

गठिया रोग नियंत्रण में योग की भूमिका

Role of Yoga in Arthritis Disease Control

Paper Submission: 15/01/2021, Date of Acceptance: 26/01/2021, Date of Publication: 27/01/2021



मंजुला रोहिला

शोधार्थी,

योग विभाग,

बरकतउल्ला विश्वविद्यालय,
भोपाल, मध्य प्रदेश, भारत



साधना दौनेरिया

विभागाध्यक्षा,

योग विभाग,

बरकतउल्ला विश्वविद्यालय,
भोपाल, मध्य प्रदेश, भारत

सारांश

प्राचीन काल में योग हमारे ऋषिमुनियों द्वारा आरोग्य, समाधी व मोक्ष के लिए अपनाया जाता था। आधुनिक जीवन शैली से चारों तरफ व्याधियों या रोगों की वृद्धि हो रही है। आज के युग में योग शारीरिक और मानसिक व्याधियों के उपचार में सर्वाधिक उपयोग में लाया जा रहा है। यह सर्वांगीण विकास करके व्यक्तित्व में निखार लाता है। व्यक्ति स्वतः ही बीमारियों से बचा रहता है।

जब शरीर तनाव ग्रस्त रहता है तथा स्त्रियों का असंतुलन हो जाता है तब व्यक्ति रोग ग्रस्त हो जाता है। गठिया रोग भी उनमें से एक है। जोड़ों में सूजन ही गठिया कहलाता है। गठिया रोग में हड्डियों की झिल्ली में सूजन आ जाती है। रोग बढ़ जाने पर अंगों में विकृति आ जाती है। रोगी चलने फिरने में भी असमर्थ हो जाते हैं। यह रोग पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में अधिक संख्या में होता है।

गठिया का मुख्य कारण अनियमित खानपान, वायु वर्धक गरिष्ठ भोजन, व्यायाम की कमी, तनाव, कब्ज, अनुवांशिकता, पाचन खराब होना है।

योग विज्ञान के अनुसार गठिया अपने आप में रोग नहीं वरन शरीर में चयापचय के असंतुलन हो जाने पर होता है। ऊतक क्षीण हो जाते हैं तथा अस्थि का क्षय प्रारंभ हो जाता है। योगाभ्यास एक ऐसा उपाय है जो इस प्रक्रिया को ठीक करता है। जोड़ों के क्षतिग्रस्त होने के पहले ही योगाभ्यास प्रारम्भ कर दिया जाए तो पूर्ण निराकरण संभव है तथा जोड़ों की बची हुई कार्य क्षमता और क्रियाशीलता में वृद्धि हो जाती है।

In ancient times, yoga was adopted by our sages for health, samadhi and moksha. Diseases or diseases are increasing everywhere due to modern lifestyle. In today's era, yoga is being used most in the treatment of physical and mental ailments. It enhances the personality by making all round development. The person automatically avoids diseases.

When the body remains stressed and there is an imbalance of secretions, then the person suffers from the disease. Arthritis is also one of them. Swelling in the joints is called arthritis. In arthritis, there is inflammation in the membrane of bones. Once the disease is aggravated, there is a deformity in the organs. The patients are also unable to walk. This disease occurs more in women than men.

The main causes of arthritis are irregular eating, increased food intake, lack of exercise, stress, constipation, hypersensitivity, poor digestion.

According to yoga science, arthritis is not a disease in itself, but occurs due to imbalance of metabolism in the body. Tissues erode and bone decay begins. Yoga practice is a remedy that corrects this process. If yoga is started before the joints are damaged, complete dismantling is possible and the remaining work capacity and functioning of the joints increase.

मुख्य शब्द : यौगिक चिकित्सा, गठिया, तनाव, सूक्ष्म व्यायाम, भोजन।

Compound therapy, arthritis, stress, micro-exercise, food.

