



स्वस्थ-वृत्त
स्वास्थ्य रक्षा की
आयुर्वेदीय विधि

भूमिका

स्वस्थ पुरुष के स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगी के विकारों की शांति करना आयुर्वेद का मुख्य प्रयोजन है। आयुर्वेद एक चिकित्सा शास्त्र ही नहीं अपितु जीवन विज्ञान भी है, जो रोगों की चिकित्सा करने की अपेक्षा स्वास्थ्य संरक्षण को ज्यादा महत्त्व देता है। स्वास्थ्य केवल रोग एवं शारीरिक दौर्बल्य से रहित होना मात्र नहीं है वरन् शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक सौख्य की स्थिति है।

आयुर्वेद शास्त्रोक्त आहार-विहार, दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या और सदाचार का आचरण करने से मनुष्य सर्वदा स्वस्थ रहता है।

स्वास्थ्य परिरक्षण हेतु स्वस्थ पुरुष को नित्य सो कर उठने के बाद जो कर्म करने चाहिए, उनका उल्लेख आयुर्वेदीय संहिता ग्रन्थों में इस प्रकार मिलता है :

निद्रा त्याग/जागने का समय :

स्वस्थ व्यक्ति को अपनी आयु की रक्षार्थ ब्रह्म मुहुर्त में जागना चाहिए। ब्रह्म मुहुर्त अर्थात् रात्रि के अन्तिम पहर (सूर्योदय से लगभग 1½ घण्टा पूर्व) का समय होता है।

उषः पानः

निद्रा त्याग के पश्चात् मुख साफ करके एक गिलास जल पीना चाहिए। इसे उषः पान कहते हैं। यह स्वास्थ्य के लिए उत्तम रहता है। इससे आन्त्र की पुरः सरण गति को बल मिलता है तथा मलाशय से मल के निष्कासन में सुगमता रहती है।

मलमूत्र त्यागः

मलमूत्रादि के प्राकृत वेग पर ध्यान देना चाहिए। मल मूत्रादि के वेगो के उपस्थित होने पर सर्वप्रथम इन्हें बाहर प्रवृत्त करना चाहिए, तदुपरांत अन्य कार्यों को करना चाहिए। मल-मूत्रादि के वेग से निवृत्त होने से मन प्रफुल्लित रहता है तथा शरीर में हल्केपन का अनुभव होता है। यह आयु के लिए हितकर हैं। मल की सहज प्रवृत्ति होनी चाहिए, उसे बाहर की ओर प्रवृत्त कराने के लिए बल का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

दन्त और मुख प्रक्षालनः

मलत्याग के पश्चात् हाथ-पैर आदि को शुद्ध करने के बाद आचमन के द्वारा मुख को शुद्ध कर लेना चाहिए। खदिर, करंज, अर्क, अपामार्ग, बबूल, निम्ब तथा बिल्व की टहनी से निर्मित दातुन करें तत्पश्चात् जिह्वा और मुख प्रक्षालन करें। दातुन करने से मुख की दुर्गंध दूर होती है। अन्न में रुचि व प्रसन्नता होती है। जिह्वा निर्लेखन यानि कि जिह्वा के मैल को हटाने से शरीर में हल्केपन की अनुभूति होती है। मुख की दुर्गंध, विरसता नष्ट होती है।

गण्डूषः

जो व्यक्ति दातुन, दाँतों को साफ करने में असमर्थ हैं अथवा जिनके लिए दातुन करना निषेध किया गया है, वे 12 बार कुल्ला करके मुख की शुद्धि कर सकते हैं। स्वस्थ व्यक्ति को दातुन के बाद तैल का गण्डूष धारण करना चाहिए। इसके प्रयोग से स्वर को बल मिलता है, शरीर में माँस वृद्धि होती है। मुख की दुर्गन्ध दूर होती है। जिह्वा शुद्ध होती है, रसों का ज्ञान तथा भोजन के प्रति रुचि हो जाती है। मुख व कण्ठ में शुष्कता नहीं होती। ओष्ठ नहीं फटते, दाँतों की जड़ें मजबूत होती हैं।

नेत्र प्रक्षालन एवं अंजन:

शिथिलता दूर होती है। त्वचागत रक्त संचार बढ़ता है और अनुपयुक्त उत्पादों (मलों) का शीघ्रता से निर्हरण होता है।

सिर का मालिश:

सिर पर मालिश करने से शिरों रोग नष्ट होते हैं। बाल मुलायम, चिकने, घने होते हैं। गंजापन व असमय केश श्वेत नहीं होते। नींद सुख पूर्वक आती है।

पादाभ्यंग:

पैरों में तैल मालिश से पैरों का खुरदरापन, रूक्षता, थकावट शान्त होती है। बल और स्थिरता आती है। पैरों में वातजन्य रोग नहीं होते।

व्यायाम:

नियमित व्यायाम करना स्वास्थ्य के लिए हितकर है। इससे रोग प्रतिरोधक शक्ति प्राप्त होती है। इससे शरीर के मार्ग (अणु मार्ग) खुल जाते हैं। रक्त संचार बढ़ता है और शरीरावयवों की कार्य क्षमता बढ़ती है। इससे क्षुधा और पाचन शक्ति बढ़ती है और शरीर की स्थूलता (मोटापा) कम होती है। शरीर की कान्ति बढ़ती है। किसी कार्य को करने में आलस्य नहीं होता।

परिभ्रमण:

परिभ्रमण बहुत धीमी गति से या बहुत तेज गति से नहीं करना चाहिए। मध्यम गति से परिभ्रमण करें। झुककर न चलें। यह आयु बल, मेधा और अग्नि को दीप्त कर इन्द्रियों को चैतन्य रखता है।

स्नान विधि:

उष्ण व समशीतोष्ण जल से निवात स्थान में स्नान करें। स्नान से उत्साह, शक्ति (बल), क्षुधा और आयु में वृद्धि होती है। पसीने से बंद रोम छिद्र खुल जाते हैं और ताजगी लगती है। स्नान के बाद स्वच्छ वस्त्र पहनकर सुगंध द्रव्य लगाना चाहिए। दाढ़ी और बालों का कर्तन और नाखून नियमित रूप से काटने चाहिए।

आहार:

षड् – रसात्मक आहार – ऋतु, वय, देश, अभ्यास को ध्यान में रखकर नियमित रूप से करना चाहिए। संतुलित आहार स्वयं की पाचन शक्ति के अनुसार लेना चाहिए।

आहार का निर्देश:

- भोजन ताजा, स्वादिष्ट एवं देखने में अच्छा लगना चाहिए।
- अति लवण, अति कटु, अति अम्ल पदार्थ न लें।
- आहार अत्यंत गरम या ठण्डा नहीं होना चाहिए।
- पानी कम मात्रा में बार-बार लें।
- भारी आहार सीमित मात्रा में ही लेना चाहिए।
- भारी आहार रात में नहीं लेना चाहिए। रात्रि भोजन का उचित समय सोने के 2-3 घण्टे पहले होना चाहिए। रात्रि भोजन के बाद थोड़ी देर टहलना उपयुक्त है।
- भोजन के बाद भारी कार्य या व्यायाम करने से बचना चाहिए।
- शांत चित से आहार में मन लगाकर खाएं।
- भूख लगने पर ही खाना चाहिए।
- अति मात्रा में आहार सेवन न करें।

निद्रा:

- आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य का सही पालन आरोग्य-दायक हैं।

निद्रा पर निर्देश:

- शयन कक्ष अत्यंत स्वच्छ, हवादार एवं शोर तथा उपद्रवों से दूर होना चाहिए।
- शैया व्यवस्थित, स्वच्छ एवं खटमल इत्यादि रहित होनी चाहिए।
- सोने के समय मन सांसारिक गतिविधियों से मुक्त रहना चाहिए।
- रात में देर से सोने से स्वास्थ्य खराब होता है।
- शरीर की क्षति पूर्ति के लिए 24 घण्टें में कम से कम आठ घण्टे सोना अत्यावश्यक है।

गृहस्थ – जीवन

अवैवाहिक संबंध और माहवारी के मध्य स्त्री संपर्क से दूर रहना चाहिए। इसके उपरांत गर्भवती, प्रसूता, अप्रवृत्ता, उम्र में बड़ी और रोगिणी स्त्री से मैथुन वर्ज्य है।

ऋतुचर्या:

ऋतु के परिवर्तन भी व्याधियां उत्पन्न करते हैं। इससे बचने के लिए आयुर्वेद में बताये गये निर्देशों का पालन करना चाहिए। मुख्यतः सूर्य की गति से दक्षिणायन एवं उत्तरायण तथा मुख्य वर्गीकरण के आधार पर छः ऋतुएं हैं। यथा – शिशिर, बसंत, ग्रीष्म, वर्षा, शरद एवं हेमन्त।

हेमन्त और शिशिर शीत ऋतुएं हैं, ग्रीष्म उष्ण ऋतु हैं, वर्षा बरसात का मौसम है। शरद एवं बसंत मध्यम ऋतुएं हैं। इसका तात्पर्य यह है कि दिन मध्यम उष्ण रहता है तथा रातें मध्यम शीत एवं आनन्ददायी होती हैं।

दोषों का ऋतुओं के अनुसार परिवर्तन:

दोषों में तीन परिवर्तन होते हैं यथा — 1. संचय (एकत्रीकरण), 2. प्रकोप (प्रसार या उत्तेजना) एवं 3. प्रशम (सामान्यावस्था)। शरीर के दोषों में ये परिवर्तन ऋतुओं में परिवर्तन के कारण होते हैं, जिस पर मनुष्य का कोई नियंत्रण नहीं है। परन्तु दोषों में इन परिवर्तनों को रहन-सहन की विधि में परिवर्तन करके सीमित किया जा सकता है। दोषों में ऋतुओं के अनुसार परिवर्तन, तालिका में देखें—

तालिका 1.

