

अस्थमा(श्वासरोग) ना संयालनमां योगनी उपयारात्मक असर

प्रकाश अेम. पटेल, डॉ. विजयकुमार पटनधरा

पीअेय.डी. शोधछात्र

लकुलीश योग युनिवर्सिटी, अमदावाड
उच्यतर शिक्षण अने संशोधन अकाडेमी,
छारोडी, अमदावाड, गुजरात.

शोधपत्र मार्गदर्शक

लकुलीश योग युनिवर्सिटी, अमदावाड
उच्यतर शिक्षण अने संशोधन अकाडेमी,
छारोडी, अमदावाड, गुजरात.

प्रस्तावना

आजना आधुनिकयुगमां विज्ञाने आगण वधता ओजारो, सहाय अने साधनो वडे जिवनने अेक सरण बनावी दीधु छे, अने नवी नवी वाहनोनी सुविधा आवता शारीरिक प्रवृत्तिमां भारे घटाडो थतो जेवा मळ्यो छे. आजनी जिवनशैली आपणा स्नायुओना उपयोग वगर असरकारक रीते पार पडी शके छे मात्र बटन दबाववाथी बधी वस्तु थछ जाय छे. सामान्य रीते स्नायुओमां शक्ति ओछी थवा माटे आ कारणो जवाबदार छे. शरीरना स्नायुओने मजबूत अने षडतल राभवा आहार विहार, आचार विचार, योग्य दिनचर्या वगैरे आवश्यक छे. जिवनने स्वस्थ बनाववा माटे प्रकृतिना नियम अनुसार तेना वातावरणमां रहेवुं आवश्यक छे, जो मनुष्य प्रकृतिना नियमनी विरुद्ध जाय तो तेने कारणे शारीरिक अने मानसिक असंतुलन थवाथी घण्णी बधी बीमारीओने नोतडु मणी जाय छे. जेवी के डायबिटिस , अस्थमा , स्थूलता, अनिद्रा वगैरे...

यावीडुपी शब्दो: अस्थमा, योग, आहार, जिवनशैली.

परिचय

अस्थमाअे जिवलेण रोग छे. परंतु तेना अेक ञटकाथी व्यक्तिनु मृत्यु थतुं नथी. अस्थमानो हुमलो दहीनी शक्तिने मृत्यु तरडु लछ जाय छे. आ अेक अेवो रोग छे जे दहीने भुलेआम परेशान करे छे, अेटलेके आ दही साथे अणबनाव बनावे छे, अने ते तेना पर वारंवार हुमलो करे छे, परंतु दहीने मारतो नथी. आ रोग जोछअे तो अेटलो लयंकर होछ शके छे के जेने थयेल होय ते दही वारंवार विचारे छे के ते मृत्युने पसंद करे, कारण के अस्थमाना दही माटे हुमला दरमियान श्वास लेवो अथवा बहार नीकाणवो वधुने वधु मुश्केल बने छे, जेथी मृत्यु तेने अेकमात्र आ मुश्केलीना राहतनो मार्ग लागे छे.

डेडसांमां बहारनी हवाने श्वासमां लेवानी अने छोडवानी प्रकृिया जिवननी कुदरती अने महत्वपूर्ण प्रकृिया छे. ते जन्मनी क्षणथी शडु थाय छे अने छेल्ला श्वास पछी ज समाप्त थाय छे. श्वास लेवानी प्रकृिया अे जिवननुं विशिष्ट लक्षण छे. मृत्युशय्या पर रहेली व्यक्ति जिवंत छे के केम ते चकासवा माटे, तेना नाक पासे अेक दोरो पकडवामां

आवे છે. જો દર્દી શ્વાસ લેતો હોય તો દોરો હલનચલન કરે છે. જેથી વ્યક્તિ જીવિત છે તે જોઈ શકાય. આમ શ્વાસ એ જીવન છે અને શ્વાસની બીમારી મૃત્યુ છે. સામાન્ય રીતે કોઈ પણ વ્યક્તિ ચાર-પાંચ મિનિટની શ્વાસની તકલીફ પછી જીવી શકતી નથી.

