

આરોગ્યની જાળવણી માટે આયુર્વેદિક નિર્દેશો

પરિચય:

આયુર્વેદ જીવનનું એક પ્રાચીન વિજ્ઞાન છે, જે આરોગ્યની જાળવણી અને પ્રોત્સાહન, વિવિધ આહાર અને જીવનશૈલીના નિયંત્રણ દ્વારા રોગોની અટકાયત અને વિવિધ ઉપચારાત્મક પગલાં દ્વારા રોગોની સારવાર પર ભાર મૂકે છે, જે “સ્વસ્થ્યસ્ય સ્વાસ્થ્ય રક્ષણ” એટલે કે તંદુરસ્ત વ્યક્તિઓનું આરોગ્ય જાળવી રાખવું અને “આતુરસ્ય વિકાર પ્રશમન” એટલે કે રોગગ્રસ્તના રોગોને દૂર કરવા એ સિદ્ધાંતને સાબિત કરે છે.

નીચે મુજબ આયુર્વેદની આહાર અને જીવનશૈલી પરિચર્યાઓ છે કે જે તંદુરસ્ત જીવન પ્રાપ્ત કરવા અનુસરવી જોઈએ.

૧. સવારે વહેલા ઉઠવું (પ્રાતઃઉત્થાનમ) : સૂર્યોદયથી બે કલાક પહેલાં (બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં) સવારે ઊઠો. તે દિવસનો શુદ્ધ સમય ગણાય છે. આ સમયે શરીરને સારી રીતે વિશ્રામ મળેલો હોય છે તથા મન સાવધ, ધ્યાન કેન્દ્રિત અને શાંતિપૂર્ણ હોય છે.
નિષેધ: અપચો અને કોઈપણ રોગની સ્થિતિઓમાં.

૨. સવારે પાણી પીવું (ઉષ્ણપાન) : જાગવાની પછી, હાથ અને પગ ધોવા અને ૪ અંજલી (એક અંજલી=૧૯૨મિલિ) તાંબા અથવા માટીના વાસણમાં રાખેલું હૂંફાળું / સામાન્ય પાણી પીવું.
લાભ: વહેલી સવારે પાણી પીવાની નિયમિત આદતથી મલ અને પેશાબ પસાર થવામાં સરળતા રહે છે, પાચન શક્તિમાં વધારો કરે છે, પાચન તંત્રને લગતા રોગો ઘટાડે છે અને વૃદ્ધાવસ્થાને મોડા લાવવામાં મદદ કરે છે.

૩. મળ-મૂત્રનો ત્યાગ કરવો (મલમૂત્રવિસર્જન) : સવારે ઊઠી મળ-મૂત્રના વેગને ત્યાગ કરવાની આદતને વિકસાવવી એ ફાયદાકારક છે.
લાભ: તે આરોગ્યની જાણવણી અને રોગોના નિવારણને જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે. મળ-મૂત્રના વેગને (વેગવિધારણ) રોકવાની ટેવ એ ઘણા રોગોનું મૂળ કારણ છે.

૪. દાંત અને જીભની સફાઈ કરવી (દન્તધાવન): મળત્યાગ કર્યા પછી હાથ-પગની સફાઈ કર્યા બાદ દાંતની સફાઈ માટે સામાન્ય રીતે આકડો, લીમડો, પીપળો, ખેર, કરંજ જેવા તુરા, તિખા, કડવા રસવાળાં છોડ/વૃક્ષનું દાંતણ કરવું. દાંતની સફાઈ કર્યા પછી ઉલિયા(જિભી) વડે જીભને ઘસીને સાફ કરવી.

દાંતની સફાઈ માટે ત્રિકુળા ચૂર્ણ(હરડે, બહેડાં, આંમળા) અથવા ત્રિકટુ ચૂર્ણ (સૂંઠ, મરી, પીપર) ને મધ સાથે પ્રયોગ કરવો.

