

जीवनशैली संबंधी बीमारियों या गैर-संचारी रोगों (एनसीडी) की रोकथाम में आयुर्वेद की प्रभावकारिता

Shashank shekhar

Research scholar, Department of kaya chikitsa
Faculty of Ayurveda, Banaras Hindu University
shashankbhu2@gmail.com

Professor O.P. Singh

Research supervisor, Department of kaya chikitsa
Faculty of Ayurveda, Banaras Hindu University
singhopbhu@gmail.com

सार

मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय संबंधी विकार, मोटापा और पुरानी श्वसन संबंधी बीमारियों जैसे गैर-संचारी रोगों (एनसीडी) में वैश्विक वृद्धि एक गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य चुनौती के रूप में उभरी है। जीवनशैली से जुड़ी ये बीमारियाँ मुख्य रूप से गतिहीन व्यवहार, खराब आहार संबंधी आदतों, तनाव और पर्यावरणीय कारकों से प्रेरित होती हैं। आयुर्वेद, समग्र चिकित्सा की प्राचीन भारतीय प्रणाली, स्वास्थ्य और कल्याण के लिए समय-परीक्षणित दृष्टिकोण प्रदान करती है जो संतुलन, रोकथाम और व्यक्तिगत देखभाल पर जोर देती है। यह शोधपत्र आयुर्वेदिक सिद्धांतों और हस्तक्षेपों की प्रभावकारिता का पता लगाता है - जिसमें आहार संशोधन, हर्बल फॉर्मूलेशन, पंचकर्म चिकित्सा और जीवनशैली विनियमन शामिल हैं - एनसीडी को रोकने और प्रबंधित करने में। वैज्ञानिक प्रमाणों का एक बढ़ता हुआ समूह एनसीडी से जुड़े जोखिम कारकों, जैसे चयापचय असंतुलन, सूजन और ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करने के लिए आयुर्वेदिक प्रथाओं के उपयोग का समर्थन करता है। आधुनिक निवारक स्वास्थ्य देखभाल रणनीतियों के साथ आयुर्वेद का एकीकरण लचीलापन बढ़ा सकता है और स्थायी कल्याण को बढ़ावा दे सकता है। यह अध्ययन एनसीडी महामारी को रोकने और शहरी और ग्रामीण दोनों आबादी में निवारक स्वास्थ्य प्रतिमान को बढ़ावा देने में आयुर्वेद की क्षमता का मूल्यांकन करने के लिए नैदानिक निष्कर्षों, पारंपरिक ज्ञान और आधुनिक शोध का गंभीर रूप से विश्लेषण करता है।

