

औषधि-मंजूषा

(आयुर्वेद के अनुभूत घरेलु नुस्खे)

संकलनकर्त्री
आर्यिका विज्ञानमति

प्रकाशक
धर्मोदय विद्यापीठ
सागर (मध्यप्रदेश)

- कृति : औषधि-मंजूषा (आयुर्वेद के अनुभूत घरेलु नुस्खे)
- संकलनकर्त्री : आर्यिका विज्ञानमति
- संस्करण : प्रथम, अप्रैल २०२३
- आवृत्ति : ११००
- पुण्यार्जक : चौधरी मनोज जैन, चौधरी हार्डवेयर
खनियाँधाना, जिला-शिवपुरी (मध्यप्रदेश)
- प्राप्ति स्थान : धर्मोदय विद्यापीठ
१७०, गीतांजली ग्रीन सिटी
संजय ड्राइव रोड
सागर (मध्यप्रदेश)
७५८२-९८६-२२२
- श्रावक संस्कार साहित्य केन्द्र
तीर्थधाम श्री नन्दीश्वर द्वीप जिनालय
जैन नगर, लालघाटी, भोपाल-४६२०३२
९४२५३-७४८९७
- मुद्रक : विकास ऑफसेट प्रिंटर्स एण्ड पब्लिसर्स
भोपाल (मध्यप्रदेश)

आत्मा का स्वभाव है करुणा भाव

एक दिन एक वृद्धा माँ पूज्य आर्यिकाश्री के पास बैठकर रो रही थीं, उसकी पीड़ा थी कि मैं लगभग २० वर्षों से २ प्रतिमा के व्रतों का पालन कर रही हूँ, अभी कुछ दिन पहले मेरा स्वास्थ्य खराब हो गया तब मेरे बेटे ने मुझे डॉक्टर को दिखाया और बाजार की दवाई खिला दी। पूज्य माताजी मैंने कभी बाजार की मतलब अँग्रेजी दवाई नहीं खायी पर अब मैं असमर्थ हो गयी तो उसने मेरे मना करने पर भी कहीं बीमारी बढ़ न जायें, मुझे जबरन झूठ बोलकर दवाई खिला दी। ऐसा कहते-कहते वह पुनः रो पड़ी। उसकी वेदना सुनकर पूज्य आर्यिकाश्री को अतीव पीड़ा महसूस हुयी। तब उन्होंने उससे बीमारी पूछी तो पता चला कि यह बीमारी तो नींबू का पानी पीने पर भी ठीक हो जाती। घरेलू औषधियों से भी ठीक हो सकती थी लेकिन जानकारी के अभाव में उसके व्रतों में दोष लगा।

उसी समय एक श्रावक ने कहा—अम्मा! आप तो पूज्य आर्यिकाश्री की कक्षा सुनने आया करो, प्रसंगवशात् पूज्य आर्यिकाश्री औषधि बताती हैं, अभी मौसम परिवर्तित होने से आने वाले बुखार की दवाई बतायी थी, मैंने खायी मैं बिल्कुल ठीक हो गया हूँ।

सारी बातें पूज्य आर्यिकाश्री सुन रही थीं वे बोलीं—हमें अपने व्रतों का/नियमों का परिपालन करना है तो स्वास्थ्य सम्बन्धी आयुर्वेद की पुस्तकें पढ़ना चाहिए। दादी, नानी माँ की उक्तियाँ, घरेलू नुस्खें पढ़ना चाहिए, काफी जानकारी मिलती है। सर्वप्रथम घरेलू उपचार ही करना चाहिए, थोड़ा धैर्य रखकर सहन करना चाहिए।

श्रावक—पूज्य माताजी हम लोग पढ़ते तो हैं, पर समझ में नहीं आता है, सहन भी करते हैं पर धैर्य नहीं रख पाते हैं, सो हमें मजबूर होकर अस्पताल जाना ही पड़ता है।

हम सभी भी वही बैठें सारी बातें सुन रहे थे, मैं पूज्य आर्यिकाश्री के चेहरे को देख रही थी उनके चेहरे पर सेवा-वैय्यावृत्ति-परोपकार से भी आगे

करुणा भाव झलक रहा था। उस समय तो सारी बात वहीं रह गयीं, पर कुछ दिनों के बाद मैंने पूज्य आर्यिकाश्री को आयुर्वेद की पुस्तकें पलटते हुए देखा, संकलन करते देखा डॉक्टर-वैद्यादि से परामर्श करते हुए देखा तो समझ में आया कि उस दिन का अंतस् करुणा भाव अब कलम के माध्यम से अक्षरों का सहारा लेकर पृष्ठों पर लहराने लगा है।

सच है आचार्यों ने करुणा को आत्मा का स्वभाव कहा है, सो ही पूज्य आर्यिकाश्री ने अपने स्वभाव को प्राप्त करने का पुरुषार्थ करना ही शुरू किया है। निश्चय से अपनी आत्मा पर करुणा की। वह चतुर्गति के भ्रमणों से बच जायें और व्यवहार में जब अपने शरीर की साज सम्हाल करते हैं तब दूसरे की पीड़ा को दूर करने का भाव ही करुणा है।

आत्मा का यह नैसर्गिक गुण दोनों ही प्रकार से आप में कूट-कूट कर भरा है। आपके श्रीचरणों में कोई भी आये, चाहे वो वृद्ध हो, असमर्थ हो, बालक हो, जवान हो, त्यागी-व्रती हो, अव्रती हो। अपनी वेदना सुनाए तो आप उसे दूर करने का हर संभव प्रयास करती हैं। साथ ही उसे जिनेन्द्र भगवान् के श्रीचरणों से जोड़कर पाप से भी बचाती हैं क्योंकि जब तक पाप समाप्त नहीं होंगे तब तक वेदना भी दूर नहीं होगी। आपके शुभाशीष तले अनेक श्रावक-श्राविकाओं ने भगवद्-भक्ति के साथ इन घरेलू औषधियों का प्रयोग किया तो बड़े-बड़े रोगों से भी निजात पायी है।

वस्तुतः पूज्य आर्यिकाश्री को वैद्यक का कार्य बचपन में ही मातृपक्ष से अनायास ही प्राप्त हुआ है, आपकी जन्मदातृ माँ ने अपने पिता से यह अद्वितीय सम्पदा पायी थी, आपने जन्म देने वाली माँ से सेवा-वैय्यावृत्ति यथायोग्य उपचार की कला प्राप्त की थी।

बाल्यावस्था से ही आपका भाव कुशल वैद्य बनने का था, आपके श्रीमुख से ही यह बात मैंने कई बार सुनी है, यदि मैं आर्यिका नहीं बनती तो वैद्य का कार्य करके सभी की सेवा करती। पर गुरु जी की कृपा से मैं परम सौभाग्य स्वरूप आर्यिका बन गयी हूँ। सम्प्रति भी आप अपने पदानुसार हम सभी की उभय चिकित्सा में दक्ष हैं कुशलता पूर्वक शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक रोगों को भी दूर करने में निष्णात साधिका हैं।

सेवा वैय्यावृत्ति करुणा की उत्कृष्ट भावना की फलःश्रुति है यह औषधि मंजूषा, जिसमें आपने पूज्य आचार्यश्री के अनुभव और स्वयं संघ एवं परिचित अपरिचित पर प्रयोग किये गये अनुभवों का ही संकलन किया है।

मुझे विश्वास है कि पूज्य आर्यिकाश्री की मेहनत रंग लायेगी। व्रती, प्रतिमाधारियों के साथ सामान्य वर्ग भी इन औषधियों का उपयोग करके अभक्ष्य औषधि के पाप से बचेगा। सभी के हृदय में शारीरिक, मानसिक वेदना से दूर हटकर अपार शांति की पूँजी प्रसारित होगी।

कृति के प्रकाशन में श्री मनोज चौधरी खनियाँधाना वालों ने 'सर्वे सन्तु निरामयः' की भावना से ही अपने धन का सदुपयोग किया है। वे सदा निरोगी रहें।

प्रस्तुत कृति का संयोजन ब्र. भरत भैय्या ने 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' की भावना से भरकर किया है। हे भगवान्! वे भी सदैव सुखी रहें। उन्हें भी सेवा का फल मेवा प्राप्त हो। अंत में—

रोग मरी दुर्भिक्ष न फैले प्रजा शांति से जिया करें।

परम अहिंसा धर्म जगत में फैल सर्व हित किया करें ॥

इन्हीं भावनाओं से विशुद्ध हृदया हे धर्मवत्सला पूज्य आर्यिकाश्री के चरणों में बारम्बार वंदामि...।

संघस्था
आर्यिका आदित्यमति

अनुक्रमणिका

विषय	पृष्ठ क्र.
ऋतु के अनुकूल आहार	१
विशेष निर्देश (बिन्दु)	२
विभिन्न पौष्टिक पानी बनाने की विधि	४
मुनक्का का पानी	४
नींबू का पानी	४
सेवफल का पानी	४
हल्दी का पानी	५
अजवाइन का पानी	५
मैथी का पानी	५
ककड़ी का पानी	५
पके केले का पानी	६
ऊर्जा प्रदायक दूध बनाने की विधि	६
सोयाबीन का दूध	६
काजू का दूध	६
गुणकारी पेय (उकाली) बनाने की विधि	६
नींबू वाली उकाली	६
घी वाली उकाली	६
घासा बनाने की विधि	७
पौष्टिक भोजन बनाने की विधि	७
चोकर वाली रोटी	७
कच्चा दलिया	७
गुलकंद बनाने की विधि	७
अमृतधारा बनाने की विधि	८
ग्वारपाठा	८
अलसी	९
शक्तिवर्धक औषधियाँ	९
रोगनिरोधक नुस्खे	१२
दर्दनाशक तेल	१२
चूर्ण लेने की विधि	१३

लाभदायक चूर्ण	१३
पाँच, आठ, दस, सोलह उपवासों में ध्यान रखने	१४
विभिन्न दर्द	१५
दाँत दर्द	१५
पसली का दर्द	१६
जोड़ों का दर्द (गठिया)	१६
घुटनों का दर्द	१८
कमर का दर्द	१९
मांसपेशियों का दर्द	२०
कान का दर्द	२०
हृदय सम्बन्धी चिकित्सा	२०
नाक सम्बन्धी चिकित्सा	२२
उदर सम्बन्धी चिकित्सा	२२
पेट दर्द	२२
पेट फूलना	२३
अजीर्ण होने पर	२५
पेट की कृमि	२५
पेट साफ नहीं हो तो	२६
पुरानी आँव	२६
नेत्र ज्योति (मोतियाबिन्द)	२७
सिर दर्द सम्बन्धी चिकित्सा	२९
स्त्री सम्बन्धी रोग	३०
श्वेतप्रदर	३१
हार्मोंस नियंत्रित करने के लिए	३२
गर्भपात रोकने के लिए	३२
दस्त/अतिसार	३३
सर्दी-जुकाम-नजला	३३
नजला	३४
पुरानी खाँसी	३४
निमोनिया	३५
वमन/उल्टी	३६

हैजा	३६
मलेरिया	३७
अनिद्रा	३८
मिरगी	३९
पीलिया	३९
दमा	४०
अल्सर	४१
पथरी (स्टोन)	४१
मधुमेह (शुगर)	४२
लीवर (यकृत)	४३
बवासीर (पाइल्स)	४४
रक्तचाप (बी.पी.)	४५
जीर्ण ज्वर, डेंगू बुखार	४७
कैंसर	४८
लकवा	४९
मोतीझरा (टाइफाइड)	४९
चेचक	४९
किडनी/गुर्दा	४९
गाँठ	५०
अलसी की पुल्टिस बनाने की विधि	५०
हार्निया	५१
माइग्रेन	५१
सायटिका	५१
थायराइड	५१
सर्वाईकल	५२
पित्त बढ़ जाने पर	५२
चक्कर आना	५३
नींबू का आश्चर्यकारक प्रभाव	५४
गिरने से चोट लग जावे तो	५४
गला बैठने पर	५५
अंतरंग गर्मी शांत करने के लिए	५५

पैर लड़खड़ाना या सनसनी आना	५६
बायटे (ऐंठन)	५६
घाव नहीं भर रहा हो तो	५६
वायुगोला	५७
भूख नहीं लगे तो	५८
यूरिक एसिड बढ़ जाने पर	५८
रक्ताल्पता होने पर	५८
रक्त पतला करने के लिए	५९
शरीर में कहीं से भी रक्त बह रहा हो तो	५९
हड्डी टूट जावे तो	५९
चर्म रोग (दाद खाजादि)	६०
शरीर में अंतरंग कहीं भी सूजन होने पर	६१
बालतोड़	६२
टॉन्सिल	६२
साँप-बिच्छू काटने पर	६३
मधुमक्खी काटने पर	६४
काँटा चुभने पर	६४
एड़ी व पैर की जलन	६५
अग्नि से जल जाने पर	६५
मोटापा घटाने के लिए	६५
दुबलापन मिटाने के लिए	६६
मुँह में छाले	६६
मोच आने एवं चोट लगने पर	६६
लू लगने पर	६७
आयोडीन कम होने पर	६८
सोडियम कम होने पर	६८
कैल्शियम स्रोत	६८
विटामिन	६९
नाभि चिकित्सा	७०
दर्द एवं औषधि	७०

भूमिका

संसार जीवों के शरीर में उत्पन्न होने वाले सभी रोगों से रहित अरिहन्त-सिद्धपरमेष्ठी भगवन्तों के चरणों में कोटि-कोटिशः नमोऽस्तु नमोऽस्तु। सभी रोगों को नष्ट करने के मार्ग में लगे हुए आचार्य, उपाध्याय, साधु परमेष्ठियों को बारम्बार नमोऽस्तु-नमोऽस्तु-नमोऽस्तु।

जन्म-जरा-मरण मय महारोगों को मूल से नाश करने का उपाय बताने वाली सर्वोत्तम जिनवाणी माँ सरस्वती देवी को शत-शत प्रणाम-प्रणाम-प्रणाम जैसे मैं न वैद्य हूँ और न ही चिकित्सक हूँ और न ही मैंने औषधि सम्बन्धी खोज की है, फिर भी मेरा भाव रहता है कि प्रथम तो कोई बीमार नहीं हो, यदि कर्मोदय से कोई बीमार हो जावे तो वह अभक्ष्य औषधियाँ खाकर दुर्गति को प्राप्त नहीं हो। इसी उद्देश्य को लेकर प्रस्तुत कृति का संकलन किया है। औषधि सम्बन्धी जिन-जिन पुस्तकों में से इसमें औषधि लिखी हैं, उनके लेखकों के प्रति मैं आभारी हूँ।

वर्तमान में सामान्य रूप से प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी रोग से ग्रस्त है, क्योंकि आज का खान-पान, भोजन सामग्रियाँ, फल-सब्जी आदि सभी में डाले जाने वाले खाद, रसायन, कीटनाशक औषधियाँ आदि व्यक्ति के स्वास्थ्य को दृष्टि में रखकर नहीं अपितु फसल की सुरक्षा एवं वृद्धि अर्थात् अधिक से अधिक फसल प्राप्त हो। इस उद्देश्य से डाली जाती हैं। उन्हीं का प्रभाव उन वस्तुओं को खाने वालों के शरीर पर पड़ता है।

आज का व्यक्ति बीमारी होने के पहले औषधि खाने की धारणा रखता है। वह सोचता है कि मैं पहले ही औषधि खा लूँगा तो बीमार नहीं होऊँगा, इसलिए वह शीघ्र औषधियाँ खाता है, खिलाता है, इसी कारण से उसके शरीर की रोग निरोधक शक्ति समाप्त होती जाती है। हर इंसान के शरीर में प्रत्येक बीमारी को सहन करने की क्षमता है, परन्तु तत्काल औषधि का प्रयोग कर लेने से उसे (शरीर) अपनी शक्ति/क्षमता का उपयोग करने का अवसर नहीं मिलता है। अतः धीरे-धीरे वह शक्ति समाप्त हो जाती है। फलतः पुनः बीमार पड़ने पर वह बिना औषधि के ठीक नहीं होता है। जो प्रतिदिन औषधियाँ खाता है,

उसकी औषधि भोजन जैसी बन जाती है। अर्थात् उसके सेवन का बीमारी के ऊपर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। फलस्वरूप उसे औषधि की मात्रा बढ़ानी पड़ती है। इस तरह वह जिन्दगी के अन्तिम क्षण तक औषधि सेवन करते-करते ही मरण को प्राप्त होकर दुर्गति में चला जाता है।

बाजार में मिलने वाली अँग्रेजी औषधियाँ प्रायः मांसाहार से मिश्रित होती हैं क्योंकि कभी उनके उत्पादन में, कभी उनकी सुरक्षा के लिए तो कभी तत्सम्बन्धी घटक सहजता से नहीं मिल पाते अथवा उस सम्बन्धी पदार्थ किस जड़ी-बूटी में हैं, किसमें नहीं है, ऐसी जानकारी के अभाव में वे तिर्यचों के शरीरों में से मांस, हड्डी, वसा, चर्बी, इन्सुलियन आदि पदार्थ निकालकर उन औषधियों में मिला देते हैं। उन औषधियों के सेवन से हमारी इंसानियत, मानवता, हम जैन हैं तो जैनत्व, हम हिन्दू हैं तो हमारा हिन्दुत्व सुरक्षित नहीं रह सकता है।

आयुर्वेदिक औषधियाँ काफी हद तक शुद्ध होती हैं लेकिन उनके सेवन से तत्काल आराम नहीं मिलता है अथवा उनको परिशोधन कर कूट-पीसकर काढ़ा बनाने की मेहनत हर व्यक्ति नहीं कर पाता है अथवा आजकल प्राणी को आयुर्वेद एवं जड़ी-बूटियों पर विश्वास भी नहीं रहा है, आदि अनेकानेक कारणों से वह इनका उपयोग नहीं करना चाहता है। प्राचीनकाल में “दादी, नानी माँ के नुस्खे” अर्थात् घरेलू औषधियों का प्रचार-प्रसार बहुत मात्रा में था। लोगों को जल्दी-जल्दी औषधालय, चिकित्सालय की शरण में नहीं जाना पड़ता था। छोटी-छोटी बीमारियों को तो घर की अनुभवी महिलाएँ ही सहज रूप से भोजन को ही परिवर्तित करके औषधि रूप बनाकर ठीक कर देती थीं। जैसे-हींग, अजवाइन, जीरा, मैथीदाना, सोंठ-लौंग, हल्दी, हरड़-पीपल, दालचीनी-मुलैठी आदि सामान्य वस्तुओं का प्रयोग सदैव भोजन में करती रहती थी। जिससे घर के सदस्य (बाल-वृद्ध सभी) कभी बीमार नहीं पड़ते थे और कभी पापोदय से कोई बीमारी हो भी गयी तो ३ दिन तक लंघन अर्थात् भोजन बन्द करके/करवा करके घर पर ही ठीक कर देती थी। क्योंकि वे बीमार होने पर तीन दिन के पहले औषधि खाना बीमारी को वृद्धिगत करना मानती थी। आप भी पल-पल में औषधि नहीं खावे, चिकित्सक के पास नहीं जावे।

छोटी-छोटी बीमारी में औषधि खाने से शरीर निष्क्रिय हो जाता है। हमारे शरीर में वे सभी तत्व पाये जाते हैं, जो शरीर के लिए आवश्यक है और जो नहीं है, उनको यह जीव अपने खाये गये पदार्थों में से ग्रहण कर लेता है। हम साहस-धैर्य रखकर बीमारी होने पर थोड़ा सहन करने की आदत डालें। मानसिकता अच्छी बनायें। विचार करें कि जो उत्पन्न हुआ है, वह अवश्य ही नष्ट होगा। छोटी-मोटी बीमारियाँ तो २-३ दिन में ठीक हो ही जाती हैं। बीमारी होते ही आप भोजन छोड़कर मुनक्का का पानी, नींबू का पानी, सेवफल का पानी, ककड़ी का पानी, लौकी का पानी, सफेद कद्दू (पेठा) का पानी, सादा उबला हुआ पानी, दूध पानी (आधा दूध, आधा पानी) आदि पेय पदार्थ के अलावा कुछ नहीं लें। निश्चित रूप से आपको आराम मिलेगा। आपकी बड़ी से बड़ी बीमारियाँ भी शमन होने लगेंगी। यह सच है कि आपको कमजोरी महसूस होगी पर घबराने की कोई बात नहीं है। हम सोचते हैं कि बीमारी को सहन करने के लिए शक्ति चाहिए इसलिए अच्छा पौष्टिक भोजन करें, पौष्टिक भोजन से शक्ति तो आती है, लेकिन उससे शरीर की शक्ति के साथ बीमारी भी पुष्ट होती जाती है और बीमारी पुष्ट होने से वह असाध्य रोग में परिवर्तित हो जाती है और हम काल के गाल में समा जाते हैं।

मेरे विचार से आये हुए मेहमान को भूखा रख दो, खाने के लिए कुछ भी नहीं दो तो वह स्वयं चला जाता है अथवा उसे जाना ही पड़ता है और यदि हम उसकी अच्छी आवभगत/मेहमानबाजी करते हैं तो वह धीरे-धीरे हमारे घर का सदस्य बनने लगता है/बन जाता है।

“एक बार दो गाँठे (फोड़े) एक स्थान पर मिल गये। एक छोटी गाँठ और एक बड़ी गाँठ। छोटी गाँठ ने कहा मैं तो एक सेठ के यहाँ जा रही हूँ तुम कहाँ जा रही हो। बड़ी गाँठ ने कहा-मैं तो एक कुम्भकार के यहाँ जा रही हूँ। छोटी गाँठ ने एक बड़े धनाढ्य सेठ की पीठ में अपना स्थान बनाना शुरू किया। थोड़ा दर्द होते ही सेठ को बिस्तर के स्थान पर कोमल मखमल की गादी बिछाई गयी। तत्काल चिकित्सक को दिखाकर औषधियों के साथ-साथ बादाम-पिस्ता का हल्वा, केसर का दूध पिलाया जाने लगा। सेठ जी पूरे दिन विश्राम करते। उन्हें पंखा-कूलर आदि अनेक प्रकार की सुख-सुविधाएँ जुटा दी गयी थीं। सुविधाएँ मिलते ही गाँठ ने अपना विस्तार करते हुए उग्र रूप

धारण कर लिया। इधर बड़ी गाँठ ने जब कुम्भकार की पीठ में अपना प्रभाव जमाया। जैसे ही कुम्भकार को पीठ में दर्द हुआ, उसने घड़ा बनाते-बनाते ही मिट्टी का एक लौंदा दर्द के स्थान पर पटक दिया। इस प्रकार कुम्भकार जब-जब दर्द होता वह मिट्टी का लौंदा उस पर पटक देता फलतः गाँठ ठीक हो गयी अर्थात् कुम्भकार को छोड़कर भाग गयी।

एक दिन दोनों गाँठें पुनः आपस में मिली तब छोटी गाँठ ने बड़ी गाँठ की स्थिति देखकर खेदपूर्वक कहा कि बहन तुम इतनी दुबली कैसे हो गयी हो। बिल्कुल मरी-मरी सी लग रही हो। वह बोली-बहन मैं कुम्भकार के घर पर थी वहाँ पर उसकी (मिट्टी की) मार खा-खाकर परेशान हो गयी हूँ, खाने-पीने को कुछ मिला नहीं सो ही दुबली हो गयी हूँ और उसे पूर्णतः छोड़कर भाग आयी हूँ। पर बहन तुम तो बड़ी अच्छी सी दिख रही हो, तब छोटी गाँठ ने सेठ के द्वारा की गयी खातिरदारी हिफाजत, सेवा सुरक्षा, सुख-सुविधाएँ बताते हुए अपने ह्रष्ट-पुष्ट एवं बड़े होने का कारण बताया।” इस दृष्टान्त को पढ़कर आप भी बीमारी को ठीक करने के इरादे से बहुत सारी सुविधाएँ नहीं जुटायें। आपकी बीमारी अपने आप ठीक होगी।

