



“आसन, प्राणायाम षट्क्रियाओं द्वारा मधुमेह प्रबंधन”

डॉ० मनोज शर्मा

पी एच.डी (डी.एम) मधुमेह रोग विशेषज्ञ

(योग एवम् प्रकृतिक चिकित्सक)

अटल विहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय भोपाल (म.प्र.)

वर्तमान की आवश्यकता अध्ययन की आवश्यकता एवं महत्व :-

आज हमारे देश का भविष्य कही जाने वाली युवा पीढ़ी अमानुषिक आहार का भक्षण करना, मद्यपान, गुटका, तम्बाखू, सिगरेट आदि को अपनाकर व्यभिचार के मार्ग पर चलकर इन रोगों को खुला आमंत्रण दे रही है। आज जीवन के अनिवार्य घटक जल और वायु इतने दूषित हो चुके हैं कि हम स्वच्छ वायु व स्वच्छ जल भी ग्रहण नहीं कर पा रहे हैं। तमाम विष वमन करने वाले कल कारखाने, जहरीली गैसों उत्सर्जित कर रहे हैं। जो प्रकृति की स्वच्छ वायु को दूषित कर रहे हैं वही पर विकास के नाम पर स्थापित बड़े-बड़े उद्योगों से दूषित केमिकल हमारी उन पवित्र नदियों के जल में मिल रहे हैं जो हमारे लिये अमृत कहा जाता था। आज हम उसे पीने के लिए मजबूर हैं। समाज के व्यापारी वर्ग लोभ के कारण सभी खाद्य पदार्थों में मिलावट कर रहा है जिन्हें हम सभी खाने के लिये मजबूर हैं। दूध जैसी पवित्र वस्तु को इंजेक्शन के द्वारा ज्यादा से ज्यादा मात्रा में लेने की प्रतिस्पर्धा मची हुई है। फल तथा सब्जियाँ भी बिना केमिकल के उपार्जित नहीं की जा रही हैं। हमारे जितने भी खाद्य पदार्थ बाजार में हैं वे सब किसी न किसी कारण से दूषित बने हुये हैं। जिस कारण हम सभी लोग किसी न किसी रोग से ग्रसित हैं। ये सभी मधुमेह रोग के उत्पन्न करने में प्रत्यक्ष या परोक्षतः महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। इन को जब तक हमारे समाज का हर वर्ग तिलांजलि नहीं देगा, सादा खाना स्वस्थ विचार, व्यायाम आदि को दिनचर्या का भाग नहीं बनायेगा तब तक सुख शांति का अनुभव संभव नहीं। मानव को स्वस्थ रखने में व्यायाम की भूमिका महत्वपूर्ण है। हमारे मनीषियों द्वारा प्रचलित योगासन, प्राणायाम विभिन्न योगिक क्रियाये बंध तथा उपवास आदि को मधुमेह के विनाश के लिये पर्याप्त बताया गया है।

मधुमेह का परिचय

डायबिटीज का अर्थ है रक्त में सामान्य से अधिक ग्लूकोज की मात्रा। दूसरे शब्दों में शरीर में मधुमेह एक ऐसी दशा का नाम है जिसके फलस्वरूप रक्त में शर्करा की मात्रा अत्यधिक हो जाती है। इस अवस्था की उत्पत्ति इसलिये होती है कि शरीर पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन का निर्माण नहीं कर पाता जो शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने वाला हार्मोन है। दूसरी तरह से इसे डायबिटीज मैल्लिटस के नाम से भी जाना जाता है डायबिटीज शब्द यूनानी भाषा से लिया गया है, जिसका अर्थ है साइफन जो अत्यधिक पेशाब आने की क्रिया को व्यक्त करता है और मैल्लिटस शब्द लेटिन भाषा से लिया गया है जिस का अर्थ है शहद और वह मिठास को व्यक्त करता है जिसे प्राचीन यूनानी चिकित्सकों ने पेशाब में नोट किया था। डायबिटीज को ऐसी बीमारी के रूप में जाना जाता है जिसका सम्बन्ध मीठेपन से है। इसलिये जिन्हें मधुमेह व्याधि व्याप्त हो जाता है उनके रक्त व पेशाब में शर्करा का स्तर सामान्य से अधिक हो जाता है। इस व्याधि को दो रूपों में माना जाता है।

