हृदयविकार आणि आयुर्वेद

आपल्याकडे अशा अनेक वनस्पती आहेत की त्या बहुतेक सर्व रोगावर उपयोगी आहेत. आयुर्वेदामध्ये प्राचीन ऋषी–मुनींनी त्यावर कित्येक ग्रंथ लिहिले आहेत. हृदय रोगावर पण अशा खूप वनस्पती उपयोगी आहेत. त्यांची नोंद त्यांच्या सर्व ग्रंथामध्ये घेतली आहे.

औषधम जान्हवी तोयं । वैदयो नारायण हरी ।।

म्हणजे गंगेचे शुद्ध पाणी हेच औषध आहे हे सांगणारा श्री. नारायण (विष्णू देव) हा वैद्य आहे.

आपण या लेखात आयुर्वेद व हृदय विकारावरील उपचार याचा विचार करणार आहोत. येथे एक गोष्ट लक्षात ठेवावी लागेल की आयुर्वेदिक उपचार हा दीर्घकालीन व मुळातून रोग बरा करतो. रोगी जर अत्यवस्थ परिस्थितीत (सिरीयस) असेल तर अलोपॅथीला पर्याय नाही, हृदय विकाराचा झटका आलेल्या रुग्णास जवळच्या हॉस्पिटल मध्ये दाखल करणेच योग्य ठरते.

हृदयाचे महत्व

हृदयाचे महत्व सजीवांच्या जीवनात किती आहे हे वेगळे सांगायची जरूर नाही. ते जोपर्यंत धकधक करते आहे तोपर्यंत सजीव प्राणी जिवंत असतात. मराठी साहित्यात प्रेमिकांनी हृदयाचे कितीतरी गुणगान केले आहे. मेणाचे हृदय ते तुला हृदय नाही का पासून दगडाचे हृदय व गुंतता हृदय हे पर्यंत याची वर्णने आहेत. पण हृदय ज्यास्ती गुंतले की त्याचा गुंता होतो व हृदय विकाराचा झटका येतो हे सत्य आहे.

मानवाचे हृदय नेमकं कसं असतं, ते कसं काम करतं हे नीट समजून घेतलं तर आपण त्याच्यावर नियंत्रण ठेवू शकतो व त्याप्रमाणे आपली जीवन शैली बदलण्याचा प्रयत्न करतो.

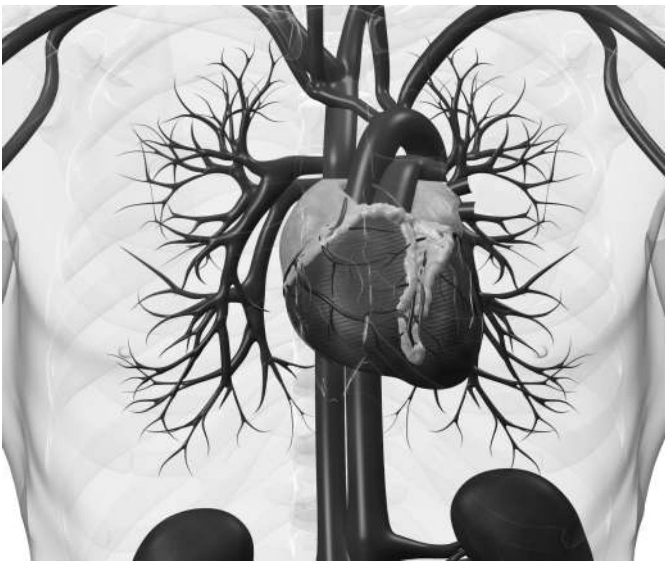
हृदयाचे कार्य

हृदय हे रक्तभिसरण संस्थेचे महत्वाचे इंद्रिय आहे आकुंचन व प्रसारणाद्वारे रक्ताचे संपूर्ण शरीरात अभिसरण घडवून आणणे, हे त्याचे प्रमुख कार्य आहे. हृदय हा एक स्नायूंचा पंप (Muscular Pump) आहे. त्याची पंपिंग क्षमता (Pumping Capacity) ०.२ HP इतकी असते.

