



વાળીની ઉજવણી પછી ઘરમાં મીઠાઈની સુવાસ, ફરસાણની થાળીઓ અને રાત્રીના મોડે સુધી ચાલતી મુલાકાતોનું એક અનોખું મિશ્રણ રહે છે. એ આનંદદાયક ક્ષણો છે, પરંતુ શરીર અને મન બંને માટે પડકારરૂપ પણ છે. ઉત્સવ દરમિયાન ખોરાકમાં વધુ ચરબી, શુગર, મીઠું અને કેલરી લેવી, સાથે ઊંઘનો અભાવ અને શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં ઘટાડો, આ બધું મળીને શરીરની અંદરની 'બાયોલોજિકલ ઘડિયાળ'ને અસ્તવ્યસ્ત કરી દે છે. અને પછી, ઉત્સવ બાદના અઠવાડિયામાં આપણે સાંભળીએ છીએ કે “થાક લાગે છે”, “પેટ ફૂલ્યું છે”, “બ્લડ શુગર વધી ગયું”, “મન નથી લાગતું”, “બેચેની લાગે છે”, “કામ કરવાનું મન નથી થતું”, વગેરે વગેરે. આનંદને ઉજવતા ઉજવતા જો શરીર થાકે, મન બોજાય, બ્લડ શુગર વધે તો એ આનંદના અર્થ પર વિચાર કરવાનો સમય છે. આ બધું હવે ઈશારો કરે છે કે શરીરને રીસેટ કરવાની જરૂર છે. હકીકતમાં, આરોગ્ય અને ઉત્સવ વચ્ચે સ્પર્ધા નથી, બંને એકબીજાના પૂરક છે. એટલે જ ઉત્સવ પછીનો સમય એ રીસેટનો સમય છે, એ યાદ અપાવે છે કે દીપાવલીનો પ્રકાશ ફક્ત દીવામાં નહિ, આપણા જીવનની લયમાં પણ હોવો જોઈએ.

તહેવાર દરમિયાન આપણા ખોરાકમાં મુખ્યત્વે ત્રણ ફેરફાર થાય છે:

1) કાર્બોહાઈડ્રેટનું વધુ પ્રમાણ: મીઠાઈ, પૂરણપોળી, લાડુ, ઘુઘરા જેવી વાનગીઓમાં રિફાઈન્ડ શુગર, માવા, મલાઈ, અને માખણનું સંયોજન હોય છે. આ ખોરાક શરીરમાં ઇન્સ્યુલિન રેસિસ્ટન્સ વધારવાનું જોખમ ઊભું કરે છે. શુગર અને ફેટના વધારા પછી લિવર અને સ્નાયુ બંનેમાં વધુ ગ્લાઈકોજન સ્ટોરેજ થાય છે. જ્યારે એથી વધારાનું શુગર બ્લડસ્ટ્રીમમાં રહે છે, એ ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકો માટે ખતરનાક બની શકે છે.

2) સોડિયમ અને ફેટનો વધારો: ફરસાણ, નમકીન અને તળેલી વાનગીઓ શરીરમાં પાણી રોકે છે (water retention), જેના કારણે ફૂલેલું પેટ અને ફૂલેલો ચહેરો દેખાય છે, સાથે બ્લડ પ્રેશર પણ વધે છે.

3) ઊંઘ અને સર્કેડિયન રિથમમાં ખલેલ: શરીરમાં હોર્મોનની એક સ્વાભાવિક રિથમ છે, જે ખાવા, ઊંઘવા અને ઉઠવાના સમય સાથે સંકળાયેલ છે. ઉત્સવ દરમિયાન જ્યારે આપણે મોડા સુધી જાગીએ છીએ, ત્યારે મેલાટોનિન, કોર્ટિસોલ અને ઇન્સ્યુલિનના સ્તર બદલાય છે. પરિણામે, સુગર કંટ્રોલ બગડે છે, ભૂખની સમજણમાં ખલેલ પડે છે અને મનની એકાગ્રતા ઘટે છે.

આ શરીર 'રીસેટ' એટલે શું?

મેડિકલ દ્રષ્ટિએ શરીરનું રીસેટ એ શરીરની આંતરિક સિસ્ટમોને ફરી સમતોલ અવસ્થામાં લાવવાનો પ્રયોગ છે. એમાં ડાઈજેસ્ટિવ સિસ્ટમ, લિવર ફંક્શન, હોર્મોનલ રિથમ, મસલ એક્ટિવિટી અને હાઈડ્રેશન બધું આવરી લે છે. અને સૌથી અગત્યનું, એ કોઈ ડિટોક્સ ટ્રિન્ક કે એકદમ ઉપવાસથી નહીં, પણ ધીમા અને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી શક્ય બને છે. દુનિયામાં ડિટોક્સ ટ્રિન્ક જેવું કંઈ નથી, તમારૂં લિવર પોતે જ અને એકમાત્ર સાધન છે ડિટોક્સ કરવા માટે.

