

||श्रीः||

सद्यकालीन आहार कल्पना व ग्रंथोक्त पथ्यकल्पना - तुलनात्मक विवेचन

❖ मंगलाचरण

पश्येम शरदः शतम्। जीवेत शरदः शतम्।

बुध्येम शरदः शतम्। रोहेम शरदः शतम्।

पूषेम शरदः शतम्। भूयसीः शरदः शतात्।

[अथर्ववेद कांड १९ सूक्त ६७]

आम्ही शंभर वर्षे पाहावे,आम्ही शंभर वर्षे जगावे, आम्ही शंभर वर्षे अनुभवावे, आम्ही शंभर वर्षे उत्कर्ष पावावे,आम्ही शंभर वर्षे पुष्ट व्हावे, असे शंभर वर्षे असावे. थोडक्यात सांगायचे झाले तर 'आम्ही शंभर वर्षे शरीर आणि मनाने निकोप आयुष्य जगावे' हे सगळे तेव्हाच शक्य होईल ज्यावेळेस, त्रयोपस्तंभाच्या आधारे [आहार ,निद्रा ,अब्रह्मचर्य] शरीराचे योग्य धारण केले जाईल . [अ.ह. सू ७ / ५२]

❖ विषयानुप्रवेश / प्रस्तावना

"अन्नं ब्रह्मेति व्यजानात्" । तैत्तिरीय उपनिषद [भृगुवल्ली]

अन्न हेच ब्रह्म आहे, हे जाणले. याचा दुसरा अर्थ असाही आहे की, ज्याला हे ज्ञान प्राप्त होते, तो अन्नवान् (अन्नाचा स्वामी) आणि अन्नाद (अन्नाचा भोक्ता) होतो, तसेच प्रजा, पशुधन आणि ब्रह्मतेज यांमध्येही महान बनतो. सद्यकालीन नवीन आहार कल्पनांचे सेवन करून किंवा नवीन व्याधी घेऊन जेव्हा रुग्ण नवीन वैद्याकडे येतो, तेव्हा गोंधळात पडण्याची शक्यता असते की पदार्थांचे गुणधर्म काय, व्याधीची संप्राप्ती,चिकित्सा,पथ्य ग्रंथामध्ये वर्णित नाही, तर याचा विचार कसा करावा ? ह्याचे उत्तर म्हणजे 'आयुर्वेदिक सिद्धांत' यांच्या अनुषंगाने करावेत कारण सिद्धांत हे शाश्वत कुठल्याच परिस्थितीत व कधीच न बदलणारे असे आहेत याच सिद्धांतांच्या आधारे आपण,व्याधी मुळापासून बरा करू शकतो आणि यालाच आपण आयुर्वेदिक चिकित्सा म्हणू शकतो नाहीतर ती फक्त formula based / symptomatic चिकित्सा होते . म्हणूनच आयुर्वेदीय सिद्धांतामधील मुख्य असे पथ्यापथ्याचे सिद्धांत आपण पुढे बघणारच आहोत.

अन्न वृत्तिकरणां श्रेष्ठम्। [च.सू.२५/४०]

आहारालाच - महाभैषज्य संबोधले आहे .[का.सं.खि.४/६] सद्यकाळातील सुप्रसिद्ध वाक्य सुध्दा आहे की ,Eat your food as your medicines otherwise you will have to eat medicines as your food . सद्यकालीन आहारकल्पना चुकीच्याच असल्यामुळे आपल्याला आज सद्यकालीन आहार कल्पना आणि ग्रंथोक्त पथ्यकल्पना यांचा तुलनात्मक विचार करण्याची वेळ आली आहे. चरकाचार्य म्हणतात- प्राणाः प्राणभूतामन्त्रमन्नं[चरक सू. २७/३४९]

प्राण धारण करणाऱ्यांना आहार हा प्राणमय आहे व म्हणूनच सर्व मनुष्यांची अन्न मिळविण्याकडे प्रवृत्ती आहे. आहारावरच वर्ण, प्रसन्नता, उत्तम स्वर, जीवन, प्रतिभा, सुख, संतोष, शरीराची पुष्टी, बल, मेधा अवलंबून असतात. आहारातून सर्वप्रथम आद्यरस धातूची निर्मिती होते .

► सद्यकालीन स्थिती

आजच्या धकाधकीच्या जीवनामध्ये व्यक्तींचे त्यांच्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष होत आहे त्यांच्याकडून ग्राम्याहाराचे सेवन होत आहे "सर्वे शरीरदोषा भवन्ति ग्राम्याहारात् ।" [च. चि. अ. १पा. २] ग्राम्याहार म्हणजे पिष्टान्नभोजन, असात्म्य, अभिष्यन्दि, विषम, अतिमात्रेत, तसेच त्याचे परिणाम म्हणजे मांस शिथिल करत, ओजक्षय, शरिरीक व मानसिक असर्थ चेष्टा आणि नष्ट स्मृतिबुद्धि करणारा. म्हणून पूर्वी ऋषीमुनीना सुद्धा या विषयाचे गांभीर्य समजल्याने त्यांनी रसायनाबद्दल वर्णीले. आजचा आहार तर ग्राम्य आहाराच्या पण वरचा फास्टफूड, जंकफूड, पेस्टीसाईडस युक्त भाज्या व फळे व निकृष्ट दर्जाचा असलेला आजचा आहार त्यामुळे शरीरातसुद्धा निकृष्ट अशा धातुंची निर्मिती करत आहे म्हणूनच रसादि धातुचे प्रीणनादि कार्य अल्प प्रमाणामध्ये होत असल्याने बालकांमध्ये कुपोषण, स्त्रियांमध्ये अस्थिधातुची विकृती पुरुषांमध्ये दौर्बल्य असे अधिक प्रमाणात दिसून येतात. तसेच आजच्या युगात संतर्पणोत्थ अपतर्पण करणाऱ्या व्याधींचे प्रमाण दिवसेंदिवस वेग धरताना दिसत आहे. थोडक्यात सांगायचे झाले तर संतर्पणोत्थ आहार अतिमात्रेत सेवन केल्यास स्रोतसांमध्ये संग निर्माण होऊन मग त्यापासून उत्पत्ती होते अपतर्पण करणाऱ्या व्याधींची. स्पर्धेचे युग असल्याने अथक परिश्रमाला पर्याय नाही व यामुळेसुद्धा आहाराकडे दुर्लक्ष होते आहे.

► पथ्य म्हणजे काय?

