औषधि संग्रह

किसी भी रोग की औषधि करने से पूर्व सर्वप्रथम वैद्य से सलाह लेना उत्तम होगा। जब वैद्य न मिले तब परमात्मा का स्मरण कर औषधि का प्रयोग करें।

कब्ज होने पर

त्रिफला (आंवला, हरड़, बहेड़ा) बराबर-बराबर लेकर खुराक चौथाई ग्राम से लेकर 1/2 ग्राम तक पानी के साथ सोते समय लो। केवल बड़ी हरड़ का छिलका चौथाई ग्राम से 1/2 ग्राम तक पानी के साथ लेने से पेट साफ होता है। ★ जो रोगी कमजोर हो गया हो या बालक हो तो 5-6 ग्राम आंवला पीसकर नाभि के चारों ओर दीवार सी बना दो। उसी के भीतर अदरक का रस भर दो। दो घण्टे तक रोगी को लेटा रहने दो। बिना औषधि के मल साफ होगा। ★ काला दाना, सनाय, नमक दो-दो ग्राम, सब लेकर कूट-पीसकर चौथाई ग्राम से 1/2 ग्राम तक खुराक फांक कर गरम जल पीने से पुराना कब्ज, जमा हुआ मल निकल जाता है। ★ नमक डालकर दो प्याला गरम जल पीने से कब्ज दूर होता है। गाय का घी सोते समय हाथ की अंगुलियों की जड़ में 40 दिन लगाते रहो। ★ सोंठ, सौंफ, सेंधा नमक, हरड़ बराबर-बराबर लेकर 1/2 ग्राम सोते समय पानी के साथ लेना चाहिए। ★ त्रिफला 1/2 ग्राम शहद में मिलाकर रात्रि में खाकर दूध पी लें। यह कब्ज जिगर की बीमारी, दर्द, गुर्दा शरीर के अनेक दर्द में अति गुणकारी है। ★ त्रिफला, काली हरड़, सनाय, गुलाब के फूल, मुनक्का (बीज निकाला हुआ) बादाम की गिरी, काला दाना, बनफशा सभी वस्तुएँ 25-25 ग्राम कूट-पीस लें। रात्रि में सोते समय 6 ग्राम दवा गर्म दूध के साथ फांक लें। प्रात: दस्त खुलकर आ जायेगा। कुछ दिन निरन्तर सेवन करने से कब्ज रोग जड़-मूल से नष्ट हो जाएगा।

प्रतिदिन 15-20 मुनक्के दूध में उबाल कर खायें, उसी दूध को पी लें। कब्ज दूर करने का अद्‌भुत योग है।

त्रिफला 50 ग्राम, सौंफ 50 ग्राम, सौंठ 10 ग्राम, मिश्री 30 ग्राम। पहले त्रिफला, सौंफ, सोंठ कूटकर छान लें। पश्चात् बादाम गिरी और मिश्री मिलाकर कूट लें। रात्रि सोते समय 10 ग्राम दूध के साथ लें।

पेचिस

साफ चूने के ऊपर का पानी निथार कर 5 ग्राम गरम घी में मिलाकर पीने से पेचिश ठीक होती है। ★ 1/2 ग्राम राल पीस कर दही से मिला के खाने से दो दिन में पेचिश ठीक होगी। ★ कच्ची और भुनी सौंफ बराबर मात्रा में मिलाकर खाने से लाभ होता है। अनुभूत है। ★ पोस्ता की बोड़ी, सौंफ, सोंठ, दूनी शक्कर, बेलगिरी सब दवा बराबर लेकर पानी के साथ 5 ग्राम फांक लेने से पेचिश ठीक हो जाती है। ★ गूलर की पत्तियाँ 10 ग्राम लेकर पानी के साथ ठण्डाई की भांति पीस लें और 200 ग्राम पानी में मिलाकर दें। हर प्रकार के दस्त बन्द हो जायेंगे। ★ सौंफ और सफेद जीरा सम भाग लेकर तवे पर भून लें और बारीक पीस कर 3-3 ग्राम पानी में मिलाकर दें। हर प्रकार के दस्त बंद हो जायेंगे।

आँव, पेचिश का उपचार

गूलर की पत्तियाँ 10 ग्राम लेकर पानी के साथ ठण्डाई की भांति पीस लें और 200 ग्राम पानी में मिलाकर दें। हर प्रकार के दस्त बंद हो जायेंगे।

★ सौंफ और सफेद जीरा सम भाग लेकर तवे पर भून लें और बारीक पीस कर 3-3 ग्राम 2-3 बार ताजा पानी से खिलायें। दस्त बन्द करने के लिए अत्यन्त सरल, सस्ता और चमत्कारी इलाज है। ★ पेचिश होते ही पानी के सिवा और कुछ न लेना चाहिए, गरम पानी पीना लाभकारी होगा। तीन–चार उपवास के बाद उबली तरकारी का रस लेना चाहिए। 250 ग्राम भर की मात्रा में तीन बार दिन में रस लेना उचित है। जब आँव हो जाये तब उबली तरकारी का रस एक या दो बार लेना चाहिए। गाय का ताजा मट्‌ठा दिन में डेढ़–दो किलो तक लेना चाहिए। एक बार में 250 ग्राम भर लें, धीरे–धीरे चाय की तरह पीयें। ★ आँव शुरू होते ही गुनगुने पानी का एनिमा लेना भी आवश्यक

है। पानी में नींबू, नमक आदि कुछ भी नहीं मिलाना चाहिए। प्रातः–सायं ठण्डी मिट्‌टी की पट्‌टी पेडू पर रखना चाहिए। आधा घंटे तक पट्‌टी रखकर मिट्‌टी फेंक देना चाहिए। ★ भोजन में कच्चा केला भुना हुआ या पका केला, आलू भुना हुआ, कच्चा बेल भुना हुआ या पका बेल, मट्‌ठा का सेवन लाभकारी है। पेट में मरोड़ हो तो मिट्‌टी की गरम पट्‌टी रखना चाहिए। दर्द न हो तो पेट को सेंक कर गरम करके फिर ठण्डी मिट्‌टी की पट्‌टी आधा घण्टा बाँधने से बहुत ही लाभ होता है। ★ गुनगुने या ताजे पानी के साथ नींबू का या सन्तरे का रस मिलाकर पीना बहुत लाभकारी होगा, इससे पेट का दर्द दूर होगा। ★ फिर भी संग्रहणी की प्रथम दवा तो मट्‌ठा ही है, मट्‌ठा को दिन में कई बार लेना चाहिए। चार दिन बाद दस्त कम होने या कब्ज बढ़ने पर तरोई उबाल कर लेना उचित है, फिर पालक का साग या पानी में मट्‌ठा मिलाकर पीना रोगनाशक है। इससे संग्रहणी नष्ट हो जाती है। ★ आँव के दस्त में सूखा बेल, पुराना गुड़, काली मिर्च पीसकर बराबर मात्रा में 15 ग्राम पी लें। अथवा 10-10 ग्राम ईसबगोल मिश्री मिलाकर फाँक लें। खून आता हो तो दूब का रस 20 ग्राम पियें।

शूल की दवा

1. हरड़ चूर्ण, 5 ग्रा. घी, गुड़ 10 ग्रा. मिलाकर खाने से शूल शान्त होता है। मिश्री मिलाकर त्रिफला चूर्ण को गर्म जल में खाने से हर प्रकार के शूल नष्ट हो जाते हैं।

2. सांभर नमक 20 ग्रा. महीन पीसकर फाँक लेने से (जल नहीं पीना चाहिए) शूल दर्द शान्त होता है।

3. इन्द्रायण जड़, सोंठ, काली मिर्च, पीपल 5-6 ग्राम खुराक पानी के साथ लेने से असहनीय शूल पीड़ा दूर होती है।

निसोथ 80 ग्रा., हरड़ की छाल 40 ग्रा., सोंठ 20 ग्रा., काला नमक 10 ग्रा. सब पीसकर चूर्ण बना लें। 8 ग्रा. दवा गुनगुने पानी के साथ देने से शूल नष्ट हो जाता है।

काली मिर्च 6 ग्रा., 250 ग्रा. दूध में औटा कर पिलाने से उदर शूल नष्ट हो जाता है।

पेट की गैस पर

1. मदार के फूल के भीतर का हिस्सा जितना हो, उतनी ही काली मिर्च, काला नमक, पीस कर मटर के बराबर गोली बना लें, पानी के साथ खाने से लाभ होता है।

उदावर्त रोग मट्ठा, हींग, सोंठ, गुड़ और भुना सुहागा इसके सेवन से उदावर्त रोग नष्ट हो जाता है।

गुल्म रोग पर बड़ी हरड़ का चूर्ण, रेंड़ी का तेल, गर्म दूध में पिलाने से दस्त साफ होता है। वात से पैदा गुल्म रोग दूर हो जाता है।

रक्त गुल्म केवल स्त्रियों को होता है। नमक, सोंठ, पीपल, जीरा, काली मिर्च इनका चूर्ण घीग्वार के रस में मिलाकर खाने से रोग जड़ से चला जाता है।

मरोड़ सहित पेचिश की दवा

1. आँव आने पर छोटी हर्र का काढ़ा 20 ग्रा., अरंड का तेल 10 ग्रा. शाम को पिला दो, प्रातः समय हिंग्वाष्टक चूर्ण 5 ग्रा., अफीम 1/4 ग्रा. मिलाकर गरम जल के साथ देते रहो। प्रवाहिका पेचिश नष्ट हो जाएगी।

2. सफेद राल 3 ग्रा. चीनी, 3 ग्रा. जल के साथ तीन खुराक नित्य दो। हरसिंगार के पत्तों का रस 3 बूँद बताशे के साथ तीन खुराक दो।

3. सोंठ, काली मिर्च, बड़ी हर्र का छिलका बराबर भाग लेकर घी से तवा में भून लो, उतना ही काला नमक मिलाकर 2.5 ग्रा. खुराक 125 ग्रा. दही के साथ दिन में दो-तीन खुराक देने से पेचिश बंद होती है।

अतिसार की दवा

1. गूलर की कोंपल 10 ग्रा. पानी के साथ दिन में तीन-चार बार पीने से अथवा गूलर का दूध 1/10 ग्रा. शक्कर के साथ खाने से दस्त बन्द हो जाते हैं।

2. सफेद दूब, बरगद की जटाएँ, लटजीरा के जव (बीज) बराबर मात्रा में लेकर सिल पर पीस कर छानकर पानी के साथ शरबत बनाकर पीने से दस्त बन्द हो जाते हैं।

3. आंवला को पानी के साथ पीस कर नाभि के चारों ओर दीवार-सी बना दो, बीच में अदरक का रस भर दो, तुरन्त लाभ होगा।

मन्दाग्नि – एक-एक ग्राम सैन्धव नमक और भुंजी हुई हींग प्रतिदिन भोजन के पहले ग्रास के साथ खायें, भोजन के कुछ पहले नमक के साथ थोड़ा-सा कच्चा अदरक भी सेवन करें।

खूनी दस्त की दवा

1. जंगली बनगोभी की जड़ या पत्ता 5 ग्रा. लेकर बकरी के 50 ग्रा. दूध के साथ 5 काली मिर्च मिलाकर पीसकर तीन बार देने से चाहे जैसे भी खूनी दस्त आते हों, बन्द हो जाते हैं। दूध न मिले तो पानी के साथ ही पीसकर देना चाहिए।

2. जामुन की छाल का गूदा 250 ग्रा. पानी में 12 घण्टे डाल कर गूदा मलकर छानकर सुबह-शाम पीने से खूनी दस्त बन्द हो जाते हैं।

3. दो ग्राम घी में भुनी हुई 3 ग्रा. भांग को शहद में मिलाकर रात्रि में चाटने से नींद खून आती है। प्रत्येक प्रकार के दस्त, संग्रहणी और बदहजमी दूर हो जाती है।

4. जायफल का चूर्ण आधा ग्रा. से 1 ग्राम तक, पानी अथवा दही के पानी के साथ दिन में दो बार खिलाने से हर प्रकार के दस्त में तुरन्त आराम हो जाता है।

5. 50 ग्रा. चावलों को 250 ग्रा. पानी में भिगो दें। 2 घण्टे बाद चावलों का पानी तैयार हो जाएगा। इस पानी में मिश्री मिलाकर पीने से खूनी दस्त बन्द हो जाते हैं। गूलर की पत्तियाँ 10 ग्रा. लेकर बारीक पीस लें और 250 ग्रा. पानी में छान लें। इस पानी के पिलाने से हर प्रकार का दस्त बंद हो जाता है।

दालचीनी को पीसकर बारीक कर लें। 2 ग्रा. चूर्ण प्रतिदिन ताजा पानी से दें। अतिसार मिट जाता है।

वायुगोला पर

1. एलुआ, खील सुहागा, काली मिर्च, हींग, काला नमक, सबको घीगुवार के गूदे में खरल कर चने के बराबर गोली बना लो, एक गोली पानी के साथ दो।

प्राकृतिक उपचार – 15-20 दिन मिट्टी की पट्टी 45 मिनट सोते समय गरम सेंक देकर बांधें। दिन में 3-4 बार नींबू का गरम पानी पियें। भोजन में सब्जी रोटी लें, दही मट्ठा भी ले सकते हैं। बोतलों में गरम पानी भरकर सेंक देने से भी लाभ होता है।

पेट फूलना – नमक एक ग्रा. और अजवायन 5 ग्रा. मिलाकर खायें।

पेट के कीड़ों पर

1. आड़ू, अनार, नीम के पत्तों को पीसकर या केवल आड़ू के पत्तों को पीसकर खिलाने से पेट के कीड़े नष्ट होंगे।

2. बिंडक चूर्ण 20 ग्रा. शहद के साथ देने से कीड़े मर जायेंगे।

प्राकृतिक उपचार – गरम पानी में 2 ग्रा. नमक नींबू का रस डालकर एनिमा 8-10 दिन लेना चाहिए। जब तक एनिमा लें, दही उबली सब्जी खायें। नीम को उबालकर उसके पानी से भी एनिमा लेने से लाभ होता है। ★ बिडंग चूर्ण 4 ग्रा. शहद के साथ लें या नीम की पत्ती का रस 5 ग्रा. पी लें। ★ अण्डी के पत्ते का अर्क गुदा द्वार पर लगाने से पेट के कीड़े मर जाते हैं। ★ गुवारपाठे के रस से एलवे को पीस कर मूंग बराबर गोली बना लो। सोते समय 10-15 ग्रम गरम जल के साथ निगल जायें, इससे पेट के कीड़े मरेंगे।

नीम की चार–छः नरम पत्ती चार दिन खाने से कीड़े मर जाते हैं।

उदरकृमि

नींबू के पत्तों का रस 10 ग्रा., शहद 10 ग्रा. दोनों को मिलाकर पिलाने से उदरकृमि नष्ट होता है। ★ बड़ी हरड़ (पीली हरड़) के छिलकों का चूर्ण 10 ग्रा. रात्रि में सोते समय गुनगुने पानी के साथ 3-4 दिन तक प्रयोग करने से भी पेट के कीड़े मर जाते हैं। ★ बच्चों को 6 ग्रा. नारियल का तेल पिलाने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

ज्वर

जाड़े के ज्वर में आक की कली गुड़ के साथ खिलाओ। लटजीरा की पत्ती 5 काली मिर्च देने से जाड़ा देकर आने वाला ज्वर दूर होता है।

पुराना ज्वर – 10 ग्रा. चने की भूसी रात को मिट्टी के पात्र में भिगो दें। प्रातः पानी निथार कर पिलाने से 40 दिन में तपेदिक भी दूर होता है।

अतरा ज्वर लाल मिर्च पीस कर नाखूनों में लेप कर दो।

कीड़े निकलना

खरगोश की मींगनी (बीट) गुड़ में लपेटकर निगल जायें। ऊपर से चादर ओढ़कर धूप में बैठें। थोड़ी देर में कीड़े निकलेंगे। जब कीड़े निकलने बन्द हो जायें तब उठ जायें। एक दिन छोड़कर तीसरे दिन फिर खायें, कीड़े निकलने बन्द हो जायें, तब दवाई बंद कर दें।

तीसरे–चौथे दिन आने वाला बुखार

सिरस के फल, हल्दी, दारू हल्दी, तीनों वस्तुओं को खूब पीसकर और इसमें थोड़ा–सा घी मिलाकर ज्वर के रोगी को नस्य (सुंघा) दें। इससे भयंकर बुखार भी शांत हो जाता है।

फिटकरी को बारीक पीसकर सुरक्षित रख लें। 2 ग्रेन से 4 ग्रेन दवा लेकर और इसमें तनिक–सी खांड मिलाकर बुखार चढ़ने से 4 घण्टा पूर्व पानी के साथ रोगी को फँका दो। दूसरी मात्रा बुखार चढ़ने से 2 घण्टा पूर्व दें। बुखार नहीं चढ़ेगा। यदि पहले दिन के प्रयोग से बुखार न रुके तो दूसरे दिन प्रयोग करायें। निःसन्देह बुखार नहीं चढ़ेगा।

निमोनिया

अदरक अथवा तुलसी के पत्तों का रस 6 ग्रा., शहद 6 ग्रा. दोनों को मिलाकर दिन में 2-3 बार दें। इस औषधि के सेवन से किसी इंजेक्शन की आवश्यकता नहीं रहती। खांसी, बलगम, दर्द आदि भी ठीक हो जाते हैं।

पेट का रिहाई दर्द

सोंठ, काली मिर्च, तलाबी हींग, काला नमक, बराबर लेकर कूट–छानकर थोड़ा गुग्गुल, गुलाब जल में भिगोकर पाव भर छानकर दवा मिलाकर गोली बना लो। सोते समय 2 गोली 2 घूंट पानी से खाना चाहिए। इससे दर्द जाता रहता है।

पीठ के दर्द की दवा

असगन्ध नागौरी, सोंठ, मीठा सुरजन, सोडा सेलीसियास बराबर मिलाकर 50 ग्रा. दूध में मिलाकर जाड़े में सेवन करने से पीठ के अन्दर का दर्द जाता रहता है।

प्राकृतिक उपचार – गरम–ठंडा स्नान, रीढ़ की पट्टी 2-3 दिन उपवास, नींबू का पानी एनिमा लेने से दर्द ठीक होता है।

कमर दर्द हो तो अजवाइन गरम कर चबाते रहो, बाद में दूध पी लो, दर्द कम होगा। जहाँ दर्द होता हो, 5 मिनट तक गरम सेंक, दो मिनट ठंडा सेंक 2-3 बार दिन में करें, इससे अधिक लाभ होगा। तारपीन का तेल कमर में मलने से भी दर्द दूर होता है।

किसी–किसी दर्द में मिट्टी की पट्टी 5 मिनट गरम सेंक देकर नित्य आधा घण्टे चढ़ाने से लाभ होता है। चोट के दर्द में तो यह अवश्य लाभ करती है। ★ बदहजमी, दस्त, कै की दवा अमृतधारा चार–पाँच बूँद पानी या बताशा के साथ देना चाहिए।

अमृतधारा बनाने की विधि – पिपरमेंट 10 ग्रा., कपूर 10 ग्रा., अजवाइन का सत 1/2 ग्रा., दालचीनी का सत 10 ग्रा., लौंग का सत 1/2 ग्रा., छोटी इलायची का सत 1/2 ग्रा. सब चीजें मिलाकर शीशी में काग बन्द करके रख दो, दवा बन जाएगी। 2 से 5 बूंद तक पानी के साथ दी जाए।

कै-दस्त पर प्राकृतिक उपचार – नींबू का रस जल में मिला लें। दो–चार बार चूसते हुए पिलाओ। पेडू में मिट्टी की पट्टी दो–तीन बार रखो। बदहजमी, दस्त, कै बन्द हो जाएगी। ज्वर न हो तो गर्म पानी का एनिमा लो।

लू लगने पर

1. भीगी चादर कम्बल के ऊपर बिछा कर रोगी को लिटा कर एक चादर लपेटो, फिर दूसरी लपेटो, फिर कम्बल पलट दो। एक घण्टे बाद पसीना गीले तौलिये से पोंछ डालो। कम्बल से उढ़ा दो, नींबू का पानी चूसते हुए पिलाओ।

2. सूखे चने का साग पानी में भिगोकर कई बार पिलाने से लाभ होता है। हरे चने का साग प्रथम ही सुखा के रख लेना चाहिए। 106 डिग्री ज्वर चढ़ा हो तो वह भी चने का साग पानी के साथ पिलाने से उतर जाता है।

गरम हवा में निकलने के प्रथम ही पानी पी लेना चाहिए। कान बांध लेना चाहिए और सिर पर भीगा तौलिया डाल लेना चाहिए। नींबू पानी में डालकर नित्य पियें। कच्चा आम का पानी पीने से लू नहीं लगती और लगने पर भी लाभ होता है।

हैजा का उपचार

गीली एक इंच मोटी मिट्टी की पट्टी पेट के ऊपर चढ़ा कर दस मिनट में बदली जाये। गुनगुना पानी नींबू डालकर पिलाते रहें। पानी चूसते हुए पीना चाहिए। ★ ठण्डे पानी में तत्काल स्नान कराओ, हैजे का असर समाप्त होगा।

औषधि – मदार का गूदा 25 ग्रा. बारीक पीसकर 10 ग्रा. अदरक के रस में बारीक खरल कर चने बराबर गोली बनायें। अर्क या गुलाब पानी के साथ एक गोली खिलानी चाहिए।

एक चम्मच पानी में चौथाई नींबू का रस मिला कर देते रहो। कमर स्नान देने से शीघ्र ही लाभ हो जाता है। कै दस्त होने पर दूसरे दिन कुछ भोजन न देकर फलों का रस देते रहें। कै–दस्त होने की दशा में यदि मिट्टी न मिले तो मोटे वस्त्र ही भिगोकर पेट पर रखते रहो।

भुनी सोंठ 10 ग्रा., सेंधा नमक 10 ग्रा. महीन पीसकर शरीर पर रगड़ने से पसीना बंद होता है। ★ 1/4 किग्रा. कलमीशोरा, 1/4 किलो पानी में घोलकर 2 चमच्च प्रति खुराक तीन बार पिलाने से मूत्र उतरता है। ★ मोरपंख भस्म 1 ग्रा., पीपर चूर्ण 2 ग्रा., मधु 2 ग्रा. तीन–चार खुराक देने से हैजे की कै बन्द होती है। ★ नीम की गाँठों को पीसकर पानी के साथ पिलाने से हैजा नष्ट होता है। कै होने पर भी पिलाते रहना चाहिए। दस्त होने पर पानी नहीं पिलाना चाहिए।

प्यास, जलन, कै

आम के पत्ते 20 ग्रा., जामुन के पत्ते 20 ग्रा. दोनों को 400 ग्रा. पानी में औटाएं। 100 ग्रा. पानी रहने पर उतार लें। ठण्डा होने पर छानकर तथा शहद मिलाकर मरीज को पिला दें। इससे हर प्रकार की उल्टियाँ तुरन्त रुक जाती हैं। ★ कुटकी के 5 ग्रा. चूर्ण को शहद में मिलाकर चाटने से भी उल्टियाँ तुरन्त बंद हो जाती हैं।

यकृत रोग की दवा

1. शुद्ध नौसादर 1/2 ग्रा., लौह भस्म 1 ग्रा., पीपर का क्वाथ 25 ग्रा. प्रातः–सायं सेवन करने से यकृत रोग नष्ट होता है।

2. लोहासव 25 ग्रा. भोजन के बाद जल के साथ सेवन करें।

3. हल्दी चूर्ण 1/2 ग्रा. सेंधा नमक 1/2 ग्रा. घीग्वार रस 1 ग्रा. दोनों समय सेवन करने से यकृत बढ़ना बन्द होता है।

प्लीहा तिल्ली की दवा

1. लोहासव 10 ग्रा. जल के साथ देने से अथवा वृहत लोकनाथ रस 1/2 ग्रा. शहद के साथ लेने से तिल्ली नष्ट होती है।

2. शुद्ध नौसादर 1/2 ग्रा. पके पपीते के साथ प्रातः–सायं लेने से तिल्ली दूर होती है।

3. 1 ग्रा. झाऊ के पत्ते पीसकर शक्कर के साथ खाने से शर्तिया लाभ होता है।

4. 1 ग्रा. सुज्जी गुड़ के साथ बीस दिन तक खाने से लाभ हो जाता है।

तिल्ली का उपचार

1. देशी अजवाइन मदार के दूध में भिगो कर छाया में सुखा लो, फिर कागजी नींबू के रस में खरल कर 1/4 ग्रा. की गोली बनाकर एक–एक गोली जल के साथ दोनों समय खाने से लाभ हो जाएगा।

2. गन्धक का तेजाब 10 ग्रा., कलमीशोरा 30 ग्रा., हराकसीस 50 ग्रा. , कुनैन 2 ग्रा., सत फौलाद विलायती 2 ग्रा. सबको 250 ग्रा. पानी में मिलाकर रख दो। खुराक 50 ग्रा. में 100 ग्रा. तक लें। दर्द में उसी समय आराम होगा। सात दिन दवा खिलाओ।

3. चुटकी भर गंगा की बालू खाकर पानी पीने से भी लाभ होता है।

4. **प्राकृतिक उपचार** – एक महीने तक मिट्टी की पट्टी पेडू पर चढ़ावें। भोजन में उबली सब्जी, दही, मट्ठा, नींबू का पानी बराबर पियें।

5. नौसादर चूना बराबर लेकर ओस में रख दो, प्रातः शीशी में बन्द करके रखो। बताशे के साथ एक बूंद नित्य खाते रहो।

6. बड़ी हरड़ का छिलका और पुराना गुड़ दोनों 6-6 ग्रा. कूट–पीसकर दोनों को मिला लें। प्रतिदिन प्रातः ताजा पानी के साथ खिलायें। तिल्ली नष्ट हो जायेगी।

7. छोटी पीपल 1 ग्रा. को अर्क सौंफ में घिसकर अथवा दूध में उबालकर पिलाने से बच्चों की तिल्ली ठीक हो जाती है।

प्लेग का उपचार

1. नागफनी के पत्ते के कांटे निकालकर भीतर चीरकर उसी में राई, अजवाइन, हींग पीस कर भर दो। उसे तवे में डालकर पकाओ। उसी पत्ते को प्लेग की गिलटी पर बांध दो, गिल्टी बैठ जायेगी। कसर रहे तो दुबारा–तिबारा बाँधो।

2. नीला थोथा पानी में घिसकर गिल्टी पर लगाने से गिल्टी बैठ जाती है।

3. अपने मूत्र में कपड़ा भिगोकर गिल्टी पर रखना लाभकारी है। स्वमूत्र सेवन भी लाभकारी है।

4. प्लेग की गिल्टी पर दिन में चार–पाँच बार मिट्टी की मोटी पट्टी रखिये, बीच में गरम–ठण्डी पट्टी से सेंक भी दीजिए। गिल्टी बैठ जाएगी। रोगी को नींबू का पानी बराबर पिलायें।

बुखार की हालत में पेडू़ पर मिट्टी की पट्टियाँ, अधिक बुखार में गीला तौलिया भिगोकर सिर पर रखें, सारे शरीर को पोंछ दें। पोंछते समय कम्बल उढ़ाये रखें, हवा न लगे।

आमवात की दवा

सोंठ, हरड़ का चूर्ण खाने से आमवात चला जाता है। नित्य रात को 125 ग्रा. खजूर भिगो दें। सबेरे मलकर रस निकाल लो और पी लो। लाभप्रद दवा है। ★ वाष्प स्नान एनिमा दो। सूर्य किरणों में नंगे शरीर आधा घण्टा लेटकर फिर स्नान करना भी पूर्ण लाभकारी है।

ज्वर का उपचार

1. जब तक ज्वर न उतरे तब तक उपवास करना है।

2. उपवास काल में गरम या ठण्डे जल के साथ नींबू का रस पीना है।

3. किशमिश का भिगोया पानी भी कमजोर रोगी ले सकता है।

4. टाइफाइड में दूध फाड़ कर पानी तीन–तीन घण्टे में देना चाहिए। दूध गाय का ही होना चाहिए। बुखार छूटने पर दूध पानी मिलाकर पीना चाहिए। फिर फल–दूध लेना चाहिए।

5. यदि प्रथम दिन ही परेशानी हो और ज्वर 102-103 हो तो ज्वर कम होने पर एक बार एनिमा दीजिए और एक बार भीगे कपड़े से सारा शरीर पोंछिए। दूसरे–तीसरे दिन भी एनिमा और बदन पोंछने से ज्वर चला जाएगा।

6. यदि ज्वर चढ़ जाए तो एनिमा के दो–तीन घंटे बाद सारे शरीर में गीली चादर की लपेट या कमर स्नान दीजिए। गर्मी में 10 मिनट , जाड़े में 7 मिनट कमर स्नान दें। भयंकर ज्वर में दोनों समय एनिमा देना चाहिए और एक बार भीगे कपड़े से सारा शरीर पोंछिए। दूसरे–तीसरे दिन भी एनिमा और बदन पोंछने से ज्वर चला जाएगा।

7. दिन में तीन या चार बार मिट्टी की पट्टी रखने से भी तेज ज्वर शान्त हो जाता है।

8. ज्वर में दूध या अन्न बिल्कुल नहीं देना चाहिए।

9. ज्वर में पतले दस्त आते हों तो एनिमा देना चाहिए।

10. 103 से ज्वर अधिक हो तो सिर पर गीले कपड़े की पट्टी रखिए। पट्टी गरम होते ही बदलते रहिए। पेट पर मिट्टी की पट्टी रखिए।

11. ज्वर की दशा में नित्य कमरा बन्द कर गीले वस्त्र से रोगी का बदन पोंछना आवश्यक है।

12. शरीर को गीले कपड़े से पोंछने के बाद उसी क्षण सूखे कपड़े से रगड़कर सुखा देना चाहिए।

13. प्रथम रीढ़ पोंछ कर सुखा दो, फिर एक–एक हाथ, फिर पैर, फिर सिर को धोकर सुखा दो। तेज ज्वर हो तो तीन घण्टे पर फिर स्पंज दो।

14. तेज ज्वर में दोपहर से शाम तक दो बार मिट्टी की पट्टी रखिए। मलेरिया–टाइफाइड में तीन–चार बार मिट्टी स्पंज देने से ज्वर उतर जाता है।

ज्वर की दवा

1. करज्ज की गिरी 20 ग्रा., सेंधा नमक 20 ग्रा. चूर्ण बनाकर 1/2 ग्रा. प्रातः सायं पानी के साथ चढ़े बुखार में भी दिया जाए।

2. करज्जुवे के पत्ते तवा पर आंच देकर चूर्ण किया जाए। 1/2 ग्रा. सुबह–शाम ताजे पानी के साथ दो। चढ़े बुखार में भी दिया जाए।

3. लाल फिटकरी 125 ग्रा. पीसकर मदार (आक) के दूध में भिगोकर सुखा लो। फिर मिट्टी के बरतन में सम्पुट कर पाँच–दस उपलों की आंच में फूँक लो, ठण्डा हो जाने पर दवा निकालकर पीस लो। खुराक 1 चावल बराबर गाय के दूध के साथ दो। खाँसी–बुखार, तपेदिक ज्वर के लिए लाभकारी है।

4. गेरू 25 ग्रा., भुनी फिटकरी 50 ग्रा., शक्कर सुर्ख 150 ग्रा. मिलाकर दिन में दो–तीन बार 1/2 ग्रा. खुराक ताजे पानी के साथ दो।

5. रविवार को सफेद कनेर की जड़ कान पर बांध लेने से भी ज्वर शान्त होता है।

6. गुलाबी फिटकरी भूनकर चावल बराबर बताशे के साथ ज्वर आने के पहले खा लेने से ज्वर नहीं आता।

7. तिजारी ज्वर में प्रातःकाल लाल फिटकरी की भस्म 1/4 ग्रा. में 1/2 ग्रा. तक अर्क गुलाब के साथ खाने से लाभ होता है।

8. मियादी ज्वर में 10 ग्रा. खूबकला, 500 ग्रा. जल में उबालो। आधा रह जाने पर छानकर देने से टाइफाइड मियाद के प्रथम ही उतर जाता है। अन्य प्रकार के ज्वर में भी इसी प्रकार जल पिलाना चाहिए।

9. मोतीझाला (माता) निकलने पर भी खूबकला का उबला जल देना बहुत ही लाभकारी है।

10. हुरहुर की पत्तियों का रस 10 ग्रा. देने से मलेरिया दूर होता है। तीन बार ज्वर आ चुकने पर यह दवा देनी चाहिए।

11. कुकरौंधा के पत्तों का तीन बूँद रस दोनों कानों में डालने से मलेरिया दूर हो जाता है।

12. फ्लू बुखार में शहद शुद्ध 20 ग्रा., नमक सेंधा आधा ग्रा., हल्दी आधा ग्रा., खौलता हुआ पानी 80 ग्रा. तीनों वस्तुओं को उबलते हुए पानी में डालकर रात्रि में सोते समय सुहाता–सुहाता पिला दें। प्रातःकाल तक बुखार और जुकाम गायब हो जायेगा। ★ अतरा ज्वर में हुरहुर के पत्ते पीसकर दाहिनी कलाई में ऊपर थोड़ी फिटकरी रख लो। उस जगह छाला तो पड़ जायेगा, पर अतरा ज्वर नहीं आयेगा।

टी. बी. (तपेदिक) में

करेले के पत्ते 25 ग्रा., मुश्क काफूर 10 ग्रा., बारीक पीसकर घोंटकर 1/4 ग्रा. की गोली बनाकर ज्वर आने के 4 घण्टे पूर्व पानी के साथ खिला दो। ज्वर नहीं आएगा। ★ लहसुन का हरा पत्ता, मसल कर पोटली बाँधकर सूंघना चाहिए, नित्य हवन का धुआँ लेना चाहिए।

मलेरिया ज्वर में लाल भुनी फिटकरी 1 ग्रा., मिश्री 1/4 ग्रा., गरम जल के साथ प्रातः–सायं काल देने से ज्वर नष्ट होता है।

सर्दी का बुखार – तुलसी के पत्ते 10, काली मिर्च 10, खूबकला 10 ग्रा., पोदीना 5 ग्रा., धनिया 10 ग्रा., 400 ग्रा. पानी में खौलाकर 100 ग्रा. रह जाने पर 10 ग्रा. मिश्री मिला कर पीना चाहिए।

बुखार में जलन – पेट में जलन हो तो सफेद चंदन घिसकर अन्दाज 20 ग्रा., नाभि में डाल दें। सारे शरीर में जलन हो तो नाभि पर काँसे की कटोरी रखकर एक हाथ ऊँचे से पानी की धार छोड़ें, दस मिनट में जलन मिट सकती है।

मलेरिया ज्वर – (श्यामा) तुलसी के पत्ते 11 और काली मिर्च 11 का काढ़ा बुखार चढ़े रहने और उतरने पर भी पीता रहे। अपामार्ग की जड़ लाल रेशम से भुजा पर बाँधनी चाहिए। 10 पत्ते तुलसी के 10 काली मिर्च के साथ रोज चबाने चाहिए।

फोड़े–फुन्सी

प्रातः 5 ग्रा. नीम की पत्ती पीस कर पानी के साथ पीना बहुत लाभकारी है।

1. **मलहम** – सफेदा कासगरी 1/2 ग्रा., मुरदासंख 1/2 ग्रा., सिन्दूरी 1 ग्राम, हल्दी 1 ग्रा., फिटकरी भुनी 1/4 ग्रा., तूतिया भुना 1/4 ग्रा., सरसों का तेल 10 ग्रा., मोम 1 ग्रा.। मोम को तेल में पिघला कर सब दवा छानकर, मिलाकर घाव में फुन्सी पर लगाओ, अनुभूत है।

2. किसी बरतन में गाय का गोबर, भैंस का मूत्र इतना डालो कि दही–सा गाढ़ा हो जाये, रात भर रख दो। प्रातः शरीर पर मल कर धूम में सुखा लो, फिर स्नान कर कपूर मिला तेल लगा लो। सूखी खुजली चली जायेगी।

3. **खुजली में** – हल्दी लुगदी, आक मदार के पत्तों का पानी सरसों के तेल में पकाएँ। जब लुगदी रह जाये तब वही तेल लगायें।

4. **खुजली में** – दाद-खुजली में मूली के बीज पानी में पीस कर गरम कर लगाना लाभकारी है। नीम के पत्ते को पिलाते रहो।

5. खुजली चर्म रोग में गोबर मिट्टी में मिलाकर शरीर में मल कर धूप में बैठें, सूखने पर स्नान कर लें। इसी से लाभ होगा और कोई दवा न करें।

6. पालक, मूली के पत्ते, प्याज, टमाटर, गाजर, अमरूद, पपीता खिलाओ। दोपहर तक कुछ न दो। भोजन में हरी सब्जी, सायंकाल फल दो। शाम को खाली पेट मिट्टी बाँध कर एनिमा लेना बहुत लाभकारी होगा। मिट्टी की पट्टी पर बाँध दो।

7. किसी प्रकार की सूजन हो, फोड़ा हो, अंगुली की विषहरी हो, सुलभ लाभकारी उपचार यही है कि शुद्ध मिट्टी लपसी की तरह सानकर सूजन या फोड़े के स्थान पर चारों ओर मोटी पट्टी बाँध दो, 20-20 मिनट बाद पट्टी बदल दो, दिन में तीन बार बाँधने से सूजन बैठ जायेगी, फोड़ा या तो बैठ जायेगा या पककर फट जायेगा। विषहरी में पट्टी बराबर बदलता रहे। नई मिट्टी की पट्टी 20 मिनट बाद बदलकर चढ़ाता रहे और कोई दवा न करे। लाभ निश्चित है।

8. या फिर चूना साबुन एक पहर में तीन-चार बार लगाने से सूजन बैठ जाएगी। अजवाइन नींबू के रस में पीस कर लेप करें।

9. ग्वारपाठे को गूदा के ऊपर का बक्कल छीलकर वही पत्ता गूदा की ओर नमक डालकर सूजन पर बाँध दो तो सूजन बैठ जाएगी।

10. रसौला पर कुकरौंधा के पत्ता में तेल लगाकर बाँधता रहे।

11. अनन्तमूल की जड़ पीसकर उसका चारों ओर लेप करें। (अनन्तमूल जड़ी है।)

12. जब फोड़ा निकल रहा हो तब पीपल का 1 पत्ता गर्म कर सीधी ओर से फोड़े पर बाँध दें। फोड़ा वहीं का वहीं बैठ जायेगा। सस्ती और चमत्कारी दवा है।

13. पत्थर के कोयले को एकदम सफेद राख करें व मक्खन में मिलाकर लगायें। हर प्रकार के घाव व फुन्सी के लिए लाभदायक है।

14. कनेर की जड़ की छाल को पानी में पीसकर पके फोड़े पर लेप करने से फोड़ा 3-4 घण्टे में ही फूट जाता है।

15. चाहे जैसा भी फोड़ा हो यदि व न पकता हो और न फूटता हो तो ऐसे व्यक्ति को सहजन की सब्जी (साग) खाने को दें और सहजन के पत्तों का रस और जड़ की छाल की लुगदी बनाकर फोड़े पर बांध दें। इससे फोड़ा बैठ जाएगा।

दाद की दवा

रिंगरिंग नामक अंग्रेजी दवा सोते समय लगाने से दाद दूर होता है। मूली के बीज नींबू के रस में खरल कर गोलियाँ बना लो। इन गोलियों को लगाने से दाद दूर हो जाता है। मूली के बीज पानी में पीस कर आग में गरम कर के दाद में लगा दो। प्रथम दिन लगेगा, फिर दूसरे दिन कम लगेगा। ठीक होने पर नहीं लगेगा। पुराना दाद चला जाएगा।

कुचला सिरके में पीस कर लगाने से दाद नष्ट हो जाता है। मदार का दूध लगाने से भी दाद नष्ट हो जाता है। ★ पपीता का दूध दाद-उकौता में लगाने से लाभ होता है। ★ माजूफल का चूर्ण 80 ग्रा., इमली की छाल की भस्म 10 ग्रा., कपूर 5 ग्रा., नारियल के तेल में मिलाकर लगायें। ★ नीम के पत्तों को दही में पीसकर दाद पर लगाने से दादा जड़-मूल से नष्ट हो जाता है।

हल्दी को बारीक पीसकर और पानी में गूँथकर लेप करने से पुराने से पुराने दाद बिना किसी कष्ट के दूर हो जाता है। ★ पोस्टकार्ड को जलाकर इसकी राख बना लें। इस राख को सरसों के तेल में मिलाकर दाद पर लगायें। दाद को जड़-मूल से नष्ट करने वाली अनुभूत चिकित्सा है।

खुजली की दवा

नारियल के तेल में नींबू का रस मिलाकर लगाने से खुजली दूर होती है। ★ स्वमूत्र लगाने से भी खुजली दूर होती है।

25 ग्रा. नीम की कोपल पीसकर 15 दिन लगातार पीने से से खुजली दूर होती है। कलमी शोरा कडुवे तेल में मिलाकर मलने से खुजली दूर हो जाती है। ★ 1/3 ग्रा. शुद्ध गन्धक केले में दबाकर या शहद के साथ प्रतिदिन

खायें। चालमोगरे का तेल या कपूर मिलाया हुआ नारियल का तेल लगाकर धूप में बैठें। नीम के पत्तों के जल से धोवें। ★ 50 ग्रा. चमेली के तेल में 5 ग्रा. कपूर मिलाकर मालिश करने से खुजली दूर होती है। ★ महामंजिष्ठाद्यरिष्ठ 25 ग्रा. भोजनोपरान्त दोनों समय लेने से रक्त विकार दूर होते हैं। ★ बड़ के पत्तों की राख को सरसों के तेल में मिलाकर लगाने से भी खुजली जल्द ही दूर हो जाती है। ★ 60 ग्रा. हल्दी पीसकर 4 ली. पानी में गर्म करें। जब 1 ली. पानी रह जाये तो उतार लें। ठण्डा करके छान कर बोतल में भरकर रख लें। रात्रि में सोते समय सारे शरीर में लगाने से खुजली दूर हो जायेगी।

अकौता एक्जिमा का प्राकृतिक उपचार

1. जिसे अकौता में अधिक कष्ट हो, उसे तीन दिन जल में नींबू का रस पिलाकर उपवास कराओ।

2. एनिमा नित्य प्रातः लेना आवश्यक होगा। पेट पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी एक या दो बार रखो।

3. अकौता के स्थान पर तीन बार मिट्टी की पट्टी 1-1 घंटा रखने दो और रात में सोते समय मिट्टी बाँध दो।

4. उपवास के बाद सब्जी और फलों का सेवन कुछ दिन अधिक करना चाहिए। अन्न बहुत कम लेना चाहिए।

5. साधारण अकौता के स्थान में मिट्टी की पट्टी नित्य ही प्रातः और सोते समय 1 इंच मोटी और अकौता के स्थान से दो-दो अंगुल बढ़ी हुई रखो। दो सप्ताह में एक बार पूर्ण उपवास कराओ, महीने-दो महीने यही उपचार करने से अकौता ठीक हो जाता है।

6. सप्ताह में एक बार वाष्प स्नान भी देना चाहिए।

7. नारियल की गिरी का खोपड़ा कूट लो, हांड़ी के भीतर भरो, बीच में कटोरी रखकर आग में चढ़ा दो, ऊपर हंड़िया में पानी भर दो। कटोरी में तेल जमा हो जायेगा। अचूक औषधि है। सभी चर्म रोग दूर होते हैं। सभी चर्म रोग दूर होते हैं।

8. चोकर समेत आटा की रोटी और हरी सब्जी का भोजन करते ही रहना आवश्यक है। पानी 3-4 ली. अवश्य पीना चाहिए, पेशाब से विष निकल जाता है।

9. एक ग्रा. नीम की कोमल पत्ती पीसकर सुबह पियें, गाजर खूब खायें।

अकौता एक्जिमा की औषधि

1. तूतिया को सरसों के तेल में पकाकर तेल लगाओ। नीम की पत्ती नारियल के तेल में तलकर तेल लगाते रहना चाहिए।

2. स्वमूत्र को फाहे से अकौता पर लगाने से वह नष्ट हो जाता है।

3. लाल मिर्च 125 ग्रा., सरसों का तेल 375 ग्रा. में पकाकर तेल छानकर लगाने से ठीक होगा।

4. सत्यनाशी की जड़ पीसकर लगाने से लाभ होगा।

5. कैथा का फल पकाकर बाँधो या रात में बाँधो। कैथा की पत्ती बारीक पीसकर लेप दें। दिन में दो बार लगाने से लाभ होगा।

एग्जिमा की औषधि

250 ग्रा. सरसों का तेल लेकर, लोहे की कढ़ाही में डालकर अग्नि पर चढ़ाओ। जब तेल खूब उबलने लगे तब उसमें 50 ग्रा. नीम की कोमल कोंपल डाल दें। कोंपलों के काली पड़ते ही कड़ाही को तुरन्त नीचे उतार लें, अन्यथा तेल में आग लग कर तेल जल जाएगा। ठण्डा होने पर तेल को छानकर बोतल में भर लें। दिन में 3-4 बार एक्जिमा पर लगायें कुछ ही दिनों में एक्जिमा नष्ट हो जायेगा। एक वर्ष तक लगाते रहें तो फिर कभी रोग नहीं होगा। इससे सस्ता अन्य नुस्खा मिलना कठिन है। ★ पके केले के गूदे को नींबू के रस में पीसकर और मरहम के समान बनाकर लेप करें दाद, खाज, खुजली, एग्जिमा और सिर की गंज आदि में लाभ होगा।

नासूर का उपचार

1. नासूर के स्थान में घाव को कपड़े से ढक कर एक इंच मोटी मिट्टी की गीली पट्टी 8-10 अंगुल लम्बी-चौड़ी जगह में बांध दें, दिन में दो बार आधा-आधा घण्टा बाँधें, भोजन शुद्ध करें। कुछ दिन धैर्य रख करते रहने से लाभ होगा। पेट में भी नित्य मिट्टी की पट्टी एक बार रखना आवश्यक है। घाव में 5 मिनट गरम सेंक देकर मिट्टी चढ़ाने से शीघ्र लाभ होता है।

2. सिन्दूर 10 ग्रा., मुर्दा की जली हड्डी की राख 10 ग्रा. या फिर कटे नाखून की राख 10 ग्रा. (नाखून की राख न मिले तो हड्डी की राख ले लो) शक्कर 15 ग्रा. मिलाकर सूखे घाव में घी मिलाकर दवा गीली कर लो। दवा शरीर के भीतरी भाग में नहीं लगेगी, ऊपरी भाग में ही लगेगी। (नासूर ठीक हो जाएगा।)

3. घाव को गरम पानी में 4-6 बूँद नींबू का रस डालकर रोजाना धोना होगा, दिन में कई बार आधे-आधे घण्टे मिट्‌टी की पट्‌टी रखिए। पट्‌टी हटाकर ठण्डे पानी से धो दीजिए। पुराने घाव में वाष्प दीजिए।

4. सड़ी अंगुली के नासूर पर लहसुन की चर्बी, वैसलीन मिलाकर लगाने से एक मास में ठीक हो जाएगा।

5. उँगलियों का नाखून 10 ग्रा., अकौता मदार का दूध 30 ग्रा., मिट्‌टी के सकोरे में 3 दिन डाल दो। फिर उसमें आग दे दो। जब एक घण्टे जल जायें तो पीस कर खाक बनाकर सलाई से जख्म पर लगाने से नासूर ठीक हो जाता है।

6. कारबंकल या अन्य फोड़े पर भी दवा तुकमलंगा या तुकमलैया भिगोकर कपड़े पर रखकर बाँधने से फोड़ा या तो फूट जायेगा या फिर बैठ जाएगा। सब प्रकार के भयानक फोड़े अच्छे होते हैं।

7. मिट्‌टी की पट्‌टी दिन में तीन बार रखिए। जख्म के ऊपर कपड़ा रखकर चौड़ी पट्‌टी बनाकर रखिए। 1 इंच मोटी बनाकर घाव पर रखना चाहिए।

बिवाई की दवा

1. राल, घी 10-10 ग्रा., मोम 1 ग्रा., घी गरम कर मोम मिला दो। राल डाल दो। मरहम बन जाएगा, इसे पैर धोकर दिन में 4 या 5 बार लगाना चाहिए।

2. शहद, मोम, सेंधा नमक, गुड़, गूगल, गेरू, घी, आक का दूध और राल—इसका लेप करने से पुरानी से पुरानी बिवाई चली जाएगी।

जख्म का मलहम

प्याज, सावन, कत्था 10-10 ग्रा., नीम की पत्ती 1/2 ग्रा., मीठा तेल 75 ग्रा. पहले प्याज के टुकड़े कर तेल में जलायें, फिर नीम की पत्ती जलाकर कत्था पीस कर डाल दें। थोड़ा-सा वस्त्र जलाकर मिला दें। रगड़कर मरहम रख लें, सभी प्रकार के जख्मों पर लाभकारी है।

सेहुवाँ झाँई की दवा

मूली के बीज, मैन्सिल 1/2-1/2 ग्रा. नींबू के अर्क में पीसकर लगाओ।

★ सड़े-गले घावों पर गूलर के पत्ते पीसकर लगायें। गले घावों को ठीक करने के लिए संसार में इससे उत्तम दवा नहीं है।

नीम की लकड़ी को पत्थर में चन्दन की भाँति घिसकर लगायें।

सफेद कुष्ठ की दवा

1. सफेद घुंघची 10 ग्रा., चीते की छाल 20 ग्रा., बावची 10 ग्रा., अंजीर जंगली 10 ग्रा., सब दवा गोमूत्र में खरल कर कोढ़ पर लगायें। छाला फूट कर जब मवाद निकल जाए तो नीम के तेल का मरहम लगायें।

2. कागजी नींबू का रस 6 महीने तक लगायें। सूर्य की किरणों में नंगे बदन आधा घण्टा, 20 मिनट लेटें, सिर में गीला वस्त्र बाँध लें, जप करते रहें। नमक, मीठा, शक्कर छोड़ दें।

3. बावची 30 ग्रा., गेरू 10 ग्रा., गोली बनाकर खायें। यही दाग पर भी लगायें, लगाते समय कंडे से खुजला कर दवा लगा कर सेंक दें।

4. नौसादर में नमक मिलाकर सफेद दाग में मलो।

5. साँप की केंचुल 50 ग्रा. तिल्ली के तेल में पकाकर दाग में मलने से लाभ हो जाता है।

6. तुलसी के पत्तों का रस मधु में मिलाकर तीन बार लेप करने से लाभ होता है। छः महीने तक लेप कर देखो।

7. सरफोका की जड़ का छिलका 8 ग्रा., काली मिर्च 4 नग घोंटकर 40 ग्रा. पानी के साथ छानकर पीते रहो। एक सप्ताह पीकर दो दिन दवा न लो।

8. पलाश (ढाक) की जड़ की छाल बारीक काट कर छाया में सुखा कर 1/2 ग्राम नित्य सेवन करें।

9. सिरके के साथ गंधक पीसकर लेप करने से सफेद दाग मिट जाते हैं।

10. अंजीर के पत्तों का रस लगाने से भी श्वेत दाग मिटते हैं।

छोटी हरड़ (काली हरड़) 30 ग्रा., चित्रा की छाल 30 ग्रा., काली मिर्च 20 ग्रा., शुद्ध मीठा तेलिया 10 ग्रा. सबको बारीक पीसकर गाय के घी में चिकना कर लें। फिर चौगुना शहद मिलाकर अवलेह बना लें। 5 ग्रा. दवा गुनगुने पानी के साथ खिलायें। प्रत्येक प्रकार के कोढ़ के लिए उत्तम औषधि है। ★ ललाट में पूर्ण चन्द्रमा की भाँति ज्योति का ध्यान करने से आयु बढ़ती है, कुष्ठ व अन्य रोग दूर होते हैं।

बावची के बीजों का ऊपर का छिलका हटाकर उसके मगजों के 3 ग्रा. चूर्ण को 1 किग्रा. गर्म दूध में डालकर उसका दही जमा दें। अगले दिन दही को मथकर मक्खन निकाल लें। इस मक्खन में शहद मिलाकर चाट लें। ऊपर से उस मट्ठे को पी जायें। इसके सेवन से असाध्य कुष्ठ रोग दूर हो जाता है। जिसका माँस गल गया हो, उसके शरीर का भी वैसे ही पुनरुद्धार हो जाता है। ★ निर्गुण्डी (सम्हालू) के (मूल) जड़ का चूर्ण 6 ग्रा. तिल के तेल में मिलाकर 1 मास तक सेवन करने से 18 प्रकार के कुष्ठ रोग दूर हो जाते हैं।

कुष्ठ फूला हुआ रक्त दोष पर

1. 1 किलो हरड़ लेकर सत्यानाशी के अर्क में 7 दिन तक डालो, अर्क बदलते रहो। फिर साया में हरड़ सुखाकर चार–पाँच हरड़ नित्य खिलाओ, दो–तीन महीने में शरीर शुद्ध होगा।

2. नीम की पत्ती या नीम की जड़ चन्दन की तरह घिसकर पीते रहने से रक्त दोष ठीक हो जाता है।

3. अन्तिम उपाय यही है कि फल, हरे साग, चोकर समेत आटा की रोटी खायें। नमक–मिठाई छोड़ दें। नित्य आधा घण्टा प्रात: धूप में खुले शरीर बैठें, गीला कपड़ा शरीर में बाँध दो और एक बार पेडू में एक इंच मोटी मिट्टी की पट्टी आधा–आधा घण्टा चढ़ायें। एनिमा से पेट साफ करते रहें, दो–तीन मास में रक्त शुद्ध हो जाएगा।

दाँत के रोगों पर

1. **पायरिया मंजन** – लाहौरी नमक, तेजबल, भुनी फिटकरी, तम्बाकू के भुने पत्ते, गेरू, काली मिर्च, सोंठ सब एक–एक ग्रा. लेकर चूर्ण बनाकर दाँतों में मलें, पानी दाँतों से निकलने दें। मिट्टी का तेल नमक मिलाकर मलने से पायरिया भी नष्ट हो जाता है।

2. नमक और सरसों का तेल दाँतों में प्रात:काल दोनों समय मलें, कुल्ला न करें।

3. शुद्ध मिट्टी से नित्य दोनों समय दाँत मलने से दाँतों का रोग ही नहीं होता, बहुत लाभकारी है।

4. मिट्टी के तेल से कुल्ला करने से भी पायरिया दूर होता है।

5. सोंठ 10 ग्रा., काली मिर्च 10 ग्रा., हल्दी 10 ग्रा., तम्बाकू की लकड़ी 10 ग्रा., फिटकरी फुलाई हुई 10 ग्रा., तोमर के बीज 20 ग्रा., गेरू 20 ग्रा., नमक 10 ग्रा., माजूफल 10 ग्रा. पीस–छानकर लगाओ। कुछ देर ठहरकर कुल्ला करो।

6. हिलते दाँत को निकालना हो तो बड़ का दूध उसी दाँत की जड़ में लगाओ पर दूसरे दाँत में न लगे।

7. दाढ़ के दर्द पर मदार के पेड़ की लकड़ी जलाकर दुखती दाढ़ में लगाने से पानी निकलते रहने से लाभ होता है।

8. सुहागा मोम मिलाकर कीड़े खाये हुए दाढ़ में भर दो तो पीड़ा शांत हो जाएगी।

9. जामुन की लकड़ी की राख, मौलसिरी की राख मिलाकर मलने से दाँतों से खून आना बंद होता है।

10. शुद्ध मिट्टी से नित्य सोने से पहले, जगने, भोजन के बाद दाँतों में मलने से सभी रोग शांत होते हैं। कोई दवा न कर नित्य 2-3 बार मिट्टी से दाँत मलो, आदत पड़ जाने पर नित्य प्रयोग करना सुगम होगा। शौच जाने से पहले 5-7 ग्रा. गीली मिट्टी मुँह में भर लो। शौच के बाद कुल्ला कर डालो।

11. नींबू का रस सोते समय दाँतों में मलने से दाँतों के रोगों में बहुत लाभ होता है।

12. बन्द गोभी के पत्ते कच्चे ही चबा कर खाने से दाँतों को और विशेषकर पायरिया में बहुत लाभ होता है। दूध में घी मिलाकर पिलाओ, दाँत दर्द तुरन्त दूर होगा। (यह एक संन्यासी का बताया हुआ टोटका है।)

फिटकरी और लौंग सम भाग पीसकर दाँतों पर मलें। दाढ़–दाँत के दर्द के लिए रामबाण है।

दाँतों का हिलना

नागरमोथा, हरड़ का छिलका, सोंठ, काली मिर्च, छोटी पीपल, बायबिडंग नीम के पत्ते सभी वस्तुएँ बराबर लेकर पीस लें। फिर गोमूत्र में 2-3 दिन तक खरल कर 1-2 ग्राम की गोली बना लें। रात्रि में सोते समय गोली मुँह में रखने

से हिलते हुए दाँत दृढ़ हो जाते हैं। ★ साबुत हल्दी को जलाकर कोयला कर पीस लें। फिर समभाग अजवाइन भी पीसकर मिला लें। इसे मंजन की भाँति दाँतों पर मलें। राल टपकने से दाँत मजबूत हो जायेंगे। ★ माजूफल को बारीक पीसकर मंजन करना हिलते हुए दाँतों की उत्तम औषधि है। ★ शुद्ध शहद 20 ग्रा., उत्तम सिरका 20 ग्रा., फिटकरी 10 ग्रा., काली मिर्च 3 ग्रा., फिटकरी और मिर्चों को बारीकर पीसकर शहद और सिरका में मिला लें। इस चटनी को प्रतिदिन प्रात:–सायं दाँतों पर मलें। समस्त दन्त रोगों के लिए अत्यन्त लाभदायक है।

खाँसी–दमा की दवाइयाँ

खाँसी या दमा का रोगी, प्रात: मुँह साफ कर जल में 1 चम्मच शहद डालकर पी ले। 40 दिन तक नींबू–शहद लेने से लाभ होगा।

भोजन के बाद काला मुनक्का, पपीता लें। शाम को अंजीर, मुनक्का, पपीता लें। उबली हरी सब्जी भी ली जा सकती है।

यदि गले में खराश हो तो गरम जल में नमक डालकर दिन में दो–तीन बार गरारा करना चाहिए। ★ गले में गीली कपड़े की पट्टी लपेट कर ऊनी मफलर लपेटकर घण्टे भर दिन में दो–तीन बार प्रयोग करने से खराश, खाँसी में लाभ हो जाता है। रात को सोते समय भी यह पट्टी लपेटकर सो जाना, नींद खुलने पर पट्टी हटा देना चाहिए। ★ दमे का उभार हो तो उपवास करना चाहिए, गरम पानी हर घण्टे पर पी लेना चाहिए। जब तक उभार न हो जाए जब तक उपवास के साथ एनिमा भी लेना चाहिए। ★ दिन में दो बजे गीली पट्टी को छाती में लपेट कर ऊनी वस्त्र से लपेट कर एक घण्टा लेटे रहना चाहिए। सोते समय भी पट्टी लगाना लाभकारी है। ★ नई–पुरानी खाँसी, टॉन्सिल में भी यही प्रयोग करने से लाभ होगा। यदि रोगी यह उपचार आलस्यवश न कर सके, तब दवाइयों का प्रयोग करता रहे। ★ नींबू और शहद मिलाकर दोनों समय 4 दिन लेने से लाभ होता है। ★ गरम पानी में जरा–सा नमक–शहद मिलाकर नींबू का रस निचोड़ कर पीना लाभकारी है।

