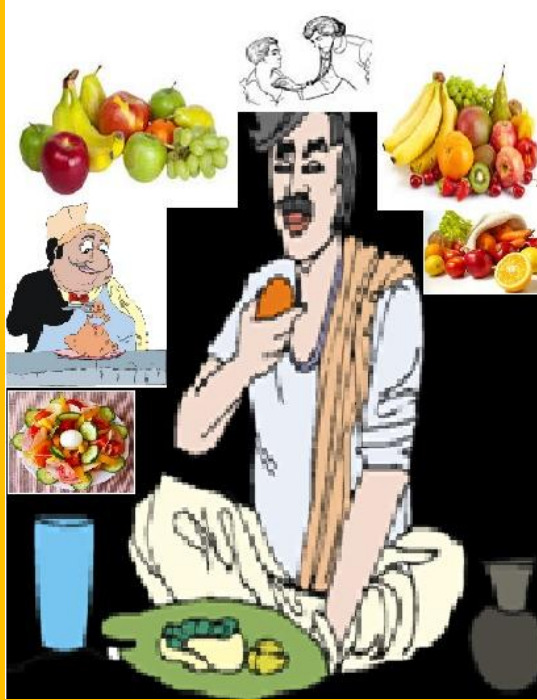


डॉक्टर,



मी काय खाऊ?

डॉ. नंदिनी धारगळकर

डॉक्टर, मी काय खाऊ?



डॉ. नंदिनी धारगळकर

लेखिकेचे मनोगत

आयुर्वेदाचे ज्ञान तळागाळापर्यंत पोहोचण्यासाठी व जनमानसात या अप्रतिम शास्त्राची जागृति येण्यासाठी पुस्तक हे माध्यम केव्हाही इष्टच ठरेल व आरोग्याचा हा वारसा प्रतिव्यक्ति सोपविला जाईल या भावनेने भारून सोप्या भाषेत आयुर्वेद मांडण्याचा संकल्पच जणु लेखिकेने ई साहित्य प्रतिष्ठानजवळ सोडला.

आहारास आयुर्वेदाने एक प्रकारची चिकित्साच ठरविली आहे. ती रोजच स्वतःवर करणारा अनेक वर्षे निरोगी राहू शकतो याचा अनुभव असल्याने पहिल्या उद्बोधक पुस्तकाचे नाव साधे सोपे 'डॉक्टर, मी काय खाउ?' असे ठेवण्याचे ठरले.

सर्वसामान्यांना कळेल अशा सोप्या भाषेत लिहिलेले परंतु कोणतीही अशास्त्रीय म्हणजे ग्रंथात नसलेली माहिती येणार नाही याची काळजी घेत सादर केलेले सदर पुस्तक सर्व ज्ञानेच्छु व चाणाक्ष वाचकांच्या चरणी लेखिका व ई साहित्य प्रतिष्ठान मिळून अर्पण करत आहेत.

केवळ हेच पुस्तक नव्हे तर यापुढेही सर्वांना उपयोगी पडणाऱ्या विषयांवर अशीच माहितीपूर्ण सोप्या भाषेतील अनेक छोटी छोटी पुस्तके आपणासाठी लिहिण्याचा मानस आहे. आपली काही विशेष मागणी असल्यास आपण संपर्क करावा. आपला योग्य तो आदर राखला जाईल याची खात्री बाळगा.

आपली यावरची प्रतिक्रिया पुढील पत्यावर जरूर
कळवावी.

डॉ. नंदिनी धारगळकर

सी/2 अनुपम कॉम्प्लेक्स,
कर्वे रोड, कोथरूड,

पुणे 411038

मो: +919579031212

+919921216600

Mail: nan240950@gmail.com

अनुक्रमणिका

विषय

पृष्ठ क्रमांक

1. डॉक्टर, मी काय खारु?
2. नियोजनाची सुरुवात कशी करावी
3. आहारीय पदार्थ व स्वास्थ्य
4. किती प्रमाणात जेवावे
5. आहाराविषयीचे मुख्य नियम
6. कृतान्न म्हणजे स्वयंपाक करतांना
7. प्रकृतीप्रमाणे आहार म्हणजे काय
8. प्रकृति कशी जाणावी
9. वातप्रकृतीचा आहार
10. पित्तप्रकृतीचा आहार
11. कफप्रकृतीचा आहार
12. ऋतुप्रमाणे आहारात बदल
13. आहार हेच औषध
14. काही महत्वाचे

1. डॉक्टर, मी काय खारु?

तब्येत बरी नसल्यावर रूग्ण डॉक्टरकडे जातो. शारीरिक तक्रारी, दुखण्याचे स्वरूप व त्यावरील उपाययोजना या चर्चेबरोबरच न चुकता एक प्रश्न डॉक्टरांना विचारला जातो.

‘डॉक्टर, खाण्यापिण्याचे काय?’

हा प्रश्न महत्वाचा असाच म्हणावा लागेल कारण खरोखरीच कोणत्याही शारीरिक त्रासाची तीन प्रमुख कारणे हवा, पाणी व अन्न हीच आहेत.

यांपैकी सद्य परिस्थितीत तरी हवेचे नियमन आपल्या हाती नाही. सातत्याने कोणीही एअर कण्डिशनर वापरू शकणार नाही. वापरला तरी तो सांध्यांना व हाडांना त्रासदायकच आहे.

त्यामुळे आपल्या हातात ज्याचे नियमन असू शकते अशा बाबी म्हणजे अन्न व पाणी. पैकी पाणी गाळून उकळून वापरता येते. असे नियमन केल्यावर वापरलेले पाणी बऱ्याच प्रमाणात स्वास्थ्याला पोषक असते.

अन्न ही तिसरी बाबही स्वास्थ्यासाठी तितकीच महत्वाची.

नुसते आजारी असतांना नव्हे तर एरवीदेखिल आपण काय खावे हे जर समजून घेतले तर तब्येतीच्या निम्त्या तक्रारी लांब राहू शकतात. आपल्या खाण्यापिण्यावर

आपण ठेवलेला ताबा आपल्याला अनेक वर्षे निरोगी ठेवण्याचे काम करतो.

आहाराविषयी अनेक गोष्टी विविध वैद्यकीय शाखांमध्ये ग्रंथांमध्ये व अभ्यासक्रमातील पुस्तकात वाचावयास मिळतात. आताशा तर नेटवर पाहिजे ती माहिती व ई-पुस्तके उपलब्ध आहेत.

तरीही आजारी व्यक्तीला डॉक्टरकडून अपेक्षा असतेच की डॉक्टरनी वैयक्तिकरित्या रुग्णाचा आजार पाहून त्याच्या शारीरिक त्रासाला अनुसरून पथ्यपाणी सांगावे.

हेही रास्तच आहे. व्यक्तीपरत्वे त्याचा रोग, त्याला होणारे त्रास यात फरक हा पडणारच. बरे नसतांना तर याचा विचार वैद्याने करावाच परंतु बरे वाटायला लागल्यावर व पूर्ण बरे वाटल्यावरदेखिल रोजचा आहार खरे तर वैद्याने व्यक्तीला समजावून द्यावा.

प्रत्यक्षात आहार ही बाबच व्यक्तिसापेक्ष होय. सरसकट सर्वांना एकाच प्रकारचा आहार देणे गैरच.

प्रत्येकाची प्रकृति वेगळी, शरीराची गरज वेगळी, अन्नाची गरज वेगळी, ते पचन करण्याची ताकद वेगळी. साहजीकच प्रत्येकाचा आहार वेगळा असावा. इतकेच नव्हे तर एकाच व्यक्तीचा प्रत्येक दिवशी अमुक इतकाच आहार असावा हेही रास्त नव्हे. कारण तराजू घेवून काही मोजून मापून जेवण केले जात नाही. उदा. कधी मधी दुपारचे जेवण जड झाल्यास रात्री ताक भात ही पुरतो.

मग कसे समजावे की स्वतःचा आहार कसा असावा –

आयुर्वेदशास्त्रात याचे उत्तम मार्गदर्शन वाचावयास मिळते.

आर्यभूमीवर अवतरलेल्या या शास्त्राचा इथल्याच मातीत उगविलेल्या अन्नावर वाढलेल्या माणसाला उपयोग होणार नाही असे अशक्य. उलट योग्य रीतीने केलेले जेवण हीच स्वतःवर केलेली चिकित्सा होय असे आयुर्वेदशास्त्राचे म्हणणे आहे.

आयुर्वेदशास्त्रातील नियमांचे पालन करणे म्हणजेच स्वतःचा आहार सुनिश्चित करणे होय. येथे अर्वाचीन आहारशास्त्र, निसर्गोपचारावर आधारीत आहार वा युनानी, होमिओपॅथी या वैद्यकीय शास्त्रात सूचित केलेले बदल यांचा विचार न करता आयुर्वेदाला मध्य मानून केवळ आयुर्वेदाचे विचार पण अगदी सोप्या भाषेत लक्षात घेतले जाणार आहेत.

