

## पाचन तंत्र की समस्याओं पर योग के प्रभाव का अध्ययन

नीलम देवी

व्यावहारिक योग एवं स्वास्थ्य विभाग, डीएलवी कॉलेज फॉर गर्ल्स यमुनानगर

सार

आज के आधुनिक जीवन में हर एक व्यक्ति अपने आपको जीवन के सरल किंतु अत्यंत सुखद अनुभव से वंचित किए हुए हैं। वह आनंददायक अनुभव है। एक स्वस्थ एवं निरोग पाचन और निष्कासन प्रणाली का होना। स्वस्थ पाचन हमारे जीवन को सुखपूर्वक बिताने का एक मूलभूत आधार है क्योंकि इससे हमारे सभी अनुभवों को करने तथा उनके रसास्वादन करने पर प्रभाव पड़ता है एक स्वस्थ पाचन व निष्कासन संस्थान की आवश्यकता शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य का आधार स्तंभ है क्योंकि इस संस्थान की लंबे समय तक रहने वाली गड़बड़ियों से अथवा इसके दुरुपयोग के फलस्वरूप अनेक बीमारियाँ उत्पन्न होती देखी गयी है। इन बीमारियों में दमा, मधुमेह, गाठिया, हृदय रोग, चर्म रोग, कैंसर, सिर दर्द मानसिक रोग समस्याएँ तथा अंतःस्रावी ग्रन्थियों के रोग शामिल हैं।

इन गंभीर रोगों का उपचार करते समय प्रायः प्रारंभ में यह आवश्यक हो जाता है कि प्राथमिक रूप से पाचन प्रणाली को पुनः संतुलित एवं शक्तिशाली बनाया जाए क्योंकि यदि हम शक्ति या प्राण ऊर्जा को जागृत एवं संतुलित करे तो पुनरुत्थान और सुधार की प्रक्रियाएं स्वचालित ढंग से कार्यरत हो जाती है ।

सूचक शब्द:- पाचन, रोग, उपचार, स्वास्थ्य

पाचन शक्ति की भूमिका:- एक आदर्श स्वास्थ्य तथा जीवन ऊर्जा को बनाए रखने के लिए यह आवश्यक है कि हम एक ऐसे सूक्ष्म किंतु अत्यंत आवश्यक क्षमता में वृद्धि करें जो अधिकतर लोगों में नहीं पाई जाती तथा उन्हें कष्ट दुख एवं रोग के जंजाल में खींच ले जाती है वह क्षमता है इस ज्ञान की कि हमें किस प्रकार का भोजन करना चाहिए । इसका अर्थ है कि हमें यह जानना होगा कि हम कैसे उपयुक्त भोज्य पदार्थों को उचित मात्रा में केवल निर्धारित समय पर ही ग्रहण कर अपने भौतिक शरीर को स्वस्थ एवं उच्च जैविक प्रतिरोध क्षमता इनकी अवस्था में बनाए रख सकते हैं यह सुनने में लगता तो बहुत आसान है मगर ऐसा व्यक्ति सचमुच बिरला ही मिलता है जो इसे समझकर उसके सभी पहलुओं पर दक्षता हासिल कर चुका हो। पाचक अंगों में मुख्य रूप से पाचक नली होती है जिसे पोषण नाल भी कहा जाता है। जिसमें पाचक रसों की सहायता से पाचन क्रिया सम्पन्न होती है पाचक नली का डायोफॉर्म के नीचे वाला भाग जठरांत्र नली कहलाता है पाचक नली या पोषण नाल मुँह से

लेकर गुदद्वार तक फैली हुई लगभग नौ मीटर यानी 30 फिट लंबी नली होती है इस नली की भीति अनैच्छिक पेशियों से बनी होती है।

पाचन प्रणाली के अंग, मुख, ग्रसनी, ग्रास नली, आमाशय, छोटी आंत, बड़ी आंत, मलाशय, गुदीयनली, गुदा द्वार,

