



कब्ज ब्यधि का योग द्वारा प्रबंधन

डॉ. एल.जे. पचौरी, (योगाचार्य)

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सक

जी.एच.एम.सी.आयुष परिसर, भोपाल

आलेख सार -

मलावरोध से कई अन्य बीमारियों का उदय होता है जिसकी जानकारी सामान्य व्यक्तियों को नहीं होती। इस लिये आमजन इस व्याधि की ओर ध्यान ही नहीं देते इस कारण यह व्याधि धीरे-धीरे पुरानी अवस्था में पहुंचकर अपनी जगह बना लेती है। अगर कुछ लोग इस व्याधि को समझ भी लेते हैं। तो वह किसी भी प्रचलित चिकित्सा पेथी की दस्तावर दवा लेकर यह एहसास कर लेते हैं कि अब पेट साफ हो गया और संतुष्ट होकर खुश हो जाते हैं जैसे कब्ज की कहानी पुरानी है पर यह वर्तमान में अपना प्रकोप बढ़ाकर अधिकांश लोगों को प्रभावित कर रहा है इसीलिये इसे आधुनिक सभ्यता का रोग नाम से भी जाना जाता है इसे व्याधि विज्ञान ने कई नाम दिये हैं जैसे विबंध, कोष्ठबधता, मलबंध, अनाह, विष्टब्धता मलावरोध तथा बोलचाल की भाषा में वक्त पर ठीक से पेट साफ न होना भी कहा जाता है। अंग्रेजी में इसे कॉस्टीपेशन के नाम से जाना जाता है। कब्ज उर्दु भाषा का शब्द है। जब कि मलाशय में एकत्रित मल का एक समय ही मलत्याग करने की असमर्थता का नाम ही कब्ज है।

कब्ज उत्पत्ति के कारण -

भोजन मनुष्य की परम आवश्यकता है और इससे व्यक्ति की नियति भी अधिकांशतः प्रभावित होती है। सम्यक आहार विहार व विचार शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य की प्राथमिक शर्त मानी जाती है और इसमें होने वाला असंतुलन का प्रतिफल ही कब्ज रोग है। और इस की उत्पत्ति प्रज्ञापराध अप्राकृतिक आहार या तले हुये सड़े गले खाद्य पदार्थ लेने, समय से मल त्याग न करने निद्रा का अभाव, खानपान की अनियमितता शौच रोकने की आदत तथा शारीरिक श्रम का अभाव विश्राम की कमी मानसिक तनाव आतों की दुर्बलता मल त्याग में शीघ्रता, पानी कम पीना स्थान की स्वच्छता का न होना मादक द्रव्यों का सेवन, एलोपैथिक दवाईयों का दुष्प्रभाव, स्वस्थ विचारों आ अभाव, निर्मल विचारों की अनियमितता, पूर्व जन्म के संचित दुष्कर्मों का प्रभाव अनुचित खानपान, सूर्य उदय

उपरान्त निद्रा त्याग या आलस्य युक्त अवस्था में बिस्तर पर लेटे रहना, देर रात तक जागना आहार को बिना चबाये पानी के सहारे निकल जाना भोजन के साथ जल पीना या भोजन के तत्काल बाद ही पर्याप्त जल पी लेना तले हुये मसाले व तेल युक्त गरिष्ठ पदार्थों का सेवन करना, देररात भोजन करना व तत्काल सोजाना, भोजन के बाद सहवास करना, वासनात्मक चिंतन की निरंतरता या अधिक कामुक विचारों की स्थिरता, हृदय में कुठित भाव या कामवासना की अतिकरना भोजन के समय क्रोध करना, आलसी दिनचर्या चिंता या तनाव से पीड़ित रहना, पारिवारिक कलह मनोरंजन में व्यस्तता के कारण, पूर्ण निद्रा का न होना, भूख से अधिक खाना या बिना भूख के खाना, नियमित व्यायाम न करना सप्ताह में उपवास के अभाव से, भावनात्मक जीवन की अव्यवस्था के कारण स्वभाव से असंतोष रहना, निराश रहना, क्रोधित रहना, बाजार के खुले मेंदा युक्त भोजन से ब्रेड क्रेक, चाय, काफी, चाकलेट, बिस्कुल आदि की अधिकता से, मांस अण्डा, मछली, मेंदा बेसन, चीनी से बने पदार्थों की नियमितता से फास्ट फूड, जिक फूड, डिब्बाबंद भोजन की निरन्तरता से भोजन के साथ सलाद साक भाजी सब्जी आदि के अभाव से शुष्क भोजन लेने से आहार में जलीयाशं की कमी वृद्धावस्था में आंतों व मलाशय की मांसपेशियों की कमजोरी से देर तक मल रोकने के परिणाम स्वरूप उचित समय पर मल त्याग न करने के कारण बड़ी आंत व गर्भाशय की सूजन, भोजन में रेसेदार पदार्थों का अभाव, कब्ज दूर करने वाली रेचक औषधियों की निरन्तरता से, धूमपान, अफीम, शराब आदि से आंतों का निष्क्रिय होना आदि ये कब्ज के कारण है।

कब्ज के लक्षण -

- १). भूख कम लगना।
- २). उदर में दर्द रहना व पखाना खुलकर नहीं आना।
- ३). मल त्यागने के लिये बल लगाना।
- ४). गुदा मुख व मार्ग में खुजली चलना।
- ५). उदर में वायु विकार होना।
- ६). वादी का बवासीर हो जाना।
- ७). जी मिचलाना।
- ८). सिर दर्द होना तथा मानसिक अवसाद।