2. नियोजनाची सुरुवात कशी करावी

- एक 'आरोग्य-दैनंदिनी' नावाची डायरी करावी.
- सर्वप्रथम सध्याचा आहार त्यातील एका कागदावर लिहून काढावा
- यात खाण्यापिण्याच्या गोष्टींची नुसती यादी न देता काय काय किती वाजता व किती प्रमाणात खाल्ले गेले अथवा प्यायले गेले याचे सविस्तर वर्णन असावे.
उदा. सकाळी 7 वाजता 1 कप चहा, सकाळी 9 वाजता 1 कप चहा, 1 बशी उपमा आणि 1 ग्लास पाणी इ.
- दिवसाभरात एकूण किती शारीरिक कामे केली जातात व किती वेळ, काय स्वरूपाची केली जातात इत्यादि सर्व टिपून ठेवावे. उदा. रोज अमुक वाजता अमुक किलोमीटर्स चालणे, अमुक इतके मोठे घर झाडून काढणे इ.
- लहानपणापासून सर्दी-खोकल्यासारखे आजार साधारण केव्हा, कोणत्या कारणाने वा कोणत्या वातावरणात होतात याचे टिपण करून ठेवावे.
उदा. उन्हाळा संपत आला व हवेत गारवा आला की घशाचे विकार त्रास देतात. धूळ वा धूर बिलकूल सहन होत नाही, इ.

- जितकी आठवेल तितकी स्वतःविषयीची वैद्यकीय माहितीदेखिल डायरीत लिहून ठेवावी.
उदा. अमुक वर्षाचा असतांना कांजिण्या झाल्या होत्या, अथवा अमुक वर्षाचा असतांना विषमज्वर झाला होता इ.
- काय अधिक खाल्ल्याने त्रास होतो तेही नीट लक्षात ठेवून टिपून ठेवावे.
उदा. तिखट जास्त खाल्ले होते तेव्हा जळजळ झाली होती, किंवा श्रीखंड थोडे जास्त झाले होते तेव्हा करपट ढेकरा येत होत्या इ.
- कोणते पदार्थ मनापासून आवडतात हेही लिहावे.
- रोजचा झोपेचा क्रम, झोपेचे स्वरूप, पडल्या पडल्या लगेच झोप लागते अथवा कसे, स्वप्ने पडतात का – असल्यास केव्हा, कशी, कोणती स्वप्ने पडतात हेही त्या डायरीत लिहावे.
- वरील सर्व गोष्टींचा रोजचा आहार कसा असावा याच्याशी, तुमची प्रकृति कशी आहे याच्याशी, ऋतु, आजार याप्रमाणे आहारात बदल कसे करावयाचे याच्याशी संबंध आहे.
- बदली होणे, गावाला जाणे वगैरे कारणांनी कधीही नवीन डॉक्टरची गरज पडली, तर डॉक्टरकडे जातांना ही डायरी बरोबर घेवून जावे.

3. आहारीय पदार्थ व स्वास्थ्य

आयुर्वेदशास्त्रानुसार आहारीय पदार्थ कोणते हे प्रथम जाणून घेतले पाहिजे. आयुर्वेदशास्त्राने आहाराचे वर्गीकरण करतांना विविध पदार्थांचे असे बारा वर्ग मानले आहेत. उदा. धान्यवर्ग, दुग्धवर्ग, जलवर्ग, इ. हे झाले चरकसंहितेमधिल वर्ग. इतर ग्रंथात थोडीफार विविधता आढळून येते.

आहाराच्या वर्गीकरणात जलवर्ग ;विविध गुणांचे प्रकारचे पाणी, दुग्धवर्ग ;विविध सस्तन प्राण्यांचे दूध, मद्यवर्ग ;विविध धान्यांची, फळांची सुरा व मद्य असे पातळ पदार्थ तर आहेतच शिवाय धान्यवर्ग; गहू तांदूळादि धान्ये, शिंबीवर्ग वा शेंगा असलेल्या वनस्पती, शाकवर्ग वा विविध प्रकारच्या भाज्या इ. अनेक वर्गांचा समावेश आहे.

या सर्वांची सविस्तर माहिती येथे देणे तर अशक्यच आहे परंतु आहारीय पदार्थांची आहारमूल्ये टिकविण्यासाठी काही महत्वाच्या सूचना मात्र येथे देत आहे. या सर्वसामान्यांसाठी असलेल्या सूचना प्रतिव्यक्ती लागू असल्याने त्या सर्वांनीच पाळणे स्वास्थ्यकारक आहेत. प्रकृतीनुसार वेगवेगळे आहार पुढे वेगळ्या पाठात दिलेलेच आहेत. या सूचना पुढीलप्रमाणे –

सर्वसामान्य सूचना

- सुकलेल्या पालेभाज्या जेवणात वापरू नयेत, त्या चवीने कडवट होण्याची शक्यता असते व त्या वात वाढवितात.
- दूध जितके वेळा तापवावे तितके ते पचावयास जड होत जाते. शक्यतो निरसे वा ताजे एकदाच तापविलेले दूध प्यावे.
- वरील दोन्ही विधाने आजच्या अधुनिक वैद्यकीय शास्त्राला धरूनच आहेत. दूध जास्ती न तापविण्याच्या जाहिरातीही सध्या दाखविल्या जातात
- जितके अल्पशाक अर्थातच कमी भाज्या, पालेभाज्या खाऊन रहावे तितके आरोग्याला चांगले. हे चरक विधान आजच्या अधुनिक वैद्यकीय शास्त्राच्या विरुद्ध असल्याचे भासते. परंतु सध्या आढळात येणारी खते, रासायनिके इ.चा वापर पाहता व आरोग्यावर त्यांचा होणारा परिणाम पाहता हे योग्यच वाटते. अशा दूषित भाज्या व रासायनिकांनी पिकविलेली फळे खाण्यापेक्षा न खाणेच केव्हाही इष्टच. पूर्णपणे नैसर्गिक भाजीपाला व फळे आता शहरात तर दुर्मिळच झाली आहेत.
- रात्री दही मुळीच खाऊ नये. दिवसाही नुसतेच दही कधीच खाऊ नये. त्याबरोबर साखर, मुगाचे कढण वा मीठ असे काहीतरी मिसळूनच कायम दही खावे.

- ताक हे अमृताप्रमाणे मानावे. अगदी टोकाच्या अपचनामध्येही नीट घुसळून पातळ केलेले ताक अमृताप्रमाणे गुण देते.
- दूध व मासे कधीही एकत्र वा एकामागोमाग एक असे खाऊ नये. याने त्वचारोग, कुष्ठ अशा प्रकारचे गंभीर रोग होण्याची शक्यता असते.
- मधुर रसयुक्त म्हणजे गोड पदार्थ आंबट पदार्थांबरोबर मिसळून खाऊ नये. खरे तर भेळ वा सुधारस, जिलबी हे व तत्सम अनेक सर्वांचे लाडके पदार्थ याच मिश्रणाने बनतात. पण ते आरोग्यासाठी योग्य नव्हे. आयुर्वेदशास्त्र विरुद्ध रस अशा प्रकारे एकत्र खाण्याच्या विरुद्ध मताचे आहे.
- दूध व फळे कधीही एकत्र खाऊ नयेत. तसेही आजकाल फ्रूट सॅलड नावाचा पदार्थ सर्वांच्या आवडीचा झाला आहे. शिक्रण नावाचा पदार्थही खूप पूर्वीपासून अगदी आवडीने खाल्ला जातो. यात दुधात साखर घालून केळी कुस्करून खातात. पण हे सर्व पचविण्यासाठी जो व्यायाम व शारिरीक मेहनत जुन्या काळी घेतली जात होती तितकी आता खरोखरीच घेतली जात नाही. त्यामुळे वरील दोन्ही प्रकारात पाचनशक्तीचा अंदाज घेणे खूपच आवश्यक ठरते.
- जेवल्यावर शतपाऊली करावी. म्हणजेच सावकाश चालावे. लगेच झोपू नये. शंभर पावले चालण्यास जेवढा वेळ लागतो तेवढा तरी निदान झोपण्यापूर्वी चालण्यात वा तत्सम चलनवलन करण्यात घालवावा.