मधुमेह उत्पत्ति के कारण

अमानुषिक आहार, आलस्य, अधिक दवाईयों का सेवन, गर्भावस्था में उचित मार्गदर्शन का अनुकरण न करने से तथा ऐसी व्याधि जिससे प्रेन्क्रियास को नुकसान हो, रहा हो जिससे उस की इन्सुलीन बनाने की क्षमता का क्षय होना, भोजन के समय में अनियमितता, मोटापा, अकर्मण्यता, मानसिक तनाव व शारीरिक तनाव, राजसिक व तामसिक आहार तथा शारीरिक परिश्रम से जी चुराना साथ ही पौष्टिक आहार लेकर उसे पचाने के लिये पर्याप्त शारीरिक श्रम न करना आदि मधुमेह रोग की उत्पत्ति के प्रमुख कारण हैं।

मधुमेह रोग के प्रमुख लक्षण

शारीरिक थकान महसूस करना, बार-बार प्यास लगना, जोड़ों में दर्द, बार-बार पेशाब आना, बिना प्रयास के वजन कम होना, त्वचा का रूखापन, त्वचा में खुजली होना, घाव होने पर जल्दी न भरना, पैरों का सुन्न होना, झनझनाहट होना, दृष्टि में धुंधलापन आना, बेचैनी, सिर दर्द व सिर में भारीपन, तबीयत गिरी-गिरी लगना मधुमेह का प्रमुख लक्षण है। दोषों में इसे वात जन्य प्रमेह माना गया है। लापरवाही के कारण बाल भी झड़ते हैं कब्ज रहती है नींद नहीं आती, महिलाओं के गुप्तांगों में खुजली तथा शिथिलता, पुरुषों में नपुंसकता आने लगती है।

योग से मधुमेह निदान

किसी भी चिकित्सा की पद्धति में मधुमेह का पूर्ण निदान इसलिये नहीं है क्योंकि प्रचलित चिकित्सा पद्धतियों में भिन्न भिन्न तरीकों से उपार्जित औषधियाँ देने का विधान निहित है। योग चिकित्सा ही एक ऐसी

चिकित्सा पद्धति है। जिसमें औषधि के नाम पर योगांगो का प्रयोग कर इस से प्रभावित शरीर के उस अंग को स्वाभाविक रूप से कार्य करने के लिये प्रेरित किया जाता है। इसलिये इस चिकित्सा पद्धति से शरीर के किसी अंग-प्रत्यंग को लेस मात्र भी छति नहीं होती। मात्र इस रोग से प्रभावित व्यक्ति को इस चिकित्सा पद्धति अपनाने के लिए श्रद्धा और विश्वास के साथ मन की दृढता को अपनाना होगा। साथ ही विहित दिनचर्या व सम्यक आहार-विहार के अनुसार जीवन यापन करना होगा।

मानव शरीर में जो भी क्रियायें संचालित होती है। उन समस्त क्रियाओं का नियंत्रण तंत्रिका तंत्र द्वारा होता है। उन समस्त क्रिया कलापों का लेखा-जोखा रखने का कार्य तंत्रिका तंत्र करता है व्यक्ति के वर्तमान क्रिया कलापों से निवृत्त मन कल की क्रियाओं का निधान करता है। जिनके परिणाम स्वरूप मनुष्य के ऐच्छिक व अनैच्छिक कार्य को अनुशासित किया जाता है। इनका नियंत्रण क्षेत्र शरीर के अवयवों व मॉसपेशियों के अचेतना नियंत्रण से उनके परीणामों तक जो कि चेतना विवेक द्वारा अंकित किये जाते है। मनुष्य का संपूर्ण अस्तित्व ही तंत्रिका तंत्र प्रणाली पर आधारित है। योग दर्शन का विचार है कि इस तंत्रिका तंत्र को ध्यान के माध्यम से अधिक से अधिक पार दर्शिता के साथ श्रेष्ठ कार्य करने के लिये सक्षम बनाया जा सकता है। इस सिद्धांत को विश्व के साथ विभिन्न विकासशील देशों में हो रहे अनसुधान के माध्यम से भी प्रमाणित किया जा चुका है। इन हो रहे अनुसंधानों से यह सिद्ध हो चुका है कि नित्य के ध्यान के अभ्यास से, मानव के भौतिक शरीर में सामजस्य पूर्ण परिवर्तन होते हैं क्योंकि ध्यान का निरन्तर अभ्यास शरीर स्थित अन्तःश्रावी ग्रथियों के रसों को संतुलित कर इस मधुमेह व्याधि की अवस्था में आश्चर्य जनक लाभ पहुंचाता है क्योंकि योग मे अजपा जप जैसी क्रियाओं के निरन्तर अभ्यास से अनुकम्पी तंत्रिका तंत्र शान्त हो और शिथिलावस्था को प्राप्त होता है। वहीं पर योग निद्रा के निरंतर अभ्यास से हाइपोथैलामस प्रभावित होता पाया गया है। इसके प्रभावित होने से शरीर के अन्दर स्थित पिट्यूटरी ग्रन्थी के स्त्राव में भी नियमितता आ जाती है और मानसिक विकास में भी अधिक लाभ हो जाता है।

