

ആരോഗ്യസംരക്ഷണംആയുർവേദത്തിലൂടെ

ജീവിതത്തെ കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്ന പുരാതന ശാസ്ത്രമാണ് ആയുർവേദം. ആരോഗ്യത്തിനും രോഗപ്രതിരോധത്തിനും ഭക്ഷണരീതിയിലൂടെയും ജീവിതശൈലിയിലൂടെയും വിവിധ ചികിത്സാപദ്ധതിയിലൂടെയും പലമാർഗ്ഗങ്ങൾ ആയുർവേദം അനുശാസിക്കുന്നു.

രോഗങ്ങൾ വരാതെ സംരക്ഷിക്കുകയും (സ്വസ്ഥസ്യസ്വാസ്ഥ്യരക്ഷണം) വന്ന രോഗങ്ങളെ അകറ്റുകയും ചെയ്യുക (ആതുരസ്യവികാരപ്രശമനം)

എന്നിവയാണ് ആയുർവേദത്തിന് റെ അടിസ്ഥാനലക്ഷ്യങ്ങൾ. ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കുന്നതിനാഴെ പറയുന്ന ആഹാരരീതികളും ജീവിതശൈലികളും അനുവർത്തിക്കേണ്ടതാണ്. 1. ബ്രഹ്മചര്യം

പ്രഭാതത്തിൽ, സൂര്യോദയത്തിന് 2 മണിക്കൂർ മുമ്പെത്തായത് ബ്രഹ്മചര്യം ആരംഭിക്കണം. ഇത് ഒരു ദിവസത്തെ ഏറ്റവും നീർമ്മലമായ സമയമാണ്. ഈ സമയത്ത് മനസ്സും ശരീരവും ഏകാഗ്രവും ശാന്തവുമായിരിക്കും.

അയോഗ്യർ: രോഗമുള്ളവരും തലേദിവസത്തെ ഭക്ഷണം ദഹിക്കാത്തവരും ഇത് അനുവർത്തിക്കേണ്ടതില്ല.

2. പ്രഭാതത്തിൽ ശുദ്ധമായ വെള്ളം കുടിക്കുക. രാവിലെ എഴുന്നേറ്റ് കൈയും കാലും കഴുകിയ ശേഷം. ചെറുചൂടോടെ 4 അഞ്ജലി (1 അഞ്ജലി - അവരവരുടെ കൈപ്പത്തിയിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന വെള്ളം) വെള്ളം ചെമ്പ് പാത്രത്തിലോ മൺപാത്രത്തിലോ കുടിക്കുക.

ഗുണങ്ങൾ: സ്ഥിരമായി രാവിലെ വെള്ളം കുടിക്കുന്നവർക്ക് സുഖമായ മലശോധന ലഭിക്കുന്നു. മൂത്രവിസർജനം ഏറ്റവും കൂടുതലാകുന്നു. ഉദരരോഗങ്ങളെ തടയുന്നതിനും, അകാലജരാന്മാരെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനും ഇത് നല്ലതാണ്.

3. മലമൂത്രവിസർജനം: പ്രഭാതത്തിൽ തന്നെ കൃത്യമായി മലമൂത്രവിസർജനം നടത്തുക. അത് ആരോഗ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കും. മലമൂത്രവിസർജനം തടയുന്ന ധാരാളം രോഗങ്ങൾക്കുള്ള മൂലകാരണമാകുന്നു.

4. ദന്തധ്വനം: മലമൂത്രവിസർജനത്തിന് ശേഷം എരിവ്, കയ്പ്, കഷായരസപ്രധാനമായ എരിക്ക്, ആര്യവേപ്പ്, അത്തി, കരിങ്ങാലി, ഉങ്ങ് ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഉപയോഗിച്ച് പല്ലുപുത്തിയാക്കുക. ശേഷം നാവുവടിക്കുക. ത്രിഫലാചൂർണ്ണമോ (കടുക്കാതോട്, നെല്ലിക്കാതോട്, താന്നിക്കാതോട്) ത്രികടുചൂർണ്ണമോ ( ചുക്ക്, കുരുമുളക്, തിപ്പലി) തേനിൽ ചേർത്ത് പല്ലുപുത്തിയാക്കാവുന്നതാണ്.