हृदय हा स्नायूंनी बनलेला अवयव आहे. ते दोन फुफ्फुसांच्या मध्ये छातीच्या मध्यावर स्थिरावलेले असते. त्याचा आकार मुठीच्या आकारापेक्षा थोडा मोठा असतो आणि वजन ३०० ते ५०० ग्रॅम एवढे असते. ते तंतोतंत मध्यभागी नसून काहीसे तिरकस आणि डावीकडे असते व साठ हजार मैल लांब असलेल्या रक्तवाहिन्यांच्या जाळ्यांसह साकारली जाते ती, रक्ताभिसरण संस्था. हृदयाची कार्यक्षमता, गती, स्पंदने, स्नायूंचे आकुंचन आणि प्रसरण पावणे (contraction and relaxation) यावर शरीरातील सर्व अवयवांना योग्य त्या प्रमाणात रक्तपुरवठा होणे अवलंबून असते. त्याबरोबरच हृदयविकार का होतो, कसा होतो आणि तो कसा टाळता येईल याचीही माहिती आपल्याला असायलाच हवी.

हृदय विकार

हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधी विकार (कार्डिओव्हॅस्क्युलर डिसीज) हा हृदयाशी संबंधित विकार आहे, ज्यामध्ये रक्तवाहिन्या, हृदय, हृदयाचे ठोके इत्यादींचा समावेश असतो. हृदयाला रक्तपुरवठा करणाऱ्या तीन मुख्य रक्तवाहिन्यांपैकी कोणत्याही रक्तवाहिनीमध्ये काही कारणांनी अडथळा निर्माण होऊन रक्तपुरवठा खंडित होतो तेव्हा त्या स्थितीला आपण हृदयविकाराचा झटका (heart attack) म्हणतो.



हृदयविकार होण्यास कारणीभूत जोखमीचे घटक

हृदयविकाराची जोखीम कमी करण्याकरिता टाळता येणाऱ्या जोखमीच्या घटकांकडे लक्ष केंद्रित करणे अत्यंत गरजेचे आहे. यामध्ये चुकीचा आहार, व्यायामाचा अभाव, अपुरी झोप, अतिरेकी मद्यपान, धुम्रपान, तंबाखूसेवन, लठ्ठपणा यांचा समावेश आहे. उच्च रक्तदाब, कोलेस्ट्रॉलचा त्रास ज्यांना आहे, त्यांनी यावर काटेकोरपणे नियंत्रण ठेवावे. यासाठी डॉक्टरांनी दिलेल्या सल्ल्यानुसार वेळेवर औषधे, योग्य आहार व इतर काळजी घ्यावी.

खरेतर हृदय विकारावर कोणत्याही पॅथीमध्ये रामबाण उपाय नाहीत. अलोपॅथीमध्ये अँजिओ प्लास्टी, ओपन हार्ट सर्जरी हे रुग्णांचे जीवनमान व आयुष्य वाढवतात. परंतु पथ्ये पाळली नाहीत तर हा विकार परत उद्भवतो. याशिवाय अलोपॅथिक औषधाचे शरीरावर होणारे अनिष्ट परिणामही खूप असतात. हे सर्व उपाय खूप खर्चिक असून सामान्य लोकांना न परवडणारे आणि शरीराची चिरफाड (invasive) करणारे आहेत.

हृदयरोग व आयुर्वेदिक वनस्पती

आपल्याकडे अशा अनेक वनस्पती आहेत की त्या बहुतेक सर्व रोगावर उपयोगी आहेत. आयुर्वेदामध्ये प्राचीन ऋषीमुनींनी त्यावर कित्येक ग्रंथ लिहिले आहेत. हृदय रोगावर अशा खूप उपयोगी वनस्पती आहेत. त्यांची नोंद या सर्व ग्रंथामध्ये घेतली आहे. आपण ह्या लेखात आयुर्वेद व हृदय विकारावरील उपचार याचा विचार करणार आहोत. आयुर्वेदातील तज्ज्ञ वैद्यांकडून यावर उपचार करून घेतल्यास सहसा कोणतेही दुष्परिणाम होत नाहीत.

