

दही और माठा के प्रकार, गुण-अवगुण, उपयोग विधि और स्वास्थ्य पर प्रभाव

डॉ. दया शंकर त्रिपाठी
वाराणसी (उ.प्र.)

दही के गुण

दही गर्म, अग्निदीपन करने वाला, चिकना, कुछ कर्सला, भारी और पाक में खट्टा होता है। यह श्वाँस, पित्त, रक्तविकार, सूजन पैदा करता और मेद तथा कफ को बढ़ाता एवं मल को बाँधता और दस्त को गाढ़ा करता है।

“मदनपाल निघराटु” में लिखा है:-

मूत्रकृच्छ्रप्रतिश्याये शीतके विषमज्वरे।
अतिसारेऽरुचौ काश्येशस्यते बलवर्द्धनम्॥

“मूत्रकृच्छ्र, जुकाम, शीत, विषमज्वर, अतिसार, अरुचि और दुर्बलता में दही हितकारी और बल बढ़ाने वाला है। “खवासुल-अदविया” नामक हिकमत के निघराटु में लिखा है, कि दही किसी कदर तुर्रु और सफेद होता है। इसकी तासीर सर्दतर है। सर्द मिजाज-वालों और मेदे को नुकसान पहुँचाता है। गर्म मिजाजवालों और प्यास को तसकीन देता, देर में हजम होता, रुतूबत बढ़ाता और वाहको कुव्वत देता है। चेहरे पर मलने से खुश्की और झाँई को नाश करता है।

दही के भेद

दही पाँच प्रकार का होता है:- मीठा, फीका, खट्टा, बहुत खट्टा और खटमिट्टा।

मीठा दही

मीठा दही वात-पित्त को जीतता और पचने पर मीठा होता है। यह वीर्य बढ़ाता, शरीर को भारी करता, मेद और कफ को नाश करता तथा खून को शोधता है।

फीका दही

फीका दही दस्तावर, अधिक पेशाब लाने वाला और दाह करने वाला होता है। इस के खाने से त्रिदोष उत्पन्न होता है।

खट्टा दही

खट्टा दही पित्त रक्त और कफ पैदा करता है; लेकिन अग्निदीपन करता है।

बहुत खट्टा दही

अत्यन्त खट्टा दही रक्तपित्त रोग पैदा करता है। इससे गले में जलन सी होने लगती है, दाँत खट्टे हो जाते और शरीर के रोए खड़े हो जाते हैं।

खट्टा-मिठ्टा दही

खट्टा-मिठ्टा दही मीठे दही की तरह गाढ़ा होता है। इसमें कुछ-कुछ तुर्र्शी रहती है। इस दही के गुण खट्टे-मीठे दही के मिले हुए गुणों के समान समझने चाहियें।

पकाये हुए दूध का दही

दूध को औटाकार जो दही जमाया जाता है, वह बहुत अच्छा, रुचिकारक और चिकना होता है। वह तासीर में ठंडा, हल्का, काबिज, भूख चैतन्य करने वाला; किन्तु किसी कदर पित्तकारक होता है।

शक्कर मिला हुआ दही

बूरा मिला हुआ दही श्रेष्ठ होता है। यह प्यास, पित्त और खूनविकार तथा दाह को नाश करता है। गुड़-मिला हुआ दही वात-नाशक, वृष्य, पुष्टिकारक और पचने में भारी होता है।

दही का तोड़

दही के साथ जो पानी रहता है, उसे "दही का तोड़" कहते हैं। यह स्वाद में कसैला, खट्टा, गरम, पित्तकारक, रुचिकारक, ताकतवर और हलका होता है एवं दस्त कब्ज, पीलिया, दमा, तिल्ली, वायुरोग और कफज बवासीर को आराम करता है।

मलाई उतारा हुआ दही

बिना मलाई का दही मल को बाँधने वाला, कसैला, वातकत्रा, हलका रुचिकारक और अग्निदीपक होता है; ग्रहणी रोग में मलाई-रहित दही खाने से बहुत उपकार होता है।

