

आयुर्वेद, योग और शारीरिक गतिविधि

Charu Singhal

Research Scholar Himalayan University

Dr Ajay Kumar

Asst. Professor Jawaharlal Nehru University

सर

विश्वभारती में स्नातकोत्तर अध्ययन के दौरान। शोधकर्ता भारतीय पारंपरिक साहित्य के बारे में ज्ञान प्राप्त करने के इच्छुक थे। इसके अलावा उन्हें भारतीय दर्शन, आयुर्वेद के क्षेत्र के विशेषज्ञों को सुनने का अवसर भी मिला। योगाभ्यास और संबंधित क्षेत्र। जब शोध में ऐसे विभिन्न इनपुट शामिल किए गए तो उन्हें स्वास्थ्य देखभाल की पारंपरिक भारतीय प्रणालियों के बारे में और अधिक जानने में रुचि हो गई। शोधकर्ता के पास अपने परिवार और स्थानीय क्षेत्र में देखे गए अभ्यास से कुछ बुनियादी विचार हैं। विश्वभारती पुस्तकालय का पुराना साहित्य आखें खोलने वाला था और इसमें कई ऐसी जानकारी मिली जो या तो अज्ञात थीं या स्वास्थ्य देखभाल और पुनर्वास के लिए आयुर्वेदिक चिकित्सा के साथ-साथ विभिन्न रूपों में प्रचलित थीं। एक भावना, जब पर्यावरण और समर्थन द्वारा सुविधा प्रदान की जाती है, तो आगे विकसित होने की आवश्यकता होती है क्योंकि योग के महत्व इसके उपयोग से किसी ना किसी रूप में इन्कार नहीं किया जा सकता है, योग को हम सच्चे अर्थों में अपने जीवन में ग्रहण कर व्यावहारिक दृष्टि से इसे अपने लिए उपयोगी बना सके। इसके लिए बहुत ही आवश्यक है कि इसके सही अर्थ को जाने समझें। बिना इसके हम योग का जो उद्देश्य है उसे पूरा नहीं कर सकते हैं।

मुख्य शब्द — भारतीय पारंपरिक, आयुर्वेदिक चिकित्सा, विश्वभारती पुस्तकालय।

प्रस्तावना

स्वास्थ्य की सबसे प्रसिद्ध आधुनिक परिभाषा विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के संविधान की प्रस्तावना के दौरान बनाई गई थी। अर्थात् श्वस्वास्थ्य पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति। 1986 में स्वास्थ्य संवर्धन के लिए ओटावा चार्टर के दौरान, स्वास्थ्यरू श्दैनिक जीवन के लिए एक संसाधन है, जीवन जीने का उद्देश्य नहीं। श्व स्वास्थ्य एक सकारात्मक अवधारणा है जो सामाजिक और व्यक्तिगत संसाधनों के साथ-साथ शारीरिक क्षमताओं पर भी जोर देती है (मेडिकल न्यूज टुडे, 2सी10)। स्वास्थ्य की वर्तमान परिभाषा ने एक सकारात्मक दृष्टिकोण प्रस्तावित किया है जो हमारी व्यक्तिगत क्षमता के यथार्थवादी ढांचे के भीतर इष्टतम कल्याण प्राप्त करने के हमारे व्यक्तिगत प्रयासों पर केंद्रित है। स्वास्थ्य केवल शारीरिक खुशहाली नहीं है। बल्कि, इसका संबंध इस बात से है कि हम एक व्यक्ति के रूप में कौन हैं, हम दूसरों से कैसे संबंधित हैं, हम अपने जीवन में क्या महत्व देते हैं और क्या महत्वपूर्ण मानते हैं, और हम जीवन की दैनिक चुनौतियों का कैसे जवाब देते हैं। स्वास्थ्य एक गतिशील प्रक्रिया है और इसे बीमारी से कल्याण तक की निरंतरता के रूप में देखा जा सकता है। स्वास्थ्य संयोग से नहीं बल्कि पसंद से है।

अधिकांश लोग स्वीकार करते हैं कि स्वास्थ्य को दो व्यापक पहलुओं में विभाजित किया जा सकता है, अर्थात् शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के बारे में कह सकते हैं। मनुष्य के लिए शारीरिक स्वास्थ्य का अर्थ शरीर का अच्छा स्वास्थ्य है, जो नियमित शारीरिक गतिविधि (व्यायाम), अच्छे पोषण और पर्याप्त आराम के कारण स्वस्थ होता है। शारीरिक स्वास्थ्य का संबंध भौतिक संस्थाओं के रूप में हमारे शरीर से संबंधित किसी भी चीज से है। शारीरिक स्वास्थ्य सक्रिय जीवन अभियान का आधार रहा है। दूसरी ओर, मानसिक स्वास्थ्य का तात्पर्य

