



वायुपुत्रको वायु-विज्ञान
फार्ट पुराण [Fart Purana]



अथर्ववेदाचार्यः
नारायण घिमिरे ।



फार्ट पुराण [Fart Purana]: वायुपुत्रको वायु-विज्ञान

The Gas Gospel: A Holy Guide to Unholy Smells

वैदिक ज्ञान, आयुर्वेद र आधुनिक विज्ञानको समन्वयमा आधारित आयुर्वेद र आधुनिक चिकित्साको एक गहन
विश्लेषण

*A profound analysis integrating Vedic wisdom, Ayurveda, and modern
scientific principles*

लेखक:

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक, क्यानडा।

सर्वसाधारण गृहस्थी र चिकित्सक दुवैका लागि उपयोगी

*An essential resource for both the general public and
medical professionals.*

अप्रिल २०२६

नेपालमा ग्यास्ट्राइटिस/ग्यास्ट्रिक समस्या:

(Gas/Flatulence & Digestive Disorders in Nepal: A Statistical Analysis)

१. पृष्ठभूमि र समग्र अवस्था

नेपालमा ग्यास्ट्रिक, पेट फुल्ने (Bloating), र पाद (Flatulence) को समस्यालाई प्रायः 'राष्ट्रिय रोग' (National Disease) को रूपमा लिइन्छ। यद्यपि मानिसहरूले पाद वा ग्यासको विषयमा खुलेर कुरा गर्न लजाउँछन्, तर यो हरेक नेपाली घरदैलोको यथार्थ हो। नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NDHS), विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO), र विभिन्न मेडिकल जर्नलहरूमा प्रकाशित अनुसन्धानहरूले देखाए अनुसार, नेपालको ठूलो जनसंख्या कुनै न कुनै रूपमा पाचन प्रणालीको समस्याबाट ग्रसित छ। नेपाल मेडिकल जर्नलमा प्रकाशित एक अध्ययन (Silwal et al.) मा ग्यास्ट्राइटिसलाई 'नेपालीहरूको राष्ट्रिय रोग' (National Illness for Nepalese) भनेर उल्लेख गरिएको छ। यसले नेपालमा यो समस्या कति व्यापक छ भन्ने कुरा स्पष्ट पार्छ।

अग्निना यथा लोके अन्नं पच्यते सुखम्।
तथा देहेऽपि जाठरो भुक्तं पचति पावकः॥
— चरक संहिता, चिकित्सास्थान १५

(जसरी संसारमा अग्निले अन्नलाई पकाउँछ, त्यसरी नै शरीरमा जठराग्निले खाएको खानालाई पचाउँछ। यस परिशिष्टमा दिइएका सबै रेसिपीहरूले यही जठराग्निलाई बलियो बनाउँछन्।)

मुख्य तथ्याङ्क (Key Statistics):

विश्वव्यापी: सामान्य जनसंख्याको करिब १८-३०% ले नियमित रूपमा पेट फुल्ने र अत्यधिक ग्यासको समस्या भोग्छन् (Rome Foundation, 2023)।

नेपालमा: ग्यास्ट्राइटिस (Gastritis) ले अस्पताल आउने बिरामीहरूमध्ये ५०.८% लाई सताएको पाइन्छ (Dhungana et al., JNMA 2021)।

H. pylori संक्रमण: नेपालका १६.३% देखि ७०.५% मानिसहरूमा (क्षेत्र अनुसार) रहेको पाइएको छ (Mehata et al., 2021)।

GERD लक्षण: नेपाली जनसंख्याको ४५.१% मा देखिएको (e-mjm.org, 2013)।

पाचन रोगबाट मृत्यु: वार्षिक ११,४०६ जना (Nepal News, 2025)।

२. नेपालमा ग्यास/ पाद समस्याबाट ग्रसित अनुमानित जनसंख्या

नेपालमा ग्यास तथा पादको समस्या कति मानिसहरूमा देखिन्छ भन्ने विषयमा 'पाद' (Flatulence) मात्रलाई केन्द्रित गरी गरिएको राष्ट्रिय सर्वेक्षण उपलब्ध छैन। तर विभिन्न प्रकाशित अनुसन्धानबाट प्राप्त प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष तथ्याङ्कहरूलाई समायोजन गरी हेर्दा, नेपालको जम्मा जनसंख्या करिब ३ करोड (३०.५ मिलियन, जनगणना २०२१) मध्ये निम्न अनुमान गर्न सकिन्छ।

विवरण	अनुमानित प्रतिशत	अनुमानित जनसंख्या	आधार/स्रोत
ग्यास्ट्राइटिस/एसिडिटी ग्रसित	~५०%	~१.५ करोड	JNMA 2021, Dhungana et al.
नियमित पेट फुल्ने (Bloating)	~२५-३०%	~७५ लाख-९० लाख	Rome Foundation Global Study 2023
अत्यधिक पाद (Flatulence)	~२०-२५%	~६० लाख-७५ लाख	Gut BMJ 2008, Asia IBS data
IBS (Irritable Bowel Syndrome)	~८-१२%	~२४ लाख-३६ लाख	Chang 2010, Asia median
GERD लक्षण	~४५%	~१.३५ करोड	e-mjm.org 2013, Nepal study
H. pylori संक्रमित	~५७%	~१.७ करोड	Kawasaki 1998, Mehata 2021

माथिको तालिकाबाट स्पष्ट हुन्छ कि नेपालमा करिब डेढ करोड मानिसहरू कुनै न कुनै रूपमा ग्यास्ट्रिक वा पाचन सम्बन्धी समस्याबाट ग्रसित छन्। यसमध्ये करिब ६० लाखदेखि ७५ लाख मानिसहरूले नियमित रूपमा अत्यधिक पाद (Flatulence) को समस्या भोगेका छन् भन्ने अनुमान गर्न सकिन्छ।

३. लैङ्गिक अनुपात: पुरुष र महिलामा ग्यासको प्रभाव

(Gender Breakdown: Male vs Female Prevalence)

ग्यास, पेट फुल्ने, र इरिटेबल बावेल सिन्ड्रोम (IBS) जस्ता समस्याहरूमा महिला र पुरुषबीच स्पष्ट भिन्नता देखिन्छ। विश्वव्यापी अध्ययनहरू र नेपालमा गरिएका अनुसन्धानहरूले यो भिन्नता प्रमाणित गरेका छन्।

विवरण	महिला	पुरुष	स्रोत
पेट फुल्ने (Bloating) — विश्वव्यापी	२३.४%	१२.२%	Ballou et al., Gastroenterology 2023
ग्यास्ट्राइटिस बिरामी — नेपाल	५३.१%	४६.९%	Dhungana et al., JNMA 2021
IBS प्रभाव — विश्वव्यापी	~६५-७०%	~३०-३५%	Lee et al., AJG 2001
GERD लक्षण — नेपाल (बिरामीमध्ये)	६८.४%	३१.६%	e-mjm.org 2013

महिलाहरूमा बढी हुनुका कारण:

महिलाहरूमा ग्यास र पेट फुल्ने समस्या पुरुषभन्दा झण्डै दोब्बर हुन्छ। यसका मुख्य कारणहरू हुन्: (क) हर्मोनल परिवर्तन — महिनावारी (Menstruation) को समयमा प्रोजेस्टेरोन (Progesterone) हर्मोनले आन्द्राको गतिशीलता सुस्त बनाउँछ, जसले ग्यास बढाउँछ। गर्भावस्थामा गर्भाशयले आन्द्रामाथि दबाव दिन्छ। (ख) IBS —

महिलाहरूमा IBS को दर पुरुषभन्दा २ गुणा बढी छ, विशेषगरी IBS-C (कब्जियत प्रधान) प्रकार। (ग) तनाव — नेपाली समाजमा महिलाहरूमाथि घरायसी, सामाजिक, र आर्थिक तनाव बढी हुन्छ, जसले Gut-Brain Axis मार्फत पाचनमा असर गर्छ।

पुरुषहरूमा प्रभाव:

पुरुषहरूमा ग्यासको समस्या विशेषगरी जीवनशैलीसँग बढी सम्बन्धित छ। मदिरा सेवन (Alcohol), धुम्रपान (Smoking), बाहिरको चिल्लो खाना बढी खाने, छिटो-छिटो खाने बानी (Aerophagia — हावा निल्ने), र शारीरिक श्रमपछि तुरुन्तै ठूलो भोजन गर्ने बानीले पुरुषहरूमा ग्यास बढाउँछ। नेपालमा विशेषगरी पुरुषहरूमा मदिरा र धुम्रपानको दर महिलाभन्दा धेरै उच्च छ, जसले उनीहरूको पाचन प्रणालीलाई कमजोर बनाउँछ।

नेपालमा अनुमानित लैङ्गिक विभाजन:

करिब ६०-७५ लाख ग्यास/पाद ग्रसित मानिसहरूमध्ये:

महिला: ~५५-६०% (करिब ३३ लाख-४५ लाख)

पुरुष: ~४०-४५% (करिब २४ लाख-३४ लाख)

(स्रोत: विश्वव्यापी अनुपातलाई नेपालको जनसंख्यामा लागू गरिएको अनुमान)

४. ग्यास समस्याका नेपालको मुलुक-विशेष मूल कारणहरू (Country-Specific Root Causes of Gas in Nepal)

नेपालमा ग्यास र पादको समस्या यति व्यापक हुनुमा केही विशिष्ट भौगोलिक, सांस्कृतिक, आर्थिक, र जीवनशैलीगत कारणहरू छन्, जुन अन्य देशहरूभन्दा फरक र विशेष छन्:

क्र.सं.	कारण	विवरण	प्रभाव
१	दाल-भात प्रधान आहार	नेपालीहरूको मुख्य खाना दाल-भात-तरकारी हो। यसमा कार्बोहाइड्रेट अत्यधिक हुन्छ। कालो दाल, राजमा, चना जस्ता गेडागुडीले ठूलो आन्द्रामा किण्वन (Fermentation) बढाउँछ।	अत्यधिक H ₂ , CH ₄ ग्यास उत्पादन
२	अनियमित भोजन समय	बिहान ढिलो खाने, दिउँसो लामो समय भोकै बस्ने, राति ढिलो भारी खाएर सुत्ने नेपालीहरूको आम बानी।	जठराग्नि कमजोर, खाना कुहिएर ग्यास
३	H. pylori संक्रमण	दूषित पानी र सरसफाइको कमीले गर्दा नेपालमा H. pylori दर ~५७% (समग्र)। ग्रामीण क्षेत्रमा ६७% सम्म।	पेटमा सुजन, ग्यास, अल्सर
४	निष्क्रिय जीवनशैली	सहरीकरणसँगै शारीरिक सक्रियता घटेको। NIRI Nepal (2026) ले	आन्द्राको Peristalsis सुस्त

		'Physical Inactivity Crisis' भनेको।	
५	तनाव र मानसिक चाप	आर्थिक अनिश्चितता, बेरोजगारी, सामाजिक दबाव। Gut-Brain Axis मार्फत पाचनमा प्रत्यक्ष असर।	IBS, Functional Dyspepsia बढ्ने
६	मसालेदार र चिल्लो खाना	नेपाली खानामा तेल, मसला, र पिरोको प्रयोग अत्यधिक। तारेको, भुटेको खाना दैनिक खाने चलन।	एसिडिटी, ग्यास्ट्राइटिस
७	अत्यधिक चिया सेवन	नेपालमा दिनमा ४-६ कप दूधको चिया पिउने चलन। कैफीनले एसिड बढाउँछ।	पेटमा एसिड बढ्ने, ग्यास
८	खानेपानीको गुणस्तर	नेपालका धेरै ठाउँमा सुरक्षित खानेपानी उपलब्ध छैन। दूषित पानीले GI संक्रमण बढाउँछ।	Giardia, E. coli संक्रमण

५. सांसद र उच्च ओहदाका व्यक्तिहरूमा ग्यासको समस्या

(Gas/Digestive Problems Among Parliamentarians & Senior Officials)

नेपालका सांसदहरू र उच्च ओहदाका अधिकारीहरूको जीवनशैली, कार्यप्रकृति, उमेर समूह, र खानपानको शैलीका कारण लाई विश्लेषण गर्दा, यो वर्गमा ग्यास र पाचन समस्याको दर सामान्य नागरिकभन्दा निकै उच्च रहेको छ। नेपालको संघीय संसदमा प्रतिनिधि सभाका २७५ र राष्ट्रिय सभाका ५९ गरी जम्मा ३३४ सदस्यहरू छन्। यसमा प्रदेश सभाका सदस्यहरू, मन्त्रीहरू, सचिवहरू, र अन्य उच्च प्रशासनिक अधिकारीहरू जोड्दा यो संख्या हजारौंमा पुग्छ।

विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय सामाजिक सहकार्यहरूमा देखिएको नेपाली सहभागिताको क्रममा प्राप्त अप्रत्यक्ष फिडब्याकका आधारमा गरिएको अप्रत्यक्ष अनुमानअनुसारका अध्ययनले देखाए अनुसार, तनावपूर्ण र निष्क्रिय जीवनशैली बिताउने नेपालका सांसदहरू र उच्च ओहदाका अधिकारीहरू मध्ये करिब ६०-७०% ले कुनै न कुनै रूपमा ग्यास्ट्रिक, एसिडिटी वा ग्यासको समस्या भोगेको ठानिन्छ।

अनुमानित तथ्याङ्क — सांसद र उच्च ओहदाका व्यक्तिहरू:

संघीय सांसद: ३३४ जना → अनुमानित ~६५% ग्रसित → ~२१७ जना

प्रदेश सभा सदस्य: ५५० जना → अनुमानित ~६०% ग्रसित → ~३३० जना

मन्त्री/सचिव/उच्च अधिकारी: ~५,००० जना → अनुमानित ~६५% → ~३,२५० जना

जम्मा अनुमानित ग्रसित: ~३,८०० जना (उच्च ओहदाका वर्गमा मात्र)

(आधार: जीवनशैली जोखिम कारक विश्लेषण र अन्तर्राष्ट्रिय तथ्याङ्क अनुमान)

नेपालका सांसदहरू र उच्च ओहदाका अधिकारीहरूमा ग्यासको समस्या बढी हुनुका विशेष कारणहरू:

कारण	विवरण	ग्यासमा प्रभाव
लामो समय बस्ने बानी	संसद बैठक, मन्त्रालय मिटिङ, कार्यालयमा दैनिक ८-१० घण्टा कुर्सीमा बस्ने।	आन्द्राको Motility सुस्त, ग्यास फस्ने
अनियमित खानपान र भोजभतेर	समयमा खाना खान नपाउने, दैनिक विभिन्न कार्यक्रममा चिल्लो, मसालेदार, गरिष्ठ खाना खानुपर्ने बाध्यता।	अत्यधिक एसिड, अपच, ग्यास
अत्यधिक चिया/कफी/Cold Drinks	मिटिङहरूमा लगातार चिया, कफी, र चिसो पेय पिउने चलन।	एसिडिटी बढ्ने, पेट फुल्ने
उच्च मानसिक तनाव	राजनीतिक निर्णय, प्रशासनिक दबाब, सार्वजनिक आलोचना।	Gut-Brain Axis मार्फत पाचन कमजोर
उमेर कारक (५०+ वर्ष)	अधिकांश सांसद र अधिकारी ५० वर्षभन्दा माथिका। यस उमेरमा पाचन इन्जाइम कम उत्पादन हुन्छ।	प्राकृतिक रूपमै पाचन कमजोर
व्यायामको पूर्ण अभाव	व्यस्त कार्यतालिकाले गर्दा शारीरिक व्यायाम गर्ने समय नहुने।	Peristalsis सुस्त, कब्जियत
निद्राको अनियमितता	राति ढिलासम्म काम, बिहान चाँडै उठ्नुपर्ने। पर्याप्त निद्रा नहुने।	Circadian Rhythm बिग्रने, पाचन असर

ग्यास वा पाद आउनु एक प्राकृतिक शारीरिक प्रक्रिया भए तापनि, नेपालमा यसले महामारीकै रूप लिएको छ। प्रकाशित तथ्याङ्कहरूले देखाउँछन् कि नेपालको करिब आधा जनसंख्या (डेढ करोड) कुनै न कुनै रूपमा ग्यास्ट्रिक वा पाचन समस्याबाट ग्रसित छ, र यसमध्ये ६० लाखदेखि ७५ लाख मानिसहरूले अत्यधिक पाद (Flatulence) को समस्या भोगेका छन्। महिलाहरू हर्मोनल र शारीरिक कारणले बढी प्रभावित छन् (करिब ५५-६०%) भने पुरुषहरू जीवनशैलीका कारण (करिब ४०-४५%)। विशेषगरी उच्च ओहदामा रहेका र निष्क्रिय जीवनशैली बिताउने सांसद, मन्त्री, र प्रशासनिक अधिकारीहरू अनुमानित ६५% ग्रसित देखिएकोले पादको समस्यामा नेपाल उच्च जोखिममा छ।

यसको समाधान महँगा औषधिहरूमा भन्दा पनि हाम्रो परम्परागत आयुर्वेदिक खानपानको शैली सुधार, नियमित व्यायाम, योग-प्राणायाम, र तनाव व्यवस्थापनमा लुकेको छ। सरकारले पनि पाचन स्वास्थ्यलाई सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेन्डामा समावेश गर्नुपर्ने आवश्यकता छ।

अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चमा पाद (ग्यास) र लज्जास्पद घटनाहरू (Global Farting Incidents & Diplomatic Embarrassments)

पाद (Flatulence) एक प्राकृतिक शारीरिक प्रक्रिया हो, तर सार्वजनिक मञ्च वा अन्तर्राष्ट्रिय कूटनीतिक बैठकहरूमा यो अत्यन्त लज्जास्पद (Embarrassing) मानिन्छ। नेपालमा ग्यास्ट्रिकलाई "राष्ट्रिय रोग" भनिए

पनि, नेपाली नेता वा कूटनीतिज्ञहरूले अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चमा पाद गरेर लज्जास्पद स्थिति भोगेको कुनै विशिष्ट र प्रमाणित घटना (Documented Incident) सार्वजनिक रेकर्डमा भेटिँदैन। यस्ता घटनाहरू अत्यन्त व्यक्तिगत हुने भएकाले प्रायः मिडियामा रिपोर्ट हुँदैनन्।

तर, नेपालको इतिहासमा पादसँग सम्बन्धित एउटा यस्तो अनौठो कानुनी व्यवस्था थियो, जुन संसारको कुनै पनि देशमा पाइँदैन। साथै, विश्वका ठूला नेताहरूले सार्वजनिक मञ्चमा पाद गरेर भोगेका लज्जास्पद घटनाहरू प्रशस्त छन्।

नेपाल संसारको एकमात्र यस्तो देश हो जसले पाद (Farting) लाई कानुनी रूपमा दण्डनीय बनाएको थियो। श्री ३ जंगबहादुर राणाले लागू गरेको "मुलुकी ऐन १९१०" (सन् १८५४) मा कसैको अनुहारमा पाद गरेमा जातिअनुसार फरक-फरक जरिवाना तोकिएको थियो।

अवस्था / जाति	जरिवाना (Fine)	प्रायश्चित्त शुल्क (Expiation)
समान जात वा तल्लो जातको अनुहारमा पाद गरेमा	रु. ५	४ आना
तगाधारी (राजपूत आदि) ले समान वा उच्च जातमा	रु. ७.५	-
मतवालीले तगाधारीको अनुहारमा पाद गरेमा	रु. १०	८ आना
दास बनाउन मिल्ने मतवालीले पाद गरेमा	रु. १५	-
अछुत (पानी नचल्ने) ले उच्च जातको अनुहारमा	रु. २०	रु. १.५

त्यस समयमा रु. २० भनेको अत्यन्त ठूलो रकम थियो। यसले देखाउँछ कि नेपाली समाजमा पादलाई कति गम्भीर र अपमानजनक मानिन्थ्यो। (स्रोत: Kathmandu Post, "Codifying the breaking of wind", July 8, 2021; Heidelberg University Press)

विश्वका धेरै शक्तिशाली नेताहरू सार्वजनिक मञ्चमा ग्यास रोक्न नसकेर लज्जास्पद स्थितिमा परेका छन्:

नेता / व्यक्ति	देश	घटना र स्थान	वर्ष
Paul Biya (राष्ट्रपति)	क्यामरून	US-Africa Leaders Summit मा सार्वजनिक रूपमा ठूलो आवाजमा पाद गरेको भिडियो भाइरल। उनी ९२ वर्षका थिए।	२०२३
John Kerry (विशेष दूत)	अमेरिका	COP28 जलवायु सम्मेलनमा भाषण दिँदै गर्दा पाद जस्तो ठूलो आवाजले अवरोध।	२०२३

Eric Swalwell (सांसद)	अमेरिका	MSNBC टेलिभिजनमा लाइभ अन्तर्वार्ता दिँदा ठूलो आवाजमा पाद। यसलाई "Fartgate" नाम दिइयो।	२०१९
Homa Bay सांसदहरू	केन्या	संसद (County Assembly) मा एक सांसदले पाद गरेपछि गन्धले गर्दा सभामुखले १० मिनेटका लागि संसद बैठक नै स्थगित गर्नुपऱ्यो।	२०१९
Pete Hegseth (रक्षामन्त्री)	अमेरिका	पेन्टागनको प्रेस ब्रिफिङ अघि Hot Mic मा पाद गरेको भिडियो विश्वभर भाइरल।	२०२६
Sir Henry Ludlow	बेलायत	संसदीय समितिको बैठकमा पाद। यसले यति धेरै हाँसो ल्यायो कि गम्भीर बहस नै रोकियो र "The Parliament Fart" नामक कविता लेखियो।	१६०७

नेपाली अधिकारीहरूले अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चमा पाद गरेको विशिष्ट घटना रेकर्डमा नभए पनि, नेपालको ५०.८% जनसंख्या ग्यास्ट्राइटिसबाट ग्रसित भएको तथ्याङ्कले देखाउँछ कि यो समस्या जोसुकैलाई, जतिबेला पनि पर्न सक्छ। केन्याको संसद स्थगित भएको घटना वा अमेरिकी टेलिभिजनको "Fartgate" ले प्रमाणित गर्छ कि ग्यास (पाद) ले कूटनीतिक र राजनीतिक जीवनमा कति ठूलो लज्जास्पद स्थिति सिर्जना गर्न सक्छ। त्यसैले, सार्वजनिक ओहोदामा बस्ने व्यक्तिहरूले आफ्नो पाचन प्रणाली र खानपानमा विशेष ध्यान दिनु अत्यन्त जरुरी छ।

॥ प्रकाशक ॥

क्यानेडियन वैदिक हेरिटेज, रोबोटिक गुरुकुल अभियान।

अप्रिल २०२६।



विषयसूची (Table of Contents)

१. परिचय (Introduction)
२. पाद (ग्यास) का प्रकार (Types)
३. कारणहरू (Root Causes)
४. लक्षणहरू (Symptoms)
५. रोकथाम (Prevention)
६. उपचार (Treatment)
 - A. घरेलु उपाय (Home Remedies)
 - B. आयुर्वेदिक उपचार (Ayurvedic Approach)
 - C. आधुनिक चिकित्सा (Modern Medicine)
 - D. अन्य प्रणाली (Other Systems)
७. विशेष अवस्थाहरू (Special Populations)
८. खानपान तालिका (Diet Charts)
९. दैनिक प्रयोग मार्गदर्शन (Daily Practical Guide)
१०. सावधानी (Safety & Warnings)
११. षड् रस (Six Tastes)
१२. श्रीमद्भागवत महापुराण: विशेष अध्याय
१३. परिशिष्ट (Annex)

१. परिचय (Introduction)

पाद (ग्यास) के हो?

पाद वा ग्यास (Flatulence) मानव शरीरको एक अत्यन्त स्वाभाविक र प्राकृतिक प्रक्रिया हो। जब हामी खाना खान्छौं, पिउँछौं वा बोल्छौं, तब केही मात्रामा हावा हाम्रो पेटमा प्रवेश गर्छ। यसका साथै, हाम्रो आन्द्रामा रहेका सूक्ष्मजीवहरू (Gut Microbiome) ले खाना पचाउने क्रममा विभिन्न ग्यासहरू उत्पादन गर्छन्। यी ग्यासहरू शरीरबाट बाहिर निस्कने प्रक्रियालाई नै पाद भनिन्छ। यो शरीरको पाचन प्रणाली (Digestive System) स्वस्थ रहेको संकेत पनि हो।

ज्ञानिक (Scientific) र आयुर्वेदिक (Ayurvedic) व्याख्या

वैज्ञानिक दृष्टिकोण: आधुनिक विज्ञानका अनुसार, पाद मुख्यतया पाँच प्रकारका ग्यासहरूको मिश्रण हो: नाइट्रोजन (Nitrogen), अक्सिजन (Oxygen), कार्बन डाइअक्साइड (Carbon Dioxide), हाइड्रोजन (Hydrogen), र मिथेन (Methane)। यी ग्यासहरू आन्द्रामा रहेका ब्याक्टेरियाले नपचेको कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates) लाई किण्वन (Fermentation) गर्दा उत्पन्न हुन्छन्। गन्ध मुख्यतया सल्फर (Sulfur) युक्त ग्यासहरू जस्तै हाइड्रोजन सल्फाइड (Hydrogen Sulfide) बाट आउँछ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: आयुर्वेदमा ग्यास वा पादलाई 'वात दोष' (Vata Dosha) सँग जोडेर हेरिन्छ। शरीरमा मुख्यतया तीन दोषहरू (वात, पित्त, कफ) हुन्छन्। वात दोषले शरीरमा गतिशीलता (Movement) को नियन्त्रण गर्छ। पाचन प्रक्रियाको मूल शक्ति 'अग्नि' (Agni — Digestive Fire) कमजोर हुँदा खाना राम्ररी पच्दैन र 'आम' (Ama — विषाक्त पदार्थ) बन्छ। यसले गर्दा पेटमा वात बढ्छ र ग्यासको समस्या उत्पन्न हुन्छ।

"नाभेरधस्तात् सशूलं सानिलं चाध्मानमुच्यते।"

— अष्टाङ्ग हृदय, सूत्रस्थान, अध्याय ५

(अर्थ: नाइटोभन्दा तलको भागमा वातले दुखाइसहित फुलाउने अवस्थालाई आध्मान भनिन्छ।)

सामान्य र असामान्य अवस्था

एक स्वस्थ व्यक्तिले दिनमा औसतमा १३ देखि २१ पटकसम्म पादनु सामान्य (Normal) मानिन्छ। यसबाट करिब ०.५ देखि १.५ लिटर ग्यास बाहिर निस्कन्छ। तर, यदि ग्यासको कारणले पेट अत्यधिक फुल्ने (Severe Bloating), दुख्ने (Pain), वा दैनिक जीवनमा बाधा पुग्ने अवस्था आयो भने त्यसलाई असामान्य (Abnormal) मान्नुपर्छ र उपचारको आवश्यकता पर्छ।

अवस्था	विवरण
सामान्य (Normal)	दिनमा १३-२१ पटक पादनु, हल्का गन्ध, कुनै दुखाइ नहुने
असामान्य (Abnormal)	अत्यधिक पादनु, पेट फुल्ने, दुखाइ, बदबु, दैनिक जीवनमा बाधा

२. पाद (ग्यास) का प्रकार (Types)

कार्यात्मक (Functional) र रोगात्मक (Pathological)

कार्यात्मक (Functional): यो सामान्य पाचन प्रक्रियाको परिणाम हो। यसमा कुनै गम्भीर रोग हुँदैन। खानाको प्रकार वा खाने बानीले गर्दा यस्तो ग्यास बढी बन्न सक्छ।

रोगात्मक (Pathological): यो कुनै आन्तरिक रोग वा समस्याको कारणले उत्पन्न हुने ग्यास हो। जस्तै: आन्द्राको संक्रमण (Infection), खाद्य असहिष्णुता (Food Intolerance), चिडचिडे आन्द्रा रोग (IBS: Irritable Bowel Syndrome), वा अन्य गम्भीर पाचन समस्याहरू।

आयुर्वेद अनुसार वात (Vata) सम्बन्धित प्रकार

आयुर्वेदमा ग्यास र पेट फुल्ने समस्यालाई मुख्यतया तीन प्रकारमा वर्गीकरण गरिएको छ। यी सबै वात दोषको विकृतिसँग सम्बन्धित छन्:

प्रकार	नेपाली विवरण	मुख्य लक्षण
आध्मान (Adhmana)	ग्यासको कारणले नाइटोभन्दा तलको भाग फुल्ने	पेट फुल्ने, दुखाइ, गुडगुड आवाज
प्रत्याध्मान (Pratyadhmana)	पेटको माथिल्लो भाग (आमाशय) फुल्ने	माथिल्लो पेट फुल्ने, डकार
आनाह (Anaha)	दिसा र पिसाब रोकिनाले पेट फुल्ने	कब्जियत, ग्यास जम्मा हुने

आधुनिक वर्गीकरण

प्रकार	स्रोत	विवरण
माथिल्लो ग्यास (Upper GI Gas)	हावा निल्ने (Aerophagia)	डकार (Belching) को रूपमा बाहिर निस्कने
तल्लो ग्यास (Lower GI Gas)	ब्याक्टेरियाको किण्वन (Fermentation)	पाद (Flatulence) को रूपमा बाहिर निस्कने

३. कारणहरू (Root Causes)

ग्यास उत्पन्न हुने विभिन्न कारणहरू हुन सक्छन्। यी कारणहरूलाई बुझ्नु उपचारको पहिलो चरण हो। आयुर्वेदमा यसलाई 'निदान' (Nidana) भनिन्छ।

आहार (Diet)

केही खानेकुराहरूले स्वाभाविक रूपमै बढी ग्यास उत्पादन गर्छन्। जस्तै: गेडागुडी (Beans), बन्दाकोबी (Cabbage), काउली (Cauliflower), प्याज (Onion), र कार्बोनेटेड पेय पदार्थहरू (Carbonated Drinks)। यी खानेकुराहरूमा हुने जटिल कार्बोहाइड्रेट (Complex Carbohydrates) लाई हाम्रो शरीरले पूर्ण रूपमा पचाउन सक्दैन, जसलाई आन्द्राका ब्याक्टेरियाले किण्वन (Fermentation) गर्दा ग्यास बन्छ।

पाचन समस्या (Digestive Issues)

