



कब्ज चिकित्सा में सम्यक आहार बिहार की भूमिका

डॉ. एल.जे. पचौरी, (योगाचार्य)
योग एवं प्राकृतिक चिकित्सक
जी.एच.एम.सी.आयुष परिसर, भोपाल

आलेख सार -

हम आहार को नीतिगत सुविचार विद्या जनित श्रेष्ठ भाव से परमात्मा को स्मरण युक्त अर्पण कर भक्षण करें बुद्धिमता 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 है 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 तथा इसके द्वारा शरीर की स्वाभाविक प्रक्रिया में अपार ऊर्जा और सुन्दर स्वास्थ्य को प्राप्त कर निरोगी रह सकते है।

भोजन और आहार हमारी जीविका के आवश्यक पक्ष है। जीव की उत्पत्ति अन्न से ही है और अन्न के कारण ही जीवित है अन्त में उत्पत्ति के मूल में ही विलीन हो जाते है। वस्तुतः अन्न सर्वाधिक महत्वपूर्ण है इसीलिये अन्न को औषधि स्वरूप भी कहा गया है और

जो अन्न को ब्रम्ह मानकर उपासना करता है। अन्न को सर्व औषधि रूप 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 विधि पूर्वक किया जाय तो वे जठराठिन हेतु ईधन प्रदान करते है। और श्रेष्ठता युक्त पाचन होकर शारीरिक व मानसिक बल प्रदान करते है। और साथ ही इन्द्रिय सुख भी प्रदान कर मलावरोध से निजात दिलाता है। ऐसे आहार का सेवन मात्रा और समय को ध्यान में रखकर आत्मानुसासित व्यक्ति उपयोग कर सकता है। क्योंकि यह चयापचय सहित पाचन की आन्तरिक शक्ति के लिये लाभकारी है। जो जठराठिन के लिये लाभप्रद आहार ग्रहण करता है तथा खाद्य व पेय पदार्थों को पुष्टिकर गुणों के प्रति सजग रहता है। वह ब्रम्ह आह्लाद, प्रशन्नता और आनन्द का ध्यान वर्तमान तथा भविष्य में बिना किसी रोग के रहता है। अन्न समस्त जीवों में जीवन का आधार है अन्न से शरीर को रंग, रूप, स्वच्छता, सुमधुर वाणी, दीर्घायु, प्रतिभा सुख संतोष पौष्टिकता बल और मेघा अन्न से ही प्राप्त होते है। सुख प्रदायक लौकिक कर्म तथा स्वर्ग प्रदायक वैदिक उपासना ये अन्न पर ही आधारित है जबकि अति आहार लेने वाला सदैव रोग को आमंत्रण देता है। मन में ग्लानि रहती है मुह में जल आना मुह में दुर्गन्ध आना ज्वरभाव, अरूचि सिरदर्द, कब्ज की निरंतरता से बवासीर गृधसीवात की भी उत्पत्ति सहज है। हम प्रायः आहार से तात्पर्य लेते है कि जो मुख से ग्रहण किया जाता है लेकिन मेरे मतानुसार आहार का अर्थ व्यापक है आहार शरीरिक अंगों के द्वारा भी किया जाता है और स्वतः भी होता है और न चाहने पर भी वह ग्रहण करती है। इसी प्रकार जागृति अवस्था में चक्षु इन्द्रिय भी अपना आहार ग्रहण करती है चाहने और न चाहने का भेद अनुसार आहार ग्रहण कर अपनी संतुष्टी भी करती है और असंतुष्ट भी रहती है हमें व्याधि से मुक्ति की कामना को ध्यान में

रखते हुये 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 आपथ्य का ज्ञान अति आवश्यक है पथ्य वह पदार्थ है जिनके ग्रहण करने से स्वास्थ्य लाभ प्रद 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। अपथ्य प्रदार्थ उन्हें कहा जाता है ऐसा खाद्य 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 सोम्य मसाले अल्प मात्रा में सौंफ धनियाँ, जीरा, तेजपत्र, कालीमिर्च, राई लोंग, मेथी, इलायची आदि।

पथ्य शाक में परवल, तोरई, चोलाई, गिल्की, लोकी, कच्चा कैला कुम्हेडा पकाकेला, कद्दू टमाटर भिण्डी बथुआ, लालभाजी पथ्य फलों में मीठा अनार, मीठा संतरा, मीठे अंगूर, सेव, अनानास, मीठे अमरूद, मीठे आम खिरनी, कागजी नीबू, सीताफल, जामुन नाग, लीची, तरबूज खरबूज, चीकू पपीता, नारंगी

