

स्वास्थ्य रक्षणासाठी आयुर्वेदाचा सहभाग

प्रस्तावना

आयुर्वेद हे एक प्राचीनतम शास्त्र आहे. शिवाय ते स्वस्थ आयुष्याचे विज्ञानदेखील आहे. निरोगी जीवनसाठी आयुर्वेदामध्ये आहार, विहार आणि औषधी चिकित्सेचे सविस्तर वर्णन केले आहे. प्रत्येक शास्त्राचे काही उद्देश असतात. आयुर्वेदाचे देखील दोन उद्देश आहेत. पहिला 'स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणम्।' म्हणजे निरोगी व्यक्तीचे स्वास्थ्य रक्षण करणे आणि दुसरा 'आतुरस्य विकारप्रशमनम्।' म्हणजे व्याधी झालीच तर त्यावर उपचार करणे. त्यासाठी दिनचर्या, ऋतुचर्या, आहाराचे नियम यांचे विस्तृत वर्णन ग्रंथांत केलेले आहे. त्याही पुढे जाऊन आयुर्वेदात सामाजिक आरोग्याचादेखील (संसर्गजन्य व्याधींबद्दल) विचार झाला आहे.

थोडक्यात व्यक्तिगत आणि सामाजिक स्वास्थ्य राखण्यासाठी कसे वागावे, काय करावे, काय करू नये याची आयुर्वेदात सखोल चर्चा आहे. आरोग्याचे रक्षण करण्यासाठी खालीलप्रमाणे आयुर्वेदात वर्णन केलेल्या आहार आणि विहाराचे पालन करावे.

१. सकाळी उठण्यासाठी योग्य वेळ (प्रातरुत्थान) - सूर्योदयापूर्वी दोन तास (ब्राह्ममुहूर्त) लवकर उठावे. तो दिवसातील सर्वात प्रसन्न काळ असतो. शरीराने चांगली विश्रांती घेतलेली असते. या वेळेत मन शांत, दक्ष आणि केंद्रित असते.

दक्षता- अपचन आणि आजारी अवस्थेत याला विराम द्यावा.

२. सकाळी पाणी पिणे (उषःपान) - झोपेतून उठल्यानंतर, हात आणि पाय धुतल्यानंतर ४ अंजली (दोन्ही हाथ जुळवून जी ओंजळ तयार होते) त्याने तांब्याच्या किंवा मातीच्या भांड्यातील साधे/कोमट पाणी प्यावे.

फायदा- सकाळी उठल्यानंतर पाणी पिण्याच्या सवयीमुळे मल आणि मूत्र प्रवृत्ती सुखकारक होते आणि पचनशक्ती सुधारते, पचनसंस्थेसंबंधीचे आजार कमी होतात, वृद्धावस्था उशिरा येते.

३. नैसर्गिक वेग (मलमुत्रादी विसर्जन) - सकाळी उठल्या उठल्या नैसर्गिकरित्या यथोचित मल-मूत्र त्याग करण्याची सवय चांगली असते.

फायदा- आरोग्य राखण्यासाठी आणि रोगप्रतिबंधासाठी उपयुक्त. नैसर्गिक वेगावरोध करण्याच्या सवयी अनेक आजाराचे मूळ कारण असते.

४. दंत आणि जिव्हा स्वच्छता (दंतधावन) - शौचानंतर, दन्तधावनार्थ कडू, तुरट, तिखट रसाच्या वनस्पतीचा वापर करावा. उदा - अर्क, निंब, न्यग्रोध, खदिर, करंज, इ. दंत धावनानंतर जिव्हा लेखन करावे. यानंतर त्रिफळा पावडरने दात स्वच्छ करावे. (हिरडा,बेहडा, आवळा) किंवा त्रिकटू (सुंठी, मिरे आणि पिंपळी) मधासोबत घ्यावे.

फायदा- दंतधावन केल्यामुळे दातावरील मल साफ होऊन मुखास रुची प्राप्त होते.

दंतधावन आणि जिव्हालेखन केल्यानंतर, मिठाच्या गुळण्या कराव्यात त्यामुळे दात, गळ्याची निगा राखली जाते. शिवाय डोके दुखणे, लकवा, जुनाट सर्दी, मानसिक विकार, स्पोंडीलेसीस , त्वचाविकार या विकारांचे शमन होते. दृष्टी सुधारते व दात मजबूत होतात.

