International Journal of Creative Research Thoughts
Volume 1, Issue.10, October 2013
ISSN:-2320-2882

ORIGINAL ARTICLE

Dr. L. J. Pachauri
Medical Officer
Neturopethy & Yogic Science
I/C Deptt. of Radiology
Govt. H. Medical College,
Bhopal (M.P.)
Phone No. : 561417

डॉ. एल. जे. पचौरी
चिकित्सा अधिकारी
प्राकृतिक एवं योग चिकित्सा विज्ञान
प्रभारी एक्स–रे विभाग
शासकीय होम्यो. मेडीकल कॉलेज,
भोपाल (म. प्र.)
दूरभाष : ५६१४१७

निवास : जी–3/149, 1100 आवास गृह, अरेरा कॉलोनी, भोपाल–462 016.

सन्दर्भ क्र. दिनांक.....

℞

आहार व योग ही स्वस्थ्य जीवन का आधार

मानव का यह भौतिक शरीर पंच तत्वों से मिलकर निर्मित हुआ है। और यह तथ्व जड है। चेतन तत्व के सानिध्य से इनमें चेतना का अविभाषा होता है। इस शरीर को त्रगुणात्मक कहा गया है जो वात, पित्त, कफ का संयुक्त रूप है लोकिक जगत की सभी दृष्य वस्तुऐं सत्व, रज, तम गुणों से युक्त है। अन्न को जीवन का प्राण कहा गया है हम जो आहार ग्रहण करते है। पाचन उपरांत उससे रस, रक्त, मांस, मेध, मज्जा, अस्थि, ओज की उत्पत्ति होती है। जिससे हमारे शरीर का संचालन होता है। यह शरीर दोष, धातु एवं मल का निवास स्थान है इस शरीर की मुख्य क्रियायें आहारी पदार्थो से उपयोगी तत्व ग्रहण कर अनुपयोगी तत्वों को शरीर से विसर्जित करती है। यह क्रिया सुचारू रूप से यदि संचालित होती है तभी तक यह शरीर निरोगी रहता है। इस क्रिया में व्यवथान आने से ही रोग की उत्पत्ति होती है क्योंकि कहावत है कि पहला सुख है निरोगी काया, यह मानव का जन्मसिद्ध अधिकार भी है लेकिन इसके लिए जीवन का संस्कार बान होना तथा संयमित होना आवश्यक है क्योकि मानव का आहार और विहार देश की जलवायु व ऋतुओं के अनुसार परिवर्तित होता रहता है। इनसे मनुष्य का जीवन भी प्रभावित होता है। क्योंकि हमारा देश ऋतु प्रधान है इसलिए आहार को ऋतु अनुसार ग्रहण कर निरोगी रहा जा सकता है। आहार मन को प्रभावित करता है। ओर मन ही समस्त कर्मो को इंद्रियों के माध्यम से संचालित व निर्देशित करता है। दोष पूर्ण आहार लेने का मूख्य कारण अज्ञानता है। आहार को संतुलित एवं सात्विक रूप से भक्षण कर शरीर को निरोगी रख सकते है। पथ्य और अपथ्य दो शब्दों का ज्ञान भी जीवन के लिए परम उपयोगी है। पथ्य शब्द पथ धातु से निर्मित है जिसका अर्थ है रास्ता अर्थात शरीर स्थित मार्गो में अवरोध पेदा न करें वही पथ्य है।

Please c ite this Article as : Dr L.J. Pachauri, आहार व योग ही स्वस्थ्य जीवन का आधार: International Journal Of Creative Research Thoughts, Volume 1, Issue.10, october 2013

भोजन के मुख्य तत्व & प्रोटीन, वसा, कार्वोहाड्रेट, खनिज लवण, विटामिन, जल, इनकी आवश्यकता शरीर की अवस्था एवं श्रम के अनुसार प्रथक प्रथक रहती है।