पथ्यदालों में छिलकायुक्त मूंगदाल, मसूर दाल, मोठ दाल,

पथ्य कंदों में मूली गाजर, शकरकंद आलू चुकंदर सलजम पत्ते वाली शाक में पथ्य पत्ता गोभी, पालक, मेथी चोलाई की भाजी, बथुआ, अरबी पत्ते लोकिया सलजम पुदीना हरा धनियाँ।

इस व्याधि से पीड़ित व्यक्ति को पथ्यापथ्य पर ही विशेष ध्यान देना चाहिये आहार में एसी वस्तुओं का व्यवहार करना चाहिये जिससे पेट साफ होता रहे इस व्याधि के रोगी को अन्नो

में चना अधिक उपकारी माना जाता है।

इसे भिगों कर खाना सर्वश्रेष्ठ है या इसे उबालकर भी प्रयोग में लाया जा सकता है इसमें स्वाद के लिये अदरक नीबू व लवण का प्रयोग किया जाना चाहिये प्रत्येक अनाज के दिलके 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 है। शरीर में ऋतु अनुसार त्रय दोषो को उचित आहार विहार व विचार के अभाव में हीन योग विथ्या योग व अतियोग का क्रम भी चलता है इसीलिये हमारे देश में आहार को ऋतु अनुसार परिवर्तित कर ग्रहण किया जाता है इसका ज्ञान प्रत्येक व्यक्ति को होना चाहिये हमारे प्राचीन काल से ही ऋषियों ने जलवायु की भिन्नता के विचार से पूरे वर्ष को दो दो माह के 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 मलोसर्ग यह तीनों ही निश्चित अवस्था में एक समान है। और तीनों प्रणालियाँ यथावत काम करती है जिसकी अग्नि सम है। अर्थात् तीव्र या मंद न हो। जिसमें खाये व पिये पदार्थों पाचन ठीक से होता है। समधातु अर्थात् जिसकी रस, रक्त मांस, मज्जा भेद, अस्थि ओज आदि समस्त शारीरिक धातु में न अधिक और न कम हो जिसकी मल क्रिया अर्थात् शरीर गतमलों को भीतर बाह निकालने वाली प्रणाली ठीक तरह से कार्य करती है जिस से बाल, नख, कफ, पसीना मूत्र और मल आदि यथा समय नियमित निकलते रहते हैं और जिसकी आत्मा, मन इन्द्रियाँ प्रशन्न 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 इस का वर्णन श्रीमद् भगवत

गीता योग ग्रंथ में मिलता है ।

आयुः सत्वबलारोग्य सुख प्रीति विवर्धनाः ।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा ह्या आहाराः सात्विकाः प्रियाः ।।

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

कटबम्लवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः ।

आहारा राजसस्येष्टा दुखशोकाभयप्रदाः ।। “गीता १८/९”

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

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत ।

उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम ।। “गीता १७/९”

जो पदार्थ मन व शरीर को अप्रिय हों अधपके रसरहित दुर्गध्ययुक्त वासी निद्राप्रदायक और झूठे तथा अपवित्र निश्चित रूप से कब्ज प्रधान माने गये है और स्वभाव से ऐसे पदार्थ घृणा व ग्लानि प्रदायक है । तामसीय वृत्ति वाले पुरुष को प्रिय लगते है ।

जो भोजन समस्त रस तत्वों वाला सुख अर्थात् स्वादिष्ट हो स्निग्धा अर्थात् चिकनाई युक्त हो शरीर को स्थैर्य देने की शक्ति हो हृदय व दिमाग को ताकत देने वाला हो सहज ही पचने वाला और प्रिय हो वह सात्विक आहार है । संतुलित भोजन ग्रहण करने वाले के लिये हमारे प्राचनी ग्रंथों में षट रसयुक्त भोजन कहकर इसको ग्रहण करने वाला व्यक्ति छत्तीस हजार रात्रि अथ्रत सौ वर्ष तक पूर्ण निरोगी अवस्था में जीवित रह सकता है । आहार को ऋतु अनुसार ग्रहण करना चाहिये भारत ऋतु प्रधान देश है यहाँ ६ ऋतुएँ है । चैत्रमास को भारतीय प्रत्येक नव वर्ष का प्रथम मांस मानते है । बंसत ऋतु जिसे हम ऋतुराज के नाम से जानते है यह चैत्र व वैसाख माह के समागम के समीप आता है इसके बाद ग्रीष्म ऋतु का

