



जैन आयुर्वेद विज्ञान



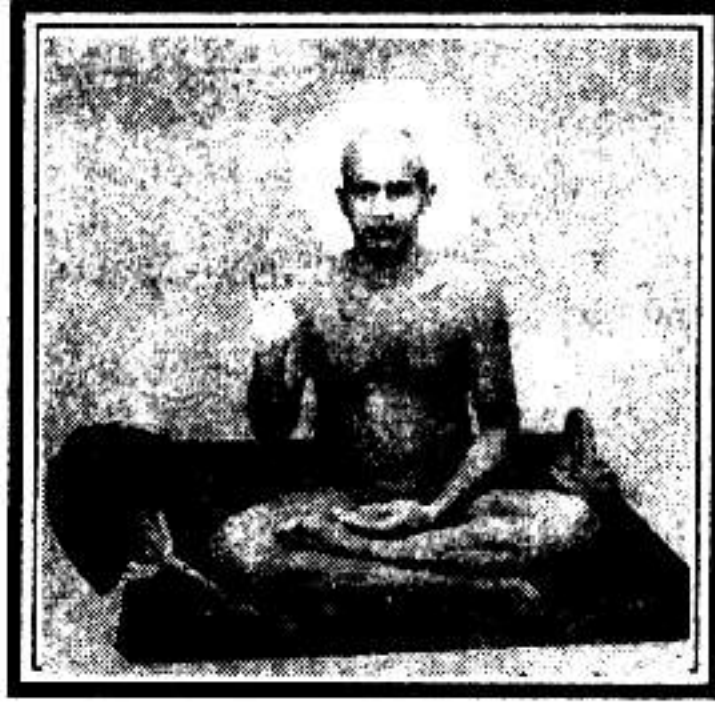
लेखक संग्रह कर्ता
उपाध्याय 108 श्री सुरदेवसागरजी महाराज

विशेष सहयोगी
आर्यिका 105 श्री कैवल्यश्री माताजी

मुद्रक
राजू ग्राफिक आर्ट (संदीप साह)
मनिहारों का रास्ता, मोदीखाना
जयपुर-302003
फोन : 0141-313339, 312587

जैन आयुर्वेद विज्ञान

| | | |
|---------------------|---|---|
| आशीर्वाद | — | परम पूज्य ाणधराचार्य श्री कुन्थुसागरजी गुरुदेव |
| लेखक संग्रह कर्ता | — | उ. मुनि 108 श्री सुरदेवसागरजी महाराज |
| सम्पादन | — | उ. मुनि 108 श्री सुरदेवसागरजी महाराज |
| विशेष सहयोगी | — | आर्यिका 105 कैवल्यश्री माताजी |
| सहयोगी | — | भगवान स्वरूप वैद्य, नीता बहन |
| प्रतियाँ | — | 1000 |
| सर्वाधिकार सुरक्षित | — | रचनाकाराधीन |
| संस्करण | — | प्रथम |
| प्रकाशन वर्ष | — | सन् 2000 |
| न्यौछावर राशि | — | 101 रुपये मात्र |
| प्राप्ति स्थान | — | मुनि श्री सुरदेवसागरजी संघ |
| मुद्रक | — | राजू ग्राफिक आर्ट (संदीप साह) मनिहारों का रास्ता, मोदीखाना जयपुर-302003 फोन : 0141-313339, 312587 |

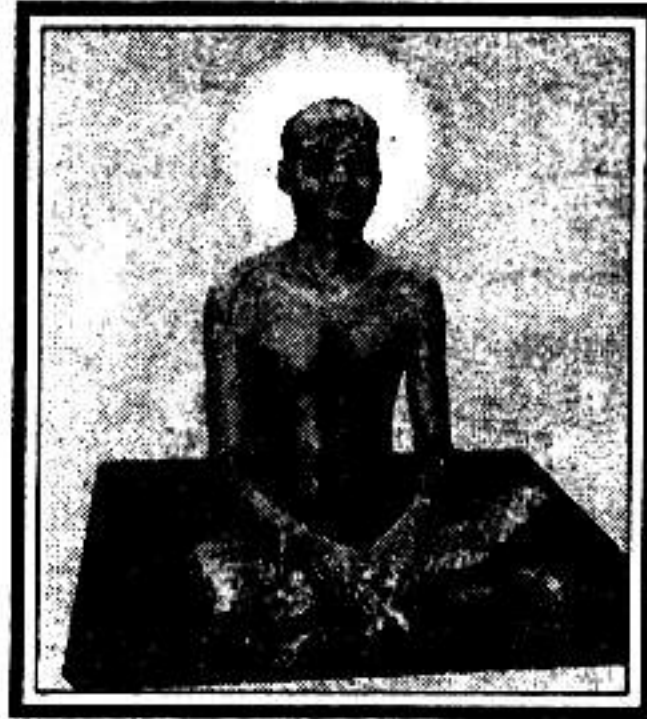


आशीर्वाद

देखिये, अब यह पुस्तक शरीर शुद्धि के लिए, आयुर्वेद से सम्बंधित आपके हाथों में आ रही है, इस पुस्तक में शारीरिक रोगों का निदान व शुद्ध दवाइयों का प्रयोग लिखा है। दवाइयों का गुण धर्म, रोग व रोगों के निदान आदि लिखे हैं। इस पुस्तक को अनेक आयुर्वेद ग्रंथों को देखकर तैयार किया है, लोकोपकारक

पुस्तक है। सरल व सीधे उपाय बताये हैं चाहे कोई भी इस पुस्तक में बताये हुए नुस्खों का उपयोग करके निरोग हो सकता है। समाज इस पुस्तक को पढ़कर अवश्य ही लाभान्वित होगा, विषय अच्छा है, पठनीय है, करणीय है। लेखक को व प्रकाशक को आशीर्वाद। इस पुस्तक के लेखक **उ. मुनि श्री सुरदेवसागरजी** हैं। आप एक अच्छे चारित्र-सम्पन्न साधु हैं। सतत ज्ञानाभ्यास में लगे रहते हैं।

— गणधराचार्य श्री कुन्थुसागरजी महाराज, इचलकरंजी (महाराष्ट्र)



शुभाशीर्वाद

वैज्ञानिक धर्माचार्य कनकनन्दी "शरीरमाघम् खलु धर्म साधनम्" अर्थात् धर्म साधन के लिए शरीर का स्वस्थ होना आवश्यक है। केवल धर्म के लिए नहीं अर्थ, काम तथा मोक्ष पुरुषार्थ के लिए भी योग्य स्वस्थ शरीर की आवश्यकता है। इसलिए आध्यात्म प्रधान जैन धर्म में भी कल्याणानुवाद नामक ग्रन्थ का प्रणयन हुआ। उद्यादित्याचार्य कृत कल्याणक कारक प्रसिद्ध जैन आयुर्वेद है। आयुर्वेद पद्धति पूर्ण वैज्ञानिक है।

आयुर्वेद के ही विभिन्न शाखा प्रशाखार्ये प्रत्यक्ष-परोक्ष रूप से प्रचलित एलोपैथिक, होमियोपैथिक, प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति, मनोविज्ञान, चिकित्सा-पद्धति में दृष्टि-गोचर होती है।

भारतीय आयुर्वेद को वैज्ञानिकों ने भी स्वीकार करने लगे हैं और विदेश में भी इसका प्रचार हो रहा है। जैन आयुर्वेद तो पूर्ण अहिंसक है। उपाध्याय सुरदेवसागरजी बहुत परिश्रम पूर्वक "जैन आयुर्वेद विज्ञान" का संकलन/लेखन किया है। इसके माध्यम से अखिल मानव समाज स्वस्थ बनकर आत्मोन्नति के साथ-साथ विश्व को कल्याण मय बनायें ऐसी शुभ भावना के साथ।

—आ. कनकनन्दी, आयड (उदयपुर)

गुरुवर के चरण कमलों में समर्पण

श्री परम

पुज्य प्रातः स्मरणीय

बीसवीं सदी के प्रथम दिगम्बर

जैनाचार्य स्वस्ति श्री

चारित्र चक्रवर्ती शान्तिसागरजी महाराज

के

परम्परागत

विश्व वंघाचार्य श्री धर्मसागरजी महाराज

के

सुशिष्य मुनिरत्न

स्वस्ति श्रीमद् गुरुवर

सम्भवसागरजी महाराज

के चरणों में

शतशः

अभिवन्दन पूर्वक

सादर सविनय

समर्पण

— उ. मु. सुरदेवसागरजी

श्री परम पूज्य उपाध्याय मुनि 108
श्री सुरदेवसागरजी महाराज का
जीवन परिचय

क्षण भंगुर जाना जीवन जिसने, मानव-तन का कर सदुपयोग ।
बने तपस्वी त्याग लौकिक सुख, दुःखकारी भोग उपभोग ॥
प्रारम्भिक जीवन में जागे, सुनिल कुमार होकर सम-चेत ।
कर्म काटने में हो तत्पर, बने दिगम्बर भाव समेत ॥

राजस्थान में प्रसिद्ध झीलों की नगरी जहाँ महाराणा प्रताप जैसे कुशल शासकों ने राज्य किया इन्हीं के वंशज जहाँ उदयसिंहजी के द्वारा बसाई गयी नगरी । “ जहाँ से प्राण जाय पर वचन न जाय ” नामक लौकोक्ति लोक प्रसिद्ध हुई यह स्थान मेवाड़ प्रान्त में स्थित है । जहाँ के जैन व जैनेतर समाज आज भी अपने इष्ट स्मरण का दिन-रेन जाप जपती है । यहाँ के शासक लोग भी जैन धर्म की मान्यता समज रखते थे और जैनी लोगों को पूर्णतः राजकारण में सम्मान देते थे । ऐसी लोक प्रसिद्ध, पर्यटकों के लिए दर्शनीय उदयपुर में दिगम्बर जैन नरसिंहपुर जाति एवं सांगावत गोत्रीय श्रीमान् श्यामनारायणजी पिता तथा माता श्रीमती सीता देवी के यहाँ आषाढ़ कृष्णा अमावस्या वि. सं. 2023, शनिवार दिनांक 18 जून, 1966 को शुभ बेला में एक ज्ञान सूर्य का उदय हुआ जिसका नाम सुनील कुमार रखा गया । धार्मिक वृत्ति के माता-पिता की सन्तान सुनील कुमार छह-सात वर्ष की आयु से ही मुनि वर्ग को ध्यान से देखता और पास में उठने-बैठने का विचार करता रहता । लौकिक शिक्षा हायर सैकेण्डरी पास की लेकिन रुचि धार्मिक शिक्षा की और सदैव बनी रही । आगे Ist Year क्लास में भी प्रवेश पाया । लेकिन शिक्षा का नहीं वरन मुनि दर्शन का रहता था ।

आचार्य श्री धर्मसागरजी महाराज का चातुर्मास विक्रम संवत् 2035 में उदयपुर में हुआ, भावना प्रबल हुई और जन्मपर्यन्त शुद्र जल का त्याग व यज्ञोपवीत धारण करके मुनि संघ के आहार देने की जिज्ञासा पूर्ण की। इस वक्त सुनीलकुमार ग्यारह वर्ष के थे। संघ के निकट रहना धर्मचर्चा सुनना और भावना को विशुद्धि की ओर बढ़ाते रहना, यही क्रम चातुर्मास समय में चलता रहा। विशेष सम्पर्क संघस्थ मुनि सम्भवसागरजी महाराज (जिनको सभी बच्चे वाले महाराज कहा करते हैं) से रहा। जब संघ का विहार हुआ तो सुनील कुमार भी साथ चल दिए। किन्तु मोह ममत्व से भरे माता-पिता जबरदस्ती से उन्हें घर ले गए किन्तु सुनील कुमार का मन तो उदासीन हो चुका था। घर पर मन कैसे लगता।

वि.सं. 2039 में चितरी में बा.ब्र. परम पूज्य आर्ष मार्ग प्रचारक मुनिवर्य श्री संभवसागरजी महाराज का चातुर्मास हुआ तो सुनीलकुमार वहाँ जा पहुँचे। धर्म ध्यान बढ़ने लगा। चातुर्मास समापन पर पिच्छि बदलवाने की शर्त यह रखी गई कि जो मुनि बनने का संकल्प ले वही पिच्छि बदलाएगा और सुनीलकुमार ने झटपट संकल्प लेकर पिच्छि बदलवादी।

प्रातः स्मरणीय बाल ब्रह्मचारी, विश्व धर्म प्रवर्तक आचार्य प्रवर श्री धर्मसागरजी महाराज जब ससंघ गुलाबपुरा में थे तो सुनीलकुमार ने दूसरी प्रतिमा के व्रत ग्रहण करने की इच्छा व्यक्त की। भावना देखकर आचार्यश्री ने दूसरी प्रतिमा ग्रहण कराई एवं उसी समय वाहन का त्याग जुते आदि पादत्राण पहनने का त्याग, रुपया-पैसा रखने का त्याग कराया और यों फिर क्रमशः सुनीलकुमार ने अभ्यास पूर्वक सप्तम प्रतिमा मुनिश्री सम्भवसागरजी महाराज से धारण की।

धर्म ध्यान चलता रहा। त्याग तथा संयम का अभ्यास चलता रहा और फिर राजस्थान के टोंक शहर की नसियां में बैशाख शुक्ला दशमी गुरुवार 10 मई, 1984 विक्रम संवत् 2041 में मुनि रत्न गुरु संभवसागरजी महाराज से मुनि दीक्षा ग्रहण करके जनसभा को चकित कर दिया। 17 वर्ष की आयु में मुनि बनते देखकर वृद्ध लोगों के दिल हिल

उठे और जन-समूह गद्गद् हो उठा। मुनि दीक्षा लेते ही आपका सुरदेवसागर नाम रखा गया।

सामाजिक एवं दैनिक उपसर्ग भी आप पर आए किन्तु आत्मबल की प्रबलता, भावों की द्रढ़ता तथा चिन्तन-मनन की एकाग्रता के आगे सभी उपसर्ग असफल रहे। आप निरन्तर स्वाध्याय करने लगे। तत्व स्वरूप समझने लगे और भेद विज्ञान की उपलब्धि की ओर बढ़ने लगे। रत्नकरण्ड श्रावकाचार से लेकर सभी प्रमुख शास्त्रों का मनोयोग के साथ अध्ययन करने लगे। गोम्मटसार षट्खंडागम, धवला आदि जैसे महान ग्रन्थों का स्वाध्याय होने लगा।

संयमी, प्रसन्नमुख और त्याग तपस्या के धनी बालयोगि सुरदेवसागरजी महाराज अपने आप में एक वीतराग की मूर्ति हैं। दीक्षा लेने के पश्चात् पहला वर्षायोग आपका बनेठा (टोंक-राजस्थान) में सं. 2041 सन् 1984 में हुआ जो निर्विघ्न समाप्त हुआ। बनेठा में मुनिवर्य 108 संभवसागरजी महाराज की महान् संकल्प सिद्धि और कठिन तपस्या के प्रभाव से अतिशय रूप महाराज आदिनाथ की मूर्ति का भूगर्भ से प्रादुर्भाव हुआ। तदुपरांत राजस्थान, मध्यप्रदेश, महाराष्ट्र, कर्नाटक प्रान्त तक गुरुवर्य संघ सान्निध्य में विहार किया पश्चात् अतिशय क्षेत्र हुमचा पद्मावती (शिवमोष्णा) कर्नाटक में दिनांक 21 जुलाई, 1989 गुरुवार को मुनि रत्न श्री सम्भवसागरजी गुरुदेव का देहावसान (स्वर्गारोहण) हो गया। पश्चात् चतुर्मासोपरांत विहार कर कर्नाटक से महाराष्ट्र, मध्यप्रदेश, बिहार सम्मेशिखर, उत्तर प्रदेश, राजस्थान, गुजरात-गिरनारजी भ्रमण करते-करते वर्तमान वर्षायोग महाराष्ट्र के देहगांव (नातेपुते) में हो रहा है।

महाराज मुनि 108 श्री सुरदेवसागरजी के वर्षायोग

| क्रमांक | स्थान | संवत् | सन् |
|---------------------|----------------------------|-------|------|
| प्रथम वर्षायोग | बनेठा (राजस्थान) | 2041 | 1984 |
| द्वितीय वर्षायोग | चाकसू (राजस्थान) | 2042 | 1985 |
| तृतीय वर्षायोग | नेनवा, बूंदी (राजस्थान) | 2043 | 1986 |
| चतुर्थ वर्षायोग | इन्दौर (म. प्रदेश) | 2044 | 1987 |
| पंचम वर्षायोग | नादगाँव (महाराष्ट्र) | 2045 | 1988 |
| षष्ठ वर्षायोग | हुम्मचा पद्मावती (कर्नाटक) | 2046 | 1989 |
| सप्तम् वर्षायोग | श्री सम्मेद शिखरजी (बिहार) | 2047 | 1990 |
| अष्टम् वर्षायोग | श्री महावीरजी (राजस्थान) | 2048 | 1991 |
| नवम् वर्षायोग | लाग, टोंक (राजस्थान) | 2049 | 1992 |
| दशम् वर्षायोग | आवा, टोंक (राजस्थान) | 2050 | 1993 |
| ग्यारहवां वर्षायोग | उदयपुर (राजस्थान) | 2051 | 1994 |
| बारहवां वर्षायोग | उदयपुर (राजस्थान) | 2052 | 1995 |
| तेरहवां वर्षायोग | अहमदाबाद (गुजरात) | 2053 | 1996 |
| चौदहवां वर्षायोग | विजयनगर (साबरकांठा) | 2054 | 1997 |
| पन्द्रहवां वर्षायोग | आहुरानगर (सुरत) | 2055 | 1998 |
| सौलहवां वर्षायोग | महाराष्ट्र | 2056 | 1999 |
| सत्तरहवां वर्षायोग | देहगाँव (महाराष्ट्र) | 2057 | 2000 |

आर्यिका कैवल्य श्री (केवलश्री) का जीवन-परिचय

| | | |
|--|---|---------------------------------------|
| जन्म | - | दिनांक 31 मई, 1976 |
| जन्म तिथि | - | ज्येष्ठ शु. 2 सं. 2033 दोपहर 3.54 बजे |
| जन्म स्थान | - | चावण्ड, जिला-उदयपुर (राजस्थान) |
| पिता | - | श्री नवलचन्दजी मुंडलिया |
| माता | - | श्रीमती नारायणी बाई |
| जाति | - | दसा नागदा |
| गृहस्थ नाम | - | कल्पना देवी |
| क्षुल्लिका दीक्षा | - | दिनांक 13 जुलाई, 1992 दोपहर 3 बजे |
| क्षुल्लिका दीक्षा स्थान | - | सुजानगढ़ (राजस्थान) |
| क्षुल्लिका दीक्षा गुरु | - | आचार्य श्री सुबाहुसागरजी महाराज |
| क्षुल्लिका दीक्षा नाम | - | क्षु. सुबुद्धिमती माताजी |
| आर्यिका दीक्षा | - | दिनांक 1 मई, 1998 प्रातः 8.45 बजे |
| आर्यिका दीक्षा स्थान | - | पेठण (अ.क्षे.) औरंगाबाद (महाराष्ट्र) |
| आर्यिका दीक्षा गुरु | - | उपाध्याय मुनि सुरदेव सागरजी महाराज |
| आर्यिका दीक्षा नाम | - | आर्यिका कैवल्य श्री माताजी |
| आशीर्वाद प्रदाता गुरु एवं दीक्षा निर्देशन | - | ग. आचार्य श्री कुन्थुसागरजी महाराज |

विषयानुक्रमिका

| क्रमांक | विषय-सूची | पेज संख्या |
|---------|--|------------|
| 1. | आद्य मानस (प्रस्तावना) | 1 |
| 2. | रोग निदान (परीक्षण, मरण चिन्ह) | 15 |
| 3. | कुछ जानने योग्य (ज्ञेय) | 25 |
| 4. | धारणीय-अधारणीय वेगावरोध रोगोत्पादक | 31 |
| 5. | विटामिन | 35 |
| 6. | खनिज तत्त्व व खनिज शामक वक्तव्य | 50 |
| 7. | ज्वर रोग - नवीन ज्वर (ज्वर में प्यास, सिरदर्द, दाह, वमन, सर्दी-जुकाम, पसेव, मुख की दुर्गन्ध व चीकनापन, कब्ज, अरुचि आदि पर उपचार) 1. वातादि ज्वर, 2. सन्निपात ज्वर 3. जीर्ण ज्वर, विषम ज्वर 4. मलेरिया ज्वर, 5. हैजा, विसूचिका ज्वर, 6. ज्वरातिसार व ज्वर शामक | 58 |
| 8. | 1. अतिसार 2. संग्रहणी, 3. पेचिश | 89 |
| 9. | बवासीर | 99 |
| 10. | पीलिया (पाण्डु) कामला रोग | 105 |
| 11. | राजयक्ष्मा (टीबी क्षय) रोग | 110 |
| 12. | कास (खांसी, कास-श्वास, काली खांसी) | 112 |
| 13. | हिक्का श्वास (दमा) | 118 |
| 14. | स्वर भंग (आवाज बैठना) | 126 |
| 15. | अरुचि | 129 |
| 16. | वमन (छर्दी) | 131 |
| 17. | कृमि रोग | 135 |
| 18. | तृषा (प्यास) | 138 |
| 19. | मूर्च्छा, भ्रम (चक्कर आना) | 142 |
| 20. | मद्यादि कृत उत्पन्न रोग | 146 |
| 21. | दाह (जलन, लू लगना) | 151 |
| 22. | उन्माद (सन्निपात-पागलपन) | 155 |
| 23. | अपस्मार (मृगी-मिरगी रोग) | 158 |
| 24. | आमवात (सन्धिवात, गठिया, पक्षाघात (लकवा)) | 162 |

| क्रमांक | विषय-सूची | पेज संख्या |
|---------|---|------------|
| 25. | गुल्म (वायु गोला) | 168 |
| 26. | उरु स्तम्भ (जंघा पकड़ना) | 171 |
| 27. | सूजाक रोग | 172 |
| 28. | हृदय रोग 1. हृदय दुर्बलता, 2. गुर्दा रोग, 3. फड़का | 178 |
| 29. | मूत्र रोग 1. मूत्रकृच्छ, 2. पथरी, 3. बहुमूत्र, 4. मूत्राघात | 181 |
| 30. | प्रमेह रोग 1. धातु रोग, 2. शूगर, 3. स्वप्न दोष 4. नपुंसक | 189 |
| 31. | मेद रोग (मोटापा) | 202 |
| 32. | काश्य रोग (कृशता) | 204 |
| 33. | उदर रोग 1. कोष्ठबद्धता, 2. हाजमा, 3. उदर पीड़ा, 4. प्लिहोदर- यकृतोदर कब्ज, 5. जलोदर | 205 |
| 34. | शोथ (सूजन) रोग | 220 |
| 35. | वृद्धि (अंडकोश वृद्धि) रोग | 222 |
| 36. | श्लीपद (हाथी पांव) | 225 |
| 37. | भगन्दर रोग | 227 |
| 38. | कुष्ठ रोग | 229 |
| 39. | अम्ल-पित्त (एसिडिटी) | 235 |
| 40. | मसूरिका (चेचक, शीतला) | 239 |
| 41. | रसायन (बलवर्धक) | 244 |
| 42. | मुख रोग 1. होठ, 2. मुख, 3. जिह्वा, 4. छाले, 5. कंठ, 6. दंत | 247 |
| 43. | कर्ण रोग | 264 |
| 44. | नासा रोग 1. जुकाम, 2. होठ खुशकी, 3. नकसीर | 269 |
| 45. | नेत्र रोग 1. रतौंधी, 2. नेत्रफूला जालादि, 3. मोतियाबिन्द, 4. नेत्र ज्योति | 277 |
| 46. | मस्तिष्क रोग 1. सिर पीड़ा, 2. आघासीसी | 288 |

| क्रमांक | विषय-सूची | पेज संख्या |
|---------|---|------------|
| 47. | वीर्यवर्धक (बाजीकरण) 1. नपुंसकता नाशक, 2. शक्ति | 293 |
| 48. | अस्थि भग्न (हड्डी) रोग | 300 |
| 49. | सद्योव्रण (घाव) 1. अग्नि दग्ध, 2. आंत घाव ; | 303 |
| 50. | नाडी व्रत (नासूर) | 308 |
| 51. | स्त्री रोग 1. प्रदर, 2. मासिक धर्म सम्बन्धी, योनि सम्बन्धी, 3. गर्भिणी रोग, 4. स्तन रोग, 5. गर्भपात | 311 |
| 52. | बालक रोग 1. तुतलापन, 2. नेत्र रोग, 3. मुख रोग, 4. दंत रोग, 5. सूखा रोग, 6. शय्या मूत्र, 7. दस्त | 334 |
| 53. | वर्षा ऋतु सम्बन्धी रोग | 344 |
| 54. | सुगंध से रोगोपचार व दुर्गन्ध निवारण | 349 |
| 55. | रेशेयुक्त आहार व कैसर | 353 |
| 56. | प्राकृतिक इलाज "जल से" | 356 |
| 57. | प्लेग रोग उपचार | 370 |
| 58. | फलों में रोग निवारक गुण | 371 |
| 59. | क्षुद्र रोग 1. सौन्दर्य, 2. मुंहासे, 3. मुख की झांझियां व दाग, 4. केश-बाल, 5. गंजापन | 372 |
| 60. | बिवाई फटना | 380 |
| 61. | रक्तचाप (ब्लड-प्रेसर) | 382 |
| 62. | विषजन्य रोग | 387 |
| 63. | शूल रोग | 400 |
| 64. | छाजन, दाद-खाज | 402 |
| 65. | कुछ आवश्यक स्वास्थ्यवर्द्धक | 408 |
| 66. | कुछ सामान्य योग | 411 |
| 67. | नाखून से स्वास्थ्य एवं मुद्रा | 413 |
| 68. | मानसिक स्वास्थ्य एवं मुद्रा | 418 |
| 69. | प्राकृतिक उपचार तुलसी से | 422 |

आद्य मानस (Preface)

धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष इन चतुर्विध पुरुषार्थ का साधन आरोग्य ही है। रोग, आरोग्य तथा प्राणहर्ता है अर्थात् चतुर्पुरुषार्थ विघ्नकारक हैं। प्राणियों का स्वास्थ्य अच्छा रहने पर ही ध्यान, व्यायाम, तप, यज्ञ, साधनादि सम्पूर्ण क्रिया हो सकती है। कहा भी है-

धर्मार्थकाममोक्षणामारोग्य मूल मुत्तमम् ।

रोगास्तस्यापहर्तारः श्रेयसो जीवितस्य च ॥ 6 ॥

अर्थात्- धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्ष इन चार पुरुषार्थों का समीचीन सहज रूप से पालन स्वस्थ एवं निरोगावस्था में ही हो सकता है। इसलिये किसी कवि ने कहा है कि 'पहला सुख निरोगी काया' आदि क्योंकि जगत में जब तक शरीर स्वस्थ निरोगी, वात-पित्तादि कोषों से रहित है तब तक ही मानव हर तरह की धर्म साधन, तप, जप, मौज-मस्ती, लौकिक-पारलौकिक कार्य स्वस्थ चित्त होकर करता है और जब शरीर अस्वस्थ, व्याधि पीड़ित हुआ कि सब-कुछ धर्म-कर्म, ऐशो-आराम आदि सब छूट जाता है क्योंकि मन के अस्वस्थ होते ही दैनिक सारी गतिविधियाँ शारीरिक एवं मानसिक डावाँडोल हो जाती हैं। शरीर की सामान्य सहज अवस्था को स्वास्थ्य (Health) कहते हैं तथा रोग पीड़ित अवस्था को व्याधि कहते हैं।

रोग के नामान्तर-तत्र व्याधिरोगयोगद् आतङ्गो यक्ष्मा ज्वरो विकारो रोग इत्यनर्थान्तरम् ।

अर्थात् व्याधि, आमय, गद, आतंक, यक्ष्मा, ज्वर, विकार एवं रोग ये सभी नाम रोग के ही पर्यायवाची हैं।

रोग, अस्वस्थता दुःखों की तथा आपत्तियों की खान है। रोगी स्वयं पीड़ित रहता है तथा उसके निमित्त सम्पूर्ण पारिवारिक जन भी दुःखी होते हैं। सुविज्ञ महात्माओं ने संसारी जीवों को आध्यात्मिक दृष्टि के मध्यनजर रखते हुए कहा है कि अपने शरीर तथा शरीर की वातपित्तादि प्रकृतियों को यत्नाचारपूर्वक सुरक्षित रखो, क्योंकि मानव देह धर्म मोक्षादि का एक उपयुक्त उत्कृष्ट साधन है। इसी से कहा है-

शरीर माद्यं खलुधर्म साधनम् ॥

अर्थात् धर्म का स्पष्ट साधन शरीर है इसीलिए स्वास्थ्य लाभ सर्वश्रेष्ठ अचल सम्पत्ति है। इससे बिलकुल विपरीत रोगावस्था में निज पर्यावरण के प्रतिकूल अथवा विषमावस्था रहती है। इसी को आधुनिक जगत के आयुर्वेदज्ञों ने कहा है कि-

मानव देह में दोष, धातु व मलों का संयोग होता है, इन्हीं सत्त्वों की सम अवस्था स्वस्थ तथा विषम अवस्था अस्वस्थता (सरोग एवं निरोग) का मानचित्र है। जैसा कि कहा है—

समदोषः समग्रिश्च समधातु मलक्रियः ।

रोगस्तु दोष वैषम्यं दोष साम्यमरोगता ॥

दोषाणा सास्य मारोग्यं वैषम्यं व्याधिरुच्यते ।

सुख संज्ञकमारोग्यं विकारो दुःखमेव च ॥ 8 ॥ भै. र.

