

‘समज गैरसमज : आयुर्वेदात पथ्यापथ्याची ना कटकटच फार.....’

आयुर्वेदात नेमकं आपल्याला आवडतं नं, तेच बंद करा म्हणून सांगतात . अरे यार! भजी, पाणीपुरी, भेळ, पावभाजी, आई स्कीम, कोल्डीक, चहा, दही, चिकन, चायनीज, चीज हे जर खायचं नाही तर जीने में क्या मजा हाय कम्बख्त! तूने खाया ही नाही हो, हो, हो, पण ओटांसाठी खायचं नसतं, पोटासाठी खावं आणि खाण्यासाठी पोट नाहीये, तर पोटासाठी खायचं असतं .

पथ्य म्हणजे योग्य मार्ग . आरोग्यास हितकर ते पथ्य . ते स्वीकारायचं . अपथ्य म्हणजे रस्ता सोडून . आरोग्य बिघडवतं ते अपथ्य . आता जे आवडतं असेल, ते पथ्य असेलच असं नाही . जे सुखकर असेल, ते हितकर असेलच असं नाही आणि जे हितकर असेल, ते सुखकर असेलच असंही नाही . सकाळी उशीरापर्यन्त अंथरूणात लोळत पडणं, सुखकर आहे, पण हितकर नाही . तेच सकाळी लवकर उठून सूर्यनमस्कार इ . व्यायाम करणं, हितकर आहे पण सुखकर नाही .

बरे, अपथ्य म्हणजे फक्त खाण्याचेच पदार्थ असतात असं नाही . तर दिनचर्या, वागण्याची रीत, व्यवसाय, स्वभाव याही बाबी अपथ्य असू शकतात . ज्या ज्या बाबी रोगनिर्मितीकारक घटक / परिस्थिती शरीरात निर्माण करतात ते सर्व ‘अपथ्य’ होय . बरे एकाला अपथ्य ते दुसर्याला ‘पथ्य’ असू शकते . गरम पदार्थ गरम वातावरण हे पित्तरोगात अपथ्य अहितकर, तर वात-कफरोगात पथ्य हितकर होय .

आता अपथ्यांच्या पुरवठ्याने शरीरात रोगकर घटक साठत असतील तर उपचारांनी ते बाहेर काढले पाहिजेत . पण त्याचबरोबर रोग पुनः निर्माण करणारे घटक थांबवले पाहिजेत . (उदा . अम्लपित्त असेल तर दही, भजी, कुकरचा भात) . भरलेली पाण्याची टाकी रिकामी करायची तर खालचा नळ सुरू करून घ्यायला हवा (output) आणि बरोबरच वरचा नळ (input) बंद करायलाच हवा . नाहीतर न्हाणीला बोळा अन् दरवाजा खुल्ला... ..

बरं मग काय अपथ्य आयुष्यभर टाळायची? औषधं कायमच घ्यायची? नाही नाही असं नाही . ज्या गोष्टींनी फक्त आपल्यालाच त्रास होतो . इतरांना नाही . आपल्यालाच त्याचा आनंद घेता येत नाही . याचं वावडं, त्याची अॅलर्जी हे नखरे करावे लागतात... .. तेव्हा त्या गोष्टींनी त्रास होणार नाही, इतकं आपलं शरीर बळकट करायचं आणि समजा, काही अपथ्य अपरिहार्यच असतील तर उदा . व्यवसायाचे स्वरूप, स्वभाव इ . तर तर त्या त्या अपथ्यांच्या विपरीत काही सवयी लावून घेता येतात . खूप प्रवास करावा लागत असेल तर स्नेहन, स्वेदन, मात्रावस्ति . ए . सी . त काम = नस्य, कर्णपूरण . जागरण, शिफ्ट ड्यूटी = साळीच्या लाह्या खाणे . मानसिक ताण, दगदग = नस्य, शिरोधारा . चंचल, भिन्ना, तापट, निराशावादी स्वभाव = घृतनस्य, नामजप .

बरे जन्मभरासाठी अपथ्य सोडत नाहीत काय? हृदयरोग, मधुमेह, हाय बी . पी . यात आयुष्यभरासाठी तेल, तूप, साखर, मीठ सोडतातच ना?! ५-५ कि . मी . चालतात ना? स्वतःच स्वतःला इंजेक्शन घेतात ना? मग हे काय फक्त हृदय, मधुमेह, बीपी यापुरतेच लागू आहे होय? बाकीचे आजार काय शरीराला सोडून बाहेर हवेत होतात? पथ्य स्वीकारणे व अपथ्य सोडणे हे सर्वच आजारांना लागू आहे . पथ्यापथ्य न पाळता, नुसत्या औषधांनी रोग बरा होतो, असं सांगणं ही पळवाट आहे, फसवणूक होय . कारण त्यामुळे ‘बरं वाटतं’... .. ‘बरं होतचं’ असं नाही .

घर स्वच्छ रहावं म्हणून कचरा रोज बाहेरच काढायला हवा पण कचरा जर नुसता खाटेखाली कपाटाखाली सरकवून “वा काय स्वच्छ वाटतंय” म्हटलं तर काय गत होईल तीच अवस्था अशा ‘तात्पुरत्या बर्या वाटण्यानं’ होते . खर्या अर्थानं ‘बरं होत नाही’... .. उलट ते केव्हातरी म्हणजे चाळीशीनंतर प्रचंड रौरूप घेऊन उभं राहातं मग तेव्हा ‘वेळ’ निघून गेलेली असते . ‘काळ’ जवळ येत असतो . पूर्वी केलेली ‘मजा’ आता उरलेल्या आयुष्याची ‘सजा’ होऊन बसते

म्हणूनच योग्य वेळी स्वतःची काळजी घ्या .

तुम्ही तुमची वेळेत काळजी घेतलीत तर घरच्यांना तुमची काळजी करत बसण्याची वेळ येत नाही .

Take Care, Don't Worry. देवाने दिलेला हा देह जपा . “देह देवाचे मंदिर, आत आत्मा परमेश्वर!”