पाचन प्रणाली कमजोर हुँदा (आयुर्वेदमा 'मन्दाग्नि' — Mandagni भनिन्छ) खाना राम्ररी पचदैन। नपचेको खाना आन्द्रामा कुहिन्छ र अत्यधिक ग्यास उत्पन्न हुन्छ। कब्जियत (Constipation) ले पनि ग्यासलाई बाहिर निस्कन दिँदैन र पेट फुल्ने समस्या हुन्छ। आयुर्वेदमा चार प्रकारको अग्नि वर्णन गरिएको छ: समाग्नि (सन्तुलित), विषमाग्नि (अनियमित), तीक्ष्णाग्नि (अत्यधिक तीव्र), र मन्दाग्नि (कमजोर)। मन्दाग्नि र विषमाग्नि ग्यासको प्रमुख कारण हुन्।

जीवनशैली (Lifestyle)

हतार हतार खाना खाने, राम्ररी नचपाइकन निल्ने, र खाना खाँदा कुरा गर्ने बानीले पेटमा धेरै हावा प्रवेश गर्छ। यसका साथै, शारीरिक व्यायामको कमीले पनि आन्द्राको गतिशीलता (Bowel Motility) कम हुन्छ र ग्यास जम्मा हुन्छ। धुम्रपान (Smoking) र च्युइङ्गम (Chewing Gum) चपाउने बानीले पनि अत्यधिक हावा निल्ने समस्या बढाउँछ।

मानसिक कारण (Stress, Anxiety)

तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) ले हाम्रो पाचन प्रणालीलाई प्रत्यक्ष असर गर्छ। आधुनिक विज्ञानले यसलाई 'आन्द्रा-मस्तिष्क सम्बन्ध' (Gut-Brain Axis) भन्छ। तनावको समयमा शरीरले 'फाइट अर फ्लाइट' (Fight or Flight) प्रतिक्रिया देखाउँछ, जसले पाचन प्रक्रियालाई सुस्त बनाउँछ। आयुर्वेदमा पनि मानसिक अशान्तिलाई वात दोष बढाउने प्रमुख कारण मानिएको छ।

आन्द्रा सूक्ष्मजीव (Gut Microbiome)

हाम्रो आन्द्रामा खर्बौं सूक्ष्मजीवहरू (Trillions of Microorganisms) हुन्छन्। यी लाभदायक र हानिकारक ब्याक्टेरियाहरूको सन्तुलन बिग्रनु (Dysbiosis) ले पाचन प्रक्रिया प्रभावित हुन्छ र अत्यधिक ग्यास उत्पादन हुन्छ। एन्टिबायोटिक (Antibiotics) को अत्यधिक प्रयोग, अस्वस्थ खानपान, र तनावले यो सन्तुलन बिगार्न सक्छ।

खाद्य असहिष्णुता (Food Intolerance)

हाम्रो शरीरले खानेकुरा पचाउनका लागि विभिन्न प्रकारका इन्जाइम (Enzymes) बनाउँछ। इन्जाइम भनेको एक प्रकारको प्राकृतिक रासायनिक पदार्थ हो जसले खानेकुरालाई सानासाना टुक्रामा तोड्छ, ताकि शरीरले त्यसबाट पोषण लिन सकोस्। तर कतिपय मानिसहरूको शरीरमा केही विशेष इन्जाइमहरू पर्याप्त मात्रामा बन्दैनन् वा बन्दैनन् नै। यस्तो अवस्थामा ती विशेष खानेकुरा राम्ररी पचदैनन् र पेटमा समस्या उत्पन्न हुन्छ। यसलाई नै "खाद्य असहिष्णुता" (Food Intolerance) भनिन्छ।

कतिपय मानिसहरूमा निश्चित खानेकुरा पचाउने इन्जाइम (Enzymes) को कमी हुन्छ। जस्तै: दूधमा हुने ल्याक्टोज (Lactose) पचाउन नसक्ने अवस्था (Lactose Intolerance) वा गहुँमा हुने ग्लुटेन (Gluten) पचाउन नसक्ने अवस्था (Gluten Sensitivity)। यस्ता खानेकुरा खाँदा उनीहरूलाई अत्यधिक ग्यास र पेट फुल्ने समस्या हुन्छ।

ल्याक्टोज भनेको दूध र दुग्धजन्य पदार्थहरू (जस्तै: दही, पनीर, आइसक्रिम, घिउ) मा पाइने एक प्रकारको प्राकृतिक चिनी (Sugar) हो। यसलाई पचाउनका लागि शरीरलाई 'ल्याक्टेज' (Lactase) नामक इन्जाइम चाहिन्छ। यो

इन्जाइमले ल्याक्टोजलाई दुई सरल चिनी ग्लुकोज (Glucose) र ग्यालेक्टोज (Galactose) मा तोड्छ, जसलाई सानो आन्द्राले सजिलै अवशोषण गर्न सक्छ।

तर धेरै मानिसहरूमा, विशेष गरी नेपाल लगायत दक्षिण एसियाली मानिसहरूमा, उमेर बढ्दै जाँदा यो ल्याक्टेज इन्जाइम कम हुँदै जान्छ। जब ल्याक्टेज पर्याप्त नहुँदा दूध वा दुग्धजन्य पदार्थ खाइन्छ, तब ल्याक्टोज सानो आन्द्रामा नपचिकन ठूलो आन्द्रामा पुग्छ। त्यहाँ आन्द्राका ब्याक्टेरियाहरूले यसलाई किण्वन (Fermentation) गर्छन्, जसबाट ठूलो मात्रामा हाइड्रोजन, मिथेन, र कार्बन डाइअक्साइड ग्यास उत्पन्न हुन्छ। यसैले दूध खाएपछि पेट फुल्ने, गडगडी हुने, पाद बढ्ने, पेट दुख्ने, र कहिलेकाहीँ पखाला लाग्ने समस्या देखिन्छ।

ग्लुटेन भनेको गहुँ, जौ, र राई (Rye) जस्ता अन्नमा पाइने एक प्रकारको प्रोटीन हो। यो रोटी, चपाती, नान, पास्ता, बिस्कुट, केक, र मैदाबाट बनेका सबै खानेकुरामा हुन्छ। केही मानिसहरूको शरीरले ग्लुटेनलाई राम्ररी सहन सक्दैन। यसका दुई अवस्था छन्: पहिलो, "ग्लुटेन संवेदनशीलता" (Non-Celiac Gluten Sensitivity)। जसमा ग्लुटेनयुक्त खाना खाँदा पेट फुल्ने, ग्यास बन्ने, पेट दुख्ने, थकान लाग्ने जस्ता लक्षण देखिन्छन् तर आन्द्रामा स्थायी क्षति हुँदैन। दोस्रो, "सेलियाक रोग" (Celiac Disease)। यो एक गम्भीर स्वप्रतिरक्षा रोग (Autoimmune Disease) हो जसमा ग्लुटेन खाँदा शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System) ले आफ्नै सानो आन्द्राको भित्री भागमा आक्रमण गर्छ। जसले गर्दा पोषण अवशोषण गर्ने क्षमता कमजोर हुन्छ। दुवै अवस्थामा ग्लुटेनयुक्त खाना खाँदा अत्यधिक ग्यास, पेट फुल्ने, पेट दुख्ने, र पाचन सम्बन्धी विभिन्न समस्या हुन्छन्।

हरेक मानिसको शरीर फरक हुन्छ। कसैलाई दूध पच्यैन, कसैलाई गहुँ पच्यैन। यदि कुनै निश्चित खानेकुरा खाएपछि बारम्बार ग्यास, पेट फुल्ने, वा पेट दुख्ने समस्या आउँछ भने, त्यो खानेकुराप्रति शरीरमा असहिष्णुता हुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा चिकित्सकसँग परामर्श गरेर जाँच गराउनु र त्यस्ता खानेकुरा कम गर्नु वा बन्द गर्नु उत्तम उपाय हो।

जस्तै फ्रुक्टोज (Fructose) र हिस्टामिन (Histamine) असहिष्णुता पनि ग्यासका कारण हुन सक्छन्। फ्रुक्टोज भनेको फलफूलमा पाइने एक प्रकारको प्राकृतिक चिनी हो। यो स्याउ, नासपाती, आँप, मह, र प्रशोधित खानेकुरामा (जस्तै: चिनी मिसाइएका पेय पदार्थ) पाइन्छ। केही मानिसहरूको शरीरले यो फ्रुक्टोजलाई राम्ररी पचाउन सक्दैन। अर्थात् तिनीहरूको सानो आन्द्रा (Small Intestine) मा फ्रुक्टोज पूर्ण रूपमा अवशोषण (Absorb) हुँदैन। जब यो नपचेको फ्रुक्टोज ठूलो आन्द्रा (Large Intestine) मा पुग्छ। त्यहाँका ब्याक्टेरियाहरूले यसलाई किण्वन (Fermentation) गर्छन्। जसबाट धेरै मात्रामा ग्यास (हाइड्रोजन, कार्बन डाइअक्साइड) उत्पन्न हुन्छ। यसैले पेट फुल्ने, पाद बढ्ने, पेट दुख्ने, र पखाला लाग्ने जस्ता समस्या देखिन्छन्।

हिस्टामिन भनेको शरीरमा प्राकृतिक रूपमा बन्ने एक रासायनिक पदार्थ (Chemical) हो। जसले एलर्जी प्रतिक्रिया, पाचन, र स्नायु प्रणाली (Nervous System) मा भूमिका खेल्छ। केही खानेकुरामा पनि हिस्टामिन धेरै मात्रामा हुन्छ। जस्तै: पुरानो चिज (Aged Cheese), अचार, किण्वित खाना (Fermented Foods जस्तै गुन्द्रुक, किनेमा), रातो वाइन, र डब्बाबन्दी माछा। सामान्यतया शरीरमा 'डायमिन अक्सिडेज' (DAO: Diamine Oxidase) नामक इन्जाइमले हिस्टामिनलाई तोड्छ। तर केही मानिसहरूमा यो इन्जाइम कम हुन्छ वा राम्ररी काम गर्दैन। यस्तो अवस्थामा शरीरमा हिस्टामिन बढ्छ, जसले गर्दा पेट फुल्ने, ग्यास बन्ने, पेट दुख्ने, टाउको दुख्ने, छालामा रातो दाग आउने, र नाक बग्ने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन्।

फ्रुक्टोज (Fructose) र हिस्टामिन (Histamine) असहिष्णुताको दुवै अवस्थामा शरीरले केही विशेष खानेकुरालाई राम्ररी पचाउन वा प्रशोधन गर्न सक्दैन, जसको कारणले पेटमा अत्यधिक ग्यास बन्छ। यदि कसैलाई निश्चित खानेकुरा खाएपछि बारम्बार ग्यासको समस्या हुन्छ भने, यी असहिष्णुताहरूको जाँच गराउनु उचित हुन्छ।

४. लक्षणहरू (Symptoms)

ग्यास वा पादको समस्या हुँदा शरीरले विभिन्न संकेतहरू दिन्छ। यी लक्षणहरूलाई सामान्य र गम्भीर गरी दुई भागमा बाँड्न सकिन्छ।

सामान्य लक्षण

- पेट फुल्ने (Bloating): पेटमा हावा भरिएको जस्तो महसुस हुने र पेट कडा हुने।
- डकार आउने (Belching): पेटको माथिल्लो भागबाट हावा मुख हुँदै बाहिर निस्कने।
- पाद आउने (Flatulence): मलद्वारबाट बारम्बार ग्यास बाहिर निस्कने।
- पेट दुख्ने (Abdominal Pain): ग्यास आन्द्रामा फस्दा पेटको विभिन्न भागमा हल्का वा कडा दुखाइ हुने।
- पेटमा आवाज आउने (Borborygmi): आन्द्रामा ग्यास र तरल पदार्थ सर्दा 'गुडगुड' आवाज आउने (आयुर्वेदमा 'आटोप' भनिन्छ)।

सामान्य लक्षणहरूको विस्तृत व्याख्या

(Detailed Explanation of Common Symptoms)

माथि उल्लेखित पाँचवटा सामान्य लक्षणहरू प्रत्येकको परिचय, आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोण, आयुर्वेदिक दृष्टिकोण, र यो किन गम्भीर छ भन्ने पक्ष तल चर्चा भएको छ।

१. पेट फुल्ने (Bloating)

के हो?

पेट फुल्ने भनेको पेटभित्र हावा वा ग्यास जम्मा भएर पेट भरिएको, तनाव भएको, र कडा महसुस हुने अवस्था हो। यो ग्यास सम्बन्धी सबैभन्दा सामान्य र बढी अनुभव हुने लक्षण हो। पेट फुल्दा मानिसलाई असहज लाग्छ, लुगा कसिएको जस्तो हुन्छ, र कहिलेकाहीँ पेट बाहिरबाट नै फुलेको देखिन्छ।

आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोण (Modern Science View)

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान अनुसार, पेट फुल्नुको मुख्य कारण आन्द्रामा अत्यधिक ग्यास जम्मा हुनु हो। खाना खाँदा वा पिउँदा हावा निल्नु (Aerophagia), आन्द्राका सूक्ष्मजीवहरू (Gut Microbiota) ले खानालाई किण्वन (Fermentation) गर्दा ग्यास उत्पादन हुनु, र आन्द्राको गतिशीलता (Gut Motility) कमजोर हुनु यसका तीनवटा प्रमुख कारण हुन्।

विशेष गरी FODMAP (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides, and Polyols) युक्त खानेकुरा जस्तै दाल, बन्दा, प्याज, स्याउ खाँदा आन्द्रामा किण्वन बढ्छ र ग्यास धेरै बन्छ। यसबाहेक, IBS (Irritable Bowel Syndrome) भएका मानिसहरूमा आन्द्राको

संवेदनशीलता (Visceral Hypersensitivity) बढी हुन्छ, जसले गर्दा सामान्य मात्रामा ग्यास भए पनि पेट धेरै फुलेको महसुस हुन्छ। तनाव (Stress) ले पनि स्नायु प्रणाली (Nervous System) मार्फत आन्द्राको कार्यमा असर पार्छ, जसलाई "Gut-Brain Axis" भनिन्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण (Ayurvedic View)

आयुर्वेदमा पेट फुल्ने अवस्थालाई 'आध्मान' (Adhmana) भनिन्छ। यो मुख्य रूपमा वात दोष (Vata Dosha) को प्रकोपबाट हुन्छ। आयुर्वेद अनुसार, जब पाचन अग्नि (Agni: Digestive Fire) मन्द हुन्छ, तब खानेकुरा राम्ररी पचैन र 'आम' (Ama: अपचित विषाक्त पदार्थ) बन्छ। यो आमले आन्द्रामा वायुको मार्ग रोक्छ, जसले गर्दा वात पेटभित्र नै फसेर रहन्छ र पेट फुल्छ।

चरक संहिता (Charaka Samhita) मा उल्लेख छ कि मन्दाग्नि (Weak Digestive Fire) नै अधिकांश पाचन रोगको मूल कारण हो। आयुर्वेदमा यसको उपचारका लागि अग्नि प्रदीपन (Digestive Fire Enhancement) गर्ने औषधि जस्तै हिङ्ग (Asafoetida), जीरा (Cumin), र अदुवा (Ginger) को प्रयोग गरिन्छ।

यो किन गम्भीर छ?

पेट फुल्ने समस्या यदि बारम्बार र लामो समयसम्म रहन्छ भने, यसले दैनिक जीवनमा ठूलो असर पार्छ। खाना खान मन नलाग्ने, काममा ध्यान नलाग्ने, निद्रामा बाधा पुग्ने, र सामाजिक अवस्थामा लाज लाग्ने हुन्छ। यसबाहेक, लगातार पेट फुल्नु कहिलेकाहीँ गम्भीर रोगको संकेत पनि हुन सक्छ। जस्तै आन्द्राको अवरोध (Intestinal Obstruction), सेलियाक रोग (Celiac Disease), वा पेटको ट्युमर (Abdominal Tumor)।

२. डकार आउने (Belching / Eructation)

के हो?

डकार भनेको पेटको माथिल्लो भाग (Stomach) मा जम्मा भएको हावा मुख हुँदै बाहिर निस्कने प्रक्रिया हो। खाना खाएपछि थोरै डकार आउनु सामान्य हो, तर बारम्बार र अत्यधिक डकार आउनु असामान्य अवस्था हो।

आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोण (Modern Science View)

आधुनिक विज्ञान अनुसार, डकारको प्रमुख कारण हावा निल्नु (Aerophagia) हो। छिटोछिटो खाँदा, बोल्दै खाँदा, च्युइङ्गम चपाउँदा, कार्बोनेटेड पेय पदार्थ (Soda, Beer) पिउँदा, वा स्ट्र (Straw) बाट पिउँदा पेटमा अतिरिक्त हावा प्रवेश गर्छ। यो हावा पेटमा जम्मा भएपछि Lower Esophageal Sphincter (LES: पेट र खाद्यनलीको बीचको भल्भ) खुल्छ र हावा मुख हुँदै बाहिर निस्कन्छ। यही डकार हो।

GERD (Gastroesophageal Reflux Disease) भएका मानिसहरूमा यो LES कमजोर हुन्छ, जसले गर्दा बारम्बार डकार आउँछ र साथमा छातीमा जलन (Heartburn) पनि हुन्छ। यसबाहेक, H. pylori ब्याक्टेरिया संक्रमण, Gastroparesis (पेटको ढिलो खाली हुने अवस्था), र तनावले पनि अत्यधिक डकार ल्याउन सक्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण (Ayurvedic View)

आयुर्वेदमा डकारलाई 'उद्गार' (Udgara) भनिन्छ। स्वस्थ पाचनपछि आउने डकारलाई शुद्ध उद्गार मानिन्छ। यो खाना पचेको संकेत हो। तर दुर्गन्धित, अम्लीय (खट्टो), वा बारम्बार आउने डकार अपचन (Indigestion) र अग्निमान्द्य (Weak Digestive Fire) को लक्षण हो।

आयुर्वेद अनुसार, जब पित्त दोष (Pitta Dosha) र वात दोष दुवै बिग्रन्छ, तब पेटमा अम्ल (Acid) बढ्छ र वायु माथितिर सर्छ। जसले गर्दा खट्टो वा दुर्गन्धित डकार आउँछ। आयुर्वेदमा यसको उपचारका लागि सुकमेल / अलैची (Cardamom), लवङ्ग (Clove), र धनिया (Coriander) को प्रयोग गरिन्छ, जसले पित्त शान्त गर्छ र वायुलाई तलतिर प्रवाहित गर्छ।

यो किन गम्भीर छ?

बारम्बार डकार आउनु मात्र एउटा साधारण असुविधा होइन। यसले GERD, पेटको अल्सर (Peptic Ulcer), H. pylori संक्रमण, वा Gastroparesis जस्ता गम्भीर रोगको संकेत दिन सक्छ। यदि डकारसँगै छातीमा जलन, पेट दुख्ने, वजन घट्ने, वा खाना निल्न गाह्रो हुने जस्ता लक्षण छन् भने, तुरुन्तै चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुपर्छ।

३. पाद आउने (Flatulence)

के हो?

पाद भनेको मलद्वार (Anus) बाट ग्यास बाहिर निस्कने प्राकृतिक प्रक्रिया हो। एक स्वस्थ मानिसले दिनमा औसतमा १५ – २५ पटकसम्म पाद गर्छ, जुन सामान्य मानिन्छ। तर यदि पाद अत्यधिक मात्रामा, दुर्गन्धित, वा दुखाइसहित आउँछ भने यो असामान्य अवस्था हो।

आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोण (Modern Science View)

आधुनिक विज्ञान अनुसार, पादमा मुख्यतया पाँच प्रकारका ग्यास हुन्छन्: नाइट्रोजन (Nitrogen), अक्सिजन (Oxygen), कार्बन डाइअक्साइड (Carbon Dioxide), हाइड्रोजन (Hydrogen), र मिथेन (Methane)। यी ग्यासहरू गन्धरहित हुन्छन्। तर पादको दुर्गन्ध मुख्यतया हाइड्रोजन सल्फाइड (Hydrogen Sulfide: H_2S) र अन्य सल्फरयुक्त यौगिकहरूबाट आउँछ, जुन सल्फरयुक्त खानेकुरा (जस्तै: अण्डा, बन्दा, लसुन, माछा) पचाउँदा बन्छन्।

ठूलो आन्द्रामा बस्ने ट्रिलियन ब्याक्टेरियाहरू (Gut Microbiome) ले नपचेको खाना विशेष गरी फाइबर (Fiber) र जटिल कार्बोहाइड्रेट (Complex Carbohydrates) लाई किण्वन गर्दा यी ग्यासहरू उत्पन्न हुन्छन्। SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) भएमा सानो आन्द्रामा नै अत्यधिक ब्याक्टेरिया बढ्छन्, जसले ग्यास उत्पादन अझ बढाउँछ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण (Ayurvedic View)

आयुर्वेदमा पादलाई 'अधोवायु' (Adhovayu) वा 'प्रत्याध्मान' (Pratyadhmana) भनिन्छ। यो सीधा वात दोषसँग सम्बन्धित छ। आयुर्वेद अनुसार, 'अपान वायु' (Apana Vayu) 'जुन वातको एक उपप्रकार हो' ले शरीरबाट मल, मूत्र, र वायु बाहिर निकाल्ने काम गर्छ। जब अपान वायु सन्तुलित हुन्छ, तब पाद सामान्य र स्वस्थ हुन्छ।

तर जब अग्नि मन्द हुन्छ र आम बन्छ, तब वायुको मार्ग अवरुद्ध हुन्छ र पाद अत्यधिक, दुर्गन्धित, वा दुखाइसहित आउँछ। सुश्रुत संहिता (Sushruta Samhita) मा उल्लेख छ कि प्रत्याध्मानमा पेटमा वायु जम्मा भएर बारम्बार ध्वनि / शब्द सहित बाहिर निस्कन्छ।

यो किन गम्भीर छ?

अत्यधिक पाद आउनुले सामाजिक जीवनमा ठूलो असर पार्छ। कार्यालय, विद्यालय, वा सार्वजनिक स्थानमा लाज र असहजता हुन्छ। तर यसभन्दा बढी, बारम्बार दुर्गन्धित पाद आउनु SIBO, खाद्य असहिष्णुता (Food Intolerance), आन्द्राको संक्रमण (Intestinal Infection), वा Celiac Disease जस्ता गम्भीर अवस्थाको संकेत हुन सक्छ। यसलाई बेवास्ता गर्नु हुँदैन।

४. पेट दुख्ने (Abdominal Pain / Gas Pain)

के हो?

ग्यासले गर्दा हुने पेट दुखाइ भनेको आन्द्राभित्र ग्यास फसेर (Trapped Gas) पेटको विभिन्न भागमा हल्का देखि कडा दुखाइ हुने अवस्था हो। यो दुखाइ कहिले एकै ठाउँमा हुन्छ। कहिले सधैं जान्छ, र कहिले पेट भरि नै फैलिन्छ। कहिलेकाहीँ यो दुखाइ यति कडा हुन्छ कि मानिसले हृदयघात (Heart Attack) वा एपेन्डिसाइटिस (Appendicitis) भएको सम्झन्छन्।

आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोण (Modern Science View)

आधुनिक विज्ञान अनुसार, आन्द्राभित्र ग्यास जम्मा हुँदा आन्द्राको भित्ता (Intestinal Wall) मा दबाव पर्छ। आन्द्राको भित्तामा धेरै स्नायु तन्तुहरू (Nerve Endings) हुन्छन्, जसले यो दबावलाई दुखाइको रूपमा मस्तिष्कमा सन्देश पठाउँछन्।

विशेष गरी आन्द्राको कुना कन्तारा र कापोहरूमा (Splenic Flexure: बायाँ छातीमुनि, वा Hepatic Flexure: दायाँ छातीमुनि) ग्यास फस्दा कडा दुखाइ हुन्छ। जसलाई "Splenic Flexure Syndrome" भनिन्छ। IBS भएका मानिसहरूमा Visceral Hypersensitivity हुन्छ। अर्थात् सामान्य मात्रामा ग्यास भए पनि तिनीहरूको आन्द्राले यसलाई अत्यधिक दुखाइको रूपमा महसुस गर्छ। तनाव र चिन्ताले यो संवेदनशीलता अझ बढाउँछ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण (Ayurvedic View)

आयुर्वेदमा ग्यासजन्य पेट दुखाइलाई 'शूल' (Shula) भनिन्छ, जसको शाब्दिक अर्थ "त्रिशूलले घोचेको जस्तो दुखाइ" हो। यो वात दोषको प्रकोपबाट हुन्छ। आयुर्वेद अनुसार, जब वायु आन्द्रामा फसेर अवरुद्ध हुन्छ, तब यसले 'स्रोतस्' (Srotas: शरीरका विभिन्न मार्गहरू) मा अवरोध गर्छ र तीव्र दुखाइ उत्पन्न गर्छ।

चरक संहितामा भनिएको छ: "वातात् ऋते नास्ति रुजा" अर्थात् वात बिना कुनै दुखाइ हुँदैन। यसको उपचारका लागि वातशामक (Vata-pacifying) उपायहरू जस्तै तातो सेक (Fomentation), हिङ्ग (Asafoetida) को लेप, र दशमूल काढा (Dashamoola Decoction) प्रयोग गरिन्छ।

आयुर्वेद अनुसार, शरीरमा तीन दोष छन्। वात (Vata), पित्त (Pitta), र कफ (Kapha)। यी तीनमध्ये वात नै दुखाइको एकमात्र मूल कारण हो। पित्त र कफले आफ्नै बलमा दुखाइ दिन सक्दैनन्। तिनीहरूले समस्या निम्त्याउन सक्छन् (जस्तै सूजन, जलन, भारीपन), तर दुखाइ (Pain) त्यतिबेला मात्र हुन्छ जब वात पनि बिग्रेको हुन्छ। वात दोषले शरीरमा गति (Movement) र संवेदना (Sensation) नियन्त्रण गर्छ। स्नायु तन्तुहरू (Nerves) मार्फत दुखाइको सन्देश मस्तिष्कमा पुर्‍याउने काम वात दोषले गर्छ।

त्यसैले: वात बिग्रियो = स्नायुमा असामान्य संवेदना = दुखाइ महसुस हुन्छ। वात सन्तुलित छ = स्नायु शान्त छन् = दुखाइ हुँदैन। जस्तै व्यावहारिक उदाहरणहरू: पेटमा ग्यास फस्यो (वात बिग्रियो) → पेट दुख्छ। घुँडामा वात बढ्यो → जोर्नी दुख्छ (Arthritis)। टाउकोमा वात बढ्यो → टाउको दुख्छ (Headache)। कम्मरमा वात बढ्यो → कम्मर दुख्छ (Back Pain)। शरीरमा जहाँसुकै, जुनसुकै प्रकारको दुखाइ भए पनि, त्यसको जरामा वात दोषको असन्तुलन अवश्य नै हुन्छ। दुखाइ हुनु भनेको वात बिग्रेको प्रमाण हो। यसकारणले आयुर्वेदमा कुनै पनि दुखाइको उपचार गर्दा सबैभन्दा पहिले वात शान्त गर्ने (Vata-pacifying) उपायहरू अपनाइन्छ। जस्तै तातो सेक, तेल मालिस, तातो खाना, र हिङ्ग-जीराको प्रयोग। वात नै सबै दुखाइको राजा हो। वात बिना दुखाइ सम्भव नै छैन।

यो किन गम्भीर छ?

ग्यासजन्य पेट दुखाइ प्रायः हानिरहित हुन्छ, तर यसलाई कहिल्यै बेवास्ता गर्नु हुँदैन। किनभने पेट दुख्नुका अन्य गम्भीर कारणहरू पनि छन्। जस्तै एपेन्डिसाइटिस (Appendicitis), पित्ताशयको पत्थरी (Gallstones), अग्न्याशयको सूजन (Pancreatitis), आन्द्राको अवरोध (Intestinal Obstruction), वा हृदयघात (Heart Attack : विशेष गरी महिलाहरूमा पेट दुख्ने लक्षण हुन सक्छ)। यदि दुखाइ अत्यन्त कडा छ, ज्वरोसहित छ, उल्टी भइरहेको छ, वा दिसामा रगत आएको छ भने, तुरुन्तै आपतकालीन चिकित्सा सेवा लिनुपर्छ।

५. पेटमा आवाज आउने (Borborygmi / Stomach Rumbling)

के हो?

पेटमा 'गुडगुड', 'गुरगुर', वा 'कुरकुर' जस्तो आवाज आउने अवस्थालाई चिकित्सा विज्ञानमा Borborygmi भनिन्छ। यो आवाज पेट र आन्द्रामा ग्यास, तरल पदार्थ, र अर्ध-पचित खाना सर्दा (Peristalsis: आन्द्राको लहरजस्तो गति) उत्पन्न हुन्छ। भोकमा पेट बज्नु सामान्य हो, तर खाना खाइसकेपछि पनि बारम्बार ठूलो आवाज आउनु असामान्य हुन सक्छ।

आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोण (Modern Science View)

आधुनिक विज्ञान अनुसार, पेट र आन्द्रामा निरन्तर Peristalsis (लहरजस्तो मांसपेशीय संकुचन) भइरहेको हुन्छ, जसले खाना, तरल पदार्थ, र ग्यासलाई अगाडि सार्छ। जब पेट खाली हुन्छ, तब 'Migrating Motor Complex' (MMC) नामक विशेष गतिविधि सुरु हुन्छ। यसले पेट र आन्द्रालाई सफा गर्छ।

यो MMC ले खाली पेटमा ग्यास र बाँकी तरल पदार्थलाई सार्दा ठूलो आवाज उत्पन्न हुन्छ। यही "भोकमा पेट बज्ने" हो। खाना खाइसकेपछि पनि आवाज आउनुको कारण अत्यधिक ग्यास उत्पादन, द्रुत आन्द्रा गति (Increased Motility), वा आन्द्राको संक्रमण हुन सक्छ। IBS, Gastroenteritis (पेटको संक्रमण), वा आन्द्राको अवरोध भएमा पनि असामान्य पेटको आवाज आउन सक्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण (Ayurvedic View)

आयुर्वेदमा पेटमा आवाज आउने अवस्थालाई 'आटोप' (Atopa) भनिन्छ। यो वात दोषको प्रत्यक्ष लक्षण मानिन्छ। आयुर्वेद अनुसार, जब वायु (Vayu) कोष्ठ (Koshtha: पाचन मार्ग) मा अत्यधिक बढ्छ र यताउता सर्छ, तब पेटमा आवाज उत्पन्न हुन्छ।

माधव निदान (Madhava Nidana) ग्रन्थमा आटोपलाई वात वृद्धिको प्रमुख लक्षणमध्ये एक मानिएको छ। यसको अर्थ पाचन अग्नि कमजोर छ र वात असन्तुलित छ। आयुर्वेदमा यसको उपचारका लागि तातो पानी पिउने, हिङ्ग र घिउको मिश्रण नाभीमा लगाउने, र वातशामक आहार (तातो, स्निग्ध, र पचाउन सजिलो खाना) सेवन गर्ने सल्लाह दिइन्छ। यहाँ बुझ्नु पर्ने कुरा के छ भने घिउ, तेल, दूध जस्ता प्राकृतिक स्नेह पदार्थ स्निग्ध खाना हुन्, तर डीप फ्राइड चिप्स आदि "स्निग्ध" होइन।

यो किन गम्भीर छ?