दोषों में ऋतुओं के अनुसार परिवर्तन

ऋतु	संचय	प्रकोप	प्रशम
हेमन्त (नवम्बर—दिसम्बर)	—	—	पित्त
शिशिर (जनवरी—फरवरी)	कफ	—	—
बसंत (मार्च—अप्रैल)	—	कफ	—
ग्रीष्म (मई—जून)	वात	—	कफ
वर्षा (जुलाई—अगस्त)	पित्त	वात	—
शरद वात (सितम्बर—अक्टूबर)	—	—	पित्त

मौसम में अकस्मात् परिवर्तन के कारण कतिपय व्याधियाँ यथा—विषमज्वर एवं विसूचिका आदि का प्रकोप बढ़ जाता है। विभिन्न ऋतुओं में प्रयोग हेतु आहार—विहार एवं पंचकर्म विधियां तालिका - 2 में दी गई हैं।

तालिका 2.

ऋतुओं के अनुसार आहार—विहार एवं भोजन

ऋतु	आहार (भोजन)	विहार	भोजन—विधि
हेमन्त एवं शिशिर	मधुर, अम्ल एवं लवण रस पोषक आहार	ऊनी कम्बल, शीत से बचाव व मालिश, व्यायाम, सेक	—
बसंत	लघु एवं रुक्ष आहार विशेषकर ताजा एवं चणक (चना)	—	वमन
ग्रीष्म	मधुर एवं स्निग्ध द्रव्य, शीतल पाचन में लघु आहार व शीत तथा मौसमी फल यथा— आम, जामुन	— वायु जहां तक संभव हो खस से गुजरती हुई हवा	—
वर्षा	कषाय एवं मधुर रस, अम्ल लवण, स्नेहयुक्त द्रव्य, उबला हुआ साफ पानी	आसपास के क्षेत्र से बरसाती पानी साफ कर दें।	—
शरद	मधुर, कषाय रस, स्निग्ध द्रव्य विशेषकर घी, दूध, मिठाई, चावल एवं उससे निर्मित व्यंजन	रात्रि के प्रथम प्रहर में चांदनी में बैठें	विरेचन एवं रक्त मोक्षण

स्वास्थ्य रक्षक निर्देश

अधारणीय वेग (न रोके जाने योग्य वेग)

स्वभाविक अधारणीय वेग 13 हैं। इन्हें कभी भी रोकना नहीं चाहिए, क्योंकि इन्हें रोकने से निम्न रोग हो सकते हैं।

मूत्र वेग रोकने से – मूत्रकष्ट, पथरी, मूत्राशय क्रियाहीनता एवं शोथ इत्यादि।

पुरीष वेग रोकने से – उदरशूल, अजीर्ण, पेट में वायु, सिर दर्द, पेट में व्रण इत्यादि।

अपानवायु वेग रोकने से – उदरशूल, अफारा, अजीर्ण, हृदयरोग, कब्ज या अतिसार इत्यादि।

शुक्रक्षरण वेग रोकने से – पथरी, अण्डकोश में पीड़ा एवं मैथुन में कष्ट इत्यादि।

वमन वेग रोकने से – शीतपित्त, चक्कर आना, रक्ताल्पता, अम्लपित्त, तमक रोग एवं ज्वर इत्यादि।

छींक वेग रोकने से – नासा शोथ, जीर्ण प्रतिश्याय, शिरःशूल, पीनस एवं श्वसन संस्थान के विकार इत्यादि।

उद्गार (डकार) वेग रोकने से – हिचकी, वक्षशूल, कास, अरुचि एवं मंदाग्नि इत्यादि।

जृम्भा (जम्हाई) वेग रोकने से – पोषण विकार एवं दुर्बलता उत्पन्न होती है।

अश्रु (आंसू) वेग रोकने से – मानसरोग, छाती में दर्द, चक्कर एवं पाचन विकार इत्यादि।

