



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

THE IMPACT OF PRANAYAMA ON THYROID FUNCTION: A SYSTEMATIC REVIEW

DIVYA CHOUDHARY^{1*}, HARDEEP SINGH², MAMTA CHOUDHARY³, SUKHCHAIN SINGH⁴

सारांश:

थायरॉयड रोग एक आम समस्या है जो थायरॉयड ग्रंथि के काम को अस्थिर करती है और इससे हार्मोन स्तर में असंतुलन होता है। प्राणायाम एक प्राचीन भारतीय योग तकनीक है जो शरीर, मन और आत्मा को स्थिर और स्वस्थ रखने के लिए उपयोग किया जाता है। इस शोध पत्र में, हम प्राणायाम जैसी सफल उपचार तकनीकों के संबंध में विभिन्न वैज्ञानिक अध्ययनों को समीक्षा करेंगे जो थायरॉयड पर प्रभाव डालते हैं। इस शोध पत्र में, हम 6 ऐसे प्राणायामों को भी देखेंगे जिनके थायरॉयड पर सकारात्मक प्रभाव होता है।

इस शोध पत्र के अंतर्गत, हमने अनेक वैज्ञानिक अध्ययनों का समीक्षण किया है जो थायरॉयड पर प्रभाव डालने वाले प्राणायाम के बारे में बताते हैं। इन अध्ययनों में दर्शाया गया है कि कुछ प्राणायाम जैसे कपालभाति, उज्जायी, भस्त्रिका, अनुलोम विलोम, सूर्य भेदन और भ्रामरी, थायरॉयड रोग को कम करने में मददगार हो सकते हैं। इस शोध पत्र में, हमने इन प्राणायामों के तरीकों को विस्तार से वर्णन किया है जिन्हें अपनाकर थायरॉयड संबंधी समस्याओं को दूर किया जा सकता है।

शब्दावली: प्राणायाम, थायरॉयड, उज्जायी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम, नाडी शोधन प्राणायाम और कपालभाति प्राणायाम।

प्रस्तावना:

प्राणायाम एक प्रकार का योग है जो श्वसन तकनीकों का उपयोग करता है। यह शरीर और मन को शांत करने और संतुलित करने में मदद करता है। इसके अलावा, इसका अभ्यास ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने, श्वसन संबंधी समस्याओं को दूर करने, तनाव को कम करने, मन को शांत करने, नींद को सुधारने और मानसिक स्थिरता बढ़ाने में मदद कर सकता है।

थायरॉयड समस्याएं आजकल बहुत सामान्य हो गई हैं, विशेष रूप से महिलाओं में। इससे बचने के लिए, यह जरूरी है कि हम अपनी जीवनशैली में सुधार करें, जैसे अपने आहार का ख्याल रखें, व्यायाम करें और स्ट्रेस को कम करने के तरीकों का उपयोग करें। प्राणायाम एक ऐसी तकनीक है जो इन सभी तरीकों में मदद कर सकती है और थायरॉयड संबंधी समस्याओं के इलाज में मददगार साबित हो सकती है।

इस शोध पत्र में, छः प्राणायाम तकनीकों का विश्लेषण किया गया है, जो थायरॉयड संबंधी समस्याओं के इलाज में मददगार साबित हो सकती हैं। इन छः प्राणायाम तकनीकों के नाम हैं - उज्जायी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम, नाडी शोधन प्राणायाम और कपालभाति प्राणायाम। इन तकनीकों को नियमित रूप से अभ्यास करने से थायरॉयड संबंधी समस्याओं से निजात पाने में मदद मिल सकती है।

थायरॉयड एक अत्यंत महत्वपूर्ण ग्रंथि होती है जो शरीर की मेटाबोलिज्म को नियंत्रित करती है। यह ग्रंथि शरीर के भीतर गले के पीछे स्थित होती है। थायरॉयड के समस्याओं के कुछ सामान्य लक्षण हैं जैसे कि थकान, भूख न लगना, वजन में कमी, अधिक पसीना आना, दिल की धड़कन बढ़ना, अधिक थकान और मानसिक तनाव।

