सचित्र आयुर्वेद

● प्रबंध सम्पादक

पं. सुरेश शर्मा

● सम्पादक

वैद्य श्री रमेश शर्मा

प्रधान वैद्य

श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन

नागपुर-24

● मुद्रक

शिवशक्ती प्रेस प्रा. लि. ग्रेट

नाग रोड, नागपुर-24

● प्रकाशक

श्री भारतभूषण श्रीखंडे

जनरल मैनेजर

श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन

नागपुर-24

शुल्क

● प्रति अंक - रु. 70/-

● वार्षिक -रु. 250/-

● आजीवन

वैयक्तिक - रु. 2500/-

संस्था - रु. 3000/-

वर्ष-15 अनुक्रमणिका अंक- 57

सम्पादकीय

डॉ. रमेश शर्मा
एम. डी. (आयुर्वेद)
प्रधान वैद्य, श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन, नागपुर

पटना में आयोजित विश्व आयुर्वेद परिषद द्वारा आचार्य चरक जयन्ती समारोह सम्पन्न

श्री प्रमोद शर्मा वैद्य मायाराम उनियाल जी को पुष्पगुच्छ भेंट करते हुये।

संयुक्त प्रबंध निदेशक श्री प्रमोद शर्मा वैद्य मायाराम उनियाल जी को प्रशस्ति पत्र भेंट करते परिलक्षितः।

10 अगस्त 2024 को श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन प्रा. लि. के सभागार में विश्व आयुर्वेद परिषद विहार के तत्वावधान में 'चरक रजत जयन्ती' समारोह का आयोजन किया गया। समारोह के मुख्य कार्यक्रम का प्रयोजन आयुर्वेद के छात्र-छात्राओं एवं पी.जी. स्नातकों को औषध निर्माण का व्यावहारिक जानकारी और दवाओं के निर्माण में उपयोगी जड़ी बूटियों की सही पहचान व पंचविध कषाय कल्पों की जानकारी भवन के निर्माण शाला में देना था। तद्नन्तर सभागार में उपस्थित छात्र-छात्रायें, उपस्थित शिक्षकगण, जनप्रतिनिधियों के उपस्थिती में मुख्य अतिथी वैद्य मायाराम उनियाल ने एवं बैद्यनाथ भवन के संयुक्त निदेशक प्रमोद शर्मा जी ने दीप प्रज्वलन एवं धन्वन्तरि वन्दना छात्रों द्वारा कर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया।

कार्यक्रम के आयोजक डॉ. सुधांशु त्रिपाठी, श्री राहुल कुमार शाह, डॉ. शिवादित्य ठाकुर भवन के अधिकारी, मंचासीन अधिकारियों का पुष्पमाला एवं स्मृति चिन्ह भेंट कर कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। तद्नन्तर विश्व आयुर्वेद परिषद विहार इकाई के आयोजक ने आचार्य चरक जयन्ती सह गुरूजन सम्मान समारोह में वैद्य मायाराम उनियाल जी को श्रेष्ठ गुरू सम्मान से सम्मानित किया। इस अवसर पर श्री प्रमोद कुमार शर्मा जी ने समारोह अतिथियों का स्वागत करते हुये बैद्यनाथ भवन द्वारा आयुर्वेद के क्षेत्र में जड़ी-बूटियों की सही पहचान औषधि गुणवत्ता एवं शोध पूरक बैद्यनाथ के प्रकाशनों की जानकारी से अवगत कराया।

वैद्य मायाराम उनियाल जी ने अपने गवेषणात्मक प्रकाशनों चिकितसा का सर्वप्राचीन ग्रन्थ के गवेषणात्मक शोध पूरक ग्रन्थ, द्रोणारि हिमारी खरों में सम्भाव्य संजीवनी परिवार की दिव्यौषधियों की जानकारी दी। जड़ीबूटियों की पहचान में भवन द्वारा प्रकाशित परीसोपयोग रचना प्रयोगात्मक अभिनव द्रव्यगुण विज्ञानम्, सचित्र रचना की जानकारी से छात्रों का अवगत कराया गया। इस कार्यक्रम में विश्व आयुर्वेद के वैद्य डॉ. सुधांशु शेखर त्रिपाठी सहित अन्य वक्ताओं से संस्कृत भाषा में स्तवन, व्याख्यान के साथ आयुर्वेद के विकास के सन्दर्भ में विचार प्रस्तुत किया।

अन्त में समारोह के समापन का धन्यवाद व साथ पधारे हुये अभ्यागतों का मधुराशन भोजन का कार्य किया गया।

इत्यत्तम्!

आरोग्य प्रकाश

वैद्यराज पं. रामनारायण शर्मा
संस्थापक - श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन

आयुर्वेद जगत के पटल पर वैद्यराज पं. श्री. रामनारायणजी शर्मा एक तेज:पुंज सितारा हैं, जिनके ज्ञानमय प्रकाश से अनेकों के जीवन का अज्ञान एवं व्याधि का अंध:कार नष्ट हुआ है। आयुर्वेद मार्तण्ड यादवजी त्रिकमजी आचार्य उन्हें 'आयुर्वेद का सजग प्रहरी' कहते थे। आप की सतत प्रयत्नशीलता से आयुर्वेद का भारतवर्ष में पुनरुत्थान हुआ। आपके द्वारा रचित ग्रंथ 'आरोग्य प्रकाश' वैद्यवर्ग एवं सामान्य जनों के लिए अध्ययन एवं जीवन यापन हेतु पथदर्शक सिद्ध हुआ है। इसी दिव्य-पुस्तिका के प्रमुख अंश पाठकों के लिये धारावाहिक रूप में प्रस्तुत हैं। **-सम्पादक**

रक्तदाब या ब्लडप्रेशर

आधुनिक चिकित्सापद्धति के विद्वानों ने शरीरक्रियाविज्ञान में बहुत उन्नति की हुई हैं। उन्होंने रक्त के संगठन पर व्यापक विचार किया है तथा रक्त जिन वाहिनीयों में होकर बहता है, उनके प्राचीरों (आवरण) पर क्या-क्या प्रभाव पड़ता है उसका काफी अध्ययन किया हैं। उन्हीं प्रभावों में रक्तद्वारा अपनी रक्तवाहिनीयों की प्राचीर पर डाला गया जो दबाव या दाब या प्रेशर पड़ता है उसे ब्लडप्रेशर कहा जाता है। हृदय के प्रकुंचन काल में यह दाब रक्तनिलय में सबसे अधिक पाया जाता है। जो हृदय के अनुशिथिलन काल में बड़ी सिराओं में सबसे कम हो जाता है। यह रक्तदाब चिकित्सा की दृष्टि से धमनियों का नापा जाता है। इसकी नाप दो प्रकार की होती है। एक जब हृदय संकुचित होकर अपना रक्त वामनिलय से धमनियों में भेजा है। इसे प्रकुंचनकाल कहते हैं तथा इस समय के रक्तइदाब को सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर या प्रकुंचनदाब या प्रकुंचनकालीय दाब कहते हैं। दूसरी नाप उस समय ली जाती है जब हृदय में रक्त का भराव होने लगता है। इस समय के रक्तदाब को डायस्टोलिक ब्लडप्रेशर या अनुशिथिलन रक्तदाब कहते हैं।

धमनियों का रक्तदाब जिस यन्त्र से नापा जाता है उसे रक्तदाबमापक यन्त्र या ब्लडप्रेशर इन्स्ट्रुमेंट कहा जाता है। यह दो प्रकार का होता है- एक जिसमें पारा भरा होता है तथा दूसरा घडी के डायल जैसा स्प्रिंग के सहारे चलता है। पारदवाला रक्तदाब यन्त्र कांच की नली वाला होने से उसे लेने ले जाने में टूटने का भय रहता है जबकि स्प्रिंगवाले यन्त्र को ले जाना आसान रहता है।

रक्तदाबमापक यन्त्र चाहे पारदवाला (स्फिग्मोमेनोमीटर) हो या स्प्रिंग वाला दोनों में रक्तदाब की नापने की विधि एक सी होती है। यन्त्र में एक रबर की लम्बी थैली होती है जिस पर एक कपड़ा चढ़ा होता है उसे रोगी या स्वस्थ व्यक्ति के बाहु में कन्धों के नीचे इस प्रकार लपेटते हैं कि उस ओर की कुहानी का भाग खुला रहे। रबर की इस थैली को कपड़ों के ऊपर या नंगी बाहु पर लपेटते हैं। मोटे कपडे उतरवा कर ही उसे लपेटना चाहिए। इस रबर की थैली में से रबर की दो नलियाँ निकली रहती हैं जिन में एक का सम्बन्ध पारद की नली के साथ या स्प्रिंग वाले भाग के साथ रहता है और दूसरी नली का संबंध रबर के एक बल्ब के साथ होता है जिसमें एक वाल्व लगा होता है। रबर की थैली को बाँह पर लपेटने के बाद इस बल्व के वाल्व को खोल देते हैं और बल्ब को एक हाथ से दबाते हैं। दबाने से बल्ब में होकर हवा रबर की लपेटी हुई थैली में जाकर बाँह पर दबाव डालने लगती है। दूसरा हाथ नाड़ी पर उसी हाथ के ऊपर रहता है जिसकी बाँह को लपेटा गया हो।

अंगुलियों से नाड़ी का स्पंदन बराबर ज्ञात होता रहता है। बल्ब को दबा-दबा कर धीरे-धीरे हवा भरी जाती है। हवा के भरते रहने पर पारद नली में चढ़ने लगता है अथवा अगर स्प्रिंग वाला यन्त्र इस्तेमाल किया जा रहा है तो डायल की सुई घूमने लगती है। जब दूसरे हाथ के नीचे नाडी का स्पन्दन बंद हो जाय तब तक हवा भरते हैं। इस समय पारद नली में कहां तक पहुँचा है या डायल की सूई कहाँ तक घूमी है इसे पढ़ लेते हैं। यह प्रकुंचन दाब या सिस्टोलिक ब्लडप्रेशर है। इसे पढ़ते ही बल्ब का कपाट या बल्ब खोल कर हवा निकाल देते हैं। नाडी स्पन्दन अंगुली द्वारा पुन: अनुभव किया जा सकता है। यह इतना ही नाप नहीं है। यह तो कच्ची नाप मानी जाती है। पक्की नाप स्टैथोस्कोप द्वारा करनी पड़ती है। स्टैथोस्कोप छाती या हृदय की आवाजे सुनने के लिए प्रयुक्त एक ऐसा उपकरण है जिसे हर चिकित्सक जानता है। इसे दोनों कानों में लगाकर निचले भाग को कुहनी के दूसरी और सामने कफौणिखात में जहाँ धमनी का स्पन्दन हो रहा हो उस पर रखते हैं और बल्ब से हवा भर कर बाहु का पीड़न करते हैं।

पीड़न के साथ-साथ धमनी का शब्द कानों में पहुँचता रहता है। जब यह शब्द बंद हो तो पारद के स्तम्भ की ऊपरी सतह के या डायल की सुई द्वारा निर्देशित अंक पढ़ लेते हैं। यह सिस्टोलिक ब्लडप्रेशर की पक्की नाप हुई। अब धीरे-धीरे वाल्व खोल कर हवा निकालते हैं। हवा ज्यों-ज्यों कम होती जाती है नाडीस्पन्दन

का शब्द कान में आकर फिर कम होने लगता है। यहाँ तक कि बंद हो जाता है। जैसे ही आवाज कानों में आनी बंद हो जावे पारद के कालम को या डायल पर सुई को पढ़ लेते हैं। यह डायस्टोलिक ब्लडप्रेशर या अनुशिथिलन रक्तदाब की पक्की नाप है। अनुशिथिलन रक्तदाब बिना स्टैथोस्कोप के नापा ही नहीं जा सकता।

यह रक्तदाब स्वस्थावस्था में कितना होना चाहिए इस पर कई पुस्तकों में कुछ न कुछ लिखा मिलता है। यह रक्तदाब हर व्यक्ति का अलग अलग होता है। हर ऋतु या काल में हर आयु में बदल सकता है। शरीर पर गर्मी या सर्दी का प्रभाव भी इस पर पड़ता है। मानसिक उत्तेजना और खानपान का प्रभाव भी इस पर पड़ता है। इसलिए वैद्य का कर्तव्य है कि वह अनुमान से ही रक्तदाब का ज्ञान प्राप्त करने में आलस्य न करना चाहिए। कुछ लोग नाड़ी देख कर ही रक्तदाब बताने लगते हैं लेकिन वह प्रायः गलत निकलता है इसलिए बराबर रक्तदाब को यन्त्र द्वारा नाप कर ही वैद्य को अपना मत स्थिर करना चाहिए। इस युग में बिना रक्तदाबमापक यन्त्र तापमापक और शब्दपरीक्षण यन्त्र के जो निदान में अपरिमित सहायता करते हैं वैद्यक व्यवसाय चलाना कठिन ही समझना चाहिए।

रक्तदाब संबंधी जरूरी बातें

रक्तदाब सम्बन्धी कुछ जरूरी बातें आगे दी गई है जिसे ध्यान रखना जरूरी है।

रक्तदाब हाथ और पेर की धमनियों में एक ही काल में एक ही व्यक्ति में कुछ न कुछ फर्क से आता है। एक ही व्यक्ति को लिटाने, बैठाने और खड़ा करने पर भी अन्तर पड़ सकता है। टेक्स्ट बुक आफ फिजियालोजी एण्ड बायोकैमिस्ट्री की एक पुस्तक में ये अन्तर इस प्रकार दिखाये गये हैं इसलिए कल्पना या अनुमान के आधार पर रक्तदाब का निर्णय नहीं करना चाहिए।

अगर किसी व्यक्ति का प्रकुंचनदाब 150 मि.मी. पारद से बराबर हमेशा ऊपर ही रहे तो उसको खतरनाक समझना चाहिए।

अगर किसी व्यक्ति का अनुशिथिलन दाब 100 मि.मी. पारद से बराबर ऊपर रहे तो उसे खतरनाक समझना चाहिए।

किसी व्यक्ति के प्रकुंचन दाब अंकों में से अनुशिथिलन दाब के अंक घटा दें तो जो संख्या आवेगी वह उस व्यक्ति का नाडी दाब (पल्स प्रेशर) कहलाता है। यदि किसी का प्रकुंचन दाब 130 मिमी पारद है और अनुशिथिलन दाब 95 मि.मी. पारद है तो उसका नाड़ी दाब 130-95 = 35 होगा।

किसी भी व्यक्ति का नाड़ीदाब 50 अंक से ऊपर होना या 30 अंक से नीचे होना रोग का द्योतक और खतरनाक होता है।

अनुशिथिलन दाब से प्रकुंचन दाब प्रायः 40 अंक ऊपर होना ही चाहिए। रक्तदाब सदा आयु, लिंग, निवासस्थान के धरातल की ऊँचाई स्थूलता, हर्ष-उत्साह,शोक-विषाद, चिन्ता-मनोदैन्य के अनुसार बढ़ता घटता रहता है।

सामान्यतः 20 वर्ष की आयु के युवक का प्रकुंचन रक्तदाब 120 तक हो सकता है। उसके बाद हर एक वर्ष आयु की वृद्धि पर आधा मिमी की वृद्धि के हिसाब से यह बढ़ता है। इस प्रकार 50 वर्ष की आयु में 120 + 15 = 135 मिमी. पारद होगा।

अनुशिथिलन दाब की सामान्य नाप 60 से 90 मि.मी. पारद माना जाता है।

रक्तदाब के विकार

रक्तदाब के दो प्रकार मिलते हैं

1) रक्तदाब का अधिक होना जिसे हाईब्लडप्रेशर (उच्च रक्तदाब) या हारपरटेंशन कहा जाता है और

2) रक्तदाब का कम होना जिसे लो ब्लडप्रेशर (अल्प रक्तदाब) या हाइपोटेन्शन कह सकते हैं। दोनों ही परिस्थितियाँ मनुष्य के स्वास्थ्य की दृष्टि से कष्टदायक हैं। हिन्दू विश्वविद्यालय और अखिल भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के जन्मदाता महामना मदनमोहन मालवीय जी का ब्लडप्रेशर 85 वर्ष की आयु तक भी सामान्य ही रहा था। एक बाद एक डाक्टर ने उनसे इसका रहस्य पूछा तो मालवीय जी ने बतलाया कि वे सदा त्रिफला का सेवन किया करते थे। त्रिफला रसायन है-

यज्जरा-व्याधिनाशनं तद्रसायनम्

इस परिभाषा के अनुसार मुझे जरा या बुढ़ापे का कष्ट नहीं घेरा जिसमें रक्तदाब की वृद्धि भी एक है। उस डाक्टर ने कहा कि धमनीकाठिन्य (आर्टिरियों स्क्लैरोसिस) दूसरा रोग है। उससे भी महाराज आप पीड़ित नहीं है। त्रिफला की ऐसी ही महिमा है। आमले का ताजा रस और भांगरे का स्वरस दोनों ही रक्तदाब को बढ़ने नहीं देते, क्योंकि दोनों ही रसायन द्रव्य हैं। आचार्य रघुवीर प्रसाद त्रिवेदी ने दिल्ली में इन्द्रप्रस्थीय वैद्यसभा द्वारा बुलाये गये रक्तदाब सेमिनार में इस ऐतिहासिक तथ्य का उद्घाअन किया था कि अष्टांग आयुर्वेद के दो अंग रसायन और बाजीकरण अन्य बातों के अलावा रक्तदाब को कम रखने और बढ़ाने के ही अंग है। जो बुड्ढा होता जाता है। उसका रक्तदाब बढ़ता जाता है। उसे रसायनद्रव्यों का और तदनुकूल आचार रसायन का सेवन करना चाहिए। जो अपनी पुरुषत्व की वृद्धि करना चाहता है उसका रक्तदाब समावस्था मे लाने के लिए हाइपोटेन्शन को नार्मोटेंशन में बदलने के लिए बाजीकरण तन्त्रोक्त योगों का सेवन और तदनुकूल व्यायामादि करने चाहिए।

क्रमशः

21 वीं सदी में वानस्पतिक औषधियों द्वारा भारत विश्व गुरू का स्थान प्राप्त कर सकेगा

* **डॉ. मायाराम उनियाल,**
वनौषधि विद्यापति (श्रीलंका)
सी-ब्लाक सरस्वती विहार, अजबपुर खुर्द,
देहरादून-1 (उत्तराखण्ड)

आज जब हम इक्कीसवीं सदी में प्रवेश कर रहे हैं, तो हमें यह जानना आवश्यक है कि वो क्या परिस्थितियाँ हो सकेंगी तथा ऐसी क्या-क्या सम्भावनाएँ है जो 21 वीं सदी में भारी हलचल पैदा कर भारत को विश्व गुरू बना सकेंगी। आज जब विश्व की अशान्त मानवता दानवीय छलनाओं से छली जा रही है, आतंकवाद को राष्ट्रीय संरक्षण प्राप्त हो रहा है, आणविक, रासायनिक एवं विषाणु जैसे हथियार दिन प्रतिदिन उन्नति की ओर अग्रसर है, आधुनिक मान्यताए व परिवेश समाज में असन्तुलन बढ़ा रहे हैं, प्रतिस्पर्धाजन्य मानसिक तनाव, असहिष्णुता पारस्परिक आगे बढ़ने की प्रतिबद्धता ऐसे अनेक रोगों को उत्पन्न कर रही है जिनका प्रायः अस्तित्व नहीं था। दूषित पर्यावरण, रासायनिक खाद, दूषित जल सभी कुछ रोग प्रतिरोध क्षमता का नाश कर रहे हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान रोग को दबा रहा है तथा तद्विष जन्य नित नई व्याधियाँ उत्पन्न हो रही है। औषधियों के उपद्रव इतने भयानक होने लगे है कि प्रयोग पूर्व परिक्षण मात्र से रोगी मृत्यु को प्राप्त हो जाता है। इतना सब कुछ होने पर भी एलोपेथी विश्व में व्याप्त है एवं इसके प्रसार के आगे अन्य सभी चिकित्सा पद्धतियाँ नगण्य है। भौतिक युग में भौतिक विज्ञान की उन्नती जीवन स्तर को उन्नत कर सकती है पर प्राकृत शरीर के लिए भौतिक या रसायन विकास प्राकृत मानव शरीर में जैविकता नहीं दे सकता। उक्त सभी दुर्मिक्षों का कारण आध्यात्मिक दृष्टि से सोचें तो काल का प्रभाव ही नजर आता है और लगता है अब काल ही परिवर्तन की ओर जा रहा है। काल का ही प्रभाव था कि महाभारत जैसा भयानक युद्ध हुआ जिसे स्वयं भगवान नहीं रोक पाये। अभी भी यही माना जाना चाहिये कि पुनः काल का ऐसा प्रकोप आ सकता है। आज जिसे हम प्रगति या आधुनिकता कहते हैं कल वही अभिशाप में बदल जावे। कल्पना कीजिए एलर्जी मिटाने वाली औषधि से ही जब एलर्जी होने लगे या कि जिन औषधियों को हम जीवन भर सेवन के लिए मजबूर है उनसे ही हमारे आवश्यक अन्तरंग नष्ट होने लगे तो क्या होगा। आधुनिक चिकित्सा पद्धति की सभी मूत्रल औषधियाँ कालान्तर में वृषक को नष्ट कर देती है। जितनी दर्द निवारक औषधियाँ है यकृत को हानि पहुँचाती है। जितनी निद्रालु औषधियाँ है पाचन क्रिया को नष्ट भृष्ट करती है, जितनी भी एण्टी एलर्जिक या कार्टिको स्टेरोइड्स है ये ऊतकों को नष्ट कर क्षय उत्पन्न करते हैं। आश्चर्य की बात तो यह है कि चिकित्सा शास्त्री इन दुष्परिणामों से भली भांति परिचित है फिर भी इनका प्रयोग दिन प्रतिदिन बढ़ रहा है। ऐसा क्यों? क्योंकि हमें आयोडेक्स मलना है और काम पर चलना हे। आज पूरा विश्व इस समस्या से चिन्तित है। अभी तो इन औषधियों का प्रयोग मात्रा में नहीं होने लगा जिसकी की कल्पना की जा रही है। पहले सामान्य तथा 150 मि.ग्रा. एस्प्रीन से बुखार व दर्द मिट जाता है अब यह मात्रा 600 मि.ग्रा. तक पहुँच गई है। इन्सुलिन की मात्रा 48 यूनिट तक बढ़ गई है और ग्रेहनीसोलोन जो पहले 5 मि.ग्रा. में दिया जाता था अब 30 मि.ग्रा. तक एक बार में दिया जाने लगा है। यही गति जारी रही तो कल्पना की जा सकती है कि अभी किसी मधुमेह के रोगी के 20 वृक्क वर्ष में नष्ट हो तो आगे क्या होगा।

इन परिस्थितियों पर पूरा विश्व चिन्तन कर रहा है और इस चिन्तन से आशा की किरणें प्रस्फुटित हुई है, और भविष्य का सहारा वानस्पतिक जड़ी बूटियाँ नजर आई है। जर्मनी में जड़ी बूटियों को समझना प्रारम्भ किया और आज अमेरिका में इनका बहुतायात से प्रयोग होने लगा है। भारत से भारी मात्रा में वनस्पतियाँ व उनके सत्य निर्यात किये जा रहे हैं। इन वनस्पतियों को वे अपने यहाँ उगाने का प्रयास कर रहे हैं तथा भारत में भी खेती के रूप में औषधियों का उत्पन्न किया जाने लगा है। विकसित देश उनके यहां उत्पन्न वनस्पतियों को पहचानने के लिए आयुर्वेद स्वरूप में भारत में वनस्पति विशेषज्ञों को आमंत्रित करते हैं।

यह बात अलग है कि वो इनका प्रयोग उनकी भाषा में कर रहा है। पुनर्नवा का प्रयोग मूत्रल औषधि के रूप में सत्व निकालकर

उत्साह से हो रहा है। अर्जुन, गूगल, नीम, हल्दी, कण्टकारी, वासा, गुड़मार जैसी लगभग सौ के ऊपर ऐसी वनस्पतियाँ हैं जिनका सत्व के रूप या मूल रूप में निर्यात हो रहा है। लेकिन दुर्भाग्य है कि भारत की इस अटूट सम्पदा का दोहन हो रहा है। कई औषधियाँ ऐसी है जो केवल भारत में ही उगाई जा सकती है तथा उनका प्रयोग विकसित देशों में अवश्यम्भावी होगा। उनको सरकार जिस कीमत पर चाहेगी बेच सकेगी। जब 50 पैसे में बनने वाला डेक्सा मेथा जोन का इन्जेक्शन 8 रुपये में आयात हो सकता था तो सर्वश्रेष्ठ रक्तस्राव रोधी वासा 500 रुपये किलो में क्यों नहीं निर्यात किया जा सकता। आवश्यकता केवल इनको पेटेन्ट करवाने की है। ऐसी अनेक औषधियाँ है जिन पर भारत पूर्ण सत्वाधिकार प्राप्त कर सकता है। अभी हाल में शल्लकी गोन्द का प्रभाव बिना उपद्रव के आइबोप्रुफेन से अधि प्रभावी सिद्ध हुआ है। हालांकि शल्लकी जाति की कई वनस्पतियाँ यूरोप के देशों में बहुतायत से है लकिन वैसा बोसवेलिन नहीं मिलता जैसा भारत में प्राकृत उत्पन्न शल्लकी में है और यदि कृत्रिम बोसवोलिक एसिड बनाकर उसका प्रयोग दर्द निवारक औषधि के रूप में किया तो उसके भी वही दुष्परिणाम होंगे जो आइब्रुफेन के हैं क्योंकि किसी भी वनस्पति में यदि कोई उपद्रव पैदा करनेवाला तत्व होता है तो उसका उपद्रव शान्त करने वाला तत्व भी उसी के साथ विद्यमान होता है। वानस्पतिक औषधियाँ सम्पूर्ण कार्यकारी तत्वों के साथ उपयोग में लाने पर ही हानि रहित है अन्यथा उनसे भी उतने ही दुष्परिणाम प्राप्त होंगे जितनी कृत्रिम या अन्य रासायनिक औषधियों से प्राप्त होते हैं।

वानस्पतिक (जड़ी बूटियाँ) औषधियाँ भारत की सर्वश्रेष्ठ राजस्व का साधन बन सकती है। जब कई देश केवल पेट्रोल के कारण धनाढ्य बन सकते है तो भारत कई वनस्पतियों के कारण धनाढ्य बन सकता।

मेरा विश्वास है सरकार इस तरफ विचारशील है और ऐसे अन्य अनेक कारण और भी है जिस के आधार पर कहा जा सकता है- 21 वीं सदी में औषधियों द्वारा भारत विश्व गुरू का स्थान प्राप्त करेगा।

यस्य देशस्य जो जन्तु-तस्य तयौषधम् हितम्।

अर्थात् हमारे देश के उत्पादन ही हमारे लिये सर्वाधिक उपयोगी है। ऐसे पेटेन्ट भी अन्त तो गत्वा शोध के ही परिणाम होते हैं। अस्तु इक्कीसवीं सदी में आयुर्वेद के शोध की ओर आगे बढ़ना ही होगा।

इक्कीसवीं सदी में संस्थागत शिक्षण ही टिक सकेगा। अनुभव के आधार पर निर्भर प्राचीन चिकित्सकों का काल लगभग समाप्त हो जायेगा। नवीनतम शोध की उपलब्धियों का चिकित्सक वर्ग को लाभ पहुँचाने हेतु अल्प कालीन पाठ्यक्रम तथा विचार गोष्ठियों का आयोजन बढ़ेगा।

उपरोक्त विचार उद्‌बोधन मात्र है। पाठक इस पर चिन्तन करेगें ऐसा विश्वास है।

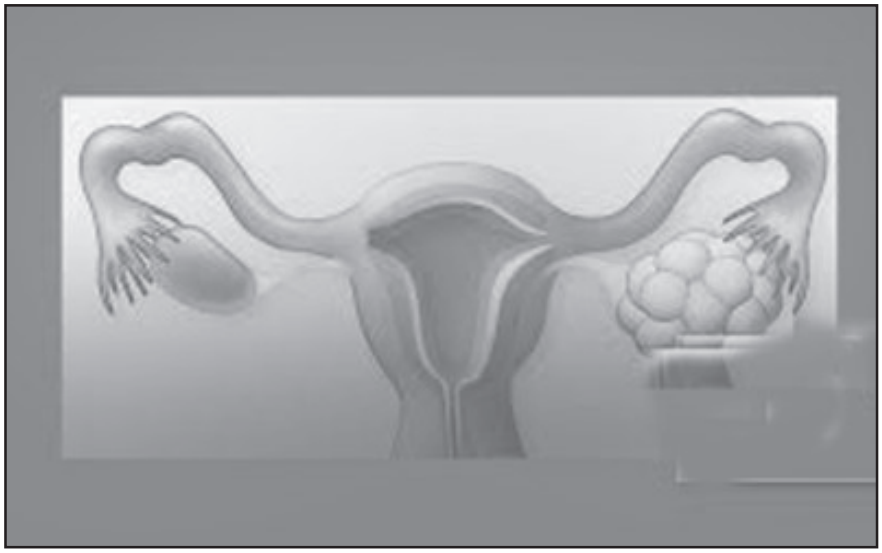
वैद्य कीर्ति शर्माजी से साभार

◆☯◆

पीसीओडी आयुर्वेदिय दृष्टिकोण

*** वै. शिवानी रविंद्र नक्षिणे**
एम.डी. स्कॉलर
संहिता सिद्धांत विभाग
श्री आयुर्वेद महाविद्यालय, नागपुर

**** डॉ. बृजेश मिश्रा**
मार्गदर्शक, प्राचार्य, प्रोफेसर, विभागाध्यक्ष
स्नातकोत्तर संहिता सिद्धांत विभाग
श्री आयुर्वेद महाविद्यालय, नागपुर



12 से 23 वर्ष की आयु वर्ग की महिलाओं को प्रभावित करने वाली आम बीमारी है। पीसीओडी की समस्या कई कारणों से महिलाओं की एक बड़ी आबादी को प्रभावित कर रही है, जिसमें हार्मोनल असंतुलन भी शामिल है। यह पीरियड्स में समस्या पैदा करता है और गर्भधारणा करने में मुश्किल कर सकता है।

आंकड़ों के मुताबिक हमारे देश में हर 10 में से 1 महिला पीसीओडी की शिकार है। पीसीओडी ओवरी से जुड़ी बीमारी हैं जिसमें ओवरी में गांठें यानी सिस्ट बन जाती है।

आयुर्वेद के अनुसार पीसीओडी के कारण क्या है?

