

## प्रकृती

मोडेन पण वाकणार नाही !वाघ मरण पत्करेल पण गवत खाणार नाही !अशा प्रकारच्या काही वैशिष्टे घेऊनच प्रत्येक सजीव भूतलावर जन्माला येत असतो .प्रत्येक सजीव या भूतलावर जन्मास येताना काही ज्यात बदल होत नाही असे शारीरिक मानसिक वैशिष्ट घेऊन जन्मास येतो ही वैशिष्ट्य आजारापणात काही काळ लोपल्यासारखी वाटतात पण नंतर पुन्हा ती दिसू लागतात या सर्व वैशिष्ट्य समूहास आयुर्वेदाने “प्रकृती” असे म्हटले आहे .

मातृबीज व पितृबीज इतर भावपदार्थासमवेत एकत्र येत असताना त्यांचे आश्रयाने असर्णा या वात पित्त कफ पैकी एक ,दोन किंवा तीनही दोषांच्या गुणांचा ठसा या नव्या फलित झालेल्या गर्भावर उठतो .या ठसाच्या अनुसारच गर्भाची वाढ शारीरिक , मानसिक ,बौद्धिक ,इंद्रियांच्या पातळीवर होत असते .याची न बदलणारी दृश्य लक्षणे म्हणजे ‘प्रकृती’ होय .यामध्ये असर्णा या दोषांच्या वेगवेगळ्या गुणामुळे वेगवेगळी लक्षणे दिसून येतात .

‘व्यक्ति तितक्या प्रकृती’ हा शब्दप्रयोग आपण सतत वापरत असतो .प्रत्येक व्यक्ति ही दुर्ल या व्यक्तिसारखी नसते .जशी हाताची बोटे सारखी नसतात .प्रत्येक दहा मैलावर पाणी बदलते तेथील बोली भाषा बदलते तसेच प्रत्येक व्यक्तीची प्रकृती वेगळी असते जरी ते जन्माचे जुळे असले तरी त्याची प्रकृती मिन्न असते .लोक मूल जन्माल्यानंतर त्याची कुंडली बनवतात त्याच्या भविष्याचा अंदाज सांगतात त्याच्या मूज लग्न कार्यास ते प्रमाण धरून सर्व विधी केले जातात तसेच प्रत्येक व्यक्तीची प्रकृती ठरलेली असते त्यावरून त्याला भविष्यात संभाव्य कोणते आजार होऊ शकतात याचा अंदाज तसेच त्या व्यक्तिके कोणत्या प्रकारचा आहार विहार करावा याचा सल्ला देता येतो .

कोणत्याही आजारावर उपचार करताना रोग्याच्या मूल प्रकृतीचाही विचार करावा लागतो .गर्भधारणेच्या वेळी एकत्र झालेल्या स्त्री बीज व पुरुष बीज यामध्ये जो दोष अधिक असेल त्याने त्या मनुष्याची प्रकृती बनते वात , पित्त, कफ ,वातपित्त ,वातकफ ,पित्तकफ व समदोषात्मक असे प्रकृतीचे सात प्रकार आहेत .यामध्ये समदोषांनी झालेली प्रकृति उत्तम असून बाकीच्या प्रकृति उत्तरोत्तर कनिष्ठ समजाव्यात .फॅमिली डॉक्टरांना रोग्याची मूलची प्रकृती अधिक चांगली समजते .

आपल्या शरीरातील दोषांचा कळ त्यांची प्रवृत्ती कशी आहे हे ओळखण्याचे सोपे साधन म्हणजे स्वतःची प्रकृती समजून घेणे होय .प्रत्येक व्यक्तीची प्रकृती म्हणजेच त्याचे शारीरिक ,मानसिक क्रियाव्यापर ,शरीर ठेवण

ही वेगळी असते असे असूनही काही व्यक्तिसमध्ये थोड्या प्रमाणात का होईना काहीतरी सारखेपणा आढळतो व त्याला अनुसरूनच आयुर्वेदाने प्रकृतीचे सात गटात विभागणी केलेली आहे ती पुढीलप्रमाणे १)वातप्रधान प्रकृती २)पित्तप्रधान प्रकृती ३)कफप्रधान प्रकृती ४)वातपित्तप्रधान प्रकृती ५)वातकफप्रधान प्रकृती ६)पित्तकफप्रधान प्रकृती ७)त्रिदोषज किंवा सम प्रकृती .

थोडक्यात आपण सर्वजण वरील पैकी कोणत्यातरी एक गटात नक्की मोडतो व तो गट म्हणजे आपली प्रकृती होय . ज्याप्रमाणे प्रत्येकाला आपला स्वतःचा माहिती असणे आवश्यक आहे तसेच प्रत्येकाला आपली प्रकृती माहिती असणे आवश्यक आहे . स्वतःचा फार तर तुम्हाला चुकून अपघात झाला किंवा शस्त्रक्रियेच्या वेळीस स्वतःची आवश्यकता भासल्यास उपयोगी पडणारी गोष्ट आहे . मात्र प्रकृती ही तुम्हाला क्षणोक्षणी उपयोगी पडणारी गोष्ट आहे .

तुम्हाला तुमची प्रकृती माहित होऊन , तुम्हाला काय फायदा ?