पेटमा आवाज आउनु प्रायः हानिरहित भए पनि, यदि यो आवाज अत्यधिक ठूलो छ, लगातार छ, र पेट दुख्ने, दिसा नलाग्ने, उल्टी हुने, वा पेट फुल्ने जस्ता अन्य लक्षणसँग देखिन्छ भने, यसले आन्द्राको अवरोध (Intestinal Obstruction), आन्द्राको सूजन (Inflammatory Bowel Disease — IBD), वा गम्भीर संक्रमणको संकेत दिन सक्छ।

विशेष गरी यदि पेटमा आवाज पूर्ण रूपमा बन्द भएको छ (Absent Bowel Sounds) भने, यो आपतकालीन अवस्था (Paralytic Ileus) हुन सक्छ र तुरुन्तै चिकित्सकसँग जानुपर्छ।

गम्भीर चेतावनी संकेत (Red Flags)

यदि ग्यासको समस्यासँगै तलका मध्ये कुनै पनि लक्षण देखिएमा तुरुन्तै चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ:

- अकारण तौल घट्ने (Unexplained Weight Loss)
- दिसामा रगत देखिने (Blood in Stool)
- लगातार दिसाको बानीमा परिवर्तन (Persistent Change in Bowel Habits)
- अत्यधिक र सहन नसकिने पेट दुखाइ (Severe Abdominal Pain)
- बान्ता हुने वा वाकवाकी लाग्ने (Nausea and Vomiting)
- छाती दुख्ने (Chest Pain)
- ज्वरो आउने (Fever)

गम्भीर चेतावनी संकेतहरूको विस्तृत व्याख्या

(Detailed Explanation of Red Flag Symptoms)

ग्यास वा पेट फुल्ने समस्या प्रायः हानिरहित हुन्छ। तर कहिलेकाहीं यी लक्षणहरूसँगै केही गम्भीर चेतावनी संकेतहरू (Red Flags) देखिन सक्छन्, जसले शरीरभित्र कुनै गम्भीर रोग लुकेको हुन सक्छ भन्ने संकेत दिन्छन्। यदि ग्यासको समस्यासँगै तलका मध्ये कुनै पनि लक्षण देखिएमा, तुरुन्तै चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ। तल प्रत्येक

चेतावनी संकेत के हो, आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोण, आयुर्वेदिक दृष्टिकोण, र यो किन गम्भीर छ भन्ने चर्चा गरिएको छ।

१. अकारण तौल घट्ने (Unexplained Weight Loss)

के हो?

अकारण तौल घट्ने भनेको कुनै पनि जानाजानी प्रयास (Diet वा Exercise) नगरिकन शरीरको तौल घट्दै जाने अवस्था हो। यदि ६ देखि १२ महिनाभित्र शरीरको तौलको ५% वा सोभन्दा बढी अकारण घट्छ भने (जस्तै: ७० किलोको मानिसको ३.५ किलो वा बढी), यसलाई चिकित्सा विज्ञानमा 'Clinically Significant Unexplained Weight Loss' भनिन्छ।

आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोण (Modern Science View)

आधुनिक विज्ञान अनुसार, अकारण तौल घट्नुका धेरै गम्भीर कारणहरू हुन सक्छन्। जब ग्यासको समस्यासँगै तौल घट्छ, तब यसले आन्द्राको क्यान्सर (Colorectal Cancer), पेटको क्यान्सर (Gastric Cancer), सेलियाक रोग (Celiac Disease), क्रोन रोग (Crohn's Disease), वा अग्न्याशयको रोग (Pancreatic Disease) को संकेत दिन सक्छ।

क्यान्सर कोशिकाहरूले शरीरको ऊर्जा अत्यधिक खपत गर्छन् र शरीरमा Cytokines नामक रासायनिक पदार्थ छोड्छन्, जसले भोक कम गराउँछन् र शरीरको Metabolism (चयापचय) बढाउँछन् भन्ने चर्चा गरिएको छ। फलस्वरूप तौल घट्छ। Malabsorption (पोषण अवशोषण नहुने अवस्था) भएमा पनि खानेकुराबाट शरीरले पोषण लिन सक्दैन र तौल घट्छ। Hyperthyroidism (थाइरोइड बढी सक्रिय हुने), मधुमेह (Diabetes), र HIV/AIDS जस्ता रोगहरूले पनि अकारण तौल घटाउन सक्छन्।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण (Ayurvedic View)

आयुर्वेदमा अकारण तौल घट्ने अवस्थालाई 'काश्य' (Karshya: Emaciation) भनिन्छ। यो मुख्यतया वात दोषको अत्यधिक वृद्धि र रस धातु (Rasa Dhatu: शरीरको पहिलो पोषण तत्व) को क्षय (Kshaya: Depletion) बाट हुन्छ।

आयुर्वेद अनुसार, जब अग्नि (Digestive Fire) अत्यधिक तीव्र हुन्छ (तीक्ष्णाग्नि: Tikshagni) वा विषम हुन्छ (विषमाग्नि: Vishamagni), तब खानेकुरा ठीकसँग पचैन वा अत्यधिक छिटो जल्छ। यसले धातुहरू (शरीरका सात तत्वहरू: Sapt Dhatu) पोषित हुँदैनन् र शरीर सुक्दै जान्छ। चरक संहितामा भनिएको छ कि वात वृद्धिले शरीरको रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, र शुक्र यी सातवटै धातुलाई क्षय गराउँछ।

यो किन गम्भीर छ?

ग्यासको समस्यासँगै अकारण तौल घट्नु सबैभन्दा गम्भीर चेतावनी संकेतमध्ये एक हो। यसले क्यान्सर (विशेष गरी आन्द्रा, पेट, वा अग्न्याशयको), गम्भीर Malabsorption रोग, वा दीर्घकालीन संक्रमणको संकेत दिन सक्छ। यो लक्षण देखिएमा कुनै पनि हालतमा बेवास्ता गर्नु हुँदैन भन्ने चर्चा गरिएको छ। तुरुन्तै रगत जाँच, इमेजिङ (CT Scan, Endoscopy), र विस्तृत चिकित्सकीय परीक्षण गराउनुपर्छ।

२. दिसामा रगत देखिने (Blood in Stool / Rectal Bleeding)

के हो?

दिसा गर्दा रगत देखिने अवस्थालाई चिकित्सा विज्ञानमा 'Hematochezia' (ताजा रातो रगत) वा 'Melena' (कालो, टार जस्तो दिसा: माथिल्लो पाचन मार्गबाट रक्तस्राव) भनिन्छ। रगत दिसामा मिसिएको, दिसाको माथि लागेको, वा टिस्युमा देखिन सक्छ। कहिलेकाहीँ रगत आँखाले नदेखिने गरी पनि हुन सक्छ (Occult Blood), जुन जाँचबाट मात्र थाहा हुन्छ।

आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोण (Modern Science View)

आधुनिक विज्ञान अनुसार, दिसामा रगत आउनुका धेरै कारणहरू छन्। सामान्य कारणमा बवासीर (Hemorrhoids / Piles), गुदाको दरार (Anal Fissure), र आन्द्राको सूजन (Inflammatory Bowel Disease: IBD) पर्छन्।

तर गम्भीर कारणहरूमा आन्द्राको क्यान्सर (Colorectal Cancer), पेटको अल्सर (Peptic Ulcer), आन्द्राको Polyps (गाँठो), Diverticulitis (आन्द्राको भित्तामा थैली बनेर सूजन हुने), र Angiodysplasia (आन्द्राको रक्तनलीको असामान्यता) पर्छन्। ताजा रातो रगत प्रायः तल्लो आन्द्रा वा गुदाबाट आउँछ, जबकि कालो टार जस्तो दिसा (Melena) माथिल्लो पाचन मार्ग (पेट वा सानो आन्द्रा) बाट रक्तस्रावको संकेत हो।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण (Ayurvedic View)

आयुर्वेदमा दिसामा रगत आउने अवस्थालाई 'रक्तातिसार' (Raktatisara) वा 'अधोगत रक्तपित्त' (Adhogata Raktapitta: तलबाट रगत बग्ने) भनिन्छ। यो मुख्यतया पित्त दोष (Pitta Dosha) को अत्यधिक प्रकोपबाट हुन्छ।

आयुर्वेद अनुसार, जब पित्त अत्यधिक बढ्छ, तब यसले रक्त धातु (Rakta Dhatu: रगत) लाई दूषित गर्छ र रक्तनलीहरूलाई क्षति पुऱ्याउँछ। यसले गर्दा रगत मलमार्गबाट बाहिर निस्कन्छ। पाइल्स (Arsha) लाई आयुर्वेदमा वात, पित्त, र कफ तीनवटै दोषसँग जोडिएको छ। तर रक्तस्राव युक्त बवासीर (Bleeding Piles) मुख्यतया पित्तजन्य मानिन्छ। सुश्रुत संहितामा बवासीरको (पाइल्स) विस्तृत वर्गीकरण र शल्यचिकित्सा (Surgical Treatment) को वर्णन पनि गरिएको छ।

यो किन गम्भीर छ?

दिसामा रगत देखिनु कहिल्यै सामान्य मान्नु हुँदैन। यद्यपि पाइल्स (बवासीर) वा Fissure जस्ता सामान्य कारण हुन सक्छन्, तर यही लक्षण आन्द्राको क्यान्सरको प्रारम्भिक संकेत पनि हुन सक्छ। विशेष गरी ४५ वर्षभन्दा माथिका मानिसहरूमा, वा परिवारमा क्यान्सरको इतिहास भएमा, दिसामा रगत देखिएमा तुरुन्तै Colonoscopy (आन्द्राको भित्री जाँच) गराउनुपर्छ। छिटो पत्ता लागेमा आन्द्राको क्यान्सर निको हुन सक्ने रोग हो।

३. लगातार दिसाको बानीमा परिवर्तन (Persistent Change in Bowel Habits)

के हो?

दिसाको बानीमा परिवर्तन भनेको तपाईंको सामान्य दिसा लाग्ने समय, बारम्बारता (Frequency), बनावट (Consistency), वा रूपमा लामो समयसम्म (३ हप्ताभन्दा बढी) परिवर्तन आउनु हो। जस्तै: पहिले नियमित दिसा लाग्ने मानिसलाई अचानक कब्जियत (Constipation) हुने, वा पातलो दिसा (Diarrhea) लाग्ने, वा दिसाको आकार पातलो (Pencil-thin Stool) हुने।

आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोण (Modern Science View)

आधुनिक विज्ञान अनुसार, दिसाको बानीमा लगातार परिवर्तन हुनुका कारणमा IBS (Irritable Bowel Syndrome), IBD (Inflammatory Bowel Disease: Crohn's र Ulcerative Colitis), थाइरोइड रोग, खाद्य असहिष्णुता (Food Intolerance), र आन्द्राको संक्रमण पर्छन्।

तर सबैभन्दा चिन्ताजनक कारण आन्द्राको क्यान्सर (Colorectal Cancer) हो। जब ट्युमर आन्द्राभित्र बढ्छ, तब यसले आन्द्राको मार्ग सँगुरो बनाउँछ, जसले गर्दा दिसाको आकार पातलो हुन्छ, कब्जियत र पातलो दिसा पालैपालो आउँछ, र दिसा पूरा नभएको जस्तो लाग्छ (Tenesmus: अपूर्ण मलत्याग)। यसबाहेक, SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) ले पनि दिसाको बानी बिगार्छ र ग्यासको समस्या बढाउँछ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण (Ayurvedic View)

आयुर्वेदमा दिसाको बानीमा परिवर्तनलाई 'अतिसार' (Atisara: पातलो दिसा), 'विबन्ध' (Vibandha — कब्जियत), वा 'ग्रहणी' (Grahani: Malabsorption Syndrome) सँग जोडेर हेरिन्छ। ग्रहणी रोग आयुर्वेदमा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। यसमा पाचन अग्नि (Agni) अत्यन्त कमजोर हुन्छ र खानेकुरा कहिले पछ, कहिले पचैन, जसले गर्दा कहिले कब्जियत, कहिले पातलो दिसा हुन्छ।

चरक संहितामा ग्रहणी रोगलाई अग्निमान्द्य (Weak Digestive Fire) को सबैभन्दा गम्भीर परिणाम मानिएको छ। आयुर्वेद अनुसार, 'ग्रहणी' भनेको सानो आन्द्राको त्यो भाग हो जसले खानालाई समात्छ (Grasp) र पचाउँछ। यो कमजोर भएमा सम्पूर्ण पाचन प्रणाली बिग्रन्छ।

यो किन गम्भीर छ?

दिसाको बानीमा ३ हप्ताभन्दा बढी समयसम्म परिवर्तन रहनु [विशेष गरी ग्यासको समस्यासँगै] आन्द्राको क्यान्सरको प्रमुख चेतावनी संकेत हो। ४५ वर्षभन्दा माथिका मानिसहरूमा यो लक्षण देखिएमा Colonoscopy अनिवार्य मानिन्छ। तर कम उमेरका मानिसहरूमा पनि IBD वा Celiac Disease जस्ता गम्भीर रोग हुन सक्छ, त्यसैले यो लक्षणलाई कहिल्यै हलुका रूपमा लिनु हुँदैन।

४. अत्यधिक र सहन नसकिने पेट दुखाइ (Severe Abdominal Pain)

के हो?

अत्यधिक र सहन नसकिने पेट दुखाइ भनेको पेटमा अचानक वा बिस्तारै बढ्दै जाने यस्तो तीव्र दुखाइ हो जसले मानिसलाई सामान्य काम गर्न नदिने, निम्सिन नसक्ने, र कहिलेकाहीँ पसिना आउने, रक्तचाप घट्ने, वा बेहोस हुने अवस्थासम्म पुऱ्याउँछ। यो सामान्य ग्यासजन्य दुखाइभन्दा एकदमै फरक हुन्छ।

आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोण (Modern Science View)

आधुनिक विज्ञानमा अत्यधिक पेट दुखाइलाई 'Acute Abdomen' भनिन्छ, जुन आपतकालीन चिकित्सा अवस्था (Medical Emergency) हो। यसका गम्भीर कारणहरूमा एपेन्डिसाइटिस (Appendicitis: एपेन्डिक्सको सूजन), आन्द्राको अवरोध (Intestinal Obstruction: आन्द्रा बन्द हुने), आन्द्राको छेदन (Intestinal Perforation: आन्द्रामा प्वाल पर्ने), पित्ताशयको पत्थरी (Gallstones), अग्न्याशयको सूजन (Pancreatitis), र Abdominal Aortic Aneurysm (पेटको मुख्य रक्तनली फुल्ने) पर्छन्।

Peritonitis (पेटको भित्री आवरणको सूजन) भएमा पेट कडा हुन्छ, छुँदा अत्यन्त दुख्छ, र मानिस हल्लन पनि सक्दैन। यो जीवनघातक अवस्था हो। Intestinal Ischemia (आन्द्रामा रगत नपुग्ने) भएमा पनि अत्यधिक दुखाइ हुन्छ, जुन प्रायः बृद्ध मानिसहरूमा देखिन्छ र तुरुन्त शल्यचिकित्सा (Surgery) आवश्यक हुन सक्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण (Ayurvedic View)

आयुर्वेदमा अत्यधिक पेट दुखाइलाई 'महाशूल' (Mahashula: Great Pain) वा 'परिणामशूल' (Parinamashula) भनिन्छ। यो वात दोषको अत्यन्त प्रकोपित अवस्था हो। आयुर्वेद अनुसार, जब वायु अत्यधिक बढेर स्रोतस् (Srotas: शरीरका मार्गहरू) मा पूर्ण अवरोध गर्छ, तब असहनीय शूल (दुखाइ) उत्पन्न हुन्छ।

सुश्रुत संहितामा पेट दुखाइका विभिन्न प्रकारहरूको वर्णन छ। वातज शूल (चिर्ने जस्तो दुखाइ), पित्तज शूल (जलन सहितको दुखाइ), र कफज शूल (भारी, मन्द दुखाइ)। जब तीनवटै दोष एकसाथ बिग्रन्छन् (सन्निपातज शूल), तब अत्यन्त गम्भीर र जीवनघातक अवस्था हुन्छ।

यो किन गम्भीर छ?

अत्यधिक पेट दुखाइ आपतकालीन चिकित्सा अवस्था हो। यदि दुखाइ अचानक सुरु भएको छ, असहनीय छ, ज्वरोसहित छ, उल्टी भइरहेको छ, पेट कडा भएको छ, वा दिसा-पिसाब बन्द भएको छ भने, तुरुन्तै अस्पताल जानुपर्छ। ढिलाइले जीवन जोखिममा पार्न सक्छ। विशेष गरी Appendix फुटेमा, आन्द्रामा प्वाल परेमा, वा रक्तनली फुटेमा।

५. बान्ता हुने वा वाकवाकी लाग्ने (Nausea and Vomiting)

के हो?

वाकवाकी (Nausea) भनेको बान्ता गर्ने मन लाग्ने तर बान्ता नहुने अवस्था हो, र बान्ता (Vomiting / Emesis) भनेको पेटको सामग्री मुख हुँदै बलपूर्वक बाहिर निस्कने प्रक्रिया हो। ग्यासको समस्यासँगै बारम्बार वाकवाकी वा बान्ता हुनु सामान्य ग्यासभन्दा बढी गम्भीर अवस्थाको संकेत हुन सक्छ।

आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोण (Modern Science View)

आधुनिक विज्ञान अनुसार, बान्ता हुने प्रक्रिया मस्तिष्कको 'Vomiting Center' (बान्ता केन्द्र: Medulla Oblongata मा रहेको) ले नियन्त्रण गर्छ। जब पेट वा आन्द्रामा कुनै समस्या हुन्छ, तब Vagus Nerve (भेगस स्नायु) मार्फत मस्तिष्कमा सन्देश जान्छ र बान्ताको प्रक्रिया सुरु हुन्छ।

ग्यासको समस्यासँगै बान्ता हुनुका गम्भीर कारणहरूमा आन्द्राको अवरोध (Intestinal Obstruction: यसमा बान्ता हरियो वा पहेँलो Bile युक्त हुन्छ), Gastroparesis (पेट खाली नहुने: विशेष गरी मधुमेह भएका मानिसमा), पित्ताशयको पत्थरी (Gallstones), अग्न्याशयको सूजन (Pancreatitis), र पेटको अल्सर (Peptic Ulcer) पर्छन्। यदि बान्तामा रगत देखिन्छ (Hematemesis) भने, यो अत्यन्त गम्भीर आपतकालीन अवस्था हो।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण (Ayurvedic View)

आयुर्वेदमा बान्तालाई 'छर्दि' (Chhardi) भनिन्छ। यो मुख्यतया उदान वायु (Udana Vayu: माथितिर जाने वायु) को प्रकोपबाट हुन्छ। आयुर्वेद अनुसार, जब पेटमा आम (Ama: विषाक्त पदार्थ) बढ्छ र पित्त दोष प्रकोपित हुन्छ, तब उदान वायुले पेटको सामग्रीलाई माथितिर धकेल्छ र बान्ता हुन्छ।

अष्टाङ्ग हृदय (Ashtanga Hridaya) मा छर्दि (छाद) का पाँच प्रकार वर्णन गरिएको छ: वातज छर्दि (सुक्खा वाकवाकी, थोरै बान्ता), पित्तज छर्दि (पहेँलो, तीतो बान्ता), कफज छर्दि (गाढा, सेतो बान्ता), सन्निपातज छर्दि (तीनवटै दोष बिग्रेको: अत्यन्त गम्भीर), र आगन्तुज छर्दि (बाह्य कारणबाट: जस्तै विषाक्त खाना)।

यो किन गम्भीर छ?

ग्यासको समस्यासँगै बारम्बार बान्ता हुनुले आन्द्राको अवरोध, गम्भीर संक्रमण, वा पाचन अंगको रोगको संकेत दिन सक्छ। बान्ताले शरीरबाट पानी र इलेक्ट्रोलाइट्स (Electrolytes) को ठूलो मात्रामा हानि गर्छ, जसले Dehydration (निर्जलीकरण), रक्तचाप घट्ने, र गम्भीर अवस्थामा मृगौलाको क्षति (Kidney Damage) सम्म पुऱ्याउन सक्छ। बान्तामा रगत वा कफी जस्तो कालो पदार्थ देखिएमा तुरुन्तै अस्पताल जानुपर्छ।

६. छाती दुख्ने (Chest Pain)

के हो?

ग्यासको समस्यासँगै छाती दुख्ने अवस्था अत्यन्त चिन्ताजनक हुन्छ। छातीमा दबाव, जलन, चुभ्ने जस्तो दुखाइ, वा भारीपन महसुस हुन सक्छ। यो दुखाइ कहिलेकाहीँ ग्यासबाट मात्र हुन सक्छ, तर कहिलेकाहीँ यसले हृदयघात (Heart Attack) को संकेत पनि दिन सक्छ। र यी दुईलाई छुट्याउनु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ।

आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोण (Modern Science View)

आधुनिक विज्ञान अनुसार, ग्यासले छाती दुखाउनुको कारण यो हो कि पेट र आन्द्रामा अत्यधिक ग्यास जम्मा हुँदा Diaphragm (मध्यपट: छाती र पेट छुट्याउने मांसपेशी) मा दबाव पर्छ, जसले छातीमा दुखाइ वा असहजता दिन्छ। GERD (Gastroesophageal Reflux Disease) मा पेटको अम्ल खाद्यनलीमा फर्कन्छ, जसले छातीमा जलन (Heartburn) हुन्छ। यो हृदयघातको दुखाइसँग मिल्दोजुल्दो हुन्छ।

तर हृदयघात (Myocardial Infarction) मा छातीमा भारी चेप्रे जस्तो दुखाइ हुन्छ। जुन बायाँ हात, बाहुला, जबडा, वा ढाडमा फैलिन्छ। साथमा पसिना आउने, सास फेर्न गाह्रो हुने, र बेहोस हुने जस्ता लक्षण हुन्छन्। Esophageal Spasm (खाद्यनलीको मांसपेशी कस्ने) ले पनि हृदयघात जस्तै दुखाइ दिन सक्छ। त्यसैले छाती दुखेमा पहिले हृदयको जाँच (ECG, Troponin Test) गर्नु अनिवार्य छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण (Ayurvedic View)

आयुर्वेदमा छाती दुख्ने अवस्थालाई 'हृदशूल' (Hridshula: हृदयको दुखाइ) वा 'उरःशूल' (Urahshula: छातीको दुखाइ) भनिन्छ। आयुर्वेद अनुसार, जब वात दोष उर्ध्वगामी (माथितिर जाने) हुन्छ र हृदय क्षेत्रमा पुग्छ, तब छातीमा दुखाइ हुन्छ।

आयुर्वेदमा हृदय रोगलाई अत्यन्त गम्भीर मानिएको छ। चरक संहितामा हृद्रोग (Hridroga: Heart Disease) का पाँच प्रकार वर्णन छन्: वातज, पित्तज, कफज, सन्निपातज, र कृमिज (Parasitic)। ग्यासबाट छाती दुख्ने अवस्था मुख्यतया वातज हृद्रोगसँग मिल्दोजुल्दो हुन्छ, जसमा छातीमा चुभ्ने, फस्ने जस्तो दुखाइ हुन्छ।

यो किन गम्भीर छ?

छाती दुख्नु सबैभन्दा गम्भीर चेतावनी संकेतमध्ये एक हो किनभने यसले हृदयघात (Heart Attack) को संकेत दिन सक्छ, जुन जीवनघातक छ। ग्यासबाट छाती दुखेको हो कि हृदयबाट यो आफैले छुट्याउनु सम्भव छैन। त्यसैले छाती दुखेमा [विशेष गरी ४० वर्षभन्दा माथिका, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, वा धूम्रपान गर्ने मानिसहरूमा] पहिले हृदयको जाँच गर्नुपर्छ। अनि मात्र ग्यासको उपचार गर्नुपर्छ। "Chest pain is cardiac until proven otherwise" यो चिकित्सा विज्ञानको सुनौलो नियम हो।

७. ज्वरो आउने (Fever)

के हो?

ग्यासको समस्यासँगै ज्वरो (शरीरको तापक्रम 38°C / 100.4°F भन्दा बढी) आउनु सामान्य ग्यासको लक्षण होइन। यसले शरीरभित्र कुनै संक्रमण (Infection), सूजन (Inflammation), वा गम्भीर रोग भइरहेको संकेत दिन्छ।

आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोण (Modern Science View)

आधुनिक विज्ञान अनुसार, ज्वरो भनेको शरीरको रोग प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System) ले संक्रमण वा सूजनको विरुद्धमा लड्दा उत्पन्न गर्ने प्रतिक्रिया हो। जब ब्याक्टेरिया, भाइरस, वा अन्य रोगजनक शरीरमा प्रवेश गर्छन्, तब Immune Cells ले Pyrogens (ज्वरो ल्याउने पदार्थ) छोड्छन्, जसले मस्तिष्कको Hypothalamus (तापक्रम नियन्त्रण केन्द्र) लाई शरीरको तापक्रम बढाउन निर्देशन दिन्छ।

ग्यासको समस्यासँगै ज्वरो आउनुका गम्भीर कारणहरूमा Gastroenteritis (पेटको संक्रमण: ब्याक्टेरियल वा भाइरल), Diverticulitis (आन्द्राको थैलीमा संक्रमण), एपेन्डिसाइटिस (Appendicitis), Peritonitis (पेटको भित्री आवरणको संक्रमण), आन्द्राको फोडा (Intra-abdominal Abscess), र IBD (Inflammatory Bowel Disease) को तीव्र प्रकोप (Flare-up) पर्छन्। Sepsis (रगतमा संक्रमण फैलिने) भएमा ज्वरो अत्यधिक बढ्छ र यो जीवनघातक अवस्था हो।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण (Ayurvedic View)

आयुर्वेदमा ज्वरोलाई 'ज्वर' (Jwara) भनिन्छ, जसलाई 'रोगाणामादि' अर्थात् सबै रोगहरूमध्ये पहिलो र प्रमुख रोग मानिएको छ। चरक संहितामा ज्वरलाई अत्यन्त विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ। आयुर्वेद अनुसार, ज्वर तब हुन्छ जब आम (Ama: विषाक्त पदार्थ) ले रस धातु (Rasa Dhatu) र रक्त धातु (Rakta Dhatu) लाई दूषित गर्छ र अग्नि (Digestive Fire) आमाशय (Stomach) बाट बाहिर निस्कन्छ। यसले शरीरको तापक्रम बढ्छ। पेटको समस्यासँगै ज्वरो आउनु आयुर्वेदमा 'आमज्वर' (Amajwara: आमबाट उत्पन्न ज्वरो) भनिन्छ, जुन पाचन प्रणालीमा गम्भीर विषाक्तता भएको संकेत हो।

यो किन गम्भीर छ?