- फळे, ताक यांसारख्या गोष्टी कधीही विस्तवावर तापवून खाऊ नयेत. गुजराथी समाजाकडून कढी नावाचा चविष्ट पदार्थ भारतीय जेवणात अन्तर्भूत झाला आहे. यात ताक उकळले जाते. आजच्या अधुनिक वैद्यकीय शास्त्रमतानुसार सुध्दा ताकात अतिशय महत्वाचे असे लॅक्टो बॅसिलाय नावाचे मानवी आतडयाला जरूरीचे घटक असतात. ते उष्णतेने अकार्यक्षम बनतात. म्हणून ताक दही कधी उकळत नाहीत.
- तसेच फळातील जीवनसत्व अकार्यक्षम होत असल्याने फळे वा फलरस कधी उकळत नाहीत.

4. किती प्रमाणात जेवावे

- पूर्ण पोट भरेल इतके तर कोणीही कधीही जेवू नये. आयुर्वेदशास्त्राप्रमाणे जेवढे जेवण पूर्ण पोट भरण्यास पुरते त्याच्या एक तृतीयांश भाग द्रव अन्नाने म्हणजे पातळ पदार्थांनी भरावे. उदा. सूप, जलजि-यासारखे पाचक द्रव्य, आमटी, ताक इ.
एक तृतीयांश भाग घन अन्नाने भरावा. उदा. पोळी, भाजी, भात, इ.
व एक तृतीयांश भाग रिकामा सोडावा. यात वायूचे चलन म्हणजे हालचाल होणे अपेक्षित आहे. वायूला इतका वाव न दिल्यास पोट दुखण्याची शक्यता नाकारता येत नाही.
- जेवण प्रमाणात घ्यावे. आपण घेतलेले जेवण हे नक्की योग्य प्रमाणात आहे अथवा कसे, हे समजण्यासाठी आयुर्वेदाने काही लक्षणे दिली आहेत. व ही लक्षणे वैशिष्ट्याने प्रमाणाबाहेर जेवण झाल्यावरच सुरु होतात ती अशी –
 - पोटगत अथवा ओटीपोटात वा अन्य कोठेही तडस लागणे वा दुखणे
 - छातीवर दडपण आल्यासारखे वाटणे
 - जेवणानंतर पाठ दुखायला सुरुवात होणे
 - पोट जड होणे
 - इंद्रिये अप्रसन्न राहणे
 - तहान भूक इ.चे शमन वा समाधान न होणे

- बसणे, उठणे, चालणे, श्वास घेणे इ. सर्व क्रिया सुखाने, सहजतेने व सुलभतेने करता न येणे
- सकाळ-संध्याकाळी होणारे मलमूत्राचे होणारे स्वाभाविक विसर्जन हे कोणत्याही कष्टाविना व प्रयत्नाविना न होणे
- अन्न पदार्थांचे घटक, ते जेवणात वापरण्याची पध्दती, स्वयंपाकात कोणत्या पदार्थांचे एकत्र वापरणे आरोग्यास हानीकारक या माहितीबरोबरच कोणता पदार्थ किती प्रमाणात वापरावा, तयार पदार्थातील एकाद्या पदार्थाचे मोजमाप किती असावे हेही महत्वाचे. उदा. एक पेला लिंबू सरबतास चिमटीभर मीठ पुरेसे असते. चमचाभर मीठ जास्तच होते.
हे झाले स्वयंपाकातील एका पदार्थातील अनेक बाबींपैकी एका बाबीचे प्रमाण. परंतु तयार पदार्थही बिनमोजमापाचा खाणे योग्य नव्हे.
उदा. समजा जेवणासाठी भात भाजी पोळी आमटी असा स्वयंपाक तयार आहे. यात एक घासभर भात व दोन वाटया आमटी अथवा चतकोर पोळी व वाटीभर भाजी असे खाणे फारसे हितकारक नव्हे.
आपल्या पध्दतीच्या जेवणात कोणता पदार्थ किती प्रमाणात खावा हेही आपल्या वाढण्याच्या पध्दतीत अंतर्भूत असते.
चटणी एक चमचा वाढली जाते तर आमटी वाटीभर वाढली जाते. भाताची मूद वाढली जाते तर पोळी एक वा अगदी लहान असल्यास दोन वाढल्या जातात.

मग भुकेप्रमाणे कमी अधिक भात वा पोळी खाल्ली जाते. त्यामानाने आमटी वा भाजी यांचे प्रमाण कमी व पोटभरीचे नसते.

यावरून कोणता पदार्थ किती खावा याचा अंदाज घेतला जातो. कोणताही एकच पदार्थ संकेतापेक्षा अधिक प्रमाणात खाल्ला गेला तर त्याचा काही प्रमाणात त्रास होणे तर स्वाभाविकच आहे.

5. कृतान्न म्हणजेच स्वयंपाक करतांना

- ज्या भांड्यात अन्न शिजविणे आहे त्या भांड्यांविषयी काळजी घेणे प्रथम आवश्यक आहे. शक्यतो स्टेनलेस स्टील वा बोरोसिल वा उष्णता सहन करू शकणारी काच अशी भांडी अन्न शिजविण्यास वापरावी. यांचा अन्नावर परिणाम होण्याची फारशी भीती नसते.
- भांड्यांच्या धातूचा देखिल परिणाम मानवी शरीरावर होत असतो. उदा. ॲल्युमिनियमची भांडी – या धातूचे कण स्वयंपाकात मिसळले तर वाढ होण्याच्या वयात मेंदूवर त्याचे परिणाम होण्याची शक्यता असते हे आता प्रयोगाने सिध्द झाले आहे.
- याचसाठी पूर्वी चांदी व सोने या धातूंच्या भांड्यांचा उपयोग राजघराण्यात राजासाठी अन्न शिजविणे या साठी व राजाच्या जेवणासाठी म्हणजेच त्याच्या ताटवाटीसाठी केला जात होता. याचे कारण अन्नातील कोणतीही अशुध्दता सहज या धातूंमुळे समजू शकत होती. त्यामुळे लाखांच्या पोशिंद्याचा जीव वाचत होता. आजच्या महागाईच्या काळात तर अशा भांड्यांचा वापर श्रीमंतांनाही न जमण्यासारखा. मग मध्यम वर्ग व गरीबांची तर बातच सोडा.
- जी भांडी वापरू त्यांची स्वच्छता महत्वाची.
- जे अन्न आपण शिजविणार आहोत त्याविषयी देखिल काही प्राथमिक माहिती असणे खूपच आवश्यक असते.

अन्नधान्याचे घटक आपणास माहिती असल्यास व्यक्तीच्या शरीराच्या प्रतिक्रियेनुसार आपणास स्वयंपाक करतांना काय वापरावे याचा अंदाज येतो.

उदा. मूगडाळ व उडीदडाळ यांचे घटक अर्वाचीन शास्त्राप्रमाणे जरी सारखेच असले तरी आयुर्वेदाप्रमाणे उडीद हे पचण्यासाठी मुगापेक्षा जड असतात व मलकारक म्हणजे मल वाढविणारे असतात.

त्यामुळे कोठा नेहमी साफ होणाऱ्या व्यक्तीला उडीदापेक्षा मूग वापरणे इष्ट ठरू शकते.

- अन्नधान्यांचे जसे घटक आपणास ठावूक असणे आवश्यक आहे तसेच कोणत्या अन्नपदार्थांचा उपयोग कशा पध्दतीने करावयास पाहिजे तेही माहिती हवे
उदा. नाजूक प्रकृतीच्या व्यक्तीला दही नुसतेच खाल्ल्यास सर्दी सारखे विकार होऊ शकतात. हेच दही घुसळून त्यात पाणी टाकून ताक केल्यास उत्तम पाचन म्हणून काम करते. सर्दी खोकला दूर ठेवते. मात्र घसा खवखवेल इतके ते आंबटही नसावे. नपेक्षा नसलेली सर्दी व्हायची शक्यता निर्माण होऊ शकते.
- कोणत्या पध्दतीने अन्न जेवणात वापरावे हे पाहिल्यानंतर कोणत्या दोन गोष्टी एकत्र वापरल्या हे पाहणे गरजेचे आहे. एकादी गोष्ट तब्येतीला खरच चांगली असते. उदा तूप. घरी कढविलेले म्हणजेच लोणकढे तूप हे अतिशय आरोग्यकारक. तसेच मध ही ही एक आरोग्यदायक बाब. परंतु तूप व मध या दोन वेगवेगळ्या आरोग्यदायक पदार्थांना जर समान

प्रमाणात एकत्र केले तर मात्र तेच आरोग्यदायी पदार्थ
विषासारखे बनतात व अनेक रोगांचे कारणही बनतात.



