Digtized by Muthulakshmi Research Academy

849

स्वदेशी चिकित्सा सार

(सिर से पांव तक के चुने हुए रोगों के अचूक घरेलू इलाज)

डा० अजीत मेहता

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

"यस्य देशस्य यो जन्तुस्तज्जं तस्यौषधं हितम् ।"

जो प्राणी जहाँ जन्मा है उसके लिए उसी देश की औषधियाँ एवं आहार-विहार हितकारी होते हैं. अर्थात् भारतीयों के लिये भारत की मिट्टी से उत्पन्न स्वदेशी औषधियाँ ही हितकारी हैं ।

स्वदेशी चिकित्सा सार

(सिर से पांव तक के चुने हुए रोगों के अचूक घरेलू इलाज)

स्वदेशी चिकित्सा प्रणाली, डाक्टरों के लिये चुनौती ।
अचूक इलाज रूप में प्रस्तुत, कतिपय हीरे माणक मोनो ।।

लेखक

डॉ० अजीत मेहता

एम. ए., आयुर्वेदरत्न, आर. एम. पी.

प्रकाशक :

कल्याण चिकित्सा प्रकाशन

(८, जैन भवन), १२, भगत सिंह मार्ग

नई दिल्ली-११० ००१

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

लेखक :
डॉ० अजीत मेहता
(८, जैन भवन)
गोल मार्केट के पास)
१२, भगत सिंह मार्ग
नई दिल्ली-११० ००१

© सर्वाधिकार लेखकाधीन सुरक्षित

प्रथम संस्करण : १६८४

द्वितीय संस्करण (परिवर्धित एवं सशोधित) : १६८५

तृतीय संस्करण (परिवर्धित एव संशोधित) : १६८६

चतुर्थ संस्करण सितम्बर : १६८८

पंचम संस्करण (परिवर्धित) अगस्त : १६६०

मूल्य : पच्चीस रुपये मात्र

मुद्रित : शोबी ऑफसेट प्रेस, नई दिल्ली-110 002

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सत्यमेव जयते

सिंचाई मंत्री, भारत
MINISTER FOR IRRIGATION
INDIA
(SINCHAI MANTRI, BHARAT)

नई दिल्ली 4 अप्रैल, 1984

NEW DELHI

शुभ-सम्मति

मैंने डा० अजीत मेहता के द्वारा लिखी हुई पुस्तक "स्वदेशी चिकित्सा सार" पढ़ी और उसे जन-साधारण के लिए उपयोगी पाया। इस पुस्तक की यह विशेषता है कि इसमें एक रोग के लिए ढेर सारे नुस्खों के स्थान पर प्रायः एक या दो विकल्प विशेष निर्देशों के साथ दिये गये हैं जिससे कि सामान्य व्यक्ति को उपयुक्त औषधि के चयन में कोई कठिनाई न हो। इसके अतिरिक्त रोगों से बचाव और योगासन-प्राणायाम अध्याय जोड़कर लेखक ने इस पुस्तक की उपयोगिता और बढ़ा दी है।

वस्तुतः यह पुस्तक शताब्दियों से प्रचलित हानिरहित घरेलू प्रयोग-पुष्पों का एक सुन्दर गुलदस्ता है, जो कि प्रत्येक घर में रखने योग्य और प्रत्येक पुस्तकालय में संग्रहणीय है।

आशा है, इस पुस्तक का चिकित्सा जगत में स्वागत होगा तथा सरल चिकित्सा व्यवस्था के बारे में शोध कार्य प्रारम्भ होगा।

राम निवास मिर्धा

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

याद रखें

जिन्दगी धन और सत्ता के संचय का नाम नहीं है बल्कि आशीर्वादों के मोतियों को एकत्र करने का नाम है। जहाँ धन और सत्ता की प्राप्ति के लिए शोषण और ज़ुल्म अनिवार्य है वहाँ आशीर्वादों के मोती बटोरने के लिए किसी को पीड़ित करने की नहीं बल्कि दूसरों की पीड़ा हरने की जरूरत रहती है।

सच्चा सुख अनन्त इच्छाओं की पूर्ति के पीछे भागने का नाम नहीं है (जो कि मृगतृष्णा मात्र है) बल्कि जीवन में सादगी, सन्तोष और सदाचरण अपनाने का नाम है।

सच्चा धर्म दिखावे और आडम्बर का नाम नहीं है बल्कि मानव-सेवा और त्याग-भावना द्वारा दीन-दुखियों के आंसू पोंछने और प्यार बांटने का नाम है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

समीक्षाएं

'नवभारत टाइम्स' २५-११-१९८४ के अंक में प्रकाशित समीक्षा :

अच्छे स्वास्थ्य को समर्पित

एक लम्बे समय के बाद घरेलू इलाज के क्षेत्र में सामयिक आवश्यकता के अनुरूप एक संक्षिप्त किन्तु प्रामाणिक पुस्तक देखने को मिली है। जिसमें विश्वसनीय, सुगम और खोजपूर्ण नुस्खे हैं। इस अर्थ में, यह परिपार्टी से हटकर एक नूतन प्रयास है। नुस्खों की प्रामाणिकता असंदिग्ध होने के कारण आज लुप्त प्राय: होती जा रही स्वदेशी चिकित्सा पद्धति पर पुनः आस्था जागृत होने लगती है।

सिर से पांव तक के अक्सर होने वाले रोगों को जड़ से दूर करने में समर्थ ये नुस्खे प्राय: परीक्षित और अचूक है और कोई भी व्यक्ति बिना किसी हानि या दुष्प्रभाव की संभावना के इन पर पूर्णतया निर्भर रह सकता है। उदाहरण के तौर पर 'दांतों की बीमारियों में रामबाण' सेंधा नमक और सरसों के तेल का प्रयोग बतलाया गया है। जो देखने में साधारण-सा लगता है, किन्तु यहाँ पर प्रयोग-विधि के सम्बन्ध में लेखक की हिदायतें मौलिक और खोजपूर्ण हैं। इनका ठीक से पालन करने पर किसी प्रकार की हानि या दुष्प्रभाव की संभावना नहीं रह जाती, बल्कि दांतों की सुरक्षा निश्चित हो जाती है।

इसी प्रकार हिचकी में अदरक का प्रयोग, मोटापा में गर्म पानी का प्रयोग, आंव में मेथी की चाय का प्रयोग उल्लेखनीय है।

दूसरे अध्याय में तुलसी से फ्लुरिसी, कुल्थ से पथरी, छोटी हरड़ से 'गैस ट्रबल, अर्जुन की छाल से हार्ट ट्रबल आदि दूर करने के लिए विशिष्ट योग अच्छी जानकारी के साथ वर्णित है। मेरा विश्वास है कि इन योगों को आवश्यकतानुसार प्रयोग करके अधिकांश मामलों में साधारण व्यक्ति अस्पतालों, दवाइयों, परीक्षणों के अनावश्यक चक्करों से बच सकता है। ये योग आज भी उतने ही प्रभावशाली हैं, जितने शताब्दियों पहले थे।

'रोगों से बचाव' अध्याय में बताया गया है कि बिना पैसा खर्च किए स्वास्थ्य-रक्षा कैसे की जा सकती है। 'योगासन-प्राणायाम' अध्याय में वर्णित

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

चार-पांच आसनों के बारे में लेखक का दावा है कि रोजाना केवल दस-पन्द्रह मिनट निकाल कर इन आसनों के नियमित प्रयोग से कोई भी व्यक्ति अपने आपको सदैव स्वस्थ और कार्यक्षम बनाए रख सकता है।

पुस्तक में एक कमी यह है कि इसमें सैक्स के रोगों को बिल्कुल स्थान नहीं दिया गया है और न ही शक्तिप्रदाता (टॉनिक) औषधियों को।

कुल मिलाकर पुस्तक लेखक के लम्बे अध्ययन और अनुभवों का निचोड़ प्रतीत होती है। केवल ९६ पृष्ठों के कलेवर के भीतर लेखक ने गागर में सागर भरने का सराहनीय प्रयास किया है।

"हिन्दुस्तान" दिनांक १-७-८४ में प्रकाशित समीक्षा

जैसा पुस्तक के नाम से स्पष्ट है, इसमें कुछ चुने हुए रोगों के घरेलू इलाज के लिए कुछ अचूक नुस्खे दिए गए हैं। इस दृष्टि से यह पुस्तक जन-साधारण के लिए अत्यन्त उपयोगी है कहना न होगा कि आधुनिक चिकित्सा पद्धतियां जिनमें होम्योपैथी भी है, काफी खर्चीली होने के कारण हमारे देश की अधिकांश जनता को विशेषकर निम्न मध्य वर्ग और निचले वर्गों की पहुंच से बाहर है। यही नहीं, अस्पतालों आदि में उपेक्षा का शिकार होने से उन्हें इलाज में भारी परेशानी भी उठानी पड़ती है। फिर एलोपैथिक दवाओं के अनेक दुष्परिणाम भी सामने आते देखे गए हैं।

अनेक रोग ऐसे हैं जिन्हें सरल और हानिरहित देशी नुस्खों से ठीक किया जा सकता है। बल्कि हमारा अनुभव है कि मलेरिया जैसा व्यापक रोग, जो एलोपैथिक दवाओं से काबू में नहीं आ पाता, वह एक छोटे-से देशी नुस्खे से काबू में आ जाता है। हमारा तो यह भी कहना है कि हमारी सरकार को केवल आधुनिकता के फेर में न पड़कर अपनी इस परम्परा से चली आ रही जानकारी को भी आजमाना चाहिए।

लेखक ने 'रोगों से बचाव' और 'योगासन-प्राणायाम' के अध्याय जोड़ कर इस पुस्तक की उपयोगिता और बढ़ा दी है।

आर्य समाज के मूर्धन्य विद्वान श्री रामप्रसाद जी वेदालंकार की सम्मति

"स्वदेशी चिकित्सा सार" नामक पुस्तक को देखने के पश्चात् मैंने इसे "यथा नाम तथा गुण" के अनुरूप पाया। चिकित्सा जगत में इस पुस्तक का प्रकाशन वास्तव में स्वागत-योग्य है, क्योंकि जन-साधारण को दृष्टिगत रखते हुए लेखक ने १७ पृष्ठों के आकार के भीतर परम्परागत घरेलू चिकित्सा को एक अत्यन्त उपयोगी "सार" के रूप में प्रस्तुत करने का प्रशंसनीय कार्य किया

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

है। पुस्तक में वर्णित घरेलू उपचार पीढ़ियों से आजमाए हुए, सुगम और विश्वसनीय हैं तथा पुस्तक की भाषा भी सुबोध है। अतः साधारण व्यक्ति भी इन्हें आसानी से समझकर इनका निःसंकोच प्रयोग कर लाभ उठा सकता है और डाक्टरों और दवाईयों के अनावश्यक चक्करों तथा नानाविध परेशानियों से बच सकता है। "रोगों से बचाव" अध्याय में प्रायः प्रमुख-प्रमुख रोगों से बचने के उपाय बताये गये हैं जिनका यथोचित पालन करने पर विविध रोगों और संक्रमणों से सहज बचा जा सकता है। अन्त में लेखक ने प्रतिदिन नियमित रूप से करने योग्य पांच योगासन और भ्रमण-प्राणायाम का वर्णन करके बिना एक पैसा खर्च किए सदैव कार्यक्षम रहने तथा रोगों से बचे रहने का एक अन्य ढंग सुझाया है जो वस्तुतः छोटे-मोटे रोगों के लिए पल-पल पर डाक्टरों के पास भागने वाले लोगों के लिए एक अच्छा मार्गदर्शन है।

आज साधारण रोगी अत्याधिक खर्चीली और रोग को दवा देने वाली ऐलोपैथिक चिकित्सा प्रणाली का अवलम्बन लेकर इतना अधिक परेशान है कि रोगों को जड़ से उन्मूलन कर सकने योग्य देशी चिकित्सा की पुनः शरण लेने को आकुल हो रहा है। ऐसी परिस्थिति में सामयिक आवश्यकता के अनुकूल श्री डा० अजीत मेहता ने उक्त पुस्तक के माध्यम से भारतवर्ष के महान् तपस्वी ऋषि मुनियों द्वारा उद्भुत एवं विकसित, जन-साधारण के हितार्थ, स्वदेशी चिकित्सा पद्धति के प्रति जन-जन के हृदय में पुनः आस्था जगाने का जो एक सार्थक प्रयास किया है, उसके लिए मैं उन्हें साधुवाद दिये बिना नहीं रह सकता। पुस्तक सुरुचिपूर्ण होने के कारण घर-घर में रखने एवं तदनुसार चलने के योग्य है।

अन्त में मान्य लेखक के लिए मेरी हार्दिक कामना यह है कि वे जन-सेवा की ऊंची भावना के साथ सदैव अग्रसर होते रहें।

—रामप्रसाद वेदालंकार
आचार्य एवं उप-कुलपति
गुरुकुल कांगड़ी, हरिद्वार

दिनांक ४-२-८५

विश्वसंत उपाध्याय श्री पुष्कर मुनि के सुशिष्य श्री देवेन्द्र मुनि शास्त्री की सम्मति :

आरोग्य धर्म-साधना का मूल है। इसलिए भारतीय ऋषियों ने चारों पुरुषार्थों का मूल आरोग्य माना है। भारतीय चिन्तकों ने आरोग्य के सम्बन्ध में विविध दृष्टियों से चिन्तन किया है। जैन मनीषी-गण भी इस पर चिन्तन करते रहे हैं। उनके द्वारा निर्मित अनेकों ग्रन्थ इस बात के साक्षी हैं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

आधुनिक युग में शुद्ध आहार-विहार के अभाव में मानव पूर्ण स्वस्थ जीवन जी नहीं पा रहा है। वह स्वस्थ बनने के लिए एलोपैथिक चिकित्सा पद्धति तत्काल अपना लाभ भी बताती है, पर उसमें लाभ के साथ हानि भी रही हुई है, जबकि स्वदेशी चिकित्सा में विपरीत असर का अभाव रहता है।

डा० अजीत मेहता द्वारा लिखित 'स्वदेशी चिकित्सा सार' पुस्तक का अवलोकन किया। उन्होंने महारंभी चिकित्सा पद्धति से जनमानस का ध्यान अल्पारंभी चिकित्सा पद्धति की ओर आकर्षित किया है। यह उनका प्रयास जिज्ञासुओं के लिए उपयोगी है।

—देवेन्द्र मुनि शास्त्री
महावीर भवन,
चांदनी चौक,
दिल्ली-६

दिनांक १५ अगस्त, १९८४

कुलानन्द भारतीय

कार्यकारी पार्षद (शिक्षा)
दिल्ली प्रशासन, दिल्ली
EXECUTIVE COUNCILLOR (EDU.)
DELHI ADMINISTRATION, DELHI

सत्यमेव जयते

दिल्ली, दिनांक 13 फरवरी, 86
Delhi, Dated

शुभ-सम्मति

डा० अजीत मेहता ने "स्वदेशी चिकित्सा सार" के माध्यम से जन-समाज को स्वास्थ्य सुरक्षा सम्बन्धी जो ज्ञान दिया है, वह सचमुच ही प्रशंसनीय है। अपने अनुभव के आधार पर इन्होंने सरल, सुन्दर भाषा में जो देशी चिकित्सा पर पुस्तक लिखी है, वह समाज के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

हमारी देशी चिकित्सा का ज्ञान लुप्त होता जा रहा है। मुझे विश्वास है इस पुस्तक के माध्यम से पाठक अधिकाधिक लाभान्वित होंगे।

कुलानन्द भारतीय

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

"शुभ सम्मति"

Phone : 40465

राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान
भारत सरकार द्वारा संस्थापित
माधव विलास पैलेस, आमेर रोड, जयपुर-३०२००२

National Institute of Ayurveda
ESTABLISHED BY THE GOVERNMENT OF INDIA
MADHAV VILAS PALACE, AMER ROAD, JAIPUR-302002

मैंने डा० अजीत मेहता द्वारा लिखित पुस्तक "स्वदेशी चिकित्सा सार" का अवलोकन किया।

डा० मेहता ने घरेलू उपचार के सैंकड़ों नुस्खों को एक स्थान पर एकत्रित कर जनसामान्य में प्रचलित आयुर्वेदीय औषधियों का एकत्रीकरण सुन्दर रूप में किया है।

वर्तमान युग में आधुनिक चिकित्सा विज्ञान परम व्यय साध्य होता जा रहा है, ऐसी स्थिति में श्री मेहता ने सर्वत्र सुलभ सर्वजनहितकारी मुष्टिक योगों का संकलन जनता जनार्दन के हित में कर एक पुनीत कार्य किया है।

डा० मेहता की अभ्युन्नति की कामना के साथ आगे भी इसी प्रकार के प्रयास की आशा में,

वै० मदन गोपाल शर्मा
5-8-85
प्रो० मदनगोपाल शर्मा,
विभागाध्यक्ष
काय चिकित्सा विभाग
राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान, जयपुर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

दैनिक "जनसत्ता" दिनांक ४-५-१९८६ में प्रकाशित समीक्षा :

रोगों का घरेलू उपचार

धन और सत्ता सुखों को बटोरने का नहीं, आशीर्वादों के मोती जुटाने का नाम है जिन्दगी। सत्ता सुख और धन पाने के लिए लोगों का शोषण करना पड़ता है, जबकि आशीर्वाद हासिल करने के लिए पीड़ितों की सेवा करनी पड़ती है।' डा० अजीत मेहता ने अपनी मां की इस बात पर अमल करते हुए घरेलू इलाजों के नुस्खों की किताब 'स्वदेशी चिकित्सा सार' लिखी है।

मंहगाई की मार से लोगों की कमर टूटती जा रही है। डाक्टरों की फीस आम लोगों की हद और हैसियत से बाहर है। कीमती और नकली दवाइयों से अलग बेहाली है। ऐसे में इस तरह की जानकारियां काफी हद तक सहारा देती है। केन्द्रीय मंत्री राम निवास मिर्धा का कहना ठीक है कि ढेरों नुस्खों के बजाए एक दो तरीके पर विशेष निर्देश देना, योगासन और प्राणायाम के अध्याय जोड़ना इस किताब की खूबी है।

किताबों में साधारण से लेकर जटिल रोगों तक के नुस्खे हैं। हृदय रोगों के लिए अर्जुन की छाल के प्रयोग की सिफारिश है। इस दवा का लोहा चिकित्सक भी मानते हैं। योगासन का भी जिक्र है। अपानवायु मुद्रा को हृदय आघात (हार्ट अटैक) की राम बाण दवा बताया गया है। इससे मानसिक तनाव भी खत्म होते हैं।

इस तरह अनेक रोगों के लिए रोजमर्रा काम में आने वाली चीजों से इलाज करने की विधि बताई गई है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

प्रस्तावना

स्वदेशी चिकित्सा हमारे त्रिकालदर्शी ऋषि महर्षियों, सूक्ष्मदर्शी, आयुर्वेदाचार्यों और सेवाभावी महात्माओं द्वारा जन-साधारण के आरोग्य के लिए आविष्कृत, विकसित और शताब्दियों से निरन्तर प्रयुक्त की जा रही, भलीभांति जानी एवं परखी, एक विश्वसनीय और हानि रहित चिकित्सा पद्धति है। आज, जबकि निर्धन रोगी घोर मंहगाई के कारण डाक्टर की कीमती दवाएं और ऊँची फीस देने में असमर्थ है, अस्पतालों में भीड़ और लाइनों में लग-लगकर और चक्कर काट-काटकर परेशान है तथा दवा निर्माताओं की व्यावसायिक प्रवृति और नकली एवं सब-स्टेंडर्ड दवाओं की भरमार के कारण शंकालु है, तब अपने ही देश में विकसित, फली-फूली इस सुगम, सस्ती, दुष्प्रभाव रहित घरेलू चिकित्सा की उपयोगिता और भी बढ़ गई है।

यह भी सर्वविदित ही है कि डाक्टर भी अस्पताल में अधिक भीड़-भाड़ के कारण साधारण रोगी की तरफ पूरा ध्यान नहीं दे पाता और यदि उसका अपना क्लीनिक हुआ तो अपनी ऊँची फीस और आकाश छू रही दवाओं की कीमतों के कारण जन-साधारण के साथ न्याय नहीं कर सकता। फिर इस बात की क्या गारंटी है कि बढ़ा-चढ़ाकर विज्ञापित की जाने वाली सभी दवाएं दुष्प्रभाव रहित है या नकली नहीं है? क्या सिद्ध (established) और अनुभूत (proven) औषधियों के स्थान पर नये-नये प्रयोगों और नई-नई औषधियों के नाम पर रोगी की जान के साथ खिलवाड़ तो नहीं हो रहा है? इन परिस्थितियों में स्वदेशी चिकित्सा का साधारण ज्ञान रखने वाले अपना इलाज स्वयं घर बैठे साधारण खाने-पीने और रोजमर्रा काम में आने वाली वस्तुओं से कर सकते हैं। छोटे-छोटे रोगों के लिए डाक्टरों के पास भागने की बजाय यदि आप जन-साधारण के हेतु लिखित प्रस्तुत पुस्तक "स्वदेशी चिकित्सा सार" की मदद से स्वदेशी चिकित्सा को प्राथमिक उपचार (First Aid) के रूप में भी आजमा कर देखें तो अधिकांश मामलों में आपको डाक्टरों के दरवाजे खटखटाने की आवश्यकता ही न रहेगी।

मेरा यह विनम्र प्रयास रहा है कि प्रस्तुत पुस्तक 'स्वदेशी चिकित्सा-सार' में ढेर सारे अपूर्ण और अव्यवहारिक नुस्खों के बजाय प्रायः एक रोग का एक प्रमुख और अचूक इलाज अपने वैकल्पिक इलाज और सहायक उपचार एवं

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

आवश्यक निर्देशों के साथ दिया जाय जिससे आम आदमी को इलाज ढूंढने में किसी प्रकार का झंझट या कठिनाई न हो। ये देशी औषधियां आज भी उतनी ही प्रभावशाली हैं जितनी सहस्रों वर्ष पूर्व थीं और साथ ही ये सिद्ध औषधियां, निर्देशानुसार लेने पर, किसी प्रकार की हानि नहीं करतीं और न कोई दुष्प्रभाव (Side and after effect) ही छोड़ती हैं। जन-साधारण के लिए स्वदेशी चिकित्सा किसी वरदान से कम नहीं है।

इस पुस्तक के दूसरे अध्याय में कुछ विशिष्टातिविशिष्ट योग पाठकों की सेवा में प्रस्तुत हैं।

स्वदेशी चिकित्सा पद्धति में स्वस्थवृत अर्थात स्वास्थ्य रक्षा के नियमों के पालन का बड़ा महत्व है। इसी तथ्य को दृष्टिगत रखते हुए प्रस्तुत पुस्तक के तीसरे अध्याय **'रोगों से बचाव'** में प्रायः सभी रोगों से बचने के लिए अनमोल जानकारी प्रस्तुत की गई है।

चौथा अध्याय **'आसन प्राणायाम'** में शरीर को सही (fit) और आकर्षक बनाये रखने के लिए जन-साधारण के लिए व्यवहारिक और उपयोगी आसन क्रियाओं का वर्णन है जिनके नियमित अभ्यास में कोई धन खर्च नहीं होता और रोगों से बचाव के लिए किसी वरदान से कम नहीं है।

'स्वदेशी चिकित्सा-सार' लिखने की प्रेरणा मुझे अपनी ममतामयी और त्यागमयी स्वर्गीय पूज्य माताजी धापी देवी से मिली जिन्होंने मेरे अन्दर यह सद्-संस्कार ठूंस-ठूंसकर भरा कि इस दुर्लभ मानव जीवन की सार्थकता केवल अपना तथा अपने परिवार के पेट पालन में ही नहीं है बल्कि दुःखी इन्सानों के दुःख-दर्द को कम करने और उनके आंसू पोंछने में है। इसी भावना से प्रेरित होकर मैंने चिकित्सा क्षेत्र में एक शोध विद्यार्थी के रूप में कार्य करना प्रारम्भ किया और पन्द्रह साल से भी अधिक शोधपूर्ण अध्ययन, कई रोग इतिहासों (Case histories) का अन्वेषण और अपने तथा दूसरों के अनुभवों के संचय और मन्थन के पश्चात नवनीत रूप में "स्वदेशी चिकित्सा-सार" पुस्तक की रचना की है। इस छोटी-सी कृति को एक श्रद्धा पुष्प के रूप में श्रद्धेय माताजी को समर्पित कर रहा हूं।

अन्त में, मैं उन सब महर्षियों, महात्माओं, आयुर्वेदाचार्यों, चिकित्सकों, विद्वानों एवं लेखकों का हृदय से अत्यन्त कृतज्ञ हूं जिनके बहुमूल्यों अन्वेषणों, रचनाओं, संग्रहों और अनुभवों से अपनी पुस्तक 'स्वदेशी चिकित्सा-सार' के लेखन में किसी भी रूप में सहायता ली है।

मैं अपना प्रयास तभी सार्थक समझूंगा जबकि अधिक से अधिक लोग इस

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

हानि-रहित स्वदेशी चिकित्सा पद्धति को अपनाकर लाभान्वित होंगे। पाठकों से निवेदन है कि वे अपनी निष्पक्ष सम्मति भेजकर मुझे अनुगृहीत करने की कृपा करें तथा साथ ही इस पुस्तक में निर्देशित जो भी इलाज आप आजमाएं तो रोग-मुक्ति होने पर अपने रोग का विवरण या इतिहास (Case history) (जैसे कि किस रोग और किस हालत में कौन-सी औषधि प्रयोग, कितनी मात्रा में, दिन में कितनी-कितनी खुराकें, कितनी-कितनी देर बाद और किस अनुपान से, कुल कितने दिन तक लीं और किस क्रम से कैसे-कैसे लाभ हुआ ? क्या पूर्ण और स्थायी लाभ हुआ। यदि हां, तो कितने दिनों में ? आदि) पत्र लिखकर मुझे अवश्य भिजवाने की कृपा करें। इसके लिए मैं तो आपका सदैव ऋणी रहूंगा ही, साथ में पीड़ित मानव-जाति भी। आपके द्वारा भेजे गये रोग-विवरणों को मैं अपने अगले संस्करण में यथासंभव स्थान देना चाहूंगा तथा पुस्तक को और भी अधिक उपयोगी और त्रुटिरहित बनाने के लिए भेजे गए बहुमूल्य सुझावों का सदैव खुले दिल से स्वागत करने को तत्पर रहूंगा।

प्रस्तुत पुस्तक में कहीं कोई गलती रह गई हो तो क्षमा चाहता हूं। मुझे आशा ही नहीं अपितु दृढ़ विश्वास है कि यह पुस्तक, जो अपने ढंग की अकेली है, जन-साधारण के लिए अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होगी।

२१-२-१६८४

—अजीत मेहता

अपानवायु मुद्रा

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

द्वितीय संस्करण की प्रस्तावना

स्वदेशी चिकित्सा के क्षेत्र में "स्वदेशी चिकित्सा सार" का एक प्रामाणि पुस्तक के रूप में सर्वत्र स्वागत हुआ है और लेखक को व्यापक प्रशंसा मिली है। परन्तु सच्ची प्रशंसा तभी होगी जब यह पुस्तक घर-घर में पहुंचकर जन-जन को रोगमुक्त करने और खर्चीले डाक्टरों, दवाइयों एवं अस्पतालों के अनावश्यक चक्करों से बचाने में सफल सिद्ध हो सके।

नौ महीनों के अल्प काल में पुस्तक का द्वितीय संस्करण (संशोधित एवं परिवर्द्धित) छपना ही पुस्तक की लोकप्रियता का पर्याप्त प्रमाण है। शक्ति-वर्धक औषधियों की कमी को पूरा करने के लिए प्रस्तुत द्वितीय संस्करण में "शक्तिवर्धक (टॉनिक) औषधियाँ" का एक नया अध्याय परिशिष्ट के रूप में जोड़ा गया है तथा प्रथम संस्करण का आवश्यकता के अनुरूप संशोधन एवं भूल-सुधार किया गया है। व्यापक मूल्य-वृद्धि तथा अन्य विवशतापूर्ण कारणों से पुस्तक का मूल्य कुछ बढ़ाना पड़ गया है जोकि पुस्तक की उपयोगिता के समक्ष नगण्य है। मेरा सदैव प्रयास रहेगा कि पुस्तक और भी अधिक उपयोगी बने। मेरी तो यह अभिलाषा है कि वर्षों के अनुभवों और शोध-प्रयत्नों के परिणाम-स्वरूप मैं जो कुछ भी चिकित्सा-नवनीत निकाल पाने में समर्थ हो पाया हूं, उसे दिल खोलकर अगले प्रकाशन के द्वारा जन-साधारण के हितार्थ समर्पित कर सकूं।

आपके स्वस्थ एवं उपयोगी सुझावों का सदैव स्वागत है।

—डॉ० अजीत मेहता

नई दिल्ली
फरवरी, १९८५

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

तृतीय संस्करण की भूमिका

'स्वदेशी चिकित्सा पद्धति' की अलख जगाने वाली पुस्तक 'स्वदेशी चिकित्सा सार' का परिवर्धित एवं संशोधित तृतीय संस्करण आपके हाथों में हैं। कृत्रिम एवं महगे आधुनिक सौंदर्य प्रसाधनों से होने वाले अहित को ध्यान में रखते हुए तथा पाठकों की निरन्तर मांग विशेषकर महिलाओं के अनुरोध पर एक नया परिशिष्ट 'सौंदर्य परिशिष्ट' लिखकर मैंने सौंदर्यवर्धन के सुगम स्वदेशी प्रयोगों को इस नवीन संस्करण में शामिल किया है। आशा है हर घर-परिवार इन निरापद सौंदर्यवर्धक प्रयोगों से सदैव लाभान्वित होता रहेगा।

पाठकों ने प्रथम और द्वितीय संस्करण का भरपूर स्वागत करके मेरा जो उत्साह बढाया है उसके लिए मैं उनका हृदय से आभारी हूं। कोई भी चिकित्सा पुस्तक की लोकप्रियता उसकी उपयोगिता में निहित होती है। 'सौंदर्य-परिशिष्ट' में त्वचा, मुख, हाथ-पैर, नख-केश आदि की सुन्दरता बढाने और उसकी रक्षा करने के प्रयोगों के अतिरिक्त एक्यूप्रेशर-सार, कायाकल्प तथा अन्य लाभकारी सामग्री जोड़कर तृतीय संस्करण को हर संभव उपयोगी बनाने के मेरे इस प्रयास से पुस्तक लोकप्रियता का नया कीर्तिमान स्पर्श करेगी, ऐसा मेरा विश्वास है।

आपके अमूल्य सुझावों का सदैव स्वागत है।

—डा० अजीत मेहता

नई दिल्ली

दिसम्बर, १९८६

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पंचम संस्करण की प्रस्तावना

'स्वदेशी चिकित्सा सार' का देश के कोने-कोने में जो अपूर्व स्वागत हुआ है उसमे प्रोत्साहित होकर पुस्तक में दो नए परिशिष्ट जोड़े गए हैं—(१) तृतीय परिशिष्ट 'स्वदेशी नशा-चिकित्सा व नशा-छुड़ाना'; (२) चतुर्थ परिशिष्ट 'स्वदेशी अनमोल उपचार'।

समाज में तम्बाकू-सिगरेट, शराब, गांजा, अफीम, स्मैक आदि विविध नशे की बढ़ती प्रवृति का रोकने तथा नशा-जन्य भीषण परिणामों से अपने को तथा अपनी संतति को बचाने की दशा में मेरा एक विनम्र प्रयास है—'स्वदेशी नशा चिकित्सा व नशा छुड़ाना' नामक तृतीय परिशिष्ट का पुस्तक में सम्मिलित करना। मेरा यह प्रयास तभी सार्थक होगा जब आप भी नशा छोड़ने-छुड़वाने के इस पुनीत अभियान में दिलचस्पी लेंगे। चतुर्थ परिशिष्ट के रूप में बुखार, पीलिया, दमा, नारू, कब्ज आदि रोगों से सम्बन्धित 'स्वदेशी अनमोल उपचार' पेश किए गए हैं। आशा है पाठकगण इस नवीन और अत्यन्त उपयोगी सामग्री से भरपूर लाभ उठायेंगे और इस सम्बन्ध में अपने बहुमल्य सुझावों से मुझे अवगत कराएंगे।

शुभ कामनाओं सहित,

डॉ० अजीत मेहता

नई दिल्ली
३०-८-१९९०

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विषय-सूची

अध्याय—१

सिर के रोग

१. स्मरण शक्ति की कमजोरी १
२. स्नायु संस्थान की कमजोरी १
३. आधे सिर का दर्द (आधी शीशी) २
४. चक्कर आना ३

केश रोग

५. बालों का समय से पहले सफेद होना ३
६. सिर में रूसी या सीकरी ४
७. बालों का गिरना ५
८. लम्बे और रेशमी केशों के लिए केश-शेम्पू ५

नेत्र रोग

९. आंखों का दुखना ५
१०. आंख की गुहेरी ६
११. मोतियाबिंद ६
१२. नेत्र-ज्योतिवर्धक (चश्मा छुड़ाने के लिए) तथा नेत्रों के व्यायाम और करतल-विश्राम ६, ९

कान रोग

१३. कान का दर्द १०

नाक के रोग

१४. नकसीर १०
(क) तत्काल नकसीर बंद करना
(ख) पुरानी नकसीर की बीमारी में संजीवनी

दांतों के रोग

१५. दांतों की बीमारियों में रामबाण ११

मुँह के रोग

१६. मुँह की दुर्गन्ध १२
१७. मुख का बिगड़ा स्वाद १२
१८. चेहरे और मुखमण्डल का सौंदर्य १२
१९. मुह के छाले १३
२०. मुँह-पाक १४
२१. मुंहासे १४
२२. चेहरे की ताज़गी १५

गले के रोग

२३. गले की खराश १५
२४. गले की सूजन एवं दर्द १६
२५. गला बैठना १६
२६. टान्सिल्ज़ १७

फेफड़ों के रोग

२७. नज़ला-जुकाम १७
२८. खांसी १८-१९
(क) सूखी और तर खांसी
(ख) तर या बलगमी खांसी
(ग) रात को खांसी चलना
२९. कफ-विकार २०-२१
(क) बलगम आसानी से निकालने के लिए
(ख) बलगम साफ करने के लिए
(ग) यदि कफ छातीं में सूख गया हो
३०. श्वास नली में सूजन एवं दर्द २१
३१. छाती का दर्द तथा पसली चलना २१
३२. उरःक्षत (छाती का मांस फटना) २२

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

हृदय और रक्त संचालन संस्थान के रोग

३३. दिल के समस्त रोग २२
३४. उच्च रक्तचाप २४
३५. निम्न रक्तचाप २६

जिगर और तिल्ली के रोग

३६. यकृत विकार (जिगर की खराबी) २६
३७. जिगर और तिल्ली दोनों का बढ़ना २७
३८. तिल्ली की खराबी २७

पेट के रोग

३९. पेट दर्द २८
४०. अम्ल पित्त २८
४१. वायु-गैस २९
४२. अरुचि और भूख की कमी २९
४३. पेट में कीड़े ३०

अन्तड़ियों के रोग

४४. कब्ज ३१-३२
(क) साधारण कब्ज
(ख) हानि-रहित जुलाब
(ग) पुराना से पुराना अथवा बिगड़ा हुआ कब्ज
४५. अतिसार ३३-३४
(क) दस्त
(ख) पतले दस्त
(ग) पानी की भांति नदी के वेग के समान दस्त
४६. पेच्चिश आंवयुक्त— नई या पुरानी ३४
४७. खूनी दस्त ३५
४८. खाने के बाद तुरन्त पाखाना जाने की आदत से छुटकारा ३५
४९. संग्रहणी तथा पुरानी पेचिश तथा अन्य उदर रोगों में रामबाण ३५
५०. वमन या उल्टी ३५-३६
(क) तेज गर्मी के प्रभाव से उत्पन्न वमन
(ख) जी मिचलाना
(ग) बहुत कठिन वमन
५१. हिचकी ३६
५२. अधिक प्यास ३७
५३. कौड़ी का दर्द ३७
५४. नाभि का दर्द ३८

गुर्दे का रोग

५५. गुर्दे का दर्द ३८
५६. मूत्राशय की जलन ३८
५७. पेशाब बार-बार और अधिक आना ४०
५८. पेशाब कम आना ४०
५९. रुका हुआ पेशाव ४०
६०. मधुमेह ४१

गुदा के रोग

६१. बवासीर ४२

कमर, पीठ, हाथ-पांव आदि के रोग तथा वात रोग

६२. कमर दर्द ४३
६३. घुटनों का दर्द ४४
६४. गठिया (जोड़ों का दर्द) ४४
६५. मोटापा घटाना ४५
६६. हर प्रकार के बदन का दर्द ४६

चोटें और दुर्घटनाएँ

६७. कटे स्थान से खून गिरना ४६
६८. पेट में वाल चला जाना ४७
६९. बच्चे के पैर में कांटा चुभने पर ४७

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

७०. भीतरी चोट लगना (इजेक्शन के अलावा किसी भी प्रकार की चोट पर) ४७
७१. आग से जलना ४७
७२. गले सड़े और पुराने से पुराने घावों के लिए चमत्कारी मरहम ४८

चर्म रोग

७३. बाल तोड़ ४८
७४. सारे शरीरकी खुजली ४९
७५. एग्जिमा ५०
७६. पित्ती उछलना ५०

स्त्रियों के विशेष रोग

७७. मातृदुग्धवर्धक ५१
७८. गौरववर्ण और हृष्ट-पुष्ट सन्तानोत्पत्ति ५१

बच्चों के रोग

७९. बच्चों का तुतलाना एवं हकलाना ५२
८०. कालो खांसी ५२
८१. बच्चों का दूध हज़म न होना ५२
८२. सोते हुए बिस्तर पर पेशाब करना ५३
८३. बच्चों के लिए अमृतसम उपयोगी—चूने का पानी ५३
८४. शिशुओं (तोन मास से छः मास) की पुष्टि के लिए ५४

ज्वर

८५. ज्वर ५५
८६. जीर्ण-ज्वर ५५
८७. मलेरिया ५६

मानसिक रोग

८८. क्रोध की अधिकता ५७
८९. नीद बहुत आना ५७
९०. अनिद्रा (नींद न आना) ५७

अध्याय–२

विशेषातिविशिष्ट योग

१. फेफड़ों की सूजन ५९
२. इन्स्युलिन छुड़ाना ५९
३. पथरी नष्ट करने के लिए रामबाण-कुल्थी ६१
४. अनेक रोगों की एक औषधि ६२
५. कायाकल्प के समान नवजीवन प्रदाता प्रयोग ६२
६. गैस-ट्रबल (Gas Trouble) ६३
७. हृदय रोग (Heart Trouble) तथा हार्ट अटैक के बाद अत्यन्त प्रभावशाली योग ६४
अपानवायु मुद्रा (देखें प्रस्तावना के बाद)

अध्याय–३

रोगों से बचाव

१. अनेक रोगों से मुक्ति और बचाव—उषः पान ६६
२. केशों का ससमय सफेद होने से बचाव ६६
३. सिर के रोगों से बचाव ६७
४. नेत्र-विकारों से बचाव ६८
५. कान के रोगों से बचाव ६९
६. नजला-जुकाम से बचाव ७०
७. होठों की खुश्की से बचाव ७०
८. दांतों का हिलने से बचाव ७०
९. दांत, जीभ व मुंह के रोगों से बचाव ७१
१०. दांत, खाने की नली और आंतें अच्छी रखने के लिए ७१
११. मुख के रोगों से बचाव ७१

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१२. सर्दी के कारण उत्पन्न रोग तथा गले व श्वसन संस्थान के रोगों से बचाव ७१
१३. फेफड़ों के रोगों से बचाव ७३
१४. क्षय की बीमारी (टी. बी.) से बचाव ७३
१५. श्वसन संस्थान के रोगों से बचाव ७३
१६. श्वास-रोग ७४
१७. हार्ट फेल और उच्च रक्त-चाप से बचाव ७४
१८. हृदय तथा मस्तिष्क की बीमारियों से बचाव ७४
१९. पेट के कैंसर से बचाव ७५
२०. पेट की बीमारियों से बचाव ७५
२१. अजीर्ण और उदरामय रोगों से रक्षा ७६
२२. उदर व्याधियों से बचाव ७६
२३. पित्त-विकार, बवासीर और पेट के कीड़ों से बचाव ७५
२४. आंव से बचाव ७६
२५. गुर्दे की बीमारी से बचाव ७७
२६. वात रोगों से बचाव ७७
२७. वायु तथा कफ की बीमारी से बचाव ७७
२८. पोलियो से बचाव ७७
२९. फोड़े-फुन्सियों और चर्म-रोगों से बचाव ७७
३०. मलेरिया से बचाव ७८
३१. हैजा से बचाव ७८
३२. टाइफाइड से बचाव ७८
३३. चेचक से बचाव ७८
३४. खतरनाक और संक्रामक बीमारियों से बचाव ७९
३५. लू से बचाव ७९
३६. दूषित जल से बचाव ७९
३७. बुढ़ापा दूर रखने और यौवन की रक्षा के लिए ८०
३८. अनेकानेक रोगों से बचाव ८१
(क) हानिकारक या अहित-कारी संयोग
(ख) हितकारी संयोग
(ग) ज्यादा खाने-पीने से हुए अजीर्ण/विकार का इलाज
(घ) औषधियों का दुष्प्रभाव
३९. समस्त बीमारियों से बचाव ८४
४०. शरीर के किसी भी अंग में पीड़ा हो— ८६
पीड़ा-निवारक तथा स्वास्थ्य सौंदर्यवर्धक-स्पर्श चिकित्सा
४१. दर्द शरीर के किसी भी अंग मे क्यों न हो ८७
४२. आकस्मिक दुर्घटना (Accident) से बचाव ८७

अध्याय–४

आसन-प्राणायाम

१. उत्तानपादासन ८८
उत्तानपादासन की एक अन्य विधि ८८
२. (क) पश्चिमोत्तानासन ८९
(ख) शयन-पश्चिमोत्तानासन ९०
३. भुजगासन ९०
४. वज्रासन ९२
५. शवासन ९३
६. सिंहासन
७. भ्रमर प्राणायाम ९४
स्वास्थ्य-रक्षा के पांच स्वर्णिम नियम ९५
योगासन चित्र ९६
याद रखें IV

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

परिशिष्ट–१

शक्तिवर्धक औषधियां (Tonics)

१. किशोरों, जवानों तथा शारीरिक श्रम करने वालों के लिए पौष्टिक नाश्ता ९७, ८१

२. वृद्धों के लिए पौष्टिक नाश्ता ९८

३. बच्चों के लिए पौष्टिक नाश्ता ९९

४. महिलाओं के लिए शक्ति व सौंदर्यवर्धक (मोटापा बढ़ाने और घटाने वाला) नाश्ता ९९

५. शिशुओं के लिए शक्ति-वर्धक एवं पुष्टिकारक नाश्ता ९९, १००, ५३

६. कब्ज-गैसनाशक तांकतवर नाश्ता १००

७. मांसवर्धक (दुबलापन मिटाने और वज़न बढ़ाने के लिए) १०१

८. धातु पौष्टिक

□ धातु पौष्टिक या धातुबधक योग सेवन करते समय सावधानियां

९. धातुवर्धक

१०. धातुशोधक १०४, ६२

११. रक्तवर्धक १०५

१२. रक्त शोधक (खून ाफ करने के लिए) १०६

१३. परमशक्ति वर्धक व कदवर्धक (कद या ऊंचाई बढ़ाना) १०८, १०९

१४. मानसिक शक्तिवर्धक (विद्यार्थियों और मानसिक परिश्रम करने वालों के लिए पौष्टिक नाश्ता) ११०

□ आंवला-तेल बनाने की विधि

□ स्वदेशी चिकित्सा करते समय नौ-सूत्रीय सावधानियां १११

परिशिष्ट–२

सौंदर्यवर्धक स्वदेशी प्रयोग

त्वचा सौंदर्य–त्वचा के लिए गुणकारी उबटन

१. चिकनी व तैलीय त्वचा ११३

२. अत्यधिक तेल युक्त त्वचा ११५

३. शुष्क और रूखी त्वचा ११५

४. सामान्य (कम्बिनेशन) त्वचा ११७

५. त्वचा का कालापन ११७

६. त्वचा सख्त, खुर्दरी, मोटी-सी १२६

७. त्वचा पर छोटी-छोटी गिल्टियां, गुठलियां या उभार, भूरे-भूरे दाग (लिवर स्पोट्स) १२७

८. मस्से, तिल व उभार १२७

९. अम्हौरियां (घाम) १२८

चेहरे का सौंदर्य

१०. चेहरे का सांवलापन दूर करना और रंग साफ (Fair complexion) करना ११९

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

११. दाग-धब्वे, झांइयां, चेचक के दाग १२०
१२. मुंहासें १२०
१३. चेहरे और त्वचा की झुर्रियां १२१
१४. आंखों के चारों ओर कालापन या काले घेरें १२३

नेत्र-सौंदर्य

१५. नेत्रों में प्राकृतिक चमक १२५
१६. पलकें और भौंहें—घनी और चमकदार बनाना १२५

होठों की सुन्दरता

१७. होठों की खुश्की और होठ फटना १२५
१८. होठों पर पपड़ी जमना १२६
१९. होठों का कालापन दूर करना १२६
२०. होठों की लाली १२६

हाथों का सौंदर्य

२१. कोहनियों का कालापन १२६
२२. हाथ-पैर फटने और रेखाओं में मैल भरने पर १२६
२३. बाहें काली कुरूप १२६
२४. हथेलियां हमेशा सख्त रहें और चूड़ियां न चढ़ें १२७

पैरों का सौंदर्य

२५. पांव की एड़ियों, घुटनों, गिट्टों, उंगलियों, अंगूठों व नाखूनों को चमकाना १२६
२६. पांव की उंगलियों के गिट्टें १२७
२७. पांव की बिवाइयां १२७

नाखूनों का सौंदर्य

२८. भद्दे और कमजोर नाखून १२८
२९. नाखूनों (गालों, हथेलियों और चेहरे) की लाली १२९

केश सौंदर्य

३०. बाल सफेद होना १२९
३१. बाल मटियाले १३०
३२. बालों में चमक उत्पन्न करने के लिए अन्त में धोना (Final rinse) १३०
३३. बालों का सौंदर्य निखारने वाले स्वदेशी शैम्पू १३०

सामान्य स्वास्थ्य और सौंदर्यवर्धन

३४. एक्यूप्रेशर (बिंदु-दाब-पद्धति) से सौंदर्यवर्धन १३१

—एक्यूप्रेशर चिकित्सा पद्धति का सार

३५. कायाकल्प १३२
३६. नापतोल १३६

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

परिशिष्ट-३

नशा चिकित्सा

अफीम का नशा १३८-१३९
गांजे का नशा १३९
चरस का नशा १३९
तम्बाकू-विष १४०
भांग का नशा १३८-१३९
शराब का नशा १३७-१३८
हर प्रकार का नशा
—चरस, भांग, गांजा, धतूरा, अफीम या अन्य नशा १३९
—किसी-भी नशे से बेहोशी १३९
नशे की आदतें छुड़ाना
अफीम छुड़ाना १४१-१४२
गांजा छुड़ाना १४३
चाय की आदत छुड़ाना १४२
तम्बाकू छुड़ाना १४०-१४३
धूम्रपान, बीड़ी— १४०
सिगरेट की लत छुड़ाना १४१-१४३
शराब छुड़ाना १४१-१४२
हर प्रकार की नशीली वस्तुओं की आदत छुड़ाना
—चरस, गांजा, स्मैक, तम्बाकू, बीड़ी-सिगरेट, अफीम आदि की आदत छूड़ाना १४१-१४२

परिशिष्ट-४

स्वदेशी अनमोल उपचार

(१) ज्वर
—मलेरिया १४४-१४६
—विषम ज्वर १४४
—कफ ज्वर १४७
—साल भर का जीर्ण ज्वर १४७
—पुराना से पुराना बुखार १४७
हर प्रकार का बुखार १४६-१४७
(२) पीलिया
(३) दमा
(क) साधारण दमा (श्वास) १५१
(ख) वच्चों का दमा १५२-१५३
(ग) दमा की स्वर-चिकित्सा (बिना किसी दवा के इलाज) १५३
(घ) दमा में अंजीर और गहरे श्वास(प्राणायाम) १५४
(ङ) दमा (श्वास, अस्थमा) १५४
(च) श्वास-दमा १५४
(४) बाला (नाहरु) रोग का रामबाण इलाज १५६-१५७
(५) कब्ज में बेजोड़— १५८
सूर्यतापित हरा पानी १५९
विषय-सूची १६०

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पाठकों के लिए महत्वपूर्ण सुझाव

१. स्वदेशी चिकित्सा प्रारम्भ करने से पहले पुस्तक के अंत में पृष्ठ ११० पर दी गई "स्वदेशी-चिकित्सा करते समय नो-सूत्रीय सावधानियां" अवश्य पढ़ें ।

२. पुस्तक को आदि से अन्त तक एक बार ही नहीं, बल्कि अनेक बार पढ़ें । इससे आपको जहां स्वदेशी-चिकित्सा पद्धति की आधारभूत जानकारी अधिक स्पष्ट और हृदयंगम हो जाएगी वहां आपको अपनी कई स्वास्थ्य-संबंधी समस्याओं का हल स्वतः मिल जाएगा ।

३. स्वास्थ्य-रक्षा के पांच स्वर्णिम नियम (पृष्ठ ६५ पर) व्यवहार में लाने की यथासंभव चेष्टा करें ।

४. विकल्प का अर्थ है एक नुस्खे का प्रयोग करने की स्थिति में न होने पर या उसके अनुकूल न जंचने पर उसके स्थान पर सुझावित दूसरा नुस्खा या इलाज । पुस्तक में एक इलाज के कुछ विकल्प और कुछ सहायक उपचार भी दिए गए हैं परन्तु इसका अर्थ यह कदापि नहीं है कि आप एक साथ सबके सब या बहुत सारे प्रयोग इकट्ठे कर डालें । यद्यपि इससे नुकसान नहीं होता परन्तु अच्छा तो यही रहेगा कि आप एक समय में एक प्रयोग एक-दो सहायक उपचार के साथ करके कुछ दिन देखें । साथ ही दिए गए 'विशेष' निर्देशों को ध्यान में रखें । एक प्रयोग से अभीष्ट लाभ न हो तो दूसरा प्रयोग करके देखें । सामग्री सही हो, और ऊपर दिए गए सुझाव विवेक के साथ व्यवहार में लाए जाएं तो कभी निराशा न होगी ।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अध्याय-१
सामान्य रोगों के सुगम इलाज

१. स्मरण शक्ति की कमजोरी (Weak Memory)

सात दाने बादाम गिरी सायंकाल जल में भिगो दें। प्रातः छील कर बारीक पीस लें। यदि आंखें कमजोर हों तो साथ ही चार काली मिर्च पीस लें। इसे उबलते हुए २५० ग्राम दूध में मिलाएं। जब तीन ऊफान आ जायें तो नीचे उतारकर एक चम्मच देशी घी और दो चम्मच बूरा (या चीनी) डाल कर ठंडा करें। पीने लायक गर्म रह जाने पर इसे आवश्यकतानुसार पन्द्रह दिन से चालीस दिन तक लें। यह दूध मस्तिष्क और स्मरण शक्ति की कमजोरी दूर करने के लिए अति उत्तम होने के साथ वीर्य बलवर्धक है।

विशेष—यह बादाम का दूध सर्दियों में विशेष लाभप्रद है और दिमागी मेहनत करने वाले एवं विद्यार्थियों के लिए अत्यन्त उपयोगी है। प्रातः खाली पेट इस दूध को लेने के बाद दो घंटे तक कुछ न खायें पीएं। उपरोक्त बादाम का दूध तीन चार दिन खाने से अधे सिर के दर्द में आराम होता है।

अन्य विधि—यदि उपरोक्त तरीके से बादाम का दूध लेना सम्भव न हो तो सात भिगोई हुई बादाम की गिरियां छीलकर (चार काली मिर्च के साथ घिसकर बारीक करके अथवा वैसे ही) एक-एक बादाम को नित्य प्रातः खूब चबा-चबाकर खा लें और ऊपर से गर्म दूध पी लें। स्मरणशक्ति की वृद्धि के साथ-साथ इससे आंखों के अनेक रोग जैसे—आंखों की कमजोरी, आंखों का थकना, आंखों से पानी गिरना, आंख आना आदि दूर हो जाते हैं।

२. स्नायु संस्थान की कमजोरी (weak nervous system).

बनारसी आंवले का मुरब्बा एक नग अथवा नीचे लिखी विधि से बनाया गया बारह ग्राम (बच्चों के लिए आधी मात्रा लें) प्रातः खाली पेट खूब चबा-चबाकर खाने और उसके एक घंटे बाद तक कुछ भी न लेने से मस्तिष्क के ज्ञान तन्तुओं को बल मिलता है और स्नायु संस्थान (Nervous System) शक्तिशाली बनता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विशेष—गर्मी के मौसम में इसका सेवन अधिक लाभकारी है। इस मुरब्बे को यदि चांदी के वर्क में लपेटकर खाया जाय तो दाह, कमजोरी तथा चक्कर आने की शिकायत दूर होती है। वैसे भी आंवला का मुरब्बा शीतल और तर होता है और हृदय, मस्तिष्क, यकृत और आमाशय को शक्ति प्रदान करने वाला होता है। इसके सेवन से स्मरणशक्ति तेज होती है। मानसिक एकाग्रता बढ़ती है। मानसिक दुर्बलता के कारण चक्कर आने की शिकायत दूर होती है। सवेरे उठते ही सिर दर्द चालू हो जाता हो और चक्कर भी आते हों तो भी इससे लाभ होता है। चाय-बिस्कुट की जगह इसका नाश्ता लेने से न केवल पेट ही साफ रहेगा बल्कि शारीरिक शक्ति, स्फूर्ति एवं कान्ति में भी वृद्धि होगी। निम्न विधि से निर्मित आंवला-मुरब्बा को यदि गर्भवती स्त्री सेवन करे तो स्वयं भी स्वस्थ रहेगी और उसकी सन्तान भी स्वस्थ होगी। आंवले के मुरब्बे के सेवन से रंग भी निखरता है।

निषेध—मधुमेह के रोगी इसे न लें।

आंवला मुरब्बा बनाने की सर्वोत्तम विधि : ५०० ग्राम स्वच्छ हरे आंवले कद्दूकस करके उनका गूदा किसी कांच के मर्तबान में डाल दें। अब इस गूदे पर इतना शहद डालें कि गूदा मधु में तर हो जाये। तत्पश्चात उसे आठ दिन तक रोजाना तीन-चार घण्टे धूप में रखा जाये। इस तरह मुरब्बा बन जायेगा। बस दो दिन बाद ग्यारहवें दिन से, खाना प्रारम्भ किया जा सकता है। इस विधि से तैयार किया मुरब्बा अत्युत्तम है क्योंकि आग की बजाय सूर्य की किरणों द्वारा निर्मित होने के कारण इसके गुण-धर्म नष्ट नहीं होते और शहद में रखने से इसकी शक्ति बहुत बढ़ जाती है। चैत्र या क्वार (March/April or Sept/Cct.) मास में इसका सेवन करना विशेष लाभप्रद है। ऐसा मुरब्बा विद्यार्थियों और दिमागी काम करने वालों के मस्तिष्क की शक्ति और कार्यक्षमता बढ़ाने और चिड़चिड़ापन दूर करने के लिए अमृत- तुल्य है।

३. आधे सिर का दर्द (आधासीसी)

गाय का ताजा घी सुबह शाम दो चार बूंद नाक में रूई से टपकाने अथवा सूंघते रहने से आधा सीसी की पीड़ा जड़ से आराम हो जाती है। साथ ही इससे नाक से खून गिरना भी जड़मूल से नष्ट हो जाता है। सात दिन तक लें।

विकल्प—सिर के जिस तरफ के भाग में दर्द हो उस तरफ के नथुने में सात आठ बूंद सरसों का तेल डालने अथवा सूंघने से दर्द एकदम बन्द हो

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जाता है। चार पांच दिन तक दिन में दो तीन बार इसी प्रकार सूंघने से दर्द सदा के लिए मिट जाता है।

४. चक्कर आना (Vertigo or Giddiness)

सूखा आंवला (गुठली रहित) छः ग्राम और धनिया (खुश्क दाना) छः ग्राम लेकर अधकूट करके रात में मिट्टी के बर्तन में २५० ग्राम पानी में भिगो दें। प्रातः मसल छानकर एक दो चम्मच मिश्री का चूर्ण मिलाकर पीने से तीन चार दिन में सिर घूमना एवं चक्कर आने बन्द हो जाते हैं। इससे गर्मी का सिर दर्द भी मिटता है। गर्मी या दिमाग की कमजोरी के कारण अकस्मात आंखों के आगे अंधेरा छा जाने में आराम होता है।

विशेष—आवश्यकतानुसार आठ दस दिन तक लें। आधासीसी में भी आशातीत लाभ होता है।

५. बालों का समय से पहले सफेद होना

एक चम्मच भर आंवला चूर्ण दो घूंट पानी के योग से सोते समय अंतिम वस्तु के रूप में लें। असमय बाल सफेद होने और चेहरे की कान्ति नष्ट होने पर जादू का सा असर करता है। (साथ ही स्वर को मधुर और शुद्ध बनाता है तथा गले की घर-घराहट भी इससे ठीक हो जाती है।)

सहायक उपचार—(क) आंवला चूर्ण का लेप—सूखे आंवलों के चूर्ण को पानी के साथ लेई (Paste) बनाकर इसका खोपड़ी पर लेप करने तथा पांच दस मिनट बाद केशों को जल से धो लेने से बाल सफेद होने और गिरने बन्द हो जाते हैं।

(ख) आंवला जल से सिर धोना सर्वोत्तम—विधि इस प्रकार है—२५ ग्राम सूखे आंवलों के यवकूट (मोटा-मोटा कूटकर) किए हुए टुकड़ों को २५० ग्राम पानी में रात को भिगो दें। प्रातः फूले हुए आंवलों को कड़े हाथ से मसलकर सारा जल पतले स्वच्छ कपड़े से छान लें। अब इस निथरे हुए जल को केशों की जड़ों में हल्के-हल्के अच्छी तरह मलिए और दस बीस मिनट बाद केशों को सादे पानी से धो डालिए। रूखे बालों को सप्ताह में एक बार और चिकने बालों को सप्ताह में दो बार धोना चाहिए। आवश्यकता हो तो कुछ दिन रोजाना भी धोया जा सकता है। केश धोने के एक घंटे पहले या जिस दिन केश धोने हों, उसके एक दिन पहले रात में आंवलों के तेल की मालिश केशों में करें। आंवला तेल बनाने की विधि पृष्ट ११० पर देखें।

इस विधि से हर तीसरे दिन केश धोने से केशों की श्यामलता दिन प्रति

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

दिन बढ़ती रहती है और चिरकाल तक उनका सौंदर्य स्थिर रहता है। बालों का गिरना और टूटना वन्द होकर उनकी जडें मजबूत होती हैं। केश काले, घने, स्वच्छ, चमकीले और रेशम की तरह मुलायम हो जाते हैं। सिर-दर्द तथा आंखों को भी फायदा होता है। मस्तिष्क में ताजगी रहती है और सिर के रोग दूर होते हैं। यदि नजले और मानसिक दुर्बलता के कारण बाल गिरते हों तो उपरोक्त विधि से केश धोनें से निश्चय ही लाभ होता है। साबुन से जहां त्वचा और बालों को हानि पहुंचती है वहां आंवला जल से धोने से त्वचा कांति युक्त, शक्तिवान और कोमल होगी और केश घने, कजरारे, और रेशमी बनेंगे। इसीलिये कहा है—

जूता चप्पल रबड़ की, करे नित्य प्रयोग,
शौच न जावे प्रातः, या नजला का रोग।
धोवे जो सिर को सदा, साबुन सोडा डाल,
कछुक समय उपरान्त ही, श्वेत होय सब बाल।

६. सिर में रूसी या सीकरी (Dandruff)

नारियल का तेल १०० ग्राम, कपूर ४ ग्राम दोनों को मिलाकर शीशी में रख लें। दिन में दो बार—स्नान के बाद केश सूख जाने पर और रात में सोने से पहले सिर पर खूब मालिश करें। दूसरे ही दिन से रूसी (सफेद पतली भूसी की तरह) में लाभ प्रतीत होगा।

विशेष—तोला एक कपूर लें, पाव नारियल तेल,
शीशी में रख लीजिए, कर दोनों का मेल।
त्रिफला से सिर धोय के, तेल लगाये जोय,
केश बढ़ें अरु नर्म हो, सिर में ठंडक होय॥

इस तेल के प्रयोग से बालों में जूँ पैदा नहीं होतीं।

विकल्प—(१) यदि बाल धोने से आधा घण्टा पहले एक नींबू काटकर मलने से या नींबू का रस मलने से और फिर हल्के गर्म पानी से धोने से सिर की रूसी साफ हो जाती है। अथवा दो-चार किलो पानी में दो नींबूओं का रस निचोड़कर एक सप्ताह तक प्रतिदिन बालों को अच्छी प्रकार धोएँ तो जूएं न रहेंगी। बाल-चमक उठेंगे। रूसी दूर हो जायेगी। (२) रीठे का शैम्पू रूसी में उतना ही कारगर है जितना कोई आधुनिक फारमूले का शैम्पू। बाल टूटने पर बालों को साबुन से न धोकर रीठे से धोना चाहिये। बाल टूटते हैं तो हर चौथे रोज सिर धोइए।

रीठे के शैम्पू की विधि—रात में रीठे के छिलके के छोटे-छोटे टुकड़े करके

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पानी में भिगो दें। सुबह उस पानी को मसलकर उससे सिर धोने से बाल लम्बे और घने होते हैं। इसके लिए बालों को पहले थोड़ा गुनगुना पानी डाल कर धोइए। उसके बाद रीठे के पानी के घोल की आधी मात्रा सिर पर डालकर बालों को पांच दस मिनट तक मलिए। अब इसे धो डालिए । फिर आधा बचा हुआ शैम्पू पहले की तरह डालकर मलिए अच्छी तरह मलने के बाद धो डालिए।

७. बालों का गिरना

केशों के झड़ने या टूटने पर सिर में नींबू के रस में दो गुना नारियल का तेल मिलाकर उंगलियों की अग्रिम पोरों से आहिस्ता-आहिस्ता केशों की जड़ों में मालिश करने से आपके केश झड़ने बन्द हो जाएंगे। साथ ही केश मुलायम व सीकरी मुक्त हो जाएंगे तथा बालों से सम्बन्धित अन्य सभी रोग भी दूर हो जाएंगे।

विशेष–खोपड़ी की खुश्की-रूसी की दशा में नारियल के तेल में नींबू का रस मिलाकर रात को खोपड़ी में मलें और सुवह गुनगुने पानी और रीठे के पानी से सिर धो डालें। दो-चार बार करने से ही सिर की खुश्की और रूसी नष्ट हो जाती है।

८. लम्बे और रेशमी केशों के लिए केश शैम्पू (केशों का सौंदर्य)

शिकाकाई और सूखा आंवला प्रत्येक २५-२५ ग्राम लें। थोड़ा कूटकर टुकड़े (यवकूट) कर लें। रात को इन्हें ५०० ग्राम पानी में डालकर भिगो दें। प्रातः इस पानी को मसलकर कपड़े से छान लें और सिर पर मलें। दस-बीस मिनट बाद स्नान कर लें। इस प्रकार शिकाकाई और आंवलों के पानी से सिर धोकर और केश सूखने पर नारियल का तेल लगाने से केश लम्बे, घने, रेशम की तरह मुलायम और चमकदार हो जाते हैं।

विशेष–गर्मियों में यह प्रयोग अनुकूल रहता है। इससे केश सफेद नहीं होने पाते और यदि सफेद होने लगें हों तो सफेद बाल काले हो जाते हैं।

सहायक उपचार–आधी या एक मूली रोजाना दोपहर में भोजन के बाद काली मिर्च तथा नमक लगाकर खाने से बाल लम्बे होंगे और रंग साफ होगा। चार-छः महीने लगातार खायें। एक महीने तक इसका इसी तरह सेवन करने से कब्ज, अफारा और अरुचि में पूर्ण आराम होता है। अनुकूल होने पर ही यह प्रयोग चालू रखें क्योंकि मूली किसी-किसी को अनुकूल नहीं आती।

९. आंखों का दुखना

चार ग्रेन फिटकरी बारीक पीसकर पच्चीस ग्राम गुलाब जल में घोलकर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

रख लें। ड्रापर द्वारा इस लोशन की दो-दो बूंद दिन में दो-तीन बार आंख में टपकाने से आंख का दर्द, लाली दूर होगी और कीच या गींड़ का बहुत आना बन्द होगा। दुखती आंखों के लिए यह श्रेष्ठ दवा है।

यदि गुलाब जल न मिले तो उसकी जगह डिस्टिल्डवाटर या उबला हुआ पानी ठंडा किया हुआ इस्तेमाल किया जा सकता है।

सहायक उपचार : दुखने से पहले—जब यह पता चले कि आंखें दुखने आने वाली हैं तो उसी समय जिस आंख में तकलीफ हो उस तरफ के कान में रूई ठूंस दें। यदि दोनों आंखों के दुखने की आशंका हो तो दोनों कानों में रूई ठूंस दें। दो तीन घंटों में ही पूर्ण आराम आ जाएगा।

१०. आंख की गुहेरी (Sty)

इमली के बीज की गिरी को पत्थर पर चन्दन की तरह घिसकर गुहेरी (फुन्सी) पर लेप करने से तत्काल ठंडक पड़ जाती है और कुछ ही घंटों में रोग का नामोनिशान तक नहीं रहता। इससे न केवल रोग बिलकुल नष्ट हो जाता है बल्कि भविष्य में पुनः नहीं होता।

विशेष—(१) इमली के बीज को प्रयोग में लाने से पहले तीन दिन पानी में भिगो कर छिलका उतार कर रख लेना चाहिए। (२) **बिच्छू के काटने पर** छल्का उतारे एक बीज का सफेद भाग पानी में घिसकर दंश स्थान पर लगा दें। लगाते ही चिपक जायेगा और जहर चूसकर ही उतरेगा।

सहायक उपचार—जिस स्थान पर गुरांजनी उठ रही हो, वहां सूरज के सामने खाली हथेली पर कनखी उंगली से इतना घिसें कि उसमें गर्मी आ जाय। उँगली गर्म होने पर फिर उस उंगली से बार-बार फुन्सी पर सेंक करें। यही क्रिया कई बार करने से गुहेरी दूर हो जाती है।

बार-बार गुहेरी निकलना बन्द करने के लिए—प्रातः-सायं तीन ग्राम त्रिफला चूर्ण गोदुग्ध से लें। इससे बार-बार गुहेरी निकलना बन्द हो जाएगा। सप्ताह दो सप्ताह लें।

११. मोतियाबिंद

प्याज (सफेद) का रस दस ग्राम, असली शहद (छोटी मक्खियों का पतला शहद) दस ग्राम, भीमसेनी कपूर दो ग्राम—इन तीनों को अच्छी तरह मिलाकर शीशी में रख लें। रात को सोने से पहले कांच की सलाई द्वारा आंखों में लगाने से उतरता हुआ (आरम्भिक) मोतियाबिंद शीघ्र ही रुक जाता है। यदि उतरा हुआ भी हो तो साफ हो जाता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

यदि भीमसेनी कपूर न मिल सके तो केवल शहद और प्याज के रस से ही काम चलाया जा सकता है। मोतियाबिंद का शर्तिया इलाज है।

विशेष—मोतियाबिंद की प्रारम्भिक अवस्था में केवल शुद्ध मधु (छोटी मक्खियों का पतला शहद या कमल का शहद) प्रतिदिन प्रातः एक बूंद (या कांच की सलाई से लगाते रहने से) नेत्रों में तीन चार सप्ताह तक डालने से निश्चित रूप से लाभ होगा। काले मोतियाबिंद से बचाव होगा क्योंकि शहद से आंखों की पुतली की पारदर्शिता बढ़ती है और नेत्रों का तनाव कम होता है। शुद्ध मधु के नियमित रूप से प्रातः कांच की सलाई से आंखों में लगाते रहने से दृष्टिक्षीणता दूर होकर नेत्र-ज्योति बढ़ती है तथा अन्य नेत्र सम्बन्धी विकार दूर हो जाते हैं। शहद से नेत्रों व उनके तनाव की अनेक बीमारियां दूर हो जाती है।

दृष्टि कभी मंद न होगी—स्वस्थ आंखों में शुद्ध मधु की एक सलाई सप्ताह में एक दो बार डालने से दृष्टि कभी मंद न होगी, बल्कि उम्र के साथ तेज होगी। साथ ही खाने के लिए चार बादाम रात में पानी में भिगोए और सवेरे चार काली मिर्च के साथ पीसकर मिश्री के साथ चाटें अथवा वैसे ही चवाएं और ऊपर से दूध पी लें तो कहना ही क्या! सोने में सोहागा है।

सहायक उपचार—करतल-विश्राम (Palming) (इलाज संख्या १२) का अभ्यास करें। जब तक इलाज जारी रहे तब तक निम्न परहेज करेंगे तो शीघ्र और स्थायी लाभ होगा।

परहेज—मैदा, चीनी, धुले हुए चावल, खीर, उबले हुए आलू, हलवा, भारी तथा चिकनाई वाले भोजन। चाय, कॉफी, शराब। अचार, मुरब्बे, टॉफियां, चाकलेट आदि का सेवन न करें। अनुकूल—फल और सलाद का सेवन करें।

१२. नेत्र-ज्योतिवर्धक (चश्मा छुड़ाने के लिए)

बादाम गिरी, सौंफ (बड़ी) स्वच्छ की हुई, मिश्री कूजा तीनों को बराबर-बराबर लेकर कूट-पीसकर बारीक चूर्ण बनाकर किसी कांच के बर्तन में रख लें। प्रतिदिन रात में सोते समय १० ग्राम की मात्रा में २५० ग्राम दूध के साथ चालीस दिन तक निरन्तर लेते रहने से दृष्टि इतनी तेज हो जाती है कि चश्मे की आवश्यकता ही नहीं रहती। इसके अतिरिक्त इससे दिमागी कमजोरी, दिमाग की गरमी, दिमागी फितूर और बातों को भूल जाने की बीमारी भी दूर हो जाती है।

