अग्निमांद्य के कारण ही ग्रहणी रोग

पिछले दिनों एक रिश्तेदार के विवाह में दुबई से आए एक सज्जन से मुलाकात हुई। बातों ही बातों में उन्होंने अपनी सेहत का जिक्र किया कि उन्हें काफी दिनों से पेट की तकलीफ है। जब से दुबई गए हैं, उनकी जीवनचर्या ही बदल गई है और वहीं से शुरू हुई है पेट की तकलीफ। पेट में हल्का-हल्का दर्द, मलप्रवृत्ति बार-बार होना, कभी पतला तो कभी गाढ़ा मल होना, मलप्रवृत्ति से संतुष्टि न होना, पेट भारी लगना, निरंतर गैस बनना, कुछ खाने की इच्छा न होना इत्यादि तकलीफों से वे परेशान थे। दूसरे दिन जब वे आरोग्यधाम में आए तो हमने नाड़ी परीक्षण कर उनकी बीमारी का निदान किया 'ग्रहणी'।

डॉ. अंजू ममतानी
(सौंदर्य व स्त्रीरोग विशेषज्ञ)
'जीकुमार आरोग्यधाम', नारा रोड,
जरीपटका, नागपुर – 14
फोन : 2646600, 2645600
www.mamtaniayurveda.com

ग्रहणी व्याधि का नाम तो है, पर शरीर में पाचन कार्य के लिए उपस्थित एक अवयव का भी नाम है, जिसे आधुनिक चिकित्सा शास्त्रानुसार डुयोडिनम (Duodenum) कहते हैं। यह छोटी आंत का प्रथम भाग है। आचार्यों ने इस अवयव के 4 कार्य बताए हैं–

1) भोजन को ग्रहण करना।

2) भोजन का पाचन करना।

3) भोजन का सार– किट्ट भाग में विभाजित करना।

4) भोजन के अनपचे भाग को आगे धकेलना।

यदि ग्रहणी के इन कार्यों में विकृति आती है, तो वह ग्रहणी व्याधि ही कहलाती है। आचार्यों ने ग्रहणी को कठिन व्याधि कहा है, जो बड़ी मुश्किल से जाती है। अतः इसे अष्ट महारोगों में गिना जाता है।

मुख्य कारण अग्निमांद्य

ग्रहणी रोग का कारण मुख्यतः अग्निमांद्य कहा गया है अर्थात् पाचन के लिए उपस्थित पाचक अग्नि का मंद होना। ग्रहणी रोग की विस्तृत जानकारी प्राप्त करने से पहले अग्निमांद्य को समझना आवश्यक है। प्रस्तुत है अग्नि से संबंधित विस्तृत विवेचन–

दैनिक जीवन में हम जो आहार लेते हैं, उसी से शरीर का पोषण होता है, शरीर की क्षतिपूर्ति होती है। आहार शरीर के योग्य बनने से पहले उस पर अनेक रासायनिक परिवर्तन होते हैं। तभी यह आहार शरीर के लिए उपयुक्त होता है। अतः आहार का पाचन शरीर की आवश्यक क्रिया है। आयुर्वेद संहिताओं में आहार को पचाने व धातु निर्माण के लिए ''अग्नि'' का विशेष रूप से वर्णन किया गया है। आयुर्वेद महर्षि अग्नि को प्राणों का आधार मानते हैं क्योंकि आयु, बल, वर्ण, स्वास्थ्य, उत्साह, प्रभा, तेज इत्यादि अग्नि के कारण प्राप्त होते हैं। अग्नि के मुख्यतः 3 प्रकार कहे गए हैं–

