

निसर्गोपचार

(अर्थ, व्याख्या, स्वरूप, परिचय)

निसर्गोपचार व्याख्या :-

निसर्गात उपलब्ध असलेल्या सर्व घटकांच्या अर्थात नैसर्गिक साधनांच्या वापर (उपयोग) ज्या उपचार-पध्दतीत केला जातो त्यास "निसर्गोपचार" असे म्हणतात.

निसर्ग + उपचार = निसर्गोपचार (नैसर्गिक उपचार)

आकाश, **हवा**, **पाणी**, **माती**, **सुर्यप्रकाश**, **सृष्टीचे** निसर्गातील पाच मूलभूत तत्व आहेत. **पंचमहाभूत तत्वे** [पालभाज्या, फळभाज्या] [माती - दगड, वाळू]

झाडे, पाने, खोड, मूळ, फुले, मध, तेल, फळे, ~~सुख~~

धान्य, खनिजे, धातू, तेलविया, इ. तसेच अनेकविध

वनस्पती प्राणी, पक्षी, जलचर - किरक, निवाणू-विषाणू,

सुक्ष्मांतिसुक्ष्म (एकपेशीय) वनस्पती-प्राण्यांपासून ते

बहुपेशीय विशालकाय प्राण्यापर्यंत सर्व काही निसर्गाचे घटक आहेत. चंद्र, सुर्य, आकाश, तारे सृष्टीचेच भाग होत.

W	T	F	S	05	M	T	W	T	F	S	12	M	T	W	T	F	S	19	M	T	W	T	F	S	26	M	T	W	T	F	S	JAN
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1997	

* संपूर्ण सृष्टी ही पंचमहाभूत तत्वांपासून साकारलेली आहे.

निसर्गोपचाराचे स्वरूप :-

निसर्गोपचार या शब्दाचा अर्थ लक्षात घेतना तर तो अनिश्चय साधा व सोपा वाटतो. मात्र त्याचे स्वरूप अनिश्चय चिंतनात्मक शास्त्रीय व संख्येन ज्ञानाधिष्ठीत आहे. गहन आहे.

निसर्गो-पचाराची संपूर्ण इमारत ही मानवी शरीर रचनाशास्त्र, शरीरक्रिया विज्ञान, मानसशास्त्र, आहारशास्त्र व अनेक शास्त्रांवर आधारलेली आहे.

निसर्गोपचार चिकित्सा पद्धती औषधी विरहित चिकित्सा आहे. मात्र तरीदेखिल ही असंख्य

शास्त्रीय तत्वांवर आधारलेली आहे. या चिकित्सा-पद्धतीत माती, हवा, सुर्यप्रकाश, पाणी, आकाश

या पंचमहाभूत तत्वांचा वापर केला जातो.

मृत/कोणत्याही स्वरूपाचे औषध निसर्गोपचारात पूर्णतः वर्ज्य आहे. त्याऐवजी ज्या पंचमहाभूतापासून

मानवी देहाची निर्मिती सामेली आहे. त्याच

पंचमहाभूतांच्या उपचार यात केलेला आहे.

निसर्गोपचार चिकित्सा दोन पध्दतीने केली जाते.

① बाह्य चिकित्सा (बाह्य उपचार)

② आंतरिक चिकित्सा (आंतरिक उपचार)

① बाह्य चिकित्सा (बाह्य उपचार)

पंचमहाभूतांच्या उपयोग करून त्याद्वारे शरीराची

अथवा रोगाची चिकित्सा केली जाते. मात्र याच्या

जोडीला शरीराची आंतरिक चिकित्सा निरनिराळ्या

नैसर्गिक घटकांद्वारे किंवा पाण्याद्वारे केली जाते.

② आंतरिक चिकित्सा :- निसर्गोपचार पध्दतीत

सर्वात महत्वाचा पैलू म्हणजे उपवास चिकित्सा

होय. यात अनेक प्रकार आहेत. मात्र सर्वाधिक लोकप्रिय

शास्त्रोक्त ~~प्रकार~~ - संपूर्ण अन्नत्याग म्हणजे जलउपवास

यात तहान लागेल तेव्हाच म्हणजेच शरीराची इच्छा

Lunch

असेल आणि शरीराला गरज असेल तेवढेच पाणी रुग्णाने प्राशन करणे अपेक्षित आहे. यास लंघनोपचार किंवा लंघनचिकित्सा असे म्हटले जाते.

निसर्गोपचार चिकित्सा पध्दतीत बाह्योप-

चारांपेक्षा आंतरिक उपचार अधिक महत्वाचे

आणि रोगाच्या समुच्च उच्चाटनासाठी अत्यावश्यक

मानले गेलेले आहेत. किंबहुना त्याबद्दलचे

शास्त्रोक्त असंख्य पुरावे आज निसर्गोपचारांच्या

पश्चात् इतिहासात नमूद आहेत. आंतरिक उपचारात

लंघन चिकित्सा सर्वाधिक प्रभावी आणि आत्यंतिक

महत्वाची अशी उपचार पध्दती आहे.

उपवासाद्वारे योग्य अनुभव हे अतिशय चमत्कारिक

आणि अविश्वसनीय प्रकारचे आहेत. लंघनोपचारा-

च्या जोडीला आहारचिकित्सा (Diet Therapy)

Lunch

ही देखील अतिशय परिणामकारक असल्याचे
सिद्ध झालेले आहे.

पिंडी ते ब्रह्मांडी संकल्पना -

शरीर म्हणजेच पिंड. आणि या मानवी शरीरची उत्पत्ती ज्या प्रमुख पाच तत्वांपासून झाली आहे, त्यांना पंचमहाभूत तत्वे म्हणतात. ही पंचमहाभूत तत्वे निसर्गाचा भाग आहे. किंबहुना सर्व सृष्टी याच प्रमुख पाच तत्वांनी बनलेली आहे, असे म्हणणे अधिक संयुक्तिक ठरेल. आप (पाणी), तेज, वायु, पृथ्वी व आकाश हीच पंचमहाभूत तत्वे आहेत. कमीत कमी प्रमाणात ही संपूर्ण शरीरात उपस्थित आहेत. अर्थात याच पुढील तत्वांपासून शरीराच्या प्रत्येक पेशीची निर्मिती झालेली आहे. एकीकडे संपूर्ण विश्व (ब्रह्मांड) या पाच

तत्वांनी व्याप्त आहे, तर कुमारीकडे मानवी शरीर देखील शान्त पाच प्रमुख तत्वांच्या आधारे कर्मात्म्या उद्धारण घडते. यावरून पिंडी ते ब्रह्मांडी ही संकल्पना अधिक स्पष्ट होते.