લાભ: દાંતને નિયમિત સાફ કરવાથી મુખની ગંદકી દૂર થાય છે અને ખોરાક લેવામાં રુચિ ઉત્પન્ન કરે છે.

★ દાંત અને જીભની સફાઈ કર્યા પછી મીઠાચુક્ત નવશેકા પાણીના કોગળા કરવા, તેનાથી મોં, ગળું અને પેઢા સાફ અને સ્વસ્થ્ય રહે છે.

૫. નસ્ય કર્મ: રોજ સવારે નિયમિત રૂપે દરેક નાસિકા માં ૩-૫ ટિપા તલનું તેલ, ગાયનું ઘી અથવા ઔષધ સાધિત તેલ જેવા કે અણુતેલ નાખવું.

લાભ: નિયમિત નસ્ય કર્મ કરવાથી આંખ, કાન, નાક, મસ્તક અને ખભાના પ્રદેશ સ્વસ્થ્ય રહે છે. નસ્ય કર્મ ચામડીની કરચલીઓ, માથામાં ટાલ પડવી, વાળનું સફેદ થવું વગેરે ને અટકાવે છે. નસ્ય કર્મ માથાનો દુઃખાવો, લકવો, કાયમી

શર્દી, માનસિક રોગો, કમર-ખભાના દુઃખાવા અને ચામડીના રોગોમાં રાહત આપે છે. નસ્ય કર્મ કરવાથી થાક દૂર થાય છે, આંખની દ્રષ્ટિમાં સુધારો કરે છે અને દાંતને મજબૂત બનાવે છે.

૬. ગંડૂષ ધારણ : ઔષધિઓના કલ્ક (પેસ્ટ) ને નવશેકા અથવા ઠંડા પાણી/ તલનું તેલ/ ઘી/ ઠંડુ દૂધ/ મધ/ મધ મિશ્રિત પાણી સાથે મિશ્ર કરી મુખ માં પૂર્ણ રીતે ભરી દેવું અને જ્યાં સુધી આંખ અને નાકમાંથી પાણી નીકળવા લાગે ત્યાં સુધી મુખમાં રાખવું. ઉપરોક્ત દ્રવ્યોથી નિયમિત પણે ગંડૂષ ધારણ કરવું.

લાભ: ગંડૂષ ધારણ શરીરની ઈન્દ્રિયોની કાર્યક્ષમતામાં વધારો કરે છે, ચામડીની કચલીઓ દૂર કરે છે, વાળ સફેદ થતા અટકાવે છે, મુખ પરના આંખ નીચેના કાળા ડાઘ, હોહોનું ખરબચડાપણું, મોંમાંથી વધુ પડતી લાળ પડવી, ચહેરાની શુષ્કતા, ઝણઝણાટી, દાંતની અસ્થિરતા, મુખના રોગો, અરૂચી, અંધાપો, ગળુ સુકાવું વગેરે જેવા રોગોને દૂર કરે છે.

૭. તેલની માલિશ (અભ્યંગ): ઉપરોક્ત ક્રિયા પછી સંપૂર્ણ શરીર પર ખાસ કરીને માથું, કાન અને પગ પર તેલ/ સરસવના તેલ / નારીયેળનું તેલ અથવા ઔષધ સાધિત તેલથી માલિશ કરવી જોઈએ.

લાભ: માલિશ કરવાથી ત્વચા અને માંસપેશીઓની મૃદુતા અને સ્નિગ્ધતા વધે છે, સાંધાઓની નમ્યતા વધે છે, લોહીનું પરિભ્રમણ વધે છે, માથા અને કપાળની તાકાતમાં વધારો કરે છે, વાળને વધુ પડતા લાંબા કાળા અને મજબૂત બનાવે છે, ઊંઘ સારી રીતે આવે છે, કાનની સાંભળવાની શક્તિ માં વધારો કરે છે અને સ્વાસ્થ્ય જાળવવામાં મદદ કરે છે.

