

## उपवास से स्वास्थ्य लाभ

वैद्य बालकृष्ण गोस्वामी

जयपुर

भारतीय सनातन संस्कृति में व्रतोपवास का विशिष्ट स्थान है। यह हिन्दू-संस्कृति का एक अभिन्न अंग है। मखादि धर्मशास्त्रों में मुख्य रूप से मन तथा शरीर की सर्वविध शुद्धिपूर्वक भगवत्प्राप्ति की योग्यता प्राप्त करने के लिये उपवास की उपयोगिता निर्दिष्ट की गयी है और इसे सनातन धार्मिक जीवन का एक आवश्यक अंग बतलाया गया है। इसी दृष्टि से एकादशी आदि के उपवासों का विधान है। कृच्छ्र, अतिकृच्छ्र, चान्द्रायणादि व्रतों में तो उपवास-कर्म प्रायश्चित्त स्वरूप हो जाता है। वासिष्ठ धर्मशास्त्र में उपवास को परिभाषित करते हुए कहा गया है-

**उपावृत्तस्य पापेभ्यो यस्तु वासो गुणैः सह ।**

**उपवासः स विज्ञेय सर्वभोगविवर्जितः ॥**

इसका भाव यह है कि उपवास में सभी प्रकार के तामसी एवं राजसी इन्द्रिय भोगों से विरति तथा सत्कर्मपूर्वक भगवद्भजन, ध्यानादि कर्म निर्दिष्ट रहते हैं। उपवासादि के अनुष्ठान से सभी प्रकार के पाप-तापों का उपशमन होता है और सत्कर्मरूप अनुष्ठान से सद्गुणों का संचय होता है। इस प्रकार उपवास एक पुण्यानुष्ठान है।

उपवास के दिन व्रती को सात्विक एवं स्वल्प आहार-विहार का ही सेवन करना चाहिये। इससे न केवल शरीर स्वस्थ रहता है, अपितु मन में भी दुर्विचार से अलग होने लगता है। उपवास के द्वारा अनेक भीषणतम रोगों के भी उपशमन, निदान एवं चिकित्सा में सहयोग प्राप्त होता है। आयुर्वेदादि चिकित्सा पद्धति में ज्वरादि रोगों को शान्त करने के लिये प्रायः भोजन आदि का निषेध तथा पथ्यसेवन का विधान बताया गया है। इसलिये शरीर को स्वस्थ रखने तथा रोगों के शमन करने हेतु उपवास की महत्वपूर्ण भूमिका है। आयुर्वेद तथा प्राकृतिक चिकित्सा में उपवास पर विशेष बल दिया गया है। उपवास पाचनतन्त्र को शक्ति प्रदान करता है। पाचन संस्थान की स्वस्थता ही आरोग्य की पहली शर्त है।

शरीर एक यन्त्र की तरह अनवरत कार्य करता रहता है। भोजन को पचाकर मलभाग बाहर फेंकना तथा सार-भाग से प्रत्येक अंग प्रत्यंग का पोषण करना इसका प्रमुख कार्य है। उपवास करने से पाचन क्रिया में भाग लेने वाले अवयवों आमाशय, आहार नली, पित्ताशय, यकृत तथा आंतों को विश्राम मिलता है। अतिभोजन से शरीर को ऊर्जा का बहुत-सा भाग उसे पचाने में ही व्यय हो जाता है। अतः विषाक्त द्रव्यों का पूरी तरह से निराकरण नहीं हो पाता। यह अवस्था रोगों को उत्पन्न करती है। बीमार होने पर हमारी शक्ति रोगकारक विष-द्रव्यों के निष्कासन में लगी रहती है, फलतः भूख नहीं लगती। अतः रोग निवारक सभी उपायों में उपवास प्राकृतिक सरल एवं श्रेष्ठ चिकित्सा है। पशु-पक्षी भी रोगग्रस्त होने पर उपवास करते देखे जाते हैं। सभी प्राणियों की प्रथम चिकित्सा उपवास ही है।

