

आयुर्वेद के ये 11 नियम आपको लंबे समय तक रख सकते हैं हेल्दी और जवां

आयुर्वेद एक्सपर्ट रजनी ओहरी के कुछ टिप्स अपनाने के बाद आप लंबे समय तक जवां और हेल्दी रह सकती हैं।

आयुर्वेद के लाभों से भला कौन वाकिफ नहीं है?

बच्चे से लेकर नौजवान तक और गर्भवती महिला से बुजुर्गों तक, आयुर्वेद में सबके जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने की क्षमता होती है। आयुर्वेद एक बिलकुल ही अलग पद्धति है। इससे आप बिना किसी साइड इफेक्ट के अपनी प्रॉब्लम्स को दूर कर सकती हैं।

आयुर्वेद एक्सपर्ट और ओहिया आयुर्वेद के फाउंडर रजनी ओहरी ने कुछ आयुर्वेदिक उपचार बताए हैं, जो सभी के लिए उपयोगी साबित हो सकते हैं। साथ ही इन टिप्स को अपनाने के बाद आप लंबे समय तक जवां, खूबसूरत और हेल्दी रह सकती हैं। आइए जानें कौन से हैं ये आयुर्वेदिक और घरेलू उपचार।

जवां और हेल्दी बनाने वाले आयुर्वेदिक टिप्स

1. आयुर्वेद के अनुसार, 'ब्रह्म मुहूर्त' के दौरान यानि सुबह 4-5.30 बजे के बीच उठना सही रहता है।
2. यह बहुत जरूरी है कि आप सुबह-सुबह पानी पीएं। हालांकि, यह ध्यान रखें कि पानी कमरे के तापमान पर होना चाहिए और इसे रात में पहले से शुद्ध तांबे के गिलास में भर कर रख लें।
3. आंखों को प्रतिदिन ताजे पानी या त्रिफला के पानी (जिसे आप रात को बनाकर रख सकती हैं) से साफ करना चाहिए।
4. दांतों, मसूड़ों और जबड़ों को मजबूत बनाए रखने के लिए ऑयल पुलिंग करने की कोशिश करें। इससे आपकी आवाज में सुधार होगा और गालों से झुर्रियां दूर होंगी। गुनगुने तिल के तेल से दिन में दो बार गरारे करें। मुंह में ऑयल को होल्ड करके रखें, इसे जोर से मुंह में चारों ओर घुमाएं, फिर इसे बाहर थूक दें और धीरे से एक अंगुली से मसूड़ों की मसाज
5. नस्य करना चाहिए। जी हां नस्य का अर्थ है नाक से माध्यम से कुछ बीमारियों का इलाज करना। इसके लिए प्रत्येक नाक में गाय के घी को गुनगुने करके नाक में 3-3 बूंदे डालनी होती है। यह नाक को चिकनाई देने में हेल्प करता है, साइनस को साफ करता है और आवाज, आंखों और मानसिक स्पष्टता में सुधार करता है। इस तरह नाक से प्राण को पोषण होता है और बुद्धि आती है।
6. रोजाना अपने पूरे शरीर की तेल से मालिश करना जरूरी होता है। अगर आप ऐसा नहीं कर सकती हैं, तो कम से कम तीन जरूरी अंगों पर मसाज जरूर करनी चाहिए। जी हां, आपको कान, सिर और पैर पर मसाज करने से आपको खुशी का अहसास होता है और साथ ही सिरदर्द, गंजापन, बालों का सफेद होना और अच्छी नींद के लिए प्रेरित करता है और त्वचा को मुलायम बनाए रखता है।
7. अच्छी हेल्थ के लिए रेगुलर एक्सरसाइज विशेष रूप से योग करना बहुत जरूरी होता है। यह बीमारी के खिलाफ सहनशक्ति और प्रतिरोध बनाता है, वांडी के केमिकल को साफ करता है और ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाता है। यह शरीर के अंगों की प्रभावकारिता को बढ़ाता है, भूख और पाचन को बढ़ावा देता है और मोटापे को भी रोकता है।



PRINCIPAL

Nutan Mahavidyalaya  
SELU, Dist. Parbhani



**NUTAN MAHAVIDYALAYA, SELU -431503**  
**DIST. PARBHANI**

Affiliated to Swami Bamanand Teerth Marathwada University, Nanded  
NAAC Re-accredited B+ Grade

