



## कब्ज चिकित्सा हेतु योगिक आहार-विहार

राहुल पचौरी

सहायक योग एवं प्राथमिक चिकित्सक

प्राचार्य योग नेचुरोपैथी महाविद्यालय भोपाल

आहार का भौतिक पक्ष :

यदि हम आहार को नीतिगत सुविचार विद्या जनित श्रेष्ठ भाव से परमात्मा को स्मरण युक्त अर्पण कर भक्षण करें, बुद्धिमत्ता पूर्वक अपनी पाचन प्रणाली का उपयोग करें तब यह हमारे लिये अत्यन्त आनन्ददायक क्षणों के द्वार खोल सकता है। हमारे जीवन में सक्रियता ला सकता है। और हमें पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान कर सकता है। योग का उपयोग कर हम पाचन प्रक्रिया के मौलिक कार्य का विस्तार कर सकते हैं जिससे जीवन में और अधिक सुख एवं संतोष प्राप्त हो सकता है। इसका कारण है कि योग पाचन के अचेतन पक्ष के प्रति हमें पूर्ण सजग बनाता है। यह मणिपुर चक्र के जागरण का एक अंश है तथा इसके परिणाम स्वरूप हमारे जीवन में अविश्वसनीय शक्ति ओज एवं सक्रियता का संचार होता है। हम यदि अपनी पाचन प्रणाली पर अपने सजग नियंत्रण की गुणवत्ता बढ़ा सकते हैं तो इसके द्वारा शरीर की स्वाभाविक प्रक्रिया में अपार ऊर्जा और सुन्दर स्वास्थ्य को प्राप्त कर निरोगी रह सकते हैं। भोजन और आहार हमारी जीविका के आवश्यक पक्ष हैं। जीव की उत्पत्ति अन्न से ही है और अन्न के कारण ही जीवित है। अंत में उत्पत्ति के मूल में ही विलीन हो जाते हैं। वस्तुतः अन्न सर्वाधिक महत्वपूर्ण है इसलिये अन्न को औषधि स्वरूप भी कहा गया है। हमेशा ऐसे समस्त खाद्य एवं पेय पदार्थ जिन की गंध, स्वाद, स्पर्श इन्द्रियों को सुख प्रदान करने वाले हो साथ ही स्वास्थ्य के लिये भी लाभप्रद हो उनका नियमानुसार सेवन सच में ही मनुष्य के जीवन का आधार है। ऐसे अन्न व अन्य खाद्य पदार्थों के सेवन के प्रभाव का स्पष्ट अनुभव किया जा सकता है। यदि उनका उपयोग विधिपूर्वक किया जाए तो वे जठराग्नि हेतु ईंधन प्रदान करते हैं। और श्रेष्ठता युक्त पाचन होकर शारीरिक व मानसिक बल प्रदान करते हैं। इन्द्रिय सुख भी प्रदान कर मलावरोध से निजात दिलाते हैं। ऐसे आहार का सेवन मात्रा और समय को ध्यान में रखकर आत्मानुशासित व्यक्ति उपयोग कर सकता है। क्योंकि यह चयापचय सहित पाचन की आंतरिक शक्ति के लिये लाभकारी है। जो जठराग्नि के लिये लाभप्रद आहार ग्रहण करता है। तथा खाद्य व पेय पदार्थों के पुष्टिकर गुणों के प्रति सजग रहता है। वह ब्रह्म आह्लाद, प्रसन्नता और आनंद का ध्यान वर्तमान तथा भविष्य में बिना किसी रोग के करता है। अन्न समस्त जीवों में जीवन का आधार है। शरीर को अंग, रूप, स्वच्छता, सुमधुर वाणी, दीर्घायु, प्रतिभा, सुख, संतोष, पौष्टिकता, बल और मेधा अन्न से ही प्राप्त होते हैं। सुख प्रदायक लौकिक कर्म तथा स्वर्ग प्रदायक वैदिक उपासना अन्न पर ही आधारित है। जबकि अति आहार लेने वाला सदैव रोग को आमंत्रण देता है। मन में ग्लानि रहती

Please cite this Article as: राहुल पचौरी, कब्ज चिकित्सा हेतु योगिक आहार-विहार

, International Journal Of Creative Research Thoughts, Volume 3, Issue.4, April 2015

है। मुंह में जल आना। मुंह में दुर्गन्ध आना। ज्वरभाव, अरुचि, सिरदर्द, कब्ज की निरंतरता से बवासीर, गुधसीवात की भी उत्पत्ति सहज है। हम प्रायः आहार से तात्पर्य लेते हैं कि जो मुख से ग्रहण किया जाता है लेकिन मेरे मतानुसार आहार का अर्थ व्यापक है आहार शारीरिक अंगों के द्वारा भी किया जाता है और स्वतः भी होता है और न चाहने पर भी वह ग्रहण किया जाता है। इसी प्रकार जागृति अवस्था में चक्षु इन्द्रिय भी अपना आहार ग्रहण करती है। चाहने और न चाहने के भेद अनुसार आहार ग्रहण कर अपनी संतुष्टि भी करती है। और असंतुष्ट भी रहती है। व्याधि से मुक्ति की कामना को ध्यान में रखते हुए इस आहार पर भी विचार करना उचित होगा तथा ध्यान देकर ही हम स्वस्थ रह सकेंगे ताकि हमारी पंच ज्ञानेन्द्रियों द्वारा ग्रहण किया गया भोजन भी अहितकारी न हो इसके लिये विचारों की सजगता की अति आवश्यकता है।

