



विषय वस्तु

क्रमांक	विषय	पृष्ठ क्रमांक
1.	सामान्य परिचय	13
2.	आयुर्वेद एवं योग	14–15
3.	आयुर्वेद का आधार	16
4.	आयुर्वेद मतानुसार स्वास्थ्य	17
5.	स्वस्थ जीवन का आधार	18–29
	(i) आहार	
	(ii) निद्रा	
	(iii) सदवृत्त	
	(iv) स्वस्थ-वृत्त	
	(v) ऋतुचर्या	
6.	मानव प्रकृति – आयुर्वेदीय मतानुसार	30–31
7.	जन सामान्य होने वाली आम बीमारियां और उनके आयुर्वेदिक घरेलू उपचार	32–52
	1. ज्वर (बुखार)	32–33
	2. जुकाम	33–34
	3. खांसी	34–35
	4. दमा (अस्थमा)	35–36
	5. कब्ज (विबन्ध)	36–37
	6. उल्टी	38
	7. अम्ल पित्त (सीने में जलन/खट्टे उकार)	38–39
	8. भूख न लगना	39–40
	9. पेट दर्द (उदरशूल)	40–41
	10. दस्त (डायरिया)	42–43
	11. पीलिया	43–44
	12. घाव की देखभाल	44–45



13. लू लगना (सन स्ट्रोक)	45–46
14. रक्तचाप (उच्च / निम्न)	46–47
15. पेशाब में जलन (मूत्र विकार)	47–49
16. खाज–खुजली (त्वचा के रोग)	
17. मुंह के छाले	49
18. दन्तशूल	49
19. सिरदर्द	50–51
20. पेट के कीड़े	51–52
21. स्त्री रोग – (i) कष्टार्तव (माहवारी में दर्द)	52–53
(ii) श्वेत प्रदर	53–54
(iii) रक्त की कमी (एनीमिया)	54–56
(iv) किशोरावस्था में रक्त की कमी	56
8. अवस्थाजन्य देखभाल – (i) गर्भावस्था में देखभाल	57–58
(ii) नवजात शिशु की देखभाल	58–59
(iii) सद्यप्रसूता (जच्चा) की देखभाल	59–60
(iv) वृद्धावस्था में देखभाल	60–61
9. मधुमेह, उसकी रोकथाम और नियंत्रण	62–65
10. सामान्य आयुर्वेदिक जड़ी–बूटियाँ	66–70
11. योगासन एवं प्राणायाम	71–97
12. संदर्भ	98
13. प्रकृति परीक्षण प्रपत्र	99–103





1. सामान्य परिचय

भारत में स्वदेशी चिकित्सा प्रणाली यथा—आयुर्वेद, सिद्ध, यूनानी एवं योग (जो कि आयुर्वेद का ही अंश है) आदि पद्धतियों की एक समृद्ध परम्परा है। बहंतु से लोग इन प्रचलित पद्धतियों का उपयोग करना अधिक पसंद करते हैं। इसी कारणवश सी०सी०आर०ए०एस० आयुष मंत्रालय, राष्ट्रीय आयुष मिशन आयुष मंत्रालय एव 'सी०सी०आर०वाई०एन० भारत सरकार नई दिल्ली के संयुक्त तत्वाधान में चलाये जा रहे "आयुर्वेद एवं योग के माध्यम से मधुमेह सहित सामान्य बीमारियों की रोकथाम तथा सामान्य स्वास्थ्य कल्याण" के लिए आशा एवं ए०एन०एम० को सम्मिलित कर प्रशिक्षण कार्यक्रम चलाया जा रहा है। आयुर्वेद के प्रति जन चेतना लाने के लिए यह अति महत्वपूर्ण दिशा है।

आशा जन समुदाय द्वारा चुनी गयी एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता है। वह उसी समुदाय के बीच निवास करते हुए समुदाय के स्वास्थ्य की स्थिति में सुधार करने व गांव में कार्य करने के लिए प्रशिक्षित व समर्थित है। ए०एन०एम० उपकेन्द्र की प्रभारी होती है, जो कि सामुदायिक स्वास्थ्य मामलों में आशा का मार्गदर्शन एवं सहयोग करती है।

प्राथमिक स्तर के कार्यकर्ता आशा एवं ए०एन०एम० की सहायता, आयुष को चिकित्सा की मुख्य धारा में लाने, तथा मधुमेह सहित आम बीमारियों की रोकथाम के लिए ली जा सकती है। वर्तमान की ज्वलंत समस्या, "मधुमेह रोग सहित सामान्य बीमारियों की रोकथाम व उनके प्रबंधन/उपचार" की आशा एव ए०एन०एम० को, आयुर्वेद की बुनियादी अवधारणा की संक्षिप्त जानकारी दी जायेगी।

आशा रसोई घर व घर के आस-पास उपलब्ध औषधीय पौधों से घरेलू उपचार के माध्यम से किसी बड़ी बीमारी को होने से बचा सकती है। यह क्रिया आयुर्वेद के प्रथम मूलभूत सिद्धान्त को पोषित करती है। मधुमेह एक प्रमुख जीवन शैली की बीमारी तथा इक्कीसवीं सदी की सबसे चुनौतीपूर्ण सावर्जनिक स्वास्थ्य समस्या बन चुकी है, जिसकी प्रसार 387 मिलियन है और सन् 2035 तक 592 मिलियन होने का अनुमान है। मधुमेह ग्रसित 77 प्रतिशत लोग कम और मध्यम आय वाले हैं। भारत में सन् 2011 तक 61.3 मिलियन टाईप-2 मधुमेह रोगी थे। सन् 2030 तक इनकी संख्या 1012 मिलियन होने की सम्भावना है। भारत का चीन के बाद दूसरा स्थान है जहा 92.3 मिलियन मधुमेह के रोगी हैं।

आशा/ए०एन०एम० की प्रशिक्षण इकाई में आयुर्वेद एवं योग के आसन व प्राणायाम तथा व्याधियों के सामान्य उपचार शामिल हैं जिन्हे मधुमेह व अन्य सामान्य बीमारियों की रोकथाम में प्रभावी माना जाता है। यह पुस्तिका (मॉड्यूल) आशा/ए०एन०एम० को, आयुर्वेद के प्रति जन चेतना तथा जन सामान्य को, जो आयुर्वेद एवं योग के माध्यम से रोगों को नियंत्रित करना चाहते हैं, के लिए अति उपयोगी एवं महत्वपूर्ण हैं



2. आयुर्वेद एवं योग

1. आयुर्वेद

शरीर—इन्द्रिय—मन और आत्मा के संयोग का नाम आयु है। धर्म अर्थ और सुख का साधन आयु है और इस आयु की प्राप्ति का जिसमें वेद (विशिष्ट ज्ञान) हो उसे आयुर्वेद की सजा दी गयी है। आयुर्वेद एक प्राचीन जीव विज्ञान है। यह बीमारी को उत्पन्न होने से रोकने तथा उपचार की सबसे सरल व सुरक्षित विधि है। इनकी औषधियां प्रकृति से प्राप्त होती हैं। यह विभिन्न रोगों के लिए उपचार प्रदान करने के अलावा आहार और जीवन शैली के माध्यम से स्वास्थ्य की रक्षा और रोगों की रोकथाम पर जोर देता है। आयुर्वेद के अनुसार यह भौतिक शरीर— देह, इन्द्रिय, मन और आत्मा से बना हुआ है। इसमें मानसिक, शारीरिक व आध्यात्मिक भाव निहित होते हैं। मानव शरीर पंच भौतिक तत्वों (पंचमहाभूत) तथा आत्मा के विशिष्ट सहयोग से बना है।

पंचमहाभूतों से त्रिगुण/त्रिदोष (वात, पित्त व कफ) धातु और मल उत्पन्न होते हैं। यही त्रिदोष शारीरिक गतिविधियों का संचालन करते हैं और मानव शरीर को बनाये रखने में जिम्मेदार है।

असंतुलित आहार और जीवन शैली से त्रिदोष की सम अवस्था बिगड़ जाती है, जिससे तीनों दोष प्रकृषित होकर सप्त धातु एवं मलों को दूषित करते हैं, जिससे विभिन्न रोग उत्पन्न होते हैं। रोग पैदा करने वाले कारकों (आहार, दिनचर्या आदि) के साथ एक महत्वपूर्ण कारक है —“**प्रज्ञापराध**”, अर्थात् जानबूझकर जीवन शैली के नियमों का पालन न करना।

व्यक्ति की स्वस्थ अवस्था का ज्ञान निम्न बिन्दुओं से किया जा सकता है —

1. उचित शक्ति।
2. भोजन करने की इच्छा और भूख लगना।
3. उचित समय पर लिये भोजन का पूरा होना।
4. उचित समय पर निन्द्रा का आना व पूर्ण होने का आभास होना।
5. स्वप्नों का अभाव।
6. सुबह उठने के बाद ताजगी महसूस होना।
7. उचित समय पर मल—मूत्र का त्याग होना।
8. मन, बुद्धि और इन्द्रियों का उचित कार्य करना।
9. किसी भी प्रकार के दर्द की अनुभूति न होना।

स्वस्थ रहने के लिए आगे वर्णित आहार—विहार, दिनचर्या, ऋतुचर्या, निन्द्रा एवं सद्वृत्त के द्वारा शरीर के दोष, धातु व मलों को सम बनाये रखा जा सकता है, जो कि आरोग्य की स्थिति है।



2. योग

योग एक विज्ञान होने के साथ-साथ शारीरिक, मानसिक, नैतिक तथा आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रहने की कला है। यह जाति, आयु, लिंग, धर्म से प्रभावित नहीं है। रोगी अथवा जो व्यक्ति अर्थपूर्ण जीवन बिताना चाहते हैं, उनके लिए योग का अभ्यास महत्वपूर्ण है।

योग को व्यक्तित्व के सम्पूर्ण विकास के लिए आठ पदों में विभाजित किया गया है, जिसे **अष्टांग योग— यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि** के नाम से जाना जाता है। योग एकाग्रता, मानसिक शुचिता व स्थिरता प्रदान करता है।

यम नियम — अथार्त अहिंसा, सत्य, अस्तये, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वरप्राणिधान का निरंतर अभ्यास, एकाग्रता की शक्ति, मन की सुचिता और स्थिरता का मार्ग प्रशस्त करता है। यह प्राथमिक अवस्था है।

आसन — आसन विशेष प्रकार की शारीरिक मुद्रायें हैं, जो मन और शरीर को खिंचाव के द्वारा, स्थिरता प्रदान करती हैं। इनका उद्देश्य तंत्रिका पेशियों और साधारण पेशियों में तनाव के सामंजस्य को बनाये रखना है। आसन का मूल सिद्धान्त स्थिरता और सुखानुभूति है। आसन की प्रवृत्ति केवल शारीरिक न होकर मन और शारीरिक दोनों है, इसीलिए यह व्यायाम तथा फिजियोथैरेपी से अलग है।

प्राणायाम — प्राण, श्वास अथवा जीवन शक्ति को, नियंत्रित करने तथा उस पर नियंत्रण प्राप्त करने का विज्ञान प्राणायाम है। सामान्यतः श्वसन के तीन घटक हैं— 1. श्वास लेना (पूरक) 2. श्वास छोड़ना (रेचक) 3. श्वास रोकना (कुम्भक)। कुम्भक को बनाये रखना, प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य है।

ध्यान — इस क्रिया में इन्द्रियों को उनके बाहरी विषयों से हटाकर, मानसिक गतिविधियों का नियंत्रण किया जाता है और बाहरी वातावरण को पूर्ण रूप से भुला दिया जाता है।

योग के अनुसार अधिकांश रोग—मानसिक, शारीरिक एवं मनोशारीरिक होते हैं। जो कि अति सोच-विचार, असम्यक रहन-सहन तथा गलत खान-पान के कारण, मन एवं शरीर दोनों में उत्पन्न होते हैं, इसीलिए योग द्वारा मनोशारीरिक चिकित्सा की जाती है।



3. आयुर्वेद का आधार

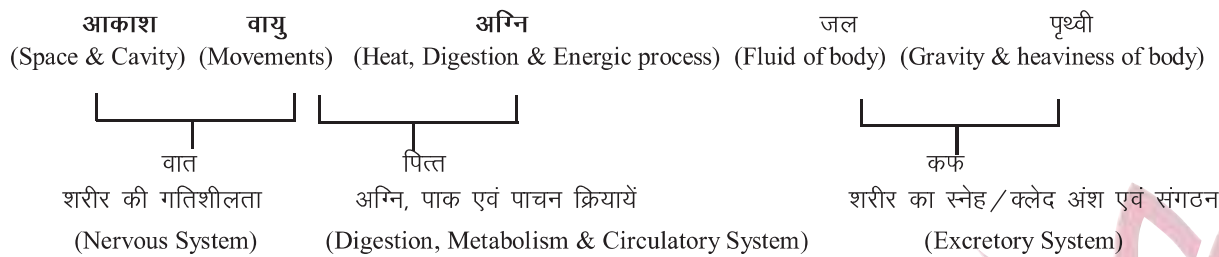
हमारा शरीर एवं संसार में प्रत्येक वस्तु व खाद्य पदार्थ पांच भौतिक तत्वों (पंचमहाभूतों— आकाश, वायु, अग्नि, जल, एवं पृथ्वी) से बना हुआ है। इन्हीं पंचमहाभूतों से तीनों गुण/दोषों (वात, पित्त व कफ) का निर्माण होता है, जो शरीर के आधार हैं। जो कि साम्यावस्था में शरीर को धारण करते हैं एवं घट या बढ़ जाने की अवस्था (दूषित)में आ जाने से रोग उत्पन्न करते हैं, इसीलिए इन्हें दोष कहते हैं। शरीर पंचमहाभूतों तथा आत्मा के विशेष संयोग से बना है। पंचमहाभूतों से त्रिदोष, धातु एवं मल उत्पन्न होते हैं।

शरीर का निर्माण निम्न अवयवों से होता है—

1. **पंचमहाभूत** — आकाश, वायु, अग्नि, जल, एवं पृथ्वी।
2. **तीन दोष**— वात, पित्त व कफ। सम अवस्था में तीनों के अपने-अपने पृथक-पृथक गुण (लक्षण) होते हैं।
3. **सात धातुएँ** — रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा एवं शुक्र। ओज आठवीं धातु है। जो कि शरीर में बिन्दु मात्र है, अदृश्य है तथा शरीर का बल है। इसके क्षय का अर्थ मृत्यु है। शरीर में इसका निर्माण क्रमशः रस से शुक्र तक होकर अंतिम धातु“ओज” के रूप में होती है।
4. **मल** — पुरीष (आहार मल), मूत्र एवं स्वेद (पसीना)।

शरीर का संगठन

पंचमहाभूत



असंतुलित आहार-विहार और जीवन शैली से त्रिगुण वात, पित्त व कफ असंतुलित, (दूषित) हो जाते हैं। इसी कारण इन्हें दोष कहा गया है। ये विकृत दोष, धातु एवं मलों को दूषित करते हुए रोगों के पूर्व रूप व लक्षणों का उत्पन्न कर रोग को निर्धारित करते हैं। अतः व्यक्ति का स्वास्थ्य दोष, धातु एवं मलों की सम अवस्था पर निर्भर करता है।



4. आयुर्वेद मतानुसार स्वास्थ्य

सम दोषः समाग्निश्च सम धातु मल क्रियाः

प्रसन्न आत्मेन्द्रिय मनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते । (सु.सू. 15/48)

आयुर्वेद मतानुसार स्वस्थ शरीर एवं स्वस्थ मन को पूर्ण स्वास्थ्य कहा गया है। तीनों दोषों, शारीरिक अग्नियों, धातुओं व मलों का समरूप होते हुए कार्य करना ही शारीरिक स्वास्थ्य है। आत्मा के साथ, इन्द्रियों एवं मन का प्रसन्न रहना मानसिक स्वास्थ्य है। इन्द्रियों का स्वस्थ होने से तात्पर्य, इन्द्रियों का अपना-अपना कार्य सम्यक रूप से करना है।

स्वास्थ्य दो प्रकार से होता है—

A. शारीरिक स्वास्थ्य (Physical Health) – शारीरिक स्वास्थ्य के लिए निम्न महत्वपूर्ण घटक/अवयव हैं।

1. दोष – वात, पित्त व कफ
2. अग्नि – तेरह अग्नियां—पांच भूताग्नि + सात धात्वाग्नि + जठराग्नि (महत्वपूर्ण)
3. धातु – सात धातुएँ (रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा एवं शुक्र)।
4. मल – आहार मल, धातु मल, मूत्र व स्वेद।

उपरोक्त चारों का शरीर में सम्यक (बराबर/समान) रूप से बने रहना एवं कार्य करना आवश्यक है।

B. मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) – मानसिक स्वास्थ्य के लिए निम्न महत्वपूर्ण घटक/अवयव हैं—

1. आत्मा – एक
2. इन्द्रियां – ग्यारह (पाचं ज्ञानेन्द्रियां, पांच कर्मेन्द्रियां व एक उभयेन्द्री— मन)

उपरोक्त दोनों का सम्यक (बराबर/समान) रूप से बने रहना तथा क्रियाशील रहना आवश्यक है। शरीर में शारीरिक एवं मानसिक क्रियाओं का पूर्ण एवं सम्यक रूप से होना ही पूर्ण स्वास्थ्य है।

(The health is the state of complete physical, mental, social and spiritual well being and not merely the absence of disease or infirmity - (WHO))



5. स्वस्थ जीवन का आधार

शरीर मुख्य तीन घटकों वात, पित्त, कफ तथा आत्मा, मन, व इन्द्रियों के संयोग से बना है। जब ये शरीर में संगठनात्मक एवं क्रियात्मक रूप से संतुलित रहते हैं, तो शरीर जीवित एवं निरोग तथा मन प्रसन्न रहता है। आत्मा निर्विकार है, किन्तु अन्य में विकार होने से ही शारीरिक व मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं।

शारीरिक दोष—वात, पित्त, कफ एवं मानसिक दोष—रज एवं तम को संतुलित बनाये रखने के निम्न महत्वपूर्ण आधार (जीवन जीने की शैली) हैं—

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. आहार—विहार | 4. दिनचर्या |
| 2. निद्रा | 5. ऋतुचर्या |
| 3. ब्रह्मचर्य | 6. सद्वृत्त |

उपरोक्त के द्वारा ही दोष, धातु व मलों को सम अवस्था में बनाये रखा जा सकता है। इनके नियमित अनुपालन से स्वास्थ्य का संरक्षण, उन्नयन एवं अनेक रोगों से बचाव किया जा सकता है।

भोजन (आहार)

(i) आहार — मनुष्य के जीवन जीने व उसे क्रियाशील बनाये रखने के लिए भोजन (आहार) की नित्यप्रति आवश्यकता होती है।

आहार के दो प्रमुख घटक हैं। (क) भोज्य पदार्थ (ख) पेय पदार्थ (जल आदि)।

(क) भोज्य पदार्थ — हमारे शरीर की तरह भोजन की संरचना भी पांच भौतिक होती है। अर्थात् भोजन में ली जाने वाली प्रत्येक वस्तु व द्रव पदार्थ पंच महाभूतों से ही बने होते हैं। इसीलिए हम जो भी भोजन खाते हैं, वह वात, पित्त कफ व सप्त धातुओं का निर्माण करता है। अतः शरीर के निर्माण एवं क्रियाशीलता में आहार की विशेष भूमिका है, क्योंकि आहार से ही, ऊर्जा भी मिलती है।

प्रतिदिन आहार में लिये जाने वाले पदार्थों की गुणवत्ता व मात्रा के अनुसार ही वात, पित्त एवं कफ के पोषण में अन्तर आता है जो शरीर के रोगी या निरोगी होने को दर्शाता है।

आहार विधि—विधान (आहार लेने के नियम) :-

- आहार का सेवन, स्थान विशेष, वहाँ के मौसम, भोजन करने के समय और आसानी से पचने के गुण व मात्रा के अनुसार ही करना चाहिए।
- भोजन को साफ बर्तन और स्वच्छ स्थान पर ही शांति पूर्वक, न तो बहुत तेजी से और न ही बहुत धीमी गति से, आरामदायक, अन्य जगह ध्यान न लगाकर (जैसे— टी0वी0, मोबाईल और जोर से हंसना और बातें करना) करना चाहिए, इससे भोजन आसानी से पचता है।



- भोजन अपनी पाचन शक्ति के अनुसार, आवश्यक मात्रा से कम, समय पर, सभी पोषक तत्वों वाला ही खाना चाहिए।
- भोजन के पूर्व में मीठी और बीच में खट्टी व नमकीन पदार्थों का प्रयोग करना चाहिए। भोजन में शुद्ध घी विशेषकर गाय के घी का प्रयोग यथाशक्ति अवश्य करना चाहिए। प्रायः सरसों अथवा तिल के तेल का प्रयोग लाभप्रद होता है।
- अधिक तेल व मसाले में पका भोजन, अधपका भोजन व एक दूसरे के विपरीत, जैसे— नमक—दूध, दूध—मछली, समान मात्रा में घी—शहद तथा कच्चे—पक्के भोजन को ग्रहण नहीं करना चाहिए।
- नियमों के विरुद्ध किया गया भोजन अनेक रोगों को उत्पन्न करता है।
- शारीरिक रोगों के पैदा होने में, भोजन का प्रकार, पाचन व समय का विशेष योगदान होता है। अतः आहार नियमों का पालन अवश्य करें।
- खाना पकाने में— भाप पर पकाना, उबालना, भूनना आदि का प्रयोग ज्यादा करें।
- वर्तमान ऋतु में पैदा होने वाली सब्जियों का अधिक प्रयोग करें।
- ताजे खाने का ही प्रयोग करें। बार—बार गर्म किये हुए व बासी भोजन का प्रयोग न करें। इससे पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।
- भूख लगने पर भोजन जरूर करें अन्यथा उदर की भोजन ग्रहण न करने की आदत का पाचन पर कुप्रभाव पड़ता है।
- भोजन से पूर्व, जल का प्रयोग न करें। मध्य व अंत में बहुत अधिक जल का प्रयोग न करें। यह जठराग्नि को मन्द करता है। उष्ण जल का प्रयोग करें जो कि भूख व जठराग्नि बढ़ाने वाला तथा पाचक होता है।
- भोजन के तुरन्त बाद अधिक श्रम करना अथवा सोना नहीं चाहिए।
- रात्रि का भोजन सोने से दो घण्टे पूर्व कर लेना चाहिए।
- नमक व शर्करा का सेवन कम तथा कोल्ड ड्रिंक्स, जंक फूड्स तथा मैदे से बने खाद्य पदार्थों का सेवन न करें।
- खाते समय पेट (आमाशय) को मानसिक रूप से तीन भागों में बांटकर, एक भाग में भोजन, एक भाग में पानी तथा एक भाग को दोषों की गति के लिए खाली छोड़ना चाहिए।
- भोजन के छः रस — भोजन पांच भौतिक होता है। इसमें छः रस (स्वाद) होते हैं। वात, पित्त व कफ के निर्माण एवं उनका संतुलन बनाये रखने के लिए हमारे भोजन में सभी छः प्रकार के रसों (स्वाद) का होना जरूरी है।



क्रमांक	रस	आहार
1	मधुर (मीठा)	मिश्री, गुड़, शहद, चीनी घी आदि।
2	अम्ल (खट्टा)	नींबू, इमली, कांजी आदि।
3	लवण (नमकीन)	सादा नमक, सेंधा नमक, फलाहारी नमक आदि।
4	तिक्त (कड़वा)	करेला, नीम, चिरायता आदि।
5	कटु (तीखा/उष्ण)	काली मिर्च, हरी मिर्च, सोंठ, पीपल आदि।
6	कषाय (कसैला)	आंवला, जामुन आदि।

- मधुर रस सबसे अधिक बल देने वाला तथा अन्य रस क्रमशः कम बल देने वाले होते हैं। कषाय रस सबसे कम बल देने वाला होता है। भोजन हमेशा गरम, ताजा, समय पर किन्तु भूख के अनुसार, एवं खूब चबाकर खाना चाहिए।

रसों का त्रिदोष से सम्बन्ध—

1. मधुर रस – वात, पित्त को कम करने वाला, तथा कफ को बढ़ाने वाला होता है।
2. अम्ल रस – वात को कम करने वाला, तथा कफ, पित्त को बढ़ाने वाला होता है।
3. लवण रस – वात को कम करने वाला, तथा कफ, पित्त को बढ़ाने वाला होता है।
4. तिक्त रस – कफ, पित्त को कम करने वाला, तथा वात को बढ़ाने वाला होता है।
5. कटु रस – कफ को कम करने वाला, तथा वात, पित्त को बढ़ाने वाला होता है।
6. कषाय रस – कफ, पित्त को कम करने वाला, तथा वात को बढ़ाने वाला होता है।

(ii) पेय पदार्थ (पानी)

जल ही जीवन है। अन्य पेय पदार्थ भी पानी से ही निर्मित होते हैं, किन्तु भोजन के साथ पानी का ही विशिष्ट सम्बन्ध है। मौसम एवं रोग के अनुसार उष्ण एवं सामान्य जल ही प्रयोग में लाना चाहिए। पानी हमेशा स्वच्छ ही पीना चाहिए। भोजन के बीच में यथासंभव पानी नहीं पीना चाहिए, यदि आवश्यक ही हो तो, बहुत थोड़ा पानी लेना चाहिए। खाना खाने से आधे घण्टे पहले, तथा आधे घण्टे बाद ही प्रायः उष्ण अथवा साधारण जल का प्रयोग मौसम के अनुसार करना चाहिए।

सुबह—सुबह खाली पेट एक से तीन गिलास तक उष्ण जल पीना ही पाचन और स्वास्थ्य के लिए हितकर होता है। प्रातः अधिक जल का प्रयोग कुछ विशेष रोगों में ही किया जाना चाहिए। भोजन के समय, यथासंभव उष्ण जल का ही प्रयोग करना चाहिए। बासी एवं अधिक समय तक, रुके हुए जल का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

शीतल जल ओज वर्धक, तृप्ति देने वाला तथा हृदय के लिए, विशेषकर उच्च रक्तचाप में उपयोगी होता है। जिनकी जठराग्नि मंद हो, पेट के रोगी, रक्ताल्पता, अतिसार, दस्त, अर्श (बवासीर), आदि के रोगी को शीतल जल का प्रयोग नहीं अथवा अल्प मात्रा में ऋतु के अनुकूल, ही करना चाहिए। भोजन के तुरंत बाद पानी पीने से मोटापा, तथा पहले पानी पीने से कृषता आती है। क्योंकि भूख कम हो जाती है व खाना आसानी से नहीं पचता है।



गरम पानी जठराग्नि को बढ़ाने वाला, पाचक, गले के लिए लाभदायक, व मूत्राशय को साफ करने वाला होता है। श्वास, कास, ज्वर, पेट दर्द, अफारा आदि की स्थिति में सदैव गर्म जल का ही प्रयोग करें। गर्म जल का तात्पर्य, पीने योग्य गरम-गरम पानी से है न कि उबाल कर ठण्डा किया हुआ पानी। नारियल पानी तथा दूध भी पेय पदार्थ में ही आता है। नारियल पानी पित्त व वायु का शमन करता है।

2. निद्रा

- औसतन युवा व्यक्ति को छः से आठ घण्टे तक गहरी नींद लेनी चाहिए। किन्तु वृद्ध व नवजात शिशु इससे अधिक नींद भी ले सकते हैं।
- गर्मियों में दिन में सोना लाभदायक परन्तु सर्दियों में लाभदायक नहीं है। अतः गर्मियों के अतिरिक्त अन्य मौसम में नहीं सोना चाहिए। यदि कोई व्यक्ति रात में कार्यवश जागता है तो दिन में कुछ समय के लिए सोना आवश्यक है।
- अच्छी नींद के लिए रात्रि में सोने से पहले पैरों को धोकर तलवों व अंगुलियों के बीच सरसों के तेल की मालिश करनी चाहिए।
- समुचित नींद लेना दीर्घायु प्रदान करता है तथा वर्ण (रंग) को निखारता है।
- अति नींद लेना व अति कम नींद लेना, दोनों ही स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।
- सामान्य कारणवश निद्रा न आने की स्थिति में— ब्राह्मी चूर्ण, शंखपुष्पी चूर्ण अथवा अश्वगंधा चूर्ण का दो-पांच ग्राम (आधी से एक चम्मच) का प्रयोग रात्रि में सोते समय गरम जल / दूध से कर सकते हैं।

3. सद्वृत्त

सद्वृत्त अर्थात् सज्जनों का धर्म। सामाजिक व यशस्वी, अर्थपूर्ण जीवन जीने के लिए या धर्म, अर्थ व मोक्ष की प्राप्ति के लिए निम्न चार सद्वृत्तों का पालन करना चाहिए—

1. आर्द्र संतानता — सब प्राणियों में दया भाव।
2. त्याग-दान — अपना अधिकार छोड़कर दूसरे को अधिकार देना।
3. शारीरिक, वाचिक व मानसिक चंचलता का नियंत्रण (विग्रह) — शान्ति।
4. दूसरे के कामों में स्वार्थ बुद्धि — दूसरे के कामों को अपना ही कार्य समझकर सहायता करना।

उक्त सद्वृत्त का पालन मानसिक शांति एवं मानसिक रोगों के लिए अत्यन्त लाभप्रद है।

4. स्वस्थ-वृत्त

भूमिका : स्वस्थ पुरुष के स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगी के विकारों की शांति करना आयुर्वेद का मुख्य प्रयोजन है। आयुर्वेद एक चिकित्सा शास्त्र ही नहीं अपितु जीवन विज्ञान भी है, जो रोगों की चिकित्सा करने की अपेक्षा स्वास्थ्य संरक्षण को ज्यादा महत्त्व देता है। स्वास्थ्य केवल रोग एवं शारीरिक दौर्बल्य से रहित होना मात्र नहीं है। वरन् शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक सौख्य की स्थिति है।



आयुर्वेद शास्त्रोक्त आहार—विहार, दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या और सदाचार का आचरण करने से मनुष्य सर्वदा स्वस्थ रहता है।

स्वास्थ्य परिरक्षण हेतु स्वस्थ पुरुष को नित्य सो कर उठने के बाद जो कर्म करने चाहिए उनका उल्लेख आयुर्वेदीय संहिता ग्रन्थों में इस प्रकार मिलता है :

निद्रा त्याग / जागने का समय : स्वस्थ व्यक्ति को अपनी आयु की रक्षार्थ ब्रह्म मुहुर्त में जागना चाहिए। ब्रह्म मुहुर्त अर्थात् रात्रि के अन्तिम प्रहर (सूर्योदय से लगभग 1.30 घण्टा पूर्व) का समय होता है।