तुलसी का स्वरस 125 ग्रा., मिश्री 375 ग्रा. चासनी बनाकर 25 ग्रा. खुराक तीन–चार बार लेना चाहिए।

खाँसी–दमा की दवाइयाँ

1. उड़ाया हुआ नौसादर, शुद्ध किया 1/2 ग्रा., भस्म फिटकरी 1/4 ग्रा. , सुहागा 1/2 ग्रा. शहद के साथ चाटें, खुश्की में मलाई के साथ।

2. गले की पुरानी खाँसी में सरसों के तेल की फुरहरी गले के भीतर लगाओ, पुरानी गले की खाँसी ठीक होती है।

3. पीपल की छाल सुखाकर पीस–छानकर माघ की पूर्णिमा को बारह बजे रात में खीर बनाकर एक चुटकी दवा डालकर खाने से खाँसी–दमा को लाभ हो जाता है। गुदा स्थान में तेल मलना भी लाभकारी है।

4. बासी मुँह नमक 10 ग्रा., पानी 1 ली. गरम करके पीकर उल्टी करने से दमा खाँसी में अत्यन्त लाभ होता है।

खाँसी खुश्क या तर की दवा

5. अनार का छिलका जला कर 1/2 ग्रा. पानी के साथ खायें।

6. केले के पत्ते की राख, शहद के साथ 1/2 ग्रा. से 1 ग्रा. तक खायें।

कुकर खाँसी में

7. मकई के भुट्टे के दाने निकालकर भीतर का सूखा खोझरा जलाकर राख शहद के साथ रोगी को 1 ग्रा. खिलायें।

8. शौच के बाद ठण्डे पानी से गुदा को तीन लीटर पानी से धोते रहो। खुश्क खाँसी बंद हो जाती है।

9. बच्चों की कुकर काली खाँसी में चौकिया सोहागा आग में फुलाकर माँ के दूध के साथ चावल भरकर तीन बार दो।

10. बच्चों को खाँसी में 5-6 तुलसी के पत्तों का रस शहद के साथ चटाओ।

11. अमर बेल को गरम कर रस निकालो। गाढ़ा कर 1/2 या 1 ग्रा. शहद मिलाकर बालक को खाँसी में चटाओ।

काली खाँसी में – 10 ग्रा. मुलहठी, 1/2 ग्रा. काली मिर्च, 1/2 ग्रा. सोंठ, 1/2 ग्रा. अदरक सबको पीसकर 25 ग्रा. गुड़ के साथ बेर बराबर गोली बना लो, गोली खाकर गरम पानी पीना चाहिए।

गेहूँ की रोटी को कण्डे की आग में जलाकर उसकी भस्म शहद के साथ खिलाओ।

12. मूली कच्ची का रस 15 ग्रा. गन्ने के रस में मिलाकर दिन में दो बार पिलाने से लाभ होता है।

गर्म कर ठण्डा किया हुआ दूध 400 ग्रा. छोटी दुद्धि पानी से धोकर साफ की हुई 10 ग्रा. दुद्धि को कूट-पीसकर दूध में मिला दें और इस दूध को दमा के रोगी को पिला दें। दूध में मीठा न डालें। दूध गाय का लें। दवा दिन में दो बार दें। साथ ही ताजा दुद्धि बूटी का रस निकाल कर दिन में 3 बार चाय के 1 चम्मच के बराबर दें। दमा के लिए अद्भुत औषधि है। जब बड़ी-बड़ी दवायें फेल हो जाती हैं, ऐसी दशा में यह बूटी अपना चमत्कार दिखाती है।

इसके निरन्तर प्रयोग से दमा का दौरा पड़ना समाप्त हो जाता है। यह एक महात्मा का बताया हुआ प्रयोग है।

आक (मदार) का 1 पत्ता, काली मिर्च 25 दाने दोनों को खूब घोंट कर उड़द के बराबर गोलियाँ बना लें। प्रतिदिन 6 गोली गुनगुने पानी के साथ कुछ दिन खिलाने से दमा ठीक हो जाता है। बच्चों को केवल 1 गोली देनी चाहिए।

लौहबान बढ़िया असली 10 ग्रा., खांड़ 10 ग्रा. दोनों को बारीक पीस लें। प्रातः 1 ग्रा. दवा गर्म पानी से खिलायें। दमा के लिए उत्तम है।

खाँसी की दवाइयाँ

काकड़ासिंगी का चूर्ण कपड़े से छना हुआ 30 ग्रा., मुलहठी का चूर्ण 10 ग्रा., गोंद बबूल 30 ग्रा., मुलहठी का सत 20 ग्रा., पिपरमेंट 1/2 ग्रा., दालचीनी का तेल 1 ग्रा., यूक्लिपटिस ऑयल 1 ग्रा., नौसादर देशी 1/2, गुलाब जल 50 ग्रा.।

विधि – पहले काकड़ासिंगी और मुलहठी चूर्ण को छोड़कर बबूल गोंद और मुलहठी के सत को 10 ग्रा. गुलाबजल में खरल करें। फिर पिपरमेंट पीसकर मिला दें, बाद में यूक्लिपटिस ऑयल और दालचीनी का तेल मिलायें। नौसादर भी पीसकर मिला दें, तब मुलहठी और काकड़ासिंगी चूर्ण मिलाकर सब दवायें खूब खरल करें। इसके बाद मटर के दानों के बराबर गोलियाँ बना लें। इन गोलियों को चूसने से सब प्रकार की खाँसी एवं श्वास

का वेग शान्त हो जाता है। खाँसी के लिए यह दवा बड़ी अनुकूल और लाभकारी है। जनसेवा प्रेमी धनी लोगों को यह गोलियाँ बनाकर बाँटनी चाहिए। इससे बड़ा उपकार होगा।

100 ग्रा. तीसी को भूनकर उसमें 5 ग्रा. पीसा हुआ गोंद डालकर शहद में आग पर पका लें। दिन में चार-पाँच बार 5-5 ग्रा. खायें। अनुभूत है। आलू बिल्कुल न खायें।

काली खाँसी

1. सिगरेट की राख 1 ग्रा. और मधु 10 ग्रा. दोनों को मिला लें और 1 ग्रा. दवा दिन में 3 बार चटायें।

2. पीपल के पत्तों की भस्म 5 ग्रा., बाँस के पत्तों की भस्म 5 ग्रा., केले के पत्तों की भस्म 5 ग्रा., अपामार्ग (चिरमिटा) के पत्तों की भस्म 5 ग्रा. सबको पीसकर 1 ग्रा. दवा शहद में चटायें।

नारियल का तेल 3-3 ग्रा. दिन में 3 बार 1 से 4 वर्ष तक के बच्चों की अचूक दवा है।

काली बकरी का दूध बल और आयु के अनुसार 100 ग्रा. से 250 ग्रा. तक दो सप्ताह पिलायें। काली खाँसी का नामोनिशान भी नहीं रहेगा।

खाँसी – बाँस के हरे पत्तों का रस 10 ग्रा., शहद 10 ग्रा. दोनों को मिलाकर थोड़ा-थोड़ा चटाने से खाँसी नष्ट हो जाती है।

20 ग्रा. घी में 10 ग्रा. गुड़ खिलाने से सूखी खाँसी दूर हो जाती है।

शहद 10 ग्रा., सोंठ 2 ग्रा., काली मिर्च 1 ग्रा. का बारीक चूर्ण मिलाकर प्रातः-सायं चटाने से बलगमी खाँसी दूर हो जाती है।

नागरमोथा, काकड़ासिंगी, अतीस तीनों समभाग लेकर बारीक पीस लें और इसमें चौगुना शहद मिला दें। इसे थोड़ा-थोड़ा बच्चे को चटाने से बच्चों के दस्त, बुखार, खाँसी आदि दूर होते हैं।

छोटी पीपल का बारीक चूर्ण 1 ग्रा. शहद में मिलाकर दिन में 3-4 बार चटाने से बालकों की खाँसी, ज्वर, तिल्ली, अफरा और हिचकी दूर होती है।

★ नौसादर 2 ग्रेन, पीपल छोटी 2 ग्रेन दोनों को अत्यन्त बारीक पीसकर और तुलसी के 1 ग्रा. रस में मिलाकर दिन में 2-3 बार देने से बच्चों की सर्दी से होने वाली खाँसी दूर हो जाती है।

टौंसिल का उपचार

गला बैठने पर – गले में महीन कपड़े की चार पर्त कर पानी में भिगोकर निचोड़कर तीन-चार लपेट दे दो। एक-दो घण्टे एक सप्ताह तक बाँधते रहो। साग, रोटी भोजन कराओ। दूध से बनी कोई वस्तु न खाने दो। ★ वच 10 ग्रा., कुलंजन 10 ग्रा., बाकुची 10 ग्रा., कत्था 10 ग्रा., पान के रस में घोंटकर चना बराबर गोली बना लो, चूसने से स्वर भंग दूर होता है। ★ महुवा की छाल 50 ग्रा., पानी 175 ग्रा., नमक 10 ग्रा. पकाने पर आधा पानी रहे, तब कुल्ला करना चाहिए।

गंजापन (बाल झड़ जाना)

1. नींबू को काट कर आधे टुकड़े से नहाने के पहले सिर को मलना चाहिए, रात को सोते समय नारियल के तेल में नींबू का रस मिलाकर सिर में कुछ देर हल्की मालिशा करना चाहिए।

2. सर्वाङ्ग आसन भी लाभकारी होगा।

3. बन्दगोभी के पत्ते खूब चबाकर खाने से झड़े बाल उग जाते हैं।

4. बासी पानी कड़वा तेल हाथों में रखकर अंगुली से फेंटो। सफेद होने पर गंज में लगाओ।

5. कच्चे आँवले को पीसकर गंज पर लेप करने से एक घण्टे बाद ध ाो डालने से बालों का गिरना बन्द हो जाता है। हरे धनिया का पानी लगाते रहो।

दही को ताँबे के बर्तन में, ताँबे के टुकड़े से इतना घोंटें कि वह हरे रंग का हो जाए। इस दवा को गंज पर लगाने से बाल शीघ्र उग आते हैं। यह दवा फोड़े-फुन्सी, घाव के लिए भी अद्भुत है।

मोटापा दूर करने की दवा

1. जितना हो सके उतने दिन जल के साथ नींबू-शहद डालकर पानी पीना, फिर 15 दिन फलाहार करना, फिर शाकाहार उबली सब्जी खाना, चोकर सहित आटे की रोटी-सब्जी खाते रहना, घी की तली वस्तु का त्याग करने से मोटापा दूर होता है।

2. सिरके के साथ मसूर की रोटी खाते रहने से मोटापा नहीं रहता।

दुबले से मोटे होना

1. दूध–रोटी नित्य खाने से मोटापा आता है।
2. खसखस, शक्कर, मक्खन खाने से लाभ होता है।
3. हाथ–पैरों में साबुन लगाकर सुखाना बहुत गुणकारी है।
4. असगंध पीसकर छानकर 5 ग्रा. दूध या घी के साथ दो महीने लेते रहो।

प्रातः–सायं 5-5 ग्रा. हल्दी के चूर्ण को गौ दुग्ध के साथ सेवन करने से शरीर मोटा होता है।

यदि प्रतिदिन भोजन के पश्चात् 40-50 ग्रा. तक घी और शहद (घी 20 ग्रा., शहद 30 ग्रा.) मिलाकर प्रयोग किया जाए तो मनुष्य 100 वर्ष तक जीवित रह सकता है और अन्त समय तक उसकी शक्ति और स्मरण शक्ति स्थायी रह सकती है।

चने की दाल को 100 ग्रा. दूध में भिगो दें। प्रातः इसी फूली हुई दाल को चबा–चबाकर खायें, साथ में किशमिश या गुड़ का प्रयोग कर सकते हैं। कम से कम 40 दिन प्रयोग करें।

कमर के दर्द में

1. दूब (घास) का रस मलो। अजवाइन चबाकर दूध रात में पी लिया करो।
2. तारपीन के तेल की मालिश करो।

पागलपन उन्माद पर

धवल बरुआ सर्पगन्धा का चूर्ण 1 ग्रा., गुलाब अर्क 8 ग्रा. में बारह घण्टे भिगो कर सात काली मिर्च के साथ प्रातः–सायं पिलाओ। इसे सर्पना पिल्स भी कहते हैं, डॉक्टरी फार्मेसी में मिलती है।

पिपलामूल 1/2 ग्रा., पुराना गुड़ 1/2 ग्रा. मिलाकर सोते समय दूध या बादाम के शीरे के साथ लिया जाये।

कूट का चूर्ण 2 ग्रा., शहद 3 ग्रा., शंखपुष्पी का रस 50 ग्रा. मिलाकर पीने से उन्माद दूर होगा।

सर्पगन्धा 2 ग्रा., काली मिर्च 5 नग दोनों को बारीक पीस लें। यह एक मात्रा हैं ऐसी एक–एक मात्रा प्रातः–सायं बकरी के दूध से दें। पागलपन को

दूर करने के लिए अपने गुणों में अद्‌भुत है। एक सप्ताह में ही रोग बहुत कुछ दूर हो जाता है, मारधाड़ वाले पागलपन के लिए विशेष गुणकारी है।

नींद न आने पर

कपड़े की एक अंगुल मोटी चार अंगुल चौड़ी भीगी पट्‌टी गले में लपेटकर ऊपर से ऊनी कपड़ा लपेट कर लेटने से नींद आ जाती है।

सोने से पहले तेजी के साथ शरीर पर पानी मलना भी नींद में सहायक है। सोते समय 75 ग्रा. गरम पानी या 125 ग्रा. गरम दूध पीकर सोते ही नींद आ जाती है। ★ सेब खाकर सोना भी नींद में सहायक है। ★ सिर में गीला तौलिया लपेट कर गरम पानी में पैर दस-पन्द्रह मिनट रखने से फिर पैर पोंछकर सोने से नींद आती है।

★ सोने से पहले मील-दो मील टहलना, पहले तेज चलना फिर धीरे-धीरे चलना और अन्त में सोने से नींद आने में देर नहीं लगती। ★ गर्दन से सिर तक ठण्डे पानी से धो दो, गीला तौलिया हल्का निचोड़कर सिर पर रख दो, पैरों को सूखे कपड़े से सहलाइए। तुरंत नींद आ जाएगी। ★ 2 ग्रा. धवल बरुआ (सर्पगन्धा) जड़ी पीसकर पानी के साथ पीने से नींद आ जाती है। ★ शंखपुष्पी बूटी प्रातः पीने से नींद आती है।

निद्रा नाश

तुलसी के 40-50 पत्ते तकिये के नीचे रख सो जायें। निद्रा आ जायेगी। ★ खाने का सोडा आधा ग्रा. को गर्म जल के साथ सेवन करने से 15-20 मिनट में ही नींद आ जाती है।

मूर्च्छा बेहोशी की दवा

चूना 10 ग्रा., नौसादर 10 ग्रा., कपूर 10 ग्रा. शीशी में भरकर रख दो। रोगी को सुंघाने से मूर्च्छा दूर हो जाती है।

हिस्टीरिया में

मुसब्बर 10 ग्रा., हींग 2 ग्रा. मिलाकर चावल बराबर गोली बना लो। दो गोली सुबह-शाम जल के साथ देते रहो। द्राक्षासव 25 ग्रा. जल के साथ 3 बार दिन में दो। ★ पाँच-सात काली मिर्च सुई की नोंक में पिरो कर रोगी की नाक में उसका धुआँ दें।

ठण्डे हाथ–पैर

भोजन में फल–तरकारी अधिक खाओ। सोने से पहले ठण्डे पानी से हाथ–पैर धो डालो, तो हाथ–पैर गरम हो जायेंगे।

शरीर या हाथ–पैर की सूजन पर

1. बारहसिंगा को घिसकर लेप करो।

2. मिट्टी का तेल मल दो। कण्डे की भस्म मलते रहो। शरीर की सूजन मिटेगी।

3. गाय का गोबर जल डालकर आग में पका लो। उसे मोटे कपड़े में सुहाता हुआ सेंककर फिर से लेप कर दो।

4. बकरी की लेंड़ी को गरम कर लेप करो। सूजन मिटेगी।

5. हाथी दाँत घिसकर लगाओ। कठोर सूजन मिटेगी।

6. चौलाई के साग में घी मिलाकर सूजन में लेप करो।

7. मकोई की पत्ती अथवा सिरस के पत्ते गरम कर सूजन में बाँध दो। गोबर गरम कर बाँध दो।

दर्द की दवा

बकरी की लेंड़ी सूखी पीस लो। पानी में पका लो। 1/2 ग्रा. अफीम डालकर दर्द की जगह लेप कर दो। अण्डी का पत्ता रुई से लपेटकर कपड़ा बाँध दो, दर्द दूर होगा।

सर्दी–जुकाम

दो–तीन दिन उपवास करना। गरम पानी के साथ नींबू पीना या नारंगी का रस पानी के साथ दिन में दो–तीन बार पीना चाहिए। दो–तीन दिन बाद फलाहार, सब्जी भोजन लेना चाहिए। ★ जुकाम में तीन–चार दिन गरम पानी का एनिमा आरम्भ से ही जुकाम की जड़ काट देता है। विश्राम करना भी आवश्यक है। प्रातः–सायं गरम पानी में पैर डालकर कम्बल ओढ़कर बैठना चाहिए। थोड़ा–सा कपूर खाना और सूंघना चाहिए। ★ जुकाम के प्रथम दिन में ही गले को वाष्प लेकर गरम–ठण्डा या घर्षण स्नान बहुत ही लाभकारी है। ★ जुकाम को दबाने–रोकने से आगे चलकर गठिया आदि रोग हो जाते हैं।

मलेरिया ज्वर

खूब गरम पानी एक गिलास दो छोटे चम्मच शहद घोलकर चाय की तरह गरम–गरम पियें। पसीना आकर ज्वर उत्तर जायेगा।

जुकाम

1. 10 ग्रा. गुड़, 50 ग्रा. ताजा दही, 1 ग्रा. काली मिर्च का चूर्ण प्रातः तीन दिन जल में लेने से बिगड़ा जुकाम ठीक हो जाता है।

2. गुड़–अदरक से जुकाम ठीक हो जाता है।

3. उबले उरद भोजन के बाद गरम–गरम खाने लाभ होता है।

4. (त्रिकुटा) काली मिर्च, सोंठ, पीपर के चूर्ण करे चौगुना गुड़ मिलाकर गोली बना लें। कफ को जुकाम ठीक होता है।

5. बड़ी हर्र का बक्कल पीसकर 2 ग्रा. मात्रा शहद के साथ खाने से लाभ होता है।

6. एक औंस पानी में आधा चम्मच शहद तीन–चार लेने से सर्दी का जुकाम ठीक होता है।

7. दूध में पीपल, सोंठ, छुहारा डालकर पीने से लाभ होता है।

8. अदरक–नींबू का रस शहद में बराबर लेकर गरम कर फिर ठण्डा करना, एक औंस पानी में आधा चम्मच शहद डालकर दो–तीन बार दो। इससे खाँसी भी ठीक होती है।

9. 1 कप दूध में 1 चम्मच हल्दी डालकर गर्म करें और फिर जरा–सी शक्कर डालकर पिला दें। कैसा भी जुकाम हो, शर्तिया लाभ होगा।

10. मुलहठी, गुलवनस्फा, असली अजवाइन देशी तीनों समभाग लेकर बारीक पीस लें।

डेढ़–डेढ़ ग्राम दवा प्रातः–सायं गुनगुने पानी से खिलायें। नजला, जुकाम, इन्फ्लुएंजा के लिए अति गुणकारी है। जुकाम के कारण होने वाली खाँसी भी दूर हो जाती है। ★ जब एनिमा न लिया जा सके तो 500 ग्रा. पालक, 125 ग्रा. पत्तों समेत शलजम, 125 ग्रा. गाजर, 125 ग्रा. टमाटर, 10 ग्रा. धनिया की पत्ती, 10 ग्रा. अदरक के छोटे–छोटे टुकड़े काटकर एक लीटर भर पानी के साथ पकाकर मूली भी डाल सकते हो, ढक कर पकाना होगा। फिर पक जाने

पर साफ कपड़े से छान लो। एक–डेढ़ ली. अर्क निकलेगा। उसमें नींबू मिलाकर तीन–तीन घण्टे बाद 500 ग्राम की मात्रा में पीना चाहिए। 4-5 बार पीने से पेट खूब साफ हो जाएगा। शरीर में 15 मिनट खूब स्नान करना लाभकारी है। यह जुकाम का अचूक उपचार है।

साँप काटने पर उपचार

1. काटे स्थान को कसकर शीघ्र ही बाँध दो और चाकू से चीरकर खून निकाल दो। मुँह से चूसकर खून फेंकते जाओ, 125 ग्रा. शुद्ध घी मिलाकर गरम पानी पिलाओ।

2. पीपल के कोमल पत्ते पीसकर पिलाते रहो।

3. बेहोश आदमी को गोबर में दबाने से होश आ जाता है और जहर उतर जाता है।

4. अगर साँप ने आदमी को काटा है तो औरत का पेशाब बिना बताये पिला दें। इससे साँप का जहर उतर जाता है।

5. केले के पेड़ की छाल का 20 ग्रा. रस सात काली मिर्च पीसकर मिला लो तथा पिला दें। एक घण्टे बाद दूसरी खुराक दो, तीसरी, चौथी खुराक दो–दो घण्टे में दो, होश में आ जाएगा। दूसरी औषधि नहीं दो। पशु को चौगुनी मात्रा बढ़ाकर दो।

6. गोमा पत्ती का रस नाक में डाल दो।

7. हर प्रकार के जहरीले जानवरों अथवा कीड़ों की काटी हुई जगह पर पेशाब कर दो, बहुत ही फायदेमंद होगा।

8. साँप के काटे हुए घाव पर उस समय तक आक का दूध भरते रहें जब तक घाव दूध चूसना न बंद कर दे। इससे अवश्य फायदा होगा।

9. 10 ग्रा. सरसों का तेल और तम्बाकू पानी में पीसकर पिलायें। यह साँप के जहर की अक्सीर दवा है।

10. पीपल की एक डाल तोड़ लें जिसमें 15-20 पत्ते हों। डण्ठल सहित दो पत्ते तोड़ लो। रोगी को दो–तीन व्यक्ति कसकर पकड़ लें जिससे हिलने न पाये। फिर उन दोनों पत्तों को डण्ठल की ओर से दोनों कानों में डालो। रोगी जोरों से चिल्लाएगा, उछलना चाहेगा, कसकर पकड़े रहना चाहिए जिससे डण्ठल से अधिक भीतर जाए और पर्दे में चोट न लगे। डण्ठल को इतनी जोर से पकड़ना चाहिए कि भीतर न घुस जाए, जब रोगी चिल्लाना बंद कर दे तब विष उतर गया, समझना चाहिए।

11. काटे हुए सान में तुलसी की पत्ती का बार–बार लेप करते रहो। रोगी यदि बेहोश हो रहा हो तो एक हाथ गहरा तीन हाथ लम्बा गड्ढा खोदकर मिट्टी को गीली करके शरीर को गड्ढे में रखकर गीली मिट्टी से शरीर को दाब दो। नासिका खुली रहने दो। घण्टे भर राह देखो। गीली मिट्टी जहर को शीघ्रता से खींचती है। रोगी स्वस्थ होता है। बेहोशी की दशा में मिट्टी झाड़–फूँक करते रहो। कोई भी एक उपचार करके देखो। लाभ न होने पर दूसरा उपाय करो।

धतूरा के विष में – गाय का घी पिलाना चाहिए।

अफीम के विष में – चार ग्रा. हींग पानी के साथ पिला दो।

कनेर के विष में – मक्खन गरम कर पी लेने से उतरता है।

काँटा लगा हो – मदार का दूध काँटे को खोदकर भर दो। दूसरे दिन काँटा ऊपर आ जायेगा।

लकवा की दवा

सफेद कनेर की जड़ 25 ग्रा., सफेद चिरमिटी 2 ग्रा. और काले धतूरे के पत्ते इन सबको पीसकर पानी डाल–डालकर लुगदी बना लो और 125 ग्रा. तिल में खरल करो फिर कड़ाही में मन्दाग्नि से पकाओ। दवा जब जल जाए, तब उतार कर छान लो। इसकी मालिश से लकवा, पक्षाघात, वात और अर्धांबास में निश्चित आराम होता है।

प्राय: औषधि से लाभ नहीं होता जब बिजली की चिकित्सा करनी चाहिए। वाष्प स्नान से अनेक को लाभ हो चुका है।

गठिया में भी वाष्प स्नान, विद्युत स्नान, सूर्य किरणों का सेवन करने से अधिक लाभ होता है। नींबू के रस की वाष्प से जल्दी लाभ होता है।

फालिज – फालिज की दशा में जब कि जबान पर भी आक्रमण हो, रोगी को उपवास देना और एक–एक घण्टे बाद शहद का जल में प्रयोग बहुत जल्दी फायदा करता है।

धातु क्षीणता

हरड़ बड़ी आंवला, बहेड़ा, मूसली सफेद इन चारों चीजों को बराबर लेकर कपड़े से छानकर बराबर की मिश्री मिलाकर प्रात:–सायं दूध के साथ सेवन करने से अशुद्ध धातु शुद्ध एवं पुष्ट हो जाती है। बदहजमी भी दूर होती है। ★ नित्य प्रात: या रात में भोजन के 2-3 घण्टे बाद मिट्टी की पट्टी

गीली सानकर पेडू में बाँधो। मूलबन्ध का अभ्यास दिन भर करते रहो। ★ शीर्षासन 1 मिनट से लेकर 10 मिनट तक जितना अभ्यास बढ़ा सको, उतना ही उत्तम होगा। पेट के आसन करना आवश्यक है। ★ गुदा द्वार को ऊपर की ओर खींचना, सिकोड़ना, आकुंचन करना मूलबन्ध है। मूलबन्ध से वीर्य सम्बन्धी रोग में अधिक लाभ हो जाता है। दिन भर करते रहना चाहिए। एक बताशे के अन्दर सात दिन तक दूध भर कर खाने से धातु पुष्ट होती है।

तिला फकीरी – जिन युवकों ने हस्त मैथुन द्वारा अपना सर्वनाश किया हो, हस्त मैथुन के कारण मूत्रेन्द्रिय में विकार आ गया है, ऐसे युवक को सबसे पहले तो अपने इस कुकर्म को त्यागना चाहिए। फिर रात्रि में सोते समय 3 ग्रा. हींग को पानी में पीस कर मूत्रेन्द्रिय पर लेप करना चाहिए। प्रातः उठकर गर्म पानी से धो डालें। 15-20 दिन के प्रयोग से अद्भुत लाभ होगा। हानिरहित दवा है।

हृदय दौर्बल्य (धड़कन की दवा)

1. नीम की गुर्च, बड़ी इलायची 5 ग्रा., सौंफ पीसकर पीने से बायें हाथ में रुद्राक्ष की माला बाँधने से ब्लड प्रेशर की धड़कन ठीक हो जाती है।

2. चाँदी भस्म 5 ग्रा. भर, मकरध्वज साधारण 5 ग्रा., प्रवाल पिष्टी 5.5 ग्रा. सोना वर्क 2 ग्रा., सीतोपलादि चूर्ण 5 ग्रा. सब घोंटकर खरल कर 4 ग्रा. शहद के साथ खाने से धड़कन की बीमारी जाती रहती है।

3. हृदय दुर्बलता में दूध-घी नहीं लेना चाहिए। प्रातः जल में एक चम्मच शहद और नींबू का रस मिलाकर पीना चाहिए। कुछ आसन करने या श्रम के पश्चात् 4 मौसमी का रस, दो सन्तरे का रस में थोड़ा पानी मिलाकर पीना आवश्यक है। उपवास रखकर मौसम्मी का रस तथा पानी में नींबू का रस डालकर लेना अत्यन्त लाभप्रद होगा।

4. श्वास क्रिया प्राणायाम से भी बहुत लाभ होता है।

5. ठण्डे और गरम पानी में स्नान बहुत ही लाभकारी है। 3 मिनट ठण्डे पानी से घर्षण स्नान, फिर 3 मिनट गरम पानी से स्नान कर, फिर 3 मिनट ठण्डे पानी से स्नान करा दो।

दिल के रोग – अर्जुन की छाल का बारीक चूर्ण 4 ग्रा., खांड 20 ग्रा. तक, गाय का उबला हुआ आधा किलो – तीनों वस्तुओं को खूब मिलाकर निराहार सेवन कराएँ। पीपल के कोमल पत्तों या कोपलों का रस 6 ग्राम से 10 ग्राम तक थोड़ा शहद मिलाकर प्रातः-सायं लेने से हृदय को बड़ी शक्ति और शान्ति मिलती है। रोग पूर्णतः दूर होकर हृदय बलवान बनता है। निर्धनों के लिए इसे अमृत ही समझिए।

रक्त चाप का बढ़ना (ब्लड प्रेशर)

1. तीन दिन का उपवास कराओ। कुछ न खाने दो। नींबू के रस के साथ पानी पीने दो। एनिमा नित्य ही लेना होगा।

2. जटामासी रात को भिगो दो। प्रातः जल के साथ पीस कर पिला दो, मात्रा 5 ग्रा.।

3. इसमें धूप स्नान, वाष्प स्नान मना है।

4. रीढ़ के नीचे गीले कपड़े की मोटी पट्टी पर आधा घण्टा लिटाओ।

5. कमर स्नान से रीढ़ में गीली पट्टी लेने से उपवास से दूसरे ही दिन चक्कर आना, परेशानी, नींद न आना आदि बातें चली जायेंगी।

तीन दिन उपवास के बाद रसाहार लेना चाहिए।

घटे हुए रक्तचाप का उपचार

एक दिन उपवास, दो दिन रसाहार, चार-पाँच दिन फलाहार दिन में दो-तीन बार दो। परन्तु एक समय में एक ही प्रकार का फल देना ठीक है। ★ दोनों समय एनिमा लेना चाहिए। दिन में दो बार छोटी चम्मच भर शहद पानी के साथ पीना चाहिए। टहलना लाभकारी होगा। स्नान के बाद टहलना उत्तम है। स्वस्थ होने पर एक बार साग-रोटी, दूसरे समय फल-दूध का भोजन लेना चाहिए।

चोट या कट जाने से रक्त बहने का उपचार

हल्की नीली बोतल में तिल का तेल 40 दिन धूप में रखने से दवा बन जाती है। कटी हुई जगह में रक्त बन्द करने के लिए तेल का फाहा रखने से तुरन्त लाभ होगा, पकेगा नहीं।

कुकरौंधा के पत्ते की लुगदी को पीसकर लगाने से रक्त प्रवाह बंद हो जाता है। बहुत उत्तम औषधि है। ★ पीले फूल की घमोय (कटैया) का रस लगाने से भी रक्त बंद हो जाता है। दूब का रस लगाने से रक्त बन्द हो जाता है। ★ नकसीर नाक से रक्त आने पर दूब का रस नाक में डालते ही बंद हो जाता है।

चोट लगने पर

1. किसी प्रकार की चोट लग जाने पर सूजन पर मिट्टी की लपसी की भाँति पट्टी कई बार बाँधने से दर्द–सूजन समाप्त हो जाती है। आधे घण्टे में पट्टी बदलनी चाहिए। नींद खुलने पर पट्टी हटा देनी चाहिए।

2. जख्म पर लटजीरा की पत्ती पीसकर रखने से लाभ होगा।

3. चोट लगने पर, छिल जाने पर गीली मिट्टी की पट्टी बाँधो। चोट अच्छी हो जाती है। ठण्डे पानी से शुद्ध मिट्टी एक–दो बीता खोदकर मिट्टी निकालकर प्रयोग करना चाहिए। ऊपर की गन्दी मिट्टी का प्रयोग हानिकारक होगा।

4. आकस्मिक चोट लगने पर प्याज कुचलकर पीस कर गरम कर चोट पर लगाने से तत्काल लाभ मिलता है।

5. खून बन्द करना हो तो गेंदे की पत्ती के रस लेपकर दो।

खुले जख्म – मधु का प्रयोग खुले जख्मों को भरने में किया जाता है। किसी मरहम की तरह ही इसे लगा देना होता है।

स्नायुविक दुर्बलता – इस रोग के विभिन्न लक्षणों का विवरण यहाँ सम्भव नहीं। इसमें शहद के प्रयोग से लाभ उठाया जा सकता है।

मिर्गी की दवा

1. गधे के दाहिने पैर के नाखून को अंगूठी में जड़ा कर पहनें।

2. मदार का दूध 40 दिन तक पाँव के तलवे में मलें। फिर काली मिर्च चिपका दें पिसी हुई। ऊपर से मदार पत्ता बाँधें। पैरों को पानी से उस समय नहीं धोएँ। दौरा बन्द हो जाएगा।

3. रीठा को पीसकर–छानकार उसका नस्य लेते रहने से मिर्गी चली जाती है।

4. 10 ग्रा. अगस्त के फूल का रस, 1/2 ग्रा. हींग, चावल भर अफीम मिलाकर शीशी में रख लो। इसे ही रूमाल में सुंघाने से लाभ होता है। चक्कर आने पर नाक में डालो।

5. गाय का दूध 250 ग्रा., गाय का मूत्र 50 ग्रा., दही 2-1 ग्रा., गाय के गोबर का रस 15 ग्रा., गाय का घी 1 ग्रा., शहद 4 बूँद सबको काँच या मिट्टी के पात्र में घोंटकर प्रात: स्नान करके सूर्य की ओर मुख करके 40 दिन या तीन महीने पीना होगा, प्रथम मन्त्र पढ़ना होगा।

रोगनाशक मन्त्र – ॐ अच्युताय नम: ॐ अनन्ताय नम: ॐ गोविन्दाय नम:। तीन बार मन्त्र पढ़कर दवा पीनी चाहिए।

6. गधे का पेशाब चक्कर आने पर नाक में डालो। मिर्गी के कीड़े निकल जायेंगे।

7. एक ग्राम हींग नींबू के साथ खाने से लाभ होता है।

8. खटमल का रक्त खिलाने से मिर्गी समाप्त हो जाती है।

9. बच्चे की मिर्गी पर उसकी दोनों भौं के बीच में बकरी की मिंगनी जलाकर या मूँग गरम कर दाग दो। इससे दौरा सदा के लिए समाप्त होगा।

10. उरद सलीब के बीजों को पंसारी की दुकान से लेकर किसी यन्त्र में भरकर बालक के गले में बाँध दो।

11. अपामार्ग की जड़ या पत्तों को पीसकर उसमें गोल मिर्च तथा सौंफ मिलाकर पीने से अपस्मार (मिर्गी) का रोग दूर होता है।

बालकों की मिर्गी पर

1. अपामार्ग पुनर्नवा की जड़ बराबर लेकर (रविवार के दिन लो) छोटे-छोटे टुकड़े कर लो। फिर धागे में बाँधकर बालक के गले में लटका दो।

2. हाथी की लीद 2-2$\frac{1}{2}$ ग्रा. घोलकर पानी छानकर दोनों समय पिलाते रहो। बड़े आदमी को दुगुनी दो।

अपस्मार मिर्गी –

रीठे का छिलका अत्यन्त बारीक पीसकर प्रति दिन इसकी नस्य (नसवार) देने से मिर्गी दूर हो जाती है। यदि मिर्गी का रोग पुरुष को हो तो मरे मनुष्य की स्त्री की खोपड़ी की हड्डी श्मशान भूमि से लाकर खूब बारीक पीस लें। 1 ग्रा. दवा में 1 ग्रा. मिश्री मिलाकर प्रतिदिन निराहार ताजा पानी के साथ 1 मास तक दें। इस औषधि के सेवन से मिर्गी का रोग शर्तिया जाता रहता है। यदि किसी रोगी को इस दवा से लाभ न हो तो फिर कर्म रोग समझकर चिकित्सा बन्द कर दें।

आक (अकवन, अकौड़ा, मदार) का दूध 5-7 बूँद प्रतिदिन पाँव के दोनों तलवों में मलें। 40 दिन तक प्रयोग करें। प्रभु कृपा से मिर्गी भाग जाएगी।

नोट – 40 दिन तक पैरों को पानी से न भिगायें। स्नान करते समय पैरों को ऊँचा रखें, तौलिया आदि पैरों में लपेट लें जिससे तलवे भीगने से बच जायें। बच का चूर्ण चौथाई ग्राम प्रतिदिन मधु में मिलाकर चटायें। 40 दिन तक प्रयोग करें।

पथरी की दवा

1. लटजीरा अपामार्ग की जड़ 5 ग्रा. पीसकर पिलाने से पथरी नष्ट होती है।

2. एक रीठे का छिलका और उसकी मींगी जिसकी स्याही और जर्दी दूर का दी गई हो, दोनों को पानी के साथ पीसकर पाँच गोलियाँ बनाकर एक गोली रोजाना पानी के साथ खायें। इससे फौरन आराम होगा।

3. अरण्ड के बीज छीलकर उसे इस प्रकार भूनें कि वह लाल हो जाये और सुबह–शाम एक बीज थोड़े दूध के साथ लें। इससे 15 दिन में दर्द हमेशा के लिए गायब हो जायेगा।

4. इसके लिए सूरजमुखी के पत्तों का अर्क निकालकर पीना भी बहुत लाभदायक है।

5. यवक्षार (पाषाण भेद) मिला कर पिलाते रहो। पथरी रेत बनकर निकल जायेगी।

6. 10 ग्रा. मेथी धोकर पानी में रात को भिगो दें। प्रात: पानी बासी मुँह तीन महीने पिलाते रहो। फिर एक्सरे से देखो। यह पानी लेते रहने से पथरी गल जायेगी।

7. करेले के पत्तों का स्वरस निकालकर हरी बोतल में भरकर धूप में प्रात: से लेकर चार बजे तक 40 दिन रख दो। काठ के ऊपर ही बोतल रखनी चाहिए। इसी रस को 10 ग्रा. लेकर 125 ग्रा. सादे जल में मिलाकर एनिमा दे दो, रात भर रुके रहें। प्रात: शौच से निकल जायेगा। इससे पथरी समाप्त हो जाती है। नित्य करना चाहिए।

8. चुकन्दर को पानी में उबाल लो। फिर पानी गाढ़ा कर दिन में चार बार चाय की प्याली भर कुछ दिन देते रहो, जब तक पथरी गल न जाये।

9. नींबू का पानी काफी पियें। मिट्टी की पट्टी 1-2 माह तक चढ़ावें। खीरा का रस विशेष लाभकारी है। मठ्ठा का सेवन भी अच्छा है। कब्ज न रहने पाये, यह ध्यान रखें।

10. कच्ची मूली का रस हर चार घण्टे में 50 ग्रा. पिलाने से पथरी में लाभ हो जाता है। शहद वाला कच्चा मोम चना बराबर निगल जाने से पेट में पहुँचते ही दर्द में लाभकारी होता है।

11. यवक्षार, सुहागा सफेद भुना हुआ और कलमी शोरा तीनों वस्तुओं को बराबर–बराबर अत्यन्त बारीक पीसकर प्रतिदिन 3 ग्रा. प्रातः–सायं पानी के साथ खिलाने से पथरी गलकर निकल जाती है।

150 ग्रा. सज्जी लेकर बारीक पीस लें, 6 ग्रा. दवा प्रतिदिन प्रातः गाय की छाछ में मिलाकर तीन सप्ताह तक पिलायें। गुर्दा और मसाने की पथरी के लिए रामबाण दवा है।

आधे सिर का दर्द, सिर का भारीपन, नथुनों का बंद होना

1. नौसादर 10 ग्रा., कपूर 1/4 ग्रा. पीस कर माथे में लेप किया जाए।

2. जमालगोटा अशुद्ध या शुद्ध ही पानी में पीसकर एक सींक पर भौं के ऊपर बिन्दी लगाने से दर्द दूर हो जाता है। उसी समय कपड़े से बिन्दी पोंछकर घी या मक्खन लगा देना चाहिए, क्योंकि छाला पड़ने का डर है।

3. 125 ग्रा. पानी में सोडा मिलाकर पीने से सिरदर्द ठीक होगा।

4. प्याज को पीसकर तलवे में लेप करने से सिर दर्द ठीक होगा।

5. धतूरे के बीज चबाकर थूकते जाओ। पुराना सिर दर्द ठीक होगा।

6. अधिक दर्द हो तो माथे में जमालगोटा, सबलबाई के दर्द में जमालगोटा के बीज घिर कर माथे में लगा दो। सूजन होते ही गाय का घी लगा दो। अद्‌भुत दवा है। हर किसी को न बताओ।

7. प्रातः चौराहा में दक्षिण की ओर मुख कर खड़े होकर गुड़ की डली को दाँत से काटकर फेंक दो। आधा सिर का दर्द दूर होगा। एक फकीर का बताया है।

8. रीठे का छिलका पानी में भिगोकर जिस ओर दर्द हो, उसके दूसरी ओर के नथुने में डालने से (रीठा कपड़छन) चूर्ण नाक में लग जाने से दर्द दूर होता है।

9. 125 ग्रा. पानी में एक चम्मच शहद डालकर प्रातः मुँह धोकर नित्य पीना चाहिए। भोजन के पश्चात् पपीता लेना चाहिए। रात को चना भिगोकर प्रातः पानी समेत चना चबाना चाहिए। सायंकाल दूध में पानी मिलाकर 6 बजे तक पी लेना चाहिए। सिर दर्द चला जाता है। चुटकी भर जुबान में रख लें। 10 मिनट बाद पानी लें। दर्द दूर होगा।

10. अधिक दर्द होने पर मिट्टी की पट्टी माथे में, सिर में 15 मिनट रखने से लाभ होता है।

11. एनिमा लेकर पेट साफ कर गले से सिर तक वाष्प लेने से सिर दर्द और आधा सिर दर्द में लाभ होता है। सिर में भरा बलगम पानी बनकर नाक से 1-2 दिन में निकल जाता है।

पुराने गुड़ के साथ सोंठ का चूर्ण मिलाकर सूँघें। सोंठ, बादाम, अफीम, कपूर, सफेद चन्दन के साथ पीसकर जरा-सा गर्म करके लेप करें। अफीम बहुत थोड़ी डालें। कपूर, पीपरमेंट और अजवाइन के फूल बराबर मिलाकर अमृतधारा बना लें। उसका लेप करें। ★ सवेरे 5 बजे 5 ग्रा. भुना हुआ सुहागा पीसकर 10 ग्रा. घी और 10 ग्रा. चीनी के साथ खाना चाहिए।

सिर के चक्कर में – बरगद के पाँच-छः कोमल पत्ते पानी में पीसकर मिश्री मिलाकर पीने से लाभ होता है।

आधा सीसी जमालगोटे के बीज को पत्थर पर घिसकर तुलसी के पत्ते पर अथवा मोमी कागज पर चवन्नी के बराबर टुकड़ा लेकर जिस ओर दर्द हो, उधर की कनपटी पर लगाकर सुला दो। प्रातः गन्दे पानी का फफोला उभरा हुआ होगा। सुई से इसका पानी निकाल दें। दर्द बिल्कुल बंद होगा। घाव पर मक्खन लगा दें।

रीठे का छिलका पानी में पीस कर 2-2 बूँद नाक में टपकाने से आधा सिर का दर्द बंद हो जाता है।

बहुमूत्र का उपचार

1. फरीद बूटी छाया में सुखाकर 10 ग्रा. सफेद मूसली घोंटकर सात दिन पीने से लाभ होता है।

2. घी के साथ कुटी पिसी काली मिर्च खाने से लाभ होगा।

3. बरगद की छाल का काढ़ा बनाकर पीने से शर्तिया लाभ होगा। 150 ग्रा. पानी आधा रहने पर पीना होगा।

4. अच्छे छुहारा भोजन के बाद रात में दूध पीने से प्रथम लेने से लाभ होता है।

5. काले तिल खायें। केले खूब चबाकर (1 केला 5 मिनट तक) खाने से लाभ होता है।

सोते समय पेशाब हो जाना – आंवले का गूदा, गोखरू, अमलताश का गूदा, परबान भेद, दमासा, धनियाँ इन सबका काढ़ा बनाके पिलायें।

पेशाब में जलन हो – बेल की पत्ती 20 ग्रा. 500 ग्रा. पानी के साथ पीसकर पिलाते रहो। मिट्टी की पट्टी चढ़ाइए। कुछ दिन सब्जी-रोटी खायें, चीनी न खाएँ।

अकुल निशा साइटिका दर्द पर – मुसबबर, मीठा सुरञ्जान, हरड़ का छिलका समभाग लेकर कूट-छानकर बेर बराबर गोली बना लो। सुबह एक गोली पानी के साथ दो। पैर का दर्द ठीक होगा।

बहुमूत्र – पुराने गुड़ के साथ काले तिल भूनकर लड्डू बना लें। रोज दो लड्डू खायें।

बहुमूत्र नाशक – आंवले का स्वरस 6 ग्रा., शहद 6 ग्रा., दोनों को मिलाकर पीने से बहुमूत्र का रोग दूर होता है। यदि इसमें हल्दी का चूर्ण 6 ग्रा. और मिलाया जाए, तो 21 दिन में सब प्रकार के प्रमेह दूर होते हैं।

बवासीर पर

1. कुचला मिट्टी का तेल में घिसकर मस्सों पर लेप करें, इससे सोते समय मस्से सूख जायेंगे।

2. काले तिल जल में पीसकर खून निकलने की जगह पर लगाइए।

3. झरबेरी के पत्ते 10 ग्रा., 3 काली मिर्च घोंटकर पीने से लाभ होगा।

4. बनगोभी के तीन पत्ते, काली मिर्च घोंटकर पीने से लाभ हो जाएगा।

5. रीठा का छिलका कूटकर, कपड़छान कर उतना ही रसौत मिलाकर पानी के बराबर चने बराबर गोली बना लो। 1 गोली मक्खन के साथ सात दिन खिलाओ फिर सात दिन बंद रखो, फिर सात दिन पूर्व की भाँति खिलाओ, लाभ हो जाने पर दवा बंद कर दो। बवासीर समाप्त हो जाएगी।

6. बादी वस्तु का सेवन न करना चाहिए, नित्य रात में या दिन में मिट्टी सानकर कैथा के बराबर गोली बनाकर गुदा में बाँध लेना चाहिए, बवासीर समाप्त हो जाती है। मिट्टी को दूध में सानकर बाँधना अधिक लाभप्रद हो जाता है।

7. आंवला की पत्ती 125 ग्रा., जामुन की पत्ती 125 ग्रा., अंगूर की पत्ती 125 ग्रा. तीनों पीसकर मिश्री मिलाकर पीसो। 10 ग्रा. खुराक खिलाओ। खूनी बवासीर बंद हो जाएगी।

8. ताजा मूली का रस 50 ग्रा. खुराक देने से भी लाभ होता है। पेड़ का पका पपीता भी लाभकारी है। पपीता प्रातः खाना चाहिए।

बवासीर – खून आता हो तो दूब का रस 50 ग्रा. चीनी मिलाकर या नागकेसर 10 ग्रा. चीनी मिलाकर पीस कर लें। दर्द में भांग की धुई दें। खून न आता हो तो हर्रे 20 ग्रा. गोमूत्र में पीसकर गुड़ के साथ सात दिन तक लें। खून आता हो, तो शौच के समय फिटकरी के जल से अंग धोना चाहिए।

1/4 ग्रा. त्रिफला में 1 चम्मच शहद मिलाकर प्रतिदिन पानी के साथ लें। इससे बवासीर बादी, खूनी दोनों में लाभ होता है। मस्सों पर शहद लगाना भी हितकर है।

शौच से निवृत्त होकर 10 ग्रा. शक्कर में 10 बूँद बरगद का दूध मिलाकर खा लो। 1-1 बूँद बढ़ाते जाओ, 24 तक। फिर 1-1 बूँद घटाकर दस बूँद आने पर बंद का दो। सब प्रकार की बवासीर ठीक होगी।

बवासीर (खूनी और बादी)

इन्द्र जौ (कड़ुवे) पानी के साथ पीसकर झड़बेरी के बराबर गोलियाँ बना लें। बवासीर के रोगी को रात्रि के समय दो गोलियाँ ठण्डे पानी के साथ खिलायें। बवासीर खूनी हो या बादी समाप्त हो जाती है।

रीठे के छिलके 150 ग्रा., शक्कर 150 ग्रा. दोनों का बारीक पीस लें। यदि मर्ज पुराना हो तो प्रातः–सायं दोनों समय अन्यथा केवल प्रातःकाल 10 ग्रा. दवा ताजा पानी के साथ दें। प्रतिदिन 2-3 दस्त आकर बवासीर बहुत शीघ्र दूर हो जाती है। अचूक दवा है।

खजूर के पेड़ के पत्ते जलाकर राख बना लें। यह राख 2-2 ग्रा. दिन में 3-4 बार ताजा पानी से दें। शाम तक खून बंद हो जायेगा, चाहे बवासीर का फव्वारा ही क्यों न चल रहा हो। गेंदे का फूल 10 ग्रा. काली मिर्च 7 दाने। दोनों की ठण्डाई को घोंट–पीसकर और छानकर पिला दें। खूनी बवासीर के लिए रामबाण है। ★ बरगद के नरम पत्ते 250 ग्रा. पानी में ठण्डाई की भाँति पीस–छानकर पिलाने से बवासीर का खून बंद हो जाता है। एक सप्ताह तक प्रयोग करें।

बवासीर के मस्से

फिटकरी 10 ग्रा. अत्यन्त बारीक पीसकर 20 ग्रा. मक्खन में मिला लें। इस मरहम को मस्से पर लगायें। बवासीर के मस्से सूखकर गिर जायेंगे।

पेशाब साफ खुलकर आने की दवा

1. आंवले को सिल पर पानी के साथ पीसकर पेट पर रखने से पेशाब रुकना तत्काल बंद हो जाता है।

2. राई 1/4 ग्रा., कलमीशोरा 1/4 ग्रा. और शक्कर 1/2 ग्रा. मिलाकर खाने से दो बार औषधि प्रयोग से पेशाब आ जाता है।

3. कलमी शोरा पानी में पीसकर घोलकर उसमें कपड़ा भिगोकर नाभि के नीचे रखने से पेशाब खुल जाता है। नोना मिट्टी का मोटा लेप नाभि पर रख दो। पेशाब होगा। चूल्हे की जली मिट्टी का लेप पेडू पर करो। पेशाब होगा।

4. नींबू का पानी हर घण्टे 250 ग्रा. नियम बनाकर पीने से लाभ होता है। मठ्ठा का सेवन लाभकारी है।

पेशाब की जलन पर – 100 ग्रा. नरम भिण्डी, 300 ग्रा. पानी में दो–तीन उबाल देकर पकाई जाए। वही पानी हर 6 घण्टे पर 125 ग्रा. पानी दिया जाए। भोजन के बाद पेशाब अवश्य किया जाए। जलन न होगी।

प्रमेह, पेशाब में शक्कर, वीर्य दोष पर

1. हरी गिलोय का रस 50 ग्रा., शहद 1/2 ग्रा. प्रातः लिया जाए।

2. चन्द्रप्रभा वटी एक गोली दूध के साथ लेना चाहिए।

3. 20 ग्रा. बरगद की कोपल, 250 ग्रा. पानी में पकाकर आधा पानी रहने पर छानकर 500 ग्रा. गाय के दूध के साथ मिलाकर फिर पकाइए। ईसबगोल की भूसी मिलाकर पीना चाहिए। यह साधुओं की पौष्टिक औषधि है।

4. करेला सुखाकर चूर्ण बनाकर प्रातः चार आने भर जल के साथ खायें। नित्य सर्पासन, शुलभासन करना चाहिए।

5. पेडू पर मिट्टी की पट्टी 1-2 माह तक चढ़ाओ। मेहन स्नान नित्य लीजिए, पेशाब और शौच में ठण्डा पानी मूत्रेन्द्रिय की खाल को आगे खींचकर धार बाँध कर डालिए। हाथ, मुँह, पैर धोकर थोड़ा पानी पी लें। 3-4 माह तक केवल रोटी, उबली सब्जी और ऋतु फल खायें। चीनी, मिठाई का बिल्कुल त्याग कर दें। दो-तीन मील नित्य टहलें। जनेन्द्रिय और अण्डकोषों पर मिट्टी की पट्टी रात में दो घण्टे बाँधने से लाभ होता है।

प्रमेह – गूलर के पके फलों का चूर्ण 3/4 ग्रा. ताजा जल के साथ एक मास तक सेवन करें। जौ की रोटी खायें। प्रमेह, मधुमेह और मूत्र सम्बन्धी सभी प्रकार के रोग नष्ट होते हैं। ★ बड़ की कोंपल 25 ग्रा. 250 ग्रा. पानी में पकायें। जब चौथाई पानी रह जाए तब इसे छानकर आधा किलो गाय के दूध में मिलाकर पकायें। 5-7 उबाल आने पर उतार लें। फिर ईसबगोल की भूसी 6 ग्रा. और चीनी मिलाकर पिला दें। केवल 6 दिन प्रयोग करें। ★ यह संन्यासियों की गुप्त औषधि है। यह वीर्य को गाढ़ा कर स्वप्नदोष और सभी विकारों को दूर करती है। केवल 6 दिन ही लें। ★ आवश्यक समझें तो अगले मास में पुनः सात दिन ले सकते हैं। यह अत्यन्त पौष्टिक औषधि है पर कब्ज न होने दें।

डायबिटीज (शक्कर) आने की दवा

1. गुड़मार बूटी, बबूल या गूलर की जड़ की छाल, जामुन की गुठली, सौंठ समभाग लेकर कूट-छानकर 1/4 से 1/2 ग्रा. तक खुराक गरम पानी के साथ लिया जाए।

2. सूर्य प्रभा वटी का सेवन लाभकारी सिद्ध हुआ है।

3. मोरपंखी की पत्ती, काली मिर्च के साथ नित्य पीने से लाभ होता है।

4. बेलपत्र भी नित्य पीसकर पीने से लाभ होता है।

5. भस्त्रिका व्यायाम बहुत ही लाभकर है। नाक से श्वास पूरा भरें और छोड़ें। दो मिनट से दस मिनट तक, नित्य करें। भरने–छोड़ने में थकावट हो तो विश्राम लेकर क्रिया करनी चाहिए। किसी जानकार से भस्त्रिका की विधि पूछ लेनी चाहिए।

6. पानी में तैरना विशेष लाभकारी है। प्रमेह में बताया गया उपचार है।

7. बबूल की छाल 25 ग्रा., 375 ग्रा. जल में पकायें। 250 ग्रा. जल रहने पर छान कर पीयें। वमन हो जाने पर थोड़ा–थोड़ा पीयें। पुनः पियें। अनुभूत है।

8. खरेटी पञ्चांग कूट–पीसकर 1/2 ग्रा. चूर्ण पानी के साथ फंकी लेने से शुगर नष्ट होती है। नीम की पत्ती नित्य चबाने से भी लाभ होता है। अनुभूत है।

9. करेला का स्वरस पीने से लाभ होता है। उबला करेला खाने से लाभ होता है।

10. मिट्टी के पात्र में 250 ग्रा. जल में पलाश पुष्प पाँच नग डालकर प्रातः मलकर–छानकर बासी मुँह पीते रहने से लाभ होता है। हर हफ्ते में एक पुष्प बढ़ाते जाओ। अनुराधा नक्षत्र में फूल तोड़े जायें तो शीघ्र लाभ होगा। चार सप्ताह पीना चाहिए।

11. सहदेई की जड़ खोदकर शुद्ध कर 10 ग्रा. जड़, 250 ग्रा. जल के साथ दोनों समय पीने से शरीर निरोग होता है।

चेचक पर

1. गूलर के पत्तों में चेचक निकलती है, उन्हीं पत्तों को पीसकर पिलाने से चेचक अच्छी हो जाती है।

2. रुद्राक्ष के बड़े दाने घिसकर पानी के साथ पिलाओ।

3. बदन में गीली मिट्टी दो बार दो एक बार एनिमा दो। गीली पट्टी दाने निकालने में भी सहायक होती है। चेचक में रसाहार दो, अन्न नहीं देना चाहिए।

चेहरे की सुन्दरता – 1 चम्मच बादाम रोगन में 2 चम्मच शहद अच्छी तरह मिला दें कि पेस्ट बन जाये। चेहरे को बेसन मलकर धोयें। इस पेस्ट को हल्का-हल्का लगायें और आधा घण्टे के बाद हल्के गरम पानी से धो डालें। फिर ठण्डे पानी से धो डालें। गरम तौलिया से साफ करें।

दूसरा तरीका – 1 बड़े चम्मच मैदा में उतना ही शहद मिलाकर फेंट डालें, गुलाब रस मिलाकर नरम पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगायें। आधे घण्टे बाद ठण्डे पानी से धो डालें। खुरदरे तौलिये का प्रयोग न करें।

कान के रोगों पर

1. लहसुन का रस 15 ग्रा., अफीम 1/4 ग्रा., 50 ग्रा. सरसों के तेल में या तिल के तेल में पकाकर-छानकर कान में डालें। दर्द दूर होगा।

2. गेंदें के फूल का रस कान में डालें।

3. नीम के पत्ते का रस गरम कर कान में डालें।

4. बरगद की जटा और काली मिर्च पीसकर गर्म कर कपड़े में भिगोकर कान में टपकायें। कान का बहना भी ठीक होगा। दो बूँद बरगद का दूध डालने से भी जख्म ठीक होता है।

5. सेम की पत्ती का अर्क निकालकर गर्म कर कान में डालो। दर्द जाता रहेगा।

6. कान में कीड़े हों तो सिरका डालने से कीड़े मरकर बाहर निकल जाते हैं। तारपीन का तेल डालने से भी कीड़े मर जाते हैं।

7. मेथी को पकाकर कान में डालें।

8. देशी शराब 50 ग्रा., अफीम 1/2 ग्रा. मिलाकर शीशी को धूप में रख दो। फोड़ा-फुन्सी के दर्द पर कुछ बूँद कान में डालो। आक मदार के पके पीले पत्ते में घी चुपड़कर आग में सेंककर कान में डालें तो दर्द दूर हो जाएगा।

9. बकरे के मूत्र में सेंधा नमक डालकर गरम कर कान में डालने से भयानक दर्द और कान का बहना बंद हो जाता है।

10. कान के बहने पर नीम के पत्ते का रस गरम कर शहद मिलाकर कान में डालें।

11. समुद्रफेन और कौड़ी जलाकर नींबू के रस में मिलाकर कान में डालो। कान का बहना ठीक होगा।

12. कान के चारों ओर गीली मिट्टी की मोटी पट्टी बाँधने से कान के सब रोग दूर होंगे। 40 मिनट या घण्टा भर मक्की की रोटी बाँधो। दिन में दो बार।

