



सत्यमेव जयते  
Ministry of AYUSH

# Ayurvedic Advocacy For Health Promotion



**Presented by:**  
National AYUSH Mission  
Ministry of AYUSH  
Government of India  
New Delhi



**Prepared by:**  
CCRAS  
Ministry of AYUSH  
Government of India  
New Delhi

*Publisher:*

**CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN AYURVEDIC SCIENCES**  
Ministry of AYUSH, Government of India

**Jawaharlal Nehru Bharatiya Chikitsa Evam Homoeopathy Anusandhan Bhavan**  
61-65, Institutional Area, Opp. 'D' Block, Janakpuri,  
New Delhi - 110058.  
[www.ccras.nic.in](http://www.ccras.nic.in)

© Central Council for Research in Ayurvedic Sciences, New Delhi

*Printed by :*

**J.K. Offset Graphics Pvt. Ltd., New Delhi.**

# INTRODUCTION

Ayurveda is an ancient science of life that emphasizes on maintenance and promotion of health and prevention of diseases through various dietary and lifestyle regimens and treatment of diseases through various therapeutic measures substantiating the principle “**Swasthasya Swasthya Rakshanam**” i.e preserving the health of healthy persons and “**Aturashya Vikar Prasamanam**” i.e curing the diseases of diseased. Followings are dietary and lifestyle interventions as per Ayurveda that one should follow in order to achieve healthier life.

## 1. Right to get up in the morning (Pratarutthanam) :

Get up early in the morning before two hours of sunrise (*Brahma Muhurta*). it is considered to be the purest time of the day. The body is well rested. The mind is alert, focused and peaceful.

**Contraindication:** In condition of indigestion and any disease conditions.

## 2. Drinking of water in the morning (Ushapana) :

After waking, wash hands and feet and drink 04 Anjali ( a cup formed by joining two palms of the hand) lukewarm/ normal water preferably in a copper or clay vessel.

**Benefits:** Regular habit of drinking water at early morning helps easy passage of motion and urine, enhance digestive power, minimize the diseases related to digestive system and delayed ageing.

## 3. Voidings of natural urges (Malamutra visarjan) :

It is beneficial to inculcate the habit of voiding natural urges in the morning.

**Benefits:** It helps to maintain health and prevention of diseases. A tendency to suppress the natural urges (Vega Vidharan) is the root cause of many diseases.

## 4. Cleaning teeth and tongue (Dantadhavan) :

After defecation, clean teeth preferably astringent, pungent or bitter plants

such as Arka, Nimba, Nyagrodha, Khadira, Karanja, etc. After cleaning teeth, the tongue should be scrapped by curve scrappers. Teeth also may be cleaned with the fine powder of Triphala (Haritaki, Bibhitaki and Amalaki) or Trikatu (Sunthi, Pippali and Maricha) added to honey.

**Benefits:** Brushing the teeth removes the accumulated filth and helps in appreciating taste.

*\*After cleaning the teeth and tongue, salt water gargling should be done to keep gums, mouth and throat healthy.*

#### 5. Nasal medication (Nasyakarma) :

Apply 3-5 drops of sesame oil/ ghee or medicated oil viz. Anutaila into each nostril in the morning regularly.

**Benifits:** It keeps eyes, ears, nose, head, shoulder healthy, prevents wrinkles, baldness and early greying of hair. It also alleviates diseases like headache, paralysis, sinusitis, mental disorder, spondylitis and skin complaints, relieves the tiredness, improves eye sight and increases the strength of teeth.

**Contraindication:** It should not be applied in toxic conditions, indigestion, respiratory diseases and after child birth.

#### 6. Gargling (Gandush)/ Oral cleansing technique :

Fill the oral cavity completely with lukewarm or coldwater mixed with paste of tila taila (sesame oil) /ghee/ cold milk/ honey / honey mixed water and hold till the tears come out of eyes and nostrils OR Gargle with either of above regularly.

**Benefits:** It enhances the efficiency of sense organs; removes wrinkles; delayed graying of hair, black circles on face; removes and prevents cracking and roughness of the lips, excessive salivation, dry face, tingling sensation, shaky teeth, diseases of oral cavity, anorexia, loss of taste, impaired vision, sore throat, etc.

