कोविड पश्चात घ्यावयाची दक्षता - आयुर्वेद उवाच

सध्यस्थितीत कोविड 19 च्या साथरोगाने बरे झालेल्या व्यक्तींची संख्या मोठया प्रमाणात आहे. त्याअर्थाने जरी कोविड 19 हा आजार नविन असला व अद्याप संशोधन सुरु असले तरी भारतामधील व्यक्तींची प्रतिकार शक्ती व आहार उत्तम असल्यामुळे या आजारामुळे होणाऱ्या मृत्युचे प्रमाण पाश्चात्य देशांच्या तुलनेने कमी आहे.

आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालय भारत सरकार व आयुष मंत्रालय भारत सरकार यांनी कोविड 19 पश्चात घ्यावयाच्या काळजीबाबत खालीलप्रमाणे मार्गदर्शक सुचना निर्गमित केल्या आहेत.

1) **कोविड बाधा होवून गेल्यानंतर थकवा, अंगदुखी, श्वसनास त्रास, खोकला, घशात खवखव इ. प्रकारची लक्षणे दिसून येतात.**

2) **प्रथमत: त्रिसूत्री (मास्क, हातांची स्वच्छता व उचित अंतर) पालन करणे आवश्यक आहे.**

3) **मुबलक पाणी पिणे (विशेषत: कोमट) व पुरेशी झोप (आठ तास) घेणे गरजेचे आहे.**

4) **सकस आहार, ताजा आहार व फळे यासह चालण्याचा व्यायाम व अष्टांग योग अभ्यास करण्यात यावा.**

5) **योगामध्ये प्राणायाम वर भर द्यावा आणि ध्यानधारणा करावी.**

6) **अर्थातच मद्यपान, धुम्रपान इ. व्यसने टाळावीत.**

7) **मीठ व हळद टाकून कोमट पाण्याने गुळण्या कराव्यात आवश्यकतेनुसार वाफ घ्यावी.**

8) **याबरोबरच आयुर्वेद तज्ञाच्या सल्याने खालील उपाययोजना कराव्यात.**

   अ) आयुष काढा 1 कप (100 ml) सकाळी पिणे. यामध्ये तुळस 4 भाग, सुंठ पावडर 2 भाग, दालचिनी पावडर 2 भाग व काळी मिरी एक भाग घेवून गूळ/ मणूके टाकून काढा करुन प्यावा, पित्त प्रकुर्तीच्या व्यक्तींनी काळी मिरी कटाक्षाने टाळावी. यामध्ये आवळा चुर्ण, जेष्टमध चुर्ण, गुळवेल चुर्ण टाकले तर उत्तमच.

   ब) च्यवनप्राश 10 ग्रॅम सकाळी सेवन करावे. मधूमेही रुग्णांनी साखर विरहीत च्यवनप्राश सेवन करावा.यामुळे थकवा तर दूर होईल व उत्साह वाढेल.

   क) नस्य - प्रतिदिन सकाळ/संध्याकाळी दोन्ही नाकपुडयामध्ये तिळतेल/ खोबरेल तेल, तूप किंवा अणूतेलही बोटाने लावावे.

   ड) कोमट तेल किंवा हळद मिठ, कोमट पाण्याने गुळण्या कराव्यात.

   इ) दूधामध्ये हळद पावडर टाकून गरम करुन एक किंवा दोन वेळा पिणे.

   फ) प्राणायाम करीत असताना यामध्ये अनुलोम-विलोम, भामरी, कपालभाती, भस्त्रीका या क्रिया कराव्यात.

या पध्दतीने जर आयुर्वेदोक्त बाबींचे पालन केले तर नक्कीच आपणाला कोविड पश्चात अधिक स्वास्थ लाभेल.

जिल्हा आयुष कक्ष
जिल्हा परिषद, सोलापूर

आयुष संचालनालय
महाराष्ट्र राज्य

सत्यमेव जयते

सार्वजनिक आरोग्य विभाग,
महाराष्ट्र शासन

सार्वजनिक आरोग्य विभाग

NATIONAL HEALTH MISSION, MAHARASHTRA
NHM
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र

AYUSH औषध पद्धतीने आपली रोगप्रतिकार क्षमता वाढवा / सुधारा.

आपले आरोग्य जपण्यासाठी करावयाचे उपाय

- स्वतः ला हायड्रेटेड ठेवण्यासाठी दिवसभर कोमट पाण्याचे सेवन करा.
- दररोज कमीतकमी ३० मिनिटे योगासने, प्राणायाम, ध्यानधारणा करा.
- आपल्या आहारात / जेवणात हळद, जीरा, कोथींबीर, अद्रक आणि लसूण यांसारख्या मसाल्यांचा समावेश करा.
- नेहमी हलके, सहज पचण्याजोगे आणि पौष्टिक आहार घ्या.
- पुरेशी झोप घ्या, कमीतकमी ७ ते ८ तास.
- वारंवार आपले हात साबण व पाणी वापरून किमान २० सेकंद स्वच्छ धुवा. सामाजिक अंतर राखा, घराबाहेर पडल्यास घरगुती मास्कचा वापर करा.
- आपल्या कुटुंबातील सदस्यांसह वेळ घालवा, घरामध्ये सिनेमा पहा, गाणी म्हणा व आनंदी रहा.

आयुर्वेद

१.रोज सकाळी १० ग्रॅम (१ चमचा) च्यवनप्राशचे सेवन करा.

२. दिवसातून एक किंवा दोन वेळा हर्बल टी किंवा काढ्याचे (जो तुळस, दालचिनी, काळीमिरी, सुंठ, बेदाणे यांच्या मिश्रणाने बनविला असेल (आवश्यकता असल्यास, चवीसाठी गुळ / साखर किंवा लिंबाचा रस घाला)) सेवन करा.

३. दिवसातून एक ते दोन वेळा हळदीच्या दुधाचे (१५० मिली. गरम दुधात आर्धा चमचा हळद मिसळा) सेवन करा.

४. सोपी आयुर्वेदिक प्रक्रिया म्हणजे सकाळ-संध्याकाळ आपल्या दोन्ही नाकपुड्यांमध्ये तिळाचे तेल / खोबरेल तेल / तूप घालावे.

