

असंतुलित वात को संतुलित कैसे करें...!!!

वात दोष क्या है

वात दोष 'वायु' और 'आकाश' इन दो तत्वों से मिलकर बना है। वात या वायु दोष को तीनों दोषों में सबसे अधिक महत्वपूर्ण माना गया है। हमारे शरीर में गति से जुड़ी कोई भी प्रक्रिया वात के कारण ही संभव है। चरक संहिता में वायु को ही पाचक अग्नि बढ़ाने वाला, सभी इंद्रियों का प्रेरक और उत्साह का केंद्र माना गया है। वात का मुख्य स्थान पेट और आंत में है।

वात में योगवाहिता या जोड़ने का एक खास गुण होता है। इसका मतलब है कि यह अन्य दोषों के साथ मिलकर उनके गुणों को भी धारण कर लेता है। जैसे कि जब यह पित्त दोष के साथ मिलता है तो इसमें दाह, गर्मी वाले गुण आ जाते हैं और जब कफ के साथ मिलता है तो इसमें शीतलता और गीलेपन जैसे गुण आ जाते हैं।

वात के गुण

रूखापन, शीतलता, लघु, सूक्ष्म, चंचलता, चिपचिपाहट से रहित और खुरदरापन वात के गुण हैं। रूखापन वात का स्वाभाविक गुण है। जब वात संतुलित अवस्था में रहता है तो आप इसके गुणों को महसूस नहीं कर सकते, लेकिन वात के बढ़ने या असंतुलित होते ही आपको इन गुणों के लक्षण नजर आने लगेंगे।

वात प्रकृति की विशेषताएं

आयुर्वेद की दृष्टि से किसी भी व्यक्ति के स्वास्थ्य और रोगों के इलाज में उसकी प्रकृति का विशेष योगदान रहता है। इसी प्रकृति के आधार पर ही रोगी को उसके अनुकूल खानपान और औषधि की सलाह दी जाती है।

वात दोष के गुणों के आधार पर ही वात प्रकृति के लक्षण नजर आते हैं। जैसे कि रूखापन गुण होने के कारण भारी आवाज, नींद में कमी, दुबलापन और

त्वचा में रूखापन जैसे लक्षण होते हैं। शीतला गुण के कारण ठंडी चीजों को सहन ना कर पाना, जाड़ों में होने वाले रोगों की चपेट में जल्दी आना, शरीर कांपना जैसे लक्षण होते हैं। शरीर में हल्कापन, तेज चलने में

आपने अपने आस-पास ऐसे कई लोगों को देखा होगा जो ज़रूरत से ज़्यादा बोलते हैं, हमेशा वे बहुत तेजी में रहते हैं या फिर बहुत जल्दी कोई निर्णय ले लेते हैं। इसी तरह कुछ लोग बैठे हुए भी पैर हिलाते रहते हैं। दरअसल ये सारे लक्षण वात प्रकृति वाले लोगों के हैं। अधिकांश वात प्रकृति वाले लोग आपको ऐसे ही करते नजर आयेंगे। आयुर्वेद में गुणों और लक्षणों के आधार पर प्रकृति का निर्धारण किया गया है। आप अपनी आदतों या लक्षणों को देखकर अपनी प्रकृति का अंदाजा लगा सकते हैं। इस लेख में हम आपको वात प्रकृति के गुण, लक्षण और इसे संतुलित रखने के उपाय के बारे में विस्तार से बता रहे हैं...

लड़खड़ाने जैसे लक्षण लघुता गुण के कारण होते हैं। इसी तरह सिर के बालों, नाखूनों, दांत, मुंह और हाथों-पैरों में रूखापन भी वात प्रकृति वाले लोगों के लक्षण हैं। स्वभाव की बात की जाए तो वात प्रकृति वाले लोग बहुत जल्दी कोई निर्णय लेते हैं। बहुत जल्दी गुस्सा होना या चिढ़ जाना और बातों को जल्दी समझकर फिर भूल जाना भी वात प्रकृति वाले लोगों



के स्वभाव में होता है।

वात बढ़ जाने के लक्षण

वात बढ़ जाने पर शरीर में तमाम तरह के लक्षण नजर आते हैं। आइये उनमें से कुछ प्रमुख लक्षणों पर एक नजर डालते हैं... अंगों में रूखापन और जकड़न सुई के चुभने जैसा दर्द हड्डियों के जोड़ों में ढीलापन हड्डियों का खिसकना और टूटना अंगों में कमजोरी महसूस होना एवं अंगों में कंपकपी अंगों का ठंडा और सुन्न होना कब्ज नाखून, दांतों और त्वचा का फीका पड़ना मुंह का स्वाद कड़वा होना अगर आपमें ऊपर बताए गए लक्षणों में से 2-3 या उससे ज़्यादा लक्षण नजर आते हैं तो यह दर्शाता है

