



## पाचन क्रिया, पाचन तंत्र संबंधित विकार तथा पाचन क्रिया संवर्धन के उपाय

<sup>1</sup>Kapil Kajal, <sup>2</sup>Dr. Manju Suhag

<sup>1</sup>Department of Yoga Science, CRSU, Jind

<sup>2</sup>Assistant Professor, Department of Yoga Science, CRSU, Jind

### प्रस्तावना:

प्राचीन काल से ही प्रत्येक व्यक्ति विशेष की यह जिज्ञासा रही है कि उसकी मूल प्रकृति क्या है?

उसके शरीर में विद्यमान त्रिदोष (वात, पित्त, एवं कफ) सप्त धातु (रस, रक्त, मांस, भेद, अस्थि, मज्जा, एवं शुक्र) तथा ओज की स्थिति क्या है। मनुष्य यह जानना चाहता है कि स्वस्थ एवं लम्बी आयु के लिए रसायन प्रक्रिया क्या है।

रोग के मूल कारण व उसके स्थायी निवारण के बारे में जानने की उत्सुकता भी प्रत्येक मनुष्य के मन में होती है। आज मनुष्य प्रकृति से विमुख होता जा रहा है। अपने स्वास्थ्य चेतना आदि से विमुख होता जा रहा है। और मनुष्य आहार-विहार, दिन चर्या - रात्रि चर्या, जल-वायु आदि से भी पूर्णता विमुख होता जा रहा है। मनुष्य को चाहिए कि वह स्वस्थ वृत्त, उचित दिन चर्या आहार-विहार एवं आचार-विचार आदि को समझकर अपने जीवन में अपनाकर अपने तथा आसपास के वातावरण को स्वस्थ रखने का प्रयास कर सकता है। और यह कार्य इतना मुश्किल भी नहीं है। मैं अपने गुरु के मार्गदर्शन के माध्यम से यह बतलाने का प्रयास करूँगा कि अपने स्वास्थ्य को किस प्रकार से सुगठित किया जा सकता है और अपने गुरुजनों के आशीर्वाद से यह शोध आप के सम्मुख रख रहा हूँ जिसमें पाचन क्रिया को संवर्धित करने के उपायों को बतलाने का प्रयास करूँगा

ISSN 2454-308X



### प्राकृतिक आयुर्विज्ञान

### पाचन क्रिया को संवर्धित करने के उपाय

### पाचन क्रिया का अर्थ :

आयुर्वेद सिद्धांत रहस्य जब हम भोजन या अन्य पदार्थों के रूप में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा विटामिन आदि जिन तत्वों का सेवन करते हैं, उनसे ही शरीर में धातुओं में पुष्टि, बल, वर्ण, दीर्घायु, बुद्धि, आदि की प्राप्ति होती है। शरीर को इन सभी से मिलने वाला लाभ तभी प्राप्त हो सकता है जब यह बाहरी तत्व शरीर के तत्वों में परिवर्तित हो जाएं। भोजन को शरीर के अनुरूप डालने की क्रिया को जो तत्व सम्पन्न करता है, उसे अग्नि नाम से जाना जाता है यह सम्पूर्ण प्रक्रिया पाचन कहलाती है।



पाचन क्रिया के अंतर्गत आहार के गूढ़ अवयवों को साधारण घटकों में विभक्त कर देना। यह कार्य मुँह में लार रस द्वारा, आमाशय में जठर रस द्वारा, ग्रहणी में अग्न्याशय रस तथा पित्त द्वारा और क्षुद्रांत में आंत्ररस द्वारा संपादित होता है।

#### पाचन तंत्र की आवश्यकता :

शरीर को शक्ति और उष्णता प्रदान करने का मूल संस्थान पेट है। यह शरीर की सम्पूर्ण गतिविधियों के संचालन का केंद्र है। डाक्टरों का मत है कि यदि स्वस्थ रहना है तो पेट की क्रिया को ठीक रहने दीजिए।

पाचन क्रिया ठीक ठीक काम करती है इसके लिए आहार पाचन पर नजर तथा जीवन चर्या पद्धति रखनी पड़ेगी।

#### पाचन क्रिया संबंधी विकार:

पाचन तंत्र क्रिया मुँह से शुरू होती है। इसमें अन्नप्रणाली पेट, छोटी आंत, बड़ी आंत और मलाशय भी शामिल है और गुर्दा पर समाप्त होता है यदि पाचन प्रणाली अपना कार्य ठीक प्रकार से नकर पाए तो अनेक प्रकार के प्राणी के प्राणों को हरने वाले रोग उत्पन्न हो जाते हैं:

- **बवासीर:** गुर्दे के चारों ओर एक कठिन गांठ महसूस करना, शौच जाने के बाद भी आंतों का साफ न होना, शौच के बाद रक्त आना आदि।
- **आमाशय शोध:** उपरी पेट में जलन होना या दर्द होना। जो खाने का उपरी पेट भरा होना।
- **एसिडिटी:** इसमें पेट में भारीपन कब्ज, खट्टी डकार व खट्टा पानी आना, उल्टी, बेचैनी की भावना।
- **पीलिया:** इसमें आखों, त्वचा ओए नाखूनों का पीला दिखाई देना आदि।
- **खून की कमी:** इसमें हिमोग्लोबिन कम होना, आखें सफेद हल्के रंग की होना, हृदय की धड़कन बढ़ना आदि।
- **कब्ज:** इसमें अपच, पेट में दर्द, पेट फूलना, एसिड का निकलना।
- **दस्त:** पानी की तरह मल आना, मूत्र मात्रा में कमी, गुर्दे में जलन, कम बीपी हो जाना।
- **पिताशय की पथरी:** पेट में सूजन और भारीपन, पेट फूलना, सीने में जलन आदि।