५. संशमनी वटी- दिवसातून २ वेळा २ चमचे (१२५ मिग्रॅ.) घ्यावे. ही क्रिया १५ दिवस करावी (पुढे चालू ठेवण्यासाठी आयुर्वेदिक डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा).

होमिओपॅथी / समचिकित्सा पद्धती

पहाटे अथवा सकाळी आर्सेनिक अल्बम ३० (४ ते ५ गोळ्या) याचे दिवसातून एकदा तीन दिवसांसाठी सेवन करा. एक महिन्यानंतर पुन्हा हीच क्रिया करा (पुढे चालू ठेवण्यासाठी होमिओपॅथी डॉक्टरांचा सल्ला घ्या).

युनानी

- जोशंदा ऑफ बहिदाना ५ ग्रॅम, बार्ज गोजबान ७ ग्रॅम, उन्नाब ७ दाणे, सपिस्तान ७ दाणे, दारचिनी ३ ग्रॅम, बनाफशा ५ ग्रॅम या सर्व घटकांना एक लिटर पाण्यात १५ मिनिटे उकळवा आणि दिवसातून एक किंवा दोन वेळा नियमितपणे चहासारखे सेवन करा.

- खजूर, अंजीर, साबुदाणा, मूग डाळ, बार्ली, हंगामी भाज्यांचे सूप इत्यादींचा आहारात समावेश करा.

कोविड-19 च्या प्रादुर्भावाच्या काळात आपले आरोग्य जपण्यासाठी रोगप्रतिकार क्षमता वाढविण्याचे आयुर्वेदिक उपाय

सर्वसाधारण उपाय

- दररोज गरम पाण्याचे सेवन करा
- आयुष मंत्रालयाद्वारे सांगितल्याप्रमाणे दररोज कमीतकमी ३० मिनिटे योगासने, प्राणायाम, ध्यानधारणा करा.
- आपल्या आहारात / जेवणात हळद, जीरा, कोथींबीर आणि लसूण यांसारख्या मसाल्यांचा समावेश करा.

आयुष मंत्रालय
Ministry of AYUSH

आयुष संचालनालय
महाराष्ट्र राज्य

सार्वजनिक आरोग्य विभाग,
महाराष्ट्र शासन

/MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC @MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

आयुष मंत्रालय
Ministry of
AYUSH

सार्वजनिक आरोग्य विभाग,
महाराष्ट्र शासन

आयुष संचालनालय
महाराष्ट्र राज्य

कोविड-19 च्या प्रादुर्भावाच्या काळात आपले आरोग्य जपण्यासाठी रोगप्रतिकार क्षमता वाढविण्याचे आयुर्वेदिक उपाय

आपल्या रोगप्रतिकार क्षमतेला चालना देण्यासाठी उपाययोजना

१

रोज सकाळी १० ग्रॅम (१ चमचा) च्यवनप्राशचे सेवन करा.

२

दिवसातून एक किंवा दोन वेळा हर्बल टी किंवा काढ्याचे (जो तुळस, दालचिनी, काळीमिरी, सुंठ, बेदाणे यांच्या मिश्रणाने बनविला असेल (आवश्यकता असल्यास, चवीसाठी गुळ / साखर किंवा लिंबाचा रस घाला)) सेवन करा.

३

दिवसातून एक ते दोन वेळा हळदीच्या दुधाचे (१५० मिली. गरम दुधात आर्धा चमचा हळद मिसळा) सेवन करा.

टीप- आयुर्वेद हे संपूर्णपणे वनस्पती आधारित विज्ञान आहे.

आयुष मंत्रालय
Ministry of AYUSH

आयुष संचालनालय
महाराष्ट्र राज्य

कोविड-19 च्या प्रादुर्भावाच्या काळात आपले आरोग्य जपण्यासाठी रोगप्रतिकार क्षमता वाढविण्याचे आयुर्वेदिक उपाय

शारीरिक नैसर्गिक रोगप्रतिकार क्षमता वाढविण्यासाठी सर्वसाधारण उपाय

१ दररोज गरम पाण्याचे सेवन करा

२ दररोज कमीतकमी ३० मिनिटे योगासने, प्राणायाम, ध्यानधारणा करा.

३ आपल्या आहारात / जेवणात हळद, जीरा, कोथींबीर आणि लसणाचा समावेश करा.

सार्वजनिक आरोग्य विभाग,
महाराष्ट्र शासन

/MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC @MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

कोविड-19 च्या प्रादुर्भावाच्या काळात आपले आरोग्य जपण्यासाठी रोगप्रतिकार क्षमता वाढविण्याचे आयुर्वेदिक उपाय

सोपी आयुर्वेदिक पद्धती

नाकाची मलमपट्टी:

सकाळ-संध्याकाळ आपल्या दोन्ही नाकपुड्यांमध्ये तिळाचे तेल / खोबरेल तेल / तूप घालावे.

ऑईल पुलिंग थेरपी:

एक चमचा तिळाचे तेल किंवा खोबरेल तेल तोंडामध्ये घ्या. ते पिऊ नका, तोंडामध्ये चहुबाजूंनी फिरवा व गरम पाण्याने गुळण्या करून घ्या. ही प्रक्रिया दिवसातून एक-दोन वेळा करा.

घसा खवखवणे किंवा कोरडा खोकला येत असल्यास,

दिवसातून एकवेळा ताज्या पुदिन्याच्या पानांची किंवा ओव्याची पाण्यातून वाफ श्वासासह आत घ्या.

दिवसातून २-३ वेळा लवंग पावडरचे साखरे सोबत किंवा मधासह सेवन करा. (कोरडा खोकला व घशातील खवखव यांसारखी लक्षणे कायम राहिल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घेणे केव्हाही चांगले)

टीप: आयुर्वेद हे आपल्या जीवनाचे शास्त्र आहे आणि निसर्गाने दिलेल्या या अनमोल जीवनाला निरोगी आणि आनंदी ठेवण्याचे ते काम करते.

