

आहार को बनायें औषधि



आहार जीवन की प्राथमिकता है चाहे वह किसी भी रूप में हो। सभी अंगों के अपने-अपने आहार हैं, वह उन्हें प्राप्त करते रहते हैं। आहार ही शक्ति बनकर शरीर में प्रत्येक अंग-प्रत्यंग को उर्जा प्रदान करता रहता है। जब तक आहार व्यवस्थित व संतुलित लिया जाता है, तब तक वह शरीर में औषधि का काम कर शरीर को उर्जा देता रहता है और जब आहार बिगड़ने व असंतुलित होने लगता है, तब यही आहार रोग तथा

समस्यायें देने लगता है।

मुंह से लिये जाने वाला आहार सिर्फ स्थूल आहार है। शरीर आँख, नाक, कान, त्वचा, मन आदि से भी आहार ग्रहण करता है। स्थूल आहार सिर्फ शरीर को 20 प्रतिशत शक्ति देता है, बाकी 80 प्रतिशत शक्ति का जिम्मेदार आँख, नाक, कान, त्वचा व मन होते हैं। इन अंगों को जैसा आहार दिया जाता है, शरीर व मन वैसा ही हो जाता है।

विज्ञान के अनुसार संतुलित आहार में प्रोर्टिन, कार्बोज, वसा, जल, विटामिन, खनिज-लवण होने चाहिए, पर प्रकृति विज्ञान कुछ और ही कहता है। प्रकृति के अनुसार स्थूल भोजन से आवश्यक तत्वों को निकालने का काम मस्तिष्क व पेट संयुक्त रूप से करके अन्य अंगों तक पहुंचाते हैं जिनमें प्राकृतिक तत्वों की अहम् भूमिका होती है।

अंग

लिये जाने वाला सात्विक आहार

नाक

स्वच्छ व ताजी हवा, लम्बी गहरी धीमी श्वास, जल नेति व कुंजल।

कान

सुनने वाले शब्द प्रभावकारी व व्यवस्थित गुंजन, ब्राह्ममरी।

आंख

देखने वाली वस्तु सुन्दर, हरियाली, आंखों की सफाई, त्राटक।

त्वचा

स्वच्छ साफ सूती कपड़े व ढीले लचीले वस्त्र पहनें, मालिश, व्यायाम, धूप का सेवन, स्वच्छ हवा का सेवन, मिट्टी-स्नान, जल स्नान।



मन विपश्यना ध्यान, योगाभ्यास, मन का अवलोकन, सकारात्मकता, काम की व्यस्तता, सहयोग, समर्पण, प्रेम आदि।

जब इन पांच अंगों का आहार बदला जाता है, तब अपने आप ही मुह से लिये जाना वाला स्थूल आहार संतुलित व व्यवस्थित होने लगता है। जब प्रवृत्ति सात्विक होती है तब शरीर सात्विक आहार की ही मांग करता है और मुंह द्वारा सात्विक आहार ही ग्रहण किया जाता है। उसे अब संतुलित करने की जरूरत नहीं होती है यानि तब लिया जाने वाला भोजन संतुलित ही लिया जाता है, क्योंकि मस्तिष्क द्वारा छोड़े जाने वाले एन्जाइम्स व लार स्त्रावण के अनुसार स्वाद ग्रन्थियाँ उसी भोजन की मांग करती हैं जो कि शरीर के लिए आवश्यक व जरूरी है।

आहार तत्व मुंह द्वारा लिये जाने वाला स्थूल आहार

प्रोर्टिन दाल, चावल, अनाज, पनीर, दूध ।

कार्बोज चोकर, छिलका, छिलकेयुक्त सब्जी, फल आदि।

वसा सोयाबीन, सरसों तैल, गाय का घी व दूध।

विटामिन मौसम के फल, मौसम की सब्जी, अंकुरित अनाज।

खनिज लवण पत्तेदार सब्जी, बीज व गिरीदार फल, मसाले, छाछ, दही आदि।

स्वच्छ जल 24 घण्टे में करीब 3 से 4 लीटर साफ पानी।

शरीर को जितना भोजन दिया जाता है, वास्तव में शरीर को उतने भोजन की आवश्यकता नहीं होती है। स्वस्थ व्यक्ति का अग्नाशय 24 घण्टे में 25 से 30 यूनिट इन्सुलिन का निर्माण करता है और 1 यूनिट इन्सुलिन को 40 से 50 कैलोरी उर्जा चाहिए होती है। अतः शरीर को 24 घण्टे में 1200 से 1400 कैलोरी की आवश्यकता है, उसमें से प्रोर्टिन कम चाहिए होते हैं, अतः शरीर को संतुलित आहार दें और आहार को औषधि बनायें।

Dr. Virendra Agrawal(Naturopathy Physician)
Swasthya Mandir Naturopathy Center
E-164, Ranjeet Nagar
Bharatpur, Rajasthan (India)
Ph. 91-5644-236653 Mob. 91-9413917821
Visit us at.-www.swasthyamandir.org