आपको सिरदर्द हो, पेटदर्द हो, उल्टी-दस्त हो, पेट फूले, पेट में जलन हो, गैस बने, अजीर्ण हो, जी घबरावे, अन्दर-अन्दर अच्छा नहीं लगे, भारीपने की अनुभूति हो तो सबसे पहले अपने भोजन के बारे में विचार करें कि एक-दो दिन में कौन सी वस्तु विशेष खाने में आयी है अथवा मनुहार में मात्रा से अधिक खा लिया है अथवा जिह्वा को लुभाने वाली वस्तुएँ होने से खाते समय बेसुध हो गये अर्थात् ध्यान ही नहीं रहा कि कितना और क्या खाना है अथवा पूर्व के दिन का खाया हुआ पच ही नहीं पाया था, उसके पहले ही पर्याप्त भोजन कर लिया आदि कारणों को समझें, कोई न कोई कारण अवश्य होगा, कुछ भी समझ में नहीं आवे तो दो गिलास पानी में एक नींबू का रस डालकर अच्छा उबालकर जितना गरम पी सकते हैं, पी लें। पूरे दिन में केवल छाछ, पानी, नींबू पानी, मुनक्का पानी, दूध पानी आदि पेय ही लेवें। ज्यादा से ज्यादा थोड़ी सी सौंफ खा-खाकर पानी पीवें, यदि दूसरे दिन भी भूख नहीं लगे तो ये ही चीजें लें। इनके साथ मुट्टी भर दाल को २-३ गिलास पानी में उबालकर थोड़े

से घी में छोंक कर पी लें। जब जमकर भूख लगे तब ही अल्प सुपाच्य भोजन लेवें। भोजन क्रमशः बढ़ावें ताकि पुनः अजीर्ण एवं उपर्युक्त तकलीफें नहीं होवे, यदि ये तकलीफें अम्लपित्त से हुई होंगी तो भी ठीक हो जावेगी।

दूसरी बात आपको कोई भी तकलीफ हुई है उसमें आपके भोजन में क्या अपथ्य (रोगवर्द्धक वस्तु) खाने में आया है, उसको सबसे पहले छोड़ें। आयुर्वेद में कहा गया है, परहेज करने वालों के लिए औषधि की आवश्यकता नहीं है और परहेज नहीं करने वालों को भी औषधि की आवश्यकता नहीं है क्योंकि परहेज करने वाला कभी बीमार नहीं होता और परहेज नहीं करने वाला कितनी भी औषधि खाये कभी स्वस्थ नहीं होता है।

ऐसा करने में आप यह नहीं सोचें कि २-३ दिन तक मैं नहीं खाऊँगा तो मुझे बहुत कमजोरी आ जावेगी, ऐसा करने से कमजोरी नहीं आवेगी, बल्कि आप खाते रहेंगे तो अवश्य आपको कमजोरी आवेगी, क्योंकि शरीर के अन्दर अपच के कारण जो जहर उत्पन्न होगा, वह आपके शरीर में स्थित अनेक आवश्यक और उत्तमोत्तम प्रोटीन्स, विटामिन और शक्ति आदि को नष्ट कर देगा इसलिए आप विश्वास के साथ लंघन करें, मात्र पेय लेवें ताकि आपको चिकित्सालय नहीं जाना पड़े।

आप सोचें यदि मैंने एक औषधि का उपयोग नहीं किया और धैर्य के साथ बीमारी को सहन कर लेने से जो औषधि बची है, वह किसी रोगी के काम आयेगी, वह ठीक हो जायेगा तो आपको उसका कितना अद्भुत फल मिलेगा, उसे शब्दों से नहीं कहा जा सकता है।

विशेष—आप कोई भी औषधि अथवा भोजन में कोई विशेष वस्तु या कोई पथ्य हो, उसका प्रयोग सीमित समय तक ही करें, क्योंकि लगातार एक ही वस्तु का महीनों-वर्षों तक प्रयोग करने से वह धीरे-धीरे भोजन जैसी बन जाती है, जिससे शरीर के ऊपर उसका विशेष प्रभाव पड़ना समाप्त हो जाता है। कई बार एक ही गोली प्रतिदिन खाने से गोली काम करना बन्द कर देती है, फलस्वरूप गोली की मात्रा बढ़ाना पड़ती है इसलिए आपको कोई पथ्य आहार, भोजन की विशेष वस्तु से लाभ मिला है तो भी आप ८-१५ दिन खाकर ५-७ दिन उसको बन्द कर फिर सेवन करें, ताकि वह आपको लाभदायक

बने। पुरानी औषधि जो आप प्रतिदिन खाते थे, उसको क्रमशः पहले एक चौथाई भाग कम करें पुनः १०-१५ दिन बाद आधी कम करें। पुनः १० दिन बाद एक तिहाई कम करें। इस प्रकार कम करते-करते पूरी औषधि बन्द कर दें ताकि औषधि बन्द करने का आपके शरीर पर दुष्प्रभाव नहीं पड़े।

आप कभी यह नहीं सोचें कि औषधि या पथ्य की मात्रा अधिक लेने से शीघ्र लाभ मिलेगा अधिक लाभकारी होगा, क्योंकि जहाँ जो वस्तु जितनी आवश्यक है, उतनी ही लेना चाहिए। वही सही फल देने वाली होती है। जैसे-गुड़ की एक डली खाने का अर्थ एक डली ही खाना है २-४ डली नहीं। यदि आप मात्रा का उल्लंघन करेंगे तो लाभ के स्थान पर हानि भी हो सकती है।



हमारा यह शरीर रोगों का मन्दिर है। इसे कोई बीमारी हो जावे तो हम उसे किस प्रकार ठीक करे उसके लिए ही प्रस्तुत कृति में कुछ रोगों की घरेलू उपचार के रूप में कुछ औषधियाँ निर्देशित की जा रही है। प्रायः अधिकांशतः सारी औषधियाँ त्यागी-व्रती, साधु-संतों की अनुभूत हैं। युग शिरोमणि, वैय्यावृत्य तप में दक्ष आचार्य गुरुवर श्री विद्यासागर जी महाराज के द्वारा संत समूह के लिए बतायी गयी हैं। इनका उपयोग करके आप अभक्ष्य मांसाहारी औषधियों से बचकर पापों से भी बच सकें। एक मात्र इसी उद्देश्य को लेकर इसका संकलन किया गया है। वास्तव में तो ये औषधियाँ बाह्य निमित्त है। बाह्य निमित्त तभी काम करते हैं जब अंतरंग कारण हमारा पुण्य का उदय हो। उसके लिए पहले जब हमारी सत्ता में पुण्य होगा, तभी वह उदय में आ सकता है और पुण्य की सत्ता बनाने के लिए आप भगवान् की भक्ति करे, विधान-पूजादि करें पाठ-जाप आदि करें, भगवान् के श्रीचरणों में रहें, यह सब स्वतंत्र (स्वयं के आधीन) स्वाश्रित उपाय हैं।

यदि आपके नगर में संत समूह, साधु संघ हो तो आहारादि दान देकर भी पुण्य बढ़ा सकते हैं। आप हमेशा जब कभी बीमार रहते हैं तो साधु की वैय्यावृत्य करें, यदि उन्हें औषधि चलती हो तो आप स्वयं जिम्मेदारी से उन्हें औषधि चलायें, आपकी सामर्थ्य है तो स्वयं औषधि की सामग्री लाकर तैयार करें, इससे आपको अपूर्व पुण्यार्जन होगा, असातावेदनीय का नाश भी होगा,

जिससे आप जल्दी स्वस्थ हो जायेंगे, भविष्य में भी स्वस्थ बने रहेंगे। आचार्य महाराज कहते हैं कि वैय्यावृत्य, सेवा सुश्रुषा करने वाले को हनुमान जैसा बलिष्ठ शरीर मिलता है। अगर आपके ग्राम/नगर में साधु-सन्त नहीं हैं तो आप सप्ताह में एक-दो दिन चिकित्सालय जाकर रोगियों को दूध, मौसमी, अनार का रस, सेवफल का पानी, मुनक्का का पानी आदि ले जाकर थोड़ा-थोड़ा पिला दें। इससे आपको स्वास्थ्य लाभ अवश्य होगा। आप अपनी शक्ति अनुसार दान अवश्य करें। उपर्युक्त वस्तुएँ भक्ष्य भी हैं और स्वास्थ्य के लिए लाभदायक भी हैं और हर रोगी के लिए उचित पथ्य हैं, इसलिए आपको अभक्ष्य खिलाने का पाप भी नहीं लगेगा, साथ ही ऐसा करने से रोगी की दुआयें भी आपको मिलेंगी, जिससे आप अवश्य ही शीघ्र स्वस्थता का अनुभव करेंगे। यदि इतना भी नहीं कर पायें तो गौशाला जावें, गाय की पीठ को सहलायें, उसको घास खिलाएँ, पानी पिलाएँ, उसके बछड़े आदि को लाड़-प्यार करें, इससे आपकी काफी बीमारियाँ ठीक होंगी और नयी बीमारियाँ पैदा नहीं होंगी।

इसके साथ-साथ यदि आप असाध्य रोग से पीड़ित हैं तो प्रतिदिन २-५ मिनट भगवान् से प्रार्थना करें कि हे भगवान्! ऐसी वेदना, तकलीफ कभी किसी को नहीं हो, जैसी मुझे हो रही है। इस वाक्य को बार-बार दुहरावें एवं मैं स्वस्थ हूँ, मेरी बीमारी बाहर निकल रही है। मैं धीरे-धीरे स्वस्थ होता जा रहा हूँ। ऐसी धारणा बनावें **सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया...**। की भावना भावें। इस प्रकार की भावनायें भाते रहने से पुण्य वर्गणाओं का लाभ मिलता है और आप शीघ्रातिशीघ्र ठीक हो जाओगे।

नोट—एक बीमारी की हजारों-लाखों औषधियाँ होती हैं, क्योंकि प्रत्येक जीव के शरीर, शरीर के गुणधर्म, उनके कर्मोदय, उनके भाव सभी अलग-अलग होने से सभी औषधियाँ सभी को नहीं लगती हैं इसलिए जिसको जो औषधि लगे उसका प्रयोग करें। यदि एक औषधि से लाभ नहीं हो तो दूसरी का प्रयोग करें। दूसरी का प्रयोग भी सफल न हो तो तीसरी आदि कोई भी औषधि का प्रयोग करें पर ध्यान रखें २-४ औषधि एक साथ नहीं करें। हाँ भोजन सम्बन्धी औषधि हो तो बात अलग है।

ऋतु के अनुकूल आहार

१. **हेमन्त ऋतु**—१५ नवम्बर से १५ जनवरी तक—इस ऋतु में ठण्डक होने से कफ बढ़ जाता है, इसमें खट्टा, नमकीन, वसा युक्त, चटनी, अचार (२४ घंटे वाला) दूध या दूध से बने पदार्थ लेना चाहिए। यह ऋतु शक्ति बढ़ाने वाली है। अतः इसमें स्निग्ध एवं चिकनाई वाले पदार्थ को ग्रहण करके श्रेष्ठ स्वास्थ्य पा सकते हैं।
२. **शिशिर ऋतु**—१५ जनवरी से १५ मार्च तक—शिशिर ऋतु में वात (वायु) बढ़ जाता है। इसमें तीखा, कड़वा, ठण्डा व कृत्रिम पेय नहीं लेना चाहिए। मीठे, खट्टे व नमकीन बेसन वाले पदार्थ लेने से वायु प्रकोप कम हो जाता है।
३. **बसन्त ऋतु**—१५ मार्च से १५ मई तक—इस ऋतु में संचित कफ अनेक रोगों को उत्पन्न करता है। इसका उपचार कुंजर क्रिया के द्वारा करते हैं। साथ ही खट्टे, तेल युक्त व मीठे पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। अतः बसन्त ऋतु में हल्का, गर्म, कड़वे एवं चटपटे आहार लेना चाहिए। ताकि बीमारी नहीं आवें।
४. **ग्रीष्म ऋतु**—१५ मई से १५ जुलाई तक—इसमें पित्त की अधिकता हो जाती है। इसमें नमकीन, खट्टे व गर्म भोजन का सेवन नहीं करना चाहिए। स्वादिष्ट ठण्डे, चटपटे, कषायले तेलयुक्त व मीठा आहार लेना चाहिए।
५. **वर्षा ऋतु**—१५ जुलाई से १५ सितम्बर तक—इस ऋतु में वात की अधिकता रहती है, पाचन क्रिया मंद हो जाती है। गर्मी बढ़ाने वाले सुपाच्य आहार लें। हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन न करें।
६. **शरद ऋतु**—१५ सितम्बर से १५ नवम्बर तक—इसमें पित्त की अधिकता रहती है। पित्त रहित आहार ग्रहण करना चाहिए। मीठे, हल्के और ठण्डे भोजन का सेवन करें। कड़वा पेय, घी, वसा व तेल के प्रयोग से बचें।

कब क्या खायें और क्या नहीं

चैत्र माह में गुड़ मत खाना, दिन उगते ही चने चबाना।
आये जब वैशाख महीना, तेल छोड़ बेल रस पीना ॥
जेठ मास राई मत खाओ, बीस मिनट दिन में सो जाओ।
मत आषाढ़ बेल फल खाना, खेलकूद में लगन बढ़ाना ॥
सावन नीबू खाना छोड़ो, बाल हरड़ से नाता जोड़ो।
भादों माह मही मत खाना, तिक्त वस्तु का लाभ उठाना ॥
कँवार करेला कभी न खाना, लेकिन गुड़ से हाथ मिलाना।
कार्तिक माह दही मत खाना, किन्तु आँवले को अपनाना ॥
अगहन में जीरा मत खाना, तेल युक्त भोजन अपनाना।
पौष माह में धनिया छोड़ो, दुग्धपान से नाता जोड़ो ॥
माघ मास में मिश्री छोड़ो, घी खिचड़ी भोजन में जोड़ो।
फाल्गुन माह चना मत खाना प्रातःकाल अवश्य नहाना ॥

विशेष निर्देश बिन्दु

१. खड़े-खड़े पानी पीने से गैस, वात विकार, घुटने तथा अन्य जोड़ों का दर्द होता है।
२. फल और ककड़ी के तुरंत बाद जल का सेवन करना रोगों को निमंत्रण देना है।
३. आँवले का पानी पीने से जठराग्नि कमजोर होती है। आँवले को किस करके निकाला गया रस पी सकते हैं।
४. पद्मासन में बैठकर दाँतों की जड़ में जीभ का अग्रभाग दबाकर रखने से सभी बीमारियाँ ठीक होती हैं।
५. एक सप्ताह में एक दिन पानी, छाछ, दूध-पानी (मिला हुआ), नींबू पानी, सेवफल का पानी, मुनक्का का पानी अथवा कोई भी फलों का रस ही लेवें अर्थात् मात्र पेय पदार्थ ही लें। इससे हजारों बीमारियाँ ठीक होती हैं।
६. यदि पैर बहुत दुखते हों तो केले की जड़ को गले में पहनने से आराम मिलता है। (कपड़े में बांधकर भी पहन सकते हैं।)
७. चैत्र महीने में नीम के १५ पत्ते प्रतिदिन खाने से एक वर्ष तक शरीर के

सभी रक्त विकार, चर्मरोग और बुखार आदि बीमारियाँ समाप्त हो जाती हैं।

८. प्रतिदिन आँवला अवश्य खावें। यह वृद्धावस्था में अमृत हैं। वृद्धावस्था नहीं आती है।
९. भूख से थोड़ा कम खाने से शरीर पुष्ट होता है, शक्ति मिलती है।
१०. नमक खाने से बुढ़ापा जल्दी आता है।
११. एक दिन में ६ ग्राम मात्र ही नमक खाना चाहिए।
१२. सोने के कम से कम ३ घंटे पहले भोजन कर लेना चाहिए। इससे भोजन का पाचन सही होता है।
१३. यदि भूख नहीं लगे तो नहीं खावें। यदि बहुत दिनों तक भूख न लगे तो भूख लगने के लिए औषधि लेवे।
१४. शक्तिवर्द्धक अनेक वस्तुओं की अपेक्षा मुनक्का-किशमिस सर्वोत्तम चीज है। एक दिन में ४०-५० मुनक्का खा सकते हैं।
१५. शौच के समय बायें पैर पर जोर लगाने से बवासीर नहीं होते हैं।
१६. भोजन के बाद आधे घण्टे तक मानसिक और शारीरिक श्रम नहीं करें। इससे पाचन शक्ति कमजोर होती है।
१७. भोजन के बाद सीधे लेटकर ८ दाहिनी करवट लेकर तथा १६ बाँयी करवट से ३२ श्वास लें।
१८. खाली पेट अन्नानास, आम, अमरुद आदि फल नहीं खाना चाहिए।
१९. पथरी, सूजन, संधिवात, आमवात, अम्लपित्त की बीमारी वालों को टमाटर नहीं खाना चाहिए। निम्न रक्तचाप वालों को भी टमाटर का सेवन नहीं करना चाहिए।
२०. जिसके शरीर में घाव हो, जख्म हो, सूजन हो, शारीरिक दुर्बलता हो, मूर्च्छा या भ्रम का रोग हो तृषा/प्यास का रोग हो तो उसे कभी भी छछ नहीं पीना चाहिए।
२१. जिस प्रकार देवताओं के पास अमृत है उसी प्रकार मनुष्यों के पास छछ (तक्र) है। जिस प्रकार अग्नि लकड़ी को जलाकर राख करती है उसी प्रकार छछ समूची बीमारियों को जलाकर राख बना देती है। दही को बिलोने पर पूरा मक्खन निकालने पर ही छछ बनती है।

२२. ताजे अचार में तेल, मैथी, अजवाइन, जीरा, हींग, दालचीनी आदि डाल दिये तो यह अचार नहीं औषधि का काम करते हैं। पानी में उबली मैथी की अपेक्षा अचार की मैथी अधिक कार्यकारी होती है।
२३. मुनक्का के बीजों को फेंके नहीं। इसका चूर्ण हर प्रकार का इन्फेक्शन दूर करता है। मात्र एक चम्मच (कपड़छान) चूर्ण लेंवे।
२४. नमक हमेशा भोजन पकाते समय ही डालना चाहिए। ऊपर से नमक हानिकारक है।
२५. सैंधा एवं काला (शुद्ध वाला) नमक पैरालैसिस एवं ब्रेनहेम्ब्रिज में कमी लाता है।
२६. भोजन में अतिमात्रा में नमक का सेवन करने से हृदय रोग, मोतीझरा, पीलिया, चेचक, संग्रहणी आदि रोग हो जाते हैं। नमक नहीं खाने वाले को कभी कैंसर नहीं होता है।
२७. चैत्र माह के शुक्ल पक्ष में नीम की ७-८ नूतन कोंपलों का एक कप पानी बनाकर पीने से वर्ष भर स्वास्थ्य ठीक रहता है। यह औषधि लगभग ८-१० दिन तक पीवें।

विभिन्न पौष्टिक पानी बनाने की विधि

१. **मुनक्का का पानी**—१०-१५ मुनक्का को लगभग ४ गिलास पानी में डालकर दाल की भाँति अच्छा उबालकर छान लें। मुनक्का अलग कर दें और पानी को सामान्य तापमान में आने पर प्रयोग करें।
लाभ—इस पानी को पीने से शरीर में होने वाली पानी की कमी समाप्त होती है। ताकत भी आती है। अपच, अजीर्ण भी ठीक हो जाता है।
२. **नींबू का पानी**—दो नींबू का रस एक जग पानी में डालकर चाय की तरह अच्छा उबालें। उबलने के उपरान्त ढककर रख दें। अपने-आप कुनकुना होने पर अथवा गरम-गरम (जैसा पी सकें वैसा) भी सेवन कर सकते हैं। यही नींबू का पानी है। (यह उदर/पेट सम्बन्धी एवं सर्दी जुकाम, अपच, अजीर्ण, अरुचि आदि सभी बीमारियों की अचूक औषधि है।)
३. **सेवफल का पानी**—२ मीठे सेवफल के छोटे-छोटे टुकड़े करके एक

(लोटा आदि) बर्तन में रखें। उन पर उबलता हुआ २ गिलास पानी डालकर ढककर रख दें। ठण्डा या गुनगुना होने पर छान लें। यही सेवफल का पानी कहलाता है।

लाभ—इसको पीने से कमजोरी दूर होती है। शरीर में ग्लूकोज की भी पूर्ति होती है।

सेवफल के बीज बहुमूत्र नाशक हैं।

४. **हल्दी का पानी**—एक कप/कटोरी पानी में आधा चम्मच हल्दी डालकर थोड़ी देर रख दें या अच्छी तरह फेंट लें। यह हल्दी का पानी है। इससे बुद्धि तेज होती है। लीवर, आँतों आदि अन्य किसी भी अवयव/अंग की सूजन दूर होती है। हृदय सम्बन्धी, जोड़ों के असहनीय दर्द भी दूर होते हैं। कैंसर जैसे रोग की रोकथाम में भी सहायक है। खून को साफ करना, पतला करना आदि कार्य में भी अपना असर दिखाती है। अनेक बीमारियों की अचूक औषधि है।

५. **अजवाइन का पानी**—आधा चम्मच अजवाइन आधा गिलास उबले हुए पानी को ठण्डा करके सायंकाल भिगो दें। प्रातःकाल छानकर पी लें। अजवाइन को अलग कर दें। यह गैस और सूजन उतारने की रामबाण औषधि है।

६. **मैथी का पानी**—३ चम्मच मैथीदाना को २ कप पानी में लगभग छह घण्टे भिगोकर उबालें, जब वह एक कप रह जाये, तब उसे शक्कर डालकर पीवें अथवा शक्कर बिना भी पी सकते। उसके बाद ५-७ घण्टे कुछ नहीं खावे। २-३ सप्ताह तक सेवन करने पर बहुत सारी बीमारियाँ दूर हो जाती हैं।

लाभ—२-३ डिग्री बुखार, लकवा, पोलिया, हृदयरोग, उच्च-निम्न रक्त चाप, मधुमेह, गठियावात श्वास की बीमारी, हड्डी का बुखार, बवासीर, जोड़ों का दर्द कफ, दमा, फेफड़े के रोग, टी.वी., क्षयरोग, लीवर सिकुड़ना, कुपोषण, आमवात, जलोदर, पीलिया, रक्ताल्पता (एनीमिया) कमर दर्द, अनियमित माहवारी आदि अनेक रोगों में मैथी लाभदायक है।

७. **ककड़ी का पानी**—ककड़ी किसकर कपड़े या नेट आदि से निचोड़ लें। यह पतला और साफ होना चाहिए। इसमें ककड़ी के टुकड़े रेसे

आदि नहीं होना चाहिए। इसी प्रकार लौकी, सफेद कद्दू आदि का पानी बनता है।

८. **पके केले का पानी**—एक केले के छोटे-छोटे टुकड़े करके आधा गिलास पानी में डालकर अच्छा उबालें। उबलने के बाद छान लें। यह पानी पौष्टिक होता है। कैल्शियम की पूर्ति करता है। गर्मी के दिनों में शरीर की जलन, पानी की कमी आदि को भी दूर करता है। केले की अपेक्षा जल्दी पच जाता है।

ऊर्जाप्रदायक दूध बनाने की विधि

१. **सोयाबीन का दूध**—सोयाबीन के ३०-३५ दाने सायंकाल (उबालकर ठण्डे किये हुए) पानी में गला दें। प्रातःकाल उन्हें उसी पानी में पीसकर छान लें। इसमें अनुपात से शक्कर डालकर अच्छा उबालकर सेवन करें। यही सोयाबीन का दूध कहलाता है। यह गाय के दूध से भी ज्यादा पौष्टिक है। जिन्हें दूध नहीं पचता है, उसके लिए अमृत है। कमजोरी दूर करने के लिए यह एक टॉनिक का काम करता है। शक्कर डालना अनिवार्य नहीं है।
२. **काजू का दूध**—१० ग्राम अथवा १० काजू, ५० ग्राम उबले पानी में दो-ढाई घण्टे तक भिगो दें तदुपरांत पीसकर उसी पानी में मिलाकर कपड़े से छान लें। दूध तैयार हैं। यह पौष्टिक है, शरीर की कमजोरी दूर करता है।

गुणकारी पेय (उकाली) बनाने की विधि

१. **नींबू वाली उकाली**—१ चम्मच सौंफ, १ चम्मच धनिया, ३ कालीमिर्च, ३ लौंग, ५ इलायची इन सबको मंद आँच पर (गुलाबी होने तक) सेंककर, चूर्ण बनाकर एक गिलास पानी में चीनी/गुड़ डालकर उबाल लें, उसके उपरांत आधा नींबू का रस डालकर तत्काल सेवन करने से पित्त शमन होता है। घबराहट, चक्कर आना, कैसा-कैसा लगना आदि ठीक हो जाता है। अर्थात् मन प्रसन्न सा हो जाता है।
२. **घी वाली उकाली**—१ चम्मच सौंफ, १ चम्मच धनिया, ३ काली मिर्च, ३ लौंग, ५ इलायची सभी को पीसकर २-३ चम्मच घी में