इस रोग के निदान में योगिक क्रियाओं की श्रेष्ठ भूमिका रहती है। कुंजल क्रिया व शंख प्रक्षालन को महत्वपूर्ण माना गया है। शंख प्रक्षालन के माध्यम से आहार तंत्र की मुख से लेकर मलद्वार तक सफाई हो जाती है। इस क्रिया को करने के लिये हल्का पीने योग्य कुनकुने जल में एक दो चुटकी नमक मिला कर जल को धीरे धीरे मुख मार्ग से लिया जाता है और साथ ही कुछ विशिष्ट आसनों को किया जाता है। इन आसनों से पाचन गति को नियंत्रित करने वाली संकुचित पेशियां खुल जाती हैं। जिसके कारण पिया हुआ नमकीन जल आहार मार्ग में तेज गति से नीचे उतरने लगता है। इस क्रिया में साधक कुछ गिलास नमकीन जल ग्रहण करने के पश्चात् तथा योगासन के उपरान्त इस शौच जाना आरम्भ कर देता है इस प्रकार उदरस्थ जल आहार की थैली से छोटी आंत के रास्ते वड़ी आंत के मार्ग से आंतों की

आसन, प्राणायाम षट्क्रियाओं द्वारा मधुमेह प्रबंधन

दिवार में जमे हुये मल को साथ में लेकर मलद्वार के माध्यम से शरीर के बाहर निकल जाता है। यह क्रिया साधक की पूर्ण होते ही पाचन संस्थान निर्मल हो जाता है।

सुझाव :-

(1) खान.पान संबंधी : अपथ्य –

बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू, अचार, मुरब्बा, शहद, घी, शक्कर, मिठाइयाँ, आइसक्रीम, मीठे विस्कुट, शराब, तनाव क्रोध एवं चिंता से दूर रहें।

प्रातः का नास्ता :- अंकुरित अनाज, मौसमी फल, दलिया , दाल एक कटोरी

दोपहर का भोजन :- भोजन करने के 30 मिनट पहिले सलाद खाना इसके बाद भोजन करना मिश्रित अनाज की रोटी , मूँग, मोठ की दाल, परवल, तोरई, लौकी की सब्जी, हरी चटनी।

मध्याह्न स्वल्पाहार :- भूना चना , मूँगफली या दलिया एक मौसमी फल

रात्रि का भोजन :- मिश्रित अनाज की रोटी, दाल, परवल, गिलकी, लौकी, सब्जी, टमाटर, सलाद एवं हरी चटनी, वज्रासन 20 मिनट।

उपचार प्रगति चार्ट

दिनांक पैथालाजिकल रिपोर्टों का संक्षिप्त विवरण	योगोपचार	निष्कर्ष / टिप्पणी
12.11.11 F-248 PP-312	सूक्ष्म व्यायाम. पैरों की अँगुलियों मोड़ना, टखना मोड़ना एवं वृत्ताकार मोड़ना, टखने को उसकी धुरी पर घुमाना, घुटने को मोड़ना, मेरुदण्ड को दाये बाये मोड़ना अर्द्ध तितली, घुटने को घुमाना, मुट्ठी घुमाना, कलाई मोड़ना, कोहनी मोड़ना, कन्धा घुमाना, गर्दन मोड़ना, पैर घुमाना, साइकिल चलाना, पैर मोड़ना, हिलाना, लुढ़कना, नौकासन।	

12.03.12 F-190 PP-162	जलनेति (सप्ताह में 2 बार), कुंजल (सप्ताह में 1 बार) कपालभौति (सप्ताह में 10 बार), उज्जायी प्राणायाम (सप्ताह में 2 बार) भुजंगासन – 3 आवृत्ति, अर्ध मत्स्येन्द्रासन – 3 आवृत्ति, शशांकासन – 2 आवृत्ति,	परिणाम संतोष प्रद है।
--------------------------	--	-----------------------