अर्थात् वातपित्तादि दोषों का समत्व होना ही आरोग्य कहलाता है तथा इनकी विषमता (विकार) का नाम ही देह व्याधि है। आरोग्य का दूसरा नाम सुख तथा व्याधि का दूसरा नाम दुःख है।

रोगावस्था में शरीर की सामान्य क्रियाओं (Physiological Functions) में अन्तर हो जाता है। यही दोष, धातु, मलादि वैषम्य का प्रतीक है।

पूर्व आयुर्वेदज्ञों ने नर देह में असंख्य रोग का विधान किया है। जैनाचार्यों ने तो कहा है कि—

एकेकंगुली वाही, छण्णवदी होंति जाण मणुयाणं ।

अवसेसे य सरीये, रोया भण कित्तिया भणिया ॥ 37 ॥ भा. पा. (अष्टपाहुड)

अर्थात् मनुष्य के शरीर में एक-एक अंगुल बराबर स्थान में 96-96 रोग माने गये हैं तो पुनः सारे शरीर में कितने रोग हैं ? असंख्यात। अन्यत्र अरिष्ट समुच्चय नामक ग्रन्थ में ग्रन्थकार ने शरीरगत रोगों की संख्या 5, 68, 99, 584 प्रमाण कही है :

यथा- व्याधेः कोट्यः पञ्च भवन्त्यष्टाधिक षष्टि लक्षाणि ।

नवनवति सहस्राणि पञ्चशती चतुरशीत्यधिकाः ॥ 4 ॥ भ. सं.

और आगे कहा है :—

रोयाणं कोडिओ हवंति पंचेव लक्ख अडसटी ।

णवणवई सहस्साइं पंचसया तह च चुलसी अ ॥ 7 ॥

त एवापरि संख्येगा भिद्यमाना भवन्ति हि ।

रूजा वर्ण समुत्थान स्थान संस्थान नामभिः ॥ च. सू. ॥

अर्थात् - रोग असंख्य होते हैं— पीड़ा, प्रकार, उत्पत्ति, अंग, प्रत्यंग तथा नाम भेद से व्याधियाँ असंख्यात होती हैं। इसी में आगे चलकर जैनाचार्य ने प्रधान रूप से रोग दो प्रकार के कहे हैं (1) पारमार्थिक (2) व्यावहारिक।

ज्ञानावरण, दर्शनावरण, वेदनीय, मोहनीय, आयु, नाम, गोत्र एवं अंतराय इन आठ कर्ममय महाव्याधि को पारमार्थिक व्याधि (रोग) कहते हैं।

न भूतकोपात्र च दोषकोपात्र, चैन सांवत्सरिको परिष्टान् ।

ग्रह प्रकोपात्प्रभवन्ति रोगाः, कर्मोदयोदीरण भावतस्ते ॥

अर्थात् न पृथ्वी आदि के कोप से, न दोषों के प्रकोप से तथा न वर्षफल के खराब होने से न मंगलादि ग्रह प्रकोप से रोगों की उत्पत्ति होती है बल्कि कर्मों के उदय तथा उदीरणा से रोग उत्पन्न होते हैं ।

अग्नि, धातु रक्तादि की विषमता (विकृति) को व्यावहारिक रोग कहा है । ऊपर जो 5,68,99,584 रोग संख्या का निरूपण किया है वे व्यावहारिक रोग हैं । रोगोत्पत्ति का अन्तरंग कारण असाता वेदनीय कर्मोदय तथा बाह्य कारण वात, पित्त, कफ आदि की असमानता बतलाया है ।

इसी तरह रोगशमन के लिये मुख्य कारण असाता वेदनीय कर्म की उदीरणा साता वेदनीय का उदय एवं धर्मादि आचरण है । बाह्य कारण रोग निवारक औषधियों का तथा द्रव्य, क्षेत्र, काल, भाव की अनुकूलता है ।

तस्मात्स्वकर्मोपशम क्रियायाः, व्याधि प्रशान्ति प्रवदन्ति तज्ज्ञाः ।

स्वकर्मपाको द्विविधोयथा व, दुपाय कालक्रमभेद भिन्नः ॥

अर्थात् कर्मों के उपशम क्रिया (देव पूजा, तप ध्यानादि) रोग शान्ति कारक क्रिया कहते हैं । निज कर्मों को पकाना 2 प्रकार से होता है— 1. चथा काल (सविपाक) उपाय और 2. (अविपाक) पकाना । जैसे महात्मा भगवन्त अपने तप त्यागादि विशुद्धोपाय से निजकर्मों को असमय (अविपाक काल) में ही उदय में लाकर पकाते हैं एवं पशु आदि यथासमय कालान्तर में निजी कर्म स्वयं स्वाभाविक पककर उदयकाल में स्वतः फल देते हैं । इसी प्रकार प्रकुपित रोग भी उपाय अर्थात् रोग की कचावट का निवारण कारक औषधियों के प्रयोग से दोषों को पकाना (उदयपाक) तथा कालक्रम से अर्थात् कालान्तर में अवधि पाकर स्वयमेव बिना औषधि से पककर (कालपाक) पकते हैं (स्वतः) रोगशमन होता है ।

(1) उपर्युक्त व्यावहारिक व्याधि से सम्बन्धित विषय में आयुर्वेदज्ञ कहते हैं कि-

ये चतुर्विधा आगन्तवाः शरीराः मानसा स्वाभावितश्चेति ॥ 24 ॥ सु. सु.

अर्थात् ये व्याधियाँ 4 प्रकार की होती हैं— (1) आगन्तुक (2) शारीरिक (3) मानसिक एवं (4) स्वाभाविक । चरक सूत्रकार ने अध्याय 11 में रोग के तीन भेदों का वर्णन किया है ।

त्रयो रोगा इति निजागन्तु मानसाः ॥

रोग तीन प्रकार के होते हैं (1) निज (2) आगन्तुक तथा (3) मानस रोग

तत्र निजः शरीर-दोष-समुत्थः आगन्तु भूत विष वायवग्नि

संप्रहारादि समुत्थः मानसः पुनरिष्टस्थ लाभालाभा च निष्टस्योपजायते ॥

4 / जैन आयुर्वेद विज्ञान

अर्थात् निज रोग शारीरिक दोष से, आगन्तुक रोग भूत, विष, वायु, अग्नि, प्रहार आदि कारणों से तथा मानसिक रोग लाभ (अनिष्ट प्राप्ति) एवं अलाम (इष्ट अप्राप्ति) के द्वारा उत्पन्न होते हैं।

च. सू. स्थान अ. 20 में लिखा है कि —

चत्वारो रोगा भवन्ति आगन्तुक वातपित्त श्लेष्म निमित्ता इत्यादि कह कर रोग के चार भेद बताये हैं— (1) आगन्तुक (2) वात (3) पित्त तथा (4) श्लेष्म।

उक्त कथित वातादि रोग शारीरिक रोग के अन्तर्गत आते हैं। इस प्रकार मुख्य रूपेण व्याधि के 2 भेद हैं (1) निज (शारीरिक) तथा (2) आगन्तुक। इसकी पुष्टि इस प्रकार की गई है :

द्विविधा पुनः प्रकृति रेषामागन्तु निज विभागात् ॥ च. सू. 20 ॥

अन्य प्रकार से व्याधि भेद इस प्रकार से है —

साध्योऽसाध्य इति व्याधि-द्विधातो ऽपि पुनर्द्विधा ।

सुख साध्यः कृच्छसाध्यो याप्यो यश्चा प्रतिक्रियः ॥ 5 ॥ भै. र.

अर्थात् व्याधियों साध्यासाध्य भेद से 2 प्रकार की होती हैं। पुनः उसके 2-2 भेद हो जाते हैं। (1) साध्य व्याधि (अ) सुख साध्य (सुसाध्य) तथा (ब) कृच्छसाध्य (कष्ट साध्य) (2) असाध्य व्याधि- (अ) याप्य व्याधि (प्रयोग करते रहने पर दोष शमन) तथा (ब) अप्रतिक्रिया (असम्भव चिकित्सा)।

व्याधियों की उत्पत्ति के कारणों का वर्णन करते हुए आयुर्वेदाचार्य कहते हैं कि आगन्तुही व्यथा पूर्व समुत्पन्नो जघन्य वातपित्त श्लेष्माण वैषम्य मापादयति निजे तु वातपित्त श्लेष्मणः पूर्व वैषम्यापद्यन्ते जघन्ये व्याधीमभि निर्वतयन्ति। अर्थात् आगन्तुक व्याधियों प्रथम उत्पन्न होती हैं तत्पश्चात् दोषों की विषमता प्रगट होती है तथा निज रोगों में वातपित्त श्लेष्म की विषमता प्रथमतः उत्पन्न होकर पश्चात् व्याधि अभिव्यक्त होती है।

व्याधि शमन काल— जब कोई रोग रस, रक्त, मांस, मेद धातु तक प्रवेश करे तो रोग शीघ्र ठीक हो, यदि रोग हड्डी व मज्जा तक प्रवेश करे तो रोग कष्ट साध्य और यदि रोग शुक्र तक प्रवेश करे तो रोग असाध्य हो जाता है। यथा—

रस रक्त वात साध्य मांस मेदोश्चगतयः ।

अस्थि मज्ज गतः कृच्छ शुक्रस्यस्तु न सिध्यति ॥

व्याधि शमनोपाय :

रोग- गंडमाला (गर्दन की सूजन), कुष्ठ, राजयक्ष्मा, अपस्मार, नेत्र रोग, जड़ता, हीनांग, कुबड़ापन, उदर रोग, मूकपना, शरीर सूजन, भस्मरोग, कंपन, पंगुपन, मधुमेह आयुर्वेद में 8 शाखा होती हैं— (1) कौमार भृत्य (बच्चों के स्तनपान सम्बन्धी होने वाले रोग) का इलाज। (2) शाल्य हृदय (कर्णादि शारीरिक बाह्य दृष्टि भाग पर होने वाले रोग का

इलाज) (3) शल्य हत्य (लकड़ी, नख, लोहा, पत्थर, घास इनसे होने वाले जख्म का इलाज) (4) काय चिकित्सा (ज्वर, अतिसार इनका इलाज) (5) जांगुल (विषघातक मंत्र) (6) भूतविद्या, रसायन बुद्धि (आयुष्य बढ़ाने के लिये इलाज) (8) बाजीकरण (वीर्यवर्द्धक औषधियों के शास्त्री)

रोग व्याधि में अन्तर—

रोग- रोग से मनुष्य शीघ्र मरता नहीं परन्तु व्याधि से तुरन्त मर जाता है।

व्याधियाँ- 1. श्वास, 2. खांसी, 3. ज्वर, 4. दाह, 5. भगंदर, 6. कुटिशूल, 7. अर्श, 8. अजीर्ण, 9. दृष्टिशूल, 10. मूर्धुशूल, 11. खाना अपाचन, 12. नेत्र वेदना, 13. कर्ण वेदना, 14. खाज, 15. जलोदर, 16. कुष्ठ, (वृहत्कल्प भाष्य) —

अन्य रोग- 1. कुल रोग, 2. दुरभय, 3. ग्राम रोग, 4. नगर रोग, 5. मंडलरोग, 6. शीर्ष वेदना, 7. ओष्ठ वेदना, 8. नख वेदना, 9. दांत वेदना, 10. क्षय, 12. कच्छु, 13. पांडुरोग, 14. 1-2-3, दिन से आने वाला ज्वर, 15. इंद्र ग्रह, 16. धनुर्ग्रह, 17. स्कंदग्रह, 18. कुमार ग्रह, 19. यक्षग्रह, 20. भूतग्रह, 21. हृदयशूल, 22. उदरशूल, 23. योनिशूल 24. महामारी, 25. मकमकणे, विष कुंभ इनका उल्लेख है।

रोगोत्पत्ति के कारण - अधिक भोजन, अतिनिद्रा, अहितकर भोजन, अति जागरण, मल-मूत्र निरोधन, मार्गगमन, निश्चित भोजन का समय न होना, मूत्र रोग से मरण, मूत्ररोध से दृष्टि कम, वमनरोध से कुष्ठरोग होता है।

तत्रैकः पापजो व्याधिरपरः कर्मजो मतः ।

पापजः प्रशमं यान्ति भेषज्य सेवनादिना ॥

यथा शास्त्र विनिर्णीतो यथाव्याधि चिकित्सतः ।

न शमं याति यो व्याधिः स ज्ञेयः कर्मजो बुधैः ॥

कुछ व्याधियाँ पापज (तात्कालिक मिथ्या आहार-विहारादि से उत्पन्न) जिसे अन्य तन्त्रों में दोषज (वातपित्तादिजनित) नाम से व्यवहार किया जाता है। इनमें पापज व्याधियाँ औषधियों के सेवन से शान्त हो जाती हैं। परन्तु यथा शास्त्र रोग निर्णय करके रोगानुसार चिकित्सा करने पर भी जो व्याधि शान्त न हो उसको कर्मज व्याधि जानना चाहिये।

जो मनुष्य प्रारंभिक व्याधियों की चिकित्सा नहीं करता उनके साध्य रोग क्रमशः बढ़कर याप्य हो जाते हैं तथा याप्य रोग असाध्य हो जाते हैं जिसके बाद मृत्यु निश्चित है।

चिकित्सा का महत्व एवं फल का वर्णन करते हुए कहा है कि-

चिकित्सितं पाप विनाशनार्थं, चिकित्सितं धर्म विवृद्धये च ।

चिकित्सितं चोभय लोक साधनं, चिकित्सितान्नास्ति परं तपश्च ॥ पृ. 113 क. क.

रोग पीड़ितों की चिकित्सा करना पाप नाश कारक है, चिकित्सा से धर्म वृद्धि होती है। चिकित्सा इहलोक तथा परलोक में सुखदायक है तथा चिकित्सा से श्रेष्ठ कोई तप नहीं। ऐसा ही जैन ग्रन्थकार उग्रदित्याचार्य कहते हैं। हाँ, इतना अवश्य है कि नाम, प्रसिद्धि, आदर-सत्कार, ख्याति-लाभ, पूजादि के तथा लोभ के वश चिकित्सा करना तप का कारण नहीं। केवल मात्र जीवों के प्रति दया, करुणा भाव परहित हेतु, इह परलोक साधन हेतु वा कर्म क्षयार्थ चिकित्सा करना तप का कारण होता है। ग्रन्थकारों ने ऐसा ही कहा है: यथा—

कारुण्य बुध्दया परलोक हेतोः कर्म क्षयार्थं विदधीत विद्वान् ॥

आगे और भी कहा है —

दत्तं येन सुभेषजं प्रविमलं पथ्य गुरुणां सता ।

मुक्तास्तेन गदास्ततोऽति विमलं चित्तं सुरत्नत्रयम् ॥

पूतं जातमखंडितं धृत तपोध्यानं हतं दुष्कृतम् ।

लब्धं तेन समस्त मेव सहसा नित्यं सुखं लभ्यते ॥ 13 ॥ दा. शा.

अर्थात् जिस पुण्यवान दाता ने साधुओं को उनके रोग, शरीर प्रकृति आदि को देख योग्य आहार, पवित्र, पथ्य कर औषध दे दिया, उससे वे साधु निरोगी हो जाते हैं। इतना ही नहीं उनका चित्त निर्मल होता है, रत्नत्रय की शुद्धि होती है, उससे अखण्ड तप व ध्यान की सिद्धि होती है। दुष्कृत्य (पाप) नष्ट होता है। पाप नष्ट होने से ध्यान की सिद्धि तथा नित्य सुख को प्राप्त करते हैं। चिकित्सा (औषधि) देनेवाला (दाता) निर्मल पात्र को जब साक्षात् मोक्ष मिलता है तब दाता को उत्तम फल क्यों न मिलेगा ?

भेषज दान फलोदयतः स्यत्सत्त्वपरः सकलामय दूर ॥ 14 ॥ दा. शा.

अर्थात्- औषधि देने के फल से यह मनुष्य सर्व रोग रहित होकर हृष्ट-पुष्ट शक्ति-युक्त शरीर को प्राप्त करता है।

साधु-संन्यासियों के लिये आवश्यक-

आरोग्य शास्त्रयमधिगम्य विपश्चित्,

स्वास्थ्यं स साधयति सिद्ध सुखैक हेतुम् ।

अन्य स्वदोष कृत् रोग निपीडितांगों,

बध्नाति कर्म निज दुष्परिणाम भेदात् ॥ क. का.

जो विद्वान् मुनि आरोग्य शास्त्र को सम्यक् (अच्छी तरह) जानकर उसी प्रकार अपना आहार-विहार रखते हुए निज स्वास्थ्य रक्षा कर लेते हैं वे मोक्षमार्ग को भी प्राप्त कर लेते हैं परन्तु जो साधु स्वास्थ्य सुरक्षा विधान को न जानकर अपने आरोग्य की रक्षा नहीं कर सकते हैं, वे अनेक दोषों से दूषित हो नानाविध दुष्परिणामों से कर्म बंध कर सकते हैं !

यहाँ यह विचारणीय है कि कई महानुभाव अज्ञानतावश यह कह देते हैं कि साधुजनों को चिकित्सा, मंत्र, निमित्त आदि बातों से क्या मतलब है, उससे ज्ञान तथा अध्ययन आदि की क्या आवश्यकता है ? तो उनको यह समझ लेना चाहिए कि आयुर्वेदादि ग्रन्थों का अध्ययन आवश्यक ही नहीं वरन् परमावश्यक भी है क्योंकि साधु आयुर्वेद ग्रन्थ का ज्ञान प्राप्त कर स्वास्थ्य हितकर देश, काल आदि का विचार कर आहार-विहार आदि चर्या करे जिससे संयम में किसी प्रकार की बाधा न आवे तथा मंत्र व निमित्त ग्रन्थों का अध्ययन करके शुभाशुभ जानकर और भी साधना मार्ग में दृढ़ हो जावे जिससे पूर्व कृत कर्मों का नाश हो सके।

आजकल देखा जाता है कि अन्नादि की प्रकृति से अनभिज्ञ साधुजन यद्वा-तद्वा आहार ग्रहण कर अस्वस्थ हो जाते हैं, ऐसी अवस्था में वह साधु आदि त्यागीगण धर्माराधना करने में असमर्थ हो जाते हैं, अपने परिणामों में विकृति उत्पन्न होती है इत्यादि प्रकार से प्रचुर कर्मावरणों से आवृत हो जाते हैं। अतः धर्म पालनार्थ, संयम साधनार्थ, परिणाम पवित्र करने के लिये शुद्ध, भक्ष्य, प्रकृति अनुकूल भोज्य पदार्थों का विचारपूर्वक ग्रहण करना चाहिए तथा कर्मोदयवशात् उत्पन्न रोग निवारण हेतु रोग निवारक प्राशुक, शुद्ध, प्रकृति अनुकूल औषधि का सेवन विधिवत् करना चाहिए। तभी हमारे महान पूर्वाचार्य प्रवर कहते हैं —

यावज्जीर्यति भेषजं रस भवं पीतं तु भुक्त्वाशनं ।

तावत्तिष्ठति सामयो हरति तद्रोगं विधत्ते बलम् ॥

भुक्तं भेषजमन्नमेक समयेऽजीर्णोऽपि तस्मिन्यते-

स्तद्रोगाधिकतां च कानपि गदान्कुर्यात्सदा सहिताम् ॥ 7/9 ॥ दा. शा.

अर्थात् आयुर्वेद ग्रन्थों का ऐसा नियम है कि जो औषध ग्रहण किया जाता है वह औषधि-पाचनोपरांत ही आहार ग्रहण करे तभी उस औषधि से रोग निवारण होकर बल मिलता है। यदि औषधि के जीर्ण (पाचन) होने के पूर्व आहार ग्रहण किया जायेगा, तो तत्पश्चात् अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। दिगम्बर जैन मुनि एक बार आहार लेते हैं उनको भोजन के समय ही औषधि लेनी पड़ती है अतः आहारोषध एक साथ लेने से (जीर्ण न होने से) रोग वृद्धि की सम्भावना रहती है तथा अन्य अनेक रोग उत्पन्न होने की सम्भावना होती है इसीलिये साधुओं को आहार के समय औषधि देना हो तो संहिता प्रयोग करना चाहिए।

औषधि सेवन फल :

प्रातरिहौषधं बलवता मखिला मय नाश कारणं ।

प्रागपि भक्ततो भवति शीघ्र विपाककरं सुखावहम् ॥

ऊर्ध्व कथाशना दुपरि रोग गणनपि मध्यगं ।

स मध्याशयगान्विनाशयति दत्त निदं भेषजा विजानता ॥ 8 ॥

अर्थ- जिन मुनियों की चिकित्सा में प्रवीण वैद्य को जानना चाहिए कि प्रातः लिया हुआ औषध जिनका कोष्ठ, अग्नि व देह की शक्ति विशिष्ट हों उनके समस्त रोगों का नाश करता है। भोजन से पहले लिया हुआ औषध शीघ्र भोजन को पचाता है तथा सुखकर है। भोजन के बाद लिया गया औषध बाद में आने-वाले (भावि आगत) सर्व रोगों को दूर करता है। भोजन के बीच में लिया हुआ औषध कोष्ठ मध्य में स्थित अनेक रोगों को दूर करता है।

अन्तर भक्त- उसे कहते हैं जो सुबह-शाम नियत भोजन के मध्य ऐसे दिन के मध्य समय में सेवन किया जाता है। यह अन्तर भक्त अग्नि को अत्यन्त दीपन करनेवाला (हृदय-मन को शक्ति प्रदाता) होता है। जो औषधियों से साधित (क्वाथ आदि से तैयार वा भोजन के साथ पकाया हुआ) आहार का उपभोग किया जाता है उसे सभक्त कहते हैं। इसे औषधद्वेषियों को (दवा से नफरत करनेवालों को) व बालक, वृद्ध, कृश, स्त्रीजनों को देना चाहिए।

भोजन विधि (आरोग्य हितेच्छुकों के लिये) :-

भोजन करने के लिये जिस पर सुखपूर्वक बैठ सकें ऐसे साफ (स्वच्छ) आसन पर स्थिर चित्त हो बैठें। पश्चात् निज प्रकृति, बल का विचार कर तदनुकूल कुछ गरम, सर्वऋतु के अनुकूल ऐसे आहार को शीघ्र ही (अतिशीघ्र या देर से नहीं) उसे मन लगाकर खावें।

भोजन करते समय सर्वप्रथम चिकना, मधुर (हलुआ, खीर, बर्फी, लड्डू आदि) पदार्थों को खाना चाहिए तथा भोजन मध्य में नमकीन, खट्टा (मसाले युक्त) पदार्थ तथा भोजन के बाद दूध आदि द्रव पदार्थ पीना चाहिए।

अनुपान -

विपन्न सूतपानीय कर्धभुक्ते महाभृति ।

भुञ्जीत वर्जयन्नन्ते छन्नाहं पुष्टाकलं जलम् ॥ 46 ॥

सुस्निग्धं मधुरं पूर्वं मश्नीयादन्वितै रसैः ।

कषायाम्लौ च मध्ये च पर्यन्ते कटु तिक्तकम् ॥ 47 ॥

नामिश्रं लवणं ग्राह्यं तन्नाद्याच्च पिपासितः ।

रसानपि न वैरस्य हेतून् संयोजयेन्मिथः ॥ 48 ॥

अर्थात्- पीने का जल शुद्ध, वस्त्र गालित या प्रासुक, उसे भोजन के मध्य में पीवें अधिक जल न पीवें। अन्त में अल्प जलपान करें। अति का परिहार करें।

भोजन करते हुए सर्वप्रथम मिष्ट रसों से युक्त स्निग्ध, मधुर पदार्थ खावें, मध्य में कसैले व खट्टे पदार्थों को खावें तथा अन्त में कटु-तिक्त रस युक्त नमकीन-पापड़ आदि को खावें। अन्य वस्तु से न मिले हुए कोरे नमक का ग्रहण नहीं करना चाहिए। जब प्यास अधिक लगे तब पानी पीवें न कि भोजन। विरसता के कारणभूत विरोधी रसों को परस्पर न मिलावें।

भोजन में दाल की बनी चीजों का ही मुख्यतया प्रयोग करना चाहिए, खाते वक्त कांजी पीना चाहिए। भातादि खाते समय तक्र (छाछ) पीना चाहिए। घृतादि से बनी चीजों का भोजन करते समय या स्नेह पीते समय उष्ण जल का प्रयोग (अनुपान) करना चाहिए। पिट्ठी से बने पदार्थों को खाते समय ठण्डा (शीतल) जल पीना हितकर है।

इस प्रकार भोजन औषध आदि का आवश्यक विवेचन किया। साधुसंतों एवं आरोग्य हितेच्छुकों के लिये प्रथम आवश्यक है स्वास्थ्य सुरक्षा एवं द्वितीय बात यह तीर्थकर वाणी है।

जिस तरह जैन-जैनेत्तर महात्मा, सूरिप्रवरों ने न्याय, काव्य, कोष, दर्शनादि ग्रन्थों की रचना की, उसी तरह उन्होंने ज्योतिष, निमित्तक तथा वैद्यक ग्रन्थों की भी रचनाएं लिखी हैं। उन महर्षियों ने निज आत्म साधना से बचे अमूल्य समय को भव समुद्र में डूबते जीवों की कल्याणार्थ लगाया। इसी विशेष हेतुओं से उन्होंने अनेक विशद् ग्रंथों का निर्माण किया। आज महर्षियों का जनसाधारण पर महान उपकार है।

आयुर्वेद विद्या भी तीर्थकरों की वाणी (जिनवाणी) ही है। आज जो भी विशेष-गुणकारी औषधि दृष्टिगोचर हो रही है वह उन्हीं महापुरुषों की अनंत कृपा, अविश्राम परिश्रम का ही फल है।

सर्वज्ञ तीर्थकर की वाणी में आचारांगादि 12 भेदों में विभक्त कर निरूपण किया गया है। इनमें बारहवें अंग के 14 उत्तर भेद किये गये हैं इसी से इन्हें ग्यारह अंग चौदह पूर्व कहा गया है। उपर्युक्त 14 भेदों में प्राणवाय पूर्व नाम का एक भेद है। इसके सम्बन्ध में लिखा गया है कि "काय चिकित्साष्टांग आयुर्वेद-भूतकर्म जांगुलि प्रक्रमः प्राणोपानः विभागोऽपि यत्र विस्तारेण वर्णित स्तत्प्राणवायं" तात्पर्यार्थ- जिस शास्त्र में काय, तत्गत दोष व चिकित्सा आदि अष्टांग आयुर्वेद का सविस्तार वर्णन किया गया हो वह प्राणवाय पूर्व कहा गया है।

इसी प्रकार आयुर्वेद का लक्षण मतान्तर से वर्णित है —

हिताहित सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम्।

मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेद स उच्यते ॥ 40 / 1 ॥ च. सं.