#### 7. Oil massages (Abhyangam) :

After above process, massage oil to the whole body particularly on head, ears and feet with sesame oil/ mustard oil or coconut oil. Medicated oils may also be used.

**Benefits:** It increases softness and unctuousness skin and muscles; helps in free movement of joints ; increases circulation of blood; enhances the strength of head and forehead and makes hair black, long and deep-rooted; helps in getting sound sleep, increases hearing power and helps in maintenance of health.

*\*Oil massage of feet especially before sleeping in night improves eyesight, relieves fatigue and stiffness of feet.*

## 8. Exercise (Vyayama) :

Do regular exercise especially in spring and winter to remain healthy till the appearance of sweat on forehead and axilla.

**Benefits:** It increases the blood circulation and efficiency of lungs, increases stamina and resistance against disease. Regular walking enhances memory, improves digestion and efficiency of sense organs.

**Precaution:** Careful selection and extent of exercise should be done in diseases like cough, tuberculosis, heart diseases and also in summer, rainy seasons etc.

## 9. Cutting of hair and nails (Kshaur Karma) :

Shaving, cutting nail and hair, etc. should be done regularly i.e. Maximum once in 5 days.

**Benefits:** It imparts lightness to the body and makes one cheerful.

## 10. Massage of herbal powder (Udvaartana) :

Massage of herbal powder over the body after exercise in the opposite direction of hair root.

**Benefits:** It reduces fat, cleanses the skin and imparts firmness to the limbs, improves complexion and cures itches and eruptions.

## 11. Bath (Snana) :

After udvaartana, should take bath with neither very hot nor very cold water.

**Benefits:** It removes dirt, sweat, itching, thirst, burning sensation and exhaustion. It also improves appetite, longevity, courage and strength. Bathing in

warm water also gives strength, but warm water should not be poured over head otherwise it causes loss of strength of the hairs and eyes.

**Contradictions:** Bathing is not recommended in people suffering from facial paralysis, diseases of eye, mouth, ear, flatulence, sinusitis, indigestion, diarrhoea and immediately after food intake.

## 12. Meditation (Dhyanam) :

For a few minutes to an hour sit in Peace for just a little while and meditate. Be quiet for some time and try and introspect. The whole day, indeed the whole world, revolves around meditation. Meditation is a key part of the Dinacharya as it helps in self-awareness.

## 13. Rules for dietary intake (Ahara Vidhi Vidhan) :

- Diet should be regulated taking into account the desha(region), kala (time and season, and habit.
- Diet should be balanced including all the six rasas (taste) i.e sweet, sour, salty, bitter, pungent and astringent in terms of nutrients and quantity as per digestive capacity. It should be neither very hot nor absolutely cold
- Diet should be taken in calm and comfortable manner at proper place in proper utensils to maintain hygiene.
- Diet of hard substances should be properly chewed
- Diet should not be eaten too fast, too slow and while talking, laughing or watching television.
- Next meal should be taken after proper digestion of previous meal.
- A wholesome diet is essential for maintaining health and also for fighting diseases. Diet should be planned to.
- Madhur (sweet) rasa food like fruits are advisable to be consumed in the beginning of meal, food with Amla(sour) and Lavana (salty) rasa in the middle and Katu(bitter), Tikta (astringent), Kashaya (pungent) foods should be taken at the end of the meal. Avoid consuming curd at night.

- Water should be avoided at least 15 minutes before food and should not be drunk just after the food. If needed water can be drunk often during meal in small quantity.
- Intake of little oily food will facilitate in digestion and improve nutrient absorption but should be taken in limited quantity.
- Dinner should be lighter than lunch taken at least three hours before bedtime and walk a hundred steps after dinner then lie in left lateral position for 10-15min.
- Do not eat incompatible food items such as milk with fish, eating raw and cooked foods together, salt and milk, cooking honey or honey and ghee in equal quantity, eating fruits with starchy food such as potato etc.
- After meals heavy mental or physical work should be avoided. Some rest is advisable for proper digestion of food.