कि आपके शरीर में वात दोष बढ़ गया है। ऐसे में नजदीकी चिकित्सक के पास जाएं और अपना इलाज करवाएं।

वात को संतुलित करने के उपाय

वात को शांत या संतुलित करने के लिए आपको अपने खानपान और जीवनशैली में बदलाव लाने होंगे। आपको उन कारणों को दूर करना होगा जिनकी वजह से वात बढ़ रहा है। वात प्रकृति वाले लोगों को खानपान का विशेष ध्यान रखना चाहिए जैसे...

घी, तेल और फेट वाली चीजों का सेवन करें। गेहूं, तिल, अदरक और गुड़ से बनी चीजों का सेवन करें।

नमकीन छाछ, मक्खन, ताजा पनीर, उबला हुआ गाय के दूध का सेवन करें।

घी में तले हुए सूखे मेवे खाएं या फिर बादाम, कद्दू के बीज, तिल के बीज, सूरजमुखी के बीजों को पानी में भिगोकर खाएं।

खीरा, गाजर, चुकंदर, पालक, शकरकंद आदि सब्जियों का नियमित सेवन करें।

मूंग दाल, राजमा, सोया दूध का सेवन करें।

वात प्रकृति वाले लोगों को क्या नहीं खाना चाहिए

अगर आप वात प्रकृति के हैं तो निम्नलिखित चीजों के सेवन से परहेज करें...

साबुत अनाज जैसे कि बाजरा, जौ, मक्का, ब्राउन राइस आदि के सेवन से परहेज करें।

किसी भी तरह की गोभी जैसे कि पत्तागोभी, फूलगोभी, ब्रोकली आदि से परहेज करें।

जाड़ों के दिनों में ठंडे पेय पदार्थों जैसे कि कोल्ड कॉफी, ब्लैक टी, ग्रीन टी, फलों के जूस आदि ना पियें।

नाशपाती, कच्चे केले आदि का सेवन न करें।

जीवनशैली में बदलाव

जिन लोगों का वात अक्सर असंतुलित रहता है उन्हें अपने जीवनशैली में ये बदलाव लाने चाहिए।



गाडरवारा-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के प्रभु उपवन भवन सेवाकेन्द्र में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में संस्थान की क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. कुसुम दीदी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उर्मिला बहन, पूर्व विधायक साधना स्थापक गाडरवारा, पूर्व नगरपालिका अध्यक्ष अनीता जैसवाल, श्रीमति सुनीता गुप्ता, पीजी कॉलेज प्राध्यापक, श्रीमति किरण साहू, लायनेस क्लब, संजू शर्मा सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



भाटापारा-छ.ग.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए पूर्व जिला पंचायत सदस्य सीमा बहन। मंचासीन हैं ब्र.कु. मंजू बहन व अन्य गणमान्य महिलायें।



उज्जैन-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के शिव दर्शन धाम सेवाकेन्द्र में 'मूत्रों की पुनर्स्थापना में शिवरात्रि का महत्त्व' विषय के अंतर्गत 'आत्मविश्वास सफलता की कुंजी' कार्यक्रम में नरेंद्र अकेला, पूर्व स्टेट हेड, दैनिक भास्कर, झारखण्ड, वरिष्ठ पत्रकार एवं राष्ट्रीय कवि, विजय सुखवानी, वाइस प्रिंसिपल, गवर्नमेंट इंजीनियरिंग कॉलेज, मोटिवेशनल स्पीकर एवं कवि, ब्र.कु. निरुपमा बहन, मुख्य वक्ता, ब्र.कु. उषा बहन, ब्र.कु. मंजू बहन, ब्र.कु. गायत्री बहन सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



इंदौर-गायत्री नगर(म.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज के ज्ञानदीप भवन में 'खुशहाल महिला, खुशहाल परिवार' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए स्माइल फॉर ऑल बेटी वेलफेयर सोसाइटी संस्था की फाउंडर अनीता शाह, श्रीमति रचना गुप्ता, माथुर वैश्य समाज एंड डिस्ट्रिक्ट प्रेसिडेंट ऑफ एमपी, डॉ. मोना कोठारी, स्त्री रोग विशेषज्ञ, श्रीमति मंजू मंडलोई, श्री गौड़ ब्राह्मण समाज की प्रदेश महिला अध्यक्ष, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा बहन तथा अन्य।