उषः पान : निद्रा त्याग के पश्चात् मुख साफ करके एक गिलास जल पीना चाहिए। इसे उषः पान कहते हैं। यह स्वास्थ्य के लिए उत्तम रहता है। इससे आन्त्र की पुरः सरण गति को बल मिलता है तथा मलाशय से मल के निष्कासन में सुगमता रहती है।

मलमूत्र त्याग : मलमूत्रादि के प्राकृत वेग पर ध्यान देना चाहिए। मल मूत्रादि के वेगों के उपस्थित होने पर सर्वप्रथम इनहें बाहर प्रवृत्त करना चाहिए, तदुपरांत अन्य कार्यों को करना चाहिए। मल—मूत्रादि के वेग से निवृत्त होने से मन प्रफुल्लित रहता है तथा शरीर में हल्केपन का अनुभव होता है। यह आयु के लिए हितकर हैं। मल की सहज प्रवृत्ति होनी चाहिए, उसे बाहर की ओर प्रवृत्त कराने के लिए बल का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

दन्त और मुख प्रक्षालन : मलत्याग के पश्चात् हाथ—पैर आदि को शुद्ध करने के बाद आचमन के द्वारा मुख को शुद्ध कर लेना चाहिए। खदिर, करंज, अर्क, अपामार्ग, बबूल निम्ब तथा बिल्व ही टहनी से निर्मित दातुन करें, तत्पश्चात् जिह्वा और मुख प्रक्षालन करें। दातुन करने से मुख की दुर्गंध दूर होती है। अन्न में रुचि व प्रसन्नता होती है। जिह्वा निर्लेखन यानि कि जिह्वा के मैल को हटाने से शरीर में हल्केपन की अनुभूति होती है। मुख की दुर्गंध, विरसता नष्ट होती है।

गण्डूष : जो व्यक्ति दातुन, दाँतो को साफ करने में असमर्थ हैं। अथवा जिनके लिए दातुन करना निषेध किया गया है, वे 12 बार कुल्ला करके मुख की शुद्धि कर सकते हैं। स्वस्थ व्यक्ति को दातुन के बाद तैल का गण्डूष धारण करना चाहिए। इसके प्रयोग से स्वर को बल मिलता है, शरीर में माँस वृद्धि होती है। मुख की दुर्गन्ध दूर होती है। जिह्वा शुद्ध होती है, रसों का ज्ञान तथा भोजन के प्रति रुचि हो जाती है। मुख व कण्ठ में शुष्कता नहीं होती। ओष्ठ नहीं फटते, दाँतों की जड़ें मजबूत होती हैं।

नेत्र प्रक्षालन एवं अंजन : शिथिलता दूर होती है, त्वचागत रक्त संचार बढ़ता है और अनुपयुक्त उत्पादों (मलों) का शीघ्रता से निर्हरण होता है।

सिर का मालिश : सिर पर मालिश करने से शिरो रोग नष्ट होते हैं। बाल मुलायम, चिकने, घने होते हैं। गंजापन व असमय केश श्वेत नहीं होते। गंजापन व असमय केश श्वेत नहीं होते हैं। नींद सुख पूर्वक आती है।

पादाभ्यंग : पैरों में तैल मालिश से पैरों का खुरदरापन, रूक्षता, थकावट शान्त होती है। बल और स्थिरता आती है। पैरों में वातजन्य रोग नहीं होते हैं।



व्यायाम : नियमित व्यायाम करना स्वास्थ्य के लिए हितकर है। इससे रोग प्रतिरोधक शक्ति प्राप्त होती है। इससे शरीर के मार्ग (अणु मार्ग) खुल जाते हैं। रक्त संचार बढ़ता है। और शरीरावयवों की कार्य क्षमता बढ़ती है। इससे क्षुधा और पाचन शक्ति बढ़ती है और शरीर की स्थूलता (मोटापा) कम होती है। शरीर की कान्ति बढ़ती है। किसी कार्य को करने में आलस्य नहीं होता।

परिभ्रमण : परिभ्रमण बहुत धीमी गति से या बहुत तेज गति से नहीं करना चाहिए। मध्यम गति से परिभ्रमण करें। झुककर न चलें। यह आयु बल, मेधा और अग्नि को दीप्त कर इन्द्रियों को चैतन्य रखता है।

स्नान विधि : उष्ण व समशीतोष्ण जल से निवात स्थान में स्नान करें। स्नान से उत्साह, शक्ति (बल), क्षुधा और आयु में वृद्धि होती है। पसीने से बंद रोम छिद्र खुल जाते हैं और ताजगी लगती है। स्नान के बाद स्वच्छ वस्त्र पहनकर सुगंध द्रव्य लगाना चाहिए। दाढ़ी और बालों का कर्तन और नाखून नियमित रूप से काटने चाहिए।

आहार : षड्-रसात्मक आहार-ऋतु, वय देश, अभ्यास को ध्यान में रखकर नियमित रूप से करना चाहिए। संतुलित आहार स्वयं की पाचन शक्ति के अनुसार लेना चाहिए।

आहार का निर्देश :

- भोजन ताजा, स्वादिष्ट एवं देखने में अच्छा लगना चाहिए।
- अति लवण, अति कटु, अति अम्ल पदार्थ न लें।
- आहार अत्यंत गरम या ठण्डा नहीं होना चाहिए।
- पानी कम मात्रा में बार-बार लें।
- भारी आहार सीमित मात्रा में ही लेना चाहिए।
- भारी आहार रात में नहीं लेना चाहिए। रात्रि भोजन का उचित समय सोने के 2-3 घण्टे पहले होना चाहिए। रात्रि भोजन के बाद थोड़ी देर टहलना उपयुक्त है।
- भोजन के बाद भारी कार्य या व्यायाम करने से बचना चाहिए।
- भूख लगने पर ही खाना चाहिए।
- अति मात्रा में आहार सेवन न करें।

निद्रा : आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य का सही पालन आरोग्य-दायक है।

निद्रा पर निर्देश :

- शयन कक्ष अत्यंत स्वच्छ, हवादार एवं शोर तथा उपद्रवों से दूर होना चाहिए।
- शैथिल्य व्यवस्थित, स्वच्छ एवं खटमल इत्यादि रहित होनी चाहिए।
- सोने के समय मन सांसारिक गतिविधियों से मुक्त रहना चाहिए।



- रात में देर से सोने से स्वास्थ्य खराब होता है।
- शरीर की क्षति पूर्ति के लिए 24 घण्टें में कम से कम आठ घण्टे सोना अत्यावश्यक है।

गृहस्थ – जीवन : अवैवाहिक संबंध और माहवारी के मध्य स्त्री संपर्क से दूर रहना चाहिए। इसके उपरांत गर्भवती, प्रसूता, अप्रवृत्ता, उम्र में बड़ी और रोगिणी स्त्री से मैथुन वर्ज्य हैं।

ऋतुचर्या : ऋतु के परिवर्तन भी व्याधियां उत्पन्न करते हैं। इससे बचने के लिए आयुर्वेद में बताये गये निर्देशों का पालन करना चाहिए। मुख्यतः सूर्य की गति से दक्षिणायन एवं उत्तरायण तथा मुख्य वर्गीकरण के आधार पर छः ऋतुएं हैं। यथा – शिशिर, बसंत, ग्रीष्म, वर्षा, शरद एवं हेमन्त।

हेमन्त और शिशिर शीत ऋतुएं हैं, ग्रीष्म उष्ण ऋतु हैं, वर्षा बरसात का मौसम हैं। शरद एवं बसंत मध्यम ऋतुएं हैं। इसका तात्पर्य यह है कि दिन मध्यम उष्ण रहता है तथा रातें मध्यम शीत एवं आनन्ददायी होती हैं।

दोषों का ऋतुओं के अनुसार परिवर्तन : दोषों में तीन परिवर्तन होते हैं यथा – 1, संचय (एकत्रीकरण), 2, प्रकोप (प्रसार या उत्तेजना) एवं 3, प्रशम (सामान्यावस्था)। शरीर के दोषों में ये परिवर्तन ऋतुओं में परिवर्तन के कारण होते हैं, जिस पर मनुष्य का कोई नियंत्रण नहीं है। परन्तु दोनों में इन परिवर्तनों का रहन-सहन की विधि में परिवर्तन करके सीमित किया जा सकता है। दोषों में ऋतुओं के अनुसार परिवर्तन, तालिका में दिखें:—

तालिका

दोषों में ऋतुओं के अनुसार परिवर्तन

ऋतु	संचय	प्रकोप	प्रशम
हेमन्त (नवम्बर—दिसम्बर)	—	—	पित्त
शिशिर (जनवरी—फरवरी)	कफ	—	—
बसंत (मार्च—अप्रैल)	—	कफ	—
ग्रीष्म (मई—जून)	बात	—	कफ
वर्षा (जुलाई—अगस्त)	पित्त	वात	—
शरद (सितम्बर—अक्टूबर)	—	पित्त	वात



स्वास्थ्य रक्षक निर्देश

आधारणीय वेग (न रोके जाने योग्य वेग):

स्वभाविक आधारणीय वेग 13 हैं। इन्हें कभी भी रोकना नहीं चाहिए, क्योंकि इन्हें रोकने से निम्न रोग हो सकते हैं।

मूत्र वेग रोकने से – मूत्रकष्ट, पथरी, मूत्राशय क्रियाहीनता एवं शोथ इत्यादि।

पूरीष वेग रोकने से – उदरशूल, अजीर्ण, पेट में वायु, सिर दर्द, पेट में व्रण इत्यादि।

अपानवायु वेग रोकने से – उदरशूल, अफारा, अजीर्ण, हृदयरोग, कब्ज या अतिसार इत्यादि।

शुक्रक्षरण वेग रोकने से – पथरी, अण्डकोश में पीड़ा एवं मैथुन में कष्ट इत्यादि।

वमन वेग रोकने से – शीतपित्त, चक्कर आना, रक्ताल्पता, अम्लपित्त तमक रोग एवं ज्वर इत्यादि।

छींक वेग रोकने से – नासा शोथ, जीर्ण प्रतिश्याय, शिरःशूल, पीनस एवं श्वसन संस्थान के विकार इत्यादि।

उद्गार (डकार) वेग रोकने से – हिचकी, वक्षशूल, कास, अरुचि एवं मंदाग्नि इत्यादि।

जृम्भा (जम्हाई) वेग रोकने से – पोषण विकार एवं दुर्बलता उत्पन्न होती है।

अश्रु (आंसू) वेग रोकने से – मानसरोग, छाती में दर्द, चक्कर एवं पाचन विकार इत्यादि।

श्वास वेग रोकने से – घुटन, श्वसन विकार, हृदयरोग एवं मृत्यु इत्यादि।

निद्रा वेग रोकने से– अनिद्रा, मानसिक रोग, पाचन विकार एवं ज्ञानेन्द्रियों के रोग इत्यादि।

सामाजिक स्वास्थ्य : मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है एवं समाज में उसे इस प्रकार कार्य करना चाहिए जो समुदाय के स्वास्थ्य एवं स्वच्छता में सहायक हो। यह व्यक्ति के स्वयं के प्रयासों एवं सम्बन्धित अधिकारियों के सहयोग द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। यथा—1, घर का कूड़ा अन्यत्र न फेंक कर निर्धारित स्थान पर ही डालें, 2. निकास प्रणाली की नालियां बंद न करें, 3. मूत्रालय एवं शौचालय भलीभांति साफ रखें, 4. जल एवं जल पात्र को उचित ढंग से साफ करें।

सबसे महत्वपूर्ण बात ध्यान में रखने की है कि यदि संक्रामक रोग से पीड़ित रोगी दिखे तो उसकी सूचना तत्काल उचित अधिकारियों को दें।

पंचकर्म : दीर्घकालिक रोगों की चिकित्सा व्यवस्था में पंचकर्म चिकित्सा आयुर्वेद की महत्वपूर्ण पद्धति है। इसके साथ ही यह चिकित्सा दीर्घायु तक स्वास्थ्य रक्षा के लिए भी प्रयोग में लाई जाती है। देशव्यापी महामारी की रोकथाम हेतु पंचकर्म चिकित्सा का उपयोग पूर्व चिकित्सा के रूप में भी किया जाता है। यह चिकित्सा मल और विष को निकालने के लिए उपयुक्त है। पंचकर्म चिकित्सा के अंतर्गत स्नेहन, स्वेदन, वमन, विरेचन, वस्ति, नस्य और रक्तमोक्षण प्रक्रियाओं का प्रयोग किया जाता है।

रसायन : आयुर्वेद की मान्यता केवल रोगी को व्याधि से मुक्त करना तथा मनुष्य को स्वस्थ रखने की ही नहीं है बल्कि शारिरिक एवं मानसिक शक्ति को लम्बे समय तक बनाये रखने की है तथा दीर्घ आयु प्राप्ति हेतु बहुत से द्रव्य/औषध भी आयुर्वेद शास्त्रों में वर्णित है। स्वास्थ्य के नियम, भोजन एवं स्वच्छता के संबंध में वर्णित आवश्यक दिशा निर्देशों का पालन दीर्घायु एवं स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक है।



विशेष अवस्थाओं में विशेष रसायनों के प्रयोग संबंधी तालिका

आयु (वर्ष)	किस भाव का क्षय	कौन-सा रसायन सेवन करें
1-10	बाल्य	वचा, स्वर्ण, काश्मरी
11-20	वृद्धि	काश्मरी, बला, अश्वगंधा
21-30	छवि	आमलकी व लोह रसायन
31-40	मेधा	शंखपुष्पी एवं अश्वगंधा
51-50	त्वक्	भृङ्गराज, सोमराजी, प्रियाल
51-60	दृष्टि	त्रिफला, सप्तामृतलौह, शतावरी
61-70	शुक्र	केवांच बीज, घृत आदि
71-80	विक्रम	शरीर रसायन सेवन
81-90	बुद्धि	के योग्य नहीं रहता
91-100	कर्मेन्द्रिय	(पूर्व वयसि मध्ये वा)

5. ऋतुचर्या

स्वास्थ्य एवं रोग के निवारण में ऋतुओं की महत्वपूर्ण भूमिका है। ऋतुओं के अनुसार अपनी दिनचर्या में बदलाव लाना चाहिए।

आयुर्वेद मतानुसार पूरे साल भर चलने वाली ऋतुओं के चक्र को ऋतुचक्र कहते हैं।

आयुर्वेद मतानुसार सूर्य की स्थिति व उसके बल के आधार पर एक वर्ष के कार्यकाल को दो भागों में बांटा गया है, जिन्हें अयन कहते हैं। छः माह का एक अयन होता है। एक वर्ष में दो अयन होते हैं। प्रत्येक अयन में ऋतुओं के व्यवहार व मनुष्य द्वारा किये जाने वाले खान-पान एवं दैनिक व्यवहार को ऋतुचर्या कहते हैं।

अयन दो प्रकार के होते हैं। 1. उत्तरायण 2. दक्षिणायन

उत्तरायण (आदान काल)	दक्षिणायन (विसर्ग काल)
इसमें शारीरिक बल क्षीण होता है।	इसमें शारीरिक बल की वृद्धि होती है।
यह जनवरी से जून माह तक का समय है।	यह जुलाई से दिसम्बर माह तक का समय है।
इसमें शिशिर, बसंत और ग्रीष्म, तीन ऋतुएँ आती हैं।	इसमें वर्षा, शरद और हेमंत, तीन ऋतुएँ आती हैं।



अच्छे स्वास्थ्य के लिए ऋतुओं के अनुसार खान-पान में पथ्य (योग्य)–अपथ्य (अयोग्य) के अनुसार ही भोजन ग्रहण करना चाहिए। सामान्यतः एक वर्ष में तीन मौसम होते हैं— गर्मी, बरसात और सर्दी। एक मौसम में दो ऋतुएँ होती हैं और एक ऋतु में दो माह होते हैं—

1. गर्मी का मौसम (दो ऋतुएँ—बसंत और ग्रीष्म)

बसंत ऋतु : (पतझड़ व गर्मी की शुरुआत होती है)

हिन्दी माह — चैत्र से बैसाख

अग्रेजी माह — मार्च व अप्रैल

ग्रीष्म ऋतु : (तेज गर्मी होती है)

हिन्दी माह — ज्येष्ठ से आषाढ़

अग्रेजी माह — मई से जून

क्या करें

- तिक्त कटु कषाय रस वाले खाद्य पदार्थों का प्रयोग करें।
- गुनगुना पानी पीयें।
- जौ एवं चने का प्रयोग करें।
- शारीरिक व्यायाम करें।
- नस्य का प्रयोग करें।
- पानी के साथ शहद का प्रतिदिन दो बार प्रयोग करें।
- मधुर रस वाले खाद्य पदार्थों का प्रयोग करें।
- नारियल पानी छाँछ, शुद्ध गन्ने का रस का प्रयोग करें।
- मीठा, ठण्डा व तरल आहार लें।
- पानी अधिक पीयें, कम से कम तीन लीटर प्रतिदिन।
- सलाद व जूस का अधिक प्रयोग करें।
- सुबह सैर करें। घर के कार्य सुबह एवं सांय करें।
- दिन की धूप में कार्य न करें।
- धूम्रपान छोड़ दें।

क्या न करें

- खट्टा, तला व भारी न लें।
- दिन में न सोयें।
- गरम मसालेदार व अधिक नमकीन भोजन न लें।
- दिन में न सोयें।
- अत्यधिक धूप में न निकलें।
- अधिक तैलीय भोजन न करें।



2. बरसात का मौसम (दो ऋतुएँ—वर्षा और शरद)

वर्षा ऋतु : (बरसात)

हिन्दी माह – सावन से भादों

अग्रेजी माह – जुलाई से अगस्त

शरद ऋतु : (वर्षा ऋतु के बाद)

हिन्दी माह – अश्विन (असूज) से कार्तिक

अग्रेजी माह – सितम्बर से अक्टूबर

क्या करें

- पानी उबालकर पीयें।
- शरीर पर तेल की मालिश करें।
- शहर का प्रयोग करें।
- मधुर, तिक्त व कषाय रस वाला खाद्य पदार्थों का प्रयोग करें।

- मीठ, खट्टा व चटपटे आहार का सेवन करें।
- चावल, गेहूं व मूंग का प्रयोग करें।

क्या न करें

- ठण्डा पानी न पीयें।
- दिन में न सोयें।
- भारी व्यायाम न करें।

तैलीय भोजन व दही का सेवन न करें।

दिन में न सोयें

ओस, जौ का क्षार, अति पेटभर भोजन, धूप, मद्य और पूर्व दिशा की वायु से बचें।

3. सर्दी (शीत काल) का मौसम (दो ऋतुएँ—हेमंत और शिशिर)

हेमंत ऋतु : (ठंड की शुरुआत)

हिन्दी माह – मार्गशीर्ष से पौष

अग्रेजी माह – नवम्बर से दिसम्बर

शिशिर ऋतु : (तेज ठंड)

हिन्दी माह – माघ से फाल्गुन

अग्रेजी माह – जनवरी से फरवरी

क्या करें

- मीठा, खट्टा व नमकीन भोजन खायें।
- दूध व दूध से बनी चीजों का सेवन करें।
- शहद व गुनगुने पानी का प्रयोग करें।
- शरीर पर सरसों के तेल की मालिश करें।

- मीठा, खट्टा व नमकीन भोजन खायें।
- दूध व दूध से बनी चीजों का सेवन करें।
- शहद व गुनगुने पानी का प्रयोग करें।
- शरीर पर तेल मालिश करें।



- शारीरिक व्यायाम करें।
- भारी पौष्टिक भोजन खा सकते हैं।
- शारीरिक व्यायाम करें।

क्या न करें

- ज्यादा मिर्च—मसालेदार भोजन न करें।
- ठंडा पानी व ठंडे खाद्य पदार्थों का प्रयोग न करें।
- उपवास (व्रत) न करें।
- ज्यादा मिर्च—मसालेदार भोजन
- कब्ज पैदा करने वाला एवं तीक्ष्ण भोजन।
- ठंडा पानी न पीयें।
- उपवास (व्रत) न करें।

ऋतु सन्धि — वर्तमान ऋतु (चल रही) के अंतिम सात दिन और आगामी (आने वाली) ऋतु के पहले सात दिन, कुल चौदह दिन का समय ऋतु सन्धि कहलाता है। इस अवधि में पहली ऋतु के आहार—विहार को धीरे—धीरे छोड़कर, अगली ऋतु के आहार—विहार को शुरू करना चाहिए। यह शरीर की प्रतिरोधकता क्षमता बढ़ाने के लिए व मौसम की अचानक होने वाली व्याधि के न होने देने में सहायक होती है।



6. आयुर्वेद मतानुसार-मानव प्रकृति (देह प्रकृति)

मानव प्रकृति (देह प्रकृति) दो प्रकार की होती है— 1. शारीरिक प्रकृति 2. मानसिक प्रकृति

1. शारीरिक प्रकृति : शुक्र (स्पर्म) और आर्तव (डिम्बाणु/ओवम) में स्थित वात, पित्त व कफ से मनुष्यों की तीन मुख्य प्रकृतियां बनती हैं, प्रत्येक व्यक्ति के अपने जन्मजात, शारीरिक व मानसिक गुण, लक्षण और स्वभाव होते हैं, जिन्हें उसकी मूल प्रकृति कहते हैं। तीन गुणों— वात, पित्त, कफ तथा षड्भावों (मात्रज, पितृज, सत्वज, सात्मज, आत्मज, रसज) से मनुष्य की प्रकृति का निर्माण होता है, जैसे कि किसी अन्न, फल, जल, फसल—गेहूं, मिर्च, सेब आदि की अपनी प्रकृति, गुण व स्वभाव होते हैं। उसी प्रकार मनुष्य की भी मुख्यतः तीन प्रकृतियां (वात, पित्त व कफ) होती हैं जिन्हें शारीरिक प्रकृतियां कहते हैं। देह प्रकृति में निम्न लक्षण पाये जाते हैं—

क्र.सं.	गुण	वात प्रकृति लक्षण	पित्त प्रकृति लक्षण	कफ प्रकृति लक्षण
1.	शरीर की बनावट	पतला, बहुत लम्बा या बहुत छोटा, माथा-छोटा व पतला	न पतला न मोटा, चेहरा-त्रिकोण अर्थात् ठोड़ी पतली	मोटा, शरीर भरा हुआ गठीला, चेहरा-गोल अथवा चौकोर
2.	त्वचा	सूखी, खुरदरी, ठण्डी, जल्दी झुर्रियां पड़ना	कोमल, गरम, चमकदार, धूप का ज्यादा प्रभाव जैसे-लालीपन आदि	चिकनी, तैलीय व ठण्डी
3.	बाल	रूखे, पतले, घुमावदार	सीधे, हल्के व जल्दी सफेद होने वाले	भारी, काले, मोटे व तैलीय
4.	आंखें	छोटी, नीचे काले घेरे व गड्ढे, सोते समय आंखें आधी खुली रहना	तेज युक्त, आकार में बड़ी, मृगनयनी, हल्की भूरी व तेज रोशनी को सहन न करने वाली	आकार में बड़ी, काली एवं चमकीली
5.	होंठ	पतले, रूखे व जल्दी फटने वाले	मुलायम, लाल/गुलाबी, मध्यम आकार	मोटे, कुछ बड़े, हल्का पीला-सफेदपन लिए
6.	भूख व नींद	भूख —अधिक, बार-बार खाने की इच्छा, नींद —कम	भूख —प्यास अधिक, बार-बार खाने की इच्छा व जल्दी पच जाना, ठण्डी चीजें पसंद नींद —कम एवं गहरी	भूख —सामान्य व चटपटा भोजन पसंद, प्यास—कम नींद —लम्बी गहरी (ज्यादा होना)



क्रमांक	गुण	वात प्रकृति लक्षण	पित्त प्रकृति लक्षण	कफ प्रकृति लक्षण
7.	पसीना	कम	दुर्गन्धित, अधिक मात्रा में	सामान्य
8.	मल त्याग	अनियमित (समय पर न होना), कब्जयुक्त	नियमित, पतला	नियमित, बंधा हुआ, कम मात्रा में
9.	स्वभाव	रुक्ष व्यवहार, डरपोक, चिन्ता करने वाले, कम सहनशील, चंचल, जल्दी भूलने वाला	चिड़चिड़ा, ज्यादा गुस्सा करने वाला, अधिक उत्तेजित होने वाला, बुद्धिमान, जल्दी निर्णय लेने वाला, स्मृति धारण क्षमता मध्यम	शान्त, सहनशील, सुस्त, जल्दी भावुक होने वाला, स्मृति धारण क्षमता अधिक
10.	रोगों से प्रभावित	त्वचा के रोग, जोड़ों के रोग, कब्ज	त्वचा पर लाल चकत्ते, फोड़े-फुन्सी आदि (एलर्जी), पेट, लीवर व रक्त से संबंधित बीमारियाँ	फेफड़ों के रोग, गले व मुख के रोग, गांठें (मांस व ग्रन्थियों के रोग), मधुमेह (शुगर)

देह प्रकृति के अनुसार रोगी एवं रोग की चिकित्सा करना, आयुर्वेद में विशेष महत्वपूर्ण हैं। इन लक्षणों के आधार पर प्रकृति को पहचानकर, उसके विपरीत अपना खान-पान एवं रहन-सहन में रहना लाभप्रद होता है।

प्रकृति के अनुसार आहार-विहार (क्या खायें / क्या न खाये)

क्र. सं.	खाद्य पदार्थ	वात प्रकृति	पित्त प्रकृति	कफ प्रकृति
1.	रस (स्वाद)	क्या खायें — मीठे, खट्टे व नमकीन पदार्थ क्या न खाये — कड़वे, चटपटे व कसैले पदार्थ	क्या खायें — मीठे, कड़वे व कसैले क्या न खाये — खट्टे, मिर्च वाले व नमकीन	क्या खायें — कड़वे, चटपटे व कसैले पदार्थ क्या न खाये — मीठे, खट्टे व नमकीन पदार्थ
2.	सब्जियाँ	क्या खायें — बन्द गोभी, गाजर, पालक, परवल, आलू, लहसुन, प्याज, चुकन्दर, हरी पत्तेदार सब्जियाँ क्या न खाये — मटर, अरबी, फूल गोभी, खीरा, कद्दू	क्या खायें — खीरा, लौकी, हरा धनिया, अंकुरित दालें, फूल गोभी, मटर क्या न खाये — मूली, लहसुन, लाल- हरी मिर्च, हरी- पत्तेदार सब्जियाँ, टमाटर	क्या खायें — करेला, गोभी, सेम की फली, हरे पत्तेदार सब्जियाँ क्या न खाये — जमीन के अंदर उगने वाले अंश जैसे-आलू, शकरकरकंद, गाजर, मूली आदि
3.	अनाज व दालें	क्या खायें — गेहूं, मूंग, उड़द क्या न खाये — मक्का, ज्वार, बाजरा, चना, मटर, राजमा	क्या खायें — गेहूं, जौ, मूंग, चना क्या न खाये — मक्का, बाजरा, उड़द, सोयाबीन, भट्ट, तेज मिर्च मसाले	क्या खायें — बाजरा, जौ, गेहूं, मंडवा, मूंग, चना, मसूर क्या न खाये — मैदे से बने पदार्थ, उड़द, राजमा, लोभिया, अधिक मात्रा में चावल व दही



जनसामान्य में होने वाली आम बीमारियां और उनके आयुर्वेदीय घरेलू उपचार

जनसामान्य में सामान्यतः और भी रोग पाये जाते हैं। किन्तु विषय वस्तु का विस्तार न हो इसलिए प्रमुख रोगों को ही अंकित किया गया है। जिनकी रोकथाम व घरेलू उपचार आयुर्वेदिक पद्धति से किया जा सकता है।

(1) ज्वर (बुखार)

लक्षण :- बुखार में मुख्यतः, शरीर का गर्म रहना, सिर में दर्द व तन-मन में बेचैनी, खाना खाने की इच्छा न होना, तथा नाड़ी (पल्स) की गति तेज होती है। थर्मामीटर का प्रयोग करने पर 99 डिग्री फॉरेनहाइट से ऊपर ताप होता है। तीव्र ज्वर में ताप 101 डिग्री फॉरेनहाइट तथा उससे ऊपर 104 डिग्री फॉरेनहाइट भी हो जाता है। 104 डिग्री फॉरेनहाइट होना इमरजेन्सी स्थिति होती है।

उपचार :

- ◆ पीने के लिए गरम पानी का प्रयोग करें तथा प्रारम्भ में हल्का भोजन (मूंग की दाल, पतली खिचड़ी, दलिया आदि) ही लें।
- ◆ षडंग पानीय अर्थात् मोथा, पित्त पापड़ा, खस, रक्त चन्दन, सुगन्धवाला एवं सोंठ को समान मात्रा में लेकर 4 गुना पानी लेकर 10 मिनट तक उबाले। इसके ठण्डा होने पर पीने के लिए बार-बार प्रयोग करें इससे ज्वर व उसमें लगने वाली प्यास दानों शान्त होती है। षडंग पानीय उपलब्ध न होने पर जीरा उबालकर पानी ठंडा होने पर पीने के लिए प्रयोग करें।
- ◆ उबले पानी में तुलसी पत्ती डालकर गुनगुना होने पर पीने के लिए प्रयोग करें।
- ◆ ज्वर की शुरुआत में लंघन (भोजन न खाना) करें। पीने वाले पदार्थों का अधिक प्रयोग करें।
- ◆ अजवाइन आधा छोटा चम्मच व चुटकी भर छोटी पिपली का चूर्ण मिलाकर लेने से ज्वर में आराम मिलता है।
- ◆ अदरक का रस (एक चम्मच) और तुलसी पत्र स्वरस (एक चम्मच) के साथ एक बड़ा चम्मच शहद मिलाकर दिन में चार बार प्रयोग करें।
- ◆ गिलोय का काढ़ा बनाकर आधा कप दिन में तीन या चार प्रयोग करें।
- ◆ चार चम्मच तुलसी के पत्तों के रस में, एक चौथाई चम्मच काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर दिन में तीन बार लें।
- ◆ पांच से सात पत्ते तुलसी व पांच लौंग के पाउडर को एक गिलास गरम पानी में उबालें। पानी आधा रहने पर थोड़ा सेंधा नमक मिलाकर पीने के लिए प्रयोग करें। इसे पीने के बाद सिर तक गर्म कपड़ा ओढ़कर पसीना लें।



क्या करें :

1. तेज बुखार होने पर माथे, पेट और हाथ-पैर के तलवों पर ठंडे पानी की पट्टी रखें।
2. प्यास लगने पर उबालकर गुनगुना पानी अथवा शडंग पानी का प्रयोग करें।
3. बुखार कम होने पर हल्का, सपुच्य भाजेन खाने को दें।
4. पूर्ण विश्राम करें।

क्या न करें :

1. तैलीय, गरिष्ठ (भारी) भोजन लेने से बचें।
2. तीव्र ज्वर की अवस्था में भारी वस्त्र ओढ़कर ना सोयें।
3. ठण्डी व खुली हवा में न टहलें।