विशेष—बच्चों को आधी मात्रा दें। दवा के सेवन के दो घंटे बाद तक पानी न पीएं। नेत्र-ज्योति के साथ-साथ याददाश्त भी बढ़ेगी।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सहायक उपचार—(१) सुबह उठते ही मुंह में ठंडा पानी भरकर मुंह फुलाकर ठंडे जल से आंखों पर छींटे लगाने चाहिए। ऐसा दिन में तीन बार करें। (२) आंवला, हरड़ और बहेड़ा (गुठली रहित) समान मात्रा में लेकर उन्हें यवकुट (थोड़ा-सा कूटकर) कर लें और किसी शीशी में भरकर रख लें। प्रतिदिन शाम को इसमें से एक चाय का चम्मच भर (१० ग्राम) त्रिफला चूर्ण को मिट्टी या शीशे के पात्र में एक गिलास पानी (२०० ग्राम) में भिगों दें। सुबह इसको मसलकर छान लें। फिर इसके निथरे हुए पानी से हल्के हाथ से नेत्रों में खूब छींटे लगाकर धो लिया करें। इससे न केवल आंखों की ज्योति की रक्षा ही होती है, बल्कि नजर तेज होती है तथा आँखों की अनेक बीमारियाँ ठीक होती हैं। इस त्रिफला जल से लगातार महीने-दो महीने आंखों में छपके मारने से आंखों से कम सूझना, आंखों के सामने अंधेरा छा जाना, सिर घूमना, आंखों में उष्णता, रोहे, खुजली, पीड़ा, लाली, जाला, मोतियाबिंद आदि सभी चक्षु रोगों का नाश होता है। (३) पैर के तलवों में सरसों के तेल की प्रतिदिन मालिश करने और नहाने से पहले पैर के अंगूठे तेलसे तर करने से नेत्र-ज्योति बढ़ती है तथा आंखों के रोग नहीं होने पाते। (४) गाजर-टमाटर का सेवन करें। दिन में दो बार गाजरों का रस तीन चार महीनों तक पीएं।

नेत्रों के व्यायाम और करतल-विश्राम (Palming)

डा० वेट्स् के अनुसार दृष्टि के सभी प्रकार के रोगों का मूल कारण आंखों की बाहरी पेशियों पर तनाव या दबाव पड़ना है, जो कालान्तर में नेत्र का आकार ही बदल देते हैं। विभिन्न प्रकार के तनाव नेत्रों में विभिन्न प्रकार के आवर्तन दोष (Errors of Refraction) उत्पन्न करते हैं। पास की दृष्टि (Myopia) में नेत्र गोलक की लम्बाई बढ़ जाती है जिसके कारण दूर के पदार्थों को देखने में असुविधा रहती है। दूर की दृष्टि (Hyper Metropia) तथा वृद्धावस्था की अल्प दृष्टि में नेत्र-गोलक संकुचित अवस्था में रहते हैं जिससे पास की वस्तु देखना कठिन होता है। ये सब दशाएं अपूर्ण अनुसरण (Imperfect Accommodation) के कारण होती हैं। विभिन्न प्रकार के तनावों को दूर करने के लिए कई उपाय (आंखों के व्यायाम) बताये हैं जिनके अभ्यास से दोषयुक्त दृष्टि की उपरोक्त दशाओं पर विजय प्राप्त की जा सकती है। इनमें सर्वाधिक उपयोगी और महत्वपूर्ण हैं—करतल-विश्राम।

करतल-विश्राम (Palming) की विधि : करतल विश्राम के लिए आरामदेह स्थिति में बैठे कोहनियों को घुटनों पर रख लें और घुटनों को सटा लें अथवा कोहनियों को मेज पर रखें अथवा घुटनों पर तकिया रखकर उस पर कोहनियां रखें। आंखें ढीली बन्द करें। दोनों हाथों की हथेलियां प्याली की

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

तरह बनाकर गाल की हड्डियों (Cheek bones) पर रखते हुए उनसे अपनी बन्द आंखों को इस प्रकार ढकें कि हथेलियां आंखों को नहीं छुयें। हथेलियों से आंख ढकते समय ध्यान रखें कि न तो आंखों पर कोई दबाव ही पड़े और न ही कहीं से प्रकाश प्रवेश पा सके। हाथ और आंखें तनाव रहित रहनी चाहिएँ। सोचना बिलकुल बन्द कर दें। मानसिक तनाव भी नहीं रहना चाहिए। मस्तिष्क को तनाव रहित रखने के लिए बिलकुल कालापन (Absolute Black Background) का अनुभव करना चाहिए। सही रीति से करतल-विश्राम में कालापन देखने के लिए कोई प्रयास नहीं किया जाना चाहिए बल्कि बिना किसी प्रयास के सहज ही प्रकाशहीन कमरे की भांति बिल्कुल कालापन का अनुभव होना चाहिए क्योंकि तभी आंखें और मस्तिष्क विश्राम की अवस्था में होते हैं। कुछ समय इसी अवस्था में रहने के बाद आप हाथ हटाकर तेजी से आंखें मिचकाइए और आंखें खोलिए। अब आप देखेंगे कि आपकी आंखें अधिक ताजगीपूर्ण और शक्तिशाली हो गई हैं।

विशेष–(१) करतल-विश्राम का अभ्यास साधारणतया दिन में चार-पांच बार, दो से दस मिनट तक किया जा सकता है। आंखों पर अनावश्यक दबाव (Strain) से उत्पन्न रोगों यथा मोतिया बिंद की शान्ति के लिये करतल-विश्राम बहुत लाभदायक है और इसे हर घण्टे कुछ मिनट तक अवश्य करना चाहिये। सही ढंग से करतल-विश्राम के बाद आप दृष्टि जाँचने का चार्ट (स्नेलन टेस्ट कार्ड) में पहले की अपेक्षा एक-दो पंक्तियाँ अधिक पढ़ सकते हैं और अक्षर अधिकाधिक काले दीख पड़ते हैं जो कि दृष्टि-सुधार के लक्षण हैं। (२) नेत्रों की थकावट दूर करने के लिए कम से कम दस मिनट पॉमिंग करनी चाहिए। इसे नेत्रों का शवासन कहा जा सकता है। (३) यदि रोगी को कालेपन का अनुभव करना सम्भव न हो तो गहरी काली वस्तु (यथा काला कम्बल, काला परदा, घटाटोप काली रात) का अनुमान करना या ध्यान में लानी चाहिये। इनमें भी परिचित वस्तुओं का ध्यान में लाना बड़ा आसान रहता है क्योंकि इनमें मस्तिष्क पर जोर नहीं पड़ता। (४) करतल विश्राम में काले रंग का ध्यान के साथ-साथ मस्तिष्क को आरामदेह (Relaxed) स्थिति में रखना भी आवश्यक है। अतः सोचना बिलकुल बन्द कर दें। यदि ऐसा न कर सके तो कम-से-कम मस्तिष्क को अशान्ति लाने वाले विचार जैसे खराब स्वास्थ्य, मन की सुस्ती, चिन्ता, क्रोध आदि से मुक्त रखना चाहिये और इनके स्थान पर सुखद विचार, अच्छे स्वास्थ्य और सुखद विचार को स्थान दिया जाना चाहिये।

इस प्रकार करतल-विश्राम से आंखों का विश्राम (Relaxation) होकर आश्चर्यजनक लाभ होता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१३. कान का दर्द

लहसुन की एक गांठ में से दो कली लेकर छिलका और झिल्ली उतार लें। दो चम्मच सरसों के तेल में डालकर हल्की-हल्की आंच पर गर्म करने को रखें। जब लहसुन जलने लगे और काला पड़ने लगे तब तेल की कटोरी आग से उतारकर तेल को कपड़ छन कर लें अथवा निथरे हुए गुनगुने तेल को रुई के फाहे से कान में सुहाता-सुहाता दो चार बूंद डालने से कान का दर्द दूर हो जाता है।

विशेष—यदि कान में कीड़ा चला गया हो तो वह मरकर अपने आप बाहर निकल आता है और दर्द बन्द हो जाता है। **यदि कान बहता हो** तो लहसुन के साथ नीम की दस पन्द्रह कोपलें या पांच सात पत्तियां भी औटाएं। तत्पश्चात दो बूंद रात सोने से पहले कुछ दिन डालते रहने से कान का जख्म और कान का बहना ठीक हो जाता है।

विकल्प—प्याज का रस तनिक-सा गर्म करके दो तीन बूंद कान में डालने से कान का दर्द तुरन्त दूर होता है। प्याज को कूट पीसकर मलमल के कपडे से निचोड़ कर रस निकालें और इस प्याज के रस को थोड़ा-सा गर्म करके दो तीन बूंद कान में सुहाता-सुहाता डालें। कान में कैसा भी दर्द हो, आराम होगा।

विशेष—इससे ऊंचा सुना, कान में भिनभिनाहट तथा शायं-शायं की आवाज, तथा कान का बहना आदि रोगों में भी लाभ होता है। कान के कीड़े भी नष्ट होते हैं।

१४. नकसीर

(क) तत्काल नकसीर बन्द करने के लिए—तीन ग्राम सुहागे को थोड़े से पानी में घोलकर दोनों नथुनों पर लेप कर दें। नकसीर तत्काल बन्द हो जाएगी।

सहायक उपचार—सिर पर ठंडे पानी की धार डालने से नाक से रक्त गिरना शीघ्र बन्द होता है। यदि इससे नकसीर बन्द न हो तो उपरोक्त सुहागे के घोल का लेप से नकसीर अवश्य बन्द हो जाएगी।

(ख) पुरानी नकसीर की बीमारी में संजीवनी—दस ग्राम मुल्तानी मिट्टी को जरा कूटकर रात्रि के समय मिट्टी के बर्तन में आधा किलो पानी में डालकर भिगो दें। प्रातः पानी को निथार कर छान लें। इस साफ पानी को पिलाने से (बच्चों को आधी मात्रा) दो तीन दिन पिलाने से वर्षों का पुराना रोग सदा के लिए समूल नष्ट हो जाएगा।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विशेष—नदी के सामान बहती हुई नकसीर इससे तत्क्षण बन्द हो जाएगी। जिनको दिन में कई बार नकसीर फूटती हो उनके लिए भी संजीवनी के समान उत्तम है। मुल्तानी मिट्टी का पानी पिलाने के साथ नीचे बैठी हुई मुल्तानी मिट्टी का रोगी के मस्तिष्क तथा नाक पर पांच मिनट के लिए लेप करने से और भी अधिक लाभ होगा।

१५. दांतों की बीमारियों में रामबाण

सैंधा नमक मैदे की तरह बारीक पीस कर कपड़-छान कर लें। ध्यान रहे, रड़के नहीं। ऐसा नमक दो ग्राम हथेली पर रखकर उससे चार गुना सरसों का तेल डाल दें। फिर हथेली को टेढ़ी कर तेल की बूंदों से उंगली से ममूड़ों की हल्के-हल्के भली प्रकार मालिश रात में सोने से पहले करें। खून निकले तो निकलने दीजिए। कुछ देर इस नमकीन तेल की मसूड़ों पर मालिश करते रहने के पश्चात तेल भीगा बचा नमक दांतों-दाढ़ों पर लेप की तरह हल्के हाथ से लगा कर फौरन गुनगुने पानी से कुल्ले कर लें।

उपरोक्त विधि से कुछ दिन लगातार दांत साफ करते रहने से दांतों का ठंडा, गर्म और खट्टा लगना समाप्त हो जाता है। हिलते दांत सुदृढ हो जाते हैं। काली पपड़ी नहीं जमती। दांत साफ और मजबूत होते हैं। दांतों के कीड़ नष्ट हो जाते हैं। दांत का दर्द और मसूड़ों की सूजन और टीस मिट जाती है तथा फूले मसूड़ों से खून निकलना बन्द हो जाता है। निरन्तर ऐसा करने से पायरिया नष्ट हो जाता है और दांतों के समस्त रोगों से बचाव हो जाता है।

विशेष—कहा भी है—

नमक महीन लीजिए, अरु सरसों का तेल,
नित्य मले रीसन मिटे, छूट जाय सब मैल।

इस मंजन को नित्य करने से न पायरिया होता है, न दांत हिलते हैं और न मसूड़े फूलते हैं।

विकल्प—एक कप पानी में एक चम्मच सेंधा नमक मिलाकर नित्य सोने से पहले कुल्ला करने से दांतों के हर प्रकार के रोग नष्ट हो जाते हैं।

सहायक उपचार—(१) मल मूत्र त्यागते समय सदैव ऊपर नीचे के दांतों को भींच कर रखने से दांत जीवन भर नहीं हिलते। (२) अधिक गर्म और ठंडे पदार्थों के सेवन से बचें। गर्म खाना खाने के ऊपर ठंडा या बर्फ का पानी न पीएं। (३) आधा गिलास पानी में आधा नीबू निचोड़ कर दिन में दो बार एक सप्ताह तक पीएं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१६. मुंह की दुर्गन्ध

एक लौंग मुँह में रखकर नित्य भोजन के बाद चूसने से मुँह से बदबू आनी बन्द हो जाती है व दुर्गन्धमय सांस दूर होती है।

विशेष—शरीर की दुर्गन्ध, कफ, लार और मुँह-दुर्गन्ध को दूर करने के लिए इसका उपयोग गुणकारी है। इसके अतिरिक्त श्वास-कास में लवंग मुख में रखने से कफ आराम से लिकलता है तथा कफ की दुर्गन्धि दूर होती है। दंत पीड़ा दूर होती है और दाँत मजबूत होते हैं। अम्ल पित्त (Acidity) दूर होती है। पाचन शक्ति बढ़ती है। गठिये की पीड़ा दूर होती है तथा मुँह में वात के छाले मिटते हैं।

विकल्प-(१) यदि पाचन विकार के कारण मुख से दुर्गन्ध आती हो तो भोजन के पश्चात दोनों समय आधा चम्मच सौंफ चबाने से दूर होती है। यह मुख रोग और सूखी खांसी में भी लाभदायक है। इससे बैठी हुई आवाज खुल जाती है और गले की खुश्की और आवाज की कर्कशता ठीक होती है। (२) तुलसी की चार पत्तियाँ नित्य प्रातः सायं खाकर ऊपर से पानी पीयें तो मुँह की दुर्गन्ध व मुँह के छाले दूर होते हैं।

सहायक उपचार—एक गिलास पानी में एक नींबू का रस मिलाकर प्रातः कुल्ले करने से मुख की दुर्गन्ध दूर होती है। ऐसा सप्ताह-दो सप्ताह करें।

१७. मुख का बिगड़ा स्वाद

नींबू को काटकर उसकी एक फांक में दो चुटकी काला नमक (अथवा सेंधा नमक) एवं काली मिर्च पीसी हुई भर लें। फिर धीमी-धीमी आँच या तवे पर रखकर गर्म कर लें। इसके चूसने से मुख की कड़वाहट दूर होकर मुँह का बिगड़ा स्वाद ठीक होता है, बदहजमी की शिकायत मिटती है और भूख खुलकर लगती है।

विकल्प—(१) मुख का स्वाद खराब होने पर मुख शुद्धि के लिये और कीटाणु रहित करने के लिये एक लौंग को मुख में रखकर चूसना चाहिये। चाय पीने के बाद मुँह का बिगड़ा स्वाद इससे सही हो जाता है। (२) केवल दो काली मिर्च मुँह में रखकर चबाने से मुँह का स्वाद ठीक होता है। जी नहीं मिचलाता है। उच्चारण स्पष्ट और हकलाहट की शिकायत कम हो जाती है।

१८. चेहरे और मुख मण्डल का सौन्दर्य

नींबू का रस (दो बार कपड़े से छाना हुआ) १० ग्राम, ग्लीसरीन, १०

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ग्राम और गुलाब जल १० ग्राम—तीनों को बराबर मात्रा में मिलाकर एक रस करके रख लें। इस लोशन को प्रतिदिन प्रातः स्नान के पश्चात और रात सोने से पहले चेहरे पर हल्के-हल्के मलने से चेहरा रेशम के समान कोमल और सुन्दर बनता है। चेहरे के दाग, कील, छाइयाँ, मुहासे दूर होकर मुख मण्डल की रंगत निखरती है। पन्द्रह-वीस दिन के इस्तेमाल से ही कील मुँहासे दूर होकर चेहरे का रंग साफ हो जाता है और चेहरा मुलायम बन जाता है। मुहासों पर यदि ग्लीसरीन न भी हो तो केवल नींबू का रस और गुलाब जल मिलाकर रात्रि सोने से पहले मलने से भी मुहासे दूर होंगे और दाग भी नहीं पड़ेंगे।

सहायक उपचार—(१) सौंदर्यवर्धक रस—गाजर तीन भाग, टमाटर दो भाग, चुकन्दर एक भाग का रस निकालकर आधा गिलास नित्य लगातार कम-से कम पन्द्रह-बीस दिन पीया जाये तो चेहरे की झुर्रियां, छाया, दाग, मुंहासे दूर होकर चेहरा सुन्दर और टमाटर की तरह लाल हो जाता है। अथवा इसके स्थान पर केवल गाजर का रस या सन्तरे का रस भी लिया जा सकता है। गाजर का रस इस प्रकार नित्य एक सप्ताह पीने से पेट के कीड़े निकल जाते हैं। अम्ल रोग भीं ठीक होता है।

रस का सेवन दिन में तीन-चार बजे करना उत्तम है। इसके आगे-पीछे कम से कम एक घण्टे कुछ खाये पीये नहीं। कम से कम पन्द्रह-बीस दिन रस-पान करें। दो मास तक कर सके तो फिर कहना हीं क्या !

१९. मुंह के छाले

(क) छोटीं हरड़ को बारींक पीसकर छालों पर लगाने से मुँह तथा जीभ से छुटकारा मिलता है तथा मुख पाक मिटता है। जो छाले किसीं भीं दवा से ठींक नहीं हो रहे हों इस दवा के लगाने से निश्चय ही ठीक हो जायेंगे। दिन में दो तीन वार लगायें।

विशेष—(१) पेट साफ रखा जाये। (२) अधिक मिर्च मसालेदार पदार्थों से वचें।

विकल्प—(१) रात के भोजन के पश्चात एक छोटी हरड़ चूसें। इससे आमाशय और आन्तड़ियों के दोषों के कारण महीनों ठीक न होने वाले मुँह व जीभ के छाले ठीक हो जाते हैं। हरड़ को चूसते रहने से पाचक अंग शक्तिशाली बन जाते हैं, पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं। (२) तुलसी की चार-पाँच पत्तियां नित्य सुबह और शाम चबाकर ऊपर से दो घूँट पानी पीयें। मुँह के छाले व मुंह की दुर्गन्ध दूर होती है। सप्ताह भर खायें। (३) दो ग्राम भुना हुआ

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सुहागा का बारीक चूर्ण पन्द्रह ग्राम ग्लीसरीन में मिलाकर रख लें। दिन में दो तीन बार मुंह एवं जीभ के छालों पर लगायें। शीघ्र लाभ होगा।

(ख) बच्चों के मुँह के छाले—मिश्री को बारीक पीसकर उसमें थोड़ा सा कपूर मिलाकर मुँह में लगायें या भुरकाएँ। इससे मुँह के छाले और मुँह पाक मिटता है। यह दवा बच्चों के मुँह आने पर वहुत लाभकारी है।

(ग) बार-बार मुख में छाले होना—जिसे बार-बार मुख के छाले होते रहते हैं, उसे टमाटर अधिक खाना चाहिये।

सहायक उपचार—टमाटर के रस में ताजा पानी मिलाकर कुल्ली करने मुँह, होंठ और जीभ के छाले दूर हो जाते हैं।

२०. मुख-पाक

चार ग्राम फुले हुए सुहागे का बारीक चूर्ण, छः ग्रेन कपूर, बारह ग्राम ग्लीसरीन में मिश्रित कर किसी शीशी में भर लें और आवश्यकता के समय मुँह के भीतर घाव पर लगाएँ। शीघ्र लाभ होगा। जीभ होंठ और मुँह के छालों और घावों के लिये, जिसे मुँह का आ जाना कहते हैं, एक श्रेष्ठ दवा है।

Page 120

२१. मुंहासे (Acne & Pimples)

नींबू के रस में बराबर गुलाब जल मिलाकर चेहरे पर लगायें। आधा घण्टे बाद चेहरा ताजा जल से धो डालें। दस-पन्द्रह दिनों के प्रयोग से मुँहासे दूर हो जाते हैं और मुँह के दाग भी। अथवा केवल नींबू के छिलकों को मुँह पर स्नान से पूर्व धीरे-धीरे मलने से और कुछ देर बाद गुनगुने पानी से मुँह धोते रहने से भी कुछ दिनों में मुँहासे दूर हो जाते हैं।

विशेष—(१) मुँहासों को फोड़ना या नोंचना नहीं चाहिये। इससे वे और भी ज्यादा फैलते हैं और त्वचा में स्थायी दाग पड़ जाते हैं। (२) उपरोक्त प्रयोग से पहले चेहरे को पानी की भाप से साफ कर लें तो शीघ्र लाभ होता है। (३) कब्ज न होने दें।

विकल्प—(१) जायफल को कच्चे गोदुग्ध में किसी पत्थर पर घिस लें, इतना कि मुँह पर लेप हो जाये। मुह पर लेप करने के बाद थोड़ी देर सूखने दें। फिर हाथ से रगड़कर उबटन की तरह छुड़ा लें। फिर गुनगुने पानी से धोकर पोंछ लें। दिन में दो बार यह क्रिया करने से दो-तीन दिन में ही मुँहासे दूर होकर मुँहासों के काले दाग-धब्बे मिट जाते हैं और चेहरा निखरता है। चाहे तो जायफल को कच्चे दूध में घिसकर रात सोते समय मुँहासों और काले

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

धब्बों पर लेप करें और प्रातः धो डालें। इससे भी दो-चार सप्ताह में कील, मुँहासे और काले दाग मिटकर मुख मण्डल निखर उठता है। (२) जैतून का तेल नियमित रूप से लगाने से अनेक प्रकार के मुँहासे व फुन्सियाँ ठीक हो जाती है। साथ ही त्वचा पर मुँहासों, फुन्सियों के दाग और निशान भी मिटा देता है परन्तु दोष यह है कि यह त्वचा के रंग को कुछ गहराकर सांवलापन ला देता है। (३) सुबह दातुन करते समय दातुन (नीम की हो तो उत्तम है) के नर्म कूचे को मुँहासों पर फेरने से मुँहासे साफ हो जाते हैं और फिर कभी-नहीं निकलते। (४) नीम के पेड़ की छाल अन्दर की तरफ से चन्दन की तरह पानी में घिसकर लेप करने से मुँहासे बैठ जाते हैं।

२२. चेहरे की ताजगी (चेहरे का गुलाब की तरह खिलना)

प्रातः सूर्योदय के सयय किसी वगीचे में जाकर छोटे-छोटे पौधों पर पड़ी ओस की बूँदों से किसी स्वच्छ रूमाल को भिगो लें। ओस से भीगे इस रूमाल को धीरे-धीरे चेहरे पर मलिये। चेहरा गुलाब की तरह खिल उठेगा।

विशेष—सर्दियों में इस रूमाल को घर जाकर और गरम कमरे में बैठकर इस ओस जल से भीगे रूमाल से चेहरे की धीरे २ मालिश करें। इस प्रकार फूलों, पत्तियों पर पड़ी ओस अपने मुख पर मलने से आप स्वयं एक सुखद ताजगी का अनुभव करेंगे।

२३. गले की खराश

एक गिलास गर्म पानी में एक चम्मच नमक डालकर दिन मे तीन वार गरारे करने से गले की खराश, गले में दर्द और कांटे चुभने जैसा अनुभव होने की अवस्था में आराम होता है।

विकल्प—२५० ग्राम दूध में दो ग्राम (आधा चम्मच) हल्दी का चूर्ण डाल कर दो तीन उबाल दें और छान लें। फिर पीने लायक गर्म रहने पर डेढ़ चम्मच पिसी हुई मिश्री या शक्कर मिलाकर रात्रि सोते समय दो-तीन दिन पीना चाहिये। गले की खराश में बहुत लाभदायक है।

विशेष—(१) गले की खराश के अतिरिक्त खांसी, सर्दी, जुकाम व फ्लू भी ठीक होता है। (२) उपरोक्त दूध में हल्दी डालकर एक ही बार लेने से फ्लू (Influenza) चार घण्टों में ठीक हो जाता है। (३) यदि इसी दूध में हल्दी के साथ-साथ चौथाई चम्मच सौंठ का चूर्ण डालकर उबाला जाय और इसे छानकर लिया जाय तो लटका हुआ काग (जिसके कारण उपजीभ बढ़कर जब जीभ से स्पर्श करती है तो सूखी खांसी उठती है) ठीक होता है। (४) बच्चों को आधी मात्रा दें।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

२४. गले की सूजन एवं दर्द (Gargles for Sore Throat)

फूली फिटकड़ी दो ग्राम (आधा चम्मच) १२५ ग्राम (आधा गिलास) गर्म पानी में डालकर दिन में दो-तीन बार गरारे करें। इससे गले की सूजन एवं दर्द दूर होता है। यह सम्भव नहीं हो तो केवल नमक आधा चम्मच एक गिलास गर्म पानी में डालकर गरारे करने से भी लाभ होता है।

विशेष—इससे गले में दर्द एवं सूजन के अतिरिक्त गला रुँधा सा रहने पर, विना एक-दो बार खांसे आवाज नहीं निकलती हो, गले में एक दम चिकना गाढ़ा मवाद जैसा कफ निकलता हो जिसकी वजह से मुंह एकदम चिकना रहता है, कोई मीठी या मेदे की वस्तु नहीं खा पाना, गले की खराश आदि की शिकायतें दूर होती हैं। इससे गले में दोनों तरफ की गांठें जो कभी-कभी फूल जाती हैं और दर्द जिसके कारण खाया-पिया नहीं जाता और बुखार भी आ जाता है, ऐसे टान्सिलस में भी लाभ होता है। गले के भीतर के छाले भी शर्तिया नष्ट होते हैं।

विकल्प—(१) गले की सूजन व दर्द के लिये १२ ग्राम (दो चम्मच) अजवायन ५०० ग्राम पानी में १५ मिनट तक उबाल छान काढ़ा बना लें। थोड़ा सा नमक डालकर गरारे दिन में दो बार सुबह और रात्रि में सोने से पहले करने से तुरन्त लाभ होता है। अगर गले में सूजन आ गई हो तथा कफ अधिक निकलता हो तो दो ग्राम अजवायन सोने से पहले चबाकर ऊपर से गर्म पानी पी लें। इससे कफ की उत्पत्ति कम होती है। (२) गले के दर्द में धनिया सूखा और मिश्री बराबर वजन मिलाकर एक चम्मच की मात्रा से दिन में दो तीन बार चबायें। आवश्यकतानुसार दो तीन दिन खाएँ।

२५. गला बैठने पर

(क) जोर-जोर से ऊंची आवाज में भाषण या बातचीत करने के कारण—कच्चा सुंहागा आधा ग्राम (मटर के बराबर सुहागे का टुकड़ा) मुंह में रखें और रस चूसते रहें। उसके गल जाने के बाद स्वरभंग तुरंत आराम हो जाता है। दो तीन घण्टों में ही गला विलकुल साफ हो जाता है। उपदेशकों और गायकों की बैठी हुई आवाज खोलने के लिये अत्युत्तम है।

(ख) गर्म खाने के पश्चात ठंडा पानी पीने के कारण गला पड़ने पर—सोते समय एक ग्राम मुलहठी के चूर्ण को मुख में रखकर कुछ देर चबाते रहे। फिर वैसे ही मुंह में रखकर सो रहें। प्रातःकाल तक गला अवश्य साफ हो जायेगा। मुलहठी चूर्ण को पान के पत्ते में रखकर लिया जाय तो और भी आसान और उत्तम रहेगा। इससे प्रातः गला खुलने के अतिरिक्त गले का दर्द और सूजन भी दूर होती है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(ग) सर्दी, जुकाम के कारण यदि गला बैठ गया हो—रात को सोते समय सात काली मिर्च और उतने ही बताशे चबाकर सो जायें। सर्दी जुकाम, स्वर भंग ठीक हो जाएगा। बताशे न मिलें तो काली मिर्च व मिश्री मुँह में रखकर धीरे-धीरे चूसते रहने से बैठा गला खुल जाता है।

विकल्प—भोजन के पश्चात दस काली मिर्च का चूर्ण घी के साथ चाटें अथवा दस बताशे की चासनी में दस काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर चाटें।

२६. टान्सिल्ज (Tonsils)

हल्दी (यवकूट अर्थात थोड़ी कुटी हुई), सेंधा नमक, वायविडंग (थोड़ा कूटा हुआ)—तीनों वस्तुएँ प्रत्येक छः छः ग्राम लें और ५०० ग्राम पानी में पांच मिनट औटाएँ। फिर कपड़े से छानकर सुहाते गर्म पानी से नित्य दो बार गरारे करें परन्तु रात में सोते समय अवश्य करें। एक सप्ताह में ही रोग जाता रहता है।

विशेष–टांसिल्ज तथा गलगंड में गाजर का रस प्रतिदिन तीन चार बजे दिन में १२५ ग्राम (एक छोटा गिलास) लगातार दो तीन मास तक पीयें। यह कॉड लीवर आयल का अच्छा विकल्प है। (२) टांसिल की सूजन में केवल गरम पानी (२०० ग्राम) में नमक (आधा चम्मच) डालकर गरारे करने से आराम आ जाता है।

२७. नजला, जुकाम

सुहागे को तवे पर फूलाकर बारीक पीसकर शीशी में भर लें। नजला-जुकाम होने पर चार ग्रेन से आधा ग्राम (बच्चों के लिए आधी मात्रा) गरम पानी के साथ दिन में तीन बार लेने से पहले ही दिन अन्यथा दूसरे तीसरे दिन तो रोग का नामोनिशान न रहेगा। सैंकड़ों बार अनुभूत, हानिरहित और चमत्कारपूर्ण है।

विशेष—सुहागे का फूला बनाने की विधि : सुहागा को फुलाने या खील बनाने (शुद्ध करने) के लिये बारीक कूटकर लोहे की स्वच्छ कड़ाही में या तवे पर डालें और तेज आँच में इतना पकाएँ कि पिघलने के पश्चात सूख जाए। अब यह धीरे २ फूलने लगेगा। फूलने के बीच थोड़े-थोड़े समय बाद लोहे की छुरी से इसे उलट-पुलट करते रहें। इस प्रकार सारा सुहागा फूल जायेगा। फिर इसे बारीक पीसकर किसी शीशी में भरकर रख लें।

विकल्प–(१) सात काली मिर्च और सात बताशे पाव भर जल में पकावें। चौथाई रहने पर इसे गरमागरम पी लें और सिर तथा सारा बदन ढककर दस

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मिनट तक लेट जाएँ। सुबह खाली पेट और रात सोते समय दो दिन प्रयोग करें। दो दिन में ही नजले में बिलकुल आराम हो जाएगा। इससे जुकाम, खांसी, हल्की हरारत और शरीर के दर्द में आराम हो जाता है और पसीना आकर शरीर फूल सा हल्का हो जाता है। **ज्वर सहित जुकाम होने पर** सात तुलसी की पत्तियां भी काढ़ा बनाते समय उसमें डाल दें और यह काढ़ा दिन में दो बार दो दिन लें।

(२) **तुलसी की चाय**—ताजा तुलसी कीं पत्तियाँ ७ से ११ तक (अथवा छाया में सुखाई गई तुलसी की पत्तियों का चूर्ण एक ग्राम या चौथाई चम्मच), ताजा अदरक दो ग्राम (या सूखी सौंठ का चूर्ण आधा ग्राम या चौथाई चम्मच), कालीं मिर्च (थोड़ी कूटी हुई) सात—तीनों वस्तुओं को २०० ग्राम उबलते हुए पानी में डालकर दो मिनट उबालें। तत्पश्चात नीचे उतार कर दो मिनट ढककर रख दें। दो मिनट बाद छानकर इसमें उबला हुआ दूध १०० ग्राम और शक्कर या चीनी एक-दो चम्मच डालकर गरम-गरम पी लें और ओढ़कर पाँच दस मिनट सो जाएँ। इससे सर्दी का सिर दर्द, नाक में सर्दी, जुकाम, पीनस, श्वास नली में सूजन एवं दर्द (Bronchitis), साधारण बुखार, मलेरिया, बदहजमी आदि रोग दूर होते हैं। बच्चों की चाय में आधी मात्रा डालें। दिन में दो बार, आवश्यकतानुसार दो तीन दिन लें।

गले के रोगों और श्वसन प्रणाली की झिल्ली पर स्वास्थ्यकर प्रभाव डालने में तुलसी में अद्भुत क्षमता है। इससे छाती का जमा हुआ कफ ढीला होकर निकल जाता है। सर्दी से हुई छाती की अकड़न और पसलियों का दर्द दूर हो जाता है।

२८. खांसी

(क) सूखी और तर खांसी

(क) भुनी हुई फिटकड़ी १०ह ग्राम और देशी खांड १०० ग्राम—दोनों को बारीक पीसकर आपस में मिला लें और बराबर मात्रा की चौदह पुड़िया बना लें। सूखी खांसी में १२५ ग्राम गर्म दूध के साथ एक पुड़िया नित्य सोते समय लें। गीली खांसी में १२५ ग्राम गर्म पानी के साथ एथ पुड़िया नित्य सोते समय लें।

फिटकड़ी का फूला (खील) बनाने की विधि :

फिटकड़ी को पीसकर लोहे की कड़ाही में या तवे पर रखकर आग पर चढ़ा दें। फूलकर पानी हो जायेगी। जव सब फिटकड़ी पानी होकर नीचे की

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

तरफ से खुश्क होने लगे तब उसी समय आंच तनिक कम करके किसी छुरी आदि से उलटा दें। अब फिर आंच तनिक तेज करें ताकि इस तरफ भी नीचे से खुश्क होने लगे। फिर इस शुष्क फूली फिटकड़ी का चूर्ण बनाकर रख लें। इस तरह फिटकड़ी को फुलाकर (खील करके) शुद्ध कर लिया जाता है। यह भुनी हुई फिटकड़ी का कई रोगों में सफलतापूर्वक बिना किसी हानि के व्यवहार होता है।

विशेष—इससे पुरानी से पुरानी खांसी दो सप्ताह के अन्दर दूर हो जाती है। साधारण दमा भी दूर हो जाता है। गर्मियों की खांसी के लिये विशेष लाभ प्रद है। बिलकुल हानिरहित सफल प्रयोग है।

विकल्प—काली मिर्च और मिश्री बराबर वजन लेकर पीस लें। इसमें इतना देसी घी मिलादें कि गोली सी बन जाए। झरबेरी के बेर के बराबर गोलियाँ बना लें। एक-एक गोली दिन में चार बार चूसने से हर प्रकार की सूखी या तर खांसी दूर होती है। पहली गोली चूसने से ही लाभ प्रतीत होगा। खांसी के अतिरिक्त ब्रांकाइटिस व गले की खराश और गला बैठने आदि रोगों में भी लाभदायक है। (२) यदि यह सम्भव न हो तो मुनक्का के बीज निकालकर इसमें तीन काली मिर्च रखकर चबाएँ और मुख में रखकर सो जाएँ। पाँच-सात दिन में खांसी को आराम आ जायेगा। (३) काली मिर्च बहुत बारीक पिसी हुई में चार गुना गुड़ मिलाकर आधा-आधा ग्राम की गोलियां बना लें। दिन में ३-४ गोलियाँ चूसने से हर प्रकार की खांसी दूर होती है।

सहायक उपचार—प्रातः स्नान के समय शरीर पर पानी डालने से पूर्व यदि कुछ दिन सरसों के तेल की कुछ बूँदें हथेली पर रखकर एक बूँद उँगली से एक नथुने से और दूसरी बूँद दूसरे नथुने से सूंघने से खुश्की से होने वाला सिर दर्द ठीक होता है। इस क्रिया से जोर की आवाज के साथ उठने वाली सूखी खांसी में आशातीत आराम मिलता है। (२) गुदा पर दिन में तीन-चार बार सरसों का तेल चुपड़ने से हर प्रकार की खांसी दूर होती है।

(ख) तर या बलगमी खांसी

अदरक का रस (अदरक पीसकर कपड़े में रखकर निचोड़-छान और शहद बराबर मात्रा में मिलाकर एक-एक चम्मच की मात्रा से मामूली गर्म करके दिन में तीन चार-बार चाटने से तीन चार दिन में ही कफ-खांसी ठीक हो जाती है। बच्चों की सर्दी-खांसी में इस मिश्रण की एक-दो उँगली में जितना आ जाय, दिन में दो तीन बार चटाना ही पर्याप्त हैं। दो-तीन दिन में ही आराम आ जाएगा।

विशेष—(१) नजला जुकाम में यह एक अचम्भे से कम नहीं है। (२) बुढ़ापे

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

या कमजोरी से दमा उठता हो तो इसे जरा गर्म करके लें। आठ दिन पीने से दमा-खांसी मिटती है। (३) श्वास प्रणाली के रोगों के अतिरिक्त अंडकोष के वात-विकार और उदर रोग भी अच्छे होते हैं। अरुचि मिटकर भूख लगती है। (४) गला बैठ जाने पर इसे तनिक गर्म करके दिन में दो बार पिलाने से बन्द गला और जुकाम ठीक हो जाता हैं। (५) सर्दियों के मौसम में इसका सेवन विशेष उपयोगी है। (६) परहेज—जुकाम-खांसी में दही, केला, बर्फ, चावल, ठण्डे और तले पदार्थ न लें।

(ग) रात को खांसी चलना

एक बहेड़े के छिलके का टुकड़ा अथवा छीले हुए अदरक का टुकड़ा सोते समय मुख में रखकर चूसते रहने से बलगम आसानी से निकल जाता है। सूखी खासी, क्रूप दमा मिटता है और खांसी की गुदगुदी बन्द होकर नींद आ जाती है।

विकल्प—सूखी खांसी में पान (बिना लगे हुए) के सादे पत्ते में एक ग्राम अजवायन रखकर चबा-चबाकर रस निगलने से सूखी खांसी मिटती है। केवल अजवायन एक-दो ग्राम खाकर ऊपर से गर्म पानी पीकर सो जाने से सूखी खांसी तथा दमा और श्वास रोग में शीघ्र लाभ होता है। फेफड़ों के रोगों में अजवायन का प्रयोग करने से कफ की उत्पत्ति कम होती है।

२९. कफ-विकार

(क) बलगम आसानी से निकालने के लिये

बहेड़ा की छाल का टुकड़ा मुख में रखकर चूसते रहने से खांसी मिटती है और कफ आसानी से निकल जाता है। खांसी की गुदगुदी बन्द होकर नींद आ जाती है।

विकल्प—अदरक को छीलकर मटर के बराबर उसका टुकड़ा मुख में रख कर चूसने से कफ सुगमता से निकल आता है।

(ख) बलगम साफ करने के लिये

आंवला सूखा और मुलहठी को अलग-अलग बारीक करके चूर्ण बना लें और मिलाकर रख लें। इसमें से एक चम्मच चूर्ण दिन में दो बार खाली पेट प्रातः सायं सप्ताह-दो सप्ताह आवश्यकतानुसार लें। बलगम साफ हो जायेगा।

विशेष—उपरोक्त चूर्ण में बराबर वजन की मिश्री का चूर्ण डालकर मिला लें। ६ ग्राम चूर्ण २५० ग्राम दूध में डाल कर पीएँ तो गले के छालों (Sore Throat) में शीघ्र आराम होगा।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(२८) यदि कफ छाती पर सूख गया हो

२५ ग्राम अलसी को कुचलकर ३७५ ग्राम पानी में औटाएँ। जब एक तिहाई (१२५ ग्राम) पानी रह जाये, उसे मल-छानकर १२ ग्राम मिश्री मिला कर रख लें। इसमें से एक-एक चम्मच भर काढ़ा एक-एक घण्टे के अन्तर से दिन में कई बार पिलाएँ। इससे बलगम छूट जाता है। जब तक छाती साफ न हो, इसे पिलाते रहें।

विशेष—खांसी में बिना कफ निकले ही, कोई गर्म दवा खिलाई जाती है तो कफ सूखकर छाती पर जम जाता है। सूखा हुआ कफ बड़ी कठिनाई से निकलता है और खांसने में और कफ निकलते समय बड़ी पीड़ा होती है। छाती पर कफ का घरंघरं शब्द होता है। उपरोक्त नुस्खे से सूखा कफ छूट जाता है। सूखी और पुरानी खांसी में निश्चय ही लाभ होता है।

३०. ब्रोंकाइटिस अर्थात् श्वास नली में सूजन एवं दर्द (Bronchitis)

सौंठ, काली मिर्च और हल्दी—तीनों वस्तुओं का अलग-अलग चूर्ण बना लें। प्रत्येक का चार-चार चम्मच चूर्ण लेकर मिला लें और कार्क की शीशी में भरकर रख लें। दो ग्राम (आधा चम्मच) चूर्ण गर्म पानी के साथ दिन में दो बार लें।

विशेष—ब्रोंकाइटिस के अतिरिक्त खांसी, जोड़ों में दर्द, कमर दर्द, हिप-शूल में लाभदायक है। आवश्यकतानुसार तीन दिन से सात दिन तक लें। पूरा लाभ न हो तो चार पाँच दिन और ले सकते हैं।

३१. छाती का दर्द तथा पसली चलना

अजवायन एक चम्मच को दो कप पानी में उबालें, चौथाई शेष रहने पर काढ़े को छानकर रात को सोते समय गरम-गरम पीकर ओढ़कर सो जायें। दिन में दो बार नियमित पीने से पांच-सात दिन में छाती का दर्द नष्ट हो जाता है। यह काढ़ा दो चम्मच की मात्रा से दिन में दो बार निरन्तर कुछ दिन देने से **पसली चलना** भी ठीक हो जाता है।

विशेष—साथ ही यह अजवायन का काढ़ा यकृत, तिल्ली, हिचकी, वमन, मिचली, खट्टी डकारें आना, पेट की गुड़गुड़ाहट, मूत्र विकार एवं पथरी रोगों का विनाशक है। इससे मौसम बदलते ही होने वाले जुकाम की शिकायत भी दूर हो जाती है। **ध्यान रहे** जिन्हें मूत्र कठिनाई से उतरता हो, वे इस काढ़े का सेवन न करें।

विकल्प—१२५ ग्राम पानी में एक लौंग डालकर पाँच मिनट उबालें तथा

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

फिर नीचे उतारकर ठण्डा कर लें। इस खुराक को नित्य पिलाने से, पसली चलना, कफ, खांसी और निमोनिया में लाभदायक है।

विशेष—लौंग के इस्तेमाल से शरीर के अन्दर की वायु नलियों का संकोच तथा विकास और उससे होने वाली पीड़ा नष्ट होती है। मुँह में लौंग रखकर चूसने से खांसी का दौरा कम हो जाता है। कफ आराम से निकलता है। खांसी, दमा, श्वास रोगों में लौंग के सेवन से लाभ होता है।

बच्चों की पसली चलने पर—दूध में पाँच तुलसी की पत्तियाँ और एक लौंग उबालकर पिलाने से बच्चों का पसली चलना बन्द होता है।

३२. उरःक्षत (छाती का मांस फटने पर)

छाती का मांस फटने पर या उरःक्षत होने पर प्रतिदिन एक ग्राम सौंठ का चूर्ण तथा एक ग्राम काली मिर्च का चूर्ण पाँच ग्राम गुड़ में मिलाकर, दिन में तीन बार, कुछ दिन खाने से उरःक्षत दूर होता है। इससे क्षय एवं खांसी में भी लाभ होता है।

३३. दिल के समस्त रोग

आवश्यकतानुसार सूखे आंवलों को कूट पीसकर बारीक चूर्ण बना लें। और उसमें बराबर वजन पिसी हुई मिश्री मिलाकर किसी कांच के मर्तबान में रख लें। नित्य सवेरे खाली पेट छः ग्राम (एक चम्मच भर) चूर्ण की पानी के साथ फंक्की लेने से कुछ ही दिनों में हृदय के समस्त रोग दूर हो जाते हैं। विशेष-कर हृदय की धड़कन, हृदय की कमजोरी और चेतना-शून्यता आदि रोगों में परम लाभकारी, चमत्कारी और खूब अनुभूत प्रयोग है।

विशेष—आंवला दिल की तेज धड़कन, अनियमित, हृदय गति, दिल का फैल जाना, दिल के ठीक कार्य न करने से उत्पन्न उच्च रक्तचाप में हानिरहित औषधि और खाद्य पदार्थ है। यह हृदय को शक्तिशाली बनाता है। (२) चैत्र या आश्विन मास में २१ दिन से एक मास तक लेना अधिक अच्छा रहता है। (३) आंवला का निरन्तर सेवन रक्तवाहिनियों को मुलायम और लचकीला बनाता है तथा रक्तवाहिनियों की दीवारों के कठोर तथा मोटा हो जाने का दोष दूर करता है। इसी कारण रोगी का हाई ब्लड प्रेशर दूर हो जाता है और रक्तवाहिनियों में रक्त का दौरा भली प्रकार होने लग जाता है। रक्त-वाहिनियों में लचक बनी रहने के कारण मनुष्य का हृदय फेल नहीं होने पाता और न ही उच्च रक्तचाप रोग होता है या रक्त वाहिनियों में रक्त का थक्का (Clot) जम जाने के कारण मस्तिष्क की रक्तवाहिनी फटने पाती है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

३४. उच्च रक्त चाप (High Blood Pressure)

प्याज का रस और शुद्ध शहद बराबर मात्रा में मिलाकर नित्य दो चम्मच दस ग्राम (दो चम्मच) की मात्रा से दिन में एक बार लेना अधिक रक्तचाप का प्रभावशाली इलाज है।

विशेष—प्याज का रस खून में कोलेस्ट्रोल की मात्रा को कम करके दिल के दौरे को रोकता है। प्याज स्नायु-संस्थान (नर्वस सिस्टम) के लिये टॉनिक, खून साफ करने वाला, पाचन में सहायक और हृदय की क्रिया को सुधारने वाला तथा अनिद्रा को रोकने वाला है। शहद शरीर पर शामक प्रभाव डालकर रक्त-वाहिनियों की उत्तेजना घटाकर और उनको सिकोड़कर उच्च रक्तचाप घटा देता है। शहद के प्रयोग से हृदय सबल व सशक्त बनता है।

विकल्प—(१) तरबूज के बीज की गिरी और खसखस (सफेद) अलग-अलग पीसकर बराबर वजन मिलाकर रख लें। तीन ग्राम (एक चम्मच) की मात्रा से प्रातः सायं खाली पेट खायें। इससे रक्तचाप कम होता है और रात में नींद अच्छी आती है। सिर दर्द भी दूर हो जाता है। तरबूज के बीज की गिरी खाते रहने से रक्तचाप कम हो जाता है। कोलेस्ट्रोल पिघलकर पतला होकर निकलने लगता है। रक्तवाहिनियों की कठोरता घटने लगती है और उनकी रचना में खराबी आनी रुक जाती है। वे मुलायम और लचकीली बनने लगती हैं। (२) तीन ग्राम (एक चम्मच) मेथी (शुष्क दाना) के चूर्ण की फंक्की सुबह-शाम खाली पेट १०-१५ दिन पानी के साथ लेने से उच्च रक्त-चाप कम होता है। इससे मधुमेह में भी लाभ होता है। (३) खाना खाने के बाद कच्चे लहसुन की एक-दो फाँकें छीलकर टुकड़े कर पानी के साथ चबा लें अथवा एक दो बीज निकाली हुई मुनक्का में लपेट कर चबा लें। इससे उक्त रक्तचाप मिटता है। लहसुन की ताजा कलियाँ बढ़े हुए रक्तचाप को कम कर साधारण संतुलित अवस्था में रखने में सक्षम होती हैं।

सहायक उपचार—(१) गेहूं और चना बराबर मात्रा में लेकर आटा पिसवायें। चोकर सहित आटे की रोटी बनायें और खायें। एक-दो दिन में ही उच्च रक्तचाप में सुधार प्रतीत होगा और तीन चार दिन में ही रोगी ठीक हो जायेगा। (२) रात में तांबे के बर्तन में रखा हुआ पानी प्रातः पीने से उच्च रक्तचाप कम होता है और इसके नियन्त्रण में सहायता मिलती है। (३) चार तुलसी की पत्तियां, दो नीम की पत्तियाँ दो-चार चम्मच पानी के साथ घोटकर पांच-सात दिन सवेरे खाली पेट पीने से उच्च रक्तचाप में लाभ होता है। (४) सवेरे खाली पेट डाल का पका पपीता एक मास तक खाएँ और इसके खाने के बाद दो घण्टे कुछ न खाएँ-पीएँ। इससे उच्च रक्तचाप ठीक होता है। (५)

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

प्याज और लहसुन का उपयोग यदि भोजन के साथ संतुलित मात्रा में किया जाये तो हृदय रोगों के निवारण और चिकित्सा में लाभ पहुंचने की सम्भावना रहती है। प्याज और लहसुन का सेवन करने से रक्त में रक्त पैत्तव (कोलस्ट-रोल) की मात्रा अधिक नहीं बढ़ पाती है क्योंकि इनमें फिब्रिनोलाइटिक तत्त्व होने के कारण रक्तविकार जन्य रक्त के जमाव को कम करते हैं तथा रक्त को घुलाने में सहायता देते हैं और जमे हुए रक्त को भी पिघलाकर साधारण अवस्था में ला देते हैं। (६) **उच्च और निम्न—दोनों प्रकार के रक्त चाप में लाभप्रद—** (क) छाछ पीने से लाभ पहुंचता है। निम्न रक्तचाप वाले छाछ में दो ग्रेन हींग मिलाकर सेवन करें। दिन के भोजन के पश्चात एक गिलास छाछ पीना अमृत तुल्य है। (ख) छाछ की भांति चौलाई की सब्जी या रस भी दोनों प्रकार के रक्तचाप में लाभदायक है।

प्रतिकूल—(क) दूध मक्खन आदि से बनी भारी वस्तुएँ, तले पदार्थ, मद्यपान, धूम्रपान, घी, नमक, बैंगन, आलू, अधपका केला, कटहल, दालें मैदा, मिठाई, गुड़, तेल, खटाई, मिर्च-मसाले, पालिश किया हुआ चावल, सफेद चीनी, चाय, काफी, गोश्त, मछली, मादक द्रव्य। (ख) देर तक बैठना, या खड़ा होना, भागकर सीढ़ियां चढ़ना, अधिक और बार-बार भोजन करना, अत्यधिक क्रोध, भय, हर्ष, शोक, घबड़ाहट, जल्दबाजी, परेशानी और मानसिक तनाव।

अनुकूल—(१) नींबू, पपीता, आंवला, मौसमी, सेब, तरबूजे आदि फल (२) चौलाई का शाक, पालक, लहसुन, लौकी, प्याज, टमाटर, गाजर, का सलाद, गाजर का रस, बथुआ आदि। (३) प्रातः गेहूं की बासी रोटी दूध में भिगोकर खाना (४) दही में ग्लूकोज डालकर खाना (५) प्रत्येक ग्रास को खूब चबा-चबा कर खाना (६) भोजन करते समय जल न पीना (७) नंगे पैर ५-६ किलोमीटर घूमना या हरी दोब में १०-१५ मिनट टहलना (बरसात और उग्र मौसम को छोड़कर) (८) प्रसन्नचित्त रहना। प्रतिदिन पर्याप्त व्यायाम करने व खुश रहने से रक्त में कोलेस्टेरोल की मात्रा को नियन्त्रित करने में सहायता मिलती है। मन की शान्ति एवं प्रसन्नचित्त रहना उच्च रक्तचाप का प्रभावी उपचार है। (९) सप्ताह-पन्द्रह दिन में एक दिन का उपवास रखना भी हितकर सिद्ध होता है, जैसे शुक्ल पक्ष की एकादशी को। इससे ब्लड प्रैशर में कमी आती है। (१०) पंचमुखी रुद्राक्ष पहनने से उच्च रक्तचाप मे लाभ होता है। यह रक्त-वाहिनियों के कठोर और मोटा होने की दशा में भी लाभ करता है। ध्यान रहे इसका त्वचा से स्पर्श करते रहना आवश्यक है।

उच्च रक्त चाप में तात्कालिक लाभ के लिये—

कैसा भी उच्च रक्तचाप हो, तुरन्त लाभ के लिए १०० ग्राम (आधा

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

कप पानी में) आधा नींबू निचोड़ कर दिन में दो तीन बार दो-दो घण्टे से पीने से लाभ होता है।

विशेष—इसके प्रयोग स रक्तवाहिनियों की कठोरता दूर होकर उनमें लचक और कोमलता आती है। नींबू हृदय को शक्ति देता है, और इसके नियन्त्रित सेवन से हार्ट-फेल का भय नहीं रहता।

विकल्प—शवासन—(१) उचित ढँग से शवासन (शिथिलीकरण) का अभ्यास उक्त रक्तचाप के रोगी के लिये एक वरदान से कम नहीं है।

विधि—शवासन के लिये जमींन पर पीठ के बल लेट जाएँ। दोनों हथेलियों को खोलकर नितम्ब के पास इस प्रकार टिकाएँ कि हथेली ऊपर की तरफ रहे। पांव की दोनों एड़ियाँ आपस में मिली हुई हों और पंजे खुले हुए हों। तत्पश्चात सारे शरीर को ढीला छोड़ दें अर्थात सर्वप्रथम पैरों के अंगूठों को ढीला करने की क्रिया आरम्भ करें तथा क्रमशः पांव, हाथ, पिंडली, घुटना, जंघा, पोंठ कमर, पेट, छाती, हृदय, कन्धे, गला, मस्तिष्क तथा सिर की मांसपेशियों को ढीला करते जाएँ। ध्यान रहे कि शरीर का कोई भी छोटे से छोटा अंग प्रत्यंग कड़ा न रहने पाये। आंखें बन्द कर समस्त शरीर को ढीला कर दें। इस समय बहुत धीरे-धीरे साँस सहज भाव से लें। सोचना बन्द कर दें और मस्तिष्क को विचारों से खाली कर दें। इस शिथिलीकरण की क्रिया का नाम शवासन है जो दीखने को तो आसान लगता है परन्तु सही ढंग से इसका अभ्यास उतना आसान नहीं है।

इससे पांच मिनट में शान्ति और ताजगी मिलती है और शरीर तनाव रहित होकर रक्तचाप कम हो जाता है। कितना भी कोई थका हुआ हो दस मिनट शवासन करने से शीघ्र ही उसकी शारीरिक और मानसिक थकान दूर हो जाती है। (२) यदि कोई व्यक्ति बायां (left) स्वर अर्थात बाएँ नासिका छिद्र से सांस चलना) लगातार आधा घण्टा चलाए तो उच्च रक्तचाप कम हो जाता है। अभ्यास से इच्छानुसार स्वर बदला जा सकता है। कुछ देर दायीं करवट (हाथ का तकिया बनाकर सिर के नीचे रखकर सोने) लेटने से बायां स्वर चलने लगता है। इच्छानुसार स्वर बदलने का एक सहज उपाय यह है कि जिस नासिका छिद्र से स्वर चलाना है उसके दूसरी तरफ के नासिका छिद्र में रुई ठूँस दें। कुरसी पर बैठे हैं तो एक तरफ जोर देने या झुकने मात्र से, और यदि खड़े हैं तो एक पैर की एड़ी ऊँची करके दूसरे पैर पर जोर देने से, जिस तरफ जोर पड़ता है उसके दूसरी तरफ की नासिका छिद्र का स्वर चलने लगता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

३५. निम्न रक्त चाप (Low Blood Pressure)

३२ किशमिश किसी चीनी के कप में १५० ग्राम पानी में भिगो दें। बारह घण्टे भीगने के बाद प्रातः एक-एक किशमिश को उठाकर खूब चबा-चबाकर (प्रत्येक किशमिश को बत्तीस बार चबाकर) खाने से निम्न रक्तचाप में बहुत लाभ होता है। पूर्ण लाभ के लिये बत्तीस दिन खायें। एक महीना व्यवहार करने से देह से रोग-विष शीघ्र बाहर हो जाता है। लौह तत्व से भरपूर क्षार श्रेणी का खाद्य होने के कारण यह खून तथा देह के तन्तुओं को साफ रखता है।

विशेष—निम्न रक्तचाप या हृदय-दुर्बलता के कारण मूर्छित हो जाने पर हरे आंवलों का रस और शहद बराबर-बराबर दो-दो चम्मच मिलाकर चटाने से होश आ जाता है और हृदय की कमजोरी दूर हो जाती है।

३६. यकृत के विकार (जिगर की खराबी) Liver

एक कागजी नींबू खूब पका लेकर उसके दो टुकड़े कर लें। फिर बीज निकाल कर आधे नींबू के बिना काटे चार भाग करें पर टुकड़ें अलग-अलग न हों। तत्पश्चात एक भाग में काली मिर्च का चूर्ण, दूसरे में काला (अथवा सेंधा नमक), तीसरे में सौंठ का चूर्ण और चौथे में मिश्री का चूर्ण (या शक्कर या चीनी) भर दें। रात को प्लेट में रखकर ढँक दें। प्रातः भोजन करने के एक घंटे पहले इस नींबू की फांक को मन्द आँच या तवे पर गर्म करके चूस लें।

विशेष—आवश्यकतानुसार सात दिन से इक्कीस दिन लेने से लीवर सही होगा। (२) इससे यकृत विकार ठीक होने के साथ पेट दर्द और मुँह का जायका ठीक होगा। भूख बढ़ेगी। सिर दर्द और **पुरानी से पुरानी कब्ज** दूर होगी। (३) यकृत के कठोर और छोटा होने के रोग (Cirrhosis of the liver) के रोग में अचूक है। पुराना मलेरिया ज्वर, कुनैन या पारा के दुर्व्यवहार, अधिक मद्यपान, अधिक मिठाई खाना, अमेबिक पेचिश के रोगाणु का यकृत में प्रवेश, आदि कारणों से यकृत रोगों की उत्पत्ति होती है। बुखार ठीक हो जाने के बाद भी यकृत की बीमारी बनी रहती है और यकृत कठोर एवं पहले से बड़ा हो जाता है। रोग के घातक रूप लेने पर **यकृत का संकोचन** (Cirrhosis of the liver) होता है। यकृत रोगों में आंखें व चेहरा रक्तहीन, जीभ सफेद, रक्ताल्पता, नीली नसें, कमजोरी, कब्ज, गैस और बिगड़ा स्वाद, दाहिने कंधे के पीछे दर्द, शौच आंवयुक्त कीचड़ जैसी होना, आदि लक्षण प्रतीत होते हैं।

सहायक उपचार—(१) दो सप्ताह तक चीनी अथवा मीठा का एक रत्ती भी भूलकर इस्तेमाल न करें। चीनी के बजाय दूध में चार-पांच मुनक्का डाल कर मीठा कर लें। रोटी भी कम खायें। अच्छा तो यह है कि जब तक उपचार

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जलता रहे रोटी बिलकुल न खाकर सब्जियां और फल से ही गुजारा कर लें। सब्जी में मसाला न डालें। टमाटर, पालक, गाजर, बथुआ, करेला, लौकी आदि शाक-सब्जियां और पपीता, आंवला, जामुन, सेब, आलूबुखारा, लीची आदि फल तथा छाछ आदि का अधिक प्रयोग करें। घी और तली वस्तुओं का प्रयोग कम से कम करें। पन्द्रह दिन में जिगर ठीक हो जाएगा। (२) जिगर का संकोचन में दिन में दो बार प्याज खाते रहने से भी लाभ होता है। (३) जिगर रोगों में छाछ (हींग का बगार देकर, जीरा, काली मिर्च और नमक मिलाकर) दोपहर के भोजन के बाद सेवन करना बहुत लाभप्रद है। विशेष—छाछ एक गिलास में एक चुटकी (आधा ग्राम) काली मिर्च मिलाकर एक सप्ताह लगातार लेने से पाण्डु रोग (पीलिया) नष्ट होता है।

विकल्प—(१) आंवलों का रस २५ ग्राम या सूखे आंवलों का चूर्ण चार ग्राम पानी के साथ, दिन में तीन बार सेवन करने से १५-२० दिन में यकृत के सारे दोष दूर हो जाते हैं। (२) एक सौ ग्राम पानी में आधा नींबू निचोड़कर नमक (चीनी की बजाय) डालें और इसे दिन में तीन बार पीने से जिगर की खराबी ठीक होगी। सात से इक्कीस दिन लें। (३) जामुन के मौसम में २००-३०० ग्राम बढ़िया और पके हुए जामुन प्रतिदिन खाली पेट खाने से जिगर की खराबी दूर हो जाती है।

३७ तिल्ली अथवा जिगर (यकृत) और तिल्ली (प्लीहा), दोनों के बढ़ने पर

Liver Spleen

पुराना गुड़ डेढ़ ग्राम और बड़ी (पीली) हरड़ के छिल्के का चूर्ण बराबर वजन मिलाकर एक गोली बनायें और ऐसी गोली दिन में दो बार प्रातः सायं हल्के गर्म पानी के साथ एक महीने तक लें। इससे यकृत (liver) और प्लीहा (Spleen), यदि दोनों ही बढ़े हुए हों, तो भी ठीक हो जाते हैं।

विशेष—इसके तीन दिन के प्रयोग से अम्लपित्त का भी नाश होता है।

३८. तिल्ली की खराबी

Spleen

अजवायन का चूर्ण दो ग्राम, सैंधा नमक आधा ग्राम मिलाकर (अथवा अजवायन का चूर्ण अकेला ही) दोनों समय भोजन के पश्चात गर्म पानी के साथ लेने से प्लीहा की विकृति दूर होती है।

इससे उदर-शूल बन्द होता है। पाचन-क्रिया ठीक होती है। कृमिजन्य सभी विकार तथा अजीर्णादि रोग दो-तीन दिन में ही दूर हो जाते हैं। पतले दस्त होते हैं तो वे भी बन्द हो जाते हैं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

३९. पेट दर्द

अजवायन का चूर्ण चार भाग और काला नमक (पिसा हुआ) एक भाग लेकर मिला लें। इसमें से दो ग्राम (आधा चम्मच) गर्म जल से लेने से पेट में दर्द तुरन्त आराम होता है। बच्चों को आधी मात्रा दें। इससे अफारा, वायु गोला और पेट की गैस भी मिटती है।

विशेष–(१) साधारण जल से इसे खाने से बदहजमी, अरुचि व मन्दाग्नि मिटती है। (२) गुनगुने पानी के साथ केवल अजवायन का चूर्ण खाने से बद-हजमी, खांसी, पेट का तनाव, गुल्म (Tumour) तिल्ली, कफ की खराबी, कफ और वायु की बहुत प्रकार की खराबियां दूर होती है। पेट के छोटे बड़े केंचुए नष्ट हो जाते हैं। इन सब शिकायतों में आवश्यकतानुसार सप्ताह-दो सप्ताह तक लें।

विकल्प–अमृत धारा की दो तीन बूँदें खांड या बताशे में डालकर लेने से पेट दर्द मिटता है। यदि एक बार में न मिटे तो आधा घंटे बाद फिर एक ऐसी खुराक लेने से आराम हो जाता है।

विशेष–दो तीन चम्मच ठंडे पानी में दो तीन बूँद अमृत धारा सुबह शाम भोजन के बाद लेने से दस्त, आंव के दस्त, मरोड़, पेचिश, अतिसार, हैजा, खट्टी डकार, तेज प्यास, अधिक प्यास, पेट फूलना, पेट दर्द, खाना खाते ही उल्टी या दस्त होना, मंदाग्नि, अजीर्ण, वादी, बदहजमी आदि रोग मिटते हैं।

अमृतधारा तैयार करने की विधि–एक छोटी-सी अच्छी मजबूत कार्कदार शीशी में क्पूर (भीमसेनी कपूर हो तो उत्तम है), पिपरमिंट (पोदीने के फूल) (३) अजवायन का सत—तीनों वस्तुएँ (किसी केमिस्ट से खरीद कर) प्रत्येक पांच-पांच ग्राम (बराबर वजन) लेकर डाल दें। दस पन्द्रह मिनट हिलाने से धीरे-धीरे सव का तरल (पानी) बन जायेगा। शीशी को धूप में रख दें तो शीघ्र ही अपने आप पानी हो जायेगा। बस, अमृतधारा तैयार है। यह अनेक रोगों की परमौषधि है।

४०. अम्लपित्त (Acidity)

भोजन करने के बाद दोनों समय एक-एक लौंग प्रातः सायं चूसने से अम्लपित्त ठीक हो जाता है और अम्लपित्त से होने वाले सभी रोगों में लाभ होता है।

विशेष–लौंग पाचन-क्रिया के ऊपर सीधा हितकारी प्रभाव डालता है। इससे भूख बढ़ती है। आमाशय की रस-क्रिया को बल मिलता है। खाने की

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

रुचि पैदा होती है और मन में प्रसन्नता होती है। लौंग कृमि-नाशक और मूत्रल भी है। (२) अम्लपित्त के रोगी को धीरे-धीरे चाय छोड़ देना हितकर है। (३) लौंग बलगम हटाती है, श्वास की शिकायत मिटाती है तथा रक्त के श्वेत कणों की वृद्धि में सहायक है। कफ, पित्त, वात नाशक है।

विकल्प—काली (छोटी) हरड़ का चूर्ण दो ग्राम (आधा चंम्मच) बराबर वजन गुड़ में मिलाकर खाएं और ऊपर से पानी पीएं। प्रतिदिन सायं खाना खाने के आधा घंटे बाद केवल तीन दिन के प्रयोग से अम्लपित्त नष्ट हो जाता है।

४१. वायु गैस (Flatulence)

पेट में वायु-गैस बनने की अवस्था में भोजन के बाद १२५ ग्राम दही के मट्ठे में दो ग्राम अजवायन और आधा ग्राम काला नमक मिलाकर खाने से वायु-गैस मिटती है। सप्ताह-दो सप्ताह आवश्यकतानुसार दिन के भोजन के पश्चात लें।

विशेष–(१) इससे वायु-गोला, अफारा के अतिरिक्त कब्ज भी दूर होती है (२) परहेज—चावल, अरबी, फूल गोभी और अन्य वायु पैदा करने वाले पदार्थ।

तत्काल लाभ के लिए–एक दो लहसुन की फांकें छीलकर बीज निकाली हुई मुनक्का में लपेटकर, भोजन करने के बाद, चबाकर निगल जाने से थोड़े समय में ही पेट में रुकी हवा निकल जायेगी। सर्दी के कारण सारा शरीर जकड़ गया हो और कमर दर्द हो तो वह भी जाता रहेगा।

४२. अरुचि और भूख की कमी

एक ग्राम से तीन ग्राम अदरक को छीलकर बारीक कतर लें और थोड़ा सा सैंधा नमक (या साधारण नमक) लगाकर भोजन से आधा घंटे पहले दिन में एक बार आठ दिन खायें। हाजमा ठीक होगा। भूख लगेगी। पेट की हवा साफ होगी।

विशेष–भोजन में प्रथम नमक एवं अदरक का सेवन अग्नि दीपक, रुचि-कारक व जीभ तथा कंठ का शोधक है। पेट दर्द, अफारा, बदहजमी, पेचिश और कब्ज का नाशक है। (२) अदरक और सैंधा नमक के मिश्रण पर यदि कुछ बूंदें नींबू का रस भी निचोड़ कर मिला लें और भोजन के पहले खायें तो अफारा, गुल्म और उदर-शूल नष्ट होता है। अजीर्ण नष्ट होकर अग्नि प्रदीप्त

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

होती है और भोजन में रूचि पैदा होती है। वायु, कफ, कब्ज एवंआमवात का नाश होता है।

४३. पेट में कोड़े (Worms)

तीन साल से पांच साल के बच्चों के लिए–अजवायन का चूर्ण बनाकर आधा ग्राम लेकर समभाग गुड़ में गोली बनाकर दिन में तीन बार खिलाने से सभी प्रकार के पेट के कीड़े नष्ट होते हैं।

दूसरी विधि–सुबह उठते ही बच्चे दस ग्राम (और बड़े २५ ग्राम) गुड़ खाकर दस-पन्द्रह मिनट आराम करें। इससे आंतों में चिपके सब कीड़े निकलकर एक जगह जमा हो जायेंगे। फिर बच्चे आधा ग्राम (और बड़े एक-दो ग्राम) अजवायन का चूर्ण बासी पानी के साथ खायें। इससे आंतों में मौजूद सब प्रकार के कीड़े एकदम नष्ट होकर मल के साथ शीघ्र ही बाहर निकल जाते हैं।

तीसरी विधि–अजवायन चूर्ण आधा ग्राम में चुटकी भर काला नमक मिलाकर रात्रि के समय रोजाना गर्म जल से देने से बालकों के कृमि नष्ट होते हैं। बड़े अजवायन के चूर्ण चार भाग में काला नमक एक भाग मिलाकर दो ग्राम की मात्रा से गर्म पानी के साथ फंक्की लें।

विशेष–दूषित जल के सेवन से बच्चों के पेट में कृमि से बचने के लिए भी इस विधि से सेवन करना चाहिये। इससे वायु गोला और अफारा का नाश होता है।

चौथी विधि–केवल अजवायन का चूर्ण आधा ग्राम साठ ग्राम मट्ठे या छाछ के साथ और बड़ों को दो ग्राम १२५ ग्राम मट्ठे के साथ देने से पेट के कृमि नष्ट होकर मल के साथ बाहर निकल जाते हैं।

विशेष—(१) तीन दिन से एक सप्ताह तक आवश्यकतानुसार लें। इससे पेट के कीड़े दूर होकर बच्चों को सोते समय दांत किटकिटाना और चबाना दूर होता है। अजवायन एक कृमिनाशक अत्यन्त उत्तम औषधि है। (२) मिठाई, गरिष्ट पदार्थ, बासी अन्न, सड़े-गले पदार्थों का सेवन बन्द कर दें। टॉफी, चाकलेट और मीठी वस्तुओं का सेवन बन्द कर दें। (३) जिन व्यक्तियों को रात में बार-बार पेशाब करने की आदत हो, उन्हें भी इससे लाभ होता है। कृमिजन्य सभी विकार दूर होने के साथ-साथ अजीर्ण आदि रोग भी दो-तीन दिन में दूर हो जाते हैं।

