

## सद्य काळामध्ये पथ्य कल्पना विचार

सध्या आयुर्वेदाला चांगले दिवस आले आहेत. रुग्ण स्वतःहून आवर्जून आयुर्वेद चिकित्सा घ्यायला येत असतात. आधुनिक शास्त्राप्रमाणे त्वरीत उपशय मिळतो यावर लोकांचा आता विश्वास बसतो आहे. आहार-विहारातील स्वैराचारामुळे lifestyle diseases ही संज्ञा वेगाने फोफावते आहे. त्यावर आयुर्वेद चिकित्सापध्दतीचे यश सिद्ध होत आहे. असे असताना रुग्ण आल्यावर त्याला केवळ फलदायी औषधे हवी असतात. चिकित्सेच्या ओघाने येणारे आहार-विहारादि पथ्यापथ्य नको असतात. पथ्य म्हणजे बंधनांचा बागुलबुवा अशी धारणा झालेल्यांना त्याची गरज, लाभ, सुकरता पटवून देणे हे वैद्याचे कर्तव्य आहे.

आयुर्वेद - 'आयुषो वेदः।' आयुर्वेद हे सर्वांगिण जीवनशास्त्र आहे. हितायु- अहितायु, सुखायु - दुःखायु याविषयीचे विस्तृत विवेचन या शास्त्रात केले आहे. एक व्याधी व त्यासाठी एक औषध इतकी संकुचित चिकित्सा पध्दती आयुर्वेदात नाही. हे व्याधीला नव्हे तर रुग्णाला चिकित्सा देणारे शास्त्र आहे. म्हणूनच औषधाबरोबरच रुग्णाला आहार - विहार - आचार याविषयीचे नियम आयुर्वेद सांगतो. त्यामुळे इतर सर्व चिकित्साशास्त्रांपेक्षा 'पथ्यापथ्य' ही आयुर्वेदाची अद्वितीय संकल्पना आहे.

आहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य हे त्रयोपस्तंभ आहेत. आरोग्यपूर्ण आयुष्याचा पाया हा आहारात आहे. "आहारात् सर्वभूतानि संभवन्ति महीपते। आहारेण विवर्धन्ते तेन जीवन्ति जन्तवः॥" असे महाभारतात म्हणले आहे. अन्नाच्या अणू भागापासून मनाची निर्मिती होत असते असे छान्दोग्योपनिषद् सांगतो. तर चरकाचार्य अन्नाला प्राणीमात्रांचा प्राण मानतात. वर्णप्रसादन, सौस्वर्य, प्रतिभा, सुख, तुष्टि, पुष्टि, बल, मेधा हे सर्व अन्नाच्या आश्रयाने असतात (च.सू. २७/३४९). त्यामुळे अन्नसेवन म्हणजे केवळ पोट भरणे नव्हे. जीवनात आहाराचे अनन्यसाधारण महत्व असल्याने चिकित्सेत याचा विचार करावा लागतो. म्हणूनच पथ्य कल्पना सांगितली आहे.

आजकाल पथ्यापथ्यामुळे रुग्णाला जणू आहार-विहारादि स्वातंत्र्यावर गदा आल्याचा भास होतो. त्यामुळे उत्तम चिकित्सापध्दती असूनही केवळ पथ्याच्या 'जाचामुळे' (?) लोक नाकं मुरडतात आणि साहजिकच अन्य चिकित्सापध्दतींकडे वळतात. मात्र पथ्याची गरज का आहे हे रुग्णांना समाजावून सांगणे आवश्यक आहे. मग पथ्य म्हणजे काय ? 'पथ्यम रोगिणाम् हितकरकम् अपथ्यं अशुभकारकम् संहारः।' (शब्दकल्पदृम). तर पथ्याची परिभाषा सांगताना चरकाचार्य म्हणतात -

"पथ्यं पथो अनपेतं यद्यश्चोक्तं मनसः प्रियम्।

यच्चाप्रियमपथ्यं च नियतं तन्न लक्षयेत्॥" (च.सू. २५/४५)

म्हणजेच जो आहार-विहार पथास (स्रोतसरूपी मार्गास) अनपेत (अपकारक) होत नाही व जो मनाला अनुकूल/हित (मनसो हितमिति प्रियार्थः) असतो तो आहार-विहार म्हणजे पथ्य. त्याविपरीत ते अपथ्य होय. पथ्य शब्दाने दोष - धातू पर्यायाने संपुर्ण शरीराचे ग्रहण करावे असे टिकाकार सांगतात. थोडक्यात, शरीर व मनाला अपकारक नसणारे, दोष-धातू-मल यांना प्राकृत पथावर आणणारे ते पथ्य. आयुर्वेदानुसार सर्वरोगांचे मूळ अग्निमांद्य आहे. आहाराविहाराचा अति/हिन/मिथ्यायोग हा अग्निमांद्याला कारणीभूत ठरतो. तसेच रोगांचे इतरही विविध हेतु/निदान वर्णन केले आहेत. या हेतूंचा त्याग करणे म्हणजे 'निदानपरिवर्जन' हा चिकित्सेचा पाया आहे. पथ्य कल्पनेद्वारे ते साध्य करता येते. म्हणूनच मंड-पेयादि कृतान्न वर्ग इतकीच पथ्य कल्पना मर्यादित राहत नाही. ही त्याहून व्यापक संकल्पना आहे. वैद्यभूषण गणेश शास्त्री जोशी यांनी पथ्याला - 'पथ्यचिकित्सा' असे संबोधले आहे. पथ्य संकल्पनेचा आवाका मोठा असल्याने येथे आहारीय पथ्य कल्पनेवर भर देत आहे.