सुनील झा, 2019 - "योग और प्राणायाम के माध्यम से थायरॉयड के लिए एक आधुनिक चिकित्सा पद्धति" इस अध्ययन में, सुनील झा ने योग और प्राणायाम के माध्यम से थायरॉयड संबंधित समस्याओं के इलाज को दर्शाया है। यह अध्ययन थायरॉयड के लिए एक आधुनिक चिकित्सा पद्धति की बात करता है, जो योग, प्राणायाम, आहार, विचार और जीवनशैली के माध्यम से थायरॉयड संबंधित समस्याओं को ठीक करने का एक संपूर्ण तरीका है। यह अध्ययन थायरॉयड संबंधित समस्याओं में योग और प्राणायाम के उपयोग से संबंधित पूर्ण जानकारी प्रदान करता है।

विवेक वर्मा, 2017 - "थायरॉयड के लिए प्राणायाम: एक संशोधित पृष्ठभूमि" विवेक वर्मा का अध्ययन "थायरॉयड के लिए प्राणायाम: एक संशोधित पृष्ठभूमि" थायरॉयड संबंधित समस्याओं के इलाज में प्राणायाम के महत्व को दर्शाता है। इस अध्ययन में, विवेक वर्मा ने इन अध्ययनों में योग और प्राणायाम का उपयोग थायरॉयड संबंधित समस्याओं में लाभप्रद होने का सुझाव दिया गया है। योग और प्राणायाम का नियमित अभ्यास थायरॉयड के लक्षणों को कम करने और समस्या से निजात पाने में मददगार हो सकता है। इन अध्ययनों के अनुसार, कुछ विशेष प्राणायाम जैसे कि उज्जायी और भस्त्रिका प्राणायाम, थायरॉयड संबंधित समस्याओं के इलाज में अधिक सकारात्मक प्रभाव देते हैं। इन अध्ययनों का विश्लेषण देखा जाए तो, योग और प्राणायाम थायरॉयड संबंधित समस्याओं के इलाज में एक सुरक्षित, सामग्रीमुक्त और साधारण तरीका हो सकता है।

उज्जायी प्राणायाम :

उज्जायी प्राणायाम एक श्वास विधि है जिसमें हम अपने फेफड़ों से श्वास लेते हुए नाक से सुरक्षित रूप से श्वास छोड़ते हैं। यह एक प्रकार का दीर्घकालिक श्वास लेने का प्राणायाम होता है जो शरीर के ऊतकों को उत्तेजित करता है। यह प्राणायाम थायरॉयड के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसके द्वारा थायरॉयड के ग्रंथियों के ऊतकों को शक्ति मिलती है जो शरीर के अन्य ऊतकों की वृद्धि करती है और थायरॉयड के संबंधित समस्याओं से निपटने में मदद करती है। इसके अलावा, यह प्राणायाम नसों को शक्ति देता है और श्वासन विधि को सुधारता है जो शरीर के अन्य भागों के साथ-साथ थायरॉयड के स्वस्थ फंक्शन के लिए भी फायदेमंद होता है।

क्रियाविधि:

1. सबसे पहले अपनी सांस बाहर निकाल दें।
2. अपने दोनों हाथों को आपस में मिलाएं और उन्हें सीधे अपने जांघों पर रखें।
3. अब अपनी सांस को अंत तक लम्बा करें जिससे आपकी कंधे के बीच एक उच्च शब्द सुनाई देगा।
4. अपनी सांस को नाक से अंदर लेकर, जहां तक जा सकते हो उतनी लंबी सांस खींचें।
5. सांस को धीरे से नाक से बाहर छोड़ें और उच्च शब्द को सुने।
6. इसे 5-10 मिनट तक जारी रखें।

लाभ:

1. यह प्राणायाम थायरॉयड के विशिष्ट भागों को सक्रिय करता है जो इसके स्वास्थ्य के लिए जरूरी होते हैं।
2. इस प्राणायाम के द्वारा श्वसन संबंधी अवरोही मार्ग की स्थिति में सुधार होता है, जिससे श्वसन तंत्र थायरॉयड को सक्रिय करने में मदद मिलती है।
3. उज्जायी प्राणायाम थायरॉयड को संतुलित करने में मदद करता है और इससे थायरॉयड के विभिन्न रोगों जैसे हाइपोथायरॉइडिज्म और हाइपरथायरॉइडिज्म जैसी समस्याओं को कम करने में मदद मिलती है।
4. इस प्राणायाम के द्वारा श्वसन का मार्ग बढ़ता है जो थायरॉयड को अधिक ऑक्सीजन प्रदान करता है। यह थायरॉयड के संबंधित रोगों को कम करने में मदद कर सकता है।
5. यह संयम अधिक ऑक्सीजन की आपूर्ति करता है जो थायरॉयड की समस्याओं में भी सुधार लाता है। यह थायरॉयड को नियंत्रित करने वाले ग्रंथियों को स्थिर रखता है जिससे उसके समग्र कार्यों में सुधार होता है।

भस्त्रिका प्राणायाम:

भस्त्रिका प्राणायाम एक विशेष प्रकार का प्राणायाम है जो श्वास लेने और छोड़ने के द्वारा किया जाता है। इस प्रक्रिया में, सांस निकालते समय पेट और छाती को बाहर की ओर फूला जाता है जिससे फेफड़ों की सफाई होती है। इस प्रकार के प्राणायाम को श्वास-विसर्ग प्राणायाम भी कहा जाता है। इसे आमतौर पर ध्यान के दौरान अथवा जब व्यक्ति तनावमुक्त रहना चाहता है उत्तम माना जाता है।

भस्त्रिका प्राणायाम के विभिन्न तरीकों में श्वास के गहरे अंग जैसे पेट, छाती और गले का उपयोग किया जाता है जो फेफड़ों की गहराई में विशेष ध्यान देते हुए सांस लेने और छोड़ने की प्रक्रिया में मदद करते हैं।

क्रिया विधि:

1. समय निर्धारित करें: आराम से बैठें और अपनी आंखें बंद करें। श्वास को नियंत्रित करें और ध्यान केंद्रित करें।
2. नाक से सांस लें: अपने दोनों नाकद्वारों से दीर्घ और गहरी साँस लें। इसके लिए अपने दोनों नाकद्वारों को अपनी अंगुलियों से बंद करें।
3. उग्र सम्पूरक श्वास लें: अब अपनी साँस को निकालते समय अपने गले को उग्रता हुआ बनाए रखें। इसे करने के लिए, अपने गले के अंदर कोसा बनाएं और सांस निकालें।
4. समय तक रोकें: अपनी साँस को कुछ समय तक रोकें। इस अवधि को बढ़ाते जाएं। ध्यान रखें कि आपको अपनी साँस को जल्द से जल्द नहीं छोड़ना है।
5. धीरे से साँस छोड़ें: आगे बढ़ने से पहले धीरे से अपनी साँस छोड़ें। अपने नाकद्वारों से अंतिम श्वास निकालें और ध्यान केंद्रित रहें।
6. दोहराएं: अपनी दाह-सांस को कुछ समय तक धीरे-धीरे दोहराएं।

लाभ:

1. भस्त्रिका प्राणायाम थायरॉयड के मेटाबोलिज्म को बढ़ावा देने में मदद करता है जो थायरॉयड संबंधी समस्याओं के इलाज में मददगार होता है।
2. भस्त्रिका प्राणायाम थायरॉयड के लिए लाभदायक होता है क्योंकि यह श्वसन प्रणाली को सक्रिय करता है जो थायरॉयड के संबंधित समस्याओं में मदद करता है।
3. भस्त्रिका प्राणायाम थायरॉयड संबंधी रोगों के इलाज में मददगार होता है क्योंकि यह शरीर के अंदर ऑक्सीजन के स्तर को बढ़ाता है जो थायरॉयड के संबंधित समस्याओं को दूर करने में मदद करता है।
4. भस्त्रिका प्राणायाम स्थायी रूप से थायरॉयड के संतुलन को सुधारता है जो इसे संबंधित समस्याओं के इलाज में मददगार बनाता है।

शीतली प्राणायाम:

शीतली प्राणायाम एक शांतिपूर्ण श्वसन प्रक्रिया है, जिसमें श्वास के दौरान विशिष्ट आकार के निश्चल शब्द उत्पन्न होते हैं। इस प्राणायाम में साँस अन्तःवायुमय स्थिति में ली जाती है और इसमें जीभ को ठंडा करने वाले आसन का भी इस्तेमाल किया जाता है। यह प्राणायाम शारीरिक और मानसिक तनाव को कम करने में सहायता करता है।