विकल्प—दो तीन बड़े लाल टमाटरों को काटकर सेंधा नमक काली मिर्च लगाकर खाली पेट सायं चार बजे करीब, दिन में एक बार, दो-तीन दिन से

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

दो-तीन सप्ताह तक आवश्यकतानुसार खाएं। टमाटर खाने से दो घंटे पहले और दो घंटे बाद कुछ न खायें-पियें। नहीं रहा जाय तो पानी पिया जा सकता है। दो घंटे बाद खाना खा सकते हैं। इससे पेट के कीड़े दूर होकर बच्चों का सोते समय उछलना, दांत किटकिटाना और दांत चबाना, बेचैनी और परेशानी दूर हो जाती है।

विशेष—(१) तीन साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। (२) सवेरे खाली पेट या रात को खाने के एक घंटा बाद टमाटर पर थोड़ा-सा सेंधा नमक लगाकर खाने से जीभ का मैलापन और सफेदी निश्चय ही दूर होती है।

४४. कब्ज

(क) साधारण कब्ज—कब्ज होने पर रात्रि सोते समय दस बारह मुनक्के (पानी से अच्छी तरह धोकर साफ कर बीज निकाल कर) दूध में उबाल कर खाएँ और ऊपर से वही दूध पी लें। प्रातः खुलकर शौच लगेगा। भयंकर कब्ज में तीन दिन लगातार लें और बाद में आवश्यकतानुसार कभी-कभी लें।

विकल्प—(१) त्रिफला चूर्ण चार ग्राम (एक चम्मच भर) २०० ग्राम हल्के गर्म दूध अथवा गर्म पानी के साथ लेने से कब्ज दूर होता है।

विकल्प—(२) (क) पहली विधि—दस ग्राम (दो चम्मच) ईसबगोल की भूसी छः घंटे पानी में भिगोकर इतनी ही मिश्री मिलाकर रात सोते समय जल के साथ लेने से दस्त साफ आता है। इसे केवल पानी के साथ वैसे ही, बिना भिगोये ही, रात्रि सोते समय लिया जा सकता है।

(ख)—दूसरी विधि—ईसबगोल की भूसी दस से पन्द्रह ग्राम (दो से तीन चम्मच) की मात्रा में २०० ग्राम गर्म दूध में भिगो दें। यह फूलकर गाढ़ी हो जाएगी। इसे चीनी मिलाकर खाएँ और ऊपर से थोड़ा और गर्म दूध पी लें। शाम को इसे लें तो प्रातः मल बंधा हुआ साफ आ जाएगा।

(ग) तीसरी विधि—ईसबगोल की भूसी १०-१५ ग्राम की मात्रा में थोड़े गर्म दूध के साथ मिलाकर नित्य रात को सोते समय खाने से प्रातः कोठा साफ हो जाता है। दूध में आधा पानी मिलाकर एक या दो उबाल आने तक औटाना चाहिये।

विशेष—(१) क़ब्ज में १-२ चम्मच ईसबगोल की भूसी प्रतिदिन रात सोते समय पानी में भिगोकर भी प्रयोग किया जा सकता है अथवा इसे गर्म पानी या दूध के साथ भी लिया जा सकता है। दस्तों और पेचिश में इसका दही के साथ सेवन किया जाता है। इस प्रकार कब्ज में पानी या दूध के साथ

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

और दस्तों और पेचिश में दही के साथ इसका प्रयोग किया जाता है। (२) पेट के रोगों के लिए यह निर्दोष और श्रेष्ठ दवा है। यह दस्त, पेचिश और कब्ज की प्रसिद्ध और निरापद औषधि है और बालक से लेकर वृद्ध तक सभी को विना किसी हानि या दुष्परिणाम की आशंका के निसंकोच दी जा सकती है। यह आंतों के मार्ग को चिकना बनाती है और आंतों में फूलकर मल को ठीक प्रकार से बाहर निकालने में सहायता देती है। अपचन के कारण आंव बनने की शिकायत में निरंतर लम्बे समय तक सेवन करने का परामर्श दिया जाता है। क्योंकि इसके नियमित प्रयोग से अन्य विरेचक औषधियों की भांति शरीर में अन्य प्रकार के विकार (side effects) नहीं होते।

(ख) हानि रहित जुलाब—एरण्ड का तेल अवस्थानुसार एक से पांच चम्मच की मात्रा से एक कप गर्म पानी या दूध में मिलाकर रात सोते समय पीने से कब्ज दूर होकर दस्त साफ आता है।

विशेष—वयस्कों को सामान्यतया दो चार चम्मच एरण्ड का तेल लेना और नवजात शिशु को एक छोटा चम्मच लेना पर्याप्त रहता है। कठिन कब्ज वालों को आठ चम्मच तक एरण्ड का तेल लेना पड़ सकता है और अन्य को केवल तीस बूंदों से ही पाखाना आ जाता है।

एरण्ड का तेल बहुत ही अच्छा हानि रहित जुलाब है। इसे छोटे बच्चे को भी दिया जा सकता है और दूध के विकार से पेट दर्द तथा उल्टी होने की अवस्था में भी इसका प्रयोग बहुत हितकारी होता है। इससे आमाशय और आंतों को किसी प्रकार की हानि नहीं होनी। इसीलिये हर प्रकार के रोगी को इसे विना किसी हिचक के दिया जा सकता है। इसका प्रयोग कब्ज, बवासीर, आंव के अतिरिक्त आंखों की बीमारियों और खुजली आदि चर्म रोगों में भी हितकारी है।

पुराना से पुराना अथवा बिगड़ा हुआ कब्ज—दो संतरों का रस खाली पेट प्रातः आठ दस दिन पीने से पुराना से पुराना अथवा बिगड़ा हुआ कैसा भी कब्ज हो, ठीक हो जाता है।

विशेष—संतरों के रस में नमक, मसाला या बर्फ न लें। रस लेने के बाद एक-दो घण्टे तक कुछ न लें।

विकल्प—काबली (पीली) हरड़ को रात में भिगो दें। प्रातः इस हरड़ को इसी पानी में थोड़ा-सा रगड़ें और तनिक-सा नमक मिलाकर पिला दें। पुरानी कब्ज दूर हो जाएगी। एक हरड़ पांच सात दिन तक काम करेगी।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

४५. अतिसार

(क) दस्त—ईसबगोल की भूसी १० ग्राम (दो चम्मच) दही १२५ ग्राम में घोलकर सुबह शाम खिलाने से दस्त बंद होते हैं। ईसबगोल की भूसी मल को गाढ़ा करती है और आंतों का कष्ट कम करती है।

विशेष—(१) अतिसार के रोगी को पूर्ण विश्राम आवश्यक है। (२) रोगी को दो दिन कोई ठोस वस्तु नहीं दी जानी चाहिये। बल्कि छाछ या मट्ठा दिन में दो तीन बार दिया जा सकता है। यदि रोगी से खाना खाये बिना रहा नहीं जायं तो चावल-दही देना चाहिये।

सहायक उपचार—(१) खाना खाने के बाद २०० ग्राम छाछ में सिका हुआ जीरा एक ग्राम और काला नमक आधा ग्राम मिलाकर पियें, दस्त बन्द होंगे। (२) दही में भुना हुआ जीरा मिलाकर प्रयोग करने तथा भुनी हुई सौंफ चबाकर खाने से पाचन क्रिया ठीक होती है। (३) आम की गुठली की गिरी को पानी (अथवा दही के पानी) में खूब पीसकर नाभि पर गाढ़ा-गाढ़ा लेप करने से सब प्रकार के दस्त बन्द हो जाते हैं। (४) अथवा नाभि के पास अदरक का रस मलने से सब तरह के दस्तों में लाभ होता है।

विकल्प—(१) सौंफ और जीरा सफेद दोनों बराबर वजन लेकर तवे पर भून लें और बारीक पीसकर तीन-तीन ग्राम की मात्रा से तीन-तीन घण्टों के अन्तर से ताजा पानी के साथ खिलाएं। दस्त बन्द करने के लिये आसान दवा है।

विशेष—आमाशय सम्बन्धी समस्त रोग—सौंफ १२ ग्राम, सफेद जीरा ६ ग्राम—दोनों को वारीक पीसकर १२ ग्राम खांड मिलाकर शीशी में रख लें। प्रातः तथा सायं एक ग्राम की मात्रा ठण्डे पानी के साथ दिया करें। १०-१५ दिन के सेवन से सब प्रकार के आमाशय सम्बन्धी रोग तथा पेट दर्द, शूले, अफारा, आदि नष्ट हो जाते हैं। जिन्हें भोजन से घृणा हो गई हो या भोजन के बाद उल्टी हो जाती है, उनके लिये लाभप्रद है, अत्यन्त अनुभूत है।

विकल्प (२) (क) हर प्रकार के दस्त बन्द करने के लिए—सूखा आंवला दस ग्राम और काली हरड़ पांच ग्राम—दोनों को लेकर खूब बारीक पीस लें। फिर एक-एक ग्राम की मात्रा से प्रातः सायं पानी के साथ फांकें। हर प्रकार के दस्त वन्द करने के लिए अत्यन्त सरल और अचूक औषधि है। तीन चार मात्राओं के सेवन से रोगी को बिल्कुल आराम आ जाता है तथा इससे आमाशय को भी वल मिलता है। (ख) जायफल का चूर्ण आधा ग्राम से एक ग्राम तक पानी अथवा दही के पानी के साथ दिन में दो बार खिलाने से हर प्रकार

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

के दस्तों को तुरन्त आराम आ जाता है। आवश्यकतानुसार दो तीन दिन लें।

(ख) पतले दस्त—आधा कप उबलता हुआ गर्म पानी लें। इसमें एक चम्मच अदरक का रस मिलायें और जितना गरम पी सकें, उतना गर्म पी लें। इस तरह एक-एक घण्टे में एक-एक खुराक लेते रहने से पानी की तरह हो रहे पतले दस्त बन्द हो जाते हैं। अनुभूत है।

(ग) प्रबल पानी की भाँति नदी के वेग के समान दस्त—३० ग्राम या आवश्यकतानुसार सूखे आंवले के पानी में खूब बारीक पीस लें और लुग्दी बना लें। रोगी की नाभि के चारों ओर उस लुग्दी का कुँआ सा गोलाकार घेरा बना दें। नाभि बीच में खाली रहे। इस घेरे में तुरन्त अदरक का रस भर दें और रोगी को चित्त लिटा दें। इस क्रिया से बिना औषधि खाये भयंकर से भयंकर अत्यन्त प्रबल पानी की भांति और न रुकने वाले नदी के वेग के समान तथा समुद्र के समान हिलोरे मारते दस्त भी रुक जाते हैं।

४६. पेचिश आंवयुक्त (नई या पुरानी)

स्वच्छ सौंफ ३०० ग्राम और मिश्री ३०० ग्राम लें। सौंफ के दो बराबर हिस्से कर लें। एक हिस्सा तवे पर भून लें। भुनी हुई और बची हुई सौंफ लेकर बारीक पीस लें और उतनी ही मिश्री (पिसी हुई) मिला लें। इस चूर्ण को छः ग्राम (दो चम्मच) की मात्रा से दिन में चार बार खायें। ऊपर से दो घूँट पानी पी सकते हैं। आंवयुक्त पेचिश—नयी या पुरानी (मरोड़ देकर थोडा-थोडा मल तथा आंव आना) के लिए रामबाण है। सौंफ खाने से बस्ती-शूल या पीड़ा सहित आंव आना मिटता है।

सहायक उपचार—दही, भात, मिश्री के साथ खाने से आंव-मरोड़ी के दस्तों में आराम आता है।

विकल्प—मैंथी (शुष्क दाना) का साग बनाकर रोजाना खावें अथवा मैंथी दाना का चूर्ण तीन ग्राम दही में मिलाकर सेवन करें। आंव की बीमारी में लाभ के अतिरिक्त इससे पेशाब का अधिक आना भी बन्द होता है। मैंथी के बीजों को डॉ० पी० ब्लूम ने कॉड लीवर आयल के समान लाभकारी बताया है। प्रतिदिन मैंथी का साग खाने से आंव की बीमारी अच्छी होती है और पेशाब का अधिक आना बन्द होता है।

४७. खूनी दस्त

बेलगिरी दस ग्राम, सूखा धनिया दस ग्राम और मिश्री बीस ग्राम लेकर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पीस लें। तीनों चीजें मिलाकर ५ ग्राम चूर्ण ताजा पानी से दिन में तीन बार खिलाने पर बहुत शीघ्र लाभ होता है।

विकल्प—१२ ग्राम धनिया (शुष्क दाना) पीसा हुआ चूर्ण में १२ ग्राम मिश्री मिलाकर आधा कप पानी में घोलकर पीने से दस्त में खून आना रुकेगा।

४८. खाने के बाद तुरन्त पाखाना जाने की आदत से छुटकारा

१०० ग्राम सूखे धनिये में २५ ग्राम काला नमक पीसकर मिलाकर रख लें। भोजन के बाद दो ग्राम (आधा चम्मच) की मात्रा फाँककर ऊपर से पानी पी लें। आवश्यकतानुसार निरन्तर एक दो सप्ताह लेने से खाने के बाद तुरन्त पाखाना जाने की आदत छूट जाती है।

विकल्प—खाने के तुरन्त बाद पाखाना आता हो तो भुनी हुई सौंफ और जीरा का चूर्ण बनाकर रख लें। खाने के बाद एक चम्मच की मात्रा से इस चूर्ण की फंकी लेकर गर्म पानी पीना चाहिये। भोजन के बाद केवल भुनी हुई सौंफ चबाने से भी लाभ होता है। दो तीन सप्ताह लें।

४९. संग्रहणी तथा पुरानी पेचिश तथा अन्य उदर रोगों में रामबाण

सूखा आंवला और काला नमक बराबर लें। सूखे आंवलों को भिगोकर मुलायम हो जाने पर काला नमक डालकर बारीक पीसे और झरबेरी के बराबर गोलियाँ बनाकर छाया में सुखाकर सावधानी से रख लें। संग्रहणी तथा पुरानी पेचिश में एक गोली को चूसकर ठण्डा पानी के एक दो घूँट लें। दिन में दो बार भोजन के आधा घण्टा बाद लें। इस योग से संग्रहणी तथा पुरानी पेचिश कुछ दिनों के प्रयोग से ठीक हो जाती है।

विशेष—(१) पेट दर्द में गर्म पानी से एक या दो गोली चूसें। शीघ्र आराम मिलता है।

सहायक उपचार--दो पका केला १२५ ग्राम दही के साथ कुछ दिन खाने से आंतों की खराबी ठीक होती है और दस्त, पेचिश, संग्रहणी आदि सर्व अतिसारों में लाभदायक है।

५०. वमन या उल्टी

दो लौंग कूटकर १०० ग्राम पानी में डालकर उबालें। आधा पानी रहने पर छानकर स्वाद के अनुसार मिश्री मिलाकर पी लें और करवट लेकर सो जाएँ। दिन भर में चार-चार घण्टे से ऐसी चार मात्राएँ लेने से उल्टियां बन्द हो जायेंगी।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विशेष—दो लौंग पीसकर ३० ग्राम पानी में मिलाकर थोड़ा गर्म करके पिलाने से जी मिचलाना (Nausea) ठीक हो जाता है। लौंग के पानी से सूखी हिचकियाँ भी शान्त हो जाती हैं। केवल लौंग चबाने-चूसने से भी जी मिचलाना और मुख का बिगड़ा स्वाद ठीक होता है। चक्कर, उबकाई आने में लौंग का प्रयोग बड़ा लाभप्रद है। (२) गर्भावस्था की उल्टियों में दो लौंग मिश्री के साथ पीसकर आधा कप गर्म पानी में पीसकर देने से आराम होता है। (३) बस में सफ़र करते समय जिन्हें उल्टियाँ होती हों, उन्हें भी मुँह में एक लौंग रखकर चूसना लाभप्रद रहता है। (४) मुख का बिगड़ा स्वाद ठीक करने के लिए, मुख शुद्धि और कीटाणुरहित करने के लिए आवश्यकता के समय दिन में एक बार एक लौंग चूसना लाभप्रद होता है।

तेज गर्मी के प्रभाव से उत्पन्न वमन

बारह ग्राम धनिया (तीन चम्मच) के चूर्ण को २५० ग्राम पानी में एक घण्टे के लिये भिगो दें। स्वाद के लिये एक चम्मच मिश्री का चूर्ण भी मिला सकते हैं। एक घण्टे बाद छानकर एक-एक घण्टे से बच्चों को एक चाय का चम्मच और बड़ों को एक औंस (तीस ग्राम) की मात्रा से पिलाने से उल्टी रुक जाती है। गर्मी से चक्कर, उल्टी, दिल धड़कना आदि शिकायतें मिटती हैं। गर्भवती की उल्टी भी ठीक होती है। उल्टियों में सूखा धनिया मिश्री के साथ सेवन करने से आशातीत लाभ मिलता है।

यदि जी मिचलाए और कै आने को करे

एक कागज़ी नींबू के दो टुकड़े कर लें। उन पर पिसा हुआ सेंधा नमक और काली मिर्च मिलाकर लगा लें और धीरे २ चूस लें। देखते ही देखते जी मिचलाना, कै होना, उल्टी होकर चक्कर आना मिटता है।

बहुत कठिन वमन

जब किसी दवा से वमन बन्द न हो तो चूने का पानी एक चम्मच, दूध १२५ ग्राम में मिलाकर दिन में दो बार पीएं। इससे ज्वर की वमन, पीले बुखार की काली वमन भी बन्द होती है।

चूने का पानी बनाने की विधि के लिए इलाज संख्या ८३ देखें।

५१. हिचकी

चार छोटी इलायची छिलका सहित लेकर कूट लें और उसे ५०० ग्राम पानी में डालकर उबालें। जब २०० ग्राम पानी शेष रह जाय तो उतार लें और किसी स्वच्छ कपड़े से छानकर रोगी को गुनगुना पिला दें। इसे एक बार ही देने से हिचकी शीघ्र बन्द हो जाएगी। जादू के समान प्रभावशाली है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विकल्प—ताजे अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े करके चूसने से पुरानी एवं नयी तथा लगातार उठने वाली हिचकियां बन्द हो जाती हैं। सभी प्रकार की असाध्य हिचकियां दूर करने की भी यह अचूक औषधि है।

विशेष—दिन में दो बार अदरक का टुकड़ा मुँह में रखकर चबाने से कफ सुगमता से निकल जाता है। अदरक की गांठ छीलकर एक ग्राम के टुकड़े के रूप में लें।

५२. अधिक प्यास

२५ ग्राम सौंफ को २५० ग्राम पानी में भिगो दें। एक घंटा पश्चात उस सौंफ के पानी को एक-एक घूंट पीने से तीव्र प्यास मिटती है।

विशेष—(१) पित्त ज्वर, कंप ज्वर, मलेरिया में यदि अधिक प्यास सता रही हो बार-बार पानी पीने पर भी होंठ सूखते हो तथा प्यास किसी कदर न बुझती हो और शरीर के भीतर गर्मी और जलन प्रतीत हो तो सौंफ भिगोकर पानी लेने से प्यास और ज्वर का अन्तर्दाह की तीव्रता मिटकर घबड़ाहट तत्काल दूर होती है। (२) तीव्र प्यास के अतिरिक्त बहुत कष्टदायक हिचकी, हिक्का, उबकाई में भी सौंफ का पानी अमृत-तुल्य है। (३) इससे ज्वर में पेशाब की रुकावट भी हो तो वह भी मिटती है।

सहायक उपचार—(१) बुखार में प्यास नहीं मिटती हो तो मिश्री की डली मुँह में रखकर चूसें। (२) चाहे कैसी भी प्यास, किसीं भी कारण से हो, नींबू चूसने अथवा शिकजवीन पीने से तुरन्त दूर हो जाती है। इसे तेज बुखार में भी दिया जा सकता है।

विकल्प—(१) बुखार या हैजा में प्यास की तीव्रता होने पर एक लौंग को २५० ग्राम पानी में दस मिनट तक ऊबालें। कुछ ठंडा होने पर ६० ग्राम की मात्रा से दिन में दो तीन वार अथवा घूंट-घूंट दस पन्द्रह मिनट बाद लें। प्यास शान्त होगी। यह प्रयोग निमोनिया (Pneumonia) में भी लाभदायक है। इससे अफारा भी मिटता है। (२) मधु २० ग्राम लेकर १० मिनट तक मुँह में रखें फिर कुल्ला कर दें। इससे घोर प्यास भी शान्त होती है।

५३. कौड़ी का दर्द

(१) असली हींग (हीरा हींग) दो ग्रेन बीज रहित मुनक्का में लपेटकर एक घूंट गर्म पानी के साथ रोगी को खिला दें। पहली ही खुराक से कौड़ी का दर्द तुरन्त शान्त हो जाता है। यदि कुछ कमी रह जाये तो एक घण्टे बाद दूसरी मात्रा दे सकते हैं। अत्यन्त विश्वसनीय प्रयोग है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विशेष—(१) कौडी अर्थात वह स्थान जहाँ छाती में दोनों तरफ की पसलियाँ आपस में मिलती हैं। कौड़ी का दर्द साधारणतया बादी की चीजों के अत्यधिक सेवन से होता है। (२) परहेज—चावल, कच्चा दूध, दही, छाछ। जब तक भोजन न पचे तब तक रोगी को सोने न दें। गेहूं का दलिया, गेहूं की रोटी, मूंग की दाल खाने को दी जा सकती हैं। (३) इस प्रयोग से पेट दर्द और हिचकी तुरन्त बन्द होती है। यह योग हृदय-शूल में भी लाभप्रद है।

विकल्प—आवश्यकतानुसार सौंफ का बारीक चूर्ण छः ग्राम प्रातः ठण्डे पानी के साथ फाँक लें। एक ही बार के सेवन से दर्द शीघ्र दूर हो जायेगा, दूसरी बार सेवन की आवश्यकता ही न रहेगी।

५४. नाभि का दर्द

नाभि के टलने पर और दर्द होने पर २० ग्राम सौंफ, गुड़ समभाग के साथ मिलाकर प्रातः खाली पेट खायें। अपने स्थान से हटी हुई नाभि ठीक होगी।

५५. गुर्दे का दर्द

तुलसी की पत्तियाँ छाया में सुखाई हुई २० ग्राम, अजवायन साफ की हुई २० ग्राम, सैंधा नमक १० ग्राम—तीनों को घोट-पीसकर चूर्ण बना लें और प्रातः तथा सायं इसे दो-दो ग्राम की मात्रा से गुनगुने पानी के साथ लें। एक ही मात्रा से गुर्दे की पीड़ा से तड़फते हुए रोगी को चैन आ जाता है। आवश्यकतानुसार एक दो दिन लें।

विशेष—नजला, जुकाम व खांसी के लिये भी रामबाण है। (२) पेट-दर्द अफारा, बदहजमी, खट्टे डकार, कब्ज, उल्टियों के लिए भी उत्तम औषधि है। (३) चावल और पालक का सेवन बन्द कर दें।

५६. मूत्राशय की जलन (मूत्र में जलन)

खुश्क धनिया (दाना) को मोटा-मोटा कूटकर इसका छिलका अलग करें और बीजों के अन्दर की गिरी निकालकर, ३०० ग्राम धनिया की गिरी (प्रायः ४५० ग्राम धनिया में से ३०० ग्राम गिरी निकल आती है) तथा बराबर वजन ३०० ग्राम मिश्री कूंजा (या चीनी) लें। दोनों को अलग-अलग पीसकर आपस में मिला लें। बस, दवा तैयार है।

सेवन विधि—प्रातः सायं छः छः ग्राम की मात्रा से यह चूर्ण बासी पानी के साथ दिन में दो बार लें। प्रातः बिना खाये-पीये रात के बासी पानी से छः ग्राम फाँक लें और तत्पश्चात एक-दो घण्टे तक और कुछ न खाएं। इसी प्रकार छः

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ग्राम दवा शाम ४ बजे लगभग प्रातः के रखे हुए पानी के साथ फांक लें। रात का भोजन इसके दो घण्टे पश्चात करें। यह मूत्राशय की जलन दूर करने में अद्वितीय है। आवश्यकतानुसार तीन दिन से इक्कीस दिन तक लें।

विशेष—(१) मूत्राशय की जलन के अतिरिक्त **वीर्य की उत्तेजना** दूर करने में यह प्रयोग अचूक है। भयंकर और कठिन से कठिन स्वप्न दोष की बीमारी में इसकी पहली दो खुराकों से ही लाभ प्रतीत होगा। इसे इस बीमारी में तीन दिन से सात दिन तक लेना चाहिये। शौच यदि अधिक पतले दस्त के रूप में होता हो तो दूसरी मात्रा सायं चार बजे लेने की बजाय रात्रि के समय सोने से आधा घण्टे पहले लें, परन्तु यदि कब्ज की शिकायत अधिक रहती हो तो दूसरी मात्रा सायं चार बजे ही लें और रात्रि सोते समय इसबगोल की भूसी (छिलका) चार-पाँच ग्राम से लेकर पन्द्रह ग्राम तक ताजा पानी से फांकिये, बिना किसी कष्ट के शौच होगा। इसबगोल का उपयोग पहली रात में थोड़ी मात्रा में करें। यदि इससे लाभ न हो तो दूसरी रात्रि को इसकी मात्रा बढ़ा लें यहाँ तक कि प्रातः शौच साफ होने लगे (चार-पाँच ग्राम से लेकर पन्द्रह ग्राम तक का यही मतलब है)। इसबगोल एक हानिरहित कब्ज नाशक होने के अतिरिक्त पतले वीर्य को गाढ़ा करने, स्वप्न दोष और मूत्राशय की उत्तेजना दूर करने के लिये **उपरोक्त औषधि की विशेष सहायता** करता है। (२) इस औषधि के सेवन से जहाँ प्रमेह नष्ट होता है वहाँ प्रमेह, स्वप्न दोष या यौन अव्यवस्थाओं के परिणामस्वरूप होने वाले रोगों जैसे नजर की कमजोरी, धुंधलाहट, सिर दर्द, चक्कर, नींद न आना आदि में अत्यन्त हितकर है और पोटेशियम ब्रोमाइड की तरह दिल और दिमाग को कमजोर नहीं करती बल्कि इन्हें बल मिलता है। (३) वीर्य की उत्तेजना और स्वप्न दोष में केवल भुजंगासन (सर्पासन) के उचित अभ्यास से स्थायी लाभ होता है।

अन्य विधि—दस ग्राम धनिया रात्रि में पानी में भिगो दें। सुबह उसे ठण्डाई (सर्दाई) की तरह पीसकर छानकर मिश्री मिलाकर सेवन करें। तासीर ठण्डी होने में कारण, सावधानी से आवश्यकतानुसार दो-चार दिन लें। मूत्र की जलन नष्ट होगी।

विकल्प—(१) दही में पिसी हुई प्याज की चटनी मिलाकर कुछ दिन खाने से पेशाब की जलन बन्द होती है। (२) यदि पेशाब करते समय मूत्र नली में जलन हो तो तुलसी की चार-पांच पत्तियाँ दिन में दो बार खाली पेट चबाएं। ऊपर से एक दो घूँट पानी भी पी सकते हैं। तीन-चार दिन में आराम होगा। (३) बेल की दस दस पत्तियां सुबह शाम पीसकर २५० ग्राम पानी में मिलाकर पीएं। तीन चार दिन में आराम हो जाएगा।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

५७. पेशाब बार बार और अधिक आता हो (Polyurea)

प्रतिदिन मेथी का साग खाने से पेशाब का अधिक होना बन्द होता है और आंव की बीमारी अच्छी होती है।

सहायक उपचार–(१) जिन लोगों को पेशाब बार-बार या अधिक मात्रा में आता हो, उन्हें दो पके केलों का सेवन दोपहर के भोजन के बाद कुछ दिन करना चाहिए। (२) बार-बार पेशाब जाने की आदत अंगूर खाने से कम होती है। (३) रात को बार-बार पेशाब जाना पड़ता हो तो शाम को पालक की सब्जी खाने से लाभ होता है।

विकल्प–(१) बार-बार पेशाब आने पर ६० ग्राम सिके (भुने) चने खाकर ऊपर से थोड़ा-सा गुड़ खायें। दस दिन लगातार खाने से बहुमूत्रता (Polyurea) ठीक हो जायेगी। वृद्धों को अधिक दिन तक यह खुराक लेनी चाहिए। पाचन शक्ति यदि बिगड़ी हुई हो तो यह प्रयोग न करें। (२) सुबह-शाम गुड़ से बना हुआ तिल का एक-एक लड्डू खाने से बार-बार पेशाब आना बन्द होता है। आवश्यकतानुसार चार-पांच दिन खायें। सर्दियों में यह प्रयोग उपयुक्त रहता है।

५८. पेशाब कम आना

दो छोटी इलायची को पीसकर फांककर दूध पीने से पेशाब खुलकर आता है और मूत्रदाह भी बन्द हो जाता है।

सहायक उपचार–पेशाब साफ लाने के लिए (१) जौ का पानी, नारियल का पानी, गन्ने का रस और कुल्थी का पानी विशेष सहायक है। (२) रात मे तांबे के बर्तन में रखा हुआ पानी भी लाभकारी है। (३) भोजन के साथ छाछ (अधिक पानी वाली) में थोड़ा हरा धनियां मिलाकर पीना लाभप्रद है।

५९ रुका हुआ पेशाब

दो ग्राम जीरा और दो ग्राम मिश्री दोनों को पीसकर फंकी लेने से रुका हुआ पेशाब खुल जाता है। दिन में तीन बार लें।

विकल्प–गुर्दे की खराबी से यदि पेशाब बनना बन्द हो जाय तो मूली और मूली के पत्तों का रस ६० ग्राम (दो औंस) की मात्रा से पीने से वह फिर से बनने लगता है। इससे पेशाब की जलन और वेदना भी मिट जाती है।

पेशाब किसी भी कारण से बन्द हो–एरण्ड का तेल (Castor Oil) पच्चीस से पचास ग्राम तक गर्म पानी में मिलाकर पीने से पन्द्रह-बीस मिनट में ही पेशाब खुल जाता है। जब हर प्रकार से हार जाएं और किसी उपाय से

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मूत्र न उतरे तो यह प्रयोग अवश्य आजमाने लायक है।

६०. मधुमेह

मैथी दाना छः ग्राम लेकर थोड़ा कूट लें और सायं पानी में भिगो दें। प्रातः इसे खूब घोटें और कपड़े से छानकर, बिना मीठा मिलाए, पी लिया करें। दो मास सेवन करने से मधुमेह से छुटकारा मिल जाता है।

विकल्प—(क) जामुन के पत्तों का रस—जामुन के चार हरे और नर्म पत्ते खूब बारीक कर साठ ग्राम पानी में रगड़ छानकर प्रातः दस दिन तक लगातार पीएँ। तत्पश्चात इसे हर दो महीने बाद दस दिन लें। जामुन के पत्तों का यह रस मूत्र में शक्कर जाने के शिकायत में उत्तम है।

(ख) जामुन के पत्ते—रोग की प्रारम्भिक अवस्था में जामुन के पत्ते चार-चार प्रातः तथा सायं चबाकर खाने मात्र से तीसरे ही दिन मधुमेह में लाभ होगा।

(ग) जामुन के फल—अच्छे पके जामुन के फलों को ६० ग्राम लेकर ३०० ग्राम उबलते हुए पानी में डालकर ढक दें। आधा घण्टे बाद मसलकर छान लें। इसके तीन भाग करके एक-एक मात्रा दिन में तीन बार पीने से मधुमेह के रोगी के मूत्र में शर्करा बहुत कम हो जाती है। नियमपूर्वक जामुन के फलों के मौसम में कुछ समय तक इसे सेवन करने से रोगी बिलकुल ठीक हो जाता है।

(घ) जामुन के फलों की गुठलियों की गिरियाँ—इन गिरियों को छाया में सुखाकर चूर्ण बनाकर, प्रतिदिन प्रातः व सायं तीन ग्राम, ताजा पानी के साथ लेते रहने से मधुमेह दूर होता है और मूत्र घटता है। प्रातः कम-से-कम इक्कीस दिन तक लें।

विशेष—(१) दही, फल, हरी शाक-सब्जियां, चौलाई, बथुआ, धनिया, पुदीना, पात गोभी, खीरा, ककड़ी, लौकी, बेल पत्र, नारियल, करेला, मूली, टमाटर, नींबू, गाजर, प्याज, अदरक, छाछ, भीगे बादाम आदि लेना अधिक उपयोगी है। (२) करेला कड़वा भले ही है, मधुमेह में अमृत है। करेला के सेवन से खून में ग्लुकोज काफी घट जाता है। तले हुए करेले या करेले का साग खाने वाले रोगियों में भी ग्लुकोज सहनशीलता काफी मात्रा में पाई गई है। (३) मीठे का प्रयोग बिलकुल बन्द कर दें। (४) चावल, स्टार्च, मीठे फल और तम्बाकू आदि से परहेज करें। (५) ज्यादा दिमागी काम और बदहजमी से बचें। (६) दिन में न सोएँ। (७) पानी एक साथ न पीकर घूँट-घूँट पीएँ।

सहायक उपचार—(१) केवल चने की रोटी अथवा चने का आटा और

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जौ का आंटा समभाग मिलाकर रोटी बनाकर चौगुनीं सब्जियों के संग खाएँ। यदि केवल चने की रोटी ही आठ दस दिन खाएं तो पेशाब में शक्कर जाना बन्द हो जाता है। (२) जौ को भूनकर आटे की तरह पीसकर रोटी बनाकर खाना बहुत लाभप्रद है। (३) शक्ति के अनुसार मधुमेह का रोगी सुबह-शाम लम्बी दौड़ लगाए तो बिना औषधि के पेशाब में शक्कर आना रुक जाएगा। दौड़ न सकें तो खूब टहलें। सर्वांग तेल मालिश भी लाभप्रद है। (४) केवल दही, फल और साग-सब्जियां खाकर दो-तीन सप्ताह रहने से मूत्र में से चीनी गायब हो जाती है। मिठाइयां खाने पर फिर चीनी निकलना शुरू हो सकती है। इसलिए रोटी या चावल के साथ चौगुनी तरकारियाँ खानी चाहिएं। (५) मधुमेह यदि वर्ष के पश्चात हुआ हो तो योगासनों विशेषकर अर्द्धमत्स्यासन, मयूरासन, धनुरासन, भुजंगासन, पद्मासन, गर्भासन का रोजाना नियमित अभ्यास करने से कुछ दिनों में शक्कर की बीमारी ठीक हो जाती है। केवल अग्निसार धौति, भस्त्रिका, उड्डयनबंध, शलभासन, मूलबंध और उड्डयनबंध के साथ पश्चिमोत्तानासन और फेफड़ों को शक्ति पहुँचाने वाले प्राणायाम के अभ्यास से स्थायी लाभ हो सकता है।

६१. बवासीर

दो सूखे अंजीर शाम को पानी में भिगो दें। सवेरे खाली पेट उनको खायें। इसी प्रकार सवेरे के भिगोए दो अंजीर शाम चार-पांच बजे खाएं। एक घंटा आगे पीछे कुछ न लें। आठ दस दिन के सेवन से बादी और खूनी—हर प्रकार की बवासीर ठीक हो जाती है।

बवासीर को जड़ से दूर करने के लिए और पुनः न होने देने के लिए छाछ सर्वोत्तम है। दोपहर के भोजन के बाद छाछ में डेढ़ ग्राम (चौथाई चम्मच) पीसी हुई अजवायन और एक ग्राम सैंधा नमक मिलाकर पीने से बवासीर में लाभ होता है और नष्ट हुए बवासीर के मस्से पुनः उत्पन्न नहीं होते।

बवासीर के मस्सों पर लगाने के लिए—कपूर को आठ गुना गर्म एरण्डी के तेल में (आग से नीचे उतारकर) मिला व घोलकर रख लें। पाखाना करने के बाद मस्सों को धोकर और पौंछकर इस तेल को दिन में दो बार नर्मी से मस्सों पर इतना मलें कि मस्सों में शोषित हो जाये। इस तेल की नर्मी से मालिश से मस्सों की तीव्र शोथ, दर्द, जलन, सुईयां चुभने को आराम आ जाता है और निरन्तर प्रयोग से मस्से खुश्क हो जाते हैं। बवासीर के मस्से सूजकर अंगूर की भांति मोटे हो जाने पर इस तेल की नर्मी से मालिश से मस्से नर्म होकर आसानी से गुदा के अन्दर प्रवेश किए जा सकते हैं और रोगी के सख्त दर्द जलन और कष्ट दूर हो जाते हैं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

खूनी बवासीर में यदि धारा प्रवाह रक्त जा रहा हो

रसौत तीन ग्राम, दही पचास ग्राम में घोलकर प्रातःकाल तीन दिन तक पीएँ। इसके तीन दिन के प्रयोग से ही खूनी बवासीर सदैव के लिए मिट जाती है।

विशेष--भोजन में केवल दही और चावल, मूँग की खिचडी लें। देसी घी प्रयोग में लाएं। (२) खूनी बवासीर में छाछ या दही के साथ कच्चा प्याज (या पिसी हुई प्याज की चटनी) खाना चाहिये। (३) किसी भी प्रकार की बवासीर में नित्य एक कच्चा प्याज खाना अच्छा रहता है। (४) रक्तस्रावी बवासीर में दोपहर के भोजन के एक घण्टे बाद आधा किलो अच्छा पपीता खाना हितकर है। (५) मूली बवासीर चाहे कैसी भी हो--बादी हो अथवा खूनी--मूली भी अक्सीर है। कच्ची मूली (पत्तों सहित) खाना या इसके रस का पच्चीस से पचास ग्राम की मात्रा से कुछ दिन सेवन बवासीर के अतिरिक्त रक्त के दोषों को निकालकर रक्त को शुद्ध करता है।

६२ कमर दर्द

रात में ६० ग्राम गेहूं के दाने पानी में भिगो दें। सुबह इन भीगे हुए गेहूं के साथ तीस ग्राम खसखस तथा तीस ग्राम धनिया की मींगी मिलाकर बारीक पीस लें। इस चटनी को दूध में पका लें और खीर बना लें। इस खीर को आवश्यकतानुसार सप्ताह-दो सप्ताह खाने से कमर का दर्द नाश होकर ताकत बढ़ती है। इससे पाचन शक्ति की कमजोरी भी मिटती है। केवल खसखस और मिश्री--दोनों बराबर वजन लेकर कूट-पीसकर चूर्ण बनाने और इसे छः ग्राम (दो चम्मच) प्रतिदिन सुबह शाम खाने और ऊपर से गर्म दूध पीने से भी कमर का दर्द जाता रहता है।

सहायक उपचार--कमर दर्द में तारपीन के तेल की मालिश बहुत लाभदायक है। (२) चावल, माह की दाल, मैदे आदि की बनी हुई और तली हुई चीजों से परहेज करें। (३) पानी गर्म करके पीएं। यदि ठण्डा पानी पीना हो तो उबलते हुए पानी में चार पत्ते तुलसी अथवा एक बड़ी इलायची या दो छोटी इलायची पीसकर डाल द। फिर सुबह का उबाला हुआ पानी शाम तक पीएं और शाम का सुबह तक। सुबह उठते ही शौच जाने से पहले चाय नहीं पीएं बल्कि गुनगुने पानी में शहद या ग्लुकोज मिलाकर पीएं। (५) कमर दर्द, घुटनों का दर्द और गठिया में नित्य प्रातः खाली पेट तीन-चार अखरोट की गिरियों को अच्छी तरह चबाकर खाने से बहुत लाभ होता है और खून शुद्ध होता है। सप्ताह-दो सप्ताह खायें।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

६३. घुटनों का दर्द

सवेरे मैथी दाना के बारीक चूर्ण की एक चम्मच की मात्रा से पानी के साथ फंक्की लगाने से घुटनों का दर्द समाप्त होता है। विशेषकर बुढ़ापे में घुटने नहीं दुखते।

विशेष—मैथी का प्रयोग मछली के तेल (कॉड लीवर ऑयल) के स्थान पर निस्संकोच किया जा सकता है। कॉड लीवर ऑयल का यह एक अच्छा विकल्प है और कॉड लीवर आयल कीं तरह यह भी घुटनों का दर्द, स्नायु रोग, बहुमूत्र, सूखा रोग, खून की कमी, छूत के पीछे बचने वाली निर्बलता आदि में बहुत लाभदायक सिद्ध होता है। (२) सवेरे भूखे पेट तीन चार अखरोट की गिरियां निकालकर कुछ दिन खाने मात्र से ही घुटनों का दर्द समाप्त हो जाता है। (३) नारियल की गिरी अक्सर खाते रहने से घुटनों का दर्द होने की संभावना नहीं रहती।

६४. गठिया (जोड़ों का दर्द)

बथुआ के ताजा पत्तों का रस पन्द्रह ग्राम प्रतिदिन पीने से गठिया दूर होता है। इस रस में नमक-चीनी आदि कुछ न मिलाएं। नित्य प्रातः खाली पेट लें या फिर शाम चार बजे। इसके लेने के आगे पीछे दो-दो घंटे कुछ न लें। दो तीन मास लें।

विशेष—आटा गूंधते समय उसमें बथुआ के पत्ते मिलाकर चपाती बनायें और दिन में एक समय खायें तो जल्दी लाभ होगा।

विकल्प—नागौरी असगन्ध की जड़ और खांड दोनों समभाग लेकर कूट-पीस कपड़े से छानकर बारीक चूर्ण बना लें और किसी कांच के पात्र में रख लें। प्रतिदिन प्रातः सायं चार से छः ग्राम चूर्ण गर्म-दूध के साथ खायें। आवश्यकतानुसार तीन सप्ताह से छः सप्ताह तक लें। इस योग से गठिया का वह रोगी जिसने खाट पकड़ ली हो वह भी स्वस्थ हो जाता है। कमर-दर्द, हाथ-पांव जंघाओं का दर्द एवं दुर्बलता मिटती है। यह एक उच्च कोटि का टॉनिक है।

विशेष—(१) असगन्ध का प्रयोग करने से पहले इसे दूध में उबालकर साफ कर लेना चाहिए और फिर सुखाकर तब चूर्ण बनाना अच्छा रहता है। (२) शीतकाल में इसका प्रयोग उपयुक्त रहता है। (३) उष्ण प्रकृति वाले इसका अधिक सेवन न करें। (४) आंव की शिकायत में इसे न लें। (५) तली हुई वस्तुएं या तेल, खटाई और वादीकारक वस्तुएं न खाएं। (६) जोड़ों का दर्द मिटाने के लिए बेसन की बिना नमक की रोटी देसी घी डालकर खानी चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

६५. मोटापा घटाना

१२५ ग्राम पानी उबालकर ठण्डा करें। जब गुनगुना रह जाय तब उसमें १५ ग्राम नींबू का रस (आधा उत्तम कागजी नींबू निचोड़कर) और १५ ग्राम (दो चम्मच) शहद मिलाकर शर्बत के समान गड्ड मड्ड करके पीने से मोटापा दूर होता है। शरीर में चाहे कैसी भी चर्बी बढ़ गई हो, घटकर शरीर सुडौल बन जाता है। पेट के रोग दूर होकर जठराग्नि तेज बनी रहती है। प्रातः खाली पेट निरन्तर दो-तीन मास लें।

सहायक उपचार—मोटापा घटाने में सहायक योगासन और कसरत क्रियाएँ नित्य प्रातः करें तो लाभ द्रुत गति से होता है।
योगासनों में उत्तानपादासन, पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, धनुरासन, त्रिकोणासन, नौली क्रिया मोटापा कम करने में अत्यन्त प्रभावशाली है।

विशेष—(१) भोजन हल्का और दिन में एक बार करें। चोकर की रोटी खायें। हरी सब्जियों का विशेष रूप से सेवन करें। सायंकाल केवल फल लें। भोजन के साथ जल न लें। भोजन के एक घण्टे पश्चात थोड़ा जल पीएं। चाय, कॉफी, चरबी बढ़ाने वाले और मीठे पदार्थों का सेवन यथासम्भव कम कर दें। (२) जहाँ शहद के साथ नींबू-पानी के सेवन से मोटापा घटता है वहाँ केवल नींबू-पानी के सेवन से मोटापा बढ़ता है।

विकल्प—बिना पैसे प्रभावशाली इलाज—दोनों समय भोजन के तुरन्त बाद एक गिलास उबलता हुआ गर्म पानी लें और जितना गर्म पिया जा सके, चाय की भाँति छोटे-छोटे घूँट अथवा चम्मच की सहायता से धीरे-धीरे पी लें। (चाहे तो एकाध घूँट ठण्डा पानी भोजन के बीच ले सकते हैं)। इस प्रकार खाने के तुरन्त बाद गरम पानी के लगातार सेवन करने से मोटापा घटकर शरीर सन्तुलित हो जाता है। मोटापा के अतिरिक्त गैस कब्ज, कोलाइटिस (आँतों की सूजन, अमोबाइसिस, कृमि आदि रोग भी निर्मूल हो जाते हैं।

विशेष—(१) इससे प्रसव के पश्चात बढ़ा हुआ पेट ठीक होकर सुगठित हो जाता है। (२) मोटे रोगियों, गठिया तथा जोड़ों के दर्द व सूजन के लिये गर्म पानी का सेवन बहुत लाभप्रद है। (३) इससे मूत्र अधिक मात्रा में आकर शरीर से यूरिक एसिड और विषैले अंश निकल जाते हैं। (४) अधिक गैस पैदा होना बन्द होता है। अजीर्ण और पेट फूलना बन्द होता है। (५) कब्ज नहीं रहती, पाखाना खुलकर आता है। मल आंतों में नहीं सड़ता। (६) पेट में कीड़ों की उत्पत्ति नहीं होती। (७) आमाशय और अन्तड़ियों की कमजोरी, पेट फूलना, आमाशय की सूजन, पेचिश आदि बीमारियाँ नष्ट होती हैं। (८) यकृत को शक्ति प्राप्त होती है। (९) औरतों की मासिक धर्म की अनियमितता दूर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

होती है। (१०) आंखों के नीचे काले घेरे और चेहरे का भद्दापन दूर होकर रंग निखरता है। कमर सुन्दर बनती है।

६६. हर प्रकार के बदन का दर्द

एक लहसुन का गठिया लेकर उसकी चार कुलियां छीलकर तीस ग्राम सरसों के तेल में डाल दें। उसमें दो ग्राम (आधा चम्मच) अजवायन के दाने डालकर धीमी-धीमी आंच पर पकाये। जब लहसुन और अजवायन काली पड़ने पर तेल उतारकर थोड़ा ठंडा कर छान लें। इस सुहाते-सुहाते गर्म तेल की मालिश करने से हर प्रकार का बदन का दर्द दूर हो जाता है।

विकल्प—१० ग्राम कपूर, २०० ग्राम सरसों का तेल—दोनों को शीशी में भरकर मजबूत कार्क लगा दें तथा शीशी धूप में रख दें। जब दोनों वस्तुएं मिलकर एक रस होकर घुल जाए तब इस तेल की मालिश से वात विकार नसों का दर्द, पीठ और कमर का दर्द और, हिप-शूल, मांसपेशियों के दर्द और सब प्रकार के दर्द शीघ्र ही ठीक हो जाते हैं। परन्तु इस तेल को छाती पर मलने से मां का दूध बन्द हो जाता है।

६७. कटे स्थान से खून बहने पर

चाकू छुरी, तलवार आदि से कटे हुए स्थान से खून जारी हो तो असली तारपीन के तेल में रूई का फाहा तर करके कटे हुए स्थान पर रखे। कुछ ही देर में रक्त बहना वन्द हो जाएगा।

विकल्प—(१) कटे स्थान पर तुरन्त मिट्टी के तेल में कपड़ा भिगोकर बाँध दें। खून का बहना तुरन्त बन्द हो जाएगा। दर्द भी शान्त हो जाएगा। ऐसा प्रतीत होगा कि मानों चोट लगी ही न थी। तत्पश्चात उस बंधे हुए कपड़े पर तीन-चार दिन मिट्टी का तेल डालने से कटा हुआ स्थान बिलकुल ठीक हो जाता है। (२) ब्लेड या चाकू लग जाने पर खून बहने पर तुरन्त स्वमूत्र की पट्टी बांधे। खून बन्द हो जाएगा। जख्म जल्दी भरेगा और दर्द भी न रहेगा। चोट से खून निकलने पर तुरन्त अपना पेशाब लगायें। घाव के ऊपर प्रतिदिन पेशाब करने से घाव शीघ्र सूख जाता है। जख्मी भागों पर पुराने पेशाब में तर पट्टियाँ बाँध और उन्हें बार-बार सींचते रहने से पुराने घाव शीघ्र अच्छे हो जाते हैं। कई बार ठोकर लगने से अंगूठे से खून बहने लग जाता है और और नाखून कट-फट जाता है। ऐसी दशा में पेशाब से गीला रूमाल बाँधने और पेशाब से लगातार सींचते रहने से कुछ ही दिनों में घाव पूर्ण भर जाता है। कहीं ठोकर या चोट से घाव होने पर मूत्र की पट्टी लगाने से घाव पकता नहीं है और जल्दी भर जाता है। जंगली कांटा चुभने, खून निकलने ओर दर्द होने पर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उस पर पेशाब करने और कपड़े को गीला करके बाँध देने से बिना पस पड़े शीघ्र ठीक हो जाता है।

६८. यदि पेट में बाल (केश) चला गया हो

पका अन्नानास के छिले हुए टुकड़ों पर काली मिर्च और सेंधा नमक लगाकर खाने से खाया हुआ बाल, कांटा या कांच पेट में गल जाता है।

६९. बच्चे के पैर में कांटा चुभने पर

यदि वच्चे के पैर में कांटा लग गया हो और वह नहीं निकल रहा हो तो गुड़ में अजवायन मिलाकर बाँध दे। काँटा अपने आप निकल जायेगा।

७०. भीतरी चोट लगना

२०० ग्राम उबलते हुए दूध में दो तीन ग्राम (आधा चम्मच) हल्दा का चूर्ण मिलाकर दो-तीन बार उबाल दे। इस हल्दी के दूध के पीने से गुम चोट का दर्द व सूजन दूर होती है और भीतरी चोट ठीक होती है। शरीर की टूट-फूट दूर होती है। आवश्यकतानुसार सुबह और रात, दो-तीन दिन लें।

सहायक उपचार—(१) यदि किसी जगह चोट के कारण सूजन हो तो पिसे हुए सेंधा नमक या साधारण नमक की पोटली बनाकर सेंकने (टकोर) से अंगों की सूजन और अकड़न तथा नसों की टपकन तथा पीड़ा दूर होती है। (२) कहीं भी चोट लगी हो और सूजन आई हो तो हल्दी का चूर्ण और चूना मिला कर लगा दिया जाये तो फौरन दर्द ठीक हो जाता है।

इंजेक्शन के अलावा किसी भी प्रकार की चोट पर

५० ग्राम अजवायन गर्म करके उसे दोहरे कपड़े की पोटली में डालकर उससे सेंककर व जख्मी स्थान पर कपड़ा डाल दें ताकि चमड़ी न जल सके। इस प्रकार एक घण्टे तक सेक करने से आराम मिल जाता है। आवश्यकता हो तो इस क्रिया को दोहराया जा सकता है। किसी भी प्रकार की चोट पर अजवायन का सेक रामबाण सिद्ध हुआ है।

७१. आग से जलना (Burns)

आग के जले स्थान पर तुरन्त ही निथरा हुआ चूने का पानी और नारियल का तेल सम मात्रा में मिलाकर घोल बनाकर लेप करने से जलन तुरन्त मिटकर शीघ्र ही आराम मिलता है तथा फफोला भी नहीं पड़ता। दिन में दो तीन बार लगाएँ।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विकल्प—(१) आग से जल जाने पर जले स्थान पर तत्काल ग्लीसरीन लगाने से न दर्द होगा और न छाले पड़ेंगे और न चमड़ी ही लाल होगी। (२) जलने पर स्वमूत्र का प्रयोग भी आश्चर्यजनक है। यदि किसी के हाथ पर खोलता हुआ पानी या उबलती हुई चाय गिर जाये और चमड़ी जल जाये और फफोले पड़ जायें अथवा किसी का चेहरा आग से जल जाये और काला पड़ जाये तो जले भाग पर स्वमूत्र लगाना और स्वमूत्र से भीगे कपड़े की पट्टी या पैड बाँधते रहने से प्रायः चार-पाँच दिन में ही चमड़ी सामान्य दशा में आ जायेगी। कालापन मिट जायेगा और जलने का कोई निशान भी पीछे नहीं रहेगा।

७२. गले सड़े और पुराने से पुराने घावों के लिये चमत्कारी मरहम

नीम के पत्ते ५० ग्राम को गाय का घी ५० ग्राम में डालकर आग पर चढ़ा दें और इतना पकाएं कि पत्ते बिलकुल काले हो जाएं। फिर आग से उतार कर दोनों को घोट-पीसकर मरहम-सा बना लें। पुराने से पुराने और किसी औषधि से ठीक न होने वाले घावों पर इसे नित्य दो बार लगाने से शीघ्र ही ठीक हो जाते हैं। असाध्य दुम्बल भी इससे ठीक हो जाता है। सहस्रशः अनुभूत है।

सहायक उपचार—घाव धोने के लिये उत्तम नीम का लोशन—(१) नीम के पत्ते १०० ग्राम (दो मुट्ठी) को ६०० ग्राम पानी में पाँच से पन्द्रह मिनट उबालें। गुनगुना रहने पर कपड़े से छान लें। रूई को इस पानी में भिगोकर घाव धोएँ, घाव भर जाएगा। (२) उपरोक्त मरहम लगाने से पहले इस नीम के पानी से घाव धो लेना उत्तम रहेगा। (३) इस नीम के पानी को ठण्डा होने पर इससे सिर धोएँ तो सिर की फोड़े-फुन्सियाँ ठीक हो जाएँगी। साथ ही गंजापन भी दूर होगा।

७३. बालतोड़

५० ग्राम नीम के पत्तों को पीसकर इलकी एक टिकिया सी बना लें। इसे पुल्टिस के समान बालतोड़ पर लगाने से वह शीघ्र अच्छा हो जाता है।

यदि बालतोड़ में पीब आ गया हो तो नीम की पत्तियों में उतनी ही काली मिर्च पीसकर लगावें, बालतोड़ बहकर सूख जायेगा।

विकल्प—(१) पीसी हुई मेंहदी भिगोकर जैसे हाथों में लगाई जाती है, वैसे बालतोड़ के स्थान पर गाढ़ा-गाढ़ा लेप सुबह और रात को लगाने से बालतोड़ शीघ्र ही ठीक हो जाता है। (२) **बालतोड़ के प्रारम्भ में** गेहूं के १५-२० दानें दाँत से चबाकर बालतोड़ पर लगाने से बालतोड़ ठीक हो जाएगा। दिन में दो-तीन बार लगाएँ।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

७४. सारे शरीर की खुजली

२० ग्राम नारियल के तेल में एक ग्राम देशी कपूर मिलाकर एक रस करके घोल लें। इसको लगाने से सारे बदन में उठने वाली खुजली ठीक हो जाती है। दाद आदि चर्म विकार भी दूर होते हैं।

विशेष—(१) दाद (विशेषकर जिसमें फुन्सी की तरह दाना निकलकर जलन और खुजली के साथ पानी भी निकलता हो) में इस तेल को रात सोते समय दाद के स्थान पर लगावें। पट्टी की आवश्यकता नहीं है। सप्ताह अथवा कुछ दिनों में घाव भर जाएगा और पहले सफेद खाल आयेगी। सफेद खाल आने पर अकेला नारियल का तेल लगाएं। प्रायः एक मास में त्वचा अपने असली रंग में आ जाती है। (२) यदि अंगुलियों के अग्रिम पोरों में या नाखूनों के आसपास कपड़ा धोने से (साबुन के दुष्प्रभाव से) सूजन, दर्द हो या पपड़ी जम जाती हो तो कपड़ा धोने के बाद इस लोशन को लगाते रहने से अंगुलियाँ और नाखून ठीक रहते हैं।

सहायक उपचार—(१) साथ ही त्रिफला चूर्ण चार ग्राम (एक चम्मच भर) निरन्तर सोते समय पानी के साथ सेवन करते रहें जब तक कि खुजली को आराम न हो जाये। इससे खुजली समाप्त हो जाती है। तेल, मिर्च, खटाई का परहेज सेवन काल में करें तो शीघ्र और स्थायी लाभ होगा। (२) काली मिर्च का चूर्ण एक ग्राम गाय का घी दस ग्राम के साथ लेने से सब प्रकार की खुजली, दाद एवं विष का प्रभाव दूर होता है। नित्य प्रातः खाली पेट इक्कीस दिन तक लें। इसे लेने के बाद दो घण्टे कुछ न खाएँ। (३) चने के आटे की रोटी बिना नमक की दो मास तक खाने से ख़ुजली और दाद दोनों दूर हो जाते है।

विकल्प—नीम की २१ कोपलें साफ कर लें। जाला मिट्टी न होनी चाहिये। ६० ग्राम पानी में घोंटकर सुबह-शाम सात दिन पीने से खून साफ हो जाता है और खुजलो नहीं रहती। बालकों को अवस्थानुसार ५, ७, ११ कोपलें १०, २०, ३० ग्राम पानी में घोंटकर पिलाएं। साथ ही फुन्सी पर नीम की छाल को अन्दर की तरफ से चन्दन की तरह पानी में घिसकर लगायें। इसके साथ नीम के पत्ते (साफ कर) उबले पानी से स्नान करें। नीम का पानी बनाने की विधि के लिये इलाज संख्या ७२ देखें।

नीम के पानी से करे जो स्नान
खाज खुजली जो दूषित खून
मिट जाये सब, निश्चित जान।

इस नीम के पानी से बगल को धोते रहने से एक सप्ताह में बगलगन्ध दूर हो जाती है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

७५. एग्जिमा

२५० ग्राम सरसों का तेल लेकर लोहे की कड़ाही में चढ़ाकर आग पर रख दें। जब तेल खूब उबलने लगे तब इसमें ५० ग्राम नीम की कोमल कोपल डाल दें। कोपलों के काले पड़ते ही कड़ाही को तुरन्त नीचे उतार लें अन्यथा तेल में आग लगाकर तेल जल सकता है। ठण्डा होने पर तेल को छानकर बोतल में भर लें। दिन में तीन चार बार एग्जिमा पर लगाएं, कुछ ही दिनों में एग्जिमा नष्ट हो जाएगा। एक वर्ष तक लगाते रहें तो फिर यह रोग दोबारा कभी न होगा।

सहायक उपचार—चना चून को नून बिन, चौंसठ दिन जो खाय।
दाद, खाज और सेंहुआ, जरा मूर सों जाय।

विकल्प—चार ग्राम चिरायता और चार ग्राम कुटकी लेकर शीशे या चीनी के पात्र में १२५ ग्राम पानी डालकर रात को उसमें भिगो दें और ऊपर से ढक कर रख दें। प्रातःकाल रात को भिगोया हुआ चिरायता और कुटकी का पानी निथार कर कपड़े से छानकर पी लें और उसी समय अगले दिन के लिए उसी पात्र में १२५ गाम पानी और डाल दें। इस प्रकार चार दिन तक वही चिरायता और कुटकी काम देंगे। तत्पश्चात उनको फेंककर नया चार-चार ग्राम चिरायता और कुटकी डालकर भिगोयें और चार-चार दिन के बाद बदलते रहें यह पानी (कड़वी चाय) लगातार दो-चार सप्ताह पीने से एग्जिमा, फोड़े-फुन्सी आदि चर्म रोग नष्ट होते हैं, मुंहासे निकलना बन्द होते हैं और रक्त साफ होता है।

विशेष—(१) एग्जिमा में इस कड़वे पानी को पीने के अलावा इस पानी से एग्जिमा वाले स्थान को धोया करें। (२) एग्जिमा और रक्त दोष दूर करने के अतिरिक्त हड्डी की टी. बी., पेट के रोग और कैंसर आदि बहुत सी बीमारियों को दूर करता है। हर प्रकार के ज्वर में भी लाभकारी है।

सावधानी—गर्भवती एवं रजस्वला महिलाओं को यह पानी नहीं पीना चाहिये।

७६. पित्ती उछलना (Urticaria)

अजवायन ५० गाम अच्छी प्रकार कूटकर ५० गाम गुड़ के साथ छः छः ग्राम की गोलियां बना लें। प्रातः सायं एक एक गोली ताजा पानी के साथ लें। एक सप्ताह में ही तमाम शरीर पर फैली हुई छपाकी दूर हो जाती है।

विशेष—पित्ती निकली हुई हो तो नहाना नहीं चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

तत्कालिक उपचार—(१) तिल्ली के तेल का फाया गुदा में दबाने से तत्काल पित्ती ठीक हो जाती है। (२) (क) नीम के हरे पत्ते साफ करके तब तक चबाते रहें जब तक कड़वे न लगने लग जाएं। पित्त में पत्ते कड़वे नहीं लगते (ख) यदि हरी निबौली मिल सके तो सात निबोली चबानी चाहिए। छोटे बच्चों को दो निबौली बारह ग्राम पानी में घिसकर देने से पित्त तुरन्त दूर हो जाता है। यदि शेष रह जाए तो दोबारा फिर करना चाहिए।

७७. मातृदुग्धवर्धक

जीरा सफेद, सौंफ, मिश्री—तीनों का अलग अलग चूर्ण बनाकर समभाग मिलाकर रख लें। इसे एक चम्मच की मात्रा से दूध के साथ दिन में तीन बार लेने से मां के स्तनों का दूध खूब बढ़ता है।

सहायक उपचार—(१) शरीर में खून की कमी होने से मां के स्तनों में दूध की कमी हो जाए तो डाल का पका एक पपीता रोजाना खाली पेट लगातार वीस दिन खिलाना चाहिये। दूध खूब उतरेगा। (२) पपीता के अतिरिक्त अंगूर का सेवन भी मातृदुग्धवर्धक हैं। प्रसवकाल में उचित मात्रा से अधिक रक्तस्राव हो तो अंगूर का सेवन अमृत के समान प्रभावशाली है। खून की कमी की शिकायत में अंगूर का ताजा रस का सेवन अत्युपयोगी है क्योंकि यह शरीर के रक्त में रक्तकणों की वृद्धि करता है। अंगूर के अभाव में बढ़िया मुनक्के १०-१२ नग लेकर दूध में उबालकर प्रसूता को प्रसव के बाद दिन में एक दो बार पिलाना चाहिए। (३) इसके अतिरिक्त गाजर का रस और भोजन के साथ कच्चे प्याज का सेवन भी मां का दूध बढ़ाने में सहायक होता है। (४) मां के स्तनों पर एरण्ड के तेल की मालिश दिन में दो-तीन बार करते रहने से अधिक दूध उत्पन्न होने लग जाता है।

७८. गौरवर्ण और सुन्दर सन्तानोत्पत्ति के लिए

गर्भवती स्त्री को पहले महीने से आठवें महीने तक रोजाना दो सन्तरे दोपहर को खिलाने से बच्चा सुन्दर और गौरवर्ण होता है।

विकल्प—(१) गर्भाधान का पता चलते ही आधा से एक ग्राम असली वंशलोचन का चूर्ण रात्रि सोने से पहले प्रथम तीन-चार महीने दूध के साथ निरन्तर लेते रहने से बच्चा गोरा सुन्दर और पुष्ट उत्पन्न होता है; मां स्वस्थ और ताकतवर रहती है और गर्भपात का भी भय नहीं रहता। **सहायक उपचार** के रूप में यदि वंशलोचन के सेवन के दिनों में जितनी खा सकें, रुचिपूर्वक कच्चे नारियल की गिरी, मिश्री के संग चबा-चबाकर खाते रहने से सन्तान का वर्ण

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अवश्य गोरा होगा; साथ ही वह सुन्दर और हृष्ट-पुष्ट होगी और गर्भवती स्त्री की कमजोरी दूर होगी। (२) गर्भावस्था में नौ मास तक नित्य भोजन के बाद सौंफ चबाते रहने से सन्तान गौरवर्ण की होती है। (३) गर्भवती स्त्री को यदि नियमित रूप से ताजा अंगूरों का रस ६० ग्राम की मात्रा से दिन में दो बार देने से गर्भस्थ शिशु स्वस्थ एवं बलवान होता है और सुन्दर भी। साथ ही मां को मूर्च्छा, चक्कर, दांत का दर्द, मरोड़, सूजन, अफारा और कब्ज आदि व्याधियाँ नहीं होंगी। (४) रोजाना नाश्ते में आंवले का एक मुरब्बा खाते रहने से बच्चा गोरा और स्वस्थ होगा और मां स्वयं भी स्वस्थ रहेगी।

७९. तुतलाना एवं हकलाना

बच्चे यदि एक ताजा हरा आंवला रोजाना कुछ दिन चबाएं तो तुतलाना और हकलाना मिटता है। जीभ पतली और आवाज साफ आने लगती है। मुख की गर्मी भी शान्त होती है।

सहायक उपचार—बादाम की गिरी सात, काली मिर्च सात; दोनों को कुछ बूंदे पानी के साथ घिसकर चटनी सी बना लें और इसमें जरा-सी मिश्री पिसी हुई मिलाकर चाटें। प्रातः खाली पेट कुछ दिन लें।

स्पष्ट नहीं बोलने और काफी ताकत लगाने पर भी हकलाहट दूर न हो

दो काली मिर्च मुंह में रखकर चबायें-चूसें। यह प्रयोग दिन में दो बार लम्बे समय तक करें।

८०. काली खांसी

भुनी हुई फिटकड़ी दो ग्रेन (एक रत्ती) चीनी दो ग्रेन दोनों को मिलाकर दिन में दो बार खाएं। पांच दिन में काली खांसी ठीक हो जाती है। बड़ों को दोगुनी मात्रा दें। यदि बिना पानी के न ले सके तो एक दो घूंट गर्म पानी ऊपर से पी लें।

विकल्प—दही दो चम्मच, चीनी एक चम्मच, काली मिर्च का चूर्ण छः ग्रेन मिलाकर चटाने से बच्चों की काली खांसी और वृद्धों की सूखी खांसी में आश्चर्यजनक लाभ होता है।

८१. यदि बच्चों को दूध नहीं हजम होता हो

दूध उबालते समय २०० ग्राम दूध में छोटी पीपल (पिप्पली) एक ग्राम (या एक दाना) डाल दें और दूध औटाने के बाद निकालकर फेंक दें तो यह पीपल दूध में विद्यमान दोषों को नष्ट कर देती है और यह दूध सुपाच्य हो जाता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विशेष—(१) छोटी पिप्पली दूध में उबालकर छानकर पिलाने से बच्चों की तिल्ली ठीक हो जाती है। (२) मां को क्रोध की अवस्था में बच्चे को दूध नहीं पिलाना चाहिये।

सहायक उपचार—(१) दूध पिलाने से पन्द्रह मिनट पहले यदि मां एक गिलास पानी पी ले और तब दूध पिलाए तो शिशु को दूध शीघ्र पच जाता है और उसे दस्त आदि नहीं आते।

विकल्प—(१) एक कप दूध में आधा चम्मच सौंफ डालकर उबालने से दूध हल्का और सुपाच्य बन जाता है। अन्य विधि—रात में एक चम्मच सौंफ आधा कप पानी में भिगो दें। प्रातः सौंफ को मसलकर पानी छान लें। इस पानी को दूध में मिलाकर पिलाने से बच्चों का पेट फूलना, गैस भरना ठीक हो जाता है। (२) दूध में एक छोटी इलायची के दाने और छिल्का अलग करके डालकर उबालने से दूध रूचिकारक और हल्का बन जाता है। (३) दूध न पचता हो या दूध पीने से गुड़गुड़ाहट हो तो ऐसे व्यक्ति को अपनी पाचन शक्ति ठीक करने के लिए कुछ दिन नित्य प्रातः ताजे पानी में आधा नींबू निचोड़कर पीना चाहिए या नींबू की नमक की शिकंजवीन पीनी चाहिए।

८२. सोते हुए बिस्तर पर पेशाब करना (Bed wetting)

यदि बच्चा रात को सोते-सोते बिस्तर पर पेशाब करता है तो एक अखरोट की गिरी तथा पांच ग्राम किशमिश रात में सोने से पहले नित्य एक बार खिलाएं। सप्ताह-दस दिन में आराम होगा।

८३. चूने का पानी—बच्चों के लिए अमृतसम उपयोगी

चूने का पानी बच्चों के लिए अमृत की तरह लाभदायक है। इसके सेवन से बच्चे निरोग एवं हृष्ट-पुष्ट बनते हैं। अगर बच्चे का जिगर खराब हो गया हो या पुष्ट न हो या बालक मां का दूध फेंकता हो तो उसे चूने का पानी पिलाने से लाभ होता है। उसका हाजमा ठीक रहता है। अजीर्ण या बदहजमी के दस्त और अम्लता से पैदा हुई वमन इस चूने के पानी के सेवन से आराम हो जाती है। इससे बच्चे कैल्शियम की कमी से होने वाले अनेक रोगों से बचे रहकर पुष्ट बनते हैं।

सेवन विधि—एक साल से कम बालक को जितने महीने का बालक हो, उतनी ही बूंदें यह चूने का पानी दूध में (दो चम्मच दूध में एक बूंद चूने का पानी) मिलाकर सवेरे-शाम पिलायें। एक साल से लेकर आठ साल तक के बच्चों को आधा कप पानी या दूध में १५ से २० बूंद या चौथाई चम्मच दिन में दो-

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

तीन बार दूध के साथ पिलाते रहें। बालकों के दूध के विकार मिटाने के लिए यह रामबाण है। पाँच-सात दिन में ही बालक की हालत में सुधार होने लगता है।

