

वातरोग

१.० खालील रोगांचा समावेश वातरोगात होतो .

- i) All types of Arthristis
- ii) Central Peripheral Nervons systems (मज्जातंतू)
- iii) Vascular Diseases (शिरासंबंधी)
- iv) Muscular Psychomatic Diseases (मांसपेशींचे रोग)
- v) मनोविकृति
- vi) शोषजन्य विकृती उदा . कंपवात .
- Vii) वयामुळे होणारे रोग

२.० वातरोगांवर सामान्यतः पुढील पदार्थ खावेत :

मधुर , आंबट व खारट , रसयुक्त पदार्थ
स्निग्ध , जड , उष्ण गुणयुक्त

- i) गहू , गव्हाचे पदार्थ , जुने तांदुळ , ज्वारी .
- ii) उडीद , कुळीथ , मूग , तूर , शेंगदाणे .
- iii) कोवळे वांगे , पडवळ , भेंडी , दुधी भोपळा , कच्ची केळी , सुरण .
- iv) ओवा , जिरे , मीठ , मोहरी , बडीशेप , हळद , हिंग , मेथी , लसूण , चिंच .
- v) पिकलेली केळी , खजूर , नारळ , डाळींब , आंबा , ताडगोळे , बोरे , आवळे , दाक्षे , संत्री , लिंबू , गाजर , पेरू , नासपती , सफरचंद .
- vi) बदाम , मनुका , चारोळी .
- Vii) दूध , दही , ताक , लोणी , श्रीखंड , पीयुष , दुधापासून केलेली मिठाई, उसाचा रस , गूळ .
- viii) जेवणानंतर विडा / पान खाणे .

३.० वातरोगांवर सामान्यतः पुढील पदार्थ खाऊ नयेत :

तिखट , कडू , तुरट रसयुक्त पदार्थ .
रूक्ष , लघु , शीत गुणयुक्त .

- i) वरी , नाचणी .
- ii) साबुदाणा , वाटाणे , मटार , चवळी , मटकी , वाल .
- iii) बटाटे , गवार , अळू , चूका , मूळा , रताळी , फणस .
- iv) जांभळे , कलिंगड , काकडी , कच्चा ताडगोळा , कच्ची केळी .
- v) सर्व प्रकारच्या वाळलेल्या भाज्या , सर्व प्रकारच्या उसळी , पोहे .
- vi) बेकरी प्रॉडक्ट्स , वेफर्स , फरसाण , चिवडा , पापड , खाकरा .
- vii) सुपारी , (भाजकी , आवळा)
- viii) शीतपेये .

४.० मानसिक भाव वर्ज्य :

- ४.१ सतत चिंता .
- ४.२ सतत दुःखात असणे .
- ४.३ रागावणे .
- ४.४ अति भाषण वा बडबड करणे .

५.० करावे :

- ५.१ विश्रांती घेणे .
- ५.२ आनंदी राहणे .
- ५.३ वेदनायुक्त अवयव गरम वस्त्रात गुंडाळणे .
- ५.४ वेदनायुक्त अवयव तेल लावून हलक्या हाताने चौळावा व थोड्या वेळाने शेकावा .
- ५.५ वेदनायुक्त अवयव / भाग हलक्या हाताने दाबावा .
- ५.६ महिन्यातून १ वेळातरी एरंडतेलासारखे स्निग्ध जुलाबाचे औषध घेणे .
- ५.७ वेदनायुक्त भागाचा व्यायाम करावा .

६.० करू नयेत :

- ६.१ जेवल्यानंतर पुन्हा खाणे
- ६.२ अति कडक व वारंवार उपवास करणे .
- ६.३ जरूरीपेक्षा कमी खाणे .
- ६.४ सतत पाणी पिणे .
- ६.५ आपल्या शक्तीपेक्षा अधिक काम करू नये
- ६.६ वजन कमी करण्यासाठी उपवास वा डायटिंग करणे
- ६.७ रात्री जागरण करून दिवसा विशेषतः जेवणापूर्वी न झोपणे .
- ६.८ एकाच स्थितीत अधिक काळ बसू नये .
- ६.९ सतत पंख्याखाली बसणे वा झोपणे
- ६.१० कापसाच्या वा फोमच्या गादीवर झोपणे .
- ६.११ उघड्या वाहनातून वा खडबडीत रस्त्यांवरून सतत प्रवास .
- ६.१२ सतत रक्तदान .
- ६.१३ सतत उलटसुलट पाळयातून काम करणे टाळावे .
- ६.१४ सतत वातानुकुलीत वातावरणात राहू नये .

