

डॉ. सुनंदा व सुभाष रानडे फाउंडेशन तर्फे पारितोषिक प्राप्त लेख

‘च्यवनासव’ मधुमेहींसाठी एक नवीन विकल्प (खोलेश्वर पध्दती)

वैद्य डॉ. सुभाष सिध्देश्वर वडोदकर

आवळ्याचा सिझन आला की वैद्य वर्गाला च्यवनप्राश बनविण्याचे वेध लागायला सुरवात होते. मार्केटमध्ये कितीही प्रकारचे च्यवनप्राश उपलब्ध असले तरी अनेकांचा आपापल्या वैद्याकडून त्याने तयार केलेल्या च्यवनप्राश विकत घेण्याकडे अधिक कल असतो. त्यामुळे दरवर्षी च्यवनप्राशचे पाठ वैद्यवर्ग आवर्जून लावत असतात.

बहुतांश वैद्यांचा कल ग्रंथोक्त पाठाप्रमाणे च्यवनप्राश बनविण्याकडेच असतो. थोड्याफार फरकाने पाठभेदाने हीच परंपरा चालत आलेली आहे. मार्केट मध्ये उपलब्ध होणारा च्यवनप्राश हा जास्तीत जास्त व्यापारी दृष्टिकोन समोर ठेऊन तयार केलेला आढळतो. त्यातही विशेषत्वाने ग्राहकांची रूची, चव, आवड, निवड, त्यावेळचा ट्रेंड इ. गोष्टी नजरेसमोर ठेऊन च्यवनप्राश तयार केला जातो. कारण या गोष्टींवरच व्यापार-टर्नओव्हर व त्या अनुषंगाने होणारा नफा अवलंबून असतो. म्हणूनच आज बाजारात मिळणारा च्यवनप्राश हा चॉकलेट फ्लेवर, ऑरेंज, पाईन अॅपल स्ट्रॉबेरी इ. वासांचा व चवीचा तसेच ‘शुगर फ्री’, गुळयुक्त, ग्रॅन्यूलसच्या तसेच कॅपसुलच्या स्वरूपात आलेला दिसतो. या सर्व प्रकारात हा च्यवनप्राश मूळ च्यवनप्राशाच्या पाठापासून फार दूर भरकटलेला आढळतो. मग त्याला च्यवनप्राश म्हणावे की कन्फेक्शनरी हाच प्रश्न पडतो.

गेल्या वर्षभरात ज्याला आपण ‘कोव्हिड 19’ वर्ष म्हणू शकतो या काळात सर्व समाजाने आपली प्रतिकारशक्ति वाढविण्यासाठी च्यवनप्राशचे प्राशन भरपूर वाढवलेले आढळले. याला मुख्य कारण आयुष्य विभागाने सुध्दा याला प्रोत्साहित केले होते. अशा परिस्थितीत नानाविध च्यवनप्राशचे ब्रॅण्ड दृष्टीस पडायला लागलेत. एक प्रकारची चढाओढच सुरू होती आणि आहे. अनेक कंपन्यांचा या दरम्यान च्यवनप्राश विक्रीचा टर्नओव्हर 400 कोटीपेक्षाही पुढे गेल्याचे रिपोर्ट आहेत. ही झाली कमर्शियल बाजू. परंतु या ठिकाणी च्यवनप्राश बाबत एक वेगळा दृष्टिकोन किंवा संकल्पना मला येथे मांडायची आहे.

गेल्या अनेक वर्षांपासून मी च्यवनप्राश सातत्याने बनवीत आहे. तसेच जनसामान्यांना शिकविण्यासाठी अनेक च्यवनप्राश कार्यशाळा देखील घेतलेल्या आहेत. एका सिझनपासून पुढच्या सिझनपर्यंत पुरेल एवढा अंदाज घेऊनच च्यवनप्राश बनविण्याची माझी पध्दत आहे. यात अनेकदा च्यवनप्राश लवकर संपून जायचा तर कधी कधी काही किलो शिल्लक रहायचा. अशीच काहीशी परिस्थिती स्वतः च्यवनप्राश बनविणाऱ्या अनेक वैद्यांची कमी अधिक प्रमाणात असू शकते असे मला वाटते.