ഗുണങ്ങൾ: ദന്തധ്വനം പല്ലിൽ അടിഞ്ഞിരിക്കുന്ന മലങ്ങളെ നീക്കുന്നതിനും രുചി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

ശേഷം ഉപ്പുള്ളം കൊണ്ട് കവിൾ കൊള്ളുന്നതോടൊത്ത്,  
തൊണ്ടി എന്നിവയുടെ ആരോഗ്യത്തിനല്ലതാണ്.

5. നസ്യം:

എള്ളെണ്ണയോ, നെയ്യോ ഔഷധസിദ്ധമായ ഏതെങ്കിലും തൈലമോ (ഉദാ: അണുതൈലം ) 3-5 തുള്ളി വിതംഓരോനാസാദാരത്തിലും പതിവായി രാവിലെ ഉറിക്കുക

ഗുണങ്ങൾ: കണ്ണ്, ചെവി, മൂക്ക്, തലവയുടെ ആരോഗ്യത്തിനും, ചുളിവ്, ക്ഷണി, അകാലനര എന്നിവയെ തടയുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. തലവേദന, പക്ഷാഘാതം, സൈനസൈറ്റിസ്, മാനസികരോഗങ്ങൾ, കഴുത്തുവേദന, ത്വക്പിങ്കാരങ്ങൾ എന്നിവയെ ശമിപ്പിക്കുന്നു.

ക്ഷീണം അകറ്റുന്നു.

കാഴ്ച ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

പല്ലിന് റെബലം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

അയോഗ്യർ: വിഷബാധയുള്ളവർ, ദഹനക്കേടും ശ്വാസസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളുള്ളവരും പ്രസവിച്ച ഉടനെയും നസ്യം ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്തതാണ്.

6. ഗണ്യൂഷം:

നെയ്യ്, തണുത്ത പാൽ, തേൻ, തേൻ ചേർത്ത വെള്ളം , ചുട്ടെടുത്ത മോതണുത്ത വെള്ളമോ ചേർത്ത എള്ളെണ്ണയുടെ കൽക്കം ഇവയിലേതെങ്കിലും വായിൽ നിറക്കുക. ഇത് കണ്ണിൽ നിന്നും മൂക്കിൽ നിന്നും വെള്ളം വരുന്ന ത്വരപിടിച്ച് നിർത്തുക . അല്ലെങ്കിൽ മേൽ പറഞ്ഞ ഏതെങ്കിലും ഉപയോഗിച്ച് പതിവായി കവിൾ കൊള്ളുക

ഗുണങ്ങൾ:

ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ത്വക്കിലെ ചുളിവുകൾ ഇല്ലാതാക്കുന്നു. അകാലനര , കരിമംഗലം ഇവയെ തടയുന്നു.

ചുണ്ട് പൊട്ടൽ, അമിതമായ ഉമിനിർസ്രാവം, വരണ്ട മുഖം, ദന്തരോഗം, അരുചി, കാഴ്ച വൈകല്യം, തൊണ്ട വേദന എന്നിവയെ ഇല്ലാതാക്കുന്നു.

7. അഭ്യംഗം:

മേൽ പറഞ്ഞ പ്രക്രിയ ക്കുശേഷം ശരീരം മുഴുവനും പ്രത്യേകിച്ചു തല, ചെവി, പാദം, എന്നിവിടങ്ങളിൽ എള്ളെണ്ണയോ കടുകെണ്ണയോ വെളിച്ചെണ്ണയോ , ഔഷധസിദ്ധ തൈലമോ തേക്കുക.

ഗുണങ്ങൾ:

ത്വക്കിന് റെമാർട്ടുവും സ്മിഗ്ദതയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു

രക്തചംക്രമണം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

മുടിയുടെ വളർച്ചയ്ക്കും കാന്തി വർദ്ധിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. നല്ല ഉറക്കം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. കേൾവി ശക്തി സംരക്ഷിക്കുന്നു.

രാത്രിഉറങ്ങുന്നതിനുനായികാലിനടിയിൽഎണ്ണപുരട്ടിയാൽകാഴ്ചശക്തിവർദ്ധിക്കുകയും ക്ഷീണംഅകറ്റുകയുംചെയ്യും.