चूने का पानी बनाने की विधि—एक पुराने लेकिन साफ़ मटके में या किसी मिट्टी के वर्तन में ६० ग्राम अनबूझे (बिना बूझे) चूने की डली डालकर उससे बीस गुना अर्थात १२०० ग्राम (या दो बोतल) पानी मिला दें। दिन में एक दो-बार लकड़ी से हिला दें। चूना घुल जायेगा। फिर चौबीस घंटे बाद बीच का साफ पानी निथार कर किसो कपड़े से छानकर बोतल में भर लें। (ध्यान रहे बीच में बैठा हुआ चूना हिले नहीं और ऊपर वाली तह पर जमी हुई पपड़ी भी पहले उतार लेनी चाहिए।) यही लाइम वाटर है। इसे चूर्णोदक या चूने का पानी कहते हैं। चाहें तो इसमें १२० ग्राम पिसी हुई मिश्री डालकर मीठा कर सकते हैं।

८४. शिशुओं (तीन मास से छः मास) की पुष्टि और ताकत के लिए

(१) प्रातः उठते ही चार बूँद शहद बच्चे को चटा दें। इस्से बच्चों की सभी बीमारियों से सुरक्षा हो जाती है और वजन भी बढ़ जाता है। दांत बिना कठिनाई के निकलेंगे। (२) प्रातः नौ दस बजे बच्चे को रात में भिगोई एक गिरी बादाम की उँगली से साफ पत्थर पर चन्दन की तरह घिसकर चटा दें। इससे बच्चे का दिल-दिमाग अच्छा बनेगा और वह प्रसन्नचित रहेगा। (३) दो तीन चाय का चम्मच संतरा या टमाटर या गाजर का रस दिन में दो-तीन बार पिलायें। इससे बच्चे हृष्ट-पुष्ट होंगे और रंग निखरेगा। (४) छः महीने बाद जब कुछ खाने को दे तो केला मसलकर देना सर्वोत्तम होगा। उसमें आधी छोटी इलायची का चूर्ण मिलाकर दें तो कब्ज नहीं होगा। (५) बच्चे को दिन में प्रारम्भ में तीन मिनट उल्टा जरूर लिटाएं। उसके बाद जैसे बच्चा बड़ा होता चला जाय उसी के अनुसार उसे उल्टा लिटाने का समय ज्यादा बढ़ाते चले जायँ। इससे आपके बच्चे की छाती चौड़ी होगी और पाचन शक्ति बढ़ेगी व बच्चे के पेट में कोई तकलीफ न होगी। (६) बच्चे को नहाने से पहले हर रोज या कम से कम सप्ताह में दो-तीन बार सरसों या जैतून के तेल की मालिश करके नहलायें। इससे शिशु मोटे और शक्तिशाली होते हैं। (७) जब तक बच्चा दूध पीये तब तक, मां को चाहिए कि वह, खाने के बाद पानी न पीएं बल्कि दूध पिलाने से पन्द्रह मिनट पहले एक गिलास पानी पी लें, फिर अपना दूध पिलावें। इस तरह दूध पिलाने से शिशु को दस्त आदि नहीं आते। माँ को सदैव प्रसन्नचित्त होकर और समय से (प्रायः तीन घन्टे के अन्तराल से) ही दूध पिलाना चाहिए। नहाकर या सिर धोकर तुरन्त दूध न पिलाएँ। दूध पिलाने के बाद शिशु को अपने कंधे से चिपकाकर गोद में लीजिए और धीरे-२ उसकी पीठ सहलाइए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

इससे उसके पेट की हवा डकार बनकर निकल जाएगी और बच्चा हल्का महसूस करेगा और अपच से बचाव होगा।

८५. ज्वर कैसा भी क्यों न हो

गर्मियों में—तुलसी की पत्तियाँ ग्यारह, काली मिर्च सात दोनों को ६० ग्राम जल में रगड़कर प्रातः और सायं रोगी को पिलायें। बरसात और सर्दियों में—वही १२५ ग्राम जल में उबालकर आधा रह जाने पर रोगी को पिलायें। काली मिर्च थोड़ी कूटकर डालनी चाहिए। बारह साल से कम आयु वाले बच्चों को चौथाई मात्रा (तीन तुलसी की पत्तियां, दो काली मिर्च) दस ग्राम पानी में पीसकर आयु को ध्यान में रखते हुए दें। मिठास के बिना काम न चले तो दस ग्राम मिश्री का चूर्ण डाल सकते हैं। आवश्यकतानुसार दो दिन से सात दिन तक पिलाएं।

दूसरी विधि—सात तुलसी की पत्तियां, सात कालीं मिर्च और सात बताशे (या दस ग्राम मिश्री) तीन कप पानी में डालकर उबालें। एक कप रह जाने पर गरम-गरम पीकर बदन ढककर दस मिनट लेट जाएँ। बुखार, फ्लू, मलेरिया, सर्दी का जुकाम, हरारत में रामबाण है। आवश्यकतानुसार दिन में दो बार प्रातः एवं रात्रि सोते समय दो तीन दिन लें।

सहायक उपचार—(१) वात और कफ ज्वर में उबालकर ठंडा किया हुआ जल पिलाना चाहिए। औटाया हुआ जल वात तथा कफ ज्वर नष्ट करता है। जो जल औटते-औटते धीरे-धीरे झाग रहित तथा निर्मल हो जाय उसे ही औटा हुआ जल समझना चाहिए। आयुर्वेदानुसार (क) एक किलो का पाव भर पका हुआ गरम जल कफ ज्वर का नाश करता है। (ख) एक किलो का तीन पाव गरम जल पित ज्वर का नाश करता है। (ग) एक दो बार उबाला हुआ पका जल रात्रि में पीने से कफ, वात और अजीर्ण नष्ट होते हैं। (घ) न्यूमोनिया में २५० ग्राम जल में एक लौंग डालकर दस मिनट तक उबालें। साठ ग्राम की मात्रा से यह पानी दिन में दो तीन बार रोगी को दें। अत्यन्त लाभप्रद है। (२) सभी ज्वरों में बेदाना (मीठा अनार) बिना किसी हिचक के दिया जा सकता है। इससे ज्वर के समय की प्यास की शान्ति होती है। ज्वर में साबूदाना, दूध, चीकू, मौसमी पथ्य है।

८६. जीर्ण ज्वर

तुलसी की पत्तियां सात, काली मिर्च चार, पीपर (पिप्पली) एक तीनों वस्तुओं को ६० ग्राम पानी के साथ बारीक पीसकर दस ग्राम मिश्री मिलाकर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

नित्य सवेरे खाली पेट रोगी को पिलाएं तो महीनों का ठहरा हुआ जीर्ण-ज्वर ठीक हो जाता है। आवश्यकतानुसार दो-तीन सप्ताह पिलाएँ।

विकल्प—प्रातः सायं दूध में एक छोटी पीपल डालकर औटाएँ और फिर पीपल निकालकर दूध का मिश्री के साथ सेवन करें तो उस दूध में पीपल के औषध गुण आ जाते हैं तथा वह सब प्रकार के जीर्ण-ज्वरों में हितकारी सिद्ध होता है।

८७. मलेरिया

फूली हुई फिटकड़ी के चूर्ण में चार गुना पीसी हुई खांड या चीनी अच्छी तरह मिला लें। दो ग्राम की मात्रा गुनगुने पानी से दो-दो घंटे बाद तीन बार लें। तीन खुराकों के लेने से ही मलेरिया नहीं रहेगा। बुखार तब भी रहे तो आवश्यकतानुसार एक दो खुराकें और ली जा सकती हैं। मलेरिया तथा तीसरे और चौथे रोज आने वाले बुखार में अचूक है। यह दवा कुनैन से भी अधिक लाभदायक है और किसी प्रकार गर्मी खुश्की नहीं करती।

विशेष—(१) कम्प ज्वर में बुखार आने से एक घंटा पहले दें तो उत्तम है वैसे दवा लेते समय बुखार हो या न हो, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। (२) इसे चार गुने की मात्रा से बताशे में रखकर जल के साथ भी सेवन किया जा सकता है। (३) **सावधानी**—गर्भवती स्त्री को यह औषधि कदापि न दें।

विकल्प—(१) कुटकी के बारीक चूर्ण को आधा ग्राम को बताशे में भरकर ताजा पानी से बुखार चढ़ने से पहले रोगी को खिला दें। मलेरिया, सर्दी लगकर चढ़ने वाला बुखार उतर जायेगा। बुखार की अवस्था में गर्म पानी से दिन में दो तीन बार खिलाने से बुखार पसीना आकर उतर जाता है। चाहे तो, कुटकी के चूर्ण में समभाग चीनी पीसकर मिला लें और दो ग्राम दवा दिन में दो-तीन बार ताजा पानी से दें। तीन दिन में हर प्रकार का मलेरिया ठीक हो जाता है। (२) तुलसी की सात पत्तियाँ और काली मिर्च के सात दाने एक साथ मिलाकर चबाने से पांच बार में मलेरिया जड़ से चला जाता है। दिन में तीन बार लें। सात-सात तुलसी की कोमल पत्तियां दिन में तीन बार चबाने से भी मलेरिया और पुराना से पुराना बुखार कुछ ही दिनों में जड़ से चला जाता है। (३) आधे नींबू के रस में एक औंस पानी और स्वाद के अनुसार खांड मिलाकर दिन में तीन चार बार पिलाने से तीन चार दिन में ही मलेरिया ज्वर आना बन्द हो जाता है।

विशेष—(१) तुलसी की चार पत्तियाँ प्रतिदिन प्रातःकाल चबाकर खाने से मलेरिया से बचा जा सकता है। (२) तुलसी की चार पत्तियाँ और चार

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

काली मिर्च रोज खाने से **मौसमी बुखार** दूर होता है।

८८. क्रोध की अधिकता

दो पके मीठे सेव बिना छीले प्रातः खाली पेट चबा-चबाकर खाने से गुस्सा शान्त होता है। पन्द्रह दिन लगातार खायें। थाली बर्तन फेंकने वाला और पत्नि और बच्चों को मारने पीटने वाला क्रोधी व्यक्ति भी क्रोध से मुक्ति पा सकेगा।

विशेष—जिन व्यक्तियों के मस्तिष्क और स्नायु दुर्बल हो गये हो और जिन विद्यार्थियों को पाठ याद नहीं रहता हो तो इसके सेवन से थोड़े ही दिनों में दिमाग की कमजोरी दूर होती है और स्मरण शक्ति बढ़ जाती है। साथ ही **दुर्बल मस्तिष्क के कारण सर्दी-जुकाम** बना रहता हो, वह भी मिट जाता है। कहावत है—

"एक सेब रोज खाइए, वैद्य डाक्टर से छुटकारा पाइए।"

विकल्प—आंवले का मुरब्बा एक नग प्रतिदिन प्रातःकाल खायें और शाम को गुलकंद एक चम्मच खाकर ऊपर से दूध पी लें। बहुत क्रोध आना बन्द होगा।

८९. नींद बहुत आना और सुस्ती आना

पढ़ते समय नींद आती हो और सिर दुखता हो तो पान में एक लौंग डालकर चबा लेनी चाहिए। इससे सुस्ती और दर्द में कमी होगी। नींद अधिक नहीं सताएगी।

विकल्प—यदि पढ़ते समय अथवा रात को देर तक पढ़ते रहने के कारण प्रातःकाल सिरदर्द की शिकायत हो तो नींबू की चाय बनाकर पीयें। बिना दूध की चाय बनाकर (चाय की पत्ती उबालने के बाद चाय के एक कप पानी में दूध न मिलाकर) उसमें दूध डालने की बजाय एक नींबू का रस डाल दें। इस चाय को पीने से दिमागी तनाव दूर होता है और ताजगी आती है। आप दिनभर सुस्ती के स्थान पर स्फूर्ति का अनुभव करेंगे।

सहायक उपचार—अतिनिद्रा वालों के लिए वज्रासन का अभ्यास परमोपयोगी है। यह आसन मन की चंचलता दूर करने में भी सहायक है। पढ़ने में मन न लगने वाले विद्यार्थियों को इस आसन से पढ़ना चाहिए।

९०. अनिद्रा (नींद न आना)

तरबूज के बीज की गिरी और सफेद खसखस अलग-अलग पीसकर बराबर वजन मिलाकर रख लें। तीन ग्राम औषधि प्रातः एवं सायं लेने से रात

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

में नींद अच्छी आती है, रक्त का दबाव कम होता है और सिर दर्द ठीक होता है। आवश्यकतानुसार एक से तीन सप्ताह तक लें।

विकल्प—(१) खसखस छः ग्राम, २५० ग्राम पानी में पीसकर कपड़े से छान लें और मिश्री २५ ग्राम मिलाकर प्रातः या सायं चार बजे नित्य एक बार लें। अनिद्रा दूर होगी। आवश्यकतानुसार एक से तीन सप्ताह तक लें। (२) तीन ग्राम पोदीना की पत्तियाँ (अथवा डेढ़ ग्राम सूखी पत्तियों का चूर्ण) २०० ग्राम पानी में दो मिनट उबालकर छान लें। गुनगुना रहने पर इस पोदीना की चाय में दो चम्मच शहद डालकर नित्य रात में सोते समय पीने से गहरी और मीठी नींद आती है। आवश्यकतानुसार तीन-चार सप्ताह तक लें। (३) एक मीठे सेव का मुरब्बा सोने से पहले खाकर २५० ग्राम दूध पीने से नींद आने लगती है तथा दिल और दिमाग की कमजोरी दूर होती है। पन्द्रह-बीस दिन लें।

सहायक उपचार—(१) नींद कम या देर से आती हो तो, सोने से पहले पैरों को हल्के गर्म पानी से धोकर साफ कर लेना चाहिये। (२) पैरों के तलवों में सरसों के तेल की मालिश करने से नींद गहरी आती है। (३) सिर में बादाम रोगन या आँवला या ब्राह्मी तेल की मालिक करने से नींद अच्छी आती है। (४) रात्रि सोने से पहले सरसों का तेल गुनगुना करके उसकी चार-चार बूंदें दोनों कानों में डालकर साफ रूई लगाकर सोने से गहरी नींद आती है। (५) रात को सोने से पहले रुई का एक फाहा सरसों के तेल से तर करके नाभि पर रखने और ऊपर से हल्की पट्टी बाँध लेने से गहरी निद्रा आती है। (६) सोते समय पाँव गर्म रखने से नींद अच्छी आती है, विशेषकर सर्दियों में। (७) जिन्हें नींद न आती हो या गहरी नींद के लिये तरसते हैं उन्हें अपने हर भोजन के साथ प्याज जरूर खाना चाहिये, चाहे कच्चा खायें या भूनकर या उबालकर। भुना हुआ अथवा उबला प्याज खाने से या उसका रस तीन चार चम्मच पीने से अनिद्रा की बीमारी खत्म हो सकती है। केवल रात्रि के भोजन में प्याज का सलाद लिया जाय तो भी नींद अच्छी आयेगी। (८) **ज्ञान-मुद्रा**—हाथ के अंगूठे के पास वाली पहली अंगुली अर्थात तर्जनी अंगुली तथा अंगूठे के अग्रभाग को परस्पर स्पर्श करने पर (परस्पर जोर से दबाने की जरूरत नहीं है) ज्ञान मुद्रा बन जाती है। अधिकांशतः इस मुद्रा को दोनों हाथों से और अधिक-से-अधिक समय अर्थात् चलते-फिरते, बिस्तर पर लेटे हुए या कहीं बैठे हुए—निरन्तर अभ्यास करना चाहिए। पुराने अनिद्रा रोग को दो-तीन दिन में ही ज्ञान-मुद्रा के अभ्यास से ठीक किया जा सकता है। नींद न आने के रोग के अतिरिक्त स्मरण शक्ति कमजोर होना, क्रोध, पागलपन, अत्यधिक आलस्य, चिड़चिड़ापन आदि मस्तिष्क के सम्पूर्ण विकार दूर करने, एकाग्रता बढ़ाने और स्नायुमंडल को शक्तिशाली बनाने के लिए भी ज्ञान-मुद्रा परमोपयोगी है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अध्याय–२

विशेषातिविशिष्ट योग

१. फेफड़ों की सूजन (Pleurisy) में रामबाण

फ्लुरिसी में फेफड़े के पर्दे में पानी भर जाता है, ज्वर होता है, सांस रुक-रुक कर आता है, छाती में दर्द रहता है, आदि लक्षण होते हैं। इस बीमारी में तुलसी के ताजा पत्तों का स्वरस आधा औंस (१५ ग्राम) से एक औंस (तीस ग्राम) धीरे-धीरे बढ़ाते हुए प्रातः सायं दिन में दो बार खाली पेट लेने से प्लुरिसी में शीघ्र और आश्चर्यजनक रूप से लाभ होता है। इससे दो तीन दिन में बुखार नीचे उतरकर सामान्य हो जाता है और सप्ताह या अधिक-से-अधिक आठ दस रोज में द्रव (fluid) सूख जाता है।

किसी भी कारण से यह बीमारी क्यों न हो, बिना किसी अन्य दुष्प्रभाव (side effects) के शत प्रतिशत लाभ होता है और साथ ही फुफ्फुस और हृदय की अन्य बीमारियां और पेचीदगियां हो तो वे भी इससे ठीक हो जाती है।

२. इन्स्युलिन (Insulin) छुड़ाने के लिए

जब तक आप केवल अनाज या आटे को भुनकर (१८० -२२० सेन्टीग्रेड तक भुनना) अर्थात भार्जित (Rosted) अनाज या उसका कोई खाद्य पदार्थ यथा जौ को भुनकर आटे की तरह पीसकर रोटी बनाकर खाना, गेहूं के आटे को भुनकर पटोलिया बनाना, भुने हुए आटे से बनाई रोटी आदि) बनाकर खाते रहेंगे, मधुमेह दूर रहेगा और इन्स्युलिन या अन्य टैबलेट लेने की जरूरत नहीं रहेगी। उदाहरणार्थ यदि रोटी खाती हैं तो गेहूं के आटे को कड़ाही में लाल या भूरा होने तक भुन लेना (roasting) और फिर भार्जित (roasted) आटा ठंडाकर उसमें दो तीन चम्मच घी या तेल मिलाना चाहिए। बाद में तवे पर रोटी बनाकर खाना चाहिए। ये रोटी मधुर और खुश्क (crisp sweetish) लगती है। जौ (बार्ली अनाज) को भुनकर सत्तू के रूप में खाने की प्रथा है।

भुना हुआ अनाज का शीघ्र पचन होकर शरीर को शीघ्र शक्ति मिलती

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

है। कार्बोहाइड्रेट की अंतिम परिणित अवस्था पायरुव्हेट (Pyruvate) होने के कारण इससे चरबी भी तैयार नहीं होती और न ही शरीर में ग्लुकोज की मात्रा बढ़ने का डर ही रहता है। जब तक यह खाना चालू है तब तक डायबीटिज नहीं हो सकती और न इन्स्युलिन की जरूरत ही पड़ती है।

छिलका उतारे हुए भुने हुए चने—भुने हुए चनों का छिलका उतार कर २०० ग्राम लें और उसमें भुनी फिटकरी १५ ग्राम मिलाकर पीस लें। इस चूर्ण को ५-५ ग्राम दोपहर और रात में खाना खाने के बाद ताजा पानी से सेवन करें ये लगभग ४३ खुराकें होगी। इस प्रकार २१ दिन सेवन करने से मधुमेह के रोगी को आशातीत लाभ होता है और इन्स्युलिन और एलोपैथिक दवाओं से होने वाले दुष्प्रभाव, जैसे रोगी को चक्कर आना, जी मिचलाना, उबकाई आना, कमजोरी महसूस होना आदि उत्पन्न नहीं होते।

इस नुस्खे का प्रयोग करते समय इन्सुलिन और अन्य एलोपैथिक दवा लेना बन्द कर देना चाहिए। मूत्र टैस्ट कराते रहना चाहिए। जब शूगर सामान्य हो जाए तब तक इस नुस्खे का प्रयोग करना चाहिए। और फिर दुबारा आवश्यकता पड़ने पर इस नुस्खे का प्रयोग पुनः शुरू कर देना चाहिए।

परहेज—चावल, चीनी, आलू, मीठे फल छोड़ दें। प्रतिदिन प्रातःकाल टहलने जायें तो मधुमेह रोग केवल इसी से नियन्त्रित हो जाएगा। भोजन में बेसन, सोयाबीन, जौ का आटा, दही, पालक, बथुआ, मूली, शलजम, हरा पोदीना, धनिया, खीरा, ककड़ी, नींबू, अदरक, फीका दूध (गाय का) प्रतिदिन सेवन करें। देसी घी और वनस्पति घी का इस्तेमाल बन्द कर दें। केवल सोयाबीन का तेल कम मात्रा में प्रयोग करें।

विशेष—(१) यदि गुर्दे के विकार के कारण शर्करा आती हो तो इन्स्युलिन का प्रयोग हानिकारक है। (२) रक्त में ग्लुकोज बढ़ जाना (हाइपर ग्लाइसीमिया) व पेशाब में ग्लुकोज आना (ग्लाइकोसुरिया) को ही मधुमेह (डायबीटिज) कहते हैं। मधुमेह का पैतृकता, मोटापा, अधिक रक्तचाप, हार्ट अटैक, आयु, मानसिक तनाव आदि से गहरा संबंध है। पैतृक मधुमेह से बचने का एलोपैथी में भी अभी तक कोई उपाय नहीं है। तीस साल से पहले मधुमेह हो जाने पर ऐलोपैथी में केवल इन्स्युलिन के टीके लगवाना ही इलाज है। (३) शारीरिक परिश्रम करने वाले प्रायः मधुमेह से बचे रहते हैं। (४) मधुमेह के संक्षिप्त में लक्षण हैं :—खूब प्यास, जबान सूखना, बार-बार पानी पीने की इच्छा, बार-बार लघुशंका, पेशाब की मात्रा अधिक होना, भूख अधिक, खुराक अच्छी खाने पर भी वजन घटना, बाद में जैविक प्रतिरोध (Biological Resistence) में कमी के कारण बार-बार जुकाम होने की प्रवृत्ति, फोडे-

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

फुन्सियां निकलना, मामूली घाव या जख्म अच्छे होने में काफी समय लगना, सुस्ती आदि ।

३. पथरी नष्ट करने के लिये रामबाण कुल्थी

२५० ग्राम कुल्थी (शिमले की पहाड़ियों से आने वाली सफेद बीज वाली कुल्थी ठीक रहती है) कंकड़ पत्थर निकालकर साफ कर लें और पहले इसे रात में तीन किलो पानी में भिगो दें । फिर सवेरे भीगी हुई कुल्थी सहित उसी पानी को धीमी-धीमी आग पर लगभग चार घण्टे पकाएं और जब एक किलो पानी रह जाय (जो काले चनों के सूप की तरह होता है) तब नीचे उतार लें । फिर तीस ग्राम से पचास ग्राम (पाचन शक्ति के अनुसार) देशी घी का उसमें छोंक लगाएं । छोंक में थोड़ा सा सेंधा नमक, काली मिर्च, जीरा, हल्दी डाल सकते हैं । बस भोजन का भोजन और स्वादिष्ट सूप के रूप में पथरी नाशक औषधि तैयार है ।

प्रयोग विधि—दिन में एक बार दोपहर के भोजन के स्थान पर बारह बजे यह सारा सूप पी जाएं । कम-से-कम २५० ग्राम अवश्य पीएं । एक दो सप्ताह में इससे गुर्दे तथा मूत्राशय की पथरी गलकर बिना आपरेशन के बाहर आ जाती है ।

विशेष—(१) जब तक पथरी बाहर न निकले यह पानी रोजाना एक बार पीते रहें । अधिक दिनों तक लेते रहने से कोई हानि नहीं है । एक सप्ताह से पांच सप्ताह तक लें । (२) इसके लगातार कुछ दिनों के सेवन से पथरी के तीव्र हमले रुक जाते हैं । पथरी के रोग में यह अमृत तुल्य है । (३) यदि भोजन के बिना कोई व्यक्ति रह न सके तो सूप के साथ एकाध रोटी लेने में कोई हानि नहीं है । (४) गुर्दों के प्रदाह और सूजन (Inflammation of Kidneys) में ऐसा पानी रोगी जितना पी सके, पीने से दस दिन में गुर्दे का प्रदाह ठीक होता है । (५) कुल्थी का इस्तेमाल (दाल, लोबिया और चनों के सूप के रूप में) कमर-दर्द की भी रामबाण दवा है । कुल्थ की दाल साधारण दालों की तरह पकाकर रोटी के साथ प्रतिदिन खाने से भी पथरी पेशाब के रास्ते टुकड़े-टुकड़े होकर निकले जाती है । यह दाल मज्जा (हड्डियों के अन्दर की चिकनाई) बढ़ाने वाली है । (६) चावल, पालक और लेसदार पदार्थ का सेवन बन्द कर दें ।

सहायक उपचार—इसके साथ खीरा खाने से शीघ्र लाभ होता है । शाम को खीरा खायें ।

एक अन्य विधि—लगभग ५० ग्राम कुल्थी के बीज २५० ग्राम पानी में

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

रात में भिगो दें। प्रातः उबालें। जब पानी उबलकर सौ ग्राम रह जाय तब उतारकर छान लें और गुनगुना रोगी को पिला दें। सुबह-शाम इसी तरह पिलाने से कुछ ही दिनों में पथरी गलकर निकल जाती हैं।

विशेष—(१) इस विधि से समय कुछ ज्यादा लग सकता है। कुछ केस चार-छः महीनों के सेवन से ठीक हुए हैं। (२) पानी पीं लेने के बाद बची हुई कुल्थी का साग (बिना रेशे की दाल की तरह) दस ग्राम देशी घी का छौंक लगाकर, नमक, हल्दी, जीरा मिलाकर रोटी के साथ या वैसे ही सेवन करें तो शीघ्र लाभ होगा।

४. अनेक रोगों की एक औषधि

तुलसी एक दिव्य पौधा है।

तुलसी की २१ से ३५ पत्तियाँ स्वच्छ खरल या सिलबट्टे (जिस पर मसाला न पीसा गया हो) पर चटनी की भांति पीस लें और १० से ३० ग्राम मीठीं दही में मिलाकर नित्य प्रातः खाली पेट तीन मास तक खायें। ध्यान रहे दही खट्टा न हो और यदि दही माफिक न आये तो एक-दो चम्मच शहद मिलाकर लें। छोटे बच्चों को आधा ग्राम दवा शहद में मिलाकर दें। दूध के साथ भूलकर भी न दें। औषधि प्रातः खाली पेट लें। आधा एक घंटे पश्चात नाश्ता ले सकते हैं। दवा दिनभर में एक बार ही लें परन्तु कैंसर जैसे असह्य दर्द और कष्टप्रद रोगो में २-३ बार भी ले सकते हैं।

इसके तीन महीने तक निरन्तर सेवन करने से खांसी, सर्दी, ताजा जुकाम या जुकाम की प्रवृत्ति, जन्मजात जुकाम, श्वास रोग, स्मरण शक्ति का अभाव, पुराना से पुराना सिरदर्द, नेत्र-पीड़ा, उच्च अथवा निम्न रक्तचाप, हृदय रोग, शरीर का मोटापा, अम्लता, पेचिश, मन्दाग्नि, कब्ज, गैस, गुर्दे का ठीक से काम न करना, गुर्दे की पथरी तथा अन्य बीमारियां, गठिया का दर्द, वृद्धावस्था की कमजोरी, विटामिन ए और सी कीं कमी से उत्पन्न होने वाले रोग, सफेद दाग, कुष्ठ तथा चर्म रोग, शरीर की झुर्रियां, पुरानी बिवाइयां, महिलाओं की बहुत सारी बीमारियां, बुखार, खसरा आदि रोग दूर होते हैं।

यह प्रयोग कैंसर में भी बहुत लाभप्रद है।

Page 100-9

५. काया कल्प के समान नवजीवन प्रदाता योग

हरे आंवलों को कुचलकर आंवलों का रस निकालें। तत्पश्चात २० ग्राम हरे आंवलों के रस में २० ग्राम शहद मिलाकर प्रातः व्यायाम के बाद पी लें। इसके पश्चात दो घंटे तक कुछ न लें। हरे आंवलों के मौसम में निरन्तर दो-तीन

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मास इसे लेते रहने से काया पलट जाती हैं। सभी रोगों से बचे रहने के इच्छुक लोगों के लिए यह एक श्रेष्ठ योग है और कायाकल्प के समकक्ष है।

विशेष—इसके सेवन से वीर्य विकार नष्ट होते हैं। प्रमेह एवं मूत्र-गड़बड़ी ठीक होती है। पेशाब में धातु जाने का रोग अच्छा होता है। वीर्य पुष्टि और वीर्य के विकार नष्ट करने वाली इसके बराबर शायद ही कोई दूसरी औषधि हो। (२) इससे आमाशय को बल मिलता है और शरीर में नए रक्त का निर्माण होता है। (३) सेवन-काल में ब्रह्मचर्य पालन करें और तेल, मिर्च, खटाई, गरिष्ट और तले पदार्थों से परहेज करें। (४) सोम रोग की शिकार महिलाएं जिनकी पेशाब रोकने की क्षमता के क्षय हो जाने से चेहरा बिल्कुल निस्तेज हो गया हो और मूत्रस्राव बहुत अधिक होता हो, इस प्रयोग से उनका सोम रोग नष्ट होकर सौंदर्य लौट सकता है। (५) मासिक धर्म की अवधि में अनियमितता और मासिक धर्म की गड़बड़ियों में डाक्टरों के पास भागने से पहले आप इसे आजमा के देखे तो नव्वे प्रतिशत मामलों में यह प्रयोग प्रणाली को स्वाभाविक दशा में ले आता है। (६) सिरदर्द, नेत्ररोग आदि अनेकानेक रोगों से छुटकारा प्राप्त होकर नवजीवन प्राप्त होता है। (७) उपरोक्त प्रयोग के साथ यदि आंवले या त्रिफला जल से आंखों को धोते रहने से मोतियाबिंद को आराम मिलता है। विटामिन 'ए' के कारण आंवला आंखों की ज्योति स्थायी रखने, बढ़ाने तथा खोई हुई रोशनी पुनः लौटाने में समर्थ है। आंवला के निरंतर प्रयोग से ८०-९० वर्ष की आयु में भी नजर तेज रहती है। (८) ताजे हरे आंवले को चबाने से मुख की गर्मी शान्त होती है, आंखें स्वस्थ रहती हैं, कब्ज दूर होती है, दिल और दिमाग की शक्ति बढ़ती है व चेहरे पर नयी रौनक आती है। एक ताजा आंवले में नारंगी की अपेक्षा बीस गुना विटामिन 'सी' होता है।" अतः अक्षयनवमी से जब तक हरा आंवला प्राप्त हो, सेवन करने से दीर्घायु, मेधा और जवानी प्राप्त की जा सकती है। वसन्त ऋतु में आंवले का सेवन विशेष लाभदायक होता है।

६. गैस ट्रबल (Gas Trouble)

काली हरड़ को पानी से धोकर किसी स्वच्छ कपड़े से पोंछ साफ करके रख लें। दोनों समय भोजन के पश्चात एक हरड़ को मुंह में रखकर चूस लिया करें। लगभग एक घंटे में हरड़ मुंह में घुल जाती है। यह गैस और कब्ज के लिए सर्वश्रेष्ठ औषधि है।

विशेष—(१) इससे गैस की शिकायत दूर होती है। शौच खुलकर आता है। भूख खूब लगने लगती है। पाचन शक्ति बढ़ती है। जिगर के रोग तथा

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अन्तड़ियों की वायु नष्ट होती है। रक्त शुद्ध होता है। चर्म रोग नहीं होते। दांत मजबूत होते हैं। निरन्तर कुछ मास सेवन से आंखों के चश्मे का नम्बर भी कम हो जाता हैं। (४) सिगरेट बीड़ी पीने का अभ्यास छूट जाता है। (३) यह खुश्की करती है इसलिए दूध या घी का सेवन करते रहना चाहिए। आवश्यकतानुसार तीन सप्ताह से तीन मास तक प्रयोग करें। (४) **अन्य विधि**–यदि कोई ऊपर बतायी गई विधि से काली हरड़ चूसकर सेवन न कर सकें तो उसे रात में दो काली हरड़ २५० ग्राम पानी में किसी कांच की गिलास या मिट्टी के बर्तन में भिगो देने और अगले दिन प्रातः सूर्योदय से पहले पी लेने से भी आशातीत लाभ होगा। स्थायी लाभ के लिए चार छः मास तक सेवन करना चाहिए। (५) भोजन को निगलने से पहले खूब अच्छी तरह चबाना चाहिए।

७. हृदय रोगों (Heart Trouble) तथा हार्ट अटैक के बाद अत्यन्त प्रभावशाली विशेषातिविशेष योग

अर्जुन की ताजा छाल को छाया में सूखाकर चूर्ण बनाकर रख लें। २५० ग्राम दूध में २५० ग्राम (बराबर वजन) पानी मिलाकर हल्की आंच पर रख दे और उसमें उपरोक्त तीन ग्राम (एक चाय का चम्मच हल्का भरा) अर्जुन की छाल का चूर्ण मिलाकर उबालें। जब उबलते-उबलते पानी सूखकर दूध मात्र अर्थात आधा रह जाय तब उतार लें। पीने योग्य होने पर छानकर रोगी द्वारा पीने से सम्पूर्ण हृदय रोग नष्ट होते हैं और हार्ट अटैक से बचाव होता है।

प्रयोग विधि–नित्य एक बार प्रातः खाली पेट लें और उसके बाद डेढ़-दो घटे कुछ न लें। एक मास तक नित्य प्रातः लें और तत्पश्चात प्रतिमास शुरू में एक बार मध्य में एक बार और अन्त में एक बार अथवा प्रतिमास के प्रारंभ में तीन दिन तक लगातार नित्य सवेरे लेते रहने से पुनः दिल का दौरा पड़ने की संभावना नहीं रहती।

अन्य विधि–अर्जुन की ताजा छाल बारह ग्राम को गाय के २५० ग्राम दूध में बराबर वजन पानी मिलाकर पकायें। आधा रहने पर मिश्री दस ग्राम मिलाकर पीने योग्य होने पर छानकर पीने से सम्पूर्ण हृदय रोग नष्ट हो जाते हैं।

विशेष–(१) हृदय की शिथिलता, तेज धड़कन, सूजन या हृदय बढ़ जाने आदि तमाम हृदय रोगों में अत्यन्त प्रभावकारी योग है। (२) हार्ट अटैक हो चुकने पर काढ़ा सुबह तथा रात दोनों समय सेवन करें। अनुपम हृदय-

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

शक्तिवर्धक (Heart or Cardiac Tonic) है। (३) पूर्ण लाभ के लिये गाय के दूध में काढ़ा बनाना आवश्यक है। (४) चूर्ण के स्थान पर अर्जुन की ताजा छाल मिल जाय तो कहना ही क्या ! (५) हृदय रोगों में अनुकूल पदार्थ है—बेदाना, अंगूर व नीबू का रस, थोड़ा उष्ण गाय का दूध, जौ का पानी (बार्ली वाटर) डाभ का पानी, कच्चा प्याज और आंवला, सेव या सेव का मुरब्बा। (६) गरिष्ट पदार्थों के सेवन से बचें। (७) हृदय रोगों, विशेषकर कोरोनरी आर्टरी रोग के खतरों से बचने के लिए धूम्रपान न करें। स्नावयिक तनाव और चिन्ता, हड़बड़ी एवं भागादौड़ी की प्रवृत्ति त्यागें। मोटापा, डायबीटिज, उच्च रक्तचाप को कम करने और नियन्त्रित रखने का प्रयास करें। कोलेस्ट्रोल और ट्राइग्लीसराइड्स की मात्रा बढ़ने न दें। (८) अर्जुन को हृदय रोगों के अतिरिक्त शरीर के विभिन्न अंगों में पानी पड़ जाने और शरीर पर शोथ आ जाने पर भी सफलता से प्रयोग किया जाता है। (९) हृदय रोगों में अर्जुन की छाल का कपड़छन चूर्ण का प्रभाव इन्जेक्शन से भी अधिक शीघ्र होता है। जीभ पर रखकर चूसते ही रोग कम होने लगता है। हृदय की अधिक धड़कनें और नाड़ी की गति बहुत कमजोर हो जाने पर इसको रोगी की जीभ पर रखने मात्र से नाड़ी में तुरन्त शक्ति प्रतीत होने लगती है। इस दवा का लाभ स्थायी होता है और यह दवा किसी प्रकार की हानि नही पहुंचाती। और एलोपैथिक की प्रसिद्ध दवा डेजीटेलिस से भी अधिक लाभप्रद है। उच्च रक्त चाप के कारण यदि दिल पर शोथ उत्पन्न हो गई हो तो उसको भी दूर करती है।

सहायक उपचार—अपानवायु मुद्रा अंगूठे के पास वाली पहली अंगुली को अंगूठे की जड़ में लगाकर अंगूठे के अग्रभाग को बीच की दोनों अंगुलियों के अगले सिरे से लगा दें, सबसे छोटी अंगुली को अलग रखें। इस स्थिति का नाम अपानवायु मुद्रा है। यदि किसी को हार्ट अटैक या हृदय रोग (Heart Trouble) एकाएक आरम्भ हो जाय तो इस मुद्रा को अविलम्ब करने से इंजेक्शन से भी अधिक प्रभावशाली रूप में हार्ट अटैक को तत्काल रोका जा सकता है। **हार्ट अटैक को रोकने के लिए यह रामबाण प्रयोग है।** हृदय रोगों जैसे हृदय की घबड़ाहट, हृदय की तेज या मन्द गति, हृदय का धीरे-धीरे बैठ जाना आदि में कुछ ही क्षणों में लाभ होता है।

विशेष—हार्ट ट्रबल के अतिरिक्त गैस ट्रबल में भी अपानवायु मुद्रा शीघ्र प्रभावोत्पादक है। पेट की गैस, हृदय तथा पेट की बेचैनी और सारे शरीर की बेचैनी इस मुद्रा के अभ्यास से दूर हो जाती है। आवश्यकतानुसार प्रतिदिन पैंतालीस मिनट तक इसका अभ्यास किया जा सकता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अध्याय–३

रोगों से बचाव

१. उषःपान से अनेक रोगों से मुक्ति और बचाव

सायंकाल तांबे के एक बर्तन में पानी भरकर रख लें। प्रातः सूर्योदय से पूर्व उषःपान के रूप में उस बासी पानी को आठ अञ्जलि (२५० ग्राम) की मात्रा में नित्य बासी मुंह धीरे-धीरे पीएं और फिर सौ कदम टहलकर शौच जाएं। इससे कब्ज़ दूर होकर शौच खुलकर आने लगेगा। इस प्रकार उषःपान करने वाला व्यक्ति मलशुद्धि के साथ बवासीर, उदर रोग, यकृत-प्लीहा के रोग, मूत्र और वीर्य सम्बन्धी रोग, कुष्ठ, सिर-दर्द, नेत्र-विकार तथा वात पित्त और कफ से होने वाले अनेकानेक रोगों से मुक्त रहता है। बुढ़ापा उसके पास नहीं फटकता और वह शतायु होता है।

विशेष–(१) यदि यह जल मुख की बजाय नासिका से पिया जाय तो सिर दर्द जुकाम चाहे नया हो या पुराना, नजला, नक्सीर आदि रोग जड़मूल से दूर हो जाते हैं। नेत्र-ज्योति गरुड़ के समान तीव्र हो जाती है। केश असमय सफेद नहीं होते तथा सम्पूर्ण रोगों से सदा मुक्त रहता है। (२) शीत-ऋतु में जल अत्यन्त शीतल हो तो उसे थोड़ा गुनगुना करके पीया जा सकता है। (३) सूर्योदय से पूर्व पिया गया पानी मां के दूध के समान गुणकारी माना गया है।

२. केशों की श्यामलता बनाये रखने के लिए

शीर्षासन अथवा सर्वांगासन ठीक ढंग से करते रहने से बालों की जड़ें मजबूत होती है। बालों का झड़ना बन्द हो जाता है और बाल जल्दी सफेद नही होते। बाल काले, चमकीले और सुन्दर बन जाते हैं।

विशेष—युवावस्था से ही दोनों समय भोजन करने के बाद वज्रासन में बैठकर दो-चार मिनट तक लकड़ी या सींग या हाथी दांत की कंघी करने से बाल सफेद नहीं होते तथा वात और मस्तिष्क की पीड़ा सम्बन्धी रोग नहीं होते। सिरदर्द दूर होकर मस्तिष्क बलवान बनता है। बालों के जल्दी पकने के

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अलावा बालों का जल्दी गिरना, सिर की खुजली, सिर पिलपिला होना, चक्कर अथवा सिर की गरमी आदि रोग दूर होने में सहायता मिलती है।

३. सिर के रोगों से बचने के लिए

नहाने से पहले हमेशा पांच मिनट तक मस्तक के मध्य तालुवे पर किसी श्रेष्ठ तेल (नारियल/सरसों/तिल्ली/ब्राह्मी-आंवला / भृंगराज) की मालिश कीजिए। इससे स्मरणशक्ति और बुद्धि का विकास होगा और बाल काले, चमकीले और मुलायम होंगे।

विशेष—रात सोने से पहले कान के पीछे की नाड़ियां, गर्दन के पीछे की नाड़ियां और सिर के पिछले भाग पर तेल की नर्मी से मालिश करने से चिन्ता, तनाव और मानसिक परेशानी के कारण उत्पन्न होने वाला सिर के पिछले भाग और गर्दन में दर्द तथा भारीपन मिटता है।

४. नेत्र-विकारों से बचाव

सुबह दांत साफ करके, मुंह में पानी भरकर मुंह फूला लें। इसके बाद आंखों पर ठंडे जल के छींटे मारें। प्रतिदिन इस प्रकार दिन में तीन बार प्रातः, दोपहर तथा सायंकाल ठंडे जल से मुख भरकर, मुंह फूलाकर ठंडे जल से ही आंखों पर हल्के छींटे या छप्पकें मारने से नेत्रों में ताजगी का अनुभव होता है और किसी प्रकार का नेत्र-विकार नहीं होता। कुछ मास के अभ्यास से नेत्रों का चश्मा अवश्य उतर जायेगा। लाभ तो एक मास में ही प्रतीत होने लगेगा।

विशेष—(१) ध्यान रहे कि मुंह का पानी गर्म न होने पावे। गर्म होने पर पानी बदल लें। (२) मुंह से पानी निकालते समय भी पूरे जोर से मुंह फुलाते हुए वेग से पानी छोड़ने से ज्यादा लाभ होता है, आंखों के आसपास झुर्रियां नहीं पड़तीं। (३) पानी अत्यधिक शीतल न हो। (४) प्रातः मुख में जल अच्छी तरह भरकर त्रिफला-जल से आंखों पर छींटें देने से नेत्र-ज्योति मंद नहीं होती। त्रिफला जल बनाने के लिए २५ ग्राम त्रिफला (समान मात्रा में लेकर मोटी कूटी हुई) ५०० ग्राम जल में संध्या के समय किसी मिट्टी या शीशे के पात्र में भीगो दें। प्रातः उस जल को ऊपर से निथारकर बारीक स्वच्छ कपड़े से छान लें और उस जल से नेत्रों को नित्य धोयें। इससे नेत्रों के सब विकार नष्ट होकर आंखों की ज्योति बढ़ती है।

विकल्प—जलनेति—किसी टूंटीदार पात्र में ताजा जल लें और टूंटी को बायीं नासिका-छिद्र में लगायें। बायीं नासिका-छिद्र को थोड़ा-सा ऊपर कर लें और दायीं नासिका-छिद्र को नीचे झुकाएं और मुख से श्वास-प्रश्वास लें। बायीं

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

नासिका-छिद्र द्वारा डाला हुआ जल दायीं नासिका-छिद्र से स्वयं निकलेगा इसी प्रकार दायें नथुने से जल डालकर बायें से निकालें।

सावधानी–(१) यह क्रिया किसी योगी से ठीक ढंग से सीखें। (२) ध्यान रहे, बासी और अतिशीतल या गर्म जल से नेति कभी न करें। (३) आरम्भ में यह क्रिया को थोड़ी देर कर फिर शनैः शनैः बढ़ाएं। साधारणतया एक लोटा पानी एक नासिका-छिद्र से निकालना और एक ही लोटा पानी दूसरे नासिका-छिद्र से निकालना पर्याप्त है। (४) इसके लिए हल्का गुनगुना आधा किलो पानी में आधा चाय का चम्मच स्वच्छ नमक मिलाकर प्रयोग करना उत्तम रहेगा।

लाभ–यह क्रिया आंखों की ज्योति के लिए इतनी लाभदायक है कि इसका निरन्तर श्रद्धापूर्वक अभ्यास करने से **चश्मे की आवश्यकता नहीं रहती।** कोई सुरमा या अंजन इससे अधिक लाभदायक नहीं। इससे किसी प्रकार की हानि नहीं होती। यह जुकाम को भी दूर भगा देती है। मस्तिष्क शुद्ध, निर्मल और हल्का करती है। उष्णता और शुष्कता भगाती है। जलनेति चक्षुओं के लिए अमृत संजीवनी है।

सहायक उपचार–(क) पांव के तलुवों और अंगुलियों की सरसों के तेल से नित्य प्रातः मालिश करने से आंखों की ज्योति बढ़ती है। पांव के अंगूठों की सबसे पहले तेल से तर करके मालिश करनी चाहिए। पैरों के अंगूठों को तेल से तर करते रहने से **किसी प्रकार का नेत्र रोग नहीं होने पाता** और **आंखों की** रोशनी तेज होती है। इसके अतिरिक्त इससे पांव का खुर्दरापन, रूखापन तथा पांव का सूज जाना शीघ्र दूर होता है और पांव में कोमलता तथा बल आता है। (ख) दोनों समय भोजन करने के बाद मुख धोकर दोनों हथेलियों को परस्पर रगड़ें और जब वे कुछ गर्म हो जायें तो उन्हें नेत्रों पर हल्के से मला जाय या स्पर्श किया जाये तो नेत्रों में उत्पन्न हुए रोग नष्ट हो जाते हैं और नेत्र रोग **होने की कोई संभावना नहीं** रहती। ऐसा करने से नेत्रों के सामने अंधेरा छा जाना और दृष्टि फटना आदि दोष नष्ट हो जाते हैं।

विशेष–(१) हथेलियों को परस्पर रगड़कर नर्मी से गालों के ऊपर आंखों की ओर ले जाकर फिर कनपटियों की ओर ले जाना चाहिए। (२) यदि हथेलियों को रगड़ते समय निम्नलिखित मंत्र का पाठ करें और फिर अन्तर्मन को यह सुझाव (Auto-suggestion) देते हुए कि "मेरी आंखों की दृष्टि तेज हो रही है और आंखें स्वस्थ, सुन्दर एवं आकर्षक बन रही हैं" आंखों का अपनी हथेलियों से स्पर्श किया जाय तो आश्चर्यजनक लाभ होगा—

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अयं में हस्तो भगवा, नयं में भगवत्तर
अयं में विश्वभेषजो, यं-शिवाभिमर्शन: ।

एक हाथ की उँगलियों को दूसरे हाथ कीं उँगलियों से, जो समान शक्ति का प्रतीक है, रगड़ने से शरीर की, शरीर के लिए, और शरीर में बल और प्राणदा शक्ति प्राप्त होती है।

अत: भोजन करने के पश्चात हाथ जल से धोने के बाद बिना पोंछे ही चिकने हाथों को परस्पर रगड़कर चेहरे पर फेरने तथा दोनों हाथों की तर्जनी और मध्यमा उँगलियाँ नाक की ओर से कान कीं ओर आंखों पर सात बार हल्के स्पर्श के साथ रोजाना फेरने से साल भर में चश्मा छूट जाता है और आंखों की बीमारियां नहीं होती।

ध्यान रहे, लाली, सूजन, रोहें दानों, अर्बुद आदि आंखों की बीमारियों में यह क्रिया न करें। इससे कमजोर आंखों को बल मिलेगा और सामान्य आंखें स्वस्थ बनी रहेगी।

५. कान के रोगों से बचाव

सप्ताह में एक बार भोजन करने से पहले कान में हल्का सुहाता गर्म सरसों के तेल की दो चार बूंदें डालकर खाना खायें। कान में कभी तकलीफ नहीं होगी। कानों में तेल डालने से अन्दर का मैल उगल कर बाहर आ जाता है। यदि सप्ताह-पन्द्रह दिन में एक बार दो-चार बूंद तेल डाला जाए, तो बहरे-पन का भय नहीं रहता, दांत भी मजबूत होंगे।

विशेष—(१) यदि कोई व्यक्ति प्रतिदिन कानों में सरसों का तेल डालकर कुछ विश्राम करता है तो उसके शरीर पर वृद्धावस्था के लक्षण शीघ्र प्रतीत नहीं होते। गर्दन के अकड़ जाने का रोग उत्पन्न नहीं होता और न ही बहरापन होता है। नेत्र ज्योति बढ़ती है और आंखें नहीं दुःखतीं। (२) २५ ग्राम सरसों के तेल में लहसुन की दो फांकें छीलकर डाल दें और इस तेल को छानकर, कोसा गर्म सप्ताह में यदि एक बार कान में डाल लिया जाय तो श्रवण शक्ति तेज होगी तथा कान नीरोग बने रहेंगे। इस लहसुन के तेल को थोड़ा गर्म करके कान में डालने से ख़ुश्की भी दूर होती है और छोटा-मोटा घाव भी सूख जाता है। (३) कान और नाक के छिद्रों में उँगली या तिनका डालने से उनमें घाव होने या संक्रमण पहुंचने का भय रहता है। अत: कान व नाक रोगों से बचाव के लिए उनमें उँगली या तिनका नहीं डालना चाहिए।

६. नजला-जुकाम से बचाव

रात के समय नित्य सरसों का तेल या गाय के घी को गुनगुना करके

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

नाक द्वारा एक दो बूंद सूंघते रहने से नजला जुकाम कभी नहीं होता। मस्तिष्क अच्छा रहता है। नाक के रोग नहीं होते।

विशेष—(१) सप्ताह में दो बार सायं भोजन के साथ लहसुन के सेवन करने वालों को सर्दी कभी नहीं सताती। (२) चार तुलसी के पत्ते और चार काली मिर्च नित्य सवेरे खाते रहने से जुकाम एवं बुखार नहीं होते।

७. होठों का खुश्की से बचाव

नाभि में रोजाना सरसों का तेल लगाने से होंठ नहीं फटते और फटे हुए होंठ मुलायम और सुन्दर हो जाते हैं। साथ ही नेत्रों की खुजली और खुश्की दूर हो जाती है।

विशेष—सरसों का तेल कनपटी में मलिए, कान में डालिए, नाक में सुड़किए, नाभि में लगाइए—इससे नेत्र-ज्योति तथा मस्तिष्क-शक्ति बढ़ती है। जुकाम कभी नहीं होता। सर्दी के दिनों में प्रतिदिन सरसों का तेल नाभि पर लगाने से हाथ पांव भी नहीं फटते और हाथ पैरों की चमड़ी खुरदरी नहीं होती।

८. दांतों की मजबूती के लिए

यदि मल-मूत्र त्याग के समय रोजाना ऊपर नीचे के दांतों को भींचकर बैठा जाय तो दांत जीवन भर नहीं हिलते। इससे दांत मजबूत होते हैं और जल्दी नहीं गिरते। लकवा मारने का डर भी नहीं रहता। इस प्रकार मल-त्याग और मूत्र-त्याग के समय दांतों को आपस में दबाकर रखने से दांतों की सभी बीमारियों से बचाव होता है।

विशेष—(१) स्त्री, पुरुष, बालक सभी को, जब भी वे शौच तथा मूत्र करने जायें, ऐसी आदत अवश्य डालनी चाहिए। इससे दांतों का पायरिया, दांतों से खून या पीप बहना, दांतों का हिलना बहुत शीघ्र बन्द हो जाता है। हिलते दांत तो आश्चर्यजनक रूप से दृढ़ हो जाते हैं। इस प्रयोग से कई ऐसे रोगी ठीक हो चुके हैं जिन्हें डाक्टर लोग सभी दांत उखड़वाने की सलाह दे चुके थे। (२) मल-त्याग के समय मुंह को बन्द रखने से सहज ही विविध रोग के कीटाणुओं का मुख मार्ग द्वारा प्रवेश से बचाव होता है।

९. दांत, जीभ व मुंह के रोगों से बचाव

प्रातः कड़वी नीम की दो-चार हरी पत्तियां चबाकर उसे थूक देने से दांत जीभ व मुंह एकदम साफ और नीरोगी रहते हैं। कड़वी नीम की पत्तियों में

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

क्लोरोफिल होता है।

विशेष–नीम की दातुन उचित ढंग से करने वाले के दांत मजबूत रहते हैं दांतों में न तो कीड़े ही लगते हैं और न दर्द होता है। मुख रोगों से बचाव होता है।

१०. दांत, खाने की नली और आंतें अच्छी रखने के लिए

अति गरम, अति ठंड़े और अति चटपटे मसालेदार पदार्थों के सेवन से बचना चाहिए। मुख का जितना ताप हो उससे अधिक गर्म खाद्य या पेय जैसे चाय, काफी और उससे अधिक ठंडे जैसे बर्फ, कुल्फी आदि से दांत खराब होते हैं। गर्म भोजन के बाद एकदम ठंडे पानी से कुल्ला नहीं करना चाहिए। इससे गला खराब होने से बचाव होगा। मुख शुद्धि प्रातः सायं एवं भोजन के पश्चात अवश्य करनी चाहिए। इससे दन्तावलि दीर्घकाल तक स्थायी एवं नीरोग बनी रहती है।

११. मुख के रोगों से बचाव

मुख में कुछ देर सरसों का तेल रखकर कुल्ली करने से जबड़ा बलिष्ट होता है। आवाज ऊँची और गम्भीर हो जाती है। चेहरा पुष्ट हो जाता है और छः रसों में से हर एक रस को अनुभव करने की शक्ति बढ़ जाती है। इस क्रिया से कंठ नहीं सूखता और न ही होंठ फटते हैं। दांत भी नहीं टूटते क्योंकि दांतों की जड़ें मजबूत हो जाती है। दांतों में पीड़ा नहीं होने पाती और अत्यन्त खट्टी वस्तु खाने पर भी खटाई का दुष्प्रभाव दांतों पर नहीं पड़ता।

विशेष–सरसों के तेल की अकेले दांत व मसूड़ों पर मालिश करने से दांत मजबूत होते हैं।

१२. सर्दी के कारण उत्पन्न रोग तथा गले व श्वसन संस्थान के रोगों से बचाव

जो व्यक्ति नित्य प्रातः खाली पेट चार-पांच तुलसी की पत्तियों को खा लेता है, वह अनेक रोगों से सुरक्षित रहता है तथा सामान्य रोग स्वतः ही दूर हो जाते हैं। सर्दी के कारण होने वाली बीमारियों में विशेष रूप से जुकाम, खांसी, ब्रॉंकाइटिस, निमोनिया, इन्फ्लूएंजा, गले, श्वासनली और फेफड़ों के रोगों में तुलसी का सेवन उपयोगी है। इन पत्तियों को दो चम्मच पानी के साथ घोंट कर पीसकर लें अथवा वैसे ही चबाकर दो घूंट पानी से निगल लें।

विशेष–(१) तुलसी के प्रयोग से सर्दी छाती में नहीं उतरने पाती और

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

छाती में उतरी हुई सर्दी कफ के रूप में बाहर निकल जाती है। छाती का दर्द भी कम हो जाता है। श्वास प्रणाली की झिल्ली पर स्वास्थ्यप्रद प्रभाव डालने में तुलसी में अद्भुत क्षमता है। (२) तुलसी के सेवन से ज्वर का भय जाता रहता है। निमोनिया और मलेरिया बुखार में तुलसी की पत्तियां तीन और काली मिर्च तीन दानों को चम्मच पानी में घोंटकर कुछ दिन प्रातः खाली पेट लेते रहने से अवश्य लाभ होगा। **तुलसी की चाय**–अदरक, काली मिर्च-युक्त तुलसी की चाय के सेवन से साधारण बुखार, मलेरिया दूर होता है। तुलसी की चाय बनाने के लिए ताजा तुलसी की पत्तियां सात (अथवा छाया में सुखाई तुलसी की पत्तियों का चौथाई चम्मच चूर्ण), काली मिर्च सात (थोड़ी कूटी हुई) सूखी सौंठ का चूर्ण चौथाई चम्मच (अथवा ताजा अदरक दो ग्राम) लें। इन तीनों वस्तुओं को एक कप उबलते हुए पानी में डालकर चार-पांच उबाल आने दें। तत्पश्चात नीचे उतारकर दो मिनट ढक कर रख दें। दो मिनट बाद छान कर इसमें उबला हुआ दूध १०० ग्राम और एक दो चम्मच शक्कर या चीनी डालकर गरम-गरम पी लें और ओढ़कर पांच-दस मिनट सो जाएं। इससे सर्दी का सिर दर्द, नाक में सर्दी, जुकाम, पीनस, श्वास नली में सूजन एवं दर्द (**Bronchitis**), साधारण बुखार, मलेरिया, बदहजमी आदि रोग दूर होते हैं। इससे छाती में जमा हुआ कफ ढीला होकर निकल जाता है। सर्दी से हुई छाती की अकड़न, और पसलियों का दर्द दूर हो जाता है। जाड़ों के दिनों में इसको लेते रहने से मनुष्य सर्दी में होने वाले जुकाम, खांसी बुखार और गले के रोगों से सुरक्षित रहता है।

१३. फेफड़ों के रोगों से बचाव

नित्य दो चाय के चम्मच की मात्रा में शहद का सेवन करने वाले व्यक्ति के फेफड़े इतने मजबूत हो जाते हैं कि उसे फेफड़ों के रोग नहीं होते। मांस-डेढ़ मास प्रयोग करें। रोग-निवृति के बाद, महज स्वाद के लिए, बिना आवश्यकता के शहद का उपयोग न करें।

विशेष–शहद के तीन विशेष गुण हैं—(१) श्वास नली से संबंधित विकारों को दूर करना। (२) शरीर की मल धातुओं में से अनावश्यक सामग्री को बाहर निकाल देना (३) समस्त नाड़ी-तन्त्र को सुव्यवस्थित रखना और समस्त धातुओं को पुष्ट करते हुए पूरे शरीर को हृष्ट-पुष्ट बनाना।

विकल्प–नए बढ़िया ताजा मुनक्का के दानों को धोकर रात में पानी में भिगो दें। प्रातः काल तक वे फूल जाएंगे। भूख लगने पर इन बारह घंटे भीगे मुनक्कों को खाते रहें। भूख के अनुसार इन्हें चबा-चबाकर खाएं और दिन भर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

में ६० ग्राम मुनक्का से प्रारम्भ कर धीरे-धीरे बढ़ाते हुए २०० ग्राम मुनक्का तक सेवन करें। एक महीने में ही फेफड़ों की वर्षों की कमजोरी और विषैले मवाद नष्ट हो जाते हैं। परिणामस्वरूप दमे के दौरे भी बन्द हो जाते हैं। इसमें दमा के अतिरिक्त पुरानी खांसी, नजला और पेट की खराबियां दूर होती हैं, रक्त-वीर्य बढ़ता है।

१४. क्षय की बीमारी से बचाव

लहसुन का विधिपूर्वक सेवन करने वालों को तपेदिक (टी. बी.) रोग नहीं होता। हर प्रकार के क्षय को दूर करने में लहसुन अमृत के समान है। लहसुन अत्यन्त प्रबल कीटाणुनाशक है और एन्टीबायटिक औषधियों का अच्छा विकल्प है। इसके प्रयोग से क्षय के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं।

प्रयोग विधि–प्रयोग करने से पहले लहसुन को छील लीजिए। इसे छीलने के पश्चात भी इसकी कलियों पर बहुत बारीक झिल्ली लिपटी रहती है, इसे भी अलग कर देना चाहिए। एक कली के तीन-चार टुकड़े कर लें और दोनों समय भोजन के बाद आधा-एक घंटे बाद लहसुन की दो कलियां (फांकें) चबाकर ऊपर से पानी पीवें अथवा एक कली के चार टुकड़े कर एक-एक मुनक्का में दो-दो टुकड़े रखकर चबा जाएं।

तपेदिक (टी. बी.)–फेफड़े के क्षय को निर्मूल करने के लिए लहसुन की दो कली छीलकर पीस लें और पाव भर दूध में डालकर उबालें। खीर की तरह गाढ़ा होने पर दूध को उतारकर पीने लायक ठंडा कर लें। नित्य प्रातः या सोते समय रोजाना एक बार यह खीर लें। मास-दो-मास सेवन करने से क्षय दूर हो जाता है।

विशेष—(१) इसके सेवन से उच्च रक्तचाप में आशातीत लाभ होता है और उच्च रक्तचाप से बचाव भी। (२) कच्चा लहसुन खाने के बाद लेने या दो कली लहसुन के टुकड़े मुनक्का में लपेट कर नित्य तीन बार खाने से तीन चार दिन में पेट के कीड़े मर जाते हैं। (३) सर्दियों में दो-तीन मास लहसुन के सेवन करने से स्वास्थ्य उत्तम हो जाता है। (४) गुर्दे व मूत्राशय की सूजन व दाह तथा अजीर्ण आदि रोगों में इसका प्रयोग न करें।

१५. श्वसन संस्थान के रोगों से बचाव

प्राणायाम से श्वसन संस्थानगत व्याधियों से देह मुक्त रहता है। नित्य प्राणायामशील प्राणी नजला-जुकाम, पीनस, श्वास आदि रोगों से बचा रहता है। प्राणायाम फेफड़ों के दूरवर्ती कोषों में संचित मलों को दूर करता है और

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

फेफड़ों के सभी खंडों में प्राणवायु प्रदान कर रोगाणुओं को नष्ट कर देता है। इसके लिए केवल भस्त्रिका प्राणायाम का दो चार मिनट का अभ्यास पर्याप्त है।

विशेष—प्राणायाम की क्रिया ब्रह्मा (रक्त वर्ण) विष्णु (नील वर्ण) महेश (श्वेत वर्ण) के ध्यान का विधान है। ये लाल, नीले और सफेद रंग क्रमशः आयुर्वेद के पित्त, वात और कफ हैं। प्रतिदिन एकाग्रचित्त होकर रक्त, नीले, श्वेत वर्णों का ध्यान करने से त्रिदोष साम्य होकर देह के समस्त विकार दूर होते हैं। त्रिदोषों की समानता से शरीर स्वस्थ रहता है। आचार्य सुश्रुत ने कहा है—

विसर्गादान विक्षेपैः सोम सूर्यानिला यथा।
धारयन्ति जगदेह कफ पित्तानिलस्तथा॥

अर्थात सोम या वरुण, सूर्य या अग्नि, अनिल या वायु—ये तीन देवता आयुर्वेदानुसार कफ पित्त, वात के रूप में लघु ब्रह्माण्ड-रूप शरीर को जन्म देते हैं और उनका पोषण तथा संरक्षण करते हैं।

१६. श्वास रोग

श्वास रोगियों को श्वास बदलने की विधि दाहिने स्वर का अधिकतम अभ्यास तथा दाहिने स्वर में ही प्राणायाम के अभ्यास द्वारा श्वास रोग नियन्त्रण में सक्षम किया जा सकता है।

भस्त्रिका प्राणायाम करने से दमा, क्षय आदि रोग नहीं होते। पुराने से पुराना नजला-जुकाम एक दिन में ही समाप्त हो जाता है। नाक व छाती के रोग नहीं होते। गले की पीड़ा और कफ का विकार नष्ट होता है।

१७. हार्टफेल और उच्च रक्तचाप से बचाव

आंवला आयुपर्यन्त खाते रहने से अचानक हृदयगति रुकने की संभावना नहीं रहती और न ही उच्च रक्तचाप का रोग हो सकता है।

विकल्प—मौसमी के नित्य सेवन अथवा नींबू के नियन्त्रित सेवन से भी हार्ट-फेल का भय नहीं रहता। क्योंकि इससे रक्तवाहिनियों में कोलेस्ट्रोल जमा नहीं होने पाता। (२) दिल का दौरा पड़ते ही लहसुन की चार कलियों को तुरन्त चबा लेने से हृदय फेल नहीं होगा। दौरा समाप्त हो जाने के बाद नित्य कुछ दिन तक लहसुन की दो कलियाँ दूध में उबालकर लें। नंगे पैर फिरने वालों को रक्तचाप की शिकायत प्रायः नहीं होती।

१८. हृदय तथा मस्तिष्क की बीमारियों से बचाव

दक्षिण की ओर पैर करके सोने से हृदय तथा मस्तिष्क की बीमारियाँ

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पैदा होती है। अतः दक्षिण की तरफ पांव करके न सोये। कारण यह है कि उत्तर से दक्षिण को पृथ्वी के ध्रुवों के कारण बिजली की तरंगें जारी रहती हैं। उत्तरी ध्रुव में धनात्मक बिजली अधिक है और दक्षिण ध्रुव में ऋणात्मक। इसी प्रकार मनुष्य के सिर में विद्युत का धनात्मक केन्द्र होता है और पैरों की ओर ऋणात्मक। यदि बिजली एक ही प्रकार की दोनों ओर से आमने-सामने लाई जाये तो एक-दूसरे से मिलती नहीं अपितु हटना चाहती है और यदि परस्पर विरोध वाली हो तो दौड़कर मिलना चाहती है। यदि मनुष्य का सिर दक्षिण की ओर है तो सिर की धनात्मक और ध्रुव की ऋणात्मक बिजली एक-दूसरे के सामने हो जाने से एक गति जारी हो जाती है क्योंकि दोनों मिलना चाहती हैं। किन्तु यदि पांव दक्षिण की ओर हों तो सिर की धनात्मक का मुख उत्तरी ध्रुव की धनात्मक बिजली की ओर होने से और पैरों की ऋणात्मक का मुख दक्षिणी ध्रुव की ऋणात्मक बिजली की ओर होने से वे एक-दूसरे को हटाती हैं, जिससे मस्तिष्क में आन्दोलन होता रहता है। यही कारण है कि हमारे यहाँ मरते समय उत्तर की ओर सिर करके भूमि पर उतारने की प्रथा है। भूमि बिजली को शीघ्र खींच लेती है। बिजली की गति परे हटने से और भूमि में बिजली शीघ्र खिचने से प्राण सुगमता से निकल जाते हैं और अन्तिम समय में यही आवश्यकता है।

विशेष—नित्य प्रातः चार-पांच किलोमीटर तक चहलकदमी (brisk walk) करने वाले व्यक्तियों को दिल की बीमारी नहीं होती।

१९. पेट के कैंसर से बचाव

(क) नित्य भोजन के आधा-एक घंटे बाद एक-दो कली लहसुन की कच्ची ही छीलकर चबाया करें। ऐसा करने से पेट में कैंसर नहीं होता। कैंसर हो भी गया हो तो लहसुन की एक दो कली पीसकर पानी में घोलकर नित्य खाना खाने के बाद आवश्यकतानुसार लगातार एक-दो मास तक पीने से पेट का कैंसर ठीक हो जाता है। (ख) दही खाने से पेट में कैंसर की संभावना नहीं रहती। (ग) तनाव-मुक्त रहिये और कैंसर से बचिए। नवीन खोजों के अनुसार कैंसर का प्रमुख कारण मानसिक तनाव है और शरीर के किस भाग में होगा यह मानसिक तनाव के स्वरूप पर निर्भर है। (घ) यदि कैंसर से पीड़ित व्यक्ति इमली तथा अनारदाना का सेवन करता रहे तो उसकी आयु १० वर्ष तक बढ़ सकती है। कैंसर के रोगी को रोटी आदि न खाकर चावल का ही सेवन करना चाहिए।

२०. पेट की बीमारियों से बचाव

तुलसी की चार पत्तियां रोजाना खाने से या पीसकर गोली बना पानी के

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

एक घूंट के साथ निगलने से पेट की बीमारियां नहीं होतीं ।

२१. अजीर्ण और उदरामय रोगों से रक्षा

भोजन करते समय और मल त्यागते समय दाहिनी नाक से तथा पानी पीते और पेशाब करते समय बांयी नाक से श्वास लेने से अजीर्ण और उदरामय रोग नहीं होते ।

२२. उदर व्याधियों से बचाव

खाना खूब चबा-चबाकर (एक ग्रास को बत्तीस बार चबाते हुए) और भूख से कुछ कम एवं नियत समय पर खाने से अपच, अफारा आदि उदर व्याधियों से बचा रहता है । साथ ही पाचनक्रिया ठीक रहती है ।

२३. पित्त विकार, बवासीर और पेट के कीड़ों से बचाव

सप्ताह में एक वार करेले का साग खाने से सब तरह के बुखार, पित्त-विकार, बच्चों को हरे-पीले दस्त, बवासीर और पेट के कीड़ों एवं मूत्र रोगों से बचाव होता है ।

२४. आंव से बचाव

मैथी विशेप रूप से आंवनाशक है । यह (उष्णरूक्ष अर्थात शरीर की चर्बी व चिकनाई घटाने वाली लघु अर्थात पाचन में हल्की और शरीर को हल्का बनाने वाली होने के कारण) मानव देह में मल, कफ और आंवजन्य अवरोध दूर करती है । यह पाचक अवयवों, श्वसन संस्थान, मूत्र संस्थान, रक्त-वाहिनियों, आंतों तथा भीतरी त्वचा से चिपकी हुई आंव (म्यूकस) और संचित गंदगी को बाहर निकालकर देह के भीतर के अवयवों की शुद्धि करने तथा उनकी सूजन, जलन और पीड़ा मिटाकर उन्हें पुनः कार्यक्षम बनाने में बेजोड़ है । इसके लिए मैथी के बीजों की चाय बनाकर सुबह-शाम आवश्यकतानुसार दो-चार सप्ताह तक पीनी चाहिए ।

मैथी की चाय बनाने की विधि—पांच ग्राम मैथी दाना लेकर उसे थोड़ा कूट लें और २०० ग्राम पानी में डालकर धीमी-धीमी आंच पर उबलने रख दें । जब पानी उबलकर १५० ग्राम रह जाय तब नीचे उतारकर किसी स्वच्छ कपड़े से इसे छान लें । यही मैथी की चाय है । यदि बिना दूध और मीठा मिलाये न पी सकें तो इसमें थोड़ा दूध और गुड़ या शक्कर मिला लें । सवेरे नाश्ते से आधा घंटा पहले और रात्रि सोने से पहले एक-एक कप मैथी की चाय कुछ दिन