प्रस्तावना

योग प्राचीन भारतीय ऋषिमुनियों तत्ववेत्ताओं द्वारा प्रतिपादित अनमोल ज्ञान विज्ञान से युक्त एक विशिष्ट पद्धति है। इसमें मनुष्य मात्र का समस्त उत्थान, विकास एवं उत्कर्ष के लिए अनेक साधन सुनियोजित हैं। जीवन की प्रसुप्त एवं अज्ञात शक्तियों का जागरण कर व्यक्तित्व को परम शिखर तक पहुँचाने की अपूर्व क्षमता, योग के विविध साधनों में विद्यमान हैं। वस्तुतः योग

एक जीवन पद्धति हैं, जीवन दर्शन हैं साथ ही जीवन जीने की सर्वश्रेष्ठ कला है।

प्राचीन भारतीय इतिहास में योग का महत्वपूर्ण स्थान है। योग एक मानवशास्त्र है जिसमें मन को संयम करना सिखाया जाता है। मन संयम अर्थात् एक समय में किसी एक ही वस्तु पर चित्त को एकाग्र करना है, जिससे जीवन में सफलता सुनिश्चित हो जाती है। सांसारिक विषयों में होने वाली प्रवृत्ति का कारण भी असचेतन मन ही है। योग आत्मसाक्षात्कार की एक सर्वोत्तम विधा है। 'योगश्चित्तवृत्ति निरोधः' अर्थात् चित्त की वृत्तियों के निरोध का नाम ही योग है। तथा फिर "तदा दृष्टं स्वरूपेवस्थानम्" अर्थात् दृष्टा अपने स्वरूप में स्थित हो जाता है। यह स्थिति निरंतर अभ्यास से ही प्राप्त होती है।

योगसूत्र में ईश्वर के विषय में यहीं कहा गया है कि "वह एक ऐसा पुरुष है जो क्लेश, कर्म, विपाक और आशय से नित्यमुक्त है। 1/24 (प.योसू.) अर्थात् ईश्वर प्राणिधान से चित्त को स्थिर करने की शक्ति प्राप्त होती है। व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए योग ही एक मात्र साधन है।

अध्ययन का उद्देश्य

प्राचीन काल में योग मात्र समाधी प्राप्त करने की कला थी परंतु आज के परिवेश में जब मानव ने भोगवादी संस्कृति को अपनाया, तब से चारों ओर व्याधियों की वृद्धि हो रही है। इसीलिए योग को चिकित्सा के रूप में देखा जाने लगा। योग के विभिन्न अंग जो व्यक्ति को साधना हेतु तैयार किया करते थे वे अब व्यक्ति के लिए व्याधि निवारण एवं स्वास्थ्य संवर्धक के उत्तम उपाय बन गये हैं। शल्य चिकित्सा तथा औषधि चिकित्सा में रोग संपूर्ण नष्ट नहीं होता अपितु दुष्परिणाम भी स्वतः प्राप्त होने लगते हैं। योग चिकित्सा व्यक्ति को बिना हानि पहुँचाये रोगों के मूल कारण का पता लगाने का प्रयास करती है तथा शरीर के साथ साथ मन को शांत करते हुए संपूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करती है।

योग शारीरिक और मानसिक व्याधियों के उपचार में सर्वाधिक प्रयोग किया जा रहा है। योग संस्थानों द्वारा योग को एक औषधि की तरह प्रयोग किया जाने लगा है।

अनुसंधानों से यह स्पष्ट हो गया है कि अधिकांश बीमारियाँ मानसिक भावनात्मक अस्थिरता तथा तनाव के कारण होती हैं। गठिया रोग भी उनमें से एक है। गठिया रोग पर योग का प्रभाव अवश्य ही सकारात्मक पड़ता है। यही अध्ययन का उद्देश्य है।

विषय विस्तार

आधुनिक युग में अनुसंधानों से यह स्पष्ट हो गया है कि कई बिमारियाँ, वातावरण से आने वाले जीवाणु, कीटाणुओं से नहीं होती बल्कि मानसिक, भावनात्मक अस्थिरता, तनाव के कारण होती है। उदाहरणतः अस्थमा, मधुमेह, हृदय विकार, उच्च रक्तचाप, अनिद्रा, गठिया, नैराश्य आदि। इन्हें मनोकार्यिक रोग या विकार कहते हैं।

आधुनिक युग में जीवन शैली आरामदायक हो गई है। तनाव व अनियमित खान पान के कारण पाचनतंत्र प्रभावित होता है। लगातार तनाव रहने से शरीर की

सिम्पैथेटिक तंत्र प्रभावित होता है और नोन एड्रीनलिन हारमोन की मात्रा बढ़ जाती है। ये हारमोन कोरोनरी धमनी में सिकुडन पैदा करता है तथा कार्टिसोल हारमोन की मात्रा भी बढ़ा देता है। व्यक्ति शारीरिक और मानसिक दोनों स्तर पर विकारग्रस्त हो जाते हैं। प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। शरीर का एक भाग, एक अंग या एक तंत्र रोग ग्रस्त हो जाता है।

