

# योग और आयुर्वेद के माध्यम से अंगों की समग्र सुरक्षा: एक निवारक जन स्वास्थ्य प्रतिमान

अमरजीत कौर

शोध छात्रा शारीरिक शिक्षा, खेल एवं योग विज्ञान विद्यापीठ सिंघानिया विश्वविद्यालय, झुंझुनू, राजस्थान

*सारांश*—मधुमेह, हृदय रोग, पुरानी किडनी की बीमारी और चयापचय संबंधी विकारों सहित गैर-संक्रामक रोगों में वैश्विक वृद्धि ने अंगों की कार्यक्षमता में कमी और उनके फेल होने के बढ़ते बोझ में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। भारत में, अंगों की मांग और उपलब्धता के बीच का अंतर चिंताजनक स्तर तक पहुँच गया है, जबकि अंग दान की दरें बेहद कम बनी हुई हैं। इसके लिए स्वास्थ्य सेवा के क्षेत्र में एक बड़े बदलाव की आवश्यकता है—प्रतिक्रियाशील, उपचार-उन्मुख दृष्टिकोण से हटकर सक्रिय, निवारक दृष्टिकोणों को अपनाने की।

यह शोध लेख अंगों की सुरक्षा के लिए स्थायी, किफायती और सांस्कृतिक रूप से अनुकूल रणनीतियों के रूप में योग और आयुर्वेद की एकीकृत भूमिका की पड़ताल करता है। आयुर्वेद स्वास्थ्य की अवधारणा को 'दोष' (कार्यात्मक तत्व), 'धातु' (संरचनात्मक ऊतक), और 'अग्नि' (चयापचय प्रक्रियाएँ) के बीच एक गतिशील संतुलन के रूप में देखता है; वहीं योग आसन, प्राणायाम, षट्क्रियाओं और ध्यान के माध्यम से मनो-शारीरिक संतुलन को बढ़ाता है।

यह अध्ययन शास्त्रीय आयुर्वेदिक सिद्धांतों—जैसे 'दिनचर्या' (दैनिक दिनचर्या), 'ऋतुचर्या' (मौसमी अनुकूलन), और 'रसायन' (कायाकल्प)—को उन आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाणों के साथ जोड़ता है जो योग-आधारित उपायों का समर्थन करते हैं। यह दर्शाता है कि जीवनशैली में किए गए बदलाव 80-90% तक पुरानी बीमारियों को रोक सकते हैं, जिससे अंगों को होने वाली क्षति कम होती है और शारीरिक मजबूती (लचीलापन) में सुधार होता है।

यह लेख एक एकीकृत स्वास्थ्य मॉडल का प्रस्ताव करता है, जिसमें आहार, जीवनशैली और योगिक अभ्यासों को मिलाकर अंगों की दीर्घायु को बढ़ावा दिया जाता है और स्वास्थ्य सेवा पर पड़ने वाले बोझ को कम किया जाता है। इसका निष्कर्ष यह है कि जन स्वास्थ्य प्रणालियों में योग और आयुर्वेद को शामिल करना, जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों की बढ़ती महामारी का एक स्थायी समाधान प्रदान कर सकता है।

*मुख्य शब्द*—योग, आयुर्वेद, अंगों का स्वास्थ्य, निवारक स्वास्थ्य सेवा, गैर-संक्रामक रोग, प्राणायाम, दिनचर्या, रसायन, जीवनशैली से जुड़ी बीमारियाँ, जन स्वास्थ्य

## 1. प्रस्तावना

समकालीन स्वास्थ्य सेवा परिदृश्य एक गहन महामारी विज्ञान संक्रमण का गवाह बन रहा है, जिसकी मुख्य विशेषता गैर-संक्रामक रोगों का बढ़ता प्रभुत्व है। मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा और हृदय संबंधी विकारों जैसी स्थितियाँ अब केवल विशिष्ट आबादी तक ही सीमित नहीं हैं, बल्कि ये व्यापक जन स्वास्थ्य चिंताएँ बन गई हैं। ये बीमारियाँ अंगों को होने वाली क्रमिक क्षति से घनिष्ठ रूप से जुड़ी हुई हैं, जो विशेष रूप से हृदय, किडनी, यकृत (लीवर) और फेफड़ों को प्रभावित करती हैं।