★ ખાસ કરી ને રાત્રીમાં પગની માલિશ કરવાથી દ્રષ્ટિમાં વધારો થાય છે, થાક અને પગની કઠોરતા માં રાહત આપે છે.

૮. વ્યાયામ/કસરત : સ્વસ્થ્ય રહેવા માટે ખાસ કરીને વસંત અને ઠંડી ઋતુઓમાં નિયમિત રીતે વ્યાયામ કરવો જોઈએ. જ્યાં સુધી કપાળ અને બગલના ભાગે પરસેવો થાય તથા મોઢામાં શુષ્કતાનો અનુભવ થાય ત્યાં સુધી વ્યાયામ કરવો.

લાભ: વ્યાયામ ફેફસામાં લોહીના પરિભ્રમણ અને તેની કાર્યક્ષમતામાં વધારો કરે છે. વ્યક્તિની આંતરિક શક્તિ અને રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો કરે છે, નિયમિત વ્યાયામ કરવાથી યાદશક્તિમાં વધારો થાય છે, પાચનશક્તિ અને ઈન્દ્રિયોની કાર્યક્ષમતામાં વધારો થાય છે.

સાવધાની: ખાંસી, ટીબી, હૃદયરોગ, ગરમીની ઋતુ, વરસાદની ઋતુ વગેરેમાં વ્યાયામ સાવધાની પૂર્વક કરવો જોઈએ.

૯. વાળ અને નખ કાપવા (ક્ષૌર કર્મ): દાઢી કરવી, વાળ અને નખ નિયમિત રૂપે (૫ દિવસમાં ૧ વાર) કાપવા જોઈએ.

લાભ: તેનાથી શરીરમાં હલકાપણું આવે છે અને શરીરમાં ઉત્સાહ વધે છે.

૧૦. હર્બલ પાઉડરથી માલિશ (ઉદ્વર્તન): વ્યાયામ પછી શરીર ઉપર રૂવાટાંની વિપરીત દિશામાં હર્બલ પાઉડરથી માલિશ કરવી જોઈએ.

લાભ: તેનાથી શરીરની ચરબીમાં ઘટાડો થાય છે, ચામડી સાફ રહે છે, અંગો મજબૂત થાય છે, ચામડીનું ગોરાપણું વધારે છે. તેનાથી ખંજવાળ જેવા ચામડીના રોગોમાં રાહત થાય છે.

૧૧. સ્નાન: હર્બલ પાઉડરથી માલિશ કર્યા પછી બહુ ગરમ ન હોય તેવા તેમજ બહુ ઠંડુ ન હોય તેવા પાણી દ્વારા સ્નાન કરવું.

લાભ: સ્નાન શરીરની ગંદકી, પરસેવો, ખંજવાળ વગેરેને દૂર કરે છે તથા તરસ, બળતરા અને થાક દૂર કરે છે. સ્નાન ભૂખ, આયુષ્ય, હિંમત અને શક્તિમાં વધારો કરે છે. ગરમ પાણીથી સ્નાન એ બળદાયક છે પરંતુ ગરમ પાણી માથા પર ન નાખવું જોઈએ કારણ કે એમ કરવાથી આંખોને નુકશાન થઈ શકે છે.

નિષેધ: ચહેરાનો લકવો, આંખના રોગ, મુખરોગ, કાનના રોગ, કાયમી શર્દી, અપચો, ઝાડાના રોગીઓએ સ્નાન ન કરવું જોઈએ, જમ્યા પછી તરત જ સ્નાન ન કરવું જોઈએ.

૧૨. ધ્યાન: દરરોજ શાંત અને સ્વચ્છ જગ્યા પર બેસીને થોડો સમય ધ્યાન કરવું. થોડાક સમય શાંત રીતે બેસીને આત્મનિરીક્ષણ કરવાનો પ્રયાસ કરવો. ધ્યાન એ દિનચર્યાનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે જેનાથી વ્યક્તિને આત્મનિરીક્ષણ કરવામાં મદદ થાય છે.