औषधी वनस्पती

आपल्या आहारात औषधी वनस्पतींचा समावेश केल्यास त्याचा हृदयाच्या आरोग्याला फायदा होऊ शकतो. दालचिनी, लसूण, लाल मिरची, आले, हळद यासारख्या औषधी वनस्पती आणि मसाल्यांचा उपयोग अनेक औषधी गुणधर्मांसाठी हजारो वर्षांपासून केला जात आहे.

अर्जुन वृक्ष

अर्जुन एक सर्वात चांगली व प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रंथात शिफारीश केलेली औषधी वनस्पती आहे. अर्जुन या वनस्पतीचा वापर केल्याने आपल्या हृदयाच्या आरोग्याला फायदा होऊ शकतो. अर्जुन या वनस्पतीच्या सालापासून अनेक फायदे होतात. अर्जुन या झाडाची साल आपल्या मासपेशींना मजबूत करते. सालीमध्ये असलेल्या गुणांमुळे ब्लड प्रेशर प्रमाणात राहण्यास मदत होते.

अर्जुन ही कॉम्ब्रिटेसी कुळातील सदाहरित वनस्पती आहे. त्याचे शास्त्रीय नाव (*Terminalia chebula*), टर्मिनलीया चेबूला आहे. आयुर्वेदानुसार अर्जुनाची साल हृदयरोगावर गुणकारी आहे. अर्जुनाची साल पांढरट, किंचित लालसर वर्णाची असते. अर्जुनाच्या सालीचा चटकन तुकडा पडतो. त्यात तंतुमय रेषा नसतात. त्यामुळे त्याचे चूर्ण एकदम गुळगुळीत शंखजिरे चूर्णासारखे असते. अर्जुन वृक्षाच्या सालीची पावडर ही लाल रंगाची असते. औषधात त्याचा उपयोग जसाच्या तसा किंवा अर्जुनासव, अर्जुनारिष्ठ (काढा), अर्जुन वटिका (गोळ्या) व कॅप्सूल स्वरूपात वापरतात.

अर्जुनची साल दुधासोबतही खूप गुणकारी आहे पण ती वैद्यांच्या सल्ल्याने घ्यावी. कमी झालेला रक्तदाब वाढण्यासाठी व हृदयाचे आकारमान वाढले असल्यास अंतर्सालीचा वापर करावा. तुम्हाला हृदयाशी संबंधित आजार होत असतील तर अर्जुन सालीचे सेवन करणे फायदेशीर ठरू शकते. अर्जुन साल हृदयाशी संबंधित सर्व प्रकारच्या आजारांवर फायदेशीर आहे. हृदयाचे ठोके अनियमित होत असतील तर अर्जुन सालचे सेवन केल्यास खूप फायदा होतो. तसेच हृदयातील जळजळ दूर करण्यात मदत होते. हृदयाला बळ देण्यासाठी अर्जुन साल उपयुक्त ठरते.

रक्तदाब नियंत्रण

रक्तदाब नियंत्रित करण्यासाठी अर्जुनची साल इतर औषधी वनस्पतींसोबत वापरली जाते. कंजेस्टिव्ह हार्ट फेल्युअर असलेल्या लोकांमध्ये डिस्पनिया आणि सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर सुधारत असल्याचे दिसून आले आहे.

अश्वगन्धा

अश्वगंधा (इंग्रजीत Winter cherry; शास्त्रीय नाव (*Withania somnifera*) ही भारतात उगवणारी एक आयुर्वेदिक औषधी वनस्पती आहे. हिला आस्कंद, अश्वगंधा, ढोरकामुनी, ढोरगंज, कामरूपिनी या नावाने सुद्धा ओळखले जाते. आयुर्वेद उपचारांमधील ही महत्त्वाची वनस्पती आहे. हिला इंडिअन जिनसँग म्हणून ओळखले जाते. अश्वगंधाच्या मुळामध्ये तेरा प्रकारचे एल्कोलाइड मिळतात. ज्यात विथेफेरिन–ए विथेनोलीड विथानीन, टोरीन, अइसोवलीन, विदाखमिन व सोमेनीन प्रमुख आहेत. वृष्य व वाजीकर

अशी ही वनस्पती आहे. त्या बरोबरच ही वनस्पती रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवते. अश्वगंधा तुमच्या हृदयाला सर्वांगीण सुरक्षा देऊन स्नायू बळकट करते व हृदयावरील तणाव कमी होतो. त्यामुळे क्लोरेस्टेरॉल कमी होतो व हृदय विकाराचा धोका टळतो.

