।। श्री धन्वन्तरये नमः ।।

त्रयोदशम् पुष्पम्

शतायु की ओर

षट्त्रिशतं सहस्त्राणि रात्रीणां हितभोजनः ।
जीवत्यनातुरो जन्तुर्जितात्मा संमतः सताम् ।।

—चरक सू0 27 / 348

हित भोजन अर्थात् सन्तुलित भोजन ग्रहण करने वाला संयमी व्यक्ति छत्तीस हजार रात्रि अर्थात् सौ वर्ष तक पूर्ण निरोग अवस्था में जीवित रह सकता है। पूर्ण स्वस्थ रहने के लिए हिताशन, मिताशन एवं नियताशन का सेवन करें तथा अहिताशन, विषमाशन एवं अध्यशन का सर्वथा परित्याग करें।

आयुर्वेद में हितकर भोजन को हिताशन, उचित मात्रा में भोजन को मिताशन तथा नियत समय के भोजन को नियताशन कहा गया है। इसी प्रकार अपनी प्रकृति के विरूद्ध भोजन को अहिताशन, नियत समय पर भोजन न करने को विषमाशन तथा भोजन करने के पश्चात् उसके पचने से पहले पुनः भोजन करने को अध्यशन कहते हैं जो स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त हानिकारक है।

धन्वन्तरि वाटिका, राजभवन

उत्तर प्रदेश, लखनऊ

DHANWANTARI VATIKA, RAJBHAWAN, UTTAR PRADESH, LUCKNOW

1 नवम्बर, 2013

शतायु की ओर

अग्निमांद्य, अजीर्ण एवं विबंध
(Digestive Insufficiency, Indigestion and Constipation)

कारण, बचाव एवं चिकित्सा

आजकल के आधुनिक रहन–सहन एवं बदलते आहार–विहार के तरीकों के परिणामस्वरूप नाना प्रकार की व्याधियाँ, खासकर पाचन तंत्र से संबंधित रोग उत्पन्न हो रहे हैं। असमय सोना व जागना, शारीरिक श्रम न करना, अधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन, मादक पदार्थों का अत्यधिक सेवन, तेज मसालेदार व्यंजनों तथा फास्ट, जंक, डिब्बाबंद एवं प्रोसेस्ड फूड्स आदि का प्रचुरता से सेवन और साथ ही अत्यधिक तनाव, चिन्ता एवं क्रोध आदि मानसिक परिस्थितियां भी इसके लिए उत्तरदायी हैं।

अतएव शरीर के उचित पोषण एवं रोग निवारणार्थ सम्यक आहार–विहार का होना आवश्यक है। आहार द्वारा शरीर–पोषण की प्रक्रिया अग्नि पर निर्भर है। ये अग्नि तेरह प्रकार की होती हैं – एक पाचकाग्नि, पांच भौतिक अग्नियाँ तथा सात धात्वग्नियाँ। जब ये अग्नियाँ ठीक तरह से कार्य करती हैं तब स्वास्थ्य बना रहता है और जब इन अग्नियों में विकृति आ जाती है तब रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

अन्नस्य पक्ता सर्वेषां पक्तृणामधिपो मतः ।
तन्मूलास्ते हि तद्वृद्धिक्षयवृद्धिक्षयात्मकाः ।। –चरक चि0 15/39

इन सभी अग्नियों में पाचकाग्नि (जठराग्नि) सर्वाधिक महत्वपूर्ण है, क्योंकि व्यवहारिक रूप से यह पाचक पित्त है जो सभी अग्नियों को पुष्ट एवं नियंत्रित करती है। जठराग्नि से आहार का पाचन होता है, पाचन के बाद ही आहार–रस बनता है जो पूरे शरीर में जाकर धातुओं अर्थात् रस, रक्त, मांस, मेद, मज्जा, अस्थि, शुक्र आदि का पोषण करता है। आहार–रस में से अपने अनुकूल अंशों को चुनकर धात्वग्नियाँ अपनी–अपनी धातु का निर्माण करती हैं। अतः जठराग्नि की क्षय–वृद्धि पर धात्वग्नियों की क्षय–वृद्धि निर्भर करती है।

जठराग्नि की चार अवस्थायें होती हैं– समाग्नि, विषमाग्नि, तीक्ष्णाग्नि और मंदाग्नि। इन चारों अवस्थाओं में समाग्नि प्राकृतिक अवस्था है और शेष तीन अग्नि की वैकारिक अवस्थायें हैं।
समाग्नि – उचित मात्रा में सेवन किए हुए आहार को पचाकर धातुओं को समरूप में बनाए रखती है। **विषमाग्नि** – आहार को विषम रूप से पचाती हुई धातुओं को विषम करती है। **तीक्ष्णाग्नि** – भोजन को अतिशीघ्र पचा देती है और व्यक्ति को पुनः भूख लग जाती है। **मंदाग्नि** – भूख को कम करती है और खाया हुआ अन्न ठीक से नहीं पचता है, जिस कारण विदाह (जलन) होता है।

