



आयुर्वेद द्वारा आँखों की सुरक्षा



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

भूमिका

- आँखें मस्तिष्क की खिड़कियां होती हैं। एक जोड़ी चमकती हुई आँखें किसी व्यक्ति की सबसे सुन्दर और आकर्षक विशेषता होती हैं। आँखों का कितना महत्व है इसे किसी को बताने की आवश्यकता नहीं है। प्राचीन भारतीयों ने तो आँखों की महत्ता का अत्यधिक मूलांकन किया था और इनकी सुरक्षा को बहुत ही महत्वपूर्ण बताया था।
- आयुर्वेद ने आँखों के रोगों सहित सभी प्रकार की बीमारियों के उत्पन्न होने के तीन कारकों की पहचान की है—
 - (1) ज्ञानेन्द्रियों (आँखों का अपने संबंधित संवेदनों असात्म्य इंद्रियार्थ संयोग) से असंगत सम्पर्क।
 - (2) ज्ञान शक्ति का दुरुपयोग (प्रज्ञापराध)
 - (3) मौसम का असामान्य चक्र (ऋतुविपर्यय)
- इन तीनों कारकों पर विजय पाने के लिए प्राचीन चिकित्सक विद्वानों ने विशेष खुराक (आहार) दवाइयों (औषधियों) और आदत (विहार) का निर्धारण किया है। इन तीनों में आदत या व्यवहार आँखों की सुरक्षा और बीमारियों के इलाज में केंद्रीय भूमिका निभाता है।
- आँखों की सुरक्षा के लिए जिन प्रक्रियाओं की सलाह दी गई है, जैसे—पादाभ्यंग (पैरों की मालिश), शीतोदक उपचार (ठंडे पानी का प्रयोग) का आयुर्वेद की विभिन्न पुस्तकों में उल्लेख मिलता है। सोलर थेरेपी (सूर्योपासना) का नेत्रोपनिषद में उल्लेख मिलता है जो योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के चिकित्सीय सिद्धान्तों के समरूप ही है।
- यह पाया गया है कि समकालीन योग आंदोलन ने इसकी दार्शनिक मान्यताओं को समर्थन प्रदान किया है और भौतिक संस्कृति कला से इसे आच्छादित किया है। हठयोग का त्वरित आंदोलन इस चरण की विशेषता है जिससे आँखों को विभिन्न रोगों से बचाने के लिए योगासन और प्राणायाम को अपनाया जाना सम्मिलित है।
- आज के समय में आँखों की नई-नई बीमारियाँ मानवता के लिए गंभीर खतरा बन गई हैं इसलिए बहु-विधा प्रक्रिया का महत्व आवश्यक हो जाता है। नेत्र रोगों से बचाव की आयुर्वेदिक अवधारणों, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्तों और आँखों की व्यायाम की परम्परागत पद्धतियों का एकीकरण आँखों की समस्याओं से निपटने के लिए आवश्यक है।

(क) आँखों के व्यायाम

अपवर्तन (रिफ्रेक्टिव) दोष दूर करने तथा आँखों की अन्य बीमारियों के इलाज के लिए निम्नलिखित व्यायामों को करने की सलाह दी जाती है। सभी व्यायाम दिन में दो बार अर्थात् सुबह—शाम करना अच्छा रहेगा।

1. सनिंग (धूप व्यायाम)

प्रतिदिन 5 मिनट आँखों पर सूर्य की रोशनी डालें। पहले शीशे की सलाई से दोनों आँखों में लहसुन के रस और शहद से बनी 'सनड्रॉप्स' डालें। इसक पश्चात् सूर्य की ओर मुहँ कर आँखें बंद करके बैठें। ध्यान रहे ठोड़ी ऊँची रहे। अब अपने शरीर को घड़ी के पेन्डुलम की तरह 5 मिनट घुमाएं।

2. आई वाश (आँखें धोना)

धूप व्यायाम के बाद छाया में आ जाएं तथा त्रिफला कषाय के पतले घोल में अपनी आँखों को लगभग 20 बार मिचमिचाकर धोएं। इसके लिए ऊपर तक घोल से भरे एक जोड़ा आई कप का प्रयोग करें। आँखों की मांसपेशियों और आसपास के तंतुओं की टोनिंग के लिए आँखें धोना बहुत प्रभावी है।