भारत में, जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों के बढ़ते प्रसार के कारण अंगों के फेल होने का संकट और भी गहराता जा रहा है। अनुमान है कि हर साल लाखों मरीजों को अंग प्रत्यारोपण की आवश्यकता होती है, फिर भी दान किए गए अंगों की उपलब्धता बेहद सीमित बनी हुई है। यह असमानता यह निवारक स्वास्थ्य देखभाल रणनीतियों की तत्काल आवश्यकता पर प्रकाश डालता है, जो केवल उपचार पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय बीमारी के मूल कारणों को संबोधित करती हैं।

आधुनिक चिकित्सा प्रणालियाँ मुख्य रूप से एक उपचारात्मक ढांचे के भीतर काम करती हैं, और अक्सर बीमारी के बढ़ने के उन्नत चरणों में हस्तक्षेप करती हैं। हालाँकि, वैज्ञानिक प्रमाण तेजी से इस धारणा का समर्थन कर रहे हैं कि अधिकांश पुरानी बीमारियों को जीवनशैली में बदलाव के माध्यम से रोका जा सकता है। इस संदर्भ में, योग और आयुर्वेद जैसी पारंपरिक प्रणालियाँ स्वास्थ्य बनाए रखने और बीमारी को रोकने के बारे में मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान करती हैं।

आयुर्वेद आहार, जीवनशैली और प्राकृतिक उपचारों के माध्यम से आंतरिक संतुलन बनाए रखने पर जोर देता है, जबकि योग समग्र कल्याण को बढ़ाने के लिए शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक अभ्यासों को एकीकृत करता है। इन प्रणालियों का मेल अंगों की सुरक्षा और स्वास्थ्य संवर्धन के लिए एक व्यापक दृष्टिकोण प्रदान करता है।

## II. आयुर्वेद में अंग स्वास्थ्य का वैचारिक ढांचा

आयुर्वेद स्वास्थ्य की एक समग्र समझ प्रस्तुत करता है, जो मानव शरीर को अलग-अलग अंगों के संग्रह के बजाय एक परस्पर जुड़े हुए तंत्र के रूप में देखता है। आयुर्वेदिक सिद्धांतों के अनुसार, स्वास्थ्य चार प्रमुख घटकों के संतुलन के माध्यम से बनाए रखा जाता है:

- दोष (वात, पित्त, कफ): कार्यात्मक नियामक जो शारीरिक प्रक्रियाओं को नियंत्रित करते हैं
- धातु: संरचनात्मक ऊतक जो शरीर की अखंडता के लिए जिम्मेदार होते हैं
- अग्नि: चयापचय प्रक्रियाएँ जो पाचन और रूपांतरण के लिए जिम्मेदार होती हैं
- स्रोतस: वे वाहिकाएँ जो पोषक तत्वों और अपशिष्ट पदार्थों के परिवहन को सुगम बनाती हैं

इनमें से किसी भी घटक में व्यवधान रोगजनक परिवर्तनों की एक श्रृंखला शुरू कर सकता है, जिससे अंगों की कार्यक्षमता में कमी आ सकती है।

आरेख 1: अंग क्षति का आयुर्वेदिक रोगजनन



व्याख्या-- यह मॉडल दर्शाता है कि अंग विफलता कोई अलग घटना नहीं है, बल्कि जीवनशैली कारकों द्वारा शुरू की गई एक क्रमिक प्रगति है। इन असंतुलनों को