#### 14. Sleep (Nidra) :

- Take average 6-7hrs of sleep in the night but sleep necessary is more in case of children and old individuals.
- Sleeping during the day especially in spring season and late at night should be avoided. However, if one keeps awake at night, then can take some sleep in the day time.
- Day sleep is not contraindicated in summer, rainy and autumn seasons. But in winter, day sleep causes respiratory and digestive troubles.
- It is advisable to massage the head, sole and palm with oil before going to bed.

**Benefits:** Sleep is overcomes wear and tear of the body due to physical work and mental stress and tissue loss.

#### 15. Ethical Regimens :

- Everyone should strive to bring happiness to all and practice living in harmony with neighbors, well wishers and remain away from enemies.

- One should keep aloof from sins-bodily, mental and speech such as theft, telling lies, jealousy, arrogance, grief and bad thoughts etc.
- One should respect the intellectuals, the educated and the elderly persons.
- Should not talk irrelevantly.
- Actions should be planned in such a way that all the three achievements viz. Dharma (religion), Artha(money) and Karma(actions) are achieved.
- One should never habituate (Asakti) to one particular thing and have any addictions such as drinking and smoking.
- One should always be truthful and speak politely and in respectful words.
- One should always assess about ones responsibilities and analyze eternal side of mind and soul.
- One should keep faith and devotion to God.
- One should not indulge in bad company which is not acceptable to society.
- One should always have an attitude of forgiving people for their mistakes and try to guide them for their errors.
- One should maintain hygiene.



## COMMON AILMENTS AND THEIR HOME REMEDIES

### 1. Fever:

- Take one tea spoon juice of Tulsi (basil) leaves and Adraka (ginger) and add one teaspoon of honey to it, consume 04 times a day.

### 2. Common Cold:

- Herbal tea prepared from Adraka (ginger), Marich (black pepper) and Tulsi (basil) leaves.
- Mix one teaspoon honey with half teaspoon Tvak(Dalchini-Cinnamon). Consume it 2-3 times a day.
- Consume 5-6 cloves of crushed Rason (garlic).
- Inhale Ajwain seeds keeping in a cloth repeatedly to open nasal congestion.

### 3. Cough:

- Boil fresh Adraka(Ginger) pieces in water and drink this when luke warm.
- Extract one teaspoon juice of Adraka (Ginger) and Tulsi (basil) leaves and add 3 teaspoon honey. Have one tsp. of this mixture 3 times a day.

### 4. Constipation

- Add one tea spoon of Nimbu (lemon) juice mixed with salt in one glass of lukewarm water and drink it empty stomach every morning.
- Drink one glass of luke warm water mixed with half teaspoon of Saunf (fennel seed) powder at bed time.

### 5. Diarrhoea (loose motion)

- Mix half teaspoon of ginger paste and a pinch of black pepper with two teaspoon of lemon juice. Consume it two times a day.

## **6. Pain**

- Add 60 ml of coconut oil to 8-10 garlic cloves. Fry this mixture. Apply the lukewarm oil on affected area.
- Take 1 cup of mustard oil and add 10g of camphor. Heat till camphor dissolves completely. Massage the affected area with lukewarm oil.
- Take 1 glass hot milk add 1 teaspoon turmeric powder. Drink every day.

## **7. Diabetes Mellitus**

- Drink juice of 3-5 Karela in empty stomach.
- Take 4 teaspoon Methi (fenugreek seeds )and soak them in 250 ml water overnight. Crush them in the morning and strain the mixture and collect the water. Drink it every day.
- Haridra powder 1-3 gm with luke warm water may also be taken two times a day.
- Add 3-4 tbsp of cinnamon powder to one litre water and heat it for 20 minutes. Strain the mixture and made it to cool. Drink it every day.
- Triphala (Haritaki, Bibhitaka, Amalaki) powder 1-3 gm two times a day with luke warm water.

## **8. High Blood Pressure:**

- Chew 2-3 raw Rason (garlic) cloves every day.