अर्थात्- जिसमें हित आयु-अहित आयु, सुख आयु तथा दुःख आयु और आयु निमित्तक हित-अहित आहार-विहार, आयु मान तथा आयु का वर्णन किया गया हो वह आयुर्वेद ग्रन्थ कहलाता है।

जैनागम में (जिनवाणी में) प्ररूपित आयुर्वेद के आठ अंग इस प्रकार हैं —

(1) काय चिकित्सा (2) बाल चिकित्सा (3) ग्रह चिकित्सा (4) ऊर्ध्वांग चिकित्सा (5) शल्य चिकित्सा (6) दंष्ट्रा चिकित्सा (7) जरा चिकित्सा तथा (8) वृष चिकित्सा।

जठरस्यानलं कायो बालो बाल चिकित्सितम् ।

ग्रहो भूतादि विघ्नास ऊर्ध्वाङ्गमूर्ध्व शोधनम् ॥ 137 ॥

शल्यं लोहादि दंष्ट्राहि जरापि च रसायनम् ।

वृषः पोषः शरीरस्य व्याख्याष्टाङ्गस्य लेशतः ॥ 138 ॥ कु. कु. श्रा.

अर्थ- वैद्यक शास्त्र आठ प्रकार का प्रसिद्ध है। (1) उदर की अग्नि काय कहलाती है। (2) बालकों की चिकित्सा को बाल कहते हैं। (3) भूत-प्रेतादि कृत पीड़ा को ग्रह कहते हैं। (4) ऊर्ध्व भाग का शोधन ऊर्ध्वाङ्ग कहलाता है। (5) लोह आदि श्लोकाओं से चीर-फाड़ करना शल्य कहलाता है। (6) सर्प द्वारा काटने को दंष्ट्रा कहते हैं। (7) रसायन को जरा कहते हैं और (8) शरीर का पोषण वृष कहलाता है। यह वैद्यक शास्त्रों के आठों अंग की संक्षेप व्याख्या है।

कौमार-तणु-तिगिंछ-रसायण-विस-भूद-खारतंतं च

सालंकियं च सत्त्वातिगिंछ दोसो दु अद्वा विहो ॥ 452 ॥ पिं. शु. अ.। मू. चा. ॥

अर्थ- कौमार चिकित्सा (बाल वैद्य शास्त्र), तनु चिकित्सा (ज्वर कंठादि रोग निवारण) रसायन चिकित्सा, विष चिकित्सा, भूत चिकित्सा, क्षारतन्त्र चिकित्सा, शालकिक चिकित्सा, शल्य चिकित्सा यहाँ उक्त आठ चिकित्सा विषयक शास्त्रों का वर्णन किया गया है।

आज भी उग्रादित्याचार्य प्रणीत कल्याण कारक, पूज्यपादाचार्य कृत आयुर्वेदिक ग्रंथ, दुर्गदेवाचार्य प्रणीत अरिष्ट समुच्चय नामक ग्रन्थ वर्तमान में मौजूद है जिसका पठनादि करके उसके माहात्म्य को जान सकते हैं। ऐसे ही पूर्व में आ. समन्तभद्र, पूज्यपाद, मेघनाथ, पात्र स्वामी आदि अनेक आचार्यों के द्वारा रचित आयुर्वेद ग्रन्थों का निरूपण किया गया है। वर्तमान प्रचलित ग्रन्थराज लघु विद्यानुवाद (पूज्य गणधराचार्य श्री कुन्थुसागरजी द्वारा अनुवादित) ग्रन्थ में पृ. 178 पर लिखा है कि रोगी को दवा देते समय निम्न मन्त्र को 9 बार पढ़ मंत्रीत कर देने से तथा प्रेम व परोपकार बुद्धि से दी जानेवाली औषध अमृत रूप हो जाती है। अन्तरंग भावों के द्वारा किया गया कार्य निश्चय ही सुखकर, आरोग्यकारक होता है।

(1) ॐ अमृते अमृतोद्भवे अमृतवर्षिणी अमृत श्रावण-क्षावण अमुकस्य सर्व दोषान् श्रावण-श्रावण प्लावय स्वाहाः ।

(2) ॐ अमृते अमृतोद्भवे अमृतवर्षिणी अमृत रूपे इद मौषधा ममृतं कुरु-कुरु भगवति विधे स्वाहा । इति औषधादि मंत्रण मंत्र ॥

वास्तव में दया ही धर्म का मूल है 'धर्मस्य मूलं दया' करुणा, दया से ओत-प्रोत हृदयी जीव ही चिकित्सा का कार्य कर सकता है। यह कार्य दया से ही सम्भव है।

इसी प्रकार जैनेतर मत में भी चिकित्सा के भेदों का उल्लेख किया है, यथा —

आसुरी मानुषी दैवी त्रिविधा मता ।

शस्त्रैः कषायैर्लोहाद्यैः क्रमेणान्त्याः सुपूजिताः ॥ 27 ॥ भै. र.

अर्थात् - चिकित्सा 3 प्रकार की है। (1) आसुरी- (शस्त्र चिकित्सा) (2) मानुषी (कषायादि औषधि कृत चिकित्सा) तथा (3) दैवी (रस चिकित्सा)। इन तीनों में यथाक्रम उत्तरोत्तर श्रेष्ठ हैं।

आरोग्यत्व :

ऋषि, महार्षिगणों ने आरोग्यता को दो भागों में विभक्त किया है। जिनमें से (1) पारमार्थिक आरोग्यता (ज्ञानावरणादि अष्टकर्म रहित, जन्म, जरा, मरण रूप महा व्याधि रहित अक्षय अनन्त अद्वितीय आत्मीय सुख रूप आरोग्यता) तथा (2) व्यावहारिक आरोग्यता (देहस्थित वातपित्तादि दोषों का समत्व सप्तधातु, उदराग्नि की समानता रूप आरोग्यता) व मुख्य रूपेण वात-पित्तादि दोषों के प्रकोप तथा उपशम में शुभाशुभ कर्म ही निमित्त कारण है। "आरोग्य भोजनाधीनम्" महर्षि काश्यप ने कहा है कि व्यावहारिक आरोग्यता भोजन आहार के आधार हैं। शेष अन्य इतर सब कारण गौण हैं क्योंकि यह भी एक कर्म की पर्याय है जैसा कि कहा है —

स्वभाव काल ग्रह कर्म, दैवविधात् पुण्येश्वर भाग्य पापम् ।

विधिः कृतांतो नियाति, यमश्च पुरा कृतस्यैव विशेष संज्ञाः ॥

अर्थात्- स्वभाव, काल, ग्रह, कर्म दैव (भाग्य), विधाता (ब्रह्मा), पुण्य, ईश्वर, भाग्य, पाप, विधि, कृतांत, नियति एवं यम से सभी पूर्व जन्म कृत कर्म के ही अपर (पर्यायवाची) नाम हैं। अतः रोग, संकट, आपत्ति, सम्पत्ति, विपत्ति के समय लोग कहते हैं कि मेरा ग्रह खराब है, ब्रह्मा ने ऐसा ही लिखा है, देव रुष्ट है इत्यादि कहा जाता है परन्तु ये सब मात्र बाह्य निमित्त हैं, मूल कारण पूर्वकृत निज कर्म है जिसके उदय में प्राणी सुख-दुःखादि वेदन करता है।

अतः पूर्वोपार्जित कर्ममल का प्रक्षालन करने हेतु रक्त से रंजित वस्त्रवत् धर्माभूत रूपी जल की अत्यन्त आवश्यकता है क्योंकि कर्मक्षालन बिना असाता वेदनीय नीरस नहीं हो सकता, इसलिये अन्तरंग निमित्त धर्माचरण तथा शुद्ध आयुर्वेदिक आदि औषधियों से ही तत्कालीन रोगोपशमन हो सकता है। इसी से संसारी प्राणी पुण्य-पाप में आस्था रखता है।

परन्तु खेद है कि आज अशुभ कर्मजनित रोगावस्था में भी प्राणी धर्माचरण से विमुख देखे जाते हैं- नित्य भक्ति, स्तुति, भगवत्पूजादि से पुण्यकर कर्मच्युत हो जाते हैं। पूछने पर एक ही बहाना मिलता है तबीयत ठीक नहीं, आमदनी नहीं, समय नहीं मिल रहा इत्यादि शिकायत सुनने को मिलती है।

बन्धुओ ! जरा विचार कर देखो धार्मिक कार्य के लिये तबीयत अच्छी नहीं, आमदनी नहीं, समय नहीं परन्तु अपने पुत्र-पुत्रियों के शादी आदि लौकिक कार्य में तबीयत आदि अच्छी कैसे हो जाती है, समय कैसे मिल जाता है ? यही मुझे आश्चर्य होता

है। हमारे परम हितैषी आचार्यों भगवन्तों ने इसी को अत्यन्त सुन्दर तरीके से समझाया है कि यदि आपके शरीर में किसी प्रकार का रोग हो गया अथवा आपको किसी प्रकार की आपत्ति अथवा किसी प्रकार का संकटग्रस्त हो तो उस समय और भी अधिक धर्म कार्य में जुट जावें। तभी आपके सभी अशुभ, असात्ता कर्म का शमन हो सकता है जिससे रोगी-निरोगी, संकटापन्न-निर्विघ्न हो जाता है। क्योंकि धर्माचरण दुःखनाशक तथा सुख-समृद्धि प्रदायक है। जैसा कि कहा है —

व्रतं शीलं तपोदानं संयमोऽर्हत पूजनम्।

दुःख विच्छिन्तये सर्वं, प्रोक्त मेतन्न संशयः ॥

अर्थात्- व्रत, शील, तप, दान, संयम तथा अर्हत पूजन ये सभी निस्संदेह दुःख का नाश करनेवाले हैं। अतः प्राणियों को सत्कार्यों में उत्साह रखते हुए दैनिक धर्ममय-चर्या को सम्पन्न करना चाहिए। इसके साथ ही रोगोत्पत्ति में बाह्य कारण आहार-विहार तथा असत् आचरणों का भी परिहार कर रोग निवृत्ति हेतु प्रकृति के अनुकूल देश, काल की मर्यादानुसार, शुद्ध खान-पान एवं सदाचारमय सम्पूर्ण आवश्यक क्रियाओं को करना चाहिए।

यदि पापोदय प्रबलतावश वा असाध्य रोगवश अथवा आयु पूर्णता-वश रोग परिहार अशक्य हो तो निष्प्रमाण प्रभु नाम ग्रहणपूर्वक, आत्मध्यानपूर्वक संल्लेखना (समाधिमरण) के सन्मुख होकर जीवन-मरण सफल करना चाहिए। यदि नर देह पाकर भोगों में, माया में, कुटुम्बीजनों में फंस जाओगे तो मात्र पश्चात्ताप के सिवा कुछ भी हाथ नहीं आने वाला है।

प्रस्तुत आयुर्वेदिक औषधीय, चिकित्सक ग्रन्थ में प्रायः सम्पूर्ण रोगों की चिकित्सा तन्त्रादि का समावेश किया गया तथा सहज प्राप्त सामान्य औषधि द्रव्यों का उपयोग दर्शित किया गया है।

विशेष उल्लेखनीय वक्तव्य है कि प्रस्तुत ग्रन्थ में किसी भी औषधि प्रयोग में मद्य, मांस, मधु आदिक हिंसक पदार्थों का प्रयोग नहीं किया गया है क्योंकि जो औषधि हिंसाजन्य है उसका प्रयोग अन्य शुद्ध औषधियों को भी अशुद्ध करनेवाला है। जैन संस्कृति तथा भारतीय संस्कृति में कहीं भी किसी भी मूलभूत मत-मतान्तर धर्मों में हिंसक प्रवृत्तियों का समावेश नहीं पाया जाता था लेकिन आज वर्तमान आधुनिक युग में वह भी औषधियों में समा गया है। भला आर्य संस्कृति के लिये हिंसाजन्य म्लेच्छ योग्य पदार्थों की क्या आवश्यकता ?

अतः मानवों को शुद्धाशुद्ध, योग्यायोग्य, हिताहित, भक्ष्याभक्ष्य, पेयापेयादि का पूर्णरूपेण विचार कर विवेकपूर्वक जीवनयापन तथा औषधीय द्रव्यों का सेवन करना चाहिए।

प्रस्तुत ग्रन्थ का संग्रह करने का मेरा लक्ष्य मात्र इतना ही रहा कि रोगाक्रान्त प्राणी इसमें लिखित औषधि सेवन से स्वास्थ्य लाभ अर्जन करें एवं अभक्ष्य, अयोग्य औषधि द्रव्यों का प्रयोग न करते हुए निज अहिंसामयी धर्म का संरक्षण किया जाय। हमने पूर्णरूपेण

सावधानीपूर्वक आर्ष परम्परागत शास्त्राधार से और वैद्यकीय अनुभव से संकलन किया है। इस ग्रन्थ रचना में विशेष लक्ष्य एवं उद्देश्य यह भी दृष्टव्य है कि वर्तमान में हिंसक औषधियों का प्रयोग बहुतायत मात्रा में होने लगा इसीलिये इस ग्रन्थ में ऐसी ही शुद्ध साधु-संन्यासियों के योग्य औषधि प्रयोगों को दर्शाया है जिससे साधु-सन्तों, त्यागी-व्रतियों को सहज शुद्धौषधि का ज्ञान एवं प्रयोग हो सके।

इसके अलावा प्रस्तुत ग्रन्थ का संकलन किसी ख्याति-प्रतिष्ठा, पूजादि चाह की भावना से नहीं किया गया है। वैसे इस ग्रन्थ संकलन में आधार तीर्थकरवाणी का, पूर्वाचार्यों का लिया है अतः ग्रन्थ के मूल कर्ता तीर्थकरादि पूर्वाचार्य हैं। मैंने तो मात्र अपने अंतरंग में उठी स्वपर आरोग्यता की भावना को साकार करने का यह लघु, तुच्छ प्रयास किया है।

मेरी अंतरंग भावना ही यही है कि ग्रन्थोल्लेखित औषधियों का प्रयोग (कर्मवशात् रोग पीड़ित रोगी) कर आरोग्यता को धारण करें। इसी से मेरा एक तपश्चरण हो जाएगा क्योंकि भारतीय संस्कृति में ऋषियों एवं महर्षियों ने स्वाध्याय तथा ग्रन्थ निर्माण को तप ही कहा है— यथा-स्वाध्याय परमं तपः ॥ एवं च कहा भी है—

दृष्टकर्मा च शास्त्रज्ञो वैद्यः स्यात् सिद्धि भाग सौ।

एकाङ्ग हीनो न श्लाघ्य एक पक्ष इव द्विजः ॥ 43 ॥ भै. र.

अर्थात्- जो दृष्ट कर्मा (कर्म सिद्धान्त) तथा आयुर्वेद शास्त्र का ज्ञाता वैद्य है वही सिद्धि का भागी है। जो दोनों में से किसी को नहीं जानता वह अंगहीन, एकांगी पक्षी की तरह सिद्धि भाग नहीं होता।

उक्त बातों को ध्यान में रखकर ही मैंने इस ग्रन्थ का संग्रह स्व-पर कल्याण हेतु किया है क्योंकि जो परोपकार करता है उसका स्वयं स्वोपकार स्वभावतः हो जाता है। यह जो कुछ लिखा है वह सब गुरु प्रसाद से निज तुच्छ बुद्धि से लिखा है। इसमें कुछ त्रुटि रहना स्वाभाविक है अतः आयुर्वेद विज्ञान मेरी स्वाभाविक भूलों को सुधार कर पढ़ें तथा मुझे मार्गदर्शन दें ताकि भावी संस्करण में भूल सुधार पूर्णतः हो सके।

वैसे मैं कोई वैद्य नहीं और न ही मैंने आयुर्वेद शास्त्रों का गहनतापूर्वक अध्ययन किया किन्तु यह सब साकार रूप वैद्यक ग्रन्थ का दृष्टिगोचर हो रहा है वह बोलखेडा (कामा) निवासी वैद्यराज भगवानस्वरूपजी के अनुभव का ही एक प्रतीक है, उन्हीं के द्वारा मुझे अनुभव औषधियों की सामग्री उपलब्ध हुई तथा अन्य कई ग्रन्थों का आश्रय लेकर तथा गुरुदेव मुनि श्री सम्भवसागरजी म. के परोक्ष एवं सर्वश्रेष्ठ भारत गौरव गणाधिपति गणधराचार्य श्री कुन्थुसागरजी गुरुदेव के आशीर्वादस्वरूप तथा लेखन सहायक आर्यिका केवल्य श्री माताजी के अथक् सहयोग से एवं अत्यधिक लेखन सहयोगी नीता बहन (अहमदाबाद) व सामान्यतः कई बच्चियों के परिश्रम से ग्रन्थ सामग्री अर्जन रचना हो सकी। उन सभी सहयोगियों का यथाक्रम सादर सविनय बारम्बार शत्-शत् नमन-लेखक तथा समाधिरस्तु व सद्धर्म वृद्धि हो यही शुभभावना है।

| क्र. | सन्दर्भ ग्रन्थ | लेखक |
|------|---|--------------------|
| (1) | कल्याणकारक | आचार्य उग्रादित्य |
| (2) | भैषज्य रत्नावली | कवि गोविन्ददास |
| (3) | स्वास्थ्य बोधामृत | क्षुल्लक सिद्धसागर |
| (4) | सादा ओसडोना अद्भुत चमत्कार (गुजराती) | |
| (5) | अभिषेक ग्रन्थ (गुजराती) | |
| (6) | कुन्द-कुन्द श्रावकाचार | आ. कुन्दकुन्द |
| (7) | दान शासन | महर्षि वासुपूज्य |
| (8) | मूलाचार | आ. कुन्दकुन्द |
| (9) | चरक संहिता | |
| (10) | अरिष्ट समुच्चय | आ. दुर्गदेव |
| (11) | सर्वोदय शिक्षा मनोविज्ञान | आ. कनकनन्दीजी म. |

उपर्युक्त आयुर्वेदिक ग्रन्थों से आरोग्य विषयक तथ्य संग्रहित किया है तदन्तर कई एक गुरुजन एवं वैद्यों को भी दिखा दिया गया है।

अन्त में मैं मुक्ति प्रदायक दया निधान भगवान महावीर तथा वर्तमान युग के ज्येष्ठ चारित्र चक्रवर्ती आचार्य श्री शान्तिसागरजी महाराज एवं मम दीक्षागुरु गुरुदेव श्री सम्भवसागरजी महाराज तथा गणाधिपति गणधराचार्य श्री कुन्थुसागरजी सम्पूर्ण वर्तमान तपोधनी आचार्यों से प्रार्थना करता हूँ कि संसार के समस्त प्राणी मुक्तिपथ के पथिक बनने का सौभाग्य, अहोभाग्य प्राप्त करें तथा आयु आरोग्य तथा ऐश्वर्य आरोग्यता का लाभ हो। जिससे निज आत्महित करते हुए राष्ट्र, देश, धर्म तथा मानव के उत्थान जनक कार्यों में सहयोगी बनते रहें।

औषधि दान सिद्धि हेतुक कुशल वैद्यों के साथ वात्सल्य भाव हेतुक, तपोधन की पूर्ति हेतु तथा धर्म प्रभावना हेतुक इस ग्रन्थ की रचना संग्रह कथनीय है। मेरा यह अटल विश्वास है कि इन प्राचीन औषधियों का सेवन, (पथ्यापथ्य विचार युक्त) देह आरोग्य तथा वीर्यवान हो जाता है। क्योंकि पुद्गल परमाणुओं की शक्ति अपार है। यह वैज्ञानिक सिद्ध है। स्वस्थ शरीर से मानव मन वांछित इष्ट सिद्धि कर सकता है यहाँ तक कि निर्वाण भी तभी सम्भव है। धर्म, धर्मात्मा, जिनदेव, गुरुदेव, जिनवाणी जयशील हो, धर्म प्रकाश विस्तारित हो, यही शुभकामना है।

॥ इति श्री ॥

— उपाध्याय मुनि सुरदेव सागर

2. रोग निदान (Diagnose)

संसार में रोगियों के रोग परीक्षण साधारणतः तीन प्रकार से होते हैं (1) दर्शन (रोगी को देखकर) (2) स्पर्श (छू कर) एवं (3) पृच्छा (पूछकर)। विशेषतः रोगी की परीक्षा 8 प्रकार से की जाती है। (1) नाड़ी, (2) नेत्र, (3) मुख, (4) जिह्वा, (5) शब्द, (6) स्पर्श, (7) मूत्र एवं (8) मल परीक्षा। रोगी के रोग की परीक्षा 5 प्रकार की भी होती है। (1) निदान, (2) पूर्वरूप, (3) रूप, (4) उपशय एवं (5) सम्प्राप्ति से (वाग्भट्ट कथन)।

जैनेतर भगवत धन्वन्तरि के कथनानुसार रोगी का भली-भांति निरीक्षण करें, शरीर का स्पर्श करें, अवशिष्ट का प्रश्न के द्वारा जानने का प्रयत्न करें। परन्तु यह अत्युत्तम नहीं है। वस्तुतः 6 उपायों से रोग निदान किया जा सकता है- (1) श्रोत (कर्ण से-उदर की गड़गड़ाट, प्रतिश्याय के रोग का स्वर श्वास रोग के श्वासनिश्वास ध्वनि, हृदय ध्वनि तथा फुफ्फुसों का साँय-साँय स्वरादि।), (2) त्वचा (ज्वर की उष्णता शीतांग, सन्निपात की शीतता, रोगी के देह की श्लक्ष्णता एवं खरतादि), (3) चक्षु (पाण्डुता, कामला का पीलापन तथा रोगी के मल-मूत्र का विभिन्न वर्ण), (4) रसना-जिह्वा (रोगी के मूत्र रसादि का रस, कफ तथा मुख का रस, स्वाद), (5) नासा (रोगी के शरीर, मल-मूत्र, कफ की गंध व प्राकृतिक या वैकृत सुगंध व दुर्गन्धादि), (6) प्रश्न (रोग का देश, काल (ऋतु), जाति, अनुकूल आहार, कारण वेदना, समय (कम व बढ़ने का), जठराग्नि बल, प्रकृति रोग उत्पन्न समय आदि।

उपर्युक्त कथित 8 प्रकार की परीक्षा विधि:-

दोषों के प्रकोप की पहचान :

| | कफ प्रधान (सर्दी का प्रकोप) | वात प्रधान (खून खराबी) | पित्त प्रधान (गर्मी का प्रकोप) |
|--------------------|------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| 1. नेत्र का रंग | सफेद | मैला | लाल |
| 2. जीभ का रंग | सफेद | मैला | लाल |
| 3. मूत्र का रंग | सफेद | मैला | लाल |
| 4. मूत्र की मात्रा | अधिक | कम | कम |
| 5. मूत्र का स्वरूप | गाढ़ा व चीकना | पतला जलवत् | कभी गहरा पीला, कभी लाल |
| 6. मुख का स्वाद | फीका (कभी-कभी मीठापन व चिकनापन) | खराब कभी खट्टा | कड़वा |
| 7. आवाज | भारी | कर्कश | स्पष्ट |
| 8. भूख | कम | कभी कम/ज्यादा | अधिक |

| | | | |
|----------------|---|--|---|
| 9. प्यास | कम | कमी कम/ज्यादा | अधिक |
| 10. पसीना | कम | बहुत कम | अधिक |
| 11. त्वचा | चिकनी व पानी से भीगी हुई सी | रूखी व ठण्डी | पीली व गर्म |
| 12. मल | चिकना | रूखा झाग मिला टूटासा | कुछ पतला व पीला |
| 13. नाड़ी | मन्द-मन्द (हंस, कबूतर, मोर की चाल वाली) | टेढ़ी-मेढ़ी (सर्प चालवत्) | कूदती हुई तेज (मेंढक, कौवा की चालवत्) |
| 14. मुख की दशा | मुँह या नाक से बलगम अधिक आना | मुख सूखना | कण्ठ सूखना |
| 15. अन्य | सर्दी-जुकाम शीघ्र होना | थोड़ी सर्दी-जुकाम से सारा देह जकड़ना व ठण्ड सहन न होना | गर्मी सहन न होना (नाजुक मिजाज जो जरा-सा कष्ट सहन न हो सकना) |

औषध प्रतिनिधि :

नाड़ी परीक्षा:-

| क्र. सं. | उम्र प्रमाण | निरोगी नाड़ी की धड़कन |
|----------|----------------------------------|-----------------------|
| (1) | गर्भ में हो तब | 150 |
| (2) | जन्म हो तब | 140 |
| (3) | 1 वर्ष में | 115 से 130 |
| (4) | 2 वर्ष में | 100 से 115 |
| (5) | 3 वर्ष में | 90 से 100 |
| (6) | 4 से 7 वर्ष में तक | 85 से 90 |
| (7) | 7 से 14 वर्ष तक | 80 से 85 |
| (8) | 14 से 50 वर्ष तक | 70 से 75 |
| (9) | 50 वर्ष के बाद मरण तक | 50 से 65 |
| (10) | स्त्री की अपेक्षा पुरुष की नाड़ी | 10 ज्यादा होती है। |

(1) **नाड़ी परीक्षण विधि:-** प्रातः शौचादि से निवृत्त हो पुरुष के दाहिने एवं स्त्री के बायें हाथ की नाड़ी जो हाथ को सीधा तथा थोड़ा झुकाकर अंगूठे की जड़ नीचे कलाई में तर्जनी, मध्यमा एवं अनामिका (कनिष्ठका व अंगुष्ठ को छोड़कर) अंगुली रख कर देखें। तर्जनी के नीचे वात, मध्यमा के नीचे पित्त एवं अनामिका के नीचे कफ की नाड़ी जाननी चाहिए।

नाड़ी की गति मन्दता से दोष की क्षीणता, वेगयुक्त तथा उभार होने से प्रकोप जानना चाहिए।

(अ) वात नाड़ी :- टेढ़ी, सर्प तथा जोंक की चाल पर, (ब) पित्त की नाड़ी:- कूदती मेंढकवत् तथा कौवे की चाल पर, (स) कफ की नाड़ी:- धीरे-धीरे हंस, कबूतर तथा मयूर की चाल पर चलती है। (द) जो नाड़ी पूर्व में धीरे तथा पश्चात् तीव्र झरझराहट से चलती है वह दो दोषों से युक्त। (प) जो नाड़ी कभी मन्द, कभी तीव्र, तीतर व बटेर की चाल चलती है वह सन्निपात प्रकृति की होती है। (फ) जो नाड़ी अपना स्थान छोड़ दे, रुक-रुक कर अति मन्द व शीतल चले वह प्राणनाशक होती है। (भ) ज्वर-की नाड़ी उष्ण गति युक्त होती है। (म) चिन्ता, भय, मन्दाग्नि, प्रदर एवं धातु क्षीणता की नाड़ी क्षीण एवं धीरे चलती है।