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

निरन्तर पीते रहने से आंव नहीं बन पायेगी। आंव बन्द होने के अतिरिक्त पाचन-क्रिया सुधरेगी, पेट साफ रहेगा और स्फूर्ति एवं ताकत का अनुभव होगा। मधुमेह, मोटापा और उच्च-रक्त चाप के रोगी, बिना दूध शक्कर वाली मैथी की चाय पीकर आशातीत लाभ प्राप्त कर सकते हैं। परन्तु जिनका शरीर रूक्ष और कृश है, उन्हें मैथी का प्रयोग सावधानीपूर्वक करना चाहिए।

२५. गुर्दे की बीमारी से बचाव

भोजन करने के बाद फौरन मूत्र-त्याग करने से गुर्दा, कमर और जिगर के रोग नहीं होते। गठिया आदि अनेक बीमारियों से बचाव होता है।

२६. वात रोगों से बचाव

जो प्रतिदिन मालिश करते हैं, उनको वायु के रोग नहीं होते। उनका शरीर थकान और चोट सहन करने में समर्थ हो जाता है। कम-से-कम महीने में चार बार तेल मालिश करनी ही चाहिए।

केवल पांव पर तेल मालिश करने से नजर तेज होने के साथ पांव का खुर्दरापन, रूखापन और पांव का सूज जाना शीघ्र दूर होता है। पांव में कोमलता तथा बल आ जाता है। पांव की तेल मालिश से सायटिका, पसली की नाड़ियों के दर्द अथवा रोग आदि भी नहीं होते।

२७. वायु तथा कफ की बीमारी से बचाव

कच्चा लहसुन व अदरक का अल्प मात्रा (एक-दो ग्राम) में नियमित सेवन पेट की वायु तथा कफ की बीमारी से बचाव करने में तथा उन्हें नष्ट करने में सहायक सिद्ध होता है।

२८. पोलियो से बचाव

लहसुन खाने वाले पर पोलियो का आक्रमण नहीं होता। यदि पोलियो हो भी गया हो तो प्रातः निराहार लहसुन की दो-चार फांकें छीलकर कच्ची ही चबा डालें। पोलियो दूर हो जाएगा। उसके बाद लहसुन का प्रयोग जारी रखने से पोलियो कभी नहीं होगा।

२९. फोड़े-फुन्सियों और चर्म-रोगों से बचाव

चैत्र मास (अर्थात मार्च-अप्रैल में जब नीम की नयी-नयी कोंपलें (कोमल लाल पत्तियां) खिलती हैं तब इक्कीस दिन ताजी पन्द्रह कोपलें (बच्चों के लिए

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सात) प्रतिदिन दातुन-कुल्ली करने के बाद चबाकर खाने या गोली बनाकर पानी के साथ निगलने या घोटकर पीने से साल भर फोड़े-फुन्सियां नहीं निकलतीं।

विशेष–(१) इसे खाली पेट सेवन करें और उसके बाद कम से कम दो घण्टे तक कुछ न खायें। (२) इससे खून की बहुत सारी खराबियाँ, खुजली आदि चर्म रोग तथा वात, पित्त और कफ के रोग जड़ से नष्ट होते हैं। (३) इससे मधुमेह (डायबिटीज़) की बीमारी जाती रहती है। (४) इससे मलेरिया और विषम ज्वर की उत्पत्ति की सम्भावना भी नहीं रहती। (५) ध्यान रहे, इक्कीस कोपलें और सात पत्तियों से ज्यादा और लगातार बहुत लम्बे समय तक नहीं खायें वरना मर्दाना शक्ति कमजोर होती है। (६) परहेज—तेल, मिर्च, खटाई एवं तली चीजें।

३०. मलेरिया से बचाव

मलेरिया के मौसम में रोजाना प्रातः तुलसी की चार पत्तियाँ तथा चार काली मिर्च पीसकर गोली बनाकर पानी के साथ निगलने या वैसे ही चबा लेने से मलेरिया से बचा जा सकता है। मलेरिया के लिये यह कुनीन का काम करती है। इससे बुखार का भय जाता रहता है।

३१. हैजा से शर्तिया बचाव

एक नींबू एक गिलास पानी में निचोड़कर एक चम्मच मिश्री (अथवा चीनी) मिलाकर शिकंजवी बनाकर प्रातः पीना हैजा से बचने का अत्युत्तम प्रयोग है। यहाँ तक कि प्रारम्भिक अवस्था में इसके एक दो बार के सेवन से ही रोग शान्त हो जाता है।

(१) कपूर को साथ रखने से हैजा का असर नहीं होता। (२) नींबू की शिकंजवी पीने से पित्त, वमन, तृषा और दाह में फायदा होता है। (३) जो व्यक्ति दूध नहीं पचा सकते उन्हें अपनी पाचनशक्ति ठीक करने के लिए कुछ दिन नींबू की शिकंजवी पीना चाहिये। (४) भोजन के साथ नींबू के रस का सेवन करने से खतरनाक और संक्रामक बीमारियों से बचाव होता है।

३२. टाइफाइड (Typhoid) जैसे संक्रामक रोग से बचाव

दालचीनी का चूर्ण एक चुटकी (आधा से एक ग्राम) दो चम्मच शहद में मिलाकर दिन में दो बार चाटने से मोतीझरा जैसे संक्रामक रोग से बचा जा सकता है।

३३. चेचक से बचाव

नीम के मुलायम पत्ते (कोपलें) सात और काली मिर्च सात, दोनों का

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

एक मास लगातार प्रातः खाली पेट सेवन किया जाय तो चेचक जैसा भयंकर रोग एक साल तक नहीं होगा। पन्द्रह दिन प्रयोग करने से छः मास तक चेचक नहीं निकलती। चेचक के दिनों में नीम के पत्तों का सेवन जो लोग किसी भी प्रकार करते हैं, उन्हें चेचक जैसे भयंकर रोग से पीड़ित नहीं होना पड़ता है।

विशेष—इसका सेवन खाली पेट चबाकर भी किया जा सकता है। ऊपर से एक दो घूँट पानी पी सकते हैं। अथवा इन्हें घोट-पीसकर दो-चार चम्मच पानी मिला घासा बनाकर भी किया जा सकता है अथवा इन्हें (नीम की पत्तियाँ और काली मिर्च) को सम परिमाण में पीसकर चने के बराबर गोली बनाकर छाया में सुखा लें। पानी के एक घूँट के साथ एक गोली निगली जा सकती है।

३४. खतरनाक और संक्रामक बीमारियों से बचाव

दो नींबू का रस-सेवन भोजन के साथ करना चाहिये। इससे हैजा का भय भी नहीं रहता।

खाय कागजी नीबू को जो, तुलसी विरवा रौपे।
वैद पंसारी करम को झंखे, घर मां मौत न कौंपे॥

३५. लू से बचाव

ग्रीष्मकाल में एक प्याज को (ऊपर का मरा छिलका हटाकर) अपनी जेब में रखनेमात्र से लू नहीं लगती। साथ ही दिन में दोनों समय कच्चे प्याज को भोजन के साथ खायें, लू से रक्षा होगी।

विशेष—(१) घर से बाहर जाने से पहले खूब पानी या छाछ पीकर निकलने से लू नहीं लगती। (२) यदि लू लग जाय तो लू का असर दूर करने के लिए चार कच्चे आम को उबालकर (या भूमल में रखकर गर्म करें) और बाहर निकालकर उसका रस निकालें। इसका पना (शर्बत) बनाने के लिए इसमें थोड़ा नमक, दो ग्राम जीरा (हो सके तो दो ग्राम पुदीना) मिलाकर पीने से लू का असर मिट जाता है। उल्टी भी फौरन बन्द होती है। वैसे लू से बचने के लिए भी कच्चे आम के पने को नित्य ६० ग्राम की मात्रा में दिन में दो बार लिया जा सकता है। लू और गर्म हवा से बचाने वाला और इलाज दोनों है।

३६. दूषित जल से बचाव

दूषित जल में तुलसी की हरी पत्तियां (चार लीटर जल में ५०-६० पत्तियां) डालने से जल शुद्ध और पवित्र हो जाता है। इसके लिए जल को कपड़े से छानते समय तुलसी की पत्तियां कपड़े में रखकर जल छान लेना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विशेष—तुलसी की पत्तियों में खाद्य वस्तुओं को विकृत होने से बचाने का अद्भुत गुण है। सूर्यग्रहण आदि के समय जब खाने का निषेध रहता है तब खाद्य वस्तुओं में तुलसी की पत्तियाँ डालकर यह मान लिया जाता है कि वस्तुएं विकृत नहीं हुई हैं। मृत व्यक्ति के पास भी तुलसी का पौधा रखने की परम्परा के पीछे भी यही रहस्य जान पड़ता है। जहाँ पर तुलसी का पौधा होता है उसके आसपास छः सौ फुट की वायु इससे प्रभावित होती है और परिणामस्वरूप मलेरिया, प्लेग और क्षय के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। विभिन्न रोगों के कीटाणुओं का नाश करने में समर्थ तुलसी में जहाँ शरीर के भीतर रक्त आदि को शुद्ध करने और विभिन्न प्रकार के विषों को दूर करने की आश्चर्यजनक शक्ति है, वहाँ तुलसी की गन्ध में अपनी चारों दिशाओं की वायु को शुद्ध और स्वास्थ्यप्रद बनाने की अद्भुत क्षमता है। वास्तव में यह एक दिव्य गुणमयी, चमत्कारपूर्ण अमृत-बूटी है।

विकल्प—दूषित जल सेवन से बच्चों के पेट में कृमि से बचने के लिए अजवायन चार भाग तथा काला नमक एक भाग का चूर्ण बनाकर आधा ग्राम से डेढ़ ग्राम तक अवस्थानुसार गर्म जल के साथ सेवन कराना चाहिये।

३७. बुढ़ापा दूर रखने और यौवन की रक्षा के लिये

आंवलों के मौसम में नित्य प्रातः व्यायाम या भ्रमण के बाद दो पके पुष्ट हरे आंवलों को चबाकर खायें और यदि इस प्रकार कच्चा आंवला न खा सकें तो उनका रस दो चम्मच और शहद दो चम्मच मिलाकर पीयें। जब आंवलों का मौसम न रहे तब सूखे आंवलों को कूट-पीसकर कपड़े से छानकर बनाया गया आंवलों का चूर्ण तीन ग्राम (एक चम्मच की मात्रा से) सोते समय रात को अन्तिम वस्तु के रूप में शहद में मिलाकर या पानी के संग लें। इस तरह तीन-चार महीनों तक प्रतिदिन आंवलों का प्रयोग करने से मनुष्य अपनी काया-पलट कर सकता है। निरन्तर प्रतिदिन सेवन करने से भूख और पाचन-शक्ति बढ़ जाती है, गहरी नींद आने लगती है, सिर दर्द दूर हो जाता है, मानसिक और मर्दाना शक्ति बढ़ती है, दांत मजबूत हो जाते हैं, बाल काले व चमकदार हो जाते हैं, कांति, ओज और तेजस्विता की वृद्धि होती है और मनुष्य बुढ़ापे में भी जवान बना रहता है। आंवलों में रोग-निरोधक गुण होने के कारण स्वतः ही रोगों से बचाव होता है और मनुष्य सदैव नीरोग रहकर लम्बी आयु प्राप्त करता है।

विशेष—(१) आंवले के प्रयोग के साथ सात्विक भोजन करें। (२) आंवला एक उच्च कोटि का रसायन है। यह रक्त में से हानिकारक और विषैले पदार्थों को निकालने और वृद्ध मनुष्यों को पुनः जवान बनाने में सक्षम

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

है। इसके नियमित सेवन से रक्त-वाहिनियां लचकीली बनी रहती हैं और उन की दीवारों की कठोरता दूर होकर रक्त का परिभ्रमण भली भांति होने लग जाता है। रक्त-वाहिनियों में लचक बनी रहने के कारण मनुष्य का न तो हृदय फेल होता है, न ही उच्च रक्तचाप का रोग होता है और न ही रक्त का थक्का बन जाने से रुकावट के कारण मस्तिष्क की धमनियां फटने पाती हैं। (३) आंवलों के निरन्तर सेवन से रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र इन सब धातुओं से मलीन या मृत परमाणु देह के बाहर निकल जाते हैं और उनके स्थान पर नूतन और सबल परमाणुओं का प्रवेश हो जाता है। रक्त वाहिनियां बुढ़ापे में भी लचकीली बनी रहती हैं; चेहरे की झुर्रियां दूर हो जाती हैं और मनुष्य वृद्धावस्था में भी नवयुवकों की भांति चुस्त और ताकतवर बना रहता है।

सहायक उपचार—(१) आरोग्यता, दीर्घ जीवन तक यौवन बनाये रखने के लिए–दिन में बांयी और रात्रि में दायीं नासिका से श्वास लेने की आदत डालने पर मनुष्य चिरकाल तक युवा बना रह सकता है। इसके लिए रात्रि को बांयीं करवट सोना चाहिए ताकि दायें नथुने से श्वास लिया जा सके और दिन में आराम और विश्राम करते समय दाहिने करवट सोयें ताकि बायें नथुने से सांस ली जा सके।

(२) बुढ़ापे पर सेवन विजय प्राप्त कर यौवन को स्थायी बनाने के लिये डाल पके पपीते का नियमित करना चाहिये। पपीता यौवन का टॉनिक है। इसका भरपूर लाभ उठाने के लिए इसे खाली पेट नाश्ते के रूप में उपयोग करना चाहिये। पपीते का फल खाते रहने वाले व्यक्ति को तपेदिक, दमा, आंखों के रोग, अपच, रक्तहीनता आदि रोग नहीं होते। यह आंतों की सफाई करने में बेजोड़ और पाचन संस्थान के रोगों को दूर करने वाला उत्तम फल है।

३८. अनेकानेक रोगों से बचाव (एक दूसरे के विरुद्ध खान-पान)

कुछ खाने पीने कीं वस्तुएँ अकेली तो अमृत तुल्य गुणकारी होती हैं किन्तु अन्य वस्तु के साथ मिल जाने पर जहर का काम करती हैं। कुछ द्रव्य या वस्तुएं परस्पर गुण-विरुद्ध, कुछ द्रव्य संयोग-विरुद्ध, कुछ द्रव्य-संस्कार विरुद्ध, कुछ द्रव्य देश काल और मात्रा आदि से विरुद्ध होते हैं। गुण विरुद्ध जैसे मछली और दूध का एक साथ सेवन करने से सफेद कुष्ट होने का भय रहता है। इसी प्रकार संयोग-विरुद्ध जैसे गुड़ और मूली, संस्कार विरुद्ध जैसे कांसे के पात्र में दस दिन रखा हुआ घी, काल-विरुद्ध जैसे शीतकाल में शीतल और रूखी वस्तुओं का सेवन या रात में सत्तू का सेवन आदि परस्पर विरोधी खाने पीने के पदार्थों के प्रयोग

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

से बचने से अनेकानेक रोगों से सहज ही बचा जा सकता है। ऐसे ही कुछ विरुद्ध (अहितकारी) संयोगों की सूची नीचे दी जा रही है।

(क) हानिकारक या अहितकारी संयोग–

दूध के साथ	— दहीं, नमक, इमली, खरबूजा, बेलफल, नारियल, मूली और मूली के पत्ते, तोरई गुड़ या गुड़ का हलवा, तिलकुट, तेल, कुल्थी, सत्तु, खट्टे फल, खटाई आदि;
दही के साथ	— खीर, दूध, पनीर, गर्म खाना या गर्म वस्तु, केला या केला का शाक, खरबूजा, मूली, आदि;
खीर के साथ	— खिचड़ी, कटहल, खटाई, सत्तू, शराब आदि;
शहद के साथ	— मूली, अंगूर, वर्षा का जल, गर्म वस्तुएं, या गर्म जल, खिचड़ी आदि;
गर्म जल के साथ	— शहद
शीतल जल के साथ	— मूंगफली, घी, तेल, तरबूज, अमरूद, जामुन, खीरा, ककड़ी, नेजा, गर्म दूध या गर्म पदार्थ आदि;
घी के साथ	— शहद (बराबर मात्रा में)
खरबूजा के साथ	— लहसुन, मूली के पत्ते, दूध, दही;
तरबूजा के साथ	— पुदीना, शीतल जल
चाय के साथ	— ककड़ी, खीरा
चावल के साथ	— सिरका
गुड़ के साथ	— मूली

(ख) हितकारी संयोग–खाने-पीने की कई वस्तुओं के संयोग जहां हानिकारक हैं, वहां कई संयोग उत्तम हैं। इनकी जानकारी रखना भी आवश्यक है, जैसे :—

खरबूजा के साथ शक्कर	इमली के साथ गुड़
आम के साथ दूध	अमरूद के बाद सौंफ
केले के साथ इलायची	तरबूज के बाद गुड़
खजूर के साथ दूध	मकई के साथ मट्ठा

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

चावल के साथ दही	मूली के साथ मूली के पत्ते
चावल के बाद नारियल की गिरी	बथुआ और दही का रायता
अनाज या दाल के साथ दूध और दही	गाजर और मैथी का साग

(ग) ज्यादा खाने पीने से हुए अजीर्ण/विकार का इलाज—यदि किसी वस्तु के अधिक खाने-पीने से अजीर्ण या विकार उत्पन्न हो जाए तो उसे दूर करने के लिए निम्न सूची के अनुसार हितकारी संयोग वाली अन्य वस्तु लेकर कई दुष्परिणामों से बचाव किया जा सकता है।

वस्तु का नाम जिसके अधिक खाने-पीने से अजीर्ण/विकार हुआ हो	अजीर्ण/विकार दूर करने के लिए बाद में लेने योग्य हितकारी संयोग वाले पदार्थ
१. केला	— एक दो छोटी इलायची
२. आम	— दो चार जामुन/अथवा दूध/अथवा एक ग्राम सौंठ के चूर्ण की गुड़ में गोली बना कर खाना।
३. जामुन	— दो आम/अथवा थोड़ा नमक।
४. खरबूजा	— चीनी का शर्बत (आधा कप)
५. तरबूज	— एक दो ग्राम नमक/अथवा एक लौंग
६. सेब	— गुलकन्द एक चम्मच अथवा दाल चीनी एक ग्राम
७. अमरूद	— सौंफ
८. नींबू	— नमक
९. वेर	— गन्ना चूसना/अथवा सिरका/अथवा गर्म पानी।
१०. गन्ना	— तीन चार बेर
११. चावल	— नारियल की गिरी का टुकड़ा खाना अथवा अजवायन/अथवा दही/अथवा गर्म दूध।
१२. उड़द की दाल	— गुड़
१३. मूंग, माह, चने की दाल	— सिरका
१४. मटर	— अदरक या सौंठ
१५. अनाज या दाल	— दूध अथवा दही
१६. बेसन	— गर्म मसाला/अथवा मूली के पत्ते
१७. इमली	— गुड़

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१८. मूली	— मूली के पत्ते/अथवा तिल चबाकर खाना
१६. बैंगन	— सरसों का साग
२०. शकरकंद	— गुड़
२१. जिमिकंद	— गुड़
२२. मकई	— मट्ठा
२३. घी	— काली मिर्च/अथवा गर्म पानी
२४. बदबूदार या पुराना घी	— नींबू का रस
२५. खीर	— काली मिर्च
२६. लड्डू	— पीपल
२७. पूरी कचौड़ी	— गर्म पानी
२८. अमरूद का कफकारी दुर्गुण	— नमक काली मिर्च लगाकर खाना
२९. खुरमानी	— ठंडा पानी

(घ) औषधियों का कुप्रभाव	इलाज
१. कुनैन (मस्तिष्क में चक्कर आना या तबियत घबड़ाना)	— नींबू का प्रयोग।
२. विभिन्न सल्फा ड्रग (प्रतिकूल लक्षण)	— नींबू का प्रयोग।
३. एलोपैथिक दवाओं के प्रयोग से (गर्मी शरीर में छाले, पैरों में जलन)	— प्रातः आंवला मुरब्बा एक नग और दोपहर गुलकन्द एक चम्मच लगातार कुछ दिन लेना।
४. गर्म (उष्ण वीर्य) वस्तुओं के सेवन से (शरीर में गर्मी, अन्दर की जलन, गर्मी के चक्कर, जी मिचलाना)	— सफेद जीरा और मिश्री मात्रा बराबर में मिलाकर एक चम्मचभर फंकी लेकर पानी पीना अथवा सूखा धनिया दाना और मिश्री बराबर मिलाकर एक चम्मच भर पानी के संग लेना।

३९. समस्त बीमारियों से बचाव

रात को सोते समय दो काली हरड़ का चूर्ण की फंकी लेकर २५० ग्राम दूध पीते रहने पर कोई बीमारी नहीं होती। कम से कम सप्ताह में एक बार अवश्य लें।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

बिशेष—काली हरड़ हानिरहित हल्का विरेचक है। यह वात पित्त और कफ से उत्पन्न दोषों को और बलगम को पाखाना द्वारा निकाल देती है। हरड़ शरीर से रोग के अंश को निकालती है और रोग से मुकाबला करने की शक्ति देती है। हरड़ का मुख्य काम शरीर के सभी अंगों से अनावश्यक पदार्थों को निकाल कर प्रत्येक अंग यथा हृदय, मस्तिष्क, पेट, रक्त आदि को प्राकृतिक दशा में नियमित करना है। इसी कारण हरड़ का सेवन करने वाला बीमारियों से बचा रहता है। (२) रोजाना रात को सोते समय सेवन करने से फुन्सियां, दाने और मुँहासे आदि नहीं निकलते। फुन्सियों पर हरड़ पीसकर लेप करने से वे ठीक हो जाती हैं। (३) बल-बुद्धि बढ़ाने के अथवा मल-मूत्र साफ लाने के लिए इसे भोजन के साथ खाएं। भोजन पचाने के लिए, जुकाम, फ्लू, वात एवं कफ विकार में भोजन के बाद खाएं। (४) हरड़ चबाकर खाने से भूख बढ़ती है। पीसकर चूर्ण खाने से पेट साफ होता है। उबालकर (भाप में पकाकर) खाने से दस्त बंद होते हैं और मल बंधता है। भूनकर खाने से वात, पित्त और कफ—त्रिदोषों को समाप्त करती है। (५) वर्षा ऋतु में सेंधा नमक के साथ, शरद ऋतु में शर्करा के साथ, हेमन्त में सौंठ के साथ, शिशिर में पिप्पली के साथ, वसन्त में मधु के साथ तथा ग्रीष्म में गुड़ के साथ हरड़ का चूर्ण खाना चाहिए। (६) अर्श अजीर्ण, गुल्म, वात रक्त तथा शोथ में हरड़-चूर्ण गुड़ के साथ देने से लाभ होता है। विषम ज्वर में मधु के साथ; अम्लपित्त, रक्तपित्त, जीर्ण-ज्वर में मुनक्का के साथ; श्लीपद, दाद, खाज, पाण्डु रोग में गोमूत्र के साथ; आमवात, आंत्रवृद्धि (Hernia), वृषण वृद्धि पर एरण्ड के तेल के साथ लेना चाहिए। बलवृद्धि के लिए हरड़-चूर्ण को लोहे के पात्र में रात्रि को चुपड़ कर प्रातः घी और मधु के साथ खाने से बलवृद्धि तथा समस्त धातुओं की पुष्टि होती है। **मात्रा**—एक ग्राम से तीन ग्राम तक।

सावधानी—दुर्बल, थके, पतले, व्रत वाले, गर्म प्रकृति वाले, गर्भवतीं स्त्री को इसका उपयोग सावधानी से करना चाहिए।

विकल्प—तीन सौ ग्राम (एक गिलास) पानी में तीन चम्मच त्रिफला का मोटा-मोटा कूटा हुआ चूर्ण डालकर रात में भिगो दें। प्रातः चूर्ण सहित पानी को दो मिनट उबालें। इस त्रिफला की चाय को छानकर, पीने लायक गर्म रहने पर, पी लें। मीठे के लिए उसमें शहद या मिश्री मिला सकते हैं। इस प्रयोग के साथ सात्विक भोजन किया जाय तो जीवन पर्यन्त डाक्टरों और दवाईयों के चक्कर से मुक्त रहकर आप अपना स्वास्थ्य कायम रख सकेंगे। (२) इस पुस्तक के अन्त में बताये गये आसन-प्राणायाम में **केवल (१) उत्तान पादासन (२) भुजंगासन (३) वज्रासन (४) शवासन और (५) भ्रमर-प्राणायाम का**

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

नियमित अभ्यास सामान्य व्यक्ति को, बिना एक पैसा खर्च किए और बिना किसी औषधि सेवन के, सदैव स्वस्थ, सुन्दर एवं कार्यक्षम (fit) बनाये रखने तथा डाक्टरों और दवाइयों के चक्करों से बचाये रखने का एक सहज और विश्वसनीय उपाय है। इसके लिए केवल पन्द्रह मिनट प्रतिदिन देना पर्याप्त है।

४०. शरीर के किसी भी अंग में पीड़ा हो–

पीड़ा निवारक तथा स्वास्थ्य एवं सौंदर्य वर्धक स्पर्श चिकित्सा–मानसिक पवित्रता और एकाग्रता के साथ निम्नलिखित वेद मंत्र का मन में पाठ करते हुए दोनों हथेलियों को परस्पर रगड़ कर गर्म करके उनसे पीड़ित अंग का पांच मिनट बार-बार सेंक कीजिए और सेंक करने के पश्चात नेत्र वन्द करके कुछ मिनट तक सो जाइए। इससे गठिया, सिर दर्द तथा अन्य सब प्रकार के दर्द दूर होते हैं। मन्त्र इस प्रकार है :—

अयं मे हस्तो भगवा, नयं मे भगवत्तरः
अयं मे विश्वभेषजो, यं शिवाभिमर्शन

(अर्थात मेरी प्रत्येक हथेली भगवान (ऐश्वर्यशाली) है; अच्छा असर करने वाली है अधिकाधिक ऐश्वर्यशाली और अत्यन्त वरकत वाली है; मेरे हाथ में विश्व के सभी रोगों की समस्त औषधियां हैं और मेरे हाथ का स्पर्श कल्याण-कारी, सर्वरोग निवारक और सर्व सौन्दर्य सम्पादक है।)

आपकी मानसिक पवित्रता तथा एकाग्रता जितनी अधिक होगी उसी अनुपात में आप इस मन्त्र द्वारा हस्त चिकित्सा में सफल सिद्ध होते चले जायेंगे। अपनी हथेलियों के इस प्रकार एकाग्र और पवित्र प्रयोग से आप न केवल अपने अपितु अन्य किसी के भी रोग को दूर कर सकते हैं।

हथेलियों में सर्वरोग निवारक और सौन्दर्यवर्धक शक्ति–रात्रि में सोते समय बिस्तर पर लेटकर और प्रातः बिस्तर से उठने से पूर्व इसी मंत्र को बोलते हुए दोनों हथेलियों को परस्पर रगड़ कर गर्म करके उनसे सिर से लेकर पाँव के तलवों तक क्रमशः सिर, बाल, ललाट, नेत्र, कान, नाक, होंठ, गाल, ठोडी, गर्दन कन्धे, भुजाएं, वक्ष, फेफड़े, हृदय, पेट, पीठ, नितम्ब, जंघाएं, घुटने, पिंडलियां, गट्टे, पाद पृष्ठों और पैर के तलुवों का स्पर्श स्वास्थ्य और सौंदर्य की भावना तथा अनुभूति के साथ बड़े स्नेह और शान्ति के साथ कीजिए तो आप देखेंगे कि आपका स्वास्थ्य और सौन्दर्य गुलाब के पुष्प की भांति सुविकसित होते जा रहे हैं। मन्त्र सहित सिर से पांव तक सारे शरीर का, हथेलियों को परस्पर रगड़कर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मनोयोग के साथ स्पर्श द्वारा, इच्छानुसार आकृति करण, स्वास्थ्य और सौंदर्य की वृद्धि होती है। उदाहरण के तौर पर, यदि आप मन्त्र बोलते हुए दोनों हथेलियों को आपस में रगड़कर गर्म करके नेत्रों का स्पर्श करें और अनुभव करें कि आपकी आंखों के पपोटें भरते एवं उभरते जा रहे हैं, आपकी पलकों के बाल सुन्दर और आकर्षक होते जा रहे हैं, आपकी दृष्टि शक्ति बढ़ रही है और आपकी दृष्टि स्पष्ट, पवित्र और मनोहर हो रही है तो आप कुछ दिनों के उपरान्त नेत्रों में वैसा ही आश्चर्यजनक सुधार पायेंगे।

मनुष्य की दोनों हथेलियों में सर्वरोग निवारक औषधियां निहित हैं और दोनों हथेलियों को परस्पर रगड़कर गर्म करने सर्वरोग निवारक औषधियों का प्रभाव हथेलियों की त्वचा में आ जाता है। इस प्रकार गर्म करके, सिर से पांव तक शरीर के समस्त अवयवों पर हथेलियों के फिराने से प्रत्येक अवयव के रोग और विकार निकल जाते हैं और उसके स्थान पर आरोग्य और सुन्दरता की प्राप्ति होने लगती है।

४१. दर्द शरीर के किसी भी अंग में क्यों न हो—

शरीर के किसी भी अंग में—छाती, पीठ, पेट मांस पेशियों आदि में—मार उठने वाला दर्द उठता हो अथवा चिलकन प्रतीत होती हो तो फौरन जांच करें कि आपका कौन-सा स्वर चल रहा है। जिस नासिका से श्वास चल रही है यदि दर्द उठते ही उसे बदल दिया जाय, तो कुछ ही समय में दर्द से छुटकारा मिल जायेगा।

४२. आकस्मिक दुर्घटना (Accident) से बचाव

निम्नलिखित 'महामृत्युंजय मंत्र' का नित्य प्रातः उठते ही एक बार एकाग्रचित्त से उच्चारण करते रहने से आप किसी भी आकस्मिक दुर्घटना से बचे रहेंगे। यह महामृत्युंजय मंत्र मानव की अकाल-मृत्यु से रक्षा करने वाला एक जीवन दाता मंत्र है। आजकल जबकि दुर्घटनाओं की संभावनाएँ पग-पग पर हैं, यह महामंत्र रेल, मोटर, सर्पदंश, बिजली, आकाश और जल आदि सभी प्रकार की आकस्मिक दुर्घटनाओं से निश्चित सुरक्षा प्रदान करता है। इसके अतिरिक्त इसका पूर्ण श्रद्धा और भक्ति के साथ जप-अनुष्ठान मानव के असाध्य रोगों को नष्ट करने तथा मानव को दीर्घायु, शान्ति और एश्वर्य प्रदान करने में सक्षम है।

ॐ त्र्यवकं यजामहे सुगन्धि पुष्टिवर्धनम।
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योमुंक्षीय मामृतात ।।

———

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अध्याय-४
आसन-प्राणायाम

बिना औषधि के सदैव स्वस्थ, सुन्दर और कार्यक्षम (Fit) बने रहने के लिए-पांच आसन और एक भ्रमण प्राणायाम :

नित्य प्रातः दस-पन्द्रह नियमित आसन, प्राणायामादि करने वालों को प्रायः दवा-सेवन की आवश्यकता नहीं रहती। आप कुछ ही दिनों में अनुभव करने लगेंगे कि आपके शरीर में हल्कापन, स्फूर्ति, कार्यक्षमता, जीवन शक्ति तथा रोग निरोधक शक्ति बढ़ गई है।

(१) उत्तानपादासन

पीठ के बल भूमि पर चित्त लेट जाएं। दोनों हथेलियां जांघों के साथ जमीन स्पर्श करने दें। दोनों पैरों के घुटनों, एड़ियों और अंगूठों को आपस में सटाएँ रखें और टांगें तानकर रखें। श्वास भरते हुए दोनों पैरों को मिलाते हुए धीमी गति से जमीन से करीब डेढ़ फुट ऊपर उठाए और श्वास को जितनी देर आसानी से रोक सकें, उतनीं देर पैर ऊपर रखें। घटड़ाहट हो उससे पूर्व, धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए पांव नीचे लाकर बहुत धीरे से भूमि पर रखें। शरीर को ढीला छोड़कर शवासन (पृष्ठ ९३) करें। प्रातः सायं खाली पेट इसका यथा-शक्ति अभ्यास करें। जब आप श्वास को छाती में एक मिनट से दो-तीन मिनट तक रोकने का अभ्यास कर लेंगे तब आपका आसन सिद्ध हो जायेगा।

लाभ—(१) इसके अभ्यास से उदर का थुलाथुलापन और पेड़ू का भद्दापन दूर होकर पेट के स्नायुओं को बड़ा बल मिलता है। कद बढ़ता है। पेट कद्दू की तरह बड़ा नहीं हो सकता। (२) पेट का मोटापा दूर करने के अतिरिक्त पेट की आंते सुदृढ़ होकर पाचन-शक्ति बढ़ती है। भूख खूब लगती है। गैस का नाश होता है। पुराना से पुराना कब्ज टूटता है। उदर सम्बन्धी अनेक रोग नष्ट होते हैं। (३) नाभि केन्द्र (बहत्तर हजार नाड़ियों का केन्द्र) को ठीक करने के लिए उत्तानापादासन सर्वश्रेष्ठ है। इसके अभ्यास द्वारा नाभि मंडल स्वतः ही ठीक हो जाता है। यदि नाभि जगह से हट गई हो तो डिगी हुई धरण पांच मिनट उत्तानपाद करने से अपने सही स्थान पर आ जाती है।

उत्तानपादासन की एक अन्य विधि—पीठ के बल भूमि पर चित्त लेटे

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

हुए दोनों हाथों को नितम्बों से लगाकर कमर के ऊपर तथा नीचे का हिस्सा जमीन से एक फुट ऊपर धीरे-धीरे उठाये; केवल कमर का हिस्सा जमीन पर लगा रहे। इसमें सम्पूर्ण शरीर को कमर के बल पर तोलते हैं, जिसका प्रभाव नाभि स्थान पर अच्छा पड़ता है।

विशेष–(१) स्त्री-पुरुष समान रूप से कर सकते हैं। छः सात वर्ष के बालक-बालिकाएँ भी कर सकती हैं। यह आसन सर्वांगासन की तरह ही लाभदायक है। (२) मोटापा दूर करने के लिए रामबाण है। महिलाएँ प्रसव के बाद स्वाभाविक स्थिनि में आने के बाद करें तो पेड़ू का भद्दापन दूर हो सकता है। (३) इसका अभ्यास करने वालों को हर्निया रोग नहीं होता। जिन्हें हर्निया हो भी गया हो तो उनका रोग इस आसन के करने से धीरे-धीरे दूर हो जाता है। (४) घबड़ाहट (Nervousness) जैसी बीमारियां नहीं होतीं। दिल की धड़कन श्वास फूलना आदि रोग दूर हो जाते हैं। (५) सामान्य रूप से दस्ते, पेचिश, मरोड़, खूनी दस्त, नलों की खराबी, आंत्र वृद्धि, जलन्धर, पेट-दर्द, कब्ज, पैरों का दर्द, फेफड़ों के रोग, खांसी आदि अनेक रोग ठीक हो जाते हैं।

२. पश्चिमोत्तानासन

जमीन पर बैठकर टांगों को अपने सामने सीधी फैलाकर मिला लें। एड़ियां पंजे मिले हुए हों। दोनों हाथ एक साथ सीधे सिर के ऊपर उठाएँ। हथेलियां सामने की ओर रहें तथा सिर बाजुओं के बीच में हो। श्वास निकालते हुए और पेट को अन्दर ले जाते हुए धीरे-धीरे दोनों हाथों को नीचे लाते जाएँ और बायें व दाहिने हाथ से क्रमशः बायां व दाहिना पैर का अंगूठा कसकर पकड़ लें। फिर धीरे-धीरे ललाट को घुटनों से लगाने का प्रयास करें परन्तु बलपूर्वक नहीं। बिना झटके के मस्तक घुटनों से लग जाने पर यह आसन सिद्ध हुआ माना जाता है। ध्यान रहे कि घुटने बिल्कुल ऊपर न उठें।

यदि आपके मोटापे के कारण आरम्भ में दोनों अंगूठे न पकड़ सकें और सिर घुटनों से न लगा सकें तो हताश नहीं होना चाहिए। कुछ दिनों के अभ्यास से सब ठीक होने लगेगा। जहाँ तक हाथ पहुंचता है, वहाँ तक हाथ ले जाकर निचले हिस्से के पैरों को पकड़ लें। जरूरत से ज्यादा खिचाव न डालें। ध्यान रहे, सांस छोड़ते हुए सिर को झुकाइए। पांव बिल्कुल सीधे रखें ताकि घुटने जमीन से लगे रहे। पेट को जांघों से नहीं लगाना चाहिए बल्कि पेट को कुछ ऊपर उठा रहना चाहिए।

जितने समय श्वास को बाहर रोके हुए आसन में स्थिर रह सके, रहें। उसके वाद श्वास भीतर लेते हुए अंगूठे छोड़कर सीधे बैठ जाएँ। थोड़ा आराम लेकर दुहराएँ।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विशेष—प्रारम्भ में इसका अभ्यास दो-तीन बार करें। इसका अभ्यास अधिक समय तक किया जा सकता है। (२) भरे पेट में और झटके के साथ इसे कदापि न करें। (३) यदि जिगर, तिल्ली काफी बढ़ी हुई हो, आंत में सूजन या अपेंडिसाइटिस या उदर के अवयवों का कोई रोग हो तो इस आसन को न करें। (४) सामान्य रूप से वायु रोग, मधुमेह, बहुमूत्र, प्रमेह, स्वप्नदोष, अजीर्ण, मन्दाग्नि, कब्ज, वायु रोग, कमर का दर्द, गठिया, टांगों का दर्द, आदि कई प्रकार की बीमारियां जड़ से चली जाती हैं। मोटापा, सायटिका, बवासीर, कमर दर्द आदि की रामवाण दवा है।

लाभ–(१) पेट की चर्बी छंटतीं है। मोटी और भद्दी कमर पतली और सुन्दर होती है। पैर और नितम्बों का मोटापा दूर होकर वे सुडौल बन जाते हैं। (२) पाचन अंगों की क्रियाशीलता बढ़ती है। पाचन शक्ति ठीक रहती है। भूख खूब लगती है। पेट की वायु निम्नगति होकर गुदाद्वार से बाहर जाती है। शौच साफ होता है। बहुत प्रकार के पेट के कीड़े अनायास ही नष्ट हो जाते हैं। (३) इस आसन के अभ्यास से तिल्ली, जिगर और आंतें ठीक रहती हैं। गुर्दे के रोग दूर होते हैं। मधुमेह का रोग कम होते-होते समाप्त हो जाता है। चर्म रोग भी दूर होते हैं। (५) इस आसन से रक्त संचार समस्त शरीर में भली-भांति होने लगता है। मन बहुत शान्त और प्रसन्न रहता है। जिन्हें क्रोध आता है, उन्हें इस आसन का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। चेहरा कान्तिमान हो जाता है। कमजोरी दूर होकर शरीर सुदृढ़, स्फूर्तियुक्त और आजीवन स्वस्थ रहता है। (६) इसके अभ्यास से गठिया, कमर का दर्द, पीठ का दर्द, घुटनों, जांघों एवं पिंडलियों आदि के दर्द दूर होते हैं। रीढ़ की हड्डी के निचले भाग में लचकीलापन आता है। पीठ व कमर के स्नायु पुष्ट होते हैं। मज्जा-तन्तु के दोष दूर होते हैं।

२. (ख) शयन-पश्चिमोत्तानासन

मोटापा दूर करने में पश्चिमोत्तान की अपेक्षा शयन-पश्चिमोत्तानासन से शीघ्र एवं अधिक लाभ होता है। पीठ के बल लेटकर टांगे सीधी लम्बी फैलाएँ। पंजे और एड़ियाँ एक-दूसरे से लगी रहें और हाथों को सिर की तरफ ले जाकर तान दें। श्वास छोड़ते हुए कमर से ऊपर के हिस्से को ऊपर उठाएं एवं अपने पैरों पर झुकाते हुए हाथों से पैरों के अंगूठों को पकड़ लें। इस स्थिति में दो-चार सैकेण्ड तक श्वास छोड़ें। फिर इसके बाद धीरे-धीरे श्वास लें और लेट जायें। इसी प्रकार पांच-सात बार करें।

३. भुजंगासन

पेट के बल लेटकर पांवों को एक-दूसरे से मिलाते हुए, टांगें सीधी करें।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पैरों के तलुवे ऊपर की ओर रहें। हथेलियां छाती के बगल में फर्श पर टिकी रहें और भुजाएँ कोहनी पर से मुड़ी रहें। इसके बाद सिर, फिर गर्दन फिर सीने, फिर पेट को धीरे धीरे ऊपर उठाएं। इसमें पैरों की उंगलियों से नाभि तक का हिस्सा जमीन से समानरूप से सटा रहना चाहिए और गर्दन को तानते हुए सिर धीरे धीरे अधिक से अधिक पीछे की ओर उठाएं। दृष्टि को आकाश या छत की ओर स्थिर रखें। आसन पूरा तब होगा जब आपका सिर, गर्दन, छाती और कमर से ऊपर का भाग (उर्ध्वांग) सर्प के फण के समान ऊंचा हो जाय और पीठ पर नीचे की ओर, नितम्ब और कमर की जोड़ पर, काफी खिचाव और जोर मालूम पड़ने लगे। ऐसी स्थिति में आकाश को देखते हुए २-३ सैकेण्ड तक सांस रोकिए। सांस रोक नहीं सकें तो श्वास-प्रश्वास सामान्य रूप से लें। इसके बाद पहले छाती को जमीन पर रखें और माथे से जमीन को छुएँ और बांया गाल जमीन पर लगाते हुए शरीर को ढीला छोड़ दें। भुजंगासन को तीन बार दुहरा लेना पर्याप्त है।

शुरू की कठिनाई के बाद इस आसन को करते समय हथेलियों को सहारे के लिए उपयोग न करते हुए उन्हें जमीन से ऊपर रखें। इसे तीन वार तक करें। पूर्णरूप से सफलता प्राप्त होने के उपरान्त सिर उठाते समय सांस लें और नीचे करते समय सांस छोड़ें।

विशेष—यह आसन स्त्री-पुरुष के लिए को समान रूप से उपकारी है तथा बाल, युवा, वृद्ध रोगी तथा नीरोग सभी कर सकते हैं। प्रतिदिन दो मिनट करें। (२) हर्निया के रोगी को यह आसन कदापि नहीं करना चाहिए। गर्भवती स्त्रियाँ यह आसन न करें। जो व्यक्ति धनुरासन न कर सकें उन्हें धनुरासन का लाभ सर्पासन से ही मिल जाता है। तीन चार मिनट सुवह शाम करने से गैस में तुरन्त लाभ होता है।

लाभ—(१) पूरी रीढ़ की हड्डी का तनाव दूर होकर लचीली बनने के साथ-साथ छाती और पीठ की तमाम खराबियां दूर होकर उनका विकास होता है। रीढ़ की हड्डी में यदि किसी प्रकार का टेढ़ापन आ गया हो तो यह आसन नसों एवं मांस पेशियों को प्रभावित किये बिना ही उसे ठीक कर देता है। (२) इस आसन से कमर पतली तथा सीना चौड़ा होता है। यह आसन बढ़े हुए पेट तथा बेडौल कमर को ठीक अनुपात में लाकर उन्हें सुडौल तथा आकर्षक बनाता है। मोटापा दूर होकर सम्पूर्ण शरीर सुन्दर एवं कान्तिमान हो जाता है। (३) युवक और युवतियां इस आसन का अभ्यास कर अपने वक्षस्थल को समुन्नत बना सकते हैं। (४) पीठ, छाती, हृदय, कन्धे, गर्दन, भुजाएं व पेशियां शक्तिशाली बनती हैं। टौन्सिल व गले की ग्रंथियां पुष्ट होती हैं। गण्डमाला

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

तथा गुल्म आदि के रोग नहीं होते। गर्दन, कमर, रीढ़ की हड्डी, पीठ आदि का दर्द दूर होता है। (५) नाड़ी तन्त्र शक्तिशाली बनता है। ज्ञान तन्तु पुष्ट होते हैं। आधे सिर का दर्द दूर होता है। (६) गुर्दों का कार्य विशेष रूप से सुधर जाता है। पेडू की नसें स्वस्थ होती हैं। थकावट दूर होती है। (७) हृदय रोग में विशेष लाभ होता है। (८) इस आसन के अभ्यास से पेट के रोग जैसे कब्ज़ मन्दाग्नि दूर होती है। गैस बनने की शिकायत (flatulence) में विशेष लाभ होता है। उदर की पेशियां व आंतें शक्तिशाली बनती हैं। (९) फेफड़े मजबूत बनते हैं। खांसी, दमा, ब्रांकाइटिस, आदि रोगों का भय नहीं रहता और ये रोग पहली अवस्था के हो भी गये हों तो अवश्य ही दूर हो जाते हैं। फेफड़ों से हवा निकलने के छेद भली प्रकार स्वस्थावस्था प्राप्त करते हैं। (१०) महिलाओं के लिए यह आसन बहुत लाभकारी है। मासिक धर्म की अनियमितता एवं प्रदर रोग तथा गर्भाशय और भीतरी योनांगों के अनेक विकार दूर होते हैं। महिलाओं का यौवन और सौंदर्य भुजंगासन से सुरक्षित रहता है।

४. वज्रासन

पैरों को घुटनों से मोड़कर बैठिए जैसे कि नमाज पढ़ने के समय मुसलमान बैठते हैं। पैर के पंजों को तिरछाकर उनके तलुवों पर बैठ जाएँ। इस तरह पैरों के तलुवों पर नितम्ब आ जाएंगे और जांघें पिंडलियों पर। रीढ़ और सिर सीधे तने रहें। दोनों हाथों की कोहनियां बिना मोड़े, हथेलियों को जमीन की ओर करके घुटनों पर रखें। गर्दन सीधी और दृष्टि स्थिर सामने रहे। श्वास की क्रिया सामान्य रखें।

विशेष--स्त्री-पुरुष दोनों समान रूप से कर सकते हैं यह आसन काफी समय तक सरलता से किया जा सकता है और यही एक ऐसा आसन है जो भोजन करने के बाद किया जा सकता है।

लाभ--(१) भोजन करने के आधा घंटे बाद इसे पांच मिनट करने से नाड़ियों का प्रभाव उर्ध्वगामी होने से, भोजन शीघ्र हजम होता है। पेट की वायु का नाश होता है। पाचन शक्ति बढ़ती है तथा भोजन किए हुए अन्न का रस इतना शुद्ध बनता है कि हड्डियों एवं नाड़ियों सहित सम्पूर्ण शरीर वज्र के समान सुदृढ हो जाता है। ७२,००० नाड़ियों का केन्द्र नाभि पर लाभकारी प्रभाव पड़ता है और वीर्य की उर्ध्वगति होने से शरीर वज्र जैसा हो जाता है। (२) उदरस्थ आंतड़ियों पर दबाव पड़ने से उनमें समानता आती है और विकृति दूर होती है। उदर से उठने वाली गैस और दर्द को भी यह शान्त करता है। (३) पंजों, घुटनों, पिंडलियों, जंघाओं, कमर और रीढ़ को बल मिलता है। इसके अभ्यास से कमर दर्द, सायटिका (कमर और पैरों का रेंगण वात रोग),

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

कटि स्तम्भ एवं पीठ की वेदना नष्ट होती है। पैरों में गठिया या वात रोग का आक्रमण नहीं होता। टांगों की थकावट और सम्बन्धी सब रोग दूर हो जाते हैं। (४) विद्यार्थियों को, जिनका मन पढ़ने में न लगता हो, नींद अधिक आती हो, मन एकाग्र न होता हो तो इस आसन के अभ्यास से मन की चंचलता दूर होकर मन एकाग्र होता है। स्मरण शक्ति बढ़ती है। (५) युवावस्था से ही इस आसन में बैठकर केशों को कंघी की जाय तो बाल सफेद नहीं होते। (६) इसके अभ्यास से रक्त संचार ठीक ढंग से होता है। पांडु रोग ठीक होता है। शरीर नीरोग तथा सुन्दर बनता है। (७) दोपहर एवं रात्रिकालीन भोजन के बाद अगर वज्रासन का अभ्यास दाहिने नासिकाराध्र में श्वास प्रश्वास लेते हुए किया जाय तो भोजन अतिशीघ्र एवं सुगमता से पच सकता है। और वज्रासन में प्राणायाम किया जाय तो श्वास, दमा, तपेदिक, श्वास फूलने, फेफड़े तथा छाती के अनेक रोग दूर होते हैं। इस आसन को करते समय ठोडी को कण्ठ मूल में लगाने से बहुत लाभ होता है। (८) शरीर हमेशा युवा रहता है।

५. शवासन-तन हल्का और मन तनाव-रहित करने के लिए (शिथिलीकरण)

शवासन के लिए जमीन पर पीठ के बल लेट जायें। दोनों हथेलियों को खोलकर नितम्ब के पास इस प्रकार टिकायें कि हथेली ऊपर की ओर रहे और मुट्ठी आधी खुली आधी बन्द रहे। पांव की एडियां आपस में मिली हुई हों और पंजे खुले हुए हो। तत्पश्चात सारे शरीर को ढीला छोड़ते चले जायें अर्थात सर्वप्रथम पैरों के अंगूठों को ढीला करने की क्रिया आरम्भ करें तथा क्रमशः पांव, हाथ, पिंडलीं, घुटने, जंघाएं, पीठ, कमर, पेट, छाती, हृदय, कंधे, भुजाएं, गर्दन, सिर की मांस पेशियों को ढीला करते जायें। ध्यान रहे कि शरीर का कोई भी छोटे से छोटा अंग प्रत्यंग कड़ा न रहने पाये और कोई तनाव आपके तन या मन में न रहे। आंखें बन्द कर समस्त शरीर को ढीला कर दें। इस समय सांस बहुत धीरे-धीरे सहज भाव से लें। सोचना बन्द कर दें और मस्तिष्क को विचारों से खाली कर दें। इसके लिए एक आसान तरीका यह है कि नाभि के स्पन्दन (अर्थात उसके ऊपर उठने और अन्दर जाने में) में मन को स्थिर करते हुए शान्तिपूर्वक कभी बन्द न होने वाली इस शारीरिक क्रिया का ध्यान करते रहे। यही शवासन है।

लाभ–(१) कितना भी कोई थका हुआ हो, दस मिनट शवासन करने से शीघ्र ही उसकी शारीरिक और मानसिक थकान दूर हो जाती है। उच्च रक्त-चाप में इस क्रिया का उचित ढंग से अभ्यास किसी वरदान से कम नहीं है। उच्च रक्तचाप के अतिरिक्त हृदय-कष्ट एवं स्नायु सम्बन्धी रोगों में इस क्रिया

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

से तत्काल लाभ होता है। (२) वास्तव में श्वासन, हृदय-विकार, निद्रानाश, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, स्नायुदौर्बल्य (depression) और अन्य मानसिक विकारों को दूर करने के लिए उत्तम है।

६. भ्रमण प्राणायाम

टहलते हुए यह प्राणायाम किया जाता है, इसलिए इसका नाम भ्रमण प्राणायाम है। इसके लिए चलते समय शरीर को सीधा रखें। श्वास धीरे-धीरे मन ही मन में संख्या गिनते हुए, भीतर लें। भरपूर श्वास लेने के बाद श्वास छोड़ने की क्रिया भी इसी प्रकार मन में संख्या गिनते हुए करें। श्वास लेते समय कदम के साथ १, २, ३, ४, तक गिनें और श्वास छोड़ते समय १,२,३,४,५,६ तक गिनें। श्वास लेने की अपेक्षा श्वास निकालने में ज्यादा समय लगना चाहिए। यही भ्रमण प्राणायाम है।

फिर अपनी क्षमता के अनुसार श्वास-प्रश्वास बढ़ाते हुए ६ से ८ और तदुपरान्त ८ से १२ और फिर १२ से १८ कदम तक श्वास प्रश्वास करें। भली प्रकार अभ्यास करने के बाद संख्या गिनने की आवश्यकता ही न रहेगी।

प्रारम्भ में कुछ सप्ताह के लिए आधा घंटे के भ्रमण में प्रारम्भ में दो मिनट, भ्रमण के मध्य में दो मिनट और अन्त में दो मिनट अभ्यास करें। इसमें सफलता मिलने पर भ्रमण के बीच तीन-तीन मिनट तीन बार कर अभ्यास बढ़ावें और फिर चार चार मिनट तीन बार करें।

सावधानी—श्वास ग्रहण करने और छोड़ने की क्रिया धीरे-धीरे और सहज होनी चाहिए एवं अभ्यास की अवधि भी सावधानी से शारीरिक क्षमता का ध्यान रखते हुए क्रमशः बढ़ानी चाहिए। इस प्राणायाम या अन्य किसी भी प्राणायाम के अभ्यास के समय सीने के बायीं ओर अगर जरा भी दर्द मालूम होता हो तो यह समझना चाहिए कि अभ्यास क्षमता से अधिक हो रहा है। ऐसी स्थिति में कुछ दिनों के लिए विश्राम करने के बाद ही इसका अभ्यास पुनः प्रारम्भ करना चाहिए।

लाभ–(१) इसके अभ्यास से फेफड़े सशक्त बनते हैं। इसका आसानी पूर्वक दस पन्द्रह मिनट नित्य अभ्यास किया जाय तो तपैदिक, फ्लुरिसी, श्वास, टाइफाइड, इन्फ्लुएंजा जैसे रोग शरीर पर आक्रमण नहीं कर सकते। अगर सिर्फ भ्रमण प्राणायाम का ही अभ्यास किया जाय तो अभ्यास करने वाले पर तपेदिक का आक्रमण न हो सकेगा। (२) हृदय शक्तिशाली बनता है। रक्त शुद्ध होता है तथा कमजोरी दूर होती है।

विशेष–(१) धुआं, धूल रहित मार्ग, पार्क, खुली जगह या छत पर घूमते

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

हुए भ्रमण प्रांणायाम किया जा सकता है। (२) अधिक उम्र की महिलाओं और पुरुषों के लिए नियमित अभ्यास वालों को किसी रोग का आक्रमण होना तो दूर, कोई रोग नजदीक भी नहीं आ सकता।

अन्त में, ध्यान रहे कि आसन व्यायाम नहीं है अपितु शरीर और मन को पूर्ण स्वस्थ रखने में सहायक एक यौगिक विधि है जो शरीर में लोच और ताजगी पैदा करते हैं। इन्हें कवायद-कसरत की तरह करना हानिकारक है अतः अपनी शक्ति, आयु और शारीरिक सामर्थ्य के अनुसार ही धीरे-धीरे प्रयत्न करके आसनों को सिद्ध करते हुए अन्तिम सीमा तक पहुंचना चाहिए।

स्वास्थ्य रक्षा के स्वर्णिम नियम

(१) सूर्योदय से पूर्व, ब्रह्ममुहूर्त में, सोकर उठना तथा रात में जल्दी सोना और गहरी निद्रा का आनन्द उठाना **(बुद्धि, स्वास्थ्य एवं दीर्घायु की प्राप्तिके लिए);**

(२) कम-से-कम पन्द्रह मिनट गहरे श्वास वाले शारीरिक व्यायाम जैसे दौड़ना, तैरना, चुस्त चाल से टहलना, सूर्य-नमस्कार, दंड-बैठक अथवा योगासन-प्राणायाम में से किसी एक का नियमित अभ्यास करना **(फेफड़ों को स्वस्थ रखने तथा सामान्य रक्त-संचालन के लिए);**

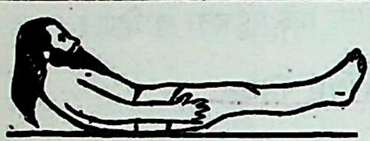
(३) खाने की चीजों को पीना और पीने की चीजों को खाना अर्थात् प्रत्येक ग्रास को खूब (कम-से-कम बत्तीस बार) चबा-चबाकर खाना तथा पेय पदार्थ को घूँट-घूँट करके पीना। नियमित समय पर तथा भूख से कुछ कम खाना और शाकाहारी एवं सात्त्विक भोजन को अपनाना **(रक्त की वृद्धि तथा अच्छी पाचन शक्ति के लिए);**

(४) मानसिक तनाव, चिन्ता एवं क्रोध से बचना और इसके बजाय मन को शान्त रखने और प्रसन्नचित्त रहने की आदत डालना, नशीली वस्तुओं और विषैली दवाइयों के सेवन का त्याग करना और कम-से-कम **नित्य पन्द्रह मिनट ध्यान, जप या स्वाध्याय करना (मानसिक स्वास्थ्य के लिए तथा रक्तचाप, कैंसर, हृदय-रोगों और मानसिक रोगों से बचने के लिए)**

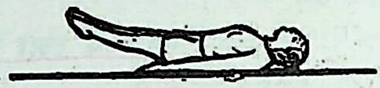
(५) अति (excess) से बचना और आवश्यकता से अधिक खाने-पीने, बोलने, समय और पैसा खर्च करने से बचना **(जीवन में सामान्य (normal) रहने के लिए)।**

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

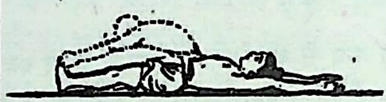


उत्तानपादासन (दूसरी विधि)

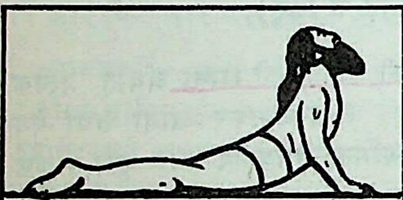


उत्तानपादासन

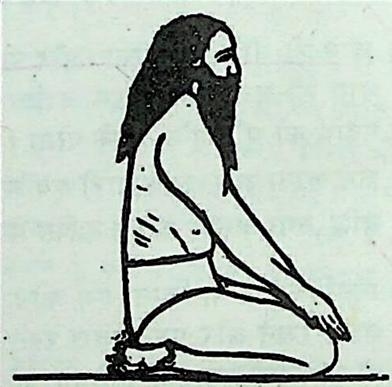
पश्चिमोत्तानासन



शयन-पश्चिमोत्तानासन



भुजंगासन (सर्पासन)



वज्रासन

शवासन

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

परिशिष्ट-१
(स्वदेशी चिकित्सा सार)
शक्तिप्रदायक (TONICS)

(१) चना–विशेषकर किशोरों, जवानों तथा शारीरिक श्रम करने वालों के लिए पौष्टिक नाश्ता :

२५ ग्राम देशी (काले) चने लेकर अच्छी तरह साफ कर लें। मोटे पुष्ट चनों को चुनकर साफ करके कीड़े या डंक लगे व टूटे चने निकाल कर फेंक दें। संध्या के समय १२५ ग्राम जल में इन्हें भिगो दें। प्रातः शौचादि से निवृत्त होकर एवं व्यायाम के बाद चनों को अच्छी प्रकार चबाकर खायें और ऊपर से चनों का पानी वैसे ही अथवा उसमें एक-दो चम्मच शहद मिलाकर पी जाएं। दिखने में साधारण योग है किन्तु शरीर को स्फूर्ति प्रदान करने में बहुत प्रभावशाली है।

विशेष–(१) चने की मात्रा धीरे-धीरे २५ ग्राम से ५० ग्राम तक बढ़ाई जा सकती है। भीगे हुए चने खाने के बाद यदि दूध पिया जाय तो वीर्य पुष्टि होती है। (२) व्यायाम के बाद रात के भीगे हुए चने नियमित रूप से चने का पानी सहित सेवन करने से आपका स्वास्थ्य बना रहेगा। कहावत भी है—"खाये चना रहे बना"। (३) **सावधानी–**जिनकी पाचन शक्ति अति दुर्बल हो, उन्हें चनों का सेवन नहीं करना चाहिए। (४) **अंकुरित चना–**अंकुरित चने खाये जायें तो विशेष लाभप्रद हैं। अंकुरित चना धातु पौष्टिक, मांस पेशियों को सुदृढ़ व शरीर को वज्र के सदृश बनाने वाला तथा प्रायः समस्त चर्म रोग नाशक है। विटामिन 'सी' की प्रचुरता वाला यह नाश्ता वजन बढ़ाता है, खून में वृद्धि करता है और उसे साफ करता है।

चने अंकुरित करने की विधि–अंकुरित करने के लिए अक्षत चनों को अच्छी तरह साफ करके इतने पानी में भिगोएं कि उतना पानी उसमें शोषित (जज्ब) हो जाए। प्रातःकाल पानी में भिगो दें और रात्रि में किसी साफ मोटे गीले कपड़े या उसकी थैली में बांधकर लटका दें। गर्मी में १२ घंटे और शीत-काल में १८ से २४ घंटों तक भिगोने के बाद गीले कपड़े में बांधने से दूसरे-

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

तीसरे दिन उनमें अंकुर निकल आते हैं। गर्मी में थैली पर आवश्यकतानुसार पानी छिड़कते रहना चाहिए। इस प्रकार चने अंकुरित हो जायेंगे। अंकुरित चनों का नाश्ता एक उत्तम टॉनिक है। अंकुरित चनों में कुछ लोग स्वाद के लिए पिसी हुई काली मिर्च, सेंधा नमक, अदरक की कुछ कतरन एवं नींबू के रस को कुछ बूंदे भी मिलाते हैं, परन्तु आप यदि इन्हें बिना किसी मिलावट के खा सकें तो अधिक उत्तम रहेगा।

(२) अंजीर और दूध—विशेषकर वृद्धों के लिए पौष्टिक नाश्ता :

नित्य प्रातः केवल दो-तीन सूखे उत्तम अंजीर खाकर ऊपर से २५० ग्राम पिसी हुई मिश्री मिला दूध पीना अत्यन्त शक्तिवर्धक सिद्ध होता है। लगातार दो-तीन सप्ताह लें।

विशेष—(१) इससे कब्ज और खून की खराबी दूर होती है क्योंकि अंजीर कब्जनाशक, पित्त नाशक, रक्त-रोग निवारक तथा वायु विकार दूर करने वाला है। उसके सेवन से शरीर में सदैव थकावट सी महसूस होना, नींद-सा बनी रहना, किसी कार्य में मन नहीं लगना आदि शिकायतों में लाभ होता है। अंजीर खून बढ़ाता है, बलगम निकालता है एवं रंग निखारता है। दमा एवं क्षय रोग में कफ की उत्पत्ति रोकने तथा शक्ति-संवर्धन के लिए अंजीर का सेवन लाभप्रद रहता है। इसकी गुणवत्ता के कारण गांधी जी को अंजीर बहुत प्रिय थे। (२) कमजोर दांत वालों को चाहिए कि इन सूखे अंजीरों को थोड़े से पानी में रात भर भिगो छोड़ें। पानी इतना ही डाला जाय कि जिसे ये अंजीर अपने अन्दर शोषित (जज्ब) कर ले और पात्र में अतिरिक्त पानी न बच रहे। पानी पीकर ये अंजीर फूल जायेंगे और ताजा अंजीर के समान मृदु हो जायेंगे। (३) दो-तीन अंजीर प्रातः भिगोकर रात में खाने और रात के भिगोए प्रातः खाने से हर प्रकार की बवासीर दूर हो जाती है। इसके लिए निरन्तर एक मास तक सेवन करना चाहिये।

विकल्प—दो अखरोट की गिरियां, चार बादाम की गिरियां (रात में पानी में भिगोई हुई) तथा सात नग मुनक्का (बीज निकाली हुई)—इन तीनों को नित्य प्रातः खूब चबाकर या पीसकर खाने और ऊपर से २५० ग्राम मिश्री युक्त दूध पीने से वृद्धों की शारीरिक और मानसिक शक्ति में अपूर्व वृद्धि होती है। सर्दियों में तीन मास लगातार सेवन करने से वृद्धों में भी जवानों जैसा जोश उत्पन्न हो जाता है।

विशेष—यदि कब्ज अधिक हो तो इसी नाश्ते में दो-तीन अंजीर भी मिला सकते हैं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(३) गोला-छुहारा-मिश्री—बच्चों के लिए पौष्टिक चबैना :

स्वच्छ किए हुए गुठली रहित छुहारे एक भाग सूखे नारियल (गोला) की गिरी दो भाग और मिश्री तीन भाग लेकर इनके अलग-अलग छोटे-छोटे टुकड़े कर लें और मिलाकर रख लें। बस, बच्चों के लिए स्वादिष्ट और स्वास्थ्यप्रद नाश्ता तैयार है। बच्चों को टॉफी, चाकलेट, चिंगम आदि के स्थान पर एक-दो चम्मच रोजाना इसे नाश्ते के समय खाने को दें। इसे खाने के बाद तत्काल पानी नहीं पीना चाहिए। इससे बच्चों के दांत खराब होना, टांसिल बढ़ना, बारम्बार सर्दी जुकाम होना, पाचन शक्ति कमजोर होने की शिकायतें न रहेंगी। शीतकाल में यह विशेष उपयुक्त है।

(४) शक्ति-सौंदर्यवर्धक (महिलाओं के लिए चमत्कारी नाश्ता जो मोटापा बढ़ाए भी और मोटापा घटाए भी)

शीतकाल में बहुगुण सम्पन्न सेव और गाजरें दोनों उपलब्ध होती हैं।

मोटापा घटाने के लिए—छिलका सहित उत्तम सेव और गाजरें लेकर, दोनों को लगभग बराबर वजन, अलग-अलग कद्दूकस कर लें। इन लच्छों को प्रातः खाली पेट नाश्ते के समय प्रसन्नचित्त जितना खा सकें, या दो सौ ग्राम की मात्रा से खा लें। इसके सेवन के बाद दो घंटे तक कुछ न खाएं। इससे जहां शरीर में शक्ति और स्फूर्ति का संचार होगा वहां अनावश्यक चरबी घटेगी, खून साफ होकर रंग निखरेगा और सुन्दरता बढ़ेगी।

मोटापा या वज़न बढ़ाने के लिए—यही खुराक (अर्थात समभाग छिलका सहित सेव और गाजरों को कद्दूकस करके बनाए गये लच्छों को) दोपहर भोजन के बाद खानी चाहिए। यदि आपका वजन गिर रहा हो या आपको कमजोरी का अनुभव हो रहा हो तो इससे आशातीत लाभ होगा।

(५) शक्तिवर्धक (शिशुओं के पुष्टिकारक नाश्ता) :

एक बादाम (रात में भिगोई हुई) साफ सिल या पत्थर पर चंदन की तरह घिसकर अत्यन्त बारीक चटनी बना लें और इस चटनी में थोड़ा-सा (एक ग्राम) ग्लुकोज मिला लें। फिर प्रातः खाली पेट शिशु को धीरे-धीरे साफ अंगुली से चटाएं। चौथे मास से ही इसे चटाने से शिशु का मानसिक एवं शारीरिक विकास अच्छा होगा।

विशेष—(१) ध्यान रहे, बादाम कड़वी न हो। (२) चटनी का बारीक होना आवश्यक है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विकल्प–(१) पौष्टिक और नीरोगी नाश्ता—एक काबली या बड़ी पीली हरड़ किसी पंसारी से खरीद लें और गीले कपड़े से पोंछकर साफ करके सावधानी पूर्वक रख लें। साफ सिल या पत्थर पर एक-दो चम्मच पानी के साथ इस हरड़ के पांच-सात घिसड़के इस प्रकार दें कि हरड़ का छिलका ही घिसे, गुठली नहीं। गुठली घिसने लगे तब हरड़ को घुमा-फिराकर दूसरी जगह से घिसने लग जाय। घिसने के बाद हरड़ को पानी से धोकर किसी डिब्बी में सुरक्षित रख लेना चाहिए। ऐसा हरड़ का घासा (पानी) नित्य प्रातः शिशु को नित्य खाली पेट एक या दो चम्मच की मात्रा में दें। यदि बच्चे को सर्दी-जुकाम हो तो कटोरी तनिक गर्म करके उसमें हरड़ का पानी डाल दें जिससे कि पानी का ठंडापन समाप्त होकर वह कोसा हो जाय। इसके सेवन से शिशु हृष्ट-पुष्ट व नीरोग रहते हैं। हरड़ को 'धात्री' अर्थात माँ के समान माना गया है। शिशुओं की बहुत सारी समस्याओं से छुटकारा मिल जायेगा और उनकी हड्डियां पुष्ट होंगी एवं विकास विकार-रहित।

विशेष–(१) यह 'हरड़ का घासा' कम-से-कम एक साल तक अवश्य देना चाहिये। इससे शिशु की रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है। (२) यदि सर्दी के कारण शिशु को हरी-पीली दस्तें आ रही हों तो हरड़ घिसने के बाद उसी पानी में जायफल के दो-तीन घसड़के लगा देने चाहिए। इससे दस्त बन्द हो जायेंगे तथा सर्दी दूर हो जायेगी। (३) यदि बच्चा रो-रोकर कठिनाई से पाखाना करता हो तो इस हरड़ के पानी के सेवन से वह बिना वेदना के पाखाना करने लग जाता है। मैंने कई बच्चों की यह शिकायत इसके द्वारा दूर करने में सफलता प्राप्त की है।

विकल्प—(२) "चूने का पानी—बच्चों के लिए अमृतसम उपयोगी" औषधि इसी पुस्तक के पृष्ठ ५३ पर देखिए।

(६) कब्ज-गैसनाशक ताकतवर नाश्ता :

छोटी (काली) हरड़ १०० ग्राम देशी घी में भून लें। जब हरड़ फूल जाय और धुआं सा निकलने लगे तब उसे घी से अलग कर लें। तदुपरान्त ५० ग्राम सौंफ (बड़ी) लेकर घी में अलग से भून लें। फिर शेष आधी सौंफ को कच्ची ही, भुनी हुई सौंफ में मिला लें। अब पहले भुनी हरड़ को कूटकर दरदरा चूर्ण बना लें और फिर सौंफ को। इस दरदरे चूर्ण में २०० ग्राम देशी घी (पाचन शक्ति के अनुसार) और ४०० ग्राम बूरा या मिश्री मिलाकर किसी कांच के बर्तन में सावधानी पूर्वक रख लें। बस दवा तैयार है।

