

Received- 01 July 2024, Accepted & Published- 11 July 2024 (07/2024)

# टॉन्सिलाइटिस: कारण, लक्षण और घरेलू उपचार - गले में टॉन्सिल दर्द को न करें इग्नोर?

## Tonsillitis: Causes, Symptoms, and Home Remedies – Don't Ignore Tonsil Pain in the Throat?

*Dr. Jyoti Gupta*

Ayurveda Doctor, India

[garg.jyoti1987@gmail.com](mailto:garg.jyoti1987@gmail.com)

### सारांश

इस लेख में टॉन्सिलाइटिस के कारणों, लक्षणों और घरेलू उपचारों पर विस्तार से चर्चा की गई है। टॉन्सिल गले में पाए जाने वाले लसीका ग्रंथियों के समान होते हैं और इनमें सूजन होने पर इसे टॉन्सिलाइटिस कहते हैं। इस समस्या के मुख्य कारण आहार में मैदा, चावल, आलू, चीनी, ठंडा और खट्टा पदार्थों का अत्यधिक सेवन है। इस लेख में टॉन्सिलाइटिस के लक्षणों, सही आहार और घरेलू उपचारों पर विस्तार से प्रकाश डाला गया है, जिससे इस समस्या का निदान आसानी से हो सके। साथ ही, प्राचीन भारतीय साहित्य और आयुर्वेदिक दृष्टिकोण पर भी विचार किया गया है।

### महत्वपूर्ण शब्द

टॉन्सिलाइटिस, लसीका ग्रंथि, घरेलू उपचार, सूजन, आहार, आयुर्वेद

### Abstract

This article extensively discusses the causes, symptoms, and home remedies of tonsillitis. Tonsils are lymphoid tissues located in the throat, and their inflammation leads to tonsillitis. Excessive consumption of refined flour, rice, potatoes, sugar, cold, and sour foods is the primary cause of this condition. The article sheds light on the symptoms of tonsillitis, proper diet, and home remedies, making diagnosis easier. Additionally, it explores insights from ancient Indian literature and Ayurvedic perspectives.

### Keywords

Tonsillitis, Tonsils, Home Remedies, Inflammation, Diet, Ayurveda

## परिचय

टॉन्सिलाइटिस एक सामान्य स्वास्थ्य समस्या है, जिसमें गले में सूजन और दर्द होता है। टॉन्सिल, जो गले में प्रवेश द्वार के दोनों तरफ मांस की गांठ के रूप में होते हैं, में सूजन होने पर यह स्थिति उत्पन्न होती है। टॉन्सिलाइटिस के उपचार के लिए कई घरेलू नुस्खे और आहार परहेज मददगार साबित हो सकते हैं।

## टॉन्सिल का आयुर्वेदिक दृष्टिकोण

आयुर्वेद में टॉन्सिलाइटिस को "तुण्डिकादोष" के रूप में जाना जाता है। प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रंथों में टॉन्सिलाइटिस के उपचार के लिए विभिन्न जड़ी-बूटियों और प्राकृतिक पदार्थों का उपयोग बताया गया है। आयुर्वेद के अनुसार, टॉन्सिलाइटिस वात, पित्त और कफ दोषों के असंतुलन के कारण होता है। इसे संतुलित करने के लिए विभिन्न उपाय सुझाए गए हैं।

## टॉन्सिल बढ़ने का कारण

टॉन्सिलाइटिस के बढ़ने के कई कारण हो सकते हैं। मुख्यतः मैदा, चावल, आलू, चीनी, ठंडा और खट्टे पदार्थों का अधिक सेवन करना इसमें शामिल है। ये पदार्थ अम्लता बढ़ाकर कब्ज की समस्या उत्पन्न करते हैं, जिससे टॉन्सिल बढ़ने की संभावना होती है। इसके अलावा, सर्दी लगना, खून की अधिकता, मौसम का अचानक बदलना, दूषित वातावरण में रहना और खराब दूध पीना भी टॉन्सिलाइटिस का कारण बन सकते हैं।

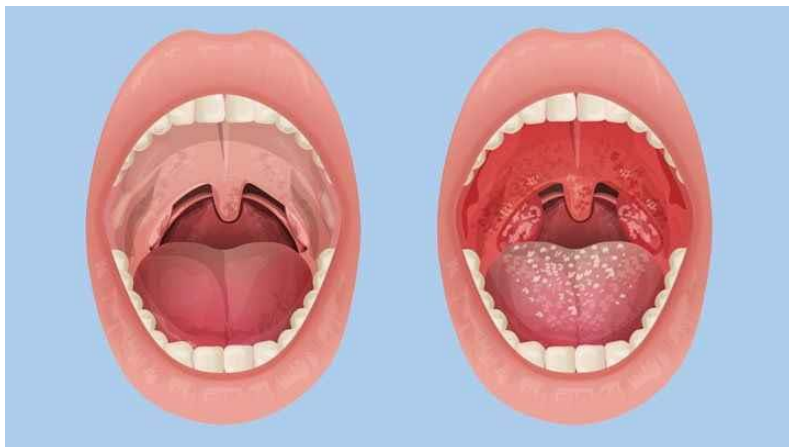


Figure 1- गले में पाए जाने वाले टॉन्सिल [6]

## टॉन्सिल बढ़ने के लक्षण

टॉन्सिलाइटिस के लक्षण निम्नलिखित हैं:

- गले में सूजन और दर्द
- बदबूदार सांस

- जीभ पर मैल
- सिर में दर्द
- गर्दन के दोनों तरफ लसीका ग्रंथि का बढ़ना और दर्द होना
- सांस लेने में परेशानी
- आवाज का बैठना
- बेचैनी और सुस्ती
- ठंड लगने के साथ बुखार आना
- गले में दर्द के कारण हाथ रखना मुश्किल होना और थूक निगलने में तकलीफ होना

### टॉन्सिलाइटिस का प्राचीन साहित्य में उल्लेख

प्राचीन साहित्य में टॉन्सिलाइटिस और इसके उपचार का उल्लेख मिलता है। चरक संहिता और सुश्रुत संहिता जैसे आयुर्वेदिक ग्रंथों में टॉन्सिलाइटिस के लिए विभिन्न जड़ी-बूटियों और उपचार विधियों का वर्णन किया गया है। चरक संहिता में "तुण्डिकादोष" के लिए लहसुन, तुलसी और अन्य जड़ी-बूटियों का उपयोग बताया गया है। सुश्रुत संहिता में भी गले के रोगों के लिए विभिन्न उपचार विधियों का वर्णन है।

### भोजन एवं परहेज

टॉन्सिलाइटिस के दौरान सही आहार और परहेज बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। इस रोग में निम्नलिखित आहार लेने चाहिए:

- दूध, रोटी, खिचड़ी
- तोहरी और लौकी का पानी
- नींबू का पानी, अनानास का रस, मौसमी का रस, आंवले की चटनी

### इन चीजों से परहेज करें:

- मिर्च मसाले वाले भोजन, ज्यादा तेल की सब्जी, खट्टे पदार्थ और तेज खाद्य पदार्थ
- मूली, टमाटर, गाजर और पालक जैसी सब्जियां

### टॉन्सिल बढ़ने का घरेलू उपचार

टॉन्सिलाइटिस के घरेलू उपचार निम्नलिखित हैं:

### लहसुन

लहसुन की एक गांठ को पीसकर पानी में मिलाकर गर्म करके गरारे करने से लाभ होता है।

### **पपीता**

पपीते का दूध गर्म पानी में मिलाकर गरारे करने से आराम मिलता है। कच्चे पपीते का हरा भाग चीरकर उसका दूध निकालकर गरारे करने से टॉन्सिल में लाभ होता है।

### **पान का पत्ता और लौंग**

पान का पत्ता, लौंग, मुलेठी और पिपरमेंट का काढ़ा बनाकर सेवन करने से लाभ होता है।

### **अजवाइन**

अजवाइन का पानी उबालकर कुल्ला और गरारे करने से आराम मिलता है।

### **गिल्सरीन**

गिल्सरीन को गर्म पानी में मिलाकर कुल्ला करने से सूजन कम होती है।

### **तुलसी**

तुलसी के पत्तों का पानी उबालकर गरारे करने से गले में आराम मिलता है। तुलसी की मंजरी बीज को शहद के साथ चाटने से टॉन्सिल ठीक होते हैं।

### **अनानास का जूस**

अनानास का जूस गर्म करके पीने से टॉन्सिल में लाभ होता है।

### **शहतूत**

शहतूत का शरबत गर्म पानी में मिलाकर गरारे करने से लाभ होता है।

### **दालचीनी**

दालचीनी को शहद में मिलाकर टॉन्सिल पर लगाने से सूजन कम होती है। दालचीनी और शहद का मिश्रण चूसने से टॉन्सिलाइटिस में लाभ होता है।

### **नीम**

नीम के काढ़े से कुल्ला करने से टॉन्सिल समाप्त होता है। नीम की छाल का काढ़ा बनाकर सेवन करने से भी टॉन्सिलाइटिस में राहत मिलती है।

### **हल्दी**

हल्दी, काली मिर्च और अदरक के रस को मिलाकर आग पर गर्म कर लें और फिर शहद में मिलाकर रात

को सोते समय पीने से टॉन्सिल की सूजन दूर होती है।

## फिटकरी

गर्म पानी में फिटकरी और नमक डालकर गरारे करने से टॉन्सिल ठीक होता है और दर्द कम होता है।

## निष्कर्ष

टॉन्सिलाइटिस एक सामान्य समस्या है, लेकिन सही आहार और घरेलू उपचार से इसे नियंत्रित किया जा सकता है। घरेलू उपचार जैसे लहसुन, पपीता, तुलसी और गिल्सरीन का उपयोग करके इस समस्या का समाधान संभव है। सही आहार और परहेज भी टॉन्सिलाइटिस के उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रंथों में भी टॉन्सिलाइटिस के लिए विभिन्न उपचार विधियों का उल्लेख मिलता है, जो आज भी प्रभावी हैं।

## सन्दर्भ

1. भारतीय आयुर्वेद चिकित्सा प्रणाली
  2. चरक संहिता
  3. सुश्रुत संहिता
  4. विभिन्न घरेलू उपचार पुस्तिकाएँ
  5. स्वास्थ्य और पोषण से संबंधित लेख और अध्ययन
  6. Upham, B. (2022, November 15). Do I Have Tonsillitis? All About Signs and Symptoms. Everyday Health. Retrieved April 30, 2024, from <https://www.everydayhealth.com/tonsillitis/symptoms/>
-