① आप अर्थात जल तत्व -
शरीरातील रक्त, पेशी, द्रव इ. सर्व एकत्र हे जलतत्व द्शविते.

② तेज तत्व -
जठरातील अन्नाचे पचन करणारा जठरातील तेज शरीरातर्गत असलेल्या सज्जासंस्थेत होणाऱ्या क्रिया हे तेज तत्व आहे.

③ पृथ्वी तत्व -
हे जड तत्व आहे. शरीरातील सर्व भारी वस्तू अर्थात हडे, सांधे, स्नायू, मेद, त्वचा हे सर्व अवयव हे पृथ्वी तत्व द्शविते.

④ वायू तत्व -
प्राणवायू शिवाय कोणताही सर्वसजीव ह्शणभरही जीवित राहू शकत नाही. वायू तत्वाचे महत्त्व आहे. वायू तत्व आपल्या संपूर्ण शरीरात भ्रमण करते. मात्र ब्रह्मांडातील वायू तत्व ग्रहण करण्यासाठी व शोषण घेण्यासाठी श्वसन संस्था व त्यातील हेन फुफ्फुसे हे महत्त्वाचे अवयव सहभागी आहेत. उश्श प्रकारे वायू तत्वाला समस्त विश्वातील सजीवांसाठी प्राण वायू समजले जाते.

⑤ आकाश तत्व -
आकाश तत्व म्हणजे निवृत्ति, अनाकामनिय,

अंनं त पोकळी होय. ब्रह्मांड हे अनेक असेच अंनं,
अनेक अनिय आहे. आणि या आकाश तत्वात अनेक
घटकंचा समावेश आहे. तसेच शरीरातील अनेक
ठिकाणी असलेल्या स्थान-माध्यम पोकळ्या या
आकाश तत्व वर्ततात.

उदा. जठर, स्नायुणस

याकषणच पिंडी ते ब्रह्मांडी ही संकल्पना
शास्त्रीय दृष्ट्या सिद्ध होते.

निःशर्गोपचार - दहा सिद्धांत

सिद्धांत (1)

आजारी शरीर आपोआप बरे होते किंवा
कार्यात्मक विघाड झाल्यास शरीर स्वतःच
बरे होते.

(Body heals itself. Healing comes with
in.)

असे नसते तर आपणास जगणे अशक्य झाले
असते. प्रत्येकाच्या शरीरात नैसर्गिकरित्या बरे
करण्याची शक्ती आहे. प्रत्येक पेशीत किंवा अवयवात
ती आहे. ती दिसत नाही. पण अनुभव मात्र नक्कीच
येतो. बोट कापले किंवा भाजले की ते आपोआप बरे
होते. ताप येतो - जातो. जुलाब - उलथ्या होतात, थांबतात
हे कशामुळे घडते इतर आपल्या अयोग्य वागण्याने.
विजातीय घदाथ्या साठी शरीरात साठले त्यामुळे
शरीराच्या अंतर्गत कार्यात अडथळा येतो. त्यामुळे

शरीर हा अडथळा दूर करते. जुलाब, ताप, वेदना
सर्दी इत्यादी निर्माण करून शरीराची अंतर्गत सफाई
दावी, यासाठी ती एक योजना असते.

ताप येऊन विजातीय पदार्थांचे जंतू जाळले जाऊन.

उलटीमुळे शरीरातील न पचणारे किंवा अयोग्य पदार्थ

किंवा शरीरास हानीकारक पदार्थ बाहेर टाकले जाऊन.

आतड्यात अन्न कुजल्यास तास होण्याचा संभव असतो.

शरीर जुलाबावाटे बाहेर काढते. सर्दी-पडशांद्वारे

शरीरातील जास्तीचे पाणी - कफ बाहेर टाकला जातो.

वेदना, सुज असल्यास समजावे तसे विजातीय पदार्थ

अडकलेत. शरीर कायति अडथळा आला तेव्हा आपण

ही शरीराची भाषा समजून घेतली पाहिजे. त्यावेळी

पूर्ण विश्रांती घेऊन काहीही न खाता पडून राहते.

इसाहार करावा. यामुळे पचनेंद्रियास किंवा शरीराच्या

इतर संस्थांच्या कार्यास विश्रांती मिळून शरीर

निरोगी बनेम. परंतु आपण काय करतो? औषधोपचार
 करून हे दाबून टाकतो. बरे वाटले की संवेदना केंद्र
 शिथिल होतात. म्हणून परत ease कडून Dis-ease कडे
 आपली वाटचाल सुरु होते. म्हणून ~~सेम~~ रोग किंवा
 आजार हा दाबून टाकू नयेत. दाबल्यामुळे ते पुन्हा
 जीर्ण स्वरूपात उद्भवतात. सर्दी सायनासायटीस दमा,
 असे रूपांतर घडते. शीस्तक्रिया केल्यावर कातडी आपोआप
 एकमेकात मिसळून जाते. तुटलेली हाडे प्लॅस्टरमध्ये
 ठेवल्यास आपोआप जुळतात. जखमास आपोआप भरून
 निघतात. हे कशामुळे होते तर आपल्या जीवनशक्तीमुळे,
 डॉक्टरांना हे माहीत असते परंतु आपणास माहीत नसते.
 शरीराचे रक्तक, अश्रुपिंड, दशाच्या गाठी, नाक, कंठ,
 कान, चिकट पदार्थ, जठर, जठररस, मल, जंतूनाश,
 लवचा मेदामले स्रवतात. ते अनेक जंतूना मारक
 ठरतात. शक्तात पांढऱ्या पेशी - जंतूनाश, रोगजंतूचे

Lunch

तीव्र आक्रमण झाल्यास शरीर इंटर-
प्रार्थिन रस तयार करते. श्वेतपेशी उत्तेजित होऊन
जंतुचा नाथनाट करतात. तेव्हा शरीराची भाषा
समजून घेऊन जर त्याला साथ दिली तर आरोग्य-
प्राप्ती होते.

२. रोगाचे कारण मज्जासंस्थेचा थक्का हे आहे.

Nervous break down, Nervous debility.

उपापत्त्यां शरीरातील सर्व संस्था नेहमी कार्यरत
असतात. त्यापैकी दोन संस्था निसर्गोपचाराने
महत्वाच्या मानलेल्या आहेत.

① मज्जासंस्था ② स्नायू संस्था

सर्व शरीराच्या आंतरबाह्य हालचाली स्नायू
संस्थेमुळे होतात. व स्नायुंना सुचवता व वाकती
मज्जासंस्थेद्वारे मिळते.