आहाराविषयीचे सुविचार

- आहार औषधा सारखा घेतला तर औषध आहारासारखे कधीच घ्यावे लागत नाही.
- सकाळी महाराजासारखा नाश्ता करा, दुपारी राजासारखे जेवा, संध्याकाळी भिकान्यासारखे जेवा व आरोग्य राखा.
- पुन्हा नाश्ता करू शकाल इतके पोट रिकामे ठेवून जेवा.
- लागेल तितकेच अन्न शिजवा. उरलेले वा शिळे अन्न कचऱ्याच्या डब्यात टाकले काय वा खाऊन टाकले काय – त्याचे स्वरूप दोन्ही ठिकाणी सारखेच बनते.
- अन्नाचा कण आणि कण व वेळाचा क्षण आणि क्षण वाचवा

6. आहार सेवनाविषयीचे मुख्य नियम

- अन्न नेहमी ताजे ताजे व गरम गरम जेवावे. असे अन्न रूपरंगाने स्वादिष्ट तर असतेच शिवाय लवकर व चांगले पचते. तसेच अन्नाच्या उष्ण गुणाने वातही सरण्यास मदत होते. अन्न पोटात गेल्यावर कफदोषाचे नैसर्गिकरित्या प्रमाण वाढते. उष्ण अन्नसेवनाने काही अंशी या वाढणाऱ्या कफावरही नियंत्रण ठेवण्यास मदत होते. फारच थंड वा फारच गरम अन्न मात्र कधीच खाऊ नये.
- अगदी कोरडे अन्न वा तेलातुपाने नुसते माखलेलेही अन्न खाऊ नये. अगदी कोरडे म्हणजेच रूक्ष अन्न खावयास तर त्रास होतोच पण पचावयास देखिल त्रास होतो. स्निग्ध अन्न रुचकर तर असतेच शिवाय पाचकरसांमध्येही वाढ करते. त्यामुळे अन्न लवकर व चांगले पचते. तसेच अन्नाच्या स्निग्ध गुणाने वातही सरण्यास मदत होते. शरीराचे बल वाढते व पोषणही उत्तमरित्या होते. इंद्रिये प्रसन्न राहतात.
- अन्नाचे प्रमाण भूक व पचनशक्ती यांच्या अनुमानाने योग्य तेवढे जर ठेवले तर त्रिदोषांना कोठेही न बिघडविता तीनही दोषांचे योग्य असे पोषण करण्यात ते सक्षम ठरते. जेव्हा कोणताही त्रास न होता अन्नपचन अगदी सुलभतेने होते, मलमूत्रविसर्जन सुखाने होते, पाचनसंस्था कोठेही न बिघडता आरोग्य

राखण्यास मदत करते तेव्हा ओळखावे की आपण घेतलेले अन्नाचे प्रमाण योग्य असले पाहिजे.

- अजून एक अत्यंत महत्वाचा नियम म्हणजे भूक लागल्याशिवाय जेवू नये. भूक लागणे हे आधीचे जेवण पचले आहे असे समजण्याचे साधन आहे.
- आधी खाल्लेले अन्न नीट पचल्याखेरीज जेवू नये. हा नियम जर पाळला नाही तर अर्धवट पचलेले अन्न अजून पोटात असतांनाच नवे अन्न पोटात पडल्याने अन्नपाचक रसांना, आतड्यांना ताण येतो व पचनसंस्था बिघडते.
- दोन परस्परविरुद्ध अशा प्रकारचे अन्न एकाच वेळी वा एकामागून एक असे खाऊ नये. उदा. गरमागरम पुरीबरोबर फ्रीजमधील थंडगार अशी बासुंदी वा श्रीखंड खाऊ नये. किंवा गरम चहा प्यायल्यावर लगेच गार सरबत पिऊ नये. अशाने रोगांना आमंत्रण मिळते.
- अप्रिय अशा वा भीषण वाटू शकणाऱ्या जागी बसून जेवू नये. उदा. स्मशान, शौचगृह इ. तसेच आपल्या आवडत्या टिकाणी आपल्याला योग्य वाटेल, रुचेल अशाच भांड्यांचा – ताटवाट्यांचा उपयोग जेवण्याच्या वेळी करावा. याने जेवतांना मानसिक समाधान राहते.
- खूप भरभर असे वा बकाबक जेवू नये. अशाने ठसका लागण्याचा संभव निर्माण होतो व अन्नाचा तिटकारा वाटण्याची शक्यता देखिल निर्माण होते.

- अति सावकाश रेंगाळतदेखिल जेवू नये. असे केल्यास जेवण तर गार होतेच, पचन मंदावते, भूक नीट भागत नाही व जेवणाचे समाधानही होत नाही.
- जेवतांना हसणे, बोलणे अशा क्रिया शक्यतो टाळाव्यात. हल्ली तर टी.व्ही चालू असतांना त्याच्या समोर जेवण्याचीच पद्धत घराघरात दिसून येते. यामुळे त्रिदोष बिघडतात व रोगनिर्मितीस मदत होते.
- यासाठी जेवणासारखी अत्यंत महत्वाची गोष्ट पूर्णपणे लक्ष देवून स्वतःसाठी काय योग्य काय अयोग्य याचा विचार करून प्रसन्न मनाने करावी.

7. प्रकृतीप्रमाणे आहार म्हणजे काय

योग्य अन्न खाण्यासाठी प्रथम स्वतःची प्रकृति जाणणे आवश्यक आहे. प्रकृति म्हणजे देहाचे धर्म. प्रति देहाचे धर्म वेगळे. भूक वेगळी. झोप वेगळी. पचन वेगळे. मलमूत्रविसर्जनाच्या वेळा व सवयी वेगळ्या.

स्वतःच्या शरीराची रचना व क्रिया जाणून आहार सुनिश्चित करणे म्हणजेच प्रकृतीप्रमाणे आहार घेणे.

कोणी पटकन जाड होतो, कोणी झटकन बारीक होतो तर कोणाच्या शरीरात कितीही प्रयत्न केला तरी फरकच होत नाही. या सर्व बाबींवरून तर प्रकृतीचा अंदाज घेता येतो.

ऋतूप्रमाणे वेगवेगळ्या प्रकृतीच्या व्यक्तीला वेगवेगळा त्रास होत असतो. वेळीच हा त्रास कमी करणे सहज शक्य असते. त्यासाठी आहारात व वागण्यात थोडा बदल करावा लागतो.

आयुर्वेदात या गोष्टी अगदी शास्त्रोक्त पध्दतीने दिल्या आहेत.

त्यांची माहिती या पुढील पाठात दिलेली आहे. अर्थात केवळ पुस्तकावरच अवलंबून न राहता वैद्याचीही मदत घेणे केव्हाही इष्टच. परंतु प्राथमिक ओळख असावी म्हणून हा खटाटोप.

8. प्रकृति कशी जाणावी

कफ प्रकृति

जरा स्थूलत्वाकडे झुकणारी, गुटगुटीत वाटणारी, भक्कम बांध्याची, तुकतुकीत त्वचा असणारी, गोरसट वा गहू रंग असलेली, काळेभोर डोळे व डोळ्याचे श्वेतमंडल पांढरेशुभ्र वा निळसर असणारी, शान्त स्वभावाची, स्थिर हालचाली करणारी, काहीशी आळशी भासणारी, स्पष्ट व मधुर बोलणारी अशी व्यक्ती दिसली की सर्वसाधारणपणे ती कफप्रकृतीची असावी असा अंदाज करण्यास हरकत नाही.

अशा व्यक्तीचे केस दाट, मऊ व जास्ती करून काळयाभोर रंगाचे वा किंचित तपकिरी झाक असलेले काळे असे असतात. दात पांढरे शुभ्र चकचकीत असतात. नखेदेखिल मऊ व स्निग्ध असतात. हातावरील शिरा सहज दिसण्यासारख्या नसतात.

खाण्याचे प्रमाण जर पाळले व अग्नि म्हणजेच पाचनशक्तीला संभाळले तर ही व्यक्ती तशी सहजासहजी आजारी पडत नाही परंतु खाण्यात यथा तथा झाले तर मात्र यांच्या तब्येतीचे खरे नसते. दुसरे म्हणजे थंडीचा सीझन संपून उन्हाळा सुरू झाला की पण यांची बारीक सारीक तक्रार सुरू होते.

मनाने ही व्यक्ती सर्वसाधारणपणे शांत, स्वच्छ विचारांची अशी, व कोणतीही प्रतिक्रिया ताबडतोब न देणारी असते. कोणत्याही बाबीचा सांगोपांग विचार करफन मग त्यावरील मत देणारी अशी ही व्यक्ती असते.

मोजकेच परंतु पोषकमूल्ये असणारे पदार्थ खाणे ही व्यक्ती पसंत करते. थोडे खाऊनही बलवान राहणे हे हिचे वैशिष्ट्य होय. पचनाची गति जरा सावकाश असल्याने अशी लक्षणे या प्रकृतीच्या व्यक्तीत अनुभवावयास मिळतात.