इस प्रकार मनुष्य को पाचन संबंधी अनेक रोग हो जाते हैं। परन्तु इनसे बचा जा सकता है।

#### पाचन तंत्र संवर्धन के उपाय:

वर्तमान समय के अव्यवस्थित, क्रिया-कलाप, दिन चर्या- रात्रि चर्या के कारण अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो रहे हैं और इनसे बचने के अनेक प्रकार के उपायों में कुछ महत्वपूर्ण इस प्रकार से हैं:

##### 1. जल चिकित्सा द्वारा:

प्राकृतिक चिकित्सा तथा एलोपैथीक डाक्टर की रबड़ की थैली या बोतल में गर्म पानी भरकर सेक करवाते हैं कब्ज के रोग में गर्म पानी पीना लाभकारी होता है जो नित्यप्रति सुबह गर्म पानी नियम से पीते रहते हैं उनका कब्ज धीरे-धीरे अवश्य ठीक हो जाता है।



**2. मिट्टी चिकित्सा द्वारा:**

इस चिकित्सा के अंतर्गत मिट्टी की गीली पट्टी को प्रभावित भाग पर रखा जाता है। जिससे की शरीर (पेट) की नकारात्मक उर्जा पट्टी के द्वारा सोख लिया जाता है जिसके परिणाम स्वरूप पेट के रोगों में आराम मिलता है।

**3. उपवास व विश्रमण:**

उपवास का अर्थ है परमात्मा के समीप वास करना है यह 12 प्रकार का होता है इसके अंतर्गत शरीर के समस्त विजातीय तत्वों का शमन होता है जिससे निरोगी काया का निर्माण होता है विश्रमण का शाब्दिक अर्थ है आराम की अवस्था है। अत्याधिक मात्रा में शरीर को कष्ट देने से शरीर के रसों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जिससे शरीर रोग ग्रसित हो जाता है।

**4. अभ्यंग के द्वारा:**

यह पाचन को दुरुस्त करने का सामान्य तथा अत्याधिक लाभकारी साधन है। इसके अंतर्गत रोगी के प्रभावित अंगों पर मालिश की जाती है। यदि यह समय और परिस्थिति के अनुसार की जाती है तो सार्थक परिणाम मिलते हैं। इससे शरीर के आन्तरिक एवं बाह्य अंग-प्रत्यंगों की पुष्टि मिलती है।

**5. दिनचर्या - रात्रिचर्या के द्वारा:**

यदि मनुष्य अपनी दिनचर्या - रात्रिचर्या का सुव्यवस्थित ढंग से निर्वहन करता है। तो वह अपना सम्पूर्ण जीवन बिना किसी रोग के शरीर में प्रवेश किए बिना बिता सकता है।

**6. प्राणायाम:**

प्राणायाम का शाब्दिक अर्थ है प्राणी का अर्थात् अपनी जीवनी शक्ति का विस्तार करना इसके अंतर्गत कपालभाति, चंद्रभेदी प्राणायाम, भस्त्रिका, शीतली, शितकारी के माध्यम से पाचन-क्रिया पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

**7. आसनों के द्वारा पाचन क्रिया पर प्रभाव:**

आसन का शाब्दिक अर्थ है बैठना, बैठने की विशेष प्रक्रिया। महर्षि पतंजलि ने आसनों की स्थिरता और सुख को लक्षणों के रूप में माना है। घेरंड-संहिता हठ प्रदीपिका में वर्णित अनेक प्रकार के आसनों के माध्यम से पाचन क्रिया को ठीक किया जा सकता है जैसे: पश्चिमी तानासन पवन मुक्तासन, धनु रासन, कर्णपीडासन, वज्रासन, भद्रासन, सूर्यनमस्कार आदि।

**8. एनिमा के द्वारा:**

भारतीय स्वास्थ्य पद्धति में एनिमा को विशेष स्थान प्राप्त है। हर बड़े रोग में पहले पेट तथा आंत की सफाई पर ध्यान दिया जाता है। एनिमा शरीर के दूषित पदार्थों को बाहर निकालता है। जिससे पाचन संबंधी अनेक रोगों से मुक्ति मिलती है। जैसे: कब्ज, अम्लता, बवासीर, खून की कमी, पीलिया आदि।

**9. षट्कर्म के माध्यम द्वारा:**

षट्कर्म का अर्थ होता है छः कर्म क्रियाएं जिनके माध्यम से शरीर की शुद्धि होती है। एवं देह निरोगी रहती है। इसके अंतर्गत कपालभाति, बस्ति, धौंति, नौलि, आदि पर पाचन तंत्र पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।



**10. चक्रों के द्वारा पाचन तन्त्र पर प्रभाव:**

मनुष्य के शरीर में साथ चक्रों का वास होता है। अलग-अलग चक्रों पर ध्यान करने से भ चक्र जाग्रत हो जाते हैं। यदि साधक मणिपुर पर ध्यान लगता है तो मणिपुर रोग संबंधी रोग दूर हो जाते हैं। इसमें रम का उच्चारण किया जाता है।

**संदर्भ ग्रंथ सूची:**

1. घेरंड-संहिता-निराजानन्द सरस्वती-मुंगेर (बिहार)
2. हठ प्रदीपिका-कुवल्यनंद-लोनावला-पुणे (महाराष्ट्र)
3. आयुर्वेद सिद्धांत रहस्य-आचार्य बालकृष्ण
4. प्राकृतिक आयुर्विज्ञान
5. स्वस्थवृत्त विज्ञान
6. w.w.w.Wikipedia.com
7. w.w.w.ayurved.com
8. w.w.w.yogaindailylife.org
9. w.w.w.literature.awgp.org

**(गायत्री परिवार)**