लोगों के संज्ञानात्मक और भावनात्मक कल्याण से है। जो व्यक्ति अच्छे मानसिक स्वास्थ्य का आनंद लेता है उसे मानसिक विकार नहीं होता है। डब्ल्यूएचओ के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य खुशहाली की एक स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं का एहसास करता है, जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, उत्पादक और फलदायी रूप से काम कर सकता है और अपने समुदाय में योगदान देने में सक्षम होता है। अधिकांश लोग इस बात से भी सहमत हैं कि मानसिक स्वास्थ्य में जीवन का आनंद लेने की क्षमता, प्रतिकूल परिस्थितियों से उबरने की क्षमता, संतुलन (संयम) हासिल करने की क्षमता, लचीला और अनुकूलन करने की क्षमता, सुरक्षित महसूस करने की क्षमता और आत्म-साक्षात्कार शामिल हैं।

जैसा कि शारीरिक और भावनात्मक कल्याण के मामलों से संबंधित है, पुनर्वास किसी भी प्रक्रिया को संदर्भित करता है जो रोगियों को स्वास्थ्य के पिछले स्तर पर वापस लाने का प्रयास करता है। पुनर्वास प्रक्रिया की विभिन्न प्रकार की अभिव्यक्तियाँ क्षतिग्रस्त शरीर के हिस्से में कम से कम कुछ कार्य को बहाल करने या व्यक्ति को उस क्षति की भरपाई करने के लिए शिक्षा की प्रक्रिया का उपयोग करने पर ध्यान केंद्रित करेंगी जिसकी मरम्मत नहीं की जा सकती है। इसके मूल में, पुनर्वास का लक्ष्य व्यक्तियों को उनकी परिस्थितियों में यथासंभव उच्चतम गुणवत्ता वाला जीवन और स्वास्थ्य प्राप्त करने में सहायता करना है। पुनर्वास कई प्रकार के होते हैं जैसे शारीरिक पुनर्वास, मानसिक पुनर्वास और नशीली दवाओं से पुनर्वास आदि।

खुशहाली खुश रहने, स्वस्थ रहने और समृद्ध होने की एक संतुष्ट स्थिति है। खुशहाली जीवन में अच्छा होने या जीने की अवस्था। भलाई हमारी खुशी, आत्मविश्वास, शारीरिक स्थिति और जीवन के प्रति सामान्य दृष्टिकोण का वर्णन करती है। खुशहाली और स्वास्थ्य जीवन साथ-साथ चलते हैं। स्वस्थ जीवन संतुलित आहार खाने, नियमित व्यायाम करने और बीमारी से बचने से परे है। यह किसी व्यक्ति के जीवन के मानसिक और सामाजिक पहलू को भी दर्शाता है। वेलनेस शब्द का प्रयोग पहली बार 1961 में यूएसए द्वारा किया गया था। मिकिनले हेल्थ सेंटर, इलिनोइस विश्वविद्यालय, यूएसए के अनुसार, वेलनेस श्रेष्ठतम कल्याण की एक स्थिति है जो किसी व्यक्ति की क्षमता को अधिकतम करने की ओर उन्मुख है। यह आपके शारीरिक, बौद्धिक, भावनात्मक, सामाजिक, आध्यात्मिक और पर्यावरणीय कल्याण को बढ़ाने की दिशा में आगे बढ़ने की एक आजीवन प्रक्रिया है। ईस्ट कैरोलिना विश्वविद्यालय, यूएसए, वेलनेस को धन, शरीर और आत्मा के एकीकरण के रूप में परिभाषित करता है। श्रेष्ठतम कल्याण हमें अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने और अपने जीवन में अर्थ और उद्देश्य खोजने की अनुमति देता है। कल्याण खुशहाली के सात आयामों को गुणवत्तापूर्ण जीवन जीने के तरीके में जोड़ता है। कुल मिलाकर, वेलनेस जीवन को पूर्णता से जीने और विभिन्न तरीकों से व्यक्तिगत क्षमता को अधिकतम करने की क्षमता है। कल्याण में आपके कल्याण की स्थिति को बेहतर बनाने के लिए लगातार सीखना और बदलाव करना शामिल है। जब हम जीवन के शारीरिक, बौद्धिक, भावनात्मक, सामाजिक, व्यावसायिक, आध्यात्मिक और पर्यावरणीय पहलुओं को संतुलित करते हैं।