13. अधिक दर्द पर कान सेंककर मिट्टी बाँधो।

14. कान के बहरे होने पर कलोल गाय जो ब्याही न हो, उसका पेशाब गरम कर कान में एक सप्ताह डालने से लाभ होता है।

कान के बहने में

कान के कीड़े — तारपीन का तेल 2-3 बूँद कान में डालने से कीड़े बाहर निकल आते हैं।

कान दर्द – आधा किलो गाय के गर्म दूध में 20 ग्रा. गाय का घी मिलाकर तीन दिन पीने से कान का दर्द मिट जाता है।

बकरी के दूध में जरा–सा सेंधा नमक मिलाकर और गर्म कर कान में डालने से कैसा भी कान का दर्द दूर हो जाता है।

तुलसी के पत्तों का रस निकाल उसे गुनगुना कर 2-3 बूँदें कान में डालने से कान का दर्द दूर हो जाता है।

10 ग्रा. घी में 10 ग्रा. कपूर को पकायें, जब पक जाए, तब उतार कर शीशी में भर लें। जब आवश्यकता हो, तब थोड़ा गर्म कर 2-2 बूँद कानों में डालें। दर्द दूर हो जाएगा।

नींबू के रस में जरा–सा सब्जीखार मिलाकर कानों में डालने से कुछ ही दिनों में कान बहना बंद हो जाता है।

पीली कौड़ी की भस्म बनाकर 1 ग्रेन (आधी रत्ती) कान में डालें। ऊपर से 5-7 बूँदें नींबू के रस की टपका दें। कान से मवाद बहना बंद होगा और कान का दर्द तुरन्त दूर होगा।

60 ग्रा. सरसों के तेल को किसी बर्तन में डालकर गर्म करें इसमें 4 ग्रा. मोम डाल दें। जब मोम पिघल जाये, तो अग्नि पर से उतार लें। फिर इसमें 8 ग्रा. पिसी फिटकरी मिला दें। बस दवा तैयार है।

बहरापन – कान दर्द हो, कान में पीव हो, कम सुनाई देता हो तो गेंदे के पत्तों का रस निकालकर 2-3 बूँद कानों में डालें। दर्द को तुरन्त आराम मिलता है। बहरेपन का सर्वश्रेष्ठ उपचार है।

शुद्ध नये बादाम रोगन 50 ग्रा. को तारपीन के 10 ग्रा. तेल को 10-15 मिनट तक खूब हिलायें। बस, दवा तैयार है। रात्रि में इस तेल का फाहा तर कर कानों में रख दें। प्रातः इस फाहे को निकाल दें। निरन्तर 40 दिन तक प्रयोग करें। यदि कान के पर्दे फट गए हों तो कई वर्ष का बहरापन भी दूर हो जाएगा।

आँख के रोगों पर

मिट्टी की पट्टी आँख में भीगा कपड़ा रखकर आधा घण्टा तक रखना चाहिए।

1. कलमीशोरा 20 ग्रा. लेकर कटोरे में बिछा दो। उसके ऊपर नमक शीशा 20 ग्रा. लेकर बारीक पीसकर बिछा दो। हल्की आँच पर कटोरा रख दो। जब नमक काला हो जाए तब उतार कर खरल कर शीशी में रख लो। सलाई से लगाओ। आँख की धुंध, रतौंधी, पानी आना, सुर्खी आदि अनेक रोगों पर लाभकारी है।

2. सुर्ख फिटकरी 10 ग्रा., भुरभुरा गेरू 10 ग्रा., बीकानेर की मिश्री 10 ग्रा., छोटी हरड़ 1/2 ग्रा., पिपरमेंट 1/4 माशा, सब चीजें अलग-अलग पीसकर मोटे कपड़े से छानकर शीशी में रख लो। रोगी को देते समय छोटी शीशी में गुलाब जल डालकर थोड़ी औषधि डाल दो। यही दवा सलाई से लगाई जाएगी। आँख के अनेक विकार दूर होंगे।

3. यही सूखी दवा और अधिक पीसी जाए पाउडर की भाँति महीन होने पर गऊ के घी में थोड़ी दवा मिलाकर मरहम की भाँति बनाकर आँख में सलाई से लगाने से सब रोग दूर होते हैं।

4. **रतौंधी आने पर** – पीपल गोमूत्र में घिसकर लगायें।

5. प्याज का रस लगायें। नमक लगाने से शीघ्र लाभ होगा।

6. **आँख के दर्द पर** – बरगद का दूध आँखों में लेप करो। मदार आक का दूध पैर के नाखून से लगा दें। लाभ हो जाएगा।

7. **मोतियाबिन्द, आँख का जाला** – प्याज को शहद में मिलाकर लगायें।

8. तम्बाकू और नील के बीज बराबर भाग लेकर पीसकर लगाने से मोतियाबिन्द चला जाता है।

9. **परवाल बाल की दवा** – आँख की पलक का बाल उखाड़ पुराना गुड़ और उतना ही सिंदूर मिला कर 3-4 बार लगायें।

10. चाकसू को उबाल कर अन्दर का बीज निकालकर बारीक पीसकर आँख में लगायें। परवाल ठीक होंगे।

11. चिड़चिड़ा की पत्ती के रस में फिटकरी, दानेदार कपूर मिलाकर आँख में डालने से आँख के रोग दूर हो जाते हैं।

12. मुख में पानी का कुल्ला भरकर 20-30 छींटें आँख में मारने से नेत्र रोग नहीं बढ़ते, बहुत ही गुणकारी है।

13. आँख में अंगुली से कोई दवा नहीं लगानी चाहिए। कभी-कभी ऐसे विषमय कीटाणु अंगुली के नाखूनों में रहते हैं जिससे फूली माड़ा पड़ जाता है। इसीलिए दूषित कीटाणु से बचने के लिए सलाई से दवा लगानी चाहिए।

14. आँख में तेज दवा का भी प्रयोग बहुत हानिकारक है। छोटे नवजात शिशु की आँखों में धूप या तेज रोशनी सामने न पड़ने देना चाहिए।

15. जिनकी दृष्टि मंद हो, वह बैठकर आँख की पुतली को दायें-बायें घुमायें। प्रातः सूर्य के सम्मुख 8 बजे गर्मी में, 9 बजे सर्दी के दिनों में आँख बंद कर बैठें। बाद में हथेलियों से पलकों को धीरे-धीरे मलें। दो-तीन महीने तक यह क्रिया करने से लाभ हो जाता है।

16. हरे रंग की बोतल में पानी भरकर काठ के ऊपर प्रातः 10 बजे से 5 बजे तक धूप में रख दो, दूसरे दिन इसी की एक औंस की खुराक दिन में चार बार दो।

17. पुनर्नवा की जड़ को दूध के साथ घिसकर लगाने से खुजली दूर होगी, शहद के साथ लगाने से जल बहना दूर होगा, घी के साथ लगाने से फूला, तेल के साथ लगाने से तिमिर दूर होता है। इसे गदहा पुदना भी कहते हैं।

18. सफेद फिटकरी 30 ग्रा., छोटी इलायची 1/2 ग्रा., तूतिया शुद्ध 4 रत्ती सभी दवा महीन पीसकर एक बोतल गंगाजल में 10 दिन धूप में रख दो। दिन में तीन बार चार उसे हिला दो। यही दवा आँख में लेटकर डालते रहने से सब रोग आँख के नष्ट होंगे, चश्मा भी छूट जाएगा।

विजयादशमी से शरद पूनो तक नित्य चन्द्रमा की ओर 10-15 मिनट तक देखने से आँख के सब रोगों की निवृत्ति होती है। सलाई से दो बार रोज लगायें। साधारण रोगों में शुद्ध शहद का ही प्रयोग किया जा सकता है।

गठिया वात दर्द पर

1. 15 ग्रा. कुचला, जावित्री 125 ग्रा., 15 ग्रा. दालचीनी अलग–अलग कूटकर कुचला को 7 दिन तक भैंसा के गोबर में गाड़ें और इसके बाद सात दिन गोमूत्र में रखें। बाद में 3 ग्रा. बकरी के दूध में पकाकर कड़ी होने पर कुचला को गरम पानी में धो लें। सुखा डालें और खरल में कूटकर बारीक होने पर दोनों दवायें मिला लें। फिर अदरक के रस में एक करके मटर बराबर गोली बना लें और सुखा लें, इससे बदन दर्द, हाथ दर्द, गठिया का रोग जाता रहता है।

लगाने की दवा – नौनी मिट्टी 125 ग्रा., प्याज 125 ग्रा., पोस्ते का दाना 125 ग्रा. पीसकर लेप करें। रेड़ का पत्ता गर्म कर ऊपर से पुराना पत्ता बाँध दें। दूध आधा किलो पिलाना चाहिए। खाने और लगाने की दोनों दवा का प्रयोग एक साथ करना चाहिए।

गठिया रोगी को 3-4 दिन का उपवास दें। मधु 10 ग्रा., 1 कप पानी में घोलकर दिन में छः बार दें। उपवास तोड़ने पर रोगी को फल और तरकारियों पर रखें। शहद का प्रयोग जारी रखें।

25 ग्रा. धतूरे के बीज कूटकर 600 ग्रा. खालिस सरसों के तेल में सात दिन भिगो–छानकर उस तेल की मालिश करें।

गठिया का प्राकृतिक उपचार

गठिया में सबसे पहले पसीना लाने के लिए नंगे बदन धूप की किरणों में 11 बजे 20 मिनट लिटाओ। सिर में गीला तौलिया निचोड़कर बाँध दो। यदि धूप न मिले तो गरम पानी को बाल्टी में भरकर दोनों पैर रखने से भी पसीना

आ जाता है। पसीना आने पर ठण्डे पानी से स्नान कराना या फिर भिगोये तौलिया से शरीर पोंछना आवश्यक है।

भोजन में फल और सब्जी अधिक दो। घी कुछ दिन तक बंद कर दो। आटे से चोकर न निकालकर रोटी दो, यदि जोड़ों में दर्द हो तो गरम पानी से कपड़ा भिगोकर सेंकना चाहिए। 1 ली. गरम पानी में 15 ग्रा. नमक मिला दो। इस सेंक से अधिक लाभ होगा। गरम सेंक के बाद ठण्डे पानी से धो देना चाहिए। दर्द के स्थान में कच्चे आलू पीसकर बाँध दें। रात को पट्टी बाँध दो। सवेरे खोल दो। दिन में तीन–चार बार आलू की कच्ची पुलटिस बाँधने से लाभ होता है। गठिया से अधिक कष्ट में तीन दिन का उपवास करा दो, फिर एनिमा रोज लें। सन्तरा, मौसमी, मीठे नींबू, अनानास का रस, पानी के साथ या यूँ ही खाने दो, यह गठिया के शत्रु हैं।

बाँह के दर्द में – 5 सूखे आंवला या ताजा लेकर 125 ग्रा. पानी में उबालो। ठण्डा होने पर शहद, काली मिर्च मिलाकर पीने से जिगर, आमाशय, हृदय रोग चला जाता है। बाँह में दुर्बलता हो तो दालचीनी चूर्ण मिला दो। ★ जहाँ कष्ट हो, वहाँ की पट्टी नित्य दो। कष्ट के स्थान में तिल के तेल में नींबू का रस निचोड़कर गरमकर हल्की मालिश कराओ। ★ प्रतिदिन आठ आने भर नीम की पत्ती पीसकर पीना चाहिए। गाजर, किशमिश, गाय का दूध, काले तिल के खाने से गठिया में लाभ होता है। शरीफा विशेष लाभ करता है। ★ गठिया के रोगी को सफेद दानेदार चीनी और मिठाई का त्याग करना आवश्यक है।

सारे शरीर में गठिया होने पर रोगी को गले तक गीली मिट्टी में रखने से 1 माह में लाभ होता है।

गठिया में औषधि का प्रयोग

1. हरी बोतल में 40 दिन अलसी का तेल धूप में रखकर वही तेल दर्द के स्थान में मलने से लाभ होता है।

2. मालकांगनी के तेल की मालिश से गठिया में लाभ होता है। कुचला पीसकर थोपने से लाभ होता है। कोई भी औषधि कर रोगी लाभ उठा लें।

3. रास्ना 10 ग्रा., पुनर्नवा 10 ग्रा., सोंठ 10 ग्रा., गिलोय 10 ग्रा., अरंड मूल की छाल 10 ग्रा., जल 125 ग्रा. काढ़ा बनाकर 15-20 ग्रा. रहने पर सुबह–शाम पिलाना चाहिए।

4. योगराज गुग्गुल 1 गोली, दूध के साथ दोनों समय लेने से लाभ होता है।

5. 15 ग्रा. अण्डी के बीज रेत या भाड़ में भुनाकर चबा जायें। ऊपर से गाय का दूध जितना पिया जाए, पीना चाहिए। दस्त आयेंगे। सात दिन ऐसा किया जाए। मूँग की दाल की खिचड़ी, चावल हाथ का कुटा खाया जाए।

6. प्याज के रस में सरसों का तेल मिलाकर मलना चाहिए।

7. बिजली के मोटर का तेल मलने से दर्द दूर होगा।

8. खौलते पानी में नमक–शहद डालकर नींबू का रस मिला दो। एक मास पी लो, गठिया में लाभ होगा।

9. ताजा बथुआ का साग कच्चा प्रातः बासी मुँह खाने से वात व्याधि नष्ट हो जाता है।

10. सहजन की जड़ पीसकर सरसों के तेल में मिलाकर दर्द की जगह लेप चढ़ाया जाए। अण्डी के पत्ते रखकर बाँध दिया जाए।

11. नाखून, बाबूना, लोबान, रूमी मस्तगी 1/2-1/2 ग्रा., कोचला की टिकिया 10 ग्रा., धतूरे के फल तीन, सरसों के 125 ग्रा. तेल में सब दवा कुचल–कूटकर पकाओ। दवा जल जाने पर तेल छानकर मालिश कराओ। खाने को बादाम का हरीरा दो। दर्द की जगह पानी न पड़ने दो। जहरीला तेल है, हाथ साफ कर लेना चाहिए।

12. **सब दर्दों पर** – मिट्टी का तेल 1 बोतल, कपूर 80 ग्रा., हल्दी की भुनी हुई गाँठ 6, अदद काली मिर्च 80 ग्रा. तेल में छोड़ दो। यह तेल दर्द के स्थान में मालिश करो।

13. जोड़ों–घुटनों के दर्द पर बकरी की मींगी, जौ का आटा 15 ग्रा., सिरका रेड़ी का तेल मिलाकर दर्द पर लेप कर दो। दर्द दूर होगा।

14. **पसली के दर्द पर** – बारहसिंघा घिसकर गरम कर लेप लगाओ।

गठिया के जोड़ों के लिए – अरण्ड के बीजों की गिरी 25 ग्रा., आधा किलो गाय के दूध में खीर की भाँति पकाकर और इसमें 1 ग्रा. सोंठ मिलाकर

प्रतिदिन खिलाने से गठिया का रोग दूर हो जाता है। सोंठ आधा ग्रा., सुरजान मीठी 1 ग्रा., बड़ी हरड़ का छिलका 3 ग्रा. – यह एक खुराक है। दो समय गर्म पानी के साथ खिलायें। अद्वितीय दवा है।

सुरजान मीठी, असगन्ध गोरी 50-50 ग्रा., सोंठ 25 ग्रा., मिश्री – सबको पीसकर 4-6 ग्रा. ताजा पानी के साथ दोनों समय दें। अचूक दवा है।

तपेदिक (क्षय) का उपचार

1. पारे की भस्म अथवा रस सिन्दूर, सत गिलोय, मारा हुआ लोहा भस्म – तीनों की एक-एक रत्ती लेकर प्रातः-सायं काल शहद के साथ चाट लें।

2. वरियारा अतिबला की ताजी छाल पीसकर गाय के दूध के साथ पिलाने से केवल गाय का दूध लेने से (भैंस का नहीं) दो-तीन मास में टी. बी. ठीक होता है।

3. ताजे गुर्च 30 ग्रा. कुचला के साथ रात में मिट्टी के पात्र में भिगो दो। प्रातः छानकर 1 ग्रा. पीपल का चूर्ण मिलाकर छना पानी पी लो, क्षय दूर होगा।

4. मकड़ी का पुराना सफेद जाला लेकर शहद के साथ नित्य 41 दिन तक सेवन करने से यक्ष्मा में लाभ हो जाता है।

5. आंवले का रस और शहद मिलाकर सेवन करें। शहद का सेवन गाय और बकरी के दूध में करें।

कर्णमूल – सुपारी घिसकर पान में बारीक कत्था लगा सुपारी दोनों को पीसकर कागज में लगाकर गलसुए में चिपका दें।

गाय का मक्खन 10 ग्रा., शहद 20 ग्रा. दोनों को मिलाकर दिन में दो बार चाटें। इसके सेवन से राजयक्ष्मा रोग निर्मूल हो जाता है। खुले में रहें। सूर्य का खूब सेवन करें। स्त्री सम्भोग सर्वथा वर्जित है।

शहद 200 ग्रा., मिश्री कूज 200 ग्रा., गाय का घी 100 ग्रा. तीनों को मिला लें। इसमें से 6-6 ग्रा. दवा दिन में कई बार चटायें। ऊपर से गाय या बकरी का दूध पिलायें।

कण्ठमाला

1. बकरी के दूध में आक की जड़ की छाल पीसकर गर्म कर लगाएँ। इससे कण्ठमाला फूटकर बह जायेगी या बैठ जायेगी।

2. बरगद का पत्ता गर्म कर बाँधने से अथवा बरगद का दूध लगाने से कण्ठमाला बैठ जाती है।

3. गले में चिरचिटे की जड़ बाँधने से कण्ठमाला ठीक हो जाती है। जायफल को बारीक पीसकर तथा गोमूत्र में मिलाकर लेप करने से प्रत्येक प्रकार की कण्ठमाला ठीक हो जाती है।

बच्चों के सूखा रोग पर

खूबकला 15 ग्रा., बकरी का दूध आधा किलो में उबालो। फिर सुखा लो। तीन बार उबाल कर सुखाकर रख लो। 1/2 ग्रा. खुराक नित्य बालक को देने से सूखा रोग चला जाता है।

जलोदर

50 ग्रा. अदरक का रस निकाल कर इसके बराबर मिश्री मिला दो। प्रात:काल रोगी को पिला दो। नित्य 25 ग्रा. अदरक बढ़ाते जाओ। फिर नित्य इतना ही घटाते जाओ। 50 ग्रा. अदरक तक रोगी को ले जाओ, केवल दूध ही दो। इससे असाध्य जलोदर नष्ट हो जाता है। करील की जड़ का 1 ग्रा. चूर्ण खिलाने से असाध्य जलोदर चला जाता है। एक सप्ताह का ही प्रयोग है।

जवाखार, त्रिकुटा (सोंठ, काली मिर्च व पीपल), सैंधा नमक तीनों वस्तुएँ समभाग लेकर कूट-पीसकर चूर्ण बना लें। प्रतिदिन दवा 6 ग्रा. गोमूत्र के साथ दें। जलोदर शान्त हो जाता है।

एपेंडीसाइटिस

अरंडी का तेल पिलाओ, मिट्टी की गरम पट्टी 20 मिनट, ठण्डे पानी की पट्टी पाँच मिनट, ठण्डे पानी की पट्टी 2 मिनट के क्रम से चार-पाँच बार पट्टी बदलते रहो। बाद में अरण्ड के तेल का एनिमा दो। पीने के लिए पीली-हरी बोतल का पानी दिन में आठ बार, फिर हरी बोतल का जल 6 बार, साथ ही संतरे का कल्प 15 दिन, पपीते का कल्प एक मास, खरबूजे का 40 दिन, फिर 3 महीने दलिया-सब्जी, फिर भोजन। इस क्रम से भयानक रोग चला जाता है।

मन्दाग्नि

अदरक का रस, नींबू का रस मिलाकर पीने से मन्दाग्नि दूर हो जाती है।

गले की पीड़ा पर

मुलैठी का आटा 20 ग्रा., फिटकरी फुलाई हुई 10 ग्रा., छोटी इलायची का दाना 1/2 ग्रा., काली मिर्च 1/2 ग्रा., कत्था 1/4 ग्रा. सब अलग-अलग कूट-छानकर सलाई शहद में तर कर छाना हुआ सफूफ सलाई में लगाकर गले के भीतर लगा दो। गलसुवा में सुपारी घिसकर लगाओ।

लकवा पर

1. असली हींग महीन पीसकर चार-चार बूँद नाक में डालते रहो।

2. अंगीठी जलाकर अजवाइन डालकर अंग में धुआँ लगने दो। (लकवा लगने पर आठ घण्टे तक प्रयोग करो।)

शराब की आदत छुड़ाने के लिए अजवाइन मुख में डालते रहो। आंवले के टुकड़े डालना भी लाभकारी है।

गण्डमाला – 15 ग्रा. घुंघची की जड़, 15 ग्रा. फल लेकर आधा किलो पानी में काढ़ा कर लो। फिर 250 ग्रा. काले तिल के तेल में मन्द आंच पर पकाओ। जब तेल समभाग रह जाए तो तब छान लो। इस तेल की मालिश से गण्डमाला दूर हो जाता है।

नासूर – चीनी मिट्टी के प्याले या तश्तरी के टुकड़े पीसकर शीशी में भर लो। नासूर में यही मिट्टी भर देने से सदा के लिए अच्छा हो जाता है।

साँप की केंचुली को सावधानी से जलाकर राख कर लें और वट वृक्ष के दूध में मिलाकर इसमें रूई का फाहा तर कर नासूर में रख दें। 10 दिन तक एक ही फाहा लगा रहने दें। इस एक ही फाहे से नासूर दूर हो जाता है। ★ नीम की पत्तियों को पीसकर उसकी लेई बना लें और नासूर पर बाँध दें। नासूर ठीक हो जाता है। ★ पत्थर के कोयले की राख (एकदम सफेद राख) 10 ग्रा., रस कपूर 2 ग्रेन (एक रत्ती) दोनों को बारीक खरल कर 10 ग्रा. मक्खन में मिलाकर सुरक्षित रखें। समय पर प्रयोग में लायें। हर प्रकार के नासूर, घाव, फोड़े-फुन्सी के लिए अतीव गुणकारी औषधि है।

नेत्र ज्योति वर्धक

रेड़ी का तेल दोनों भौंहों के मध्य में 1 बूँद रात के समय मलकर सो जाने से ज्योति बढ़ती है। ★ प्रतिदिन आँखों में एक-दो बूँद सरसों का तेल लगायें। इससे आँखें सभी प्रकार के रोगों से सुरक्षित रहेंगी और नेत्र ज्योति में जीवन भर कोई अन्तर नहीं आयेगा।

हराकसीस बढ़िया 5 ग्रा., बोरिक एसिड 50 ग्रा. दोनों को एक दिन पहले खूब खरल कर पहले हराकसीस को बारीक पीस लें। फिर थोड़ा-थोड़ा बोरिक डालकर खरल करते जाएँ। खरल कर सुरक्षित रखें। प्रातः सलाई को आँखों में लगायें।

प्लेग की गांठ में

असगंध की जड़ को पानी में घिसकर लेप करने से मिट्टी की पट्टी बाँधने से जड़ से विकार दूर होता है।

सख्त फोड़ा, जो फूटता न हो

सरपत की जड़ पानी में पीसकर लेप कर देने से बहुत जल्दी फोड़ा फूट जाता है। आराम हो जाता है। खड़िया मिट्टी का गर्म लेप भी अति लाभकारी है।

जमा हुआ कफ की दवा

रीठे के ऊपरी छिलके को पानी में घिसकर सीने के बीचों-बीच नीचे छाती से लेकर ऊपरी हसली तक लेप करने से सारा कफ निकल जाता है। यह प्राणरक्षक अचूक उपाय है।

आकस्मिक गहरी चोट पर

प्याज कुचलकर पीसकर चोट पर लेप कर दो। तत्काल लाभ होगा।

खून बन्द करने का उपाय

गेंदे की पत्ती का रस लेप कर दो। खूब बंद होकर घाव शीघ्र ठीक होगा।

शरीर के काले दाग-धब्बों का उपाय – हल्दी का लेप बहुत लाभकारी है।

मूत्रेन्द्रिय सम्बन्धी रोगों पर – अमलतास का गूदा पीसकर दिन ही दिन में नाभि के ऊपर लेप करने से मूत्राघात मूत्र कृच्छ खून आना बन्द होता है। सूख जाने पर लेप हटा देना चाहिए। हर प्रकार की गांठ में पपीते के दूध का लेप कर दो।

पुराना गठिया – आकाश गदाकन्द को जीरा प्याज रेड़ी के तेल में पीसकर बाँधने से लाभ होता है। धनुष के पत्तों का रस लाभकारी है।

जलना – शरीर के किसी जले भाग पर शहद का प्रयोग करें। दर्द में अतिशीघ्र आराम होगा और जख्म भी शीघ्र भर जाएगा।

आग से जलना – आलू को बारीक पीसकर लेप कर दें जिससे इस स्थान में हवा न लगे। तुरन्त आराम हो जाएगा। जले हुए स्थान में शहद का लेप कर दो। असली हींग को पानी में घोलकर मुर्गी के पर से जले हुए स्थान पर दिन रात में 4-5 बार लगायें। आराम हो जाता है।

सिर दर्द पर – गूमा के पत्तों के रस में काली मिर्च का चूर्ण पीसकर लेप करने से भयानक सिर दर्द बंद होता है।

सूजन में – गेरू का लेप करना बहुत लाभकर है। भटकटैया के फल पीसकर लेप करने से सूजन मिटती है।

मधुमेह (डायबिटीज) में – बड़ी जामुन की जड़ की छाल पाव भर लाकर धूप में सुखाकर जला लो। उस भस्म को शीशी में भर लो। प्रातः–दोपहर–शाम को भोजन के 1 घंटा प्रथम 1/4 ग्रा. भस्म एक औंस जल के साथ देने से असाध्य मधुमेह दूर हो जाता है। जामुन की गुठली का चूर्ण भी लाभकारी सिद्ध हुआ है। मीठी वस्तु कोई भी न खानी चाहिए।

कुष्ठ में – नीम के पत्ते, फूल, फल सब बराबर लेकर बारीक पीसकर पानी में घोलकर 1/4 ग्रा. नित्य 40 दिन लेने से केवल चना खाने से कुष्ठ जाता रहता है।

बावची के बीज, खैर और आंवला बराबर लेकर चूर्ण बनाकर 1/8 ग्रा. खुराक नित्य लेते रहने से महाश्वेत कुष्ठ ठीक होता है।

बहरेपन में – जायफल का तेल कान में डालने से लाभ होता है। प्याज का रस भी बहरापन दूर करता है।

कैन्सर में – दो नींबू पानी में उबालो फिर निकालकर नींबू काटकर रस निकाल लो। उसमें 20 ग्रा. शहद मिलाकर रोगी को पिला दो। प्रतिदिन एक नींबू और शहद की मात्रा बढ़ाते जाओ। दस दिन बाद से एक नींबू घटाते जाओ। नींबू सन्तरा का रस भी मिला सकते हो। कैन्सर में अत्यन्त लाभ होगा। इसीलिए साथ ही गरम और ठण्डी मिट्टी की पट्टी भी चढ़ानी होगी। नींबू का रस रोगी जितना अधिक चूस सके, चुसाएँ। इससे दर्द और वर्म

समाप्त हो जाते हैं। एक मास तक केवल गाजर का रस पिलायें। दिन भर में 1 से 2 ली. तक रस ले सकते हैं और कुछ न दें। कैन्सर ठीक हो सकता है।

सारे शरीर में सूजन पर – पुनर्नवा की जड़ 10 ग्रा., सोंठ 10 ग्रा. पीसकर पिलाने से पूर्ण लाभ होता है।

शरीर कल्प में – भांगरा के ताजे पेड़ों का 10 ग्रा. स्वरस नित्य प्रातः लेते रहें। दूध का 40 दिन सेवन करें। शरीर शुद्ध हो जायेगा।

तुलसी के बीज और जड़ बराबर लेकर चूर्ण बनाकर गुड़ के साथ गोली बनाओ। गोली प्रातः धारोष्ण दूध के साथ लेने से बहुत शक्ति बढ़ती है। तुलसी बीजों को ही गुड़ के साथ मिलाकर मटर बराबर गोली बनाओ। एक गोली नित्य दूध के साथ लेने से शक्ति बढ़ती है।

हड्डी जोड़ने की जड़ी

1. कीकर के बीजों का चूर्ण 6 ग्रा. शहद में मिलाकर चाटने से टूटी हड्डी जुड़ जाती है।

2. बबूल कीकर के पंचांग का चूर्ण 6 ग्रा. की मात्रा में लेकर शहद के साथ बकरी के दूध में मिलाकर पिलाएँ। तीन दिन तक इसका प्रयोग करने टूटी हड्डी अच्छी प्रकार जुड़ जाती है।

दर्द – आक के फूल, भांग के पत्ते, सोंठ और सुरजन सब 10-10 ग्रा. लेकर कूट लें। फिर सरसों का तेल 100 ग्रा. लेकर अग्नि में चढ़ा दें और पिसी हुई दवाएँ उस तेल में डाल दें। जब तेल अच्छी प्रकार पक जाए तो उतार लें। ठण्डा होने पर छान लें। ★ इस तेल की मालिश करने से सर्दी से होने वाले दर्दों को तुरन्त आराम हो जाता है। यह तेल, कमर, पिण्डली और जोड़ों के दर्द के लिए भी अतीव गुणकारी है।

मोच या हड्डी टूटने पर – चूने को मक्खन के साथ मिलाकर लेप करने से लाभ होता है। बबूल की फली का चूर्ण तीन दिन तक शहद के साथ मिलाकर पीने से हड्डी वज्र के समान हो जाती है। चूर्ण मात्रा 1/4 से 1/2 ग्रा. तक।

फीलपाँव की औषधि

1. हल्दी, आंवला, आकाशबेल, मठ्ठा, चिरचिरा चूल्हे के ऊपर का छत में जमा धुआँ – सब समभाग लेकर चूर्ण कर मठ्ठे में मिलाकर कुछ गुनगुना (गरम) कर लेप करें। सूजन बैठ जायेगी। कई बार लेप करें।

2. जवासा की जड़ 20 ग्रा., 20 काली मिर्च पीसकर रविवार के दिन पिला दो। रोग नष्ट होगा।

3. रोगी को जुलाब दो। फिर काले धतूरे के फल का एक दाना पानी के साथ उतार दो। नित्य एक दाना बढ़ाकर बीस तक पहुँचाकर बंद कर दो। रोग नष्ट होगा।

प्राकृतिक उपचार – तीन दिन का उपवास, दिन में 3-4 बार नींबू का पानी, उपवास के दिनों में दोनों समय एनिमा। इसके बाद दो दिन तक हरी तरकारी और फल, फिर चोकर सहित आटे की रोटी और हरी सब्जी, ऋतु फल एक-दो माह तक खायें। नमक, दाल, चीनी, मसाला, खटाई, घी न खाया जाए।

मोच की दवा

1. तिल की खली गरम जल में घोलकर कपड़े में लपेटकर रोटी की तरह मोटी पट्टी में बाँध दो।

2. गड्ढा खोदकर उसी में पैर रखकर मिट्टी में बंद कर घण्टा भर बैठें।

अण्डकोश की सूजन

1. तम्बाकू का पत्ता गरम कर बाँधने से उल्टी होगी और नस ऊपर चढ़ जाएगी।

2. धतूरे के पत्ते बाँधने से (गरम कर) दर्द सूजन मिटेगी।

3. पानी में अरहर पीसकर लगाने से लाभ होता है।

4. नौसादर 10 ग्रा. 1 ली. पानी में बारीक पीसकर औटाओ। जब पानी 1 ली. का 1/2 ली. रहे, तब लकड़ी में कपड़ा लपेट कर पानी में भिगो दो। फिर निचोड़कर सहने लायक होने पर पोते में चिपका दो। रात को बाँधे रहो। सूजन ठीक होगी। बाद में लंगोटा बाँधते रहो।

गुग्गल शुद्ध 6 ग्रा., अण्डी का तेल 12 ग्रा., गौमूत्र 120 ग्रा. इन तीनों को मिलाकर 1 मास तक पीने से अण्डकोश वृद्धि रोग दूर हो जाता है।

अरण्डी की जड़ का चूर्ण 6 ग्रा., 120 ग्रा. दूध में पीस और छानकर और 10 ग्रा. अरण्डी का तेल मिलाकर पीने से 15-20 दिन में रोग नष्ट हो जाता है।

छाती के दर्द पर – मेथी औटाकर शहद मिलाकर पीने से पुराना छाती का दर्द ठीक होता है।

बद (जाँघ में गाँठ पड़ने पर) – गन्दा बिरोजा कपड़े पर फैला के बद में बाँधकर सेंकें। मिट्टी की मोटी रोटी लपसी की तरह दिन में तीन-चार बार 40-40 मिनट तक बाँधो। बद की गाँठ बैठ जाएगी।

पागल कुत्ता या विषैला जन्तु काट खाने पर

1. लटजीरा (चिड़चिड़ा) की पत्ती 10 ग्रा., गुड़ 10 ग्रा. मिलाकर एक सम कर मटर बराबर 6 गोली बना लो। शेष बचे की एक गोली बड़ी बनाओ। एक-एक गोली चार दिशाओं में फेंक दो। एक जमीन पर, एक आसमान की ओर फेंक दो, बड़ी गोली काटे हुए रोगी को खिला दो। कुत्ते का या पागल सियार का विष नहीं चढ़ेगा।

2. मदार के दूध की चार बूँद 250 ग्रा. मठ्ठा के साथ पिला दो। जहाँ काटा हो, नित्य एक इंच मोटी मिट्टी एक घण्टा बाँधते रहो। विष नष्ट हो जाएगा।

3. चौलाई का रस घी डालकर लगाते रहो।

4. मदार आक के दूध को तिल के तेल, पुराना गुड़ बराबर मात्रा में पिलाने से कुत्ते का भयंकर विष दूर होता है। रीठा के छिलके पीसकर छानकर पिलाते रहो। घाव पर लगाते रहो।

देशी साबुन और देशी शहद दोनों को समभाग मिलाकर इतना रगड़ें कि मरहम बन जाए। घाव पर लगायें। ★ चोक (सत्यानाशी की जड़) 4 ग्रा. को बारीक पीसकर 50 ग्रा. दही में मिलाकर रोगी को खिला दो। पागल कुत्ते का काटा व्यक्ति ठीक हो जाएगा। चमत्कारी दवा है। इन्जेक्शन लगवाने की आवश्यकता नहीं रहेगी।

बिच्छू के विष पर

शुद्ध मिट्टी गीली कर एक बीता लम्बे चौड़ी जगह तक बाँध दो। 15-15 मिनट बाद मिट्टी बदलते रहो। विष उतर जायेगा, सबसे उत्तम सुलभ उपचार है। यदि दवा ही करनी है तो मिट्टी न मिलने पर गुड़ और लाल मिर्च मिलाकर काटे हुए स्थान पर बाँध दो, सैंधा नमक जल में घोलकर-छानकर आँख-कान में भी डाल दो।

दर्द के स्थान पर शक्कर बाँधने से भी ठीक हो जाता है। मिट्टी का तेल दर्द के स्थान में मलो। शहद के साथ लाल मिर्च पीसकर लगाओ। ★ सियार काटे तब धतूरा का रस 10 ग्रा., मदार का रस 10 ग्रा., घी 10 ग्रा. मिलाकर लगाना चाहिए। ★ ततैया आदि विषैले जन्तु के काटे स्थान में गीली मिट्टी की पट्टी चढ़ा दो, शीघ्र ही दर्द दूर हो जायेगा। ★ मकड़ी के विष में चौलाई का साग पानी में पीसकर लगाओ। चूना हल्दी में पीसकर लगाओ। मकड़ी का विष दूर होगा।

बिच्छू की दवा – फिटकरी को दूर से आग में सेंककर गरम-गरम बिच्छू के काटे स्थान में लगाये रहने से विष उतर जाता है। ★ चिड़चिड़ा (लटजीरा) की पत्ती हाथ में मलकर जिसे बिच्छू ने काटा हो, उसे हाथ दिखाने से विष उतर जाता है। जहाँ तक विष चढ़ गया हो, वहाँ से उन्हीं पत्ती के रस से भीगे हाथों को फेरने से विष उतर जाता है। चिड़चिड़ा की जड़ को फेरने से भी विष उतर जाता है। लहसुन और खटाई मलने से बिच्छू का विष उतर जाता है। लटजीरा की जड़ सुंघाने से जहर उतरता है। तुलसी दल पीसकर लुगदी काटे स्थान पर बाँधने से विष उतर जाता है। ★ फिटकरी 10 ग्रा. को 20 ग्रा. पानी से अच्छी प्रकार मिला लें। बस दवा तैयार है। जिस व्यक्ति को बिच्छू ने काटा हो, उसकी आँख (जिस ओर डंक मारा हो, उससे दूसरी ओर की आँख में) यदि दाहिनी ओर काटा हो तो बायीं ओर।

स्त्री रोगों पर

अधिक रक्तस्त्राव – 20 ग्रा. दूब का रस, 5 ग्रा. देशी चीनी के साथ दोनों समय उठते और सोते समय पीना होगा। स्त्राव बंद हो जायेगा। ★ सफेद फिटकरी 10 ग्रा., काला सुरमा 10 ग्रा., कहरवा समाई 35 ग्रा., हीरा बोल

कतीरा गोंद, बबूल गोंद सवा 20-20 ग्रा. सब चीजें अलग–अलग कूट पीसकर मात्रा 1/4 से 1/2 ग्रा. तक गो दुग्ध के साथ लेने से रक्त प्रदर रक्त स्राव दूर हो जाता है।

पके गूलर का चूर्ण 3 ग्रा., मिस्री 3 ग्रा. दूध के साथ दोनों समय सेवन करने से लाभ होता है। लज्जावन्ती का पञ्चांग लेकर महीन चूर्ण छानकर 1 ग्रा. खुराक जल गोघृत के साथ दिन में तीन बार दो।

रक्त प्रदर में प्रदरान्तर लोह 1 गोली जल के साथ प्रातः–सायंकाल देते रहो। ★ रज बहुत पड़ता हो तो नागकेसर की फंकी या दूब का रस पीना चाहिए। पेट पर ठण्डे पानी की पट्टी रखनी चाहिए।

श्वेत प्रदर में नागकेसर 50 ग्रा., मौरेठी 30 ग्रा., सफेद राल 2 ग्रा., मिश्री 10 ग्रा. पीसकर 10 ग्रा. दवा गाय के धारोष्ण दूध के साथ दो। एक–दो मास खिलाने से 14 प्रकार के प्रदर दूर होते हैं। पथ्य चोकर समेत हाथ का पिसा आटे की रोटी व खड़ी मूँग की दाल खायें।

दवा लेने के प्रथम सात दिन शहद मिलाकर गाय का दूध दो। पाव भर गऊ के मठ्ठे में 9 ग्रा. सनाय मिलाकर पिलाते रहो, फिर दवा दो।

औरतों के प्रदर और प्रसूत रोगी की औषधि

1. संग जरात 50 ग्रा., गेरू सोना 50 ग्रा. महीन पीसकर 5-5 माशे की पुड़िया 5-5 घण्टे के बाद ताजे पानी के साथ दो। श्वेत प्रदर में 2-2 ग्रा. 21 दिन तक ताजा जल के साथ दो।

2. पीपल के पके फलों को पीसकर उसमें बराबर मात्रा में शक्कर मिलावें और उसे दूध के साथ खायें। इससे प्रदर व प्रसूत रोग जाता रहेगा।

3. कुशा की जड़ को चावलों के धोवन वाले पानी में पीसकर पिलावें। इससे इससे शीघ्र लाभ होगा।

4. चौलाई का साग खायें।

5. चौलाई की जड़ का छिलका 20 ग्रा. पानी में घोलकर प्रातः–सायं पीने से रक्त प्रदर दूर होता है। प्रथम मात्रा से ही रक्त बन्द हो जाता है।

6. चौलाई के पत्ते 25 ग्रा. 100 ग्रा. पानी में पीसकर छानकर तीन बार दिन में पिलाओ।

7. मुलेठी 20 ग्रा., चीनी 20 ग्रा. चावल के धोए हुए जल में पीसकर दिन में दो बार सेवन करें। इससे रक्त प्रदर भी मिट सकता है।

8. अशोक की छाल के क्वाथ से प्रदर में आराम होता है।

प्रसव वेदना – लटजीरा की जड़ बालों में बाँध दो। बच्चा पैदा होते ही कैंची से बाल समेत शीघ्रता से जड़ को सिर से अलग कर लेवें।

पीपल बच को पीसकर अण्डी के तेल में मिलाकर नाभि में लेप करें। शीघ्र प्रसव होगा। ★ चुनिया गोंद 3 ग्रा. ठण्डे दूध के साथ सुबह–शाम लो।

माता के दूध बढ़ने की दवा – शतावर बारीक पीसकर बराबर शक्कर मिलाकर 20 ग्रा. मात्रा ताजे दूध के साथ खिलाओ। दो महीने खिलाते रहो।

प्राकृतिक उपचार – मासिक धर्म की गड़बड़ी प्रदर और प्रसव की वेदना में पेड़ू पर मिट्टी चढ़ाना चाहिए। प्रदर में योनि पर भी मिट्टी चढ़ावें। भोजन में रोटी–सब्जी और फल लेना चाहिए।

सन्तान होने की दवा

1. बड़ का दूध और बीजों की खीर बनाकर खाने से सन्तान उत्पन्न होती है।

2. अनार का बांदा या फिर बेल का बांदा सुखकर पीसकर चूर्ण फाँकने से ऊपर से दूध पीना चाहिए, संतान उत्पन्न होती है। 40 दिन इसका प्रयोग करना चाहिए।

3. पीपल की डाढ़ी बरोह 250 ग्रा. महीन पीसकर कपड़ा से छानकर उतनी ही शक्कर कच्ची मिला दो। मासिक धर्म से शुद्ध होकर 20 ग्रा. पुरुष दूध के साथ दस दिन तक लेते रहें। गर्भ अवश्य रहेगा।

4. उलट–कमल की जड़ की छाल तीन माशा 14 काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर मासिक धर्म के दिनों में सात दिन तक 6 महीने तक प्रयोग करते रहो, संतान होने लगती है। लाभ होने से दान करते करना चाहिए।

5. रितुकाल में कबूतर की बीट खाने से स्त्री गर्भवती होती है।

6. गड़े हुए मुर्दे की खोपड़ी लेकर पीसकर मैदा बना लो। रजस्वला स्नान के बाद चवन्नी भर प्रतिदिन गाय के दूध में स्त्री को पिलाने से पुत्र होगा। स्त्री को दवा बताओ नहीं।

7. रजस्वला स्नान के बाद हाथी दांत की महीन बुकनी मिश्री मिलाकर दूध के साथ तीस दिन लेने से गर्भ रहता है।

8. पीपल की जटा 200 ग्रा., बूरा 200 ग्रा. मिलाकर पति-पत्नी दोनों को 10-10 ग्रा. चूर्ण सोते समय दूध के साथ लेते रहें। 11 दिन संयम से रहें। तब गर्भ स्थापन करने से बांझ के भी संतान होती है।

9. पीपल की जड़, बांस की जड़, कुशा की जड़, वैष्णवी की जड़, दूर्वा अश्वगन्धा की जड़ दूध के साथ पीने से पुत्र उत्पन्न होता है।

10. अपामार्ग (लटजीरा) के नूतन पुष्पाग्र को लेकर भैंस के दूध के साथ लेने से पुत्र होता है।

11. कपास के फल-पत्ते दूध के साथ पीसकर पीने से पुत्र होता है।

12. कायफल को कूट-पीसकर कपड़े से छानकर समभाग मिश्री मिला लें। ऋतु स्नान के पश्चात् (मासिक आरम्भ होने के 5 दिन पश्चात्) से 6-6 ग्रा. दवा 4 दिन तक सेवन करें। तत्पश्चात् पुरुष संग करें। अवश्य गर्भ स्थापित होगा।

मोटा होना हो तो

असगन्ध पीस-छानकर 5 ग्रा. खुराक दूध या घी के साथ दो महीने लेते रहो।

बद बैठना – बद के बराबर कपड़ा काट लो। उसमें बड़ का दूध लेप कर बद में लगा दो, बद बैठ जायेगी।

नासूर की दवा

नीम की पत्ती की राख, अलसी का तेल 1 छटांक, काली मिर्च 15 ग्रा. मिलाकर लोहे की खरल में लोहे के मसूल से दो दिन तक घोंटते रहो। वही नासूर में लगाओ। भांग के पौधे को पीसकर टिकिया नासूर पर बाँधते रहो।

बालकों के आसानी से दाँत निकलने की दवा

1. सीपियों की माला गले में पहनाने से बालकों के दाँत आसानी से निकल आते हैं।

2. सुहागा को शहद के साथ पीसकर मसूड़ों पर मलने से बालकों के दाँत सहज में निकल आते हैं।

3. दाँत निकलते समय बालक को दूध में किशमिश, गाजर, संतरा का रस मिलाकर पिलाया जाये तो दाँत जल्दी निकलते हैं।

माँ को अपना भोजन भी रोटी–सब्जी का कर लेना चाहिए। गाय का दूध किशमिश डालकर माँ को पिलायें। जाड़े के दिनों में गाजर, टमाटर, काले तिल का सेवन अधिक करायें। खटाई, चीनी, मिठाई, दाल, चावल, मसाला आदि न खाया जाए, तो अच्छा है।

बलदायक आहार

1. चना, गेहूँ, मूँग 12 घण्टे भिगोकर 6 घण्टे कपड़े में बाँधने से अंकुर आ जाने पर खाना बलदायक है।

2. वजन बढ़ाने के लिए दूध–केले का सेवन उत्तम है। केले के पश्चात् इलायची खानी आवश्यक है।

3. मीठे आम के पश्चात् दूध लाभदायक है।

4. पचाई जा सके तो दूध रोटी, दूध का दलिया भी वजन बढ़ाने में सहायक है।

5. प्रात: शरीर पर तेल मलना स्वास्थ्य के लिए अति उत्तम है।

6. अधिक देर तक भोजन चबाकर करना कि लार के साथ पानी की तरह रस बनकर भोजन पेट में जाए, ऐसा भोजन शक्तिप्रद होता है। चाहे थोड़ा ही भोजन करने का अवसर मिले वह खूब चबाया हुआ बलदायक होगा, शीघ्रता से किया हुआ भोजन हानिप्रद होता है।

7. प्यास लगती हो, भोजन के साथ अधिक पानी पीने की आदत हो तो आधा घण्टा प्रथम पीना चाहिए, अधिक नहीं भोजन के एक घण्टा बाद दिन में कई बार पानी पीना चाहिए।

8. भोजन के 20 मिनट बाद दूध लेना लाभप्रद है।

9. यदि भोजन के बाद विश्राम का अवसर न मिले तो भोजन के बाद चित्त लेटकर 8 श्वास लो, दाहिने करवट 16 श्वास लो, बायें करवट लेटकर 32 श्वास लो। फिर काम में लग जाओ।

जुकाम, नजला, पानी लगना और खाँसी में

काली तुलसी की पत्ती 7, काली मिर्च 5 इसी हिसाब से अधिक मात्रा में लेकर गोली बना लो। ऊपर की मात्रा 1 गोली एक खुराक है। प्रात:–सायं सेवन करने से लाभ हो जाता है। मुख में कत्था डालकर चूसने से लाभ होता है।

देह का वजन बढ़ाने के उपाय – तीन दिन जल के साथ नींबू का रस लेकर उपवास करो और कुछ न लो। रस डालकर गुनगुना पानी का एनिमा रोज तीन दिन लो, चौथे दिन से गाय का दूध हर दो घण्टे में जितना पचा सको 1/8 ली. से 1/4 ली. तक हर बार लो। दूध के अतिरिक्त और कुछ न लो। 15 दिन तक लेते रहो।

मुनक्का, खुमानी, अनार का सेवन कर सकते हो। 15 दिन बाद शाकाहारी, फिर क्रमश: अन्न लेने लगें।

देह का वजन घटाने के उपाय – 24 घण्टे में एक ही बार भोजन लो। बीच में जल के सिवाय कुछ न लो या फिर केवल फल, गिरी का ही 60 दिन तक सेवन करो। शहद पानी में मिलाकर पीते रहो। भार घटाने-बढ़ाने के प्रथम शरीर का वजन लो, बाद में फिर वजन लो।

प्रतिवर्ष के लिए पूर्ण शरीर की शुद्धि का प्राकृतिक उपचार

1. 3 दिन का उपवास करें। नींबू का पानी बराबर पियें। 4 दिन तक नित्य प्रात: और सायंकाल एनिमा प्रात: गरम, सायंकाल ठण्डे पानी से लें, लिया करें।

2. चौथे दिन से 3 दिन तक फल खाइए। दिन में तीन बार में डेढ़ किलो फल खाइए, एक बार में एक प्रकार का ही फल खाइए।

3. दूसरे सप्ताह में प्रात: गरम पानी में 20 ग्रा. नींबू का रस डालकर पीजिए। एक घंटे बाद सब्जी का रस 250 ग्रा. लीजिए। दोपहर को उबली सब्जी केवल नमक डालकर खाइए। तीन बजे फलों का रस, शाम को फल, जिसके साथ 12 घण्टे पहले भिगोई किशमिश या मुनक्का-अंजीर हों।

4. तीसरा सप्ताह प्रातः भिगोई किशमिश या मुनक्का एक छटांक। दोपहर को उबली सब्जी, हाथ चक्की के आटे की रोटी खाइए। तीन बजे फलों का रस, शाम को फल और गाय का दूध लेना ठीक है।

5. शक्ति के अनुसार व्यायाम, आसन, टहलना और घर्षण स्नान आदि करते रहें।

नोट—ऊपर के प्रयोग से सब प्रकार के रोगों में लाभ हो सकता है।

सावधान

1. आग से तपी हुई, गरम पानी, दूध आदि वस्तुओं के साथ शहद कभी नहीं लेना चाहिए। शहद मठ्ठा साथ न लो। शहद मूली के साथ न खाओ।

2. केले के साथ दही न खाओ।

3. पानी के साथ तेल की बनी वस्तु अचार, आम, कांजी नहीं खाओ।

4. दही के साथ गरम चीजें खिचड़ी, शहद आदि का सेवन न करो।

5. खरबूजा के बाद दूध न लेकर शरबत लो।

6. आम के बाद शरबत न लेकर दूध लो।

7. मूली और दही एक साथ न लो।

8. दही–दूध एक साथ नहीं खाओ। पंचामृत प्रसाद रूप में लिया जा सकता है। ★ कुछ लोग ऐसा कहते हैं कि दूध–दही के साथ चीनी डालने से दूध–दही हजम होता है, परन्तु प्राकृतिक चिकित्सकों का अनुभव है कि चीनी से दूध–दही के पोषक तत्व नष्ट होते हैं और शरीर में चूने की कमी हो जाती है जिससे दाँतों, हड्डियों में गठिया आदि रोग पैदा होते हैं। गुड़ खा सकते हैं।

सर्वरोग नाश रसायन

1. मुलैठी, शंखपुष्पी, ब्राह्मी, गिलोय — समभाग लेकर रख लो। चार आना भर मात्रा जल में पीसकर पीने से शरीर शुद्ध रहता है।

2. गऊ का धारोष्ण या बिना पका दूध आध पाव, जल 1 छटांक, शहद आध पाव प्रातः पीने से शरीर निरोग रहता है।

3. त्रिफला रात में भिगोकर प्रातः छानकर पीने से, भांगरे के रस को दूध के साथ लेने से शरीर निरोग रहता है।

स्मृति वर्द्धक

1. गिलोय, चिरचिटा, वायविडंग, शंखपुष्पी, वच, हड़, सौंठ, शतावर बराबर लेकर चूर्ण बनाकर घृत में मिलाकर 10 ग्राम घृत 1/4 ग्राम चूर्ण लेने से स्मरण शक्ति बढ़ जायेगी।

बुद्धि वर्द्धक

1. असगन्ध, पाठा, कुटका, अजमोद, त्रिकुटा, सोंठ, सौंफ, सेंधा नमक बराबर लेकर चूर्ण कर सब दवा के बराबर मात्रा में बच मिलाकर शहद घी मिलाकर नित्य सेवन कर गो दुग्ध पीने से स्मृति बुद्धि बढ़ती है।

2. मूँग की भस्म, सारस्वत घृत, ब्राह्मी, अरिष्ट, मांलकांगनी का तेल बुद्धिवर्धक है।

3. ब्राह्मी 10 ग्रा., बच 6 माशा, कूट 6 ग्रा., बंशलोचन 10 ग्रा., छोटी इलाइची का दाना 10 ग्रा., कद्दू के बीज 20 ग्रा., मालकंगनी 10 ग्रा., उस्तखद्दस 6 माशा, बनफशा 9 माशा, धनिया 9 माशा, गोरखमुण्डी 9 माशा, फूल गुलाब 10 ग्रा., बादाम की मिंगी 10 दाने, मिश्री 80 ग्रा. सबको पीसकर 9 माशा खुराक चाँदी के वर्क के साथ मिलाकर मक्खन-मलाई के साथ लेने से बुद्धि बढ़ती है।

भूल जाने की बीमारी

1. काली मिर्च और बादाम की सात मींगी में पीस लें। इसे रोजाना पीते रहें। इसे पीने से दिमागी ताकत बहुत बढ़ती है।

2. शक्कर और रूमी मस्तगी बराबर मात्रा में लेकर बारीक पीस लें और दोनों समय 1/4-1/4 ग्रा. इस्तेमाल करें। इससे यादगारी बहुत बढ़ती है।

3. उठकर बासी मुँह शाम का रखा हुआ पानी पीना दिमाग की तरावट के लिए बहुत ही अच्छा इलाज है।

पाँव में बेवाई की दवा

1. मूली के पत्तों के अर्क में राल को पकाकर बेवाई के घावों में भर दें और उसे आग से कुछ देर सेकें। इससे आराम मिलेगा।

2. मोम को पिघलाकर बेवाई के घावों में भरने से घाव मुलायम हो जायेंगे और चलने-फिरने में दर्द नहीं होगा।

पाँवों में जलन – पैरों के तलवे में कद्दू को काटकर मालिश करने से भी पैरों की जलन मिट जाती है।

किस रोग में कौन-सा आसन करें

कब्ज – शीर्षासन, सर्वांगासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, योगमुद्रा नौलि, मत्स्यासन, हलासन, पश्चिमोत्तानसन करने से लाभ होगा।

कुष्ठ – दुग्धाहार के साथ सर्वांसन से बड़ा लाभ होता है। दुग्ध कल्प करें तो अच्छा है।

बवासीर – कब्ज में जो आसन बताये गये हैं, वह करें। पश्चिमोत्तासन विशेष सहायक है।

फेफड़ों के विकार – प्राणायाम के साथ, शुलभासन और सर्पासन से विशेष लाभ होता है।

प्रमेह – हलासन विशेष लाभकारी है।

ब्रह्मचर्य के लिए – सिद्धासन, पद्मासन और योगमुद्रा विशेष सहायक हैं।

जिगर के लिए – शीर्षासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, नौलि, हलासन रोग की अधिकता में न करें।

वात रोग – धनुरासन, वज्रासन, योगमुद्रा, पद्मासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन लाभदायक है।

स्वप्नदोष – शीर्षासन, सर्वांगासन, पश्चिमोत्तासन, योगमुद्रा, हलासन, सर्वासन साथ में प्राणायाम करने से लाभ होता है।

स्त्री रोगों में – द्विपादासन, एकपादासन, मुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, योगमुद्रा सहायक हैं।

गोबर का प्रयोग

1. **नस्य** – गाय के गोबर की राख को सात बार अकोला के दूध में भिगोकर शीशी में रख लो। भयानक सिर दर्द में नस्य लो। दो छींक आकर दूर हो जायेगा।

2. बिच्छू का दर्द भी नस्य लेने से दूर होगा। फोड़ा, जलन पर कण्डे की राख की बुकनी बिछा दो। फिर 2-3 बार कपड़े को पानी में भिगोकर उस

स्थान में रखो, पानी से भिगोते रहो। जलन पीड़ा शान्त हो जायेगी। दर्द से तड़पता आदमी सो जायेगा। उकवत खुजली में राख छानकर बुरक दो। पानी बंद हो जायेगा।

3. **कुष्ठ की अंतिम दवा** – गोबर, गौमूत्र, गोदुग्ध, गाय का घी (पंच गव्य), दही बराबर लेकर प्रतिदिन सूर्य भगवान को नमस्कार कर पीने से शरीर पर मलने से लाभ होता है।

4. बंदर काटे तो गाय का गोबर लगा दो।

5. दाद में तेल के साथ लगा दो।

घाव से गोबर को दूर ही रखो। गोबर रस निकालने के लिए महीन कपड़ा बिछाकर रस निचोड़ लो।

पेशाब की दवा

1. चूहे की मिंगनी में थोड़ा कलमीशोरा मिलाकर साथ पीसकर कपड़े में रख लेप कर दो। तीन बार करने से पेशाब खुलेगा।

2. नोनी मिट्टी पेट में लेप करने से लाभ होगा।

3. कलमीशोरा से कपड़े की पट्टी भिगोकर रखने से पेशाब खुलकर होगा।

4. नीम की सींकों और पत्तियों को दो ग्राम रस में शरबत-चन्दन के साथ मिलाकर पिलाने से पेशाब रुकना दूर होगा।

5. चार कोंपल पीपल के पत्ते, आधा ली. पानी में पीसकर मिश्री मिलाकर पिला दो। जलन कड़क पेशाब की दूर होगी।

6. पेशाब की कड़क में सिरस के फूल या कोमल पत्ते 10 ग्रा. पीसकर मिश्री मिलाकर पीने से लाभ होगा।

7. पलाश के फूल औटाकर पोटली बनाकर पेडू पर सेंकने से बंद पेशाब हो जाता है।

बहुमूत्र

1. काले या सफेद तिल 40 ग्रा., गुड़ 40 ग्रा., बबूल गोंद 50 ग्रा.। तिलों को कड़ाही में सेंक लो। 50 ग्रा. हल्दी और गोंद को घी में तल लो। 10-15 ग्रा. लड्डू बना लो। रात को खाकर कुल्ला कर लो, शर्तिया दवा है।

2. 8 ग्रा. तिल, 8 ग्रा. मिश्री को कूट कर दो। एक रत्ती नौसादर मिलाकर दोनों समय दो महीने सेवन करो।

3. आधा किलो दूध में 15 ग्रा. चूना का पानी मिलाकर पीने से लाभ होता है।

4. पंचगव्य सेवन से लाभ होता है। सब 10-10 ग्रा. लेकर छानकर 15 ग्रा. दो सप्ताह तक लो। बहुमूत्र जाता रहेगा।