मुख्य शब्द: बीमारियों, जीवनशैली, गैर-संचारी रोगों, एनसीडी, आयुर्वेद
परिचय

गैर-संचारी रोग (एनसीडी), जिन्हें आमतौर पर जीवनशैली से जुड़ी बीमारियाँ कहा जाता है, वैश्विक स्तर पर मृत्यु दर और रुग्णता का प्रमुख कारण बन गए हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, एनसीडी हर साल दुनिया भर में होने वाली मौतों में से 70% से ज्यादा के लिए जिम्मेदार हैं, जिनमें से एक बड़ा हिस्सा भारत जैसे निम्न और मध्यम आय वाले देशों में होता है। प्रमुख एनसीडी- हृदय रोग, कैंसर, पुरानी श्वसन संबंधी बीमारियाँ और मधुमेह- व्यवहार और जीवनशैली में बदलाव करके काफी हद तक रोके जा सकते हैं। योगदान देने वाले कारकों में अस्वास्थ्यकर आहार, शारीरिक निष्क्रियता, तंबाकू का सेवन, शराब का सेवन और पुराना तनाव शामिल हैं। ये आधुनिक जीवनशैली चुनौतियाँ स्वास्थ्य के लिए निवारक और समग्र दृष्टिकोण की माँग करती हैं। आयुर्वेद, भारत की पारंपरिक चिकित्सा प्रणाली जिसकी उत्पत्ति 5,000 साल से भी ज्यादा पुरानी है, स्वास्थ्य संरक्षण और बीमारी की रोकथाम के लिए एक अनूठी रूपरेखा प्रदान करती है। आधुनिक चिकित्सा के विपरीत, जो अक्सर रोग प्रबंधन पर ध्यान केंद्रित करती है, आयुर्वेद शरीर (शरीर), मन (मनस) और आत्मा (आत्मा) में संतुलन को स्वास्थ्य की नींव के रूप में महत्व देता है। यह दिनचर्या (दैनिक दिनचर्या), ऋतुचर्या (मौसमी दिनचर्या), स्वस्थवृत्त (स्वस्थ जीवन शैली का कोड), व्यक्तिगत पोषण, हर्बल हस्तक्षेप, पंचकर्म, योग और ध्यान जैसी विषहरण प्रक्रियाओं के माध्यम से निवारक रणनीतियों की वकालत करता है। हाल के वर्षों में आयुर्वेद में रुचि का पुनरुत्थान देखा गया है, विशेष रूप से पुरानी और जीवन शैली से संबंधित बीमारियों के संदर्भ में, जहाँ पारंपरिक उपचार अक्सर स्थायी परिणाम देने में कम पड़ जाते हैं। बढ़ते वैज्ञानिक प्रमाण बताते हैं कि आयुर्वेदिक अभ्यास चयापचय स्वास्थ्य, प्रतिरक्षा और तनाव लचीलापन को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं, जिससे यह एनसीडी की रोकथाम और प्रारंभिक हस्तक्षेप में एक मूल्यवान पूरक या विकल्प बन जाता है। इस अध्ययन का उद्देश्य शास्त्रीय आयुर्वेदिक अवधारणाओं, नैदानिक अध्ययनों और एकीकृत स्वास्थ्य मॉडल का विश्लेषण करके जीवन शैली की बीमारियों से निपटने में आयुर्वेद की निवारक प्रभावकारिता की जांच करना है। अनुचित आहार, अनियमित जीवनशैली या पर्यावरणीय जोखिम के कारण इन दोषों में असंतुलन को बीमारी का मूल कारण माना जाता है। इस प्रकार, आयुर्वेद में निवारक स्वास्थ्य सेवा केवल बीमारी से बचने के बारे में नहीं है, बल्कि जीवनशैली संरेखण, आहार, मानसिक अनुशासन और आध्यात्मिक प्रथाओं के माध्यम से सद्भाव बनाए रखने के बारे में है। एनसीडी की रोकथाम के लिए मुख्य आयुर्वेदिक रणनीतियों में से एक स्वस्थवृत्त का अनुप्रयोग है, जिसमें आचार रसायन (मानसिक स्वास्थ्य के लिए नैतिक आचरण) और सद्गुण (आदर्श दिनचर्या और व्यवहारिक आचरण) दोनों शामिल हैं। नैतिक जीवन, मानसिक संतुलन और दिनचर्या पर यह जोर स्वास्थ्य के प्रति सक्रिय दृष्टिकोण

को बढ़ावा देता है, जो आधुनिक चिकित्सा की प्रतिक्रियाशील प्रकृति के साथ तीव्र रूप से विपरीत है। वैज्ञानिक अनुसंधान ने आयुर्वेदिक हस्तक्षेपों के लाभों को तेजी से स्वीकार किया है। अध्ययनों ने गुडुची (टीनोस्पोरा कॉर्डिफोलिया), अश्वगंधा (विथानिया सोम्नीफेरा), त्रिफला और हल्दी (करकुमा लोंगा) जैसी जड़ी-बूटियों के मधुमेह विरोधी और लिपिड कम करने वाले प्रभावों को दिखाया है। योग और ध्यान जैसी प्रथाएँ - जो आयुर्वेदिक विचारों से बहुत करीब से जुड़ी हैं - रक्तचाप को नियंत्रित करने, ग्लाइसेमिक नियंत्रण में सुधार करने, चिंता को कम करने और समग्र स्वास्थ्य को बढ़ाने में कारगर पाई गई हैं। इसके अलावा, पंचकर्म चिकित्सा ने शरीर को डिटॉक्स करने और चयापचय कार्यों को बेहतर बनाने की क्षमता दिखाई है। भारतीय सार्वजनिक स्वास्थ्य संदर्भ में, राष्ट्रीय आयुष मिशन (NAM) और सरकारी स्वास्थ्य केंद्रों में एकीकृत स्वास्थ्य मॉडल जैसी पहल आयुर्वेद को निवारक और उपचारात्मक देखभाल में मुख्यधारा में लाने की दिशा में कदम हैं। इन पहलों का उद्देश्य औषधीय हस्तक्षेपों पर निर्भरता को कम करना और टिकाऊ, कम लागत वाले निवारक समाधानों को बढ़ावा देना है। चूंकि जीवनशैली संबंधी विकार लगातार बढ़ रहे हैं, खासकर शहरी आबादी में, इसलिए आयुर्वेद जैसी स्वदेशी प्रणालियों की उनकी निवारक क्षमता का पता लगाने की तत्काल आवश्यकता है। यह शोध न केवल आधुनिक स्वास्थ्य चुनौतियों के संदर्भ में पारंपरिक आयुर्वेदिक दृष्टिकोणों की जांच करता है, बल्कि निवारक स्वास्थ्य रणनीतियों में आयुर्वेद के योगदान को प्रदर्शित करने वाले अनुभवजन्य साक्ष्य और कार्यान्वयन मॉडल का भी आलोचनात्मक मूल्यांकन करता है।

