

## मधुमेह का आयुर्वेदिक एवं यौगिक प्रबन्धन: एक समीक्षात्मक अध्ययन

जयराम कुशवाहा<sup>१</sup>, एम.फिल.शोधार्थी (योग)

डॉ. अखिलेश कुमार सिंह<sup>२</sup>, सहायक प्राध्यापक (आयुर्वेद एवं योग)

डॉ. शाम गणपत तीखे<sup>३</sup>, सहायक प्राध्यापक (योग एवं आयुर्वेद)

साँची बौद्ध - भारतीय ज्ञान अध्ययन विश्वविद्यालय, बारला

सम्मत सिंह, पी.एच.डी.शोधार्थी (योग), SIGFA INSTITUTE, Faridabad, Yoga Samskrutham University, Florida (USA)

### सारांश:-

आधुनिक समय में मधुमेह एक ऐसी बीमारी है जो सम्पूर्ण विश्व में तेजी से फैल रही है। यह रोग मुख्यतः इंसुलिन नामक हार्मोन की कमी एवं चयापचय की गड़बड़ी से संबंधित रोग है। प्रस्तुत शोध में मधुमेह कैसे होता है, क्या है? एवं उसके कारण व लक्षण और योग एवं आयुर्वेद में मधुमेह की नैदानिक चिकित्सा विधि का अध्ययन किया गया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार एक रिपोर्ट में मधुमेह रोग देश-विदेश के हर १० व्यक्तियों में से प्रत्येक ३ व्यक्तियों को यह बीमारी पायी जाती है। एक अन्य रिपोर्ट में यह भी पाया गया है, कि मधुमेह पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में अधिक पाया गया है। समाज में आज भी बहुत से व्यक्ति मधुमेह से अनभिज्ञ हैं, उन्हें इस रोग की जानकारी ही तब हो पाती है जब वे चिकित्सक के पास किसी अन्य रोग के उपचार के लिए जाते हैं। आधुनिक समय में मधुमेह रोग एक जटिल समस्या है, जो आज व्यक्तियों की जीवनशैली में घर कर गया है, जिससे व्यक्तित्व पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जो कि चिंता, निराशा, तनाव, क्रोध, ईर्ष्या आदि विचारों के रूपदिखने लगते हैं। उनकी अंतःस्त्रावी ग्रंथियां सुचारु रूप से कार्य नहीं करती है, क्योंकि उनकी अग्नाशय में स्थित लैंगरहैन्स द्विपिकाओं के भीतर बीटा कोशिकाओं के धीरे-धीरे समाप्त होने से इंसुलिन का स्राव कम होता चला जाता है जिसके कारण रक्तशर्करा का चयापचय नहीं हो पाता और मधुमेह रोग के लक्षण प्रकट होने लगते हैं। यह सैद्धान्तिक शोधपत्र योग व आयुर्वेद में मधुमेह के उपचार प्रबन्धन के लिए वर्णित विधियों के लिए प्रस्तुत किया गया है।