रोग इस बात का सूचक है शरीर विपरीत परिस्थितियों से लड़ने के लिए सक्षम नहीं है।

रोग की चिकित्सा को दो तरीकों से समझा जाता है, पहला रोग के कारणों का पता लगाना तथा निराकरण का उपाय करना। दूसरा शरीर को इस योग्य बनाना ताकि वह सफलतापूर्वक बहादुरी से आक्रमणकारी का सामना कर निरोगी रहे। शरीर में आवश्यक प्रतिरक्षा शक्ति के विकास की तथा रोग के बढ़ते हुए कारणों को सफलतापूर्वक रोकने की सहन क्षमता होती है।

योग मन तथा शरीर के अन्तर्निहित रक्षात्मक क्षेत्र को सुदृढ़ करने पर अधिक बल देता है। योग का ध्येय स्वास्थ्य का अर्थ केवल रोग से मुक्ति नहीं अपितु एक आनन्ददायी शक्तिशाली शरीर है।

योग निम्न प्रकार रोग का निवारण करता है।

1. ठीक मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण का निर्माण।
2. तंत्रिका पेशीय व ग्रंथि प्रणाली का सुधार ताकि वह तनाव व दबाव सहन कर सके।
3. स्वास्थ्य प्रदान करने वाले आधार पर जो शोध क्रियाओं के माध्यम से शरीर की प्राकृतिक प्रणाली को ठीक करें।

स्वस्थ जीवन पाने में योग और उसके सिद्धान्तों का विशेष महत्व है जो निम्न है।

1. नाड़ी शोधक: शरीर में सारे विषैले अवयवों को निकालना योग का प्रथम सिद्धान्त है।
2. न्यूरोमस्क्युलर और ग्रन्थितंत्र को सुचारु रूप से चलायमान रखना योग चिकित्सा का द्वितीय महत्वपूर्ण सिद्धान्त है।
3. मानसिक व्यवहार को उन्नत बनाना और आज की तनावभरी जीवन शैली में तनाव को सहने की क्षमता बढ़ाना योग का तीसरा महत्वपूर्ण सिद्धान्त है।

प्रत्येक व्यक्ति में आरोग्य शक्ति जन्म से ही रहती है। योग केवल इसे जागृत करता है और मस्तिष्क को इतना शक्तिशाली बना देता है कि हम विचारों से लड़ सकते हैं।

गठिया का परिचय

हमारा शरीर पंच तत्वों से मिलकर बना है। स्वस्थ शरीर में इनका समन्वय रहता है। इनका असंतुलन शरीर में व्याधि या रोग उत्पन्न करते हैं।

गठिया (Arthritis)

दो ग्रीक शब्दों Athros अर्थात् जो तथा Itis अर्थात् सूजन Inflammation से बना है। गठिया का आशय "हड्डियों के जोड़ों की सूजन"। दैनिक जीवन की क्रियाओं को सुविधापूर्वक करने के लिए हड्डियों शरीर में अनेक स्थानों पर आपस में मिलती हैं। हड्डियों के इस मिलन स्थल को संधि या जोड़ कहते हैं। खोपड़ी की हड्डियों की संधियाँ गतिशील होती हैं। गठिया इन्हीं संधि

वाली हड्डियों से संबंधित रोग है। हड्डियों को आपस में जोड़े रखने का कार्य में अस्थिबंध (Ligaments) करते हैं। एक तरल पदार्थ Synovial fluid इन हड्डियों को सतह को लगातार चिकना रखता है जिसके कारण जोड़ों की गति स्वाभाविक तथा आसान बनी रहती है तथा गति करते समय किसी प्रकार की पीड़ा नहीं होती है। विभिन्न हड्डियों के संधि स्थानों पर गति भिन्न-भिन्न प्रकार की होती है। इस प्रकार गति करने से हड्डियों में टकराव, रगड़ तथा ऐंठन होना स्वाभाविक है। सभी जोड़ों के किनारों को कुछ लचीली उपास्थियाँ (cartilages) ढाँके रहते हैं तथा उन्हें रगड़ तथा ऐंठन से बचाती हैं।

गठिया में हड्डी की झिल्ली (synovial membrane) में सूजन आ जाती है। रोग बढ़ जाने पर कई अंगों में विकृति आ जाती है। रोगी चलने फिरने या अन्य कार्य में असमर्थ रहता है।