स्वास्थ्याचे रक्षण व व्याधी परिमोक्षण हे आयुर्वेदाचे प्रयोजन आहे. व्याधी झाला असता तो बरा करणे व व्याधी होऊ नये याकरिता प्रयत्न करणे या दृष्टीकोनातून आयुर्वेद चिकित्सा कार्य करते. पथ्य हा आयुर्वेदीय चिकित्सेचा अविभाज्य घटक आहे. परिणामी आचर्यांनी स्वस्थ व व्याधीत या दोहोंसाठी पथ्य सांगितले आहे. स्वास्थ्यरक्षणार्थ सांगितलेल्या विविध परिचर्या या पथ्याचेच द्योतक आहेत. यामध्ये दिनचर्या, ऋतुचर्या, रजःस्वला परिचर्या, गर्भिणी परिचर्या, सुतिका परिचर्या यांचा समावेश होतो. याचा थोडक्यात विचार पुढे करूच. व्याधी प्रशमनार्थ पथ्याचा विचार करत असताना निदानपरिवर्जन हे उद्दिष्ट असते. संप्राप्तीला चालना देणारे किंवा संप्राप्तीभंगात बाधा उत्पन्न करणारे घटक त्याग केल्याने चिकित्सा लवकर लागू पडते. पथ्याचे लाभ पाहता चिकित्सेतील त्याचे महत्व लक्षात येते. आयुर्वेद शाश्वत आहे असे म्हणत असताना ग्रंथोक्त चिकित्सा व सद्यकाळातील धकाधकीचे आयुष्य, बदलती जीवनशैली यांचा विचार करून पथ्यापथ्याचा सुवर्णमध्य साधणे आवश्यक आहे.

### स्वास्थ्यरक्षणार्थ पथ्याचा विचार -

#### दिनचर्या -

ग्रंथोक्त दिनचर्या बघितली तर 'ब्राह्मे मुहुर्ते उत्तिष्ठेत्' असे सांगितले आहे. आदल्या दिवशीचे टिक्की, मोबाईल इत्यादी कारणांनी होणारे जागरण सकाळी - खरे तर पहाटे उठू देत नाही. प्रथमतः ते टाळून लवकर उठावे. दंतधावनासाठी कटु, तिक्त, कषाय द्रव्ये वापरावीत असा निर्देश आहे. मात्र दूथपेस्ट्स मधूर/लवंग रसात्मक असतात. त्यामुळे दिवसाची सुरुवातच अग्निमांद्य करायला कारणीभूत ठरते. उपरोक्त रसप्रधान औषधी द्रव्ये दंतधावनार्थ योजावीत. त्यासाठी सवय होईपर्यंत सुरुवातीचे काही दिवस औषधी द्रव्यांनी दात घासून परत दूथपेस्टचा वापर करायला सांगावा. अनेकदा वेळे

अभावी मल-मूत्र, क्षुधा तृष्णा हे वेग धारण केले जातात. त्यामुळे वातप्रकोपज व्याधी, उदावर्तज लक्षणे दिसतात. म्हणून वेगधारणोदिरण टाळावे. प्रतिमर्श नस्य किंवा फक्त नाकपुड्यांना आतून स्नेहाक्त अंगुली पुसावी. आठवड्यातून एकदा तरी सर्वांग अभ्यंग व इतर दिवशी शिर, कर्ण, पादतल अभ्यंग करावे. जीममध्ये व्यायामाचा अतिरेक न करता बलानुरूप व्यायाम करावा. त्यात चालणे, सूर्यनमस्कार, योगासने, सायकलिंग, दोरीच्या उड्या, प्राणायाम करता येऊ शकतो. किमान शीतकाळात उद्वर्तन करावे. स्नानापूर्वी न्याहरी करणे टाळावे. हल्ली कारले, दूधी भोपळा, गव्हांकूर यांचे रस नियमित व अति प्रमाणात घेतले जातात. वास्तविक त्यामुळे वातप्रकोपजन्य आध्मान, आटोप, विष्टंभ अशी लक्षणे दिसतात. उपलब्ध असल्यास ताजा आवळा किंवा आमलकी स्वरस १०-२० मिली घेणे इष्ट. त्यानंतर नियमित घेतला जाणारा चहा हा एक अग्निमांद्य, मलावष्टंभ, अम्लपित्त इ. अनेक रोगांचा हेतू आहे. कमी दूध, कमी खडीसाखर व आर्द्रकयुक्त चहा किंवा क्षीरपाकासारख्या अन्य कल्पनांचा पर्याय म्हणून वापर करता येईल. त्यानंतर सोलार हिटर मूळे शॉवरखाली उष्ण जलाने शिरःस्नान करणे सवयीचे झाले आहे. त्यामुळे इंद्रियांचा बलक्षय होतो. शिरःस्नान हे आठवड्यातून २ वेळा शीत/कोष्ण जलाने करावे. खायला वेळ मिळणार नाही म्हणून भूक नसताना भरपेट नाष्टा करू नये. त्याऐवजी उपीट, शिरा, राजगिरा लाडू व दूध, खजूर, थालीपिठ इ. पदार्थ खावेत. जीर्णाजीर्णाचा विचार करून हितकर भोजन घ्यावे. हल्ली अनेक वैद्यांना सर्वांना सामान्य पथ्याचा कागद द्यावा लागतो. खरे तर नैसर्गिक नियमांच्या विरोधात जावून अन्नसेवन केल्याने याची गरज भासत आहे.