सामग्री और तरीके

विभिन्न जीवनशैली विकारों और आयुर्वेद के माध्यम से इसके निवारक उपायों से संबंधित प्रासंगिक साहित्य जैसे कि पत्रिकाएं, समाचार पत्र, लेख, स्कोपस, पब मेड, रिसर्च गेट और गूगल स्कॉलर के शोध पत्रों की समीक्षा की गई, ताकि मौजूदा अंतराल का पता लगाया जा सके और भारतीय संस्कृति में आयुर्वेद चिकित्सा के बारे में जागरूकता पैदा की जा सके।

आयुर्वेद: गैर-संचारी रोगों (एनसीडी) की रोकथाम का प्रवेश द्वार

आयुर्वेद को जीवन विज्ञान में अग्रणी माना जाता है और यह जीवनशैली संबंधी विकारों को प्रबंधित करने का तरीका बताता है जो गैर-संचारी रोगों (एनसीडी) के जोखिम कारकों को रोकने में सहायता करता है। इसमें उचित आहार प्रबंधन, दैनिक और मौसमी आहार सलाह, दवा, विषहरण और जैव-शुद्धिकरण प्रक्रियाएँ और कायाकल्प चिकित्सा शामिल हैं। आयुर्वेद के पारंपरिक चिकित्सा दृष्टिकोण में जीवनशैली संबंधी बीमारियों को कम करने की महत्वपूर्ण क्षमता है। आयुर्वेद जीवनशैली संबंधी बीमारियों की रोकथाम के लिए आहार, दिनचर्या, ऋतुचर्या, पंचकर्म, सद्व्रत और आचार्य रसायन जैसे विभिन्न उपाय प्रदान करता है। आयुर्वेद इक्कीसवीं सदी में भी समुदाय की स्वास्थ्य संबंधी माँगों को पूरा करने और नए मुद्दों को संबोधित करने के मामले में मानव स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण योगदान दे रहा है क्योंकि आज के परिदृश्य में जीवनशैली संबंधी बीमारियाँ अधिक से अधिक आम होती जा रही हैं। निम्नलिखित अनुभाग कुछ जीवनशैली संबंधी बीमारियों के पीछे के कारण की जाँच करते हैं और आयुर्वेदिक तकनीकों के माध्यम से उनकी रोकथाम पर जोर देते हैं।

आहार (उचित आहार प्रबंधन)

वर्तमान युग में हम तकनीकी विकास देख रहे हैं जो कहीं न कहीं जीवनशैली संबंधी विकारों के बढ़ने के लिए जिम्मेदार है। व्यक्ति की खान-पान की आदतें कई बीमारियों की जड़ होती हैं। आयुर्वेद के प्रमुख सिद्धांतों में से एक आहार एक महत्वपूर्ण धारणा है जो सद्भाव, खुशी और स्वास्थ्य को रेखांकित करती है। आयुर्वेद में विभिन्न बीमारियों के संबंध में पौष्टिक और अस्वास्थ्यकर आहार की एक विस्तृत सूची दी गई है। आहार के अनुचित सेवन से गंभीर प्रकृति के कई जीवनशैली संबंधी विकार हो सकते हैं। आयुर्वेद में चरक संहिता में भोजन के नियमों और प्रक्रियाओं को अष्ट आहार विधि विशेष यतन के रूप में संदर्भित किया गया है। भोजन का समय आहार विज्ञान के सबसे महत्वपूर्ण विचारों में से एक है। इसके अतिरिक्त, यह गर्म पानी के सेवन पर भी जोर देता है जो पाचन स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। इसके अलावा, आयुर्वेद ने अठारह विभिन्न प्रकार की आहार असंगतियों (विरुद्ध आहार) की भी पहचान की है जिन्हें दीर्घायु और अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए टाला जाना चाहिए। जयपुर में 60 प्रतिभागियों के साथ किए गए एक अध्ययन से पता चला है कि पंचकोला चूर्ण, बिल्व और पथ्य आहार (स्वस्थ भोजन) ग्रहणी दोष से महत्वपूर्ण राहत प्रदान कर सकते हैं। रोगियों को आयुर्वेदिक उपचार दिए जाने के बाद चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम (आईबीएस) के लक्षणों में महत्वपूर्ण सुधार देखा गया और एक महीने तक अनुवर्ती दवा (तक्रा बस्ती और शमन औषधि) खत्म करने के बाद अधिकांश लक्षणों में सुधार हुआ।

दिनचर्या (दैनिक दिनचर्या)