आयुष मंत्रालय
Ministry of AYUSH
सत्यमेव जयते

आयुष संचालनालय
महाराष्ट्र राज्य

सार्वजनिक आरोग्य विभाग,
महाराष्ट्र शासन

/MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC @MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र

राष्ट्रीय आयुष अभियान

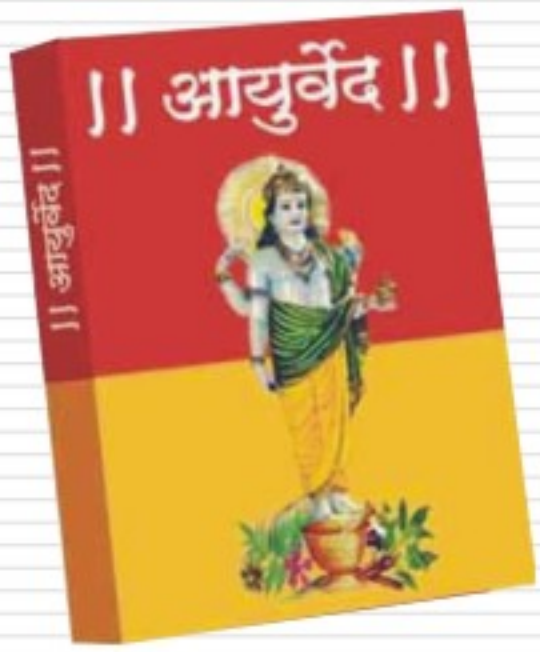
आयुर्वेद

आयुषः वेदः आयुर्वेदः

निरोगी व दीर्घायुषी जगण्याचे शास्त्र म्हणजे आयुर्वेद

* हिता हितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम् ।
मानं च तच्य यत्रोक्तम् आयुर्वेदःस उच्यते ।। चरकसंहिता

हितकर, अहितकर, सुखकर आणि दुःखकर आयुष्यासाठी, हितकर (पथ्यकारक) व अहितकर (अपथ्यकारक) गोष्टींचा सारासार विचार करणारे शास्त्र म्हणजे आयुर्वेद.



* स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्, आतुरस्य विकार प्रशमनंच् ।

आयुर्वेद शास्त्राचा मुख्य उद्देश निरोगी (स्वस्थ) व्यक्तीचे आरोग्य (स्वास्थ्य) रक्षण करणे आणि रोगी (आतुर) व्यक्तीचा आजार (विकार) बरा करणे हे होय.

* आयुर्वेद शास्त्राचे प्रमुख ग्रंथ चरक संहिता, सुश्रुत संहिता व अष्टांग संग्रह आणि उपप्रमुख ग्रंथ माधवनिदान, शारंगधर संहिता व भावप्रकाश हे आहेत.

आवळा

संस्कृत नांव - आमलकी

English Name :
Indian Gooseberri

Latin Name :
Embelica officinalis

त्रिफळा पैकी एक घटक

* उपयोग :

१) आवळा नियमितपणे सेवनाने बल, कांती, तारुण्य जास्त काळ टिकते.

२) अम्लपित्तामध्ये ताज्या आवळ्याचा रस जीरेपुड व खडीसाखरसह घ्यावा किंवा मोरावळा सेवन करावा.

३) केस गळणे किंवा पिकणे या समस्या दुर होतात.

४) यात जीवनसत्व क भरपुर प्रमाणात असते.

बेल

संस्कृत नांव - बिल्व

English Name :
Bael Fruit Tree

Latin Name :
Aegle Marmelos

* उपयोग :

१) आवयुक्त संडास होत असलेस बेलाचा गर गुळासह घ्यावा.

२) लहान मुलातील दीर्घकालीन अतिसारात याचा फळापासून बनवलेला अवलेह किंवा शरबत वापरतात.

३) भुक वाढवणेसाठी किंवा पोटाच्या विकारात बेलगिरीचुर्ण आर्द्रक, वेलची साखरेसह दोन वेळा घ्यावे.

अश्वगंधा (ढोरगुंज)

संस्कृत नांव - अश्वगंधा

English Name :
Winter Cherry

Latin Name :
Withania Somnifera

* उपयोग :

१) अश्वगंधा
उत्कृष्ट बलदायक (टॉनिक) आहे.

२) वात विकार, अशक्तपणा, कृश बालकांमध्ये अश्वगंधा मुळीचे चुर्ण दुधातुन घ्यावे.

३) शुक्रजनन – अश्वगंधा मुळी चुर्ण तुप साखरबरोबर घ्यावे.

४) अनिद्रा (झोप न येणे)–अश्वगंधासिद्ध दुध प्यावे.

गुळवेल

संस्कृत नांव - गुडूची

English Name :
Tinospora

Latin Name :
Tinospora Cordifolia

* उपयोग :

१) गुळवेल–हे ताप,कावीळ, मधुमेह, आमवात, अतिसार इ. विकांरावर उपयुक्त असुन आयुष्य वाढवणारी वनस्पती आहे.

२) आमवात, ताप – सुंठीसह गुळवेलीच्या कांडाचा काढा घ्यावा.

३) कावीळ – गुळवेलीच्या पानांचा रस २०–३०ml प्रमाणात खडीसाखरे बरोबर घ्यावा.

४) तापानंतरचा अशक्तपणा, हातापायांची जळजळ – गुळवेलसत्व दुध, साखरेबरोबर घ्यावे.

एरंड

संस्कृत नांव - एरण्ड

English Name :
Castor

Latin Name :
Ricinus Communis

* उपयोग :

१) कावीळ : याच्या पानाचा रस खडीसाखरेतुन 10ml २ वेळा प्यावा.

२) मलबद्धतेमध्ये रात्री झोपताना एरण्ड तेल 20ml घ्यावे.

३) संधीवातामध्ये पाने गरम करुन बांधावीत.

३) एरण्डमुळाचा काढा, सुंठ व रास्नासह घेतल्याने सर्व प्रकारच्या संधीवातातील वेदना कमी होतात.

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र

राष्ट्रीय आयुष अभियान

हळद

संस्कृत नांव - हरिद्रा

English Name :

Turmeric

Latin Name :

Curcuma Longa

* उपयोग :

१) हळद जंतुनाशक
वेदनाशामक, सर्दी, खोकला, जखम, त्वचाविकार इ. विकारात उपयोगी आहे .

२) सर्दी, खोकला – एक कप दुधात हळद व साखर उकळून २ वेळा प्यावी.

३) जखम व त्वचा रोग – हळदीचा लेप लावावा.

४) मुळव्याध – यामध्ये गाईच्या तुपात हळकुंड उगाळुन मोडावर लेप लावावा.

५) त्वचेचा वर्ण उजळण्यासाठी हळद व दुधाची साय यांचे मिश्रण त्वचेवर लावावे.