भूक लागली तरी ही व्यक्ती बराच काळपर्यंत भूक सहन करू शकते. पोटभर जेवण केल्यास अशा व्यक्तीला पुन्हा भूक लागण्यास बराच काळ मध्ये लोटतो. पाणी पिण्याचे प्रमाणही मध्यमच असते.

या व्यक्तीला भरपूर व चांगली गाढ झोप लागते. ही व्यक्ती धर्माचरण करणारी असून देवावर विश्वास ठेवणारी असते. बुद्धीने ही कुशाग्र असून आठवणींची पक्की असते. शिक्षणाची, पुस्तकांची आवड असते. हाती घेतलेला कोणताही अभ्यासक्रम वा कोणतेही काम ती अर्धवट सोडत नाही. चिकाटीने काम पूर्ण करणे हा या व्यक्तीचा स्वभावच असतो.

अशा व्यक्तीला सामान्यतः गोड पदार्थ मनापासून आवडतात. मात्र जोवर ते प्रमाणात खाल्ले जातात तोवर तिचे आरोग्य ठीक राहते. थोडेही प्रमाणापेक्षा जास्त खाल्ले तर अशा व्यक्तीला अपचन, डोकेदुखी, सर्दी वा जडपणा अशा विकारांना तोंड देण्याची पाळी येते. पचनास जड वा

गोड पदार्थ अशा व्यक्तीने जपून खाण्याचाच सल्ला वैद्याला देण्याची वेळ जास्त येते.

पित्त प्रकृति

मध्यम बांध्याची, गौर वर्णाची, पिंग्या, काहीशा विरळ केसांची, तपकिरी डोळ्यांची, मऊ त्वचा, अंग, केस इ. असलेली दातांना पिवळट छटा असलेली, तीक्ष्ण प्रतिक्रिया देणारी अशी स्मार्ट, हुषार वाटणारी सुंदर दिसणारी व्यक्ती दिसली की ती पित्त प्रकृतीची असल्याचा अंदाज करावयास हरकत नाही.

हिला कष्ट प्रमाणातच झोपतात.

हिला भरपूर घाम येतो व अंगाला व घामाला विशिष्ट प्रकारचा उग्र वासही येतो.

कदाचित याच कारणाने असावे, या व्यक्तीला फुलांच्या सुगंधी माळा घालणे, सुगंधी वासाची अत्तरे लावणे, उटणी लावणे इ. गोष्टींची आवड असते.

मात्र निपुणता, कुशलता व एकाद्या विषयातील गर्हता हिला झेपते. हुषारी, बुद्धिमता, अभ्यास यात ही कायम इतरापेक्षा डोळ्यात भरणारी ठरते.

अशा व्यक्तीस ऊन सहन होत नाही. भूक तहान बिलकूल निभत नाही. जेवणास वा पाणी पिण्यास जराही उशीर झाला तरी ही कासावीस होते. ही व्यक्ती तशी नाजूकच. भरपूर अन्न व भरपूर पाण्याची गरज व सवय

असते आणि एक वा दोनपेक्षा अधिक वेळा शौचाला जाणे देखिल तिला गरजेचे असते.

शरद ऋतु म्हणजेच पावसाळ्यानंतरचा हिवाळा येण्याआधीची गरमी अशा व्यक्तीला सोसत नाही. या दरम्यान तसाही पित्ताचा वातावरणात कोप असतो. त्यामुळे अन्नधान्य पाणी सगळ्याच बाबीत पित्ताचे अधिक्य असल्याने पित्त प्रकृतीची व्यक्ती या सीझनमध्ये सर्वसाधारणपणे आजारी पडते.

वातप्रकृति

किरकोळ बांध्याची, सामान्य चेहऱ्याची, धूसर डोळ्यांची, कुरळ्या केसांची, अशक्त भासणारी, सावळ्या वा सरळ काळ्या रंगाची, बडबडी, रूक्ष त्वचेची, अशी व्यक्ती आढळल्यास ती वातप्रकृतीची असावी असा अंदाज करण्यास हरकत नसावी.

तिच्या अस्वस्थतेतच वातप्रकृतीचा आभास होतो.

हिची नखे, केस, दात, अंग, त्वचा, सर्व ठिकाणी एक प्रकारची रूक्षता दिसते. मऊपणा नसतो. रखरखीतपणाबरोबर खडबडीतपणाही आढळतो.

बाहय शरीरप्रमाणेच आतूनही रूक्षता असल्याने या व्यक्तीस बद्धकोष्ठता, आवाजात वारंवार येणारा खरखरीतपणा, ओठ फुटणे, हातपायाला भेगा पडणे या व अशा अनेक छोट्या मोठ्या तक्रारींना तोंड द्यावे लागते.

या प्रकारची व्यक्ती कधीही स्थिर राहू शकत नाही. सतत हातपाय हलविणे वा भुवया उडविणे वा चेहऱ्याच्या विचित्र हालचाली करणे असली अस्थिरता हिच्यात सातत्याने दिसते.

ही व्यक्ती कोणत्याच गोष्टीत स्थिर नसते. अगदी खाणे पिणे सुध्दा कधी खूप, कधी अगदी रडत खडत, कधी नकोसेच असे असते. तसेच व्यायामाचे, तसेच कामाचे, तसेच झोपेचे, अगदी तसेच मलमूत्रवेगाचे पण.

या व्यक्तीची नीतिमत्ताही तितकीच असते. वेळेला उचलेगिरी, वेळेला खोटे बोलणे यांचे हीस काहीच वाटत नाही. स्मृतीही कमीच असते. बुद्धिमत्तादेखिल सामान्यच असते.

समप्रकृति

अतिशय प्रमाणशीर बांध्याची, कायम निरोगी, कोणत्याही परिस्थितीशी सामना करण्याची ताकद, उत्तम पाचनशक्ती, असलेली अनेक वर्षात आजारी न पडलेली व्यक्ती जर आढळली तर समप्रकृतीचा अंदाज करणे योग्य ठरेल.

आजच्या कलियुगात खरोखरीच या प्रकृतीची व्यक्ती विरळाच मानावी लागेल.

प्रकृति कशी ओळखावी यासाठी सोपी प्रश्नमालिका

वातप्रकृतीसाठी

1. मी कृश देहयष्टीचा आहे व माझे वजन सहज वाढत नाही
2. माझ्या सर्व हालचाली, बोलणे व खाणे इ. गोष्टी जलद असतात
3. मी नवीन गोष्टी पटकन शिकतो व लवकर विसरतो
4. मी बरेचदा अस्वस्थ असतो व माझे मनोबल कधीही स्थिर नसते, इतकेच नव्हे तर उत्साहही कमीजास्त होतो
5. मी कधीच शांत झोपत नाही. कुठेही खुट्ट झांले की माझी झोपमोड झालीच समजा
6. मी खाण्याबाबत कितीही काळजी घेतली व खाण्याचे नियम कितीही पाळले तरी मला पोटात गुडगुड होणे, बद्धकोष्ठ इ.चा त्रास होतो
7. माझे हातपाय सहज फुटतात व दात, ओठ, त्वचा, केस, डोळे इ. रूक्ष असतात वा मला क्रीम लावावे लागते
8. मला गार हवा, खाणे, पाणी इ.चा त्रास होतो व मी लवकर आजारी पडतो

9. बारक्या गोष्ठीनी राग येणे, उत्तेजीत होणे, लगेच शांतही होणे, वरवरची मैत्री इ.गोष्ठी माझ्या बाबतीत बरोबर आहेत.
10. नीतीमत्तेपेक्षा मला माझ्या मोहाला, भावनेला, महत्व देणे आवडते. धर्म भरल्या पोटालाच करता येतो

पित्तप्रकृतीसाठी

1. मी मध्यम देहयष्टीचा आहे व माझे वजन सहज वाढत नाही व सहज कमी होत नाही
2. माझ्या सर्व हालचाली, बोलणे व खाणे इ. गोष्ठी मध्यम गतीने होत असतात
3. मी नवीन गोष्ठी शिकून त्यात नैपुण्य मिळवितो
4. मी क्वचित अस्वस्थ असतो व माझे मनोबल सहसा अस्थिर होत नाही, इतकेच नव्हे तर मी उत्साही असतो
5. मी खाण्याबाबत कधीही काळजी घेतली नाही व खाण्याचे नियम कधीही पाळले नाहीत तरी मला कसलाही त्रास होत नाही व मला भरपूर तहान व भूक लागते
6. माझ्या अंगाला घामही भरपूर येतो, त्याचे डाग कपड्यावर पडतात व वासही येतो
7. माझे हातपाय क्वचित फुटतात व दात, ओठ, त्वचा, केस, डोळे इ. मृदु असतात
8. मला गार हवा, खाणे, पाणी इ.ची आवड आहे उलट गरम हवा, खाणेपिणे यांनी मी लवकर आजारी पडतो

