

# पाचनतन्त्र का रोग : अपच

Disease of The Digestive System : Indigestion

डा० राम किशोर

सहायक आचार्य

स्कूल ऑफ हेल्थ साइंसेज,

छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय कानपुर

# अपच (Indigestion) परिचय

- अपच या अजीर्ण या बदहजमी पाचनतन्त्र की एक ऐसी स्थिति है, जिसका सम्बन्ध विशेष रूप से उदर के उपरी हिस्से से हैं।
- अपच एक आम समस्या है, जो प्रायः जठरग्रासनली की बीमारी या जठरशोथ के कारण होती है।
- कुछ लोगों में यह पेटिक अल्सर (उदर या ग्रहणी का फोड़ा या घाव) की बीमारी और कभी-कभी कैंसर का प्रथम रोग लक्षण हो सकता है।
- 55 वर्ष से अधिक की आयु वाले लोगों में अस्पष्ट नए आक्रमण वाला अपच या अन्य खतरे के संकेत वाले लक्षणों की उपस्थिति में और अधिक जांच-पड़ताल की आवश्यकता है।

# अपच (Indigestion) रोग का कारण

- बहुत ज्यादा खाना।
- बहुत तेजी से भोजन करना।
- वसायुक्त या तैलीय खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन।
- मसालेदार भोजन करना।
- कैफीन का अत्यधिक मात्रा में सेवन।
- अत्यधिक मात्रा में शराब का सेवन।
- बहुत अधिक गैसयुक्त पेय पदार्थों का सेवन करना।
- भावनात्मक आघात।
- पित्ताशय की पथरी।
- मोटापा
- पेप्टिक अल्सर
- आमाशय का कैंसर

# अपच

(Indigestion)

## लक्षण

- भोजन के दौरान जल्दी ही पेट भरा हुआ महसूस होना ।
- पेट अधिक समय तक भरा रहना ।
- भूख न लगना ।
- कभी-कभी घबराहट महसूस होना ।
- छाती में जलन ।
- जी मिचलाना ।
- जीभ पर मैल जम जाना, पेट फूलना आदि अजीर्ण रोग के प्रमुख लक्षण ।
- नींद कम आना ।
- दस्त होना ।

# अपच

(Indigestion)

## लक्षण

- पेट फूल जाना ।
- कब्ज की शिकायत होना ।
- गैस बनना ।
- पेट में भारीपन महसूस होना ।
- भोजन हजम नहीं होना ।
- पेट में हल्का-हल्का दर्द होना ।
- सांस से दुर्गन्ध आना ।
- पेट के ऊपरी हिस्से में सूजन ।
- उल्टी करने की इच्छा ।

# अपच

(Indigestion)

## योगिक उपचार

- **षट्कर्म** : धौति (अमाशय अथवा आतों में घाव होने की दशा में नहीं किया जायेगा)
- **आसन** :
  - खड़े होकर** : ताड़ासन, तिर्यकताड़ासन और कटिचक्रासन ।
  - बैठकर** : मण्डूकासन, वक्रासन, वज्रासन ।
  - पेट के बल**: भुजंगासन, तिर्यकभुजंगासन, शशांकासन ।
  - पीठ के बल**: पवनमुक्तासन, उत्तानपादासन, सेतुबन्धासन, मेरूदण्डासन, शवासन ।
- **प्राणायाम** : अनुलोम—विलोम, शीतली, उज्जयी और भ्रामरी ।
- **ध्यान** : श्वास—प्रश्वास

# अपच

(Indigestion)

## आहार चिकित्सा

- मिताहार का पालन ।
- मिर्च, मशाले आदि का सेवन पूर्णतः वर्जित ।
- मूंग की दाल का विशेष रूप से सेवन ।
- भोजन के बाद मिश्री और सौफ को चूसना ।
- सादे एवं सुपाच्य भोजन का ही सेवन ।

# अपच

(Indigestion)

## योगिक ग्रन्थों के अनुसार

- **मत्स्येन्द्रासन** के अभ्यास से जठराग्नि प्रदीप्ति होती है और रोग समूहों का नाश होता है।  
*हठप्रदीपिका 1 / 29*
- **पश्चिमोत्तानासन** के अभ्यास से जठराग्नि प्रदीप्ति होती है और पेट की चर्बी कम होकर साधक को अरोग्यता प्रदान करता है। *हठप्रदीपिका 1 / 31*
- **मयूरासन** के अभ्यास से वायुगोला आदि पाचन तन्त्र के रोग को नष्ट करता है। जठराग्नि प्रदीप्ति कर महाविष को भी भस्म करता है। *हठप्रदीपिका 1 / 33*
- **भस्त्रिका प्राणायाम** वात, पित्त और कफजन्य विकारों को दूर कर जठराग्नि प्रदीप्ति करता है।  
*हठप्रदीपिका 2 / 65*



धन्यवाद