**कूटशब्द:-** मधुमेह, यौगिक उपचार, आयुर्वेद, प्रमेह, उपचार, प्रबन्धन आदि।

### प्रस्तावना :-

आधुनिक समय में मधुमेह एक गम्भीर रोग या समस्या है, जो सम्पूर्ण विश्व में फैली हुई है। आज भी मधुमेह रोग का व्यक्ति के गलत जीवनशैली के कारण पूरे विश्व में तेजी से बढ़ रहा है। भारत में साढ़े तीन करोड़ से भी अधिक व्यक्ति इस रोग से ग्रसित हैं। यह संख्या तेजी से बढ़ती जा रही है। आज का युग तनाव और प्रतिस्पर्धा का युग है, व्यक्ति तनाव एवं चिंता भरी जिन्दगी को लेकर पनेसान है। ऐसी परिस्थिति में तनाव जनित बीमारियाँ जैसे उच्च रक्तचाप, दमा, मधुमेह आदि बढ़ रही है। मधुमेह इंसुलिन नामक हार्मोन की कमी से उत्पन्न होने वाला एवं चयापचय के असंतुलन से सम्बन्धित रोग है। जिसमें प्रमुख समस्या शरीर की कोशिकाओं द्वारा ग्लूकोज का उपयोग न हो पाना है। एक स्वस्थ मनुष्य में ग्लूकोज की मात्रा का प्रमाण या ग्लूकोज ८० से १२० मि. ग्रा. प्रति १०० मि. ली. रक्त में होती है। मधुमेह रोग का उपचार में योग एवं आयुर्वेद दोनों ही अत्यंत लाभकारी एवं कारगर सिद्ध हुए हैं। यौगिक चिकित्सा किसी भी रोग के मूल कारण तक जाकर चिकित्सा करता है।

## अध्ययन की आवश्यकता :-

वर्तमान युग में अधिकतर रोग मधुमेह से उत्पन्न होते हैं। अगर इस रोग पर सही प्रकार से नियन्त्रण कर लिया जाए तो व्यक्ति को और भी कई रोगों से बचा सकते हैं। मधुमेह की विभीषिका एशियाई देशों में बड़ी तेज गति से बढ़ रही है। इस समय भारत में मधुमेह के रोगियों की संख्या बहुत अधिक है, साथ ही अनुमानतः इतने ही रोगी ऐसे हैं जो इस रोग से अनजान होने के कारण उन्हें मधुमेह से पीड़ित होने का बोध नहीं है। आज समाज में मधुमेह की समस्या तेजी से बढ़ती जा रही है जो कि समाज के व्यक्तियों के लिये चिंता का विषय बना हुआ है। अतः स्पष्ट है कि ऐसे विषयों पर वैज्ञानिक अध्ययन कर उनकी उपचार प्रक्रिया को जल्द से जल्द अपनाना चाहिए। मधुमेह सामान्यतः तनाव, मानसिक द्रव्य एवं आहार के असंतुलन के कारण उत्पन्न होने वाला रोग है।

## मधुमेह क्या है?

सर्वप्रथम मधुमेह रोग होता कैसे है? ग्लूकोज या शुगर क्या है? इसका शरीर द्वारा उपयोग में क्या गड़बड़ी हो जाती है तथा जो भी स्टार्च या ग्लूकोज युक्त पदार्थ हम अपने भोजन में ग्रहण करते हैं। वह कार्बोहाइड्रेट के नाम से जाना जाता है, जो कि पाचन क्रिया द्वारा उन्हें पचाकर ग्लूकोज में परिवर्तित कर दिया जाता है। यह ग्लूकोज आँतों से अवशोषित होकर लीवर में जाता है। तथा वहाँ से आवश्यक मात्रा में पूरे शरीर में फैलता है। यही ग्लूकोज शरीर के प्रत्येक अंगों, कोशिकाओं आदि में विभिन्न प्रक्रियाओं को चलाने हेतु ईंधन के रूप में प्रयुक्त होता है। परन्तु कोशिकाओं द्वारा ग्लूकोज का स्वतः उपयोग नहीं कर पाती। ग्लूकोज को कोशिकाओं में प्रविष्ट कराने के लिए इंसुलिन नामक हार्मोन की आवश्यकता पड़ती है। यदि इंसुलिन न हो या कम मात्रा में हो तो कोशिकाओं में ग्लूकोज होते हुए भी वे इस ग्लूकोज का ईंधन के रूप में उपयोग नहीं कर पायेंगी। कहने का सार यह है कि ग्लूकोज का चयापचय इंसुलिन नामक हार्मोन पर निर्भर करता है। इंसुलिन जो कि अग्नाशय (पैंक्रियाज) ग्रन्थि द्वारा निकलने वाला या स्रावित होने वाला हार्मोन है। अग्नाशय एक बड़ी ग्रन्थि और चपटे आकार की ग्रन्थि है। जब यह ग्रन्थि रूग्ण अवस्था या कार्य ना करने की स्थिति में होती है। और तनाव ग्रस्त अवस्था के कारण ठीक से कार्य नहीं कर पाती है, तो इंसुलिन का उत्पादन कम या बंद हो जाता है। फलस्वरूप कोशिकाओं द्वारा ग्लूकोज का उपयोग न हो पाने के कारण रक्त में शर्करा या ग्लूकोज की मात्रा बढ़ने लगती है इसी अनियमिता एवं उच्च रक्त शर्करा स्तर की अवस्था को मधुमेह कहा जाता है।