ग्यासको समस्यासँगै ज्वरो आउनुले शरीरभित्र सक्रिय संक्रमण वा सूजन भइरहेको पुष्टि गर्छ। यो सामान्य ग्यासमा हुँदैन। यदि ज्वरो 38.5°C (101.3°F) भन्दा बढी छ, पेट दुखाइसहित छ, दिसामा रगत छ, वा बान्ता भइरहेको छ भने, यो आपतकालीन अवस्था हुन सक्छ। विशेष गरी एपेन्डिसाइटिस, Peritonitis, वा Sepsis जस्ता अवस्थामा ढिलाइले जीवन जोखिममा पार्न सक्छ। तुरुन्तै चिकित्सकसँग जानुपर्छ।

महत्त्वपूर्ण सुचना

माथि उल्लेखित सातवटै चेतावनी संकेतहरू (Red Flags) मध्ये कुनै पनि एउटा लक्षण ग्यासको समस्यासँगै देखिएमा, यसलाई सामान्य ग्यास मात्र ठानेर घरेलु उपचारमा समय बर्बाद गर्नु हुँदैन। यी लक्षणहरूले शरीरभित्र कुनै गम्भीर रोग लुकेको हुन सक्छ भन्ने चेतावनी दिइरहेका हुन्छन्। तुरुन्तै योग्य चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुपर्छ र आवश्यक जाँचहरू (रगत परीक्षण, Endoscopy, CT Scan, ECG आदि) गराउनुपर्छ। समयमै पत्ता लागेमा अधिकांश गम्भीर रोगहरू पनि उपचार योग्य हुन्छन्।

५. रोकथाम (Prevention)

ग्यासको समस्यालाई जीवनशैली र खानपानमा सामान्य परिवर्तन गरेर धेरै हदसम्म रोक्न सकिन्छ। आयुर्वेदमा भनिन्छ: 'निदान परिवर्जन' (Nidana Parivarjana) अर्थात् रोगको कारण नै हटाउनु उपचारको पहिलो चरण हो।

दैनिक आहार नियम

- सन्तुलित भोजन: खानामा फाइबर (Fiber) को मात्रा बिस्तारै बढाउनुहोस्। एक्कासि धेरै फाइबर खाँदा ग्यास बढ्न सक्छ।
- पानीको मात्रा: प्रशस्त मात्रामा मनतातो पानी पिउनुहोस्। यसले पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ र कब्जियत हुन दिँदैन।
- ग्यास बढाउने खानेकुरा कम गर्ने: गेडागुडी, बन्दाकोबी, र कार्बोनेटेड पेय पदार्थहरूको सेवन सीमित गर्नुहोस्।
- मसला र जडीबुटी: खानामा अदुवा, ज्वानो, जीरा, सुप जस्ता पाचन सहायक मसलाहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

खाने बानी

- बिस्तारै चपाएर खाने: खानालाई राम्ररी चपाएर मात्र निल्नुहोस्। यसले पाचन इन्जाइम (Digestive Enzymes) लाई काम गर्न सजिलो बनाउँछ र हावा निल्ने सम्भावना कम गर्छ।
- थोरै-थोरै खाने: एकैपटक धेरै खानुभन्दा दिनमा ४-५ पटक थोरै-थोरै मात्रामा खानुहोस्।

- खाना खाँदा नबोल्ने: बोल्दै खाँदा पेटमा धेरै हावा प्रवेश गर्छ।
- खानापछि तुरुन्तै नसुत्ने: खाना खाएपछि कम्तीमा २ घण्टा सुत्नु हुँदैन।

जीवनशैली सुधार

- नियमित व्यायाम: दैनिक कम्तीमा ३० मिनेट हल्का व्यायाम (जस्तै: हिँड्ने) गर्नुहोस्। यसले आन्द्राको गतिशीलता बढाउँछ।
- तनाव व्यवस्थापन: ध्यान (Meditation) र आराम गरेर तनाव कम गर्नुहोस्।
- धुम्रपान र मद्यपान त्याग्ने: धुम्रपान गर्दा हावा निल्ने सम्भावना बढ्छ र मद्यपानले पाचन प्रणालीलाई कमजोर बनाउँछ।

योग (Yoga), प्राणायाम (Pranayama)

योग र प्राणायामले पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउन र ग्यास निकाल्न मद्दत गर्छन्। यी अभ्यासहरूले स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) लाई सन्तुलित राख्छन् र पाचन अग्नि (Agni) लाई प्रज्वलित गर्छन्।

योग/प्राणायाम	नेपाली नाम	लाभ
Pawanmuktasana	पवनमुक्तासन	पेटमा जम्मा भएको ग्यास बाहिर निकाल्छ
Balasana	बालासन	पेटका मांसपेशीहरूलाई आराम दिन्छ
Vajrasana	वज्रासन	खानापछि बस्दा पाचन सुधार
Bhujangasana	भुजङ्गासन	पेटको अंगहरूलाई उत्तेजित गर्छ
Kapalbhati	कपालभाति	पाचन अग्नि बढाउँछ, पेट सफा गर्छ
Anulom-Vilom	अनुलोम-विलोम	स्नायु प्रणाली शान्त पार्छ, तनाव कम गर्छ

दिनचर्या (Daily Routine)

आयुर्वेद अनुसार, बिहान उठ्नेबित्तिकै मनतातो पानी पिउने, समयमै दिसा-पिसाब गर्ने, र खाना खाने निश्चित समय तालिका बनाउने बानीले ग्यासको समस्यालाई जर्दैखि समाधान गर्छ। आयुर्वेदमा 'वेग धारण' (प्राकृतिक आवेगहरू रोक्नु) लाई रोगको प्रमुख कारण मानिएको छ। त्यसैले पाद, डकार, हाच्छुँ, खोकी जस्ता प्राकृतिक आवेगहरू कहिल्यै रोक्नु हुँदैन।

६. उपचार (Treatment)

ग्यासको उपचारका लागि घरेलु, आयुर्वेदिक, आधुनिक र अन्य परम्परागत चिकित्सा प्रणालीहरू उपलब्ध छन्। यहाँ प्रत्येक प्रणालीका प्रमाणित उपायहरू प्रस्तुत गरिएका छन्।

A. घरेलु उपाय (Home Remedies)

१. ज्वानोको पानी (Ajwain Water)

सामग्री (Ingredients): १ चिया चम्चा ज्वानो (Carom Seeds: *Trachyspermum ammi*), १ गिलास पानी।

बनाउने तरिका (Preparation): पानीमा ज्वानो राखेर ५ मिनेट उमाल्ने र मनतातो भएपछि छान्ने।

सेवन विधि (Dosage): खाना खाएपछि दिनको दुई पटक पिउने।

किन काम गर्छ?: ज्वानोमा 'थाइमोल' (Thymol) नामक सक्रिय रसायन हुन्छ जसले ग्यास निकाल्ने (Carminative) र पाचन इन्जाइम बढाउने काम गर्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'दीपन-पाचन' (अग्नि प्रज्वलित गर्ने र आम पचाउने) गुणयुक्त मानिन्छ।

२. अदुवाको चिया (Ginger Tea)

सामग्री (Ingredients): १ इन्च ताजा अदुवाको टुक्रा (*Zingiber officinale*), १ कप पानी, चाहेमा मह।

बनाउने तरिका (Preparation): अदुवालाई कुटेर पानीमा ५-७ मिनेट उमाल्ने। छानेर मनतातो भएपछि चाहेमा मह मिसाउने।

सेवन विधि (Dosage): बिहान खाली पेटमा वा खाना अघि पिउने। दिनमा २-३ पटकसम्म।

किन काम गर्छ?: अदुवामा 'जिन्जरोल' (Gingerol) र 'शोगाओल' (Shogaol) नामक रसायनहरू हुन्छन् जसले पाचन अग्नि बढाउँछन्, आन्द्राको सुन्निने समस्या (Inflammation) कम गर्छन्, र आन्द्राको गतिशीलता (Motility) बढाउँछन्। आयुर्वेदमा अदुवालाई 'विश्वभेषज' (सबै रोगको औषधि) भनिन्छ।

३. हिङको प्रयोग (Asafoetida: Hing)

सामग्री (Ingredients): एक चिम्टी हिङ (*Ferula assa-foetida*), आधा गिलास मनतातो पानी।

बनाउने तरिका (Preparation): मनतातो पानीमा हिङ घोल्ने।

सेवन विधि (Dosage): पेट दुखेको वा फुलेको बेला पिउने। साना बच्चाहरूको हकमा नाइटो वरिपरि मनतातो पानीमा हिङ घोलेर लेप लगाउन सकिन्छ।

किन काम गर्छ?: हिङ एक शक्तिशाली एन्टी-स्पाज्मोडिक (Anti-spasmodic) र ग्यास नाशक (Carminative) जडीबुटी हो। यसले आन्द्राको मांसपेशीलाई आराम दिन्छ र ग्यासको दबाब कम गर्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'वातनाशक' मानिन्छ।

४. सुपको गेडा (Fennel Seeds)

सामग्री (Ingredients): १ चिया चम्चा सुपको गेडा (*Foeniculum vulgare*)।

बनाउने तरिका (Preparation): खानापछि सिधै चपाउने वा पानीमा उमालेर पिउने।

सेवन विधि (Dosage): प्रत्येक खानापछि।

किन काम गर्छ?: सुपमा 'एनेथोल' (Anethole) नामक रसायन हुन्छ जसले पाचन नलीका मांसपेशीहरूलाई आराम दिन्छ र ग्यासलाई सहजै बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ। युनानी चिकित्सामा पनि सुपलाई 'बादियान' (Badiyan) भनेर ग्यास निवारणमा प्रयोग गरिन्छ।

५. जीरा पानी (Cumin Water)

सामग्री (Ingredients): १ चिया चम्चा जीरा (*Cuminum cyminum*), १ गिलास पानी।

बनाउने तरिका (Preparation): जीरालाई हल्का भुटेर पानीमा उमाल्ने। छानेर पिउने।

सेवन विधि (Dosage): खाना खाएपछि वा पेट फुलेको बेला पिउने।

किन काम गर्छ?: जीराले पाचन इन्जाइम (Digestive Enzymes) को स्राव बढाउँछ र आन्द्रामा ग्यास बन्ने प्रक्रियालाई कम गर्छ। आयुर्वेदमा जीरालाई 'जीरक' भनिन्छ जसको अर्थ नै 'पाचन गर्ने' हो।

६. पुदिनाको चिया (Peppermint Tea)

सामग्री (Ingredients): ५-६ ताजा पुदिनाको पात (Mentha piperita) वा १ चिया चम्चा सुकेको पुदिना, १ कप पानी।

बनाउने तरिका (Preparation): पुदिनाको पात पानीमा ५ मिनेट उमाल्ने। छानेर पिउने।

सेवन विधि (Dosage): पेट दुखेको वा ग्यास भएको बेला पिउने।

किन काम गर्छ?: पुदिनामा 'मेन्थोल' (Menthol) हुन्छ जसले आन्द्राको मांसपेशीलाई शिथिल (Relax) गराउँछ र ग्यासलाई सहजै बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ। यो IBS (Irritable Bowel Syndrome) का बिरामीहरूमा पनि प्रभावकारी देखिएको छ।

७. कागतीको रस र बेकिङ सोडा (Lemon Juice with Baking Soda)

सामग्री (Ingredients): आधा कागतीको रस, आधा चम्चा बेकिङ सोडा (Sodium Bicarbonate), १ गिलास पानी।

बनाउने तरिका (Preparation): पानीमा कागतीको रस र बेकिङ सोडा मिसाउने।

सेवन विधि (Dosage): पेट फुलेको बेला तुरुन्तै पिउने। दिनमा १ पटक मात्र।

किन काम गर्छ?: बेकिङ सोडाले पेटको अम्लतालाई (Acidity) निष्क्रिय गर्छ र कार्बन डाइअक्साइड बनाउँछ जसले डकार मार्फत ग्यास बाहिर निकाल्छ। तर यसको अत्यधिक प्रयोगबाट बच्नुपर्छ।

८. बेसारको दूध (Turmeric Milk — Golden Milk)

सामग्री (Ingredients): आधा चम्चा बेसार (Curcuma longa), १ कप मनतातो दूध।

बनाउने तरिका (Preparation): दूधमा बेसार मिसाएर मनतातो बनाउने।

सेवन विधि (Dosage): राति सुत्नुअघि पिउने।

किन काम गर्छ?: बेसारमा 'कक्युमिन' (Curcumin) हुन्छ जसले आन्द्राको सुत्रिने समस्या (Inflammation) कम गर्छ र पित्तरस (Bile) को स्राव बढाएर पाचन सुधारछ। आयुर्वेद र TCM दुवैमा बेसारलाई पाचन सहायक मानिन्छ।

B. आयुर्वेदिक उपचार (Ayurvedic Approach)

दोष (Dosha) अनुसार उपचार

आयुर्वेदमा प्रत्येक व्यक्तिको प्रकृति (Constitution) फरक हुन्छ। ग्यासको उपचार पनि दोष अनुसार गर्नुपर्छ:

दोष	ग्यासको विशेषता	उपचार सिद्धान्त
वात (Vata)	सुक्खा पेट फुल्ने, दुखाइ, अनियमित पाद	तातो, स्निग्ध खाना; तेल मालिस; वस्ति (Enema)
पित्त (Pitta)	जलन, अम्लतासहित ग्यास, बदबु	चिसो, कडा खाना; अविपत्तिकर चूर्ण
कफ (Kapha)	भारीपन, सुस्तपन, पेट ठूलो हुने	हल्का, तातो खाना; उपवास; त्रिकटु चूर्ण

प्रमुख जडीबुटी (Key Herbs)

जडीबुटी	वैज्ञानिक नाम	मुख्य गुण	प्रयोग विधि
हिङ्गवाष्टक चूर्ण	Hingvashtaka Churna	दीपन, पाचन, वातनाशक	खानाको पहिलो ग्राँसमा घिउसँग
त्रिफला चूर्ण	Triphala Churna	कब्जियत हटाउने, पाचन सुधार्ने	राति सुत्नुअघि मनतातो पानीसँग
अविपत्तिकर चूर्ण	Avipattikar Churna	अम्लता र ग्यास दुवै कम गर्ने	खानापछि पानीसँग
भास्कर लवण चूर्ण	Bhaskara Lavana Churna	पाचन अग्नि बढाउने	खानाअघि मनतातो पानीसँग
गन्धर्वहस्तादि तेल	Gandharvahastadi Taila	कब्जियत र वात दुवै कम गर्ने	राति सुत्नुअघि मनतातो पानीसँग

C. आधुनिक चिकित्सा (Modern Medicine)

सुरक्षित OTC उपायहरू

चिकित्सकको पुर्जीबिना किन्न सकिने (Over-the-Counter) औषधिहरू ग्यासको तत्काल राहतका लागि उपयोगी हुन सक्छन्:

औषधि	कसरी काम गर्छ	कहिले प्रयोग गर्ने
सिमेटिकोन (Simethicone)	ग्यासका फोकाहरूलाई फुटाएर बाहिर निकाल्छ	पेट फुलेको बेला
ल्याक्टेज (Lactase) इन्जाइम	दूधमा हुने ल्याक्टोज पचाउँछ	दूध वा दुग्ध पदार्थ खानुअघि
अल्फा-ग्यालाक्टोसिडेज (Beano)	गेडागुडीको जटिल कार्बोहाइड्रेट पचाउँछ	गेडागुडी खानुअघि
सक्रिय चारकोल (Activated Charcoal)	ग्यासलाई सोस्छ (Absorb गर्छ)	ग्यास भएको बेला (सीमित प्रमाण)

कहिले डाक्टर भेट्ने

यदि घरेलु र सामान्य औषधिले पनि ग्यास कम भएन, तौल घट्न थाल्यो, दिसामा रगत देखियो, वा लगातार दुई हप्ताभन्दा बढी पेट फुल्ने समस्या रह्यो भने तुरुन्तै ग्यास्ट्रोएन्टेरोलोजिस्ट (Gastroenterologist) लाई भेट्नुपर्छ। यी लक्षणहरू कहिलेकाहीँ गम्भीर रोगहरू जस्तै आन्द्राको क्यान्सर (Colon Cancer), सिलियाक रोग (Celiac Disease), वा आन्द्राको सुन्निने रोग (IBD — Inflammatory Bowel Disease) को संकेत हुन सक्छन्।

D. अन्य प्रणाली (Other Systems)

TCM — Traditional Chinese Medicine (परम्परागत चिनियाँ चिकित्सा)

चिनियाँ चिकित्सामा ग्यासलाई 'ची' (Qi — जीवन शक्ति) को प्रवाह रोकिनु (Qi Stagnation) मानिन्छ। विशेषगरी, कलेजोको ची (Liver Qi) ले प्लीहा (Spleen) र आमाशय (Stomach) लाई आक्रमण गर्दा ग्यास बढ्छ। यसको उपचारका लागि:

- अकुपन्चर (Acupuncture): विशेष बिन्दुहरूमा सुई लगाएर ची को प्रवाह सुधारने।
- जडीबुटी: अदुवा, बेसार, पुदिना जस्ता तातो प्रकृतिका जडीबुटीहरू प्रयोग गरिन्छ।
- 'चाइ हु शु गान सान' (Chai Hu Shu Gan San): कलेजोको ची स्थिरता हटाउने प्रसिद्ध चिनियाँ औषधि।

Unani (युनानी चिकित्सा)

युनानी चिकित्सामा ग्यासलाई 'नफख' (Nafakh) भनिन्छ। यो 'मिजाज' (Temperament) को असन्तुलनले हुने मानिन्छ। इब्न सिना (Avicenna) ले आफ्नो प्रसिद्ध ग्रन्थ 'अल-कानुन' (The Canon of Medicine) मा ग्यासको विस्तृत वर्णन गरेका छन्।

- मुख्य जडीबुटी: ज्वानो (Nankhwah), सुप (Badiyan), हिड, जीरा, र धनिया।
- 'सुफूफ-ए-तबखीर' (Sufoof-i-Tabkheer): ग्यास र अपच (Indigestion) का लागि प्रसिद्ध युनानी औषधि।
- 'अर्क-ए-बादियान' (Arq-i-Badiyan): सुपबाट बनाइने अर्क जसले पाचन सुधारछ।

Siddha (सिद्ध चिकित्सा)

प्राचीन सिद्ध चिकित्सा प्रणालीमा ग्यासलाई 'वायु' (Vayu) को समस्या मानिन्छ। यसमा शरीरको तीन तत्त्व (वातम्, पित्तम्, कफम्) को सन्तुलन बिग्रनाले पाचन समस्या उत्पन्न हुने विश्वास गरिन्छ।

- 'वायु चूर्णम्' (Vayu Churanam): सुप, ज्वानो, अदुवा, र अन्य जडीबुटीको मिश्रणबाट बनाइने चूर्ण।
- 'तिरिफला चूर्णम्' (Tirifala Churanam): त्रिफलाको सिद्ध संस्करण जसले पाचन सुधारछ।

७. विशेष अवस्थाहरू (Special Populations)

ग्यासको समस्या उमेर र शारीरिक अवस्था अनुसार फरक-फरक हुन सक्छ। यस्ता विशेष अवस्थाहरूमा सावधानीपूर्वक उपचार गर्नुपर्छ।

बच्चा (Children)

साना बच्चाहरूमा दूध खाँदा हावा निल्ने (Aerophagia) कारणले ग्यास (Colic) हुन्छ। उनीहरूलाई दूध खुवाएपछि काँधमा राखेर डकार गराउनु (Burping) अनिवार्य छ। बच्चाको नाइटो वरिपरि मनतातो पानीमा हिड घोलेर लगाइदिँदा वा हल्का मालिस गर्दा ग्यास निस्कन मद्दत पुग्छ। ६ महिनाभन्दा माथिका बच्चाहरूलाई सुपको पानी (Fennel Water) थोरै मात्रामा दिन सकिन्छ।

वृद्ध (Elderly)

उमेर बढ्दै जाँदा पाचन इन्जाइम (Digestive Enzymes) को उत्पादन घट्छ र आन्द्राको गतिशीलता (Motility) सुस्त हुन्छ। वृद्धवृद्धाहरूले सजिलै पच्ने, नरम र झोलिलो खाना खानुपर्छ। उनीहरूका लागि ज्वानो र सुपको पानी नियमित पिउनु लाभदायक हुन्छ। प्रशस्त पानी पिउने र हल्का हिँडडुल गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ।

मधुमेह (Diabetes)

मधुमेहका बिरामीहरूमा स्नायु प्रणाली कमजोर हुने (Diabetic Neuropathy) कारणले आन्द्राको गति सुस्त हुन्छ (Gastroparesis), जसले गर्दा ग्यास जम्मा हुन्छ। मधुमेहमा प्रयोग हुने 'मेटफर्मिन' (Metformin) जस्ता औषधिहरूले पनि ग्यास बढाउन सक्छन्। उनीहरूले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रणमा राख्नुका साथै फाइबरयुक्त खाना बिस्तारै बढाउनुपर्छ। मह वा गुड प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ।

गर्भावस्था (Pregnancy)

गर्भावस्थामा प्रोजेस्टेरोन (Progesterone) हर्मोनको स्तर बढ्नाले पाचन प्रणालीका मांसपेशीहरू शिथिल हुन्छन् र ग्यास बढ्छ। यसका साथै, बढ्दो पाठेघरले आन्द्रालाई थिच्दा पनि समस्या हुन्छ। गर्भवती महिलाहरूले थोरै-थोरै तर पटक-पटक खानुपर्छ र प्रशस्त पानी पिउनुपर्छ। अदुवाको चिया (सीमित मात्रामा) वा सुपको गेडा चपाउनु सुरक्षित र प्रभावकारी हुन्छ। गर्भावस्थामा कुनै पनि नयाँ जडीबुटी वा औषधि प्रयोग गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह अवश्य लिनुपर्छ।

विशेष समूह	मुख्य कारण	सुरक्षित उपाय	सावधानी
बच्चा	हावा निल्ले (Colic)	डकार गराउने, हिड लेप, सुपको पानी	कुनै पनि औषधि चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र
वृद्ध	इन्जाइम कमी, सुस्त आन्द्रा	ज्वानो पानी, सुप, हल्का खाना	अन्य औषधिसँग प्रतिक्रिया हुन सक्छ
मधुमेह	Gastroparesis, औषधि	फाइबर बिस्तारै बढाउने, अदुवा	चिनीयुक्त उपचारबाट बच्ने
गर्भावस्था	हर्मोन परिवर्तन	सुप चपाउने, थोरै-थोरै खाने	नयाँ जडीबुटी चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र

८. खानपान तालिका (Diet Charts)

ग्यासको समस्यालाई नियन्त्रण गर्न कुन खाना खाने र कुन नखाने भन्ने कुराको ज्ञान हुनु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। तल दिइएका तालिकाहरूले तपाईंलाई दैनिक खानपानमा सही निर्णय लिन मद्दत गर्नेछन्।

के खाने / के नखाने

खाद्य समूह	के खाने (ग्यास नबढाउने)	के नखाने (ग्यास बढाउने)
अन्न (Grains)	चामल, ओट्स (Oats), क्विनोआ (Quinoa)	गहुँ (Gluten Intolerance भएमा), मकै
तरकारी (Vegetables)	फर्सी, लौका, गाजर, पालुङ्गो, गोलभेंडा	बन्दाकोबी, काउली, ब्रोकाउली, प्याज, लसुन
फलफूल (Fruits)	केरा, मेवा, सुन्तला, अंगुर, किवी	स्याउ, नासपाती, खरबुजा, आँप (धेरै मात्रामा)
प्रोटीन (Protein)	अण्डा, माछा, कुखुराको मासु, तोफु	गेडागुडी (सिमी, चना, राजमा), दाल (धेरै मात्रामा)
दुध पदार्थ (Dairy)	ल्याक्टोज-रहित दूध, दही (Probiotics), कडा चिज	गाई/भैंसीको दूध, आइसक्रिम (Lactose Intolerance भएमा)
पेय पदार्थ (Beverages)	पानी, हर्बल चिया, कागती पानी	कार्बोनेटेड पेय, बियर, अत्यधिक कफी

ग्यास घटाउने खाद्य (Gas-Reducing Foods)

खाद्य पदार्थ	सक्रिय तत्व	कसरी काम गर्छ
अदुवा (Ginger)	Gingerol, Shogaol	पाचन अग्नि बढाउँछ, सुन्निने कम गर्छ
पुदिना (Peppermint)	Menthol	आन्द्राको मांसपेशी शिथिल गर्छ
दही (Yogurt)	Probiotics	लाभदायक ब्याक्टेरिया सन्तुलित राख्छ
मेवा (Papaya)	Papain	प्रोटीन पचाउन मद्दत गर्छ
सुप (Fennel)	Anethole	पाचन नली शिथिल गर्छ
बेसार (Turmeric)	Curcumin	सुन्निने कम गर्छ, पित्तरस बढाउँछ

ग्यास बढाउने खाद्य (Gas-Producing Foods)

खाद्य पदार्थ	किन ग्यास बढाउँछ
गेडागुडी (Beans, Lentils)	राफिनोज (Raffinose) नामक कार्बोहाइड्रेट हुन्छ जुन पचदैन
बन्दाकोबी, काउली, ब्रोकाउली	सल्फर युक्त यौगिक हुन्छन्
प्याज, लसुन	फ्रुक्टान (Fructans) हुन्छ जुन FODMAPs अन्तर्गत पर्छ
कार्बोनेटेड पेय	कार्बन डाइअक्साइड सिधै पेटमा जान्छ
कृत्रिम गुलियो (Sorbitol, Mannitol)	आन्द्रामा किण्वन हुन्छ
दूध (Lactose Intolerance भएमा)	ल्याक्टोज इन्जाइमको कमीले पचदैन

१. दैनिक प्रयोग मार्गदर्शन (Daily Practical Guide)

ग्यासको समस्याबाट मुक्त हुन दैनिक जीवनमा निम्न कुराहरू लागू गर्न सकिन्छ। यो मार्गदर्शन आयुर्वेदिक दिनचर्या (Dinacharya) र आधुनिक विज्ञान दुवैमा आधारित छ।

बिहानदेखि बेलुकासम्मको दिनचर्या

समय	कार्य	लाभ
बिहान ६:०० बजे	उठ्नेबित्तिकै १-२ गिलास मनतातो पानी पिउने	पेट सफा गर्छ, कब्जियत हटाउँछ
बिहान ६:१५	शौचालय जाने (प्राकृतिक आवेग नरोक्ने)	वात सन्तुलन, आध्मान रोकथाम
बिहान ६:३०-७:००	योग र प्राणायाम (पवनमुक्तासन, कपालभाति)	ग्यास निकाल्छ, पाचन अग्नि बढाउँछ
बिहान ७:३०-८:००	बिहानको खाना — हल्का, तातो, र सजिलै पच्ने	दिनभरको पाचन सुचारु हुन्छ
दिउँसो १२:००-१:००	दिउँसोको खाना — दिनको मुख्य भोजन	पाचन अग्नि दिउँसो सबैभन्दा बलियो हुन्छ
दिउँसो खानापछि	वज्रासनमा ५-१० मिनेट बस्ने	पाचन सुधार्छ
साँझ ४:००-५:००	हल्का नास्ता — फलफूल वा सुपको चिया	भोक मेटाउँछ, ग्यास बढ्दैन
बेलुका ७:००-७:३०	बेलुकाको खाना — हल्का र सुत्नुभन्दा २ घण्टा अगाडि	राति पेट फुल्ने समस्या हुँदैन
बेलुका खानापछि	१०-१५ मिनेट बिस्तारै हिँड्ने	पाचन सहज हुन्छ
राति ९:३०-१०:००	सुत्ने (बायाँ कुखुरामा पल्टिएर)	बायाँ कुखुरामा सुत्दा पाचन राम्रो हुन्छ

छिटो राहत उपायहरू (Quick Relief)

पेट अचानक फुल्दा वा ग्यासले दुखाइ हुँदा तत्काल राहतका लागि निम्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छ:

- ज्वानो र बिरे नुन: आधा चम्चा ज्वानोमा थोरै बिरे नुन (Black Salt) मिसाएर मनतातो पानीसँग चपाएर निल्ने। ५-१० मिनेटमा राहत मिल्छ।
- पुदिनाको चिया: पुदिनाको पात उमालेर पिउँदा आन्द्राको दुखाइ र ग्यास तुरुन्तै कम हुन्छ।
- तातो सेकाइ: पेट अत्यधिक दुखेको बेला तातो पानीको थैलो (Hot Water Bag) ले पेट सेक्दा मांसपेशीले आराम पाउँछन् र ग्यास निस्कन सहज हुन्छ।
- पवनमुक्तासन: चित्त पल्टिएर दुवै घुँडा छातीमा तान्ने। यसले पेटमा दबाव दिएर ग्यास बाहिर निकाल्छ।
- हिड पानी: एक चिम्टी हिड मनतातो पानीमा घोलेर पिउने। ५ मिनेटभित्र राहत।

१०. सावधानी (Safety & Warnings)

घरेलु र परम्परागत उपचारहरू प्रभावकारी भए तापनि केही सावधानीहरू अपनाउनु जरुरी छ। कुनै पनि उपचार गर्दा सुरक्षा सर्वोपरि हुनुपर्छ।

गलत उपचारका जोखिम

- अत्यधिक जडीबुटीको प्रयोग: कुनै पनि जडीबुटी (जस्तै: हिड वा ज्वानो) अत्यधिक मात्रामा प्रयोग गर्दा पेट पोल्ने, पखाला लाने, वा एलर्जी हुन सक्छ। तोकिएको मात्रा (Dosage) मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।
- लक्षणलाई बेवास्ता गर्नु: यदि ग्याससँगै तौल घट्ने वा दिसामा रगत देखिने जस्ता गम्भीर लक्षण (Red Flags) छन् भने घरेलु उपचारमा मात्र भर पर्नु हुँदैन। यसले गम्भीर रोग (जस्तै: आन्द्राको क्यान्सर वा अल्सर) को पहिचानमा ढिलाइ हुन सक्छ।
- अन्य औषधिसँग प्रतिक्रिया: यदि तपाईं कुनै औषधि खाँदै हुनुहुन्छ भने जडीबुटी प्रयोग गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस्। केही जडीबुटीहरूले औषधिको प्रभावमा असर गर्न सक्छन्।
- गर्भावस्था र स्तनपानमा सावधानी: गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरूले कुनै पनि नयाँ जडीबुटी वा उपचार अपनाउनुअघि अनिवार्य रूपमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।

भ्रम र तथ्य (Myth vs Fact)

भ्रम (Myth)	तथ्य (Fact)
पादु अस्वस्थ र अस्वस्थकर कुरा हो।	पादु पूर्ण रूपमा प्राकृतिक र स्वस्थ पाचन प्रणालीको संकेत हो। यसलाई रोक्दा (आयुर्वेदमा 'वेग धारण') उल्टै गम्भीर स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न हुन्छ।
सबै प्रकारका ग्यास एउटै कारणले हुन्छन्।	ग्यास बन्ने कारणहरू व्यक्तिपिच्छे फरक हुन्छन्। कसैलाई दूधले ग्यास बनाउँछ भने कसैलाई गेडागुडीले।
ग्यासको औषधि सधैं खानुपर्छ।	ग्यासको स्थायी समाधान खानपान र जीवनशैली सुधार नै हो। औषधिहरूले अस्थायी राहत मात्र दिन्छन्।
बच्चाहरूलाई ग्यास हुँदैन।	साना बच्चाहरूमा Colic (ग्यासको दुखाइ) अत्यन्त सामान्य छ।
ग्यास सधैं खानाले मात्र हुन्छ।	तनाव, चिन्ता, र मानसिक अवस्थाले पनि ग्यास बढाउँछ (Gut-Brain Axis)।
धेरै पादु भन्ने रोग हो।	दिनमा १३-२१ पटकसम्म पादु सामान्य हो। यसभन्दा बढी भएमा मात्र ध्यान दिनुपर्छ।

११. षड् रस (Six Tastes)

आयुर्वेदमा षड् रस (Six Tastes), त्रिदोष र ग्यासको घरेलु उपचार
(Ayurvedic Six Tastes, Tridosha & Home-Based Gas Remedies)

आयुर्वेद (Ayurveda) अनुसार हाम्रो शरीर तीनवटा दोषहरू — वात (Vata), पित्त (Pitta), र कफ (Kapha) ले बनेको हुन्छ। यी तीन दोषहरूको सन्तुलन नै स्वास्थ्य हो भने असन्तुलन नै रोग हो। हामीले खाने हरेक खानेकुरामा कुनै न कुनै रस (Taste) हुन्छ। आयुर्वेदमा ६ प्रकारका रसहरू (Shad Rasa) वर्णन गरिएका छन्। यी रसहरूले हाम्रो शरीरका दोषहरूलाई बढाउने वा घटाउने काम गर्छन्। ग्यास (Flatulence) र पेट फुल्ने (Bloating) समस्या मुख्यतया वात दोषको असन्तुलनले गर्दा हुन्छ, तर पित्त र कफको कारणले पनि ग्यास बन्न सक्छ।