आगमन होता है यह ऋतु जेष्ठ व आषाढ़ मास के समागम से आता है। तत्पश्चात् वर्षा ऋतु का आगमन होता है।

यह श्रावण व भाद्र मास से निर्मित है। इसके उपरान्त शरद ऋतु का आगमन होता है यह आश्विन व कार्तिक मांस है यह मानसिक विकारों के शमन का काल माना जाता है। चन्द्रमा पूर्ण निर्मल व शांत रहता है जो मन का स्वामी है। हैमंत ऋतु अगहन व पोष मांस तथा इस के बाद शिशिर ऋतु का आगमन माघ व फाल्गुन मास हृदय में उमंग उत्साह नई स्फूर्ति ऊर्जा अर्थात् शारीरिक पोष्टिकता का समय कहलाता है यू तो हमारे देश में छः ऋतुएं मानी गई है किन्तु रोगोत्पत्ति के लिये तीन ऋतुयें ही मुख्य है जो है 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।

इसीप्रकार ग्रीष्म ऋतु में गर्मी कम अथवा अधिक पड़े तब भी शरीर में दोष प्रकुषित होकर रोग उत्पन्न कर देते है। गर्मी की ऋतु में ठण्ड पड़ना भी प्रकृति विपरीत है अस्तु अनेक रोग उत्पन्न हो जाते है। 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 तब आदर्श आचरण होगा और आदर्श विचार बनकर 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। जब कि हमारा देश वनस्पति जीवी है जिसमें अन्न फल शाक आहार को शरीर का प्राण कहा जाता है क्योंकि नित्य श्रम से क्षीण खरीर में सप्त धातु की पूर्ति के लिये आहार की आवश्यकता रहती है।

जीवन धारण में वायु और जल के साथ अग्नि व प्रथ्वी 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 और आहार से ही रोग की उत्पत्ति 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 प्रारम्भिक काल कहते हैं। इस का प्रारम्भ चैत्रमास की प्रतिपदा तिथि से होता है। इस बसंत ऋतु और ग्रीष्म ऋतु के संधिकाल में पकवान विभिन्न प्रकार से बनने का प्रचलन है क्योंकि होली का त्यौहार तथा वैसाखी 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 नास्ते 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, बेचेनी, उल्टी की इच्छा आदि का मूल कारण वासी तले मसाले लवण युक्त पदार्थों की आहार में अधिकता जबकि इस त्यौहारमें बेसन तथा मेंदा, मावा, शकर और विभिन्न प्रकार के तेलों का प्रयोग है। जिसमें पाचन संस्थान अपनी स्वाभाविक क्रिया नहीं कर पाता और उस प्रणाली की विकृति से कब्ज व्याधि का उदय हो जाता है इस रोग का दूसरा कारण यह भी है कि इस ऋतु में नवीन अन्न की आवक होने से खाद 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 कटुतिक्त कषाय रस भी अपने उग्र रूप में रहते हैं। और इसका सीधा

प्रभाव मानव शरीर की पाचन प्रणाली पर पड़ता है। इसीलिये 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 चबाचबा कर खायेँ निगलने में शीघ्रता न करें साथ ही हल्के सुपाच्य शीतल व तरावट देने वाले पदार्थ ही लाभकारी सिद्ध होते हैं। मोसम्मी मीठे संतरे हरी पतली ककड़ी अंगूर पका कैला चीकू सहतुत, तरबूज, खरबूजा लीची व अन्य मोसमी फल परवल, भिण्डी, लोकी, सहजना फली, पालक, हरिप्याज हराकदू तथा हरे मटर छिलका युक्त मूंग, मसूर मोंठ की पतलीदाल का प्रयोग हरी शाक सब्जी, गिलकी गणेली, पकेलाल 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 ब्याज तथा साथ ही चटनी, हराधनियाँ पुदीना केरी हरिमिर्ची तथा गुलकंद साथ ही सूखे मेवों में किसमिस मुन्नका अंजीर तथा जलजीरा, खस आदि के पेय