केवल भारतवर्ष में ही तीन करोड़ व्यक्ति जोड़ों के विभिन्न रोगों से कष्ट उठा रहे हैं। सामान्यतः पुरुषों की अपेक्षा, महिलायें अधिक संख्या में गठिया रोग से पीड़ित होती हैं। मेनोपॉज की उम्र में यह रोग तीव्र गति से फैलता है।

गठिया के लक्षण

हड्डियों के जोड़ों से संबंधित रोग होने के कारण लक्षण जोड़ों में सर्वप्रथम प्रकट होते हैं। सभी रोगियों में रोग के लक्षण एक समान नहीं होते हैं। कुछ लक्षण निम्न है।

- 1 सामान्यतः ज्वर, कमजोरी थकान, भूख की कमी के साथ एक या अधिक संधियों में दर्द या सूजन शुरू हो जाती है। शुरू में जोड़ गर्म और सूखे होते हैं बाद में सूजन के साथ तन्तु (ligaments) कड़े हो जाते हैं। गति करने में तकलीफ होती है।
- 2 सुबह उठते समय अधिक दर्द की अनुभूति होती है। दोपहर होते होते दर्द व कड़ापन कम हो जाता है।
- 3 गठिया रोग केवल शरीर के जोड़ों की सूजन तथा विकृति तक ही सीमित नहीं है अपितु मांसपेशियाँ, स्नायु व तंतु भी प्रभावित होना शुरू हो जाते हैं।
- 4 गठिया का सबसे दर्दनाक लक्षण गतिहीनता है। (Loss of movement)
- 5 कुछ मरीजों के हृदय तथा फेफड़े भी इस रोग के कारण प्रभावित होते हैं। भूख कम लगती है वजन कम भी होने लगता है।
- 6 शरीर में विशेषकर उंगलियों में हुई चुभने की अनुभूति होती है।
- 7 रोग बढ़ने के साथ कई बार हड्डियाँ कमजोर तथा पतली होना शुरू हो जाती हैं।
- 8 रक्त महिलाओं में सूजन के कारण अक्सर पैरों में गहरे रंग के धब्बे भी हो जाते हैं।
- 9 कई रोगियों की छाती में दर्द भी उठता है। आँखे निस्तेज प्रतीत होती हैं। मुँह में लार न बनने के कारण मुँह सूखा-सूखा रहता है। कुछ रोगियों के Liver तथा Spleen भी बढ़ जाते हैं।
- 10 गठिया में व्यक्ति के जोड़ों में कड़कड़ाहट हतंजपदह की आवाज भी सुनाई पड़ती है।

गठिया के कारण (Causes)

गठिया की उत्पत्ति के अनेक कारण होते हैं जैसे मानसिक एवं भावनात्मक तनाव, रहन-सहन एवं भोजन के गलत तौर तरीके, प्रकृति के नियमों की लगातार अवहेलना, अप्राकृतिक जीवन शैली, गलत आहार-विहार तथा धूम्रपान व मद्यपान जैसी खराब आदतें अनेक कारण हैं। जो केन्द्रीय नियंत्रण प्रणाली व अंतःस्त्रावी प्रणाली में असंतुलन उत्पन्न कर पूरे शरीर पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। कुछ मुख्य कारण निम्न हैं :