पथ्यं पथोऽनपेतं यद्यच्चोक्तं मनसः प्रियम् | यच्चाप्रियमपथ्यं च नियतं तन्न लक्षयेत् || [च सू. २५ / ४५]

म्हणजेच जो आहारविहार 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. ५० टक्के रुग्ण हे या एका शब्दाला घाबरून आयुर्वेदाकडे फिरकत सुद्धा नाहीत काय ताकद आहे ना ! हे पथ्य आयुर्वेदीय औषधांना नसून पथ्य हे रुग्णांच्या शरीरासाठी आहे हे कायम लक्षात ठेवले पाहिजे. उदाहरणार्थ :- पेट्रोलच्या गाडीत कधी कुणी डिझेल टाकेल का हो ? नाही ना । ५ - ६ लाखाच्या गाडीची आपल्याला एवढी काळजी (चुकूनसुद्धा पेट्रोलच्या गाडीत डिझेल पडू देत नाही) मग जवळपास ४५० कोटींच्या या देहाची किती काळजी घ्यायला पाहिजे? आपले इंजिन कशावर चालते बघा आणि तेवढेच टाका गाडी अजिबात कुरकुरणार नाही. पथ्य म्हणजे थोडक्यात सांगायचे तर रस्ता आहे. त्यावरून आयुर्वेदाची गाडी पळणार आहे, त्यामुळे रस्ता जेवढा चांगला, गाडीचा वेग तितका जास्त. आयुर्वेद औषधी म्हणजे BMW आहे, तुम्ही चांगल्या रस्त्यावर फक्त चालवा.

► षडरसात्मक आहार महत्त्व

सर्वरसाभ्यासो बलकरणाम् । [च.सू. २५/४०] एकरसाभ्यासो दौर्बल्यकरणाम् । [च.सू. २५/४०]

पण सध्याच्या काळात असे दिसून येते की व्यक्तीचा आहार हा २-४ रसांचा असतो पण प्रवर त्यामध्ये एक रस असतो. उदाहरणार्थ :- लवणरसात्मक, अम्लरसात्मक (आंबवलेली पदार्थ), विरुद्धान्न (फ्रुटसॅलट, मिल्कशेक), कटुरसात्मक (रगडा पॅटीस, भेळ, पाणीपूरी) श्रीमद् भगवद्गीतेमध्ये सांगतात,

आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः । रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्विकप्रियाः ॥ १७ / ८१ ॥

आयु, शुद्धी, बल, आरोग्य, आनंद आणि प्रीति वाढवणारे, स्निग्ध, स्थिर, मनाला प्रसन्न करणारे अन्नपदार्थ सात्विक लोकांना आवडतात.

कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः' ॥ १७ / ९ ॥

म्हणजे अति तिखट, आंबट, खारट, उष्ण, तिखट, कोरडे आणि दाह करणारे असे पदार्थ खाल्ल्याने दुःख, वेदना आणि रोग होतात. ते राजस लोकांना आवडतात .

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत्। उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥ १७ / १० ॥

जे अन्न अर्धवट शिजवलेले, अचविष्ट, दुर्गंधीयुक्त, शिळे व अत्यंत अशुद्ध देखील आहे ते तामसिक माणसाला प्रिय असते. या गोष्टींचा आपण तर्क लावला तर असे समजत ज्या प्रकारचे आहार जेवणात अधिक त्या प्रकारच्या गुणांची वृद्धी.

आवडीचे आणि हितकारक गंध-रस-रूप-स्पर्श-शब्द-युक्त आहार उपयोग शरीरामधील वा शरीराश्रित गंध-रस-रूप-स्पर्श-शब्द यांचे पोषण करतो आणि घ्राण-जिह्वा-नेत्र-स्पर्शन आणि श्रोत्र या इंद्रियांना प्रसन्न, तृप्त आणि पुष्ट करतो .आयुर्वेदाने इंद्रियांना भौतिक मानले आहे हे लक्षात ठेवले पाहिजे त्यांच्यामध्ये प्रतिक्षण होणाऱ्या क्षतिपूर्तीसाठी उक्त गुणसंपन्न आहाराचा मोठा उपयोग आहे . [च.चि.१५/१२]

सद्य काळात जीभेचे चोचले पुरवण्यासाठी वापरली जाणारी आलसणाची पेस्ट , कांद्याची पेस्ट खूप प्रचलीत आहे .आल(भा.प्र) गुरु, रूक्ष ,तीक्ष्ण, वातकफघ्न, पित्तकर. लसून (सु सू) पिच्छिल, गुरु वातकफघ्न ,पित्तकर. पलाण्डु (कांदा) (भा.प्र)कफदोषवर्धक. याने तामसी राजस वृत्ती वाढते . षडरसात्मक आहारबद्दल जरी वर्णिलेले असले तरीही food industry ही अधिकतर उमामी या चवीवर आधारलेली आहे. सध्या सगळ्या packets मध्ये Transglutennase सापडत म्हणून packed आणि Ready to eat food एक खाऊन कधीच पोटभरत नाही . पण ते शरीराला सुद्धा तेवढच हानिकारक आहे.

अशितं खादितं पीतं लीढं कोष्ठगतं नृणाम् । तज्जीर्यति यथाकालं शोषितं पित्ततेजसा ॥ [सु.शा. ४/ १९]

आहारं षड्विधं चूष्यं पेयं लेहां तथैव च । भोज्यं भक्ष्यं तथा चयं गुरुविद्याद्यथोत्तरम् ॥ [भा.प्र.पूर्वखण्ड - ५/१४०]

भावप्रकाशाने सहा प्रकारचा आहार वर्णन केला आहे , सुश्रुतांपेक्षा वेगळा असा 1) चूष्य म्हणजे चोखून खाण्याचा आहार उदा. ऊस, संत्री इत्यादी. २) चर्व्य- चावून बराच वेळ तोंडात ठेवून खाण्याचे पदार्थ उदा. चणे, सुकलेले व अतिरूक्ष पण कठिण पदार्थ आहाराचे हे सर्व प्रकार उत्तरोत्तर पचण्यास अधिक कठिण (गुरू) असतात . थोडक्यात, सुश्रुतांनी चार प्रकारचा आहार -अशित (चावून खाण्याचे पदार्थ), पीत (पेय पदार्थ), खादित (लाडू इत्यादी सारखे), लीढ (मधाप्रमाणे चाटून खाण्याचे पदार्थ) व षड्रसयुक्त अन्न सेवन करताना ते हितकर असेच अन्न घ्यावे.