આ શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયાએ શરીરના ઓક્સિજનનો મુખ્ય સપ્લાયર છે. શરીરના દરેક કોષની પ્રવૃત્તિ માટે ઓક્સિજન (શ્વાસ) જરૂરી છે. કોષો ઓક્સિજન (શ્વાસ) વિના તેમની પ્રવૃત્તિ કરી શકતા નથી. ઓક્સિજનએ આપણી આસપાસની હવામાં રહેલો છે. બહારની હવા નાક દ્વારા શરીરમાં પ્રવેશે છે. આ હવા સાથે ઓક્સિજન પણ પ્રવેશે છે. ત્યારબાદ તેની હવા ફેફસાંમાં પ્રવેશે છે જ્યાં અમુક ઓક્સિજન લોહીમાં શોષાય છે અને શ્વાસ બહાર કાઢવા પર કોષોમાં બનેલા કાર્બન ડાયોક્સાઇડની સાથે સાથે શરીરના તમામ કોષોમાં પહોંચાડવામાં આવે છે. શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા ચેતાતંત્રના નિયંત્રણમાં છે. જો શરીર દ્વારા ઓક્સિજનની જરૂરિયાત વધે છે, તો શ્વસન દરમાં વધારો કરીને હવાની માત્રામાં પણ વધારો થાય છે. જરૂરિયાત પૂરી થતાં તેનો દર ઘટતો જાય છે. આપણે બધા જાણીએ છીએ કે દોડતી વખતે શ્વસનનો દર વધે છે અને ઊંઘ દરમિયાન ઘટે છે. (સ્વામી રાજર્ષિમુનિ 2013)

અસ્થમાએ બીજું કંઈ નથી પરંતુ શ્વસન પ્રક્રિયામાં વિકસિત એક વિકૃતિ છે. અસ્થમાના દર્દી શ્વાસ લઈ શકતા નથી અને પૂરતી હવા બહાર કાઢી શકતા નથી. આથી શરીરને જરૂરી માત્રામાં ઓક્સિજન મળતો નથી. (બ્રોડન 2009) આનાથી દર્દીની શ્વાસની પ્રવૃત્તિનો દર ઘટે છે અને કેટલીકવાર તે બેભાન પણ થઈ શકે છે. શ્વાસની પ્રક્રિયામાં અવરોધ એ અસ્થમાનો હુમલો છે. હુમલાની તીવ્રતા અને આવર્તન રોગની પ્રકૃતિ પર આધારિત છે. કેટલાક દર્દીઓ માત્ર ઠંડા અથવા ભેજવાળા વાતાવરણમાં હુમલાથી પીડાય છે, એટલે કે, શિયાળામાં અથવા વરસાદની ઋતુમાં, પરંતુ ગરમ અને શુષ્ક વાતાવરણમાં અસ્થમાથી પીડાતા નથી. આ રોગથી પીડિત લોકો માટે આવો કોઈ નિયમ નથી. પરંતુ વેદનાનું (દર્દનું) સ્વરૂપ દરેક કિસ્સામાં એક સરખું જ છે.

શ્વાસ રોગ (અસ્થમા)

અસ્થમાને માનસિક રોગ માનવામાં આવે છે, આધુનિક સમયમાં તેના દર્દીઓની સંખ્યા ઝડપથી વધી રહી છે. તે નાક અને ફેફસાંને લગતી બીમારી છે. (ફ્રેજન 2009)

લક્ષણ:

- હુમલા દરમિયાન શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી.
- છાતીમાં ભારેપણું લાગે છે.
- આખા શરીરમાં બેચેની અને ગભરાહટ લાગવી.
- શરદી, કફ વધુ રહેવો.
- શારીરિક નબળાઈ અને થાક લાગવો.
- સૂવાના સમયે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ અને બેસીને શ્વાસ લેવામાં રાહત લાગવી.