1. **भोजन** : अत्यधिक भोजन, तेल, घी, माँस तले हुए पदार्थ, पशुओं की चर्बी, डिब्बाबंद, कृत्रिम पदार्थ, दूध, चीनी, नमक इत्यादि पदार्थ रोग की शुरुआत एवं उसे बढ़ावा देने में मुख्य भूमिका निभाते हैं। वायु कुपित होकर संधियों में भर जाती है तथा वहाँ सूजन उत्पन्न करती है। इससे अंगों के संचालन में दर्द की अनुभूति होती है। गरिष्ठ भोजन का सेवन एवं शारीरिक श्रम का अभाव, लीवर व किडनी के कार्य को बाधित करते हैं। जो धीरे-धीरे जोड़ों के रोगों की उत्पत्ति करते हैं। शरीर में विटामिन सी तथा डी की कमी भी गठिया का एक प्रमुख कारण है।
2. **कब्ज** : कब्ज रोग को बढ़ाने में सहायक होती है। भोजन से प्राप्त एमीनो एसिड पर बैक्टीरिया प्रतिक्रिया करके उन्हें एंजाइम्स में बदल देते हैं। जो टॉक्सिन्स रक्त प्रवाह के द्वारा संधियों तथा पेशियों में गठिया का कारण बनते हैं।
3. **व्यायाम** : नियमित रूप से श्रम या व्यायाम नहीं करने से जोड़ एवं स्नायु कड़े पड़ जाते हैं। लचीलापन समाप्त होने से जोड़ों में दर्द व सूजन हो जाती है।
4. **मानसिक तनाव** : अवचेतन में छिपे तनाव, भय, अतिसंवेदनशीलता, क्रोध, प्रतिरोधक क्षमता में कमी करता है जो गठिया तथा तन्तुशोथ (Fibrosis) को जन्म देता है। क्रोध गठिया को अत्यधिक बढ़ाता है।
5. **आनुवंशिकता** : परिवार में किसी सदस्य विशेषकर माता-पिता को गठिया होने पर परिवार के अन्य सदस्यों को भी गठिया होने की संभावना बढ़ जाती है।
6. **चपापचय (Metabolism)** : का असंतुलन भी गठिया की उत्पत्ति करता है। प्रोटीन का पाचन नहीं होने से ये यूरिक एसिड में परिवर्तित हो जाते हैं। जोड़ों में यूरिक एसिड का जमाव भी गठिया की उत्पत्ति करता है।
7. कभी-कभी हड्डियों की झिल्ली Synovial membrane की रक्त वाहिकाएँ सामान्य आकार से चपटी हो जाती हैं रक्त की सप्लाई अधिक होने से प्रोटीन व अन्य तरल बहतर जोड़ों के इर्द गिर्द जमा हो जाते हैं। फलस्वरूप जोड़ों में सूजन आ जाती है। जोड़ों में दर्द भी होने लगता है।
8. क्षय रोग के कारण भी जोड़ों के रोग हो सकते हैं।

गठिया के प्रकार

अमेरिकन आर्थराइटिस फाउन्डेशन के अनुसार 60 प्रकार की गठिया की खोज की जा चुकी है। जिनमें से कुछ निम्न है :-

1. अस्थि संधि शोथ (Osteoarthritis)

2. रूमेटाईड आर्थराइटिस (Rheumatoid arthritis)
3. गठिया (Gout)
4. अतिपाति (Acute) आर्थराइटिस
5. जुवेनाइल क्रॉनिक आर्थराइटिस (Juvenile Chronic Arthritis)
6. साफ्ट टिशू एवं मांसपेशी रूमेटिज्; (Soft tissue and muscular rheumatism)
7. अस्थि मृदुता (Osteomalacia)
8. रूमेटिक ज्वर (Rheumatic Fever)
9. बरसाइटिस (Bursitis)
10. घुटनों का दर्द (Knee Pain)

आर्थराइटिस की पहचान

आर्थराइटिस की पहचान ही उसके उपचार में प्रथम चरण है। सर्वप्रथम बाहरी जाँच द्वारा तथा एक्स रे व ब्लड टेस्ट द्वारा रोग की पहचान की जाती है। जोड़ों में दर्द, सूजन, जोड़ की गति में अवरोध बाहरी जाँच द्वारा जाँचे जाते हैं।

ब्लड टेस्ट में आर्थराइटिस की उपस्थिति की जाँच के लिए निम्न जाँच करवाई जाती है।

1. CBC, ESR, CRP, SGPT, S-albumin, S-cholesterol, S-Cretin, Uric acid.
2. X Ray - v तथा का पता चलता है।
3. MRI - आर्थराइटिस की प्रारम्भिक अवस्था तथा सूजन का पता चलता है।
4. Ultrasound - जोड़ों की सूजन तथा Synovitis का पता चलता है।
5. Synovial fluid analysis जोड़ों के बीच तरल पदार्थ में संक्रमण का पता चलता है।
6. आर्थराइटिस की बाहरी जाँच चित्रों में दिखाई लक्षणों के आधार पर की जा सकती है।

गठिया रोग का यौगिक प्रबंधन

गठिया रोग के निराकरण में योग चिकित्सा अत्यन्त प्रभावकारी होती है। योगाभ्यास से मानसिक तनाव कम होता है। मन व शरीर का संतुलन बना रहता है, कार्यक्षमता बढ़ती है। शरीर में तथा जोड़ों में लचीलापन आता है।