- ९). पेट कड़क रहना ।
- १०). पखाना कड़क होना ।
- ११). पखाने के रास्ते रक्त आना ।
- १२). पखाने में बदबू आना ।
- १३) गुदा द्वार पर मल का दबाव होने से उसमें सूजन आना ।
- १४). यकृत विकार उत्पन्न होना ।
- १५). पेट भारी रहना, आँव आना ।
- १६). मुह में पानी आना ।
- १७). बैचेनी व आलस्य रहना ।
- १८). मानसिक तनाव व स्वप्न आना ।
- १९). नींद न आना व बैचेनी रहना ।
- २०). पारिवारिक कलह तथा भय रहना ।
- २१). अपान वायु की अधिकता होना ।
- २२). कमर दर्द, न्यूराइटिस, वीर्य दौष, साइटिका होना, वृषण विकार होना ।
- २३). बड़ी आंत का फैल जाना ।

कब्ज के प्रकार

कब्ज से विभिन्न रोगों की पहचान - कब्ज का आंत्र रोगों से गहरा व सीधा सम्बन्ध है आहार में लिये गये भोज्य पदार्थ साधारणतः २०-२२ घण्टे में पचकर उसका बचा ठोस अपविष्ट पदार्थ मल के रूप में बाहर हो जाता है यदि आहार लेने के समय से ४८ घण्टे तक मल पदार्थ बाहर नहीं निकलता है तब कब्ज की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। कब्ज की स्थिति में भी कभी पेट साफ का अहसास होता है कभी नहीं भी होता कब्ज की अवस्था में सूख जाता है तथा वहीं आंत की दीवारों में भी चिपक जाता है मल त्याग में परेशानी होती है कब्ज की प्राथमिक अवस्था में दुष्प्रभाव समझ में नहीं आते और प्रत्यक्ष दिखाई भी नहीं देते परन्तु दूरगामी परिणाम अतियन्त घातक होते हैं। सबसे प्रथम इसमें आंतों की क्रिया बाधित होती हैं। क्योंकि बड़ी आंत और मलाशय में संचित मल को निष्कासित होने के लिये पर्याप्त गति नहीं मिलती कब्ज में अवरोही आंत व मलाशय तथा मलद्वार की निष्कृप्ता पाई जाती है आहार का पाचन व दृवांश का चपापचय व्वस्थित नहीं होने से कुछ लोगों में

कब्ज की शिकायत होती है बड़ी आंत में तीव्र आकुंचन व प्रसारण न होने के कारण मल आगे नहीं बढ़पाता कब्ज का एक यह भी कारण है। उम्र की अधिकता के कारण भी आंतों की मांसपेशियाँ कमजोर हो जाती है जिस के कारण भी कब्ज की शिकायत होती है कभी-२ अवयव विकृति तथा कार्य विकृति से भी कब्ज उत्पन्न हो जाती है।

अवयव विकृति कब्ज - किसी भी बाहरी या अन्दरूनी कारण से आंत की संरचना में विकृति आने के कारण सुचारुरूप से मल का निष्कासन नहीं हो पाता उसी को अवयव विकृति कब्ज के नाम से जाना जाता है। इसमें किसी कारण वश आंतों का मार्ग सकरा हो जाता है। इसमें आंतों के अन्दर घाव ऊतकों के नष्ट होने से संयोजी ऊतकों से भर गये हैं या आंतों में अर्बुद के होने से भी रास्ता अवरूद हो जाता है कभी-२ आंतों की शल्य क्रिया के कारण भी मल को बाहर निकलने में परेशानी होती है या आंतों में छाले होने में तथा आंतों में सूजन आने से या किसी अन्य कारण से आंत की आन्तरिक विकृति के कारण होने वाली कब्ज अवयव विकृति कब्ज का प्रमाण मानी जाती है।

कार्य विकृति कब्ज - इस कार्य विकृति कब्ज के अनेक कारण है।

भोजन से सम्बन्धित कब्ज - इस प्रकार की कब्ज के कारणों में मेंदा, बेसन, तैल, घी, विस्कुट, ब्रेड या रेशा तंतु रहित सब्जी, चोकर रहित रोटी या सूखा साररहित, सड़ा गला, वासी, पोषण रहित भोजन, भोजन में विटामिन व खनिज लवणों का अभाव, या कच्चा अनाज, सुखे मटर आदि इस तरह के आहार से भी कब्ज उत्पन्न होती है।

स्नायुजन्य कब्ज - हमारे शरीर की अति महत्वपूर्ण वेगस नर्व मस्तिष्क से निकलकर गर्दन के पार्श्वभाग से निकलकर छाती में पहुँचकर स्वर यंत्र तथा फेफकों से तथा हृदय से जुड़कर आगे की ओर आमाशय, यकृत तथा आंतों में जाती है निरन्तर चिंतित रहने उदाश रहने उत्तेजना आदि मनोवृत्तियों के प्रभाव से सिम्पेथेटिक तथा पेरासिम्पेथेटिक स्नायु संस्थान दुष्प्रभावित होते हैं। स्नायुबिक कब्ज की दशा में आंतों के स्नायु खासकर वेगस नर्व का कार्य अति विक्षुब्ध होता है। वेगस नर्व के साथ पेरासिम्पेथेटिक स्नायु के जाल पाचन संस्थान के समस्त अंगों की भिक्तियों में फेले हुये हैं। पेट के आन्तरिक समस्त भागों में अंत्रानुगा तंत्रिकाओं द्वारा सिम्पेथेटिक स्नायु होते है। जो आंतों की गति को नियंत्रित करते है। ईर्ष्या, द्वेषादि दुष्प्रवृत्तियों के कारण इन स्नायुओं में विक्षोम पेदा होने से न्यूरोजेनिक डिष्काइनेटिक कब्ज होती है। कोलेसिस्टाइटिस इसे पिताशय का संक्रमण कहा जाता है। एडेनेक्साइटिस मेसेन्टिक एडेनाइटिस वह आंतो की मेसेन्ट्रिकलिभ्फ ग्लेंड का संक्रमण,