आयुर्वर्णबलं स्वास्थ्यमुत्साहोपचयौ प्रभा ।
ओजस्तेजोऽग्नयः प्राणाश्चोक्ता देहाग्निहेतुकाः ।।
शान्तेऽग्नौ म्रियते, युक्ते चिरं जीवत्यनामयः ।
रोगी स्याद्विकृते, मूलमग्निस्तस्मान्निरुच्यते ।। –चरक चि0 15/3–4

मनुष्य के शरीर की आयु, वर्ण, बल, स्वस्थता, उत्साह, शरीर की बुद्धि, कान्ति, ओज, तेज, अग्नियाँ और प्राण ये सभी देह की अग्नि (पाचक अग्नि) के प्रबल होने पर ही स्थिर रहते हैं। यदि जठराग्नि शान्त हो जाय (नष्ट हो जाय) तो मनुष्य की मृत्यु हो जाती है और यदि जठराग्नि में विकृति आ जाय तो मनुष्य रोगी हो जाता है इसलिए अग्नि को आयु, वर्ण, बल आदि का मूल कहा गया है।

मिथ्या आहार–विहार (असमय भोजन, अति मात्रा में भोजन, असम्यक भोजन, एक साथ न खाये जाने वाले आहार द्रव्यों को साथ में खाना) से ही अग्नि पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है, जिससे अग्नि मंद हो जाती है।

"रोगाः सर्वेऽपि मन्देग्नौ" – वाग्भट्ट

सभी रोगों की उत्पत्ति का मूल कारण 'अग्निमांद्य' है। उसके कारण ही अग्नि खाए हुए अन्न का पाचन नहीं कर पाती है और अजीर्णादि विकारों को उत्पन्न करती है। इस विकार से शरीर में अन्नविष एवं आमविष की उत्पत्ति होती है और उससे आगे चलकर, अजीर्ण, विबन्ध, उदावर्त, अतिसार, विसूचिका, ग्रहणी एवं अर्श आदि अनेक रोग उत्पन्न होते हैं।

अग्निमांद्य (Digestive Insufficiency)

अग्नि का मंद होना अर्थात् पाचन शक्ति की कमी के कारण खाने की इच्छा नहीं होती है।

कारण : • असम्यक आहार (Imbalanced diet) • असमय भोजन/काल वैषम्य (Untimely intake of food) • अपक्व आहार (Semi/uncooked food) • अतिमात्रा में आहार (Excessive intake of food) • रात्रि जागरण (Keeping Awake at night) • असात्म्य

11 नवम्बर 2012 - श्री धन्वन्तरि जयन्ती के अवसर पर राजभवन, उ0प्र0 में "शतायु की ओर" पत्रक के द्वादशम् अंक का लोकार्पण करते हुए माननीय श्री बी.एल. जोशी, राज्यपाल, उ.प्र.

भोजन (Incompatible food) • शीत आहार (Cold foods) • अतिगुरु (Indigestible food) • अतिरूक्ष भोजन (Dry food) • कर्म की व्यापति (Excessive exercise) • जल वैषम्य (Improper intake of water) • चिरकालिक व्याधि (Chronic diseases) • असुखकर शय्या (Sleeping on uncomfortable bed) • वेग विधारण (Suppression of urges) • दिवास्वप्न (Sleeping during day) • ईर्ष्या (Jealousy) • भय (Fear) • लोभ (Greed) • शोक (Grief) • मद (Euphoria) • दैन्य (Extreme poverty) • चिन्ता (Anxiety) • कफ कारक आहार–विहार

लक्षण : यद्यपि दोष विचारणा से अग्निमांद्य प्रधानतः कफ बाहुल्यज विकार है, परन्तु कारणों के आधार पर वातज, पित्तज एवं कफज, ये तीन प्रकार के पाये जाते हैं और रोगियों में तद्नुसार लक्षण मिलते हैं :–

(i) वातज अग्निमांद्य : • पेट में दर्द (Stomach ache) • पेट फूलना (Distension) • मलावरोध (Obstructed bowel syndrome) • पेट में सुई चुभने जैसी वेदना (Needle prick pain in stomach) •बदन दर्द (Body ache) • मुँह सूखना (Dryness of mouth) • शरीर दौर्बल्य (Fatigue)

(ii) पित्तज अग्निमांद्य : • खट्टे डकार (Acidic eruption) • बहुत प्यास लगना (Excessive thirst) • पेट या गले में जलन (Burning sensation in stomach and throat) • बहुत पसीना आना (Excessive perspiration) • मुँह में स्वाद न होना (Loss of taste) • चक्कर आना (Giddiness)

(iii) कफज अग्निमांद्य : • मीठे उद्गार (Sweet eruption) • शरीर में भारीपन (Heavyness) • जी मिचलाना/उल्टी होना (Nausea/Vomiting) • थकान (Weakness) • आलस्य (Lethargy) • मुख माधुर्य (Sweetness in Mouth)