सेवन विधि—उपरोक्त चूर्ण में से दस ग्राम (दो चम्मच) की मात्रा से नित्य सुबह एवं सायं गर्म दूध के साथ लें और दो घंटे आगे पीछे कुछ न खाए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विशेष—(१) इसके कुछ ही दिनों के सेवन से पुरानी से पुरानी कब्ज दूर हो जाती है। प्रायः पन्द्रह दिन तक लगातार लेने से पेट शुद्धि हो जाती है। (२) गैस और आँव मिटती है तथा पेट के कीड़े नष्ट होते हैं। (३) यह कब्ज गैस नाशक होने के साथ बलवीर्यवर्धक रसायन है और नेत्रज्योतिवर्धक है। (४) इसे सभी ऋतुओं में सेवन किया जा सकता है। (५) अनमोल और अनुभूत भेंट है।

(७) माँसवर्धक (दुबलापन मिटाने और वजन बढ़ाने के लिए) :

जौ की खीर—आवश्यकतानुसार जौ लेकर इनको पानी में भिगोकर कूटकर छिल्का उतार लें। चावल के स्थान पर, इन छिलके रहित जौ की ६० ग्राम की मात्रा में ५०० ग्राम दूध डालकर खीर बनाएँ और इसका नास्ता दो मास करें। दो महीनों के प्रयोग से ही दुबले व्यक्ति मोटे हो जाते हैं। रोजाना इस खीर का सेवन न कर सकें तो सप्ताह में दो तीन बार अवश्य लें।

विशेष—जौ का पानी— प्रतिदिन उबाले हुए जौ का ६० ग्राम पानी पीने से खून की वृद्धि होती है परन्तु यह प्रयोग गर्मियों में उपयुक्त रहता है।

विकल्प—[१] (क) **छुहारे की खीर**—५०० ग्राम दूध में दो स्वच्छ उत्तम छुहारे डालकर उबालें। लगभग आधा रहने पर, दो चम्मच मिश्री या खांड मिलाकर पीने लायक ठंडा कर लें। सोते समय छुहारे (गुठली निकालकर) खा लें और ऊपर से दूध पी लें। छुहारे अधिक गर्मी करें तो केवल छुहारों का दूध मात्र पी लेना पर्याप्त होता है। अथवा निम्नलिखित खजूर की खीर का प्रयोग करना चाहिए। इस प्रकार छुहारों के सेवन से माँस, बल, वीर्य बढ़ता है। छुहारा रक्त बनाता है व शरीर को मोटा करता है। फेफडों और छाती को बल देता है तथा जुकाम-कफ में लाभदायक है। कब्ज हटाकर प्रायः पाखाना भी साफ लाता है। आयुर्वेद के अनुसार छुहारा खाने में स्निग्ध, मधुर, गुरु, विपाक में मधुर एवं शीतवीर्य वाला आदि अनेक गुणों से ओतप्रोत होने के कारण अकेला ही अनेक रोगों को सदैव के लिए दूर करने में समर्थ है। यह वात-पित्त शामक, कफ निःसारक, स्तम्भक, नाड़ी बलदायक, ज्वर, दाह मस्तिष्क दौर्बल्य, तृष्णा, वमन, अतिसार, मूत्रकृच्छ एवं कटिशूल आदि वातविकारों को दूर करने में सक्षम है।

विशेष —(१) इसे केवल शीतकाल में दो-तीन सप्ताह प्रयोग करें। (२) सोते समय इसके सेवन के दो घन्टे बाद तक पानी न पिएं। (३) इससे तीखी व भौंडी आवाज साफ हो जाती है। (४) छुहारे एक बार में चार से अधिक नहीं खाने चाहिए वरना गर्म करते हैं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(ख) छुहारों का दूध—दो छुहारों को रात में किसी मिट्टी या कांच के बर्तन में थोड़े से पानी में भिगो दें। प्रातः इनकी गुठली निकालकर फेंक दें और इन्हें ३०० ग्राम दूध में उबालें। २५० ग्राम रहने पर यह छुहारों का दूध पी लें। इसके सेवन से कुछ ही दिनों में कमजोरी दूर होकर खोए हुए स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त किया जा सकता है।

विशेष–(१) कुछ ही दिनों के छुहारों के दूध पीने से भूख लगने लगती है और भोजन भी शीघ्र पच जाता है। चाहे कैसी भी कमजोरी हो, इसके सेवन से अपार बल प्राप्त होता है। (२) **बच्चों का बिस्तर पर पेशाब करना (Bed-wetting)**—एक छुहारे को पाव किलो दूध में डालकर उबालें और छुहारा फूल जाने पर दूध चूल्हे से उतार लें। यह छुहारे का दूध पीने लायक गर्म रहने पर उन बच्चों को पिलाएं जो बिस्तर पर पेशाब करते हैं और जिनके मसाने कमजोर हों। चार दिन में लाभ होगा। पूर्ण लाभ के लिए इसे कुछ दिन और दिया जा सकता है।

विकल्प (२)–**(क) खजूर की खीर**–खजूर की गुठलियां निकाल कर साफ पानी से धोकर ऐसे पांच-सात खजूर ३०० ग्राम दूध में मिलाकर मंद-मंद आंच पर पकने को रख दें। आठ-दस मिनट बाद खजूर गल जाने पर दूध नीचे उतार लें और खजूरों को दूध में से निकालकर चबा-चबाकर खा लें। ऊपर से पीने लायक गर्म दूध पी लें। यह सस्ता किन्तु सर्वगुणयुक्त महा-शक्तिवर्धक योग है।

विशेष–(१) खजूर की खीर खाने से वजन तो बढ़ता ही है, साथ ही कब्ज व क्षय का नाश तथा पेट के अनेक रोग दूर होते हैं। खजूर आमाशय व हृदय को बल देता है, नया रक्त उत्पन्न करता है, सूखी खाँसी व दमा में लाभ करता है। छाती के रोगों को लाभ पहुंचाता है। तपेदिक, अतिसार, संग्रहणी, और बहुमूत्र में भी हानिकारक नहीं है। (२) सुबह या रात सोने से पूर्व प्रतिदिन एक बार दो-तीन सप्ताह से चालीस दिन तक सेवन करें।

(ख) खजूर और घी–खजूर के बीज निकालकर अलग-अलग कर लें और ऐसे एक दाना खजूर में थोड़ा (एकाध चम्मच) शुद्ध देशी घी और एक-दो दाना काली मिर्च मिलाकर आयु के अनुसार एक से तीन खजूर तीन-चार सप्ताह खाए। अद्भुत शक्ति एवं प्रसन्नता का अनुभव करेंगे।

विकल्प (३)–**(क) केला (शरीर मांसल एवं सुन्दर बनाने के लिए)**—दिन के भोजन के पश्चात दो-तीन पके एवं पुष्ट केले नियमित खाना बलवर्धक होने के साथ मांस तथा चर्बी बढ़ाता है और शरीर मांसल एवं देखने में सुन्दर बन जाता है। निरन्तर दो मास प्रयोग करना चाहिए बशर्ते आपको अनुकूल सिद्ध हो।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(ख) दूध और केला—यदि नाश्ते में, व्यायाम के बाद, खाली पेट दो पके केले खाकर ऊपर से एक गिलास गर्म दूध पी लिया जाय तो वजन और वीर्य बड़ी शीघ्रता से बढ़ते हैं।

विशेष–(१) सावधानी–बिगड़ी हुई पाचन शक्ति वाले उपरोक्त केले को प्रयोग न करें। (२) पित्त के विकारों पर दूध में केला मिलाकर खाने से विशेष लाभ होता है।

धातुपौष्टिक

तुलसी के बीज–तुलसी के बीज आधा ग्राम (पिसे हुए) सादे या (केवल कत्था चूना लगाये) पान के साथ नित्य सुबह एवं शाम खाली पेट खाने से वीर्य पुष्टि एवं रक्तशुद्धि होती है।

विशेष–(१) जो लोग पान नहीं खाते, वे एक भाग तुलसी के बीज का चूर्ण को दो भाग पुराने गुड़ में मिलाकर ले सकते हैं। (२) आवश्यकतानुसार दस से चालीस दिन तक लें। साधारणतया आठ दस दिनों का प्रयोग पर्याप्त रहता है। अधिक से अधिक चालीस दिन तक प्रयोग किया जा सकता है। (३) तुलसी के बीज अत्यन्त उष्ण होने के कारण यह प्रयोग केवल शीतकाल (हेमन्त ऋतु अर्थात अगहन-पौष या दिसम्बर-जनवरी + शिशिर ऋतु अर्थात माघ-फाल्गुन या फरवरी-मार्च) में ही किया जाना चाहिए। (४) इश्तहारी पौरुष-बलवर्धक औषधियों के पीछे भागने वाले युवक यदि नपुंसकत्व रोग-नाशक तुलसी के बीजों का उक्त प्रयोग करें तो पांच सप्ताह में ही उनकी चिन्ता दूर हो सकती है। (५) इसके अतिरिक्त गैस और कफ से उत्पन्न होने वाले अनेक रोग मिट जाते हैं।

नोट- कोई भी धातुपौष्टिक या धातुवर्धक योग का सेवन करते समय पथ्य-अपथ्य सामान्य (सावधानियां) :

सामान्य परहेज – (१) तेल और तली हुई चीजें, अधिक लाल मिर्च, मसालेदार पदार्थ, इमली अमचूर, तेज खटाइयां व अचार। (२) प्रयोग काल में घी का उचित सेवन करना चाहिए। (३) पेट शुद्धि पर भी ध्यान देना चाहिए। कब्ज न होने देना चाहिए। कब्ज अधिक रहता हो तो प्रयोग शुरू करने से पहले पेट को हल्के दस्तावर जैसे त्रिफला का चूर्ण एक चम्मच अथवा दो-तीन छोटी हरड़ का चूर्ण गर्म दूध या गर्म पानी के साथ, सोने से पहले अन्तिम वस्तु के रूप में लें। यदि एक दिन में पूरा लाभ न हो तो दो-तीन दिन लेकर पेट शुद्धि कर लेना चाहिए। इस सम्बन्ध में इसी पुस्तक में कब्ज-गैस नाशक ताकतवर नाश्ता का प्रयोग पृष्ठ १०० पर देखें। (४) सेवन-काल में ब्रह्मचर्य का पालन आवश्यक

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

है। (५) औषधि सेवन के आगे-पीछे कम-से-कम दो घंटे कुछ न खायें। खाली पेट सेवन से यही मतलब है।

सहायक उपचार — बथुआ—बथुआ का शाक पत्तों के शाक में सर्वाधिक गुणकारी है। बथुआ शुक्र की वृद्धि करता है। रक्त की शुद्धि करता है। स्मरण शक्ति तेज करता है। आमाशय को बल प्रदान करता है। कब्जनाशक और जठराग्निवर्धक है। गर्मी से बढ़े हुए यकृत को ठीक करता है। पथरी से बचाव करता है। इसे-जब तक हरा मिले, हरा सेवन करना चाहिए अन्यथा सूखाकर रख लें। इसको पीसकर अथवा इसकी कतरन आटे में गूंधकर रोटी बनाकर खाना भी लाभप्रद है।

विकल्प दूध और केसर—शीतकाल में २५० ग्राम औटाये हुए दूध में चार पांच केसर की पंखुड़ियां (अधिक से अधिक दो रत्ती अर्थात चार ग्रेन) अच्छी तरह मिलाकर, मिश्री डालकर, यह दूध प्रातः या रात सोने से पहले पिया जाय तो पुरुषत्व शक्ति में खूब वृद्धि होती है। स्फूर्ति आती है। खून का दौरा बढ़ता है। शरीर की रंगत निखरती है। सर्दी का प्रभाव भी कम पड़ता है। सर्दी से बचाव होता है और हाथ-पांव बर्फ की तरह ठंडे होना मिटता है।

८) धातुवर्धक :

शतावरी का कपड़छन किया हुआ चूर्ण तीन ग्राम (एक चम्मच) की मात्रा से फांककर ऊपर से २५० ग्राम दूध पीने से वीर्य वृद्धि और वीर्यपुष्टि होकर खूब शक्ति बढ़ती है।

विशेष — (१) इसे प्रातः एवं रात्रि सोते समय निरन्तर चालीस दिन से दो मास तक सेवन करें। (२) इस रसायन के सेवन से नेत्र ज्योति बढ़कर चश्मा उतर सकता है। (३) धातुपौष्टिक पदार्थों के सेवन काल की सावधानियाँ रखें।

विकल्प—प्याज (विशेषकर सफेद प्याज) का रस छः ग्राम (दो चम्मच) तथा समभाग शहद मिलाकर नित्य सवेरे खाली पेट चाटने से वीर्य की खूब वृद्धि होती है।

विशेष—(१) आवश्यकतानुसार तीन सप्ताह से तीन मास तक लें। (२) इससे उदर रोग और उच्च रक्तचाप में भी लाभ होता है।

(६) धातुशोधक–

हरे आंवलों का रस १० ग्राम में, शहद १० ग्राम मिलाकर आंवलों के मौसम में नित्य प्रातः महीने-दो-महीने पीने से वीर्य विकार नष्ट होकर धातुशुद्धि होती है। इस सम्बन्ध में योग नं ५ (द्वितीय अध्याय) पृष्ठ ६२-६३ देखें।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(१०) रक्तवर्धक :

मुनक्का, किशमिश, अंगूर : (१) **मुनक्का**—रात में १०-१२ मुनक्का धोकर भिगो दें। बारह घंटे भीगने के बाद मुनक्का के बीज निकालकर खूब चबा-चबाकर खाएँ। दो-चार सप्ताह के सेवन से ही खून की वृद्धि होती है। मुनक्का वीर्यवर्धक है तथा पेट और फेफड़ों के रोगों में लाभदायक है। (२) **किशमिश**—२५-३० किशमिश लेकर प्रातः गर्म पानी से धोकर साफ कर लें और फिर उन्हें कच्चे दूध में डूबो दें। आधा-एक घंटे बाद उस दूध को किशमिश सहित उबाल लें। फिर पहले किशमिश को एक-एक कर खा लें और ऊपर से गर्म दूध पी लें। इससे रक्त की वृद्धि होगी। जिन्हें शीतकाल में अधिक ठंड का अनुभव होता हो, शीत के मारे दोहरे हुए जाते हों और स्नान करने का दिल कई-कई सप्ताह न करता हो, उनकी यह **अधिक ठंड महसूस होने की शिकायत** इस प्रयोग के कुछ दिन करने से दूर हो जाती है। पुरानी बीमारी, अधिक कमजोरी, निम्न रक्तचाप, यकृत की खराबी, बदहजमी में किशमिश-चिकित्सा लाभप्रद है। (३) **अंगूर**—अंगूर का रस २५ ग्राम की मात्रा में दोनों समय भोजन के आधा घंटे बाद दो-तीन सप्ताह पीने से खून बढ़ता है। कुछ ही दिनों में इससे पेट फूलना, भोजन न पचना, अफारा, दिल के दौरे पड़ना, चक्कर आना, सिर-दर्द आदि रोग दूर होते हैं। महिलाओं के लिए यह प्रयोग विशेष लाभदायक है। ताजे अंगूरों का रस कमजोर रोगी के लिए शक्तिवर्धक है। यह न केवल नया खून ही बनाता है बल्कि मांस पोषक होने के कारण मांसपेशियों को सुदृढ़ करता है, चेहरे का रंग साफ एवं लालिमायुक्त कर देता है। इसके सेवन से मूत्राशय की कमजोरी दूर होती है तथा मूत्र खुलकर आता है। यह फेफड़ों के विविध रोगों में गुणकारी है। **बच्चों की सामान्य दुर्बलता दूर करने के लिए** भी अंगूर सर्वोत्तम औषधि है। प्रतिदिन तीसरे पहर या भोजन के बाद दो चम्मच अंगूर का रस देने से बच्चा हृष्ट-पुष्ट होता है और उसे सूखा रोग नहीं होने पाता। चेहरा रक्तिम होता है। बच्चों की कैसी भी सख्त कब्ज दूर होकर पेट साफ रहता है। अंगूर, किशमिश, मुनक्का में लोह तत्त्व की प्रचुरता के कारण ये **रक्त में लाल कणों (हेमोग्लोबिन)** को बढ़ाते हैं।

सहायक उपचार—(१) खाने की वस्तुओं को इतना चबाएं कि मुँह में रस की तरह पतली हो जाए। (२) शरीर में रक्त और रक्त के लाल कण कम होने पर पालक का रस १२५ ग्राम की मात्रा में कुछ दिन पीना चाहिए। इससे चेहरा गुलाब के फूल की भांति निखर आता है। पालक को लोहे एवं तांबे की खान कहा जाता है तथा इसके सेवन से प्रायः सभी विटामिन बी काम्पलेक्स की

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पूर्ति हो जाती है। रक्त में लाल कणों के पर्याप्त मात्रा में हो जाने से मानसिक तनाव, निम्न व उच्च रक्तचाप, जोड़ों के दर्द व सूजन में लाभ होता है। (३) टमाटर में लोह तत्त्व दूध से दूना और अण्डे की सफेदी से पांच गुना होता है। रक्त को यह सदैव प्रत्यम्ल बनाकर शुद्ध रखता है व रक्त की प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाता है। इसके अतिरिक्त टमाटर का सेवन नेत्र-रोगों से बचाता है, यकृत की सुस्ती दूर करता है, आंतों के हानिकारक कृमियों को मारकर बाहर निकाल देता है तथा आमाशय की दुर्बलता दूर कर पाचन शक्ति बढ़ाता है, किन्तु पथरी में टमाटर का सेवन निषिद्ध है। (४) अंगूर, पालक, टमाटर के अतिरिक्त आंवला, गाजर, चुकन्दर, बथुआ, चौलाई, मेथी, अनार, सेव, संतरा आदि भी अच्छे रक्तवर्धक है। चुकन्दर का रस आधे कप की मात्रा में दिन में तीन-चार बार देने से खून का कैन्सर (Lukemia) में आशातीत लाभ होता है।

(११) रक्तशोधक (खून साफ करने के लिए) :

खून खराब होने तथा फोड़े-फुन्सियाँ होने पर गाजर का रस आधा गिलास (१२५ ग्राम) प्रातः नाश्ते से पहले और शाम को चार बजे लगभग नित्य दो बार पिएं। पन्द्रह-बीस दिन पीने से रक्त-विकार नष्ट होकर रक्त साफ हो जाता है और फोड़े-फुन्सी निकलना बन्द हो जाते हैं।

विशेष—(१) गाजर मनुष्य के रक्त को शुद्ध करती है और रक्त में क्षारों और अम्लों का अनुपात संतुलित करती है। रक्त में विकार हो जाने के कारण जिन मनुष्यों के जोड़ों में सूजन आ जाती हो और जिनके मूत्र में यूरिक एसिड अधिक मात्रा में आता हो वे गाजर का सेवन कर इन रोगों से बच सकते हैं। गाजर के प्रयोग से हृदय और रक्त संचार की गड़बड़ियाँ ठीक हो जाती हैं और शरीर के विषैले प्रभाव नष्ट होते हैं। (२) गाजर का रस आधा गिलास प्रतिदिन पीने से **रक्ताल्पता (एनीमिया)** दूर होकर वजन बढ़ता है। कपोल लाल और रोगी के पीले चेहरे का रंग गुलाब के फूल जैसा सुन्दर हो जाता है। (३) गाजर का रस कीटाणुनाशक है और आँख, गला, श्वासनली पर रोगाणुओं के संक्रमण (Infection) को दूर करता है। (४) इससे रक्त की उत्तेजना, आंतों की गैस और सड़ांध दूर हो जाती है। **पेट में से बदबूदार वायु निकलने की शिकायत** गाजर का रस पीते रहने से दूर हो जाती है तथा आंतें एवं मलाशय साफ रहते हैं। (४) पेट फूल जाना, भोजन का शरीरांश न बनना, पेट में गैस पैदा होना, अनपचे भोजन की दस्त आना आदि रोग दूर हो जाते हैं। (५) इससे जिगर की बीमारियाँ, पित्त-विकार, पांडु रोग, मूत्र जलकर आना, मूत्र में पिसी इंट जैसी रेत आना, गुर्दों और मूत्राशय की पथरी,

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

गुर्दों की जलन आदि रोग दूर होते हैं। (६) गाजर से मानसिक, शारीरिक व स्नायुविक शक्ति पैदा होती है और जीवन में उमंग और साहस का संचार होता है। रक्त को शुद्ध करने के कारण गाजर स्नायु को शक्तिशाली बनाती है। यह दिल-दिमाग, यकृत और पित्ताशय को शक्ति देती है और हड्डियों को दृढ करती है। गाजर हर व्यक्ति के लिए शक्तिवर्धक (Tonic) है। वृद्धावस्था में जवानों जैसी शक्ति का अनुभव होता है। गाजर में मांस से अधिक ताकत देने वाले तत्त्व होते हैं। मछली के तेल (कॉड लिवर आयल) के विकल्प के रूप में इसकी गणना की जाती है। गाजर में लौह, गन्धक, कैरोटीन एवं विटामिन 'ए' को प्रचुरता होती है तथा किसी भी फास्फारिक एसिड वाले पदार्थ से चौगुना फास्फारिक एसिड पाया जाता है। गाजर का रस तीन-चार मास तक पीते रहने से दिन में लगातार दस-पन्द्रह घंटे काम करने पर भी तनिक थकान महसूस नहीं होती। (७) यदि आप चश्मा छोड़ना चाहे और वृद्धावस्था में भी दृष्टि तेज रखना चाहते हैं तो दिन में दो बार कई महीनों तक गाजर का रस पीते रहें। आंखों के लिए अत्यन्त उपयोगी विटामिन 'ए' की आवश्यकता तो दैनिक एक कच्ची गाजर खाने से ही पूर्ण हो जाती है। (८) गाजर के रस का सेवन त्वचा के दागों को दूर करता है तथा इससे चर्म एवं श्लैष्मिक कला स्वस्थ और शक्तिशाली बन जाती है। एक व्यक्ति द्वारा गाजर के मौसम में गाजर के भरपूर सेवन से छाती और गर्दन के सफेद दाग मिट गए। (९) नित्य एक सप्ताह लगातार गाजर का रस दिन में चार बजे एक बार छोटा गिलास पीने से पेट के कीड़े निकल जाते हैं। (१०) बलगम की शिकायत वालों के लिए गाजर अमृत तुल्य है। यह फेफड़ों में जमी बलगम निकालती है। बलगमी बीमारियां, खांसी, छाती में दर्द, क्षय आदि में बहुत लाभ पहुंचाती है। (११) टांसिल्ज तथा घेंघा (goitre) में गाजर का रस प्रतिदिन छोटा गिलास लगातार दोपहर के समय दो-तीन मास पीने से आशातीत लाभ होता है तथा नासूर जैसे भयंकर रोगों से बचाव होता है। मछली के तेल से परहेज करने वालों के लिए घेंघा का सर्वश्रेष्ठ इलाज गाजर का रस है क्योंकि इसमें आवश्यक खनिज तत्त्वों के साथ आयोडिन भी होती है। (१२) सावधानियां—(i) खून साफ करने की कोई औषधि लेते समय गरिष्ट, तले हुए एव आग पर पकाए हुए पदार्थों के स्थान पर ताजे फल एवं शाक-सब्जियां एवं उनके रस (बिना मिर्च-मसाला लगाये या कुछ मिलाये) का अपेक्षाकृत अधिक सेवन करना चाहिए। भोजन में प्राकृतिक और आग पर पकाए (Cooked) पदार्थों का अनुपात ४ : १ आदर्श माना जाता है और बहुत सारे रोग केवल इस प्रकार के भोजन से निर्मूल हो जाते हैं। (ii) गाजर का रस बिना बर्फ का लेना चाहिए। (iii) यदि गाजर का रस

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अकेला माफिक न आये तो उसमें जरा-सा अदरक, काली मिर्च, सेंधा नमक मिलाकर प्रयोग किया जा सकता है अथवा रस के स्थान पर कद्दूकस किए हुए गाजर के लच्छों का सेवन किया जा सकता है। (iv) किसी-किसी को सवेरे खाली पेट गाजर का रस माफिक नहीं आता हो तो उन्हें दोपहर तीन चार बजे के आसपास केवल एक बार ही गाजर का रस लेना पर्याप्त रहेगा। (१३) **गाजर का रस बनाने की विधि :** रस निकालने के लिए गाजर को पहले टीन की किसनी में कद्दूकस कर लें। फिर किसी साफ कपड़े से चीनी या कांच के बर्तन में निचोड़ कर रस निकाल लें और बिना कुछ मिलाये तुरंत पी लें।

(१२) परमशक्तिवर्धक व कदवर्धक (ऊंचाई बढ़ाना)

आवश्यकतानुसार नागौरी असगंन्ध (अश्वगधा की जड़) लेकर कूट-पीसकर बारीक करके किसी स्वच्छ कपड़े से छान लें। फिर उसमें बराबर वजन पिसी हुई खांड या मिश्री मिलाकर किसी शीशी में सुरक्षित रख लें। नित्य रात्रि सोते समय छः ग्राम (दो चम्मच) चूर्ण फांककर ऊपर से गोदुग्ध पीने से दुबले व्यक्ति मोटे और ठिगने लम्बे होते हैं। नया खून बनता है। वीर्य पुष्टि होकर धातुक्षीणता दूर होती है। इसके बारे में कहा गया है कि इसके सेवन से क्षीण शरीर इस प्रकार पुष्ट होता है जैसे वर्षा से छोटे-छोटे धान के पौधे लहलहा उठते हैं।

विशेष—(१) इसको निरन्तर चालीस दिन तक लें। (२) उष्ण प्रकृति वाले इसका अधिक सेवन न करें। (३) शीत काल में इसका सेवन उपयुक्त रहता है। (४) असगंध को पहले उबलते हुए दूध में डालकर साफकर, सुखाकर और तब चूर्ण बनाना उपयुक्त रहता है। (५) गठिया, कमर-दर्द, हाथ-पांव, जंघाओं का दर्द एवं दुर्बलता, गर्भाशय की दुर्बलता, सिर दर्द, बहुमूत्र, स्वप्नदोष, हृदय की धड़कन आदि अगणित रोग इसके सेवन से दूर हो जाते हैं। यह शरीर की पीड़ा (नाड़ी-शूल) को नष्ट कर बल बढ़ाने वाला उत्तम रसायन है और वायुविकारों को दूर करने में रामबाण है। (६) यह स्नायविक टॉनिक (Nerve Tonic) है। ज्वर के बाद नरवस ब्रेक डाउन की अवस्था में तथा सामान्य कमजोरी में लाभदायक है। टिश्यू निर्माणक है। मृगी-हिस्टीरिया में लाभप्रद है। (७) **परहेज**—तली हुई वस्तुएँ, खटाई और बादी कारक वस्तुएँ। आंव की शिकायत में असंगध का सेवन वर्जित है।

सहायक उपचार—कद या ऊँचाई बढ़ाना—(१) कदवर्धक योगासन—ताड़ासन, चक्रासन, त्रिकोणासन, सूर्यनमस्कार एवं सर्वांगपुष्टि आदि के अभ्यास से ऊँचाई निश्चय ही बढ़ती है। प्रायः २५ वर्ष तक तो स्वाभाविक रूप से शरीर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

वृद्धि और ऊँचाई बढ़ती है परन्तु ताड़ासन के निरन्तर अभ्यास से २५ वर्ष के बाद भी ऊँचाई बढ़ती है। अकेला चक्रासन का अभ्यास ऊँचाई बढ़ाने में सक्षम है। त्रिकोणासन से पांवों की लम्बाई बढ़ती है तथा जिन बच्चों का एक पांव दूसरे पांव से छोटा हो तो इस कमी को दूर करने में भी यह आसन सहायक है। (२) किसी चीज को पकड़कर झूलने से कद लम्बा हो जाता है परन्तु यह क्रिया काफी लम्बे समय तक करनी होती है। (३) २५० ग्राम शुद्ध देशी घी की ताजा जलेबी २५० ग्राम गाय के दूध के साथ नित्य प्रातः दो-तीन महीने खाने से भी ऊँचाई बढ़ सकती है।

(१३) मानसिक शक्तिवर्धक (विद्यार्थियों और मानसिक परिश्रम करने वालों के लिए पौष्टिक नाश्ता) :

सात बादाम की गिरियां, सात दाने काली मिर्च, दो छोटी इलायची, तीन ग्राम सौंफ बड़ी (गर्मियों के मौसम में सौंफ के स्थान पर धनिया शुष्क दाना) रात के समय कांच या चीनी के बर्तन में भिगो दें। प्रातःकाल व्यायाम के बाद, बादाम की गिरियां व इलायची के छिलके उतार लें और काली मिर्च और सौंफ के साथ सिल पर रगड़ लें। जब खूब बारीक हो जाय तो २५० ग्राम पानी मिलाकर कपड़े में छान लें। फिर दो चम्मच शहद या मिश्री मिलाकर धीरे-धीरे पिएं। यह बादाम का दूध मष्तिष्क की दुर्बलता मिटाने तथा आंखों की ज्योति, शरीरिक बल एवं स्मरणशक्ति बढ़ाने के लिये अद्वितीय है।

विशेष—(१) गर्मियों के मौसम में धनिया शुष्क दाना (सौंफ के स्थान पर) तीन ग्राम, ठंडा जल और मिश्री का प्रयोग उत्तम रहेगा और पित्त प्रकृति वालों के लिए यह अधिक अनुकूल रहेगा। (२) शीतकाल में सदैव सौंफ, गुनगुने जल और शहद का प्रयोग उत्तम रहेगा और वात प्रकृति वालों के लिए यह अधिक अनुकूल रहेगा। (३) शारीरिक प्रकृति के अनुसार उपरोक्त वस्तुओं में घटा-बढ़ी की जा सकती है पर बादाम सदैव रहेंगे। दो-दो बादाम गिरियां प्रति सप्ताह बढ़ाकर पन्द्रह बादाम तक बढ़ाए जा सकते हैं और तदनुसार अन्य वस्तुओं में वृद्धि की जा सकती है। (४) डा० केलाग के अनुसार जिन बालकों को मां का दूध अनुकूल नहीं आता हो या अपच की शिकायत रहती हो तो उन्हें बादाम का दूध देना चाहिए। डा० केलाग ने सात वर्ष तक बादाम से बने दूध पर ही निर्वाह किया। प्रो० राममूर्ति बादाम के दूध पीने की प्रेरणा देते थे। उनके अनुसार दुनिया में बादाम जैसी पौष्टिक अन्य कोई वस्तु नही है। हकीम अजमल खां के अनुसार मानसिक कार्य करने वालों, विद्यार्थियों और परीक्षार्थियों के लिए बादाम, फल और दूध से बढ़कर भोजन कोई अन्य नहीं है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विकल्प—सौंफ और मिश्री का समभाग चूर्ण मिलाकर दो चम्मच की मात्रा से दोनों समय भोजन के बाद, लेते रहने से मस्तिष्क की कमजोरी दूर होती है। मास दो-मास लें।

विशेष—(१) मस्तिष्क संबंधी रोगों में सौंफ अत्यन्त गुणकारी है। यह मस्तिष्क की कमजोरी के अतिरिक्त दृष्टि दुर्बलता, चक्कर एवं पाचन-शक्ति के लिए लाभकारी है। इसके निरन्तर सेवन से दृष्टि नजर कमजोर नहीं होती तथा मोतियाबिंद रुक जाता है। (२) उल्टी, प्यास, जी मिचलाना, पित्त-विकार, जलन, उदरशूल, अग्निमांद्य, प्रवाहिका, मरोड़ आदि व्याधियों में लाभदायक है। कब्ज दूर करती है। यह मुख शुद्धि करने वाली, रुचिकारक और तृप्तिदायक है। (३) इसके अतिरिक्त सौंफ रक्त व वर्ण को साफ करने वाली एवं चर्म-रोग नाशक है। प्रतिदिन दस ग्राम सौंफ सुबह-शाम बिना मीठा मिलाये वैसे ही चबा-चबाकर निरन्तर कुछ समय तक सेवन करने से रक्त साफ होता है तथा त्वचा का रंग उजला होने लगता है। (४) हाथ-पांव में जलन की शिकायत होने पर सौंफ के साथ बराबर मात्रा में धनिया कूट छानकर मिश्री या चीनी मिलाकर भोजन के बाद पानी के साथ छः ग्राम की मात्रा से लेने से कुछ ही दिनों में यह शिकायत जाती रहती है। (५) बच्चों के पेट के रोगों में सौंफ का चूर्ण छः ग्राम (दो चम्मच), दो सौ ग्राम (एक कप) पानी में अच्छी तरह उबाल लें और छानकर ठंडाकर शीशी में भरकर रख लें। इसे एक एक चम्मच की मात्रा से दिन में तीन बार बच्चे को पिलाने से पेट का अफारा अपच, दूध फेंकना, मरोड़ आदि शिकायतें मिट जाती है।

आंवला तेल बनाने की प्रथम विधि—हरे आंवलों को कुचलकर या कद्दूकस करके, साफ कपड़े में निचोड़कर, ५०० ग्राम रस निकाले। किसी लोहे की कड़ाही या कलईदार बर्तन (या मिट्टी के चिकने बर्तन) में ५०० ग्राम आंवलों का रस डालकर उसमें ५०० ग्राम साफ किया हुआ काले तिलों का तेल (या समभाग नारियल का तेल) मिला लें और बर्तन को मन्द-मन्द आग पर रखकर गर्म करें। पकते-पकते जब आंवलों का रस का जलीय अंश वाष्प बनकर उड़ जाए (अर्थात् जब चटर-चटर तथा सनसनाहट की आवाज आनी बन्द हो जाय) और तेल-तेल बाकी रह जाए तब बर्तन को आग से नीचे उतारकर ठंडा कर लें ठंडा हो जाने पर इस तेल को फलालैन के कपड़े (या साफ सफेद महीन कपड़े) या फिल्टर बैग की सहायता से छान लें। तत्पश्चात इस तेल को बोतल में भरकर दैनिक प्रयोग में लायें। इस तेल को बालों (बाल गीले न हो) की जड़ों में अंगुलियों के पोरों से नर्मी से मालिश करने से बाल लम्बे होते हैं और काले भी।

दूसरी विधि—ताजे आंवलों के रस की बजाय आंवलों के काढ़े से आंवला

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

तेल बनाना—इसके लिए सूखा आंवला (गुठला निकाला हुआ) १५० ग्राम (या त्रिफला तेल बनाने के लिए १५० ग्राम गुठली रहित त्रिफला=५० ग्राम आंवला +५० ग्राम हरड़+५० ग्राम बहेड़ा) को दरदरा कूटकर, एक बड़े कलई के बर्तन में ६०० ग्राम पानी में रात्रि को भिगोकर रख दें और लगातार १५ घंटे भिगोने के बाद आंवला सहित पानी युक्त बर्तन को हल्की-हल्की आंच पर पकने को रख दें। पकते-पकते जब पानी ३०० ग्राम के लगभग रह जाय तो बर्तन को आग पर से नीचे उतारकर इस घोल को ठंडा कर लें। बाद में आंवलों को (अथवा पानी में भिगोई अन्य औषधियों को) खूब मसलकर किसी साफ बारीक कपड़े से छान लें। इससे पानी छन जाएगा तथा औषधि का फोक कपड़े के ऊपर रह जाएगा। अब इस छने हुए आंवले के पानी (काढ़ा) को किसी अन्य बर्तन में डालकर उसमें ५०० ग्राम काले तिलों का तेल (रिफाइन्ड) मिलाकर धीमी आग पर रखकर पकाएं। जब केवल तेल शेष रह जाए तब बर्तन को आग से नीचे उतार लें। ठंडा हो जाने पर इसे छानकर बोतल में भर लें। [चाहे तो इस छने हुए तेल में एक ग्राम हरा आयल कलर अच्छी तरह मिलाकर रंगीन कर सकते हैं और तदुपरांत दो ग्राम ब्राह्मी आंवला कम्पाउन्ड (सुगन्ध) या अन्य सुगन्ध मिलाकर सुगन्धित बना सकते हैं परन्तु रंगीन या सुगन्धित बनाना जरूरी नहीं है।]

स्वदेशी-चिकित्सा करते समय नौ-सूत्रीय सावधानियाँ :

(१) **प्रयोग में ली जाने वाली औषधियाँ सही, स्वच्छ एवं प्रभावशाली हो**—प्रयुक्त की जाने वाली औषधियाँ सही, स्वच्छ, कीड़ाविहीन और अच्छी किस्म की होनी चाहिए। प्रायः औषधियाँ पुरानी होने पर वीर्यहीन होकर प्रभावशाली नहीं रहती।

(२) **प्रायः औषधि-सेवन खाली पेट अच्छा रहता है**—जब तक कोई विपरीत निर्देश न हो, औषधि सेवन खाली-पेट ही करना चाहिए। इसके लिए कम-से कम औषधि-सेवन के दो घंटे आगे और दो घंटे पहले कुछ भी नहीं लेना चाहिए। सामान्यतः प्रातः खाली पेट, सन्ध्या खाने से दो-तीन घंटे पहले या बाद सोते समय औषधि सेवन उपयुक्त रहता है।

(३) **मात्रा और अनुपान के संबंध में सावधानी बरत**—औषधि की कितनी मात्रा, कितनी बार और किस वस्तु के साथ लें—इस सम्बन्ध में निश्चित निर्देश पुस्तक में दिए गए हैं ताकि जनसाधारण को उनके पालन में कोई कठिनाई न हो।

(४) **शीघ्र व स्थायी आरोग्य के लिए यथाशक्ति परहेज आवश्यक है**—अत्यधिक परहेज और बिल्कुल बदपरहेजी—दोनों ठीक नहीं है। आवश्यक

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

परहेज-पालन से इलाज शीघ्र व स्थायी होता है। यदि बाल्टी में छेद हों तो आप भला चाहे कितना ही पानी उसमें डालते चले जाय, वह भर नहीं सकती। उसी प्रकार कारण दूर न करते हुए, रोगी यदि लगातार बदपरहेजी करता चला जाय तो वह स्वस्थ कैसे हो सकता है, भले ही कितनी दवाइयाँ लेता रहे। प्रयोग काल में शराब, सिगरेट-बीड़ी-तम्बाकू, काफी, चाय, अंडा, मांस आदि नशीले और तामसिक पदार्थों से यथाशक्ति बचे रहने से आरोग्य लाभ जल्दी होता है और स्थायी भी। सम्पूर्ण आरोग्य प्राप्त करने के बाद भी कहीं रोग बदपरहेजी से दुबारा न हो जाय इस संभावना के कारण परहेज की आवश्यकता बनी रहती हैं।

(५) शीघ्र आरोग्य-लाभ के लिए पुस्तक में वर्णित सहायक उपचार एवं विशेष जानकारी का विवेक के साथ यथासंभव उपयोग करें—पुस्तक में वर्णित सहायक उपचारों का अवलम्बन लेने से आरोग्य-प्राप्ति शीघ्र होने में मदद मिलती है। यद्यपि किसी भी इलाज के संबंध में पुस्तक में जन-साधारण को आवश्यक जानकारी देने का पूरा प्रयास किया गया है, फिर भी इलाज करते समय विवेक से काम लेना चाहिए। निर्देशों को ठीक से समझने के लिए पुस्तक को बार-बार गीतापाठ की तरह पढ़ना चाहिए।

(६) इलाज यदि माफिक आए तभी आगे जारी रखें—कोई भी प्रयोग करते समय सर्वप्रथम एक-दो दिन कुछ खुराकें लेकर देखें कि उस इलाज से आपको पहले से आराम मिल रहा है या रोग-वृद्धि हो रही है। यदि आप कुछ खुराकें लेने के बाद पहले से अच्छा महसूस कर रहे हैं तो इलाज को आगे बढ़ाएं और यदि माफिक न आए तो इलाज को तुरन्त बन्द कर दें; पूरा कोर्स करने के तौर पर चालू न रखें।

(७) स्थायी लाभ के लिए पूरा इलाज करें—सम्पूर्ण आरोग्य की प्रतीति होने के बाद भी स्थायी लाभ के लिए कुछ खुराकें और लेकर औषधि बन्द कर दें।

(८) अनावश्यक औषधियां न लें—सदैव औषधियों पर निर्भर रहने के बजाय यदि आप स्वस्थवृत पालन द्वारा रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने का प्रयास करेंगे और प्रकृति के समीप रहेंगे, तो बिना किसी दवा के रोग-मुक्त रहेंगे।

(९) परमकृपालु प्रकृति एवं सर्वशक्तिमान परमात्मा पर परमविश्वास रखें—कभी अधूरे मन, वहम और अविश्वास के साथ इलाज न करें। परमकृपालु प्रकृति एवं परमात्मा पर पूरा भरोसा रखें, साथ ही चिकित्सक और औषधि पर भी। विश्वास आशा जगाता है और आशावादी शीघ्र आरोग्य लाभ करता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

परिशिष्ट--२

(स्वदेशी चिकित्सा सार)

सौंदर्यवर्धक स्वदेशी प्रयोग

मंहगे और कृत्रिम सौंदर्य प्रसाधनों के स्थान पर यदि हम स्वदेशी एवं प्राकृतिक सौंदर्यवर्धक पदार्थों का उपयोग करें तो हमें अधिक और स्थायी लाभ होगा। सौंदर्यवर्धक स्वदेशी उपचारों का मुकाबला जोर-शोर से विज्ञापित किए जाने वाले आधुनिक सौंदर्य-प्रसाधन मंहगे होते हुए भी नहीं कर सकते। पाठकों की सेवा में प्रस्तुत है कुछ स्वदेशी सौंदर्यवर्धक प्रयोग।

(१) त्वचा का सौंदर्य :

(क) चिकनी एवं तैलीय त्वचा के लिए गुणकारी बेसन-हल्दी का उबटन : ६० ग्राम (लगभग १६ चम्मच) बेसन और आधा चम्मच पिसी हुई हल्दी में थोड़ा कच्चा दूध (या पानी) मिलाकर गाढ़ा-गाढ़ा घोल बना लें और चौथाई चम्मच या ८-१० बूंद सरसों या (तिल या जैतून) का तेल मिलाकर इतना फेंटे कि गाढ़ा लेप (पेस्ट) बन जाय। इस उबटन को चेहरे, गर्दन, बाहें, हाथ-पैर, कोहनियां- घुटनें आदि अंगों पर लेप कर लें। लेप करने के पांच-दस मिनट बाद या जब लेप सूखने लगे तो हथेलियों के दबाव से मसल-मसल कर छुड़ा लें। उबटन मैल के साथ बत्तियों के रूप में छूट जाएगा। अब थोड़ी देर बाद गुनगुने पानी से अंगों को धो डालें या स्नान कर लें और तौलिए से सूखा लें। इससे त्वचा साफ, रेशम-सी चिकनी, मक्खन-सी मुलायम और चमकदार हो जायेगी और चेहरे की रंगत निखर उठेगी। बेसन और हल्दी के इस उबटन को चेहरे पर लगाने से चेहरे की झांइया, दाग, झुरियां और कालिमा दूर होती है और चेहरे के अनावश्यक बाल झड़ जाते हैं।

विशेष-(१) उबटन स्नान से आधा घंटे पहले करना अच्छा रहता है या

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

फिर रात्रि सोने से पहले। (२) इसे दो-तीन दिन लगातार करने के पश्चात हर दूसरे-तीसरे दिन छः बार और फिर महीने में चार बार अवश्य करें। शीतकाल में सुविधानुसार दो सप्ताह में एक बार तो करना ही चाहिए। इसके छः-सात बार के प्रयोग के बाद आपको अपने रंग में अन्तर जान पड़ेगा। लगातार साबुन की जगह उबटन लगाकर स्नान करने से त्वचा में निखार आता है और वर्ण उज्ज्वल (fair complexion) होता है। (३) उबटन करते समय गर्दन को न भूलें। (४) उबटन भौंहों, पलकों एवं होठों पर न लगाएं। (५) चिकनी या तैलीय त्वचा के लिए बेसन (घर का पिसा हुआ बढ़िया रहता है) से बढ़कर उत्तम कोई अन्य चीज नहीं है। केवल बेसन को ही पानी में घोलकर लेप करलें और पन्द्रह मिनट बाद धो डालें। इससे चेहरे का चिपचिपापन दूर होगा। चेहरा खिल उठेगा। बेसन का लेप चेहरेको इतना मुलायम बनायेगा कि मक्खन भी क्या करेगा। गर्मियों में खाली बेसन ही मलना अच्छा रहता है। यह ठंडक और शांति प्रदान करता है। ध्यान रहे कि गर्मियों में त्वचा पर तैलीय पदार्थों का अधिक प्रयोग न करें अन्यथा तैलीय ग्रन्थियां अधिक सक्रिय हो उठेंगी। (६) उबटन उतारते समय इस बात का ध्यान रखें कि हथेलियों को ऊपर से नीचे की दिशा में न चलाए अन्यथा चमड़ी ढीली पड़ सकती है। झुर्रियों से बचने के लिए मालिश हमेशा धीरे-धीरे नीचे से ऊपर को तरफ, ललाट पर ऊपर की ओर, गाल पर नीचे से कनपटी की तरफ और नाक से कान की तरफ, ठोडी पर बायीं एवं दायी दिशा में तथा झुर्रियों के विपरीत दिशा में हथेलियों को ले जाते हुए करें।

विकल्प–(१) एक शीशे की प्याली में १०० ग्राम कच्चे दूध में चौथाई नींबू निचोड़ें या नींबू के रस की इतनी बूंदें डालें कि दूध फट जाए। फिर इसे चेहरे और हाथों पर धीरे-धीरे मलें। तदुपरांत गुनगुने पानी से स्नान करें या चेहरा धो डालें। इससे त्वचा कोमल और कांतिमय हो जाएगी।

विशेष–(१) यह तैलीय त्वचा को साफ करने वाला (Cleanser to Oily Skin) एक उत्तम मिश्रण है। नींबू का रस जहां त्वचा की अतिरिक्त चिकनाई को साफ करता है वहां दूध त्वचा को मखमली कोमलता प्रदान करता है। (२) यदि गर्दन मैली और आभाहीन हो गई हो तो इस मिश्रण को रुई, कपड़े या स्पंज की सहायता से गर्दन पर धीरे-धीरे मलें और फिर सूखने दें। बीस मिनट बाद ठंडे पानी से धो-पोंछकर सुखा लें। गर्दन स्वच्छ, मुलायम और कांतिमय हो जाएगी। (३) यदि अधिक देर धूप में रहने के कारण चेहरा मुर्झा गया हो अथवा चेहरे का रंग पीला पड़ गया हो तो चेहरे को धोने के बाद नींबू

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

की बूंदे मिला हुआ दूध को रूई या ऊन के फाहे से चेहरे पर चुपड़ लें। लेप से त्वचा कुछ तन जाएगी। थोड़ी देर बाद पानी से धो डालें और पोंछ लें। चेहरा खिल उठेगा। (४) यदि प्रातः दूध उबालने से पहले दूध की पांच-सात बूंदें हथेली पर डालकर उसमें दो-चार बूंदें नींबू के रस की भी मिला लें और फिर चेहरे और हाथों पर मल लें तो भी त्वचा निखर उठेगी।

विकल्प-(२) तैलीय त्वचा के लिए खीरे का घोल (लोशन)-किसी शीशे या चीनी के बरतन में खीरे को कद्दूकस कर उसको कपड़े में अच्छी तरह निचोड़कर रस निकाल लें। एक औंस या तीस ग्राम रस में आधा चम्मच नींबू का रस व आधा चम्मच गुलाबजल मिलाकर घोल बना लें। इसे रूई से चेहरे व गर्दन पर लगाकर आधा या एक घंटे बाद पहले गुनगुने और फिर सादे पानी से मुँह धोलें। इससे चेहरे पर कुदरती चमक और निखार आता है क्योंकि बनावटी क्रीमों की तुलना में खीरे का रस बहुत शीघ्र त्वचा के भीतर पहुंचकर असर करता है। खीरे में त्वचा को निखारने का विशिष्ट गुण है। धूप के कारण सांवली पड़ गई त्वचा पर इस घोल का उपयोग लाभप्रद है।

विशेष-(१) केवल खीरे के रस या खीरे के टुकड़ों को अकेले ही चेहरे पर मलने से रंग साफ होता है और तैलीय त्वचा की शिकायतें दूर होती हैं। ज्यादा चिकनाई वाले चेहरे पर पिसा हुआ खीरा मलकर धो डालने से अनावश्यक चिकनाई दूर हो जाती है। (२) आंखों के नीचे व आसपास पड़ गए कालेपन को दूर करने के लिए रूई के फाहे को खीरे के रस में भिगोकर पलकों पर व उसके आसपास रखें। दस-पन्द्रह मिनट बाद हटा लें। धीरे-धीरे त्वचा स्वाभाविक रंग में आ जाएगी। (३) खीरे का टुकड़ा काटकर त्वचा पर कुछ देर रगड़ें जिससे कि त्वचा पर रस की एक पर्त-सी चढ़ जाए। बीस मिनट बाद त्वचा को सादे पानी से धो डालें। ऐसा करते रहने से दाग, धब्बे, मुँहासे आदि धीरे-धीरे नष्ट हो जाते हैं।

(ख) अत्यधिक तेल युक्त त्वचा :

यदि त्वचा इतनी तैलीय हो कि मेक-अप भी नहीं ठहरता हो तो बर्फ का टुकड़ा दूध में भिगोकर चेहरे पर हौले-हौले मलें। इस क्रिया से त्वचा का चिकनापन दूर होगा और चेहरे पर ताजगी का अनुभव होगा।

(ग) शुष्क और रूखी त्वचा :

आधा कटोरी कच्चा या गुनगुना दूध में एक स्वच्छ रूई का टुकड़ा भिगोकर चेहरे, गर्दन, हाथों आदि शरीर के अन्य अंगों पर पांच-दस मिनट तक

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

नर्मी से फेरिए। आप देखेंगे कि रूई कितनी मैली हो गई है। बीस मिनट बाद ठंडे या गुनगुने पानी से धो डालें। दुग्ध-स्नान से त्वचा स्निग्ध बनती है। दूध के दैनिक प्रयोग से मुँहासे, चेहरे की झांईयां, दाग-धब्बे, झुर्रियां और खुरदरापन आदि दूर होकर मुखमण्डल की शोभा और कान्ति बढती है तथा रंग निखरता है।

विशेष–(१) दुग्ध-स्नान में बहुत अधिक दूध की आवश्यकता नहीं होती परन्तु थोड़े से दूध के प्रयोग से त्वचा दूधिया और अत्यन्त कोमल बनती है। "चेहरे के समस्त दाग-धब्बे मिटाने और त्वचा को आकर्षक रूप प्रदान करने के लिए गुनगुने दूध से बहत्तर कोई दूसरी दवा मेरे पास नहीं है—डा० जान ग्लास्टर"। (२) कच्चे दूध अथवा दूध के झाग को रूई में लगाकर चेहरे पर मलने और बीस मिनट बाद ताजे पानी से चेहरा धोने से चेहरा चिकना हो जाता है और एक अनुपम कांति मुखड़े पर छा जाती है। (३) शीत ऋतु में त्वचा की शुष्की मिटाने के लिए गुनगुना दूध लेकर उसे रूई या ऊन के फाहे की सहायता से चेहरे व हाथों पर धीरे-धीरे मलें और कुछ देर पश्चात हल्के गर्म पानी से धो डालें। त्वचा स्निग्ध और कोमल होगी।

विकल्प–(१) ६० ग्राम गेहूं या जौ के छने हुए आटे में चौथाई चम्मच हल्दी का बारीक चूर्ण, एक चम्मच तिल या सरसों का तेल (अथवा पिघला हुआ देसी घी) और आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर गाढ़ा उबटन तैयार कर लें। नहाने से पहले इसे चेहरे व शरीर पर लगाएं। थोड़ा सूखने पर या दस मिनट बाद हथेली से रगड़कर उबटन उतार लें। आप देखेंगे कि उतारे उबटन में शरीर की मैल भी उतर गई है। जब उबटन छूट जाए तब आधा घंटे बाद गुनगुने पानी से स्नान कर लें। शीतकाल में चेहरे पर उत्पन्न खुश्की को दूर करने के लिए यह उत्तम उबटन है। इस उबटन के प्रयोग से त्वचा मुलायम, गोरी, स्निग्ध एवं लोमरहित हो जाती है।

विशेष–(१) यह उबटन हर तीसरे-चौथे दिन किया जा सकता है। (२) सुगन्ध के लिए इस उबटन में चन्दन पानी में घिसकर भी मिला सकते हैं। (३) स्नान करते समय साबुन न लगाएं। हो सके तो उबटन के बाद साबुन के स्थान पर बेसन (एक भाग) और दूध (दो भाग) मिलाया हुआ घोल लगाकर नहाएं ताकि उबटन से प्राप्त चिकनाहट त्वचा में रहे।

विकल्प–(२) एक चम्मच दूध की ठंडी मलाई व एक चुटकी हल्दी का बारीक चूर्ण मिलाकर चेहरे पर नित्य मलें तो त्वचा का रूखापन दूर होकर चेहरा कांतिवान हो जाता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(घ) सामान्य (कम्बिनेशन) त्वचा :

मुल्तानी मिट्टी का लेप–एक कटोरे में लगभग १०० ग्राम मुल्तानी मिट्टी पानी में भिगो दें। दो घंटे में वह फूलकर लुगदी-सी बन जाए तो हाथ से मसलकर गाढ़ा घोल तैयार कर लें। ध्यान रहे कि डलियां न रहने पावें। आवश्यकतानुसार घोल बनाकर इसे चेहरे और शरीर पर लगाएं। सर्दी के दिनों में मुल्तानी मिट्टी को लगाकर धूप में आधा घण्टा बैठने के बाद गुनगुने जल से स्नान करें और गर्मी के दिनों में मिट्टी के लेप के बाद छाया में बैठें और आधा घण्टे बाद ठंडे या ताजे पानी से स्नान करें। इससे रोम-छिद्रों का मैल साफ होगा और त्वचा की रंगत निखरेगी।

विशेष–(१) सप्ताह में एक बार प्रयोग करें। (२) साबुन के स्थान पर मुल्तानी मिट्टी का घोल लगाने से त्वचा मुलायम और स्निग्ध बनती है। (३) एक बार प्रयोग की हुई मिट्टी दूसरी बार काम में न लाएं। (४) चेहरे की रंगत निखारने के लिए उपरोक्त मुल्तानी मिट्टी के घोल में दो चम्मच गुलाब जल और दो चम्मच कच्चा दूध मिलाकर चेहरे पर लगाएं। १०-२० मिनट बाद गर्मियों में ठंडे और सर्दियों में थोड़ा गर्म पानी से धो डालें। इससे चेहरे की रंगत निखरने के साथ-साथ फुन्सियों, कील-मुहासों, दाग-धब्बें, चेहरे की झांइयां आदि से एक-दो मास में छुटकारा मिल जाता है।

विकल्प–चेहरे और मुखमण्डल का सौंदर्य —पृष्ठ १२ देखें।

(२) त्वचा का कालापन मिटाने एवं रंग साफ करने के लिए :

एक बाल्टी ठंडे जल में दो नींबू का रस मिलाकर गर्मियों में निरन्तर कुछ मास स्नान करें। शीतकाल में हल्के गरम पानी में नींबू निचोड़कर स्नान कर सकते हैं। नींबू मिश्रित जल से स्नान करने से रोम-छिद्र स्वतः ही खुल जाते हैं और त्वचा का रंग गोरा होने लगता है। त्वचा के गौरवर्ण होने के साथ-साथ त्वचा सम्बन्धी कई रोगों से भी छुटकारा मिल जाता है।

विकल्प–इमली ६० ग्राम लेकर २५० ग्राम पानी में फूलने दें। उसे मसल मथकर चटनी के समान बना लें। इसे शरीर की त्वचा पर मलकर दस-पन्द्रह मिनट बाद स्नान किया जाय तो कुछ ही दिनों में काला व्यक्ति गोरा होने लगता है तथा झांई, दाग, पित्ती आदि से छुटकारा मिल जाता है। गर्मियों के मौसम में सप्ताह में दो बार आवश्यकतानुसार तीन-चार सप्ताह तक यह प्रयोग कर सकते हैं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सहायक उपचार–(१) आंवला का मुरब्बा एक बड़ा नग प्रतिदिन प्रातः दो-तीन मास सेवन करने से रंग निखरता है। (पृष्ठ २ पर आंवला-मुरब्बा निर्माण विधि देखें)। (२) २५० ग्राम दूध में असली केसर की चार-पांच पखुड़ियां तथा एक छोटी इलायची डालकर उबालकर नित्य पीते रहने से वर्ण साफ होता है। सर्दियों में एक-दो मास पीएं। (३) गाजर का रस (बर्फ अथवा कुछ भी मिलाए बिना) आधा गिलास (लगभग १२५ ग्राम) खाली पेट सुबह और शाम पन्द्रह-बीस दिन पीने से रक्त शुद्ध होकर उसमें हेमोग्लाबिन की मात्रा बढ़ जाती है। रंग निखरता है। (पृष्ठ संख्या १०६) (४) गाजर एवं सेब के कद्दूकस किए गए लच्छों को मिलाकर सेवन करने से त्वचा स्निग्ध, वर्ण उज्जवल, कपोल लाल और चेहरा गुलाब के फूल जैसा मुलायम हो जाता है (पृष्ठ ९९ देखें)। (५) अंगूर, किशमिश, मुनक्का में लोह तत्त्व की प्रचुरता के कारण ये रक्त में लाल कणों (हेमोग्लोबिन) को बढ़ाते हैं तथा रंग निखारते हैं (पृष्ठ १०५ देखें)। (६) प्रतिदिन नियमित प्रातः एक गिलास गुनगुने पानी में एक कागजी नींबू का रस मिलाकर एवं छानकर खाली पेट पीने के बाद शौच जाने से कब्ज व गैस, भूख न लगना, जी मिचलाना, जिगर-तिल्ली की शिकायतें, रक्त और चर्म रोग, मोटापा आदि धीरे-धीरे नष्ट हो जाते हैं और चेहरे के दाग, मुंहासे, झांइयां दूर होकर वर्ण निखरता है। यदि साथ में सुपाच्य और हल्का भोजन करें तो तीन-चार सप्ताह में ही रंग में अन्तर जान पड़ेगा। (७) प्रतिदिन छः ग्राम की मात्रा में सौंफ सुबह-शाम भोजन के बाद खूब चबा-चबा कर निरन्तर कुछ मास तक सेवन करने से रक्त साफ होता है और त्वचा का रंग उजला होने लगता है। (८) नित्य प्रातः उठते ही 'बेड-टी' की बजाय रात रात में तांबे के वर्तन में रखा पानी पीने से 'बेड-टी' की आदत से छुटकारा मिल जाता है। कब्ज दूर होती है और रक्त साफ होकर वर्ण निखरता है। चाय के स्थान पर दूध पीने वाली महिलाओं की त्वचा, दांत, केश, नाखून सभी स्वस्थ एवं कांति युक्त रहते हैं। (९) आंवला, सेब, अंगूर, नीबू, अनार, संतरा, गाजर, चुकन्दर, लाल टमाटर, मूली, बथुआ, पालक, मैथी, बादाम, कच्चा नारियल, सौंफ, मिश्री, दूध, दही, मक्खन आदि वर्ण निखारने वाले पदार्थ हैं। त्वचा के स्वास्थ्य और सुन्दरता के लिए गाजर, मूली, प्याज, टमाटर, चुकन्दर आदि का सलाद के रूप में खाना तथा पालक का सूप बनाकर लेना टॉनिक का काम करता है। (१०) क्रोध, घृणा, इर्ष्या आदि मनोविकारों से रक्त-विकार उत्पन्न होता है और रक्त दूषित होने से त्वचा का रंग काला पड़ने लगता है। अतः मलीन, अश्लील और कामुक विचारों से बचने तथा सदाचरण और पवित्र विचारों को अपनाने से सौंदर्य विकसित होता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(३) चेहरे का सांवलापन दूर करने और रंग साफ करने या निखारने (fair complexion) के लिए :

चार बादाम गिरियों को प्रातः पानी में भिगों दें। सायं बादामों का छिलका उतार कर उन्हें दो चम्मच भैंस (या उपलब्ध दूध) के साथ इतना बारीक पीसें कि एकरस होकर पानी में घुल जाय। यही घोल बादाम-दुग्ध है। बादाम-दुग्ध रात को सोते समय चेहरे पर मलकर सो जाएं और सवेरे चेहरे को ठंडे पानी से धो डालें। लगभग पन्द्रह दिनों तक लगातार प्रयोग करने से चेहरे की रंगत बदल जाती है और वर्ण उज्ज्वल होकर चेहरा निखर उठता है।

विशेष–(१) बादाम-दुग्ध त्वचा को कोमल बनाने का सर्वोत्तम उपाय है जो अन्य किसी भी मानव-निर्मित सौंदर्य-प्रसाधन की अपेक्षा चेहरे को अधिक भव्य और आकर्षक बनाता है और अल्प काल में ही आपके रूप को चार चांद लगा देने वाला है। इसके प्रयोग से त्वचा साफ, कोमल, पुष्ट और आभायुक्त बन जाती है। (२) आप चाहें तो बादाम दुग्ध नहाने से एक घण्टा पहले लगा सकते हैं। (३) दूध में भिगोए बादाम पीसकर रात में लगाने और प्रातः बेसन से धोने से खुरदरी त्वचा मुलायम होती है और चमड़ी की रंगत बदल जाती है।

विकल्प–(२) प्रातः कालीन ओस-बिन्दु (पृष्ठ संख्या—१५ चेहरे की ताजगी देखें) या धारोष्ण दूध के झाग को मुख पर मलने से चेहरे का सांवलापन दूर होता है।

विकल्प–(३) चेहरे का रंग निखार–एक चम्मच बेसन को दो चम्मच गुनगुने या कच्चे दूध में अच्छी तरह मिलाकर घोल बना लें। साबुन से मुँह धोने के बजाय इस बेसन-दूध के घोल को हल्के हाथों से चेहरे पर अच्छी तरह लगाकर पन्द्रह-बीस मिनट तक लगा रहने दें। तत्पश्चात गुनगुने या साधारण पानी से धो डाले। सप्ताह में दो तीन बार कुछ सप्ताह तक लगातार प्रयोग से चेहरे का रंग निखरता है। साथ ही दाग-धब्बों से बचाव होता है।

विशेष–(१) साबुन के स्थान पर उपरोक्त बेसन-दूध के घोल का प्रयोग से चेहरा मुलायम बनता है। (२) सर्दियों में हाथ खुर्दरे होने पर साबुन की बजाय इसे उबटन की भाँति हाथों पर मल लें तो हाथों की सुन्दरता और कोमलता बनी रहती है। (३) यदि उपरोक्त बेसन और दूध के घोल में एक चुटकी भर बारीक पिसी हुई हल्दी और चुटकी भर चन्दन का बारीक चूर्ण भी मिला लें और मिलाने के बाद प्रयोग करें तो चेहरा अधिक आकर्षक और भव्य बन जाता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(४) चेहरे के दाग-धब्बे :

खुश्क त्वचा की दशा में चन्दन को लकड़ी दूध में घिसकर और तैलीय त्वचा की दशा में चदन को गुलाब जल में घिसकर लगाएं। घंटे भर बाद स्नान कर लें या चेहरा शीतलजल से धो डालें। यह प्रयोग गर्मियों में करें। कुछ ही दिनों में चेहरा दाग-रहित हो जाता है।

विशेष–चोट के निशान अथवा जल जाने के बाद चेहरे पर पड़ गए काले दागों को मिटाने के लिए चन्दन पानी में घिसकर रोज दाग के ऊपर लगाने से आशातीत लाभ होता है।

विकल्प–(१) प्रतिदिन एक पके टमाटर के गूदे में नींबू के रस की कुछ बूंदें डालकर प्रातः सायं चेहरे पर मलें। कुछ देर बाद पानी से धो डालें। ऐसा करते रहने से कुछ ही दिनों में त्वचा दाग-रहित व चमकोली हो जाती है।

विकल्प–(२) चेहरे के धब्बों, कीलों और झुर्रियों पर रात को नीबू का रस लगाएं या नींबू काटकर मलें। सारी रात लगा रहने दें और प्रातः धोएं। निरन्तर एक-दो सप्ताह के प्रयोग से चेहरे के दाग-धब्बें, कीलें व झुर्रियां दूर होती है और सख्त, खुरदरी, मोटी त्वचा मुलायम होती है। यदि जिगर विकार के कारण चेहरे पर धब्बें उभरे हों तो इस प्रयोग के साथ एक गिलास पानी में एक नोबू निचोड़ कर दिन में दो-तीन बार आवश्यकतानुसार दस-पन्द्रह दिन पीएं।

विकल्प–(३) मुंह पर काले दाग या झांइयां हो तो सूखी हल्दी की गांठ को नींबू के रस में घिसकर दागों पर लगाते रहने से वे धीरे-धीरे मिट जाते हैं।

(५) मुंहासे :

संतरे के छिल्कों को छाया में सुखाकर बनाया गया बारीक चूर्ण और बराबर मात्रा में बेसन (अथवा बारीक पिसी हुई मुल्तानी मिट्टी दुगुनी) मिलाकर मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को पन्द्रह मिनट पानी में भिगोने के बाद गाढ़ा घोल बना लें और इसका मुंहासों पर लेप करें। दस मिनट लगा रहने के बाद गुनगुने पानी से चेहरा धो लिया जाए तो इस प्रकार ४-६ सप्ताह के प्रयोग से मुंहासे नष्ट हो जाते हैं।

विशेष–(१) अन्य प्रयोग–उपरोक्त संतरे के छिल्कों का महीन चूर्ण को गुलाब जल में मिलाकर बनाये गये घोल का लेप करने से चेहरे के मुंहासे नष्ट होते हैं तथा झांई एवं चेचक के दाग भी दूर होते हैं। (२) उपरोक्त मिश्रण को

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

हर तीसरे-चौथे दिन स्नान करते समय साबुन के स्थान पर गीले चेहरे पर लगाते रहने से चेहरे का रंग साफ हो जाता है तथा मुंहासों के दाग भी मिट जाते हैं। (३) मुंहासें पृष्ट १४ पर भी देखें।

सहायक उपचार-(१) शीघ्र लाभ प्राप्त करने हेतु उपरोक्त प्रयोग के साथ-साथ त्रिफला-चूर्ण दो ग्राम की मात्रा से गर्म पानी से रात्रि सोते समय लेते रहें। (२) मुनक्का १० नग पानी से साफ कर लें और रात को ६० ग्राम पानी में भिगो दें। प्रातः बीज निकालकर खा लें और बचे पानी में थोड़ी मिश्री या शक्कर मिलाकर या वैसे ही पी लें। एक मास तक सेवन करने से मुंहासे निकलने बन्द हो जाएंगे तथा खून साफ होगा।

(६) झुरियां :

आधा चम्मच दूध की ठंडी मलाई में नींबू के रस की चार पांच बूंदे मिलाकर झुरियों पर सोते समय अच्छी तरह मलें। पहले गुनगुने पानी से चेहरा अच्छी तरह धोएं और बाद में खुरदरे तौलिए से रगड़-पोंछकर सुखा लें। इसके पश्चात मलाई दोनों हथेलियों से तब तक मलते रहें जब तक कि मलाई घुलकर त्वचा में रम न जाएं। बीस मिनट या आधा घण्टे बाद स्नान कर लें या पानी से धो डालें परन्तु साबुन का प्रयोग न करें। नित्य १५-२० दिन तक नियमित प्रयोग से झुरियां दूर होती हैं तथा चेहरे के काले दाग मिटकर चेहरा कांतिमान और कमनीय हो जाता है।

विशेष-(१) उपरोक्त प्रयोग करते समय यदि स्नान के पश्चात चेहरे पर धीरे-धीरे जैतून के तेल की मालिश करें तो सोने में सोहागा का काम देगा। चेहरे पर तेल मालिश या उबटन की विधि-चेहरे को साफ किए बिना मालिश न करें। जिस तरफ की झुरियां पड़ती हों, उसके ठीक विपरीत दिशा में उंगलियों के पोरों पर गुनगुने जैतून के तेल की कुछ बूंदें लगाकर मालिश करें। मालिश करते समय या तेल लगाते समय ललाट को दोनों हथेलियों से धीरे-धीरे ऊपर की ओर तथा कनपटियों की तरफ उंगलियां ले जाते हुए मलें और चेहरे की त्वचा को ऊपर की ओर मलते हुए हथेलियों को कानों और सिर की ओर ले जाएं। गालों को नीचे से कनपटी को दिशा में मलें। ठोडी को बायीं और दायीं तरफ उंगलियां ले जाते हुए मलें। मुंह को पोंछते समय भी हाथों को ठोडी से ऊपर की ओर तथा कनपटियों की तरफ ले जाना चाहिए। (२) अपनी उंगलियों की झुरियां मिटाने के लिए भी नींबू के रस की बूंदें मिली दूध की ठंडी मलाई की मालिश करें।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विकल्प–पके हुए पपीते का एक टुकड़ा काटकर चेहरे पर घिसें या गूदा मसलकर चेहरे पर लगाएं। कुछ देर बाद स्नान कर लें। कुछ दिन लगातार ऐसा करने से चेहरे की झुर्रियां दूर होती हैं, धब्बें-झांइयां, मैल-कालिमा नष्ट होतीं है एवं मुंहासे मिटकर चेहरे की रंगत निखरती है।

विशेष–नहाने से पहले पके पपीते के गूदे को पांच मिनट गर्दन पर रगड़ें, इससे गर्दन का मैल साफ होगा, त्वचा निखरेगी और प्रौढ़ अवस्था के साथ पडने वाली गर्दन की झुर्रियां दूर होंगी।