प्रोस्टेटाईटिस इसे प्रोस्टेट ग्लैंड का संक्रमण आदि के कारण केन्द्रीय स्नायु संस्थान के रोग जैसे-ट्यूमर, एन्सिफलाइटिस तथा पोस्टेरियर स्पाइनल स्केलेरोसिस की स्थिति में परवर्तित प्रभाव होने से उपर्युक्त वेगस नर्व सिम्पेथेटिक एवं पेरासिम्पेथेटिक स्नायु विकृद्ध होकर आंतों की गति में अवरोध उत्पन्न करते हैं जिस से स्नायुविक कब्ज उत्पन्न होती है।

विषजन्य कब्ज - आहार द्वारा उदर में कोई विषाक्त पदार्थ पहुंचने जैसे कैफीन टेनिन, लेड, मारफिन, निकोटिन, कोकीन आदि के दुष्परिणाम या प्रभाव से आंतों की गतिशीलता अवरूद्ध हो कर विषजन्य कब्ज उत्पन्न करते हैं। ये पदार्थ आंतों की गति पर तीव्र व अवसादक असर डालकर सून्न कर देते हैं।

दौर्बल्यजन्य कब्ज - शक्तिहीनता की तथा रक्तहीनता की स्थिति तथा वृद्धता की स्थिति में दौर्बल्यजन्य कब्ज का जन्म होता है।

आदतजन्य कब्ज - किसी कारणवश नित्य नियमित समय पर शौच न जाना तथा मल वेग को रोककर रखना इन कारणों से बस्तिप्रदेश या बड़ी आंत का प्रभावित भाग फैल जाता है। और अद्योभाग में भारीपन का एहसास होता है। इस प्रकार की अवस्था को आदतजन्य कब्ज कहते हैं।

(अ). कोष्ठ की मांसपेशियों की निर्बलता बड़ी आंत जन्य अथवा बड़ी आंत की कमजोरी बड़ी आंत के श्लेष्मिक शोथ या फिर गर्भाशय जन्य व गर्भावस्था जन्य कब्ज भी दिखाई देती है।

(ब). मस्तिष्क में अर्बुद या रीड की स्नायुओं में विकृति आने से भी कब्ज रहने लगती है।

(स). एलोपेथी औषधि की निरन्तरता से भी तथा जिन देशी औषधियों में अफीम, लोहा, लेड, की मात्रा होती है और उन्हें निरन्तर सेवन किया जाय उस अवस्था में भी कब्ज रहने लगती है।

(द). पित्त स्राव तथा आंत्र स्राव की न्यूनता यकृत का निष्क्रिय होना, गुर्दे तथा त्वचा द्वारा पानी अधिक निकलना, अतिशय वमन की अवस्था कठोर जल व कत्था अधिक सेवन से भी कब्ज होती है।

(ई) बड़ी आंत के संक्रमण जैसे पेचिस या अतिसार आदि के समय भी तनाव के कारण तथा जीवाणुओं के द्वारा या अमीबा के कारण भी कब्ज की शिकायत देखने में आती है।

(फ). थायराइड या पिट्यूटरी नामक अंतःश्रावी ग्रन्थियों की क्रियाशीलता में कमी आने कारण होने वाली कब्ज को अन्तःश्रावी विकृतिजन्य कब्ज कहलाती है।

- (ख). कान्जेनाइटल कब्ज में बचपन से ही किसी कारणवश मलाशय तथा अवरोही आंत के निम्न भाग के स्नायु जाल पूर्णतया अपना कार्य करना छोड़ देते हैं। स्नायु का छतिग्रस्त या प्रभावित भाग न तो संकुचन की क्रिया ना ही विस्फारित होने की क्रिया करता है। अपितु लगातार मल इकठ्ठा होने से ऊपरी कोलोन का भाग फूलकर सूज जाता है। ऐसी अवस्था की जांच में स्नायु कोशिकाओं का पूर्णतः अभाव पाया जाता है।
- (ग). जिन लोगों के जीवन में शारीरिक श्रम का कोई महत्व नहीं है या जिन्होंने श्रम को शर्ममान रखा है। जिन के हर कार्य के लिये नौकरों की आवश्यकता पड़ती है। ऐसे लोगों की आंते निष्क्रिय हो जाती है और वह व्यक्ति कब्ज रोग का शिकार हो जाता है ऐसी कब्ज को योगासान तथा योग क्रियाओं के माध्यम से ठीक किया जा सकता है।
- (घ). अतिश्रम से तथा चैतन्य जीव के प्रति रागात्मक आशक्ति अर्थात् मोह भाया भी कब्ज की उत्पत्ति में सहायक है।
- (ड). शरीर में ताप की निरंतरता से भी कब्ज उत्पन्न हो जाती है।