आज की आधुनिक दुनिया में, हर व्यक्ति की दिनचर्या बहुत अव्यवस्थित हो गई है और हम कई गैर-संचारी रोगों के शिकार हो गए हैं। ऐसी बीमारियों की रोकथाम के संदर्भ में चर्चा की गई आयुर्वेदिक अवधारणाओं में से एक है दिनचर्या। दिनचर्या से तात्पर्य दैनिक दिनचर्या या कार्यों से है जिसका प्रत्येक व्यक्ति को पालन करना चाहिए। आयुर्वेद का प्रस्ताव है कि हर दिन ब्रह्म मुहूर्त में उठना आदर्श है, आदर्श रूप से सुबह 4:00 से 5:30 बजे के बीच। प्रकृति के आह्वान का उत्तर दिया जाना चाहिए। दांतों को साफ करने के लिए खदिरा, करंज और अपामार्ग जैसे पौधों की टहनियों से बने मुलायम ब्रश का उपयोग करने की सलाह दी जाती है। हर दिन, पूरे शरीर की मालिश (अभ्यंग) चिकित्सीय तेल से की जानी चाहिए क्योंकि यह ढीली, रेशमी त्वचा के साथ-साथ जोड़ों और मांसपेशियों की अप्रतिबंधित गतिशीलता की गारंटी देता है। आंखों में नियमित रूप से अंजना लगाने की सलाह दी जाती है। इष्टतम स्वास्थ्य के लिए नियमित व्यायाम या व्यायाम आवश्यक है। यह बीमारी के खिलाफ शरीर की सुरक्षा को मजबूत करता है, शरीर के चैनल (स्रोत) खोलता है और रक्त प्रवाह में सुधार करता है, सूखे यवा, कुलथ (उदवर्तन) चूर्ण का उपयोग करके पूरे शरीर की

दैनिक मालिश करें। नस्य हर दिन किया जाना चाहिए। नस्य द्रव्य तंत्रिका अंत को सक्रिय करता है, केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को एक संकेत भेजता है और शरीर की नियमित शारीरिक प्रक्रियाओं को शुरू करता है। स्नान (स्नान) पसीने और अन्य प्रदूषकों से शरीर को साफ करते हुए जीवन शक्ति, शक्ति, भूख और जीवनकाल बढ़ाता है। धुमापान, दिनचर्या विधियों में से एक है जो सिर और गर्दन के क्षेत्र को प्रदूषकों और खराब कफ दोष से शुद्ध करने के लिए औषधीय धुएं को अंदर लेने पर जोर देती है। यह पाया गया है कि आयुर्वेदिक सामग्री का उपयोग करके तैयार किया गया प्रयोगिक धुमापान (हर्बल सिगरेट) दैनिक आधार पर सेवन के लिए सुरक्षित है। एक अध्ययन में यह संकेत दिया गया था कि एक ही दवा आर्द्रक अर्का में ब्रोन्को फैलाव प्रभाव अच्छा है क्योंकि सांस लेने के 20 मिनट से भी कम समय में लक्षणों में कमी और PEF (पीक एक्सपिरैटरी फ्लो रेट) में वृद्धि देखी गई जबकि जब आंतरिक रूप से अदरक अर्का दिया गया तो 40 मिनट के बाद परिवर्तन देखा गया। हल्के से मध्यम स्थिति में नेबुलाइजर के माध्यम से आर्द्रक अर्का का अर्क रोगी के लिए सबसे अधिक लाभकारी है, क्योंकि यह छाती की जकड़न को कम करता है और साथ ही अच्छे कफ और ब्रोन्कियल की तीव्रता को कम करता है।

ऋतुचर्या - (ऋतु का अर्थ है ऋतु और चर्या का अर्थ है गतिविधियाँ/ व्यवहार)

लोग क्या खाते हैं और व्यायाम करते समय वे अपना समय कैसे व्यतीत करते हैं, इस पर मौसम का बहुत अधिक नियंत्रण होता है। हिमाचल प्रदेश में किए गए अध्ययन से ग्रीष्म ऋतु (गर्मी के मौसम) के दौरान अग्नि (पाचन शक्ति) और बल (शारीरिक शक्ति) के परिणाम का पता चला। अध्ययन के निष्कर्षों से संकेत मिलता है कि ग्रीष्म ऋतु के दौरान 48.8% उत्तरदाताओं ने भोजन का सामान्य सेवन किया, जबकि उनमें से 35.4% ने कभी सामान्य और कभी कम भोजन का सेवन किया। इसके अतिरिक्त यह भी देखा गया कि उत्तरदाताओं में अभ्यवहरण शक्ति (भोजन सेवन क्षमता) लगभग सामान्य थी और 83.4% उत्तरदाताओं में सामान्य जराण शक्ति थी, यानी वे पर्याप्त मात्रा में भोजन पचाने में सक्षम थे। एक अध्ययन में समूह ए के मामलों की तुलना में समूह बी के मामलों के एफईवी1 (फोर्सड एक्सपिरैटरी वॉल्यूम) और एफवीसी (फोर्सड वाइटल कैपेसिटी) मूल्यों में उल्लेखनीय वृद्धि देखी गई। आयुर्वेद रोग निवारण में ऋतुचर्या की भूमिका पर भी प्रकाश डालता है, जो मौसमी उतार-चढ़ाव के अनुसार जीवनशैली विकल्पों को संशोधित करने पर ध्यान केंद्रित करता है ताकि प्रतिरक्षा को बढ़ाया जा सके और मौसमी बीमारियों से लड़ा जा सके। यह हमारे शरीर में दोषों के संतुलन को बनाए रखने के लिए प्रत्येक मौसम में किए जाने वाले आहार समायोजन, दैनिक दिनचर्या और विशेष क्रियाओं की रूपरेखा तैयार करता है। यहाँ मौसम के आधार पर जीवनशैली को समायोजित करने के कुछ उदाहरण दिए गए हैं।