सत्यमेव जयते  
आयुष मंत्रालय

# स्वास्थ्य संवर्धन हेतु आयुर्वेदीय निर्देश



आयोजक :  
राष्ट्रीय आयुष मिशन  
आयुष मंत्रालय  
भारत सरकार, नई दिल्ली



प्रायोजक :  
सी.सी.आर.ए.एस.  
आयुष मंत्रालय  
भारत सरकार, नई दिल्ली

प्रकाशक :

केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन

सं. 61-65, संस्थानिक क्षेत्र, सम्मुख 'डी' ब्लाक, जनकपुरी,

नई दिल्ली-110058

[www.ccras.nic.in](http://www.ccras.nic.in)

© केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्, नई दिल्ली

मुद्रक:

जे.के. ऑफसेट ग्राफिक्स प्रा. लि., नई दिल्ली ।

# परिचय

आयुर्वेद एक प्राचीन जीवन विज्ञान है, जो समुचित आहार एवं जीवनशैली के माध्यम से स्वास्थ्य के संरक्षण एवं रोगों की रोकथाम को तथा विभिन्न चिकित्सीय उपायों के माध्यम से रोगों के उपचार को महत्व देता है। इस प्रकार आयुर्वेद के दो मूलभूत सिद्धांत हैं – “स्वस्थ्यस्य स्वास्थ्य रक्षणम्” अर्थात् स्वस्थ व्यक्तियों के स्वास्थ्य रक्षा करना और “आतुरस्य विकार प्रशमनम्” अर्थात् रोगी के रोग का उपचार करना।

आयुर्वेद के अनुसार स्वस्थ जीवन प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित आहार, विहार और जीवनशैली का अनुसरण करना चाहिए।

## 1. सुबह उठना (प्रातरुत्थानम्)

सुबह सूर्योदय से दो घंटे पहले (ब्राह्ममुहूर्त में) उठें। यह दिन का सबसे शुद्ध समय माना जाता है। इस समय शरीर को अच्छे से विश्राम प्राप्त हुआ होता है एवं मन सतर्क, केंद्रित और शांतिपूर्ण रहता है।

**निषेध** – अपच एवं अन्य किसी बीमारी की स्थिति में।

## 2. सुबह पानी पीना (उषःपान)

सुबह उठने के बाद हाथ-पैर धोकर तांबे के पात्र का या मिट्टी के पात्र का सादा पानी या गुनगुना पानी 4 अञ्जलि (एक अञ्जलि = 192 एम.एल.) मात्रा में पीना चाहिए।

**लाभ** – सुबह उषःपान की नियमित आदत से आन्त्र की पुरःसरण गति को बल मिलता है तथा मल मूत्र के निष्कासन में सुगमता रहती है। पाचन शक्ति बढ़ती है एवं पाचन से संबंधित व्याधि कम होती है। यह वार्धक्य को देरी से लाने में भी मदद करता है।

## 3. मल-मूत्र त्यागः (मल-मूत्र विसर्जन)

प्रातःकाल में नियमित रूप से मल-मूत्र का त्याग करने की प्रवृत्ति स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त लाभदायक होती है।

**लाभ** – इससे स्वास्थ्य संरक्षण और रोग निवारण होता है। मल मूत्रादि के प्राकृत वेग को रोकने की आदत अनेक प्रकार के रोगों का कारण होती है।

#### 4. दांतों और जिह्वा की सफाई करना (दंतधावन/जिह्वा निर्लेखन)

मलत्याग के पश्चात् हाथ-पैर आदि को शुद्ध करने के पश्चात् दांत साफ करने के लिए प्राथमिक रूप से आंकड़ा, नीम, पीपल, खैर, करंज जैसे कसैले, तीखे या कड़वे रस वाले पौधों की टहनी से निर्मित दातून का उपयोग करें।

दांत साफ करने के बाद जिह्वा की सफाई करनी चाहिये। दांतों की सफाई के लिए त्रिफला चूर्ण या त्रिकटु चूर्ण का प्रयोग शहद के साथ किया जा सकता है।