आयुर्वेद के अनुसार पीसीओडी कफ और वात के दूषित होने के कारण होता है जिसका मुख्य कारण है खान-पान से जुड़े कारण और अव्यवस्थित जीवनशैली! इससे पाचन खराब होता है और शरीर में दोषों का असंतुलन होने लगता है। इसके अलावा मासिक धर्म से जुड़ी दिक्कतें और अनियमितताएँ होने लगती है।

पीसीओडी के इलाज के लिए आयुर्वेदिक सिद्धांत

पीसीओडी के इलाज के लिए, सबसे पहले शरीर और दिमाग में एक सही संतुलन बनाने का प्रयास किया जाता है। पाचनतत्व में सुधार लाना आवश्यक है तथा तीनों दोषों में (वात, पित्त, कफ) योगय संतुलन लाना महत्वपूर्ण है। आम तौर पर प्रजनन प्रणाली पर वात दोष हावी होता है ओर महिला प्रजनन अंग आर्तव धातु से बने होते हैं, जो डिंब को पोषण देता है। अपान वायु नामक एक उपदोष मासिक धर्म प्रवाह के नीचे की ओर प्रवाह के लिए जिम्मेदार होता है। पित्त दोष शरीर में हार्मोन के उत्पादन और संतुलन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

पीसीओडी के कुछ सामान्य लक्षण

- अनियमित मासिक धर्म
- मासिक धर्म का रूक जाना- लंबे समय तक मासिक धर्म न आने की समस्या हो सकती है।
- गंभीर रक्तस्राव- महिलाओं को लंबे समय तक भारी रक्तस्राव का अनुभव हो सकता है।
- बालों का बढ़ना-पीठ, पेट, छाती और चेहरे पर अत्यधिक बाल उग सकते हैं।
- मुँहासे- चेहरे, छाती और पीठ जैसे क्षेत्रों में मुँहासे निकलने की अत्याधिक प्रवृत्ति।
- अधिक वजन- पीसीओडी से पीड़ित 80 प्रतिशत तक महिलाएँ काफी अधिक वजन वाली होती हैं और यह दिखाया गया है कि वजन प्रबंधन लक्षणों को काफी हद तक कम कर सकता है।
- बालों का झड़ना और बालों का पतला होना।
- त्वचा का काला पड़ना- नाक, कमर, स्तनों के नीचे और कुछ अन्य क्षेत्रों में त्वचा का रंग गहरा हो सकता है या त्वचा पर धब्बे पड़ सकते हैं।
- सिरदर्द- पीसीओडी एक हार्मोनल असंतुलन है जो कभी कभी सिरदर्द का कारण बन सकता है।

पीसीओडी का आयुर्वेदिक उपचार प्रणाली

आयुर्वेद एक समग्र उपचार प्रणाली के रूप में एक सर्वांगीण उपचार दृष्टिकोण प्रदान करता है जो इस स्थिति के मूल कारण का ख्याल रखता है।

इस उपचार को किसी व्यक्ति की स्थिति के अनुसार अनुकूलित किया जा सकता है और उपचार या चिकित्सा शुरू करने से पहले आयुर्वेद विशेषज्ञ से परामर्श करने की सलाह दी जाती है।

पीसीओडी के आयुर्वेदिक उपचार का उद्देश्य है

- शरीर में हार्मोनल संतुलन बनाए रखना।
- वजन प्रबंधन और इंसुलिन प्रतिरोध को ठीक करना।
- महिला प्रजनन प्रणाली को मजबूत पुनर्जीवित और पोषण करना।

पीसीओडी का आयुर्वेदीय उपचार

दीपन और पाचन कर्म

इससे पाचन अग्नि बढ़ती है जो अमा यानि अपशिष्ट पदार्थ को खत्म करती है और इम्युन सिस्टम के कार्य में सुधार लाती है।

शोधन चिकित्सा

पीसीओडी में शोधन के लिए पंचकर्म में से वमन कर्म, विरेचन और बस्ती कर्म उपयोगी है।

औषधि द्रव्य

गुडूची- यह परिसंचरण और पाचन तंत्र पर काम करती है और त्रिदोषक इम्युन को बढ़ाने वाली जड़ीबूटी है।

आमलमी- विटामीन सी से उच्च होता है। यह शरीर को ताकत और पोषण देता है।

हरिद्रा- पाचन, परिसंचरण, मूत्र मार्ग, श्वसन मार्ग आदि विकारों में उपयोगी।

अश्वगंधा- प्रजनन तंत्र, तंत्रिका, श्वसन पर काम करती है। ऊर्जादायक सूजनरोधी कार्य करती है।

औषधी कल्प

चन्द्रप्रभा वटी, शतपुष्पादि घनवटी, पथ्यादि चूर्ण, कांचनार गुग्गुलु, कुमारीसव, अशोकारिष्ट, उशीरासव आदि।

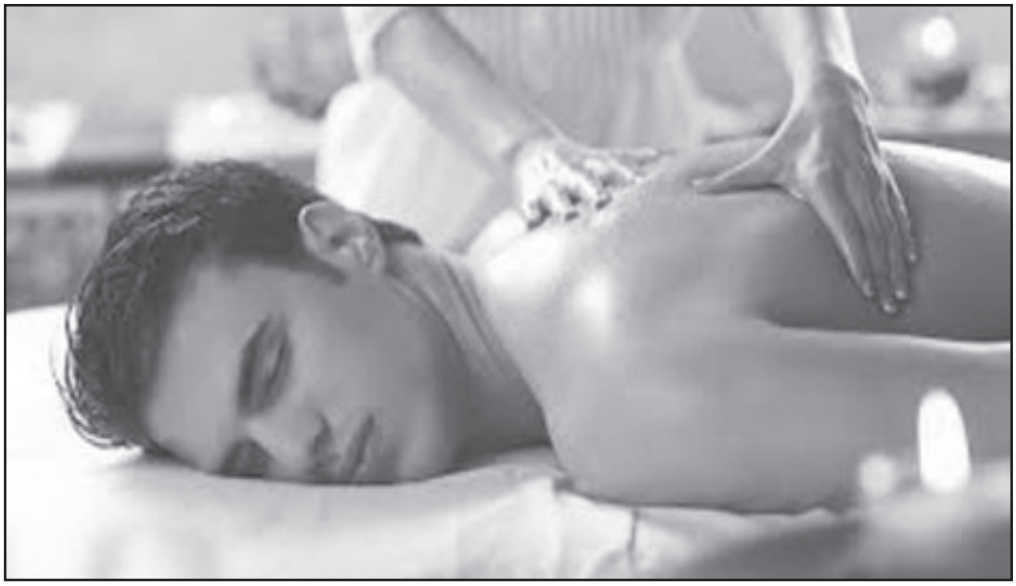
◆☯◆

अभ्यंग.... स्वास्थवर्धक एवं बहु लाभकारी आयुर्वेदिक क्रिया पद्धति

*** वैद्य विवेक दुधे**
पी. जी. स्कॉलर
रोगनिदान एवं विकृति विज्ञान विभाग
डा. मा. म. आयुर्वेद महाविद्यालय यवतमाल

**** वैद्य. उमेश पाटील**
विभाग प्रमुख,
रोगनिदान एवं विकृति विज्ञान विभाग
डा. मा. म. आयुर्वेद महाविद्यालय यवतमाल

परिचय



अभ्यंग (अभि + अंग = तेल की मालिश) एक प्रकार का आयुर्वेदिक मालिश है जिसमें शरीर को गुनगुने तेल से मालिश की जाती है। इसमें तेल की मात्रा अधिक होती है और उसमें कुछ औषधियाँ भी मिलायी गयीं होती हैं।

मौसम में परिवर्तन, गलत आहार-विहार, शरीर की प्रतिरोधक क्षमता में कमी, पर्याप्त संतुलित आहार का अभाव, उचित व्यायाम की कमी आदि कारणों से शरीर में दोष उत्पन्न होते हैं। यही दोष कई प्रकार की शारीरिक व मानसिक बीमारियों को साथ लाते हैं। व्यक्ती की प्रकृति को देखकर अभ्यंग द्वारा इन रोगों कि रोकथाम की जा सकती है।

महत्त्व

अभ्यंग सेवन-विधान-प्रतिदिन अभ्यंग (मालिश) करना या कराना चाहिए, क्योंकि वह जरा (बुढ़ापा), श्रम (थकावट) तथा वातज विकारों को नष्ट करता है, नेत्र को स्वच्छ करता है, शरीर को पुष्ट करता है, आयु को बढ़ाता है, गहरी नींद लाता है, त्वचा के सौन्दर्य को स्थिर बनाये रखता है और मांसपेशियों को दृढ़ एवं सुडौल (गठीली) बनाता है। अभ्यंग (मालिश) शरीर और मन की ऊर्जा का संतुलन बनाता है, शरीर का तापमान नियंत्रित करता है और शरीर में रक्त प्रवाह और दूसरे द्रवों के प्रवाह में सुधार करता है, इस प्रकार प्रतिदिन अभ्यंग करने से हमारा स्वास्थ्य बना रहेता है।

प्रत्येक मनुष्य को नियमित अभ्यंग आवश्यक है। हालाँकि प्रतिदिन का स्व-अभ्यंग पर्याप्त है लेकिन सभी को समय समय पर एक अच्छी अभयंग मालिश लेनी चाहिए। अभ्यंग त्वचा को मुलायम बनाता है और वात के कारण त्वचा के रूखेपन को कम कर वात को नियंत्रित करता है। इसकी लयबद्ध गति जोड़ों और मांसपेशियों की अकड़न को कम करती है और पूरे शरीर में ऊर्जा का संचार करती है। अभ्यंग (मालिश) से शरीर में रक्त परिसंचरण बढ़ता है और शरीर के सभी विषैले तत्त्व बहार निकल जाते हैं। व्यायाम करने से पहले यह मालिश करना बहुत अच्छा है।

अभ्यंग विधि एवं पद्धति

उचित तेल का चयन कर उसे कुनकुना कर लें। मसाज लेने वाले को आरामदायक तरीके से लिटा दें। पूरे शरीर पर तेल लगाएँ। पाँच मिनट तक ऐसे ही छोड़ दें ताकि तेल शरीर में अच्छी तरह सोख लिया जाए। फिर मसाज शुरू करें। मसाज करते समय पैर, हथेली, उँगलियों व नाखून के छोरों पर तेल अच्छी तरह लगाएँ

क्योंकि यहाँ बड़ी संख्या में तंत्रिकाओं के छोर होते हैं। पेट एवं हृदय जैसे संवेदनशील अंगों पर मसाज हल्के हाथों से करें। शीतल प्रभाव वाले तेल का प्रयोग सिर के लिए सामान्यता करते हैं जैसे नारियल तेल, तिल का तेल, जैतून का तेल, बादाम का तेल ब्राह्मी, भृंगराज, एलोवेरा, करी लीफ, मेहंदी, आँवला, नीलिका आदि औषधियां बालों के विकास के लिए उपयोगी हैं। सरसों का तेल त्वचा के लिए उपयुक्त हैं। विशेष आवश्यकताओं के लिए भिन्न तेल चुने जा सकते हैं।

अभ्यंग क्रम

1. सर की चोटी
2. चेहरा, कान और गर्दन
3. कंधे और हाथ
4. पीठ, छाती और पेट
5. टांगे और पैर

1. सर- सिर की चोटी पर तेल लगाए। दोनों हाथों से पूरे सिर की धीरे धीरे मजबूती से मालिश (मसाज) करे

2. चेहरा-4 बार नीचे की ओर, 4 चक्कर माथे पर, 4 चक्कर आँखों के पास, 4 बार धीरे धीरे आँखे पर, 3 चक्कर गाल, 3 बार नथुनों के नीचे, 3 बार ठोड़ी के नीचे आगे पीछे, 3 बार नाक पर ऊपर नीचे, 3 बार कनपटी और माथा आगे पीछे, 3 बार पूरा चेहरा नीचे की ओर।

3. कान - 7 बार कर्ण पल्लव को अच्छे से मसाज करे, कान के अंदर न जाये।

4. छाती- 7 बार दक्षिणावर्त और 7 बार वामावर्त मसाज करें।

5. पेट- 7 बार धीरे धीरे दक्षिणार्व।

6. उरास्थि- अंगुलाग्र से 7 बार ऊपर नीचे।

7. कंधे - 7 बार कन्धों पर आगे पीछे।

8. हाथ - 4 चक्कर कंधे के जोड़ पर, 7 बार बाजु ऊपर नीचे, 4 चक्कर कोहनी, 7 बार नीचे का हाथ ऊपर नीचे, 4 बार हथेलिया ऊपर नीचे खींचे।

9. पीठ - 8 बार ऊपर नीचे ऊँगली के जोड़ों से।

10. टांगे - हाथों की तरह।

11. पंजे - 7 बार ऊपर नीचे तलवे, 7 बार ऊपर नीचे एड़ियां, उँगलियों के बीच में मसाज करे और उँगलियों को खींचे।

मालिश के बाद 10-20 मिनट के लिए तेल रहने दें और गरम पानी से साबुन या उबटन के साथ स्नान करें। बालों में शैम्पू कर सकते हैं। सिर और बालों में तेल लगाएं दोषों के संतुलन के लिए सिर की चोटी पर तेल लगाना बहुत जरूरी है। सिर की हलकी मसाज स्नान से पूर्व और स्नानके समय न केवल बालों की बढ़त में सहयोगी है बल्कि आँखों की शक्ति बढ़ने में भी बहुत मददगार है। ये तनाव मुक्ति देकर रात्रि में गहरी नींद देता है।

ध्यान देने योग्य बातें

1. स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए नियमित अभ्यंग करना चाहिए।

2. अभ्यंग खाने के 1-2 घंटे बाद ही करें। कभी भी अधिक भूख या प्यास में अभ्यंग न करे।

3. जब आप पूरे शरीर का अभ्यंग करे तो सिर को कभी न छोड़े। हमेशा सिर की चोटी से तेल लगाना आरम्भ करें।

4. स्नान से पूर्व ही अभ्यंग करे।

5. 10-25 मिनट के लिए तेल को शरीर पर रहने दें। अभ्यंग के बाद तेल को शरीर पर ठंडा न होने दें। धीरे धीरे हाथ से मालिश करते रहे या कुछ शारीरिक व्यायाम करते रहे।

6. अभ्यंग के बाद गर्म पानी से स्नान करें।

अभ्यंग नहीं करना चाहिए

1. खांसी, बुखार, अपच, संक्रमण के समय
2. त्वचा में दाने होने पर
3. खाने के तुरंत बाद
4. शोधन के उपरांत जैसे वमन, विरेचन, नस्य, बस्ति
5. महिलाओं में मासिक धर्म के समय

प्रतिदिन अभ्यंग के लाभ

1. वृद्धावस्था रोकता है
2. नेत्र ज्योति में सुधार
3. शरीर का पोषण
4. आयु बढ़ती है
5. अच्छी नींद आती है
6. त्वचा में निखार
7. मांसपेशियों का विकास
8. थकावट दूर होती है
9. वात संतुलन होता है
10. शारीरिक एवं मानसिक आघात सहने की क्षमता बढ़ती है। प्रत्येक मनुष्य को नियमित अभ्यंग आवश्यक है।

त्वचा के लिए लाभदायक

इस मसाज से स्किन हेल्दी हो सकती है. इसमें प्रयोग होने वाले तेल से स्किन नरिश होती है। इससे त्वचा की गुणवत्ता बढ़ती है. मसाज से स्किन में ब्लड फ्लो बढ़ता है, झुर्रियां कम होती हैं,

स्किन की स्मूथनेस और सॉफ्टनेस इंप्रूव होती है। हाइपर पिगमेंटेशन भी कम होती है। इसलिए अगर चेहरे पर आने वाले दाग-धब्बे और एजिंग के लक्षणों से परेशान हैं, तो इस मसाज को स्किन बेहतर करने के लिए भी प्रयोग कर सकते हैं।

ब्लड प्रेशर कम होता है

जो हाइपरटेंशन यानी हाई ब्लड प्रेशर से ग्रस्त हैं, उन्हें अभ्यंग मसाज से लाभ मिल सकता है। मसाज के दौरान रक्त वाहिकाएं थोड़ी खुल जाती हैं, जिससे रक्त प्रवाह में सुधार होता है और द प्रेशर लेवल कम होने में सहायता मिलती है। इन फायदों के तरह साबित करने के लिए अभी और सबूतों व रिसर्च की आवश्यकता है।

हालाँकि प्रतिदिन का स्व-अभ्यंग पर्याप्त है लेकिन सभी को समय समय पर एक अच्छी अभ्यंग मालिश लेनी चाहिए। अभ्यंग त्वचा को मुलायम बनाता है और वात के कारण त्वचा के रूखेपन को कम कर वात को नियंत्रित करता है। इसकी लयबद्ध गति जोड़ों और मांसपेशियों की अकड़न को कम करती है और पूरे शरीर में ऊर्जा का संचार करती है। अभ्यंग मालिश से शरीर में रक्त परिसंचरण बढ़ता है और शरीर के सभी विषैले तत्त्व बहार निकल जाते हैं। इससे शरीर का तापमान भी नियंत्रण में रहता है। व्यायाम करने से पहले यह मालिश करना बहुत अच्छा है।

अभ्यंग मसाज के दौरान बरती जाने वाली सावधानियाँ

बेशक, इस मसाज के कई फायदे हैं, लेकिन इसे करते समय निम्न बातों को ध्यान में रखना जरूरी है-

* खाने के बाद इस मसाज को करने से बचना चाहिए।

* यदि कब्ज है, तो भी यह मसाज नहीं करनी चाहिए।

* बुखार, सर्दी या कफ है, तब भी इस मसाज को न करें।

* महिलाओं को पीरियड्स के दौरान अभ्यंग मसाज से बचना चाहिए।

* गर्भवती महिलाओं के लिए भी यह मसाज नुकसानदायक हो सकती है।

◆☯◆

गुडूची : एक आयुष्यवर्धक द्रव्य (रसायन)

* **डॉ. प्रारब्धा एस. फटिंग**
द्वितीय वर्ष, पोस्ट ग्रॅज्युएट स्कॉलर
आयुर्वेद संहिता सिद्धांत विभाग
श्री आयुर्वेद महाविद्यालय, नागपुर

** **डॉ. बृजेश मिश्रा**
प्राचार्य, प्रोफेसर, विभागाध्यक्ष
स्नातकोत्तर संहिता सिद्धांत विभाग
श्री आयुर्वेद महाविद्यालय, नागपुर

आयुर्वेद एक प्राचीन विज्ञान है, जिसका उद्देश्य स्वस्थ जीवन और दीर्घायु की प्राप्ति है। आयुर्वेद में कई औषधियाँ ऐसी वर्णित हैं, जो जीवन को दीर्घ और स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाती हैं। इन्हें रसायन कहा जाता है। रसायन औषधियाँ न केवल रोगों का निवारण करती हैं, बल्कि शरीर को पुनर्जीवित करने और उसे संपूर्ण रूप से स्वस्थ रखने में भी सहायक होती हैं। इन्हीं रसायन द्रव्यों में से एक प्रमुख औषधि है– गुडूची, जिसे आयुर्वेद में अमृता, गिलोय या तंत्रिका के नाम से भी जाना जाता है।

गुडूची का परिचय

गुडूची एक दिव्य औषधि है, जिसे अमृता के नाम से भी जाना जाता है। अमृता शब्द का अर्थ है अमरता प्रदान करने वाली, जो इस औषधि के अत्यंत प्रभावशाली गुणों को प्रदर्शित करता है। गुडूची का उल्लेख आयुर्वेद के प्राचीन ग्रंथों जैसे चरक संहिता, सुश्रुत संहिता और अष्टांग हृदयम में मिलता है। इन ग्रंथों में गुडूची को जीवन को दीर्घ बनाने, रोगों का निवारण करने और शरीर को सुदृढ़ रखने वाली औषधि के रूप में वर्णित किया गया है।

गुडूची का संस्कृत श्लोक में वर्णन

गुडूची के औषधीय गुणों का वर्णन निम्नलिखित श्लोक में किया गया हैं–

गुडूची कटुका तिक्ता स्वादुपाका रसायनी।
संग्राहिणी कषायोष्णा लाघवी बल्या अग्नि दिपनी।।

इस श्लोक का अर्थ है कि गुडूची कटु (तीखा) और तिक्त (कड़वा) रस वाली होती है। इसका विपाक (पाचन के बाद का प्रभाव) मधुर होता है, और यह रसायन (जीवन को दीर्घ करनेवाली) है। यह संग्राहिणी (पाचन को सुदृढ़ करने वाली) कषाय (कसैला), उष्ण (गरम), लाघवी (हल्की), बल्य (शक्तिवर्धक)और अग्नि दिपनी (अग्नि को बढ़ाने वाली) होती है।

गुडूची के रस, वीर्य, विपाक और गुणधर्म

आयुर्वेद में प्रत्येक औषधि के गुणों का वर्णन उसके रस (स्वाद), वीर्य (शक्ति), और विपाक (पाचन के बाद का प्रभाव) के आधार पर किया जाता है। गुडूची के गुणधर्म निम्नलिखित हैं:

रस: गुडूची का रस तिक्त (कड़वा) और कटु (तीखा) होता है। तिक्त रस शरीर में जमा विषाक्त तत्वों को निकालने में सहायक होता है, जबकि कटु रस पाचन तंत्र को सुदृढ़ करता हैं।

वीर्य : गुडूची का वीर्य उष्ण (गरम) है। इसका अर्थ यह है कि यह शरीर में उष्णता उत्पन्न करती है और पाचन तंत्र को सक्रिय करती है। उष्ण वीर्य वाली औषधियाँ विशेषकर वात और कफ विकारों के उपचार में लाभकारी होती हैं।

विपाक: गुडूची का विपाक मधुर है। इसका अर्थ यह है कि पाचन के बाद इसका प्रभाव शरीर पर मधुर होता है। यह शरीर को पोषण प्रदान करता है और वात, पित्त और कफ दोषों को संतुलित करता है।

गुण: गुडूची के गुणों में लघु (हल्की) और स्निग्ध (चिकनाहट) शामिल हैं। यह गुण शरीर में आसानी से अवशोषित होकर त्वरित प्रभाव देने में सहायक होते हैं। लघु गुण के कारण यह औषधि पाचन तंत्र पर भार नहीं डालती है, और स्निग्ध गुण शरीर को पोषण प्रदान करता है।

गुडूची के औषधीय गुण

गुडूची एक बहुउपयोगी औषधि है, जिसमें कई प्रकार के औषधीय गुण पाए जाते हैं। इन गुणों के कारण इसे रसायन के रूप में विशेष स्थान प्राप्त है। गुडूची के प्रमुख औषधीय गुण निम्नलिखित हैं

1. रसायन (Rejuvenative) गुण- गुडूची को आयुर्वेद में एक प्रमुख रसायन माना गया है। रसायन वह है जो शरीर की धातुओं को पुनर्जीवित करता है और उन्हें सुदृढ़ करता है। गुडूची शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है और आयु को दीर्घ बनाती है।

2. शक्तिवर्धक (Adaptogenic) गुण- गुडूची को एक शक्तिवर्धक औषधि माना जाता है, जो शरीर को शारीरिक और मानसिक तनाव से उबरने में सहायक होती है। यह शरीर की सहनशक्ति को बढ़ाती है और मानसिक स्पष्टता प्रदान करती है।

3. प्रतिरोधक क्षमता (Immunity booster)- गुडूची शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में अत्यंत प्रभावी है। इसके नियमित सेवन से शरीर की प्रतिरोधक शक्ति में वृद्धि होती है और यह सर्दी, जुकाम, बुखार आदि रोगों से रक्षा करती है।

4. अग्निवर्धक (Digestive stimulant) गुण- गुडूची पाचन शक्ति को बढ़ाती है और पाचन तंत्र को सुदृढ़ बनाती है। यह आम दोष का निवारण कर अग्नि को संतुलित करती है। अग्नि का संतुलन शरीर के समग्र स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है, और गुडूची इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

5. यकृतवर्धक (Hepatoprotective) गुण- गुडूची यकृत के स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक होती है। यह यकृत की कार्यक्षमता को बढ़ाती है और यकृत विकारों में लाभकारी होती है।

6. वात, पित्त और कफ दोषों का संतुलन- गुडूची त्रिदोष नाशक औषधि है। यह वात, पित्त और कफ को संतुलित कर शरीर को समस्त दोषों से मुक्त रखती है। विशेषकर वात और पित्त विकारों में यह अत्यंत प्रभावी है।

7. विष नाशक (Deto&ifying) गुण- गुडूची में विष नाशक गुण होते हैं। यह शरीर में जमा विषाक्त तत्वों को बाहर निकालती है और शरीर को स्वच्छ बनाती है।

आधुनिक चिकित्सा में गुडूची की भूमिका

गुडूची के औषधीय गुणों को केवल आयुर्वेद में ही नहीं, बल्कि आधुनिक चिकित्सा में भी मान्यता प्राप्त है। आधुनिक अनुसंधानों से सिद्ध हुआ है कि गुडूची में एंटीऑक्सीडेंट, एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटी-कैंसर, और इम्यूनोमॉड्यूलेटरी गुण होते हैं।

1. एंटीऑक्सीडेंट गुण- गुडूची में प्रचुर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जो शरीर में मुक्त कणों से होने वाले नुकसान को कम करते हैं। मुक्त कण शरीर में उम्र बढ़ने के लक्षणों को उत्पन्न करते हैं, और गुडूची के सेवन से इन लक्षणों को कम किया जा सकता है।

2. एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण: गुण गुडूची में सूजन को कम करने वाले गुण होते हैं। यह गुण इसे जोड़ों के दर्द, सूजन, और अन्य इंफ्लेमेटरी स्थितियों के उपचार में उपयोगी बनाता है।

3. एंटी-कैंसर गुण- गुडूची में कैंसर विरोधी गुण होते हैं, जो शरीर में कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोकते हैं। आधुनिक अनुसंधानों में यह पाया गया है कि गुडूची का सेवन कैंसर की रोकथाम में सहायक हो सकता है।

4. इम्यूनोमॉड्यूलेटरी गुण- गुडूची शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को संतुलित करती है। यह शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के साथ-साथ उसे संतुलित भी करती है, जिससे शरीर को अति-प्रतिक्रियाओं से बचाया जा सकता है।

गुडूची के औषधीय उपयोग में उपयुक्त अंग

आयुर्वेद में गुडूची (Tinospora cordifolia) का व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है, और इसके विभिन्न अंगों का औषधीय रूप में प्रयोग किया जाता है। गुडूची के निम्नलिखित अंग औषधीय दृष्टि से उपयोगी माने जाते हैं । तना (Stem)- गुडूची के तने का सबसे अधिक औषधीय उपयोग होता है। इसका तना मोटा और रसदार होता है, जिसमें भरपूर मात्रा में औषधीय गुण होते हैं। तने का उपयोग काढ़ा, स्वरस, चूर्ण, और अर्क बनाने के लिए किया जाता है। तना विशेष रूप से ज्वर, पाचन समस्याओं, और प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में उपयोगी है।

पत्तियां (Leaves)- गुडूची की पत्तियों का भी औषधीय रूप से उपयोग किया जाता है, हालांकि यह तने की तुलना में कम प्रभावी मानी जाती हैं।

पत्तियों का उपयोग त्वचा रोगों, ज्वर, और सूजन की स्थितियों में किया जाता है। पत्तियों का रस भी एंटीऑक्सीडेंट और प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने में सहायक होता है।

गुडूची का सेवन और उपयोग

गुडूची का सेवन विभिन्न रूपों में किया जा सकता है। यह औषधि शरीर में विभिन्न प्रकार से उपयोग की जाती है, जिससे इसके लाभकारी गुणों का समग्र लाभ मिल सके।

काढ़ा (Decoction)- गुडूची के तने या पत्तियों का काढ़ा बनाकर सेवन किया जा सकता है, जो शरीर को रोगों से बचाने और प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक है।

गुडूची सत्व (Extract)- गुडूची का सत्व निकालकर भी इसका सेवन किया जाता है, जो कि विशेष रूप से रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए प्रयोग किया जाता है।

गुडूची चूर्ण (Powder)-गुडूची के चूर्ण का सेवन मधु या गुनगुने पानी के साथ किया जा सकता है, जो कि वात और पित्त विकारों में विशेष रूप से लाभकारी है।

गुडूची, जिसे अमृता के नाम से भी जाना जाता है, आयुर्वेदिक चिकित्सा में एक महत्वपूर्ण स्थान रखती है। यह एक बहुउपयोगी औषधि है जो न केवल शरीर को रोगों से मुक्त रखती है, बल्कि उसे पुनर्जीवित कर दीर्घायु प्रदान करती है। इसके रसायन गुणों के कारण यह विशेष रूप से वृद्धावस्था में उपयोगी है, जहाँ यह शरीर को सशक्त और मन को स्थिर बनाए रखती है। गुडूची का नियमित सेवन जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाने और जीवन को दीर्घ बनाने में अत्यंत लाभकारी सिद्ध हो सकता है। इस प्रकार, गुडूची न केवल आयुर्वेद में, बल्कि आधुनिक चिकित्सा में भी एक महत्वपूर्ण औषधि के रूप में प्रतिष्ठित है, जो जीवन को स्वस्थ और दीर्घायु बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण योगदान देती है। इसका उपयोग प्राचीनकाल से ही विभिन्न रोगों के उपचार में किया जाता रहा है और आधुनिक अनुसंधान इसके गुणों की पुष्टि कर रहे हैं। अतः गुडूची को अपनी दिनचर्या में शामिल कर हम अपने स्वास्थ्य और दीर्घायु के प्रति एक महत्वपूर्ण कदम उठा सकते हैं।

◆☯◆

स्वास्थ्य पूर्ण जीवन के लिए आवश्यक दिनचर्या पालन

*** वैद्य प्रतिमा कोकणे**
पी. जी. स्कॉलर
डा. मा. म. आयुर्वेद महाविद्यालय यवतमाल

**** वैद्य राजीव मुंदाने**
प्रोफेसर, प्राचार्य
डा. मा. म. आयुर्वेद महाविद्यालय यवतमाल

इष्टतम स्वास्थ्य प्राप्त करने हेतु अपनाई जाने वाली आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति हमारे देश की अत्यंत प्राचीन धरोहर है। आयुर्वेद केवल चिकित्सा पद्धति ही नहीं अपितु यह अपने जीवनशैली का एक अविभाज्य अंग है। हमें चरक संहिता, सुश्रुत संहिता, अष्टांग संग्रह, आदि प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रंथो में दिनचर्या एवं स्वास्थ्य पूर्ण जीवन के लिए उसके पालन की अनिवार्यता के बारे में महत्त्वपूर्ण जानकारी उपलब्ध होती है। हालाँकि, सदियों से हम यही जानकारी मौखिक उपदेशों से पीढ़ी-दर-पीढी हस्तांतरित करते आ रहे हैं और अपने अपने परंपरा के अनुरूप उसे आज भी काफी हद तक पालन करने का प्रयास कर रहे हैं।