	धनुरासन – 2 आवृत्ति शाम :- पश्चिमोत्तासन :- 2 आवृत्ति योगमुद्रासन :- 5-7 आवृत्ति मत्स्येन्द्रासन :- 3 आवृत्ति गोमुखासन :- 3 आवृत्ति मंडूकासन :- 3 आवृत्ति।	
09.04.12 F-170 PP-245	जलनेति (सप्ताह में 2 बार) प्रातः :-कुंजल (सप्ताह में 1 बार), कपाल भाति (प्रतिदिन 10 मिनट नाड़ीशोधन 3 आवृत्ति अर्ध मत्स्येन्द्रासन, शशांकासन 3 आवृत्ति, धनुरासन 3 आवृत्ति,योगमुद्रा (3 आवृत्ति) शाम : पश्चिमोत्तासन (3 आवृत्ति), गोमुखासन-(3 आवृत्ति) ताड़ासन (2 आवृत्ति), अर्ध कटिचक्रासन (2 आवृत्ति), मत्स्येन्द्रासन, सूर्यनमस्कार 2 आवृत्ति, मंडूकासन 3 आवृत्ति	परिणाम संतोष प्रद है।
24.05.12 F-148 PP-170	जलनेति (सप्ताह में 2 बार) कपालभाँति (प्रतिदिन 10 मिनट) उज्जायी (8-10 आवृत्ति), भ्रामरी (5 आवृत्ति) शीतली (2 आवृत्ति) शाम : अर्ध मत्स्येन्द्रासन, (3 आवृत्ति) गोमुखासन (3 आवृत्ति), मंडूकासन (3 आवृत्ति), पश्चिमोत्तासन (3 आवृत्ति), शशांकासन (3 आवृत्ति), शलभासन 3 आवृत्ति	परिणाम संतोष प्रद है।
10.07.12 F-112 PP-120	जलनेति (सप्ताह में 2 बार) प्रातः :-कपाल भाति (प्रतिदिन 10 मिनट) उज्जायी 5-8 आवृत्ति शीतली (2 आवृत्ति) शाम : पश्चिमोत्तासन (3 आवृत्ति), गोमुखासन -(3 आवृत्ति) भुजंगासन- (3 आवृत्ति) ,ताड़ासन (2 आवृत्ति), अर्ध कटिचक्रासन (2 आवृत्ति)	स्वस्थ है।
13.04.12 F-100 PP- 120	जलनेति (सप्ताह में 2 बार), कुंजल (सप्ताह में 1 बार) कपालभाँति (सप्ताह में 10 बार), उज्जायी प्राणायाम (सप्ताह में	आरोग्य है।

2 बार) भुजंगासन – 3 आवृत्ति, अर्ध मत्स्येन्द्रासन – 3 आवृत्ति, शशांकासन – 2 आवृत्ति, धनुरासन – 2 आवृत्ति शाम :- पश्चिमोत्तासन :- 2 आवृत्ति योगमुद्रासन :- 5-7 आवृत्ति मत्स्येन्द्रासन :- 3 आवृत्ति गोमुखासन :- 3 आवृत्ति मंडूकासन :- 3 आवृत्ति।	
--	--

परिणाम

प्रस्तुत शोध कार्य हेतु कुल 30 रोगियों को चयन किया गया था। जिनमें 27 रोगियों पर परिणाम सन्तोषप्रद रहा अर्थात् आसन प्राणायाम एवं षट्क्रियाओं के संयुक्त अभ्यास से उनका रक्त शर्करा का स्तर सामान्य हो गया। 03 रोगियों के शुगर लेवल में सुधार तो आया परन्तु पूर्ण सन्तोषप्रद परिणाम की प्राप्ति नहीं हो सकी। इससे यह प्रतीत होता है कि इन रोगियों ने आसन प्राणायाम एवं क्रियाओं का नियमित अभ्यास नहीं किया साथ ही खान पान को संयमित नहीं रखा या दिये गये दिशा निर्देशों का सम्यक पालन नहीं किया।

संदर्भ ग्रंथ सूची

- सरस्वती स्वामी सत्यानंद, 1998, रोग और योग, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट बिहार स्कूल एवं योग मुगेर
- सरस्वती स्वामी सत्यानंद, 2005, आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट बिहार स्कूल एवं योग मुगेर
- तिवारी ओ.पी., 2005, आसन कब क्यों और कैसे, कैवल्य धाम पुणे
- निरंजनानंद स्वामी, 2004, घेरण्ड संहता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट बिहार स्कूल एवं योग मुगेर
- सिंह रामहर्ष, 1985, स्वस्थवृत्त विज्ञान, चौखंबा संस्कृत प्रतिष्ठान
- सरस्वती स्वामी निरंजनानंदा, 2004, योग दर्शन, बि.स्कूल आफ योगा
- चौधरी वैद्य वी. कुमार, 2005, चरक चिंतन उत्तराद, तथागत प्रकाशन