3. पामिंग

आँखें बंद करके आराम से बैठें और आँखों को अपनी हथेली से ढक लें। (अगुलियाँ ललाट पर एक दूसरे के ऊपर रहें)। कुहनियाँ किसी तकिए पर इस प्रकार टिकी हों ताकि आईबाल (नेत्रगोलक) पर दबाव न पड़े। आँखों के सामने पूरी तरह काला क्षेत्र अनुभव होता है। ऐसा करने से नेत्र ज्योति में संधार—आराम का अनुभव तथा सिरदर्द में आराम और ठंड का अनुभव प्राप्त किया जा सकता है।

पामिंग करने के लिए सुबह का समय सबसे अच्छा होता है। थकान, शोर, भूख, क्रोध, चिन्ता या अवसाद वे स्थितियाँ हैं जो पामिंग को थोड़ा कठिन बना देती हैं। पामिंग करते समय गहरी सांस लें। इससे आँखों, नसों एवं दिमाग की यथार्थता व संवेदनशीलता में सुधार आता है। गहरा सांस लेते समय मुँह बंद रखें। ध्यान रहे कि सांस छोड़ने में सांस लेने से अधिक समय लिया जाए। यह अभ्यास तब तक जारी रखें जब तक एक सौ सांस पूरे न हो जाएं।

4. स्विंगिंग / शिपिटिंग

आँखों को एक ओर से दूसरी ओर घुमाने को शिपिटिंग कहते हैं। सिर और आँखों की गति के विपरीत स्थिर वस्तुएं घूमती हुई प्रतीत होती हैं। उदाहरण के लिए जब आप तेज गति से चल रही रेल में सफर करते हैं तो टेलीफोन के खम्भे और अन्य वस्तुएं (यद्यपि वे स्थिर होती हैं) विपरीत दिशा में घूमती हुई लगती हैं। घूमती हुई आँखों को ही आराम मिलता है। शिपिटिंग का अभ्यास आँखें खोलकर या बंद करके दोनों प्रकार से किया जा सकता है।

एक बोर्ड जिसमें लम्बवत् छड़ों जैसी चीजें लगी हैं, के सामने बोर्ड से एक फुट दूर खड़े हो जाएं तथा अपने शरीर को दाहिनी ओर से बाएं ओर फिर वापसी क्रम में 50 से 100 बार घुमाएं। अपने सिर की गति के साथ-साथ आँख एवं दृष्टि को बदलते रहें तथा प्रत्येक सिर पर आँखों को मिचकाएं। यह अवलोकन करें कि छड़ें विपरीत दिशा में घूमती हुई लगें।

आँखें घुमाने (स्विंग) की सही विधि यह है कि आँखों को धीरे-धीरे नियमित रूप से, लगातार, आराम से, सरलता से बिना किसी प्रयास के तथा किसी अन्य वस्तु की ओर देखने की कोशिश के बिना एक बिन्दु से दूसरे बिन्दु की ओर घुमाएं। किसी वस्तु पर टकटकी लगातार न देखें तथा उस पर अपनी दृष्टि स्थिर करने का कोई प्रयास न करें। बिना यह सोचे कि आप किसी वस्तु को देख रहे हैं अपनी दृष्टि को सुस्ती भरे रूप में एक बिन्दु से दूसरे बिन्दु की ओर घुमाएं। प्रत्येक सिर पर आँखों को एक बार मिचकाएं तथा अपने सिर, आँखों और शरीर को एक ओर से दूसरी ओर लय में हिलाएं।

5. मोमबत्ती की लौ

मोमबत्ती की लौ के सामने एक फुट दूर हटकर बैठें और धीरे-धीरे शरीर को सांस की लय के साथ आगे-पीछे हिलाएं। इस अभ्यास को तब तक जारी रखें जब तक 25 से 100 सांस पूरे न हो जाएं।

6. मोमबत्ती की रोशनी में पढ़ना

सूक्ष्म बिन्दु पठन आँखों के लिए लाभदायक है। यह आँखों को मोतियाबिन्द (कैटेरेक्ट) ग्लोकोमा या वृद्धावस्था की आँखों की अन्य बीमारियों से बचाता है। दृष्टि को प्रत्येक पंक्ति के सूक्ष्म बिन्दु तक ले जाएं तथा प्रत्येक पंक्ति के अंत में आँखों को मिचकाएं। छपे हुए पाठ को अच्छे प्रकाश में पढ़ें। यह क्रम दोहराएं। पढ़ते समय चश्मा न लगाएं तथा प्रत्येक आँख से अलग-अलग पढ़ें। पुस्तक आँखों से इतनी दूर रखें जहां से पाठ स्पष्ट रूप से नजर आए। मरीज को सीधे अक्षरों पर दृष्टि नहीं डालनी चाहिए बल्कि पाठ की लाइनों के मध्य सफेद स्थानों पर डालें तथा यह कल्पना करें कि वे स्थान पूर्णरूपेण सफेद हैं। सिर को एक सिर से थोड़ा घुमाएं तथा आँखों को मिचमिचाएं।

