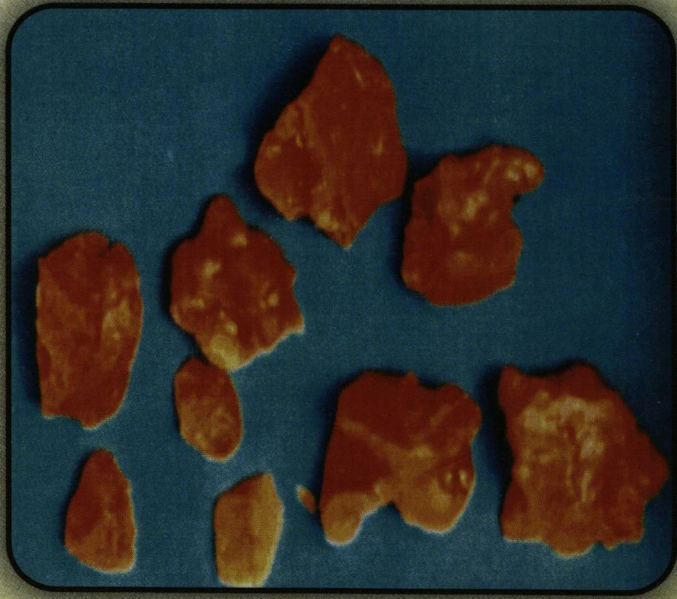


अग्निमांघ



हिंगु



केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय

(आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी)
भारत सरकार

अग्निमांद्य, अजीर्ण एवं विबन्ध क्या है?

अग्निमांद्य : खाने की इच्छा न होना।

अजीर्ण : खाये हुए भोजन का पाचन न हो पाना।

विबन्ध : दर्द के साथ कठोर मल का त्याग, पेट का फूलना, रुक-रुक कर पेट में दर्द होना, पेट में अफारा व उदर में बैचेनी, पेट का पूर्ण रूप से साफ न होना।

लक्षण

अग्निमांद्य : भोजन में रुचि की कमी।

अजीर्ण : ठीक से पाचन न होना, शरीर में भारीपन का अहसास, अंगमर्द, प्यास का अधिक लगना, अरुचि आदि।

विबन्ध : उदर में रुक-रुक कर दर्द के साथ बैचेनी होना, पेट का फूलना, उल्टी

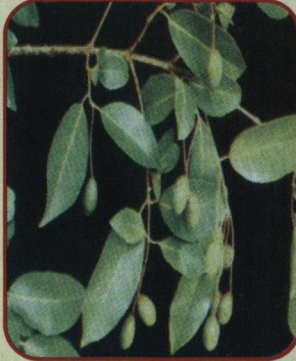
अग्निमांद्य, अजीर्ण एवं विबन्ध की आयुर्वेद चिकित्सा व्यवस्था

- आयुर्वेद के अनुसार वात प्रकृति के व्यक्ति प्रायः विबन्ध से पीड़ित रहते हैं। उनके पाचन संस्थान के स्नेहार्थ उष्ण आहार, तैल, घृत एवं अन्न की आवश्यकता होती है।
- वात शामक उष्ण तैल की बस्ति
- विरेचन

कतिपय प्रमुख आयुर्वेदिक योग

अग्निमांद्य

- अग्नितुण्डी वटी
- द्राक्षारिष्ट
- वैश्वानर चूर्ण
- सैधा नमक के साथ नींबू का रस



हरितकी



चित्रक

अजीर्ण

- लहसुनादि वटी
- हिंग्वाष्टक चूर्ण
- शंखवटी
- जीरकाद्यरिष्ट



एरण्ड



शुष्ठी

विबन्ध

- त्रिफला चूर्ण
- अभयारिष्ट
- अविपत्तिकर चूर्ण

अग्निमांद्य, अजीर्ण एवं विबन्ध में उपयोगी कुछ औषधीय पौधे

अग्निमांद्य

- आर्द्रक (Zingiber officinalis)
- चित्रक (Plumbago zeylanica)
- पुदीना (Mentha arvensis)
- सौंठ (Zingiber officinalis)



सनाय

अजीर्ण

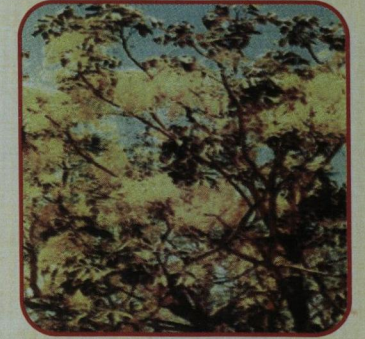
- शुष्ठी (Zingiber officinalis)
- चित्रक (Plumbago zeylanica)
- हिंगु (Ferula foetida)
- पिप्पली (Piper longum)



पिप्पली

विबन्ध

- सनाय (Cassia angustifolia)
- आरग्वध (Cassia fistula)
- इसबगोल (Plantago ovata)
- एरण्ड (Ricinus communis)
- हरीतकी (Terminalia chebula)



अमलतास

पथ्य (क्या करें) ✓

- ✓ गोधूम, हरा मूंग, पुराना चावल, लहसुन, ऋतु के फल, रेशेदार भोजन, हिंगु, द्राक्षा, आंवला, कालीमिर्च, अदरक, हरी पत्ते वाली सब्जियाँ, गर्म पानी का प्रयोग
- ✓ शारीरिक व्यायाम जैसे घूमना, पानी में तैरना, योगासन पर ध्यान दें

अपथ्य (क्या न करें) ✗

- ✗ अनियमित आहार सेवन, भारी, अपथ्यकर, तैलीय और मसालेदार भोजन
- ✗ बेकरी एवं डिब्बा बंद भोजन सामग्री
- ✗ कम रेशेदार भोजन जैसे आलू
- ✗ प्राकृतिक वेगों को रोकना, अत्यधिक चाय, कॉफी एवं धूम्रपान
- ✗ अव्यवस्थित निद्रा, चिंता, उद्वेग, अवसाद