



आधुनिक युगीन प्रमुख व्याधि मधुमेह पर यौगिक चिकित्सा का प्रभाव : एक अध्ययन

आनंद चौरसिया

शोधार्थी , माता जीजाबाई शासकीय कन्या महाविद्यालय,
मोती तबेला, दे.अ.वि.वि., इन्दौर.



सारांश –

प्रस्तुत शोध पत्र आधुनिक युगीन प्रमुख व्याधि मधुमेह पर यौगिक चिकित्सा के प्रभाव पर समीक्षात्मक अध्ययन से सम्बन्धित है।

प्रस्तुत अध्ययन मधुमेह क्या है और मधुमेह के कारण और मधुमेह पर किन-किन योगासनों का प्रभाव पड़ता है, का वर्णन किया गया है।

प्रस्तावना –

भारत देश को संपूर्ण विश्व के मधुमेह रोगियों की राजधानी कहा जाता है। ऐसा पाया जा रहा है कि भारत का हर तीसरा व्यक्ति मधुमेह से ग्रसित है।

मधुमेह जैसे तो आनुवांशिक रोग है। किन्तु प्रमुख कारणों में मानव का भागदौड़ भरा जीवन, अनियंत्रित और असंतुलित भोज्य पदार्थों का सेवन और धूम्रपान आदि है।

मधुमेह के कारण शरीर के घाव जल्दी नहीं भरते हैं और कभी-कभी यह मानव की प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर कर देता है।

मानव में मधुमेह होने का अर्थ है अन्यान्य रोगों को आमन्त्रित करना

मधुमेह –

मधुमेह एक ऐसा रोग है जो शरीर में इन्सुलिन नामक हार्मोन की कमी के कारण होता है। इन्सुलिन हार्मोन पेनक्रियाज़ नामक ग्रंथि द्वारा पैदा किया जाता है। हमारे शरीर में पेनक्रियाज़ ग्रंथि, पेट के ऊपरी भाग में आमाशय के ठीके नीचे और ड्यूडोनम के ठीक ऊपर है। यह एक पाचक ग्रंथि है जो लौबयुल नामक कोशिकाओं से बनी यह ग्रंथि इन्सुलिन पैदा करती है।

हम जो भोजन करते हैं, वह शरीर में जाकर चीनी अर्थात् ग्लूकोज में बदल जाता है। यही ग्लूकोज शरीर में ऊर्जा के स्रोत का काम करता है। ग्लूकोज के कारण रक्त में ग्लूकोज का स्तर बढ़ जाता है और यह स्तर इन्सुलिन नामक हार्मोन पैदा करने का संदेश देता है। इसी संदेश के आधार पर पेनक्रियास ग्रंथि इन्सुलिन पैदा करती है।

पेनक्रियाज़ से पैदा हुई इन्सुलिन रक्त के अन्दर ग्लूकोज का स्तर नियंत्रित करती है तथा ग्लूकोज को इस्तेमाल करने व शरीर में इसका भंडारण करने में सहायता करती है।

जिन लोगों में इन्सुलिन ठीक मात्रा में पैदा होती है, उनमें इन्सुलिन के सहयोग से ग्लूकोज चरबी के रूप में संचित हो जाता है। यही संचित वसा इमरजेंसी में शरीर को ऊर्जा प्रदान करती है। ग्लूकोज यकृत में पहुंचने पर फ़ैटी अम्लों में बदल जाता है। इसका रासायनिक नाम ट्राइग्लिसराइड है जो पेट, छाती, जांघों, नितंबों तथा त्वचा के नीचे वसा के रूप में जमा होता जाता है। यही कारण है कि जो लोग अधिक भोजन करते हैं या अधिक तले हुए खाद्य पदार्थ खाते हैं, उनका मोटापा बढ़ जाता है।

कम भोजन करने, उपवास करने या बिल्कुल भोजन न करने पर वसा टूट कर ऊर्जा में बदल जाती है और इस क्रिया में आदमी का वजन कम होने लगता है।