सावधानिया :

यदि बुखार तेज 101 डिग्री फॉरेनहाईट से ऊपर, जाड़ा लगकर तथा खूब पसीने के साथ आता हो, दो-तीन दिन में ठीक न हो, बुखार के साथ पेशाब में जलन व सिर में तेज दर्द हो, शरीर पर लाल दाने या चकत्ते निकल आयें अथवा तेज बुखार से मरीज बेहोश होने लगे तो तुरन्त चिकित्सक से परामर्श लें।

इसके अतिरिक्त तेज पसीना आना अथवा अधिक ठण्ड लगना अथवा पसीने के साथ बुखार का स्वतः कम हो जाना अथवा ठण्ड के साथ बुखार का चढना आदि अवस्थाओं में चिकित्सक से परामर्श लें।

(2) जुकाम

लक्षण —

नाक का बहना, छींकों का आना, शरीर व सिर में दर्द रहना।

उपचार :

1. लौंग व कपूर के छोटे-छोटे टुकड़े कर सूती रुमाल में बांधकर दिनभर में बार-बार सूंघें।
2. एक बड़े चम्मच शहद में आधा चम्मच दालचीनी पाउडर मिलाकर, दिन में दो-तीन बार चाटें।
3. तुलसी के पत्तों का रस एक-एक चम्मच दिन में दो-तीन बार लें।
4. नाक बंद होने की अवस्था, में उबलते पानी में यूकेलिप्टस तेल की कुछ बूंदे डालकर उसकी भाप लें।
5. अदरक, काली मिर्च और तुलसी के पत्तों को डालकर बनाई गयी, चाय का प्रयोग करें।
6. सोंठ, काली मिर्च, छोटी पिपली को समान मात्रा में चूर्ण कर, आधी-आधी चम्मच दिन में दो बार गरम पानी अथवा शहद से प्रयोग करें।

क्या करें:

1. गुनगुना पानी पीयें। ठण्डी हवाओं अथवा बाहरी ठण्डक से बचाव रखें।
2. अधिक ठण्ड व गर्मी से बचें।



3. वचा के चूर्ण को कपड़े में रखकर बार-बार सूँघते रहने से जुकाम में लाभ मिलता है।
 4. पूर्ण आराम करें तथा अधिक से अधिक गरम पेय पदार्थ लें।
 5. लगातार छींके अधिक आने पर अन्य नाक के रोग भी हो सकते हैं इसलिए चिकित्सक से परामर्श करें।
 6. पुराने जुकाम में योग के अन्तर्गत— कुंजल क्रिया, जल व सूत्र नेति लाभप्रद है। सूर्य नमस्कार व भस्त्रिका प्राणायाम, ताड़ासन, कटिचक्रासन व भुजंगासन लाभप्रद है।
- क्या न करें :** ठण्डे व खट्टे खाद्य पदार्थों का सेवन न करें।

(3) खांसी :

लक्षण :-

- कफ (बलगम) के साथ अथवा बिना कफ के खांसी का बार-बार आना।
 - गला सूखना, गले में कांटे के चुभने जैसा दर्द होना, निगलने में गले में दर्द व भारीपन प्रतीत होना।
 - सिर व छाती में भारीपन रहना।
 - लगातार खांसते-खांसते चेहरे का लाल हो जाना किन्तु बलगम निकलने में कठिनाई होना।
- खांसी दो प्रकार की होती है—शुष्क व आर्द्र।

सूखी (शुष्क) खांसी

इसमें खांसते हुए बलगम नहीं निकलता।

उपचार

- मुलेठी के छोटे-छोटे टुकड़ों को मुँह में रखकर दिन में दो-तीन बार चूसें।
- एक गिलास गरम दूध में एक चम्मच हल्दी डालकर दिन में दो बार प्रयोग करें।
- आधी चम्मच सितोपलादि चूर्ण का प्रयोग शहद में मिलाकर दिन में दो बार करें।
- लवंगादि वटी/खदिरादि वटी दो गोली दिन में तीन बार मुख में रखकर चूसें।
- वासा अवलेह एक-एक चम्मच दिन में तीन बार प्रयोग करें।

आद्र (गीली) खांसी

इसमें खांसते हुए बलगम निकलता है।

उपचार

- अदरक का रस आधा चम्मच में आधा चम्मच शहद मिलाकर दिन में दो से तीन बार लें।
- वासा और तुलसी के पांच-छः पत्तों का रस, अदरक का रस आधा चम्मच व एक चम्मच शहद में मिलाकर दिन में दो से तीन बार लें।
- तालीसादी चूर्ण आधी से एक चम्मच, दिन में दो बार शहद के साथ प्रयोग करें।
- कंटकारी अवलेह एक-एक चम्मच दिन में दो बार प्रयोग करें।



क्या करें:

सूखी खांसी

- ◆ चाय की पत्ती की गरम पानी की भाप मुंह से प्रतिदिन दो या तीन बार लें।
- ◆ दिन में कम से कम दो बार एक गिलास गरम-पानी पीयें। पानी में 1/4 चम्मच नमक मिलाकर गरारे करें।
- ◆ सूर्य नमस्कार, ताड़ासन व भुजंगासन लाभप्रद है।

क्या न करें:

गीली खांसी

- ◆ ठण्डे व खट्टे खाद्य पदार्थ न खायें।

सावधानियां:

- ◆ यदि खांसी पन्द्रह दिन से अधिक समय तक रहे, मरीज की सांस फूले अथवा पसली चलने लगे या खांसते समय खून जैसे लाल रंग का बलगम निकले तो रोगी को तुरन्त चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए।

(4) दमा (अस्थमा)

लक्षण –

- बैठे-बैठे सांस का फूलना या सांस लेने में कठिनाई होना।
- ◆ बार-बार सूखी खांसी होना व बलगम का कठिनाई के साथ निकलना।
- ◆ छाती में जकड़न व घबराहट।
- ◆ रोगी को लेटने से सांस लेने में तकलीफ बढ़ जाती है तथा बैठने पर मरीज को सांस लेने में आराम मिलता है।
- ◆ सांस लेने में कठिनाई के चलते दम घुटने जैसा महसूस होना तथा आसानी से सांस लेने के लिए खिड़की अथवा दरवाजे पर जाकर सांस लेना।

उपचार

1. कीकर (बबूल) की दस ग्राम छाल को डेढ़ गिलास पानी में पकाते हुए एक गिलास रहने पर (काढ़ा बनाकर) बीस से तीस मि०ली० प्रतिदिन दो बार सेवन करें।
2. एक चुटकी सेंधा नमक को हल्के गरम सरसों के तेल/गोधृत, में मिलाकर छाती पर मालिश करें।
3. आधी चम्मच पिप्पली चूर्ण को शहद के साथ दो-तीन बार लें।
4. एक चम्मच अदरक का रस और एक चम्मच तुलसी के पत्तों का रस, चुटकी भर सेंधा नमक मिलाकर दिन में दो-तीन बार लें।
5. गुड़ व सोंठ का चूर्ण समान मात्रा में मिलाकर रोगी को दिन में दो बार दें।
6. छोटी कटेरी (पीली भटकटैया) के पौधे को छाया में सुखाकर, उसे जलाकर साफ राख बना लें। इस राख की एक चौथाई या आधी चम्मच को शहद के साथ दिन में दो-तीन बार लें।



7. एक ग्राम सोमलता चूर्ण में, आधा ग्राम छोटी पिपली का चूर्ण मिलाकर दिन में तीन बार शहद के साथ सेवन करने से लाभ मिलता है।
8. शहद व अदरक का रस समान मात्रा में मिलाकर, दिन में दो-तीन बार चाटने से बलगम आसानी से निकलता है तथा सांस कम फूलती है।

क्या करें :

- ◆ प्रातः तीन गिलास गरम पानी में आधा चम्मच सेंधा नमक मिलाकर पियें, व कुछ देर रुकने के बाद मुंह में उंगली डालकर उस पानी को उल्टी के द्वारा बाहर निकालें। यह क्रिया प्रतिदिन दो या तीन बार करें।
- ◆ सुबह गरम पानी से गरारे करें।
- ◆ ठंड के मौसम में स्वच्छ कपड़े से मुंह व नाक को ढककर रखें।
- ◆ पेट साफ रहना आवश्यक है।
- ◆ तैलीय भोजन व ठंडे पदार्थों का सेवन न करें।
- ◆ उष्ण पाद व बाहु स्नान (पैरों व दोनों हाथों को कोहनी तक गरम पानी में डालना) लाभप्रद है।
- ◆ जल नेति, सूर्य नमस्कार व सूत्र नेति का प्रयोग प्रतिदिन करें। सर्वांगासन, ताड़ासन व चक्रासन उपयोगी हैं।

क्या न करें:

- ◆ धूम्रपान, तम्बाकू, मदिरा व सुपारी सहित तम्बाकू वाले पान आदि का प्रयोग न करें।
- ◆ मौसम परिवर्तन के समय ठण्डी व खुली हवा में न टहलें। गरम कपड़ों का प्रयोग करें।
- ◆ नमी युक्त या गीले स्थान पर निवास न करें।

सावधानियां :

- ◆ यदि सांस की गति बहुत तेज हो, कफ बाहर न निकल रहा हो, सांस फूलने के साथ तेज बुखार हो व पीले रंग का कम मात्रा में बलगम निकलता हो और छाती में भारीपन या दर्द हो तो तुरन्त चिकित्सक से परामर्श लें।

(5) विबन्ध (कब्ज)

विबन्ध का अर्थ है, शरीर से नियमित रूप से आहार मल का कष्ट के साथ अधिक ठोस रूप में निकलना। विबन्ध के कई कारण होते हैं। जैसे—लम्बे समय तक मल के आने की प्रवृत्ति को रोकना एवं पतले दस्त लाने के लिए औषधि लेने की आदत बना लेना।

लक्षण

- शरीर से अन्न-मल का नियमित रूप से प्रतिदिन न निकलना अथवा कष्ट के साथ निकलना।
- पेट में भारीपन, दर्द व अफारा (पेट के निचले भाग का फूलना) होना।
- भूख न लगना व शरीर में असहजता महसूस होना।



- मल कभी पतला तथा कभी ठोस रूप में निकलता है।

उपचार :

- ◆ सुबह खाली पेट एक-दो गिलास गनुगनु पानी में नींबू का रस मिलाकर पियें तथा पेट को मथने के समान क्रिया वाले आसनों का प्रयोग करें।
- ◆ एक गिलास दूध, में अपने कब्ज की स्थिति के अनुसार प्रतिदिन पांच-छः मुनक्का पकाकर रात में सोने से पहले पीयें।
- ◆ एक गिलास गरम दूध में दो या तीन चम्मच घी डालकर रात को सोते समय पीयें।
- ◆ पुराने विबन्ध की अवस्था में एक-तीन चम्मच एरण्ड तेल (कैस्टर ऑयल) गरम दूध में मिलाकर रात को पीयें।
- ◆ एक से दो चम्मच त्रिफला चूर्ण रात को सोते समय एक गिलास गरम पानी से लें।
- ◆ पुराने विबन्ध में अति आवश्यकता पड़ने पर एक चम्मच पंचसकार चूर्ण रात को सोते समय एक गिलास गरम पानी से ले सकते हैं।
- ◆ अमलतास का गूदा एक से दो चम्मच गरम पानी से रात में लें।
- ◆ खाने में पकाते समय हींग, अदरक, इलाईची, सौंफ आदि मसालों का नियमित प्रयोग करें।
- ◆ पपीता, गेंहू का आटा चोकर सहित व हरी पत्तेदार सब्जियों को खाने में अधिक प्रयोग करें।

क्या करें :

- ◆ खाने में रेशेदार, हरी पत्तेदार सब्जियों एवं सलाद का प्रयोग अधिक करें।
- ◆ गरम पानी बार-बार व अधिक मात्रा में पीयें।
- ◆ आटे का प्रयोग चोकर सहित करें।
- ◆ भूख अधिक लगने अथवा पहले का खाना पचने पर ही दोबारा भोजन करें।
- ◆ सूर्य नमस्कार अत्यन्त उपयोगी है। इसके बाद पांच से दस मिनट भस्त्रिका प्राणायाम अवश्य करें।

क्या न करें:

- ◆ गरम, तले व मसालेदार खाद्य पदार्थों का सेवन न करें।
- ◆ गरिष्ठ, मात्रा में अधिक तथा बार-बार भोजन न करें।

सावधानियां:

- ◆ पेट में अफारा (पेट का फूलना), दर्द व जी मिचलाना तथा मरीज के मल के साथ खून के आने के लक्षणों के दिखने पर तुरन्त चिकित्सक से परामर्श करें।



(6) उल्टी

यह अन्य रोगों का भी लक्षण है। रोग के अनुसार अथवा सामान्यतः निम्नानुसार उपचार करें।

उपचार :

- ◆ एक छोटे चम्मच, हरड़ के चूर्ण को शहद के साथ चटाये।
- ◆ एक चम्मच पुदीने का रस अथवा एक चम्मच नींबू के रस का सेवन करें।
- ◆ एक चम्मच प्याज के रस को थोड़े-थोड़े समय पर दो-तीन बार सेवन करें।
- ◆ एक कप अजवाइन के पानी में चुटकीभर काला नमक मिलाकर एक या दो चम्मच बार-बार लें।
- ◆ विबन्ध की स्थिति को दूर करें।
- ◆ दो भुनी इलाइची का चूर्ण कर, शहद के साथ, दो-तीन बार प्रयोग करें।

क्या करें :

- ◆ लगातार उल्टी होने पर, शरीर में पानी की कमी हो सकती है। इसको रोकने के लिए चीनी व नमक का घोल (एक गिलास उबले – ठण्डे पानी में एक चम्मच चीनी व चुटकी भर नमक) या ओ० आर० एस० घोल बार-बार पिलायें।
- ◆ हल्का व सुपाच्य भोजन खायें।

क्या न करें :

- ◆ मिर्च व खट्टे पदार्थों का सेवन न करें।
- ◆ गरम, तले व मसालेदार खाद्य पदार्थों का सेवन न करें।

सावधानियां:

- ◆ यदि मरीज के शरीर में पानी की कमी के लक्षण जैसे— त्वचा (खाल) का ढीला हो जाना या पेशाब का बहुत कम होना/न होना, लाल होना आदि लक्षणों के दिखने पर तुरन्त चिकित्सक से परामर्श करें।

(7) अम्ल पित्त (सीने में जलन/खट्टे डकार/तेजाब बनना):

लक्षण —

- इसमें मुख्यतः कलेजे में या पेट के ऊपर दोनों पसलियों के बीच में जलन तथा मीठा-मीठा मन्द अथवा तेज दर्द होता है।
- इसमें मरीज गले से पेट तक जलन महसूस करता है।
- बार-बार जी मिचलाना, व पेट में भारीपन होना।

उपचार :

- ◆ दो चम्मच आंवले के रस में आधा चम्मच शहद मिलाकर खाली पेट सुबह-शाम पीयें।
- ◆ एक छोटी चम्मच अजवायन, थोड़ा सा नमक मिलाकर दिन में दो बार सेवन करें।



- ◆ एक चम्मच आंवले के चूर्ण को, दूध के साथ दिन में दो बार लें।
- ◆ ठण्डे दूध को थोड़ा-थोड़ा कर (आधा कप) बार-बार पीयें अथवा नारियल के पानी का सेवन करें।
- ◆ एक कप पानी में नींबू का रस व चुटकी भर सेंधा नमक मिलाकर भोजन से एक घण्टे पहले लेना चाहिए। नींबू सीधे न खाकर भोजन के साथ प्रयोग करना चाहिए।
- ◆ अजीर्ण के कारण होने वाले अम्ल पित्त (एसिडिटी) में सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, भुजंगासन लाभप्रद है।
- ◆ हरड़ के छोटे टुकड़े को चबाने से लाभ मिलता है।
- ◆ नारियल पानी दिन में बार-बार प्रयोग करें।
- ◆ तुलसी की मंजरी, सहिजन, काली मिर्च एवं पिप्पली का समान मात्रा में चूर्ण बनाकर आधी चम्मच प्रतिदिन दो-तीन बार गरम पानी से लेना लाभप्रद होता है।

क्या करें :

- ◆ गरम पानी का बार-बार सेवन करें।
- ◆ एक साथ ज्यादा खाना न खा कर थोड़ा-थोड़ा दो-तीन बार में खायें।
- ◆ पहले खाये भोजन के पचने पर ही दोबारा भोजन करें अन्यथा न करें।

क्या न करें :

- ◆ ज्यादा लम्बे समय तक खाली पेट न रहें।
- ◆ ज्यादा मसालेदार, भारी, तला-भुना भोजन न लें।
- ◆ धूम्रपान, शराब व अन्य किसी नशीले पदार्थ का सेवन न करें।

सावधानियां :

- ◆ पेट में तेज दर्द, चुभन, भारीपन तथा पेट फूलने पर चिकित्सक से परामर्श लें।
- ◆ कड़वे अथवा खट्टे पदार्थ की अधिक उल्टी होने पर तथा उल्टी के साथ लाल रंग (खून) के छींटे दिखाई देने पर चिकित्सक से परामर्श लें।

(8) भूख न लगना :

लक्षण—खाना खाने की इच्छा का कम होना या न होना।

उपचार :

- ◆ एक चम्मच आंवले के चूर्ण में चुटकी भर नमक मिलाकर लें।
- ◆ खाने से पहले चावल के मांड में स्वादानुसार काला / सेंधा नमक मिलाकर सेवन करें।
- ◆ नींबू की फांक में नमक और काली मिर्च का पाउडर डालकर चूसना चाहिए।
- ◆ पुदीना, धनिया और नींबू की चटनी का खाने से पन्द्रह मिनट पहले प्रयोग करें।
- अदरक के छोटे-छोटे टुकड़ों को नींबू के रस में भिगोकर चूसकर खाने के लिए प्रयोग करें।
- आधी चम्मच हिंगवष्टक चूर्ण को गर्म घी में मिलाकर भोजन के पहले कौर के साथ दिन में दो बार लेने से



भूख एवं पाचन अच्छा होता है।

- पुदीना व धनिया को समान मात्रा में काले/संधा नमक के साथ भोजन के साथ अथवा भोजन से पन्द्रह मिनट पहले लेना चाहिए।
- लवण भास्कर चूर्ण, एक चम्मच दिन में दो बार गरम पानी से प्रयोग करें।
- चित्रकादि बटी—दो बटी दिन में दो या तीन बार, गर्म पानी के साथ प्रयोग करें।

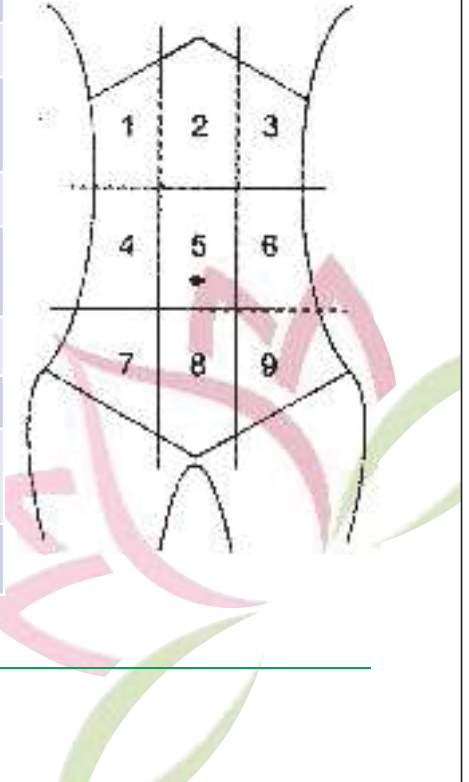
सावधानियां :

- भूख न लगने के साथ यदि दस्त, पैरों में सूजन, आँखों या हाथ-पैरों में पीलापन दिखाई दे तथा थकावट हो तो तुरन्त चिकित्सक से परामर्श करें।

(9) पेट दर्द (उदरशूल)

सामान्यतः पेट दर्द, प्रायः भोजन में अनियमितता, कब्ज और अपच के कारण होता है। यह पेट में कीड़े तथा पेट में वायु के एकत्रित होने से भी होता है। अति गरिष्ठ, मसालेदार तथा संक्रामित भोजन से भी प्रायः पेट में दर्द होता है। पेट दर्द अपने में रोग होने के साथ-साथ अन्य दूसरे रोगों में पाया जाने वाला लक्षण है। यह पूरे पेट में पाये जाने वाले, अनेक अंगों में से, किसी की भी विकृति के कारण हो सकता है। यह पेट की खास जगह, उसके कारण व तीव्रता पर निर्भर करता है। सामान्यतः इसे निम्न प्रकार चित्र से समझा जा सकता है।

क्र. सं.	स्थान/अंग विशेष	सम्भावित रोग/पेट दर्द का कारण
1.	लीवर व गाल ब्लेडर	पीलिया, गाल ब्लेडर (पित्त की थैली) की पथरी व लीवर के अन्य विकार
2.	आमाशय/पेट	एसिडिटी, अल्सर, पेट फूलना
3.	तिल्ली (स्पलीन)/खाली स्थान	खून की कमी, मलेरिया (चिकित्सक द्वारा ही परीक्षण किया जाये), गैस की अधिकता आदि
4.	बड़ी आंत व दांयी किडनी	किडनी की पथरी का तीव्र दर्द
5.	छोटी-बड़ी आंत, अग्नाशय (पेन्क्रियास)	गैस, विबन्ध (कब्ज) आदि
6.	बड़ी आंत व बांयी किडनी	किडनी की पथरी, गैस, आंतों की सूजन आदि (तीव्र दर्द)
7.	बड़ी आंत व एपेन्डिक्स	गैस व एपेन्डिक्स (तीव्र दर्द)
8.	गर्भाशय व मूत्राशय	मासिक धर्म तथा गर्भाशय सम्बन्धी रोग, पेशाब की थैली की पथरी
9.	आंत का अंतिम छोर (मलाशय)	मलाशय व आंत की सूजन से सम्बन्धित रोग





सामान्य उपचार :

- पेट दर्द जहां हो रहा हो वहां गर्म पानी की बोतल से सिकाई करें।
- हींग को पानी में घोलकर नाभि पर लेप करें।
- एक चम्मच भुनी अजवाइन के चूर्ण को गुनगुने पानी के साथ सुबह-शाम लें।
- गुर्दे के स्थान पर होने वाले दर्द में गोखरू चूर्ण एक चम्मच दो बार गरम पानी से लें।
- पेशाब में जलन होने पर एक मुट्ठी जौ को दो लीटर पानी में उबालकर उसका पानी पीयें अथवा नारियल पानी का उपयोग करें।
- गैस का दर्द अधिक होने पर सर्जिका क्षार (सोडा बाई कार्ब = खाने का सोडा) एक चौथाई चम्मच एक गिलास गरम पानी में प्रयोग करें।
- पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द व जलन होने पर अम्ल पित्त की चिकित्सा करें।
- उदर विभाजन के आठवें व नवें स्थान (पेडू) पर, दर्द होने की दशा, में गरम पानी अथवा गरम पानी में यूकेलिप्टस तेल की पांच-छः बूंद डालकर, बोतल से उस स्थान की सिकाई करें।
- उदर विभाजन के चौथे व छठे स्थान, पर पीछे कमर की ओर दर्द होने पर, अधिक मात्रा में गरम जल, पीने में प्रयोग करें, तथा पेशाब में जलन की औषधियों का भी प्रयोग किया जा सकता है।
- उदर विभाजन के पहले व दूसरे स्थान पर दर्द होने पर भोजन ग्रहण न करते हुए गरम पानी, ठंडा दूध एवं नारियल पानी का प्रयोग करें तथा चिकित्सक का परामर्श लें।
- महाशंख बटी की दो-दो गोली दिन में दो बार प्रयागे करें।
- अविपत्तिकर चूर्ण की आधी चम्मच दिन में दो बार गर्म पानी से प्रयोग करें।

सावधानियां :

- यदि पेट दर्द के साथ अचानक पेट फूल जाये व मल तथा गैस पास न हो, या साथ में उल्टी आये तो तुरन्त चिकित्सक से परामर्श लेना आवश्यक है।
- यदि उदर विभाजन के क्रम संख्या 7 पर तीव्र दर्द हो, उल्टी आये व बुखार महसूस होता हो तो तुरन्त चिकित्सक से परामर्श लेना आवश्यक है।
- गर्भावस्था में, यदि क्रम संख्या 8 व 9 में तीव्र पीड़ा हो तो तुरन्त चिकित्सक से परामर्श लेना आवश्यक है।
- पेट फूलने तथा तीव्र उदर शूल में कोई भी खाने व पीने की चीज का प्रयोग न करें।
- उदर शूल, उल्टी की इच्छा तथा पेट फूलने की स्थिति में, चिकित्सक से तुरन्त परामर्श लें।



(10) दस्त (डायरिया) :

- बिल्वादि चूर्ण अथवा शतपुष्पादि चूर्ण (सौंफ) की एक चम्मच गरम पानी के साथ दिन में दो बार लें।
- भुने जीरे का चूर्ण अथवा पिप्पली का चूर्ण अथवा सोंठ का चूर्ण भी एक चम्मच मात्रा में एक लीटर छांछ में मिलाकर प्रत्येक छः घण्टे में पीने से लाभ होता है।
- कच्चे पपीते को तीन कप पानी में, दस मिनट तक उबालकर, बचे हुए मिश्रण को दिन में बार-बार ले सकते हैं।
- दाड़िम के चूर्ण को एक से दो चम्मच शहद में मिलाकर, दिन में तीन-चार बार सेवन करें।
- पुदीना रस तथा अमृत धारा की कुछ बूंदें, एक कप पानी में डालकर तीन-चार बार सेवन करें।
- मुस्तक और कुटज को, समान मात्रा में लेकर, काढ़ा बनायें तथा चालीस मि०ली० दिन में दो-तीन बार प्रयोग करें।
- हिंगवाष्टक चूर्ण एक छोटी चम्मच, गर्म पानी से सीधे अथवा दिन में दो बार सेवन करें।
- लहशुनादि वटी, दो गोली दिन में तीन बार गर्म पानी से सेवन करें।
- एरण्ड तैल में हरड़ (छोटी) को भून कर, हल्का सेंधा नमक डालकर, तुरन्त अथवा एक-दो चम्मच दिन में दो बार गर्म पानी से प्रयोग करें।
- हींग को घी में भूनकर उसे गुड़ के साथ में दिन बार प्रयोग करें।
- उदर शूल यदि, वायु विकार, कब्ज अथवा अपच के कारण हो तो ताड़ासन, कटिचक्रासन तथा पादहस्तासन लाभप्रद है।

क्या करें :

- माँ का दूध पीने वाले बच्चों के शरीर में पानी की कमी न हो इसके लिए स्तनपान कराते रहें।
- हल्का व सुपाच्य भोजन जैसे-पतली मूंग-दाल की खिचड़ी, एक गिलास चावल के मांड में चुटकी भर नमक मिलाकर बार-बार दें।
- दही में भुना जीरा व काला नमक मिलाकर पचास ग्राम एक बार में हल्के भोजन के साथ ले सकते हैं। इसमें दो या तीन बार ले सकते हैं।
- मल में जलीयांश अधिक होने की स्थिति में चिकित्सक से परामर्श लें।

क्या न करें :

- गरिष्ठ (भारी), तले हुए खाद्य पदार्थों का सेवन न करें।

सावधानियां :

- शरीर में पानी की कमी का लक्षण (पेट की खाल का सिकुड़ जाना)आने पर चिकित्सक अथवा चिकित्सालय से परामर्श करें।



- दस्त के साथ खून आने की दशा में चिकित्सक से परामर्श लें।
- दस्त के साथ अधिक उल्टियां होने पर चिकित्सक से परामर्श लें।
- पेट के अकस्मात फूलने की दशा में चिकित्सक से परामर्श लें।
- बच्चों में दस्त को तुरन्त बन्द करवाने का प्रयास न करें। पतले दस्त उपचार करने पर भी दो-तीन दिन में कम होते हैं।
- शरीर में पानी की कमी न होने पाये, इसका विशेष ध्यान रखें।
- पेट दर्द, दस्त व शरीर में पानी की कमी होना यह विशेष स्थिति है। अतः इसमें चिकित्सक से परामर्श अवश्य लें।

11. पीलिया

लक्षण

- मूत्र एवं आंख का पहले पीला होना, तथा धीरे-धीरे बाद में त्वचा के रंग का भी पीला हो जाना।
- लम्बे समय से भूख न लगना, जी मिचलाना तथा खाने के बाद उल्टी करने की इच्छा करना।
- खाने का पाचन ठीक से न होना एवं एसिडिटी (तेजाप बनना) होना।
- शरीर के भाग संख्या-1 में भारीपन अथवा हल्का दर्द महसूस होना।
- शरीर में कमजोरी व त्वचा के पीला हो जाने पर उसमें खुजली होना।

साधारण उपचार :

- पीलिया की खून में जांच कराकर, इसमें पाये जाने वाले घटक बिलिरुबिन के अधिक होने की दशा में चिकित्सक से परामर्श लें।
- गन्ने के छोटे-छोटे टुकड़े करके चूसें किन्तु बाजार के गन्ने के रस का प्रयोग न करें।
- गुनगुना मट्ठा व मूली के केवल पत्तों का ही प्रयोग करें।
- भूम्यांमलकी व पुनर्नवा के रस को मिलाकर दस से बीस मि०ली० तक खाली पेट प्रतिदिन प्रयोग करें।
- घृतकुमारी का रस दो से चार चम्मच अथवा एक चम्मच गूदा दिन में दो बार लें।
- दो चम्मच करेले का रस दिन में दो-तीन बार लें।
- 100 ग्राम ग्लूकोज व नींबू की शिकंजी दिन में तीन बार लें।
- रोगी को अधिकतम पूर्ण विश्राम दें।
- भारी खाना व तली चीजों का प्रयोग न करें।
- प्राचीन किवदंतियों पर अधिक विश्वास न करते हुए चिकित्सकीय दृष्टिकोण को अपनायें।
- पुनर्नवा मण्डूर एक-एक गोली दिन में दो बार, तथा मकोय का अर्क दो चम्मच दिन में दो बार प्रयोग कर सकते हैं।



- पेट में कब्ज न होने दें तथा दस्तावर के बिना दो या तीन बार मल त्याग कराना उचित रहता है। इसके लिए अविपत्तिकर चूर्ण एक चम्मच व आधा चम्मच हरीतकी चूर्ण दिन में दो बार गर्म पानी से प्रयोग करें।