1) जठराग्नि 2) भूताग्नि 3) धात्वाग्नि

कुल मिलाकर अग्नि के 13 प्रकार कहे हैं–

- जठराग्नि अर्थात् पाचकाग्नि–1
- भूताग्नि अर्थात् पांच महाभूत की 5 अग्नियां–पृथ्व्याग्नि, जलाग्नि, तेजसाग्नि, आपाग्नि व आकाशाग्नि।
- धात्वाग्नि अर्थात् सात धातुओं की 7 अग्नियां– रसाग्नि, रक्ताग्नि, मांसाग्नि, मेदाग्नि, अस्थ्याग्नि, मज्जाग्नि व शुक्राग्नि।

जठराग्नि अर्थात् जठर में स्थित अग्नि, जो अन्न का पाचन

करती है। सभी अग्नियों में सर्वश्रेष्ठ अग्नि जठराग्नि है। यही अग्नि अन्य सभी अग्नियों को पुष्ट एवं नियंत्रित करती है। जठराग्नि से आहार का पाचन होकर आहार रस बनता है, जो पूरे शरीर की धातुओं का पोषण करता है। आहार रस में से अपने अनुकूल अंशों को चुनकर, उन पर कार्य करके धातु निर्माण करना धात्वाग्नि का कार्य है। भूताग्नि का कार्य कोष्ठ (अवयव, Organ) तथा धातुओं में रहता है। अतः यदि यह जठराग्नि प्रबल होगी, तो अन्य अग्नियां भी अपना कार्य सुचारु रूप से करेंगी। जठराग्नि यदि उत्तम तरीके से कार्य करे, तो शरीर हृष्ट–पुष्ट व तंदुरुस्त रहता है।

जठराग्नि के मुख्यतः 4 प्रकार कहे गए हैं। जठराग्नि यदि समावस्था में हो, तो समाग्नि कहलाती है। इसमें दोषों की समावस्था रहती है। खाए हुए अन्न का पूर्ण पाचन होकर शरीर को लगता है। विषमाग्नि में मुख्यतः वात दोष की प्रधानता रहती है। इसमें अन्न का कभी पाचन होता है, कभी नहीं होता। तीक्ष्णाग्नि में पित्त दोष की प्रधानता होती है। इसमें अन्न का तीव्र गति से पाचन होकर धातुओं का भी पचन होता है। इसमें तीव्र व बार–बार भूख लगती है। इससे उत्पन्न रोग को भस्मक कहते हैं। मंदाग्नि में कफ दोष की प्रधानता होती है। मंदाग्नि को ही अग्निमांद्य कहते हैं। यही सब रोगों का कारण है।

''रोगाः सर्वेऽपिमन्देग्नौ सुतरामुदराणि च ''

भोजन दांतों से चबाने के बाद कोमल होकर आमाशय में पहुंचता है, जहां जठराग्नि होती है। अग्निमांद्य में जठराग्नि मंद पड़ जाती है, जिससे आहार का पचन नहीं होता है क्योंकि अग्नि जो भोजन को पचाने का कार्य करती है, वही मंद रहती है। एक उदाहरण से इसे समझ सकते हैं– यदि बुझती हुई आग पर लकड़ी का ढेर जलने के लिए रखेंगे, तो वह आग पूर्णतः बुझ जायेगी। उसी तरह यदि अग्नि मंद है या पाचन शक्ति अल्प है, तो उस स्थिति में आहार का सेवन करने पर वह भोजन अपचित रहकर शरीर में अनेक रोग उत्पन्न करता है।

अग्निमांद्य के कारणों में मुख्यतः खानपान का गलत ढंग, सुबह का भोजन पचने के पूर्व ही पुनः आहार का सेवन, अनियमित समय पर भोजन, अत्यंत भारी ठंडे पदार्थों का सेवन, व्यायाम न करना, निरंतर बैठे काम करना, अत्यधिक जल पीना, मानसिक स्थितियां जैसे क्रोध, शोक, ईर्ष्या, भय, दुःख, अवसाद आदि कारणों से भी अग्निमांद्य होकर पाचन संस्थानजन्य अनेक रोगों का प्रादुर्भाव होता है।