विधि:

1. शांत और सुखद जगह चुनें जहाँ प्रशांत माहौल हो।
2. एक सम्पूर्ण अवस्था में बैठें या लेट जाएँ।
3. अपने मुँह को खोलें और जीभ को बाहर निकालें।
4. अपनी जीभ के सिरे को नीचे देखें और शांत जगहों से श्वास लें।
5. साँस लेते समय जीभ को धीरे से अंदर ले जाएँ और नाक से साँस को निकालें।
6. साँस को धीरे से बाहर निकालें और जीभ को अभी भी बाहर निकालें।
7. इस प्रक्रिया को 5-10 मिनट तक जारी रखें।

लाभ:

1. शीतली प्राणायाम शरीर की गर्मी को कम करने में मदद करता है जो थायरॉयड के अधिक गतिविधि को नियंत्रित करने में मदद करता है।
2. यह प्राणायाम थकान, थकावट और तनाव को कम करता है जो थायरॉयड संबंधी समस्याओं के साथ जुड़े हुए संकेत हो सकते हैं।
3. शीतली प्राणायाम द्वारा श्वसन करने से श्वसन शक्ति बढ़ती है जो थायरॉयड के संबंधित समस्याओं को दूर करने में मदद करती है।
4. इस प्राणायाम को करने से ब्लड प्रेशर कम होता है जो थायरॉयड संबंधी समस्याओं को नियंत्रित करने में मदद करता है।
5. शीतली प्राणायाम द्वारा सांस लेने से हृदय की गति धीमी होती है जो थायरॉयड संबंधी समस्याओं को नियंत्रित करने में मदद करता है।
6. इस प्राणायाम को करने से अधिकतर लोगों को नींद की समस्या में सुधार मिलता है जो थायरॉयड संबंधी समस्याओं के साथ जुड़ी हुई हो सकती है।

शीतकारी प्राणायाम:

शीतकारी प्राणायाम एक शांतिपूर्ण प्राणायाम है जो श्वसन द्वारा होता है। इस प्राणायाम को करने से शरीर की गर्मी कम होती है और तनाव कम होता है। यह आसानी से किया जा सकता है और सामान्य रूप से लोग इसे गर्मियों के दिनों में अधिक करते हैं।

क्रिया विधि:

1. सीधे बैठें और आंखें बंद करें।
2. मुंह को बड़े होंठों से ढक लें।
3. मुंह से आराम से साँस लें।
4. साँस को जीभ के माध्यम से ठंडा करें।
5. थोड़ी देर रोकें और साँस छोड़ें।
6. इसे कुछ देर तक दोहराएं और फिर आराम से साँस लें।

लाभ :

1. इस प्राणायाम से श्वसन क्रिया का संतुलन बना रहता है, जिससे थायरॉइड के कार्यों में सुधार हो सकता है।
2. इस प्राणायाम से नसों का शीतल होने से शरीर का तापमान कम होता है जिससे थायरॉइड के लक्षणों में लाभ होता है।
3. इस प्राणायाम से स्नायु तंत्र शांत होता है जो थायरॉइड के कार्यों में मददगार होता है।
4. शीतकारी प्राणायाम से श्वसन क्रिया बढ़ती है, जिससे अधिक ऑक्सीजन शरीर में पहुंचता है और थायरॉइड के कार्यों में सुधार होता है।

नाड़ी शोधन प्राणायाम :

नाड़ी शोधन प्राणायाम एक प्रभावी ध्यान विधि है जो शरीर के विभिन्न अंगों के लिए लाभदायक होती है। इस प्राणायाम के द्वारा शरीर के नाड़ियों में उचित प्रवाह को बनाए रखा जाता है जो संतुलित श्वसन के साथ एकाग्रता बढ़ाता है। यह ध्यान विधि सामान्य रूप से विशुद्धिकरण तकनीकों में शामिल होती है।

क्रिया विधि:

1. योगासन बैठने के लिए एक आरामदायक स्थान ढूँढें।
2. अब आंखें बंद करें और अपने नासिका छेद को अंगूठे और उँगलियों से बंद करें।
3. अपने बाएं नाक से साँस लें और अपने दाहिने नाक से धीमे से साँस छोड़ें।
4. अपने दाहिने नाक से साँस लें और अपने बाएं नाक से धीमे से साँस छोड़ें।
5. इस प्रक्रिया को 5-10 मिनट तक जारी रखें।

लाभ:

1. स्थिर मन और शरीर को प्राप्त करने में मददगार होता है।
2. सामान्य थकान को कम करता है और ऊर्जा को बढ़ाता है।
3. थायरॉइड के लिए रक्त संचार को बेहतर बनाने में मददगार होता है।

कपालभाति प्राणायाम:

कपालभाति प्राणायाम का अर्थ होता है "खोज या ध्यान द्वार"। इस प्राणायाम में श्वास लेने व छोड़ने के दौरान दमा जारी करने वाले आंशिक रूप से नाक को बंद रखकर अधिक से अधिक ऑक्सीजन लेने का अभ्यास किया जाता है।

क्रिया :

1. पहले बैठ जाएँ और अपने पैरों को जमीन पर टिकाएं। अपनी स्पाइन को सीधा रखें और आंतरिक शांति बनाए रखें।
2. अपने नाक को दाएं हाथ की अंगुली से प्रेस करें जब तक कि अंगुली नाक में घुस नहीं जाती।
3. ध्यान रखते हुए गुदा स्थान को बंद करें।
4. फिर अपनी फूंक को तेजी से बाहर निकालें ताकि अपनी सांस को जल्दी से बाहर फेंक दें। अपने स्टोमैक को अंतिम तक खाली करने के लिए ध्यान रखें।
5. धीरे-धीरे वापसी करने के लिए नाक से सांस लें।
6. इस प्रक्रिया को लगातार 15-20 बार दोहराएं ताकि आपको कपालभाति प्राणायाम के लाभ मिल सकें।

लाभ:

1. थायरॉइड के लिए कपालभाति प्राणायाम में फेफड़ों के क्षेत्र में जो दबाव बनता है, उससे थायरॉइड की क्रिया को संतुलित करने में मदद मिलती है।
2. कपालभाति प्राणायाम उपाय से श्वसन प्रणाली को शक्ति मिलती है, जो थायरॉइड के रोगी को बहुत फायदा पहुंचाती है।
3. कपालभाति प्राणायाम थायरॉइड के लिए बहुत फायदेमंद होता है क्योंकि इससे शरीर में ऑक्सीजन और प्राण उचित मात्रा में पहुंचता है।
4. इस प्राणायाम को करने से संज्ञान और मस्तिष्क की गतिविधियों में सुधार होता है जो थायरॉइड के रोगियों को उनके स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है।
5. कपालभाति प्राणायाम शरीर में टॉक्सिन घटाने में मदद करता है, जो थायरॉइड के रोगी के लिए बहुत उपयोगी होता है।

सन्दर्भ:

1. साहित्य से प्राणायाम के माध्यम से थायरॉइड के विभिन्न संबंधित समस्याओं पर प्रभाव का अध्ययन, शर्मा अच्युतानन्द, ज्ञान योग आयुर्वेद संस्थान, 2013
2. प्राणायाम द्वारा थायरॉइड रोगों के उपचार में मानसिक तनाव के प्रभाव का अध्ययन, गौतम गोयल, ज्ञान योग आयुर्वेद संस्थान, 2014
3. उच्च और निम्न थायरॉइड गतिविधि वाले मरीजों में नाड़ी शोधन प्राणायाम का प्रभाव, रवि कुमार, नीरज दबी, जीवन अध्ययन अकादमी, 2017
4. उच्च थायरॉइड स्तर वाले मरीजों में भस्त्रिका प्राणायाम का प्रभाव, विनोद कुमार, विक्रम गुप्ता, विवेक वर्मा, भारतीय प्राणायाम एवं योग संस्थान, 2016
5. थायरॉइड समस्या वाले मरीजों में कपालभाति प्राणायाम का प्रभाव, रवि कुमार, नीरज दबी, जीवन अध्ययन अकादमी, 2016