क्या न करें –

किसी भी प्रकार का शारीरिक श्रम, गरिष्ठ व तैलीय भोजन का सेवन न करें।

(12) घाव की देखभाल

घाव की स्थिति दो प्रकार से हो सकती है।

जिसमें त्वचा न फटी हो (अन्दरूनी घाव)	जिसमें त्वचा फट जाती है या खून निकलता है (बाहरी घाव)
<ol style="list-style-type: none">1. तुरन्त बर्फ की सिकाई करें तथा हर चार या छः घण्टे पर बर्फ की सिकाई करें।2. चोट वाले हिस्से को लटकाकर न रखें बल्कि उस हिस्से को उठाकर रखें।	<ol style="list-style-type: none">1. सबसे पहले खून को रोकने का प्रयास करें। इसके लिए सर्वप्रथम उस हिस्से को रुई या साफ कपड़े से कुछ देर तक दबाकर रखें एवं बर्फ से सिकाई करें।2. खून रुकने के पश्चात अन्य उपचार करें।3. यदि खून न रुके तो तुरन्त चिकित्सक से परामर्श लें।

उपचार :

- घाव की स्वच्छता सबसे महत्वपूर्ण है। इसका विशेष ध्यान रखें। घाव को ताजे त्रिफला क्वाथ से धो सकते हैं।
- खून को रोकने के लिए, घाव वाले स्थान पर फिटकरी के चूर्ण का प्रयोग करें।
- नीम की छाल को धोकर साफ पत्थर पर घिसकर, घाव पर लगायें।
- रात को आधा चम्मच हल्दी दूध के साथ पीयें।
- छोटे व कम गहरे घाव पर सरसों के तेल के साथ हल्दी मिलाकर गर्म करके लगायें। यह जीवाणु रोधी कार्य करता है।
- छोटे व खुले घाव पर तिनपतिया (खट्टी बूटी) को पीसकर, रस सहित घाव पर कुछ देर रखें।
- खून आने की स्थिति में दूब (दूर्वा) की घास का रस घाव पर लगायें।



➤ संक्रमित खुले घाव को भरने के लिए प्रतिदिन साफ करके, जात्यादि तैल अथवा पंचगुण तेल से पट्टी करें।

क्या करें :

- घाव व उसके आस-पास का स्थान सूखा व साफ रखें।
- सूजन वाले स्थान को अन्य चोटों से बचायें तथा घाव पर मक्खी आदि न बैठने दें।
- घाव को सदैव गरम व स्वच्छ पानी से धोयें।
- घाव यदि पुराना हो गया हो और नहीं भर रहा हो तो इसके कारण व उपचार के लिए चिकित्सक की परामर्श ले।
- यदि घाव पर सूजन, पीड़ा अथवा तेज रक्त स्राव हो, तो तुरन्त चिकित्सक से परामर्श लें।

क्या न करें:

- घाव पर गोबर, मिट्टी, चूना, बीड़ी का कागज आदि न लगायें।
- घाव पर गंदा कपड़ा न बांधें।
- खुले घाव पर बिना चिकित्सक की राय से कोई मलहम आदि न लगायें।

(13) लू लगना (सन-स्ट्रोक)

सूर्य की गर्मी या अधिक तापमान या गर्म हवाओं के अधिक व लगातार सम्पर्क में रहने से शरीर के अन्दर जो निम्न विशेष लक्षण दिखाई देते हैं वे लू या सन-स्ट्रोक के हो सकते हैं।

लक्षण :

- प्यास अधिक लगना।
- शरीर में जलन होना।
- शरीर की त्वचा पर लाल रेशे व छोटे-छोटे दाने तथा चींटी के काटने जैसा महसूस होना।
- गर्मी के साथ जी मिचलाना तथा उल्टी का होना।
- पेट में अफारा तथा पेशाब का कम होना।

उपचार –

- पीने के लिए अधिक पानी का प्रयोग करें। ओ0आर0एस0 अथवा नमक-चीनी के घोल का प्रयोग करे।
- दो चम्मच गिलोय के रस में चीनी व नमक मिलाकर दिन में दो-तीन बार प्रयोग करें।



- छांछ में नीबू, पुदीना व नमक मिलाकर दिन में तीन-चार बार प्रयोग करें।
- रसदार फलों का प्रयोग करें तथा दालचीनी, तेजपात, इलाइची और चीनी को फलों के रस में मिलाकर प्रयोग करें।
- कच्चे आम के पने का दिन में दो-तीन बार प्रयोग करें।
- दो चम्मच प्याज के रस का दिन में दो-तीन बार प्रयोग करें।
- यदि शरीर पर जलन अधिक हो रही हो तो एलोवेरा का रस अथवा गूदे को उस स्थान पर लगायें।
- अलसी का तेल और शहद मिलाकर जलन वाली जगह पर लगायें।

दाह – आग से या सूरज की तीखी तेज गर्मी से त्वचा में दाह होता है।

- इसमें त्वचा की ऊपरी सतह का रंग लाल हो जाता है। इसमें निम्न घरेलू उपचार लाभकारी होते हैं –
- एलोवेरा (घृतकुमारी) का गूदा/रस दाह वाले स्थान पर लगायें।
- अलसी का तैल व शहद मिलाकर दाह वाले स्थान पर लगायें।
- तिल का तैल व नारियल के तैल को बराबर मात्रा में लगाने से दाह में लाभ मिलता है।

(14) रक्तचाप (ब्लड प्रेशर), उच्च/निम्न :

हृदय की गति के अनुसार रक्त वाहिनियों पर पड़ने वाला दबाव सामान्य से कम व अधिक हो सकता है। अतः यह दो प्रकार, का उच्च/निम्न (हाई व लो) होता है। इस पर आयु व शारीरिक भार का भी प्रभाव पड़ता है। अनिद्रा व मानसिक तनाव भी इसका महत्वपूर्ण कारण है। युवावस्था में मध्यम भार वाले युवक का सामान्य रक्तचाप 110–130/ 70–90 mm hg होता है। आयु एवं शारीरिक भार का भी सामान्य रक्तचाप पर प्रभाव होता है। रक्तचाप अधिक होने में प्रायः हृदय और हृदयगत रक्त वाहिनियों में विकृति होने लगती हैं। अतः इसमें लापरवाही नहीं करनी चाहिए।



	उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure)	निम्न रक्तचाप (Low Blood Pressure)
लक्षण	सिर दर्द (सिर का फटना), सिर में भारीपन, धड़कन का बढ़ जाना, चक्कर आना, जी मिचलाना, माथे पर पसीना अधिक आना आदि।	थकावट, कमजोरी, सिर दर्द, चक्कर आना, आंखों के आगे अंधेरा, अत्यधिक आलस व नींद का आना आदि।
उपचार	<ol style="list-style-type: none"> 1. पूर्ण विश्राम करें। 2. नमक का सेवन कम करें एवं नमक युक्त पदार्थ जैसे- हरी चटनी, अचार आदि बिल्कुल न लें। 3. एक या दो गिलास ठण्डा पानी पीयें। इन चीजों का प्रयोग न करें- तली चीजें, भारी खाना, चलना, जोर से अथवा अधिक बोलना, क्रोध एवं मानसिक चिंता। 4. सर्पगंधा चूर्ण एक चम्मच रात को सोते समय प्रतिदिन ले सकते हैं। 5. अर्जुन चूर्ण एक चम्मच प्रातः सांय गरम पानी से प्रयोग करें। 6. मानसिक तनाव से यथासंभव दूर रहें। इसके लिए मेडिटेशन (ध्यान) व योग का प्रयोग लाभप्रद होता है। 7. शवासन लाभप्रद होता है। 	<ol style="list-style-type: none"> 1. द्रव पदार्थ जैसे- जूस, चाय, काफी आदि गरम पेय पदार्थों का प्रयोग अधिक मात्रा में करें। 2. नींबू-नमक की शिकंजी ले। 3. यदि शूगर के रोगी न हों तो गुड़ व चीनी युक्त दूध का प्रयोग करें। 4. अश्वगंधा चूर्ण एक चम्मच प्रातः-सांय गरम दूध से लें। 5. सोंठ के एक चम्मच चूर्ण का प्रयोग दिन में दो बार दूध के साथ किया जा सकता है। 6. संतुलित पोषक आहार का प्रयोग करें। 7. एनीमिया (रक्त की कमी) की स्थिति में उसका तदनुसार उपचार करें।
सावधानियां	यदि सीने में दर्द अथवा जकड़न, बेचैनी, उल्टी या जी मिचलाना, घबराहट, पसीना अधिक आना, हाथ-पैर ठण्डे होना आदि लक्षण हों तो तुरन्त चिकित्सक से परामर्श लें।	यदि चक्कर अधिक आयें, आंखों के आगे अंधेरा, नींद का सा आना, हाथ-पैर का ठण्डा होना, मुंह का सूखना आदि लक्षण हो तुरन्त चिकित्सक से परामर्श लें।

(15) मूत्र विकार (पेशाब की जलन) :

लक्षण —

- पेशाब में जलन व दर्द का होना।
- पेशाब का बार-बार लगना अथवा मूत्र त्याग की बार-बार इच्छा होना।
- पेशाब का कम या अधिक आना।
- पेशाब में दुर्गन्ध आना।
- पेशाब का पीला/लाल होना।
- हल्के बुखार का आना (हल्की ठण्ड अथवा बिना ठण्ड के साथ)।
- वृक्क (किडनी) संबंधी रोग होने पर- सुबह आंखों की पलकों व चेहरे पर सूजन का आभास होता है तथा सांय काल के समय हल्का बुखार तथा थकावट अधिक महसूस होती है।



सामान्य उपचार :

- पीने में गरम पानी का अधिक प्रयोग करें। (दो से तीन लीटर प्रतिदिन)
- गोखरू के बीज और सोंठ के चूर्ण को बराबर मात्रा में मिलाकर काढ़ा बनाकर आधा-आधा कप दिन में दो बार पीयें।
- मेथी को भूनकर उसका चूर्ण बनायें एक छोटी चम्मच दो बार गुनगुने पानी से लें।
- धनिये का चूर्ण दो चम्मच रात को गरम पानी में भिगोकर रखें। सुबह उसे मसलकर, छानकर, मिश्री मिलाकर पीयें।
- मूली के पत्ते का दो चम्मच रस खाली पेट पीयें।
- जौ के पानी का तीन से चार गिलास प्रतिदिन प्रयोग करें। (एक मुट्ठी जौ को दो लीटर पानी में रात को भिगोकर सुबह कुकर की दो सीटी के बाद बचे गुनगुने जल का प्रयोग करें।)
- नारियल के पानी का प्रयोग करें।
- पुनर्नवा की पत्तियों का रस दो-दो चम्मच प्रातः-सांय अथवा इसके पूरे पौधे को (बीस ग्राम) साफ धोकर, दो गिलास पानी में पकाकर, आधा शेष रहने पर उसका आधा-आधा सुबह-शाम सेवन करें।
- तीव्र लक्षणों के होने पर चिकित्सक द्वारा रोग का निर्धारण करने पर ही उपचार करें।
- 100 ग्राम वरुण की छाल को 4 गिलास पानी में काढ़ा बनाकर आधा-आधा कप दिन में दो या तीन बार प्रयोग करें।

क्या करें :

- पानी प्रचुर मात्रा में (आठ से दस गिलास प्रतिदिन) बार-बार पीयें।
- माहवारी के समय साफ कपड़ों/सेनिटरी पैड का उपयोग करें।
- जननांगों की स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें।
- छोटे बच्चों (चार साल तक) मुख्यतः कन्याओं में मल द्वार को अलग से साफ करें, न कि मल द्वार से जननांग की ओर।

क्या न करें :

- अत्यधिक गरम व मसालेदार खाद्य पदार्थ न खायें।
- पेशाब आने पर उसके वेग को न रोकें।
- गन्दे स्थान पर शौच (मल-मूत्र त्याग) न करें। इससे मूत्र सम्बन्धी विकारों के होने की सम्भावना स्त्रियों में अधिक हो जाती है।
- मल-मूत्र त्याग के बाद जननांगों की स्वच्छता के लिए जमीन में पड़े मिट्टी व पत्थर का प्रयोग कदापि न करें।



सावधानियां:

- यदि पेट के निचले हिस्से अथवा पेट के-4, 6 व 8वें स्थान में तेज दर्द हो, पेशाब में जलन हो या पेशाब सामान्य मात्रा से कम व लाल रंग की आये तो तुरन्त चिकित्सक से परामर्श करें।

(17) मुंह के छाले :

मुंह के छाले अनेक बीमारियों के सूचक भी होते हैं, जिनमें कब्ज प्रमुख है।

साधारण उपचार

- पेट में अधिक कब्ज के कारण यह स्थिति होती है, अतः पूर्व में वर्णित उपचार करें।
- पेट को साफ करने वाली औषधियों एवं जल का प्रयोग अधिक प्रयोग करें।
- शुद्ध टंकण (सुहागा) का ग्लिसरीन में लेप बनाकर छालों पर दिन में दो बार प्रयोग करें।
- आंवले व नींबू का अधिक मात्रा में प्रयोग करें।
- त्रिफला चूर्ण एक चम्मच प्रातः व सांय गरम पानी से एक सप्ताह तक प्रयोग करें।
- एक-एक गिलास मट्ठे (छाँछ) को जीरा व हींग से छौंककर गुनगुना कर, काले नमक व आधी चम्मच हल्दी के साथ सुबह व दिन में प्रयोग करें।
- करेले या हरे धनिये के रस से कुल्ला करें।
- मुलेठी चूर्ण आधा चम्मच शहद के साथ लें।

(18) दन्त शूल (दांत दर्द):

लक्षण –

- दांतों में दर्द
- मसूड़ों में सूजन
- दर्द के साथ मसूड़ों से खून या मवाद भी आ सकता है।
- मुंह से बदबू आना।

उपचार:

- सरसों के तेल में एक चम्मच सेंधा नमक व एक चुटकी हल्दी मिलाकर हल्के हाथ से मसूड़ों की मालिश करें या मसूड़ों पर लगायें।
- अजवाइन अथवा सेंधा नमक के गुनगुने पानी को मुँह में कुछ देर भरकर रखें।
- लौंग के तेल को रुई में लगाकर या लौंग को जलाकर दर्द वाले स्थान पर दबाकर रखें।



- मसूड़ों से खून आने की स्थिति में फिटकरी के पानी से कुल्ला करें।
- आधा चम्मच पिप्पली (पीपल) के चूर्ण को आधा चम्मच शहद में मिलाकर मुंह में कुछ देर दांतों से दबाकर रखें, बाद में गुनगुने पानी से कुल्ला करें।
- मसूड़ों से खून अथवा मवाद आने की स्थिति में फिटकरी और सेंधा नमक का हल्का मंजन करें।
- अकरकरा के फूल को दर्द वाली जगह पर दबाकर रखें।

क्या करें :

- खाने के बाद मुख्यतः मीठा खाने के बाद कुल्ला अवश्य करें।

क्या न करें :

- मंजन (ब्रश) जल्दी-जल्दी ना करें।
- मसूड़ों में सूजन की स्थिति में दांतुन का प्रयोग न करें। केवल अंगुली का ही प्रयोग करें।
- अत्यधिक गरम व ठण्डे खाद्य पदार्थों का सेवन न करें।

सावधानियां :

- यदि दांत में छेद (कैविटी) हो और उसमें खाना फंसता हो तो चिकित्सक से परामर्श लें।
- दांतों में कालापन व मुंह में अधिक बदबू तथा मसूड़ों से मवाद और खून आये तो तुरन्त चिकित्सक से संपर्क करें।

(19) सिर दर्द :

यह सिर व अन्य रोगों का एक विशेष लक्षण है। प्रायः यह आंख, नाक, कान, दांत सम्बन्धी रोगों, मस्तिष्कजन्य रोगों, रक्तचाप एवं एनीमिया के कारण हो सकता है।

साधारण उपचार

- शरीर के अंग विशेष (आंख, नाक, कान, मस्तिष्क आदि) की जांच व रोग के अनुसार पहले चिकित्सा की जानी चाहिए।
- पीने के लिए गुनगुने पानी का प्रयोग करें।
- अम्ल पित्त (एसिडिटी), कब्ज की स्थिति को न बनने दें। इसके लिए पूर्व में वर्णित उपचारों का प्रयोग करे।
- सामान्य सिर दर्द से बचने के लिए नाक में प्रतिदिन दो-दो बूंद गुनगुना सरसों का तेल / गाय का घी डालें तथा आंखों को प्रतिदिन अनेक बार ठण्डे पानी से धोयें।
- निर्गुण्डी के पत्तों का लेप और आम के पेड़ की छाल का लेप माथे पर लगायें।



- एक से दो चम्मच तुलसी के पत्तों का रस शहद के साथ दिन में दो-तीन बार लें।
- गोदन्ती भस्म एक चौथाई छोटी चम्मच गाय के घी के साथ अथवा शहद के साथ दिन में दो बार प्रयोग करने से आराम मिलता है।

(20) पेट में कीड़े :

आहार मल में कई प्रकार के कृमि (कीड़े) पाये जाते हैं। जिनमें से कुछ को खुली आंख से नहीं देखा जा सकता। ये आंत में रहकर शरीर को कई तरह से नुकसान पहुंचाते हैं। जैसे-एनीमिया, मल में खून व ऑव (चिपचिपा झाग) जैसी चीज का आना, पेट में दर्द आदि।

लक्षण :

- पतले दस्त बार-बार होना तथा कभी-कभी पेट में दर्द होना।
- रात में सोते समय दांतों का किटकिटाना व मुंह से लार का गिरना (विशेषतः बच्चों में)।
- मलद्वार पर रात में खुजली का होना।
- मल में छोटे-छोटे या बड़े कीड़ों का दिखाई देना।
- बार-बार भूख लगना, अधिक खाना खाना व खाने पर भी कमजोरी होना या वजन घटना।
- कुछ विशेष लक्षण भी दिखाई देते हैं, जैसे-एनीमिया, सांस का फूलना, निरंतर सूखी खांसी का बने रहना, पेट में दर्द, निचले पेट में अफारा, चेहरे पर चकत्ते व बदन में खुजली होना आदि।
- मल मरोड़ के साथ अथवा बिना मरोड़ के, चिकनाई युक्त, फटा-फटा सा दुर्गन्ध युक्त, गैस के साथ या बिना गैस के बंधा हुआ या पतला व अनपचे भोजन के साथ निकलता हो।

साधारण उपचार :

- पेट में सूक्ष्म कीड़ों का पता मल की प्रयोगशाला जांच से लगता है। यदि जांच में कीड़ों की उपस्थिति आती है अथवा उपरोक्त लक्षणों में से कोई है, तो कृमि नाशक औषधि लेने से पूर्व चिकित्सक से परामर्श ले।
- भोजन के बाद कृमि नाशक दवा के साथ गुड़ का प्रयोग करना चाहिए।
- खाली पेट उष्ण जल का प्रयोग करना चाहिए।
- एक चम्मच आड़ू फल के पत्तों का रस प्रतिदिन प्रातः खाली पेट, पांच से सात दिन तक प्रयोग करें।
- विडंग चूर्ण एक चम्मच शहद या गुड़ के साथ दिन में दो बार सात दिन तक लें।
- आधा चम्मच खुरासानी अथवा सामान्य अजवाइन गुड़ में मिलाकर रोज खाली पेट लें।
- सुबह खाली पेट एक टमाटर, दो-चार काली मिर्च के साथ लें।
- एक चौथाई चम्मच करेले के बीज का चूर्ण, छांछ के साथ लेने से लाभ होता है।



- आधी चम्मच हरिद्रा खण्ड, एक कप दूध के साथ प्रतिदिन, दो बार खाने से लाभ मिलता है।
- पुनर्नवा मण्डूर की ढाई सौ मि०ग्रा० की गोली दिन में दो बार छाँछ के साथ लेने से कृमि से होने वाली खून की कमी में आराम मिलता है।

सावधानियां—

- पेट में तेज व लम्बे समय तक होने वाले दर्द, उल्टी का आना, चक्कर आना व बेहोश होने जैसे लक्षण होने पर चिकित्सक से परामर्श लें।
- सामान्य शारीरिक स्वच्छता का विशेष ध्यान दें। नाखूनों को छोटा रखें। तथा भोजन से पूर्व व मल त्याग तथा कृषि कार्य/खेलने के बाद दो बार साबुन से हाथ अवश्य धोएं।

(21) स्त्री रोग:

स्त्रियों में मुख्यतः (1) रक्त की कमी (2) महावारी में दर्द एवं (3) श्वेत प्रदर आदि बीमारियां अधिक मिलती हैं।

- (i) **कष्टार्तव** (महावारी में दर्द) : मासिक धर्म की स्थिति में कुछ महिलाओं/लड़कियों में पेट के निचले हिस्से व कमर में, मरोड़/दर्द जैसी स्थिति होती है। यह स्थिति मासिक धर्म शुरू होने से पहले अथवा इसके पहले एक-दो दिन में हो सकती है।

लक्षण

- कुछ स्त्रियों में महावारी के समय (शुरू और बीच में) पेट के निचले हिस्से (उदर का आठवां भाग) में दर्द होता है।
- कमर के निचले हिस्से में दर्द होता है।
- जी मिचलाना (मन कच्चा होना)।
- कभी-कभी महावारी में खून के थक्कों का आना।

उपचार:

- खाने में लहसुन का अधिक प्रयोग करें। लहसुन की पांच-छः बिना छिल्के की कलियों को, छाँछ के साथ दिन में दो बार प्रयोग करने से लाभ मिलता है।
- लहसुन को दूध में पकाकर पीयें।
- एलोवेरा (घीक्वार) का जूस एक से दो चम्मच अथवा एक चम्मच गूदे का प्रयोग गरम पानी से करें।
- खाने में पुराने गुड़ का प्रयोग करें जैसे— गुड़ की चाय, दूध के साथ गुड़।
- पीने के लिए अजवाइन के पानी का प्रयोग करें।
- दशमूल का काढ़ा अथवा दशमूलारिष्ट चार चम्मच, बराबर पानी मिलाकर, खाने के बाद, दिन में दो बार प्रयोग करें।



- अशोक के पेड़ की 20 ग्राम छाल का दो गिलास पानी में काढ़ा बनाकर एक कप प्रतिदिन दो बार प्रयोग करें।
- काले तिल, सोंठ तथा एलोवेरा पाउडर के 3 ग्राम चूर्ण को, गुड़ के साथ प्रतिदिन दो बार गरम पानी से लेना लाभप्रद होता है।

क्या करें :

- सम्बन्धित कपड़े (पैड) की स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें व जननांगों को हल्के गरम पानी से भी स्वच्छ करें।।
- महावारी के समय सदैव गरम पानी बार-बार पीयें।
- पेट के निचले हिस्से को गर्म पानी की बोतल से सिकाई करें।
- अदरक की चाय अथवा अदरक का गरम पानी का प्रयोग करें।

क्या न करें :

- खट्टे, ठण्डे तथा तले खाद्य पदार्थ जैसे— दही, आईसक्रीम आदि न लें।
- स्त्रियां सम्भोग न करें।
- कब्ज न होने दें। यदि हो तो उसे दूर करें।

सावधानियां :

- अत्यधिक रक्त स्राव के साथ, यदि खून के थक्के आयें एवं असहनीय पीड़ा हो तो चिकित्सक से सम्पर्क करें।

(ii) श्वेत प्रदर (योनि मार्ग से सफेद पानी का स्राव):

इसे ल्यूकोरिया भी कहते हैं। इसमें योनि मार्ग से आने वाला स्राव निम्न लक्षणों युक्त होता है तथा कपड़ों पर निशान व धब्बे बना देता है। अगर इसका उपचार समय रहते जल्दी न किया जाये तो, यह एक घातक समस्या बन सकती है। अतः इसका उपचार शीघ्र चिकित्सक की सलाह पर कर लेना चाहिए। इसमें लम्बी प्रतीक्षा न करें।

लक्षण

- योनि मार्ग से सफेद रंग का पानी अथवा मांड की तरह का स्राव होता है।
- स्राव चिपचिपा, गाढ़ा, दुर्गन्ध युक्त या बिना दुर्गन्ध के होता है।
- स्राव कपड़े पर दाग छोड़ देता है।
- स्राव के साथ जननांग में खुजली भी हो सकती है।
- कमर के निचले हिस्से में दर्द होता है।
- महावारी के पहले या बाद में होने वाला हल्का सफेद स्राव श्वेत प्रदर नहीं है।



उपचार :

- स्फटिक (फिटकरी) के जल से योनि की कम से कम दिन में दो बार अन्दर तक नियमित सफाई करें।
- तंडूलोदक (एक मुट्ठी चावल को एक गिलास पानी में रात भर भिगोकर रखें, इन चावलों को सुबह अच्छी तरह मसलकर, उनका पानी छान लें) के पानी को एक-एक कप सुबह-शाम पीयें।
- आंवला चूर्ण पांच ग्राम (एक चम्मच) सुबह शाम शहद के साथ सेवन करें।
- गुड़हल के फूलों की चटनी बनाकर एक चम्मच खाली पेट लें।
- पुष्यानुग चूर्ण आधी चम्मच, दिन दो बार चावल के पानी अथवा शहद के साथ प्रयोग करें।
- चौलाई की जड़ और बला की जड़ की समान मात्रा का चूर्ण बनाकर प्रतिदिन एक चम्मच चूर्ण दो बार चावल के पानी के साथ प्रयोग करें।

क्या करें:

- योनि मार्ग की नियमित सफाई करें।
- अन्तः वस्त्र सूती पहनें व उन्हें स्वच्छता से धोकर धूप में अवश्य सुखायें।

क्या न करें:

- अश्लील सामग्री जैसे- किताबें, फिल्में, फेसबुक आदि का प्रयोग न करें।
- इलाज के दौरान सम्भोग का त्याग करें।

सावधानियां:

- यदि पेट के निचले हिस्से में दर्द हो, सफेद पानी के साथ बुखार एवं ठंड/कंपकंपी महसूस हो तथा रक्त आता हो तो तुरन्त चिकित्सक से सम्पर्क करें।

(iii) खून (रक्त) की कमी (एनीमिया) :

खून की कमी मुख्यतः किशोरावस्था की लड़कियों में और विशेष रूप से गांव की महिलाओं/लड़कियों में अधिक मिलती है। महिलाओं के रक्त में सामान्यतः बारह से चौदह ग्राम प्रतिशत हीमोग्लोबिन पाया जाता है। इससे कम की अवस्था एनीमिया कहलाती है।

लक्षण —

- सिरदर्द, बदनदर्द, कमजोरी व थकावट।
- सीढियां चढ़ने, ज्यादा चलने व थोड़ी सी मेहनत करने पर सांस फूलना।
- शरीर के रंग का सफेद या पीला पड़ जाना।
- कानों में आवाज आना।
- पैरों में सूजन तथा काम करने का मन न करना।





उपचार:

- शरीर से किसी भी प्रकार के रक्त का अधिक स्राव होने पर एनीमिया हो सकता है, जैसे— महावारी में अधिक मात्रा में खून का आना, समय से पूर्व महावारी होना, मल में रक्त का स्राव होना, खांसी में खून आना, बवासीर में खून आना आदि। इन स्थितियों में चिकित्सक का परामर्श आवश्यक है। कारण के अनुसार ही चिकित्सा लें।
- दो चम्मच आंवले के रस को, शहद में मिलाकर दिन में दो बार लें।
- आधा चम्मच अजवाइन को, गुड़ के साथ सुबह खाली पेट लें।
- हरड़ (हरीतकी) के एक चम्मच चूर्ण को, गुड़ के साथ सुबह शाम लें।
- पुनर्नवा मण्डूर, धात्री लौह अथवा नवायस लौह की दो-दो गोली प्रातः—सांय उष्ण जल से प्रयोग करें।
- रक्त की कमी के कारणों (जैसे—कुपोषण, माहवारी व अन्य स्थितियों में खून का अधिक निकलना व पेट में कीड़े आदि) का पता लगाकर उसके अनुसार उपचार आवश्यक है।

क्या करें :

- खाने में हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे—पालक, पुनर्नवा आदि का प्रयोग करें।
- गाजर, चुकन्दर, शलजम आदि का प्रयोग करें।
- फलो में विशेषतः अनार, सेब, संतरा, अमरूद, खजूर, आंवला, खुमानी आदि का सेवन अधिक करें।
- यथासम्भव हरी सब्जियों को लोहे की कढ़ाई में बनायें।
- खाने में चीनी के स्थान पर गुड़ का प्रयोग करें।
- मिली हुई (मिक्स) हल्की दालों का प्रयोग करें, जैसे— मूंग, मसूर व चना आदि।
- दूध व पनीर का अधिक प्रयोग करें।
- अण्डा, मछली व चिकन का प्रयोग कर सकते हैं।
- अधिक रक्तस्राव के कारणों का पता लगाकर उसके अनुसार उपचार करें।
- कुपोषण को दूर करने के लिए संतुलित एवं पोषक आहार का प्रयोग करें।
- पेट में कृमि (कीड़ों) की शंका होने पर उसका उपचार अवश्य करें।
- टमाटर, गाजर, चुकंदर व पालक के पत्तों का थोड़ा-थोड़ा अंश लेकर पानी में जूस बनायें। इसे छानकर पानी को नींबू व काले नमक के साथ एक गिलास प्रतिदिन दो बार प्रयोग करें।

क्या न करें :

- खाना खाने के बाद चाय—कॉफी का प्रयोग न करे।
- चाय, कॉफी, पैकेट के पदार्थ, मैदा व उससे बनी वस्तुएं, तीखा व चटपटे भोजन का अधिक सेवन न करें।



सावधानियां:

यदि उपरोक्त लक्षण लगातार बढ़ रहे हों एवं स्त्री अपने राजेमर्रा के कार्य करने में अक्षम हो तो चिकित्सक से परामर्श करें।

(iv) किशोरावस्था में रक्त की कमी

- किशोरावस्था में रक्त की कमी के सामान्यतः निम्न प्रमुख कारण हैं—कुपोषण (खाने में संतुलित आहार जैसे—प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम व भरपेट भोजन न मिलना)।
- उदर कृमि (पेट में पाये जाने वाले परजीवी कीड़ों का होना। जो भोजन के पाचन एवं अवशोषण में बाधक होते हैं)।
- हमेशा कब्ज का बना रहना।
- 18 साल से कम उम्र में गर्भवती होना।
- माहवारी में अधिक खून का जाना।
- खूनी पेचिस का होना।

उपचार —

- उदर कृमि होने पर पूर्व में लिखी गई चिकित्सा करें।
- कुपोषण की स्थिति में संतुलित भोजन जैसे—अण्डा तथा दूध व दूध से बने पदार्थ, मिली हुई दालें, हरी पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फलों तथा अंकुरित दालों (चना, मूंग आदि) का प्रयोग भोजन के साथ करें।
- कब्ज होने की स्थिति में पूर्व में लिखित चिकित्सा करें।
- अन्य कारणों के लिए उससे सम्बन्धित चिकित्सा लें।
- पुनर्नवा मण्डूर वटी, एक—दो वटी दिन में दो बार लें। मासिक रक्त स्राव में दो वटी तीन बार, चावल के पानी के साथ प्रयोग करें।
- दो चम्मच आंवले के रस को, शहद में मिलाकर दिन में दो बार प्रयोग करें।
- लोहासव चार—चार चम्मच, समान मात्रा पानी के साथ, खाने के बाद दिन में दो बार प्रयोग करें।
- खाने में हरे पत्तेवाली सब्जियां जैसे—पालक, पुनर्नवा, सहजन तथा फल जैसे— आंवला, अनार आदि का अधिक प्रयोग करें।