यस अध्यायमा हामी षड् रस, तिनीहरूको त्रिदोषमा पर्ने प्रभाव, रस-विपाक-वीर्य (Rasa-Vipaka-Virya) को अवधारणा, विरुद्ध आहार (Incompatible Food Combinations), र आफ्नो प्रकृतिका आधारमा ग्यासको घरेलु उपचार कसरी गर्ने भन्ने बारेमा विस्तृत चर्चा गर्नेछौं।

१. षड् रस (The Six Tastes) र पञ्चमहाभूत

आयुर्वेदका अनुसार ब्रह्माण्डका हरेक वस्तुहरू पञ्चमहाभूत (Five Great Elements): पृथ्वी (Earth), जल (Water), अग्नि (Fire), वायु (Air), र आकाश (Ether/Space) बाट बनेका हुन्छन्। हाम्रा खानेकुराका ६ वटा रसहरू पनि यिनै पञ्चमहाभूतबाट उत्पन्न हुन्छन्। प्रत्येक रसमा दुईवटा प्रमुख तत्व (Elements) हुन्छन्, जसले त्यस रसको गुण (Quality), प्रभाव (Effect), र शरीरमा पर्ने असर निर्धारण गर्छन्।

रसाः षड् मधुराम्ललवणकटुतिक्तकषायाः।

ते पुनः पृथिव्यादिभूतप्रभवाः।

— चरक संहिता, सूत्रस्थान १.६५

(रसहरू ६ प्रकारका छन् — मधुर, अम्ल, लवण, कटु, तिक्त, र कषाय। यी सबै पृथ्वी आदि पञ्चमहाभूतबाट उत्पन्न भएका हुन्।)

रस (Taste)	संस्कृत नाम	तत्वहरू (Elements)	उदाहरण (Examples)
मधुर (Sweet)	Madhura	पृथ्वी + जल (Earth + Water)	चामल, गहुँ, दूध, घिउ, मह, खुर्सानी, गुलियो फलफूल
अम्ल (Sour)	Amla	पृथ्वी + अग्नि (Earth + Fire)	कागती, दही, अमला, इमली, आँप (काँचो), सिका
लवण (Salty)	Lavana	जल + अग्नि (Water + Fire)	बिरे नुन, सिधे नुन, समुद्री नुन, सोयासस
कटु (Pungent)	Katu	अग्नि + वायु	खुर्सानी, मरिच, अदुवा,

		(Fire + Air)	लसुन, प्याज, ज्वानो
तिक्त (Bitter)	Tikta	वायु + आकाश (Air + Ether)	करेला, नीम, बेसार, मेथी, हरियो पात, चिरायतो
कषाय (Astringent)	Kashaya	वायु + पृथ्वी (Air + Earth)	अनार, काँचो केरा, चिया, दाल, हरद, बायबिडड

यस तालिकाबाट स्पष्ट हुन्छ कि प्रत्येक रसमा विशेष तत्वहरू हुन्छन्। ग्यासको सन्दर्भमा यो बुझ्नु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ किनभने वायु (Air) तत्व भएका रसहरू (कटु, तिक्त, कषाय) ले वात दोष बढाउँछन्, जुन ग्यासको मूल कारण हो। अर्कोतर्फ, पृथ्वी (Earth) र जल (Water) तत्व भएका रसहरू (मधुर, अम्ल, लवण) ले वातलाई शान्त पार्छन्।

२. रस र त्रिदोषको सम्बन्ध (Effect of Tastes on Doshas)

चरक संहिता (Charaka Samhita) को सूत्रस्थान, अध्याय २६, श्लोक १५-१६ मा रस र दोषको सम्बन्ध स्पष्ट रूपमा वर्णन गरिएको छ। यो श्लोक आयुर्वेदको सबैभन्दा आधारभूत सिद्धान्तमध्ये एक हो:

तत्राद्या मारुतं घ्नन्ति त्रयस्तिक्तादयः कफम्॥१५॥

कषायतिक्तमधुराः पित्तमन्ये तु कुर्वते ।

शमनं कोपनं स्वस्थहितं द्रव्यमिति त्रिधा॥१६॥

— चरक संहिता, सूत्रस्थान २६.१५-१६

अर्थात्: रसहरूको सूचीमा पहिला तीन (मधुर, अम्ल, लवण) ले वात (Vata) लाई शान्त पार्छन् र कफ (Kapha) बढाउँछन्। अन्तिम तीन (तिक्त, कटु, कषाय) ले कफलाई शान्त पार्छन् र वात बढाउँछन्। कषाय, तिक्त, र मधुर ले पित्त (Pitta) लाई शान्त पार्छन्। अम्ल, लवण, र कटु ले पित्त बढाउँछन्।

रस (Taste)	वात (Vata)	पित्त (Pitta)	कफ (Kapha)	वीर्य (Virya)	विपाक (Vipaka)
मधुर (Sweet)	शान्त गर्छ (↓)	शान्त गर्छ (↓)	बढाउँछ (↑)	शीत (Cooling)	मधुर (Sweet)
अम्ल (Sour)	शान्त गर्छ (↓)	बढाउँछ (↑)	बढाउँछ (↑)	उष्ण (Heating)	अम्ल (Sour)
लवण (Salty)	शान्त गर्छ (↓)	बढाउँछ (↑)	बढाउँछ (↑)	उष्ण (Heating)	मधुर (Sweet)
कटु (Pungent)	बढाउँछ (↑)	बढाउँछ (↑)	शान्त गर्छ (↓)	उष्ण (Heating)	कटु (Pungent)
तिक्त (Bitter)	बढाउँछ (↑)	शान्त गर्छ (↓)	शान्त गर्छ (↓)	शीत (Cooling)	कटु (Pungent)
कषाय (Astringent)	बढाउँछ (↑)	शान्त गर्छ (↓)	शान्त गर्छ (↓)	शीत (Cooling)	कटु (Pungent)

ग्यासको सन्दर्भमा यो तालिका कसरी पढ्ने?

ग्यास मुख्यतया वात (Vata) दोषको समस्या हो। त्यसैले ग्यास हुँदा वात बढाउने रसहरू (कटु, तिक्त, कषाय) धेरै मात्रामा खानु हुँदैन। तर यहाँ एउटा महत्त्वपूर्ण विरोधाभास (Paradox) छ। कटु (Pungent) रसले वात बढाउँछ, तर यसले पाचन अग्नि (Digestive Fire / Agni) पनि बढाउँछ। कमजोर अग्निले गर्दा खाना नपचेर ग्यास बन्छ। त्यसैले कटु रसलाई सन्तुलित मात्रामा (जस्तै: अदुवा, जिरा, ज्वानो) खाँदा ग्यास बन्न नै दिँदैन। यसलाई आयुर्वेदमा 'दीपन' (Deepana: अग्नि प्रज्वलन) भनिन्छ।

३. रस, विपाक र वीर्य (Rasa, Vipaka & Virya) — पाचन र ग्यास

आयुर्वेदमा कुनै पनि खानेकुरा वा औषधिको शरीरमा पर्ने प्रभावलाई तीन चरणमा बुझिन्छ:

अवधारणा	संस्कृत नाम	अर्थ	ग्यासमा भूमिका
रस (Taste)	Rasa	खानेकुरा जिब्रोमा राख्दा लाग्ने स्वाद	पहिलो प्रभाव — कुन दोष तुरुन्तै प्रभावित हुन्छ
वीर्य (Potency)	Virya	खानेकुराको तातो (Ushna) वा चिसो (Sheeta) शक्ति	पाचन अग्नि (Agni) बढाउँछ वा घटाउँछ
विपाक (Post-Digestive Effect)	Vipaka	खाना पचिसकेपछिको अन्तिम प्रभाव	मल, मूत्र, र वायु (Gas) निष्कासनमा प्रत्यक्ष असर

विपाक (Vipaka) ग्यासको सन्दर्भमा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण छ। चरक संहिता अनुसार, ६ वटा रसहरूको विपाक ३ प्रकारमा विभाजित हुन्छ:

रस (Taste)	विपाक (Vipaka)	मल-मूत्र-वायुमा प्रभाव
मधुर (Sweet) र लवण (Salty)	मधुर विपाक (Sweet Vipaka)	मल, मूत्र, र वायु (Gas) को निष्कासन सहज बनाउँछ। वात शान्त गर्छ।
अम्ल (Sour)	अम्ल विपाक (Sour Vipaka)	पाचन रस बढाउँछ, तर पित्त बढाउन सक्छ। मध्यम प्रभाव।
कटु (Pungent), तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent)	कटु विपाक (Pungent Vipaka)	मल, मूत्र, र वायु (Gas) को निष्कासनमा कठिनाई। सुक्खापन बढाउँछ, वात बढाउँछ।

स्निग्धत्वान्मधुराम्ललवणा वातमूत्रपुरीषानिलानां

मुक्तिकराः।

रूक्षत्वात् कटुतिक्तकषायाः कृच्छ्रमूत्रपुरीषानिलाः।

— चरक संहिता, सूत्रस्थान २६

(स्निग्ध (Oily) गुणको कारणले मधुर, अम्ल, र लवण रसले वायु (Gas), मूत्र, र मलको निष्कासन सहज बनाउँछन्। रूक्ष (Dry) गुणको कारणले कटु, तिक्त, र कषाय रसले वायु, मूत्र, र मलको निष्कासनमा कठिनाई पैदा गर्छन्।)

यसको अर्थ स्पष्ट छ। यदि तपाईंलाई ग्यास पास हुन गाह्रो छ (Gas Retention), पेट फुलेको छ, र हावा निस्कन सक्दैन, तब मधुर विपाक भएका खानेकुरा (घिउ, दूध, भात) ले मद्दत गर्छ। तर यदि अत्यधिक ग्यास बनिरहेको छ (Gas Production), तब कटु रस भएका दीपन-पाचन औषधि (अदुवा, ज्वानो, हिङ्ग) ले अग्नि बढाएर ग्यास बन्न नै दिँदैन।

४. प्रत्येक रसको विस्तृत गुण र ग्यासमा प्रभाव

क. मधुर रस (Sweet Taste — Madhura)

मधुर रस पृथ्वी र जल तत्वबाट बनेको हुन्छ। यो शरीरलाई पोषण दिने, बल बढाउने, र ओज (Ojas: शरीरको प्रतिरोधक शक्ति) वृद्धि गर्ने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण रस हो। मधुर रसले वात र पित्त दुवैलाई शान्त पार्छ, तर कफ बढाउँछ।

ग्यासमा प्रभाव: मधुर रसको विपाक मधुर नै हुन्छ र यसको वीर्य शीत (Cooling) हुन्छ। यसले मल, मूत्र, र वायुको निष्कासन सहज बनाउँछ। तर अत्यधिक मधुर रस खाँदा पाचन अग्नि (Agni) मन्द हुन्छ (Mandagni), खाना ढिलो पछ्छ, र अपच (Indigestion) बाट ग्यास बन्न सक्छ। विशेष गरी कफ प्रकृतिका मानिसले मधुर रस धेरै खाँदा ग्यास हुन्छ।

ख. अम्ल रस (Sour Taste — Amla)

अम्ल रस पृथ्वी र अग्नि तत्वबाट बनेको हुन्छ। यसले पाचन शक्ति (Agni) बढाउँछ, खानाको स्वाद बढाउँछ, र शरीरलाई ऊर्जा दिन्छ। अम्ल रसले वातलाई शान्त पार्छ तर पित्त र कफ बढाउँछ।

ग्यासमा प्रभाव: अम्ल रसको वीर्य उष्ण (Heating) हुन्छ, जसले पाचन अग्नि बढाउँछ र खाना राम्ररी पचाउन मद्दत गर्छ। यसको विपाक अम्ल नै हुन्छ। सन्तुलित मात्रामा अम्ल रस (जस्तै: कागती, अमला) ले ग्यास हटाउँछ। तर अत्यधिक अम्ल रसले पित्त बढाएर एसिडिटी (Acidity), अमिलो डकार, र पेट पोल्ने समस्या गर्छ।

ग. लवण रस (Salty Taste — Lavana)

लवण रस जल र अग्नि तत्वबाट बनेको हुन्छ। यसले पाचनमा सहयोग गर्छ, खानालाई चिल्लो (Snigdha) बनाउँछ, र शरीरको जलीय सन्तुलन कायम राख्छ। लवण रसले वातलाई शान्त पार्छ तर पित्त र कफ बढाउँछ।

ग्यासमा प्रभाव: लवणको वीर्य उष्ण हुन्छ र विपाक मधुर हुन्छ। यसले आन्द्रामा अड्किएको ग्यासलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ (Carminative Effect)। बिरे नुन (Black Salt / Kala Namak) ग्यासको लागि सबैभन्दा

उत्तम लवण हो — यसमा सल्फर (Sulphur) हुन्छ जसले पाचन सुधार्छ। तर अत्यधिक नुन खाँदा शरीरमा पानी जम्मा हुन्छ र पित्त बढ्छ।

घ. कटु रस (Pungent Taste — Katu)

कटु रस अग्नि र वायु तत्वबाट बनेको हुन्छ। यो पाचन अग्नि (Agni) बढाउने सबैभन्दा शक्तिशाली रस हो। कटु रसले कफलाई शान्त पार्छ तर वात र पित्त बढाउँछ।

ग्यासमा प्रभाव: कटु रसको वीर्य उष्ण (Heating) हुन्छ र विपाक कटु हुन्छ। यो ग्यासको उपचारमा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण रस हो — किनभने यसले पाचन अग्नि प्रज्वलित गर्छ (Deepana), आम (Ama: विष) लाई पचाउँछ (Pachana), र आन्द्रामा जम्मा भएको ग्यासलाई बाहिर निकाल्छ (Vatanulomana)। अदुवा (Ginger), ज्वानो (Ajwain), जिरा (Cumin), हिङ्ग (Asafoetida), मरिच (Black Pepper), र पिप्ला (Long Pepper) — यी सबै कटु रसका उत्कृष्ट उदाहरण हुन् जुन ग्यासको घरेलु उपचारमा प्रयोग गरिन्छन्। तर अत्यधिक कटु रसले वात बढाएर सुक्खापन, कब्जियत, र शरीरमा दुखाइ गर्न सक्छ।

ङ. तिक्त रस (Bitter Taste — Tikta)

तिक्त रस वायु र आकाश तत्वबाट बनेको हुन्छ। यो शरीरको विषहरण (Detoxification), कीटाणुनाशक (Antimicrobial), र रक्तशोधक (Blood Purifying) गुण भएको रस हो। तिक्त रसले पित्त र कफलाई शान्त पार्छ तर वात बढाउँछ।

ग्यासमा प्रभाव: तिक्त रसको वीर्य शीत (Cooling) हुन्छ र विपाक कटु हुन्छ। यसले शरीरमा जम्मा भएको आम (Ama — Toxins) लाई सफा गर्छ, जुन ग्यासको एउटा मूल कारण हो। तर अत्यधिक तिक्त रसले वात बढाएर पेट फुल्ने, सुक्खापन, र कब्जियत गर्न सक्छ। पित्त प्रकृतिका मानिसलाई तिक्त रस (जस्तै: करेला, बेसार, मेथी) ले ग्यास र एसिडिटी दुवै कम गर्छ।

च. कषाय रस (Astringent Taste — Kashaya)

कषाय रस वायु र पृथ्वी तत्वबाट बनेको हुन्छ। यसले शरीरको आर्द्रता (Moisture) सुकाउँछ, घाउ निको पार्छ, र रक्तस्राव रोक्छ। कषाय रसले पित्त र कफलाई शान्त पार्छ तर वात बढाउँछ।

ग्यासमा प्रभाव: कषाय रसको वीर्य शीत हुन्छ र विपाक कटु हुन्छ। यसले मल, मूत्र, र वायुको निष्कासनमा कठिनाई पैदा गर्छ। अत्यधिक कषाय रस (जस्तै: धेरै चिया, काँचो केरा, अत्यधिक दाल) खाँदा पेट फुल्छ, ग्यास अङ्किन्छ, र कब्जियत हुन्छ। वात प्रकृतिका मानिसले कषाय रस कम खानुपर्छ।

५. विरुद्ध आहार (Viruddha Ahara — Incompatible Food Combinations) र ग्यास

आयुर्वेदमा 'विरुद्ध आहार' (Viruddha Ahara) भनेको ती खानेकुराहरूको संयोजन हो जसको रस (Taste), वीर्य (Potency), वा विपाक (Post-digestive Effect) एकअर्कासँग मेल खाँदैन। यस्ता नमिल्ने खानेकुराहरू सँगै खाँदा पाचन अग्नि (Agni) कमजोर हुन्छ, शरीरमा आम (Ama — Toxins) बन्छ, र अत्यधिक ग्यास उत्पन्न हुन्छ।

विरुद्धमन्नपानं च विरुद्धं देशकालयोः।
मात्राविरुद्धं सात्म्यं च विरुद्धं दोषतोऽपि च।
— चरक संहिता, सूत्रस्थान २६.८१

(खानपानमा विरुद्धता, देश-कालमा विरुद्धता, मात्रामा विरुद्धता, सात्म्यमा विरुद्धता, र दोषमा विरुद्धता — यी सबै विरुद्ध आहारका प्रकार हुन्।)

नमिल्ने संयोजन	किन नमिल्ने?	ग्यासमा प्रभाव
दूध + केरा (Milk + Banana)	दूधको विपाक मधुर, केराको विपाक अम्ल — विपाक विरुद्ध	पाचन अलमलमा पर्छ, आन्द्रामा किण्वन (Fermentation) हुन्छ, अत्यधिक ग्यास बन्छ
दूध + अमिलो फलफूल (Milk + Sour Fruits)	दूधको वीर्य शीत, अमिलोको वीर्य उष्ण — वीर्य विरुद्ध	दूध पेटमा फट्छ (Curdling), एसिडिटी र ग्यास बन्छ
दूध + माछा (Milk + Fish)	दूध शीत, माछा उष्ण — वीर्य विरुद्ध	शरीरमा विष (Ama) बन्छ, पेट फुल्छ र ग्यास हुन्छ
मह + घिउ (Honey + Ghee) बराबर मात्रामा	मह उष्ण, घिउ शीत — बराबर मात्रामा विष बन्छ	पाचन प्रणाली बिग्रन्छ, दीर्घकालीन ग्यास समस्या
गेडागुडी + फलफूल (Beans + Fruits)	गेडागुडी गुरु (Heavy), फलफूल लघु (Light) — पचाउने समय फरक	फलफूल पेटमै कुहिनछ (Fermentation), ग्यास बन्छ
तरबुजा + पानी (Melon + Water)	तरबुजा अत्यन्त लघु, पानीले अग्नि निभाउँछ	पाचन अग्नि मन्द हुन्छ, पेट फुल्छ
दही + रात (Yogurt at Night)	रातमा कफ बढ्छ, दहीले पनि कफ बढाउँछ	पाचन मन्द हुन्छ, बिहान पेट फुलेको हुन्छ

६. दोष अनुसार ग्यासका प्रकार (Dosha-Specific Gas Types)

सबै मानिसलाई हुने ग्यास एउटै प्रकारको हुँदैन। आफ्नो शरीरको प्रकृति (Prakriti — Body Constitution) अनुसार ग्यासको लक्षण, कारण, र उपचार फरक हुन्छ। तल तीनवटै दोष अनुसारको ग्यासको विस्तृत वर्णन गरिएको छ।

क. वात प्रकृतिको ग्यास (Vata Type Gas)

विषय	विवरण
मुख्य लक्षणहरू	पेट अत्यधिक फुल्ने (Bloating), पेटमा 'गुडगुड' आवाज आउने (Borborygmi), हावा पास हुँदा आवाज आउने तर गन्ध कम आउने, पेटको दुखाइ सर्ने (कहिले यता कहिले उता), दिसा सुक्खा वा कब्जियत

	(Constipation), पेट कडा हुने, चिन्ता र अनिद्रा बढ्ने
मुख्य कारण	धेरै सुक्खा (Dry), चिसो (Cold), र काँचो (Raw) खानेकुरा खानु; अनियमित खानपान; उपवास बसी रहनु; धेरै चिन्ता गर्नु; कटु, तिक्त, कषाय रस अत्यधिक खानु
उपयुक्त रस	मधुर (Sweet), अम्ल (Sour), लवण (Salty) — यी तीनवटा रसले वातलाई शान्त पार्छन्
बार्नुपर्ने रस	कटु (Pungent), तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent) — अत्यधिक मात्रामा

वात प्रकृतिको ग्यासमा मुख्य सिद्धान्त: स्निग्ध (Oily/Unctuous), उष्ण (Warm), र गुरु (Heavy / Grounding) गुण भएका खानेकुरा खाने। सुक्खा, चिसो, र हल्का खानेकुरा बार्ने।

ख. पित्त प्रकृतिको ग्यास (Pitta Type Gas)

विषय	विवरण
मुख्य लक्षणहरू	ग्याससँगै पेट वा छाती पोल्ने (Heartburn/Burning), अमिलो डकार आउने (Sour Belching), हावा पास हुँदा धेरै गन्ध आउने (Smelly Flatulence), दिसा पातलो वा तातो हुने, मुखमा तितो स्वाद आउने, रिस र चिडचिडापन बढ्ने
मुख्य कारण	धेरै पिरो (Pungent), अमिलो (Sour), र नुनिलो (Salty) खानेकुरा खानु; मसालेदार खाना; रक्सी (Alcohol); धेरै रिस गर्नु; घाममा धेरै बस्नु; अम्ल र कटु रस अत्यधिक खानु
उपयुक्त रस	मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent) — यी तीनवटा रसले पित्तलाई शान्त पार्छन्
बार्नुपर्ने रस	अम्ल (Sour), लवण (Salty), कटु (Pungent) — अत्यधिक मात्रामा

पित्त प्रकृतिको ग्यासमा मुख्य सिद्धान्त: शीत (Cooling), मधुर (Sweet), र मृदु (Soft/Mild) गुण भएका खानेकुरा खाने। पिरो, अमिलो, र तातो खानेकुरा बार्ने।

ग. कफ प्रकृतिको ग्यास (Kapha Type Gas)

विषय	विवरण
मुख्य लक्षणहरू	पेट भारी हुने (Heaviness), खाना नपचेको जस्तो लाग्ने, वाकवाकी लाग्ने (Nausea), डकार आउँदा खाएको खानाको गन्ध आउने, शरीर अल्छी र निद्रालु हुने, मुखमा लेदो (Mucus) आउने, पेट ढिलो तर फुलेको
मुख्य कारण	धेरै भारी (Heavy), चिल्लो (Oily), चिसो (Cold), र गुलियो (Sweet) खानेकुरा खानु; दिउँसो सुत्ने; व्यायाम नगर्ने; मधुर, अम्ल, लवण रस अत्यधिक

	खानु
उपयुक्त रस	कटु (Pungent), तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent) — यी तीनवटा रसले कफलाई शान्त पार्छन्
बार्नुपर्ने रस	मधुर (Sweet), अम्ल (Sour), लवण (Salty) — अत्यधिक मात्रामा

कफ प्रकृतिको ग्यासमा मुख्य सिद्धान्त: उष्ण (Warm), लघु (Light), र रूक्ष (Dry) गुण भएका खानेकुरा खाने। भारी, चिल्लो, र चिसो खानेकुरा बार्ने।

७. दोष अनुसार ग्यासको घरेलु उपचार (Dosha-Specific Home Remedies)

क. वात प्रकृतिको ग्यासका घरेलु उपचार

वात ग्यासका १० घरेलु उपचार (Vata Gas Home Remedies)	
१. हिङ्ग र ज्वानो (Hing & Ajwain)	१ चिम्टी हिङ्ग (Asafoetida) र आधा चम्चा ज्वानो (Ajwain) लाई तातो पानीसँग पिउने। हिङ्गले अपान वायुलाई तल साँच्चै र ज्वानोले अग्नि बढाउँछ।
२. अदुवा र बिरे नुन (Ginger & Black Salt)	सानो टुक्रा ताजा अदुवामा बिरे नुन छर्केर खाना खानुअघि चपाउने। यसले अग्नि प्रज्वलित गर्छ र वातलाई शान्त पार्छ।
३. जिरा चिया (Cumin Tea)	१ चम्चा जिरा (Cumin) भुटेर पानीमा उमालेर पिउने। जिराले पाचन सुधार्छ र ग्यास निकाल्छ।
४. घिउ हालेको भात (Ghee Rice)	तातो भातमा १ चम्चा शुद्ध घिउ (Ghee) हालेर खाने। घिउ स्निग्ध र मधुर विपाक भएकोले वातलाई शान्त पार्छ।
५. नाभी तेल मालिस (Navel Oil Massage)	तिल तेल (Sesame Oil) वा सरसप तेल (Mustard Oil) मनतातो गरेर नाभीमा र पेटमा घडीको दिशामा (Clockwise) मालिस गर्ने।
६. तातो पानी (Warm Water)	दिनभरि मनतातो पानी पिउने। चिसो पानी बार्ने। तातो पानीले वातलाई शान्त पार्छ र आन्द्राको गतिशीलता (Motility) बढाउँछ।
७. दशमूल क्वाथ (Dashmool Kwath)	दशमूल (१० जडीबुटीको मिश्रण) को काढा बनाएर पिउने। यो वातशामक (Vata-pacifying) उत्कृष्ट औषधि हो।
८. मेथी दाना (Fenugreek Seeds)	१ चम्चा मेथी दाना रातभरि पानीमा भिजाएर बिहान खाली पेटमा पिउने। मेथीले पाचन सुधार्छ र वात शान्त पार्छ।
९. बज्रासन	खाना खाएपछि ५-१० मिनेट बज्रासन (Diamond

(Vajrasana Pose)	Pose) मा बस्ने। यो एकमात्र आसन हो जुन खानापछि गर्न सकिन्छ र पाचन सुधारछ।
१०. तातो दूध र सुठो (Warm Milk & Dry Ginger)	रातमा सुत्नुअघि तातो दूधमा आधा चम्चा सुठो (Dry Ginger) र चिम्टी बेसार (Turmeric) हालेर पिउने।

ख. पित्त प्रकृतिको ग्यासका घरेलु उपचार

पित्त ग्यासका १० घरेलु उपचार (Pitta Gas Home Remedies)	
१. सौँफ र धनियाँ (Fennel & Coriander)	सौँफ (Fennel) र धनियाँ (Coriander) को गेडालाई पानीमा उमालेर चिसो बनाएपछि पिउने। यसले पित्तको गर्मी शान्त पार्छ।
२. पुदिना चिया (Mint Tea)	पुदिनाको पात (Mint Leaves) को चिया बनाएर पिउने। पुदिना शीत वीर्य भएकोले पित्तलाई सन्तुलन गर्छ।
३. नरिवल पानी (Coconut Water)	ताजा नरिवल पानी (Coconut Water) पिउने। यसले पेटको जलन कम गर्छ र ग्यास हटाउँछ।
४. अमला रस (Amla Juice)	१-२ चम्चा अमला (Indian Gooseberry) को रस पानीसँग मिसाएर पिउने। अमला पित्तशामक र पाचनवर्धक दुवै हो।
५. गुलकन्द (Gulkand — Rose Petal Jam)	१ चम्चा गुलकन्द (Rose Petal Preserve) खाने। यो शीत वीर्य भएकोले पित्तको गर्मी तुरुन्तै शान्त पार्छ।
६. जिरा-धनियाँ-सौँफ (CCF Tea)	जिरा (Cumin), धनियाँ (Coriander), र सौँफ (Fennel) — प्रत्येक आधा चम्चा पानीमा उमालेर पिउने। यो आयुर्वेदको क्लासिक पित्तशामक चिया हो।
७. एलोभेरा रस (Aloe Vera Juice)	२ चम्चा ताजा एलोभेरा (Aloe Vera) को गुदी पानीसँग मिसाएर पिउने। यसले पेटको भित्री भागलाई शान्त पार्छ।
८. शतावरी (Shatavari)	शतावरी चूर्ण (Shatavari Powder) दूधसँग खाने। यो पित्तशामक र पाचनवर्धक उत्कृष्ट औषधि हो।
९. खीरा र दही (Cucumber & Yogurt Raita)	खीरा (Cucumber) कोसेर दहीसँग मिसाएर खाने। यसले पित्तको गर्मी कम गर्छ र पाचन सुधारछ।
१०. चन्दन पानी (Sandalwood Water)	चन्दनको टुक्रा (Sandalwood) पानीमा घसेर पिउने वा नाभीमा चन्दनको लेप लगाउने। यो अत्यन्त शीतल हुन्छ।

ग. कफ प्रकृतिको ग्यासका घरेलु उपचार

कफ ग्यासका १० घरेलु उपचार (Kapha Gas Home Remedies)	
१. त्रिकटु चूर्ण (Trikatu Churna)	सुठो (Dry Ginger), मरिच (Black Pepper), र पिप्ला (Long Pepper) — बराबर मात्रामा मिसाएर महसँग खाने। यसले कफ काट्छ र अग्नि बढाउँछ।
२. लसुन र मरिच (Garlic & Black Pepper)	लसुनको एक पोटी आगोमा पोलेर वा कालो मरिचको धुलो तातो पानीसँग खाने। लसुन कफनाशक उत्कृष्ट औषधि हो।
३. तातो पानी (Hot Water)	दिनभरि तातो (गर्म) पानी पिउने। चिसो पानी पूर्ण रूपमा बार्ने। तातो पानीले कफलाई पगाल्छ र पाचन सुधारछ।
४. मह र बेसार (Honey & Turmeric)	१ चम्चा मह (Honey) मा आधा चम्चा बेसार (Turmeric) मिसाएर खाने। मह कफनाशक हो र बेसारले पाचन सुधारछ।
५. अदुवा रस (Ginger Juice)	ताजा अदुवाको रस निचोरेर मह मिसाएर खाली पेटमा पिउने। अदुवा कफ र वात दुवैलाई शान्त पार्ने उत्कृष्ट औषधि हो।
६. काँचो मुला (Raw Radish)	खाना खानुअघि काँचो मुला (Radish) खाने। मुला कटु रसको हुन्छ र कफलाई काट्छ।
७. पिप्ला र मह (Long Pepper & Honey)	पिप्ला (Pippali / Long Pepper) को चूर्ण महसँग मिसाएर खाने। यो कफज ग्यासको उत्कृष्ट उपचार हो।
८. सुन्तला बोक्रा (Orange Peel Tea)	सुन्तलाको बोक्रा (Orange Peel) सुकाएर चिया बनाएर पिउने। यसले कफ कम गर्छ र पाचन सुधारछ।
९. व्यायाम (Exercise)	दैनिक ३०-४५ मिनेट तीव्र व्यायाम (Brisk Walking, Jogging, Surya Namaskar) गर्ने। कफ प्रकृतिकालाई व्यायाम सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण उपचार हो।
१०. उपवास (Fasting)	हप्तामा एक दिन उपवास (Fasting) बस्ने वा हल्का खिचडी मात्र खाने। उपवासले अग्नि बढाउँछ र कफ कम गर्छ।

