

ऋतूचर्या आणि आहारसेवन

डॉ. सीमा अतुल पांडे

गृहअर्थशास्त्र विभागप्रमुख

व्ही.एम.व्ही. वाणिज्य जे.एम.टी. कला आणि जे.जे.पी. विज्ञान महाविद्यालय, नागपूर

गोषवारा

अन्न ही मानवाची मुलभूत गरज आहे. जीवन जगण्यासाठी अन्न सेवन अपरिहार्य आहे. परंतु या अन्नाचे सेवन करताना ऋतूचर्येचे पालन केले, योग्य आणि शास्त्रीय पद्धतीने अन्नसेवन केले, तर आपले आरोग्य सुदृढ होते. आधुनिक धकाधकीच्या काळात बदलत्या जीवनशैलीमुळे आहारसेवनाच्या पद्धतीही बदलल्या आहेत त्यातच कामाचे स्वरूप बदलल्याने ताण तणाव वाढले आहेत. ऋतूनुसार आहारसेवनात बदल न केल्याने पर्यायाने आरोग्याच्या अनेक गंभीर तक्रारी लहान वयापासूनच सुरु झाल्या आहेत. वर्तमान काळातील आरोग्याच्या वाढत्या समस्या लक्षात घेऊन संशोधनासाठी या विषयाची निवड करण्यात आली.

Key words-ऋतू, आयुर्वेद, आहार, सेवन, अन्नपदार्थ, भोजन

प्रस्तावना

अन्न तारि अन्न मारि अन्न विकार करि या उक्तीप्रमाणे अन्नपदार्थ आपल्या शरीरात औषधाचे काम करून आपल्याला अनेक छोट्या मोठ्या तक्रारींपासून दूर ठेवतात. ऋतूनुसार वातावरणातील बदललेल्या हवेचा परिणाम आपल्या आरोग्यावर होत असतो. अन्न चुकीच्या पद्धतीने सेवन केल्यामुळे आरोग्याच्या गंभीर तक्रारी निर्माण होऊन प्रसंगी मृत्युचा धोका ही उत्पन्न करतात. वर्तमान काळात ऋतूचर्या कशी असावी, ऋतूनुसार आहारसेवनाची योग्य पद्धत कोणती हे लक्षात घेणे गरजेचे आहे.

उद्दिष्टे

1. ऋतूनुसार शरीरात उत्पन्न होणारे दोष लक्षात घेणे.
2. ऋतूनुसार आहार रससेवनाचा क्रम लक्षात घेणे.
3. ऋतूचर्येनुसार शारीरिक आरोग्याची काळजी लक्षात घेणे.
4. ऋतूनुसार आहारसेवनाची आयुर्वेदीक पद्धत अभ्यासणे.

ऋतूचर्या

हवामानात निसर्गाच्या नियमानुसार होणारा फरक म्हणजे ऋतू. आणि चर्या म्हणजे नियम. ऋतूनुसार आहारविहाराचे नियम पाळणे म्हणजे ऋतूचर्या. ऋतूचर्येचे महत्व आयुर्वेदाने अधोरेखित केले आहे. प्रत्येक ऋतू मधील हवामान भिन्न असते. वेगवेगळ्या हवामानानुसार प्रत्येक ऋतूमध्ये विशिष्ट रसांची निर्मिती होत असते. विशिष्ट रसांचे प्राबल्य सृष्टीमध्ये आणि सजीवांमध्ये असते. याचा विचार आहारसेवन करताना लक्षात घेणे महत्वाचे आहे.

ऋतूचर्याचे महत्त्व

प्रत्येक ऋतूमध्ये असणारे महाभुत प्राधान्य व रसोत्पत्ती लक्षात घेऊनच प्रत्येक ऋतूमध्ये ठराविक आहार घ्यावा असे ऋतूचर्येमध्ये सांगितले आहे.

ऋतू आणि रससेवनाचा क्रम

आहार सेवन करताना प्रथम मधुर रसाचे सेवन करावे त्यानंतर आम्ल व लवण रसात्मक आहार घ्यावा शेवटी कटू तिक्त व कषाय रसात्मक द्रव्यांचे सेवन करावे. प्रथम मधुर रसाचे सेवन केल्यामुळे कफ दोषाचे उदीरण होऊन अन्नाचे क्लेदन होते आम्ल व लवण रसामुळे पित्ताचे स्त्रवण होऊन पचनाची द्वितीय अवस्था आम्ल अवस्थापक योग्य प्रकारे होते. कटू तिक्त कषाय रसामुळे पचनाची तृतीय अवस्था कटू अवस्थापक योग्य प्रकारे होऊन आहार रसाचे शोषण होते रोजच्या भोजनाची सुरुवात मधुर रसात्मक भातावर मीठ तूप लिंबू पिळून केल्यास आहाराचे पचन उत्तम प्रकारे होते. वरण-भात तूप लिंबू भाजी पोळी असा आहार षड्रसात्मक असल्याने स्वास्थ्यवर्धक आहे.

