उदररोगा:

उदररोग- इत्युक्ते उदरे सञ्जायमानानां रोगाणां विषये ज्ञायते। साधारणतया उदरे सञ्जायमानेषु रोगेषु अतिसार- ग्रहणी- अम्लपित्त अजीर्णता इत्यादय: रोगा अन्यतमा:।

(i) तत्र अतिसार एतादृश: रोग: यस्मिन् वारं- वारं शिथिलशौच: जलमयशौचो वा आगच्छति। तत्र प्रबलातिसार: दूषितान्नग्रहणेन समये- समये भवति यस्य निरामयो द्रव्यसन्तुलनेन दिन- द्वयानन्तरं दिनत्रयानन्तरं वा औषधरहिततया एव स्वयमेव भवति परन्तु जीर्णातिसाररोगे शुश्रुषाया: परीक्षणस्य वा प्रयोजनीयता आपतति। अतिसार: प्रबलातिसार- ग्रहणीजन्या- तिसार- भावावेगजन्यातिसार- इत्यनेन क्रमेण चतुर्दशप्रकारको भवति। तेषु जीवाणुजनितातिसाररोगे वमनेन सह अतिसारा- रम्भो भवति य: प्रथमतया हरितवर्णीय: तथा चिक्कणतायुक्तो भवति तथा शीघ्रमेव श्वेतवर्णीय: तथा घनत्वरहितो भवति। तथैव अजीर्णजन्यातिसारो किञ्चित् घनत्वयुक्तो भवति तथा दुग्धपानत्यागेन सहैव रोगसमाप्तिर्जायते।

(ii) उदररोगेषु ग्रहणीरोगस्यापि प्रमुखता विद्यते। ग्रहणीरोग एतादृश: रोग यस्मिन् आन्त्रे अतिकष्टदायकरोगसंक्रमणं भवति। ग्रहणीरोगस्य कारणविषये विदुषां मतवैभिन्नयमव- लोक्यते। केषाञ्चन मते ग्रहणीरोग अजीर्णतावशादेव भवति, केषाञ्चन मते तु ~~आमाशयात्~~ भोजने कस्यचित् आवश्यक-

Scanned with CamScanner

वस्तुनः न्यूनतावशात् रोगोऽयं भवति। पुनश्च केषाञ्चन मते आमाशयात् समुद्भवितव्यस्य पाचकरसस्य न्यूनतावशात् रोगोऽयं भवति। कारणं यत्किमपि भवतु परन्तु एतत् निर्विवादं सत्यं यत् सम्प्रतिः बहुप्रचारितेषु रोगेषु ग्रहणीरोगोऽपि अन्यतमः।

(iii) अम्लपित्तरोगोऽपि उदररोगेषु अन्यतमः रोगः। अम्लपित्तरोगः सामान्यतया गैस्ट्रिकनाम्ना ज्ञायते। रोगेऽस्मिन् भोजनपाचने असौविध्यमनुभूयते। उदरे वायुसञ्चयनं भवति। न्यूनबुभुक्षायाम् अधिकाहारग्रहणात् तथा असमये भोजनग्रहणात् अम्लपित्तरोगस्य प्रादुर्भावो भवति।

(iv) अजीर्णतारोगोऽपि प्रमुखोदररोगत्वेन गृह्यते। पाकस्थल्यां जातपाकरसन्यूनतया खाद्यपरिपाचने अवरोध आयाति। स एव अवरोध अजीर्णतारोगनाम्ना ज्ञायते।

उदररोगेषु आसनानि यथा — वज्रासनम्, सुप्तवज्रासनम्, गोमुखासनम्, चक्रासनम्, अर्धकूर्मासनम्, त्रिकोणासनम्, पादहस्तासनम्, कल्याणासनम्, जानुशिरासनम्, मकरासनम्, धनुरासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, पवनमुक्तासनम्, मयूरासनम्, गर्भासनम्, मण्डूकासनम्, सेतुबन्धासनम्, शशांकासनम्, गुप्तासनम्, उत्तानपादासनम्, उष्ट्रासनम् ।

प्राणायामा :- कपालभातिप्राणायाम:, भ्रामरीप्राणायाम:, भास्त्रिका, बाह्यप्राणायाम:, अनुलोमविलोम प्राणायाम:, उज्जायी-प्राणायाम:, सूर्यभेदी, चन्द्रभेदी, शीतलीप्राणायाम:, काकीप्राणायाम:, प्लाविनीप्राणायाम: इत्यादय:।

मुद्रा: — योगमुद्रा, विपरीतकरणीमुद्रा, महामुद्रा, भुजङ्गिनी-मुद्रा, शिवलिङ्गमुद्रा, खेचरीमुद्रा, अपानमुद्रा, अश्विनीमुद्रा, सूर्यमुद्रा, महावेधमुद्रा, तडागीमुद्रा इत्यादया:।

षट्कर्माणि :- अग्निसारधौति:, वमनधौति:, वस्त्रधौति:, दण्डधौति:, हृदयधौति:, वातसारधौति:, वारिसार-अन्तर्धौति, वस्ति, पवनबस्ति, नौली, शंखप्रक्षालनम, व्याघ्रक्रिया इत्यादीनि।

इति