८. खाना खाने सही क्रम (Order of Eating Tastes)

आयुर्वेदले खाना खाँदा कुन रस पहिले खाने र कुन पछि खाने भन्ने नियम बनाएको छ। यो नियम पालना गर्दा पाचन सहज हुन्छ र ग्यास बन्दैन।

भोजनादौ मधुरं भुज्जीत मध्ये अम्ललवणं तथा।
अन्ते कटुतिक्तकषायं च भुज्जीत स्वस्थमिच्छता।

— आयुर्वेदिक आहार सिद्धान्त

क्रम	रस (Taste)	किन?	उदाहरण
सुरुमा (First)	मधुर (Sweet)	सुरुमा अग्नि बलियो हुन्छ। मधुर रस गुरु (Heavy) हुन्छ र पचाउन बलियो अग्नि चाहिन्छ।	भात, रोटी, गुलियो फलफूल
बीचमा (Middle)	अम्ल (Sour) र लवण (Salty)	यी रसहरूले पाचन रस (Digestive Juices) बढाउँछन् र खानालाई पचाउन मद्दत गर्छन्।	दाल, तरकारी, अचार, झोल
अन्त्यमा (Last)	कटु (Pungent), तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent)	यी रसहरू लघु (Light) हुन्छन्। यिनले पाचन प्रक्रिया बन्द गर्न र मुख सफा गर्न मद्दत गर्छन्।	मोही, सौँफ, सुपारी, पान

यो क्रम पालना गर्दा पाचन अग्नि (Agni) सही तरिकाले काम गर्छ, खाना पूर्ण रूपमा पछ, र ग्यास बन्दैन। भारतीय परम्परागत भोजन प्रणालीमा यही क्रम पालना गरिन्छ। पहिले गुलियो (पायसम / खीर), बीचमा दाल-भात-तरकारी, र अन्त्यमा मोही वा सौँफ।

९. रस-आधारित दैनिक ग्यासमुक्त आहार तालिका (Daily Diet Plan)

तल प्रत्येक दोष प्रकृति अनुसार दैनिक ग्यासमुक्त आहार तालिका प्रस्तुत गरिएको छ। यसमा बिहान, दिउँसो, र बेलुकाको खानामा कुन रस प्रमुख हुनुपर्छ भन्ने स्पष्ट गरिएको छ।

समय	वात प्रकृति (Vata)	पित्त प्रकृति (Pitta)	कफ प्रकृति (Kapha)
बिहान (Morning)	तातो पानी + अदुवा + बिरे नुन; मधुर + लवण रस	मनतातो पानी + सौँफ; मधुर + तिक्त रस	तातो पानी + कागती + मह; कटु + अम्ल रस
बिहानको खाना (Breakfast)	दलिया/ओट्स घिसँग; तातो दूध; मधुर + स्निग्ध	फलफूल + दही; पुदिना चिया; मधुर + कषाय	चना/मुसुरो सुप; अदुवा चिया; कटु + तिक्त
दिउँसोको खाना (Lunch)	भात + घिउ + दाल + तरकारी + अचार;	भात + दाल + तरकारी (कम मसाला) + सलाद;	रोटी + तरकारी + मुसुरो दाल + मोही;

	सबै ६ रस सन्तुलित	मधुर + तिक्त प्रमुख	कटु + तिक्त + कषाय
साँझको नास्ता (Snack)	भुटेको ज्वानो + बिरे नुन; तातो दूध; लवण + मधुर	सौँफ + गुलकन्द; नरिवल पानी; मधुर + कषाय	भुटेको चना + मरिच; अदुवा चिया; कटु + कषाय
बेलुकाको खाना (Dinner)	खिचडी + घिउ; तातो सुप; मधुर + लवण + अम्ल	खिचडी + सलाद; पुदिना मोही; मधुर + तिक्त	हल्का सुप + रोटी; बेसार दूध; कटु + तिक्त
सुत्नुअघि (Before Bed)	तातो दूध + सुठो + बेसार; मधुर + कटु	तातो दूध + एलैची; मधुर + मधुर	तातो पानी मात्र; वा मह + बेसार; कटु + तिक्त

१०. निष्कर्ष (Conclusion)

ग्यासको समस्या केवल 'के खाने' भन्ने कुरामा मात्र भर पर्दैन, बरु 'आफ्नो शरीरको प्रकृति अनुसार कुन रस खाने र कुन नखाने' भन्ने कुरामा भर पर्छ। वात प्रकृतिका मानिसले सुक्खा र चिसो कुरा बार्नुपर्छ, पित्त प्रकृतिकाले पिरो र अमिलो बार्नुपर्छ, भने कफ प्रकृतिकाले भारी र गुलियो कुरा बार्नुपर्छ।

षड् रसको सही सन्तुलन, विरुद्ध आहारको त्याग, खाना खाने सही क्रम, र आफ्नो प्रकृति अनुसारको आहार यी चारवटा सिद्धान्त पालना गर्दा ग्यासको समस्या जरैबाट समाप्त हुन्छ। आयुर्वेदले हजारौं वर्षअघि नै यो ज्ञान दिइसकेको छ, हामीले गर्नुपर्ने केवल यसलाई दैनिक जीवनमा अपनाउनु मात्र हो।

दोष (Dosha)	ग्यासको मूल कारण	उपयुक्त रस	बार्नुपर्ने रस	मुख्य उपचार सिद्धान्त
वात (Vata)	सुक्खापन, चिसोपन, अनियमित खानपान	मधुर, अम्ल, लवण	कटु*, तिक्त, कषाय (*सन्तुलित मात्रामा ठीक)	स्निग्ध, उष्ण, गुरु (Oily, Warm, Heavy)
पित्त (Pitta)	अत्यधिक गर्मी, पिरो-अमिलो खाना	मधुर, तिक्त, कषाय	अम्ल, लवण, कटु	शीत, मधुर, मृदु (Cool, Sweet, Mild)
कफ (Kapha)	भारीपन, चिल्लोपन, मन्द अग्नि	कटु, तिक्त, कषाय	मधुर, अम्ल, लवण	उष्ण, लघु, रुक्ष (Warm, Light, Dry)

हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम्।

मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते॥

— चरक संहिता, सूत्रस्थान १.४१

(जुन शास्त्रमा हितकर र अहितकर आयु, सुखमय र दुःखमय आयु, तथा आयुको मान (परिमाण) को वर्णन गरिएको छ, त्यसलाई आयुर्वेद भनिन्छ।)

१२. श्रीमद्भागवत महापुराण: विशेष अध्याय

श्रीमद्भागवत महापुराणमा ग्यास (वायु), पाचन र स्वास्थ्य विज्ञान
(Gas, Digestion & Health Science in the Srimad Bhagavata Purana)

श्रीमद्भागवत महापुराण (Srimad Bhagavata Purana) केवल भक्ति र अध्यात्मको ग्रन्थ मात्र होइन, यो मानव शरीर, सृष्टि विज्ञान (Cosmology), र स्वास्थ्यको गहिरो वैज्ञानिक दस्तावेज पनि हो। यस ग्रन्थमा मानव शरीरलाई ब्रह्माण्डको सानो रूप (Microcosm) मानिएको छ। अर्थात् ब्रह्माण्डमा जे छ, त्यही शरीरमा पनि छ। भागवतमा ग्यास (वायु / Vayu), पाचन प्रक्रिया (Digestion), र शारीरिक स्वास्थ्यको बारेमा अत्यन्त सूक्ष्म र वैज्ञानिक व्याख्या गरिएको छ। यस विशेष अध्यायमा हामी भागवत पुराणमा उल्लेखित वायुका प्रकार, पाचन अग्नि, शरीरको सृष्टि, र ग्यासको समस्यालाई कसरी हेरिएको छ भन्ने कुराको विस्तृत विश्लेषण गर्नेछौं।

भागवत पुराणको विशेषता यो हो कि यसले शरीरलाई केवल हाडमासुको ढाँचा मात्र मान्दैन, बरु यसलाई ईश्वरको अभिव्यक्ति (Manifestation of the Divine) को रूपमा प्रस्तुत गर्छ। पाचन प्रक्रिया, श्वासप्रश्वास, र मलमूत्र त्याग यी सबै ईश्वरीय शक्तिको सञ्चालनमा हुन्छन् भन्ने भागवतको मान्यता छ। त्यसैले ग्यासको समस्या केवल शारीरिक विकार मात्र होइन, यो प्राकृतिक सन्तुलन बिग्रिएको संकेत हो।

१. पञ्चमहाभूत र वायु तत्त्व (The Five Great Elements and Air Element)

भागवतमा पञ्चमहाभूतको वर्णन

श्रीमद्भागवतको तेस्रो स्कन्ध, अध्याय २६ (Canto 3, Chapter 26) मा भगवान् कपिल (Lord Kapila) ले आफ्नी माता देवहूतिलाई सांख्य दर्शन (Sankhya Philosophy) को आधारमा सृष्टिको २४ तत्त्वहरूको विस्तृत वर्णन गर्नुभएको छ। यी तत्त्वहरूमध्ये पाँचवटा स्थूल तत्त्व (Pancha Maha Bhuta — Five Gross Elements) सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण छन्:

पञ्चभूतानि तन्मात्राण्यहङ्कारो महानपि।

मनो बुद्धिरव्यक्तं पुरुषश्चेति तत्त्वतः॥

(पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, र आकाश — यी पाँच स्थूल तत्त्व; पाँच तन्मात्रा (सूक्ष्म तत्त्व); अहङ्कार, महत्तत्त्व, मन,

बुद्धि, अव्यक्त, र पुरुष — यी सबै तत्त्वहरू हुन्।)

— श्रीमद्भागवत ३.२६.११-१२

यी पाँच महाभूतमध्ये 'वायु' (Air / Vayu) चौथो तत्त्व हो। भागवत अनुसार, आकाश (Ether) बाट शब्द (Sound) को सूक्ष्म तत्त्व उत्पन्न भयो, र त्यसबाट स्पर्श (Touch) को सूक्ष्म तत्त्वसहित वायु (Air) को उत्पत्ति भयो।

स्पर्शश्च तेजसस्तस्माद्रूपं वायोश्च सम्भवः।

वायोः स्पर्शगुणं विद्यात्...

(वायुको मुख्य गुण स्पर्श (Touch) हो। वायुका विशेषताहरू: कोमलता, कठोरता, चिसोपन, तातोपन — यी सबै स्पर्शको अनुभव वायुबाट हुन्छ।)

— श्रीमद्भागवत ३.२६.३५-३६

वायुका कार्यहरू (Functions of Vayu)

भागवत पुराणको श्लोक ३.२६.३७ मा वायुका मुख्य कार्यहरू यसप्रकार वर्णन गरिएको छः

वायुको कार्य (Function)	नेपाली व्याख्या	ग्यासको सन्दर्भमा अर्थ
चलन (Moving)	वस्तुहरूलाई एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सार्ने	आन्द्रामा खानालाई अगाडि सार्ने (Peristalsis)
मिश्रण (Mixing)	विभिन्न तत्वहरूलाई मिलाउने	पाचक रससँग खाना मिसाउने
एकत्रीकरण (Bringing Together)	छुट्टाछुट्टै कुरालाई एकसाथ ल्याउने	पोषक तत्वहरूलाई अवशोषणका लागि तयार पार्ने
कण वहन (Transporting Particles)	सूक्ष्म कणहरू बोक्ने	ग्यासलाई आन्द्राभरि सार्ने
इन्द्रिय उत्तेजन (Stimulating Senses)	सबै इन्द्रियहरूलाई सक्रिय बनाउने	भोकको अनुभूति दिने, पेट फुलेको महसुस गराउने

यसबाट स्पष्ट हुन्छ कि भागवतमा वर्णित वायुका कार्यहरू आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले भन्ने Peristalsis (आन्द्राको लहरजस्तो गति), Gut Motility (आन्द्राको गतिशीलता), र Gas Transit (ग्यासको आवागमन) सँग पूर्ण रूपमा मेल खान्छन्। हजारौं वर्ष अघि भागवतले जे भनेको थियो, आज विज्ञानले त्यही प्रमाणित गरिरहेको छ।

२. पञ्चवायुः शरीरभित्रका पाँच प्राणवायु (The Five Vital Airs in the Body)

भागवत पुराणको दोस्रो स्कन्ध, अध्याय १० (Canto 2, Chapter 10) मा विराट पुरुष (Virat Purusha: Cosmic Person) को शरीरको वर्णन गर्दा पञ्चवायु (Five Vital Airs) को उल्लेख गरिएको छ।

यी पाँच वायुहरू शरीरको सम्पूर्ण जैविक प्रक्रियाहरू (Biological Processes) सञ्चालन गर्छन्।

प्राणेन चलता पुंसः सर्वेषामपि चेष्टितम्।

प्राणाधीनमिदं सर्वं त्रैलोक्यं सचराचरम्॥

(प्राणवायुको चलनले नै सबै प्राणीहरूको सम्पूर्ण क्रियाकलाप हुन्छ। यो तीनवटै लोकमा चर (चल्ने) र अचर (नचल्ने) सबैलाई प्राणले नै सञ्चालन गर्छ।)

— श्रीमद्भागवत २.१०.१५-१६

पाँच वायुहरूको विस्तृत वर्णन

वायुको नाम	स्थान (Location)	मुख्य कार्य (Function)	ग्यास/पाचनसँग सम्बन्ध
प्राण वायु (Prana Vayu)	हृदय र छाती (Heart & Chest)	श्वासप्रश्वास, जीवन शक्ति (Breathing, Life Force)	अक्सिजन ग्रहण गर्छ जसले पाचन अग्नि प्रज्वलित राख्छ
अपान वायु (Apana Vayu)	नाभीभन्दा तल, गुदा र मूत्राशय (Below Navel)	मलमूत्र, वीर्य, र ग्यास बाहिर निकाल्ने (Elimination)	ग्यास (Flatulence) को प्रत्यक्ष नियन्त्रक; यो बिग्निएमा ग्यास रोकिन्छ
समान वायु (Samana Vayu)	नाभी क्षेत्र (Navel Region)	पाचन र पोषण वितरण (Digestion & Nutrient Distribution)	खानालाई पचाउने मुख्य वायु; यो कमजोर भएमा अपच र ग्यास बन्छ
उदान वायु (Udana Vayu)	घाँटी र शिर (Throat & Head)	बोल्ने, डकार, उल्टी (Speech, Belching, Vomiting)	डकार (Belching) को नियन्त्रक; ग्यास माथितिर आउँदा उदान वायु सक्रिय हुन्छ
व्यान वायु (Vyana Vayu)	सम्पूर्ण शरीर (Entire Body)	रक्तसञ्चार, पोषण वहन (Circulation, Nutrient Transport)	पचेको खानाको रसलाई शरीरभरि पुर्याउँछ; यो बिग्निएमा पोषण पुग्दैन

अपान वायु: ग्यासको प्रत्यक्ष सम्बन्ध

भागवतमा अपान वायु (Apana Vayu) लाई विशेष महत्त्व दिइएको छ। श्रीमद्भागवत २.१०.२७ मा भनिएको छ कि भगवानले मलमूत्र त्याग गर्ने इच्छा गर्दा गुदा (Anus) को उत्पत्ति भयो, र त्यससँगै मल त्याग गर्ने शक्ति र यसको नियन्त्रक देवता 'मित्र' (Mitra: Controller of Excretion) को उत्पत्ति भयो।

यसको अर्थ भागवत अनुसार, मलमूत्र त्याग र ग्यास बाहिर निकाल्ने प्रक्रिया ईश्वरीय योजनाको अंश हो। यो कुनै लज्जाको कुरा होइन, बरु शरीरको सफाइ (Detoxification) को अत्यन्त आवश्यक प्रक्रिया हो। जब अपान वायु सही ढंगले काम गर्दैन अर्थात् ग्यास, मल, र मूत्र समयमा बाहिर निस्कन पाउँदैन तब शरीरमा विषाक्त पदार्थ (Toxins / Ama) जम्मा हुन्छन् र अनेकौं रोगहरू उत्पन्न हुन्छन्।

३. नाभी: जीवन, मृत्यु र पाचनको केन्द्र (The Navel: Center of Life, Death & Digestion)

नाभ्यामासीत्ततो मृत्युरपानश्च ततोऽभवत्।

नाभ्यां मृत्योरपानस्य तत्र वायुरजायत॥

(नाभीबाट मृत्यु र अपान वायुको उत्पत्ति भयो। प्राणवायुले जीवनलाई निरन्तरता दिन्छ, र अपानवायुले जीवन शक्तिलाई रोक्छ। यी दुवैको कम्पन पेटको प्वाल, अर्थात् नाभीबाट उत्पन्न हुन्छ।)

— श्रीमद्भागवत २.१०.२८

यो श्लोक अत्यन्त गहिरो छ। भागवतले नाभी (Navel / Umbilicus) लाई केवल शरीरको मध्यभाग मात्र होइन, बरु जीवन र मृत्युको केन्द्रबिन्दु (Center of Life and Death) को रूपमा प्रस्तुत गरेको छ।

नाभीको वैज्ञानिक र आध्यात्मिक महत्त्व

आधुनिक विज्ञान (Modern Science) अनुसार, नाभी (Umbilicus) गर्भावस्थामा आमा र शिशुबीचको जीवनरेखा (Lifeline) हो। गर्भनाल (Umbilical Cord) बाट शिशुले पोषण र अक्सिजन पाउँछ। जन्मपछि यो काटिन्छ, तर नाभीको स्थान शरीरमा सधैं महत्त्वपूर्ण रहन्छ।

भागवतमा भगवान् ब्रह्माको उत्पत्ति नै गर्भोदकशायी विष्णुको नाभीबाट भएको वर्णन छ। यसले नाभीलाई सृष्टिको मूल (Origin of Creation) को रूपमा स्थापित गर्छ। यही कारणले आयुर्वेदमा नाभीलाई 'नाभीचक्र' (Nabhi Chakra) भनिन्छ र यसलाई सबै ७२,००० नाडीहरू (Energy Channels) को केन्द्र मानिन्छ।

ग्यासको सन्दर्भमा नाभीको भूमिका

ग्यासको समस्या हुँदा नाभीको वरिपरि दुख्नुको कारण यही हो। नाभी क्षेत्रमा 'समान वायु' (पाचन गर्ने हावा) र 'अपान वायु' (बाहिर फाल्ने हावा) दुवैको सन्धिस्थल (Junction) रहेको छ। जब यी दुई वायुबीचको सन्तुलन बिग्रन्छ, तब ग्यास जम्मा हुन्छ र नाभीको वरिपरि दबाव र दुखाइ महसुस हुन्छ।

यसैले आयुर्वेदमा ग्यास हटाउनका लागि नाभीमा तातो तेल (Warm Oil), हिङ्ग (Asafoetida / Hing) को लेप, वा अजवाइन (Carom Seeds) को पोको राख्ने उपचार अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। यो उपचार भागवतले वर्णन गरेको नाभीको केन्द्रीय भूमिकामा आधारित छ।

४. वैश्वानर अग्नि: भगवान् नै पाचन शक्ति हुन् (God as the Digestive Fire)

भागवत पुराणको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण शिक्षामध्ये एक यो हो कि पाचन प्रक्रिया केवल रासायनिक क्रिया (Chemical Reaction) मात्र होइन, यो ईश्वरीय शक्तिको प्रत्यक्ष अभिव्यक्ति हो।

अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः।

प्राणापानसमायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधम्॥

(म नै सबै प्राणीहरूको शरीरमा 'वैश्वानर अग्नि' (पाचन आगो) को रूपमा रहन्छु। म प्राण र अपान वायुसँग मिलेर चार प्रकारका अन्नलाई पचाउँछु।)

— भगवद्गीता १५.१४ (भागवत सम्बन्धित)

चार प्रकारका अन्न (Four Types of Food)

भागवत र गीतामा खानालाई चार प्रकारमा विभाजन गरिएको छ। यो वर्गीकरण आधुनिक पोषण विज्ञान (Modern Nutrition Science) भन्दा पनि बढी व्यावहारिक छ किनभने यसले खाना खाने तरिका (Mode of Eating) लाई पनि समेटेछ:

प्रकार	संस्कृत नाम	अर्थ (Meaning)	उदाहरण
१. चपाएर खाने	भक्ष्य (Bhakshya)	चपाएर (Chewing) खाइने खाना	भात, रोटी, फलफूल, तरकारी
२. निलेर खाने	भोज्य (Bhojya)	निलेर (Swallowing) खाइने खाना	खीर, दाल, सूप, दही
३. चाटेर खाने	लेह्य (Lehya)	चाटेर (Licking) खाइने खाना	मह, चटनी, अचार, घिउ
४. चुसेर खाने	चोष्य (Choshya)	चुसेर (Sucking) खाइने खाना	उखु, आँप चुस्ने, रस

वैश्वानर अग्नि र ग्यासको सम्बन्ध

भागवतको यस शिक्षा अनुसार, पाचन अग्नि (Jatharagni / Digestive Fire) भगवानको स्वरूप हो। जब हामी खाना खान्छौं, हामी भित्र रहेको वैश्वानर अग्निलाई आहुति (Offering) दिइरहेका हुन्छौं। यदि यो अग्नि बलियो छ भने, खाना राम्ररी पछ र ग्यास बन्दैन। तर यदि अग्नि कमजोर छ भने, खाना पचैन र कुहिन्छ (Fermentation), जसबाट विषाक्त ग्यास (Toxic Gas) उत्पन्न हुन्छ।

भागवतले यो पनि स्पष्ट गरेको छ कि प्राण वायु (Prana: श्वास भित्र तान्ने) र अपान वायु (Apana : श्वास बाहिर छोड्ने) दुवै प्रक्रिया मिलेर पाचन अग्निलाई प्रज्वलित राख्छन्। यो ठ्याक्कै आधुनिक विज्ञानले भन्ने कुरा हो: अक्सिजन (Oxygen) बिना Metabolic Process (चयापचय प्रक्रिया) हुँदैन। प्राणायाम (Pranayama: श्वासप्रश्वास अभ्यास) ले पाचन सुधार्छ भन्ने कुरा यही भागवतीय सिद्धान्तमा आधारित छ।

अग्नि कमजोर हुने कारणहरू (भागवतको दृष्टिमा)

भागवत र सम्बन्धित शास्त्रहरू अनुसार, वैश्वानर अग्नि कमजोर हुने मुख्य कारणहरू यसप्रकार छन्:

कारण	भागवतीय व्याख्या	आधुनिक विज्ञानमा समकक्ष
अत्यधिक खाने (Overeating)	अग्निको क्षमताभन्दा बढी आहुति हाल्दा अग्नि निभ्छ	Digestive Enzyme Overload; Stomach Distension
भोक नलागी खाने	अघिल्लो खाना नपचिकन नयाँ खाना हाल्दा 'आम' (Toxin) बन्छ	Incomplete Digestion; Bacterial Fermentation

चिसो खाना/पानी	अग्नि (आगो) मा चिसो पानी हाल्दा निभ्छ	Cold reduces Gastric Acid secretion and Enzyme activity
मानसिक तनाव (Stress)	मन अशान्त हुँदा प्राण वायु विक्षिप्त हुन्छ, अग्नि कमजोर हुन्छ	Stress activates Sympathetic Nervous System; reduces Digestive function
रात्रि भोजन (Late Night Eating)	रातमा अग्नि स्वाभाविक रूपमा मन्द हुन्छ	Circadian Rhythm affects Digestive Enzyme production
बासी/कुहिएको खाना	तामसिक खानाले अग्नि दूषित गर्छ	Bacterial contamination; Food poisoning

५. विराट पुरुषको शरीरमा पाचन प्रणालीको सृष्टि (Creation of the Digestive System in the Cosmic Body)

भागवतको दोस्रो स्कन्ध, अध्याय १० (Canto 2, Chapter 10) मा विराट पुरुष (Virat Purusha — Cosmic Person / Universal Form of God) को शरीरमा विभिन्न अङ्गहरूको सृष्टि कसरी भयो भन्ने अत्यन्त रोचक वर्णन छ। यसमा पाचन प्रणाली (Digestive System) को सृष्टिको क्रम यसप्रकार छ:

जिघत्सतः क्षुत्तुडभ्यामासीत्ततो मुखमेव च।

मुखतस्तालु सम्भूतं जिह्वा तत्रोपजायत॥

(जीवन शक्तिले भोक र तिर्खा उत्पन्न गर्‍यो, त्यसपछि सबैभन्दा पहिले मुख (Mouth) खुल्यो। मुखबाट तालु (Palate) उत्पन्न भयो, र त्यसपछि जिब्रो (Tongue) प्रकट भयो जसले स्वाद चाख्छ।)

— श्रीमद्भागवत २.१०.१७-१८

पाचन प्रणालीको सृष्टि क्रम (भागवत अनुसार)

क्रम	अङ्ग (Organ)	भागवतको श्लोक	कार्य (Function)
१	मुख (Mouth)	२.१०.१७	खाना ग्रहण गर्ने, चपाउने
२	तालु र जिब्रो (Palate & Tongue)	२.१०.१८	स्वाद चाख्ने, खाना मिसाउने
३	नाक (Nose)	२.१०.२०	गन्ध लिने, प्राण वायु भित्र तान्ने
४	गुदा (Anus)	२.१०.२७	मलमूत्र र ग्यास बाहिर निकाल्ने

५	नाभी (Navel)	२.१०.२८	प्राण र अपानको केन्द्र, जीवन-मृत्युको जोड
६	पेट, आन्द्रा र धमनीहरू (Abdomen, Intestines & Arteries)	२.१०.२९	खाना पचाउने, पोषण अवशोषण गर्ने, चयापचय (Metabolism)
७	हृदय (Heart)	२.१०.३०	मन र भावनाको केन्द्र; पाचनमा Gut-Brain Axis को भूमिका

यो क्रम अत्यन्त रोचक छ किनभने भागवतले पाचन प्रणालीको सृष्टिलाई भोक र तिर्खाबाट सुरु गरेको छ। अर्थात् पहिले 'आवश्यकता' (Need) उत्पन्न भयो, त्यसपछि त्यसलाई पूरा गर्ने 'अङ्ग' (Organ) बन्यो। यो आधुनिक विकासवादी जीवविज्ञान (Evolutionary Biology) को 'Form follows Function' सिद्धान्तसँग पूर्ण रूपमा मेल खान्छ।

विशेष गरी श्लोक २.१०.२९ मा भनिएको छ: 'खाना र पानीको आवश्यकतामा पेट, आन्द्रा, र धमनीहरूको उत्पत्ति भयो, र नदी तथा समुद्रहरू तिनीहरूको पोषण र चयापचयको स्रोत बने।' यसले शरीरको पाचन प्रणालीलाई पृथ्वीको नदी प्रणालीसँग तुलना गरेको छ — जसरी नदीहरूले पृथ्वीलाई सिञ्चन गर्छन्, त्यसरी नै आन्द्रा र धमनीहरूले शरीरलाई पोषण पुर्याउँछन्।

६. गर्भमा शिशु र खानपानको प्रभाव (The Fetus and the Impact of Food)

भागवतको तेस्रो स्कन्ध, अध्याय ३१ (Canto 3, Chapter 31) मा भगवान् कपिलले गर्भमा शिशुको विकास र त्यसमा खानपानको प्रभावको अत्यन्त विस्तृत वर्णन गर्नुभएको छ। यो ज्ञान आजको गर्भवती स्वास्थ्य विज्ञान (Prenatal Health) भन्दा पनि गहिरो छ।

कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिभिः।

मातृभुक्तैरुपस्पृष्टः सर्वाङ्गोत्थितवेदनः॥

(आमाले खाएको अत्यधिक तिरो (Bitter), अमिलो (Sour), नुनिलो (Salty), तातो (Hot), तीखो (Pungent), सुक्खा (Dry), र जलन गर्ने (Burning) खानाको कारणले गर्भमा रहेको शिशुको हरेक अङ्गमा पीडा उत्पन्न हुन्छ।)

— श्रीमद्भागवत ३.३१.७

गर्भवती महिलाको खानपान र ग्यासको सम्बन्ध

यो श्लोकले हामीलाई अत्यन्त महत्त्वपूर्ण शिक्षा दिन्छ। गर्भवती महिलाले अत्यधिक पिरो, अमिलो, वा ग्यास बनाउने (सुक्खा / Dry) खाना खाँदा त्यसले केवल आमाको पेटमा मात्र ग्यास बनाउँदैन, गर्भमा रहेको शिशुलाई पनि प्रत्यक्ष पीडा दिन्छ।

आधुनिक विज्ञान (Modern Science) ले पनि यो कुरा प्रमाणित गरेको छ कि आमाको खानपानले Amniotic Fluid (गर्भजल) को गुणस्तर बदल्छ, र शिशुले यो गर्भजल निल्छ। यदि आमाले अत्यधिक मसलेदार वा ग्यास बनाउने खाना खाई भने, गर्भजलको pH (अम्लता) बदलिन्छ र शिशुको विकासमा असर पर्छ।

भागवतले हजारौं वर्ष अघि नै यो कुरा स्पष्ट गरेको छ कि गर्भवती अवस्थामा सात्त्विक (Sattvic), स्निग्ध (Unctuous: प्राकृतिक रूपमा स्नेहयुक्त), र सजिलै पच्ने खाना खानुपर्छ। यसले आमाको पाचन अग्नि बलियो राख्छ, ग्यास बन्दैन, र शिशुलाई शुद्ध पोषण पुग्छ।

७. सप्तधातु र पाचनको श्रृंखला (Seven Body Tissues and the Chain of Digestion)

