

आयुर्वेद अनुसार हेमन्त ऋतु में आहार-विहार

डॉ.धर्मवीर यादव

सहायक आचार्य

योग विभाग

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय

रेवाड़ी (हरियाणा)

Mob.9466431860

आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति ही नहीं अपितु स्वस्थ जीवन जीने का विज्ञान है। आयुर्वेद के प्रसिद्ध ग्रंथ सुश्रुत संहिता, चरक संहिता, अष्टांग हृदय आदि में सौ वर्षों तक स्वस्थ एवम् निरोगी रहने के अनेकों उपाय बताए हैं। आयुर्वेद में आहार, निद्रा एवं ब्रह्मचर्य तीन मुख्य स्तंभ माने गए हैं। सबसे पहले आहार कि बात आयुर्वेद में कि गई है यानी तीनों स्तंभों में आहार सबसे प्रमुख है। गीता में भी आहार पर कहा गया है

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ गीता 6/17

अर्थात् दुःखों का नाश करने वाला योग तो यथा योग्य आहार विहार करने वाले का, कर्मों में यथा योग्य चेष्टा करने वाले का और यथा योग्य सोने तथा जागने वाले का ही सिद्ध होता है। गीता में भी भगवान श्रीकृष्ण अर्जुन के माध्यम से समस्त संसार के प्राणियों को आहार विहार के बारे में बताते हैं। क्योंकि कहा भी जाता है जैसा होगा अन्न वैसा होगा मन।

उपयुक्त आहार से ही हमारा शरीर, मन, आत्मा कार्य करते या संचालित होते हैं। वास्तव में आहार ही औषधी है और औषधी ही आहार है।

आयुर्वेद में हितभूक, ऋतभूक एवम् मितभूक को बहुत अच्छे से बताया गया है। हितकारी भोजन करना चाहिए, ऋतु के अनुकूल भोजन करना चाहिए एवम् संतुलित भोजन अपनी प्रकृति के अनुरूप करना चाहिए। लेकिन वर्तमान में प्रतिस्पर्धा एवम् भौतिकता के इस दौर में मानव के लिए आहार पेट भरने तक सीमित हो गया है। आयुर्वेद में दिनचर्या, रात्रिचर्या के साथ साथ ऋतुचर्या के अनुसार आहार के सेवन की बात कही गई है। यदि ऋतु के अनुसार आहार का सेवन किया जाए तो मनुष्य कभी रोगी हो ही नहीं सकता है। ऋतुचर्या यानी ऋतुओं के अनुसार आहार विहार करना। वर्ष के बारह महीनों को दो दो महीने की छह ऋतुओं में विभाजित किया गया है। पहले हम जानते हैं ये छह ऋतुएं कौनसी हैं और किस महीने में आती हैं -

1. शिशिर ऋतु - माघ, फाल्गुन- 16 जनवरी से 15 मार्च तक
2. बसंत ऋतु- चैत्र वैशाख -16 मार्च से 15 मई तक
3. ग्रीष्म ऋतु- ज्येष्ठ, अषाढ़- 16 मई से 15 जुलाई तक
4. वर्षा ऋतु- सावन, भाद्रपद- 16 जुलाई से 15 सितंबर तक
5. शरद ऋतु - आश्विन कार्तिक -16 सितम्बर से 15 नवंबर तक
6. हेमन्त ऋतु - मार्गशीर्ष, पौष -16 नवंबर से 15 जनवरी तक।

हेमन्त ऋतु में सर्दी अपने चर्मकाल में होती इस ऋतु में सूर्य दक्षिणायन से उत्तरायण में प्रवेश करता है। इस ऋतु में सूर्य पृथ्वी से अधिकतम दूरी पर होता है, सूर्य कि डायरेक्ट किरणें पृथ्वी पर नहीं पहुंच पाती हैं, जिससे उत्तरभारत में शीतलहर, कोहरा, धुंध, पहाड़ों पर बर्फ, आदि का प्रकोप बढ़ जाता है। इस ऋतु में दिन छोटे और राते लंबी होती हैं।

इस ऋतु में सर्दी के प्रकोप से बचने के लिए गर्म, पोष्टिक एवम् उपयुक्त ऊर्जायुक्त आहार की आवश्यकता होती है। इस ऋतु में जठराग्नि भी बहुत तीव्र होती है। इस ऋतु में भूख भी खुलकर लगती है। वसायुक्त आहार