समय रहते ठीक करने से अपरिवर्तनीय क्षति को रोका जा सकता है।

### III. रोग प्रगति मॉडल: एक रोकी जा सकने वाली श्रृंखला

अंग विफलता के विकास को एक चरणबद्ध प्रगति मॉडल के माध्यम से समझा जा सकता है।



#### स्पष्टीकरण

रोग के प्रारंभिक चरण जीवनशैली संबंधी हस्तक्षेपों के प्रति अत्यधिक प्रतिक्रियाशील होते हैं। हालांकि, विलंबित कार्रवाई अपरिवर्तनीय अंग क्षति की ओर ले जाती है, जो निवारक देखभाल के महत्व पर बल देती है।

### IV. अंग संरक्षण में आयुर्वेद की भूमिका

#### 4.1 दिनचर्या (दैनिक दिनचर्या)

दिनचर्या एक संरचित दैनिक दिनचर्या को संदर्भित करती है जिसे शरीर को प्राकृतिक जैविक लय के साथ संरेखित करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

तालिका 2: दैनिक अभ्यास और अंगों को लाभ

अभ्यास	लाभ
जल्दी उठना	हार्मोनल संतुलन
अभ्यंग (तेल मालिश)	रक्त संचार में सुधार
उषा जलपान	विषहरण
व्यायाम	चयापचय नियमन

#### स्पष्टीकरण

दिनचर्या का नियमित पालन चयापचय दक्षता बढ़ाता है, तनाव कम करता है और अंगों के कार्य में सहायक होता है।

#### 4.2 ऋतुचर्या (मौसमी नियम)

मौसमी परिवर्तन शारीरिक प्रक्रियाओं को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं।

तालिका 3 : मौसम, प्रभाव एवं सुझाव

मौसम	प्रभाव	सुझाव
गर्मी	कमजोर पाचन	हल्का भोजन
सर्दी	मजबूत पाचन	पोषक भोजन
मानसून	पाचन में असंतुलन	गर्म भोजन

#### स्पष्टीकरण

मौसम के बदलावों के अनुसार अपने खान-पान और जीवनशैली को ढालने से मेटाबॉलिज़्म से जुड़ी गड़बड़ियाँ और अंगों पर पड़ने वाले तनाव से बचाव होता है।

#### 4.3 रसायन (कायाकल्प चिकित्सा)

रसायन चिकित्सा का मुख्य उद्देश्य लंबी उम्र और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना है।

तालिका 4 : जड़ी-बूटियाँ, उनके कार्य एवं अंगों पर प्रभाव

जड़ी-बूटी	कार्य	अंगों पर प्रभाव
अश्वगंधा	तनाव कम करना	हृदय और मस्तिष्क
आंवला	एंटीऑक्सीडेंट	यकृत और रोग प्रतिरोधक क्षमता
गुडूची	प्रतिरक्षा नियंत्रक	पूरे शरीर की सुरक्षा

**स्पष्टीकरण**

रसायन चिकित्सा कोशिका स्तर पर काम करती है, जिससे अंगों को ऑक्सीडेटिव तनाव और क्षरण से सुरक्षा मिलती है।

**V. अंगों की सुरक्षा में योग की भूमिका**

योग शारीरिक और मानसिक सहनशक्ति को बढ़ाने के लिए एक व्यापक दृष्टिकोण प्रदान करता है।



**स्पष्टीकरण**

योग रक्त संचार और ऑक्सीजन की आपूर्ति को बढ़ाकर, तथा सूजन संबंधी प्रतिक्रियाओं को कम करके पूरे शरीर की कार्यप्रणाली में सुधार करता है।

5.2 आसन (मुद्राएँ) आसन शरीर की लचक, रक्त संचार और अंगों की कार्यक्षमता को बेहतर बनाते हैं।

तालिका 5 :अंगों के अनुसार आसन एवं उनके लाभ

अंग	आसन	लाभ
हृदय	ताड़ासन	रक्त संचार को बेहतर बनाता है
फेफड़े	भुजंगासन	सीने का विस्तार करता है
यकृत	अर्ध मत्स्येन्द्रासन	शरीर से विषैले तत्वों को निकालने में मदद करता है
गुर्दे	धनुरासन	छानने (फिल्ट्रेशन) की प्रक्रिया को बेहतर बनाता है