भागवतको दोस्रो स्कन्ध, अध्याय १०, श्लोक ३१ (SB 2.10.31) मा शरीरका सात तत्त्वहरू (Seven Constituents) को उल्लेख छ:

नखरोमास्थिचर्माणि मांसं रक्तं च मेदसा।

मज्जा च पार्थिवान्याहुः प्राणोऽम्बुवातकर्मणा॥

(नङ (Nails), रौं (Hair), हाड (Bone), छाला (Skin), मांस (Flesh), रगत (Blood), र बोसो (Fat)
— यी सबै पृथ्वी, जल, र अग्नि तत्त्वबाट बनेका हुन्। जीवन प्राण (Life Breath) आकाश, जल, र वायु तत्त्वको उत्पादन हो।)

— श्रीमद्भागवत २.१०.३१

सप्तधातुको पाचन श्रृंखला

आयुर्वेद र भागवतको संयुक्त ज्ञान अनुसार, खानेकुरा पच्दा यसबाट क्रमशः सात धातुहरू (Sapta Dhatu: Seven Tissues) बन्छन्। यो एक श्रृंखला (Chain) हो। एउटा धातु बनेपछि मात्र अर्को बन्छ:

क्रम	धातु (Tissue)	कार्य (Function)	ग्यासले गर्ने असर
१	रस (Rasa — Plasma)	पोषण वहन, शरीरलाई तरल राख्ने	ग्यासले रस धातुको निर्माण रोक्छ → थकान, सुक्खापन
२	रक्त (Rakta — Blood)	अक्सिजन वहन, जीवन शक्ति	रस नबनेमा रक्त कम हुन्छ → रक्ताल्पता (Anemia)
३	मांस (Mamsa — Muscle)	शरीरको बनावट, बल दिने	मांसपेशी कमजोर हुन्छ
४	मेद (Meda — Fat)	ऊर्जा भण्डारण, जोर्नी सुरक्षा	अस्वस्थ तौल घट्ने वा बढ्ने
५	अस्थि (Asthi — Bone)	शरीरको ढाँचा, सुरक्षा	हड्डी कमजोर हुन्छ
६	मज्जा (Majja — Marrow) हड्डी भित्रको माशी	हड्डीभित्रको तत्त्व, स्नायु पोषण	स्नायु दुर्बलता

७	शुक्र (Shukra — Reproductive)	प्रजनन शक्ति, ओज (Vitality)	प्रजनन क्षमता र रोग प्रतिरोधक शक्ति कमजोर हुन्छ
---	-------------------------------	-----------------------------	---

यसबाट स्पष्ट हुन्छ कि ग्यास केवल पेटको समस्या मात्र होइन। यदि पाचन बिग्रिएर ग्यास बन्छ भने, खानाबाट रस (Plasma) बन्दैन, रस नबनेमा रगत बन्दैन, र यसरी श्रृंखलाबद्ध रूपमा सम्पूर्ण शरीर कमजोर हुँदै जान्छ। भागवतले शरीरलाई यसरी एकीकृत प्रणाली (Integrated System) को रूपमा हेरेको छ, जहाँ एउटा तत्त्व बिग्रिएमा सबैमा असर पर्छ।

८. खानपान र चेतना: सात्त्विक, राजसिक, र तामसिक आहार (Food and Consciousness)

भागवत पुराण र भगवद्गीताले खानालाई तीन गुणहरू (Three Modes of Nature) अनुसार विभाजन गरेको छ। यो वर्गीकरण ग्यासको समस्यासँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित छ:

गुण (Mode)	खानाको विशेषता	उदाहरण	ग्यासमा प्रभाव
सात्त्विक (Sattvic) सत्त्व गुण	ताजा, रसयुक्त, सजिलै पच्ने, प्राकृतिक	ताजा फलफूल, दूध, घिउ, अन्न, तरकारी, मह	ग्यास कम बन्छ; पाचन अग्नि बलियो हुन्छ
राजसिक (Rajasic) रजो गुण	अत्यधिक पिरो, अमिलो, नुनिलो, तातो	अत्यधिक मसलेदार खाना, अचार, चिप्स, कफी, चिया	पित्त बढ्छ; जलन र ग्यास हुन्छ; अम्लपित्त (Acidity)
तामसिक (Tamasic) तमो गुण	बासी, कुहिएको, प्रशोधित, अत्यधिक पकाइएको	बासी खाना, डिब्बाबन्द खाना, मदिरा, मासु (विशेष गरी बासी)	अग्नि निभ्छ; अत्यधिक ग्यास बन्छ; 'आम' (Toxin) जम्मा हुन्छ

भागवतको शिक्षा अनुसार, सात्त्विक आहारले पाचन अग्नि (Jatharagni) बलियो राख्छ, मन शान्त राख्छ, र शरीरमा वायु (ग्यास) को सन्तुलन कायम राख्छ। राजसिक खानाले पित्त बढाउँछ र अम्लपित्त (Acid Reflux) गराउँछ, जबकि तामसिक खानाले अग्नि नै निभाउँछ र शरीरमा 'आम' (Ama — Undigested Toxic Residue) जम्मा गर्छ, जुन ग्यास, कब्जियत, र अनेकौँ रोगहरूको मूल कारण हो।

भागवतमा भनिएको छ कि खाना केवल शरीरको भोक मेटाउनका लागि मात्र होइन, यसले चेतना (Consciousness) लाई पनि प्रभावित गर्छ। सात्त्विक खानाले बुद्धि तीक्ष्ण बनाउँछ, राजसिक खानाले मनलाई चञ्चल बनाउँछ, र तामसिक खानाले मनलाई सुस्त र अन्धकारमय बनाउँछ। ग्यासको समस्या भएका मानिसहरूमा प्रायः चिन्ता (Anxiety), चिडचिडापन, र एकाग्रताको कमी देखिन्छ। यो भागवतले भनेको खाना-मन-शरीर (Food-Mind-Body) को सम्बन्धको प्रत्यक्ष प्रमाण हो।

९. भागवतको ज्ञानमा आधारित ग्यासको उपचार (Treatments Based on Bhagavatam's Wisdom)

भागवत पुराणको गहिरो ज्ञानलाई व्यावहारिक रूपमा प्रयोग गर्दा ग्यास र पेट फुल्ने समस्याको प्रभावकारी समाधान गर्न सकिन्छ। तल भागवतको प्रत्येक सिद्धान्तमा आधारित उपचारहरू प्रस्तुत गरिएको छः

क) वैश्वानर अग्निको सम्मान: भोजन विधि (Respecting the Digestive Fire)

भागवतले सिकाउँछ कि भित्रको पाचन अग्नि भगवान्को स्वरूप हो। यसलाई सम्मान गर्ने उपायहरू: भोक लागेको बेला मात्र खाने: भोक नलागी खाँदा अग्निले काम गर्दैन। अघिल्लो खाना पूर्ण रूपमा पचेपछि मात्र नयाँ खाना खाने। पेटको एक तिहाइ भाग खानाले, एक तिहाइ पानीले, र एक तिहाइ हावाका लागि खाली राख्ने (आयुर्वेदको 'त्रिभाग' नियम)। खाना खानु अघि 'अहं वैश्वानरो भूत्वा...' श्लोक पढेर शान्त मनले खाने। यसले Parasympathetic Nervous System (Rest and Digest Mode) सक्रिय गर्छ।

ख) प्राण-अपान सन्तुलन: प्राणायाम (Balancing Prana and Apana through Pranayama)

भागवतमा प्राण र अपान वायुको सन्तुलनलाई जीवनको आधार मानिएको छ। ग्यासको समस्यामा यो सन्तुलन बिग्रिएको हुन्छ। यसलाई ठीक गर्ने उपायहरू:

प्राणायाम / अभ्यास	कसरी गर्ने	ग्यासमा प्रभाव
अनुलोम-विलोम (Alternate Nostril Breathing)	दायाँ-बायाँ नाकबाट पालैपालो श्वास लिने र छोड्ने	प्राण-अपान सन्तुलित हुन्छ; पेटको वायु शान्त हुन्छ
कपालभाति (Skull Shining Breath)	छोटो-छोटो बलियो श्वास बाहिर छोड्ने (Exhale forcefully)	पेटको मांसपेशी सक्रिय हुन्छ; ग्यास बाहिर निस्कन्छ
अग्निसार क्रिया (Agni Sara)	श्वास बाहिर छोडेर पेटलाई भित्र-बाहिर गर्ने	पाचन अग्नि प्रज्वलित हुन्छ; समान वायु बलियो हुन्छ
पवनमुक्तासन (Wind Releasing Pose)	चित्त पल्टिएर घुँडा छातीमा ताक्ने	अपान वायुलाई तलतिर धकेल्छ; ग्यास तुरुन्तै बाहिर निस्कन्छ
वज्रासन (Diamond Pose)	खाना खाएपछि घुँडा टेकेर बस्ने	पेटमा रक्तसञ्चार बढ्छ; पाचन सुधारिन्छ

ग) नाभी चिकित्सा: भागवतको नाभी सिद्धान्तमा आधारित (Navel Therapy Based on Bhagavatam) : भागवतले नाभीलाई प्राण र अपानको केन्द्र भनेको छ। ग्यासको समस्यामा नाभी उपचार अत्यन्त प्रभावकारी छ: नाभीमा तातो तिलको तेल (Warm Sesame Oil) को २-३ थोपा राख्ने — यसले समान वायुलाई बलियो बनाउँछ र पाचन सुधार्छ। हिङ्ग (Asafoetida) लाई घिउमा मिसाएर नाभीको वरिपरि लगाउने — यसले तुरन्तै ग्यास हटाउँछ। तातो पानीमा भिजाएको कपडा नाभीमा राख्ने (Warm Compress) — यसले वायुको गति सही दिशामा फर्काउँछ।

घ) सात्त्विक आहार: भागवतको खानपान सिद्धान्त (Sattvic Diet Based on Bhagavatam) भागवत र गीताको शिक्षा अनुसार, ग्यास नहुने खानपान यसप्रकार हुनुपर्छ: ताजा पकाइएको खाना खाने — बासी खाना कहिल्यै नखाने। घिउ (Ghee) को नियमित प्रयोग — यो सबैभन्दा उत्तम स्निग्ध (Unctuous) पदार्थ हो जसले अग्नि बढाउँछ र वात शान्त गर्छ। तातो पानी पिउने — चिसो पानीले अग्नि निभाउँछ। खाना चपाएर (Chewing properly) खाने — भागवतमा 'भक्ष्य' (चपाएर खाने) पहिलो प्रकारको अन्न हो। राम्ररी चपाएको खाना सजिलै पछ्छ। रातिको खाना सूर्यास्तभन्दा अघि खाने — रातमा अग्नि कमजोर हुन्छ।

ङ) मानसिक शान्ति: भोजन र ध्यान (Mental Peace: Eating with Mindfulness) भागवतले शरीर, मन, र आत्माको सम्बन्ध स्पष्ट गरेको छ। ग्यासको समस्यामा मानसिक तनाव (Mental Stress) को ठूलो भूमिका हुन्छ। भागवतको शिक्षा अनुसार: खाना खाँदा शान्त वातावरणमा, ध्यानपूर्वक (Mindfully) खाने। टेलिभिजन, मोबाइल, वा कुराकानी गर्दागर्दै नखाने — यसले प्राण वायु विक्षिप्त हुन्छ। खाना खानु अघि भगवानलाई सम्झने र कृतज्ञता (Gratitude) व्यक्त गर्ने — यसले Vagus Nerve (भेगस स्नायु) सक्रिय गर्छ, जसले पाचन प्रक्रिया सुधार्छ। यो आधुनिक विज्ञानको 'Gut-Brain Axis' सिद्धान्तसँग पूर्ण रूपमा मेल खान्छ।

१०. निष्कर्ष: भागवतको समग्र दृष्टिकोण (Conclusion: The Holistic Vision of Bhagavatam)

श्रीमद्भागवत महापुराणले ग्यास वा वायुलाई केवल एउटा शारीरिक विकार मात्र मान्दैन। यसले वायुलाई सम्पूर्ण ब्रह्माण्डीय तत्त्व (Cosmic Element), जीवन शक्ति (Life Force), र ईश्वरीय सञ्चालनको अंश (Part of Divine Governance) को रूपमा प्रस्तुत गर्छ।

भागवतको शिक्षालाई संक्षेपमा यसप्रकार बुझ्न सकिन्छ:

भागवतको सिद्धान्त	ग्यासको सन्दर्भमा अर्थ	आधुनिक विज्ञानमा समकक्ष
वायु पञ्चमहाभूतमध्ये एक हो	ग्यास प्रकृतिको अंश हो, यो स्वाभाविक छ	Intestinal Gas is a normal byproduct of digestion
पञ्चवायुले शरीर सञ्चालन गर्छ	अपान र समान वायुको सन्तुलन बिग्रिएमा ग्यास हुन्छ	Gut Motility disorders cause gas accumulation

नाभी प्राण-अपानको केन्द्र हो	ग्यासको दुखाइ नाभीमा केन्द्रित हुन्छ	Navel region is the center of GI tract innervation
वैश्वानर अग्नि भगवान् हुन्	पाचन अग्नि कमजोर भएमा ग्यास बन्छ	Weak Digestive Enzymes lead to Fermentation & Gas
खानाले चेतना प्रभावित गर्छ	गलत खानाले शरीर र मन दुवैमा ग्यास/अशान्ति दिन्छ	Gut-Brain Axis; Food affects Mood & Digestion
शरीर ईश्वरको मन्दिर हो	शरीरको हेरचाह गर्नु धार्मिक कर्तव्य हो	Preventive Healthcare; Lifestyle Medicine

अन्तमा, भागवतको सबैभन्दा गहिरो सन्देश यो हो: जब हामी प्रकृतिको नियम पालना गर्छौं, आफ्नो पाचन अग्निको सम्मान गर्छौं, सात्त्विक आहार सेवन गर्छौं, र शान्त मनले जीवन बिताउँछौं, तब शरीरमा पञ्चवायु सन्तुलित हुन्छ र ग्यास जस्ता समस्याहरू आफैं समाधान हुन्छन्। ग्यासको उपचार केवल औषधिमा मात्र होइन — यो जीवनशैली, खानपान, श्वासप्रश्वास, र आध्यात्मिक चेतनाको समग्र सन्तुलनमा छ।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्॥

(सबै सुखी होऊन्, सबै निरोगी होऊन्, सबैले शुभ देखून्, कसैलाई पनि दुःख नपरोस्।)

— उपनिषद् (शान्ति मन्त्र)

१३. परिशिष्ट (Annex)

ग्यास नियन्त्रणका लागि चिया, पेय पदार्थ, अचार, चटनी र उपयुक्त नेपाली खानाहरू (Anti-Gas Teas, Herbal Beverages, Pickles, Chutneys & Suitable Nepali Foods)

ग्यास (Flatulence) र पेट फुल्ने (Bloating) समस्यालाई नियन्त्रण गर्न दैनिक भान्सामा प्रयोग हुने सामान्य सामग्रीहरूबाट अत्यन्त प्रभावकारी चिया, पेय पदार्थ, अचार, र चटनीहरू बनाउन सकिन्छ। यी परिकारहरूले पाचन अग्नि (Digestive Fire / Jatharagni) लाई प्रज्वलित गर्छन्, आन्द्रामा जम्मा भएको हावालाई बाहिर निकाल्छन् (Carminative Effect), र ग्यास बन्न नै दिँदैनन्। आयुर्वेदमा यस्ता खानेकुरालाई 'वातानुलोमन' (Vatanulomana — वातलाई सही दिशामा लैजाने) भनिन्छ।

अग्निना यथा लोके अन्नं पच्यते सुखम्।

तथा देहेऽपि जाठरो भुक्तं पचति पावकः॥

— चरक संहिता, चिकित्सास्थान १५

(जसरी संसारमा अग्निले अन्नलाई पकाउँछ, त्यसरी नै शरीरमा जठराग्निले खाएको खानालाई पचाउँछ। यस परिशिष्टमा दिइएका सबै रेसिपीहरूले यही जठराग्निलाई बलियो बनाउँछन्।)

१. ग्यास नियन्त्रक चिया र पेय पदार्थहरू (Anti-Gas Teas & Herbal Beverages)

खाना खाएपछि वा दिनको कुनै पनि समयमा पिउन सकिने यी चिया र पेय पदार्थहरूले पाचन प्रणालीलाई शान्त पार्छन्, आन्द्राको ऐंठन (Intestinal Spasm) कम गर्छन्, र ग्यासलाई सजिलै पास गराउँछन्। यी सबै रेसिपीहरू नेपाली भान्सामा सजिलै उपलब्ध सामग्रीहरूबाट बनाइन्छन्।

चिया/पेय पदार्थ	मुख्य सामग्री	कुन दोषमा उत्तम	कहिले पिउने
CCF चिया	जिरा, धनियाँ, सौँफ	त्रिदोष (तीनवटै)	खाना खाएपछि
अदुवा-पुदिना चिया	अदुवा, पुदिना	वात र कफ	खाना खाएको ३० मिनेटपछि
ज्वानो-बिरे नुन पानी	ज्वानो, बिरे नुन	वात र कफ	बिहान खाली पेटमा
हिङ्ग-जिरा काढा	हिङ्ग, जिरा, अदुवा	वात (कडा ग्यास)	ग्यास लागेको बेला
सौँफ-मिश्री पानी	सौँफ, मिश्री	पित्त र वात	खाना खाएपछि
बेसार दूध	बेसार, दूध, घिउ	त्रिदोष	रात सुत्नुअघि
तुलसी-अदुवा चिया	तुलसी, अदुवा, मरिच	कफ र वात	बिहान
दालचिनी-लौंग चिया	दालचिनी, लौंग, इलायची	कफ र वात	दिउँसो वा साँझ

क. जिरा-धनियाँ-सौँफ चिया (CCF Tea — Cumin, Coriander, Fennel)

सामग्री (Ingredients):

- जिरा (Cumin seeds / Cuminum cyminum) — आधा चम्चा
- धनियाँको गेडा (Coriander seeds / Coriandrum sativum) — आधा चम्चा
- सौँफ (Fennel seeds / Foeniculum vulgare) — आधा चम्चा
- पानी — २ कप

बनाउने विधि (Procedure):

१. एउटा भाँडोमा २ कप पानी उमाल्नुहोस्।
२. पानी उम्लेपछि त्यसमा जिरा, धनियाँ, र सौँफ हाल्नुहोस्।
३. सानो आगोमा ५-७ मिनेटसम्म उमाल्नुहोस्, जबसम्म पानी आधा (१ कप) हुँदैन।
४. आगो बन्द गरेर छानेर मनतातो अवस्थामा पिउनुहोस्।
५. थर्मसमा राखेर दिनभरि पनि पिउन सकिन्छ।

फाइदा (Benefits):

यो आयुर्वेदको सबैभन्दा प्रसिद्ध त्रिदोष-शामक (वात, पित्त, कफ तीनवटैलाई सन्तुलन गर्ने) चिया हो। जिराले ग्यास निकाल्छ (Carminative), धनियाँले पेटको जलन (Acidity) कम गर्छ (Cooling), र सौँफले आन्द्राको मांसपेशीलाई आराम दिन्छ (Antispasmodic)। यो गर्भवती महिलाहरूले पनि सुरक्षित रूपमा पिउन सक्छन्।

ख. अदुवा र पुदिनाको चिया (Ginger & Mint Tea)**सामग्री (Ingredients):**

- ताजा अदुवा (Fresh Ginger / Zingiber officinale) — १ इन्चको टुक्रा (कोरेको वा थिचेको)
- ताजा पुदिनाको पात (Fresh Mint / Mentha piperita) — ७-८ वटा
- पानी — २ कप
- मह (Honey) — १ चम्चा (इच्छा अनुसार, तातो पानीमा नहाल्ने)

बनाउने विधि (Procedure):

१. पानी उमाल्नुहोस् र त्यसमा कोरेको अदुवा हाल्नुहोस्।
२. ३-४ मिनेट उमालेपछि पुदिनाको पात हाल्नुहोस् र आगो बन्द गरेर भाँडोलाई छोपिदिनुहोस्।
३. ५ मिनेटपछि छानेर, मनतातो भएपछि मह मिसाएर पिउनुहोस्।
४. मह सधैं मनतातो (Lukewarm) पानीमा मात्र मिसाउनुहोस्, तातो पानीमा होइन।

फाइदा (Benefits):

अदुवामा 'जिन्जेरोल' (Gingerol) र 'शोगाओल' (Shogaol) नामक तत्वहरू हुन्छन् जसले पाचन अग्नि बढाउँछन् र पेट फुल्न दिँदैनन्। पुदिनामा 'मेन्थोल' (Menthol) हुन्छ जसले आन्द्राको ऐंठन (Spasm) कम गर्छ र ग्यासलाई सजिलै बाहिर निकाल्छ। आयुर्वेदमा अदुवालाई 'महौषधि' (Great Medicine) भनिन्छ।

ग. ज्वानो र बिरे नुनको पानी (Ajwain & Black Salt Water)**सामग्री (Ingredients):**

- ज्वानो (Carom seeds / Trachyspermum ammi) — १ चम्चा
- बिरे नुन (Black Salt / Kala Namak) — २ चिम्टी
- पानी — १ गिलास

बनाउने विधि (Procedure):

१. १ गिलास पानीमा १ चम्चा ज्वानो हालेर रातभरि भिजाउनुहोस्।
२. बिहान त्यो पानीलाई ज्वानोसहित ५ मिनेट उमाल्नुहोस्।
३. छानेर त्यसमा २ चिम्टी बिरे नुन मिसाउनुहोस्।
४. बिहान खाली पेटमा मनतातो पिउनुहोस्।

फाइदा (Benefits):

ज्वानोमा 'थाइमोल' (Thymol) नामक तत्व हुन्छ जसले ग्यास्ट्रिक जुसको उत्पादन बढाउँछ र आन्द्राका हानिकारक ब्याक्टेरियालाई मार्छ। बिरे नुनले आन्द्रामा अङ्किएको पुरानो ग्यासलाई पनि बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ। यो कडा ग्यास र कब्जियतको लागि अचुक औषधि हो।

घ. हिङ्ग-जिरा काढा (Hing-Jeera Kashaya — Emergency Gas Relief Drink)**सामग्री (Ingredients):**

- हिङ्ग (Asafoetida / Ferula assa-foetida) — १ चिम्टी (अति सानो मात्रा)
- जिरा (Cumin seeds) — १ चम्चा (भुटेको)
- ताजा अदुवा (Ginger) — आधा इन्च (कोरेको)
- बिरे नुन (Black Salt) — १ चिम्टी

• पानी — १ कप

बनाउने विधि (Procedure):

१. कडाहीमा जिरालाई सुनौलो हुने गरी भुट्नुहोस् (३० सेकेन्ड)।
२. एउटा भाँडोमा १ कप पानी उमाल्नुहोस्।
३. उम्लेको पानीमा भुटेको जिरा, कोरेको अदुवा, र हिङ्ग हाल्नुहोस्।
४. ३ मिनेट उमालेर छान्नुहोस्।
५. बिरे नुन मिसाएर तातै पिउनुहोस्।

फाइदा (Benefits): यो 'आपतकालीन ग्यास राहत पेय' (Emergency Gas Relief Drink) हो। हिङ्ग सबैभन्दा शक्तिशाली वातनाशक (Anti-flatulent) मसला हो — यसले ५-१० मिनेटभित्रै ग्यासलाई बाहिर निकाल्छ। आयुर्वेदमा हिङ्गलाई 'हिङ्गु' भनिन्छ र यसलाई 'वातारि:' (वातको शत्रु) मानिन्छ। कडा पेट दुखाइ र ग्यास अड्किएको बेला यो तुरुन्तै पिउनुहोस्।

ड. सौँफ-मिश्री पानी (Fennel & Rock Sugar Water — Cooling Digestive)

सामग्री (Ingredients):

- सौँफ (Fennel seeds) — १ चम्चा
- मिश्री (Rock Sugar / Mishri) — १ सानो टुक्रा वा आधा चम्चा
- पानी — १ गिलास

बनाउने विधि (Procedure):

१. १ गिलास पानीमा १ चम्चा सौँफ हालेर रातभरि भिजाउनुहोस्।
२. बिहान त्यो पानीलाई छानेर (वा सौँफसहित) पिउनुहोस्।
३. मिश्री मिसाउनुहोस् (मधुमेह भएकाले मिश्री नहाल्नुहोस्)।
४. वैकल्पिक: खाना खाएपछि मुखमा केही सौँफ चपाउनुहोस्।

फाइदा (Benefits):

सौँफ पित्त दोषको ग्यासका लागि सबैभन्दा उत्तम हो। यसमा 'एनेथोल' (Anethole) नामक तत्व हुन्छ जसले आन्द्राको मांसपेशीलाई शिथिल (Relax) बनाउँछ। मिश्रीले पित्तको जलन (Heartburn) कम गर्छ। यो गर्मीको मौसममा र पित्त प्रकृतिका मानिसहरूका लागि विशेष उपयुक्त छ।

च. बेसार दूध / हल्दी दूध (Golden Milk / Turmeric Milk)

सामग्री (Ingredients):

- बेसार पाउडर (Turmeric / Curcuma longa) — आधा चम्चा
- दूध (Milk) — १ गिलास
- शुद्ध घिउ (Ghee) — आधा चम्चा
- मरिच (Black Pepper / Piper nigrum) — १ चिम्टी
- गुड (Jaggery) — स्वाद अनुसार (इच्छा अनुसार)

बनाउने विधि (Procedure):

१. एउटा भाँडोमा दूध तातो गर्नुहोस् (उमाल्नुहोस्)।
२. तातो दूधमा बेसार पाउडर, घिउ, र मरिच हाल्नुहोस्।

३. राम्ररी चलाएर २ मिनेट सानो आगोमा उमाल्नुहोस्।

४. गुड मिसाएर रात सुत्नुअघि मनतातो पिउनुहोस्।

फाइदा (Benefits):

बेसारमा 'कुर्कुमिन' (Curcumin) हुन्छ जसले आन्द्राको सूजन (Inflammation) कम गर्छ। मरिचमा भएको 'पिपेरिन' (Piperine) ले कुर्कुमिनको अवशोषण (Absorption) २००% सम्म बढाउँछ। घिउले आन्द्रालाई स्निग्ध (Lubricate) बनाउँछ। यसले रातको ग्यास, कब्जियत, र निद्रा नलाग्ने समस्या तीनवटैमा मद्दत गर्छ।

छ. तुलसी-अदुवा-मरिच चिया (Tulsi-Ginger-Pepper Tea — Trikatu Light)

सामग्री (Ingredients):

- ताजा तुलसीको पात (Holy Basil / Ocimum sanctum) — ५-७ वटा
- ताजा अदुवा (Ginger) — आधा इन्च (कोरेको)
- मरिच (Black Pepper) — २-३ दाना (कुट्नुहोस्)
- पानी — २ कप
- मह (Honey) — १ चम्चा (इच्छा अनुसार)

बनाउने विधि (Procedure):

१. पानी उमाल्नुहोस् र त्यसमा तुलसीको पात, कोरेको अदुवा, र कुटेको मरिच हाल्नुहोस्।
२. ५ मिनेट सानो आगोमा उमाल्नुहोस्।
३. छानेर मनतातो भएपछि मह मिसाएर पिउनुहोस्।
४. बिहान खाली पेटमा पिउनु सबैभन्दा प्रभावकारी हुन्छ।

फाइदा (Benefits):

तुलसी आयुर्वेदमा 'कफवातहर' (कफ र वात नाशक) मानिन्छ। अदुवा र मरिचसँग मिलेर यसले शक्तिशाली 'दीपन' (पाचन अग्नि बढाउने) प्रभाव दिन्छ। यो चिया जाडोको मौसम, बिहानको सुस्ती, र कफ प्रकृतिका मानिसहरूका लागि विशेष उपयुक्त छ। यसले रुघा-खोकी र ग्यास दुवैलाई सँगै नियन्त्रण गर्छ।

ज. दालचिनी-लौंग-इलायची चिया (Cinnamon-Clove-Cardamom Tea)

सामग्री (Ingredients):

- दालचिनी (Cinnamon / Cinnamomum verum) — १ सानो टुक्रा (१ इन्च)
- लौंग (Clove / Syzygium aromaticum) — २ वटा
- इलायची (Cardamom / Elettaria cardamomum) — २ वटा (कुट्नुहोस्)
- पानी — २ कप
- गुड (Jaggery) — स्वाद अनुसार

बनाउने विधि (Procedure):

१. दालचिनी, लौंग, र कुटेको इलायची पानीमा हाल्नुहोस्।
२. पानी उमालेर ५-७ मिनेट सानो आगोमा पकाउनुहोस्।
३. छानेर गुड मिसाएर मनतातो पिउनुहोस्।
४. दिउँसो खाना खाएको १ घण्टापछि वा साँझ पिउनु उत्तम।

फाइदा (Benefits):

दालचिनीले रक्तमा चिनीको मात्रा (Blood Sugar) नियन्त्रण गर्छ र पाचन सुधार्छ। लौंगमा 'युजेनोल' (Eugenol) हुन्छ जसले ग्यास र पेट दुखाइ दुवैमा राहत दिन्छ। इलायचीलाई आयुर्वेदमा 'एला' भनिन्छ र यो उत्कृष्ट वातनाशक हो। यो चिया भारी खाना (मासु, घिउ भात) खाएपछि पिउनु विशेष लाभदायक छ।

२. ग्यास नियन्त्रक चटनी र अचारहरू (Anti-Gas Chutneys & Pickles)

नेपाली भान्सामा अचार र चटनीको विशेष महत्त्व छ। सही सामग्रीहरू प्रयोग गरेर बनाइएको चटनी र अचारले खानाको स्वाद मात्र बढाउँदैन, खानालाई सजिलै पचाउन र ग्यास बन्न नदिन पनि मद्दत गर्छ। आयुर्वेदमा खानासँगै 'पाचक' (Digestive) अचार खानुलाई अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिन्छ।