कब्ज से उत्पन्न व्याधियाँ - हमारे वेदिक ग्रंथों में कहा गया है कि “सर्वोषामेव रोगाणाम् निदानं कुपितामलः” शरीर में मल के कुपित होने से विभिन्न व्याधियों का जन्म होता है।

कुछ लोगों में पाया गया है कि अतिसार उपरान्त भी कब्ज रहती है शरीर में आहार पहुंचते ही जठराग्नि के संयोग से अभियंत्रित जीवनी शक्ति के द्वारा हमारे शरीर से मिलकर एकाकार होता रहता है इस क्रिया को एकीकरण कहते हैं दूसरी क्रिया में शरीर के अन्दर पहुँची आहारीय वस्तु शरीर से मिलकर तद्रूप नहीं बन सकती अर्थात् विजातीय द्रव्य शरीर के लिये विकार रूप है शरीर उन्हें बाहर निकालने का प्रयत्न हमेशा किया करता है शरीर की यह क्रिया बहिष्करण की क्रिया कहलाती है इस क्रिया के रूक जाने पर ही इस व्याधि की उत्पत्ति होती है यदि अधिक समय तक यह क्रिया रूकी रही तब इस सड़े गले मल से जो आंत की दीवार से चिपका हुआ है। अतः इस दूषित मल के तरल पदार्थ को आंत अवशोषित कर रक्त प्रवाह जो शरीर में बहिर्गमन कर रहा है उसे प्रदान करती है।

और इस तरह विशाक्तता सम्पूर्ण शरीर में फैल जाती है। और यदि इस की निरंतरता का प्रवाह चलता रहा कुछ समय तक तब मृत्यु भी निश्चित व सम्भव है। कब्ज व्याधि से बवासीर नामक व्याधि का भी उदय होना आम बात है। यह दो प्रकार का है। वादी का बवासीर खूनी बवासीर,

कब्ज के समय वादी की बवासीर की उत्पत्ति होती है। इसप्रकार के बवासीर में दर्द, खुजली होती है तथा रक्त नहीं आता खूनी बवासीर में गुदा मार्ग से रूधिर अधिक निकलता है बवासीर गुदा के चारो ओर शिराओं में सूजन तथा को एक ही स्थान पर इकट्ठा होने से शिराये फूल जाती है और मल त्याग के समय हल्का दबाव बनने पर वह फट जाती है। कब्ज के कारण मल अवरूध हो जाने और शौच समय ताकत लगाने से यह सिथति होती है योग के प्रभावकारी सरल असयासों के माध्यम भी इसका उपचार सम्भव है। निम्न लक्षणों का उदय यदि मल द्वारा पर हो कि गुदामार्ग में जलन, खुजली यदि मल के पूर्व या मल के साथ या बाद में रक्त आता है तो रक्ताल्पता का होना भी सम्भव है इस व्याधि के लिये तनाव जल्दबाजी में मल त्याग करना, गुदा की मांस पेशियों पर अतिरिक्त दबाव देना भोजन में रेसेदार पदार्थों का अभाव साथ ही प्राण वायु व अपान वायु में असंतुलन पैदा होने से कब्ज पैदा करने वाली, अत्यधिक प्रोटीन युक्त कम रेशे युक्त ऐसे पदार्थों का पाचन विधिवत न होकर अध पचे ही वृहद आंत में पहुंच कर काफी समय तक पड़े रहकर सड़ते रहते है। बवासीर के स्थान को योगाणों की माध्यम से तनाव रहित न शिथिल करना चाहिये साथ ही व्यक्तित्व तनाव को भी दूर करना चाहिये। तनाव रहित अवस्था में पर्याप्त समय के साथ शौच क्रिया करें साथ ही योग में मूलशोधन क्रिया नौलि क्रिया अश्वनी मुद्रा सर्वांगासन, विपरीत कारिणी मुद्रा आदि को आत्मसात करना हितकारी है कब्ज की निरंतरता से बड़ी आंत में घाव व सूजन भी हो जाती जिसके परिणाम स्वरूप आंव नामक नई व्याधि का जन्म होता है। इस व्याधि में पेट दर्द छूने या दबाने से बढता है और कभी कभी आंव आने के साथ पेट में ऐठन होने के साथ ही मलद्वार से चिपचिपे पदार्थ के साथ एक पदार्थ मिश्रित होकर आता है यह बीमारी उदर के अधोभाग अर्थात् वृहद आंत में शौथ के साथ ही अपने लक्षण उत्पन्न करती है। कब्ज के कारण इस व्याधि का रोगी इस भी निरंतरता से कमजोर दुर्बल हो जाता है और रक्ताल्पता नामक व्याधि से भी ग्रषित हो जाता है। कब्ज के वाद तनाव व दबाव की निरंतरता भी इस रोग की जननी मानी जाती है। यह व्याधि आलसी प्रवृत्ति व्यवशायी छात्र, वकील दिमागी काम की निरन्तरता शारीरिक श्रम के अभाव वाले व्यक्तियों में भी परिलक्षित होती है। आधुनिक चिकित्सा में इस व्याधि की तीव्रता को देखकर शल्य क्रिया की सलाह दी जाती है जब कि संयमित जीवन प्राकृतिक औषधि तथा योग की विभिन्न क्रियाओं के माध्यम से इसमें ह्राश हुई जीवन शक्ति को पुनः स्थापित किया जा सकता है।

