

ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ನಿಯಮಗಳು

ಆಯುರ್ವೇದವು ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಒಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪದ್ಧತಿ. “ಸ್ವಸ್ಥಸ್ವಸ್ಥಾಸ್ವ ರಕ್ಷಣಂ” (ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು) ಹಾಗೂ “ಆತುರಸ್ಯ ವಿಕಾರಪ್ರಶಮನಂ” (ರೋಗಿಯ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು) ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ

೧. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಳಲು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ (ಪ್ರಾತರುತ್ಥಾನ)

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗನೆ, ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಎರಡು ಘಂಟೆ ಮೊದಲು ಎಳಬೇಕು (ಬ್ರಾಹ್ಮಮಹೂರ್ತ).

ಈ ಸಮಯವನ್ನು ದಿನದ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಶುದ್ಧ ಸಮಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದೇಹವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಮನಸ್ಸು ಜಾಗ್ರತ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಷೇಧ: ಅಜೀರ್ಣ ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ರೋಗಗಳು.

೨. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು (ಉಷಃಪಾನ)

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ನಂತರ, ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು, ಳಲಂಜಲಿಗಳಷ್ಟು (ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಬರುವ ಪ್ರಮಾಣ) ಬಿಸಿಲ ಫವಾಸಾ ಮಾನ್ಯ ನೀರನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಅಥವಾ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆ ಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಉಪಯೋಗಗಳು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸುತ್ತದೆ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ,

ಜೀರ್ಣಾಶಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

೩. ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಕಾರಿ.

ಉಪಯೋಗಗಳು: ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ.

೪. ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು (ದಂತಧಾವನ)

ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಡಾಯಿ, ಕಹಿ, ಕಟು ಪ್ರಧಾನ ಸಸ್ಯಗಳಾದ ಎಕ್ಕೆ, ಕಹಿಬೇವು, ಗೋಳಿ, ಖದಿರ, ಕರಂಜ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು, ತ್ರಿಫಲಾಲಫವಾತ್ರಿಕಟುಚೂರ್ಣದೊಂದಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಉಪಯೋಗಗಳು: ಇದು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಒಸಡು, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

೫. ನಸ್ಯಕರ್ಮ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಬಿಂದು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಅಣುತೈಲವನ್ನು ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.

ಉಪಯೋಗಗಳು: ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಮಿತವಾದ ನಸ್ಯಕರ್ಮವು ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿಮೂಗು, ತಲೆ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ರಿಸುತ್ತದೆ, ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಮತ್ತು ಬೇಗನೆ ಬಿಳಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ನಿಷೇಧ: ನಸ್ಯಕರ್ಮವನ್ನು ವಿಷಮಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಷ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಮಾಡಬಾರದು.

೫. ಗಂಡೂಷಧಾರಣ

ಔಷಧಿಯ ಕಲ್ಮಮಿಶ್ರಿತ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಅಥವಾ ತಣ್ಣೀರು/ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ/ ತುಪ್ಪ/ ಹಾಲು/ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಿತ ನೀರನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುವ ತನಕ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಬಾಯಿಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಉಪಯೋಗಗಳು: ಇದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ,

ಕೂದಲು ಬಿಳಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ, ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಪ್ಪುಗೆರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ,

ತುಟಿಗಳು ಒರಟಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಒಡೆಯುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ನೀರು ಬರುವುದು,

ಮುಖಬಣಗುವುದು, ಹಲ್ಲುಗಳು ಜುಮ್ಮೆನ್ನುವುದು, ಅಲುಗಾಡುವುದು, ಮುಖಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು, ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ದೃಷ್ಟಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

೬. ಎಣ್ಣೆ ಅಭ್ಯಂಗ (ಅಭ್ಯಂಗ)

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ವಿಧಾನದ ನಂತರ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರಕ್ಕೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಲೆ, ಕಿವಿ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ/ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ/ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಷಡಧಿಯುಕ್ತ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಉಪಯೋಗಗಳು; ಇದು ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು, ಮೃದು ಮತ್ತು ನಯವಾಗಿ ರಿಸುತ್ತದೆ; ಗಂಟುಗಳ ಸರಿಯಾದ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ; ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ; ತಲೆ ಮತ್ತು ಹಣೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ರಿಸಿಕೊಡಲನ್ನು ಕಷ್ಟ ಹಾಗೂ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ತಡೆ; ಹಿತವಾದ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ, ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

* ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಕಾಲಿನ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ದ್ರವ್ಯ ಶಕ್ತಿಯು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ,

ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪಾದದ ಬಿಗಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೭. ವ್ಯಾಯಾಮ

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲ ಹಾಗೂ ವಸಂತಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆವರು ಬರುವವರೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

ಉಪಯೋಗಗಳು; ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಷಗಳ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಶರೀರದ ಲಿಬಲ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ಜ್ವಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ: ಕೆಮ್ಮು, ಕ್ಷಯ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಬೇಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಕಾರ ಹಾಗೂ ಮಿತಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೮. ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು (ಕ್ಷೌರಕರ್ಮ)

ಕ್ಷೌರಕರ್ಮ, ಉಗುರು ಹಾಗೂ ತಲೆ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಉಪಯೋಗಗಳು; ಇದು ದೇಹವನ್ನು ಹಗುರ ಹಾಗೂ ಸುಖವಾಗಿ ರಿಸುತ್ತದೆ.

೧೦. ಉದ್ದರ್ಶನ

ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ರೋಮಗಳ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯ ಸಸ್ಯಗಳ ಪುಡಿಯಿಂದ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

ಉಪಯೋಗಗಳು; ಇದು ಶರೀರದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ದ್ರವ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ನವೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಸ್ಪೋಟಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ.

೧೧. ಸ್ನಾನ

ಉದ್ದರ್ಶನದ ನಂತರ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ಅತಿ ತಣ್ಣಗಿರದ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಉಪಯೋಗಗಳು; ಸ್ನಾನವು ಶರೀರದ ಕೊಳೆ, ಬೆವರು, ತುರಿಕೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಉರಿ ಮತ್ತು ಆಯಾಸವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಸಿವೆ, ಆಯುಷ್ಯ, ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಷೇಧ: ಮುಖದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಕಣ್ಣು, ಬಾಯಿ, ಕಿವಿ ರೋಗಗಳು, ಅಜೀರ್ಣ, ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು.

೧೨. ಧ್ಯಾನ

ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಶಾಂತ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಆತ್ಮವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನವು ದಿನಚರ್ಯದ ಒಂದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಅಂಗ ಹಾಗೂ ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

೧೩. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಿಯಮಗಳು (ಆಹಾರ ವಿಧಿ ವಿಧಾನ)