वस्तुतः दिनचर्या यह शब्द दिन एवं चर्या इन दो शब्दों के संयोग से बना है, जिसमें दिन शब्द प्रतिदिन को तथा चर्या शब्द आचरण / गतिविधि को अंकित करता है। दिनचर्या शरीर और मन को स्वस्थ बनाए रखने के लिए आवश्यक है। किन्तु वर्तमान परिदृश्य में, आधुनिक जीवनशैली की तरफ लोगों की बढ़ती रूचि और उसी का पालन या अनुकरण करने के वजह से रुग्णों की संख्या में वृद्धि हुई है। इन सभी रुग्णों के रोग के जड़ में मुख्यतः अनियमित खान-पान एवं रहन-सहन तथा मानसिक तनाव आदि कारण ही पाये जाते है। अतः दिनचर्या पालन एवं इससे सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति हेतु ध्यान देने वाले सामान्य नियम यहाँ पर सरलता से प्रस्तुत करने का प्रयास किया है।

जागना- नियमित रूप से सुबह जल्दी अर्थात् सूर्योदय के 1 घंटा पहले ही जागना चाहिए। अगर हम सूर्योदय देखते है तो हमारा स्वास्थ्य बढ़ेगा और यदि सूर्योदय हमें देखता है तो निश्चित ही हमारा स्वास्थ्य घटेगा।

मल-मूत्र विसर्जन हमेशा यथा समय अर्थात मल-मूत्र प्रवर्तन का वेग आने पर ही उनका विसर्जन करना चाहिए, किन्तु मल-मूत्र का निस्सरण बल पूर्वक कदापि नहीं करना चाहिए। बार-बार बल पूर्वक मल-मूत्र का निस्सरण करने के कारण आप को भविष्य में अर्श (piles) भगन्दर (fistula), परिकर्तिका (fissure) आदि गुदाश्रित व्याधियाँ तथा पौरुष्य ग्रंथि वृद्धि (प्रोस्टेट एनलार्जमेंट) अश्मरी आदि मूत्रवह स्रोतस (यूरिनरी सिस्टम) के संबंधित विकार होने की संभावना बढ़ जाएगी।

दंतमंजन एवं जिव्हा निर्लेखन दंत मंजनार्थ नित्य तिक्त (कड़वा), कषाय (कसेला) रसयुक्त औषधि काष्ठों (दातुन) का प्रयोग करना चाहिए। कम से कम टूथ पेस्ट खरीदते वक्त औषधियुक्त टूथ पेस्ट पर ध्यान देना जरूरी है। दिन में दो बार (सुबह और रात को सोने के पहले) दंत मंजन करना आवश्यक है। जीव्हा निर्लेखन (टंग क्लीनिंग) और नेत्र प्रक्षालन (आँखों की सफाई) करना भी आवश्यक है।

व्यायाम -अपने बल के अनुसार तथा ऋतु के अनुसार नियमित व्यायाम करना अत्यंत आवश्यक है। व्यायाम न करना जैसे शरीर के लिए हानिकारक है वैसे ही अत्यधिक व्यायाम करना भी अनेकानेक व्याधियों को आमंत्रण देना ही है। अत: सम्यक व्यायाम अर्थात् जिससे अत्यधिक थकान न हो ऐसा व्यायाम नित्य करना आवश्यक है।

योगासन एवं प्राणायाम का अभ्यास नियमित रूप से करना भी शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य हेतु लाभप्रद होता है ।

अभ्यंग- सुबह शरीर को गुनगुने तिल तेल से नित्य नियमित मालिश करना चाहिए। इससे त्वचा,स्नायु एवं मांस पेशियों को बल प्राप्त होता है।

स्नान- स्नान हेतु ठंड के दिनों (शीत ऋतु) में गरम जल का प्रयोग करना चाहिए तथा गर्मी के दिनों (ग्रीष्म ऋतु) में शीत जल का प्रयोग किया जा सकता है। परन्तु सिर के उपर से गरम जल का प्रयोग निषिद्ध है। गरम जल से सिर के ऊपर से स्नान करने से नेत्रेन्द्रिय एवं बालों को हानि होती है।

पोशाक - स्नान पश्चात ऋतु के अनुरूप पोशाक करना चाहिए। हमारे द्वीपों में आर्द्र वातावरण होने के कारण सूती कपड़ा पहनना लाभप्रद है।

नाश्ता (ब्रेकफास्ट) -अपने सुधा (मूख) और शारीरिक प्रकृति को ध्यान में रखकर हितकर आहार ग्रहण करना चाहिए ।

मध्यान्ह भोजन दोपहर का भोजन संतुलित आहार (balance diet) से युक्त होना अनिवार्य है जिससे दिनभर के शारीरिक कष्ट हेतु उर्जा प्राप्त होती है। भोजन में छ: रसों का (मधुर-मीठा, अम्ल-खट्टा, लवण-नमकीन, कटु-तीखा, तिक्त-कड़वा, कषाय-कषेला) कल्पकता से किया गया समावेश शरीर को बल / ताकत प्रदान करता है।

जलपान- जलपान भोजन के मध्य में अल्पाल्प मात्रा में करना चाहिए। भोजन के पूर्व अधिक मात्रा में सेवन किया जल कृशता / दुबलापन (debility) उत्पन्न करता है और भोजन के पश्चात् अत्यधिक जलपान स्थूलता / मोटापा (obesity) उत्पन्न करता है। अत: प्यास लगने पर ही प्यास का शमन हो जाये उतना ही जलपान करना चाहिए। बार बार अत्यधिक जलपान करना वृक्कजन्य (kidney) विकारों को न्यौता देना है।

दिवास्वाप - ग्रीष्म ऋतु के अलावा अन्य ऋतुओं में दिन में सोना (दिवास्वाप) निषिद्ध है। दिवास्वाप के कारण शरीर में मेद की वृद्धि होती है और भविष्य में मोटापा (obesity). मधुमेह (diabetes), रक्तदाब (hypertension) तथा कफजन्य बीमारियाँ होने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं। रात का भोजन हमेशा अल्प / कम मात्रा में और पाचन के लिए हलका होना चाहिए। जिस ऋतु में जिन सब्जियों की उपज होती है उन्ही का सेवन करना हितकर होता है। हमे अपने पारंपरिक भोजन में अधिक रूचि रखनी चाहिए।

रात्रि भोजन - रात को जल्दी भोजन करना और जल्दी सोना चाहिए। जो व्यक्ति देर रात तक जगता है उसके आहार का सम्यक पचन नहीं होता और वह अपचन (indigestion), कब्ज (Constipation), अम्लपित्त (Acidity) एवं पेट के अन्य विकारों से ग्रसित हो जाता है।

अन्य नियम जो वर्तमान समय में अंगीकृत करना आवश्यक हैं-

दैनिक काम-काज में सम्यक नियमता पूर्ण व्यवहार करना चाहिए। तंबाकू, शराब आदि व्यसनों का सेवन नहीं करना चाहिए।

इंद्रियों का अत्यधिक उपयोग करना हानिकारक होता है। अत: अत्यधिक टीवी देखना / कंप्यूटर पर अधिक समय तक काम करना तथा मोबाइल का अधिक प्रयोग करना नेत्रंद्रिय तथा कर्णेन्द्रिय को हानि पहुँचाता है।

एयर कंडीशनर रूम में अधिक समय बिताना स्पर्शेन्द्रिय (skin) को हानि पहुँचाता है। अत: इन उपकरणों का अत्यधिक प्रयोग न करें, अपितु केवल आवश्यकता के अनुरूप ही इनका प्रयोग करना इंद्रियों के स्वास्थ्य हेतु अनिवार्य हो जाता है।

विशेष रूप से ध्यान दें कि हमारे द्वीपों में मुख्यभूमि की अपेक्षा में सूर्योदय तथा सूर्यास्त जल्दी होता है। अत: इसके अनुसार आचरण ही व्याधियों के बचाव तथा स्वस्थ जीवन का श्रेष्ठतम उपाय है।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चित दुःख भाग्भवेत ।
शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।।

सब सुखी हो, सब निरोगी हो। सब निरामय हो, सबका मंगल हो, कोई दु:खी न हो ।

◆☯◆

आयुर्वेद के अनुसार आयुवर्धन–एक समग्र दृष्टिकोण

* **डॉ. सानिया सु. गोसावी**
स्नातकोत्तर विद्यार्थिनी,
आयुर्वेद संहिता सिद्धांत विभाग,
श्री आयुर्वेद महाविद्यालय, नागपूर.

** **डॉ. बृजेश मिश्र**
प्राचार्य, विभागप्रमुख, मार्गदर्शक
आयुर्वेद संहिता सिद्धांत विभाग
श्री आयुर्वेद महाविद्यालय, नागपूर

आयुर्वेद, भारतीय चिकित्सा प्रणाली की प्राचीन धरोहर तथा जीवन का यह विज्ञान जीवन के हर पहलू से संबंधित है। आयुर्वेद के दो उद्देश्य हैं, स्वास्थ्य को बढ़ावा देना और बीमारियों से मुक्ति। आयुर्वेद में जीवन की गुणवत्ता और आयुवर्धन के लिए कई महत्वपूर्ण उपाय प्रस्तुत किए हैं। इनमें रसायन, शोधन, दिनचर्या, ऋतूचर्या, त्रयोपस्तंभ (आहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य) का पालन और जीवनीय गण का उपयोग ये प्रमुख हैं। इस लेख में, हम इन प्रमुख उपायों का विस्तृत विश्लेषण करेंगे और आयुर्वेद के दृष्टिकोण से उनके दैनिक उपयोग के लाभों पर चर्चा करेंगे।

रसायन

रसायन का तात्पर्य उन औषधियों और उपचारों से है जो शरीर को सशक्त और युवावस्था को बनाए रखने में मदद करते हैं। रसायन को कायाकल्प चिकित्सा भी कहा जाता है, जिसे अष्टांग आयुर्वेद के अंतर्गत माना जाता है । रसायन औषधियाँ वे हैं जो शरीर में श्रेष्ठ रस और धातुओं को लाने और स्वस्थ व्यक्तियों की प्रणाली को मजबूत करने में सक्षम हैं। इस आयुवर्धन उपाय से दीर्घायु, स्मृति, बुद्धि, विकारों से मुक्ति, युवा अवस्था, कान्ति, रंग और स्वर की उत्कृष्टता, शरीर और इंद्रियों की परम शक्ति, बुद्धि और सफल वचन और तेज इ. का लाभ होते हैं। रसायन का उपयोग शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने, उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करने, और मानसिक स्पष्टता को बढ़ाने के लिए किया जाता है।

रसायन के लाभ

स्वास्थ्य रक्षण–रसायन औषधियाँ जैसे शतावरी, यष्टिमधू और अमला प्रतिरक्षा प्रणाली को सशक्त बनाती हैं और शरीर को विभिन्न बीमारियों से बचाती हैं।

उम्रवर्धन इन औषधियों में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करते हैं और कोशिकाओं को युवावस्था बनाए रखते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य–रसायन औषधियाँ मानसिक स्पष्टता और शांति प्रदान करती हैं, तनाव को कम करती हैं और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ाती हैं।

शोधन

पंचकर्म आयुर्वेद का एक बहुत ही प्रभावी उपकरण है जो न केवल बीमारियों से लड़ने के लिए बल्कि स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए भी है। इसलिए, पंचकर्म के संबंध में संबंधित सिद्धांतों को समझना बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है। शोधन को शरीर शुद्धिकरण चिकित्सा के रूप में भी जाना जाता है, शोधन चिकित्सा उपचार का उद्देश्य संतुलन को बहाल करना, समग्र स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देना और अग्नि (पाचन अग्नि) को उत्तेजित करना है।

शोधन का अर्थ शरीर को विषाक्त पदार्थों से मुक्त करना और उसे साफ करना होता है। आयुर्वेद में शोधन प्रक्रियाओं का उपयोग शरीर के अंदर जमा हुए आम (विषाक्त पदार्थों) को बाहर निकालने के लिए किया जाता है। प्रकृति तथा काल, वय के अनुसार नियमित शोधन आयुवर्धन के लिए उपयोगी है।

शोधन के लाभ

आम (विषाक्त पदार्थों) की निकासी - शोधन प्रक्रियाएँ जैसे वमन, विरेचन, बस्ति (एनिमा), और दिपन, पाचन, लंघन (उपवास) शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में सहायक होती हैं।

स्वास्थ्य में सुधार- शोधन के माध्यम से शरीर के विभिन्न तंत्रों का सुधार होता है, पाचन क्रिया सुधरती है, और संपूर्ण स्वास्थ्य में सुधार होता है।

दोषों का संतुलन- शोधन प्रक्रियाएँ शरीर के दोषों (वात, पित्त, कफ) को संतुलित करने में मदद करती हैं, जिससे समग्र स्वास्थ्य बेहतर होता है।

दिनचर्या

प्रतिदिन किए जाने वाले नियमों को दिनचर्या कहा जाता है। अष्टांग हृदय के टीकाकार अरुणदत्त ने आगे बताया है कि ये नियम आयु या जीवन काल को बढ़ाने के लिए किए जाते हैं। दिनचर्या या दैनिक अनुष्ठान या नियम वे सभी गतिविधियाँ हैं जो हमें सुबह उठने से लेकर रात को सोने तक करनी चाहिए। दिनचर्या आयुर्वेद के अनुसार दैनिक जीवन की आदतों और गतिविधियों का समूह है। सही दिनचर्या अपनाने से शरीर की प्राकृतिक प्रक्रियाएँ सुचारू रहती हैं और जीवनशक्ति बढ़ती है।

दिनचर्या के लाभ

स्वास्थ्य बनाए रखना- सही समय पर उठना, योग और व्यायाम करना, उचित भोजन करना, और पर्याप्त नींद लेना शरीर की प्राकृतिक प्रक्रियाओं को बनाए रखने में सहायक होता है।

शारीरिक और मानसिक संतुलन- नियमित दिनचर्या से शारीरिक और मानसिक संतुलन बना रहता है, जिससे तनाव कम होता है और जीवन में सुख-शांति बनी रहती है।

ऊर्जा और स्फूर्ति - एक व्यवस्थित दिनचर्या से शरीर में ऊर्जा और स्फूर्ति बनी रहती है, जिससे पूरे दिन की गतिविधियों में आसानी होती है।

ऋतुचर्या (ऋतुओं के अनुसार दिनचर्या)

ऋतुचर्या याने जीवनशैली को मौसम के बदलाव के अनुसार बदलना चाहिए। विभिन्न ऋतुएँ शरीर को अलग-अलग तरीकों से प्रभावित करती हैं, और के लिए उचित दिनचर्या अपनानी चाहिए।

हेमंत और शिशिर (Winter)- सर्दी के मौसम में ठंड और सूखे का प्रभाव बढ़ता है। इस दौरान लोग मजबूत होते हैं, पाचन अग्नि शक्तिशाली होती है, क्योंकि बाहरी सर्दी के कारण यह बाहर की ओर बहने से रुक जाती है। जैसे ईंधन अपने संपर्क में आने वाली चीजों को जला देता है, वैसे ही पाचन अग्नि शरीर के ऊतकों को क्षीण कर सकती है। इसलिए, इस अवधि में मीठा, खट्टा और नमकीन स्वाद वाले भोजन का सेवन करना चाहिए। रातें लंबी होने के कारण व्यक्ति को सुबह जल्दी भूख लगती है। इसलिए, हवन करने के बाद, व्यक्ति को वात को संतुलित करने वाले तेलों से अभयंग (तेल मालिश) का सहारा लेना चाहिए।

वसंत (Spring)- इस मौसम में कफ दोष (पृथ्वी और पानी के तत्व) की वृद्धि होती है। शिशिर (शीत ऋतु) में बढ़ा हुआ कफ वसंत (वसंत) में सूर्य की गर्मी से द्रवीभूत हो जाता है। यह पाचन अग्नि (अग्नि) को कम करता है और कई बीमारियों को जन्म देता है। इसलिए कफ को तीव्र वमन चिकित्सा (वामन पंचकर्म प्रक्रिया), नास्य (नाक की दवा) और अन्य चिकित्सा का सहारा लेकर जल्दी से नियंत्रित किया जाना चाहिए। कफ को कम करने के लिए ऐसे खाद्य पदार्थों का चयन करना चाहिए जो आसानी से पचने वाले और सूखे (नमी रहित, वसा रहित) हों। शारीरिक व्यायाम, सूखी मालिश और हल्की-फुल्की रौंदना चाहिए।

ग्रीष्म (Summer)- गर्मी के मौसम में पित्त दोष (आग और पानी के तत्व) की वृद्धि होती है। दिन-प्रतिदिन कफ कम होता जाता है और वात बढ़ता है, इसलिए इस मौसम में नमक, तीखे और खट्टे खाद्य पदार्थों का सेवन, भारी शारीरिक व्यायाम और धूप में निकलने से बचें। मीठा, हल्का (पचाने में आसान), स्निग्ध, ठंडा और तरल भोजन करना चाहिए।

वर्षा (Monsoon)- वर्षा ऋतु में अग्नि (पाचन क्रिया) कमजोर होती है। गर्मी के मौसम में यह पहले से ही कमजोर होती है, इसमें और भी कमी आती है तथा दोषों के कारण यह और भी खराब हो जाती है। इसलिए आहार में जीर्ण धान्य, भारतीय मसाले इनका उपयोग करना चाहिए। वात दोष के शमनार्थ बस्ती कर्म का उपयोग करना चाहिए।

शरद (Autumn)- ठंडक के मौसम में वात दोष (वायु और आकाश के तत्व) बढ़ता है। गर्म,स्नेहयुक्त भोजन और नियमित दिनचर्या बनाए रखना लाभकारी होता है। शरद ऋतु में मीठा, कड़वा और कसैला स्वाद अधिक प्रयोग करना चाहिए।

त्रयोपस्तंभ - आहार, निद्रा, ब्रम्हचर्य

आहार

आयुर्वेद में आहार को स्वास्थ्य और आयु बढ़ाने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है। सही आहार शरीर के दोषों को संतुलित करने और समग्र स्वास्थ्य बनाए रखने में मदद करता है।

सात्विक आहार- ताजे, शुद्ध और पौष्टिक खाद्य पदार्थ जैसे फल, सब्जियाँ, अनाज और दालें आयुर्वेद में आदर्श माने जाते हैं। ये स्पष्टता और स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं।

संतुलित पोषण - आहार में सभी छह स्वादों—मीठा,

खट्टा, नमकीन, कड़वा, तीखा, और कसैला—का समावेश आवश्यक है, जो दोषों को संतुलित करता है और संपूर्ण पोषण प्रदान करता है।

पाचन- आयुर्वेद में पाचन (अग्नि) को महत्वपूर्ण माना गया है। नियमित समय पर भोजन करें और अधिक खाने से बचें ताकि पाचन तंत्र सही तरीके से काम कर सके।

निद्रा

अच्छी और पर्याप्त नींद स्वस्थ जीवन और दीर्घकालिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। निद्रा को आयुर्वेद में एक प्रमुख स्तंभ माना गया है।

नियमित निद्रा समय- हर दिन एक ही समय पर सोना और जागना शरीर की जैविक घड़ी को नियमित करता है। स्वस्थता प्राप्ति के लिए ब्राह्म मुहूर्त ।

निद्रा का वातावरण- शांत और स्वच्छ सोने का स्थान निद्रा को सुधारता है। सोने से पहले कैफीन और स्क्रीन समय से बचें ताकि नींद की गुणवत्ता बेहतर हो सके।

नींद की अवधि-आयु के अनुसार आदर्श रूप से 6-8 घंटे की uninterrupted नींद की सलाह दी जाती है।

ब्रह्मचर्य (संयम)

आयुर्वेद में ब्रह्मचर्य को महत्वपूर्ण माना गया है। यह शरीर और मानसिक ऊर्जा को संतुलित करने में मदद करता है।

ऊर्जा संरक्षण - व्यवाय से ऊर्जा खर्च होती है। संयमित व्यवहार से इस ऊर्जा को अन्य महत्वपूर्ण कार्यों के लिए संरक्षित किया जा सकता है।

मानसिक स्पष्टता- संयमित गतिविधियाँ मानसिक स्पष्टता बढ़ाती हैं, जिससे समग्र स्वास्थ्य में सुधार होता है।

संतुलित जीवनशैली- ब्रह्मचर्य का पालन एक संतुलित जीवनशैली का हिस्सा होता है, जिसमें स्वास्थ और मानसिक स्थिति दोनों को बनाए रखा जाता है।

जीवनीय गण

जीवनीय गण का तात्पर्य उन औषधियों और उपायों से है जो जीवनकाल को बढ़ाने और शरीर की ऊर्जा को बढ़ाने में सहायक होते हैं। इसमें प्रमुख द्रव्यों और औषधियों का उपयोग किया जाता है जैसे अश्वगंधा, ब्राह्मी, शतावरी, और काकोली , ऋषभक, अमला।

जीवनीय गण के लाभ

स्वास्थ्यवर्धन- जीवनीय गण द्रव्य जैसे अश्वगंधा और ब्राह्म शरीर की ऊर्जा और सहनशीलता को बढ़ाते हैं, जिससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।

उम्रवर्धन -इन द्रव्यों में मौजूद पोषक तत्व उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करते हैं और शरीर गत धातु को स्वस्थ बनाए रखते हैं।

मानसिक स्पष्टता- ब्राह्मी, द्रव्य मानसिक स्पष्टता और शांति प्रदान करते हैं, मानसिक थकावट को कम करते हैं और ध्यान केंद्रित करने में मदद करते हैं।

आयुर्वेद के अनुसार आयुवर्धन के उपाय एक समग्र दृष्टिकोण प्रस्तुत करते हैं। आयुर्वेद में आयु वर्धन के लिए रसायन, शोधन, दिनचर्या, ऋतुचर्या और जीवनीय गण जैसे उपाय महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इन उपायों का दैनिक उपयोग शरीर की ऊर्जा को बनाए रखने, मानसिक स्पष्टता को बढ़ाने, और जरा अर्थात उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करने में सहायक होता है। इन उपायों का नियमित पालन करके हम न केवल आयु वर्धन कर सकते हैं, बल्कि एक स्वस्थ, सशक्त, और संतुलित जीवन भी जी सकते हैं। इन उपायों को अपनाकर हम एक स्वस्थ, सशक्त, और दीर्घकालिक जीवन की दिशा में अग्रसर हो सकते हैं।

◆◉◆

दूध सेवन – आयुवर्धन का एक सरल उपाय

*** वैद्या. मयुरी म. अग्रवाल**
प्रथम वर्ष पी.जी.स्कॉलर
रोगनिदान एवं विकृति विज्ञान विभाग
डा.मा.म.आयुर्वेद महाविद्यालय, यवतमाल

**** वैद्य. उमेश पाटील**
विभाग प्रमुख,
रोगनिदान एवं विकृति विज्ञान विभाग
डा.मा.म.आयुर्वेद महाविद्यालय, यवतमाल

सदियों से इंसानों की यह कोशिश रही है कि आयु को बढ़ने से कैसे रोक दिया जाए। आयु ही नहीं, बल्कि मृत्यु को भी टालने की तमन्ना आदि काल से बरकरार है। आज के युग में मनुष्य की औसतम आयु 60 वर्ष तक आ पहुंची हैं और आगे आनेवाले दौर में इसमें और भी घट आने के आसार हैं । दिन पर दिन घटती औसतम आयु और बढ़ती बीमारियाँ इन के कारण आयुवर्धक उपायों की जरुरत हैं । आयुवर्धक उपायों में आहार, औषधियाँ व्यायाम, इत्यादी का उल्लेख आयुर्वेद के ग्रंथों में आया हैं। इन सभी उपायों में सबसे सरल और पौष्टिक उपाय हैं, दूध का सेवन ।

सर्वप्रणभृतां तस्मात् सातम्यं क्षीरमिहोच्यते ।।

दूध का महत्व वर्णन करते हुए दूध को आजीवन सात्म्य कहा गया हैं । दूध मानव पोषण के लिए सदियों से प्रमुख आहार रहा है। विभिन्न जानवरों, मुख्य रूप से गायों से प्राप्त दूध को उत्तम भोजन के रूप में जाना जाता है। दूध को एक सम्पूर्ण आहार कहा जा सकता है, क्योंकि मानव और अन्य कई प्राणी अपने जीवन के शुरुआती समय में सिर्फ दूध का सेवन करते हैं। शिशु के जन्म के उपरांत उसका प्रथम आहार ये दूध ही होता हैं । धात्री का दूध शिशु के लिए सबसे अधिक पोषक, हितकर एवं सात्म्य होता हैं।बच्चों के लिए उनके महत्वपूर्ण विकास के वर्षों में स्पष्ट है, जो शारीरिक और मानसिक विकास दोनों के लिए महत्वपूर्ण पोषक तत्व प्रदान करता है। इसका महत्व बचपन तक ही सीमित नहीं है; बल्कि वयस्कों को इसके पोषक तत्वों से लाभ होता है जो एक मजबूत और लचीला शरीर बनाए रखने में योगदान करते हैं। इस तरह दूध शिशु से लेकर तो वृध्द तक सभी के लिए गुणकारी हैं। दूध बल प्रदान करनेवाला, वृष्य, मेधावर्धक, भग्न अस्थि को जोड़ने वाला, आयु को यथाप्रमाण स्थिर रखने वाला, आयु बढ़ाने वाला, जीवनीय, शररीरपुष्टिकारक, ओज के तुल्यगुण होने से उसका वर्धन करनेवाला तथा बालक, वृद्ध एवं क्षतक्षीणों के लिये तथा भूख, स्त्रीसंसर्ग और व्यायाम से कर्शित (क्षीण) हुए मनुष्यों के लिये अत्यन्त पथ्य होता हैं । इसके अलावा, दूध ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्व रखता है, जो विभिन्न समाजों में पोषण, जीविका, पवित्रता और जीवन का प्रतीक है। आयुर्वेद में दूध को जीवन शक्ति बढ़ाने वाला आहार बताया गया है। उनके अनुसार दूध में बुद्धि, ताकत और धातुओं को बढ़ाने वाला रसायन होता है। दूध में ओज बढ़ाने वाले द्रव्य के सभी गुण पाए जाते हैं। इसके नियमित सेवन से ओज बढ़ता है।

दूध पीने के फायदे

- दूध हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाता है।
- पाचनशक्ति में सुधार करता है ।
- त्वचा एवं बालों के स्वास्थ्य को बेहतर करता है ।
- कैल्शियम, विटामिन डी और लैक्टोफेरिन में एंटीकार्सिनोजेनिक प्रभाव दिखाई देता है ।

शाकाहारी लोग दूध, दही, आइसक्रीम, पनीर का सेवन कर सकते हैं। गर्म दूध में पाये जाने वाले ट्रिप्टोफैन के कारण बेहतर

नींद आने में और शरीर को आराम करने के लिए प्रेरित करने में मदद करता है।

मस्तिष्क में कई न्यूरोट्रांसमीटर अमीनो एसिड से ही बने होते हैं, जो मस्तिष्क के कामकाज और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। इसकी कमी होने पर गुस्सा आना, मूड खराब होना, स्ट्रेस व डिप्रेशन हो सकता है। इसी वजह से दूध में मौजूद प्रोटीन को स्ट्रेस व डिप्रेशन से राहत पाने के लिए अच्छा माना जाता है ।

गोल्डन मिल्क

• दूध में हल्दी मिलाकर पीने से इम्यूनिटी मजबूत होती है। हल्दी वाला दूध पीने से पाचन संबंधी समस्याएं दूर होती हैं।

• हल्दी वाला दूध पीने से त्वचा का रंग साफ होता है और निखरता है। हल्दी वाला दूध पीने से शरीर में शुगर लेवल बैलेंस रहता है।

• गाय के दूध का गंडूष करने से मुँह में होनेवाली जलन कम होती हैं। अद्रक को दूध के साथ लेने पर पाचन संबंधित विकारों में लाभ होता हैं।

दूध और विरुद्धाहार

• दूध और खट्टे पदार्थ एक साथ सेवन नहीं करने चाहिए।

• दूध और फलों को एक साथ मिश्रण करके नहीं खाना चाहिए।

• मछली का सेवन दूध के साथ या मछली के सेवन के उपरांत दूध का प्राशन नहीं करना चाहिए।

आजकल जीम जानेवाले अधिकतम युवक दूध में अंडा फेटकर उसका सेवन करते हैं, जो कि काफी लंबे समय तक सेवन करने से स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता हैं ।

दूध के साथ कभी भी नमक, दही, मूली या मूली के पत्ते व अन्य कच्चे सलाद, इमली, खरबूजा, नारियल, नींबू व अन्य खट्टे फल, जामुन, अनार, आँवला, कुलथी व उड़द इन चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए।

रासायनिक संगठन

पानी	–	87.7 %
लॅक्टोज	–	4.9 %
प्रोटीन	–	3.3 %
मिनरल्स	–	0.7 %

गाय का दूध

अन्य जानवरों के दूध की तुलना में गाय के दूध को सबसे ज्यादा पौष्टिक माना गया है। गाय का दूध हर उम्र के लोगों के लिए फायदेमंद है। माँ के दूध के बाद गाय के दूध को ही शिशुओं के लिए सबसे लाभकारी आहार बताया गया है। गाय का दूध यह मधुर, शीत, मन्द , प्रसन्न इन गुणों से युक्त होता है। इन्हीं गुणों की समानता के कारण यह ओज की वृध्दि भी करता है। यह वृद्धि जीवनीय पदार्थों में श्रेष्ठ हैं। उपरोक्त गुणों से गाय का दूध रसायन कार्य अर्थात् आयु स्थिर रखने में मदत करता है ।

भैंस का दूध

गाय के दूध की अपेक्षा में भैंस का दूध पचने में अधिक भारीऔर ठंडा होता है। इसका प्रयोग अनिद्रा में तथा पाचकागिन के बढ़ जानेपर किया जाता है। अर्थात् भैंस का दूध निद्राकारक और मन्दाग्निकारक होता हैं । जिन लोगों की पाचक अग्नि बहुत तीक्ष्ण होती है उनके लिए भैंस का दूध काफी फायदेमंद रहता है। भैंस का दूध हड्डियों की मजबूती, दांतों को स्वस्थ रखने और शरीर की ताकत बढ़ाने वाला माना जाता है। यह दूध देरी से पचता है यही वजह है कि शिशुओं को भैंस का दूध पिलाने से मना किया जाता है।

इसी प्रकार दूध ये सभी के लिए हितकर हैं और आयुवर्धन के लिए सबसे सरल उपाय हैं ।

◆☯◆

आयुर्वेद अनुसार अपने चेहरे की देखभाल कैसे करें ?