पेट की गैस

1. अजवाइन, काला नमक, हींग।

2. अजवाइन भिगोकर पानी पीना चाहिए।

3. 1 आना भर अजवाइन 2 पैसे भर काला नमक, 1 आना भर गुड़।

4. 125 ग्रा. हरड़ सात दिन तक गोमूत्र में भिगोकर, सात दिन नींबू के रस में, 2 दिन घी में भिगोकर, फिर काला नमक 125 ग्रा. मिलाकर–पीसकर नींबू के रस में गोली बना लो। 1 गोली बेर बराबर पानी के साथ दोनों समय लेने से लाभ होगा।

5. मेथी के सात दाने प्रात: बासी मुँह पानी के साथ निगल जाना चाहिए।

6. लहसुन एक जवा सोकर उठते ही ले लो।

बिसहरी

1. नींबू की माला बनाकर पहना दो।

2. मदार का दूध आटे में रखकर बाँध दो।

पुत्र ही होने का उपाय

बेल का गूदा सुखाकर 10 ग्रा., 125 ग्रा. गोदुग्ध के साथ 40 दिन तक सेवन करने से लड़की होने वालों के लड़का होता है। (दवा को गुप्त रखो।)

असगंध, सतावरी, विदारी कन्द तीनों बराबर लेकर दोनों समय 1 चम्मच खुराक दूध के साथ महीना भर लो। मासिक धर्म के चौथे दिन, छठवें दिन, आठवें दिन गर्भ स्थापन करने से पुत्र होगा। 5, 7, 9वें दिन सम्भोग करने से पुत्री होगी।

यदि किसी के लड़की ही लड़की उत्पन्न होती है तो पलाश (ढाक) का एक कोमल पत्ता प्रतिदिन बछड़े वाली गाय के दूध के साथ पीसकर पिलायें। गर्भ स्थापना के तीसरे मास से 6 मास तक ऐसा करें। निश्चय ही पुत्र उत्पन्न होगा और वह भी बलवान और बुद्धिमान।

गर्भ स्थित के दो मास पश्चात् 1 कागजी नींबू के सभी बीज दूध में पीसकर दूध के साथ पीने से निश्चय ही पुत्र पैदा होता है।

दुद्धी छोटी 10 ग्रा., काली मिर्च 5 नग दोनों को ठण्डाई की भांति घोंटकर प्रातः–सायं पिलायें। एक दिन या अधिक से अधिक दो दिन में पेचिस नष्ट हो जाएगी।

मरा बच्चा निकालने के उपाय

1. गाय का ताजा गोबर पानी में घोल के छानकर औरत को पिला दो। तत्काल मृत बच्चा निकल आयेगा।

2. घोड़े की लीद की धूनी देने से मृत गर्भ निकल आयेगा।

शीघ्र बालक जन्मने का उपाय

पुनर्नवा की जड़ का लेप नाभि पर कर दो। बच्चा होते ही लेप हटा दो।

हाई ब्लड प्रेशर

1. स्वर्णगन्धा 2 आने भर पीसकर गुलाबजल के साथ रात में दो।

2. लहसुन 5 दाना, 125 ग्रा. पानी में घोलकर दिन में दो बार पीयें। कम रक्तचाप में 4 बादाम पीसकर शहद मिलाकर 250 ग्रा. दूध में लेवें।

लो ब्लड प्रेशर

जटामांसी एक आना भर भिगोकर शहद के साथ चाटे।

रक्त संचार—यदि रक्त संचार ठीक न हो रहा हो तो शहद का प्रयोग प्रातः उठने पर और रात्रि को सोने से पहले करने से लाभ होता है।

पथरी

1. जंगली कबूतर की बीट 1/4 ग्रा. चीनी 1/4 ग्रा. मिलाकर सुबह शाम फांकने से लाभ होगा।

2. नीम पत्ती की राख 1/8 ग्रा. बासी पानी के साथ कुछ दिन लेने से पथरी गलगर निकल जाती है। नीम की पत्ती का बफारा पेडू में देने से पथरी मुलायम हो जाती है।

गुर्दे का दर्द

छोड़े की ताजी लीद को कपड़े से निचौड़कर 10 ग्रा. रस 1/8 हींग 1/2 सेंधा नमक या काला नमक मिलाकर पिला दो। कण्ठ से दवा उतरते ही भयानक दर्द ठीक होगा।

यवक्षार (जवाखार) लोटा सज्जी, सुहागा कच्चा, नौसादर कच्चा, काली मिर्च, सेंधा नमक, हीरा हींग, कलममीशोरा, नमक (सांभर) प्रत्येक 6-6 ग्रा. लेकर पीस लें फिर तेज विलायती सिरका इतना डालें कि अवलेह बन जाये। 3 गा. दवा हर 15 दिन बाद चटायें। पहली ही खुराक में दर्द ठीक हो जायेगा। अन्यथा 3 मात्रा में तो निश्चित ही दूर हो जायेगा।

कलमीशीरा अजवाइन, खुरासानी दोनों समभाग लेकर पीस लें। 1 ग्रा. दवा ताजा पानी के साथ दें।

सूखा की दवा

1. काली गाय का मूत्र छानकर सफेद बोतल में रख लो। 10 ग्रा. केसर मोगरा महीन पीसकर डाल दो। एक सप्ताह रक्खो बीच में हिला दो। छानकर 8 से 15 बूंद तक दोनों समय माँ के दूध के साथ दो।

2. अजवाइन सोंठ काली मिर्च पीपल जीरा भुना हींग बराबर लेकर नींबू के अर्क में घोटकर अदरख के अर्क में दो।

काया कल्प

काली बछिया को चार बजे प्रातः उठा दो। मिट्टी का पात्र लिये रहो जब मूत्र हो तब ले लो गरम-गरम पी जाओ। 40 दिन में शक्ल बदल जायेगी पात्र नित्य नया ही लेना।

श्वेत दाग

1. सांप की केचुली 50 ग्रा. तिल्ली तेल 100 ग्रा. में पकाकर दाग में मलने से लाभ होगा। नित्य 40 दिन मल कर देखो।

2. इमली के बीज बावची बराबर गोमूत्र में पीसकर रख लो। दिन में तीन बार लकड़ी से लगाते रहो।

125 ग्रा. बावची लेकर किसी शीशे या चीनी के बर्तन में इतना गोमूत्र डाले कि बावची अच्छी प्रकार डूब जायें। इसे 12 दिन तक गोमूत्र में पड़ा रहने दें। परन्तु गोमूत्र प्रतिदिन बदलते रहें। तेरहवें दिन बावची को खूब रगड़कर उसका छिलका हटा दें और पानी में धोकर छाया में सुखा लें। सूखने पर बारीक पीस लें। फिर इसके बराबर शुद्ध आवंलासार गन्धक भी मिला दें। बस दवा तैयार है।

भूत पर बेहोशी पर

चूना, नौसादर बराबर शीशी में भर दो। लाल रंग नाम मात्र डाल दो। काग बन्द कर शीशी को रख लो इसे सुघांने से होश आयेगा, भूत भागेगा।

पायरिया नाशक मंजन

नीम के पत्ते छाया में सुखा लो। हण्डा में जलाओ, सफेद न होने पाने। मिट्टी की हण्डी जला लो। तत्काल हण्डी को ढक दो। शीतल होने पर बारीक पीसकर 100 ग्रा. राख में 10 ग्रा. सेंधा नमक मिला दो। दोनों समय दाँत में मलते रहो।

कण्ठ माला

पक्की दीवार में जो पीपल हो जिसकी जड़ें भूमि पर न गई हों, उसकी जड़ रविवार के दिन स्नान कर उखाड़ लाओ। नित्य जड़ को पत्थर पर घिसकर ग्रन्थियों में लेप करें। कुछ ही दिन में ग्रन्थि मिट जाएगी।

श्वास रोग

पीपल के फल छाया में सुखा लो, प्रात: हथेली भर खिलाते रहो पानी के साथ। 14 दिन में श्वास समाप्त होगा। पीपल की छाल को चूर्ण या खैर की लकड़ी का चूर्ण 3 ग्रा. अथवा मोरपंख की भस्म एक ग्रा. शहद के साथ सेवन करें।

कैन्सर

तुलसी दल गाय के दही के मठ्ठे में मिलाकर दोनों समय पिला दो। एक सप्ताह में कैंसर का गोला भीतर ही भीतर फूटकर पाखाने द्वारा निकल जायेगा। दूसरे सप्ताह दूसरा गोला भी निकल जायेगा। पीव जैसा पाखाना होगा।

आँख दुखने पर

प्याज का रस कान में डालो। फिटकरी आधा ग्राम, अर्क गुलाब 20 ग्रा. दोनों को शीशी में अच्छी तरह मिला लें। दिन में 2-2 बूँद 2-3 बार डालें।

जिस समय आँख दुखने लगे या अनुभव हो उसी समय उस ओर के कान में रुई ठूँस लें। यदि दोनों आँख दुखने लगें तो दोनों कानों में रुई ठूँस लें। दो–तीन घण्टे में आराम हो जायेगा। शुद्ध शहद सलाई से आँखों में लगायें। आँखें ठीक हो जायेंगी।

स्वर भंग में

1. अदरक घी में भूनकर भाषण देते समय शक्कर के साथ खा लो।
2. काली मिर्च घी में भूनकर शक्कर के साथ खिलाओ।

ततैया बर के विष में – दियासलाई का मसाला पानी में घिसकर लगाओ। कागज का टुकड़ा पानी लगाकर बाद में चिपका दो।

बिच्छू का विष

1. नौसादर घोल कर फाहा रख दो।
2. तेजाब की बूँद डंक की जगह रख दो।
3. 200 ग्राम गुड़, 1/2 नमक, 1 रत्ती पोटैशियम परमैंगनेट मिलाकर बाँध दो। जहर उतर जायेगा।
4. चूना 1/4 ग्रा., हींग 1/2 ग्रा. पानी में मिलाकर लगाने से विष उतर जाता है।

छिपकली का जहर ठीक होगा

1. कटी जगह में सरसों के तेल में राख मिलाकर लगा दो।
2. केशर की खुशबू से छिपकली नहीं आती।

बन्दर का विष दूर होगा

1. गोबर गरम कर लगा दो। शहद–प्याज पीसकर लेप कर दो।

शहद की मक्खी के विष में

1. दर्द पर नौसादर मलो। सूजन नहीं बढ़ेगी।
2. नमक मिला पानी की मालिश करते रहो।
3. गोबर लगा दो। सूजन ठीक होगी।

मकड़ी का घाव ठीक होगा

1. सरसों की खली जलाकर घाव में डाल दो। तीन–चार बार नित्य डालते रहो। घाव ठीक होगा।

मूत्र की जलन में

1. अपने मूत्र से इन्द्रिय को धोते रहो।

2. 150 ग्रा. चने का छिलका, 2 ली. पानी में भिगो दो। 3 घण्टे बाद पानी पी लो। दो–चार बार में ही लाभ होगा।

3. 20 ग्रा. ढाक के फूल पानी के साथ पीसकर टिकिया बना लो। पेडू में बाँधो तथा लेप कर दो। पेशाब खुलकर आयेगा।

4. कलमीशोरा 10 ग्रा., फिटकरी 50 ग्रा. लोहे के पात्र में डालकर गरम कर लो। पिघल जाने पर बारीक पीस लो। 1/4 ग्रा. फांक कर दो घूँट गरम पानी पी लो। 10-12 मिनट में पेशाब खुल कर होगा। हाथ–पाँव की जलन में गाय के घी को मलो।

चेचक

सेमर के तीन–चार बीज निगल जाने से चेचक नहीं निकलती।

नींद न आना

हरी भांग की पत्ती बकरी के दूध में पीसकर तलवे में मलने से नींद आती है।

दाँत के दर्द में

1. तुलसी के पत्ते कपूर पीसकर दाँतों में लगाने से दर्द दूर होगा।

2. नौसादर और कपूर दोनों को मिलाकर रुई का फाहा भिगोकर पाँच मिनट रखने से लाभ होगा।

3. शौच में दाँतों को दबाओ।

4. नमक-सरसों का तेल मलो।

भूख की कमी में

1. छाया में सुखाई तुलसी की पत्ती 10 ग्रा., सोंठ 10 ग्रा., पुराना गुड़ 200 ग्रा. बेर बराबर गोली बनाकर गरम पानी के साथ प्रातः-दोपहर-शाम को लेते रहें।

मोतियाबिन्द

ढाक की ताजी जड़ का रस तीन-चार मास लगाने से मोतियाबिन्द कट जाता है।

दमा की बूटी

1. अर्जुन वृक्ष की छाल सुखाकर पूर्णमासी की रात को गाय के दूध में खीर बनाकर 20 ग्रा. चूर्ण डालकर चाँदनी रात में रख दो। एक पहर रात रहे। खीर खाकर दो मील घूमने जाओ। शरद पूर्णिमा को ही बूटी दी जाती है।

पुराना दमा – आक के बंद फूल 200 ग्रा., 1/2 ली. दूध में उबालो, छाया में सुखा लो। 20 ग्रा. खुरासानी अजवाइन मिला दो। नित्य प्रातः 1/4 ग्रा. 20 ग्रा. शहद के साथ खिलाओ। दमा जाता रहेगा।

काँच निकलना

इमली के बीजों की गिरी पीसकर आटा बना लो। 1/4 ग्रा. आटा 10 ग्रा. गाय के घी के साथ खाते रहो। एक महीना सेवन करो।

अतिसार

इमली के पत्ते या गूलर के पत्ते पीसकर-छानकर पिला दो। दस्त बंद होंगे। सौंफ के साथ गूलर के पत्ते पीस-छानकर पिला दो तो खून के दस्त बंद होंगे। जायफल पानी में घिस कर नाभि में लेप करो।

मधुमेह

1. गूलर के पके हुए फल सेंधा नमक के साथ खाने से लाभ होता है।

2. जामुन की गुठली की गिरी 10 ग्रा., अफीम 1/8 ग्रा. पीस कर जल के साथ गोली बना लो। 32 गोली बना लो। 2-2 गोली दोनों समय लें।

3. जामुन की गुठली का चूर्ण 1/4 ग्रा. की मात्रा में जल के साथ दिन में 3-4 बार लेने से जल्दी आराम होता है।

4. सदाबहार की 12 पत्ती कटोरी में भिगो दो। पानी उबालते हुए चाय की पत्ती जरा-सी छोड़ दो। दूध मिलाकर 40 दिन सेवन से लाभ होता है।

चोट-मोच की सूजन पर

1. इमली के हरे पत्ते दो मुठ्ठी, सज्जी आंबा हल्दी-गेरू 2-2 तोला पानी के साथ महीन पीस लो। थोड़ा सा गरम कर मोच या चोट में लगा दो। बाँधते ही दर्द जाता रहेगा। नस हड्डी भी ठीक होगी।

2. इमली के कच्चे फलों को पीसकर नमक मिला टूटी हड्डी के स्थान पर लेपकर दो। चोट-मोच तत्काल दूर होगी। हड्डी जुड़ जायेगी। इमली की पत्ती से भी काम चल जायेगा।

टूटी हड्डी जुड़ेगी – बबूल की फली का चूर्ण 1/8 शहद के साथ तीन दिन लेने से हड्डी जल्दी जुड़ेगी। एक सप्ताह लेने से हड्डी मजबूत हो जायेगी। ★ शंखपुष्पी (सारफोंका, झोझरू) के ताजा पत्तों को बकरी के दूध में पीसकर चोट के स्थान पर लेप करें। चंद घण्टों में ही चोट के दर्द से तड़पता हुआ मरीज मुस्काने लगता है।

विजयसार की लकड़ी को पानी में घिसकर चोट के स्थान पर लेप करने से भी दर्द मिट जाता है।

पीलिया

1. बंगभस्म चम्मच भर मलाई के साथ खाओ। दोपहर बाद ईसबगोल की भूसी फाँककर नींबू का शरबत पी लो। दो-तीन दिन में ठीक हो जायेगा।

2. मूली के पत्ते का रस 50 ग्रा. में 10 ग्रा. मिश्री मिलाकर बासी मुँह पी लो। एक सप्ताह में पीलिया दूर होगा। हल्दी-दूध एक महीने तक न लो।

3. खट्टे अनार का रस आँखों में लगाने से तीन दिन में ठीक होगा।

4. कच्चे पपीता को उबालकर या पका पपीता खाने से ठीक होगा।

5. सरसों का तेल लगाने से भी लाभ होता है।

6. आलू बुखारा को मिट्टी के किसी बर्तन में 250 ग्रा. पानी में भिगोवें और छानकर शहद मिलाकर इसी प्रकार दिन में 4 बार लेवें।

7. हींग का अंजन लगाने से पीलिया बहुत शीघ्र ठीक हो जाता है।

कुटकी 3 ग्रा., मिश्री कुजः (कुज्जा) 10 ग्रा. कुटकी को बारीक पीसकर मिश्री में मिला लें और प्रतिदिन प्रातः पानी के साथ खिला दें। भयंकर पाण्डु रोग ठीक हो जाता है। फिटकरी सफेद को भूनकर बारीक पीसकर रख लें। पहले दिन आधा ग्राम दवा दही में मिलाकर खिलायें। दूसरे दिन 1 ग्रा., तीसरे दिन डेढ़ ग्राम, इसी प्रकार बढ़ाते हुए सातवें दिन साढ़े तीन ग्राम फिटकरी का चूर्ण मिलाकर खिला दें। प्रभु कृपा से 1 सप्ताह में पीलिया नष्ट हो जायेगा।

कील-मुँहासे

प्रात:काल उठने पर 2 चम्मच मधु पानी में घोलकर लेवें।

पित्ती उछलना

(छपाकी) पोदीना की हरी पत्ती पीसकर रस छान लें और 20 ग्रा. रस में 1/4 ग्राम शहद मिलायें। यदि पुराना हो तो निरन्तर कुछ महीनों तक इसका प्रयोग करावें।

पित्ती उठने पर – पानी में नमक घोलकर शरीर पर जहाँ-जहाँ पित्ती उभरी हो, वहाँ मलते रहो।

गुड़ 50 ग्रा., अजवाइन 50 ग्रा. दोनों को अच्छी प्रकार कूटकर 6-6 ग्रा. की गोलियाँ बना लें। प्रात:-सायं एक-एक गोली ताजे पानी के साथ दें। एक सप्ताह में फैली हुई छपाकी दूर हो जाती है।

अदरक का रस 20 ग्रा., पुराना गुड़ 20 ग्रा. मिलाकर खाने से शीत नष्ट हो जाती है।

रोगों से बचने के लिए

1. स्वाद के वश में होकर अधिक भोजन न करो। जिसकी जबान खाने में और बोलने में बेकाबू हो जाती है, वश में नहीं रहती, वह आगे चलकर शारीरिक रोगों से और मानसिक व्यथाओं से बहुत पीड़ित होता है। इसलिए रसन को वश में रखो। अधिक भोजन न करो। मर्यादा से अधिक न बोलो।

2. बाल्यकाल से ही खटाई, मिठाई, चाय, अण्डे, सिगरेट, बीड़ी, पान, तम्बाकू, भांग अथवा नशीली वस्तुओं के व्यसनी न बनो, न ही दूसरों को बनाओ।

3. शक्कर की बनी मिठाइयाँ तथा अति खट्टे फल एवं मिर्च तीक्ष्य वस्तुओं के सेवन से वीर्य में दोष आ जाते हैं।

4. चाय पीने वालों की धातु पतली हो जाती है। वृद्धावस्था में ही चाय अथवा गरम पानी लाभकारी है।

5. प्रात: उठते ही जल लेते रहो। सूर्यास्त तक तीन सेर जल अवश्य पी जाओ। जब शरीर से श्रम करो, तब 6 लीटर जल दिन भर में पीना चाहिए। प्यास न लगने पर भी प्रात: दो-तीन बार दस बजे तक जल एक-एक गिलास पी लेना लाभकारी होगा।

6. भोजन के साथ जल न लो। बीच में दो-चार घूँट ही जल लिया जा सकता है। भोजन के पौन घण्टा बाद जल अवश्य पी लो।

7. कोई भी ग्रास मुँह में चबाकर निगलो, जल्दी भोजन की आदत छोड़ दो।

8. प्रातः घी–तेल–दूध इनके बने आहार न करो, प्रातः चिकने गरिष्ठ भोजन से पाचन शक्ति कम हो जाती है। शरीर में विकार बढ़ता रहता है। वही रोग बनकर उभरता है इसलिए ज्वर का आक्रमण होता है। ज्वर आने पर जल पीकर रहो, भोजन छोड़ दो। वैद्य की सम्मति लो।

9. जो जठराग्नि प्रातः पचाने में लगती है, वही प्रातः भोजन न लेने से केवल जल पीने से देह के भीतर के विकार भस्म कर देती है।

10. देह में संचित दोषों को भस्म करने के लिए महीने में दो एकादशी के दिन केवल जल पीकर या उबले साग खाकर व्रत रहना चाहिए। यद्यपि महीने में दो दिन जल पीकर रहने का साहस नहीं होता पर बीमार होकर कई दिन भूखे रहना पड़ता है। इसलिए महीने में दो व्रत रहने का दृढ़ संकल्प करो।

11. जिस दिन व्रत करो, उस दिन का बचा अन्न किसी गरीब विद्यार्थी या सेवक को दे डालो। घर में वह खुराक न रखो।

12. यदि महायज्ञ का पुण्य प्राप्त करना चाहते हो तो नित्य जितनी मात्रा में भोजन करते हो, उसकी चौथाई मात्रा निकाल कर पक्षी–कुत्ता आदि के लिए बाहर कहीं रख दो। उसे कोई खा जाएगा, ऐसा करना भी बड़े साहसी, उदार हृदयवान के लिए सरल होगा।

13. पचास वर्ष की आयु होने पर एक ही समय भोजन करो। दूसरे समय दूध, हरे साग उबाले हुए या फल ले लो।

14. वृद्धावस्था में यदि पौष्टिक भोजन से शक्ति बढ़ती तो कोई सम्पन्न भोगी पौष्टिक भोजन लेते रहने से कभी शक्तिहीन न होता जबकि अधिक खाने वाले ही कम खाने वालों के सामने अधिक रोगी व दुर्बल दिखते हैं। अधिक खाने वाले ही अधिक रोगी, शक्तिहीन देखे जाते हैं। अधिक भोजन करना भी असमय मृत्यु का एक कारण है।

15. जिस प्रकार मुख की शुद्धि के लिए प्रातः मुख में पानी भरकर कुल्ला कर बाहर फेंकते हो, उसी भाँति छाती के भीतर रुके हुए मल को निकालने के लिए सर्दी के दिनों में गुनगुना जल पैरों के बल बैठकर पीते जाओ। जब गले तक भर जाये तब खड़े होकर कमर से नीचे की ओर मुख झुकाकर वमन कर डालो। दुबारा फिर पानी पीकर निकाल दो। अजीर्ण होने पर जुकाम के आरम्भ में यह क्रिया बहुत लाभकारी है।

16. यदि पेट का मल साफ करना हो तो कभी–कभी एक ली. पानी में 15 ग्रा. नमक डालकर पानी गरम कर पी लो, कुछ ही देर में शौच हो जायेगा। दुबारा ऐसा ही नमक मिला जल पी लो। फिर शौच से निवृत्त होने पर 10 ग्रा. घी, 30 ग्रा. खिचड़ी खाकर विश्राम करो। दूध उस दिन कदापि न लो। पानी भी तत्काल न लेना। उदर की शुद्धि के लिए यह क्रिया बहुत सरल है। चाय पीने की आदत हो तो पाँच तुलसी दल डालकर गरम पानी पी लो।

17. बिना औषधि के यदि शरीर को रोग रहित रखना ही है तो प्रात: से लेकर सायंकाल तक बारह घण्टे दाहिना स्वर महीन चिकने कपड़े में रुई गोली बनाकर जो नासिका छिद्र में आ सके – ऐसी गोली से स्वर बन्द कर दो और रात्रि में बारह घण्टे बायें स्वर को बंद रखो। 6 महीने इसी प्रकार से स्वत: स्वर सध जाएगा। फिर रुई को पोटली नहीं लगाने पर भी दिन को बायाँ स्वर, रात्रि को दायाँ स्वर चलने लगेगा। इस क्रिया से शरीर की नाड़ी निर्दोष हो जाती है, मन भी वश में हो जाता है।

18. यदि याद रह जाए तो श्वास को पूरा निकालो और पूरा श्वास भरो। जब श्वास पूरी नहीं ली जाती तो उदर में भरी हुई वायु पूरी नहीं निकल पाती, तब रक्त कम बनता है। पाचन शक्ति मन्द हो जाती है। गहरा श्वास लेने से पूरी वायु पेट से निकलने से शरीर स्वस्थ रहता है, किन्तु इसका स्मरण रहना सावधान व्यक्ति के लिए ही सम्भव है। गहरे श्वास लेने से मन की चंचलता मिटती है। जिस कमरे में कई व्यक्ति सोते हैं, वहाँ वायु अशुद्ध हो जाती है। वहाँ पर खिड़की द्वार अवश्य खुला रहना चाहिए।

19. रोगों से बचने के लिए चिन्ता से, कलह से, क्रोध से, आक्रमण से बचते रहो। पश्चाताप, अधिक खेद, मोह, दया अथवा करुणा से बल का प्रयोग नहीं हो पाता, मनुष्य ही नहीं प्रत्युत छोटे–छोटे भ्रमर सरीखे जन्तु भी काठ को काट सकते हैं। वह मोहवश कमल के पत्ते को नहीं काट पाते। खेद की अधिकता में रक्त दूषित हो जाता है। मुख की चमक चली जाती है, ओज नहीं रह जाता, मुख सूख जाता है। यदि खेद, चिन्ता से मन अधिक दिनों तक सन्तापित रहता है तब पाचन शक्ति मन्द पड़ जाती है। पुरुषत्व चला जाता है। हृदय दुर्बलता बढ़ जाती है, अनेक रोग बढ़ जाते हैं।

20. खिन्नता, चिन्ता की दशा में पौष्टिक भोजन का पाचन नहीं होता और बल बढ़ने के स्थान में विचार की शक्ति नहीं रहती। अत्यधिक खेद, शोकग्रस्त मनुष्य कभी–कभी पागल हो जाता है, मृत्यु भी हो जाती है।

21. मोह के साथ जब काम, लोभ, मद, मत्सर आदि दोष मिल जाते हैं, तब तो सारा जीवन नष्ट–भ्रष्ट हो जाता है।

22. खेद, मोह, कलह, क्रोध, काम, अभिमान के दुष्परिणाम को जानते हुए और भोगते हुए भी हम लोग त्याग नहीं कर पाते। देह के रोग कभी–कभी औषधि द्वारा दूर हो जाते हैं, पर कम के काम, क्रोध, लोभादि रोग प्राय: सभी के साथ लगे रहते हैं और मन के इन रोगों के कारण ही तन में भी रोग उत्पन्न होते रहते हैं।

23. मन को रोग रहित बनाने का आरम्भिक उपाय साधुजनों का सुसंग है।

24. साधु वही है जो स्वस्थ है। स्वस्थ वही जो किसी अन्य वस्तु में, व्यक्ति में अर्थात् अपने से भिन्न में अपनी प्रसन्नता निर्भर नहीं करता, जो स्वयं को जानकर देहादिक पदार्थों का मोही, लोभी, अभिमानी, कामी नहीं रहता, वही साधु है। इस प्रकार साधु की संगति में श्रद्धा का दृढ़ होना अति आवश्यक है।

25. ज्ञान में श्रद्धा दृढ़ होने पर अपने अज्ञान का परिचय मिलता है। इसीलिए श्रद्धावान साधक ज्ञान से अज्ञान को जानकर, अज्ञान में अहंकार, अभिमान, काम, क्रोध, लोभादि विकारों के त्याग की महिमा को जानता है। तभी त्याग का संकल्प करता है।

26. जिस प्रकार कोई कामवासना की पूर्ति में सुख मानने वाला विषयासक्त भोगी व्यक्ति बलहीनता से बच नहीं सकता, जिस प्रकार कोई ईर्ष्यालु–द्वेषी व्यक्ति सन्ताप से नहीं बच सकता, उसी प्रकार कोई स्वाद में आसक्तिवश अधिक भोजन करने वाला पेटू और चाय–सिगरेट, शराब पीने वाला, माँस खाने वाला दुर्व्यसनी देह के रोगों से नहीं बच सकता।

27. इस समय अशिक्षित ही नहीं, बल्कि शिक्षित सभ्यता के अभिमानीजन भी चाय–सिगरेट–बीड़ी आदि दुर्व्यसनों के दास बन रहे हैं।

28. पुण्यवान विद्वान जो अपनी सन्तान के भविष्य को नहीं बिगाड़ना चाहते हों, वह माता–पिता अपने बालकों को चाय आदि दुर्व्यसन की गुलामी में न पड़ने दें। साथ ही उन्हें अण्डा–माँस का सेवन भी नहीं करने दें।

29. देह को निरोग रखने के लिए आयुर्वेदिक औषधियों की तथा मन को पवित्र बनाये रखने के लिए धर्म–विज्ञान की एवं जीवन को सुन्दर बनाने के लिए अध्यात्म ज्ञान–विज्ञान की जानकारी आवश्यक है।

30. नेत्रों की दृष्टि सुरक्षित रखने के लिए और मोतियाबिन्द से बचने के लिए प्रात:–दोपहर और सायंकाल में अर्थात् दिन में तीन बार मुख में पानी

भर लो और आँख बंद कर पच्चीस बार तक ठण्डे पानी के छींटे मारते रहो। तत्पश्चात् पाँच मिनट तक लिखने-पढ़ने को बन्द रखो।

31. प्रातः उठते ही एक गिलास में शुद्ध ताजा जल लेकर पच्चीस बार ॐ नमोनारायणं इस मंत्र का उच्चारण कर इस अभिमन्त्रित जल को पी लो। इससे बहुत हित होगा।

दिन भर क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष के विचारों से बचते रहकर सेवा कार्य पूर्ण करो। असावधान अज्ञानी जन ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, चिन्ता को दुहराते रहते हैं और अपने तन-मन के रोग बढ़ाते हैं।

जो जन सामान्य स्वस्थ हैं, अपने आत्मा में स्थिर हैं, वही साधु हैं। जो अस्वस्थ हैं, वही असाधु हैं। आत्मस्थ ही साधु हैं। देहस्थ-धनस्थ असाधु हैं।

हमारा भोजन और गीता

भगवान श्रीकृष्ण ने गीता के माध्यम से अर्जुन को जो कुछ समझाया है वह तो एक निमित्त मात्र है। इस बहाने समस्त मानव मात्र को व्यवहारी जटिलताओं का स्पष्ट दर्शन कराया है। उसी के बीच आहार का प्रकरण भी गीता के सत्रहवें अध्याय में है, जहाँ सात्विक, राजस और तामस तीन प्रकार के भोजन का विवेचन है।

यह तो ठीक है कि जगत के व्यवहार के लिए भोजन की समुचित व्यवस्था अत्यावश्यक है क्योंकि शरीर का अस्तित्व भोजन पर ही निर्भर है, भोजन करने से ही शरीर की इन्द्रियाँ मन, बुद्धि आदि अपने-अपने व्यापार करने योग्य होते हैं, भोजन के बिना सभी शिथिल और व्याकुल हो जाते हैं। फिर मन से कुछ भी नहीं हो सकता है। भोजन का असर शरीर की इन्द्रियों, मन और बुद्धि पर पड़ता है। जैसा भोजन किया जाता है, उसी के अनुसार मनुष्य का स्वभाव बन जाता है, सात्विक भोजन से सतोगुण की वृद्धि होती है। राजस भोजन से रजोगुण की और तामस भोजन से तमोगुण की वृद्धि होती है।

भगवान श्रीकृष्ण ने अर्जुन के बहाने हमारे लिए सात्विक भोजन निम्न प्रकार बताया है –

आयु सत्वबलारोग्य सुख प्रीति विवर्धनाः।
रस्याः स्निग्धा स्थिरा हृद्या आहाराः सात्विकप्रियाः।।

अर्थ – आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति बढ़ाने वाले रसदार जिन फलों में रस है; जैसे–गाजर, टमाटर, सेव, सन्तरा, खरबूजा, आम, बेर, जामुन, केला, पपीता, अंगूर आदि जिनमें पानी का अंश है, वे सभी रसदार हैं। स्निग्धा यानि चिकने इसमें दूध, दही, घी, मक्खन, तिल, गरी गोला, मूँगफली आदि पदार्थ हैं। स्थिर यानि अधिक देर तक ठहरने वाले; जैसे–गेहूँ, चना,

चावल ये अन्न दोनों तरह से अधिक देर तक ठहरते हैं। साल–दो साल रखे भी जा सकते हैं तथा भोजनोपरान्त भी इनसे देर तक तृप्ति बनी रहती है। हृदय को बल देने वाले अथवा हृदयग्राही स्वच्छता से तैयार किया हुआ मन को सुहावना लगे, उसकी तरफ रुचि हो यह सात्विक खुराक सबको लेनी चाहिए।

जिस भोजन को लेने के बाद आपको रोग, शोक होता है, डॉक्टर, वैद्य, अस्पताल और दवा की जरूरत पड़ती है, वह राजस भोजन निम्न प्रकार होता है –

कट्वम्ललवणात्युष्ण तीक्ष्णरुक्षविदाहिनः।
आहाराः राजसस्येष्टा दुःख शोकामय प्रदाः।।

अर्थ – मिर्चें आदि अम्ल, खटाई, कच्चे आम, इमली की चटनी, आचार आदि खट्टी चीजें, लवणादि नमक, अति उष्ण यानी गरम–गरम चाय या अन्य पेय जो उष्णता पैदा कर इन्द्रियों को उत्तेजित करता हो, तीक्ष्ण लाल मिर्च या उससे तैयार सामान जो जीभ को तीखा लगे, रूक्ष तली–भुनी वस्तुएँ, जैसे भुना हुआ चना–चावल या सत्तू या अन्य जो भी रसहीन बना ली जाय, वह रूक्ष होती है। विदाही यानी जिसके पेट में जाते ही दाह पैदा हो, अधिक गर्मी पैदा करने वाली चीजें जो अधिक मसालों के मिश्रण से स्वाद के लिए तैयार की जाती हैं। वह खुराक दुःख, शोक एवं रोग पैदा करती है। अतः इन सब आहारों से बचना चाहिए।

तीसरे प्रकार की खुराक तामसी प्रकृति के लोगों को प्रिय होती है जो श्लोक से समझी जा सकती है –

यातयामं गतरासं पूति पर्युषितं च यत्।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रयम्।।

अर्थ – काफी देर का बासी, नीरस, दुर्गन्धयुक्त बिगड़ा हुआ, जूठा, अशुद्ध, गन्दा या तामसी भोजन करने वाले तामसी एवं प्रमादी होंगे तथा उनमें मानवोचित गुण न होकर दानवी प्रकृति होगी।

अनेक रोगों पर तुलसी का प्रयोग

खाँसी – तुलसी के पत्तों के रस को अडूसे के पत्तों के रस के साथ देने से खाँसी में बड़ा लाभ होता है।

सूखी खाँसी – तुलसी की मंजरी, सोंठ, प्याज का रस और शहद मिलाकर चाटने से सूखी खाँसी और बच्चे को दमे में लाभ होता है।

मलेरिया ज्वर – तुलसी के पत्तों का काढ़ा अथवा इनका स्वरस काली मिर्च के साथ देने से पसीना देकर ज्वर उतर जाता है और घबराहट दूर हो जाती है।

दाद – नींबू के रस के साथ तुलसी के पत्तों को पीसकर दाद पर लगाने से दाद अच्छी हो जाती है।

कान्तिवर्धन – तुलसी के पत्तों को पीसकर चेहरे पर उबटन करने से चेहरे की कान्ति बढ़ती है।

कान के पीछे की सूजन – तुलसी के पत्ते, अरण्डी की कोंपलें और थोड़ा नमक को पीसकर उसका कुनकुना लेप करने से कान के पीछे की सूजन नष्ट हो जाती है।

शरीर के ऊपर सफेद दाग पड़ जाना – मुँह के कीलें और झाईं होकर चेहरे का कुरूप हो जाना इत्यादि रोगों पर तुलसी का रस काम आता है। तांबे के बर्तन में एक दिन भर नींबू का रस भरकर रखना चाहिए, फिर उसमें समान भाग तुलसी का रस और काली कसौटी का रस डालकर धूप में रख देना चाहिए। जब वह रस कुछ गाढ़ा हो जाए तो उसका चेहरे पर लगाने से चेहरा सुन्दर हो जाता है। इस औषधि को निरन्तर लगाने से सफेद दाग मिट जाते हैं।

नपुंसकता पर – तुलसी के बीजों को अथवा उसकी जड़ को चूर्ण बनाकर बराबर भाग में पुराना गुड़ मिला 5-10 ग्रा. तक की मात्रा में गोलियाँ बनाकर सवेरे-शाम एक गोली गाय के धारोष्ण दूध के साथ मिलाकर लिया करें। 5 या 6 माह में सब शिकायतें दूर हो जायेंगी।

सर्प विष पर तुलसी का प्रयोग – तुलसी कूटकर उसका रस निकाल कर केले के पिण्ड का थोड़ा-सा रेशा लेकर उसका रस निकालकर तुलसी का रस रोगी के मस्तक पर, कपाल, छाती पर मलें, केले के रेशे का रस पिलायें। प्रति 5 मिनट के अन्तर से चालू रखें, रोगी को होश आने लगेगा। तब तक बराबर तुलसी के रस का पूरे शरीर में लेप करें तथा केले के रेशों का रस टपकाते जायें जब तक रोगी का जहर न उतर जाये।

साँप के जहर में तुलसी के पत्तों का स्वरस पिलाने से और इसकी मंजरी और जड़ों का लेप दंशित स्थान पर बार-बार करने से साँप का जहर नष्ट हो जाता है। अगर रोगी बेहोश हो गया हो तो इसके रस को रोगी के कान और नाक में टपकाते रहना चाहिए।

सब प्रकार के विषों को दूर करने के लिए तुलसी का रस, पेट भर के पिलाना चाहिए।

रतौंधी – तुलसी के पत्तों का स्वरस दिन में कई बार आँखों में डालने से रतौंधी नष्ट हो जाती है।

बालरोग – तुलसी के पत्तों के रस का शरबत बनाकर 5 ग्राम की मात्रा में देने से बच्चों को सर्दी, जुकाम, खाँसी, उलटी, दस्त, पेट का फूलना इत्यादि रोग दूर होते हैं।

जख्म – हर प्रकार के जख्म पर तुलसी के पत्तों को पीसकर लगाने से जख्म भर जाते हैं।

कफ नाशक चूर्ण

1. तुलसी की मंजरी 10 ग्रा., मुलेठी 10 ग्रा., भोरीगणी की जड़ें 10 ग्रा., अडूसे के पत्ते 10 ग्रा., घोडाबच 10 ग्रा., आकड़े के फूल 5 ग्रा., लीड़ी पीपल 5 ग्रा. – इन सब चीजों को कूटकर, पीसकर व छानकर 1/4 ग्रा. बड़े आदमी की खुराक और तीन रत्ती से छः रत्ती तक बच्चों को देने से सब प्रकार की खाँसी दूर होती है।

2. नागर बेल के कच्चे पत्ते, काली तुलसी के पत्ते, अदरक, लौंग और थोड़ा-सा कपूर – इन सब वस्तुओं को मिलाकर दिन में तीन बार खाने से श्वास नलिका में जमा कफ ढीला पड़कर बाहर निकल जाता है तथा श्वास और खाँसी की पीड़ा दूर हो जाती है।

ज्वर नाशक क्वाथ – तुलसी के पत्ते, खूबकलां गाव जबान, ब्राह्मी, नीमगिलोय, सोंठ, मिर्च, पीपर, अमलतास का गूदा – इन सब चीजों को 1/2-1/2 ग्रा. से लेकर कुचलकर 250 ग्रा. पानी में औटाना चाहिए। जब 25-30 ग्रा. पानी रह जाये तब उतार कर छान लेना चाहिए। इस क्वाथ को बराबर पिलाने से सब प्रकार के ज्वरों में बड़ा लाभ होता है और शान्ति मिलती है।

तुलसी के पत्ते 25 से 50 तक महीन साफ पत्थर से पीसकर 6 ग्रा. से 10 ग्रा. मीठे दही के साथ प्रातः बासी मुँह लेने से आध घण्टे कुछ न खाने से तीन-चार मास सेवन करने से 24 प्रकार के रोग नष्ट हो जाते हैं।

मिट्टी की महिमा

जिस अग्नि, जल, मिट्टी के संयोग से प्राणी की देह बनी है, जिस मिट्टी से जीवन पोषक अन्न तथा औषधि, नाना प्रकार की खाद्य वस्तुएँ उत्पन्न होती हैं, उस मिट्टी में रोग निवारक महान शक्ति छिपी है। इसे प्राय: मनुष्य जानते ही नहीं। जिन देवताओं से समस्त सृष्टि का पोषण हो रहा है, उन देवताओं में एक पृथ्वी देवता भी है। अज्ञानवश ही हम प्रत्यक्ष देवता की उपासना नहीं कर पाते अर्थात् उसका उपयोग नहीं करते।

पाठकजनों पृथ्वी देवता के अंग संग अर्थात् मिट्टी के महान गुणों को जानें और उपयोग में लाएँ।

उत्तर प्रदेश के हमीरपुर क्षेत्र में झलोखर ग्राम में एक स्थान भुंइयारानी के नाम से प्रसिद्ध है। वहाँ की मिट्ी गठिया वात का रोगी अपनी देह में लगा लेता है तो गठिया का दर्द अच्छा हो जाता है। अनेक रोगी वहाँ नित्य ही आते-जाते रहते हैं। किसी-किसी को तो तत्काल लाभ होता है। खेद है कि लोग वहाँ की मिट्टी का सही प्रयोग नहीं जानते हैं। केवल यही विश्वास सहायक बनता है कि भुइंयारानी देवी जी की दया से गठिया अच्छा हो जाता है। वहाँ देवी जी का आशीर्वाद काम करता ही होगा। फिर भी उस मिट्टी के भीतर अपार शक्ति एवं गुण के रूप में ही देवी जी विद्यमान हैं।

मिट्टी के भीतर दिव्य शक्ति से लाभ उठाने के भिन्न-भिन्न प्रयोग हैं। किसी भी प्रकार की वेदना-पीड़ा में गीली मिट्टी की ठण्डी पट्टी लाभ करती है।

विभिन्न रोगों में मिट्टी का उपचार

1. **फोड़ा** – साधारण फोड़ा-फुन्सी पर ठण्डी मिट्टी को आधा-आधा घण्टा में बदल कर दिन में तीन-चार बार बाँधें तो दर्द एक-दो बार में ही कम हो जाएगा। कई दिनों तक बाँधने से फोड़ा या तो पककर फूट जाएगा या बैठ जायेगा।

फूटे हुए फोड़े में मिट्टी की पुलटिस बाँधने से घाव में शीघ्र ही आराम हो जाता है। किसी प्रकार की कहीं पर सूजन हो तो मिट्टी की पट्टी रखने से लाभ होता है। मिट्टी जब सूख जाये या गर्म हो जाये तब बदल देनी चाहिए।

यदि फोड़े पर सूजन हो तो पहले गर्म सेंक कर मिट्टी की पट्टी चढ़ानी चाहिए।

कारबंकल या नासूर में कादौ मिट्टी को पानी में घोलकर, आग में पकाकर तब गाढ़ी हो जाये, तब ठण्डी कर बाँधने से अच्छा हो जाता है। ऐसे मरीज को नींबू का पानी बराबर पीना चाहिए, हाथ चक्की के आटे की रोटी और सब्जी उबली खानी चाहिए।

गसहरी, बिसहरी निकलने पर तुरन्त मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करने से बैठ जाती है। इस रोग में रोगी को बड़ी तकलीफ होती है। रात में सोना भी कठिन हो जाता है। मिट्टी की पुलटिस दर्द को बड़ी जल्दी कम कर आराम पहुँचाती है।

2. जल जाने पर तुरन्त ही ठण्डी गीली मिट्टी जले हुए स्थान पर एक अंगुल की मोटाई से लगानी चाहिए। मिट्टी सूखने न पाये इसलिए ऊपर से पानी छिड़कते रहना चाहिए। 2-3 घण्टे बाद मिट्टी को बदल देना चाहिए। इससे जलन और छाले नहीं पड़ते हैं। यदि कहीं जख्म हो भी जाए तो बराबर मिट्टी का प्रयोग करते रहें, जिससे जख्म भरक सूख जायेगा। जले हुए स्थान में पानी डालने से हानि होती है। ठंडे पानी में दो–तीन घंटे डुबोये रहने से लाभ होता है।

3. हर प्रकार के घाव को मिट्टी की पुलटिस बहुत शीघ्र ही अच्छा करती है।

4. सिर दर्द में मिट्टी की पट्टी बाँध दें, फिर 15-20 मिनट में बदल दें। शीघ्र ही आराम होगा। रोने वाला सोने लगता है।

5. आँखों की जलन में मिट्टी की पट्टी जलन को शांत करती है।

6. लू लगने पर पेडू पर मिट्टी की पट्टी चढ़ायें और गुनगुने पानी का एनिमा दे दें। इससे शीघ्र आराम मिलता है। मिट्टी को पहले 15 मिनट में, फिर आधा घंटा में बदलते रहना चाहिए। लू लगने पर ठण्डी चादर की पलेट लाभ करती है। भीतर गीली चादर, ऊपर ऊनी कम्बल से लपेटना होता है।

7. प्लेग में गिल्टी पर मिट्टी की पट्टी 15 मिनट में बदल कर चढ़ायें। इससे गिल्टी बैठ जाती है।

8. उन्माद और मिरगी के रोग में पेडू पर और सिर पर 1 माह तक मिट्टी की पट्टी दिन में 2-3 बार चढ़ायें और केवल सब्जी उबली हुई, फलों का रस लें। साथ में गुनगुने पानी से एनिमा, पट्टी चढ़ाने के बाद लिया जाये तो फायदा होता है।

9. बिच्छू, बर या अन्य किसी जहरीले कीड़े के काटने पर मिट्टी की पट्टी आश्चर्यजनक लाभ करती है। पट्टी को 10 मिनट में बदल दें। बिच्छू का जहर जहाँ तक चढ़ गया हो, वहाँ एक कपड़े की पट्टी कस कर बाँध देनी चाहिए, जिससे आगे जहर न चढ़े।

10. सर्प के काटने पर एक लम्बा गड्ढा खोदें, उसमें गीली मिट्टी भरकर मरीज को लिटा दें। ऊपर से भी गीली मिट्टी थोप दें। केवल गर्दन का हिस्सा खुला रखें। जब तक पूर्ण होश न आये तब तक मिट्टी में ही रखें। यदि मिट्टी में जहर की गन्ध आ जाये, तो दूसरा गड्ढा खोदकर बदल दें। नींबू डालकर पानी पीने को दें। दवा तथा मंत्र झाड़-फूँक भी कराते रहें। निराश होने पर मिट्टी की शरण लें।

11. शरीर में कहीं पर दर्द हो, गरम सेंक देकर मिट्टी चढ़ा दें। शीघ्र फायदा होगा।

12. चोट लगने पर या मोच आने पर सेंककर मिट्टी की पट्टी बाँधकर दिन में आराम हो जायेगा। टूटी हुई हड्डी भी जुड़ जाती है। हड्डी को ठीक बैठा कर मिट्टी चढ़ाना चाहिए।

13. बवासीर में जब अधिक रक्त आ रहा हो, पेडू पर मिट्टी चढ़ायें। फलों का रस या उबली सब्जी खायें, ठंडे पानी से एनिमा ले लें। 3-4 दिन में आराम मिलेगा। दो-तीन महीने तक मिट्टी चढ़ाने से बहुत लाभ होगा।

अनेक रोगों की एक दवा

प्रातः सूर्योदय से पूर्व जो मनुष्य 100 ग्रा. नासिका छिद्र से पानी का पान करता है, वह बुद्धिमान, नेत्र ज्योति में गरुड़ के समान बली और बल पकने जैसे सभी रोगों से मुक्त हो जाता है। हल्दी का चूर्ण 6 ग्रा., गोघृत 6 ग्रा., मधु 10 ग्रा. तीनों को मिलाकर चाटने से रोग दूर हो जाते हैं। 2-3 मास सेवन करें।

निर्गुण्डी (सम्हालू) की जड़ का चूर्ण 10 ग्रा. 1 सप्ताह तक गोमूत्र के साथ सेवन करने से सभी रोग नष्ट हो जाते हैं।

1. मालिश दूध की, कच्चा दूध बदन में सुखाया जाये।

2. स्नान के प्रथम सूखी मालिश।

3. सूर्यास्त के प्रथम ही रात का भोजन कर लो। बायीं करवट लेटो।

4. हृदय रोगी दाहिनी करवट लेटे।

5. लेटकर बालों में कंघी कराओ।

6. सोने से प्रथम टहलना लाभकर है। गहरी साँस लेकर धीरे-धीरे निकालो। सोते समय गरम जल में पाँव डालो 10 मिनट तक।

7. गरम जल स्त्रियों के मासिक सम्बन्धी रोग, गठिया, जुकाम, खाँसी, गला बैठना आदि में लाभकारी है। 4 से 10 गिलास तक पानी पीना लाभकारी है। 4 गिलास जाड़ों में, 10 गिलास गर्मी में।

8. 125 ग्रा. या 250 ग्रा. का एनिमा रात में लिया जाये। रात भर रुकने से लाभ होगा।

9. विद्युत के मारे, साँप के काटे व्यक्ति को गड्ढे में मिट्टी से बन्द करो। सिर खुला रहे। जहर या करन्ट समाप्त होगा।

10. सूखी-गीली मिट्टी से रगड़ कर धूप में बैठो। फिर स्नान कर लो।

संत वचन – अपने साथ जो कुछ भी शुभ, सुन्दर, त्याग, ज्ञान, प्रेम की विशेषता देखो, उसे अपना न मानकर सर्वगुण एवं ज्ञान पूर्ण परमात्मा से मिला हुआ समझो।

सुलभ उपचार

प्राणी का शरीर पृथ्वी तत्व, जल तत्व, अग्नि तत्व और वायु तत्व से बना है। इस शरीर में जब दो विकार बढ़ जाते हैं तब मिट्टी, जल, अग्नि और वायु के वैज्ञानिक प्रयोग से ही विकारों-दोषों की निवृत्ति भी हो जाती है।

भोजन क्या, कब, कैसे और कितना?