दही की मलाई

दही की मलाई वीर्य बढ़ाने वाली, वात और अग्नि को नाश करने वाली, वस्ति को शोधने वाली, पित्त और कफ को बढ़ाने वाली होती है। बिना मलाई वाला दही मल को बाँधता है; किन्तु दही की मलाई दस्त लाती है।

दही की किस्में

जिस भाँति दूध आठ तरह का होता है, वैसे ही दही भी आठ तरह का होता है। किन्तु हम यहाँ दो तीन प्रकार का ही दही लिखेंगे; क्योंकि घोड़ी, हथनी, आदि के दही, बहुधा, खाने के काम में नहीं आते।

गाय का दही

गाय का दही विशेष करके मीठा, खट्टा, रुचिकारक, पवित्र, अग्निदीपक, हृदय को प्रिय, पुष्टिकारक और वातनाशक होता है। "मदनपाल निघराटु" में लिखा है:- "सर्वेषु दधिषु श्रेष्ठं गव्यमेव गुणावहम्।" अर्थात् सब प्रकार के दहियों में गाय का दही श्रेष्ठ और गुणदाता होता है।

गाय के दही से रोगों का नाश

1. एक प्रकार का सिरदर्द ऐसा होता है, कि वह सूर्य के उदय होने और बढ़ने के साथ बढ़ता है और सूर्य के उतरने के साथ हलका होता जाता है। ऐसे सिरदर्द में, सूर्य उदय से पहले, 3-4 रोज गाय का दही और भात खाने से लाभ होता है।

2. आँव वाले दस्त होते हों, पेट में मरोड़ी चलती हों; तो केवल दही-भात खाने से दस्तों में आराम होते देखा गया है। यदि दस्त और बुखार साथ ही हों या दस्तों के साथ सूजन हो; तो दही कदापि न खाना चाहिये।
3. अगर किसी को बहुत ही प्यास लगती हो, तो वह एक पुरानी ईंट को खूब धोकर साफ कर ले। पीछे उसे आग में तपाकर लाल सुर्ख कर ले। जब ईंट एकदम लाल हो जावे, तब उसे गाय के दही में बुझा दे। पीछे वही दही थोड़ा-थोड़ा खावे। इस दही से प्यास में तसकीन होती है।

भैंस का दही

भैंस का दही बहुत चिकना, कफकारक, वात-पित्त-नाशक, पाक में मीठा, अभिष्यन्दि, वृष्य, भारी और रक्तविकार करने वाला होता है।

बकरी का दही

बकरी का दही उत्तम, ग्राही, हलका, त्रिदोषनाशक और अग्निदीपन होता है। यह श्वाँस, खाँसी, बवासीर, क्षयरोग और दुर्बलता में हितकारी होता है।

ऊँटनी का दही

ऊँटनी का दही पाक में चरपरा, खट्टा और खारी होता है। यह दही उदर-रोग, कोढ़ बवासीर, पेट का दर्द, दस्तकब्ज, वात और कीड़ों को नाश करता है।

दही खाने के नियम

1. रात में दही न खाना चाहिए। यदि खाना ही हो, तो बिना घी और बूरा के, बिना मूँग की दाल के, बिना शहद के, बिना गरम किये हुए और बिना आँवलों के न खाना चाहिये। अगर रक्त-पित्त-सम्बन्धी कोई रोग हो, तो किसी तरह भी दही न खाना चाहिए।
2. अगहन, पूस, माघ और फागुन में दही खाना उत्तम है। सावन-भादों में दही खाने से लाभ होता है।
3. क्वार, कार्तिक, जेठ, आषाढ़, चैत और वैशाख में दही कदापि न खाना चाहिये।
नोट- जो शख्स नियम-विरुद्ध दही खाता है, उसे ज्वर, खून-विकार, पित्त, विसर्प, कोढ़, पीलिया, भ्रम और भयंकर कामला रोग हो जाता है।