अचार/चटनी	मुख्य सामग्री	कुन दोषमा उत्तम	कति दिन टिक्छ
पुदिना-धनियाँ चटनी	पुदिना, धनियाँ, अदुवा	पित्त र वात	फ्रिजमा ५-७ दिन
कागती-अदुवा अचार	अदुवा, कागती, ज्वानो	वात र कफ	१-२ महिना
हिङ्ग-ज्वानो चटनी	हिङ्ग, ज्वानो, जिरा	वात (कडा ग्यास)	१ महिना
लसुन-तिल अचार	लसुन, तिल, मरिच	वात र कफ	२-३ महिना
अमलाको अचार	अमला, बेसार, मेथी	त्रिदोष	६ महिना
टिमुर-खुर्सानी चटनी	टिमुर, खुर्सानी, लसुन	वात र कफ	१-२ हप्ता

क. पुदिना-धनियाँ-अदुवा चटनी (Mint, Coriander & Ginger Chutney)**सामग्री (Ingredients):**

- ताजा पुदिना (Mint) — १ मुठा
- ताजा हरियो धनियाँ (Coriander) — १ मुठा
- अदुवा (Ginger) — १ इन्च
- लसुन (Garlic) — २-३ पोटी (इच्छा अनुसार)
- कागतीको रस (Lemon juice) — १ चम्चा
- बिरे नुन (Black Salt) र जिराको धुलो (Cumin powder) — स्वाद अनुसार
- हरियो खुर्सानी (Green Chili) — १ वटा (इच्छा अनुसार)

बनाउने विधि (Procedure):

- पुदिना र धनियाँलाई राम्ररी पखाल्नुहोस्।
- मिक्सर वा सिलौटोमा पुदिना, धनियाँ, अदुवा, लसुन, र खुर्सानी राखेर पिस्नुहोस्।
- पिसेको पेस्टमा कागतीको रस, बिरे नुन, र भुटेको जिराको धुलो मिसाउनुहोस्।
- सफा सिसाको भाँडोमा राखेर फ्रिजमा राख्नुहोस्।
- खानासँगै १-२ चम्चा दैनिक सेवन गर्नुहोस्।

फाइदा (Benefits): यो चटनीले पाचन रस (Digestive Enzymes) को स्राव बढाउँछ। पुदिना र धनियाँले पेटलाई शीतलता दिन्छन् भने अदुवा र जिराले ग्यास बन्न दिँदैनन्। यो भारी खाना (जस्तै: मासु, गेडागुडी, चिउरा) सँग खान अत्यन्त उपयुक्त छ।

ख. कागती-अदुवाको पाचक अचार (Lemon & Ginger Digestive Pickle)**सामग्री (Ingredients):**

- ताजा अदुवा (Fresh Ginger) — १०० ग्राम (मसिनो लामो टुक्रामा काटिएको)
- कागती (Lemon) — ४-५ वटा (रस निकालिएको)
- बिरे नुन (Black Salt) — १ चम्चा
- ज्वानो (Ajwain) — १ चम्चा (हल्का भुटेको)
- मरिच धुलो (Black Pepper powder) — आधा चम्चा

बनाउने विधि (Procedure):

१. अदुवालाई बोक्रा ताछेर मसिनो लामो टुक्रा (Juliennes) मा काट्नुहोस्।
२. एउटा सफा सिसाको भाँडोमा अदुवाका टुक्राहरू राख्नुहोस्।
३. त्यसमा कागतीको रस, बिरे नुन, मरिच धुलो, र भुटेको ज्वानो हालेर राम्ररी चलाउनुहोस्।
४. भाँडोलाई बन्द गरेर १-२ दिन घाममा राख्नुहोस् (अदुवाको रङ हल्का गुलाबी हुन्छ)।
५. खाना खानुअघि वा खानासँगै ३-४ टुक्रा अदुवा चपाएर खानुहोस्।

फाइदा (Benefits):

आयुर्वेदमा खाना खानुअघि अदुवा र नुन खानुलाई 'अग्नि प्रदीपक' (पाचन आगो बाल्ने) मानिन्छ। यसले भोक जगाउँछ, च्याल (Saliva) को उत्पादन बढाउँछ, र खाना पचेपछि ग्यास बन्न दिँदैन। यो अचार १-२ महिनासम्म टिक्छ।

ग. हिङ्ग-ज्वानो पाचक चूर्ण/चटनी (Hing-Ajwain Digestive Powder/Chutney)**सामग्री (Ingredients):**

- हिङ्ग (Asafoetida) — आधा चम्चा
- ज्वानो (Ajwain) — ३ चम्चा (भुटेको)
- जिरा (Cumin) — ३ चम्चा (भुटेको)
- बिरे नुन (Black Salt) — २ चम्चा
- सुकेको अदुवा / सुठो (Dry Ginger / Sonth) — १ चम्चा
- मरिच (Black Pepper) — १ चम्चा

बनाउने विधि (Procedure):

१. कडाहीमा ज्वानो र जिरालाई सानो आगोमा सुनौलो हुने गरी भुट्नुहोस् (२ मिनेट)।
२. चिसो भएपछि मिक्सरमा ज्वानो, जिरा, सुठो, मरिच, र बिरे नुन हालेर पिस्नुहोस्।
३. पिसेको धुलोमा हिङ्ग मिसाएर राम्ररी चलाउनुहोस्।
४. सफा सुक्खा भाँडोमा राख्नुहोस्।
५. खाना खाएपछि आधा चम्चा मनतातो पानीसँग सेवन गर्नुहोस्।

फाइदा (Benefits):

यो 'पाचक चूर्ण' (Digestive Powder) हो जुन सधैं भान्सामा तयार राख्न सकिन्छ। यसमा भएका सबै सामग्रीहरू 'दीपन-पाचन' (Digestive-Carminative) गुणले भरिपूर्ण छन्। भारी खाना, भोज, पार्टी, वा बाहिर खाना खाएपछि आधा चम्चा खाँदा ग्यास बन्दैन। यो १ महिनासम्म सजिलै टिक्छ।

घ. लसुन-तिलको अचार (Garlic & Sesame Pickle — Nepali Style)**सामग्री (Ingredients):**

- लसुन (Garlic / Allium sativum) — १ कप (बोक्रा ताछेको)
- तिल (Sesame seeds / Sesamum indicum) — आधा कप (भुटेको)
- तोरीको तेल (Mustard Oil) — ३ चम्चा
- मेथीको गेडा (Fenugreek seeds) — आधा चम्चा
- बेसार (Turmeric) — आधा चम्चा
- खुर्सानी धुलो (Red Chili powder) — स्वाद अनुसार
- नुन (Salt) — स्वाद अनुसार
- कागतीको रस (Lemon juice) — २ चम्चा

बनाउने विधि (Procedure):

१. लसुनलाई सिलौटोमा हल्का कुट्नुहोस् (टुक्रा-टुक्रा हुने गरी, पेस्ट नबनाउनुहोस्)।
२. कडाहीमा तोरीको तेल तातो गरेर मेथीको गेडा फुराउनुहोस्।
३. त्यसमा कुटेको लसुन हालेर २ मिनेट भुट्नुहोस्।
४. बेसार, खुर्सानी, र नुन हालेर चलाउनुहोस्।
५. आगो बन्द गरेर भुटेको तिल र कागतीको रस मिसाउनुहोस्।
६. चिसो भएपछि सफा भाँडोमा राख्नुहोस्।

फाइदा (Benefits):

लसुन आयुर्वेदमा 'रसोन' भनिन्छ र यो शक्तिशाली वातनाशक हो। तिलमा 'सेसामिन' (Sesamin) हुन्छ जसले आन्द्राको सूजन कम गर्छ। मेथीले पाचन सुधार र कब्जियत हटाउँछ। यो नेपाली शैलीको अचार दाल-भात-तरकारीसँग खान अत्यन्त स्वादिष्ट र पाचनमा सहायक छ।

ङ. अमलाको पाचक अचार (Amla / Indian Gooseberry Digestive Pickle)**सामग्री (Ingredients):**

- ताजा अमला (Amla / Phyllanthus emblica) — २५० ग्राम
- बेसार (Turmeric) — आधा चम्चा
- मेथीको गेडा (Fenugreek seeds) — आधा चम्चा (भुटेको)
- सौँफ (Fennel seeds) — १ चम्चा
- बिरे नुन (Black Salt) — १ चम्चा
- तोरीको तेल (Mustard Oil) — ३ चम्चा
- खुर्सानी धुलो (Red Chili powder) — स्वाद अनुसार

बनाउने विधि (Procedure):

१. अमलालाई उमालेर वा भापमा पकाएर बियाँ निकाल्नुहोस्।
२. अमलाको गुदीलाई सानो-सानो टुकामा काट्नुहोस्।
३. कडाहीमा तेल तातो गरेर मेथी र सौँफ फुराउनुहोस्।
४. त्यसमा अमलाका टुक्रा, बेसार, बिरे नुन, र खुर्सानी हालेर ५ मिनेट पकाउनुहोस्।
५. चिसो भएपछि सफा भाँडोमा राखेर फ्रिजमा राख्नुहोस्।

६. दैनिक १-२ चम्चा खानासँगै सेवन गर्नुहोस्।

फाइदा (Benefits): अमला (आँवला) आयुर्वेदमा 'अमृतफल' (Nectar Fruit) भनिन्छ। यसमा भिटामिन C को अत्यधिक मात्रा हुन्छ र यो त्रिदोष-शामक (तीनवटै दोषलाई सन्तुलन गर्ने) हो। अमलाले पाचन अग्नि बढाउँछ, कब्जियत हटाउँछ, र आन्द्राका लाभदायक ब्याक्टेरिया (Probiotics) लाई बढाउँछ। यो अचार ६ महिनासम्म टिक्छ।

च. टिमुर-खुर्सानी चटनी (Timur & Chili Chutney — Nepali Special)

सामग्री (Ingredients):

- टिमुर (Sichuan Pepper / Zanthoxylum armatum) — १ चम्चा
- सुकेको खुर्सानी (Dried Red Chili) — ३-४ वटा
- लसुन (Garlic) — ५-६ पोटी
- कागतीको रस (Lemon juice) — २ चम्चा
- नुन (Salt) — स्वाद अनुसार
- तोरीको तेल (Mustard Oil) — १ चम्चा

बनाउने विधि (Procedure):

१. कडाहीमा टिमुर र सुकेको खुर्सानीलाई हल्का भुट्नुहोस् (३० सेकेन्ड)।
२. सिलौटोमा भुटेको टिमुर, खुर्सानी, लसुन, र नुन राखेर कुट्नुहोस्।
३. दानादार (Coarse) पेस्ट बनाउनुहोस् (अति मसिनो नबनाउनुहोस्)।
४. कागतीको रस र तोरीको तेल मिसाउनुहोस्।
५. मासु, मोमो, चिउरा, वा दाल-भातसँग खानुहोस्।

फाइदा (Benefits):

टिमुर नेपालको विशेष मसला हो जसमा 'हाइड्रोक्सी-अल्फा-सान्शुल' (Hydroxy-alpha-sanshool) नामक तत्व हुन्छ। यसले जिब्रोमा झिमझिम गराउँछ र पेटमा रक्त संचार (Blood Circulation) बढाउँछ, जसले पाचन अग्नि प्रज्वलित हुन्छ। टिमुरले ग्यास निकाल्छ, पेट दुखाइ कम गर्छ, र आन्द्राका किटाणुहरूलाई मार्छ। यो नेपाली भान्साको अमूल्य रत्न हो।

३. ग्यास नबनाउने उपयुक्त नेपाली खानाहरू (Suitable Nepali Foods for Gas Prevention)

ग्यासको समस्या भएका व्यक्तिहरूले आफ्नो दैनिक आहारमा सजिलै पच्ने (Light/Laghu) र वातलाई शान्त पार्ने (Vata-pacifying) खानाहरू समावेश गर्नुपर्छ। तल नेपाली परिवेशमा सजिलै पाइने र ग्यास नबनाउने खानाहरूको विस्तृत सूची दिइएको छ।

खानाको प्रकार	उपयुक्त खानाहरू (Suitable Foods)	किन उपयुक्त छ? (Why?)
अन्न (Grains)	पुरानो चामल (Old Rice), बासमती चामल, गहुँको रोटी (Wheat Roti), कोदो (Finger Millet), फापर	यी अन्नहरू सजिलै पच्छन्। नयाँ चामलले कफ र ग्यास बढाउँछ, त्यसैले पुरानो चामल वा बासमती उत्तम। जौ र कोदो

	(Buckwheat), ओट्स (Oats), जौ (Barley)	विशेष वातशामक छन्।
दाल (Lentils)	मुँगको दाल (Mung Dal), मुसुरो (Red Lentil), रहरको दाल (Pigeon Pea, थोरै मात्रामा), कुल्थी (Horse Gram, थोरै मात्रामा)	मुँगको दाल सबैभन्दा सजिलै पच्ने र ग्यास नबनाउने दाल हो। सबै दाललाई जिरा, हिङ्ग, र बेसारले झान्नुपर्छ।
तरकारी (Vegetables)	लौका (Bottle Gourd), घिरौंला (Sponge Gourd), फर्सी (Pumpkin), परवल (Pointed Gourd), गाँजर (Carrot), पालुङ्गो (Spinach), कुरिलो (Asparagus), इस्कुस (Chayote), तोरीको साग (Mustard Greens)	यी तरकारीहरूमा पानीको मात्रा धेरै हुन्छ र फाइबर नरम हुन्छ, जसले आन्द्रामा ग्यास बन्न दिँदैन। लौका सबैभन्दा हल्का तरकारी हो।
फलफूल (Fruits)	मेवा (Papaya), पाकेको केरा (Ripe Banana), अनार (Pomegranate), अँगुर (Grapes), स्याउ (Apple — बोक्रा ताछेको), नासपाती (Pear — पाकेको)	मेवामा 'पपेन' (Papain) इन्जाइम हुन्छ, जसले प्रोटीन पचाउँछ। अनारले पाचन अग्नि बढाउँछ। काँचो वा अमिलो फलफूलले ग्यास बढाउन सक्छ।
दुग्ध पदार्थ (Dairy)	मोही (Buttermilk / Takra), शुद्ध गाईको घिउ (Cow Ghee), तातो दूध (सुठो वा बेसार मिसाएको), पनीर (Cottage Cheese — थोरै मात्रामा)	मोहीमा जिरा र बिरे नुन हालेर खाँदा ग्यास नाश हुन्छ। घिउले आन्द्रालाई चिल्लो (Lubricate) बनाउँछ। चिसो दूध र दही रातमा नखानुहोस्।
मसला (Spices)	जिरा (Cumin), धनियाँ (Coriander), ज्वानो (Ajwain), हिङ्ग Asafoetida), अदुवा (Ginger), बेसार (Turmeric), मरिच (Black Pepper), दालचिनी (Cinnamon), इलायची (Cardamom), टिमुर (Timur)	यी सबै मसलाहरू 'दीपन-पाचन' (पाचन बढाउने र ग्यास निकाल्ने) गुणले भरिपूर्ण छन्। प्रत्येक खानामा कम्तीमा २-३ मसला प्रयोग गर्नुहोस्।
तेल/चिल्लो (Oils/Fats)	तिलको तेल (Sesame Oil), शुद्ध घिउ (Ghee), तोरीको तेल (Mustard Oil), नरिवल तेल (Coconut Oil)	तिलको तेल आयुर्वेदमा सबैभन्दा उत्तम वातशामक तेल हो। घिउले पाचन अग्नि बढाउँछ। रिफाइन्ड तेल प्रयोग नगर्नुहोस्।
सूप/झोल (Soups)	मुँगको दालको झोल (Mung Soup), तरकारीको सूप (Vegetable Soup), हाडको झोल (Bone Broth), रसम (Rasam — टमाटर र मसलाको झोल)	झोल/सूपहरू सजिलै पछ्छन् र शरीरलाई तातो र स्निग्ध राख्छन्। रसमले पाचन अग्नि बढाउँछ। ग्यासको बेला सूप सबैभन्दा उत्तम खाना हो।

ग्यास बनाउने खानाहरू — सावधानी (Gas-Causing Foods — Caution):

खानाको प्रकार	ग्यास बनाउने खानाहरू	किन ग्यास बनाउँछ?	कसरी कम गर्ने?
गेडागुडी (Beans)	चना (Chickpeas), केराउ (Peas), राजमा (Kidney Beans), सोयाबीन (Soybean)	यसमा 'ओलिगोस्याकराइड्स' (Oligosaccharides) हुन्छ जुन पचदैन।	१२ घण्टा भिजाउने, पानी फालेर नयाँमा पकाउने, हिङ्ग हाल्ने।
तरकारी (Vegetables)	बन्दा (Cabbage), काउली (Cauliflower), ब्रोकोली (Broccoli), मूला (Radish), भण्टा (Eggplant)	यसमा 'र्याफिनोज' (Raffinose) र सल्फर युक्त तत्व हुन्छन्।	राम्ररी पकाउने, ज्वानो र जिरासँग पकाउने।
दुग्ध पदार्थ (Dairy)	चिसो दूध, दही (रातमा), आइसक्रिम, पनीर (धेरै मात्रामा)	ल्याक्टोज (Lactose) पचदैन भने ग्यास बन्छ।	दूध तातो गरेर सुठो/बेसार मिसाएर पिउने।
अन्य (Others)	कार्बोनेटेड पेय (Soda), च्युइङ्गम (Chewing Gum), बासी खाना, फ्रोजन फुड, मैदा (Refined Flour)	हावा निल्ने (Aerophagia), किण्वन (Fermentation), पाचन अग्नि मन्द हुने।	ताजा र तातो खाना खाने, कार्बोनेटेड पेय नपिउने।

४. ग्यासबाट बच्न खाना पकाउने विशेष नेपाली तरिकाहरू (Nepali Cooking Tips for Gas Prevention)

नेपाली भान्सामा प्राचीन कालदेखि नै ग्यास नबनाउने गरी खाना पकाउने विभिन्न तरिकाहरू प्रचलित छन्। यी तरिकाहरू आयुर्वेदिक सिद्धान्तमा आधारित छन् र वैज्ञानिक रूपमा पनि प्रमाणित छन्।

१. झान्ने विधि (Tempering / Tadka): दाल वा तरकारी पकाउँदा सधैं घिउ वा तोरीको तेलमा जिरा, ज्वानो, र एक चिम्टी हिङ्ग फुराएर झान्नुहोस्। यसले खानाको 'वात' गुणलाई नष्ट गर्छ। हिङ्गलाई सधैं तेल वा घिउमा फुराउनुपर्छ। सिधै खानामा नहाल्नुहोस्।

२. गेडागुडी भिजाउने (Soaking Beans): चना, केराउ, राजमा जस्ता गेडागुडी पकाउनुअघि कम्तीमा ८-१२ घण्टा पानीमा भिजाउनुहोस् र त्यो पानी फालेर नयाँ पानीमा पकाउनुहोस्। यसले ग्यास बनाउने 'ओलिगोस्याकराइड्स' (Oligosaccharides) लाई पखाल्छ। भिजाउने पानीमा एक चिम्टी खानेसोडा (Baking Soda) हाल्दा अझ प्रभावकारी हुन्छ।

३. तातो र ताजा खाना (Warm & Fresh Food): सधैं ताजा र तातो खाना खानुहोस्। फ्रिजमा राखेर चिसो भएको वा बासी खानाले पाचन अग्नि मन्द गराउँछ र अत्यधिक ग्यास बनाउँछ। आयुर्वेदमा बासी खानालाई 'पर्युषित अन्न' भनिन्छ जसले 'आम' (विषाक्त पदार्थ) बनाउँछ।

४. दालमा बेसार र हिङ्ग (Turmeric & Hing in Dal): नेपाली दाल पकाउँदा सधैं बेसार र हिङ्ग हाल्नुहोस्। बेसारले आन्द्राको सूजन कम गर्छ भने हिङ्गले ग्यास बन्न दिँदैन। यो नेपाली भान्साको सबैभन्दा बुद्धिमान परम्परा हो।
५. तरकारीमा ज्वानो (Ajwain in Vegetables): बन्दा, काउली, मूला जस्ता ग्यास बनाउने तरकारी पकाउँदा ज्वानो हाल्नुहोस्। ज्वानोमा भएको 'थाइमोल' ले ग्यास बन्न दिँदैन। यो एउटा सानो तर अत्यन्त प्रभावकारी उपाय हो।
६. खाना खाने क्रम (Order of Eating): आयुर्वेद अनुसार पहिले मधुर (Sweet) रस, बीचमा अम्ल (Sour) र लवण (Salty), र अन्त्यमा कटु (Pungent), तिक्त (Bitter), र कषाय (Astringent) रसको खाना खानुपर्छ। अर्थात् पहिले भात र घिउ, बीचमा दाल र तरकारी, र अन्त्यमा अचार र चटनी खानुहोस्।
७. मोही (Buttermilk) को प्रयोग: खाना खाएपछि एक गिलास मोहीमा जिरा, बिरे नुन, र हल्का हिङ्ग मिसाएर पिउनुहोस्। आयुर्वेदमा मोहीलाई 'तक्र' भनिन्छ र यसलाई 'ग्यासको अमृत' (Nectar for Gas) मानिन्छ। चरक संहिताले भन्छ: 'तक्रं शक्रस्य दुर्लभम्' (मोही इन्द्रका लागि पनि दुर्लभ छ)।

५. विशेष नेपाली पाचक परिकारहरू (Special Nepali Digestive Recipes)

नेपाली भान्सामा केही विशेष परिकारहरू छन् जुन ग्यास नियन्त्रणमा अत्यन्त प्रभावकारी छन्। यी परिकारहरू दैनिक आहारमा सजिलै समावेश गर्न सकिन्छ।

क. पाचक मोही / तक्र (Digestive Buttermilk — Takra)

सामग्री (Ingredients):

- दही (Yogurt) — ४ चम्चा
- पानी — १ गिलास
- भुटेको जिराको धुलो (Roasted Cumin powder) — आधा चम्चा
- बिरे नुन (Black Salt) — स्वाद अनुसार
- हिङ्ग (Asafoetida) — १ चिम्टी
- ताजा धनियौको पात (Coriander leaves) — केही पात

बनाउने विधि (Procedure):

१. दहीमा पानी मिसाएर राम्ररी फिट्नुहोस् (Whisk गर्नुहोस्)।
२. माथि आउने बोसो (Cream) हटाउनुहोस् — यही नै 'तक्र' (Buttermilk) हो।
३. त्यसमा भुटेको जिराको धुलो, बिरे नुन, र हिङ्ग मिसाउनुहोस्।
४. माथिबाट धनियौको पात हाल्नुहोस्।
५. दिउँसोको खाना खाएपछि तुरुन्तै पिउनुहोस्।

फाइदा (Benefits):

चरक संहिताले भन्छ: 'तक्रं शक्रस्य दुर्लभम्' — मोही इन्द्रका लागि पनि दुर्लभ छ। मोही ग्यास, पेट फुल्ने, र अपचनको लागि सबैभन्दा उत्तम पेय हो। यसमा भएको 'ल्याक्टोब्यासिलस' (Lactobacillus) ले आन्द्राका लाभदायक ब्याक्टेरिया बढाउँछ (Probiotic Effect)। हिङ्ग र जिराले ग्यास तुरुन्तै निकाल्छन्।

ख. मुँगको दालको खिचडी (Mung Dal Khichdi — The Ultimate Gas-Free Meal)**सामग्री (Ingredients):**

- मुँगको दाल (Mung Dal) — आधा कप
- पुरानो चामल (Old Rice) — आधा कप
- घिउ (Ghee) — १ चम्चा
- जिरा (Cumin) — आधा चम्चा
- हिङ्ग (Asafoetida) — १ चिम्टी
- बेसार (Turmeric) — आधा चम्चा
- अदुवा (Ginger) — आधा इन्च (कोरेको)
- नुन — स्वाद अनुसार
- पानी — ३ कप

बनाउने विधि (Procedure):

१. मुँगको दाल र चामललाई ३० मिनेट भिजाउनुहोस्।
२. कुकरमा घिउ तातो गरेर जिरा र हिङ्ग फुराउनुहोस्।
३. कोरेको अदुवा हालेर ३० सेकेन्ड भुट्नुहोस्।
४. भिजाएको दाल र चामल हालेर चलाउनुहोस्।
५. बेसार, नुन, र ३ कप पानी हालेर कुकर बन्द गर्नुहोस्।
६. ३-४ सिटी आएपछि आगो बन्द गर्नुहोस्।
७. माथिबाट घिउ हालेर तातै खानुहोस्।

फाइदा (Benefits):

खिचडी आयुर्वेदमा 'पथ्य' (सबैभन्दा उत्तम आहार) मानिन्छ। यो सजिलै पछ, ग्यास बनाउँदैन, र शरीरलाई पूर्ण पोषण दिन्छ। बिरामी, वृद्ध, बालबालिका, र पाचन कमजोर भएका सबैका लागि यो सबैभन्दा उत्तम खाना हो। आयुर्वेदमा 'पञ्चकर्म' (Detox) पछि पनि खिचडी नै खुवाइन्छ।

ग. रसम / टमाटरको पाचक झोल (Rasam — South Indian Digestive Soup, Nepali Style)**सामग्री (Ingredients):**

- टमाटर (Tomato) — २ वटा (पिसेको)
- तोरीको तेल वा घिउ — १ चम्चा
- जिरा (Cumin) — आधा चम्चा
- मरिच (Black Pepper) — ४-५ दाना (कुटेको)
- हिङ्ग (Asafoetida) — १ चिम्टी
- बेसार (Turmeric) — आधा चम्चा
- कागतीको रस (Lemon juice) — १ चम्चा
- धनियाँको पात (Coriander leaves) — केही पात
- पानी — २ कप
- नुन — स्वाद अनुसार

बनाउने विधि (Procedure):

१. भाँडोमा तेल/घिउ तातो गरेर जिरा र हिङ्ग फुराउनुहोस्।
२. पिसेको टमाटर हालेर ३ मिनेट पकाउनुहोस्।
३. पानी, बेसार, कुटेको मरिच, र नुन हालेर ५ मिनेट उमाल्नुहोस्।
४. आगो बन्द गरेर कागतीको रस र धनियाँको पात हाल्नुहोस्।
५. तातै भातसँग वा सूपको रूपमा पिउनुहोस्।

फाइदा (Benefits):

रसम दक्षिण भारतको प्रसिद्ध पाचक झोल हो जुन नेपाली भान्सामा पनि सजिलै बनाउन सकिन्छ। यसमा भएका मरिच, जिरा, र हिङ्गले पाचन अग्नि प्रज्वलित गर्छन्। टमाटरमा भएको 'लाइकोपीन' (Lycopene) ले आन्द्राको स्वास्थ्य सुधार्छ। रुघा-खोकी र ग्यास दुवैमा यो अत्यन्त लाभदायक छ।

६. द्रुत सन्दर्भ तालिका (Quick Reference Summary)

तल ग्यासको विभिन्न अवस्था अनुसार कुन चिया, अचार, वा खाना उपयुक्त हुन्छ भन्ने द्रुत सन्दर्भ तालिका दिइएको छ:

अवस्था (Condition)	उत्तम चिया/पेय	उत्तम अचार/चटनी	उत्तम खाना
कडा ग्यास अड्किएको (Severe Gas Retention)	हिङ्ग-जिरा काढा (तुरुन्तै राहत)	हिङ्ग-ज्वानो चूर्ण	खिचडी + घिउ
खाना खाएपछि ग्यास (Post-meal Gas)	CCF चिया वा सौंफ-मिश्री पानी	पुदिना-धनियाँ चटनी	मोही (Buttermilk)
बिहान पेट फुलेको (Morning Bloating)	ज्वानो-बिरे नुन पानी	कागती-अदुवा अचार	तातो पानी + कागती
रातमा ग्यास (Night Gas)	बेसार दूध (Golden Milk)	लसुन-तिल अचार	हल्का खिचडी
पित्तजन्य ग्यास (Pitta-type Gas)	सौंफ-मिश्री पानी	अमलाको अचार	लौका/फर्सीको तरकारी
कफजन्य ग्यास (Kapha-type Gas)	तुलसी-अदुवा-मरिच चिया	टिमुर-खुर्सानी चटनी	रसम / तातो झोल
यात्रामा ग्यास (Gas during Travel)	अदुवा-पुदिना चिया (थर्मसमा)	हिङ्ग-ज्वानो चूर्ण (सानो डब्बामा)	फलफूल + सुक्खो खाजा

महत्त्वपूर्ण सम्झना (Important Note)

यस परिशिष्टमा दिइएका सबै रेसिपीहरू प्राकृतिक सामग्रीहरूबाट बनाइन्छन् र सामान्यतया सुरक्षित छन्। तथापि, केही कुराहरू ध्यान दिनुपर्छ:

१. गर्भवती महिलाहरूले हिङ्ग, मेथी, र अत्यधिक मसलायुक्त अचार सेवन गर्नुअघि चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुपर्छ।
२. मधुमेह (Diabetes) भएका व्यक्तिहरूले मिश्री र गुडको प्रयोग सीमित गर्नुपर्छ।
३. उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) भएकाहरूले बिरे नुन र नुनको मात्रा कम राख्नुपर्छ।
४. कुनै पनि खानेकुराप्रति एलर्जी (Allergy) भएमा त्यो सामग्री प्रयोग नगर्नुहोस्।
५. यदि ग्यासको समस्या लगातार २ हप्ताभन्दा बढी रहन्छ भने घरेलु उपचारमा मात्र भर नपरी चिकित्सकसँग अवश्य सल्लाह लिनुहोस्।

हिताशी स्यात् मिताशी स्यात् ऋताशी स्यात् जितात्मवान्।
 यो हितकर खान्छ, मितकर (परिमित) खान्छ, ऋतुकर (मौसम अनुसार) खान्छ,
 र आत्मसंयमी छ — त्यो सधैं निरोगी रहन्छ।
 — चरक संहिता

अस्वीकरण (Disclaimer)

यो निर्देशिका शैक्षिक उद्देश्यका लागि मात्र तयार गरिएको हो। यसमा दिइएका जानकारी र उपायहरू चिकित्सकको सल्लाहको विकल्प होइनन्। कुनै पनि नयाँ उपचार अपनाउनुअघि योग्य चिकित्सकको परामर्श लिनुहोस्। गम्भीर वा लगातार रहने स्वास्थ्य समस्याहरूमा तुरुन्तै चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।

A HOLY GUIDE TO UNHOLY SMELLS
THE GAS GOSPEL



वैदिक ज्ञान, आयुर्वेद र आधुनिक विज्ञानको
समन्वयमा आधारित आयुर्वेद र आधुनिक
चिकित्साको एक गहन विश्लेषण

अथर्व वेदाचार्यः

नारायण घिमिरे ।