आवळा

आवळा याचे शास्त्रीय नाव *Phyllanthus emblica* आहे. शरीरातील वाढती चरबी नियंत्रणात ठेवण्यासाठीही आवळ्यातील पोषक घटकांची मदत

होते, असे आहारतज्ज्ञ सांगतात. याव्यतिरिक्त आवळ्याचे अन्य आरोग्यदायी लाभ देखील आहेत. आवळयात असणारे महत्वाचे कार्यकारी घटक जसे की, टॅनिन्स, फ्लेवोनाईडस् सॅपोनिन असे पोषक घटक हे शरीरात विविध कार्य करतात. आवळा हे व्हिटॅमिन–सी चा एक उत्कृष्ट स्त्रोत आहे, म्हणून ते आपली प्रतिकारशक्ती, चयापचय वाढवण्यास मदत करते. आवळा अनेक प्रकारे वापरला जातो, जसे की आवळा रस, आवळा पावडर, आवळा लोणचे इ. आवळ्यामध्ये मुबलक प्रमाणात जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि पोषक घटक असतात, ज्यामुळे आवळा अमूल्य बनतो. या सर्व वैशिष्ट्या मुळे आवळा हा हृदयाचे रक्षण करतो.

पिंपळ

पिंपळाचे शास्त्रीय नाव *Ficus religiosa* असे आहे. हा हिंदू धर्मातील महत्वाचा वृक्ष आहे. याचे औषधी गुणधर्म खूप आहेत पण आपण फक्त हृदय विकारात याचा उपयोग कसा होतो ते पाहणार आहोत.

हृदयाच्या विकारांवर पिंपळाच्या पानांचे फायदे

पिंपळाच्या झाडाच्या पानांमध्ये ग्लुकोज आणि मॅनोज, फिनोलिकस यांचा समावेश होतो तर त्याच्या सालात व्हिटॅमिन के, टॅनिन आणि फायटोस्टेरोलिन असते.

या सर्व घटकांनी मिळून बनलेले पिंपळाचे झाड एक अप्रतिम औषधी झाड म्हणून ओळखले जाते.

हृदयाचे अनेक आजारांपासून संरक्षण करण्यासाठीही पिंपळाचे झाड उपयुक्त आहे. याच्या वापरासाठी, एक ग्लास पाण्यात पिंपळाची १५ ताजी हिरवी पाने पाणी १/३ होईपर्यंत पाणी उकळवा. आता पाणी थंड करून गाळून घ्या. आता या उकडीच्या तीन डोस करा. सकाळी दर ३ तासांनी हा उष्टा घ्या. असे केल्याने, एखाद्या व्यक्तीला हृदयविकाराचा झटका आला असेल, तर त्याचे हृदय पुन्हा निरोगी होते आणि नंतर हृदयविकाराचा झटका येण्याचा धोका कमी होतो.

शेवग्याची पाने

शेवग्याची पाने या वनस्पतीच्या वापरामुळे हृदयाच्या आरोग्याला फायदा होऊ शकतो. कॉलेस्ट्रॉल कमी

करण्यासाठी या वनस्पतीचा वापर केला जातो. शेवग्याच्या पानांमध्ये व्हिटामिन–बी६, व्हिटॅमिन–सी, व्हिटामिन–ए, व्हिटामिन–ई, लोह, मॅग्नेशियम, पोटॅशियम, झिंक यासारखे पोषक घटक असतात. शेवग्याच्या कोवळ्या पानांची व फुलांची भाजी गुणकारी असते. भारतामध्ये शेवग्याचे झाड सर्रास आढळते.