(1) एक दोष में नाड़ी भरी हुई तथा (2) गर्भावस्था में नाड़ी गम्भीर, पुष्ट तथा हलकी चलती है। विशेष विस्तार नाड़ी परीक्षण ग्रन्थ से जान लेना चाहिए।

वीणा का बंधा हुआ तार जैसे गायन (गीत) के सभी सुर (संगीत) निकाल के बताता है, वैसे ही हाथ की नाड़ी भी सभी रोग व्यक्त कर देती है।

नरदेह में वात, पित्त, कफ इस नाम से ये तीन दोष कहे जाते हैं। ये अपनी-अपनी समान स्थिति में गतिशील होते हैं तभी तक शरीर नीरोगी रहता है और इनकी स्वाभाविक स्थिति में जब फेर-फार होता है तब तुरन्त अलग-अलग प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। ऐसे कुपित दोषों का या मिश्र दोषों का ज्ञान नाड़ी परीक्षा के द्वारा होता है।

शरीर में कौन-सा दोष बढ़ा हुआ है अथवा क्षीण हुआ है यह नाड़ी से ज्ञात होता है। इसका कारण यह है कि रक्त की गति के साथ धमनी का सम्बन्ध है और वह चलित दोष इस धमनी द्वारा ही अलग-अलग अवयवों में प्रवेश करता है।

अजीर्ण, विषूचिका, प्रमेह, प्रदर, राजयक्ष्मा (टी.बी.), क्षत कास (खांसी), उपदंश, शुक्रनाश, पिशाच पीड़ा और असाध्य होने से निकट मरण— इन रोगों का नाड़ी ज्ञान से ही ज्ञात होता है। नाड़ी परीक्षा के द्वारा इन सभी का परिज्ञान कहा जा सकता है। यह सर्वत्र प्रसिद्ध है। परन्तु स्पष्ट ज्ञान करे ऐसा वैद्य वर्तमान काल में अत्यल्प होने से उन पर विश्वास न रहना स्वाभाविक है। स्पष्ट ज्ञान करे, ऐसा वैद्य वर्तमान काल में नहीं होने से उन पर विश्वास न रहना स्वाभाविक है।

सामान्य नाड़ी ज्ञान :

जीवन-मरणदायक नाड़ी :- (1) एक समान 30 बार एक ही स्थान पर जिसकी नाड़ी चलती हो वह रोगी अवश्य जीवे। (2) जो नाड़ी रह-रहकर चले वह नाड़ी प्राणों का घात करनेवाली जानें।

जैसे वीणा का तार बजाने के समान हाथ की हथेली में स्थित नाड़ी सभी रोगों को प्रकाशित करती है। जिस मनुष्य की जैसी प्रकृति हो उसकी वैसी ही या सुदृढ़ नाड़ी चलती हो तो उसे निश्चय नीरोगी जानें जैसे कि वात प्रकृति के मनुष्य की नाड़ी वात प्रधान होती है, वह भी नीरोगी मनुष्य ही है।

(1) वात दोष में:- नाड़ी बांकी (टेड़ी) चलती है, पित्त दोष में नाड़ी चंचल चलती है, कफ दोष में नाड़ी मन्द चलती है तथा दोषों के मिश्रण में नाड़ी मिश्रित प्रकार की गतिवाली चलती है।

(2) वात पित्त:- की नाड़ी मन्द गति से मध्यमा व तर्जनी के तले चलती है।

(3) वात कफ:- की नाड़ी बांकी तथा मन्दगति से मध्यमा व अनामिका के तले चलती है।

(4) कफ पित्त:- की नाड़ी अनामिका व तर्जनी के नीचे बांकी तथा तीव्र गति से चलती है।

(5) सन्निपात:- की नाड़ी तीनों अंगुलियों के नीचे अनेक प्रकार की गतिवाली चलती है।

जैसे लकड़ खोद पक्षी (कागा कौआ) अतिशीघ्रता से लकड़ी में चोंच मारा करता है वैसे ही सन्निपात में नाड़ी रह-रह कर अतिवेग से चलती है।

(6) काम तथा क्रोध से नाड़ी :- वेगवाली चलती है। चिन्ता तथा भय से नाड़ी क्षीण चलती है। मन्दाग्नि तथा क्षीण धातुवालों की नाड़ी अति मन्द चलती है।

(7) रक्त विकार :- में नाड़ी की गति उष्ण एवं जड़ होती है, आम विकार में नाड़ी अति जड़ होती है तथा प्रदीप्त अग्निवालों की नाड़ी हल्की एवं वेगवाली होती है।

(8) भूखे की नाड़ी :- चपल चलती है, तृप्तवाले की नाड़ी स्थिर चलती है तथा एक ही दिन में मृत्यु की गोद में जानेवाले की नाड़ी डमरू की तरह धक्के खाती हुए चलती है।

(9) 2 दिन मृत्युवाली नाड़ी:- जिसकी नाड़ी स्थिर हो और बिजली के चमकार के समान दिखती है उसकी आयु एक दिन की होती है और वह दूसरे दिन मृत्यु पाता है।

(10) 2 दिन में मृत्यु :- जो दोषयुक्त नाड़ी जल्दी चलती हो किंवा शीतल लगती हो तो वह रोगी दूसरे दिन मृत्यु पाता है। इस प्रकार का उत्तम ज्ञाताओं ने कहा है।

(11) 7 रात्रि मरण:- प्रथम नाड़ी शीघ्र चले तथा पश्चात् शीतल हो जाय एवं शरीर में चीकना प्रस्वेद (मल) होता हो तो रोगी सातवीं रात्रि जीवित नहीं रहता।

(12) 3 रात्रि मरण:- प्रथम नाड़ी नहीं दिखे, मध्य शीतल दिखे तथा बाहर ग्लानि आवे एवं नाड़ी मन्द चले उस समय वह रोगी तीसरी रात्रि जीवित नहीं रहता।

(13) तत्काल मरण:- जिस रोगी की नाड़ी पैर में दिखती है और हाथ में नहीं दिखे तथा जिस रोगी का मुँह खुला रहता हो उस रोगी को दूर से ही तज देवे अर्थात् वह रोगी मरण की तैयारी में है।

(14) अजीर्ण रोग:- में नाड़ी कठीन हो के भी जड़ होती है। पक्काजीर्ण में नाड़ी पुष्टिहीन होकर भी मन्द चाल से चलती है।

(15) कालेरा रोग:- में नाड़ी मेंढक की तरह फुदकती चलती है।

(16) प्रमेह, प्रदर, राज-यक्ष्मा (क्षय, टी. बी.) रोग, क्षतकास और उपदंश में:- नाड़ी गांठों की तरह अंगुली के तल में प्रतिभासित होती है।

(17) मृत्युजनक:- जिसकी नाड़ी अंगूठे के मूल से चढ़कर अंगुली से दूर चलती हो तो रोगी आधे प्रहर मात्र में मृत्यु पाता है।

(18) भूत ग्रासित अथवा धातु क्षीणता में:- नाड़ी त्रिदोष की तरह तथा सूक्ष्म चलती है तो वह भी मृत्यु पाता है।

नाड़ी से भोजन ज्ञान :

(1) मीठा भोजन:- से नाड़ी मयूर की चाल चलती है। कड़वा भोजन- से नाड़ी स्थूल तथा सर्प की तरह चाल चलती है।

(2) खट्टा भोजन:- से नाड़ी मेंढक की तरह गति एवं कुछ उष्ण होती है और तीक्ष्ण (तीखा) भोजन से नाड़ी की गति भ्रमण की तरह होती है।

(3) कषाय (तुरा) भोजन:- से नाड़ी कठीन तथा मन्द चाल, खारा भोजन से नाड़ी की चाल सरल तथा उतावली होती है। इसी प्रकार 2, 3, 4 इत्यादि मिश्रित रसों के योग से नाड़ी की गति अनेक प्रकार की होती है।

(4) मधुर व खारा इत्यादि पदार्थ के योग से :- नाड़ी विशेष कर के शीतल कठिन तथा दूध पीने से नाड़ी की गति मन्द, शीतल तथा सुदृढ़ होती है।

(5) प्रवाही (तरल) पदार्थों के खाने से- नाड़ी की गति कठिन एवं कठोर पदार्थों के खाने से नाड़ी की गति कोमल चलती है और जो पदार्थ प्रवाही के समान व कठिन हों तो नाड़ी मिश्र गतिवाली चलती है।

(6) गुड़ तथा दूधवाले चूर्ण के पदार्थ तथा पौवा (पोया) आदि सेके हुए पदार्थ को खाने से- नाड़ी की गति स्थिर तथा अति मन्द चाल होती है तथा गुड़ व तेलयुक्त पदार्थ के खाने से नाड़ी पुष्ट गतिमान होती है।

(7) कोहड़ा (कुष्मांड) तथा मूली को भक्षण करने से:- नाड़ी की चाल मन्द होती है। उड़द खाने से नाड़ी की गति लगुडा कृति में चलती है। शाक व केला खाने के योग से- नाड़ी की गति रक्तपूर्ण चलती है।

नाड़ी परीक्षा कब न करें :

(1) तुरन्त स्नान किये का, तुरन्त जन्मे बालक का, तेल आदि की मालिश किये हुए का, भूख तथा सोते हुए (निद्रित अवस्था) में मानव की नाड़ी यथार्थ ज्ञान नहीं कराती है।

(2) जो नाड़ी गंभीर दिखती है वह मासाश्रित विकारजनित होती है और ज्वर के वेग में नाड़ी उष्ण (गरम) तथा वेगयुक्त होती है।

(1) मूत्र परीक्षण:- प्रातः उठते ही (सूर्योदय के एक से आधा घंटे पूर्व) कांच के बर्तन (शीशी) में मूत्र भर लें (विशेष प्रथम व अन्तिम धारा को छोड़कर मात्र बीच की धारा)। दो घंटे बाद सूर्य के प्रकाश में परीक्षण करें।

प्रथम परीक्षण:- पहले मोटी काँच की सलाई से मूत्र को चलाकर (हिलाकर) फिर सूक्ष्म से तेल की एक बूंद डालें, यदि तेल के डालने पर फैल जाय तो रोग साध्य, यदि स्थिर रहे तो कष्ट साध्य एवं यदि डूब जाय तो रोग असाध्य जानना चाहिए।

(1) वात का पेशाब कुछ नीलाश व रुक्ष, (2) पित्त का पीला व (3) कफ का सफेद होता है। (4) धातु व इन्द्रिय सम्बन्धी रोग होने पर तेलवत् तथा (5) जीर्ण ज्वर में व (6) क्षय रोग में ललाई लिये हुए नीचे कुछ जाल का फैलाव युक्त जमाव दिखाई देता है। (7) मधुमेह में पेशाब के चींटियाँ लगती हैं।

(2) नेत्र परीक्षण:- (1) जिसके नेत्र काले व कुछ ललासा हो एवं भीतर कुछ जल की झलक मारते हो तथा पागलवत् दृष्टि होने पर रोगी वाताधिकता जाने।

(2) जिसके नेत्र हल्दीवत् पीले, लाल व हरे हों एवं दीपक देख नहीं सकता हो वह पित्ताधिकतावाला जानें।

(3) जिसके नेत्र चिकने, श्वेत, ज्योतिहीन तथा मन्द नजर वाला हो वह रोगी कफाधिकता युक्त जानें।

(4) इसके सिवा त्रिदोष रोगी के नेत्र भीतर धंसे हुए, उसमें जल स्राव युक्त तथा तन्द्रा व मेह से व्याकुल, काले फटे से रुक्ष भयावह तथा लाल रंग वाले होते हैं।

(5) सन्निपात में सभी लक्षण एक साथ दृष्टिगोचर होते हैं एवं अन्य जितने दोष हों उतने लक्षण दृष्टिगोचर होते हैं।

(3) जिह्वा परीक्षण:- (i) जिस रोगी की जीभ नीली व कुछ हरेपन युक्त, खरखरी, रुक्ष हो वह वात प्रकोप जानना। (ii) जिसकी जीभ लाल व कुछ लालपन युक्त हो वह पित्त प्रकोप जानना। (iii) जिसकी जीभ चिकनी, नीली व सफेद हो उसके कफ प्रकोप जानना चाहिए। (iv) जिसकी जीभ चारों ओर से जली हो तथा काली व टेढ़ी पड़ गयी हो उसके त्रिदोष प्रकुपित हुए जानना चाहिए।

(4) मुख परीक्षण:- (i) जिसका मुख स्तब्ध व टेढ़ा हो तो वात प्रकोप, (ii) लाल-पीला व तप्त हो तो पित्त प्रकोप तथा (iii) मुख भारी-चिकना, शोधयुक्त हो तो कफ प्रकोप जानना चाहिए। (iv) त्रिदोष में सभी लक्षण एक साथ प्रकट होते हैं।

(5) शब्द परीक्षण:- वात रोगी की आवाज घर-युक्त, पित्त रोगी की स्पष्ट वाचा तथा कफ रोगी की आवाज भारी होती है।

(6) स्पर्श परीक्षण- वातरोगी का शरीर ठण्डा (शीतल), पित्तरोगी का गर्म (उष्ण) तथा कफ रोगी का शरीर चिकना व पानी से भीगा हुआ तथा सन्निपातिक रोगी का शरीर सर्व लक्षणों से युक्त होता है।

(7) मल परीक्षण- (i) जिस रोगी का मल झागयुक्त, रुक्ष, टूटा सा हुआ हो वह वात रोगी। (ii) जिसका मल पीला व नारंगी (लाल-पीला) जैसे रंग का हो वह वात कफ रोगी। (iii) वात पित्त रोगी का मल पीला-काला, किंचित् पतला व चिकना होता है। (iv) त्रिदोष (सन्निपात) में मल काला, पीला, टूटा, श्वेत और बदबूदार होता है। (v) अजीर्ण रोगी का मल-दुर्गन्धयुक्त शीतल होता है। (vi) वातादि दोष क्षीण होने पर मल काला व गाढ़ा होता है। (vii) जलोदर रोगी का मल-श्वेत, अति सडान्ध युक्त होता है। (viii) क्षय रोगी का मल काला, (ix) आमवात रोगी का मल पीला व कमर में पीड़ा होती है। (x) निकट मरण होनेवाले का मल अति काला, अति सफेद, अति पीला व अति लाल तथा अति उष्ण होता है। (xi) तीक्ष्णाग्निवाले का मल सूखा, (xii) मन्दाग्निवाले का मल पतला तथा (xiii) असाध्य रोगी का मल दुर्गन्ध व चन्द्रिका युक्त होता है।

(8) थर्मामीटर से परीक्षा :

बगल अथवा कौंख में लगाने की अपेक्षा मुख में लगाने से आधा डिग्री ताप स्वभावतः अधिक पाया जाता है।

थर्मामीटर से शारीरिक ताप का माप लिया जाता है। सामान्यतः स्वस्थ मानव शरीर का ताप 100 डिग्री है। निरामिष भोजी एवं अमद्य पायी मानव शरीर का ताप 100 डिग्री से कुछ अधिक होता है। अतः दोनों प्रकार के मानवों का शरीर तापमान थर्मामीटर 97.50 या 98.50 डिग्री पाया जाता है।

जब 95 डिग्री से नीचे गिर जाता है अथवा 107 डिग्री से ऊपर बढ़ जाता है तब मृत्यु का भय उत्पन्न हो जाता है। (i) 100.50 डिग्री या 101 डिग्री ताप 'मन्द ज्वर', (ii) 103

डिग्री ताप 'मध्यम ज्वर' तथा (iii) 105 डिग्री व इससे ऊपर ताप 'अति तीव्र ज्वर' माना जाता है। इसका प्रयोग शरीर का ताप या उष्णता या ज्वर नापने के लिये किया जाता है।

हृदय गति:- जन्म के समय हृदय की गति (धुक-धुक या डुपलप ध्वनि) एक मिनट में 140 बार होती है और जैसे-जैसे बालक बड़ा होता है ध्वनि संख्या घटती जाती है। 20-25 वर्ष की वय में ध्वनि 70-75 ही रह जाती है और 60 वर्ष पश्चात् बुढ़ापे में पुनः 80-85 हो जाती है। यह स्वाभाविक संख्या है।

कहीं-कहीं किसी रोग में व दुःख-शोकादि अवस्थाओं में यह संख्या घटती-बढ़ती जाती है तथा अव्यवस्थित हो जाती है।

इसी तरह बचपन के श्वास की संख्या एक मिनट में 25-30 तथा युवावस्था में 17-18 होती है और श्वास आदि रोगों में बढ़ जाती है।

श्वाः गति कार्यापेक्षा :

| क्रमांक | क्रिया | एक मिनट में औसतन श्वास |
|---------|-----------------------------------|------------------------|
| 1. | वासना के आवेग या सम्भोग में | 60-70 |
| 2. | क्रोध-भयादि उत्तेजना में | 40-60 |
| 3. | निद्रा में | 25-30 |
| 4. | बोलने में | 20-25 |
| 5. | चलने में | 18-20 |
| 6. | बैठे-बैठे | 15-17 |
| 7. | सामान्य दीर्घ | 8-10 |
| 8. | पर्याप्त अभ्यास के बाद दीर्घश्वास | 4-7 |
| 9. | लम्बे नियमित अभ्यास से | 1-3 |

रोगी के मरण चिन्ह :

(1) जो चमकते सूर्य का अनुभव न कर विपरीत शीतलता का अनुभव करे। उसी क्षण उसकी मृत्यु हो जाती है, इन्द्र भी उसका रक्षक नहीं।

(2) जिसकी मूँछ पर पानी रखने से सायंकाल तक सूख जाता है उसका मरण-3 दिन में (परीक्षा मात्र दिन में रात्रि में नहीं)।

(3) रात्रि में मूँछ पर पानी रखने से प्रातःकाल तक न सूखे। उसकी आयु मात्र 7 दिन।

(4) रोगी के एक अंजुली-चावल लेकर भात बनावें यदि पकने पर भात उस एक अंजुली प्रमाण ही रहे न कम व न ज्यादा तो उसका मरण निकट समझना चाहिए।

(5) दांत खुरदरे व भयानक आकृति के दिखाई दें, जीभ सफेद, भारी व काले रंग की दिखाई दे या जीभ में कांटे मालुम पड़ें तो उसका निश्चित निकट मरण होता है।

(6) जिसके होठ काले पड़ जाएँ, नीचे का होठ अकारण ऊपर के होठ से भारी तथा मुख सफेद रंग का दिखलाई दे तो उसका मरण निश्चित है।

(7) जिसके ऊपर के दांत अकारण नीले पड़ जाएँ तथा नीचे के होठ का लाल भाग सफेद या नीला पड़ जाय तो निकट समय में ही मरण निश्चित है।

(8) दर्पण में मुँह देखने पर मुँह टेढ़ा एवं विभिन्न वर्ण का दिखाई दे तथा नाक मोटी व टेढ़ी मालुम पड़े तो निकट मृत्यु समझना चाहिये। (9) जो व्यक्ति आकाश में नाचते हुए ताराओं को टूटता देखे, (10) मेघरहित निरभ्र आकाश मेघों का दर्शन करे, (11) सुगन्धित पदार्थ दुर्गन्धयुक्त मालुम पड़े, (12) पृथ्वी डोलती मालुम पड़े।

(13) शय्या, आसन व अपने बालों में अग्नि लगी सी दिखलाई पड़े या सिर्फ धुआँ ही निकलता दिखलाई पड़े तो वह व्यक्ति शीघ्र मृत्यु को प्राप्त होता है।

(14) यदि किसी को दिन को रात तथा रात को दिन दिखलाई पड़े व वैसा ही कहे तो उसका निकट मरण निश्चित है।

(15) जो दीपक की लौ को अनेक रूप में देखे वह तुरन्त मरण पाता है।

(16) जिसका कफ जल में डालने से डूब जाय, स्नान करने पर जिसके मस्तक से धूम (धुआँ), शिखा निकले तथा जिसके मस्तक पर मुँहवाला पक्षी बैठे वह शीघ्र मरण पाता है।

(17) जिसे ताराओं में नीले धब्बे दिखलाई पड़ें, सूर्य बिम्ब नाचता हुआ पृथ्वी पर गिरता दृष्टिगोचर हो वह एक दिन जीवित रहता है। (अद्भुत सागर)

(5) भुनी फिटकरी, डोड़, संगजराहत बराबर वजन की बारीक करके 2-2 ग्राम सुबह-शाम ताजा पानी के साथ एक सप्ताह खायें, अतिस्राव बीमारी ठीक होगी।

(6) जामुन की हरी छाल 10 ग्राम, पानी 150 ग्राम में खूब रगड़कर, पीसकर, छानकर पीने से ज्यादा खून आना बन्द होगा।

(7) कैल्शियम ग्लुकोनेट 3 माशा, कैल्शियम कलकरेट 2 माशा दोनों को मिलाकर पानी के साथ दिन में दो बार खिलायें। एक सप्ताह में ज्यादा खून आना ठीक हो जायेगा। यह दवादवाई की दुकान पर मिलेगी।

(8) अशोकारिष्ट एक बोतल पीयें। माहवारी का ज्यादा आना बन्द होगा।

(9) कैल्शियम ग्लुकोनेट और कैल्शियम कलकरेट 2-2 माशा सुबह-शाम लें माहवारी का ज्यादा आना ठीक होगा।

(10) गिलोय सत, प्रवालपिष्टी, गोदन्ती ये तीनों 10-10 ग्राम, सितोपलादि चूर्ण-200 ग्राम, अरहर की जड़ की छाल ढाई तोला, कालीमिर्च 4 नग डालकर घोटकर साढ़े पाँच लीटर दूध, साढ़े पाँच लीटर पानी तथा मिश्री मिलाकर सुबह एक समय पीवें तो अधिक मासिक स्राव बन्द होता है।

(11) गर्भ न छीजे, मैला बन्द होने का नुसखा- राल 3 ग्राम, सफेद जीरा पानी के साथ राल पीसकर चार खुराक से ही लाभ हो जावेगा। फांकी ले ऊपर से पानी या कच्चा दूध पीवें।

(12) फिटकरी चूर्ण 3 ग्राम, पानी में फोया भिगोकर लगाने से अति मासिकस्राव रुक जाता है।

(13) जामुन की हरी ताजा छाल 12 ग्राम, 100 ग्राम पानी में पीस-छानकर सुबह-शाम पिलाने से अति मासिक स्राव रुक जाता है।

(14) संगी के पत्ते, मिश्री 20-20 ग्राम, कालीमिर्च 5 ग्राम इन सबको पीसकर ठण्डाई की तरह बनाके एक गिलास पीवें तो अति मासिक स्राव रुक जाता है।

(15) गिले अरमानी, संगजराहत, कट्टर बासमई, दबुला, अखमेन सम भाग ले चूर्ण बनाकर 50 मि. ग्राम दिन में 2 बार ताजे पानी के साथ लें। किसी भी भाग से रक्त निकलता हो तुरन्त बन्द हो जावेगा।

(16) तिल्ली 30 ग्राम सफेद बारीक पीसकर सुबह पाव भर (250 ग्राम) कच्चे दूध के साथ फांकी लेवें तो 3 दिन के अन्दर खून रुक जाता है। अगर कच्चा दूध माफिक न हो तो ओटा कर ठण्डा कर के लिया जा सकता है।

(17) मासिक धर्म खराबी- चीनी, कलमीसोरा, सफेद जीरा, जवाखार ये सभी 1-1 तोला, बारीक पीसकर खुराक 6-6 माशा सुबह-शाम को पानी के साथ लें। माहवारी होने के 8-10 दिन पहले से लेना प्रारम्भ करें।

3. कुछ जानने योग्य

प्रथमोक्त

हानिकारक अयोग्य मूल:- देवस्थान, चींटी आदि पोची मिट्टी में ढेर जैसा घर (बिल), कुआँ, मार्ग, श्मशान और वृक्ष मूल में उपजनेवाली औषध और अयोग्य समय में उत्पन्न, बहुत लम्बी या बहुत छोटी, बहुत पुरानी, पानी से बिगड़ा हुआ द्रव्य, उष्णता से बना हुआ और जीवों के द्वारा खाया हुआ औषध लाभदायक होती नहीं। अथवा पोची मिट्टी के ढेर में चींटी के बिल, अपवित्र स्थान, पानीवाले स्थान, श्मशान, खार भूमि और मार्ग इन सभी स्थानों पर उत्पन्न हुई चीजें और क्षुद्रादि जीवों के द्वारा खाई हुई, अग्नि से तैयार और बनी हुई चीजें लाभकारक नहीं हैं।

किस वृक्ष का कौनसा भाग योग्य :

किस वृक्ष का कौनसा भाग लेना इस प्रकार जो अच्छा न लगे ऐसे उस खैर आदि चीजों के सार भाग, नीम आदि वृक्ष की छाल, दाड़िम (अनार) आदि और पटोल आदि के पत्ते लेना चाहिए। बड़ आदि वृक्ष की भी छाल, शाल (सागवान), बीज आदि का सार (रस), तालीस आदि के पान (पत्र) और त्रिफला आदि फल लेना चाहिए। जिसका मूल मोटा हो और जिसके अन्दर कठोर लकड़ी होती है, उन मूलों की छाल लेना चाहिए। छोटे-छोटे मूल पूरा का पूरा उपयोग करना। विशेष वृक्ष के मूल की छाल और बहुत छोटे मूल का सर्वांश लेना चाहिए। ग्रन्थ में खास करके कोई भाग लेने को स्पष्ट कहा हो तो उस साधारण नियम को छोड़ कर वह खास भाग ही लेना, मतलब कि कोई स्थान पर नीम के पत्ते लेने को लिखा हो तो ऊपर कथनानुसार न लेकर पत्र ही लेना। परन्तु पहले जो कोई स्पष्ट न कहा हो तो ऊपर कहे अनुसार साधारण नियम के अनुसार ही लेना चाहिए।

वनस्पति का कौनसा भाग किस ऋतु में लेना :

शिशिर (पौष-माघ) एवं ग्रीष्म (वैशाख-ज्येष्ठ) में मूल, बसन्त (फाल्गुन-चैत्र) में पत्र, शरद (कार्तिक-मंगसर) में छाल, कन्द तथा दूध, प्रावृत् (आषाढ-श्रावण) में सार (कस) और जिस ऋतु में जो-जो फल-फूल होते हैं उन-उन ऋतु में वे फल-फूल लेना चाहिए।

अथवा साधारण रीति से सम्पूर्ण कार्य के लिये शरद ऋतु (कार्तिक) में सभी औषधि का संग्रह करना चाहिए।

हेर-फेर :

क्याथ (उकाली) आदि औषधि में अनेक स्थान में अनेक चीजों की खास जानकारी न दी गयी हो, परन्तु साधारण रीति से वस्तु का नाममात्र लिखा हो परन्तु वहाँ उस विषय में कोई स्थान पर कोई खास वस्तु का नाम न दिया हो जैसे पात्र शब्द से मिट्टी का पात्र,

कमल शब्द से आसमानी, नीला रंग का नीला कमल, गौ रस गाय-भैंस के रस से गाय का रस (दुग्धादि), चन्दन शब्द से रक्त चन्दन (रक्तांजली), सरसों शब्द से सफेद सरसों, लोण शब्द से सेंधा नमक और गो दूध व घृत जो भी लिखा हो उसे गाय के दूध और घी का उपयोग करें।

समय नहीं बताया हो तो उसे प्रातःकाल के समय, वनस्पति का कौनसा भाग लेना यह नहीं लिखा हो तो उस वनस्पति का मूल, अलग-अलग वस्तुओं का लेने का न लिखा हो तो उसके समान वजन, बर्तन कौनसा काम लेना यह न बताया हो तो मिट्टी का बर्तन और प्रवाही पदार्थ का नाम न लिखा हो तो पानी के साथ लेना चाहिए।

मिश्रण करने का बताये जानेवाली औषधि यदि कोई समय न मिले तो उस गुण की कोई चीज लेना। तदुपरांत मिश्रण करनेवाली औषधि की कोई चीज यदि उस रोग के लिये अनुकूल न हो तो उसके स्थान पर विचार करके उस चीज को छोड़ दें और दूसरी कोई चीज बतायी हो तो रोग के अनुकूल वस्तु को काम में लें।

न मिलने पर ?