श्नायुपेशी आविश्त काम करतात. त्यांना योग्य प्रमाणात
 मज्जाशक्ती मिळावी पाहिजे. अधिक कामे केल्यावर
 थकवा येतो. कधीकधी वेदनाही होतात. अशावेळी
 आरामाची जरूरी असते. मज्जातंतुमध्ये CO_2 चे प्रमाण
 वाढते. यावेळी अधिक जीवनशक्तीचा प्रवाह हवा असतो.
 निरोगी शरीरात या शक्तीचा पुरेपुर अनुभव येतो.
 अशी व्यक्ती हसतमुख, मिताहारी व मितभाषी असतात.
 आरोग्य व मानसिक संपूर्ण संतुलन असते. कोणत्याही
 प्रसंगाला उगमवून जात नाही. या शक्तीच्या रक्षणासाठी
 व्यायाम, नैसर्गिक आहार, विश्रांती याबरोबरच विद्यार्थक
 प्रवृत्तीची गरज असते. उदा. प्रसन्नता, प्रेम, प्रामाणिक-
 पणा परोपकार सहानुभुती, न्यायांच्या भावना इ. मुळे
 आंतरिक स्त्राव योग्य प्रकारे स्त्रावतात.
 अन्नपचन, आत्मिकरण पचन क्रिया व्यवस्थित
 होतात. शरीर निरोगी राहते. निरोगी शरीरात.

Lunch

निरोगी मन राहते किंवा असते.

"Healthy mind in a healthy body."

याउलट मनात दुःख, राग, क्रोध, हिंसा चिंता

इत्यादी भावना सतत असतील तर स्त्राव योग्य

प्रमाणात स्त्राव नाहीत. पचन, सात्मीकरण, उत्सर्जन

योग्य प्रकारे होत नाही. विजातीय पदार्थ शरीरात

साठतात. व रोग विकाराकडे वाटचाल सुरु होते.

आतसेच पुढील अनेक कारणांनी मज्जासंस्थेला थकवत

येतो.

① इंद्रिय सुखाच्या अधीन होणे.

② विषयासक्त जीवन.

③ अयोग्य आहार किंवा पेशे

④ घातक सवयी

⑤ व्यायामाच्या अभाव.

⑥ सामाजिक व आर्थिक कारण

- ④ शोष व विभ्रंतीचा अभाव
- ⑤ औषधोपचार
- ⑥ अनुबंधीक रोग
- ⑦ सुखसोईची यांत्रिक साधने - टिळी, फ्रीज, किरण-
- लहरी रोगां कारणे अशा साधनांमुळे आराम करणे
शकत नाही. त्यामुळे मनाची शांतता नष्ट झालेली
आहे.

3 विजातीय पदार्थ शरीरात उडवणे हाच रोग
होय -

शरीर एक अद्भुत जिवंत असे यंत्र आहे. यात
अनेक क्रिया, प्रक्रिया चालू असतात. काही रचनात्मक
तर काही विध्वंसात्मक. या क्रिया म्हणजेच जीवन
होय. यात काही विजातीय पदार्थ किंवा विषयुक्त
पदार्थ तयार होतात. ते शरीराबाहेर पडणे आवश्यक
असतात. म्हणून शरीराने काही अकथं त्या कामाला

नागतात. फुफ्फुसे रक्ताला O_2 पायु पुरवून CO_2 प्राणिलवायू बाहेर टाकतात. घामावाटे कोषातील, पेशीतील अनावश्यक द्रव्ये, क्षार बाहेर टाकले जातात. मुत्रपिंडाद्वारे रक्त शुद्ध करून निर्मोल शालेले युरिया, युरिक अॅसिड, लॅक्टिकोटे बाहेर जाते. व शरीर शुद्धीचे कार्य न्यालून राहते. मोठ्या आलज्याद्वारे न पचलेला निरुपयोगी भाग मलान्तरूपाने बाहेर फेकला जातो. उत्सर्जनाची व शरीर सफाईची ही क्रिया जन्मापासून मृत्युपर्यंत अखंड न्यालून असते. शरीरात आवश्यक पदार्थ घेणे व निरुपयोगी पदार्थ बाहेर पडणे याचाच अर्थ शरीर निरोगी राहणे होय.

यासाठी तीन गोष्टींची आवश्यकता आहे.

- ① मज्जाशक्तीचे सर्व शरीरात व्मरण म्हणजेच
- ② जीवन शक्तीचे संचालन होय.

(2) पोषणयुक्त नैसर्गिक आहार

(3) उत्सर्जन

या तिन्हीमध्ये असमंतोलानिमित्त शाला की, शरीराल विषयुक्त पदार्थ साठु लागतात. शरीराच्या अंतर्गत क्रियेत अडथळे येतात. अवयव नीट काम करीत नाहीत. अस्वस्थता वाढते. वेचैनी येते. रोगविकार सुरु होण्यापूर्वीची लक्षणे दिसू लागतात. म्हणजेच वेदना, ताप, जुलाब, उलट्या, सुजवणे परंतु हा विधाउ प्राथमिक स्वरूपाच्या काळी काळीमक असल्याने तो तपासणीत दिसून येत नाही. मग त्यावर अंदाजाने औषधी दिल्या जातात. तास बंद होतो. नंतर तो कालंतराने मोठे रूप धारण करतो व तपासणीत आढळतो. रोग एकच आहे. तो म्हणजे शरीराल विजातीय पदार्थ साठणे परंतु निरनिराळ्या ठिकाणी तो साठल्याने त्याला वेगवेगळी नावे दिली जातात.

Lunch

कुंवर, डोके, गुडघे, वेदना एकच असले.

नाकातील सुज - (Rhinitis)

पोटातील सुज - Gastritis

आंबडे सुज - Colitis

अकृतातील सुज - Hepatitis

या सर्वांचे एकच कारण म्हणजे सुज. यावर

उपचार ही एकच उपवास व आराम करणे.

मज्जाशक्तीच्या शकवा घालविणे. आजच्या युगामध्ये

औषधी खाणे हे आंबण खाण्याइतके आवडीचे झाले

आहे परंतु आपण औषधीच्या रुपाने किलीतरी

विजातीय पदार्थ शरीरात ठकलले हे आपल्या लक्षात

येत नाही. आजारपण ही नैसर्गिक अवस्था आहे

ती येते तशीच. विना औषध ती जाते ही.

पण आपल्याला शंभम व समय नसतो लगेच.

आराम मिळवण्याचा प्रयत्न केला जातो. आणि एक

गंभीर समस्या उभी राहते रोग जरी एका ठिकाणी दिसत असला तरी त्याची कारणे संपूर्ण शरीरभर पसरलेली असतात कारण आतमध्ये सर्व संस्था एकमेकांशी जोडलेल्या असतात. निगडित असतात, त्यांच्या एकमेकांशी आंतरसंबंध असतो. म्हणून निसर्गोपचार शास्त्र सर्व शरीरावर उपचार करते. त्यामुळे ते रोगमुक्त तर होतेच, परंतु शक्तीशाहीही होते. रोगाविकार समुल्लंघन होतो. सर्व शरीराचा कायकल्प कायाकल्प होतो.