ऋतू आणि दोष

सुश्रुतयांनी निरनिराळ्या ऋतू नुसार आपल्या शरीरामध्ये विविध दोषांचा प्रकोप, संचय हा कशा पद्धतीने होतो हे दिवस आणि रात्री मध्ये अतिशय सुंदर पद्धतीने दाखवले आहे.

दिवसाचा सुरुवातीचा भाग ज्याला आपण पूर्वार्ध म्हणू हा वसंत ऋतू सारखा असतो जेव्हा शरीरात कफ प्रकोप होतो. मध्यान्ह काल म्हणजे दुपार हा ग्रीष्म ऋतू सारखा असतो ज्यावेळी शरीरात वात संचय होतो. संध्याकाळी शरीरात वात प्रकोप होतो.

रात्रीचा सुरुवातीचा भाग ज्याला प्रदोष काल असे म्हटले आहे तो वर्षा ऋतू सारखा असतो जेव्हा शरीरात पित्त संचय होते. अर्धी रात्र ही शरद ऋतू सारखी असते जेव्हा शरीरात पित्त प्रकोप होतो. रात्रीचा शेवटचा भाग ज्याला उषःकाल म्हणलं आहे हा हेमंत ऋतू सारखा असतो

जेव्हा शरीरात कफ संचय लक्षणे दिसतात. या प्रकारात दिवस आणि रात्री मध्ये सर्व प्रकारच्या दोषांचा संचय प्रकोप आणि शमन होत असतं.

हेमंत ऋतू मध्ये रात्र ही मोठी असते त्यामुळे सकाळी उठल्याबरोबर आपल्याला भूक लागते. प्रातःविधी आटोपल्या वर (मलमूत्र विसर्जन झाल्यानंतर तसेच तोंड धुतल्यानंतर) मधुर, लवण तसेच अम्लयुक्त पदार्थांना खावं किंवा जलपान करावे.

ऋतूनुसार शारीरिक आरोग्याची काळजी

हेमंत ऋतूमध्ये प्रत्येक दिवशी वातनाशक तेलाने मालिश करावं किंवा करून घ्यावं. जर शक्य असेल तर लंगडी घालणे यांसारखे व्यायाम नक्की करावे. शरीराला मालिश केलेलं जे तेल आहे ते काढण्यासाठी आवळ्याचा बारीक कीस(चटणीसारखा) किंवा यांसारख्या पदार्थांचा उपयोग करावा ज्यामुळे शरीराचा चिकटपणा दूर होईल आणि त्यानंतर विधिपूर्वक स्नान करावे. स्नानविधी याला शास्त्रामध्ये द्रोणी अवगाहन असं म्हटलं आहे. याचा अर्थ टब मध्ये बसून नहाणे. या प्रक्रियेमध्ये टब मध्ये गरम पाणी भरलं जातं त्यामध्ये डोकं न बुडवता आंघोळ केली जाते ज्यामुळे शरीरामध्ये उष्णतेचा संचार होतो हेमंत ऋतूमध्ये सांगितल्या गेलेल्या सर्व विधींचे पालन हे विशेष करून शिशिर ऋतू मध्ये सुद्धा करावं विशेषता ही असते की या ऋतूमध्ये हेमंत ऋतूपेक्षा थंडी अधिक असते त्यामुळे रुक्षता अधिक येत असते. ग्रीष्म ऋतूमध्ये शरीरातील कफ धातू कमी होऊन वात दोष वाढायला लागतो त्यामुळे या ऋतूमध्ये लवण, कटू तसेच आम्लरस प्रधान पदार्थांचे सेवन करू नये. ग्रीष्म ऋतू मध्ये अति खारट अति आंबट आणि अति कडू पदार्थांचे सेवन करू नये.