अडुळसा

संस्कृत नांव - वासा

English Name :
Malbar Nut

Latin Name :
Adhatoda Vasica

* उपयोग :

१) अडुळसा हे खोकला, दमा नाशक, रक्तशोधक आहे.

२) खोकला, दमा – अडुळशाच्या पानांचा रस मध व आर्द्रकासह घ्यावा.

३) ज्वर, दाह, त्वचेवर पित्त उठणे – अडुळशाचा काढा मध व साखरेबरोबर घ्यावा.

४) विंचू दंशावर – अडुळशाची मुळी थंड पाण्यात उगाळून लावावी.

५) दातदुखी, तोंड येणे–पाने दिवसातून दोन वेळा चघळावीत.

आर्द्रक (सुंठ)

संस्कृत नांव - शुण्ठी

English Name :
Ginger

Latin Name :
Zinziber Officinale

त्रिकटु पैकी एक घटक

* उपयोग :

१) अम्लपित्त, अपचन यामध्ये आर्द्रक, गुळासह घ्यावा.

२) भुक लागत नसल्यास, मळमळ होत असल्यास तसेच प्रवास सुरु करणेपुर्वी आर्द्रक मीठासह चघळावे.

३) ताप, अंगदुखी, डोकेदुखी, असल्यास सुंठ चुर्ण साखरेतुन २ वेळा घ्यावे.

४) सर्दी, खोकला यामध्ये सुंठ चूर्ण मध/साखरेसह घ्यावे.

हिरडा

संस्कृत नांव - हरीतकी

English Name :
Black Myrobalan

Latin Name :
Terminilia Chebula

त्रिफळा पैकी एक घटक

* उपयोग :

१) हिरडा चुर्ण कोमट पाण्यासह घेतल्याने मलबद्धता, अम्लपित्त, पोटाचे विकार, मुळव्याध दुर होतात.

२) तोंड आल्यास, डोळे, आल्यास, जखमासाठी याचा काढ्याचा वापर करतात.

३) भुक वाढवण्यासाठी व अन्न पचन होण्यासाठी ३ ते ६ ग्राम हिरडा चुर्ण खडीसाखरेसह घ्यावे.

शतावरी

संस्कृत नांव - शतावरी

English Name :
Asparagus

Latin Name :
Asparagus Racemosus

* उपयोग :

१) अशक्तपणा, वार्धक्य यात शतावरी (मुळी) चुर्ण दुधातुन २ वेळा घ्यावे.

२) स्तनपान करणाऱ्या मातेस दुधाची कमतरता जाणवत असेल तर शतावरी चुर्ण (2gm) साखरेसह दुधातुन (२ वेळा) घ्यावे.

३) तसेच अनिद्रा, कोरडा खोकला, मधुमेहात याचा फायदा होतो.

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र

राष्ट्रीय आयुष अभियान

* आयुर्वेदोक्त त्रिदोष सिद्धांत *

वात - पित्त - कफ हे तीन घटकदोष शरीर व मनाचे नियंत्रण करतात. आपल्या शरीरात वाढ किंवा पुष्टी करणारा कफ, आहाराचे शरीरात रुपांतर करणारे पित्त आणि शरीरक्रिया घडवणारा वात असे तीन दोष आहेत. शरीराच्या सर्व क्रिया व रचना या तीन दोषांच्या अधीन आहेत. पृथ्वी - जल - तेज - वायू - आकाश या पंचमहाभूतांपासून त्रिदोषांची उत्पत्ती होते. दोष समतोल अवस्थेत असल्यास शरीराचे क्रिया व्यापार सुरु राहून शरीर निरोगी राहते, पण हाच समतोल बिघडला तर निरनिराळे रोग उत्पन्न होतात.

प्राकृत कार्य	दोष वाढतो	दोष कमी
वात		
हृदयाचे स्पंदन, सांध्याच्या हालचाली, शरीराच्या सर्व हालचाली व क्रिया वातदोषामुळे होतात. मन व इंद्रियांना वात दोष प्रवृत्त करतो.	थंड वातावरण आणि तुरट, तिखट, कडवट पदार्थ, पचण्यास हलके, रुक्ष पदार्थ, अतिप्रमाणात जागरण, व्यायाम इ. कारणाने वात वाढतो.	उष्ण वातावरण आणि गोड, खारट व आंबट चवीचे पदार्थ सेवन केल्याने, व्यवस्थीत विश्रांती घेतल्याने वाढलेला वात कमी होतो.
पित्त		
अन्नाचे पचन व शरीर घटकात रुपांतर, शरीराचे तापमान, डोळ्यांनी बघणे, शरीराचा रंग, भूक तसेच बुद्धीमत्ता, आनंद, शौर्य असे मानस भाव पित्त दोषांवर अवलंबून असतात.	उष्ण वातावरण आणि तिखट, खारट आणि आंबट चवीच्या पदार्थांनी पित्त वाढते, राग, क्रोध, द्वेष, या मानसिक भावांमुळे सुद्धा वाढते.	थंड वातावरण आणि पचण्यास जड असे गोड, तुरट, कडवट आणि स्निग्ध पदार्थ यांनी पित्त कमी होते.
कफ		
शरीराची दृढता, पुष्टी, उत्साह, स्निग्धता आणि वाढ कफ दोषाने होते. शरीर स्थिर व बलवान कफाने होते.	थंड वातावरण आणि पचण्यास जड, गोड, स्निग्ध खारट, आंबट पदार्थ आणि विश्रांतीने कफ वाढतो.	उष्ण वातावरण, रुक्ष, पचण्यास हलके पदार्थ, तिखट, तुरट, व कडवट पदार्थाच्या सेवनाने कफ कमी होतो.

मिरे

संस्कृत नांव - मरीच

English Name :
Black Pepper

Latin Name :
Piper Nigrum

* उपयोग :

१) सर्दी, खोकला, आवाज बसणे – १ मिऱ्याची पुड मधात, तुपात, मिसळुन दिवसातुन २ वेळा दिल्याने खोकला कमी होतो.

२) पोटाच्या आतड्यांचे, श्वसनविकारात उपयुक्त औषधी आहे.

३) उचकी लागल्यास मीरपूड साखरेतुन दिवसातुन दोन वेळ घ्यावी.