शास्त्रक्रिया करून शरीराचा दुषित भाग काढून टाकला जातो. पण यामुळे शरीराचे रक्षण होते का? दुसरीकडे काहीतरी उद्भवते, गुडघ्यातील पाणी काळ्याची जरा धरे वाटते, परंतु कालांतराने ते पुन्हा साठते.

म्हणून जोवर आपल्या आचरणात सुधारणा होत नाही, आहार-विहारात फरक पडत नाही तोपर्यंत विजातीय - पदार्थ खाऊ नये.

4 उपचार केव्याने रोगाचे स्वरूप तीव्र होते. शरीरात विजातीय पदार्थ साठू लागले की किंवा मर्यादितपेक्षा अधिक साचले की ते शरीराला घातक ठरू शकतात. व धोका निर्माण होतो. आपल्याला कळो वा मा कळो निसर्गाला मात्र सर्व काही कळते. व शरीराच्या हितसाठी प्रयत्न सुरु होतात. विषयुक्त पदार्थ बाहेर पडले नाही की मृत्यूही येण्याचा संभव असतो. पण शरीरातील ~~इ~~ जीवनशक्ती आपल्याला मारू इच्छित नाही उलट पदोपदी. ते आपले रक्षण करते. सर्दी, पडसे, ताप, जुलाब, डोकेदुखी, वेदना ~~सुप्त~~ इत्यादीद्वारे शरीर स्वच्छतेचे काम सुरु होते. इतर सर्व कामे बंद होतात. शरीराला धोक्यापासून वाचविण्यासाठी तीव्र रोग हे Safety Valve आहे. त्यामुळे घाबरून न जाता आराम करावा. बाह्योपचार करावेत. माणसाची थोडकी त्रास सहन न करण्याची

प्रवृत्ती असते. काहीही खावे, प्यावे, जागरण करावे,
 शरीरावर अत्याचार करावेत, मग त्याची थोडी शिक्षा
 शरीराकडून झाली तर ती का सहन करू नये?
 शरीरात विनाकारण कोणताही त्रास सुरु होत नाही. काही
 ना काही कारण असतेच. पण आपण तो औषध घेऊन
 दाबून टाकतो. परंतु विषय रोग हे आपले मित्र असतात.
 त्यांना आपण समजून घेतले पाहिजे. जंतूना / किटाणुना
 आपण रोगाचे कारण मानतो ते अचूक आहे. तेच आपले
 अज्ञान आहे. आज सर्वांची स्थिती अशी आहे की शरीरात
 विनालयीय पदार्थ आठले तरी खाली पिणे काम करणे
 चालूच असते. यामुळे काय होते? तर डोळे निस्तेज
 दिसतात. शारवाळी सुज किंवा काळेपणा दिसतो. त्वचा
 फिकट दिसते. दात पिवळसर, शरिर थुलथुलीत, पोट मोठे
 हातपायात वेदना, शरीरावर चट्टे, ते दूर करण्याचा
 प्रयत्न मनुष्य करीतच नाही. तशाच अवस्थेत तो

माणासाच्या मृत्यु शाल्यावरच ते नष्ट होतात.

कोणतेही मोठे आजारपण एका दिवसात निर्माण होत नाही. विजातीय पदार्थ साठू लागतात. औषध घेऊन शोग दळले जातात. औषधरूपी विजातीय द्रव्ये साठतात. व एके दिवशी हार्टअटॅक, मेंदूत रक्तस्त्राव, पॅरॅलिसिस इत्यादी उच्च रक्तदाब एका दिवसात येईल का त्याची सुंखवाण. अनेक दिवसापासून उभालेल्या अयोग्य आहारविहार, घातक सवयी, ताणतणाव यामुळे झालेली असते. यासाठी दैनंदिन जीवनात बदल करणे, घातक सवयी सोडणे, दीर्घ श्वसन, ध्यान, प्राणायाम करणे, ईश्वरावर श्रद्धा ठेवून शांत राहणे, हेच खरे. पुढील डॉक्टरांना नेहमी जवळ ठेवले पाहिजे.

① Dr. Quiet - मनःशांती

② Dr. Diet - नैसर्गिक सुंतुलीत आहार

③ Dr. Cleanliness - स्वच्छता (अंतरवाह्य)

④ Dr. Merrymant - आनंदी राहणे.

शरीराच्या पेशी नेहमी निरोगी राहण्याचा प्रयत्न करतात.

उदा. कफयुक्त दमा औषध घेऊन बंद केला तर ती हाण त्वचेवाटे बाहेर येऊ लागते. दमा दाबून टाकल्यावर काही वेळा आतड्यांना सुज येते. सुज सुरु होते.

आव पडते. म्हणून विजातीय पदार्थांना शरीरातून बाहेर पडू द्यावे. शैथ्य नये. ती एक उपचार प्रक्रिया आहे.

Lunch

5 रोगजंतु रोग निर्माण करित नाहीत; उलट रोगावस्थेत शरीराला सापडतात.

डॉ. लुई पाश्चर या शास्त्रज्ञाने जंतुमुळे रोग होतात.

हा शोध लावला. व ते रोगाचे कारण ठरविले.

शास्त्रज्ञ पुढे सरसावले, जंतुना मारण्यासाठी निरनिराळी

औषधे शोधण्यात गर्क झाले. औषधांचा जन्म झाला.

उपयोग झाला. परंतु जंतु मरूनही रोगविकार

वाढतच राहिले. शेवटी लुई पाश्चरने शेवटच्या

आधुण्यात सांगितले की आधी शरीराला घाण निर्माण

होते. मग रोगजंतुचा प्रवेश होतो. पण चाकडे

सर्वांनी सोईस्करपणे दुर्लक्ष केले.

ॲन्टीबायोटिक्स शरीरालाच अनावश्यक रोगजंतुना

ठार मारते. त्याबरोबर आवश्यक जंतुही ठार मारले

जातात. शरीराला साठलेली घाण तशीच राहते.