1. सर्वप्रथम सौभाग्य एवं श्रम साथ दे तो हाथ की चक्की का चोकर समेत आटे का प्रयोग करना चाहिए।

2. हाथ का कुटा चावल बिना माड़ निकाले ही खाना चाहिए।

3. सब्जी में अधिक मसाला तथा घी का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

4. जिस सब्जी का छिलका बहुत कड़ा न हो तो छिलका समेत सब्जी अत्यन्त लाभकारी है। (चोकर तथा छिलका में शक्ति भी होती है और पेट साफ रहता है, कब्ज नहीं होता।)

5. दाल छिलका समेत खानी चाहिए।

6. फलों का छिलका समेत खाना उत्तम है; जैसे—सेब, अमरूद, नाशपाती, खीरा, ककड़ी आदि। जिन फलों का रस लिया जाता है, उन्हीं का छिलका निकाला जाता है।

7. घी-तेल से बने हुए पकवान का कभी-कभी ही प्रयोग करना चाहिए। नित्य तली हुई पूड़ी-पकवान खाने से कुछ दिन में पेट में कब्ज रहने लगेगा, अनेक बीमारियाँ बढ़ेंगी।

8. अति रूक्ष भुने हुए पदार्थ, अति कड़वी मिर्च, खटाई, अचार तथा बासी सड़े-गले, दुर्गन्ध युक्त वस्तुओं का सेवन नहीं करना चाहिए।

9. खटाई में नींबू, आंवला का सेवन उत्तम है। थोड़ी मात्रा में आम की खटाई तथा अचार कभी-कभी रुचि पूर्ति के लिए लेना अधिक हानिकर नहीं है, कुछ आवश्यक भी है।

10. दिन में बार-बार भोजन नहीं करना चाहिए। एक बार के भोजन के बाद चार-पाँच घंटे का अंतर होना चाहिए।

11. भोजन इतना चबाना चाहिए कि गले के नीचे पानी की तरह पिसकर पतला होकर उतरे। ऐसा करने से दांतों का काम आँतों को नहीं करना पड़ता परन्तु कठिनता यह है कि जब जल्दी खाने की आदत बन जाती है तब चबाकर खाने की याद ही नहीं रहती। बार-बार सावधान रहकर खूब चबाकर खाने की आदत बनानी पड़ती है।

12. प्रातः उठते ही कुल्ला करके आंख धोकर पानी पीना बहुत लाभप्रद है। भोजन के एक घण्टे प्रथम पानी पीना चाहिए। भोजन के साथ पानी नहीं पीना चाहिए। दो-चार घूँट से काम चला लेना उचित है। पुनः भोजन के पौन घंटे बाद अवश्य ही पानी पीना चाहिए। पानी भी बैठकर धीरे-धीरे पीना लाभकर है।

13. फल खाने के बाद भी पौन घंटे तक कदापि पानी न पीना चाहिए। वैसे जाड़े के दिनों में दो–ढाई सेर, गरमी में तीन–चार सेर पानी दिन भर में लेना आवश्यक है। बिना प्यास के भी पानी की मात्रा पूरी कर लेना चाहिए। सूर्यास्त के पश्चात् पानी का अनावश्यक सेवन लाभकर नहीं होता। सोने से पूर्व पाव भर पानी पी लेना ठीक रहता है।

14. भोजन के बाद कोई ॠतु फल एक–दो लेना मुख व दाँतों के लिए लाभप्रद है। यदि अधिक फल खाना हो तो पहले फल खाकर पीछे भोजन लेना उचित है जिससे अधिक भार न बढ़े। वैसे तो अन्न और फल का भोजन तीन घण्टे का अन्तर देकर होना चाहिए और अन्न भोजन में 6 घंटे का अन्तर उचित है।

15. दुग्ध और सूखी मेवा एक साथ लेना लाभकारी है।

16. खरी भूख लगने पर ही भोजन करना लाभकर है। अन्यथा बिना भूख का भोजन विकारोत्पादक होता है।

17. जो दस बजे भोजन करते हों उन्हें प्रात: नाश्ता नहीं करना चाहिए। जो बारह बजे भोजन करते हों, उन्हें प्रात: 7 बजे हल्का नाश्ता कर लेना उचित है, जिसमें घी के तले पदार्थ न हों।

18. रात्रि का भोजन जितना जल्दी हो सके, उतना ही उत्तम है। भोजन और शयन में दो–ढाई घंटे का अंतर होना चाहिए।

19. परिश्रमी व्यक्ति को 6 घंटे से 8 घंटे तक नींद लेना आवश्यक है। साधक को चार–साढ़े चार घंटे सोने से शरीर की क्षति पूरी हो जाती है।

20. यदि कुसंग का ज्ञान हो तो बीड़ी, सिगरेट, भांग, तम्बाकू, चाय, सुपारी आदि व्यसनों की गुलामी से बचना ही चाहिए। यदि संग दोष वश कोई व्यसन पड़ गया हो तो त्याग का दृढ़ संकल्प करके छोड़ना चाहिए।

21. अधिक शक्कर या चीनी की बनी मिठाइयाँ स्वास्थ्य के लिए हानिप्रद हैं। बाजार की दुकानों की बनी वस्तु प्राय: अशुद्ध दूषित रहा करती है।

22. भोजन के पश्चात् स्नान नहीं करना चाहिए। अधिक मात्रा के पश्चात् भी स्नान से शरीर अस्वस्थ हो जाता है।

23. गर्मी के दिनों में जब गरम हवा चलती हो एवं जब अधिक सर्दी हो तब कान अवश्य कपड़े से बाँध लेना चाहिए।

24. भोजन के पश्चात् लेटकर बायाँ स्वर उंगली से बन्द करके 8 श्वास चित्त लेटकर, 16 श्वास दाहिनी करवट लेटकर, 32 श्वास बाईं करवट लेटकर लेना आवश्यक है। फिर काम में लगना चाहिए, ऐसा करने से पाचन तंत्र ठीक कार्य करता है। कुपाचन न होकर सुपाचन होता है।

25. व्रत के दिनों केवल उबली सब्जी, गाय का दूध और फलों का आहार ही सर्वोत्तम रहता है। घी और चीनी की मिठाइयों का प्रयोग करना व्रत नहीं बल्कि इससे लाभ के स्थान पर हानि ही होती है। व्रत के दिन पानी अवश्य पीना चाहिए। पानी में नींबू डालकर पीते रहना भी ठीक है, रुचिकर न लगने पर शहद मिला सकते हैं। उपवास का पूरा लाभ मिलता है।

समझो और करो

विटामिन रहित खाद्य पदार्थों के खाने से शरीर के काम करने वाले यंत्र कमजोर हो जाते हैं जिसके कारण पाचन शक्ति में और रस रक्त बनने में गड़बड़ी होती है। इस गड़बड़ी के कारण अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है। जब कोई रोग होता है, उस समय डॉक्टर औषधि और इन्जेक्शनों के द्वारा शरीर में विटामिन, कैल्शियम आदि भरते हैं। जब तक विटामिन की शक्ति रहती है, तब तक रोग दबा रहता है, जब विटामिन की शक्ति क्षीण होती है तो रोग फिर उभर आता है। इसीलिए बहुत-से लोगों को हमेशा दवा और इन्जेक्शनों की जरूरत रहती है। यदि भोजन के द्वारा विटामिन की मात्रा को पूरा करें तो दवा इन्जेक्शनों की आवश्यकता न पड़ेगी।

संक्षेप में यहाँ पर कुछ पदार्थों का विवरण दिया जा रहा है जिनसे हमें काफी मात्रा में विटामिन, कैल्शियम आदि प्राप्त हो सकते हैं।

सब प्रकार के हरी पत्ती के साग, पालक, मूली, गाजर की पत्ती, चौलाई, बथुआ, सोवा आदि में कई प्रकार के विटामिन पाये जाते हैं। प्रत्येक व्यक्ति को पत्ती वाले साग का भोजन में प्रथम स्थान देना चाहिए। इसके बाद लौकी, तुरई, टमाटर, गाजर, बन्दगोभी, परवल, टिन्डा आदि जो हरे साग होते हैं, उनका स्थान होना चाहिए। आलू, अरबी (घुइयाँ) यह सब्जी नहीं हैं, इनमें

स्टार्च की मात्रा होने के कारण पचने में भारी होते हैं। यदि इनका प्रयोग करें तो साथ में हरी पत्ती वाले साग अवश्य खायें। ★ मौसमी ताजे फलों में भी अधिक विटामिन, कैल्शियम, लोहा आदि पाया जाता है। अत: भोजन के साथ या 3-4 घंटे फलों का प्रयोग करना अच्छा है। सूखे मेवे 12 घंटे पहले पानी में भिगोकर खाना ठीक है। जिस पानी में भिगोया जाए, वह पानी भी पी लेना चाहिए। ★ अमरूद में विटामिन सी, चोकर में बी, पालक, गाजर में ए, अंकुरित गेहूँ में ई और सूरज की धूप में डी, विटामिन प्राप्त होते हैं। बादाम, नीम की पत्ती, किसमिस, गाय के दूध में और काले तिल में कैल्शियम अधिक पाया जाता है। ★ सब्जी, फलों के छिलके और अनाज के चोकर में ही प्राकृतिक लवण और विटामिन पाये जाते हैं। अत: इन्हें न निकालना चाहिए। ★ खाद्य पदार्थों की विशेष जानकारी के लिए आहार संशोधन पुस्तक पढ़ें।

भोजन बनाने की प्राकृतिक कला

1. आटे को रोटी बनाने के तीन घंटे पहले गूंथना चाहिए। सम्भव हो तो थोड़ा खाने वाला सोडा, नमक भी डाल सकते हैं। इस प्रकार के आटे में हल्का-सा खमीर बनता है जिससे कई प्रकार के विटामिन पैदा होते हैं। पचने में भी सुपाच्य होता है।

2. दाल समूची 12 घंटे पहले भिगो दो, छिलके सहित बनाओ, जब पानी खौलने लगे तब दाल डालना चाहिए। पहले ही इनता पानी रखें कि दुबारा न डालना पड़े। दाल में इतना पानी रहे जो उसमें ही सोख जाए, पतली दाल में लार नहीं मिल पाती है, इससे देर में पचती है। धीमी आँच में पकावें, यदि दुबारा पानी डालना पड़े तो गरम करके ही डालें।

3. सब्जी काटने के पहले उसे धो लेना चाहिए, काटने के बाद जो सब्जी धोई जाती है उसमें विटामिन सी नमक की तरह घुलकर निकल जाता है। बटलोई में पहले थोड़ा पानी डालो, जब पानी खौलने लगे तब नमक, हल्दी डालकर साग को डालो, ढककर धीमी आंच में पकाओ। तेज आंच में पकाने से भाप से विटामिन निकल जाते हैं। सब्जी जब पक जाए तो नीचे उतारकर घी-तेल आदि मिलाकर रख दो। सब्जी के पानी को मत जलाओ। इससे भी विटामिन नष्ट हो जाते हैं।

4. चावल को मल-मल कर नहीं धोना चाहिए, इससे भी शक्तियाँ पानी में घुलकर निकल जाती हैं। मांड तो भूलकर भी न निकालें, मांड निकला चावल खाने से अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है। चावल में भी इतना ही पानी डालें जिना सोख जाए। पानी जब खौलने लगे तभी चावल डालना चाहिए, बीच में भी पानी खौलाकर ही डालें।

5. **चोकर की खीर** – गेहूँ का चोकर 50 ग्राम, मुनक्का 50 ग्राम, छुहारा 50 ग्राम, गोला गरी 50 ग्राम, दूध गाय का 500 ग्राम दूध को उबाल कर उसी में यह सब चीजें साफ कर डाल दें। जब पक जाय जो खायें। यह खीर कब्ज को दूर करके पाचन शक्ति, वजन और खून को बढ़ाती है। खाने में भी स्वादिष्ट होती है।

6. **दलिया बनाने का तरीका** – गेहूँ को 24 घंटे पानी में भिगोकर, फिर 24 घंटे एक कपड़े में बाँधकर टांग दो, अंकुर निकल आने पर धूप में सुखाकर चक्की से दल कर रख लो। दलिया से आटा आदि न निकालो, मोटा रखो। पानी के खौलने पर दलिया डालो, नमकीन बनाने के लिए नमक, मीठा बनाने के लिए गुड़, खांड, शहद, मुनक्का, किशमिश, छुहारा, गोला गिरी डालकर पकाओ। यह दलिया सुपाच्य होता है, शक्ति देता है। सफेद चीनी तो भूलकर भी न डालें। शहद को दलिया ठण्डा होने पर डालें। दलिया को भी चबा-चबा कर खाना चाहिए।

7. **सलाद बनाने का तरीका** – पालक, मूली, गाजर, धनिया, पुदीना, केला, अमरूद, टमाटर, संतरा, लौकी, तरोई, बन्दगोभी एवं अन्य हरी पत्ती एवं हरे साग – इनमें से जो भी मिल सके, सबको महीन-महीन काटकर मिला लें, नींबू डालकर खायें। दही भी मिला सकते हैं।

इसे भी जानो

1. मूंगफली कच्ची 15-20 दाने शाम को पानी में भिगोकर प्रात: लाल छिलका निकाल कर काली मिर्च, मुनक्का डालकर पीस कर खाने से बादाम की ही इतनी शक्ति मिलती है। केवल मूंगफली को पीस कर गरम करके दूध भी बनाया जा सकता है।

2. भोजन के बाद अमरूद, खीरा खाने से दांतों के रोग नष्ट होते हैं और सेब की इतनी शक्ति मिलती है। खीरा बड़ा लाल वाला खाना चाहिए, छोटा हरा खीरा कच्चा होता है। ककड़ी भी बड़ी वाली अच्छी होती है, छोटी कच्ची होती है।

3. खीरा, ककड़ी, लौकी, टमाटर के रसों में सेब, अनार आदि के रस के समान शक्ति होती है। उबली सब्जी का भी रस फल के रस के समान होता है।

4. सूखे मेवा, खजूर को छोड़कर 12 घंटे पहले पानी में भिगो कर खाने से विशेष लाभ होता है।

जल के उपचार (ठण्डी जल की पट्टी)

नाड़ियों में सूखे हुए विषाक्त द्रव्य को गीला करके पीड़ा निवृत्ति में ठण्डी जल की पट्टी सहायक है। ★ जिस अंग में गीली पट्टी लपेटनी हो उस अंग में तीन-चार लपेट आ सकें, उतना ही कपड़ा लेकर उसके कई पर्त तह करके पानी में भिगोकर निचोड़ लो। पेट में गीली पट्टी रखना हो तो तौलिया की तह करके पेडू, पेट को ढक दो। गले में या छाती में या जांघ में लम्बे वस्त्र की तह बनाकर चारों ओर से चार बार लपेट दो। ऊपर से ऊनी वस्त्र ढक दो। जब पट्टी गरम हो जाय तब बदल दो। ★ जल स्वच्छ और शीतल होना चाहिए। किसी वस्तु की मिलावट न हो, सुराही या मिट्टी के घड़े का जल हो, बरफ न मिली हो। प्रयोग में आने वाली कपड़े की पट्टी को गरम जल में उबालकर साफ कर लेना चाहिए जिससे दूषित परमाणु वस्त्र में चिपटे न रहें। ★ गरम जल में कपड़ा भिगोकर रुग्ण स्थान को सेंकने के लिए गरम पट्टी का प्रयोग करते हैं। कभी-कभी एक ही स्थान पर गरम और ठण्डी दोनों प्रकार की पट्टी का प्रयोग करना होता है।

जल चिकित्सा के चमत्कार

1. तेज बुखार में रोगी के सिर, गरदन और मुख पर जल पट्टी का प्रयोग देर तक करने से ज्वर कम हो जाता है। इससे रोगी को नींद आ जाती है। सिर दर्द भी कम हो जाता है। ज्वर की हालत में रोगी का सिर और गरदन पूरी तरह से ढक देना चाहिए। ★ ज्वर के रोगी को पेडू पर ठंडी पट्टी से

बड़ा लाभ होता है। इससे ज्वर भी कम हो जाता है और पेट भी साफ रहता है। ज्वर के प्रारम्भ से अन्त तक इस पट्टी का प्रयोग करना चाहिए। यह पट्टी 1 घंटे से आधा घंटे तक प्रयोग की जा सकती है। ★ बुखार बहुत तेज होने पर मेरुदण्ड में ठंडी पट्टी के प्रयोग से बुखार कम हो जाता है।

2. पतले दस्तों के आने पर जब पेट गरम हो तो पेडू पर ठंडी पट्टी का प्रयोग करने से दस्तों में कमी हो जाती है। पट्टी को हर 10 मिनट में बदल देना चाहिए। यदि पेट में सूजन या दर्द हो तो दिन में 2-3 बार गरम–ठंडा सेंक देने के बाद पट्टी का प्रयोग करने से तुरन्त लाभ होता है।

कब्ज की हालत में भी पेडू पर नित्य आधा घंटे जल की पट्टी के प्रयोग से बड़ा लाभ होता है। निपत्य 1 माह तक दिन में दो बार आध–आध घंटे के लिए पट्टी का प्रयोग करना चाहिए। ★ आंतों की खराबी, जिगर की खराबी में भी जल पट्टी का प्रयोग बड़ा लाभकारी सिद्ध हुआ है।

3. अनियमित मासिक धर्म में जल पट्टी का अधिक दिनों तक प्रयोग करने से लाभ होता है। गर्भपात की आशंका होते ही योनि और पेडू पर जल पट्टी के प्रयोग से तुरन्त लाभ होता है। रोगी का पैताना 6 इंच ऊँचा कर देना चाहिए। ★ मासिक धर्म में अधिक स्राव आने पर अथवा कई दिनों तक बराबर स्राव जाने पर जल पट्टी के प्रयोग से लाभ होता है। इससे स्राव में कमी हो जाती है और कमजोरी नहीं आती है।

गर्भावस्था में जल पट्टी का प्रयोग 1-2 माह पहले करने से प्रसव बड़ी आसानी से होता है।

4. नाक से खून आने पर मुख और मेरुदंड पर ठंडी पट्टी के प्रयोग से तुरन्त लाभ होता है।

5. सिर दर्द में ठंडी पट्टी का प्रयोग करने से तुरन्त लाभ होता है। पट्टी हर 10 मिनट बाद बदल देनी चाहिए।

6. किसी अंग के कट जाने पर या चोट लग जाने पर ठंडी पट्टी के प्रयोग से तुरन्त खून बंद हो जाता है। निरन्तर ठंडी पट्टी के प्रयोग से जख्म भरकर ठीक हो जाता है। इससे दर्द भी कम होता है, पट्टी हो हर वक्त पानी से गीला रखना आवश्यक है। मवाद या अन्य प्रकार की पट्टी के गन्दी हो जाने पर पट्टी को बदल देना आवश्यक है।

7. शरीर के किसी भाग में छोटी फुन्सी हो जाने पर जल पट्टी के प्रयोग से तुरन्त दर्द कम हो जाता है। इसमें भी पट्टी को हर समय ठंडे पानी से भीगी रखना चाहिए।

8. हृदय की धड़कन में दिन में 2-3 बार ठंडी पट्टी को 10 मिनट के लिए रखें। प्रथम 5 मिनट, फिर धीरे–धीरे समय बढ़ाते जायें। एक बार पट्टी बदलने के बाद स्थान को रगड़ कर गरम करके दूसरी पट्टी रखें। पट्टी रखने से यदि जाड़ा लगे तो पैरों के नीचे गरम पानी की थैली रखें।

9. शरीर में कहीं पर सूजन या दर्द हो, उसमें जल पट्टी के प्रयोग से लाभ होता है।

10. आग से जल जाने पर ठंडी पट्टी का प्रयोग अधिक देर तक बराबर करने से न छाले पड़ते हैं और न जलन होती है। छाले और जलन तभी होती है जब पानी का प्रयोग बहुत थोड़ा किया जाता है।

जल जाने पर यदि ठंडे पानी में जले स्थान को अधिक देर तक डुबाकर रखा जाय तो पीड़ा नहीं होती, जब तक जलन रहे तब तक पानी में डुबाये रखना चाहिए। यदि किसी अंग को पानी में न डुबा सकें तो उस पर बराबर ठंडी जल पट्टी का प्रयोग करें।

यदि सारे शरीर में कपड़े से आग लग जाये, तो हौज, नदी या तालाब में ले जाकर गले तक 1 घंटे तक डुबाये रखना चाहिए। कदाचित जले हुए शरीर को पानी डाल दिया जायेगा तो अधिक कष्ट बढ़ जायेगा और पानी में बिठाया जायेगा तो पूर्ण लाभ हो जायेगा।

सावधानी

1. किसी स्थान पर जब जल पट्टी का अधिक प्रयोग करना आवश्यक हो तो दिन में दो बार गरम–ठंडा सेंक करना आवश्यक है।

2. पट्टी को नित्य गरम पानी में उबाल कर साबुन लगाकर साफ कर लें।

3. बार–बार पट्टी बदलने के लिए एक साथ दो पट्टी बना लें।

4. एक मरीज से दूसरे पर प्रयोग करने के लिए जल पट्टी को गरम पानी में उबाल कर ही प्रयोग करें।

5. भोजन हल्का करें, पेट को साफ रखें।
6. जल पट्टी का प्रयोग काफी देर तक करना चाहिए।

पेट की लपेट

जो रोगी कटिस्नान, एनिमा आदि लेने में असमर्थ हों, उनके लिए पेट की लपेट लेने से काफी काम चल जाता है।

प्रयोग विधि – साफ मोटा कपड़ा जो 12 इंज चौड़ा और उतना लम्बा होना चाहिए, जितनी लपेट पेट पर देनी हो, 2 से 8 बार लपेटा जा सकता है।

कपड़े को ठंडे पानी में भिगोकर निचोड़ लें, निचोड़ते समय अधिक न निचोड़ें। इतना पानी भी न रखें जो बहने लगे। पट्टी को स्तन के नीचे से लेकर मूत्रेन्द्रिय तक इस तरह लपेटना चाहिए कि न अधिक सख्त हो और न ढीली रहे। पट्टी लपेटने के बाद ऊपर-नीचे और बीच में बाँध देना चाहिए, जिससे पट्टी ढीली न पड़े। पट्टी के ऊपर ऊनी वस्त्र को भी बांध देना चाहिए।

यह पट्टी रात को सोते समय, रात भर के लिए बांधना अच्छा है अथवा दिन में दो बार एक-एक घंटे के लिए बांधना चाहिए। पट्टी लपेटने के बाद तुरंत गरम हो जाती है। यदि गरम न हो तो लपेट कम कर दें या ऊनी वस्त्र और अधिक लपेट दें। गरम कपड़ा इतना अधिक न लपेटें जिससे रोगी को घबराहट हो या रोगी का सारा शरीर गरम हो जाय। पट्टी से न अधिक गरमी हो न अधिक सर्दी हो। रोगी के लिए आरामदायक होनी चाहिए।

पट्टी बांधने के पहले यह जान लेना जरूरी है कि शरीर गरम है या नहीं। यदि गरम न हो तो सेंक कर या घर्षण करके गरम कर लेना आवश्यक है। पट्टी बांध लेने के बाद भी यदि गरमी न आये तो ऊपर से गरम थैली का प्रयोग करना चाहिए।

पट्टी खोलने के बाद, गीले कपड़े से बांधे गये स्थान को अच्छी तरह पोंछ कर रगड़ कर गरम कर देना चाहिए अथवा ऊनी कपड़े से थोड़ी देर के लिए लपेट देना चाहिए।

पट्टी को नित्य गरम पानी में सोडा डालकर खौला लेना चाहिए और धूप में सुखाकर रखना चाहिए।

पट्टी का प्रयोग यदि अधिक दिनों तक करना हो तो 6 दिन के बाद 1 दिन नहीं करना चाहिए।

लाभ

1. कब्ज को दूर करके छोटी–बड़ी आंतों में जो पुराना मल सड़ता है जिससे विषैली गैस बनती है, जिसके कारण अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है, इस पट्टी के प्रयोग से आंतें साफ हो जाती हैं। वर्षों का रुका हुआ मल साफ हो जाता है।

2. पुराने अजीर्ण रोग में, खूब ठंडे पानी में भिगोकर अच्छी तरह निचोड़ कर पट्टी बांधना चाहिए।

3. जिन्हें दिन में आंतों की खराबी से कई बार पाखाने जाना पड़ता है, इस पट्टी से बड़ा लाभ होता है। पाखाना साफ होता है और बार–बार नहीं जाना पड़ता है। मन्दाग्नि और पेट का फूलना भी इस पट्टी से बंद हो जाता है।

4. भोजन के बाद पेट भारी होने पर पाकस्थली बढ़ जाने पर पेट के हर प्रकार के रोगों के लिए इस पट्टी के प्रयोग से नव जीवन मिलता है।

5. पेट के घाव में पहले पेट पर सेंक देकर इस पट्टी का प्रयोग करने से लाभ होता है।

6. जिनके पेट में वायु गोला का दर्द होता है, यह पट्टी तुरन्त लाभ करती है।

7. संग्रहणी का रोग बड़ा ही दु:खप्रद होता है, रोगी वर्षों चिकित्सा कराते हैं फिर भी रोग से पीछा नहीं छूटता है। इस पट्टी के प्रयोग से 2-3 माह में अच्छे हो जाते हैं।

संग्रहणी में पट्टी बांधने से पहले पेट में गरम–ठंडा सेंक देकर पट्टी बांधना चाहिए। पट्टी को लगातार हर घंटे बदल कर तीन घंटे तक बांधना चाहिए।

8. पट्टी का प्रयोग महिलाओं के गर्भाशय को ठीक करके पुष्ट करता है। गर्भावस्था में खास कर प्रसव के कुछ दिन पहले यदि इस पट्टी का प्रयोग किया जाय तो प्रसव बड़ी आसानी से होता है।

9. मासिक धर्म की खराबी में पट्‌टी से बड़ा लाभ होता है।

10. सिर गरम होने के कारण रोगी को जब नींद नहीं आती तब इस पट्‌टी के प्रयोग से शीघ्र ही नींद आ जाती है।

11. जो बालक रात को सोते नहीं, रोते–चिल्लाते हैं, उन्हें इस पट्‌टी से लाभ होता है।

12. पाकस्थली के घाव, पुराना प्लीहा, यकृत के रोगों में तथा जरायु, रक्तस्राव आदि के रोगों में हलके ऊनी कपड़े में लपेटना चाहिए।

13. बुखार में इसका प्रयोग नहीं करना चाहिए।

भीगी चादर की लपेट

चारपाई पर तीन कम्बलों को बिछाकर एक सूती चादर ठंडे पानी में भिगोकर खूब अच्छी तरह निचोड़ कर तान कर बिछा देनी चाहिए। रोगी को पतला अंगोछा पानी में भिगोकर निचोड़ कर पहना दिया जाये और चारपाई में लिटा दिया जाये। लेटने के बाद बगल से लेकर पेडू के अंत तक एक कपड़ा गीला करके बिछा दें।

चादर पर लेटने के पहले रोगी के सिर, मुंह और गरदन को ठंडे पानी से अच्छी तरह धो लेना चाहिए। एक गिलास गुनगुना पानी पिलाना चाहिए। ★ पहले बगल वाले टुकड़े को रोगी के शरीर में लपेट देना चाहिए, दोनों हाथों को शरीर के बराबर सटाकर सीधा लेट जाना चाहिए। भीगी चादर को गरदन से लेकर पैरों तक अच्छी प्रकार लपेट देना चाहिए, चादर लपेटने के बाद एक कम्बल से रोगी के शरीर को गरदन से लेकर पैरों तक अच्छी प्रकार ढक दें। बाद में दोनों कम्बलों से भी ढक दें। कम्बल से ढकने के बाद एक गमछा को ठंडे पानी में भिगोकर और निचोड़कर कर सिर पर रख दें, गमछा बीच में यदि गरम हो जाये, तो फिर ठंडे पानी में डुबाकर रखना चाहिए।

विशेष ध्यान रखने योग्य – स्नायु की कमजोरी में रोगी के हाथों को चादर के बाहर कम्बल के भीतर रखना चाहिए।

जिस रोगी के पांव ठंडे हों, भीगी चादर के बाहर रखना चाहिए। यदि जाड़े के दिनों में इस लपेट का प्रयोग किया जाय, और रोगी को सर्दी मालूम होती हो अथवा शरीर गरम न हो रहा हो तो कम्बल के भीतर शरीर के चारों

ओर जांघ और पैरों पर गरम थैली 8-10 मिनट रखनी चाहिए। ★ जो रोगी अधिक कमजोर हों, जिनका शरीर आसानी से गरम नहीं होता है, उन्हें चादर की जगह एक हल्की धोती से लपेट दी जा सकती है। सर्दी के दिनों में गीली धोती का प्रयोग अच्छा है। ★ महिलाओं को गीली धोती पहना कर लपेट देना चाहिए। अधिक पसीना लाने के लिए रोगी को हर 10 मिनट में गुनगुना पानी पिलाते रहना चाहिए। जिन्हें पेशाब अधिक लगती हो उन्हें पानी न पिलाना चाहिए। ★ लपेट का प्रयोग आरम्भ में 15-20 मिनट से 1 घंटे तक करना उचित है। इससे अधिक लपेट का प्रयोग नहीं करना चाहिए। काफी पसीना आ जाने के बाद कमजोर रोगी को हल्के गरम पानी में और सबल रोगी को साधारण पानी से नहलाकर निचोड़े गये सूखे तौलिये से सारे शरीर को अच्छी प्रकार पोंछ देना चाहिए। शरीर पोंछने के बाद गले तक 1 कम्बल से ढककर शरीर को गरम कर लेना चाहिए।

लपेट देने के पहले यह जानना आवश्यक है कि रोगी का शरीर गरम है या नहीं। यदि शरीर गरम न हो तो थोड़ी देर धूप में बैठाकर मालिश कर के या वाष्प स्नान देकर शरीर को गरम कर लेना आवश्यक है। ★ यदि रोगी के किसी अंग पर सूजन हो तो उस भाग पर एक और गीली पट्टी को देना आवश्यक है। लपेट को धीरे-धीरे खोलना चाहिए। ★ लपेट देने के बाद ही 2-3 मिनट में सारा शरीर गरम हो जाता है। रोगी के सारे रोम कूप खुल जाते हैं। पसीने के द्वारा शरीर का सारा विष पिघल कर निकलने लगता है। यह पसीना इतना जहरीला होता है कि यदि चूहे के शरीर में प्रवेश करा दिया जाय तो तुरन्त मर जायेगा।

भीगी चादर की लपेट से लाभ

1. पीलिया रोग में सप्ताह में एक दिन लपेट लेने से शीघ्र लाभ होता है।

2. पुराने मलेरिया में एक सप्ताह में एक बार एक घंटे की लपेट लेने से तुरन्त लाभ होता है।

3. चेचक के रोगी को इस लपेट से आश्चर्यजनक लाभ होता है। रोगी को मृत्यु के मुख से बचाया जा सकता है।

4. मोटापे को दूर करने के लिए हर दूसरे दिन लपेट लेने से लाभ होता है। मोटापे के रोगी को साथ में एनिमा और मालिश का भी प्रयोग करना चाहिए, साथ ही उबली सब्जी, मौसमी फल, कच्ची सब्जी की सलाद और मठ्ठा भोजन में लेना चाहिए। 2 माह तक इलाज करने से लाभ होता है।

5. सब प्रकार की स्नायविक रोगों में लपेट से अत्यधिक लाभ होता है। यदि अधिक गर्मी मालूम पड़े तो कम्बलों को हटा देना चाहिए।

6. अनिद्रा रोगों में इससे तुरन्त लाभ होता है। बहुत–से रोगियों को तो लपेट में ही नींद आ जाती है।

7. टाइफाइड के रोगी को इस लपेट से तुरन्त लाभ होता है। यदि रोगी बक–झक करता हो तो इस लपेट से तुरन्त लाभ होता है।

8. उन्माद के सभी प्रकार के रोगों में इस लपेट से लाभ होता है। उन्माद के रोगी को इस लपेट से कभी हानि होने की सम्भावना नहीं है।

9. ज्वर के रोगी को 10 मिनट की लपेट में पसीना आ जाता है। यदि पसीना न आये तो 30 मिनट तक लपेट देना उचित है। कभी–कभी रोगी को लपेट में नींद आ जाती है, उस समय उसे जगाना ठीक नहीं है। इस लपेट से ज्वर भी 1-2 डिग्री तुरन्त कम हो जाता है।

जिस समय रोगी ज्वर के वेग से छटपटा रहा हो, सिर में दर्द हो, नींद न आती हो उस समय इस लपेट से आश्चर्यजनक लाभ होता है। रोगी की सारी घबराहट मिट जाती है और नींद आ जाती है।

10. शरीर के भीतर जो विष रहता है, इस लपेट से पसीने के द्वारा बाहर हो जाता है। अत: विष से उत्पन्न होने वाले सभी रोगों में इस लपेट के प्रयोग से लाभ होता है।

11. रोगी के भोजन पर नियन्त्रण रखना आवश्यक है। यदि किसी रोगी को आंतों के साफ करने की आवश्यकता है तो एनिमा और पेडू पर मिट्टी की पट्टी प्रयोग करनी चाहिए।

12. हृदय रोग की तेज हालत में, अत्यधिक स्नयविक दुर्बलता में, बहुमूत्र रोग में और अत्यन्त कमजोर रोगी को अधिक देर तक लपेट नहीं देनी चाहिए। ऐसे रोगियों को पेट की लपेट 1 घंटे देने से लाभ होता है।

पैरों की पट्टी

कपड़े को ठंडे पानी में भिगोकर अच्छी तरह निचोड़कर दोनों पैरों में जांघ तक एक या दो बार लपेटकर ऊपर से ऊनी वस्त्र लपेटना चाहिए। कपड़ा लपेटने के पहले यह जान लेना जरूरी है कि पैर गरम हैं या नहीं। यदि गरम न हों तो पैरों को गरम पानी की थैली से गरम कर लेना जरूरी है। रोगी के शरीर को ठंडा रखना आवश्यक है।

यह पट्टी साधारण तौर पर एक घंटे तक लेनी चाहिए परन्तु किसी विशेष अवस्था में जब रोगी को आराम मालूम दे तो अधिक देर तक भी ली जा सकती है। जिस समय रोगी के शरीर में पसीना आने लगे उस समय खोल डालना चाहिए। ★ सिर, गला, मेरुदंड, छाती, पेट, मूत्रेन्द्रिय, न्यूमोनिया, यकृत की सूजन आदि रोगों में इस पट्टी के प्रयोग से लाभ होता है। ★ रोग की प्रबलता के कारण लकवा, अन्धापन और बहरापन की आशंका को इस पट्टी से अत्यन्त लाभ होता है।

वस्ति प्रदेश की लपेट – एक भीगा गमछा निचोड़कर कांछ लगाकर पहन लें, ऊपर से ऊनी शाल को पहन कर कांछ लगा लें। यदि शरीर ठंडा हो तो 5 मिनट के लिए गरम सेंक देकर लपेट लेनी चाहिए। लपेट 1 घंटे तक ली जाय। लपेट खोलने के बाद सारे वस्ति स्थान को हाथ से रगड़कर गरम कर लें। ★ पुराने आंव, गर्भाशय की सूजन, श्वेत प्रदर, बंद मासिक धर्म में डेढ़ घंटे तक पट्टी लेना चाहिए।

इस पट्टी से कोष्टबद्धता, पेडू के रोग, मासिक धर्म की खराबियाँ, आंतों की खराबी, गर्भाशय अंडकोश और जननेन्द्रिय के रोगों में 20 से 30 मिनट तक प्रयोग करने से लाभ होता है।

गरम-ठंडी पट्टी – किसी विशेष स्थान को पहले गरम, फिर ठंडी पट्टी रखने को गरम-ठंडी पट्टी कहते हैं।

प्रयोग विधि – एक बटलोई में पानी इतना गर्म किया जाए जितना सहन किया जा सके। दूसरी बटलोई में काफी ठंडा पानी रखा जाय, प्रथम गरम पट्टी का सेंक जितनी देर किया जाए, उसके बाद ही तुरन्त ठंडी पट्टी रखना चाहिए। ★ गरम पट्टी के सेंक के लिए जिस स्थान पर सेंक

देना हो, वहाँ पर एक ऊनी वस्त्र या फलालैन का टुकड़ा रख कर सेंक देने से अधिक देर तक पट्टी गरम बनी रहती है, इसी प्रकार गरम पट्टी के ऊपर भी एक ऊनी वस्त्र रखकर ढक देना चाहिए।

गरम पट्टी को हटा कर जब ठंडी पट्टी का प्रयोग करना हो तो गमछे को ठंडे पानी से भिगोकर बार-बार पोंछकर ठंडा करना अच्छा है। जिस स्थान पर सेंक दिया गया है, उसे काफी ठंडा कर लेने के बाद पुनः गरम पट्टी चढ़ानी चाहिए।

गरम-ठंडी पट्टी का प्रयोग कब करें!

1. शरीर के किसी अंश पर सूजन हो अथवा दर्द होता हो, इस पट्टी से तुरन्त लाभ होता है।

2. जिस अंग में रक्त का संचार बंद हो गया हो या अंग सुन्न पड़ गया हो इस पट्टी से आश्चर्यजनक लाभ होता है।

3. छाती और पेडू के शोथ एवं पुरानी प्लूरिसी में गरम-ठंडा सेंक देने से तुरन्त लाभ होता है।

4. अफीम या अन्य कोई विष खा लेने पर जब रोगी की हालत खराब हो जाती है, नाड़ी और श्वास की गति में कमी आ जाती है, शराब पीकर जब बेहोशी हो जाती है अथवा पानी में डूबकर जब बेहोशी होती है, ऐसी अवस्थाओं में बीस सेकेण्ड तक फलालैन के टुकड़े से मेरुदण्ड को पहले गरम जल से, फिर इतने ही समय तक ठंडे जल से पोंछना चाहिए। रोगी को बड़ी जल्दी होश आ जाता है और नशे का प्रभाव भी दूर हो जाता है। नाड़ी और श्वास अपनी ठीक गति पर आ जाती है।

5. कमजोर हृदय को मजबू करने के लिए इस पट्टी से आश्चर्यजनक लाभ होता है।

6. हृदय की गति जब प्रति मिनट पचहत्तर से कम हो जाय, तब ऊपरी मेरुदण्ड में 2 मिनट तक गरम सेंक और 2 मिनट तक ठंडी पट्टी रखना चाहिए। कुछ दिनों में हृदय की चाल अपने स्वाभाविक रूप से आती है।

7. यकृत प्लीहा के बढ़ने पर प्रति दिन 20 मिनट के लिए गरम-ठंडी पट्टी का प्रयोग करने से कुछ दिनों में लाभ होता है। इस चिकित्सा के साथ-साथ कटि स्नान-वाष्प स्नान आदि का भी प्रयोग करना चाहिए।

8. ट्यूमर बड़ा भयंकर रोग है, गरम–ठंडी पट्टी के सेंक के साथ अन्य सम्पूर्ण चिकित्सा करने से आश्चर्यजनक लाभ होता है।

9. यकृत बढ़ जाने पर 7-8 दिनों तक बराबर गरम–ठंडा सेंक देने से यकृत अपने स्वाभाविक रूप में आ जाता है। इस सेंक से पीड़ा भी दूर हो जाती है।

10. पेड़ू पर गरम–ठंडी पट्टी का प्रयोग करने से आंतों में सबलता आती है, मल का त्याग आसानी से होता है।

11. आंव के रोगियों को यह पट्टी अधिक लाभ पहुँचाती है। पेड़ू पर थोड़ी देर तक गरम–ठंडा सेंक देकर, पानी की ढकी पट्टी आध घंटे से एक घंटे तक बांधनी चाहिए। इससे बड़ी जल्दी आंतों के जख्म भर जाते हैं और आंव आना बंद हो जाता है।

12. शरीर के किसी अंग के कड़े हो जाने पर लकवा की बीमारी में, वात रोग में, पुराना घाव, कष्ट कारक चर्म रोग में इस पट्टी से आश्चर्यजनक लाभ होता है। वात रोग में हमेशा गरम से प्रारम्भ करें और गरम में समाप्त करें। साधारण तौर पर अन्य रोगों में गरम से प्रारम्भ कर के ठंडे में समाप्त करना चाहिए। परन्तु जब कभी कोई स्थान काफी गरम हो, उस समय ठंडी पट्टी से प्रारम्भ कर ठंडी पट्टी से ही बंद करना चाहिए।

13. मुंह और दाँतों के सब प्रकार के रोगों में गरम–ठंडे जल से बार–बार कुल्ला करने से बहुत लाभ होता है। दांत का दर्द, मसूड़ों की सूजन, मसूड़ा फूलना और मुंह के घाव में 2 मिनट तक पहले गरम पानी, फिर इतनी देर के लिए ठंडा पानी भर कर कुल्ला करना चाहिए। इससे आश्चर्यजनक लाभ होता है। नित्य गरम–ठंडे पानी से कुल्ला करें और साफ मिट्टी से सोने के प्रथम, उठने के बाद और भोजन के बाद दाँत मांजें तो पायरिया जैसा भयंकर रोग अच्छा हो जाता है। हिलते दाँतों को मजबूत बनाता है।

छाती और गर्दन की लपेट

15 से 17 इंच के लम्बे महीन कपड़े को लेकर ठंडे पानी में भिगोकर अच्छी तरह निचोड़ कर गले से लेकर नाभि तक जिस प्रकार बिना बाँह की बनियान पहनी जाती है, इस प्रकार एक से 6 बार तक लपेटा जा सकता है।

पहले कपड़े को बायीं ओर छाती पर रखकर पीठ की ओर ले जाकर दाहिनी ओर से लाकर, फिर बायें हाथ के बगल से ले जाकर दाहिनी ओर गले से ले जाकर नाभि के पास समाप्त करना चाहिए। इसके बाद एक ऊनी अलवान को तह करके इसी प्रकार से लपेट देना चाहिए। अलवान को आलपीन से या हल्के कपड़ों की पट्टी से बांध देना चाहिए जिससे छूटे नहीं। ★ यदि शरीर अधिक गरम न हो तो दूसरा अलवान लपेटा जा सकता है। बुखार की हालत में कपड़े को कम निचोड़ना चाहिए। रोगी बूढ़ा, बालक या जिसका शरीर ठंडा हो तो कपड़े को खूब अच्छी तरह निचोड़ कर ही प्रयोग करें।

प्रयोग से पहले देख लें कि शरीर गरम है या नहीं। यदि गरम न हो तो गरम थैली से गरम कर लेना आवश्यक है।

छाती की लपेट – इसमें केवल हाथों के बगल से ही कपड़ा लपेटा जाता है, बाकी सब बातें ऊपर की तरह पालन करनी चाहिए। गले में नहीं लपेटा जाता है। ★ इस लपेट को 1 घंटे से डेढ़ घंटे तक लपेटना काफी होता है। पट्टी खोलने के बाद, भीगे तौलिये से स्थान को रगड़ कर गरम कर लेना जरूरी है। लपेट लेने के बाद जाड़े के दिनों में एक कम्बल ओढ़ कर लेटना चाहिए। गरमी में एक चादर से ही काम चल जायेगा। ★ यदि गीला कपड़ा पहले ही सूख जाय तो समय के पहले ही खोल देना चाहिए।

लपेट से लाभ

1. सब प्रकार की फेफड़ों की बीमारी में लाभ होता है।

2. सर्दी और सर्दी के ज्वर में इस लपेट से जादू की तरह लाभ होता है। खूब नाक बहती हो, सिर में दर्द हो, शरीर में भारीपन हो, तो एक लपेट से ही लाभ हो जाता है।

3. एन्फ्लूएन्जा के लिए यह लपेट एक बार में ही आश्चर्यजनक लाभ पहुँचाती है।

4. दमा के भयंकर रोग में अन्य उपचार के साथ इस लपेट से बहुत लाभ होता है। छाती में जमा हुआ कफ पिघल कर बाहर निकल जाता है। नई–पुरानी प्लूरिसी और दमा की बीमारी में हमेशा अट्ठारह मिनट तक

गरम–ठंडी पट्टी देने के बाद लपेट देना चाहिए। इन सभी बीमारियों में यदि ज्वर न हो तो दो से चार घंटे तक लपेट का प्रयोग करना चाहिए। ज्वर की हालत में हर घंटे बदल कर 3-4 घंटे तक प्रयोग करना चाहिए।

5. यक्ष्मा रोग में इस लपेट से बड़ा लाभ होता है। कुछ दिनों के प्रयोग से खाँसी–ज्वर आदि ठीक हो जाते हैं।

6. रोगी का इस लपेट के साथ अन्य चिकित्सा का भी आवश्यकतानुसार प्रयोग करना चाहिए। भोजन पर नियन्त्रण करना आवश्यक है। नींबू का पानी काफी मात्रा में पीना आवश्यक है।

एक गिलास पाव भर पानी में आधा नींबू का रस निचोड़कर पीना चाहिए, दिन में चार बार पिया जा सकता है। नींबू रस के अतिरिक्त शक्कर आदि कुछ न मिलाना चाहिए।

कटि स्नान

कटि स्नान किसी लोहे या टीन के टब में बैठकर किया जाता है। टब में इतना जल होना चाहिए कि नाभि डूबी रहे, पैर और नाभि के ऊपर का भाग जल के बाहर रहना चाहिए। पैरों के नीचे छोटी चौकी या ईंटों का सहारा होना चाहिए। ★ टब में बैठने के साथ सिर और मुँह को छोड़कर छाती को, गर्दन को वस्त्र से ढक देना चाहिए जिससे घर्षण की सर्दी न लगे। ★ खुरदरे तौलिये से पेट–पेडू पर हल्के हाथों घर्षण करना चाहिए। दाएँ से बाएँ, बाएँ से दाएँ रगड़ने से पेडू में संचित दूषित द्रव्य रोम छिद्रों द्वारा बाहर निकलता है। ★ टब का पानी अधिक ठंडा न होना चाहिए, फिर भी शीतल तो होना ही चाहिए। प्रथम दिन 1-2 मिनट तक ही स्नान लेना चाहिए। प्रतिदिन 1-2 मिनट के हिसाब से बढ़ाते जायें, अधिक से अधिक 30 मिनट तक स्नान लेना चाहिए। जाड़े के दिनों में 10 मिनट से अधिक नहीं लेना चाहिए। अधिक गर्मी के दिनों में जब शरीर ठंडा हो जाए, तभी स्नान बन्द करना चाहिए।

कटि स्नान लेने से पहले, शरीर विशेषकर पेडू और नितम्ब आदि गरम हैं या नहीं, यदि गरम न हों तो टहल कर, व्यायाम या धूप में बैठकर गरम कर लें। शरीर गरम होते ही तुरन्त टब में स्नान के लिए बैठ जाना चाहिए। स्नान के बाद भी शरीर को गरम करना आवश्यक है। यदि आदि–अंत में शरीर गरम न

कर सकें तो कटि स्नान नहीं लेना चाहिए। ★ दुर्बल, मलेरिया और वात व्याधि के रोगियों को कटि स्नान बड़ी सावधानी से लेना चाहिए। ऐसे रोगियों को स्नान के समय पैरों के नीचे एक बाल्टी में गरम पानी रखना उचित होगा। ★ कटि स्नान भोजन के चार घंटे बाद ही लेना ठीक है। स्नान के 1 घंटे बाद ही भोजन करना चाहिए। साधारण तौर पर एक बार ही कटि स्नान लेना ठीक है। अधिक आवश्यकता पर दो बार भी लिया जा सकता है।

कटि स्नान से लाभ

1. पेट के सभी प्रकार के विकारों को दूर करता है।

2. किसी–किसी के पेडू में इतनी गरमी होती है कि मल सूख कर कड़ा हो जाता है, जिसके कारण कब्ज हो जाता है। रक्त दूषित हो जाता है। कटि स्नान से पेडू की गर्मी पानी में निकल जाती है और कब्ज दूर हो जाता है।

3. अंतड़ियों के रसस्राव को बढ़ाता है, अजीर्ण रोग में लाभ करता है। यदि पेट अधिक गरम रहता हो तो दिन में 2-3 बार कटि स्नान लेने से बड़ा लाभ होता है।

4. कटि स्नान लेने से आंतों में मल नहीं सड़ता है। आंतों के दूषित कीटाणु नष्ट हो जाते हैं।

5. उकौता के रोग में कटि स्नान लेने से बहुत लाभ होता है। सब्जी उबली, फल और दूध का भोजन करना चाहिए, साथ में एनिमा भी लेना चाहिए।

6. गर्भपात की आशंका होने से कटि स्नान 20 से 30 मिनट तक लेना चाहिए। पेडू को बड़ी सावधानी से धीरे–धीरे रगड़ना चाहिए।

7. जिन नारियों को प्रसव के समय अधिक कष्ट होता हो, उन्हें कुछ महीने पहले नियमित रूप से कटि स्नान लेना चाहिए, इससे प्रसव में कष्ट नहीं होता है।

8. मासिक धर्म की बीमारी में कटि स्नान से आश्चर्यजनक लाभ होता है।

9. जिन नारियों के गर्भाशय खराब हो जाते हैं अथवा अपने स्थान से हट जाते हैं, उसमें कटि स्नान से काफी लाभ होता है।

10. प्रसव के बाद कटि स्नान लेने से अत्यन्त लाभ होता है। जर्मनी में एक डॉक्टर और नर्स ने करीब दो हजार नारियों को प्रसव के बाद 15 से 20 मिनट तक कटि स्नान कराया जिससे प्रसव से होने वाली मृत्यु नहीं हुई।

11. मूत्राशय, गर्भाशय और बवासीर आदि रोगों में जब अधिक खून निकलता है, उस अवसर पर कटि स्नान से बड़ा लाभ होता है। ऐसी हालत में पैरों को गरम पानी में रखना आवश्यक है।

12. हैजा के रोग में रोगी के हाथ–पैरों को गरम करके कटि स्नान लेने से तुरन्त लाभ होता है।

13. स्वप्न दोष, वीर्य आदि के दोष कटि स्नान लेने से दूर हो जाते हैं।

14. कटि स्नान को नियमित रूप से लेने में लकवा, कैन्सर और यक्ष्मा आदि रोग नहीं होते हैं। जिन्हें यह रोग हो गये हों, उन्हें इससे लाभ होता है।

15. टी. बी. के रोगी को कटि स्नान से अत्यन्त लाभ होता है।

16. स्मरण शक्ति, धैय्र, तीव्र बुद्धि एवं दिमाग की शक्ति को बढ़ाने में कटि स्नान अधिक लाभ पहुँचाता है।

नोट – हृदय रोग की खराबी, अन्य पुच्छ, डिम्बकोष, जरायु मूत्राशय का अधिक खराब होना, अंतड़ी, पेडू और जननेन्द्रिय के सूजन होने पर कटि स्नान नहीं लेना चाहिए। ★ कटि स्नान लेने के प्रथम किसी योग्य चिकित्सक से अपने रोग का निदान करा लेना चाहिए और परामर्श लेकर ही उपचार प्रारम्भ करना चाहिए। उपचार के अवसर पर भोजन पर नियन्त्रण रखना ही अति आवश्यक है। भोजन के लिए आहार संशोधन पुस्तक में देखें।

स्वास्थ्यप्रद स्नान की विधि

स्वास्थ्य और साधना के लिए स्नान अति आवश्यक है, परन्तु स्नान करने का सही तरीका बहुत कम व्यक्तियों को मालूम है। प्रातः आदत और प्रथा के अनुसार लोग स्नान करते हैं। स्नान कब और कैसे करना चाहिए अथवा रोग के निवारण में किन स्नानों से लाभ उठाया जा सकता है, उसका संक्षिप्त विवरण पाठकों की सुविधा के लिए यहाँ दिया जाता है।

साधारण स्नान – स्नान करने के पहले शरीर का गरम होना आवश्यक है। यदि शरीर गरम न हो तो सूखे रोंयेदार तौलिये से 5-7 मिनट तक सारे

शरीर को रगड़ कर गरम कर लेना चाहिए अथवा धूप में बैठकर या कसरत कर के भी गरमी लाई जा सकती है। गरमी आ जाने पर ठंडे पानी से अच्छी तरह स्नान करना चाहिए। बहुत–से लोग 2-4 लोटा पानी डाल कर स्नान को पूर्ण समझ लेते हैं। यदि पानी की कमी हो और स्नान करना आवश्यक हो तो एक भीगे गमछे को पानी में भिगो कर सारे शरीर को रगड़ कर पोंछना चाहिए। इससे स्नान का लाभ मिल जाता है। स्नान के बाद सारे शरीर को हाथ की हथेली से रगड़कर पानी को सुखाना चाहिए। ★ इस प्रकार के स्नान से रक्त का संचार सारे शरीर में ठीक तरह हो जाता है। त्वचा चिकनी और मल रहित हो जाती है, शरीर के सभी रोमकूप खुल जाते हैं। ★ स्नान प्रात:काल भोजन के पहले करना चाहिए, स्नान करके भोजन करने में पाकस्थली प्रदीप्त हो जाती है, खाया हुआ भोजन जल्दी पचता है। आंतों में रस सोखने की शक्ति बढ़ती है जिससे शरीर पुष्ट होता है। भोजन के बाद कभी स्नान न करना चाहिए। स्नान करने के आधा घंटे पश्चात् भोजन करना चाहिए।

ठंडे पानी के स्नान से यकृत, मूत्र यंत्र आदि अपना काम ठीक ढंग से करते हैं। नित्य नियम के अनुसार 3 बार अथवा दो बार स्नान अवश्य करना चाहिए। स्नान में सब से पहले सिर को धोना चाहिए। ठंडे पानी के स्नान से हृदय शक्ति आती है। ★ स्नान में साबुन नहीं लगाना चाहिए, यदि शरीर को साफ करने के लिए कुछ लगाने की आवश्यकता हो तो साफ मिट्टी लगाकर 10-15 मिनट बैठकर स्नान करने से बहुत लाभ होता है। मिट्टी शरीर के ऊपर का मैल तो साफ करती ही है परन्तु भीतर के दूषित विष को भी बाहर करती है। साबुन लगाने से त्वचा खुरखुरी हो जाती है। उसमें तेल लगाने की भी आवश्यकता पड़ती है। मिट्टी से त्वचा स्वत: चिकनी हो जाती है। चर्म रोग आदि नहीं होते हैं। ★ डुबकी लगाकर स्नान करने से बड़ा लाभ होता है। नदी, तालाब, हौज आदि में शीतल जल से स्नान करना अत्यन्त लाभकारी है। गरम जल से स्नान किसी विशेष अवस्था पर करना अच्छा है। नित्य गरम जल से स्नान करने से हानि होने की सम्भावना है। ऐसे लोगों को हमेशा जुकाम या कोई रोग बना ही रहता है।

यदि कभी गरम जल से स्नान करना पड़े तो उसके बाद ठंड जल से स्नान अवश्य करना चाहिए। ★ कमजोर रोगियों को अधिक ठंडे पानी से स्नान करना या अधिक देर तक करना ठीक नहीं है। बालकों को भी साधारण पानी से स्नान कराना अच्छा है।

मासिक धर्म के अवसर पर अधिक ठंडे पानी से अधिक देर नहीं नहाना चाहिए। शीघ्रता से स्नान करके कपड़े पहन लेना चाहिए परन्तु स्नान नित्य करना चाहिए। ★ वृद्ध पुरुषों को भी अधिक ठंडे पानी से स्नान नहीं करना चाहिए। स्नान के बाद गरमी लाना आवश्यक है। स्नान का पूरा लाभ तभी मिलता है। जो किसी प्रकार गरमी लाने में असमर्थ हों, उन्हें थोड़ी देर के लिए कम्बल ओढ़ कर लेटना या बैठना चाहिए।

सूखी मालिश – स्नान के प्रथम और बाद में एक तौलिया लेकर पहले पीठ को, फिर गले की तरफ, फिर छाती को, फिर पैरों को, अन्त में हाथों को रगड़ कर गरम कर लेने से बड़ा लाभ होता है। ★ जिन्हें सदैव जुकाम, नजला या खांसी आती आती है, उन्हें स्नान करके सारे शरीर को पोंछ कर इस प्रकार की मालिश कर लेने से लाभ होता है।

मधुमेह के रोगी को अन्य चिकित्सा के साथ सूखी मालिश से आश्चर्यजनक लाभ होता है।

गरम-ठंडा कटि स्नान – कटि स्नान में बताये गये एक टब में गरम पानी, दूसरे में ठंडा पानी भरना चाहिए। सिर पर गीला तौलिया रखकर पहले तीन से 6 मिनट तक गरम पानी में, फिर से दो-तीन मिनट तक ठंडे पानी में स्नान करना चाहिए। एक समय में तीन बार तक यह स्नान किया जा सकता है। स्नान के बाद थोड़ी देर के लिए हिव बाथ लेकर तौलिया स्नान, ठंडी मालिश कर लेना चाहिए। सभी नियम कटि स्नान के पालन करना चाहिए।

वाष्प स्नान – बेंत की बुनी कुर्सी पर, कुर्सी न मिलने पर बांसों को बांध कर रस्सी से बुनकर बैठने लायक बना लें। देहातों में बुनी मचिया होती है, उससे भी काम चल सकता है। रोगी को बिठा कर एक कम्बल से पीठ से आगे की ओर और दूसरे से आगे से पीठ की ओर गर्दन से लेकर नीचे तक ढक देना चाहिए। ★ रोगी को कुर्सी पर बैठाने के पहले मुँह और सिर को ठंडे

पानी से अच्छी प्रकार धो लेना चाहिए और एक गमछे को पानी में भिगोकर साधारण निचोड़कर पहना देना चाहिए। एक गमछे को सिर पर तथा एक को हृदय पर रखना चाहिए।

रोगी को कुर्सी पर बैठाने के पहले मुँह और सिर पर ठंडे पानी से अच्छी प्रकार धो लेना चाहिए और एक गमछे को पानी में भिगोकर साधारण निचोड़ कर पहना देना चाहिए। ★ बैठने के स्थान के नीचे पतीली या मिट्टी के बर्तन गरम किये गये पानी को रखकर उसके ढक्कन को इस प्रकार धीरे-से खोलना चाहिए कि भाप एकदम न निकले जो रोगी के शरीर को जला दे।

वाष्प के कम हो जाने पर दूसरी पतीली रखनी चाहिए। रोगी को वाष्प लेने के प्रथम 1 गिलास गुनगुना पानी पिला दिया जाए और बीच-बीच में भी गुनगुना पानी पीते रहना चाहिए, सिर का गमछा यदि गरम हो जाय तो उसे पुनः ठंडे पानी में भिगोकर रखना चाहिए। अधिक ठंडा गमछा नहीं रखना चाहिए और जब तक गरम न हो तब तक नहीं बदलना चाहिए क्योंकि इससे पसीना निकलना बंद हो जाता है।

वाष्प देते समय जब तक रोगी को आराम रहे तभी तक वाष्प देनी चाहिए। असह्य होने पर बंद कर देना चाहिए। रोगी के जब पसीना आने लगे, तब वाष्प बंद कर देनी चाहिए। साधारण तौर पर गरमी के दिनों में 15 से 20 मिनट तक लेना काफी है। वाष्प लेने की मात्रा कम हो पर अधिक न हो।

वाष्प बंद करते ही हृदय के गमछे को हटा लिया जाए, और 10 मिनट तक रोगी को कुर्सी पर ही बैठा रहने दिया जाए। इसके बाद एक गमछे को गुनगुने पानी में डुबोकर निचोड़कर सारे शरीर के पसीने को कम्बल के अंदर ही अंदर पोंछ देना चाहिए। फिर क्रमशः गमछे को ठंडे पानी में भिगोकर सारे शरीर को पोंछना चाहिए। पहले गमछे को अच्छी तरह निचोड़ लें, फिर कुछ गीला रखें। अंत में पानी में डुबोकर सारे शरीर में स्नान की तरह घुमावें।

स्नान के बाद रोगी को कम्बल से ढककर धीरे-धीरे घर्षण स्नान देना चाहिए, घर्षण स्नान से यदि रोगी को गरमी मालूम दे तो 1 घंटे बाद साधारण स्नान कराना चाहिए।

शरीर काफी गरम हो तो स्नान से पहले कटि स्नान ले सकते हैं। वाष्प स्नान के 1 घंटे बाद से लेकर तीन घंटे तक प्रति घंटे 1 नींबू का रस 1 गिलास पानी में डालकर पीना चाहिए। स्नान लेने के बाद यदि सिर दर्द मालूम हो तो पानी पिलाना चाहिए। इससे सिर दर्द कम हो जायेगा। पानी में नींबू के अतिरिक्त और कुछ भी न डालें। भोजन स्नान के 5-6 घंटे बाद करना चाहिए। यदि भूख लगे तो सलाद या उबली हुई सब्जी, फल, फलों का रस ले सकते हैं।

वाष्प स्नान लेने के बाद 5-6 दिनों तक दिन में 6-7 बार 1 नींबू का रस, 1 गिलास पानी में डालकर पीना चाहिए और 5-6 दिनों तक उबली सब्जी, फल बेल, बेल का शरबत और एक समय रोटी लेनी चाहिए। ★ वाष्प स्नान लेने के पहले 150 ग्राम गुनगुने पानी से एनिमा अवश्य दे देना चाहिए। इसमें कभी भी भूल नहीं करनी चाहिए।

वाष्प स्नान से लाभ

1. सब प्रकार के वात रोगों के लिए यह प्रधान चिकित्सा है। जोड़ के बात पर पेशी वात, ग्रन्थि वात, गांठों की सूजन, गर्दन का वात आदि में लाभ होता है। वातरोग में स्नान के बाद अंत में साधारण पानी से स्नान करना आवश्यक है।

2. मूत्रयंत्र की सूजन में खाज, खुजली, उकौता, मूत्र रोग विकार, मूत्रयंत्र की पथरी, पित्त पथरी में गर्मी, सूजका में, दमा के रोगी को वाष्प स्नान से अत्यन्त लाभ होता है।

3. जिन्हें परिश्रम का काम नहीं करना पड़ता, उन्हें दो माह में एक वाष्प स्नान लेने से रोग नहीं होते हैं।

4. जिनका वजन कम होता है, उन्हें इस स्नान से पहले वजन कम होता है, परन्तु बाद में बढ़ जाता है।

5. जो रोगी अत्यन्त कमजोर हों, जिन्हें रक्तस्राव का रोग हो, जिनके हृदय कमजोर और खराब हों, जिन्हें यक्ष्मा, क्षय रोग अथवा मस्तिष्क में रक्तहीनता की बीमारी हो, बहुमूत्र रोग हो, ज्वर ग्रस्त हों, ऐसे रोगियों को वाष्प स्नान नहीं देना चाहिए।

उष्ण पाद स्नान – रोगी को एक स्टूल पर बैठा कर बाल्टी में या अन्य किसी बर्तन में जिसमें दोनों पैर आसानी से आ सकें, गरम पानी सहता हुआ भर दें। पानी इतना हो कि घुटने के नीचे रहे। रोगी को गले से लेकर जांघ तक कम्बल से ढक देना चाहिए अथवा जल का बर्तन भी कम्बल के अंदर कर दिया जाए, जिससे उसकी वाष्प न निकलने पाये। यह स्नान 15 से 20 मिनट तक लेना चाहिए।

स्नान लेने से पहले रोगी को गर्दन तक ठंडे पानी से अच्छी तरह धो देना चाहिए और एक गीला गमछा लपेट देना चाहिए, एक गिलास गुनगुना पानी पिला दें।

बर्तन के पानी को बीच–बीच में निकाल कर उतना ही गरम पानी डालते जायें। स्नान समाप्त होने के बाद रोगी के पैरों को आधे मिनट के लिए ठंडे पानी में रखना चाहिए और सारे शरीर को गीले अंगोछे से पोंछ देना चाहिए, या साधारण स्नान करा देना चाहिए। स्नान के बाद फिर शरीर को रगड़ कर गरम कर देना आवश्यक है।

स्नान के बाद नींबू डालकर कई बार पानी पीना चाहिए। स्नान के पहले 150 ग्राम गुनगुने जल का एनिमा लेना अच्छा है।

इस स्नान से आंतों में, मूत्राशय और पेडू में खून का दौड़ान होता है, जिससे उनकी शक्ति बढ़ती है। जिन–जिन महिलाओं का मासिक धर्म बीच में बंद हो जाता है, इस स्नान से नियमित रूप से मासिक धर्म होने लगता है। ★ तेज सिर दर्द में इस स्नान के लेने से बड़ी जल्दी सिर का दर्द कम हो जाता है। ज्वर की प्रारम्भिक अवस्था में जब जाड़ा लग कर बुखार बढ़ रहा हो, उस समय साधारण गरम पानी का एनिमा देकर के उष्ण पाद स्नान दिया जाये तो ज्वर ठीक हो जाता है।

अचानक सर्दी लग जाने में इस स्नान से तुरन्त लाभ होता है। पाँव के दर्द, पाँव के घाव और पैरों के ठंडा होने पर इस स्थान से लाभ होता है। वात रोग में जब दर्द तेज होता हो, उस समय सिर और हृदय पर गीला गमछा रखकर इस स्नान के लेने से लाभ होता है। सोते समय 20 मिनट के लिए यह स्नान लेना चाहिए।

घर्षण स्नान – एक भीगे गमछे को दाहिने हाथ में लपेट कर रोगी के सारे शरीर को रगड़ने को घर्षण स्नान कहते हैं। स्नान के पहले रोगी के सिर और गर्दन को ठंडे पानी से धो डालना चाहिए। एक कम्बल से गले तक ढक देना चाहिए। गरमी में मोटी चादर से काम चल सकता है।

रोगी के शरीर में पहले छाती, फिर पेट, उसके बाद हाथ, अन्त में पैरों को अच्छी तरह से धीरे-धीरे रगड़ना चाहिए। पीठ, चूतड़ और जांघ को पीछे की ओर से रगड़ना चाहिए। गमछा को निचोड़ लेना चाहिए। यदि शरीर गरम हो तो कुछ अधिक पानी रखा जा सकता है।

स्नान के लिए 3-4 हाथ का पतला कपड़ा होना चाहिए, घर्षण स्नान शरीर गरम करने पर ही लाभ होगा। यदि शरीर गरम न हो तो वाष्प स्नान, उष्ण पाद स्नान अथवा गरम थैली के द्वारा शरीर गरम करके यह स्नान कराया जाता है। रोगी को यदि सर्दी लग रही हो तो पैरों में गरम जल की थैली रखकर स्नान कराना चाहिए। 30 मिनट तक धूप स्नान के बाद भी घर्षण स्नान कराया जा सकता है। ★ घर्षण स्नान का प्रयोग दिन में एक बार करना काफी है, परन्तु बुखार की अवस्था में दो बार किया जा सकता है।

घर्षण स्नान से लाभ

शरीर में रक्त उत्पन्न करने के लिए यह स्नान 15 दिनों तक लेने से सारा शरीर लाल हो जाता है। सब प्रकार के बुखार में ज्वर कम करने के लिए यह स्नान बड़ा लाभकारी है। मलेरिया बुखार में इस स्नान से तुरन्त लाभ होता है। जाड़ा लग रहा हो, उस समय पैरों पर गरम थैली रखकर यह स्नान कराया जाय, या जब बुखार तेज हो उस समय किया जाय। ★ यक्ष्मा रोग में दिन में दो बार इसका प्रयोग करने पर बड़ी जल्दी लाभ होता है। सब प्रकार के स्नायविक रोगों में बड़ा लाभ होता है।

मृगी के रोग में कटि स्नान थोड़े समय के लिए, समस्त मेरुदण्ड पर गरम-ठंडा प्रयोग के साथ घर्षण स्नान कराने से लाभ हो सकता है।

