स्वास्थ्य विशेषांक

आयुष्य पथ

■अंक: 26 ■प्रकाशन दिनांक: 14 मई 2026 ■आवृत्ति: साप्ताहिक ■ISSN: आवेदनाधीन

हड्डियों की मजबूती के लिए 'समग्र चिकित्सा': आयुर्वेद, योग और आतप-सेवन का वैज्ञानिक संगम

प्रस्तावना: कंकाल तंत्र का बदलता परिदृश्य

मानव शरीर का कंकाल तंत्र (Skeletal System) मात्र 206 हड्डियों का एक निर्जीव ढांचा नहीं है; यह हमारे जीवन की गतिशीलता, स्वतंत्रता और स्वास्थ्य की मूल नींव है। यह हमारे नाजुक आंतरिक अंगों की रक्षा करता है और रक्त कोशिकाओं का निर्माण करता है। लेकिन आज की वातानुकूलित (Air-conditioned) और गतिहीन (Sedentary) जीवनशैली के कारण 'ऑस्टियोपोरोसिस' (Osteoporosis - हड्डियों का खोखलापन) और 'ऑस्टियोपीनिया' (Osteopenia - अस्थि घनत्व में कमी) एक खामोश महामारी का रूप ले चुके हैं।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान अक्सर इसके समाधान के रूप में केवल भारी मात्र में कैल्शियम सप्लीमेंट्स का सुझाव देता है। परंतु आचार्य डॉ. जयप्रकाशानन्द जी का यह स्पष्ट मानना है कि हड्डियों का स्वास्थ्य किसी एक तत्व का मोहताज नहीं है। इसका वास्तविक और स्थायी समाधान 'समग्र चिकित्सा' (Holistic Therapy) में निहित है-जहाँ आयुर्वेद का पोषण, सूर्य की ऊर्जा और योग का यांत्रिक उद्दीपन एक साथ मिलकर कार्य करते हैं।

अस्थि विज्ञान - 'कैल्शियम का भ्रम' और हड्डियों का पुनर्निर्माण

अक्सर विज्ञापनों में यह भ्रम फैलाया जाता है कि कैल्शियम की गोलियां खाने से हड्डियाँ लोहे जैसी मजबूत हो जाएंगी। वास्तविकता इससे कहीं अधिक जटिल है। हड्डियाँ 'जीवित ऊतक' (Living Tissues) हैं। आपके शरीर में हर समय दो तरह की कोशिकाएं काम कर रही होती हैं:

1. **ऑस्टियोक्लास्ट्स (Osteoclasts):** ये पुरानी और कमजोर हो चुकी हड्डियों को सोखने (Resorption) का काम करती हैं।
2. **ऑस्टियोब्लास्ट्स (Osteoblasts):** ये नई और मजबूत हड्डियों का निर्माण (Formation) करती हैं।

जब तक इन दोनों में संतुलन रहता है, हड्डियाँ स्वस्थ रहती हैं। लेकिन गलत जीवनशैली के कारण जब नई हड्डी बनने की गति धीमी पड़ जाती है, तब अस्थि-क्षय शुरू हो जाता है। आप चाहे कितना भी कैल्शियम खा लें, यदि शरीर में उसे ग्रहण करने और सही जगह पहुँचाने का तंत्र (Mechanism) सक्रिय नहीं है, तो वह कैल्शियम गुर्दे (Kidney) में पथरी बना सकता है, लेकिन हड्डियों को मजबूत नहीं कर सकता।

सूर्य किरण चिकित्सा (आतप सेवन) - विटामिन D का प्राकृतिक विज्ञान

कैल्शियम को आँतों से रक्त में सोखने (Absorption) के लिए जिस 'चाबी' की आवश्यकता होती है, वह है-विटामिन क3। और इसका सबसे बड़ा, मुफ्त और प्राकृतिक स्रोत है सूर्य का प्रकाश। आयुर्वेद में इसे 'आतप सेवन' कहा गया है।

