

तुमच्या प्रकृती नुसार आहार, विहार, वर्ज्य गोष्टी

वात प्रकृती

हे खावे - आंबट, गोड, खारट खाणे, फळे, वेगवेगळ्या धान्याचे सूप, तूप, आपल्या भागानुसार तेल, नारळ, शेंगदाणे, तीळ, खजूर, चीज, बटर, पाण्यातील प्राण्यांचे मांस, उडीद, गहू, गुळापासून तयार केलेले पदार्थ, दूध दुधाचे पदार्थ;

हे करावे - अंगाला तेल लावणे, मालीश करणे, शेक घेणे, उबदार वस्त्रांनी अंग झाकून घेणे, भरपूर झोप घेणे

हे वर्ज्य - हरभराडाळीचे पदार्थ, मटकी, चवळी वाटाणे, राजमा आदि निग्रह करून टाळावेच ; हिरवी मिरची, तिखट, कडू, तुरट, तळलेले, खारवलेले पदार्थ, चहा, कॉफी, मद्य, कोल्ड्रिंक, हॉटेलिंग, बेकरी पदार्थ, कोरडे पदार्थ, शेव, फरसाण, चकली, चिवडा, शिळे अन्न, अती व्यायाम, अती प्रवास, जागरण, उपवास, अती कष्ट, अती चिंता, अती समागम, अती उन्हात काम, इ.

पित्त प्रकृती

हे खावे - गोड, तुरट पदार्थ, फळे, तूप, आपल्या भागानुसार तेल, दूध, दुधाचे पदार्थ, मूग, आवळा, नारळ, गहू, ज्वारी, इ.

हे करावे - पूर्ण झोप, वेळेत आहार, अंगाला तेल लावणे, नियमित व्यायाम, योगासने

हे वर्ज्य - दही, आंबट, अती मीठ, हिंग, मोहरी, वांगी, गाजर, पपई, लोणचं, पापड, कारले, कुळीथ, आंबवलेले पदार्थ आणि आंबट फळं टाळावीत. तसेच तिखट, तळलेले, खारवलेले पदार्थ, चहा, कॉफी, मद्य, कोल्ड्रिंक, हॉटेलिंग, बेकरी पदार्थ, कोरडे पदार्थ, शेव, फरसाण, चकली, चिवडा, सॉस, फास्ट फूड, चटण्या, शिळे अन्न, मांसाहार, मसाला असलेले पदार्थ, चायनीज, हिरवी मिरची, ठेचा, लसूण, लाल तिखट, चिली फ्लेक्स, अती व्यायाम, अती प्रवास, जागरण, उपवास, अती कष्ट, अती चिंता, अती समागम, अती उन्हात काम, दुपारची झोप इ.

कफ प्रकृती

हे खावे - कडू, तुरट, तिखट चवीचे पदार्थ, कोरडे पदार्थ, ज्वारी, बाजरी इ पण भाजून फुलवलेले सर्व प्रकारचे धान्य, गरम पाणी, मध, नियमित पण प्रमाणात आहार इ.

हे करावे - नियमित, व्यायाम - सूर्यनमस्कार, पोहणे, कष्टाची कामे, उपवास (शास्त्रोक्त) इ.

हे वर्ज्य - मिठया, दुधाचे पदार्थ, गुळाचे पदार्थ, गोड पदार्थ, दही, आंबट, अती मीठ, कारले, आंबवलेले पदार्थ आणि आंबट फळं टाळावीत. तसेच तळलेले, चहा, कॉफी, मद्य, कोल्ड्रिंक, हॉटेलिंग, बेकरी पदार्थ, शेव, फरसाण, चकली, चिवडा, शिळे अन्न, मांसाहार, दूध फळे एकत्र घेणे, अती प्रवास, दुपारची झोप इ.

प्रकृतींचे प्रकार

वात, पित्त, कफ, वातपित्त, वातकफ, पित्तवात, पित्तकफ, कफवात, कफपित्त आणि सम प्रकृती

महत्वाचे

वरती तीन प्रकृतींचा आहार आणि विहार दिलेला आहे. प्रकृती परीक्षानंतर आलेल्या उत्तरांच्या संख्येनुसार आपण आपला आहार विहार घ्यावा. समजा वात आणि पित्त या दोन उत्तरांची संख्या ही जास्त असेल (जसे वात 20, पित्त 10 आणि कफ 8) तर तुमची प्रकृती ही वात पित्त प्रकृती आहे. त्यामुळे वात आणि पित्त या प्रकृतीनुसार दिलेला आहार आपण इथून पुढे चालू ठेवावा. फक्त ऋतूनुसार ही आहारात बदल करावा लागतो तो आपल्या जवळच्या वैद्यांना भेटून समजून घ्यावा. याचा तुम्हाला रोगप्रतिकार शक्ती वाढवण्यासाठी आणि चांगली टिकवून ठेवण्यासाठी नक्कीच फायदा होईल.

प्रकृती निश्चिती संबंधित, आहार विहार याच्याशी संबंधित इतर कोणत्याही तक्रारी असतील, शंका असतील तर आपल्या भागातील जवळच्या वैद्याला भेट देऊन त्यांच्याकडून शंका निरसन करून घ्यावे. वैद्यांच्या सल्ल्याशिवाय औषधे घेऊ नयेत.

कोणत्याही प्रकृतीला सामान्य दिनचर्या

- दिवस उगवायच्या आधी उठणे
- नियमित व्यायाम योगासने करणे
- आहार दुपारी 12 च्या दरम्यान घेणे रात्रीचा आहार जास्तीत जास्त आठ वाजेपर्यंत घेणे
- आहार घेत असताना पूर्ण पोट भरून आहार न घेता थोडी जागा शिल्लक ठेवून घ्यावा.
- तहान लागेल इतकेच पाणी प्यावे
- अति आहार/ कमी आहार घेऊ नये.
- भूक, तहान, शिंक, लघवीला येणे, शौचाला येणे अशा शरीराकडून येणाऱ्या संवेदनांना थांबवू नये त्या त्या वेळेला कराव्यात.
- रात्री दहा वाजेपर्यंत झोपी जावे.
- ऋतू बदलानुसार आहार घ्यावा. यासाठी वैद्यांचा सल्ला अवश्य घ्यावा.