मेहन स्नान – मेहन स्नान का अर्थ है, मूत्रेन्द्रिय का स्नान।

विधि – एक टब में 15-20 सेर पानी ठंडा भर दिया जाए, बीच में एक लकड़ी का पाटा रखा जाय, जो पानी के ऊपर रहेगा। उसी पर बैठकर

एक साफ कपड़ा लेकर मूत्रेन्द्रिय की खाल को थोड़ा आगे खींचकर बार–बार उसी पर कपड़े से धोने को मेहन स्नान कहते हैं। दुर्बल रोगियों के लिए यह स्नान बड़ा लाभदायक है। यह स्नान 15 से 30 मिनट तक लेना चाहिए। टब में खुले बदन बैठना चाहिए, स्नान के पहले पेडू को दो मिनट तक धो लें। स्नान के बाद एक तौलिया को भिगो कर पीठ की रीढ़ को 1-2 मिनट रगड़ लें। पानी बराबर ठंडा रहे, स्नान करते समय केवल मूत्रेन्द्रिय के ऊपरी भाग पर पानी डालना चाहिए, इन्द्रिय के भीतर जल डालने की आवश्यकता कदापि नहीं है।

यह स्नान दिन में एक या दो बार लिया जा सकता है।

मेहन स्नान से लाभ

1. डॉ. लुई कुने का कहना है कि इस स्नान से सब प्रकार के रोगों में लाभ हो सकता है।

2. किसी प्रकार के परिश्रम के कारण जब शरीर गरम हो मेहन स्नान से शीघ्र ही शरीर शीतल हो जाता है।

3. श्वास रोग का उभार होने पर आधा घंटे के मेहन स्नान से लाभ होता है। श्वास का उभार कम हो जाता है।

4. दमा, न्यूमोनिया, डिप्थीरिया और कैन्सर आदि के रोगों में 20 से 30 मिनट तक के मेहन स्नान से लाभ हो सकता है।

5. सब प्रकार के स्नायविक रोगों में शीघ्र ही लाभ होता है।

6. अनिद्रा रोग में दिन में कटि स्नान और रात को मेहन स्नान लेने से लाभ होता है। खुली जगह में सोना चाहिए।

7. उन्माद रोग में (पागलपन) इस स्नान से काफी लाभ होता है। दौरा वाले मरीज को 15 से 30 मिनट तक स्नान कराने से रोग जाता रहता है।

8. नारियों के सभी प्रकार के रोग मेहन स्नान करने से चले जाते हैं।

9. जो रोगी कटि स्नान, घर्षण स्नान लेने में असमर्थ हों, उन्हें मेहन स्नान से बड़ा लाभ होता है।

आंशिक वाष्प स्नान – किसी एक अंग पर भाप देने को आंशिक भाप स्नान कहते हैं।

विधि – एक बटलोई में पानी खौलायें, किसी कटोरी आदि से ढक दें। जब पानी खौलने लगे तब जिस स्थान पर वाष्प देना है, उसे भीगे तौलिये से ढक कर ऊपर किसी मोटे ऊनी कपड़े से ढक दें। कटोरी को धीरे-धीरे खोलें और वस्त्र को भरने दें, जब वाष्प भर जायेगी तब उसके स्थान पर लगने लगेगी। 15-20 मिनट तक वाष्प लगने दें, जब उस अंग पर पसीना आ जाय तब बंद करके ठंडे पानी से उस स्थान को पोछें। वाष्प की पतीली के नीचे थोड़ी आग रख लें जिससे पानी ठंडा न पड़े और वाष्प बनती रहे। पतीली की कटोरी को एकदम न खोलें, वरना तेज वाष्प से जलने की सम्भावना रहती है।

मुँह, आँख आदि के स्थानों में 5-7 मिनट वाष्प लेनी चाहिए। इसका प्रयोग आवश्यकतानुसार दिन में 2-3 बार भी कर सकते हैं। मुँह के अन्दर वाष्प लेने पर साधारण पानी से कुल्ला करना चाहिए। यदि सारे शरीर में पसीना आ जाए तो गीले गमछे से पोंछ डालना चाहिए या स्नान कर लेना चाहिए। जिस स्थान पर वाष्प का प्रयोग किया जाए, उस स्थान को गीले कपड़े के पोंछने के बाद पुन: ऊनी कपड़े से ढक देना चाहिए। वाष्प स्नान के बाद नींबू का रस डालकर कई बार पानी पीना आवश्यक है।

आंशिक वाष्प स्नान से लाभ

जहरीले कीड़े के काटने पर, किसी अंग में मोच आ जाने पर, खाज, खुजली, बवासीर, भगन्दर आदि के रोगों में काफी लाभ होता है। सब प्रकार के दर्द, सूजन, जांघ, घुटना, पैरों के जोड़ों में दर्द होने पर इस स्नान से बड़ा लाभ होता है। ★ दाँतों के दर्द में वाष्प स्नान से तुरन्त लाभ पहुँचता है। यदि किसी रोगी का मुँह मसूड़ों या दाँतों के दर्द के कारण सूज गया हो, खाना-पीना कठिन हो रहा हो, मवाद आता हो, इस आंशिक वाष्प स्नान से तुरन्त लाभ होता है। यदि दाँतों में चोट लगने से दर्द हो रहा हो तो इस स्नान का प्रयोग नहीं करना चाहिए। चोट के दर्द में ठंडे पानी की पट्‌टी और कुल्ला कराना अच्छा है।

ग्लूकोमा रोग में आँख बंद करके वाष्प लेने से 6-7 दिन में लाभ होता है। जुकाम की दशा में इस वाष्प से शीघ्र ही लाभ होता है।

धूप स्नान – पृथ्वी के सभी प्राणियों का जीवनदाता सूर्य है। यहाँ तक कि पौधे भी सूर्य के ताप से ही जीवन शक्ति प्राप्त करते हैं। जो फल–सब्जी छाया में पैदा होते हैं, उनमें सूर्य से मिलने वाले विटामिन नहीं होते हैं। जिन गायों को सूर्य का प्रकाश नहीं मिलता, उनके दूध में विटामिन डी नहीं होता है। ★ नंगे बदन पर प्रतिदिन सूर्य की किरणें लेने से स्वास्थ्य तो अच्छा रहता है, साथ ही मानसिक शक्तियाँ भी विकसित होती हैं। सूर्य की किरणों से शरीर में विटामिन डी, कैल्शियम, फास्फोरस और लोहा की मात्रा बढ़ती है। सूर्य किरणों में दूषित जीवाणुओं के नष्ट करने की अपार शक्ति है।

प्राकृतिक चिकित्सा में धूप स्नान का रोग निवारण में विशेष महत्व है। इस स्नान में कोई खर्च नहीं है, सभी प्रकार के व्यक्तियों को सुलभ है। चिकित्सा विज्ञान के अनुसार विधिपूर्वक धूप स्नान करने से ही लाभ होता है। केवल धूप में बैठना, काम करना या घूमना आदि से आंशिक लाभ भले ही हो, परन्तु वास्तविक लाभ नहीं होता।

धूप स्नान लेने की विधि – धूप स्नान लेने के पहले सिर और गर्दन को ठंडे पानी से धो लेना आवश्यक है। एक गीले तौलिया से सिर, गर्दन को ढक लेना चाहिए, तौलिया के ऊपर काला कपड़ा डाल लें तो और अच्छा है। धूप स्नान नंगे बदन लेना चाहिए। तौलिया आदि सूख जाय या गरम हो जाय तो उसे फिर ठंडे पानी में भिगोकर रखें। सिर को छाया में रखा जाए, इसके लिए छाता का उपयोग किया जा सकता है। केवल सिर और गर्दन ही छाया में रहे, बाकी सारा शरीर धूप में रहना चाहिए।

धूप स्नान के साधारण नियम

1. एकाएक रोगी के सारे शरीर को धूप में न रखकर पहले पैरों को, फिर हाथों को, फिर तीसरे दिन सारे शरीर पर धूप देना चाहिए।

2. पहले दिन 5 से 10 मिनट, दूसरे दिन 10 से 20 तक, तीसरे दिन 20 से 30 मिनट तक इसका कई दिन अभ्यास हो जाने पर आगे 1 घंटे तक समय बढ़ाना चाहिए। 1 घंटे से अधिक धूप स्नान नहीं लेना चाहिए।

3. जाड़े के दिनों में प्रातःकाल 11 से 2 तक, गर्मी में 9 से 11 तक धूप स्नान ले लेना आवश्यक है।

4. धूप स्नान में जब तक धूप अच्छी लगे, तभी तक लेना ठीक है, पसीना आये या न आये।

5. धूप स्नान लेने के स्थान पर तेज हवा न होनी चाहिए।

6. स्नान के समय यदि अधिक गर्मी मालूम दे तो 1 गिलास ठंडा पानी पिला देना चाहिए। मधुमेह रोगी को तो स्नान के समय पर बराबर पानी पीते रहना चाहिए।

7. कमजोर रोगी को अधिक धूप नहीं देना चाहिए। जब रोगी स्नान से घबराहट महसूस करने लगे तो समय से पहले ही हटा लेना चाहिए।

8. बालकों को तेल मालिश करके धूप में लिटाने से विशेष लाभ होता है।

9. धूप स्नान लेने के बाद रोगी को आराम मालूम देता है। यदि सिरदर्द, चक्कर या अन्य कोई नवीन लक्षण पैदा हो तो समझना चाहिए कि ध ूप अधिक लग गई है या विधि में भूल हो गई है। अत: बड़ी सावधानी से धूप स्नान लिया जाए, पहले थोड़े समय के लिए ही लेना अच्छा है।

10. धूप स्नान लेने के बाद सारे शरीर को गीले तौलियों से पोंछ डालना चाहिए और तुरन्त ठंडे पानी से खूब स्नान करना चाहिए। स्नान के बाद शरीर को पोंछ कर सूखी मालिश, व्यायाम या गले तक कम्बल ओढ़कर शरीर को गरम कर लेना आवश्यक है।

धूप स्नान से लाभ

1. शारीरिक दुर्बलता में धूप स्नान विशेष लाभकारी है।

2. अजीर्ण के रोगी, जिनकी त्वचा शुष्क और कठिन हो गई हो, प्रति दिन धूप स्नान लेने से यथेष्ट लाभ होता है।

3. उकौता, दाद, खाज आदि के रोगों में बड़ा लाभ होता है।

4. धूप स्नान से पुराना फोड़ा सूख जाता है, सूजा हुआ घाव भी ठीक हो जाता है। अंदरूनी घाव भी अच्छे हो जाते हैं। जोड़ और हड्डी आदि में जो दर्द रहता है, उसमें इस स्नान से विशेष लाभ होता है।

5. सब प्रकार की रक्त शून्यता में इससे यथेष्ट लाभ होता है।

6. दमा के रोगियों को भी धूप स्नान से काफी लाभ होता है।

7. रिकेट रोग धूप स्नान से शीघ्र अच्छा होता है।

8. सब प्रकार के बुखार, अनिद्रा आदि रोगों में धूप स्नान नहीं लेना चाहिए। धूप स्नान से यदि ज्वर आ जाय तो स्नान बंद कर देना चाहिए।

वायु स्नान – देहातों की अपेक्षा, शहरों में अधिक रोग होता है। शहरों में गंदी नालियाँ, छोटे और गंदे मकान, जहाँ न वायु शुद्ध मिलती है, न धूप, भोजन भी इतना दूषित तरीके से मिलता है जिसके कारण शरीर में अनेक प्रकार के जीवाणुओं का जन्म होता है। यही रोगों का मुख्य कारण है। ★ आज के भाग्यवान कहे जाने वाले मनुष्य भी प्राय: रोगों से ग्रसित पाये जाते हैं। जंगल के पशु–पक्षी जो शुद्ध हवा–धूप में रहते हैं, जिन्होंने प्रकृति की गोद को ही अपना स्थान बना रखा है, वह कभी रोगों से दु:खी नहीं देखे जाते हैं।

आज के वैज्ञानिक युग में जाड़े में हीटर, गर्मी में बिजली का पंखा, रोशनी में बिजली, कहाँ तक लिखा जाए, आधुनिक सुख को ही सुख मानने वाले मानव जितने दु:खी हैं, शायद गाँवों में रहने वाले कम ही पाये जाते हैं। ★ हम जो श्वांस लेते हैं, यदि वह दुर्गन्ध युक्त है तो उसके द्वारा शरीर का रक्त दूषित हो जाता है। क्योंकि प्रत्येक श्वांस, प्रश्वांस का सम्बन्ध रक्त और हमारी जीवन शक्ति से है।

हमारे सोने के स्थान खुले रहें, मुँह को ढक कर न सोयें, नित्य प्रात:काल 3-4 मील टहल कर शुद्ध हवा लें। हवा हमेशा नाक से लेनी चाहिए। मुँह से श्वास लेने से टॉन्सिल आदि के रोग हो जाते हैं। खुली हवा का प्रयोग करने से हाजमा शक्ति बढ़ती है। भूख अच्छी लगती है। स्मरण शक्ति और विचार शक्ति भी तीव्र होती है।

खुली जगह में जहाँ पर शुद्ध वायु चलती हो, लंगोट या गमछा पहन कर नंगे बदन वायु का स्पर्श सारे शरीर पर होना चाहिए। बहुत–से लोग टहलने जाते हैं और इतने कपड़े पहन कर जाते हैं कि उन्हें वायु स्नान का लाभ नहीं मिल पाता है। अधिक सर्दी के दिनों में धूप में टहलना अच्छा है या दौड़ने से व्यायाम करने से शरीर में गर्मी आ जाती है। साधारण कपड़े भी पहने जा सकते हैं।

शरीर पर कभी भी अधिक कपड़ा न लादा जाए, कपड़ा भी छिद्र युक्त हो, हल्का और स्वच्छ हो।

रोगी को हमेशा खुली हवा बरामदे आदि में रखना हितकर है। बहुत-से लोग रोगी को बराबर ढके रहते हैं। यदि रोगी वस्त्र नहीं चाहता तो उसे वस्त्र से ढके रखना भूल है। अंदरूनी गर्मी के कारण जब रोगी घबराने लगे तब उसे खुली हवा में लाना ही हितकर है। परन्तु जितने समय तक रोगी बाहर रहने में आनन्द का अनुभव करे, उतने ही समय तक उसे बाहर रखना चाहिए। दुर्बल रोगी को अधिक देर तक ठंडी हवा में नहीं रखना चाहिए। वायु स्नान लेने से यदि ठंड का अनुभव हो तो तुरन्त रोगी को कम्बल से ढक देना उचित है।

यक्ष्मा रोग में शुद्ध हवा का मिलना अत्यन्त आवश्यक है। खाँसी होने पर यदि कमीज खोलकर खुली हवा में टहलें तो खाँसी रुक जाती है। दमा शान्त होने के बाद यदि वायु सेवन किया जाए तो बड़ा लाभ होता है। स्नायविक रोग, अनिद्रा, डिप्थीरिया, मियादी बुखार और हैजा आदि के रोगों में शुद्ध हवा का होना आवश्यक है।

हम जो श्वास लेते हैं, वह पूरी नहीं लेते हैं, इसीलिए प्रतिदिन शुद्ध वायु में गहरी श्वास लेना स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। जो लोग योगासन और प्राणायाम नित्य प्रात:काल करते हैं, उन्हें शारीरिक लाभ के साथ-साथ अध्यात्मिक लाभ भी मिलता है। यदि सभी लोग आसन और प्राणायाम की सरल विधियों को किसी अनुभवी योगी संत से सीखकर नित्य करें तो विशेष लाभ होता है।

जुकाम होने पर प्रात:काल बायाँ स्वर, सायंकाल दाहिना स्वर बंद कर दें तो 1-2 दिन में जुकाम ठीक हो जाता है। ज्वर में जो स्वर चल रहा हो, 24 घंटे के लिए उसे बंद कर दें तो शीघ्र लाभ होता है।

एक अनुभवी महात्मा ने लिखा है कि दिन में बायाँ और रात्रि में दाहिना स्वर को 6 माह तक बंद कर दिया जाए और भोजन सात्विक किया जाए तो सब प्रकार के रोगों से शीघ्र ही लाभ मिलता है।

जप-ध्यानादि में दोनों स्वर समान चलें, तब करना चाहिए। भोजन दाहिने स्वर के चलने पर करना चाहिए।

मिट्टी की पट्टी

भारतवर्ष में मिट्टी को पृथ्वी माता के नाम से पुकारा जाता है। माता उसे ही कहा जाता है जो पालन करती है। वास्तव में मिट्टी जन्म से लेकर मृत्यु तक जीवन के लिए कितनी उपयोगी है, यह सभी जानते हैं। सब प्रकार के अनाज, फूल, फलादि सब मिट्टी से ही मिलते हैं। जिस प्रकार मिट्टी हमारे जीवन के लिए अत्यन्त उपयोगी है, उसी प्रकार रोग निवारण में भी मिट्टी का विशेष स्थान है। जिन लोगों का मिट्टी से बराबर सम्बन्ध रहता है, वह रोगी कम ही होते हैं। प्राकृतिक चिकित्सकों ने मिट्टी के प्रयोग से आश्चर्यजनक सफलता प्राप्त की है। जहाँ पर डाक्टरों के इंजेक्शन, गोलियाँ एवं अन्य औषधियाँ बेकार साबित होती हैं, वहाँ पर मिट्टी अपना जादू की तरह काम करती है।

चिकित्सा में मिट्टी का विशेष स्थान इसलिए है कि यह सबको सर्वथा सुलभ है। किसी प्रकार की पराधीनता नहीं है। गरीब, अमीर इसका प्रयोग स्वतन्त्रतापूर्वक कर सकते हैं।

इतनी सुलभ और बिना पैसे की मिट्टी से जो लाभ होते हैं, उनके विषय में जानकारी न होने के कारण प्राय: लोग उठाने से वंचित रह जाते हैं। भारतवर्ष की अधिकांश आबादी गाँवों में है जहाँ पर मिट्टी का मिलना अत्यन्त सुलभ है। गाँवों में डाक्टर-वैद्यों की भी कमी रहती है। वहाँ पर मिट्टी प्रयोग से बड़े-से-बड़ा लाभ उठाया जा सकता है, जिसमें समय और धन के साथ-साथ स्वास्थ्य की भी रक्षा हो सकती है।

मिट्टी कैसी हो – मिट्टी काली, पीली, सफेद – कैसी भी हो, साफ जगह की हो। कंकड़, कूड़ा, कचरा, खाद, दुर्गन्धियुक्त मिट्टी से लाभ की जगह हानि होती है। अत: इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है। जमीन के दो-तीन हाथ के नीचे की मिट्टी अच्छी रहती है, परन्तु जहाँ पर पुराव की जमीन होती है, वहाँ पर नीचे भी मिट्टी खराब ही निकलती है। ऐसी जगह की मिट्टी लाना चाहिए जहाँ कि मिट्टी साफ मिल सके। ★ यदि मिट्टी अधिक चिकनी हो तो उसमें आवश्यकता के अनुसार बालू मिला लेना चाहिए। मिट्टी को धूप में सुखाकर कूटकर छलनी से छान कर एक टीन में

भरकर ढककर रख लेनी चाहिए, जिसे अवसर पर आवश्यकतानुसार तुरन्त काम में लाना चाहिए। गीली मिट्टी रखने से उसके पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं, अत: खूब अच्छी तरह सुखाकर रखना उचित है। ★ अचानक आवश्यकता पड़ने पर साफ मिट्टी को तुरन्त कूट कर छान कर प्रयोग किया जा सकता है। जहाँ कूटने–छानने का भी साधन उपलब्ध न हो, वहाँ पर ठंडे पानी से भिगो कर काम में लाई जा सकती है। किसी–न–किसी अंश में अवश्य लाभ करेगी, परन्तु ऊपर बताये गये अनुसार प्रत्येक घर में 1-2 टीन मिट्टी का रहना परम आवश्यक है।

प्रयोग विधि – जितनी मिट्टी जिस स्थान पर रखनी हो, उसके अंदाज से लेकर ठंडे पानी से लप्सी की तरह सान लें, नीचे एक तख्ती रखकर एक कपड़े को भिगोकर तख्ती पर फैला दें। उसके बीच में मिट्टी रखकर हाथ में पानी लगाकर इस प्रकार फैलावें कि सब जगह आधा इंच से लेकर 1 इंच तक बराबर पट्टी बन जाये। पट्टी बन जाने पर तख्ती समेत उठाकर जिस स्थान पर मिट्टी रखना हो, उलटा कर रख दें और तख्ती को हटा लें। उसके ऊपर एक टाट का टुकड़ा डालकर कम्बल या अन्य किसी ऊनी वस्त्र से अच्छी तरह ढक दें। कम्बल के 4 पर्त हो जायें तो कोई हर्ज नहीं है। ★ पट्टी आधा घंटे से एक घंटे तक ही प्रयोग करनी चाहिए, अधिक देर तक प्रयोग करने से मिट्टी जो जहर खींचती है, वह फिर शरीर में वापस कर देती है। किसी–किसी रोग में मिट्टी जल्द गरम हो जाती है, अत: जिन रोगों में मिट्टी जल्द गरम हो जाये तो उसे समय के पहले ही बदल दिया जाये। मिट्टी की पट्टी का प्रयोग दिन में 1 बार से 3-4 बार अथवा इससे भी अधिक किया जा सकता है। परन्तु एक बार की प्रयोग की गई मिट्टी दुबारा चढ़ाने के काम में नहीं लानी चाहिए। दुबारा पट्टी के लिए दूसरी मिट्टी लेनी चाहिए। ★ मिट्टी के अंदर ठंडक पहुँचाने के साथ–साथ शरीर के विभिन्न विषों को खींच लेने की अपार क्षमता है। शरीर के अंदर के रोगों में मिट्टी आश्चर्यजनक रूप से लाभ करती है।

मिट्टी की पट्टी बनाने के लिए एक प्लेट लकड़ी की बनवा लेने से पट्टी बनाने में सुविधा रहती है। प्लेट 1 फुट लम्बी, 6 इंच चौड़ी, आधा इंच

से एक इंच तक ऊँची होनी चाहिए। इसी में मिट्टी को रखकर पट्टी बनाई जा सकती है।

पेड़ू पर मिट्टी का प्रयोग – नाभि के स्थान से मूत्रेन्द्रिय तक के स्थान को पेड़ू कहते हैं। पेट की अनेक बीमारियों के लिए पेड़े पर मिट्टी का प्रयोग अत्यन्त लाभकारी सिद्ध हुआ है। पेडू पर मिट्टी का प्रयोग करने से कटि स्नान का लाभ मिल जाता है। पेडू पर मिट्टी चढ़ाने के लिए पेट का गरम रहना आवश्यक है। यदि पेट गरम न हो तो पेट को रगड़ कर या सेंक कर गरम कर लेना आवश्यक है। प्रयोग के बाद भी पेट को साफ करके उस स्थान को कपड़े से धीरे–धीरे रगड़ कर गरम कर लेना आवश्यक है। पट्टी 1 फुट लम्बी, 6 इंच चौड़ी, आधा इंच मोटी होनी चाहिए।

विभिन्न रोगों में मिट्टी का प्रयोग

1. कब्ज में मिट्टी की पट्टी पेड़ू पर दिन में दो बार शौच जाने के पहले या सोते समय 1-2 माह तक बराबर प्रयोग करने से पुराने–से–पुराना कब्ज दूर हो जाता है। सोते समय जब नींद खुले तब मिट्टी हटा देनी चाहिए। मिट्टी चढ़ाने के साथ–साथ कब्ज रोगी को हरी पत्ती के साग, फलादि का प्रयोग अधिक करना चाहिए।

2. एनिमा लेने के पहले मिट्टी की पट्टी का प्रयोग पेड़ू पर आधा घंटे तक करना चाहिए। भोजन के एक घंटे पहले और तीन घंटे बाद मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करना चाहिए।

3. ज्वर के समय मिट्टी की पट्टी से बड़ा लाभ होता है। पेट साफ करती है और ज्वर को भी कम कर देती है। टायफाइड के ज्वर में आदि से अंत तक मिट्टी की पट्टी का प्रयोग पेड़ू पर दिन में दो बार करने से बड़ा लाभ होता है। परन्तु ज्वर की प्रथमावस्था में जब जाड़ा लगकर बुखार चढ़ रहा हो, उस समय मिट्टी की पट्टी का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

4. दस्तों की बीमारी में जब पेट गरम हो तो मिट्टी की पट्टी से आश्चर्यजनक लाभ होता है।

5. हैजा के लिए मिट्टी की पट्टी जादू का काम करती है। पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी हर 10-15 मिनट के बाद बराबर चढ़ाते रहें और गुनगुना

पानी पीने को देते रहें। 3-4 घंटे के अंदर हैजे का रोगी पूर्ण स्वस्थ हो जाता है। कै और दस्त तो 1-2 पट्टी में ही बंद हो जाते हैं। इतनी अच्छी मिट्टी का प्रयोग लोग नहीं करते और सैकड़ों रुपया दवाइयों में खर्च करते हैं।

6. आग से जल जाने पर तुरन्त गीली मिट्टी को जले स्थान पर आधा इंच मोटी लगा देने से जलन नहीं होती और छाले भी नहीं पड़ते हैं। मिट्टी के गरम हो जाने पर या सूख जाने पर तुरन्त बदल देना चाहिए। ★ आग से जले घाव में भी मिट्टी की पट्टी यथेष्ट रूप से लाभ करती है।

7. कान में दर्द अथवा फोड़ा हो जाने पर मिट्टी की पट्टी हर आधे घंटे में बदल कर बांधने से दर्द तो तुरन्त कम हो जाता है, फोड़ा या तो बैठ जाता है या बिना तकलीफ के ठीक हो जाता है।

8. बिच्छू के डंक मारने पर जहाँ तक जहर चढ़ गया हो, वहाँ एक कपड़े से बंद लगा दो और गीली मिट्टी को हर पाँच मिनट में बदलते रहो। थोड़ी देर बाद जहर उतर जायेगा।

9. बर्र के काटने पर तुरन्त मिट्टी लगाने से जलन नहीं होती, सूजन नहीं होती है। इसमें सूखी मिट्टी को बार-बार रगड़ने से भी जहर उतर जाता है। मैं एक बार ब्रज में एक निर्जन स्थान पर था। वहाँ पर एक बार पीली बर्रों ने करीब 30-40 जगह बड़े जोर से डंक मार दिया। सारे शरीर में बड़ी जलन थी, मैंने पड़ी हुई मिट्टी को ही सारे शरीर में रगड़ा। 10 मिनट के बाद ही मुझे ऐसा लगा कि मानो बर्रों ने काटा ही न हो।

10. फोड़ा के प्रारम्भ में थोड़ा सेंक देकर मिट्टी की पट्टी बाँध दी जाय और बाद में भी थोड़ा सेंक दिया जाय तो फोड़ा बैठ जाता है।

11. फोड़ा यदि पक गया हो तो भी सेंक देकर मिट्टी चढ़ाने से शीघ्र आराम होता है। बहुतों का कहना है कि मिट्टी घाव को पका देती है। वास्तव में जब मिट्टी फोड़े में अपने आप धूल के रूप में गिरती है, तब वह नुकसान करती है। इस तरह चढ़ाने से सदा लाभ होता है। धूल का पड़ना हानिप्रद है, मिट्टी की मोटी पट्टी लाभकर है।

12. पाकस्थली, मूत्राशय और गर्भाशय से जब रक्त बह रहा हो, किसी प्रकार बंद न हो तो ठंडी मिट्टी की पुलटिस पेडू से लेकर गुदा तक बांधने से

और हर 20 मिनट के बाद बदल देने से रक्त का आना शीघ्र ही बंद हो जाता है। ऐसे अवसरों पर पैरों को गरम रखना चाहिए।

13. मासिक धर्म में यदि आधिक रक्त जाता हो तो पेडू और योनि में मिट्टी की पुलटिस बांधने से यथेष्ट लाभ होता है। जिन्हें मासिक में रक्त कम जाता है, पीड़ा होती है उन्हें पेडू पर मिट्टी चढ़ानी चाहिए। इससे शीघ्र ही दर्द कम हो जाता है और रुका हुआ रक्त साफ हो जाता है। पेडू पर पहले और पीछे थोड़ा सेंक देना चाहिए, यदि पेट गरम हो तो पहले सेंक देने की जरूरत नहीं है। सेंक कभी भी अधिक नहीं देना चाहिए।

14. मिट्टी का प्रयोग करते समय यह विशेष ध्यान रखने की बात है कि मिट्टी जब तक गीली रहती है, ठंडी रहती है तभी तक वह अपना काम करती है। इसलिए गरम हो जाने पर या सूख जाने पर मिट्टी हटा देनी चाहिए या बदल देनी चाहिए।

घाव में मिट्टी की पट्टी

15. जिस घाव में सूजन हो, उसमें बिना सेंक के कभी मिट्टी नहीं चढ़ानी चाहिए और बाद में भी गरम जल में कपड़े को डालकर निचोड़ कर घाव पर रखना चाहिए। मिट्टी की पुलटिस जिस समय बाँधनी हो तो घाव या सूजन में मोटे कपड़े की गद्दी बनाकर पानी में भिगोकर बांध देनी चाहिए। पट्टी हर समय गीली बनी रहे।

16. जहरवाद जो किसी दवा से ठीक नहीं होता है, वहाँ मिट्टी की पुलटिस से जादू की तरह आराम होता है।

नासूर में मिट्टी की पट्टी

17. नासूर में मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करते समय गीला कपड़ा रख लें और फिर मिट्टी की पट्टी चढ़ावें।

18. बहुत पुराने घाव में मिट्टी को पानी में घोलकर एक नई मिट्टी की हांड़ी में पकाकर ठंडा कर के प्रयोग करना चाहिए। इससे शीघ्र लाभ होता है।

19. कैन्सर जैसा भयंकर रोग जिसे डाक्टर बिना आपरेशन के नहीं ठीक कर पाते हैं और कभी भी आपरेशन से ठीक नहीं होता है, मिट्टी की पट्टी अपना जादू का सा असर करती है।

कैन्सर में मिट्टी का प्रयोग बड़ी सावधानी से करना चाहिए। साथ में स्नान, भोजन और सेंक आदि की व्यवस्था उचित रूप से होनी चाहिए। किसी प्राकृतिक चिकित्सक की सलाह से या उनके संरक्षण में करना चाहिए।

बरेली में एक वकील साहब की धर्मपत्नी को योनि का कैन्सर था। 3-4 साल पहले उन्होंने लखनऊ मेडिकल कालेज में आपरेशन भी कराया, कुछ दिनों उन्हें आराम रहा। 3-4 साल के बाद पहले से भी अधिक हालत खराब हो गई। एक दिन अचानक मैं उनके घर गया। वह बड़ी दु:खी थीं, भगवान से प्रार्थना कर रही थी। मैंने उन्हें प्राकृतिक चिकित्सा करने की सलाह दी, उनके मन में बात बैठ गई। मैंने उन्हें मिट्टी, पानी, स्नान, सेंक और भोजनादि के विषय में समझा दिया और एक पुस्तक श्री डॉ. कुलरंजन जी की लिखी, स्त्री गृह रोग चिकित्सा दे दी, और कह दिया, इस पुस्तक में ही सब इलाज लिखा है जो समझ में आये, फायदा करे, करती रहो। मैं एक महीने बाद गया, आश्चर्य के साथ देखा कि उन्हें 75 प्रतिशत लाभ हो चुका था।

मिट्टी की पुलटिस से लाभ इसलिए होता है कि इसमें रोग के कीटाणुओं को मारने, जहर को खींचने और रक्त को शुद्ध करके जख्म को भरने की अपार क्षमता है।

बवासीर में

20. बवासीर में जब मस्से फूल जाते हैं, रोगी को अत्यन्त कष्ट होता है, गुदा पर मिट्टी को गेंद की तरह बनाकर, ऊपर से फलालैन या ऊनी कपड़ा रखकर लंगोट के सहारे बाँध देने से दर्द को तुरन्त आराम होता है। अधिक दिनों के प्रयोग से मस्से भी सूखकर गिर जाते हैं।

21. खूनी बवासीर में जब खून अधिक गिरता है, पेडू से लेकर गुदा तक मिट्टी की पट्टी चढ़ाने से शीघ्र ही आराम मिलता है। इस रोग में हर आधे घंटे पर मिट्टी को बदलकर 4-5 बार पट्टी चढ़ाना चाहिए और 15-20 दिन तक इसका उपयोग करते रहने से बड़ा लाभ होता है।

22. गर्मी में जब शरीर में अधौंरी निकलती हैं, उस समय सारे शरीर पर मिट्टी लगाकर 15-20 मिनट के बाद ठंडे जल से स्नान करने से लाभ हो जाता है।

23. चोट लगने पर मिट्टी की पुलटिस दर्द को तुरन्त कम करती है और 3-4 दिन में आराम कर देती है।

24. दाद, खाज में मिट्टी का प्रयोग विशेष लाभकारी होता है।

25. उकौता में 15 मिनट से आधा घंटे तक मिट्टी की पट्टी बदलने से 1 माह तक बराबर बाँधने से लाभ होता है।

26. सिर पर फुन्सी या खाज हो जाने पर 1-2 दिन का उपवास करें, नींबू का रस डालकर पानी पियें और नित्य मिट्टी सिर पर लगायें तो शीघ्र लाभ हो जायेगा। उपवास में नित्य 1 बार गुनगुने पानी का एनिमा लेना चाहिए।

27. दाँतों की समस्त बीमारियों के लिए मिट्टी अचूक औषधि है। प्रात:काल सोकर उठने पर भोजन के बाद और सोने के पहले मिट्टी से दाँत मांजने पर सब प्रकार के दाँतों के रोग दूर हो जाते हैं। हिलते दाँतों को जमाने का काम मिट्टी करती है।

मेरे दाँतों में पायरिया हो गया, दाँतों में पानी लगता था, हिलते थे, एक तरफ से भोजन करना भी कठिन हो गया, ठंडा पानी, ठंडी हवा के लगने से मानो प्राण जैसे निकलते थे। कुछ लोगों ने राय दी दाँत निकलवा देना चाहिए। पहले तो कुछ विचार आया इस कष्ट से तो अच्छा है कि निकलवा दें। मेरे एक मित्र श्री गंगा राम पाण्डे ने मिट्टी का प्रयोग बताया। मैंने उसे 1-2 माह बराबर किया, आश्चर्य के साथ लिखना पड़ता है कि सारी तकलीफ दूर हो गई, अब खूब आराम से भोजन कर लेता हूँ। मंजन–दातून तक से पीछा छूट गया।

28. लोग शरीर के बालों की सफाई के लिए कीमती साबुन खरीदते हैं। यदि वे साफ शुद्ध मिट्टी को शरीर पर और बालों में लगायें तो बड़ा उपकार होगा। शरीर साफ हो जाता है, बाल रेशम जैसे मुलायम होते हैं। मिट्टी शरीर के ऊपर की सफाई तो करती है बल्कि भीतर की गन्दगी को भी अपने में खींच लेती है। साबुन से तो त्वचा खुरखुरी हो जाती है, साबुन भीतर की गन्दगी को बाहर नहीं करता है। ★ मुफ्त में मिलने वाली मिट्टी से प्रेम करो, हर बात में उसका उपयोग करो, और उसके चमत्कार को देखो। वह आपकी कितनी सेवा करने को तैयार है।

29. बहुत-से रोगों में केवल मिट्टी से काम चल जाता है परन्तु कुछ रोग ऐसे भी हैं, जिनमें मिट्टी के साथ-साथ एनिमा, स्नान, भोजनादि का संयम करना भी अत्यन्त आवश्यक है। अत: किसी रोग में यदि केवल मिट्टी से लाभ होता न दिखाई दे तो अन्य चिकित्सा को भी साथ-साथ चलाना चाहिए। प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ है हर प्रकार से शरीर के अन्दर रहने वाले विकार को बाहर निकाल देना। अत: जो विकार जिस चिकित्सा प्रणाली से निकल सके, उसका उपयोग करना चाहिए। ★ प्राकृतिक चिकित्सा से शरीर में संचित विकार मूत्र, मल, पसीना द्वारा निकलता है। यही विषयमय विकार प्राय: उष्ण औषधियों द्वारा शरीर में भी सूखता रहता है और अनेक रोगों को बढ़ाता है।

30. सर्प के काटने पर जब रोगी के शरीर पर विष चढ़ गया हो, बेहोशी आ गई हो, कोई उपचार काम न दे रहा हो, ऐसे अवसर पर भी मिट्टी जीवन को वापस लाने में समर्थ होती है। ★ सर्प के काटने पर आदमी के लम्बाई बराबर एक गहरा गड्ढा खोदकर उसमें गीली मिट्टी भरकर मरीज को लिटाकर ऊपर से गीली मिट्टी डाल देनी चाहिए। एक दूसरा गड्ढा और खोदकर तैयार रखना चाहिए। यदि मिट्टी गरम हो जाय अथवा सूख जाय तो मरीज को निकालकर दूसरे इसी प्रकार गड्ढे में लिटा देना चाहिए। जब तक मरीज को पूर्ण होश न आ जाय तब तक इसी प्रकार करते रहना चाहिए।

गर्भावस्था में

31. गर्भणी स्त्री के जब बच्चा होने को हो, यदि किसी कारण बालक के पैदा होने में तकलीफ हो रही हो, ऐसे अवसर पर पेडू की मिट्टी की पुलटिस चढ़ाने से दर्द कम होकर बालक शीघ्र ही जन्म ले लेता है।

32. गर्भणी स्त्री को यदि गर्भपात की आशंका हो और रक्तस्राव आने लगे तो तुरन्त पेडू और योनि में मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करना चाहिए। गर्भणी की चारपाई पैंताने की ओर 6 इंच ऊँची कर देनी चाहिए। बहुत अवसरों में खतरे से बचाने वाली मिट्टी है।

33. गठिया के रोग में मिट्टी की पुलटिस बाँधने पर उसी जगह भाप देना चाहिए। इससे शीघ्र आराम होता है। भोजन में हरी पत्ती के साग अधिक लेना चाहिए। कैल्शियम प्रधान वस्तुओं का सेवन करना चाहिए।

सिर दर्द में

34. सिर दर्द में तत्कालिक लाभ के लिए गुनगुने पानी का एनिमा ले लें, एनिमा के प्रथम आधा घंटे के लिए पेडू पर मिट्टी चढ़ावें और बाद में सिर पर मिट्टी 4-5 बार चढ़ावें। आधा घंटे में पट्टी बदल दिया करें। इससे तुरंत लाभ होगा। स्थायी लाभ के लिए 15 दिन तक हरी तरकारी खायें, नींबू का रस डालकर बराबर पानी पियें, पेडू और सिर में मिट्टी चढ़ावें।

एनिमा का जादू

आंतों की सफाई व तुरन्त दस्त लाने के लिए एनिमा से बढ़कर अन्य कोई साधन उत्तम नहीं है। खाया हुआ भोजन जब अपने समय से अधिक देर तक आंत में रुक जाता है तो वहाँ पर सड़ता है जिससे अनेक प्रकार रोग के कीटाणु पैदा होते हैं। बड़ी-छोटी आंतों में रक्त चूसने की जो गिल्टियाँ लगी हैं, जब आंतों में मल रुककर सड़ने लगता है तो यह गिल्टियाँ उस सड़े हुए मल से रस चूसती हैं जिससे रुधिर में अनेक रोग के कीटाणु मिलकर सारे शरीर के रक्त को दूषित बना देते हैं। ★ प्राचीनकाल में आंतों की सफाई का कार्य वस्ति क्रिया से किया जाता था यानी एक बांस की नली को गुदा में लगाकर पानी चढ़ाया जाता था। वर्तमान समय में वस्ति का पूरा काम आसानी के साथ एनिमा से हो जाता है। ★ जब कभी पेट भारी मालूम हो, मीठा-मीठा सिर में दर्द हो, या पाखाना न हुआ हो उस समय एनिमा के प्रयोग से तुरन्त लाभ होता है। ★ पाखाना लाने के लिए चूरन, गोली या अंग्रेजी दवाइयाँ जो ली जाती हैं, उनसे बहुत हानि होती है। दवाइयों में स्वयं कोई शक्ति पाखाना लाने की नहीं होती है। दवाइयाँ आंतों में जलन पैदा करती हैं। बार-बार पाखाने के लिए दवाइयों का उपयोग करने से आंतें कमजोर पड़ जाती हैं। वे अपना काम ठीक से नहीं कर पाती हैं। ऐसे अवसर पर मनुष्य अनेक भयंकर रोगों से ग्रसित हो जाता है। ★ बहुत-से लोग तो एनिमा के नाम से डरते हैं, तरह-तरह की कल्पनाएँ कर लेते हैं। यह उनका भय बिलकुल भ्रम ही है, एनिमा से कभी कोई हानि की सम्भावना नहीं रहती।

राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी ने लिखा है कि यह निरा भ्रम है कि इससे शरीर निर्बल हो जाता है। तुरन्त दस्त लाने के लिए एनिमा द्वारा पानी लेने की अपेक्षा दूसरा उत्तम इलाज नहीं है। एनिमा लेने से मल बिलकुल साफ हो जाता है और शरीर में जहर नहीं जमता है।

एनिमा लेने की आवश्यक जानकारी

1. एनिमा के पात्र को, रबड़ और नोजल को गरम पानी से मिट्टी लगाकर अच्छी तरह साफ करना चाहिए। तब प्रयोग करें।

2. एनिमा में पानी एवं नींबू का रस छानकर डालना चाहिए, किसी कपड़े से ढक देना चाहिए।

3. एनिमा के पानी में साबुन, तेल आदि भूलकर भी न डालें, केवल नींबू का रस दो–ढाई तोले तक डाल सकते हैं। जिन चर्म रोगों में नीम आदि के पानी का एनिमा बताया गया हो, उसके अतिरिक्त कभी कोई अन्य वस्तु में पानी न मिलायें।

4. एनिमा में गरम या ठंडा पानी प्रयोग किया जाता है। परन्तु कभी भी हमेशा गरम पानी का प्रयोग नहीं करना चाहिए, गरम पानी से आंतों की झिल्लियाँ बढ़ जाती हैं। अधिक से अधिक 8 दिन तक गरम पानी का प्रयोग एक साथ किया जा सकता है, इसके बाद ठंडे पानी का प्रयोग करना चाहिए। ठंडे पानी के एनिमा से कभी कोई हानि नहीं होती है, बल्कि आंतों को शक्ति प्राप्त होती है।

5. एनिमा के पात्र को 3 या 4 फुट की ऊँचाई पर रखना चाहिए या किसी कील के सहारे टांगना चाहिए।

6. एनिमा चित्त लेटकर या बायीं करवट लेटकर लेना चाहिए। पैरों को टेढ़ा रखें।

7. एनिमा लेने के पहले नोजल को खोलकर देख लेना चाहिए, इससे ट्यूब की हवा भी निकल जाती है और पानी के वेग का भी पता लग जाता है।

8. एनिमा के मुँह पर और गुदा में चिकना तेल या वैसलीन लगा लेना चाहिए।

9. एनिमा की नली को 1 इंच से दो इंच तक गुदा मार्ग में प्रवेश करना चाहिए।

10. पानी धीरे–धीरे चढ़ता जायेगा। यदि पेट में दर्द हो तो रबड़ को दबाकर पानी थोड़ी देर को रोक देना चाहिए।

11. यदि बीच में ही शौच का वेग रोकना कठिन हो तो नली को निकाल कर तुरंत पाखाने जाना चाहिए। यदि पेट साफ न हो तो दुबारा ले लेना चाहिए।

12. भोजन के 1 घंटे पहले, 3 घंटे बाद और शौच होने के बाद ही एनिमा लेना चाहिए। किसी विशेष अवसर पर जब पाखाना कराना आवश्यक हो, उस समय भोजन के तुरंत बाद ही एनिमा दिया जा सकता है।

13. एनिमा लेते समय पैरों की ओर 4 इंच की ऊँचाई हो तो अच्छा है। एनिमा लेने के बाद पानी को जितनी देर रोक सकें, उतना अच्छा है। दायीं–बायीं करवट भी लेना चाहिए।

14. शौचालय जितना नजदीक हो, उतना अच्छा है। शौच में जोर बिल्कुल न लगायें। अपने आप पानी और मल निकलने दें। जोर लगाने से पेट ठीक साफ नहीं होता है।

15. प्रारम्भ में थोड़ा पानी लेना अच्छा होता है। फिर धीरे–धीरे बढ़ाते जाना चाहिए, डेढ़–दो किलो से कभी अधिक पानी न लेना चाहिए।

16. मिट्टी की पट्टी चढ़ाने के बाद एनिमा लेना अच्छा है। इससे पेट की अच्छी सफाई होती है। एनिमा के बाद तुरन्त स्नान करने से कोई हानि नहीं है।

17. उपवास और व्रत के दिनों में एनिमा अवश्य लेना चाहिए क्योंकि उस दिन शौच साफ नहीं होता है। आंतों की सफाई करना अति आवश्यक है।

18. कई दिनों तक एनिमा लेने से 2-3 दिन तक शौच नहीं होता है। इससे घबराना नहीं चाहिए। एनिमा का प्रयोग बंद रखना चाहिए। जब 1-2 खुराक का मल आंतों में जमा हो जाता है, तब शौच स्वत: होने लगता है।

19. शौच ठीक होने लगे, उस समय एनिमा का प्रयोग बंद कर देना चाहिए।

20. महीने में 1-2 बार उपवास करके एनिमा ले लेने से कोई हानि नहीं है, बल्कि बहुत लाभ होता है।

21. गरम पानी से एनिमा लेने में अंगुली डालकर पानी की गरमी को देख लेना चाहिए, अंगुली में सहता हुआ गरम पानी होना चाहिए।

22. एनिमा लेने के बाद पाखाने में दाहिनी ओर से बायीं ओर को पेट पर मलते रहना चाहिए। इस प्रकार करने से पेट अच्छी तरह साफ हो जाता है।

एनिमा का प्रयोग कब करें

1. पुराने कब्ज में प्रथम 5 दिन तक केवल उबली सब्जियाँ खायें, दिन में 4-5 बार नींबू का रस डालकर गरम पानी पीयें। डेढ़ सेर गुनगुने पानी में ढाई तोला नींबू का रस डालकर एनिमा लें। इसके बाद ठंडे पानी से एनिमा लें। नये कब्ज में केवल 1-2 दिन लेने से काम चल जाता है।

बुखार में एनिमा

2. बुखार जब जाड़ा देकर आया जो, उसमें गरम पानी का एनिमा लेने से दुबारा ज्वर नहीं आता है। परन्तु जब ज्वर अधिक हो, सारा शरीर गरम हो, उस समय ठंडे पानी से एनिमा देना ठीक है। इससे बुखार और जलन कम हो जाती है।

3. पेट पर जब सूजन हो उस समय भी गरम पानी का एनिमा देना ठीक है। सूजन में गरम सेंक देकर मिट्टी की पुलटिस चढ़ाकर एनिमा लेने से तुरन्त लाभ होता है।

4. हैजा, मियादी बुखार, टायफाइड में जब रक्त विषाक्त हो गया हो, रोगी की अवस्था सुस्ती और बेहोशी की हो, उस समय गरम पानी का एनिमा लाभकारी है। एनिमा के बाद थोड़ी देर ठंडी मालिश करनी चाहिए।

5. मासिक धर्म के बंद हो जाने पर गरम पानी का एनिमा, पेट पर गरम सेंक और मिट्टी की पुलटिस लेने के बाद बड़ा लाभ होता है।

6. गुर्दे और मूत्र यंत्र जब अपना काम नहीं करते उस समय एक से तीन घंटे के अन्दर कई बार एनिमा देने से बड़ा लाभ होता है।

7. बहुत छोटे बच्चों को हमेशा गरम जल से एनिमा देना चाहिए।

8. पुराने रोगों में पेडू पर गरम ठंडा सेंक हल्का वाष्प स्नान, मिट्टी की पट्टी आदि के साथ कई दिनों तक एनिमा लेना चाहिए।

9. पतले दस्त में ठंडे पानी का एनिमा लेने से आंत की जलन मिट जाती है, पेट साफ हो जाता है। बहुत से लोग कहते हैं कि हमें तो स्वयं दस्त आ रहे हैं एनिमा की क्या जरूरत है। परन्तु एनिमा लेने से जो मल आंतों में रुक-रुक कर आता है, वह एनिमा के एक साथ निकल जाता है और आंत साफ हो जाती है।

10. प्राकृतिक सभी उपचारों के साथ भोजन पर संयम रखना अति आवश्यक हैं प्रतिदिन उबली सब्जी, या सलाद, भोजन के साथ लेना आवश्यक है। बेल, अमरूद, टमाटर, खीरा, खजूर, किशमिश, मुनक्का, सेब, नाशपाती, अंजीर आदि फल भी पेट को साफ करते हैं और शक्ति देते है।

गेहूँ का चोकर सब्जी में उबालकर या दूध मुनक्का के साथ उबालकर खाने से यथेष्ट लाभ होता है। हमेशा रोटी साथ चक्की के आटे की बिना छाने ही प्रयोग करना चाहिए।

सब्जी और फलों का छिलका भी नहीं निकालना चाहिये छिलका चोकर में प्राकृतिक लवण और विटामिन पाये जाते हैं।

उम्र के हिसाब से एनिमा में पानी

उम्र	पानी का अन्दाज
6 से 9 वर्ष	पाव भर से डेढ़ पाव
9 से 15 वर्ष तक	डेढ़ पाव से तीन पाव
15 से 25 वर्ष तक	तीन पाव से एक सेर
25 से ऊपर	एक सेर से दो सेर तक

पानी कैसे और कब पियें

हवा के बाद स्वास्थ्य और शरीर की रक्षा के लिये पानी अति आवश्यक है। परन्तु पानी कब और कैसे पीना चाहिये इसका ज्ञान न होने के कारण अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है। प्राचीन काल से अब तक इस तरफ काफी खोज की गई है। पाठकों की जानकारी के लिये कुछ आवश्यक बातें यहाँ लिखी जा सही हैं।

1. स्वस्थ अवस्था में भी प्रत्येक व्यक्ति को प्रति दिन गरमी में 2-3 सेर पानी अवश्य पीना चाहिए। पानी कम पीने से शरीर की गन्दगी जो पेशाब के रास्ते निकलनी चाहिये, नहीं निकल पाती है।

2. दिन में दो बार एक गिलास पानी में आधा या एक नींबू का रस निचोड़कर अवश्य पीना चाहिये। नींबू का रस शरीर के विकार निकालने में यथेष्ट रूप से लाभकारी है। रोग की हालत में तो यह बहुत अच्छा कार्य करता है। रोगी को जब तक रोग निर्मूल न हो जाय दिन में 3-4 बार अवश्य नींबू का पानी पीना चाहिए।

3. पानी में बर्फ चीनी या अन्य कोई वस्तु मिला देने से वह शरीर के लिए लाभकारी नहीं रहता, बहुत अवस्थाओं में तो हानि ही होती है। काफी, लैमन, सोडा वाटर से तो स्वास्थ्य को बड़ी हानि होती है। आँतों की पाचन शक्ति कम हो जाती है। अत: इनका त्याग परम आवश्यक है।

3. पानी पीने का समय—प्रात:काल उठने के बाद सोने से पहले, भोजन के एक घंटे पहले, दो घंटे बाद और प्रति घंटा पाव भर पानी पीना विशेष हितकारी है।

4. उपवास और व्रत के दिनों में तो पानी अवश्य पीना चाहिये, ऐसे अवसरों पर नींबू के रस के साथ शुद्ध शहद मिला लेने से अच्छा रहता है। अधिक देर तक लोग उपवास और व्रत के दिनों में पानी काफी देर में पीते हैं या नहीं पीते हैं, और जब पीते हैं तो एकदम पेट भर कर पीते हैं। यह सब गलत तरीका है। इससे स्वास्थ्य को बड़ी हानि होती है। यदि कभी काफी देर तक पानी पीने को न मिले तो पहले थोड़ा पानी पीकर 1 घंटे बाद ही फिर पानी पी लेना चाहिए। इससे भी अच्छा है कि किसी फल का रस ले लिया जाए।

5. पानी सदा स्वच्छ होना चाहिए। पानी को ढककर रखना चाहिए। गरमी के दिनों में मिट्टी के घड़े का पानी उत्तम है।

रोगों में पानी पीना

1. कब्ज की दशा में प्रतिदिन नींबू का पानी पीना विशेष लाभकारी है।

2. अजीर्ण रोग में शीतल जल पीने से शरीर का विष पेशाब के रास्ते से निकल जाता है। आमाशय शुद्ध हो जाता है, भूख लगने लगती है।

3. मन्दाग्नि में भोजन के आधा घंटे पूर्व, आधा गिलास ठंडा पानी पीने से पाचन शक्ति बढ़ती है और भूख लगने लगती है।

4. जुकाम होने पर गुनगुने पानी में नींबू का रस डालकर पीने से तुरन्त लाभ होता है। भोजन हल्का अथवा कुछ न खायें। शौच जाने के बाद 1.5 किलो गुनगुने पानी का एनिमा ले लें। ज्वर की दशा में जितना पानी रोगी पी सके, उतना पानी पिलाना चाहिए। प्रति घंटे आधे गिलास से एक गिलास तक पानी पीना चाहिए। पेशाब के रास्ते से काफी विष निकल जाता है।

5. वात व्याधि, जोड़ों की सूजन में काफी पानी पीना चाहिए, इसमें शरीर के कई प्रकार के विष जो शरीर को विषाक्त बनाते हैं, पानी अपने साथ निकाल देता है।

6. पथरी रोग में जितना भी पानी पिया जा सके, उतना अच्छा है। इससे पथरी भी गलकर निकल जाती है।

7. मधुमेह के रोगी को अधिक पानी पीने से शुगर पानी में घुलकर निकल जाती है। प्रति घंटे पाव भर पानी पीना चाहिए।

8. पानी हमेशा ठंडा ही अच्छा रहता है। फिर भी, मलेरिया में जब जाड़ा लग रहा हो, पेट दर्द में, कै की दशा में, अम्ल रोग में, ग्रंथि वात, बुखार में जब पसीना निकल रहा हो, बहुत दुर्बल व्यक्तियों को जुकाम, खाँसी, श्वास, दमा रोगों में गरम पानी देना चाहिए।

9. जल हमेशा घूँट–घूँट कर पीना चाहिए। जल बैठकर पीना चाहिए। खड़े या लेटकर जल नहीं पीना चाहिए।

10. ऐसे कुओं, तालाबों, नदियों का पानी जिनमें बाहर की गंदगी आती हो, कभी नहीं पीना चाहिए। यदि पीना ही पड़े तो उबालकर–छानकर पीये।

11. जिन बर्तनों में पानी भरा जाय अथवा रखा जाए, वह प्रतिदिन मिट्टी से रगड़कर साफ करना चाहिए। पीने का पानी सदा ढककर रखना अत्यन्त आवश्यक है।

12. रोगियों को यदि उबालकर और ठंडा करके पानी दिया जाए तो विशेष लाभ होता है।

13. पानी प्यास लगने पर पीयें, बिना प्यास के पानी पीने से हानि होने की सम्भावना रहती है। उपवास–व्रत और चिकित्सा के दिनों में जबकि पेट खाली हो, उस समय नियम के अनुसार बिना प्यास के भी पानी पी सकते हैं, परन्तु थोड़ा।

14. थकावट की दशा में कुछ देर ठहरकर पानी पीना अच्छा है।

15. थकावट या बुखार की हालत में 10-12 बूँद ठंडा पानी 5-7 मिनट पर 15-20 बार यदि चूसा जाए, तो बड़ा लाभ होता है। कभी–कभी बुखार ठीक भी हो जाता है।

बर्फ का प्रयोग

ठंडे पानी के अभाव में बर्फ के पानी का प्रयोग कभी–कभी करना आवश्यक होता है। परन्तु विधि की भूल में कभी–कभी हानि उठानी पड़ती है।

खुले चमड़े में कभी भी बर्फ का प्रयोग नहीं करना चाहिए। पहले एक मोटा सूती या फलालैन का कपड़ा रखकर ऊपर से बर्फ की थैली रखनी चाहिए। थैली न हो तो बर्फ को एक कपड़े में लपेटकर रख सकते हैं। बर्फ के पानी में कपड़े की पट्टी डुबोकर रखने के लिए चमड़े पर कपड़ा रखने की जरूरत नहीं है। बर्फ की थैली से बर्फ की पट्टी से अधिक लाभ होता है।

1. सन्यास रोग में जब सिर की नाड़ी फट जाती है, उस समय बर्फ की थैली रखने से लाभ होता है। कभी–कभी तो इससे प्राण तक बच जाते हैं। तेज ज्वर में सिर, मुँह, गर्दन पर बर्फ की पट्टी का व्यवहार करने से रोगी को आराम भी मिलता है और ज्वर भी कम हो जाता है। थोड़े समय के लिए सिर पर बर्फ की थैली का प्रयोग करने से उन्माद के रोगी को लाभ होता है।

2. पाकस्थली से खून की कै होने पर बर्फ के छोटे–छोटे टुकड़े निगलने से लाभ होता है।

3. मूत्रेन्द्रिय से यदि रक्तस्राव हो रहा हो तो पीछे कमर पर बर्फ की पट्टी रखने से लाभ होता है।

4. गर्भपात में अथवा अन्य किसी प्रकार जब जरायु से रक्त आ रहा हो, उस समय योनि और पेड़ू पर बर्फ की पट्टी का प्रयोग करने से लाभ होता है।

5. साधारण किसी स्थान पर सूजन हो, उस समय बर्फ की पट्टी चढ़ाने से लाभ होता है। मस्तिष्क की सूजन में बर्फ की पट्टी विशेष लाभ करती है। सिर पर मस्तिष्क पर अधिक बर्फ का व्यवहार नहीं करना चाहिए।

6. बवासीर में जब सूजन हो या घाव हो गये हों, उस समय बर्फ की पट्टी अधिक लाभ करती है।

7. दौरे की बीमारी में अंगों के ऐंठन में पीठ के बीच की हड्डी में बर्फ की पट्टी लाभ करती है।

8. कै होने पर पेड़ू पर या मेरुदंड पर बर्फ की पट्टी से तुरन्त लाभ होता है। कै बंद हो जाती है।

9. अफीम या अन्य किसी विष के खा लेने पर जब नाड़ी कमजोर पड़ रही हो, श्वास लेने में भी कष्ट होता हो, उस समय नाक की झिल्ली और ओंठों पर बर्फ का प्रयोग करने से काफी लाभ होता है।

10. गाँवों में जहाँ बर्फ नहीं मिलती है, वहाँ मिट्टी के घड़े का ठंडा पानी प्रयोग करना चाहिए।

ध्यान साधना के सूत्र

1. इस देह को ही देवालय समझकर इसमें चैतन्य स्वरूप महादेव की उपासना करो।

2. वर्तमान में ठहरो, वहाँ न विचार है, न वासना। उसी शून्य में पूर्ण का बोध होता है।

3. जब कभी अकेला होने का अवसर मिले तब शांत-मौन रहो। कुछ न करो, जो भीतर-बाहर हो रहा है, उसे ध्यान से देखो।

4. 'हम' कहो और उसी में बुद्धि को ठहराओ। हम ज्ञान स्वरूप है, 'हम' के साथ 'हमारा' याद आना ही माया है।

5. हमेशा सजग रहो, देखते रहो क्या होता है? कैसे होता है?