निर्गुडी

संस्कृत नांव - निर्गुण्डी

English Name :
Five Leaved Chaste

Latin Name :
Vitex Negundo

* उपयोग :

१) आमवात, संधीवात – इ. व्याधीत निर्गुडीची पाने गरम करुन बांधुन शेक द्यावा. तोंडावाटे पानांचा काढा मधासह घ्यावा.

२) तोड आल्यास निर्गुडीच्या काढ्याने गुळण्या कराव्यात.

३) ताप – निर्गुडीच्या काढ्यात तेवढाच मध मिसळून द्यावा.

लवंग

संस्कृत नांव - लवंग

English Name :
Clove

Latin Name :
Syzygium Aromaticum

* उपयोग :

१) खोकला, सर्दी, अजीर्ण – लवंगाची पावडर मध घालुन प्यावी.

२) मुखरोग व दुर्गंधी – लवंग चघळल्यावर दुर होते.

३) दात दुखी – किडलेल्या दाताच्या मुळाशी लवंग तेलाचा बोळा धरावा.

लिंबु (कागदी)

संस्कृत नांव - निम्बूक

English Name :
Lemon

Latin Name :
Citrus Acida

* उपयोग :

१) अजीर्ण व अरुचि – 7-14ml लिंबाचा रस दिवसातुन ३ वेळा जेवणानंतर घेतल्यास फायदा होतो.

२) पोटदुखी – 7-14ml लिंबाचा रस 1gm यवक्षारासोबत ३ वेळा घेतल्यास पोटदुखी कमी होतो.

३) कावीळ – 12-24ml लिंबाचा रस दिवसातुन २ वेळा घ्यावा.

४) उलटी व थकवा – साखरलिंबुपाणी(शरबत) उपयुक्त आहे.

कोरफड

संस्कृत नांव - कुमारी

English Name :
Indian Aloe

Latin Name :
Aloe Vera

* उपयोग :

१) भाजणे – जळालेल्या भागावर, जखमेवर कोरफडीचा गर लावावा.

२) गर्भायश विकार, पाळीचे विकार – कोरफड गरापासुनची औषधी उपयोगी आहेत.

३) कोरफडीच्या बाह्य वापरामुळे कोंडा निघुन जातो व केसांची वाढ होऊन चमकदार होतात.

४) कोरफड गर मुखावाटे पाण्यातुन नियमीत घेतल्याने अम्लपित्त, पोटाचे विकार, त्वचाविकार, इ.दुर होते.

कोथींबिर / धने

संस्कृत नांव - धान्यक

English Name :
Coriander

Latin Name :
Coriandrum Sativum

* उपयोग :

१) अम्लपित्तामध्ये धने व जीरे दुधातुन घ्यावे.

२) लघवी जळजळ होत असल्यास धने पाण्यात रात्रभर भिजवुन सकाळी ते पाणी खडीसाखरेसह घ्यावे.

३) नाकातुन रक्त येत असल्यास कोथींबीर पानाचा रस थेंब नाकपुडीत सोडावेत.

कडुनिंब

संस्कृत नांव - निम्ब

English Name :
Margosa tree

Latin Name :
Azardirecta Indica

* उपयोग :

१) कडुनिंबाच्या पानांचा उपयोग त्वचाविकारांवर व जंतनाशक म्हणुन केला जातो.

२) जखम – निंबाच्या पानांचा लेप किंवा सालीचे चूर्ण तेलातुन लावल्यास जखम लवकर भरुन येते.

३) खरुज – कडूनिंबाच्या बिया तिळाच्या तेलात वाटुन लावाव्यात.

४) दात व मुख स्वच्छतेसाठी कडुनिंबाच्या काडीने दात घासावेत.

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र

राष्ट्रीय आयुष अभियान

आयुष
सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

अष्टांग योग

शरीर व मनाचे आरोग्य चांगले राहण्यासाठी अष्टांग योगाचे पालन करणे सध्याच्या काळात आवश्यक आहे.

१) यम २) नियम ३) आसन ४)प्राणायाम ५) प्रत्याहार ६) धारणा ७) ध्यान ८) समाधी

International Day of Yoga
21 June
Yoga for Harmony & Peace

१) यम :
यामध्ये व्यक्तीने कसे वागावे, कसे बोलावे, हिंसा करु नये, खरे बोलावे, ब्रम्हचर्याचे पालन करावे, चोरी करु नये असे सांगितले आहे.

२) नियम :
यामध्ये शरीराची व मनाची स्वच्छता ठेवावी, नेहमी आनंदी रहावे, वैचारीक शुद्धी, पूजापाठ करावा, ईश्वराचे नामस्मरण करावे असे सांगितले आहे.

३) आसन :
शरीराला स्थिरता व चित्ताला प्रसन्नता प्राप्त करुन देणाऱ्या शरीराच्या स्थितीला आसन असे म्हणतात. यामूळे स्वास्थ्य वृद्धींगत होऊन शरीर व मनाला स्फुर्ती प्राप्त होते.

४) प्राणायाम :
शरीराची प्रतिकार शक्ती वाढविण्यासाठी प्राणावर(श्वासावर) नियंत्रण. प्राणशक्ती प्रज्वलीत, संचारीत, नियमीत व संतुलीत करणे. जसे स्नानाने बाह्यशुद्धी तसे प्राणायामाने अंर्तइंद्रियांची व मनाची शुद्धी होते.

५) प्रत्याहार :
ज्या अवस्थेमध्ये इंद्रिये स्वतःच्या बाह्य विषयांमधून मुक्त होऊन अंर्तमुख बनतात, त्या अवस्थेला प्रत्याहार असे म्हणतात.

६) धारणा
मनाच्या आरोग्यासाठी पहिली पायरी धारणा आहे. विशिष्ट ठिकाणी स्वतःचे शुद्ध मन एकाग्र करणे, याला धारणा म्हणतात.

७) ध्यान
धारणेची पुढची पायरी ध्यान आहे. यामध्ये भुवयांच्या मध्ये, बेंबीचा भाग, नाकाचा शेंडा यावर ध्यान केले जाते विशिष्ट ठिकाणी चित्तवृत्तीला केंद्रित केले जाते.

८) समाधी
शरीराची व मनाची स्थितप्रज्ञ अवस्था म्हणजे समाधी होय. ध्यानाची परमसीमा म्हणजेच समाधी.