કારણ:

- ખોરાકનું યોગ્ય રીતે પાચન ન થવું.
- આ રોગ આનુવંશિક પણ હોય જે માતાપિતા પાસેથી તેમના સંતાનો સુધી જાય છે.
- પર્યાવરણની અસર.
- સતત શરદી - શરદી અને કફ ખાંસી રહે તો.

श्वसन प्रक्रिया:-

अस्थमाना हुमला दरमियान श्वसन प्रक्रियामां केवी रीते अवरोध आवे छे ते जाएवा माटे आपणे श्वसन प्रक्रियाने समज्जये. श्वास लेवो अटले के छाती द्वारा डेइसामां बहारनी हवा भेयवी. आ हेतु माटे छातीनुं पोलाए विस्तरण करवामां आवे छे, डायाफ्रेम नीचे भसे छे अने पेटना स्नायुओने बहारनी तरङ्ग धकेलवामां आवे छे. आनाथी डेइसामां नीयुं दबाए सर्जय छे अने परिणामे बहारनी हवा नाक, डेरीन्क्स, श्वासनणी, श्वासनणी अने श्वासनणीना पड द्वारा अटलेलीमां प्रवेशे छे. नानी रक्त वाहिनीओनुं नेटवर्क अटलेलीनी आसपास छे. ओक्सिजन अटलेलीमांथी नानी रक्तवाहिनीओ (रुधिरकेशिकाओ) मां जाय छे अने रुधिरकेशिकाओमांथी कार्बन डायोक्साइड अटलेलीमां जाय छे. डायाफ्रेम पछी विस्तरे छे अने उपर जाय छे, पेटना स्नायुओ अंदरनी तरङ्ग जाय छे, पांसणी नीचे तरङ्ग जाय छे अने डेइसामांथी हवा बहार नीकणी जाय छे. दरेक श्वास लेवामां लगभग 400-500 सीसी (अेक-अडघो लिटर) हवा होय छे अने तेदली ज मात्रामां श्वास बहार काढवा दरमियान बहार काढवामां आवे छे. धीमे धीमे ठोडा श्वास लेवाना प्रयत्नो करवाथी आ जस्थाने 4000 सीसी सुधी वधारी शकाय छे अने योगनी वैज्ञानिक पद्धति प्राणायामनी प्रेक्टिसथी आ जस्थाने 4000 सीसी सुधी वधारी शकाय छे. आ योगनी प्रक्रियामां आसन, प्राणायाम, षटकर्म अने योग निर्दानो उपयोग थाय छे.

अस्थमा(श्वासरोग) नी सारवारमां योग:-

षटकर्म द्वारा

अस्थमानी सारवार माटे षटकर्म (सझाछ) प्रक्रियाओ श्रेष्ठ छे. आ पैकी वमन, जलनेति, इंडनेति, शंभ प्रक्षालन अने कपालभाति सौथी वधु असरकारक साबित थया छे. आपणे जोयुं छे के डेइसामां कइनी मात्रामां वधारो थवाथी वायुमार्ग संकोचाय छे जेना परिणामे अस्थमानो हुमलो थाय छे. कइ श्वासनणी द्वारा डेरीन्क्समां सतत उपरनी दिशामां आगण वधे छे अने नाक अथवा मों द्वारा बहार डेइकाय छे अथवा भोराकनी नणी द्वारा पेटमां प्रवेश करे छे. (Bahadur rai 1914-15)

1. वमन:-पेटमां संग्रहित कइने वमननी प्रक्रिया करवाथी बहार डेइकी शकाय छे. वामननी प्रक्रियामां थती आंतरिक हिलयाल छातीमां रहेला कइने उपरनी दिशामां वधु भसेवामां अने बहार डेइकवामां मडद करे छे.
2. वस्त्रधौति:- वमन करतां पए वधु असरकारक प्रक्रिया छे. वस्त्र अटले कापड. आ कपडुं अन्न नणी अने पेटने अंदरथी घसीने साइ करे छे.
3. जलनेति अने इंडनेती नाकनी सझाईनी प्रक्रिया छे. आ अनुनासिक मार्गने साइ करे छे अने धूण, धुमाडो, सुगंध, लेज, पराग वगैरेने कारणे थती अेलर्जीने घटाडे छे.

