

भावी भीषण आपत्काळाला तोंड देता येण्यासाठी प्रस्तुत ग्रंथाचा अभ्यास करून त्यानुसार आचरण करा !

‘रोग होऊ नये, यासाठी प्रयत्न करणे, हे रोग झाल्यावर उपाय करण्यापेक्षा श्रेष्ठ आहे (Prevention is better than cure.)’, अशा अर्थाची इंग्रजीत एक म्हण आहे. ‘रोग किंवा विकार होऊ नये, यासाठी दैनंदिन जीवनात आहार, विहार (क्रिया) इत्यादी कसे असले पाहिजे’, हे प्रत्येक मानवाला ज्ञात असणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. यासह विकार झाल्यास ‘खाण्या-पिण्यातील पथ्य-अपथ्य’ म्हणजे ‘काय खावे आणि काय खाऊ नये?’ हेही ज्ञात असणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. याची कारणे आहेत, ‘द्रष्ट्या संतांनी सांगितल्यानुसार जवळ येत असलेले तिसरे महायुद्ध’ आणि ‘आधुनिक वैद्यकीय शास्त्राची मर्यादा’. तिसऱ्या महायुद्धाच्या काळात प्रत्येकाला होईल तेवढे स्वतःलाच वैद्य बनावे लागेल. त्यासाठी प्रस्तुत ग्रंथ ‘पहिली पायरी’ आहे.

१. प्रस्तुत ग्रंथाची वैशिष्ट्ये

१ अ. आरंभापासून शिकवणे : स्वतः वैद्य बनण्याच्या संदर्भात अनेक ग्रंथ उपलब्ध आहेत; पण शरीरशास्त्राच्या अगदी मुळाशी जाऊन दैनंदिन जीवनातील प्रत्येक गोष्टीविषयी ‘अ, आ, इ’ पासून शिकवणारे ग्रंथ नाहीत. हे सर्व या ग्रंथात शिकवले आहे.

१ आ. सोपी भाषा : बहुतेक ग्रंथ त्यांतील वैद्यकीय शब्दांमुळे समजण्यास कठीण जातात. या ग्रंथात वैद्यकीय शब्दांना सोपे शब्द दिले आहेत.

१ इ. कृतीमागील शास्त्र सांगणे : या ग्रंथात सांगितलेल्या प्रत्येक सूत्रात ‘का आणि कसे’ सांगितले आहे. त्यामुळे विषय लवकर समजतो आणि त्यावर विश्वास बसतो.

१ ई. प्रतिदिन घरोघरी आणि जगभर उपयुक्त : हा ग्रंथ प्रत्येकाने प्रतिदिन आचरणात आणल्यास निरोगी व्यक्तीचे आरोग्य टिकून

राहील आणि रुग्णाइत व्यक्तींना लवकर बरे होण्यास साहाय्य होईल. आयुर्वेदाचे मूलभूत नियम सर्वत्र सारखेच असल्याने हा ग्रंथ जगभर उपयुक्त ठरेल.

१ उ. मूलभूत पथ्यांविषयी मार्गदर्शन : आजकाल पथ्य म्हटले की, 'हा पदार्थ खाऊ नको, तो खाऊ नको', असे डोळ्यांसमोर येते; परंतु योग्य वेळी जेवणे, योग्य प्रमाणात जेवणे आदी मूलभूत पथ्ये पाळली नाहीत, तर केवळ पदार्थांचे पथ्य करून लाभ होत नाही. हा ग्रंथ अशा मूलभूत पथ्यांविषयी मार्गदर्शक आहे. आजच्या धकाधकीच्या जीवनातही ही पथ्ये कशी पाळायची, हेही या ग्रंथात दिले आहे.

१ ऊ. आरोग्याविषयीच्या अयोग्य कृतींचे खंडण : आधुनिक वैद्यकशास्त्रात 'भरपूर पाणी प्या !', 'प्रतिदिन दही खा !' असे सांगितले जाते. 'असे करणे अयोग्य का आहे ?', याचेही उत्तर या ग्रंथात मिळेल.

२. साधनेत प्रगती करण्यासाठी शरीर सात्त्विक असणे आवश्यक

'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।' म्हणजे 'शरीर हे धर्माचरणाचे प्रथम साधन आहे'. शरीर आरोग्यसंपन्न असल्यास साधनेत शारीरिक अडचणी येत नाहीत. शरीर सात्त्विक ठेवल्यास साधनेत शीघ्रतेने प्रगती होते. 'शरीर सात्त्विक कसे ठेवायचे ?', ते अॅलोपॅथी नव्हे, तर आयुर्वेद शिकवतो.

३. ग्रंथाचा लगेच अभ्यास करा आणि शास्त्र कृतीत आणा !

हा ग्रंथ नुसता वाचून बाजूला ठेवू नका, तर त्यातील सूत्रांचा अभ्यास करा आणि ती आतापासूनच कृतीत आणा. त्यामुळे तिसऱ्या महायुद्धाला आरंभ झाल्यावर धावपळ होणार नाही.

स्वतःचे आणि इतरांचे हित साधण्यासाठी हा ग्रंथ स्वतः घ्या आणि इतरांनाही घेण्यास उद्युक्त करा !

- (परात्पर गुरु) डॉ. जयंत आठवले (१०.९.२०१९)

अनुक्रमणिका

[काही वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्रे (मुद्दे) ‘*’ या चिन्हाने दर्शवली आहेत.]

१. आरोग्यप्राप्तीसाठी देहातील अग्नीचे महत्त्व	१०
२. लवकर झोपा, लवकर उठा आणि दुपारी झोपणे टाळा !	१२
* उशिरा उठण्याने होणारी हानी	१४
३. मल-मूत्रादिकांचे वेग (प्रवृत्ती) रोखू नका !	२२
* औषधे घेऊन मासिक पाळी पुढे-मागे करणे हानीकारक असणे	२५
४. शरिरातील रोगकारक त्रिदोष नष्ट करण्यासाठी प्रतिदिन व्यायाम करा !	३२
५. आहाराचे ४ मूलभूत नियम पाळा !	३९
५ अ. योग्य वेळी जेवा !	३९
* ‘आदल्या दिवशीच्या आहाराचे पूर्ण पचन झालेले नसतांना सकाळी खाणे’, हे सर्व विकारांचे एक महत्त्वाचे कारण !	४२
५ आ. योग्य प्रमाणात जेवा !	४९
५ इ. आवश्यक तेवढेच पाणी प्या !	५७
* सकाळी उठल्याउठल्या तांब्याभर पाणी प्यावे का ?	५८
* जेवतांना पाणी प्यावे कि पिऊ नये ?	६१
* पाणी किती प्यावे ?	६२
५ ई. अनारोग्य असतांना दूध आणि दुधाचे पदार्थ टाळा !	७१
* रात्री झोपतांना दूध पिणे योग्य आहे का ?	७६
परिशिष्ट १. कठीण शब्दांचे अर्थ	७८
परिशिष्ट २. प्रस्तुत ग्रंथातील काही महत्त्वाची सूत्रे	८०