उपलब्धता –

प्राटीन % दूध, फल, अन्न, दालें, मांस, अण्डा आदि में पर्याप्त रहता है।

वसा % तेल घी, वनस्पती, दूध, पनीर, नारियल, वादाम, सोयबीन आदि।

कर्बोहाड्रेट % अन्न, शाग, सब्जी, आलू, अर्वी, गन्ना, फल, चुकंदर, बीज

विटामिन % ए, बी 1, बी 2, सी, डी, ई, के

खनिज लवण % लोहा, कैल्सियम, फासफोरस, गंधक, आयोडिन

जल % शरीर को अधिक आवश्यकता जल की रहती है यह शरीर में 64 प्रतिशत होता है।

आहार में मोसमी सब्जियॉ अंकुरित दाले व अनाज के आहार को कम पकाने की कोशिश कर या भाप से पकाने दालों को अंकुरित कर उपयोग में लाये इससे उनमें विटामिन व खनिजों की मात्रा बढ जाती है। खाने में मसालों की जगह जीरा हल्दी, लोंगा, इलायची, मेथी दाना, सौफ, अजवाईन, दालचीनी, तेज पत्ता, काली र्मिच, आदि का प्रयोग करें ओर साथ ही आहार को समय के अनुसार शांत चित्त व मौन रहकर मन को एकाग्रकर धीर धीरे चबाकर भोजन करें। खाने के पहले नीबू सलाद तथा अंकुरित आहार व सूप आदि लेना उचित होगा। साथ ही टमाटर हरीधनियॉ व हरी सब्जियों का प्रयोग पर्याप्त मात्रा में करें भूख के अनुसार आहार की मात्रा आधी ही लेकर उदर का आंतरिक भाग एक चौथाई वायु के लिये तथा एक चौथाई जल के लिए खाली छोड देना उचित रहता है। मानव के मुख में 32 दांत के साथ उसकी 32 फीट लंबी आहार प्रणाली इसलिए प्रत्येक निवाले को 32 बार चबाकर ही निगलना चाहिए। शरीर और स्वास्थ्य के लिए हितकर उचित आहार विहार का नियमित रूप से पालन करने वाले जितेन्द्रिय जीव आत्मा (स्त्री – पुरूष) 36000 रात्री अर्थात 100 वर्षो की दीर्घआयु प्राप्त करते है। जो आहारीय दृव्य शारीरिक श्रोतों में हानि या अवरोध पैदा न करें। उन्हें पथ्य इसके साथ आहार की मात्रा पर भी निर्भर रहता है। क्योंकि आहार की जो मात्रा एक व्यक्ति के लिए पथ्य हो सकती है। वह मात्रा दूसरें के लिए अपथ्य भी हो सकती है क्योंकि मात्रा व्यक्ति की पाचन शक्ति पर निर्भर करती है।

मुख्य रूप से आहार त्रय गुण युक्त माना गया है। जिन्हे व्यक्ति अपने गुण व स्वभाव तथा परिस्थिति युक्त ग्रहण करता है। सात्विक आहार ही श्रेष्ठ आहार माना गया है। जो व्यक्ति की आयु, वल, बुद्धि, आरोग्यता व सुख तथा प्रीति प्रदायक है। इस प्रकार के भोजन को पाक शाला में बनाने के बाले की मनोदशा भी विशुद्ध व समर्पित श्रदा स्नेह युक्त होना अतिआवश्यक है। साथ ही भोजन बनाने का स्थान भी विशेष महत्व रखता है जो पवित्र होना चाहिए तथा भोजन पकाये जाने वाले पदार्थो की शुद्धता का भी विशेष ध्यान रखा गया है। पाक शास्त्री की मनोदशा भी विशुद्ध होनी चाहिये वह धर्मपरायण धैर्यवान के साथ ही सात्विक होनी चाहिए। ऐसे भोजन का सार शरीर में अधिक समय तक रूकता है उसे ही स्थिर

रहने वाला कहा जाता है। ऐसा भोजन रस युक्त क्षिनग्ध स्वभाव से उत्तम है। वहीं राजसीय वृत्ति वाले लोगों के लिए कडवे, खट्टे लवण युक्त गरम तीखे, रूखे, दाहकारक, आहार प्रिय होकर परिणाम में दुख चिंता, क्रोध के साथ ही विभिन्न रोगों के उत्पन्न करने वाले कहे जाते हैं।

