पोटाचे आरोग्य
आणि
व्यायाम

ॐ पब्लिकेशन्स्

प्रमुख वितरक

अजब डिस्ट्रिब्युटर्स

६७८-ई, निदान हॉस्पिटलसमोर,
शाहूपुरी, २ री गल्ली, कोल्हापूर.

पोटाचे आरोग्य आणि व्यायाम : Potache Aarogya Aani Vyayam

© सुरक्षित

प्रकाशक
ॐ पब्लिकेशन्स्
६७८, सृष्टी विष्टा, निदान समोर,
शाहूपुरी २ री गल्ली, कोल्हापूर.
मोबा. : ९६८ ९९९५ ३००

अक्षरजुळणी
रावजी देसाई

मुखपृष्ठ
चित्रमित्र पब्लिसिटी, कोल्हापूर.

मुद्रक
श्री ज्योतिर्लिंग ऑफसेट, कोल्हापूर.

आवृत्ती
सप्टेंबर, २०१२

किंमत
रुपये १००/-

अनुक्रमणिका

- पोटाचे आरोग्य / ९
- योग चिकित्सा / १३
- आरोग्य-संहिता / २२
- पचनसंस्था / ४०
- अपचन / ४६
- मलावरोध / ४९
- आम्लपित्त / ५६
- अल्सर-जठर व्रण / ६०
- अपेंडिसायटिस / ६७
- हर्निया / ७१
- मूळव्याध / ७५
- योगासने / ७९
- क्रिया / ११९

✦✦

पोटाचे आरोग्य

मनुष्याच्या शरीरात पोट हे असे ठिकाण आहे की, बहुतेक सर्व रोगांचे ते मूलस्थान मानले जाते. 'आधी पोटोबा, मग विठोबा!' अशी एक म्हण आहे. सामान्यपणे या म्हणीपाठीमागील गर्भितार्थ न समजल्यामुळे स्थूल अर्थ केला जातो. आधी पोटोबा म्हणजे पोट भरणे व विठोबा याचा अर्थ परमार्थ म्हणजे पोट भरल्यानंतरच परमार्थ करावा असा याचा अर्थ आहे. पण हा अर्थ या म्हणीतील शब्दप्रयोगाशी पूर्णपणे सुसंगत नाही. आधी पोटोबा म्हणजे प्रथम पोटाचे आरोग्य प्राप्त करून घ्यावे आणि मगच विठोबाप्राप्तीचा म्हणजेच परमार्थाचा प्रयत्न करावा हा खरा शास्त्रीय अर्थ आहे. माणसाचे आरोग्य हे त्याच्या पचनेंद्रियांच्या कार्यक्षमतेवर बऱ्याच अंशी अवलंबून असते. केवळ शारीरिक स्वास्थ्यासाठीच नव्हे तर मानसिक स्वास्थ्यासाठी सुद्धा पचनसंस्थेचे कार्य सुरळीत चालणे अत्यावश्यक आहे. पचनस्वास्थ्य बिघडलेली व्यक्ती कोणताही निर्णय शांत चित्ताने घेऊ शकत नाही. कोणत्याही कामात एकाग्रतेने लक्ष देऊ शकत नाही. उत्साहाअभावी अंगावरील प्रत्येक काम नेहमी टाळण्याचीच प्रवृत्ती अशा व्यक्तींची असते. इतकेच नव्हे तर, डोकेदुखी, मानसिक दौर्बल्य, जठरव्रण, कावीळ, त्वचारोग इत्यादी रोगांच्या जाळ्यात ओढला जाऊन, संपूर्ण स्वास्थ्य गमवावे लागल्याने अशा व्यक्तीला संपूर्ण जीवन असह्य व वैराण वाळवंटातील प्रवासाप्रमाणे नीरस वाटू लागते. पोट भरलेला मनुष्य परमार्थास पात्र असतो. पण केव्हा? जर त्याचे आरोग्य उत्तम असेल तेव्हा. म्हणून नुसते पोट भरून परमार्थ करता येत नाही. परमार्थात प्रथम चित्तशुद्धी असावी