चिकित्सा : (i) **वातज अग्निमांद्य** वात की अधिकता से होता है और वात स्वभावतः रूक्ष व शुष्क होता है, अतः ऐसे में स्निग्ध तथा लवण प्रधान औषधियां आवश्यक होती हैं। आहार वही लेना चाहिये जो अल्प मात्रा में एवं पचने में आसान हो। औषधियों में शंख वटी, चित्रकादि वटी, अग्नितुण्डी वटी, हिंग्वष्टक चूर्ण, शिवाक्षार पाचन चूर्ण, लवण भास्कर चूर्ण आदि लाभकर हैं।

(ii) **पित्तज अग्निमांद्य** में स्निग्ध मधुर एवं तिक्त रस वाले दीपन द्रव्यों का प्रयोग करना चाहिए। आहार शीत, स्निग्ध, मण्ड, पेया आदि लेना श्रेष्ठ है। पित्त की अधिकता को वमन या विरेचन द्वारा निर्हरण करना चाहिए। निर्हरण करने से कभी–कभी अग्नि और मन्द हो जाती है। उसे पुनः अपनी सामान्य स्थिति में करने के लिए शमन चिकित्सा करनी चाहिए। इसमें नागरादि चूर्ण, भूनिम्बादि चूर्ण, किराततिक्तादि चूर्ण, कामदुधा रस, प्रवाल भस्म, मुक्ता भस्म, प्रवाल पंचामृत आदि औषधियां प्रयोज्य हैं।

(iii) **कफज अग्निमांद्य** में रूक्ष, कटु, तिक्त एवं क्षार द्रव्यों का प्रयोग लाभप्रद है। लंघन एवं वमन कर्म रोगी के बलाबल के अनुसार कराना चाहिये। उष्ण जल का सेवन या पिप्पली, सोंठ, धनिया, हरड़ एवं नींबू आदि से सिद्ध दीपन जल पीना लाभकर है। पंचकोल चूर्ण, त्रिकटु चूर्ण, शंख वटी, लशुनादि वटी, संजीवनी वटी, हिंग्वादि वटी, अग्नि कुमार रस, क्रव्याद रस आदि में से कोई औषधि लेना लाभकारी है।

भोजनाग्रे सदा पथ्यं लवणार्द्रकाभक्षणम् ।
अग्निसंदीपनं रुच्यं जिह्वाकण्ठविशोधनम् ।। —भाव प्रकाश नि0

भोजन ग्रहण करने के तुरन्त पहले अदरक के आधे इंच टुकड़े को बारीक काटकर नमक के साथ चबाकर खाने से अग्नि की तात्कालिक वृद्धि होती है और आहार में रूचि बढ़ती है।

अजीर्ण (Indigestion)

खाए हुए भोजन का अच्छी तरह से एवं उचित समय पर पाचन नहीं होना अजीर्ण कहलाता है।

कारण : अजीर्ण का मुख्य कारण अग्निमांद्य ही है। मिथ्या आहार—विहार एवं मानसिक परिस्थितियाँ भी अग्निमांद्य को अजीर्ण में परिवर्तित करती हैं, वह इस प्रकार हैं :—

अत्यम्बुपानाद्विषमाशनाद्वा संधारणात् स्वप्नविपर्ययाच्च ।
कालेऽपि सात्म्यं लघु चापि भुक्तमन्नं न पाकं भजते नरस्य ।।
ईर्ष्याभयक्रोधपरिक्षतेन लुब्धेन शुग्दैन्यनिपीडितेन ।
प्रद्वेषयुक्तेन च सेव्यमानमन्नं न सम्यक् परिणाममेति ।। —सुश्रुत सू0 46/500—1

• अत्यधिक मात्रा में ठंडे पानी का पीना (Excessive intake of cold water) • विषमाशन (विषम रस, विषम पदार्थों को मिलाकर या विषम समय में खाना (Taking edibles of different nature at same time or at inappropriate time) • असात्म्य पदार्थों का सेवन (Incompatible food) • कफकर, अतिगुरु, अतिशीत तथा अतिरूक्ष भोजन का सेवन करना (Intake of heavy/cold/dry food) • भोजन के पूर्ण पाचन होने से पूर्व ही पुनः भोजन करना (Intake of further food without proper digestion) • मल—मूत्रादि के उपस्थित वेगों को रोकना (Suppression of urine and stool urges) • असुखकर शय्या (Uncomfortable bed) • दिन में सोना एवं रात में जागना। • ईर्ष्या, भय, चिन्ता, शोक, क्रोध, लोभ (अन्नलोभ), मोह, दीनता और द्वेष से पीड़ित होना।

व्यक्ति में समाग्नि की श्रेष्ठ अवस्था में भी उचित मात्रा में न खाये हुए अन्न का पाक नहीं होता किन्तु उपरोक्त वर्णित स्थितियों में तो उचित मात्रा में भी खाये हुए अन्न का पाचन नहीं होता है।

लक्षण :

ग्लानिगौरव विष्टम्भभ्रममारुतमूढ़ताः ।
विड्बन्धोऽतिप्रवृत्तिर्वा सामान्याजीर्णलक्षणम् ।। —योगरत्नाकर