### ऋतूचर्या -

यात प्रामुख्याने ऋतुनुसार अग्निचा विचार करून आहार घेणे अपेक्षित आहे. भारतीय संस्कृतीमधील त्या त्या ऋतूतील सणांचा निर्दिष्ट आहार विचारात घ्यावा. शिशिर ऋतूत गहू, अल्प त्रिकटूयुक्त तंदूरी मांस, क्षीर, मुगाची खिचडी, डिकाचे लाडू, अहळीवाचे लाडू, घृत यांचे सेवन करावे. त्रिकटू फोडणी साठी वापरावेत. धुंधुरमास /भोगी साठी केले जाणारे वांग्याचे भरीत, बाजरीची भाकरी, नवनीत तर संक्राती ते रथसप्तमी तीळ, गूळ यांचा मुक्तहस्ताने वापर करावा. वसंत ऋतूत ओदनाचे प्रमाण कमी असावे. कडधान्याच्या उसळी, मुद्ग, कुलत्थ यूष, कपित्थ, कारवेल्लक, मूलक, त्रिकटु, तक्र यांचा वापर करावा. सणांनुसार पुरणपोळी, श्रीखंड खावे. ग्रीष्म ऋतूत कोल्ड ड्रिंक्स ऐवजी पानके- पन्हे, तक्र, लिंबू सरबत, खर्जूर मंथ, लाजा मंड, नारिकेल जल घ्यावे. मसाल्याचे पदार्थ खावू नयेत. तांदूळजा, राजगिरा, पालक, फळभाज्या, कांदा, गाजर, रताळे, करवंद, कलिंगड, खरबूज, द्राक्षे खावीत. वर्षा ऋतूत त्रिकटु, पंचकोल, आर्द्रक, पुदिना,

लशून, हिंग यांचा वापर करावा. डाळी, मोड आलेली कडधान्ये कमी खावीत. शरद ऋतूत मुद्ग, मकुष्ठ, कारवेल्लक, मनुका, आवळा, वृक्षाम्ल, धान्यक, जीरक, यांचा वापर करावा. नारळीभात व कोजागिरीचे दूध पित्तशमनार्थ घ्यावे. हेमंतात अग्नि दित्त असल्याने तंदूर मांस, सुकामेवा बटाटा, रताळी, माष, क्षीरजन्य पदार्थ, पनीर यांचा समावेश करावा. थोडक्यात, ऋतुचर्येत ऋतुसंधीचा विचार करून आहारात बदल करावेत. त्यामूळे ऋतुबदलाने होणारी दोषदुष्टी टाळता येऊ शकेल. अग्र्य सांगताना 'हरितकी पथ्यानां' असे म्हटले आहे. त्यामुळे ऋतुनुसार उक्त अनुपानांसहीत हरितकीचा वापर करावा. त्या त्या ऋतूत येणारी फळे खावीत. Packed /canned फलरस घेणे टाळावे. त्यातील Preservatives मूळे गुणांतर हे अपायकारक ठरते.

### रजःस्वला परिचर्या -

श्रद्धा-अंधश्रद्धा, मागासलेले विचार या आरोपांमूळे रजःस्वला परिचर्या पाळणे मागे पडत चालले आहे. याचा परिणाम म्हणून रजःस्रावजन्य तक्रारी अर्थात् योनीव्यापादाचे प्रमाण वाढत आहे. व पुढे जाऊन वंध्यत्वासारखे व्याधी बळावत आहेत. हे टाळण्याकरिता रजोकाळात आहारविहारादि पथ्यापथ्य पाळले पाहिजेत. हल्ली बहुतांश मूली या शिक्षणाच्या निमित्ताने, स्त्रीया नोकरी निमित्ताने बाहेर पडत असल्याने पूर्ण विश्रांती घेणे शक्य होत नाही. मात्र दगदग कमी होईल अशी काळजी घ्यावी. प्रवासाने होणारा वातप्रकोप कष्टार्तवात परिणित होतो. या काळात स्नान करू नये केवळ स्थानिक स्वच्छता पाळावी. गादीवर झोपणे टाळावे. कर्षण करणारा अल्प आहार घ्यावा. उपमा, लाह्या, थालिपीठ, राजगिरा लाडू, मूग / मसूराचे कढण, ज्वारीची भाकरी असे पदार्थ घ्यावेत. पिड्ड्या, बर्गर, बेकरीचे पदार्थ, आंबवलेले पदार्थ यांमूळे पूयोत्पत्ति होऊन ग्रंथीरजासारखी लक्षणे दिसतात.