जेव्हा च्यवनप्राश शिल्लक राहतो तेव्हा याचे काय करावे हा प्रश्न अनेकांना पडत असतो. तसे पाहता च्यवनप्राशची सवीर्यता अवधी ग्रंथात एक वर्ष सांगितलेली आहे. 'हीनत्वं गुटिकालेहौ लभते वत्सरात्परम्' असे असले तरी आजच्या पॅकेजींग व प्रिझर्वेशन टेक्नीक्स मुळे सर्वसाधारणतः आपण 24 महीने (2 वर्ष) किंवा त्या पेक्षा थोडा अधिक काळ च्यवनप्राश उत्तमरीत्या टिकवू शकतो. त्या नंतर तो हीनवीर्य होण्यास सुरुवात होते. यावर अधिक संशोधनाची गरज आहे.

तेव्हा उरलेल्या परंतु हीनवीर्य न झालेल्या च्यवनप्राशचे काय करायचे हा प्रश्न कायम होता. मला सुध्दा हा अनुभव अनेकदा आला. नविन बनविलेल्या च्यवनप्राशच्या बाटल्या भरून समोर आल्या की हळू हळू जुना उरलेला च्यवनप्राश मागे पडू लागतो किंबहुना विस्मृतीत जातो. केव्हा तरी तो समोर आला की प्रश्न पडतो की आता याचे काय करायचे.

मी शक्यतोवर जुना च्यवनप्राश संपल्यानंतरच नवीन च्यवनप्राश रूग्णांना द्यायला लागतो. असे असले तरी अनेकदा जुना उरलेला माघारी पडलेला विस्मृतीत गेलेला परंतु हीनवीर्य न झालेल्या च्यवनप्राशच काय करायचे हा प्रश्न टोचत होताच. अनेकदा अशा 4-5 किलो च्यवनप्राशच पाण्यात द्रावण करून मी झाडांना देखील देऊन पाहीलं. 2-3 वेळा आमच्या पेट्सला रसायन म्हणून देखील दिले आहे. असे असले तरी एक उत्कृष्ट रसायन कल्प वाया जातोय याची खंत एक रसाचार्य म्हणून मला सतत बोचत होती.

आजच्या धकाधकीच्या, धावपळीच्या, स्ट्रेसफुल जीवनात लाईफस्टाईल डिऑर्डर म्हणून 'मधुमेह' हा आजार वणव्याप्रमाणे पसरताना आढळतो आहे. दैनंदिन ओ.पी.डी. त येणाऱ्या 10 रूग्णांपैकी 4 ते 5 रूग्ण हे मधुमेहाचे आढळू लागले आहेत. तसाही भारत हा आता 'मधुमेहाची राजधानी' झाल्यातच जमा आहे हे एक कटुसत्य आहे. अशा या परिस्थितीत मधुमेहाने ग्रस्त अनेक रूग्ण वैद्यांकडे च्यवनप्राशची मागणी करताना 'गोड नसलेला' च्यवनप्राश असेल तर द्या डॉक्टर अशी मागणी आवर्जून करताना रोजच आढळतात. वास्तविक पाहता च्यवनप्राश हा मधुमेहींसाठी रेकमंडेड नाही. तरी देखील मागणी वाढली म्हणून पुरवठा केला पाहिजे या बाजाराच्या नियमा प्रमाणे अनेक कंपन्यांनी मग शुगर फ्री च्यवनप्राश हा विकल्प बाजारात आणला आणि त्याला प्रतिसाद सुध्दा चांगला मिळताना दिसतोय.