9. बारक्या गोष्टींनी राग येणे, उत्तेजीत होणे, इ. गोष्टी माझ्या बाबतीत होऊ शकतात मात्र अन्यायाला मी सडेतोड उत्तर देतो.
10. नीतीमत्तेपेक्षा मला माझ्या मोहाला, भावनेला, महत्व देणे आवडत नाही. मी तत्त्वनिष्ठ आहे

कफप्रकृतीसाठी

1. मी मजबूत देहयष्टीचा आहे व माझे वजन सहज कमी होत नाही मात्र चांगल्या पौष्टिक खाण्याने माझा देह सुधारतो
2. माझ्या सर्व हालचाली, बोलणे व खाणे इ. गोष्टी शांत, सावकाश व सुनिश्चित असतात
3. मी नवीन गोष्टी जरा सावकाश शिकतो मात्र एकदा शिकल्यावर त्या कायम लक्षात ठेवतो
4. मी क्वचित अस्वस्थ असतो व माझी मनोबल कधीही खचत नसते, इतकेच नव्हे तर उत्साहही कायम तेवढाच असतो
5. मी कायम शांत व गाढ झोपतो. माझी झोपमोड सहजरित्या होत नाही. मला झोपही भरपूर लागते
6. मी खाण्याबाबत काळजी घेतली व खाण्याचे नियम पाळले तर मला सहसा पचनाचा त्रास होत नाही
7. माझे हातपाय सहसा फुटत नाहीत व दात, ओठ, त्वचा, केस, डोळे इ. स्निग्ध असतात वा मला सामान्यतः क्रीम लावावे लागत नाही

8. मला गार हवा, खाणे, पाणी इ.चा त्रास होत नाही. मात्र थंडीनंतरच्या उन्हाळ्यात मी सहज आजारी पडतो
9. मला अचानक राग येणे, उत्तेजीत होणे, लगेच शांतही होणे इ गोष्टी साधारणपणे जमत नाहीत. मी सर्व बाबी विचारपूर्वक करतो
10. नीतीमत्ता मला सर्वश्रेष्ठ वाटते. मला मोहाला, भावनेला, महत्व देणे जमत नाही.

टीप –

- प्रत्येक मुद्याच्या होकारार्थी उत्तराला एक गुण मानावा.
- याप्रमाणे सर्व मुद्यांची प्रामाणिक उत्तरे द्यावीत.
- ज्या प्रकृतीच्या मुद्यांना जास्तीत जास्त होकारार्थी उत्तरे येतील ती स्वतःची प्रकृति समजावी.

9. वातप्रकृतीचा आहार

वातप्रकृती व्यक्तीची पाचनशक्ती सतत समान राहू शकत नाही. कधी ही व्यक्ती अन्नास उत्तम पचविते तर कधी हलके अन्न देखिल पचवितांना थकते. इतकेच नव्हे तर अशा व्यक्तीच्या शरीरात पाण्याचा साठादेखिल वाताच्या रूक्षतेने जवळजवळ नसल्यातच जमा असतो.

या कारणाने सदर व्यक्तीने कायमच हलका आहार परंतु स्निग्ध, द्रव म्हणजे पातळ असा घ्यावा व हा आहार देखिल पूर्णपणे पचल्या नंतरच दुसरा आहार घ्यावा हे उत्तम. अपचन होऊन आजारी पडण्यापेक्षा ही रीत अशा प्रकृतीच्या बाबतीत अधिक लाभदायक ठरू शकते.

या व्यक्तीस सूप, गोड सरबते, खीरी, पायस, या पध्दतीचा द्रव म्हणजे पातळ आहार, मऊ भातासारखा किंवा खिचडी वा वरण-भात-तूप, गरम फुलके, ताजी भाजी या सारखा घन आहार, गरम दूध असे अन्न मानवते.

या व्यक्तीने कडकडून भूक लागल्यावर चांगली पोषणमूल्ये असलेले अन्न जरूर खावे. याने त्यांचे बल आरोग्य वाढविण्यास मदत होते.

थंडगार हवा वा अन्नपदार्थ किंवा पाणी यांमुळे अशा व्यक्तींना वातप्रकोप होण्याची शक्यता निर्माण होते. या गोष्टी या प्रकृतीच्या व्यक्तीने कायमच टाळणे खरे म्हणजे इष्ट.

या व्यक्तीस मसाला घातलेले पदार्थ आवडण्याची शक्यता अधिक. पण असाही आहार अधिक घेणे यांना मानवत नाही. यांनी स्वतःची पाचनशक्ती व भूक यांचा अंदाज घेवून स्वतःचे जेवण ठरविणे श्रेयस्कर ठरते.

10.पित्तप्रकृतीचा आहार

पित्तप्रकृतीच्या व्यक्तीचा पाचनाचा वेग विलक्षण ताकदवान म्हणजेच वेगवान असल्याने या व्यक्तीने आहाराचे कितीही नियम मोडले तरी ती आजारी तर पडत नाहीच शिवाय ही व्यक्ती कितीही जेवली तरी थोड्या काळाने हीस नक्की भूक लागते. एकदा भूक लागली की या व्यक्तीस जेवण मिळालेच पाहिजे. नाही तर या व्यक्तीचे काही खरे नाही.

म्हणून या व्यक्तीने भरपूर प्रमाणात जेवावे. इतक्या वेगाने पाचन झालेल्या अन्नाचे पोषणमूल्य स्वाभाविक कमी राहते. म्हणून या व्यक्तीने भूक लागली की त्वरीत जेवावे इतकेच नव्हे तर गोड, जड अन्न भरपूर प्रमाणात घ्यावे. दुधातुपाचे पदार्थ खावेत. श्रीखंड, बासुंदी, पेढे इ जेवणात वा नाशत्यास असले तरी यांच्यासाठी काहीच प्रत्यवाय नाही. मांसाहार पचविण्याची यांच्या पाचनशक्तीत ताकद असल्याने त्यांना तोही वर्ज्य नाही. यांनी भूक सहन न करणेच इष्ट. न पेक्षा चक्कर येणे रक्तदाब वाढणे यांसाखे त्रास त्यांना सहन करावे लागतात. उलटया वा जळजळ यांसारख्या लक्षणांमुळेही यांना बेजार व्हावे लागते.

यांनी सर्व प्रकारची गर असलेली फळे भरपूर खावीत उदा. आंबे, चिक्कू, पपई, द्राक्षे इ. यांना घाम भरपूर प्रमाणात येतो. शरीरात पाण्याचा साठा यांच्या पित्ताच्या तीक्ष्णतेने कमीच असल्याने त्यांना अन्नाप्रमाणेच पाण्याचीही

गरज असते. म्हणून त्यांनी पेयपानही अधेमधे करावेच शिवाय पाणीही तहान लागेल तसतसे प्यावे. यांनी मद्य घेणे शक्यतोवर टाळावे कारण तीक्ष्णत्व हा मद्याचा विशेष गुण असतो वा अगदी अल्प प्रमाणात खूप पाणी घालूनच प्राशन करावे जेणेकरून मद्याची तीक्ष्णता कमी होते.

11. कफप्रकृतीचा आहार

कफ प्रकृतीच्या व्यक्तीत स्वभावतःच शरीरात भरपूर पाणी असल्याने आणि काम करण्याची प्रवृत्ति व ताकद असल्याने अशा व्यक्तीस साधे पण पोषणमूल्ये असलेले जेवण मानवते. तीक्ष्णता कमी असल्याने गरम मसाले, सुके पदार्थ, तिखट जेवण, सुक्या चटण्या इ चालतात.

उलट गोड आवडत असले तरी जराही जास्त खाल्ले तर मानवत नाही. यांची पाचनशक्ती कमी नसते परंतु मंद म्हणजे सावकाश असते. याचा अर्थ या व्यक्तीने एका जेवणानंतर अन्न पचले कीच दुसरे जेवण घ्यावे नपेक्षा ताक, फळांचे रस, असे अल्प प्रमाणात घ्यावे वा उपास करावेत. तशी यांच्यात कितीही भूक व तहान सहन करण्याची ताकद असते.

काही व्यक्तींची पाचनशक्ती तर इतकी सावकाश असते की खरोखरीच त्यांना चोवीस तासात एक पूर्ण पोटभर जेवण मिळाले तरी पुरते.

पुरेसा वेळ पचनाला मिळाला तर यांचे पचन उत्तम असते. त्यामुळे या व्यक्तींना स्वतःचा अंदाज घेवून प्रमाणशीर जेवण करता येते व तेव्हा अन्नानेही या व्यक्तींना भरपूर पोषण मिळते. सर्वसामान्यपणे अशी व्यक्ती चोवीस तासातील प्रमाण काढले तर इतर प्रकृतीच्या

व्यक्तीशी तुलना केल्यास कमी खाते व तरीही बाकीच्या व्यक्तींपेक्षा बलवान असते.