7. गेंद से खेलना

गेंद को जमीन पर फेंकें एवं साथ-साथ ही अपनी दृष्टि और सिर को घुमाते हुए उछलती हुई गेंद को देखें। गेंद की गति बढ़ाएं तथा इस अभ्यास को 50 से 100 बार तक दोहराएं। इसके पश्चात् गेंद को अपने एक हाथ से दूसरे हाथ में फेंकें तथा अपने सिर और आँखों को गेंद के साथ-साथ घुमाएं तथा जब आप गेंद को पकड़ें तो आँखों को मिचकाएं। इस अभ्यास को 50 से 100 बार दोहराएं।

8. वाष्पीकरण

यूकेलिप्टस तेल की दो या तीन बूंद या मेंथोल के दाने उबलते पानी में डालें तथा अपने सिर को ढककर पानी की भाप को चेहरे से टकराने दें और जब तक पसीने न आ जाएं आप लेते रहें तथा आँखों को भी मिचकाते रहें।

9. ठंडे पानी के पैड

पसीने को पोंछ लें तथा ठंडे पानी में भीगे हुए तथा निचोड़े हुए कॉटन पैड अपनी बंद आँखों पर रखकर 10 मिनट आराम करें। त्रिफला कषाय तैयार करना एक कप पानी में 1/4 चम्मच त्रिफला पाउडर डालें। पानी को गर्म करके छान लें जब यह गुनगुना हो जाए तो उसे आईकप में भरकर आँखों को धो लें। हर बार आँखों को धोने के लिए ताजा कषाय तैयार करें।

(ख) आँखों की बीमारियाँ रोकने के सामान्य पथ्यापथ्य नियम

लम्बे समय तक नेत्र ज्योति को स्वस्थ रखने के इच्छुक व्यक्तियों को प्राचीन विद्वानों द्वारा बताए गए प्रयोगों और दैनिक व्यवस्थाओं के मूल्य को समझना चाहिए। इनमें कुछ प्रयोग इस प्रकार हैं—

- **पैरों की मालिश (पादाम्यंग)** — पैरों की गुनगुने तेल से नियमित मालिश करने से नेत्र ज्योति साफ रहती है तथा आँखों की बीमारियों से निश्चित सुरक्षा मिलती है।
- **ठंडे पानी का प्रयोग** (शीततोदक उपचार)
- 1. **शीताम्बु प्रतिवसन** — दिन में 2 से 4 बार अपने मुहं में पानी भरकर रखने से आँखों की रोशनी ठीक बनी रहती है।
- 2. **शीतोदक सेचन** — दिन से चार बार अपनी आँखों में ठंडे पानी की कुछ बूंदें डालें। यह आँखों की रोशनी के लिए लाभदायक है।
- 3. **पाणीतल स्पर्श** — आँखों के ऊपर भीगी हथेली रखने से, प्रत्येक भोजन के बाद हाथ धोने से आँखों के अपवर्तक दोष, मोतिया-बिंद आदि रोग हमेशा के लिए दूर हो जाते हैं।
- 4. **शीतोदक शिर स्नान** — नहाने के लिए गर्म पानी का प्रयोग नहीं करना चाहिए अगर सिर पर रोजाना गर्म पानी डाला जाए तो इससे आँखों की रोशनी कम हो सकती है।

(ग) हानिकारक प्रयोगों से बचें — जैसे-----

- शराब का अत्यधिक प्रयोग
- तम्बाकू मिला पान चबाना
- दिन में सोना

(घ) योगिक क्रियाएं

1. **मत्स्यासन** — यह आसन आँखों की रोशनी के लिए बहुत लाभदायक है इससे आँखों की हर शिकायत दूर होती है।
2. **त्राटक** — पद्मासन में बैठे तथा अपनी दृष्टि किसी सूक्ष्म वस्तु पर बिना पलक झपके जितने समय तक संभव हो केन्द्रित करें। इससे आँखों की समस्त बीमारियाँ दूर होती हैं।

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' ब्लाक 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 2017

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।