

COVID -19 या संक्रमणजन्य व्याधीचा आयुर्वेदाद्वारे प्रतिकार करण्यासाठी पोषक आहार व जीवनशैली

संतुलित आहार-विहार हीच आरोग्याची गुरुकिल्ली

१. पाणी -

सकाळी उठल्यानंतर व रात्री झोपण्यापूर्वी १ ग्लास गरम अथवा कोमट पाणी प्यावे. या पाण्यामध्ये २५० ते ५०० मि.ग्रॅम हळद / सुंठ पावडर / काळी मिरी पावडर / दालचिनी पावडर / १ छोटा चमचा किसलेले आले / ५ ते ६ तुळशीची पाने घालून घेऊ शकता किंवा यापैकी एकाचा २ ग्लास पाण्याचा १ ग्लास शिल्लक ठेवून केलेला काढा घेऊ शकता.

२. हर्बल टी -

तुळशीची पाने ४ ते ५ (नीट स्वच्छ धुवून घ्यावी)

ताजे आले अर्धा इंच

गवती चहा १ पाती (छोटे तुकडे कापून)

एका भांड्यात १ ग्लास पाणी घालून वरील सर्व जिन्नस मिसळावेत. पाण्याला उकळी आल्यावर मंद आचेवर पाणी १५ मिनिटे उकळू द्यावे. पाणी गाळून घ्यावे व कोमट असताना प्यावे.

३. नाश्ता - दुपारचे जेवण - रात्रीचे जेवण

- ✓ आहारात २५% घन आहार कमी प्रमाणात घ्यावा. ताजे, पचावयास हलके असे अन्नपदार्थ घ्यावेत. दररोजची जेवणाची वेळ निश्चित असावी.
- ✓ नाश्यामध्ये उपमा, तांदूळ / मूग डाळ / रवा / गहू यांपासून बनविलेले धिरडे, पोहे, शिरा, तांदळाची उकड यांसारखे पदार्थ घेवू शकता.
- ✓ आहारात दूध, ताक, भाज्यांचे सूप (बीट, मूळा, गाजर), भाताची पेज, डाळींचे कढण, वरण / आमटी, मांसाहार घेत असल्यास सूप यांचा समावेश करावा.
- ✓ सूप बनवताना त्यामध्ये मीठ व हिंग घालावे व तूपाची जीरे व कढीपत्ता घालून फोडणी द्यावी.
- ✓ शक्य तेवढ्या ताज्या भाज्या, फळे घ्यावीत. गव्हाचा फुलका, चपाती / ज्वारी, तांदूळ, बाजरी यांपासून बनविलेली भाकरी घ्यावी. ब्रेड घेतल्यास शक्यतो गव्हाचा असावा.
- ✓ चटणी - नारळ, पुदीना, कोथिंबीर, अळशी, लसूण, कढीपत्ता यांची चटणी घ्यावी.
- ✓ लोणचे - आवळा, हळद, उपासाचे गोड लोणचे घ्यावे.
- ✓ पापड - मूगाचा / तांदळाचा / नाचणीचा पापड भाजून घ्यावा.
- ✗ हिरवी मिरची, तळलेले पदार्थ तसेच आंबवलेले किंवा शिळे पदार्थ टाळावेत.
- ✗ थंडगार पाणी, कोल्डड्रिंक्स, थंड दूध, आईस्क्रीम, फ्रूटसॅलड तसेच जास्त प्रमाणात कफ निर्मिती करणारे दही, केळे, काकडी यांसारखे पदार्थ टाळावेत.

४. पौष्टिक दूध -

५ ते १० काळ्या मनुका + २ खजूर + १ सुके अंजीर अर्धा कप कोमट पाण्यात २ तास भिजत ठेवावे. नंतर त्यांची मिक्सरमध्ये पेस्ट करून त्यात १ कप गाईचे दूध घालावे. हे दूध घेतल्याने शरीराची प्रतिकारशक्ती वाढण्यास मदत होते.

५. जीवनशैली -

- रोज सकाळी लवकर उठावे व रात्री लवकर झोपावे.
- रात्री उशिपर्यंत जागरण, दिवसभरात विशेषतः दुपारी जेवल्यानंतर झोपणे, अति उन्हाचा संपर्क, वातानुकूलित यंत्रणा / पंख्याचा जोराचा वारा / कुलर यांचा अति संपर्क, अति शारिरीक दगदग या गोष्टी टाळाव्यात
- रोज १०-१५ मिनिटे हलका व्यायाम, योगासने, सूर्यनमस्कार, स्ट्रेचिंग व्यायाम प्रकार, दिवसातून ३ ते ४ वेळा विशेषतः आहार सेवनानंतर १०० पावले (शतपावली) चालावीत.
- घरी बसून काम करावे. एकाच स्थितीत बराच वेळ बसणे टाळून मध्येच घरात एखादी चक्कर मारावी किंवा स्ट्रेचिंग (शरीराला ताण देणारे) व्यायाम करावेत.
- चांगली पुस्तके वाचणे, लेखन किंवा स्वतःला आपल्या आवडीच्या छंदात गुंतवावे.
- चिमूटभर हळद व मीठ घातलेल्या कोमट पाण्याने गुळण्या करणे लाभदायी ठरते.
- डॉक्टरांनी सांगितलेली नेहमीची औषधे वेळेवर घ्यावीत.
- सध्याच्या परिस्थितीचा सामना करण्यासाठी सकारात्मक दृष्टिकोन बाळगावा.

डॉ. सदानंद प्र. सरदेशमुख

संचालक, इंटीग्रेटेड कॅन्सर ट्रीटमेंट अँड रिसर्च सेंटर
वाघोली, पुणे, महाराष्ट्र राज्य