म्हणजे स्वरा उपचार सापडलेला नाही. त्वनविन औषधे

शोधणे व जंतूना ठार मारणे हाच आज उपचार
 झालेला आहे. शरिरात असलेली अयोग्य आहार-विहाराची
 घाण, त्यात औषधांची घाण यामुळे शरीराची दुर्दशा
 झालेली आहे. यामुळे प्रतिकारशक्ती कमी होते. रोगजंतू
 आक्रमण करतात. कारण ते घाणीवरून वाढतात.
 आधुनिक वैदकशास्त्र रोगजंतू व औषधे यावरून आधारित
 आहे. त्यात शरीराचा, मनाचा मानसिक संतुलनाचा
 विचार केला जात नाही. आरोग्य प्राप्त करून देणे हा
 विचार प्रमुख नसून फक्त रोग दालविणे हाच विचार
 असतो. रोगजंतू रोगाचा प्रसार करतातच असे नाही
 त्यांच्यावर या जंतूचा काहीही परिणाम होत नाही.
 प्रतिकार शक्ती कमी असल्यास शरीर प्रतीद्रव्ये / प्रतिविषे
 त्थार बनवू शकत नाही. व रोगजंतू सक्रिय होतात.
 यासाठी प्रत्येकाने शरीर दुर्बल बनवणारे विचार ।
 सवयी सोडून दिल्या पाहिजे.

Lunch

आतून सशक्त ज्ञानात तर रोमजंतू काहीही करू

शकित नाही. शाय आनी असता सर्वांना त्रास होतो का?

प्रतिकार शक्ती निसर्गाने सर्व अवयवांना दिलेली आहे.

डोळ्यात कण - अश्रू बाहेर, नाकात-केस, गळ्यात

टॉन्सील्स, कानात चिकट द्रव जोठरात मल शक्तीत

पांढ्या पेशी हे सर्व शरीराचे रक्षक आहेत.

तेव्हा जंतूंना धावण्याचे कारण नाही. आत्मविश्वास

हवा म्हणून शक्यतो शरीरातील विजातीय पदार्थ

बाहेर काढावयास हवेत.

6. दुसरे कोणतेही उपचार आराम देतात. रोगनिवारण
 करीत नाहीत. निवृत्त व विराम पावणे हे
 वेदना जाणवणे किंवा काही त्रास होणे हे शरीरात
 बिघाड होण्याची सूचना किंवा लक्षणे आहेत. तेव्हा
 शरीरात होणारा बिघाड थांबविता तर त्यामुळे होणारी
 लक्षणेही आपोआप नष्ट होतील. कारण दूर करणे हाच
 खरा उपचार आहे. शरीरात वेदना सुरु झाल्या की
 आपण वेदनानाशक गोळ्या घेऊन त्या वेदना दूर करतो.
 सांध्यात साठलेल्या विजातीय पदार्थांमुळे जर तसे वेदना
 झाल्या तर वेदनेचे कारण तो पदार्थ बाहेर काढला
 पाहिजे. पण आपण वेदना शामक गोळ्या घेऊन मेंदूची
 संवेदनकेंद्रे शिथिल करतो. यामुळे वेदना जाणवत नाही.
 रोग तसेच रक्त किंवा एनिमा घेऊन आतड्यातील
 अशोषित पदार्थ बाहेर पडतील. पण बद्धकोष्ठता
 सवयी कशी दूर होणार? औषधाने शिंका, खोकला

दूर करता येईल. दबला जाईल, पण छातीतील
 कफ बाहेर कसा येईल? औषधाने गॅसेस कमी
 होतील. पण पचनक्रिया सुधारणार नाही. कोणत्याही
 उपचार पध्दतीचे द्येय आरोग्य मिळवून देणे असले
 पाहिजे. तपासण्या केल्या असता यकृत मोठे झालेले
 नाही. कुपफुसानुन अस्वाभाविक आवाज येत नाही.
 पोटात गॅसेस नाहीत. म्हणजे आरोग्य का?
 सगळे नकारात्मक रोगी आहेत. रोगविकार लक्षणांना
 दाबून टाकल्यामुळे असे होते. अशा अवस्थेला
 निरोगी स्थिती म्हणताच येणार नाही.
 मुकलेले चेहरे, खोल गेलेले उठे, निस्तेज त्वचा
 अशक्त शरीर, किडलेले हात, बहुसंख्य लोक
 असेच दिसतात. रोगाचे किटाणू सापडले नाहीतर
 रोगाचे नावही सांगता येत नाही. विचार करा
 शरीराचे सर्व अवयव निरोगी असणे, शरीरातील

शक्तीचा अनुभव येणे, आनंदी प्रसन्न असणे, काम
 आनंदाने करणे, काम केल्यावरही आनंद वाटणे ही
 निरोगी व्यक्तीची लक्षणे आहेत.

लेव्हा त्रास सहन करून आरोग्य प्राप्त करणे हे
 केव्हाही चांगले, यासाठी संयम हा मोठा उपचार
 आहे. सहनशीलता हवी. डॉ. शेल्टनचे म्हणणे असे आहे
 की, रोग दाबून टाकणे हा अपराध आहे. तापामुळे
 किंवा टॉयफाइडमुळे औषधोपचार न करता निसर्गोपचार
 केला तर शरीराचा कायाकल्प होतो. सिफिलिक्स हा
 भयंकर रोगही तापाने आतो.

(७) भोजन शरीराला बनवते. (आहार शरीराला शक्ती देतो) जीवनशक्ती काढवित नाही.

आहार शरीराला आवश्यक आहे. पण जीवनशक्तीक त्याचा काहीही परिणाम होत नाही. भोजन कितीही स्वादीष्ट असले तरी ते निजिक्क मानले आहे. शरीराला जीवनशक्तीमुळे पचनक्रिया व्यवस्थित होऊन त्याचे रक्त बनते. हे फक्त जीवंत शरीरालाचे कार्य आहे. असे कोणतेही यंत्र नाही की, जे अन्नापासून रक्त बनवू शकते. शरीराला असणाऱ्या जीवनशक्ती जीवनशक्ती आहाराद्वारेच शरीराला ताकद देते. व बनविते. विकास करते. जीवनशक्तीमुळेच अन्नाचे पचन होऊन रस-रक्त-धातू इत्यादी गोष्टी तयार होतात. ही शक्ती कमी झाली की पचनक्रिया ही ठिक होत नाही. व पौष्टिक आहाराचाही फायदा होत नाही. ती कार्यरत राहण्यासाठी आराम व उपवासाची

- गारज आहे. इंजिन कितीही मजबूत असले तरी पेट्रोलशिवाय चालत नाही. तसेच शरीरासाठी आहार हे इंधन आहे. आहाराचे तीन उद्देश आहेत.
- ① शरीराची वाढ व विकास करणे. शिज भरून काढणे.
 - ② हे कार्य प्रोटीनमुळे होते.
 - ③ शरीराला आवश्यक असलेली उष्णता व शक्ती पिष्टमय पदार्थापासूनच मिळते.
 - ④ शरीराच्या आरोग्याचे रक्षण करणे. प्रतिकारशक्ती वाढविणे हे कार्य द्वार व जीवनसत्त्वे करतात. शरीराच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी समतोल / संतुलित आहार असावा. कमी किंवा जास्त नसावा. इच्छेप्रमाणे खाऊ नये. जीवनशक्तीला जास्त कार्य करावे लागते. रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होते. म्हणून मधून-मधून उपवास करणे चांगले. आजारपणाने भोजन घेतल्यास शक्ती वाढत नाही. उलट खर्च होते. शरीराला आराम - विश्रांती - उपवास

Lunch

शोप याची जरूरी असते. आहाराची नाही.