अवोकॅडो

अवोकॅडो हृदयासाठी हे खूप आरोग्यदायी फळ आहे. यात मोनोअनसॅच्युरेटेड फॅट भरपूर असतं. ज्यामुळं कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी होते आणि हृदयविकाराचा धोकाही कमी होतो. त्यात पोटॅशियम देखील असतं, जे निरोगी हृदयासाठी आवश्यक आणि पोषक आहे. अवकॅडो कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी करण्यासह लिपिड प्रोफाइल वाढवण्यासाठी मदत करतो हे देखील संशोधनात दर्शविले गेले आहे. या आधारावर, अवकॅडो खाल्ल्याने कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी होण्यास मदत होते असा निष्कर्ष काढणे वाजवी आहे. अवकॅडोचे सेवन हृदयाचे आरोग्य राखण्यास आणि हृदयविकाराचा धोका लक्षणीय पातळीवर कमी करण्यास मदत करू शकते. अवकॅडोवरील अभ्यास याचा पुरावा देतो. अवकॅडोमध्ये उच्च कोलेस्टेरॉल आणि रक्तदाब कमी करण्याची क्षमता असल्याचे मानले जाते, जे हृदयाच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर आहे. त्यात मोनोअनसॅच्युरेटेड फॅटी ॲसिड, फायबर, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम आणि जीवनसत्त्वे–ई आणि जीवनसत्वे–के देखील असतात. परिणामी, ते शरीराला महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वे प्रदान करू शकते आणि हृदयाचे आरोग्य उत्तम राखण्यासाठी मदत करते.

हळद

हळदीमध्ये असणाऱ्या कर्क्युमिन या संयुगामुळे व एंटीइंफ्लेमेटरी गुणामुळे हृदयाला त्याचा फायदा होतो. कर्क्युमिन हृदयविकाराच्या प्रक्रियेतील अनेक टप्पे; उलट करण्यात मदत करू शकते. हृदयविकाराच्या बाबतीत कर्क्युमिनचा मुख्य फायदा म्हणजे; तुमच्या रक्तवाहिन्यांचे अस्तर एंडोथेलियमचे कार्य सुधारणे. एंडोथेलियल डिसफंक्शन हा हृदयविकाराचा प्रमुख चालक आहे; हे असे होते जेव्हा तुमचे एंडोथेलियम रक्तदाब, रक्त गोठणे, आणि इतर विविध घटकांचे नियमन करु शकत नाही.

ग्रीन टी आणि ब्लॅक टी

दुधाच्या चहाचं सेवन कमी करा आणि ग्रीन किंवा ब्लॅक टी प्या. त्यात पॉलिफेनॉल असतात. हे एक सेंद्रिय रसायन आहे, जे काळ्या आणि हिरव्या चहामध्ये आढळतं. हे घटक हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगाचा धोका कमी करण्यासाठी ओळखले जातात. याच्यामुळं हृदय निरोगी राहतं. शरीरातील चांगलं कोलेस्टेरॉल वाढते, जळजळ कमी होते. रक्तवाहिन्यांचं कार्य सुधारतं.

अळशी

जवस अथवा अळशी याचे शास्त्रीय नाव *Linum usitatissimum*, यालाच मराठीत अळशी, गुजराथीत अलसी, म्हणतात. अळशी आणि त्याच्या तेलामध्ये

मोठ्या प्रमाणात अल्फा-लिनोलेनिक एसिड आढळते. अळशीच्या या गुणांमुळे रक्तदाब सुरळीत प्रमाणात राहण्यास मदत होते. अळशीच्या बियांमध्ये जास्त प्रमाणात अँटीऑक्सिडंटस आढळतात, जे हृदयाशी संबंधित आजारांसाठी फायदेशीर ठरते. यामध्ये असणारे उच्च फायबर हे वाईट अर्थात बॅड कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यासाठी मदत करतात. तसंच अळशी खाण्याने रक्तातील गुड कोलेस्ट्रॉल वाढण्यास मदत मिळते. कोलेस्ट्रॉल चांगले राहिले तर हृदयरोगाचा त्रास होत नाही.