## मधुमेह रोग के कारण :-

योग और आयुर्वेद चिकित्सा किसी भी रोग के मूल कारण में जाकर उस रोग की चिकित्सा करती है। अतः मधुमेह की चिकित्सा के लिए पहले उसके कारणों को जानना होगा। देखा जाए तो मधुमेह रोग के अनेक कारण होते हैं। परन्तु मधुमेह के तीन प्रमुख कारण माने गए हैं :-

- असंतुलित आहार-विहार के कारण
- मानसिक द्रव्य या तनाव के कारण
- कोशिकाओं के द्वारा किसी कारणवश ग्लूकोज का अवशोषण न कर पाना

➤ **असंतुलित आहार-विहार के कारण :-** भोजन की अधिकता या अनियमित जीवन चर्या संबंधि व्यवहार के फलस्वरूप पाचन प्रणाली निर्जीव हो जाती है। मोटापा, व्यायाम आदि में कमी इसी वर्ग में आते हैं। शर्करा, मिष्ठान, वसायुक्त या अधिक कार्बोहाइड्रेट वाला भोजन का अधिक उपभोग भी इसका मुख्य कारण है। इस कारण बढ़े हुए रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने हेतु अग्नाशय को जल्दी से अधिकाधिक मात्रा में इंसुलिन स्रावित करना पड़ता है। यदि इसी प्रकार का भोजन प्रतिदिन किया जाए तो अग्नाशय पर अधिकाधिक दबाव पड़ता है तथा इंसुलिन लगातार स्रावित होने

के कारण अग्नाशय पर भी दबाव बढ़ जाता है। और अन्य सहप्रभाव के कारण धीरे धीरे उसकी क्रिया शीलता मन्द पड़ जाती है। और देर सबेरे वह जबाब दे जाती है। अधिक रक्त शर्करा के उद्दीपन के बावजूद भी इंसुलिन का उत्पादन कम हो जाता है। फलस्वरूप इंसुलिन की माँग की आपूर्ति न होने से शर्करा का चयापचय प्रभावित होने लगता है। रक्त में शर्करा अधिक समय तक घुली रहने में वाद्य हो जाती है। इसी अवस्था को उच्च रक्त शर्करा की अवस्था कहते हैं। इसके कारण किड़नी से अधिक शर्करा छनकर मूत्र के माध्यम से निकलने लगती है। यह शर्करा मूत्र (यूरिन) में अपने साथ जल खींचकर ले जाती है। परिणाम स्वरूप एक तरफ तो मरीज को बार बार मूत्र त्यागने जाना पड़ता है। और उसी की वजह से प्यास भी अधिक लगती है। रोगी की रोग प्रतिरोध क्षमता कम होने लगती है। और त्वचा के संक्रमण इत्यादि रोग होने लगते हैं। शरीर में चोट या कटे घाव ठीक होने में समय लगता है, व नजर कमजोर होने लगती है।