► लोक पुरुष साम्य सिद्धांत

सध्या भारतात वंध्यत्व आणि cancer चे प्रमाण वाढत आहे , याचा सुद्धा पाया कुठेतरी आहारातच दडलेला असावा यात काही शंका नाही. 'पुरुषोऽयं लोकसम्मितः यावन्तो हि लोके (मूर्तिमन्तो) भावविशेषाः तावन्तः पुरुषे, यावन्तः पुरुषे तावन्तो लोके।' [च.शा.५/३] ज्या भावपदार्थाचे आपण सेवन करतो त्याच समान आपले धातू हे निर्माण होत असतात.दुग्ध उत्पादक केंद्र हल्ली गाईंना oxytocin नामक injections देऊन कृत्रिमरीत्या दुग्धाचे प्रमाण वाढवतात. या injections मुळे दुग्ध उत्पादक पेशी झपाट्याने वाढतात. मग आता विचार करा जर ' यत् पिंडी तत् ब्रह्मांडी ' या न्यायानुसार असे दूध सेवन केल्यानंतर शरीरातील पेशी ही झपाट्याने वाढत जाते व Cancer सारख्या व्याधीची निर्मिती होते. म्हणून Cancer चा एखादा रुग्ण आल्यास त्याला दुग्धसेवनाचा इतिहास तर विचारावाच . दुसरे उदाहरण म्हणजे वंध्यत्व ह्याचे एक कारण बीज रहित फळांचे सेवन हे असू शकते, कारण ज्या लोकगत द्रव्य (फळात) बीज नसेल तर त्याने स्त्री व पुरुष बीज तरी कसे निर्माण होणार. म्हणून वंध्यत्व व्याधीची चिकित्सा करताना किंवा पथ्य सांगताना ह्या गोष्टीचा विचार करावा.

► दिनचर्येतील आहार

३०-४०% माणसांच्या दिवसाची सुरुवात Dietary supplement किंवा Herbal juice ने होते ग्रंथात स्वरस ताजा घेणे अपेक्षित आहे पण सध्या preservative नी युक्त असे fruit juice जे मुळात गुरु आहे , आणि सकाळचा काळ हा कफाचा असतो , फळांच्या स्वरसापेक्षा फळ खाणे हे कधीही उत्तम. पूर्वीच्या काळात तर भाताची पेज पिण्याची पद्धत होती,त्यालाच ग्रंथोक्त मण्ड म्हणतात आणि त्यात सुंठ व सैंधव मिळवून सेवन केले असता अन्नाचे दीपन आणि पाचन करण्यात पर सांगितले आहे . [शा.सं.म.खं.अ.२ /९] वाग्भटांनी तर मण्डास धातुसाम्य करणारा असे संबोधले आहे. [अ.ह.सू.६ / २७]

दुसरे उपाशी पोटी घेतला जाणारा चहा त्यासोबत Bakery Products (Biscuits, पाव) = अग्निमांद्य, मलावहंभ, अम्लपित्त इ. अनेक रोगांचा हेतू आहे कमी दूध, कमी खडीसाखर व आर्द्रकयुक्त चहा किंवा क्षीरपाकासारख्या अन्य कल्पांचा पर्याय म्हणून वापर करता येईल नंतर न्याहारी (ब्रेकफास्ट) घेतली जाते. दुपारचे जेवण (लंच) सर्वजण घरी घेऊ शकत नाहीत, ऑफिसमध्येच घ्यावे लागते. संध्याकाळी चहा, स्नॅक्स आणि घरी आल्यावर सर्वजण रात्री एकत्र भोजन करतात. आयुर्वेदाचा काळ धकाधकीचा नसल्याने, दुपारचे भोजन पित्तकालात म्हणजे दुपारी १० ते २ च्या दरम्यान घेतले जात असे. न्याहारीला महत्त्व नव्हते. पण सध्या न्याहारी पेक्षापण वेगळी Brunch म्हणून संकल्पना आहे म्हणजे ब्रेकफास्ट आणि लंचच्या मधात हे अग्निवर कोणते परिणाम दाखवील हे सुज्ञांनी ठरवावे.

दुपारच्या आणि रात्रीच्या भोजनाची तुलना करताना ऋषीमुनींनी दुपारचे जेवण महत्त्वाचे मानले आहे. दिवसाच्या पहिल्या भागात केलेले भोजन सात्म्य, लघु, दीपन आणि पुष्टिकारक असते. कारण दिवसा सर्व स्रोतसे विकसित असतात. शारीरिक व्यायाम आणि बौद्धिक विचार यामध्ये आपण कार्यरत असल्याने, धातूंमध्ये क्लेद उत्पन्न होत नाही. रात्री सूर्यप्रकाश नसल्याने स्रोतसे आकुंचित होतात, कोष्ठत क्लेद निर्माण होतो, सर्व धातू क्लेदयुक्त होतात. ही शास्त्रीय कल्पना अंमलात आणण्यासाठी ऑफिसमधील दुपारचे जेवणही चौरस आणि समतोल असले पाहिजे याकडे लक्ष द्यावे. फक्त डब्यात पोळीभाजी घेऊन जाऊ नये तर उसळ डाळ, भाजी, पोळी, चटणी इ . न्यावे . हल्ली सॅलडमध्ये टोमॅटो आणि काकडी ठेवली जाते. शक्यतो जेवणाच्या सुरुवातीस काकडी खाऊ नये, त्याने खोटे पोट भरते. असे क्षेमकुतुहल ग्रंथातवर्णित आहे.

► रात्रीचर्या

सूर्यास्तावर झोपून ब्राह्ममुहूर्तानंतर उठेपर्यंत आचारायच्या विधीला रात्रिचर्या म्हणतात. यामध्ये मुख्यतः भोजन, मैथुन व निद्रा या गोष्टींचा शास्त्रीय विचार करावयाचा आहे. (भावप्रकाश पूर्वखण्ड दिनचर्यादि प्रकरण २७९) रात्रीचे भोजन रात्रीचा दुसरा प्रहर सुरू होण्यापूर्वी करावे. (सुमारे ९ वाजण्यापूर्वी) हे भोजन दिवसाच्या भोजनापेक्षा कमी मात्रेत व लघु असावे. अन्न लघु होण्यासाठी तांदूळ इत्यादी धान्य शिजवण्यापूर्वी ते तुपावर भाजून घेण्याची पद्धत चांगली . रात्री दही खाऊ नये. ते अभिष्यंदी असल्याने कफप्रकोप होतो. सद्यकाळात Late night parties चा Treand आहे. जो आरोग्यासाठी अजिबात हितकर नाही.

► ऋतुचर्या

सद्यकालीन ऋतुंचा मिथ्यायोग होतांना दिसतो. त्यामुळे मनुष्य प्रकृतीत दोषांचा प्रकोप होतो (सु. सू. ६ /३८) ऋतुसंबंधीत काही उदाहरणे आपण पुढे बघूयात .

अ.क्र	ऋतु	ग्रंथोक्त	सद्यकालीन
१.	वसंत	वसंत ऋतुमध्ये कफप्रकोप असतो. (अ.ह.सू.१२/२४-२५)	सद्य सुरू असणाऱ्या काळात उष्णता भरपूर असल्याने शीत गुणात्मक आहाराची इच्छा होते ,पण त्याने कफप्रकोप अजून अतिप्रमाणात होतो.
२.	ग्रीष्म	तक्र उष्ण काळात निषिध्द सांगितला आहे. (सु.सू.४५/८६)	पण थंड ताक पिण्याची आवड बऱ्याच जनसमूहात दिसून येते ,आणि ते पण packed आणि preservatives युक्त .
३.	वर्षा	अग्नि अल्प बल असल्याने , साधारण लघु , अग्नि वाढवणारा स्निग्ध आहार घ्यावा.	वातावरण आल्हादायक , शीत गुणाधिक्य असल्याने तळलेली गरम गरम पदार्थ सगळ्यांच्या आवडीची आणि सोबतीला तिखट चमचमीत मिरची , मोठ्या प्रमाणात त्वक दुष्टीकरते .