क्या न करें।

- चाय व कॉफी का भोजन के बाद कदापि प्रयोग न करें।
- सड़े फल व सब्जियां तथा बासी खाने का प्रयोग न करें।



8 अवस्थाजन्य देखभाल

अवस्थाजन्य स्थितियों के अन्तर्गत क्रमशः गर्भवती महिला की देखभाल, नवजात शिशु की देखभाल, सद्यप्रसूता (जच्चा) की देखभाल और वृद्धावस्था में आने वाली परिस्थितियों / व्याधियों की देखभाल को ही समाविष्ट किया गया है क्योंकि ये जीवन की विशेष स्थितियां हैं।

(i) गर्भावस्था में देखभाल – स्वस्थ गर्भ धारण करने के लिए, इस सम्बन्ध में दिये गये आयुर्वेद के अनुदेशों का पालन करना चाहिए जैसे— गर्भ धारण सुनियोजित ढंग से करना चाहिए। मानसिक व शारीरिक रूप से स्वस्थ अवस्था में ही गर्भ धारण का प्रयास करना चाहिए। गर्भ धारण के पहले मास से ही गर्भिणी के आहार (खान-पान) एवं विहार (रहन-सहन) व मन की स्थिति का विशेष ध्यान रखना चाहिए। गर्भिणी में रक्ताल्पता (खून की कमी), रक्त चाप (ब्लड प्रेशर) व शिशु की गति पर विशेष ध्यान आवश्यक है।

आहार (खान-पान) :

क्या खायें – गर्भ के प्रथम तीन माह (फर्स्ट ट्राईमेस्टर)में मुख्यतः दूध, दूध और घी, दूध,घी और शहद तथा मीठा-ठण्डा व पीने योग्य पतला आहार ही लें। किशमिश, मखाने, आंवले का मुरब्बा आदि का भी सेवन करें। पीने योग्य, मिली हुई-हल्की दालों का प्रयोग करें।

गर्भ के **द्वितीय तीन माह (सेकेण्ड ट्राईमेस्टर)** में दूध-मक्खन, गोखरू में पकाये दूध का प्रयोग करें। साठी चावल का प्रयोग दही से, दूध से अथवा घी के साथ करें। मधुर औषध जैसे— मुलेठी, अश्वगंधा आदि के साथ बने हुए दूध और घी का भी प्रयोग किया जा सकता है। पत्तेदार हरी सब्जियों एवं रसीले फलों में मौसम के फलों का प्रयोग करना चाहिए।

तृतीय तीन माह (थर्ड ट्राईमेस्टर) में विप्रीशत : कब्ज की स्थिति न होने पाये। यदि हो तो आवश्यकता पर त्रिफला चूर्ण एक चम्मच गरम पानी के साथ रात में अथवा दिन में दो बार प्रयोग किया जा सकता है। खाने में अजवाइन, भुना जीरा और हींग का प्रयोग करें। सूखे मेवों में मुख्यतः अखरोट, बादाम व अंजीर का प्रयोग किया जाना उचित रहता है।

क्या न खायें –

तासीर में गरम भोजन, भारी भोजन जैसे—उड़द, राजमा, लोभिया, छोले आदि तथा तले-भुने खाद्य पदार्थ न खायें।

विहार (रहन-सहन) : गर्भिणी को आहार के साथ, आपने रहन-सहन का विशेष ध्यान रखते हुए, मानसिक स्थिति भी संतुलित और संतुष्ट रखनी चाहिए। प्रतिदिन कुछ दूर पैदल अवश्य चलना चाहिए।



क्या करें – 1. गर्भावस्था में शरीर की साफ-सफाई, विशेषकर जननांगों की सफाई का विशेष ध्यान रखें। इसके लिए फिटकरी, नीम का पानी अथवा डेटॉल के पानी का प्रयोग कर सकते हैं।

2. जब पेट का आकार बढ़ने लगता है तो उस समय पेट पर खुजली होना स्वाभाविक है। इस स्थिति में नाखूनों से खुजली न करके किसी ऊनी/सूती वस्त्र से हल्के हाथ से खुजाना चाहिए। स्नान के पश्चात प्रतिदिन पेट पर सरसों के तेल, घी आदि स्निग्ध पदार्थों को अवश्य लगायें। इससे पेट पर सफेद धारियां कम होती हैं।

3. अधिक आलस्य व विश्राम नही करना चाहिए। बल्कि खुद को घर के हल्के कार्यों अथवा हल्के व्यायाम से गतिशील बनाये रखें।

4. विबंध (कब्ज) न होने दें, क्योंकि कब्ज व पेट में गैस होने के कारण कभी-कभी झूठी प्रसव पीड़ा का आभास होता है। इसके लिए पूर्व में बताये उपचार किये जा सकते हैं।

क्या न करें – 1. ज्यादा तंग कपड़े न पहनें।

2. जमीन पर उकड़ू न बैठें।

उपचार:

- गर्भिणी के पेशाब में जलन होने पर सौंफ व धनिये का पानी, गोखरू का पानी, पुनर्नवा का रस अथवा जौ का पानी बनाकर, आधा-आधा कप, दिन में तीन-चार बार पीयें।
- गर्भिणी के प्रथम तीन माह में होने वाली विशेष उल्टीमें सौंफ व मिश्री को चबाकर खाये। नींबू अथवा नारियल के पानी का प्रयोग करें। प्रातः खाली पेट न रहें।
- कमर दर्द की अवस्था में सरसों के तेल में अजवाइन व लहसुन को पकाकर हल्के हाथ से निचली कमर पर मालिश करें।
- कब्ज रहने पर गरम पानी अथवा तरल खाद्य पदार्थों का अधिक प्रयोग करें। पेट में गैस न बनने दें। गरम दूध में मुनक्का पकाकर प्रयोग करें। त्रिफला चूर्ण एक चम्मच गरम पानी से रात में प्रयोग करें।
- गर्भ के क्रियाशील/गतिमान प्रतीत न होने पर गुड़ से मीठा गरम दूध या नींबू की शिकंजी पीयें। पेट में कब्ज अथवा अधिक दस्त की स्थिति को न आने दें।

(ii) नवजात शिशु की देखभाल : नवजात शिशु की, दो-तीन माह तक विशेष देखभाल करनी चाहिए। जन्म के तुरन्त बाद माँ का गाढ़ा दूध पिलाना आवश्यक है। कम से कम छः माह तक, माँ का दूध अवश्य पिलाना चाहिए। पैदा होते ही बच्चे की साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए। जौ और बेसन को समान मात्रा में लेकर तेल अथवा दूध की मलाई मिलाकर उबटन बनायें। इस उबटन का प्रयोग नहलाने अथवा सफाई से पूर्व अवश्य करना चाहिए। बच्चे को हर रोज गरम पानी के सूती कपड़े से पोंछकर अथवा गरम पानी से ही नियमित स्नान कराकर साफ कपड़े पहनाने चाहिए। नाभि-नाल प्रायः पांच-छः दिन में स्वयं सूखकर गिर जाती है, किन्तु इन दिनों में नाभि मूल की सफाई का ध्यान रखना चाहिए। पैदा होने से लेकर दस-पन्द्रह दिन तक, बच्चे की



त्वचा व आंख पर ध्यान दें कि ये कहीं पीली तो नहीं हो रही हैं। यह लक्षण सामान्यतः नवजात पीलिया का हो सकता है, जिसमें चिकित्सक का परामर्श आवश्यक है। चार या पांच से अधिक दस्त या उल्टी होने पर चिकित्सक से सम्पर्क करें। बिना बुखार अथवा बुखार के साथ खांसी या सांस फूलने (पसली चलना) की शिकायत होने पर भी चिकित्सक से परामर्श करें।

उपचार :

- शिशु के अकारण रोने, दूध की उल्टी करने अथवा पेट फूलने पर यह माना जाता है यह स्थिति पेट में गैस या दर्द होने पर हो सकती है। इसमें पहनने के लिए गरम कपड़ों का प्रयोग, कपड़े को गरम कर उससे पेट की सिकाई अथवा गरम पानी की बोतल को कपड़े में लपेटकर पेट को सेकें। पांच-दस बूंद अजवाइन का पानी, काला नमक मिलाकर दिन में तीन-चार बार पिला सकते हैं।
- उल्टी होने पर पुदीने का रस हल्के गुनगुने पानी के साथ चुटकी भर नमक मिलाकर पांच-दस बूंद दो या तीन बार दे सकते हैं।
- पसली चलने पर गाय के घी/सरसों के तेल को गरम कर सेंधा नमक मिलाकर छाती पर दोनों ओर मालिश करें।
- शिशु के पेट फूलने पर हींग को गरम पानी में घोलकर, रुई का फाया (टुकड़ा) नाभि पर रखें।
- मल त्याग करते समय शिशु के रोने पर, गुदा मार्ग की गरम पानी से सिकाई कर, सरसों का तेल अथवा कपूर और नारियल तेल मिलाकर लगायें।
- बुखार व खांसी की स्थिति में, तुलसी व अदरक का पानी, पीने को दें। केवल खांसी की स्थिति में शहद और मुलेठी चूर्ण का मिश्रण (आधी चम्मच मुलेठी के साथ एक चम्मच शहद) दिन में तीन-चार बार चटायें।

(iii) सद्यप्रसूता (जच्चा) की देखभाल

बच्चे को जन्म देने वाली महिला को प्रसूता (जच्चा) कहते हैं। महिला के प्रसव होने से लेकर प्रथम तीन माह का समय उसकी विशेष देखभाल का होता है।

परामर्श—

- जच्चा के अंग व स्तनों की स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें।
- जननांग को एक माह तक प्रतिदिन दो या तीन बार नीम या फिटकरी अथवा त्रिफला के पानी से धोना चाहिए।
- जननांग में टांके लगने की स्थिति में गरम पानी से सिकाई करें।
- सामान्यतः प्रथम दो माह तक अजवाइन का पानी अथवा गरम पानी का ही प्रयोग करें।
- नित्य गुड़, सौंठ, गोंद, सूखे मेवे का मिश्रण अथवा अलग-अलग भी सेवन कर सकते हैं।



- खाने में जीरे व हींग का अधिक प्रयोग करें।
- शतावरी चूर्ण अथवा उससे निर्मित कल्प—जैसे शतावरी कल्प, प्रतिदिन एक—एक चम्मच दूध से प्रयोग करें। यह माता के दूध को बढ़ाने में सहायक होता है।
- दूध में सोंठ पकाकर प्रतिदिन दो बार प्रयोग करें।

क्या करें—

- स्त्री को डेढ़ माह तक आराम अवश्य करना चाहिए।
- पीने व स्नान के लिए गरम पानी का ही प्रयोग करें।
- प्रतिदिन शरीर की गुनगुने तेल से मालिश करें, किन्तु नीचे पेड़ू वाले हिस्से पर अधिक दबाव न डालें।
- प्रथम डेढ़ माह तक पेट पर पट्टे की तरह चौड़ा सूती कपड़ा लपेटकर रखे, जिसे खाना खाते समय खोल दें। इससे गर्भाशय संकोच में सहायता मिलती है तथा पेट में गैस व वायु के विकार तथा ढीलापन नहीं आता है।

क्या न करें—

- गरिष्ठ, बादी वाला व ठंडा खाना न खायें।
- पहले डेढ़ माह तक, भारी सामान उठाने वाला कार्य न करें।

(iv) वृद्धावस्था की देखभाल:

साठ वर्ष की आयु के उपरान्त, शरीर एवं मन की विशेष देखभाल करनी चाहिए, क्योंकि यह आयु, वायु—दोष प्रधान होती है, जो विकृत होने पर कई रोगों का कारण बनती है। जोड़ों, फेफड़ों तथा हृदय गति से संबंधित रोग, मुख्यतः इस अवस्था में होते हैं। जिनकी देखभाल करना आवश्यक है।

परामर्श

- पूरे शरीर पर गुनगुने, सरसों के तेल से मालिश करें व इसके उपरान्त ही गुनगुने पानी से स्नान करें।
- ऋतु के अनुसार, धूप का (विशेषकर प्रातः व दोपहर से पहले) का सेवन अवश्य करें।
- प्रतिदिन मात्रा में कम व हल्के भोजन का तीन—चार बार प्रयोग करना चाहिए।
- मौसमी फलों का सुबह के समय ही प्रयोग करें।
- सूखें मेवों का, मलाई रहित दूध के साथ प्रयोग करना चाहिए।
- ऋतु के अनुसार, प्रातः व सांय अपनी सामर्थ्य के अनुसार अवश्य भ्रमण करना चाहिए।



- सामान्यतः प्रातः खाली पेट, एक से तीन गिलास गुनगुने पानी का प्रयोग करें।
- मानसिक शांति के लिए नित्य योग, प्राणायाम व ध्यान, नियमित व नियत समय पर अवश्य करें। ध्यान किसी भी वस्तु पर जैसे— मूर्ति / छायाचित्र / दीपक की लौ आदि पर एकाग्रचित होकर कर सकते हैं।
- आहार—विहार को नियत व नियमित करने का प्रयास करें।
- शरीर से आने वाले वेगों को न रोकें (आधारणीय वेग) जैसे—वायु, मल, मूत्र, छींक, प्यास, भूख, प्यास, खांसी, थकावट से होने वाली श्वास, आंसू, वमन आदि। इनको रोकने से उससे संबंधित रोग उत्पन्न होने की आशंका बनी रहती है।
- यथासम्भव सद्वृत्त का पालन करें। अपने सामाजिक व पारिवारिक सुख व आनंद के लिए यह आवश्यक है।
- बीमारी के किसी भी लक्षण के प्रकट होने पर चिकित्सक से परामर्श लें तथा आवश्यक औषधियों को यथासमय नियमपूर्वक लें।
- अपनी मर्जी से दवा व उसकी मात्रा तथा समय का निर्धारण न करें।
- दसविध पापों का त्याग करें। आयुर्वेद के अनसुार हिंसा, पर स्त्रीगमन, चोरी, चुगली, कठोर वचन, झूठ बोलना, अनावश्यक बोलना, दूसरे को हानि पहुंचाने का विचार और नास्तिकता, इन पाप कर्मों को शरीर, मन व वाणी से छोड़ देना चाहिए।
- धूम्रपान, मद्यपान अथवा किसी भी प्रकार की नशीली वस्तु का उपयोग न करें।
- समय—समय पर चिकित्सक से स्वास्थ्य परामर्श व पूर्वगामी रोगों की देखभाल के लिए संपर्क करते रहें। चिरगामी (पुराने) रोगों की समय—समय पर जांच व चिकित्सा पर विशेष ध्यान रखें।

उपचार—

- शारीरिक दर्द के लिए महायोगराज गुग्गुल दो गोली प्रतिदिन प्रातः—सांय दूध के साथ सेवन करें।
- सिर दर्द, ज्वर व अन्य शारीरिक वेदना में गोदंती भस्म एक चौथाई चम्मच का प्रयोग दिन में दो या तीन बार शहद से प्रयोग कर सकते हैं।
- च्यवनप्राश, आमलकी रसायन आदि रसायनों का प्रयोग लाभकारी होता है, किन्तु इनक प्रयोग हल्के भोजन एवं पेट साफ होने की स्थिति में करना चाहिए।
- कब्ज न होने दें अथवा पूर्व में बताये उपचारों का प्रयोग करें।

क्या न करें—

- मात्रा में अधिक, पचने में भारी व असमय भोजन नहीं करना चाहिए।
- क्षमता से अधिक शारीरिक परिश्रम व परिगमन (धूमना—फिरना) न करें।



9. मधुमेह उसकी रोकथाम एवं नियन्त्रण

मधुमेह यह वयस्को व बच्चों, दोनों में पाया जाता है। यह चय-अपचय (मेटाबॉलिज्म) जनित विकार है। जिसमें मनुष्य के रक्त में लम्बे समय तक ग्लूकोज (शर्करा) की आवश्यक मात्रा अधिक हो जाती है। यह आनुवंशकीय भी पाया जाता है। अधिक कैलोरी युक्त भोजन व तदनुसार व्यायाम न करना, गतिहीन (आलस्य) विलासितापूर्ण जीवन शैली, दिनचर्या तथा आहार का प्रकृति के विपरीत होना एवं मानसिक तनाव इसके मुख्य कारण हैं।

भेद : मधुमेह के मुख्यतः आधुनिक मतानुसार दो भेद पाये जाते हैं। जिनमें निम्न लक्षण पाये जाते हैं।

1. टाईप-1 मधुमेह – यह अवस्था इन्सुलिन पैदा करने वाली कोशिकाओं के विघटित हो जाने के कारण उत्पन्न होती है। इसमें जीवन भर इन्सुलिन की आवश्यकता होती रहती है। यह मुख्य रूप से बच्चों और वयस्कों में पाया जाता है। इसकी उत्पत्ति आकस्मिक होती है तथा इसमें प्रायः वजन कम होना व शरीर में तेज दर्द होना मुख्य लक्षण पाये जाते हैं।

2. टाईप-2 मधुमेह – यह मुख्यतः वयस्कों में पाया जाता है, जिसमें अधिक मूत्र त्याग, अधिक भूख लगना और वजन कम होना मुख्य लक्षण होते हैं। रोग संक्रमण की अधिक सम्भावना रहती है। विशेषतः त्वचा रोग और योनि संक्रमण अधिक होते हैं। प्रायः इस मधुमेह के लक्षण नहीं मिलते हैं, किन्तु इसका निदान नियमित रक्त परीक्षण से होता है।

पूर्वरूप : रोग स्थापित होने से पहले के लक्षण पूर्वरूप कहलाते हैं। निम्न पूर्वरूप से मधुमेह होने की स्थिति को पहचाना जा सकता है। जिससे इसकी रोकथाम (प्रिवेन्शन) के उपाय पहले ही किये जा सकें।

- हाथ-पैरों में जलन होना।
- मुखआलेप (मुंह में चिकनाहट) महसूस होना।
- पेशाब अधिक आना मूत्र का मीठा होना, जो कि पेशाब पर चींटियों के लगने पर पता चलता है।
- भूख व प्यास अधिक लगना और वजन कम होना।
- शरीर में दुर्गन्धता व दांतों पर मल का जमना।
- रोगी में संक्रमण (इन्फेक्शन) की अधिक सम्भावना होना जैसे- घाव का न भरना, त्वचा तथा योनि का संक्रमण आदि।
- गदले मूत्र का बार-बार आना।

निदान (डायग्नोसिस) : मधुमेह का निदान रक्त में ग्लूकोज की मात्रा पर निर्भर करता है, जिसका ज्ञान



प्रयोगशाला में निम्न परीक्षणों से किया जा सकता है।

रक्त परीक्षण—प्लाज्मा में ग्लूकोज की मात्रा का ज्ञान, प्रातः फास्टिंग और पी.पी. के रूप में निराहार तथा भोजन (100 ग्राम ग्लूकोज पाउडर) के डेढ़-दो घण्टे बाद, रक्त परीक्षण से किया जाता है।

मूत्र परीक्षण— मूत्र में ग्लूकोज, प्रोटीन, कीटोन तथा पूय कोशिकाओं (पस सेल्स) की उपस्थिति से की जाती है। मधुमेह किस स्थिति (चरण) में है तथा शरीर के किन-किन अंगों पर, क्या प्रभाव पड़ रहा है, जानने के लिए कुछ विशेष परीक्षण चिकित्सक की परामर्श से किये जाते हैं।

मधुमेह के उपद्रव (मधुमेह के दुःप्रभाव) — मधुमेह लम्बे समय तक चलने वाली, कठिनता से तथा कभी-कभी न ठीक होने वाली व्याधि है। इससे शरीर में अनेक उपद्रव (कम्प्लीकेशन्स) पैदा होते हैं जो शरीर के विभिन्न अंगों में विकृति के लक्षण पैदा करते हैं। वे रोग मधुमेह जनित कहलाते हैं।

हृदय सम्बन्धी रोग— रक्त वाहिनियों की विकृति एवं हृदय विकारों की उत्पत्ति।

दृष्टि पटल (नेत्र रोग), वृक्क (किडनी), तंत्रिकाओं (नर्व्स) से सम्बन्धित रोग। यह सूक्ष्म रक्त वाहिनियों की विकृति के कारण होते हैं।

उपचार :

1. बच्चों में पायी जाने वाली मधुमेह का उपचार, स्वयं न करके चिकित्सक से परामर्श लें।
2. तीन से पांच करेलों का जूस खाली पेट पीयें।
3. आंवले का रस, चार चम्मच दिन में दो बार या आंवले का चूर्ण, आधा से एक चम्मच, जल के साथ लें।
4. गिलोय का रस तीन से छः चम्मच दिन में तीन बार लें।
5. हल्दी का चूर्ण एक से तीन ग्राम (चौथाई से आधा चम्मच) मलाई रहित दूध के साथ दो बार लें।
6. जामुन व मेथी के बीज का चूर्ण, आधे से एक चम्मच गरम पानी से दिन में तीन बार लें।
7. परवल, नीम व गिलोय को समान मात्रा में लेकर काढ़ा बनायें व चार-छः चम्मच दिन में दो बार लें।
8. विजयसार (दारु हल्दी / किनगोड़ा) के छः ग्राम तने को रात में पानी में भिगोकर प्रातः खाली पेट त्रिफला चूर्ण या क्वाथ के साथ लें।
9. दो-तीन चम्मच, दालचीनी के चूर्ण का, एक लीटर पानी में क्वाथ बनाकर दिन में तीन या चार बार सेवन करें।
10. सारिवा की लकड़ी का टुकड़ा, तेज पात एवं मुलेठी को समान मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। इसको एक ग्राम जल से दिन में दो बार लें।
11. गिलोय सत्व, एक चौथाई चम्मच और त्रिफला चूर्ण एक चम्मच को बेल पत्ती के रस (तीन-चार चम्मच) के



साथ दिन में तीन बार प्रयोग करना चाहिए।

12. मधुनाशिनी चूर्ण आधे से एक चम्मच गरम जल से दिन में तीन बार प्रयोग करें।
13. इसके अतिरिक्त अनेक शास्त्रीय औशधियों का प्रयोग मधुमेह को नियंत्रित करता है, तथा मधुमेह से उत्पन्न विषम लक्षणों को भी नियंत्रित करता है, जिनका प्रयोग चिकित्सक के परामर्श से ही करें।
14. चार चम्मच दालचीनी चूर्ण को एक लीटर पानी में बीस मिनट तक धीमी आंच में उबालकर काढ़ा बनायें। इसे छानकर एक कप प्रतिदिन दिन में दो बार प्रयोग करें।
15. त्रिफला चूर्ण की नहाने से पहले शरीर पर मालिश कर सकते हैं। इससे मोटापा भी कम होता है।
16. मधुमेह के कारण मुंह में होने वाले छाले व दांतों से खून आने पर, त्रिफला क्वाथ का कुल्ला दिन में तीन बार करें।

मधुमेह की रोकथाम व नियंत्रण

स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोग हो जाने पर उनकी रोकथाम व उपचार, आयुर्वेद का मूलभूत उद्देश्य है। इसकी पूर्ति के लिए दिनचर्या, ऋतुचर्या, सद्वृत्त आचार रसायन और आहार-विहार के नियमों का पालन करना चाहिए, जिसका कि पूर्व में वर्णन किया जा चुका है। रोग की रोकथाम के लिए उसके कारणों का त्याग करना जरूरी होता है। अतः आयुर्वेदमतानुसार मधुमेह उत्पन्न करने वाले कारणों को त्याग कर, पूर्ववर्ती आयुर्वेदीय जीवन शैली को अपनाकर ही, मधुमेह की रोकथाम की जा सकती है।

क्या करें :

1. आहार- जौ, मूंग की दाल, चोकरयुक्त आटा- गेहूं, मंडुवा, बाजरा आदि, हरी पत्तेदार सब्जियां करेला, परवल, खीरा, लहसुन, कद्दू, फलों में अमरूद, संतरा, माल्टा, जामुन, खुमानी, आड़ू आदि अधिक सेवन करें।
2. नियमित पैदल चलना, तैरना आदि व शारीरिक व्यायाम अवश्य करें।
3. वजन संतुलित व कम रखें।
4. हाथ-पैरों की व्यक्तिगत सफाई पर, विशेष ध्यान दें।
5. योग व ध्यान द्वारा मानसिक तनाव कम करें।
6. आयुर्वेदीय जीवन शैली को अपनायें।
7. समय पर आहार लें व एक साथ अधिक भोजन न करें।
8. समय-समय पर रक्त में शर्करा की जांच करवाते रहें व उसके अनुसार चिकित्सक से परामर्श लें।
9. किडनी व नेत्र की नियमित जांच व चिकित्सकीय परामर्श लें।



10. हरी सब्जियां जैसे—करेला, भिन्डी, गाजर, सोयाबीन, जामुन बीज आदि लाभदायक हैं।

11. औषधियों में परिवर्तन, चिकित्सक के परामर्श से ही करें।

क्या न करें :

1. चावल, चीनी एवं दूध से बने पदार्थ जैसे मिठाई, चॉकलेट, टॉफी, तले पदार्थ जैसे— पूरी, परांठा आदि, जंक फूड जैसे— कोल्ड ड्रिंक, पिज्जा, बर्गर, चाऊमीन, मोमो तथा मैदे से बने पदार्थ, आलू, अरबी, शकरकंद, मीठे फल जैसे— अंगूर, आम, केला, चीकू, अनार, खरबूज आदि पदार्थों का सेवन न करे।
2. आरामदायक जीवनशैली जैसे—बैठे रहना, दिन में सोना या खाना खाकर तुरंत सोना, अधिक सोना आदि को न अपनायें।
3. तम्बाकू, मदिरा, धूम्रपान आदि नशीले पदार्थों का सेवन न करें।
4. चोट व संक्रमण से बचें।
5. दही, क्षारीय पदार्थ जैसे—कांजी, सिरका, कच्ची मूली, सूखा मांस, सुअर व भेड़ का मांस, काला चना, सेम, कन्द, कमल गट्टा, अनाज को पीसकर तैयार की गई मिठाई तथा गुड़/शक्कर व उससे निर्मित पदार्थ वर्जित हैं।

रोगी को अन्य चिकित्सालय में परामर्श हेतु भेजने की स्थितियां

1. गर्भवती महिला, यदि मधुमेह से पीड़ित हो।
2. मधुमेह वाले रोगी में, यदि शरीर के अन्य अंगों की भी बीमारी हो।
3. आयुर्वेदिक औषधि व जीवन शैली अपनाने पर भी रोग अथवा मधुमेह नियंत्रित न हो रहा हो।
4. संक्रमण होना, वजन अत्यधिक कम होना व सांस लेने में अधिक कठिनाई होना।

उपरोक्त स्थितियों में रोगी को तत्काल अन्य चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।



10. सामान्य आयुर्वेदिक जड़ी बूटी

अदरक / सौंठ

(*Zingiber Officinale Rose.*, आद्रक / शुण्ठी)

- अपच — 5 ग्राम अदरक के रस को नमक अथवा गुड़ के साथ दिन में दो बार लें।
- कान दर्द — ताजे गरम रस की कुछ बूंदें कान में डालें (कान बहता हो तब न डालें)।
- गले की खराश — 1 से 2 ग्राम सौंठ का काढ़ा बनाकर चौथाई कप पीयें।
- सर्दी—जुकाम — 2 से 3 ग्राम सौंठ को गुड़ के साथ दिन में 5 बार बराबर मात्रा में लें।
10 मि.ली अदरक के रस को नित्य प्रातः लेने से सर्दी से बचाव होता है।
- सिरदर्द — अदरक पीसकर लुगदी बनाकर माथे पर दिन में 3–4 बार लेप लगाए।
- पेट दर्द — 5 मि.ली अदरक का रस एक गिलास छांछ में, नीबू तथा नमक के साथ लें।

अजवाइन

(*Trachyspermum ammi sprague.*, यवानी)

- बवासीर — 1 ग्राम अजवाइन का चूर्ण तथा ½ ग्राम काला नमक छांछ के साथ लें।
- माहवारी के दर्द में — 1 से 2 ग्राम चूर्ण 2–3 दिन गर्म दूध से लें।
- पित्ती— — 1 ग्राम चूर्ण को दिन में 2–3 बार गुनगुने पानी से लें।
- अफारा (गैस) — 2 ग्रा अजवाइन को 2 ग्रा. सौंफ के चूर्ण के साथ लें।
- पीनस (साइनस) — माथे पर तथा आंखों के निचले भाग पर चूर्ण का लेप बनाकर लगाए।
- नाक बंद — उबलने पानी में 1–2 ग्राम चूर्ण डाल कर भाप लें।
- भूख न लगना — 1 ग्रा. चूर्ण को गरम पानी से भोजन से आधे घन्टे पूर्ण लें।

दालचीनी

(*Cinnamomun zeylanicum Blume*, त्वक)

- इसका सामान्यता: मसालों के रूप प्रयोग किया जाता है। यह पाचक है तथा इसकी मधुर खुशबू दिमाग को आराम पहुंची है।
- अपच — 2 ग्राम छाल के चूर्ण को दिन में 2 बार पानी से लें।
- भूख न लगना — 2 ग्रा. दालचीनी तथा अजवायन बराबर मात्रा में लेकर तीन भाग कर भोजन से पूर्व चबाएं।
- उल्टी — 1 से 2 ग्राम चूर्ण को तीन बराबर भाग में कर शहद से दिन में 3 बार लें।
- सिर दर्द / तनाव — पानी में रगड़ कर माथे पर लेप करें।
- दिमागी तनाव — छाल को मसल कर रुमाल अथवा तकिए में रखें।
- सूखी खांसी — इसके चबाने से सूखी खांसी में आराम मिलता है।

धनियाँ

(*Coriandrum sativum Linn.*, धान्यक)

- खांसी / जुकाम — 3 ग्रा. चूर्ण का काढ़ा बनाकर थोड़ी मिश्री एवं हल्दी चूर्ण डालकर दिन में 3 बार लें अथवा धनिया चूर्ण की चाय बनाकर नित्य प्रातः काल लेने से सर्दी जुकाम तथा पाचन सम्बन्धी विकार में लाभ होता है।
- पेट के कीड़े — 2–3 ग्रा. चूर्ण को गुड़ के साथ दिन में 2 बार 5 दिन लगातार लें।
- लू लगने पर तथा शरीर में पानी की कमी होने में — चूर्ण का काढ़ा बनाकर मिश्री और एक चुटकी नमक के साथ बार बार पीएं।
- अपच — 3 ग्रा. चूर्ण का 20 मि.ली क्वाथ तथा चुटकी भर अदरक चूर्ण दिन में 3 बार लें।
- बुखार — 5 ग्रा. चूर्ण का क्वाथ बनाकर 20 मि.ली. की मात्रा में थोड़ी मिश्री डालकर दिन में 3–4 बार लें।