५. नाकात औषधी सोडणे (नस्यकर्म) - तैल/तूप किंवा औषधी युक्त तेलाचे ३-५ थेंब नाकात सोडावे. उदा. अणुतैल रोज सकाळी प्रत्येक नाकपुडीत सोडावे.

फायदा- यामुळे डोळे, कान, नाक, खांदे, शिर यांचे आरोग्य चांगले राहते, चेहऱ्यावर सुरकुत्या पडणे, टक्कल पडणे, केस गळणे टळते व केसांचे आरोग्य चांगले राहते.

कधी टाळावे- विषबाधा, अपचन, श्वसनविकार, बाळंतपणानंतर नस्य कर्म करू नये.

६. गुळण्या करणे (गंडूष)/ मुखस्वच्छ करण्याची विधी - मुखामध्ये कोष्णजल/ थंड जलामध्ये तीळतैल, तूप,/थंड दुध, मध, एकत्र करून मुखामध्ये धारण करावे.

फायदा- ज्ञानेन्द्रियांची क्षमता सुधारते. चेहऱ्यावर सुरकुत्या, पिकलेले केस, चेहऱ्यावरील काळी वर्तुळे, ओठ फुटणे यावर उपयुक्त.

७. तेल लावणे (अभ्यंग) - वरील प्रक्रियेनंतर संपूर्ण शरीराला तेलाने अभ्यंग करावे. विशेषतः शिरोभागी, कान व पायांना तीळ तैल अथवा नारळ तैल याने मालिश करावी. मालिशकरिता औषधी द्रव्य युक्त तैल ही वापरू शकतो.

फायदे- त्वचा मऊ व निरोगी राहते, शरीरातील सर्व संधी मुक्त हालचाली करतात, रक्ताभिसरण प्रक्रिया सुधारते, शिर व कपाळाला दृढ बनवते व केस निरोगी राहतात, शांत व गाढ झोप येते, ऐकण्याची शक्ती वाढवते व सर्व शरीर निरोगी ठेवते.

टीप - रात्री झोपण्यापूर्वी तैलाने तळपायाची मालिश केल्याने दृष्टी सुधारते, शीण दूर होतो व पाय दृढ होतात.

८. व्यायाम - नियमित व्यायाम करावा. हिवाळा व वसंत ऋतुमध्ये जोपर्यंत कपाळावर घाम येत नाही तोपर्यंत व्यायाम करावा.

फायदे - रक्ताभिसरण प्रक्रिया सुधारते, फुफुसांची कार्यक्षमता वाढते, रोगाविरुद्ध प्रतिकारशक्ती वाढवते, पचनक्रिया सुधारते व सर्व इंद्रियांचे बल वाढते.

दक्षता- काही आजारांमध्ये उदा.जुनाट खोकला, क्षय, हृदयविकार, व्यायाम कमी प्रमाणात करावा अथवा करू नये. पावसाळा व उन्हाळ्यातही व्यायाम टाळावा.

९. क्षौरकर्म - बोटांची व पायांची नखे, डोक्यावरील केस व दाढी नियमित पाच दिवसांच्या अंतराने कापावेत यालाच क्षौरकर्म असे म्हणतात.

फायदे - शरीरात लाघवता येते, मन आनंदी राहते.

१०. उद्वर्तन - व्यायामानंतर चुर्णाने संपूर्ण शरीरावर केसांच्या विरुद्ध दिशेने अभ्यंग करणे म्हणजे उद्वर्तन होय.

फायदे- शरीरावरील चरबी कमी करते, त्वचा स्वच्छ राखते, सर्व अवयव दृढ बनतात, वर्ण सुधारतो व कंडू नाहीसा होतो.

११. स्नान - उद्वर्तनानंतर कोमट पाण्याने स्नान करावे.

फायदे - स्नानाने शरीरावरील मल, घाम, कंडू नाहीसा होतो. छातीत जळजळ, तहान, थकवा नाहीसा होतो, पचनक्रिया सुधारते, दीर्घायु व शारीरिक शक्ती प्राप्त होते.

कोष्णजलाने स्नान केल्याने शरीर दृढ बनते, पण जास्त गरम पाणी डोक्यावर घेऊ नये. याने डोळ्यांना इजा संभवते.

निषेध -खालील विकारांत स्नान करू नये.

अर्दित रोग, नेत्ररोग, मुखरोग, कर्ण रोग, प्रतिश्याय, अपचन व अतिसार.

जेवणा नंतर स्नान करू नये.