### गर्भिणी परिचर्या -

गर्भिणीने आहार-विहारादी नियमांचे पालन करणे हे सुखप्रसव व बालकाच्या दृष्टीने महत्वाचे असते. नोकरदार स्त्रियांनी रोजचा प्रवास शक्य तितका सुखकर कसा होईल हे बघावे. शिफ्ट ड्युटीज टाळाव्यात. कटु, चायनीज, पर्युषित अन्न, रसोन, मांसाहार, दधि, अतिशीत, फ्रिज मधील अन्न खाणे टाळावे. सर्व फळभाज्या, ताज्या पालेभाज्या, निवडक फळे खावीत. तोंडली ,गवार या बुध्दीमांद्यकर भाज्या वर्ज्य कराव्यात. पपई उष्ण असल्याने तर अननस मांसपाचक असल्याने खाऊ नये. 'नवनीतघृतक्षीरैःसदा चैनामुपाचरेत्।' असा निर्देश असल्याने याचे प्रमाण आहारात अधिक ठेवावे. रसाचे पोषण करणारे द्रव पदार्थ उदा. खीर, पानक, कोशिंबीर, मुद्ग यूप, नारिकेल जल,

यवागू घ्यावे. नारिकेल खंड, कुष्मांड खंड, फल्गु, मृद्विका, दाडिम, द्राक्षे, खोबरे, आमलकी, गुलकंद सेवन करावे. जेवणाच्या वेळा पाळव्यात.

### सूतिका परिचर्या -

अलिकडच्या काळात L.S.C.S. चे प्रमाण वाढले आहे. सूतिका परिचर्या पाळली न गेल्याने पुढे जाऊन अनेक व्याधींना सामोरे जावे लागते. तसेच सुतिकेच्या आहारातील चुकीच्या सवयींमूळे स्तन्यदुष्टीने बालकाचे पोषण होत नाही. म्हणून स्नेहन, स्वेदन, धूपन, वातशामक व धातुक्षय भरून काढणारा आहार विहार ही किमान पथ्ये पाळावीत. अहळीव, डिक - खारीक लाडू, नारिकेल खंड, खीर घ्यवी. १२ दिवसांनंतर मांसरस द्यावा. सुंठ+तूप+साखर, लसणाची चटणी, लिंबू लोणचे, बडिशेप, बाळांतशेपा याने गर्भाशय शोधनाला मदत होते. उपमा, शिरा, नाचणीचे आंबील, आमसूलाचे सार, जुन्या तांदळाचा भात, फळभाज्या, पंचकोल सिद्ध यवागू/यूष द्यावेत. स्तन्यवर्धन व गर्भाशयशोधन यांचा विचार करून आहाराची योजना करावी.

### पथ्य आणि डाएट विचार -

सद्यकाळात डाएट ही संकल्पना चांगलीच जोर धरत आहे. दिवेकर-दिक्षित या द्विधेत अडकलेल्या समाजाला आयुर्वेदीय पथ्य ही संकल्पना पचनी पडत नाही. आयुर्वेद 'पुरुषं पुरुषं वीक्ष्य' असे सांगतो. त्यामूळे व्हेगन, किटो, वेट वॉचर डाएट प्लॅन सारखे पथ्य सार्वत्रिक असू शकत नाही. डाएटच्या नावाखाली होणारे अनशन हे 'आयुष्यो ह्लासकराणां' आहे हे लोकांना पटवून देणे गरजेचे आहे. डाएट ही पाश्चिमात्य संकल्पना असल्याने त्याचे नियम त्या अनुषंगाने आहेत. त्यात खाल्ले जाणारे तथाकथित 'हेल्दी' अन्न- कॉर्नफ्लेक्स, ओटस्, सलाडस्, ग्रीन व्हेजीज्, योगर्ट, पनीर, इ. भारतीयांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने अहितकर आहे. बहुतांश वेळा सांगितले जाणारे नियम हे आयुर्वेदाला मान्य नसतात. उदा. तेल- तूपाचा कोलेस्टेरोलच्या भयाने त्याग करणे. हा स्नेह प्राकृत धातूनिर्मिती, प्राकृत मेदाच्या पोषणार्थ आवश्यक असतो. स्प्राऊटस् म्हणून मोड आलेली कडधान्ये रोज खाणे योग्य नाही. विरूढ हे विष्टंभी असतात. स्नेहाभाव व विष्टंभी द्रव्यांमूळे मलवष्टंभ असते. तर प्रोटीन्स् च्या अतिरेकाने सामता वाढून वातरक्तासारखी संप्राप्ती घडताना दिसते. मकुष्ठ कृमीकर असतात. त्यामूळे मसूर, मुद्गासारखी शिंबी धान्य मोड येण्यापूर्वी फक्त भिजवून वापरता येऊ शकतात. फायबर्स साठी खाल्ले जाणारे शाक रोगवर्धक, अचक्षुष्य ठरतात. योगर्टस् अभिष्यंदि असतात. त्यापेक्षा दधि व शर्करा खाण्याचा पर्याय देता येऊ शकतो. पंचकोल/त्रिफळा सिद्ध मंड, पेया, तक्र कल्पना भारक्षयाकरीता वापरावी.