- हेमंत ऋतु (सर्दियों का मौसम) में सुझाए गए आहार परिवर्तन वर्तमान शोध के अनुरूप हैं, क्योंकि दोनों ही उच्च बेसल मेटाबोलाइजेशन दर और बार-बार भूख लगने के इस मौसम के दौरान बार-बार या अधिक भोजन की आवश्यकता की ओर इशारा करते हैं।
- इसी तरह, ग्रीष्म ऋतु (गर्मियों का मौसम) के दौरान केवल झपकी लेना वात दोष को संतुलित करने और शरीर की संरचना को बनाए रखने में सहायता करता है।
- वर्षा ऋतु (बारिश का मौसम) में शरीर की साधारण स्क्रबिंग कई सामयिक बीमारियों से छुटकारा पाने में मदद करती है।

सद्गुण और आचार्य रसायन

आयुर्वेद ने नैतिक सिद्धांतों का एक समूह बनाया है जो हमें कई तरह की बीमारियों से बचा सकता है। सद्व्रत और आचार रसायन की प्रथाओं को तीन श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है: मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक, सामाजिक और व्यक्तिगत। मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक श्रेणी हमें धैर्य रखना, दूसरों के साथ बहुत अधिक लगाव से बचना और ऐसी कोई भी बात याद न रखना सिखाती है जो आपको ठेस पहुँचाती हो। सामाजिक श्रेणी दूसरों पर दया करने, सच बोलने, शराब पीने से बचने, नरम दिल होने, हमेशा साफ और धुले हुए कपड़े पहनने पर जोर देती है, और व्यक्तिगत श्रेणी जल्दी सोने और जागने, अत्यधिक परिश्रम से बचने, प्राकृतिक इच्छाओं को दबाने से बचने, स्नान करने की व्यवस्था, त्वचा को साफ रखने पर जोर देती है। इस तरह का जीवनशैली संशोधन आमतौर पर कई तरह की जीवनशैली समस्याओं के प्रबंधन और रोकथाम के लिए फायदेमंद होता है।

पंचकर्म

ब्रह्मांड में सब कुछ पाँच मूल तत्वों (पंचमहाभूतों) पृथ्वी, अपा (जल), तेजस (अग्नि), वायु (वायु) और आकाश (ईश्वर) से बना है। यही बात हमारे शरीर और भोजन पर भी लागू होती है। पंचकर्म शरीर, मन और चेतना के लिए एक कार्याकल्प और सफाई कार्यक्रम है। आयुर्वेदिक साहित्य में कहा गया है कि प्रत्येक मानव शरीर में पाँच प्राथमिक घटक शामिल हैं, यानी ईश्वर, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी। प्रत्येक व्यक्ति में तीन दोषों (त्रिदोष) का एक अलग संतुलन होता है जो इन तत्वों के संयोजन के परिणामस्वरूप होता है: पित्त, कफ और वात। पाकृति के रूप में जानी जाने वाली स्थिति में, सभी दोष सामंजस्य में होते हैं। जब इस अवस्था में असंतुलन होता है, तो बीमारी प्रकट होने लगती है। महाराष्ट्र में किए गए एक अध्ययन में देखा गया कि 25 प्रतिभागियों में, त्रिदोषज प्रकृति का प्रदर्शन करने वालों की संख्या द्विदोषज प्रकृति की तुलना में अधिक थी। प्रकृति के अलावा, यह भी देखा गया कि जिन व्यक्तियों में सभी दोषों का संतुलन नहीं होता है, उन्हें कुछ सामान्य नैदानिक लक्षण जैसे कि कटिवात, मासिक धर्म की अनियमितता, पाचन विकार और कब्ज का अनुभव होता है। [28] एक अध्ययन वात प्रकृति, पित्त प्रकृति, कफ प्रकृति, वात-पित्त

