

आषाढ़ गुप्त नवरात्रि: उपवास नहीं, शरीर का प्राकृतिक 'डिटॉक्स'

आषाढ़ गुप्त नवरात्रि केवल देवी उपासना और आध्यात्मिक साधना का पर्व नहीं है, बल्कि आयुर्वेद की दृष्टि से यह शरीर, मन और जीवनशैली को संतुलित करने का एक महत्वपूर्ण अवसर भी है। यह नवरात्रि वर्षा ऋतु के आरंभ में आती है, जब प्रकृति में परिवर्तन के साथ-साथ हमारे शरीर में भी अनेक जैविक परिवर्तन होने लगते हैं। आयुर्वेद ने इस ऋतु को विशेष सावधानी का समय बताया है, क्योंकि इस अवधि में पाचन शक्ति (अग्नि) कमजोर हो जाती है, वात दोष का संचय होने लगता है और अनुचित आहार-विहार के कारण अनेक रोग उत्पन्न होने की संभावना बढ़ जाती है।

आजकल "डिटॉक्स" शब्द बहुत प्रचलित है। लोग शरीर को शुद्ध करने के लिए विभिन्न प्रकार के डिटॉक्स ड्रिंक, जूस क्लीनज़ और विशेष डाइट अपनाते हैं। किंतु आयुर्वेद हजारों वर्षों पहले ही यह बता चुका है कि शरीर की वास्तविक शुद्धि किसी चमत्कारी पेय से नहीं, बल्कि संयमित जीवनशैली, उचित आहार और नियंत्रित उपवास से होती है। आषाढ़ गुप्त नवरात्रि इसी प्राकृतिक शुद्धिकरण की प्रेरणा देती है।

आयुर्वेद में उपवास का वास्तविक अर्थ

आयुर्वेद में उपवास का अर्थ केवल भोजन छोड़ देना नहीं है। "उपवास" का शाब्दिक अर्थ है—अपने भीतर की शुद्धता और ईश्वर के निकट रहना। स्वास्थ्य की दृष्टि से उपवास का उद्देश्य पाचन तंत्र को विश्राम देना, अग्नि को संतुलित करना और शरीर में संचित "आम" को कम करना है।

"आम" वह अपचित एवं विषाक्त पदार्थ है जो कमजोर पाचन के कारण शरीर में एकत्र होकर अनेक रोगों की भूमिका तैयार करता है। जब व्यक्ति सीमित, हल्का और सुपाच्य भोजन करता है, तब शरीर को भोजन पचाने में कम ऊर्जा लगती है और वह अपनी प्राकृतिक मरम्मत एवं संतुलन प्रक्रियाओं पर अधिक ध्यान दे पाता है। आधुनिक विज्ञान भी यह स्वीकार करता है कि नियंत्रित और संतुलित उपवास शरीर की चयापचय (Metabolic) प्रक्रियाओं को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है।

वर्षा ऋतु में उपवास क्यों है अधिक उपयोगी?

आषाढ़ के साथ वर्षा ऋतु का प्रारंभ होता है। आयुर्वेद के अनुसार इस समय वातावरण में बढ़ी हुई आर्द्रता, जल की गुणवत्ता में परिवर्तन तथा मौसम की अस्थिरता के कारण जठराग्नि मंद हो जाती है। परिणामस्वरूप भारी, तैलीय एवं अत्यधिक मसालेदार भोजन आसानी से नहीं पचता।

यदि ऐसे समय में व्यक्ति सात्विक एवं सुपाच्य आहार अपनाता है, तो पाचन तंत्र पर अनावश्यक भार नहीं पड़ता। यही कारण है कि नवरात्रि के दौरान फलाहार, हल्का भोजन और संयमित आहार की परंपरा केवल धार्मिक आस्था नहीं, बल्कि स्वास्थ्य संरक्षण का भी माध्यम है।

क्या खाएं?

आषाढ़ गुप्त नवरात्रि के दौरान आहार ऐसा होना चाहिए जो हल्का, पौष्टिक और आसानी से पचने वाला हो। मौसमी फल, सीमित मात्रा में दूध या छाछ (यदि अनुकूल हो), मखाना, सामक, कुट्टू, राजगीरा, सिंघाड़ा, उबली हुई सब्जियां और पर्याप्त मात्रा में गुनगुना या उबाला हुआ पानी उपयोगी माना जाता है। भोजन कम मात्रा में, अच्छी तरह चबाकर और निश्चित समय पर करना अधिक लाभदायक रहता है।

किन बातों से बचें?

उपवास के नाम पर अत्यधिक तले हुए व्रत-भोजन, अधिक चीनी, अत्यधिक नमक, बार-बार कुछ न कुछ खाते रहना या देर रात भारी भोजन करना उपवास के उद्देश्य को ही समाप्त कर देता है। यदि उपवास के बाद आवश्यकता से अधिक भोजन किया जाए, तो पाचन तंत्र पर अतिरिक्त भार पड़ता है।

केवल शरीर नहीं, मन का भी डिटॉक्स

आयुर्वेद स्वास्थ्य को केवल शारीरिक अवस्था नहीं मानता, बल्कि शरीर, मन, इंद्रियों और आत्मा के संतुलन को स्वास्थ्य की पहचान मानता है। इसलिए गुप्त नवरात्रि में ध्यान, जप, प्रार्थना, सकारात्मक चिंतन, क्रोध एवं तनाव से दूरी तथा पर्याप्त नींद भी उतनी ही महत्वपूर्ण है जितना कि उपयुक्त आहार।

डिजिटल युग में यदि प्रतिदिन कुछ समय मोबाइल, सोशल मीडिया और अनावश्यक सूचनाओं से दूरी बनाकर आत्मचिंतन किया जाए, तो यह मानसिक "डिटॉक्स" का भी प्रभावी माध्यम बन सकता है।

किन लोगों को सावधानी रखनी चाहिए?

उपवास सभी व्यक्तियों के लिए समान रूप से उपयुक्त नहीं होता। मधुमेह के रोगी, गर्भवती एवं स्तनपान कराने वाली महिलाएं, वृद्धजन, गंभीर रोगों से पीड़ित व्यक्ति तथा नियमित दवाएं लेने वाले लोगों को चिकित्सकीय सलाह के अनुसार ही उपवास करना चाहिए। आयुर्वेद भी व्यक्ति की प्रकृति, आयु, बल और स्वास्थ्य की स्थिति के अनुसार आहार-विहार निर्धारित करने की बात करता है।

निष्कर्ष

आषाढ़ गुप्त नवरात्रि हमें यह संदेश देती है कि उपवास केवल भोजन का त्याग नहीं, बल्कि असंयम, आलस्य और अनुचित जीवनशैली का त्याग भी है। यह शरीर को हल्का, पाचन को संतुलित, मन को शांत और जीवन को अनुशासित बनाने का अवसर है।

यदि इस नवरात्रि में हम सात्विक आहार, संयमित उपवास, नियमित दिनचर्या, ध्यान और सकारात्मक विचारों को अपनाएं, तो यह वास्तव में शरीर और मन के प्राकृतिक "डिटॉक्स" का उत्सव बन सकती है। आयुर्वेद का यही संदेश है- स्वास्थ्य किसी त्वरित उपाय का परिणाम नहीं, बल्कि संतुलित जीवनशैली का प्रतिफल है।



Dr. Shraddha Joshi
M.S. (Ayu), Ph.D.
Assistant Professor
HAMC&H, Doiwala, Dehradun
7016419716