- **मानसिक द्रन्द या तनाव के कारण :-** इस रोग का दूसरा मुख्य कारण तनाव से संबंधित है। हमारे पूर्वजों को जीवित रहने के लिए सतत संघर्ष करना पड़ता था। भौतिक एवं शारीरिक स्तर पर जूझना पड़ता था। विपत्ति की अवस्था से निपटने के लिए आकस्मिक हार्मोन प्रणाली प्रदत्त की गई थी। जो इस अवस्था से लड़ने के लिए सामर्थ्य प्रदान करती थी। आधुनिक मनुष्य में भी वही प्रणाली वंशानुगत प्रतिकूल परिस्थिति आने पर उत्तेजित हो जाती है। अतः सभी तनाव भौतिक स्तर के बजाय मानसिक एवं भावनात्मक स्तर पर अभिव्यक्त करने के लिए स्थानांतरित हो जाते हैं। हमारे शरीर में यह हार्मोन प्रणाली एड्रीनल ग्लैंड के नाम से विद्यमान है। जो भावनात्मक अवशेषों के कारण लगातार उत्तेजन अवस्था में रहती है। इसी से काट्रिको स्टेरोइड हार्मोन जिसे हम स्ट्रेस हार्मोन भी कहते हैं। यह लगातार स्रावित होता रहता है। यह हार्मोन शरीर के रक्त प्रवाह में ग्लूकोज छोड़ने के लिए एक शक्ति शाली उत्प्रेरक का कार्य करता है। इस अधिक ग्लूकोज को भीतर पहुंचने के लिए अधिक इंसुलिन की आवश्यकता पड़ती है। इस कारण पैक्रियाज पर लगातार अधिक दबाव पड़ने के कारण अंत तो गत्वा उस ग्रन्थि की कार्य क्षमता जबाब दे जाती है। और मधुमेह के लक्षण प्रकट हो जाते हैं।
- **कोशिकाओं द्वारा किसी कारणवश ग्लूकोज अवशोषित न कर पाने के कारण :-** मधुमेह में मुख्य कार्य पैक्रियास से निकलने वाले इंसुलिन नामक हार्मोन का होता है। जो कि ग्लूकोज को कोशिकाओं में प्रवेश कराता है। पैक्रियास में प्रमुख कोशिकाएँ बीटा कोशिकाएँ ७५ प्रतिशत और एल्फा कोशिकाएँ २० प्रतिशत होती हैं। इंसुलिन पैक्रियास की बीटा कोशिकाओं से निकलता है। कुछ खास कारणों जैसे वंशानुगत लीवर में विकार या आंतरिक अवयवों की कमजोरी एवं गड़बड़ी के कारण शरीर की कुछ कोशिकाएँ इंसुलिन की पर्याप्त मात्रा होने पर भी ग्लूकोज का अवशोषण नहीं करती हैं। जिसके फलस्वरूप रक्त में लगातार ग्लूकोज बढ़ता जाता है। और मधुमेह के लक्षण सामने आने लगते हैं।

### मधुमेह के लक्षण :-

शरीर में पाई जाने वाली पैक्रियास की बीटा सेल्स से इंसुलिन स्रावित होता है जो कार्बोहाइड्रेट का चयापचय करता है, तो ग्लूकोज का भी चयापचय हो जाता है। इन बीटा सेल्स का भक्षण (कुफर) कोशिकाओं द्वारा भक्षण करने के कारण ये समाप्त हो जाती हैं, जिसके कारण इंसुलिन का स्राव कम होने लगता है और धीरे-धीरे समाप्त होने लगता है जिसके कारण कार्बोहाइड्रेट एवं ग्लूकोज का चयापचय नहीं हो पाता है तथा ग्लूकोज की मात्रा रक्त में अधिक हो जाती है जिसे **हाईपरग्लेस्मिया** कहते हैं इसके साथ ही मधुमेह के रोगी में अन्य लक्षण नजर आते हैं-

- यूरिन में ग्लूकोज का अधिक आना ;हसलबवेनतपंड्तथाबार बार मूत्र (यूरिन) विसर्जन करना
- जिसके कारण शरीर में पानी की कमी होना ;कमीलकतंजपवदद्ध
- ग्लूकोज का चयापचय न होने के कारण शरीर को उर्जा न होना जिससे बार-बार भूख लगना ;चवसल चीहंपंड्त
- बार-बार प्यास लगना ;चवसल चमचेपंड्त
- जल्दी थकान आना