प्रकृति, वात-कफ प्रकृति और पित्त-कफ प्रकृति और बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) के बीच महत्वपूर्ण संबंध को इंगित करता है। कफ प्रकृति में बीएमआई (25.35) अन्य सभी प्रकृति की तुलना में सबसे अधिक था। इसके बाद क्रमशः पित्त-कफ प्रकृति (24.76), पित्त प्रकृति (23.92), वात प्रकृति (23.68) और वात-कफ प्रकृति (23.25) का स्थान था।

योग

भारत में हजारों सालों से प्रचलित योग गैर-संचारी रोगों की रोकथाम और प्रबंधन दोनों में बहुत फ़ायदेमंद हो सकता है। योग सिर्फ शारीरिक अभ्यास नहीं है, बल्कि जीवन जीने का एक व्यापक तरीका भी है जो लगातार एनसीडी और दूसरी बीमारियों से लड़ने में सबसे आगे रहता है। योग के परमाणु विज्ञान में शारीरिक, नैतिक, सामाजिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य सभी को शामिल किया गया है। योग में हल्का व्यायाम, सांस पर नियंत्रण और ध्यान सभी शामिल हैं। रक्त और ऑक्सीजन के प्रवाह को बढ़ाकर, योग शरीर के आंतरिक अंगों को इच्छित तरीके से काम करने में मदद करता है। जब सभी महत्वपूर्ण अंगों को पर्याप्त ऑक्सीजन और रक्त मिलता है, तो हृदय, फेफड़े, गुर्दे और अन्य आवश्यक अंगों के प्रमुख विकार कम होते हैं। रोजाना योग करने से बेहतर नींद आती है, तनाव कम होता है और संज्ञानात्मक प्रदर्शन में वृद्धि होती है। पार्किंसंस रोग से पीड़ित रोगियों पर योग चिकित्सा कार्यक्रम ने सिस्टोलिक और डायस्टोलिक रक्तचाप, श्वसन दर में महत्वपूर्ण कमी ($p < 0.05$) और उनके सांस रोकने के समय में महत्वपूर्ण सुधार देखा। नियमित योग अभ्यास नाइट्रिक ऑक्साइड, F2-आइसोप्रोस्टेन के सीरम स्तर में सुधार करता है। योग अभ्यास से लिपिड पेरोक्साइड प्लाज्मा और एट्रेनालिन ($p < 0.05$) के स्तर में उल्लेखनीय कमी आई ($p < 0.05$ या $p = 0.01$) जबकि सीरम कुल ग्लूटाथियोन (जीएसएच) सामग्री, जीएसएचपेरोक्साइड और जीएसएच-एस-ट्रांसफर्रेज की गतिविधियों में नियंत्रण समूह की तुलना में योग अभ्यास के बाद उल्लेखनीय वृद्धि हुई ($p < 0.05$ या $p = 0.01$)। योग अभ्यास से सीरम में इंटरल्यूकिन-12 और इंटरफेरॉन- γ जैसे प्रतिरक्षा-संबंधी साइटोकिन्स में भी उल्लेखनीय वृद्धि हुई ($p < 0.05$ या $p = 0.01$)।