त्रिफला चूर्ण – हरड, बहेड़ा एवं आवला।

त्रिकटु चूर्ण – सौंठ, काली मिर्च एवं पिप्पली।

**लाभ** – दांतों को नियमित रूप से साफ करने से संचित गंदगी हट जाती है और यह अन्न में रुचि लाने में मदद करता है।

\* दंत और जिह्वा के साफ होने के बाद पानी में नमक डालकर कुल्ला/गरारे करने से मसूड़े, मुँह और गला स्वस्थ रहता है।

#### 5. नस्यकर्म

सुबह में नियमित रूप से प्रत्येक नथुने में 3-5 बूंद तिल तेल, घी या औषधीय तेल जैसे अणु तेल डालना चाहिए।

**लाभ** – प्रतिदिन नियमित नस्य कर्म आँखें, कान, नाक, सिर एवं कंधे को स्वस्थ रखता है। झुर्रियाँ, गंजापन और बालों को सफेद होने से रोकता है। यह सिरदर्द, पक्षाघात, साइनसाइटिस, मानसिक विकार, स्पॉन्डिलाइटिस और त्वक विकार जैसे रोगों को कम करता है, थकान को दूर करता है, दृष्टि में सुधार लाता है और दांतों की ताकत बढ़ाता है।

**निषेध** – नस्य कर्म को विषाक्त स्थितियों, अपच, श्वसन रोगों और प्रसूता स्त्री को नहीं किया जाना चाहिए।

#### 6. गण्डूष धारण

औषधियों के कल्क से मिश्रित गुनगुने या ठंडे पानी/तिल तेल/घी/ठंडे दूध/शहद/शहद मिश्रित जल से मुँह को पूरा भरें और जब तक आंखों और नाक से पानी न निकलने लगे, तब तक धारण करना चाहिए अथवा उक्त द्रव्यों से नियमित रूप से गरारे करने चाहिए।

**लाभ** – यह इंद्रियों की क्षमता को बढ़ाता है, झुर्रियों को हटा देता है, बालों के सफेद होने में देरी लाता है, चेहरे पर आंखों के नीचे काले घेरे हटाता है और होंठों के खुरदरेपन को रोकने के लिए, अत्यधिक लार, चेहरे का सुखापन (शुष्क), झुनझुनी, सनसनी, अस्थिर दांत, मौखिक रोग, अरुचि, गले में खराश आदि रोगों में लाभदायक होता है।

## 7. तेल मालिश (अभ्यंग)

उपरोक्त प्रक्रिया के बाद पूरे शरीर पर, विशेष रूप से सिर, कान और पैरों पर तिल तेल/सरसों का तेल/नारियल तेल अथवा औषधीय तेलों से मालिश करनी चाहिए।

**लाभ** – यह त्वचा और मांस-पेशियों की मृदुता एवं स्निग्धता को बढ़ाता है, जोड़ों में अधिक लचीलापन लाता है, रक्त का परिसंचरण बढ़ाता है, सिर और माथे की ताकत को बढ़ाता है और बालों को अधिक काले, लंबे और जड़ों से मजबूत बनाता है। अच्छी नींद लाने में मदद करता है, सुनने की शक्ति बढ़ाता है और स्वास्थ्य के रखरखाव में मदद करता है।

*\*विशेष रूप से रात में पैरों की तेल मालिश करने से दृष्टि में सुधार होता है, थकावट और पैरों की कठोरता में राहत देता है।*

## 8. व्यायाम

स्वस्थ रहने के लिए विशेष रूप से वसंत और सर्दियों में नियमित व्यायाम करना चाहिए। जब तक ललाट और कक्षा में पसीना आने लगे तथा मुँह में शुष्कता का अनुभव होने लगे तब तक व्यायाम करना चाहिए।

**लाभ** – व्यायाम फेफड़ों की दक्षता और रक्त के परिसंचरण को बढ़ाता है, व्यक्ति विशेष के आंतरिक बल और रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाता है। नियमित रूप से चलने से स्मरण-शक्ति बढ़ती है, पाचन-शक्ति और इंद्रियों की क्षमता बढ़ती है।

**सावधानी** – खांसी, टीबी, हृदय रोगों और गर्मी में, बरसात के मौसम आदि में व्यायाम के प्रकार एवं मात्रा का चयन सावधानीपूर्वक करना चाहिए।