- वजन कम होना
- घाव का जल्दी न भरना
- उच्च रक्तचाप
- नेत्र ज्योति का कम होना
- अधिक पसीना आना

### मधुमेह के प्रकार :-

मधुमेह सामान्यतः मुख्य रूप से दो प्रकार होते हैं:-

१. टाईप वन डायबिटीज (juvenile onset diabetes)
२. टाईप टू डायबिटीज(maturity onset diabetes)

१) **टाईप वन डायबिटीज** :-यह मुख्यतः ११ से १३ वर्ष की उम्र के बच्चों में होता है, लेकिन ३० वर्ष से पहले तक ही होता है। इस टाईप में रोगी को प्रत्येक दिन इंसुलिन देना आवश्यक हो जाता है। अग्नाशय की बीटा कोशिकाएँ लगभग इसमें समाप्त हो जाती हैं। १० प्रतिशत रोगी इस प्रकार की डायबिटीज से पीड़ित पाये गये हैं। यह रोग जेनेटिक, वायरल इन्फेक्शन या अत्याधिक कष्टप्रद भावनात्मक पीड़ा एवं मानसिक तनाव के कारण भी होता है। इसमें इंसुलिन हार्मोन का स्त्राव आंशिक या बंद हो जाता है। इसमें रोगी अल्पवयस्क, दुबले-पतले एवं संवेदनशील होते हैं।

२) **टाईप टू डायबिटीज** :-यह मुख्यतः ४० वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में देखा जाता है। जो तनावग्रस्त, मोटे, शारीरिक रूप से कम क्रियाशील तथा जिनके भोजन में शर्करा, स्टार्चयुक्त एवं वसा युक्त पदार्थों की अधिकता होती है, उनको यह रोग होने की सम्भावना अधिक रहती है। इस रोग में बीटा कोशिकाओं की इंसुलिन स्त्राव क्षमता कम हो जाती है। आज कल इस प्रकार का डायबिटीज दस वर्ष से कम उम्र के बच्चों में भी यह देखी जा रही है। इसका कारण मुख्यतः पाश्चात्य देशों में अधिक है। इसका कारण जीवन शैली में आये बदलाव को समझा जाता है।

### मधुमेह रोग में योग चिकित्सा या प्रबन्धन :-

योग के अभ्यास से पैंक्रियास अपनी निष्क्रीय कोशिकाओं को पुनर्जीवित करता है। इनके सक्रिय होने का तात्पर्य है इंसुलिन की उत्पादन क्षमता में सुधार तथा रक्त शर्करा के साथ समयानुसार संतुलन। पवन मुक्तासन सीरिज भाग-१ से प्रत्येक माँसपेशी तथा संधियों से विशाक्तत्व व अवरोध दूर होते हैं। तथा प्राणशक्ति का प्रवाह अधिक सुगमता से होने लगता है। सूक्ष्म व्यायाम समूह-२ पेट के आंतरिक अंगों एवं पाचन प्रणाली को सक्रिय बनाता है। सूर्यनमस्कार का अभ्यास सभी गन्धियों को सुचारु ढंग से चलाने तथा प्राण शक्ति का उत्पादक होने के कारण चयापचय को पुनः संतुलित करता है। और प्रज्ञा योग भी शरीर की अक्रियाशील ग्रंथियों या अंगों को क्रियाशील बनाता है। मधुमेह से जनित रोगों में नेत्र से संबंधित रोग, किडनी संबंधी रोग, मधुमेहजन्य बेहोशी, धमनीगत विकृति, फोड़े-फुन्सियाँ एवं घाव होना, त्वचा में खुजली आदि रोग भी मधुमेहजन्य रोग ही हैं।

