

दमा  
यौगिक एवं प्राकृतिक चिकित्सा



केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्  
(आयुष विभाग)  
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार  
नई दिल्ली

## परिचय

दमा को मनोदैहिक रोग माना जाता है। वर्तमान समय में दमा के रोगियों की संख्या में तेजी से वृद्धि हो रही है। पहले केवल प्रौढ़ आयु के व्यक्ति ही इससे प्रभावित होते थे परन्तु अब हर आयु वर्ग के लोग दमा से पीड़ित होते दिखायी दे रहे हैं।

## लक्षण

दमा के मुख्य लक्षण निम्नलिखित हैं:

- दौरे के समय साँस लेने में कष्ट
- छाती में भारीपन
- पेट फूलना
- सारे शरीर में बेचैनी एवं घबराहट

- जुकाम
- कफ
- दुर्बलता
- सोते समय साँस लेने में कष्ट तथा बैठने से साँस लेने में राहत

### कारण

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार पेट की खराबी ही दमा का कारण है। भोजन का समुचित रूप से पाचन न होने पर वह पक्वाशय में दूषित रस उत्पन्न कर श्वसन प्रणाली में बाधा उत्पन्न करता है। फलस्वरूप श्वाँस उखड़ने की स्थिति उत्पन्न होने लगती है; इसी को दमा कहते हैं। निरन्तर बना रहने वाला जुकाम भी कई बार दमा का कारण बन सकता है। माता-पिता को दमा होने पर

संतान को भी यह रोग होने की संभावना रहती है। कई बार वातावरण का प्रभाव, प्रदूषण, किन्हीं विशेष चीजों से एलर्जी एवं अन्य कई रोग भी दमा का कारण बन जाते हैं। चिन्ता, दुःख, मानसिक तनाव, कुंठा तथा कई औषधियों के दुष्प्रभाव से भी दमा के लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं।

## यौगिक चिकित्सा

दमा के नियंत्रण में यौगिक चिकित्सा अत्यन्त प्रभावी है।

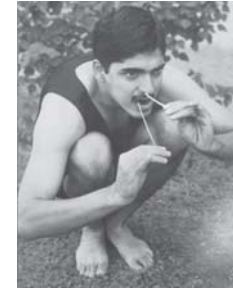


सूर्य नमस्कार

6

## षट्कर्म

दमा के रोगियों को वस्त्रधौति, कुंजल, जलनेति, सूत्रनेति का अभ्यास प्रतिदिन करना चाहिए। इसके बाद सूर्यनमस्कार तथा उदरशक्ति विकासक क्रियाओं का अभ्यास करें। प्राणायाम के पूर्व कपालभाति का भी अभ्यास करें।



सूत्र नेति

7

## आसन

ताड़ासन, कटिचक्रासन, अश्वत्थासन, तानासन, सर्वांगासन, चक्रासन, भुजंगासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, मत्स्यासन, गोमुखासन तथा शवासन का अभ्यास इसमें उपयोगी है।



मत्स्यासन



भुजंगासन

## प्राणायाम

कपालभाति, भस्त्रिका, सूर्यभेदी प्राणायाम।

## बन्ध

उड्डियान बंध तथा अग्निसार क्रिया भी इस रोग में लाभकारी हैं।

कफ की मात्रा अधिक होने पर रोगी को तत्काल नमक मिले हुए गुनगुने पानी से कुंजल करना चाहिए। इससे कफ निकलकर तुरन्त अधिक आराम मिलता है।

## प्राकृतिक चिकित्सा

प्राकृतिक उपचारों से दमा के रोगियों को आशातीत लाभ मिलता है। प्राकृतिक उपचारों में कटि स्नान, गरम पाद स्नान तथा छाती की लपेट मुख्य हैं। दौरे की स्थिति में गरम पाद स्नान देने से तत्काल लाभ मिलता है। सप्ताह में एक बार मालिश और भाप स्नान या धूप स्नान का लाभ भी लेना चाहिए। दमा के रोगियों का पेट साफ रहना अत्यन्त



