ARYAVART SHODH VIKAS PATRIKA
ISSN No.: 2347-2944, RNI TITLED No: UPBIL04292,
RNI REG.No.:UPBIL/2014/66218, SOCI.REG. No. 561/2013-14
Vol.-5, No.-I, PP-96-98, YEAR JUNE 2016

कब्ज ब्याधि के कारण लक्षण एवं योगिक समाधान ...

❑ डॉ0 के0 के0 थापक
❑ ❑ ओम प्रकाश पाटीदार

रोग परिचय : कब्ज आधुनिक युग की प्रमुख बीमारीयों में से एक है जो कि वर्तमान समय में व्यक्ति के विकृत जीवन भौली का दुष्परिणाम है। पाचन संस्थान से सम्बधित अनेक व्याधियाँ आधुनिक युग में उभर कर सामने आरहीं हैं, इन व्याधियों का किसी भी चिकित्सा पद्धिति में कोई स्थाई समाधान नहीं है। कब्ज को आधुनिक जीवन भौली का चिरकालिक रोग माना जाता है। कब्ज को अनेक नामों से सम्बोधित किया जाता है जिनमें से कोष्टबद्धता, बद्धगुदोदर, क्षतोदर, मलावरोध आदि। कब्ज एक उर्दू भाब्द हैं आधुनिक भाषा में इसे कॉस्टीपे ान (Constipation), नाम से जाना जाता है, मल जब बड़ी ऑंत में जमा हो जाता है और किसी कारण से बाहर नहीं निकल पाता है, बल्कि वहीं पड़ा–पड़ा सड़ा करता है।

मनोविज्ञान के सन्दर्भ में–कब्ज– जब व्यक्ति तनाव की अवस्था में रहता है हार्मोनल तंत्र तथा अन्तःश्रावी तंत्र की अन्तर–नियमन क्रियाओं पर भी असर पड़ता है जिसके फल स्वरूप हार्मोनल तंत्र चयापचय की गड़बड़ी के कारण तथा विभिन्न मनोदैहिक विकृतियों के फल स्वरूप पाचन संस्थान अक्रियाभील होने लगता है जिसके गम्भीर परिणाम कब्ज के रूप में देखने को मिलते हैं। अतः आज की 90 प्रतिशत. जनसंख्या कब्ज व्याधि की ि ाकार हो रही है।

कब्ज व्याधि के कारण– कब्ज व्याधि के अनेक कारण होते हैं, जिनका एक प्रमुख कारण भोजन में भााक–सब्जियों तथा भोाशित होने वाले पदार्थों का अभाव, और रे ोदार खाद्य पदार्थो का उपयोग न करने के कारण, सेल्युलोज की कमी के कारण बड़ी ऑत में जल का अव ोषण नही हो पाता है,जिसके कारण मल त्यागने की इच्छा नहीं होती है, और मल कड़ा होकर बड़ी ऑत की दीवारों परचिपक जाता है।जिसके कारण सड़े हुऐ मल से दूषित विशाक्त तत्व भारीर की नस नाड़ियों में ऊपर की ओर प्रवाहित होने लगते हैं, जिसके कारण हमारा मन मस्तिष्क दूषित हो जाता है। इसके अन्य कारण निम्न लिखित हैं।

1. अनिद्रा
2. पुराना बुखार
3. मानसिक दौर्बल्यता
4. तनावग्रस्त जीवन भौली
5. गरिष्ठ भोजन का अधिक सेवन
6. खाने में गर्म मसाले एवं तली भुनी चीजों का अधिक सेवन
7. भोजन के बीच में पानी पीना
8. लम्बे समय तक औषधियों का लगातार सेवन
9. नाड़ी दौर्बल्यता
10. चाय कॉफी अन्य उत्तेजक पदार्थों का सेवन
11. प्रमाद–आलस्यभरा जीवन यापन
12. धूम्र पान का अधिक सेवन
13. चिन्ता करना
14. भोजन में रे ोवाले फल सब्जियों का अभाव
15. देर रात तक जागना
16. भोजन समय पर न करना
17. यकृत की खराबी
18. मैंदा एवं डिब्बा बन्द भोज्य पदार्थों का सेवन
19. आव यकता से अधिक भोजन करना
20. भाारीरिक श्रम का अभाव

❑ एसो0 प्रोफेसर, महात्मा गांधी चित्रकूट ग्रामोदय विश्वविद्यालय, चित्रकूट (म0प्र0) भारत
❑❑ शोध छात्र, योग विज्ञान, महात्मा गांधी चित्रकूट ग्रामोदय विश्वविद्यालय, चित्रकूट (म0प्र0) भारत

21. मानसिक श्रम की आधिकता
22. भार्म, संकोच या अधिक व्यस्तता के कारण मलोत्सर्जन की हाजत को रोके रहने की आदत
23. रे ाा रहित आहार का अधिक सेवन

कब्ज के प्रकार कब्ज मुख्यतः दो प्रकार की होती है–

1 तीब्र कब्ज, 2 जीर्ण कब्ज या दीर्घ कब्ज

तीब्र कब्ज–मलावरोध के कारण दो से तीन दिन तक मल त्यागने की ईच्छा न हो उसे तीब्र कब्ज कहा जाता है।