**शुद्धिक्रियाएँ** :-जल नेति, कुंजल (वमन), जलवस्ति, अग्निसार एवं लघु शंखप्रक्षालन, नौलि(लौलिकी) आदि। योग में शुद्धिक्रियाओं के माध्यम से हम शरीर के अनेक विकार जैसे कब्ज, अतिअम्लता या अल्पअम्लता, अपच, अल्सर आदि पाचन संबंधी अनेक विकारों का समन करते हैं। हठयोग के अनेक ग्रंथों में कहा गया है कि यह छः क्रियाएँ अनेक रोगों का समन कर प्राण शक्ति को सुदृढ़ एवं नाड़ियों के मलों को दूर करने वाली हैं। यौगिक ग्रंथ घेरण्ड संहिता केश्लोकों में कहा गया है यह जलवस्ति कर्म प्रमेह (मधुमेह), उदावर्त कूर वायु का निवारण कर शरीर को कामदेव के समान सुन्दर बना देता है, इसमें उदर को दोनों पार्श्वों में अत्यंत वेगपूर्वक घुमाना चाहिए। यह लौलिकी अर्थात् नौलि कर्म सब रोगों का नाशक और जठरानल का उद्दीपक है -

प्रमेहं च उदावर्तं कूरवायुं निवारयेत्।

भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत्॥ (घे. सं.-१.४७)

अमन्दवेगेन तुन्दं भ्रामयेदुभपाश्वर्योः।

सर्वरोगान्निहन्तीह देहानलविवर्द्धनम् ॥ (घे. सं. १.५२)

**आसन :-**उदर कटि शक्ति विकासक के साथ साथ कटि चक्रासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, पवनमुक्तासन, पश्चिमोत्तानासन, गोमुखासन, भुजंगासन, मयुरासन, मार्जारी आसन, तिर्यक ताड़ासन, मण्डूकासन आदि। और विशेष रूप से 'मत्स्येन्द्रासन' हठप्रदीपिका में कहा है- कि मत्स्येन्द्रासन का अभ्यास करने से जठराग्नि प्रदीप्त होती है। यह रोगों को नष्ट करने में अस्त्र के समान है, इससे कुण्डलिनी जागृत होती है तथा चन्द्रमण्डल स्थिर होता है :-

मत्स्येन्द्रपीठं जठरप्रदीपिं प्रचण्डरुग्मण्डलखण्डनास्त्रम्।

अभ्यासतः कुण्डलिनीप्रबोधं चन्द्रस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम्॥ (ह.प्र. १.२७)

**प्राणायाम :-**नाडीशोधन, भस्त्रिका, उज्जायी, भ्रामरी, सूर्यभेदी प्राणायाम आदि का अभ्यास भी मधुमेह में काफी लाभकारी है। प्राणायाम के माध्यम से हम नाड़ियों का मूल दूर कर प्राण का संचार बढ़ाते हैं। जिससे रक्त का संचार संतुलित रहता है। और हठयोग में कहा है कि प्राण के माध्यम से हम अपने मन को भी नियंत्रित कर सकते हैं। अतः मन में जब किसी भी प्रकार के विचार नहीं आते तो मन शांत रहता है। और इसीलिए प्राणायाम के द्वारा हम मानसिक तनाव आदि से मुक्त हो सकते हैं। हठप्रदीपिका में स्वात्माराम जी कहते हैं कि वायु के समान चित्त चंचल होता है और वायु के निश्चल हो जाने पर चित्त भी स्थिर हो जाता है और तब योगी स्थिरता को प्राप्त होता है। अतः प्राणायाम का अभ्यास करें -

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।

योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत्॥ (ह.प्र.-२/२)

**बन्ध और मुद्राएँ :-**जालन्धर बन्ध, उड्डियानबन्ध, मूलबन्ध और महाबन्धों के साथ कुछ मुद्राएँ महावेध, महामुद्रा आदि भी उपयोगी है।