मधुमेह के विकार से ग्रस्त लोगों में इन्सुलिन पैदा न होने के कारण शरीर में कार्बोज ऊर्जा में नहीं बदल पाते हैं। परिणाम यह होता है कि शरीर में संचित वसा प्रयोग बढ़ जाता है, वजन घटने लगता है और शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने लगती है। इस कमी को पूरा करने के लिए सांस लेने की क्रिया तेज हो जाती है और रोगी हांफने लगता है। ऑक्सीजन की कमी के कारण ही कभी-कभी रोगी बेहोश भी हो जाता है। यहां तक कि उसकी मृत्यु भी हो सकती है।

मधुमेह के कारण –

मधुमेह रोग पर अनेक प्रयोग करने के बाद भी इसके होने के कारणों का पूरी तरह पता नहीं चल पाया है। लेकिन यह ज्ञात हो चुका है कि कुछ ऐसे कारण हैं जो इस रोग के विकसित होने के लिए जिम्मेदार हैं। मधुमेह होने के अब तक निम्नलिखित कारणों का पता लगाया जा चुका है—

- आनुवंशिक
- निष्क्रियता या स्थूलता
- चिकनाईवाला आहार
- मानसिक तनाव
- मोटापा
- विषाणुओं का संक्रमण
- शरीर में पैदा होने वाले कुछ हार्मोन
- कुछ औषधियां
- कुछ रोग
- जाति, देश तथा परिवेश
- धूम्रपान एवं शराब
- गर्भावस्था का कुपोषण
- उम्र
- व्यवसाय
- लिंग या सेक्स
- अन्य कारण

मधुमेह में लाभदायी योगासन –

- पद्मासन
- शवासन
- हलासन
- मत्स्यासन
- नौकासन
- पवन मुक्तासन
- वक्रासन
- पश्चिमोत्तानासन
- जानुशिरासन
- योग मुद्रासन
- वज्रासन
- मकरासन
- सर्वांगसन्
- भुजंगासन
- विपरीत करणी
- धनुरासन
- अर्द्धमत्स्येन्द्रासन
- उष्ट्रासन
- सुप्त वज्रासन
- अर्द्धचक्रासन

यौगिक क्रियाएँ –

- 1) नेति – जल नेति, रबर नेति
- 2) श्वसन क्रियाएँ (फेफड़ों के प्रसारण एवं संकुचन संबंधी)
- 3) प्राणायाम – नाडी शोधन, उज्जायी, शीतली, सीतकारी, भ्रामरी, प्रणव जाप
- 4) योग निद्रा, ध्यान

निष्कर्ष –

निष्कर्षतया हम पाते हैं कि उपरोक्त अष्टांग योग के अनुपालन, नियमित आसनों और यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के माध्यम से मधुमेह को रोका जा सकता है और मधुमेह की मात्रा अल्प की जा सकती है।

योग के माध्यम से आसनों और प्राणायाम के सतत् अभ्यास से शर्करा की मात्रा को संतुलित किया जा सकता है क्योंकि योग शरीर के अंदरूनी अंगों की सफाई करता है और उनको स्वस्थ रखता है।

संदर्भ ग्रंथ –

- आसन, प्राणायाम, मुद्राबंध– स्वामी सत्यानंद सरस्वती, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, 1990.
- आसन क्यों और कैसे– ओ.पी. तिवारी, कैवल्यधाम लोनावला, पंचम संस्करण, 2005
- पातंजल योग प्रदीप – स्वामी ओमानंद तीर्थ, गीताप्रेस गोरखपुर, सं. 2047
- घेरण्ड संहिता– स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, प्रथम संस्करण, 2004
- योग और मानसिक स्वास्थ्य – आर. एस. भोगल, कैवल्यधाम लोनावला, द्वितीय संस्करण
- शरीर विज्ञान और योगाभ्यास – डॉ. मकरंद मधुकर गोरे, विजय कुमार, पुस्तक भण्डार, हरिद्वार, तृतीय संस्करण, 2009
- आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान – अरुण कुमार सिंह, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, छठवां संस्करण, 2010.