आहार में पथ्य और अपथ्य का ज्ञान अति आवश्यक है। पथ्य वह पदार्थ है जिनके ग्रहण करने से स्वास्थ्य लाभप्रद है। जो शरीर के पथ में हानि करने वाला न हो और मन के लिये भी प्रिय हो। उसे ही पथ्य समझना चाहिये। जो कुछ व्यक्तियों के लिये स्वास्थ्यप्रद है वह अन्य के लिये हानिप्रद भी हो सकता है। ऐसा खान्ध पदार्थ जिसको ग्रहण करने से शरीर में व्याधि की उत्पत्ति हो अपथ्य है। बिना विचार किये स्वादवश लिये गये अपथ्य खाद्य पदार्थ का परिणाम भी विकार युक्त होता है जो व्यक्ति को स्वयं को झेलना पड़ता है।

पथ्य आहार में सामान्यतः सौम्य मसाले, अल्प मात्रा में सौंफ, धनियां, जीरा, तेजपत्र, कालीमिर्च, राई, लौंग, मैथी, इलायची आदि।

पथ्य शाक में परवल, तोरई, चौलाई, गिलकी, लौकी, कच्चा केला, कुम्हड़ा, पका केला, कद्दू, टमाटर, भिण्डी, बथुआ, लालभाजी। पथ्य फलों में मीठा अनार, मीठा संतरा, मीठे अंगूर, सेव, अनानास, मीठे अमरूद, मीठे आम, कागजी नीबू, सीताफल, जामुन, नाग, लीची, तरबूज, खरबूज, चीकू, पपीता, नारंगी।

पथ्य दालों में छिलकायुक्त मूंग दाल, मसूर दाल, मोठ दाल।

पथ्य कंदों में मूली, गाजर, शकरकंद, आलू, चुकंदर, शलजम, पत्ते वाली शाक में पथ्य पत्ता गोभी, पालक, मैथी, चौलाई की भाजी, पुनर्वा बथुआ, अरबी पत्ते, मेघनाथ लोविया, शलजम, पुदीना, हरा धनियां।

इस व्याधि से पीड़ित व्यक्ति को पथ्यापथ्य पर ही विशेष ध्यान देना चाहिये। आहार में ऐसी वस्तुओं का व्यवहार करना चाहिये जिससे पेट साफ होता रहे। इस व्याधि के रोगी को अन्नो में जो (यव) चोकर युक्त गेहूँ चना अधिक उपकारी माना जाता है। इसे भिगो कर खाना सर्वश्रेष्ठ है या इसे उबालकर भी प्रयोग में लाया जा सकता है। इसमें स्वाद के लिये अदरक, नींबू व लवण का प्रयोग किया जाना चाहिये। प्रत्येक अनाज के छिलके में सेल्यूलोज के कारण कब्ज मिटाने की प्रचुरशक्ति होती है।

सूखे मेवे में अंजीर, खजूर, पिस्ता, अखरोट, नारियल आदि खाना हितकारी है। सभी ताजे फल कब्ज में लाभकारी हैं। शरीर में ऋतु अनुसार त्रय दोषों को उचित आहार विहार व विचार के अभाव में हीन योग मिथ्या योग व अतियोग का क्रम भी चलता है। इसलिये हमारे देश में आहार को ऋतु अनुसार परिवर्तित कर ग्रहण किया जाता है। इसका ज्ञान प्रत्येक व्यक्ति को होना चाहिये। हमारे यहां प्राचीन काल से ही ऋषियों ने जलवायु की भिन्नता के विचार से पूरे वर्ष को दो दो माह की छः ऋतुओं में विभाजित किया है किन्तु सर्वसाधारण के लिये मौसम के हिसाब से मुख्यतः शीत, ग्रीष्म, वर्षा ऋतु की जानकारी रहती है। वही मनुष्य पूर्ण स्वस्थ कहलाता है जिनके शरीर में वात अर्थात् स्नायुमंडल पित्त अर्थात् पाचकाग्नि एवं एक संवहन और कफ अर्थात् ओज (जीवशक्ति और मलोत्सर्ग)

यह तीनों ही निश्चित अवस्था में एक समान है। और तीनों प्रणालियां यथावत काम करती हैं। जिसकी अग्नि सम हैं। अर्थात् तीव्र या मंद न हो। जिसमें खाये व पिये पदार्थों का पाचन ठीक से होता है। समधातु अर्थात् जिसकी रस, रक्त मांस, मज्जा मेद अस्थि ओज आदि समस्त शारीरिक धातु में न अधिक और न कम हो जिसकी मल क्रिया अर्थात् शरीर गत मलों को भीतर बाहर निकालने वाली प्रणाली ठीक तरह से कार्य करती है जिससे बाल, नख, कफ, पसीना, मूत्र, और मल आदि यथा समय नियमित निकलते रहते हैं और जिसकी आत्मा, मन इन्द्रियां प्रसन्न एवं संतोषी रहे। आहार ही मनुष्यों को बल एवं देहधारण करने की शक्ति देने वाला है। आहार से ही मनुष्य की आयु, तेज, उत्साह, स्मृति, ओज तथा शरीराग्नि की वृद्धि होती है। इन सभी गुणों को सार्थक करने वाला आहार किस प्रकार का होना चाहिये इसका वर्णन श्रीमद्भगवतगीता योग ग्रंथ में मिलता है।