माठा के गुण-अवगुण स्वास्थ्य पर प्रभाव

माठे के लक्षण

गाय या भैंस के दूध को दही का जामन देकर जमा देते हैं। जब दही जम जाता है, तब बिलोकर मक्खन या लूनी घी निकाल लेते हैं। जो पदार्थ पतला सा शेष रह जाता है, उसे कहीं "मट्टा" और कहीं "छाछ" कहते हैं। संस्कृत में माठे को "तक्र" और "गोरस" भी कहते हैं। जो दही चैथाई भाग पानी मिलाकर बिलोया जाता है, उसे "माठा" कहते हैं। कोई-कोई वैद्य आधे भाग जल वाले दही को माठा कहते हैं।

माठे का भेद

जिस माठे में से बिल्कुल घी निकाल लिया जाता है, वह माठा पथ्य-हितकारी-और अत्यन्त हलका होता है। जिस माठे में से थोड़ा घी निकाला जाता है और थोड़ा उसमें छोड़ दिया

जाता है, वह माटा भारी, वृष्य और कफकारक होता है। जिस माटे में से घी बिल्कुल नहीं निकाला जाता, वह माटा गाढ़ा, भारी, पुष्टिकारक और कफकारक होता है।

माटे के गुण

महर्षि वाग्भट्ट जी लिखते हैं:-

तक्रं लघु कषायाम्लं दीपनं कफवातजित् ।
शोफोदराशोग्रहणी दोष मूत्रग्रहारुचीः
प्लीहगुल्मघृत वयापारदर पाराडवामायान् जयेत् ॥

“माटा, हलका, कसैला, खट्टा अग्निदीपक और कफ तथा बादी को जीतने वाला होता है: सूजन, उदर-रोग, बवासीर, ग्रहणी-दोष, मूत्रग्रह, अरुचि, तिल्लो, गुल्म, घी पीने से पैदा हुआ रोग, विष और पीलिये को नाश करने वाला होता है।

“मदनपाल निघण्टु” में लिखा है:-

वीर्योष्णा बलदं रुक्षं प्रीणांन वातनाशनम् ।
हन्ति शोथगरच्छादं प्रसेक विषमज्वरान् ॥
पाण्डु मेदो ग्रहणयर्शा मूत्रग्रह भगन्दरान् ।
मेहं गुल्ममतीसारं शूलप्लीहकफकृमीन् ॥
शिवत्र कुष्ठ कफ व्याधि कुष्ठतृष्णोदरापचीः ॥

“माटा वीर्य में गर्म, बलदायक, रूखा, तृप्तिकर्ता और वात-नाशक होता है। यह सूजन, कृत्रिम विष, छर्दि (वमनरोग, परसीना, विषमज्वर, पीलिया, मेद, ग्रहणी, बवासीर, पेशाब रुकना, भगन्दर, प्रमेह, गोला, अतिसार-पतले दस्त लगना, शूल, तिल्ली, कफ, पेट में कीड़े, सफेद कोढ़, कफ-रोग, कोढ़, प्यास, पेट का रोग और अपची को नाशक करता है।”

जिनके पेट में तिल्ली और कीड़े हों, जिनका शरीर चरबी बढ़ जाने के कारण मोटा हो गया हो जिनको भोजन का स्वाद न आता हो या भूख कम लगती हो, जिनको संग्रहणी रोग, विषमज्वर या अधिक घी खाने से अजीर्ण हो गया हो, - उन्हें माटा सेवन करना बहुत ही लाभदायक है। यद्यपि यह विषय वैद्यक शास्त्र में लिखा है; परन्तु हमने भी इसे आजमाया है, इस वास्ते जोर देकर लिखा है।

माटा त्रिदोषनाशक

हाँ, माटा त्रिदोषनाशक है। पेट में जाकर इसका पाक मीठा होता है, इसी वजह से यह पित्त को कुपित नहीं करता। दूसरे यह तासीर में गर्म और कसैला होता है; इस वास्ते यह कफ को नाश करता है। तीसरे यह स्वाद में खट्टा और मीठा होता है; अतः यह वायु को नाश करता है।

रसानुसार माटे के गुण

मीठा माटा कफ करता है, किन्तु वात-पित्त को नाश करता है। खट्टा माटा वात को हरता और रक्तपित्त को कुपित करता है तथा पेट में कीड़े करता है।