तथा तामसी प्रवृत्ति वाले व्यक्तियों के लिये प्रिय भोजन के गुण अधपके, रसहीन, दुर्गन्ध युक्त वासी ओर उचिछष्ट तथा जो अपवित्र है वह परिणाम स्वरूप नींद आलस्य, भय, ईर्षा, काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि विकारों का जन्मदाता है।

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आहार का 80 प्रतिशत भाग क्षारीय तथा 20 प्रतिशत भाग अम्लीय होना ही श्रेष्ठ माना गया है जिसमें मुख्यतः अंकुरित खाद्य पदार्थ बडी मात्रा में कच्चा आहार होना चाहिए। (अंकुरित आहार को महा औषधि भी माना गया है।)

क्योंकि अंकुरित आहार में अंकुरण की प्रक्रिया से जीवन को संरक्षित व उन्नत करने के गुण विद्यमान हो जाते है। अंकुरित आहार की जीवन में आवश्यकता का मतलव यह है कि आज शहरों में पोषण हीन व अम्लीय तथा अप्राक्रतिक आहार की अधिकता की मांग से व्यक्ति अस्वस्थ हो रहे है अधिकतर रोगों का मुख्य कारण खान पान रहन सहन सौच विचार आदि की गलत आदते है। इन आदतों को सही समाधान ही अंकुरित आहार व मौसमी फल तथा जीवन में योग को अपनाना है। यह ही अम्लीय व क्षारीय प्रतिशत को संतुलित कर सकता है। जो स्वास्थ्य के लिए उपयोगी हैं। अंकुरित आहार रोगी व निरोगी दोनों ही ले सकते है। प्रारंभ में इसे अल्प मात्रा में चबा चबा कर खाना चाहिए। साथ ही इसे स्वादिष्ट बनाने के लिए। हरीधनियॉ, नीवूरस, टमाटर, खीरा, हरीमिर्च, को भी मिलाया जा सकता है। जिससे इसकी पोष्टिकता और बढजायेगी तथा लागत भी कम आती है। इस आहार को लेने से रोगी व्यक्ति निरोगी हो जाता है,और निरोगी कभी रोगी नहीं वनता है,साथ ही अनेक रोगों से भी बच जाता है, और साथ ही स्वास्थ्य में वृद्धि भी होती है। ध्यान रखने योग्य बात यह है कि सभी अन्नो के बीज अंकुरित नहीं किये जाते मुख्य रूप से गेहू, चना, बाजरा, मूंग, मोठ, लोविया, मेथी, सोयाबीन, सूरजमुखी, अल्फाल्फा, आदि के बीज अंकुरित कर प्रयोग मे लिये जाते है यह पूर्ण प्रकृतिक व जीवंत है और सहजता से पचने वाला पोष्टिक है। यह आहार मोटापा भी कम करता है। साथ ही इन कुछ बीजों में अंकुरित होने के बाद, लोह तत्व विटामिन बी 1, बी 2, विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन के, विटामिन ई प्रचुर मात्रा में आ जाते है। और यह आहार खनिज लवणों का अच्छा श्रोंत हो जाता है बीजों के अंकुरित होने से कुपोषक तत्व जैसे मौलिगौसे, कराईडस, की मात्रा कम हो जाती है। अंकुरित आहार में पाया जाने वाला स्टार्च गुलूकोज, फेक्टोज, और मालटोज में बदल जाता है। ये न केवल स्वाद में वृद्धि करता है। बलकि इसकी पाचकता को भी बढाता है। बदलाव की यह क्रिया अनाजो में जल्दी व दालों में धीरे धीरे होती है। यह आंतरिक व बाहरी अंगों को ऊर्जा प्रदान करता है। और प्राकृतिक रूप से शरीर का पोषण करता है। यह मिलावट रहित होता है। इसकी यह विशेषता है कि व्यसनीय, मदपान तथा अन्य नसे के आदी लोगों को भी इससे मुक्ति दिलाने में सक्षम है। प्रातः से शाम तक आहार का नित्य का समय निश्चित होना चाहिए और आहार लेने के लिए सजग रहना चाहिए। भोजन के साथ कुछ बेमेल पदार्थ गृहण नहीं करना चाहिए जो निम्न है भोजन के तत्काल बाद पर्याप्त मात्रा में जल नहीं पीना चाहिए।