प्राचीन भारतीय ग्रंथ (वसिष्ठ संहिता) के अनुसार रोगों को व्याधि कहा गया है। उनका मानना था कि व्याधि (शारीरिक स्तर) गौण रोग हैं। प्राथमिक रोग अधिस (मानसिक स्तर) में होते हैं। व्याधि दो प्रकार की होती है जैसे अनाधिज व्याधि संक्रमण, चोट, विषाक्त पदार्थों आदि से उत्पन्न होती है और अधिज व्याधि तनाव जनित, मनोदैहिक, सोमाटोसाइकिक प्रकार की होती है। अधिज व्याधि को फिर से उपविभाजित किया गया है जैसे की सामान्य (साधारण) और सार (आवश्यक)। समन्या आधुनिक जीवन शैली की बीमारियों और मनोदैहिक बीमारियों से मेल खाती है। जबकि सारा जन्म और मृत्यु, जन्मजात बीमारियों आदि के चक्र से आती है।

आयुर्वेद

सबसे प्राचीन भारतीय साहित्य चार वेद हैं ऋग्वेद, साम, अजुर, अथर्ववा। कई उपवेद हैं जैसे धनुर्वेद, आयुर्वेद आदि। आयुर्वेद भारतीय पारंपरिक प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली है जिसका अभ्यास 3000 से अधिक वर्षों से किया जा रहा है। आयुर्वेद एक संस्कृत शब्द है और इसकी उत्पत्ति दो जड़ों से हुई है – आयु जिसका अर्थ है जीवन और श्वेद जिसका अर्थ है ज्ञान। इसलिए यह कहना उचित है कि आयुर्वेद शरीर का विज्ञान है। आयुर्वेद में वर्णित शरीर, मन और आत्मा त्रिपाद के समान हैं इनके संयोजन से ही मानव कायम है। आयुर्वेद इस

सिद्धांत पर आधारित है कि ब्रह्मांड पांच मूल तत्वों से बना है षष्ठमहाभूत या 'खिन्न' (मिट्टी) श्वाप्य (जल), श्तेज (अग्नि), मरत (वायु), और श्बम (अंतरिक्ष)। आयुर्वेद इस तथ्य पर आधारित है कि मानव शरीर में षट्त्रिदोष – श्वात (आंतरिक वायु), श्पित्त (आंतरिक अग्नि) और श्कफ (आंतरिक जल) हमेशा संतुलन में रहना चाहिए। इन तीनों तत्वों के असंतुलित होने से शरीर में रोग उत्पन्न होते हैं।

आयुर्वेद मानव के पूर्ण स्वस्थ जीवन के लिए एक संपूर्ण समग्र चिकित्सा प्रणाली है। आयुर्वेद के सिद्धांत प्रत्येक व्यक्ति के लिए प्राकृतिक और स्वस्थ जीवन के रहस्यों को बताते हैं। आयुर्वेद शरीर को प्रभावित करने के बजाय आध्यात्मिक, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में व्यापक ज्ञान प्रदान करता है। यह उपचार की एक महत्वपूर्ण शाखा है जो उस प्रकार के आहार, जीवनशैली और व्यवहार का वर्णन करती है जो मानव कल्याण, आदर्श वातावरण आदि के लिए सबसे अनुकूल है! हर्बल उपचार जो मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अच्छे हैं।

आयुर्वेद और व्यायाम

आयुर्वेद ने स्वास्थ्य, पुनर्वास और कल्याण के लिए व्यायाम (शारीरिक व्यायाम) निर्धारित किया है। व्यायाम का इतिहास सुदूर अतीत से, यहाँ तक कि आदिम समाज से भी खोजा जा सकता है। हमारे पास वेद के समय से लेकर अब तक व्यायाम के उपयोग के कम से कम चार हजार साल से अधिक पुराने साक्ष्य हैं। व्यायाम की परिभाषा श्कारकसंहिता में इस प्रकार दी गई है