आयुः सत्वबलारोग्य सुख प्रीति विवर्धनाः।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हया आहाराः सात्त्विकप्रियाः॥

गीता १७/८

साथ ही राजसिक व तामसिक गुणवाले आहार का वर्णन भी इस प्रकार किया गया है।

कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः।

आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकाभयप्रदाः॥ गीता १७/९

ऐसा भोजन स्वभाव से ही मन को अप्रिय कड़वे, खट्टे, लवणयुक्त, बहुत गर्म तीखे रूखे, दाह कारक, और दुख चिंता तथा रोगों को उत्पन्न करने वाले ऐसे पदार्थ राजसीय कहलाते हैं। और यह कब्ज प्रधान आहार है।

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत।

उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम॥ गीता १७/१०

जो पदार्थ मन व शरीर को अप्रिय हों। अधपके, रसरहित, दुर्गंधयुक्त, बासी निद्राप्रदायक और जूटे तथा अपवित्र निश्चित रूप से कब्ज प्रधान माने गये हैं और स्वभाव से ऐसे पदार्थ घृणा व ग्लानि प्रदायक हैं। तामसीय वृत्ति वाले पुरुष को प्रिय लगते हैं।

जो भोजन समस्त रस तत्वों वाला सुख अर्थात् स्वादिष्ट हो स्निग्ध अर्थात् चिकनाई युक्त हो, शरीर को स्थिरता देने की शक्ति हो, हृदय व दिमाग को ताकत देने वाला हो, सहज ही पचने वाला और प्रिय हो, वह सात्त्विक आहार है। संतुलित भोजन ग्रहण करने वाले के लिये हमारे प्राचीन ग्रंथों में षट् रसयुक्त भोजन का विधान किया गया है। इसको ग्रहण करने वाला व्यक्ति छत्तीस हजार रात्रि अर्थात् सौ वर्ष तक पूर्ण निरोगी अवस्था में जीवित रह सकता है। आहार को ऋतु अनुसार ग्रहण करना चाहिये। भारत ऋतु प्रधान देश है यहां ६ ऋतुएँ हैं। चैत्रमास को भारतीय प्रत्येक नव वर्ष का प्रथम मास मानते हैं। बसंत ऋतु जिसे हम ऋतुराज के नाम से जानते हैं यह चैत्र व वैशाख माह के समागम के समीप आता है। इसके बाद ग्रीष्म ऋतु का आगमन होता है। यह ऋतु ज्येष्ठ व आषाढ़ मास के समागम से आती है। तत्पश्चात् वर्षा ऋतु का आगमन होता है। यह श्रावण व भाद्र मास से निर्मित है। इसके उपरांत शरद ऋतु का आगमन होता है। यह अश्विन व कार्तिक मास है। यह मानसिक विकारों के शमन का काल माना जाता है। चन्द्रमा पूर्ण निर्मल व शांत रहता है जो मन का स्वामी है। हेमंत ऋतु अगहन व पौष मास तथा इसके बाद शिशिर ऋतु का आगमन माघ व फाल्गुन मास में होता है। यह हृदय में उमंग, उत्साह, नई स्फूर्ति, ऊर्जा अर्थात् शारीरिक पौष्टिकता का समय कहलाता है। यू तो हमारे देश में छः ऋतुएँ मानी गई हैं किन्तु रोगोत्पत्ति के लिये तीन ऋतुएँ ही प्रमुख हैं शीत, ग्रीष्म, वर्षा जिनका रोगों की उत्पत्ति पर प्रभाव पड़ता है। प्रायः इन ऋतुओं

के संधिकाल में रोगों की उत्पत्ति अधिक होती है। शीत ऋतु में यदि सर्दी कम हो या ज्यादा हो दोनों ही दशा में रोगों की उत्पत्ति का कारण होगी। शीत ऋतु में गर्मी का पड़ना भी रोग उत्पत्ति का कारण ही है।

इसी प्रकार ग्रीष्म ऋतु में गर्मी कम अथवा अधिक पड़े तब भी शरीर में दोष प्रकुपित होकर रोग उत्पन्न कर देते हैं। गर्मी की ऋतु में ठण्ड पड़ना भी प्रकृति विपरीत है अस्तु अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। ऐसे ही वर्षा ऋतु में पानी का कम बरसना, सूखा पड़ना अथवा अत्यधिक वर्षा होना ये सभी रोगों को जन्म देने वाली है।