योग विज्ञान के अनुसार गठिया कोई रोग नहीं वरन एक असंतुलन है। जोड़ों पर सर्वाधिक घर्षण और भार पड़ता है। इसलिए वहाँ पर जरा सी भी प्राण शक्ति प्रवाह में कमी होने पर ऊतक क्षीण पड़ने लगते हैं तथा रोग ग्रस्त हो जाते हैं। योगाभ्यास एक ऐसा उपाय है जो इस प्रक्रिया को ठीक करता है। शरीर के जोड़ों के क्षतिग्रस्त होने के पहले ही योगाभ्यास प्रारम्भ कर दिया जाए तो पूर्ण निराकरण संभव है। अधिक गंभीर रोग होने पर भी योगाभ्यास द्वारा औषधियों पर निर्भरता कम हो जाती है तथा जोड़ों की बची हुई कार्यक्षमता और क्रियाशीलता में वृद्धि हो जाती है।

यौगिक उपचार के अवयव

आहार, सूक्ष्म यौगिक क्रियाएँ, हठयौगिक क्रियाएँ, आसन, प्राणायाम, ध्यान।

आहार

सदैव संतुलित भोजन अर्थात् विटामिन एवं खनिज युक्त भोजन करना चाहिए। भोजन में विटामिन सी

की पर्याप्त मात्रा होनी चाहिए। लहसुन व अदरक का प्रयोग दर्द में कमी तथा मेटाबॉलिज्म में सुधार करता है। अत्यधिक मात्रा में तथा गरिष्ठ भोजन न करें। गेहूँ, ज्वार, बाजरा आदि साबूत अनाजों की चपातियों का सेवन करना चाहिए। अल्कोहल व चीनी का प्रयोग कम करें।

फ्रिज का ठंडा पानी व शीतलपेय हानिकारक होते हैं, दही, खट्टे पदार्थ हानिकारक होते हैं परंतु आंवला, अनार आदि फल खट्टे होते हुए भी लाभदायक होते हैं। अत्यधिक दालों का सेवन भी हानिकारक होता है। वायु का प्रकोप बढ़ने से गठिया अधिक होता है। केवल मूंग दाल लाभदायक होती है। वायु वृद्धि वाली सब्जियाँ गोभी, बैंगन, अरबी, कटहल का प्रयोग हानिप्रद रहता है।

सूक्ष्म यौगिक क्रियाएँ

सूक्ष्म यौगिक क्रियाओं का अभ्यास शरीर व जोड़ों में लचीलापन बढ़ाता है। इससे गठिया रोग में फायदा होता है।

हठयौगिक क्रियाएँ

कुँजल व नेति क्रियाएँ गठिया रोग में लाभकारी होती हैं। दूषित पदार्थ शरीर से निकालकर गठिया रोग के लक्षण दर्द व सूजन में कमी करते हैं।

आसन

पवनमुक्तासन जोड़ों को सक्रिय बनाकर लचीलापन बढ़ाता है। शारीरिक स्थिति के अनुसार कुशल मार्गदर्शक की देखरेख में आसनों का अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। शुरु में गंभीर अवस्था में केवल सूक्ष्म क्रियाएँ ही करनी चाहिए।

प्राणायाम

नाड़ी शोधन प्राणायाम तथा भस्त्रिका प्राणायाम प्राण शक्ति के प्रवाह को बढ़ाकर शरीर में समस्त जोड़ व ऊतक स्वस्थ रखते हैं।

ध्यान

गठिया के मरीज के लिए योगनिद्रा भी बहुत ही लाभकारी अभ्यास है।

विशेष

गठिया रोग नियंत्रण में वाष्प स्नान, बस्ति (एनिमा), सूर्य स्नान तथा सप्ताह में एक बार उपवास व ताजे फलों का सेवन लाभप्रद रहता है।

मालिश व गर्म सेंक

जाड़े के मौसम में गर्म पानी में अंगों को डुबाकर रखने तथा पीड़ा वाले स्थान पर हल्की गर्म सिकाई करने से दर्द व सूजन कम होने के साथ रक्त का प्रवाह बढ़ने से जोड़ों में लचीलापन भी जाता है तथा जमें हुए दूषित पदार्थ बाहर निकालने में मदद मिलती है। गर्म सेंक के बाद मालिश करने से तंत्रिकाएँ शिथिल होती हैं तथा अंगों की क्रियाशीलता बढ़ती है। गठिया रोग नियंत्रण में मदद मिलती है।

निष्कर्ष

गठिया प्राचीन समय में अधिक उम्र में होने वाली बीमारी माना जाता था। शोध अध्ययन से पता चलता है कि अब कम उम्र में भी गठिया रोग हो रहा है। इसका मुख्य कारण आधुनिक जीवनशैली व अनियमित दिनचर्या