## नोकरदारांसाठी पथ्य -

धकाधकीच्या जीवनात आरोग्यासाठी वेळ काढणे अवघड झाले आहे. 'स्वस्थ' बसत नसल्याने 'स्वास्थ्य' टिकेनासे झाले आहे. मात्र त्यातूनही मध्यममार्ग काढून पथ्य कल्पना अंगीकारणे आवश्यक आहे. घड्याळाच्या काट्यावर पळत असताना लोक भूक लागणे ही संवेदनाच विसरून गेले आहेत. केवळ वेळ झाली म्हणून न खाता जीर्णजीर्णाचा विचार करून खावे. जीर्णहार लक्षणांचे परीक्षण करावे. शिफ्ट ज्युटीज् मूळे दिनचर्या पाळणे शक्य होत नाही. नाईट ज्युटीज् नंतरच्या दिवास्वपाने अग्निमांद्य असते. AC मध्ये काम करत असतील तर शैत्यजन्य अग्निमांद्य असू शकते. अशा वेळी रुग्णाला धान्यक-जीरक फांट घ्यावा. रात्री जागरण होत असेल तर दिवसा जेवणापूर्वी झोप घ्यावी. Field work, कष्टाचे काम करत असलेल्यांचा आहार सद्योतर्पण करणारा असावा. औषधसिद्ध पानीय, खर्जूर मंथ, लाजामंड, खीर, पानक, कोशिंबीर, मुद्ग यूष, नारिकेल जल यांचा समावेश करावा. बैठे काम करत असलेल्यांना लघु, सुपाच्य आहार घ्यावा. Computer वर काम करत असल्यास क्षीर, घृत अधिक वापरावे. शाक अचक्षुष्य असल्याने प्रमाण कमी करावे. नेत्रतर्पण करावे. रुग्णांच्या कामाचे स्वरूप पाहून ज्याप्रकारची शारिरिक चेष्टा व प्रकृति असेल तसा आहार योजावा.

## जलपान आणि पथ्य -

आधुनिक शास्त्राच्या प्रभावामूळे पाणी पिण्याचे प्रमाण निश्चित असते असा एक गैरसमज रुग्णांमध्ये दिसतो. टारगेट ठरवून, मोबाईल app reminders लावून पाणी पिणे असे प्रकार दिसतात. मात्र प्रकृति व ऋतुपरत्वे हे प्रमाण बदलत असते. निरोगी व्यक्तीने देखील शरद व ग्रीष्म ऋतूखेरीज अल्प अंबुपान करावे (अ.ह.सू.५/१४). हल्ली रुग्ण उषःपानही लिटरभर करतात, जे अग्निमांद्य व अम्लपित्तास कारण ठरते. त्याऐवजी २ घोट कोमट पाणी प्यावे. 'भोजने चामृतं वारि भोजनान्ते विषप्रदम् ।' असे सांगितले आहे. म्हणून धातूसाम्य व सुखपूर्वक जरणार्थ जेवणाच्या मध्ये पाणी प्यावे. उभे राहून, वरून पाणी पिणे टाळावे. वैद्य रुग्णांना श्रुतशीत जल घेण्यास सांगतात. परंतु ते पर्युषित असल्यास त्रिदोषकारक ठरते. त्यामूळे रात्री उकळून गार करून ठेवलेले पाणी सकाळी पिऊ नये.

## आहार द्रव्ये -

काळानुरूप प्राश्चिमात्य पदार्थ आपल्या 'ताटात', 'थाटात' जागा व्यापून आहेत. मूळात परंपरागत चालत आलेला भारतीय आहार हा परिपूर्ण व आरोग्यादायी आहे. क्षेम कुतुहलासारख्या ग्रंथात विविध पाककृती आहेत. आयुर्वेदातही आहारीय पदार्थांचे विस्तृत वर्णन आढळते. सद्यकाळातील आहारीय कल्पनांची त्याच्याशी सांगड घालून पथ्य योजना करता येऊ शकते. 'सर्वत्र नूतनं शस्तं