1) ઊંઘની રિથમ પાછી લાવો

શરીર માટે ઊંઘ એ મફત દવા છે. ઉત્સવ દરમિયાન જ્યારે ઊંઘનો સમય ખોરવાય છે, ત્યારે કોર્ટિસોલ હોર્મોન વધે છે, જે બ્લડ શુગર અને બ્લડ પ્રેશરને વધારવામાં સહાયક બને છે. તેથી પહેલું પગલું, દરરોજ સમાન સમયે સૂવું અને ઊઠવું. સ્કીનથી 45 મિનિટ પહેલાં દૂર થવું, કેફિન ટાળવું અને સૂતા પહેલાં ઊંડા શ્વાસ લેવાથી મગજ મેલાટોનિનના સ્વાભાવિક સ્રાવ તરફ પાછું વળે છે.

2) ખોરાકમાં સંતુલન

ઉત્સવ બાદના પ્રથમ 7 દિવસ ખોરાકમાં ફાઈબર, પ્રોટીન અને હળવી ચરબી ધરાવતા ખોરાક પર ધ્યાન આપવું જોઈએ. ઓછા ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સવાળા ફળો લેવા જોઈએ. આવો ખોરાક લિવરને ફેટ



આનંદ અને આરોગ્યનું સંતુલન: તહેવાર પછી શરીર કેવી રીતે 'તંદુરસ્ત' કરવું?

ઉત્સવ બાદ આ સમયખંડ કોઈ શાંતિનો અંત નથી, એ તો નવા પ્રારંભનો આરંભ છે. શરીરનો દરેક કોષ, દરેક નસ, દરેક અંગ ફરી સમતોલ થવા માગે છે, બસ આપણે થોડી મદદ આપવાની જરૂર છે

મેટાબોલિઝમ પુનઃસ્થાપિત કરવામાં મદદ કરે છે. લિવર આપણા શરીરની 'ડિટોક્સ ફેક્ટરી' છે, તે જ પિત્ત, શુગર સ્ટોરેજ અને ફેટ પ્રોસેસિંગ માટે જવાબદાર છે. તેથી લિવરને આરામ આપવો એટલે ભારે અને તળેલા ખોરાકથી દૂર રહેવું.

3) કસરત, હલન-ચલન એ રીસેટની ચાવી:

વ્યાયામ ફક્ત કેલરી બર્ન નથી કરતો, એ શરીરના દરેક કોષને 'રીબૂટ' કરે છે. મેટાબોલિઝમ વધે છે, ઇન્સ્યુલિન રિસેપ્ટર્સ વધુ સંવેદનશીલ બને છે અને 'એન્ડોર્ફિન' ઉત્પન્ન થાય છે. ઉત્સવ બાદ શ્રેષ્ઠ શરૂઆત એટલે સવારે 30 મિનિટ ઝડપી ચાલવું, યોગમાં 'સૂર્યનમસ્કાર', પાણી પૂરતું પીવું (દિવસે 2.5 લિટર જેટલું), જે લોકો ડાયાબિટીસ કે હાઈબ્લડ પ્રેશર ધરાવે છે, તેઓ માટે આ પ્રવૃત્તિ શરીરની સૌથી સલામત મેડિસિન છે.

4) મનનું ડિટોક્સ: વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ.

ઉત્સવ બાદનો થાક અને ચીડ માટેનું એક મોટું કારણ છે ડોપામિન ડિપ. ઉત્સવ દરમિયાન સતત ઉત્સાહ, લાઈટ્સ, અવાજ, સોશિયલ મીડિયા પર પ્રશંસા આ બધું ડોપામિનનું વધારે સ્તર ઉત્પન્ન કરે છે. જ્યારે આ અચાનક ઘટે છે, ત્યારે મન ઉદાસ લાગે છે. તેથી રોજ 10 મિનિટ ધ્યાન કે શ્વાસની કસરત કરો. આ મગજમાં સેરોટોનિન અને એન્ડોર્ફિનનું સંતુલન પુનઃસ્થાપિત કરે છે. મન શાંત થાય એટલે ખાવાનું નિયંત્રણ પણ સરળ બને છે.