लागते. चित्तशुद्धी होण्यासाठी प्रथम शरीरशुद्धी व्हावी लागते. कारण आपले शरीर व मन ही एकमेकाशी इतकी संलग्न व परस्परावलंबी आहेत की एकाची विकृती ती दुसऱ्याच्या विकृतीचे कारण होऊ शकते. मनास जर काळजी, राग, द्वेष, मोह इत्यादी विकार असतील तर त्याचा परिणाम शरीरावर होतो. आत्यंतिक भीतीमुळे अथवा क्रोधावस्थेत मनुष्याचे शरीर थरथर कापते. लहान मुले भ्याल्यास चड्डी ओली करतात. आकस्मिक दुर्घटनेची बातमी ऐकल्याने अथवा प्रिय व्यक्तीच्या निधनाची बातमी समजताच त्याचा परिणाम मनावर हृदयक्रिया बंद पडून मृत्यू येण्यात होतो. तसेच शरीराला एखादी विकृती असेल तर त्याचा परिणाम मनावर होतो. सतत बिछान्यावर पडून राहावे लागल्यामुळे आजारी माणसाचे मन कमजोर बनून त्याचा स्वभाव चिडचिडा व तिरसट बनतो व आजारातून बरा होताच पुन्हा तो नाहीसा होतो. साधे डोके दुखत असेल तर चांगली बुद्धिमान व्यक्तीसुद्धा नीट व मन:पूर्वक विचार करू शकत नाही. याचे कारण शारीरिक अस्वास्थ्याचा परिणाम मानसिक क्षीणतेत होतो.

अशा रीतीने शरीर व मन यांचा अन्योन्याश्रम असल्याने शारीरिक स्वास्थ्य व मानसिक स्वास्थ्य हे एकमेकावर अवलंबून आहे. याकरिता परमार्थ हा शरीराने नव्हे तर मनाने करावयाचा असतो! यासाठी पोटाचे आरोग्य सुधारण्यासाठी पचनेंद्रियांची कार्यक्षमता वाढून पचनसंस्थेचे कार्य सुरळीत कसे चालेल याची दक्षता घेणे आवश्यक आहे. आपल्या वैदिक संस्कृतीत खाण्यापिण्याच्या बाबतीत चोखंदळ दृष्टी ठेवून बरेच नियम सांगितले आहेत. निरनिराळ्या व्रतवैकल्यादी उपासनेत उपवासाचा केलेला समावेश हा पारमार्थिक प्रगतीसाठी आवश्यक अशी शारीरिक प्रगती म्हणजे व्याधीपासून शरीराला दूर ठेवून त्याद्वारे चित्तशुद्धीचा मार्ग सुलभ करणे हाच उपवास करण्याचा मुख्य उद्देश आहे. आधुनिक वैद्यकीय शास्त्रज्ञांनी सुद्धा शरीरस्वास्थ्यासाठी उपवासाची आवश्यकता मान्य केली आहे. सर्व रोगांचे मूलस्थान जे पोट त्याला पूर्ण विश्रांती मिळून पचनेंद्रियांची कार्यक्षमता वाढविण्यासाठी उपवासाची धर्मिक भावनेशी सांगड घालून व्यक्तीबरोबर समाजकल्याण करणाऱ्या प्राचीन ऋषीमुनींच्या दूरदर्शीपणाचे व प्रज्ञाचक्षूचे कौतुक करायला शब्दांचे भांडार व सामर्थ्य तोकडे पडावे यात नवल नाही.

पोटाचे विकार म्हटले की, मुख्यत: अपचन, मलावरोध, पोटदुखी हेच विकार प्रामुख्याने नजरेसमोर येतात. पोटाचे जठरव्रण, आंत्रलव्रण, कावीळ इत्यादी आणखी पुष्कळ विकार आहेत, पण बहुतेक सर्व रोगांचे मूलस्थान अपचन, मलावरोधादी विकारांत दिसून येते. आंत्रव्रण, आंत्रशोथ, जठरव्रण, कावीळ इत्यादी रोगांची सुरुवात अपचन, मलावरोध, बद्धकोष्ठ या विकारापासूनच होते. म्हणून सर्व चिकित्सापद्धतीत बद्धकोष्ठ हे बहुतेक सर्व रोगांचे कारण मानले आहे. नेहमी आजारी, आळशी, तापट व चिडचिड्या स्वभावाची माणसे प्रथम बद्धकोष्ठाची शिकार झालेली असतात. प्रसिद्ध डॉक्टर टर्नर यांनी सुमारे २८४ प्रेतांची तपासणी केली तेव्हा त्यांना असे आढळले की, २८ माणसांशिवाय इतरांची आतडी पुष्कळ दिवसांच्या कठीण दगडासारख्या घट्ट मळाने भरलेली व दुप्पट फुगलेली होती. सर्वांच्या मृत्यूचे कारण वेगवेगळे असूनही त्यांची आतडी मळाने फुगलेली असल्यामुळे बद्धकोष्ठ हेच सर्वसाधारण रोगांचे मूळ कारण असल्याचे त्यांना दिसून आले.