* **डॉ रामेश्वरी शर्मा**
बी.ए.एम.एस., पीएच.डी. (आयु)क्लीनिकल साइकोलोजिस्ट, पी जी डिप्लोमा पंचकर्म, डिप्लोमा हेल्थ एंड नुट्रिशन, अयोग्य क्लिनिक
शॉप न 3, गुरु नानक मार्किट सेक्टर 41 डी चंडीगढ़

परिचय

चेहरा हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण और पहला हिस्सा होता है, जिसे देखकर लोग हमारी आंतरिक और बाहरी सेहत का अनुमान लगाते हैं। स्वस्थ और चमकदार त्वचा न केवल आपकी बाहरी सुंदरता को निखारती है बल्कि यह आपकी आंतरिक स्वास्थ्य का भी प्रतीक है। चेहरे की सही देखभाल केवल त्वचा को साफ और सुंदर बनाए रखने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह आपके शरीर और मन के संतुलन से भी जुड़ी है। आयुर्वेद, एक प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धति, चेहरे की देखभाल के लिए प्राकृतिक और संतुलित उपाय प्रस्तुत करता है।

इस लेख में हम चर्चा करेंगे कि कैसे आप अपने चेहरे की आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से देखभाल कर सकते हैं और अपने चेहरे की प्राकृतिक सुंदरता को बनाए रख सकते हैं।

आयुर्वेदिक सिद्धांत और त्वचा की देखभाल

आयुर्वेद में त्वचा को तीन प्रमुख दोषों – वात, पित्त, और कफ – से संबंधित माना गया है। त्वचा की स्थिति इन तीनों दोषों के संतुलन या असंतुलन से प्रभावित होती है।

वात दोष–यदि त्वचा शुष्क, रूखी, और पतली हो जाती है, तो यह वात दोष के असंतुलन के कारण हो सकता है। इस प्रकार की त्वचा को हाइड्रेशन और पोषण की अधिक आवश्यकता होती है।

पित्त दोष– जब त्वचा तैलीय होती है या उस पर जलन और लालिमा होती है, तो यह पित्त दोष का संकेत हो सकता है। पित्त दोष त्वचा में सूजन, मुहांसों और लाल चकत्तों का कारण बनता है।

कफ दोष–जब त्वचा मोटी, तैलीय, और चिपचिपी होती है, तो यह कफ दोष के असंतुलन का परिणाम हो सकता है। इस प्रकार की त्वचा को अच्छे से सफाई और एक्सफोलिएशन की आवश्यकता होती है।

आयुर्वेद का उद्देश्य इन दोषों को संतुलित करके शरीर और त्वचा को स्वस्थ बनाना है। इसके लिए प्राकृतिक उपाय, जड़ी–बूटियाँ, और एक संतुलित दिनचर्या अपनाई जाती है।

आयुर्वेदिक त्वचा देखभाल दिनचर्या

चेहरे की देखभाल के लिए आयुर्वेद में एक नियमित दिनचर्या

का पालन करना बेहद जरूरी है। यह दिनचर्या आपकी त्वचा के प्रकार के अनुसार होनी चाहिए और इसके विभिन्न चरण होते हैं।

शुद्धिकरण (Cleansing)

चेहरे की देखभाल की सबसे पहली और महत्वपूर्ण प्रक्रिया है शुद्धिकरण यानी क्लिंजिंग। हर दिन, धूल, धूप, और प्रदूषण से आपकी त्वचा पर गंदगी जमा होती है, जिससे त्वचा की प्राकृतिक चमक खो जाती है।

आयुर्वेदिक क्लिंजिंग उपाय

चंदन और गुलाब जल-चंदन पाउडर और गुलाब जल का मिश्रण एक बेहतरीन क्लेंज़र होता है। यह त्वचा को ठंडक पहुँचाता है और उसे गहराई से साफ करता है।

नीम का उपयोग- नीम एंटी-बैक्टीरियल गुणों से भरपूर होता है और यह मुहाँसों और त्वचा पर मौजूद बैक्टीरिया को खत्म करने में सहायक होता है।

कैसे करें प्रयोग

रोज सुबह और रात में सोने से पहले चेहरा धोएं। नीम या चंदन के पेस्ट को चेहरे पर लगाकर हल्के हाथों से मालिश करें और फिर पानी से धो लें। इससे आपकी त्वचा ताजगी और चमक से भर जाएगी।

एक्सफोलिएशन (Exfoliation)

त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाने के लिए एक्सफोलिएशन की प्रक्रिया बेहद जरूरी है। इससे त्वचा ताज़गी महसूस करती है और नई कोशिकाओं को उभरने का मौका मिलता है।

आयुर्वेदिक एक्सफोलिएशन उपाय

नींबू और चीनी-नींबू का रस और चीनी का मिश्रण एक प्राकृतिक स्क्रब की तरह काम करता है। नींबू में विटामिन सी होता है, जो त्वचा की चमक बढ़ाता है, और चीनी त्वचा को बिना किसी नुकसान के एक्सफोलिएट करती है।

बेसन और हल्दी- बेसन और हल्दी का पेस्ट भी त्वचा को एक्सफोलिएट करने के लिए बहुत प्रभावी होता है। हल्दी के एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण त्वचा को स्वस्थ रखते हैं।

कैसे करें प्रयोग

चीनी और नींबू का मिश्रण हल्के हाथों से चेहरे पर रगड़ें और कुछ मिनट बाद धो लें। सप्ताह में एक बार इस प्रक्रिया को जरूर करें ताकि त्वचा की चमक बनी रहे।

मॉइस्चराइजिंग (Moisturization)

मॉइस्चराइजिंग यानी त्वचा को नमी प्रदान करना आवश्यक है, चाहे आपकी त्वचा तैलीय हो या शुष्क। सही मात्रा में नमी त्वचा की लोच बनाए रखती है और उसे जवां बनाती है।

आयुर्वेदिक मॉइस्चराइजर

तिल का तेल-तिल का तेल त्वचा को गहराई से पोषण देता है और नमी बनाए रखता है। यह वात दोष को संतुलित करता है और त्वचा को मुलायम बनाता है।

बादाम का तेल- बादाम का तेल विटामिन ई से भरपूर होता है और त्वचा को मॉइस्चराइज करने के साथ-साथ उसे चमकदार भी बनाता है।

कैसे करें प्रयोग

रात को सोने से पहले तिल या बादाम के तेल से चेहरे की हल्की मालिश करें। इसे रातभर त्वचा पर रहने दें और सुबह उठकर चेहरा धो लें। यह प्रक्रिया आपकी त्वचा को हाइड्रेटेड और सॉफ्ट रखेगी।

फेस पैक (Face Pack)

फेस पैक लगाने से त्वचा को गहराई से पोषण मिलता है। आयुर्वेद में विभिन्न प्राकृतिक सामग्री से बने फेस पैक का उपयोग किया जाता है, जो त्वचा को शुद्ध और स्वस्थ बनाए रखते हैं।

आयुर्वेदिक फेस पैक

मुल्तानी मिट्टी और गुलाब जल- मुल्तानी मिट्टी त्वचा के अतिरिक्त तेल को सोखती है और उसे साफ और ताजगी से भरपूर बनाती है।

एलोवेरा और शहद- एलोवेरा त्वचा को हाइड्रेट करता है और शहद उसे नरम और चमकदार बनाता है।

कैसे करें प्रयोग

मुल्तानी मिट्टी में गुलाब जल मिलाकर पेस्ट तैयार करें और इसे चेहरे पर लगाएं। 15-20 मिनट बाद चेहरे को धो लें। इसी तरह एलोवेरा और शहद का पैक लगाकर त्वचा की प्राकृतिक नमी और चमक को वापस पा सकते हैं। सप्ताह में एक बार इन फेस पैक्स का उपयोग आपकी त्वचा के लिए लाभकारी होगा।

सन प्रोटेक्शन (Sun Protection)

धूप से त्वचा को होने वाला नुकसान आज के समय में सबसे बड़ी समस्याओं में से एक है। हानिकारक यूवी किरणें त्वचा को काला कर देती हैं और समय से पहले झुर्रियाँ भी पैदा कर सकती हैं।

आयुर्वेदिक सनस्क्रीन

एलोवेरा- एलोवेरा एक प्राकृतिक सनस्क्रीन की तरह काम करता है। यह त्वचा को ठंडक प्रदान करता है और उसे धूप के दुष्प्रभावों से बचाता है।

नारियल तेल-नारियल तेल में प्राकृतिक एसपीएफ गुण होते हैं, जो त्वचा को यूवी किरणों से बचाने में मदद करते हैं।

कैसे करें प्रयोग

धूप में बाहर जाने से पहले चेहरे पर एलोवेरा जेल या नारियल तेल की हल्की परत लगाएं। यह त्वचा को धूप से होने वाले नुकसान से बचाने में मदद करेगा।

आहार और त्वचा का संबंध

चेहरे की सुंदरता के लिए सिर्फ बाहरी देखभाल ही नहीं, बल्कि आहार भी महत्वपूर्ण होता है। आयुर्वेद में संतुलित आहार को त्वचा के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक माना गया है। यह न केवल त्वचा की चमक बढ़ाता है, बल्कि इसे स्वस्थ और जवान भी बनाए रखता है।

पानी का सेवन (Hydration)

पानी त्वचा के लिए सबसे महत्वपूर्ण तत्व है। दिनभर में कम से कम 8-10 गिलास पानी पीना आपकी त्वचा को हाइड्रेटेड और चमकदार बनाए रखता है। पानी आपके शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है, जिससे त्वचा ताजगी और ऊर्जा से भरपूर रहती है।

फल और सब्जियाँ

फलों और सब्जियों में भरपूर मात्रा में विटामिन्स, मिनरल्स, और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो त्वचा को प्राकृतिक रूप से निखारते हैं। जैसे, आँवला, जामुन, और खीरा का सेवन त्वचा के लिए बेहद लाभकारी होता है।

नट्स और सीड्स

बादाम, अखरोट, और फ्लैक्स सीड्स जैसी चीजों में विटामिन ई और ओमेगा-3 फैटी एसिड होते हैं, जो त्वचा को पोषण और नमी प्रदान करते हैं। यह त्वचा को झुर्रियों और अन्य उम्र से संबंधित समस्याओं से बचाते हैं।

तनाव प्रबंधन (Stress Management)

तनाव आपके चेहरे की चमक को खत्म कर सकता है और इसे बेरंग और मुरझाया हुआ बना सकता है। आयुर्वेद में मानसिक शांति और संतुलन बनाए रखने के लिए योग और ध्यान का महत्व बताया गया है।

1. प्राणायाम

प्राणायाम से शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह बढ़ता है, जो त्वचा को चमकदार और स्वस्थ बनाता है। यह तनाव को कम करने में भी सहायक होता है।

2. योग और ध्यान

रोजाना 10-15 मिनट योग और ध्यान करने से मानसिक शांति मिलती है और त्वचा पर इसका सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाता है, जिससे आपकी त्वचा प्राकृतिक रूप से दमकने लगती है।

निष्कर्ष

चेहरे की देखभाल आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से न केवल बाहरी सुंदरता को बनाए रखने में सहायक होती है, बल्कि यह आपकी आंतरिक सेहत को भी सुधारने का एक प्रभावी तरीका है। नियमित क्लिंजिंग, मॉइस्चराइजिंग, और फेस पैक के साथ-साथ सही आहार और मानसिक संतुलन बनाए रखना आपके चेहरे की सुंदरता को दीर्घकालिक रूप से बनाए रखने में मदद करता है। आयुर्वेदिक दिनचर्या को अपनाकर आप अपनी त्वचा को प्राकृतिक रूप से निखार सकते हैं, जो आपको एक स्वस्थ और संतुलित जीवन की ओर ले जाती है।

◆☯◆

अच्छी दिनचर्या से प्राप्त होती है स्वस्थ आयु

*** वैद्या साक्षी पडगिलवार**
पी. जी. स्कॉलर
रोगनिदान एवं विकृति विज्ञान विभाग
डा. मा. म. आयुर्वेद महाविद्यालय, यवतमाल

**** वैद्य संजय पावडे**
गाईड एवं असिस्टंट प्रोफेसर
रोगनिदान एवं विकृति विज्ञान विभाग
डा. मा. म. आयुर्वेद महाविद्यालय, यवतमाल

स्वस्थ और खुशहाल जिंदगी की इच्छा हर किसी को होती है। भागदौड़ भरी जिंदगी में हम अक्सर शॉर्टकट अपनाना चाहते हैं। शरीर के लिए ज्यादातर लोग तब तक एफर्ट्स नहीं करते जब तक बीमार नहीं पड़ जाते। ऐसे में कई बार आपका कीमती समय रिकवरी में निकल जाता है, जिसमें आप जीवन में पिछड़ जाते हैं। उम्र बढ़ने के साथ शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कम होती जाती है। इसलिए हमें अच्छे बुढ़ापे के लिए तैयारी पहले से ही करते रहना चाहिए। लाइफस्टाइल से जुड़ी कुछ सलाहें हम अक्सर घरवालों से सुनते हैं लेकिन इग्नोर कर देते हैं। अगर धीरे-धीरे आप कुछ अच्छी आदतों को जिंदगी का हिस्सा बना लो तो आपका प्रजेंट और फ्यूचर दोनों बेहतर होगा।

हम जो खाते हैं शरीर के लिए वही ईंधन का काम करता है। आप जैसा ईंधन डालेंगे गाड़ी वैसे ही चलेगी। यह बात आपने बड़े-बूढ़ों से कई बार सुनी होगी। आपने अब तक इस पर गौर न किया हो तो अभी भी वक्त है। हेल्दी खाने का ये मतलब नहीं कि आप अपनी फेवरिट चीजें खाना बिल्कुल ही बंद कर दें। आप कुछ चीजें अपनी डायट में जरूर शामिल करें जैसे फल, हरी सब्जियां, बेरी (ब्लू बेरी, क्रेनबेरी, आँवला), अखरोट, बादाम, काजू, ओमेगा 3 फैटी एसिड्स (फैटी फिश, अलसी)। कुछ एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर चीजें जरूर लें। जैसे हल्दी, गोभी, ब्रोकली, लाल प्याज, पालक। वहीं ग्रीन टी, मोरिंगा पाउडर, तुलसी और नीम की पत्ती भी आपका इम्यून सिस्टम मजबूत बनाते हैं।

हर कोई हेल्दी लाइफ जीना चाहता है। लोग अक्सर सेहतमंद रहने के लिए कई उपाय करते हैं। हेल्दी डाइट से लेकर फिजिकल एक्टिविटी तक लोग खुद को फिट बहुत कुछ करते हैं। अगर आप भी उन लोगों में से हैं जो एक लंबा और स्वस्थ जीवन जीना चाहते हैं तो आज हम आपको बता रहे हैं कुछ ऐसी आदतों के बारे में जो आपको हेल्दी लाइफ जीने में मदद करेंगी। आपकी उम्र चाहे जो भी हो पर हमेशा स्वस्थ रहने के लिए एक हेल्दी लाइफस्टाइल (Healthy Life style) फॉलो करना बेहद जरुरी है। दरअसल, कई कारक आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करते है। कुछ को आप नियंत्रित नहीं कर सकते जैसे आनुवंशिक कारक और आपकी उम्र। लेकिन आप अपनी जीवन शैली में परिवर्तन कर सकते हैं। इन बदलावों में आपको हेल्दी लिविंग टिप्स को शामिल करना होगा जो कि आपको लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियां जैसे कि डायबिटीज, मोटापा, हृदय रोग, कैंसर, स्ट्रोक और अन्य गंभीर बीमारियों के खतरा कम करने में मदद करता हैं। शायद ही कोई ऐसा हो, जो स्वस्थ और खुशहाल जीवन नहीं जीना चाहता। अगर कोई लंबा और निरोगी जीवन जीना चाहता है, तो उसे अपने और अपनी सेहत के लिए कुछ समय निकलना ही पड़ेगा। सेहतमंद रहने के लिए सिर्फ हेल्दी खाना ही जरूरी नहीं है, बल्कि हेल्दी लाइफ जीना भी जरूरी है। इसके लिए आपको कुछ अच्छी

आदतों को अपनाना पड़ेगा, जो आपको हेल्दी रखने में मदद कर सकती हैं।

सुबह जल्दी उठें और योग करें

सुबह सूरज उगने से पहले उठना आपको हेल्दी रहने में मदद कर सकता है। दरअसल, उगते हुए सूरज को देखने से आपके शरीर में एक तरह की एनर्जी और पॉजिटिविटी आती है। साथ ही ये आपके मूड को बेहतर बनाने में भी मदद करता है। इसके अलावा आप सुबह उठने के बाद योग भी कर सकते हैं जो कि आपको पूरी तरह से हेल्दी रखता है। फिजिकल एक्टिविटी एक हेल्दी लाइफ के आदतों में सबसे जरूरी चीज योग, ध्यान और व्यायाम है, क्योंकि बिना इसे किए आप अपने को स्वस्थ रखने में असमर्थ रहेंगे। इसलिए सबसे पहले आप सुबह उठकर योग, एक्सरसाइज, वॉकिंग, जॉगिंग जरूर करें। बढ़ती उम्र के साथ बीमारियों से छुटकारा पाने के लिए ये सबसे जरूरी आदत है।

हेल्दी डाइट

दूसरी जरूरी आदत है कि आप अपने लिए एक हेल्दी डाइट प्लान तैयार करें, जिनमें दिनभर में कम से कम पांच सब्जियों का सेवन जरूर करें। अधिक सब्जियों के सेवन से पाचन प्रणाली एकदम स्वस्थ रहती है। अगर पाचन प्रणाली स्वस्थ रहेगी तो पूरा शरीर स्वस्थ रहेगा। कई लोग सुबह का नाश्ता नहीं करते और सीधे दिन का खाना खाते हैं। नाश्ता छोड़ने की आदत को बदलें, और सुबह व्यायाम करने के बाद भरपेट नाश्ता करें। ये आपको पूरे दिन काम करने की एनर्जी देगा।

बाहर का खाने से परहेज़ करें

बाहर का खाना स्वादिष्ट जरूर लगता है, लेकिन इसे जितना हो सके कम खाएं। ज़्यादा से ज़्यादा घर का बना सादा खाना खाएं, ताकि आपका पाचन अच्छा रहे, बीमारियों से दूर रहें और ओवरऑल हेल्थ बनी रहे।

रात का खाना देर से न खाएं

कोशिश करें कि रात का खाना 8 बजे के बाद न खाएं। साथ ही खाना खाते ही न सोएं। खाना खाने और सोने में कम से कम 2-3 का समय होना चाहिए ताकि पचाने का अच्छा समय मिल जाए। हम सभी जानते हैं कि स्वस्थ भोजन स्वास्थ्य का आधार है, लेकिन स्वस्थ भोजन को मुख्य रूप से वजन घटाने के लिए एक उपकरण के रूप में माना जाता है। इसके लिए फलों और सब्जियों, प्रोटीन से भरपूर चीजें, कम वसा वाले डेयरी और साबुत अनाज में उच्च संतुलित आहार आपको अपनी डाइट में शामिल करनी चाहिए। ये पूरे दिन आपको ऊर्जा प्रदान करने के लिए कई प्रकार के पोषक तत्व प्रदान करते हैं। ताजे या जमे हुए फल और सब्जियाँ, विशेष रूप से पोषक तत्वों से भरपूर गहरे, पत्तेदार साग और ब्रोकली, गाजर और शकरकंद सहित नारंगी सब्जियों को चुनें। स्वस्थ प्रोटीन विकल्पों में से चुनने के लिए कई प्रकार की मछली और फलियां हैं। साथ ही आप रोजाना 3 औंस साबुत अनाज, आटा, ब्रेड और चावल आदि खा सकते हैं।

रात में सात से आठ घंटे सोएं

इन दिनों लोगों का स्लीप पैर्टन पूरी तरह खराब हो चुका है। ऐसे में हेल्दी रहने के लिए कोशिश करें कि रात में आठ घंटे की पर्याप्त नींद जरूर लें।

शरीर की रिकवरी के लिए प्रॉपर नींद लेना जरूरी है। 7 से 8 घंटे शरीर को रेस्ट दें। अगर नींद नहीं भी आ रही तो बिस्तर पर लेटे रहें। ठंडे पानी से नहाएं। प्यास लगने से पहले पानी पीने की आदत डालें। कम से कम 15 मिनट स्ट्रेचिंग करें। हम पहले से ही जानते हैं कि हमें हर रात कम से कम सात घंटे सोने की जरूरत होती है। इस बारे में सोचें और अपनी नींद में बाधा डालने वाले कारकों में सुधार करें। अच्छी नींद लेने से आप कई बीमारियों से बचे रहते हैं। साथ ही आपका मूड, मोटिवेशन और ऊर्जा के स्तर हमेशा अच्छा रहता है।

अच्छे लोगों की संगति में रहें

जीवन सकारात्मकता फैलाने वाले और समान रुचियों वाले लोगों के साथ जुड़ना आपको उत्साहित और सक्रिय रखेगा। दूसरी तरफ, जिन लोगों से आप संबंधित नहीं हैं या जिनके नकारात्मक दृष्टिकोण हैं उनसे आप दूर रहें। वे केवल आपके ऊर्जा को खा कर खत्म कर देंते हैं। इसलिए अच्छे लोगों से दोस्ती रखें और उन्हीं की संगति में रहें।

हाइड्रेटड रहें

इसके बाद खुद को हमेशा हाइड्रेटड रखें। सेहतमंद रहने के लिए शरीर में पर्याप्त पानी होना बेहद जरूरी है। इसलिए दिनभर में कम से कम सात से आठ गिलास पानी जरूर पिएं।

नियमित व्यायाम करें

क्या आप आधे दिन में खुद को सुस्त महसूस करते हैं? ये तनावपूर्ण जीवन जीने के कारण हो सकता है। ऐसे में आपको व्यायाम करना चाहिए। ये आपका तनाव कम करता है और इससे राहत दिलाता है।

साथ ही ये शरीर को अंदर और बाहर दोनों से स्वस्थ रखता है। नियमित व्यायाम करने का एक फायदा ये भी है कि इसके कारण आप कई बीमारियों से बचे रहते हैं। लंबी उम्र जीने के लिए अपनी खुशी को प्रायॉरिटी बनाएं। साथ ही फिजिकली ऐक्टिव जरूर रहें। किसी भी तरह से रोजाना 30 मिनट वर्कआउट का वक्त निकालें। धूप में बैठें, पेड़-पौधे या तारे देखें। कभी-कभी बेवजह छुट्टी लें और घूमने निकल जाएं।

हर दिन कुछ सार्थक करें

क्या आपके पास एक विशेष प्रतिभा है जिसे आप अधिक बार अभ्यास करना चाहते हैं या दूसरों के साथ साझा करना चाहते हैं? कुछ ऐसा करें जो आपको हर दिन पसंद हो, भले ही यह स्वस्थ भोजन पकाने या अपना पसंदीदा गाना सुनने जैसा आसान हो। इस तरह हर दिन कुछ सार्थक काम करने से आप तन और मन दोनों से एक्टिव और खुश रहेंगे।

अच्छा सोचें

एक दयालु मानसिकता बनाए रखना ऊर्जा संरक्षण का एक और तरीका है। इस तरह की सोच का अभ्यास करने से आप हमेशा खुश रहेंगे। साथ ही आपको कोशिश करनी चाहिए कि कुछ भी हो आपको हमेशा अच्छा और पॉजिटिव सोचना है। इससे आप कभी भी डिप्रेस्ड नहीं होंगे और मानसिक बीमारियों के शिकार नहीं होंगे।

इस तरह की एक्टिव और हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करके आप अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य, दोनों को अच्छा रख सकते हैं। तो, इस तरह आध्यात्मिक मुद्दे, रोजमर्रा की हेल्दी और अनहेल्दी चीजें, सोशल नेटवर्किंग के नुकसान, दिमाग संबंधित समस्यायें और उपाय, तकनीक की बातें, सेहत से जुड़े नुस्खें आदि के बारे में जानने के लिए आप इस केटेगरी को पढ़ सकते हैं।

वजन कंट्रोल रखें

बढ़ता वजन या मोटापा कई गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं की वजह बन सकता है। ऐसे में कोशिश करें कि सेहतमंद बने रहने के लिए अपने वजन को अपनी हाइट के हिसाब से बनाए रखें।

शराब- तम्बाकू से परहेज

शराब, तम्बाकू जैसे नशीली चीजें सेहत को गंभीर नुकसान पहुंचा सकती हैं। इसलिए हेल्दी लाइफ के लिए ऐसी चीजों से दूर रहें।

घर का बना खाना खाएं

इन दिनों लोगों की लाइफस्टाइल तेजी से बदल रही है, जिसकी वजह से बाहर खाना उनकी डाइट का हिस्सा बनता जा रहा है। ऐसे में कोशिश करें कि जितना हो सके घर का बना खाना ही खाएं।

हेल्दी स्नैकिंग

दिनभर में लगने वाली हल्की भूख को शांत करने के लिए हमेशा हेल्दी स्नैक्स ही खाएं। आप इसके लिए ड्राय फ्रूट्स, दूध, अंडा, पनीर आदि से बनी चीजों को डाइट में शामिल कर सकते हैं।

ओरल हाइजीन का ध्यान रखें

कई बीमारियों का बड़ा कारण ओरल हाइजीन की कमी होता है। इसलिए अपने दांतों की अनदेखी भी बिल्कुल न करें। समय समय पर किसी डेंटिस्ट से इनकी चेकअप जरूर कराएं।

रूटीन चेकअप

लास्ट लेकिन सबसे ज्यादा जरूरी खुद को हमेशा स्वस्थ रखने के लिए समय-समय पर डॉक्टर से रूटीन चेकअप जरूर कराएं।

◆☯◆

हाइपोथायरायडिज्म केस प्रबंधन

*** डॉ वेद प्रकाश द्विवेदी**
बी ए एम एस (आयुर्वेदाचार्य)
हेड क्लीनिकल रिसर्च, आर एंड डी, एंड रेगुलेटरी अफेयर्स
श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन प्राइवेट लिमिटेड
झाँसी उत्तर प्रदेश

हाइपोथायरायडिज्म एक ऐसी स्थिति है, जब शरीर के थायराइड ग्रंथि द्वारा आवश्यक हार्मोन का उत्पादन कम हो जाता है, जिससे शरीर का मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है। इस अवस्था में शरीर में कई असामान्य लक्षण उत्पन्न होते हैं, जैसे थकान, वजन बढ़ना, डिप्रेशन, सूखी त्वचा, और ठंड सहन न कर पाना।

पश्चिम एशिया और विशेष रूप से भारत में हाइपोथायरायडिज्म की दर बहुत बढ़ी है, और यह महिलाओं में तेजी से बढ़ती हुई समस्या बनती जा रही हैं। अपने 15 वर्षों के अनुभव के दौरान, मैंने पाया है कि 25 से 36 वर्ष की आयु वर्ग की 10 महिलाओं में से 7 महिलाएं, और 37 से 60 वर्ष की आयु की 10 महिलाओं में से 5 महिलाएं हाइपोथायरायडिज्म से प्रभावित हो रही हैं।

हाइपोथायरायडिज्म के कारण

हाइपोथायरायडिज्म के मामलों के विश्लेषण और प्रभावित महिलाओं से बात करने पर कुछ प्रमुख कारण उभरकर सामने आए, जिनमें शामिल हैं।

अव्यवस्थित दिनचर्या - हॉस्टल में रहने वाली लड़कियों की दिनचर्या बेहद असंतुलित होती है। देर से सोना, देर से उठना, अनियमित खानपान से थायराइड ग्रंथी की कार्यक्षमता पर बुरा असर पड़ता है।

तनाव और मानसिक दबाव- परिवार से दूर रहने के कारण हॉस्टल में रहने वाली लड़कियाँ और कई महिलाएँ तनावग्रस्त रहती हैं, जिससे उनकी थायराइड ग्रंथी पर नकारात्मक असर पड़ता है।

संतुलित आहार की कमी-कई महिलाएँ अपने आहार में आवश्यक पोषक तत्वों की कमी कर देती हैं, विशेषकर आयोडीन और विटामिन डी की कमी, जो थायराइड ग्रंथी के सही कार्य के लिए आवश्यक होते हैं।

व्यायाम की कमी - 37 वर्ष के बाद महिलाओं द्वारा शारीरिक परिश्रम न करना और व्यायाम की कमी थायराइड की समस्याओं को बढ़ाता है।

सिजेरियन प्रसव और शारीरिक परिवर्तन- सिजेरियन से बच्चे जन्म देने वाली महिलाओं में थायराइड की समस्या अधिक पाई जाती है। साथ ही, गर्भपात या कई बार गर्भवती न हो पाने से भी थायराइड के असंतुलन की संभावना बढ़ जाती है।

हाइपोथायरायडिज्म के मुख्य कारण

इन सभी विश्लेषणों के बाद, एक प्रमुख कारण जो उभरकर आया वह था, अव्यवस्थित और अनियमित दिनचर्या का पालन। शरीर की जैविक घड़ी पर इस अनियमितता का बड़ा प्रभाव पड़ता है। थायराइड ग्रंथी के सामान्य कार्य को बनाए रखने के लिए अनुशासित दिनचर्या अत्यंत महत्वपूर्ण है।

शरीर में अग्नि के स्तर

आयुर्वेद के अनुसार, शरीर में तीन प्रकार की अग्नि होती है।

जठराग्नि - भोजन के पाचन से लेकर मल निर्माण तक की प्रक्रिया को नियंत्रित करती है।

भूताग्नि -पचे हुए भोजन से रस का निर्माण और अवशोषण करती है।

धात्वग्नि - शरीर की धातुओं (रक्त, मांस, मेद, अस्थि आदि) का निर्माण करती है।

जब ये अग्नियाँ कमजोर हो जाती हैं, तो शरीर में अपक्व रस

(आम) का निर्माण होने लगता है, जो शरीर के धातुओं को ठीक से पोषित नहीं कर पाता और परिणामस्वरूप शरीर में अनेक समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।

अव्यवस्थित आहार और उसका प्रभाव

यदि दोपहर 12 बजे के बाद भोजन किया जाए या रात 8 बजे के बाद डिनर लिया जाए, तो जठराग्नि कमजोर होने के कारण भोजन पूरी तरह से पच नहीं पाता। इसका परिणाम यह होता है कि आँतों में सड़ा हुआ भोजन जमा होने लगता है, जिससे शरीर में वायु विकार, अम्लता, और अन्य समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।

