

## औषध अनुपान की उपादेयता

डॉ सुरेश कुमार शर्मा

एम. डी. आयुर्वेद

पूर्व अतिरिक्त निदेशक, आयुर्वेद विभाग, राजस्थान अजमेर

जब रोगी को कोई भी औषध आभ्यंतर प्रयोग हेतु सेवन करवायी जाती है, तब यह भी बताना जरूरी होता है कि उसका प्रयोग किसके साथ करना है। जैसे कि- ठण्डा पानी, गरम पानी, दूध क्वाथ या फिर शहद इत्यादि। यद्यपि आधुनिक चिकित्सक तो प्रायः सभी दवाईयाँ पानी के साथ लेने की ही सलाह देते हैं, परंतु आयुर्वेद की औषधियों का सेवन पृथक् पृथक् द्रवों के साथ करवाया जाता है और इसके लिए परामर्श चिकित्सक ही देते हैं।

इस तरह जिस द्रवादि के साथ औषध ग्रहण की जाती है, उसे 'अनुपान' के नाम से जाना जाता है। इसके दो लाम होते हैं:- एक तो औषध आसानी से गले से उतर कर पेट में पहुँच जाती है और दूसरा उस अनुपान के साथ औषध के गुण धर्म तथा कार्यवत्ता में भी वृद्धि होती है। अथवा वह औषध पेट में आसानी से घुल जाती है एवं अवशोषण भी शीघ्र होता है।

"अनुपान की परिभाषा":- अनु=पश्चात् सह वा पीयते इति अनुपानम्। अर्थात् औषध द्रव्य अथवा आहार द्रव्य (पथ्यादि) के बाद में या साथ में जो पान किया जाता है उस द्रव का नाम अनुपान है। (अ. ह. पर हेमाद्रि टीका)।

इसी प्रकार- "अल्पदोषं अदोषं वाऽप्यनुपानेन जीर्यति" ॥

तात्पर्य यह है कि औषधि को मुँह में रखकरणशीत या उपण जल, शार्कर (शर्बत), क्वाथ, दुग्ध, आसव आरिष्ट इत्यादि कोई भी द्रव पान (पीया) किया जाता है, अथवा द्रव में ही औषधि या पथ्य अथवा आहार द्रव्य को घोलकर पीया जाता है, उसे अनुपान कहते हैं। "योगरत्नाकर कार" अनुपान का महत्व बताते हुए लिखा है कि उचित अनुपान के साथ उचित औषधिका सेवन रोग निवारण के लिए करते हैं, तो वह औषध अधिक कार्मुक उपयोगी बन जाती है। जैसा कि उल्लिखित है:- यत्किंचिदोषघ वैधैः देयं रोगानुपानतः।

तत्तद् गुणकरं ज्ञेयमनुपान बलादिहा ॥ (पो. र. रसायने)

चूँकि पारदयुक्त औषधियाँ तथा रस भस्में आदि प्रायः योगवाही भी होती हैं, अतः रोगनिवारक गुणों की

अभिवृद्धि करने हेतु उस रोगाधिकार की औषधियों का स्वरस, हिम, फाण्ट या क्वाथ इत्यादि दोषानुसार परिकल्पना करके औषध के साथ अनुपान के रूप में प्रयोग करवाया जाना चाहिए।

अनुपान की आवश्यकता क्यों होती है? आचार्य शार्ङ्गधर के अनुसार जिस प्रकार तेल को जल में डालने पर वह क्षण भर में ही सम्पूर्ण जल पर फैल जाता है, उसी प्रकार से औषधि भी अनुपान के बल से शरीर के रुग्ण अंगों में शीघ्र ही पहुँच जाती है। अतएव औषधियों तथा आहार इत्यादि का सेवन उचित अनुपान के साथ करने से उनका शीघ्र ही विपाक होकर शरीर में अपना कार्य करता है। जैसा कि उल्लिखित है:-

**यथा तैलं जले क्षिप्तं क्षणेनैव प्रसर्पति ।**

**अनुपानं बलादंगे तथा सर्पति भेषजम्॥ शां स म खण्ड**

अनुपान द्रव मात्र औषध के साथ ही सेवन किया जाता है, ऐसा नहीं है, अपितु भोजन भी अनुपान के साथ किया जाता है। और उसका भी उतना ही महत्व एवं उपयोग है। चरकसंहिता में लिखा हुआ उपदेश इसकी पुष्टि करता है,