## 9. बाल और नाखूनों का काटना (क्षौर कर्म)

दाढ़ी बनाना, बाल और नाखून आदि नियमित रूप से (5 दिन में एक बार) काटना चाहिए।

**लाभ** – यह शरीर में लघुता (हल्कापन) लाता है और उत्साहवर्धक माना गया है।

## 10. हर्बल पाउडर से मालिश (उद्वर्तन)

व्यायाम के बाद शरीर पर बालों के विपरीत दिशा में हर्बल पाउडर से मालिश करना चाहिए।

**लाभ** – उद्वर्तन मेद को कम करने में, त्वचा को साफ करने में, और अंगों में दृढ़ता लाने में और रंग निखारने में लाभदायक है। यह खुजली जैसी त्वक्गत बीमारियों के उपचार में भी लाभदायक है।

## 11. स्नान

हर्बल पाउडर से मालिश करने के बाद न तो बहुत गर्म और न ही बहुत ठंडे पानी से स्नान करना चाहिए।

**लाभ** – स्नान शरीर की गंदगी, पसीना, खुजली आदि को मिटाने एवं प्यास, जलन और थकावट जैसी अवस्थाओं को दूर करने में लाभदायक है। यह भूख, आयु, साहस और ताकत को बढ़ाता है। गर्म पानी से स्नान करना बल्य (शक्तिदायक) होता है, लेकिन गर्म पानी सिर पर नहीं डालना चाहिए क्योंकि ऐसा करना नेत्रों के लिए सर्वदा हानिकारक है।

**निषेध** – अर्दित, आंखों के रोग, मुंह, कान, फुफ्फुस, साइनासाइटिस, अपच, दस्त से पीड़ित लोगों को स्नान नहीं करना चाहिए और भोजन के तुरंत बाद भी स्नान नहीं करना चाहिए।

## 12. ध्यान

प्रतिदिन थोड़ी देर के लिए शांत एवं स्वच्छ जगह पर बैठ कर ध्यान करें। कुछ समय के लिए शांत रह कर आत्मनिरीक्षण करने का प्रयास करें। ध्यान दिनचर्या का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। इससे व्यक्ति को आत्म निरीक्षण करने में मदद मिलती है।

## 13. आहार लेने के नियम (आहार विधि विधान)

**आहार सेवन के नियम—**

- आहार का सेवन देश, काल, मौसम और आदत के अनुसार करना चाहिए।
- आहार सभी छह रसों जैसे— मीठा, खट्टा, नमकीन, तीखा, कड़वा और कसैला से युक्त एवं पाचन-शक्ति के अनुसार मात्रापूर्वक और पोषक तत्वों से संतुलित होना चाहिए। सेवन किए जाने वाला आहार न तो बहुत गर्म और न ही बिल्कुल ठंडा होना चाहिए।
- भोजन को उचित, स्वच्छ बर्तनों में, उचित स्थान पर, शांतिपूर्वक और आरामदायक तरीके से लिया जाना चाहिए।
- आहार ग्रहण करते समय उसमें लिए जाने वाले कठिन पदार्थों को ठीक से चबा के लेना चाहिए।
- भोजन को न तो बहुत तेजी से और न ही बहुत धीमी गति से खाया जाना चाहिए। बात करते हुए, हंसते हुए या टेलीविजन देखते हुए भोजन नहीं करना चाहिए।
- स्वास्थ्य को बनाए रखने और रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए नित्य पौष्टिक आहार का ही सेवन करना चाहिए।