लसूण

लसणाचे शास्त्रीय नाव Alium sativum आहे. हजारो वर्षांपासून आपल्या भारतात लसणाचा उपयोग जेवणात केलेला पाहायला मिळतो. अनेक भाज्यांमध्ये, पदार्थांमध्ये लसणाची फोडणी दिली जाते. लसणाचा सढळ हस्ते वापर केला जातो. आयुर्वेदातील चरक आणि सुश्रुत या महान व्यक्तिमत्त्वांप्रमाणेच वैद्यराज वाग्भट यांनी इ.स. ६५० मध्ये लिहिलेल्या अष्टांग हृदय या ग्रंथामध्ये सुद्धा लसणाच्या गुणांबद्दल भरभरून लिहिले आहे. लसणामध्ये डिलाइल डिसल्फाइड (diallyl disuldfide) आणि एस एलिल सिस्टिन (S- allyl cystenine) या आरोग्यासाठी फायदेशीर घटकांचा समावेश असतो. यात सल्फर जास्त प्रमाणात आढळतो. होमिओपॅथीनुसार, सल्फर हे त्वचारोगांकरीता आणि रक्त पातळ ठेवण्याकरीता मदतशीर ठरते. लसूण ही एक अतिशय आरोग्यदायी औषधी वनस्पती आहे, जी अनेक रोगांपासून संरक्षण तर करतेच; पण हृदयालाही निरोगी ठेवते. यामध्ये असलेले औषधी गुणधर्म उदा., अँटिऑक्सिडंट्स, अँटीफंगल, व्हिटॅमिन-सी, बी, कॅल्शियम, सेलेनियम, मँगनीज हे कोलेस्ट्रॉलची पातळी वाढू देत नाहीत. त्यामुळं हृदयाच्या धमन्यांमध्ये ब्लॉकेज होत नाही. लसणाच्या नियमित वापराने रक्त वाहीन्यामधील साचलेले कोलॅस्टेरोल (Cholesterol) निघून जाते. त्यामुळे रक्त वाहिन्या कडक आणि कठीण होत नाहीत. त्यामुळे हृदयाचा झटका येण्याची संभावना कमी होते. हृदयाचा झटका आल्याबरोबर पाच सहा कच्च्या लसूण पाकळ्या चावून चावून खाल्ल्याने हार्ट फेल होण्याचा धोका टळतो. भाजीमध्ये घालण्यासोबतच लसणाच्या दोन ते तीन पाकळ्या सकाळी रिकाम्या पोटी कच्च्या चावून खाव्यात.

बदाम

बदामाचे शास्त्रीय नाव *Prunus dulkis* आहे. बदाम अनेक प्रकारच्या पोषक तत्त्वांनी समृद्ध असतात. हे जीवनसत्त्वं आणि खनिजांचं भांडार आहे, जे हृदयाच्या आरोग्यासाठी महत्त्वाचं आहे. बदाम देखील मोनोअनसॅच्युरेटेड फॅट आणि फायबरचा चांगला स्रोत आहे. हे दोन्ही अतिशय महत्त्वाचे पोषक घटक आहेत, ज्यामुळं हृदयविकाराचा धोका कमी होतो. बदाम खाल्ल्यानं तुमची कोलेस्ट्रॉलची पातळीही सामान्य राहते.

अक्रोड

अखरोट अथवा अक्रोड याचे शास्त्रीय नाव *Aleurites trailoba* आहे. अखरोट विटामिन-ई आणि बी २ (रिबोफ्लाविन, एंटीऑक्सिडेंट) आणि प्रोटीन, फोलेट, फाइबर तसेच आवश्यक खनिज जसे की मैग्नीशियम, फास्फोरस, पोटेशियम, तांबा व सेलेनियमचे चांगले स्रोत आहे. अक्रोडमध्ये ओमेगा-३ हेल्दी फॅट्स असतात ज्यांना मोनोअनसॅच्युरेटेड फॅट्स, प्लांट स्टेरॉल्स आणि फायबर म्हणतात. दिवसातून मूठभर अक्रोड खाल्ल्यानं कोलेस्टेरॉल कमी होऊ शकतं आणि हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांमधील जळजळ/सूज टाळता येते.