थोडक्यात, ऋतुसंधीचा विचार करून आहारात बदल करावेत 'हरीतकी पथ्यानाम्'(च. सु.२५) ऋतुहरितकीच्या संदर्भानुसार वेगवेगळ्या ऋतुत हरितकी वेगवेगळ्या अनुपानासह घ्यावी . "यस्य माता गृहे नास्ति, तस्य माता हरीतकी। "

► पेय संबंधित पथ्य विचार

आधुनिक शास्त्राच्या प्रभावामुळे पाणी पिण्याचे प्रमाण असते असा एक गैरसमज रुग्णांमध्ये दिसतो. टार्गेट ठरवून, मोबाईल app reminders लावून पाणी पिणे . 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,अम्लपित्तास कारण ठरते .

भक्तस्यादौ जलं पीतमग्निसादं कृशांगताम् । अन्ते करोति स्थूलत्वं ऊर्ध्वम् च आमाशयात् कफम् ॥

मध्ये मध्यागतां सात्म्यं धातूनां जरणं सुखम् । [अ.सं.सू.६/४१-४२]

जेवणापूर्वी अति पाणी पिण्याने अग्निमांद्य येऊन कृशत्व येते. जेवणानंतर लगेच फार पाणी प्यायलाने स्थूलत्व व आमाशयात कफनिर्मिती होते. जेवताना अगदी थोडे पाणी पिल्यास शरीर बांधेसूद होऊन धातूसात्म्य व आरोग्य राखले जाते.

पोट फुगले किंवा जड झाले की, घरगुती उपाय म्हणून भारतातील खेड्यांमध्येदेखील सोड्याची बाटली पिण्याची प्रथा आहे. त्यामुळे डेकरा आल्या की, जरा बरे वाटते तर मद्य घेतानाही सोडा मिक्स करतात. हा सोडा म्हणजे पाण्यात अधिक दाबाने मिसळलेला कार्बन डाय-ऑक्साइड होय, बाटलीचे झाकण उघडताच हा वायू फसफसत बाहेर येतो. [त्याज्य जलामध्ये फेनिल वर्णिले आहे . (अ. ह.सू. ५ / ७)] सोडा, आइस्क्रीम , लेमन, जिंजर, रासबेरी अशी पेय मिळत असत. या शीतपेयात ब्रोमिनेटेड व्हेजिटेबल तेल मिसळलेले असते. प्रगती

होताना आणि जग जवळ आल्यामुळे पाश्चिमात्य कोकाकोला, पेप्सी, थम्सअप अशी नवीन शीतपेये गेली ३०-४० वर्षांपासुन भारतात मिळतात. या सर्व शीतपेयात फॉस्फोरिक ॲसिड असते. यामुळे दातांचे संरक्षककवच कमकुवत होते, हाडे ठिसूळ होतात . शीतपेयात किटकनाशके सुद्धा असतात . या कीटकनाशकांचे शीतपेयातील सुरक्षित प्रमाण भारतीय मानक संस्थेने निश्चित केलेले आहे. पण शीतपेयांची चाचणी केली असता, या प्रमाणांचे उल्लंघन केलेले आढळते. . ही शीतपेये भोजनाचे वेळी घेतल्याने, अन्नपचन नीट होत नाही आणि कॅन्सरचे प्रमाण वाढते. हे पाश्चिमात्य देशात सिद्ध झाले आहे. तरीही पिडझा, बर्गर याबरोबर 'कोम्बो' म्हणून ही शीतपेये घेण्याची युवापिढीत फॅशन आहे. या सर्व गोष्टींचा विचार करता आदरातिथ्यासाठी किंवा तृष्णाहारक म्हणून लिंबूसरबत, कोकम सरबत, शहाळ्याचे पाणी, संत्री-मोसंबी रस याकडेच आपल्याला वळावे लागेल. आयुर्वेदशास्त्राने मानवी शरीराशी संबंधित असलेल्या गुणांचे वर्णन करताना, शीत आणि अतिशीत पेयांच्या सततच्या सेवनामुळे शरीरावरील होणाऱ्या दुष्परिणामांचे वर्णन केलेले आहे.

शीतगुण संकोच करणारा (आकुंचन करणारा) असल्याने, शरीरामधील विविध मार्गांचे, स्रोतसांचे आकुंचन होऊन स्रोतरोध निर्माण होतो. हा अवरोध हृदयाला पुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिन्या किंवा मेंदूतील रक्तवाहिन्यांमध्ये होऊ शकतो. शीतगुणांमुळे अग्नी प्रदीप्त न होता, अग्निमांद्य येते. त्यामुळे अन्नपचन बिघडून, अजीर्ण होते आणि शरीरात आम तयार होतो. आम हा सर्व रोगांचे कारण आहे. कोक, लेमोनेड असे ३०० मि.लि. शीतपेय जेवताना घेतल्याने, भोजनात जास्त द्रवपदार्थ घेतला जातो. त्यामुळे अग्निमांद्य येते, पचन बिघडते. शीतद्रव्यांच्या सतत सेवनाने अजीर्ण, अरुची, अतिसार, ग्रहणी, मूळव्याध हे रोग होतात. प्रमेह होण्यास शीतपेयांचे सेवन हे कारण आहे, यातूनच मधुमेह होतो. बीजोपघात आणि क्लैब्य (नपुंसकत्व) स्त्रियांना आणि पुरुषांना येते आधुनिक आणि आयुर्वेदिक विवेचनाकडे बघताना शीतपेय दोन्ही दृष्टिकोनातून आरोग्यास हानिकारक आहेत .

पाणी आणि ताक ही भोजनाच्या वेळची दोन अनुपाने आहेत. याचा युक्तीने वापर करणे हितावह आहे. हल्ली फॅशन म्हणून जेवताना कोकाकोला, थम्स अप, लेमोनेड अशी अतिशीतपेये घेण्याची पद्धत आहे. शीत गुणाचे दुष्परिणाम वर आलेच आहेत. यामुळे हाडे ठिसूळ होतात, कॅन्सर होण्याची शक्यता असते.जेवणाच्या शेवटी चहा, कॉफी घेण्याची पद्धत आहे. या पेयातील टॅनिनचा अन्नातील आयर्न म्हणजे लोहाशी संयोग होऊन तयार होणारे द्रव्य शरीरात शोषले जाऊ शकत नाही. आयर्न शोषले न गेल्याने ॲनिमिया होतो. भोजनोत्तर आइस्क्रीम, फ्रुटसॅलड ही आयुर्वेदाच्या दृष्टिकोनातून विरुद्ध अन्न आहेत. आधुनिक दृष्टिकोनातून बाजारातील निरनिराळ्या कंपन्यांच्या आइस्क्रीममध्ये ट्रान्स फॅटी ॲसिड्स असणारे पदार्थ वापरले जातात , जी आरोग्यास घातक आहे.