उपवास के तीन उद्देश्य हैं- शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभ। उपवास से दमा, मोटापा, कब्ज, बवासीर, अपेंडसाइटिस, संग्रहणी, गठिया तथा यकृत के रोगों में बहुत लाभ होता है। प्रसिद्ध आयुर्वेदज्ञ महर्षि चरक के अनुसार उल्टी, अतिसार, अजीर्ण, बुखार, शरीर का भारीपन, जी मिचलाना, अफारा, अरूचि आदि रोगों में उपवास परम औषध है। इससे शरीर में रोग-प्रतिरोधक शक्ति एवं यौवन की स्थिरता बनी रहती है। उपवास से शरीर तथा मस्तिष्क के अवयव तरो-ताजा हो जाते हैं। पेट अन्न से भरा होने पर रक्त प्रवाह उदर की तरफ अधिक होता है, जिससे मस्तिष्क को ऊर्जा कम मिलती है। व्रत से शरीर के अनावश्यक भार का क्षय तथा भूख की वृद्धि होती है। मानसिक दुर्बलता, अवसाद, चिन्ता आदि व्याधियों का उपवास से निराकरण होता है। इससे नवीनता, स्फूर्ति एवं आत्मोन्नति होती है। डॉ. प्यूरिंगटन ने आरोग्य, जीवन का आनन्द, सौन्दर्य, स्वतन्त्रता, शान्ति तथा शक्ति चाहने वालों का उपवास करने की सलाह दी है।

व्यक्ति की शारीरिक क्षमता तथा रोग के अनुसार 1 से 21 दिन तक उपवास करने का विधान है। सिरदर्द, उदरविकार, जुकाम, गले की सूजन आदि रोगों में 3-4 दिन के छोटे उपवास से लाभ हो जाता है। गठिया, लीवर के रोग एवं कैंसर आदि में लम्बा उपवास किया जाता है। मांसाहारी को लम्बा तथा शाकाहारी को छोटा उपवास अपेक्षित है। स्वस्थ व्यक्ति को जीवन-शक्ति बढ़ाने एवं स्वास्थ्य की रक्षा हेतु सप्ताह में एक दिन उपवास करना पर्याप्त है। उपवास से बहुत-सा विषाक्त द्रव्य शरीर के मांसतन्तुओं से निकलकर रक्त में मिल जाता है। अतः विष का प्रभाव नष्ट करने और इसे शरीर से बाहर निकालने के लिये प्राकृतिक लवणों की आवश्यकता होती है। जो फलाहार से प्राप्त होते हैं। लम्बा उपवास करने वालों को केला, सेब, टमाटर, खीरा, गाजर, मूली, पालक, पत्ता गोभी, शहद एवं छाछ का प्रयोग करना चाहिये। साप्ताहिक उपवास में केवल पानी या नींबू का पानी पीना पर्याप्त

है। उपवास के प्रारम्भिक दिनों में पेट में वायु, अनिद्रा, मुँह का बेस्वाद होना, दुर्गन्धपूर्ण पसीना आदि लक्षण प्रकट होते हैं। धैर्यपूर्वक उपवास जारी रखने पर इनका स्वतः ही शमन हो जाता है।

उपवास-काल में बिस्तर पर लेटकर चिन्तामुक्त रहते हुए हल्का कार्य करना चाहिये। धूप स्नान, मिट्टी स्नान, प्राणायाम, मौन धारण, दूब पर भ्रमण और स्नान उपवास के लाभ को दुगुना कर देते हैं। बार-बार थोड़ा-थोड़ा पानी पीना भी लाभकारी है। अधिक ठंडा पेय, चाय, कॉफी तथा धूम्रपान सेवन उपवास के लाभ को नष्ट कर देता है। भूखे पेट रहकर चांदनी का सेवन स्नायुतन्त्र को मजबूत बनाता है। लम्बे उपवास को फलों का रस या शहद लेकर खोलना चाहिये। कुछ दिन तक भारी भोजन करने के बजाय फलाहार पर रहना उत्तम है।

भारतीय धार्मिक परम्प में समय-समय पर विभिन्न व्रतों का समावेश उत्तम स्वास्थ्य को लक्ष्य में रखकर ही किया गया है। एकादशी के दिन मोटापा बढ़ाने वाले चावल आदि स्टार्चयुक्त पदार्थों का निषेध तथा प्राणशक्ति बढ़ाने वाले फलाहार का निर्देश निश्चय ही प्रशंसनीय है।

भोजन के समान उपवास की इच्छा होने पर ही इसे करना चाहिये। उत्साह तथा प्रसन्नतापूर्वक किया गया उपवास अधिक लाभ करता है। भूख-प्यास सहन न करने वालों, मुखशोष, चक्कर, न्यून रक्तचाप से ग्रस्त व्यक्तियों, बालक, गर्भिणी स्त्री तथा अतिवृद्धों को यथाशक्ति ही उपवास करना चाहिये।