૧૩. આહારગ્રહણ ના નિયમો (આહારવિધિ વિધાન) :

- આહારનું ગ્રહણ દેશ(રહેવાના સ્થળ), સમય, ઋતુ અને આદત અનુસાર કરવું જોઈએ.
- આહાર છ રસ (ગળ્યો, ખાટો, ખારો, તિખો, તૂરો અને કડવો) યુક્ત તેમજ પાચન શક્તિ અનુસાર માત્રાપૂર્વક અને પોષકતત્વોથી સંતુલિત હોવો જોઈએ. સેવન કરેલો ખોરાક વધુ ગરમ પણ ન હોવો જોઈએ અને વધુ ઠંડો પણ ન હોવો જોઈએ.
- ખોરાકને યોગ્ય, સ્વચ્છ વાસણમાં, યોગ્ય સ્થાનપર બેસીને શાંતિપૂર્વક અને આરામદાયક સ્થિતિમાં ગ્રહણ કરવો જોઈએ.
- ખોરાક લેતી વખતે તેમાનાં કઠણ પદાર્થોને સારી રીતે ચાવવા જોઈએ.
- ખોરાકને વધારે ઉતાવળથી પણ નહીં અને વધારે ધીરેથી પણ ગ્રહણ ન કરવો જોઈએ. વાતચીત કરતા, હસતા હસતા, ટેલિવિઝન જોતા જોતા ખોરાક ન લેવો જોઈએ.
- સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટે નિત્ય પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો જોઈએ.
- ભોજનની શરૂઆતમાં ગળ્યા રસવાળા (ફળ વગેરે), ભોજનની વચ્ચે ખાટા અને ખારા રસવાળા અને ભોજનના અંતમાં તિખા, તૂરા અને કડવા રસવાળા ખોરાકનું સેવન કરવું જોઈએ. રાત્રે દહીંનું સેવન ન કરવું જોઈએ.
- જમ્યાના ઓછામાં ઓછા ૧૫ મિનિટ પહેલા પાણી પીવું ન જોઈએ અને ભોજન પછી પણ ન પીવું જોઈએ. જો ભોજન દરમિયાન પાણીની આવશ્યકતા જણાય તો અલ્પ માત્રામાં પાણી પીવું.
- ઓછા તેલયુક્ત ભોજન સેવનથી પાચનમાં સરળતા તથા ખોરાકમાંના પોષકતત્વોનું શરીરમાં શોષણ સારી રીતે થાય છે. પરંતુ તેલયુક્ત આહાર પ્રમાણસર લેવો જોઈએ.
- રાત્રીનું ભોજન દિવસના ભોજન કરતા હર્મેશા હળવું હોવું જોઈએ અને રાત્રીનું ભોજન સૂવાના ૩ કલાક પહેલા લેવું જોઈએ. રાત્રીના ભોજન બાદ નિત્ય ૧૦૦ ડગલા ચાલવું જોઈએ, પછી ડાબા પડખે સૂવું.
- વિરોધી આહાર જેવા કે દૂધની સાથે માછલી, કાચા અને પાકા ખોરાક એક સાથે ન લેવા. મીઠું અને દૂધ સાથે, મધને ગરમ કરીને, સમાન પ્રમાણમાં મધ અને ઘી ન લેવું જોઈએ. સ્ટાર્ચયુક્ત ખાદ્યપદાર્થ જેવાકે બટાકા વગેરે ફળોની સાથે ન લેવા જોઈએ.
- ભોજન પછી તુરત જ શારીરિક અને માનસિક શ્રમયુક્ત કાર્યો ન કરવા જોઈએ. ભોજનના સુપાચન માટે થોડોક આરામ કરવો જોઈએ.