व्यक्ति को सभी ऋतुओं में स्वास्थ्य की कामना से आचरण करना चाहिये। जब आहार आदर्श होगा विचार शुद्ध होंगे तब आदर्श आचरण होगा फलतः हम निरोगी रह सकेंगे। इस देश के निवासी जन्म से सात्विक वृत्ति प्रधान है। अधिकतर ऋतुओं में उनके हीन योग, अतियोग, व मिथ्यायोग के प्रभाव से कब्ज व्याधि उत्पन्न होती है। जबकि हमारा देश वनस्पति जीवी है जिसमें अन्न, फल, शाक, आहार को शरीर का प्राण कहा जाता है क्योंकि नित्य श्रम से क्षीण शरीर में सप्त धातु की पूर्ति के लिये आहार की आवश्यकता रहती है। जीवन धारण में वायु और जल के साथ अग्नि व पृथ्वी तत्व की पूर्ति अन्न से होती है। आहार के द्वारा ही शरीर में रस रक्तादि धातुओं के निर्माण का विधान है तथा आहार से ही शरीर की वृद्धि होती है। काल विकृति के द्वारा किसी ऋतु का हीन, अति या मिथ्या योग होने पर मनुष्य के पाचन संस्थान पर प्रभाव पड़कर कब्ज की उत्पत्ति हो जाती है। इस कारण इस विषय पर अध्ययन की आवश्यकता है।

काल गणना के अनुसार एक वर्ष को दो भागों में विभक्त किया गया है प्रथम आदान काल इसे अग्नेय काल भी कहा जाता है द्वितीय भाग को विसर्ग काल कहा जाता है। आदानकाल को भारतीय मान्यतानुसार वर्ष का प्रारंभिक काल कहते हैं इसका प्रारंभ चैत्रमास की प्रतिपदा तिथि से होता है। इस बसंत ऋतु और ग्रीष्म ऋतु के संधिकाल में पक्वान विभिन्न प्रकार से बनाने का प्रचलन है क्योंकि होली का त्यौहार तथा वैशाखी पर्व आदि मनाते हैं। इस ऋतु में तले मसाले व लवण युक्त तथा विभिन्न प्रकार के मिष्ठान बनाकर इतनी मात्रा में संचित कर महिनों प्रातः नाश्ते के रूप में प्रयुक्त होते हैं। इसके प्रयोग अर्थात् आहार की अति और अनियमितता का पाचन प्रणाली पर प्रभाव पड़कर भी कब्ज व्याधि को निमंत्रण दिया जाता है। जिसमें सिरदर्द, आलस्य, पेटदर्द, बैचेनी, उल्टी की इच्छा प्रमुख है। इसका मूल कारण बासी, तले मसाले, लवण युक्त पदार्थों की आहार में अधिकता है। इस त्यौहार में बेसन तथा मैदा, मावा, शक्कर और विभिन्न प्रकार के तेलों का प्रयोग है। जिससे पाचन संस्थान अपनी स्वाभाविक क्रिया नहीं कर पाता और उस प्रणाली की विकृति से कब्ज व्याधि का उदय होता है। इस रोग का दूसरा कारण यह भी है कि इस ऋतु में नवीन अन्न की आवक होने से खाद्य पदार्थ के रूप में उसी का प्रयोग किया जाता है। अन्य कारणों में इस ऋतु में सूर्य की प्रचंडता के कारण मानव शरीर में जल की मात्रा भी कम हो जाती है। जल की अल्पता के कारण भी कब्ज रोग की उत्पत्ति हो जाती है। सूर्य की तीव्रता के कारण कटु तिक्त, कषायरस भी अपने उग्र रूप में रहते हैं। और इसका सीधा प्रभाव मानव शरीर की पाचन प्रणाली पर पड़ता है। इसलिये इस ऋतु में कब्ज से बचने के लिये तथा स्वस्थ रहने के लिये पथ्य के रूप में मधुर रस वाले शीतवीर्य, ठंडी प्रकृति वाले खाद्य पदार्थ व पेय पदार्थों का सेवन करना चाहिये। मधुर रस वाले आहार को समय पर ले तथा चबा चबा कर खायें। निगलने में शीघ्रता न करें साथ ही हल्के, सुपाच्य, शीतल व तरावट देने वाले पदार्थ ही लाभकारी सिद्ध होते हैं। मौसमी, मीठे संतरे, हरी पतली ककड़ी, अंगूर, पका केला, चीकू, शहतूत, तरबूज, खरबूजा, लीची व अन्य मौसमी फल तथा परवल, भिण्डी, लौकी, सहजना फली, पालक, हरी प्याज, हरा कद्दू तथा हरे मटर छिलका युक्त मूंग, मसूर, मोंठ की पतली दाल का प्रयोग, हरी शाक सब्जी, गिलकी, गणेली, पके लाल टमाटर, छिलका युक्त आलू, मठा, लस्सी,

कच्चे आम का पना, कच्चा दूध पानी में मिलाकर व लस्सी सत्तु का सेवन प्रातःकाल लाभकारी है। आहार में पर्याप्त सलाद जो कि गाजर, मूली, चुकन्दर, प्याज तथा साथ ही चटनी हरी धनियां, पुदीना, केरी, हरी मिर्च तथा गुलकंद साथ ही सूखे मेवों में किसमिस, मुनक्का, अंजीर तथा जलजीरा खस आदि के पेय लेना उत्तम है।