► पात्रसंस्कार

ग्रंथोक्त तांब्याच्या भांड्यात पाणी ठेवावे म्हणजे जंतू मरतात त्यांची वाढ होत नाही पण सद्यकालीन स्टेनलेस स्टीलच्या भांड्यात पाणी ठेवले असता जंतूसंसर्ग जास्त होतो तसेच लोखंडी कढ्या स्वयंपाकात वापरल्यात. शरीरास लोहाची रक्तवृद्धीसाठी मदत होते हे सगळ्यांना माहीतीच आहे. काश्यपसंहितेत मुदग युष (मुगाच कढण) बनविताना, ते लोखंडी कढईत बनवावे आणि झारा पण लोखंडी वापरावा असे सांगितले आहे .

आयुर्वेद प्रामुख्याने अन्न शिजवण्याच्या योग्य पद्धतीवर लक्ष केंद्रित करतो. दुर्दैवाने आजच्या युगात, बहुतेक लोक फक्त अन्नाच्या चवीवर लक्ष केंद्रित करतात, त्यांना हे माहित नसते की आपले मुख्य लक्ष सर्वोत्तम पोषण मिळवण्यावर असले पाहिजे. जवळजवळ प्रत्येक घरात दररोज काही ना काही डाळ तयार केली जाते, म्हणून आपण काय खात आहोत आणि आपल्या दैनंदिन आहारात जास्तीत जास्त पोषण मिळविण्यासाठी शिजवण्याची योग्य पद्धत काय असावी हे जाणून घेणे खूप महत्वाचे आहे. **वातश्लेष्महरं शुष्कं**

कदलीपत्रभोजनम् | (कै. नि. ७ / आहार २५८)केळीच्या पानावर कोरडे अन्न खाल्ल्याने वात आणि कफ दोष संतुलित होतात. सद्यः स्टील , ग्लास , प्लॅस्टिक , सिरॅमिक असल्या विविध पात्रांचा उपयोग केला जातो . त्याने दोष संतुलित तर नाही पण विकृत मात्र नक्की होतात .

अपिधानमुखे पात्रे जलं दुर्जरतां व्रजेत् ॥ तस्मादावरणं त्यक्त्वा क्वाथादीनां विनिश्चयः ॥ [शा. सं. म. खं. २/४९]

काढा उकळत असताना मडक्यावर झांकण ठेवले असता काढा दुर्जर (जड) होतो. म्हणून झाकण ठेवू नये, असा निश्चय सर्वत्र जाणावा. आयुर्वेद चिकित्सक आणि तज्ञांच्या मते, डाळ नेहमी कुकरऐवजी उघड्या भांड्यात शिजवावी .

► "कोऽरुक् कोऽरुक् ? हितभुक् मितभुक् सोऽरुक् सोऽरुक्।"

चरकसंहितेत चरकाचार्यांनी कः अरुक् ? म्हणजे निरोगी कोण? त्याचे उत्तर हीतकर तेवढे आणि तेही अल्प प्रमाणात सेवन करणारा, तो निरोगी असे म्हटले आहे. प्रथमतः हितकर या शब्दाचा अर्थ समजावून घेऊ. जी द्रव्ये दोषांचे प्रमाण वाढवित नाहीत किंवा कमीही करत नाहीत आणि दोषांची समस्थिती तशीच चालू ठेवतात, त्यांना स्वस्थहित द्रव्ये असे म्हणतात. यव, शाली, गोधूम (गहू) ही मधुर, शीत आहेत. पण ती स्वस्थ माणसाच्या शरीरातील पित्त कमी करत नाहीत. दूध हे गुरू, मधुर, स्निग्ध, शीत आहे, तरी ते कफाचा प्रकोप करत नाही.

शीलयेच्छालिगोधूमयवषष्टिकजाङ्गलम्। [अ ह सू ८/ ४३-४४]

अर्थात-पुढील पदार्थांचे नेहमी सेवन करावे, तांदूळ, गहू, यव, षष्टीक (साठेसाळीचे तांदूळ), जांगल मांस, कोहळा, मुळा, हरीतकी, आवळा, द्राक्षा (मनुका), पडवळ, मूग, साखर, घृत, दिव्यजल, दूध, मध, डाळींब, सैंधव आणि रात्रीच्या वेळेस मध व तूप यांचेसह त्रिफला चूर्णाचे सेवन करावे. जे स्वास्थ्याची अनुवृत्ती ठेवणारे आहे असेही पदार्थ नेहमी सेवन करावेत. पण सद्याच्या काळानुसार गुणधर्मात झालेला बदलसुद्धा लक्षात घेणे गरजेचे आहे. तृणधान्यांना पॉलिश करणे सुरू झाले आणि शुभ्र तांदळाच्या मागे लागून आपण निःसत्त्व आहार खाऊ लागलो. गव्हापासून मैदा बनवून, फायबर नसलेला हा पदार्थ खाऊन, अन्नमार्गाचे कॅन्सर ओढवून घेतले. चूक समजल्यावर हातसडीचे तांदूळ, होलग्रेन ब्रेड प्रचारात आला म्हणजे 'स्वस्थ' द्रव्ये आपण बिघडवली आणि परत जुन्या पद्धतीच चांगल्या हे उमगले. आता 'ब्राऊन राईस' हे स्वस्थ द्रव्य ठरले. सातू (बाली) हे ऋग्वेदात उल्लेख असलेले तृणधान्य आता फक्त धार्मिक विधीतच त्याचा वापर करतात. श्रावणात याची शिवामूठ सांगितली आहे. पाश्चात्य देशात संशोधनात सातू (बाली) हे 'स्वस्थ' द्रव्य आहे, हे सिद्ध झाले आहे. मधुमेह, वाढलेला कोलेस्टेरॉल यावर अत्यंत उपयोगी आहे. साखर आणि गुळाची हीच गत झाली. पिवळ्याधमक रंगाच्या गुळाला आम्ही भुललो आणि स्वस्थद्रव्याचे विषद्रव्य बनविले. तपकिरी, काळपट रंगाचा, नैसर्गिक पद्धतीने बनविलेला गूळ हे स्वस्थ द्रव्य होय.