- **धूप लेने का सर्वश्रेष्ठ समय और विज्ञान:**
  - **प्रातःकालीन रश्मियां (सूर्योदय से 8:30 बजे तक):** यह सात्विक धूप होती है। इसमें इन्फ्रारेड किरणें अधिक होती हैं जो शरीर की सूजन (Inflammation) को कम करती हैं और मानसिक शांति प्रदान करती हैं।
  - **विटामिन D का 'गोल्डन टाइम' (सुबह 10:00 से दोपहर 12:00 बजे तक):** आधुनिक शोध स्पष्ट करते हैं कि हमारी त्वचा कोलेस्ट्रॉल का उपयोग करके विटामिन D तभी बनाती है जब उस पर सूर्य की UVB किरणें पड़ती हैं। भारतीय उपमहाद्वीप में UVB किरणें इसी समय सबसे तीव्र और प्रभावी होती हैं। इस समय की मात्र 15-20 मिनट की धूप शरीर की दैनिक आवश्यकता को पूरा कर सकती है।
- **आतप सेवन का शास्त्रोक्त और सही तरीका:**
  1. **सीधा संपर्क (Direct Contact):** कांच की खिड़की से छनकर आने वाली धूप से विटामिन D बिल्कुल नहीं बनता, क्योंकि कांच UVB किरणों

को रोक देता है। धूप सीधे त्वचा पर पड़नी चाहिए।

2.वस्त्रों का चुनाव: धूप स्नान के समय शरीर पर सूती (Cotton), हल्के रंग के और कम से कम वस्त्र होने चाहिए ताकि त्वचा का अधिकतम हिस्सा (विशेषकर पीठ, छाती और पैर) सूर्य के संपर्क में आ सके।

3.तिल के तेल का अभ्यंग (मालिश): धूप में बैठने से 15 मिनट पहले यदि शरीर पर शुद्ध तिल के तेल (Sesame Oil) की मालिश की जाए, तो यह हड्डियों के लिए 'अमृत' बन जाता है। तिल का तेल वात-शामक है और धूप की ऊष्मा से यह त्वचा की गहरी परतों को पार कर हड्डियों तक पोषण पहुँचाता है।

4.बैठने की मुद्रा: सूर्य की ओर पीठ करके बैठना सबसे अधिक लाभकारी है। हमारी पीठ की त्वचा का क्षेत्रफल बड़ा होता है और यह तेजी से विटामिन D का संश्लेषण (Synthesis) करती है।

आयुर्वेदिक पोषण – प्रकृति का 'अस्थि-भंडार'

आयुर्वेद में कुछ विशिष्ट वनस्पतियां हैं जो सीधे 'अस्थि धातु' (Bone Tissue) पर प्रभाव डालती हैं।

1. हड़जोड़ (Cissus Quadrangularis) - अस्थि संधानक:

संस्कृत में इसका नाम 'अस्थिसृंखला' है। यह वनस्पति अपने स्वरूप में ही मानव कंकाल जैसी दिखती है। यह कैल्शियम, मैग्नीशियम और फाइटो-स्टेरॉयड का एक प्राकृतिक पावरहाउस है। यह ऑस्टियोब्लास्ट्स (नई हड्डी बनाने वाली कोशिकाओं) को तेजी से सक्रिय करती है और टूटी हुई हड्डी (Fracture) को जुड़ने की गति को 30 से 50% तक बढ़ा देती है।

2. अश्वगंधा (Withania Somnifera) - तनाव और बोन डेंसिटी का नियंत्रक:

आधुनिक विज्ञान मानता है कि जब हम लगातार मानसिक तनाव में रहते हैं, तो शरीर 'कोर्टिसोल' (Cortisol) नामक स्ट्रेस हार्मोन छोड़ता है। कोर्टिसोल सीधे तौर पर नई हड्डी बनने की प्रक्रिया को रोक देता है। अश्वगंधा एक बेहतरीन 'एडाप्टोजेन' है जो इस तनाव को जड़ से खत्म करता है, जिससे अस्थि-क्षय रुक जाता है।

योग का यांत्रिक उद्दीपन - 'वोल्फ का नियम' (Wolff's Law)

चित्र-1: वृक्षासन

डॉ. जूलियस वोल्फ (Julius Wolff) नामक जर्मन सर्जन ने 19वीं सदी में एक सिद्धांत दिया था, जो योग के विज्ञान को सिद्ध करता है। श्वोल्फ के नियम' के अनुसार: 'हमारी हड्डियाँ उस पर पड़ने वाले यांत्रिक दबाव (Mechanical Loading) के अनुसार अपनी संरचना को ढालती हैं और खुद को सघन (Dense) बनाती हैं।' बिना योग या व्यायाम के, आपका शरीर यह मान लेता है कि आपको मजबूत हड्डियों की आवश्यकता नहीं है, और वह उन्हें घुलाना शुरू कर देता है। योग इस दबाव को पैदा करने का सबसे सुरक्षित तरीका है:

चित्र-1: त्रिकोणासन

- वृक्षासन **(Tree Pose)** और त्रिकोणासन **(Triangle Pose):** जब आप एक पैर पर शरीर का भार डालते हैं, तो गुरुत्वाकर्षण (ळतंअपजल) के विरुद्ध काम करने से फीमर (जांघ की हड्डी) और कूल्हे के जोड़ों में कंपन और दबाव पैदा होता है। यह दबाव अस्थि कोशिकाओं को नई परतें बिछाने का संकेत देता है।
- कटि शक्ति **विकासक क्रिया:** (स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी जी की परंपरा से) यह सूक्ष्म व्यायाम रीढ़ की हड्डी के निचले हिस्से (Lumbar region) और पेल्विक हिस्से को जबरदस्त मजबूती और लचीलापन देता है। दिनभर कुर्सी पर बैठने वालों के लिए यह रीढ़ की हड्डियों का सबसे बेहतरीन पोषण है।
- भुजंगासन **(Cobra Pose):** यह पीठ की 'इरेक्टर स्पाइने' मांसपेशियों को मजबूत करता है, जिससे रीढ़ की हड्डियों (Vertebrae) पर पड़ने

वाला अनावश्यक दबाव कम होता है और स्लिप डिस्क का खतरा टलता है।

अस्थि मजबूती का 'समग्र सूत्र' (The Holistic Equation)

इस संपूर्ण विज्ञान को हम इस सरल सूत्र में पिरो सकते हैं:

अस्थि मजबूती (Bone Density) = [(आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियाँ+ धूप स्नान) × (योगासनों का यांत्रिक दबाव)] ÷ मानसिक तनाव

अर्थात्, यदि आप पोषण ले रहे हैं, सूर्य की ऊर्जा ग्रहण कर रहे हैं और योग कर रहे हैं-लेकिन आप तनाव में हैं, तो परिणाम आधा रह जाएगा। इन सभी का संतुलन ही 'समग्र चिकित्सा' है।

अस्थि-रक्षक आहार और जीवनशैली

केवल जड़ी-बूटियां ही नहीं, आपकी रसोई में भी हड्डियों का अमृत छिपा है:

- **रागी और मोरिंगा (सहजन):** ये दोनों प्राकृतिक कैल्शियम के सबसे बड़े स्रोत हैं। दूध से कई गुना अधिक कैल्शियम इनमें पाया जाता है।
- **सफेद तिल:** एक चम्मच भुने हुए सफेद तिल में लगभग 100mg कैल्शियम होता है।
- क्या छोड़ें: अत्यधिक चाय/कॉफी (कफैीन), रिफाइंड चीनी और कार्बोनेटेड कोल्ड-ड्रिंक्स कैल्शियम को शरीर से बाहर निकाल (Leach out) देते हैं। इनसे बचना अनिवार्य है।

मिथक बनाम तथ्य (Myths vs Facts)

- **मिथक:** केवल दूधा पीने से हड्डियाँ फौलादी हो जाती हैं।
- तथ्य: दूध में कैल्शियम है, लेकिन बिना विटामिन D (धूप) और बिना योग के, वह कैल्शियम हड्डियों तक नहीं पहुँच सकता।
- मिथक: मेनोपॉज (रजोनिवृत्ति) के बाद महिलाओं की हड्डियाँ कमजोर होना एक लाइलाज प्राकृतिक प्रक्रिया है।
- तथ्य: एस्ट्रोजन हार्मोन कम होने से अस्थि-क्षय तेजी से होता है, लेकिन योग और सही आयुर्वेदिक पोषण (जैसे शतावरी और हड़जोड़) से 60 वर्ष की आयु के बाद भी हड्डियों के घनत्व (Bone Density) को सुरक्षित रखा जा सकता है।

निष्कर्ष

आपकी हड्डियाँ ईंट और पत्थर का मृत ढांचा नहीं हैं; वे हर पल साँस लेती हैं, टूटती हैं और फिर से बनती हैं। ऑस्टियोपोरोसिस कोई सजा नहीं है, बल्कि यह प्रकृति, सूर्य और अपने स्वयं के शरीर से हमारे टूट चुके संपर्क का परिणाम है। आयुष्य मन्दिरम् का यह 'समग्र चिकित्सा' मॉडल आपको इसी जड़ों की ओर लौटने का मार्ग दिखाता है। प्रात:काल उठें, सूर्य की ऊर्जा को अपने भीतर उतरने दें, आयुर्वेद का पोषण लें और योग के अभ्यास से अपने शरीर को उसकी वास्तविक क्षमता का अहसास कराएं।

आपका स्वास्थ्य, आपके हाथों में है।

(लेखक: योगाचार्य सुषमा कुमारी, आयुष्य मन्दिरम्, हरियाणा, मार्गदर्शन: आचार्य डॉ. जयप्रकाशानन्द)