१२. **ध्यान** - ध्यान हे दिनचर्येचे एक अभिन्न अंग आहे. एक मिनिट ते एक तासापर्यंत शांत चित्ताने मन एकाग्र करून ध्यान करावे. आत्म परीक्षण करावे व मनन, चिंतन करावे.

१३. **आहार विधी विधान** -

- देश, काळ, ऋतू व आवडीनुसार भोजन ग्रहण करावे.
- आहार षड् रसात्मक असावा. आहार न अतिउष्ण न अतिशीत असावा.
- योग्य आसन घालून व शांत चित्ताने भोजन ग्रहण करावे. भोजन नेहमी स्वच्छ भांड्यामध्ये घ्यावे.
- कडक पदार्थ नीट चावून चावून खावेत.
- अतिशीघ्र व अतिहळू जेवण करू नये.
- जेवताना हसू नये, बोलू नये वा टीव्ही पाहू नये.
- आधीचे भोजन नीट पचल्यानंतरच दुसरे भोजन घ्यावे.
- स्वास्थ्यरक्षण तसेच व्याधी प्रतिकारक्षमतेसाठी पौष्टिक आहार आवश्यक आहे.
- मधुर रसयुक्त आहार उदाहरणार्थ फळे ही जेवणाच्या सुरुवातीला घ्यावीत, आंबट व खारट पदार्थ मध्ये तसेच कडू, तिखट, व तुरट पदार्थ हे जेवणाच्या शेवटी घ्यावे.
- रात्रीच्या वेळी दही खाणे टाळावे.
- जेवणाच्या पूर्वी कमीत कमी १५ मिनिटे, तसेच जेवणानंतर लगेचच पाणी पिणे टाळावे. गरज भासल्यास जेवणाबरोबर थोड्या थोड्या प्रमाणात पाणी प्यावे.
- रोजच्या आहारात थोडेसे तेलयुक्त जेवण घ्यावे, त्यामुळे पचनशक्ती सुधारते तसेच आहारातील पोषक घटक शरीरामध्ये शोषले जातात.
- रात्रीचे जेवण दुपारच्या जेवणापेक्षा कमी असावे, तसेच ते झोपण्यापूर्वी कमीत कमी ३ ते ४ तास अगोदर घ्यावे. जेवणानंतर शतपावली करावी व १० ते १५ मिनिटे वामकुक्षी घ्यावी (डाव्या कुशीवर झोपावे).
- विरुद्ध आहार टाळावा उदाहरणार्थ दुध आणि मासे एकत्र, कच्चे आणि शिजवलेले पदार्थ एकत्र, दुध आणि मीठ एकत्र, तूप आणि मध समप्रमाणात एकत्र घेणे टाळावे किंवा मधाला गरम करणे टाळावे, फळे आणि कर्बोदकयुक्त पदार्थ जसे कि बटाटा इत्यादी एकत्र घेणे टाळावे.
- जेवणानंतर मानसिक आणि शारीरिक कष्ट टाळावे. योग्य आहार पचनासाठी थोडीशी विश्रांती घेणे आवश्यक आहे.

१४. **निद्रा (झोप)**

- रात्रीची झोप कमीत कमी ६ ते ७ तास घेणे आवश्यक आहे. पण लहान मुले आणि वृद्धांमध्ये ६ ते ७ तासापेक्षा जास्त झोप गरजेची आहे.

- वसंत ऋतुमध्ये दुपारच्या वेळी झोपणे तसेच रात्री उशिरा पर्यंत जागरण टाळावे. तथापि जर रात्री जास्त जागरण झाले असेल तर दुस-या दिवशी दुपारी थोडा वेळ झोपावे.
 - उन्हाळा, पावसाळा, तसेच शरद ऋतुमध्ये दुपारी झोप घेतली तर चालेल. परंतु हिवाळ्यात दिवसा झोपल्यास श्वासनासंबंधी आणि पचन संबंधित आजार होऊ शकतात.
 - झोपण्यापूर्वी डोक्याला तसेच हातापायाच्या तळव्याला तेलाने मालिश करावे.
- फायदे** - योग्य झोपेमुळे शारीरिक व मानसिक थकवा तसेच शारीरिक पेशींची झीज भरून निघते.