दूध न मिले तो मूंग अथवा मसूर का पानी, शक्कर न मिले तो गन्ने का रस, लाल चावल न मिले तो साधारण चावल, दाड़म (अनार) न मिले तो कोकम और द्राक्ष (किशमिश) न मिले तो गम्भारा फल लेना चाहिए। सफेद सरसों न मिले तो साधारण सरसों, चव्य और गज पीपल के बदले पीपली मूल, पीठवण (पृष्ठपर्णी) के बदले शालपर्णी, धनिया के बदले नागरबेल, पोखर मूल के बदले सोंठ, सेंधा नमक के बदले समुद्री लवण, नागरबेल के बदले धनिया, इमली बीज के बदले गोखरू, जेठी मधु के बदले चव्य और जीरा के बदले धनिया लेना चाहिए। मेदा के बदले वाजिगंध, महामेदा के बदले अनन्त मूल और भीलामा के बदले रक्त चन्दन और रसवंती के बदले हल्दी, कपूर के बदले सुगंधी मोथा, मोती के बदले शंख भस्म, हीरा के बदले कोड़ी भस्म, सोना व चान्दी के बदले लोहा और लोहा भी न मिले तो उसके बदले लोहे का मेल अथवा मण्डूरकाम में लें।

जिस स्थान पर जो चीज न मिले उसके स्थान पर उस वस्तु के समान गुण की अथवा उक्त वस्तु का उपयोग करने में कोई दोष नहीं। इसलिये क्वाथादि और रसायन औषधि में बतायी गई वस्तु न मिले या अभक्ष्य वस्तु का नाम लिखा हो तो पुराने आयुर्वेदाचार्यों के उपदेशानुसार अन्य सादृश्य वस्तु एवं शुद्ध भक्ष्य वस्तुओं का उपयोग करें।

साधारण रीति से हरी औषधि सूखी औषधि से दुगुनी लेनी चाहिए। कारण कि सूखी औषधि पचने में भारी और बलवान होती है। इसीलिये आधी लेने से हरी औषधि के समान काम करती है। परन्तु-

अडूसा, नीम, पटोल, केतकी, शतावरी, कटुकी छाल, वाजिगंध, गुडूची, कोटम्बड़ी, गूगल, हींग, सांठा (ईख) और गिलोय आदि वस्तुएँ हरी हों परन्तु द्विगुणित न लेकर कथनानुसार ही लेना चाहिए।

सर्वसाधारण अनुपान

औषधि देने के लिये जहाँ अनुपान न लिखा हो वहाँ रोगानुसार नीचे लिखी सर्व-साधारण अनुपान देवें।

(1) सन्निपात में अदरक का रस (2) कास व कफ विकार में अडूसा का रस तथा त्रिकटु का चूर्ण (3) ज्वर एवं विषम ज्वर में चासनी और लेंडी पीपल (4) संग्रहणी में छाछ (5) जीर्ण ज्वर में लघ या चासनी और लेंडी पीपल (6) कृमि में बायबिडंग (7) मूल व्याधि में चित्रक और भिलावा (8) पांडुरोग (पीलिया) में मंडूर (9) क्षय (टी.बी.) में शिलाजीत (10) श्वास (दमा) में भारंगी मूल व सोंठ (11) प्रमेह में आंवला, हल्दी तथा शक्करयुक्त त्रिफला (12) तृषा (प्यास) में सोने को तपा के पानी में छमका के उस पानी को पीवें (13) ज्वर एवं तृषा में लोहा तपाकर पानी में डाल (छमका के) उस पानी को पीवें (14) त्रिदोष में अदरक के रस एवं मधावा चासनी (15) शूल में हींग व घृत (16) आम दोष में करंज, उष्ण जल एवं एरंड का तेल (17) प्लीहा में त्रिफला तथा लेंडी पीपल (18) विष में सरसों का वृक्ष एवं सोना (19) कास में भोरीगण व त्रिकटु (20) वात व्याधि में गुगल, घृत (21) रक्त पित्त में अडूसा (22) फेफड़ा और वाणी सुधार के लिये वच, अक्कलकरा तथा चासनी (23) उदर रोग में रेचन (24) वातरक्त में गुडूचि एवं एरंडी (25) अर्दित वायु में उड़द का बडा और मक्खन (26) मेद रोग में चासनी या मिश्री तथा पानी एकत्र कर देवें। (27) प्रदर में लौघ (28) अरुचि में अनार या बीजोरा (29) व्रण में त्रिफला एवं गुगल (30) शोक में मिश्री (31) अम्ल पित्त में द्राक्ष (32) नेत्र रोग में त्रिफला (33) उन्माद में पुराना घृत (34) निद्रा का नाश होने पर भैंस का दुध (35) कुष्ठ पर खेर की छाल का पानी (36) श्वेत कोढ़ में बावची एवं काला कटुंबरी (37) अजीर्ण में निद्रा, हरीतकी तथा उपोषण (38) वमन में धाणी (39) गले का रोग पर तीक्ष्ण औषधि का नस्य (40) पार्श्व शूल में पोहकर मूल (41) मूर्च्छा रोग पर शीतोपचार (42) कृशपना में मक्खन, शक्कर तथा सोने का बरक (43) पथरी पर शिलाजीत (44) मूत्राघात (मूत्र बंध) पर कमल मूल का रस तथा सुरोखार एकत्र कर देवें (45) गुल्मरोग पर की छाल (46) विद्रधि पर रक्तस्राव (47) हेडकी (हिचकी) में लाख रस या नवसार तथा चूना व नींबू का रस एकत्र कर वास देवें अथवा एक माह पानी के साथ पिलावें (48) दाह में शीतोपचार (49) आवाज खोलने के लिये पोहकर मूल में चासनी या मिश्री मिलाकर पीवें (50) शीत व शैत्य पर नागरबेल तथा काली मिर्च देवें।

औषधि प्रमाण :

औषधि कितनी मात्रा में देना उसका स्पष्ट प्रमाण नहीं। रोगी के वायु आदि दोष, जठराग्नि का बल, शरीर का बल, उम्र, उदर, रोगी की अवस्था और औषधि की शक्ति का विचार करके औषधि की मात्रा निश्चित करना चाहिए।

आवश्यकता से कम मात्रा में औषधि देने से वह रोग को मिटाती नहीं और आवश्यकता से ज्यादा औषधि देने से अनेक प्रकार का नुकसान होता है। इसीलिये वैद्य को सब तरह से सम्पूर्ण विचार करके योग्य मात्रा में ही औषधि देना चाहिए।

चरक, सुश्रुत, कल्याणकारक, अमृत सागर आदि प्राचीन शास्त्र प्रवर्तकों के समय में सामान्य रीति से वनस्पति की औषधि तीन प्रकार से देने में आती है। जिसकी जठराग्नि मजबूत हो उसको एक पल (4 तोला), जठराग्नि मध्यम हो तो तीन अक्ष (3 तोला) और मन्द जठराग्नि हो तो आधा पल (2 तोला) औषधि देने का प्रमाण था। प्राचीन वैद्य इस प्रकार ग्रन्थों में कथित औषधि उक्त प्रमाण तोला गिनती करते हैं। समय जाने के बाद मनुष्य मात्र की जठराग्नि बलहीन हो जाती है। अतः प्रत्येक रोगी को अभी वर्तमान में कम से कम मात्रा अर्थात् 2 तोला प्रमाण उकाली (क्वाथ) देनी चाहिए। तात्पर्य यह है कि क्वाथ देना हो तो 2 तोला औषधि देना चाहिए यह प्रमाण बड़े लोगों का है। बच्चों के लिये उम्र के हिसाब से देना चाहिए। चूर्ण आदि का प्रमाण ग्रन्थों में प्रत्येक स्थान पर लिखा है।

देशी तोल (वजन)

| | | | |
|---------|-------------|------------|---------------------|
| 1 रत्ती | चिरमीभर | 8 वाल | 1 चौवन्नीभर |
| 3 रत्ती | 3 वाल | 16 वाल | 1 आठआना भर |
| 3 रत्ती | 1 माशा | 32 वाल | 1 रुपयाभर |
| 6 माशा | 1 टका | 40 रुपयाभर | आधा सेर, पौण्ड, रतल |
| 2 टका | 1 तोला | 80 रुपयाभर | 1 सेर |
| 4 वाल | 1 दुवन्नीभर | | |

अंग्रेजी तोला व माप

| सूखी दवाइयों का | | पतली दवाइयों का | |
|-----------------|--------------|-----------------|----------|
| 1 ग्रेना | 1 गेहूँ भर | 60 बूंद | 1 ड्राम |
| 20 ग्रेना | 1 स्क्रूपल | 7 ड्राम | 1 औंस |
| 3 स्क्रूपल | 1 ड्राम | 20 औंस | 1 पीन्ट |
| 8 ड्राम | 1 औंस | 6 पीन्ट | 1 गैयालन |
| 12 औंस | 1 पौण्ड | | |
| 2 ग्रेन | 1 रत्ती | | |
| 6 ग्रेन | 1 वाल | | |
| 1 औंस | ढाई रुपये भर | | |

औषध मात्रा प्रमाण

| संख्या | अवस्था | मात्रा |
|--------|--|--------------------------|
| 1. | 1 से 3 महीने के बालक को | पूरी मात्रा का 1/36 भाग। |
| 2. | 3 से 6 महीने के बालक को | पूरी मात्रा का 1/34 भाग। |
| 3. | 6 से 12 महीने के बालक को | पूरी मात्रा का 1/22 भाग। |
| 4. | 1 से 2 वर्ष के बालक को | पूरी मात्रा का 1/8 भाग। |
| 5. | 2 से 3 वर्ष के बालक को | पूरी मात्रा का 1/6 भाग। |
| 6. | 3 से 4 वर्ष के बालक को | पूरी मात्रा का 1/4 भाग। |
| 7. | 4 से 7 वर्ष के बालक को | पूरी मात्रा का 1/3 भाग। |
| 8. | 7 से 14 वर्ष के बालक को | पूरी मात्रा का 1/2 भाग। |
| 9. | 14 से 21 वर्ष के जवान को | पूरी मात्रा का 2/3 भाग। |
| 10. | 21 वर्ष से 60 वर्ष के पूर्णयु पुरुष को | पूरी मात्रा देनी चाहिए। |

60 वर्ष के आगे वृद्ध को प्रति 7-7 वर्ष के अन्तर पर मात्रा कम करते जाना चाहिए परन्तु धातु की भस्म व रासायनिक दवा की मात्रा 1 राई से लेकर अधिक से अधिक 1 वाल तक भी दी जा सकती है।

औषधि सेवन का समय :

(1) निराहार (भूखे पेट), (2) भोजन के पहले, (3) खाद्य पदार्थों के बीच में, (4) खाद्य पदार्थों के साथ (5) भोजन के बाद, (6) खाद्य पदार्थ के प्रारम्भ में, (7) बीच में और (8) अन्त में (9) दो समय खाना खाने के बीच में (10) प्रत्येक ग्रास (कवल) में (11) ग्रास के मध्य में और (12) बारम्बार इस प्रकार बारह प्रकार से औषधि खाने के समय कहा गया है।

सख्त रोगी के सख्त रोग में भूखे पेट औषधि देना फायदाकारक है। भोजन कर लेने के बाद औषधि के सेवन से यह औषध सभी नसों के मार्ग में फैलकर रोग को नाश (क्षय) कर देती है। शरीर के मध्य में उत्पन्न रोग निवारण के लिये खुराक (भोजन) के बीच में औषधि सेवन लाभजनक है। कोमल प्रकृतिवाला बालक और औषधि को नापसन्द करनेवाले रोगी को भोजन में मिलाकर औषधि देना चाहिए।

ऊपर के भाग में उत्पन्न रोग के लिये भोजन के बाद लाभकारक है। रोगी के बल एवं जठराग्नि बलवान हों तो कब्जीयत रोग में खुराक (भोजन) के आरम्भ में, बीच में और अन्त में औषधि का सेवन लाभकारक है।

असक्त उदरवाला और खाने में न संभालने वाले मनुष्य को खुराक के प्रत्येक ग्रास के साथ औषधि देना चाहिए। कोढ़ (कुष्ठ रोग) और मूत्र रोग में ग्रास के मध्य (बीच) में औषधि

देना लाभकारक है। दम, कास, तृषा और वमन में ऊपराऊपर (बारम्बार) औषधि देना चाहिए।

पहला समय:— पित्त और कफ की शान्ति के लिये उल्टी (वमन), दस्त (अतिसार) के लिये, प्रातः भूखे पेट (निराहार) औषधि देना चाहिए।

दूसरा समय:— अपान वायु दूषित हो जाय तो भोजन के पहले औषधि देना चाहिए। अरुचि रोग में अलग-अलग प्रकार के स्वादिष्ट खाद्य पदार्थों के साथ मिलकर औषधि देना चाहिए।

समान वायु कुपित (दूषित) हुई हो तो उसमें और अग्नि की मन्दता नामक उदर रोग में अग्नि प्रदीपक औषधि खुराक के बीच में देना चाहिए। व्यान वायु के प्रकोप भोजन के बाद और हेडकी, तान और कंपन रोग में भोजन करने के पूर्व औषधि देना चाहिए।

तीसरा समय:— अपान वायु कुपित होने पर, आवाज बैठना आदि रोग हो तो सायंकाल भोजन करते समय प्रत्येक ग्रास में (बारम्बार) औषधि सेवन करें। प्राणवायु कुपित हो तो सायंकाल भोजनोपरांत औषधि का सेवन करें।

चौथा समय:— तृषा (प्यास), उल्टी (वमन), हेडकी (हिकका), श्वास और विषाक्त रोगों में खुराक के साथ बार-बार औषधि का सेवन करावें।

पांचवां समय:— गरदन के ऊपर के रोगों में और कृशता (पतला शरीर), स्थूलता (मोटापा), पाचन और शमन कार्य में रात्रि खुराक (खाए बिना) औषधि का प्रयोग करें।

क्वाथ में ऊपर औषधि डालने की रीति :

क्वाथ (उकाली) तैयार करने के बाद उसमें ऊपर अलग-अलग वस्तुएँ डालते हैं। अलग-अलग मात्रा में डाली जाती है।

जितनी मात्रा में औषधि लेकर क्वाथ बनाया हो उसका चौथाई हिस्सा (भाग) ऊपर से डालने के पदार्थ डालना चाहिए। घृत, चासनी आदि चीजें भी इसी रीति से चौथाई भाग डालना चाहिए। उकाली (क्वाथ) साधारण रीति से 2 तोला औषधि बनाना चाहिए। अतः घृत, चासनी आदि मिलाना हो तो आधा तोला मिलाना चाहिए।

एक अन्य मत:— हींग और सेंधानमक दो आनेभर और जीरा आदि का चूर्ण आधा तोला डालें। शक्कर, बूरा, मिश्री, ईखरस और मधुर रस (चासनी) क्वाथ में औषधि की मात्रा का चौथा भाग डालें।

दोष भेद से मधुर एवं शक्कर डालने की रीति:—

क्वाथ में मधुर रस डालना हो तो वात रोग में क्वाथ गत औषधि का 16 वां भाग, पित्त रोग में 8 वां भाग प्रमाण और कफ रोग में चौथाई भाग प्रमाण डालें। परन्तु शक्कर इससे विपरीत प्रमाण में अर्थात् वात रोग में चौथाई भाग, पित्त रोग में 8 भाग प्रमाण और कफ रोग में 16 वां भाग प्रमाण शक्कर डालनी चाहिए।

मांड बनाने की रीति:— 16 रुपया (16 तोला) प्रमाण चावल 14 गुणा पानी में पकाकर छान लें। इसी पतले पदार्थ को चावल का मांड कहते हैं।

4. धारणीय व अधारणीय आवेग एवं रोग

'मानव देहं व्याधि मन्दिर' मानव शरीर रोगों का घर है। यहाँ तक कि जैनाचार्य श्री कुन्दकुन्द स्वामी ने एक-एक अंगुल प्रमाण शरीर में 96-96 रोग स्वाभाविक बताये हैं, यथा: —

एकेकंगुलि वाही छणवदी होंति जाण मणुयाणं ।

अवसेसे य सरीरे रोया भण कित्तिया भणिया ॥ 37 ॥ 5 ॥ भाव प्राभृत

अर्थात्- हे जीव मनुष्यों के एक-एक अंगुल शरीर में 96 रोग हैं तो फिर समस्त शरीर में कितने रोग कहे गये हैं -

पंचेव या कोडीओ तह चेव अडसट्ठिलक्खाणि ।

णव णउदिं च सहस्सा पंच सया होंति चुलसीदी ॥

अर्थ:- सारे शरीर में पाँच करोड़ अड़सठ लाख निन्यानवै हजार पाँच सौ चौरासी अर्थात् 5,68,99,584 रोग हैं।

ये सम्पूर्ण उपर्युक्त रोग सुप्तावस्था में मानव देह में रहते हैं परन्तु शरीरस्थ नाडित्रय में से या वातपित्तादि के असामान्य अवस्था में तत्काल शरीर में तत्जन्य रोग जागृत हो जाता है। ऐसी अवस्था में किसी सुयोग्य चिकित्सक, वैद्य या डॉक्टर के निर्देश की मान्यता करते हुए औषधि का सेवन करना, रोग सम्बन्धी परहेज के पालन करने से शरीर रोग काबू में आ जाता है। चिकित्सक के परामर्श से रोग निवारण कर योग्य खान-पान करने से शरीर स्वस्थ हो जाता है। जिसका अर्थ होता है अपने में स्थित होना। इसके विपरीत कई रोग शरीर के क्रियाकलापों के प्रति उदासीनता बरतने से होते हैं अथवा लापरवाही से होते हैं। कई रोग ऋतु, जल, वायु, परिवेश परिवर्तन से होते हैं। इन्हें कुछ स्वास्थ्य-शरीरगत सावधानियों रखकर नियंत्रित किया जा सकता है।

आयुर्वेद के आधारभूत सिद्धान्तों का पालन कर के लोक-व्यवहार में अपनाने से भी शरीर को स्वस्थ रखा जा सकता है। हमें संतुलित आहार, दिनचर्या, आवश्यकीय व्यायाम, प्रातः-सायं भ्रमण, विश्राम आदि पर भी पर्याप्त रूप से ध्यान/लक्ष्य दिया जाना चाहिए।

स्वस्थ रहने के लिए अधारणीय आवेगों से भी पूर्णतया बचना चाहिए। आयुर्वेदाचार्यों द्वारा प्रणीत कल्याण-कारक, चरक संहिता आदि ग्रन्थों में वर्णित सिद्धान्तों में कहा गया है कि मल, मूत्र, वमन, डकार आँसू, छींक, निद्रा, जम्हाई, मल, वात (पेट की गैस) आदि के वेगों को शरीर में बलात् रोकने से तज्जनीत कई रोगों को निमन्त्रण देना है। हमारे शरीर में वातादि से उत्पन्न होनेवाले इन अधारणीय वेगों को बलात् रोके रहने से शरीर में उपजने वाले कुप्रभावों को समझ लेना चाहिए ताकि उनसे बच कर निरोग रहा जा सके।

अधारणीय वेग विस्तृत विवरण :

(1) आंसू का वेग- सुख व दुःख दोनों से ही पैदा होने से आँखों से आँसू बहने लगते हैं। समय-असमय में नेत्रों से बहने वाले आँसूओं को रोकने पर जुकाम, नजला, नेत्र व सिर के रोग, चक्कर आना, शरीर के विभिन्न अंगों में दर्द आदि बीमारियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। इसलिये आँसू जब भी बाहर आने को (निकलने को) उतारू हों तब उन्हें उसी सहज रूप में बह जाने दो। यही मन को हल्का करने का, आँखों में शीतलता लाने का व नेत्र ज्योतिवर्द्धन कारण प्राकृतिक वरदान है।

वैज्ञानिकों का मत है कि रोना आँखों के लिये अच्छा रहता है। इससे आँखों की सफाई होती है, विषाक्त कीटाणुओं से सुरक्षा होती है और मानसिक तनाव दूर होकर दिल में काफी हल्कापन महसूस होता है। मनोवैज्ञानिकों का मत है कि क्रोध, तनाव या दुःख में दिल (मन) भर के रोना स्वास्थ्य प्रदायक है।

रोने से हृदय रोग ठीक होने में मदद मिलती है, फेंफड़े खुल जाते हैं। अमेरिका के मशहूर मनोचिकित्सक एवं बायोकेमिस्ट डॉ. फ्रैंक के अनुसार रोना एक ऐसी क्रिया है, जिससे तनाव तथा दबाव जैसे मानसिक कारणों से उत्पन्न जहरीले (विषाक्त) रासायनिक पदार्थ आँसूओं के सहारे बाहर निकलने का सुगम तरीका है। रोने से सिर-दर्द, तनाव, दमा आदि रोग ठीक होते हैं।

डॉ. फ्रैंक के अनुसार आँसू के दबा (रोक) दिये जाने पर तनाव, कुण्ठा, द्वन्द्व, अवसाद तथा अन्य दिमागी मानसिक विकृतियाँ पैदा हो जाती हैं। आयुर्वेदानुसार आंसुओं के रोकने से पेट-दर्द, वायु का गोला उठना, चक्कर आना, सीने में दर्द, आँखों में अंधेरा छाना, फोड़े-फुन्सियाँ होना, आँखों में जलन या चुभन, सांस (श्वास) नली में खुश्की, जोड़ों का दर्द, उच्च रक्त-चाप आदि अनेक भयावह रोग हो सकते हैं।

(2) डकार एवं छींक के वेग- को रोकने से सिर के रोग, आधा-सीसी दर्द, बादी की कई बीमारियाँ, श्वास रोग, हृदय व छाती के रोग, शरीर में भारीपन, जुकाम, नजला, गले व जिह्वा का भारीपन, अरुचि, गले में खर-खर आवाज होना, गर्दन अकड़ना आदि अनेक विध रोग उत्पन्न होने लगते हैं। इसलिए जब भी डकार व छींक आवे तब उसे रोकना या दबाना नहीं चाहिये।

(3) वमन (कै) का आवेग- जब भी जी मचलने लगे, वमन होने जैसी स्थिति बने तब उसे रोकना या दबाना नहीं चाहिए क्योंकि भोजनोपरांत शरीर में जो खाद्य पदार्थ अपच (बिना पचे हुए) हैं वे पुनः वमन के रूप में शरीर से बाहर निकल जाते हैं। अतः वमन के रोकने व दबाने से बदन (शरीर) में खुजली, मुँह पर झुर्रियाँ, सूजन और पीलापन, ज्वर, कोढ़ व दिल का कमजोर (कच्चा) होना, पाण्डु रोग, कास, विसर्प, नेत्र रोग, चक्कर आना, अरुचि, त्वचा सम्बन्धी रोग, शरीर शोथ आदि अनेक रोग उत्पन्न हो जाने का भय बना रहता है। मेरी स्वयं की मान्यतानुसार वमन रोकने या दबाने से अपच पदार्थों के सड़ने से वायु सम्बन्धी अनेक बीमारियाँ, जैसे-हिचकी, उदरवात, ऊर्ध्व वात एवं अधोवात का

कुपित होना, पेट का भारीपन आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं अतः वमन को कदाचित् भी रोकना नहीं चाहिये।

(4) भूख के वेग- को लम्बे समय तक रोकने से उदर पीड़ा, ग्लानि, अंगड़ाई आना, बिना परिश्रम थकावट, शरीर में कमजोरी, वात व्याधि, पाचन शक्ति की कमी होना, अरुचि, सर्व शूल, अग्निमांद्य आदि उदरस्थ कई रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

(5) प्यास के वेग- को दीर्घकाल तक रोकने से गला और मुख का सूखना, अंग शिथिलता, श्रवण शक्ति व नेत्र ज्योति कमजोर होना, अरुचि, रक्त की कमी, चक्कर आना, शरीर में पानी बहनेवाली नसों का सूखना व रक्त-चाप कम या ज्यादा होना, यहाँ तक कि शरीर का पानी व रक्त सूख जाने व कमी हो जाने पर मृत्यु तक हो जाती है। अतः इस तरह के आवेग को नहीं रोकें।

(6) मल का वेग- आयुर्वेद में मल के वेग को 'पुरीष' कहते हैं। शरीर में मल के वेग को रोकने व दबा देने के प्रयत्न से मलाशय प्रदेश में दर्द या भारीपन, शिरो रोग, मल व मलवात का अवरुद्ध होना, पेट में गड़बड़ी होना, जैसे— पेट फूलना, आफरा आ जाना, मांसपेशियों में दर्द, शूल, गुदा में कतरनी-सी चलना, डकार, वमन, कमर-दर्द, ऊर्ध्व वायु का दूषित होना, (हृदयावरोध, अपान वायु प्रकोप, उदावर्त) कब्ज, आदि रोग हो जाते हैं।

लम्बे समय तक या प्रायः मल रोकने वा पाखाना न जाने से कब्ज व उदर रोग पनप जाते हैं। इसीलिये जब भी मल का आवेग आवे तब तुरन्त बेहिचक मल त्याग करना चाहिए क्योंकि यदि गाय-भैंस आदि जानवरों के स्तनों में संचित दूध यदि नहीं निकाला जायेगा तो तज्जन्य अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

कुछ व्यक्ति (पुरुष व महिला) संकोचवश या कार्यवश ऐसे वेग को रोक लेते हैं उन्हें विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। पहले मैं स्वयं भी ऐसे वेग रोक लिया करता था लेकिन उसका परिणाम मात्र कब्ज, पेट की गैस, बवासीर रोग तुरन्त आकर दस्तक दे देते थे। अतः स्वस्थ जीवन के लिये व्यर्थ की लाज, शर्म आदि से बच कर पेट साफ रखना चाहिए।

(7) मूत्र का वेग- इसी प्रकार जब भी पेशाब करने की बाधा हो अथवा मन में शंका हो तब तुरन्त ही निवृत्त होना श्रेयस्कर है। मूत्रवेग रोकने व दबाने पर मूत्राशय तथा मूत्रेन्द्रिय (योनि वा लिंग) मूत्र नली में तीव्र वेदना, पथरी, पेडू में व मांसपेशियों में दर्द, मूत्र कृच्छ्र रोग, सिर दर्द अरुचि, मूत्रावरोध और कभी-कभी मूत्र आना ही बन्द (मूत्राघात) हो जाता है। इसलिए पेशाब करने की बाधा उत्पन्न होते ही तुरन्त उससे निपट लेना चाहिए। कई बार कार्य अथवा संकोचवशात् महिला अथवा पुरुष लज्जा के कारण उदासीनता वा लापरवाही बरतते हैं, वे उपर्युक्त रोगों के शिकार हो जाते हैं। जैसे शत्रु के सम्बन्ध में उदासीनता बरतनेवाला राजादि परतन्त्रता के शिकार हो ही जाते हैं। बच्चों, वृद्धों एवं युवाओं को भी पेशाब को रोकने की आदत नहीं डालना चाहिये, जिससे बच्चे भी किसी विशाल रोग के शिकार न हों।