वर्तमान की जीवन शैली जिसमें उचित व्यायाम की कमी आहार सम्बन्धी गलत आदते शौच

के समय की शारीरिक स्थिति तथा मनः स्थिति साथ ही हम आज देख रहे है कि लोग प्रतिस्पर्धा में ही अपनी शान समझते है। घर के अन्दर आधुनिक कमोड टायलेट शरीर की स्थिति मलोत्सर्ग के लिये बिल्कुल सही नहीं होती इसमें आंत का निचला अंग और श्रोणी प्रदेश की मासपेशियाँ शिथिल नहीं हो पाती अतः मल त्याग हेतु उकडू बैठना ही सर्वोत्तम शारीरिक स्थिति है। इससे अपान वायु जो कि निष्कासन को नियंत्रित करती है। पूर्णरूप से क्रियाशीलता हो जाती है और आंतों की गतिविधि ठीक तरह से हो सकती है।

कब्ज का भौतिक पक्ष -

वैसे कब्ज आधुनिक सम्यता की प्रमुख देन है। परिष्कृत आहार विकृत विहार और अविद्या जनित विचार के साथ चिंतन का परिणाम की कब्ज है। इससे भी आते निष्क्रिय हो जाती है। मल त्यागने में विलम्ब होता है या मल त्यागने के लिये बल लगाना पड़ता यह अवस्था भी कब्ज है। यदि हम इस पाचन प्रणाली पर गहन विचार करे तब पाते है कि यह पाचन प्रणाली जीवन के विरोधाभासों में सबसे बड़ा विरोधाभास है एक ओर तो यह हमारे शरीर में अव्यस्थित है मन के अचेतन पक्ष तथा स्वेच्छक तन्त्रिका तंत्र द्वारा नियंत्रित होती है दूसरी ओर हम में से अधिकतर व्यक्ति यह नहीं समझ पाते कि हमारा जागृत जीवन इस अज्ञात हस्ती से कितना सम्बद्ध है। हम भोजन करते है जिसमें विभिन्न आहारिय पदार्थों का मिश्रण रहता है कुछ समय बाद हमें आंतों से मल को निष्कासित करने की इच्छा होती है तब यह पाचन प्रणाली हमारी सजगता के क्षेत्र में आ जाती है किसी कारणवश मल विसर्जन की क्रिया में व्यवधान आ जाता है तब भी इसका रहस्य समझ में नहीं आता कभी-2 विचार अवश्य आता है कि इस पाचन प्रणाली में क्या हो गया है जिस समय हम अपनी पाचन प्रक्रिया के विषय में सजग होते है। उस समय भी उसके प्रति पूर्णतः सचेत नहीं होते हमसे से अधिकतर व्यक्तियों के लिये तो पाचन प्रणाली से संबद्ध प्रक्रियायें एक आदत नित्यचर्चा, आवृत्त और अवचेतन प्रक्रियायें बन चुकी है

कब्ज व्याधि उत्पत्ति का मानसिक पक्ष - कब्ज में प्रक्षापराध की एक अपनी भूमिका है प्रज्ञापराधी व्यक्ति का मानसिक संतुलन बिगड़ जाता है। वह अविद्या जनित कार्यों में रूचि लेकर अज्ञानता का आवरण ओढ़ लेता है और विवेक शून्य होकर दैनिक कार्यों को असमय करता है ताकि परिणाम स्वरूप उसे कब्ज की प्राप्ति होती है। उसकी दिनचर्चा ही विकार युक्त होती ओर वह कुमार्गामी होकर सारे कार्य ही अवेदिक करता है यही अविद्या जनित संस्कारों का परिणाम कब्ज के माध्यम से

कष्ट होता है क्योंकि उसके जागने से लेकर मल त्याग भी असमय होना या न होना चिन्ता युक्त जीवन शैली को अपना कर कष्ट मयजीवन बिताता है इसी प्रकार असमय मल त्याग करने वाले भी कब्ज व्याधि से अछूते नहीं रह सकते आलसी दिनचर्चा तले भुने सड़े गले पदार्थों को तथा मादक पदार्थों को ग्रहण करने के कारण आन्तरिक मांसपेशियों इनके पाचन में भरपूर सहयोग नहीं कर पाती और पाचन क्रिया व्यवस्थित न होने के कारण भी कब्ज का उदय होता है। इसीप्रकार असमय भोजन ग्रहण करने में पाचन से सम्बन्धित मुख से लेकर आहार प्रणाली के जितने भी श्राव है। जिन मेंभोजन का पाचन होता है वह अपना कार्य असमय अनिच्छा के कारण श्रवित नहीं होते और आहार के पाचन में बाधा उत्पन्न होकर वह आहार प्रणाली में काफी समय तक रूका रहने से तथा सड़ने गलने से अपानवायु उत्सर्जित होने लगती है। तथा कब्ज आदि व्याधियाँ जन्म ले लेती है साथ ही अप्रकृतिक आहार व मादक दृस्यों के सेवन से बवासीर नामक व्याधि का भी जन्म होता है जो कि मल मार्ग में मांसपेशियों में स्थित रक्त वाहिनियों को दूषित कर उनमें वायु का प्रवेश करा देती है। जिसके कारण मल मार्ग को वह फूलने की अवस्था से अवरोधित कर देती है या विशेष ताकत लगाने पर मल उत्सर्जन के समय वह फट कर रूधिर प्रवाह करती है। जिस की निरन्तरता के कारण शरीर को मल त्याग के समय हमेशा रक्त प्रवाह होता रहता है और रक्तालपता नामक शरीर में नई व्याधि का उदय हो जाता है जो अतियंत घातक भी है कब्ज की उत्पत्ति शरीर से परिश्रम न करने का कारण होती है जिसकी उत्पत्ति आलस्य युक्त दिनचर्चा के कारण होती है यह भी जीवन के लिये घातक है। मानसिक तनाव के कारण भी पाचन का कार्य पाचन प्रणाली के अवयव विधिवत कार्य नहीं कर पाते तनाव को दूर करना योग का आधार भूत सिदांत ही है योग का उद्देश्य मानव जीवन में मानसिक व भावनात्मक शांति लाना है। योग अभ्यास परोक्ष रूप से सहायता करते है जिससे कब्ज रोग का निदान होता है मल त्याग में शीघ्रता कभी नहीं करना चाहिये इस कारण भी कब्ज का उदय होता है। चैन और शांति से शौच क्रिया करना चाहिये दूषित आहार या मादक पदार्थों के कारण आंते निष्क्रिय हो जाती है तथा उनमें शिथिलता आ जाती है इसके परिणाम स्वरूप भी कब्ज का उदय होता है पाचन अंगों को शिथिल व अक्रियाशील बनाने में अंग्रेजी दवाईयों की निरंतरता का दुष्परिणाम का भी हाथ है साथ ही कब्ज व्याधि में अस्वस्थ विचारों का भी योगदान कम नहीं है। या फिर आहार करने में जल्दबाजी या बिना आहार को चबाये ही पानी के सहारे निगल लेना देर रात तक जागना आहार के साथ पानी की मात्रा अधिक ग्रहण कर लेना तथा भोजन