पचनेंद्रियांच्या लहानसहान विकारावर किंवा कित्येकदा कोणतीही विशिष्ट तक्रार नसताना कित्येक लोक कांही ना कांही औषधे घेऊन स्वत:च उपचार करीत असतात. अपचन झाल्यास किंवा एखादा दिवस शौचाला साफ झाले नाही तर कांही लोक पाचक गोळ्या व सारक औषधे डॉक्टरी सल्ल्याशिवाय विनाकारण घेतात. अशा व्यक्तींनी हे लक्षात ठेवले पाहिजे की, सुस्थितीत असलेली पचनेंद्रिये कोणतेही औषध न घेण्यानेच अधिक सुस्थितीत राहू शकतात. पाचक व शक्तिवर्धक औषधे नेहमी घेऊन आहार विहारादी गोष्टींत संयम न पाळता वारंवार रेचक वा जुलाबाचे औषध घेऊन कोठा साफ केला जातो. याचा परिणाम असा होतो की आतड्यांच्या स्नायूंची स्वाभाविक तणाव शक्ती (Tone) व उद्दीपन शक्ती (Stimulation) कमी होऊन ती अधिक कमजोर बनतात. आणि शेवटी ती इतकी कमजोर बनतात की, त्यांच्याकडून मलविसर्जनाचे कार्य नीट होत नाही. मग दोन-दोन, तीन-तीन दिवस शौचाला साफ न होता आतडी मळाने भरून फुगतात व अधिक मळ साचला की दाबाने मळाचे खडे खडे खडे बाहेर येतात.

हैद्राबादच्या निजामाची अशी गोष्ट सांगतात की, त्याला दररोज एनिमा घेतल्याशिवाय शौचाला होत नव्हते. अशा परावलंबी जीवनापेक्षा सुदृढ व निरोगी शरीरसंपदा असणें हीच खरी संपत्ती आहे. इंग्रजीत Health is wealth! असे एक

सुभाषित आहे, त्याचे रहस्य ते आरोग्याच्या महत्त्वावरून लक्षात येते. उत्तम आरोग्य हीच खऱ्या सुखाची गुरुकिल्ली आहे. इतर सर्व गोष्टींची रेलचेल असेल आणि जर आरोग्य अनुकूल नसेल तर त्यास काडीमात्रही सुख मिळणार नाही. मग ते भौतिक सुख असो अथवा आध्यात्मिक असो. अत्यंत प्रतिकूल परिस्थितीत सुद्धा आरोग्यवान मनुष्य दुःख दारिद्र्याचे सात समुद्र अगदी लीलया पार करून आनंद साम्राज्याचा चक्रवर्ती होतो. हे सत्य आहे. रोगी माणसाच्या ताटातील पक्वान्नापेक्षा निरोगी माणसाच्या ताटातील वाळलेली शिळी भाकरी सुद्धा अधिक सुख देते हे अनुभवाने सर्वांनाच पटते. लुळीपांगळी श्रीमंती असण्यापेक्षा धट्टीकट्टी गरिबी हवी असेल तर पोटाचे आरोग्य उत्तम राखायला हवे. अपचन, गॅस, जुनाट बद्धकोष्ठ इत्यादी पोटाच्या विकारांवर मात करून मुक्तता मिळविता येते. पण ती नुसत्या औषधसेवनाने नव्हे! तर योग्य ते पथ्यपालन, व्यायाम, विश्रांती आणि सुदृढ व निरोगी मन यांच्या तयारीने होय!