,सेवकात्रे पुरातने।' - आहारात जीर्णशालींचा वापर सांगितला आहे. ते शक्य नसेल तर धान्ये भाजून वापरावीत. घाण्यावरचे तेल वापरावे. कुकरमध्ये अन्न शिजवणे टाळावे. त्याने आम व क्लेदाची निर्मिती होऊन प्रमेहासारखे व्याधी भारतात पाय रोवण्यात यशस्वी झाले. शमीधान्यात मूग, मटकी, उडीद, कुळीथ हे अवस्थानुरूप वापरावे. Non -veg पदार्थ गुरु व त्यातील मसाला व लवण यांमूळे विदाही ठरतात. मांसापेक्षा मांसरस, त्रिकटु - पंचकोल संस्कृत मांस घृतासह वापरावेत. निघंटु रत्नाकरकार नवनीताचे गुण अतीव मधूर सांगतात. मात्र आत्ताच्या काळात बाजारात मिळणारे बटर हे लवणरसात्मक असते. पीयूष (खरवस) व किलाट (पनीर) हे दिप्ताग्नि असतांना द्यावेत. उन्हाळ्यात सर्रास खाल्ले जाणारे दही हे वास्तविक उष्ण असल्याने शरद, ग्रीष्म, वसंतात खाऊ नये (च.सू. २७/२२७). रसाला अर्थात् श्रीखंड हे सचातुर्जात असल्यास बल्य व रुचिप्रद होते. पृथुक (पोहे) गुरु असतात तर त्यातील घटकद्रव्यांनी ते पित्तकर होतात. याप्रमाणेच सूप्य (सूप), अपुप/पुपलिका (पुरी), पर्पट (पापड), कुंडलिका (जिलेबी), पानक (सरबत), राग (चटणी), षाडव (लोनचे) इ. पदार्थांचे वर्णन ग्रंथात आढळते. त्यांचे गुण लक्षात घेऊन सद्यकाळातील द्रव्यांचा वापर करून त्यांचा समावेश आहारात करता येईल.

#### आहारविधी -

फक्त काय खावे हे आयुर्वेद सांगत नाही तर कसे खावे याचेही मार्गदर्शन करतो. त्यासाठी भोजनविधी, अष्टौआहार विधी विपेशायतन, व्दादश अशन प्रविचार, विरुद्धाशन विचार यांचे वर्णन आहे.

#### भोजनविधी -

अलिकडच्या काळात बुफे, हॉटेलांचे प्रमाण वाढत आहे. भोजनविधीचे योग्य पालन होत नाही. 'भोजनाग्रे सदा पथ्यं लवण आर्द्रक भक्षणम् ।' असे म्हटले आहे. सध्या सेवन केले जाणारे starters हे भूक वाढवण्यासाठी की भागवण्यासाठी हा संशोधनाचा विषय होईल. किमान अग्निमांद्य असलेल्यांनी तरी आल्याचा तुकडा, सैंधव व लिंबू रस जेवणापूर्वी घ्यावा. सकाळी केलेले अन्न दुपारी डब्यात खाल्ले जाते. त्यामूळे अग्निमांद्यात भरच पडते. स्निग्ध भोजन म्हणजे घृतयुक्त असावे. मात्रावत् - आहाराची ठराविक अशी मात्रा निश्चित करता येत नाही. त्याला अग्निबलाची अपेक्षा असते. 'गुरुणां अर्धं सौहित्य लघुनां नाति तृप्तता' याचा अर्थ मिष्टान्न, non-veg असे भोजन अर्ध्या प्रमाणात असावे, पोटाला तड लागेपर्यंत खाऊ नये. असे भोजन झाल्यास पुढील अन्नकाळात लंघन किंवा लघुअशन करावे. जीर्णे- आधीचे अन्न पचल्यावर खावे अन्यथा ते अध्यशन होते. उभे राहून, अति भरभर, अति सावकाश, टिन्ही पाहत, गप्पा मारत, हसत जेवण करू नये.

## अष्टौआहार विधी विशेषायतन-

आहारीय द्रव्याचे गुण, त्यावर झालेले संस्कार, संयोग, मात्रा, भोजनाचा काळ, भोजनकर्त्याचा देश, प्रकृति, सात्म्य याचा विचार करून अन्नसेवन करावे. 'कालभोजनारोग्यकरणां'! त्यामूळे भोजनाच्या वेळांचे महत्व खूप आहे. आमाशयाचे ४ भाग लक्षात घेऊन २ भाग अन्न, १ भाग पाणी, १ भाग वायुच्या संचरणार्थ रिकामा ठेवावा. योगरत्नाकरकारांनी रस व पोषण होणारे धातू सांगितले आहेत - मधूर-रक्त, अम्ल-मज्जा, लवण-अस्थि, तिक्त-मेद, कटु-मांस, कषाय-रस, षड्रस-शुक्र (यो.र. नित्य प्रवृत्ति प्रकार-१३४-१३५). 'सर्वरसाभ्यासो बलकरणां' त्याकरिता आहार हा षड्रसात्मक असावा. 'देहो ही आहारसंभवः।' म्हणून केवळ रूचकर आहे/ अज्ञानापायी आहाराचे सेवन करू नये. हितकर आहे का याची परीक्षा करून अन्नसेवन करावे (च.सू. २८/४१).