श्वास वेग रोकने से – घुटन, श्वसन विकार, हृदयरोग एवं मृत्यु इत्यादि।

निद्रा वेग रोकने से – अनिद्रा, मानसिक रोग, पाचन विकार एवं ज्ञानेन्द्रियों के रोग इत्यादि।

सामाजिक स्वास्थ्य

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है एवं समाज में उसे इस प्रकार कार्य करना चाहिए जो समुदाय के स्वास्थ्य एवं स्वच्छता में सहायक हो। यह व्यक्ति के स्वयं के प्रयासों एवं सम्बन्धित अधिकारियों के सहयोग द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। यथा – 1. घर का कूड़ा अन्यत्र न फेंक कर निर्धारित स्थान पर ही डालें, 2. निकास प्रणाली की नालियां बंद न करें, 3. मूत्रालय एवं शौचालय भलीभांति साफ रखें 4. जल एवं जल पात्र को उचित ढंग से साफ करें।

सबसे महत्वपूर्ण बात ध्यान में रखने की है कि यदि संक्रामक रोग से पीड़ित रोगी दिखे तो उसकी सूचना तत्काल उचित अधिकारियों को दें।

पंचकर्म

दीर्घकालिक रोगों की चिकित्सा व्यवस्था में पंचकर्म चिकित्सा आयुर्वेद की महत्त्वपूर्ण पद्धति है। इसके साथ ही यह चिकित्सा दीर्घायु तक स्वास्थ्य रक्षा के लिए भी प्रयोग में लाई जाती है। देशव्यापी महामारी की रोकथाम हेतु पंचकर्म चिकित्सा का उपयोग पूर्व चिकित्सा के रूप में भी किया जाता है। यह चिकित्सा मल और विष को निकालने के लिए उपयुक्त है। पंचकर्म चिकित्सा के अंतर्गत स्नेहन, स्वेदन, वमन, विरेचन, वस्ति, नस्य और रक्तमोक्षण प्रक्रियाओं का प्रयोग किया जाता है।

रसायन

आयुर्वेद की मान्यता केवल रोगी को व्याधि से मुक्त करना तथा मनुष्य को स्वस्थ रखने की ही नहीं है बल्कि शारीरिक एवं मानसिक शक्ति

को लम्बे समय तक बनाये रखने की है तथा दीर्घ आयु प्राप्ति हेतु बहुत से द्रव्य/औषध भी आयुर्वेद शास्त्रों में वर्णित हैं। स्वास्थ्य के नियम, भोजन एवं स्वच्छता के संबंध में वर्णित आवश्यक दिशा-निर्देशों का पालन दीर्घायु एवं स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक है।

विशेष अवस्थाओं में विशेष रसायनों के प्रयोग संबंधी तालिका

आयु (वर्ष)	किस भाव का क्षय	कौन-सा रसायन सेवन करें
1-10	बाल्य	वचा, स्वर्ण, काश्मरी
11-20	वृद्धि	काश्मरी, बला, अश्वगंधा
21-30	छवि	आमलकी व लोह रसायन
31-40	मेधा	शंखपुष्पी एवं अश्वगंधा
41-50	त्वक्	भृङ्गराज, सोमराजी, प्रियाल
51-60	दृष्टि	} → त्रिफला, सप्तामृतलौह, शतावरी
61-70	शुक्र	
71-80	विक्रम	शरीर रसायन सेवन
81-90	बुद्धि	के योग्य नहीं रहता
91-100	कर्मेन्द्रिय	(पूर्व वयसि मध्ये वा)

यहाँ स्वस्थ – वृत्त में वर्णित दिनचर्या एवं ऋतुचर्या एवं सद्वृत्त के सिद्धांत संक्षिप्त रूप में वर्णित हैं। ये उपाय रोगों के निषेध एवं स्वास्थ्य संवर्धन के लिए हैं। इन सिद्धांतों का उचित रूप से अनुसरण करने से संपूर्ण शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त होता है एवं व्याधि रहित दीर्घजीवन प्राप्त होता है।



विस्तृत जानकारी हेतु सम्पर्क करें :

महानिदेशक

केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्,

जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन,

61-65 संस्थानिक क्षेत्र, 'डी' ब्लाक के सामने, जनकपुरी,

नई दिल्ली-110058

फोन: +91-11-28525520 / 28524457, फैक्स: +91-11-28520748

Further information can be obtained from:

Director General

Central Council for Research in Ayurvedic Sciences

No. 61-65, Institutional Area, Opp. 'D' Block, Janakpuri, New Delhi-110058

Telephone: +91-11-28525520 / 28524457, Fax: +91-11-28520748

E-mail: dg-ccras@nic.in / ccra_dir2@nic.in

Website: www.ccra.nic.in

www.indianmedicine.nic.in