• मल का अवरोध अथवा अतिप्रवृत्ति (Constipation or increased frequency of bowel) • अपानवायु एवं उद्‌गार (डकार) में अवरोध (Suppression of eruption) • शैथिल्य (General weakness) • शिरःशूल (Headache) • उदर में गुड़गुड़ाहट तथा अफारा (Gurgling sound (Borborygmi) and distension of abdomen) • शरीर गौरव (Heavyness) • कमर एवं पीठ में दर्द (Backache) • जृम्भा (Yawning) • अंगमर्द (Body ache) • तृष्णा (Thirst) • ज्वर (Fever) • छर्दि (Vomiting) • प्रवाहण (Tenesmus) • अरुचि (Loss of taste) • अविपाक (Improper digestion) • अन्न विष (Food poisoning)

चिकित्सा : (अ) **कफ प्रकोप** से उत्पन्न अजीर्ण जिसे आमाजीर्ण कहते हैं, में आम के पाचन की चिकित्सा करनी चाहिए। यदि आम दोष कम है तो उपवास से ही लाभ हो जाता है, यदि आम दोष मध्यम है तो उपवास के साथ पाचक औषधियां यथा— धनियां और सोंठ का काढ़ा भी पीना चाहिए और आमदोष यदि अधिक मात्रा में है तो मदनफल से वमन कराते हैं, जिससे अधिक आम का निर्हरण हो जाता है, इसके बाद आमपाचक औषधियां यथा— सोंठ 1 भाग, कालीमिर्च 2 भाग, पिप्पली 3 भाग, सेंधा नमक 4 भाग लेकर चूर्ण बनावें, फिर 3 ग्राम की एक मात्रा अजवाइन के अर्क के साथ सेवन करना लाभकारी है।

(ब) पित्त प्रकोप से उत्पन्न अजीर्ण जिसे विदग्धाजीर्ण कहते हैं, में प्रथमतया कम मात्रा में लघु आहार देना चाहिए तथा शीतल जल का सेवन लाभकारी होता है। पेट में जलन होने पर शंखवटी एवं अविपत्तिकर चूर्ण का सेवन लाभकारी है। यदि पित्त विकृति अधिक हो तो एरण्ड तैल या हरड़ चूर्ण देकर विरेचन कराने से पित्त दोष का निर्हरण हो जाता है। तत्पश्चात् इसमें प्रवाल पिष्टी, कामदुधा रस, सूतशेखर रस, प्रवाल

11 नवम्बर 2012 - राजभवन, उ.प्र. में पारस पीपल (*Thespesia populnea*) का पौधा रोपित करती हुईं श्रीमती संतोष जोशी, लेडी गवर्नर, उ.प्र.

8 अगस्त 2013 - राजभवन, उ.प्र. में कल्पवृक्ष (*Adansonia digitata*) का पौधा रोपित करते हुए माननीय श्री बी.एल. जोशी, राज्यपाल, उ.प्र.

4 सितम्बर 2013 - राजभवन, उ.प्र. में Pink trumpet tree (*Tabebuia rosea*) का पौधा रोपित करते हुए माननीय श्री बी.एल. जोशी, राज्यपाल, उ.प्र. एवं माननीय श्री अखिलेश यादव, मुख्यमंत्री, उ.प्र.

पंचामृत, मुक्ताशुक्ति भस्म आदि पित्तशामक औषधियों में कोई एक या दो औषधियां देना लाभकारी हैं।
(स) वात प्रकोप से उत्पन्न अजीर्ण को विष्टब्धाजीर्ण कहते हैं, इसमें मल एवं अपान वायु की प्रवृत्ति नहीं होती है। अतएव वायु का अनुलोमन करने हेतु उदर प्रदेश में गर्म पानी से सिंकाई करना लाभप्रद होता है। उष्ण जल का सेवन और वस्ति (Enema) लगाकर मल का निस्सारण कराना चाहिए। हिंग्वष्टक चूर्ण का सेवन खाने के साथ गोघृत मिलाकर करें।

किसी एक दोष की प्रधानता के कारण उपरोक्त विभाजन किया गया है जबकि तीनों दोष अजीर्ण में कार्यरत रहते हैं इसलिए सभी प्रकार के अजीर्ण की चिकित्सा में सामान्य रूप से प्रयुक्त होने वाले अन्य महत्वपूर्ण योग निम्नानुसार हैं :–

(i) हरड़, सेंधा नमक, पिप्पली और चित्रक का समान मात्रा में बनाया हुआ चूर्ण। (ii) सोंठ और हरड़ का चूर्ण। (iii) भुना जीरा एवं सेंधा नमक को छाछ में मिला कर सेवन। (iv) सोंठ, कालीमिर्च और पिप्पली समभाग तथा सेंधा नमक और हींग–अष्टमांश, पीसकर मिला लें, फिर उसका उदर में गुनगुना लेप करें। (v) लवण भास्कर चूर्ण, अग्निमुख चूर्ण, आमपाचक वटी, अग्नितुण्डी वटी, संजीवनी वटी, आरोग्यवर्धनी वटी, गंधक वटी, क्रव्याद रस, अग्नि कुमार रस, अजीर्ण कण्टक रस, आदि में कोई एक या दो औषधियां रोगी की स्थिति के अनुसार दे सकते हैं।