या व्यक्तीस भरपूर खाण्यासाठी संत्री, मोसंबी अशी रसाळ फळे व सीमित खाण्यासाठी पपई चिक्कू अशी फळे मानवतात.

12. ऋतु प्रमाणे आहारात बदल

सीझन म्हणजेच ऋतु— सूर्याच्या व पृथ्वीच्या एकमेकांभोवती फिरण्याच्या पध्दतीमुळे पृथ्वीवर सूर्यकिरण ठराविक कालात अगदी तीक्ष्ण असे पडतात तर ठराविक कालात सौम्य पडतात. या कारणामुळे कधी पृथ्वीवर गारवा येतो तर कधी उकडते. पृथ्वीवरील विविध भौगोलिक भागात विविध ऋतु याच कारणामुळे दिसतात.

आपल्या येथे तीन तीन असे सहा ऋतु एकामागून एक येतात. ते एकत्रीतपणे पूर्ण वर्षात मानवाला बलवान काल व अशक्तपणाचा काल असे दोन्ही पध्दतीचे काल बहाल करतात. हे माणसावर अवलंबून आहे की या माहितीचा उपयोग कसा स्वतःच्या आरोग्यासाठी करून घ्यावा. आयुर्वेदमते प्रतिव्यक्तीने स्वतःची प्रकृति समजून घ्यावी व त्यानुसार प्रत्येक कालाचा आहार ठरवावा. उन्हाळा, पावसाळा व हिवाळा हे येथील प्रमुख सीझन म्हणजेच विशिष्ट हवामानाचे काल होत. दोन दोन ऋतु मिळून एकएक सीझन बनतो. त्यामुळे या तीन काळात पाळाव्या लागणाऱ्या आहाराविषयक नियमांचे वर्णन येथे केले आहे.

विषुववृत्ताच्या कोणत्या दिशेस सूर्य आहे त्याप्रमाणे ऋतुनिर्मिती आपोआप होते.

सूर्य दक्षिणेकडे असतांना आदानकाल असतो व या कालात वर्षा, शरद, हेमंत हे ऋतु असतात.

सूर्य उत्तरेकडे असतांना विसर्गकाल असतो व या कालात शिशिर, वसंत, ग्रीष्म हे ऋतु असतात.

बल कमविण्याचा काल म्हणजे आदानकाल

रुक्षतेचा, अशक्तपणाचा काल म्हणजे विसर्गकाल

ग्रीष्म ऋतु

उन्हाळा म्हणजे अशक्तपणाचा ऋतु. या काळात सूर्याच्या तीव्र किरणांमुळे शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी होते. ते राखणे अत्यंत गरजेचे असते. नाही तर डिहायड्रेशनची लक्षणे दिसू लागतात. यासाठी या ऋतूमध्ये घन पदार्थां ऐवजी द्रव पदार्थांचे प्रमाण वाढविणे योग्य ठरते. भरपूर सरबते प्यावीत, पन्हे प्यावे, बागेत वा सावलीच्या ठिकाणी दुपार काढावी म्हणजे सूर्याच्या गरमीचा त्रास कमी होतो. यासाठी कारंजी, धबधबे, तळी वा नदीसारखे पाणी असलेल्या ठिकाणी भर गरमीचा वेळ काढावा. कितीही मोह पडला तरी फ्रीजचे गार पाणी टाळावे. गार पाणीही माटातले प्यावे.

अन्न हे मधुर रसाचे म्हणजे गोड, द्रव म्हणजे पातळ असावे. गार खायला ज्यांना आवडते, त्यांनी या ऋतूत थंडगार खाण्याची थोडीफार हौस भागवून घ्यावी. वाऱ्याखाली गार झालेले मसाल्याचे दूध म्हणा, तूप घातलेली पातळ लापशी म्हणा, खोबरे घातलेली शेवयांची खीर म्हणा असे पदार्थ उत्तम.

उन्हाळयात पन्हे, फळांचा रस, उन्हाळयात येणारी फळे यांचा भरपूर उपयोग करावा.

कै-या, नंतरच्या दिवसात आंबे बाजारात येतात. आंबे आवडत असल्यास इतर जेवण कमी करावे व आमरस वा आंबे अधिक खावेत म्हणजे पोट बिघडण्याचा संभव कमी राहतो.

पालेभाज्या भाज्या मांसाहार यांवर हात मारू नये. रात्री उशीरा जेवू नये. चांदण्यानी भरलेल्या आभाळाखाली गच्चीत वा अंगणात झोपावे. चांदण्यात गार केलेले दूध प्यावे.

वर्षा

पावसाळयात वातावरणात पित्ताचे प्रमाण वाढलेले असते. त्याचा परिणाम म्हणून शरीरातही पित्त वाढते. ते पाचक गुणाने न वाढता अम्ल गुणाने वाढते. या दिवसात हा अंदाज घेवूनच आहार ठेवावा लागतो. हलके व थोडे अन्न खावे. पाचनशक्ती इतकी कार्यक्षम नसते की काहीही व कितीही पचवू शकेल. म्हणून जपून व कमी प्रमाणातच खाल्लेले उत्तम. पहिले पचले कीच नंतरचे अन्न खावे.

पातळ भात, लाल साळीचा भात, जुन्या गव्हाची पातळ खीर, मांसरस वा सूप, उकडलेल्या भाज्यांचे सूप इ चा जेवणात समावेश असावा. उकळून गार केलेले पाणी प्यावे.

पुढे वर्षभर त्रास होऊ नये म्हणून प्रत्येक व्यक्तीने पावसाळयाच्या दिवसात अगदी थोड्या प्रमाणात का होईना

मध खावा. याने पावसाळयाच्या दमट हवेमुळे होणारा त्रास होत नाही.

पावसाळयात अन्नधान्याचे निर्जंतुकीकरण करणे अजिबात सोपे नसते. याकरिता अधुनिक दृष्टीकोणाचा विचार केला तरीदेखिल या सर्व सूचना मोलाच्या ठरतात. उकळून घेतल्यावर पाण्याचे जवळ जवळ शुद्धिकरण होतेच व सूपच्या स्वरूपातील मांस काय वा भाज्या काय आधीच चांगल्या शिजून निघाल्याने पचतातही व त्यामानाने जंतुविरहित होतात.

या ऋतूत पित्त दोषाचा चय होण्यास म्हणजेच पित्तदोष साठण्यास सुरुवात होते व वाताचा प्रकोप होतो. यासाठी आहार असा असावा की पित्ताचे शमन तर व्हावेच शिवाय वातावरही नियंत्रण रहावे तरच या दिवसातील व पुढील ऋतूतील आजारपण टाळता येते.

शरद

या ऋतूत अन्न हे मधुर रसाचे म्हणजे गोड, लघु म्हणजे हलके, उष्णता न वाढविणारे व किंचित कडवट असे खावे. कारले गूळ घालून वा मेथीची पातळ भाजी लाल साळीच्या भाताबरोबर खावी.

या ऋतूमध्ये रक्तमोक्षण उत्तम. म्हणून रक्तदानासाठी हा काळ योग्य. पचनसंस्था सुधारावी यासाठी पंचतिक्तघृतासारखे कडू व पाचकरस वाढविणारे तूप दिवसातून दोन वेळा निदान पाव पाव चमचा तरी घ्यावे.

या दिवसात पित्तप्रकोप होत असल्याने अशा खाण्यापिण्याने पित्तावर नियंत्रण होते व पित्ताचे विकार जे या काळात सहज होतात ते टाळण्यास मदत होते.

क्षारयुक्त पदार्थ, मांसाहार, दही, दिवसा झोपणे, वृथात जाणे इ गोष्टी या हवेला टाळलेल्या चांगल्या.

हेमंत

या ऋतूत हवेत गारवा येण्यास सुरुवात होते. सूर्याच्या किरणांची तीव्रता कमी होते व आल्हाददायी अशी थंडी पडण्यास सुरुवात होते. या ऋतूमध्ये पित्ताचे शमन होते मात्र कफदोषाचा चय होण्यास म्हणजेच कफदोष साठण्यास सुरुवात होते. यामुळे ज्यांना कफाचा त्रास होतो त्यांनी या काळात कफ साठू न देता ताकद वाढविणे आवश्यक ठरते. ही या दिवसातील तारेवरची कसरत म्हणायला हरकत नाही. शरदातील आलेली अशक्तता घालविण्यासाठी कसदार अन्न तर खायचे व पाचन सुधारत असल्याचा फायदा पण घ्यायचा तेही कफ वाढू न देता. यासाठी व्यायामाचा आधार घेणे योग्य ठरते.