- १) प्रकृती ही तुम्हाच्या निरोगी आयुष्याची गुरुकिल्ली आहे .
- २) प्रकृतीवरून तुम्ही काय खावे , काय प्यावे , कोणता व्यायाम करावा तसेच काय खाऊ पिकू नये हे समजेल
- ३) तुम्हाच्या प्रकृतीवरून तुम्हास कोणते आजार होण्याची शक्यता आहे हे कळते .
- ४) तुम्ही तुमची तब्येत चांगली ठेवण्यासाठी कोणकोणत्या गोष्टी केल्या पाहिजे ते समजेल

येथे एक बाब लक्षात घ्यावी ती म्हणजे जर तुम्हाची प्रकृती 'वातपित्त' प्रधान आहे ,तर वात पित्त प्रकृती असणा-या इतर व्यक्ति व तुम्ही यात फरक असणारच तुम्हाचे स्वतःचे असे काही वैशिष्ट असणारच पण इतका फार खोल विचार करण्याची गरज नाही . गरज पडल्यास तज्ञ वैद्यांचा सल्ला घ्यावा .

अशा अत्यंत आवश्यक पण दुर्लक्षित 'प्रकृती' परिक्षणाची माहिती आपण पुढे येणा या लेखा मध्ये करून घेणार आहोत .

वैद्य विक्रम गायकवाड

४८२/अ श्रीपाल अपार्टमेंट

शनिवारवाड्याची पश्चिमबाजू

फुटक्या बुरूजासमोर बाजीराव रोड

शनिवार पेठ पुणे ३०

फोन: ९८२२९४०८४८

## प्रकृती परिक्षण

या लेखात आपण आपली प्रकृती कशी काढवी हे पहाणार आहोत. खाली एक प्रश्नावली दिली आहे. प्रत्येक प्रश्नाला तीन पर्याय आहेत तुम्ही प्रामाणिकपणे त्यापैकी योग्य त्या पर्यायाला '✓' अशी खूण करावयाची आहे. अ व ब व क मध्ये अनेक मुद्द्यांचा समावेश असल्यास त्यापैकी लागू होणारे जास्तीत जास्त मुद्दे असलेल्या पर्यायाला '✓' खूण करावी सर्व प्रश्नांची उत्तरे देऊन झाल्यानंतर '✓' अशी खूण असणारे पर्याय किती हे पाह व पुढील निष्कर्ष काढ .

'अ' चे मुद्दे वातप्रकृती , 'ब' चे मुद्दे पित्त प्रकृती आणि 'क' चे मुद्दे कफ प्रकृती निर्देशित करतात. यामध्ये साधारण प्रत्येकातील फरक ५ पेक्षा अधिक असावा जर यातील फरक पाच पेक्षा कमी असेल तर म्हणजे अ व ब तील मुद्दे यातील फरक पाच पेक्षा कमी असल्यास त्याची प्रकृती वातपित्त होय जर अ , ब व क चे मुद्दे जवळजवळ समान गुण असल्यास वातपित्तकफ (सम) प्रकृती होय .

प्रकृती ओळख

**अ) शारीरिक मुद्दे :**

१. तुमची एकंदरीत देह्यष्टी (बांधा ) कशी स्वरूपाची आहे?

अ) तब्येतीने बारीक किस्कोल ब) मध्यम स्वरूपाची क) धष्टपुष्ट सदृढ

२. उंची कशी आहे ?

अ) विकृत उंच किंवा बुटका ब) मध्यम क) उंच नजरेस मरेल असा

३. तुमची एकंदरीत बांधा कश्या स्वरूपाचा आहे?

अ) किडीकिडीत ब) मध्यम क) बांधेसूद नजरेस मरेल असा

४. त्वचेचा रंग कसा आहे ?

अ) काळा सावळा ब) गौर लालसर क) अस्थिर गौर (पांढरट गौर)

५. शरीराचा स्पर्श कसा आहे ?

अ) नेहमी थंड ब) नेहमी अंग गरम असते क) मध्यम

६. त्वचा कशी आहे ?

अ)खरखरीत रूक्ष कोरडी मेगा असलेली ब)कोमल गुलाबी क)अतिकोमल मऊ ओलसर थंड

७. तुमचे रूप कसे आहे ?

अ)कचचित छप पडणारे ब)आकर्षक नेहमीच छप पाडणारे क)आकर्षक

८. केस कसे आहेत ?

अ)रूक्ष ,कुरळे ,तुटक विरळ ब)मऊ विरळ लवकर पांढरे व टक्कल पडलेले क)मऊ दाट काळेभोर रंगाचे

९. कपाल कसे आहे ?

अ)अरुंद(४बोटपेक्षा कमी रुंदीचे) ब)मध्यम क)मोठे रुंद(४ बोटपेक्षा जास्त रुंदीचे)

१०. जिम कशी आहे ?

अ)खरखरीत पातळ ब)गुलाबी रंगाची लहान क)खच्छ मऊ व कोरडी

११. ओठ कसे आहेत ?

अ)लहान आकाराचे मेगा पडलेले काळसर रंगाचे ब)लालसर नाजूक क)मोठे पुष्ट

१२. दात व हिरड्या कश्या आहेत ?

अ)वेडेवाकडे लहान आकाराचे हिरड्यावरील आवरण उघडे पडलेले ब)मध्यम आकाराचे सरळ हिरड्यातून अधूनमधून रक्त येणारे क)मोठे सरळ दात मऊ गुलाबी हिरड्या

१३. डोळे कसे आहेत

अ)लहान चंचल कोरडे तेज नसलेले ब)घारे निले मध्यम आकाराचे मेदक डोळे क)काळे निलसर घारे तपोरे पाणीदार डोळे

१४. चेहरा कसा आहे ?

अ) लहान कोरडा वळ्या असलेला ब) नाजूक गुलाबी रंगाचे क) मोठा गोल नाजूक व प्रसन्न

१५. छाती कशी आहे ?

अ) लहान ब) मध्यम आकारची क) रुंद व मरदार

१६. सांघे कसे आहेत ?