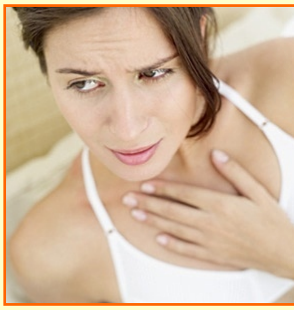
इस रोग के लक्षणों में भोजन का न पचना, शरीर में भारीपन, आलस्य, खट्टी डकारें , भूख न लगना, घबराहट, बेचैनी इत्यादि मुख्य हैं। अग्निमांद्य से उत्पन्न रोग अजीर्ण, विबंध, अरुचि, ज्वर, आमवात, आमवातिक ज्वर, बवासीर, ग्रहणी, अतिसार, दुर्बलता, धातुक्षीणता आदि होते हैं।

अन्य कारण

एक बार खाया हुआ अन्न पचा ही न हो, तो पुनः अन्न सेवन करना, सारा दिन कुछ न कुछ खाते रहना, दो भोजन काल के बीच अंतर न रखना, अत्यंत गरिष्ठ, भारी, ठंडे पदार्थों का सेवन, व्यायाम का पूर्णतः अभाव, निरंतर क्रोध, शोक, अवसाद, दुःख की स्थिति से ग्रहणी में पाचनक्रिया के लिए उपस्थित जठराग्नि मंद पड़ जाती है। इसी के परिणामस्वरूप यह व्याधि होती है। इस व्याधि का कारणीभूत घटक हमारे खानपान की गलत आदतें हैं, जिनकी वजह से ग्रहणी अवयव विकृत होता है।

रोग के लक्षण

रुग्ण में ग्रहणी रोग का विशेष लक्षण पाया जाता है **'मुहुर्बद्धं मुहुर्द्रवम्'** अर्थात् मल कभी गाढ़ा व कभी पतला होता है, अपक्व अन्न मल रूप में आता है, मलप्रवृत्ति कभी चिकट, आंव व दुर्गंधयुक्त और कभी वेदनासहित मरोड़युक्त होती है। इस रोग में पेट में गुड़गुड़ आवाज आना व गैस बनना, रोगी में आलस्य, पेट भारी लगना, पेट फूला हुआ प्रतीत होना, भोजन के प्रति रुचि न होना, जिव्हा से किसी भी प्रकार के स्वाद का पता न चलना, कभी–कभी उल्टी, सुस्ती, हाथ–पैरों में दर्द, कमजोरी, अनुत्साह, आंखों के सामने अंधेरा छाना, बार–बार प्यास लगना, थकान, दुर्बलता आदि के कारण रोगी सदैव चिंताग्रस्त रहता है।



ग्रहणी रोग के दोषानुसार 4 प्रकार हैं – वातज, पित्तज, कफज तथा सन्निपातज ग्रहणी।

ग्रहणी जैसी ही स्थिति अन्य व्याधियों में भी पाई जाती है, जिनमें मुख्यतः संग्रहणी (अमीबीएसिस), इरीटेबल बॉवेल सिन्ड्रोम (आई.बी.एस.), अल्सरेटिव कोलाइटीस आदि का समावेश है।

संग्रहणी में रुग्ण को मल आंव व ऐंठनयुक्त तो कभी रक्तयुक्त होता है। कभी–कभी साथ में ज्वर भी रहता है। आधुनिक मतानुसार यह अमीबा परजीव (Amoeba Parasite) के कारण होता है, इसमें एक बार मलप्रवृत्ति के पश्चात पुनः–पुनः जाने की इच्छा होती है व भोजन के पश्चात अधिक होती है।

इरीटेबल बॉवेल सिन्ड्रोम में पित्त की दुष्टि व मानसिक कारणों से बार–बार मलप्रवृत्ति होती है। सुबह के समय मलप्रवृत्ति के लिए 3–4 बार जाना पड़ता है, परंतु समाधान नहीं होता। साथ ही मन में अनुत्साह, तनाव, कार्य के प्रति अरुचि, थकावट, चिड़चिड़ापन व अनिद्रा इत्यादि मानसिक लक्षण भी मिलते हैं। इस व्याधि की विस्तृत जानकारी के लिए स्वास्थ्य वाटिका का अंक–23 पढ़ें।