विबन्ध (Constipation)

वह अवस्था है जिसमें मल त्याग कठिनता के साथ कम मात्रा में कड़ा एवं शुष्क होता है। इस रोग में मल प्रवृत्ति सम्यक नहीं होती। प्राकृत अवस्था में मल का एक विशिष्ट संहनन होता है, वह न अधिक कठिन होता है और न अधिक द्रव। प्राकृत मल संहत (Well formed stool) होता है। आयुर्वेद के अनुसार पित्त, वायु या मलधरा कला की विकृति से उदक (जल) का अधिक शोषण हो जाता है जिससे मल कठिन हो जाता है और अल्प मात्रा में कष्ट के साथ निकलता है। सामान्य स्थिति में एक दिन–रात बीतने पर मल त्याग का वेग न हो तो कब्ज (विबन्ध) कहा जाता है।

कारण : विबन्ध एवं उदावर्त रोग वातदोष जन्य होते हैं। विबन्ध एवं उदावर्त का प्रधान कारण वेग विधारण कहा गया है। वेग विधारण का अर्थ है, वायु की स्वाभाविक गति में अवरोध।

वातविण्मूत्रजृम्भाऽश्रुक्षवोद्गारवमीन्द्रियैः ।
क्षुत्तृष्णाश्वासनिद्राणामुदावर्तो विधारणात ।। –सुश्रुत उ0 55/4

वायु, मल, मूत्र, जम्हाई, आँसू, छींक, उद्गार, वमन, इन्द्रिय, भूख, प्यास, श्वास, निद्रा – इन अधारणीय वेगों को रोकने से उदावर्त आदि रोग उत्पन्न होते हैं।

आचार्य चरक ने उपरोक्त वेग विधारण के अतिरिक्त अन्य कई कारण विबन्ध के बताए हैं :–

सदैव ते ह्यागतवेगनिग्रहं समाचरन्ते न च कालभोजनम् ।
अकालनिर्हारविहारसेविनो भवन्ति येऽन्येऽपि सदाऽऽतुराश्च ते ।। –चरक सिद्धि 11/30

सामान्य कारण :

(i) समय पर भोजन न करना (Untimely intake of food) (ii) अधिक तली भुनी मिर्च मसाले युक्त पदार्थों का ग्रहण (Spicy and oily food) (iii) पचने में भारी द्रव्यों का सेवन (Heavy diet or indigestible food) (iv) रेशे युक्त पदार्थों का भोजन में शामिल न करने से (Lack of fibrous food) (v) पर्याप्त पानी का न पीना (Less intake of water) (vi) अत्यधिक चाय, काफी एवं ठंडे

कृत्रिम पेय आदि का सेवन (Excessive intake of tea, coffee and synthetic cold drinks, etc.) (vii) मानसिक तनाव, चिन्ता एवं क्रोध करना (Mental tension, worries and anger) (viii) अत्यधिक धूम्रपान, मद्यपान एवं देर रात्रि जागरण (Excessive smoking, intake of alcohol and keeping awake at night) (ix) शारीरिक परिश्रम न करना (Lack of physical exercises)

अन्य कारण – Some disorders also tend to cause constipation : (i) Ano-rectal disorders responsible for causing constipation like- Haemorrhoids, Anal fissure, Anal stricture, Anal stenosis, Rectocele, Perianal abscess, Amoebiasis, Chron's diseases (ii) Irritable bowel syndrome (IBS), Carcinoma, Tuberculosis (iii) Diabetes mellitus (iv) Hypothyroidism (v) Pregnancy (vi) Depression, Insomnia (vii) A number of allopathic drugs used in various diseases also cause constipation, such as anaesthetic analgesic, antacids, anti-convulsants, antidepressants, anti-hypertensives, iron, oral contraceptives, psychotherapy drugs and anti cancer drugs.

लक्षण : (i) उदर में रुक–रुक कर दर्द एवं बेचैनी होना (ii) पेट का फूलना एवं भारीपन (iii) मल की प्रवृत्ति न होना या अल्प होना (iv) कष्टपूर्वक अल्प मल प्रवृत्ति (v) शुष्क पुरीष प्रवृत्ति (vi) अविपाक (vii) शिरःशूल (viii) विकर्तिका (Anal fissure) (ix) गुदावलि में शूल, मलत्याग करने में गुदा में जलन (x) पृष्ठ तथा पार्श्वशूल (xi) आलस्य एवं उत्साह की कमी (xii) मुँह से दुर्गन्ध आना (xiii) अन्न में अरुचि (xiv) बार–बार अपानवायु का निकलना, नियमित रूप से अपानवायु का न निकलना या फिर दुर्गन्धयुक्त अपानवायु का निकलना (xv) मिचली एवं वमन।