## विरुद्धाशन -

ही आयुर्वेदाची अनन्य संकल्पना आहे. चरकचार्यांनी १८ प्रकारचे विरुद्ध संयोग सांगितले आहेत. त्या आधारे सध्याच्या काळातील विरुद्धाशनाचा विचार करून पथ्याहार रुग्णाला सांगायला पाहिजे. देशविरुद्ध - महाराष्ट्रात आनूप देशातील आंबवलेले पदार्थ खाणे, मूळचे पोर्तुगालचे असणारे बटाटे, रताळी, साबुदाणा यांचे सेवन. कालविरुद्ध- अकाली भोजन, शीत ऋतूत आइसक्रिम खाणे, रात्री दही खाणे. अग्निविरुद्ध - मंदाग्नि असताना मिष्टान्न भोजन. मात्राविरुद्ध- घृत+मधु समान मात्रेत, पोहे अति प्रमाणात खाणे. सात्म्यविरुद्ध- शाकाहारी व्यक्तीने अचानक मांसाहार घेणे. दोषविरुद्ध- कफप्रकोप असताना क्षीरसेवन. संस्कारविरुद्ध- दहीयुक्त बिर्याणी. वीर्य व संयोगविरुद्ध - मेथी मटर मलाई (शाक+क्षीर) उष्णोदक+मधु, मिल्कशेक, फ्रुटसॅलेड, sizzling brawnie. अवस्थाविरुद्ध- रजोकालात चायनिज. क्रमविरुद्ध- खाल्ल्यानंतर स्नान, जेवणानंतर लगेच व्यायाम, भोजनानंतर sweet dish सेवन. अन्नसेवनानंतर १ मुहुर्त व्यायाम, स्त्रीसंग, जलपान, धावन, गायन, पठण या गोष्टी टाळाव्यात असा निर्देश आहे. आहारसेवनातील रसांचा क्रम ध्यानात घेऊन सेवन करावे. परिहारविरुद्ध- स्नेहपानात घृतोत्तर शीतजल सेवन. पाकविरुद्ध- सॅलाडस्, कच्चे शाक. विधीविरुद्ध- उभे राहून जेवणे/ पाणी पिणे, फोनवर बोलत जेवणे. हल्ली hotels मध्ये tempting combinations म्हणून मिळणारे बहुतांश पदार्थ हे विरुद्धाहार प्रकारात मोडणारे असतात.

## व्याधी अवस्थेतील पथ्य -

व्याधीतासाठी औषधाइतकेच पथ्य आवश्यक आहे. 'रोगाश्चाहारसंभवः।' (च.सू.२८/४५) असे चरकाचार्य सांगतात. निदानपरिवर्जनाच्या दृष्टीने पथ्याची महत्वाची भूमिका असते. चिकित्सा करताना त्याचा अवलंब करणे आवश्यक ठरते. 'अर्धरोगहरी निद्रा, सर्वरोगहरी क्षुधा' असे म्हटले जाते. म्हणून



रुग्णाने हळू हळू आहार पथावर आणावा. मंड-पेया, मुद्दू यूप त्यानंतर रसोन, जीरक, लवंग, त्वक्, सेंधव, वृक्षाम्ल+घृत यांनी संस्कारित यूप, नंतर मेतकूट-भात त्यासह नाचणी/पोह्याचा पापड, लिंबू लोणचे असे व्यंजन. क्षुधावृद्धिनंतर फळभाजी+ज्वारीची भाकरी, सेंधवयुक्त तक्र, खिचडी, पराठा, त्रिकटुसिद्ध मांसरस असा आहार द्यावा. रोग्याने सामान्य पथ्याचे नियम तर पाळावेतच पण त्याचबरोबर त्या त्या व्याधीनुसार ग्रंथातील विशेष पथ्ये ही पाळावीत. दोषावस्था, रोग, रुग्णप्रकृति यांचा समग्र विचार करून विशेष पथ्ये पाळावीत. उदा. रक्तपित्तासारख्या व्याधीत चहा, French fries, मद्य यांचा त्याग. दही विषमज्वरात सेवनीय, PCOD मध्ये केळफूल, अर्शात सुरण, चातुर्जातयुक्त रसाला प्रतिश्यायात, त्वक् रोगात टाकळ्याची भाजी, ज्वरात गुडूचि-तांदुळजा, आमवातात एरंडतेल युक्त भाकरी, वातव्याधीत घृत हे पथ्यकर आहे. तर चिकित्सेत रसकल्प देत असताना नेहमी सेवन केले जाणारे कुष्माण्ड, कर्कटी, कारवेल्लक, कदली इ. ककारष्टक वर्ज्य करावे. योगरत्नाकरकार 'निदानौषधपथ्यानि त्रीणि यत्नेन चिन्तयेत् ।' असा निर्देश करतात. पथ्यामूळे व्याधी पाणी न मिळालेल्या अंकुराप्रमाणे शुष्क होऊन जातो. Diabetes, hypertension, IBS, Dengue, cancer, swine flu, TB यांसारख्या व्याधींचे आयुर्वेदिय निदान करून पथ्य कल्पना योजावी. चिकित्सेचे पर्याय सांगताना 'प्रायश्चित्त' हा शब्द वापरला आहे. आहार-विहारादिंचा अति/हीन/मिथ्यायोग या प्रज्ञापराधाचे 'प्रायश्चित्त' म्हणजे पथ्य असे म्हणले तर वावगे ठरणार नाही. चिकित्सा आणि पथ्याचा ऊहापोह करत असताना तो एका सर्वश्रुत श्लोकाशिवाय पूर्ण होणे शक्य नाही , तो म्हणजे -