ककडी या खीरा खाने के बाद जल नहीं पीना चाहिए क्योंकि उदर दर्द हो सकता है। प्याज व लहसुन के साथ दूध नहीं पीना चाहिये, पित्तासय में दर्द हो सकता है। मछली खाने के बाद दूध नहीं पीना चाहियें क्योंकि कोढ या अन्य चर्म रोग हो सकता है। दो दली दाल के साथ दही व इमली एक साथ नहीं लेनाचाहिऐ उदर में क्रमी विकार हो सकता है। चावल के साथ सिरके का प्रयोग नहीं करना चाहिए खरबूजे के बाद शहद का सेवन न करें घी एवं शहद सम मात्रा में न ले विषतुल्य हो जाता है। अश्विन मास में कलेरा का सेवन वर्जित है। भादृपद्र मास में मठा का सेवन वर्जित है। अरहर की दाल खाने के बाद दूध न पिये। दही व पनीर एक साथ न खायें। लस्सी पीने के बाद केला न खायें। और मांस के साथ मूली का प्रयोग न करें। यह वर्णित वेमेल खाद्य पदार्थ उदर तथा चर्मरोग व नेत्र रोग की व्यधियों को जन्म देते है। सादा भोजन के उपरांत गुड अवश्य लेना चाहिए ताकि उदर स्थित वायु विकार उत्पन्न न हो।

प्रत्येक व्यक्ति के आहार की मात्रा उसकी आयु श्रम तथा शारीरिक स्थिती के अनुसार अलग अलग होगी। व्यक्ति की खुराक कितनी होनी चाहिए। इसके लिऐ व्यक्तिगत रूप से व्यक्ति की पाचन क्षमता के अनुकूल मात्रा के आधार पर ही निश्चय किया जाना चाहिए।

त्रदोष कुपित करने वाले पदार्थ

वात कुपित करने वाले पदार्थ % चना, मटर, मसूर, बेसन, छिलका रहित आलू, कटहल, मूंगफली, बासी तथा खट्टा भोजन, नवीन अन्न, अधिक उपवास, विशेष परिश्रम अधिक तैरना, चिन्ता करना। अधिक मैथुन, जुलाव रक्तश्रव, रात्रि जागरण, वर्षा, हेमत, शिशिर ऋतु में पिछिली रात्रि के अंतिम भाग में तथा आयु के पिछले वर्षो में वात की वृद्धि होती है।

वात वृद्धि के लक्षण % पेट फूलना, उदर रोग, आम वात, उदर शूल, मुह सूखना, संग्रहणी आदि व्यधिया उत्पन्न होती है।

पित्त कुपित करने वाले पदार्थ % खट्टा दही मठा, तेल से तले पदार्थ, नमक, मिर्च, राई, करेला, कुलर्थी, मूंगफली, बासा भोजन, सूखा साग, शराब, गर्महवा, भूखसहना, चाय, तम्बाखू, गांजा, धूप में घूमना, परिश्रम, जागरण, क्रोध, अति मेथुन, आदि से पित्त में वृद्धि होती है।

पित्त वृद्धि के लक्षण % मुह कडवा रहना, सिरदर्द, मुख खट्टा, मुह में पानी आना, सीने में जलन, मुंह से गरम वफारें निकलना, नेत्र लाल रहना, उल्टी जैसा जी मचलाना, चक्कर आना, उल्टी होने पर राहत मिलना आदि।

कफ कुपित करने वाले पदार्थ % पका केला, आम का पना, दही, दूध से बनी वस्तुये, कच्चे नारियल का पानी, नया अन्न, वर्षा का पानी, नये मटके या सुराही का पानी, नई इमली, खट्टे वेर, कच्चा अमरूद, कच्चा आमला, चिरोंजी, कच्चा घी, मिठाईयां अधिक ठंड, चिकने पदार्थ देर तक सोना, भोजन करके तुरंत

सो जाना, जय्दा देर बैठे रहना, अधिक लोभ की इच्छा करना, आलस्य करना, आदिकफ कुपित के लक्षण है।

कफ वृद्धि के लक्षण % सर्दी जुकाम होना, गले में खरास रहना, टॉसिल में सूजन, खॉसी, श्वांस, कष्ट, भूख का कम होना, मुंह चिंकना व मीठा रहता, नींद अधिक आना, शरीर में स्थिलता, सुस्ती, भारीपन, हाथ पैरों में अकडन, इनमें से किसी की भी वृद्धि अच्छी नहीं है।

वात, पित्त व कफ का सम्भाव में रहना ही स्वास्थ्यप्रद है।

सन्निपात % वात, पित्त व कफ की कुपित अवस्था ही सन्निपात कही जाती है।

धातु % तीनों की साम्य अवस्था को धातु कहते है क्योंकि ये तीनो ही शरीर को धारण करने वाले है इसीलिए इसे धातु शब्द से संबोधित किया जाता है।

दोष : जब ये बात पित्त कफ में से कोई भी कुपित हो जाता है तब शरीर को दूषित करने के कारण ही दोष शब्द से संबोधित किया जाता है।

मल % जब यह उत्पन्न होकर शरीर से बाहर निकलता है। उसी अवस्था को मल संज्ञा से संबोधित किया जाता है।

वर्ष के ऋतु अनुसार दो खण्ड है

1. आदान काल (सूर्य उत्तरायण) 2. विसर्ग काल (सूर्य दक्षिणायन)

1. आदान काल (सूर्य उत्तरायण) & आग्नेय, अतिरूक्ष वायु, सूर्यवलपूर्ण, चन्द्रवलक्षीण, सूर्य व वायु शोषण करते है। तिक्त, कषाय, तथ कटु, – रूक्ष रसों की वृद्धि। यह कार्य शिशिर ऋतु अर्थात माघ फाल्गुन मास से प्रारंभ होता है यह इस काल का आदिकाल है। वंसत ऋतु अर्थात चैत्र व वैसाख माह यह इस काल का मध्यकाल कहलाता है। ग्रीष्म ऋतु अर्थात जेष्ठ व अषाढ यह इस काल का अन्त काल कहलाता है। इस काल का आदि काल उत्तम बल देने वाला रहता है। तथा मध्य काल मध्यमबल प्रदायक है। और अंत कला दौर्वल्य प्रदाता माना जाता है।
2. विसर्ग काल (सूर्य दक्षिणायन) & सौम्य , अल्प रूक्ष वायु, चन्द्रवलपूर्ण, सूर्यवलक्षीण, चन्द्र जगत को पोषण देता है। अम्ल लवण तथा मधुर – स्निग्ध यह काल वर्षा ऋतु से अर्थात श्रावण – भादपद मास से प्रांरभ होता है और यह इस काल का अदिकाल कहलाता है। यह दौर्वल्य प्रदाता है। शरद ऋतु अर्थात आश्विन व कार्तिक मास इस काल का मध्यकाल माना जाता है। जो कि मध्यम वल प्रदायक है। हेमन्त अर्थात अगहन व पौष मास इस काल का अंत काल माना जाता है जो उत्तम बल प्रदाता है।

शिशिर ऋतु

इस ऋतु को उत्तम माना गया है इस ऋतु में भारी स्निग्ध मधुर, तथा बल वीर्य वर्धक, सूखे मेवे, अंकुरित आनाज, दूध, घी, मक्खन, ताजा दही, इस ऋतु में जठराग्नी श्रेष्ठता पूर्ण कार्य कर बल प्रदान करती है।

बसंत ऋतु

इस ऋतु में कफ कुपित होकर अग्नी को मन्द कर देता है और विभिन्न प्रकार की व्याधियों को जन्म देता है। इस ऋतु में कफ सामक योग व आहार को अपनाना चाहिये।

ग्रीष्म ऋतु

इस ऋतु में सूर्य की प्रखर किरणों से मनुष्य मात्र ही नहीं अपितु पेड पोधे पशु पक्षी आदि के जलीय अंश अवशोषित कर लिये जाते है। इसीलिए इस ऋतु में शीतल, मुधुर, रस, युक्त पदार्थो का सेवन करना चाहिए। इस ऋतु में सत्तू खाने का प्रचलन श्रेष्ठ माना जाता है।