'चरक', 'सुश्रुत', 'वाग्भट' याकाळी 'हॉटेल' ही कल्पनाच नव्हती. त्यामुळे बाहेरचे खाणे या संकल्पनेकडे बघताना, २१ व्या शतकात गरज आणि चैन म्हणून आपण हॉटेलमध्ये जातो. कितीही बाह्य सजावट चांगली असली तरी पदार्थ परत-परत त्याच तेलात तळणे, वनस्पती तूप वापरणे, इ . गैरप्रकार दिसून येतोच . यामुळे गरजेपुरतेच हॉटेलमध्ये खाणे इष्ट. हॉटेल हे परगृहच आहे.

श्रीसमर्थ रामदासांनी मूर्ख लक्षणात सांगितले आहे की, परस्थळी बहु भोजन। करी तो येक मूर्ख ॥ (१५)

सध्या सेवन केले जाणारे starters हे भूक वाढवण्यासाठी की भागवण्यासाठी हा संशोधनाचा विषय आहे. घरामध्ये रेफ्रिजरेटर असणे हे वरदानच आहे. पण त्यात कापून ठेवलेली कलिंगड, पपई, अननस दुसऱ्या दिवशी खाणे हितकर नाही. फळ कापल्यावर लगेचच खावे. फ्रीजमध्ये उद्याची तयारी म्हणून, फळभाज्या आणि पालेभाज्या कापून ठेवल्या जातात, मळलेली कणीक ८-८ दिवस ठेवली जाते हे हितावह नाही. फ्रीजच्या शीत वातावरणातही बॅक्टेरिया वाढत असतातच. त्यामुळे कणीक दूषित होते आणि कापलेल्या भाज्या निःसत्त्व

होतात. शक्यतो भाज्या कापून लगेच कराव्या.

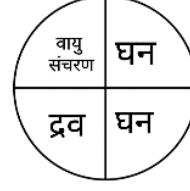
ग्रंथात आरोग्य हितकर होण्यासाठी आठ मुद्द्यांचा ऊहापोह केलेला आहे. तत्र **खलु इमानि अष्टौ आहारविधिविशेषायतनानि भवन्ति:** तद्यथाप्रकृतिकरणसंयोगराशिदेशकालोपयोसंस्थोपयोगक्रष्टमानि भवन्ति । [च.वि. १।२१] यातील काही मुद्द्यांवर विवेचन करूयात . करण म्हणजेच संस्कार , **संस्कारो गुणान्तराधानम् ।** Barbeque - त्याने अतिदग्धता येते HNE सारख्या carcinogenic प्रमाण वाढत [विरुद्ध मानले आहे अ . ह . सू . ७ /]. मद्य, दधि सोबत Marination ची पद्धत आहे . Tin मध्ये मासे preserve केले जातात त्यात nitrates टाकतात . लोणच्या मध्ये तेल नसतच जरी असलं तरी कापसाच्या बियांपासून बनवलेल वापरतात . Nitrogen bar cookies , Nitrogen मुळात गुणधर्म expand होणे सेवनकेल्यास पोटाला छिद्रे पडण्यासारखे प्रकरणसुद्धा Research articles मध्ये published झाले आहे. घट्टपणा येण्यासाठी cornflour , साय , फॅट क्रीम वापरले जातात.

देश - जेट युगातील प्रवासाच्या बदललेल्या साधनांनी जग जवळ आले. सकाळी भारतात असलेला माणूस रात्री लंडनला असतो. त्यामुळे दोन देशातील भिन्न ऋतूमुळे 'स्वस्थ' आहार बदलतो. पण विमानाच्या वेगाला शरीर साथ देत नाही. त्यामुळे आहारावर जास्त नियंत्रण ठेवावे लागते. १) आसाम मध्ये कासव २) कोकणात मासे ३) जपान मध्ये सुशी ४) राजस्थानात दालबाटी ५) कोरिया मध्ये किमची , कोकणातील लोकांना मासे बाधत नाही कारण ते त्यात तिरफळ टाकतात ज्यामुळे मासे पचायला हलके होतात या गोष्टी ग्रंथोक्त जरी नसल्यातरी रूढी परंपरेने चालत आलेल्या आहेत. जपानमधीत सुशीच craze सर्व जगभर आहे त्यामध्ये कच्चा मांस वापरले जाते , ते पचवण्यासाठी साके नावाच मद्य घेतले जाते .राजस्थान मध्ये दालबाटी प्रसिद्ध त्यासोबात भरपूर तूप रात्री शीत दिवसभर कोरड या कारणाने धातूक्षय टाळण्यासाठी ते भरपूर तूप वापरतात . पण वरील गोष्टींचा विचार न करता आपण मासे , दालबाटी , सुशी , कीमची मज्जेत खाण्यात येतात.

तत्रेदमाहारविधिविधानमरोगाणामातुरार्णा चा पि केपांचित् काले प्रकृत्यैव हिततमं सुजानानां भवति उष्णं, स्निग्धं, मात्रावत्, जीर्णं वीर्याविरु जम्, इष्टे देशे, इष्टसर्वोपकरणं, नातिद्रुतं, नाति-विलम्बितम्, अजल्पन्, अहसन्, तन्मना भुञ्जीत, आत्मानमभिसमीक्ष्य सम्यक्॥ [च.वि.१/२४] उष्ण =पण सध्या डब्या इसुडाल मुळे पहिला नियमच उठणं अभियात चच प्रथमतः मोडला जातो .

स्निग्ध = ज्याप्रमाणे अग्नि स्नेह टाकल्यास तो प्रज्वलीत होतो त्याच प्रमाणे स्नेह शरीरात काम करत . दुर्बल (मंद) अग्नीला प्रदीप्त करणारी जी काही द्रव्ये आहेत त्यांत घृत हे सर्वश्रेष्ठ द्रव्य आहे. जर कदाचित गुरू गुणाचे भोजन केले तरी ते सुद्धा स्नेहप्रयोगाने प्रदीप्त झालेल्या अग्नीला शांत करू शकत नाही. [च.वि. १५/२०] सद्यकाळात रूक्ष आहारालाच प्राबल्य आहे , आणि तीच रुक्षता आज स्वभावात सुद्धा येताना दिसून येते. मनुष्य हा स्नेहोमय आहे, स्नेहसरोऽयं पुरुषः, प्राणाश्च स्नेहभूयिष्ठाः[सु.चि. ३१/३] त्यानंतर कामाच्या टेन्शनमुळे भराभर जेवण केले जाते तर कधी मित्र-मैत्रीणीसह जेवायला तास न तास लोकां गप्पा मारत आहार सेवन करतात. ह्या सर्व अपथ्यांमुळे आहाराचे सम्यक पचन न होता आमाची निर्मिती होते व व्याधी निर्माण होतात.

मित्भुक् म्हणजे मात्रावत आहार - मात्रा अनपायिपरिमाणम् । च. सू. ५/३ चक्रपाणी टीका . ज्यामुळे कोणत्याही प्रकारचा अपाय निर्माण होत नाही ते प्रमाण म्हणजे मात्रा "आहारमात्रा पुनरग्निबलापेक्षिणी"[च. सू. ५/३].