शरीर चेष्टाय चेष्टा स्थैर्याया वलवर्धिनी ।

देह व्यायामसंख्याता मात्रया तां समाचरेत् ॥

योग की परिभाषाएँ

भारतीय में योग विद्या का महत्वपूर्ण स्थान है। योग विद्या से सम्बन्धित ज्ञान सभी भारतीय ग्रन्थों में अनेक स्थानों पर देखने को मिलता है। वेद, पुराण, उपनिषद्, श्रीमद् भगवद् गीता आदि प्राचीन ग्रन्थों में योग विद्या विद्यमान है। प्रिय विद्यार्थियों प्राचीन ग्रन्थों में योग विद्या को किस प्रकार परिभाषित किया गया है। आइये इसका हम अध्ययन करें – योग सूत्र के प्रणेता महर्षि पतंजलि ने योग की निम्न परिभाषा दी है –

‘योगश्चितवृत्तिनिरोधः।

महर्षिव्यास के अनुसार योग –

‘योग समाधिः’।

महर्षिव्यास ने योग को परिभाषित करते हुए कहा है, योग नाम समाधि का है। जिसका भाव यह है कि समाधि द्वारा जीवात्मा उस सत्-चित्-आनन्द स्वरूप ब्रह्म का साक्षात्कार करे और यही योग है।

पण्डित श्री राम शर्मा आचार्य जी के अनुसार – ‘जीवन जीने की कला ही योग है।’ मनुस्मृति के अनुसार –

‘ध्यान योगेन सम्यख्यदगतिस्त्यान्तरामनः।’

ध्यान योग से भी योग आत्मा को जाना जा सकता है। अतः योगपरायण ध्यान होना चाहिए।

उद्देश्य

1. आयुर्वेद में रोग के उपचार का अध्ययन करना।
2. आयुर्वेद में स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के तरीकों पर अध्ययन करना।

अनुसंधान क्रियाविधि

अनुसंधान कार्यविधि वह है कि द्वारा अनुसंधान प्रोग्रामर को आरंभ और कार्यान्वित किया ॐ है. तारक निष्कर्ष की ओर निर्देशित विशिष्ट ऑपरेशन के साथ प्रक्रियात्मक अंत में की योजना बनाया गया है और इस अध्याय में प्रस्तुति किया गया है. संपूर्ण तरह से समीक्षा करने और फिर समय को स्थापित करने के बाद में , संगीतकार ने स्थान विषय वस्तु माप , उपकरण , डेटा संग्रह की प्रक्रिया डिजाइन और नौकर प्रक्रिया का चयन किया , जिसका विवरण निम्नलिखित में किया गया है।

इस अध्ययन में डॉक्टर ने सर्वेक्षक कार्यविधि के माध्यम से तीन वेतनभोगी में उपस्थित अन्य की विवरण से आयुर्वेदिक थेरेपी , योग में और व्यायाम में की 4 का आकलन करने का प्रयत्न किया। डेटा सम्बंधित चिकित्सा केंद्र की उचित से एक साथ किया गया है।

अध्ययन स्थान

इस सर्वेक्षक में डॉक्टर की सुविधा के अनुसार अध्ययन स्थान का चयन किया गया रु ए) औषधीय डेटा के के लिए तारकेश्वर ग्रामीण अस्पताल और राज्य आयुर्वेदिक औषधालय , तारकेश्वर , हुगली , पश्चिम बंगाल भारत य बी) विवेकानन्द योग अनुसंधान संस्थान , 69 के , प्रिंस बख्तियार शाह रोड , टॉलीगंज , कोलकाता 33 योग में डेटा के के लिए पश्चिम बंगाल , भारत। सी) फिजियो – रिहैब अस्पताल , ए 3 राजारहाट रोड , कोलकाता 59 पश्चिम बंगाल , भारत। व्यायाम में डेटा के के लिए . चित्र रु अध्ययन स्थान इस अध्ययन में निम्नलिखित स्थान का चयन किया गया आयुर्वेदिक डेटा संग्रह केंद्र (तारकेश्वर) ग्रामीण अस्पताल और राज्य आयुर्वेदिक औषधालय) हुगली , पश्चिम बंगाल योग में डेटा संग्रह केंद्र (रेलवे योग अनुसंधान संस्थान) 69, प्रिंस बोख्तियार शाह रोड , टॉलीगंज , कोलकाता 33। व्यायाम में डेटा संग्रह केन्द्र (फोटो चित्रा अस्पताल) ए 3 राजारहाट रोड, कोलकाता 59।