'शुगर फ्री' च्यवनप्राश हा शुगर फ्री जरी असला तरी चवीला गोडच असतो. याचे कारण त्यात कृत्रिम, मधुर चव, ईंळषळळरश्र दुशशींशपशी टाकलेली असतात जी चवीला जिभेला गोड लागतात परंतु रक्तातील साखर तसेच कॅल्सीज वाढवत नाही अशी धारणा आहे. म्हणून दिवसेंदिवस अशा च्यवनप्राशला मधुमेहींकडून चांगला प्रतिसाद मिळताना दिसतो.

‘शुगर फ्री’ च्यवनप्राशात गोड चव येण्यासाठी जी रासायनिक द्रव्ये वापरली जातात त्यात मुख्यत्वे ‘सुक्रोज-’ इलीरश्रीश वापरले जाते. तसेच काहीमध्ये ‘सोडीयम सॅकरीन’ डेवळीं डरललहरीळपश वापरले जाते. तर काहीमध्ये सॉर्बीटॉल डीलळींेश्र चा उपयोग होतो.

सु-क्रोलोज चा स्वीटनर म्हणून व साखरेची रिप्लेसमेंट म्हणून वापर जरी होत असला तरी काही संशोधनांचे निष्कर्ष असे आहेत की सु-कोलोज मुळे रक्तातील साखर व इंशुलीनची पातळी वाढते. तसेच ते इन्शुलीनची कार्यक्षमता कमी करते. त्यामुळे सु-कोलोजचा उपयोग करून डायबेटीस व रक्तशर्करा कमी करण्याच्या प्रयत्नात असलेल्या मधुमेहीमध्ये याचे विपरीत परिणामच पहायला मिळालेले आहेत. तसेच सु-कोलोज मुळे अन्नवह स्रोतसावर देखील दुष्परिणाम होत असल्याचे संशोधनात आढळले आहे. या प्रमाणेच इतर कृत्रिम स्विटनर्सचे दुष्परिणाम बरेच आढळले आहेत.

अशा परिस्थितीत च्यवनप्राश सारखा रसायन कल्प मधुमेहींसाठी कशा प्रकारे उपलब्ध करता येईल जेणेकरून रसायनाचे सर्व फायदे तर मिळतील परंतु त्यांची रक्तशर्करा वाढणार नाही याचाच विचार मनात सतत घोलत होता. याच विचार मंथनातून आणि गेल्या अनेक दिवसा पासून माझ्या आसवारिष्टावर सुरू असलेल्या संशोधनातून मला ‘च्यवनासवाची’ कल्पना सुचली.

संहिता ग्रंथांचा आणि संग्रह ग्रंथांचा अभ्यास केल्यास हे स्पष्ट होते की मधुमेहावर अनेक प्रकारच्या आसवारिष्टांचा उपयोग आचार्यांनी सहजतेने केलेला आहे. भारत भैषज्य रत्नाकरातील संदर्भ बघितल्यास ही संख्या जवळपास 32 योगांपर्यंत जाते. त्यामुळे मधुमेहात आसवारिष्टांचा उपयोग हा प्रामुख्याने होत आलेला आहे.

‘बहुगुणं बहुकल्पं संपन्नं योग्यमौषधम्’ असे चिकित्सेच्या चतुष्पादात औषधां बदल आचार्यांनी वर्णिले आहे. काळानुसार व गरजे नुसार मूळाधाराला पाठाला धक्का न लावता आपण अवलेहाच्या त्याच पाठापासून आसव निश्चितच बनवू शकतो हा महत्वपूर्ण विचार मनाला स्पर्शून गेला.

या साठी आपण 3 प्रकारे च्यवनासव बनवू शकतो.

- 1) उरलेल्या च्यवनप्राशापासून (जो हीनवीर्य झालेला नाही असा) च्यवनासव तयार करणे. 2) नव्याने च्यवनप्राश तयार करून त्यापासून लगेचच च्यवनासव तयार करणे. (यात दोन वेळा कल्प निर्मिती होईल)
- 3) च्यवनप्राशच्या पाठाप्रमाणे र) क्वाथ्य द्रव्यांचा काढा करून ल) आमलकीचा बियाविरहीत कल्क ल) मधुर द्रव्य व) प्रक्षेप द्रव्य व श) संधान द्रव्य यांच्या संयोगापासून च्यवनासव तयार करणे.