कब्ज करने वाले वर्जित पदार्थों में मुख्य रूप से तेल से तले मसाले युक्त पदार्थ बासी खाद्य पदार्थ मैदा से निर्मित पदार्थ मिठाईयां, रसहीन पदार्थ, उष्ण पदार्थ विशेष लवण युक्त पदार्थ एवं रात्रि के समय दही वर्जित है। क्योंकि इसकी तासीर गर्म व भारी है। दोपहर भोजन उपरांत इसमें आधा जल मिलाकर मटा के रूप में प्रयोग उत्तम है। मक्खन, मिश्री प्रातः पौष्टिक है। ग्रीष्म ऋतु में आहार का समय, निद्रा त्याग का समय शौच का समय, व्यायाम का समय, विश्राम का समय, स्वाध्याय का समय, भोजन का समय, दोनों वक्त का तथा रात्रिचर्या का समय साथ ही शीतलता के लिये वृक्ष की छाया, सूर्य उदयपूर्व मल विसर्जन, स्नान, वायु सेवन, योग क्रियाएँ, आसन, प्राणायाम, पथ्य आहार, स्वल्पाहारी, जीवित अंकुरित आहार, लेकर भी कब्ज से मुक्त रह सकते हैं। शाम का आहार शयन के २-३ घंटे पूर्व लेना चाहिये। ऋतु परिवर्तन क्रम में ग्रीष्म उपरांत वर्षा का आगमन होता है। आहार की दृष्टि से इस वर्षा ऋतु को दो भागों में बांटा जा सकता है। आरंभिक काल का संसर्ग ग्रीष्म के अंतिम काल से होता है। इसे संधि काल नाम से भी जाना जा सकता है। इस काल में वायु की प्रधानता तथा उष्मा की प्रचंडता का समय होता है। इस काल में वर्षा के कारण वायु प्रकुपित होकर वर्षा ऋतु की जलवायु के प्रभाव से जठराग्नि मंद हो जाती है। जिससे सीधे आहार के पाचन पर प्रभाव पड़ता है। पाचन के कमजोर होने से आहार पचता नहीं है साथ ही वातावरण में गंदगी, कीचड़, मच्छर, कीड़े होने के कारण वायुमंडल दूषित हो जाता है। इस स्थिति में अपने उदर की तथा निवास स्थान के चारों तरफ सफाई का ध्यान रखना चाहिये। साथ ही आहार में सीधे पचने वाले हल्के और वात का शमन करने वाले पदार्थों का सेवन करना चाहिये और साथ ही कब्ज वाले भारी पदार्थों का सेवन जो देर से पचने वाले तथा वात प्रकोप करने वाले हों ऐसे पदार्थों के सेवन से बचना चाहिये। वर्षाकाल में पानी गंदा होना आम बात है और जहां के निवासियों को नदी तालाब का पानी पीना होता है वहां गंदे पानी की विकट समस्या खड़ी हो जाती है। क्योंकि गंदे पानी के सेवन से संक्रामक रोग और उदर के विभिन्न विकारों को जन्म मिलता है। इस ऋतु में जल को उबालकर ठण्डाकर सेवन करना चाहिये। इस ऋतु के प्रारंभिक काल में प्रयुक्त होने वाला अनाज मक्का का आना प्रारंभ हो जाता है। इस अनाज की रोटी में घी व सेंधा नमक लगाकर खाने से इसका रूखापन व वातकारक गुण का शमन हो जाता है। साथ ही इसकी रोटी बिना घी के अधिक समय तक खाने से चर्म रोग व कब्ज व्याधि का भी जन्म होता है। इस ऋतु में गेहूं, चना मिली हुई रोटी, छिलका युक्त मूंग, मोठ दालों का सेवन तथा मधुर अम्ल लवण रस वाले स्निग्ध पदार्थों का सेवन लाभप्रद होता है। भोजन में मीठी खीर, ताजा दही, गिलकी, मीठी लौकी, बथुआ, मेंथी दाने का साग, तथा सलाद व मौसमी फल आम का सेवन प्रचुर मात्रा में जो रस युक्त पका हुआ हो करना चाहिये। दूध के साथ आम का रस मिलाकर सेवन करें। आम चूसने के बाद उपर से दूध पियें। इसमें ए विटामिन के साथ ही इस फल को कल्प के रूप में भी प्रयोग कर सकते हैं। इसके सेवन से रंग रूप भी निखरता है। व पाचन प्रणाली भी दुरूस्त रहती है। इस ऋतु का दूसरा ऋतुफल जामुन है यह भी विशेष गुणकारी है। यह विपाक में कटु और शीतवीर्य है। बड़ी पकी हुई जामुन गुणकारी मानी गई है। जो आकार में बड़ी व मांसल होती है।

इस फल में प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, खनिज द्रव्य व विटामिन ए, बी, सी तथा अन्य एसिड एवं पोषक तत्व भी पाये जाते हैं। साथ ही यह सस्ता फल है।