आसन

आसन अस्थमाना दई माटे पए उपयोगी छे कारण के आसननी प्रेक्टिस करती वभते विविध स्नायुओ दबाय छे अने भेयाय छे. जेम स्पंयने भेयवामां आवे अथवा दबाववामां आवे त्यारे प्रवाही बहार आवे छे, तेवी ज रीते, आसनथी भेयाए अने दबाव थवाथी शरीरमांथी जेर बहार काढवामां मडदरूप थाय छे. आसन स्नायुओने रक्त पुरवठामां पए सुधारो करे छे आम स्नायुओनी कामगीरी अने कार्यक्षमतामां सुधारो थाय छे. अस्थमाथी पीडित दईओना किस्सामां, आसन छातीना स्नायुओनी कार्यक्षमतामां सुधारो करवामां पए मडद करी शके छे. अने आसनोमां आराम करवाथी श्वसन कार्यक्षमतामां सुधारो करवामां पए मडद मणे छे. शवासन, वज्वासन, गणानी क्रिया, भ्रमानी क्रिया, जनुसंयालन वगैरे अव्यास करी शकाय. (Vedant PK 1998)

प्राणायाम

प्राणायाम अने प्राणानुं नियंत्रण छे अने परिणामे प्राणायामना अल्यासथी अस्थमाना तकलीङ्ग ओछी थाय छे. जोके प्राणायामनी प्रक्रियानो सीधो संबंध असन साथे छे. आथी अस्थमाना एहीने प्राणायाम सीधो लालदायी नीवडे छे. ओडो आस अने ञऽपी आस छातीना स्नायुओनी कार्यक्षमतामां सुधारो करे छे. डेइसा विकसित थाय छे जेथी ओक्सीजननी मात्रामां वधारो थाय छे. (स्वामी राजर्षिमुनि 2017)

योग निद्रा

अस्थमाना एही माटे बीजुं वरदानअे योगनिद्रानी प्रक्रिया छे, जे करवामां सरण छे अने ते शारीरिक अने मानसिक स्तरमां आरामनी सकारात्मक असर आपे छे. योगनिद्रा तमाम एहीओ पोतानी जाते रेकोर्ड करेल टेप अथवा सीडीना उपयोगथी करी शके छे. ते जड़रियात मुजब हिवसमां बे के त्रण वषत करी शकाय छे. आ प्रक्रिया शारीरिक, लावनात्मक अने मानसिक स्तरो पर आराम लावे छे. एररोज करवामां आवती योगनिद्रानी प्रेक्टिसथी हुमलाना समये स्नायुबद्ध संक्रियन घटाऽवामां मदद करे छे. जेथी हुमलानुं मानसिक एबाण ओछुं थाय छे अने एही हुमलानो सामनो करवा माटे शारीरिक अने मानसिक रीते तैयार थई जाय छे. (Joshi NB 2022)

योगिक आहार

अस्थमां आसन-प्राणायामनी साथे साथे आहार विहार पण अेटलो ज जरूरी छे. (स्वामी राजर्षिमुनि 2013)

- रोज थोडी तज भावी.
- लविंग, मरी पावडर + गोण हिवसमां बे वार लेवो.
- लसण अने कपूर समान मात्रामां लई तेने योणीने तेमां मीठी वरियाणीनुं सार लेणवीने नाक तेमज मोथी सुंघवुं.
- सूका आदु, तज अने भांडनो उकाणो बनावीने एररोज अडघो कप पीवो.
- सूका अंजुरने दूधमां गरम करीने पीवुं. पगमां गरम पाणीनुं नाभवुं.
- एररोज सवारे स्टीम बाथ लो. सांजे 4.30-5.30 नी वय्ये तलना तेलनी अेनिमा लो.

प्रतिबंधित आहार

मांसाहारी भोराक, गरम, मसालेदार, तणेला पदार्थो, बेकरी उत्पादनो, दूधनी बनावटो अने ठंडा पदार्थो तथा केण, जामङ्गण, कस्टर्ड-सङ्गरजन, काकडी, अनानस वगैरे ना भावा.