अ) लहान सांघे उठून दिसतात चालताना सांध्यातून कटकट आवाज येतो.  
ब) मध्यम आकारचे सांघे थोडेसे दिसतात क) मोठे सांघे दिसत नाही

१७. हातपाय कसे आहेत ?

अ) लहान ब) मध्यम आकारचे क) आजानबाहु

१८. नख कसे आहेत ?

अ) लहान कल्पट चिर पडलेले ब) गुलाबी मऊ मध्यम आकारचे क) माठे मऊ जलद वाढणारे

**ब) क्रिया वैशिष्ट्ये**

१९. स्वभाव कसा आहे ?

अ) अतिशय बडबड्या ब) पाहिजे तेवढेच बोलणारा क) शांत स्वभाव कमी बोलण्याचा स्वभाव

२०. आवाज कसा आहे ?

अ) कर्कश ब) सर्वसाधारण क) मोठा गंभीर

२१. झोप कशी आहे ?

अ) सारखी झोपमोड होते ब) अडून मडून क्वचित जाग येते क) शांत गाढ झोप लागते.

२२. एकवेलेस किती वेळ झोपता ?

अ) २ ते ४ तास ब) ४ ते ६ तास क) ६ तासापेक्षा जास्त वेळ

२३. स्वप्न कश्या स्वरूपाची असतात ?

अ) भरपूर हवेत तरंगल्याप्रमाणे ब) लाल मडक आग ज्वाला यांचे स्वप्न  
क) स्वप्न कशचित पडतात किंवा पडतच नाहीत व त्यात नदी तलाव पाण्याचा संदर्भ असतो .

२४. कोणत्या गोष्टीची आवड आहे .

अ) तेलकट तूपकट खाण्याची ब) थंड पदार्थ क) गरम व कोरडे पदार्थ  
( तुमच्या शरीराचा सर्वसाधारण कल पहा ऋतुमानानुसार होर्णा या आवडी निवडी यास महत्व देऊ नका )

२५. कोणत्या गोष्टी तुम्हाला आवडत नाही ?

अ) थंड व कोरडे पदार्थ व थंड वातावरण ब) गरमपदार्थ व उष्ण वातावरण क) थंड व स्निग्ध पदार्थ व थंड वातावरण

२६. खालील पैकी कशाची आवड आहे ? (तुलनात्मक )

अ) नृत्य नाटक सिनेमा कार्यक्रम ब) दागदागिने कपडे क) परिसंवाद शास्त्रीय कार्यक्रम

२७. जेवण वेळेवर न मिळाल्यास ?

अ) कधी मूक सहन होते कधी मूक सहन होत नाही . ब) मूक सहन होत नाही  
क) मूक सहन होते

२८. दोन जेवणातील अंतर किती असते ?

अ) काही नक्की नाही कधी काही खाल्ले नाही तरी चालते किंवा कधी कधी लगेच खावे लागते ब) दोन जेवणातील अंतर ६ तासापेक्षा कमी क) दोन जेवणातील अंतर ६ तासापेक्षा अधिक

२९. एकावेळीस खाण्याचे प्रमाण किती ?

अ) नक्की सांगता येत नाही कधी भरपूर कधी कमी ब) भरपूर जेवण  
क) बेताचे जेवण

३०. तहान क्तिपत लागते ?

अ)कमी प्रमाण ब)वारंवार तहान लागते क)मध्यम प्रमाणात

३१. पोट साफ होते का ?

अ)अनियमत ब)नियमित क)नियमित

३२. मलप्रवृत्ती किती वेळ ?

अ)जास्तीत जास्त एका पण मलावष्टंभाची प्रवृत्ती ब)एकपेक्षा जास्त वेळा  
क)एकदाच

३३. मलाचे स्वरूप कसे असते ?

अ)कडक मलाच्या गाठी ब)पातळ पिविलसर क)मध्यम बांधून

३४. घाम किती येतो ?

अ)कमी प्रमाणात घाम येतो ब)रूप घाम येतो व दुर्गंधि असते क)मध्यम प्रमाणात

**क)मानसिक वैशिष्ट्ये**

३५. मनोधैर्य कसे आहे ? (कठिण प्रसंगाला/आजाराला तोंड देण्याची कुवत )

अ)अजिबात नाही ब)बरेच वेळ टिकून असते क)मनोधैर्य उत्तम असते  
कोणत्याही प्रसंगाला यशस्वीपणे तोंड देतात

३६. स्मरणशक्ती कशी आहे ?

अ)अजिबात चांगली नाही ब)बर्ब यापैकी लक्षात राहते क)अतिशय उत्तम

३७. वाचलेले लचकर लक्षात येते का ?

अ)अगदी पटकन ब)मध्यम क)सुरूवातीस लक्षात येण्यास वेळ लागतो .

३८. मित्रपरिवार किती आहे ?

अ)अगदी थोडे ब)बर्ब यापैकी क)मरपूर मित्रांचा गोतावळा

३९. कोणत्याही गोष्टीची मिती क्तिपत वाटते

अ)मित्रा स्वभाव ब)कोणालाही घाबरत नाही क)मध्यम प्रकारचे

४०. कालजी करण्याचा स्वभाव किती आहे ?

अ) अतिशय कालजी करण्याचा स्वभाव ब ) मध्यम कालजीचा स्वभाव  
क) कशाचीही कालजी करत नाही

४१. आहारत कोणते पदार्थ आवडतात ?

अ) तिखट आंबट खारट जास्त आवडतात ब) गोड पदार्थ जास्त आवडतात  
क) तिखट कोरडे पदार्थ अधिक आवडतात

४२. खेळण्याची आवड आहे का ?

अ) भरपूर खेळण्यास आवडते ब ) खेळ आवडत नाही क) माफक प्रमाणत  
खेळण्याकडे कल असतो .