**स्पष्टीकरण**

शारीरिक मुद्राएँ आंतरिक उत्तेजक के रूप में कार्य करती हैं, जिससे रक्त प्रवाह और अंगों की कार्यक्षमता में सुधार होता है।

**5.3 प्राणायाम (साँस लेने की तकनीकें)**

प्राणायाम साँस लेने की प्रक्रिया और शरीर के स्वचालित कार्यों को नियंत्रित करता है।

**लाभ:**

- शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा को बढ़ाता है
- रक्तचाप को कम करता है
- फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाता है

**स्पष्टीकरण**

नियंत्रित साँस लेने की प्रक्रिया सीधे तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करती है और तनाव के कारण अंगों को होने वाले नुकसान को कम करती है।

#### 5.4 ध्यान



#### स्पष्टीकरण

ध्यान तनाव पैदा करने वाले हार्मोन को कम करता है, जिससे अंगों की खराबी से जुड़ी पुरानी बीमारियों को रोकने में मदद मिलती है।

#### VI. अंगों के लिए विशेष योगिक उपाय

तालिका 6: अंगों के स्वास्थ्य के लिए विशेष अभ्यास

अंग	अभ्यास	लाभ
हृदय	अनुलोम-विलोम	हृदय गति परिवर्तनशीलता को बेहतर बनाता है
फेफड़े	कपालभाति	फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है
यकृत (लिवर)	धनुरासन	विषहरण (डिटॉक्स) में सहायक
गुर्दे (किडनी)	पश्चिमोत्तानासन	छन्नन (फिल्ट्रेशन) प्रक्रिया में सुधार

#### समझाना

योग खास ऑर्गन सिस्टम पर सीधे असर डालने वाले खास इंटरवेंशन देता है।

#### VII. साइंटिफिक सबूत और पब्लिक हेल्थ का महत्व

रिसर्च स्टडीज़ से पता चलता है कि:

- लाइफस्टाइल में बदलाव से 80% तक कार्डियोवैस्कुलर बीमारियों को रोका जा सकता है
- डायबिटीज़ का खतरा 90% से ज़्यादा कम किया जा सकता है
- योग हार्ट रेट में बदलाव और फेफड़ों के काम करने के तरीके को बेहतर बनाता है
- मेडिटेशन स्ट्रेस हार्मोन और सूजन को कम करता है समझाना

ये नतीजे योग और आयुर्वेद को प्रिवेंटिव हेल्थकेयर के सबूत-आधारित तरीकों के तौर पर सही ठहराते हैं।

#### VIII. इंटीग्रेटेड हेल्थ मॉडल

##### डायग्राम : होलिस्टिक हेल्थ फ्रेमवर्क



समझाना

यह मॉडल फिजिकल, मेंटल और मेटाबोलिक हेल्थ को एक सिस्टम में जोड़ता है, जिसमें बचाव पर ज़ोर दिया जाता है।

#### IX. चर्चा

योग और आयुर्वेद का मेल हेल्थ के लिए एक मल्टीडाइमेंशनल तरीका देता है जो बीमारी के फिजिकल और साइकोलॉजिकल दोनों पहलुओं को देखता है। आयुर्वेद अंदरूनी बैलेंस पर फोकस करता है, जबकि योग बाहरी और मेंटल रेज़िलिएंस को बढ़ाता है। साथ मिलकर, वे एक व्यापक प्रणाली जो बीमारी को बढ़ने से रोकने और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सक्षम है।

यह मिला-जुला तरीका सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए विशेष रूप से प्रासंगिक है, क्योंकि यह किफायती है, सांस्कृतिक रूप से स्वीकार्य है, और इसे आसानी से बड़े पैमाने पर लागू किया जा सकता है।