सर्वेक्षण-1 (आयुर्वेद)	तारकेश्वर ग्रामीण अस्पताल और राज्य आयुर्वेदिक औषधालय प्राधिकरण की मदद से इसे एकत्र किया है
---------------------------	--

140 विषयों का डेटा यानी वे मरीज जब जनवरी, 2007 से दिसंबर 2008 के दौरान इलाज करा रहे थे।

सर्वेक्षण 2 विवेकानन्द योग अनुसंधान से संस्था , 69 कि. (योग थेरेपी) प्रिंस बख्तिया शाह रोड, टॉलीगंज, कोलकाता 59 पश्चिम बंगाल, शोधकर्ता ने 200 विषयों का डेटा एकत्र किया है, जो इस केंद्र में जनवरी, 4 से दिसंबर, 2008 के दौरान योग थेरेपी उपचार से गुजर रहे थे।

विषयों की पृष्ठभूमि

सर्वेक्षण में शामिल अधिकांश विषय मध्यम और आय वर्ग के परिवारों से हैं। सामाजिक-आर्थिक स्थिति, शैक्षिक और पोषण संबंधी स्थितियाँ अलग-अलग हैं, लेकिन एक संकीर्ण दायरे में हैं, जिससे पता चलता है कि बड़े पैमाने पर मलमूत्र का सर्वेक्षण किए गए विषय अब एक समान समूह हैं। 60% विषय साक्षर हैं लेकिन उनके पास कोई औपचारिक शैक्षणिक डिग्री नहीं है। 30% उच्चतर माध्यमिक स्तर के थे और केवल 10% स्नातक थे। विषय की पारिवारिक आय 4000 से 10000 प्रति माह तक थी। कई विषयों ने संकेत दिया कि वे पारंपरिक एलोपैथिक उपचार का खर्च वहन नहीं कर सकते। चारों ओर से संकेत मिलता है कि वे पारंपरिक उपचार पद्धति के लिए गए लेकिन कोई सुधार नहीं हुआ और उपचार की वैकल्पिक पद्धति के रूप में इन केंद्रों में भाग लिया। शोधकर्ता ने भारत के पश्चिम बंगाल में तीन इच्छुक प्रतिष्ठित संस्थानों का चयन किया। डेटा विशेष टीएनआर अवधि में एकत्र किया गया था, जो चयन करने वाले संस्थानों के लिए सुविधाजनक था। अधिकांश विषय सामाजिक-आर्थिक, सामाजिक-संस्कृति, पोषण और शैक्षिक जैसी जनसांख्यिकी स्थिति की समान पृष्ठभूमि वाले परिवारों से संबंधित थे।

आयुर्वेद

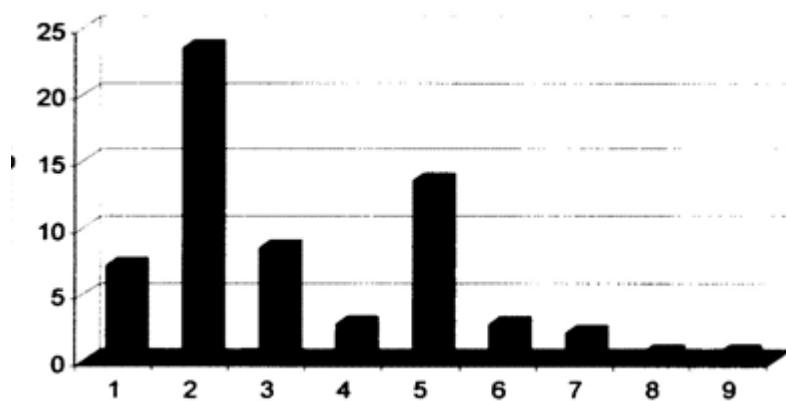
आयुर्वेद के क्षेत्र में कुल 140 मरीजों का डेटा एकत्रित किया गया है। विशेष रोगबीमारी कुल रोगियों की संख्या, रोगियों का% तालिका क्रमांक 1 एवं 2 में प्रस्तुत किया गया।

आयुर्वेदिक उपचार निम्नलिखित पैराग्राफ में प्रस्तुत किया गया है।

तालिका संख्या 1. रोगबीमारी का प्रकार और आयुर्वेद चिकित्सा के लिए सर्वेक्षण किए गए रोगियों की संख्या।