(8) निद्रा व जम्भाई का आवेग- इसी प्रकार इस आवेग को रोकना भी खतरे से खाली नहीं है। प्रायः सामान्य अवस्था में हर व्यक्ति को प्रायः 6 से 8 घंटे की गहरी अच्छी निद्रा लेना जरूरी है। नींद के वेग को रोकने से मोह, आलस्य, जम्भाई आती है। शरीर के अधिकांश अंगों में पीड़ा व भारीपन, आँखों में ललाई छाना, आँखों में दर्द, जी मिचलाना आदि अनेक अस्वस्थता के विकृत चिन्ह उभरते हैं।

यदि लम्बे समय तक नींद की गड़बड़ी रहती है अथवा पूर्णरूपेण निद्रा नहीं ली जाती है तो स्वभाव में चिड़चिड़ापन बढ़ जाता है, अनिद्रा की अवस्था में रोगी पागल भी हो सकता है अतः यथायोग्य निद्रा लेनी चाहिए।

(9) रज-वीर्य के वेग-मैथुन सेवन करते वक्त या स्वप्न दोष काल में रज या वीर्य के वेग को रोकने से भी जनसामान्य का स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। इस तरह की इच्छाओं के वेग को रोकने से चक्कर आना, सिर-दर्द रहना, अरुचि, ज्वर, शोथ, हृदय पीड़ा, पथरी, जननेन्द्रिय में सूजन, मूत्रावरोध, मैथुन में शैथिल्यता तथा रजोरोग हो जाते हैं इसीलिए ऐसे वेग नहीं रोकने चाहिए।

(10) मल वात वेग- पेट की गैस व मल वात के वेग को रोकने से पेट में दर्द, वात व्याधि का बढ़ना, आफरा, थकावट, मलावरोध के लक्षण उपजते हैं। अधो व अपान वायु निकालने में लज्जा नहीं करना चाहिए।

(11) अधोवात का वेग- इसको रोकने से गुल्म रोग, उदर शूल, अपान वायु की वृद्धि, मल-मूत्रावरोध, दृष्टि-दुर्बलता, मन्दाग्नि, उदावर्त, सर्व उदर रोग और मस्तक दर्द आदि अनेक रोग उत्पन्न होते हैं।

(12) खांसी का वेग- इसको रोकने से कास की अधिकता, श्वास, अरुचि, और हृदय रोग व मूर्च्छा आती है।

मार्ग देशना- शरीर की निरोगता के लिये सदा सम मात्रा में आहार-पानी, मौसमानुसार दिनचर्या एवं अधारणीय वेगों से बचाव अनिवार्य है। आयुर्वेदाचार्यों और जैन-जैनेत्तर धर्माचार्यों का कहना है कि अन्न से द्विगुणित सब्जी (तरकारी) और त्रिगुणित पानी तथा चौगुनी हँसी हँसने (प्रसन्नता) का आचरण करना स्वस्थ रहने के लिये परमावश्यक है। अतः आप जितना अन्न खाये, उससे दुगुनी दाल, सब्जी व फल आदि लें। तीन गुना पानी पीयें और चार गुना हँसे। मुक्त कण्ठ से हँसने से कई वायु के वेग स्वतः सन्तुलित हो जाते हैं। उपर्युक्त अधारणीय वेगों को अपने व्यवहारिक जीवन में अपना कर स्वस्थ रहें।

धारणीय वेग- इह परलोक में स्वहितेच्छुक प्राणी जितेन्द्रिय बनकर सदा निम्न वेगों को रोकें।

लोभ, ईर्ष्या, द्वेष, मत्सर, राग आदि अनिवार्यता से परे लाभेच्छु लोभ, परोत्कर्ष को न सहना (ईर्ष्या), पंचेन्द्रिय विषयाशक्ति (राग), दूसरे के शुभ के साथ द्वेष, आदि शब्द से काम, क्रोध, मोह इत्यादि आत्मविकार। आत्म-विकारजनित धारणीया वेगों को निरन्तर प्रतिक्षण रोकें।

5. विटामिन (Vitamins)

विटामिन वाइटल (vital) तथा एमिन (Eamin) शब्द से व्युत्पन्न है, जिसका अर्थ जीवनदाता होता है। सर्वप्रथम डॉ. फ्रैंक द्वारा विटामिन 'बी' की खोज की गई। उसी का नाम 'वाइटल एमिन' रखा गया जो कि कालान्तर में विटामिन बन गया।

सभी प्रकार के विटामिन जैविक या कार्बनिक होते हैं। विटामिन की आवश्यकता शरीर में अत्यल्प होते हुए भी अत्यन्त महत्वपूर्ण है क्योंकि जीवन गतिविधि में विटामिनों का बहुमूल्य योगदान है।

(1) वसा में घुलनशील विटामिन 'ए':- विटामिन 'ए' की खोज सर्वप्रथम (Anti-xerophthalmic vitamin) की गई। हरे रंग के पौधों, पीले रंग की सब्जियों तथा गहरे रंग की पत्तियोंवाली सब्जियों में विशिष्ट प्रकार का रंजक द्रव्य 'कैरोटिन' पाया जाता है, जो विटामिन 'ए' के गुण का तथा उसका रक्षक होता है। इसी कैरोटिन के नाम पर विटामिन 'ए' नामकरण हुआ। यह साधारण तापक्रम पर नष्ट नहीं होता किन्तु ऑक्सीकरण तथा सूर्य की पराबैंगनी किरणों से नष्ट होता है। कैरोटिन के चार भेद हैं- (1) अल्फा (Alfa) (2) बीटा (Beta) (3) गामा (Gama) (4) क्रिप्टोजेथिन (Criptojanthin)

पाचन अवशोषण:- भोजन में विटामिन 'ए' कैरोटिन के रूप में पाया जाता है, इसके पाचन हेतु वसा परमावश्यक है। आंतों की दीवारों से एक विशिष्ट क्रियाशील द्रव्य स्रावित होता है जो कैरोटिन को विटामिन 'ए' में परिवर्तित होता है। इससे बचा हुआ कैरोटिन लीवर द्वारा विटामिन 'ए' में परिवर्तित करता है। विटामिन 'ए' के पाचन हेतु पित्त की आवश्यकता होती है। शरीर में कैरोटिन का अवशोषण भोजन के साथ गृहीत वसा की उपस्थिति में कैरोटिन का अवशोषण वृद्धिगत होकर 25 से 50 प्रतिशत बढ़ जाता है।

वैज्ञानिक अवलोकन ने इस बात को पुष्ट किया है कि ऐसे ही तात्त्विक पदार्थ जिनका होना परमावश्यक है। यदि इन जैविक पदार्थों में से एक भी तत्व की कमी होती है तो तत्जनित अनेक बीमारियाँ आक्रमण कर आक्रान्त कर देती हैं। इन्हीं परमावश्यक तत्वों को वर्तमान प्रचलित भाषा में 'विटामिन' कहते हैं जो कि शारीरिक क्रियाओं को सुचारु रूप से परिणमन कराने में पूर्णरूपेण सक्षम हैं।

विटामिन की कमी से शरीर में उपजने वाले रोगों को अल्पपोषी या हीनताजन्य रोग कहते हैं। जब हीनताजनित रोगों का अवलोकन किया गया, तब उस विटामिनों की संरचनाओं की पर्याप्त जानकारी नहीं होने से इन्हें A, B, C, D, आदि नाम दिये गए और आज भी यही नाम रासायनिक नामों की तुलना में ज्यादा प्रचलित हैं। अब तक ज्ञात 30-40 विटामिनों को घुलनशीलता के आधार पर दो विभागों में विभाजन किया गया है।

(1) वसा में घुलनशील विटामिन (Anti-xerophthalmil Vitamin)

(2) पानी में घुलनशील विटामिन (Ams Veri-Beri Vitamin)

| वर्ग प्रचलित नाम | रासायनिक नाम |
|------------------------|---|
| वसा में घुलनशील | |
| विटामिन 'ए' | रेटिनॉल/केरोटिन |
| विटामिन 'डी' | कैल्सफेरॉल |
| विटामिन 'ई' | टेकोफेरोल |
| विटामिन 'के' | एंटीहिमोरेजिक |
| जल में घुलनशील | |
| विटामिन 'बी-1' | थायमिन |
| विटामिन 'बी-2' | राइबोफ्लेविन/रिबोफ्लेविन |
| विटामिन 'बी-3' | पेंटोथेनिक एसिड/नायसिन |
| विटामिन 'बी-5' | निकोटिनिक एसिड |
| विटामिन 'बी-6' | पायरीडॉक्सिन |
| विटामिन 'बी-12' | साकोबाल मीन |
| विटामिन 'एच' | बायोटिन |
| विटामिन 'पी' | साइट्रिन, रुटिन, हेस्पेरिडिन, बायोप्ले वीनायड्स |
| विटामिन 'एफ' | |
| विटामिन 'सी' | पी. एमीनो बेंजोइक एसिड |
| आइनोसिटॉल | मसिल शूगर |
| फोलिक एसिड | फोलेसिन |
| कोलाइन | |
| पेन्टोथेनिक एसिड | कोलेस्ट्रॉल |
| कोलिन | |
| इनोसिटाल | |

वसा में घुलनशील विटामिन

विटामिन 'ए' (Kairotine)

विटामिनों में विटामिन 'ए' की खोज डॉ. मैकालम ने की है। हरे रंग के पौधों में, पीले रंग की सब्जियों में तथा गहरे रंग की पत्तियोंवाली सब्जियों में एक विशिष्ट प्रकार का तत्व केरोटिन द्रव्य पाया जाता है जो विटामिन 'A' के गुण का तथा उसका रक्षक होता है। यह केरोटिन अथवा (Vitamin 'A') द्रव्य सामान्य तापक्रम पर नष्ट न होकर ऑक्सीकरण तथा सूर्य की पराबैंगनी किरणों से नष्ट होता है। केरोटिन एक हाइड्रोकार्बन होता है। इसको चार भागों में बांटा जा सकता है- (1) अल्फा कैरोटिन (Alfa Kairotine) (2) बीटा (Beeta Kairotine) (3) गामा (Gama Kairotine) और (4) क्रिप्टोजेंथिन (Criptojanthin)।

यह हल्के पीले रंग का तैल सदृश द्रव्य होता है। दूध देने वाले जन्तुओं के तन में केरोटिनायड पिगमेण्ट की मदद से दूध मांसपेशी, यकृत आदि में केरोटिन के रूप में इसका निर्माण होता है। केरोटिन के पाचन के लिये वसा का होना परमावश्यक है। यह प्रायः मक्का में होता है।

विटामिन 'ए' का मुख्य तालुकात त्वचा व आँखों से होता है। कम प्रकाश में देखने का कार्य, मुलायम त्वचा, कोमल एवं स्वस्थ रहना विटामिन 'ए' से स्रावित म्यूकस स्राव का कार्य है। इसके अलावा आँख, मुँह, श्वसनांग व गुप्तांगों की रक्षा भी करता है।

कमी से उपजने वाले रोग- नेत्रों में गोलक (बाह्य कला की नमी), आँखों में धुंधलापन और अन्त में स्वच्छ मण्डल पूर्ण शुष्क होकर नेत्र प्रदाह (आँखों में जलन) नामक भयंकर रोग उत्पन्न हो जाते हैं। फेंफड़ों में संक्रमण, नाक-कान के छिद्रों में पीव (मवाद), पाचन संस्थान, मूत्र व प्रजनन सम्बन्धी नेत्र प्रदाह, सूजन, खाज आदि प्रारम्भिक रोग हो जाते हैं। महिलाओं के मासिक गड़बड़ी इसी की कमी से होती है। बालों का झड़ना, रतौंधी, बच्चों में अंधेपन का रोग भी हो जाता है।

स्रोत- यह ताजी हरी सब्जियों, पपिता, गाजर, दूध, मक्खन, गाय का घी एवं तेल में पाया जाता है।

विटामिन 'डी'

विटामिन 'डी' अमेरिकी वैज्ञानिकों डॉ. हेस व डॉ. एनर ने कुछ विशेष प्रयोगों के द्वारा खोज की है। इसमें एण्टीरिकेटिक गुण पाया जाता है। यह विटामिन 'डी' 10 प्रकार का होने पर भी मात्र विटामिन 'डी'-2 (केलसीफेरॉल) और विटामिन 'डी'-3 (एण्टीवेटेड 7) हाइड्रोक्लोस्ट्रॉल इन दोनों का ही उपयोग होता है। विटामिन 'डी'-3 सूर्य-प्रकाश में उत्पन्न होकर त्वचा में एकत्रित होता है और विटामिन 'डी'-2 लीवर में एकत्रित होता है। यह आंतों से कैल्शियम का प्रचूषण कर रक्त में उसकी तथा फास्फोरस की मात्रा बनाए रखता है। यह स्वस्थ, श्वेत दांतों के लिये अनिवार्य तत्व है।

कमी से उपजने वाले रोग- बच्चों के सूखा रोग, अस्थि, मृदुता, आमवात, सन्धिशोथ, एलर्जी, बच्चों व वयस्कों के रिकेट नामक कष्टसाध्य आदि रोग उत्पन्न होते हैं। महिलाओं के गर्भावस्था तथा स्तन्य काल में, बच्चों की वृद्धि रुक जाना, खोपड़ी मुलायम तथा अग्रभाग बड़ा होना, शरीर में अनेक विध विकार, पैर धनुषाकार, छाती कबूतरवत्, पेट निकलकर मटके की तरह होना, कलाई, घुटना व सन्धियों का आकार बढ़ना, आंते व मांस-पेशियों कमजोर होना, शरीर की व मानसिक बेचैनी का बढ़ जाना। संधिवात तथा गठियावाय भी इसी की कमी से उत्पन्न होता है।

मांस-पेशियों में ऐठन, खिंचाव, जोड़ों में दर्द, दंत रोग जैसे— दांत देरी से आना, दांतों की संरचना विकृत आ जाना, दांतों का गिरना आदि रोग विटामिन 'डी' की कमी से होते हैं।

स्रोत- सरसों के तेल में, दूध में, प्रातःकाल नंगे शरीर धूप सेवन आदि के द्वारा विटामिन 'डी' प्राप्त किया जा सकता है।

सूर्य की पराबैंगनी किरणों से शरीर यह तत्व तैयार करता है। पौधों में एण्डोस्टेरॉल उपस्थित होता है।

विटामिन 'ई'

विटामिन 'ई' आँतों द्वारा अवशोषित होता है लेकिन इसके अवशोषण में वसा व पित्त की अनिवार्यता है। यह विटामिन गर्भवती स्त्री के लिए अति आवश्यक है। लाल रक्त कणों को जीवन प्रदान करना तथा भ्रूण सुरक्षित रखना इसी के द्वारा होता है। महिलाओं में इसकी कमी से अनियमित माहवारी, अतिस्राव, दुग्ध स्राव की कमी, रक्त-चाप, हृदय रोग, गर्भपात आदि रोग होते हैं।

कमी से उत्पन्न रोग- इसकी कमी से सन्तानोत्पादक शक्ति का नाश होता है तथा लाल रक्त कणों का क्षय, मांस-पेशियों की दुर्बलता व क्षीणता, महिलाओं में इसकी कमी से अनियमित माहवारी (मासिक धर्म) अति रक्तस्राव, दुग्ध स्राव की कमी, उच्च रक्त-चाप, हृदय रोग, गर्भवती के गर्भपात आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

विटामिन 'ई' की पूर्ति- ताजी हरी सब्जियाँ व फल, अंकुरित अनाज, गेहूँ, वनस्पति तेल, कपास के बीज व तेल, दूध, सेम, सलाद, सोयाबीन में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन 'के'

कोपेनहेगन के प्रो. डॉ. कार्लपिटर हेनरिक डाम ने विटामिन 'के' की खोज की है। विटामिन 'के' के कारण बच्चों को जीवनदान मिला क्योंकि विटामिन 'के' रक्तस्राव अवरोधक द्रव्य है। इसके पूर्व रक्तस्राव के कारण बालक जीवित नहीं रहते थे। इसीलिए विटामिन 'के' बच्चों के लिए वरदान साबित हुआ।

शरीर में विटामिन 'के' के अवशोषण के लिए पित्त की आवश्यकता होती है। इसका निर्माण हमारी आँतों में मौजूदा बैक्टीरिया द्वारा होता है।

कमी से उत्पन्न रोग- विटामिन 'के' की कमी से गर्भस्थ तथा नवजात शिशु में घातक रोग अल्सर, अतिसार, लीवर की खराबी, रक्तस्राव, पीलिया, रक्त का जमाव बंद होना, पित्त की कमी होना आदि अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

पूर्ति- पालक, टमाटर, सोयाबीन, पत्तिदार सब्जियाँ, अंकुरित अनाज, अनाजों के छिलके व भ्रूण आदि में पाया जाता है।

'बी' ग्रुप

जल में घुलनशील विटामिन

विटामिन 'बी' - 1 (थायामिन Thiamin)

बेरी-बेरी नामक भयंकर रोग तथा स्नायु संस्थान के लिए विटामिन 'बी' उपयोगी होने के कारण इसे एण्टी बेरी-बेरी विटामिन तथा न्यूरिन कहते हैं। इसकी खोज डॉ. जानसन तथा डॉ. डोनेथ बेरी-बेरी रोग के अनुसंधान के दौरान चावल की कणी से संश्लेषित कर की गयी।

विटामिन 'बी' - 1 का स्रोत छोटी-बड़ी आँतों द्वारा होता है। यह न्यून मात्रा में हृदय, गुर्दे, मांस-पेशियाँ तथा मस्तिष्क में एकत्रित रहता है। स्वस्थ मन एवं मस्तिष्क के लिये थायामिन अति आवश्यक तत्व है। थायामिन भोजन को पचाने और मांस-पेशियों को सुदृढ़ बनाने का कार्य करता है। आमाशय एवं आँतों के कार्य को सुचारु रूप से चलाता है।

कमी से उत्पन्न रोग- इसकी कमी से भयंकर शुष्कता, बहुनाड़ी शोथ, शुष्क व आर्द्र बाल बेरी-बेरी रोग होता है। इसके अलावा पाचन गड़बड़ी, (कब्ज) कोष्ठबद्धता, व्रण (घाव), हृदय रोग, अतिसार, वमन, थकान, भय, क्रोध, मांस-पेशियों में ऐंठन, अवसाद, उत्तेजना, शक्ति व वजन की कमी, सिर-दर्द अनिद्रा आदि रोग उत्पन्न होते हैं।

आपूर्ति- मूंगफली (सेंगा), दाल के छिलके, गाजर, चावल, गेहूँ, दलहन तथा काष्ठ मेवे के छिलके, तिल, मैथी, हरी व पत्तीवाली सब्जी, कणीवाला (हाथ से कूटा) चावल में पर्याप्त मात्रा में विटामिन पाया जाता है। पॉलिश किया हुआ चावल, सफेद चीनी के सेवन से विटामिन 'बी' की कमी होती है। शरीर के लिये घातक सिद्ध है।

विटामिन 'बी' - 2 (रिबोफ्लेविन)

यह विटामिन एक प्रकार की शर्करा है तथा नारंगी जैसे चमकीले पदार्थ के मिश्रण से उपलब्ध पदार्थ है। इसे लेक्टोफ्लेविन भी कहते हैं। यह कोशकीय श्वसन, लीवर, हृदय व गुर्दों के सुसंचालन के लिये आवश्यकीय पदार्थ है। इस पर अम्ल, ताप व वायु का असर नहीं पड़ता है।

कमी से उत्पन्न रोग- भोजन में इसकी कमी से चर्म रोग, जिह्वा तथा होठ का अल्सर, मुँह के दोनों छोर का फटना, श्वेत रक्त कणों की शक्ति का हास, यौवन शक्ति का हास, नेत्र-प्रदाह (जलन), आँतों पर पपड़ी जमना, दृष्टि दोष, फूला, मोतियाबिंदु, नाक व होठ की खुश्की आदि अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

आपूर्ति- दुग्ध व दुग्ध मण्डल (दही, छाछ, पनीर, घी आदि), ताजी हरी सब्जियाँ, गेहूँ, बाजरा, दलहन, अंकुरित बीज, सोयाबीन, मटर, टमाटर आदि में पाया जाता है। लेकिन चावल में न्यून मात्रा में उपलब्ध होता है।

विटामिन 'बी'-3 (नायसिन)

विटामिनी 'बी' 3 की खोज डॉ. एलवेहजम व सहयोगी ने की है। इसमें पेलाग्रा प्रिवेन्टिव (Pelagra Preventive) गुण विद्यमान है। यह पानी में घुलनशील, रंगहीन एवं कसैला होता है। यह लिपिड एवं वसा के उपापचयन, वसीय अम्ल व हीमोग्लोबिन के निर्माण एवं कुछ एमीनो एसिडों को सक्रिय करने में महत्वपूर्ण कार्य करने में सक्षम है।

नायसिन सहायक पाचक रस का कार्य करता है अर्थात् पाचक रसों को सक्रिय करता है। शरीर में इसका संचय कम होता है परन्तु अधिक सेवन करने पर मूत्र द्वार से बाहर निकल जाता है। विटामिन 'बी'-6 नायसिन को पचाने के लिये आवश्यक है।

कमी से उत्पन्न रोग- इसकी कमी से अनेक प्रकार की बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। जैसे:- पैरों में जलन, आँतों की अकर्मण्यता, उदर सम्बन्धी रोग, मांस-पेशियों की ऐंठन, पाचन की गड़बड़ी, सिरदर्द, पीठ-दर्द, वजन व भूख की कमी आदि रोग होते हैं। विटामिन 'बी-3' की कमी से सबसे खतरनाक पेलाग्रा रोग होता है जिसकी प्रथमावस्था में थकान, सिर व पीठ-दर्द, वजन व भूख की कमी, द्वितीयावस्था में जिह्वा पर छाले व घाव, ग्रीवा का घाव, मानसिक अस्वस्थता, तथा तृतीयावस्था में वमन, जी मिचलाना, अतिसार (दस्त), रक्त-हीनता, विशेषतः हाथ-पैर के पीठ भाग में रोग वृद्धि पर आलस्य, शंका, उत्तेजना, विभ्रम, श्रुति भ्रम, पागलपन (सन्निपात) के लक्षण स्पष्ट होते हैं और अन्त में काल के गाल में समा जाता है।

आपूर्ति- मटर, गेहूँ के आटे का चोकर, नींबू, सभी अंकुरित धान्य, सूखा मेवा, तिलहन, दलहन, हरी सब्जियाँ, सोयाबीन, सेमफली, मूंगफली, दही व शक्करकंद में पाया जाता है।

विटामिन 'बी'-5 (निकोटिनिक एसिड)

यह विटामिन पी. के नाम से भी जाना जाता है। क्योंकि इसकी कमी से मुख्यतः पेलाग्रा नामक असाध्य रोग होता है। यह विटामिन 'बी'-3 से काफी मिलता-जुलता तत्व है।

कमी से उत्पन्न रोग- विटामिन 'बी'-5 के अभाव से बच्चों में भार (वजन) हीनता, शक्तिहीनता व रक्तहीनता पैदा होती है।

आपूर्ति- यह मुख्यतः दूध, अंकुरित गेहूँ, मूँगफली, सोयाबीन, दही आदि में पाया जाता है।

विटामिन 'बी'-6 (पायरिडॉक्सिन)

यह विटामिन वनस्पति खाद्य पदार्थों से उपलब्ध होता है। शरीर में तीन प्रकार से विटामिन 'बी'-6 आवश्यकतानुसार अन्य रूप में परिवर्तित हो जाता है।

यह प्रोटीन व वसा की चयापचय क्रिया में भाग लेता है। साधारणतः मनुष्यों में इसकी कमी नहीं होती है। यह लाल रक्त के निर्माण, शरीर विकास तथा पीयूष ग्रन्थि के स्वास्थ्य के लिए बहुउपयोगी तत्त्व है।

कमी से उत्पन्न रोग- इस विटामिन 'बी'-6 की कमी से मांस-पेशियों का कमजोर होना, अनिद्रा, चर्म रोग, भूख की कमी, होठ फटना, शारीरिक वृद्धि का रुकना, जी मिचलाना, नेत्र प्रदाह बच्चों में रक्त-हीनता आदि रोग होते हैं।

आपूर्ति- अनाजों, सोयाबीन, मूँगफली, दूध, सूखे-मेवे में पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होता है।

विटामिन 'बी'-12

विटामिन 'बी'-12 का संग्रह लीवर तथा मस्तिष्क में होता है। यह विटामिन 'बी'-12 न्यूक्लियिक एसिड तथा प्रोटीन का निर्माण करता है। जो मनुष्य दूध का उपयोग करते हैं उनके विटामिन 'बी'-12 पुरस्कृत होता है। जागृतावस्था में 0.2 से 0.3 मी. ग्रा. दाँतों को बार-बार धोने से तैयार होता है।

कमी से उत्पन्न रोग- इसकी कमी से हाइपरग्लाइसीमिया रोग होता है, लाल रक्त कणों की कमी, शारीरिक व मानसिक विकास की कमी होती है।

आपूर्ति- दूध, अंकुरित अनाज आदि में पाया जाता है।

विटामिन 'एच' (बायोटिन)

विटामिन 'एच' पॉली-अनसेचुरेटेड तथा अनसेचुरेटेड वसा में पाया जाता है। यह शरीर के लिये अतिआवश्यक है तत्त्व है क्योंकि इसकी मात्रा शरीर में नहीं पाई जाती है।

कमी से उत्पन्न रोग- इसके अभाव में शरीर व स्नायविक वृद्धि रुक जाती है। गुर्दे खराब होना, मांस-पेशियों में पीड़ा होना, प्रजनन शक्ति का हास होना, त्वचा का पीला पड़ जाना, रक्त में कोलेस्ट्रॉल की वृद्धि होना, दमा, सन्धिवात, हृदय रोग, उच्च रक्त-चाप आदि रोग उत्पन्न होते हैं।

आपूर्ति- इसकी पूर्ति तिल्ली, मूँगफली, मक्का आदि, घाणी का तेल, दूध, दही, सूखे मेवे, फलों, अनाज आदि से होती है।

विटामिन 'सी' (एसकोर्बिक एसिड)

विटामिन 'सी' गन्धरहित, जल में घुलनशील धूप, रोशनी व ताप से शीघ्र नष्ट होने वाला, क्षार व अम्लीय मध्यम नष्ट नहीं होने वाला श्वेत रवेदार द्रव्य होता है।

विटामिन 'सी' का उपयोग पाचनरसों के निर्माण में प्रोटीन की चयापचय की क्रिया में होता है। रक्तवाहिनी को विकसित व सशक्त बनाने में, दाँतों को खराब होने से रोकने में, रक्तस्राव को रोकने में, जले, कटे, सड़े घाव को शीघ्र भरने में, स्वस्थ श्वसन क्रिया में, राजयक्ष्मा, गठियाजन्य ज्वर में, जुकाम, खाँसी, रक्तहीनतादि रोगों में बहुत उपयोगी सिद्ध हुआ है।

कमी से उत्पन्न रोग- इसकी कमी से स्कर्वी नामक रोग, रक्तस्राव, पायरिया, मस्तिष्क विकास में रुकावट, सर्दी-जुकाम से लेकर कैंसर तक के भयंकर रोग उत्पन्न हो सकते हैं।

स्कर्वी रोग में पैर, जांघ, मसूड़ों की सूजन, हड्डी व दाँत का कमजोर होना ये लक्षण प्रगट होते हैं, साथ ही वजन घटना, हड्डियाँ मुलायम व स्थानच्युत होने लगना, शरीर पीला व कमजोर होना और दाँतों से मवाद व रक्त निकलना।

आपूर्ति- यह विटामिन 'सी' टमाटर, नींबू, अमरूद, सेव, आँवला, संतरा, चकोतरा, अनन्नास, खट्टे फल, हरी मिर्च, अंकुरित बीज, ताजी हरी सब्जियाँ आदि में पाया जाता है। आँवला और अमरूद में बहुसंख्यक मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन 'पी'

इसे साइट्रिन आदि 3-4 नामों से पुकारा जाता है। शरीर में विटामिन 'पी' और 'सी' दोनों एक साथ मिलकर अपने सहज कार्य का सम्पादन करते हैं। यह विटामिन 'पैपरिका' में उपलब्ध होने के कारण से इसको 'पी' नाम से जाना जाता है। यह वनस्पतियों में सदैव पाया जाता है। इसके कारण से विटामिन 'सी' सक्रिय होता है।

कमी से उत्पन्न रोग- इसकी कमी से मसूड़ों में से रक्त निकलना, स्कर्वी रोग में खून बहने लगता है, एग्जिमा, चर्म रोग, सिरोसिस, यकृत रोग तथा उच्च रक्त-चाप रोग होते हैं।

उपलब्धि- खट्टे फल, अंगूर, आलूबुखारा, संतरा, नींबू, हरी मिर्च, काली द्राक्ष आदि में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन 'पी. ए. बी. ए.'