8 വ്യായാമം:

കൃത്യമായിവ്യായാമംചെയ്യുന്നത്ഒരുശീലമാക്കുക

പ്രത്യേകിച്ചുസന്തകാലത്തുംതണുപ്പ്കാലത്തുംനെറ്റിയുംകക്ഷവുംവിയർക്കുന്നതപരമാത്രം വ്യായാമംചെയ്യുക.

ഗുണങ്ങൾ: രക്തസംക്രമണംവർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ശ്വാസകോശപ്രവർത്തനംഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു. ബലത്തെവർദ്ധിപ്പിക്കുകയുംരോഗപ്രതിരോധശേഷിവർദ്ധിപ്പിക്കുകയുംചെയ്യും. ദിവസവുംനടക്കുന്നതിലൂടെഓർമ്മശക്തിയുംദഹനശക്തിയുംവർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെപ്രവർത്തനത്തിനുംഗുണകരമാണ്.

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്:

ക്ഷയരോഗവുംചുമയുംഹൃദ്രോഗവുംഉള്ളവർവ്യായാമംകരുതലോടെചെയ്യേണ്ടതാണ്. മഴക്കാലത്തുംവേനൽക്കാലത്തുംനേരിയതോതിൽമാത്രമേവ്യായാമംചെയ്യാവൂ.

9. ക്ഷൗരകർമ്മം

5ദിവസത്തിൽഒരിക്കൽനഖംമുറിച്ച്കളയേണ്ടതാണ്. മുടിയുംതാടിരോമങ്ങളുംഅധികംവളരാതെശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്

ഗുണങ്ങൾ:കൃത്യമായിക്ഷൗരകർമ്മംചെയ്യുന്നതിലൂടെശരീരത്തിന്റുഷുത്പവുംമനസ്സിൽസന്തോഷവുംഉണ്ടാകുന്നു.

10. ഉദർത്തനം:

വ്യായാമത്തിന്ശേഷംരോമകൃപത്തിന്റെഎതിർദിശയിൽപൊടിയിട്ട്തിരുമ്മണം.

ഗുണങ്ങൾ: ഉദർത്തനംശരീരത്തിലെകൊഴുപ്പിനെകുറയ്ക്കും. ത്വക്കിന്റെസംരക്ഷണത്തിനുംശരീരദൃഢത, തേജസ്എന്നിവവർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുംഇത്നല്ലതാണ്. കൂടാതെചൊറിച്ചിൽ, കരപ്പൻഎന്നിവഇല്ലാതാക്കുന്നു.

11. സ്നാനം:

ഉദർത്തനശേഷംഅനുഷ്ണാശീതമായജലത്തിൽകുളിക്കണം.

ഗുണങ്ങൾ: അഴുക്ക്, വിയർപ്പ്, ചൊറിച്ചിൽ, ദാഹം, ചുട്ടുമൂർച്ഛിതംഎന്നിവഇല്ലായ്ചെയ്യുന്നു.

വിശപ്പ്, ഊർജം, ബലംഎന്നിവവർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഇത്ആയുർദൈർഘ്യംകൂട്ടും. ദേഹംഇളംചുടുവെള്ളത്തിൽകുളിക്കുന്നത്ബലംവർദ്ധിപ്പിക്കും. പക്ഷേചുടുവെള്ളംതലയിൽഒഴിക്കുന്നതുമുടിക്കുംകണ്ണിനുംഹാനികരമാകുന്നു.

അയോഗ്യർ: അർദിതം, നേത്രരോഗം, വായിലെരോഗങ്ങൾ, ചെവിയിലെരോഗങ്ങൾ, ജലദോഷം, ദഹനകുറവ്, വയറിളക്കംഎന്നിവഉണ്ടെങ്കിൽകുളിപ്പിക്കാതിരിക്കേണ്ടതാണ്. കൂടാതെഭക്ഷണംകഴിച്ചുടനെയുംകുളിക്കാതിരിക്കുക.

12. ധ്യാനം:

കുറച്ച് സമയം സമാധാനപരമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഇരുന്ന് ധ്യാനിക്കുന്നത് ഉത്തമമാണ്. ഒരു ദിവസത്തേക്കുള്ള ഊർജ്ജം അതിൽ നിന്നു ഭിക്കുന്നു. ധ്യാനത്തിലൂടെ ആത്മബോധനം ലഭിക്കുന്നതിനാൽ ദിനചര്യയുടെ പ്രധാനഭാഗം തന്നെയാണിത്.