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र

राष्ट्रीय आयुष अभियान

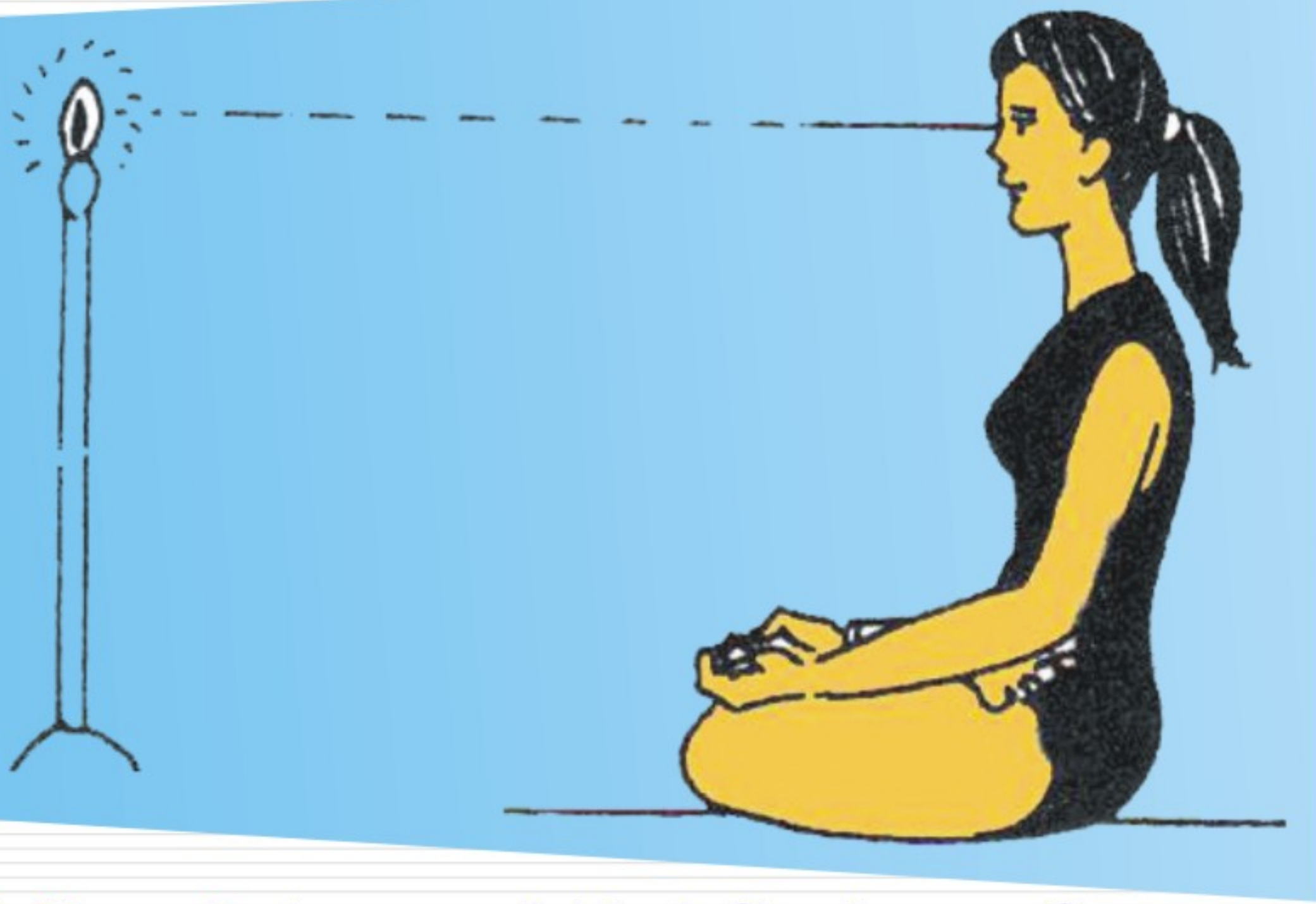
सुर्यनमस्कार

सुर्यनमस्कार : सुर्यनमस्कार घालतांना प्रथम सुर्याचे नाव घ्यायचे. सुर्यनमस्कार हा सर्वांगीण व्यायाम आहे. सकाळी सुर्योदयानंतर श्वासाचे नियमन करुन एक विशिष्ट क्रमाने १० किंवा १२ योगासने करणे, याला सुर्यनमस्कार म्हणतात.

सुर्यनमस्काराचे फायदे : सुर्यनमस्कार फारच उपयुक्त आहे. सुर्यनमस्कारामुळे स्मरण शक्ती वाढते, मन प्रसन्न, उत्साही व आनंदी राहते, नियमित अभ्यास करण्याची प्रेरणा आपोआप मिळते. नियमित सुर्यनमस्काराच्या अभ्यासामुळे जीवनशैलीजन्य आजारांपासून स्वतःला दूर ठेवले जाते.

त्राटक

त्राटक : मांडी मारुन, मेणबत्ती किंवा बिंदुटिकली कडे एक सारखे नजर लावुन बघणे याला त्राटक म्हणतात.



कितीवेळ करावे : डोळ्यातून पाणी येई पर्यंत किंवा डोळ्यावर अतिताण येई पर्यंत, डोळ्याभोवती पांढरे फुल किंवा काळे वर्तुळ दिसे पर्यंत त्राटक करावे.

कुठल्या काळात करावे : सुर्योदय किंवा सुर्यास्ताच्या काळात त्राटक करावे.

फायदे : दृष्टीदोष कमी होण्यास मदत होते. मनाची एकाग्रता वाढते. मनाची चंचलता कमी होते. अभ्यासात एकाग्रता वाढते. ध्यान लवकर होण्यास मदत होते.

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र

राष्ट्रीय आयुष अभियान

स्वस्थ दिनचर्या

दिनचर्या : सकाळी उठल्यापासुन रात्री झोपेपर्यंत करावयाचे आचरण म्हणजे दिनचर्या

निरोगी व्यक्तीने स्वस्थ दिनचर्याचे पालन करावे.

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र

राष्ट्रीय आयुष अभियान

आहाराचे नियम - आयुर्वेदातून...