संख्या	रोग बीमारी	मरीजों की कुल संख्या	रोगियों का % टी
1	पेट का ऐन	10	7-14%
2	पेट में गैस	33	23-57%
3	दमा	12	8-57%

4	कब्ज	04	2-85%
5	पेचिश	19	13-57%
6	बुखार	04	2-85%
7	सिर दर्द	03	2-14%
8	दिल की बीमारी	01	0-71%
9	1 मी भाग्य	01	0-17%



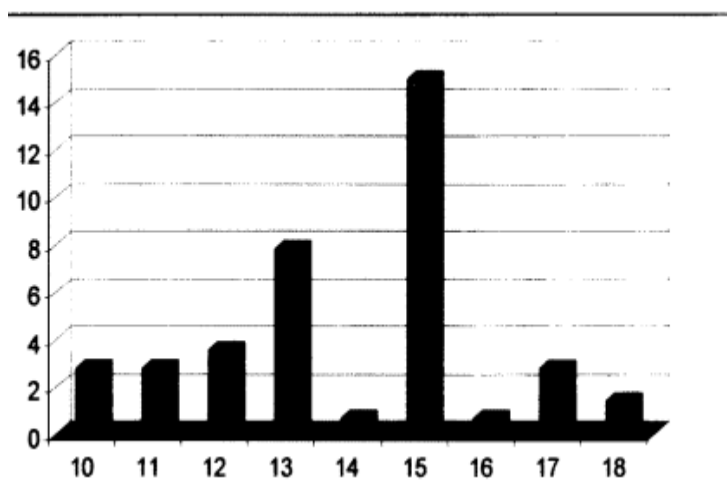
चित्र संख्या 1 आयुर्वेद चिकित्सा चाहने वाले रोगों से पीड़ित रोगियों का प्रतिशत।

तालिका क्रमांक 2 के अनुसार रोगबीमारी की संख्या तालिका संख्या 3 रोगबीमारी का प्रकार और आयुर्वेद चिकित्सा के लिए सर्वेक्षण किए गए रोगियों की संख्या

तालिका क्रमांक 2 के अनुसार रोगबीमारी की संख्या।

संख्या	रोग बीमारी	मरीजों की कुल संख्या	रोगियों का %
10	खट्टी डकार	04	2.85%
11	जोड़ों का दर्द	04	2.85%
12	जोड़ों का दर्द और अकड़न	05	3.57%

13	मासिक धर्म की समस्या		11	7.85%
14	नाक में दर्द		01	0.71%
15	त्वचा की समस्या		21	15%
16	जीभ का अल्सर		01	0.71%
17	मूत्र मार्ग में संक्रमण		04	2.85%
18	कमजोरी		02	1.42%
			कुल 140	



चित्र संख्या 2 आयुर्वेद चिकित्सा चाहने वाले रोगों से पीड़ित रोगियों का प्रतिशत।

आयुर्वेद पर चर्चा

अस्पताल प्रबंधन ने शोधकर्ता को विशिष्ट बीमारी के लिए उपयोग की जाने वाली विशिष्ट दवा के बारे में नहीं बताया। हालाँकि, रोगियों की चर्चा से शोधकर्ता का मानना था कि संस्थान द्वारा विभिन्न प्रकार की दवाएँ प्रदान की गईं और सभी पारंपरिक उपचार हैं, उदाहरण के लिए सेनापति, अजऐन, सौंफ वियाविडिंग, मेथी, सोंठ, हर्षा बहेरा। आंवला, तुलसी आदि विभिन्न जड़ी-बूटियाँ हैं। इस अध्ययन में यह देखा गया है कि जिन मरीजों को आयुर्वेदिक इलाज के जरिए दवा की जरूरत होती है। पेट दर्द (7-14%), एसिडिटी (23-57%), अस्थमा (8-57%), पेचिश (13-57%), मासिक धर्म की समस्या (7-85%) के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है।

श्रीमंतुला एट. अल. (2005) एंटीस्ट्रेस, एंटीऑक्सीडेंट और नॉट्रापिक गतिविधियों के लिए वैज्ञानिक सहायता प्रदान करता है। विनीफेरा बीज का अर्क तनाव प्रेरित विकारों में अंगूर के फलों और बीजों के उपयोग के पारंपरिक दावों को प्रमाणित करता है। उन्होंने अपने अध्ययन में उल्लेख किया है कि तनाव को शरीर की सभी प्रतिक्रियाओं के योग के रूप में वर्णित किया जा सकता है, जो सामान्य शारीरिक स्थिति को परेशान करता है और परिणामस्वरूप होमियोस्टैसिस की स्थिति पैदा होती है।