✦✦✦

योग चिकित्सा

पोटाचे काही विकार अगदी किरकोळ स्वरूपाचे असतात. असे विकार कोणत्याही औषधाशिवाय लंघन, आहारात बदल अशा जुजबी उपचाराने बरेही होतात. परंतु जठर व्रणासारखे चिवट रोग काही वेळा औषधानेसुद्धा बरे न होता शस्त्रक्रिया केल्याशिवाय बरे होत नाहीत. पोटाच्या तक्रारी दूर करण्यासाठी डॉक्टर लोक जी निरनिराळ्या प्रकारची औषधे देतात ती बहुतांशी उष्ण व उत्तेजक अशी असतात. अशा प्रकारच्या औषधांनी कोणताही रोग पूर्ण बरा न होता काही कालवधीपर्यंत दबला जातो किंवा त्याची तीव्रता कमी केली जाते व औषधांचा अंमल अथवा प्रभाव नाहीसा होताच पुन्हा रोगाची लक्षणे ठळकपणे उद्भवतात. औषधोपचाराने रोग बरे होतात ही समजूत पूर्ण खोटी आहे. विशिष्ट रोगावर औषधांची मात्रा लागू पडते हेही खरे आहे. औषधोपचार काळात रोगाची तीव्रता कमी होऊन रोग्याला आराम वाटतो हेही खरे आहे, परंतु हा काही कालावधीत अथवा तात्पुरत्या स्वरूपाचा असतो.

कोणताही रोग त्याची मूळ कारणे दूर केली तरच बरा होतो. औषधाने मूळ कारणे दूर न होता अंमल असेपर्यंत प्रतिरोध केला जातो. परंतु हा प्रतिरोध कायम स्वरूपाचा असत नाही. कारण पुढे पुढे त्या रोग्याला औषधाची इतकी सवय जडते की, त्या औषधाचा रोग्याच्या शरीरावर काहीच प्रभाव पडत नाही. तसेच औषधातील विषयुक्त द्रव्यांमुळे शरीरातील स्नायू व पेशी अशक्त बनून कार्यहीन होतात आणि तो रोग निर्मूलनाच्या दृष्टीने निष्फळ ठरतो.

काही विशिष्ट रोगांचे अपवाद वगळल्यास बहुतेक सर्व रोगांवर योग चिकित्सा अत्यंत लाभदायक व गुणकारी ठरते. योगचिकित्सेने सर्वच रोग बरे होत नसले तरी प्रत्येक रोगाचा प्रतिकार करण्यास व आपले शरीर रोगप्रतिबंधक (diseaseproof) करण्यास साह्य होते. योगचिकित्सेने रोगाचे कारण समूळ नाहीसे केले जाते. योगचिकित्सेचा अवलंब करीत असता इतर कोणत्याही प्रकाराचे औषध घेण्याची जरूरी भासत नाही. ज्या रोगाचे बाबतीत इतर सर्व प्रचलित औषध व उपचारपद्धती निष्कळ ठरल्या आहेत अशांच्या बाबतीतही योगचिकित्सा ही वरदान ठरल्याची उदाहरणे कितीतरी आहेत. योग चिकित्सा ही अनेक रोगांवर संजीवनी चिकित्सा असली तरी प्रत्येकाला व प्रत्येक रोगाला गुण येईल हे निश्चितपणे सांगता येत नाही. कारण योगचिकित्सेचा लाभ हा व्यक्तिगत प्रकृती, रोगाचे स्वरूप, मार्गदर्शन करणारी व्यक्ती व रोगी माणसाचे प्रयत्न इत्यादी गोष्टींवर अवलंबून आहे. योग्य मार्गदर्शनाखाली, आहार विहारादी पथ्य पाळून न कंटाळता, चिकाटीने दृढ विश्वासपूर्वक, श्रद्धेने आवश्यक असेल तर दीर्घकाळ सुद्धा योगचिकित्सेचा अभ्यास चालू ठेवल्यास प्रत्येकाला लाभ निश्चित मिळतोच अशी पूर्वसूरींनी ग्वाही दिलेली आहे.

पोटाच्या विकारासाठी योगचिकित्सेने हमखास आराम मिळविता येणे शक्य आहे. अपचन, मलावरोध या विकारांपासून योगचिकित्सेने इतर कोणत्याही उपचारपद्धतीपेक्षा जलद व पूर्ण आराम मिळतो. औषधादी उपायांनी वरील विकारांवर विशेष परिणाम होत असला तरी त्यामुळे स्नायू पेशी अशक्त बनून अकार्यक्षम बनणे, तो रोग बरा झाला तरी इतर औषधीजन्य व्याधी उद्‌भवणे, नंतर पुढे पुढे औषधाचा सवयीने प्रभाव न पडणे यासारखे हानिकारक दोष सापडतात. योगचिकित्सेत या सर्व दोषांचा संपूर्ण अभाव आहे. म्हणून सर्व प्रचलित उपचारपद्धतींमध्ये योग चिकित्सा विशेष लाभदायक आहे.