भोजन करताना पाण्याचे सेवन

अजीर्ण झाल्यावर भोजन न करता केवळ पाण्याचे सेवन केलेले पाणी औषधाचे काम करते. भोजन पचल्यावर अर्थात भोजन घेतल्यानंतर तीन घंट्यांनी सेवन केलेले पाणी हे अन्नपचनात बाधा उत्पन्न करत नाही त्यामुळे ते शरीरासाठी बलदायक असतं. भोजन करताना मध्ये मध्ये घोट घोट घेतलेले पाणी हे रुचि उत्पन्न करतं त्यामुळे ते अमृता सारखं असतं. भोजन केल्यानंतर लगेच सेवन केलेले पाणी हे पाचक रसांना पातळ करतो त्यामुळे ते विषा समान अहितकारक असते. अधिक पाणी पिल्यानंतर अन्नपचन योग्य प्रकारे होत नाही. तसेच पाणी न पिल्याने सुद्धा तोच दोष निर्माण होतो. त्यामुळे बरोबर थोडं थोडं पाणी प्यावे.

भोजनाची वेळ काय असावी

आत्रेय म्हणतात जेवल्यानंतर थोडा वेळ बसा. जेवणाची वेळ काय असावी याबाबत चरक म्हणतात उचित वेळेवर केलं जाणार भोजन हे आरोग्य प्रदान करतं. भोजन करण्याची प्रत्येक व्यक्तीची वेळ, व्यवसाय, परिस्थिती ही भिन्नभिन्न असू शकते. परंतु प्रत्येक व्यक्ती ज्या वेळेवर रोज जेवण करतो त्याच वेळेवर त्याने रोज जेवण करणे आवश्यक आहे तीच त्याच्या जेवणाची वेळ आहे

आहार किती घ्यावा

सौंदर्यनंद म्हणतात, ज्याप्रमाणे अधिक वजनामुळे तराजूचे पारडे खाली बसते. कमी वजनामुळे वर उचलले जाते. आणि योग्य वजनामुळे बरोबर राहते. त्याचप्रमाणे आहार आपल्या शरीरात कार्य करतो त्यामुळे आपली शक्ती बघून खूप अधिक किंवा खूप कमी असा आहार घेऊ नये परंतु योग्य मात्रेनुसार आहार घेणे आवश्यक आहे.

विष्णुपुराणानुसार,

जठरातील अर्धा भाग हा ठोस अन्नासाठी तर एक चतुर्थांश भाग हा पाणी आणि पेय पदार्थासाठी खाली ठेवावा ही गोष्ट अधिक विस्ताराने अन्न पचनाच्या क्रियेला जठरामध्ये सुरुवात होते त्यावेळेला काही वायुरूप पदार्थ निर्माण होतात जर जठर हे खाद्यपदार्थांनी खचाखच भरलेलं असेल तर तो वायू पोटांमध्ये तणाव निर्माण करतो आणि त्यामुळे ताणलेले जठर हृदयावर दबाव पाडतं. आणि त्यामुळे हृदय कार्यात बाधा निर्माण होते. जठर थोडं रिकामा राहिलं तर वायुरूप पदार्थ त्यामध्ये एकत्र येतील आणि जसं द्वार उघडेल तसं ढेकराच्या स्वरूपात ते बाहेर निघेल

भोजन करताना पोटांमध्ये किती जागा ठेवावी

पोटांमध्ये खाली जागा किती ठेवायचीयामध्ये वैद्यांनी दोन मत मांडले आहेत वाग्भट म्हणतात, एक चतुर्थांश जागा खाली ठेवावी तर चरक म्हणतात, एक तृतीयांश जागा खाली ठेवावी हे दोन मतं जरी असले तरी याला मतभेद म्हणू शकत नाहीत. प्रत्येक मनुष्याने आपली आवश्यकता बघून न्यूनाधिक भोजन करावे परंतु पोटांमध्ये काही जागा रिकामी जरूर ठेवावी अजीर्ण झाल्यानंतर सर्वोत्तम उपाय म्हणजे पूर्ण अनशन अर्थात लंघन आणि केवळ जलसेवन.

भोजन करताना कसं जेवावं कोणता रस सुरुवातीला घ्यावा कोणता नंतर?

अतिशय भूक लागलेल्या व्यक्तीच्या वात पित्त आणि कफ यांच्या प्रशमनासाठी पहिल्यांदा मधुर रसाच्या पदार्थांचे सेवन करावे त्यामुळे पक्वाशयातील वायु शांत होतो. भोजनाच्या मध्ये अम्ल आणि लवण रस युक्त म्हणजेच आंबट आणि खारट भोज्य पदार्थांचे सेवन करावे. भोजनाच्या शेवटी शेष म्हणजेच उरलेल्या रसांचे सेवन करावे.