ब्रोकोली आणि गाजर

ब्रोकोली क्रूसीफेरस भाज्यांशी संबंधित आहे. याशिवाय फ्लॉवर, ब्रसेल्स स्प्राउट, कोबी खाणं देखील

हृदयाच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर आहे. या सर्व भाज्यांमध्ये फायबर, पोटॅशियम आणि अँटिऑक्सिडंट्स जास्त असतात ज्यामुळे हृदयविकार टाळता येतो. एक कप ब्रोकोली तुमच्या रोजच्या पोटॅशियमच्या ५% गरजांची पूर्तता करू शकतो. गाजरही भरपूर खावं, कारण त्यात अँटीऑक्सिडंट्स देखील असतात, जे हृदयासाठी फायदेशीर असतात. यातील पोटॅशियममुळं रक्तदाब नियंत्रणात राहतो.

फळं, भाज्या, व धान्ये

निरोगी हृदयासाठी फळं, भाज्या आणि धान्यांचा आहारात नियमितपणे समावेश करणं अत्यंत आवश्यक आहे. संत्री, सफरचंद, बेरी, हिरव्या पालेभाज्या, वांगी, बीन्समध्ये भरपूर फायबर असतं, ज्यामुळं कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी होते.

पालक

पालक हे पोषक तत्वांनी समृद्ध मानले जाते. त्यात लोह, प्रथिने, मॅग्नेशियम, पोटॅशियम, कॅल्शियम आणि फोलेट सारखे घटक असतात, जे रक्त आणि हृदयासाठी चांगले असतात. रक्ताच्या रूपात संपूर्ण शरीरात ऑक्सिजन आणि इतर पोषक

द्रव्ये पोहोचवणे हा हृदयाचा मुख्य उद्देश आहे. कारण हृदयाला या कामांसाठी आवश्यक पोषक आणि ऑक्सिजन आवश्यक आहे, ते रक्तवाहिन्यांवर अवलंबून असले पाहिजे. एखाद्या व्यक्तीला कधीकधी उच्च रक्तदाब आणि इतर वेळी कमी रक्तदाब होतो. पालक हा असाच एक सुपरफूड आहे जो हृदयाला निरोगी ठेवण्यासोबतच रक्तदाब नियंत्रणात ठेवण्यास मदत करतो. पालकामध्ये नायट्रेट्स, पेप्सिन एन्झाइम असते, हे सर्व रक्तदाब कमी करण्यास मदत करतात.

भेंडी

भेंडी हृदयाच्या आरोग्यासाठी खूप चांगली मानली जाते. भेंडीमध्ये व्हिटॅमिन-ए, पोटॅशियम, कॅल्शियम, कार्बोहायड्रेट्स, फायबर आणि असंतृप्त फॅटी ॲसिड आणि बीटा कॅरोटीन देखील विपूल प्रमाणात असते. भेंडीचा आहारात वापर केल्यानं हृदय निरोगी राहण्यास मदत होते.

सफरचंद

डॉक्टरांचे म्हणणे आहे की सफरचंदात क्वेरसेटिन (quercetin) असते, जे की एक फोटोकेमिकल आहे. त्यात अँटीइन्फ्लामेट्री गुणधर्म असतात. सफरचंद खाल्ल्याने रक्ताच्या गुठळ्या (blood clots) रोखण्यास मदत करते आणि हृदयविकाराचा झटका (heart attack) येण्याची शक्यता देखील कमी करते.

तज्ञांच्या मते, पेक्टिन सारख्या फायदेशीर तंतू सफरचंदात आढळतात आणि रोज एक सफरचंद खाल्ल्याने हृदयाशी संबंधित आजारांशिवाय कर्करोग, उच्च रक्तदाब, मधुमेहाचा धोका सुद्धा कमी होतो.