इस अपक्व रस के कारण शरीर के विभिन्न धातुओं का निर्माण बाधित हो जाता है।

रक्त धातु- कम होने पर थकान और सांस फूलना।

मांस धातु- क्षय होने पर मांसपेशियों में कमजोरी और ऐंठन।

अस्थि धातु- कम होने पर जोड़ों में दर्द और अस्थियों की कमजोरी।

मज्जा धातु- क्षय होने पर रोग प्रतिरोधक शक्ति का कम होना।

समाधान और उपचार

जब महिला इन समस्याओं से जूझते हुए डॉक्टर के पास जाती है, तो थायराइड के टेस्ट में अक्सर Tx और Ty हार्मोन नॉर्मल रेंज में लेकिन कम स्तर पर मिलते हैं, और TSH (थायराइड-स्टिम्युलेटिंग हार्मोन) बढ़ा हुआ पाया जाता है। इसके आधार पर उसे हाइपोथायरायडिज्म रोग से ग्रसित घोषित किया जाता है।

यह वह समय होता है जब मरीज को एलोपैथिक उपचार या आयुर्वेदिक उपचार के बीच चुनाव करना होता है।

आयुर्वेदिक उपचार और हाइपोथायरायडिज्म का समाधान

अपने वर्षों के अनुभव में, मैंने पाया है कि हाइपोथायरायडिज्म के मरीजों का सफलतापूर्वक इलाज किया जा सकता है, विशेषकर जब यह रोग प्रारंभिक अवस्था में हो। जितने कम समय तक मरीज ने एलोपैथिक दवाओं का सेवन किया हो, उतनी ही जल्दी उसका थायराइड पुनः सक्रिय हो सकता है।

उपचार की प्रक्रिया

आयुर्वेदिक और एलोपैथिक दवा का संतुलित उपयोग- शुरुआती 1-2 साल के मरीजों के लिए आयुर्वेदिक दवाएं, जैसे कांचनार गुग्गुल, शिलाजीत, अश्वगंधा, और एलोपैथिक दवा का संयोजन फायदेमंद साबित होता है।

थायराइड गोली का सेवन बंद करना-मैंने अपने मरीजों से 6 दिन तक थायराइड की गोली बंद करवाई और फिर उनका बेसिक TSH टेस्ट कराया। फिर आयुर्वेदिक दवाओं के साथ इलाज शुरू किया जाता है। 3 महीने बाद पुनः टेस्ट कर TSH की स्थिति का आकलन किया जाता है, और आवश्यकता अनुसार एलोपैथिक दवाओं की खुराक कम की जाती है।

धीरे-धीरे एलोपैथिक दवाओं से छुटकारा -आयुर्वेदिक उपचार के साथ मरीजों की थायराइड की गोली धीरे-धीरे कम की जाती है, और एक समय बाद पूरी तरह से बंद कर दी जाती है। इस प्रक्रिया में 6 से 12 महीने लग सकते हैं, लेकिन यह दीर्घकालिक समाधान प्रदान करता है।

हाइपोथायरायडिज्म के लिए जीवनशैली में सुधार

हाइपोथायरायडिज्म के प्रबंधन में जीवनशैली का सुधार अत्यंत आवश्यक है। सही दिनचर्या, संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, और तनाव प्रबंधन से थायराइड ग्रंथि के कार्य में सुधार होता है।

संतुलित आहार-आयोडीन, सेलेनियम और विटामिन डी से भरपूर आहार लेना चाहिए, जैसे समुद्री भोजन, नट्स, और डेयरी उत्पाद।

व्यायाम-रोजाना कम से कम 30 मिनट शारीरिक गतिविधि करें।

योग और प्राणायाम-योग और प्राणायाम से तनाव को कम किया जा सकता है, जो थायराइड स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

दिनचर्या - नियमित सोने-उठने का समय, समय पर भोजन करना, और देर रात खाने से बचना थायराइड के कार्य को सुधरता है।

निष्कर्ष

हाइपोथायरायडिज्म का सफलतापूर्वक प्रबंधन किया जा सकता है, बशर्ते मरीज जल्द से जल्द इसका निदान करा लें और एक समग्र दृष्टिकोण अपनाएं। आयुर्वेद और एलोपैथी के संयोजन से, थायराइड के मरीज स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। मुख्य बात यह है कि एक अनुशासित जीवनशैली और सही उपचार के माध्यम से इस बीमारी से पूरी तरह छुटकारा पाया जा सकता है।

अंतिम सूत्र- जब तक आपकी दिनचर्या सही रहेगी, आप हाइपोथायरायडिज्म से दूर रहेंगे।

◆☯◆

स्वास्थ्यवर्धक च्यवनप्राश बनाने की विधि एवं फायदे

वैद्या. दिपाली शरणागत
पी. जी. स्कालर, अंतिम वर्ष
रोगनिदान एवं विकृति विज्ञान विभाग
डी. एम. एम.आयुर्वेद महाविद्यालय, यवतमाल

**** वैद्य. उमेश पाटील**
विभाग प्रमुख,
रोगनिदान एवं विकृति विज्ञान विभाग
डा. मा. म. आयुर्वेद महाविद्यालय,यवतमाल

च्यवनप्राश भारत के सर्वाधिक प्राचीन आयुर्वेदिक स्वास्थ्य पूरकों में से एक एवं सर्वाधिक बिकने वाला आयुर्वेदिक उत्पाद है। आयुर्वेद के विकास के प्रारम्भिक काल में अश्विनी कुमारों ने, जिनकी चमत्कारी अद्‌भुत वैद्यों के रूप में महान ख्याति थी। च्यवन ऋषि महर्षि भृगु (जो व्यक्तित्व के बहुत बड़े विद्वान थे और जिन्होंने लाखों लोगों के जन्म चार्ट बनाये जो आज भी प्रामाणिक है) के वंशज थे। च्यवन ऋषि बहुत वृद्ध हो गये तो उन्होंने यौवन की पुनर्प्राप्ति के लिये अश्विनी कुमार से प्रार्थना की। अश्विनी कुमारों ने ऋषि च्यवन के लिये एक दैवी औषधि तैयार की जिससे ऋषि च्यवन ने फिर से यौवन अवस्था को प्राप्त कर लिया। इसी देवीय औषधि को च्यवन ऋषि के नाम पर च्यवनप्राश कहा जाता है।

इसके लिए अश्विनी कुमारों ने अष्टवर्ग के आठ औषधीय पौधों की खोज की तथा च्यवन ऋषि के कृश, वृद्ध शरीर को पुनः युवा बना देने का चमत्कार कर दिखाया।

भार्गवश्चयवन कामी वृद्धः सन् विकृतिं गतः।
वीर्य वर्ण स्वरोयेत कृतोऽश्रिभ्या पुनर्युवा॥

–भाव प्रकाश, 1–3

परिचय

आयुर्वेद के अनुसार कमजोरी, पुराने जुकाम–खांसी सहित फेफड़े व क्षय रोग के निदान के लिए दी जाने वाली औषधियों के साथ च्यवनप्राश जरूरी है। च्यवनप्राश में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाली जड़ी बूटियाँ आँवला, गिलोय व अष्टवर्ग औषधि भरपूर मात्रा में होती है च्यवनप्राश स्मरण शक्ति, बुद्धि व शरीर के विकास में भी काफी मददगार साबित होता है।

च्यवनप्राश में मुख्यत पांच तरह के तत्व होते हैं

प्रधान द्रव्य – आँवला फल

संसाधन द्रव्य – इन द्रव्यों में पानी डाल कर आँवला फल को हल्की आग पर उबाला जाता है।

यमक द्रव्य – इस श्रेणी के द्रव्य में घी एवं तिल का तेल आते हैं।

संवाहक द्रव्य – इस श्रेणी के द्रव्य (चीनी) च्यवनप्राश को सुरक्षित रखने के लिये उपयोग किये जाते हैं।

प्रक्षेप द्रव्य – ये द्रव्य हैं केशर, नागकेशर, पिप्पली, छोटी इलायची, दालचीनी, बंसलोचन, शहद एवं तेजपात।

च्यवनप्राश त्रिदोष नाशक है। इसमें लवण रस को छोडकर पांचों रस भरे हुये हैं। वैज्ञानिक खोजों से यह साबित हुआ है कि आंवले में पाया जाने वाला एंटी ऑक्सीडेंट एन्जाइम बुढ़ापे को रोकता है। वायरस के फैलने की स्थिति में च्यवनप्राश शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा देती है।

च्यवनप्राश सामग्री

अगर घर पर ही च्यवनप्राश तैयार करना हो, तो कोशिश करें

कि किसी अनुभवी व्यक्ति की देखरेख में यह काम हो। च्यवनप्राश बनाने के लिए प्रधान द्रव्य आँवला लगभग पांच किलो की मात्रा में लेकर इसे धोकर अच्छी तरह सुखाकर पोटली में बांध लें।

किसी कलईदार बर्तन में 10 से 12 लीटर पानी लेकर उसमें संसाधन द्रव्य (पाटला, अरणी, गंभारी, बिल्व और श्योनक की छाल; गोखरू, शालपर्णी, पृष्टपर्णी, छोटी कटेली और बड़ी कटेली का पंचांग यानी जड़ समेत पूरा पौधा; पीपल, काकड़ासिंघी, मुनक्का, गिलोय, हरड़, खरेंटी, भुई आँवला, अडूसा, जीवंती, कचूर, नागरमोथा, पुष्करमुल, कोआठाडी, मुंगपर्णी, माषपर्णी, विदारीकंद, सांठी, कमलगट्टा, छोटी इलायची, अगर, चंदन, अष्टवर्ग की औषधियाँ (जीवक, ऋषभक, मेदा, मदामेदा, काकोली, क्षीर काकोली, ऋद्धि और बुद्धि) या फिर इनके नहीं मिलने पर इनके विकल्प के रूप में खरेंटी, पंजासालब, छोटी शकाकुल, बड़ी शकाकुल, लंबासालब, काली मूसली, सफेद मूसली और सफेद बहमन की प्रत्येक की 50 ग्राम मात्रा लेकर पानी में डाल दें।

च्यवनप्राश बनाने की विधि

• इसके बाद पोटली में बंधा आँवला भी इसी पानी में डाल दें। इस मिश्रण को तेज आग पर पकने दें। जब उबाल आने लगे, तो आंच धीमी कर दें और मिश्रण को लगभग डेढ़ घंटा तक इसी तरह पकने दें। फिर बर्तन को आग पर से उतारकर तकरीबन 10–12 घंटे तक के लिए सेहत का दाल ढककर रख दें। ऐसा करने से संसाधन द्रव्यों के औषधीय गुण आँवले में समा जाते हैं।

• इसके बाद संसाधन द्रव्यों को छानकर अलग कर लें। नरम पडे आँवले की गुठली निकालकर गूदा अलग कर लें। गूदे को मिक्सी में पीसकर चटनी जैसा बना लें। इस चटनी को महीन छलनी से छान लें। छने हुए अवलेह (चटनी) में पाव किलो घी और पाव किलो तिल्ली का तेल मिलाकर अच्छी तरह पका लें।

• जब मिश्रण पककर बादामी रंग का हो जाए, तो छाने हुए संसाधन द्रव्यों का काढ़ा इसमें मिला दें। फिर इसमें तीन किलो शक्कर (संवाहक द्रव्य) मिलाकर गाढ़ा होने तक पकाएं। आंच धीमी कर इस मिश्रण को अच्छी तरह चलाते हुए पकाएं।

• जब मिश्रण खुब गाढ़ा हो जाए, तो आग से उतारकर इसे ठंडा कर लें। फिर इसमें प्रेक्षप द्रव्य यानी 100 ग्राम पिप्पली, 150 ग्राम बंशलोचन, 50 ग्राम दालचीनी, 20 ग्राम तेजपत्र, 20 ग्राम नागकेशर, 20 ग्राम छोटी इलायची और दो ग्राम केसर का कपड़े से छाना हुआ चूर्ण मिला दें। मिश्रण ठंडा होने पर इसमें आधा किलो शहद मिला दें। इस तरह च्यवनप्राश तैयार किया जा सकता है।

च्यवनप्राश खाने के फायदे

• च्यवनप्राश खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

• च्यवनप्राश स्मरण शक्ति और एकाग्रता में सुधार करता है।

• च्यवनप्राश खाने से कब्ज में आराम मिलता है।

• च्यवनप्राश वजन को संतुलित रखता है।

• च्यवनप्राश रक्त शोधन करता है।

• च्यवनप्राश से त्वचा की नई कोशिकाएं बनने में सहायता होती है।

• च्यवनप्राश हृदय को स्वस्थ रखता है।

• च्यवनप्राश प्रजनन प्रणाली को दुरस्त करने में सहायक है।

बाज़ार में उपलब्ध च्यवनप्राश

- कल्पामृत च्यवनप्राश
- डाबर च्यवनप्राश
- पतंजलि च्यवनप्राश
- बैद्यनाथ च्यवनप्राश
- शतायु च्यवनप्राश
- सोना चाँदी च्यवनप्राश, इत्यादि।

च्यवनप्राश स्वास्थ्यवर्धक होते है, जो हमें मौसम बदलने के कारण होने वाली बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं, आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी युक्त होने के साथ-साथ ये च्यवनप्राश अलग-अलग स्वाद में बाजार में उपलब्ध हैं। च्यवनप्राश सबसे अधिक बिकने वाला आयुर्वेदिक उत्पाद है, और सबसे अधिक गुणकारी भी। च्यवनप्राश में एंटी एजिंग तत्व मौजूद होते हैं, इसमें आँवला होता है जिसे सबसे ज्यादा एंटीऑक्सीडेंट माना जाता है।

◆☯◆

हृदय की सुरक्षा- हृदय को कैसे स्वस्थ रखें?

* **डॉ शैशव कुमार पांडेय**
बी.ए.एम.एस.
मुख्य चिकित्सा अधिकारी
श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन, दिल्ली

आज की तेज-तर्रार जीवनशैली में हृदय की सुरक्षा एक बड़ी चिंता बन गई है। उच्च तनाव स्तर, अस्वास्थ्यकर खान-पान की आदतें, शारीरिक गतिविधि की कमी, और पर्यावरण प्रदूषण हमारे हृदय पर असर डाल रहे हैं। हृदय की सेहत को बनाए रखना न केवल एक शारीरिक आवश्यकता है, बल्कि यह हमारे समग्र स्वास्थ्य के लिए भी बेहद जरूरी है।

हृदय की बीमारियों के कारक

हृदय की बीमारियों का जोखिम कई कारकों के कारण बढ़ता है, जिनमें प्रमुख हैं।

1. अस्वास्थ्यकर आहार

आजकल के खान-पान में उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थ, प्रोसेस्ड फूड, और चीनी से भरपूर आहार शामिल होते हैं। ये खाद्य पदार्थ कोलेस्ट्रॉल और रक्तचाप को बढ़ाते हैं, जो हृदय को नुकसान पहुंचा सकते हैं। यदि आप तले हुए खाने, फास्ट फूड और मिठाइयों का अधिक सेवन करते हैं, तो यह आपके हृदय के लिए हानिकारक हो सकता है।

शारीरिक निष्क्रियता

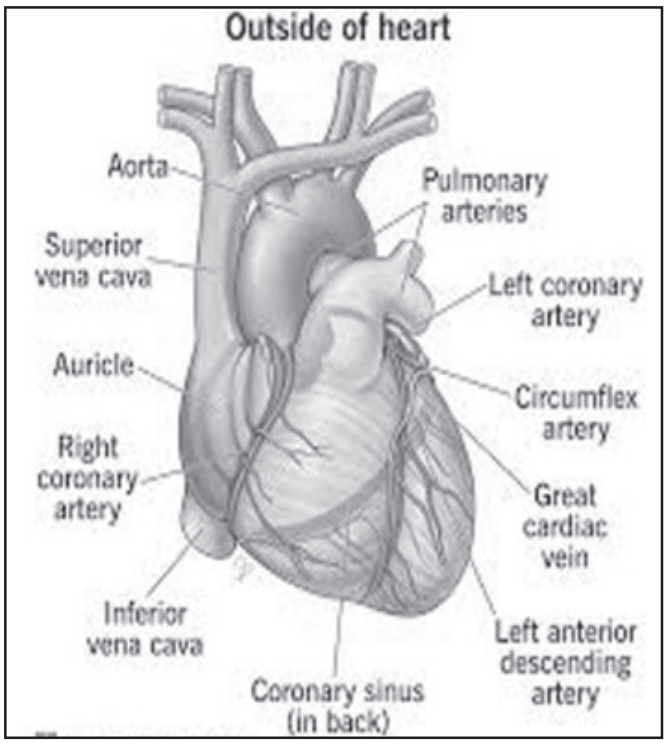
आधुनिक जीवनशैली में शारीरिक गतिविधियों की कमी एक प्रमुख कारण है हृदय रोग का। हम अक्सर दिन भर बैठकर काम करते हैं और व्यायाम को नजरअंदाज करते हैं। नियमित शारीरिक गतिविधि की कमी से हृदय की मांसपेशियों की ताकत कम हो जाती है और रक्त संचार में बाधा उत्पन्न होती है।

धूम्रपान और शराब

सिगरेट के धुएं और शराब का सेवन हृदय स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। ये रक्त वाहिकाओं में रुकावट और हृदय क्षति का खतरा बढ़ाते हैं। धूम्रपान से रक्तदाब बढ़ता है और यह हृदय के रोगों का प्रमुख कारण बनता है।

तनाव और चिंता

क्रोनिक तनाव और चिंता हृदय स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। तनाव से उच्च रक्तचाप होता है, जो हृदय के लिए हानिकारक होता है। मनोवैज्ञानिक समस्याएँ जैसे अवसाद भी हृदय की बीमारियों के जोखिम को बढ़ाती हैं।



हृदय की सुरक्षा के लिए उपाय

हृदय की सेहत बनाए रखने के लिए कुछ महत्वपूर्ण उपाय निम्नलिखित हैं-

स्वस्थ आहार

अपने आहार में हृदय के अनुकूल खाद्य पदार्थों को शामिल करें जैसे कि फल, सब्जियाँ, साबुत अनाज और स्वस्थ वसा। ओमेगा-3 फैटी एसिड जो मछली, अखरोट और अलसी में होते हैं, हृदय के लिए फायदेमंद होते हैं। प्रोसेस्ड फूड और जंक फूड से बचें, क्योंकि ये कोलेस्ट्रॉल बढ़ा सकते हैं।

नियमित व्यायाम

रोजाना कम से कम 30 मिनट की शारीरिक गतिविधि, जैसे तेज चलना, तैराकी या साइकिल चलाना, आपके हृदय को मजबूत बनाता है। व्यायाम से रक्त संचार बेहतर होता है और रक्तचाप नियंत्रण में रहता है। नियमित व्यायाम से वजन नियंत्रण में मदद मिलती है, जो हृदय की सेहत के लिए महत्वपूर्ण है।

तनाव प्रबंधन

तनाव को प्रबंधित करना स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। ध्यान, योग और गहरी साँस लेने के व्यायाम तनाव को कम करते हैं। नियमित ब्रेक लेना और शौक का समय बनाना भी तनाव के स्तर को कम करने में मदद करता है। योग और प्राणायाम आपके मन को शांत करने और हृदय की सेहत को बेहतर बनाने में सहायक होते हैं।

नियमित स्वास्थ्य जांच

ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल और रक्त शर्करा के स्तर की जांच करना हर महीने जरूरी है। यदि इनमें कोई असंतुलन आता है, तो उसका जल्दी इलाज करना आवश्यक है। समय-समय पर चिकित्सक से परामर्श लेना भी महत्वपूर्ण है।

आयुर्वेदिक मदद से हृदय स्वास्थ्य

आयुर्वेद में हृदय स्वास्थ्य के लिए कई उपाय बताए गए हैं। आयुर्वेदिक औषधियों और उपचारों का उपयोग करके आप अपने हृदय को मजबूत रख सकते हैं। यहाँ कुछ प्रमुख आयुर्वेदिक उपाय दिए गए हैं-

अश्वगंधा

अश्वगंधा एक अद्भुत औषधि है, जो तनाव को कम करने और शरीर को ऊर्जा प्रदान करने में सहायक होती है। यह हृदय स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है। नियमित रूप से अश्वगंधा का सेवन करने से रक्तदाब नियंत्रित रहता है और हृदय को मजबूती मिलती है।

अर्जुन की छाल

अर्जुन की छाल का उपयोग हृदय को मजबूत बनाने के लिए किया जाता है। यह रक्त वाहिकाओं को मजबूती प्रदान करती है और हृदय के कार्य को सुधारती है। अर्जुन का पाउडर लेने से हृदय संबंधी समस्याओं का खतरा कम होता है।

लहसुन

लहसुन का सेवन नियमित रूप से करने से कोलेस्ट्रॉल लेवल पर नियंत्रण पाया जा सकता है। यह रक्तदाब को भी कम करने में सहायक है। लहसुन में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो हृदय के लिए फायदेमंद होते हैं।

त्रिफला

त्रिफला एक प्रसिद्ध आयुर्वेदिक औषधि है, जो शरीर की सफाई और पाचन में मदद करती है। यह हृदय को भी स्वस्थ रखने में सहायक होती है। त्रिफला का सेवन करने से हृदय संबंधी रोगों का खतरा कम होता है।

हल्दी

हल्दी में करक्यूमिन होता है, जो एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है। यह सूजन को कम करने और हृदय स्वास्थ्य को सुधारने में सहायक होती है। हल्दी का सेवन करने से हृदय को मजबूती मिलती है।

हृदय की सुरक्षा के लिए दिनचर्या

हृदय की सेहत को बनाए रखने के लिए एक नियमित दिनचर्या अपनाना महत्वपूर्ण है। यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं-

सुबह की सैर

सुबह की सैर करने से न केवल आप तरोताजा महसूस करते हैं, बल्कि यह आपके हृदय को भी मजबूती प्रदान करती है। यह आपके दिन की शुरुआत करने का एक बेहतरीन तरीका है।

योगाभ्यास

योगाभ्यास आपके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है। यह तनाव को कम करता है और हृदय की सेहत को बेहतर बनाता है। योग के नियमित अभ्यास से आपकी रक्तचाप नियंत्रित रहता है।

पर्याप्त नींद

नींद का पर्याप्त होना भी हृदय की सेहत के लिए महत्वपूर्ण है। उचित नींद से शरीर को आराम मिलता है और तनाव का स्तर कम होता है। हर रात कम से कम 7-8 घंटे की नींद लेने की कोशिश करें।

हाइड्रेटेड रहना

जलयोजन का ध्यान रखना भी महत्वपूर्ण है। पर्याप्त पानी पीने से शरीर में विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं और हृदय को स्वस्थ रखने में मदद मिलती है। कोशिश करें कि आप दिन में कम से कम 8-10 गिलास पानी पिएं।

निष्कर्ष

हृदय की सेहत का ध्यान रखना न केवल आपके हृदय के लिए आवश्यक है, बल्कि यह आपके समग्र स्वास्थ्य के लिए भी बहुत महत्वपूर्ण है। अस्वास्थ्यकर आदतों को त्यागकर और स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर आप अपने हृदय को मजबूत बना सकते हैं। आयुर्वेदिक उपचार और प्राकृतिक उपायों का उपयोग करके आप अपने हृदय को स्वस्थ रख सकते हैं। याद रखें, हृदय की सुरक्षा एक जीवनभर की प्रतिबद्धता है, जिसे हमें हमेशा प्राथमिकता देनी चाहिए। संसार की दौड़ में, अपने हृदय की सेहत को नजरअंदाज न करें। एक स्वस्थ हृदय के साथ, आप एक खुशहाल और सक्रिय जीवन जी सकते हैं।

◆☯◆

स्वस्थ शतायु उम्र के लिए उपवास–जरुरी

* **वैद्या रोशनी बंब**
पी.जी.स्कॉलर
रोगनिदान एवं विकृति विज्ञान विभाग
डा. मा. म. आयुर्वेद महाविद्यालय, यवतमाल

** **वैद्य संजय पावडे**
गाईड एवं असिस्टंट प्रोफेसर
रोगनिदान एवं विकृति विज्ञान विभाग
डा. मा. म. आयुर्वेद महाविद्यालय, यवतमाल

भारतीय संस्कृति और विभिन्न धर्मों में उपवास का विशेष महत्व है। ये व्रत धर्म के नाम पर किये जाते हैं। लेकिन स्वास्थ्य की दृष्टि से इनका विशेष महत्व है। इससे अग्नि भी जलती है और स्वास्थ्य भी बरकरार रहता है। आयुर्वेद में लंघन में उपवास शामिल है। प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार शरीर के पाचन तंत्र को पूर्ण आराम देना ही उपवास है। बीमार अवस्था में जानवर भी कुछ नहीं खाते यानी उपवास करते हैं। रोगी अवस्था में आहार विष का और उपवास अमृत का कार्य करता है। बीमारी के दौरान भूख न लगना। इसलिए प्रकृति में कोई भी आहार रोग की प्रगति का कारण बन सकता है।

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार रोग का कारण विजातीय द्रव्य हैं और उन्हें दूर करने के लिए उपवास एक प्रभावशाली साधन है। उपवास काल में शरीर के भीतर की प्राणशक्ति केवल रोग निवारण का कार्य करती है। उपवास स्वस्थ रहने के लिए काम करता है यानी निवारक और उपचारात्मक भी, कुछ लोगों का मानना है कि उपवास कमजोरी या मृत्यु का कारण बन सकता है लेकिन डॉ. कैरिंगटन के अनुसार, उपवास की शुरुआत भोजन छोड़ने से होती है। इसलिए वास्तविक भूख की अनुभूति एक बार होने पर समाप्त हो जाती है। लेकिन भूख के कारण मृत्यु या कमजोरी का अर्थ है वास्तविक भूख की अनुभूति के बाद भी उपवास जारी रखना और कमजोरी या मृत्यु में समाप्त होना। यही उनके बीच बुनियादी अंतर है। व्रत करने से न सिर्फ शारीरिक विकार दूर होते हैं बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक शक्ति भी बढ़ती है। उपवास शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक शुद्धि का एक प्रभावी साधन है।

प्रकार

1) प्रातः कालीन उपवास
2) अर्धोपवास
3) रसोपवास
4) फलोपवास
5) दुग्धोउपवास
6) तक्रोपवास

7) पूर्ण उपवास
8) साप्ताहिक उपवास
9) लघु उपवास
10) दीर्घ उपवास

1) प्रातः कालीन उपवास - इस उपवास में केवल नाश्ता करना बंद कर दिया जाता है। लेकिन खाना दोनों टाइम दिया जाता है। यह व्रत की आसान विधि है।

2) अर्धोपवास- ये एककालिक उपवास के नाम से भी जाना जाता है। इसमें दिन में एक बार भोजन किया जाता है। ऐसा उपवास पुराने रोगों में लाभकारी होता है। लेकिन यह आहार हलका (लघु) होना चाहिए।

3) रसोपवास- इस व्रत के दौरान घन (solid) भोजन नहीं दिया जाता है। मरीज को केवल फलों के रस और सब्जियों के सूप पर रखा जाता है। इस स्थिति में केवल एनीमा देना आवश्यक है।

4) फलोपवास - केवल फल पर रहना ही फलोपवास है।

इस उपवास अवधि के दौरान समय-समय पर एनीमा देना पड़ता है। इस व्रत को शुरू करने से पहले दो-तीन दिन तक पूर्ण उपवास पर रखना विशेष लाभकारी होता है।

5) दुग्धोउपवास- इस उपवास में बीमार व्यक्ति को कुछ दिनों तक गाय के दूध पर रखा जाता है। उसे दिन में तीन से चार बार केवल दूध दिया जाता है।

6) तक्रोपवास - तक्रोपवास उन लोगों को दिया जाता है जिनकी पाचन शक्ति कमजोर होती है। यदि उसे दुग्धोपवास या तक्रोपवास देने से पहले एक या दो दिन का पूर्ण उपवास कराया जाए तो यह अधिक फायदेमंद होता है।

7) पूर्णोउपवास - केवल पानी के साथ पूरे दिन का स्वैच्छिक उपवास पूर्णोपवास है।

8) साप्ताहिक उपवास - साप्ताहिक उपवास सप्ताह में एक दिन का पूर्ण उपवास ही साप्ताहिक उपवास है। बैठक करने वाले व्यक्ति को यह व्रत अवश्य करना चाहिए। उपवास के दिनों में एनीमा देना चाहिए। इससे सिरदर्द, एनोरेक्सिया (भोजन के प्रति अरुचि) के लक्षण समाप्त हो जाते हैं। उपवास कई बीमारियों में फायदेमंद काम करता है।

9) लघु उपवास - लघु उपवास 3 से 7 दिन का संपूर्ण उपवास लघु उपवास कहलाता है।

10) दीर्घ उपवास - 21 दिनों से अधिक का पूर्ण उपवास एक लंबा उपवास है। जब असल भूख लगती है तो यह व्रत तोड़ दिया जाता है। लेकिन यह व्रत किसी विशेषज्ञ की देखरेख में ही करना चाहिए।

धार्मिक, सदाचारी और शुद्ध स्वभाव के लोग लंबे समय तक उपवास कर सकते हैं। अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए सप्ताह में एक दिन उपवास करना चाहिए, यदि उपवास शुरू करने से पहले थोड़ी तैयारी और अध्ययन किया जाए तो उपवास आसानी से किया जा सकता है। जैसे जो लोग दिन में केवल एक बार खाने के आदी हैं वे आसानी से एक या दो दिन का उपवास कर सकते हैं। लेकिन जो लोग लंबे समय तक उपवास करना चाहते हैं उन्हें पहले दो-तीन दिन के उपवास की आदत डालनी चाहिए और उसके बाद ही लंबे समय तक उपवास करना चाहिए। दो से तीन दिन तक उपवास करने से बुखार, अपचन और खांसी जैसे रोग ठीक हो जाते हैं। लेकिन पुरानी बीमारियों के लिए उपवास करते समय इसकी योजना सावधानी से बनानी चाहिए। इन रोगियों को पहले तीन से चार दिनों तक छोटा, कच्चा या जूसयुक्त भोजन देना चाहिए। इससे व्रत शुरू करने से पहले ही रक्त और शरीर शुद्धि की प्रक्रिया शुरू हो जाएगी। साथ ही कच्चे भोजन से मिलने वाले विटामिन और लवण शरीर में जमा हो जाएंगे। इसका प्रयोग व्रत के दौरान किया जाता है। लंबे समय तक उपवास के दौरान रोगी के रक्त और मूत्र की जांच जरूरी होती है। इस दौरान यदि मूत्र में कीटोन्स (ketone) पाया जाता है या रक्त में यूरिया (urea) की मात्रा 45 मि.ग्रा. इससे ज्यादा होने पर व्रत तोड़ देना चाहिए।