यासर्वात माझ्या दृष्टीने 3 रा प्रकार म्हणजेच च्यवनप्राशच्या पाठाप्रमाणे च्यवनप्राश न बनवता त्यापासून आसव म्हणजेच च्यवनासव तयार करणे हाच योग्य आहे. परंतु खरा मुद्दा आहे तो शिल्लक राहिलेल्या उत्तम स्थितीतील हीनवीर्य न झालेल्या च्यवनप्राशपासून च्यवनासव तयार करण्याचा. त्या बद्दल बघू.

च्यवनासव जेव्हा शिल्लक राहिलेल्या च्यवनप्राशपासून बनवायचा असल्यास सर्वप्रथम तो हीनवीर्य, बुरशी न आलेला, चव खराब नसलेला व दुर्गंधित नाहीना याची काळजी घ्यावी. म्हणजेच तो वीर्यवान, उत्तम गंध, वर्ण आणि रसाने परिपूर्ण असल्याची खात्री करावी.

सर्वसाधारणतः च्यवनप्राशमध्ये आजकाल 50 टक्के पर्यंत व काहीमध्ये त्यापेक्षाही थोडी अधिक साखर टाकलेली असते. आपण 50 टक्के गृहित धरू. या प्रमाणे जर आपल्याकडे 5 किलो च्यवनप्राश शिल्लक राहिला असेल तर त्या पासून च्यवनासव कसे बनवायचे की जे मधुर चवीचे न राहता चांगले बनेल हे पाहू.

5 किलो च्यवनप्राश मध्ये 50 टक्के साखर आहे असे गृहित धरल्यास ती 2500 ग्रॅम होईल.

च्यवनप्राशमध्ये नेमकी किती साखर आहे हे पाहण्यासाठी इतरही पध्दतींचा उपयोग आपण करू शकतो.

आपण स्वतः बनविलेला असल्यास हा प्रश्नच येणार नाही. तेव्हा 2500 ग्रॅम साखर आहे असे गृहित धरून त्या 5 किलो च्यवनप्राश मध्ये त्याच्या दुप्पट म्हणजेच 10 लिटर शुध्द शक्य असल्यास ठ.ज. चे उकळते गरम पाणी टाकावे. गरम पाणी टाकण्यामागचा उद्देश हा की च्यवनप्राश मध्ये त्याच्या साठवणूकी दरम्यान काही जीवाणु कवकीय उपसर्ग झाला असेल जो की आपल्या दृष्टीस येत नसेल तर तो नष्ट व्हावा. नंतर सर्व मिश्रण एकजीव होईपर्यंत सॅनिटाईझ केलेल्या चमच्याने किंवा काठीने फिरवावे. त्याची एक प्रकारची पातळ स्लरी तयार होईल, त्याला प्रवाहित्व येईल. असे हे मिश्रण रूम टॅपरेचरला किंवा 30 ते 32°C पर्यंत कोमट होईस्तोवर झाकून ठेवावे. शक्यतो सॅनिटाईझ केलेल्या झाकण असलेल्या स्टेनलेस स्टीलच्या कोठीमध्ये किंवा बॅरल मध्ये हे मिश्रण ठेवावे. या कोठीचा 60 टक्के भागच या मिश्रणाने भरेल व उरलेला 40 टक्के भाग रिकामा राहिल याची काळजी घ्यावी. कारण संधान प्रक्रियेत निर्माण होणारा गॅस व येणारा फेस यामुळे द्रव्याचा आकार नंतर वाढू शकतो याचा अंदाज घ्यावा. या नंतर त्यात 500 ग्रॅम धातकी पुष्प किंवा 10 ग्रॅम किण्व टाकून कोठीच्या मुखावर स्वच्छ धुतलेले व सॅनिटाईझ केलेले सहनाचे कापड बांधावे आणि त्यावर कोठीचे झाकण ठेउन त्यावर काही वजन ठेवावे. कापड बांधण्याचा उद्देश हाच की कोठीच्या आत किडे, किटकुल, मुंग्या तसेच धुळ जाऊ नये परंतु आत तयार होणारा कार्बनडाय ऑक्साईड बाहेर सहजतेने पडावा अशा प्रकारे ही कोठी संधान प्रक्रियेच्या नियमानुसार जेथे जास्त हवा आणि उजेड नसेल परंतु स्वच्छ खोलीत ठेवावी. दररोज सकाळी कोठीचे मुख उघडून एका स्वच्छ सॅनिटाईझ केलेल्या चमच्याने किंवा काडीने हे मिश्रण ढवळत जावे. नंतर पुन्हा कपडा बांधुन झाकण ठेवून कोठीचे मुख बंद करावे. साधारणतः 2-2 दिवसा आड आसवाची चव घेऊन बघावी. हळू हळू