४३. व्यापारतील स्थिती ?

अ) अस्थिर व्यवहार असतात ब ) व्यापारत एकमार्गी कल क) अनेक उद्योग  
असतात

ही प्रश्नावली आपण पूर्ण सोडविल्यानंतर आता प्रत्येक 'अ', 'ब' व 'क' चे मुद्दे मोजा . जर अ , ब व क च्या मुद्यातील फरक पाच पेक्षा अधिक असेल उदा अ चे मुद्दे ५ ब चे २५ व क चे १३ मुद्दे असतील तर तुम्हची प्रकृती पित्तप्रधान प्रकृती आहे . आता तुम्हची प्रकृती पुढील प्रमाणे ठरवा .

'अ' चे मुद्दे सर्वात जास्त वातप्रकृती

'ब' चे मुद्दे सर्वात जास्त पित्त प्रकृती आणि

'क' चे मुद्दे सर्वात जास्त कफ प्रकृती

'अ' चे मुद्दे वातप्रकृती , 'ब' चे मुद्दे पित्त प्रकृती आणि 'क' चे मुद्दे कफ प्रकृती निर्देशित करतात . यामध्ये साधारण प्रत्येकतील फरक ५ पेक्षा अधिक असावा .

जर अ , ब व क मधील मुद्यातील फरक पाच पेक्षा कमी असेल म्हणजे उदा अ चे मुद्दे १७ ब चे मुद्दे २० व क चे मुद्दे ६ असतील तर याचा अर्थ अस होतो की आपल्या शरीरत पित्त व वात प्रकृतीचे मुद्दे अधिक म्हणून तुम्हची प्रकृती पित्तवात ठरते . दोन दोषांचे प्राधान्य ठरविण्यासाठी पुढील गोष्टींचा वापर करा



‘अ’ व ‘ब’ चे मुद्दे ‘क’च्या तुलनेने जास्त वातपित्त प्रकृती  
‘अ’ व ‘क’ चे मुद्दे ‘ब’च्या तुलनेने जास्त - वातकफ प्रकृती  
‘ब’ व ‘क’ चे मुद्दे ‘अ’ च्या तुलनेने जास्त पित्तकफ प्रकृती

जर अ ,ब व क चे मुद्दे जवळजवळ समान असल्यास वातपित्तकफ  
(सम) प्रकृती ठरते.अश्या प्रकृतीचे लोक कमी असतात.

अश्या प्रकारे सात प्रकृती गटनुसार ठरवल्यानंतर त्या प्रकृतीला  
आवश्यक अश्या सल्ल्याचे आचरण केल्यास आपण कायम निरोगी  
रहाल .प्रत्येक प्रकृतीनुसारचा सल्ला पुढिल लेखात देत आहे .

वैद्य विक्रम गायकवाड  
४८२/अ श्रीपाल अपार्टमेंट  
शनिवारवाड्याची पश्चिमबाजू  
फुटक्या बुरूजासमोर बाजीराव रोड  
शनिवार पेठ पुणे ३०  
फोनः ९८२२९४०८४८

## प्रकृती व सल्ला

मागील लेखामध्ये आपण आपली प्रकृती ठरवली आहे. या प्रकृतीनुसार आपला आहार विहार कसा असला पाहिजे याचे मार्गदर्शन या लेखात केलेले आहे. खालील परिच्छेदात प्रत्येक प्रकृतीसाठी सल्ला दिलेला आहे. प्रकृतीचे प्रामुख्याने सात भागात विभागणी केलेली आहे त्यानुसार सल्ला पुढे दिलेला आहे.

### वातप्रकृती आरोग्यसल्ला :

हा सल्ला वातप्रकृतीच्या सर्व लोकांसाठी आहे. मात्र प्रत्येक व्यक्तीनुसार हा सल्ला बदलत जातो .

### १) वातप्रकृतीच्या लोकांनी खालील अन्नपदार्थ शक्यतो टाळावे किंवा कमी प्रमाणात घ्यावेत

१. धान्य : जव , चई , वरई नाचणी
२. फळ व पालेभाज्या : कच्च्या भाज्या , कच्चा कांदा , मुळा , तेमंते .
३. फळे : सुकलेले कोरडी फळे , सफरचंद , डाळीब
४. मांसाहार : शेली , डुक्कर , ससा व हरिण
५. डाळी : सर्व डाळी (मूग चालू शकेल )
६. इतर पदार्थ : चिवडा , वेफर्स , मेल , फरसण , पापड , आईस्क्रीम

### वातप्रकृतीच्या लोकांनी खालील अन्नपदार्थ खण्यास हरकत नाही किंवा अधिक प्रमाणात घ्यावेत

१. धान्य : गहू , तांदूळ
२. फळ व पालेभाज्या : शिजवलेल्या पालेभाज्या , कांदा , रताळी तसेच लसूण गाजर
३. फळे : गोड फळे , केळी , नारळ , अंजीर , द्राक्ष , संत्री , आंबा , मोसंबी , पपई
४. मांसाहार : कोंबडीचे मांस , अंडी व मासे
५. डाळी : मूग डाळ
६. इतर पदार्थ : दूध व दूधाचे पदार्थ सर्व गोड पदार्थ मर्यादित प्रमाणात चालतील सर्व प्रकारचे तेल चालेले

## २)सर्वसाधारण सल्ला :

सर्वसाधारणपणे वातप्रकृतीच्या लोकांनी खालील प्रमाणे आहार , विहार अवलंब केव्हास आरोग्य नक्किच चांगले राहू शकेल .

१.जेवणामध्ये गोड ,आंबट ,खारट या चवीच्या पदार्थांचा वापर अधिक करवा .जेवण नेहमी गरमगरम असावे .नियमित वेळेलाच जेवण करावे .