कब्ज करने वाले वर्जित पदार्थों में मुख्य रूप से तेल से तले मसालेयुक्त पदार्थ वासी खाद्य पदार्थ, मेंदा से निर्मित पदार्थ मिठाईयाँ, रसहीन पदार्थ उष्ण पदार्थ विशेष लवण युक्त पदार्थ रात्रि के समय दही वर्जित है। क्योंकि इस की तासीर गर्म व भारी है। दोपहर भोजन उपरान्त इसमें आधा जलमिलाकर मठा के रूप में प्रयोग उत्तम है। मक्खन, मिश्री प्रातः प्रोष्टिक 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 क्रियाये आसन प्राणायाम पथ्य आहार स्वल्पहारी जीवित अंकुरित आहार लेकर भी कब्ज से मुक्त रह सकते हैं शाम का आहार शयन के २-३ घण्टे पूर्व ऋतु परिवर्तन क्रम में ग्रीष्म उपरान्त वर्षा का आगमन होता है आहार की दृष्टि से इस वर्षा ऋतु

को दो भागों में बांटा जा सकता है। प्रारम्भिक काल व अन्तिम काल वर्षा ऋतु के आरंभिक काल का संसर्ग ग्रीष्म के अन्तिम काल से होता है। इसे संधि काल नाम से भी जाना जा सकता है। इस काल में वायु की प्रधानता तथा ऊष्मा की प्रचंडता का समय होता है। इस काल में वर्षा के कारण वायु प्रफुपित 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 वायु मंडल 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 पदार्थों के सेवन से बचना चाहिये वर्षाकाल में पानी गंदा होना आम बात है और जहाँ के निवासियों को नदी तालाब का पानी पीना होता है वहाँ 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 प्रारम्भिक काल में प्रयुक्त होने वाला अनाज मक्का का आना प्रारम्भ 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 गेहूँ चना मिली हुई रोटी छिलका युक्त मूंग मोठ दालों का सेवन तथा मधुर अम्ल लवण रसवाले स्निग्ध पदार्थों का सेवन लाभप्रद होता है। भोजन में मीठीखीर, ताजा दही, गिल्की मीठी लोकी, बथुआ, मेंथीदाने का साग तथा सलाद व मोसमी 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 ऊपर से दूध पिये इसमें ए. विटामिन के साथ ही

इस फल को कल्प के रूप में भी प्रयोग कर सकते हैं। इसके सेवन से रूप रंग भी निखरता है व पाचन प्रणाली भी दुरूस्त रहती है इस ऋतु का दूसरा ऋतुफल जामुन है यह भी विशेष गुणकारी है। यह विषाक में कटु और शीतवीर्य है। बड़ी पकी हुई जामुन गुणकारी मानी गई है जो आकार में बड़ी व मासल होती है।

इस फल में प्रोटीन वसा कार्बोहाइड्र खनिज द्रव्य व विटामिन ए.वी.सी तथा अन्य एसिड जैसे पोषक तत्व भी पाये जाते हैं। साथ ही यह सस्ता फल है।