त्यातला गोडवा कमी कमी होत जाईल. 15-20 दिवसात त्यातील गोडवा जवळपास 90-95 टक्के कमी झालेला आढळतो. हा कालावधी नैसर्गिक तापमानानुसार तसेच धातकी पुष्पातील किण्व किंवा बाहेरून टाकलेले किण्व किती क्रियाशील झाले आहे यावर अवलंबून असतो. साखरेचे स्वतःचे स्वरूप नष्ट होऊन त्या पासून मद्यार्क तसेच कार्बनडाय ऑक्साईडची निर्मिती आसव प्रक्रियेत होत असते हे आपणा सर्वांना माहीतच आहे.

या ठिकाणी आपण 5 किलो च्यवनप्राशात 50 टक्के साखर आहे असे गृहित धरल्यास ती 2.5 किलो एवढी होईल. त्यात 10 लिटर पाणी टाकल्यावर त्या साखरेचे कॉन्सन्ट्रेशन हे लिटर मागे 250 ग्रॅम म्हणजेच 25 टक्के होईल. या 25 टक्के साखरेचे पूर्ण संधान होऊ दिल्यास 12 ते 12.5 टक्के मद्यार्कात रूपांतर होते. म्हणजेच संपूर्ण साखर ही मद्यार्कात रूपांतरीत होते गोड स्वरूपात राहत नाही. या ठिकाणी संधान प्रक्रिया जास्त लांबविल्यास आसव हे साखर काहीच शिल्लक न राहिल्याने आंबट होईल. म्हणून सुरुवातीची चव किती गोड होती आणि आता 10-15 किंवा 20 दिवसांनी ती गोड चव किती कमी झाली, आंबटपणा किती आहे याचा अंदाज घेउन आपण ही संधान प्रक्रिया थांबवायला हवी. या साठी कॅम्पडेनचा उपयोग केला जातो.

संधान प्रक्रिया थांबविल्यामुळे आसवाचे अधिक आंबट होणे तर थांबतेच शिवाय आपल्याला अत्यल्प मधुर चव जर रहावी असे वाटत असल्यास आपण ती ठेऊ शकतो. शिवाय 10 ते 12 टक्के मद्यार्क निर्माण झाल्यामुळे च्यवनासव चांगले स्टेबल होते. या नंतर हे च्यवनासव स्वच्छ सॅनिटाईझ केलेल्या कपड्यातून गाळून घ्यावे ज्यामुळे पाण्यात अविद्राव्य भाग वेगळा होतो. च्यवनप्राशामध्ये आपण आधीच प्रक्षेप द्रव्ये टाकलेली असतात त्यांचा गंध या च्यवनासवाला देखील चांगला येतो. आपल्याला अधिकची अपेक्षा असल्यास चतुर्जात किंवा अन्य प्रक्षेप योग्य मात्रेत टाकल्यास उद्देश साध्य होतो. या नंतर प्राप्त च्यवनासवाला एका हवाबंद बरणीत भरून 8-10 दिवस तसेच ठेवावे. यामुळे काही अविद्राव्य पदार्थ असल्यास ते बरणीच्या तळाशी बसतात आणि आसव नितळ स्वच्छ होते. नंतर त्याला 200°श, 500°श किंवा 1 लिटर च्या बाटल्यांमध्ये भरून आपण गरजे नुसार रूग्णांना देऊ शकतो.