5) હાઈડ્રેશન અને ઇલેક્ટ્રોલાઇટ્સ:

તળેલી વાનગીઓ અને નમકીનથી શરીરમાં સોડિયમનું પ્રમાણ વધે છે, જેના કારણે હિડાઈડ્રેશન છુપાઈ જાય છે. તે માટે ફક્ત પાણી નહિ, પણ છાશ વગેરે પણ લઈ શકાય. આ લિવરને મદદ કરે છે અને બ્લડ શુગર પણ સ્થિર રાખે છે.

6) ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકો માટે વિશેષ ધ્યાન:

ઉત્સવ બાદના દિવસો ગ્લુકોઝ લેવલ માટે સૌથી નાજુક સમય હોય છે. શરીર હજી 'સ્વીટ મોડ'માંથી બહાર નથી આવ્યું, અને ઇન્સ્યુલિન રિસેપ્ટર્સ ધીમા પડેલા હોય છે તેથી દરરોજ ફાસ્ટિંગ અને પોસ્ટપ્રાન્ડિયલ શુગર ચેક કરો. દવા સમયસર લો (અથવા જરૂર મુજબ ડોક્ટરની સલાહથી ડોઝ એડજસ્ટ કરો). એક જ વારનું ભારે ભોજન કરતાં નાના ભાગોમાં ખાવું વધુ યોગ્ય છે. નાસ્તો છોડવો નહીં, તે લિવર, મગજ વગેરે બધા માટે જરૂરી છે.

7) લેબ ટેસ્ટ અને ચેક-અપ

ઉત્સવ પછીનું અઠવાડિયું હેલ્થ ચેકઅપ માટે ઉત્તમ સમય ગણાય છે. ફાસ્ટિંગ શુગર, HbA1c, લિપિડ પ્રોફાઈલ, લિવર ફંક્શન, કિડની ફંક્શન આ ટેસ્ટ્સ તમારી આંતરિક સ્થિતિ બતાવે છે. ઘણા લોકો ડાયેટ બદલ્યા વગર 'લીલા જ્યુસ' કે 'ડિટોક્સ ચા' ઉપર

વિશ્વાસ કરે છે, પરંતુ વૈજ્ઞાનિક રીતે આ જરૂરી નથી. શરીર પોતે એક ઉત્તમ ડિટોક્સ મશીન છે, જો તેને યોગ્ય ઊંઘ, પાણી, ખોરાક અને હલનચલન મળે તો.

સારાંશ એટલો ખરો કે ઉત્સવ આપણને આનંદ આપે છે, પણ એ આનંદનું માપદંડ ખોરાકની થાળીમાં નહિ, મનની શાંતિમાં હોવું જોઈએ. શરીરનું રીસેટ એ કોઈ દંડ નથી, એ એક પ્રકારની કૃતજ્ઞતા છે પોતાના શરીર માટે. જેમ સંગીતકાર પોતાના વાદ્યના તાર ફરીથી સરખા કરે છે, તેમ આપણે આપણા શરીર અને મનના તાર ફરીથી લયમાં લાવીએ. ઉત્સવની મીઠાશ યાદોમાં રાખો, પણ શરીરને એની સ્વાભાવિક મીઠાશ અર્થાત્ આરોગ્ય, પાછું આપો. કારણ કે આનંદ અને આરોગ્ય વચ્ચેનું સંતુલન જ જીવનનો સાચો ઉત્સવ છે.

ઉત્સવ બાદ આ સમયખંડ કોઈ શાંતિનો અંત નથી, એ તો નવા પ્રારંભનો આરંભ છે. જેમ રાત્રિ બાદ સવાર નવી આશા લાવે છે, તેમ ઉત્સવ બાદ શરીર નવી શક્તિ શોધે છે. શરીરનો દરેક કોષ, દરેક નસ, દરેક અંગ, ફરી સમતોલ થવા માગે છે, બસ આપણે થોડી મદદ આપવાની જરૂર છે. થોડી ઊંઘ, થોડી શાંતિ, થોડો સંયમ અને શરીર આપોઆપ પોતાની રિથમ ફરી શરૂ કરે છે. આપણા શરીરનો આદર કરવો એ પણ એક પ્રકારની ભક્તિ છે. જેમ દીવા બહાર પ્રકાશ ફેલાવે છે, તેમ આરોગ્ય અંદર પ્રકાશ ફેલાવે છે અને તે પ્રકાશ દીપાવલીની મીઠાઈ કરતાં પણ વધારે મીઠો હોય છે.

ઘટેફાફ

મેં લાખ ગુનાઓ કીધાં છે, પણ સાવ નિખાલસ હૈયાથી;
હો નર્ક જ મારું ધામ ભલે, પણ સ્વર્ગમાં મારું નામ હશે.

- અમર પાલનપુરી