चिकित्सा : यह अनियमित जीवन शैली (Fast and faulty life style) के कारण होने वाली व्याधि है, जिसमें औषधि सेवन के पूर्व आहार (Diet) शारीरिक व्यायाम (Physical exercise) एवं योग आदि पर ज्यादा ध्यान देने की आवश्यकता होती है।

(1) आहार (Diet) : ऐसे आहार का सेवन करना चाहिए जिससे अग्निमांद्य एवं अजीर्ण न हो तभी विबन्ध नहीं होगा। इस संबंध में "बचाव के उपाय" में सुझाव आगे दिए गये हैं।

(2) औषधि (Medicine) : (i) त्रिफलाचूर्ण 3 से 5 ग्राम तक रात में गुनगुने पानी से (ii) लघु हरीतकी (छोटी हरड़) का चूर्ण 3 से 5 ग्राम अकेले या ईसबगोल की भूसी 3 से 5 ग्राम मिलाकर एक गिलास गुनगुने पानी के साथ रात्रि में एक बार (iii) पंचसकार चूर्ण 3 से 5 ग्राम तक रात में गुनगुने पानी से (iv) अविपत्तिकर चूर्ण 3 से 5 ग्राम तक प्रातः सांय पानी या दूध के साथ (v) चित्रकादि वटी एवं आरोग्यवर्धनी वटी की दो–दो गोली खाने के बाद गुनगुने पानी से (vi) ईसबगोल भूसी, 5 से 10 ग्राम तक दिन में एक या दो बार एक गिलास गुनगुने पानी के साथ (vii) एरण्ड तैल (Castor oil) 15 से 30 मि0ली0 तक रात्रि में एक कप गुनगुने दूध में मिलाकर (viii) गोघृत 5 से 10 ग्राम तक एक गिलास गुनगुने दूध के साथ रात्रि में सोने के पूर्व एक बार (ix) अमलतास का गूदा 5 से 10 ग्राम तक 2 कप पानी में उबालें, आधा कप शेष रहने पर रात्रि में सोने से पूर्व लेवें (x) मुनक्का (बीज निकाल कर) 5 से 10 तक एवं अंजीर 3 से 6 तक की संख्या में दूध में उबालकर एक या दो बार (xi) हरड़, पिप्पली, सोंठ, निशोथ एव काला नमक, प्रत्येक समान भाग लेकर कूटछान चूर्ण बनावें (इसे पंचसम चूर्ण कहते हैं) को 3 से 6 ग्राम सुबह–शाम गुनगुने पानी से (xii) इच्छाभेदी रस, अश्वकंचुकी रस, नाराच रस आदि तीव्र विरेचक औषधियां हैं, जो मल को पतलाकर अधिक दस्त लाती हैं। जिन्हें तीव्र अवस्था या किसी रोग विशेष में विबन्ध की स्थिति में कोष्ठ शोधन के लिए प्रयुक्त की जाती हैं, जो किसी वैद्य या चिकित्सक की देख–रेख में ही लेना उचित होगा (xiii) बालक और वृद्ध दोनों में विरेचन, फलवर्ती (Suppositories) एवं वस्ति (Medicated enema) का प्रयोग चिकित्सक की देख–रेख में करना चाहिये।

(3) व्यायाम, योग एवं प्राणायाम : प्रातःकाल 3 से 5 कि0मी0 का भ्रमण सर्वोत्तम व्यायाम है। बागवानी में रुचि, तैराकी, बैडमिन्टन, फुटबाल एवं क्रिकेट आदि खेल भी शारीरिक व्यायाम के दृष्टिकोण से लाभप्रद हैं। ताड़ासन, वज्रासन, मण्डूकासन, अर्द्धचन्द्रासन, पवनमुक्तासन, मर्कटासन, भुजङ्गासन एवं योग मुद्रा आदि योगासन तथा कपालभाति, अनुलोम–विलोम एवं भ्रामरी आदि प्राणायाम प्रातःकाल करने से पेट के रोगों से दूर रहेंगे तथा शरीर स्वस्थ एवं बलवान रहेगा।

महत्वपूर्ण निर्देश : अग्निमांद्य, अजीर्ण एवं विबन्ध की चिकित्सा में निर्दिष्ट औषधियों में से एक या दो का प्रयोग रोगी की प्रकृति, शारीरिक एवं मानसिक अवस्था, दोष, दूष्य, बल एवं अग्नि के अनुसार चिकित्सक की देख–रेख में करना उचित रहता है।

अग्निमांद्य, अजीर्ण एवं विबन्ध से बचाव के उपाय

वर्तमान में अग्निमांद्य, अजीर्ण एवं विबन्ध आदि पाचन तंत्र के ऐसे रोग हैं जिनसे अधिकांश लोग पीड़ित हैं। वास्तव में खान–पान, आहार–विहार एवं रहन–सहन की अनियमितता तथा असंयम के कारण ही इन रोगों का प्रादुर्भाव होता है। आयुर्वेद में वर्णित दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या, आहार–विहार एवं सदाचरण के सामान्य नियमों का पालन करते हुए हम इन रोगों से बचे