अनार

(*Punica granatum* Linn., दाड़िन)

यह सभी के लिए का पौष्टिक फल है, इसे भोजन के साथ या किसी बीमारी की हालत में लिया जा सकता है।

- अपच – 10 मि.ली. अनार का रस ½ ग्रा. काला नमक तथा जीरा चूर्ण का शहद अथवा बूरा के साथ भोजन से पूर्व मुख में रखें।
- खूनी बवासीर – 10 मि.ली. फल के रस को बूरा या मिशरी के साथ दिन में 2 बार लें।
10 ग्रा. सूखे छिलकों के चूर्ण का बराबर मात्रा में बूरा मिलाकर दिन में दो बार लें।
- दस्त – 10 मि.ली. छिलको के रस को दिन में 3 बार लें। (फल अधिक मात्रा में लें।)
- अम्लता (एसिडिटी) – 10 मि.ली. फलों का रस दिन में 2 बार लें। फल खाने से भी लाभ होता है।
- मुख बास – छिलकों को उबाल कर दिन में 3-4 बार कुल्ला/गरारें करें।
- मुंहासे – बीज का लेप बनाकर मुंहासों पर लगाए।

इलायची

(*Elettaria cardamomum* Maton, एला)

- हिचकी – 1-2 फलों को चबाना चाहिए। (एक दिन में चार से अधिक नहीं)
- उल्टी/कै – 250-500 मि.ग्रा. सूखे बीज का पाउडर घी में मिलाकर शहद के साथ दिन में 3 बार।
- श्वास में दुर्गंध – 1-2 बीजों को धीरे-धीरे चबाना चाहिए। (एक दिन में चार से अधिक नहीं)
- उल्टी/दस्त – 2 ग्रा. इलायची मूनकर पीस लें एवं शहद के साथ एक दिन में चार-पांच बार लें।
- सर्दी – 3 ग्रा. धनिया, 2 ग्रा.मेथी बीज थोड़ी सा हल्दी पाउडर से 20 मि.ली. क्वाथ निर्मित करें – 2 से 3 बार दिन में लेना चाहिए।
- कफ रोग (खाँसी) – चौथाई चम्मच इलायची पाउडर, एक चम्मच शहद के साथ 3 से 4 बार दिन में लें।
इलायची को चबाने रहना (एक दिन में 3 से अधिक नहीं) कफ निरोधक होता है।

आंवला

(*Emblca officinalis* Gaerthn., आमलकी)

सामान्य स्वास्थ्य के लिए आंवला पुष्टक तथा स्वास्थ्य वर्धक है।

- अम्लता पेट के – 3 से 5 फलों के चूर्ण को दिन में दो बार दूध से लें अथवा 10-20 मि.लि. फलों का रस दिन में 2 बार लें अथवा कच्चा आंवला भी खा सकते हैं।
- तनाव – 25-50 ग्रा. फलों के छिलकों को छाछ में पीस कर माथे पर लेप करें।
- मधुमेह – 10-20 मि.ली0 ताजे फलों का रस तथा इतनी ही मात्रा में ताजी हल्दी के रस को दिन में 2 बार लें।
- बाल सफेद होना/ बालों का गिरना/रूसी – फलों को कूट कर रात भर पानी में डुबा कर रखें, नहाने से एक घन्टे पूर्व सिर पर लगाए।
1-2 ताजे फल मित्य प्रातः खाने से बालों को असामयिक सफेद होने से रोकता है।
- मसूडो से खून बहना – आंवले के बारीक चूर्ण से दातों पर हल्के हाथे से मन्जन करें।

घी

(*Clarified Buther*)

- आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति में अनेक औषधियों के निर्माण में घी का प्रयोग किया जाता है। घी का समुचित प्रयोग शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा है।
- अल्सर/घाव (वर्ण) – प्रभावित स्थान पर हल्दी और मुलेठी चूर्ण /जलने पर डाल कर उबाल कर टंडा करके लगावें।
- भूख न लगने पर/ – भोजन में हींग एवं जीरा घी में भून कर लें।
- मंदाग्नि
- स्मरण शक्ति – बच्चों के लिए प्रतिदिन घी का प्रयोग स्मरण शक्तिवर्धक होता है।
- कब्ज – रात्रि में सोते समय एक कम गरम दूध में 5 मि.ली. घी मिलाकर, मिश्री के साथ प्रयोग।



हल्दी

(*Curcuma inga Linn.*, हरिद्रा)

- मधुमेह – इसका 10 मि. ली. ताजा रस, 10 मि.ली. आंवला रस के साथ दिन में दो बार लें।
- मुंहासे – प्रभावित जगह पर इसका लेप दिन में दो बार। जल या दूध के साथ हल्दी का प्रयोग या इसके क्रीम का चेहरे पर नियमित लेप त्वचा को निखारता है।
- सर्दी – इसका 2 ग्रा. पाउडर गुन-गुने दूध एवं मिश्री के साथ दिन में दो बार लें।
- घाव/अल्सर/ – हल्दी के काढ़े से घाव साफ किया जाए तथा हल्दी का लेप किया जाए। घी/नारियल तेल के साथ लेप बनाकर प्रभावित स्थान कर लगाएँ।
- त्वचा एलर्जी – 1-3 ग्रा. पाउडर गुड़ के साथ-दिन में दो बार लें।

जायफल

(*Myrissica fragrans Houtt.*, जातीफल)

- बच्चों में डायरिया – पाउडर या फल को साफ स्थान पर पीस कर दूध या जल के साथ दिन में 3-4 बार दें।
- चिड़चिड़ापन – यदि बच्चा रोता नहीं है (बेचैन है) एवं चिड़चिड़ा स्वभाव का है तो उसके ¼से½ ग्रा. फल का पाउडर दूध के साथ दिन में 3-4 बार दें।
- झाँई पड़ना – चेहरे पर झाँई पड़ना एक सामान्य शिकायत है: विशेषकर ऐसी औरतों में जो मासिक धर्म के करीब हों। जायफल को दूध में घिस कर प्रभावित जगह पर लगाने से लाभ मिलता है।
- उदर दर्द – यदि डायरिया के कारण दर्द है तो इसका 2ग्रा पाउडर गुन-गुने जल के साथ दिन में 3-4 बार लें। इससे दर्द का शमन होता है।

हींग

(*Ferula nartbox Boiss.*, हिंगु)

- भोजन में प्रतिदिन हींग का प्रयोग पाचन क्रिया एवं मंदाग्नि के लिए लाभप्रद होता है। इसके प्रयोग का अच्छा तरीका है कि थोड़े से घी में भूनकर इसका प्रयोग किया जाए।
- पेट दर्द – जल में घोल कर नाभि के चारों ओर लेप करें तथा सभी नाखूनों में लगावें। बच्चों एवं शिशुओं में विशेष रूप से यहाँ उदरीय समस्या है उसमें यह बहुत ही सहायक है। ½ ग्रा. हींग को घी में भूनकर, मक्खन के साथ दिन में दो बार प्रयोग करें।
- दांत दर्द – भुनी हुई हींग को दर्द करने वाले दात पर रूई में रखकर लगावें।
- भूख न लगने पर/ मंदाग्नि – भोजन करने से पहले घी में भुनी हुई हींग एवं अदरक का एक टुकड़ा, मक्खन के साथ लें।

जीरा

(*Curcuma inga Linn.*, जीरक)

- अपच – सूखे जीरे का 3 ग्राम पाउडर एवं थोड़ा काला नमक गुन-गुने जल से दिन में तीन बार लें।
- डायरिया/पेचिस – सूखे जीरे का 1-2 ग्रा. पाउडर, 250 मि.ली. मक्खन के साथ दिन में चार बार लें।
- उच्च-अम्लता/ खट्टी डकार – 5-10 ग्रा.घी. में जीरे को उबाल कर भोजन के समय चावल में मिलाकर लें।
- त्वचा रोग – 1-2ग्रा. जीरा पाउडर, दूध के साथ दिन में दो बार लें।
- सर्दी – 2 ग्रा. जीरा, 2 ग्रा. धनिया, 1 ग्रा हल्दी, 1 ग्रा. मेथी पाउडर एवं थोड़ीसी कालीमिर्च का काढ़ा शहर/चीनी एवं नीबू के साथ दिन में तीन बार लें।
- खाँसी – उपर्युक्त का क्वाथ या इसके कुछ दानों को चबाकर खाने से खाँसी एवं कफ के निरोध में सहायक होता है।



कालीमिर्च

(*Piper nigrum Linn.*, मरिच)

- खाँसी – कालीमिर्च के एक ग्राम चूर्ण को घी एवं शहद के साथ दिन में 2 बार लें।
- चर्म रोग – नारियल के तेल में थोड़ा सा चूर्ण मिलाकर रुग्ण स्थान पर लगावें।
- गले की खराश – 1–2 ग्राम चूर्ण घी में भूनकर दिन में 2 बार मुख में रखकर हल्का चबाते हुए चूसे।
- हिचकी – बीज के 1–2 ग्राम चूर्ण को 1 चम्मच देसी खाँड के साथ दिन में 2 बार लेना चाहिए।
- अपचन – भोजन से पहले थोड़ा काली मिर्च का चूर्ण अदरक एवं सेंधा नमक के साथ लेना चाहिए।
- भूख न लगाना – नीबू की शिकांजी में एक चूटकी भर कालीमिर्च चूर्ण मिलाकर भोजन से आधा घंटा पहले लेना चाहिए।
- मसूड़ों से खून आना / श्वास में दुर्गन्ध – नमक के गरम पानी से गरारे करके चुटकी भर चूर्ण को शहद में मिलाकर मसूड़ों पर दिन में दो बार मलें।

करेला

(*Momordica charantia Linn.*, कारवेल्लक)

- अपचन – 5–10 मि.ली. फल का रस दिन में 2 बार पिलाये।
- मधुमेह – करेले के 1 से 3 ग्राम बीज के चूर्ण को पानी के साथ दिन में 2 बार लेना चाहिए।
- भूख न लगाना – 10 मि.ली. फल के रस को मट्ठे के साथ दिन में 1–2 बार लेना चाहिए।
- चर्म रोग – प्रातः काल खाली पेट 5–10 मि.ली. फल का रस लेना चाहिए।
- पेट के कीड़े – 10 मि.ली. करेले के फल का रस गुड़ के साथ प्रातः काल 3 दिन तक दें।
- मुद्गांसे – 5–10 मि.ली. फल का रस प्रातः काल खाली पेट पिलायें।

लहसुन

(*Allium sativum Linn.*, रसौन)

- कान में दर्द – 1) 2–3 बूंद रस गरम कर के कान में दो बार डालें।
2) लहसुन को कूट कर नारियल या सरसों के तेल में उबाल कर कान में प्रतिदिन दो या तीन बार डालें।
- अफारा (पेट फूलना) – 6 मि.ली. रस शहद के साथ दिन में 2–3 बार लें।
- खाँसी / जुकाम – एक कली को पीस कर पानी में उबाल कर चीनी के साथ लें।
- जोड़ों के दर्द – 5 ग्राम लहसुन पानी में पीस कर शहद के साथ दिन में दो बार लें। गर्म लेप को किसी भी तेल में मिलाकर जोड़ों में लगाना चाहिये।

लौंग

(*Syzygium aromaticum Merr & Perry.*, लवंग)

- खाँसी – ½ ग्राम चूर्ण को शहद के साथ मिला कर 2–3 बार चटायें।
1 ग्रा. चूर्ण से 20 मि.ली. काढ़ा बनाके दिन में 2 या 3 बार लेने से सूखी एवं गीली खाँसी में लाभ होता है।
- जुकाम / हिचकी – 1–2 ग्रा. चूर्ण को शहद के साथ तीन बराबर मात्राओं में बांटकर लें।
- अपचन – 1 ग्रा. चूर्ण गरम पानी के साथ लें।
- दांत में दर्द – कूटी हुई लौंग को दांत में रखें।
- श्वास में दुर्गन्ध – छोटे टुकड़ों को चबायें।
- कान में दर्द – नारियल के तेल में उबाल कर गुन-गुना करके कान में डालें। (कान बहने की स्थिति में उपयोग न करें)।



मधु (Honey)

यह सामान्यता आयुर्वेद चिकित्सकों द्वारा औषधियों के अनुवान कें रूप में विशेषतः श्वास सम्बन्धी विकारों में दिया जाता है।

- मोटापा – एक गिलास पानी में एक चम्मच शहद मिला कर रोज सुबह पीना चाहिए।
- भूख न लगना – चुटकी भर कालीमिर्च के साथ दिन में 3–4 बार चाटें।
- खाँसी – चुटकी भर लौंग के साथ दिन में 2–4 बार चाटें।
- घाव/जलने का घाव— घी और मधु को मिला कर लगा दें।
- मसूड़ों से खून आना— सौंठ, कालीमिर्च, सेंधा नमक, मधु और घृत मिला कर दिन में दो बार मसूड़ों पर मलें।
- सौंदर्यवर्धक – मधु को चेहरे पर रोज लगाने से त्वचा की कान्ति बढ़ जाती है।
- नोट – मधु को गर्म नहीं करना चाहिए।

नीम (Azadirachta indica A Juss., निम्ब)

- चर्म रोग – 10 मि.ली. पत्ते के रस को मधु के साथ दिन में दो बार दें।
- घाव – नीम के पत्तों को पानी में पीस कर गुन-गुना लेप लगावें अथवा नीम की छाल पानी में छिलका लगावें।
- पेट के कीड़े – एक मुट्ठी पत्तों का काढ़ा बना 20 मि.ली. की मात्रा में खाली पेट तीन दिन तक पिलाये।
- भूख न लगना – एक मुट्ठी पत्तों से 20 मि.ली. काढ़ा बना कर खाली पेट तीन दिन तक पिलाये।
- रूसी – एक मुट्ठी नीम के पत्तों का काढ़ा बनाकर नहाने से एक घण्टे पहले सिर पर मलें।

मेथी (Trigonella fornum&graecum Linn., मेथिका)

- मधुमेह – 2 ग्राम चूर्ण दूध के साथ हर दिन दो बार लें।
- बदन दर्द – 2 ग्राम मेथी, चूर्ण, 2 ग्राम जीरा चूर्ण गरम दूध से दिन में 2 बार लें।
- क्षीर वर्धक (माता के लिए) – 5 ग्राम चूर्ण दूध और शक्कर के साथ सुबह लें।
- रूसी – (1) नहाने के ½ घंटे के पहले मेथी को पानी में पीस कर सिर पर मालिश करें।
(2) नारियल के तेल में मेथी चूर्ण उबाल कर प्रतिदिन सिर पर मालिश करें।
(3) बालों को मुलायम और चमकदार रखने के लिए मेथी को पानी में पीस कर प्रतिदिन लगायें।

प्याज (Allium cepa Linn., पलाण्डु)

- सफेद प्याज को सेवन करना विशेष अच्छा माना जाता है।
- लू लगाना – लू लगने से बचाव के लिए प्याज का सेवन पर्याप्त मात्रा में करना चाहिए।
- सर्दी/खाँसी/जुकाम – प्याज के टुकड़े के काढ़े में थोड़ा गुड़ डाल कर दिन में 3 बार दें।
- पेचिय – सफेद प्याज के बारीक टुकड़े करके घी में भूनकर चावल के साथ खाना चाहिए।



11. योगासन एवं प्राणायाम

योग का उद्देश्य : आयुर्वेद की तरह योग के भी रोग निरोधात्मक तथा उपचारात्मक दोनों पक्ष भारतीय संस्कृति का एक हिस्सा रहे हैं। यह मानव व्यक्तित्व के सभी पक्षों (शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक तथा भावनात्मक) की देखभाल करता है।

सभी चिकित्सा पद्धतियों का मुख्य उद्देश्य रोग को ठीक करना है। जबकि योग का उद्देश्य मानसिक एवं शारीरिक कार्यों की कार्य प्रणाली को सुव्यवस्थित करते हुए, स्वास्थ्य प्रदान करना व रोगों से बचाव और उनकी चिकित्सा है। योग के कुछ अभ्यास हमारी शारीरिक प्रतिरोधक शक्ति को मजबूत करते हैं। योग वातावरण के विभिन्न दबावों के विरुद्ध, प्रतिरोधी शक्ति प्रदान करता है। जीवन की सभी परिस्थितियों में सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाते हुए, जीवन शैली में सुधार लाना ही योग का प्रमुख उद्देश्य है।

योगासन व्यायाम अथवा फिजियोथैरेपी नहीं है। यह सांस की गतियों के साथ किये जाने वाली क्रियाएँ हैं, जिनका पूरे शरीर व मन पर प्रभाव पड़ता है।

योग के प्रमुख आठ अंग होते हैं। इनमें से विशेषकर निम्न तीन अंगों का अभ्यास प्रायः नियमित करना चाहिए।

1. योगासन
2. प्राणायाम
3. ध्यान

योग करने वाले व्यक्ति को कुछ विशेष निर्देशों का योगाभ्यास से पूर्व पालन करना चाहिए –

अभ्यास से पूर्व –

- शौच आदि दैनिक क्रियाओं से निवृत्त होना चाहिए।
- शांत वातावरण में मन एवं शरीर को शिथिल (ढीला) रखना चाहिए।
- खाली पेट अथवा यदि आवश्यक हो तो अल्प पेय पदार्थ लेकर ही अभ्यास करना चाहिए।
- अभ्यास के लिए कम्बल अथवा अन्य सामान्य आसन तथा पहनने के लिए ढीले कपड़ों का ही प्रयोग करना चाहिए।
- थकावट, बीमारी, हृदय रोग, गर्भावस्था एवं मासिक धर्म के समय योगासन वर्जित है।



1 प्रार्थना

योग का अभ्यास मनोभाव से प्रार्थना के साथ शुरू करना चाहिए। ऐसा करने से योग अभ्यासियों को अधिकाधिक लाभ होगा।

ॐ संगच्छध्वं संवदध्वं सं वो मनांसि जानताम्
देवा भागं यथा पूर्वं सञ्जानाना उपासते ॥

हम सभी प्रेम से मिलकर चलें, मिलकर बोलें और सभी ज्ञानी बनें। अपने पूर्वजों की भांति हम सभी कर्तव्यों का पालन करें।



2 चालन क्रियाएं / शिथिलीकरण अभ्यास

चालन क्रिया / शिथिलीकरण के अभ्यास शरीर में सूक्ष्म संचरण बढ़ाने में सहायता प्रदान करते हैं। इस अभ्यास को खड़े या बैठने की स्थिति में किया जा सकता है।

(क) ग्रीवा चालन (ग्रीवा शक्ति विकासक)

शारीरिक स्थिति : समस्थिति

अभ्यास विधि

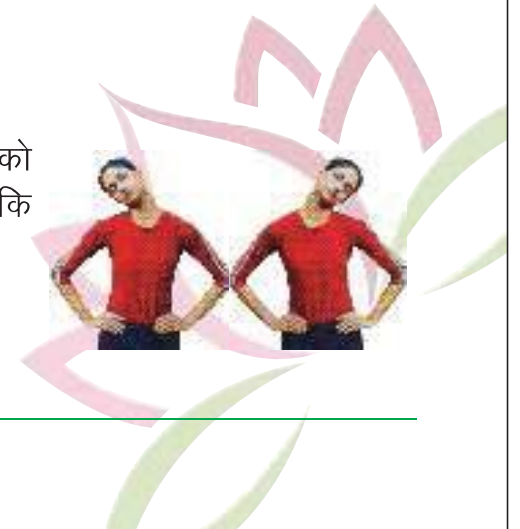
प्रथम चरण : (आगे तथा पीछे की ओर झुकना)

- पैरों में 2–3 इंच का अंतर रखते हुए खड़े हो जाएं।
- हाथों को शरीर के बगल में सीधा रखें।
- यह अभ्यास समस्थिति है। इसे ताड़ासन भी कहते हैं।
- अभ्यास के समय हाथों को कमर पर रखें।
- श्वास को बाहर निकालते हुए सिर को धीरे-धीरे आगे की ओर झुकाएं और टुड्डी को वक्ष पर स्पर्श कराने की कोशिश करें।
- श्वास लेते हुए सिर को जितना पीछे ले जा सकते हों, पीछे ले जाएं।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ इस विधि को और दो बार दोहराएं।



द्वितीय चरण : (दाईं एवं बाईं ओर झुकना)

- श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर को धीरे-धीरे दाईं ओर झुकाएं। कान को कंधे के जितना नजदीक लाना संभव हो, लाएं। इस बात का ध्यान रखें कि कंधे ऊपर की ओर अधिक नहीं उठे होने चाहिए।
- श्वास को अंदर ग्रहण करते हुए, सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- इसी प्रकार, श्वास को बाहर छोड़ते हुए सिर को बाईं तरफ झुकाएं।





- श्वास को अंदर ग्रहण करते हुए सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस विधि को और दो बार दोहराएं।

तृतीय चरण : (दाएं एवं बाएं घुमाना)

- सिर को सीधा रखें।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर को आराम से दाईं ओर घुमाएं, जिससे टुड्डी और कंधे एक बराबर में हो जाएं।
- श्वास को अंदर लेते हुए, सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- इसी प्रकार, श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर को बाईं ओर घुमाएं।
- श्वास को अंदर लेते हुए सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस विधि को और दो बार दोहराएं।



चतुर्थ चरण : ग्रीवा घुमाना

- श्वास छोड़ते हुए सिर को आगे की ओर झुकाएं और टुड्डी को सीने से स्पर्श कराने की कोशिश करें।
- श्वास को अंदर लेते हुए सिर को धीरे-धीरे घड़ी की सुई की दिशा में घुमाएं तथा वापस लाते समय श्वास को बाहर छोड़ें।
- इस प्रकार ग्रीवा एक बार पूरी तरह से घुमाएं।
- तत्पश्चात् ग्रीवा को घड़ी की विपरीत दिशा में घुमाएं।
- श्वास को अंदर लेते हुए ग्रीवा को पीछे ले जाएं और श्वास को छोड़ते समय वापस ले आएं।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस विधि को और दो बार दोहराएं।



ध्यातव्यः

- ग्रीवा को जितना संभव हो, उतना ही घुमाएं अधिक नहीं खींचना चाहिए।
- कंधों को शिथिल और स्थिर रखना चाहिए।
- ग्रीवा के आसपास खिंचाव महसूस करें और ग्रीवा के जोड़ों व मांसपेशियों को शिथिल रखें।
- इसका अभ्यास कुर्सी पर बैठकर भी किया जा सकता है।
- जिन लोगों की ग्रीवा में पीड़ा हो, वे यह अभ्यास धीरे-धीरे करें, खासकर वे सिर को उतना ही पीछे ले जाएं, जितना आरामदायक हो।
- अधिक उम्र के लोगों और जीर्ण सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस की व्याधि से ग्रसित व्यक्ति को इस अभ्यास से बचना चाहिए।



(ख) स्कंध संचालन :-

स्थिति : समस्थिति (सजग स्थिति)

चरण i: स्कंध खिंचाव

अभ्यास विधि

- पैर को एक साथ मिलाकर एवं शरीर को सीधा रखें तथा बाहें शरीर के साथ लगाकर रखें।
- श्वास को अन्दर लेते हुए बगल से अपनी दोनों भुजाओं को सिर से ऊप उठाएं, हथेलियां उर्ध्व दिशा में हों श्वास को छोड़ते हुए भुजाओं को नीचे की तरफ लाएं।
- उंगलियों को मिलाते हुए दोनों हथेलियों को पूरी तरह खोल लें।



चरण ii: स्कंध चक्र (स्कंध चालन)

- सीधे खड़े हो जाएं।
- बायें हाथ की उंगलियों को बायें कंधे पर रखें और उसी तरह दायें हाथ की उंगलियों को दायें कंधे पर रखें।
- दोनों कोहनियों को पूरी तरह चक्राकार घुमाएं।
- श्वास को अंदर लेते हुए दोनों कोहनियां को ऊपर की तरफ ले जायें व श्वास छोड़ते हुए नीचे लाएं।
- कोहनियों को वक्ष स्थल के सामने स्पर्श कराने की कोशिश करें। पीछे की ओर कोहनियों को खींचकर घुमाएँ और वापस लाते हुए भुजाएँ शरीर को स्पर्श करें।
- आगे से पीछे की ओर इस क्रिया को (घड़ी की सुई की दिशा में) दो बार दोहराएं।
- पीछे से आगे की ओर इसी क्रिया को (घड़ी की सुई की विपरीत दिशा में) दो बार दोहराएं। श्वास भरते हुए दोनों कोहनियों को ऊपर ले जायें तथा श्वास छोड़ते हुए नीचे लायें।



लाभ:

- इस यौगिक क्रिया के अभ्यास से हड्डियां, मांसपेशियां, गर्दन और स्कंध की तंत्रिकाएं स्वस्थ रहती हैं।
- यह योगाभ्यास गर्दन की रीढ़ की हड्डी की अपकर्षक (सर्वाइकल स्पान्डिलोसिस) बीमारी को दूर करता है और स्कंध संचालन में आने वाली रुकावटों से छुटकारा दिलाता है।



(ग) कटि चालन

कटि चालन (कटिशक्ति विकासक)

स्थिति : समस्थिति (सजग स्थिति)

अभ्यास विधि

- दोनों पैरों के बीच 2 से 3 फीट की दूरी रखें।
- दोनों भुजाओं को कंधों की सीध तक उठाएं। इस समय दोनों हथेलियां समानान्तर स्थिति में एक-दूसरे के आमने-सामने हों।
- श्वास को बाहर छोड़ते समय शरीर को बाईं ओर घुमाएं, जिससे कि दाईं हथेली बाएं कंधे को छुए। श्वास को अंदर लेते हुए पूर्व स्थिति में वापस आ जाएं।
- श्वास को बाहर छोड़ते समय शरीर को दाईं ओर घुमाएं, जिससे कि बाईं हथेली दाएं कंधे को छुए। श्वास को अंदर लेते हुए पूर्व स्थिति में वापस आ जाएं।
- इस तरह एक चक्र पूर्ण हुआ इस विधि को और दो बार दोहराए।
- अभ्यास के बाद समस्थिति में शिथिल हो जाएं।



ध्यातव्य :

- श्वास के सामंजस्य के साथ इसे धीरे-धीरे करें।
- हृदय रोगियों को यह अभ्यास सावधानी पूर्वक करना चाहिए।
- गंभीर पीठ दर्द और डिस्क व्याधि से ग्रसित व्यक्ति को यह क्रिया नहीं करनी चाहिए। मासिक धर्म के समय इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

(घ) घुटना संचालन

शारीरिक स्थिति : समस्थिति सजग स्थिति)

अभ्यास विधि

- श्वास को शरीर के अंदर ग्रहण करते हुए अपनी भुजाओं को कंधे के स्तर तक लाएं तथा हथेलियों को नीचे की ओर रखें।
- श्वास छोड़ते हुए घुटनों को मोड़े और शरीर को आधे बैठने की स्थिति में ले आएं।
- अभ्यास की अंतिम स्थिति में दोनों भुजाएँ और जंघाएँ जमीन की तरफ समानांतर स्थिति में होनी चाहिए।
- श्वास को शरीर के अंदर ग्रहण करते हुए शरीर को सीधा रखें।
- श्वास छोड़ते हुए हाथों को वापस नीचे लाएं।
- इस विधि को दो बार दोहराएं।





ध्यातव्य

- घुटनों और कूल्हों के जोड़ों को सुदृढ़ बनाने में सहायक है।
- आर्थराइटिस का गंभीर दर्द होने पर इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

3. योगासन

(क) खड़े होकर किए जाने वाले आसन

ताड़ासन (ताड़वृक्ष की स्थिति में)

ताड़ शब्द का अर्थ है पहाड़, ताड़ या खजूर का पेड़। इस आसन के अभ्यास से स्थायित्व व शारीरिक दृढ़ता प्राप्त होती है। यह खड़े होकर किए जाने वाले सभी आसनों का आधार है।

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम पैरों के बल खड़े हो जाएं तथा दोनों पैरों के बीच दो इंच की दूरी रखें।
- दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में एक-दूसरे में फसाएँ तथा हथेलियों को बाहर की ओर श्वास भरते हुए दोनों भुजाओं को सिर से ऊपर उठाएं।
- भुजाओं को ऊपर ले जाने के साथ-साथ पैर की एड़ियों को जमीन से ऊपर उठाएं और पैर की अंगुलियों पर अपना संतुलन बनाएं। इस स्थिति में 10–30 सेकेंड तक रुके रहें।
- एड़ियों को वापस जमीन पर ले आएं।
- श्वास को छोड़ते हुए हाथ की अंगुलियों को अलग-अलग करें, भुजाओं को वापस लाएं, इसके बाद प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएं।

लाभ

- इस आसन के अभ्यास से शरीर में स्थिरता आती है। यह मेरुदण्ड से सम्बन्धित नाड़ियों के रक्त संचय को ठीक करने में भी सहायक है।
- यह आसन एक निश्चित उम्र तक लंबाई बढ़ाने में सहायक है।

सावधानियां

- जिन व्यक्तियों को हृदय संबंधी व वैरिकोज वेंस संबंधी तथा चक्कर आने की स्थिति हो उन्हें एड़ियों पर ऊपर उठने का प्रयास नहीं करना चाहिए।

वृक्षासन (वृक्ष की स्थिति में)

वृक्ष शब्द का अर्थ है पेड़। इस आसन के अभ्यास की अंतिम अवस्था में शारीरिक स्थिति एक पेड़ के आकार की बनती है। इसलिए इस आसन को यह नाम दिया गया है।





अभ्यास विधि

- वृक्षासन का अभ्यास करते समय सर्वप्रथम दोनों पैरों में 2 इंच का अंतर रखते हुए खड़े हो जाएं।
- आंखों के सामने किसी बिंदु पर ध्यान केंद्रित करें।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए दाएं पैर को पकड़कर और उसके पंजे को बाएं पैर की अंदरूनी जांघ पर रखें। एड़ी मूलाधार क्षेत्र (परिनियम) से मिली होनी चाहिए।
- श्वास को शरीर के अंदर लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जाकर दोनों हथेलियों को नमस्कार मुद्रा में जोड़ें।
- इस स्थिति में 10 से 30 सेकेंड तक रहें। इस दौरान सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए हाथों को नीचे लायें, पैर को पूर्वअवस्था में वापस लेकर आएँ।
- शरीर को शिथिल करते हुए इस आसन का अभ्यास पुनः बायें पैर से करें।