दीर्घकालिक उपवास वसंत या गर्मियों में किया जाना चाहिए क्योंकि इन मौसमों में पर्याप्त धूप होती है। यह शरीर से बाहरी तत्वों को बाहर निकालने में मदद करता है। व्रत के दौरान रोजाना 8 से 10 लीटर साफ और ताजा पानी पीना चाहिए। इस पानी को पूरे दिन थोड़ा-थोड़ा करके पीते रहें। पानी में नींबू का रस मिलाएं। यह शरीर की सफाई को बढ़ावा देता है। उपवास के दौरान आंत की कार्यप्रणाली धीमी हो जाती है, इसलिए इसे सुचारू रूप से चलाने के लिए रोगी को दिन में एक बार एनीमा देना चाहिए।

इस अवधि के दौरान नियमित रूप से आराम करना आवश्यक है। उसकी मानसिक स्थिति शांत या स्थिर होनी चाहिए, व्रत की अवधि में सदैव प्रसन्न रहना चाहिए, चिंता, भय आदि से दूर रहना चाहिए। व्रत के दौरान सिर्फ घर पर न बैठें इस दौरान थोड़ा व्यायाम करना चाहिए, अगर व्यायाम संभव नहीं है तो टहलने जाए। लेकिन ध्यान रखें कि इसकी वजह से आपको थकान महसूस न हो। यदि रोगी बिस्तर पर है तो उसे बिस्तर पर ही शरीर के अंगों को हिलाना चाहिए।

व्रत का समापन विधिपूर्वक करना चाहिए। इस दौरान पाचन अंग शिथिल हो जाते हैं। इसलिए, अगर आप उपवास के बाद जितना चाहें उतना खा लेंगे, तो पाचन ठीक से नहीं होगा और शरीर में विषाक्त पदार्थ फिर से जमा हो जाएंगे और इससे बीमारी हो सकती है। इसके लिए अगर आपने एक दिन का उपवास किया है तो दूसरे दिन आपको फलों का जूस, दिन में थोड़ी मात्रा में फल और रात में उबली सब्जियों का सेवन करना चाहिए। तीसरे दिन से सामान्य आहार लें। यदि दो दिन का उपवास है तो तीसरे दिन फलों का रस, चौथे दिन फलों का रस और कुछ फल तथा रोटी-सब्जियों का सेवन करना चाहिए। पांचवें दिन से सामान्य आहार लें। यानी जितने दिन उपवास हो उतने दिन सब्जी और थोड़ा-थोड़ा भोजन लेना चाहिए और उसके बाद ही नियमित आहार शुरू करना चाहिए।

प्रभाव - उपवास का सबसे अधिक प्रभाव पाचन तंत्र, उत्सर्जन तंत्र, नाड़ी तंत्र और वजन पर पड़ता है।

व्रत रखने का सबसे पहला असर पेट पर पड़ता है। उपवास के दूसरे या तीसरे दिन भूख का एहसास होता है। इसलिए रोगी बेचैन हो जाता है। जब भूख की यह अनुभूति समाप्त हो जाती है, तो शरीर में जमा हुआ मल बाहर निकलना शुरू हो जाता है। यह अवस्था तीन से पंद्रह दिनों तक रहती है। इसके बाद पेट नरम हो जाता है और व्यक्ति को असली भूख लगती है। शरीर हल्का

महसूस होता है। उपवास का असर आंतों पर भी पड़ता है। शरीर का वजन कम हो जाता है। मलत्याग के दौरान दर्द और रक्तस्राव होता है इसलिए, इस अवधि के दौरान दैनिक एनीमा दिया जाता है। उपवास लीवर की कोशिकाओं को अधिक पित्त उत्पन्न करने के लिए उत्तेजित करता है। यह आंतों को साफ करके अजीर्ण और दस्त जैसे रोगों को ठीक करता है।

उपद्रव – इस अवधि में बेहोशी, चक्कर आना, मूत्र रुकना, दस्त, सिरदर्द, हृदय में दर्द, नाड़ी की गति धीमी या बढ़ी हुई तथा उल्टी हो सकती है।

लाभ – बुखार, संग्रहणी, अतिसार, सिरदर्द, प्रतिश्याय, कास, त्वक् विकार, बहुमूत्रता, श्वास, अजीर्ण, मलावष्टंभ, स्थौल्य आदि का उपचार उपवास से होता है।

आयुर्वेद में उपचार के लिए षट्कर्म निर्धारित है।

1) लंघन 2) रुक्षण 3) स्नेहन

4) बृंहण 5) स्वेदन 6) स्तंभन

ये षटकर्म मे प्रथम कर्म लंघन है

लंघनः यत्किंचितल्लाघवकरं देहे तल्लंघनं स्मृतम् ।

–च.सू. 22/9

चतुष्प्रकारा संशुद्धिः पिपासा मारुतातपौ ।
पाचनान्युपवासश्च व्यायामश्चेति लंघनम् ।।

–च.सू. 22/19

वमन, विरेचन, नस्य और निरुह बस्ति (ये खोज के चार प्रकार हैं), प्यास, मरुतसेवन, अतापसेवन, पाचन औषधियों का सेवन, उपवास और व्यायाम ये दस प्रकार के लंघन बताए गए हैं। उपवास दस प्रकार के लंघन में से एक है।

उपवास– शुभ (पुण्यप्रद), आहार–पाचक, शक्तिदायक तथा इन्द्रिय प्रसादक है। ऐसे में सेहत को दुरुस्त रखने के लिए व्रत रखना बहुत जरूरी है। प्रत्येक मनुष्य को अपने स्वभाव, आयु, शक्ति, समय और सात्विकता का विचार करके व्रत करना चाहिए। आमाजीर्ण में व्रत करने से लाभ मिलता है। आचार्य चरक ने कहा है कि त्वचा विकार, प्रीक्लेम्पसिया (Preeclampsia) हाइपरग्लेसेमिया (Hyperglycemia), मोटापा और वात रोग से पीड़ित व्यक्ति को उपवास करना चाहिए।

त्वग्दोषिणां प्रमीढानां स्निग्धाभिष्यन्दि बृंहिणाम् ।
शिशिरे लंघनं शस्तमपि वातविकारिणाम् ।।

–च.सू. 22/24

आचार्य वाग्भट ने प्रमेह, आमदोष, अतिस्निग्ध, ज्वर, उरुस्तंभ, कुष्ठ, विसर्प, विद्राधि, प्लीहा, शिरोरोग, गण्डमाला, नेत्र रोग, स्थौल्य के लिए लंघन कहा हैं। शिशीर ऋतु में लंघन करना सभी के लिए उत्तम है। अल्पबल, कफपित्तजन्य व्याधि, वमन, अतिसार, हृदरोग, विसूचिका, अलसक, विबन्ध, गौरव, उद्गार, ये उपवास योग्य रोग माने गए हैं।

सम्यक लंग के लक्षण – इन्द्रियों की पवित्रता, मलप्रवृत्ती, भोजन में रुचि, भूख और प्यास की अनुभूति (भूख न लगना), आवाज शुद्ध, उत्साह और तंद्रानाश ये लक्षण दिखने पर उचित भोजन देना चाहिए। अन्यथा अतिलंघन के लक्षण उत्पन्न होंगे।

अति लंघन के लक्षण– पर्वभेद, अंगमर्द, कास, मुखशोष, क्षुधानाश, अरुचि, तृष्णा, श्रोत्र–नेत्र दुर्बलता, मन में भ्रम, ऊर्ध्वबात, शरीर, अग्नि, बल का नाश अति लंघन के लक्षण हैं।

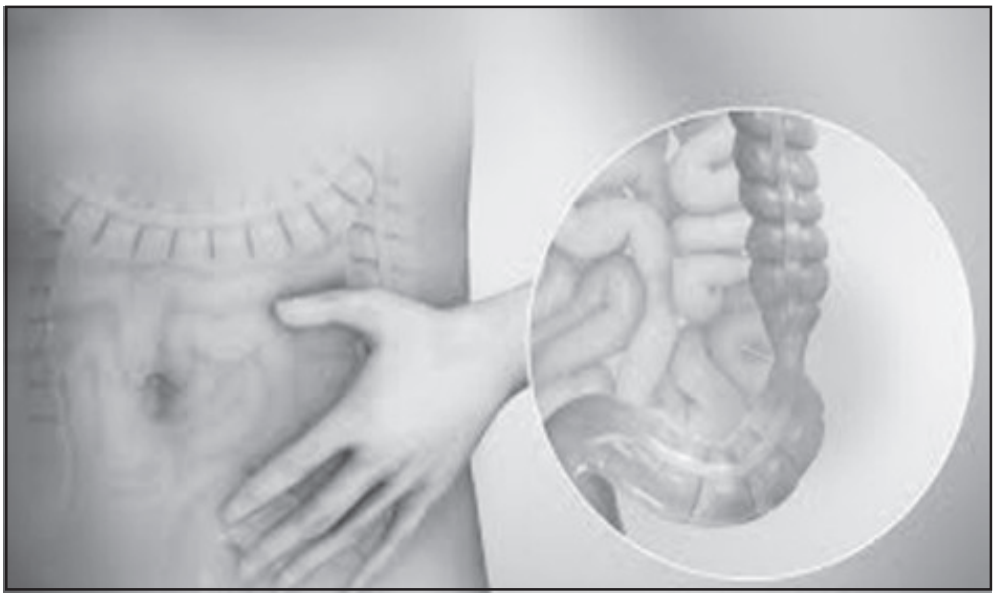
अच्छे स्वास्थ्य के लिए सप्ताह में एक बार उपवास करना आवश्यक है। जो व्यक्ति उपवास नहीं कर सकता उसे थोड़ी–थोड़ी मात्रा में थोड़ा–थोड़ा भोजन करना चाहिए।

◆☯◆

IBS: एक समझ और सुलझाने का तरीका

* **डॉ. डी. के. अग्रवाल**
बी.ए.एम.एस.
शिवा क्लिनिक
शिपरी, झाँसी

परिचय



Irritable Bowel Syndrome (IBS), जिसे हिंदी में चिड़चिड़ा आंत सिंड्रोम भी कहा जाता है, एक आम लेकिन जटिल पाचन तंत्र की समस्या है। यह पाचन से जुड़ी एक लंबी अवधि की बीमारी है, जिससे दुनिया भर में लाखों लोग पीड़ित हैं। इस समस्या के कारण पेट में दर्द, सूजन, दस्त, और कब्ज जैसे लक्षण उत्पन्न होते हैं। आईबीएस के लक्षण बेहद अस्थिर हो सकते हैं, जिसका अर्थ है कि यह कभी-कभी अधिक गंभीर हो सकता है और कभी-कभी कम। हालांकि, IBS एक गंभीर बीमारी नहीं मानी जाती, क्योंकि यह आंतों को स्थायी रूप से नुकसान नहीं पहुंचाती, लेकिन इसका असर मरीजों की जीवनशैली पर गहरा हो सकता है।

इस लेख में हम IBS के कारण, लक्षण, निदान, और उपचार के विभिन्न पहलुओं पर विस्तार से चर्चा करेंगे ताकि इसे बेहतर ढंग से समझा जा सके और इसके साथ जीने के उपायों को अपनाया जा सके।

IBS के लक्षण

IBS के लक्षण प्रत्येक व्यक्ति में भिन्न होते हैं और यह लक्षण कभी-कभी आते-जाते रहते हैं। कुछ लोगों में लक्षण हल्के होते हैं, जबकि कुछ में यह अधिक गंभीर होते हैं। यहाँ IBS के कुछ सामान्य लक्षण दिए गए हैं।

पेट दर्द और ऐंठन

यह IBS का सबसे सामान्य लक्षण है। यह दर्द या तो हल्का हो सकता है या फिर गंभीर रूप से पेट में ऐंठन का कारण बन सकता है। भोजन करने के बाद दर्द की संभावना बढ़ जाती है और मल त्याग के बाद इसे कम महसूस किया जा सकता है।

पेट फूलना (Bloating)

मरीजों को पेट में अत्यधिक गैस और सूजन का अनुभव होता है, जिससे उन्हें पेट भारी या भरा हुआ महसूस होता है।

दस्त या कब्ज (Diarrhea or Constipation)

IBS के कारण कुछ लोग लगातार दस्त का सामना करते हैं जबकि कुछ लोग कब्ज की समस्या से परेशान होते हैं। कुछ मरीजों में दोनों स्थितियाँ बारी-बारी से हो सकती हैं, जिसे मिश्रित IBS कहा जाता है।

मल में बदलाव

मल का रंग, आकार और स्थिरता में बदलाव भी IBS का हिस्सा हो सकता है। कई बार मल बहुत पतला या कठोर हो सकता है।

थकान और नींद की समस्याएं

IBS के साथ-साथ थकान महसूस करना और अच्छी नींद न आना भी आम है। यह स्थिति जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकती है।

तनाव और चिंता

तनाव और मानसिक स्वास्थ्य का सीधा प्रभाव IBS पर

पड़ता है। कई मामलों में, तनाव से IBS के लक्षण और बिगड़ जाते हैं, और मानसिक स्थिति के सुधार से लक्षण कम हो सकते हैं।

IBS के कारण

हालांकि, IBS के सटीक कारण अब तक पूरी तरह से समझ में नहीं आए हैं, लेकिन यह माना जाता है कि कई कारक इस स्थिति को प्रभावित कर सकते हैं। यह स्थिति पाचन तंत्र और मस्तिष्क के बीच असामान्य बातचीत का परिणाम हो सकती है। यहाँ कुछ प्रमुख कारण बताए गए हैं।

पाचन तंत्र में संवेदनशीलता

कुछ लोगों के पाचन तंत्र की दीवारें सामान्य से अधिक संवेदनशील हो जाती हैं। यह संवेदनशीलता भोजन को पचाने में कठिनाई पैदा करती है और IBS के लक्षणों को उत्पन्न करती है।

गट माइक्रोबायोम (Gut Microbiome)

हमारे पेट में मौजूद बैक्टीरिया पाचन को प्रभावित करते हैं। आईबीएस के मरीजों में गट माइक्रोबायोम का असंतुलन पाया जाता है, जिससे आंतों की समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।

आहार

कुछ खाद्य पदार्थ आईबीएस के लक्षणों को बढ़ा सकते हैं। वसायुक्त आहार, डेयरी उत्पाद, स्पाइसी फूड्स और अत्यधिक फाइबर वाले खाद्य पदार्थ इसके प्रमुख उदाहरण हैं। IBS वाले लोग अक्सर इन खाद्य पदार्थों के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं।

तनाव और मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक तनाव और चिंता IBS के लक्षणों को बढ़ा सकते हैं। जब मस्तिष्क तनावपूर्ण स्थिति में होता है, तो इसका सीधा असर पाचन तंत्र पर पड़ता है।

हार्मोनल असंतुलन

महिलाओं में हार्मोनल बदलाव, जैसे मासिक धर्म के दौरान, IBS के लक्षणों को बढ़ा सकते हैं।

IBS का निदान (Diagnosis)

IBS का निदान करने के लिए कोई विशेष परीक्षण नहीं होता, बल्कि इसके निदान के लिए चिकित्सक मरीज के लक्षणों और चिकित्सा इतिहास का गहन अध्ययन करते हैं। इसके साथ ही, कुछ परीक्षण किए जा सकते हैं ताकि अन्य पाचन तंत्र संबंधी बीमारियों को बाहर किया जा सके।

चिकित्सीय इतिहास और शारीरिक परीक्षण

चिकित्सक आपके लक्षणों, आहार, और मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जानकारी लेंगे। इसके साथ ही, पेट की शारीरिक जाँच की जाएगी।

रक्त परीक्षण

रक्त परीक्षण के माध्यम से चिकित्सक यह सुनिश्चित करते हैं कि IBS के लक्षण किसी अन्य बीमारी, जैसे सीलिएक रोग या संक्रमण के कारण तो नहीं हैं।

मल परीक्षण

मल परीक्षण के जरिए आंतों में किसी प्रकार के संक्रमण या सूजन की जाँच की जाती है।

कोलोनोस्कोपी

अगर लक्षण बहुत गंभीर हों या मरीज की आयु 50 वर्ष से अधिक हो, तो कोलोनोस्कोपी जैसे परीक्षण किए जा सकते हैं ताकि किसी प्रकार की गंभीर बीमारी, जैसे कोलन कैंसर की संभावना को दूर किया जा सके।

IBS का समाधान

IBS का कोई स्थायी इलाज नहीं है, लेकिन इसके लक्षणों को नियंत्रित करने के लिए कई तरीके उपलब्ध हैं। जीवनशैली में बदलाव और कुछ चिकित्सीय उपायों से आप इस स्थिति को काफी हद तक संभाल सकते हैं। यहाँ कुछ महत्वपूर्ण समाधान दिए गए हैं।

1. आहार में बदलाव (Dietary Changes)

IBS से पीड़ित व्यक्तियों के लिए आहार का प्रबंधन सबसे महत्वपूर्ण होता है। कुछ खाद्य पदार्थ IBS के लक्षणों को बढ़ा सकते हैं, इसलिए उन्हें पहचानकर आहार से हटाना जरूरी है।

फाइबर का सेवन–फाइबर पाचन में मदद करता है, लेकिन अधिक फाइबर भी पेट में गैस और सूजन पैदा कर सकता है। इसलिए फाइबर की मात्रा संतुलित रखें। दलिया, फल, और सब्जियाँ फाइबर के अच्छे स्रोत हैं।

ट्रिगर फूड्स से बचें – वसायुक्त भोजन, तली हुई चीजें, मसालेदार भोजन, और डेयरी उत्पादों से बचें। इसके अलावा, कृत्रिम मिठास और कार्बोनेटेड पेय भी IBS के लक्षणों को बढ़ा सकते हैं।

पानी का सेवन–रोजाना पर्याप्त मात्रा में पानी पीना जरूरी है ताकि पाचन तंत्र सही ढंग से काम करे और मल नरम बना रहे।

तनाव प्रबंधन (Stress Management)

IBS का एक महत्वपूर्ण कारक तनाव है। मानसिक तनाव और चिंता पाचन तंत्र को सीधे प्रभावित करते हैं। इसलिए तनाव को नियंत्रित करने के लिए योग, ध्यान, और गहरी साँस लेने की तकनीकें बेहद प्रभावी हो सकती हैं।

योग और ध्यान–नियमित योग और ध्यान न केवल मानसिक

तनाव को कम करते हैं, बल्कि पाचन तंत्र के कार्यों को भी सुधारते हैं।

रिलैक्सेशन तकनीक-प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन और गहरी साँस लेने की तकनीकें IBS के लक्षणों को कम करने में सहायक हो सकती हैं।

चिकित्सा और दवाइयाँ (Medications)

डॉक्टर IBS के लक्षणों के आधार पर कुछ दवाइयाँ लिख सकते हैं। इन दवाओं का उद्देश्य पेट दर्द, दस्त, और कब्ज जैसी समस्याओं को नियंत्रित करना होता है।

एंटीस्पास्मोडिक दवाएं- ये दवाएं पेट की ऐंठन को कम करने में मदद करती हैं।

लैक्टुलोज और प्रोबायोटिक्स-लैक्टुलोज कब्ज के इलाज के लिए उपयोगी हो सकता है, जबकि प्रोबायोटिक्स पाचन तंत्र में अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाने में मदद करते हैं।

एंटीडिप्रेसेंट्स- अगर तनाव IBS के लक्षणों को बढ़ा रहा हो, तो एंटीडिप्रेसेंट्स का उपयोग भी किया जा सकता है।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से IBS का उपचार

आयुर्वेद में IBS को ग्रहणी रोग के रूप में पहचाना जाता है। आयुर्वेदिक उपचार में आहार और जीवनशैली में बदलाव के साथ कुछ प्राकृतिक जड़ी-बूटियों का उपयोग किया जाता है।

त्रिफला- त्रिफला आंतों को साफ करने और पाचन शक्ति को सुधारने में मदद करती है।

बलहरितक और सौंफ-ये जड़ी-बूटियाँ पाचन तंत्र को शांत करती हैं और ऐंठन और सूजन को कम करती हैं।

तुलसी और अदरक-तुलसी और अदरक का सेवन आंतों की समस्याओं को दूर करने में लाभकारी होता है।

नियमित पाचन प्रक्रिया- आयुर्वेद में नियमित दिनचर्या और भोजन के समय को स्थिर रखना पाचन क्रिया के लिए आवश्यक माना जाता है।

निष्कर्ष

IBS एक सामान्य लेकिन असहज स्थिति है जो जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकती है। हालांकि, सही आहार, जीवनशैली में बदलाव, तनाव प्रबंधन, और चिकित्सीय हस्तक्षेप से इसके लक्षणों को काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है। जीवनशैली में छोटे-छोटे बदलाव और आयुर्वेदिक दृष्टिकोण को अपनाकर इस स्थिति को बेहतर ढंग से प्रबंधित किया जा सकता है।

◆☯◆

कैंसर और आयुर्वेद

* **डॉ. अजय शर्मा**
गोल्डेन आयुर्वेद एवं युनानी दवाखाना
आजाद मार्केट इन्दिरानगर, लखनऊ

कैंसर एक कष्ट साध्य रोग है असाध्य नहीं। आयुर्वेद 5000 वर्षो पुराना वेद है। इसमें हर रोग का निदान वर्णित है। पहले समझे आयुर्वेद का मतलब क्या होता है। यह दो शब्दों का योग है आयु + वेद। किस तरह हमारा आहार विहार रहे जिससे हम निरोगी रहकर दीर्घायु प्राप्त कर सकें। कैंसर की उत्पत्ति हमारे गलत रहन-सहन का परिणाम है न हम समय से सोते हें न स्वास्थ्यवर्धक आहार लेते हैं, जो मिला खा लिया। यदि हम पने रहन-सहन और दिनचर्या को ठीक कर ले तो कैंसर जैसे रोग पर निजात पा सकते हैं। यह विश्व की समस्या है इस पर शोध की परम आवश्यकता है।

मानव शरीर पांच तत्वों से बना है, रोग का निवारण भी प्रकृति से संभव है। आज जितना विकास हो रहा है उतना विनाश भी हम कर रहे हैं। कुछ बातों पर अमल कर हम कैंसर जैसे रोग पर विजय पर सकते हैं। दिनचर्या का सुधार परम आवश्यक है। प्रातः भोर में हम बिस्तर छोड़ दें, और दो गिलास पानी पिये। कुछ संभव योग करें। सूर्य नमस्कार सर्वोत्तम माना जाता है। स्नान ध्यान के बाद छाछ और तुलसी दल का प्रयोग करें। तुलसी दल, गौ-दुग्ध अमृत के समान है। उसके पश्चात ईश्वर का मनन करें इससे मनोबल बढ़ता है। मनोबल ही उत्तम उपचार है। कहा गया है कि मन के हारे हार है, और मन के जीते जी। फास्ट फूड का हम त्याग करें। भोजन में सेब, संतरा आदि फल, हरी सब्जी, दूध, शहद, गंगाजल, तुलसी दल और नीम के पत्ते का प्रयोग अधिक करें। इससे रोग निवारण क्षमता बढ़ेगी।

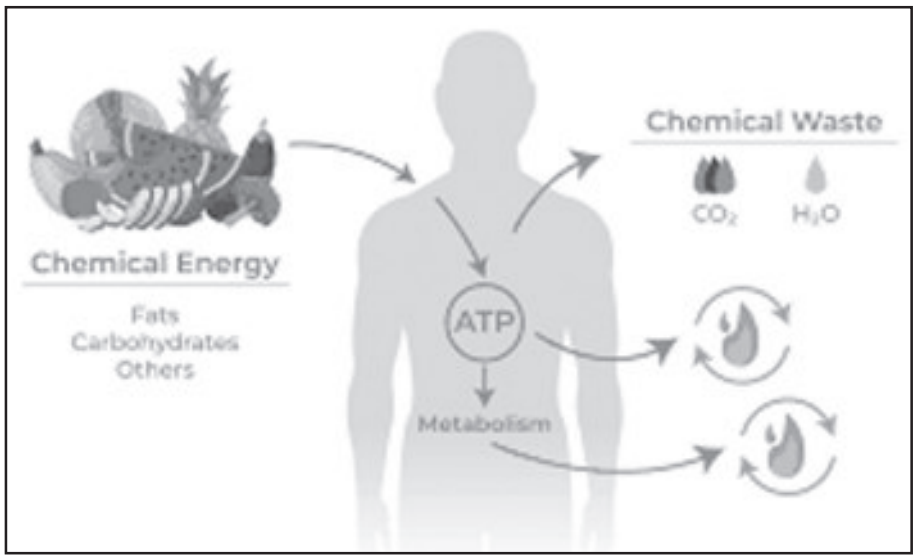
आयुर्वेद में च्यवनप्राश, केसरी जीवन, हीरा भस्म, स्वर्ण भस्म, अश्वगन्धारिष्ट, बलारिष्ट, पंचासव और त्रिफलाप्राश उत्तम औषधि है।

◆◉◆

खराब मेटाबॉलिज्म से होने वाले रोग और बचाव

* **डॉ अंकुर दीक्षित**
बी.ए.एम.एस.
अवि क्लिनिक
झाँसी उत्तर प्रदेश

हमारे शरीर में होने वाली हर प्रक्रिया, चाहे वह खाना पचाने की हो या ऊर्जा उत्पन्न करने की, मेटाबॉलिज्म से जुड़ी होती है। मेटाबॉलिज्म वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से हमारा शरीर भोजन को ऊर्जा में बदलता है। यह प्रक्रिया न केवल हमारी शारीरिक गतिविधियों के लिए आवश्यक ऊर्जा प्रदान करती है, बल्कि नई कोशिकाओं का निर्माण भी करती है। यह प्रक्रिया दो भागों में विभाजित होती है।



कैटाबॉलिज्म (Catabolism) - इसमें भोजन को छोटे-छोटे अणुओं में तोड़ा जाता है जिससे ऊर्जा उत्पन्न होती है।

एनाबॉलिज्म (Anabolism) - इसमें उत्पन्न ऊर्जा का उपयोग करके शरीर नई कोशिकाओं और ऊतकों का निर्माण करता है।

मेटाबॉलिज्म 24 घंटे निरंतर चलता रहता है। इसका अच्छा स्वास्थ्य हमारी ऊर्जा स्तर, वजन नियंत्रण, और शरीर के सामान्य क्रियाकलापों को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अगर यह प्रक्रिया सही तरीके से न हो, तो हमारा शरीर विभिन्न समस्याओं और बीमारियों से प्रभावित हो सकता है।

खराब मेटाबॉलिज्म क्या है?