सहायक उपचार–चेहरे पर झुर्रियां पड़ गई हों तो निम्न व्यायाम लाभ-दायक हैं :—

(१) 'ई' और 'ओ' बोलते हुए एक बार चेहरे को फैलाएं और फिर सिकोड़ें। दूसरे शब्दों में 'ई' के उच्चारण के साथ ऐसी मुद्रा बनाएं मानों कि आप मुस्कुराने जा रहे हैं। कुछ क्षण इसी मुद्रा में रहने के बाद होठों को आगे को तरफ बढ़ाते हुए इस प्रकार मुद्रा बनाएं मानों कि आप सीटी बजाना चाह रहे हैं। इससे गालों का अच्छा व्यायाम होता है जिससे गालों की पुष्टि होती है और झुर्रियों से बचाव। यह क्रिया एक बार में १५-२० बार करें और दिन में तीन बार करें। (२) मुंह से फूंक मारते हुए गाल फुलाएं व पेट पिचकाएं। फिर नाक से सांस खींचें। इस प्रकार १५-२० बार करें और दिन में तीन बार करें। गाल पुष्ट होंगे। (३) सिंहासन–योगासनों में सिंहासन चेहरे की झुर्रियां दूर करने में प्रभावशाली है। सिंहासन करने की सरल विधि–अपनी कमर गला पीठ को सीधे रखते हुए वज्रासन (पृष्ठ संख्या ६२) में घुटनों के बल (जैसे मुसलमान नमाज पढ़ते समय बैठते हैं) बैठकर घुटने थोड़े फैला लें। दोनों हथेलियां भीतर की ओर रखते हुए घुटनों के बीच फर्श पर जमा लें और उंगलियों को फैला लें। मुख को जितना खोला जा सके, यथासाध्य खोलते हुए, जीभ को अधिक-से-अधिक मुंह के बाहर निकालते हुए, आंखें खुली रखते हुए (अथवा भ्रूमध्य में देखते हुए), गले की नस-नाड़ियों को तानते हुए सिंह की भांति अपना उग्र रूप बनाएं। यही सिंहासन है।

इस आसन के अभ्यास से कंठ और मुख के स्नायुओं में अच्छी तरह खिंचाव आता है और मुंह और आंखों के आसपास पड़ी झुर्रियां दूर होती हैं। यदि झुर्रियां नहीं भी हैं तो आने वाली झुर्रियों से रक्षा होती है। प्रतिदिन लगातार इसका एक से पांच मिनट तक अभ्यास करने से टांसिल का आपरेशन करवाने की आवश्यकता नहीं रहती। इससे चेहरे की झुर्रियां नष्ट होती हैं परन्तु ललाट की झुर्रियों पर असर प्रायः नहीं होता है। (४) ललाट की झुर्रियों को

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

दूर करने के लिए हथेली की मदद से ललाट को पीछे की ओर, जहां से बालों की सीमा प्रारम्भ होती है, मालिश करें। यदि माथे पर कोई रेखा है तो लगातार अभ्यास से दूर हो जाएगी। (५) चेहरे में आंखों के छोर की रेखाएं (झुर्रियां) मिटाने के लिए खीरे को गोलाई में टुकड़े काटकर आंखों के नीचे-ऊपर लगा लें। माथे पर कुछ लम्बे टुकड़े लगाकर तनाव-रहित होकर कुछ देर लेटना चाहिए। इस क्रिया को प्रतिदिन एक बार करने से लगभग दो सप्ताह में ये लकीरें मिट जाती हैं। (६) गालों और आंखों के इर्द-गिर्द झुर्रियाँ और झांइयां मिटाने के लिए रात को दूध की ताजा मलाई में महीन आटा मिलाकर मुंह पर लेप कर लें। इसके बाद कुछ देर घरेलू काम करने के बाद गीले हाथ से चेहरे को खूब मलें जिससे कि मटमैले रेशें गिर जाएं। फिर चेहरा धोकर मुंह में ठंडा पानी भरकर आंखों पर ठंडे पानी के खूब छींटे मारें और चेहरा पोंछ लें। इस प्रयोग से गालों और आंखों के आसपास की झुर्रियां मिटती हैं तथा झाइयां नष्ट हो जाती हैं। (७) गालों की झुर्रियां–यदि आप गालों पर नींबू का रस लगाकर नींबू निचोड़े छिलके कुछ दिन मलें तो गाल झुर्रियां-रहित और सुन्दर हो जाएगे। साथ ही मुख धोने के बाद गालों को हथेलियों से थपथपा कर सुखाएं तो गालों में खून का प्रवाह अच्छा होगा एवं चेहरे की झुर्रियां मिटेंगी। (८) त्वचा की झुर्रियां मिटाने के लिए आधा गिलास गाजर का रस नित्य शाम चार बजे दो तीन सप्ताह लें।

झुर्रियों से बचाव–शीतल जल ढीली त्वचा को कसकर रखने एवं रक्त संचार को ठीक करने के लिए प्रभावपूर्ण है। चेहरा धोने के पश्चात उसे कभी भी तौलिए से न पौंछें बल्कि हथेलियों से थपथपाकर चेहरे का पानी सुखाएं। ऐसा करने से जल का कुछ अंश त्वचा के रोम छिद्रों के द्वारा शरीर में प्रवेश कर जाता है। परिणामस्वरूप चेहरे की ताजगी एवं खूबसूरती बनी रहती है और चेहरे पर झुर्रियाँ नही पड़ती। (२) चिन्ता, मानसिक तनाव व थकावट से बचें। मुस्कराने और खुलकर हंसने की आदत डालें। (३) चेहरे पर पड़ी झुर्रियों से छुटकारा पाने के लिए अंकुरित चने एवं मूंग को सुबह एवं शाम खाएं। इनमें विद्यमान विटामिन 'इ' झुर्रियां मिटाने और युवा बनाये रखने में विशेष सहायक होता है।

(७) आंखों के चारों ओर कालापन छा जाना :

एक चम्मच टमाटर का रस, आधा चम्मच नींबू का रस, एक चुटकी हल्दी का बारीक चूर्ण, थोडा-सा बेसन मिलाकर गाढ़ा-सा लेप बना लें। आंखों के नीचे व चारों तरफ काले घेरों पर लेप करके दस मिनट लगा रहने दें।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सूखने से पहले हौले-हौले मलने के बाद साधारण पानी से चेहरे को धो डालें। कुछ दिन तक नित्य एक बार प्रयोग करें। आंखों के नीचे काले घेरें मिटाने का प्रभावशाली इलाज है।

विशेष--(१) प्राय: लौह और केल्शियम की कमी के कारण नेत्रों के चारों ओर काले घेरें उत्पन्न हो जाते हैं। क्रोधी स्वभाव और कामुक विचारों की अधिकता से भी ये पैदा हो जाते हैं। लाल पके टमाटर विटामिन 'ए', 'सी' एवं लौह के उत्तम स्रोत हैं। अत: टमाटर का सेवन लाभप्रद रहता है। इसके अतिरिक्त रोजाना आधी गिलास गाजरों का रस पीना या कच्ची गाजरों का सेवन भी लाभप्रद रहता है। (२) अन्य विधि--दो भाग टमाटर के रस में एक भाग नींबू का रस मिला लें और चेहरे पर मल लें। सूख जाने पर चेहरा साधारण जल से धो डालें। दिन में दो बार सुबह-शाम इस घोल के कुछ ही दिनों के प्रयोग से चेहरा मुलायम और दाग रहित हो जाता है। गालों और होठों की लाली बढ़ती है और चेहरे के छोटे-छोटे छिद्र भर जाते हैं। नेत्रों के काले घेरें मिटने लगते हैं।

सहायक उपचार--नेत्रों के चारों ओर काले घेरें मिटाने हेतु--साथ-साथ ही पेय के रूप में टमाटर का रस लें तो अधिक शीघ्र लाभ होगा। टमाटर का रस--१२५ ग्राम टमाटर का रस लेकर उसमें आधा नींबू निचोड़ लें। पांच-सात पुदीने के पत्तियाँ पीसकर उसमें डाल दें। स्वादानुसार सेंधा या काला नमक मिला लें। इस टमाटर के शीतल रस को प्राय: या सायं एक बार पीने से कब्ज, पेट के कीड़ों एवं कील-मुहासों से छुटकारा मिलता है तथा त्वचा का सांवलापन दूर हो है। (२) तेल, मिर्च, चाय अदि उष्ण प्रभावकारी पदार्थों का सेवन बन्द कर दें।

विकल्प--(१) अगर आंखें अन्दर की ओर धंसती जा रही हो और आंखों के चारों तरफ कालापन छा रहा हो तो बादाम का तेल और शहद सममात्रा में मिलाकर रख लें। कुछ बूंदें रात को सोते समय आंखों के चारों ओर हौले-हौले मलें। शीघ्र प्रभावोत्पादक है। (बादाम के तेल और शहद के स्थान पर अकेला जैतून का तेल भी लाभप्रद है) दो-तीन सप्ताह के प्रयोग से उपरोक्त शिकायत दूर होने के साथ-साथ झुर्रियां भी दूर हो जाएंगी।

सहायक उपचार--(१) रात की भिगोई हुई बादाम की पांच गिरियां खूब चबा-चबाकर या खूब बारीक पीस कर २५० ग्राम दूध के साथ नित्य प्रात: इक्कीस दिन तक सेवन करें। शीघ्र लाभ होगा। (२) देशी गुलाब के फूलों का गुलकन्द एक चम्मच की मात्रा से शाम के समय लें।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विकल्प-(२) खीरे के रस में रूई के फाहे को भिगोकर पलकों पर एवं नेत्रों के आसपास कुछ देर रखकर हटा लें। दो-तीन सप्ताह तक रोजाना ऐसा करने से भी आंख के नीचे व आसपास पड़ गया कालापन दूर होने लगता है।

(८) आंखों की प्राकृतिक चमक और सुन्दरता

आंखें धोने के लिए त्रिफला जल—प्रातः मुंह में साधारण पानी भरकर गाल फुलाते हुए त्रिफला-जल से हल्के छींटे देते हुए आंखें धोएं (पृष्ठ-६७ नेत्र विकारों से बचाव-विशेष (३) देखें)। इस प्रकार नेत्रों को नित्य धोने से समस्त नेत्र-रोग मिटते हैं और नेत्रों की ज्योति मंद नहीं होती। यदि नेत्रों के कारण सिरदर्द होता हो तो वह भी ठीक हो जाता है। पलकों और भौंहों के बाल काले बने रहते हैं। नेत्रों का पीलापन, जलन, खुजली मिटती है और नेत्रों में प्राकृतिक चमक पैदा होती है।

सहायक उपचार—(१) खाने के लिए—घर में बना त्रिफला चूर्ण और पिसी हुई मिश्री समान मात्रा में मिलाकर बारीक खरल करके एक साफ शीशी में भर लें। इसमें से चार ग्राम (एक चम्मच) की मात्रा लेकर उतना ही शहद में मिलाकर खाली पेट प्रातः सायं चाटने और ऊपर से २५० ग्राम दूध पीने से दो तीन मास ल आंखों के सभी रोग दूर हो जाते हैं और आंखें निर्मल होकर चमकने लगती है। यह एक रसायन है और इसके सेवन-काल में यदि सात्विक भोजन करें और यथाशक्ति ब्रह्मचर्य पालन करें तो शीघ्र लाभ होता है और नेत्र ज्योति वृद्धावस्था में नवयुवकों के समान बनी रहती है। (२) लगाने के लिए—आंखों को सुन्दर बनाने के लिए उपरोक्त त्रिफला जल से प्रातः आंखें धोने के बाद बादाम के तेल या जैतून के तेल की आंखों के चारों ओर नर्मी से मालिश करें तो आंखों के पपोटे चिकने व कोमल बनेंगे तथा आंखों के चारों ओर की त्वचा पुष्ट बनेगी।

(९) पलकें और भौंहें—घनी व चमकदार बनाना :

आंखों की पलकों और भौंहों पर बाल नहीं होने पर सप्ताह में दो-तीन वार, रात्रि सोते समय, एरण्ड के तेल को लगाएं। पलकों और भौंहों पर बाल उत्पन्न होने लगेंगे। बरौनियां घनी होंगी। भौंहों की सुन्दरता बनाये रखने के लिए सिर में तेल लगाते समय उंगलियों को भौंहों पर नित्य फेरते रहना चाहिए।

(१०) होठों की सुन्दरता :

(क) होठों की खुश्की और होठ फटने पर—सर्दियों में खुश्की से होठ फट

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जाएं तो उन पर आधा चम्मच दूध की मलाई में चुटकी भर हल्दी का बारीक चूर्ण मिलाकर होले-होले मृदुता से मलने या लगाने से होठ चिकने और मुलायम हो जाते हैं।

विशेष–(१) शुष्क हवा के कारण होठों को फटने से बचाने के लिए रात्रि सोते समय शुद्ध सरसों का तेल या गुनगुने घी को नाभि में लगाएं।

(ख) होठों पर पपड़ी जम जाने पर—रात्रि सोते समय होठों पर बादाम रोगन लगाकर सोएं। पपड़ी दूर होकर होठें मुलायम रहेंगे। आगे पपड़ी नहीं जमेगी। ध्यान रहे कि होठों पर जमी हुई पपड़ी को नाखून से या दांत से कभी नहीं नोचें और मुंह से सांस न लें।

(ग) होठों के कालेपन को दूर करने के लिए—गुलाब की पंखुड़ियों को पीसकर उसमें थोड़ी-सी ग्लिसरीन मिला लें। इस मिश्रण को नियमित रूप से होठों पर लगाएं। लिपस्टिक लगाना बन्द कर दें।

(घ) होठों की लाली के लिए—टमाटर-नींबू रस प्रयोग—पृष्ठ संख्या १२४ देखें।

(११) कोहनियों का कालापन :

यदि आपके हाथ की कोहनियां काली पड़ गई हैं तो उन पर नींबू के दो भाग कर नींबू के टुकड़ें मलें और तीन-चार घंटे बाद, जब मैल फूल जाएं तो खुरदरे तौलिए को गर्म पानी में भिगोकर व निचोड़कर उससे कोहनियों को मलकर साफ कर लें। ऐसा नित्य कुछ दिन लगातार करने से कोहनियों की त्वचा का कालापन दूर हो जाएगा।

विशेष–(१) घुटनों, पांव की एड़ियों, गिट्टों, उंगलियों, अंगूठों और नाखूनों पर भी निचुड़े हुए नींबू के बच रहे फालतू आधे टुकड़ों को कुछ देर रगड़ने से और आधा घंटे बाद स्नान करने से वे साफ होकर चमकने लगते हैं। (२) शरीर के किसी भी भाग की त्वचा सख्त, खुरदरी और मोटी-सी हो गई हो तो रात को सोते समय नींबू काटकर मलने से और प्रातः धोते रहते से रोम-छिद्र खुलकर त्वचा नर्म और मुलायम हो जाती है। (३) इन नींबू के छिल्कों को रगड़ने से लहसुन, प्याज आदि काटने से होने वाली हाथों की दुर्गन्ध भी मिट जाती है और हाथ के दाग मिटकर त्वचा स्वच्छ और मुलायम हो जाती है। (४) हाथ-पैर फटने और उनमें मैल भरने की शिकायत में नींबू को उस स्थान पर रगड़िए, सारा मैल निकल जाएगा। (५) यदि बाहें काली कुरूप दिखती हों तो नींबू का रस मलने से वे निखर जाती हैं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(१२) हथेलियां हमेशा सख्त रहें और चूड़ियां न चढ़ें :

प्रतिदिन सोने से पहले हाथ साफ करके एरण्ड के तेल की हाथों पर भली प्रकार मालिश करते रहने से कुछ ही दिनों में हथेलियों का कड़ापन दूर होकर वे मुलायम बन जाती हैं।

(१३) पांव की उंगलियों में निकल आने वाले गिट्टे :

गिट्टों (corns) पर नित्य प्रातः और रात्रि सोते समय एरण्ड के तेल की धीरे-धीरे दो-तीन मिनट मालिश करते रहें ताकि तेल उनमें शोषित (जज्ब) हो जाएं। ऐसा करने से तीन-चार सप्ताह में गिट्टें बिल्कुल समाप्त हो जाते हैं।

(१४) पांव की बिवाइयां (chilblains) :

नंगे पांव घूमने या सर्दियों में शारीरिक खुश्की से यदि पांवों की बिवाइयों बुरी तरह फट गई हों और एडियों में दरारें पड़ गईं हो तो रात्रि में सोने से पहले पैरों को हल्के गर्म पानी में साधारण नमक (दो गिलास पानी में एक चम्मच नमक या कच्ची फिटकरी का चूर्ण या बारिक पावडर) डालकर उसमें पैरों को पांच-दस मिनट तक डुबोकर सेकें। उसके बाद खुरदरे तोलिए से रगड़-कर मुर्दा चमड़ी को निकालकर पैर साफ कर लें। पच्चीस ग्राम देसी मोम (शहद के छत्ते का प्राकृतिक मोम) और पचास ग्राम तिल के तेल को मिलाकर गर्म कर लें। अच्छी तरह मिल जाने पर इस मिश्रण को किसी चौड़े मुंह की शीशी में भरकर रख लें। उपरोक्त विधि से पैरों को साफ करने के पश्चात इस मिश्रण को फटी बिवाइयों में भर दें। एक सप्ताह में आशातीत लाभ होगा।

विकल्प–उपरोक्त तरीके से पैर साफ करने के बाद, फटी त्वचा तथा बिवाइयों पर रोजाना सोने से पहले दो-तीन मिनट तक एरण्ड के तेल की मालिश करें। शरीर के किसी भी भाग की त्वचा फटने तथा बिवाइयों पर एरण्ड के तेल की मालिश करने से शीघ्र लाभ होता है।

(१५) मस्सें (warts), तिल व उभार :

मस्सों पर प्रातः सायं एरण्ड के तेल की एक-दो बूंद लगाने या नर्मी से मलते रहने से एक-दो मास में मस्से ठीक हो जाते हैं। इसके अतिरिक्त चेहरे या शरीर पर तिल, धब्बें, भूरे-भूरे दाग (लीवर स्पोट्स) गाल या त्वचा पर छोटी-छोटी गिल्टियां, कठोर गुठलियां या उभार निकल आने पर एरण्ड के तेल की मालिश दिन में दो-तीन बार निरन्तर करते रहने पर वे धीरे-धीरे नष्ट हो जाते हैं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(१६) अम्हौरियां :

यदि गर्मी और बरसात में आपके चेहरे, हाथ पीठ आदि अंगों पर अम्हौरियां (त्वचा पर बारीक दानें, घाम, अलाइयां) निकल आई हैं तो एक गिलास जौ का पानी (बार्लीवाटर) में एक नींबू निचोड़ कर पी लें। यदि दिन में दो बार इसे पीए तो आपकी सारी अम्हौरियां बहुत शीघ्र दूर हो जाएगी।

विशेष–(१) बार्लीवाटर बनाने की विधि – जौ को छिल्के रहित करके साफ करके मोटा कूट कर बनाया हुआ दलिया (इसे किसी केमिस्ट से भी आप दानेदार वार्ली के रूप में प्राप्त कर सकते हैं) दो चम्मच की मात्रा में लेकर दो कप पानी में डालकर चार-पांच मिनट उबालें फिर छान कर प्रयोग करें। (२) अंग्रेजी दवाइयों के दुष्प्रभाव या गर्मी से होने वाली एलर्जी में प्रयोग लाभ-प्रद है जौ का पानी दिन में दो बार कुछ दिन लेने से लाभ होता है।

सहायक उपचार–(१) मुलतानी मिट्टी बारीक पीसकर पानी में घोल कर दिन में एक बार दानों पर लेप करें। पहली बार नहीं तो दूसरी बार या तीसरी बार के प्रयोग से, बरसात के मौसम में होने वाले गर्मी के दानें अवश्य गायब हो जायेंगे। (२) स्नान करते समय यदि थोड़ा-सा नींबू का रस हाथों बाहों पर अच्छी तरह लगा लिया जाए तो अम्हौरियां नहीं निकलती।

(१७) नाखूनों का सौंदर्य :

भद्दे और कमजोर नाखून–यदि आपके नाखून भद्दे और कमजोर हों तो नाखूनों पर रुई के फाहे पर नींबू का रस लगाकर या नींबू का छिल्का रगड़ें। कुछ देर बाद हाथ धो लें। नियमित रूप से कुछ दिन लगातार धोने और फिर सप्ताह में एक बार नींबू का रस नाखूनों पर मलने से नाखूनों में कुदरती चमक उत्पन्न होगी और वे मजबूत बनेंगे।

विकल्प–नाखूनों पर प्रतिदिन गुनगुने जैतून के तेल की हल्की मालिश करने से वे चमकदार और सुन्दर बनते हैं तथा साथ ही कमजोर नाखून पुष्ट बनते हैं। नाखूनों की कोमलता बढ़ाने के लिए तेल लगाने से पहले नाखूनों को गुनगुने पानी तथा साबुन या सर्फ के झाग में पांच मिनट डुबोये रखें और फिर पानी से साफ कर सुखा लेना चाहिए।

सहायक उपचार–(१) चुकन्दर का सलाद प्रतिदिन सेवन करें, भद्दे एवं पीले-नीले नाखून सुन्दर होने लगेंगे। चुकन्दर में कैल्शियम और विटामिन 'डी' होने से अधिक कारगर होता है। (२) नाखूनों की सभी तरह की शिकायतों में

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

दूध या कैल्शियम युक्त भोजन लें। कैल्शियम की कमी से नाखून टूटकर या फटकर त्वचा से अलग होने लगते हैं या छोटे रह जाते हैं। (क) यदि नाखून टूटे, फटे या त्वचा से अलग हो गए हों तो सरसों के गुनगुने तेल में दस मिनट तक डुबोये रखें। बाद में धीरे-धीरे मलें जिससे उनमें ठीक से रक्त संचार हो। ऐसा नित्य करने से लाभ होता है। (ख) यदि नाखून नहीं बढ़ते हों तो गर्म पानी में नीबू का रस डाल कर पांच मिनट तक अपनी उगलियां डुबाये रखें। फिर हाथ तुरन्त ही ठंडे पानी में डाल दें। इस क्रिया से नाखून बढ़ने लगेंगे। साथ ही नाखूनों की कोमलता भी बढ़ेगी। (ग) नाखूनों की लाली बढ़ाने के लिए दो चम्मच भर १० ग्राम किशमिश १०० ग्राम पानी में रात को भिगो दें प्रातः उठकर यह पानी पी लें और किशमिश खा लें। पन्द्रह दिन से एक महीने तक लें। इससे रक्त में लौह तत्व की कमी (एनीमिया) दूर होकर नाखूनों, गालों, हथेलियों और चेहरे पर लाली आने लगती है।

१८. केश सौंदर्य

(क) असमय बाल सफेद होना

भृंगराज (भांगरा) का खूब कूट पीसकर बारीक बनाया हुआ चूर्ण और काले तिल (साबुत), दोनों बराबर मात्रा में मिलाकर रख लें। नित्य सूर्योदय के समय मुंह-शुद्धि के पश्चात इस मिश्रण को एक चम्मच की मात्रा से खूब चबाकर खाए और ऊपर से ताजा पानी पी लें। लगातार छः मास के प्रयोग से समय से पहले बालों का पकना और झड़ने की शिकायतों से छुटकारा मिल जाता है। साथ ही केश काले, घने, लम्बे, मजबूत और चमकदार बने रहते हैं। यह परम्परागत अनुभूत प्रयोग चालीस साल तक की आयु वाले व्यक्तियों के लिए अत्यन्त सफल रहा है।

विशेष–(१) भृंगराज सूखा, काले तिल, सूखा आंवला, मिश्री—चारों बराबर मात्रा में लेकर बनाये गये चूर्ण को नित्य प्रातः छः ग्राम की मात्रा से खाकर ऊपर से २५० ग्राम दूध पीएं। ब्रह्मचर्य पालन के साथ एक वर्ष तक निरन्तर सेवन करने से कायाकल्प होता है। (२) आंवला जल से बाल धोना–पृष्ठ ३ देखें। (३) दही का शैम्पू–साबुन के स्थान पर १०० ग्राम दही में एक ग्राम काली मिर्च बारीक पिसी हुई मिलाकर सप्ताह में एक बार सिर धोएं और फिर गुनगुने पानी से अच्छी तरह बाल धो डालें। इससे बाल काले होते हैं और झड़ने बन्द होते हैं। बालों के दो सिरे हो गए हों तो बाल बढ़ाने के लिए बालों को नीचे से लगभग आधा इंच काट देना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(ख) मटियाले बालों को कजरारे बनाने के लिए नींबू का शैम्पू–यदि आपके बालों का रंग चूहे के समान मटियाला हो गया हो तो आप दो नींबू का रस निचोड़कर उसमें दो कप गर्म जल डालें। बालों को गीला करने के बाद इस नींबू के शैम्पू को सिर में डालकर रगड़ें। तत्पश्चात पानी से सिर न धोएं बल्कि तौलिए से बालों को सुखा डालें। कुछ देर हल्की सूर्य की धूप में बैठकर कघी से केश संवारे। सप्ताह में दो तीन बार ऐसा करते रहने से आपके बाल स्वाभाविक रूप से काले हो जाएंगे।

सहायक उपचार–(१) नीबू के छिल्कों को नारियल के तेल में डुबोकर आठ-दस दिन धूप में रख दें। फिर इसे छानकर बालों की जड़ों में रगड़िए। केश काले और घने होंगे। (२) नारियल के तेल ३०० ग्राम में काली मिर्च (मोटी कुटी हुई) तीन ग्राम (एक चम्मच) डालकर गर्म कर लें। उबाल जैसा गर्म हो जाने पर स्वच्छ कपड़े से छानकर शीशी में भर लें। रात्रि सोने से पहले बालों की जड़ों में उंगलियों के सिरों से हल्के-हल्के मालिश करें। बालों की कालिमा कायम रहेगी।

(ग) बालों में चमक और आभा उत्पन्न करने के लिए अन्त में धोना (Final rinse)–बाल धोते समय शैम्पू या साबुन से सिर साफ करने के बाद अन्त में एक गिलास गुनगुने पानी (सर्दियों में) या सादे पानी (गर्मियों) में एक नींबू का रस या (सिरके की कुछ बूंदें) मिलाकर बालों पर डालकर सिर धो लें। इससे केश रेशम से चमकदार सुन्दर, कोमल और हेयर कन्डीशनर की तरह सैट हो जाते हैं। धीरे-धीरे रूसी भी ठीक हो जाती है और बाल जल्दी गन्दे नही होते। इससे थोड़े बहुत बच गए शैम्पू या साबुन के झाग दूर हो जाते हैं और बालों को नवीन आभा प्राप्त होती है।

१६. बालों के सौंदर्य-निखार के लिए स्वदेशी शैम्पू

(१) मुल्तानी मिट्टी का शैम्पू–मुल्तानी मिट्टी १०० ग्राम एक कटोरे में लेकर पानी में भिगो दें। जब दो घंटे में यह फूलकर लुगदी सी बन जाए तो हाथ से मसलकर गाढ़ा घोल बना लें। डलियां न रहने पाएं। इस गाढे घोल को सूखे बालों में ही डालकर मुलायम हाथों से धीरे-धीरे रगड़ें। पांच मिनट पश्चात सर्दियों में गुनगुना और गर्मियों में ठंडे पानी से धो लें। यदि बाल अधिक मैले हैं तो दुबारा वैसा ही करें। इस प्रकार साबुन की जगह मुल्तानी मिट्टी से बाल सप्ताह में दो बार धोने से उसमें अपूर्व निखार आता है और बाल रेशम के समान मुलायम एवं लम्बे होते हैं। पहलो बाल धोने के बाद ही

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सिर में ऐसा हल्कापन और शीतलता का अनुभव होता है, जैसा किसी अन्य शैम्पू से नहीं मिलता।

(२) बेसन का शैम्पू—साबुन के स्थान पर सप्ताह में दो बार बेसन को पानी में भली प्रकार घोलकर बालों में लगाएं और फिर एक घंटे बाद धो लें। बाल घने और काले होंगे।

(२०) स्वास्थ्य और सौंदर्यवर्धन के लिए एक्यूप्रेशर चिकित्सा पद्धति (बिन्दुदाब चिकित्सा पद्धति) का सार :

अपने ही शरीर, विशेषकर अपने पांव के तलुवों और हथेलियों में स्थित विशिष्ट (संवेदनशील) स्थान या (शरीर-उर्जा के नियन्त्रक) बिन्दुओं पर अपनी ही उंगलियों और अंगूठों की सहायता से एक विशेष विधि से दबाव देकर आरोग्य-प्राप्ति की चिकित्सा-प्रणाली का नाम ही एक्यूप्रेशर-चिकित्सा-पद्धति है। इस पद्धति की आजकल विशेष चर्चा है। एक्यूप्रेशर "अपने द्वारा स्वयं की चिकित्सा" के रूप में एक सरल और सस्ती चिकित्सा-प्रणाली होते हुए भी कुछ जटिल है और इसी जटिलता का अनावश्यक लाभ उठाते हुए तथाकथित एक्यूप्रेशर विशषज्ञों ने इसे भी एक मंहगी चिकित्सा-प्रणाली बना दिया है। जोर-शोर से विज्ञापित एक्यूप्रेशर सैंडल मंहगे होने के साथ-साथ एक्यूप्रेशर सिद्धांतों के विरुद्ध भी हैं।

एक्यूप्रेशर के सार के रूप में लेखक द्वारा एक अनुभव सिद्ध क्रिया इस प्रकार है—यदि आप अपनी बायीं हथेली पर सरसों का तेल लगाकर दाए पैर के तलुवे की मालिश, नित्य दो-चार मिनट करें तो एक्यूप्रेशर के अधिकांश लाभ सरलता से एक साथ प्राप्त कर सकते हैं जो कि मंहगे एक्यूप्रेशर के सैंडल से भी सम्भव नहीं है। यह मालिश प्रातः खाली पेट व्यायाम के बाद परन्तु नाश्ते से पहले, सायं भोजन से पहले और रात्रि सोने से पहले परन्तु शाम के भोजन के दो घंटे बाद प्रतिदिन एक बार अवश्य करें। दस पन्द्रह दिन में चमत्कारपूर्ण लाभ का प्रत्यक्ष अनुभव होगा।

विशेष—(१) अपनी ही हथेलियों से अपने ही पैरों के तलुवों की मालिश से नेत्रों की ज्योति और सुन्दरता बढ़ती है (पृष्ठ ६८-सहायक उपचार भी देखें) (२) सम्पूर्ण शरीर के रक्त-संचालन की गड़बड़ियां ठीक होती हैं और अंग-प्रत्यंग के विकार दूर होकर वे सशक्त बनते हैं जिससे स्वास्थ्य एवं सौंदर्य की वृद्धि होती है। (३) केवल हथेलियों में भी सर्व रोग निवारक और सौंदर्यवर्धक

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

शक्ति है पृष्ठ ८० देखें। (४) हाथ-पैरों में ऐंठनयुक्त दर्द (बांइटे) तथा अन्य प्रकार के दर्दों से मुक्ति और बचाव होता है। (५) इससे पांव का खुर्दरापन, रूखापन तथा पांव का सूज जाना शीघ्र दूर होता है तथा पांव में कोमलता तथा बल आता है। (६) अन्तः स्रावी ग्रन्थियों की कार्य-प्रणाली में सुधार होने से कई रोगों का शमन होता है। (७) मेरूदण्ड (रीढ़) हड्डियों तथा स्नायु तंत्र के विकार दूर होते हैं। (८) यदि स्वस्थ्य व्यक्ति भी यह क्रिया सप्ताह में दो-तीन बार रात्रि सोते समय करे तो उसका स्वास्थ्य बना रहेगा और दिल का दौरा, लकवा, रक्तचाप, मधुमेह आदि रोगों से बचा रहेगा। (९) इस क्रिया के निरतर अभ्यास से शरीर के विभिन्न अवयवों की कार्य-क्षमता बढ़ती है तथा शरीर के देह-विषों का ठीक से निकास होने लगता है। परिणामस्वरूप शरीर की रोग-निरोधक-क्षमता में वृद्धि होती है जिससे कई साध्य और असाध्य रोग धीरे आरोग्य होकर सौंदर्य विकसित होता है।

(२१) त्रिफला से कायाकल्प

त्रिफला से चूर्ण का विधिवत सेवन अमृत तुल्य है और कायाकल्प करने में समर्थ है।

निर्माण विधि—हरड़ (पोली), बहेड़ा, आंवला (त्रिफला) तीनों फलों (स्वच्छ एवं बिना कोड़ें लगे) की गुठली निकालने के बाद छिल्कों का कूट-पीस कर कपड़छन करके प्रत्येक का अलग-अलग चूर्ण बना लें और फिर १ : २ : ४ के अनुपात में मिलाकर रख लें। यथा—यदि हरड़ का चूर्ण १० ग्राम हो तो बहेड़े का चूर्ण २० ग्राम और आंवलों का चूर्ण ४० ग्राम लेकर मिलाना चाहिए और इस मिश्रण को किसी शीशी में कार्क लगाकर बरसाती हवा से बचाते हुए रखना चाहिए सदैव निरोग रहने और कायाकल्प के इच्छुक व्यक्ति को चाहिए कि वे त्रिफला चूर्ण बाजार से कभी नहीं खरीदे बल्कि उपरोक्त विधि से स्वयं अपने घर पर ही एक बार इकट्ठा बनाकर चार महीने तक उपयोग में लाएं। चार महीने बाद चूर्ण उतना प्रभावी नहीं रहता। पूर्ण काया-कल्प के लिए त्रिफलाचूर्ण का बारह वर्ष तक नियमपूर्वक लेने का विधान है।

सेवन-विधि—प्रातः मुंह-हाथ धोने और कुल्ला करने के बाद खाली पेट त्रिफला-चूर्ण प्रतिदिन केवल एक बार लें। **मात्रा**—बच्चे हो या वयस्क, जितने साल जिसकी आयु हो, उसे उतनी रत्ती (रत्ती अर्थात दो ग्रेन) चूर्ण लेना चाहिए। **जितने वर्ष उतनी रत्ती**—जैसे यदि आप ३२ वर्ष के हैं तो आपको बत्तीस रत्ती (या चौसठ ग्रेन या चार ग्राम) चूर्ण ताजा पानी के साथ लेना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

त्रिफला-सेवन के पश्चात एक घंटे दूध या चाय या नाश्ता न लें। त्रिफला-सेवन काल में नित्य एक-दो बार पतला पाखाना भी आ सकता है। भिन्न-भिन्न ऋतुओं में अनुपात—हमारे यहां साल में छः ऋतुएं होती हैं और प्रत्येक ऋतु में दो-दो मास। प्रत्येक दो-दो मास की ऋतु में त्रिफला लेते समय नीचे दी गई तालिका के अनुसार एक-एक वस्तु त्रिफला-चूर्ण में मिलाकर लें। वसन्त ऋतु में त्रिफला चूर्ण में शहद मिलाएं जिससे चाटने योग्य अवलेह बन जाए, तब सेवन करें। बाकी ऋतुओं में मौसम के अनुसार अलग-अलग वस्तु जैसे ग्रीष्म में गुड़, वर्षा में सैंधा नमक, शरद में देशी खांड, हेमन्त में सौंठ का चूर्ण, शिशिर में पीपल (लेंडी) का चूर्ण को निम्नलिखित अनुपात में त्रिफला चूर्ण में मिलाकर ताजे पानी के साथ प्रतिदिन एक बार लें।

मास एवं ऋतु	मिलाई जाने वाली वस्तु का नाम	त्रिफला चूर्ण के साथ मिलाई जाने वाली वस्तु का अन्दाजन अनुपात (ratio)
—ज्येष्ठ तथा आषाढ़ (ग्रीष्म ऋतु) (१४ मई से १३ जुलाई तक)	गुड़	$\frac{1}{4}$ भाग
—सावन तथा भादों (वर्षा ऋतु) (१४ जुलाई से १३ सितम्बर तक)	सैंधा नमक	$\frac{1}{8}$ भाग
—आश्विन (कुंवार) तथा कार्तिक (शरद ऋतु) १४ सितम्बर से १३ नवम्बर तक)	देशी खांड	$\frac{1}{6}$ भाग
—मिगसर (अगहन) तथा पोष (हेमन्त ऋतु) (१४ नवम्बर से १३ जनवरी तक)	सौंठ का चूर्ण	$\frac{1}{6}$ भाग
—माघ तथा फाल्गुन (शिशिर ऋतु) (१४ जनवरी से १३ मार्च तक)	पीपल (लेंडी) का चूर्ण	$\frac{1}{8}$ भाग
—चैत्र तथा वैसाख (वसन्त ऋतु) (१४ मार्च से १३ मई तक)	शहद	जितना मिलाने से अवलेह बन जाय या चाटा जा सके।

यदि त्रिफला चूर्ण का उपरोक्त तरीके से लगातार बारह वर्ष सेवन किया जाए तो निम्न लाभ बताए गए हैं—

एक वर्ष तक सेवन करने से सुस्ती दूर भाग जाती है। दो वर्ष तक सेवन से सर्व रोगों का नाश होता है। तीन वर्ष तक सेवन से नेत्रों की ज्योति बढ़ती

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

है। चार वर्ष तक सेवन करने से चेहरे पर अपूर्व सौंदर्य निखर उठता है। पांच वर्ष तक सेवन करने से बुद्धि का खूब विकास होता है। छ: वर्ष तक सेवन करने से बल की अपरिमित वृद्धि होती है। सात वर्ष तक सेवन करने से सफेद बाल पुनः काले होते हैं। आठ वर्ष तक सेवन करने से वृद्ध व्यक्ति पुनः युवा बन जाता है। नौ वर्ष तक सेवन करने से दिन में तारे स्पष्ट दीखने लगते हैं। दस वर्ष तक सेवन करने से कण्ठ में सरस्वती का वास हो जाता है और हृदय में दिव्य प्रकाश की अनुभूति होती है। ग्यारह वर्ष तक सेवन करने से वचन-सिद्धि प्राप्त हो जाती है अर्थात सेवन करने वाला व्यक्ति इतना सामर्थ्यवान हो जाता है कि जो भी वचन बोले, खाली नहीं जाता बल्कि सत्य सिद्ध होता है। इसी बात को कविता के रूप में इस प्रकार कही गई है—

निर्माण विधि–

दो तोला हर्ड़ बड़ी मंगावें। तासू दुगुन बहेड़ा लावे ।।
और चतुर्गुण मेरे मीता। लाय आंवला परम पुनीता ।।
कूट छान या विधि से खाय। ताके रोग सर्व कट जाय ।।

भिन्न-भिन्न ऋतुओं में सेवन-विधि–

सावण-भादों सेंधा नमक। कार्तिक कुंवार खांड सू फक ।।
अगहन पूस सौंठ के साथ। पीपल माघ फागुन बिख्यात ।।
शहर चेत बैशाख बतायो। जेठ असाढ गुडां सु खायो ।।
मात्रा–आयुष्य के वर्ष प्रमाण। खाय तो: रत्तीन सुं ।।
ठीक यही अनुमान। जितने वर्ष उतनी रत्ती ।।

लाभ–प्रथम वर्ष तन सुस्ती जाय। द्वितीय रोग सर्व मिट जाये ।।
तृतीय नैन बहु ज्योति समावे। चौथे सुन्दरताई आवे।
पंचम वर्ष बुद्धि अधिकाई। षष्ठम महाबली होई जाई ।।
केश श्वेत श्याम होय सप्तम। वृद्ध तन तरुण होई पुनि अष्ठमे ।।
दिन में तारे दीखें सही। नवम वर्ष फल अस्तुत कही ।।
दशम शारदा कंठ विराजे। अंधकार हिरदै का भाजे ।।
जो एकादश द्वादश खाय। ताको वचन सिद्ध हो जाय ।।

उपरोक्त गिनाए गए लाभ भले ही आज अतिशयोक्तिपूर्ण लगे परन्तु इतना जरूर है कि वास्तविक लाभ कायाकल्प के समकक्ष होते हैं अर्थात शरीर में कैसी भी पुरानी बीमारी हो, वह स्थायी रूप से ठीक हो जाती है और व्यक्ति वृद्ध से युवा जैसा हो जाता है।

अनुभव–श्री शिरोमणिचन्द्र जैन ने उपरोक्त त्रिफला-प्रयोग अपने पिता

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

के मार्ग-दर्शन में पहली बार अपनी १६ वर्ष की आयु में एक साल तक विधिवत किया और परिणामस्वरूप उनके ७२ साल के होने तक भी उनके तन में कभी सुस्ती नहीं आई। पुनः उन्होंने यह प्रयोग अपने ६० वर्ष पूरे होने पर बारह साल तक विधिवत किया और ७२ वर्ष के होने पर भी उन्होंने ४० वर्ष की आयु जैसा निरोग शरीर का अनुभव किया। आठ वर्ष तक त्रिफला लेने पर शरीर में कायाकल्प हुआ ऐसा जान पड़ा—**"वृद्धतन तरुण होई पुनि अष्टम"** तथा उसी साल के डाक्टरी पेथालाजिकल रिपोर्ट के अनुसार उनके खून में हेमोग्लोबिन १६½% (१० से १२% के स्थान पर) और आर. बी. सी. ५६ लाख (४४ लाख के स्थान पर) था। आगे उनका कहना है उन्हीं के शब्दों में "अभी भी मैं पूर्णतया निरोग हूं आज भी मैं रोजाना दस मील साईकल चलाता हूं। कभी-कभी आठ मील पैदल भी चलता हूं। साइकल से अथवा पैदल चलने से बिल्कुल थकावट मालूम नहीं होती। शरीर में कहीं दर्द, दुखना या कोई शिकायत नहीं है। शरीर में जवान आदमी जैसी स्फूर्ति बनी हुई है। खाने-पीने का कोई परहेज पालन नहीं करता। शाकाहारी भोजन करता हूं। त्रिफला के सेवन से मुझे व मेरे १००-१५० अन्य व रिश्तेदारों को आश्चर्यजनक लाभ हुआ है। यह इलाज लम्बा जरूर है लेकिन मेरे साथियों को शतप्रतिशत लाभदायक साबित हुआ है।"

विशेष–(१) कायाकल्प के इच्छुक व्यक्तियों को सदैव सात्विक और शाकाहारी भोजन करना चाहिए। (२) केवल दो वर्ष तक नियमित सेवन से आप सर्व रोग मुक्ति मुक्त, चार वर्ष तक सेवन से अनुपम सौंदर्य और कान्ति युक्त और आठ वर्ष तक प्रयोग से वृद्ध से पुनः युवा जैसा अनुभव कर सकते हैं। (३) त्रिफला सेवन करने वाले कई लोगों के अनुभवों से इतना तो सिद्ध है कि वे अन्तिम समय तक स्फूर्त व निरोग बने रहते हैं।

विकल्प–मेथीदाना, जितने साल जिसकी आयु हो उतने दाने लेकर, प्रातः खाली पेट रोजाना खूब चबा-चबाकर (अथवा यदि शाम को ले तो मेथीदाना पानी की सहायता से निगलना चाहिए) खाता रहे तो व्यक्ति सदैव निरोग और चुस्त बना रहेगा।

मधुमेह, जोडों के दर्द, शोथ, रक्त चाप, बलगमी बीमारियां, अपचन आदि अनेकानेक रोगों से बचाव होगा और वृद्धावस्था की व्याधियां उसके पास नहीं फटकेगी। ओज, कान्ति और स्फूर्ति में वृद्धि होकर व्यक्ति दीर्घायु होगा।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पुराने और नये माप-तोल परिवर्तन तालिका

(समीपवर्ती और व्यवहारिक)

१ रत्ती = १२० मिली ग्राम = २ ग्रेन
१ माशा = ८ रत्ती = १५ ग्रेन = १ ग्राम
१ तोला (एक रुपये का पुराना सिक्का या सोलह आना भर) = १२ माशा
= १२ ग्राम = ३ ड्राम (चम्मच)
¼ तोला या चवन्नी भर = ३ माशा = ३ ग्राम
१ छटांक = ५ तोला = २ आउन्स = ६० ग्राम या मिलीलिटर
१ पौंड = १ रतल (लगभग ४५० ग्राम) = ½ सेर
१ सेर = १६ छंटाक = ३२ आउन्स = ९६० ग्राम
१ किलो = २.२ पौंड = २ रतल ७ तोला = १ सेर १½ छंटाक = १००० ग्राम
या १ लिटर
१ ग्रेन = ६० मिली ग्राम = १ मिनिम (बूंद)
१ ग्राम = १ मिलीलिटर या सी. सी. = १५ ग्रेन या मिनिम
१ ड्राम (चम्मच) = ६० ग्रेन या मिनिम = ४ माशा = ४ ग्राम या मिलीलिटर
१ आउन्स = ८ ड्राम = ½ छंटाक = ३० ग्राम या मिलीलिटर
१ पौंड = १६ आउन्स = १ पिंट = ½ सेर
२ पिंट = १ क्वार्ट = १ सेर
४ क्वार्ट = १ गैलन

१००० माइक्रो ग्राम = १ मिली ग्राम
१००० मिली ग्राम = १ ग्राम
१००० ग्राम = १ किलोग्राम

नोट–पुस्तक में जहां-जहां भी चम्मच का जिक्र है, वहां-वहां चम्मच से अभिप्राय चाय वाले चम्मच से है।

'नख-शिख सौंदर्य व्यक्तित्व को निखारता अवश्य है परन्तु हृदय के सौंदर्य–स्नेह, सेवा-भावना, सहनशीलता, क्षमा आदि–के बिना वह अधूरा है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

परिशिष्ट–३

(स्वदेशी चिकित्सा सार)

नशा-चिकित्सा

एवं

बुरी आदतें छुड़ाना

मादक पदार्थ जैसे— शराब, बीड़ी-तम्बाकू, अफीम, भांग, गांजा आदि के सेवन के दुष्परिणामों से प्रायः साधारण व्यक्ति कई बार घबड़ा जाता है और उसे यह नहीं सूझता कि नशे से प्रभावित व्यक्ति का तात्कालिक इलाज किस प्रकार किया जाए और भविष्य में नशे की लत कैसे छुड़ाई जाए। लीजिए, इस सम्बन्ध में प्रस्तुत है कुछ स्वदेशी प्रयोग।

(क) नशा-चिकित्सा

(१) शराब का नशा

शराब का नशा उतारने के लिए एक नींबू एक कप पानी में निचड़कर आवश्यकतानुसार कई बार पिलाएं अथवा दो सेवों का रस निचोड़कर पिलाएं।

विशेष—यदि शराब अत्यधिक पीने से जीवन खतरे में पड़ जाए तो कच्ची या भुनी लाल फिटकरी ६ ग्राम लेकर पीस लें और पानी में घोलकर पिलाएं अथवा २५ ग्राम देशी घी में २५ ग्राम पिसी हुई मिश्री या चीनी मिलाकर चटाएं।

सहायक उपचार–(१) सिर पर ठण्डा पानी डालें। (२) अमरूद खिलाना अथवा पिसा हुआ धनिया-शक्कर खिलाना हितकर है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(२) भांग का नशा

भांग का नशा ज्यादा चढ़ गया हो तो पकी इमली का गूदा ३० ग्राम २५० ग्राम पानी में भिगोकर, मथकर, छानकर उसमें ३० ग्राम गुड़ मिलाकर यह इमली का पानी पिलाएं। **शराब तथा धतूरे का विष या नशा उतारने के लिए भी** यह इमली का पन्ना बहुत लाभप्रद है।

विशेष—सूखे बलगम को शीघ्र निकालने के लिए काफी पुरानी लेकिन अच्छी इमली २० ग्राम, गुड़ ३० ग्राम पाव किलो पानी में घोलकर दिन में तीन बार पीएं। यह कफ-निःसारक एवं कब्ज निवारक है।

विकल्प-१ —भांग का नशा उतारने के लिए छाछ पिलाएं अथवा मीठा ताजा दही खिलाएं।

विकल्प-२ —नींबू चूसने को दें अथवा नींबू का अचार खाने को दें।

भांग के नशे से मूर्छित व्यक्ति को (यदि जरा भी होश हो) तो जामुन वृक्ष की नर्म-नर्म कोंपले खिलाने से उसका नशा उतर जाएगा। **यदि बेहोशी गहरी हो** तो २० ग्राम जामुन के पत्तों को पानी में ठंडाई (सर्दाई) की भांति घोटकर दिन में २-३ बार दें।

भांग के नशे से उत्पन्न बेहोशी दूर करने के लिए सरसों का तेल गर्म करके गुनगुने सरसों के तेल की कुछ बूंदें रोगी के दोनों कानों में डालें। मूर्छा दूर होगी। जब तक कि रोगी पूर्ण होश में न आ जाए जब तक कानों में गुनगुना सरसों का तेल कई बार डालते रहें।

सहायक उपचार—भुने हुए चने खिलाएं अथवा सन्तरा खिलाएं।

(३) अफीम का विष या नशा

अफीम का विष या नशा उतारने के लिए आधा ग्राम से एक ग्राम हीरा हींग (अथवा जितनी मात्रा में अफीम खाई हो, उसी मात्रा में हींग) ६० ग्राम (एक छटांक) गुनगुने पानी या छाछ में घोलकर दो-तीन बार पिलाएं।

यदि अफीम खाए हुए देर नहीं हुई हो तो तत्काल वमन कराएं। वमन कराने के लिए (क) घी (२५ ग्राम) पिलाएं अथवा (ख) दो चम्मच खाने वाला नमक एक गिलास गुनगुने पानी में घोलकर पिलाएं और फिर उसके गले में उंगली डालकर उल्टी करवाएं अथवा (ग) ६० ग्राम पानी में

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

एक चम्मच राई डालकर पिलाएं और बाद में घी-मिश्री मिला हुआ दूध पिला दें।

सहायक उपचार—(१) रोगी को सोने न दें, सचेत रखें। खाली पेट और अफीम खाकर सो जाने से जहर का जोर बढ़ जाता है। सिर पर शीतल जल की धारा छोड़ें और चूंटी से काटें। वमन होने के बाद नींद न आने देने के लिए पन्द्रह-पन्द्रह मिनट बाद तेज काफी पिलाएं। (२) तिल के तेल में मिलाकर अफीम खाने पर बच पाना मुश्किल होता है। ऐसी अवस्था में चार ग्राम फिटकरी चूर्ण को पानी के साथ लेने से अफीम का विष शान्त हो जाता है। (३) अखरोट की मिंगी २५ ग्राम की मात्रा में रोजाना सात दिन तक खिलाना हितकर है। (४) दिन में आठ-दस बार १२५ ग्राम की मात्रा में दूध पीने से भी अफीम और भांग का मद नष्ट हो जाता है।

(४) गांजे का नशा

गांजे का नशा उतारने के लिए पोदीने का रस निकालकर पिलावें या पोदीने के पत्ते खिलाएं।

विकल्प-१—यशाशक्ति शुद्ध देशी घी पिलाएं।

विकल्प-२—इमली का पानी पिलाएं। यह गांजे के अतिरिक्त भांग, धतूरे का विष या नशा उतारने के लिए भी लाभप्रद है।

(५) हर प्रकार का नशा

चरस (भांग, गांजा, धतूरा) या कोई नशा किसी को अधिक चढ़ गया हो तो ६० ग्राम अंगूर को पीसकर जल में छान लें। इसमें काली मिर्च, जीरा, नमक मिलाकर प्रयोग कराएं। शीघ्र ही नशा उतर जाएगा।

विकल्प-१—किसी भी नशे से धुत् व्यक्ति को आवश्यकतानुसार १०० ग्राम से २०० ग्राम प्याज का रस पिलाने से नशा बहुत कम हो जाता है।

विकल्प-२—किसी भी नशे से बेहोश व्यक्ति को ढाक के पत्ते के ऊपर की डण्डी पांच-छः नग लेकर थोड़े पानी में घोट-छानकर पिलाने से उसका नशा उतर जाता है। अगर वह होश में हो तो २-४ डण्डी मुंह में लेकर चबाने मात्र से हर प्रकार का नशा दूर हो जाता है। ऐसा अनुभव श्री जोधसिंह जी, गली शीशमहल, चांदनी चौक, दिल्ली का है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(ख) नशा आदि बुरी आदतें छुड़ाना

(१) बीड़ी-तम्बाकू की लत या धूम्रपान की आदत छुड़ाने के लिए—

१०० ग्राम अजवायन और १०० ग्राम सौंफ बड़ी लेकर दोनों को खूब साफ कर लें और इसमें ६० ग्राम काला नमक मिलाकर इन तीनों को पीस लें। तत्पश्चात् इस मिश्रण में दो नींबू का रस मिलाकर रात भर (पूर्णिमा की रात को चन्द्रमा की चांदनी में सुरक्षित रखना अधिक अच्छा है) रखा रहने दें। दूसरे दिन प्रातः इस मिश्रण को तवे पर धीमी आंच पर सुखाकर साफ शीशी में भरकर रख लें अथवा पानी का छींटा देकर चने के बराबर गोलियां बनाकर सुरक्षित रख लें। बस, दवा तैयार है।

सेवन-विधि—जब भी धूम्रपान या तम्बाकू की इच्छा या तलब उठे तब थोड़ा चूर्ण लेकर मुंह में डालकर चबाएं अथवा बीड़ी-तम्बाकू की इच्छा जगने पर १-१ गोली दिन में ४-६ बार चूसें। ऐसा कुछ दिन लगातार करने से यह बुरी आदत अपने-आप छूट जाएगी। साथ ही अन्य कई लाभ होंगे, जैसे गैस की तकलीफ मिटना, पाचन शक्ति में वृद्धि होना, भूख खुलकर लगना, रक्त सुधरना, सुगन्ध और स्वाद से चित्त प्रसन्न रहना, आदि-आदि। इसके सेवन से पान आदि में जरदा या तम्बाकू-सेवन से बिगड़े हुए दांत और दांत-दर्द में लाभ होगा तथा चालीस दिन तक सेवन से भीतर के तम्बाकू के दाग भी साफ हो जाएंगे।

सहायक उपचार—यदि इस औषधि के सेवन के साथ हल्का सुपाच्य व भूख से कम भोजन लें तथा प्रातः भ्रमण, योगासन व प्राणायाम करें तो शीघ्र लाभ होगा।

विकल्प-१—प्याज का रस (२५ ग्राम) नियमित रूप से नित्य सेवन करने से तम्बाकू विष उतर जाता है और तम्बाकू खाने की आदत छूट जाती है।

विकल्प-२—छोटी हरड़ (काली, जंगी, जौ हरड़) भोजन के बाद एक नग मुंह में रखकर धीरे-धीरे चूसने से तम्बाकू की तलब मिटती है।

विकल्प-३—बिना दवा के इलाज—यदि आप उपरोक्त दवा की सहायता भी नहीं लेना चाहें और एकदम बीड़ी-तम्बाकू की लत छोड़ने के लिए आवश्यक दृढ़ता न जुटा पाएं तो इसका विकल्प यह है कि धीरे-धीरे

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

कम करते हुए बीड़ी या सिगरेट छोड़ दें। उदाहरणार्थ यदि आप रोजाना ४० सिगरेट पीते हैं तो प्रतिदिन एक-एक सिगरेट कम करते जाएं। इस प्रकार चालीस दिन बाद सिगरेट की बुरी आदत से सदा के लिए छुटकारा मिल जाएगा। तत्पश्चात् यह कसम खा लेंगे कि सिगरेट अथवा बीड़ी कदापि नहीं छुएंगे। इसी प्रकार आप अफीम आदि नशीली वस्तुओं की आदत के चंगुल से भी मुक्ति, आप दृढ़ संकल्प शक्ति अथवा इच्छा शक्ति के बल पर, पा सकते हैं।

(२) अफीम की आदत छुड़ाना

अफीम खाना एकदम से न छोड़कर जरा-जरा-सी नित्य घटा-घटाकर खाने से अफीम की आदत छूट जाती है और अधिक वेदना भी नहीं होती कि रोगी सहन कर न सकें। अफीम की आदत छुड़ाने के लिए अफीम खाने वाले को, बिना बताए ही, एक बाजरे के दाने भर (या उसके दसवें भाग के बराबर तक की मात्रा) अफीम नित्य एक नियम से घटा-घटा कर देना चाहिए। उसे कहें कि घी, दूध आदि तर पदार्थ खूब खाए तथा मामूली कष्टों से घबड़ाएं नहीं। कुछ ही दिनों में अफीम छूट जाने पर खुशी का ठिकाना न रहेगा।

यदि कोई एकदम अफीम छोड़ना चाहे तो केवल ८-१० दिन तक धीरज के साथ भयंकर कष्ट सहने के लिए तैयार रहना पड़ेगा। दिन में ८-१० बार ६०-६० ग्राम दूध पीने और मक्खन, मलाई, घी, हलवा आदि तर पदार्थों के सेवन पर जोर देने तथा दृढ़-संकल्प और धैर्य की जरूरत है। दस्त रोकने की दवा न दें। अनिद्रा तथा दर्द आदि उपद्रवों के लिए अन्य उपाय करें।

जरा-जरा-सी मात्रा नित्य घटाने और खाने वाले को मालूम न होने देने से कई व्यक्तियों की अफीम छूट गई है।

विकल्प—अफीम खाने की आदत वाले व्यक्ति को केवल अजवायन (तलब आने पर दो-तीन चुटकी की मात्रा में) सेवन कराने से अफीम के विकार नहीं होते तथा धीरे-धीरे अफीम खाने की आदत छूट जाती है।

(३) शराब की आदत छुड़ाना

सेव का रस बार-बार पीने से तथा भोजन के साथ सेव खाने से अर्थात् सेव का अधिक प्रयोग करने से शराब की आदत छूट जाती है। इसके अतिरिक्त इससे अफीम आदि व्यसन भी दूर होते हैं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अन्य विधि—उबले हुए सेवों को यदि दिन में तीन-चार बार सेवन किया जाए तो कुछ ही दिनों में शराबियों की शराब पीने की आदत छूट जाती है और प्रत्येक नशीली चीज से घृणा उत्पन्न हो जाती है।

विकल्प—नई देशी अजवायन ५०० ग्राम लेकर उसे जौ-कूट कर लें। उसे ८ किलो (१६ गुना) पानी में ४८ घंटे तक, किसी मिट्टी, शीशे या कलई के बर्तन में, भीगने दें। बाद में धीमी-धीमी आंच पर पकाएं। चौथा हिस्सा पानी बच जाने पर आग से उतार लें। दूसरे दिन मसल-छानकर बोतल में भर लें। जब भी शराब की तलब लगे, आधा औंस (४ चम्मच) की मात्रा में इस अजवायन के पानी को शराब की तरह पीएं। तीन-चार सप्ताह में इसके सेवन से प्राय: **शराब पीने की आदत** छूट जाती है।

(४) चाय की आदत छुड़ाने के लिए

एक लौंग, दो काली मिर्च और चार तुलसी की पत्तियों को एक पाव पानी में उबालने के बाद कुछ दूध-मिश्री मिलाकर चाय के स्थान पर इसका प्रयोग, दिन में दो-तीन बार, करने से चाय की **आदत से मुक्ति** मिल सकती है। आप चाहें तो इसे बिना दूध या मीठा मिलाए ही सेवन कर सकते हैं।

विशेष—(१) छाती में दर्द होने पर या **पसली दर्द में** (बच्चों के लिए आधी मात्रा) भी यह लाभप्रद है। (२) **किसी प्रकार के विष का शरीर में संचार होने पर** यह चाय लाभदायक सिद्ध होती है। (३) लौंग कदाचित किसी को माफिक न आए तो उसके स्थान पर एक-दो ग्राम अदरक कुचल कर मिला सकते हैं।

(५) अफीम (चरस, गांजा, स्मैक, तम्बाकू, बीड़ी-सिगरेट) की आदत छुड़ाने के लिए

(१) सफेद मूसली, (२) बहेड़ा की छाल, (३) माजूफल, (४) पठानी लोध, (५) छोटी इलायची, (६) कमरकस (ढाक-पलाश का गोंद), (७) काली सुपारी के फूल—किसी पंसारी से अच्छी वस्तुएं खरीदकर अलग-अलग वस्तुओं को साफ करके अलग-अलग चूर्ण बना लें। फिर इन सात औषधियों के चूर्ण को समभाग मिलाकर रख लें। यही सप्तगुणा चूर्ण है।

सप्तगुणा वटी बनाने के लिए सप्तगुणा चूर्ण को दूध के योग से हथेली पर मल-मल कर बड़े मटर के आकार की गोलियां बना लें।

अफीम, चरस, गांजा, स्मैक, बीड़ी-सिगरेट, तम्बाकू की आदत छुड़ाने

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

के लिए एक गोली मुंह में रखने से तीन दिन में आदत छूट जाएगी। जब कुछ खाना-पीना हो तब इस वटी को मुंह से बाहर निकालकर चीनी या कांच का गिलास या प्याली में रख लें। फिर खाना-पीना समाप्त कर चुकने के बाद इसे पानी से धोकर पुनः मुंह में रख लें। यह सप्तगुणा वटी इस प्रकार मुंह में रखने पर भी तीन दिन तक नहीं गलेगी। फिर भी आवश्यकता पड़ने पर बदलकर दूसरी गोली मुंह में रखी जा सकती है। इसे चबाना बिल्कुल नहीं है। जब तक सप्तगुणा गोली मुंह में रहेगी, तलब नहीं उठेगी और **अफीम आदि नशे की लत** छूट जाएगी।

राजघाट पावर हाऊस, नई दिल्ली में कार्यरत श्री गुलजारीलाल गुप्ता, अभियन्ता ने सप्तगुणा वटी और चूर्ण बनाकर अनेक सफल प्रयोग किए हैं। उनका कहना है कि सप्तगुणा वटी किसी भी प्रकार के नशे की लत छुड़ाने में सफल सिद्ध होने के अलावा अन्य कई रोगों को दूर करने में समर्थ है। सप्तगुणा वटी मुंह में रखने से **मुंह की दुर्गन्ध** नष्ट होती है, मसूड़े और दांत मजबूत बनते हैं। दांतों में चमक आती है। **पायरिया** नष्ट होता है। **दांत-दर्द** दूर होता है। ३-४ दिन सप्तगुणा गोली मुख में रखने से **मुंह के पुराने छाले** ठीक हो जाते हैं।

सप्तगुणा चूर्ण अनेक रोगों की एक दवा है, विशेषकर महिलाओं के **श्वेत-प्रदर, कमर-दर्द, मासिक धर्म के विकार** जैसे—रुक-रुक कर मासिक आना, रक्त के थक्के (Clots) आना, दर्द के मासिक आना या नियत समय से आगे-पीछे आना, आदि में अधिक प्रभावशाली है। इसका प्रयोग महिलाओं के **श्वेत-प्रदर (लिकोरिया) और कमर-दर्द** में सदैव सफल रहा है।

सेवन-विधि—सप्तगुणा चूर्ण में समभाग पिसी हुई मिश्री मिलाकर आधा चम्मच (२ ग्राम) की मात्रा में दूध या पानी के साथ नित्य प्रातः लें। सात दिन लगातार औषधि-सेवन करने के बाद अगले सात दिन के लिए औषधि लेना बन्द कर दें क्योंकि कभी-कभी औषधि खुश्की पैदा करती है। इस प्रकार एक सप्ताह दवा लेकर एक सप्ताह छोड़ते हुए तीन-चार सप्ताह तक लें।

बच्चा यदि बिस्तर पर मूत्र करता है (Bed Wetting) तो उसे एक ग्राम सप्तगुणा चूर्ण एक कप दूध में उबालकर रात में सोने से पहले, लगातार तीन दिन तक देने से ही **बच्चों की नींद में पेशाब करने की आदत** छूट जाती है। इससे १४ साल तक के बिस्तर में पेशाब करने वाले बच्चे ठीक हुए हैं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

परिशिष्ट-४

(स्वदेशी चिकित्सा सार)

स्वदेशी अनमोल उपचार

(१) बुखार

(क) मलेरिया बुखार

सादा खाने का नमक पिसा हुआ लेकर तवे पर इतना सेंके कि उसका रंग धुंवाड़िया यानि काला-भूरा हो जाए। ठण्डा होने पर शीशी में भर लें। बस, दवा तैयार है जोकि **मलेरिया, विषम-ज्वर, एकांतरा-पारी, तिजारी, चौथारी बुखारों की खास दवा है।** ज्वर आने के पहले छः ग्राम गर्म पानी से तथा ज्वर उतर जाने पर भी छः ग्राम गर्म पानी से सेवन करना जरूरी है। बस, इन दो खुराकों के लेने मात्र से बुखार उतर जाएगा और फिर नहीं लौटेगा। अगर दूसरी बार बुखार फिर आ भी गया तो भी यही प्रयोग किया जाए, तीसरी बार बुखार कतई नहीं आता है।

अनुभव—डॉ० मोहनलाल जैन, अंधेरी (पूर्व) बम्बई, द्वारा स्वानुभूत है। वे लिखते हैं, "बहुत वर्षों पूर्व १६३४-३५ में जब मुझे १५ दिनों तक मलेरिया बुखार ने घेरा और डाक्टरों के एलगा और कुनीन मिक्सचरों से कोई फायदा न हुआ तो मेरा ध्यान महात्मा गांधी जी के एक लेख पर गया जिसमें उन्होंने लिखा था कि विश्व युद्ध १६१४ में जर्मनी, हंगरी, आस्ट्रिया, पोलैण्ड के फौजियों ने मलेरिया फैलने पर उपरोक्त प्रकार से नमक का प्रयोग किया, वे सभी लोग मलेरिया से बचे और दूसरे लोग जो अन्य दवाइयों पर निर्भर रहे उनमें बहुतायत से लोग मर गये। इसलिए भारत के गरीब तबके के लोगों को बुखार निवारणार्थ भुने नमक का प्रयोग सस्ता और अमोघ है। एक इसी प्रकार का लेख अंग्रेज सरकार द्वारा भारतीय समाचार (हिन्दी) में पढ़ा था। लाहौर से निकलने वाला उस वक्त के सिविल एण्ड मिलिट्री गजट में इस आशय का लेख प्रकाशित हुआ था।" वे आगे लिखते हैं, "मैंने चढ़े हुए बुखार में ६ ग्राम उपरोक्त तैयार नमक

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(थोड़ा अजवायन + थोड़ा हल्दी चूर्ण मैंने उसमें अपनी ओर से मिला दिया ताकि कोष्ठस्थ वायु निकले और संचित मल खिसके) को गर्म पानी से लिया। दो मिनट में उल्टी हुई। खूब चिकना पानी निकला। कुछ राहत लगी। फिर छ: ग्राम चूर्ण गर्म पानी से लिया तो पाखाने की हाजत हुई और २-२ घंटे से चार बार पाखाना हुआ। खूब नींद आई। इसके पश्चात् कभी बुखार नहीं आया, ५० साल हो गए हैं।" मेरे प्रयोग कई मरीजों पर और मेरे खुद पर आजमाए हुए हैं। अनुभव बताने के लिए इतना लम्बा लिखा है, माफ करें।"

इसके अतिरिक्त उपरोक्त चूर्ण (अर्थात् भुना नमक + अजवायन + हल्दी) उदरशूल, पुरानी कब्जियत, कृमि-दोष आदि में लाभदायक (आजमा कर) पाया है।

विशेष—(१) अधिक उच्च रक्तचाप के रोगी उपरोक्त नमक का प्रयोग न करें या सावधानीपूर्वक करें। (२) **पेट में हवा भर जाने पर** पिसी हुई हल्दी एक ग्राम **और** नमक एक ग्राम मिलाकर गर्म पानी से लेने से भी हवा खारिज होकर पेट हल्का हो जाता है।

भुने नमक की अन्य विधि द्वारा मलेरिया-निवारण—श्री महानन्द जी द्वारा एक सुप्रसिद्ध और अनुभवी वैद्य के परामर्श पर निम्नलिखित भुने नमक का प्रयोग करने से मलेरिया के रोगियों को निन्यानवे प्रतिशत सफलता मिली—

रोजाना इस्तेमाल में लाये जाने वाले साफ नमक को साफ-सुथरी लोहे की कड़ाही या तवे पर अच्छी तरह भून लिया जाए, इतना कि वह भूरे रंग का हो जाए। बच्चे के लिए आधा और जवान व्यक्ति के लिए पूरा चम्मच यह नमक लेकर एक गिलास पानी में उबाल लें। जब नमक पानी में भली प्रकार घुल जाए तो इसे गुनगुना ही रोगी को उस समय पिला देना चाहिए जबकि उसे बुखार न चढ़ा हुआ हो। इससे नब्बे प्रतिशत रोगियों को बुखार दोबारा चढ़ेगा ही नहीं और यदि किसी कारण बुखार न उतरे तो नमक का यही इलाज करें। तीसरी मात्रा की बिल्कुल आवश्यकता नहीं पड़ेगी। हां, रोगी को सर्दी से बचाने की ओर अधिक ध्यान देना चाहिए।

यूरोप के डाक्टर ब्रोक का कहना है कि जब वह हंगरी और दक्षिणी अमेरिका के प्रान्तों में घूमता था तब मलेरिया बुखार दूर करने के लिए नमक का यह नुस्खा बड़ी सफलतापूर्वक उपयोग किया करता था।

इस दवा का वास्तविक लाभ भूखे पेट सेवन करने से ही होता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

इसलिए इसका सेवन हमेशा खाली पेट ही करना चाहिए। पिछले १८ वर्षों मैं सैकड़ों रोगियों पर इस दवा का प्रयोग मैं कर चुका हूं। जिन लोगों ने नियमानुसार इस दवा का सेवन किया और उचित परहेज रखा उनमें से शायद ही कोई निराश हुआ हो। (बुखार में उचित परहेज के लिए कृपया देखें लेखक की अन्य पुस्तक **'सूरज किरण चिकित्सा'** का पृष्ठ २५)। इस साधारण विधि से हजारों रोगियों को स्वास्थ्य लाभ हुआ है।

(ख) मलेरिया व विषम ज्वर

डा० मोहनलाल जैन ने **मलेरिया व विषम ज्वर** दूर करने के लिए एक अन्य अनुभव-सिद्ध नुस्खा भी भेजा है—"इसी तरह एक सादी वस्तु जो मैंने आजमाई है और कइयों के अनुभव की वस्तु है—करंज की मींगी (गिरी)। बुखार आने के पहले (दो घंटे पूर्व) एक मींगी का बारीक चूर्ण (अथवा छः रत्ती चूर्ण) गर्म पानी के साथ और बुखार उतरने के बाद भी इसी प्रकार एक करंज की मींगी का चूर्ण गर्म पानी के साथ सेवन करना काफी है। दूसरी बार बुखार लौटकर नहीं आता है। भूले-भटके दोबारा ज्वर आ जाए तो इसी तरह दूसरे दिन फिर यही करंज की मींगी का सूक्ष्म चूर्ण दें। विषम ज्वर में अत्युत्तम है।