इस ऋतु में वात दूषित करने वाले पदार्थ जैसे रूक्ष, अधिक गर्म, कशैले, कड़वे, चटपटे स्वाद वाले, पचने में भारी पदार्थ का सेवन वर्जित है। व्यक्ति को कोशिश करनी चाहिये कि रात्रि का भोजन सूर्य अस्त के पूर्व लिया जा सके यदि संभव हो तो सोने से २-३ घंटे पूर्व अवश्य लेना चाहिये। साथ ही शरीर की व रहने के स्थान की सफाई का विशेष ध्यान देना चाहिये। क्योंकि इस ऋतु प्रभाव से जठराग्नि दुर्बल रहती है। और वात का प्रकोप रहता है। कब्ज से मुक्ति के लिये तथा वात प्रकोप से बचने के लिये सादा, स्निग्ध आहार व शुद्धजल का प्रयोग करना ही श्रेष्ठकर है। जब वर्षा का अंतिम काल व शीत ऋतु का प्रारंभिक काल होता है उस समय मच्छर व बरसाती कीड़ों का प्रकोप रहता है। क्योंकि ये कीड़े प्रकाश से स्नेह करते हैं। जहां भी दीपक या अन्य प्रकाश विम्ब दिखता है वहां इनका आगमन हो ही जाता है। इस वर्षा ऋतु के अंतिम समय में पड़ने वाली धूप से गड्डों व पोखरों का जल सूखता व सड़ता है। इसमें विभिन्न कृमियों की उत्पत्ति होती है साथ ही इस ऋतु में प्राकृतिक रूप से संचित होने वाला पित्त शीत ऋतु के आगमन में कुपित होता है। इसलिये वर्षा ऋतु के अंतिम काल में ध्यान रखें पित्त कुपित करने वाले पदार्थों से बचा जाये। उन पदार्थों में मुख्य रूप से जो कब्ज को जन्म देते हैं। तले हुए या खट्टे नमकीन, तेज मिर्च, मसालेदार तथा मांसाहारी एवं मादक पदार्थों का सेवन इस काल में नहीं करना चाहिये तथा स्वास्थ्य की दृष्टि से शरीर की सुरक्षा भी जरूरी है। शुद्ध जल का पान करें। जल शुद्धता के लिये फिटकरी या क्लोरीन का प्रयोग करें। ताकि कब्ज आदि से बचा जा सके। वैसे तो प्रकृति द्वारा सभी ऋतुएँ प्राणी जगत की भलाई के लिये निर्मित की गई हैं। और प्रत्येक ऋतु की अपनी विशेषता है। प्रत्येक ऋतु में उसके अनुकूल आहार विहार किया जाये तो कब्ज से बचा जा सकता है। प्रतिकूल आहार विहार से बचा जाये तभी हमेशा स्वस्थ रहा जा सकता है। आहारिय द्रव्य शरीर पथ यानी शारीरिक स्रोत में हानि न पहुंचाने वाला हो और मन को भी प्रिय लगे उसे ग्रहण करना चाहिये साथ ही यह भी ध्यान रखना चाहिये कि शारीरिक रूप से कमजोर व्यक्ति को एकाएक अतिपौष्टिक आहार भी अहितकर अर्थात् अपथ्य का कार्य करेगा क्योंकि कब्ज से पीड़ित या पाचन शक्ति से कमजोर व्यक्ति को पौष्टिक आहार नुकसान ही देगा। इसलिये पथ्य, अपथ्य के बारे में ज्ञान रखना परम आवश्यक है। वैसे शीतकाल की एक विशेषता यह होती है कि इस ऋतु में दिन छोटे और रातें लंबी यानी बड़ी होती हैं। इसका सुपरिणाम यह होता है कि रात लंबी होने से शरीर को अधिक समय तक नींद और विश्राम मिलने के अलावा आहार को पचाने का समय भी ज्यादा मिलता है। इससे पाचन शक्ति और भूख बढ़ जाती है। जिससे खाया पिया शरीर को लगता है। और शरीर हृष्टपुष्ट होता है। इसलिये शीतकाल में भूख सहना और रूखा सूखा आहार लेना शरीर व स्वास्थ्य के लिये हानिकारक होता है। शीत ऋतु में व्यक्ति को अपनी आयु और शारीरिक अवस्था को ध्यान में रखकर उचित और आवश्यक मात्रा में पौष्टिक व शक्तिवर्धक पदार्थों का समावेश अपने नित्य के आहार में अवश्य करना चाहिये। शारीरिक अवस्था के मान से अलग अलग पदार्थ सेवन करने योग्य होते हैं। पौष्टिक पदार्थों के सेवन करने से पूर्व उदर शुद्धि, योगिक क्रियाओं, आसनों, प्राणायाम आदि के माध्यम से करना अति आवश्यक है। ताकि कब्ज व्याधि की गिरफ्त से बचा जा सके। दिनचर्या व्यवस्थित हो प्रातः समय से निद्रा त्याग उपरांत जल ग्रहण कर शौच जाना चाहिये। समय पर योगिक क्रियाएँ वमन, नाड़ी शोधन, कपाल भाति आसन , मुद्रा, बंध, उपरांत स्वल्पाहार को समय होने पर पवित्र आचरण के साथ पवित्र स्थान पर भाव को निर्मल व मन को शांत कर परमात्मा को समर्पित कर जल अर्पित कर भोजन ग्रहण करना चाहिये। साथ ही इसका विशेष ध्यान रहे कि मुख में