सेककर १ गिलास पानी में उबाल लें, उबालते समय ही अनुपात से शक्कर डाल दें।

यह उकाली उपवास की पारणा, अंतराय, समय पर भोजन नहीं मिलने पर अथवा अन्य समय में भी बहुत उपयोगी है।

३. **घासा बनाने की विधि**—३ लौंग, ४ इलायची आधी कटोरी प्रासुक पानी में १०-१२ घण्टे तक भिगो दें। उसके बाद उसी पानी में पीसकर १ चम्मच घी में छोंक दें, फिर शक्कर/बूरा डालकर सेवन करने से पित्त शमन हो जाता है। उपवास करते समय-धारणा अर्थात् उपवास के पहले दिन सायंकाल एवं पारणा अर्थात् उपवास के बाद प्रातःकाल सेवन करने से उपवासों में उल्टी नहीं होती है। उपवास सहजता से हो जाते हैं।

पौष्टिक भोजन बनाने की विधि

१. **चोकर वाली रोटी**—सामान्य आटे में कम से कम ५० ग्राम चोकर मिलाकर उसे आधा गूँथकर छोड़ दें अर्थात् आटे को २०-२५ मिनट गलने दें उसके बाद पुनः गूँथें, फिर रोटी बनायें। रोटी मुलायम और सुन्दर बनेगी।
२. **कच्चा दलिया**—आधा कटोरी दलिये को बिना सेंके ही डेढ़ कटोरी पानी में २ घण्टे गलाकर २ चम्मच घी डालकर कुकर लगा दें। ५-७ सीटी आने दें और स्वयमेव ठण्डा होने पर कुकर खोलें। ध्यान रखें दलिया में कण न रहे यदि अभी भी कण समझ में आयें तो पुनः पका सकते हैं। नमकादि स्वादानुसार डालना हो तो डाल सकते हैं। यह ऑपरेशन, बुखार आदि से आयी हुई सभी प्रकार की शारीरिक कमजोरी को दूर करके शरीर को पुष्ट करता है। यह गरिष्ठ नहीं पौष्टिक होता है।

गुलकन्द बनाने की विधि

गुलाब की पत्तियाँ और बराबर मात्रा में चीनी मिलाकर २ सप्ताह तक धूप में रखने से गुलकन्द बन जाता है।

अमृतधारा बनाने की विधि एवं उपयोग

१. कपूर (भीमसेनी) पिपरमेंट, अजवाइन का सत्/ फूल बराबर मात्रा में लेकर वायुरोधक शीशी में डालकर रख दें। अपने-आप अमृतधारा बन जाएगी।

उपयोग—

१. पानी, बताशा या शक्कर में तीन बूँद डालकर गोली बनाकर खा सकते हैं।
२. इसको तिल के तेल में ३ प्रतिशत मिलाकर मालिश करने से लगाने के काम में भी ले सकते हैं।
३. अमृतधारा युक्त इस तेल को सुबह १० मिनट मुँह में रखकर कुल्ला करने पर दाँतों, मसूड़ों की बीमारियाँ ठीक होती हैं।
३. उल्टी, दस्त, सिरदर्द, सर्दी-जुकाम, मंदाग्नि, गैस, अपच, अम्लपित्त (एसीडिटी) वायु रोग, जोड़ों का दर्द, गठिया का दर्द, पायरिया, दाँतों का हिलना, दुखना, मसूड़ों में मवाद, रक्त आना, फोड़े-फुन्सी, खुजली, एगिजमा, रक्त विकार, अंग का कटना, छिलना, जलना, मिर्गी, श्वास, कफ रोग, दमा, खाँसी, मोच, सूजन, स्नायु का खिंचना, कान दर्द, मवाद आना, जहरीले कीड़े आदि के काटने आदि रोगों में अत्यन्त लाभकारी है।

ग्वार पाठा (घृतवरी, घृतकुंवारी)

१. पत्ते में से निकालने की विधि—इसके पत्ते को छीलने पर इसका जेल निकलता है। उसको अलग कर दें। अंत में इसका गूदा बचता है। यही गूदा या रस औषधि के रूप में प्रयुक्त करें। एक पत्ते में से कई दिनों तक यह प्राप्त किया जा सकता है इसलिए पत्ते को ठण्डे स्थान पर सम्हालकर रखें। प्रतिदिन ताजा निकालकर ही प्रयोग करें। (अत्यधिक दुबला, बबासीर का मरीज और स्तनपान कराने वाली माँ इसका उपयोग नहीं करें।)

मात्रा—एक वयस्क व्यक्ति भी २५ ग्राम से ज्यादा नहीं लें। वृद्ध एवं बालक कम मात्रा में लें। मात्रा का ध्यान नहीं रखने पर नुकसान हो

सकता है।

लाभ—हृदय रोग, मधुमेह, दमा, उच्च रक्तचाप, मोटापा, गुर्दे का रोग, आँतों की सूजन, पेट के छाले, पेट के घाव, पेचिश, सिरदर्द, मसूड़ों की सूजन, दर्द, रक्त आना, जोड़ों का दर्द, थकान, जलन, गठिया, चर्मरोग, मासिक धर्म की अनियमितता, कमजोरी, गले का रोग, श्वास रोग, कब्ज, बवासीर, अपचन, पेट के रोग, घुटने का दर्द, माँसपेशियों के दर्द आदि अनेक रोगों में लाभदायक है।

अलसी

- अलसी सभी रोगों की अचूक औषधि है। इसे लगभग १२ घण्टे तक पानी में गलाकर खाने से सर्वाधिक लाभ मिलता है। इसे सूखी पीसकर भी खा सकते हैं, पर ध्यान रखना कि तुरन्त पीसकर ही खायें। पहले पीसी हुई खराब हो जाती है। लाभकारी नहीं होती है। इससे—मोटापा कम होता है। मानसिक शक्ति बढ़ती है। पढ़ाई में एकाग्रता बढ़ती है। अच्छे अंकों से उत्तीर्ण होते हैं। तनाव, आलस व क्रोध भी गायब हो जाते हैं। कोलेस्ट्रॉल कम करती है। कब्ज में भी लाभदायक है। ईसबगोल से भी ज्यादा लाभदायक है। कैंसर की शत्रु है यह। यह पित्त की थैली में पथरी नहीं होने देती। छोटी-छोटी पथरी को यह शीघ्र ही बाहर कर देती है। यह मस्से, बवासीर आदि में लाभकारी है। (इसे एक बार में ३० ग्राम से ५० ग्राम तक खा सकते हैं।)

शक्तिवर्द्धक औषधियाँ

(स्मरण एवं मानसिक क्षमता में)

१. १०० ग्राम बादाम को महीन पीसकर २ गिलास पानी में घोल कर पुनः पीसकर छानकर उबालकर रख दें। ठण्डा होने पर निथार कर इसका सेवन करें। यह दूध से भी ज्यादा ताकत देता है। (अपनी पाचन शक्ति देखकर बादाम ले सकते हैं।)
२. ५-७ बादाम, ५-१० ग्राम अखरोट, ४-५ काली मिर्च इनको प्रासुक पानी में शाम को गलाकर सुबह पीसकर चबा-चबाकर खावें। इससे शारीरिक क्षमता के साथ मानसिक क्षमता (स्मरण शक्ति) भी बढ़ती है।

३. ५ पत्ती तुलसी की, ५ पत्ती मीठी नीम की, ५ पत्ती कड़वी नीम की ५ पत्ती बेल की, सभी को एक साथ (धोकर देखकर) चबा-चबाकर ६ माह तक प्रतिदिन प्रातःकाल खाने से कोरोना जैसी बीमारी से आयी कमजोरी भी दूर हो जाती है।
४. काजू का दूध और सेव का पानी भी शक्तिवर्द्धक है।
५. १०० ग्राम शतावर, १०० ग्राम अश्वगंधा, १०० ग्राम विदारीकंद, ४० ग्राम सफेद मूसली, १० ग्राम इलायची, २० ग्राम तुलसी बीज, २०० ग्राम मिश्री, सबको देख शोधकर चूर्ण बना लें। दो चम्मच चूर्ण प्रतिदिन (लगभग १५-२० दिन तक) दूध के साथ लेने से कमजोरी ठीक होती है।
६. २ माह तक २ चम्मच तिल चबा-चबाकर खाने से शक्ति में वृद्धि होती है।
७. अश्वगंधा, विदारीकंद, सिंघाड़ा (सूखा या गीला) शतावरी, सफेद मूसली और मुलैठी इनमें से (सब उपलब्ध नहीं होने पर अथवा शरीर के अनुकूल न होने पर) कोई एक-एक वस्तु भी ले सकते हैं। इनको घी में एवं दूध के साथ लेने पर अधिक लाभ होगा।
८. ५ बादाम (२ टुकड़े करके) और २ चम्मच खसखस दाना रात को इतने पानी में भिगायें कि वे रात भर उसमें डूबे रहे। सुबह बादाम छीलकर पीस लें, खसखस को भी अलग से पीसें। दोनों को एक चम्मच घी में इतना सेकें कि हल्का गुलाबी सा रंग हो जावे। इसे २०० ग्राम पानी में उबालकर आवश्यकता अनुसार चीनी/बुरा/मिश्री डालकर पीने से शक्ति बढ़ती है।
९. २०० ग्राम अश्वगंध के टुकड़े दूध में उबालकर सुखा लें फिर चूर्ण बनाकर उसमें २०० ग्राम शक्कर या मिश्री मिलाकर सुबह-शाम एक-एक चम्मच लगभग १ गिलास या १ कटोरी गर्म दूध के साथ लेने से शक्ति बढ़ती है। (विशेष-आँव की बीमारी वाले इसे नहीं लेवें)।
१०. २ चम्मच घी, २ चम्मच मिश्री मिलाकर रोटी के साथ खावें।
११. २५ ग्राम किसमिस, १ नींबू का रस और १ गिलास पानी काँच के गिलास में भरकर रात्रि में जाली ढककर रखें। प्रातः किसमिस खाकर

एवं उसका पानी पी लें। यह शीघ्र ही शक्ति का संचार करती है। यह अनुभूत प्रयोग है।

१२. अश्वगन्ध, सफेद मूसली, विदारीकन्द और शतावर को बराबर मात्रा में लेकर उतनी ही मिश्री मिलाकर एक-एक चम्मच २ बार सुबह-शाम दूध के साथ लें। बिना दूध के भी ले सकते हैं। घी के साथ भी ले सकते हैं।
१३. ५० मुनक्का प्रतिदिन खावें। चटनी या पानी बनाकर भी पी सकते हैं। सोयाबीन खावें (जितना पचे उतना) कम से कम २० ग्राम तो अवश्य ही खावें।
१४. मानसिक थकान को दूर करने के लिए सौंफ, बादाम और मिश्री समान मात्रा में चूर्ण बनाकर प्रतिदिन एक-दो चम्मच खावें।
१५. १५ ग्राम चना, १० ग्राम मूँगफली, ८ ग्राम मूँग, ६ ग्राम मोठ, ६ ग्राम मसूर, ५ ग्राम तिल इन सबका चूर्ण बना लें। पाचन शक्ति के अनुसार सेवन करें।
प्रारम्भ में ३-४ दिन पेट भारी हो सकता है बाद में सामान्य हो जायेगा। इसमें नमक, कालीमिर्च, नींबू का रस भी डाल सकते हैं। चाहें तो टमाटर, ककड़ी आदि सलाद के साथ भी खा सकते हैं।
१६. २ कप दूध और २ कप पानी मिलाकर काढ़ा अर्थात् उबालने पर एक कप रह जावे तब बनाकर पीवें। यह शक्तिवर्धक के साथ-साथ रक्तशोधक भी है।
१७. एक गिलास उबलते हुए पानी में एक नींबू निचोड़ कर पीते रहने से अधिक कार्य करने पर भी थकान नहीं आती है।
१८. एक कप उबला पानी, एक चुटकी सैंधा नमक, एक चुटकी काला नमक, एक चम्मच चीनी, दस बूँद नींबू का रस, चौथाई चम्मच सिका हुआ जीरा पाउडर सबको मिलाकर, पीने से स्फूर्ति आती है। क्लान्तता दूर भागती है।
१९. दस ग्राम पुदीना के पत्ते एक गिलास पानी में उबालकर, उबलते - उबलते आधा पानी रहने पर छानकर उसमें आधा चम्मच कलौंजी का तेल मिलाकर नित्य २ बार २१ दिन तक पीवें।

२०. एक चम्मच घी या २ चम्मच दूध की क्रीम (मलाई) २ बूँद कलौंजी का तेल स्वादानुसार प्रातः भूखे पेट खाने से स्मरण शक्ति बढ़ती है।
२१. सिर में तेल के स्थान पर घी डालें और घी की मालिश करें।
२२. ५ भाग तिल, १ भाग बादाम, १ भाग मुनक्का, १ भाग पीपल, १ भाग खोपरा एक साथ मिलाकर खाने से बुद्धि बढ़ती है।
२३. तुलसी के लाल बीज १०० ग्राम अकरकरा १५ ग्राम, कूजा मिश्री ११५ ग्राम। तीनों को अलग-अलग पीसकर मिला लें। १० ग्राम औषधि गाय के दूध से खावें। अपूर्व शक्ति देने वाला योग है।

रोगनिरोधक नुस्खे

१. २५ मुनक्का, १० ग्राम घी, १ पत्ती केसर, जायफल, जावित्री, लौंग, इलायची, दालचीनी, नागकेशर, कमलगट्टा (सफेद या अंदर का बीज) वंशलोचन, तेजपत्र इसको एक-एक मूँग के बराबर मात्रा में मिलाकर चूर्ण बनावें एवं मुनक्का की चटनी को घी में हलवे के समान सेंककर इसे (चूर्ण को) डालकर मिला लें।
इसका सेवन करने से रोग निरोधक क्षमता बढ़ती है, जो पल-पल में बीमार हो जाते हैं, उनके लिए बहुत उपयोगी है और इससे शरीर में शक्ति/ ताजगी भी आती है।
२. ३०-४० दाने प्रमाण सोयाबीन की रोटी, दूध या दही किसी भी रूप में अथवा गेहूँ के साथ मिलाकर भी रोटी बना सकते हैं। इसके सेवन से बीमारियों को रोकने की क्षमता बढ़ती है। इससे कैंसर का खतरा भी समाप्त हो जाती है।

दर्दनाशक तेल

१. १०० ग्राम सरसों के तेल में आमी हल्दी, सज्जी चोट और मेदा लकड़ी ५-५ ग्राम डालकर अच्छा (दाल की भाँति) उबाले। फिर जहाँ दर्द हो वहाँ लगावें। लगाने के उपरान्त हवा नहीं लगने दें।
२. समिद्ध तेल (विद्याञ्जलि) की मालिश करें। इसकी मालिश से अनेकों रोगियों की (पेनकिलर) दर्दनाशक गोलियाँ बन्द हो गयी हैं।
३. १०० ग्राम नारियल में १० ग्राम कपूर मिलाकर मालिश करने से घुटनों,

जोड़ों का दर्द भी ठीक होता है।

४. मिट्टी का तेल, तारपीन का तेल, मशीन का तेल, पेट्रोल का तेल इन सभी को १०-१० ग्राम एवं ५० ग्राम सरसों का तेल मिलाकर दर्द के स्थान पर लगावें। लगाकर ढक लें।

चूर्ण देने की विधि

१. चूर्ण में गुड़ मिलाना हो तो समान मात्रा में मिलाना चाहिए।
२. चूर्ण में मिश्री मिलाना हो तो दुगुनी मात्रा में मिलाना चाहिए।
३. चूर्ण में घी/तेल मिलाना हो तो दुगुनी मात्रा में मिलाना चाहिए।
४. चूर्ण में पानी आदि तरल मिलाना हो तो चौगुणी मात्रा में मिलाना चाहिए।
५. चूर्ण में नींबू के रसादि मिलाना हो तो जितने में चूर्ण भींग जाये उतना ही मिलाना चाहिए

चूर्ण की गोली बनाने की विधि

१. चूर्ण में गुड़ मिलाकर गोली बनाना हो तो दुगुना गुड़ मिलाओ।
२. चूर्ण में शक्कर मिलाकर गोली बनाना हो तो चौगुनी मिलाओ।
३. चूर्ण में दूध, दही मिलाकर गोली बनाना हो तो दुगुना मिलाओ।

लाभदायक चूर्ण

१. २५० ग्राम मैथी दाना, १०० ग्राम अजवाइन, ५० ग्राम काली जीरी तीनों को साफ सुथरा करके हल्का सा सेंकना है। तीनों को अच्छी तरह मिला करके पाउडर बनाकर रख लें, सायंकालीन भोजन के बाद १ चम्मच पाउडर एक गिलास कुनकुने पानी के साथ लेवें। चूर्ण खाने के बाद कुछ भी खाना-पीना नहीं है।

इसके सेवन से पेट की पुरानी गंदगी (मल-मूत्र के माध्यम से) बाहर निकल जायेगी। लगभग ८०-९० दिन में आप पूरा फायदा महसूस करेंगे। चर्बी कम होती है, रक्त संचार होता है, झुर्रियाँ दूर हो जाती हैं, कफ समाप्त होता है। सबसे ज्यादा लाभ पुरानी कब्जियत से हमेशा के लिए मुक्ति मिल जाती है। हृदय की क्षमता बढ़ती है।

पाँच, आठ, दस, सोलह आदि उपवासों में ध्यान रखने योग्य बातें

१. सीना या पेट में दर्द हो तो अच्छे गर्म पानी में नेपकिन भिगोकर पहले उसकी भाप से सेंक करें फिर उसी को लगा कर ढँक देने से तत्काल आराम मिलता है। अमृतधारा या पायरोफ्लेक्स तेल भी लगा सकते हैं।
२. यदि पानी पीते ही उल्टी/वमन होती हो तो नाभि में घी अमृतधारा मिलाकर लगावें अथवा नाभि के चारों तरफ घी कपूर की मालिश करें। अथवा चम्मच से थोड़ा-थोड़ा पानी रुक रुककर पीने से लाभ होता है। पानी पीने पर पेट में अजीब-अजीब सा लगे तो तस्तरी या कटोरी में पानी लेकर चाय जैसी चुस्की ले-लेकर पीने से अच्छा लगने लगता है।
३. उपवास के कारण शरीर में लाल-लाल दाने निकलने लगे तो नारियल के तेल में कपूर डालकर एकमेक करके रुई के फोहों से लगाने पर ठीक हो जाते हैं। अथवा नाभि में तेल लगाने से भी ठीक हो जाते हैं।
४. सिर में दर्द हो अथवा भारी हो रहा हो तो बादाम तेल या घी में कपूर मिलाकर जोर से मालिश करें/करवायें। मालिश करते ही ताजगी महसूस होगी।
५. पैरों में दर्द हो तो समिद्ध तेल (विद्याञ्जलि) की मालिश करें। अथवा गरम पानी की नैपकिन पैर के तलवे पर लगाने से आराम मिलता है।
६. पूरे शरीर में तेल की मालिश करने पर भोजन जैसी शक्ति प्राप्त होती है।
७. पेट में जलन हो तो मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करें। आँखों पर भी मिट्टी की पट्टी लगा सकते हैं। हाथ-पैर के तलवे में भी मिट्टी का ही प्रयोग करें।
८. झाड़फोला, कैलाश जीवन का भी प्रयोग कर सकते हैं।
९. मलाई की मालिश करके भी जलन दूर की जा सकती है।
१०. मुख्यतः शयन/सोने के पहले पेट व आँखों पर मिट्टी की पट्टी लगाने से लम्बे उपवासों में भी नींद अच्छी आती है एवं घबराहट भी ठीक हो जाती है।
११. ध्यान रखें उपवासों में ठण्डे पानी की पट्टी का अथवा पानी लगाने का भाव नहीं करें क्योंकि पानी लगाने से पित्त प्रकुपित हो जाता है। जिससे

उपवास बिगड़ने की संभावना रहती है। अतः मिट्टी की पट्टी का ही उपयोग करें।

१२. शुगर कम हो रही हो या निम्न रक्तचाप हो रहा हो तो रुमाल के एक कोने में कोई भी सुगंधित तेल (संतरे का तेल, अमृतधारा, लौंग का तेल आदि) लगाकर (थोड़ा सा गीला कर) गहरी-गहरी श्वास लेते हुए सूँघें। इससे तत्काल आराम मिलता है।
१३. मुख में बार-बार पानी आ रहा हो तो सोंठ को सरसों के तेल या घी में मिलाकर शरीर की मालिश करने से पानी आना बंद हो जाता है।

विभिन्न दर्द

दाँत दर्द

१. आँवले के रस में भीमसेनी कपूर मिलाकर लगावें।
२. लौंग या लौंग का तेल लगावें। कीड़े लगे हों तो दालचीनी का तेल लगावें।
३. अमृतधारा लगावें। दाँतों में रक्त निकलता हो तो दिन में ३-४ बार टमाटर का रस पीवें।
४. गाल पर पायरोफ्लेक्स लगावें।
५. बर्फ की सेंक करें।
६. मिट्टी की पट्टी जिस तरफ से दाँत दर्द है, उस तरफ की गाल पर लगावें।
७. सरसों के तेल में कपड़छान हल्दी मिलाकर मसूड़ों की मालिश करें।
८. अजवाइन को जलाकर मंजन करने से मसूड़ों की पीड़ा शांत होती है।
९. प्रतिदिन मल-मूत्र का त्याग करते समय दाँतों को मिलाकर जोर से दबाकर रखें।
१०. मिट्टी के तेल से कुल्ला करने से पायरिया ठीक होता है।
११. टहनी सहित नीम की पत्तियों को जलाकर लौंग, पिपरमेंट और सैंधा नमक मिलाकर मंजन करने से पायरिया ठीक होता है।
१२. ५० ग्राम अजवाइन को तवे पर इतना जलावें कि वह काली हो जावे। बाद में उसे पीसकर कपड़छान कर मंजन करें।
१३. एक भाग कपड़छान सैंधा नमक और चार भाग सरसों का तेल मिलाकर

- लंबे समय तक मंजन करें।
१४. दाँतों में पस हो, दर्द हो, रक्त आता हो तो सरसों के तेल में हल्दी डालकर उसमें थोड़ा सा गरम पानी मिलाकर मुँह में ५-७ मिनट रखकर कुल्ला करें।
 १५. नीम की छाल के काढ़े से कुल्ला करने से मसूड़ों का असहनीय दर्द ठीक होता है।
 १६. अमरूद के पत्तों का काढ़ा बनाकर कुल्ला करने से अथवा पत्तों को चबाने से दर्द ठीक होता है।
 १७. फिटकरी के पानी से कुल्ला करें।
 १८. नींबू का रस मसूड़ों पर घिसने से दाँतों में मवाद एवं रक्त आना बन्द होता है।
 १९. पोले दाँत हिलते हो तो हींग भरने से जम जाते हैं या उखड़ जाते हैं।
 २०. एक माजूफल के चूर्ण में एक सुपारी को जलाकर उसकी राख मिलाकर मंजन करें। २-३ आँवलों की राख में सैधा नमक मिलाकर तेल के साथ मंजन करें।

पसली का दर्द

१. हींग को गरम पानी में घोलकर दर्द के स्थान पर लगावें।
२. समिद्ध तेल का मालिश करके ढक दें। हवा नहीं लगे।
३. मूँग के बराबर हींग को कपड़े में रखकर या सीधे ही नाभि में लगभग दो घण्टे तक रखें।
४. भोजन के उपरान्त एक गिलास गरम पानी (जितना गरम पी सकते हो) लगातार पीने से पसली का दर्द ठीक होता है।

जोड़ों का दर्द (गठिया)

१. हल्दी का पानी पीवें।
२. ५० ग्राम सूखा नारियल या २-३ चम्मच इसी का तेल खावें।
३. सर्दी में भी कम से कम २ सेर पानी अवश्य पीवें।
४. प्रतिदिन गरम पानी में १०-१० ग्राम नींबू का रस डालकर पीवे। इससे कुछ ही दिनों में गठिया में आराम मिलता है।