निष्कर्ष

गैर-संचारी रोगों (एनसीडी) की खतरनाक वृद्धि सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए एक गंभीर खतरा है, खासकर भारत जैसे तेजी से शहरीकरण और औद्योगिकीकरण करने वाले समाजों में। खराब आहार संबंधी आदतों, शारीरिक गतिविधि की कमी, पुराने तनाव और पर्यावरण विषाक्त पदार्थों से चिह्नित आधुनिक जीवनशैली इन स्थितियों की शुरुआत और प्रगति में महत्वपूर्ण रूप से योगदान करती है। जबकि आधुनिक चिकित्सा लक्षण प्रबंधन के लिए प्रभावी हस्तक्षेप प्रदान करती है, इसमें अक्सर मूल कारण की रोकथाम और समग्र कल्याण पर जोर नहीं दिया जाता है। आयुर्वेद संतुलन, दिनचर्या, व्यक्तिगत देखभाल और प्रकृति के साथ सामंजस्य पर अपने जोर के माध्यम से जीवनशैली रोगों की रोकथाम और प्रबंधन के लिए एक व्यापक और समय-परीक्षणित रूपरेखा प्रदान करता है। दिनचर्या (दैनिक दिनचर्या), ऋतुचर्या (मौसमी आचरण), स्वस्थवृत्त (व्यक्तिगत स्वच्छता और स्वास्थ्य कोड), और पंचकर्म (विषाक्तता उपचार) जैसे मुख्य आयुर्वेदिक सिद्धांत नैदानिक लक्षणों के प्रकट होने से बहुत पहले स्वास्थ्य को बनाए रखने और बीमारी को रोकने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। इसके अतिरिक्त, उभरते वैज्ञानिक अध्ययनों द्वारा समर्थित आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियाँ और सूत्र उच्च रक्तचाप, उच्च रक्त शर्करा, मोटापा और तनाव जैसे जोखिम कारकों के प्रबंधन में आशाजनक प्रभावकारिता प्रदर्शित करते हैं। निवारक स्वास्थ्य सेवा में आयुर्वेद का एकीकरण न केवल लागत प्रभावी और सांस्कृतिक रूप से निहित दृष्टिकोण प्रदान करता है, बल्कि एकीकृत और व्यक्तिगत चिकित्सा की ओर वैश्विक रुझानों के साथ भी संरेखित करता है। शरीर, मन और आत्मा को संबोधित करने वाली इसकी समग्र प्रकृति इसे एनसीडी के जटिल, बहुआयामी कारणों से निपटने के लिए विशेष रूप से उपयुक्त बनाती है। हालाँकि, आधुनिक स्वास्थ्य सेवा प्रणालियों में आयुर्वेद की क्षमता को अनुकूलित करने के लिए आगे के साक्ष्य-आधारित नैदानिक अनुसंधान, प्रथाओं का मानकीकरण और व्यापक जागरूकता आवश्यक है। निष्कर्ष में, आयुर्वेद गैर-संचारी रोगों के वैश्विक बोझ का मुकाबला करने में एक निवारक और सहायक प्रणाली के रूप में महत्वपूर्ण वादा करता है। एक संतुलित जीवन शैली और निवारक मानसिकता को बढ़ावा देकर, आयुर्वेद दीर्घकालिक कल्याण प्राप्त करने और प्रतिक्रियाशील दवा हस्तक्षेपों पर निर्भरता को कम करने में एक परिवर्तनकारी भूमिका निभा सकता है। सार्वजनिक स्वास्थ्य नीतियों और व्यक्तिगत स्वास्थ्य विकल्पों में आयुर्वेदिक सिद्धांतों को एकीकृत करना एक स्वस्थ, अधिक टिकाऊ भविष्य का मार्ग प्रशस्त कर सकता है।

संदर्भ

- [1] शर्मा, एच.एम., क्लार्क, सी., और मिर्कोज़ी, एम.एस. (2011)। आयुर्वेदिक उपचार: समकालीन महर्षि आयुर्वेद चिकित्सा और विज्ञान। सिंगिंग ड्रैगन।
- [2] चौहान, ए., सेमवाल, डी.के., मिश्रा, एस.पी., और सेमवाल, आर.बी. (2015)। आयुर्वेदिक अनुसंधान और पद्धति: वर्तमान स्थिति और भविष्य की रणनीतियाँ। आयु (आयुर्वेद में अनुसंधान का एक अंतरराष्ट्रीय त्रैमासिक जर्नल), 36(4), 364-369।
- [3] भट्ट, के.एल., और खादर, ए. (2020)। आयुर्वेद में प्रतिरक्षा विज्ञान का वैचारिक और नैदानिक दृष्टिकोण। जर्नल ऑफ आयुर्वेद और एकीकृत चिकित्सा विज्ञान, 5(04), 164-168।

