

# आयुर्वेदानुसार दिनचर्येतील सकाळी ७ उठण्यापासून व्यायामापर्यंतच्या कृती

एकाच विषयावरील सनातनचे ग्रंथ अखंड स्वरूपात

न ठेवता त्यांचे २-३ भागांत विभाजन करण्याचे उद्देश !

एकाच विषयावरील ग्रंथ अखंड स्वरूपात न ठेवता त्याचे २-३ भागांत विभाजन केल्याने पुढे ग्रंथातील विषयांचा विस्तार करतांना पृष्ठसंख्यावाढीची काळजी रहात नाही. लहान लहान ग्रंथ बहुतेक वाचकांना आर्थिकदृष्ट्या परवडतात. असे ग्रंथ इतरांना भेट म्हणून देणे वा ग्रंथाचे प्रायोजक बनवणे या दृष्टीनेही सोयीचे होतात. वाचकांनी विभाजनामागील उद्देश जाणून सहकार्य करावे, ही विनंती. - प्रकाशक

## अनुक्रमणिका

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| १. कधी उठावे ?                          | १० |
| २. भूमिवंदन                             | ११ |
| ३. करदर्शन                              | ११ |
| ४. मुख प्रक्षालन - मुख घावन (तोंड धुणे) | १२ |
| ५. हात-पाय धुणे                         | १३ |
| ६. दात आणि जीभ घासणे                    | १३ |
| ७. सकाळी थंड पाणी पिणे                  | १८ |
| ८. नेत्र-स्वास्थ्य रक्षण                | १९ |
| ९. कान (कर्ण)                           | ३५ |
| १०. नाक                                 | ४० |
| ११. स्वर                                | ४९ |
| १२. गुळण्या                             | ५२ |
| १३. धूम्रपान                            | ५४ |
| १४. तांबूल सेवन (विडा खाणे)             | ६१ |

|                                            |               |    |
|--------------------------------------------|---------------|----|
| १५. तोंडात सुगंधी द्रव्ये धारण करण्याविषयी |               | ६४ |
| १६. अभ्यंग (अंगाला तेल चोळणे)              |               | ६५ |
| १७. उद्घर्षण आणि उत्सादन                   |               | ६९ |
| १८. त्वचेचे आरोग्यरक्षण                    |               | ७० |
| १९. केसांचे आरोग्यरक्षण                    |               | ७७ |
| २०. नखांचे आरोग्यरक्षण                     | २१. व्यायाम   | ७८ |
| २२. योगासने                                | २३. प्राणायाम | ८८ |
| २४. संवाहन किंवा गात्रमर्दन (अंग चेपणे)    |               | ८९ |

टीप : ग्रंथात काही सूत्रांच्या शेवटी मराठी किंवा इंग्रजी संकेतांक केवळ कार्यालयीन सोयीसाठी दिले आहेत.

### ग्रंथात संस्कृत श्लोक देण्यामागील कारण

आयुर्वेदाचे मूळ ग्रंथ संस्कृत भाषेत आहेत. आयुर्वेदाचा सखोल अभ्यास करू इच्छिणाऱ्यांना मूळ ग्रंथांतील संदर्भ कळावेत, तसेच देववाणी संस्कृतमधील चैतन्याचा वाचकांना लाभ व्हावा, यांसाठी प्रस्तुत ग्रंथात संस्कृत श्लोकही दिले आहेत. ग्रंथात दिलेल्या श्लोकांतील सर्व आशय ग्रंथातील संबंधित लिखाणामध्ये आलेलाच आहे.

### आयुर्वेदात मद्यपान आणि मांसाहार यांविषयी उल्लेख असल्याचे कारण

आयुर्वेद हे एक शास्त्र असल्यामुळे सर्व पदार्थांसह मांस आणि मद्य यांच्या गुणांचे वर्णनही यात आले आहे. 'या पदार्थांचा दैनंदिन जीवनात वापर करणे', हे हिंदू धर्मशास्त्राप्रमाणे आयुर्वेदातही निषिद्धच मानले आहे. व्यक्तीचे प्राण वाचवण्यासाठी शेवटचा पर्याय म्हणूनच यांचा उपयोग करण्याची पद्धत आयुर्वेदात पूर्वापार चालत आली आहे. प्रस्तुत ग्रंथात मांस आणि मद्य यांचे गुण आणि उपयोग यांचा आलेला उल्लेखही याच संबंधाने आहे.



## प्रस्तावना



प्राचीन काळापासून दीर्घकाळ सुखकर अन् आरोग्यसंपन्न जीवन जगण्यासाठी मानवाची धडपड चालू आहे. त्यासाठी तो वेगवेगळी 'टॉनिक्स', शक्तीवर्धक औषधे आणि तारुण्य टिकवणाऱ्या औषधांचा सतत शोध करत आला आहे.

आयुर्वेदाने उत्साही अन् आरोग्यसंपन्न जीवन जगण्यासाठी उत्कृष्ट मार्गदर्शन केले आहे. त्यासाठी प्रत्येकाने प्रत्येक दिवसच योजनापूर्वक घालवावा. सकाळी उठण्यापासून ते रात्री झोपेपर्यंत आपले दैनंदिन व्यवहार शास्त्रशुद्ध अन् संस्कारयुक्तच असावेत यावर आयुर्वेदाने भर दिला आहे आणि शरिरात प्रत्येक अवयव आरोग्यसंपन्न रहावा; म्हणून त्यासाठी काय उपाययोजना करावी, याचे शास्त्रशुद्ध विवेचनही केलेले आहे.

या ग्रंथात सकाळी उठल्यापासून स्नानापूर्वी काय काय करावे आणि त्याचे आरोग्याच्या दृष्टीने काय महत्त्व आहे, याचे सविस्तर वर्णन केले आहे. दात घासणे, नाकात तेलाचे थेंब घालणे, तोंडात तेल धरणे, औषधी धूपपान, विडा खाणे, तेलाने मर्दन करणे आणि व्यायाम या कृती प्रतिदिन स्नानापूर्वी केल्याने शरीर आणि मन दिवसभर उत्साही आणि कार्यक्षम रहाते. प्रत्येकाने आपापल्या प्रकृतीनुसार या कृतींमध्ये थोडेफार पालट करणेही आवश्यक असते. त्याविषयीचे सविस्तर मार्गदर्शन या ग्रंथात केले आहे.

या ग्रंथात दिल्यानुसार सत्प्रवृत्त लोकांकडून दिनचर्येतील कृतींचे पालन घडून त्यांना निरोगी आयुष्य लाभो, ही भगवान धन्वन्तरीच्या चरणी प्रार्थना ! - लेखक



प्रस्तुत ग्रंथात ठिकठिकाणी दिलेले काढे, घृत (औषधसिद्ध तूप), वटी (गोळ्या) इत्यादी औषधी कल्प कसे बनवावेत, यासंबंधीची सविस्तर माहिती सनातनचा ग्रंथ 'औषधशास्त्राची मूलतत्त्वे आणि औषधनिर्मिती' यात दिली आहे.