इस अध्ययन में, शोधकर्ता को अध्ययन किए गए अस्पताल में मधुमेह के बारे में कोई रिपोर्टेड मामला नहीं मिला। लेकिन ऐसी कई आयुर्वेदिक दवाएं हैं जो मधुमेह के उपचार का दावा करती हैं। मधुमेह के लिए पारंपरिक हर्बल उपचारों की वैज्ञानिक जांच से बहुमूल्य सुराग मिल सकते हैं वैकल्पिक दवाओं और रणनीतियों का विकास। हियुह के कारण मधुमेह के बेहतर प्रबंधन के लिए विकल्पों की स्पष्ट रूप से आवश्यकता है कांक•टी और कई ग्रामीण आबादी के लिए वर्तमान उपचारों की खराब उपलब्धता। विशेषकर विकासशील देशों में। मधुमेह संबंधी नेफ्रोपैथी मधुमेह के सूक्ष्म संवहनी संयोगों में से एक है। पैथोफिजियोलॉजी में इनेटाबोलिक और हेमोडायनेमिक कारकों के बीच परस्पर क्रिया शामिल है।

हर्बल उपचार, मालिश, आहार, हस्तक्षेप और आंदोलन प्रथाओं (योग) सहित उपचार चिकित्सा। यह अभी भी भारत में व्यापक रूप से प्रचलित है और पश्चिम में इसकी लोकप्रियता बढ़ रही है। कई स्थितियों के स्व-उपचार के लिए आयुर्वेदिक आहार और हर्बल उपचार आसानी से पाए जा सकते हैं। उदाहरण के लिए, व्यक्ति बुखार के लिए तुलसी की पत्तियों (पवित्र तुलसी), पेट की खराबी के लिए हिंग (एक बारहमासी जड़ी बूटी का रालयुक्त गोंद) या मधुमेह के लिए केरेला और नीम जैसे औषधीय पौधों का उपयोग कर सकते हैं। हालाँकि मधुमेह, अनिद्रा, अस्थमा और गठिया जैसी विशिष्ट चिकित्सा स्थितियों के लिए आयुर्वेदिक चिकित्सा की प्रभावकारिता की जांच करने के लिए अध्ययन किए गए हैं, लेकिन इसकी प्रभावशीलता और सुरक्षा को प्रमाणित करने के लिए अतिरिक्त साक्ष्य-आधारित अध्ययन की आवश्यकता बनी हुई है।

निष्कर्ष

जैसा कि शारीरिक और भावनात्मक भलाई के मामलों से संबंधित है, पुनर्वास किसी भी प्रक्रिया को संदर्भित करता है जो रोगियों को स्वास्थ्य के पिछले स्तर पर बहाल करने का प्रयास करता है। पुनर्वास प्रक्रिया की विभिन्न प्रकार की अभिव्यक्तियाँ क्षतिग्रस्त शरीर के हिस्से में कम से कम कुछ कार्य को बहाल करने या व्यक्ति को उस क्षति की भरपाई करने के लिए शिक्षा की प्रक्रिया का उपयोग करने पर ध्यान केंद्रित करेंगी जिसकी मरम्मत नहीं की जा सकती है। इसके मूल में, पुनर्वास का लक्ष्य व्यक्तियों को यथासंभव उच्चतम गुणवत्ता वाला जीवन और स्वास्थ्य प्राप्त करने में सहायता करना है आयुर्वेद, योग चिकित्सा और व्यायाम चिकित्सा अच्छी तरह से स्वीकार्य हैं और भारत और विदेशों में इनकी रुचि तेजी से बढ़ रही है' इसकी पूरक वैकल्पिक

औषधीय प्रणाली को पश्चिमी वैज्ञानिक जगत ने दृढ़ता से स्वीकार कर लिया है आर इसका प्रभाव पूर्वी देशों में भी पहुंच गया है।