२.उपवास शक्यतो टाळा

३.थंड व एअरकंडिशन मध्ये काम टाळा

४.अति कष्टाची कामे व रात्र पालीची कामे टाळा

५.अति बडबड अति विचार टाळा

६.सूर्योदयापूर्वी दीड तास आधी उठावे ,दात घासण्यासाठी गोड व कडू चवीच्या औषधी पावडरी वापर (जेष्टमध ,रुईर निंब )

७.नाकमध्ये रोज २ थेंब तेल सोडावे .

८.संपूर्ण शरीरास तळपाय , तळघात , डोके , कान या अवयवांस नियमितपणे तेलाचा अभ्यंग करावा .

९.आंघोळीसाठी केमट पाण्याचा वापर करावा

१०.रात्री मरपूर झोप व दुपारी थोडीशी झोप घेण्यास हरकत नाही .

११.मैथुन अल्प प्रमाणात उपभोगावा .

**३.वातप्रकृतीच्या लोकांना खालील आजार होण्याची शक्यता आहे जर जपून**

१.मलावष्टंभ २.पोट फुगणे ३.रात्री झोप न येणे ४.अंम व सांधे दुखी

५.त्वचेला मेगा ६.अर्धागवात ७.सायटीक ८.उन्माद ९.फीटस

१०.हातपाय कंप ११.डोके दुखी १२ कमी एकू येणे

**४.वरील आजार टाळण्यासाठी खालील उपाय योजना करा**

१.वरील परिच्छेदात दिलेला सर्वसाधारण सल्ला जरूर पाळावा तसेच प्रत्येक वर्षी पावसाळ्यात व आवश्यकता भासल्यास इतर वेळी 'बरती' हा पंचकर्मातील उपचार जरूर करावा .

२.संपूर्ण शरीराला तिलिच्या तेलाने मालिश करवी ते शक्य नसल्यास डेके तळपाय तळ्यात करुन याला मालिश करवी.करुन व नाक यात तेल टाकावे

३.रोज रात्री दूध व तूप घ्यावे

वैद्य विक्रम गायकवाड  
४८२/अ श्रीपाल अपार्टमेंट  
शनिवारवाड्याची पश्चिमबाजू  
फुटक्या बुरुजासमोर बाजीराव रोड  
शनिवार पेठ पुणे ३०  
फोनः ९८२२९४०८४८  
[www.ayurvedlife.com](http://www.ayurvedlife.com)

## पित्तप्रकृती व सल्ला

### पित्तप्रकृती आरोग्यसल्ला :

हा सल्ला पित्तप्रकृतीच्या सर्व लोकांसाठी आहे. मात्र प्रत्येक व्यक्तीनुसार हा सल्ला बदलत जातो .

### १)पित्त प्रकृतीच्या लोकांनी खालील अन्नपदार्थ शक्यतो टाळावे किंवा कमी प्रमाणात घ्यावेत

- १.धान्य : बाजरी, चई
- २.फळ व पालेभाज्या : बीट , गाजर , वांगी , लसूण , मूळ , आले , शेवगा , चाकवत , चुक्र , आंबडा ,तेमते .
- ३.फळे : आंबट फळे , केळी , द्राक्षे , संत्री , मुसंबी , पपई
- ४.मांसाहार : शेळी ,डुक्कर ,गोमांस मासे
- ५.डाली : तूरडाल
- ६.कोथिंबीर धने हळद शिवाय इतर कोणतेच मसाल्याचे पदार्थ वापरू नयेत
- ७.इतर पदार्थ : ताक , दही , चहा , सिगारेट , दारू , तंबाखू , बेकरी पदार्थ इडली डोसा बेकळ इ .

### पित्त प्रकृतीच्या लोकांनी खालील अन्नपदार्थ खण्यास हरकत नाही किंवा अधिक प्रमाणात घ्यावेत

- १.धान्य : गहू ,तांदूळ , जव
- २.फळ व पालेभाज्या : गोड व तुरट चवीच्या पालेभाज्या , कोबी ,पलावर, बटाटा
- ३.फळे : गोड फळे ,सफरचंद , नारळ , अंजीर , मनुका , गोड संत्री ,डालीब
- ४.मांसाहार : कोंबडीचे मांस , ससा
- ५.डाली : मूग डाल
- ६.मसाल्याचे पदार्थ : धने , कोथिंबीर , हळद

७. इतर पदार्थ : दूध व दूधाचे पदार्थ सर्व गोड पदार्थ चालतील

२) सर्वसाधारण सल्ला :

पित्तप्रकृतीच्या लोकांनी खालील प्रमाणे आहार ,विहार अवलंब केल्यास तब्येत चांगली राहू शकते.

१. जेवणामध्ये गोड , कडू , तुरट चवीच्या पदार्थांचा अधिक वापर करा . अति तिखट, खारट , आंबवलेले पदार्थ खावू नयेत . मूक लागल्यानंतर जेवण करा वेळ टळू देऊ नका . उपवास करू नका .

२. अति उष्णतेच्या वातावरणात भट्टीजवळ किंणोल्सर्गी पदार्थाजवळ काम करण्याचे टाळा

३. अति कष्टाची कामे करू नका .

४. मानसिक ताण क्रोध टाळा

५. सूर्योदयापूर्वी २ तास उठा

६. दात घासण्यासाठी गोड , कडू , तुरट चवीचे पदार्थ वापरा ( जेष्ठमध , खैर निंब )

७. दररोज नाकमध्ये कोमट दूधाचे २<sup>०</sup> २ थेंब टाका

८. संपूर्ण शरीराला नारयण तेल आमलकी तेल लावून मालीश करावी त्यानंतर चंदन वाला कापूर याच्या पावडरीचे उत्पणे लावणे

९. आंघोळीसाठी गार किंवा कोमट पाण्याचा वापर करावा .