इस ऋतु में बात दूषित करने वाले पदार्थ जैसे रूक्ष, अधिक गर्म, कशेले, कडवे चटपटे स्वाद वाले देर से पचने वाले भारी पदार्थ सेवन वर्जित है। व्यक्ति को कोशिश करनी चाहिये कि रात्री का भोजन सूर्य अस्त के पूर्व लिया जो सके यदि सम्भव न हो तो सोने से २-३ घण्टे पूर्व अवश्य लेना चाहिये साथ ही शरीर की व रहने के स्थान की सफाई का विशेष ध्यान देना चाहिये। क्योंकि इस ऋतु प्रभाव से जठराठिन 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 अन्तिम काल व शीत ऋतु का प्रारम्भिक काल होता है उस समय मच्छर व बरसाती कीड़ों का प्रकोप रहता है क्योंकि ये कीड़े प्रकाश से स्नेह करते हैं। जहाँ भी दीपक या अन्य प्रकाश विम्ब दिखता है वहाँ इन का आगमन हो ही जाता है। इस वर्षा ऋतु के अन्तिम समय में पड़नेवाली धूप से गड्ड़ों 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 इसीलिये वर्षा ऋतु के अन्तिम काल में ध्यान रखें पित्त कुपित करने वाले पदार्थों से बचा जाय उन पदार्थों में मुख्य रूप से जो कब्ज को जन्म देते हैं। तले हुय 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 सकें वैसे तो प्रकृति ने सभी ऋतुयें प्राणी जगत की भलाई के लिये निर्मित की गई है और प्रत्येक ऋतु की अपनी विशेषता है। प्रत्येक ऋतु में उसके अनुकूल आहार विहार किया जाय और कब्ज से बचा जाय प्रतिकूल आहार विहार से बचा जाय तभी हमेशा स्वस्थ रहा जा सकता है शरीर की रक्षा व पोषण की दृष्टि से शीत ऋतु सभी ऋतुओं में श्रेष्ठ है। लेकिन जो आहारिय द्रव्य शरीर पथ यानी शारीरिक स्रोत में हानि न पहुँचाने 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 यकायक अतिपोष्टिक आहार भी अहितकर अर्थात् अपध्य का कार्य करेगा क्योंकि कब्ज से पीड़ित या पाचन शक्ति से कमजोर व्यक्ति को पोष्टिक आहार नुकसान ही देगा इसीलिये पच्य अपश्य के बारे में ज्ञान रखना परम आवश्यक है। वैसे शीतकाल की एक विशेषता यह होती है कि इस ऋतु में दिन छोटे और राते लम्बी यानी बड़ी होती है। इसका सुपरिणाम यह होता है कि रात लम्बी 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 हष्टपुष्ट होता है इसलिये शीतकाल में भूख सहना और रूखा सूखा आहार लेना शीर 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 शक्ति वर्धक पदार्थों का समावेश अपने नित्य के आहार में अवश्य करना चाहिये। शारीरिक अवस्था के मान से अलग-अलग पदार्थ सेवन करने के योग्य होते है। पोष्टिक पदार्थों के सेवन करने से पूर्व उदर शुद्धि योगिक क्रियाओं आसनों प्राणायामों आदि के माध्यम से करना अति आवश्यक है। ताकि कब्ज व्याधि की गिरफ्त से बचा जा सकें दिनचर्चा व्यवस्थित हो प्रातः समय से निद्रा त्याग उपरान्त जलग्रहण कर शौच जाना चाहिये। तथा समय पर योगिक

क्रियायें वमन, नाड़ी शोधन कपालभांति, आसन मुद्रा वंध उपरान्त स्वल्पाहार को समय होने पर पवित्र आचरण के साथ पवित्र स्थान पर भाव को निर्मल व मन को शांत कर भोजन परमात्मा को समर्पित कर जल अर्पित कर भोजन ग्रहण करना साथ ही इस का विशेष ध्यान रहे कि मुख में बत्तीस दांत होने का यही मतलब है कि प्रत्येक ग्राम को ३२ बार चबाना है चबाया हुआ आहार लार गंधियों से संयुक्त होकर ३२ फिट लम्बी आहार नहीं में प्रवेश करता है। और पाचन की रासायनिक क्रिया प्रारम्भ हो जाती है शीत ऋतु में पाचन शक्ति की प्रबलता से तक रात्रि समय की अधिकता से आहार को पचाने का समय भी पर्याप्त मिल जाता है। शीतकाल के आहार में चिकनाई युक्त पोष्टिक व आहार अपने तत्वों से युक्त हो जिसमें मधुरता युक्त अम्ल लवण रसवाले पदार्थ भी उचित मात्रा में हो ऐसे पदार्थों में मुख्य रूप से शुद्ध घी, दूध, दुध व चावल की खीर, उड़द दूध की खीर, मक्कन मिश्री, मोसमी फल रबड़ी, मलाई, खसखस का चिरोजी किसमिस बादाम पिस्ता काजू युक्त हलुआ, ठण्डे दूध के साथ शहद, हरी सब्जियों में गिलकी पालक, मेथी, तोरई, लोकिया, वधुआ, लालभाजी, 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 प्रशन्न व चिन्ता रहित रहे तब अच्छी दिनचर्या का पालन सुनिश्चित होता है बुद्धिमान व्यक्तियों को चिन्ता की जगह चिंतन करना चाहिये सामान्य व्यक्ति के लिये दिनचर्या का प्रारम्भ निद्रा त्याग से ही होता है। प्रातःकाल ऊषाकाल कर शौच स्नान व्यायाम आदि के बाद लगभग ३ से ६ किलोमीटर वायु सेवन के साथ सेर करना चाहिये वापिस आकर थोड़ा विश्राम व तैल मालिस करना आदि के उपरान्त अंकुरित खाद्य पदार्थों का सेवन करना तथा नित्य के परिश्रम में लग जाना दोपहर का भोजन कार्यो को विराम देकर समय पर करना और सम्पूर्ण खाद्य पदार्थों के ग्रहण के तदुपरान्त ३० मिनट तक आराम

