

प्रकृति के अनुसार आहार, व्यायाम, परहेज

वात प्रकृति

ये खाएं - खट्टा, मीठा, नमकीन पदार्थ, फल, विभिन्न अनाज के सूप, घी, तेल अपने हिस्से के अनुसार, नारियल, मूंगफली, तिल, खजूर, पनीर, मक्खन, जलीय जानवरों का मांस, उड़द, गेहूं, गुड़ उत्पाद, दूध दूध उत्पाद;

यह करें - शरीर पर तेल लगाएं, मालिश करें, सेक लें, शरीर को गर्म कपड़ों से ढकें, भरपूर नींद लें।

परहेज - चने के पदार्थ, मटकी, मटर, राजमा आदि से परहेज करके इन वर्जनाओं से बचना चाहिए; हरी मिर्च, तीखा, कड़वा, कसैला, तला हुआ, अधिक नमकीन, चाय, कॉफी, शराब, शीतल पेय, होटलिंग, बेकरी पदार्थ, सूखे पदार्थ, दाढ़ी, फरसान, चकली, चिवड़ा, बासी भोजन, अधिक व्यायाम, अधिक यात्रा, जागना उपवास, बहुत अधिक काम, बहुत अधिक चिंता, बहुत अधिक संभोग, बहुत अधिक धूप में काम करना, इ.

पित्त प्रकृति

ये खाएं - मीठा, कसैला, फल, घी, तेल अपने प्रदेश के हिसाब से, दूध, दूध उत्पाद, मूंग, आंवला, नारियल, गेहूं, ज्वार आदि।

यह करें - पूरी नींद, समय पर आहार, शरीर में तेल लगाना, नियमित व्यायाम, योग

परहेज - दही, खट्टे पदार्थ, अत्यधिक नमक, हींग, सरसों, बैंगन, गाजर, पपीता, अचार, पापड़, करी, कुलीथ, किण्वित खाद्य पदार्थ और खट्टे फलों से बचना चाहिए। इसके अलावा मसालेदार, तले हुए, नमकीन खाद्य पदार्थ, चाय, कॉफी, शराब, कोल्ड ड्रिंक्स, होटलिंग, बेकरी फूड्स, ड्राई फूड्स, शेव, फरसान, चकली, चिवड़ा, सॉस, फास्ट फूड, चटनी, बासी भोजन, मांस भोजन, मसालेदार भोजन, चायनीज, हरी मिर्च, लहसुन, अत्यधिक व्यायाम, अत्यधिक यात्रा, जागरण, उपवास, अत्यधिक परिश्रम, अत्यधिक चिंता, अत्यधिक संभोग, धूप में अधिक काम, दोपहर की नींद आदि। आदि।

कफ प्रकृति

ये खाएं - कड़वा, कसैला, तीखा भोजन, सूखा भोजन, शर्बत, बाजरा, आदि, लेकिन सभी प्रकार के अनाज जो भुना हुआ हो, गर्म पानी, शहद, नियमित लेकिन मध्यम आहार, आदि।

यह करना चाहिए - नियमित, व्यायाम - सूर्य नमस्कार, तैरना, कड़ी मेहनत, उपवास (शास्त्रोक्त) आदि।

परहेज - मिठाई, दूध से बने पदार्थ, गुड़, मीठे खाद्य पदार्थ, दही, खट्टा, अत्यधिक नमक, किण्वित खाद्य पदार्थ और खट्टे फलों से बचना चाहिए। साथ ही तले हुए पदार्थ, चाय, कॉफी, शराब, कोल्ड ड्रिंक, होटल, बेकरी के पदार्थ, फरसान, चकली, चिवड़ा, बासी खाना, मांसाहारी खाना, दूध और फल एक साथ लेना, ज्यादा यात्रा करना, बैठे काम, दोपहर की नींद आदि।

प्रकृति के प्रकार

वात, पित्त, कफ, वातपित्त, वातकफ, पित्तवात, पित्तकफ, कफवात, कफपित्त और सम प्रकृति

महत्वपूर्ण

तीन प्रकृतियों के आहार और विहार ऊपर दिए गए हैं। प्रकृति परीक्षा के बाद जितने उत्तर प्राप्त होते हैं, उसके अनुसार हमें अपना आहार विहार लेना चाहिए। मान लीजिए उत्तरों की संख्या में *वात और पित्त अधिक है* (जैसे वात 20, पित्त 10 और कफ 8) तो आपकी प्रकृति *वात पित्त प्रकृति* है। इसलिए हमें यहां से *वात और पित्त की प्रकृति* के अनुसार दिए गए आहार को जारी रखना चाहिए। ऋतू अनुसार भी आहार बदलना पडता है, एसिलिए नजदिकी वैद्य के पास जाकर वो समझ लीजिये। इससे आपको निश्चित रूप से फायदा होगा।

स्वास्थ्य निर्धारण से संबंधित कोई अन्य शिकायत हो तो आहार विहार के बारे में यदि कोई शंका हो तो अपने क्षेत्र के नजदीकी चिकित्सक से मिलें और उनसे शंकाओं का निवारण कराएं। कोई भी आयुर्वेद की दवाई या सप्लिमेंट वैद्य की सलाह के बिना नहीं लेनी चाहिए।

कोई भी प्रकृति के लिए सामान्य दिनचर्या

- सूर्योदय से पहले उठना
- नियमित व्यायाम, योग करना
- दोपहर 11 से 1 बजे के बीच भोजन करें और रात का भोजन अधिकतम आठ बजे तक करें।
- भोजन करते समय पेट भर कर नहीं खाएं, कुछ जगह बाकी रखें।
- उतना ही पानी पिएं जितना आपको प्यास लगे।
- अधिक आहार या कम आहार न करें।
- शरीर से आने वाली संवेदनाओं जैसे भूख, प्यास, छींक, पेशाब, शौच आदि को रोकना नहीं चाहिए। उसी समय वह क्रिया पूर्ण करें।
- रात 10 बजे तक सोएं।
- मौसमी बदलाव के अनुसार खाएं। इसके लिए वैद्य की सलाह लेनी चाहिए।