१०. रात्रीची झोप पुरेशी घ्यावी दुपारी झोपणे फायदेशीर ठरेल

११. संभोग आठवड्यातून दोन वेळा करावा .

३. पित्त प्रकृतीच्या लोकांना खालील आजार होण्याची शक्यता आहे  
जर जपून

१. अम्लपित्त २. अल्सर ३. रक्ताचे विकार ४. त्वचा विकार ५. हातपायाची आग होणे ६. तोंड येणे ७. जंतुसंसर्ग

## ४. वरील आज्ञा वळण्यासाठी खालील उपाय योजना करा

१. वरील परिच्छेदात दिलेला सर्वसाधारण सल्ला जरूर पाळावा तसेच दरवर्षी शरद ऋतू म्हणजे ऑक्टोबर महिन्यात रक्तदान करावे
२. संपूर्ण शरीराला खोबरेल तेल लावणे सुगंधी उटणे लावणे
३. पौष्टिक दूध तूप घेणे मन शांत ठेवणे .

वैद्य विक्रम गायकवाड

४८२/अ श्रीपाल अपार्टमेंट

शनिवारवाड्याची पश्चिमबाजू

फुटक्या बुरुजासमोर बाजीचव रोड

शनिवार पेठ पुणे ३०

फोनः ९८२२९४०८४८

[www.ayurvedlife.com](http://www.ayurvedlife.com)

### ३) कफप्रकृती आरोग्यसल्ला :

हा सल्ला कफप्रकृतीच्या सर्व लोकांसाठी आहे. मात्र प्रत्येक व्यक्तीनुसार हा सल्ला बदलत जातो .

### १) कफ प्रकृतीच्या लोकांनी खालील अन्नपदार्थ शक्यतो टाळावे किंवा कमी प्रमाणात घ्यावेत

१. धान्य : तांदूळ , गहू
२. फळ व पालेभाज्या : गोड व रसाल भाज्या बटाटा टेमॉटे
३. फळे : गोड व आंबट फळे , केळी , नारळ , ताजे अंजीर , द्राक्षे , संत्री , मौसंबी , पपई
४. मांसाहार : डुक्कर व पाण्यात राहणाऱ्या प्राण्याचे मांस
५. डाळी : उडीद
६. मसाल्याचे पदार्थ : मीठ
७. दूध व दूधाचे पदार्थ : तूप व बकरीच्या दुधाशिवाय इतर पदार्थ वर्ज्य
८. इतर पदार्थ : तेल अल्प प्रमाणात किंवा नकोच

### कफ प्रकृतीच्या लोकांनी खालील अन्नपदार्थ खाण्यास हरकत नाही किंवा अधिक प्रमाणात घ्यावेत

१. धान्य : ज्वारी , बाजरी



२. फल व पालेमाज्य : कडू व तुरट चवीच्या पालेमाज्या कोबी , बीट , गाजर , वांगी , लसूण, मुळा
३. फळे : आंबा , जळिंब , सफरचंद
४. मांसाहार : शेळी , ससा
५. डाळी : उडीद सोडून सर्व डाळ
६. मसाल्याचे पदार्थ : मीठ सोडून इतर सर्व मसाल्याचे पदार्थ चालतील
७. इतर पदार्थ : तूप सोडून इतर स्निग्ध पदार्थ तेल चालणार नाही .

## २) सर्वसाधारण सल्ला :

कफप्रकृतीच्या लोकांनी खालील प्रमाणे आहार ,विहार अवलंब केल्यास तब्येत चांगली राहू शकते .

१. आहारामध्ये तिखट , कडू , तुरट चवीचे पदार्थ जास्त वापर . अतिशय गोड , आंबट , खारट पदार्थ तळलेले पदार्थ खाऊ नये . मुकेपेक्षा दोन घास कमी जेवण करा . आठवड्यातून एकदा तरी उपवास करा .
२. अति गरमच्याच्या दमट जागेत एअरकंडिनिंग जागेत काम करणे टाळा
३. अति कष्टाची कामे करा . बैठे काम टाळा
४. सूर्योदयापूर्वी अडीच तास अगोदर उठावे
५. दात घासण्यासाठी तिखट , कडू , तुरट चवीचे पदार्थ वापर ( निंब )
७. आपल्याला शक्य आहे तेवढाच जास्तीत जास्त व्यायाम करावा
८. संपूर्ण शरीराला वेखंडासारख्या कोरड्या पावडरीचे उटणे लावणे
९. आंघोळीसाठी गरम पाण्याचा वापर करावा
१०. रात्रीची झोप गरजे पूर्वी घ्यावी . दिवसा झोपू नये .
११. संभोग तुमच्या शक्तीनुसार भरपूर करावा

**३. कफ प्रकृतीच्या लोकांना खालील आजार होण्याची शक्यता आहे जरा जपून**

१.मधुमेह २.जाडपणा ३.क्लडपेशर ४.श्वसन मार्गाचे आजार जसे सर्दी ,खोकला ,दमा ५.हृदयाचे आजार ७.सूज

#### ४.वरील आजार टळण्यासाठी खलील उपाय योजना करा

- १.दरवर्षी वसंत ऋतू म्हणजे मार्च एप्रिल महिन्यात वमन करावे
- २.नियमित भरपूर व्यायाम करावा
- ३.आहारत लसूण कांदा याचा वापर करावा .

#### ४)वातपित्तप्रकृती आरोग्यसल्ला :

हा सल्ला वातपित्तप्रकृतीच्या सर्व लोकांसाठी आहे.मात्र प्रत्येक व्यक्तिसुसार हा सल्ला बदलत जातो .