शिमकलेले अन्नपदार्थ हे आम्लधर्मी असतात. त्यामुळे

शक्तात आम्लगुणधर्म वाढतो. रोगविकाराचे कारण होते.

खरे शक्त क्षारधर्मी असते. ते तसेच राहवे म्हणून

कंदमुळे - फळे - भाज्या - पालेभाज्या इ. समावेश आहारात

असावा. कच्चे खावले पाहिजे. त्यातील द्वार जीवनसत्त्वे

व पौष्टिक घटक आपणास जसेच्या तसे मिळतात.

त्यामुळे जीवमशक्तीचा संचय होऊन ती शरीराची

रोगप्रतिकारक शक्ती व संरक्षण शक्ती यात वाढ करते.

आज सगळीकडे भोगवाद पसरलेला आहे. त्यामुळे

SUNDAY ● रोगाचे साम्राज्य दिसून येते. मन व बुद्धी

थावर संयम हवा. भोग व रोग हीच सर्व संकटांची

कारणे आहेत. ज्याचे शरीर कष्टाकू, मन संयमी व

बुद्धी विवेकी असते. त्याला योगी मानतात. भोगी

माणसाला आस्वादसुख मिळेल परंतु आरोग्य

Lunch

मिळणार नाही, धनसंपत्ती मिळेल पण सुख मिळणार⁵
नाही. प्रतिष्ठा मिळेल पण शांतता मिळणार नाही. मृत्यू
मिळेल पण जीवन मिळणार नाही. आज कोणासाठी
खरी भूक, खरी झोपा, खरे सुख, खरी शांती नाही,
सर्व काही नकली झाले आहे. म्हणून प्रथम शरीर शुद्ध
केले पाहिजे. नंतर ते सांगेल तसे वागले पाहिजे.
म्हणजे खरे जीवन, खरे आरोग्य प्राप्त होईल.

⑧ उपवासामुळे रक्त रोग घरा होत नाही तर सर्व रक्त रोग वरे होऊन शरीर रोगमुक्त होते.

निसर्गोपचारात उपवास हा सर्वात महत्वाचा व शेवटचा उपचार आहे. उपवास 3, 7, 11, 15, 21, 25 दिवसांचा करता येतो. बहुतेक सर्व रोगांचे कारण अति खाणे, वेळी-आवेळी खाणे, नोकरी व्यवसायामुळे कॅन्टीनचे खाणे जेवण घेणे. चमचमीत आहार घेणे यामुळे आरोग्य बिघडते. निसर्गोपचारात उपवास याचा अर्थ काहीही न खाणे-पिणे असा आहे. केवळ लिंबुपणी होऊनही उपवास करता येतो.

आकाश म्हणजे पोकळी - हवायुक्त भाग काहीही न खाऊनही अशी पोकळी निर्माण होते. पचनसंस्थेला विश्रांती मिळते. शरीरात साचलेली विजातीय द्रव्ये - विषारी पदार्थ बाहेर टाकले जातात. शरीर शुद्धी होते. त्यामुळे मानसिक शांती लाभते. आत्मविश्वास

वाढतो इच्छित हेतू पूर्ण होतात. उपवास काळात
 विभ्रंती घेतल्याने जीवन शक्ती शरीरातील अंतर्गत
 कामासाठी वापरली जाते. याकाळात शरीराचा उष्णतेची
 गरज असते. ही उष्णता संचित चरबीतून मिळते.
 शरीरातील विषारी-विजातीय पदार्थांना जाळू लागते.
 शरीरातील संचित पोषक घटक मदतीला येतात. म्हणून
 उपवास काळात शरीराचा उपयोगी असणारे अवयव
 अथवा पेशी नष्ट होत नाहीत. उपवास काळात आहार
 न घेतल्याने रोगी मरत नाही तर उलट रोगाचे मरतो.
 अर आजारपणात आहार घेतला तर रोगाचे पोषण होते.
 रोग वाढतो. शरीराच्या श्वसन, रक्ताभिसरण, उत्सर्जन
 इ. क्रिया चालूच राहतात. संचित शर्करा, चरबी इत्यादी
 संपुष्टात आल्यावर विजातीय पदार्थ वेगाने बाहेर पडू
 लागतात. उलट्या होऊन आम्लपित्त बाहेर पडते.
 कफ निघतो. आतड्यात साठलेली घाण बाहेर पडते.

शरीराचे लापमान वाढून विषारी द्रव्ये जाळली जातात.

या शक्तीला "उभाट" येणे असे म्हणतात.

यानंतर खरी भूक लागते. क शरीराला आहार देण्याची

जरूरी असते. अशा वेळी रसाहार घेऊन उपवास

सोडणे आवश्यक असते. यानंतर आहार सांभाळणे

आवश्यक असते. संध्याकाळी जरूरी असते उपवास कळात

पहाटे थोडे फिरणे, काही योगासने, प्राणायाम,

मॉलिश, अॅक्थुप्रेसर, माली-पाणी उपचार, सुर्यस्नान

इ. रोगानुसार करता येतात. श्युलता, वजनवाढ,

हृदकोष्ठ, मुळव्याध, जुना दमा, आमलपित्त, संधिवात

मठाक्यांचे विकार, उच्च रक्तदाव, अल्पत्व विकार,

सोरायसिस, हेरीकोज, हेन्स, हृदयविकार यात

आवश्यकतेप्रमाणे लंघन करता येते. मधुमेही व

ज्याची मानसिक तयारी नाही त्याने लंघन करू

नये. दीर्घ उपवास केल्याने एकसारखे खाण्याची

Lunch

सवय कमी होते. शरीरातील दोष बाहेर पडल्याने⁵
 श्वासोश्वास सहजतेने होतो. कर्मेन्द्रिये व ज्ञानेन्द्रिये यांना
 पूर्ण आराम मिळाल्याने ती उत्साहित होऊन दुप्पट वेळाने
 कार्यांना लागतात. स्फुटीचा अनुभव येतो. यामाच
आंतरीक शक्ती आमृत होणे असे म्हटले आहे.
 मानसिक ताण दूर झाल्याने मन शांत होते.
 मनात विकार उद्भवत नाहीत. शरीरातील सुप्त व
 नैसर्गिक गुण आमृत होतात. लेश्वनासारखी न्यांगली
 कामे हाडून येतात. मनाची समतोल स्थिती राहते.