जब शरीर भोजन को ऊर्जा में बदलने की प्रक्रिया में किसी भी तरह की गड़बड़ी होती है, तो इसे खराब मेटाबॉलिज्म कहा जाता है। यह समस्या तब उत्पन्न होती है जब हमारा शरीर या तो अधिक धीमी गति से या असामान्य रूप से भोजन को पचाता है। इसका परिणाम यह होता है कि शरीर की ऊर्जा की आवश्यकता पूरी नहीं हो पाती और इसके कारण अनेक प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएँ पैदा हो जाती हैं।

खराब मेटाबॉलिज्म के कारण शरीर का मेटाबोलिक रेट या तो बहुत कम हो जाता है या बहुत अधिक हो जाता है, जिससे वजन बढ़ने या घटने, थकान, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली और कई अन्य रोग हो सकते हैं।

खराब मेटाबॉलिज्म से होने वाले रोग

जब शरीर का मेटाबॉलिज्म ठीक से काम नहीं करता, तो इससे कई गंभीर बीमारियाँ हो सकती हैं। आइए जानते हैं कि खराब मेटाबॉलिज्म से कौन-कौन सी बीमारियाँ होती हैं।

मधुमेह (Diabetes)

मधुमेह खराब मेटाबॉलिज्म के कारण होने वाली सबसे आम बीमारी है। इसमें शरीर इंसुलिन का सही तरीके से उपयोग नहीं कर पाता, जिससे रक्त में शुगर की मात्रा बढ़ जाती है। मेटाबॉलिक सिंड्रोम, जिसमें इंसुलिन प्रतिरोध और उच्च रक्त शर्करा शामिल होते हैं, मधुमेह के प्रमुख कारण होते हैं।

लक्षण

- अत्यधिक प्यास और भूख
- बार-बार पेशाब आना
- थकान और कमजोरी

थायरॉइड विकार (Thyroid Disorders)

थायरॉइड ग्लैंड शरीर के मेटाबॉलिज्म को नियंत्रित करती है। जब थायरॉइड हार्मोन का स्तर कम (हाइपोथायरॉइडिज्म) या ज्यादा (हाइपरथायरॉइडिज्म) हो जाता है, तो शरीर का मेटाबॉलिज्म असंतुलित हो जाता है। हाइपोथायरॉइडिज्म के कारण मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है और वजन बढ़ने लगता है, जबकि हाइपरथायरॉइडिज्म में मेटाबॉलिज्म तेजी से काम करता है और वजन कम हो जाता है।

लक्षण

- वजन में बदलाव (अधिक या कम)
- थकान और कमजोरी
- बालों का झड़ना

मोटापा (Obesity)

खराब मेटाबॉलिज्म के कारण शरीर का भोजन को ऊर्जा में बदलने की क्षमता कम हो जाती है, जिससे अधिक कैलोरी जमा हो जाती है और वजन बढ़ता है। मेटाबॉलिज्म धीमा होने से शरीर का फैट बर्न नहीं हो पाता, जिससे मोटापा बढ़ता है।

लक्षण

- तेजी से वजन बढ़ना
- ऊर्जा की कमी
- शारीरिक गतिविधियों में कठिनाई

हृदय रोग (Heart Diseases)

खराब मेटाबॉलिज्म के कारण शरीर में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स का स्तर बढ़ जाता है, जिससे रक्त धमनियों में रुकावट पैदा होती है। यह स्थिति हृदय रोगों का कारण बन सकती है, जैसे कि उच्च रक्तचाप, कोरोनरी आर्टरी डिजीज, और हार्ट अटैक।

लक्षण

- सीने में दर्द
- सांस लेने में तकलीफ
- थकान और कमजोरी

फैटी लीवर रोग (Fatty Liver Disease)

फैटी लीवर रोग खराब मेटाबॉलिज्म के कारण उत्पन्न होता है, जब शरीर लीवर में अतिरिक्त चर्बी जमा कर लेता है। यह स्थिति लीवर के कार्य में रुकावट पैदा करती है और गंभीर मामलों में लीवर फेलियर का कारण बन सकती है।

लक्षण

- पेट के दाहिनी ओर दर्द
- भूख में कमी
- थकान और कमजोरी

खराब मेटाबॉलिज्म से बचाव के उपाय

खराब मेटाबॉलिज्म से बचाव के लिए जीवनशैली में सुधार और आयुर्वेदिक उपचार महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यहाँ कुछ तरीके दिए गए हैं जो मेटाबॉलिज्म को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक होते हैं।

संतुलित आहार (Balanced Diet)

संतुलित आहार का सेवन मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाने में मदद करता है। फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ, सब्जियाँ, फल, साबुत अनाज, और प्रोटीन युक्त आहार मेटाबॉलिज्म को सुचारू रूप से चलाने में सहायक होते हैं। इसके अलावा, प्रोटीन की अधिक मात्रा मेटाबॉलिज्म को तेज करती है, जिससे शरीर में कैलोरी बर्न होने की प्रक्रिया तेज होती है।

आहार में शामिल करने योग्य खाद्य पदार्थ

- फल और सब्जियाँ
- मछली, अंडे, और दूध
- साबुत अनाज और दलिया

नियमित व्यायाम (Regular Exercise)

नियमित शारीरिक गतिविधि मेटाबॉलिज्म को तेज करती है और शरीर की अतिरिक्त कैलोरी को बर्न करने में मदद करती है। एरोबिक व्यायाम, जैसे दौड़ना, तैराकी, और साइकिल चलाना, मेटाबॉलिज्म के लिए अत्यंत लाभकारी होते हैं। इसके अलावा, वेट ट्रेनिंग मांसपेशियों को मजबूत करती है, जिससे मेटाबॉलिज्म की गति बढ़ती है।

सुझाए गए व्यायाम

- एरोबिक व्यायाम (जैसे दौड़ना, तैराकी)
- वेट ट्रेनिंग और स्ट्रेंथ एक्सरसाइज
- योग और स्ट्रेचिंग

हाइड्रेशन (Hydration)

शरीर के मेटाबॉलिज्म को सुचारू रूप से चलाने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना आवश्यक है। पानी शरीर के विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है और मेटाबॉलिज्म को तेज करता है। दिन भर में कम से कम 8-10 गिलास पानी पीने की आदत डालें,

और गर्म मौसम में या व्यायाम के दौरान अधिक पानी का सेवन करें।

तनाव प्रबंधन (Stress Management)

तनाव मेटाबॉलिज्म को प्रभावित करता है और शरीर में हार्मोनल असंतुलन उत्पन्न करता है। तनाव के कारण शरीर की ऊर्जा कम होती है और मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है। योग, ध्यान, और गहरी सांस लेने की तकनीकें तनाव को कम करने में मदद करती हैं और मेटाबॉलिज्म को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक होती हैं।

अच्छी नींद (Proper Sleep)

शरीर के मेटाबॉलिज्म को ठीक से काम करने के लिए पर्याप्त और गहरी नींद लेना आवश्यक है। जब हम पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं, तो शरीर में हार्मोनल असंतुलन उत्पन्न होता है, जिससे मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है और वजन बढ़ने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए, प्रतिदिन 7-8 घंटे की नींद लेने की आदत बनानी चाहिए।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से मेटाबॉलिज्म सुधारने के उपाय

आयुर्वेद के अनुसार, मेटाबॉलिज्म का सीधा संबंध अग्नि से होता है, जो पाचन शक्ति का प्रतिनिधित्व करता है। अगर अग्नि संतुलित होती है, तो मेटाबॉलिज्म सही रहता है और शरीर स्वस्थ रहता है। यहाँ कुछ आयुर्वेदिक उपाय दिए गए हैं जो मेटाबॉलिज्म को सुधारने में सहायक होते हैं।

त्रिफला का सेवन- त्रिफला शरीर के विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने और पाचन को सुधारने में सहायक है।

अदरक और नींबू-अदरक और नींबू का सेवन मेटाबॉलिज्म को तेज करता है और शरीर में फैट को बर्न करने में मदद करता है।

तुलसी और अश्वगंधा- ये आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियाँ तनाव को कम करके मेटाबॉलिज्म को बढ़ाती हैं।

निष्कर्ष

खराब मेटाबॉलिज्म से कई गंभीर बीमारियाँ हो सकती हैं, जैसे मधुमेह, थायरॉइड विकार, मोटापा, हृदय रोग, और फैटी लीवर रोग। इन बीमारियों से बचने के लिए संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, उचित हाइड्रेशन, तनाव प्रबंधन, और अच्छी नींद आवश्यक है। आयुर्वेदिक उपायों से भी मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाया जा सकता है। जीवनशैली में छोटे-छोटे बदलाव करके हम अपने मेटाबॉलिज्म को स्वस्थ रख सकते हैं और लंबे समय तक स्वस्थ जीवन का आनंद ले सकते हैं।

◆☯◆

आयुष्यवर्धक औषधियाँ और महत्त्व

* **वैद्या अश्विनी क. गवई**
पी. जी. स्कॉलर
रोगनिदान एवं विकृति विज्ञान विभाग
डा. मा. म. आयुर्वेद महाविद्यालय, यवतमाल

** **वैद्य संजय अ. पावडे**
असिस्टंट प्रोफेसर एवं पी. जी. गाईड
रोगनिदान एवं विकृति विज्ञान विभाग
डा. मा. म. आयुर्वेद महाविद्यालय, यवतमाल

आयुष्यवर्धक औषधियों का अर्थ उन औषधियों से है, जो आयु को बढ़ाने और स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक होती हैं। आयुर्वेद के अनुसार, ये औषधियाँ शरीर को मजबूती प्रदान करती हैं, रोगों से बचाती हैं और जीवन की गुणवत्ता को सुधारती हैं। आयुर्वेदिक रसायन मुख्य रूप से आयु वृद्धि, रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने और जीवन की गुणवत्ता को सुधारने के लिए उपयोग किए जाते हैं। आयुर्वेद के अनुसार, रसायन का उपयोग शरीर की आयु बढ़ाने, बुढ़ापे को रोकने, और विभिन्न रोगों से बचाने के लिए किया जाता है। रसायन का नियमित सेवन न केवल शारीरिक शक्ति को बढ़ाता है, बल्कि मानसिक शक्ति, स्मरण शक्ति, और संज्ञानात्मक कार्यों को भी सुधारता है। रसायन का सेवन करने से शरीर में नई कोशिकाओं का निर्माण होता है और पुरानी, क्षतिग्रस्त कोशिकाओं की मरम्मत होती है, जिससे व्यक्ति दीर्घायु और स्वस्थ जीवन प्राप्त कर सकता है। यहां कुछ प्रमुख आयुष्यवर्धक औषधियों के बारे में जानकारी दी जा रही है।

आमलकी (आँवला)

आँवला विटामिन सी से भरपूर होता है और एंटीऑक्सीडेंट गुणों से युक्त होता है। यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, पाचन तंत्र को सुधारता है, और त्वचा व बालों के लिए भी लाभकारी होता है। आँवला का नियमित सेवन आयु को बढ़ाने में सहायक माना जाता है।

आँवला का रसः रोजाना सुबह एक गिलास आँवला का रस पीने से प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है, त्वचा में निखार आता है और पाचन तंत्र ठीक रहता है।

आँवला का मुरब्बाः यह हड्डियों को मजबूत करता है और शारीरिक ताकत बढ़ाता है। यह विशेष रूप से बच्चों और बुजुर्गों के लिए फायदेमंद होता है।

आँवला तेलः आँवला का तेल बालों में लगाने से बाल मजबूत होते हैं, और डैंड्रफ जैसी समस्याएँ दूर होती हैं।

आँवला और शहदः आँवला पाउडर को शहद के साथ

मिलाकर खाने से खांसी और गले की खराश में राहत मिलती है।

त्वचा के लिए आँवलाः आँवला के रस को फेस पैक में मिलाकर लगाने से त्वचा में चमक आती है और पिंपल्स कम होते हैं।

अश्वगंधा

अश्वगंधा को एक शक्तिशाली टॉनिक माना जाता है अश्वगंधा को आयुर्वेद में एक प्रमुख रसायन के रूप में माना जाता है। जो शरीर को तनाव से लड़ने में मदद करता है। यह मांसपेशियों की ताकत को बढ़ाता है, मस्तिष्क के कार्यों को सुधारता है और नींद की गुणवत्ता को बढ़ाता है। इसके सेवन से शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की शक्ति में वृद्धि होती है।

तनाव और चिंता को कम करने के लिए

अश्वगंधा को एक प्राकृतिक तनाव निवारक माना जाता है। इसे रोजाना सुबह और रात को दूध के साथ लेने से मानसिक तनाव और चिंता को कम किया जा सकता है।

नींद में सुधार के लिएः अगर नींद की समस्या है, तो अश्वगंधा का सेवन करने से इसमें सुधार होता है। सोने से पहले अश्वगंधा का सेवन करने से गहरी और आरामदायक नींद आती है।

संतुलन और हार्मोन सुधार के लिएः महिलाओं के लिए,

अश्वगंधा का उपयोग मासिक धर्म की अनियमितताओं और हार्मोनल असंतुलन को ठीक करने में मदद कर सकता है।

स्मरणशक्ति और ध्यान केंद्रित करने के लिए: अश्वगंधा मस्तिष्क की क्रियाओं को सक्रिय करने और स्मरणशक्ति को बढ़ाने में सहायक होती है। इसे नियमित रूप से लेने से मस्तिष्क की कार्यक्षमता में सुधार होता है।

शिलाजीत

शिलाजीत एक प्राकृतिक खनिज है जिसे आयुर्वेद में 'अमृत' की तरह माना जाता है। यह शरीर में ऊर्जा को बढ़ाता है, शरीर के विभिन्न अंगों के कार्यों को सुधारता है, और पुरुषों में प्रजनन क्षमता को बढ़ाता है। शिलाजीत का सेवन शरीर के आयु को बढ़ाने में सहायक हो सकता है।

मधुमेह नियंत्रित करने के लिए: शिलाजीत का सेवन रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है। इसे रोजाना सुबह खाली पेट गर्म पानी या दूध के साथ लें।

स्मरण शक्ति और मानसिक स्वास्थ्य के लिए: शिलाजीत का सेवन मानसिक स्वास्थ्य और स्मरण शक्ति को बढ़ाने में सहायक होता है। इसे ब्राह्मी या शंखपुष्पी के साथ लिया जा सकता है।

बढ़ती उम्र के प्रभाव को कम करने के लिए: शिलाजीत में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो बढ़ती उम्र के लक्षणों को कम करने में सहायक होते हैं। इसे रोजाना सेवन करने से त्वचा और बालों की सेहत में सुधार होता है।

ब्राह्मी

ब्राह्मी का उपयोग मस्तिष्क के कार्यों को सुधारने और स्मरण शक्ति को बढ़ाने के लिए किया जाता है। यह मानसिक तनाव को कम करता है, मस्तिष्क को ठंडा रखता है, और शरीर की आयु को बढ़ाने में मदद करता है।

स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए- ब्राह्मी का नियमित सेवन स्मरण शक्ति को बढ़ाने में सहायक होता है। इसे दूध के साथ लेने से बेहतर परिणाम मिलते हैं। आप 1-2 ग्राम ब्राह्मी पाउडर को दूध के साथ मिला कर रोज़ सुबह सेवन कर सकते हैं।

त्वचा की समस्याओं के लिए: ब्राह्मी का पेस्ट त्वचा पर लगाने से त्वचा संबंधी समस्याएं जैसे एक्जिमा, सोरायसिस आदि में राहत मिलती है। इसके लिए ब्राह्मी के पत्तों को पीसकर पेस्ट बना लें और प्रभावित स्थान पर लगाएं।

च्यवनप्राश

च्यवनप्राश एक पारंपरिक आयुर्वेदिक टॉनिक है जिसे कई जड़ी-बूटियों से तैयार किया जाता है। यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, पाचन तंत्र को सुधारता है, और आयु को बढ़ाने में सहायक होता है। यह विशेष रूप से ठंड के मौसम में शरीर को सुरक्षित रखने के लिए उपयोगी माना जाता है।

पाचन सुधारना: इसमें मौजूद हर्बल सामग्री पाचन तंत्र को मजबूत बनाती है और अपच, गैस, और कब्ज जैसी समस्याओं से राहत दिलाती है।

त्वचा की देखभाल- इसमें एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं जो त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाए रखने में मदद करते हैं। यह त्वचा की उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करता है।

श्वसन तंत्र को मजबूत बनाना: इसका नियमित सेवन श्वसन तंत्र को मजबूत बनाता है और खांसी, जुकाम, और अन्य श्वसन संबंधी समस्याओं से बचाव करता है।

हृदय स्वास्थ्य: हृदय को स्वस्थ रखने में भी सहायक है। इसमें मौजूद आँवला और अन्य हर्ब्स रक्त परिसंचरण को सुधारते हैं और कोलेस्ट्रॉल स्तर को नियंत्रित रखते हैं।

गिलोय

गिलोय को आयुर्वेद में 'अमृता' के नाम से जाना जाता है। यह शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है, ज्वर को कम करता है, और शरीर को डिटॉक्सिफाई करता है। गिलोय का नियमित सेवन शरीर को युवा और स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए: गिलोय का रस या गिलोय का काढ़ा नियमित रूप से पीने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इसके लिए आप ताजे गिलोय की डंडी लेकर उसे पानी में उबालकर काढ़ा बना सकते हैं।

बुखार में-गिलोय और तुलसी के पत्तों का काढ़ा बुखार के दौरान लेना फायदेमंद होता है।

डायबिटीज के लिए-गिलोय का सेवन रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक हो सकता है। गिलोय की टेबलेट या रस का सेवन करना इसके लिए लाभकारी हो सकता है।

आयुर्वेदिक रसायन का नियमित सेवन न केवल आयु को बढ़ाने में सहायक होता है, बल्कि जीवन की गुणवत्ता को भी सुधारता है। रसायन औषधियाँ शरीर की सभी प्रणालियों को संतुलित रखती हैं, जिससे व्यक्ति दीर्घायु, स्वस्थ, और सुखी जीवन प्राप्त कर सकता है।

◆☯◆

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से पाचन शक्ति बढ़ाने के तरीके

* **डॉ दीपेश उपाध्याय**
बी.ए.एम.एस.
पंडित कालीचरण वैद्य मेमोरियल
करम योगी, कमला नगर, आगरा

हमारा शरीर एक जटिल तंत्र है, जो खाने के माध्यम से आवश्यक पोषक तत्वों को ग्रहण करता है। इस प्रक्रिया में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है हमारी पाचन शक्ति। एक अच्छी पाचन शक्ति हमारे शरीर को स्वस्थ और ऊर्जावान बनाए रखने में मदद करती है, जबकि पाचन संबंधी समस्याओं के कारण कई प्रकार की शारीरिक और मानसिक समस्याएँ हो सकती हैं, जैसे थकान, अपच, गैस, और एसिडिटी।

आयुर्वेद, जो कि भारत का प्राचीन स्वास्थ्य विज्ञान है, पाचन शक्ति को स्वस्थ रखने पर विशेष ध्यान देता है। इस लेख में हम विभिन्न आयुर्वेदिक और प्राकृतिक उपायों पर चर्चा करेंगे, जिनकी मदद से आप अपनी पाचन शक्ति को बेहतर बना सकते हैं। साथ ही बैद्यनाथ की कुछ पारंपरिक आयुर्वेदिक औषधियों के बारे में भी जानेंगे जो पाचन को बेहतर बनाने में सहायक हैं।

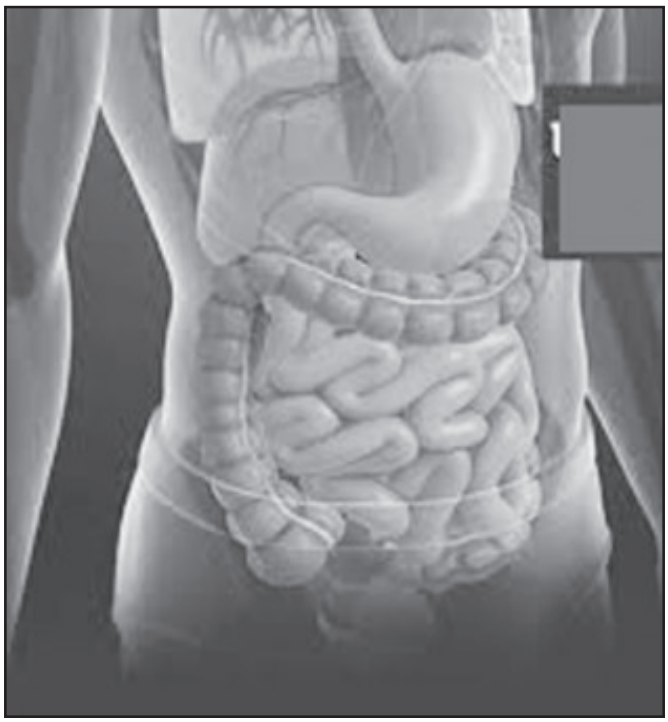
पाचन शक्ति क्यों महत्वपूर्ण है?

पाचन शक्ति, जिसे आयुर्वेद में अग्नि कहा जाता है, न केवल भोजन को पचाने के लिए जिम्मेदार होती है, बल्कि हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता और समग्र स्वास्थ्य पर भी इसका प्रभाव होता है। यदि अग्नि ठीक से काम नहीं करती, तो हमारे द्वारा खाया गया भोजन ठीक से नहीं पचता, जिससे शरीर को आवश्यक पोषक तत्व नहीं मिल पाते और कई रोग उत्पन्न होते हैं। इसके विपरीत, यदि पाचन शक्ति मजबूत हो, तो शरीर ऊर्जावान और स्वस्थ रहता है।

पाचन शक्ति बढ़ाने के प्राकृतिक और आयुर्वेदिक तरीके

फाइबर युक्त आहार (Fibre-Rich Diet)

फाइबर आपके पाचन तंत्र को स्वस्थ बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह पाचन क्रिया को सुचारू करता है और मल को शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है। साबुत अनाज, दालें, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, और फल जैसे आहार पाचन शक्ति को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। फाइबर न केवल पेट को साफ



रखने में मदद करता है, बल्कि यह कब्ज और अन्य पेट की समस्याओं से भी बचाता है।

कुछ फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ

- ओट्स, बाजरा, और ज्वार
- हरी सब्जियाँ जैसे पालक, मेथी
- फल जैसे सेब, नाशपाती, और अनार

आँवला का सेवन

आँवला, जिसे आयुर्वेद में अमृत फल के नाम से जाना जाता है, पाचन शक्ति को बढ़ाने का एक अद्भुत उपाय है। आँवला विटामिन सी से भरपूर होता है और यह पित्त दोष को संतुलित करने में मदद करता है, जिससे पाचन क्रिया में सुधार होता है। आप इसे कच्चा खा सकते हैं, या इसका जूस पी सकते हैं। यह

शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने और पेट की समस्याओं को कम करने में भी सहायक है।

योग और व्यायाम

योग और व्यायाम न केवल शारीरिक फिटनेस के लिए महत्वपूर्ण होते हैं, बल्कि पाचन शक्ति को बढ़ाने में भी सहायक होते हैं। कुछ विशेष योगासन जैसे भुजंगासन, पवनमुक्तासन, और वज्रासन पाचन तंत्र को मजबूत बनाते हैं। वज्रासन को भोजन के बाद 5-10 मिनट तक करने से पाचन में अत्यधिक लाभ होता है। ये आसन पेट की गैस, अपच, और एसिडिटी जैसी समस्याओं से छुटकारा दिलाने में मदद करते हैं।

पानी पीने की सही आदत

हम सभी जानते हैं कि पर्याप्त पानी पीना शरीर के लिए जरूरी है, लेकिन इसके सही तरीके को समझना भी महत्वपूर्ण है। आयुर्वेद के अनुसार, खाना खाते समय बहुत अधिक पानी पीने से पाचन कमजोर हो सकता है। खाना खाने से पहले और बाद में पानी पीना बेहतर होता है, लेकिन खाने के साथ बहुत अधिक पानी पीने से बचना चाहिए। पूरे दिन में 6-7 गिलास पानी पीने की आदत डालें।

तनाव को कम करें

तनाव भी पाचन तंत्र को प्रभावित कर सकता है। जब हम तनाव में होते हैं, तो पाचन क्रिया धीमी हो जाती है, जिससे एसिडिटी, अपच, और गैस जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। तनाव को कम करने के लिए ध्यान, गहरी साँस लेना, और उचित नींद महत्वपूर्ण होती है। आप ध्यान और योगासन के माध्यम से अपने मन और शरीर को शांति प्रदान कर सकते हैं, जिससे पाचन शक्ति मजबूत होती है।

पाचन शक्ति बढ़ाने के आयुर्वेदिक उपाय

आयुर्वेद में कुछ सरल उपाय भी बताए गए हैं, जो पाचन शक्ति को बढ़ाने में सहायक होते हैं-

सौंफ और जीरा का पानी- सौंफ और जीरा को उबालकर उसका पानी पीना पाचन को सुधारता है और गैस व अपच से राहत दिलाता है।

त्रिफला चूर्ण का सेवन- त्रिफला चूर्ण एक अद्‌भुत आयुर्वेदिक औषधि है, जो पाचन को सुधारता है और कब्ज से छुटकारा दिलाने में सहायक है।

अदरक और नींबू का रस- अदरक और नींबू का रस पाचन तंत्र को सक्रिय करता है और पेट की समस्याओं को दूर करता है।

खाना धीरे-धीरे और चबा-चबा कर खाएं- आयुर्वेद के अनुसार, खाना धीरे-धीरे और अच्छे से चबाकर खाने से पाचन शक्ति बेहतर होती है और शरीर भोजन से अधिकतम पोषण प्राप्त करता है।

निष्कर्ष

पाचन शक्ति, हमारे स्वास्थ्य का मूलाधार है, और इसे मजबूत बनाना हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है। आयुर्वेद के प्राचीन सिद्धांत और आधुनिक जीवनशैली के बीच संतुलन बनाकर हम अपनी पाचन शक्ति को बढ़ा सकते हैं। फाइबर युक्त आहार, पर्याप्त पानी का सेवन, योगासन, और तनाव प्रबंधन जैसे उपाय हमारी पाचन क्रिया को सुधारते हैं। इसके साथ ही, आयुर्वेदिक औषधियों का सेवन करके हम पाचन से जुड़ी समस्याओं से छुटकारा पा सकते हैं।

◆☯◆

सर्दी और खांसी के लिए घरेलू उपाय और उपचार

डॉ अनूप गोयल
बी.ए.एम.एस., एम. डी.
गोयल क्लिनिक
सेक्टर 46 सी चंडीगढ़

बदलते मौसम के साथ सर्दी और खांसी एक आम समस्या बन जाती है, जो सभी उम्र के लोगों को प्रभावित करती है। चाहे सर्दियों का मौसम हो या मानसून का, सर्दी और खांसी जैसी समस्याएं लोगों के लिए असुविधाजनक होती हैं। अधिकांश मामलों में ये समस्याएं वायरल संक्रमण के कारण होती हैं, जो स्वाभाविक रूप से ठीक हो जाती हैं। हालांकि, अगर समय पर सही उपचार न लिया जाए, तो यह समस्याएं और अधिक गंभीर हो सकती हैं।

आयुर्वेद में, सर्दी और खांसी के इलाज के लिए कई प्राकृतिक और घरेलू उपाय बताए गए हैं, जिनका उपयोग लोग सदियों से कर रहे हैं। इन उपायों का उपयोग करना सुरक्षित है और यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) को भी बढ़ाते हैं। इस लेख में हम सर्दी और खांसी के कारण, लक्षण और कुछ प्रभावी घरेलू उपायों के बारे में विस्तार से चर्चा करेंगे।

सर्दी और खांसी के कारण

सर्दी और खांसी होने के कई कारण हो सकते हैं, जिनमें से कुछ निम्नलिखित हैं

वायरल संक्रमण- यह सर्दी और खांसी का सबसे आम कारण है। जब वायरस नाक या गले की नमी वाली सतहों पर पहुंचता है, तो यह संक्रमण का कारण बन सकता है। राइनोवायरस और कोरोनावायरस प्रमुख रूप से इस समस्या के लिए जिम्मेदार होते हैं।

मौसमी बदलाव- मौसम बदलने के दौरान शरीर को वातावरण के नए तापमान के अनुकूल होने में समय लगता है। इस दौरान ठंडी हवाएं और धूल भी सर्दी और खांसी को बढ़ावा देती हैं।

प्रदूषण-हवा में मौजूद प्रदूषक तत्व (जैसे धूल, धुआं) सांस के माध्यम से हमारे शरीर में प्रवेश करते हैं, जिससे गले में जलन और खांसी हो सकती है। बड़े शहरों में वायु प्रदूषण एक बड़ी समस्या है, जो सांस की बीमारियों का कारण बन सकता है।

धूम्रपान- सिगरेट का धुआं गले और फेफड़ों में जलन पैदा करता है, जिससे खांसी की समस्या बढ़ जाती है। साथ ही, यह श्वसन तंत्र को भी कमजोर करता है, जिससे शरीर संक्रमण के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है।

एलर्जी- कुछ लोगों को धूल, पराग, पालतू जानवरों के बाल, या किसी विशेष खाद्य पदार्थ से एलर्जी होती है, जो सर्दी और खांसी का कारण बन सकती है।

ठंडे खाद्य पदार्थ–अत्यधिक ठंडे खाद्य पदार्थ या पेय पदार्थ, जैसे आइसक्रीम या ठंडे पानी का सेवन, गले को नुकसान पहुंचा सकते हैं, जिससे सर्दी और खांसी की समस्या हो सकती है।

सर्दी और खांसी के लक्षण

सर्दी और खांसी के कुछ सामान्य लक्षण होते हैं, जिनकी पहचान करके आप जल्दी उपचार कर सकते हैं।

- गले में खराश
- नाक बहना या बंद होना
- बार–बार छींक आना
- सूखी या बलगम वाली खांसी
- सिरदर्द और शरीर में दर्द
- बुखार (कभी–कभी)
- थकान और कमजोरी
- सांस लेने में तकलीफ

सर्दी और खांसी के लिए प्रभावी घरेलू उपाय

जब भी सर्दी और खांसी की समस्या होती है, घरेलू उपाय सबसे पहले याद आते हैं। ये उपाय प्राकृतिक और सुरक्षित होते हैं और बिना किसी साइड–इफेक्ट के काम करते हैं। निम्नलिखित कुछ प्रमुख घरेलू उपचार हैं जो सर्दी और खांसी में राहत प्रदान कर सकते हैं।

अदरक और शहद का काढ़ा

अदरक और शहद सर्दी और खांसी के लिए बहुत प्रभावी माने जाते हैं। अदरक में एंटी–इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो गले की सूजन को कम करने में मदद करते हैं। शहद एंटी–बैक्टीरियल और एंटी–वायरल गुणों से भरपूर होता है, जो इम्युनिटी को बढ़ाता है और संक्रमण को दूर करता है।

कैसे करें प्रयोग

अदरक के छोटे–छोटे टुकड़े काटकर पानी में उबाल लें। इसमें एक चम्मच शहद मिलाकर पीएं। यह काढ़ा दिन में 2–3 बार लेने से सर्दी और खांसी में राहत मिलती है।

तुलसी और काली मिर्च का काढ़ा

तुलसी को आयुर्वेद में एक महत्वपूर्ण औषधि के रूप में माना गया है। यह श्वसन तंत्र को साफ करती है और कफ को हटाने में मदद करती है। काली मिर्च नाक की बंदी और गले की खराश को कम करती है।

कैसे करें प्रयोग

तुलसी के कुछ पत्तों को पानी में उबालें और उसमें एक चुटकी काली मिर्च और शहद मिलाएं। इसे दिन में 2–3 बार पीने से सर्दी और खांसी में आराम मिलता है।

भाप लेना

भाप लेना सर्दी और खांसी के इलाज के लिए एक बहुत ही प्रभावी तरीका है। यह नाक और गले की बंदी को दूर करता है और बलगम को निकालने में मदद करता है।

कैसे करें प्रयोग

एक बर्तन में पानी उबालें और उसमें थोड़ा विक्स या युकलिप्टस तेल डालें। इस भाप को तौलिए से सिर ढककर 10–15 मिनट तक लें। दिन में 2 बार भाप लेने से बंद नाक और गले में राहत मिलती है।

हल्दी वाला दूध

हल्दी एक प्राकृतिक एंटीसेप्टिक है, जो सर्दी और खांसी में बेहद प्रभावी होती है। हल्दी वाला दूध शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और गले की सूजन को कम करता है।

कैसे करें प्रयोग

एक गिलास गरम दूध में एक चम्मच हल्दी डालकर अच्छी तरह मिलाएं। इसे रात में सोने से पहले पीने से सर्दी और खांसी में काफी आराम मिलता है।

नमक और गरम पानी से गरारे

गरम पानी में नमक डालकर गरारे करना गले के संक्रमण और सूजन को कम करने का एक पुराना और प्रभावशाली तरीका है। यह गले को साफ करता है और दर्द से राहत दिलाता है।

कैसे करें प्रयोग

एक गिलास गरम पानी में आधा चम्मच नमक मिलाकर दिन में 2–3 बार गरारे करें। इससे गले की खराश और सूजन में जल्दी आराम मिलता है।

शहद और नींबू का मिश्रण

शहद और नींबू का संयोजन सर्दी और खांसी में बहुत लाभकारी होता है। नींबू में विटामिन सी होता है, जो इम्युनिटी को बढ़ाता है, और शहद गले को शांत करता है।

कैसे करें प्रयोग

एक गिलास गरम पानी में एक चम्मच शहद और आधा नींबू का रस मिलाएं। इसे दिन में 2–3 बार पीने से खांसी और सर्दी में राहत मिलती है।

लहसुन और सरसों का तेल

लहसुन में एंटीबैक्टीरियल और एंटीवायरल गुण होते हैं, जो संक्रमण से लड़ने में मदद करते हैं। सरसों का तेल गले और छाती में जमने वाले बलगम को बाहर निकालने में मदद करता है।

कैसे करें प्रयोग

कुछ लहसुन की कलियों को सरसों के तेल में गर्म करें। इसे थोड़ा ठंडा होने के बाद छाती और गले पर लगाकर हल्की मालिश करें। इससे खांसी में काफी राहत मिलती है।

मुलेठी का प्रयोग

मुलेठी की जड़ें आयुर्वेद में गले की समस्याओं के लिए एक प्रसिद्ध औषधि हैं। यह गले की खराश और खांसी को शांत करने में मदद करती है।

कैसे करें प्रयोग

मुलेठी की जड़ को चबाने या इसका पाउडर गरम पानी में मिलाकर पीने से खांसी और गले की सूजन में आराम मिलता है।

चाय में लौंग और अदरक का प्रयोग

लौंग में एंटीसेप्टिक गुण होते हैं जो गले की सूजन और खांसी को कम करते हैं। अदरक गले की जलन और बलगम को साफ करने में मदद करता है।

कैसे करें प्रयोग

अपनी चाय में 2-3 लौंग और एक छोटा अदरक का टुकड़ा डालें। यह चाय पीने से गले की समस्याओं में जल्दी राहत मिलती है।

पुदीना और शहद

पुदीना गले की जलन और सूजन को कम करने में मदद करता है। इसका सेवन करने से खांसी और सर्दी की समस्या में जल्दी आराम मिलता है।

कैसे करें प्रयोग

पुदीना की पत्तियों को उबालकर उसमें शहद मिलाएं।

आपको क्या परहेज करना चाहिए?