व खानपान है। महिलाओं में अधिक रोग फैल रहा है। इसका मुख्य कारण हारमोन का असंतुलन है। रजोनिवृत्ति के समय हारमोन्स का असंतुलन बढ़ने से थाइराइड, रक्त चाप, मधुमेह, गठिया, तनाव आदि विकार ज्यादा देखने में आ रहे हैं।

कब्ज से वायु व विषैले तत्व उत्पन्न होते हैं जो गठिया रोग की उत्पत्ति करते हैं। क्रुधा, क्रोध, भय, असुरक्षा भी गठिया की उत्पत्ति करते हैं। यूरिक एसिड की अधिक मात्रा भी गठिया का मुख्य कारण है।

यौगिक प्रबंधन गठिया रोगियों के जोड़ों के दर्द, सूजन, अकड़न दूर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। योगाभ्यास एक सर्वसुलभ एवं उपयोगी साधन हैं। आज संपूर्ण विश्व इस भारतीय संपदा को अपनाकर स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहा है।

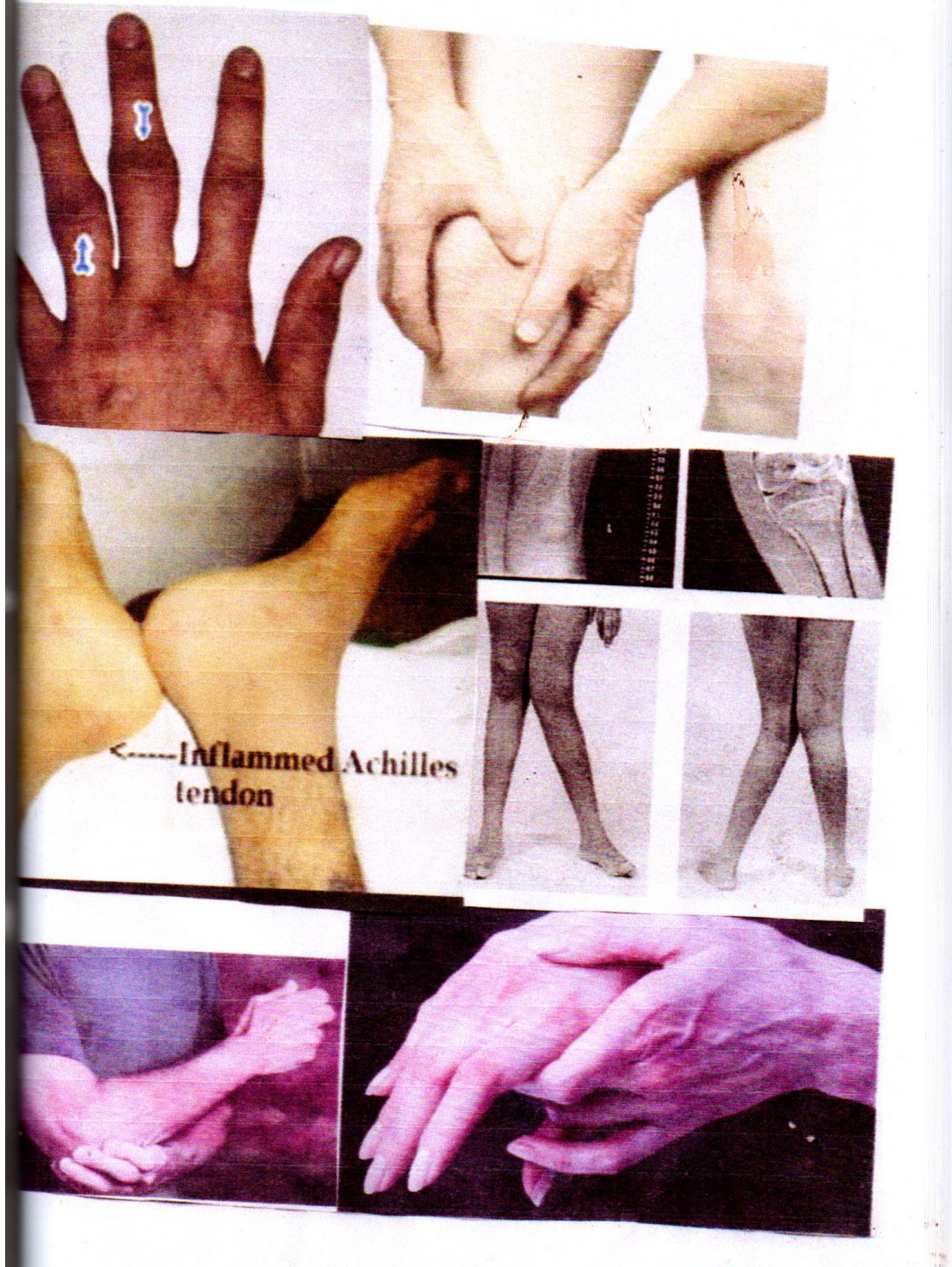
गठिया रोग नियंत्रण में योग महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यदि सदैव योगाभ्यास तथा यौगिक जीवन

शैली अपनाई जाए तो गठिया या अन्य रोग से बचा जा सकता है। Prevention is better than cure.