राशी १ , ५ , ९ , १०

पित्तदोष

१.० खालील रोगांचा समावेश पित्तरोगात होतो :

- i) संसर्गजन्य रोग
- ii) चयापचयजन्य रोग **Metabolic disorders**
- iii) रक्तदोष , त्वचारोग **All blood & skin diseases.**

२.० पित्तरोगावर सामान्यतः पुढील पदार्थ खावेत :

मधुर (गोड) कडू , तुरट रसयुक्त पदार्थ
स्निग्ध , जड , शीत गुणयुक्त पदार्थ

- i) गहू व गव्हाचे पदार्थ , ज्वारी , नाचणी .
- ii) मूग , हरभरे , मटकी , चवळी , मटार , शिंगाडे , कडू जिरे .
- iii) दुधी भोपळा , कोबी , तोंडली , पडवळ , कारली , मेथी , वांगे .

iv) चाकवत , पालक , तांदुळजा , माठ , शेषू , पांढरा कांदा .

v) कोकम , आवळा , डाळींब , द्राक्षे , अंजिर , चिकू , वेलची , पिकलेली केळी , मोसंबी , आंबा , बेलफळ , सुपारी , बाळ हरडा , फणस , ताडगोळे , खजूर , कलिंगड , टरबूज , उसाचा रस , चारोळी , मनुका .

vi) दुध , तूप , लोणी , गोड ताक , दुधापासून केलेली मिठाई , खडीसाखर , गुलकंद .

३.० पित्तरोगावर सामान्यतः पुढील पदार्थ खाऊ नयेत :

तिखट , आंबट , खारट

उष्ण , लघु , आंबलेले

i) मका , वरी , तुरडाळ , कुळिथ , उडीद , शेंगदाणे , साबुदाणा , पोहे .

ii) ढबू मिरची , टोमॅटो , वाल , रताळी .

iii) लसूण , दालचिनी , हिंग , जिरे , ओवा , सुंठ , कच्ची / भाजकी सुपारी .

iv) पापड , लोणचे , दही .

v) अननस , चिंच , बोरे , संत्री , आलुबुखार , कच्ची केळी , कैरी , कच्ची पपई .

vi) चहा , कॉफी , दारू , तंबाखू , सिगरेट , मांस , मासे .

vii) तळलेले , मसालेदार , आंबवून तयार केलेले पदार्थ , उपवासाचे पदार्थ , चॉकोलेटस् .

viii) सोडा सोडून अन्य फसफसणारी पेये .

vx) केक , बिस्कीटे , खारी , बोर्नव्हिटा , प्रोटीन्स अधिक असणारी खाद्ये .

४.० मानसिक भाव वर्ज्य :

४.१ चिडणे , रागावणे .

४.२ मनात भिती बाळगणे .

४.३ लैंगिक विचारात राहणे .

५.० करावे :

५.१ सुगंधित व थंड पाण्याने स्नान .

५.२ राहण्याची , काम करण्याची जागा प्रसन्न ठेवावी .

५.३ सायंकाळी मन प्रसन्न करणा-या ठिकाणी फिरावे .

५.४ गुलाब , मोगरा वगैरे सुवासिक फुलांचा वास घ्यावा .

५.५ हिरव्यागार झाडीत बागबगीच्यात फिरावे .

५.६ मंद संगीत ऐकावे .

६.० करू नये :

६.१ रात्रौ जागरण , सतत रात्रपाळी .

६.२ उन्हात फिरणे , अनवाणी फिरणे .

६.३ सतत प्लॅस्टिकच्या चपला - बूट वापरणे .

६.४ सतत नायलॉन , टेरीकॉटचे कपडे वापरणे .

६.५ रासायनिक पदार्थांचा संबंध असणा-या ठिकाणी राहणे , फारकाळ थांबणे .