रहकर स्वस्थ जीवन जी सकते हैं :–

(1) सूर्योदय से पूर्व जगकर जल पीना, मल–मूत्र त्याग, मुँह एवं दाँत की सफाई, तैल मर्दन, भ्रमण, व्यायाम और स्नान करना चाहिए। (2) सदैव अपने कार्य के अनुसार आहार लेना चाहिए। कठोर शारीरिक परिश्रम करने वालों को अधिक पौष्टिक आहार एवं हल्का शारीरिक परिश्रम करने वालों को हल्का सुपाच्य आहार लेना चाहिए। (3) भोजन ताजा एवं प्रतिदिन निश्चित समय पर ही करना चाहिए। (4) भोजन को मुँह में डालते ही निगले नहीं, बल्कि खूब चबाकर खायें, इससे भोजन शीघ्र पचता है। (5) भोजन बैठकर, स्वस्थ्य चित्त, बिना बातचीत किए यथासंभव मौन रहकर करना चाहिए। (6) भूख से ज्यादा भोजन किसी भी दशा में ग्रहण न करें। (7) भोजन के मध्य अथवा तुरंत बाद पानी न पियें। उचित तो यही है कि भोजन करने के कुछ देर बाद पानी पिया जाय, किंतु यदि आवश्यक हो तो खाने के मध्य और तुरंत बाद कम मात्रा में ही पानी पियें। किन्तु ध्यान रहे कि दिन भर में कम से कम 8 से 10 गिलास (लगभग 3 लीटर) पानी अवश्य पियें। (8) ध्यान रखें, कोई भी खाद्य पदार्थ बहुत गरम या बहुत ठंडा न खायें और न ही गरम खाने के साथ या बाद में ठंडा पानी पियें। (9) गरिष्ठ भोजन, लाल मिर्च, गरम मसाले, खटाई, अचार, फास्ट फूड, जंक फूड एवं कृत्रिम पेय का सेवन हानिकर है, जिनसे बचें। (10) प्रत्येक भोजन के पश्चात् मुँह की सफाई एवं अच्छी तरह कुल्ला करें। (11) रात्रि को सोने से पूर्व गुनगुना दूध लेना एवं दिन के भोजन के बाद छाछ (मट्ठा) पीना हितकर है। यदि छाछ में थोड़ी सी भुनी हींग, भुना जीरा और सेंधा नमक डालें तो खाना जल्दी हजम होगा। (12) भोजन में गेहूँ, चना एवं जौ के चोकरयुक्त आटे की रोटी, अंकुरित अनाज, हरी सब्जियां, सलाद तथा मौसमी फलों का सेवन करना चाहिए। (13) पुदीना, कालीमिर्च, सेंधा नमक व भुने जीरे की चटनी खाने में सम्मिलित करने से पाचन शक्ति बढ़ती है। (14) धूम्रपान, पान–मसाला, गुटका एवं शराब का सेवन अहितकर है, जिससे बचें। साथ ही काफी एवं चाय का सेवन भी सीमित करें। (15) रात्रि जागरण से बचें, अपितु रात में जल्दी सोना चाहिए तथा सुबह सूर्योदय से पूर्व जागना चाहिए। यथासंभव छः घण्टे गहरी नींद सोना लाभकारी है। (16) भोजन में गाय का घी, सरसों या अलसी का तैल आदि स्नेह द्रव्यों को अवश्य शामिल करें जिससे शरीर में रूक्षता न होने पाये, परन्तु ध्यान रहे कि इनकी मात्रा सीमित रहे। (17) रात्रि का भोजन सोने से एक घण्टे पूर्व कर लेना चाहिए। सोने से पूर्व लगभग एक सौ कदम चलना एवं बायें करवट सोने से पाचन क्रिया ठीक रहती है। (18) शारीरिक व मानसिक थकावट होने पर भोजन नहीं करना चाहिए। आचार्य चरक के अनुसार –

मात्रयाऽप्यभ्यवहृतं पथ्यं चान्नं न जीर्यति ।
चिन्ताशोकभयक्रोधदुःख शय्या प्रजागरै ।। –चरक वि0 2/9

चिन्ता, शोक, भय, क्रोध, दुःख, असुखकर शय्या और रात्रि जागरण के कारण मात्रा से भी खाया हुआ पथ्य–अन्न का ठीक से पाचन नहीं होता है।

अग्निमांद्य, अजीर्ण एवं विबन्ध में लाभकारी औषधीय पौधे

आर्द्रक/शुण्ठी (Ginger/dry ginger)
हिन्दी नाम– अदरख/सोंठ
वानस्पतिक नाम–*Zingiber officinale*
प्रयोज्य अंग– ताजा एवं सूखा कंद

जीरक (Cumin seed)
हिन्दी नाम–सफेद जीरा
वानस्पतिक नाम–*Cuminum cyminum*
प्रयोज्य अंग– बीज

पिप्पली (Indian long pepper)
हिन्दी नाम– पीपर
वानस्पतिक नाम–*Piper longum*
प्रयोज्य अंग– फल (सूखे हुए)