वर्षा ऋतु

इस ऋतु में वायु का कोप रहता है। पाचन शक्ती कमजोर हो जाती है और अधिकतर अपच व गैस होने की संभावना बनी रहती है प्राकृतिक रूप से वायु कुपित होकर पित्त संचय हो जाता है। इस ऋतु के प्रारंभ में ही मनुष्य का शरीर और जठराग्नी दोनों ही दुरबल हो जाते है। क्योंकि जमीन से गर्म भाप निकलने और आकाश से जल बरसने और जल का अम्ल विपाक होने आदि कारणों से अग्नी का बल अतिक्षिण होकर वात आदि दोष कुपित होते है इसीलिए अपनी पाचन शक्ति अनुसार सादा, हलका, सुपाच्य आहार तथा मौसमी फल रस युक्त आम छिलके युक्ति सब्जियां मूंग मोंठ आदि की दालें साथ ही जल की शुद्धता का विशेष ध्यान रखे क्योकि इस ऋतु में जल विशेष दुषित रहता है और कृमि उत्पन्न होते हैं।

शरद ऋतु

इस ऋतु में पित्त कुपित होता है इसलिए इसऋतु में स्निग्ध मधुर तथा दूध व दूध से बने पदार्थ व अन्य पोष्टिक आहार तथा फलों का समावेश कर इस ऋतु में सूखे मेवों का उपयोग कर स्वास्थ्य लाभ लेना उत्तम माना गया है तथा बल, वीर्य वर्धक संतुलित पोष्टिक आहार लेना उत्तम कहा गया है।

हेमन्त ऋतु

स्वास्थ्य की दृष्टि से यह ऋतु सर्वक्षेष्ठ मानी जाती है। इसमें शर्दी की अधिकता के कारण आंतरिक उष्मा शरीर से बाहर नहीं निकल पाती इसलिए जठराग्नि प्रदीप्त रहकर आहार को श्रेष्ठता के साथ पचाती है और सभी घातुओं को पुष्ट करती हे। वल बीर्य वर्धक आहार ग्रहण करना उत्तम है। इस ऋतु में किये गये परिश्रम से धकान का अभाष नहीं होता राते वडी हाने से आहार सूचारू रूप से पच जाता है।

पत्ते वाली साक – पत्तागोभी, पालक, बथुआ, चौलई, मैथी, लोविया, चौलाई भाजी, लाल भाजी

कंद – छिलकायुक्त आलू भूनकर, अरबी, शक्करकंद, मूली, गाजर, श्लजम, चुंकुदर

फल & मीठा आनार, मीठी मौसम्मी, अंगूर, सेव, पपीता, केला, लीची, मीठा रसयुक्त आम, नाग, संतरा, नांरगी, आलू बुखारा आदि श्रेष्ठ

महर्षि पंतजली ने योग दर्शन शास्त्र में जीवन में होने वाले दुख व सुख को परिभाषित किया है कि प्रतिकूल स्थिति का अनुभव करना दुख है और अनुकूल स्थिति का अनुभव ही सुख है। दुखों का नाश करने वाला योग तो यथा योग्य आहार विहार करने वाले का कर्मो में यथा योग्य चेष्ठा करने वाले का और यथा योग्य सौने वाले का व यथा योग्य जागने वाले का ही सिद्ध होना बताय गया है। योग की क्रियाओं से तन शुद्धि आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान से मन शुद्धि और यम तथा नियमों का पालन करने से सबकुछ शुद्ध हो जाता है।

संदर्भित ग्रंथ

1. श्रीमदभगवतगीता – गीता प्रेस गौरखपुर
2. पंतजली योग सूत्र – नन्दलाल दसौरा
3. प्राकृतिक आर्युविज्ञान – राकेश जिंदल
4. आधुनिक आयुर्वेद – अमोल चन्द शुक्ल
5. चरक सहिता – वैद्य अश्वनी प्रसाद