३२ दांत होने का भी यही मतलब है कि प्रत्येक ग्रास को ३२ बार चबाना है। चबाया हुआ आहार लार ग्रंथियों से संयुक्त होकर ३२ फिट लंबी आहार नली में प्रविष्ट करता है और पाचन की रासायनिक क्रिया प्रारंभ हो जाती है। शीतकाल के आहार चिकनाई युक्त, पौष्टिकता आदि तत्वों से युक्त हों जिसमें मधुरता युक्त अम्ल, लवण, रस वाले पदार्थ भी उचित मात्रा में हों ऐसे पदार्थों में मुख्य रूप से शुद्ध घी, दूध व चावल की खीर, उड़द, दूध की खीर, मक्खन, मिश्री, मौसमी फल, रबड़ी मलाई, खसखस का चिरोँजी, किसमिस, बदाम, पिस्ता युक्त हलुआ ठंडे दूध के साथ, शहद, हरी सब्जियों में, गिलकी, पालक, मैथी, तुरई, लौकी, बथुआ, लाल भाजी, लाल पके टमाटर, गाजर, उड़द की दाल, आंवला व सेव का मुरब्बा सभी आयु वर्ग के लोग इस ऋतु में ग्रहण कर सकते हैं।

इस ऋतु में रहन सहन का भी ध्यान रखना चाहिये। क्योंकि रहन सहन अपनी मनोवृत्ति अनुसार ही होता है। जब मन प्रसन्न व चिंता रहित रहे तब अच्छी दिनचर्या का पालन सुनिश्चित होता है। बुद्धिमान व्यक्तियों को चिंता की जगह चिंतन करना चाहिये। सामान्य व्यक्ति के लिये दिनचर्या का प्रारंभ निद्रा त्याग से ही होता है। प्रातःकाल ऊषापान कर शौच, स्नान, व्यायाम, आदि के बाद लगभग ३-६ किलोमीटर वायु सेवन के साथ सैर करना चाहिये। वापस होकर थोड़ा विश्राम व तैल मालिश करना आदि के उपरांत अंकुरित खाद्य पदार्थों का सेवन करना तथा नित्य के परिश्रम में लग जाना चाहिये। दोपहर का भोजन कार्यों को विराम देकर समय पर करना और संपूर्ण खाद्य पदार्थों के ग्रहण के उपरांत ३० मिनट तक आराम करना फिर एक गिलास मठा का पान करना और अपने कार्य पर जाना उत्तम माना जाता है। समय समय पर जल ग्रहण करते रहना चाहिये। क्योंकि पाचन में इसका अपना महत्व है। शाम को संध्या वंदन उपरांत सादा भोजन सलाद युक्त ग्रहण करना चाहिये। तदुपरांत स्वाध्याय करते हुए प्रभु का नाम स्मरण कर शांति और सुख युक्त निद्रा की याचना कर निद्रा का वरण करना ही श्रेष्ठकर माना गया है। कभी भी देर रात तक नहीं जागना चाहिये। और न ही दिन में सोना चाहिये। श्रेष्ठ पथगामी बनने से पाचन शक्ति सुदृढ़ हमेशा के लिये कब्ज रोग से निजात मिल जायेगी। यदि दिनचर्या के अनुसार कभी समय पर भूख न लगे तो भोजन नहीं करना चाहिये। क्योंकि भोजन के समय भूख न लगना, अपच, मंदाग्नि या कब्ज होने का सूचक मानना चाहिये। साथ ही यह भी ध्यान रखना चाहिये भोजन कितना भी स्वादिष्ट क्यों न हो भूख से कम ही खाना चाहिये। जीवन में स्वस्थता के लिये जितना जरूरी पथ्य है उतना ही जरूरी अपथ्य का ध्यान रखना भी है। क्योंकि इस ऋतु में निम्न खाद्य पदार्थ आहार के रूप में लेने के बाद कब्ज व्याधि से नहीं बचा जा सकता। जो खाद्य पदार्थ शारीरिक स्त्रोतों को हानि पहुंचाये तथा मन को अप्रिय लगे इस ऋतु में रुखे हल्के कटु तिक्त कषाय, रस वाले अति शीतल प्रकृति के तथा वात को कुपित करने वाले पदार्थों का अति मात्रा में सेवन करने से कब्ज व्याधि की उत्पत्ति होती है साथ ही इमली, अमचूर, खट्टा दही, आम का अचार आदि के सेवन से पाचन में व्यवधान उत्पन्न होता है। रहन सहन में भी इस ऋतु में देर तक जागना, सुबह देर तक सोना, आलस्य करना, श्रम न करना, व्यायाम न करना, अतिशीत सहना, देर तक भूखा रहना, देर रात में भोजन करना, जागना, सहवास करना आदि नहीं करना हितकर माना गया है। साथ ही विभिन्न ऋतुओं के महीनों में इस प्रकार के पदार्थ लेने से लाभ होता है। जैसे - कार्तिक दूध, अगहन आलू, पूष पान और माघ रतालू, फाल्गुन शकर, घी सो खाये चैत आंवला कच्चा खाय, बैसाखी जो खाये करेला, ज्येष्ठ दाख अषाणे केला, सावन रात में जब तब खाये, भादो रात कबौ नहीं खाये, क्वार में काम बस में रखे तो सौ साल तक जीता रहे। इन मासों में उक्त पदार्थ लेते रहने से कब्ज के साथ ही अन्य व्याधियों के साथ भी शरीर अछूता रहकर सौ साल उम्र व्यक्ति प्राप्त करने में समर्थ हो सकता है। वहीं पर यदि निम्न मासों में इन पदार्थों का सेवन करोगे तब विभिन्न व्याधियों से ग्रसित होना निश्चित है - चैते गुड़, वैसाखे तेल,