पचनसंस्थेची कोणतीही तक्रार दूर करण्याकरिता योगचिकित्सेचा अवलंब करण्यापूर्वी प्रथम रोगाची लक्षणे व मूळ कारणे यासंबंधी थोडी माहिती करून घेणे श्रेयस्कर असते. रोगाच्या लक्षणांवरून रोगाचे अचूक निदान करता आले की, योगचिकित्सा कोणत्या प्रकारे करावी याचे थोडेफार ज्ञान येते. यासाठी शरीरशास्त्राची

सुद्धा माहिती असल्यास योगचिकित्सा करतेवेळी आसने व क्रियांची निवड करणे सहज सुलभ होते. स्वत:च रोगाची कारणे व लक्षणे यावरून योग्य रोगनिदान करणे अशक्य असेल तर कुणातरी तज्ज्ञ व्यक्तीचा सल्ला घेऊन योगचिकित्सेचा अभ्यास करावा. रोगनिदान चुकले तर योगचिकित्सेने लाभ होण्याऐवजी गंभीर हानी होण्याची शक्यता टाळता येत नाही. जर रोगाचे स्वरूप अगदीच किरकोळ अथवा प्राथमिक अवस्थेत असेल आणि रोग्याची शरीरप्रकृती निरोगी धडधाकट असून इतर कोणताही रोग नसेल तर अपचन, मलावरोध यासारख्या विकारांवर कुणाही तज्ज्ञ व्यक्तीच्या मार्गदर्शनाशिवाय निर्धास्तपणे योगचिकित्सेचा अभ्यास करण्यास प्रत्यवाय नाही. मात्र आसने व क्रियांचा चिकित्सेच्या हेतूने अभ्यास करताना सांगितलेल्या योग्य त्या सूचनांचे पालन करण्याची दक्षता ही घेतलीच पाहिजे.

काही रोगांची लक्षणे रोगांच्या प्रथमावस्थेत ठळकपणे प्रकट होत नाहीत किंवा ती उद्‌भवल्यास पूर्ण लक्षात येत नाही. अशा वेळी दुर्लक्ष केले जाते. पण वस्तुस्थिती अशीही असणे संभवते की ती लक्षणे जठरव्रणासारख्या गंभीर व चिवट रोगाची असू शकतात. अशा प्रसंगी रोग्याचे उपचाराकडे दुर्लक्ष होऊन चोरपावलाने रोग वाढून कोणत्याही उपचाराने आटोक्यात आणणे कठीण होऊन बसते. उदाहरणार्थ जठरव्रण (अल्सर) हा एक चिवट विकार आहे. पण योग्य वेळी त्याचे निदान होऊन पथ्यपाणी सांभाळून योगचिकित्सेचा अभ्यास केल्यास त्यापासून होणारा उपद्रव थांबवता येतो तसेच पूर्णपणे बराही होऊ शकतो.

काही रोगांचा मानसिक क्षोभावर कमीजास्तपणा प्राय: अवलंबून असतो. जर रोग्याला रोगाची लक्षणे, कारणे व शरीरशास्त्र याबद्दल थोडीफार माहिती असेल तर त्या रोगाची अवास्तव वाटणारी धास्ती कमी होऊन निम्मा अधिक गुण येतो. उरलेला गुण पथ्यपाणी, योगचिकित्सेच्या साह्याने मिळविता येतो. अंगी मुरलेले बद्धकोष्ठ, जठरव्रण यासारखे जुनाट रोग सुद्धा आहारविहारादी नियमांचे पालन करून योगचिकित्सेच्या साह्याने पूर्णपणे आटोक्यात आणता येणे शक्य आहे.

रोगनिर्मूलनासाठी योगचिकित्सेचे स्वरूप पुढीलप्रमाणे असते.

१) योगाभ्यास, २) आसन, ३) क्रिया, ४) प्राणायाम, ५) आहार.