लाभ

- यह आसन तंत्रिका से संबंधित स्नायुओं के समन्वय और शरीर को संतुलित बनाने, सहनशीलता, जागरूकता एवं एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है।
- पैरों की मांसपेशियों को गठीला बनाता है और लिगामेंट्स को सुदृढ करता है।

सावधानियां

- कृपया आर्थराइटिस, चक्कर आने और मोटापा होने पर इस आसन का अभ्यास न करें।

पादहस्तासन

पादहस्तासन का अर्थ है पाद अर्थात पैर, हस्त अर्थात हाथ। इस आसन के अभ्यास में हथेलियों को पैरों की तरफ नीचे ले जाया जाता है। इस आसन के अभ्यास को उत्तानासन भी कहा जाता है।

अभ्यास विधि

- पादहस्तासन का अभ्यास करते समय सर्वप्रथम दोनों पैरों में 2 इंच का अंतर रखते हुए खड़े हो जाएं।
- धीरे-धीरे श्वास को शरीर के अंदर खींचते हुए हाथों को ऊपर की ओर ले जाना चाहिए।
- कटिभाग से शरीर को ऊपर की ओर ले जाएं।
- श्वास छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें जबतक हथेलियां जमीन को स्पर्श न करें।





- कमर को खींचते हुए जितना संभव हो सीधा रखने का प्रयास करें।
- सामान्य श्वास-प्रश्वास के साथ इस शारीरिक स्थिति में 10-30 सेकेंड तक रुकें।
- इस आसन का अभ्यास करते समय अपनी क्षमता के अनुसार झुकना चाहिए।
- श्वास को भरते हुए धीरे-धीरे हाथों को सिर के ऊपर तक खींचकर रखना चाहिए।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए धीरे-धीरे विपरीत क्रम से प्रारंभिक अवस्था में वापस आ जाएं।
- समस्थिति में विश्राम करें।



लाभ

- मेरुदण्ड को लचीला बनाता है, जठराग्नि प्रदीप्त करता है, कब्ज तथा मासिक धर्म से संबंधित समस्याओं से बचाता है।

सावधानियां

- कृपया हृदय तथा डिस्क संबंधी विकार, उदर शोथ, हर्निया, अल्सर, मायोपिया, चक्कर संबंधी रोग, ग्लूकोमा तथा गर्भावस्था के समय इस अभ्यास को न करें।

अर्धचक्रासन

अर्ध शब्द का अर्थ है आधा तथा चक्र का अर्थ है पहिया। इस आसन में चूंकि शरीर आधे पहिए की आकृति जैसा बनता है, इसलिए इस आसन को अर्ध चक्रासन कहते हैं।

अभ्यास विधि

- दोनों हाथों की अंगुलियों से कमर को बगल से पकड़ें।
- कोहनियों को समानांतर रखने का प्रयास करें।
- सिर को पीछे की ओर झुकाते हुए ग्रीवा की मांसपेशियों को खींचना चाहिए।
- श्वास लेते हुए कटि भाग से पीछे की ओर झुकना चाहिए। श्वास को बाहर छोड़ते हुए शिथिल होना चाहिए।
- इस स्थिति में 10-30 सेकेंड तक रुकें तथा सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।
- श्वास को अंदर खींचते हुए धीरे-धीरे प्रारंभिक अवस्था में वापस लौटें।



लाभ

- अर्ध चक्रासन के अभ्यास से मेरुदण्ड लचीला बनता है तथा मेरुदण्ड से सम्बंधित नाड़ियां मजबूत बनती हैं।
- कमर की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है तथा श्वसन क्षमता बढ़ाता है।
- सर्वाइकल स्पोण्डिलोसिस में यह लाभकारी है।



सावधानियां

- यदि आपको चक्कर आता हो तो इस आसन का अभ्यास करने से बचें।
- उच्च रक्तचाप वाले व्यक्ति अभ्यास करते समय सावधानी से पीछे की ओर झुकें।

त्रिकोणासन

त्रिकोणासन शब्द का अर्थ त्रि अर्थात् तीन कोणों वाला आसन है। चूंकि आसन के अभ्यास के समय धड़, बाहुओं एवं पैरों से बनी आकृति त्रिभुज के सदृश्य दिखाई देती है, इसीलिए इस अभ्यास को त्रिकोणासन कहते हैं।

अभ्यास विधि

- त्रिकोणासन के अभ्यास के समय दोनों पैरों को 3 फुट तक फैलाकर आराम से खड़ा होना चाहिए।
- दोनों हाथों को बगल से कंधों के स्तर तक धीरे-धीरे उठाना चाहिए।
- दाएं पैर के पंजे को दाएं तरफ मोड़ें।
- श्वास को शरीर से बाहर छोड़ते हुए धीरे-धीरे दाईं तरफ झुकना चाहिए। झुकने के बाद दायां हाथ दाएं पैर के ठीक पीछे की ओर रखना चाहिए।
- बायें हाथ को सीधे ऊपर की ओर रखते हुए दायें हाथ की सीध में लाना चाहिए।
- तत्पश्चात् बाईं हथेली को आगे की ओर लाना चाहिए।
- सिर को घुमाते हुए बाएं हाथ की बीच वाली अंगुली को देखना चाहिए।
- सामान्य श्वास लेते हुए इस आसन में 10–30 सेकेंड तक रुकना चाहिए।
- श्वास को शरीर के अंदर लेते हुए प्रारंभिक अवस्था में वापस आ जाएं।
- इस आसन को दूसरी ओर से भी करना चाहिए।



लाभ

- पैर के तलवों से सम्बन्धित विसंगतियों से बचाता है।
- पिण्डली, जांघों और कटि भाग की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- मेरुदण्ड को लचीला बनाता है तथा फेफड़ों की कार्य क्षमता को बढ़ाता है।
- यह आसन लम्बर स्पॉन्डिलोसिस के प्रबंधन में सहायक है।

सावधानियां

- स्लिपड डिस्क, साइटिका एवं उदर में किसी प्रकार की सर्जरी होने के बाद इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।



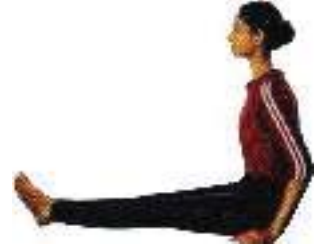
- शरीर की कार्य क्षमता तथा सीमा से परे जाकर न करें तथा शरीर को सीमा से अधिक न खींचें।
- अभ्यास करते समय यदि आप जमीन को न छू सकें तो घुटनों को छूने का प्रयास करें।

ख. बैठकर किए जाने वाले आसन

भद्रासन

भद्र शब्द का अर्थ दृढ़, सज्जन या सौभाग्यशाली होता है। शारीरिक स्थिति रू बैठी हुई स्थिति (विश्रामासन)

- दोनों पैरों को सामने की ओर खींचते हुए सीधा बैठें। दोनों हाथों को कमर के पीछे जमीन पर रखें और शरीर को ढीला छोड़ें। यह विश्रामासन की स्थिति है।



अभ्यास विधि

- दोनो पैरों को सामने की ओर सीधा फैलाकर बैठे।
- दोनों हाथों को नितंब के पास रखें। हथेलियां जमीन पर होनी चाहिए। यह स्थिति दंडासन कहलाती है।
- अब दोनों पैरों के तलवों को पस-पास ले आएँ।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए पैरों की अंगुलियों को हाथों से पकड़ कर ढक दें।
- श्वास भरते हुए एड़ियों को मूलाधार क्षेत्र के जितना नजदीक हो सके ले आएँ।
- यदि आपकी जंघाएं जमीन से नहीं लगी हुई हैं तो सहारे के लिए घुटनों के नीचे एक मुलायम तकिया रखना चाहिए।
- इस अवस्था में 10-30 सेकेंड तक रुकें तथा सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।



लाभ

- भद्रासन का अभ्यास शरीर को दृढ़ रखता है एवं मस्तिष्क को स्थिरता प्रदान करता है।
- घुटनों और नितंब के जोड़ों को स्वस्थ रखता है। उदर के अंगों को क्रियाशील करता है और उदर में होने वाले किसी भी तरह के खिंचाव को सामान्य करता है।
- महिलाओं को मासिक धर्म के समय अक्सर होने वाले पेट दर्द से मुक्ति प्रदान करता है।
- गर्भवती महिलाओं के लिए लाभकारी है।

सावधानियां

- पुरानी तथा अत्यधिक पीड़ा देने वाले आर्थराइटिस और साइटिका से ग्रसित व्यक्ति को इस अभ्यास से बचना चाहिए।

वज्रासन / वीरासन

यह आसन ध्यान के अभ्यास के लिए किए जाने वाले आसनों में से एक है। जब आप ध्यान मुद्रा में इस आसन का अभ्यास करें, तब अंतिम अवस्था में आंखें बंद कर लें।



स्थिति : दंडासन

अभ्यास विधि

- दोनों पैरों को फैलाकर बैठ जाइए, हाथ आपके शरीर के बगल में हों और आपकी हथेलियां जमीन पर हों, अंगुलियाँ सामने की दिशा की ओर इशारा करती हों।
- दाहिने पैर को घुटने से मोड़ लें पंजों को नितंब के नीचे दबाकर बैठ जाएं।
- इसी तरह बायें पैर को भी घुटने से मोड़ते हुए ऐसे बैठें कि पंजे बायें नितंब के नीचे हों।
- पैर का अंगूठा मिला रहेगा एडी फैली रहेगी। नितंब एड़ियों के ऊपर होने चाहिए।
- बायें हाथ को क्रमशः बायें और दायें हाथ को दाहिने घुटने पर रखें।
- मेरुदंड को सीधा रखें और सामने की ओर देखते रहें या आंखे बंद रखें।
- पूर्ववत स्थिति में आने के लिए दाहिनी ओर थोड़ा सा झुककर अपने बायें पैर को निकालें और उसे सीधा करें।
- इसी तरह अपने दाहिने पैर को निकालकर उसे सीधा कर लें।
- विश्रामासन की स्थिति में विश्राम करें।



लाभ

- इस आसन से जांघ और पिंडली की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।
- यह आसन पाचन शक्ति बढ़ाने में सहायक होता है।
- यह शरीर को सुदृढ़ता प्रदान करता है और मेरुदंड को स्वस्थ रखने में सहायता प्रदान करता है।

सावधानियां

- बवासीर के मरीजों को इस आसन से परहेज करना चाहिए।
- घुटने दर्द और एड़ियों के चोट से ग्रसित व्यक्तियों को इस आसन से परहेज करना चाहिए।

अर्ध उष्ट्रासन

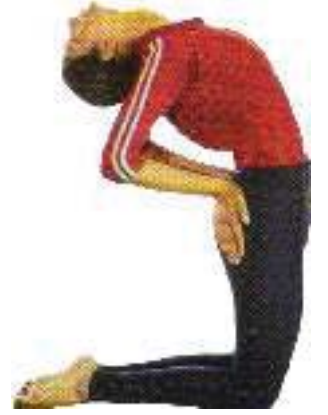
- शारीरिक स्थिति रू बैठी हुई स्थिति में (विश्रामासन)
- उष्ट्र शब्द का अर्थ ऊंट है। इस आसन के अभ्यास की अंतिम अवस्था ऊंट के कूबड़ या उभार की स्थिति जैसी बनती है। इस आसन के अभ्यास में केवल प्रथम चरण (अर्ध उष्ट्र की स्थिति) का ही अभ्यास किया जाता है।

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम विश्रामासन में बैठ जाएं।
- पुनः दंडासन की स्थिति में आ जाएं।



- पैरों को मोड़ते हुए वजासन में बैठ जाएं।
- घुटनों पर खड़े हो जाएं।
- हाथों को नितंब पर इस प्रकार रखें कि अंगुलियां जमीन की ओर हों।
- कोहनियों एवं कंधों को समानांतर रखें।
- अब सिर को पीछे की तरफ झुकाते हुए ग्रीवा की मांसपेशियों को खींचें। श्वास अंदर खींचें एवं धड़ को जितना संभव हो सके झुकाएं। श्वास बाहर छोड़ते हुए शिथिल हो जाना चाहिए।
- जांघों को जमीन से लंबवत् रखें।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस स्थिति में 10–30 सेकेंड तक रुकें।
- श्वास अंदर खींचते हुए सामान्य अवस्था में वापस लौटते हुए
- वजासन में बैठ जाएं। विश्रामासन में शिथिल हो जाना चाहिए।



लाभ

- इस योगाभ्यास से पीठ और गर्दन की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।
- कब्ज एवं पीठ दर्द से मुक्ति मिलती है।
- सिर एवं हृदय क्षेत्र में रक्त संचार बढ़ाता है।
- यह योगाभ्यास हृदय रोगियों के लिए अत्यंत लाभदायक है, किंतु इसका अभ्यास सावधानी पूर्वक किया जाना चाहिए।

सावधानियां

- हर्निया एवं उदर संबंधी गम्भीर व्याधि तथा आर्थराइटिस, चक्कर आना, के समय में इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

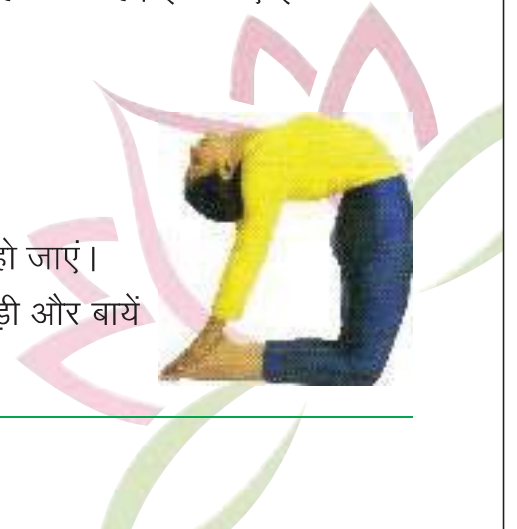
उष्ट्रासन (ऊंट जैसी शारीरिक स्थिति)

इस आसन के अभ्यास की अवस्था में शारीरिक स्थिति ऊंट (उष्ट्र) के समान हो जाती है। इसीलिए इसका नाम उष्ट्र आसन है।

स्थिति : वजासन

अभ्यास विधि

- वजासन में बैठ जाएं।
- घुटनों और पंजों के बीच कुछ इंच की दूरी रखते हुए घुटनों के बल खड़े हो जाएं।
- श्वास लेते हुए पीछे की ओर झुकें। धीरे-धीरे दाहिने हाथ से दाहिनी एड़ी और बायें हाथ से बाईं एड़ी को पकड़ने का प्रयास करें और प्रश्वास करें।





- इस बात का ध्यान रखें कि पीछे झुकते समय गर्दन को झटका न लगे।
- अंतिम स्थिति में जांघ को जमीन से लंबवत् रखते हुए सिर को हल्का सा पीछे की ओर खींचकर रखें।
- पूरे शरीर का भार बराबर रूप से अपनी भुजाओं और पैरों पर होना चाहिए।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस स्थिति में 10–30 सेकेंड तक रुकें।
- श्वास अंदर खींचते हुए सामान्य अवस्था में वापस लौटते हुए वज्रासन में बैठ जाएं।
- विश्रामासन में शिथिल हो जाना चाहिए।

लाभ

- उष्ट्रासन दृष्टिदोष में अत्यंत लाभदायक है।
- यह पीठ और गले के दर्द से आराम दिलाता है।
- यह उदर और नितंब की चर्बी को कम करने में सहायक है।
- पाचन क्रिया संबंधी और हृदय-श्वसन संबंधी विकारों के लिए यह अत्यंत लाभदायक है।

सावधानियां

- हृदय रोगी, हर्निया के मरीजों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

शशकासन

शशक शब्द का अर्थ है खरगोश। चूंकि इस आसन के अभ्यास में शरीर की आकृति खरगोश जैसी बनती है इसलिए इसे शशकासन कहते हैं।

शारीरिक स्थिति : दंडासन

अभ्यास विधि

- सर्व प्रथम वज्रासन में बैठना चाहिए।
- दोनों पैरों के घुटनों को एक दूसरे से दूर फैलाएं।
- इस प्रकार बैठें कि पैरों के अंगूठे एक-दूसरे से मिले हों। दोनों हथेलियों को घुटनों के बीच जमीन पर रखें।
- श्वास लेते हुए हाथों को ऊपर की ओर ले जाएं, श्वास छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें।
- आगे की ओर झुकते हुए टुड्डी को जमीन पर रखें।
- दोनों भुजाओं को समानांतर रखें।
- सामने की ओर देखें और इस स्थिति को बनाए रखें।
- श्वास को अंदर खींचते हुए ऊपर की ओर आ जाएं।





- श्वास को छोड़ते हुए हाथों को नीचे लाएं।
- वज्रासन छोड़कर दण्डासन में आएँ फिर विश्राम करें।

लाभ

- शशकासन का अभ्यास तनाव और चिंता आदि को कम करने में सहायक है।
- यह जनन अंग संबंधी व्याधि एवं कब्ज से मुक्ति दिलाता है एवं पाचन क्रिया संबंधी व्याधि व पीठ दर्द से छुटकारा दिलाने में सहायक है।

सावधानियां

- अधिक पीठ दर्द में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।
- घुटनों से संबंधित ऑस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ित व्यक्तियों को वज्रासन से बचना चाहिए।

उत्तानमंडूकासन (उर्ध्व दिशा में मेढक जैसा)

उत्तान का अर्थ उर्ध्व और मंडूक का अर्थ मेढक है। इस आसन में मेढक जैसी स्थिति में उर्ध्वमुखी हुआ जाता है। इसी कारण इस आसन का नाम उत्तानमंडूकासन पड़ा।

शारीरिक स्थिति : दंडासन

अभ्यास विधि

- वज्रासन में बैठे।
- अंगूठों को सटाते हुए दोनों घुटनों को जितना अधिक हो सके फैलाएं।
- अपने दायें हाथ को उठाएं, उसे कोहनी से मोड़ते हुए पीछे ले जाकर बाएं कंधे से नीचे की ओर रखें।
- इसी प्रकार बायें हाथ का उपयोग करते हुए करें और अपनी हथेली को ऊपर ले जाकर दायें कंधे के नीचे की ओर रखें।
- कुछ देर तक इसी स्थिति में रुकें। उसके बाद विपरीत क्रम में वापस आएँ।
- विश्रामासन में विश्राम करें।

लाभ

- यह आसन पीठ दर्द और ग्रीवा की तकलीफ से छुटकारा दिलाता है।
- यह आसन शरीर के उदरीय गति हेतु लाभदायक है। यह फेफड़े की कार्यक्षमता में वृद्धि करता है।

सावधानियां

- घुटनों व जोड़ों के दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को इस आसन से परहेज करना चाहिए।





मरीच्यासन / वक्रासन

वक्र शब्द का अर्थ घुमाव है। इस आसन के अभ्यास में मेरुदण्ड की अस्थि को घुमाते हैं, जिससे अभ्यास से शरीर में कार्य करने की क्षमता को नया जीवन मिलता है।

शारीरिक स्थिति : दंडासन

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम दाएं पैर को मोड़ते हुए उसके पंजे को बाएं घुटने के बगल में रखें।
- बाएं हाथ को दाएं घुटने के पास लाएं और दाएं पैर के अंगूठे को पकड़ लें अथवा हथेली को दाएं पैर के पास रखें।
- दाएं हाथ को पीछे ले जाएं और हथेली को जमीन पर रखें, जब तक कि पीठ लंबवत् न हो जाए।
- श्वास छोड़ते हुए शरीर को दाईं तरफ घुमाएं।
- इस स्थिति में 10–30 सेकेंड तक रहें।
- सामान्य ढंग से श्वास–प्रश्वास लेते रहें और शरीर को शिथिल रखें।
- श्वास को लेते हुए अपने शरीर को वापस लाएं और श्वास छोड़ते हुए शिथिल हो जाएं।
- इस अभ्यास क्रम को दूसरी तरफ से भी दोहराएं।



लाभ

- मेरुदण्ड की अस्थि में लचीलापन बढ़ाता है।
- कब्ज एवं अग्निमांघ (डिस्पैप्सिया) को दूर करने में सहायता प्रदान करता है।
- पैक्रियाज की कार्यक्षमता को बढ़ाता है एवं मधुमेह के प्रबंधन में सहायता प्रदान करता है।

सावधानियां

- अधिक पीठ दर्द में और वर्टिब्रल व डिस्क डिस्ऑर्डर की स्थिति में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए। उदर की सर्जरी के बाद एवं मासिक धर्म के दिनों में भी इस आसन को नहीं करना चाहिए।

ग. उदर के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

मकरासन

संस्कृत में मकर शब्द का अर्थ होता है मगर या घड़ियाल। इस आसन में शरीर की स्थिति मगर की आकृति के समान हो जाती है, इसलिए इसे मकरासन कहा जाता है।

स्थिति : अधोमुख लेटकर शिथिल स्थिति



अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम उदर के बल लेट जाएं।
- पैरों को एक-दूसरे से दूर फैलाकर, पंजों को बाहर की ओर रखें।
- दोनों हाथों को मोड़ते हुए बाईं हथेली पर दाईं हथेली रखें।
- तत्पश्चात् सिर को दाएं एवं बाएं दिशा में अपने हाथों पर रखें। आंखे धीरे-धीरे बंद करें, पूरे शरीर को शिथिल होने दें। यह स्थिति मकरासन कहलाती है।
- सभी प्रकार के आसनों के पश्चात् शिथिलीकरण के लिए इस आसन का अभ्यास किया जाता है।



लाभ

- पूरे शरीर को शिथिल करने में लाभदायक है।
- पीठ संबंधी समस्याओं को दूर करने में उपयोगी है।
- तनाव व चिंता से संबंधित समस्याओं के नियंत्रण में लाभदायक है।

सावधानियां

- गर्भावस्था तथा कंधों की जकड़न में इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

भुजंगासन

भुजंग शब्द का अर्थ सांप व नाग है। इस आसन में शरीर की आकृति सांप के फन की तरह ऊपर उठती है जिसके कारण इस आसन को भुजंगासन कहते हैं।

शारीरिक स्थिति : मकरासन

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम पेट के बल लेट जाएं और अपने दोनों हाथों पर सिर टिकाते हुए शरीर को शिथिल रखें।
- अब अपने दोनों पैरों को आपस में मिला लें।
- हाथों को खींचकर रखते हुए ललाट को जमीन पर टिकी रहने दें।
- अब हाथों को शरीर के ठीक बगल में ऐसा रखें कि हथेलियां और कोहनियां जमीन पर टिके रहें।
- बिना हाथों की स्थिति में कोई परिवर्तन लाए हुए धीरे-धीरे श्वास अंदर लेते हुए सिर और छाती को नाभि क्षेत्र तक ऊपर उठाएं।
- कुछ समय तक इस स्थिति में आराम से रहें।





- इस अभ्यास को सरल भुजंगासन कहा जाता है।
- पुनः वापस लौटते हुए ललाट को जमीन पर टिकाएं।
- हथेलियों को वक्ष के बगल में रखें और कोहनियां ऊपर की ओर उठी हुई होनी चाहिए।
- धीरे-धीरे श्वास को भरते हुए सिर और छाती को नाभि क्षेत्र तक ऊपर उठाएं।
- दोनो कोहनियों को समानांतर रखें और 10–30 सेकेंड सामान्य श्वास–प्रश्वास के साथ इस स्थिति में बने रहें।
- इस आसन को भुजंगासन कहा जाता है।
- पुनः श्वास को बाहर छोड़ते हुए ललाट को जमीन पर शिथिल होने दें और मकरासन की स्थिति में विश्राम करें।



ध्यातव्य

- पैरों को उतना ही तानकर (दृढ़) रखें कि कटि क्षेत्र के मेरुदण्ड में कोई भार या तनाव न हो।

लाभ

- तनाव प्रबंधन के लिए यह आसन सर्वश्रेष्ठ है।
- यह उदर की अतिरिक्त वसा को घटाता है तथा कब्जियत दूर करता है।
- पीठ दर्द और श्वास नली से संबंधित समस्याओं को दूर करता है।

सावधानियां

- जिन लोगों की उदर संबंधी सर्जरी हुई है, उन्हें 2–3 महीने तक इस आसन को नहीं करना चाहिए।
- जो लोग हर्निया, अल्सर से पीड़ित हों, उन्हें इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

शलभासन

शलभ शब्द का अर्थ टिड्डी होता है, जो एक प्रकार का कीड़ा होता है।

स्थिति : मकरासन

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम मकरासन की स्थिति में लेट जाएं।
- टुड्डी को जमीन पर टिकाकर दोनों हाथों को शरीर के बगल में रख लें। ध्यान रहे कि हथेलियां ऊपर की ओर होनी चाहिए।
- श्वास अंदर खींचें, घुटनों को मोड़े बिना पैरों को जमीन से जितना हो सके, ऊपर उठाएं।





- हाथों को इस तरह दबाएं कि शरीर जमीन से आसानी से ऊपर उठ सके।
- इस स्थिति में 10–30 सेकंड तक रहें और सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए पैरों को जमीन पर वापस ले आएं।
- कुछ समय के लिए मकरासन की स्थिति में विश्राम करें।

ध्यातव्य

- अपनी स्थिति को ठीक प्रकार से बनाने के लिए घुटनों की चक्की (नी कैप) को रोककर नितंबों को दबाकर रखना चाहिए। यह आसन भुजंगासन के बाद करने पर अधिक लाभदायक होता है।

लाभ

- साइटिका एवं पीठ के निचले हिस्से के पीड़ा-निवारण में सहायता प्रदान करता है।
- नितंबों की मांसपेशियों को सुगठित बनाता है।
- जांघों एवं नितंबों पर एकत्रित अतिरिक्त वसा को कम करता है शरीर के वजन को नियंत्रित बनाए रखने में यह आसन उपयोगी है।
- उदर के अंगों को लाभ पहुंचाता है, पाचन में सहायता करता है।
- फेफड़ों की कार्यक्षमता को बढ़ाने में सहायक है।

सावधानियां

- हृदय रोगियों को इस आसन का अभ्यास करने से बचना चाहिए।
- पीठ के निचले हिस्से में अधिक दर्द होने पर सावधानीपूर्वक अभ्यास करना चाहिए।
- उच्च रक्तचाप पेटिक अल्सर एवं हर्निया रोग से पीड़ित व्यक्ति को यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।

घ. पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

सेतुबंधासन

सेतुबंध शब्द का अर्थ सेतु का निर्माण है। इस आसन में शरीर की आकृति एक सेतु की अवस्था में रहती है, इसलिए इसे यह नाम दिया गया है। इसे चतुष्पादासन भी कहा जाता है।

स्थिति : पीठ के बल / श्वासन

अभ्यास विधि

- दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए एडियों को नितंबों के पास लाएं।
- हाथों से पैर के टखनों को मजबूती से पकड़े और घुटने एवं पैरों को एक सीध में रखें।
- श्वास अंदर खींचते हुए धीरे-धीरे अपने नितंब एवं धड़ को ऊपर की ओर उठाएँ और पुलनुमा आकृति बनाएं।
- इस अवस्था में 10–30 सेकंड तक रहें, इस दौरान सामान्य श्वास लेते रहना चाहिए।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए धीरे-धीरे मूल अवस्था में वापस आएं और श्वासन में लेटकर शरीर को शिथिल छोड़ दें।





ध्यातव्य

- अंतिम अवस्था में दोनों कंधे और गर्दन जमीन से लगे होने चाहिए।
- अंतिम अवस्था में यदि जरूरत हो तो आप अपनी कमर पर हाथ रखकर अपने शरीर को सहारा दे सकते हैं।

लाभ

- अवसाद एवं चिंता से मुक्त करता है। कमर के निचले हिस्से की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- उदर के अंगों में कसावट लाता है। पाचन क्षमता बढ़ाता है और कब्ज से छुटकारा दिलाता है।

सावधानियां

- अल्सर और हर्निया से ग्रस्त व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

उत्तानपाद आसन

यहां उत्तान का अर्थ ऊपर की ओर उठा हुआ (उर्ध्व दिशा) और पाद का अर्थ पैर है। इस आसन में लेटकर पैरों को ऊपर उठाया जाता है। इसी कारण इस आसन का नामकरण उत्तानपादासन हुआ।

अभ्यास विधि

- जमीन पर आराम से लेट जाएं, पैरों की स्थिति सीधी हो और हाथों को बगल में रखें।
- श्वास लेते हुए घुटनों को बिना मोड़े धीरे-धीरे अपने दोनों पैरों को ऊपर उठाएं और जमीन से 30 डिग्री का कोण बनाएं।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस अवस्था में 10–30 सेकेंड बने रहें।
- श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे अपने दोनों पैरों को नीचे लाएं और जमीन पर रखें।
- श्वासन में विश्राम करें।



लाभ

- यह आसन नाभि केंद्र (नाभि, मणिपुर चक्र) में संतुलन स्थापित करता है।
- यह उदर पीड़ा, वाई (उदर-वायु), अपच और अतिसार (दस्त) को दूर करने में सहायक होता है।
- यह उदर की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है।
- यह आसन अवसाद और चिंताओं से उबरने में सहायक है।
- यह पाचन क्रिया को और फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि करने में सहायक है।
- गहरे तनाव और कमर दर्द से पीड़ित व्यक्ति बिना श्वास रोके बारी-बारी से अपने पैरों का उपयोग करते हुए इस आसन का अभ्यास करें।



अर्धहलासन

अर्ध का अर्थ शआधाश और शहलश का अर्थ है खेत जोतने वाला हल। इस आसन में शरीर की स्थिति खेतों की जुताई करने वाले भारतीय हल की अर्द्धआकृति जैसी हो जाती है। इसी कारण इसका नाम हलासन पड़ा।

अभ्यास विधि

- पीठ के बल लेट जाएं, दोनों हाथ शरीर के बगल में रखें और हथेलियां जमीन पर हों।
- श्वास भरते हुए घुटनों को बिना मोड़े धीरे-धीरे अपने दोनों पैरों को ऊपर उठाएं। और जमीन से 90 डिग्री का कोण बनाएं।
- इस अवस्था में नितंब से कंधे की स्थिति खींची हुई रहेगी।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस अवस्था में 10–30 सेकेंड बने रहें।
- अपने पैरों को 90 डिग्री की स्थिति से धीरे-धीरे वापस जमीन पर लाएं। ध्यान रहे वापसी की स्थिति में सिर जमीन से ऊपर न उठे।
- सिर को उठाए बिना श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे दोनों पैरों को जमीन पर ले आए।
- श्वासन में विश्राम करें।



लाभ

- यह आसन बदहजमी और कब्जियत से छुटकारा दिलाता है।
- यह आसन मधुमेह और बवासीर समस्याओं से छुटकारा दिलाने में सहायक है।
- यह आसन गहरे तनाव से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए अत्यंत लाभदायक है, परंतु उन्हें बड़ी सावधानी पूर्वक किसी योग विशेषज्ञ की देखरेख में यह आसन करना चाहिए।