महुआ जेट, अषाढे बेल, सावन साग न भादो मही, क्वारं करेला, कार्तिक दही, अगहन जीरा, पूस धना, माघे मिश्री, फाल्गुन चना। जो यह नियम पाले नहीं वह मरे नहीं तो परे सही। इस हेतु समाज को जागृत करने के लिये अध्ययन की आवश्यकता है।

### भोजन करने की विधि

कब्ज व्याधि का सीधा संबंध आहार से है। आहार कितना भी पौष्टिक, स्वादयुक्त और सुपाच्य हो तथा भले ही आहार के सभी घटक उसमें सही मात्रा में विद्यमान हों फिर भी यदि आहार लेने वाले की वृत्ति ईर्ष्यायुक्त व शोकादि वेगों से परिपूर्ण है, मानसिक असंतुलन की स्थिति है, चिंता है, भय है, ग्लानि है, घृणा है, विषाद है, तब वह भोजन भी व्यर्थ जायेगा। जब कि आहारिय पदार्थ ही भौतिक शरीर व मन को स्वस्थ रखते हैं इसलिये सबसे प्रथम धर्म का साधन स्वस्थ शरीर को बताया गया है। 'शरीर माध्यम खलु धर्म साधनम्' भोजन को प्रकृति के अनुसार तीन तीन श्रेणियों में विभाजित किया गया है। सात्विक, राजसिक, तामसिक। सात्विक आहार के गुण हैं - रस युक्त हो, ताजा हो, सुस्वादु हो, मन को प्रिय हो, बल, बुद्धि प्रदाता हो। राजसिक आहार अधिक खट्टा, चटपटा, लवणयुक्त, मिर्च मसाले तथा वसायुक्त गर्म, उत्तेजक माना गया है। तामसिक भोजन बासी, सड़ा गला, बेस्वादु जूठा, रसविहीन, निद्रा भय, क्रोध, ग्लानि प्रदाता माना गया है।

भोजन योगिक विधि से ग्रहण किया जाये - जिससे भूख मिट जाये और आलस्य न आये इसे मिताहार कहा गया है। जीवित आहार को भी योग में अधिक महत्वपूर्ण बताया है। आहारिय कुछ पदार्थ अंकुरित हों इसके साथ ही आहारिय पदार्थों का निर्माता भी सहृदय, प्रसन्न मन वाला पवरोपकारी स्वामी भक्त जिसके हृदय में अतिथि देवो भव की भावना चिर स्थायी हो ऐसे विचार भाव वाला पाकशाला में पाक निर्माणकर्ता होना चाहिये। उसके द्वारा निर्मित सुस्वादु भोजन आहार ग्रहीता का मन निश्चित ही प्रसन्न करेगा। भोजन तैयार होते ही परमात्मा को अग्निदेव को श्रेष्ठ मनोभाव युक्त होकर समर्पित किया जाना चाहिये। तत्पश्चात् भोजन का पूजन करें प्रसन्न मन, भाव से तथा आचरण में पवित्रता धारण करें। स्थान की स्वच्छता भी उतनी ही आवश्यक है। ऐसा सात्विक आहार ग्रहण करने से मन व तन दोनों की रक्षा होती है तथा ऐसे आहार से श्रेष्ठ सप्त धातुओं का निर्माण होता है। जो शरीर के अंग प्रत्यंगों की निर्माता व रक्षक है। जो निम्नवत हैं - रस, रक्त, मांस, मज्जा, मेद, अस्थि, ओज क्रमशः इनका निर्माण व्यक्ति द्वारा लिये हुए आहार से होता है। आहार की कभी भी निंदा नहीं करना चाहिये। भोजन के प्रत्येक ग्रहण किये गये निवाले को मुख में स्थित ३२ दांत के अनुसार ३२ बार चबाना उत्तम माना गया है। क्योंकि जल्दबाजी में या अति व्याकुलता में ग्रहण किया गया आहार सुपाच्य नहीं होता। मुख में ३२ बार चबाने का अभिप्राय ही यही है कि मुख की दीवारों से स्रावित लार पर्याप्त मात्रा में भोजन के साथ मिश्रित होकर ही भोजन उदर में प्रवेश करे। भोजन का स्वाद भी चबाने से ही आप को प्राप्त होगा कितना भी स्वादिष्ट भोजन हो बिना चबाये स्वाद नहीं मिलेगा। साथ ही भोजन ग्रहण करने का समय भी निश्चित होना चाहिये। क्योंकि भोजन से विशेष दोषत्रय सप्त धातु व मल जो शरीर के आधार है उत्पन्न होते हैं।

*संदर्भित ग्रंथ*

१. पेट के रोग की प्राकृतिक चिकित्सा डॉ. नागेन्द्र कुमार नीरज
२. आरोग्य प्रकाश पं. रामनारायण शर्मा कितना क्या कब और कैसे खाये, डॉ. अरोड़ा फल्टा
३. प्राकृतिक आयुर्विज्ञान डॉ. राकेश जिंदल
४. समस्या पेट की समाधान योग का स्वामी निरंजनानंद।