जब भी सर्दी या खांसी हो, कुछ चीजों से बचना जरूरी है, ताकि हालत खराब ना हो जाए।

ठंडा खाना

कोल्ड ड्रिंक, आइसक्रीम या कोई भी ठंडी चीज से बचें क्योंकि ये गले और छाती को और भी बिगाड़ सकता है ।

मसालेदार और जंक फूड

तीखा खाना खाने से गला खराब हो सकता है, जो खांसी में और नुकसान करेगा ।

सिगरेट या धूम्रपान

सिगरेट के धुंए से नाक और गला ज्यादा बिगड जाते हैं, जो खांसी को और बढ़ा सकता है।

स्वस्थ आहार

आपकी इम्युनिटी मजबूत होने के लिए फल, सब्जियाँ और विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थ खाएं।

◆☯◆

शरद ऋतुचर्या – आयुर्वेद के दृष्टिकोण से संपूर्ण मार्गदर्शन

डॉ भावना रावत द्विवेदी
आयुर्वेदाचार्य (बी.ए.एम.एस.)
श्री कृष्णा आयुर्वेद क्लिनिक
सागर मध्य प्रदेश

भारतीय संस्कृति में ऋतुओं का विशेष महत्त्व है। आयुर्वेद, जो प्रकृति के सिद्धांतों पर आधारित है, ऋतुओं के अनुरूप जीवनशैली को अत्यधिक महत्त्व देता है। आयुर्वेदिक शास्त्रों के अनुसार, विभिन्न ऋतुओं में शरीर और मन की स्थिति में परिवर्तन होते हैं, जिन्हें ध्यान में रखते हुए आहार, व्यवहार और दिनचर्या को समायोजित किया जाना चाहिए। इसी प्रकार शरद ऋतु, जो वर्षा ऋतु के पश्चात और हेमंत ऋतु से पहले आती है, आयुर्वेद में विशेष ध्यान देने योग्य मानी गई है।

इस लेख में हम आयुर्वेद के प्रमुख ग्रंथों, विशेषकर चरक संहिता के आधार पर शरद ऋतु की पहचान, इस ऋतु में पनपने वाली बीमारियाँ, उपयुक्त आहार-विहार, और शरद ऋतुचर्या पर विस्तृत चर्चा करेंगे।

शरद ऋतु की पहचान (Sharad Ritu ke Lakshan)

आयुर्वेद में शरद ऋतु को साल के पतझड़ का समय माना जाता है, जो आश्विन और कार्तिक मास (सितंबर के मध्य से नवंबर के मध्य तक) के बीच आती है। इस समय में सूर्य की किरणें तीव्र होती हैं और आकाश साफ होता है। रातें ठंडी होती हैं और दिन गर्म होते हैं। बारिश का पानी सूखने लगता है और वातावरण में हल्की नमी रहती है। शरद ऋतु का मुख्य गुण पित्त दोष का प्रकोप होता है, जो गर्मी, अम्लता और जलन की प्रवृत्तियों को बढ़ाता है।

इस ऋतु की कुछ प्रमुख पहचान इस प्रकार हैं-

- दिन में गर्मी का अनुभव, रात में ठंडक।
- आकाश साफ होता है और सूर्य की किरणें तेज होती हैं।
- पित्त दोष में वृद्धि होती है जिससे त्वचा में जलन, आंखों में लालिमा और पसीना बढ़ सकता है।
- वातावरण में शुष्कता और नमी का संतुलन।

शरद ऋतु में उत्पन्न फल और फसलें

शरद ऋतु फलों और फसलों की दृष्टि से बहुत ही महत्वपूर्ण होती है। इस ऋतु में कई प्रकार के फल और अनाज पनपते हैं, जो न केवल शरीर को पोषण प्रदान करते हैं, बल्कि इस ऋतु में बढ़ने

वाले पित्त दोष को संतुलित करने में भी सहायक होते हैं।

शरद ऋतु में उत्पन्न होने वाले प्रमुख फल

• **अनार**–अनार का रस पित्त को शीतलता प्रदान करता है और शरीर में जलन को कम करता है।

• **सेब**–शरद ऋतु में सेब पित्त और कफ दोनों को संतुलित करने में सहायक होता है।

• **पपीता**– यह पाचन को सुधारता है और शरीर को आवश्यक विटामिन्स प्रदान करता है।

• **अंगूर**–अंगूर पित्त और वात दोष को शांत करता है और शरीर को हाइड्रेट रखता है।

शरद ऋतु में उत्पन्न होने वाली फसलें

• **धान (चावल)**–धान की फसल शरद ऋतु में प्रमुख होती है।

• **गेहूं और जौ**–ये फसलें इस ऋतु में बोई जाती हैं और हेमंत ऋतु में कटाई होती है।

• **मक्का और बाजरा**– इनका सेवन शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है और वात दोष को शांत करता है।

शरद ऋतु में होने वाली बीमारियाँ

शरद ऋतु में पित्त दोष का प्रकोप बढ़ता है, जिससे कई प्रकार की बीमारियाँ उत्पन्न हो सकती हैं। इस दौरान वातावरण के बदलाव के कारण शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो सकती है, जिससे कई प्रकार के रोगों का खतरा बढ़ जाता है।

त्वचा संबंधी समस्याएँ– पित्त के बढ़ने से त्वचा में खुजली, जलन, लालिमा और फुंसियाँ हो सकती हैं।

पित्तजनित विकार– इस समय पित्त के कारण अम्लपित्त, जलन, उल्टी, और गैस्ट्रिक समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

आंखों की समस्याएँ– तेज धूप और पित्त के प्रकोप से आंखों में जलन, लालिमा, और दृष्टि कमजोर हो सकती है।

सिरदर्द और माइग्रेन– शरद ऋतु में पित्त दोष के कारण सिरदर्द और माइग्रेन के दौरे बढ़ सकते हैं।

ज्वर (फीवर)– शरद ऋतु में ज्वर और मलेरिया जैसी बीमारियाँ भी सामान्य होती हैं, खासकर वर्षा ऋतु के अवशिष्ट प्रभाव के कारण।

शरद ऋतु में आहार और विहार

आयुर्वेद के अनुसार, शरद ऋतु में आहार और विहार को इस प्रकार समायोजित करना चाहिए कि पित्त दोष का संतुलन बना रहे। आहार–विहार में कुछ प्रमुख बातों का ध्यान रखना अत्यावश्यक होता है।

शरद ऋतु में क्या करना चाहिए

शीतल और ताजे फलों का सेवन– पित्त को शांत करने के लिए शीतल और रसदार फलों जैसे अनार, सेब, और अंगूर का सेवन करें।

दुग्ध उत्पाद– दूध, छाछ और घी का सेवन पित्त को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

जल का सेवन–पर्याप्त मात्रा में जल का सेवन करें ताकि शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकल सकें।

हल्का और सुपाच्य आहार– चावल, मूंग की दाल, और हल्का भोजन करें जो आसानी से पच सके और शरीर को ठंडक प्रदान करे।

घरेलू औषधियों का सेवन– गुड़, शहद, इलायची, और धनिया जैसे घरेलू औषधियों का सेवन करें जो पित्त को शांत करने में सहायक होते हैं।

मालिश और स्नान– तिल के तेल से मालिश करें और शीतल जल से स्नान करें जिससे शरीर और मन शांत रहें।

शरद ऋतु में क्या नहीं करना चाहिए

तेज धूप से बचाव –तेज धूप में बाहर न निकलें, इससे पित्त दोष बढ़ सकता है।

मसालेदार और तले हुए भोजन से परहेज– अधिक मसालेदार, तले हुए, और खट्टे भोजन से बचें क्योंकि यह पित्त को बढ़ा सकते हैं।

नींद की कमी–रात को पर्याप्त नींद न लेना भी पित्त को असंतुलित कर सकता है।

अत्यधिक शारीरिक परिश्रम– अत्यधिक परिश्रम से पित्त दोष बढ़ सकता है, इसलिए हल्के व्यायाम पर ध्यान दें।

शरद ऋतुचर्या - चरक संहिता के अनुसार

आयुर्वेद के महान ग्रंथ चरक संहिता में प्रत्येक ऋतु के लिए उचित आहार–विहार और जीवनशैली के नियमों का वर्णन किया गया है। चरक संहिता में शरद ऋतु के लिए निम्नलिखित बातों का उल्लेख किया गया है।

शीतल आहार का सेवन– चरक संहिता में शरद ऋतु में शीतल और रसयुक्त आहार के सेवन की सिफारिश की गई है। यह आहार पित्त को संतुलित करने और शरीर को शीतलता प्रदान करने में सहायक होते हैं।

मधुर और तिक्त रस का सेवन– चरक संहिता में मधुर (मीठे) और तिक्त (कड़वे) रस वाले आहार का सेवन करने की सलाह दी गई है। जैसे कि मूंग की दाल, चावल, दूध, और घी। इसके अलावा, नीम और धनिया जैसी औषधियों का भी सेवन

करना लाभकारी माना गया है।

स्नान और उबटन शरद ऋतु में ठंडे पानी से स्नान करना और चंदन, तिल का उबटन शरीर को शीतलता और ताजगी प्रदान करता है। इससे त्वचा की जलन और अन्य पित्त जनित विकारों से बचा जा सकता है।

शीतल पेय और हर्बल ड्रिंक्स - चरक संहिता में ठंडे पानी, छाछ, और अन्य शीतल पेय पदार्थों का सेवन करने की सलाह दी गई है ताकि शरीर में उत्पन्न अधिक गर्मी को कम किया जा सके।

सूर्य की तेज किरणों से बचाव- इस ऋतु में सूर्य की किरणें तीव्र होती हैं, इसलिए चरक संहिता में तेज धूप से बचने की सिफारिश की गई है, जिससे पित्त का प्रकोप बढ़ सकता है।

निष्कर्ष

शरद ऋतुचर्या का आयुर्वेदिक दृष्टिकोण न केवल हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि यह मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन बनाए रखने में भी सहायक होता है। शरद ऋतु में आहार, विहार, और दिनचर्या को इस प्रकार से समायोजित करना चाहिए कि पित्त दोष संतुलित रहे और शरीर को शीतलता प्राप्त हो।

चरक संहिता और अन्य आयुर्वेदिक ग्रंथों में वर्णित निर्देशों का पालन करने से शरद ऋतु में उत्पन्न होने वाली बीमारियों से बचाव किया जा सकता है और संपूर्ण स्वास्थ्य को संरक्षित रखा जा सकता है। शरद ऋतु में प्राकृतिक परिवर्तनों को समझते हुए, अपने आहार-विहार को समायोजित करना आवश्यक है। प्रकृति के साथ सामंजस्य बिठाकर ही हम इस ऋतु का सर्वोत्तम लाभ उठा सकते हैं और दीर्घकालिक स्वास्थ्य की प्राप्ति कर सकते हैं।

◆☯◆

Lifestyle Disorder

*** Dr.Chitra Karekar**
Assistant Professor
Kayachikitsa
BMAC & RH Butibori, Nagpur

Introduction-

Lifestyle diseases are ailments that are Primarily based on the day to day habits of people. Habits that destract people from activity and push them towards a sedentary routine can cause a number of health issues that can be lead to chronic non communicable diseases that can have near life threatning consequences.

Characteristics of Lifestyle disorders:-

Lifestyle disorders, i:e; non communicable diseases are caused, to a massive extent, by four behavioural risk factors:

1)Tobacco use

2) Unhealthy diet

3) Insufficient physical activity and

4) Harmful use of alcohol .

They are driven by seemingly unrelated causes such as rapid unplanned urbanisation; globalization of unhealthy lifestyles and population ageing. Apparent causes such as raised blood pressure, increased blood glucose, elevated blood lipids, and obesity may be representations of deep lying lifestyle habits.

Four Major Lifestyle Disease

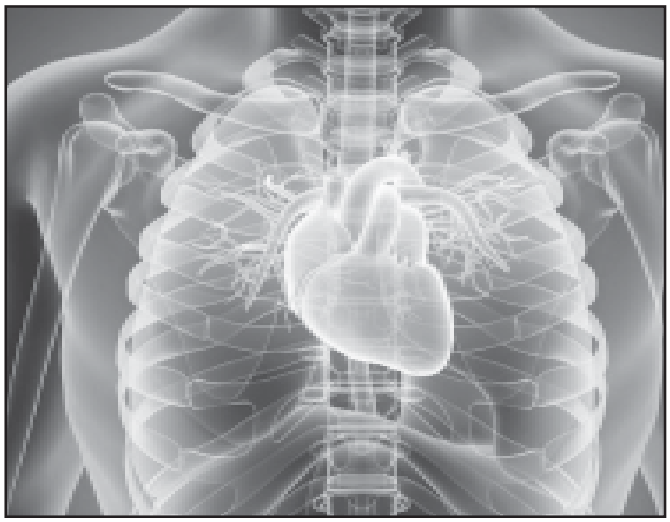
1) Cardio Vascular Disease-

Cardiovascular diseases are a group

Of disorders of the heart and blood vesel and include ischemic heart disease, stroke, Peripheral arterial disease and Congenital heart Disease.

Major modifiable risk factors are

High blood pressure, abnormal blood lipids, lobbaco use, Physical inactivity, obesity, Unhealthy diet, Diabetes & Heavy alcohol use.



Non- Modifiable Risk factors include

Age, Heredity or family hislory, gender,Ethnicity or race. Other risk factors include Excess homocysteine in blood – Inflammatory marker, abnormal blood co-agulation (elevated blood levels of fibrinogen),lipoprotein.

Four Major Lifestyle Disease

1) Cardio Vascular Disease-

Cardiovascular diseases are a group

Of disorders of the heart and blood vesel and include ischemic heart disease, stroke, Peripheral arterial disease and Congenital heart Disease.

Major modifiable risk factors are

High blood pressure, abnormal blood lipids, lobbaco use, Physical inactivity, obesity, Unhealthy diet, Diabetes & Heavy alcohol use.

Non- Modifiable Risk factors include

Age, Heredity or family hislory, gender,Ethnicity or race. Other risk factors include Excess homocysteine in blood – Inflammatory marker, abnormal blood co-agulation (elevated blood levels of fibrinogen), lipoprotein.

2) Diabetes

Diabetes is a metabolism disorder that affects the way the body is food for energy and physical growth.

There are four types of diabetes:

Type 1, type 2 , gestational and pre diabetes (impaired glucose tolerance). Type 2 is most common diabetes in the world and is caused by modifiable behavioural risk factors.

Modifiable major risk factors include

Unhealthy diets, Physical inactivity, Obesity Overweight. High blood Pressure, High Cholesterol, Heavy alcohol use Psychological stress, High consumption of sugar, Low consumption of fiber.

3) Cancer

Cancer affects different parts of the body and is characterised by a rapid creation of abnormal cells in that part and can invade other ports of the body as well.

Various types of cancer are caused due to various modifiable risk factors. For example, smoking, Poverty, HPV virus can cause cervical cancer. Smoking, second hand smoke, Radiation therapy, Being exposed to asbestos, radon, chromium, air pollution cause Lung cancer. Hormone therapies, weight and Physical inactivity causes Breast Cancer.Obesity ,bad food habits and low intake of fiber causes prostate cancer.

4. Chronic Respiratory disease

Some of the most under-diagnosed

Conditions, chronic respiratory discuses (CRD) are a potent cause of death globally with 90% of the deaths taking place in low- income countries, Chronic obstructive pulmonary disease (COPD) and asthma are the two main typer of CRDs .

Control & Prevention of Lifestyle Diseases

An important way of controlling non-communicable discases is by controlling the risk factors associated with it. In other words,a number of communicable diseases can be prevented by controlling the behavioural or lifestyle habits associated with those diseases.

There are a number of low-cost solutions that can be implemented by the government and other involved groups to reduce the common modifiable risk factors.

Lifestyle diseases are a threat to the socio-economic aspects of nations globally and appropriable actions for their management are the need of moment.

Management of lifestyle disorders includes proper diagnosis, screening and treatment of these diseases in addition to providing pallative care for people, who require quality lifestyle disease intervention needs to be delivered through a primary healthcare approach where early detection and proper treatment are prioritised.

◆☯◆

Eye Health : An Ayurvedic Approach

*** Dr. Bharati Deshmukh**
PG Final year
Ayurved Samhita Siddhant Department
Shri Ayurved Mahavidyalaya, Nagpur

*** Prof. Dr. Brijesh R. Mishra**
Principal & HOD
Ayurved Samhita Siddhant Department
Shri Ayurved Mahavidyalaya, Nagpur

There are five sense organs i.e. Eye, Ear, Nose, Tongue and Skin. Among these, Ayurveda gives prime importance to the eye; as it says

Eyes allow us to understand and navigate the world around. Suffering from eye disorders result into adverse effect on quality of life and significantly affect education and Psychological development. Most of people spent hours in reading, watching TV, using multimedia mobile, computers, working in artificial light (either dim or bright light) are culprit for deterioration of eye health for a blind person through he is wealthy and rich, day and night is equal for them and entire world seems to be useless so person should make constant efforts to protect their eyesight.

The below descriptions were gathered from different Ayurvedic Samhita and research papers. According to Ayurveda, by Avoiding the enlisted causes, we can help alleviation of involved doshas.

• Avoidance of exposure to water, immediately after getting heated from exposure to sun heat or fire.

• Avoidance practices of watching very for objects.

• Circumventing practices of observing very minute objects.

• Escaping untimely sleeping habits.

• Avoidance of including in anger. Sorrow tear and excretion.

• Suppression of natural urges like controlling tear should not be followed.

Dincharya (Daily regimen) and pathya apathy regarding the maintaining of eye health is vividly described in Ayurveda, Which can be summarized is more realistic manner as follows.

Netra prakshalana

Washing eyes with decoction of Triphala, Lodhra, Amalaki or with water helps in maintaining constant clear vision.

Ushajalapana & Nasajalpana

Daily intake of water in early morning either mouth or through nose purity the whole GIT and ensure good vision.

Gandusha

Keeping mouthful of water 2-4 times a day.

Anjana

Two types of Anjana Mainly practiced in daily regimen are

a) Sauveer anjana : (Medically processed antimony sulphide) which is applied to eyes every day.

b) Rasanjana (Solid Extract of Barberis aristata)

Used once at inferval of five or eight night. It is used in treatment of netra Abhishyanda. Triyushnadi Anjana is used in kaphaja Abhishyanda.

Anjana removes accumulated vitiated kapha doshas and malas and drain it out in form of tears also removes burning sensation, itching, dirt, pain of eyes and helps accommodation in high and low light.

Snana (Bathing)

Bathing with cold water or normal temperature water from the head always promotes eye health.

Shiroabayanga

Daily application of medicated oil in head especially murdha region acts as drishti prasadan.

Padabhyanga (Oil manage on feet)

As per literature, two sires are situated in the center of feet which are significantly connected to the eyes. These transmit the effect of medications applied over the soles and promote the eye health.

Nasya

In this procedure medication is applied in the nostril to nourish the organ. Nasal cavity structure is direct gateway to the sensorineural structure of brain which cause the medicine to reaches upto "Shringataka Marma' which is the seat of all the centres of vision, hearing, small and taste.

Yoga practices and eye Health

Procedures like netikriya and trataka helps tp prevent dosha samehaya. In yogaasana palmining, Swinging and shshifting movement of eyes and matsya asana may give relief to eyes and prevent the refractive errors.

Blinking

Conscious blinking is good if blink rate reduces significantly when sitting in front of the computers, televisions and smartphones. It provides rest to eyes.

Palming

It is the technique in which rubbing of own palms and then touching them to closed eyes. It helps in redistribution of tears and lubrication of the eye surface.

Rasayana

Use of yastimadhu, Ghrita and Triphala as chakshushya Rasayan Acharya Vagbhata has advised that triphala with honey and ghrita should be consumed at nights daily for strengthening of eye sight.

◆☯◆

Women's Health and Ayurveda: Balancing Hormones Naturally

*** Dr.Milind Kamble**
Associate professor
Government Ayurved College
Jalgaon.

Hormonal balance is an important thing in the life of a woman. The chemicals produced by the body's glands regulate most of the important functions from mood and energy levels to reproductive health. Problems such as PMS, symptoms associated with menopause, and other hormonal disbalance problems are caused by different factors like stress, changes in diet, and lifestyle. Ayurveda-the traditional system of medicine in India-presents a holistic approach to management and restoration of natural hormonal balance.

Deciphering Hormonal Imbalances

When there is a hormonal imbalance, it signifies that there is an excess or scarcity of a certain hormone in the bloodstream. Consequently, slight deviations have pervasive effects on the entire body. Most common symptoms of hormonal imbalance in women:

PMS (Premenstrual Syndrome)

Irritability, mood swings, bloating.

Menopause

Hot flashes, night sweats, mood changes, and decreased libido as the body moves away from the reproductive years.

Irregular Periods

Cycles that are skipped or not regular.

PCOS (Polycystic Ovary Syndrome)

Causing irregular periods, acne, weight gain, and sometimes excessive growth in hair due to higher levels of male hormones.

In Ayurveda, this kind of imbalance is thought to be a disturbance in the natural harmony of the body and is very often related to imbalances in the doshas of the physical constitution-Vata, Pitta, and Kapha, which are

considered basic energies controlling the body and mind.

How Junk Food and Lifestyle Contribute to Hormonal Imbalance

In Ayurveda, our way of life has a direct reflection on our doshas. Here is how modern lifestyle habits and junk food can cause hormonal imbalances in people:

Diet and Digestion

Commonly classified as tamasic, or dull and lethargic, junk food-high in refined sugars, unhealthy fats, and artificial additives-causes toxins to accumulate in the body because of their regular consumption. Weak Agni results in poor digestion and assimilation of nutrients, which are vital in the production and balance of hormones.

Impact on Doshas:

Vata Imbalance: Dry, cold, and raw food will go against Vata dosha, leading to an increase in anxiety and irregular menstruation with insomnia.

Pitta Imbalance

Foods that are spicy, oily, and fried may aggravate pitta dosha, leading to disturbances like hot flashes, acne, or irritability.

Kapha Imbalance

Overeating sweet, heavy, and oily foods causes an increase in Kapha dosha and gives the result of weight gain, lethargy, and conditions like polycyst.

Stress and Mental Well-being

Chronic Stress: The high stress in contemporary lifestyles, resulting from work pressures, lack of sleep, and mind activity, causes a state of chronic stress. This continuous release of cortisol may also cause a hormonal imbalance. Very high levels disturb the production of hormones like estrogen and progesterone, hence leading to menstrual irregularities, PMS, and other hormonal issues.

Doshas Stimulated

Excess Vata: Stress and anxiety are usually related to excess Vata dosha, leading to mood swings, irregular menstrual cycles, and infertility.

Pitta Imbalance: Stress may also create frustration and anger, which may elevate Pitta dosha, leading to inflammatory conditions and problems with heat in the body, such as hot flashes.

Kapha Imbalance: Stress combined with a sedentary lifestyle may aggravate Kapha dosha, leading to depression, weight gain, and sluggish metabolism.

Sleep Patterns

Lack of Sleep: Poor sleep interferes with the body's regular circadian rhythms, of which hormone production is very sensitive. An example is the hormone melatonin, which is responsible for regulating sleep. It couples with reproductive hormones; when sleep is problematic, anything ranging from menstrual cycles to mood stability is off-kilter and therefore leads to a hormonal imbalance.

Impact on the Doshas:

Vata Imbalance: Insufficient sleep heightens the Vata dosha and results in nervousness, irregular periods, and mental exhaustion.

Pitta Imbalance: Inadequate sleep could further imbalance the Pitta dosha, which would increase irritability, skin problems, and digestive issues.

Kapha Imbalance: Sleeping a lot or having inconsistent sleep patterns causes the dosha to be aggravated; there is added growth of Kapha, leading to laziness and being overweight.

Hormonal Health Ayurvedic Approach

Their are some Ayurvedic practices and remedies that help in balancing hormones naturally:

1. Diet and Nutrition

Ayurveda recommends diet as a way to balance the hormones. If you eat for your dosha, then your equilibrium is maintained.

Vata Imbalance (Anxiety, Dry Skin, Irregular Periods): Add warm, nurturing foods like soups, stews, and cooked vegetables. Digestive aids include ginger, cumin, and turmeric.

Pitta Imbalance (Anger, Hot Flashes, Skin Rashes): A person should have as their diet the following; cucumber, leafy greens, and melons. Avoid spicy and fried foods and add cooling herbs like coriander and fennel.

Kapha Imbalance (Oversleeping, Hormonal Acne, Weight Gain, Dullness):** Take more of the light, dry, and warming foods like lentils, leafy greens, and spicy veggies. Help stimulate metabolism with ginger and black pepper.

2. Herbal Remedies Ayurveda provides a range of herbs that are known to support hormonal balance:

Ashwagandha: An adaptogen herb that moderates stress and harmonizes hormones. This is especially helpful in dealing with PMS or menopausal symptoms.

Shatavari: A potent herb for women's health, it supports the maintenance of reproductive health and a good balance of estrogen. It is effective in PMS as well as menopause.

Turmeric: Being anti-inflammatory, turmeric helps to relieve symptoms of hormonal imbalances like menstrual cramps and mood swings.

Triphala: The combination of three fruits helps in detoxification and digestion. It helps in the natural balancing of the hormones inside the body.

3. Lifestyle Practices

Ayurveda says that healthful hormones come from a balanced lifestyle:

Regular Exercise: Keep your body active and your stress levels low with activities such as yoga, walking, or swimming. Activities like yoga can provide you with poses like Bhujangasana (Cobra pose) and Balasana (Child's pose) to support your reproductive system.

Sleep Hygiene: Proper and quality sleep is the most important thing for hormonal balance. In Ayurveda, it is advised to go to bed by 10 PM and get up early, say by 6 AM, so that one keeps pace with the circadian rhythm of the body.

Stress Management: Chronic stress is a significant contributor to hormonal imbalances. Activities like meditation, pranayama (breathing exercises), and being one with nature are all useful ways of taming this unwanted tension.

4. Detox

Ayurveda also recommends routine detoxification to expel those toxins (Ama) that may affect the hormonal balance. Simple things like taking lukewarm water mixed with lemon early in the morning, involving detoxifying herbs such as neem in the diet, and some form of fasting at regular intervals can clean the body inside.

5. Panchakarma Therapy

For deeper and more complicated imbalances, Ayurveda provides Panchakarma—an array of detoxification therapies that purify the body and bring doshic equilibrium. These involve oil massages, steam baths, herbal enemas, and others done under the guidance of an Ayurvedic practitioner and so are quite effective in the management of long-standing hormonal issues.

Embracing Ayurvedic Wisdom

Ayurveda takes a holistic approach to the management of hormonal health in women and treats root causes leading to imbalances, not just symptoms. One can achieve long-lasting hormonal balance and total well-being by aligning diet, lifestyle, and state of mind with the principles of Ayurveda. Be sure to discuss this with a professionally qualified Ayurvedic doctor before starting any new treatment, especially if you have health challenges or are undergoing another form of medication. Embracing the wisdom of Ayurveda could be a transformational journey towards improved health and leading a life in balance.

◆☯◆

सचित्र आयुर्वेद

सदस्यता - पत्रक

प्रति,

सम्पादक

सचित्र आयुर्वेद

श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन प्रा. लि.

ग्रेट नाग रोड, नागपुर-24

महोदय,

मैं सचित्र आयुर्वेद पत्रिका का आजीवन/वार्षिक सदस्य बनना चाहता हूँ। आवेदन के साथ सदस्यता शुल्क रू..... श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन प्रा. लि. नागपुर के नाम से हिन्दी / मराठी आवृत्ति भेज रहा / रही हूँ।

डी.डी. नं. .....

दिनांक : ..... भवदीय

पूरा नाम ----------

पता----------

पिनकोड नं.

सदस्यता शुल्क

वार्षिक- 250/- आजीवन : वैयक्तिक: 2500/- संस्था: 3000/-

संपर्क : वैद्य श्री रमेश शर्मा (सम्पादक, सचित्र आयुर्वेद)

श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन. ग्रेट नाग रोड, नागपुर-24

फोन: 0712-2822900, 2822904, 2822963 फॅक्स : 0712-2743453

E-mail : sachitraayurved@baidyanath.info WhatsApp No. :7030580600

सूचना- सचित्र आयुर्वेद सदस्यता फी डिमाण्ड ड्राफ्ट अथवा मनिऑर्डर द्वारा ही भेजे। चेक स्वीकार नहीं होगा।

सदस्य का परिचय

नाम: .....

पत्ता: .....

फोन नं. **Res :** **Clinic :**

Mob : **E-mail :**

जन्मतिथी:.....

शैक्षणिक पात्रता ..... चिकित्सक / शिक्षक / संस्था में कार्यरत वैद्य . .....

.....

आयुर्वेद क्षेत्र में कार्य .....

शैक्षणिक पात्रता (छात्र) स्नातक/स्नातकोत्तर .....

महाविद्यालय का नाम .....

वर्ष : प्रथम / द्वितीय / तृतीय ----------

Format for submitting Scientific Papers for this magazine

1. Title
2. Author Name

   Guide Co-guide

   Department / Company / College

   Full Postal Address

   Phone Number:-

   Email :-
3. Abstract
4. Introduction
5. Method / Process
6. Observations
7. Result
8. Conclusion
9. Discussion
10. Detailed References

Note: We welcome articles from all over India and abroad. We request you to kindly submit well-researched and original papers of minimum 1000 words. The articles may also be published online in your name, if you are keen to publish them online, please email on **sachitraayurved@baidyanath.info**

Please send give the detail address & Phone Number or Mobile Number of author.

Kindly fill this form and send it with your article

1. Full Name - ---------- Birth Date - -------/-------/--------
2. Qualification - ----------
3. Name & address of college - ----------
4. Address for further Correspondence - ----------
   ---------- Phone - Res.---------- Mob.----------
5. Any Ayurvedic subject that interests you most ----------
6. Extra cirricular activities/ hobbies -
7. Your further plans & aims in Ayurvedic medicine- ----------