दलिया

फायबर सामग्रीने समृद्ध आहे

आणि शरीरातील चांगल्या कोलेस्टेरॉलची पातळी नियंत्रित राखण्यास हे मदत करते आणि म्हणूनच हृदय निरोगी ठेवण्यासाठी हा सर्वोत्तम आहार आहे. दलिया किंवा ओट्स मध्ये कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस, थायमिन, फॉलेट, पोटॅशियम, कार्बोहायड्रेट्स, झिंक, खनिजे, जीवनसत्त्वे, लोह, प्रथिने, फायबर सारख्या पोषक असतात, जे आपल्या शरीराला भरपूर ऊर्जा देतात.

आहारात या पदार्थांचा समावेश करा.

भाज्या

हिरव्या पालेभाज्या व्हिटॅमिन–के, नायट्रेट्स, खनिजे आणि अँटी ऑक्सिडेंट्सचा चांगला स्रोत आहेत, ज्यामुळे रक्तवाहिन्यांच्या पेशी निरोगी बनतात. तसेच बीपी नियंत्रित होतो. यामुळे हृदय मजबूत होते. तर टोमॅटो या भाजीमध्ये लाइकोपीन असते जे एचडीएल कोलेस्ट्रॉल वाढवते आणि हृदयरोगाशी लढा देते. बीन्स ही भाजी कोलेस्ट्रॉल, रक्तदाब आणि ट्रायग्लिसेराइडची पातळी कमी करते व हृदयाच्या समस्या देखील दूर करते.

अख्खी धान्ये

ब्राऊन राइस, ओट्स आणि बार्ली यांसारखे अख्खे किंवा संपूर्ण धान्य यामुळे हृदय बळकट होते. त्यांचे सेवन केल्याने कोलेस्ट्रॉल आणि रक्तदाब नियंत्रित राहतो. तसेच त्यामध्ये असलेल्या इतर पोषक घटकांमुळेही शरीर निरोगी होते.

ब्लॅकबेरी व स्ट्रॉबेरी

ब्लॅकबेरी आणि स्ट्रॉबेरी ही फळे खाण्यास जितकी चविष्ट असतात तितकीच ती हृदयासाठीही चांगली ठरतात. त्यांच्यामध्ये अ‍ॅथोसायनिनसारखे अ‍ॅटी– ऑक्सिडंट्स असतात, जे तणाव आणि इन्फ्लेमेशनपासून संरक्षण करतात, ज्यामुळे हृदय निरोगी राहते.

हृदय बस्ती

हृदय विकारावर आयुर्वेदात आणखी एक महत्वाचा उपचार आहे तो म्हणजे हृदय बस्ती. त्याचा इथे उल्लेख न केल्यास हा लेख अपूर्णच राहील. हृदय बस्ती हे एक विशेष प्रकारची आयुर्वेदिक पद्धती आहे ज्याचा उद्देश हृदय व हृदय संबधी रोगग्रस्त रुग्णावर औषधीय तेल किंवा हर्बल काढ्यांचा किंवा दोन्हींचे मिश्रण याचा उपयोग करतात. या प्रणालीत रोग्याच्या छातीवर हे हर्बल काढे असलेले तेल कोमट करून पाऊण तास ठेवतात. प्रत्येक वैद्यांचे हर्बल काढ्यांचे किंवा आयुर्वेदिक तेलांच्या मिश्रणाचे प्रमाण हे त्यांच्या अनुभव सिद्धतेनुसार व रुग्णाच्या प्रकुतीप्रमाणे वेगवेगळे असते. औषधी तेल किंवा हर्बल काढे छातीवर राहिल्यामुळे हृदय चक्रावर सकारात्मक प्रभाव पडतो. ज्यामुळे रोग्याच्या मनावर लाभकारी प्रभाव पडून हृदय पेशी मजबूत होतात व तणाव आणी चिंता दूर होते.

महत्वाची सूचना : वरील सर्व उपाय हे आपल्या डॉक्टरांच्या किंवा वैद्याच्या सल्ल्यानुसार करावेत. त्याशिवाय कोणत्याही औषधाची मात्रा किंवा गोळ्यांची वारंवारिता बदलू नये.

◆

डॉ. दिलीप कुलकर्णी
निवृत्त वरिष्ठ शास्त्रज्ञ
मोबा.: ९८८१२०४९०४