- [4] गुप्ता, डी., अग्रवाल, एस.के., और शर्मा, वी.के.के. (2023)। दिनचर्या में प्रयोगिक धूमपान की सुरक्षा का मूल्यांकन करने के लिए एक विश्लेषणात्मक अध्ययन। आयुहोम, 10(2), 104-109।
- [5] बनमाली, डी. (2014)। आयुर्वेद में आहार विज्ञान की अवधारणा और इसका महत्वा जे होम्योपैथिक आयुर्वेद मेड, 3(149), 2167-1206।
- [6] नागर, डी., शर्मा, आर., और नागर, जे. (2019)। सार्वजनिक स्वास्थ्य में आयुर्वेद की भूमिका: एक समीक्षा लेख। वर्ल्ड जर्नल ऑफ फार्मास्युटिकल रिसर्च, 649-653। 7. निकम, एम. यू. (2023)। जीवनशैली संबंधी बीमारियाँ और आयुर्वेद। अनुसंधान पर।
- [7] खान, आई. ए., बरनवाल, के., जोशी, एच. एस., और शर्मा, पी. (2021)। एकीकृत आधुनिक और आयुर्वेदिक सिद्धांतों के साथ पुरानी गैर-संचारी बीमारियों (एनसीडी) की रोकथाम और प्रबंधन। इंडियन जर्नल ऑफ प्रिवेंटिव एंड सोशल मेडिसिन, 52(1), 55-61.
- [8] झा, एम., साह, एम. के., सिंह, पी. के., और कुमार, ए. (2021)। सार्वजनिक स्वास्थ्य में आयुर्वेद की भूमिका: एक महत्वपूर्ण समीक्षा। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च इन आयुष एंड फार्मास्युटिकल साइंसेज, 595-599।
- [9] सिंह, एस. (2018)। जीवनशैली संबंधी बीमारियों की रोकथाम में आयुर्वेद का महत्वा।
- [10] मुखर्जी, पी. के., हरवंश, आर. के., बहादुर, एस., बनर्जी, एस., कर, ए., चंदा, जे., ... और कटियार, सी. के. (2017)। आयुर्वेद का विकास-परंपरा से प्रवृत्ति तक। जर्नल ऑफ एथनोफार्माकोलॉजी, 197, 10-24।
- [11] निकम, जे. (2018) योग शिक्षा में अवसर।
- [12] नवले, आर.एस., और गायकवाड़, ए. (2023)। संचारी रोगों की रोकथाम के रूप में आयुर्वेद का वैचारिक अध्ययन।
- [13] चक्रवर्ती, (2023) टी. आयुर्वेद-स्थायी स्वास्थ्य देखभाल का तरीका।
- [14] साहू, डी., भूषण, एस., दास, डी., देबनाथ, एस.के., बारिक, एल., मीना, वी., ... और प्रसाद, पी.वी.वी. (2021)। न्यूरोडीजेनेरेटिव रोगों के लिए संभावित आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियाँ: एक समीक्षा। फार्माकोलॉजी और फार्माकोडायनामिक्स के शोध जर्नल, 13(2), 69-74।
- [15] पटनायक, एस. (2023)। सार्वजनिक स्वास्थ्य में आयुर्वेद की भूमिका। 17. सैनी, एम., कुमार, ए.एस., और कुमार, एस.के. (2021)। ग्रहणी में पथ्य आहार के प्रभाव का आकलन करने के लिए एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। आयुर्वेद जर्नल, 15(1), 14-18।
- [16] सामल, जे. (2013)। आयुर्वेद में सार्वजनिक स्वास्थ्य की अवधारणा। अंतर्राष्ट्रीय आयुर्वेदिक चिकित्सा जर्नल, 1(2), 1-5।
- [17] मौर्य, एन., राम, एम., जायसवाल, आर.एन.टी., और सक्सेना, ए. (2024)। निवारक स्वास्थ्य देखभाल और जीवन शैली प्रबंधन। आयुर्वेद और एकीकृत चिकित्सा विज्ञान जर्नल, 9(1), 122-131।
- [18] चिमनकर, आर.पी., तवलारे, के.ए., और मिश्रा, एस.ए. (2020)। आयुर्वेद के मूल सिद्धांतों के साथ जीवन शैली विकारों की रोकथाम। इंटरनेशनल आयुर्वेदिक मेडिकल जर्नल, (ऑनलाइन), 4487-4492।
- [19] गुप्ता, डी., अग्रवाल, एस. के., और शर्मा, वी. के. के. (2023)। दिनचर्या में प्रयोगिक धूमपान की सुरक्षा का मूल्यांकन करने के लिए एक विश्लेषणात्मक अध्ययन। आयुहोम, 10(2), 104-109।
- [20] पुजारी, एस., ममता, के. वी., गौड़, के. एम., और मिश्रा, बी. (2014)। तमक श्वास के प्रबंधन में आर्द्रक अर्क के साथ धूमपान (नेबुलाइजेशन) और पान की भूमिका। आयुषधारा, 1, 43-9।
- [21] कुमारी, एस. (2021)। ग्रीष्म ऋतु (गर्मी के मौसम) के दौरान बल (शारीरिक शक्ति) और अग्नि (पाचन शक्ति) की स्थिति पर एक सर्वेक्षण रिपोर्ट। जर्नल ऑफ आयुर्वेद एंड इंटीग्रेटेड मेडिकल साइंसेज, 6(4), 85-88।
- [22] नैथानी, एन., समारिया, जे. के., और तिवारी, एस. के. (2014)। ब्रॉन्कियल अस्थमा के रोगियों में स्प्रोमेट्रिक मापदंडों पर ऋतुचर्या के प्रभाव का मूल्यांकन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मेडिसिन एंड फार्मास्युटिकल साइंसेज (आईजेएमपीएस), 4, 111-118।
- [23] चौधरी, एस. टी., बोबडे, आर., और फिरके, ए. (2023)। आयुर्वेद और सार्वजनिक स्वास्थ्य। 27. निकम, एम. यू. (2023)। जीवनशैली संबंधी बीमारियाँ और आयुर्वेद। शोध पर।