**ध्यान :-**मधुमेह का एक मुख्य कारण तनाव एवं मानसिक चिंता भी है। योग अभ्यास के बाद हम सम्पूर्ण शरीर को शांति देने के लिए ध्यान का अभ्यास भी करते हैं। जिसमें सविता देवता, एवं सोऽहम् आदि विधियाँ लाभदायक हैं।

**शियलीकरण :-**शवासन, मकरासन व विशेष योगनिद्रा।

**आयुर्वेदीय प्रमेह (मधुमेह) चिकित्सा :-**यह रोग वात, पित्त और कफ के दूषित हो जाने के फलस्वरूप उत्पन्न होता है। इसमें मूत्र के साथ एक प्रकार का गाढ़ा-पतला विभिन्न रंगों का स्राव निकलता है। इस रोग की उचित चिकित्सा न की जाये तो रोगी कुछ समय में हड्डियों का ढाँचा बन जाता है। समस्त प्रकार के प्रमेह रोगों में (२१ प्रकार) पेशाब अधिक होना तथा पेशाब गंदला होना रोग का प्रमुख लक्षण होता है। पेशाब के साथ त्याग के पूर्व या बाद में वीर्यस्राव होना भी प्रमेह है।

आयुर्वेद के अनुसार प्रमेह २१ प्रकार के होते हैं जिसमें से १० प्रकार कफ की विकृति के कारण उत्पन्न होते हैं, ६ प्रकार के पित्त की विकृति से एवं ५ वात की विकृति के कारण उत्पन्न होते हैं। प्रमेह का जो मुख्य कारण है वह है जीवन शैली में व्यायाम की

कमी और अधिक गुरु, स्निग्ध और उष्ण भोजन का आवश्यकता से अधिक सेवन। आयुर्वेद के अनुसार यह एक त्रिदोषज व्याधि है। सुश्रुत के अनुसार दोष की प्रधानता प्रमेह रोग की अभिवृद्धि की निर्धारक है।

**महर्षि चरक द्वारा प्रमेह का वर्गीकरण :-** साध्य प्रमेह , यय प्रमेह और असाध्य प्रमेह आदि का वर्णन करते हुए उन्होंने प्रमेह के कारण रक्त धमनियों के अवरोध और धातुक्षय उत्पन्न होना बताया है, और हृदय और तंत्रिका तंत्र पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है जिसके कारण ओजस में असंतुलन उत्पन्न होता है।

### मधुमेह के नियंत्रण में उपयोगी जड़ी-बुटियाँ :-

**जामुन बीज चूर्ण :-**जामुन के सूखे हुए बीजों का चूर्ण दिन में २-३ बार कुनकुने पानी के साथ लेने से लाभ मिलता है।

**गुड़मार पत्र चूर्ण :-**एक चम्मच गुड़मार के सूखे पत्तों का चूर्ण दिन में दो बार लें ।

**न्यारोधात्वक चूर्ण :-**बरगद के पेड़ की छाल का काढ़ा बनाकर पीने से भी लाभ मिलता है।

**शिलाजीत (रॉक साल्ट) :-**शुद्ध शिलाजीत जिसे हिमालयन रॉक साल्ट भी कहा जाता है, ग्रन्युल्स या चूर्ण के रूप में प्राप्त हो जाता है। यह मधुमेह के कारण उत्पन्न कमजोरी को नियंत्रित करने में सहायक है।

**मेथी दाना :-**एक चम्मच मेथी के दाने रात को पानी के गिलास में भिगोकर सुबह बही पानी एवं दानों का चूर्ण लेने से भी मधुमेह में फायदा मिलता है। और करेले का रस व नीम की पत्तियों का रस भी लाभदायक है।