13. ഭക്ഷണനിയമങ്ങൾ

- ജീവിക്കുന്ന ദേശത്തിനും കാലത്തിനും അനുസരിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടതാണ്.
- ആറു രസങ്ങളും ( മധുരം, പുളി, ഉപ്പ്, കയ്പ്, എരിവ്, ചവർപ്പ്) ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഭക്ഷണം ദഹനത്തിനനുസരിച്ച് കഴിക്കണം. അത് അധികം ചൂടുള്ളതോ തണുത്തതോ ആകരുത്.
- ശാന്തവും സമാധാനവും, വ്യത്തിയുമുള്ള അന്തരീക്ഷത്തിൽ ആവശ്യമായ പാത്രങ്ങളോട് കൂടിയും ഭക്ഷണം കഴിക്കണം.
- കട്ടിയുള്ള ആഹാരം നന്നായി ചവച്ചു കഴിക്കണം.
- ഭക്ഷണം അധികം വേഗത്തിലും അധികം സാവധാനത്തിലും കഴിക്കരുത്. ഭക്ഷണം കഴിയുമ്പോൾ സംസാരിക്കുകയോ, ചിരിക്കുകയോ, ടിവി കാണുകയോ ചെയ്യരുത്.
- മുമ്പ് കഴിച്ച ആഹാരം ദഹിച്ച ശേഷം മാത്രമേ അടുത്ത ആഹാരം കഴിക്കാൻ പാടുള്ളൂ.
- ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനും രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനും പത്മ്യാഹാരം ആവശ്യമാണ്.
- ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ മധുരരസപ്രധാനമായത് ആദ്യം കഴിക്കണം.
- പുളിരസം, ഉപ്പുരസമുള്ളതുമായ ആഹാരം മധ്യത്തിലും, എരിവ് ചവർപ്പ് ക്ഷായരസപ്രധാനങ്ങളായ ആഹാരങ്ങൾ അവസാനമായും കഴിക്കുക. രാത്രി തൈർ കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് 15 മിനുട്ട് മുൻപെ ഇടം കുടിവെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതാണ്. ഭക്ഷണം കഴിച്ച ഉടനെ വെള്ളം കുടിക്കരുത്. ആവശ്യമെങ്കിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനിടയ്ക്ക് ചെറിയ അളവിൽ കുടിക്കാവുന്നതാണ്.
- കുറഞ്ഞ അളവിൽ എണ്ണ ആഹാരം കഴിക്കുന്നത് ദഹനത്തിനും ധാതുപോഷണം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.
- കിടക്കുന്നതിന് 3 മണിക്കൂർ മുമ്പായി ആഹാരം കഴിക്കുക. ഉച്ചഭക്ഷണത്തേക്കാൾ കുറഞ്ഞ അളവിലായിരിക്കണം കഴിക്കേണ്ടത്. ആഹാരശേഷം 100 അടിനടക്കുകയും, ഇടവശം ചെരിഞ്ഞ് 10-15 മിനുട്ട് കിടക്കുകയും വേണം.
- വിരുദ്ധാഹാരം കഴിക്കരുത് ഉദാ: പാലും മീനും വേവിച്ചതും വേവിക്കാത്തതുമായ ആഹാരം ഉപ്പും പാലും ചൂടുള്ളതേൻ ഒരേ അളവിൽ നെയ്യും തേനും പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങൾ.. മുതലായവ ഒരുകഴി കഴിക്കരുത്.
- ആഹാരശേഷം ആയാസമുള്ള പ്രവൃത്തികൾ ഒഴിവാക്കുക, എന്നാൽ ചെറിയ വിശ്രമം ദഹനപ്രക്രിയ എളുപ്പമാക്കും.

14. ഉറക്കം

- രാത്രിയിൽ 6-7 മണിക്കൂർ ഉറക്കം അനിവാര്യമാണ്. കുട്ടികളിലും വൃദ്ധന്മാരിലും ദൈർഘ്യം കൂടുന്നത് ആരോഗ്യത്തിനല്ലതാണ്.
- പകലുറക്കവും രാത്രികാലങ്ങളിൽ എറവൈകി കിടക്കുന്നതും ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണ്. പ്രത്യേകിച്ചു സന്തകാലത്ത്.