भोजन कसं जेवावं याबद्दल अनेक मतभेद आहेत

दुसरा विचार असं सांगतो की बुद्धिमान व्यक्तींनी सर्वात पहिल्यांदा डाळिंब आणि इतर फळांना खावे त्यानंतर पेय प्यावं आणि त्यानंतर विविध प्रकारच्या भोज्य, भक्ष्य पदार्थांचे सेवन करावे.

पहिल्यांदा कठीण पदार्थांचे सेवन करावे. आवळा हे असं फळ आहे की जे भोजनाच्या आधी भोजनाच्या मध्ये किंवा भोजनाच्या नंतर घेणे प्रशस्त आहे कारण हे बाधा रहित आणि तो दोषहर आहे.

कंद आणि उसाचे सेवन हे भोजनाच्या आधी करावे नंतर करू नये

भोजन करण्याचा विधि

भक्ष्याभक्ष्यशी संबंधित शास्त्र जाणणारा भुकेने पीडित व्यक्ती उच्च आसनावर योग्य प्रकारे बसलेला, समदेह म्हणजे ताठ बसावे. पूर्ण लक्ष जेवणामध्ये योग्य वेळेवर आत्मानुकूल हलकं स्निग्ध उष्ण आणि द्रवबहुल आहार खूप लवकर तसेच खूप सावकाश न घेता योग्य प्रमाणात सेवन करावा.

त्याज्य अन्न

स्वाद रहित दुर्गंध युक्त अन्नाचे सेवन करू नये. त्याचप्रमाणे अन्न तयार करून खूप वेळ झालेला असेल अन्न कठोर झालं असेल, थंड झाल्यानंतर पुन्हा गरम केलेलं असेल, जे व्यवस्थित तयार केलेलं नाही आणि जे खूप जास्त शिजवलेले आहे ते स्वादिष्ट नसेल ते अन्न त्याज्य आहे

भोजन सेवनानंतर सुपारी आदि चे सेवन

शरीरामध्ये अन्न पचताना पित्त वाढते आणि भोजनाच्या लगेच नंतर कफ वाढतो. त्यामुळे वाढलेल्या कफाला कमी करण्यासाठी बुद्धिमान मनुष्याने कषाय कटु तिक्त रसद्रव्यासाठी सुपारी कापूर लवंग सुमनः फल (जायफल) किंवा मुखशुद्धी करणाऱ्या कटु तिक्त कषाय द्रव्यांना किंवा सुगंधीयुक्त तांबूल पत्राचे सेवन करावे

वामकुक्षी

भोजन केल्यानंतर अन्नाचा कलम म्हणजे आळस दूर करण्यासाठी राजाप्रमाणे बसावे म्हणजेच आराम करावे त्यानंतर शंभर पावलं चालावे नंतर डाव्या अंगावर झोपावे.

निष्कर्ष आणि सूचना

प्रत्येक व्यक्तीसाठी ऋतूनुसार आहारविहारविहाराचे पालन लाभदायक आहे. आहारसेवन करताना ऋतूनुसार कोणत्या रसाचे सेवन कधी करावे हे लक्षात घेऊन त्याची अंमलबजावणी केली तर शरीरात दोष प्रकुपित होणार नाहीत आणि शारीरिक आरोग्य चांगले राहील. आधुनिक काळात बदलती जीवनशैली, वाढते ताणतणाव आणि आंधळेपणाने अनुकरण केलेले डाएटचे विविध प्रकार यांमुळे आरोग्याच्या समस्या वाढत आहेत. आहारसेवन करताना व्यक्तीचे वय, लिंग, शारीरिक अवस्था, मेडिकल हिस्ट्री, भौगोलिक हवामान, पचनक्षमता असे विविध घटक लक्षात घेणे आवश्यक आहे. तसेच शारीरिक आरोग्याची काळजी घेताना विकतचे महागडे क्रीम वापरण्यापेक्षा घरगुती साधनांचा वापर केला तर एलर्जी, त्वचाविकारांपासून शरीराची सुरक्षा करता येईल.

संदर्भ

- रानडे वि, क्रियाशरीर भाग १, प्रोफिशन्ट पब्लिशिंग हाऊस, ऑगस्ट २०१४
- DA John, [GR Babu](https://ssph-journal.org) - Public Health Reviews, 2021 - ssph-journal.org
- https://scholar.google.com/citations?user=UU_hXlgAAAAJ&hl=en&oi=sra