एकीकडे पौष्टिक खाण्याचा आस्वाद घ्यावयाचा व एकीकडे व्यायाम करून या खाण्यातून कफ वाढू घ्यायचा नाही हा तोल साधावा लागतो.

13. आहार हेच औषध

- शरीराची सांप्रत स्थिती अन्नावरच अवलंबून असते.
- उत्तेजित व्यक्तीला आश्वस्त करण्यासाठी पाणी द्यावे
- मांस खाऊन शरीराची पुष्टी होते
- कोबडीच्या मांसाने ताकद वाढते
- अम्ल म्हणजे आंबट गोष्टींनी हृदयाला बल मिळते
- वातकफाच्या शमनासाठी तेल उत्तम
- वातपित्ताच्या शमनासाठी तूप उत्तम
- कफपित्ताच्या शमनासाठी मध उत्तम
- सरबतासारख्या पेयांनी तरतरीत वाटते
- कफासाठी वमन उत्तम
- पित्तासाठी विरेचन उत्तम
- वातासाठी बस्ति ;एनेमा उत्तम
- झोप येण्यासाठी म्हशीचे दूध उत्तम
- कृमींसाठी विडंग उत्तम
- तारुण्य राखण्यासाठी आमलकी वा आवळा उत्तम
- अभिष्यंदासाठी वा स्रवण थांबविण्यासाठी अधमुरे दही म्हणजेच अर्धवट लागलेले दही उत्तम
- रक्तपित्तासाठी व पातळ जुलाबांसाठी अनंत उत्तम
- तेलाचा गण्डूष वा गुळणी दातासाठी उत्तम

- ज्येष्ठमध दृष्टीसाठी, केसांसाठी, जखम भरून येण्यासाठी व विवर्णता जाण्यासाठी उत्तम
- दूधतूप रोज विशिष्ट पध्दतीने घेणे आरोग्यासाठी उत्तम
- अम्लवेतस नावाचे द्रव्य मलभेद करण्यासाठी, वात सरण्यासाठी व पाचन वाढविण्यासाठी उत्तम
- कुटज नावाच्या वनस्पतीचे साल चिकट वा रक्ती आव पडते त्यावर उत्तम
- पुष्कराचे मूळ उचकी, दमा, खोकला इ.वर उत्तम
- खदीर कुष्ठ त्वचारोगावर उत्तम
- मूळव्याध, गुदभागी सूज येणे यांवर चित्रकमूळ उत्तम. हे पाचनशक्ती व भूक देखिल वाढविते
- कमळासारखी फुले रक्तपित्त, बध्दकोष्ठतेसारख्या तक्रारींवर उत्तम
- वातावर रास्ना उत्तम
- आरामशीर विरेचनासाठी त्रिवृत उत्तम
- मूत्र भरपूर निर्माण व्हावे या साठी उसाचा रस उत्तम
- अति बध्दकोष्ठतेसाठी स्नुहीक्षीर वा धोत्र्याचा चीक उत्तम
- विषघ्न म्हणून शिरीष उत्तम
- यव मलवृध्दीसाठी उत्तम

- अति लवण वा मीठ वा तत्सम पदार्थांनी पौरुषहनन होते म्हणून ते टाळणे उत्तम
- बिल्व म्हणजे बेलफळ हे कफवात कमी करते, बद्धकोष्ठ कमी करते व भूक वाढविते या साठी उत्तम
- गोक्षूर मूत्रविकारांवर उत्तम
- सातूचे पीठ व तूप समप्रमाणात एकत्र केल्यास पौरुषसाठी उत्तम

वर उल्लेख केलेली द्रव्ये वेळेला आहारातही वापरण्यासारखी आहेत ती जरूर वापरावी.

14. काही महत्वाचे

- भाज्यांना वा डाळीला पफोडणी देतांना मोहरी घालतो तसे चिमटीभर मेथ्यांचे कच्चे दाणे घालावेत. मधुमेही रुग्णाला फायदा तर होतोच पण निरोगी माणसालाही उपयोगी पडते. याचा स्वादही पदार्थाला चांगला येतो
- कडधान्ये, डाळी चांगल्या मऊ शिजवाव्यात म्हणजे पचनास सोप्या जातात. ज्यांना सोसतो त्यांनी उसळी गरम मसाल्याच्या केल्या तर पाचनावर ताण येत नाही
- फळभाज्या कापतांना मोठया फोडी कापल्यास उत्तम
- घरी कढविलेले तूपच शक्यतो वापरावे. तसे जमत नसल्यास सरळ फिल्टर वा ते स्वच्छ नसल्यास रिफाइन्ड तेल वापरावे. वनस्पतीज तूप हे जेवणास कितीही स्वाद व चव आणत असले तरी टाळावे
- पदार्थ एक तर तेलात तरी करावा वा तुपात तरी करावा. दोन्ही शक्यतो एकत्र करू नये
- दहयाच्या पदार्थांवर उदा. कोशिंबीर, दहीभाताची बुत्ती, इ. घरच्या तुपाचीच जिऱ्याची वा आवडीप्रमाणे मोहरीची अथवा आवडत असल्यास लसणीची फोडणी द्यावी
- मीठ व तेल अगदी हलक्या हाताने रोजच्या स्वयंपाकात वापरावे. मिठाचे किंचित जास्त प्रमाण पदार्थाला निश्चितच अधिक रुचि आणते. तेलही भरपूर घातल्याने चव वाढते. परंतु या दोनही बाबत थोडे प्रमाणशीर राहणे आरोग्यास उत्तम

- कोथिंबीर उत्तम दाहनाशक आहे. मात्र तिचा औषधी उपयोग करून घेण्यासाठी ती बारीक चिरू नये. पदार्थ पूर्ण शिजल्यावर वरून हाताने खुडून भुरभुरावी. याचबरोबर कच्चे ओले खोबरे खवून घातल्यास स्वाद व पोषणमूल्ये वाढतात
- दूध कधीही पूर्ण वर येईपर्यंत उकळू नये
- वारंवार उकळलेले दूध पचनास जड होत जाते
- कोणत्याही पदार्थात काहीही आंबट रसाचा वापर केल्यास उदा. टोमॅटो वा चिंच वा आमचूर वा तत्सम काही वापरल्यास अशा पदार्थात दूध घालू नये.
- भाज्या-आमटी-उप्पीट-पोहे इ. पदार्थात कितीही चव येत असली तरी साखर घालणे टाळावे. रोज जर एक चमचा साखर जास्त पोट्यात गेली तर एका वर्षात पाच किलो वजनवाढ तर होतेच शिवाय मधुमेही रुग्णाची रक्तातली साखरही वाढते
- कोणत्याही पदार्थात लिंबू पिळणे आवश्यक असल्यास ते वाढतांना बरोबर तरी द्यावे वा वाढण्याआधी वरून पिळावे
- पंचामृत करतांना तूप व मध समप्रमाणात घालू नये
- मोठ्या माणसांना पाणी उकळून घ्यावयाचे असल्यास त्यात न वापरलेले सोने वा सोन्याचे वळे टाकून उकळल्यास ते शरीरस्वास्थ्य व आतील शारीरभावांची स्वच्छता यांसाठी उपयोगी पडते. लहान मुलांसाठी मात्र वजन पाहूनच हे पाणी वापरावे. या पाण्याने वजन कमी होण्याची शक्यता असते.

- आल्याचे बारीक तुकडे लिंबाच्या रसात घालून किंचित काळे मीठ टाकून ठेवावे. जेवणाच्या आधी दोन तीन तुकडे खावेत. याने पाचन सुधारते.
- जेवणाच्या सुरुवातीला गोड खावे व जेवण संपल्यावर वा संपतांना कषाय रस उदा. ताक घ्यावे वा तांबूल भक्षण म्हणजेच पान खावे
- धगधगीत आगीवर झटकन शिजविलेला आहार चांगला. मन्द अग्निवर शिजविलेला स्वयंपाक रक्तातील साखर वाढवितो
- पिठापासून ते न भाजता तसेच बनलेले पदार्थही रक्तातील साखर वाढवितात उदा. घावन, कणकेचे , मुकटे, हल्ली मोमो नावाचे प्रकार करतात ते, डाळढोकळी म्हणजे कणकेच्या लाटलेल्या कच्च्या पोळीचे तुकडे भाज्या घातलेल्या डाळीत उकडून घेतात तो खाद्यप्रकार इ.

लेखिकेचा परिचय



- गुजरात स्टेटच्या वलसाडच्या आर.एम. डी. कॅन्सर हॉस्पिटलच्या एक्स-डीन
- आयुर्वेदशास्त्र व त्यातील मूल्यांचा गाढा अभ्यास
- पोषणमूल्यांचा साकल्याने अभ्यास करून अनेक रोगांवर केवळ आहारातील मार्गदर्शनाने मात
- पस्तीस वर्षांचा अनुभव