**अनुपानं हितं युक्तं तर्पयत्याशु मालवम् ।**

**सुखं पचति चाहारं आयुषे च बलाय च ॥ च. सू. 27/306**

अर्थात् भोजन के साथ हितकारी तथा युक्तिपूर्वक अनुपान ग्रहण करने से शरीर व मन दोनों की तृप्ति तथा पोषण होता है। साथ ही भोजन का पाचन सुखपूर्वक (आसानी से) होता है और इससे आयु व बल की वृद्धि होती है। इस तरह यह तथ्य सर्वसिद्ध हो जाता है कि चाहे भोजन हो या औषध यदि इनका आभ्यन्तर प्रयोग किया जाता है, तो अनुपान बहुत अनिवार्य है। साथ ही यह भी ध्यान रखना आवश्यक है, कि किस औषधि के साथ कौनसा अनुपान हितकारी, उपयोगी एवं अनुकूल होता है। इस बात की जानकारी चिकित्सक को होनी चाहिए तथा उपचार करते समय रोगी को उचित अनुपान-सेवन की सलाह देना भी परमावश्यक है। अर्थात् यदि यह कहा जाए कि अनुपान उपचार का एक आवश्यक और अभिन्न अंग है, तो मिथ्या नहीं होगा।

**अनुपान का महत्व:-** आयुर्वेद में बृहत्त्रयी तथा लघुत्रयी सभी संहिताओं में अनुपान का महत्व वर्णित है। आचार्य वाग्भट्ट के अनुसार-

**अनुपानं करोत्यूर्जां तृप्तिं व्याप्तिं दृढांगताम् ।**

**अन्नसंघात शौधित्य विविलन्ति जरणानिच ॥ अ. ह. स.**

अर्थात् अनुपान से शरीर को ऊर्जा प्राप्त होती है, तथा तृप्ति होने से मानसिक संतुष्टि मिलती है। यही नहीं शारीरिक अंगों में दृढता उत्पन्न होती है। अनुपान के द्वारा खाये हुए अन्नादि आहार द्रव्यों का काठिन्य दूर होकर मृदुता उत्पन्न होती है तथा आहार का स्थूल से सूक्ष्म कणों में विभक्त होकर सुगमता से पाचन हो जाता है, जिससे पचे हुए आहार से आहार रस का निर्माण होकर वह आहार रस शरीर में शीघ्र ही व्याप्त हो जाता है।

आचार्य चरक के अनुसार अनुपान के गुण-कर्मों का वर्णन करते हुए बताया गया है, कि अनुपान सेवन करने से तृप्ति होती है, मन तथा इन्द्रियों का प्रीणन (प्रसन्नता) होता है। इससे शरीर को ऊर्जा प्राप्त होती है और शरीर का (बृंहण) विकास होता है। अनुपान ही आहार को आमाशय से पक्वाशय की ओर धकेलता है और अन्न के संघटन को तोड़ कर स्थूल संघात को सूक्ष्म कणों में परिवर्तित कर देता है। अनुपान से शरीर व मन को संतुष्टि प्राप्त होती है। इससे आहार में मृदुता आती है और आहार को आर्द्र करता है। अनुपान आहार के पाचन में सहायक होता है, जिससे आहार आसानी से पचता है। और पचा हुआ आहार आहाररस में परिवर्तित होकर सम्पूर्ण शरीर में शीघ्रता से पहुँचता है।

**बृहत्त्रयी के अनुसार श्रेष्ठ अनुपान :-** औषध और आहार के साथ अनुकूल तथा हितकर अनुपान कौनसा सेवन किया जाए। इस विषय में आचार्य वाग्भट्ट ने उपदिष्ट किया है:-

**विपरीतं यदन्नस्य गुणैः स्यादविरोधि च ।**

**अनुपानं समासेन सर्वदा तत्प्रशस्यते ॥ अ ह सू 8/51**

अर्थात् जो आहार द्रव्यों से विपरीत गुणों वाला हो, किंतु विरोधी अर्थात् विरुद्धाहार नहीं हो, वह प्रशस्त (उत्तम) अनुपान होता है।

इसी प्रकार से सुश्रुतसंहिता में उल्लिखित है, कि वातज व्याधियों में स्निग्ध व उष्ण गुणयुक्त अनुपान पथ्य होता है। कफज रोगों में रूक्ष उष्ण अनुपान पथ्य होता है तथा पैत्तिक रोगों में मधुर व शीतल गुणयुक्त अनुपान पथ्य होता है। रक्त-पित्त के रोगी के लिए दुग्ध एवं गन्ने का रस हितकर होता है। सूर्य की ऊष्मा (प्रचण्ड धूप) एवं तीव्र वात से ग्रस्त रोगियों के लिए आसव श्रेष्ठ होता है एवं विषपीडित व्यक्ति को शिरीष के संयोग से बना हुआ आसव या क्वाथ श्रेष्ठ अनुपान के रूप में सेवन करना चाहिए।