उष्णं स्निग्धं मात्रावत् जीर्णे वीर्याविरुद्धम् इष्टे देशे इष्टसर्वोपकरणं नातिद्रुतं नातिविलम्बितम् अजल्पन् अहसन् तन्मना भुजीत आत्मानमभिसमीक्ष्य सम्यक् ।।

- जेवणाची जागा स्वच्छ, मन प्रसन्न करणारी, सभोवतालचे वातावरण आनंदी व पोषक असावे.
- पूर्वीचे अन्न पचन झालेनंतर व भूक लागल्यानंतर बैठक करुन हाताने जेवण करावे, तसेच रात्री झोपण्यापूर्वी दोन तास अगोदर जेवण करावे.
- आहार, ताजा, उष्ण, स्निग्ध, योग्य मात्रेत, संतुलित, सोसवेल असा असावा.आहार सर्व सहा रस (चव) युक्त असावा, त्याचा सेवन क्रम सुरुवातीस गोड, नंतर आंबट, लवण, तिखट, कडू व शेवटी तुरट पदार्थ अशा प्रकारे खावेत.
- जेवण करताना मन प्रसन्न असावे, विचार मग्न अथवा टीव्ही पहात, मोबाईल फोन हाताळत, वाचन करीत किंवा बडबड करीत जेऊ नये.
- फळे जेवणापूर्वी खावीत, आहार हा सात्विक किंवा राजस असावा.
- नेहमी लक्षात असू द्या की पोटाच्या अर्धा भाग अन्न, पाव भाग पाणी घ्यावे व पाव भाग रिक्त ठेवावा.

उदरभरण नोहे जाणीजे यज्ञ कर्म ।

जसे यज्ञामध्ये हळूहळू समिधा टाकून अग्नि प्रज्वलित ठेवतात त्याप्रमाणे अन्न सेवन करावे.

- भात करण्यापूर्वी तांदुळ (पॉलिश न केलेला असलेला बरा) भाजून घ्यावा आणि मगच उघड्या पातेल्यात शिजवलेला उत्तम.
- जेवणाच्या शेवटी एकदम भरपूर पाणी न पिता, घासांच्यामध्ये थोडेथोडे आणि जेवणानंतर एक - दोन तासानंतर चांगली तहान लागल्यावर पुरेसे पाणी प्यावे.
- लक्षात असु द्या की चिंता, शोक, भय, क्रोध, दू:ख इत्यादी गोष्टींमूळे पथ्यकर आहार सेवन केला असेल तरी तो विषप्रद ठरतो.
- दुपारची झोप अथवा रात्रीचे जागरण झाले तरी सुद्धा अन्नपचन व्यवस्थित होत नाही, उलट ते रोगकारकच ठरते.
- अन्न शिजवताना न झाकलेले बरे, तेही आवश्यक तेवढे शिजवावे आणि बरं का...! फ्रिज, ओव्हन हे अन्न पदार्थांवर विपरीत परिणाम करीत असल्याने त्यांचा वापर टाळलेला बरा.

युक्तीचा आहार । नीतीचा व्यवहार । वैराग्य ते सार । तारावया ।।

तुकाराम गाथा

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र
राष्ट्रीय आयुष अभियान

पथ्य व अपथ्य आहे तरी काय ?

पथ्य

पथ्यं पथ्योऽनपेतं यद्यच्चोक्तं मनसः प्रियम् । चरक संहिता

जे शरीरासाठी हितकर व मनास प्रिय असते आणि ज्यामुळे साम्यावस्था अबाधित राहते ते पथ्य.

- गहु, लाल तांदुळ, साळीच्या लाह्या, मुग, तुप, दुध (धारोष्ण), लोणी, नाचणी, मध, ताक (घुसळलेले), सैंधव मीठ, मनुके, डाळींब, सात्विक आहार, सद्वृत्त पालन, इ पथ्य होय.
- जेवण करताना घासांमध्ये व नंतर एक-दोन तासांनी पाणी पिणे.
- जेवणामध्ये सर्व चवयुक्त पदार्थ असावेत. (गोड, आंबट, तुरट, खारट, कडू, तिखट)
- नियमित अभ्यंग स्नान, व्यायाम व योग (प्राणायाम, आसन) इ. पथ्यकर.
- सकाळ/सायंकाळ किमान दोन/चार कि.मी. चालणे.
- मल, मूत्र विसर्जनानंतर व स्नानानंतर अन्नसेवन योग्य.
- अम्लपित्तामध्ये डाळींब, मधुमेहात कारले, मुळव्याधामध्ये सुरण व ताक, सर्दी, खोकला, ताप यामध्ये कोमट पाणी पिणे इ. गोष्टी पथ्यकर ठरतात.

अपथ्य

यच्च् अप्रियम् अपथ्यं च नियतं तन्न लक्षयेत् । चरक संहिता

अर्थातच जे शरीरासाठी अहितकर व मनास अप्रिय असून साम्यावस्था बाधीत करते ते अपथ्य होय.

- जरी पथ्यकर पदार्थांचे अतिमात्रेत, चुकीच्या पद्धतीने सेवन/उपयोग केला तरी ते अपथ्य.
- सतत शिळे अन्न, फ्रिजमधील पदार्थ, अति तिखट, खारट, तेलकट, सतत लोणचे/वेफर्स/मॅगी तत्सम पदार्थ, कार्बोनेटेड शीतपेये, फास्टफूड, हॉटेलचे सतत चमचमीत खाणे, विरुद्धाहार जसे दुध व फळे एकत्र सेवन इ. अपथ्य असून निरोगी राहण्यासाठी हे टाळलेले बरे.
- सकाळी उठल्याबरोबर तसेच जेवणानंतर लगेच भरपूर पाणी पिऊ नये.
- जेवणानंतर लगेच झोपणे, दुपारची झोप, रात्रीचे जागरण व मध्यरात्रीचे खाणे हे सर्व अपथ्य आहे.
- मैदा, मीठ, साखर इत्यादी पदार्थांचा अतिवापर टाळावा.
- दही, मध गरम करु नये.
- उपवासाचे पदार्थ जसे शाबुदाणा, बटाटा, तेलात तळलेले शेंगदाणे, चिप्स हे अपथ्य होय.

आपल्या बुद्धीला जे अहितकर आहे ते समजत असूनही जर चूक करत असाल म्हणजेच प्रज्ञापराध करत असाल तर वेळीच....