- भोजन की शुरुआत में मधुर रसयुक्त (फल आदि), मध्य में खट्टे और नमकीन रसयुक्त एवं अंत में कड़वा, तीखा, कषैले रसयुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन किया जाना चाहिए। रात में दही का सेवन नहीं करना चाहिए।
- भोजन ग्रहण करने से कम से कम 15 मिनट पहले पानी नहीं लेना चाहिए और भोजन के बाद भी नहीं लेना चाहिए। यदि भोजन के दौरान पानी की आवश्यकता लगे तो कम मात्रा में ले सकते हैं।
- थोड़ा तैलयुक्त भोजन सेवन करने से पाचन में सुविधा और पोषक तत्वों का अवशोषण सुचारु रूप से हो जाता है। लेकिन ध्यान रहे तैलयुक्त भोजन सीमित मात्रा में ही लिया जाना चाहिए।
- रात का खाना हमेशा दिन के खाने से कुछ हल्का ही लेना चाहिए और रात का खाना सोने से तीन घण्टे पहले ले लेना चाहिए। रात के खाने के बाद नित्य एक सौ कदम चलना चाहिए, बाद में बायें पार्श्व की ओर लेटना चाहिए।
- परस्पर— विरोधी खाद्य पदार्थ न खाएं जैसे दूध के साथ मछली, कच्चे और पके पदार्थ एक साथ नहीं खाना चाहिए। नमक और दूध, शहद को गरम करके या शहद और घी समान मात्रा में नहीं लेना चाहिए। स्टार्च युक्त खाद्य पदार्थ जैसे आलू आदि को फलों के साथ नहीं खाना चाहिए।
- भोजन के तुरंत बाद मानसिक या शारीरिक रूप से भारी काम नहीं करना चाहिए। भोजन के सुपाचन के लिए थोड़ा आराम करना उचित है।

#### 14. नींद (निद्रा)

- रात में औसत 6–7 घंटे तक नींद लेनी चाहिए, लेकिन बच्चों और वृद्ध व्यक्तियों को ज्यादा नींद लेना उचित है।
- विशेष रूप से वसंत के मौसम में दिन के दौरान और रात में देर से नहीं सोना चाहिए। हालांकि अगर कोई व्यक्ति रात भर जागता रहता है तो दिन में कुछ समय के लिए सोना उचित है।
- गर्मी, बरसात और शरद ऋतु के मौसम में दिन में नींद ले सकते हैं, किन्तु सर्दियों में दिन के समय सोना श्वसन और पाचन सम्बन्धी समस्याओं का कारण बनता है।
- रात में सोने से पहले सिर, हथेली और पैर के तलवे को मालिश करनी चाहिए।

#### 15. नैतिक नियम

- प्रत्येक व्यक्ति को सबको खुशी देने का प्रयास करना चाहिए और पड़ोसियों, शुभचिंतकों

के साथ सद्भाव से रहने का प्रयास करना चाहिए। निजी दुश्मनों से नित्य दूर रहने का प्रयास करना चाहिए।

- शारीरिक, मानसिक और मौखिक पाप, जैसे चोरी करना, झूठ बोलना, ईर्ष्या, अहंकार, दुःख और बुरे विचारों आदि से दूर रहने का प्रयास करना चाहिए।
- प्रत्येक व्यक्तिविशेष को बुद्धिमान, शिक्षित और बुजुर्ग व्यक्तियों का सम्मान करना चाहिए।
- अप्रासंगिक बातें नहीं करना चाहिए।
- प्रत्येक व्यक्ति अपने सभी कार्यों की योजना इस प्रकार करे जिससे धर्म, अर्थ, काम जैसे पुरुषार्थों की प्राप्ति कर सके।
- किसी भी व्यक्ति को वस्तु विशेष पर आसक्त नहीं होनी चाहिए एवं मदिरापन और धूम्रपान की आदत से बचना चाहिए।
- हमेशा विनम्रतापूर्वक, सच्चे और आदरणीय शब्दों में बोलना चाहिए/बात करनी चाहिए।
- हमेशा अपनी जिम्मेदारियों का आकलन करना चाहिए और अपने मन एवं आत्मा के आंतरिक पक्ष का विश्लेषण /चिन्तन करना चाहिए।
- प्रत्येक व्यक्ति को भगवान/सर्वोच्च शक्ति के प्रति विश्वास एवं समर्पण की भावना रखनी चाहिए।
- किसी बुरी संगत में शामिल नहीं होना चाहिए, जो समाज के लिए स्वीकार्य नहीं हो।
- अन्य व्यक्तियों की गलतियों को क्षमा करने और उनकी त्रुटियों के लिए उन्हें मार्गदर्शन करने का प्रयास करना चाहिए।
- स्वच्छता बनाए रखना चाहिए।