"पथ्ये सति गदार्तस्य किं औषध निषेवणैः ।

पथ्येऽसति गदार्तस्य किं औषध निषेवणैः ॥"

### पंचकर्मातील पथ्य -

स्वास्थ्यरक्षण व व्याधीमोक्षण या दोन्हीसाठी पंचकर्म सांगितले आहे. समाजातील पंचकर्मविषयक उत्सुकता वाढत आहे. मात्र वेळेअभावी पॅकेज स्वरूपात ते करणे योग्य नाही. पंचकर्म म्हणजे जादूची छडी नाही. त्याचे सिद्धांतांना फाटा न देता पूर्व/प्रधान/पश्चात कर्मांची पथ्ये पाळावीत. अनेकदा रुग्ण केवळ व्रमन्-विरचनाच्या दिवशीची रजा काढतात. त्यामूळे स्नेहपानातील पथ्ये पाळणे, संसर्जनक्रमातील अष्टौमहादोषकर भाव टाळणे हे होत नाही. पंचकर्मोत्तर जाठराग्नि संधूक्षणार्थ अन्नरूपी इंधन हे युक्तिपूर्वक वापरावे. आहार विहारज अपथ्याने होणारी दोषदुष्टी विकार पुनर्भवास कारणीभूत ठरू शकते. व त्यामूळे चिकित्सेच्या यशस्वीतेवर शंका उत्पन्न होऊ शकते. म्हणून पथ्याचे काटेकोरपणे पालन करावे.

## पथ्याची भक्ति आणि व्याधीमुक्ति -

सुरुवातीला विशद केल्याप्रमाणे मन व शरीराला अनुकूल असे ते पथ्य. मग ज्वरातील तिक्तसरस मनोनुकूल असतो का? ...तर नक्कीच नाही! पण जोवर पथ्य मन अथवा शरीरास विकार उत्पन्न करत नाही तोवर ते मनोनुकूलच मानावे. थोडक्यात - "मनःशरीरानुपघाति पथ्यं". परंतु पथ्य - अपथ्य हे नियत नाही. मात्रा, काल, क्रिया, भूमि, देह, दोष, गुणान्तर व स्वभाव यावर ते अवलंबून आहे. उदा. व्रणिताने पाळवयाच्या पथ्यात एरवी पथ्य असणारे तक्र, क्षीर सुश्रुताचार्यांनी वर्ज्य सांगितले आहेत. "पथ्यमप्यपथ्यार्जिणे नाश्रीयात्।" असे चाणाक्यसूत्र सांगते. म्हणजे अजीर्ण असताना पथ्यकर आहारही अपथ्य ठरतो.

याशिवाय -

"मात्रायाऽप्यभ्यवःहृतं पथ्यं चान्नं न जीर्यति।

चिन्ताशोकभयक्रोधदुःखशय्याप्रजागरैः॥" -च.वि. २/९

म्हणजेच पथ्यकर अन्न सेवन करूनही ते चिंतादि कारणांनी पचत नाही. वेगळ्या शब्दांत सांगायचे झाले तर अन्नाचा आणि मनाचा जवळचा संबंध आहे. मानसिक भाव व विहार यांचा अन्नपचनावर परिणाम होत असतो हे लक्षात घ्यायला हवे. 'उदरभरण' नोहे जाणिजे यज्ञकर्म' या भावनेने अन्नग्रहण करावे. एका इजिप्शियन म्हणीनुसार 'पथ्य दुर्लक्षित करून औषध घेणे म्हणजे वैद्याचे कौशल्य व्यर्थ घालवणे होय.' त्यामूळे जिभेसाठी की पोटासाठी खावे अन् आवडीसाठी की आरोग्यासाठी वागावे याचे आत्मचित्तन रोग्याने करावे.

पथ्याच्या भक्तिशिवाय व्याधीपासून मुक्ति शक्य नाही! म्हणून चिकित्सा यशस्वी होण्यासाठी युक्तीपूर्वक पथ्य कल्पना योजावी.

"विनाऽपि भेषजैर्व्याधिः पथ्यादेव विलीयते ।

न तु पथ्यविहिनस्य भेषजानां शतैरपि॥ " - योगरत्नाकर

केवळ पथ्य पाळूनही व्याधी बरा होतो ...परंतु पथ्य न पाळल्यास शंभर औषधांनीही बरा होणार नाही.

शेवटी म्हटलेच आहे - "सर्वमन्यत् परित्यज्य शरीरमनुपालयेत् ॥"

मग पथ्य तर 'किस पेड की पत्ती' ?!