धूप स्नान

आवश्यक है। इसके लिए आवश्यकतानुसार एनिमा का प्रयोग करना चाहिए।

दमा के रोगियों को प्रातःकाल भ्रमण अवश्य करना चाहिए तथा टहलते समय गहरी साँस लेनी चाहिए।



पाद एवं बाहु स्नान

## आहार चिकित्सा

दमा को पाचन प्रणाली का रोग माना जाता है। इसलिए दमा के रोगी को सर्वप्रथम अपने पेट और श्वॉस प्रणाली को साफ करने का उपाय करना चाहिए। इसके लिए उपवास सर्वोत्तम तरीका है। एक-दो दिन उपवास पर रहकर फिर क्रमशः रसाहार एवं फलाहार पर आ जाना चाहिए। तत्पश्चात् सामान्य



प्राकृतिक आहार

भोजन जिसमें चोकर सहित मोटे आटे की रोटी एवं लौकी की सब्जी हो, लेनी चाहिए। उपवास के दिनों में प्रतिदिन गुनगुने पानी का एनिमा लेना चाहिए।

दमा के रोगियों को ठंडे एवं गरिष्ठ भोजन से बचते हुए रात्रि का भोजन बहुत हल्का लेना चाहिए। प्रयास यह रहे कि रात्रि का भोजन सूर्यास्त से पहले ही ले लिया जाए। पीने के लिए सदैव गुनगुना पानी प्रयोग में लाना चाहिए। शहद का प्रयोग भी दमा के रोगियों के लिए लाभदायक है।

तम्बाकू, बीड़ी, सिगरेट, पान मसाला तथा जर्दा जैसे नशीले पदार्थ एवं शर्करा, मैदा से बनी एवं तली-भुनी चीजें तथा चाय, कॉफी आदि दमा के रोगियों को तत्काल छोड़ देनी चाहिए।

## चिकित्सा में सावधानियाँ

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में दमा को साध्य रोग माना गया है। दमा से मुक्ति पाने के लिए अपने रहन-सहन, खान-पान और सोच-विचार में सकारात्मक परिवर्तन लाना अत्यन्त आवश्यक है। प्रतिदिन खुली हवा में अपनी क्षमतानुसार पर्याप्त व्यायाम, संतुलित सात्विक आहार, पर्याप्त निद्रा एवं विश्राम तथा आशावादी दृष्टिकोण से परिपूर्ण संतुलित दिनचर्या दमा से मुक्ति के सहज और सरल उपाय हैं।

चिकित्सा में बताए गए अभ्यासों एवं प्राकृतिक उपचारों का प्रयोग यद्यपि किसी कुशल चिकित्सक से सीखकर घर पर भी किया जा सकता है परन्तु पहले किसी योग-प्राकृतिक चिकित्सालय में रहकर

चिकित्सा कराना अधिक उपयुक्त होगा। बाद में वहाँ पर बताए गए नियमों का पालन घर पर करना चाहिए जब तक कि रोग पूरी तरह से ठीक न हो जाए।

कई बार दमा के दौरे की वजह से रोगी की शक्ति क्षीण होने लगती है। रक्तचाप कम हो जाता है। कई बार नाड़ी की गति अत्यन्त बढ़ जाती है। इन सब परिस्थितियों में तत्काल चिकित्सक से परामर्श लेकर तदनुसार चिकित्सा करनी चाहिए।

उपर्युक्त विधियों से यदि लाभ न मिले तो किसी विशेषज्ञ से दमा की जाँच कराकर कारण के अनुरूप चिकित्सा करानी चाहिए।



प्रकाशित सामग्री का उद्देश्य योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में प्रयुक्त की जाने वाली आम विधियों की जानकारी देते हुए दमा के रोगियों को इन पद्धतियों की ओर उन्मुख करना है।

दमा के रोगियों को परामर्श दिया जाता है कि अपने लिए उपयुक्त चिकित्सा क्रम का निर्धारण किसी सुयोग्य प्राकृतिक चिकित्सक एवं योग चिकित्सक के मार्गदर्शन में कराएँ।