दोषानुसार माटा पीने की विधि

वादी में-सोंठ और सेंधा नमक मिला हुआ माटा उत्तम होता है। पित्त में-चीनी मिला हुआ मीठा माटा अच्छा होता है। कफ में सोंठ, काली मिर्च और पीपल मिला हुआ माटा उत्तम होता है।

माटे से रोग नाश

1. अगर वादी के कारण पेट में रोग हो, तो पीपल और सेंधा-नमक पीसकर माटे में मिलाकर पीवें।
2. अगर पित्त के कारण पेट में रोग हो, तो माटे में खॉंड और काली मिर्च मिलाकर पीवें।
3. अगर कफ से पेट में रोग हो, तो सफेद जीरा, पीपल, सोंठ, कालीमिर्च, अजवायन और सेंधानोन पीसकर माटे में मिलाकर पीवें।
4. जवाखा, सेंधानोन, सोंठ, पीपल और कालीमिर्च पीसकर माटे में मिलाकर पीने से, त्रिदोष से उत्पन्न हुआ भी पेट का रोग नाश हो जाता है।
5. दस्तकब्ज हो, तो काला नोन और अजवायन पीसकर गाय के माटे में मिलाकर पी जावें।
6. अगर अधिक मूँगाफली खाने से अजीर्ण हो, तो माठा पी लें; कुछ तकलीफ न होगी।
7. संग्रहणी रोग में "लवण भास्ककर चूर्ण" की एक मात्रा फाँक-कर, ऊपर से गाय का माठा कुछ दिन बराबर पीओ।
8. अगर भोजन कर लेने के पीछे, दोपहर को, रोज-रोज माठा पी लिया करो, तो कभी उदर-सम्बन्धी रोगों में वैद्य का मुँह ही न देखना पड़े। अगर माटे में सेंधा नोन और सफेद जीरा भूनकर डाल लिया जाय, तो परमोत्तम हो।
9. अगर बवासीर हो; तो चीते की जड़ की छाल को पीसकर, कोरी मिट्टी हॉंड में भीतर की ओर चारों तरफ लगा दो। पीछे उसमें दही जमाकर माठा बिलोओ। वैद्यवर वाग्भट्ट लिखते हैं कि, वैसवी हॉंडी का माठा रोज-रोज पीने से बवासीर आराम हो जाती है। ऐसा माठा सब तरह की बवासीरों और मरसों में लाभदायक है।

माठा हानिकारी

गर्मी के मौसम और क्वार तथा कार्तिक में माठा पीना अच्छा नहीं। जिसका शरीर दुर्बल हो, या जिसके शरीर में घाव हों एवं जिसे भ्रम, दाह, मूर्च्छा, मद अथवा रक्तपित्तजन्य रोग हों, उसे कदापि माठा न पीना चाहिये।

माटे के लिए उत्तम मौसम

माठा पीने के लिये जाड़े का मौसम सबसे उत्तम मौसम है। गर्मी का मौसम माटे के लिये खराब है; यानी ग्रीष्म ऋतु में माठा पीने से स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है।

"मदनपाल निघराटु" में लिखा है:-

शीतकाले गृहणयर्शः कफवातामयेषुच ।
स्रोतो निरोधे मन्दाग्रौ तकमेवामृतोपमम् ॥

शीतकाल, संग्रहणी, बवासीर, कफ-रोग, वातरोग, स्रोतों के बन्द होने और मदाग्नि में "माठा" अमृत के समान है।

माठा पीने की विधि

"भावप्रकाश" में लिखा है कि, भैंस का अत्यन्त गाढ़ा और खट्टा दही लेकर, उसमें दही से चैथाई पानी डालकर, मिट्टी के बर्तन में रई से बिलोओ; पीछे उसमें भुनी हुई हींग, भुना जीरा, सेंधानोन और राई पीसकर मिला दो। ऐसा कोई शख्स नहीं है, जिसे यह माठा प्यारा न लगे। यह माठा रुचिकारी, अग्निदीपन करने वाला, अत्यन्त पाचन, तृप्तिकारक और पेट के सारे रोगों को नाश करने वाला है।