संदर्भग्रंथ

- [1] बोर्डिन अे, ग्रास डी, वेंचियर I, येनेऽ पी: अपर अेरवे 1: अेलर्जिक नासिका प्रदाह अने अस्थमा: उपकला कोषो द्वारा संयुक्त रोग. थोरेक्स 2009, 64-999-1004.
- [2] बहादुर, राय अने श्रीसा चंद्र वासु. 1914-15 ध घेरेंडा संहिता.
- [3] डो. अेय.आर. नागेंद्र, डो. आर. नागारत्न संपूर्ण स्वास्थय, युनिवर्सिटी ग्रंथनिर्माण बोर्ड , अमदावाड-5-2016, (पेज 19-31)
- [4] डो. अनुजा रावत अने असीम कुल श्रेष्ठ (Hindi) समग्र स्वास्थ्य अने योगिक विधिया,
- [5] सत्यम पब्लिकेशन हाउस- नवी दिल्ली-2015, (पेज 9-47)

- [6] ड्रेज़न, ज्योड़ी એમ.; બેલ, એલિઝાબેથ એચ. (2020).“81. અસ્થમા”. ગોલ્ડમેન, લીમાં; શેફર, એન્ડ્રુ આઈ. (સંપાદનો). ગોલ્ડમેન-સેસિલ મેડિસિન. ભાગ. 1 (26મી આવૃત્તિ). ફિલાડેલ્ફિયા: એલ્સેવિયર. પૃષ્ઠ 527-535. ISBN 978-0-323-55087-1.
- [7] જોશી, N. B., પોલ, B. B. (2022). શ્વાસનળીના અસ્થમાના દર્દીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને જીવનની ગુણવત્તા માટે યોગ હસ્તક્ષેપ: એક સમીક્ષા. દેવ સંસ્કૃતિ ઇન્ટરડિસિપ્લિનરી ઇન્ટરનેશનલ જર્નલ, 20, 20-26.
- [8] જસરોટિયા આરબી, મોંડલ એસ, કુમાર વી, ગાંધી એ. યોગ સાથે સંલગ્ન સારવારની ગંભીરતા પર અસર,બીમારીનો સ્કોર, અને નિયંત્રિત અસ્થમાના બાળકોમાં દવાની માત્રા. નેટલ જે ફિઝિયોલ ફાર્મ ફાર્માકોલ 2019;9(11):1139-1144.
- [9] પ્રા.દયાલ પરમાર આયુર્વેદાચાર્ય, સ્વસ્થવૃત્ત વિજ્ઞાન ભાગ-૨ સરસ્વતિ પુસ્તક ભંડાર, અમદાવાદ- 2006-2007(પેજ 8-18,28-35),
- [10] પ્રા.દિલીપ પંડ્યા, આયુર્વેદિય પદાર્થવિજ્ઞાન, સરસ્વતિ પુસ્તક ભંડાર, અમદાવાદ 2009-10 (પેજ 2 થી 4)
- [11]વેદાંતન પીકે, કેસાવલુ એલએન, મૂર્તિ કેસી, ડુવલ કે, હોલ એમજે, બેકર એસ, નાગરથના એસ. અસ્થમા ધરાવતા યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓમાં યોગ તકનીકોનો ક્લિનિકલ અભ્યાસ; નિયંત્રિત અભ્યાસ. એલર્જી અસ્થમાપ્રોક.1998; 19:3-9.
- [12] સ્વામી રાજર્ષિ મુનિજી. અષ્ટાંગ યોગ દર્શિકા દ્વિત્યા. લાઈફ મિશન પ્રકાશન-2013.
- [13] સ્વામી રાજર્ષિ મુનિજી. અષ્ટાંગ યોગ દર્શિકા પ્રથમ. લાઈફ મિશન પ્રકાશન-2017
- [14]સ્વામિ રાજર્ષિ મુનિ ,અષ્ટાંગ યોગ દર્શિકા,લાઈફ મિશન ટ્રસ્ટ- જામણ-2006