#### १)वातपित्त प्रकृतीच्या लोकांनी खलील अन्नपदार्थ शक्यतो टळावे किंवा कमी प्रमाणात घ्यावेत

- १.धान्य : बाजरी , रई ,वरई जोंधळे
- २.फळ व पालेभाज्या : पालक , करले .
- ३.फळे : काकडी , केळी , पपया
- ४.मांसाहार : शेळी ,कोकरू

#### खलील अन्नपदार्थ खण्यास हरकत नाही किंवा अधिक प्रमाणात घ्यावेत

- १.धान्य : गहू ,तांदूळ
- २.फळ व पालेभाज्या : गोड व कडू रसाच्या शिजविलेल्या पालेभाज्या बटाटा , दुधीभोपळा , कोहळा , पडवल , भेंडी
- ३.फळे : काकडी , केळी , पपया सोडून सर्व फळे चालतील
- ४.मांसाहार : कोंबडीचे मांस , अंडी
- ५.डाली : मूग , उडीद
- ६.मसाल्याचे पदार्थ : मसाला कोथिंबीर धने मिरे दालचिनी हळद
- ६.इतर पदार्थ : गोड पदार्थ सर्व चालतील लोणी , दूप , दूध या सर्व गोष्टि योग्य प्रमाणात चालतील

## २)सर्वसाधारण चाला :

वातपित्तप्रकृतीच्या लोकांनी खालील प्रमाणे आहार ,विहार अवलंब केल्यास तब्येत चांगली राहू शकते .

१.जेवणामध्ये गोड रसाचे पदार्थ , स्निग्ध असे पौष्टिक पदार्थ अधिक प्रमाणात असावेत .तिखट पदार्थ शक्यतो टाळा .मूक लागल्यावर वेळेत जेवावे

२.उपवास शक्यतो टाळा

३.उन्हामध्ये किंवा उष्ण वातावरणात काम करणे टाळावे .

४.अति कष्टाची कामे अतिश्रम टाळावे

५.अति बडबड अति राग दुख कळजी टाळा

६.सूर्योदयापूर्वी अर्धा तास आधी उठावे

७.दात घासण्यासाठी गोड व कडू चवीच्या औषधी पावडरी वापरा (जेष्टमध ,खैर निंब )

७.नाकमध्ये रोज २ थेंब तेल सोडावे .

८.संपूर्ण शरीरास तळपाय , तळहात , डोके , कान या सर्वांस नियमितपणे तेलाचा अभ्यंग करावा .

९.आंघोळीसाठी कोमट पाण्याचा वापर करावा

१०.रात्री भरपूर झोप घ्यावी

११.मैथुन कमी प्रमाणात उपभोगावा .

## ३.दुग्धाला खालील आजार होण्याची शक्यता आहे जर जपून

१.अम्लपित्त २.रक्तस्त्रावाचा त्रास ३.हातपायाच्या तळव्यांना भेगा पडणे ४.डोके दुखी ५.पक्षाघात

## ४.वरील आजार टाळण्यासाठी खालील उपाय योजना करा

१.प्रत्येक वर्षी पावसाळ्यात 'बरती' हा पंचकर्मातील उपचार जरूर करावा .

२.संपूर्ण शरीराला खेबरेल तेलाने मालिश करावी ते शक्य नसल्यास डोके तळपाय तळहात कान याला मालिश करावी .कान व नाक यात तेल टाकावे

३. रोज रत्री दूध व तूप घ्यावे .

५) वातकफप्रकृती आरोग्यसल्ला :

हा सल्ला वातकफप्रकृतीच्या सर्व लोकांसाठी आहे. मात्र प्रत्येक व्यक्तीनुसार हा सल्ला बदलत जातो .

१) खलील अन्नपदार्थ शक्यतो टाळावे किंवा कमी प्रमाणात घ्यावेत

१. फळ व पालेभाज्या : बटाट तेमोटे

२. मांसाहार : डुक्कर पाण्यात चहर्णा या प्राण्याचे मांस

खलील अन्नपदार्थ खण्यास हरकत नाही किंवा अधिक प्रमाणात घ्यावेत

१. धान्य : ज्वारी तांदूळ

२. फळ व पालेभाज्या : बीट गाजर लसूण शिजवलेला कांदा कच्चा बटाट मुळा चुक्र चाकवत

३. फळे : अंजीर पपई आंबा

४. मांसाहार : अंडी कोबडी

५. डाळी : मूग

६. मसाल्याचे पदार्थ : मीठ सोडून इतर सर्व मसाल्याचे पदार्थ चालतील

७. इतर पदार्थ : बकरीचे दूध तूप

२) सर्वसाधारण सल्ला :

वातकफप्रकृतीच्या लोकांनी खलील प्रमाणे आहार ,विहार अवलंब केल्यास तब्येत चांगली राहू शकते .

१. आहारामध्ये सर्व रसांचा वापर करावा . जेवण गरम गरम घ्यावे थंड पदार्थ थंड पाणी घेऊ नये .