भोजन का पाचन:-

ऊपरीपाचन नलिका

मुँह पाचन प्रक्रिया मुँह से आरंभ होती है भोजन दांतों से चबाया जाता है और छोटे छोटे टुकड़ों में विभाजित हो जाता है। मुँह में स्थित यह टुकड़े लार रस में मिल जाते हैं। लार ग्रंथी से लार निकलता है। लार रस में पाए जाने वाला एमाइलेज नामक एन्जाइम कार्बोज के पाचन में सहायक होता है यह कार्बोज प्रक्रिया करके उसमें आंशिक रूप से परिवर्तन लाता है।

ऊपरी पाचन नलिका के सभी रोग वायु तथा अग्नि तत्वों के असंतुलन से उत्पन्न होते हैं इसमें एसिडिटी तथा अल्प अम्लता से संबंधित रोग जैसे गैस्ट्राइटिस, पेप्टिक अल्सर शामिल हैं। इन रोगों के लक्षण लगभग एक जैसे होते हैं। जिसमें डकार आना, गैस बनना, पेट और सीने की जलन, अपचन, उल्टी आना आदि मुख्य लक्षण हैं।

मध्य पाचन :- मध्य पाचन नलिका पेट के नीचे जहाँ ड्यूडीनम होती है वहाँ से लेकर छोटी आंत की लंबाई तय करती हुई वॉल्व यानी छोटी व बड़ी आंतों के बीच का कपाट उस पर समाप्त होती है। जहाँ से बड़ी आंत शुरू हो जाती है ऊपरी पाचन नली का भोजन को छोटे टुकड़ों में पीसकर पाचक रस रसायन मिलाती है मध्य पाचन नली पोषक तत्वों के अवशोषण और उनको रक्त संसाधन के माध्यम से पूरे शरीर में भेजने का कार्य करती है। इस हिस्से का जो नियंत्रण करता है पंच प्राणों के उस भाग का नाम समान दिया गया है। समान नाभि से लेकर हृदय तक संचालित होता है तथा शरीर के तापमान मेटाबोलिज्म दर को नियोजित करता है।

मध्य पाचन तंत्र में तीन मुख्य अंग शामिल हैं लीवर, छोटी आंत और पेनक्रियाज। मध्य पाचन नलिका के रोगों में इन्हीं तीन अवयवों के रोग यानी लीवर के रोग तथा मधुमेह शामिल हैं।

निम्न पाचन नलिका :-

निम्न पाचन नलिका छोटी आंत के अंतिम छोर से यानी छोटी और बड़ी आंत के इल्यूसी वॉल से शुरू होती है। बड़ी आंत यानी कोलोन शुरू होती है इस हिस्से में भोजन का जो अंश प्रवेश करता है वह लगभग सभी पोषक पदार्थों से विहीन अपशिष्ट पदार्थ मल कहलाने लगता है सभी पोषक पदार्थ पहले छोटी आंत द्वारा पहले ही अवशोषित कर लिए जाते हैं पंच प्राणों का

जो भाग इस हिस्से को नियंत्रित करता है उसे अपान कहा जाता है इसका मुख्य कार्य शरीर से मल व मूत्र के माध्यम से अपशिष्ट पदार्थों का निष्कासन करना है।

पाचन की अधिकता या कमी से निम्न पाचन नलिका की प्रक्रिया असमान्य हो जिससे अनेक एक्यूट एंड क्रोनिक रोगों को जन्म होता है इनमें मुख्य हैं कब्ज, दस्त, बवासीर, कोलाइटिस रोग शामिल हैं।

पाचन समस्याओं का समाधान :-

उचित मात्रा में सादे सात्विक भोजन को जो शरीर की आवश्यकताओं की पूर्ति और पोषण करेंगे आराम से धीरे धीरे पूर्ण सजगता के साथ खाना चाहिए ऐसी आदत को हमें दैनिक जीवन में अपनाना चाहिए। दैनिक जीवन में यह नया परिवर्तन आपको अतिशीघ्र एक स्वस्थ शरीर और ओजस्वी व्यक्तित्व प्रदान करेगा।

भोजन करते समय आत्म चेतना बढ़ाने का प्रयास करें। यह एक योगिक अभ्यास है भोजन को निश्चित समय पर करें, मुख्य भोजन के अतिरिक्त बीच में बार बार कुछ न खाएं, भोजन धीरे धीरे अच्छी तरह चबाकर खाएं जल्दी खत्म करने के दबाव में न रहे, भोजन को आनंदपूर्वक करें।