भी आसानी से पच जाता है। इस ऋतु में स्वाभाविक रूप से सभी व्यक्तियों में वात दोष का प्रकोप बढ़ जाता है एवम् कफ का संचय होना शुरू हो जाता है।

हेमंत ऋतु में कैसा हो हमारा आहार-

जैसा कि हमने ऊपर जाना कि इस ऋतु में वात दोष स्वतः ही बढ़ जाता है और शरीर में कफ का संचय होना शुरू हो जाता है। अतः इस ऋतु में मधुर स्निग्ध, अमल एवं लवण युक्त द्रव्यों का सेवन करना चाहिए, क्योंकि इस ऋतु में शीतल वायु के शरीर के स्पर्श से जठराग्नि तीव्र हो जाती है। इसलिए इस ऋतु में गरिष्ठ एवं वसायुक्त आहार भी आसानी से पच जाता है। यदि इस ऋतु में लघु आहार यानी कम चिकना, हल्का आहार का सेवन किया जाए तो शरीर के धातु रस का भी पाचन करना प्रारंभ कर देती है जिसके परिणाम स्वरूप वायु दोष और अन्य कई दोस्त स्वतः ही बढ़ने लग जाते हैं। इस ऋतु में दूध एवं दूध से बने पदार्थ, गन्ना एवम् गन्ने से बनने वाली शर्करा, गुड़, खांड, मिश्री आदि का सेवन करना चाहिए। घी, तेल आदि से बने हुए पदार्थ आदि का सेवन भी बहुत ही उपयोगी रहता है। गूंद के लड्डू, खरेटी के लड्डू, तिल के लड्डू, गज्जक आदि भी शरीर का बल बढ़ाने वाले आहार हैं। हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन जिसमें पालक मेथी, बथुआ, गाजर, मूली, शलगम, आदि हीमोग्लोबिन एवम् रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। इस ऋतु में पीने के लिए गर्म जल का सेवन करना चाहिए। नहाने के लिए भी गुनगुने पानी या गर्म जल का ही प्रयोग करना चाहिए।

इस ऋतु में शहद के साथ हरड़ का सेवन बहुत ही उपयोगी होता है।

हेमंत ऋतु में कैसा हो हमारा विहार -

हेमंत ऋतु में सुबह तेल की मालिश एवं स्निग्ध पदार्थों का शरीर पर लेपन करना चाहिए। इस ऋतु में तिल के तेल की मालिश सबसे अच्छी होती है। हेमन्त ऋतु में धूप का सेवन बहुत ही लाभकारी होता है। अतः इस ऋतु में खुले बदन पर सूर्य स्नान बहुत ही उपयोगी होता है।

इस ऋतु में व्यक्ति का बल बढ़ता है जिससे वह कठोर परिश्रम भी बिना थके आसानी से कर सकता है। इस ऋतु में चमनप्राश, केसर, शिलाजीत, शतावर, अश्वगंधा आदि औषधियों का प्रयोग भी बहुत ही लाभकारी होता है। इस ऋतु में ठंड के प्रकोप से बचने के लिए वायु रहित गर्म स्थान में रहना चाहिए एवं गर्म ऊनी वस्त्रों का शरीर पर प्रयोग करना चाहिए या पहनने चाहिए।

हेमंत ऋतु में क्या न करें -

इस ऋतु में रुखा भोजन, कसैला, कटु हल्का, आहार आदि का सेवन बिलकुल भी नहीं करना चाहिए। इस ऋतु में तोरई आलू घीया आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। हेमंत ऋतु में शीतल जल से स्नान, दिन में सोना, ठंडे स्थान पर रहना, लंबे उपवास करना या कम भोजन करना भी निषेध बताया है।

इन सभी का त्याग कर देना चाहिए अन्यथा शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होकर अनेक बीमारियों से ग्रसित हो सकता है।

यह ऋतु बलकारक, पुष्टि कारक, आरोग्य कारक, इंद्रियों को मन को प्रसन्न करने वाली होती है। अतः पूरी सावधानी के साथ अपनी प्रकृति एवं सामर्थ्य के अनुरूप आहार-विहार करना चाहिए, ताकि जीवम शरद शतम् यानी 100 वर्षों तक स्वस्थ एवं निरोग रहने का जो स्वास्थ्य मंत्र हमारे ग्रंथों में मिलता है वह साकार हो सके।