संदर्भ ग्रंथ सूची

- 1 योग दर्शन – हरिकृष्णदास गोयनका
- 2 योग द्वारा रोगों का उपचार— डॉ. एस.एन. सरीन खेल साहित्य केन्द्र
- 3 यौगिक चिकित्सा— स्वामी कुवल्यानंद एवं स.ल. विणेकर
- 4 हठ प्रदिपिका – प्रथम अध्याय
- 5 रोगों की सरल चिकित्सा – विठ्ठलदास मोदी
- 6 हेल्थ द इजी वे
- 7 रोग और योग – सत्यानंद सरस्वती
- 8 रोग और योग
- 9 सूक्ष्म यौगिक क्रियाएँ – पे.न. 19-28
- 10 प्राकृतिक आर्युविज्ञान – राकेश जिंदल
- 11 Abnormal Psychology – Karmabhumi, Lucknow

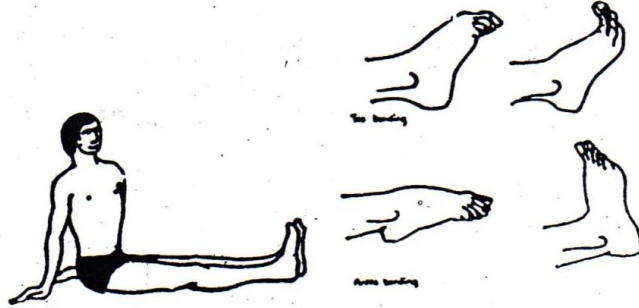
गठिया रोग नियंत्रण से संबंधित चित्र



सूक्ष्म यौगिक क्रियाएं

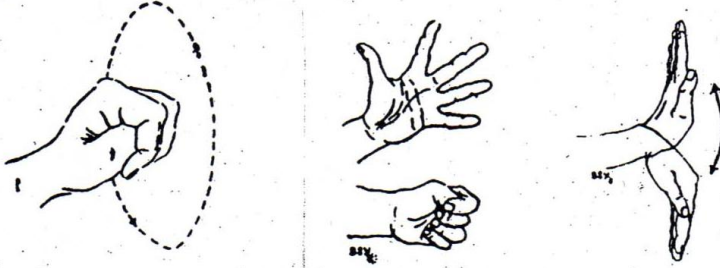
इन अभ्यासों का शरीर के विभिन्न जोड़ों एवं अंगों पर लाभकारी प्रभाव पड़ता है। यद्यपि ये बड़े सरल लगते हैं परन्तु अभ्यासी पर इनका बड़ा सूक्ष्म प्रभाव पड़ता है। अभ्यास के इस समूह को संस्कृत में 'सूक्ष्म-व्यायाम' भी कहते हैं।

पैरों की अंगुलियाँ और टखने मोड़ना



कलाई के जोड़ को घुमाना

मुट्ठियाँ कस कर बाँधना और कलाई मोड़ना



केहनियाँ मोड़ना और कन्धों को घुमाना

मेरुदण्ड को दायें-बायें मोड़ना



गर्दन झुकाना, मोड़ना व घुमाना



सूक्ष्म यौगिक क्रियाएं

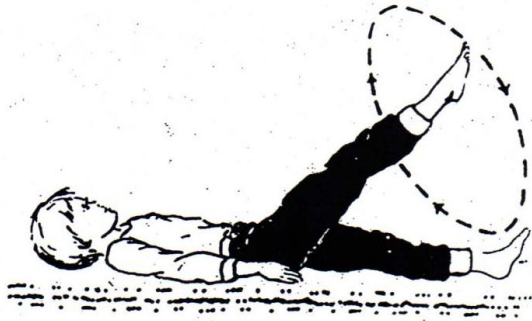
अर्ध तितली और घुटने को घुमाना



पूर्ण तितली



पैर घुमाना



पैर मोड़ना



साइकिल चलाना