भोजन करते समय हमेशा पिंगला नाड़ी यानी दाई नासिका से स्वर होना चाहिए इससे पाचक रसों के श्रावण की मात्रा बढ़ जाती है।

जब कभी आप तनावग्रस्त हो उस समय खाना न खाएं पाचन क्रिया अच्छी तरह संपन्न नहीं होती। शरीर एवं मन शांत हो। यदि मन तनावग्रस्त, अपने आप में उलझा रहेगा तो जठराग्नि जागृत नहीं होगी, अपचन की शिकायत हो जाएगी खाने के लिए बैठते समय यदि आप तनावग्रस्त हैं तो बेहतर यही होगा कि आप 5-10 मिनट तक श्वासन में लेटकर शीतलीकरण का अभ्यास करें।

देर रात में भोजन न करें। सूर्यास्त के पहले तक हल्का भोजन लीजिए यदि इच्छा हो तो सोने के से पहले गर्म दूध लिया जा सकता है।

छोटी आंत व बड़ी आंतों की दीवारों में विशेष संवेदना ग्राहक होते हैं। इनके कारण ही हमें भूख, दाब, वेदना, तापमान, जलन आदि संवेदनाओं का ज्ञान होता है। संपूर्ण पाचन क्रिया सुचारु रूप से हो गई तो हमारा ध्यान उस क्रिया की ओर जाने का प्रयत्न ही नहीं होता। यदि किसी वजह से पाचन में बाधा आ गयी हो तो हमारा ध्यान इन्हीं ग्राहकों के कारण उस तरफ खींचा जाता है। योगाभ्यास से कुछ विशिष्ट पाचन अंगों पर दबाव खिंचाव आदि से हमारा ध्यान अंदर की ओर मुड़ता है योगाभ्यास के प्रारंभ में यह आवश्यक भी है।

पतले पदार्थ यानी रस युक्त आहार, जल युक्त पदार्थ पेट में जाने के बाद आमतौर पर आधे से एक घंटे के बीच में छोटी आंत में प्रवेश करते हैं और उनका शोषण शुरू हो जाता है। ठोस पदार्थों का पाचन अमाशय में दो से ढाई घंटे तथा आंतों में दो से तीन घंटों तक चलता रहता है बाद में बड़ी आंत में प्रवेश करता है इसलिए योगाभ्यास सुबह खाली पेट करना अच्छा होता है।

धोती का संबंध अन्न नलिका तथा आमाशय से है निगली हुई धोती दस मिनट के आसपास अमाशय से छोटी आंत में आने की संभावना होती है इसलिए ज्यादा से ज्यादा दस मिनट तक ही धोती को आमाशय में रखना ठीक है। धोती निगलने के दस मिनट बाद उसे बाहर निकालना शुरू करना चाहिए। बस्ती क्रिया गुदा मलाशय तथा बड़ी आंत को प्रभावित करने के लिए होती है।

अश्विनी मुद्रा से गुदा कासंकोच तथा प्रसार या शीतलीकरण करते हैं।

केन्द्रीय नाड़ी तंत्र का पाचन तंत्र के साथ वैसे तो कोई संबंध नहीं होता लेकिन स्वायत्त नाड़ी तंत्र के केंद्र हाइपोथैल्मस में होते हैं। वहीं पर भावनात्मक व्यवहार मानसिक अवस्था नियंत्रित होती है इसी कारण तनावग्रस्त एवं अस्वस्थ मानसिक स्थिति बहुत दिनों तक चलती रही तो एसिडिटी, जलन, अपचन और आगे चलकर अल्सर भी हो सकते हैं। इसलिए अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखिए। खुद को शांत रखें और यह योगाभ्यास से संभव है।

यम नियम का पालन करने से मानसिक प्रसन्नता धैर्य, संतोष आदि गुणों का विकास होता है। जिसके कारण गंभीर तंत्र क्रियाशील होता है जिससे पाचन तंत्र की गतिया अच्छी होती है।

ध्यान के द्वारा भी मानसिक अवैध शांत होते हैं। ईर्ष्या, भय, द्वेष भावनाएँ नष्ट होती हैं। जिससे भोजन का समुचित पाचन होता है।