एक महत्वाचे म्हणजे जुन्या च्यवनप्राशापासून जेव्हा आपण च्यवनासव बनवतो तेव्हा आसव तयार झाल्यावर त्याच्या वरच्या पृष्ठभागावर च्यवनप्राशमधील आवळयाचा मावा करतांना घातलेले तूप तरंगताना दिसते. ते काढून घेउन नंतरच बाटल्या भराव्यात. तसेच च्यवनप्राश जर योग्य प्रकारे बनविला असेल तर त्यात वेगळे प्रिझर्व्हेटिव टाकण्याची गरजच नसते पण जर त्यात प्रिझर्व्हेटिव टाकले असेल तर त्याचे संधान नीट होत नाही. अशावेळी च्यवनप्राशच्या पातळ स्तरातील प्रथम चांगले उकळून घ्यावे व थंड - शक्यतो 32°से वर तापमान आल्यावर संधान करावे. तरी देखील या (प्रिझर्व्हेटिव) प्रकारात संधानाला वेळ लागतो हे लक्षात घ्यावे.

च्यवनासव बनविण्यामागचे फायदे : 1) च्यवनप्राश (सवीर्य) शिल्लक राहिल्यास आता त्याचे काय करायचे हा प्रश्न मिटतो. होणारे नुकसान टळून पैसे वसूल होतात. 2) च्यवनप्राश पेक्षा अधिक काळ वीर्यवान राहणारा कल्प आपल्याला प्राप्त होतो. आपण अधिक काळ पर्यंत त्याला संग्रहित करू शकतो. 3) च्यवनप्राशच्या तुलनेने जलद गतीने शरीरात कार्यकरणारा कल्प प्राप्त होतो. असे असले तरी दोन्ही कल्पांच्या सेवनाने होणारे फिर्तींग, समाधान हे वेगळे वेगळे असते यात शंका नाही. 4) सर्वात महत्वाचे म्हणजे च्यवनप्राशचा एक शास्त्रशुद्ध जवळ जवळ शुगर फ्रीच पर्यायी कल्प आपल्याला रूग्णाला उपलब्ध करून देता येतो. रूग्ण आवडीने च्यवनासव घ्यायला तयार असतात हा माझा अनुभव आहे. 5) याची ढोबळमानाने आर्थिक बाजू बघितल्यास साधारणतः 500 रु किलो प्रमाणे जर आपण च्यवनप्राश रूग्णाला देत असु तर 5 किलो च्यवनप्राशला आपल्याला 2500 रु मिळतील आणि जर त्या एवजी 10 लिटर च्यवनासव 500 मिली च्या बाटलीत भरून दिल्यास आणि त्यासाठी 250 रु प्रती बॉटल किंमत घेतल्यास 20 बॉटलचे आपल्याला 5000 रु प्राप्त होऊ शकतात. 6) च्यवनासव तुम्ही उरलेल्या च्यवनप्राश पासून बनवा किंवा च्यवनप्राशच्या पाठातील द्रव्यांचा उपयोग करून एक स्वतंत्र पाठ आपल्या कल्पकतेनुसार बनवा हा एक उत्तम रसायन आसव कल्प आहे जो मधुमेहीना शुगर फ्री च्यवनप्राशला फार चांगला पर्याय आपण देऊ शकतो.

- वैद्य डॉ. सुभाष सिध्देश्वर वडोदकर (खोलेश्वर)

च.ऊ., झह.ऊ., ऋश्रव चशवरश्रश्रळीं

प्रोफेसर रसशास्त्र भेषज्य कल्पना विभाग,

शासकीय आयुर्वेद महाविद्यालय व रूग्णालय, जळगाव

मो. 9822870706

एरळश्र - वीीलहरीहुरवेवजरीऽसारळश्र.लो