सावधानियां

- पीठ के निचले हिस्से के दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को दोनों पैरों की सहायता से इस आसन को नहीं करना चाहिए।
- उदर में जख्म होने, हर्निया आदि से पीड़ित व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

पवनमुक्तासन

- पवन शब्द का अर्थ वायु और मुक्त शब्द का अर्थ छोड़ना या मुक्त करना है। जैसा कि इस अभ्यास के नाम से ही पता चलता है, यह आसन उदर एवं आंतों से वायु या वात बाहर निकालने में उपयोगी है।



अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम पीठ के बल लंबवत् लेटना चाहिए।
- दोनों घुटनों को मोड़ें।
- श्वास छोड़ते हुए दोनों घुटनों को अपने वक्षस्थल के ऊपर ले आएँ।
- श्वास भरते हुए दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में गूँथते हुए पैरों को पकड़ लें।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए सिर को तब तक ऊपर उठाएँ, जब तक कि ठुड्डी घुटनों से नहीं लग जाए। कुछ समय तक इस स्थिति में रुकें।
- यह अभ्यास पवनमुक्तासन कहा जाता है।
- श्वास लेते समय सिर को वापस जमीन पर ले आएँ।
- श्वास बाहर छोड़ते समय पैरों को जमीन पर ले आएँ।
- अभ्यास के अंत में श्वासन में आराम करें।



ध्यातव्य

- पैरों की गतिविधि के अनुसार श्वास-प्रश्वास को एक लय में लाना चाहिए।
- घुटनों को नासिका से स्पर्श करते हुए यह अनुभव करना चाहिए कि कटि प्रदेश में खिंचाव हो रहा हैय आंखें बंद रखनी चाहिए। ध्यान कटि प्रदेश पर होना चाहिए।

लाभ

- कब्जियत दूर करता है, वात से राहत दिलाता है और उदर के फैलाव को कम करता है। पाचन क्रिया में भी सहायता करता है।
- गहरा आंतरिक दबाव उत्पन्न करता है। श्रोणि और कटिक्षेत्र में मांसपेशियों, लिगामेंट्स और स्नायु की अति जटिल समस्याओं का निदान करता है और उनमें कसावट लाता है।
- यह पीठ की मांसपेशियों और मेरु के स्नायुओं को सुगठित बनाता है।

सावधानियां

उदर संबंधी व्याधि, हर्निया, साइटिका या तीव्र पीठ दर्द तथा गर्भावस्था के समय इस अभ्यास को न करें।

श्वासन

शव शब्द का अर्थ मृत देह है। इस आसन में अंतिम अवस्था एक मृत देह जैसी होती है। शारीरिक स्थिति: निष्क्रिय शिथिल स्थिति।



अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम पीठ के बल लेट जाना चाहिए।
- हाथों और पैरों को आरामदायक स्थिति में फैलाकर रखें। आंखें बंद होनी चाहिए।
- पूरे शरीर को अचेतन अवस्था में शिथिल छोड़ दें।
- सामान्य श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करें।
- इस अवस्था में तब तक रहें, जब तक कि पूर्ण विश्रान्ति एवं चित्त शान्त न हो जाए।



लाभ

- सभी प्रकार के तनावों से मुक्त करता है।
- शरीर तथा मस्तिष्क दोनों को आराम प्रदान करता है।
- पूरे मनो-कायिक तंत्र को विश्राम प्रदान करता है।
- बाहरी दुनिया के प्रति लगातार आकर्षित होने वाला मन अंदर की ओर गमन करता है। इस तरह धीरे-धीरे महसूस होता है कि मस्तिष्क स्थिर हो गया है।
- अभ्यासकर्ता बाहरी वातावरण से अलग होकर शांत बना रहता है।
- तनाव एवं इसके परिणामों के प्रबंधन में यह बहुत लाभदायक होता है।

4. कपालभाति

शारीरिक स्थिति : कोई भी ध्यानात्मक आसन जैसे सुखासन / पद्मासन / वज्रासन आदि

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएं।
- अपनी आंखें बंद करके पूरे शरीर को शिथिल कर लें।
- दोनों नासिकारंध्रों से गहरी सांस लें और वक्ष स्थल को फैलाएं।
- उदर की निचली मांसपेशियों को दबाव पूर्वक अन्दर बाहर करते हुए श्वास छोड़ें और ग्रहण करें।
- सक्रियता पूर्वक श्वास बाहर छोड़ना एवं निष्क्रियता पूर्वक उच्छ्वास करना चाहिए।
- कम से कम तीव्र श्वास छोड़ने की 30 आवृत्तियाँ पूरी करनी चाहिए।
- गहरा श्वास लें और धीरे-धीरे श्वास छोड़ें तथा विश्राम करें।
- इस तरह कपालभाति का एक चक्र पूरा होता है।
- इसी प्रकार प्रत्येक चक्र गहरे श्वास के साथ पूरा करना चाहिए।
- इस अभ्यास को कम से कम दो बार और दोहराना चाहिए।





श्वसन क्रिया : यह श्वसन क्रिया उदर की मांसपेशियों के सहयोग से बिना किसी अतिरिक्त दबाव के होनी चाहिए। श्वास बाहर छोड़ने की क्रिया वक्ष एवं कंधा क्षेत्र में बिना किसी अनुचित दबाव अथवा गतिविधि के होनी चाहिए। पूरे अभ्यास के समय श्वास सहज रूप से होना चाहिए।

अभ्यास की चक्र संख्या : प्रारंभिक अवस्था में 3 चक्र तक अभ्यास कर सकते हैं। प्रत्येक चक्र में 20 श्वासोच्छ्वास होनी चाहिए। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाया जा सकता है।

लाभ

- कपालभाति कपाल को शुद्ध करता है कफ विकारों को समाप्त करता है।
- यह जुकाम, साइनोसाइटिस, अस्थमा एवं श्वास नली संबंधी संक्रमणों में लाभदायक है।
- यह पूरे शरीर का कायाकल्प करता है और चेहरे की चमक और दीप्तिमान बनाए रखता है।
- यह तंत्रिका तंत्र को और साथ ही साथ पाचन अंगों को शक्तिशाली बनाता है।

सावधानियां

- हृदय संबंधी व्याधियों में, चक्कर आने, उच्च रक्तचाप, नासिका से रक्त प्रवाह, मिरगी, माइग्रेनस्ट्रोक, हर्निया, गैस्ट्रिक अल्सर, गर्भावस्था और मासिक धर्म होने की स्थिति में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

5. प्राणायाम

नाड़ी शोधन अथवा अनुलोम विलोम प्राणायाम

इस प्राणायाम की मुख्य विशेषता है कि बाएं एवं दाएं नासिकारन्ध्रों से क्रमवार श्वास-प्रश्वास को रोककर अथवा बिना श्वास-प्रश्वास रोके श्वसन किया जाता है। शारीरिक स्थितिरु कोई भी ध्यानात्मक आसन।

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएं।
- मेरुदण्ड एवं सिर को सीधा रखें और आंखें बंद कर लें।
- कुछ गहरी श्वासों के साथ शरीर को शिथिल कर लें।
- ज्ञान मुद्रा में बाईं हथेली बाएं घुटने के ऊपर रखनी चाहिए। दाईं हथेली नासाग्र मुद्रा में होना चाहिए।
- अनामिका एवं कनिष्ठिका अंगुली बाईं नासिका पर रखनी चाहिए। मध्यमा और तर्जनी अंगुली को मोड़कर रखें। दाएं हाथ का अंगूठा दाईं नासिका पर रखना चाहिए।
- बाईं नासिकारंध्र खोलें। बाईं नासिका से श्वास ग्रहण करें। इसके बाद कनिष्ठिका और अनामिका अंगुलियों से बाईं नासिका बंद कर लें। दाईं नासिका से अंगूठा हटा कर वहां (दाईं नासिका) से श्वास बाहर छोड़ें।
- तत्पश्चात् एक बार दाईं नासिका से श्वास ग्रहण करना चाहिए।
- श्वासोच्छ्वास के अंत में दाईं नासिका को बंद करें, बाईं नासिका खोलें तथा इसके द्वारा श्वास बाहर छोड़ दें।
- यह पूरी प्रक्रिया नाड़ी शोधन या अनुलोम विलोम प्राणायाम का एक चक्र है।
- यह पूरी प्रक्रिया चार बार दोहराई जानी चाहिए।





अनुपात एवं समय

- प्रारम्भिक अभ्यासियों के लिए श्वासोच्छ्वास की क्रिया की अवधि बराबर होनी चाहिए।
- धीरे-धीरे इस श्वासोच्छ्वास क्रिया को क्रमशः 1:2 कर देना चाहिए।

श्वसन

- श्वसन क्रिया मंद, समान एवं नियंत्रित होनी चाहिए। इसमें किसी भी प्रकार का दबाव या अवरोध नहीं होना चाहिए।

लाभ

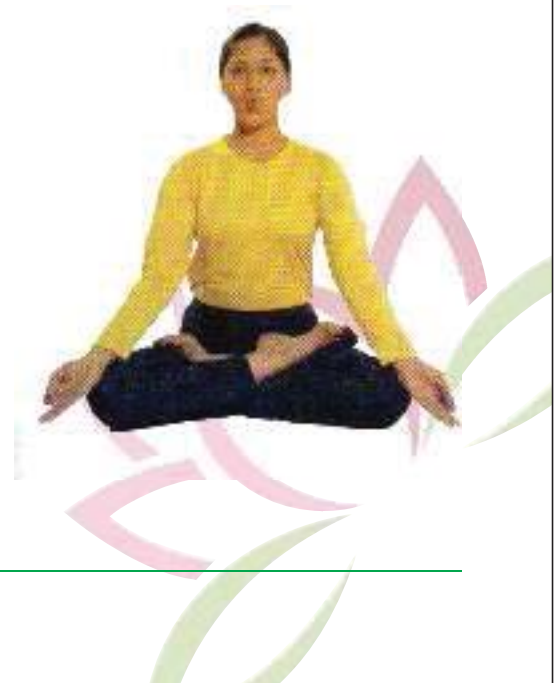
- इस प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य शरीर में ऊर्जा वहन करने वाले मुख्य स्रोतों का शुद्धिकरण करना है। अतः यह अभ्यास पूरे शरीर का पोषण करता है।
- मन में निश्चलता लाता है और शांति प्रदान करता है साथ ही एकाग्रता बढ़ाने में भी सहायक है।
- जीवन शक्ति बढ़ाता है और तनाव एवं चिंता के स्तर को कम करता है।
- यह कफ विकार को भी कम करता है।

शीतली प्राणायाम

शीतली का अर्थ है शीतल होना। यह साधक के चित्त को शांत करता है और मन की व्यग्रता को दूर करता है। जैसा कि शीतली प्राणायाम नाम से ही स्पष्ट है, यह शरीर और मन को शीतलता प्रदान करता है। इसकी सृष्टि शरीर के तापमान को नियंत्रित करने के लिए ही विशेष रूप से की गई है। इस प्राणायाम के अभ्यास से शरीर में सामंजस्य बनता है और मन भी एकदम शांतचित्त हो जाता है।

अभ्यास विधि

- पद्मासन अथवा किसी भी अन्य आरामदायक आसन में बैठ जाएं।
- ज्ञान मुद्रा अथवा अंजलि मुद्रा की अवस्था में अपने हाथों को घुटनों पर रख लें।
- जीभ को किनारों से मोड़कर ट्यूब का आकार बना लें।
- इस ट्यूबनुमा जीभ से सांस लेते हुए जितना हो सके हवा शरीर के अंदर प्रवेश कराएं, जीभ को मुख के अंदर वापस ले जाएं और मुंह बंद कर लें।
- दोनों नासिकारंध्रों से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें।
- यह शीतली प्राणायाम की एक आवृत्ति है।
- इस अभ्यास को चार बार और दोहराएं।





लाभ

- शीतली प्राणायाम रक्त को शुद्ध करता है।
- यह शरीर और मन में शीतलता प्रदान करता है।
- उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों के लिए यह विशेष लाभप्रद है।
- यह भूख और प्यास का शमन करता है।
- अपच और पित्त के कारण होने वाले अपच और अन्य व्याधियों को दूर करता है।
- यह पुरानी से पुरानी बदहजमी और तिल्ली रोग से छुटकारा दिलाता है (ह.प्र. 2/58)।
- यह त्वचा और नेत्रों के लिए भी लाभदायक है।

सावधानियां

- ठंड, कफ अथवा तुण्डिका-शोथ (टॉन्सिलाइटिस) के मरीजों को यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए।

भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी शब्द भ्रमर से लिया गया है, जिसका मुख्य अर्थ है भौंरा। इस प्राणायाम के अभ्यास के समय निकलने वाला स्वर भ्रमर के गुंजन के स्वर की तरह होता है।

शारीरिक स्थिति : कोई भी ध्यानात्मक आसन।

अभ्यास विधि : I

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में आंखें बंद कर बैठ जाएं।
- नासिका के द्वारा लम्बा गहरा श्वास खींचें।
- नियंत्रित ढंग से श्वास को धीरे-धीरे बाहर छोड़ते हुए भौंरे जैसी आवाज निकालें। इस प्रकार भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण होता है।
- इसे और 4 बार दोहराएं।
- ये भ्रामरी प्राणायाम का सरल अभ्यास है।



अभ्यास विधि : II

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में आंखें बंद करके बैठ जाएं।
- नासिका के द्वारा लंबा गहरा श्वास खींचें।
- चित्र में दिखाए अनुसार अंगूठों से कर्णछिद्र बंद कर लें। तर्जनी अंगुली को आंखों के कोनों पर रखें और दोनों मध्यमा अंगुलियों को नासा रन्ध्रों पर रखें। अनामिका ऊपर वाले होंठ के ऊपरी हिस्से पर और कनिष्ठा नीचे वाले होंठ के पास लगायें। इसे षण्मुखी मुद्रा कहते हैं।
- धीरे-धीरे नियंत्रित रूप से श्वास को बाहर छोड़ते समय भौंरे जैसी आवाज निकालें। इस तरह भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण होता है।
- इसे और 4 बार दोहराएं।





लाभ

- भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास तनाव से मुक्त करता है और चिंता, क्रोध एवं अतिसक्रियता को घटाता है।
- भौंरे जैसी आवाज का प्रतिध्वनिक प्रभाव तंत्रिकातंत्र एवं मस्तिष्क पर लाभकारी होता है।
- यह महत्त्वपूर्ण शांतिकारक अभ्यास है जो तनाव संबंधी विकारों को दूर करने में लाभकारी होता है।
- यह एकाग्रता पर ध्यान की आरंभिक अवस्था में उपयोगी है।

सावधानियां

नाक एवं कान में यदि किसी प्रकार का संक्रमण हो तो इस आसन को नहीं करना चाहिए।

6. ध्यान

ध्यान लगातार चिंतन—मनन की एक क्रिया है।

शारीरिक स्थिति : कोई भी ध्यानात्मक आसन।

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएं।
- मेरुदण्ड को बिना किसी प्रकार का कष्ट दिए सीधा रखें।
- ज्ञान मुद्रा या ध्यान मुद्रा धारण करें। (चित्र में दी हुई आकृति)
- अंगूठे और तर्जनी अंगुली के सिरों को आपस में स्पर्श कराएं।
- अन्य तीन अंगुलियां सीधी और आरामदायक स्थिति में होनी चाहिए।
- तीनों अंगुलियां एक—दूसरे के अगल—बगल हों और वे एक—दूसरे को स्पर्श करती हों।
- ऊपर की ओर खुली हुई हथेली को घुटनों पर रखें।
- हाथों एवं कंधों को ढीला और शिथिल कर देना चाहिए।
- आंखें बंद करके मुख को थोड़ा ऊपर की ओर उठाकर बैठ जाएं।
- मुख को थोड़ा सा ऊपर की दिशा में उठाकर एकाग्रचित्त होकर बैठ जाएं। बिना किसी पर विशेष ध्यान केंद्रित किए केवल अपनी भौंहों के बीच हल्का सा ध्यान केंद्रित करें और अपनी आती—जाती श्वासों को महसूस करें।
- पूर्व विचारों को छोड़ने का प्रयास करें। पवित्र व निर्मल विचार मन में लाने का प्रयास करें।
- इस स्थिति में ध्यान लगाकर कुछ समय तक बैठे रहें।





ध्यातव्य

- ध्यान अभ्यास की प्रारंभिक अवस्था में मन को प्रसन्नचित्त करने वाला संगीत बजाया जा सकता है।
- जितने अधिक समय तक सम्भव हो, इस स्थिति में रुकना चाहिए।

लाभ

- ध्यान योगाभ्यास का सबसे महत्वपूर्ण घटक है।
- यह अभ्यासकर्ता को नकारात्मक भावनाओं से दूर रखता है, भय, क्रोध, अवसाद, चिंता दूर करता है और सकारात्मक भावनाएं विकसित करने में सहायता करता है।
- मस्तिष्क को शांत और निश्चल रखता है।
- एकाग्रता, स्मृति, विचारों की स्पष्टता और मनोबल को बढ़ाता है।
- पूरे शरीर और मस्तिष्क को पर्याप्त आराम देते हुए उन्हें तरोताजा करता है।
- ध्यान आत्म अनुभूति की ओर ले जाता है।





संदर्भ (References)

1. चरक संहिता : पं० काशी नाथ शास्त्री
डॉ० गोरख नाथ चतुर्वेदी
2. सुश्रुत संहिता : डॉ० कविराज अम्बिका दत्त शास्त्री
3. स्वस्थवृत्त विज्ञान : प्रो० राम हर्ष सिंह
4. द्रव्यगुण विज्ञान : प्रो० पी०वी० शर्मा
5. अष्टांग संग्रह : डॉ. रविदत्त त्रिपाठी
6. सामान्य योग अभ्यास क्रम (प्रोटोकॉल) : आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
7. आशा/ए०एन०एम० के लिए उपयोगी नियम पुस्तिका : आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
8. आयुर्वेदिक घरेलू उपचार : केन्द्रीय आयुर्वेद एवं सिद्ध अनुसंधान परिषद, भारत सरकार
9. www.ccras.nic.in
10. www.ayush.gov.in





प्रकृति परीक्षण प्रपत्र

नाम :

दिनांक :

आयु : वर्ष

लिंग :

शरीर के अवयव	वातप्रकृति	पित्तप्रकृति	कफप्रकृति
शरीर की रचना	1. दुबला / पतला 2. छोटी अस्थियां 3. औसत से अधिक 4. औसत से कम 5. अविकसित मांसपेशियां / कुरुप	1. मध्यम शरीर 2. सामान्य अस्थियां 3. औसत लम्बाई 4. सामान्य रूप से विकसित मांस पेशियां 5. सुकुमार	1. सुडौल / भारी 2. लम्बी अस्थियां 3. औसत से अधिक लम्बाई 4. उत्तम रूप से विकसित तथा कठोर मांस पेशियां 5. सुविभक्त
शरीर का वर्ण	1. कृष्ण वर्ण 2. गहरा रंग 3. धूसर(गेहूँआ)	1. रक्ताभ 2. चकत्तेदार 3. आपीत / गौर वर्ण	1. पीला 2. हल्का 3. निर्मल(सुवर्ण)
त्वचा	1. रूक्ष / खुरदुरी 2. पतली 3. स्पर्श में शीतल 4. शुष्क / फटी हुई	1. सुकुमार 2. कोमल 3. चकत्तेदार / तिलयुक्त 4. स्पर्श में उष्ण	1. मृदु 2. मोटी 3. तैलीय 4. स्पर्श में कोमल
केश (बाल)	1. रूक्ष 2. भंगुर 3. पतले 4. रूखे 5. वर्ण में भूरे 6. वर्ण में काले	1. सुव्यवस्थ 2. सीधे 3. शुभकेश 4. रक्ताभ 5. असमय पके हुए 6. असमय गंजे हो जाना	1. तैलीय 2. मोटे 3. विलासिता पूर्ण 4. घुंघराले 5. वर्ण में गहरे भूरे 6. वर्ण में काले
स्वर	1. तीक्ष्ण 2. कर्कश / बेसुरा 3. विलापपूर्ण	1. मध्यम ध्वनि 2. उच्च स्वर 3. प्रसन्नतापूर्ण	1. मंद ध्वनी 2. मधुर 3. आनन्द दायक
नेत्र	1. छोटे 2. रूक्ष / मृतप्राय 3. स्नायविक 4. वर्ण में काले 5. वर्ण में भूरी	1. चमकीली 2. मध्यम 3. प्रकाश के प्रतिसंवेदनशील 4. धूसर 5. एकटक देखतेहुए	1. बड़े 2. नीले 3. शांत / प्रसन्न 4. सौम्य दृष्टि 5. कीरों में सुखी
ओष्ठ	1. शुष्क 2. पतले 3. गहरे रंग के	1. कोमल 2. मृदु 3. रक्ताभ / आपीत	1. तैलीय / मृदु 2. बड़े / मोटे 3. स्थिर / आपीत



शरीर के अवयव	वातप्रकृति	पित्तप्रकृति	कफप्रकृति
नासिका	1. असम आकृति 2. छोटी 3. पतली	1. दीर्घ 2. नुकीली 3. मध्यम	1. लघु 2. गोलाकार 3. मोटी/तेलीय
दन्त	1. दीर्घ 2. असमान आकृति 3. बाहर की ओर 4. दन्तवैष्ट(मसूड़े) काले	1. मध्यम 2. समानाकृति 3. पीत वर्ण 4. मृदु/कोमल	1. कठोर 2. सुव्यवस्थित 3. श्वेत वर्ण 4. दन्तवैष्ट स्वस्थ
भृकुटी	1. पतली 2. शुष्क 3. स्थिर	1. मध्यम आकृति 2. स्थिर 3. व्यवस्थित	1. घनी/मोटी 2. स्थिर/स्निग्ध 3. सुव्यवस्थित
रुधिर वाहिनीशिरा	1. उभरी हुईत्वचापर ऊ पर से दिखनेवाली	1. त्वचा से दिखनेवाली	1. त्वचा से न दिखनेवाली
कंधे	1. संकीर्ण 2. झुके हुए 3. अल्प रूप से विकसित	1. मध्यम रूप से विकसित 2. सामान्य 3. स्थिर	1. उत्तम रूप से विकसित 2. स्थिर 3. सख्त /दृढ़
मांसपेशियां	1. दुबली-पतली 2. बलशाली 3. अविकसित	1. मध्यम रूप से विकसित 2. सामान्य बल	1. उत्तम रूप से विकसित 2. कठोर 3. गठीली
अस्थियां की लम्बाई	1. छोटी 2. औसत से कम लम्बाई 3. अल्प रूप से विकसित	1. मध्यम 2. औसत लम्बाई 3. सामान्य रूप से विकसित	1. लम्बी 2. औसत से अधिक लम्बाई 3. उत्तम रूप से विकसित
भार	1. औसत से कम 2. जल्दीभार कम होने की प्रवृत्ति	1. औसत भार 2. भार कम करने या बढ़ाने की प्रवृत्ति	1. औसत से अधिकभार 2. जल्दी भार बढ़ने की प्रवृत्ति
हस्त	1. छोटे 2. शुष्क 3. शीतल 4. पतली,छोटी या लम्बी उंगलियां	1. मध्यम आकार 2. नम 3. उष्ण 4. गुलाबी	1. बड़े 2. मृदु/स्निग्ध 3. शीतल 4. कठोर
सन्धियां	1. पतली 2. छोटी 3. चलते समय ध्वनि उत्पन्न करने वाली	1. आकार में मध्यम 2. मृदु 3. बंधनमुक्त	1. सुविकसित 2. स्निग्ध 3. उत्तम रूप से बंधित
नख	1. शुष्क 2. खुरदरे (खर) 3. भंगुर 4. आसानी से टूटने वाले	1. लचीले 2. चमकदार 3. रक्ताभ 4. आसानी से न टूटने वाले	1. मोटे 2. मृदु 3. चमकदार 4. कठोर



शरीर के अवयव	वातप्रकृति	पित्तप्रकृति	कफप्रकृति
शरीर की गंध	1. बहुत कम स्वेदन 2. गंध रहित	1. बहुत ज्यादास्वेदन 2. अत्यधिकगंध	1. मध्यम या अधिक स्वेदन 2. मनोहारी गंध
भूख लगने की प्रक्रिया	1. अनियमित 2. कम 3. भोजन छोड़ने का स्वभाव	1. नियमित 2. तीव्र 3. समय परभोजनलेने का स्वभाव	1. नियमित 2. मध्यम 3. भोजन छोड़ने का स्वभाव
चलने की प्रक्रिया	1. तेजी से 2. छोटे कदमों के साथ	1. मध्यम गति से 2. औसत कदमों के 3. सौंदर्य	1.मन्द गति से 2. औसत कदमों से 3. लालित्य पूर्ण
सोने की प्रक्रिया(निद्रा)	1. अनियमित 2. रूकावट के साथ 3. 5-7 घन्टे प्रतिदिन	1. शान्त 2. नियमित 3. 6-8 घण्टे प्रतिदिन	1. दीघ्न समय तक 2. गहरी 3. 8-10 घण्टे प्रतिदिन
कार्य करने की क्षमता और शरीर की ऊर्जा	1. मन्द 2. जल्दी थकानहोना 3. हिस्सो मेंऊर्जा का आना	1. मध्यम या उत्तम 2. जल्दी थकान न होना 3. बिना विश्राम किये लम्बे समय तक कार्य करते रहना	1. उत्तम 2. बहुत अधिक समय तक न थकना 3. विश्राम करने के स्वभाव का न होना
पुरीष	1. शुष्क 2. कठोर 3. मलबद्धता	1. मुदु 2. स्निग्ध / जलयांशयुक्त 3. मात्रा मेंसामान्य	1. मात्रा में अधिक 2. स्निग्ध 3. घना
स्मरणशक्ति	1. तीव्र 2. लम्बे कालतक याद न रहना 3. शीघ्र भूलने की प्रवृत्ति 4. शीघ्र एकाग्रता खोदेना 5. सुनकर यादकरने का स्वभाव	1. मध्यम 2. सामान्य कालतक याद रखना 3. स्पष्ट 4. एकाग्रता सहित 5. पढ़कर या चित्र देखकर यादकरने का स्वभाव	1. मंद 2. लम्बे समय तक याद रखना 3. विशिष्ट पद्धति से 4. एकाग्रता 5. विशय को दूसरे विशय के साथ जोड़कर याद करने का स्वभाव
विचार शक्ति	1. शीघ्र 2. निष्पेष्ट	1. योजनाबद्ध 2. कुशल 3. त्रुटिहीन	1. मंद 2. सुव्यव स्थित 3. ध्यान पूर्वक
सृजन क्षमता	1. विचारपूर्ण 2. मंद	1. विचारपूर्ण 2. मध्यम	1. उत्तम 2. व्यवसायिक कार्यों में अति उत्तम
चिंता में मानसिक प्रवृत्ति	1. व्याकुल 2. आत्म विश्वा सहीन 3. निराशा पूर्ण	1.आकामक 2. क्रोधित 3. चिड़चिड़ा	1. थका हुआ 2. अरुचिकर 3. नकारात्मक
जीवन शैली	1. अत्यधिक सक्रिय	1. मध्यम रूपमेंसक्रिय	1. अल्प सक्रिय



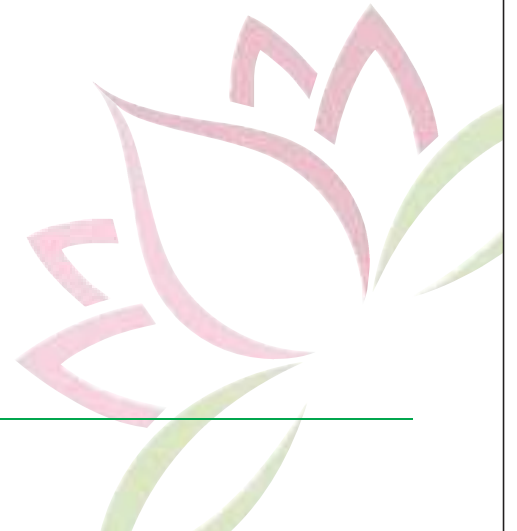
शरीर के अवयव	वातप्रकृति	पित्तप्रकृति	कफप्रकृति
स्वप्न	1. क्रिया शील 2. दौड़ना, उडना इत्यादि	1. हिंसक 2. अग्नि/ सूर्यदिखना 3. उत्तेजित	1. भावुकतापूर्ण 2. जल दिखना 3. अग्निदिखाना
निर्णायक क्षमता	1. अनिश्चय पूर्ण	1. शीघ्र/निश्चयपूर्ण	1. योजना नुसार
स्वादअधिमान्यता	1. तैलीय 2. मधुर 3. गुरु 4. लवणीय 5. अम्लीय	1. मध्यम 2. लघु 3. मधुर 4. उष्ण 5. कटु/कंशाय	1. शुष्क 2. लघु 3. वसा रहित 4. मधुर 5. तिक्त
कामुकता	1. बहुत 2. अत्यधिक 3. अति मन्द	1. मध्यम 2. निरंकुश 3. भावावेशपूर्ण	1. विरल 2. निरन्तर 3. समर्पित/निष्ठापूर्ण
तापमान और मौसम के प्रति संवेदनशीलता	अरुचिकर मौसम— 1. शीतल 2. वायवीय 3. शुष्क रुचि कर मौसम—उष्ण	अरुचि कर मौसम— 1. उष्ण 2. तीव्र सूर्य रुचि कर मौसम—शीत ऋतु	अरुचिकर मौसम— 1. शीतल 2. आर्द्र रुचि कर मौसम— 1. न अति शीत न अति उष्ण 2. चरम ऋतुएं भी सहनीय होती हैं।
नाड़ी प्रकार	1. धागे के समान 2. फिसलते हुए आगे बढ़ती हुई	1. मध्यम 2. उछलते हुए आगे बढ़ती हुई	1. मंद 2. लालित्यपूर्ण
नाड़ी की दर	पुरुष— 70–80 प्रतिमिनट महिला— 80–100 प्रतिमिनट	पुरुष— 60–70 प्रतिमिनट महिला— 70–80 प्रतिमिनट	पुरुष— 50–60 प्रतिमिनट महिला— 60–70 प्रतिमिनट

वातजप्रकृति लक्षण—

पित्तजप्रकृति लक्षण—

कफजप्रकृति लक्षण—

प्रकृतिनिर्धारण—



संपर्क सूत्र :

निदेशालय, आयुर्वेदिक एवं यूनानी सेवाएँ, उत्तराखण्ड

सहस्रधारा रोड़, निकट आई.टी.पार्क, देहरादून

फोन नं. : 0135-2608742, email : ayurved83@gmail.com

website : www.uttarakhandayurved.in

इस पुस्तक को मोबाइल पर डाउनलोड करने हेतु सामने दिये गये

QR CODE को मोबाइल से स्कैन करें ।



QR CODE