(9) व्यायामामुळे शरीराचे पोषण व स्वच्छता यात संतुलन राखले जाते.

शरीररूपी यंत्र नीट चालण्यासाठी शरीराच्या वारजा पूर्ण करील असा आहार घ्यावा. व्यायामामुळे सर्व अवयवांना आवश्यक घटक मिळून ते व्यवस्थित राहिल. शरीराचे अनेक अंतर्गत स्नायू (हृदय, आलडे, मुत्रपिंड, नलीका-विरहित ग्रंथी) यांचे व त्यांचे आवरण जितके निरोगी तितकी ती इंद्रिये कार्यक्षम राहतात. विजातीय पदार्थ बाहेर टाकतात. व शरीर स्वच्छ करतात.

आम्हाला पोषणयुक्त आहाराबरोबर व्यायामाचीही जरूरी आहे. आहार व व्यायाम एकाच नाण्याचे दोन बाजू आहेत. मूल जन्माला आल्यापासून हातपाय हातवू लागते, खेळते, शंगते, तरुणपणापर्यंत या गोष्टी चालू राहतात. व्यायाम आपो-
-आप

घडतो. पुढे शाळा, कॉलेजात खेळ खेळण्याने
 व्यायाम घडतच राहतो. नंतर रोजच्या धावपळीत
 कामाच्या व्यापात व्यायामाला वेळ कुठे? असे मत
 की आम्ही एवढे काम करतो, थकतो पुन्हा व्यायाम
 कशावा?

गृहीणी म्हणते - झडझुड, धुणीभांडी, पाणी भरणे,
 उबे भरणे हा का थोडा व्यायाम आहे? श्रम
 होतातच ना? मग आणखी व्यायाम कशावा?
 परंतु हा गैरसमज आहे. शरीराला जाणीवपूर्वक
 व्यायाम देण्याची गरज असते. व्यायामे शरीरांतर्गत
 अवयवांचे आरोग्य उत्तम राहिले वेगवान हालचालीने
 शरीराला जास्त व्यायाम मिळते. व्यायामाने शरीराच्या
 अंतर्गत साचलेली विषमद्रव्ये बाहेर पडतात. रक्ताभिसरण
 जोमाने होऊ लागते. फुफ्फुसे प्रसरण पावतात. ऑक्सीजनचा पुरवठा शरीराला योग्य होतो.

Lunch

त्यांच्या मुत्रपिंड श्वासनलिका - कोठा याद्वारे साचून
 राहिलेली विषमय घ कुजलेली द्रव्ये बाहेर पडतात.
 स्नायूंना व शरीरातील इतर अवयवांना व्यायाम
 मिळाल्याने शरीरातील दुर्बल पेशींचे पुनरुज्जीवन
 होते.

शारीरिक श्रमाने एका विशिष्ट अवयवांना ताण
 पडतो ते स्पष्ट दिसतात परंतु बाकीच्यांनी हालचाल
 होत नाही. शरीराच्या सर्व इंद्रियांना सारख्या
 प्रमाणात व्यायाम मिळाल्याशिवाय त्यांचा उपयोग
 होत नाही. म्हणून संपूर्ण शरीराची हालचाल होणे
 असा व्यायाम आवश्यक आहे. बैठे किंवा लुहदीचे
 काम करणाऱ्यांनी मोकळ्या गळेवत चालले पाहिजे.
 त्यामुळे मेंदू तरतरीत राहते. शरीर सुस्थितीत
 राहते. स्मरणशक्ती वाढते. मन समतोल राहते.
 आढसाने घरी वसून राहिल्यास शक्ताभिसरण नीट

होत नाही. उत्सर्जक इंद्रिये अकार्यक्षम होतात.
 विनालीक पदार्थ शरीरात साठून रोग उद्भवतात,
 सततच्या व्यायामाने शरीर दणकट व बांधेसुद बनते.
 स्नायू कडक बनतात. ज्यामुळे त्यांची लवचिकता किंवा
 स्थितीस्थापकत्व मुक्त व सैल होते. अंतःस्रावी ग्रंथीवर
 दाब पडून त्यातून वाहणारा द्रव व्यवस्थित व नियमित
 स्रवतो. की जो शरीरात आरोग्यपूर्ण करतो. रोगनिवारण
 करतो. नियमित योगासनाने अनैच्छिक स्नायूवर ~~भ्रम~~
~~पडून~~ नियंत्रण येते. श्वसन, रक्ताभिसरण-हृदयस्पंदन
 यांची मंद हालचाल होते. त्यात ताप व लयबद्धता
 असते. योगासने 2-3 वर्षे नियमित केल्यावर आपोआप
 भूक, शोष, इच्छा, आकांक्षा कमी होतात. स्वभावात
 बदल होतो. आत्मविश्वास वाढतो. भिती नाहीशी होते.
 व्यायाम व खेळ यामुळे सहकार्य व स्पर्धा यांची
 सांगड घालणे, दुसऱ्यांना समजावून घेणे. आपण

Lunch

त्यांच्याशी जुळवून घेणे हे गूण वाढीस लागतात
इतरांच्या भावना, संयम पाळणे, खेलाडूवृत्ती दाखविणे
आंचा मनोसंयम, खेळाच्या माध्यमातून होतो.
स्पर्धी राळून आपली कुवत ओळखण्यास तमापूस
शिकतो.

Lunch

⑩ निसर्गोपचाराने बरे होण्यासाठी शूणान्ची स्वतःची इच्छा-विश्वास व निश्चय या तीन गोष्टी जरूरी असतात.

इतर उपचार पद्धतीत रोग विकारांच्या लक्षणांना दबावून टाकतात. वेदना नष्ट करतात. रोगजंतू मारतात. पण शरीराची स्थिती अशील्या तशी राहते. या स्थितीत आजारापण असूनही जाणवत नाही. नंतर तीव्र स्वरूपात दिशते. सर्व औषधे खाऊन विजातीय धर्तरी वाढ असते. शरीराची जीवनशक्ती दबून जाते. काहीही करू शकत नाही. अशावेळी या उपचारावर शूणान्चा विश्वास पाहीजे. नाहीतर एवढे मोठे मोठे उपचार केले. उपयोग आला नाही तर माती पाण्याचा काय उपयोग होणार? अशी भावना असेल तर निश्चितच उपयोग होत नाही. श्रद्धा असेल तरच उपयोग होतो. म्हणजे विश्वासही हवा. मन डळमळीत नको, मन हे शरीराचे नियंत्रक

आहे. शरीर व मन परस्परांवर अवलंबून आहे. परस्परांशी निगडित आहे. आपल्या मनात जे विचार-विकार उद्भवतात. उत्पन्न होतात त्याच्याशी इंद्रियांचा निकट संबंध असतो. मनुष्याच्या मानसिक परिस्थितीमुळे व भावनांच्या आंदोलनामुळे शरीराच्या पेशी, रसग्रंथी यांच्या रासायनिक प्रक्रियेवर अनिष्ट परिणाम होतो. भिती, क्रोध, स्वार्थ, चिंता, इ. घातक विकारांमुळे शरीराच्या व रस विषमय होतात. धमन्या आकुंचित होतात. मज्जातंतूंची क्रिया सुयंत्रितपणे चालत नाही. शरीरातील जीवनप्रवाह खंडित होतात. म्हणून निश्चय, हवा, विश्वास हवा, रोग्याच्या मनात आशावाद, आत्मविश्वास, धैर्य, आनंदीवृत्ती इत्यादीकांचे बीजारोपण केले. धीर देऊन त्याची बरी होण्याची इच्छा प्रबळ केली तर रोग बरा होण्यास निःसंशय मदत होते. आपण बरे होऊ हा आशावाद

Lunch

15/11/25

शेव्याच्या मनात निमिणि आता तर तो लवकर

बरा होणार नाही काय ? यासाठी शेव्याचे मन जपले

पाहिजे.

प्राचीन भारतीय जीवन पद्धती

प्राचीन भारतीय जीवनशैली

अमूर्त दिनचर्या

संस्कृतमध्ये दैनंदिन क्रियांना दिनचर्या (नित्यक्रम) म्हणतात. दीन म्हणजे दिवसाची वेळ आणि दिवसाचे नियमन करण्यासाठी सकाळच्या वेळेवर लक्ष केंद्रित करतो.

दिनचर्या ही शरीर आणि मनाची शिस्त आहे आणि ती रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करते आणि करतात.

सकाळी एक साधी दिनचर्या पाळल्याने तुमच्या दिवसाची सुरुवात आनंददायी होते. तुमच्या ताज्या

पहाटे, पहिला प्रहर

सूर्योदयाच्या दीड तास आधी उठून तुम्ही सूर्याच्या लयीत एक होऊ शकता. आयुर्वेदाने ब्रह्म मुहूर्त

सूर्योदयाच्या दीड तास आधी वातावरण अफाट ऊर्जेने भरलेले असते. त्यानंतर, सूर्योदयाच्या अर्धा (अध्ययन), परम ज्ञान आणि शाश्वत आनंद प्राप्त करण्यासाठी सर्वोत्तम मानला जातो. यावेळी वातावरण

यावेळी ध्यान केल्याने मानसिक कार्य सुधारते. हे सत्त्वगुण वाढवण्यास मदत करते आणि मानसिक

श्वासाची शक्ती

कोणत्या नाकपुडीत जास्त श्वासोच्छ्वास आहे ते पहा. आयुर्वेदानुसार उजवी नाकपुडी सूर्यपित्त आणि संशोधनानुसार, जेव्हा एखादी व्यक्ती डाव्या नाकपुडीतून श्वास घेते तेव्हा मेंदूची उजवी बाजू अधिक

सकारात्मक लाटा

प्राचीन परंपरेचे अनुसरण करून, आपल्या तळहातावरील रेषा पहा आणि संपत्ती, ज्ञान आणि शक्ति वर्तुळाकार हालचालीत आणि डावीकडे घड्याळाच्या उलट दिशेने वर्तुळाकार हालचाली करा. बोटांच्या

संरक्षण मंत्र

रक्षा मंत्राचा जप हा या साध्या पण प्रभावी सकाळच्या दिनचर्येचा एक भाग आहे. मंत्राचा जप के

समोर लक्ष्मीचा वास असतो

(धनाची देवी लक्ष्मीजी हातांच्या पुढच्या भागात म्हणजे बोटांच्या वर वास करते.)

कारमध्ये सरस्वती

(देवी सरस्वती, कला आणि ज्ञानाची देवी, हाताच्या मध्यभागी, म्हणजे तळहातावर वास करते.)

कर मुळे तू गोविंदम

(भगवान श्रीकृष्ण हाताच्या शेवटच्या भागात म्हणजेच मुळात किंवा मनगटात वास करतात.)

सुप्रभात कर दर्शनम

(सकाळी हात पाहणे शुभ असते.)

सकारात्मक पावले

अंथरुणातून बाहेर पडताना प्रथम नाकपुडीच्या त्या भागाचा पाय ठेवा ज्यामध्ये श्वासोच्छ्वासाचा

स्वच्छता

पाणी एक विद्युत वाहक आहे आणि संवेदनशील उतींना कधीही त्रास देऊ शकत नाही. हात, चेहर

ध्यान आणि व्यायाम

विश्रांतीनंतर - दोन्ही नाकपुड्यांमधून श्वास समान रीतीने वाहू लागेपर्यंत प्राणायाम करा. तुमची दृश्यांसह स्वतःला वेढून घ्या, विशेषतः पांढऱ्या वस्तू जसे की ताजे आणि सुवासिक फुलं.

व्यायाम किंवा शारीरिक व्यायामामध्ये सहसा काही योगासनांचा समावेश होतो जसे की सूर्यनमस्व व्यायामाने शरीर आणि मनाची जडत्व दूर होते, पचनशक्ती मजबूत होते आणि चरबी कमी होते. व्यायाम करण्याची शिफारस केली जाते.

स्वतःची काळजी घ्या

तिळाच्या तेलाने (अभ्यंग) शरीराची मालिश करा. टाळू, मंदिरे, हात आणि पाय यांना 2-3 मिनिटे

व्यवस्थित आंघोळ करा

जास्त गरम किंवा थंड नसलेल्या पाण्याने आंघोळ करा.

जेवण

दुपारचे जेवण 12 ते 1 च्या दरम्यान घेतले पाहिजे कारण ही वेळ पचनासाठी जबाबदार असलेल्या जे अन्न पचण्यास मदत करते. हलक्या झोपेशिवाय झोप टाळावी कारण दिवसा झोपणे आयुर्वेदात

संध्याकाळची वेळ

दिवस आणि रात्र समतोल राखण्यासाठी ही एक विशेष वेळ आहे. संध्याकाळची प्रार्थना आणि ध्यान

रात्रीचे जेवण

रात्रीचे जेवण संध्याकाळी 6-7 वाजता घ्यावे. ते दुपारच्या जेवणापेक्षा हलके असावे. रात्रीचे जेवण टाळावे. जेवणानंतर 10-15 मिनिटे चालल्याने पचनास मदत होते.

झोपेची वेळ

रात्री 10:30 पर्यंत झोपण्याची योग्य वेळ आहे. प्रणाली शांत करण्यासाठी, झोपण्यापूर्वी पायांच्या

तळव्याची मालिश केली जाऊ शकते.