करना फिर एक गिलास मठा का पान करना और अपने कार्य पर जाना समय-समय पर जलग्रहण करते रहना चाहिये क्योंकि पाचन में इसका अपना महत्व है। शाम को संध्या वंदन उपरान्त सादा भोजन सलाद युक्त ग्रहण करना चाहिये तदुपरान्त स्वाध्याय करते हुये प्रभु का नाम स्मरण कर शांति और सुख युक्त निद्रा की याचना कर निद्रा का वरण करना ही श्रेष्ठ कर माना गया है। कभी भी देर रात तक नहीं जागना चाहिये और न ही दिन में सोना चाहिये श्रेष्ठ पथगामी बनने से पाचन शक्ति सुदृढ होर हमेशा के लिये कब्ज रोग से निजात मिल जायेगी। यदि दिनचर्चा के अनसुार 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 रखे कि भोजन कितना भी स्वादिष्ट क्यों न हो पर भूख से कम ही खाना चाहिये। क्योंकि अति स्वादिष्ट खाद्य पदार्थों का गुण लाभ भी नष्ट कर देते है। 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 सकता जो खाद्य पदार्थ शारिक स्त्रोतों को हानि पहुँचाये तथा मन को अप्रिय लगे इस ऋतु में रूखे, हल्के, कटु, तिक्त, कषाय रस वाले अतिशीतल प्रकृति के तथा वात को कुषित करने वाले पदार्थों का अतिमात्रा में सेवन करने से कब्ज व्याधि की उत्पत्ति होती है साथ ही इमली अमचुर खट्टा दही, आम का अचार आदि के सेवन से पाचन में व्यवधान उत्पन्न होता है। साथ ही रहन सहन में भी इस ऋतु में देर तक जागना सुबह देर तक सोये रहना, अलास्य करना, श्रम करना, व्यायाम न करना अतिशीत सहना देर तक भूखा रहना देर रात में भोजना करना जागना सहवास करना आदि नहीं करना हितकर माना गया है। साथ ही विभिन्न ऋतुओं के महिनो में इस प्रकार पदार्थ लेने से लाभ होता है। जैसे-कार्तिक दूध अगहन आलू पूसपान औ माघ रतालू फाल्गून शकर घी सों खाय चैत आंवला कच्चा खाय वेसाखी जौ खाये करेला जैस दाख अषाणे केला सावन रात में जब तब खाये भादौ रात कबहू नहि खायें

क्वार में काम बस में रखे तो सौ साल तक जीता रहे। इन मासों में निम्न प्रकार के पदार्थ लेते रहने से कब्ज के साथ ही अन्य व्यधियों से भी शरीर अछुता रहकर सौ साल उम्र प्राप्त व्यक्ति करने में समर्थ हो सकता है वहीं पर यदि निम्न मांसों में इन पदार्थों का सेवन करोगे तब विभिन्न व्याधियों से ग्रषित होना निश्चित है।

संदर्भित ग्रंथों की सूची

क्र.	पुस्तक का नाम	लेखक	प्रकाशक	वर्ष
१.	रोग और योग	स्वामी सत्यानन्द सरस्वती	योग पब्लिकेशन ट्रस्ट बिहार स्कूल ऑफ योग मुगेर बिहार	१९९८
२	स्वस्थवृत विज्ञान	रामहर्ष सिंह	चौखंबा संस्कृत संस्थान दिल्ली	१९८५
३	प्राकृतिक आर्यु विज्ञान	डॉ. राकेश जिन्दल	आरोय प्रकाश पुचवटी ठमेश पार्क मोदी नगर, मेरठ उ.प्र.	१९९६
४	समस्या पेट की समाधान योग का	स्वामी निरंजनानन्द	योग पब्लिकेशन ट्रस्ट बिहार स्कूल ऑफ योग मुगेर बिहार	२००४
५	पेट के रोग की प्राकृतिक चिकित्सा	डॉ. नागेन्द्र कुमार गिरजा	नारायण प्रकाशन जी-१ एस.एस. टावर, जयपुर	२०११
६	कितना क्या कब और कैसे खाये	डॉ. अरूणा फल्टा	म.प्र.हिन्दी अकादमी	२०००
७	श्रीमद भगवत गीता		गीता प्रेस गोरखपुर	