



पाचन क्रिया, पाचन तंत्र संबंधित विकार तथा पाचन क्रिया संवर्धन के उपाय

¹Kapil Kajal, ²Dr. Manju Suhag

¹Department of Yoga Science, CRSU, Jind

²Assistant Professor, Department of Yoga Science, CRSU, Jind

प्रस्तावना:

प्राचीन कल से ही प्रत्येक व्यक्ति विशेष की यह जिज्ञासा रही है कि उसकी मूल प्रकृति क्या है?

उसके शरीर में विद्यमान त्रिदोष (वात, पित्त, एवं कफ) सप्त धातु (रस, रक्त, मांस, भेद, अस्थि, मज्जा, एवं शुक्र) तथा ओज की स्थिति क्या है। मनुष्य यह जानना चाहता है कि स्वस्थ एवं लम्बी आयु के लिए रसायन प्रक्रिया क्या है।

ISSN 2454-308X



रोग के मूल कारण व उसके स्थायी निवारण के बारे में जानने की उत्सुकता भी प्रत्येक मनुष्य के मन में होती है।

आज मनुष्य प्रकृति से विमुख होता जा रहा है। अपने स्वास्थ्य चेतना आदि से विमुख होता जा रहा है। और मनुष्य आहार-विहार, दिन चर्या - रात्रि चर्या, जल-वायु आदि से भी पूर्णता विमुख होता जा रहा है। मनुष्य को चाहिए कि वह स्वस्थ वृत्त, उचित दिन चर्या आहार-विहार एवं आचार-विचार आदि को समझकर अपने जीवन में अपनाकर अपने तथा आसपास के वातावरण को स्वस्थ रखने का प्रयास कर सकता है। और यह कार्य इतना मुश्किल भी नहीं है। और मैं अपने गुरु के मार्गदर्शन के माध्यम में यह बतलाने का प्रयास करूँगा कि अपने स्वास्थ्य को किस प्रकार से सुगठित किया जा सकता है और अपने गुरुजनों के आशीर्वाद से यह शोध आज के सम्मुख रख रहा हूँ जिसमें पाचन क्रिया को संवर्धित करने के उपायों को बतलाने का प्रयास करूँगा।

प्राकृतिक आयुविज्ञान

पाचन क्रिया को संवर्धित करने के उपाय

पाचन क्रिया का अर्थ :

आयुर्वेद सिद्धांत रहस्य जब हम भोजन या अन्य पदार्थों के रूप में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा विटामिन आदि जिन तत्वों का सेवन करते हैं, उनसे ही शरीर में धातुओं में पुष्टि, बल, वर्ण, दीर्घायु, बुद्धि, आदि की प्राप्ति होती है शरीर को इन सभी से मिलने वाला लाभ तभी प्राप्त हो सकता है जब यह बाहरी तत्व शरीर के तत्वों में परिवर्तित हो जाएं। भोजन को शरीर के अनुरूप डालने की क्रिया को जो तत्व सम्पन्न करता है, उसे अग्नि नाम से जाना जाता है यह सम्पूर्ण प्रक्रिया पाचन कहलाती है।