- ಆಹಾರಸೇವನೆಯುಪ್ರದೇಶ, ಕಾಲ, ಸಮಯಹಾಗೂವ್ಯಕ್ತಿಯುಅಭ್ಯಾಸದಅನುಸಾರವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಆಹಾರವುಸಮತೋಲಿತವಾಗಿಎಲ್ಲಾಆರುರುಚಿಗಳನ್ನು (ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಕಹಿ, ಕಷಾಯ) ಹೊಂದಿದ್ದು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯಅನುಸಾರವಾಗಿರಬೇಕು. ಅತಿಬಿಸಿಯಾದಅಥವಾಅತಿಯಾಗಿತಣ್ಣಗಿನಆಹಾರವನ್ನುಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಆಹಾರವನ್ನುಶಾಂತವಾಗಿ, ಆರಾಮದಾಯಕರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಶುಚಿಯಾದಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಗಟ್ಟಿಯಾದಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನುಸರಿಯಾಗಿಅಗಿದುತಿನ್ನಬೇಕು.
- ಆಹಾರವನ್ನುಅತಿವೇಗವಾಗಿ, ಅತಿನಿಧಾನವಾಗಿ, ನಡೆದಾಡುತ್ತಾ, ನಗುತ್ತಾ, ದೂರದರ್ಶನವನ್ನುವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಮೊದಲುಸೇವಿಸಿದಆಹಾರವುಸರಿಯಾಗಿಜೀರ್ಣವಾದನಂತರವೇಮುಂದಿನಆಹಾರವನ್ನುಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದಆಹಾರವುಆರೋಗ್ಯವನ್ನುಕಾಪಾಡಲುಹಾಗೂರೋಗಗಳಿಂದದೂರವಿರಲುಅತಿಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ಸಿಹಿಯಾದಆಹಾರವನ್ನು (ಹಣ್ಣುಗಳು) ಮೊದಲು, ಉಪ್ಪುಮತ್ತುಹುಳಿಪ್ರಧಾನಆಹಾರಗಳನ್ನುಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಹಾಗೂಕಹಿ, ಖಾರ, ಕಷಾಯಪ್ರಧಾನಆಹಾರಗಳನ್ನುಕೊನೆಯಲ್ಲಿಸೇವಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿಮೊಸರುಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಆಹಾರಸೇವನೆಯಿಂನಿಮಿಷಮೊದಲುಹಾಗೂಆಹಾರಸೇವನೆಯಕೂಡಲೇನೀರುಕುಡಿಯಬಾರದು. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿಊಟದಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಸ್ವಲ್ಪನೀರನ್ನುಕುಡಿಯಬಹುದು.
- ಸ್ವಲ್ಪಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತಆಹಾರವುಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನುಸುಗಮವಾಗಿಸುತ್ತದೆಮತ್ತುಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನುಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆಇದುಸೀಮಿತಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು.
- ರಾತ್ರಿಊಟದಪ್ರಮಾಣವುಮಧ್ಯಾಹ್ನದಊಟಕ್ಕಿಂತಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು, ಮಲಗುವಮೂರುಘಂಟೆಮುಂಚಿತವಾಗಿಆಹಾರವನ್ನುತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಊಟದನಂತರನೊರುಹೆಜ್ಜೆಗಳಷ್ಟುನಡೆದುಹತ್ತರಿಂದಹದಿನೈದುನಿಮಿಷಗಳಕಾಲಎಡಮಗ್ಗಲುಮೇಲೆಮಲಗಬೇಕು.
- ಹಾಲಿನಜೊತೆಮೀನು, ಬೇಯಿಸಿದಮತ್ತುಬೇಯಿಸದಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನುಜೊತೆಯಾಗಿಸೇವಿಸುವುದು, ಉಪ್ಪಿನಜೊತೆಹಾಲು, ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನುಬಿಸಿಮಾಡುವುದು, ಜೇನುತುಪ್ಪಮತ್ತುತುಪ್ಪಗಳಸಮವಾದಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಮಿಶ್ರಣ, ಹಣ್ಣಿನಜೊತೆಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಂತಪಿಷ್ಟಯುಕ್ತಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಸೇವನೆಯಂತಾದವಿರುದ್ಧಆಹಾರಗಳನ್ನುಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಆಹಾರಸೇವನೆಯನಂತರ, ಹೆಚ್ಚುಮಾನಸಿಕಮತ್ತುದೈಹಿಕಶ್ರಮನಿಷಿದ್ಧ. ಸೇವಿಸಿದಆಹಾರವುಸರಿಯಾಗಿಜೀರ್ಣಿಸಲುವಿಶ್ರಾಂತಿಅವಶ್ಯಕ.

೧೪. ನಿದ್ರೆ

- ರಾತ್ರಿಸರಾಸರಿಆರರಿಂದಏಳುಘಂಟೆಗಳನಿದ್ರೆಅಗತ್ಯ. ಮಕ್ಕಳುಮತ್ತುವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆಹೆಚ್ಚುಪ್ರಮಾಣದನಿದ್ರೆಅವಶ್ಯಕ.
- ವಿಶೇಷವಾಗಿವಸಂತಕಾಲದಲ್ಲಿಹಗಲಿನಲ್ಲಿನಿದ್ರೆಮಾಡುವುದುಹಾಗೂರಾತ್ರಿತಡವಾಗಿನಿದ್ರೆಮಾಡುವುದುನಿಷಿದ್ಧ. ಆದರೆ, ರಾತ್ರಿವೇಳೆಯಲ್ಲಿಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವವರುಹಗಲಿನಲ್ಲಿಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತುನಿದ್ರೆಮಾಡಬಹುದು.
- ಬೇಸಿಗೆ, ಮಳೆಗಾಲಮತ್ತುಶರತ್ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಹಗಲಿನಲ್ಲಿನಿದ್ರೆಮಾಡಲುನಿಷೇಧವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿಹಗಲುನಿದ್ರೆಮಾಡುವುದರಿಂದಶ್ವಾಸಕೋಷಹಾಗೂಜೀರ್ಣಸಂಬಂಧಿರೋಗಗಳುಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.
- ನಿದ್ರೆಮಾಡುವಮೊದಲುತಲೆ, ಹಸ್ತಮತ್ತುಪಾದಗಳಿಗೆಎಣ್ಣೆಯನ್ನುಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಉಪಯೋಗಗಳು; ಸರಿಯಾದನಿದ್ರೆಯುಶಾರೀರಿಕಮತ್ತುಮಾನಸಿಕಒತ್ತಡದಿಂದಉಂಟಾದಆಯಾಸವನ್ನುಪರಿಹರಿಸಲುಸಹಕಾರಿ.