संदर्भ

1. मिश्रा, एलसी और सिंह, बी और डेगेनैस , साइमन। (2016)। आयुर्वेद— भारत में पारंपरिक स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली का एक ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य और सिद्धांत। स्वास्थ्य और चिकित्सा में वैकल्पिक उपचार। 7- 36—42
2. यू, शि और झांग, चाओ और जियाओडोंग , ली। (2010)। पारंपरिक भारतीय चिकित्सा, भाग ८ पारंपरिक भारतीय चिकित्सा के बारे में। पारंपरिक चीनी चिकित्सा विज्ञान जर्नल. 8- 10-1016/र.रजबउम.2017-06-007-
3. जेम्स, टी. एवं जी, विनोदकुमार एवं गोयल, सुमीत एवं पाठक, नम्रता। (2015)। हील बाई इंडिया, हील इन इंडियारू सॉफ्ट पावर टूल्स के रूप में आयुर्वेद और योग थ्रूज नीति संक्षिप्त।
4. श्रीवास्तव, सौरभ और बोभाते श्रीवास्तव, प्रतीक और रामासामी, जेगदीश । (2015)। भारत में स्वास्थ्य देखभाल वितरण प्रणाली के साथ आयुर्वेद, योग, प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी को मुख्यधारा में लाना। पारंपरिक और पूरक चिकित्सा जर्नल. 1- 10-1016/र.रजबउम.2014-11-002-
5. शाह, स्नेहल . (2011)। आयुर्वेदरू पारंपरिक भारतीय चिकित्सा प्रणाली और इसका वैश्विक अभ्यास। इनोवेटिव साइंस एंड टेक्नोलॉजी के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल। 13-33- 10-22270/ परपेज.अ 4-36^०
6. भगत, देवीदास और निंबालकर , रंजीतसिंह और शेजुल , सम्पदा और गुरनुले , वासुदेव और गुंजल , अपर्णा और बुम्बा , गुरविंदर। (2021)। आयुर्वेद और योगाभ्यास की एक अंतर्दृष्टि, कोविड—19 महामारी में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखती है। एप्लाइड नैनोबायोसाइंस में पत्र । 1-2918-2932- 10-33263/104-29182932-
7. कुमार, नरोत्तम और सिंह, उधम । (2013)। योग और आयुर्वेद सकारात्मक स्वास्थ्य के लिए समग्र तकनीक है
8. मुरलीधर, एस और पार्थसारथी, कार्तिकेयन। (2016)। भारत में आयुर्वेदिक पर्यटनरू प्रथाएँ और नीतियाँ। सामाजिक विज्ञान और मानविकी में एशियन जर्नल ऑफ रिसर्च। 6- 1043- 10-5958/2249-7315-2016-00264-1-

9. मेट्री , काशीनाथ. (2013)। योग और आयुर्वेदरू एकीकृत चिकित्सा में उपयोग के लिए उपचार की पूरक प्रणालियाँ। आयुर्वेद जर्नल पर प्रकाश, खंड। बारहवीं, अंक 1 पतझड़ 2013 छ 37- बारहवीं. 37-
10. बनर्जी, स्वपन. (2017)। आयुर्वेद, पोषण और योग के परिप्रेक्ष्य में भारतीय स्वदेशी ज्ञान का सार। 7-20-27-
11. जयसवाल, योगिनी और विलियम्स, लियोनार्ड। (2015)। आयुर्वेद की एक झलक – भारतीय पारंपरिक चिकित्सा का भूला हुआ इतिहास और सिद्धांत। पारंपरिक और पूरक चिकित्सा जर्नल. 7- 10-1016/र. रजबउम.2016-02-002-
12. सेन, सैकत और चक्रवर्ती, राजा और डे, बिप्लब । (2016)। भारतीय पारंपरिक औषधीय प्रणालियाँ, हर्बल चिकित्सा और मधुमेह। 10-1007/978.981-10-1542-7-10-
13. थ्रिगुल्ला , साकेत राम और सरवाल , राकेश। (2014)। आयुष अनुसंधान पोर्टलरू पारंपरिक भारतीय ज्ञान का आधुनिक आवश्यकताओं से मिलान। वर्तमान विज्ञान. 121- 747-751- 10-18520/सीएसध्वी121/आई6/747-751
14. सांख्यान , अतुल और गुप्ता, निधि और गुप्ता, डॉप्रीति और प्रिया, कृष्णा और जिंदल, सुरभि। (2016)। आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध, होम्योपैथी (आयुष) के प्रति ज्ञान, दृष्टिकोण और अभ्यास (केएपी) और दंत पेशेवरों के बीच दंत चिकित्सा में इसका उपयोग.. वैज्ञानिक अनुसंधान का अंतर्राष्ट्रीय जर्नल । 69-71- 10-36106/ आईजेएसआर 1217415-