#### X. निष्कर्ष

अंग फेल होने का बढ़ता बोझ इस बात की ज़रूरत पैदा करता है कि हम इलाज-केंद्रित स्वास्थ्य सेवा से हटकर रोकथाम-केंद्रित स्वास्थ्य सेवा की ओर बढ़ें। योग और आयुर्वेद इस चुनौती का एक वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित और टिकाऊ समाधान पेश करते हैं। बीमारी के मूल कारणों को दूर करके और समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देकर, ये प्रणालियाँ अंगों के ठीक से काम न करने की घटनाओं को काफी हद तक कम कर सकती हैं।

इन अभ्यासों को सार्वजनिक स्वास्थ्य नीतियों में शामिल करने से आबादी के स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है, स्वास्थ्य सेवा पर होने वाला खर्च कम हो सकता है, और जीवन की गुणवत्ता बेहतर हो सकती

है। अंततः, योग और आयुर्वेद को अपनाना एक अधिक मज़बूत और स्वास्थ्य-जागरूक समाज की ओर एक बदलाव का प्रतीक है।

#### संदर्भ सूची

- [1] स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार। (2025)। वार्षिक स्वास्थ्य रिपोर्ट एवं नीतिगत दस्तावेज। नई दिल्ली: भारत सरकार।
- [2] स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार। (2025)। आयुर्वेद और योग के माध्यम से अंग स्वास्थ्य को बढ़ावा देना। NOTTO प्रकाशन।
- [3] आयुष मंत्रालय, भारत सरकार। (2025)। आयुर्वेद एवं योग आधारित समेकित स्वास्थ्य देखभाल पर रिपोर्ट। नई दिल्ली: भारत सरकार।
- [4] आयुष मंत्रालय, भारत सरकार। (n.d.)। समकालीन स्वास्थ्य देखभाल में पारंपरिक ज्ञान के एकीकरण हेतु विजन डॉक्यूमेंट। नई दिल्ली: भारत सरकार।
- [5] National Organ and Tissue Transplant Organization (NOTTO)। (n.d.) । अंग प्रत्यारोपण एवं दान संबंधी वार्षिक सांख्यिकी एवं अंतर विश्लेषण रिपोर्ट। स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार।
- [6] National Academy of Medical Sciences (NAMS)। (2024) । अंग प्रत्यारोपण पर राष्ट्रीय रिपोर्ट। नई दिल्ली: NAMS।
- [7] चरक। (n.d.)। चरक संहिता। (संस्कृत मूल ग्रंथ)।
- [8] सुश्रुत। (n.d.)। सुश्रुत संहिता। (संस्कृत मूल ग्रंथ)।
- [9] सुश्रुत। (n.d.)। सुश्रुत संहिता: सूत्र स्थान (स्वास्थ्य की अवधारणा)।
- [10] रिप्पे, जे. एम. (2018)। लाइफस्टाइल मेडिसिन। CRC प्रेस।

- [11]जर्नल ऑफ आयुर्वेद एंड इंटीग्रेटिव मेडिसिन। (2023)। गैर-संचारी रोगों के प्रबंधन में योग एवं समेकित चिकित्सा दृष्टिकोण। जर्नल ऑफ आयुर्वेद एंड इंटीग्रेटिव मेडिसिन, 14(3)।
- [12]एंटीऑक्सीडेंट्स। (2022)। सूजन नियंत्रण एवं अंग संरक्षण में एंटीऑक्सीडेंट्स की भूमिका। एंटीऑक्सीडेंट्स जर्नल, 11(5)।
- [13]रेस्पिरेटरी रिसर्च। (2021)। श्वसन स्वास्थ्य पर श्वास अभ्यासों का प्रभाव। रेस्पिरेटरी रिसर्च, 22(1)।
- [14]गैर-संचारी रोगों (NCDs) की रोकथाम के लिए योग पर नैदानिक अध्ययन। (2020-2024)।