अल्सरेटिव कोलाइटीस में अंतड़ियों में व्रणोत्पत्ति होती है, जिसमें मल आंव या रक्तयुक्त, कभी–कभी ऐंठन के साथ होता है।

इसमें खाया हुआ अन्न व्रण के कारण नहीं पचता, जिससे वजन कम होना, थकावट, अनुत्साह इत्यादि लक्षण मिलते हैं। इसकी विस्तृत जानकारी के लिए कृपया स्वास्थ्य वाटिका का अंक 15 देखें।

आयुर्वेदानुसार ग्रहणी रोग में मुख्यतः दीपन, पाचन, मलसंग्रहणीय, भेदनीय, रेचक, शोथहर, कृमिघ्न के सिद्धांत पर चिकित्सा की जाती है। घरेलू औषधि में चित्रकादि 2 वटी सुबह–शाम कुमारी आसव व जीरकाद्यारिष्ट 2–2 चम्मच भोजन पूर्व लें। भोजन से पूर्व सैंधवादि चूर्ण और लवण भास्कर चूर्ण भोजन के बीच में तथा बाद में रुग्ण को चटाएं।

सैंधवादि चूर्ण बनाने की विधि

सोंठ, काली मिर्च, पिपली, हरड़, बहेड़ा, आंवला, अजवायन, सेंधा नमक, हींग (घी में भुनी हुई) सभी समान मात्रा में लेकर सबके बराबर चीनी पीसकर मिलाकर रखें। इसे आधा चम्मच भोजन के पूर्व लेना चाहिए। इससे मंदाग्नि कम होकर, रुग्ण को खुलकर भूख लगती है तथा पाचन क्रिया सुचारु होती है।

संग्रहणी होने पर संजीवनी वटी 2 सुबह–शाम कुटजारिष्ट 2 चम्मच के साथ भोजन के बाद लें। अधिक तकलीफ होने पर चिकित्सक का परामर्श लें। भोजन में सादा, सुपाच्य, हल्का आहार लेना चाहिए। इसमें तक्र (ताक या छाछ) का सेवन अमृत–तुल्य कहा गया है तथा खिचड़ी खाना हितकारी है। औषधि में विशेषतः पर्पटी कल्प का सेवन चिकित्सक के परामर्शानुसार करें, जिसके प्रभावी परिणाम पाए गए हैं। औषधि के साथ–साथ ग्रहणी अवयव को सबल करने के लिए पिच्छा बस्ति व शिरोधारा जैसी विशेष क्रियाएं लाभकारी पाई गई हैं। पिच्छा बस्ति की विस्तृत जानकारी हेतु ''पंचकर्म–स्वास्थ्य की कुंजी'' पुस्तक पढ़ें।

मंदाग्नि दूर करने व भूख लगने के लिए

अदरक के छोटे–छोटे टुकड़े करके नींबू के रस में चुटकी भर सेंधा नमक मिलाकर शीशे के बर्तन में रख दें। 5–7 टुकड़े नित्य भोजन के साथ सेवन करें। मंदाग्नि दूर होकर खुलकर भूख लगेगी।

अदरक, भुना जीरा एवं काले नमक की चटनी में नींबू का रस निचोड़कर खाने से अपरिहार्य कारणों से आई भूख की कमी दूर होती है।

सौंठ, काली मिर्च, पिपली, जीरा, सेंधा नमक एकत्र कर चूर्ण बना लें। भोजन के पश्चात यह चूर्ण आधा चम्मच नियमित लेने से लाभ होता है।