२. अति गरठ्याच्या दमट जागेत एअरकंडिशनिंग जागेत काम करणे टाळावे

३. अति कष्टाची कामे करा किंवा बैठे काम टाळा सतत करण्याचे टाळा

४. सूर्योदयापूर्वी दीड तास अगोदर उठावे
५. दात घासण्यासाठी गोड तिखट चवीचे पदार्थ वापरा ( जेष्ठमध रूई)
६. आपल्याला झोपेल तेवढा मध्यम प्रमाणात व्यायाम करावा
७. नाकत रोज वचा तेल २<sup>०</sup> २ थेंब टाकावेत.
८. संपूर्ण शरीराला तिलचे तेल लावावे व नंतर चंदन कापूर याचा वापर करावा
९. आंघोळीसाठी गरम पाण्याचा वापर करावा
१०. रात्रीची झोप गरजे पूर्वी घ्यावी. दिवसा झोपू खूवीत बसून घ्यावी.
११. संभोग तुमच्या शक्तीनुसार मध्यम करावा

### ३. तुम्हाला खलील आजार होण्याची शक्यता आहे जर जपून

१. श्वास दमा २. संधिवात ३. ब्लडपेशर ४. श्वसन मार्गाचे आजार जसे सर्दी खोकला ५. हृदयाचे आजार ६. पक्षघात

### ४. वरील आजार टाळण्यासाठी खलील उपाय योजना करा

१. दरवर्षी वसंत ऋतू म्हणजे मार्च एप्रिल महिन्यात वमन करावे व पावसाळ्यात बस्ती हा उपक्रम करावा
२. नियमित भरपूर व्यायाम करावा
३. संपूर्ण शरीराला तिल तेल लावावे
४. आहारत लसूण कांदा याचा वापर करावा .

### ६) पित्तकफप्रकृती आरोग्यसल्ला :

आपली तब्येत निरोगी राहाण्यासाठी खलील गोष्टीचे पालन करावे. हा सल्ला पित्तकफप्रकृतीच्या सर्व लोकांसाठी आहे. मात्र प्रत्येक व्यक्तीनुसार हा सल्ला बदलत जातो .

### १) खलील अन्नपदार्थ शक्यतो टाळावे किंवा कमी प्रमाणात घ्यावेत

१. धान्य : तांदूळ
२. फळ व पालेभाज्या : टेमंटे
३. फळे : आंबट फळे केळी द्राक्षे संत्री मुसंबी पपई आंबट सफरचंद

- ४.मांसाहार : डुक्कर
- ५.डाली : तूरडाल
- ६.मसाल्याचे पदार्थ :मीठ कमी वापरते

**खालील अन्नपदार्थ खण्यास हरकत नाही किंवा अधिक प्रमाणात घ्यावेत**

- १.धान्य : तांदूळ जव
- २.फळ व पालेभाज्य : कडू भाज्या कोबी फलावर पडवळ घोसावळे गवार मेथी
- ३.फळे : गोड फळे ,अंजीर मनुका गोड आंबा
- ४.मांसाहार : ससा शेळी
- ५.डाली : मूग डाल व तूर सोडून सर्व डाली चालतील
- ६.मसाल्याचे पदार्थ :धने कोथिंबीर हळद
- ७.इतर पदार्थ : दूध तूप चालतील

**२)सर्वसाधारण सल्ला :**

पित्तकफप्रकृतीच्या लोकांनी खालील प्रमाणे आहार ,विहार अवलंब केल्यास तब्येत चांगली राहू शकते.

- १.जेवणामध्ये अति तळलेल्या पदार्थांचा वापर टाळावा आंबट खरट पदार्थ टाळावेत
- २.मानसिक ताण क्रोध टाळा
- ३.सूर्योदयापूर्वी १ तास अगोदर उठावे
- ४.दात घासण्यासाठी कडू तुरट चवीचे पदार्थ वापरा (रूक निंब बामूल )
- ५.दररोज नाकमध्ये अणूतेल २<sup>०</sup> २ थेंब टाका
- ८.आंघोळी अगापदर चंदन ताला कपूर याच्या पावडरीचे उटणे लावणे
- ९.आंघोळीसाठी कोमट पाण्याचा वापर करावा
- १०.रात्रीची झोप मध्यम घ्यावी दुपारी खुर्चीत बसून झोपणे फायदेशीर ठरेल

११ .संभोग स्वशक्तीनुसार मध्यम प्रमाणात करावा

३ .दुग्धाला खालील आजार होण्याची शक्यता आहे जर जपून

१ .मधुमेह २ .मूत्ररुद्धा ३ .स्थूल्य ४ .त्वचा विकार

४ .वरील आजार टाळण्यासाठी खालील उपाय योजना करा

१ .दरवर्षी वसंत ऋतू मध्ये वमन व शरद ऋतू म्हणजे ऑक्टोबर महिन्यात स्वच्छदान करावे

२ .संपूर्ण शरीराला खोबरेल तेल लावणे सुगंधी उटणे लावणे

७)त्रिदोष (सम प्रकृती ) आरोग्यसल्ला :

आपली तब्येत चांगली राहण्यासाठी खालील राहण्यासाठी खालील गोष्टीचे पालन करावे .हा सल्ला वातपित्तकफ म्हणजे सम प्रकृती असणाऱ्या या सर्व लोकांसाठी आहे .पण प्रत्येक व्यक्तीनुसार हा सल्ला बदलत जातो .

सर्वसाधारण सल्ला :

१ .सूर्योदयापूर्वी दोन ते अडीच तास अगोदर उठावे

२ .दात घासण्यासाठी कडू तिखट टुरट चवीचे पदार्थ वापरावेत (निंब वड खैर )

३ .दररोज नाकत २ २ थेंब अणुतेल टाकावे

४ .दररोज कपालाला काखेत घाम येई पर्यंत तोंडाने श्वास घ्यावा लागे पर्यंत व्यायाम करावा .

५ .रोज संपूर्ण शरीराला तिलाच्या तेल लावून मालिश करावी

६ .ऋतूनुसार योग्य तापमानाचे पाणी आंघोळीसाठी वापरावे

७ .उन्हाळा सोडून इतर ऋतूमध्ये दिवसा झोपू नये

८ .संभोग मध्यम प्रमाणात करावा .