५. मौसमी, संतरा, अनानास, सेव, नाशपाती, परवल, लौकी, तोरई, टमाटर अधिक से अधिक लेवें।
६. पेय ही पेय लेवें। जैसे-मुनक्का पानी, ककड़ी का पानी, सेवफल का पानी नारियल का पानी आदि ये निरन्तर लेने से पेशाब के साथ विकृतियाँ निकल जाने से गठिया ठीक होता है। दो-तीन दिन तक इन्हीं-इन्हीं पानी को लें। एक दिन में लगभग ३-४ जग पानी पीवें। थोड़ी कमजोरी आवेगी, लेकिन बिस्तर से उठकर चलने लगेंगे।
७. २०० ग्राम साबुत अश्वगंध दूध में उबालकर साफ कर लें और फिर सुखा कर चूर्ण बना लें। इसमें २०० ग्राम शक्कर पीसकर मिला लें। इसको एक-एक चम्मच सुबह-शाम गरम दूध के साथ लेवें।
८. १०० ग्राम अश्वगंध का चूर्ण १०० ग्राम बादाम गिरी पीसकर ३० पुड़िया बनावें प्रतिदिन एक-एक पुड़िया गरम दूध से लेवें।
९. ५० ग्राम अश्वगंध का चूर्ण, १० ग्राम गाय के घी में मिलाकर काँच के बर्तन में रख लें। इसको आधा चम्मच मिश्री मिले गरम दूध के साथ दोनों समय (सुबह-शाम) लेवें। इससे हर प्रकार का दर्द, जोड़ों का दर्द, वात ज्वर, गठिया, पसली का दर्द, सिर दर्द और धातु रोग भी ठीक होते हैं।

बाह्य उपचार—

१. रात को सोते समय बाँये हाथ से दाँये तलवे पर तथा दाँये हाथ से बाँये तलवे पर सरसों की तेल की मालिश करने से जीवन पर्यन्त जोड़ों के दर्द की शिकायत नहीं हो सकती।
२. मूँगफली के तेल की मालिश करें।
३. सैंधा नमक के ५०-५० ग्राम के २ टुकड़े जोड़ों के स्थान पर दिन में चार बार १०-१० मिनट रखें। इससे जोड़ नरम होकर मुड़ने लगेंगे।
४. प्रतिदिन १५ मिनट तक नारियल तेल की घुटनों पर या जोड़ों के दर्द वाले स्थान पर मालिश करें।
५. स्नान के पहले हथेलियों या तौलिये से शरीर को इतना रगड़े कि वह गरम हो जावें फिर ठण्डे पानी से भी स्नान कर सकते हैं।

६. दर्द के स्थान पर ठण्डे पानी के कपड़े की पट्टी बाँधकर सो जावें।
७. भाप स्नान करें।
८. तेल, खटाई एवं वात वाली वस्तुएँ नहीं खावें।
९. २०० ग्राम तिल के तेल में ५ ग्राम कपूर मिलाकर धूप में तब तक रखें जब तक कपूर पिघल न जावे। फिर उस तेल से मालिश करें।

घुटनों का दर्द

१. सौंठ, हल्दी, मैथी बराबर मात्रा में पीसकर एक चम्मच चूर्ण गरम पानी में लेवें।
२. हारसिंगार के ५ पत्तों को पत्थर पर पीसकर काढ़ा बनाकर ठण्डा करके घूँट-घूँट रूप में पीवें।
३. दरदरी कुटी हुई एक चम्मच दाना मैथी में २१ दाने कलौंजी को मिलाकर प्रातःकाल भूखे पेट तथा शाम को ठण्डे पानी से फाँकी लेवें।
४. लगभग नारियल का आधा गोला, हल्वा, बर्फी आदि रूप में लेवें। अथवा नारियल का शुद्ध वाला ३० ग्राम तेल किसी भी रूप में खावें। लगभग ६ माह तक प्रयोग करें। दर्द सदैव के लिए दूर हो जायेगा। अनुभूत औषधि है।
५. हल्दी, गुड़ और मैथी समान मात्रा में पीसकर पानी के साथ गर्म करके खा सकते हैं।
६. सात-आठ पिण्डखजूर प्रासुक पानी में गलाकर खाली पेट खायें। पानी भी पीवें। १०० ग्राम मोठ को गर्म मिट्टी अथवा रेत में सेंक लें। फिर उसे पीसकर १०० ग्राम घी में सेके, दो तार की चासनी अथवा सामान्य से ही शक्कर मिलाकर लड्डू बना लें। प्रातःकाल १-१ लड्डू खावें।
७. एक तोला काले तिल पीसकर १ तोला पुराने गुड़ में मिलाकर खावें। ऊपर से गाय/बकरी का दूध पीने से लाभ मिलता है।

बाह्य उपचार—

१. आधी मुट्टी तुलसी के पत्ते, एक नया पत्ता एरण्ड का, आधा चम्मच नमक सभी को पीसकर गर्म करके घुटनों पर दस दिन तक नित्य लेप करें।

२. एक चम्मच हल्दी इतनी ही पीसी हुई शक्कर, चुटकी भर चूना (पान वाला) थोड़ा-सा पानी डालकर पेस्ट बनाकर सोते समय घुटनों पर बाँधकर सो जावें।
३. मिट्टी का तेल २० ग्राम, मशीन का तेल २० ग्राम, तारपीन का तेल २० ग्राम, पेट्रोल २० ग्राम, सरसों का तेल १०० ग्राम अच्छी तरह मिलाकर लगावें। काफी लाभ होगा। तेल लगाने के उपरांत हवा में नहीं जावें।
४. सौंठ एवं बेसन को एक साथ मिलाकर कपड़े से छान लें। उसको थोड़ा-थोड़ा लेकर घुटनों पर सूखी मालिश करें।
५. मैथी को उबालकर पानी अलग कर दें। मैथी को कपड़े में पोटली बनाकर गरम-गरम सेंक करके बाँधने योग्य हो जाये, तब बाँध लें।
६. धतूरा के २० फूल १०० ग्राम सरसों के तेल में मंद आँच पर उबाल कर गुनगुने तेल से धीमे-धीमे मालिश करें।
७. देशी चावल (बिना पॉलिश वाले) को इतना पानी डालकर बनायें, जिससे वह गीला रहे उसमें सरसों का तेल तथा हल्दी डालकर एकमेक कर लें। उन्हें कागज पर रखकर दर्द वाले स्थान पर कपड़े की सहायता से बाँध देवें। आराम मिलेगा।

कमरदर्द

१. एक नारियल गोला अथवा ३० ग्राम नारियल का तेल रोज सेवन करें। इसकी बर्फी, बूरा या तेल भी ले सकते हैं।
२. १० खजूर, १० ग्राम घी के साथ खावें।
३. १० ग्राम खसखस तथा १० ग्राम मिश्री मिलाकर खावें ऊपर से मीठा दूध पीवें।
४. ६० ग्राम गेहूँ, ३० ग्राम खसखस, २० ग्राम धनिये के दूध के साथ खीर बनाकर खावें।
५. भुने हुए १० चना और २० किसमिस प्रातःकाल खाली पेट खावें। खाने का तरीका—एक चना दो किसमिस को एक साथ अच्छी प्रकार से चबायें। इसी क्रम से पूरी खुराक १० चना २० किसमिस खायें। ३-४ दिन में चमत्कारी प्रभाव दिखेगा।

मांसपेशियों का दर्द

१. गेहूँ की रोटी को एक ओर से सैंक लें, दूसरी ओर से कच्ची रखें। जिस तरफ से कच्ची रखी है। उस तरफ तिल का तेल लगाकर तेल वाले तरफ से दर्द के स्थान पर बाँध दें। लगभग २-३ घण्टे तक बाँधकर रखें।

कान का दर्द

१. सरसों का तेल २-२ बूँद कानों में २-३ दिन में डालते रहना चाहिए।
२. गैंदा के पत्तों का रस २-२ बूँद डालने से कर्णशूल ठीक हो जाता है।
३. तुलसी के ताजा पत्तों के रस को गर्म करके डालें।
४. सरसों के तेल में लौंग जलाकर उस तेल को डालने से कान का दर्द ठीक होता है।
५. कान में मैल जमा हो तो गिलोय को पानी में घिसकर गुनगुना करके २-२ बूँद डालें।
६. नीम के पानी की भाप का बफारा देने से मैल निकल जाता है।
७. कान बहने पर २-४ बूँद स्पिड डालें।
८. ग्वारपाठा का रस गरम करके कान में डालने से सभी प्रकार का दर्द दूर हो जाता है।
९. १०० ग्राम सरसों के तेल को गर्म करके उसमें ४ ग्राम मोम डाल दें। जब मोम पिघल जावे तब नीचे उतारकर उसमें ८ ग्राम पिसी हुई फिटकरी मिलाकर ३-४ बूँद दिन में दो बार डालें। सभी औषधियाँ व्यर्थ होने पर भी यह काम करेगा।

हृदय सम्बन्धी रोग

१. एक कप दूध में २ बूँद बादाम का तेल डालकर लगातार २-३ माह तक पीने से लाभ मिलता है।
२. अनार का रस लम्बे समय तक सेवन करने से भी हृदयाघात नहीं होता है।
३. नारंगी (संतरा) आम, अमरूद, आँवला (मौसम में) नित्य खाते रहने से कोलेस्ट्रॉल संयमित रहता है अर्थात् कोलेस्ट्रॉल नहीं बढ़ता है।
४. गुड़ और चना खाना भी लाभकारी है। इससे खून नहीं जमता है।

५. एक या आधा अखरोट प्रतिदिन खाने से हृदय सम्बन्धी रोग नहीं होते हैं।
६. अर्जुन की छाल का क्वाथ बनाकर पीना चाहिए। अथवा ३ से ६ ग्राम अर्जुन की छाल का चूर्ण २ कप पानी और २ कप दूध में डालकर तब तक उबालें, जब तक कि वह आधा रह जावे। प्रतिदिन इस काढ़ा को पीने से हृदय सम्बन्धी रोग पास नहीं आते। ब्लॉकैज भी खुल जाते हैं। इसका प्रयोग शीत ऋतु में ही करें।
७. सोयाबीन का दूध (एक-दो कप) भी अत्यन्त लाभप्रद है।
८. धड़कन बढ़ने पर लगभग ५ पिस्ता (भीगे हुए) खाने से लाभ मिलता है। ५० ग्राम गुलाब के सूखे फूल, १५ ग्राम सूखा धनिया, १०० ग्राम मिश्री मिलाकर सुबह-शाम गर्म दूध के साथ दो-दो चम्मच लें।
९. नागबेल के पान का शर्बत पीने से भी अत्यन्त लाभ होता है।
१०. जौ का दलिया प्रतिदिन के भोजन में सम्मिलित कर अर्थात् खाने से भी हृदयाघात जैसी घातक बीमारी नहीं होती है।
११. तेज गर्मी नहीं हो तो सौंठ एवं नमक की फाँकी लेने से भी आराम मिलता है।
१२. पेठा (सफेद कद्दू) का एक कटोरी रस तीनों समय पीने से कभी भी बाईपास सर्जरी करवाने की आवश्यकता नहीं पड़ती। इससे हृदय के सभी रोग ठीक होते हैं।
१३. सूरजमुखी का तेल एवं मूंगफली के तेल की सब्जी आदि खाये। २०-२५ मूंगफली दाने प्रतिदिन खावें।
१४. १ ग्राम दालचीनी खावें।
१५. छोटी मैथी दाना (अपनी उम्रानुसार दाना जैसे आप ४० साल के हैं तो ४० दाना) नियमित रूप से ३-४ माह तक लेवें।
१६. बिना छिलका उतारे एक कप लौकी का रस उसमें ७ पुदीना पत्ती, ७ तुलसी पत्ता, ७ हरा धनिया पत्ता डालकर सुबह खाने से पहले पीने से (ब्लॉकैज) बंद/चोक हृदय नलिकायें भी खुल जाती हैं।
१७. १/४ अखरोट, १५-२० खसखस के दाने, मिश्री की ५-६ डली को एक साथ मुँह में रखकर चूसें, चूसते-चूसते गलने पर निगल जायें। इससे

हृदय घात नहीं होगा।

१८. ईसबगोल की भुसी १० चम्मच प्रतिदिन खावें।

बाह्य उपचार—

१. प्राणायाम करें। तनावमुक्त रहें। सदैव प्रसन्न रहें।
२. दहीमन वृक्ष की लकड़ी पहनें।
३. अच्छे गर्म पानी में नेपकिन गीली करके पहले उसकी भाप लगायें, जब वह लगाने के योग्य हो जाये तब सीने पर लगा दें।
ठंडे-गर्म पानी की पट्टी भी लगा सकते हैं।
गर्म पानी की ३ मिनट और ठण्डे पानी की १ मिनट ऐसा लगभग २० मिनट तक करें।
४. पायरोफ्लेक्स तेल लगावें। यदि मालिश करना है तो सरसों के तेल में मिलाकर मालिश कर सकते हैं।
५. चीनी/शक्कर कभी नहीं खावें। यह अत्यन्त हानिकारक है।

नाक सम्बन्धी चिकित्सा

नकसीर

१. नींबू की २-३ बूँद टपकावें।
२. गली हुई १०-१२ किसमिस खावें।
३. सिर पर ठण्डा पानी डालें।
४. पैरों को ऊपर करके अथवा सिर को पाटे के सहारे से लटकाकर लिटा दें।

उदर सम्बन्धी चिकित्सा

पेट दर्द

१. सौंठ, कालीमिर्च, पीपल, अजवाइन, सेंधा नमक, जीरा, स्याही जीरा बराबर मात्रा में पीसकर उसमें आठवाँ भाग हींग मिलाकर (घी में भूनकर) चूर्ण बनावें। इसमें से एक चम्मच चूर्ण को रोटी के ५ ग्रास अर्थात् सवा रोटी को चूरकर उसमें २ चम्मच घी एवं यह चूर्ण मिलाकर सबसे पहले खावें।

परहेज—इमली, आम की खटाई, चावल, ठण्डे पेय, जूस, शिकंजी,

- मौसमी आदि शीतल फलों का प्रयोग नहीं करें।
२. ५ ग्राम अजवायन, २ ग्राम सैंधा नमक, चुटकी भर हल्दी (भोजन के बाद) को गुनगुने पानी में खावें।
 ३. अमृतधारा की २-३ बूँद बताशा में खावें।
 ४. २ ग्राम सौँठ, एक ग्राम नमक, एक ग्राम हींग पानी के साथ खावें।
 ५. एक चुटकी सौँफ, एक चुटकी अजवाइन को कपड़े से छानकर पानी में घोलकर पीवें।
 ६. ६ भाग अजवायन, १ भाग काला नमक को मिलाकर गर्म पानी से लेवें।
 ७. १० ग्राम सिकी सौँफ, १० ग्राम कच्ची सौँफ एवं ५ ग्राम मिश्री मिलाकर खाने से आराम मिलता है।
- सुबह शाम टॉवेल गीला करके पेट पर १-२ घण्टा पट्टी लगावें इससे पेट दर्द के साथ और भी अनेक लाभ होंगे।

पेट फूलना

१. भोजन में सबसे पहले मीठा खावें। २-३ गुलाब जामुन या एक मगद (बेसन) का लड्डू, एक बाफला अच्छा घी डालकर अथवा १-२ रोटी मसलकर पर्याप्त मात्रा में घी शक्कर डालकर खाने से गैस नीचे चली जाती है जिससे पेट फूलना बन्द हो जाता है।
२. भोजन के पहले २० ग्राम गुड़ चूसने से भी आराम मिलता है।
३. १०० ग्राम अजवाइन, २० ग्राम सैंधा नमक एवं १० ग्राम हींग मिलाकर चूर्ण बना लें भोजन के बाद प्रतिदिन १ चम्मच चूर्ण खाने से गैस बनना बन्द हो जाती है।
४. २५० ग्राम देशी अजवाइन, ६० ग्राम काला नमक (शुद्ध) दोनों को शीशी में भरकर उसमें नींबू का रस इतना डालें कि दोनों वस्तुएँ डूब जाएँ फिर उस बर्तन को छायादार स्थान में रख दें, जब नींबू का रस सूख जाये तो पुनः इतना रस डालें कि दोनों डूब जायें।
इस प्रकार सात बार करें फिर पीसकर २ ग्राम चूर्ण भोजन के पश्चात् गुनगुने पानी के साथ लें। यह पेट के अनेक रोगों में लाभकारी है।

५. ईसबगोल की भूसी १०० ग्राम, ५० ग्राम सौंफ, ३५ से ५० ग्राम इलायची इतना ही वंशलोचन एवं सम भाग मिश्री मिलाकर प्रतिदिन भोजन के पहले डेढ़ चम्मच एवं भोजन के बाद १ चम्मच खाने से पेट साफ हो जाता है जिससे पेट फूलना बन्द हो जाता है।
६. रुदन्ती का चूर्ण १ चम्मच घी बूरा अथवा दूध या पानी के साथ भोजन के मध्य में लेने से भी गैस नहीं बनती है।
७. हींग को गलाकर उसकी २-३ बूँदे भोजन के प्रारंभ में १ कटोरी पानी के साथ पीने से भी लाभ होता है।
८. २० ग्राम कच्ची सौंफ, २४ ग्राम सिकी/भुनी हुई सौंफ, ३० ग्राम ईसबगोल की भूसी सभी को एक साथ पीसकर डेढ़ चम्मच लगातार ६ माह तक सेवन करने से हमेशा-हमेशा को गैस से छुटकारा पाया जा सकता है।
९. एक कटोरी आटे में २ चम्मच घी, २ बूँद हींग का पानी, ५ दाने अजवाइन के तथा ५ दाने अजमोद के डालकर रोटी बनाएँ (ध्यान रखें रोटी कच्ची न रहे) भोजन में सबसे पहले सेवन करने से शीघ्र ही लाभ मिलता है।
१०. अजवाइन का पानी पीवें।

बाहरी उपचार—

१. घुटनों को बिना मोड़े खड़े होकर २-४ बार अपने ही पैर छू लें।
२. नाभि के चारों तरफ अथवा रीढ़ की हड्डी पर अमृतधारा लगावें।
३. आटा गूँथने जैसे मुट्टियों से पूरे पेट को हिलाएँ। अर्थात् पेट पर ही आटा गूँथने की क्रिया करें।
४. जोर से ठहाका लगाकर २-४ बार हँसने से भी आराम लगता है।
५. उपयोग को अपने इष्ट कार्य (जिसमें आपका विशेष मन लगता हो) में लगावें। सोने की कोशिश करें। ५ मिनट भी नींद आ जाएगी तो भी पेट दर्द ठीक हो जाएगा।
६. धार्मिक पूजा-पाठ, विधान, चालीसा, प्राकृत-संस्कृत की गाथाएँ आदि का जोर-जोर से पाठ करने से भी पेट ठीक हो जाता है। ठीक ही नहीं श्रद्धा से करोगे तो अवश्य ही ठीक होता है।

७. १००-२०० कदम चलकर ४-८ बार उठ-बैठ करने से भी ठीक होता है। मेरे विचार से सामान्य से ऐसा न करके भगवान् के पास जाकर ५-७ बार उठ-बैठकर भगवान् को ही नमस्कार करें। इससे पाप का उदय समाप्त होकर पुण्य बढ़ेगा और पुण्य का उदय आने पर ठीक हो ही जायेगा।
 ८. यदि शौच जाने का मन नहीं भी हो तो भी २-५ मिनट बैठ जाने से भी लाभ मिलेगा। अथवा गर्म पानी की पट्टी लगावें।
 ९. पीठ को मुख्य रूप से रीढ़ की हड्डी को पोले हाथों से थपथपा दें।
 १०. नाभि में अँगूठे से १०-२० बार दबाव डालें, फिर नाभि के चार अँगुल ऊपर चार अँगुल नीचे चार अँगुल दोनों बाजू में १०-२०, १०-२० बार तीन अँगुलियों से दबाव डालें। फिर चारों के बीच की विदिशाओं में भी इसी प्रकार प्रेशर (दबाव) डालें। निश्चित रूप से गैस पास हो जाएगी।
- परहेज**—पेट के रोग में पूड़ी-कचोड़ी, मैदा, बेसन एवं उड़द से बने पदार्थ, अचार, अधिक तेल, नमक, मिर्च मसाले वाला भोजन नहीं करना चाहिए।

अजीर्ण होने पर

१. नींबू पानी पीवें।
२. एक-दो दिन तक मात्र पेय ही ग्रहण करें।
३. नींबू की फाँक/टुकड़े पर सौंठ और काला नमक, जीरा डालकर मंद आँच पर खदबदा कर उसे चूसें।

पेट की कृमि

१. आम की गुठली खावें।
२. एक बूँद चंदन का तेल बताशा में खावें/पियें।
३. अनार की छाल का काढ़ा चार आने भर तिल के तेल में मिलाकर ३ दिन तक पीवें/पियें।
४. भात के माड़ में बायविडंग त्रिकुट चूर्ण १/४ चम्मच डालकर पीवें।
५. १-१ अखरोट प्रतिदिन खाकर दूध पीने से उदर कृमि निकल जाते हैं। यह प्रयोग कुछ दिन तक ही करें।

पेट साफ नहीं हो तो

१. गरम मीठे दूध में १० ग्राम ईसबगोल की भूसी मिलाकर पीवें।
२. चौकर वाली (मोटे आटे की रोटी) खावें।
३. भोजन के अंत में एक चम्मच त्रिफला गरम पानी में घोलकर पीवें।
४. प्रातःकाल एक नींबू के रस को एक गिलास गरम पानी में डालकर पीने से पुरानी से पुरानी कब्ज भी ठीक हो जाता है।
५. सूखा नारियल खाने से भी पेट साफ होता है। १-२ चम्मच इसी का तेल भी प्रयोग कर सकते हैं।
६. एक गिलास दूध एवं एक गिलास पानी में शक्कर/बूरा डालकर या फीका ही लगभग ४० बार फेंटकर पीने से पेट साफ हो जाता है।
७. पके टमाटर का एक कटोरी सूप पीने से भी पेट साफ होता है।
८. ७५ ग्राम ईसबगोल की भूसी, २५ ग्राम कच्ची सौंफ, २५ ग्राम सिकी सौंफ एक साथ पीसकर दो चम्मच पानी के साथ भोजन के बाद खावें।
९. एक अमरूद बीज सहित भोजन के पहले खाने से पेट साफ होता है।
१०. तुलसी के सौ पत्ते और एक चम्मच गुलाबी फिटकरी मिलाकर चने के बराबर गोलियाँ बनाकर छाया में सुखा लें तथा भोजन के बाद एक-एक गोली खाने से पेट साफ होता है।

पुरानी आँव

(अपथ्य—मिर्चमसाला, गरम मसाला, अधिक नमक, कढ़ी और सूखी सब्जियाँ, खट्टे फल, गुड़-शक्कर नहीं खावें।)

१. बेल का गूदा, ईसबगोल की भूसी तथा छोटी इलायची सभी १००-१०० ग्राम मिलाकर कूट-पीसकर उसमें ३०० ग्राम खाण्ड या बूरा मिलाकर २ चम्मच प्रातःकाल खाली पेट लेवें एवं २ चम्मच सायंकाल गुनगुने पानी या दूध के साथ लेने पर पुरानी से पुरानी आँव भी ठीक होती है।
२. काली मकोय के फल, पत्ते, जड़ आदि (हरे या सूखे) जो भी मिले उसको पानी डालकर आधा चम्मच रस निकालकर दिन में २-३ बार लेने से आँव तो ठीक होती ही है। साथ ही आँतों एवं लीवर की सूजन, पाचन तंत्र की दुर्बलता भी दूर होती है।