೧೫. ನೈತಿಕನಿಯಮಗಳು

- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂಎಲ್ಲರನ್ನೂಸಂತೋಷವಾಗಿಡುವಪ್ರಯತ್ನವನ್ನುಮಾಡಬೇಕು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರ, ಹಿತೈಷಿಗಳಜೊತೆಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದಬಾಳಬೇಕುಹಾಗೂಶತ್ರುಗಳಿಂದದೂರವಿರಬೇಕು.
- ಕಳ್ಳತನಮಾಡುವುದು, ಸುಳ್ಳುಹೇಳುವುದು, ಅಸೂಯೆ, ಅಹಂಕಾರ, ದುಃಖಮತ್ತುಕೆಟ್ಟಆಲೋಚನೆಗಳಂತಹಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕಹಾಗೂಮೌಖಿಕಪಾಪಗಳಿಂದದೂರವಿರಬೇಕು.
- ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳು, ವಿದ್ಯಾವಂತರುಹಾಗೂಹಿರಿಯರನ್ನುಗೌರವಿಸಬೇಕು.
- ಅಸಂಬದ್ಧರೀತಿಯಲ್ಲಿಹಾಗೂಅಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿಮಾತನಾಡಬಾರದು.
- ಮಾಡುವಪ್ರತಿಯೊಂದುಕೆಲಸವೂಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮಗಳಸಾಧನೆಗೆಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕು.

- ಯಾವುದೇ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗಿರಬಾರದು ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ನಯವಾಗಿ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು.
- ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮದ ಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕು.
- ದೇವರ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಲ್ಲದ ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಜನರ ಸಹವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
- ಯಾವಾಗಲೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ರತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಗ್ರಹಣಾಪಚಾರಗಳು

೧. ಜ್ವರ

ಒಂದು ಚಮಚ ತುಳಸಿ ರಸ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ನಕ್ಷತ್ರನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೨. ನೆಗಡಿ

- ಶುಂಠಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು ಮತ್ತು ತುಳಸಿ ಎಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಹಾವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಅರ್ಧ ಚಮಚ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಐದರಿಂದ ಆರು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಮೂಗುಕಟ್ಟಿ ರುದ್ರದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಓಮವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೩. ಕೆಮ್ಮು

- ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಸೋಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಒಂದು ಚಮಚ ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ರಸ ಮತ್ತು ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಮೂರು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚದಂತೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೪. ಮಲಬದ್ಧತೆ

ಒಂದು ಲೋಟ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೫. ಭೇದಿ- ಅತಿಸಾರ

ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಎರಡು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೬. ನೋವು

- ಒಂದು ಮಿಲಿ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಗೆ ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನೋವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಬಡೇಸೋಪಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೭. ಮಧುಮೇಹ

- ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಹಾಗಲ ಕಾಯಿ ಯರಸವನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಮೆಂತೆ ಬೀಜವನ್ನು ೧೫೦ ಮಿ. ಲೀ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನೆನಸಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ಗ್ರಾಂ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಕೆಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಸೋಸಿದ ನಂತರ ತಣ್ಣಗಾದ ನೀರನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ಗ್ರಾಂ ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೮. ಹೈ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್

- ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಹಸಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತಿನ್ನಬೇಕು.