**प्रमेह नाशक प्रमुख आयुर्वेदीय औषधियाँ :-**स्पीमेन टेबलेट, फोर्टेज टेबलेट, बंगसिल, निया, शिलाजीत पिल्स या बी. एच. पिल्स, मकरध्वज बटी, स्वप्ना चूर्ण, प्रमेह केसरी चूर्ण, स्वप्नहारी टेबलेट, स्वप्नोजित बटी, महास्तम्भन बटी और वीर्यप्रमेह हर कैप्सूल आदि औषधियों का वर्णन महर्षि चरक एवं सुश्रुत ने अपने ग्रंथों में किया है।

### उपसंहार :-

मधुमेह को भी आधुनिक समय में महामारी जैसी बीमारियों में रखा जा सकता है। क्योंकि आज के समय में यह रोग प्रत्येक धर-परिवार के एक सदस्य को पाया जाने वाला रोग है। और ऐसे समय में इस रोग की उचित चिकित्सा विधियों को अपना कर इसका निवारण जल्द से जल्द ही करना चाहिए। योग चिकित्सा प्रणाली न केवल इस रोग को समूल नष्ट करती है साथ ही पुनः उभरने की भी कोई समभावना नहीं रहती है। वास्तव में योग एक आध्यात्मिक शिक्षा है। इसे प्रत्येक मनुष्य को अपनी दैनिक जीवन शैली में आवश्यक रूप से अपनाना चाहिए। क्योंकि योग आध्यात्म के साथ-साथ जीवन के रोग मुक्त बनाकर परम उद्देश्य की ओर ले जाने वाली विद्या कही गयी है। जिसे महान योगियों एवं महर्षियों ने भी अपने जीवन में उतारा है। आयुर्वेद भी रोग मुक्त एवं स्वस्थ जीवन की कामना के साथ सुखायु, दुःखायु, हितायु, और अहितायु की कामना करता है। साथ ही इसे आयु का विज्ञान या जीवन का विज्ञान भी कहा जाता है। जो सामान्य जीवनशैली में १०० वर्ष तक निरोग जीवन की कामना करता है। अतः स्पष्ट है कि योग और आयुर्वेद दोनों ही मधुमेह जैसी अनेकों बीमारियों में अत्यंत लाभकारी है। और इनकी चिकित्सा प्रणाली में किसी भी प्रकार का नुकसान भी नहीं है। आज प्रत्येक मनुष्य को योग और आयुर्वेद का महत्व समझना चाहिए।

### संदर्भ ग्रन्थ सूची :-

१. सिंह, रामहर्ष, (२०१५): आयुर्वेदीय निदानचिकित्सा सिद्धान्त एवं प्रयोग, चौखंबा अमरभारती प्रकाशन वाराणसी
२. गुप्ता, अनंत प्रकाश, (२०१६): मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान, सुमित प्रकाशन आगरा
३. सिंह, रामहर्ष, (२०१७): स्वस्थवृत्त-विज्ञान, चौखंबा संस्कृत प्रतिष्ठान प्रकाशन, दिल्ली

४. गौड़, शिवकुमार, आयुर्वेदीय शरीर क्रिया विज्ञान, नाथ पुस्तक भंडार, रोहतक
५. सक्सेना, ओमप्रकाश, आयुर्वेद चिकित्सा प्रकाश
६. योग चिकित्सा के सिद्धान्त, २०१८ (पी. डी. एफ.)
७. सरस्वती कर्मानन्द स्वामी, (१९६८): रोग और योग, बिहार योग विद्यालय मुंगेर, बिहार
- 8- kings, allan c.1/420181/2: Treating Diabetes with Ayurveda & Yoga (research artical)
९. सरस्वती निरंजनानंद स्वामी, (१९६७): महर्षि घेरण्ड (घेरण्ड संहिता) की योग शिक्षा पर भाष्य, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार
१०. दिगम्बर स्वामी जी और झा पीताम्बर, संस्करणकर्ता (१४ फरवरी १९८०): स्वात्माराम-कृत, कैवल्यधाम लोनावाला पुणे, महाराष्ट्र
- 11- gore, m.m.(1 jun 2017)anatomy and physiology of yogic practice, publisher new age book.