३. ईसबगोल की भूसी चार भाग, एक भाग सौंफ (आधी सिक्की आधी कच्ची मिलाकर) एक भाग मिश्री मिलाकर पीस लें। सुबह-शाम दो-दो चम्मच पानी से सेवन करें।
४. अच्छे उबले हुए (हप्पा भात) चावल जो उबलकर एकमेक हो गए हैं उस एक कटोरी चावल में पर्याप्त मात्रा में घी डालकर भोजन में सबसे पहले खावें।
५. सौंफ, ईसबगोल के बीज, तुगमलंगा, स्याह जीरा, कलौंजी को समान मात्रा में (५०-५० ग्राम) पीसकर ३० पुड़िया बनावें। एक पुड़िया भोजन के पहले एवं एक बाद में लेने से भी आँव ठीक हो जाती है।
६. पूरा भोजन बन्द करके मात्र पके हुए केला खायें। पानी भी नहीं पीयें मात्र कुल्ला कर लें।
७. एक जायफल को पीसकर जितना जायफल का चूर्ण हो, उतनी ही मात्रा में सौंफ का चूर्ण लें। दोनों को सेंककर फिर उसमें गुड़ मिलाकर, चने के बराबर गोली बनाकर ५ दिन तक लेने से आराम मिलता है।
८. अनार का रस गन्ने के रस में मिश्रित करके पीने से रक्तातिसार अर्थात् खूनी दस्त आँव का रोग ठीक होता है।
९. १०० ग्राम आम की पुरानी गुठली को पीसकर ६-६ ग्राम दिन में ३ बार दही या लस्सी से खावें।
१०. चन्दन का शुद्ध तेल पानी के साथ मात्र २ बूँद पीवें।

नेत्र ज्योति (मोतियाबिन्द)

१. मुँह में ठण्डा पानी भरकर धीरे-धीरे ठण्डे पानी के छींटे आँखों पर डालें। जब मुँह का पानी गर्म हो जावे तो उसे थूँक कर नया पानी भर लें। ऐसा २-४ बार करने से ज्योति बढ़ती है।
२. बादाम गिरी १०० ग्राम, माखन मिश्री १०० ग्राम, सौंफ १०० ग्राम, नारियल गिरी १०० ग्राम सभी को अलग-अलग पीसकर काँच के बर्तन में रखें। प्रतिदिन दो चम्मच सुबह-शाम चबा-चबाकर खायें, फिर एक गिलास दूध पीवें। इससे पेट साफ होता है, स्मरण शक्ति एवं नेत्र ज्योति बढ़ती है।

३. १०० ग्राम सौँफ को कूटकर छिलका उतारकर समान मात्रा में धनिया, मिश्री एवं १० ग्राम इलायची मिलाकर पीस लें। इसको दो-दो चम्मच सुबह-शाम गरम दूध के साथ खावें। इसके नियमित सेवन से मोतियाबिन्द बढ़ना रुक जाता है।
४. एक गिलास संतरे के रस में जरा सी कालीमिर्च, सैंधा नमक मिलाकर पीवें।
५. शुद्ध देसी घी (गाय का) काली मिर्च और बूरा समान मात्रा में मिलाकर रख दें। प्रतिदिन सुबह-शाम १/४ चम्मच खाकर दूध पीवें।
६. २० ग्राम त्रिफला चूर्ण को २५० ग्राम जल में धीरे-धीरे पकाएँ। चौथाई शेष रहने पर उतारकर छान लें, फिर उसमें ५ ग्राम लोह भस्म मिलाकर १०० ग्राम पुटी की ३० पुड़िया बनाकर रख लें। उसमें से एक पुड़िया प्रतिदिन २ चम्मच देशी घी, २ चम्मच चीनी मिलाकर खावें नेत्र ज्योति शीघ्र बढ़ जाती है। कम से कम दो-तीन माह तक लेते रहें। इससे अंधे भी देखने लगते हैं।

बाह्य उपचार—

१. सरसों का तेल आँखों में आँजे। गाय का घी डालें।
२. प्रतिदिन नींबू का रस डालें। ध्यान रखें नींबू को चाकू से नहीं सुधारें। चाँदी या लकड़ी की किसी सींक से छेद करके रस निकालें। छानकर ताजा रस ही डालें।
३. आँवले का रस डालें।
४. गेहूँ के जवारा के रस की दो बूँदें आँखों में डालें।
५. भोजन के बाद हाथ धोकर गीले हाथों की दोनों हथेलियों को आपस में रगड़कर नेत्रों पर लगायें। इससे आँखों में कोई रोग नहीं होता है।
६. आँखों में चोट लगी हो, जल गई हो, मिर्च मसाला गिर गया हो, कीड़ा आदि गिर गये हों या कीड़े ने काट लिया हो, लाल हो, दुखती हो, कीचड़ आता हो, प्रकाश सहन नहीं होता हो तो रुई का फोहा दूध में भिगोकर आँखों पर रखें। उसको रात भर आँखों पर बाँध दें तो ज्यादा और शीघ्र लाभ होता है।

७. दूध की दो बूँदें आँखों में डाल भी सकते हो।
८. आँखों को हथेलियों से ढककर अँधेरा करके या कमरे को बंद करके अँधेरा कर लें, उसे देखें। प्रति घण्टे में ५ मिनट ऐसा करने से आँखों को आराम मिलता है। इससे मोतियाबिन्द नहीं होता है।
९. चन्द्रमा को जितना देख सकते हो उतना देखें।
१०. आँखों को जल्दी-जल्दी झपकाएँ, फिर कुछ क्षण के लिए बंद कर लें। ऐसा कई बार करें।
११. उगते हुए सूर्य को देखें। (मात्र २-५ मिनट)
१२. गर्मी में ठण्डे पानी में कपड़ा गीला करके तथा सर्दी में गर्म पानी के कपड़े से सेक करें।
१३. प्रातःकाल उठते ही कायोत्सर्ग करके (९ बार णमोकार मंत्र पढ़कर) हाथ धोकर मुँह की लार आँखों में लगावें। ४-६ माह में चश्मा का नम्बर कम होगा।
१४. नींबू के रस में ४० दिन तक भीगी हल्दी को पीसकर अंजन जैसा लगावें।

सिर दर्द सम्बन्धी चिकित्सा

१. खाली पेट शुद्ध घी की जलेबी दूध में भिगोकर खावें और दूध पीवें। १५-२० दिन में वर्षों पुराना सिर दर्द ठीक हो जाता है।
२. आधा चम्मच काली मिर्च का चूर्ण दूध के साथ लें।
३. १० ग्राम मैथी और ४० ग्राम गेहूँ १५-२० घण्टे २५० ग्राम गरम पानी में गलावें। गलने के बाद उस पानी को छानकर २ ग्राम सौंठ, नींबू (स्वादानुसार) और दो चम्मच शक्कर डालकर पीवें। यह शक्तिवर्धक पेय है। (मैथी और गेहूँ का प्रयोग जैसा चाहे वैसा कर सकते हैं।)
४. नींबू का पानी पीवें या नींबू खावें।
५. ८-१० काली मिर्च को घी में भूनकर शक्कर मिलाकर निगल लें।
६. आधाशीशी सिरदर्द-१० ग्राम आँवला १० ग्राम घी के साथ खावें।
७. बादाम, किसमिस की खीर खावें।
८. एक गोले को ऊपर से खोल कर उसमें काजू, बादाम, पिस्ता, खुर्मांनी,

चिरौंजी, खसखस आदि से भरकर बन्द कर दें। उसे गीले आटे से लपेट कर (कम से कम १ इंच मोटी परत से लपेटें) मंद आँच पर अच्छी तरह भूनें। बाद में लपेटा हुआ आटा अच्छे से निकालकर अलग कर दें। शेष गोला और मेवा को पीसकर स्वादानुसार शक्कर मिलाकर प्रतिदिन २-२ चम्मच खाकर दूध पीवें।

बाह्य उपचार—

१. अमृतधारा या पायरोफ्लेक्स तेल लगाकर बाँध लें।
२. बादाम के तेल या घी में कपूर मिलाकर मालिश करें।
३. नीम की पत्तियों को कूटकर उसके रस का नाक में नस्य लेने (गहरी श्वास से सूँघना) से हमेशा रहने वाला सिर दर्द सदैव के लिए ठीक हो जाता है।
४. दूध में केसर घिसकर सूँघने से भी आराम लगता है।
५. लौंग को पत्थर पर पानी की एक-दो बूँदे डालकर घिसें। लेप सिर पर लगावें। तत्काल सिरदर्द ठीक होता है।
६. सिक्के को गरम करके उस पर पिपरमेंट डालें, वह पिघल जायें उसको लगावें। गाय के घी की २-४ बूँदे सुबह-शाम नाक में डालें और घी सूँघते रहें।
७. तुलसी के पत्तों को छाया में सुखाकर उसके चूर्ण को सूँघने से सिर दर्द दूर होता है।

स्त्री सम्बन्धी रोग

१. अधिक अशुद्धि हो रही हो तो लोहे को गरम कर दूध में कई बार बुझा-बुझाकर दूध पीने से ठीक होती है।
२. ज्यादा और बहुत दिनों तक अशुद्धि हो रही हो तो हाथ से निकाला हुआ मौसमी का रस खाली पेट (पानी के भी पहले) पीवें। नमक, शक्कर कुछ भी नहीं मिलाएँ।
३. छोटी दूधी को दूध में पीसकर पीयें।
४. पठानी लोध १ चम्मच चूर्ण घी शक्कर के साथ खायें।
५. १/२ चम्मच मुलैठी अथवा दालचीनी का चूर्ण चासनी के साथ खायें।

- (लगभग ६ माह तक) हमेशा-हमेशा को ठीक होती है।
६. १ मूँग बराबर माँजूफल का चूर्ण पानी के साथ गोली बनाकर ३ से ५ दिन तक लेवें।
 ७. जासुन के २ फूलों की चटनी बनाकर लेने से भी आराम मिलता है।
 ८. बीज बंध (उड़द जैसे होते हैं) से भी ठीक होती है।
 ९. २० ग्राम मुलैठी, ८० ग्राम मिश्री मिलाकर, १० ग्राम की पुड़िया बनाकर एक कप चावल के पानी के साथ लेने से अधिक अशुद्धि भी ठीक होती है।
 १०. २५ ग्राम गुलकन्द (गुलाब का) में ५ ग्राम सौंफ मिलाकर खाने से भी लाभ मिलता है।
 ११. आँवले के बीजों का चूर्ण १ चम्मच लगातार ६ माह तक लेने से लाभ मिलता है।
 १२. नारियल या हींग का सेवन करने से मासिक धर्म नियमित होता है।
 १३. १० ग्राम अजवाइन, ५० ग्राम पुराने गुड़ को, २०० ग्राम पानी में उबालकर पीने से मासिक धर्म नियमित होता है।
 १४. निरंजन फल खायें। बाजार में पंसारी की दुकान पर सूखे मिलते हैं। इन्हें कम से कम १२ घण्टे पानी में गलावें, फिर मसल कर बूरा /मिश्री मिलाकर अथवा मुनक्का आदि मिलाकर भी ले सकते हैं।

श्वेत प्रदर

१. लौकी के २०-२५ गीले बीज छील कर पिठी बनावें। उसे घी में भूनकर मिश्री डालकर हलवा बनाकर सेवन करने से आराम मिलता है। शारीरिक कमजोरी भी दूर होती है।
२. सिंघाड़ा (हरे या सूखे का) का हलवा खावें। लगभग ६ माह तक।
३. मुलैठी १/२ चम्मच चासनी के साथ खाली पेट खावें। लगातार ६ माह तक।
४. सफेद मूसली का चूर्ण १/२ चम्मच मिश्री मिलाकर दूध के साथ लेवें।
५. पीपल के पाँच पत्तों को घोटकर एक गिलास पानी में मिलाकर स्वादानुसार मिश्री मिलाकर एक माह तक खाली पेट पीवें।

६. एक साबुत गोला (खोपरा, गिरी) लेकर उसके ऊपर से एक छोटा सा टुकड़ा निकाल लें, फिर गोला के भीतर कमरकस पिसा हुआ जितना आ सके भर दें। अब निकाली हुई टोपी को उस पर लगाकर पूरे गोला पर गुँथा हुआ गेहूँ का आटा लपेट दें (मोटा-मोटा) उपलों की मन्द आँच में रख दें। जब वह आटा लाल हो जाये तब निकाल दें। आटे को हटाकर गिरी के बराबर मिश्री डालकर खूब बारीक कूट लें। ६ ग्राम से १० ग्राम तक सुबह-शाम गाय के दूध से खावें/खिलावें। यह श्वेत प्रदर के लिए अत्यन्त गुणकारी है, शक्तिवर्द्धक है।

अपथ्य—अधिक नमक, तेल, खटाई, गरममसाला, आलू, उड़द, मैँदा, ठण्डे पेय आदि।

हार्मोन्स नियंत्रित करने के लिए

१. सूरजमुखी के दाने, अलसी, कद्दू के बीज, सफेद तिल सभी को बराबर मात्रा में लेकर पीस लेंवे। एक-एक चम्मच चूर्ण सुबह-शाम पानी के साथ लेंवे।
२. काली तिल १ चम्मच चबा-चबाकर खावें। लगभग ६ माह तक प्रतिदिन खाली पेट खावें।

गर्भपात रोकने के लिए

१. १०० मिलीग्राम अर्थात् १ ग्राम फिटकरी को एक कप कच्चे दूध में डालकर लस्सी बनाकर गर्भवती को पिलावें।
२. २५० ग्राम दूध में २५० ग्राम पानी मिलाकर उबालकर आधा रहने पर मिश्री मिलाकर प्रतिदिन पिलाने से गर्भपात का भय नहीं रहता है।
३. कच्चे दूध की लस्सी में ५ ग्राम बरगद की छाल का चूर्ण डालकर पीवें।
४. १०० ग्राम अनार के पत्तों को पीसकर पानी में घोलकर छानकर पिलाने से गर्भस्त्राव (गर्भावस्था में अशुद्धि होना) रुक जाता है।
५. अनार के पत्तों का पेटू पर लेप करें।
६. आधा ग्राम कपूर केले में रखकर खावें। इसका प्रयोग २-३ बार से ज्यादा नहीं करें।

दस्त/अतिसार

१. आधी कच्ची तथा आधी घी में सिकी सौंठ को मिलाकर गोली बनाकर खावें।
२. सबसे पहले तो दो दिन तक २-३ गिलास नींबू का पानी पिलायें और भोजन गौण कर दें। इससे हैजा, अजीर्ण आदि जिसके दस्त होंगे बंद हो जायेंगे। इसके बाद यदि ठीक नहीं हो तो औषधि करें।
३. नारियल के पानी में नींबू डालकर पीवें।
४. मोठ खाने से दस्त में खून आवें तो भी ठीक होता है
५. सफेद कद्दू (पेठा) किसी भी प्रकार से खाने पर खून की दस्त एवं उल्टी बन्द होती है। मीठी नीम के पत्तों को पानी के साथ पीसकर छानकर पीने से खून के दस्त बंद होते हैं। यह उल्टी एवं बवासीर से निकलनेवाला खून भी बंद करता है।

बाह्य उपचार—

१. आँवला के चूर्ण को घी में पीसकर नाभि के चारों ओर घेरा बनाकर उसमें अदरक का रस भरकर आधा घण्टे तक लेटे रहें। इससे नदी प्रवाह के समान दस्त भी बंद हो जाते हैं।
२. बरगद का दूध या अमृतधारा नाभि में भर दें और उसे नाभि के चारों ओर लगा दें। दस्त तुरन्त बंद होगी।
३. घी में सिके आँवले को पानी में पीसकर नाभि के चारों ओर लगा दें और २-३ बूँद नाक में टपका दें। दस्त तुरन्त बंद होगी।

सर्दी-जुकाम-नजला

१. ७ तुलसी पत्ते, ४ काली मिर्च, ४ बादाम को पीसकर आधा कप पानी में घोलकर पीने से लाभ होता है।
२. नींबू का पानी पियें।
३. दो दिन तक भोजन नहीं करने से बहुत जल्दी ठीक होता है।
४. गरम-गरम भुने हुए चना सूँघे एवं खावें।
५. १ ग्राम दालचीनी, ६ छोटी इलायची, ३ ग्राम मुलेठी सबको पीसकर ३०० ग्राम पानी में उबालें, जब आधा रह जाये तब २० ग्राम मिश्री

मिलाकर पीवें। इससे पुराना जुकाम ठीक हो जाता है।

नजला

१. सौंठ का एक टुकड़ा पानी में उबालकर ४० दिन तक पीने से नजला पूरा ठीक हो जाता है।

बाह्य उपचार—

१. यदि नाक बंद हो तो अमृतधारा सूँघे। एक दो बूँद बंद नाक में डालने से तत्काल खुल जाती है।
२. यदि जुकाम से सिर चढ़ रहा हो तो नींबू का रस नाक में डालें। जिससे कफ निकल जायेगा।
३. २-३ लौंग पानी के साथ घिसकर सिर पर लगावें।
४. सिर, गला, नाक आदि पर अमृतधारा या सरसों का तेल लगाकर सोवें।
५. सरसों के तेल में सैंधा नमक (कपड़छान) मिलाकर सीने में लगावें। इससे कफ सहजता से निकल जायेगा। कपड़छान सैंधा नमक में घी मिलाकर गर्म करके पसली एवं सीने में मालिश करने से भी कफ निकालता है।

अपथ्य—

- हमेशा सर्दी जुकाम बना रहता हो तो शक्कर का त्याग कर दें, नींबू पानी पीयें। घुली हुई शक्कर अर्थात् चासनी वाली चीजें, दूध में शक्कर, चावल, दलिया, खिचड़ी आदि में शक्कर डालकर तो कभी नहीं खावे।
- पेड़ा, कलाकन्द, बर्फी आदि अतिआवश्यकता हो तो ही खावें। अन्य किसी भी वस्तु में शक्कर नहीं खावें।

पुरानी खाँसी

१. २-२ कालीमिर्च दिन में तीन बार मुँह में डालकर चूसने से वर्षों पुरानी खाँसी में भी तत्काल लाभ मिलता है।
२. अनार का छिलका मुँह में लेकर चूसें।
३. देशी घी और गुड़ को आग पर गर्म करके पिघलावें। उसके बाद खावें।
४. सूखी खाँसी में अमरूद को भर्त कर अर्थात् भूनकर खावें। खाने के

- पहले और बाद में पानी नहीं पीवें। भोजन नहीं करें तो अच्छा रहेगा।
तीन दिन में ही आराम लग जायेगा।
५. ५० ग्राम घी, ५० ग्राम गुड़ को आधे गिलास पानी में उबालकर ठण्डा करके पी लें और आधे घण्टे तक ओढ़ कर सो जावें। ३-४ दिन में ही आराम होने लगेगा।
 ६. सौंठ का एक टुकड़ा पानी में उबालकर ४० दिन तक पीने पर स्थायी लाभ होगा।
 ७. केला का पत्ता सुखाकर उसकी राख बना लें। गुड़ की चासनी के साथ आधा चम्मच वह राख ७-८ दिन तक लेने पर शीघ्र ही लाभ मिलता है।
 ८. गिल्की को अमरूद की भाँति भर्तकर गर्म-गर्म खावें। ध्यान रखें उसके बाद पानी नहीं पीवें।

निमोनिया

१. २-३ दिन तक मात्र बाजरा की गुड़ वाली लापसी खायें।
२. एक भिलावा लेकर उसे अग्नि पर गर्म करें और लोहे की सलाखा से उसमें छेदकर २ बूँद तेल २५० ग्राम गुनगुने दूध में टपका लें। इस तेल को दूध में अच्छी तरह मिलाकर निमोनिया के रोगी को पिला दें और रजाई/ कम्बल ओढ़ाकर सुला दें। एक दिन में ही ठीक हो जायेगा। बाजरा सर्दी में दूध के साथ अनुपात से लेंवे। गर्मी में मठ्ठा के साथ लेंवे। बाजरा हल्का मोटा धान्य है, यह निमोनिया के लिए रामबाण औषधि है।

बाह्य उपचार—

१. मलद्वार में शुद्ध सरसों का तेल लगाने से भी खाँसी ठीक होती है।
२. चने के बराबर लाल फिटकरी को रुई में लपेट कर नाभि में रखें।
३. थोड़ा-सा पुराना गुड़ और एक चना बराबर चूना मिलाकर सीने के बीचों बीच लगाने से भी खाँसी ठीक होती है।
४. समिद्ध तेल की मालिश करने पर भी लाभ मिलता है।
५. अदरक के रस में २ वर्ष पुराने घृत व कपूर मिलाकर गर्म करके लेप

करने से तुरन्त लाभ मिलता है।

६. बच्चों को निमोनिया, श्वास आदि की स्थिति में थोड़ी सी हींग पानी में घोलकर लगावें, इसे पिला भी सकते हैं।

वमन/उल्टी

१. आधा गिलास ठण्डे पानी में स्वादानुसार चीनी घोलकर १ बूँद चंदन का तेल डालकर पीवें।
२. नींबू में नमक, अजवाइन, कालीमिर्च डालकर अच्छा गरम करके चूसें।
३. गाड़ी में/सफर में वमन होता हो तो नींबू में नमक-शक्कर भरकर चूसें।
४. अमृतधारा सूँघें। बार-बार गाड़ी की यात्रा करें, धीरे-धीरे उल्टी बन्द हो जायेगी।
५. यदि पानी पीते ही उल्टी हो रही हो तो ५-७ मिनट रुक-रुककर २-३ चम्मच पानी पिलावें। पूर्व का पिया हुआ पानी पचने के बाद ही पानी पिलावें ताकि उल्टी नहीं होवें।
५. पोदीने का या नारियल का पानी पिलावें।
६. बर्फ की डली चूसें।
७. नींबू पर शक्कर भुरक कर चूसें।
८. २०-२० मिनट में मिट्टी की पट्टी पलटकर ३ पट्टी लगाने से भी उल्टी बंद हो जाती है। मिट्टी की पट्टी नाभि के नीचे, पैर के तलवों में और ज्यादा गर्मी हो रही हो तो सिर आँखों एवं हाथ की हथेलियों में भी लगा सकते हैं।
९. पत्थर के कोयले की राख (जो एकदम सफेद हो) आधा ग्राम मक्खन, मलाई अथवा दूध से प्रातः सायं खिलाओ। खून की उल्टी के लिए भी रामबाण है। टी.बी. के जिन रोगियों के फेफड़ों से खून आता हो उनके लिए भी अत्यन्त प्रभावी है।

हैजा

१. धनिया, सौंफ, जीरा, कालीमिर्च और मिश्री को दरदरा करके थोड़ा-थोड़ा खाते जावें और पानी पीते जावें। इससे हैजा ठीक होता है। पानी की कमी को भी दूर करता है।

२. अमृतधारा की ४-५ बूँद बताशा या पानी में लेने से तत्काल हैजा से होने वाले उल्टी-दस्त बंद हो जाते हैं। यदि एक बार में आराम नहीं लगे तो १०-१५ मिनट के अंतराल में २-३ बार दें।
३. दो नींबू का रस भोजन के पहले पानी में उबालकर पीने से हैजा मूल से ही समाप्त हो जाता है।
४. एक चम्मच मैथी आधा गिलास पानी में उबालकर ३ दिन तक पीवें।
५. सात्त्विक सुपाच्य हल्का भोजन लें।
६. तरल अर्थात् पानी वाले पदार्थ खावें।
७. फल अधिक मात्रा में लें।
८. एक लाल मिर्च के बीज, देशी मकोय दो रत्ती, दोनों को मिलाकर गर्म पानी से निगल लें। इससे मरणासन्न व्यक्ति का हैजा भी ठीक हो जाता है।

मलेरिया

१. पान में आक (आँकड़ा, अकाऊआ) का नया पत्ता रखकर चबावें। इससे हर प्रकार का ज्वर/मलेरिया ठीक ही होता है।
२. अनार के ५० ग्राम रस में रात को साफ लोहे का टुकड़ा डुबो दें। सुबह लोहे को निकालकर रस छानकर मिश्री और २५ ग्राम पानी मिलाकर पीवें।
३. एक चम्मच कलौंजी का हलवा बनाकर खावें।
४. गुड़ के गरम-गरम पुआ या हलुआ खावें।
५. मुनगा/सहजना की छाल का एक चम्मच रस पीवें।
६. तीन दिन मात्र दही-चावल खायें।
७. छछ पीवें।
८. तुलसी के १०-१२ पत्तों का काढ़ा सुबह-शाम पीकर एक घण्टा सो जावें। सोते समय पसीना आने पर उसे पौँछते रहें परन्तु चादर से बाहर नहीं निकलें।
९. नींबू के दो टुकड़े करें। एक में शक्कर और एक में कालीमिर्च और नमक दबा दबाकर भरें। उसे धीमी आँच पर गर्म करके ठण्डा होने पर