૧૪. ઊંઘ (નિદ્રા):

- રાત્રીમાં સરેરાશ ૬-૭ કલાકની ઊંઘ લેવી જોઈએ, પરંતુ બાળકો અને વૃદ્ધ વ્યક્તિઓએ વધુ ઊંઘ લેવી જોઈએ.
- ખાસ કરીને વસંત ઋતુમાં દિવસમાં અને રાત્રીમાં મોડેથી સૂવાનો ત્યાગ કરવો જોઈએ, તેમ છતાં જો કોઈ વ્યક્તિ રાત્રીમાં મોડે સુધી જાગ્યો હોય તો દિવસે થોડાક સમય માટે સૂવું તે યોગ્ય છે.
- ગરમીની ઋતુ વરસાદની ઋતુ, શરદ ઋતુમાં દિવસમાં ઊંઘ લઈ શકાય છે, પરંતુ ઠંડી ઋતુમાં દિવસે સૂવાથી શ્વાસ તથા પાચનને લગતી બિમારીઓ થાય છે.
- રાત્રે સૂતા પહેલા શિર, હથેલીઓ અને પગના તળીયે માલિશ કરવી જોઈએ.

૧૫. નૈતિક નિયમો:

- વ્યક્તિ એ દરેકને ખુશ રાખવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ, અને પડોશીઓ તેમજ સગા-સંબંધીઓ સાથે સારો વ્યવહાર કરવો જોઈએ. દુશ્મનોથી નિત્ય દૂર રહેવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.
- શારીરિક, માનસિક અને મૌખિક પાપકર્મ જેવા કે ચોરી કરવી, ખોટું બોલવું, ઇર્ષ્યા કરવી, અહંકાર, દુઃખ, અને ખરાબ વિચારો વગેરેથી દૂર રહેવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.
- દરેક વ્યક્તિએ બુદ્ધિમાન, શિક્ષિત અને વડીલોનું સન્માન કરવું જોઈએ.
- અપ્રાસંગિક વાતો ન કરવી જોઈએ.
- દરેક વ્યક્તિએ પોતાના બધાજ કાર્યોની યોજના એવી રીતે કરવી જેનાથી તે ધર્મ, અર્થ, કામ જેવા પુરુષાર્થની પ્રાપ્તિ કરી શકે.
- કોઈપણ વ્યક્તિએ વસ્તુ વિશેષનું બંધારણી ન થવું જોઈએ. તથા શરાબ અને ધુમ્રપાનની આદતથી બચવું જોઈએ.
- હમેશા નમ્રતાપૂર્વક, સાચા અને આદરણીય શબ્દોમાં બોલવું જોઈએ/ વાત કરવી જોઈએ.
- હમેશા પોતાની જવાબદારીઓનું મૂલ્યાંકન કરતા રહેવું જોઈએ અને પોતાના મન તથા આત્માના આંતરિક પક્ષનું નિત્ય ચિંતન કરતા રહેવું.
- દરેક વ્યક્તિએ ભગવાન (પોતાના ઈષ્ટદેવ) પ્રતિ વિશ્વાસ અને સમર્પણની ભાવના રાખવી જોઈએ.
- કોઈ ખરાબ સોબત સાથે ન જોડાવવું, જે સમાજ માટે અસ્વીકાર્ય હોય.
- અન્ય વ્યક્તિઓની ભૂલોને માફ કરવી અને તેમની ખામીઓ માટે તેમને માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ.
- દરેક વ્યક્તિએ સ્વચ્છતા રાખવી જોઈએ.

સામાન્ય બિમારીઓ અને તેનો ઘરેલું ઇલાજ

૧. તાવ

- એક મોટી ચમચી આદુ અને તુલસીના પાનનો રસ લો, તેમાં એક ચમચી મધ ઉમેરો અને આ મિશ્રણને દિવસમાં ચાર વખત સેવન કરો.