इसका पूरा नाम पारा एमिनो बेन्जोइक एसिड है। इसका अवशोषण आँतों द्वारा होता है। यह विटामिन बालों की सुरक्षा व सूक्ष्म जीवों की वृद्धि के लिये होता है। यह शरीर में अत्यन्त मात्रा में विद्यमान रहता है।

कमी से उत्पन्न रोग- इसकी कमी से असमय में बालों का झड़ना व पकने लगना, बालों की जड़ें कमजोर होना, आँखों के पलकों के बाल झड़ना इत्यादि।

स्रोत- इस विटामिन की उपलब्धि से चावल, अंकुरित अनाज, दूध, नींबू, संतरा में फाइटिन के रूप में तथा सब्जियों में पाया जाता है।

फॉलिक एसिड (अम्ल)

यह इरिथोसाइटो एवं न्यूक्लिक एसिडों के निर्माण में सक्रिय तत्त्व है। यह सूर्य की किरणों में नष्ट होनेवाला द्रव है। यह विभिन्न एमिनो एसिड की चयापचय क्रिया में सहायक होता है तथा श्वेत रक्त कण व कोशिकाओं के निर्माण में भी सहायक होता है। प्रायः इसकी शरीर में कमी नहीं होती है।

कमी से उत्पन्न रोग- इसकी कमी से मनुष्य के रक्त की कमी, अपचन, गर्भावस्था में इसकी कमी से बच्चों में एनिमिया (रक्तहीनता), गर्भपात, अतिसार आदि रोग होते हैं।

स्रोत- सभी अनाजों में, सोयाबीन, हरी सब्जियाँ, सूखा मेवा, हाथ से कूटा चावल (पक्वा), गेहूँ का भ्रूण आदि में पाया जाता है।

कोलाइन (कोलिन)

इसको विटामिन 'बी' गुप में रखा गया है। परन्तु वैज्ञानिक दृष्टिकोण से यह विटामिन नहीं है। कोलाइन यकृत को क्षय होने से बचाता है तथा वसा की चयापचय क्रिया को करता है।

अभावग्रस्त रोग- इसके अभाव में स्तनधारी जीवों में रक्त की अल्पता, प्रोटीन की कमी होना, लीवर की चर्बी बढ़ना, सिरोसिस, किडनी, फेंफड़े तथा नेत्र सम्बन्धी रोग हो जाते हैं।

स्रोत- फल, दूध, हरी सब्जियाँ, दाल, अंकुरित अनाज, मेवे आदि में पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होता है।

आइनोसिटॉल (इनोसिटॉल)

यह पेशियों में विद्यमान रहता है और वसा की चयापचय क्रिया में भाग लेता है। यह लीवर को विकृत होने से बचाता है।

अभावजन्य रोग- इसके अभाव में हृदय एवं लीवर सम्बन्धी रोग होते हैं।

पूर्ति- फल, दूध, सेम, नींबू, संतरा व हरी सब्जियों में पाया जाता है।

पेन्टोथेनिक एसिड

इस तत्त्व का अवशोषण आँतों द्वारा होता है। यह शरीर में एण्टीबोडिज के निर्माण व विकास के लिये उपयोगी सिद्ध है। भोजन में यह तत्त्व पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। भोजन की विकृति से इसकी कमी सम्भव है।

उत्पन्न रोग- इसकी कमी से भूख की कमी, वमन, पेट-दर्द, अपचन, मानसिक कष्ट, रोगाणु से आक्रान्त, निम्न रक्त-चाप, पैरों में जलन, जिह्वा पर छाले, हृदय गति की अस्थिरता आदि लक्षण प्रकट होते हैं।

पूर्ति- अंकुरित अनाज, फल, मेवा, हरी पत्ती वाली सब्जियों में इसकी पर्याप्त मात्रा होती है।

इस प्रकार हमें अनुभव होता है कि दैहिक प्राणियों के लिये विटामिन विशेषकर अनिवार्य है। विटामिन के बिना जीवन असम्भव है। बाल्यकाल में ही रोगी होकर काल के गाल में चला जायेगा। अतः प्रत्येक मानव के लिये अनिवार्य है कि वे विटामिनयुक्त भोजन कर के स्वस्थ जीवन व्यतीत करें। यही एक प्रकार की जीवन-घुटी है।

प्रोटीन

विटामिन की तरह ही प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट आदि जीवनोपयोगी पदार्थ हैं।

प्रोटीन का अर्थ होता है 'प्रधान' इसका कार्य भी प्रधान रूप ही है। यह प्रोटीन शरीर की वृद्धि, कुछ पाचक रसों का निर्माण, रोग-प्रतिरोधक तत्वों का निर्माण, शरीर में शक्ति (बल) का संचार, आदि अनेक मुख्य-मुख्य कार्यों का सम्पादन करने में पूर्ण रूपेण सक्षम है।

कमी से उत्पन्न रोग- वजन में कमी, राजयक्ष्मा, रक्त-हीनता, चिड़चिड़ापन, लीवर का बढ़ना, रोग-प्रतिरोधक व घाव पूरण शक्ति का हास, बालों का रूखापन, अतिसार, कान्तिहीन, त्वचा, दाँतों का पतन, अनेक विध विटामिनों की कमी, भूख की कमी आदि अनेक प्राणघातक लक्षण स्पष्ट होते हैं।

मूल उपलब्धि- सोयाबीन, मूँगफली आदि सूखे मेवे, सर्व प्रकार की दालें, सभी अन्न, फल एवं सब्जी, दूध तथा सभी अंकुरित अनाजों में पाया जाता है।

कैलोरी

ऊर्जा के ऊष्मा स्वरूप को नापने की इकाई को कैलोरी कहते हैं। एक ग्राम पानी को एक डिग्री सेंटीग्रेड तक गर्म करने के लिए जितनी ऊर्जा की आवश्यकता होती है उसे ही एक कैलोरी कहते हैं।

वसा

किसी भी मशीन के लिए यह जरूरी होता है कि उसका घर्षण कम से कम हो तथा वह आसानी से चले। इसके लिए मशीन में चिकना तरल देना होता है। यह शरीर रूपी मशीन भी सही तरीके से काम करती रहे तथा इसमें टूट-फूट कम हो, इसके लिये भी चिकने पदार्थ की जरूरत रहती है। यह चिकना पदार्थ ही वसा कहलाता है।

वसा ऊर्जा का असीम स्रोत है। वसा अधिक खाने से तथा योग्य व्यायाम के अभाव में रक्त कोलेस्ट्रॉल का स्तर सामान्य से अधिक वृद्धिगत हो जाता है। फलतः धमनी कठिनता की स्थिति उपस्थित हो जाती है। रक्त वाहिनियाँ सिकुड़ जाती हैं। वसा हमारे शरीर को डालडा घी, मक्खन, नारियल का तेल, मूंगफली, तिल, कुसुम और सूर्यमुखी के तेल से प्राप्त होता है।

रक्त कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाने से हृदय-रोग, रक्त-चाप, मधुमेह, गठियावात, गुर्दे सम्बन्धी रोग हो जाते हैं। भोजन में प्रोटीन (मेथीयुनिन युक्त विटमिन 'बी', कोलाइन, विटामिन 'बी-12' व पेन्टोथेनिक एसिड तथा विटामिन 'सी') की मात्रा अधिक बढ़ाने से रक्त कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम किया जा सकता है। इसके लिये श्रेष्ठ खाद्य पदार्थ जैसे ताजे फल, खट्टे फल, सोयाबीन का दही, हरी सब्जियाँ और गाय का दही उत्तम है।

वसा मुख्यतः शक्ति प्रदान करने, शरीरावश्यक तत्व के निर्माण करने, घातक प्रहारों के समय त्वचा के चारों तरफ मौजूद रह कर शरीर की रक्षा करने में, स्नायु निर्माण में सहायक, प्रोटीन की रक्षा करने में, शरीर हेतु ताप नियंत्रण के कार्य करने में, वसा में घुलनशील तत्वों को शरीर में ले जाने में सहायक होती है।

शरीर की विभिन्न आवश्यक क्रियाओं जैसे हृदय धड़कना, रक्त संचार आदि तथा स्वैच्छिक क्रियाएं जैसे चलना-फिरना आदि को सम्पन्न करने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। एक औसत पुरुष तथा स्त्री को करीब 60 तथा 45 कैलोरी ऊर्जा की प्रति घंटे आवश्यकता रहती है।

वसा ऊर्जा का एक अच्छा स्रोत है। क्योंकि 1 ग्राम वसा से शरीर को 9 कैलोरी ऊर्जा मिलती है जबकि 1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट तथा 1 ग्राम प्रोटीन से केवल 4-4 कैलोरी ऊर्जा ही प्राप्त होती है।

वसा का हमारे भोजन में विशेष महत्व है क्योंकि इससे स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव पड़ता है। यदि हमारा भोजन वसारहित होगा तो घर्षण की संभावना ज्यादा रहेगी तथा शरीर को ऊर्जा भी कम मिलेगी। यह जरूरी है कि हमारे भोजन में वसा की मात्रा पर्याप्त हो ताकि शरीर को ऊर्जा मिलती रहे तथा यह स्वस्थ रहकर सारा कार्य सही प्रकार से करता रहे। वसा के अभाव में त्वचा का रूखी-सूखी हो जाना, शरीर दुबला, कमजोर या बेडौल होना, वजन कम होना आदि हो सकते हैं।

तालिका 1 : विभिन्न खाद्य पदार्थों में वसा की मात्रा (प्रति 100 ग्राम खाद्य में)

| खाद्य | : वसा | खाद्य | : वसा |
|-------------|-------|---------------|--------|
| चावल | : 0.5 | गाय का दूध | : 3.8 |
| नींबू | : 0.9 | स्त्री का दूध | : 3.9 |
| जौ | : 1.3 | बकरी का दूध | : 4.5 |
| मोठ की दाल | : 1.4 | चने की दाल | : 5.3 |
| गेहूँ | : 1.5 | भैंस का दूध | : 7.0 |
| मसूर की दाल | : 1.7 | सोयाबीन | : 19.5 |
| ज्वार | : 1.4 | नारियल सूखा | : 39 |
| मूंगफली | : 40 | काजू | : 46 |
| मक्का | : 3.6 | बादाम | : 54 |
| अखरोट | : 64 | | |

- ❖ वसा शरीर में क्या-क्या काम करती है ?
- ❖ वसा के प्रयोग से भोजन का स्वाद और खुशबू बढ़ जाती है जिससे भोजन स्वादिष्ट लगने लगता है।
- ❖ वसायुक्त भोजन भूखे मनुष्य को ज्यादा संतुष्ट करता है।
- ❖ वसा शरीर को पुष्ट, सुडौल, चिकना बनाती है तथा त्वचा को कांतिमय और चेहरे को चमकदार बनाती है।
- ❖ वसा शरीर का रूखापन और खुश्की दूर करती है।
- ❖ वसा 'विटामिन ए, डी, ई, तथा के' के अवशोषण में सहायक है। ये विटामिन वसा में घुलनशील होते हैं इसलिए वसा इन्हें घोले हुए रखती है तथा जरूरत के समय शरीर को उपलब्ध कराती है।
- ❖ विटामिन 'ई' तो हमें केवल तेलों से ही मिलता है। यह विटामिन हमारे शरीर की दुर्गंध को रोकने का काम करता है और यौन हार्मोन बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- ❖ वसा शरीर को आवश्यक वसा अम्ल (फेटी एसिड्स) भी देती है।
- ❖ वसा शरीर में चर्बी के रूप में उपस्थित रहती है तथा इसमें ऊर्जा कई गुना सुरक्षित रहती है।

- ❖ वसा संचित ऊर्जा का सुरक्षित भंडार है, विपुल स्रोत है। आवश्यकता पड़ने पर वसा ऊर्जा को मुक्त करती है।
- ❖ वसा ऊर्जा व ऊष्मा प्रदान करती है।
- ❖ वसा शरीर से ऊष्मा को बाहर जाने से रोकती है। इसके अलावा यह तेज गर्मी-सर्दी से शरीर की रक्षा करती है।
- ❖ शरीर में कैल्शियम के उपयोग के लिए वसा महत्वपूर्ण योगदान देती है।
- ❖ वसा ऊतकों को सुदृढ़ बनाने में सहायता प्रदान करती है जिससे शरीर स्वस्थ रहता है।
- ❖ त्वचा के नीचे एक ताप निरोधक परत के रूप में वसा शरीर को सर्दी से बचाती है।
- ❖ वसा शरीर के मुख्य अंगों, जैसे- हृदय, गुर्दे, आंतों आदि की चर्बी के रूप में सुरक्षा प्रदान करती है।
- ❖ वसा रोगाणुओं के संक्रमण से सुरक्षा प्रदान करती है।

वसा के स्रोत- वसा हमें घी, मक्खन से प्राप्त होती है। इसके अतिरिक्त भी वसा के कई स्रोत हैं। जैसे—

1 वनस्पति से- प्राप्त होती है, जैसे— विभिन्न प्रकार के तेल, तिल, मूंगफली, नारियल, सरसों, बिनौला, सोयाबीन, सूरजमुखी आदि के तेल।

2. जीवों से- यह वसा सीधे या परोक्ष रूप से जीवों से प्राप्त होती है। जैसे— दूध, मक्खन, पनीर, देशी घी से। इसके अलावा अन्य भोज्य पदार्थों, जैसे— अनाज, दालों, सूखे मेवों आदि से भी पर्याप्त वसा मिल जाती है। इस प्रकार की वसा को अदृश्य वसा कहते हैं।

वसा है क्या ? रासायनिक रूप से वसा ट्राईग्लिसराइड्स (Triglycerides) है। इसमें ग्लिसरॉल के एक अणु पर वसा अम्ल के 3 अणु जुड़े रहते हैं। ये वसा अम्ल समान भी हो सकते हैं तथा असमान भी।

वसा अम्ल दो प्रकार के होते हैं— संतृप्त तथा असंतृप्त।

असंतृप्त वसा अम्ल फिर दो प्रकार के होते हैं (क) मोनो असंतृप्त वसा अम्ल तथा (ख) पोलि असंतृप्त वसा अम्ल।

मोनो असंतृप्त वसा अम्ल में अम्ल का एक भाग असंतृप्त रहता है। पोलि असंतृप्त वसा अम्ल में अम्ल का एक से ज्यादा भाग असंतृप्त रहता है।

कुछ पोलि असंतृप्त वसा अम्लों का शरीर में निर्माण नहीं होता। वे केवल भोजन से ही प्राप्त किए जा सकते हैं। वे शरीर के लिए आवश्यक होते हैं। उनकी कमी से त्वचा रोग हो

जाते हैं। इन अम्लों को 'आवश्यक वसा अम्ल' कहते हैं। इसलिए भोजन में आवश्यक वसा अम्ल होना जरूरी है।

जिन तेलों में पोली असंतृप्त वसा अम्ल अधिक मात्रा में मौजूद रहते हैं वे ही तेल ज्यादा अच्छे तथा ज्यादा पोषक होते हैं क्योंकि उनमें आवश्यक वसा अम्ल उपस्थित हैं।

तेल घी से ज्यादा उपयोगी

आवश्यक वसा अम्ल देशी घी तथा चर्बी की अपेक्षा वनस्पति तेलों में अधिक मात्रा में पाए जाते हैं। अतः इनका प्रयोग श्रेयस्कर माना जाता है। वनस्पति तेलों में भी मूंगफली, सरसों, नारियल, तिल की अपेक्षा यह आवश्यक वसा अम्ल बिनौले, सोयाबीन, सूरजमुखी के तेलों में अधिक रहता है। यह अम्ल त्वचा तथा हृदय रोगों से बचाने में सहायक रहता है। अतः इसके सेवन से शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ने नहीं पाती है। इसलिए दिल के मरीजों को ऐसी वसा के उपयोग की सलाह दी जाती है जिसमें संतृप्त वसा अम्ल की मात्रा कम हो तथा पोली असंतृप्त वसा अम्ल की मात्रा ज्यादा हो, जैसे— सोयाबीन, सूरजमुखी के तेल आदि।

भोजन में वसा की उचित मात्रा स्वास्थ्य के लिए जरूरी है पर ज्यादा मात्रा नुकसानदायक भी रहती है। अधिक वसा से मोटापा बढ़ता है। तालिका 1 में विभिन्न खाद्य पदार्थों में वसा की मात्रा दिखलाई गई है।

खाद्य तेलों व चिकनाई का उपयोग सीमित मात्रा में ही करना चाहिए। यदि कम मात्रा में तेल व चिकनाई का उपयोग करने की आदत डाल दी जाए तो स्वास्थ्य ठीक रहेगा, खास तौर पर 40-45 की उम्र के पश्चात। इस उम्र में तली चीजें तथा अधिक तेल की सब्जी आदि से बचना चाहिए।

खाद्य तेल

जिन तेलों में स्वाद न हो, जो पकाने पर खराब न होते हों, जो अधिक दिनों तक टिकाऊ रहें तथा जिन तेलों में मोनो असंतृप्त वसा अम्ल की मात्रा अधिक हो, वे तेल पकाने के लिए अच्छे समझे जाते हैं, जैसे— मूंगफली तथा तिल का तेल।

जहाँ तक ऊर्जा का सवाल है, वह देशी घी, तेल तथा वनस्पति घी से बराबर ही मिलती है, यानी 1 ग्राम से 9 कैलोरी तक।

कमी से उत्पन्न रोग- आवश्यक मसालों की कमी से त्वचा का रुक्ष होना तथा मोटी शृंगीदार शरीर के विशिष्ट अंगों (नितम्ब, जांघ, बाँह व पिण्डली) पर निकल कर फ्राइनोडर्मा नामक चर्म रोग हो जाता है। इसकी कमी से एग्जिमा, चर्म रोग, वजन की कमी आदि हो सकते हैं।

अतिवसा से उत्पन्न रोग- मोटापा, पाचन गड़बड़ी, गठियावाय, हृदय रोग, उच्च रक्त-चाप, लीवर व गुर्दे की खराबी, पथरी आदि रोग हो जाते हैं।

वसा पूर्ति- तिलहन, सूखे मेवे, भेंस का घी, दही, वनस्पति घी, मक्खन, मूँगफली आदि में पर्याप्त वसा होती है।

कार्बोहाइड्रेट

पारिश्रमिक कार्य करने के लिये शक्ति प्राप्ति का सादा व सरल प्रयोग कार्बोहाइड्रेट है। यह शरीर को शक्ति प्रदान करता है, प्रोटीन की रक्षा करता है। भोजन के पाचन व मल निष्कासन में सहायता प्रदान करता है। कार्बोहाइड्रेट विटामिन 'बी' व 'सी', लोहा, खनिज जैव तत्त्व को शरीर में पहुँचाने का कार्य करता है।

उपवास काल में शर्करा की मात्रा 65 से 90 मि. ग्रा., तथा आहार काल में बढ़कर शर्करा की मात्रा 100 से 120 मि. ग्रा. तक हो जाती है। रक्त में जब शर्करा की मात्रा 60 से कम 120 से अधिक हो जाती है तब शरीर की स्थिति दयनीय हो जाती है।

कार्बोहाइड्रेट मुख्यतः तीन प्रकार का होता है।

- (1) सामान्य शर्करा- सभी शर्करा का अन्तिम उत्पाद और फलों की शर्करा।
- (2) डायसेकराइड्स- ईख की शर्करा, दूध की शर्करा, चुकन्दर की शर्करा।
- (3) पॉलीसौकराइड्स- आलू, शकरकंद, केले की शर्करा, फल, अनाज व सब्जियों के छिलके की शर्करा, पके फलों की शर्करा।

शर्करा या वसा की अधिकता जन्य रोग- शरीर व रक्त का विषाक्त होना, मधुमेह, हृदय रोग, उच्च रक्त-चाप, दांतों का क्षय, मोटापा तथा अनेक विध गठिया वात रोग हो जाते हैं।

कमी से उत्पन्न रोग- बलहीनता, पाचन शक्ति की हीनता, कब्ज आदि रोग, रक्त-हीनता आदि रोग होते हैं।

आपूर्ति— सभी प्रकार की शक्कर, विशेषकर सफेद चीनी, गुड़, मुनक्का, छुहारा (खारक), आम, खजूर, अंगूर, मीठे फल, मीठे मेवे आदि।

खनिज तत्त्व

कैल्शियम

कैल्शियम शरीर के लिये बहुसंख्यक उपयोगी तत्त्व है। अमेरिकी वैज्ञानिक डॉ. ए.सी. शेरमेव ने कुछ विशेष प्रयोगों से कैल्शियम को बहुउपयोगी सिद्ध किया है। भोजन में कैल्शियम की मात्रा अधिक होने पर पेशाब के रूप में बाहर निकाल दिया जाता है। पसीना व मल द्वारा भी कैल्शियम निष्कासन होता है।

कमी से उत्पन्न रोग- कैल्शियम की कमी से प्रायः हृदय रोग, अंग संचालन में कठिनाई, वमन, उदर एवं आँतों से रक्तस्राव, उच्च रक्त-चाप आदि रोग हो जाते हैं।

पूर्ति- दूध व दूध से बनी वस्तुएँ, पत्तेवाली सब्जी, हरी सब्जियाँ, कच्ची अवस्था में पालक व अन्य सब्जियों में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

सोडियम (Sodium)

शरीर में सर्वांगों को क्रियाशील रखने, रक्त के संगठन में, मल, मूत्र व पेशाब के रूप में पानी के निष्कासन करने में व संतुलन कार्य करने में सोडियम का महत्वपूर्ण योगदान है।

अभावजन्य- मांस-पेशियों में शिथिलता, पायरिया, वमन, हैजा, निम्न रक्त-चाप (लो ब्लड-प्रेसर) इत्यादि रोगाणु स्पष्ट होते हैं तथा बालकों में अतिसार (दस्त), पानी की कमी हो जाती है जिससे बालक का मरण तक हो जाता है।

शरीर में नमक की कमी से उच्च रक्त-चाप (हाई ब्लड-प्रेसर), हृदय रोग, जलोदर, सूजन, किडनी में खराबी, जुखाम आदि रोग हो जाते हैं।

सोडियम की पूर्ति- पालक आदि पत्तीवाली हरी सब्जियाँ, दूध, किशमिश, पनीर आदि में पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होता है।

पुत्र प्राप्त्यर्थ गर्भाधान के 3 से 6 मास पूर्व से सोडियम व पोटेशियम युक्त आहार जैसे सब्जियों का रस, सूखे बेर, छुआरा (खारक), हरे फलों का रस, चावल, सोयाबीन, गुड़, नारियल व उसका दूध, आचार, केला, खजूर, संतरा, कच्ची लौकी, खीरा, कच्ची मक्का, मटर, लाल टमाटर, चना, उड़द, मूंग, मसूर, मोठ, अरहर, चौलाई (चमरा), धनिया, मेथी आदि, पालक, गांदल, करेला, सेम, कमल-गट्टा, कच्चे आम, टिण्डा, हरे टमाटर, जीरा, सेव, लीची, खरबूजा, अनन्नास तथा अधिक मात्रा में नमक का उपयोग करें तथा बादाम, दूध व उससे बने पदार्थ, अखरोट, खीर, आइसक्रीम, राई, बिना नमक का मक्खन, रोटी, शक्कर आदि खाद्य पदार्थों का सेवन न करें।

पुत्री प्राप्त्यर्थ गर्भाधान के 3 से 6 मास पूर्व से सब्जियाँ, फलों का रस, नमकीन, रोटी, पालक, कच्चे टमाटर, सोयाबीन, मिठाई, मक्खन, सूखे मटर की फलियाँ, चाय, काफी, फल आदि खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

क्लोरिन

सोडियम की भांति क्लोरिन भी शरीर में शीघ्र घुलनशील तत्त्व है। यह एक अम्लीय तत्त्व है जो क्षार, अम्ल के दबाव को सम रखता है। शरीर के अनावश्यक पदार्थों को बाहर निकाल कर शारीरिक वृद्धि करने की क्षमता रखता है। शरीर में रक्तशोधन कर मोटापा नहीं आने देता है तथा रक्त-चाप (ब्लड-प्रेसर) को नियंत्रित रखता है।

अभावजनित- पाचन की गड़बड़ी, रक्त विषाक्तता, शरीर में पानी रोधक शक्ति-हीनता, माहवारी सम्बन्धी रोग पनपते हैं।

पूर्ति- गाजर, टमाटर, सभी ताजी हरी सब्जियाँ एवं फल, सेंधा नमक, अंकुरित अनाज, नींबू, नारियल, केला, खजूर आदि से प्राप्त होता है।

मैग्नेशियम (Magnesium-Mg)

शरीर में मैग्नेशियम का 70 प्रतिशत हड्डियों में फॉस्फेट व कार्बोनेट के रूप में पाया जाता है। शेष मांस-पेशियों में कैल्सियम के साथ रहता है। यह तत्त्व हड्डी, दांत, पेशियों, नाड़ी गति व स्नायु आदि के निर्माण करता हुआ उन्हें क्रियाशील करता है। शरीर में प्रदूषणों को रोकता है तथा उसे बाहर निकाल कर फेंक देता है।

अभावजनित- स्नायुजनित उत्तेजना, चिड़चिड़ापन, ऐंठन, मांस-पेशियों का कम्पन, प्रलाप, शारीरिक, बौद्धिक व मानसिक विकास की कमी, अस्थियों की कमजोरी, दंत व मूत्र सम्बन्धी रोग हो जाता है। शराबी लोगों में इस तत्त्व की कमी हो जाती है।

पूर्ति- इसकी पूर्ति फल, सब्जियाँ, अंकुरित अनाज, फलियाँ, दूध व पूर्णान्न से होती है।

लोहा (Iron)

लोहा शरीर के लिये अति आवश्यक पदार्थ है। शरीर में सूक्ष्म मात्रा में होने पर भी इसका कार्य स्तर बहुत विशाल है। यह तत्त्व शरीर की अस्थि, यकृत, प्लीहा, गुर्दा आदि में पाया जाता है लेकिन शरीरगत हिमोग्लोबिन में सर्वाधिक पाया जाता है।