6. आँखें बंद करके शरीर के भीतर की शून्यता को देखो, विचार शांत रहे, कोई याद न आये। तभी शाश्वत सत चेतन का बोध होता है।

आहार संशोधन

शरीर को निरोग रखने के लिए आहार का समुचित ज्ञान, मन को निरोग रखने के लिए सद्व्यवहार का विवेक, बुद्धि को सम स्थिर रखने के लिए सत्य आधार का बोध होना अति आवश्यक है। आहार की शुद्धि से ही अन्तःकरण की शुद्धि होती है, अन्तःकरण की शुद्धि से सत्य का अनुभव होता है और जीव समस्त बन्धनों से मुक्त होकर परमानन्द की प्राप्ति करके जीवन को सार्थक कर सकता है। इस पुस्तक में यही विचार किया गया है।

भूल का सुधार

वर्तमान समय में रोग और रोगियों की संख्या बढ़ती जा रही है। प्रत्येक परिवार रोग से दुःखी है। आमदनी का अधिकांश भाग औषधियों में खर्च हो जाता है। रोगों के कारण शारीरिक शक्ति क्षीण हो जाती है। जीवन दुःख, निराशा, अनेक चिन्ताओं से ग्रसित रहता है।

सभी प्रकार के रोग भोजन के असंयम से उत्पन्न होते हैं। भोजन सभी करते हैं परन्तु भोजन करने की सुविधि का ज्ञान बहुत कम लोगों को है।

जब कोई रोग हो, कारण की खोज करिए, भोजन बंद कर दीजिए, नींबू का रस डालकर पानी पियें, विश्राम करें, मिट् टी की पट्टी पेट पर चढ़ाकर एनिमा लीजिए। आया हुआ रोग दूर भाग जायेगा।

जो युवाकाल को दीर्घ समय तक सुरक्षित रखना चाहें, उन्हें भोजन स्वास्थ्य और दीर्घायु के सिद्धांतों का ज्ञान प्राप्त कर नियमित दिनचर्या बनानी चाहिए।

शुद्ध आहार, नियमित व्यायाम, शुद्ध हवा, साफ पानी, गहरी नींद, आवश्यक श्रम, आसन, प्राणायाम और ध्यान कार्य करने की अपूर्व शक्ति, मानसिक शान्ति, सुखी जीवन व्यतीत करने की कला है। रोग, बुढ़ापा और थकावट नहीं होती।

हमेशा याद रखिए

1. जोर की भूख हो तभी खाइए, चबा-चबाकर खाइए। एक बार के भोजन के बाद सात घंटे पानी के अतिरिक्त कुछ न खाइए। अधिक न खाइए।

2. भोजन के एक घंटा प्रथम, दो घंटे बाद, प्रति घंटे सोने के प्रथम, जगने के बाद पानी अवश्य पियें। गर्मी में चार किलो, सर्दी में ढाई-तीन किलो पानी अवश्य पियें।

3. प्रात:काल और दिन में 3-4 बार नींबू का रस और शहद पानी में डालकर पानी लाभकारी है। अधिक प्यास होने पर एकदम पानी न पियें। बिना प्यास के भी पानी न पियें। पानी में चीनी, बर्फ कुछ भी न डालिए, सोडा वाटर, लैमन, कोक स्वास्थ्य के लिए हानिकर हैं। मिट्‌टी के घड़े का पानी बड़ा हितकारी है।

4. बार-बार मत खाइए, पाचन बिगड़ जाता है। बालकों को भी इससे अवश्य ही बचाना चाहिए।

5. बाजार की बनी, घी-तेल की तली वस्तुएँ, दाना चीनी की बनी मिठाइयाँ, मैदा के बने पकवान-बिस्कुट आदि खाना स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिप्रद है। इनका प्रयोग कभी न करें और बच्चों को भी न खिलायें।

6. प्रात: जलपान 7 बजे, भोजन 12 बजे और सायंकाल भोजन 7 बजे करें। 10 बजे भोजन करने पर प्रात:काल केवल नींबू का रस डाल कर पियें, 4 बजे फल, 7 बजे भोजन करें।

7. भोजन के बाद 10 मिनट बायें स्वर को बंद करें, 8 श्वास चित्त, 16 दायें, 32 बायें लें। तब करवट लेटकर विश्राम करें।

8. भोजन उत्तर-पश्चिम की ओर मुख करके करें। भोजन के पहले और अन्त में पैर और मुँह को अच्छी तरह साफ कर लें। पालथी लगाकर शुद्ध वायु में प्रसन्न चित्त होकर भोजन करें।

9. भोजन के बाद कोई कच्चा फल ककड़ी, खीरा, सेब, नाशपाती खाइए। इससे दाँत साफ हो जाते हैं। पायरिया में बड़ा लाभ होता है।

10. जगने के बाद, सोने के प्रथम, भोजन के बाद, शुद्ध मिट्‌टी से दाँत मांजने से दाँतों के समस्त रोगों में लाभ होता है।

11. चीनी बनाने से जो शीरा निकलता है, उसमें पोषक तत्व अधिक पाये जाते हैं। गुड़ से भी सस्ता होता है, बहुत-से स्थानों में इस शीरा से शहद बनाते हैं। मिठाई के स्थान पर इसका प्रयोग बड़े आराम से किया जा सकता है। शीरा अधिक दिनों का न हो, ध्यान रखें। पतला शीरा खट्‌टा हो जाता है, उसका प्रयोग न करें।

प्राकृतिक आहार

प्रकृति माता दीर्घ और स्वास्थ्य जीवन के लिए सुन्दर और स्वादिष्ट फलों की उत्पत्ति प्रत्येक मौसम में करती रहती है। फल सूर्य के प्रकाश में शुद्ध वायु में पकते हैं। इनका रस पचा हुआ रस होता है। फलत: अमाशय को फल के रस को पचाने में अधिक श्रम नहीं करना पड़ता है। फलों का 90 प्रतिशत भाग शरीर के उपयोग में आता है। मनुष्य अनिश्चित काल तक फलों पर जीवन निर्वाह कर दीर्घायु प्राप्त कर सकता है।

फलों को भी चबाकर खाइए, चबाकर खाने से लार मिल जाती है और भोजन भी पिसकर पतला हो जाता है। लार में एक प्रकार का रसायनिक पदार्थ होता है जो भोजन को मिठास में बदल देता है। यह शर्करा ही शरीर का संरक्षण करती है। बिना चबाया हुआ भोजन आंतों में देर तक पड़ा रहता है, जिससे रक्त दूषित हो जाता है। कब्ज होकर अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। खीरा, ककड़ी, अमरूद, सेब, गाजर, लौकी, टमाटर को छिलके समेत खाइए।

केला – केले का छिलका जब हल्का काला पड़ने लगे तभी सुपक्व होता है। इसकी मिठास बहुत अच्छी तथा स्वास्थ्यप्रद होती है। केले के छिलके के पीछे का गूदा खुरच कर खाना चाहिए। इस गूदे में पोषक तत्व अधिक पाये जाते हैं। भाप या पाल में पकाये गये केले कम अच्छे होते हैं। पेड़ का पका या शुद्ध वायु के प्रकाश में रखा गया पका केला स्वास्थ्य के लिए हितकारी है। एक केले के खाने में 5 मिनट लगाने चाहिए। आंव के रोगी को तो अवश्य केला खाना चाहिए।

कच्चे केले की सब्जी बनाकर खा सकते हैं। रोटी-दूध के साथ पका केला खाना अच्छा है। केला और गाय का दूध पूर्ण भोजन है। नपुसंकता, प्रमेह और अन्य धातु विकार के लिए लाभकारी है। गर्भवती स्त्री को पुराने ज्वर के मरीज को प्रात:-सायंकाल दो केले खाने से लाभ होता है।

संतरा – इसके रस को निकालकर ज्वर के मरीज को छोटे बालकों को देने से बड़ा लाभ होता है। रक्त की कमी, दुर्बलता, सुस्ती को दूर करता है। छोटे बालकों को गाय या बकरी के दूध में मिलाकर पिलाने से सूखा रोग में बड़ा लाभ होता है। इसकी फाँक के पतले बारीक छिलके को मत निकालिए।

खीरा, ककड़ी, लौकी, गाजर, टमाटर, चुकन्दर – इनके रस में सेव की तरह शक्ति होती है। शहद और नींबू का रस डालकर पीने से स्वादिष्ट और बलवर्धक होता है। रोगी और छोटे बच्चों को देना चाहिए। खीरा, ककड़ी मोटे और बड़े लीजिए। हरी और पतली ककड़ी उतनी अच्छी नहीं होती है। गाजर में पोषक तत्व अधिक होते हैं। कब्ज, दाद, खाज, उकौता एवं अन्य चर्म रोगियों को खूब खाना चाहिए। गर्भवती एवं दूध पिलाने वाली महिलाओं को तो प्रतिदिन इनके रस को पीना चाहिए।

खजूर – चीनी-मिठाई के स्थान पर इसको खाना सर्वोत्तम है। यह बलकारी होता है। पेट को भी साफ करता है। इसकी मिठास शरीर के लिए अत्यन्त उपयोगी है। कब्ज में दूध के साथ खाने से बड़ा लाभ होता है।

जामुन – प्रमेह, शुगर के रोगी को जामुन और जामुन के कोमल पत्ते बड़े लाभकारी हैं।

आम – चूसने वाले आम अच्छे होते हैं। आम के ऊपर दूध पीना अच्छा है। दमा के रोगी को, गर्भवती महिलाओं को चूसने वाले आम से लाभ होता है।

खरबूजा – यह रक्त को साफ करता है। एक माह तक नित्य खरबूजा खाने से और एनिमा लेने से रक्त की शुद्धि हो जाती है। एनिमा न लेने पर बेल का शरबत पीना चाहिए। खरबूजा, दूध, दही के साथ मत खाइए।

मूँगफली – इसमें बादाम की तरह शक्ति होती है। इसके दाने निकाल कर पानी में 12 घंटे भिगोकर लाल छिलका निकाल लीजिए। बादाम की तरह पीसकर मुनक्का, काली मिर्च डालकर पीना लाभकारी है। 10 ग्राम से अधिक न खायें। भुनी मूँगफली रूक्ष और गरम होती है पर इसका दूध बनाकर बालकों को पिलाना अच्छा है।

अमरूद – इसमें सेब के बराबर शक्ति होती है। अमरूद डाल का पका हो तो नींबू से तीन गुना रक्त को साफ करने और बढ़ाने की शक्ति उसमें होती है। यह पेट को साफ रखता है। इसका छिलका मत निकालिए। बीजों को दांतों से मत तोड़िये या फिर बिलकुल पीसकर दीजिए। पाल में पके, कच्चे और अधिक दिनों के पके अमरूद के पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

भोजन के बाद 1-2 अमरूद खाने से बड़ा लाभ होता है। पेचिश, आंव के रोगी को लाभ करता है।

बेल – कच्चे बेल को अग्नि में पकाकर खाना चाहिए। पके बेल के शरबत में चीनी मत डालिए। शहद, मुनक्का, किशमिश डालकर खाइए। कब्ज, उन्माद, संग्रहणी, आँव, पतले दस्त, मासिक धर्म की अनियमितता में बेल विशेष लाभ करता है। पेशाब की जलन में बेल की 10 पत्ती और 10 काली मिर्च डालकर पीने से लाभ होता है। बेल में मल को बांधकर शौच लाने की अपूर्व शक्ति है।

नींबू – नींबू के कितने गुण हैं, यह लिखना कठिन है। शरीर की प्रत्येक चिकित्सा में नींबू का रस गुणकारी है। स्वस्थ व्यक्ति को भी प्रतिदिन दिन में दो–तीन–चार बार नींबू डालकर पानी पीना चाहिए। नींबू का रस रक्त को साफ करता है। शरीर की गंदगी को पेशाब से बाहर निकलता है। प्रत्येक रोगी को पानी के साथ लेना चाहिए। इसके बीज को निकालकर देना चाहिए। पेशाब अधिक आये तो चिन्ता न करें।

नींबू की महिमा

1. गले की सूजन में गरम पानी में नींबू का रस डालकर सेंकने से लाभ होता है।

2. भुनी हुई हींग नींबू के रस में डालकर एक माह तक प्रयोग करने से दौरे की बीमारी में लाभ होता है।

3. एक किलो पानी में एक नींबू का रस डालकर पकायें। जब तीन–चौथाई रह जाये तो मलेरिया के रोगी को दिन भर पिलायें, लाभ होगा।

4. गर्भणी महिलाओं को नींबू का रस डालकर पीने से प्रसूत की बीमारी नहीं होती।

5. पानी में नींबू का रस डालकर मुँह में लगाने से त्वचा सुंदर बनती है।

6. नींबू के छिलके को उबालकर गुड़ डालकर स्वादिष्ट अचार बनता है।

7. पिसे हुए नमक में नींबू रखने से अधिक समय तक वह ताजे रहते हैं।

8. गठिया, दाँतों में रोगों में, हड्डी, कमर और जोड़ों के दर्द में नींबू विशेष गुणकारी है।

सिंघाड़ा – कच्चा खाना चाहिए, गले की बीमारियों में लाभ करता है।

आँवला – आँवले में भी शरीर के लिए अधिक पोषक तत्व मिलते हैं। इसके पोषक तत्व पकाने पर भी नष्ट नहीं होते हैं। अचार, मुरब्बा बनाकर भी खा सकते हैं। आँवले का रस पीने से बड़ा लाभ होता है। आँवला और दूध के सेवन से रक्त की शुद्धि होती है। हर्र, बहेड़ा और आँवले को बराबर पीसकर मिला लें। 5 ग्रा. नित्य सोते समय खाइए। कब्ज, रक्त शुद्धि तथा अन्य रोगों में लाभ होता है। त्रिफला का चूर्ण रात को भिगोकर पीने से सिर दर्द, पेट के रोगों को लाभ करता है। त्रिफला के पानी से आँखें धोने से और सेवन करने से आँखों की रोशनी बढ़ती है, रोग दूर होते हैं।

फलाहार की विशेषता

1. बेल, अमरूद, आम, पेड़ का पका पपीता, गाजर, सेब, खजूर, किशमिश, मुनक्का, खुबानी और अंजीर पेट को साफ करने वाले फल हैं। कब्ज के रोगियों को इनका उपयोग अवश्य करना चाहिए।

2. एक बार एक प्रकार का फल खाना विशेष लाभकारी है। सर्दी, जुकाम, इन्फ्लुएन्जा, टाइफाइड, कब्ज, नाड़ी विकार, वात, ज्वर में फलों का प्रयोग लाभकारी है।

3. खट्टी जाति के फल क्षार प्रधान हैं। मीठे फलों के साथ न खाइए।

4. केवल फलाहार करने पर बेल अवश्य खायें या प्रातःकाल एनिमा ले लें।

5. दुर्बल और कमजोर व्यक्तियों को फलाहार से अपूर्व शक्ति मिलती है। ऋतु के फल सस्ते होते हैं। उनमें भी सेब-संतरा की तरह शक्ति होती है।

6. पोषक तत्व अधिक लेने के लिए फलों का रस लेना चाहिए। ककड़ी, खीरा, लौकी, गाजर, टमाटर आदि के फलों के रस में अधिक पोषक तत्व पाये जाते हैं।

7. अनार के रस में मिठास ही रहती है। कोई पोषक तत्व नहीं पाये जाते हैं।

8. मूँगफली में वही शक्ति है जितनी बादाम में। मूँगफली कच्ची भिगोकर लाल छिलका निकाल कर मुनक्का डालकर खाना चाहिए। एक बार में अधिक से अधिक 2/3 ग्राम से अधिक न खाइए।

9. गाय के दूध में गाजर, पालक और काले तिल में हड्डी और दाँतों के दर्द को दूर करने की शक्ति है। तिल को थोड़ा भूनकर किशमिश मिलाकर खाना चाहिए। गर्भवती एवं दूध पिलाने वाली माता को प्रतिदिन 2 या 3 ग्रा. तक खाना चाहिए। गठिया, जोड़ों के दर्द, दाँतों के रोगों में भी तिल–किशमिश मिलाकर खाने से लाभ होता है।

10. दो घंटे में दही जमाने के लिए बर्तन में चारों ओर जामन लगा दें। गुनगुने धूप में जामन मिलाकर, बर्तन में दूध भरकर गर्म कपड़े से ढककर धूप में या गरम पानी में रख दें। दही जम जायेगा। यही दही ताजा, मीठा और शक्तिदायक है पर अधिक खट्टी दही नहीं खाना चाहिए।

सूखी मेवा का प्रयोग

1. **किशमिश-मुनक्का** – 12 घंटे पहले दूने पानी में भिगोकर प्रातःकाल खाइए। पानी भी पी लीजिए। गर्भवती एवं दूध पिलाने वाली माताओं को अवश्य खाना चाहिए। इससे बालक और माँ के लिए पोषक तत्व मिलते हैं। हड्डी और रक्त के बनाने में विशेष शक्ति देते हैं। छोटे बालकों को दूध के साथ पीसकर पिलाने से बड़ा लाभ होता है। ताजे अंगूर से किशमिश और मुनक्का में तिगुनी शक्ति होती है।

2. **काजू, बादाम, अखरोट** – इनका उपयोग जाड़े के दिनों में करना चाहिए।

3. छुहारा, गरी, चिरौंजी का उपभोग भी भिगोकर करें और कम खायें। जो लोग चिकनाई का उपयोग कम करते हों, उनके लिए गोला गरी खाना अच्छा होता है।

4. मुनक्का, किशमिश, छुहारा, गोला गरी, मखाना एवं अन्य खीरा, ककड़ी के बीज – सब मिलाकर 5 ग्राम, 50 ग्राम पानी में 12 घंटे पहले भिगो दें और प्रातःकाल गाय के दही में डालकर खूब चबा–चबाकर खाइए। वजन बढ़ाता है, शक्तिदायक है, कमजोर को बलवान बनाने में सहायक है।

5. सूखी मेवा भिगोकर ही खाइए। सूखी खाने में गरम करती है और देर में पचती है।

इसे समझ लीजिए

सूर्य की गर्मी से सभी तरह के खाद्य पदार्थ स्वास्थ्य के लिए शक्तिदायक और स्वादिष्ट मिलते हैं। मनुष्य का भोजन सहज पाच्य होने की दृष्टि से सेंककर, पकाकर, पीसकर जल-अग्नि के योग से बनाये जाने लगे किन्तु शनैः-शनैः जैसे-जैसे समय बदला और स्वाद की आसक्ति बढ़ती गई, भोजन में इतना भारी कृत्रिम परिवर्तन हुआ कि भोजन का असली स्वरूप ही लुप्त हो गया जिससे मानव जाति अनेक रोगों से आक्रांत हो गई।

खाद्य पदार्थों में शरीर के संरक्षण के लिए पोषक शक्तियाँ होती हैं। यही शक्तियाँ शरीर के संरक्षण में रोगों की निवृत्ति में स्वास्थ्य को उन्नतिशील बनाये रखने में परम सहायक हैं। वही जब स्वाद के लिए विधि विपरीत घी-मसाला से बनाकर खाते हैं, तब अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

खाद्य पदार्थों के विधिवत् प्रयोग करने से बिना औषधि के अनेक रोगों में लाभ होता देखा गया है।

भोजन में सब्जी की मात्रा दुगुनी होनी चाहिए, सब्जी में 70 प्रतिशत से 80 प्रतिशत भाग तक जल होता है। शरीर को रक्त के लिए जल की आवश्यकता है। आंतों, क्लोम, जिगर को सब्जी से अधिक पोषक तत्व और जल मिलता है। मल सूखने नहीं पाता, कब्ज नहीं होता, सारे रोगों की जड़ कब्ज है। कब्ज को दूर करने के लिए विधिवत् भोजन का ज्ञान परमावश्यक है।

कब्ज ऐसा भयंकर रोग है, जो मालूम ही नहीं होता, धीरे-धीरे बढ़ता रहता है, अनेक रोग इसी के सहारे जीते हैं। जब तक कब्ज रहता है, कोई-न-कोई रोग बना ही रहता है। संसार में सब से अधिक दवा कब्ज की बिकती है, फिर भी इसका साम्राज्य बढ़ता ही जाता है। दवाइयों से यह रोग जाना कठिन मालूम देता है। इसका सबसे सुन्दर प्राकृतिक इलाज मिट्टी, पानी, धूप, हवा और भोजन सुधार है।

कब्ज को रोगियों को दिन में तीन-चार बार नींबू का पानी, दोपहर में हाथ चक्की के आटे की रोटी, उबली सब्जी, सलाद, बेल, अमरूद, गाजर, पपीता आदि ऋतु फल लेना चाहिए। शाम को केवल उबली सब्जी, गाय का

दूध मुनक्का डालकर पीयें। नित्य दो–तीन किमी. खुली हवा में टहलें। प्रति सप्ताह एक उपवास करें। उपवास के दिन मिट्टी की पट्टी पेडू पर चढ़ाकर एनिमा लें। यदि किसी दिन पाखाना न हो तो भी एनिमा ले लेना चाहिए।

भोजन बनाने की कला

सब्जी बनाना –

1. सब्जी जितनी ताजी हो, उतना अच्छा है। खेत से निकलने के बाद पोषक तत्व नष्ट होने लगते हैं। हरी पत्ती वाले साग का तो उसी दिन उपयोग कर लीजिए।

2. सब्जी को ठंडी जगह गीले कपड़े से ढककर रखना अच्छा है।

3. काटने से पहले सब्जी धो लीजिए, छिलका मत निकालिए, उबालकर रस न निकालें, खुला रखकर न पकायें, अधिक तेज आंच में न पकायें। सब्जी के पानी को मत जलाइए, अधिक देर तक काटकर मत रखें। इस तरह सब्जी के पोषक तत्व जो स्वास्थ्य के लिए बड़े उपयोगी हैं, सुरक्षित रहते हैं। इसके विपरीत करने से पेट तो भरता है, स्वाद भी आता है पर शरीर को पोषक तत्व नहीं मिलते हैं।

सब्जी बनाने की सुविधि –

पहले बर्तन में पानी डालिए। पानी जब खौलने लगे तब हल्दी डाल दें, फिर सब्जी डाल दें। इसके बाद नमक डालें, सब्जी को इस तरह ढकिये कि उसकी भाप न निकले, धीमी आँच में पकाइए, इस तरह पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं।

पकने के बाद घी, तेल, मक्खन डालिए, भुना पिसा जीरा, हरी धनिया, पुदीना डालिए, हरी मिर्च भी डाल सकते हैं।

खटाई की जगह नींबू का रस, कच्चा आम, इमली पकी डालना हितकर है। सूखी खटाई, पिसी धनिया, गर्म मसाले, सूखी मिर्च मत डालिए। स्वाद की आसक्ति से यह वस्तुएँ भले ही अच्छी हों, परन्तु इनसे पाचन बिगड़ जाता है और रक्त विषाक्त हो जाता है।

मूली, पालक, सोया, मैथी एवं हरे पत्ते वाले सागों को उबालकर भुजिया बनाने के लिए उनका पानी मत फेंकिए, सब्जी के पानी में ही सभी पोषक तत्व रहते हैं।

एक बार की बनी सब्जी को दुबारा भूनने पर या बनी हुई सब्जी को अधिक देर तक रखने से भी पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

पालक, शलजम, मूली, सोया, गाजर का पत्ता, बंदगोभी, परवल का पत्ता, चौलाई, बथुवा-चने का साग, सरसों का पत्ता एवं अन्य हरी पत्ती वाले सब्जियों में अधिक पोषक तत्व पाये जाते हैं।

अधिक पोषक तत्व प्राप्त करने के लिए इन्हें काटकर रस निकाल कर पीयें। स्वादिष्ट बनाने के लिए नींबू का रस, शहद डाल लीजिए। एक बार में चौथाई किलो से अधिक न पीयें। ★ लौकी, टिंडा, कच्चा पपीता, टमाटर, तुरई, परवल, गाजर, कच्चा केला, हरी मटर, करेला, शलजम, चुकन्दर, ताजे साग स्वास्थ्य के लिए बड़े उपयोगी हैं।

आलू, घुइंया, सकरकन्द में चिकना पदार्थ अधिक होता है। इसमें अनाज की तरह पोषक तत्व पाये जाते हैं। इनका उपयोग अनाज के स्थान पर ही करना चाहिए। घुइंया का छिलका निकाल डालिए। किसी-किसी डाक्टर का अनुभव है कि आलू को उबालकर छिलका निकालकर न खाया जाए, उबालने से और छिलका निकालने से भी पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। ★ चौलाई, गाजर, टमाटर, पालक और बंदगोभी स्वास्थ्य के लिए अधिक पोषक तत्व देते हैं। बंदगोभी के ऊपर के पत्तों में भी अधिक पोषक शक्तियाँ होती हैं। उन्हें मत निकालिए। गरीबों के लिए यह भोजन सस्ता और बड़ा उपयोगी है।

पुराने रोगों में एक-दो माह तक केवल कच्ची या उबली सब्जी का प्रयोग किया जाए तो बड़ा लाभ होता है। टी.बी. के मरीज को 6 माह तक कच्ची और उबली सब्जी के प्रयोग से लाभ हो सकता है। बीच-बीच में मिट्टी की पट्टी पेडू पर लगायें और एनिमा लेना चाहिए।

महिलाओं के मासिक धर्म और प्रदर आदि के रोगों में सब्जी के उक्त प्रयोग से लाभ हुआ है।

सलाद बनाने की विधि –

पालक, बंदगोभी, मूली के पत्ते, टमाटर, केला पका, खीरा, ककड़ी को छोटा-छोटा काट लीजिए।

मूली, लौकी, गाजर, चुकन्दर, शलजम को कद्दू कस कर लीजिए। संतरा, सेब, अमरूद, नाशपाती, पपीता, खरबूजा को अलग काट लीजिए। ऊपर बताई गई सब्जी और फलों में जो भी मिले, उन्हीं को लीजिए।

अपनी रुचि के अनुसार कम या ज्यादा तादाद में रखें। नींबू का रस और हल्का नमक डालकर सब को मिला लीजिए और भोजन के पहले चबा–चबाकर खाइए। एक बार में 250 ग्राम से अधिक मत खाइए।

यह सलाद कब्ज को दूर करती है। रक्त को बढ़ाती है, शरीर के लिए अधिक शक्ति प्रदान करती है। दुर्बल और कमजोर रोगी के लिए बड़े लाभ का खाद्य है। प्रत्येक व्यक्ति को नित्य खाना चाहिए। खाने में स्वादिषट, स्वास्थ्य को उन्नतिशील बनाने में बहुत सहायक है।

कच्ची सब्जी के रस में सेब आदि फलों की तरह शक्ति होती है। सलाद का रस विशेष गुणकारी है। ध्यान रखे केवल सलाद और रस का प्रयोग करने पर एनिमा लेना आवश्यक है।

रोटी बनाने की विधि –

अच्छे स्वास्थ्य के लिए हाथ चक्की के पिसे आटे की रोटी सर्वोत्तम होती है। हाथ की चक्की में ताजा आटा नित्य मिलता है, पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं। प्रात:काल व्यायाम करने का अवसर मिल जाता है। चक्की चलाने के व्यायाम से महिलाओं का गर्भाशय सबल रहता है जिससे स्वस्थ संतान उत्पन्न होती है। प्रसव काल में अधिक वेदना नहीं होती, मासिक धर्म ठीक समय पर होता है। जब से घरों में आटा चक्की बंद हो गई तब से बालक और नारियाँ अधिक रोगग्रस्त रहती हैं। स्वास्थ्य के लिए घर–घर में हाथ की आटा चक्की का चलाना परमावश्यक है। हाथ चक्की से पीसने पर छीजन नहीं होती। देश का बहुत अन्न नष्ट होने से बचाया जा सकता है। आटे से चोकर मत निकालिए, चोकर में सब प्रकार की पोषण शक्तियाँ पाई जाती हैं। चोकर निकाल देने से कब्ज, आँखों के रोग, मोतियाबिन्द आदि हो जाते हैं। बहुत–से रोग केवल चोकर खाने से अच्छे हो जाते हैं।

चोकर निकाल देने से देश का बहुत–सा अन्न जो मनुष्य के उपयोग में आ सकता है, व्यर्थ ही चला जाता है।

चोकर खाने की विधि –

1. सब्जी उबालते समय 4-5 ग्रा. चोकर डालकर खाइए।

2. 250 ग्राम चोकर में 30 ग्राम घी डालकर भून लें, गाय का दूध 250 ग्राम, मुनक्का या किशमिश 50 ग्राम डालकर उबालिये, ठंडा करके खाइए।

3. बिना चोकर निकले आटे की रोटी बनाकर खाइए।

4. 4-5 ग्राम चोकर, 4-5 ग्रम मुनक्का, 125 ग्राम गाजर या लौकी तथा थोड़ा छुहारा, गोला गरी एवं अन्य गिरी वाले सूखे मेवे डालकर गाय के दूध में उबालिये। जब खीर की तरह गाढ़ा हो जाये तब खाइए। यह खीर शक्ति प्रदान करने वाली होती है, पर जीर्ण रोगों में आंव, पेचिश और दस्त के रोगियों को नहीं खाना चाहिए। मिठाई के लिए चीनी मत डालिए, गुड़ या शहद डालिए।

कब्ज में, दुर्बलता व कमजोरी में, वजन बढ़ाने में इसका प्रयोग विशेष लाभकारी है।

स्वास्थ्यप्रद रोटी –

1. हाथ की चक्की का पिसा आटा	25 ग्रा.
2. चने का आटा	5 ग्रा.
3. हरी पत्ती की सब्जी काटकर	10 ग्रा.
4. गाय का दूध	5 ग्रा.
5. घी या मक्खन	5 ग्रा.

नमक आवश्यकतानुसार डालिए।

तीन घण्टे पहले आटे को गूँथकर रख दीजिए। रोटी पतली और खरी सेंककर गरम-गरम खाइए।

नोट – हरी पत्ती के स्थान पर लौकी, तुरई, आलू भी पीसकर डाल सकते हैं।

यह रोटी पाचक और शक्ति देने वाली है। बालकों के लिए बिस्कुट का काम करती है।

दाल बनाने की विधि –

अरहर, मूँग, चना की दाल बनाने के लिए 12 घंटे पहले ही धोकर समूची भिगो दी जाये। दाल के दलने से और छिलका निकाल देने से पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। पानी इतना डाला जाय जितना दाल सोख सके।

दाल को खौलते पानी में डालना चाहिए। नमक, हल्दी, जीरा के अतिरिक्त और कुछ न डालें। मिर्च, गरम मसाला डालने से पाचन ठीक नहीं होता। रक्त विषाक्त होकर रोग पैदा होते हैं।

दाल के साथ कच्चा आम, इमली और नींबू डालना विशेष हितकारी है। गर्मी के दिनों में कच्चा आम नित्य डालना हितकर है।

दाल बहुत देर से पचती है। अधिक श्रम करने वाले ही पचा पाते हैं। जिनको श्रम करने को नहीं मिलता, उन्हें दाल कम खाना चाहिए। मसूर की दाल पचने में बहुत भारी होती है।

दाल में चर्बी, माँस को बढ़ाने की शक्ति अधिक होती है। दुर्बल व्यक्तियों को मूँग की दाल विशेष लाभ करेगी। जब श्रम भी करते रहें तो दाल के साथ सब्जी डालकर पकाइए। इससे शक्ति बढ़ जाती है।

जिनका पाचन ठीक नहीं है, पेट खराब रहता है, शरीर मोटा है, आंव, कब्ज, बवासीर के रोगी हैं, वह कुछ दिनों दाल बिलकुल न खायें।

दाल में चर्बी और माँस के पोषण की जो शक्ति होती है, उससे कई गुना ज्यादा गाय के दूध में होती है।

चावल बनाना –

चावल के ऊपर जो सफेद, लाल और पीला पर्त होता है, शरीर के लिए जिन पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है, इसी पर्त में होते हैं। मशीन के चाल में यह पर्त बिलकुल निकल जाती है। हाथ कुटे चावल में यह पोषक शक्तियाँ विद्यमान रहती हैं। स्वास्थ्य को उन्नतिशील बनाने के लिए हाथ कुटा चावल खाना ही उत्तम है।

चावल अधिक मलकर मत धोइए, पकने के बाद माड़ भी न निकालिए, क्योंकि बचे हुए पोषत तत्व भी नष्ट हो जाते हैं। देखने और खाने में भले ही सुन्दर मालूम दें परन्तु पोषक तत्व और माड़ रहित चावल निस्सार हो जाता है,

भले ही पेट भर जाये परन्तु शरीर के लिए पोषक तत्व नहीं मिलते। जिस भोजन में पोषक तत्व नहीं रहते हैं, उसे शरीर से बाहर करने के लिए आमाशय को अनावश्यक शक्ति लगानी पड़ती है। इसीलिए भोजन करते रहने पर भी शरीर शक्तिहीन और रोगी हो जाता है। ★ मशीन के चावल से बेरी–बेरी को रोग उत्पन्न होता है, जो पैरों में सूजन पैदा करता है। इस रोग में चावल का मांड़ खाने से लाभ होता है।

दलिया बनाने की विधि –

गेहूँ को 24 घण्टे पानी में भिगोकर 24 घंटे कपड़े में बाँधकर टांग दें। जब अंकुर निकल आयें, धूप में सुखाकर चक्की में दल लें। इससे दलिये के पोषक तत्व बढ़ जाते हैं और वह सुपाच्य हो जाता है। साधारण दलिया गेहूँ को धोकर सुखाकर दलकर बनाया जाता है।

पकाने की विधि –

1. जब पानी खौलने लगे, तब उसमें दलिया डाल कर उबालें।
2. नमकीन बनाने के लिए सब्जी डालकर बनायें। मीठे के लिए सूखी मेवा डालकर बनाइए।
3. दलिया, दाल, दूध–चीनी के साथ खाने से गरिष्ठ हो जाता है। दलिया को भी चबा–चबाकर खाइए जिससे लार मिल जाये। दलिया को पतला बनाकर थाली में जमा दें और ऊपर से मेवा डाल दें तो चबाने लायक हो जायेगा।

खीर बनाना –

लौकी, कद्दू, पपीता, गाजर की खीर बनाने के लिए पहले कद्दूकस में कसकर उबाल लें और गाय के दूध में उबाल कर मिलाकर खाइए। सब्जी का पानी मत निकालिए।

मीठा के स्थान में शहद, मुनक्का, किशमिश और गुड़ ही प्रयोग करिए। चीनी डालने से अधिक देर तक पकाने से पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। ★ कब्ज, चर्म रोगों में गाजर की खीर लाभदायक है।

दूध – दूध गाय का ही सर्वोत्तम होता है। गाय के दूध में शरीर के लिए सभी पोषक तत्व रहते हैं। भैंस का दूध चर्बी बढ़ाता है, भारी होता है। बालकों और रोगी को बकरी का भी दूध लाभकारी है।

दूध को अधिक न पकाइए। एक उबालकर पीना हितकारी है। सोने के दो घंटे पहले दूध पीना चाहिए। सोते समय दूध पीने से धातु विकार उत्पन्न हो जाते हैं। ★ तुरन्त का निकाला दूध कच्चा ही पीना चाहिए, थोड़ा पियें, अधिक शक्ति मिलती है। दूध को धीरे–धीरे पीना चाहिए, अधिक गरम दूध पीने से भी धातु विकार होते हैं। दूध के साथ चीनी डालने से पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। शहद, मुनक्का, किशमिश, गुड़ के साथ दूध पीना चाहिए। ★ प्रत्येक स्त्री, पुरुष, बालक के लिए प्रतिदिन दूध अवश्य चाहिए। दूध में जितने पोषक तत्व होते हैं, उतने अच्छे किसी खाद्य पदार्थ में नहीं होते हैं। ★ प्रत्येक परिवार में दूध के लिए गाय का पालना आवश्यक है। दुग्ध कल्प से सभी प्रकार के रोगों में आश्चर्यजनक लाभ होता है। दूध की अपेक्षा दही अधिक सुपाच्य होता है। ★ कुछ लोगों का मत है कि दूध अधिक तेज पड़ता है, चाय बहुत सस्ती है परन्तु यदि किसी परिवार का हिसाब लगाया जाय तो चाय में अधिक खर्च पड़ेगा। एक कप चाय बाजार में तीन रुपये की मिलती है। यदि इतने का दूध लिया जाए तो उतना ही मिल जायेगा।

चाय में एक विशेष प्रकार का विष होता है, जो स्वास्थ्य के लिए बहुत ही हानिकारक है। इससे बचने का उपाय अवश्य करना चाहिए। प्रारम्भ में बालकों को इससे बचाना आवश्यक है।

चाय पीने से जिगर खराब हो जाता है, अधिक पीने से अजीर्ण, मंदाग्नि, कब्ज, अनिद्रा आदि रोग उत्पन्न होते हैं।

जिन लोगों को चाय पीने की आदत बन गई है उन्हें तुलसी, अदरक, काली मिर्च, सोंठ, मुनक्का को पानी में उबालकर आधा दूध डालकर पीना चाहिए। इस प्रकार धीरे–धीरे आदत छूट जायेगी। गुरुकुल कांगड़ी हरिद्वार से जड़ी–बूटी की बनी चाय बिकती है, उसे कुछ दिनों पीने से चाय छूट जायेगी।

चोकर की चाय –

20 ग्रा. गेहूँ का चोकर आधा किलो पानी में उबालें, जब एक चौथाई भर रह जाये, छानकर 250 ग्रा. दूध मिलाकर पीयें। गुड़ या मुनक्का अथवा देशी घी, चीनी डालकर पीयें। काली मिर्च, अदरक भी डाल सकते हैं। एक बार में एक कप पीयें। चोकर की सभी शक्ति मिलती है। यह चाय स्वास्थ्य के लिए विशेष लाभदायक है।

सोडा लेमन, कोकाकोला आदि पेय भी स्वास्थ्य को हानि पहुँचाते हैं। वर्तमान समाज में यह गलत प्रथायें सभ्यता के नाम से हर जगह अपना प्रभाव डाल चुकी हैं।

मानव निरोग रहना चाहता है परन्तु अविवेक और आसक्ति के कारण उपेक्षा करता रहता है। यह तो सभी जानते हैं कि जीवन का परम लक्ष्य प्राप्त किये बिना कहीं भी चैन नहीं मिलेगा। स्वास्थ्य और दीर्घ जीवन को प्राप्त करने के लिए खाद्य पदार्थों की जानकारी होना परमावश्यक है। प्रचलित प्रथाओं और आदतों को बदलना ही पड़ेगा।

प्रकृति के नियम अटल हैं, जो उन्हें तोड़ते हैं, प्रकृति उन्हें क्षमा नहीं करती। मनुष्य आज पशुओं से भी नीचे गिर गया है। बुद्धिमान सज्जनों अब तो सावधान होकर अपने जीवन का आदर करो, प्राकृतिक नियमों को दृढ़ता के साथ पालन करने के लिए दृढ़ संकल्प करो। तभी निरोगता प्राप्त कर जीवन सुखी हो सकेगा। ★ मनुष्य जितना अन्याय अपने पेट के साथ करता है, शायद किसी दुश्मन के साथ भी नहीं करता होगा। इन्द्रिय लोलुप स्वादवश भूख न होने, शरीर रोगी होने पर भी खाते रहते हैं, जिसका दुष्कर परिणाम भयंकर रोग के रूप में देखना पड़ता है।

शादी, दावत, भंडारों में और प्रसाद खाने वालों की जो दुर्दशा होती है, उसको तो सभी जानते हैं, पर आज के सभ्य समाज में कौन सुनेगा। इसका तो एक ही उपाय है कि यदि मानव अभी से अपनी की गई भूल को सुधार ले नहीं तो प्राकृतिक विधान रोग के थपेड़े से कभी सावधान करेगा ही। ★ यदि बुद्धिमान मानव कर सकें तो सत्यनारायण का पंचामृत, सात्विक मेवा, फल और मधु का प्रयोग करने का प्रयास करें। यही निरोग रहने की कुंजी है।

घी-तेल के उपयोग की विधि –

घी और मक्खन के अभाव में मूँगफली, नारियल, तिल और जैतून का तेल खाना अति उत्तम है। इनमें घी और मक्खन की तरह शक्ति है। घी-तेल जातीय खाद्य के ग्रहण करने पर रोटी, चावल और सब्जी का खाना अत्यन्त आवश्यक है। इन पदार्थों के साथ चिकनाई का पाचन ठीक हो पाता है। नहीं तो कब्ज हो जायेगा और अनेक रोग पैदा होने की सम्भावना है। ★ सब्जी,

दाल एवं अन्य पदार्थों में घी–मक्खन–तेल अलग से डालकर खाना अच्छा है। पकाते समय डालने से घी–तेल खाने वाले पदार्थों में इतने अधिक मिल जाते हैं जिसके कारण खाद्य का पाचन बड़ी कठिनाई से होता है। ★ घी, मक्खन और तेल के द्वारा बनाये गये पकवान, पूरी, परांठा, हलुआ, कचौड़ी, पकौड़ी आदि देर में पचते हैं और कभी–कभी परिपाक यन्त्रों को कुपित कर देते हैं जिससे अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है।

अत्यधिक घी आदि खाने से यदि उचित श्रम न हुआ तो शरीर मोटा हो जाता है, मोटापा भी एक रोग है। वातव्याधि, ब्लड प्रेशर, हृदय रोग और मधुमेह (शुगर), कब्ज, अजीर्ण, डायरिया, कोलाइटिस, अम्ल रोग, आमवात और चर्म रोगादि इसी का परिणाम है। ऐसे रोगियों को घी–तेल नहीं खाना चाहिए। ★ शरीर में मालिश में जितना तेल सुखाया जाए, शरीर के उपयोग में आता है। छोटे बालकों को धूप में मालिश करने से अधिक लाभ होता है। ★ घी–मक्खन–तेल को मिट्टी के बर्तन में अंधेरे में ढककर रखिए, अधिक तेज आंच में मत गरम कीजिए। ऐसा करने से पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं। जो घी–तेल स्वास्थ्य को शक्ति देने वाले हैं, वही जब कांच एवं अन्य बर्तनों में रखे जाते हैं या तेज आंच में गरम किये जाते हैं, तो पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं, जिससे अनेक विकार उत्पन्न होते हैं।

प्रातःकाल का स्वास्थ्यप्रद जलपान –

1. सादे पानी में या गरम पानी में नींबू का रस डालकर पीना अत्यन्त आवश्यक है। प्रत्येक रोग में अवश्य पीना चाहिए। रुचि के अनुसार शहद मिला लें।
2. फलों का रस या उबली सब्जी का रस यथेष्ट लाभदायक है।
3. मुनक्का या किशमिश 12 घंटे पहले दूने पानी में भिगोकर खाइए। पानी भी पी लें अथवा पानी प्रातःकाल पी लें और मेवा भोजन के साथ ले लें।
4. ऋतु का कोई रसदार एक प्रकार का फल लीजिए।
5. शुद्ध गाय के दूध का दही या पतला मट्ठा बनाकर लीजिए।
6. गाय के दूध में शहद डालकर ले सकते हैं।
7. गेहूँ का दलिया भी बनाकर ले सकते हैं।

8. कच्ची खाई जाने वाली सब्जियों की सलाद बनाकर ले सकते हैं।

9. टमाटर–संतरे का रस विशेष गुणकारी है।

10. स्वस्थ व्यक्तियों के लिए पौष्टिक जलपान गरी गोला, बादाम, मुनक्का, भिगोये गये गेहूँ, अन्य बीजों की गरी – सबको पीसकर, घी में भूनकर गाय के दूध में खीर की तरह बनाकर खायें।

11. गरी, छुआरा, किशमिश, मुनक्का, चिरौंजी, मखाने, अन्य बीजों की गिरी, इनमें जो भी मिल सके, खाने के 12 घंटे पहले दूने पानी में भिगो दें और प्रातःकाल गाय के दही के साथा खूब चबाकर खायें।

12. तुलसी के पत्ते, अदरक, काली मिर्च, सौंठ, चीनी इन सबको पानी में खौलायें। जब पानी आधा रह जाये तब उतारकर दूध डालकर चाय की तरह पियें।

13. जुकाम, खाँसी, दमा वाले को गरम पानी में नींबू का रस डालकर पीने से लाभ होता है।

14. खुजली, उकौता, दाद, साधारण फोड़ा, फुन्सी वालों को, गठिया, हड्डी के दर्द में 5 ग्रा. नीम की ताजी पत्ती पीसकर नित्य प्रातःकाल 2-3 माह पीने से लाभ होता है।

गर्भावस्था का भोजन

गर्भवती महिलाओं को अपने तथा बालक के लिए दूने पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। परन्तु भोजन को दूना नहीं करना चाहिए। भोजन तो पहले से भी कुछ कम ही लेना होगा, भोजन में ऐसे पदार्थों को लेना चाहिए, जिनमें अधिक पोषक तत्व पाये जाते हैं जो सहज पाच्य हों। गरिष्ठ भोजन कब्ज करता है।

1. गाय के दूध में मुनक्का, किशमिश, शहद या शीरा डालकर लेने से आवश्यक पोषक शक्ति मिल जाते हैं। नीम के कोमल पत्ते, नींबू और काले तिल के खाने से हड्डी और दाँतों के निर्माण को शक्ति मिलती है। इन वस्तुओं में जो पोषक शक्ति मिलती है, उनको पचाने के लिए प्रतिदिन 10-15 मिनट धूप में बैठना आवश्यक है। धूप से उठने के बाद तुरन्त स्नान कर लेना चाहिए।

2. दोपहर के भोजन में हाथ पिसे आटे की रोटी, चोकर न निकालें, हरी पत्ती और हरे ताजे साग, दही, ऋतु फल लेना अच्छा है। दाल भारी होती है। जो महिलायें श्रम नहीं करती, उन्हें दाल नहीं खाना चाहिए। चावल हाथ कुटा और बिना मांड निकाले खायें।

3. फलों और सब्जी का रस विशेष लाभकारी है। ककड़ी, खीरा, लौकी, गाजर, टमाटर, पालक का रस नित्य 1 गिलास लेने से पोषक तत्व अधिक मिलते हैं। नींबू और शहद डालकर पीना अच्छा है।

4. प्रतिदिन नींबू का रस डालकर 3-4 बार पानी पीना चाहिए। गर्भावस्था में कै-मिचली की जो तकलीफ होती है, उसका कारण श्रम का अभाव और गलत भोजन है।

5. जिन महिलाओं के गर्भाशय खराब रहते हैं, गर्भ नहीं रहता या गिर जाता है अथवा बालक छोटी अवस्था में मर जाते हैं, उन्हें ऊपर बताये गये भोजन के साथ-साथ गेहूँ को अंकुरित कर गेहूँ की रोटी या दलिया खाना चाहिए।

6. चीनी, चीनी की बनी मिठाई, मैदा और घी-तेल की बनी वस्तुओं को नहीं खाना चाहिए। इन पदार्थों के खाने से बालक और गर्भिणी दोनों ही कमजोर हो जाते हैं। मीठे की जगह गन्ने का, फलों का रस, तरल गुड़, शीरा, सूखे मेवे, शहद का प्रयोग करना अत्यन्त लाभकारी है।

7. प्रतिमाह व्रत और उपवास कर पेडू पर मिट्टी की पट्टी चढ़ावें और ठंडे पानी से एनिमा लेने से भी स्वास्थ्य ठीक रहेगा। कै-मिचली नहीं होती और प्रसवकाल में वेदना कम होती है।

8. गर्भ के दिन से जब तक बालक दूध पीता रहे, ब्रह्मचर्य का पालन करना परमावश्यक है।

9. जैसे-जैसे प्रसव का समय समीप आता जाये, रोटी-चावल कम कर, फलों, सब्जी का रस और उबली सब्जी अधिक लेना चाहिए।

10. प्रसव होने के बाद प्रसूता को 3-4 दिन तक केवल फलों और सब्जी के रस पर ही रखें। नींबू का पानी बराबर पिलायें। गाय का दूध या उबली सब्जी, ऋतु फल बहुत ही उपयोगी रहते हैं। घी की बनी वस्तुएँ गरिष्ठ होती हैं, चीनी देना तो बहुत ही हानिकारक है।

11. पेडू पर और योनि में मिट्टी की पट्टी बांधने से बड़ा लाभ होता है। यदि पाखाना न हो, तो गुनगुने पानी का एनिमा भी दे देना चाहिए।

12. प्रसूता को यदि ज्वर हो तो दूध कभी न दें। केवल नींबू का रस गुनगुने पानी में दिया जाये।

13. प्रसूता के शरीर में तेल की मालिश धीरे-धीरे करने से शरीर का व्यायाम हो जाता है और तेल में यथेष्ट शक्ति मिलती है।

14. स्नान गर्म पानी से करायें या तौलिया को पानी में भिगोकर सारे शरीर को रगड़कर साफ कर दें।

नारी रोग और चिकित्सा

प्रदर – नित्य हाथ चक्की चलाना, नींबू का पानी पीनाा, दोनों समय या रात्रि में पेडू और योनि में मिट्टी चढ़ाना, भोजन में उबली सब्जी, फलों, सब्जी का रस, हाथ पिसे आटे की रोटी, हाथ कुटा चावल, बेल खाना चाहिए। मीठी वस्तु बिलकुल न खायें। सप्ताह में एक बार उपवास और एनिमा लेना चाहिए।

अनियमित मासिक धर्म – हर प्रकार के बिगड़े हुए मासिक धर्म से ऊपर बताये गये नियमों के अनुसार बड़ा लाभ होता है।

गठिया, हड्डियों का दर्द, दाँतों के रोग में, नींबू का पानी काफी पीना चाहिए। नींबू का पानी शरीर की गंदगी को पेशाब के मार्ग से बाहर निकालता है। गाजर, काला तिल, किशमिश, नीम की कोमल पत्ती, गाय का दूध, रोटी, सब्जी का भोजन करना चाहिए। नित्य 10-15 मिनट प्रातःकाल की धूप में सूर्य की ओर पीठ कर बैठें। टहलना और तेल की मालिश विशेष लाभकारी है। दाँतों को मिट्टी से साफ करें। बंद गोभी कच्ची खायें, सलाद भोजन के पहले 125 ग्राम खायें। सप्ताह में एक बार उपवास और एनिमा मिट्टी की पट्टी चढ़ाकर लें।

बालकों का भोजन

छोटे बालक को माँ का दूध ही सर्वोत्तम होता है, परन्तु जब माँ का भोजन दूषित होता है, तो दूध में उसके कीटाणु रहते हैं, जिनके कारण छोटे-छोटे बालक रोगी हो जाते हैं। बालक को निरोग रखने के लिए माँ के भोजन को

शुद्ध करना आवश्यक है। ★ जब कभी माँ को कोई रोग हो या ज्वर की दशा हो तो माँ का दूध पिलाना ठीक नहीं है। उस समय बकरी का दूध आधा पानी मिलाकर शहद डालकर देना लाभकारी है। दूध के अभाव में गाजर, ककड़ी, खीरा, लौकी तथा अन्य ताजे फलों का रस देना ठीक है। यह रस दूध के साथ मिलाकर भी दिया जा सकता है। शहद के अभाव में गुड़, किशमिश पीसकर छानकर देना लाभकारी है। ★ बीमारी की दशा में जब माँ दूध नहीं पिलाती है तो उसका दूध दूषित हो जाता है। इसलिए स्तनों में प्रतिदिन दूध को निकाल देना आवश्यक है। प्रथम बार भी पहले दूध निकाल कर पिलाया जाय तो अच्छा है। ★ माँ को गाय का दूध उचित मात्रा में नित्य पिलाना आवश्यक है। बालक को दूध पिलाने के लिए यदि माँ 250 ग्रा. दूध पी लिया करे तो बालक के लिए कभी भी दूध की कमी नहीं पड़ेगी।

तन से अधिक श्रम करने पर जब यथेष्ट रूप में दूध और शुद्ध भोजन नहीं मिलता, उस समय माँ के स्तनों में दूध नहीं आता है। जो नारियाँ श्रम नहीं करतीं, उनका रक्त दूषित हो जाता है। जिससे वह रोगी हो जाती हैं और बालकों को भी रोगी बना देती हैं।

बालक को पानी पिलाने की आदत डाल देनी चाहिए। जब तक ठीक से दाँत न निकलें, तब तक उसे तरल पदार्थ ही देना चाहिए। पाउडर या शीशी से दूध पिलाना ठीक नहीं है। इससे कई प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं। बड़े होने पर बालक को दूध की अपेक्षा दही खिलाना विशेष हितकारी है। ★ चीनी, मिठाई, खट्टी, चटपटी, बिस्कुट आदि वस्तुओं से सदैव बचना चाहिए। बालक को नित्य स्नान कराना या गीले कपड़े से अच्छी तरह शरीर पोंछ देना आवश्यक है। बालकों के शरीर में साबुन नहीं लगाना चाहिए। साफ मिट्टी, बेसन, दही अथवा नींबू को पानी में डालकर स्नान कराने से बड़ा लाभ होता है। साबुन त्वचा को खराब करता है। मिट्टी लगाने से मिट्टी शरीर का जहर खींच लेती है। सूखा रोग नहीं होता है। चेचक की बीमारी होने की संभावना कम रहती है। ★ छोटे बालकों को नित्य तेल की मालिश कर धूप में लिटाइए। सूर्य की किरणों से कई प्रकार के रोग स्वत: नष्ट हो जाते हैं और हड्डियों का निर्माण करने के लिए अधिक पोषक तत्व मिलते हैं।

माता को चाहिए परिश्रम से थककर तुरन्त दूध न पिलायें। दूध में गर्मी रहती है जिससे बालक को कई रोग हो जाते हैं।

बार–बार और जल्दी खाने की आदत मत डालिए। त्योहारों और ब्याह आदि के अवसरों पर बालक दिन भर मिठाई–पकवान खाते हैं, जिससे पाचन बिगड़कर रोगों की उत्पत्ति होती है। त्योहारों और ब्याह की बची मिठाई और पकवान लोग महीनों खाते हैं, जिनसे स्वास्थ्य के लिए बड़ी हानि होती है। ★ छोटे बालकों के ऊपर बाहरी प्रभाव शीघ्र ही पड़ता है। उनके सामने ऐसा कोई कार्य न करें जिससे उनकी आदत खराब पड़ जाये। प्रारम्भ से ही उनको जीवन में सादगी और अच्छे संग में बैठाइए, भूल कर भी सिनेमा आदि न ले जायें। पैसा मत दीजिए, आवश्यक वस्तु लाकर दीजिए। ★ बौद्धिक विकास के लिए सत्संग, गीता, रामायण, धार्मिक ग्रंथों का अध्ययन नित्य करने का अभ्यास प्रारम्भ से ही डालना आवश्यक है।

धोखा मत खाइए

धन के लोभी मानव कार्य द्वारा दानवता का परिचय देने वाले शुद्ध वस्तुओं को अशुद्ध कर बेचते हैं जिससे अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है।

1. एक प्रकार की किशमिश चमकदार देखने में बहुत अच्छी लगती है, कीमत में भी सस्ती रहती है। उसे इटली की बताते हैं, परन्तु वह बहुत खराब होती है। इस किशमिश में असली तत्व निकालकर उसे सुखा दिया जाता है। इसे कभी न खरीदें।

2. दूध और दही को गाढ़ा करने के लिए आजकल पाउडर मिला देते हैं।

3. आलू, सेब, संतरा तथा अन्य फल जो बहुत दूर से आते हैं, उन्हें ऐसी ठंडी जगह (कोल्ड स्टोरेज) में रखते हैं, जहाँ वे खराब नहीं होते, परन्तु उसमें पोषक तत्व सबल नहीं रहते हैं। ऋतु में उत्पन्न होने वाले पदार्थ खाना ही हितकर है।

4. अमरूद, आम, पपीता, केला आदि फल कच्चे तोड़कर पकाये जाते हैं। इनके भी पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। वृक्ष के पके फल अच्छे होते हैं।

5. गुड़, चीनी, बताशा, खांड तथा चीनी से बनने वाली मिठायों में पाउडर डालते हैं जिससे चमक और खूबसूरती तो आती है, परन्तु उनके पोषक तत्वों में कमी आ जाती है।

6. वेजीटेबिल (डालडा) तथा अन्य तेल और घी की मिलावट तो जन साधारण व्यक्ति भी जानते हैं, जिनसे स्वास्थ्य की अपार हानि होती है।

7. बर्फ स्वाद में ठंडी है परन्तु उसका परिणाम दु:खद ही निकलता है।

8. आयुर्वेदिक औषधियाँ मशीन से तैयार होने लगी हैं, नाम तो वही हैं परन्तु विधि विपरीत बनने से उनके अंदर वह गुण नहीं रह गये।

9. शीरा और चीनी को मिलाकर शहद बनाते हैं जिसमें शहद के गुण नहीं पाये जाते हैं। शुद्ध शहद प्रमाणित खादी भण्डारों में मिलता है।

10. कभी-कभी बाहर का आया हुआ अनाज भी खराब होता है।

11. मजमा लगाकर दवा की महिमा गाकर बेचने वालों से सदा होशियार रहें।

12. पशुओं को खिलाने के भूसे में सरसों का भूसा मिला देते हैं, जिसके खाने से पशु का दूध सूख जाता है, चूनी और खली में भी बड़ी मिलावट करने लगे हैं। पशु का पेट तो किसी प्रकार भर जाता है परन्तु अनेक रोग पैदा होते हैं। ऐसे पशुओं का दूध पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

नम्र निवेदन

खाद्य पदार्थों की बिक्री करने वालों से निवेदन है कि यदि वह अपनी मानवता को जाग्रत करके सुखी जीवन व्यतीत करना चाहते हैं और दूसरों को भी सुखी रखना चाहते हैं तो उनका सर्वप्रथम कर्तव्य है कि शुद्ध वस्तु में धन के लोभ से मिलावट न करें।

वृद्धावस्था में भोजन

वृद्धावस्था में शरीर और पाचक यंत्रों की कार्यशक्ति कम हो जाती है। ऐसी स्थिति में गरिष्ठ भोजन पचाने की शक्ति नहीं रहती है। अधिक ताकत लाने के लिए जो लोग घी की तली वस्तुएँ या गरिष्ठ भोजन करते रहते हैं, उन्हें अच्छी तरह समझ लेना चाहिए कि शरीर में उसी भोजन से यथेष्ट शक्ति मिलती है जिसका पाचन ठीक तरह से हो सकता है।

वृद्ध शारीरिक श्रम भी कम ही करते हैं। यदि उनका भोजन सहज पाच्य न हुआ, तो अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। स्वास्थ्य और जीवन को सामने रखकर ही भोजन का चुनाव करना हितकारी है।

शरीर रक्षा के लिए शुद्ध गाय का दूध, सब्जी, ऋतु फल और थोड़ा अनाज लेना हितकारी है। एकान्त मौन, शुद्ध वायु में रहना, जप, ध्यान आदि करना वृद्धों के लिए सर्वोत्तम साधन है।