**Dr. Uttam Rathod**

Principal

Mobile No. 9421383319  
Email - principalnutan@rediffmail.com



8. माथे, बगल और रीढ़ पर पसीना आने तक अपनी क्षमता के अनुसार रेगुलर एक्सरसाइज करें।
  9. अपनी बाँड़ी को डिटॉक्स करने और नेगेटिविटी को दूर करने के लिए सोने से पहले हर रात को अपने पैरों को धोएं। अपने पैरों को नमक के पानी में सोक करने की कोशिश करें।
  10. प्राण को अपने पूरे शरीर में हेल्दी तरीके से फ्लो करने में हमेशा सीधे ही बैठें। प्राण, ब्रह्माण्ड-प्राण का वह विशेष काम है, जो मानव-शरीर को अनिवार्य ऑक्सीजन की आपूर्ति करता है। इसकी एनर्जी नासिका-छिद्रों से हार्ट-लेवल तक प्रवाहित होती है।
  11. हर शाम 7 मिनट के लिए, एक दीया की लौ पर टकटकी लगाकर त्राटक क्रिया करें। यह आंखों की रोशनी, मेमोरी में सुधार करता है और विचार को अद्भुत स्पष्टता देता है।
- अगर आप भी लंबे समय तक हेल्दी और जवां रहना चाहती हैं तो आज से ही इन टिप्स को अपने रूटीन में शामिल

### **Ayurvedic Principles to Keep You Healthy and Youthful**

Ayurveda, the ancient Indian system of medicine, offers a treasure trove of wisdom to enhance longevity and vitality. With its holistic approach, Ayurveda addresses the well-being of individuals from infancy to old age, without the risk of side effects commonly associated with modern treatments.

Renowned Ayurvedic expert Rajni Ohri, founder of Ohiya Ayurveda, shares some invaluable Ayurvedic remedies that can benefit everyone. By incorporating these tips into your daily routine, you can maintain youthfulness and health for the long term.

#### **1. Rise Early:**

According to Ayurveda, waking up during the "Brahm Muhurta," approximately Between 4 to 5:30 in the morning, is conducive to overall well-being.

#### **2. Hydration Ritual:**

Start your day by hydrating yourself with room temperature water stored overnight in a copper vessel.

#### **3. Eye Care:**

Cleanse your eyes daily with fresh water or triphala water, prepared the previous night.

#### **4. Oil Pulling:**

Practice oil pulling to strengthen teeth, gums, and jaw. Gargle with lukewarm sesame oil twice a day for oral hygiene.

PRINCIPAL  
Nutan Mahavidyalaya  
SELU, Dist. Parbhani







**NUTAN MAHAVIDYALAYA, SELU -431503  
DIST. PARBHANI**

**Affiliated to Swami Kananand Teerth Marathwada University, Nashik**  
NAAC Re-accredited B+ Grade

**Dr. Uttam Rathod**

Principal

Mobile No. 942183119  
Email - principalnutan@rediffmail.com



### 5. Nasal Cleansing:

Perform 'Nasya,' a method to treat certain illnesses through nasal administration. Administer three drops of lukewarm cow ghee in each nostril daily.

### 6. Self-Massage:

Regularly massage your entire body with oil to promote relaxation and rejuvenation. Focus on massaging your ears, head, and feet for added benefits.

### 7. Regular Exercise:

Incorporate regular exercise, especially yoga, into your routine to enhance resilience, detoxify the body, and improve circulation.

### 8. Sweat It Out:

Engage in physical activities until you break a sweat, focusing on areas like the forehead, armpits, and spine.

### 9. Foot Soak:

Detoxify and relax by washing your feet every night before bed. Soak them in saltwater to cleanse away negativity.

### 10. Prana Flow:

Sit straight to allow healthy circulation of 'Prana' or life force energy throughout your body, ensuring optimal oxygen supply.

### 11. Trataka Meditation:

Practice 'Trataka' meditation for seven minutes every evening by gazing steadily at a candle flame. This technique enhances vision, memory, and mental clarity.

If you aspire to maintain long-lasting health and youthfulness, incorporate these Ayurvedic principles into your daily regimen starting today.

Prepared By



Dr. N.S. Padmavat

IQAC Coordinator

**Director  
IQAC**

**Nutan Mahavidyalaya, Selu**

  
Principal  
PRINCIPAL

**Nutan Mahavidyalaya  
SELU, Dist. Parbhani**