द्वौ भागौ पुरयेत अन्नैः तोयेन एकं प्रपुरयेत।

मारुतस्य प्रचारार्थं चतुर्थं अवशेषयेत्।। [चरक]

पोटाचे चार भाग मानून, त्यातील दोन भाग अन्न घन पदार्थ म्हणजे पोळी, भात, भाजी घ्यावे. एक भाग द्रव पदार्थ म्हणजे सूप, वरण, ताक आणि पाणी यांचा समावेश असावा. एक भाग वायूसंचरणासाठी, पचनासाठी आवश्यक त्या हालचाली व्यवस्थित होण्यासाठी रिकामा ठेवावा. पोटास तडस लागेपर्यंत जेवू नये. त्यानंतर कामाच्या टेन्शनमुळे भराभर जेवण केले जाते तर कधी मित्र-मैत्रीणीसह जेवायला तासन तास लोकं गप्पा मारत आहार सेवन करतात. ह्या सर्व अपथांमुळे आहाराचे सम्यक पचन न होता आमाची निर्मिती होते व व्याधी निर्माण होतात.

धकाधकीच्या जीवनात आरोग्यासाठी वेळ काढणे अवघड झाले आहे. आजचा मनुष्य '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. जीर्णाहार लक्षणांचे परीक्षण करावे .

काळानुरूप पाश्चिमात्य पदार्थ आपल्या 'ताटात', 'थाटात ' जागा व्यापून आहेत. मुळात परंपरागत चालत आलेला भारतीय आहार परिपूर्ण व आरोग्यदायी आहे, **क्षेतकुतुहलासारख्या** ग्रंथात विविधपाककृती आहेत.सद्यकालीन आहारीय कल्पांची त्यांच्याशी सांगड घालून पथ्य योजना करता येऊ शकते . "सर्वत्र नूतनं शस्त सेवकान्ने पुरातने "निघण्टु रत्नाकरकार नवनीताचे गुण अतीव मधुर सांगतात मात्र,आत्ताच्या काळात बाजारात मिळणारे बटर हे लवणरसात्मक आढळतात . किलाट (पनिर) दिप्ताग्नी असतानाच घ्यावे . (अ .ह .सू ८ / ४०) मध्येतर त्याज्य पदार्थातच वर्णीत आहे . सध्या तर सगळ्यात पनीर दिसतच Burger , Pizza , sandwich इ. अनेक खवय्यांच्या आवडीचे असणारे सोयाबीन चंक्स सुध्दा सोयाबीन तेल काढल्यानंतर उरलेला स्वच्छ केलेला चांगल्या दर्जाचा; पण स्नेह विरहित चोथाच आहे. तेव्हा केवळ प्रोटीनच्या मागे न लागता शरीराची स्नेहाची गरज भागेल याकडेही लक्ष द्या.पिण्याक दृष्टी अधू करणारे आहे. ग्लानी निर्माण करणारे,तुलनेने जास्त काळ पडून राहून उशीराने पचणारे आहे. कफ - पित्त प्रधान त्रिदोष प्रकुपित करणारे आहे. काही तयार पिठे बनवणाऱ्या कंपन्याही त्यांच्या उत्पादनात defatted Soyabean flour (स्नेह विरहित सोयाबीन पीठ) वापरत आहेत. **उदाहरणार्थ,** AASHIRVAAD SUGAR RELEASE CONTROL ATTA, Lo! Foods Ultra Low Carb Keto Atta.

► विरुद्ध

यत्किञ्चिद्दोषमुत्क्लेश्य न हरेत्तत्समासतः ॥ विरुद्धम् । [अ. ह. सू. ७/ ४५]

अर्थात,जे दोषांचा काही प्रमाणात उत्क्लेश करते, परंतु (दोषांना शरीराच्या बाहेर) काढून टाकत नाही, संक्षेपतः ते (सर्व) विरुद्ध होय. 'उत्क्लेश' ही दोषाची एक विशिष्ट अवस्था आहे. यामध्ये दोष स्वस्थानी वृद्ध होऊन चलायमान होतो. (प्रायः द्रव-सान्द्र हे पित्त-कफाचे गुण यात वाढतात. वाताच्या बाबतीत चलगुणाने वाताची चलायमानता असे म्हणणे शक्य आहे.). कुठल्याही अल्पबलाच्या सुद्धा हेतुने अशा अवस्थेतील दोष प्रसरावस्थेत जाण्यास प्रवृत्त होतात व व्याधीनिर्मिती करतात. त्याचप्रमाणे दोषांच्या अशा अवस्थेमुळे आहाररसाच्या

सप्तधात्वानिपर्यंत गमनास प्रतिरोध होऊन धातुनिर्मितीवर व पर्यायाने ओजोनिर्मितीवरही याचा परिणाम होतो. या सर्वांचा परिणाम म्हणून रोगप्रतिकारक्षमता कमी होऊन शरीर व्याधीला अनुकूल बनत जाते. विरुद्ध आहाराचे १८ प्रकार ग्रंथोक्त वर्णीत आहे काही उदाहरणे पुढीलप्रमाणे,

अ.क्र.	विरुद्ध प्रकार	सद्यकालीन उदाहरणे
१.	उपचार विरुद्ध	सध्या रुग्ण एकाच Pathy ची औषध सेवन न करता प्रत्येक आजारासाठी विभिन्न Pathy ची औषधे सोबत सेवन करत असतो. ह्याचे दुष्ट परिणाम अनेक वेळा पाहायला मिळतात.
२.	देश विरुद्ध	सध्या दक्षिण भारतातील पदार्थ उदा. इडली डोसा इतर भारत भर देखील अधिक मात्रेत सेवन केले जाते त्यामुळे अम्लपित्तासारखे व्याधी निर्माण होत आहेत कारण ते देश विरुद्ध आहे व इतर क्षेत्रा करिता ते अपथ्य आहे.
३.	वीर्य विरुद्ध	Hot chocolate Brownie हा पदार्थ देखील वीर्य विरुद्धाचे उदाहरण आहे.
४.	काल विरुद्ध	प्रत्येक द्रव्याचे सेवन हे त्याच्या नैसर्गिक उत्पत्ती काळातच सेवन केले गेले पाहिजेत असा पथ्य आवर्जून वैद्याने रुग्णास सांगावे. सध्या आधुनिक तंत्रांच्या उपयोगाने फळ वर्षभर उपलब्ध होत आहेत.
५.	मात्रा विरुद्ध	लोणच्याचे प्रमाण सध्या ची मुले भाजी प्रमाणे खातात त्यामुळे अकालीन पालित्य ह्यांमध्ये अधिक प्रमाणात दिसून येते.
६.	कोष्ठ विरुद्ध	सध्या नाश्ता मध्ये गरम शिजलेले अन्न सेवन न करता, Bakery Products जे प्रामुख्याने रुक्ष गुणात्मक आहेत असे पदार्थ क्रूर कोष्ठांकरिता अपथ्याचे आहे त्यामुळे 'मलावष्टंभ' चे प्रमाण वाढत आहे. असे रुग्णांकरिता हे अपथ्य आहे.