मिश्रेया (Fennel)
हिन्दी नाम– सौंफ
वानस्पतिक नाम– *Foeniculum vulgare*
प्रयोज्य अंग– फल

यवानी (Bishop's weed)
हिन्दी नाम– अजवायन
वानस्पतिक नाम–*Trachyspermum ammi*
प्रयोज्य अंग–बीज (फल)

हिंगु (Asafoetida)
हिन्दी नाम– हींग
वानस्पतिक नाम–*Ferula asafoetida*
प्रयोज्य अंग–निर्यास (गोंद)

अश्वगोल (Spogel seeds)
हिन्दी नाम– ईसबगोल
वानस्पतिक नाम–*Plantago ovata*
प्रयोज्य अंग–बीज एवं भूसी

आरग्वध (Indian laburnum)
हिन्दी नाम–अमलतास
वानस्पतिक नाम–*Cassia fistula*
प्रयोज्य अंग– फलमज्जा

एरण्ड (Castor)
हिन्दी नाम– रेड़ी, एरंडी
वानस्पतिक नाम–*Ricinus communis*
प्रयोज्य अंग–बीज एवं तैल

स्वर्णपत्री (Indian senna)
हिन्दी नाम– सनाय
वानस्पतिक नाम–*Cassia angustifolia*
प्रयोज्य अंग– पत्र

चित्रक (White leadwort)
हिन्दी नाम–चीता
वानस्पतिक नाम–*Plumbago zeylanica*
प्रयोज्य अंग– मूलत्वक

त्रिवृत (Indian jalap)
हिन्दी नाम– निशोथ
वानस्पतिक नाम–*Operculina turpethum*
प्रयोज्य अंग– मूल

हरीतकी (Chebulic myrobalan)
हिन्दी नाम– हरड़
वानस्पतिक नाम–*Terminalia chebula*
प्रयोज्य अंग– फल

उदम्बरपर्णी (Wild castor)
हिन्दी नाम– दन्ती
वानस्पतिक नाम– *Baliospermum montanum*
प्रयोज्य अंग– मूल

धन्वन्तरि वाटिका का उद्देश्य

राजभवन में स्थापित की गयी धन्वन्तरि वाटिका का मुख्य उद्देश्य आयुर्वेदीय औषधि पौधों के ज्ञान को जन-जन तक पहुँचाना है। यह तभी सम्भव है जब ऐसी धन्वन्तरि वाटिकाएं प्रदेश के विभिन्न अंचलों में स्थापित हों तथा इन पौधों के औषधीय गुणों के विषय में जन सामान्य को बहुमूल्य जानकारी उपलब्ध करायी जाय ताकि वे आयुर्वेद के रूप में प्राप्त पूर्वजों की अनमोल धरोहर से लाभ उठा सकें ।

आभार : इस पत्रक में प्रकाशित सामग्री का संकलन विभिन्न संहिताओं एवं स्रोतों से किया गया है।

कृषि विभाग, उत्तर प्रदेश का सहयोग के लिए आभार

कृषि विभाग, उ.प्र. द्वारा कृषकों के हित में संचालित मुख्य योजनाएँ :

1. कृषि के समग्र विकास हेतु "राष्ट्रीय कृषि विकास योजना" का संचालन।
2. गेहूँ, धान एवं दलहन के उत्पादन में वृद्धि हेतु राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा मिशन योजना का संचालन।
3. मृदा स्वास्थ्य सुधार योजना का संचालन।
4. जिंक सल्फेट, जिप्सम, जैव उर्वरक एवं बायो एजेन्ट की कृषकों को अनुदान पर उपलब्धता।
5. कृषकों की जागरूकता हेतु विभिन्न स्तरों पर कृषक प्रशिक्षण कार्यक्रम।
6. कृषि यंत्रीकरण को बढ़ावा देने हेतु कृषकों को अनुदान पर उन्नत कृषि यंत्रों की उपलब्धता।
7. पूर्वी उत्तर प्रदेश में कृषि उत्पादन में वृद्धि हेतु "हरित क्रान्ति की विस्तार योजना" का संचालन।

☞ कृषि विभाग से संबंधित अधिक जानकारी हेतु निःशुल्क दूरभाष 1800–180–1551 पर सम्पर्क करें या विभागीय वेबसाइट www.agriculture.up.nic.in देखें

आलेख : डा० शिव शंकर त्रिपाठी, एम.डी.(आयु.)
प्रभारी चिकित्साधिकारी, राजभवन आयुर्वेदिक चिकित्सालय
एवं प्रभारी अधिकारी, धन्वन्तरि वाटिका, राजभवन, उ0प्र0, लखनऊ
दूरभाष - 0522-2620494 (विस्तार- 210) 0522-2419887 (नि0)
प्रकाशक : धन्वन्तरि वाटिका, राजभवन, उत्तर प्रदेश, लखनऊ
मुद्रक : संयुक्त निदेशक, कृषि ब्यूरो
9, यूनिवर्सिटी रोड, लखनऊ। दूरभाष - 0522-2781042