के बाद तत्काल सो जाना तथा विचारों में कामुक विचारों की निरंतरता से बीड़ी सिगरेट तम्बाकू आदि के सेवन से भी कब्ज का आगमन होता है। कब्ज का एक निश्चित कारण भी नहीं दिया जा सकता क्योंकि कब्ज जीवन शैली में हुई विकृति का परिणाम होती है किसी कारणवश यदि मानसिक तनाव की निरंतरता रहती है तब इस का प्रभाव पाचन क्रिया पर पड़ेगा और व्याधि कब्ज का जन्म होगा वही पर किसी कारण शरीर में शक्ति की कमी होने से भी कब्ज का जन्म होगा इस व्याधि का दूसरा पक्ष मन पर दुष्प्रभाव के उदय का है। यदि मन में आहार के प्रति ग्लानि, उपेक्षा तथा इच्छित आहार के अभाव के कारण मन में खिन्नता के कारण भी कब्ज का उदय होता है कई मरीज अपने कब्ज से पीड़ित होने के बाद भी अपने मन की भावनाओं एवं तनावों को प्रकट नहीं करना चाहते

कब्ज उत्पत्ति का आध्यात्मिक पक्ष -

अगर हम अध्यात्म जगत की सोचे तब इस व्याधि कब्ज का सारा सम्बन्ध मूलाधार चक्र से है यह चक्र व्यक्ति के स्वामित्व, सुरक्षा व आत्मिक रक्षा आदि पक्षों से सम्बन्ध रखता है अपने मन के विचारों को प्रकट न करना अन्दर चिंता का भाव रखना यह आदत असुरक्षा की भावना से सम्बन्ध रखती है। साथ ही यह भाव व्यक्ति को भौतिक सम्पत्ति के संचय की ओर प्रेरित करता है। यह हम कह सकते हैं कि यह स्थिति अपने आस-पास के वातावरण के साथ उसके सम्बन्धों में असामजस्य लाती है। मन में सुखोपभोग के प्रति अर्धचेतन में ही गहन भय स्थित रहता है जिस कारणभी इसका प्रभाव शारीरिक क्रियाओं पर पड़ता है और तब यह मल त्याग की क्रिया में अवरोधक बन जाता है इस प्रकार के लोगों में सहज व प्राकृतिक इस वात का भय रहता है कि यदि हम एक दिन भी मल त्याग करने नहीं जा सके तो इस के गम्भीर परिणाम होंगे कब्ज हो जायेगी ऐसा विचार मन में आता है क्योंकि मन कार्यो का अधिष्ठता है। हमारे आहार का सीधा सम्बन्ध मन से है आहार का पाचन व्यवस्थित न होना मल का त्याग न होने तक मन प्रभावित रहता है जैसे अपचन एक मनोकामिक रोग है इस की मूल मन में स्थित है और इसो विकास शरीर में होता है पाचन प्रणाली और मन के आपसी सम्बन्ध को इस तरह समझ सकते हैं। कि जब व्यक्ति को भूख का अनुभव होता है तब व्यक्ति के मन में भोजन का विचार आते ही मुह में लार श्रवित होने लगती है तथा पाचक रसों का श्रवित होना आरम्भ हो जाता है तथा जब हम भोजन के द्वारा उदर की पूर्ति से संतुष्ट हो जाते हैं। मन शांत हो जाता है अर्थात् तृप्त हो जाता है तब देखते हैं कि मन द्वारा श्रजित