एक-एक करके चूसें।

१०. सैंधा नमक को कढ़ाई में सेंके। जब वह भूरा रंग का हो जावे, उसे ढककर रख दें। जब बुखार नहीं आवे तब एक गिलास पानी में ५ ग्राम उस (भुने हुए) नमक को उबालकर धीरे-धीरे चुस्की लेकर पीवें और सो जावें। एक बार में ही ठीक हो जायेगा।

यदि एक बार में ठीक नहीं हो तो पुनः प्रयोग करें निश्चित रूप से मलेरिया समाप्त हो जायेगा। इन्फ्लूएन्जा ज्वर में भी इस नमक का प्रयोग करें।

नोट—दलिया, खिचड़ी, मूँग, लौकी, तौरी (तरोई) परवल, अनार, संतरा, मौसमी तथा बिना घी की रोटी खावें।

बाह्य उपचार—

१. सरसों के तेल में कपूर अथवा कायफल मिलाकर सिर से पैर तक मालिश करके ओढ़कर सो जावें। पसीना के साथ ज्वर उतर जायेगा।
 २. हरी मिर्च में से बीज निकालकर मलेरिया आने के २ घण्टे पहले ही अँगूठे में पहनाकर बाँधे।
 ३. सरसों के १०० ग्राम तेल में कलौंजी का तेल १० ग्राम मिलाकर लगावें।
 ४. सरसों के तेल में पीपरामूल का चूर्ण मिलाकर सिर से पैर तक मालिश करके सो जावें, बुखार उतर जाता है। अनुभूत औषधि है।
 ५. तीन दिन तक मात्र उबला हुआ पानी पीवें। पानी-पानी नहीं भावे तो लौंग, सौंफ, मुनक्का भी बीच-बीच में ले सकते हैं। इससे अंतरंग से/मूल से ज्वर समाप्त हो जाता है। चौथे दिन अपने आप में स्वस्थता अनुभूत होगी, भूख भी लगेगी।
- **अपथ्य**—तेल, घी, गुड़, शक्कर नहीं खावें।

अनिद्रा

१. पीपरामूल को (एक चना बराबर) पीसकर गुड़ में मिलाकर खावें।
२. दही में कालीमिर्च, सौंठ और शक्कर मिलाकर खायें (शक्कर खाते समय ही मिलावें)
३. जीरा एवं बूरा (मिश्री) मिलाकर खावें।

४. मकोय की जड़ का एक चम्मच रस निकालकर गुड़ मिलाकर पीवें।

बाह्य उपचार—

१. सहदेवी के पौधे २-३ गमले शयनकक्ष में रख लें।
२. सहदेवी के पत्तों के रस की २-२ बूँदें सोने के १-२ घण्टे पहले नाक में डालने से भी नींद अच्छी आती है।
३. (दोनों नाकों में) नाक में एक-एक बूँद गाय का घी डालें।
४. जायफल घी में घिसकर आँखों की पलकों पर लगावें।
५. पैर के तलवों पर, अँगूठों पर तेल लगावें।

मिरगी

१. दो कप दूध में चौथाई कप मेहंदी के पत्तों का रस मिलाकर खाना खाने के २ घण्टे बाद लेवें, यह औषधि कुछ सप्ताह तक लेवें।
 २. घोड़ा बच (जड़ी बूटी है) का चूर्ण अच्छा कूट-कूट कर बनावें ताकि सेवन करते समय गले में खरास न हों। एक चम्मच चूर्ण रोज खाने से मिरगी के दौरे स्थगित हो जाते हैं।
 ३. सामान्य बच को कपड़छान २ ग्राम चूर्ण चासनी से लेने पर मिरगी / हिस्टीरिया ठीक होता है। लगभग एक माह तक लेवें।
- **अपथ्य**—मिर्ची, खटाई बिल्कुल भी नहीं खावें। गर्म वस्तुओं का उपयोग नहीं करें।

पीलिया

- पीलिया में परवल अत्यन्त लाभदायक है।
१. पेठा (सफेद कद्दू) को चबा चबाकर खावें या उसका पानी पीवें।
 २. एक चने के बराबर शुद्ध चूना एक पके केले में रखकर चार दिन तक खाली पेट खाने से पीलिया ठीक होता है।
 ३. नारंगी/संतरा खावें।
 ४. अन्नानास खावें या रस पीवें।
 ५. पान में आक की ३-४ कौंपल या फूल रखकर चबावें।
 ६. पोदीने का रस लेवें या ऐसे ही खा सकते हैं।
 ७. ताजा करेला पानी के साथ पीसकर २-३ तोला पीने से पीलिया ठीक

होता है।

८. हींग का अंजन लगाने से पीलिया बहुत शीघ्र ठीक होता है।
 ९. प्रतिदिन आँखों में २-३ बूँद नींबू का रस टपकाने से कामला/पीलिया रोग दूर हो जाता है।
 १०. ६ माशा कुटकी चूर्ण २ तोला करेले के रस में मिलाकर पीवें।
 ११. एक ग्राम पीपल की छाल की राख एक-दो गिलास छाछ के साथ पीवें।
 १२. १० ग्राम हल्दी को ५०-१०० ग्राम दही के साथ खावें।
 १३. गन्ना चूसें या गन्ने का रस पीयें। (अधिकतम सेवन करें।)
 १४. ५ ग्राम मेंहदी के पत्तों को शाम के समय १०० ग्राम पानी में (मिट्टी के बर्तन में) गलाकर प्रातःकाल एक सप्ताह तक पिलाने से पुराना पीलिया ठीक हो जाता है।
 १५. नीम की २५ पत्तियों को पीसकर एक कप पानी में मिलाकर एक चम्मच शक्कर डालकर गर्म करके पीने से पीलिया ठीक होता है।
 १६. दो कप पानी में आधा कप गेहूँ डालकर १२ घण्टे तक रख दें। फिर पानी को छानकर पी लें। गेहूँ को पीसकर हलवा बनाकर खा लें।
 १७. १०० ग्राम बबूल के फूल और १०० ग्राम मिश्री मिलाकर १०-१० ग्राम दिन में ३ बार लेवें।
 १८. पीपल की नयी ५-७ कौंपलें पीसकर, रस निकालकर पीवें (लगभग ३-४ दिन) अनुभूत औषधि है।
- **अपथ्य**—मसालेदार भोजन एवं खट्टी वस्तुएँ नहीं खावें।

दमा

१. दमा का दौरा पड़ने पर हाथ और पैर को गर्म पानी में डूबोकर १० मिनट तक रखें।
२. दमबेल (टाइलोफोरा इण्डिका) का एक पत्ता सबसे मोटा बड़ा पका हुआ उसमें एक कालीमिर्च लपेटकर पान की तरह प्रातः भूखे पेट चबाते जायें। इसमें से निकले रस को चूसते रहे। अन्त में थूँक दें। तीन दिन में ही आशातीत लाभ होता है। यदि पूरा ठीक न हो तो सात दिन तक खा सकते हैं।

□ **नोट**—यह पत्ता वनस्पति विभाग में मिलता है।

अल्सर

१. ईसबगोल की भूसी (५ से १० ग्राम) ठण्डे पानी के साथ खावें।
 २. ५ ग्राम बेल का चूर्ण पानी से लेवें।
 ३. मुलेठी (एक चना बराबर) का चूर्ण ग्रहण करें। (बीच में कुछ दिन बंद करके पुनः सेवन करें।) लगभग ६ माह तक लेने पर स्थायी ठीक होता है।
 ४. त्रिफला चूर्ण (कपड़छान) १ चम्मच शुद्ध बादाम का तेल या घी में पेस्ट बनाकर चाट कर खावें।
 ५. दो-चार आँवलों का रस पीवें।
 ६. ५ ग्राम मैथी दानों के चूर्ण को पाव भर पानी में उबालकर आधा रहने पर पीवें।
 ७. चित्तिदार केला चबा-चबाकर खायें और ऊपर से १/२ गिलास दूध पीवें।
 ८. फलों का ताजा रस पीवें।
 ९. मीठे बेर खायें।
 १०. मीठी छाछ अर्थात् कम समय में जमे हुये दही की छाछ पीवें।
- **अपथ्य**—गरिष्ठ भोजन, छोले-भटूरे, समोसा, दही बड़ा, उष्ण पदार्थ, मिर्च, अचार, खट्टी चटपटी सिरके से बनी वस्तुएँ, मेंदा युक्त भोज्य सामग्री, चाय, कॉफी, आलू, अरबी आदि नहीं खायें। फ्रिज की तथा गर्म तासीर वाली वस्तुएँ भी नहीं खावें।

पथरी (स्टोन)

१. ३ दिन तक मात्र नारियल का पानी, नींबू का पानी, ककड़ी का पानी, छाछ (घी निकली हुयी) एवं पानी आदि ही पीवें।
२. अनानास का रस पीवें।
३. सेव का पानी, सेव का रस या कुछ दिन तक मात्र सेवफल खाकर ही रहें, इससे पथरी बाहर निकल जाती है।
४. मूत्राशय, वृक्क (किडनी) पित्ताशय की पथरी हो तो सफेद कद्दू का

पानी पीवें। पैठा के अर्थात् सफेद कद्दू के एक गिलास रस में जरा सा जवाखार और जरा सी हींग डालकर सुबह-शाम पीने से शीघ्र ही लाभ मिलता है।

५. ४ ग्राम पपीता, ४ ग्राम गुड़, चार ग्राम कलौंजी का तेल मिलाकर प्रातःकाल भूखे पेट खावें।
६. २ करेलों का रस, १ कप छाछ में मिलाकर दिन में २ बार पीवें। २-४ दिन में ही पथरी निकल जाती है।
७. अंगूर के बीज एक निर्मली (१ ग्राम) के बराबर तोलकर दूध में घोंटकर देने से १० स्थानों की पथरी दूर होती है। जैसे-आँख की पथरी (मोतियाबिन्द) आदि।

मधुमेह (शुगर)

१. खाली पेट एक गिलास छाछ पीवें।
२. एक गिलास टमाटर का रस तीन सप्ताह तक पीने से शुगर सामान्य हो जाती है।
३. गुड़माल का पौधा घर पर लगावें। उसके ५ पत्ते प्रतिदिन खाली पेट खावें। यदि गर्मी बढ़े तो ३ पत्ते ही खावें।
४. सोयाबीन खावें। २०-२५ ग्राम या इसका दूध पीवें।
५. करेलों को सुखाकर उसका एक-एक तोला चूर्ण सुबह-शाम चार माह तक लेने से मूत्र के साथ शर्करा निकलना बंद होती है, जिससे मधुमेह /शुगर ठीक होती है।
६. मूँगफली, मूँगफली का तेल, सूरजमुखी का तेल नहीं खाना चाहिए। नारंगी/संतरा कम खावें अथवा नहीं खावें।
७. मैथी खावें।
८. यदि शक्कर कम हो तो ९ से ११ बजे के बीच में भोजन करने से शरीर में इन्सुलिन की पूर्ति होती है।
९. १ ग्राम (चौथाई चम्मच से कम) दालचीनी ४० दिन तक प्रातःकाल में लेवें।
१०. नींबू पानी पीवें।

११. बाजरे की रोटी में गुड़ मिलाकर खावें।
१२. प्रतिदिन थोड़ा सरसों का तेल अवश्य खावें।
१३. एक कप पानी में आधा चम्मच कलौंजी का तेल २० दिन सुबह-शाम पीवें। यदि शुगर ठीक हो जावे तो दूसरी दवाईयाँ बन्द करके २० दिन तक और पीवें।
१४. जामुन के बीज का पाऊडर गुनगुने पानी के साथ लेवें।
१५. करेला या करेले के बीज का चूर्ण, जामुन के बीज का पाउडर एवं नीम की निम्बोली का पाउडर तीनों समभाग मिलाकर एक चम्मच गुनगुने पानी के साथ लेवें।
१६. केला, आम, अंगूर, चीकू, चावल, आलू, राजमा नहीं खावें। घी भी अल्प मात्रा में ही लें।
१७. सीताफल, जामुन तथा तुलसी के ५-५ पत्ते मुँह में चबा-चबाकर खावें इससे शुगर बढ़ी होगी तो ठीक हो जायेगी। गोली तक बंद हो सकती है।

बाह्य उपचार—

१. शुगर कम हो तो मुट्टी में शक्कर भर लें या शक्कर हाथ में लेकर रगड़े।
२. शुगर बढ़ी हो तो करेला का जूस बनाकर थाली में रखकर पैर का पंजा (अँगुली-नख) डुबोकर रखें। जब मुँह में कड़वापन आने लगे तब उसे अलग कर दें।
३. गहरी श्वास से संतरे का तेल या सुगन्धित तेल सूँघें।

लीवर (यकृत)

१. इसमें नींबू लाभदायक है। हर चीज में नींबू अधिक से अधिक प्रयोग करें।
२. एक नींबू का रस एक गिलास पानी में १० कालीमिर्च मिलाकर नित्य पीने से लीवर ठीक रहता है।
३. सेवफल खावें।
४. करेले का रस दो चम्मच पानी दो चम्मच स्वादानुसार नमक डालकर कुछ दिन पीवें।

५. पीपल का चूर्ण (चौथाई चम्मच) दूध के साथ लेवें। इससे लीवर की खराबी ठीक होती है।
६. आधा चम्मच हल्दी को पानी में डालकर पीवें।
७. हरड़ के छिलके ३ ग्राम, पुराना गुड़ ३ ग्राम मिलाकर गोली बनाकर सुबह शाम खावें।
८. नींबू के टुकड़े पर काली मिर्च एवं सौंठ भुरककर गर्म करके चूसें।
९. धनिया और सौंठ को पीसकर थोड़ा नमक मिलाकर खावें।
१०. पेठा का रस पीवें, इससे लीवर की गर्मी निकल जाती है।
११. अधिक से अधिक विटामिन सी का प्रयोग करें। जैसे-संतरा, नींबू, मौसमी, आँवला आदि।

बवासीर (पाइल्स)

१. दो चम्मच मलाई दो चम्मच तिली का चूर्ण एवं दो चम्मच मिश्री को अच्छा मिलाकर सबसे पहले खावें।
२. आधा दूध आधा पानी को मिलाकर ४० बार फेट कर पीवें।
३. नीम की ४-५ निंबोली की गिरी निकालकर एक कप दूध के साथ खावें।
४. कम से कम २ आँवला प्रतिदिन खावें।
५. कैलाश जीवन मल्हम लगभग आधा चम्मच एक कटोरी दूध में डालकर सेवन करें। इसे लगा भी सकते हैं।
६. अपने भोजन में दाल, सब्जी, रोटी, खिचड़ी, दलिया खावें। यदि इनसे ठीक लगे तो एक-एक नयी अन्य वस्तु खाकर अनुमान लगावें कि आखिर बवासीर कौन सी वस्तु खाने से होते हैं। निश्चित समझ में आ जायें तो जिससे होता है उन वस्तुओं को भोजन में गौण कर दें ताकि बार-बार यह तकलीफ न हो।
७. एक गिलास छाछ में सैंधा नमक तथा एक चम्मच अजवाइन का चूर्ण मिलाकर पीने से हर प्रकार के बवासीर ठीक हो जाते हैं। चाहें तो भुना हुआ, पिसा हुआ जीरा भी मिला सकते हैं।
८. दो आम के वृक्षों के बीच में यदि कहीं नीम का वृक्ष हो, उसकी दो

अँगुल लकड़ी को रोगी के कमर में बाँध दें। बवासीर में तुरंत लाभ होगा। कुछ ही दिनों में जड़ से समाप्त हो जायेगी।

९. सफेद जीरा पानी में उबालकर जब पानी चौथाई रह जाये तब मिश्री मिलाकर पीने से बवासीर ठीक होते हैं।
१०. काला जीरा-अर्श के मस्से जब गुदा के बाहर आकर सूज जायें तब काले जीरे को पानी में उबालकर इस पानी से सेंक करें।

रक्तचाप (B.P.) - उच्च अथवा निम्न सामान्य से दोनों में काम करने वाले उपचार

१. पोदीना की चटनी में नमक, काली मिर्च मिलाकर खाने से एवं किसमिस की चटनी खाने से निम्न रक्तचाप तथा नमक आदि के बिना सादी चटनी खाने से उच्च रक्तचाप ठीक होता है।
२. गाय की पीठ पर २-५ मिनट तक हाथ फेरे। हाथ फेरने से दोनों रक्तचाप ठीक होते हैं।
३. दधिमन/दहीमन की लकड़ी को हाथ में लेने से या शरीर को स्पर्श कराने से दोनों रक्तचाप ठीक होते हैं।

नोट—इससे शुगर भी नियंत्रित होती है। इसको गले में पहनें ताकि इसके खोने या संभालने का विकल्प नहीं रहेगा।

४. ककड़ी का पानी पीवें।
५. नींबू का पानी पीवें।
६. ताँबे के बर्तन में शाम को पानी उबालकर ठण्डा करके रात भर रखें। सुबह पीने से रक्तचाप नियंत्रित रहता है।
७. शाम को १० पिस्ता गलाकर प्रातःकाल छिलके उतारकर खूब चबाये उसके ऊपर आधा गिलास पानी मुँह फुला-फुलाकर पियें। जिससे दाँतों में लगे पिस्ता पेट में पहुँच जावें। इससे दोनों रक्तचाप ठीक होते हैं।
८. दालचीनी का १ चम्मच पाउडर गुड़ के साथ खाली पेट खायें दोनों ही रक्तचाप में काम करती है। यदि शुगर हो तो गर्म पानी के साथ लें।
९. बेल के ५ पत्ते पत्थर पर पीसकर एक गिलास पानी में उबालें। पानी आधा रहने तक ठण्डा करके पीयें एक-दो माह में ही २० साल पुराना रक्तचाप समाप्त हो जाएगा।

निम्न रक्तचाप होने पर

१. ककड़ी का पानी पीवें (हाथ से निकला हुआ)
२. कच्चा केला (सब्जी, खिचड़ी, पानी आदि) खावें।
३. भीगी हुई ३२ किसमिस खाली पेट चबा-चबाकर खावें।
४. पाँच पिस्ता शाम को गला दें (उबला हुआ पानी ठण्डा करके) भूखे पेट खावें।
५. यदि शक्कर का त्याग हो तो गन्ने का रस पीयें। गन्ने का रस पीते ही निम्न रक्तचाप तत्काल ठीक होता है।
६. नमक-शक्कर का घोल पिलावें।
७. सुबह-शाम पपीता के २-४ (पीस) टुकड़े खाने से भी आराम मिलता है।
८. नियमित रूप से आँवला खायें अथवा आँवला का रस पीवें।
९. भोजन में हरी मिर्ची का प्रयोग करें।

बाहरी उपचार—

१. बायीं करवट लेटकर सो जाने से तत्काल ठीक होता है।
२. नाभि के आसपास तेजी से घी-कपूर लगावें।
३. तालियाँ बजावें अथवा थोड़ा श्रम करें।
४. हरी मिर्ची नाड़ी पर बाँधें।
५. हाथ में सैंधा नमक लेवें अथवा हाथ-पैर के तलवों में सैंधा नमक सरसों के तेल की मालिश करें।
६. दालचीनी का टुकड़ा हाथ में लेवें।
७. गर्म पानी में पैर डालने से भी रक्त संचार होता है।
८. नंगे पैर फिरने वालों को रक्तचाप/BP की शिकायत नहीं हो सकती। प्रतिदिन ५-७ किलोमीटर घूमना हृदय के लिए अत्यन्त लाभदायक है।

उच्च रक्तचाप होने पर

१. एक चम्मच पिसी हुई हरड़ का चूर्ण प्रतिदिन लेवें।
२. एक चम्मच अर्जुन की छाल उबालकर पीवें।
३. सेवफल का पानी प्रतिदिन खाली पेट पीवें। इससे मूत्र अधिक व जल्दी आता है। इससे नमक निकल जाने से उक्त रक्तचाप ठीक होता है।

४. सफेद कद्दू खाने से भी आराम लगता है।
५. दो नारंगी प्रतिदिन खावें रक्तचाप सामान्य रहेगा।
६. बाजरा की रोटी में गुड़ मिलाकर खावें।
७. लगभग १०० ग्राम पके टमाटर खाने से तत्काल आराम मिलेगा।
८. सर्पगंधा, अश्वगंधा, जटामासी, अर्जुन की छाल, ब्राह्मी और शंखपुष्पी को समभाग में चूर्ण बनाकर एक-एक चम्मच सुबह-शाम खाने से अतिशय लाभ होता है।
९. खाली पेट पपीता खावें।
१०. उक्त रक्तचाप वालों के लिए चाय पीना विष पीने के समान है।

बाहरी उपचार—

१. श्वासन अर्थात् बिना हिले डुले सीधे एक चित्त लेट जावें।
२. नमक और शक्कर का त्याग रखें।
३. धार्मिक कार्य करें। इससे रक्तचाप नियंत्रित होता है। यह अद्भुत औषधि है।
४. निर्धन, असहाय की सहायता करें। इससे अन्तरंग-संतुष्टि होती है जिससे रक्तचाप सामान्य रहता है। किसी बीमारी या वेदना पीड़ित व्यक्ति को संवेदनापूर्वक फोन आदि से भी उसका स्वास्थ्य पूछें, स्वास्थ्य पूछने से भी उच्च रक्तचाप सामान्य हो जाता है।
५. रुद्राक्ष की माला गले में पहनने से उच्च रक्तचाप ठीक होता है।
६. रक्तचाप बढ़ने के कारण ढूँढ़ें एवं तत्काल उनको छोड़ें।
७. दायीं करवट लेकर बायें हाथ व पैर को एक साथ ऊपर उठाने से आराम मिलता है।

जीर्ण ज्वर, डेंगू बुखार

१. १०-१२ तुलसी के पत्ते, ६ लौंग, २-३ कालीमिर्च, २ ग्राम मुलैठी ५०० ग्राम पानी में उबालें, जब वह १५०-१७५ ग्राम रह जावें, उसमें कुञ्जा मिश्री मिलाकर पीकर ओढ़कर सो जावें। हवा में नहीं जावें।
२. गिलोय या गिलोय सत्त्व व तुलसी के पत्ते ५-७, २-३ लौंग, १ बड़ी इलायची को २०० ग्राम पानी में उबाले। जब वह ६०-७० ग्राम रह जावे,

उसमें खाण्ड या मिश्री मिलाकर धीरे-धीरे पीने से एक दिन में आराम लगने लगता है।

३. मिट्टी के बर्तन में-१५ ग्राम अजवाइन को एक कप पानी में गलाकर (उबले पानी को ठण्डा कर) रख दें। रात में उसे छत पर रखकर १० बजे के पहले छानकर पीवे। इससे जीर्ण (मंद) ज्वर ठीक होता है।
४. मुनक्का, नींबू, अनार, परवल, मूँग, मसूर, सहजना आदि का प्रयोग करें।
५. गरिष्ठ, तला हुआ भोजन नहीं करें। मैदा, मैदा से बने पदार्थ, ठण्डे पेय, मदिरा, धूम्रपान आदि कार्य नहीं करें।

कैंसर

१. गेहूँ के जवारों का रस पीवें। (जवारे का रस विधि पूर्वक निकालें मात्रा (१ कटोरी या १ कप) में ही सेवन करें। यह नहीं सोचें कि इतना सा रस क्या काम करेगा। धैर्य के साथ महीना भर पीने के बाद ही थोड़ा सुधार समझ में आवेगा)
२. लंबे समय तक मात्र पेय लेकर या अन्न, घी, दूध, मीठा, नमक, आदि रसों को छोड़कर फल आदि लेकर रहे, आराम मिलेगा। कमजोरी की चिंता नहीं करें। जितना पौष्टिक खायेंगे उतना ही रोग पुष्ट होता जायेगा। रोग को खुराक नहीं मिलने पर स्वयं ही ठीक होगा।
३. हल्दी का पानी (पानी में हल्दी घोलकर) पीवें।
४. मुनक्का के बीजों का चूर्ण १ चम्मच प्रतिदिन खावें।
५. काली तुलसी के २० पत्तों का चूर्ण प्रतिदिन काली गाय के दूध से निर्मित दही के साथ लेवें, लगातार ६ माह तक।
६. मिट्टी के एक कुल्लड़ में ३०० ग्राम पानी भर लें। इसमें १२ ग्राम अजवाइन, १२ ग्राम मोटी सौंफ, दो बादाम की गिरी, शाम को भिगो दें। प्रातः पानी छानकर उसी पानी को डालते हुए सिलबट्टा पर पीस लें। फिर तुलसी के २१ ताजा पत्ते (उसी पानी में) धोकर इस पेस्ट में मिलाएँ पुनः बारीक पीसें छानकर रखें। इसमें स्वाद अनुसार मिश्री पीसकर घोलें। अंत में सभी को कपड़े से छानकर पीवें। ध्यान रखें यह सारा

