



विस्तृत जानकारी हेतु सम्पर्क करें:

महानिदेशक  
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्  
जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन  
61-65 संस्थानिक क्षेत्र, 'डी' ब्लॉक के सामने, जनकपुरी,  
नई दिल्ली-110058  
फोन: +91-11-28525520 / 28524457, फैक्स: +91-11-28520748  
ई-मेल : dg-ccras@nic.in  
वेबसाइट : www.ccras.nic.in / www.indianmedicine.nic.in

© सी.सी.आर.ए.एस. 2014

यह दस्तावेज केवल प्रचार, प्रसार एवं वितरण हेतु तैयार किया गया है, व्यावसायिक उपयोग के लिए नहीं। इस सामग्री का पुनरुपयोग सी.सी.आर.ए.एस. से अनुमति लेने के बाद ही किया जा सकता है।

# अग्निमांघ



हिंंगु



केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्  
आयुष मंत्रालय  
(आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी)  
भारत सरकार

## अग्निमांघ, अजीर्ण एवं विबन्ध क्या है?

**अग्निमांघ** : 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 बैचैनी, पेट का पूर्ण रूप से साफ न होना।

### लक्षण

**अग्निमांघ** : 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 बैचैनी होना, पेट का फूलना, उल्टी

## अग्निमांघ, 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 बरिस्त
- विरेचन

## कतिपय प्रमुख आयुर्वेदिक योग

### अग्निमांघ

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



हरितकी



चित्रक

### अजीर्ण

- लहसुनादि वटी
- हिंंगाष्टक चूर्ण
- शंखवटी
- जीरकाद्यरिष्ट



एरण्ड



शुष्ठी

### विबन्ध

- त्रिफला चूर्ण
- अभयारिष्ट
- अविपत्तिकर चूर्ण

## अग्निमांघ, अजीर्ण एवं विबन्ध में उपयोगी कुछ औषधीय पौधे

### अग्निमांघ

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



सनाय

### अजीर्ण

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



पिप्पली

### विबन्ध

- सनाय (Cassia aungusifolia)
- 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, हिंंगु, 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