सा-व-धा-न

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र

राष्ट्रीय आयुष अभियान

आयुर्वेद व पंचकर्म चिकित्सा

* आयुर्वेद चिकित्सेत प्रामुख्याने वनस्पती औषधी व रसौषधींचा अंतर्भाव होतो.
* आयुर्वेदात चुर्ण,वटी,गुटी,काढा,आसव,अरिष्ट, भस्म,स्वरस,अवलेह,लेप,मलम,तेल इ. रोगाप्रमाणे वापर करतात.
* पंचकर्म : आयुर्वेद शास्त्रातील महत्वाचा उपचार प्रकार आहे.

* पंचकर्माचे पूर्वकर्म :

स्नेहन : औषधी तेलाने मालीश करण्याची क्रिया

स्वेदन : औषधी काढ्याने वाफ देण्याची क्रिया

* पंचकर्म :

१) वमन : दोषांना उलटीद्वारे बाहेर काढण्याची शास्त्रोक्त क्रिया

२) विरेचन : दोषांना जुलाबाद्वारे बाहेर काढण्याची शास्त्रोक्त क्रिया

३) बस्ती : औषधी काढा, तेल इ. गुदमार्गाद्वारे प्रविष्ट करण्याची शास्त्रोक्त क्रिया

४) नस्य : औषधीसिद्ध तेल, स्वरस इ. नाकाद्वारे सोडण्याची शास्त्रोक्त क्रिया

५) रक्तमोक्षण : दुषित रक्त जळवा किंवा इतर पद्धतीने बाहेर करण्याची शास्त्रोक्त क्रिया

या व्यतिरिक्त शिरोधारा, कटीबस्ती, जानुबस्ती, पिंडस्वेद, इ. प्रकारच्या उपचार पद्धती वापरात आहेत.

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र

राष्ट्रीय आयुष अभियान

अभ्यंग व अभ्यंग स्नानाचे फायदे

अभ्यंग : प्रत्येक व्यक्तीने आंघोळी पूर्वी तेलाने अंगाला मालिश करावी म्हणजे अभ्यंग करावे. आपली रोग प्रतिकार शक्ती वाढविणारे टॉनिक म्हणजे अभ्यंग, त्वचा तजेलदार व सुकूमार ठेवणारी क्रिया म्हणजे अभ्यंग.

आवश्यक साहित्य : तीळ तेल/खोबरेल तेल, छोटी वाटी, उटणे, टॉवेल, गरम पाणी.

त्वचेला तेल मालिश करणे

त्वचेला खाज येत नाही, त्वचेचा वर्ण उजळतो. त्वचा मऊ व सुंदर होते.

डोक्याला तेल मालिश

दररोज डोक्याला तेल लावावे जेणेकरुन केस काळे, घट्ट व मुलायम राहतात, डोके दुखत नाही, डोळ्यांची दृष्टी चांगली होते, केस गळत नाहीत, केस पांढरे होत नाहीत.

अभ्यंग

तळपायाला तेल मालिश

पायांना भेगा पडत नाही, डोळ्यांची दृष्टी सुधारते. रात्री शांत झोप लागते.

कानात तेल घालणे

कानामध्ये औषधी तेल दोन दोन थेंब टाकणे किंवा तेलाचा कापसाचा बोळा कानाच्या आतुन फिरवीणे. कानाला बधीरता येत नाही, श्रवण शक्ती वाढते. मनाची एकाग्रता वाढते.

अभ्यंगासाठी सर्वोत्तम काळ : आंघोळी पुर्वी सकाळी आंघोळीच्या गरम पाण्यात तेल वाटीत गरम करण्यास हरकत नाही. तेल अंगाला बाहेरुन आतील बाजुस हात, पाय, छाती, पाठ या अवयवांना मालिश करावी. तेल कोमट असल्यास कानाची पाळी, बेंबी व टाळुवरही थेंब लावावे. यानंतर औषधी चुर्ण (उटणे) लावुन गरम पाण्याने आंघोळ करावी. नियमित अभ्यंग केल्यास शरिराचे बलवर्धन होते, वात कमी होतो.

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र

राष्ट्रीय आयुष अभियान

नस्याचे फायदे

नस्य : मानेच्या वरील अवयवांच्या कार्यक्षमतेसाठी नाकाद्वारे औषध किंवा तेल टाकण्याच्या क्रियेला नस्य म्हणतात. नस्याद्वारे मेंदुला वंगणाचे काम मिळते. मेंदुचे पोषण होते.

आवश्यक साहित्य : नस्याकरीता औषध सिध्दतेलाचे दोन-दोन थेंब सकाळी नाकामध्ये टाकावे. यासाठी तेल, नस्य पात्र तसेच टॉवेल, फुलपात्र, कोमट पाणी यांची आवश्यकता असते.

उपयुक्तता (फायदे) : केस पांढरे होत नाहीत, गळत नाहीत. डोळ्यांची शक्ती, श्रवण शक्ती सुधारते, चेहरा तेजस्वी होतो, शरीर बलवान होते. जीवाणू-विषाणू पासुन संरक्षण होते. बुद्धी सामर्थ्य व मनाची एकाग्रता वाढते.

- नस्य साधारणपणे बाराही महिने करता येते परंतु आभाळात ढग असतांना नस्य करु नये.
- नस्य वेगवेगळ्या व्याधी नुसार उपयुक्त औषधी सिध्द तेलाने करता येते.

विशेष सुचना : तेलाचे दोन दोन थेंब नस्य पात्राने अथवा बोटावर घेऊन नाकात फिरवावे. विशिष्ट रोगावर विशेष औषधोपचार म्हणून नस्य वैद्याच्या सल्ल्याने सतत सात दिवस विधीपूर्वक केले जाऊ शकते.

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र

राष्ट्रीय आयुष अभियान

तुलस

संस्कृत नांव - तुलसी

English Name :

Holybasil

Latin Name :

Ocimum Sanctum

* उपयोग :

१) तुळस : जंतुनाशक, वेदनाशामक, त्वचाविकार, सर्दी, खोकला, यात उपयुक्त आहे.

२) सर्दी, ताप, खोकला – तुळशीच्या पानांचा रस मधासह घ्यावा.

३) गजकर्ण – तुळशीचे पाने व मिरे एकत्र वाटून लावावीत.

४) नाकाद्वारे रक्तस्त्राव, हातापायांची जळजळ, मुळव्याध, छातीतील जळजळ यामध्ये तुळशी बी तुपातुन घ्यावे.

५) दात व हिरड्या आजार – तुळशीची पाने चघळावीत.