दूधासंबंधित सद्यकालीन विशेष विरुद्ध उदाहरणे -

- १) दूध + मिठ :- सद्य काळातील न्याहारीचा पदार्थ चहा चपाती, चहापाव .
- २) दूध + मासे (अ. ह. सू. ७ / ३०):- दूध मासे सहजता कोणी खातांना दिसत नाही पण कोणत्या कार्यक्रमात मासे खाल्ले असता sweet dish म्हणून बासूंदी / रबडी घेणे.
- ३) दूध +कंद (रताळी):-उपवासातील आवडीचा पदार्थ , दूध शीत आणि कंद गुरु पडत त्यातून आम उत्पत्ती होते.

► पथ्य आणि डाएट विचार

सद्यकालात डाएट ही संकल्पना चांगलीच जोर धरत आहे, दिवेकर-दक्षित या द्विधेत अडकलेल्या समाजाला आयुर्वेदीय पथ्य ही संकल्पना पचनी पडत नाही आयुर्वेद "पुरुषं पुरुषं वीक्ष्य" असे सांगतो, त्यामुळे किटो, व्हेगन, वेट वॉचर डाएट प्लॅन पथ्य सार्वत्रिक असू

शकत नाहीत. डाएट च्या नावाखाली होणारे अनशन .त्यात खाल्ले जाणारे तथाकथित 'हेल्दी' अन्न-कॉर्नफ्लेक्स, ओटस्, सलाडस् [यामध्ये सगळ्यात प्रचलीत अशी (त्रपुष) काकडी भोजनाच्या सुरवातीस खाऊ नये असे 'क्षेमकुतूहल ' ग्रंथात वर्णन आहे , काकडी म्हणजे फक्त पोटभरल्याचे समाधान] ग्रीन व्हेजीज, योगर्ट इ. आपल्या आरोग्याच्या दृष्टीने अहितकर . बहुतांश वेळा सांगितले जाणारे नियम हे आयुर्वेदला मान्य नसतात. उदा - तेल-तूपाचा कोलेस्टेरॉलच्या भयाने त्याग करणे. स्नेह प्राकृत धातूनिर्मिती, प्राकृत मेदाच्या पोषणार्थ आवश्यक असते. स्प्राऊटस् म्हणून मोड आलेली कडधान्ये रोज खाणे योग्य नाही. विरुध्द हे विष्टंभी असतात स्नेहाभाव व विष्टंभी द्रव्यांमुळे मलावष्टंभ असते तर प्रोटीन्स च्या अतिरेकाने सामता वाढून वातरक्ताची संप्राप्ती घडताना दिसते. मकुष कृमीकर असतात ,त्याकारणाने मसूर, मुद्गासारखी शिंबी धान्य मोडयेण्यापूर्वी फक्त भिजवून वापरता येऊ शकतात. योगर्टच अभिष्टंभी असल्यामुळे जर खायचेच असेल तर त्यापेक्षा दधि शर्करा अल्प प्रमाणात हा पर्याय देऊ शकतो. पंचकोल त्रिफळा सिद्ध मंड, पेया, तक्र कल्पना भारक्षयाकरीता वापरावी .सद्यकाळात Research या विषयाने चांगलाच जोर धरला आहे, पण आपण एवढे लक्षात घेतले पाहिजे की आपण आपल्या शास्त्राला त्या Research च्या आराखड्यात बसवू शकत नाही , कारण जर आपण प्रत्येक गोष्ट रिसर्च ने साध्य करायला गेलो तर शास्त्र हे निरर्थक ठरेल .

► चिकित्सेतील महत्त्व

रोगाश्वाहारसंभवाः । [च.सू. २८] चरकाचार्यांनी हजारो वर्षांपूर्वी आहारातूनच रोग उत्पन्न होतात, असे म्हटले आहे. त्याकाळी पाणी व आहारद्रव्ये प्रदूषित व भेसळयुक्त नव्हती. आज २१व्या शतकात प्रदूषण, रासायनिक खते व भेसळ यामुळे आहारद्रव्ये निःसत्त्व व प्रदूषितझाल्याने, चुकीच्या आहारामुळे रोग होण्याचे प्रमाण निश्चितच वाढले आहे. योगरत्नाकरकार 'निदानौषधपथ्यानि त्रीणि यवेन चिन्तयेत्।'असा निर्देश करतात. पथ्यामुळे व्याधी पाणी न मिळालेल्या अंकुराप्रमाणे शुष्क होऊन जातो. Diabetes, hypertension, IBS, Dengue, cancer, swine flu, TB यांसारख्या व्याधींचे आयुर्वेदिय निदान करून पथ्य कल्पना योजावी. चरकाचार्य तर चिकित्सेलाच पथ्य संबोधतात. [च.चि.१/३]

चिकित्सा आणि पथ्याचा ऊहापोह करत असताना तो एका सर्वश्रुत श्लोकाशिवाय पूर्ण होणे शक्य नाही, तो म्हणजे

पथ्ये सति गदार्तस्य किम् औषध निषेवणैः ।

पथ्येऽसति गदार्तस्य किम् औषध निषेवणैः ॥ [वैद्य जीवन]

वरील श्लोकाचा अर्थ असा की, जर एखाद्या व्यक्तीने व्यवस्थित पथ्य पाळले तर औषधाची काय गरज? (कमीतकमी औषध देऊन सुध्दा आजार बरा होईल असा) याउलट कितीही उत्तम दर्जाची औषधे दिली आणि संबंधित व्यक्तीने काहीही पथ्य पाळायचे नाही असे ठरविले तरी देखील औषधाचा काय उपयोग? (म्हणजेच आजार बरा होणारच नाही)

❖ उपसंहार

चक्राकार गति हा निसर्गनियम आहे आणि तो माणसाला ही चुकला नाही. त्यामुळे आयुष्याचा अनुबंध-अनुवृत्ति टिकवायची असेल तर धातुंचीही अनुवृत्ति टिकविणे अपरिहार्य आहे आणि यासाठी आहार, औषध, रसायन यांचा सुयोग्य वापर करणे आणि त्याद्वारे सार संहत धातु प्राप्त करणं हेच त्याचे गमक आहे. प्राचीन शास्त्रोक्त आयुर्वेदोक्त आहार हाच १०० वर्षे जगवेल,कारण नीती नियमांनी बद्ध सकारण हाच ब्रह्मत्वाला पोहचवेल, सद्यकालीन आहार फक्त रोगसंकर निर्माण करेल .

इति न अलम् ।