बुखार के बाद की कमजोरी भी इसी के सेवन से दूर हो जाती है। इसके अलावा शारीरिक पीड़ा में यह एस्पिरीन के सदृश है। उदर-शूल, कृमि-दोष, खाज-खुजली में भी लाभदायक है।

गरीब-से-गरीब व्यक्ति यह तथा भुने नमक वाला प्रयोग कर सकता है।"

(ग) हर तरह के बुखार में एक प्रभावशाली योग

(१) सौंठ, (२) छोटी पीपर, (३) काली मिर्च, (४) सैंधा नमक, (५) अजमोद, (६) सूखा पोदीना, (७) पित्त पापड़ा, (८) नीम गिलोय—प्रत्येक ६-६ ग्राम लें और साफ करने के वाद अलग-अलग प्रत्येक का दरदरा चूर्ण बना लें।

यदि तेज बुखार हो अर्थात् यदि ताप १०१° से अधिक हो तो सभी आठों औषधियों के चूर्ण समान मात्रा में मिलाकर काम में लाएं। परन्तु यदि कम बुखार अर्थात् १०१° तक ज्वर में नीम गिलोय २/३ मात्रा में अर्थात् ४ ग्राम (६ ग्राम के स्थान पर), इस नुस्खे में मिलाकर प्रयोग करें।

सेवन-विधि—उपरोक्त चूर्ण बड़ों के लिए छः ग्राम (वच्चों के लिए

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

३ ग्राम) की मात्रा लेकर थोड़े (६० ग्राम) पानी के साथ पीसकर बारीक पीस लें और ऐसा घोल या घासा बना लें जो न गाढ़ा हो और न पतला ही। यह घासा जितना बारीक पीसेंगे, घोटेंगे, उतना ही यह अधिक प्रभावशाली होगा। इस घासे को किसी कांसे की कटोरी को थोड़ा गर्म कर उसमें डालें ताकि यह कांसी-तप अर्थात् थोड़ा गुनगुना हो जाए। कांसे की कटोरी न मिले तो पीतल की कलई वाली कटोरी काम में लाएं। फिर इस गुनगुने घासे को रोगी को खाली पेट जरा साधारण नमक डालकर फौरन एक घूंट में रोगी को पिला दें। बच्चों को ऊपर से एक-दो चम्मच सादा पानी या एक-दो मुनक्का खिला सकते हैं। इस घासा को रोगी को सुबह खाली पेट देने से ३-४ दिन में ही **हर तरह का बुखार** उतरता है। इसी के सेवन से कुछ ही दिनों में **साल भर का जीर्ण-ज्वर** भी नष्ट हो जाता है।

विशेष—(१) **विशेष परहेज**—काचरी नहीं खाएं। (२) हल्का सुपाच्य आहार लें और बुखार के पथ्यापथ्य का पालन करें। (३) यह नुस्खा श्री रणजीतमल खिवसरा, जयपुर द्वारा खूब अनुभूत है।

(घ) जीर्ण ज्वर

किसी मिट्टी के बर्तन में १० ग्राम अजवायन और २ लैंडी पीपर (बड़ी पीपर) आधा कप पानी में आठ पहर भिगो दें। प्रातः उसी पानी में अजवायन और पीपर को घोटकर घासा बना लें। रोजाना प्रातः यह घासा बनाकर आवश्यकतानुसार लगातार पन्द्रह दिन तक लेने से पुराने से पुराना बुखार भी छूट जाता है। कफ ज्वर में विशेष प्रभावशाली है।

अन्य विधि—१० ग्राम अजवायन मिट्टी के कोरे बर्तन में ५०० ग्राम पानी में प्रातः भिगो दें और उस बर्तन को दिन में छाया वाले स्थान में व रात में ओस में खुले में रखें। दूसरे दिन प्रातः उसका निथरा हुआ पानी रोगी को पिला दें। इस प्रकार अजवायन के पानी के सेवन से कुछ ही दिनों में **कफ ज्वर** उतरता है। इसके अतिरिक्त इससे **पुरानी कब्ज, पेशाब का पीलापन, जिगर, आमाशय** व **कफज विकार** और **पसली की सूजन** आदि शिकायतें भी दूर होती हैं।

(२) पीलिया (JAUNDICE)

पीपल-वृक्ष के तीन-चार नये पत्ते (कोंपलें), पानी से साफ करके,

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मिश्री या चीनी के साथ खरल में खूब घोटें या सिल पर बारीक पीस लें। एक गिलास (२५० ग्राम) पानी में घोलकर किसी स्वच्छ कपड़े से छान लें। यह पीपल के पत्तों का शर्बत पीलियाग्रस्त रोगी को दिन में दो बार पिलाएं। आवश्यकतानुसार तीन दिन से सात दिन तक दें। पीलिया से छुटकारा मिल जाएगा।

विशेष—(१) यह पीलिया रोग का सरल व सफल इलाज जयपुर के श्री सौभाग्यमल जी बेंगानी द्वारा स्वानुभूत है। उन्होंने लिखा है—"कुछ साल पहले मुझे पीलिया हुआ था। एलोपैथिक इलाज चालू था परन्तु महीने भर से ठीक होने का नाम न ले रहा था। एक बार पीलिया बिगड़ चुका था और दूसरी बार बिगड़ने (रीलेप्स) होने की संभावना थी। इलाज रोक-कर मैंने गांव के किसी अनुभवी व्यक्ति की सलाह पर उपरोक्त पीपल के पत्तों का शरबत बनाकर लिया और सप्ताह भर में बिल्कुल अच्छा हो गया। हां, पथ्यापथ्य के पालन पर ध्यान अवश्य रखा। फिर मैंने कई अन्य व्यक्तियों पर वही प्रयोग किया और समान रूप से लाभकारी पाया। एक बार ५-६ दिन के नवजात शिशु के पीलिया में भी पीपल का एक कोमल पत्ता लेकर मिश्री मिलाकर, पीसकर कपड़े से छान लिया और तैयार शर्बत को निप्पल वाली बोतल में भरकर दे दिया। इस प्रकार कुछ ही खुराक से वह बच्चा दो-तीन दिन में ठीक हो गया। (२) हल्का और सुपाच्य भोजन लें और पूर्ण विश्राम करें। स्वच्छ, शीतल, हवादार मकान में रहें। (३) पीलिया में साधारण जुलाब लेकर औषधि-सेवन करना अच्छा रहता है, जैसे—त्रिफला-पानी। (४) ऐसे ही अनेक रोगों के सफल और चमत्कारपूर्ण स्वदेशी इलाज के लिए लेखक की अगली पुस्तक **'स्वदेशी चिकित्सा के चमत्कार'** (प्रेस में) की प्रतीक्षा करें।

विकल्प १—गुलाबी (अथवा बढ़िया सफेद फिटकरी) फूली हुई, पीस-कर १/८ ग्राम से आधा ग्राम (२ से ४ रत्ती) की मात्रा में गाय की छाछ (या दही) के साथ दिन में तीन बार पिलाने से पीलिया कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है। आवश्यकतानुसार ३ से ७ दिन तक लें।

विकल्प २—लिव-५२ टेबलेट्स (हिमालय ड्रग्स कम्पनी की आयु-र्वेदिक पैटेंट औषधि) २ गोली दिन में तीन बार लेने से पीलिया में शीघ्र लाभ होता है। हिमालय ड्रग कम्पनी द्वारा निर्मित 'LIV-52 Tablets' नामक यह प्रसिद्ध आयुर्वेदिक पैटेण्ट औषधि पीलिया रोग की बहतरीन दवा है और ऐलोपैथिक डाक्टर भी इसे खुलकर प्रयोग करते हैं। औषधि पर्याप्त लम्बे समय तक प्रयोग के पश्चात् भी कोई हानिकारक प्रभाव नहीं दिखाती

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

है ।

सहायक उपचार—(१) सवेरे निराहार मुख दो संतरे रोज खाने या संतरे का रस पीने से पांच-सात दिन में कई बार, रोग समूल नष्ट होते देखा गया है । (२) छाछ एक गिलास में एक चुटकी काली मिर्च मिलाकर एक सप्ताह तक लें । (३) मूली के पत्तों और टहनियों का रस १०० ग्राम में २५ ग्रामचीनी मिलाकर प्रातः पीने से सब प्रकार के पीलिया में लाभ होता है । (४) एक कप पानी में एक चम्मच ग्लूकोज डालकर सुबह, दोपहर और रात में पीने से लाभ होता है । (५) सफेद बोतल में तीन चौथाई पानी भरकर धूप में ६ से ८ घंटे रख देने के बाद ठंडा होने पर ऐसा सूर्य तापित पानी के पीने से पानी के दोष समाप्त हो जाते हैं और पीलिया में यह सफेद बोतल का पानी विशेष लाभप्रद सिद्ध होता है । (६) पोदीने का रस निकालकर सुबह चीनी मिलाकर पीना पीलिया में गुणकारी है । दस दिन लें ।

पीलिया की पहचान और लक्षण

जिस व्यक्ति की आंखें, त्वचा, नख, मुह आदि हल्दी की तरह पीले हो जाएं, मूत्र भी पीले रंग का आए, शरीर में शिथिलता और कमजोरी अधिक प्रतीत हो, दाह, अन्न से अरुचि आदि से जो विशेपतया पीड़ित हों तो समझ लें कि उसे पीलिया हो गया है ।

पीलिया में मन्द ज्वर ९९° से १००° तक रहता है । नाड़ी मन्द और क्षीण हो जाती है । यह रोग पित्त की अधिकता से होता है (बाहरी कारणों में दूषित पानी एवं खाद्य पदार्थों के सेवन से भी होता है) और रोगी के मल का रंग सफेद या पीला होता है । अग्नि मंद हो जाती है । भूख नहीं लगना, मुह का स्वाद कड़ुआ या बेस्वाद रहना, मुह सूखना, मिचली, पेट फूलना, गैस बनना, कई बार शरीर में खुजली होना, हाथ-पैरों का टूटना, ज्वर-भाव के साथ दिन-प्रतिदिन कमजोरी बढ़ती जाती है । जीर्ण पीलिया में चक्कर, भयानक खुजली विशेषकर रात में, सिर दर्द, स्मृतिहीनता, उत्साह नाश, नींद में कमी, पित्त का खून में मिलकर रक्त को विषाक्त करना, यकृत और प्लीहा का बढ़ना व कड़ा पड़ जाना आदि लक्षण उल्लेखनीय हैं ।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पीलिया के पथ्य-अपथ्य

परहेज—घी, तेल, हल्दी, लाल मिर्च और गर्म मसालों से बनी चीजें, अचार, सम्पूर्ण खट्टे पदार्थ न खाएं। थोड़ी मात्रा में गाय का मक्खन लिया जा सकता है। राई, हींग, तिल, गुड़, बेसन, कचालू, अरवी न लें। चने और उड़द की दाल, उड़द और मैदे के भोज्य पदार्थ, केक, तले हुए पदार्थ, पित्त पैदा करने वाली और जलन करने वाली चीजों का सेवन बन्द कर दें। धूप में घूमना, आग के पास बैठना, परिश्रम के काम करना, अधिक पैदल चलना और क्रोध, तनाव, सम्भोग आदि से बचें। धूम्रपान, शराब, मांस, मछली, चाय एवं मादक पदार्थों का सेवन न करें। अशुद्ध पानी और अशुद्ध व बासी खाद्य-पदार्थों का प्रयोग न करें।

पथ्य—(i) पीलिया में गन्ने का रस लेना सर्वोत्तम है। बशर्ते कि रस अच्छे और साफ गन्ने का स्वच्छता से बनाया हुआ हो। प्रातः गन्ने या नारंगी का रस लिया जा सकता है। (ii) संतरे का रस, कच्चे नारियल या डाभ का पानी, जौ का पानी, बेदाना (मीठा अनार) का रस, मूली के पत्तों का रस, फटे दूध का पानी, दही का तोड़, काली मिर्च व जरा नमक मिलाकर पतली छाछ पीना हितकारी है। दूध यदि लें तो दूध में बराबर पानी मिलाकर और कुछ दाने सौंफ के डालकर अथवा १-२ दाने छोटी पीपर डालकर अथवा एक ग्राम सौंठ का चूर्ण मिलाकर, लोहे की कड़ाही में गर्म किया हुआ दूध अच्छा रहता है। (iii) शाक—परवल, चौलाई, कच्ची मूली, घिया (लौकी), तोरई, टिण्डे, पालक, पोदीना, धनिया, आंवला, टमाटर, लहसुन आदि। (iv) फल—मीठा अनार (बेदाना), मीठा संतरा, अंगूर (अंगूर के स्थान पर ८-१० मुनक्का दाने या किशमिश २०-२५ दानों को चौदह घंटे थोड़े पानी में भिगोकर प्रातः मुनक्का के बीज निकाल-कर या किशमिश को खाकर ऊपर से वही बचा हुआ पानी पी लेना चाहिए। आजकल अंगूर तथा कई फल बहुत ही जहरीले कृमिनाशक घोल में डुबोये जाते हैं। अतः अंगूर आदि इन फलों को स्वच्छ पानी से कम-से-कम तीन बार अच्छी तरह धोने के बाद काम में लाएं। मौसमी, पपीता, चीकू, खजूर आदि फल भी पथ्य हैं। (v) भोजन—खाने में पुराने गेहूं और जौ की रोटी बिना घी की दें। चावल, खिचड़ी न दें। दलिया दे सकते हैं। पीलिया में जौ का सत्तू लेना और ऊपर से गन्ने का रस पीना अधिक लाभदायक रहता है। मूंग की दाल का पानी लें अथवा बिना मसाले की मूंग की दाल में काला नमक व काली मिर्च मिलाकर लें। मूंग, मसूर,

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अरहर का यूष भी पथ्य है। पीलिया होते ही कम-से-कम आठ दिन तक खटाई, लाल मिर्च व मसाले वाली चीजें तथा चिकनाई युक्त आहार का त्याग करने से जल्दी लाभ होगा।

(३) दमा

(क) साधारण दमा (श्वास)

सुहागा का फूला और मुलहठी का अलग-अलग खरल कर या कूट-पीसकर, कपड़छान कर, मैदे की तरह बारीक चूर्ण बना लें। फिर इन दोनों औषधियों को बराबर वजन मिलाकर किसी शीशी में सुरक्षित रख लें। बस, श्वास, खांसी, जुकाम की सफल दवा तैयार है।

सेवन-विधि—साधारण मात्रा आधा ग्राम से एक ग्राम तक दवा दिन में दो-तीन बार शहद के साथ चाटें या गर्म जल के साथ लें। बच्चों के लिए १/८ ग्राम (एक रत्ती) की मात्रा या आयु के अनुसार कुछ अधिक दें। **परहेज**—दही, केला, चावल, ठण्डे पदार्थों का सेवन न करें।

विशेष—(१) फुपफुस, पेट, कण्ठ, नाक के कई प्रकार के साधारण और जटिल रोगों का चमत्कारिक रूप से नाश करने वाला यह योग नई दिल्ली के कविराज श्री देशराज की अद्‌भुत खोज है। इस एक ही योग से कई औषधालयों में खांसी, जुकाम, श्वास, कफ, स्वर-भेद, कुक्कुर खांसी और कई प्रकार के संक्रमण के रोगियों की कई वर्षों से सफल चिकित्सा की जा रही है जो कि सस्ता, आसानी से सर्वत्र उपलब्ध होने वाला, बनाने में सरल, हानिरहित और शीघ्र प्रभावकारी है। २. (क) **ताजा जुकाम** तो चुटकी भर दवा एक घूंट गर्म पानी में घोलकर दिन में तीन बार पिलाने से एक-दो दिन में ही समाप्त हो जाता है। इस योग का मुख्य घटक **अकेला सुहागा(फूला हुआ)**के बारीक चूर्ण का प्रयोग भी सर्दी-जुकाम में चमत्कारिक फल देने वाला है। (सुहागा के फुलाने की विधि, कृपया इसी पुस्तक में पृष्ठ १७ पर देखें)। (ख) **कठिन खांसी, क्रूप, काली खांसी, जीर्ण खांसी और खांसी की सभी अवस्थाओं में** यह सुहागा और मुलहठी का चूर्ण शहद के साथ लेना उत्तम औषधि सिद्ध हुई है। (ग) कास की खास औषधि होने के साथ यह उन श्वास-रोगियों के लिए अत्यन्त लाभदायक है जिन्हें गाढ़ा-गाढ़ा बलगम बनने की शिकायत है और इतना खांसना पड़ता है कि जब तक बलगम बाहर नहीं निकलता, चैन नहीं पड़ता है। उन्हें यह दवा शहद या मिश्री की चासनी या केवल गला कत्था लगाये पान के साथ लेनी

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

चाहिए। रात्रि सोते समय साधारण से दुगुनी मात्रा लेने से श्वास-रोगी के रात्रि-कष्ट में काफी कमी हो सकती है। आवश्यकतानुसार तीन-चार सप्ताह लेने से **साधारण दमा** दूर हो जाता है। यह बलगम को पाखाना के जरिए भी निकाल देती है। यदि **बलगम कच्चा, थूक की तरह निकलता हो** तो इस दवा की एक चुटकी मुंह में डालकर धीरे-धीरे चूसे। **कफ-विकार** ठीक होगा। जरूरत समझें तो बाद में एक घूंट कप सादा या गुनगुना पानी पिया जा सकता है।

(३) **बाल-रोगों की विशेष औषधि**—जुकाम, खांसी जैसे बाल रोगों की यह विशिष्ट औषधि **बच्चों के दमा** में भी लाभप्रद है। **दांत निकलते समय** शिशु के मसूड़ों पर हल्के-हल्के इस महीन चूर्ण को दिन में दो बार मलने से शिशु के दांत आसानी से और बिना किसी उपद्रव के निकल जाते हैं।

(ख) बच्चों का दमा

एक साल से अधिक आयु वाले बच्चों के दमा रोग में नित्य तुलसी की पांच पत्तियां खूब बारीक पीसकर थोड़ी शहद के साथ प्रातः-सायं आवश्यकतानुसार तीन-चार सप्ताह तक चटाएं। एक साल से कम आयु वाले शिशु को तुलसी का रस दो बूंद (तुलसी की पत्तियां पीसकर स्वच्छ कपड़े से निचोड़कर निकाला गया तुलसी स्वरस) थोड़ी शहद में मिलाकर दिन में दो बार चटाएं। बच्चों के दमा के साथ-साथ उनके श्वसन-संस्थान के अनेक रोग जड़ से दूर होंगे।

विशेष—बच्चों के दमा के अतिरिक्त **पुराना साइनसाइटिस** (तथा पुराना सिर दर्द, जीर्ण माइग्रेन, पुरानी एलर्जिक सर्दी, जीर्ण दमा आदि रोगों) में तुलसी की पत्तियों के प्रयोग से शीघ्र व स्थायी लाभ होता है। प्रतिदिन प्रातः पानी से साफ की गई तुलसी की आठ-दस हरी पत्तियां बारीक पीसकर शहद के साथ आवश्यकतानुसार दो-तीन सप्ताह लेकर आजमाएं। बाकी सेवन-विधि वही है जो इसी पुस्तक के पृष्ठ ६३ पर बताई गई है। साइनासाइटिस का एक रोगी तो केवल १५ दिनों में ही इस विधि से तुलसी के सेवन से बिल्कुल ठीक हो गया, जिसे आपरेशन की सलाह दी गई थी।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(ग) दमा की स्वर-चिकित्सा (बिना किसी दवा-सेवन के इलाज)

जब कभी दमा का दौरा उठे या श्वास फूलने लगे तब तत्काल स्वर-परीक्षा करें अर्थात् हथेली पर जोर से सांस फेंककर यह जानने का प्रयास करें कि नाक के कौन-से नथुने से सांस चल रही है। जिस नथुने से सांस चलती जान पड़े (या दूसरे नथुने के मुकाबले में कुछ तेजी से चलती जान पड़े), उस तरफ के नथुने को बन्द कर या चालू स्वर बदलकर दूसरे नथुने से सांस चलाने का प्रयत्न करें। स्वर बदल जाने से दस-पन्द्रह मिनट में ही दम का फूलना घट जाएगा। (स्वर बदलने की विधियां कृपया इसी पुस्तक के पृष्ठ २५ पर देखें)। इस प्रकार दम फूलते ही तुरन्त स्वर बदलने की कोई विधि अपना कर स्वर बदल देने से आश्चर्यजनक फल मिलता है।

स्थायी रूप से श्वास-रोग को दूर करने के लिए रोगी को प्रयत्नपूर्वक दिन-रात अधिक-से-अधिक दायां स्वर (अर्थात् दाहिने नथुने से सांस का निकलना या सूर्य स्वर) चलाने का अभ्यास करना चाहिए, जैसे—प्रातः उठते समय, भोजन करने के लिए बैठते समय, भोजन करने के बाद, रात्रि सोते समय। **सूर्य-स्वर कफ शामक होने के साथ जठराग्निवर्धक भी है जिससे दमा शान्त होता है।** अतः यदि भोजन भी स्वर-शास्त्र के नियमानुसार किया जाए तो निश्चय **दमे का रोग** समूल नष्ट हो जाता है।

विशेष—(१) भोजन ग्रहण करते समय और भोजन करने के पश्चात् दायां स्वर (सूर्य स्वर) चलाएं तो न केवल दमा रोग के उन्मूलन में ही सहायता मिलती है बल्कि **अजीर्ण, भूख न लगने और पाचन-शक्ति के कम-जोर होने की शिकायतें** भी दूर हो जाती हैं। यदि रोगी सदैव दाहिने नथुने से सांस चलते समय ही भोजन करें (और भोजन के साथ पानी पीना बन्द कर दें) और भोजन के बाद १५-२० मिनट बायीं करवट लेटकर दाहिना स्वर चलाते रहें तो भोजन आसानी से पच जाता है और उपरोक्त शिकायतें शीघ्र दूर हो जाती हैं। यदि **बदहजमी** हो गई हो तो इस उपाय से (अर्थात् सूर्य स्वर चलाने से) वह धीरे-धीरे समाप्त हो जाती है क्योंकि दाहिना स्वर पित्तवर्धक होने से इसे चलाने से पित्त या पाचक अग्नि को बल मिलता है और **मंदाग्नि** दूर होकर पेट के अनेक रोग नष्ट हो जाते हैं।

(२) दायां स्वर चलने से शरीर में गर्मी बढ़ती है और बायां स्वर चलने पर शीतलता। अतः **जुकाम, खांसी, कफ और ठण्ड से उत्पन्न रोगों** में यदि दायां स्वर अधिक चलेगा तो रोगी जल्दी स्वस्थ हो जाएगा। इसके

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अतिरिक्त दायां स्वर चलाने से निम्न रक्तचाप में शीघ्र लाभ मिलता है। स्वर बदलने की विधि भी कितनी सरल है—कुछ देर बायीं करवट लेटने पर दायां स्वर और दायीं करवट लेटने पर बायां स्वर चलने लगता है।

(घ) दमा में अंजीर और गहरे श्वास

कलई किए हुए बर्तन में ३ अंजीर २४ घंटे तक पानी में भिगोयें रखें। प्रातः अंजीर को उसी पानी में उबाल लें। सूर्योदय से पूर्व उठकर शौच, स्नानादि के बाद उगते सूर्य के सामने बैठकर गहरे श्वास सहित १० से १५ निम्न प्राणायाम करें—

(१) पहले जोर से श्वास लेकर फेफड़ों में भरें। जितना अधिक श्वास भर सकें उतना लाभदायक होगा। श्वास भरते समय मन में यह ध्यान करें कि मैं श्वास के साथ सूर्य की ओजस्वी एवं रोगनाशक किरणों को अंदर भर रहा हूं। (२) फिर बहुत धीरे-धीरे श्वास बाहर निकालते हुए मन-ही-मन यह ध्यान करें कि मैं श्वास के छोड़ने के साथ-साथ रोग के कीटाणुओं को बाहर फेंक रहा हूं।

इस प्राणायाम में विशेष ध्यान देने योग्य बात यह है कि श्वास अंदर लेते समय जोर से गहरी श्वास लेनी है और छोड़ते समय बहुत धीरे-धीरे। इसे एक प्राणायाम कहेंगे। इस प्रकार नित्य १० से १५ प्राणायाम करने के बाद जब श्वास सामान्य हो जाएं तब इन उबाले हुए अंजीरों को खूब चबाकर खा लें और वही पानी पी जाएं। इससे दमे के रोग में अवश्य लाभ होता है।

(ङ) दमा (श्वास, अस्थमा) पर एक अनुभूत प्रयोग

(१) गुल वनफशा ३ ग्राम, (२) मुलहटी ३ ग्राम, (३) सौंफ ३ ग्राम, (४) लेसूरे ११ दाने, (५) उनाव ५ दाने, (६) गाजबान ३ ग्राम, (७) जफा-गुल ३ ग्राम, (८) अंजीर १ दाना, (९) खत्मी काली ३ ग्राम, (१०) काली मुनक्का ७ दाने, (११) मकोय डोडी ३ ग्राम, (१२) अड़ूसा के पत्ते ३ ग्राम, (१३) पोस्त का छिलका (अफीम-डोडा का छिलका) ३ ग्राम, (१४) अच्छी साफ मिश्री (बीकानेरी) आवश्यकतानुसार लें।

निर्माण-विधि—(१) उपरोक्त मात्रा एक दिन के लिए हैं। ऐसी एक मात्रा एक किलो पानी में सुबह भीगो दें। रात में खूब मसलकर उबालें। जब एक कप पानी रह जाए, उसमें थोड़ी मिश्री के पूर्ण घुल जाने पर छान-

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

कर पी लें। (२) बाद में इसी (बचे हुए) कूचे को, दूसरे दिन सुबह एक किलो पानी में उबालें और जब एक कप शेष रह जाए, मिश्री डालकर छानकर पी लें। बाद में इस कूचे को बाहर फेंक दें और अगले दिन सुबह नई औषधि की एक मात्रा लेकर भिगोएं। (३) इस तरह ४० दिन तक एक दिन की खुराक दो मर्तबा प्रयोग करें।

परहेज–तेल, गुड़, दही, खटाई वगैरा नहीं खाएं।

विशेष—ठाकुर श्री हरीसिंह राठौड़, ग्राम-सुरियास, पो०ओ०-जीठीया (मेड़ता), जिला-नागौर, राजस्थान द्वारा जन-कल्याणार्थ भेजा गया यह योग समस्त प्रकार के दमा में लाभप्रद है।

(च) श्वास-दमा

(१) वायविडंग, (२) सफेद पुनर्नवा, (३) चित्रक की जड़ की छाल, (४) सतगिलोय, (५) सौंठ, (६) काली मिर्च, (७) छोटी पीपर, (८) अश्वगन्ध नागौरी, (९) असली विधारा, (१०) बड़ी हरड़ (काबली हरड़) की बकली, (११) बहेड़ा की बकली, (१२) आंवला की बकली।

ये कुल बारह आयुर्वेदिक औषधियां किसी अच्छे पंसारी से २००-२०० ग्राम मात्रा में खरीद लेवें। सबको साफ कर, अलग-अलग बारीक कूट-पीसकर मैदा छानने की छलनी में छानकर सबको मिलाकर एक कर डालें। तत्पश्चात् बढ़िया गुड़ की एक तार की चासनी बनाकर उसकी मदद से ६-६ ग्राम की, सब एक साईज (आकार) की गोलियां बनाकर छाया में सूखने के लिए रख दें।

दवा तैयार हो गई। जिन लोगों के चलने-फिरने पर दम फूलकर श्वास-दमा पैदा हो जाता है, जिसके कारण उनके लिए मामूली-सा पैदल चलना कठिन मालूम देता है, ऐसा दमा में पूर्ण लाभ होकर आराम हो जाता है। इसके अतिरिक्त कई पेट, आंत, जिगर, गला, फेफड़ा, हृदय से सम्बन्धित रोगों तथा कमजोर नजर, हाजमा बिगड़ जाना, वगैरा रोगों के लिए यह प्रयोग अति उत्तम सफल अनुभूत योग है।

४० वर्ष की आयु के बाद कुछ लोग अपने शरीर में एक तरह की हीनता महसूस करते हुए, निरुत्साहित जीवन व्यतीत करते हैं। ऐसे लोगों के लिए यह प्रयोग जीवन में नवीन उत्साहवर्धक सिद्ध होगा।

सेवन-विधि—प्रातःकाल एक गोली गाय के ताजा दूध के साथ लेना चाहिए। इस दवा के सेवन-काल में किसी तरह का कोई परहेज रखने की

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

आवश्यकता नहीं है।

विशेष—(१) यह योग भी ठाकुर हरिसिंह राठौड़, ग्राम-लुरियाम द्वारा जन-कल्याणार्थ भेजा गया है। (२) इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि उपरोक्त तमाम आयुर्वेदिक औषधियां शुद्ध-ताजी हों। अतः किसी विश्वास—पात्र पंसारी (जड़ी-बूटी विक्रेता) से ही प्राप्त करना चाहिए। (३) उपरोक्त दवा के तैयार होते ही तमाम गोलियों को छाया में सूखने के लिए अच्छी तरह से साफ कपड़ा या बोरी पर फैलाकर रख दें। साथ ही गोलियां तैयार होने के साथ इनका प्रयोग करना भी शुरू कर दिया जाए। एक खास बात यह भी है कि ये गोलियां गुड़ की चासनी के संयोग से बनी होने के कारण सूखने पर काफी सख्त हो जाती है, इसलिए रोज़ सुबह एक गोली को खरल या इमामदस्ता अथवा पत्थर की सीला-लोढ़ी (सिल-बट्टा) से फोड़कर वारीक चूर्ण-सा वनाकर दूध के साथ प्रयोग करना चाहिए। (४) **दमा में परहेज**—सामान्यतः दही, केला, चावल, ठण्डे पदार्थ और ठण्डी तासीर वाली वस्तुओं का प्रयोग न करें। तेल, गुड़, खटाई, तरबूज (मतीरा) न खाएं। तम्बाकू (बीड़ी, सिगरेट, चिलम, हुक्का) पीना वहुत हानिकारक है। शराब, मांस और रात्रि जागरण से बचें। **पथ्य**—हरी पत्तीदार सब्जियां, जैसे—मेथी, बथुआ, चन्दलाई, पालक, हल्का सुपाच्य भोजन, मौसम के अनुसार ताजे, मीठे फल, जैसे—आम, मीठा अनार, शहतूत, पपीता, संतरा, मौसम्मी, जम्बीरी, नींबू, लाल टमाटर, लहसुन, गर्म जल, पुराना घी, बकरी का दूध, विश्राम। (५) यह एक सफल-सिद्ध अद्भुत प्रयोग है, जिसको बहुत से लोग **'काया-कल्प'** के समान मानते हैं।

(४) बाला (नाहरु) रोग का रामबाण इलाज

कली का चूना ६ ग्राम को ७५० ग्राम गाय का शुद्ध दही में अच्छी तरह से मिलाकर प्रातः खाली पेट वाला का रोगी को पिला देवें। फिर दिन भर मट्ठा (छाछ) पानी के अलावा रोगी को कुछ भी नहीं खाना-पीना चाहिए। २४ घंटे बाद दूसरे दिन हल्का सुपाच्य भोजन करे। इसी से वाला (नाहरु) निकला हुआ हो, निकलने वाला हो, निकल चुका हो यानि वाला रोग के सभी उत्पात आठ दिन में समाप्त हो जायेंगे और फिर कभी यह रोग नहीं सतायेगा। **परहेज**—आठ दिन तक ठंडी हवा में, छाया में ही रोगी रहे। धूप-गर्मी में काम-काज घूमना-फिरना वन्द रखें अर्थात ज्यादा

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मेहनत व धूप से अपने आपको बचाना चाहिए।

विशेष : (१) उपरोक्त प्रयोग भी ठा० हरिसिंहजी द्वारा जन-कल्याणार्थ भेजा गया है तथा उनके द्वारा हजारों रोगियों पर परीक्षित और अनुभूत और शत-प्रतिशत सफल प्रयोग है। (२) नाहरु रोग धागे जैसे कीट से होने वाला रोग है जो मनुष्य के शरीर में परिपक्व होने के बाद त्वचा को छेदकर भ्रूण छोड़ने के लिए बाहर निकल आता है। मादा कीट लगभग एक मीटर लम्बी होती है। जब कीट टांग या हाथ के किसी विशेष स्थान पर निकलता है तो वहां पहले खारिश होती है फिर वह स्थान लाल होकर एक फफोला-सा बन जाता है। इसके बाद चमड़ी फट जाती है और कीट का एक भाग सफेद तरल पदार्थ के साथ असंख्य भ्रूण छोड़ता हुआ निकल पड़ता है। इस निकलते हुए कीट को चिमटी आदि से पकड़कर खींचने से कई बार कीट पूरा बाहर न निकलकर बीच से टूट जाता है और टूटा हुआ जो भाग शरीर में रह जाता है वह परेशानियां पैदा कर सकता है। अतः शरीर में से कीट को खींचकर निकालने की कोशिश कभी न करें। इस दौरान संक्रमित व्यक्ति को सिरदर्द, बुखार, अत्यधिक आलस्य और उल्टियों के साथ दस्त आदि कष्ट हो सकते हैं। (३) यह रोग बावड़ी, तालाब, नाडी वगैरा का दूषित पानी से अक्सर होता है जो बराबर चार-छः महीने कम-ज्यादा बना रहता है। यह रोग विशेषकर राजस्थान के नागौर, पाली, जालौर, बाड़मेर, जोधपुर आदि के कई गांवों में देखा गया है। इस बाला रोग के कीटाणु शरीर के किसी भी भाग को छेदकर निकल आते हैं—जैसे अगर बाला घुटनों में हो गया हो तो मनुष्य को उम्र भर के लिए लंगड़ा कर देता है, आंखों में निकल आए तो काना या अन्धा कर देता है। जुबान में निकल आए तो गूंगा कर देता है। अधिकतर यह बाला टांग में निकलता है परन्तु शरीर के किसी भी अंग में निकल सकता है। कभी-कभी कहीं-कहीं पर तो शरीर में २५-२५, ३०-३० बाले भी निकल आते हैं। (४) यह एक लम्बे समय तक चलने वाला कष्ट दायक रोग है किन्तु बहुधा मारक नहीं होता। नारु रोग होने पर एलोपैथी में कोई प्रभावकारी उपचार नहीं है परन्तु कमाल की बात यह है कि **उपरोक्त योग की केवल एक खुराक मात्र से ही** शरीर में मौजूद तमाम बाला कीट २-३ दिन में अन्दर ही अन्दर गलकर पानी हो जावेंगे तथा रोगी को कोई तकलीफ नहीं होगी। (५) ध्यान रहे दवा को दही में ही लेना जरूरी है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(६) यदि रोगी से खाना खाए बिना २४ घंटे रहा न जाए तो शाम को या दोपहर बाद वह हल्का सुपाच्य भोजन कर सकता है। (७) **बाला रोग की रोकथाम**—किसी झील, ताल-तलैया, बावडी या जलाशय का पानी उबालकर ठंडा किए बिना अथवा कपड़े में भली-भांति छाने बिना कभी न पीएं। नारु रोगी को पीने के पानी के स्रोत अर्थात् झील, ताल-तलैया या बावड़ी में प्रवेश न करने दें।

(५) कब्ज में बेजोड़—हरा पानी (सूर्यतापित)

हरा पानी कब्ज दूर करने में चमत्कारिक सिद्ध हुआ है। हरा पानी से यहां तात्पर्य यह है कि किसी हरे रंग की साफ बोतल का तीन चौथाई भाग साधारण पानी से भरकर बोतल का मुंह कार्क या ढक्कन से ठीक-से बन्द करने के बाद ६ से ८ घंटे धूप में रखा हुआ सूर्यतापित (सनचार्ज) किया हुआ पानी। यद्यपि यह पानी हरे रंग का नहीं होता परन्तु हरा पानी इसलिए कहलाता है कि हरी बोतल के पानी में सूरज की किरणों के प्रभाव से हरे रंग के रोग-निवारक गुण आ जाते हैं, यथा शरीर की गन्दगी और विजातीय द्रव्य बाहर निकालना और पुरानी से पुरानी कब्ज दूर करना; गुर्दों, आंतों और त्वचा की कार्यप्रणाली सुधारना और इस प्रकार रक्त से दूषित पदार्थों को बाहर निकालने में सहायता करना तथा खून साफ करना; शरीर का ताप सन्तुलित रखना आदि। हरा पानी प्रतिदिन बनाये और अपने आप ठंडा हो जाने पर काम में लायें।

हरे पानी के सेवन से **साधारण कब्ज** तो तीन चार दिन मे ठीक हो जाती है। **कब्ज दूर करने के लिए** हरा पानी प्रातः उठते ही कुल्ला करने के बाद नित्य खाली पेट आधा कप में एक कप दिन के खाने से आधा घंटे पहले आधा कप, और शाम के खाने से आधा घंटे पहले आधा कप की मात्रा में, इस प्रकार दिन में तीन बार कुछ दिन लें। इसके साथ कब्ज के पथ्यापथ्य और आहार-सुधार (कृपया 'सूरज किरण चिकित्सा'—पृष्ठ २६ देखें) पर ध्यान देने से शीघ्र लाभ होता है।

अपने अद्वितीय कब्ज निवारक और रक्तशोधक गुणों के कारण सूरज-किरण चिकित्सा पद्धति का अकेला हरा पानी चिकित्सा-जगत को एक ऐसी अनमोल देन है कि जिसका कोई मुकाविला नहीं। **पुरानी से**

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पुरानी और कठिन से कठिन कब्ज के कई केस हरे पानी के प्रयोग से कुछ ही सप्ताह में बिल्कुल ठीक हुए हैं।

हरे पानी के सेवन से २५ साल पुराना कब्ज समाप्त

साहू शीतल प्रसाद जी जैन की धर्म-पत्नी श्री प्रमोदिनीजी जैन, जैन निलयम, १० पंचशील मार्ग, नई दिल्ली द्वारा मुझे लिखे गए २६/४/६० के पत्र के जरिए उनके अपने अनुभव को जन-कल्याणार्थ पुस्तक में स्थान देने के लिए अनुरोध किया है। वे लिखती हैं –

"(१) मुझे २५ साल से सख्त कब्ज रहता था और बिना किसी जुलाब अथवा एनीमा लिए पाखाना नहीं होता था। सारे दिन डकारें आना तथा थोड़ा पेट में दर्द बना रहता था। अनेकानेक असफल इलाज के पश्चात् आपके आदेशानुसार सवेरे उठने के बाद रोजाना एक गिलास हरा पानी; दिन के भोजन से आधा घंटे पहले और शाम के भोजन से आधा घंटे पहले एक-एक कप हरा पानी पीना प्रारम्भ किया जिससे कुछ ही दिनों में मेरा पेट (बिना किसी दस्त की दवा लिए लिए ही) **साफ होने लग गया और डकारों एवं पेट-दर्द की शिकायतों में भी आराम आ गया।** वास्तव में **हरा पानी कब्ज में जादू का काम करता है।** (२) कुछ दिन बाद मैंने दोनों समय खाना खाने के पन्द्रह मिनट बाद नारंगी पानी पीना भी शुरू कर दिया जिसमे खाना एकदम पच जाता है। अब मैं खाना हज़म करने की दवा नहीं लेती। यह नारंगी पानी का ही चमत्कार है। (३) इसके अतिरिक्त पढ़ने या टी० वी० देखने से अथवा धूप में जाने से **आंखों में दर्द और जलन तथा लाल-से डोरे होने की शिकायत रहती थी।** उसमें भी आपके निर्देशानुसार दिन में तीन बार हरे पानी की कुछ बूंदें आखों में डालने से लाभ हुआ है। सवेरे हरे पानी से आंखें धोने से बहुत आराम मिलता है।

आपने मेरी इतनी बड़ी परेशानी, बिना किसी दवा के केवल हरे व नारंगी पानी से ही दूर कर दी, उसके लिए मैं आपकी बड़ी आभारी हूं क्योंकि जो काम बड़े-बड़े डाक्टर नहीं कर पाये, वह हरे, नारंगी पानी के द्वारा सम्भव हो सका। परमात्मा से सदैव आपकी उन्नति और समृद्धि की कामना करती हूं।"

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अनुक्रमणिका

(वर्णानुसार रोग / विषय-सूची)

अजीर्ण, बदहज्मी २७, २८, २९, ३०, ४५, ५५, ८३, १०५

अफारा, पेट फूलना ५, २८, २९, ३३, ४५, ९२, १०५, १०६

अनेक रोगों की एक दवा (अमृत-धारा, तुलसी, आंवला, छोटी हरड़, उषःपान, असगंध, गाजर, सौंफ) २८, ६२, ६३, ६६, ८०, १०६, १०८, ११०

अम्लपित्त (एसीडिटी) १२, १३, २७, २८, २९, ८५

अम्हौरियां (घाम) १२८

अरुचि, भोजन से घृणा ५, २०, २९, ३०, ३३

आंखों के समस्त रोग १, ६, ७,

नेत्र रोग ८, ९, ३२, ६३, ६४, ६६, ६७, ६८, ६९, ७०, ८१, १०१, १०४, १०७, १०९, ११०, १२४, १२५, १३१, १३३

आंखें अन्दर धंसना १२४

आंखों के आसपास झुर्रियां १२३

आंखों की खुजली-खुश्की ७०

आंखों की गुहेरी ६

आंखों के चारों ओर कालापन ११५, १२३, या काले घेरे १२४, १२५

आंखों का दुखना ५, ६

आंखों, पलकों और भौंहों की सुन्दरता के लिए १२५

आंखों के दृष्टि-दोष

–नेत्र ज्योति कमजोर होना १, ७, ८, ३९, ६३, ६४, ६६, ६७, ६८, ६९, ७०, १०१, १०४, १०७, १०९, ११०, १२५, १३१, १३३

–दूर की दृष्टि (Hypermetropia) ८

–पास की दृष्टि (Myopia) ८

–मोतियाबिंद ६, ७, ८, ९, ६३

–आंखों के व्यायाम, करतल-विश्राम (पामिंग) आदि ८, ६८

आंतों के रोग ३३, ३५, १.., ६४, ८१, ९२, १०३, १०६

आदतें छुड़ाना

–सिगरेट-बीड़ी की आदत ६४

–बेड टी की आदत ११८

आधे सिर का दर्द, आधाशीशी १, २, ३

आमाशय संबंधी रोग ३३, ६३, १०४, १०६

आवाज तीखी या भोंडी या कर्कश १२, ५२, १०१

आवाज या गला बैठना १२, १६, १७, २९

आसन (योगासन)

उत्तानपादासन ८८

पश्चिमोत्तानासन ९०

भुजंगासन ९०

वज्रासन ९३

सिंहासन १२२

शवासन २५, ९३

कदवर्धक योगासन १०८

इन्फ्लूएंजा (Flu) १५, ५५, ८५

उबटन (त्वचा-सौंदर्य के लिए)

तैलीय त्वचा ११३, ११४, ११५, ११६

शुष्क और रूखी त्वचा ११५, ११६

सामान्य (कम्बिनेशन) त्वचा ११७

उबटन की विधि ११४, १२१

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उल्टियां, उबकाई २८, ३३, ३५, ३६, ३७, ११०
उल्टी भोजन के बाद २८, ३३, ३५
एक्यूप्रेशर चिकित्सा पद्धति का सार १३१, १३२
एग्जिमा, दाद ४९, ५०
एलर्जी ८४, १२८
ऐन्ठनयुक्त दर्द (बांइटें) १३२
अंगों-अवयवों का सशक्त बनाना २, ६३, ८५, ८८, ९२, ९४, १०६, १०७, १०८, १३१, १३२
कंठमाला, गलगण्ड १७
कद (ऊंचाई) बढाना ८८, १०८, १०९
कफ (बलगम) विकार १६, १८, २०,
बलगमी बीमारियां २१, २८, २९, ७२, ७४, ८५, ९८, १०७
कब्ज ५, २९, ३१, ३२, ३९, ४५, ६३, ८८, ८९, ९०, ९२, ९८, १००, १०१, १०२, १०४, ११०, ११३, ११८, १२४
कमजोरी २, ४४, ६२, ८५, ९७, ११०
कमर दर्द २१, ४३, ४४, ४६, ६१, १०८
कमर का मोटापा ४६, ९०, ९१
(कमर की सुन्दरता के लिए)
कान के समस्त रोग १०, ६९
कान का दर्द १०
कान का बहना १०
कान का बहरापन या कम सुनना १०, ६९
कायाकल्प ६२, ६३, ८०, १३२-१३५
काली खांसी ५२
कांच या बाल पेट में चला जाना ४७
कांटा चुभना ४६, ४७
कांति व ओज ८०, १३५
कीटाणुनाशक (एन्टिबायोटिक), रोगसंक्रमण नाशक ७३, १०६
कुष्ट रोग ६२
केश रोग (देखें बालों के रोग) ३, ४, ५, १०, १९, ६६, ६७, ८०, ११०, ११३, ११६, १२९, १३०, १३१, १३४
कैंसर या कर्कट ५०, ६२, ७५, ९५, १०६
कोलेस्ट्रोल (खून ती चरबी बढना) २३, २
कोहनियों का कालापन १२६
क्रोध की अधिकता ५७, ५८, ९०
कौआ (काग लटका हुआ) बढ जाना १५
कोड़ी का दर्द ३७, ३८
खांसी १५, १८, १९, २०, २१, २२, ५२, ७३, १०२, १०७
खांसी-दमा, बलगमी बीमारियां २०
खुजली, खाज ४९, ७८, ८५
खून बहना (रक्त स्राव देखें) ४६
गठिया ४३, ४४, ४५, ९३, १०८
गर्दन अकड़ना व गर्दन में दर्द ६७, ६९
गर्दन मैली और आभाहीन (गर्दन की सुन्दरता के लिए) ११४, १२२
गृध्रसी, सायटिका (Sciatica) २१, ४६,
लगडी का दर्द, हिपशूल ७७, ९२
गर्भाशय के रोग ९२, १०८
गले के रोग ३, ९, १५, १६, १७, १८, १९, २०
गलगण्ड, कंठमाला १७
गला बैठना, स्वरभग ५, १६, १७, १९, २०
गले की खराश १५, १९
गले के छाले (Sorethroat) १६, २०
गले की सूजन एवं दर्द १६

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

गालों की पुष्टि, सुन्दरता और लाली के लिए १३, १०६, ११८, १२२, १२३, १२४
गिल्टियां, कठोर गुठलियां व उभार १२७
गुर्दे के रोग ३८, ४०, ६१, ६२, ७७, १०७
गैस (पेट की वायु) ट्रबल २६, ४५, ६३ ६५, ६०, ६१, ६२, ६: :००, १०६, ११८
घाव ४८
घुटनों का दर्द ४३, ४४ ६०
घेंघा (Goiter) १०७
चक्कर, सिर घूमना मूर्छा २, ३, ८, २६, ३६, ५२. ११०
चर्म रोग, त्वचा सम्बन्धी रोग ५०, ६४, ७७, ७८. ९७, ११७, ११८
चश्मा छुड़ाना ७, ६४, ६७, ६८, ६९, १०४, १०७
चिड़चिड़ापन २, ५८
चेचक, खसरा, छोटी माता ६२, ७८, ७९
चेहरे का सौंदर्य
–अनावश्यक बाल हटाना या त्वचा लोमरहित बनाना ११३, ११६
–चेहरे पर ताजगी, कान्ति, कुदरती चमक, लाली बढाने या चेहरा खिलने के लिए ३, १२, १३, १५, ६३, १०५, १०६, ११५, ११६, ११७, ११८, ११९, १२२, १२३, १२४, १३५
–कालापन आंखों के आसपास ११५, १२३, १२४, १२५
–चिकनापन ११५
–चिपचिपापन ११४
–झांइयां, काले दाग ११३, ११५, ११७, ११८, १२०, १२१, १२२
–दाग-धब्बे भूरे-भूरे दाग (लीवर स्पोट्स) ११३, ११५, ११७, ११८, ११९, १२०, १२२, १२४, १२७
–दाग या निशान-चोट, जलने या चेचक या मुंहासों-फुन्सियों के १३, १५, ४८, ८५, १२०, १२१, १२४
–झुर्रियां १३, ६२, ८१, ११३, ११४, ११६, १२०, १२२, १२३
–मुंहासें, कील-फुन्सियां १३, १४, १५, ५०, ११५, ११६, ११७, ११८, १२०, १२१. १२४
–रंग-निखार के लिए २, ५. १३, १४, १५, ४६, ६३, ९८, ९९, १०४, १०५, ११०, ११३, ११४, ११५, ११६, ११७, ११८, ११९, १२२, १३२, १३४
–रुखापन और खुर्दरापन, शीतकाल में चेहरे पर उत्पन्न खुश्की १३, १५, ११५, ११६, ११९, १२०, १२४
–सांवलापन से गोरापन ११४, ११८, ११९, १२१
चोट ४७
छाती का दर्द और पसली चलना २१, ८७, ६१, १०७
छाती का मांस फटना, उरःक्षत २२
जलन (दाह) २, ७८, ११०
जलना आग से, गर्म पानी से ४७, ४८
जिगर (यकृत) के रोग २६, २७, ६३, ७७, ९०, १०४, १०५, १०६, ११८
जिगर और तिल्ली की शिकायतें २१, २७, ११८
जी मिचलाना ३६, ११०, ११८
जीभ का मैलापन और सफेदी ३१
जुकाम-नजला १७, १८, २१, ५५, ६२, ८५, १०१

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जुकाम की प्रवृति ६२
जोड़ों का दर्द व सूजन २१, ४४,
४५, १०६
जंघाओं और हाथ-पाँव ४४, ९०,
का दर्द ९२, ९३
ज्वर या बुखार १८, ५५, ५६, ५७
झुर्रियां एव झुर्रियों से १३, ६२, ८१,
बचाव ११३, ११४, १२१,
१२३, १२४
टांगों का दर्द ९०, ९३
टांसिल्ज १६, १७, ९९, १०७, १२२
तिल्ली की खराबी २७, ९०
त्वचा की शिकायतें
—त्वचा का कालापन मिटाना,
रंग साफ करने हेतु ११४, ११५
११६, ११७, ११८, १२४
—त्वचा का खुर्दरापन त्वचा की
कोमलता के लिए ११४, ११६, ११७
—त्वचा की झुर्रियां एवं
झुर्रियां से बचाव १३, ६२, ८१, ११३
११४, १२१, १२२, १२३, १२४
—त्वचा के दाग-धब्बे ११५, ११६,
११७, १२०, १२७
—त्वचा का रंग निखारने वाले पदार्थ ११८
—त्वचा के रोम-छिद्रों का मैल ११४,
११७, १२२, १२६
—त्वचा की शिकायतें
तैलीय त्वचा ११३,११४,११५,१२०
अत्यधिक तैलयुक्त त्वचा ११५
शुष्क और रूखी त्वचा ११७
सख्त, खुर्दरी, मोटी-सी १२६
—त्वचा-सौंदर्य निखारने हेतु ११३, ११४
११५, ११६, ११७. ११८
थकावट ९३, ९८
दर्द २१, ४२, ४३, ४४
४६, ८७, ९०, ९२, १०८, १३५
दमा (श्वास) १९, २२, ७३, १०२
दस्तें या अतिसार ३१, ३२, ३३, ३४
३५, ३८, १०६, ११०
दस्त खूनी ३४, ३५
दस्त भोजन के तुरन्त बाद ३८, ३५
दांतों के रोग ११,१२,६४,७०,८०,९९
दाद ४६, ५०, ८५
दिमाग या मस्तिष्क की कमजोरी २, २२
२५, २६, ५८, ९३, ९४
दिल की कमजोरी २, २२, २५, २६
५८, ९३, ८९, ९४
दीर्घायु, शतायु ६३, ६६, ८०, ९५, १३५
दुष्प्रभाव औषधियों का ८४, १२८
धातु और वीर्य विकार ६३, ८५, १०३
१०४, १०८
नकसीर, नाक से खून बहना २, १०
नजला-जुकाम १७,१८.३८,५७,७३.७४
नपुसंकत्व, पुरुषत्व शक्ति हीनता १०३,१०४
नाखूनों (गाल, होठ, हथेलियां) की
लाली बढ़ाना, नाखूनों के रोग १०५
१२८, १२९
नाड़ी शूल-निवारक, नाड़ी बलदायक
४७, ९२, १०१, १०८
नाभि का टलना या नाभि-दर्द ३८,८८,९२
निमोनिया (फुपफुस प्रदाह) २२, ३७, ५५
निशान या दाग जलने, १३, १५,
चोट, चेचक, मुंहासों के ४८, ८५,
१२०, १२१, १२४
नींद अधिक आना व सुस्ती ५७, ९३
नींद न आना, अनिन्द्रा २३, ३९, ८०, ९४
पथरी ६१, ६२, १०४, १०६

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पलकें तथा भौंहें-काली चमकीली
व घनी बनाना १२५
पसली का दर्द १८, २१, ७७
पाचन शक्ति की २७, २८, २६,
कमजोरी, मन्दाग्नि ३३, ४३, ६३,
७७, ७८, ८०, ८५, ८८, ६०,
६२, ६५, १०४, १०५, ११०
पाचन संस्थान के रोग ८१, ६०
पित्त विकार १०३, १०६, ११०
पित्ती उछलना (छपाकी) ५०, ५१, ११७
पीनस १८, ७३
पीलिया, कामला, पांडुरोग २७, ६५
पुरानी बीमारी १०५, १३४
पेड़ू का भद्दापन और पेट
थुलथुलापन ८८, ८६
पेचिश, आंवयुक्त पेचिश, २८, ३२,
आंव की बीमारी, मरोड़ ३४, ३५,
६२, ७६, ७७, ८६, ६२,
१०१, १०४, १०८
पेचिश पुरानी, संग्रहणी ३५, १०२
पेट के कीड़ें, कृमि १३, २७, ३०,
३१, ४५, ७३, ८०,
१०१, १०६, १२४
पेट दर्द २८, २६, ३३, ३८
पेट से बदबूदार वायु निकलना १०६
पेट में बाल चला गया हो ४७
पेशाब में धातु जाना (देखें मूत्र रोग) ६३
पैर की एड़ियों, घुटनों, उंगलियों,
अंगूठों, गिट्टों, नाखूनों का भद्दापन ६८
१२६, १२७, १२८
पैरों का खुर्दरापन, रूखापन व
सूज जाना ६८, ७७, १२६, १३२
पैरों-हाथों का फटना और उनमें
मैल भरना १२६, १२७
पोलियो ७७
प्रमेह ३६
प्यास अधिक ३७, ५५, ७८, ११०
प्राणायाम भ्रमर ६४
फेफड़ों और श्वसन प्रणाली के रोग १८, १६
२१, २२, ५६, ७१, ७३, ७४, ८६,
६१, ६२, ६३, ६४, १०२, १०५, १०६
फोड़े-फुन्सियां ४८, ५०, १०६
बच्चों तथा शिशुओं के रोग
—अपच, बदहजमी २८, ५३, ११०
—कब्ज-गैस ५३, ५४, १०५
—कमजोरी सामान्य दुर्बलता ५३, ५४,
६६, १०५
—काली खांसी ५२
—कीड़े पेट में ३०, ८०
—तिल्ली व जिगर की शिकायतें ५३
—दस्त, मरोड़ ३३, ५३, ११०
—दांत कठिनाई से निकलना ५४
दांत किटकिटाना सोते समय ३०, ३१
—दूध फेंकना ५३, ११०
—दूध हजम न होना ५२, ५३, ५४, १०६
—पसली चलना २२
—पाचन शक्ति कमजोर होना ५३,
५४, ६६
—पेट फूलना ५३
—पेशाब सोते समय बिस्तर पर ५३, १०२
—पैर में कांटा चुभना ४६, ४७
—मानसिक शारीरिक
विकास के लिए ६६, १००, १०५
—मुख में छाले १४
—वमन, उल्टी ५३
बदन दर्द ४६
बवासीर ४०, ४३ ६०. ६८
ब्रांकाइटिस १८, १६, ६२

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

बालों के रोग
—बाल अनावश्यक १२३, १२६
—बालों का असमय सफेद होना या जल्दी पकना ३, ४, ५, १०, ६६, ६७, ८०, ११०, १२६, १३०, १३४
—बालों का गिरना या झड़ना ३, ४, ५, ६६, १२६
—बाल घने करना ४, ५, १२६, १३०
—बालों में चमक उत्पन्न करने के लिए अन्त में धोना ४, १३०
—बालों को चमकदार बनाना ४, ५, ६६, ६७, ८०, १२६
—बालों में जूं ४
—बाल मटियाले १३०
—बाल रेशम से मुलायम करने हेतु ३, ४, ५, ६६, ६७, १३०
—बाल लम्बे करने हेतु ५, ११०, १२६, १३०
-बालों के शैम्पू ३, ४, ५, १६, ६६ ६७, ११०, १२६, १३०
—बालों में सीकरी, रुसी ४, ५, १३१
बालतोड़ ४८
बाहें काली व कुरुप १२६
बिच्छू काटना ६
बिवाइयां ६२, १२७
भूख न लगना, भोजन से घृणा २६, २६, ८०, ८५, ६३, १०२, १०६, ११८
मधुमेह २३, ४१, ४२, ५३, ,७, ५६, ६०, ७७, ६०, १३२, १३५
—इन्स्युलीन छुड़ाना ५६, ६०
—मूत्र अधिक आना, बहुमूत्रता ४०, ४१
—मूत्र में शक्कर ४१, ४२
—रक्त में शक्कर ४१, ६०
मन की चंचलता, मन एकाग्र न होना २, ५७, ६३
मल बंध कर नहीं आना ३१, ३३, ८५
मलेरिया ५३, ५५, ५६
मस्सें. तिल व उभार १२७
मस्तिष्क की कमजोरी १, २, ४, ७, ५८, ६३, ७०, १०१, १०६, ११०, १३४
मानसिक रोग १, २, ७, ५७, ५८, ६३, ६७, ७०, ८०, ८६, ६०, ६३, ६५, १०६, ११०
मां का दूध बढ़ाना मातृदुग्धवर्धक ५१
मां का दूध बन्द करना ४६
माहवारी की गड़बड़ियां ४५, ६३, ६२
मुख के रोग १३, १४, १५, ६३
मुख जीभ एवं होंठ के छाले १२, १३, १४
मुखपाक व मुख के घाव १३, १४
मुख की दुर्गन्ध १२, १३, ११०
मुख का स्वाद बिगड़ा हुआ १२, २६, ३६
मुंहासें १३, १४, १५, ५०, १०५, १०६, ११५, ११६, ११७, ११८, १२०, १२१, १२४
मूत्र रोग ६३, १०६
मूत्र कम आना या नहीं उतरना ४०, ४१
मूत्र खुलकर नहीं आना ४०, ८५, १०५
मूत्र बार-बार और अधिक आना, सोम रोग ४०, ६३
रात में बार-बार मूत्र करने की आदत ३०, ४०
मूत्र में जलन, मूत्र-दाह ३८, ३६, ४०
मूत्राशय की कमजोरी १०५

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मोटापा घटाना ४५, ७७, ८०, ८८, ९० ९१, ९९, ११८

मोटापा बढ़ाना, वजन व मांस बढाना, मांसवर्धक ५४, ९९, १०१, १०२, १०३

रक्त की कमी (एनीमिया), पांडुरोग ४४, ५१, ८१, ९५, ९७, ९८, १०५, १०६

रक्तचाप-उच्च २२, २४, २५, ५८, ६२, ७३, ७७, ९३, ९४, ९५, १०४, १०६, १३२

रक्तचाप-निम्न २६, ६२, ७३, १०५, १०६ १३२

रक्तपित्त, खून थूकना, कफ में खून, ८५,

रक्त रोग ७८, ९७, ९८

रक्त में लालकण (हेमोग्लोबिन) की कमी ५१, १०५, १०६, ११८, १३५

रक्त विकार, खून की खराबी २३, २४, ४३, ५०, ६४, ८०, ९२, ९४, ९७, ९८, ९९, १०४, १०६, १०८, ११८, १२१

रक्त में श्वेतकण कम २९

रक्तसंचार की गड़बड़ियां ९०, ९३, ९५, १०४, १०६, १३१

रक्तस्राव या खून बहना ४६

रीढ़ की हड्डी (मेरुदण्ड) की गड़बड़ियां, लचीलापन बढाना ९०, ९१, ९२, १३२

रुसी, खोपड़ी में खुश्की ४, ५

रोग-निरोधक या प्रतिरोधक शक्ति बढाना ८०, ८५, ८८, १००, १३२

रोगों से बचाव ६६–८७ ५, ७, ८८, ८९, ९०, ९२, ९३, ९४, ९५, १०४, १०५, १०६, १०७

रंग निखारने या साफ करने के लिए २, ५, १३, १४, १५, ४६, ६३, ९८, ९९, १०४, १०५, ११०, ११३, ११४, ११५, ११६, ११७, ११८, ११९, १२२

लकवा, पक्षाघात ७०, १३२

लू का असर मिटाना ७९

वज्र के सदृश शरीर बनाना ९२, ९७

वमन या उल्टी २८, ३३, ३५, ३६, ३७, ११०

वमन खाने के बाद ३३

वृद्धावस्था में युवा बना रहने के लिए, दीर्घजीवन तक यौवन बनाये रखने के लिए ६३, ८०, ८१, ९३, ९८, १०७, १३४, १३५

वायुविकार २८, २९, ७७, १०८

वायु गोला, वायु-गैस २८, २९, ३०

विषैले प्रभाव या देह-विष (Body Poisons) को बाहर निकालना २९, ४५, ७३, ८०, ८५, १०६, १३२

वीर्य पुष्टि ६३, ८५, ९७, १०३, १०४, १०८

वीर्य वृद्धि, शुक्रवर्धक १, ७३, १०१, १०४, १०५, १०८

वीर्य-विकार, वीर्य शोधक ६३, ९७, १०३, १०४

शक्तिवर्धक, ताकत या बलवर्धक ७३, ९७, ९८, ९९, १०५, १०७, ११०, १३४

शारीरिक और मानसिक शक्तिवर्धक ९८, १०७, १०८, १०९

स्नायविक कमजोरी, स्नायु दौर्बल्य, घबड़ाहट १, २, ३, ६७, ८९, ९४, ९८, १०७, १०८, १०९

श्लीपद, हाथी-पांव ८५

श्वास फूलना और श्वासकष्ट २९, ६२, ८९, ९३

शिशु रोग (देखें बच्चों के रोग) ५३, ५४, ९९, १००, १०५, ११०

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

शैम्पू ४, ५, १२९, १३०, १३१
सर्दी-जुकाम १७, १८, ३८, ५७, ७४
सर्दी के कारण उत्पन्न रोग १८, २९, ७१
सर्दी-जुकाम बार-बार होना,
जुकाम की प्रवृत्ति ६२, ९९
सन्तान सुन्दर व गौरवर्ण उत्पन्न
करने के लिए ५१
सफेद दाग, श्वेत कुष्ठ ६२, १०६
सर्वरोग नाशक ८४, ८५, ८६, ८७,
१०७, १३२, १३३, १३४, १३५
सर्व रोगों से बचाव ६३, ६६, ७८,
७९, ८१, ८४, ८५, ८६, ८७,
९५, १०६, १३२, १३४, १३५
सिर दर्द १, २, ३, १८, ६२, ६३,
६७, ८०, १०५
सिर के रोग ६७
सुस्ती, थकावट-सी या २९, ५७, ८८,
नींद-सी बनी रहना ९०, ९७, १०२,
१०४, १०७, १३३, १३५
सूजन और अकड़न अंगों ४५, ४७,
की, शोथ ८५, १३५
सूखा रोग १०५
सुन्दरता, सुडौलता और ४, १३, १६,
स्वास्थ्य १७, ४५, ७३, ८०, ८१, ८५,
८६, ८७, ९१, ९२, ९३, ९५, १०२,
१०५, ११८, १३१, १३२, १३४, १३५
स्नायु संस्थान की कमजोरी १, २, ३,
६७, ९२, ९४, ९५, ९८, १०१, १०८
स्मरण शक्ति की कमजोरी १, ७, ५८,
६७, १०४
स्वदेशी चिकित्सा के नियम १११, ११२
स्वप्नदोष ३९, ९०, १०८
स्वास्थ्य रक्षा के स्वर्णिम नियम ९५
स्वर बदलना २५
स्वरभंग १६, १७
हकलाना व अस्पष्ट बोलना १२,
व तुतलाना ५२, ८५
हथेलियां हमेशा सख्त रहें, चूड़ियां
न चढ़ें १२७
हथेलियों में सर्वरोग निवारक और
सौंदर्यवर्धक शक्ति ८६, १३१
हृदय-रोग ३८, ५९, ६४, ६५,
९२, ९४, ९५, १०८
हृदय शूल (एन्जिना) ३८, ६४, ६५
हृदय की कमजोरी, ६४, ६५,
दिल की तेज धड़कन ८९, १०८
हर्निया या आंत्रवृद्धि १९, ८९
हड्डियां मजबूत बनाना १०७
हड्डियों की तपेदिक (टी. बी.) ५०
हाथ-पांव बर्फ की तरह ठंडे रहने
की शिकायतें एवं ठंड अधिक
महसूस करना १०४, १०५
हाथ पैर फटने और उनमें मैल
भरने की शिकायत १२६
हाथ-पांव, जंघाओं का दर्द एवं
दुर्बलता ४४, १०८
हाथों का खुरदरापन ११९
हिचकियां ३६, ३७, ३८
हैजा २८, ७८, ७९
होठों की खुश्की और फटना १२५, १२६
होठो पर पपड़ी जमना १२६
होठों का कालापन १२४, १२६
क्षय, तपेदिक, टी. बी. ७३, ९४,
१०२, १०७
त्रिदोष नाशक २९, ६६, ७४, ७८,
८५, १३२

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

दो निवेदन

स्वदेशी चिकित्सा के पुनः प्रचार-प्रसार और अनुसन्धान के पुनीत कार्य को आगे बढाने में आप भी दो प्रकार से सहायता कर सकते हैं—

१. 'स्वदेशी चिकित्सा सार' दिल खोलकर उपहार में दीजिए।

अपने रिश्तेदारों, मित्रों व स्नेहियों को मांगलिक अवसरों पर शुभेच्छा के साथ इस उच्च-स्तर की लोकप्रिय एवं अत्यन्त उपयोगी पुस्तक को उपहार में दीजिए और स्वदेशी चिकित्सा को पुनः प्रत्येक घर में पहुंचा कर डाक्टरों के भारी बिलों और चक्करों से छुटकारा दिलाइए। नित्य काम आने वाली इस पुस्तक के साथ वे आपको भी सदैव याद रखेंगे। बर्तन या अन्य वस्तु के बांटने की अपेक्षा पुस्तक का उपहार श्रेष्ठ है।

२. नुस्खे आजमाने के बाद लेखक को अनुभव लिखकर अवश्य भेजिए।

'स्वदेशी चिकित्सा सार' में वर्णित (अथवा अन्य किसी सुगम स्वदेशी) नुस्खे को आपने आजमाया हो और आपको चमत्कारी ढंग से लाभ पहुंचा हो तो अपने द्वारा अनुभूत प्रयोग का विवरण विस्तार से लेखक को लिखकर भेजने की कृपा करें। इससे अनुसंधान में तो मदद मिलेगी ही, साथ ही साधारण व्यक्ति तक पहुंचाने के प्रयास से उसे भी लाभ मिलेगा। अनुभूत नुस्खे का विवरण लिखते समय औषधि निर्माण-विधि (किस प्रकार कितनी मात्रा में बनाई), सेवन-विधि (कितनी मात्रा में कितनी बार कब-कब, किस अनुपान अर्थात किस चीज के साथ और क्या परहेज रखते हुए ली) सेवन-अवधि (कितने समय तक लेने से कितना लाभ अनुभव हुआ तथा जड़ से रोग समाप्ति का अनुभव या पूर्ण लाभ हुआ तो कितने समय बाद हुआ), कोई विशेष व्यक्तिगत अनुभव आदि के साथ लेखक को अवश्य लिख भेजें। अनुभव भेजने के लिए

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विशेष आकर्षण :

- ★ लेखक के बीस साल से भी अधिक शोधपूर्ण अध्ययन, मनन, चिन्तन एवं अनुभवों का निचोड़ ।

- ★ ढर सारे अपूर्ण और अव्यवहारिक नुस्खों के स्थान पर प्रायः, एक रोग का प्रमुख और अचूक इलाज अपने वैकल्पिक इलाज और सहायक उपचार तथा आवश्यक हिदायतों के साथ प्रस्तुत ।

- ★ तृतीय अध्याय—'रोगों के बचाव' एक अनमोल भेंट ।

- ★ चतुर्थ अध्याय—'योगासन-प्राणायाम' के रूप में एक विशेष भेंट ।

- ★ चार नए परिशिष्ट — (१) स्वदेशी शक्तिवर्धक औषधियाँ (२) सौंदर्यवर्धक स्वदेशी प्रयोग (३) स्वदेशी नशा चिकित्सा एवं बुरी आदतें छुड़ाना (४) स्वदेशी अनमोल उपचार ।

- ★ अपने ही देश के त्रिकालदर्शी ऋषि-महर्षियों, सूक्ष्मदर्शी आयुर्वेदाचार्यों, सेवाभावी महात्माओं और चिकित्सकों द्वारा जन साधारण के कल्याण और आरोग्य के लिए आविष्कृत एवं विकसित, भारत के सर्वथा अनुकूल—एक भारतीय चिकित्सा पद्धति ।

- ★ रोग को दबाने की बजाय जड़-मूल से नष्ट करने और पूर्ण आरोग्य प्रदान करने में सक्षम, शताब्दियों से निरन्तर प्रयुक्त, अनुभूत, विश्वासनीय, जानी एवं परखी स्वदेशी औषधियां ।

- ★ घर और आसपास में सस्ती और सहज उपलब्ध, खाने-पीने और रोज-मर्रा काम में ली जाने वाली सामग्री से घर बैठे तैयार कर सकने योग्य होने के कारण साधारण व्यक्ति को हस्पतालों व डाक्टरों के चक्करों, विभिन्न परीक्षणों तथा अनेकानेक परेशानियों से बचाने वाली "स्वदेशी चिकित्सा सार" जन-साधारण के हितार्थ प्रस्तुत है ।

हर घर में रखने योग्य और हर पुस्तकालय में संग्रहणीय

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection