

भलायकी सांबाळपाक आयुर्वेदाचे नेम

आयुर्वेद हे एक पौराणिक शास्त्रान जे जिविताची राखण करपाक आनी भलायकेची काळजी घेवपाचेर भर दिता . आयुर्वेदान खुब नेम सांगल्यात . हे नेम जेवणाचे आनी दिसपट्ट्या कामाचे नेम .दर एका मनशान आपली भलायकी कशी सांबाळप हे आयुर्वेदान सांगला .आयुर्वेदाचे मूळ सूत्र म्हळ्यार “स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्” - भलायकी सांबाळप आनी “आतुरस्य विकार प्रशमन” दुयेंस पयस करप .

१. सकाळी उठपाचो वेळ ब्राह्मे मुहुर्ते उत्तिष्ठेत् सुयोदयाच्या दोन वरां पयली उठचें ब्राह्मे मुहुर्ते तो दिसाचो सामको शुध्द वेळ . कुडीक तेन्ना सुशेग आसता . मन सामकें उत्तेजीत आसता . अजीर्ण जाल्ल्या मनशानी सकाळी वेगीन उठचे न्हय .
२. सकाळी उदक पिवचें त्रिषःपान सकाळी उठुन हात धुवचे प्रांय धुवचे आनी अंजली एक कप गरम उदक पिवचें .सद्दा सकाळी उदक पिल्यार सकाळच्यो विधी कष्ट नासताना जाता . पचन संबंदीत दुयेसा बरी करता .
३. मल मूत्र विसर्जन सकाळची विधी सारक्यावेळार जावप ही गरजेची गजाल .अशें केल्यार भलायकी सांबाळपाक मदत जाता . जर ही विधी आडोवन दवरली जाल्यार साबार दुयेसांक मुळावे कारण जाता .
४. दात घासप दंत धावन सकाळची विधी जातगेर दात घासप दात घासपाक सकाळची तोरट तिखट कडु झाडांची मूळां वा पाळां गैर रुई कडूनिंब वापरपाची . दात घसल्या उपरांत जीब निवळ करपाची जीब खरडपाक तोरट तिखट कडु मूळां पाळां वापरची . दात निवळ आशील्यान दातांचेरे साचील्लो मळ वता आनी तोंडाक रूच येता .
५. नस्य सद्दा ३ थेंब तीळाचे तेल वा तुप नाकान सोडचे ते केल्ल्यान दोळे जाक कान तकली खांदे बरी उरता . तोंडाचेर सुरकुत्यो येना केस गळनात आनी केस पिकनात . अजीर्ण दमो आशिल्ल्या मनशानी नस्य करप ना .
६. गण्डुष तीळाचे तेल तोडांन पुराय भरचे आनी ते तोंडान धरून रावचे . दोळयातल्यान दुखां येता म्हणसर तेल तोंडात धरचे . कात टवटवीत जाता केस पिकनात अशें केल्ल्यान सुरकुत्यो येनात . अशे खुब फायदे जातात .
७. अभ्यंग वयली सगली कामा केल्या उपरांत पुराय आंगाक तेल सारोवचे . चड तेल हातांक पायांक कानांक लावचें .अशें केल्ल्यान कात टवटवीत जाता . न्हिद बरी येता . आयकपाची शक्ती वाडटा रक्त पुरवठो सुधारता .
८. व्यायाम सद्दा व्यायाम करचो . जो मेरेन कपलाचेर आनी खाकानी घाम येता तो मेरेन व्यायाम करचो . व्यायाम केल्ल्यान भलायकी बरी उरता स्मरणशक्ती बरी उरता भूक बरी लागता कुफसांचे काम सुधारता .
९. नाखटा आनी केस कापप आठवड्यातल्यान एकदा तरी नाखटा आनी केस कापचे .

- १० . उद्वर्तन □ आंगार वखदी चूर्ण घासप . व्यायाम केल्या उपरांत हे करचे . अशें केल्यार चरबी कमी जाता □ कात निवळ जाता .
- ११ . न्हाण □ उद्वर्तन केले उपरांत हुन उदकान न्हाण घेवचें . न्हाण करून आंगावयली सगळ्या तरेची घाण वता . भूक वाडटा .
- १२ . ध्यान □ थोड्या वेळा खातीर एका जाग्यार बसून शांततायेन एक चित्तान बसचें . अशें केल्ल्यान मन शांत जाता .
- १३ . आहार विधी विधान □

- जेवण देश □ काळ पोळोवन घेवचें .
- जेवणान सगळ्यो चवी आसच्यो .
- जेवण चड गरम वा चड थंड आसचे न्हय .
- जेवण शांत जाग्यार आनी सुशेगाद बसून घेवचें .
- जेवणाची आयदना निवळ आसपाक जाय .
- घट आसता ते जेवण सारके चाबून खावचें .
- जेवण चड गडबडीन खावचें न्हय . चड सुशेगाद खावचे न्हय .
- आपली भलायकी सांबाळपाक आनी दुयेसांकडे झगडपाक एक पुर्वक आहाराची गरज आसता .
- गोड पयली खावचे □ आमट आनी खारट मदी खावचे □ कडू □ टिखट आनी तोरट शेवटाक खावचे . रातचे धंय खावचे न्हय .
- पयलीचे जेवण जिरले उपरांत फुडले जेवण घेवचें .
- जेवणाच्या १५ मिण्टा पयली उदक पिवचे न्हय . जेवले उपरांत सुद्धा उदक पिवचे न्हय . जाय जाल्यार जेवणाच्या मदी उदक पिवचे .
- रातचे जेवण दनपारच्या जेवणापरस कमी आसचे . न्हीदचे ३ वरा पयली रातचे जेवण घेवचे . रातच्या जेवणा उपरांत शतपावली घालची .
- अयोग्य जेवण जशें नुस्तें आनी दूध □ शीजयल्लें आनी न शीजयल्ले जेवण बरोबर घेवचे न्हय .
- जेवल्या उपरांत चड कष्टाचे काम करचे न्हय .

१४ . न्हिद

- दर रातची ६ ते ७ वरां न्हिद घेवची . भुरग्यांक आनी जाण्ट्यांक चढ वरांची न्हिद लागता .

- सकाळचे न्हिदप आसना . पूण रातचें जागरण जाले जाल्यार सकाळी न्हिदुंक जाता .
- न्हिदचे पयली तकलेक हाताक आनी पायांक तेल लावचे .

१५ . नैतिक सुत्रां

- सगळ्यानी प्रण घेवचो की सगळ्याक खुशालकाय हाडची .
- सगळीं जाणा माये मोगान रावची आनी शत्रू कडल्यान पयस रावची .
- दर एकल्यान पापकर्म मीरी फटींगपणा हांच्यापासून पयस रावचे .
- सगळ्यानी विचारवंतांक मान दिवचो . जाण्टयांक मान दिवचो .
- दर एकल्यान अशी कामा करची ज्या अर्थान धर्म अर्थ आनी काम हे तीनुय साध्य जाता .
- दर एकल्याक कसलेच वेसन आसचे न्हय . सॉरो आनी धुम्रपानाचे वेसन कोणेच करचे न्हय .
- दर एकल्यान सदाच खरे उलोवचें .
- कोणेच वायट संगत धरची न्हय .
- मनशाचो सभाव दुसऱ्याक माफ करपी आसपाक जाय आनी ताणे तांची चूक दाखोवन दीवपाक जाय .
- दर एकल्यान नितळसान वाळगची .
- प्रत्येकान देवाचे अस्तित्व मानचे .

रोग आनी तांचे घरगुती उपचार

१ . जोर

तुलशीचो आल्याचो प्रत्येकी एक कुलेर रोस म्होव घालून दिसक चार फावट पिवचे .

२ . थंडी

- आलें मिरी आनी तुळशीची पाना उदकान घालून उकडचे . तातून म्होव आनी वेलची घालची . दिसाक २ वेळा घेवचे .
- दिसाक ५ लसणीच्यो बयो खावच्यो .
- ओवों कपडयांन घालून वास घेवचो .

३ . खोकली

- आल्याचे कुडके बारीक कापून उदकान गरम करून घेवपाचे . हे दुगदुगीत जाले की पीवपाचे .

- आल्याचो रोस एक कुलेर भर काडून घेवपाचो . तांतून एक कुलेर तुळशीच्या पानाचो रोस आनी तीन कुलेर म्होव घालून घोळोवपाचे . ह्या घोळाचो एक कुलेर दिसातल्यान तीन फावट घेवपाचो .

४ . घट संडास □

- एक पॅलो दुगदुगीत उत्कान एक कुलेर लिंबू रोस आनी चिमट भर मिठ घोळोवन सदा सकाळी रीकाम्या पोटार घेवपाचे .
- न्हिदचे पयली एक पॅलो दुगदुगीत उदकान एक कुलेर बडीशेप पिटो घालून पिवपाचो .

५ . हागवण □

- २ कुलेर लिंबाच्या रोसान अर्दो कुलेर आल्याची चटणी आनी चीमट भर काळी मिरयांचो पिटो घालून घोळोवपाचे . हे मिश्रण दिसातल्यान दोन फावट घेवपाचे .

६ . दुख □

- ६० मि .ली . खोबरेल तेलान ८ □१० लसणीच्यो बयो घालून तळसूपाचे आनी दुगदुगीत असताना दुखी जाग्यार लावपाचे .
- एक वाटी तीळ तेलान १० ग्राम कापुर घालून तो विरघळोवपाचो . हे तेल दुगदुगीत असताना दुखी जाग्यार लावपाचे .
- एक पॅलो गरम दुधान एक कुलेर हळदी पिटो घालून सदा पिवपाचे .

७ . गोडेंमूत □

- ३ □५ कारात्यांचो रोस ओमशा पोटार पिवपाचो .
- ४ कुलेर सुकी मेथी २५० मि .ली .उदकान रात भर फुगोवपाची सकाळी वाटून घेवन तांतुतले उदक काडून ते उदक सदा पिवपाचे .
- दुगदुगीत उदकान १□३ ग्राम हळदी पिटो घालून दिसातल्यान दोन फावट पिवपाचे .
- ३□४ कुलेर तीखीचो पिटो □बालचिनी□एक लिटर उदकान घालून २० मि . तापोवपाचे .हे उदक गाळून घेवपाचे . थंड करून हे उदक सदा पिवपाचे .
- तेफळाचो □आवळो□हरडो□बहेडा□पिटो १□३ ग्राम दिसातल्यान २ फावट दुगदुगीत उदकान घोळोवन पिवपाचो .

८ . उच्च रक्तदाब □

- सदाच लसणीच्यो ४□५ बयो चाबून खावच्यो .