बस्ती द्वारा पक्वाशय तक का मल बाहर निकाल दिया जाता है जिससे पाचन संस्थान शुद्ध होता है और अग्नि प्रदीप्त होती है।

न्योली द्वारा पेट की भली भांति मालिश होती है। उदर के अंगों को व्यायाम हो जाता है जिससे आते सशक्त होती है। लीवर, स्प्लीन आदि अंग निरोग होते हैं।

शंख प्रक्षालन द्वारा मुख से गुदा पर्यंत संपूर्ण पाचन प्रणाली की सफाई हो जाती है। इससे पेट के विकार शांत होते हैं और अग्नि प्रदीप्त होती है।

प्राणायाम जीवनी शक्ति की वृद्धि करता है। प्राणायाम के द्वारा मनुष्य को पर्याप्त प्राणवायु प्राप्त होती है जिससे आमाशय की कोष क्रियाशील होकर अधिक मात्रा में हाइड्रोक्लोरिक एसिड उत्पन्न करते हैं जिससे शुद्ध और पाचन शक्ति बढ़ती है।

वज्रासन, मत्स्यासन, पश्चिमोत्तानासन तथा शीर्ष आसन के नियमित अभ्यास से अग्नि प्रदीप्त होती है।

प्राणायाम :- प्रति दिन नाड़ी शोधन, प्राणायाम दस चक्र दस मिनट करें।

धनुरासन के नियमित अभ्यास से आमाशय के विकार हटते हैं।

शीर्षासन, सर्वांगासन तथा विपरीतकर्णी मुद्रा के नियमित अभ्यास से आंत्र वृद्धि रोग ठीक होता है।

धनुरासन, शलभासन, भुजंगासन, पवनमुक्तासन से पेट की अपच दूर होती है।

भुजंगासन, शलभासन, हलासन का नियमित अभ्यास से पेट के विकार नष्ट होते हैं।

पवनमुक्तासन के वात निरोधी आसनों का अभ्यास हम रोज़ कर सकते हैं। प्रत्येक भोजन के पश्चात कम से कम 10 मिनट तक वज्रासन में बैठें यह आसन पाचन क्रिया को स्वस्थ बनाता है।

निष्कर्ष :

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि स्वास्थ्य सबसे बड़ा धन है । कहा भी गया है कि स्वस्थ तन में स्वस्थ मन का निवास होता है । मन को स्वस्थ बनाये रखने के लिए पाचन तंत्र का स्वस्थ होना जरूरी है और पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने के लिए हमें योग और प्राणायाम करना चाहिए जिससे हम अपना पाचन तंत्र स्वस्थ रख सकते हैं और अपने जीवन को सुखद बना सकते हैं।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. गोरे डॉक्टर मकरंद मधुकर, डॉक्टर मकरंद मधुकर गोरे विज्ञान और योगाभ्यास विजय कुमार ड्रोलिया पुस्तक भंडार निकट भारत माता मंदिर हरिद्वार. 249410
2. वर्मा डॉ पीएस दूरस्थ शिक्षा संकाय गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार उत्तरांचल हरिद्वार. 249404
3. गुप्ता डॉक्टर अनंत प्रकाश श्री रचना एवं क्रिया विज्ञान 2005, 4807124 भरतराम रोड दरियागंज नई दिल्ली
4. \*सरस्वती स्वामी निरंजनानंद घेरण्ड संहिता योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार भारत
5. रामदेव स्वामी, योगसाधना एवं योग चिकित्सा रहस्य दिव्य प्रकाशन पतंजलि योगपीठ महाश्रुति दयानंद ग्राम हरिद्वार
6. \*सरस्वती स्वामी, सत्यानंद आसन प्राणायाम मुद्रा बंद योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार
7. स्वात्माराम स्वामी, हठयोग प्रदीपिकाकैवल्यधाम, श्री मन माधव योग मंदिर समिति स्वामी कुवलयाणन्द मार्ग लोनावाला
8. रावत डॉक्टर अनुजा मानव उत्कर्ष एवं योगिक विधि, सत्यम पब्लिशिंग हाउस मोहन गार्डन उत्तम नगर नई दिल्ली