## आम बीमारियाँ और उनके घरेलु उपचार

### 1. ज्वर (बुखार) –

- एक बड़ा चम्मच अदरक और तुलसी के पत्तों का रस लें, उसमें एक बड़ा चम्मच शहद (मधु) मिला लें तथा इस मिश्रण को दिन में चार बार उपयोग करें।

### 2. जुखाम –

- अदरक, काली मिर्च और तुलसी के पत्तों को डालकर बनाई गई औषध (हर्बल) युक्त चाय का उपयोग करें।
- एक बड़े चम्मच शहद में ½ चम्मच दालचीनी को मिला कर मिश्रण बना लें और इस मिश्रण का उपयोग दिन में 2–3 बार करें।
- लहसुन की 5–6 कलियों का सेवन करें।
- अजवाइन बीज को वस्त्र में रखकर बार–बार श्वास लेने से नाक की रुकावट खुल जाती है।

### 3. खांसी –

- ताज़ा अदरक के टुकड़ों को पानी में उबाल लें और उस पानी को ठंडा कर गुनगुना होने पर पीये।
- एक बड़ा चम्मच अदरक और तुलसी के पत्तों के रस में तीन एक बड़े चम्मच शहद (मधु) मिलाकर मिश्रण बना लें। इस मिश्रण का दिन में तीन बार एक–एक चम्मच उपयोग करें।

### 4. कब्ज –

- एक गिलास गुनगुने पानी में एक बड़ा चम्मच नींबू का रस मिला लें, उसमें स्वादानुसार नमक डालकर इसे प्रतिदिन सुबह खाली पेट पीये।
- एक गिलास गुनगुने पानी में ½ चम्मच पीसा हुआ सौंफ मिलाकर रात को सोने से पहले पीयें।

### 5. दस्त (डायरिया) –

- ½ चम्मच पीसे हुए अदरक में चुटकी भर काली मिर्च डालें और इसमें 2 बड़े चम्मच नींबू का रस मिलाकर दिन में दो बार उपयोग करें।

## 6. दर्द –

- 60 मि.लि. नारियल के तेल में 8–10 लहसुन की कली डालें और इस तेल को तब तक गर्म करें जब तक लहसुन अच्छी तरह से लाल न हो जाए। इस तेल को गुनगुना होने पर दर्द वाले हिस्से पर हल्के हाथ से मालिश करें।
- एक कप (एक प्याला) सरसों के तेल में 10 ग्राम कपूर डालें और तेल को तब तक गर्म करें जब तक कपूर अच्छी तरह घुल न जाए। इसके बाद तेल को गुनगुना होने पर दर्द वाले हिस्से पर हल्के हाथ से मालिश करें।
- एक गिलास ठंडा दूध लें, उसमें एक बड़ा चम्मच हल्दी पाउडर मिलाकर प्रतिदिन पीयें।

## 7. मधुमेह –

- 3–5 करेलों का जूस निकाल लें और इस जूस का खाली पेट सेवन करें।
- 4 बड़े चम्मच मेथी (फेनूग्रीक सीड) के दानों को 250 मि.लि. पानी में रातभर भिगो दें। सुबह इस पानी में मेथी के दानों को अच्छे से निचोड़ कर अलग कर लें और पानी को छानकर पीयें। यह पानी प्रतिदिन पीयें।
- 1–3 ग्राम हल्दी पाउडर को हल्के गुनगुने पानी से दिन में 2 बार उपयोग कर सकते हैं।
- 3–4 बड़े चम्मच दालचीनी पाउडर (Cinnamon Powder) को एक लीटर पानी में डालकर 20 मिनट तक उबालें। इस मिश्रण को छानकर पानी अलग कर लें और यह पानी ठंडा करके प्रतिदिन पीयें।
- 1–3 ग्राम त्रिफला चूर्ण (हरितकी, विभीतक, आमलकी) का दिन में 2 बार गुनगुने पानी से सेवन करें।

## 8. उच्च रक्तचाप –

- प्रतिदिन 2–3 लहसुन के जवों को चबायें।