काम सूर्योदय के साथ-साथ करें। २१ दिन तक पीवें।

७. अलसी (लगभग ३० ग्राम) खावें। यह कैंसर की दुश्मन है।

लकवा

१. नीम के तेल की मालिश करें।
२. मुँह के आसपास सुबह-शाम अखरोट के तेल की मालिश करें।

मोतीझरा (टाइफाइड)

१. सेवफल का पानी या रस अति उत्तम है।
२. तीन बूँद दालचीनी का तेल आधा कप पानी में डालकर पीने से बहुत जल्दी लाभ होता है।
३. नारियल का ताजा पानी पीवें। यदि ठण्डा नहीं पचे तो थोड़ा गुनगुना कर पीये।
४. १६ लौंग, ३० कालीमिर्च, १० इलायची, एक चौथाई जायपत्ती। इन सबको पीसकर ८ पुड़िया बनाकर एक पुड़िया चासनी से खावें।
५. दालचीनी या मुलैठी का एक चम्मच चूर्ण लगातार ६ माह तक चासनी से खावें। पुराना मोतीझरा भी ठीक हो जाता है।

चेचक

१. बेर की गुठली की गिरी एक माशा गुड़ के साथ खावें।
२. यदि असहनीय जलन हो तो ठण्डे पानी की पट्टी लगावें।
३. २५-३० किसमिस (पानी में गली हुई) खावें।
४. एक जग उबले हुए पानी में ३ लौंग डालकर रख दें, फिर उसी पानी को पीवें।
५. दूध और मीठा नहीं खावें। दूध, मीठा नहीं खाने से चेचक की फुंसियाँ पकती नहीं हैं और दाग भी नहीं पड़ते हैं। फलों के रस आदि नहीं लेवें।
६. कम से कम भोजन करें। हो सके तो मात्र लौकी की सब्जी रोटी ही खावें।

किडनी/गुर्दा

१. पीपल के ८-१० पत्तों को कूटकर थोड़ा सा पानी मिलाकर पीवें।
२. अंगूर के ३० ग्राम पत्तों को पीसकर एक गिलास पानी मिलाकर पीवें।

इससे वेदना से तड़फते रोगी को भी आराम मिलता है।

३. अंगूर, नारंगी, सेवफल का रस पीवें।
 ४. चाँदी की छड़ को अग्नि में एकदम लाल करके पानी में डुबाकर उस पानी को पीयें।
- **अपथ्य**—मटर, चना, राजमा, उड़द, आलू, गोभी, पालक, चौलाई, टमाटर, बैंगन, अदरक, लालमिर्च, खटाई, तेल, घी, नमक, हरी मिर्च, चीकू, काजू आदि पदार्थों का सेवन नहीं करें। पेन किलर आदि रोग प्रतिरोधक अँग्रेजी/एलोपैथिक औषधियों का उपयोग कभी नहीं करें।

गाँठ

१. शरीफे (सीताफल) का गूदा निकालकर उसकी पुल्टिस बनाकर प्रतिदिन बाँधने से कुछ दिनों में ही गाँठ समाप्त हो जाती है।
२. लहसुन की पुल्टिस कड़क से कड़क गाँठ को भी गला देती है।
३. ग्वारपाठा का गूदा पेट पर बाँधने से पेट के अन्दर की गाँठें गल जाती हैं।
४. स्तन की गाँठ पर सहजना (मुनगा) के पत्तों को पीसकर लगाने से गाँठ ठीक होती है।
५. लाल फूल वाली कचनार के ३ पत्ते खावें। पत्ते किसी भी रूप में खा सकते हैं, गाँठ ठीक होती है।
६. अलसी की पुल्टिस बाँधें। अलसी की पुल्टिस—फोड़ा, गाँठ, कैंसर का फोड़ा आदि सभी में काम आता है।

अलसी की पुल्टिस बनाने की विधि—

- अलसी को पीसकर, घी में सेंकना है, हल्दी भी मिलाना है। रात्रि में १२ घण्टे बाँधें तथा दिन में २-३ घण्टे बाँधें। गाँठ ठीक होती है। मेरे विचार से अन्य सभी पुल्टिस भी इसी विधि से बनती है।
७. नीम की पत्तियाँ पीसकर हल्का सा गर्म करके बाँधें।
 ८. आमी हल्दी और मेदा लकड़ी को घिसकर लेप लगाने से भी गाँठ ठीक होती है। यह हमारी स्वयं की अनुभूत औषधि है।

हार्निया

१. एरण्ड की जड़/ छाल और सौंठ सम मात्रा में लेप बनाकर गर्म करके सुहाता-सुहाता लगायें, इससे हार्निया ठीक होता है।

माइग्रेन

१. आधा गिलास कच्चा दूध, आधा गिलास पानी २ छोटी इलायची का चूर्ण मिलाकर प्रातःकाल पीने से ठीक होता है।
२. सफेद कद्दू पैठा का एक कटोरी रस पीवें।
३. १०० ग्राम जलेबी के साथ २०० मिली लीटर दूध लेने से ठीक होता है।
४. १२ बेल पत्तों का रस पानी के साथ खाली पेट लेवें।
५. रागी / नाचनी के बिस्किट, इडली, हलुआ, नमकीन किसी भी रूप में खावें।

बाह्य उपचार—

१. गरम लौंग की पोटली बनाकर सूँघें।
२. तुलसी के पत्तों को छाया में सुखाकर बाँट कर कपड़छान करके जब सिरदर्द हो तब सूँघ लें।
३. छोटी इलायची के बीजों को पीसकर कपड़ छानकर नाक में फूँकें
४. भ्रामरी प्राणायाम करें।

सायटिका

१. खजूर खावें।
२. हारसिंगार के १० पत्तों का रस लगभग १५-२० दिन तक पीवें।
३. १०० ग्राम सरसों के तेल में १० ग्राम लहसुन डालकर उबालें। सामान्य ताप युक्त तेल से मालिश करके ढक दें। शीघ्र आराम मिलेगा।

थायराइड

१. गले पर ठण्डे पानी की पट्टी लगावें।
 २. गले के ऊपर की तरफ मालिश करें।
 ३. २-३ घण्टे मिट्टी का लेप लगावें।
- जो उपचार हार्टअटैक, ब्लड-प्रेसर वालों को हैं, वही उपचार थायराइड वालों को हितकारी है। तुवर/अरहर की दाल घी डालकर चावल के

साथ खावें।

४. नाशपाती, अन्नानास, केला खावें।

सर्वाङ्कल

१. दिन में २ बार गेहूँ का गरम-गरम हलुआ खावे। दर्द ठीक होने के बाद भी सात दिन तक खाते रहे।

पित्त बढ़ जाने पर

- भोजन के समय या सामान्य समय में बार-बार उल्टी का मन होना।
१. ३ इलायची एवं एक डोढ़ा की राख बनाकर चासनी के साथ खाली पेट सेवन करें।
२. सामान्यतः २ डोढ़ा के बीजों का चूर्ण चासनी के साथ लेवें।
३. गन्ना चूसने से भी पित्त शमन होता है।
४. ३ लौंग का चूर्ण चासनी (शक्कर या गुड़ की) से लेवें।
५. नींबू वाली उकाली पीने से भी ठीक होता है।
६. अनानास का मुरब्बा खाने पर भी शांति मिलती है। (विशेष कर गर्मी की ऋतु में लेवें)।
७. सफेद कद्दू का पानी, पेठा (मिठाई) खावें। इससे जलन भी शांत होती है। पित्त प्रकुपित नहीं होता है। (विशेष इसे सब्जी हलवा आदि रूप में भी खा सकते हैं)
८. लगभग १५-२० दिन तक लगातार प्रातःकाल छैने के ३-४ रसगुल्ला खाने पर भी लाभ होता है।
९. १ चम्मच आँवला चूर्ण, २ चम्मच शक्कर, २ चम्मच घी मिलाकर खाने से भी पित्त शमन होता है।
१०. नींबू वाली रसभरी खावें अथवा रसभरी पर २-४ बूँद नींबू का रस डाल-डालकर खावें।
११. नींबू का पानी पीवें, निश्चित ही ठीक होगा।
१२. अनार का रस पीने से भी पित्त शांत होता है।
१३. भोजन के प्रारंभ एवं अंत में गुड़ की एक डली चूसने से भी अम्लपित्त शांत हो जाता है।

१४. क्षारीय फल खावें, जैसे अमरुद, सेवफल आदि ।
१५. इमली का एक पोरा चूसने से भी पित्त ठीक होता है ।
१६. सोयाबीन के ३०-३५ दाने खाने से भी पित्त ठीक होता है क्योंकि इसमें अम्लता नहीं होती है ।
१७. २०० ग्राम लौकी, १०० ग्राम टमाटर मिलाकर उबालकर सूप बनाकर उसमें स्वादानुसार जीरा, काली मिर्च, काला नमक तथा गुड़ मिलाकर प्रतिदिन प्रातःकाल पीने से बेहद लाभ होता है ।
१८. १०० ग्राम धनिया पत्ती (डण्ठल सहित) २० ग्राम पुदीना पत्ती जीरा, काला नमक, यदि गुड़ खावे तो डाल सकते हैं । इनकी चटनी बनाकर खावें अथवा रस निचोड़ कर भी पी सकते हैं ।
१९. **रक्तपित्त**—२५ ग्राम नींबू का रस, १५ ग्राम शक्कर, २०० ग्राम पानी, इनको मिलाकर १५-२० दिन तक सुबह शाम पीने से पित्त शांत होता है । एक कप दूध में १ बूँद चन्दन का शुद्ध तेल पीने से भी ठीक होता है ।
२०. अविपित्तकर चूर्ण (आधा चम्मच) घी अथवा चासनी के साथ लेवें ।
२१. त्रिफला चूर्ण (आधा चम्मच) घी अथवा चासनी या गुड़ के साथ लेवें ।

चक्कर आना

१. १ ग्राम दालचीनी खावें ।
२. भ्रामरी प्राणायाम करें ।
३. नींबू का पानी पीवें ।
४. नारियल पानी में नींबू के रस की २-४ बूँदें डालकर पीवें ।
५. एक-दो दिन मुनक्का, नींबू आदि का पानी रूप पेय ही लेवें ।
६. एक कप गर्म पानी में आधा नींबू निचोड़कर पीवें ।
७. शिकंजी पीवें ।
८. सौंफ और मिश्री समान मात्रा में पीसकर दो-दो चम्मच प्रतिदिन खावें ।
९. मुनक्का को घी में सेंककर खावें ।
१०. हरे धनिया का २०-२५ ग्राम रस में मिश्री मिलाकर पीवें । इससे आँखों के आगे अँधेरा नहीं आता है ।

११. १ चम्मच जीरा, १ चम्मच सौंफ सायंकाल पानी में गलाकर सुबह मिश्री मिलाकर खावें/पीवें।

नींबू का आश्चर्यकारक प्रभाव

- नींबू को स्वच्छ धोकर फ्रीजर में रखें। ८ से १० घण्टे बाद यह बर्फ जैसा ठण्डा तथा कड़ा हो जायेगा। बाद में उसे छिलके सहित कद्दूकस कर लें। इसे सभी खाद्य पदार्थ में डालकर खा सकते हैं। इससे भोजन रुचिकर और पुष्टिवर्द्धक बन जाता है।
- **लाभ**—नींबू के छिलके में ५ से १० गुना अधिक विटामिन सी होता है। इसमें शरीर के सभी विष द्रव्य को बाहर निकालने की क्षमता होती है। यह छिलका कीमोथेरेपी से १०,००० गुना ज्यादा प्रभावी है। बैक्टेरियल इन्फेक्शन, फंगस आदि पर भी प्रभावी है।

गिरने से चोट लग जावे तो

१. दूध में हल्दी डालकर पीवें। अन्दरूनी चोट (हरा-नीला पड़ने पर) लगने पर ढाई ग्राम हल्दी पावभर दूध में उबालकर पीवें।
२. गुड़ के हलवों में हल्दी डालकर खावें।
३. तत्काल मावा की सेंक करें।
४. खरोंचे भी आयी हों, थोड़ा-थोड़ा खून भी निकला हो तो भी मावा की सेंक करें। शीघ्र ही आराम मिलता है।
५. रक्त जम गया हो तो बर्फ का या नमक की पोटली का सेंक करें।
६. रक्त का थक्का जम जाने या चोट लगने से घाव हो जावे तो आँवले की चटनी पीसकर घी मिलाकर लेप करें। इससे खून का संचार होकर थक्का दूर हो जाता है।
७. गिरने पर या किसी कारण से कहीं की भी नस फट जाये तो २ नींबू का रस ठण्डे पानी में मिलाकर रोज पीवें। इससे ब्रेन हेम्ब्रेज भी ठीक हो जायेगा।
८. एक मुट्टी इमली के पत्ते, एक चम्मच आमी हल्दी, १ चम्मच अजवाइन मिलाकर चटनी सी बनाकर पोटली बनाकर ६-७ दिन तक सेंक करें।

गला बैठने पर

१. गरम पानी में नमक डालकर गरारें करें।
२. हल्दी और गुड़ मिलाकर निगलें।
३. १०-१२ तुलसी के पत्ते चबा लें मात्र आधे घण्टे में लाभ होगा।
४. मौन रखें (३-४ घण्टे में ही ठीक हो जायेगा)

अंतरंग गर्मी शांत करने के लिए (पेट की जलन आदि)

१. चन्दन का तेल एक बूँद एक कप दूध या पानी में लेवें (मात्रा का विशेष ध्यान रखें)
२. धना, सौंफ, जीरा आधा-आधा चम्मच सायंकाल उबले हुए एक गिलास पानी में गलाकर सुबह पीसकर मिश्री/शक्कर मिलाकर पीवें।
३. गुड़ की एक डली (आँवला प्रमाण) एक कटोरी पानी में गला दें। प्रातः उसमें आधा नींबू का रस निचोड़ कर मिलाकर छान कर (इसे ही अमृता कहते हैं) पीवें। इससे रक्त अल्पता (H.B.) भी दूर होती है और शरीर की गर्मी शान्त होती है।
४. कुडला/कुरला की गोंद लगभग १ कटोरी (जो गोंद एक छोटी सी डली भी फूलकर बहुत सारी हो जाती है) को गलाकर मिश्री मिलाकर या दूध मिलाकर भी पी सकते हैं।
५. आधा पानी आधा दूध ४० बार फेंटकर शक्कर इलायची मिलाकर पीवें।
६. शीशम के लगभग १० पत्तों को पीसकर एक कप में मिलाकर छानकर पीवें।
७. सुबह शाम एक गिलास लौकी का रस पीवें।
८. पेठा (सफेद कद्दू) का पानी पीवें। पेठा की मिठाई के दो टुकड़े प्रतिदिन खावें। इससे पेट के साथ-साथ पेशाब की जलन भी शांत होती है।
९. असली चंदन को घिसकर लगभग आधा चम्मच खावें।
१०. ७ बादाम, ७ इलायची को पानी के साथ पीसकर मिश्री मिलाकर खाने से भी पेट एवं पेशाब की जलन ठीक होती है।
११. पूरे शरीर में जलन हो तो खाली पेट नारियल के पानी में थोड़ा सा नींबू

डालकर पीवें।

पैर लड़खड़ाणा या सनसनी आना

१. ५ ग्राम अश्वगंधा, ३ ग्राम शतावर, २ ग्राम सौंठ सभी को मिलाकर भोजन के प्रारम्भ में लेना लाभदायक है। दूध, नारियल के दूध से भी ले सकते हैं।
२. अश्वगंधा दूध के साथ खावें।
३. मालकाँगड़ी के तेल की १०-१५ बूँदें पीवें।
४. जहाँ शून्यता हो गए वहाँ अमलतास के पत्ते गरम करके बाँधें।

बायटे (ऐंठन)

१. अखरोट के तेल की मालिश करें।
२. शरीर के जिस भाग में बायटे आएँ, उसी ओर के हाथ या पैरों की सबसे छोटी अँगुली और अँगूठे के पास वाली (तर्जनी) अँगुली दोनों को एक साथ हाथ या पैर सीधे रखकर खींचे। यदि पैर में आ रहे हो तो उसी पैर की दोनों अँगुलियाँ खींचे।
३. बायटे के स्थान में दर्द दूर करने के लिए घी की मालिश करें।

घाव नहीं भर रहा हो तो

१. घाव में सहजना/सोजना/मुनगा के गीले पत्तों का रस या सूखे पत्तों का चूर्ण डालें।
२. त्रासदायक फोड़े की वेदना कुंदरू/टिण्डोरी के पत्तों की पुल्टिस बाँधने से ठीक हो जाती है। फोड़ा आदि घाव यदि अच्छे से नहीं पका हो या नहीं पक रहा हो तो तुकमलंगा (आधा चम्मच) आधा घण्टा पानी में भिगोकर रख दें फिर उसे गाँठ या घाव के स्थान पर बाँध दें। लगभग १८-२४ घण्टे तक बाँधकर रखें अन्दर का सारा पीव आदि निकालकर सुखा देता है। यदि एक दिन में लाभ नहीं हो तो ३-४ दिन तक लगातार बाँधें। पूरा ठीक हो जाता है।
३. काली मिट्टी की पट्टी २०-२० मिनट दिन में ३ बार लगाने से भी घाव ठीक हो जाता है। बालतोड़ में भी मिट्टी की पट्टी अचूक औषधि है।
४. घी हल्दी का कड़का बनाकर सेंक करें फिर उसे ही बाँध लें।

५. आटा, हल्दी, तेल का हलवा (लुपड़ी) सा बनाकर उसी से सेंक करें, फिर जितना गर्म सहन हो सके, उतना बाँध लें।
६. नीम के हरे पत्ते पीसकर कपड़े में रखकर रस निचोड़ लें। इस रस में (घाव प्रमाण) रुई भिगोकर घी में डालकर गरम करें। गर्म होने पर घाव पर रखकर पट्टी बाँधें, इससे असाध्य पुराना घाव भी ठीक हो जाता है।
७. शरीर का कोई भी भाग गल रहा हो तो मेंहदी का लेप करें। इससे भी घाव भर जाता है।
८. सूखे आँवले को तवे पर सेंक कर कपड़छान कर उसको घी में मल्हम बनाकर लगावें।
९. नारियल का तेल लगाने से भी घाव भर जाता है।
१०. नीम, बबूल और नींबू की पत्तियाँ बराबर मात्रा में लेकर मिट्टी के तवे पर मंद आँच पर सेंककर चूर्ण बना लें। १ लीटर मीठे तेल में ५० ग्राम देशी मोम पिघलाकर छान लें, इसमें उक्त चूर्ण मिलाकर ठण्डा होने के पहले ही २.५ ग्राम कर्पूर मिला लें। यह मल्हम फोड़े-फुंसियों में अक्सीर दवा है अर्थात् अचूक औषधि है। पाँव की बिवाई में भी रामबाण औषधि है।
११. हंसराज बूटी के पत्तों को पीसकर शुद्ध घी में पकाकर सुहाता- सुहाता फोड़े पर बाँध लें। अँगुली का विषैला फोड़ा भी (जिससे अँगुली काट दी जाती है) इस पुल्टिस के लगाने से कुछ ही दिन में ठीक हो जाता है। मधुमेह शुगर के घाव भी ठीक होते हैं। इसे काली झोर, समल एवं हंसपदी भी कहते हैं।

वायुगोला

१. ३ ग्राम सज्जी खार, ३ ग्राम पुराना गुड़ अच्छी तरह रगड़कर (मूँग के बराबर) गोली बना लें। लगभग १ माह तक प्रतिदिन एक-एक गोली खावें।
२. १० ग्राम सौंफ, २०० ग्राम गुड़ साथ मिलाकर खाने से टली हुई नाभि ठीक हो जाती है।

भूख नहीं लगे तो

१. मुनक्का पर नमक, कालीमिर्च को डालकर गरम करके खाने से भूख लगाने लगती है।
२. मूँग की दाल के पानी को लौंग से घी में छोककर पीवें।
३. नींबू का पानी पीवें। अथवा नींबू में नमक, अजवाइन, कालीमिर्च डालकर अच्छा गर्म करके चूसें।
४. ५० ग्राम आँवले के रस में तिगुना बूरा/मिश्री मिलाकर लगभग ४-८ दिन तक खाली पेट ही लेवें भूख खुलेगी।
५. खजूर, नींबू का रस, काला नमक, सैंधा नमक थोड़ी सी हरी मिर्च की चटनी बनाकर खावें।
६. पानी पुरी/ फुल्की का स्वादिष्ट पानी पीने से भी भूख लगाने लगती है।
७. सिका हुआ जीरा हल्का सा नमक डालकर खावें।
८. मुनक्का को घी में सेंककर थोड़ा-सा सैंधा नमक अथवा काला नमक डालकर खाने से भोजन में रुचि उत्पन्न होती है।

यूरिक एसिड बढ़ जाने पर

१. नींबू का पानी पर्याप्त मात्रा में पीवें।
२. नारियल का पानी पीवें।
३. क्षारीय पदार्थ जैसे-नींबू, आँवला, अमरूद, सेवफल आदि अच्छे से चबा-चबाकर खावें।
४. कद्दूकस खावें।
५. दूधी का रस पीवें।
६. लौकी का पानी पीवें।

रक्ताल्पता होने पर

१. एक मुट्टी काले चनों का काढ़ा पीवें।
२. रागी (किसी भी रूप में) खावें।
३. एक चम्मच बेल का चूर्ण और एक चम्मच मिश्री को गर्म दूध में डालकर ५ मिनट बाद खाली पेट पीवें। आधा घण्टा तक कुछ नहीं खावें तो शीघ्र लाभ मिलता है।

४. एक कटोरी ज्वार की फूली खावें।
५. अमृता पीवें। कढ़ी पत्ता खावें।
६. पके टमाटर, अनार, भीगी किसमिस खावें।
७. गीले/हरे आँवले का रस पीवें। प्रतिदिन आँवला खावें।
८. आधा किलो लौकी को उबालकर, मसलकर छोंक लगाकर पीवें। इससे ८-१० दिन में ही रक्त बढ़ना शुरू हो जाता है।
९. आम खावें, तिल खावें, हल्दी पाऊंडर १/४ चम्मच खावें।
१०. नारियल का पानी पीवें।
११. अनार के छिलकों का चूर्ण १ चम्मच पानी के साथ खावें। १५ दिन में ही ठीक होता है।
१२. लोहे की साफ सुथरी कढ़ाई या किसी भी बर्तन में एक आँवले बराबर गुड़ १/२ गिलास पानी में लगभग ८-१० घण्टे तक गलावें, फिर छानकर पीवें।
१३. किशमिस खावें। एक किशमिस से शुरू करें १३ दिन तक एक-एक बढ़ाते रहें।
१४. १ चम्मच आँवला चूर्ण और आधा चम्मच शतावर चूर्ण मिलाकर घी या दूध के साथ लेवें। इससे अतिशीघ्र आयरन बढ़ता है।

रक्त पतला करने के लिए

१. हल्दी का पानी पीवें, इससे खून साफ होता है, पतला होता है, लीवर मजबूत होता है। मैथी दाना से भी खून पतला होता है।

शरीर में कहीं से भी रक्त बह रहा हो तो

१. मूँगफली खावें। ५ ग्राम मूँगफली का चूर्ण हर ५-६ घण्टे में खावें।
२. तत्काल स्वमूत्र लगावें।

हड्डी टूट जावे तो

१. बबूल के बीजों का चूर्ण तीन दिन तक ६-६ ग्राम चासनी से मिलाकर खायें। हड्डी वज्र के समान हो जाती है।
२. रागी खावें।
३. हड्डी कमजोर हो तो २ सेवफल को २ गिलास पानी में ४ सीटी लेकर