१५. सदाचार

- प्रत्येक व्यक्तीने इतरांना आनंद देण्याचा प्रयत्न करावा, शेजारी-पाजारी आणि शुभचिंतकाशी सुसंवाद साधावा, शत्रूपासून दूर राहावे.
- शारीरिक व मानसिक पापकर्म जसे कि चोरी, खोट बोलणे, इर्षा, उद्धटपणा, वाईट विचार, यांपासून दूर राहावे.
- वडीलधारे व्यक्ती (आप्तजन), थोर विचारवंत तसेच उच्चशिक्षित व्यक्तींचा आदर करावा.
- निरर्थक बडबड टाळावी.
- धर्म, अर्थ व कर्म यांची योग्य प्रकारे साध्यता व्हावी या दृष्टीकोनातून आपले सर्व कामांचे नियोजन करावे.
- कोणत्याही प्रकारच्या वाईट सवयी तसेच व्यसन जसे कि धूम्रपान व मद्यपान यांच्या अधीन जाऊ नये.
- नेहमी सत्य बोलावे आणि आपले बोलणे नम्र व आदरयुक्त असावे.
- प्रत्येक व्यक्तीने स्वतःच्या जबाबदारीचे मुल्यांकन तसेच मन आणि आत्म्याच्या शाश्वतत्वाचे विश्लेषण करावे.
- देवावर विश्वास तसेच श्रद्धाभाव ठेवावा.
- समाज कंटकांशी मैत्री करू नये.
- इतरांच्या चुका माफ करून त्यांच्या चुका सुधारण्यासाठी योग्य मार्गदर्शन करावे.
- आपले आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी स्वच्छता राखावी.

सामान्य आजार व त्यांचे घरगुती उपचार

1. ज्वर (ताप)

१ चमचा तुळशीचा रस + १ चमचा आल्याचा रस + १ चमचा मध हे मिश्रण दिवसातून ४ वेळेस घ्यावे.

2. सर्दी

- आले, काळीमिरी, व तुळस यांचा औषधी चहा करून प्यावा.
- १ चमचा मध व अर्धा चमचा दालचिनी यांचे मिश्रण दिवसातून २ ते ३ वेळेस घ्यावे.
- लसणाच्या ५ ते ६ पाकळ्या ठेचून त्याचे सेवन करावे.
- ओव्याची पुरचुंडी करून त्याचा सारखा वास घ्यावा, त्याने श्वसन मार्ग मोकळा होतो.

3. खोकला

- आले पाण्यामध्ये उकळून ते पाणी कोमट असतानाच प्यावे.
- आल्याचा रस १ चमचा + तुळशीचा रस १ चमचा + ३ चमचे मध हे मिश्रण १ चमचा दिवसातून ३ वेळेस घ्यावे.

4. बद्धकोष्ठता

- दररोज सकाळी उपाशी पोटी १ चमचा लिंबाचा रस व मीठ, १ ग्लास कोमट पाण्यातून घ्यावे.
- अर्धा चमचा बडीशेप पावडर १ ग्लास कोमट पाण्यातून रात्री झोपतेवेळेस प्यावे.

5. अतिसार

- अर्धा चमचा आल्याचा रस, १ चिमूट काळीमिरी पावडर + 2 चमचे लिंबाचा रस दिवसातून २ वेळेस घ्यावा.

6. शूल (वेदना)

- ६० मिली खोबरेल तेलात ८ ते १० लसणाच्या पाकळ्या घालून ते तेल कढवावे व कोमट झाल्यावर वेदना असलेल्या ठिकाणी लावावे.
- १ कप मोहरीचे तेल + १० ग्राम कपूर हे मिश्रण कपूर विरगळेपर्यंत गरम करावे व कोमट झाल्यावर वेदना असलेल्या ठिकाणी लावावे.
- १ ग्लास गरम दुधात १ चमचा हळद घालून हे मिश्रण रोज एकदा प्यावे.

7. प्रमेह (मधुमेह)

- ३ ते ५ कारल्याचा रस सकाळी उपाशी पोटी घ्यावा
- ४ चमचे मेथी दाणे २५० मिली पाण्यामध्ये रात्रभर भिजवावे. हे मिश्रण सकाळी वाटून, गाळून रोज १ वेळेस प्यावे.
- १ ते ३ ग्राम हळदीचे चूर्ण कोमट पाण्यासोबत दिवसातून २ वेळेस घ्यावे.
- ३ ते ४ चमचे दालचिनी पावडर १ लीटर पाण्यात २० मिनिटे उकळवावी. हे मिश्रण गाळून, थंड करून रोज प्यावे.
- त्रिफळा (हिरडा, बेहडा, आवळा) पावडर १ ते ३ ग्राम गरम पाण्यासोबत दिवसातून २ वेळेस घ्यावी.

8. उच्च रक्तदाब

- २ ते ३ लसणाच्या पाकळ्या दररोज चावून खाव्यात.