भोजन के सम्बन्ध में पीछे अधिक बताया जा चुका है। उसी के अनुसार जो पदार्थ सहज रूप में पच सकें, उन्हें ही प्रयोग करें। व्रत और उपवास विशेष सहायक होते हैं।

रात्रि को भोजन न करें या सूर्य के रहते कर लेना अच्छा है। वृद्धों के दाँत नहीं रहते इससे भोजन में लार कम मिल पाती है। ऐसे भोजन का चुनाव विशेष हितकारी है जो दाँत के बिना ही खाया जा सके परन्तु यह ध्यान रखना आवश्यक है कि मुँह में अधिक देर तक ग्रास को जीभ के सहारे इधर से उधर उलटते रहें, जिससे उसमें लार मिल जाये। जल्दी भोजन करना उचित नहीं है।

फलों और फलों का रस लेना विशेष उपकारी होता है। सारे दिन बैठे या पड़े रहना ठीक नहीं है। जितना भी श्रम कर सकें, अवश्य करकें। टहलना, आसन और तेल मालिश करना हितकर है।

व्रत का महत्व

व्रत और उपवास सभी प्राणी करते हैं। पशु-पक्षी भी जब कोई शरीर में कष्ट होता है, भोजन छोड़ देते हैं। भोजन न करने से उनके रोग चले जाते हैं परन्तु मनुष्य का जीवन तो कभी-कभी पशुओं से भी नीचे गिर जाता है। ज्वरादि रोगों में भी भूख न होने पर भी खा लेते हैं जिसका भयंकर परिणाम भोगना पड़ता है।

लोगों को कहते सुना है कि भूख नहीं लगती और खाना पड़ता है, कोई तो कहते हैं खायेंगे नहीं तो कमजोर हो जायेंगे। उन्हें यह बात समझ लेनी चाहिए कि बिना भूख के खाने से शक्ति घटती है, बढ़ती नहीं।

हम भोजन करते हैं। उसकी सफाई के लिए 15 दिन में व्रत और उपवास करना विशेष हितकारी है। इससे सुन्दर स्वास्थ्य और दीर्घ जीवन प्राप्त होता है परन्तु व्रत-उपवास को विधिवत् न करने से लाभ के स्थान में अधिकतर हानि होती देखी जाती है।

व्रत और उपवास शारीरिक और मानसिक शुद्धि का उत्तम साधन है। प्रतिमाह में कोई न कोई व्रत-उपवास अवश्य करना चाहिए। रोग के अवसर पर अवश्य ही व्रत-उपवास करना चाहिए।

जुकाम होने पर एक-दो दिन का व्रत कर लें। नींबू का पानी बराबर पियें, प्रातःकाल एनिमा अवश्य लें। व्रत और उपवास में आंतों में पड़ा हुआ मल साफ होता है, जितनी अधिक देर तक मल आंतों में रुका रहता है, उससे एक प्रकार की विषैली गैस बनती है जिससे वायु दूषित होकर शरीर को विषाक्त बना देती है। आंतों में जो रस चूसने वाली ग्रन्थियाँ हैं, वह सड़े हुए मल से रस चूसती हैं जिससे रक्त विषाक्त हो जाता है। सड़ा हुआ मल आंतों को खराब करता है। यही कारण है कि व्रत और उपवास करने वालों को एनिमा लेना परम आवश्यक है। एनिमा लेने से कभी हानि नहीं होती, बल्कि बड़ा लाभ होता है। आंतों को शक्ति मिलती है।

व्रत के दिनों में घी की तली वस्तुएँ, चीनी की बनी मिठाइयाँ, केवल आलू, घुइयाँ और शकरकन्द खाना व्रत नहीं है, ऐसे व्रतों का परिणाम भयंकर रोग उत्पन्न करता है। जब कभी रोग होता है तो लोग उसके कारण को नहीं समझ पाते, यह अनुमान कर लेते हैं कि किसी अन्य कारण से रोग उत्पन्न होता है।

व्रत में क्या खायें

1. पालक, लौकी, टमाटर, तुरई, टिन्डा, बथुआ एवं अन्य हरी पत्ती के साग-सब्जी खाना विशेष हितकारी है। सब्जी पीछे बताये गये अनुसार बनाई जाये। व्रत में नमक न खायें तो अच्छा है।

2. गाजर, अमरूद, पपीता, खरबूजा, खीरा, ककड़ी जो भी फल अपने आसपास पैदा होते हों, लेना अच्छा है। दूर से आने वाले फलों में पोषक तत्व कम हो जाते हैं।

3. फलों का रस विशेष लाभकारी होता है। नींबू और शहद, शीरा डालने से स्वाद और शक्ति बढ़ जाती है।

4. सूखी मेवा में, किशमिश–मुनक्का को 12 घंटे पहले दूने पानी में भिगोकर खायें।

5. खीर बनाने के लिए पहले लौकी, ककड़ी, खीरा, गाजर को कद्दूकस में कसकर रख लें और दूध को गरम करके नीचे उतार कर डाल दें। एक घंटे भर ढककर रख दें। इस खीर में सभी पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं। दही में भी मिलाकर रायता बनाकर भी खाना हितकारी है। दूध की अपेक्षा दही विशेष गुणकारी है।

6. नींबू को पानी में डालकर दिन में कई बार पीना चाहिए। नींबू का रस रक्त को साफ करता है। दूषित रक्त को पानी बनाकर पेशाब से बाहर कर देता है।

7. अधिक परिश्रम नहीं करना चाहिए, दिन भर पड़े भी नहीं रहना चाहिए।

8. जो एनिमा न ले सकें, उन्हें, बेल, अमरूद, मुनक्का या 5 ग्रा. त्रिफला अवश्य लेना चाहिए। इससे भी आंतें साफ हो जाती हैं।

उपवास की महिमा

उपवास से रोगों की जड़ कट जाती है। जीर्ण से जीर्ण रोगों में उपवास से बड़ा लाभ होता है। उपवास करने से शरीर की बड़ी सफाई होती है। शरीर के जितने दूषित कीटाणु होते हैं, नष्ट हो जाते हैं।

रोगों में उपवास की विधि

प्रथम दिन – प्रातःकाल मिट्टी की पेड़ू पर पट्टी, गुनगुने पानी से एनिमा नींबू डालकर, दिन भर नींबू-शहद डालकर हर घंटे में पानी पीना चाहिए। दोपहर में उबली सब्जी, शाम को केवल फल या सब्जी का रस।

दूसरा दिन – प्रातः शौच के बाद मिट्टी की पट्टी, एनिमा, नींबू का पानी, दिन में तीन बार फलों का रस।

तीसरा दिन – प्रातः मिट्टी की पट्टी, एनिमा, हर घंटे 250 ग्रा. पानी में नींबू का रस डालकर पीना, शाम को भी एनिमा।

चौथा दिन – प्रातः एनिमा ठंडे पानी से, नींबू का पानी, दोपहर में फलों का रस, शाम को भी एनिमा।

पाँचवाँ दिन – प्रातः मिट्टी की पट्टी, एनिमा, नींबू का पानी, फलों का रस, शाम को भी एनिमा।

छठवाँ दिन – प्रातः मिट्टी की पट्टी, एनिमा, दोपहर सब्जी, शाम को रस, नींबू का पानी।

सातवाँ दिन – प्रातः मिट्टी की पट्टी, एनिमा, सब्जी दोनों समय, नींबू का पानी 8 बार।

आठवाँ दिन – प्रातः एनिमा, नींबू का पानी, दोपहर सब्जी हाथ चक्की के आटे की रोटी, शाम को केवल सब्जी।

नौवाँ दिन – नींबू का पानी 4 बार, दोपहर रोटी-सब्जी, फल शाम को दलिया, सब्जी और गाय का दूध, मुनक्का डालकर।

दसवाँ दिन – नवें दिन की तरह ही चलायें।

ग्यारहवाँ दिन – दोनों समय रोटी, सब्जी, फल, दूध, दही।

ऊपर बताये गये अनुसार विधिवत् उपवास करने से पुराने रोगों में बड़ा लाभ होगा। इसके बाद 3-4 माह तक भोजन का क्रम ठीक रखें। महीने में एक दिन के लिए साधारण उपवास का व्रत कर लें।

उपवास के दिनों में पूर्ण विश्राम करना चाहिए, पेशाब अधिक आयेगी, उसकी चिन्ता न करें। स्नान नित्य करें। टहलना या अन्य कोई हल्का व्यायाम अवश्य करें। तेल मालिश करने से भी व्यायाम का लाभ मिल जाता है। शुद्ध वायु में, गहरी श्वास लें। चिन्ता, भय को स्थान न दें।

उपवास के बाद जब भूख लगती है, उस समय बड़ी सावधानी रखें, अधिक न खायें। बार-बार न खायें।

साधारण उपवास – एक दिन प्रथम कुछ न खाइए, प्रातःकाल एनिमा लें। आवश्यकता हो तो मिट्टी की पट्टी भी पेडू पर चढ़ायें। दिन भर विश्राम करिये, नींबू को दिन भर हर घंटे में 250 ग्रा. पानी में डालकर पीयें। दूसरे दिन एनिमा लेकर दोपहर सब्जी, शाम को दलिया और सब्जी खाइए। तीसरे दिन पूर्ण भोजन में आ जाना चाहिए।

पोषक तत्वों की महिमा

शरीर के संरक्षण के लिए, जिन पोषक तत्वों की आवश्यकता पड़ती है, वह सब खाद्य पदार्थों से मिलते हैं। परन्तु जब उन्हें गलत तरीके से प्रयोग करते हैं, तो रोगों की उत्पत्ति होती है।

1. दालों में माँस बढ़ाने की शक्ति होती है, परन्तु जब छिलका निकाल देते हैं, तब वही माँस बढ़कर मोटापा का रोग हो जाता है। माँस को बढ़ाने की पोषक शक्ति गाय के दूध में सबसे अच्छी पाई जाती है।

2. मिठास से यंत्रों के कार्य करने की शक्ति बढ़ती है, परन्तु दानेदार चीनी और उसकी बनी मिठाई खाने से यंत्र कमजोर पड़ जाते हैं क्योंकि गन्ने से बनने वाली चीनी से चूना निकल जाता है। चीनी हड्डियों से चूना निकलने पर ही पचती है, अधिक चीनी और मिठाई खाने से जिगर खराब हो जाता है, पाचन शक्ति बिगड़ जाती है। गठिया, दाँतों के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। शहद, गन्ने का रस, गुड़, मीठे फलों में जो मिठास होती है, वह शरीर के लिए अत्यन्त उपयोगी है। चीनी का निकला शीरा अधिक शक्तिदायक और लाभकारी है।

3. हड्डियों के निर्माण में जिस शक्ति की आवश्यकता होती है, उसका पाचन धूप की किरणों से मिलने वाली शक्ति से होता है। प्रतिदिन 10-15 मिनट प्रातःकाल की धूप लेने से पोषक शक्ति मिल जाती है। नंगे बदन कौपीन लगाकर या पीठ की तरफ धूप लेना चाहिए।

4. सारे शरीर में रक्त का संचार करने के लिए जिन पोषक तत्वों की आवश्यकता है, वह सब हरी पत्ती वाले साग और हरे साग और ताजे फलों में पाये जाते हैं जिनमें पालक, चौलाई, गाजर, टमाटर, अमरूद, खीरा, ककड़ी मुख्य हैं।

5. रक्त को शुद्ध करने की शक्ति खरबूजा में पाई जाती है। 15 दिन खरबूजा और बेल खाने से रक्त शुद्ध हो जाता है। दाद, खाज, उकौता, शीत पित्ती में खरबूजा का उपयोग बहुत अच्छा रहता है।

6. पाचक यंत्रों को और आंतों को सशक्त बनाने के लिए, पेडू पर मिट्टी की पट्टी और ठंडे पानी का एनिमा लेना विशेष लाभकारी है। स्वस्थ

मनुष्यों को महीने में 1-2 बार मिट्टी और एनिमा का प्रयोग करना विशेष लाभकारी है।

7. आँखों की ज्योति बढ़ाने की शक्ति गेहूँ के चोकर में होती है।

अचूक चिकित्सा

हैजा – पेडू पर मिट्टी की पट्टी हर 10 मिनट में बदलिए। गुनगुना पानी थोड़ा दीजिए।

लू लगना – पेडू पर मिट्टी की पट्टी हर 15 मिनट बाद बदलें, नींबू का पानी गरम करके दीजिए, गरम पानी में नींबू का रस डालकर एनिमा दीजिए। चने के सूखे साग को पानी में भिगोकर उसका पानी पिलाइए।

फोड़ा-फुन्सी, घाव-चोट लगने पर – मिट्टी की पट्टी हर आधा घंटे पर बदल कर बाँधिए, एक बार तीन पट्टी बदलें। फिर भीगा कपड़ा बाँध लें, दिन में दो बार करें।

निद्रा न आने पर – सिर और पैरों को ठंडे पानी से धोकर, गीला तौलिया निचोड़कर सिर पर रख दें, पैरों को तौलिये से झाड़ें। निद्रा आ जायेगी। शाम को भोजन सूर्य के रहते कर लें। 2-4 दिन सोने के पहले एनिमा लें।

सूखी खाँसी – गीले कपड़े को निचोड़ कर गले में चार पर्त कर लपेटें, ऊपर ऊनी वस्त्र लपेट दें। आधा घंटे में पट्टी को बदल कर फिर बाँधें। 3-4 दिन में लाभ होगा। घी, दूध, चीनी, मिठाई खाने को न दें। एक दिन का साधारण उपवास करें।

जल जाने पर – खूब ठंडे पानी में जले स्थान को दो घंटे डुबाये रखें या मिट्टी एक अंगुल मोटी लगा दें। मिट्टी को बराबर गीला रखें। दो-तीन घंटे तक बाँधना ठीक है। यदि छाले पड़ जायें, जख्म भी हो तो भी मिट्टी बाँधते रहें। दो-चार दिन में अवश्य ठीक हो जायेगा।

चोट लगने पर – गीली मिट्टी की 1 अंगुल मोटी पट्टी चार अंगुल चारों तरफ से तुरन्त लगा दें। हर आधा घंटे में पट्टी बदलते जायें, जब तक पूर्ण रूप से ठीक न हो, बराबर मिट्टी की पट्टी बाँधें।

खून रोकना – चोट लगने पर या अन्य किसी तरह से खून बह रहा हो तो उसमें मिट्टी की पट्टी बहुत लाभ करती है। तुरन्त खून को बंद करती है।

पेट के दर्द में – पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी चढ़ाकर गुनगुने पानी से एनिमा लें। गरम पानी में नींबू का रस डालकर पीयें।

पुरानी भीतरी चोट – गरम-ठंडा सेंक, मिट्टी की पट्टी 10-15 दिन बाँधने से लाभ होगा।

हृदय की धड़कन – 4-5 माह तक गरम-ठंडा स्नान, हाथ चक्की के आटे की रोटी और उबली सब्जी खाने से बड़ा लाभ होता है।

श्वास और दमा – पीछे बताया गया उपवास 11 दिन तक, उबली सब्जी खाने से बड़ा लाभ होता है।

शुगर – जामुन की 4 कोमल पत्ती पीसकर पियें, जामुन खायें। किसी प्रकार की मिठाई न खायें, खट्टे फल, दही, रोटी, सब्जी 4-5 माह तक सेवन करें। अवश्य लाभ होगा।

दाँतों के रोग और पायरिया – मिट्टी से दाँत दिन में तीन बार साफ करिए। कच्ची सलाद खाइए, उबली सब्जी, रोटी, दाल-चावल, चीनी, घी बंद कर दीजिए। 4-5 माह में अवश्य लाभ होगा, हिलते दाँत भी जम जाते हैं।

बिच्छू के काटने पर – तुरन्त 1 अंगुल मोटी मिट्टी चारों तरफ जहाँ तक जहर फैल गया हो, लगाइए। हर 15 मिनट में मिट्टी को बदल दीजिए। अवश्य लाभ होगा। इसी प्रकार बर्र एवं अन्य जहरीले कीड़े के काटने पर लगाइए।

बादी बवासीर – गुदा में पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी 1-2 माह तक बाँधें। भोजन में मूली अधिक लें। रोटी-सब्जी ही खायें। ठंडे पानी से आबदस्त लें।

खूनी बवासीर – ठंडे पानी से आबदस्त, ठंडे पानी की पट्टी, मिट्टी को गेंद की तरह बनाकर गुदा में बाँधें। पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी 2 माह तक बराबर चढ़ायें। सप्ताह में एक दिन व्रत करें, एनिमा लें। रोटी, सब्जी और ऋतु फल खायें।

जो चाहो भगवान को तजो विषय रस पान।
एक साथ रहते नहीं भोग और भगवान।।
नारायण संसार में पाँच वस्तु हैं सार।
संत संग, श्री हरि भजन, दया, दान, उपकार।।
ग्रन्थ, पंथ, इस जग के बात बतावत तीन।
राम हृदय, मन में दया, तन सेवा में लीन।।
तन पवित्र सेवा किये धन पवित्र किये दान।
मन पवित्र हरि भजन ते होत त्रिविध कल्याण।।
चार वेद छै शास्त्र में बात मिली है दोय।
दुख दीन्हें दुख होत है सुख दीन्हे सुख होय।।
काम क्रोध मद लोभ की जब लगि मन में खान।
तब लगि पण्डित मूरख तुलसी एक समान।।
कोटि कर्म लागे रहें एक क्रोध की धार।

मिट्टी की महिमा

जिस अग्नि, जल, मिट्टी के संयोग से प्राणी की देह बनी है, जिस मिट्टी से जीवन पोषक अन्न तथा औषधि, नाना प्रकार की खाद्य वस्तुएँ उत्पन्न होती हैं, उस मिट्टी में रोग निवारक महान शक्ति छिपी है। इसे प्रायः मनुष्य जानते ही नहीं। जिन देवताओं से समस्त सृष्टि का पोषण हो रहा है, उन देवताओं में एक पृथ्वी देवता भी है। अज्ञानवश ही हम प्रत्यक्ष देवता की उपासना नहीं कर पाते अर्थात् उसका उपयोग नहीं करते। पाठकजनों पृथ्वी देवता के अंग संग अर्थात् मिट्टी के महान गुणों को जानें और उपयोग में लाएँ।

किसी प्रकार के देह दर्द में, सिर पीड़ा में, फोड़ा-फुन्सी, अकौता, दाद, सूजन, कब्ज, पेचिश, हैजा, ताऊन मसा, बिषहरी, गिलटी, विषैले जन्तु बर्र या बिच्छू आदि में मिट्टी की आश्चर्यजनक लाभ करती है।

मिट्टी किसी प्रकार की हो, लाभ ही करती है। फिर भी काली मिट्टी वात रोग में, सफेद मिट्टी सिर दर्द में, पीली मिट्टी पेडू में, कचला चिकनी

मिट्टी कुछ बालू मिला के, सूजन में, फोड़ा आदि में विशेष लाभकर होती है। जहाँ जैसी मिट्टी मिल जाय, उसी का प्रयोग करना चाहिए।

एक अनुभवी संत का आग्रह है कि **ॐ आरोग्यं** इस मंत्र का अधिक से अधिक जप करना चाहिए अथवा परमेश्वर के जिस नाम से प्रेम हो, उसी का जप करते रहना चाहिए।

51 बार सौभाग्य तथा निरोग रहने के लिए नित्य नीचे लिखे मंत्र का जप करें।

देहि सौभाग्यमारोग्यं देहि में परमं सुखम्।
रूपं देहि जयं देहि यशो देहि द्विषो जहि।।

अर्थ – हे परमेश्वरी! मुझे सौभाग्य दो, आरोग्य दो, परम सुख दो, रूप दो और मेरे काम-क्रोध आदि शत्रुओं का नाश करो।

मिट्टी कैसी हो

मिट्टी काली, पीली, सफेद कैसी भी हो, साफ हो, कंकड़, पत्थर, कूड़ा-कचरा और गन्दी न हो। अधिक चिकनी मिट्टी हो तो थोड़ी-सी बालू मिला लेना अच्छा है। जमीन के 1-2 हाथ नीचे की मिट्टी अच्छी होती है, परन्तु जहाँ की जमीन पुराव की हो वहाँ यह जान लेना आवश्यक है कि उसमें गन्दगी न हो।

मिट्टी को लाकर उसे कूट डालें, धूप में सुखाकर छान कर रखें। प्रत्येक घर में 1 टीन मिट्टी समय पर प्रयोग के लिए रख लेना चाहिए।

जहाँ पर इस प्रकार की मिट्टी मिलना सम्भव न हो अथवा तुरन्त उपचार के लिए जो भी मिट्टी अच्छी से अच्छी मिल सके, उसी का प्रयोग करना चाहिए।

मिट्टी को हमेशा ठंडे पानी से सानें, हलुवा की तरह पतली हो, न कड़ी हो और न इतनी गीली हो कि जहाँ पर बाँधी जाये, बहने लगे।

जिस स्थान पर मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करना हो, उसके 4 अंगुल आस-पास बढ़ाकर रखें। पट्टी चढ़ाने के पहले यदि स्थान गरम नहीं है तो उसे गरम कर लेना आवश्यक है। पट्टी हटाने के बाद भी थोड़ी गर्मी लानी चाहिए। स्थान को गर्म करने के लिए नीचे लिखी विधियों को समयानुसार काम में लायें।

1. हथेली या कपड़े से धीरे–धीरे रगड़ें।
2. स्थान पर एक ऊनी वस्त्र रखकर गरम सेंक दें।
3. ऊनी वस्त्रों से ढककर गरम कर लें।

पेड़ू पर मिट्टी का प्रयोग

नाभि के एक अंगुल ऊपर और मूत्रेन्द्रिय तक सारे पेट को पेड़ू कहते हैं। एक सेर से डेढ़ सेर तक मिट्टी को लेकर ठंडे पानी में हलुवा की तरह सान लो, एक तख्ती के ऊपर महीन कपड़ा पानी में भिगोकर निचोड़ कर फैला दो। फिर सब मिट्टी को बीच में रखकर हथेली में पानी लगा–लगा कर इस तरह फैलाओ कि पट्टी सारे पेड़ू पर आधा इंच से 1 इंच की मोटाई तक आ जाय। मिट्टी की पट्टी लगभग 6 इंच चौड़ी, 9 या 10 इंच लम्बी होनी चाहिए।

तख्ती समेत मिट्टी की पट्टी को उठाकर इस प्रकार उलट दो कि पट्टी नाभि के 1 अंगुल ऊपर रहे और सारे पेट में चिपक जाये। ऊपर से एक कपड़ा डाल कर कम्बल या अन्य किसी ऊनी या सूती मोटे वस्त्र से अच्छी तरह ढक दो। कमर के नीचे कम्बल की तह करके डाल लो, उसी को पेट पर लपेट लो।

यह पट्टी आधा घंटे से 1 घंटे तक ली जाती है परन्तु यदि पट्टी गर्म हो जाय या सूख जाय तो तुरन्त बीच में ही बदल देना आवश्यक है क्योंकि पट्टी तभी तक लाभ करती है जब तक वह गीली और ठंडी रहे। तेज ज्वर में और हैजे में पट्टी 15 मिनट में बदल देनी चाहिए।

पट्टी हटाने के बाद एक गीले कपड़े से मिट्टी को साफ कर देना चाहिए, साफ करने के बाद हथेली या सूखे तौलिये से धीरे–धीरे रगड़ कर पेड़ू के स्थान को गर्म कर देना चाहिए।

यह पट्टी आवश्यकतानुसार 1 से 3 बार तक ली जा सकती है। साधारण प्रयोग में एक बार से भी काम चल जाता है। पुराने कब्ज में एनिमा के पहले या सुबह–शाम लेना अच्छा है।

पेड़ू पर मिट्टी का प्रयोग कब करें

1. पेट की समस्त बीमारियों में पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी से काफी लाभ होता है।

2. किसी प्रकार का पेट दर्द हो, यदि पेट गरम न हो तो थोड़ा सेंक कर ऊपर बताई गई विधि के अनुसार मिट्टी की पट्टी पेड़ू पर चढ़ाइए, यदि गरम हो जाय तो बदल दीजिए।

नींबू और थोड़ा नमक डालकर गुनगुना पानी पिला दीजिए। सम्भव हो तो गुनगुने पानी का एनिमा दे दीजिए। 15-20 मिनट तें ही दर्द शांत हो जायेगा। दर्द शांत हो जाने के बाद 1-2 दिन तक उबली हुई सब्जी खिलाइए, नींबू का पानी पिलाइए, मिट्टी की पट्टी बराबर चढ़ाइए, पेट के सभी विकार दूर हो जायेंगे। शूल का दर्द, पेचिस और मरोड़ का दर्द, पेट की सूजन सभी को इससे आराम मिलेगा। यह बिना पैसे की दवा है, ऐसे रोगों में धनी लोगों के यहाँ, सौ–पचास रु. और गरीबों के यहाँ से 10-15 रु. इन्जेक्शन और दवाइयों में खर्च जो जाते हैं।

3. दस्त आते हों, पेचिस हो गई हो, आंव आती हो, पेट को गर्म करके सुबह–शाम बराबर मिट्टी की पट्टी चढ़ाइए। भोजन में शुद्ध गाय का मठ्ठा या दही, नमक–जीरा डाल कर 1-2 दिन खिलाइए। साथ में उबली सब्जी भी थोड़ी ले सकते हैं। बहुत शीघ्र लाभ होगा। आंतों को शक्ति मिलेगी, पेट साफ होगा, भूख लगेगी।

4. अजीर्ण और मंदाग्नि में नित्य 10-15 दिन तक मिट्टी की पट्टी चढ़ावें। प्रात:काल मट्ठा या दही, नमक–जीरा के साथ या नींबू–शहद डालकर पानी पियें। दोपहर में रोटी, उबली सब्जी, शाम को केवल सब्जी खायें। नित्य प्रात:काल 3-4 मील खुली हवा में टहलें।

5. पुराना या नया कैसा भी कब्ज हो, सुबह–शाम मिट्टी की पट्टी चढ़ायें, प्रात: एक छटांक मुनक्का 12 घंटे पहले पानी में भिगोकर खायें, दोपहर हाथ चक्की के चोकरदार आटे की रोटी, उबली सब्जी, कुछ थोड़ी–सी कच्ची सब्जी की सलाद या गाय का दही 2-3 माह तक बराबर खायें। शाम को केवल सब्जी, नींबू का पानी बराबर 2-3 बार दिन में पीयें। कब्जी जैसी भयंकर बीमारी बिना खर्च के दूर हो जायेगी। प्राय: अधिकांश लोगों को कब्ज

रहता है। डाक्टरों और वैद्यों की दवायें खाते–खाते लोग ऊब जाते हैं परन्तु रोग दूर नहीं होता है। कब्ज को दूर करने के लिए औषधि का प्रयोग करना लाभ की जगह हानि पहुँचाता है।

जर्मन के एक विशेषज्ञ का कहना है कि मिट्टी की पट्टी से, जमीन में सोने से, नंगे पाँव टहलने से बहुत–से रोग अच्छे हो जाते हैं। महात्मा गाँधी नित्य टहलने के साथ ही अक्सर मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करते थे। राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी ने लिखा है कि मेरा कब्ज मिट्ी की पट्टी से ठीक हो गया।

6. हैजा ऐसी भयंकर बीमारी है कि मरीज जल्दी ही मृत्यु के मुख में चला जाता है। गाँव के गाँव खाली हो जाते हैं, गाँव में जहाँ पर डॉक्टरों, वैद्यों की कमी रहती है, वहाँ मिट्टी की पट्टी डॉक्टरी इलाज से भी अच्छा काम करेगी। गाँव के लोगों को हैजा होने पर इस मिट्टी की पट्टी का इलाज विश्वासपूर्वक करना चाहिए, अवश्य लाभ होगा। मिट्टी की पट्टी के विधिवत प्रयोग करने से हैजे के अनेक रोगी स्वस्थ हो चुके हैं।

हैजे में मिट्टी चढ़ाने की विधि

हैजा होते ही तुरन्त जमीन से दो हाथ नीचे की मिट्टी 20 सेर के करीब लाकर, कूटकर छान लें। ठंडे पानी में भिगो दें। महीन कपड़े की दो पट्टी एक हाथ लम्बी, एक बीता चौड़ी बना लें। पानी में भिगोकर निचोड़कर एक पाटे या किसी तख्ती पर फैला दें, पट्टी के बीच में 1.5 किलो मिट्टी रखें। हथेली में पानी लगाकर मिट्टी को इस प्रकार फैलायें कि सब जगह मिट्टी का अंगुल से दो अंगुल तक बराबर मोटी हो जाये। ★ मिट्टी की पट्टी को तख्ती समेत उठाकर पेट पर इस प्रकार उलट दें कि पट्टी नाभी के एक अंगुल ऊपर और मूत्रेन्द्रिय तक पेट पर चिपट जाये। ऊपर से एक कपड़ा डालकर कम्बल से ढक दें। ★ पट्टी को 15 मिनट में बदल दें, दूसरे कपड़े में मिट्टी की पट्टी बनाकर रखें। पहली पट्टी हटाते ही दूसरी पट्टी भी चढ़ा दें। ★ मरीज को गुनगुना पानी थोड़ा नींबू का रस डालकर, एक–दो चम्मच प्यास लगने पर पिलाते रहें। दो–तीन पट्टी के प्रयोग से ही पेशाब हो जायेगा। कै–दस्त बंद हो जायेंगे, फिर 3-4 घंटे तक मिट्टी की पट्टी को चढ़ाते रहना

चाहिए। हालत ठीक हो जाने पर मिट्टी की पट्टी को देर में बदलें। परन्तु जब पट्टी गर्म हो जाये या सूख जाये तो तुरन्त बदल देना चाहिए। हैजा ठीक हो जाने पर 3-4 दिनों तक इस पट्टी को सुबह–शाम चढ़ाते रहना चाहिए। नींबू का पानी, उबली सब्जी खाने को देना चाहिए या फलों का रस दें। रोटी, घी, चावल आदि जब बिलकुल तबियत ठीक हो जाये तब देना चाहिए। यदि पाखाना न हो तो गुनगुने पानी का एनिमा देना चाहिए।

ऊपर जो इलाज बताया गया है कि यह बड़ा सुलभ और सबके करने का है, सैकड़ों मरीजों का एक साथ इलाज किया जा सकता है। लोग दवा और इंजेक्शनों के सामने मिट्टी पर विश्वास ही नहीं करते कि इससे इतनी जल्द लाभ हो सकता है। कुछ लोग यदि विश्वास करें भी तो दूसरे लोग उनके विश्वास को डरा–डरा कर नहीं करने देते। परन्तु प्राकृतिक चिकित्सकों का यह दृढ़ विश्वास है कि मिट्टी के प्रयोग से हैजादि रोगों में तत्काल सफलता प्राप्त होती है। गाँवों में यह मिट्टी और गरम पानी सभी को सुलभता से मिल सकता है। एक बार इसका प्रयोग करके अवश्य देखें।

नारी रोगों में मिट्टी का प्रयोग

आजकल के सभ्य समाज में भी सौ में से 90 महिलाओं को मासिक धर्म आदि की शिकायत रहती है। किसी को अधिक स्राव तो किसी को कम, किसी को कई दिनों तक तो किसी को कई महीनों में होता रहता है। किसी–किसी को अधिक पीड़ा भी होती है। मासिक धर्म की बीमारी के कारण और भी अन्य बीमारियाँ बनी रहती हैं। नारी चलती–फिरती कामकाज करती हुई भी अनेक रोगों से ग्रसित रहती है। बहुत दिनों तक इन रोगों से ग्रसित रहती है। बहुत दिनों तक इन रोगों का छिपाव चलता है, परंतु जब कोई भयंकर रोग प्रकट होता है जिसमें चलना–फिरना बंद हो जाता है तब इन सब रोगों का पता चलता है। फिर भी दवा के द्वारा रोगों को दबाकर कुछ आराम कर दिया जाता है। थोड़े ही दिनों के बाद दबा हुआ रोग फिर उभरता है।

यदि लोगों की समझ में आ जाय कि रोगों का कारण गलत रहन–सहन, भोजन और यंत्रों का खराब हो जाना है, इन कारणों को ठीक कर दिया जाए, तो रोग दूर हो जा सकते हैं।

मासिक धर्म की गड़बड़ी में मिट्टी कितनी लाभदायक है, यह जानकर लोगों को आश्चर्य ही होगा। बहुत-से लोग तो विश्वास भी न करेंगे। खासतौर से आजकल शिक्षित समाज तो बहुत ही कम विश्वास करता है। उनको कहते सुना है कि इससे क्या होगा, जहाँ डाक्टर, दवाइयाँ, इंजेक्शन काम नहीं करते, वहाँ यह मिट्टी की पट्टी क्या काम करेगी। परन्तु एक बार विश्वास कर पृथ्वी देवता की शरण तो लें और ऊपर बताये अनुसार प्रयोग करके देखें।

मिट्टी की पट्टी का प्रयोग 1-2 माह तक बराबर करना चाहिए। साथ ही भोजनादि का संयम रखना भी आवश्यक है। दो-चार दिन के प्रयोग से मासिक धर्म में कोई लाभ नहीं मालूम होगा।

मासिक धर्म का देर से होना, कम या अधिक रक्त जाना आदि पर मिट्टी की पट्टी विशेष लाभ करती है। यदि मासिक धर्म के समय दर्द होता हो तो पेडू पर 5 मिनट का गर्म सेंक देकर पट्टी चढ़ानी चाहिए। ★ मिट्टी की पट्टी मासिक के 4 दिन प्रथम और 4 दिन बाद तक प्रतिमाह चढ़ाने से भी लाभ होता है। गर्भपात की आशंका होते ही पेडू और योनि पर मिट्टी की पट्टी चढ़ाने से बड़ा लाभ होता है।

गर्भपात की आशंका होते ही पेडू और योनि पर मिट्टी की पट्टी चढ़ाने से लाभ होता है। रोगी के पैंताने को एक बीता ऊँचार कर देना चाहिए। ★ प्रसव के प्रथम यदि मिट्टी की पट्टी का प्रयोग किया जाय तो कष्ट नहीं होता है। जिन महिलाओं को प्रसव होते समय अधिक वेदना हो रही हो और प्रसव न होता हो तो तुरन्त मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करना चाहिए। पट्टी को बदल कर फिर चढ़ा देना चाहिए, एक-दो पट्टी में दर्द कम होकर बालक का जन्म हो जायेगा। प्रसव के बाद भी यदि मिट्टी की पट्टी आधे घंटे के लिए 4-5 दिन तक प्रयोग की जाये तो पेट साफ हो जाता है। भविष्य में रोग होने का डर नहीं रहता।

जिन महिलाओं के संतान नहीं होती, यदि वह 1-2 मास तक मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करें, साथ ही हाथ चक्की के आटे की रोटी, बिना आटा छाने, हरी पत्ती की उबली हुई सब्जी खायें तो संतान भी हो सकती है।

विभिन्न रोगों में मिट्टी का उपचार

1. **फोड़ा** – साधारण फोड़ा-फुन्सी पर ठण्डी मिट्टी को आधा-आधा घण्टा में बदल कर दिन में तीन-चार बार बाँधें तो दर्द एक-दो बार में ही कम

हो जाएगा। कई दिनों तक बाँधने से फोड़ा या तो पककर फूट जाएगा या बैठ जायेगा।

फूटे हुए फोड़े में मिट्टी की पुलटिस बाँधने से घाव में शीघ्र ही आराम हो जाता है। किसी प्रकार की कहीं पर सूजन हो तो मिट्टी की पट्टी रखने से लाभ होता है। मिट्टी जब सूख जाये या गर्म हो जाये तब बदल देनी चाहिए। यदि फोड़े पर सूजन हो तो पहले गर्म सेंक कर मिट्टी की पट्टी चढ़ानी चाहिए।

कारबंकल या नासूर में कादौ मिट्टी को पानी में घोलकर, आग में पकाकर तब गाढ़ी हो जाये, तब ठण्डी कर बाँधने से अच्छा हो जाता है। ऐसे मरीज को नींबू का पानी बराबर पीना चाहिए, हाथ चक्की के आटे की रोटी और सब्जी उबली खानी चाहिए।

गसहरी, बिसहरी निकलने पर तुरन्त मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करने से बैठ जाती है। इस रोग में रोगी को बड़ी तकलीफ होती है। रात में सोना भी कठिन हो जाता है। मिट्टी की पुलटिस दर्द को बड़ी जल्दी कम कर आराम पहुँचाती है।

2. जल जाने पर तुरन्त ही ठण्डी गीली मिट्टी जले हुए स्थान पर एक अंगुल की मोटाई से लगानी चाहिए। मिट्टी सूखने न पाये इसलिए ऊपर से पानी छिड़कते रहना चाहिए। 2-3 घण्टे बाद मिट्टी को बदल देना चाहिए। इससे जलन और छाले नहीं पड़ते हैं। यदि कहीं जख्म हो भी जाए तो बराबर मिट्टी का प्रयोग करते रहें, जिससे जख्म भरकर सूख जायेगा। जले हुए स्थान में पानी डालने से हानि होती है। ठंडे पानी में दो–तीन घंटे डुबोये रहने से लाभ होता है।

3. हर प्रकार के घाव को मिट्टी की पुलटिस बहुत शीघ्र ही अच्छा करती है।

4. सिर दर्द में मिट्टी की पट्टी बाँध दें, फिर 15-20 मिनट में बदल दें। शीघ्र ही आराम होगा। रोने वाला सोने लगता है।

5. आँखों की जलन में मिट्टी की पट्टी जलन को शांत करती है।

6. लू लगने पर पेडू पर मिट्टी की पट्टी चढ़ायें और गुनगुने पानी का एनिमा दे दें। इससे शीघ्र आराम मिलता है। मिट्टी को पहले 15 मिनट में,

फिर आधा घंटा में बदलते रहना चाहिए। लू लगने पर ठण्डी चादर की पलेट लाभ करती है। भीतर गीली चादर, ऊपर ऊनी कम्बल से लपेटना होता है।

7. प्लेग में गिल्टी पर मिट्टी की पट्टी 15 मिनट में बदल कर चढ़ायें। इससे गिल्टी बैठ जाती है।

8. उन्माद और मिरगी के रोग में पेडू पर और सिर पर 1 माह तक मिट्टी की पट्टी दिन में 2-3 बार चढ़ायें और केवल सब्जी उबली हुई, फलों का रस लें। साथ में गुनगुने पानी से एनिमा, पट्टी चढ़ाने के बाद लिया जाये तो फायदा होता है।

9. बिच्छू, बर्र या अन्य किसी जहरीले कीड़े के काटने पर मिट्टी की पट्टी आश्चर्यजनक लाभ करती है। पट्टी को 10 मिनट में बदल दें। बिच्छू का जहर जहाँ तक चढ़ गया हो, वहाँ एक कपड़े की पट्टी कस कर बाँध देनी चाहिए, जिससे आगे जहर न चढ़े।

10. सर्प के काटने पर एक लम्बा गड्ढा खोदें, उसमें गीली मिट्टी भरकर मरीज को लिटा दें। ऊपर से भी गीली मिट्टी थोप दें। केवल गर्दन का हिस्सा खुला रखें। जब तक पूर्ण होश न आये तब तक मिट्टी में ही रखें। यदि मिट्टी में जहर की गन्ध आ जाये, तो दूसरा गड्ढा खोदकर बदल दें। नींबू डालकर पानी पीने को दें। दवा तथा मंत्र झाड़–फूँक भी कराते रहें। निराश होने पर मिट्टी की शरण लें।

11. शरीर में कहीं पर दर्द हो, गरम सेंक देकर मिट्टी चढ़ा दें। शीघ्र फायदा होगा।

12. चोट लगने पर या मोच आने पर सेंककर मिट्टी की पट्टी बाँधकर दिन में आराम हो जायेगा। टूटी हुई हड्डी भी जुड़ जाती है। हड्डी को ठीक बैठा कर मिट्टी चढ़ाना चाहिए।

13. बवासीर में जब अधिक रक्त आ रहा हो, पेडू पर मिट्टी चढ़ायें। फलों का रस या उबली सब्जी खायें, ठंडे पानी से एनिमा ले लें। 3-4 दिन में आराम मिलेगा। दो–तीन महीने तक मिट्टी चढ़ाने से बहुत लाभ होगा।

बादी बवासीर में मिट्टी को गेंद की तरह बनाकर गुदा में बाँधें, 1-2 दिन में ही दर्द कम हो जायेगा। अधिक दिनों तक बाँधने से मस्से भी गिर जाते हैं।

14. गर्मी के दिनों में अंधौरी हो जाती है, दो-तीन दिन सारे शरीर पर मिट्टी 10 मिनट लगाने से आराम हो जाता है।

15. खाज में मिट्टी दिन में दो बार 15 मिनट के लिए लगायें, दो-तीन दिन उबली सब्जी खायें, गुनगुने पानी का एनिमा ले लें। नींबू का रस डालकर दिन में तीन-चार बार पानी पीयें।

16. दाद और उकौता से लोग बहुत परेशान होते हैं। मिट्टी की पट्टी का प्रयोग बराबर 1-2 माह तक करें। उबली सब्जी, हाथ चक्की के आटे की रोटी खायें। कभी-कभी एनिमा लेकर पेट साफ कर लें। दाद और उकौता को शीघ्र ही लाभ होगा। मिट्टी की पट्टी के साथ-साथ दो माह तक गाजर और गाय के दूध का सेवन करने से पुराने से पुराना दाद-उकौता अच्छा हो जाता है।

17. दाँतों में खून आता हो, मूसड़े फूल गये हों, पाइरिया हो गया हो तो प्रात:काल उठने के बाद, सोने के पहले और भोजन के बाद मिट्टी से दाँत मांजने से बड़ा लाभ होता है। जो लोग मंजन-ब्रुश आदि का प्रयोग करते हैं, वे लोग कुछ दिनों मिट्टी से दाँत मांजकर देखें। बड़ा लाभ होगा। मिट्टी मुँह के अंदर की गंदगी को निकालती है। दाँतों को मजबूत बनाती है।

यदि मसूड़ों के सूज जाने से मुँह फूल गया हो तो दिन में तीन-चार बार गालों में मिट्टी की पट्टी बाँधें, बड़ा आराम मिलेगा। पहले गरम पानी को मुँह में भरें, फिर तुरन्त ही ठंडा पानी भरें। इससे भी दर्द कम होकर आराम मिलेगा।

18. जो लोग सिर और शरीर में साबुन लगाते हैं, यदि मिट्टी को लगाकर स्नान करें तो बड़ा लाभ होगा। मिट्टी त्वचा के अन्दर तक की गन्दगी को बाहर कर देती है। मिट्टी में बहुत गुण हैं। जिन लोगों को विश्वास न हो, एक बार प्रयोग करके देखें।

प्रयोग में सावधानी

1. मिट्टी साफ और आटे की तरह महीन हो, एक बार की प्रयोग की गई मिट्टी दुबारा काम में न लावें।

2. गरम सेंक देने के लिए एक कपड़े को पानी में खौला कर निचोड़ कर जहाँ पर मिट्टी चढ़ाना हो, वहाँ सेंकना चाहिए।

3. मिट्टी न बहुत गीली हो और न बहुत कड़ी हो; हलुवा की तरह हो।

4. पट्टी चढ़ाने के बाद ऊपर से एक कपड़ा डाल कर ऊनी वस्त्र से ढकें या बाँध दें। पेडू में मिट्टी की पट्टी बाँधते समय चार तह कम्बल की बना लो, कमर के नीचे बिछा लो।

5. मिट्टी की पट्टी चढ़ाने के पहले और अन्त में जहाँ मिट्टी चढ़ाना हो, उस स्थान को रगड़ कर गरम कर देने से अधिक लाभ होता है।

6. रात को सोते समय मिट्टी का प्रयोग करें तो जब आँख खुले तब हटा दें। तकलीफ हो तो फिर दूसरी चढ़ा दें।

7. प्रत्येक घर में उपचार के लिए एक टीन मिट्टी धूपम में सुखाकर, छानकर रख लेनी चाहिए। कभी अचानक अवसर आ जाय तो जैसी भी मिट्टी मिले, छान कर प्रयोग करें।

8. मिट्टी हमेशा ठंडी ही प्रयोग करनी चाहिए। मिट्टी को बड़ी हाण्डी में भिगो दो। उसी का प्रयोग करते रहो, दूसरे दिन ताजी मिट्टी बना लो।

9. मिट्टी सूख जाये या गरम हो जाये तो लाभ नहीं करती, बल्कि इससे हानि ही होती है। उसे तुरन्त बदल देना चाहिए।

10. मिट्टी के प्रयोग के साथ जो अन्य प्रयोग बताये गये हैं, उनका भी करना आवश्यक है। उनकी जानकारी के लिए सरल उपचार पुस्तक पढ़ें।

नित्य के नियम

1. प्रातःकाल 4 बजे अवश्य जाग जाओ, हाथ–मुँह धोकर साफ मिट्टी से दाँतों को मांज कर ताजा जल पियो। थोड़ी देर शान्त बैठकर ईश्वर की प्रार्थना करो।

2. सम्भव हो तो शौच बाहर मैदान में जाओ, हो सके तो पाखाने के ऊपर मिट्टी अवश्य डाल दो। तीन बार शुद्ध मिट्टी से हाथ और शौच का पात्र साफ करो।

3. आसन, व्यायाम खुली हवा में करो या तेजी के साथ 2-3 मील टहलो।

4. सात-आठ बजे एक गिलास पानी में आधा नींबू का रस डालकर पानी पिओ। इच्छा हो तो शहद मिला लो, चीनी नहीं। 10 बजे भोजन करना हो तो नाश्ता न करो।

5. भोजन में चोकरदार आटे की रोटी (हाथ चक्की का पिसा हो तो और भी अच्छा), बिना छिलका निकाली उबली हुई सब्जी, साथ में सलाद या ऋतु फल लो। भोजन चबा-चबा कर करो। भूख लगे तब खाओ, बिना भूख कभी मत खाओ, अधिक न खाओ। एक बार के भोजन के बीच में 6 घंटे तक पानी के अलावा कुछ न खाओ। चावल हाथ कुटा बिना मांड निकाला प्रयोग करें।

6. भोजन के एक घंटे पहले, 1 घंटे बाद पानी अवश्य पीयो। सादा या ठंडा पानी उत्तम होता है। किसी विशेष अवसर पर ही गरम पानी पीयो।

7. बाजार की बनी मिठाई, कम्पट, चाट आदि भूल कर भी न खाओ। चाय, काफी, लैमन, सोडा वाटर आदि से सदा बचो। बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू आदि कभी न पीयो, यह सब स्वास्थ्य धन को हानि पहुँचाने वाली हैं।

8. धर्ममय जीवन, सदाचार, सद्व्यवहार की पुष्टि के लिए धार्मिक ग्रन्थों का अध्ययन करो और दूसरों को कराओ।

9. सोने के पहले पेशाब कर लो, हाथ-मुँह धो लो, थोड़ा जल पी लो, शुद्ध मिट्टी से दाँत साफ कर लो, ईश्वर स्मरण करके, शरीर को बिलकुल ढीला कर 10 बजे अवश्य सो जाओ जिससे 4 बजे प्रात: उठ सको।

10. जिसका आरम्भ से ही नियम पालन होता है, उसका मध्य-अन्त भी सुन्दर होता है। अत: जीवन के आरम्भ को, प्रात: के आरम्भ को, अवस्था के आरम्भ को सुन्दर बनाओ।

पाठक सज्जनों! यह भी समझ लो कि जिसका मन रोगी होता है, उसी का कुछ समय बाद तन रोगी होता है। जब मन आधि से ग्रसित होता है, तभी तन में नाना प्रकार की व्याधि उत्पन्न होती है।

काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर, ईर्ष्या, द्वेष, डाह, परदोष दर्शन की आदत यह सब मन के रोग हैं।

जब कभी जो दोष मन में प्रबल रहता है, तभी शरीर में लिये हुए अन्न-जल आदि खाद्य या पेय पदार्थों के सहारे विकार प्रबल होते हैं।

जिसकी समझ में यह बात आ जाये वह मन में काम, क्रोध, लोभ, मोहादि विकारों को नष्ट करने के लिए शरीर को परिश्रमी, मन को संयमी, हृदय को अनुरागी, बुद्धि को विवेकी बनाये।

जब स्वार्थ पूर्ति के स्थान में सेवा करने में महान लाभ दिखता है, जब प्यार पाने के विपरीत प्यार देने में, मान लेने के विपरीत मान देने में, अधिकार भोग करने के विपरीत कर्तव्य पालन करने में अधिक संतोष होता है, तभी मन विकार रहित बनता है।

यह भी समझने की बात है कि जिसका मन रोगी है, उसका तन तो कभी न कभी रोगी होगा ही।

काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर, ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, डाह, परदोष दर्शन, चिड़चिड़ापन, चिन्ता, भय की अधिकता से मन के साथ तन पर प्रभाव पड़ता है। ऊपर के विकारों की अधिकता में खाया हुआ अन्न अथवा पेय पदार्थों में दोष बढ़ता है, उसी से तन रोगी हो जाता है।

भोजन के असंयम से भी मन में रोग बढ़ते हैं

1. यदि आप शरीर से श्रम नहीं करते तब घी-तेल की तली वस्तु तीस वर्ष के बाद न खायें। कभी-कभी त्योहार में ही भले ले लें।

2. एकादशी, अमावस्या, पूर्णिमा, प्रदोष आदि कोई दो-चार व्रत महीने में अवश्य ही करें।

3. यदि शरीर स्थूल हो तो व्रत में नींबू का रस गुनगुने जल में डालकर और केवल फलों का रस लेवें। अन्य कोई वस्तु सेवन न करें।

4. शरीर से पसीना निकलने दें। गर्मी के दिनों में यदि कुछ पसीना न निकलेगा तो भीतर विषमय द्रव्य बढ़ेंगे। ठण्डक में रहो, फिर भी कभी-कभी दिन में पसीना भी निकलने दो।

5. कोई कसरत, आसनों का अभ्यास तथा नित्य टहलना या कुछ दूर दौड़ने का नियम बना लो मन को स्वस्थ रखने के लिए।

6. जो कुछ देह, सम्पत्ति, परिवार के जन मिले हैं, उन्हें अपना न मान कर परमेश्वर की धरोहर समझो। इससे मोह-लोभ छूटेगा।

7. केवल परमेश्वर को ही अपना समझो।

8. जो कुछ अपने आप घटना सामने आये, वह कितनी ही प्रतिकूल हो, उसे भगवान के विधान से मंगलमय समझो, इससे भय मिटेगा।

9. तन को, इन्द्रियों को, मन को, बुद्धि को, अहंकार को सात्विक भोजन दो।

तन का भोजन अन्न है, इन्द्रियों का भोजन विषय है। मन का भोजन इच्छाओं की पूर्ति है, बुद्धि का भोजन अध्ययन विचार हैं, अहंकार का भोजन मान है।

जिसे जितना अधिक भोजन मिलेगा, उतना ही वह शक्ति सम्पन्न होगा। भोजन में भी तमोगुणी, रजोगुणी, सतोगुणी तीन प्रकार होते हैं। आवश्यकतानुसार मर्यादा के भीतर सतोगुणी खुराक लेना विवेकी का कर्तव्य है।

शक्ति–सम्पन्न होना चाहते हो तो वाणी–नेत्र आदि में संयम रखो। मन से सुखोपभोग की आसक्ति का त्याग करो। शान्ति चाहते हो तो संकल्पों को, इच्छाओं को शान्त कर दो। सुख और सुखियों के संग से सावधान रहो। किसी के पास निरर्थक न बैठो। निरर्थक वार्ता न सुनो, न करो।

जब आप जीवन को शक्ति सम्पन्न निर्दोष बनाना चाहोगे, तभी तप, संयम, सात्विक आहार, सुसंग का पक्ष ले सकोगे।

सुखाशक्ति का त्याग, भोगों में इन्द्रियों का संयम, सेवा करते हुए कष्टों को सहने की शक्ति दुर्बल व्यक्तियों में नहीं होती।

जो बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू, चाय, नशीली वस्तु का सेवन नहीं छोड़ पाते, वे दुर्बल भोगों की दासता में बँधे हुए व्यक्ति हैं। व्यसन–विलासिता की दासता से छूटने के लिए दृढ़ संकल्प की, साधु–संग की, विवेक की, संतोष की आवश्यकता है।

जो तन–मन तथा इन्द्रियों की दासता का त्याग कर पाता है, वही स्वतन्त्र मानव है। स्वतन्त्र मानव इन्द्रियों को वश में रखता है, स्वार्थ का त्याग कर सेवा करता है, विषय चिन्तन, व्यर्थ चिन्तन को छोड़कर आत्मा–परमात्मा का चिन्तन करता है।

ॐ नारायण नारायण नारायण ॐ

मैं हूँ पथिक सखे तुम मुझसे, समझ बूझ कर प्रीति बढ़ाना।
फिर मत कहना आगे चलकर, मैंने तुम्हें नहीं पहचाना।।

प्रातः स्मरणीय नित्य वन्दनीय ब्रह्मलीन
श्री श्री 108 स्वामी पथिक जी महाराज

भगवान तुम्हारी जय होवे, गुरुदेव तुम्हारी जय होवे।।
हो तुम ही एक आश्रयदाता, तुम रक्षक बन्धु पिता माता।
तुम बिन है राह कौन पाता, तुम से ही जीव अभय होवे।।
तुम ही सब कुछ के दाता हो, दुर्गति में सुगति विधाता हो।
तुम दिव्य प्रकृति निर्माता हो, कुसमय तुम से सुसमय होवे।
दुखियों के सुखकारक तुम हो, अधमों के उद्धारक तुम हो।
भव सागर से तारक तुम हो, तुम से सौभाग्य उदय होवे।।
पशु में मानवता लाते तुम, मानव को देव बनाते तुम।
वह साधन ज्ञान सिखाते तुम, जिससे कि शक्ति संचय होवे।।
कल्याण-शरण में आते ही, दुखहारी दर्शन पाते ही।
अपना सर्वस्व बनाते ही, आनन्द लाभ अतिशय होवे।।
धृति सुकृति सुमति मिलती तुम से, कीरति शुभगति मिलती तुम से।
तप त्याग विरति मिलती तुम से, अति सुन्दर शुद्ध हृदय होवे।।
मैं पन सब तुम में खो जावे, अन्तर का मल यह धुल जावे।
जीवन अमृतमय हो जावे, चेतना तुम्हीं में लय होवे।।
ऐसा अब दे दो ज्ञान प्रभो, कुछ रह न जाये अभिमान प्रभो।
बस रहे तुम्हारा ध्यान प्रभो, यह पथिक प्रेम तुम मय होवे।।

ॐ शान्ति शान्ति शान्ति ॐ

सतगुरु वचनामृत

★ मैं देह हूँ, देह मेरी है, ऐसे देहाभिमानी की शुद्धि के लिए शास्त्र में कोई उपाय नहीं है।

★ जो निरन्तर है ही, उसे पाने का कोई मार्ग नहीं है। परमात्मा अभी है, यहीं है, हम परमात्मा में ही है।

★ परमात्मा को पाना है तो ठहरो, संसार में कुछ भी पाना चाहते हो तो दौड़ते रहो।

★ आत्मा ही परम तीर्थ है। शान्त-मौन होकर चेतना में मन और बुद्धि को स्थिर करना ही तीर्थ सेवन है।

★ जब तक तुम अशान्त, भयातुर, चिन्तित एवं दुःखी हो, तब तक असत् संगी हो, निन्दक, दोष दर्शक से घृणा न करो, दया करो।

★ सदैव प्रेम और नम्रता से भरे रहो, पर दोष देखने में समय शक्ति व्यर्थ नष्ट न करो।

★ संसार में अपना कुछ न मानने से मुक्ति, आत्मा को परमात्मा से अभिन्न जानने पर भक्ति और चाह रहित होने पर शान्ति सुलभ रहती है।

★ जिन शरीरों को अपना सम्बन्धी मानते हो, उन विनाशी शरीरों में अविनाशी आत्मा को देखो।

★ जीवन में किसी को सुखदाता या दुःखदाता मानना अज्ञान है।

★ ममता में महान दुःख है और ममता के त्याग में परम शान्ति। सुख-दुःख माना हुआ है, संसार के सम्बन्ध माने हुए हैं और परमात्मा से दूरी मानी हुई है।

★ अपने सुख के लिए किसी को दुःख न दो।

●●

साधु वेश में पथिक का संक्षिप्त परिचय

आपके शरीर का जन्म कान्यकुब्ज ब्राह्मण कुल में हुआ था। आपके पिता जिला फतेहपुर ग्राम बकेवर के रहने वाले थे। कालान्तर में वह जाकर ग्राम साढ़ जिला कानपुर में रहने लगे। आपकी बाल्यावस्था ननिहाल में व्यतीत हुई। वहीं पर कुछ शिक्षा आपने प्राप्त की। आपको बचपन से ही देवी-देवताओं पर पूर्णत: विश्वास था। आपके माता-पिता का स्वर्गवास हो जाने पर आप ग्राम के बाहर भूंधरा खोदकर तप करने लगे। इस अवस्था में भी अनेक लोग आपके दर्शन करने आया करते थे।

बाल्यकाल से ही किसी से उपदेश सुने बिना भगवान के नाम जप स्मरण में विश्वास था। आरम्भ से ही एक परमहंस अवधूत संत में श्रद्धा हो गई जो नग्न ही घूमते थे। कोई वस्त्र न रखते थे। स्नान के पश्चात् खाक लगाकर जल सुखाते थे। उसे विभूति कहते थे।

गुरु महाराज ने आपका नाम 'पलकनिधि' रखा था। वैसे आस-पास के लोग आपको ब्रह्मचारी कहा करते थे। सीतापुर में बहुत समय तक तप किया। नदी किनारे पर्ण कुटी बनाकर आपने तप किया। उस समय आप टाट का ही अचला, लंगोटी, बिछाने-ओढ़ने के लिए भी आप टाट का ही प्रयोग करते थे। चना, गेहूँ को फुलाकर खाते थे।

पूर्व जन्मों के संस्कारों से प्रेरित होकर सब कुछ छोड़कर साधु वेश में विचरण करते हुए अनेक कविताएँ लिखीं। एकान्तसेवी होने के कारण पद्य के साथ-साथ गद्य लिखना आरम्भ हुआ। लगभग पचास पुस्तकें छपीं। मान-प्रतिष्ठा, पूजा भेंट से सदा विरक्त रहकर विचरण करते हुए आध्यात्मिक विचारों की समाजव्यापी प्रचार बढ़ता गया लेकिन विचारों की प्रधानता से विचारक समुदाय की वृद्धि होती गयी। 'साधु वेश में एक पथिक' नाम से कल्याण में लेख छपते रहे।

ज्येष्ठ शुक्ल पंचमी तदनुसार 10 जून, 1997 को परमार्थ आश्रम, हरिद्वार में आपका शरीर पूर्ण हुआ और वहीं पर भव्य संत पथिक समाधि मंदिर बना है।

● ●