૨. સામાન્ય શરદી

- આદુ, કાળા મરી અને તુલસીના પાન નાખીને બનાવેલી ચા પીવી.
- એક મોટી ચમચી મધમાં અડધો ચમચી તજ મિશ્ર કરવું અને આ મિશ્રણ ને દિવસમાં ૨-૩ વખત ઉપયોગ કરો.
- લસણની ૫-૬ કળીઓને મસળીને (પેસ્ટ બનાવીને) લેવી.

- અજમાના બીજને કપડામાં રાખી વારંવાર તેનો શ્વાસ લેવો જેનાથી બંધ નાકમાં રાહત થાય છે.

૩. ઉધરસ

- તાજા આદુંના ટુકડા ને પાણીમાં ઉકાળો ત્યારબાદ તે નવશેકુ પાણી પીવું.
- એક મોટી ચમચી આદુ અને તુલસીના પાનનો રસ લો તેમાં ૩ ચમચી મધ ઉમેરો અને આ મિશ્રણને એક મોટી ચમચીની માત્રામાં દિવસમાં ત્રણ વખત સેવન કરો.

૪. કબજિયાત

- એક ગ્લાસ નવશેકા પાણીમાં એક મોટી ચમચી લીંબુનો રસ ઉમેરવો, ત્યારબાર તેમાં સ્વાદાનુસાર મીઠું ઉમેરી દરરોજ સવારે ભૂખ્યા પેટે પીવું.
- એક ગ્લાસ નવશેકા પાણીમાં અડધી ચમચી વરીયાળી પાવડર નાખી ને સૂતા સમયે પીવું.

૫. ઝાડા

- અડધી ચમચી આદુની પેસ્ટમાં ચપટીભર કાળા મરી નાખી તેમાં બે ચમચી લીંબુ રસ મિશ્ર કરો, આ મિશ્રણનું દિવસમાં બે વાર સેવન કરો.

૬. દુઃખાવો

- ૬૦મિલિ નાળિયેલ તેલમાં ૮-૧૦ લસણની કળીઓ નાખી, આ મિશ્રણને ગરમ કરો. આ નવશેકા તેલ ને દુઃખાવા વાળા ભાગ પર માલિશ કરવું.
- એક કપ સરસવના તેલ માં ૧૦ગ્રામ કપૂર ઉમેરો. કપૂર ઓગાળી જાય ત્યાં સુધી ગરમ કરો. આ નવશેકા તેલ ને દુઃખાવા વાળા ભાગ પર માલિશ કરવું.
- એક ગ્લાસ ગરમ દૂધમાં એક મોટી ચમચી હળદર પાવડર મિશ્ર કરી દરરોજ પીવું.

૭. મધુમેહ (ડાયાબિટીસ)

- ૩-૫ કારેલાનો રસ(જ્યુસ) ભૂખ્યા પેટે લેવો.
- ૪ ચમચી મેથી (મેથીના બીજ) લો અને તેમને ૨૫૦ મિલિ પાણીમાં રાતે પલાળવી. સવારે મેથીના દાણાને સારી રીતે નીચોવી અલગ કરવા, આ પાણીને અલગ એકત્રીત કરી તેનું દરરોજ સેવન કરવું.
- ૧-૩ ગ્રામ હળદરના પાવડરને નવશેકા પાણી સાથે દિવસમાં બે વાર લેવો.
- એક લિટર પાણીમાં ૩-૪ ચમચી તજનો પાવડર ઉમેરી, ૨૦ મિનિટ સુધી ગરમ કરો. મિશ્રણ ને ઠંડુ થયા બાદ ગાળીને દરરોજ સેવન કરવું.
- ત્રિફળા (હરડે, બહેડા, આંમળા) પાવડર ૧-૩ ગ્રામ નવશેકા પાણી સાથે દિવસમાં બે વખત લેવું.

૮. હાઈ બ્લડ પ્રેશર

- દરરોજ ૨-૩ લસણની કળીઓ ચાવી જવી.