उबालें, फिर मसलकर पीवें। लगभग १४-१५ दिन तक लेने से हड्डियाँ मजबूत होती हैं।

४. सहजना के १५-२० पत्ते खाने से भी हड्डी मजबूत होती है।
५. मैदा लकड़ी का चूर्ण १ चम्मच घी या दूध के साथ लेवें।
६. हडजोड़ का चूर्ण या हरी वाली हो तो उसका एक चम्मच रस लेवें।
७. शुद्ध शिलाजीत २-३ ग्राम गाय के दूध में खावें।
८. पीपल के २१ नए पत्तों को पीसकर गुड़ मिलाकर २१ गोलियाँ बनाकर ३ गोली प्रतिदिन गाय के दूध के साथ लेवें।

चर्मरोग (दाद खाजादि)

- प्रतिदिन २-४ सप्ताह तक टमाटर का रस पीवें।

बाह्य उपचार—

१. नाभि में तेल लगावें।
२. लकड़ी की राख की मालिश करके ढक लें चर्मरोग ठीक होगा।
३. ८० ग्राम माजूफल का चूर्ण, १० ग्राम इमली की छाल की भस्म, ५ ग्राम कपूर को १०० ग्राम नारियल के तेल में मिलाकर मल्हम बनाकर दाद, खाज पर लगाने से शीघ्र आराम होता है।
४. एक पाव तिल के तेल में ६३ ग्राम दूब का रस डालकर आग पर पकाकर ठण्डा होने पर छानकर एक सप्ताह तक मालिश करें। कोई भी चर्मरोग हो शीघ्र ठीक हो जाता है।
५. दो चम्मच दूब का रस पीने तथा लगाने से दाग, खुजली आदि ठीक हो जाते हैं।
६. सरसों के तेल में अमृतधारा रूई के फोहे या किसी और प्रकार से लगावें। हाथ से नहीं लगावें। हाथ से लगाने से बढ़ती जाती है।
७. दाद पर नींबू घिसे। बासी थूँक भी लगा सकते हैं (बार-बार छेड़छाड़ नहीं करें)।
८. नारियल के तेल में कपूर तथा पिपरमेंट डालकर लगावें। तत्काल आराम मिलेता है।
९. जख्मों पर नींबू की मालिश करें और फिर ताँबे की धातु से रगड़े। जहाँ

दाद होगी वहाँ पर नीलापन हो जाएगा और उसके बाद दाद समाप्त हो जाएगी।

१०. पोस्टकार्ड को जलाकर राख तैयार करके उसमें तिल का तेल मिलाकर मल्हम बना लें। दाद, खाज आदि पर लगायें। शीघ्र ही आराम मिलता है।
११. पत्थर के कोयला की एकदम सफेद राख को मक्खन या मलाई में मिलाकर लगाएँ। सभी प्रकार के चर्मरोग, घाव, फोड़े-फुंसियों में लाभदायक है।
१२. एग्जिमा, सोरायसिस, घाव, फोड़ा-फुंसी चर्मरोग, दाद, जले के धब्बा आदि सभी में मुँह की बासी लार लगाने से शीघ्र आराम मिलता है।
१३. बिना नमक का मक्का का दलिया (उबला हुआ) मलें और दलिया ही लगा रहने दें, १ घंटे बाद साफ करें।
१४. धतूरा की ताजा कलियाँ गर्म राख में भूनकर उसकी लुगदी में एक रत्ती नीला थोथा रगड़ कर डालें, फिर लगावें।
१५. हल्दी को बारीक पीसकर और पानी में गूँथकर लेप करने से पुराने से पुरानी दाद ठीक होती है।
१६. दाद को कपड़े से रगड़कर आक का दूध रूई के फोहे में लेकर लगावें, लगाते समय कष्ट होगा पर दाद ठीक होगी।
१७. २५० ग्राम सरसों के तेल को लोहे की कढ़ाई में उबालकर उसमें ५० ग्राम नीम की कोंपल डाल दें। कोंपल को काली पड़ते ही नीचे उतारकर ठण्डा होने पर छानकर शीशी में भर लें। दिन में ३-४ बार लगावें। एक वर्ष तक लगाते रहें। रोग पुनः लौट कर नहीं आवेगा।

शरीर में अंतरंग कहीं भी सूजन होने पर

१. अजवाइन का पानी पीवें। मकोय का चूर्ण (आधा चम्मच) खावें।
२. अपनी उम्र के बराबर मैथी के दाने (जैसे आप ४५ वर्ष के हैं तो ४५ दाने) खाली पेट चबा-चबाकर खाकर ठण्डा पानी अथवा सामान्य पानी पीलें। (ध्यान रखें मैथी को गलाना, बाँटना, सेंकना आदि कुछ भी नहीं करना है।)
३. सर्दी का मौसम हो तो गर्म पानी भरकर शीशी से, गर्मी का मौसम हो

- तो गर्म पानी में मोटा कपड़ा/ नैपकिन भिगोकर सेंक करें।
४. कंप्रेस करें। गर्मपानी की पट्टी ३ मिनट लगाकर ढक दें, फिर १ मिनट ठण्डे पानी की पट्टी लगावें। इस प्रकार १५-२० मिनट तक करें। इसमें ५ बार गर्म पानी की एवं ५ बार ठण्डे पानी की पट्टी लगेगी।
 ५. कलौंजी का तेल गर्म करके सूजन के स्थान पर मालिश करें। इसका सेवन भी कर सकते हैं। आधा चम्मच तेल एक कप गर्म पानी में भूखे पेट ले सकते हैं।
 ६. मशीन का तेल, मिट्टी का तेल, तारपीन का तेल, सरसों का तेल, एवं पेट्रोल बराबर मात्रा में लेकर अच्छा मिला लें। सूजन के स्थान पर लगाकर ढक लें। (घुटने के दर्द में विशेष काम करता है।)
 ७. आमी हल्दी और मेदा लकड़ी को पानी के साथ घिसकर लेप लगावें।
 ८. आमी हल्दी, सज्जी चोट, मेदा लकड़ी को बराबर मात्रा में पीसकर दो चम्मच चूर्ण (१० ग्राम) १०० ग्राम सरसों के तेल में डालकर, दाल की भाँति उबालें। ठण्डा होने पर शीशी में भरकर रख लें। कहीं भी सूजन हो अथवा मुंदा चोट पर इसकी मालिश करें, करवायें।
ध्यान रखें मालिश के बाद हवा में ना जाए। लगभग आधा घण्टा तक ढककर रखें।
 ९. काली मिट्टी को गलाकर उसमें सरसों का तेल, मैथी, अजवाइन डालकर गर्म करें, फिर कपड़े में रखकर सूजन के स्थान पर सिकाई करके कपड़ा सहित बाँध लें। (आचार्यश्री)
 १०. आँकड़े के पत्ते पर गर्म सरसों का तेल लगाकर सूजन के स्थान पर बाँधने से सूजन उतर जाती है।

बालतोड़

१. मेहंदी को पीसकर उसका गाढ़ा लेप बालतोड़ के स्थान पर लगाकर बाँध दें।
२. पचास ग्राम नीम के पत्तों को पीसकर टिकिया बनाकर उसकी पुल्टिस बाँधें तुरन्त लाभ होगा।
३. आम के पत्तों पर तेल लगाकर गरम करके बालतोड़ पर लगावें। २४

घण्टे में ठीक हो जाता है।

४. २०-२० मिनट तक मिट्टी की पट्टी दिन में ३ बार लगावें।

टॉन्सिल

१. अलसी के बीज ५० ग्राम को कूटकर उसमें एक चम्मच घी और ५०० ग्राम पानी में पुल्टिस बनाकर गले पर सेंक करके बाँध दें। इससे गले का दर्द सूजन आदि सभी ठीक होते हैं।
२. सिंघाड़ों का सेवन अति लाभकारी है।
३. सरसों के गुनगुने तेल में नमक मिलाकर मालिश करें।
४. आधा लीटर मिट्टी का तेल, ५० ग्राम बारीक पिसी हुई हारी, ४० ग्राम कालीमिर्च का चूर्ण, ५० ग्राम सुष्क कपूर इन सबको मिलाकर ३-४ घण्टे तेज धूप में रख दें। २४ घण्टे बाद छानकर टॉन्सिल पर लगावें। पुराने से पुराना टॉन्सिल भी बिना ऑपरेशन के ठीक हो जाते हैं।
५. आधा चम्मच हल्दी मुँह खोलकर (जितना खोल सकें उतना खोलें) गले में रखें फिर उसे मुँह की लार के साथ ही पेट में ले जायें अर्थात् बिना पानी के निगल जायें। तीन दिन में आराम मिल जाता है।
६. अमरूद को गर्म करके खाने से गले का इन्फेक्शन ठीक होता है।

सर्प काटने पर

१. साँप काटे तो रोगी को नीम की पत्तियाँ खिलावें। यदि वे कड़वी नहीं लगे तो जहर चढ़ चुका है।
२. नीम की पत्तियाँ, कालीमिर्च तथा नमक मिलाकर धीरे-धीरे खिलावें।
३. नमक या नीम का पानी पिलावें, इतना पिलावें कि उल्टी होने लगे। बार-बार उल्टी करवावें, उल्टी के साथ जहर निकल जायेगा।
४. काटे हुए स्थान को ऊपर-नीचे कसकर के बाँध दें। (चार-चार अँगुल की दूरी से) १२ घण्टे तक सोने दें।
५. नींबू के १० ग्राम बीज खावें, इससे सभी प्रकार के साँपों का जहर उतर जाता है।
६. जहाँ साँप ने काटा है वहाँ आक का (अकौआ) दूध टपकाते रहें। जब दूध सुरक अर्थात् सूखना/सोखना बंद हो जाये तो समझ लेना कि विष

उतर गया।

बिच्छू काटने पर

१. पानी में नमक डालते जावें और हिलाते जावें। जब नमक घुलना बंद हो जावे तब इसे संतृप्त घोल कहते हैं। शरीर के जिस भाग में बिच्छू ने काटा हो उसके विपरीत कान में इसकी ४ बूँदे डालने से अतिशीघ्र जहर उतर जाता है। घोल को काटे हुए स्थान पर लगावें और एक घूँट पी लें।
 २. दो गिलास पानी में ४ चम्मच नमक डालकर बिच्छू के कटे स्थान को उसमें डूबो दें अथवा उसमें कपड़ा गीला करके उस पर रख दें, इससे जलन ठीक होगी।
 ३. बिच्छू, बर्, मधुमक्खी आदि काटे तो उस स्थान को थोड़ी देर पानी में पूरा डुबोकर रखें।
 ४. माचिस की ७-८ तीलियों का मसाला निकालकर पानी में घिसकर कटे हुए स्थान पर लगा दें, तत्काल आराम मिलेगा।
- पागल कुत्ता काटें तो ४० दिन तक आक का दूध जब तक सोखता रहे तब तक टपकाते रहे।

मधुमक्खी काटने पर

१. नमक नींबू और पानी मिलाकर लेप करें।
२. घड़ी का काँच काटे हुए स्थान पर लगावें और जोर से दबायें।
३. पानी में लोहा घिसकर लेप करें।
४. सामान्य से लोहा घिसें।
५. अमृतधारा लगावें।
६. पायरोफ्लेक्स तेल लगावें।

काँटा चुभने पर

१. सुई से कुरेद कर गुड़ और अजवाइन गर्म करके बाँधें। ६ घण्टे में काँटा अपने आप ऊपर आ जावेगा।
२. काँटा चुभे हुये स्थान पर हींग का घोल भर दें।
३. काँटा चुभे हुये स्थान पर आक/आँकड़े का दूध डालकर बाँध दें।
४. तिल के तेल में नमक मिलाकर रुई भिगोकर बाँधें।

एड़ी एवं पैर की जलन

१. फिटकरी एवं नमक डालकर पानी का सेंक करें।
२. सरसों के तेल में कपूर डालकर मालिश करें। चीनी, जंकफूड बेकरी का त्याग करें।
३. एड़ी के दर्द में अकौआ (आँकड़े) के पत्ते बाँध दें। लगभग १-२ घंटे तक बाँधे रहे। ऐसा लंबे समय तक करें निश्चित आराम मिलेगा।
४. एड़ी में दर्द हो तो एक मुट्ठी आँकड़े के फूलों को दो गिलास पानी में उबालकर उसकी भाप से एड़ियों का सेक करें उसके बाद उन गरम-गरम फूलों को एड़ियों पर बाँध दें। एक सप्ताह में दर्द ठीक हो जाएगा। शरीर के अन्य अंगों के दर्द में भी इसका प्रयोग कर सकते हैं।
५. भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फल, दूध एवं दूध से बनी हुई वस्तुओं का प्रयोग करें। बिवाई फटने पर नींबू घिसे। सरसों के तेल से सेंक करें, मालिश करें और ढककर सो जावें।
६. **चाँई पड़ जावे तो** नींबू का छिलका घिसे, यदि बहुत कठोर चाँई हो तो नींबू को उसके ऊपर घिसकर बाँध दें।

अग्नि से जल जाने पर

१. तत्काल ग्वारपाठा लगाने से छाले नहीं होते हैं।
२. केला का छिलका रगड़कर बाँध दें।
३. ग्वारपाठा को छीलकर काली मिर्च एवं काले नमक डालकर खावें। यह रामबाण औषधि है। इससे जलन भी ठीक होती है।
४. जलते ही उस स्थान को ठण्डे पानी में डूबाये रखें अथवा उस स्थान पर ठण्डे पानी की धारा देते रहें जब तक की जलन शान्त ना हो।

मोटापा घटाने के लिए

१. ५० ग्राम चोकर रोज खावें।
२. २ बूँद बादाम का तेल पीवें।
३. १२ घण्टे तक चावल को गलाकर उसका पानी पीवें।
४. भोजन के बाद सुबह शाम एक कप तेज पानी जितना गरम पिया जा सके, चाय की तरह घूँट-घूँट लेकर पियें। यह प्रयोग २ माह करें। इससे

गैस, कब्ज, कृमि भी ठीक होते हैं।

दुबलापन मिटाने के लिए

१. अश्वगंधा चूर्ण एक-एक चम्मच सुबह-शाम खावें।
२. सर्दी में मूँगफली एवं अखरोट खावें।
३. घी शक्कर मिलाकर खावें।
४. नाश्ते में २ केला एवं १ गिलास दूध पीवें। ३०-४० दिन तक पीने से दुबलापन समाप्त होता है।

मुँह में छाले

१. छोटी हरड़ को बारीक पीसकर छालों पर लगावें।
२. बार-बार छाले होते हों तो पर्याप्त मात्रा में टमाटर खायें।
३. बार-बार छाले होते हों तो आधा गिलास अनानास का रस मीठा मिलाकर पीवें।
४. मुलैठी को मुँह में रखें धीरे-धीरे चूसें।
५. मुँह में गोंद के टुकड़े डाल करके चूसें।
६. गाय के दूध के साथ पका केला खावें।
७. फिटकरी को तवे पर फुलाकर और माँजूफल को सम मात्रा में लेकर बारीक पीसकर छालों पर लगायें।
८. पेट साफ करने की औषधि खावें।
९. चिरौंजी एवं मलाई मिलाकर खूब चबावें।
- जीभ मोटी होती हो तो—कत्था और छोटी इलायची का चूर्ण जीभ पर लगावें, २-५ मिनट बाद उसी से साफ करें।
- होंठ फटने पर—प्रतिदिन नाभि में घी अथवा सरसों का तेल लगावें।

मोच आने एवं चोट लगने पर

१. सूजन के स्थान पर बर्फ की सेंक करें।
२. नमक, पानी और तिल मिलाकर उबले पानी से सेंक करें।
३. सहनीय गर्म पानी में नमक डालकर सूजन के स्थान पर धारा (ताड़ा) डालें।
४. दूध में एक चम्मच हल्दी एवं एक चम्मच देशी घी तथा एक चम्मच

शक्कर डालकर पीयें।

५. कण्डे की राख को गीला करके उसमें चने डालकर कपड़े में लपेट कर मोच के स्थान पर बाँध लेवें। अथवा जितना सहन हो सके उतने ठण्डे पानी की पट्टी बाँध देवें। मोच ठीक हो जायेगी।
६. गेहूँ का आटा ५० ग्राम, १० ग्राम हल्दी दोनों को ग्वारपाठा के गूदे में मिलाकर गोला-सा बना ले। इसको तिल के तेल में मिलाकर चोट या मोच के स्थान को सेंके। फिर गर्म कर रोटी की भाँति फैलाकर बाँध दें। निश्चित मोच ठीक होती है।
६. चोंट लगने पर कभी गरम सेंक नहीं करें। ठण्डा सेंक करें (बर्फ या ठण्डे पानी आदि से)

लू लगने पर

१. आम/केरी का पना पीवें।
२. सत्तू खावें। (गर्मी के मौसम में)
३. पुदीना को गलाकर उसका पानी पीवें।
४. इमली को गलाकर एक कप शरबत मिश्री मिलाकर पीवें।
५. इमली को गलाकर या कैरी को उबालकर हाथ-पैर के तलवे में धीरे-धीरे लगावें।

बाह्य उपचार—

१. ठण्डे पानी की पट्टी लगावें।
२. घी में कपूर या अमृतधारा मिलाकर पेट पर लगावें।
३. मिट्टी की पट्टी लगावें।
४. गुनगुने पानी में पैर के पंजों को डालकर रखें। लगभग १०-१५ मिनट तक।
५. पेटू (नाभि के नीचे) पर सुबह-शाम गीले तौलिए की पट्टी १-२ घण्टे तक लगावें।
६. २० ग्राम सरसों के तेल में १ ग्राम कपूर मिलाकर पैर के तलवों की मालिश करने से भी जलन दूर होती है।
७. मलाई को पेट एवं हाथ-पैर के तलवों में लगावें। हल्की-हल्की मालिश

करें।

८. घी में पानी मिलाकर अथवा घी को पानी से धोकर उस घी से मालिश करने से जलन शान्त होती है।
९. काँसे की थाली में घी और कपूर फेंटकर पैरों के तलवों में लगावें अथवा पैर के तलवों को ही उसमें घिसते रहे।
१०. पैरों में सरसों के तेल को पानी में मिलाकर खूब मलें सिर्फ पैर के तलवों में लगाएँ।
११. लौकी घिसें।

आयोडीन कम होने पर

१. नारियल के पानी में ५-६ बूँद नींबू के रस की डालकर पर्याप्त मात्रा में पीवें।
२. नाशपाती, अन्नानास एवं केला खावें।

सोडियम कम होने पर

१. लवण भास्कर चूर्ण खावें। (घर पर शुद्ध बनावें)
२. सैधा नमक, काला नमक, और जवाखार चुटकी भर इनको मिलाकर एक चौथाई चम्मच लेवें।
३. पेठे (सफेद कद्दू) का एक लोटा पानी लगभग १५-२० दिन तक पीवें।
४. मखाना खावें।
५. आधा चम्मच जीरा (कच्चा या सिका किसी भी रूप में) प्रतिदिन खावें।
६. १-२ लौंग खाने से भी सोडियम की पूर्ति होती है।
७. आलू बुखारा, दूध, सेव, ककड़ी खावें।

कैल्शियम स्रोत

१. सोयाबीन खावें या सोयाबीन का दूध पीवें। लगभग २० ग्राम ही।
२. ५० ग्राम तिल खावें।
३. कच्चे केले की सब्जी, खिचड़ी टिकिया आदि खावें। छिलका सहित भी खा सकते हैं।
४. मेदा लकड़ी, हड़जोड़ को दूध के साथ लेवें।
५. यदि पच जावे तो बिना शक्कर के दूध की चीजें लेवें।

६. गन्ना का रस पीवें। गन्ना चूसें।
७. गुड़ की डली प्रतिदिन भोजन के बाद चूसें।
८. कढ़ी पत्ता (मीठी नीम) तुलसी पत्ते, पोस्ता दाना खावें।
एक बार में अधिक से अधिक १०० ग्राम तक ले सकते हैं।
९. १०० ग्राम काली तिली, ५० ग्राम पोस्ता दाना, ५० ग्राम बादामगिरी, ५० ग्राम मूँगफली, ५० ग्राम खरबूजा के बीज, सभी को लोहे की कढ़ाही में सेंककर पीसकर सुबह-शाम एक चम्मच दूध के साथ लेने से भरपूर कैल्शियम प्राप्त होता है।
१०. दूध में उबले हुए तीन छुहारे/खारक खाकर दूध पीवें।
११. मखाना खावें (किसी भी रूप में) लगभग १००/१५० ग्राम।
१२. आम की गिरी /गुठली पीसकर ताजा जल के साथ देने से बच्चों की मिट्टी खाने की आदत छूट जाती है।
१३. मावा खावें।
१४. सहजना के पत्तों का चूर्ण लगभग १/२ चम्मच खावें।

विटामिन

- **विटामिन ए**—ककड़ी और आम खावें।
- **विटामिन बी**—काजू और केसर की १ पत्ती प्रतिदिन खावें।
- **विटामिन सी**—मौसमी, संतरा, अमरूद में तथा इन सबसे २० गुना अधिक आँवला में होता है। अर्थात् २० मौसमी बराबर १ आँवला में।
- **विटामिन डी**—
 १. सहजना/मुनगा की ३ फली प्रतिदिन खावें।
 २. सूर्य की धूप उगते और अस्त होते समय विशेष। दोपहर में भी रीढ़ की हड्डी पर विशेष धूप लगावें। धूप में बैठकर सरसों का तेल लगायें।
 ३. दूध और दूध की वस्तुएँ खावें विशेष कर पनीर खायें।
 ४. गेहूँ का चोकर २ चम्मच किसी भी रूप में सेवन करें।
 ५. मक्का, मक्का की वस्तुएँ खावें।
 ६. सिंघाड़ा (हरे वाले ७-८ सूखे हो तो २ चम्मच चूर्ण) खायें।
 ७. आम खावें।

८. जमे हुए दही के ऊपर का पानी पीवें। भले ही वो २ चम्मच हो।

□ विटामिन बी १२—

१. दूध, दही का सेवन करें। छेना, छेने के रसगुल्ले आदि खावें।

२. केसर की एक पत्ती प्रतिदिन मुँह में रखकर थोड़ी देर चूसें फिर निगल लें।

३. अलसी (१ चम्मच) खावें।

४. मक्का खावें। सिंघाड़ा खावें (हरे या सूखें)।

इन सबका प्रयोग लम्बे समय तक करने पर स्थायी लाभ मिलता है। काली तिली, सफेद तिली, पोस्ता दाना, सभी १-१ चम्मच लोहे की कढ़ाई में सेंककर पीस लें। भोजन के पूर्व, मध्य, अंत कभी भी १ चम्मच चूर्ण खावें। यह विटामिन बी १२ की रामबाण औषधि है।

□ **बी काम्प्लेक्स की पूर्ति के लिए**—५ खजूर खाकर दूध पीवें। अथवा एक गिलास दूध में ५ खजूर उबालकर दूध पीवें साथ में खजूर भी खायें।

नाभि-चिकित्सा

यह चिकित्सा शरीर की नाभि में वस्तु को रखकर की जाती है, इसको यदि विधिपूर्वक किया जाये तो निश्चित रूप से आराम मिलता है।

दर्द

पेट के रोग, जोड़ों का दर्द,
कमर दर्द, पीठ, घुटनों का दर्द

शरीर में कम्पन/गठिया में

चर्मरोग, बवासीर

औषधि

एक बीज दाना मैथी का या १
बीज लौकी का अथवा ३ से ७
बूँद अरण्डी का तेल डालें।

३ से ७ बूँद सरसों का तेल डालें।

नीम की एक निम्बोली या सूरज
मुखी का बीज

वजन बढ़ाने के लिए	देशी चना के ३-४ दाने
मासिकधर्म नियमित या अनियमित	३-४ मक्का के दाने
दमा रोग	तुलसी के दाने/ बीज
मधुमेह	जामुन का एक बीज या करेला के ४-५ बीज
स्मरणशक्ति वर्द्धक	शंखपुष्पी का बीज
एग्जिमा/चर्मरोग	सरसों का दाना या तेल
दाँत दर्द	३ लौंग
पथरी (किडनी)	कुलथी का दाना
छाले और शरीर में जलन	पालक का बीज
निम्न रक्तचाप	भीमसेन कपूर
एड़ी या होंठ में से खून आ रहा है	३ बूँद सरसों का तेल नाभि में डालें।
पसली का दर्द	मूँग/चना बराबर हींग ढाई घण्टे तक नाभि में रखें
आँखों का शुष्क होना, नजर कमजोर होना	३ से ७ बूँद शुद्ध घी अथवा नारियल का शुद्ध तेल सोने से पहले डालें।