- വേനൽക്കാലത്തും വർഷക്കാലത്തും പകലുറക്കം ആവാം. മഞ്ഞുക്കാലങ്ങളിലെ പകലുറക്കം ശ്വാസസംബന്ധവും ഉദരസംബന്ധവുമായ രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നു.
- കിടക്കുന്നതിന് മുമ്പ് അല്പം എണ്ണതലയിലും പാദങ്ങളിലും കൈപത്തിയിലും എണ്ണതേക്കുന്നതിനല്ലതാണ്.

15. ശാസ്ത്രീയമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ.

- എല്ലാവരും അവരുടെ അയൽക്കാരെ സ്നേഹിക്കാനും അത് പോലെ ശത്രുക്കളെ അകറ്റി നിർത്താനും ശ്രദ്ധിക്കണം.
- മറ്റുള്ളവർക്ക് സന്തോഷത്തിന്റേണി പ്രയത്നിക്കണം.
- അഹങ്കാരം, ക്രോധം, അസൂയ, കളവ് പറയൽ, കളവ് നടത്തുക, തർക്കിക്കുക, ദുഷ്ചിന്തകൾ തുടങ്ങിയ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഒരു പോലെ ബാധിക്കുന്ന പ്രവർത്തികളെല്ലാം ഒഴിവാക്കുക.
- അറിവുള്ളവരെയും, മുതിർന്നവരെയും ബഹുമാനിക്കണം.
- ആവശ്യമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കരുത്.
- നമ്മുടെ എല്ലാ പ്രവർത്തികളും ധർമ്മ, അർത്ഥ, കാമത്തിന്റേണി പ്രയത്നിക്കണം.
- മദ്യപാനം, പുകവലി, തുടങ്ങിയവയോടുള്ള ആസക്തി ഒഴിവാക്കണം.
- എല്ലാവരോടും ബഹുമാനത്തോടെയും, സംയമനത്തോടുകൂടിയും സത്യസന്ധതയോടുകൂടിയും പെരുമാറണം.
- ഓരോരുത്തരും അവരുടെ കർത്തവ്യത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരായിരിക്കണം.
- ഓരോരുത്തർക്കും ഹൃദയം വിശ്വാസവും പ്രാർത്ഥനയും ഉണ്ടായിരിക്കണം.
- തെറ്റായ കൂട്ടുകെട്ടുകളിൽ നിന്നും അകന്നിരിക്കണം.
- മറ്റുള്ളവരോട് ക്ഷമിക്കാനും അവരെ ശരിയായ മാർഗ്ഗം കാണിച്ച് കൊടുക്കുവാനുള്ള മനസ്സുണ്ടാവണം.
- പരിസരശുചിത്വത്തെ പോലെ തന്നെ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ് പ്രകൃതിശുചിത്വവും.

സാധാരണ രോഗങ്ങളും അതിനുള്ള ഗൃഹഔഷധികളും

1. പനി

ഒരു സീസ് പൂൺ തുളസിയിലിനീരിൽ ഒരു സീസ് പൂൺ വീരം ഇഞ്ചിനീരും, തേനും ചേർത്ത് നേരം കഴിക്കുക.

4

2. ജലദോഷം

- ഇഞ്ചിയും കുരുമുളകും തുളസിയിലയും ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ചുണ്ടാക്കിയ ഔഷധപാനീയം.
- അര സീസ് പൂൺ കറുകപട്ടയിൽ 1 സീസ് പൂൺ തേൻ ചേർത്ത് ദിവസവും 2 നേരം കഴിക്കുക.
- അഞ്ചോ ആറോ വെളുത്തുള്ളി ചതച്ച് കഴിക്കുക.
- അയമോദകം ചതച്ച് തുണിയിൽ കിഴികെട്ടി മണപ്പിക്കുക.

3. ചുമ

- ഇഞ്ചിയിട്ട് തിളപ്പിച്ചുള്ള ചെറു ചുട്ടോട് കൂടികഴിക്കുക