भाव से आहार का कितना सम्बन्ध है। यदि मन में असंतुप्त या निराशा का भाव का विचार सृजित होने से भूख कम हो जाती है तथा पेट भारी लगने लगता है तथा मन के भाव के भी यदि लक्षण है मन व शरीर एक दूसरे के इतने जुड़े है। कि मानसिक द्वन्द्व का सीधा प्रतिबिम्ब किसी न किसी रूप में शरीर पर परिलक्षित होता है। और शारीरिक अवस्था भी मन पर प्रतिबिम्बित होती है। इस सम्बन्ध में पाचन प्रणाली अधिक संवेदनशील अंग है और इसका परिणाम कब्ज व्याधि के रूप में अनुभव होता है किसी भी कार्य को बोझ समझना या व्यक्ति के अन्दर उत्पन्न क्रोध, चिन्ता, व विद्वेष की भावना के समय सम्पूर्ण आहार प्रणाली विशाक्ता युक्त रसायनों के श्रवित होने से व इनके आहार में मिलने की अन्तिम परिणाम के रूप में यह पैचिस, आत्रशौथ, बवासीर, जोड़ों में दर्द, उदर में छाले उच्च रक्तचाप, मधुमेह कैंसर पाचन सम्बन्धी समस्याओं में बेचनी को डायरिया चिन्ता से बवासीर भोजन के अनियंत्रण से आंत्रशोध तथा लालच से मोटापे तथा कामी व्यक्ति को जठराग्नि की मंदता की व्याधि तथा स्वाधिष्ठान चक्र की व्याधियाँ उत्पन्न होगी बवासीर से मूलाधार चक्र प्रभावित होता है आधिपत्य वाले व्यक्तियों को कब्ज रोग प्रभावित करता ही है अभावग्रस्त बचपन के कारण अपूर्ण महत्वाकाक्षाओं के कारण गठिया रोग की उत्पत्ति होती है इसके लिये हमें मन किस प्रकार शरीर को प्रभावित कर पाचन सम्बन्धी रोग उत्पन्न करता है यह शरीर और मन के अन्तर्सम्बन्ध का विषय है। क्योंकि मस्तिष्क समूह शरीर के अन्य अंगों को स्नायुओं के माध्यम से संदेश भेजता है पाचन संस्थान प्रमुख स्वचालित अंग है। इस पर चेतना नियंत्रण की आवश्यकता नहीं है मात्र अचेतन नियंत्रण पर्याप्त है यह नियंत्रण स्वचालित तंत्रिका तंत्र द्वारा प्राप्त किया जा सकता है।

योगिक षट क्रियायें -जलनेति, गजकरिणी या कुजंर क्रिया ,नौलि क्रिया ,इनेमा या बस्ति कर्म ,
सूत्रनेति ,वस्त्र घौति ,शंख प्रक्षालन (पेट और आंत स्नान) ,अग्निसार क्रिया - कपाल भाति

आसन

-सूर्य

नमस्कार,

शवासन, कटिचक्रासन, चक्रासन, मकरासन, त्रकोणासन, मत्स्यासन, ताड़ासन, पादहस्तासन उत्तानपादासन

, सर्वागासन

, शीर्षासन, धनुरासन, भुजंगासन, मयूरासन, शलमासन, पश्चिमोत्तानासन, पवन

मुक्तासन, वज्रासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन

, उत्कटासन, हलासन, मंडूकासन, शशांकासन, उष्ट्रासन, विपरीतकारिणी आसन, जानुसिरासन,

प्राणायाम:- सूर्य भेदी प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, नाडी शुद्धि, मुद्रायें , अश्विनी मुद्रा

विपरीतकरिणी मुद्रा , हस्त वायु मुद्रा , हस्त अपान मुद्रा

बंध :- उड्डियान बंध , मूलबंध, महाबंध

कब्ज चिकित्सा में सम्यक आहार विहार

आहार में पथ्य और अपथ्य का ज्ञान अति आवश्यक है पथ्य वह पदार्थ है जिनके ग्रहण करने से स्वास्थ्य लाभ प्रद है जो शरीर के पथ्य में हानि करने वाला न हो और मन के लिये भी प्रिय हो। उसे ही पथ्य समझना चाहिये जो कुछ व्यक्तियों के लिये स्वास्थ्यप्रद है वह अन्य के लिये हानिप्रद भी हो सकता है। अपथ्य प्रदार्थ उन्हें कहा जाता है ऐसा खाद्य पदार्थ जिसको ग्रहण करने से शरीर में व्याधि की उत्पत्ति हो अपथ्य है बिना विचार किये स्वादवश लिये गये अपथ्य खाद्य पदार्थ का परिणाम भी विकार युक्त होता है जो व्यक्ति को स्वयं को झेलना पड़ता है।

पथ्य आहार में सामान्यतः सोम्य मसाले अल्प मात्रा में सौंफ धनियाँ, जीरा, तेजपत्र, कालीमिर्च, राई लोंग, मेथी, इलायची आदि।

पथ्य शाक में परवल, तोरई, चोलाई, गिल्की, लोकी, कच्चा कैला कुम्हेडा पकाकेला, कद्दू टमाटर भिण्डी बथुआ, लालभाजी पथ्य फलों में मीठा अनार, मीठा संतरा, मीठे अंगूर, सेव, अनानास, मीठे अमरूद, मीठे आम खिरनी, कागजी नीबू, सीताफल, जामुन नाग, लीची, तरबूज खरबूज, चीकू पपीता, नारंगी

पथ्यदालों में छिलकायुक्त मूंगदाल, मसूर दाल, मोंठ दाल,

पथ्य कंदों में मूली गाजर, शकरकंद आलू चुकंदर सलजम पत्ते वाली शाक में पथ्य पत्ता गोभी, पालक, मेथी चोलाई की भाजी, बथुआ, अरबी पत्ते लोफिया सलजम पुदीना हरा धनियाँ।