पांचों नमक, यवक्षार, काली मिर्च, पंचकोल, अजवायन और हींग इनकी बिजौरे नींबू या बेर और अनार के रस में बनाई गोलियों का सेवन पाचनशक्ति को बढ़ाता है।

घरेलू उपचार

1. चित्रक, भूनिंब, हरीतकी, त्रिकटु, सैंधव, कुटकी, विडंग, पटोलपत्र, पिपली व सुंठी प्रत्येक 5 ग्राम का चूर्ण बनाकर रखें व आधा चम्मच सुबह–शाम भोजन के पूर्व लें।

2. पंचामृत पर्पटी, स्वर्ण पर्पटी, ग्रहणी कपाटरस, चित्रकादि वटी, शंख वटी, द्राक्षासव, भूनिम्बादि काढ़ा, वृद्ध गंगाधर चूर्ण, बिल्वादि चूर्ण, व्योषादि चूर्ण इत्यादि औषधियां चिकित्सक के मार्गदर्शन में लेनी चाहिए।

5. चिरायता, कुटकी, नागरमोथा, त्रिकटु, इंद्रजव प्रत्येक समभाग, चित्रक 2 भाग, कूड़े की छाल 16 भाग लेकर इनको चूर्ण करें। इस चूर्ण को गुड़ के शरबत के साथ पीने से ग्रहणी रोग में लाभ होता है।

6. शुण्ठयादि क्वाथ – सौंठ, नागरमोथा, अतीस तथा गुडुची समभाग लेकर काढ़ा बनाकर सेवन करने से मंदाग्नि व ग्रहणी रोग में लाभ होता है।

7. चित्रकादि गुटिका – चित्रक, पिपरामूल, यवक्षार, सज्जीखार, सेंधा नमक, सौवर्चल नमक, विड नमक, सांभर नमक, सामुद्र नमक, त्रिकटु, शुद्ध हींग, अजमोदा तथा चव्य समभाग का चूर्ण बनाकर बिजौरा नींबू या अनार के रस के साथ गुटिका बनाएं। इस गुटिका का सेवन करने से ग्रहणी रोग में लाभ होता है व पाचनशक्ति में वृद्धि होती है।

8. चव्यादि चूर्ण– चव्य, चित्रक, बेल का गूदा तथा सौंठ समभाग चूर्ण मट्ठे के साथ सेवन करने से ग्रहणी रोग नष्ट होता है।

9. मट्ठा का सेवन उपयोगी – मट्ठा हल्का होने के कारण ग्रहणी के रोगियों के लिए जठराग्नि को बढ़ाने वाला तथा स्तंभक है। मधुरपाकी होने से पथ्य है व पित्त को दूषित नहीं करता। कषायरस प्रधान होने से कफ रोग में हितकर है। चित्रक, अजमोद, सेंधा नमक, सौंठ तथा मरीच इनका चूर्ण खट्टे मट्ठे के साथ सेवन करें। एक सप्ताह में ही पाचन शक्ति को बढ़ाता है तथा ग्रहणी, अतिसार व शूल को नष्ट करता है।

10. व्योषादि चूर्ण – व्योष (सौंठ, मरिच, पीपर), अजवायन, अजमोद, विडंग, चित्रक, हींग, अश्वगंधा, सेंधा नमक, सफेद जीरा, स्याह जीरा, रुचक नमक, धनिया, अतीस, लौंग प्रत्येक 50 ग्रा. का चूर्ण दिन में 3 बार घी या शहद मिलाकर प्रयोग करें।

पथ्य - मूंग, साठी चावल, अरहर, शहद, बकरी का दूध, दही तथा मक्खन, कैंथ का फल, मलाईरहित गाय का दही, बेलफल, केले का फूल व फल, अनारदाना, सिंगाड़ा, छोटी मछली, मृग, खरगोश इन सबका मांस ग्रहणी रोगी के लिए पथ्य है।

अपथ्य - चिकना, कठोर तथा भारी अन्न ग्रहणी से ग्रस्त रोगों के लिए अपथ्य है।