६.६ मनाला उत्तेजित करणारे संगीत ऐकाणे , (Disco , Pop)

६.७ कामुक विचार बाळगणे , कामुक पुस्तके वाचणे , चित्रपट बघणे .

कफदोषाचे रोग

१.० खालील रोगांचा समावेश कफदोष रोगात होतो :

- i) वृद्धीसंबंधी रोग (चयापचय) .
- ii) मधुमेह .
- iii) हार्मोन्ससंबंधी रोग .
- iv) Aothama , Cough , Cold , Diabetes , Cancer , Heart disease , Tonsillities , Worms , BP , Skin diseases.

२.० कफदोषावर सामान्यतः पुढील पदार्थ खावेत :

तिखट , कडु , तुरट , रसयुक्त पदार्थ
रूक्ष , लघु , उष्ण गुणयुक्त पदार्थ

- i) जूने तांदुळ , ज्वारी , नाचणी , वरी .
- ii) मुळा , गवार , मेथी , कारली , पडवळ , घोळ , तोंडली , कोबी , प्लॉवर , वांगी , सुरण , हिरवी मिरची , भोपळा .
- iii) हरभरे , तूर , कुळीथ , मटकी , मसूर , मूग .
- iv) तांदुळजा , चुका , अंबाडा , चाकवत .
- v) आले , सुंठ , पुदीना , ओवा , मोहरी , हिंग , कडू जिरे , लवंग , दालचिनी , बडीशेप .
- vi) कच्ची केळी , जांभूळ , आवळा , बेलफळ , कवठ , पपई , डाळींब , चिकू , सुपारी , बाळ हरडा .
- vii) ताक .
- viii) मांस .
- ix) सर्व प्रकारची भाजलेली धान्ये व त्यापासूनचे पदार्थ , लाहया , कुरमुरे , भाजण्या .

३.० कफदोषावर सामान्यतः पुढील पदार्थ खाऊ नयेत :

मधुर (गोड) आंबट , खारट
स्थिग्ध , शीत , जड गुणयुक्त पदार्थ

- i) बाजरी , ज्वारी , गहू , मका , नवीन तांदुळ .
- ii) तांबडा भोपळा , भेंडी , दोडका , घोसाळी , बटाटे , रताळी , साबुदाणा .
- iii) उडीद , चवळी .
- iv) द्राक्षे , पेरू , पिकलेली केळी , खजूर , उस , पिकलेला आंबा , चिकू , ताडगोळा , उसाचा रस , गूळ , साखर अधिक प्रमाणात .
- v) दुध , तूप , लोणी , मिठाई , पनीर , श्रीखंड , Ice cream .
- vi) थंड पेये , थंड पाणी , फ्रीजमधील सर्व पदार्थ .
- vii) जेवणानंतर पोह्यासारखे पदार्थ खाणे , दही खाणे .

४.० मानसिक भाव :

- ४.१ सतत प्रसन्न राहणे .
- ४.२ स्थितप्रज्ञ असणे .
- ४.३ समाधानी असणे .

५.० करावे :

- ५.१ उपवास करणे .
- ५.२ व्यायाम .
- ५.३ गरम पाण्याने गुळण्या .
- ५.४ पिण्यासाठी व आंघोळीसाठी गरम पाण्याचा वापर .
- ५.५ सूर्योदयापूर्वी उठणे .
- ५.६ उन्हात फिरणे .
- ५.७ आंघोळीपूर्वी सर्व शरीराला उटणे व त्रिफळाचूर्ण चोळून नंतर गरम पाण्याने आंघोळ करणे .

६.० करू नयेत :

- ६.१ सतत झोपणे .
- ६.२ आळशीपणे बसून राहणे , सतत बसून एकाच ठिकाणी काम करणे .
- ६.३ दिवसा झोपणे , सकाळी उशीरा उठणे .
- ६.४ यंत्रावर अति अवलंबून राहणे .
- ६.५ वातानुकुलीत वातावरणात अधिक काळ वावरणे .
- ६.६ सुखासीन राहणे .
- ६.७ रात्री झोपताना विशेषतः थंड पाणी पिऊ नये .