"चरकसंहिता" में अनुपान सेवन के विषय में उल्लेख है कि- यदि वातज विकार हो तो स्निग्ध तथा उष्ण गुण वाले अनुपान प्रयोग में लाने चाहिए। पैत्तिक विकारों में शीत वीर्य व शीतगुणयुक्त, मधुर रस अनुपान श्रेष्ठ होते हैं।

श्लैष्मिक विकारों में रुक्ष एवं उष्ण गुणयुक्त अनुपान प्रयोग कराना उचित होता है। क्षय रोग में माँस रस का प्रयोग श्रेष्ठ होता है। उपवास में, यात्रा व अन्य कार्यों से शारीरिक थकान होने की स्थिति में, लू लग जाने पर, अति व्यवाय के कारण दुर्बलता महसूस होने की स्थिति में दुग्धानुपान अमृत के समान होता है। कृश शरीर के व्यक्ति के लिए सुरा का अनुपान (मृत संजीवनी सुरा अथवा दाक्षारिष्ट द्राक्षासव बलारिष्ट आदि) श्रेष्ठ होता है। स्थूल व्यक्ति के लिए मधूदक का अनुपान उत्तम है। इसी तरह से मन्दाग्नि, अनिद्रा, तंद्रा, शोक, भय एवं कामला के रोगियों के लिए मधु व मांसरस का अनुपान श्रेष्ठ बताया है।

इन सभी अनुपानों के प्रयोग करने हेतु उपदेश बृहत्त्रयी में उल्लिखित हैं, परन्तु इसके उपरांत भी "मधु" (शहद) को योगवाही होने के कारण सर्वोत्कृष्ट अनुपान माना गया है। यही नहीं, सर्व सुलभ होने व सभी के लिए सात्म्य होने के कारण जल को भी सर्वश्रेष्ठ अनुपान बताया गया है, जो उपयुक्त भी है। अब यह चिकित्सक के विवेक पर निर्भर है कि कौनसे रोगी के लिए एवं किस रोग में कैसा (शीतल, उष्ण, कवोष्ण, उबला हुआ इत्यादि) जल अनुपान के रूप में प्रयोग किया जाना उचित होगा। जैसा कि उल्लिखित है:- अनुपाने तु सलिलमेव श्रेष्ठं, सर्वरसयोनित्वात्सर्वभूत सात्म्यत्वाज्जीवनादिगुणयोगाच्च ॥ अ.ह. सू.

यद्यपि शास्त्रों में अलग-अलग रोगों में, अलग-अलग योगों (औषध के साथ) दोषों, रोगी की प्रकृति, देश, काल, सात्म्य इत्यादि के अनुसार अलग-अलग तरह के अनेकानेक अनुपानों का उल्लेख प्राप्त होता है, पुनरपि चिकित्सक स्व-विवेक के अनुसार अनुपान का निर्धारण कर औषध प्रयोग करा सकते हैं, किंतु अनुपान का मुख्य उद्देश्य प्रभावित नहीं हो, इस बात का ध्यान रखना जरूरी है। यहाँ कतिपय अनुपान सांकेतिक रूप में वर्णित किये जा रहे हैं, जिनमें से यथावश्यक का उपयोग चिकित्सक के परामर्शानुसार किया जाना हितकर होगा। यथा -

शीतल जल, सामान्य जल, कवोष्ण जल, उष्णोदक (उबाला हुआ पानी), आसव, अरिष्ट, यूष, मधु, फलों का रस (फ्रूट- जूस) कांजिक, निम्बुक स्वरस, मांसरस, दुग्ध, तक्र, दही, क्वाथ, हिम, फॉण्ट, अर्कमधु, वर्षा का जल, सुरा तथा चाय कॉफी इत्यादि। अनेक रोगों में तण्डुलोदक तथा लाक्षारस का प्रयोग भी अनुपान रूप में किया जाता है।

इस प्रकार अनुपान के विषय में सही जानकारी होना सफल चिकित्सा की दृष्टि से बहुत ही जरूरी है। बहुत बार देखा गया है, कि अच्छी किस्म की और अनुभवी चिकित्सक द्वारा उपचार किया जाने पर भी उचित अनुपान एवं पथ्य के अभाव में रोग ठीक नहीं होता, अतः पथ्य और अनुपान का चिकित्सा में बहुत बड़ा महत्व होता है। यह भी ध्यान रहे, कि अनुपान औषध के गुणों के विपरीत नहीं हो।