जीर्ण कब्ज या दीर्घ कब्ज–लम्बे समय से भारीर में पाचन सम्बधित विकृति होने के कारण एवं स्नायु विकृति के कारण उत्पन्न मलावरोध को चिरकालिक कब्ज कहा जाता है।

कब्ज व्याधि के शारीरिक लक्षण –

1. पेट पूरी तरह से साफ न होना
2. मुख से दुर्गन्ध आना
3. भारीर में सुस्ती होना
4. भोजन में अरूचि
5. भौाच का समय वढ़ जाना
6. पेट में भारीपन होना
7. अपान वायु उर्ध्व गामी होना
8. खट्टी डकारें आना
9. मल का सूख जाना
10. भूख न लगना
11. रक्त विषाक्त हो जाना
12. जीभ पर मेंली परत जम जाना
13. मिचली आना
14. कब्ज के रोगी को ज्वर, हरारत, सुस्ती, मंदाग्नि, अग्निमांद्य, अजीर्ण, अरुचि, आलस्य आदि लक्षण वि ोष रूप से दृष्टिगोचर होते हैं।

कब्ज व्याधि के मानसिक लक्षण–

1. ाारीरिक विकृति से मन का विषाक्त हो जाना
2. चित्त में तामसिक प्रवृत्ति का बढ़ जाना
3. मानसिक दौर्वल्यता
4. चक्कर आना
5. ऑखों के सामने अंधेरा छा जाना
6. नींद न आना
7. मन विचलित होना
8. बिचारों की तीव्रता होना
9. घबराहट और बेचैनी होना
10. जी मिचलाना
11. उच्च एवं निम्न रक्तचाप होना

योगिक उपचार– कब्ज व्याधि की योगिक चिकित्सा के लिए शट्कर्म, आसन,प्राणयाम और ध्यान की यौगिक प्रकियाओं को सम्मिलित कर इस रोग की चिकित्सा का पूर्णतः निदान सम्भव है,साथ ही साथसूर्य नमस्कार की पॉच से दस आवृत्तियों के करने से पूर्णतः कब्ज निवारण सम्भव है।

यौगिक क्रियायें–महर्षि घेरण्डजी द्वारा योग के छः अवयवों में से प्रथम अवयव शट्कर्म का उन्होंने इस सूत्र से उद्धृत किया है।

धौतिर्बस्तिस्तथा नेति नौलिकी त्राटकं तथा।
कपालभातिष्चैतानि ष्ट्कर्माणि समाचरेत्।।

वारिसार क्रिया–इन क्रियाओं में से कब्ज रोगी को सप्ताह में एक दिन लघु ांख प्रक्षालन तथा महीने में एक बार पूर्ण भांख प्रक्षालन करवाना चाहिए जिसमें मुख्यतः ताड़ासन, त्रियकताड़ासन, कटिचक्रासन, त्रियक भुजंगासन, उदराकर्शण, आदि आसनों का अभ्यास करने से कब्ज व्याधि का निवारण हो सकता है। अन्य क्रियाओं में वस्ति (ऐनिमा), कपालभाति क्रिया, कुन्जल क्रिया, यथा भाक्ति करें।

आसन– पेट पर दबाव डालने वाले विभिन्न योगासनों का अभ्यास करें जैसे– अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, हलासन, वज्रासन, अर्द्धहलासन, पवनमुक्तासन, वक्रासन, ा ाांकासन, मण्डूकासन ,पि चमोत्तानासन ,जानु ाासन ,पादहस्तासन एवं विभिन्न प्रकार के सूक्ष्म व्यायाम इत्यादि।

प्राणायाम–अनुलोम–विलोम,सूर्यभेदन,भ्रामरी प्राणायाम,

ध्यान–स्थूलघ्यान, सूक्ष्मघ्यान, जोर्तिघ्यान, प्रणव घ्यान आदि।

योगिक आहार– ाुद्व सात्विक आहार, रसाहार, फलाहार, अंकुरित आहार, हरेपत्तेदार सब्जीयाँ ंअपथ्य–मेंदा, बिस्किट, अत्यधिक तैल मसाले युक्त गरिश्ठि आहार, धूम्रपान आदि।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. सिंह, डॉ.जहान चौहान, क्लिनिकल डायग्नोसिस एण्ड ट्रीटमेण्ट्स सुमित प्रका ान, आगरा (उ.प्र.) पृष्ठ 32–37
2. पाण्डेय, डॉ. ज्ञानेद्र अ ाोक, आयुर्वेदिक चिकित्सा, प्रका ाक भाषा भवन डालनगंज, कच्ची सड़क, मथुरा (उ.प्र)पृष्ठ 40
3. भार्मा, पं0 श्रीराम जीवेम भारदः ातम्, आचार्य, प्रथम संस्करण 1995, प्रका ान अखंण्ड ज्योति संस्थान मथुरा (उ.प्र.),पृष्ठ 4.38
4. जिन्दल, डा॰ राके ा, प्राकृतिक आयुर्विज्ञान, प्रका ाक आरोग्य सेवा प्रका ान मोदीनगर, (उ.प्र.) पृष्ठ 393

*****