इस व्याधि से पीड़ित व्यक्ति को पथ्यापथ पर ही विशेष ध्यान देना चाहिये आहार में एसी वस्तुओं का व्यवहार करना चाहिये जिससे पेट साफ होता रहे इस व्याधि के रोगी को अन्नो में चना अधिक

उपकारी माना जाता है।

इसे भिगों कर खाना सर्वश्रेष्ठ है या इसे उबालकर भी प्रयोग में लाया जा सकता है इसमें स्वाद के लिये अदरक नीबू व लवण का प्रयोग किया जाना चाहिये प्रत्येक अनाज के दिलके में सेल्यूलोज के कारण कब्ज मिटाने की प्रचुरशक्ति होती है।

सूखे मेवे में अंजीर खजूर पिस्ता अखरोट नारियल आदि खाना हितकारी है सभी ताजे फल कब्ज में लाभकारी है। शरीर में ऋतु अनुसार त्रय दोषो को उचित आहार विहार व विचार के अभाव में हीन योग विथ्या योग व अतियोग का क्रम भी चलता है इसीलिये हमारे देश में आहार को ऋतु अनुसार परिवर्तित कर ग्रहण किया जाता है इसका ज्ञान प्रत्येक व्यक्ति को होना चाहिये हमारे प्राचीन काल से ही ऋषियों ने जलवायु की भिन्नता के विचार से पूरे वर्ष को दो दो माह के छः ऋतुओं में विभाजित किया है किन्तु सर्वसाधारण के लिये मौसम के हिसाब से मुख्यतः शीत, ग्रीष्म, वर्षा ऋतु की जानकारी रहती है। वही मनुष्य पूर्ण स्वस्थ कहलाता है जिनके शरीर में वात अर्थात् स्नायुमंडल पित्त अर्थात् पाचकाग्नि एवं एक संवहन और कफ अर्थात् ओज (जीवशक्ति और मलोसर्त) यह तीनों ही निश्चित अवस्था में एक समान है। और तीनों प्रणालियाँ यथावत काम करती है जिसकी अग्नि सम है। अर्थात् तीव्र या मंद न हो। जिसमें खाये व पिये पदार्थो पाचन ठीक से होता है। समधातु अर्थात् जिसकी रस, रक्त मांस, मज्जा भेद, अस्थि ओज आदि समस्त शारीरिक धातु में न अधिक और न कम हो जिसकी मल क्रिया अर्थात् शरीर गतमलों को भीतर बाह निकालने वाली प्रणाली ठीक तरह से कार्य करती है जिस से बाल, नख, कफ, पसीना मूत्र और मल आदि यथा समय नियमित निकलते रहते हैं और जिसकी आत्मा, मन इन्द्रियाँ प्रशन्न एवं संतोषी रहे। आहार ही मनुष्यों को बल एवं देहधारण करने की शक्ति देने वाला है आहार से ही मनुष्य की आयु, तेज, उत्साह, स्मृति ओज, तथा शरीराग्नि की वृद्धि होती है।

संदर्भित ग्रंथों की सूची

| क्र. | पुस्तक का नाम | लेखक | प्रकाशक | वर्ष |
|------|-------------------------------------|--------------------------------|--|------|
| १. | रोग और योग | स्वामी सत्यानन्द सरस्वती | योग पब्लिकेशन ट्रस्ट बिहार स्कूल ऑफ योग मुगेर बिहार | १९९८ |
| २ | आसन प्राणायाम मुद्रा बंध | स्वामी सत्यानन्द सरस्वती | योग पब्लिकेशन ट्रस्ट बिहार स्कूल ऑफ योग मुगेर बिहार | २००५ |
| ३ | आसन कब क्यों और कैसे | ओ.पी.तिवारी | कैवल्यधाम पुणे महाराष्ट्र | २००५ |
| ४. | घेरण्य संहिता | स्वामी निरंजनानन्द | योग पब्लिकेशन ट्रस्ट बिहार स्कूल ऑफ योग मुगेर बिहार | २००४ |
| ५ | स्वस्थवृत विज्ञान | रामहर्ष सिंह | चौखंबा संस्कृत संस्थान दिल्ली | १९८५ |
| ६ | प्राकृतिक आर्यु विज्ञान | डॉ. राकेश जिन्दल | आरोय प्रकाश पुचवटी ठमेश पार्क मोदी नगर, मेरठ उ.प्र. | १९९६ |
| ७ | स्वाध्याय एवं योग चिकित्सा | डॉ. दत्तात्रय रामचन्द्र बझे | डॉ. दत्तात्रय रामचन्द्र बझे बी.-४ राहुल नगर, कोषरूड पूणे महाराष्ट्र | २००४ |
| ८ | समस्या पेट की समाधान योग का | स्वामी निरंजनानन्द | योग पब्लिकेशन ट्रस्ट बिहार स्कूल ऑफ योग मुगेर बिहार | २००४ |
| ९ | पेट के रोग की प्राकृतिक चिकित्सा | डॉ. नागेन्द्र कुमार गिरजा | नारायण प्रकाशन जी-१ एस.एस. टावर, जयपुर | २०११ |
| १० | पांतजलि योग सूत्र | श्री श्रीरविशंकर जी | श्री श्री पलिकेशन ट्रस्ट बैंगलोर | २०११ |
| ११ | कितना क्या कब और कैसे खाये | डॉ. अरूणा फल्टा | म.प्र.हिन्दी अकादमी | २००० |
| १२ | श्रीमद भगवत गीता | | गीता प्रेस गोरखपुर | |