अभावजनित- बेचैनी, थकान, रक्तहीनता व ऑक्सीजन ग्रहण शक्तिहीनता आदि लक्षण स्पष्ट दृष्टिगोचर होते हैं। आँत रोग, हाइपरऐसीडिटी, मलेरिया, रक्त-स्राव, अतिसार, यकृत की खराबी हो जाती है तथा रक्त वाहिनियाँ हरी-पीली दिखने लगती हैं। शरीर के विविध अंगों का शिथिल होना आदि।

अति लोह- अत्यधिक लोहा कोष्ठबद्धता तथा डायरिया रोग को उत्पन्न करता है।

पूर्ति- इस की पूर्ति सभी ताजी हरी सब्जियों, फल, अंगूर, किशमिश, सेव, काली, द्राक्ष इत्यादि के द्वारा होती है। पालक, धनिया, सेम, अमरूद, अजवायन, सूखे मटर, टमाटर, पोदीना, केला, सेम आदि लौहे के प्रमुख स्रोत हैं।

स्त्री वर्ग की कुछेक परिस्थितियों में लोह-युक्त आहार की अनिवार्यता है। सामान्य मात्रा से काम नहीं चलता है। जैसे प्रथम रजोदर्शन के समय व रजोदर्शन के बाद उनके लाल

रक्त कण की मात्रा बहुत कम हो जाती है। मासिक धर्मावधि में प्रतिदिन 3-4 मि. ग्रा. लोह नष्ट हो जाता है अतः ऐसी अवस्था में स्त्री-वर्ग के लिये लोह मिश्रित आहार लेना योग्य है।

लोह तत्व मात्रा पदार्थों में

| | |
|---------------------|---------------|
| सरसों के हरे पत्ते | 28.4 प्रतिशत |
| पालक के हरे पत्ते | 40 प्रतिशत |
| अजवायन के हरे पत्ते | 17.9 प्रतिशत |
| केले के हरे पत्ते | 1 प्रतिशत |
| सेम की हरी फली | 2.7 प्रतिशत |
| अण्डा | 2.1 प्रतिशत |
| दूध | 0.2 प्रतिशत |
| दही | 0.3 प्रतिशत |
| आंवला | 1.2 मि. ग्रा. |

आयोडिन (Iodine-I)

आयोडिन शरीर में ऊतकों में प्राणवायु का संचार, चयापचय क्रिया में नियमितता, महिला में मासिक धर्म की नियमितता, शारीरिक, मानसिक तथा बालों के विकास सम्बन्धी कार्यों को करता है।

अभावजनित- वयस्कों में सूजन, शारीरिक व मस्तिष्कीय कार्यों में शिथिलता आती है। युवतियों में गलगण्ड रोग होना, गर्भावस्था में होनेवाले बच्चों के बोनापन, स्नायविक व मानसिक विकास की शिथिलता होती है जिससे बालक का पूर्णतः विकास नहीं हो पाता है। आयोडिन की कमी से रक्त-चाप की हीनता (लो ब्लड-प्रेसर), हृदय गति (हार्ट-अटेक), तापमान कम होना, रूखी त्वचा होना, मोटापा, विकृत चेहरा, जिह्वा लम्बी व मोटी होना, होठ लम्बे व भारी होना तथा बांझपन (निःसंतान), शरीर में बालों का न होना आदि रोगों के लक्षण स्पष्ट होते हैं।

सूचना- गलगण्ड रोगी-सेंगा (मूंगफली), गोभी, शलगम, सोयाबीन व केले का उपयोग न करें।

पूर्ति- समुद्री नमक, समुद्री जन्तुओं का दूध, तालमखाना, कमलगट्टा, दूध, ताल सिंघाड़ा, आयोडिन नमक इत्यादि द्वारा प्राप्त किया जाता है।

जस्ता (Zinc-Zn)

जस्ता अन्तःस्रावी ग्रन्थियों की सक्रियता के लिये, प्रोटोनेक्स की चयापचय क्रिया के सन्तुलन के लिये, शरीर व मन के विकास के लिये, कार्बन तथा दूषित रक्त के निष्कासन में सहयोगी होता है। बच्चों के यकृत में वयस्कापेक्षा त्रिगुना होता है।

अभावजन्य- बालों का गिरना, त्वचा का फटना, शरीर की वृद्धि नहीं होना तथा इसकी वृद्धि से रक्तहीनता आ जाती है क्योंकि तांबा व लोहा दोनों के मिश्रण के बिना हिमोग्लोबिन नहीं बन पाता है।

पूर्ति- अंकुरित अनाज, दूध तथा समुद्री खाद्य पदार्थों में पाया जाता है।

एन्जाइम

मानव द्वारा गृहीत वनस्पति पदार्थों के पाचन में पूर्णतः सहयोगी होता है। शरीर में प्रवेशित फलों का रस बनना तथा फलीय रसों की किण्वनी की क्रिया, भोजन पाचन के कार्य को एन्जाइम ही सक्रिय करता है। ताप का प्रभाव एन्जाइम पर पड़ता है। शरीर के बढ़े हुए तापमान पर एन्जाइम नष्ट नहीं होता। आहार को फ्रीज में रखने, उबालने, तलने आदि से एन्जाइम नष्ट होता है। फलों में वृक्षों पर एन्जाइम के कारण से ही ताजे, मीठे आदि वृद्धिगत बने रहते हैं। रोगी के कमजोर शरीर में एन्जाइम नहीं बनता है।

अभावग्रस्त रोग- अजीर्ण आदि सर्व उदर सम्बन्धित रोग होते हैं। शारीरिक कमजोरी, अपच, अरुचि, अग्निमांद्य आदि रोग हो जाते हैं।

पूर्ति- अंकुरित अन्न, हरे फल व सब्जी, खमीरयुक्त आटे की रोटी, दलिया, सब्जियों का रस, गाय एवं सोयाबीन का दूध, दही, छाछ आदि में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

क्लोरोफिल (Chlorophyll)

क्लोरोफिल नर देह के लिये प्राण है। इस तत्त्व में प्रबल रोगाणुनाशक अप्रमेय गुण है। सौर उर्जा संचित पेकड क्लोरोफिल युक्त हरी पत्तियों का हम उपयोग करते रहें तो कदापि रोगग्रस्त नहीं हो सकते यहाँ तक कि केन्सर समान भयंकर रोगों के अतिक्रमण को कंट्रोल करने की प्रचुर क्षमता होती है। अमेरिकन जर्नल ऑफ सर्जरी की एक मान्य रिपोर्टानुसार चर्म रोग, पायरिया, मस्तिष्क अल्सर रोग से ग्रस्त रोगी का उपचार क्लोरोफिल के द्वारा किया गया। तत्त्व रक्त को पुनरुज्जीवन प्रदान करके विषहीन करने के लिये एक कुशल कारीगर है।

सेलुलोज

सेलुलोज भोजन का मूल अंश है। आधुनिक शोध से ज्ञात हुआ कि सेलुलोज की कमी से आंत्र कैंसर, रक्त विषाक्तता, मोटापा, अपच, हृदय रोग, कब्ज तथा अनेक मानसिक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। वर्तमान में विदेशी आयुर्वेदीय पत्रिका से सिद्ध हुआ कि मैदा, बेसन, चीनी, कोका आदि से निर्मित रिफाइन्ड परिशोधित आहार ब्रेड, बिस्कुट, माँस, अण्डा, टॉफी आदि के सेवन से आंत्र कैंसर, हृदय रोग, मोटापा, कब्ज, रक्तार्श, मधुमेह, आदि रोग उत्पन्न होते हैं। सेलुलोज के अभाव में मल निष्कासन का कार्य नहीं हो पाता है अतः अनेक उदरस्थ रोग भी पैदा हो जाते हैं।

पूर्ति- सेलुलोज के अभाव की पूर्ति हेतु छिलकायुक्त सब्जियाँ, अनाज, फल तथा दालों का मुख्य स्थान है।

खनिज शामक आवश्यकीय वक्तव्य

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

| क्र. सं. | वस्तु का नाम जिसके अधिक खाने-पीने से अजीर्ण/विकार हुआ हो | अजीर्ण/विकार दूर करने के लिए बाद में लेने योग्य हितकारी संयोग वाले पदार्थ |
|----------|--|---|
| 1. | केला | एक-दो छोटी इलायची |
| 2. | आम | दो-चार जामुन अथवा दूध अथवा एक ग्राम साँठ के चूर्णकी गुड़ में गोली बनाकर खाना। |
| 3. | जामुन | दो आम अथवा थोड़ा नमक। |
| 4. | खरबूजा | चीनी का शर्बत (आधा कप)। |
| 5. | तरबूज | एक-दो ग्राम नमक अथवा एक लौंग |
| 6. | सेव | गुलकन्द एक चम्मच अथवा दालचीनी एक ग्राम |
| 7. | अमरूद | साँफ |
| 8. | नींबू | नमक |
| 9. | बेर | गन्ना चूसना अथवा सिरक पानी। |
| 10. | गन्ना | तीन-चार बेर |
| 11. | चावल | नारियल की गिरी का टुकड़ा खाना अथवा अजवायन अथवा गर्म दूध। |
| 12. | उड़द की दाल | गुड़ |
| 13. | मूंग, चने की दाल | सिरका |
| 14. | मटर | अदरक या साँठ |
| 15. | अनाज या दाल | दूध अथवा दही |
| 16. | बेसन | गर्म मसाला अथवा मूली के पत्ते |
| 17. | इमली | गुड़ |
| 18. | मूली | मूली के पत्ते अथवा तिल चबाकर खाना |
| 19. | बेंगन | सरसों का साग |
| 20. | शकरकंद | गुड़ |

| | | |
|-----|-------------------------|--------------------------|
| 21. | जमीकंद | गुड़ |
| 22. | मकई | महा |
| 23. | घी | कालीमिर्च अथवा गर्म पानी |
| 24. | बदबूदार या पुराना घी | नींबू का रस |
| 25. | खीर | कालीमिर्च |
| 26. | लड्डू | पीपल |
| 27. | पूड़ी-कचौड़ी | गर्म पानी |
| 28. | अमरूद का कफकारी दुर्गुण | नमक कालीमिर्च लगाकर खाना |
| 29. | खुरमानी | ठंडा पानी |

कुछ आवश्यक बातें जिनसे रोग शांत होते हैं।

1. केला हजम- केला ज्यादा खाने पर इलायची चबाने से केला हजम हो जाता है।
2. आम हजम- आम ज्यादा खाया हो तो उपर से दो-चार जामुन खाने से आम हजम हो जाता है।
3. जामुन हजम- अगर जामुन ज्यादा खाया हो तो आम चूस लें या थोड़ा नमक खा लें जामुन हजम हो जायेगा।
4. तरबूज हजम- तरबूज ज्यादा खाने पर दो माशा नमक खायें तरबूज हजम हो जायेगा या बना कर पीयें।
5. ककड़ी हजम- ककड़ी ज्यादा खाली हो तो उसके ऊपर से एक गिलास पानी एवं दूध या दही पीयें तो ककड़ी हजम हो जायेगी।
6. गन्ना व बेर हजम- गन्ना अधिक चूसने पर चार-पाँच बेर खावें गन्ना हजम हो जायेगा। यदि बेर ज्यादा खा लिया हो तो गन्ना चूसें बेर हजम हो जायेगा।
7. मूली हजम- मूली के पत्ते खाने से हिचकी रुक जाती है व मूली ज्यादा खाने पर ऊपर से थोड़ा गुड़ खाने से हजम हो जायेगी।
8. चावल हजम- चावल ज्यादा खाने पर गोला (नारियल) खाने से हजम हो जाता है और त्रिफला गर्म दूध के साथ शाम को लेने से कब्ज दूर हो जाता है।
9. मूली व घी हजम- मूली के पत्ते खाने से खुश्की कम हो जाती है। मूली व घी अधिक खाने पर ऊपर से थोड़ा गुड़ खावें तो हजम हो जाता है।
10. सूर्यग्रहण की तरफ देखने से नजर कमजोर हो जाती है। ग्रहण से कई आदमी अन्धे भी हो जाते हैं।

11. सुबह के वक्त किसी चीज को पकड़ कर लटककर झूलने से कद लम्बा हो जाता है। कम से कम 12-13 महीना रोजाना करना चाहिए।

12. अगर कान में कीड़ा घुस जाये तो पानी गरम करके थोड़ा नमक डाल कर कान में डालें और कान उलटा कर दें। कीड़ा बाहर निकल आयेगा।

13. अगर नाक में कोई चीज फंस जाये तो तम्बाकू सूँघिये। नाक से छींक आने पर फंसी हुई चीज बाहर निकल जायेगी।

14. मछली का कांटा गले में फंस जावे तो केला खा लीजिये।

15. किसी ने गलती से कांच खा लिया हो तो ईसबगोल की भूसी 12 माशा गरम दूध के साथ लें।

16. आँखों में मच्छर घुस गया हो तो उल्टे पाँव पीछे की तरफ चलना शुरू कर दें मच्छर निकल जायेगा।

17. हरा धनिया कूटकर उसका पानी निचोड़ कर 25 ग्राम पीने से उल्टी रुक जाती है। गर्भवती भी पी सकती है।

18. मगरे के पत्ते 4-5 दिन मलें तो बलखोड़ा बिल्कुल जाता रहेगा।

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

(क) हानिकारक या अहितकारी संयोग :

| | | |
|----------------|---|--|
| दूध के साथ | - | दही, नमक, इमली, खरबूजा, बेलफल, नारियल, मूली और मूली के पत्ते, तोरई, गुड़ या गुड़ का हलवा, तिलकुट, तेल, कुत्थी, सत्तू, खट्टेफल, खटाई आदि। |
| दही के साथ | - | खीर, दूध, पनीर, गर्म खाना या गर्म वस्तु, केला या केला का शाक, खरबूजा, मूली आदि। |
| खीर के साथ | - | खिचड़ी, कटहल, खटाई, सत्तू, शराब आदि |
| गुड़ के साथ | - | मूली, अंगूर, वर्षा का जल, गर्म वस्तुएं या गर्म जल, खिचड़ी आदि। |
| गर्म जल के साथ | - | शक्कर या गुड़ |
| शीतल जल के साथ | - | मूंगफली, घी, तेल, तरबूज, अमरूद, जामुन, खीरा, ककड़ी, नेजा, गर्म दूध या गर्म पदार्थ आदि। |
| घी के साथ | - | शक्कर (बराबर मात्रा में) |
| खरबूजा के साथ | - | लहसुन, मूली के पत्ते, दूध, दही |

| | | |
|--------------|---|-----------------|
| तरबूज के साथ | - | पोदीना, शीतल जल |
| चाय के साथ | - | ककड़ी, खीरा |
| चावल के साथ | - | सिरका |

(ख) हितकारी संयोग :

खाने-पीने की कई वस्तुओं के संयोग से जहाँ हानि है, वहाँ कई संयोग उत्तम भी हैं। इनकी जानकारी रखना भी आवश्यक है।

| | |
|--|---------------------------|
| खरबूजा के साथ शक्कर | इमली के साथ गुड़ |
| आम के साथ दूध | अमरूद के बाद सौंफ |
| केले के साथ इलायची | तरबूज के बाद गुड़ |
| तरबूज के साथ दूध | मकई के साथ मट्ठा |
| चावल के साथ दही | मूली के साथ मूली के पत्ते |
| चावल के बाद नारियल की गिरी | बथुआ और दही का रायता |
| अनाज या दाल के साथ दूध और दही | गाजर और मैथी का साग |
| अनेकानेक रोगों से बचाव (एक-दूसरे के विरुद्ध खान-पान) | |

कुछ खाने-पीने की वस्तुएँ अकेली तो अमृत तुल्य गुणकारी होती हैं किन्तु अन्य वस्तु के साथ मिल परस्पर गुण विरुद्ध, कुछ द्रव्य संयोग विरुद्ध, कुछ द्रव्य-संस्कार विरुद्ध, कुछ द्रव्य देश काल और मात्रा आदि से विरुद्ध होते हैं। इसी प्रकार संयोग-विरुद्ध जैसे शीतकल में शीतल और रुखी वस्तुओं का सेवन या सत्तू का सेवन आदि परस्पर विरोधी खाने-पीने के पदार्थों के प्रयोग।



स्वास्थ्य लाभ का मूल (सूत्र- 1)

नित्यं हिताहार विहार सेवी समीक्षकारी विषयेष्वसक्तः ।

दाता समः सत्यपरः क्षमा वानामोपसेवी न भवत्य रोगः ॥ 46 ॥

अर्थ:- सदैव हितकर आहार-विहार का सेवन करने वाला, हेय (घृणित) उपादेय को जानकर शुभकार्य करने वाला तथा अशुभ का परित्याग करने वाला, विषय वासना में अलिप्त रहने वाला, त्याग-दानशील, सर्व प्रणियों में रागद्वेषादि रहित भाव रखने वाला, सत्य बोलने वाला, क्षमावान तथा शिष्ट जनों की सेवा करने वाला मनुष्य सदैव निरोगी रहता है।

7. ज्वर (Fever)

मिथ्या आहार और मिथ्या विहार से विकार पाकर आमाशय में उत्पन्न दोष (वात, पित्त, कफ) जठराग्नि से जठर (उदर) बाहर निकलकर रस और रक्त में मिलकर ज्वर उत्पन्न होता है। अग्नि (जठराग्नि) बाहर निकलती है इसीलिए चर्म गरम होती है।

नवीन ज्वर

ज्वर की प्रारम्भिक अवस्था दो प्रकार की है — (1) साम और (2) निराम। ज्वर की पहली अवस्था में कच्चे रस से भरा होता है। इससे उसे साम (काचो ताव-कच्चा ज्वर) कहते हैं। इस अवस्था में मुख में पानी आता है, छाती में कफ भर जाता है और शरीर भारी लगता है। मुख का स्वाद बिगड़ जाता है और अरुचि, घेर, आलस, अपच, अग्निमांद्यता, बहुत पेशाब और शरीर बहुत उष्ण रहता है। ये सभी लक्षण नष्ट हो जायें तो उसको निराम ज्वर (पका हुआ ज्वर) कहते हैं।

साधारण रीति से ज्वर आने में 8 दिन पर्यंत कच्चा ज्वर माना जाता है और इस समयान्तर में यदि ज्वर निवारक उपाय नहीं किया तो वही ज्वर पक जाता है और इसे ही निराम ज्वर कहा है। जो औषध रस को पकानेवाली दवा देने से उक्त पीड़ा मिट जाती है। परन्तु प्यास, जलन, घाम (गर्मी), उल्टी, कब्जीयत, पेशाब की रुकावट, अधरस (खांसी), श्वास, अरुचि और हेडकी, डकार आदि उपद्रव मिटाने का उपाय इस ज्वर में करना चाहिए।

ज्वर में शमनोपाय :

(1) प्यास- ज्वरजनित प्यास बुझाने के लिये बारम्बार पानी पिलाना योग्य नहीं। बल्कि उस समय थोड़े गरम पानी को ठण्डा करके घिसी हुई सफेद सुखड़ (चंदन) डालकर उसमें एक सौंफ की पोटली भिगोवें। जब प्यास लगे व मुँह सूखे तब उस पोटली को चूसावें इस रीति से प्यास भी मिट जायेगी।

(2) मोथ, पित्तपापड़ा, काला तिल, रतुआ, खस और सोंठ ये सभी 2-2 तोला लेकर 4 सेर पानी में उबाल कर जब दो सेर पानी रह जाए तब छानकर प्यास लगने पर थोड़ा-थोड़ा पिलावें। इससे प्यास और ज्वर दोनों मिट जायेंगे।

(3) चावलों को साफ कर पानी में भिगो दें। एक घंटे बाद उन्हें मलकर पानी निकाल लें। इन चावलों के पानी में मिश्री मिलाकर थोड़ा-थोड़ा पिलाते रहने से पित्त की प्यास नष्ट हो जाती है।

(मस्तक) सिर-दर्द के नुस्खे

(1) ज्वरावस्था में यदि सख्त (बहुत तेज) मस्तक दुखता हो तो मुचकंद के फूल को पानी में घिसकर कपाल पर लेप करें।

(2) नारियल का फूल, तज और लोंग ये तीनों सम मात्रा में लेकर पानी में बांटकर कपाल पर लेप करें, जिससे सिर-दर्द मिटता है।

(3) तज (दालचीनी) को अच्छी तरह घिसकर मक्खन में मिलाकर कपाल पर लेप करें।

(4) रतांजली (रतुआ) को घिसकर थोड़ा कपूर मिला के कपाल पर लेप करें।

(5) थुअर के पापड़ा के रस में काली जीरी बाँट करके आँखों में व कपाल पर लेप करने से मस्तक का तीव्र दर्द तुरन्त मिट जाता है। थुअर के पत्ते गरम करके उसके रस को निचोड़ कर पी जावें।

(6) लाल कर्ण के फूल और आँवला कांजी में बाँटकर थोड़ा गरम करके लेप करने से भी फायदा होता है।

(7) पीपरमेंट और कपूर अच्छी रीति से मिलाकर थोड़ा डालकर उसके रोग पर (दर्द के स्थान पर) लेप करने से अच्छा फायदा होता है।

दाह (जलन) मिटाने का नुस्खा

(1) ज्वरावस्था में 2 तोला अधकचरा धनिया कूटकर पाव सेर (200 ग्राम) पानी में 5-6 घंटे भिगोकर बाद में छानकर उसमें 1 तोला शक्कर डालकर थोड़ा-थोड़ा पिलावें।

(2) खाखरा के कच्चे पत्ते कांजी में बाँटकर तालुवे (मस्तक के ऊपरी हिस्से) पर लेप करने से जलन मिट जाती है।

(3) रोगी को सीधा सुलाकर उसके टूंडी पर एक कांसे का बर्तन रखकर उसमें बर्फ रखना या ठण्डे पानी की धार देवें (रोगी के शरीर पर पानी नहीं गिरना चाहिए इसका बराबर ध्यान रखें) इस उपाय से जलन तुरन्त मिट जाती है।

(4) बेर के कच्चे पत्ते या लिंबडा (नीम) के पत्ते पानी में बाँटकर उस पानी को हिलाकर फेन निकाल लेवें और उस फेन को हाथ व पैर के तालुवे पर लेप करें इससे तुरन्त जलन मिट जाती है।

(5) थुअर के पत्ते के रस के साथ अजमोद बाँटकर उसे सारे कपाल पर लगाने से जलन तुरन्त मिट जाती है।

उल्टी मिटाने के नुस्खे

(1) ज्वर में उल्टी होती हो अथवा खकार (कफ) आता हो तो बर्फ का टुकड़ा मुख में रखना चाहिए अथवा थोड़ा-थोड़ा बर्फ चुसावें या जितना पी सके उतना पानी थोड़ा-थोड़ा पिलावें।

(2) बेर के मीज और बड़ी इलायची ये प्रत्येक 4-4 रत्ती लेकर शहद या चासनी में चटाने से उल्टी बन्द हो जाती है।

(3) बड़ी इलायची 2 तोला लेकर 1 सेर (800 ग्राम) पानी में गरम करें जब 100 ग्राम पानी शेष बच जाय तब उतार छानकर उस पानी को थोड़ा-थोड़ा पिलावें।

(4) 1 तोला अच्छी तरह बाँटकर उसके साथ आधा ग्राम (5 ग्राम) आधा तोला घिसा हुआ चन्दन मिलाकर ये सभी एक पाव (200 ग्राम) पानी में डाल के उसमें थोड़ा पतासा मिलाकर उसमें से 1 तोला प्रतिदिन पिलाने से उल्टी और कफ आना मिट जाता है।

(5) 1 तोला काले तिल स्त्री के दूध के साथ बाँटकर उसमें स्त्री का दूध डालकर थोड़ा-थोड़ा दूध पिलावें।

(6) मयूर के पंख की भस्म स्त्री के दूध के साथ मिलाकर थोड़ा-थोड़ा पिलाने से उल्टी मिट जाती है।

सर्दी मिटाने का नुस्खा

लॉग, शक्कर, जेठीमध (मुलेठी) और दालचीनी ये सभी आधा तोला (5 ग्राम) लेकर गरम पानी में चाय की तरह तैयार करके पिलावें।

तीव्र ज्वरावस्था को नरम करने का उपाय :

अतवशनी (अतीस) की कली का चूर्ण 3 रत्ती, अच्छा वाला सुरोखार 2 रत्ती ये दोनों चीजें मिलाकर 3-4 घंटे के अन्दर चासनी के साथ चटाने से सख्त ज्वर नरम हो जाता है।

पसेव (Perspiration) बहुत हो तो उसका उपाय :

(1) ज्वर आया हो उस समय बहुत पसीना निकलता हो तो कुलथी को सेककर उसका चूर्ण कर सारे शरीर पर लगावें।

(2) सारे शरीर पर साँठ या अखरोट का चूर्ण लगाने से पसेव तुरन्त मिट जाता है।

(3) चूल्हे के अन्दर की मिट्टी उखाड़ कर उसका बारीक चूर्ण कर सारे शरीर पर लगाने से पसेव तुरन्त बन्द होता है।

(4) 2 रत्ती परवल की खाख दूध के साथ खाने से बहुत पसेव आता हो तो ठीक हो जाता है।

मुख में से दुर्गन्ध और मुँह चीकना रहने पर उपाय :

(1) साँठ, कालीमिर्च और पीपल सम मात्रा में लेकर पानी में बाँटने के बाद उसमें ज्यादा पानी डालकर कुल्ले करें। इस विधि के करने से मुँह अच्छी तरह साफ होता है और मुख की दुर्गन्ध मिटती है।

(2) अदरक के रस से कुल्ला करने से मुँह पूर्णरूपेण साफ होता है, दुर्गन्ध मिटती है और चिकनाई साफ होती है।

नवीन ज्वर में कब्ज हो और प्रयत्न करने पर भी ज्वर नहीं जाता हो तो दस्त लाना अनिवार्य है।

कब्जियतनाशक नुस्खा :

(1) गुड़ 1 तोला ले कर गरम दूध में बारीक करके डाल के पिला दें। हरड़ का छोड़ा, अंगूर, गुलाब के पत्ते ये सभी 10-10 ग्राम लेकर उसकी उकाली बनाके दें। (उकाली में सारी

औषध मिला के 2 तोला लेने से अधकचरा कूटकर उसमें 1 सेर (800 ग्राम) पानी डालकर गरम करें जब पानी 200 ग्राम रह जावे तब उतार लें उकाली हमेशा ही बनाना चाहिए।)

(2) 50 ग्राम एरंडी में 10 ग्राम अदरक के रस को पाव सेर गरम पानी में मिलाकर उसे पिला दें।

(3) इन्द्रजौ का चूर्ण 10 ग्राम, पीपल 5 ग्राम और हरड़ इनका चूर्ण 5 ग्राम मिलाके उसमें 1 तोला शक्कर मिलाकर इस सभी को 1 बार में या 2 बार करके देने चाहिए।

(4) कटु (कुटकी), पटोल पत्र और अंदरजव (इन्द्रजौ) ये सभी ग्यारह आने भर (7 रत्ती) लेकर 500 ग्राम पानी उकालें जब 125 ग्राम पानी रहे उतार कर छान लें। क्राथ को पिलाने से दस्त (रेचका) होकर ज्वर तुरन्त मिट जायेगा।

(5) अमलतास का गूदा, पीपलामूल, नागरमोथा, कुटकी, जंगी हरड़ इन सबको 6-6 माशा लेकर आधा सेर (400 ग्राम) पानी में औटावें और जब 100 ग्राम पानी शेष बचे तब उतार कर छान लें दस्त साफ हो जायेंगे।

(6) यदि रोगी का कोठा नरम हो के भी दस्त न हो तो गुटली निकाली हुई बड़ी हरड़ का मुरब्बा 1 या 2 नग खिलाकर ऊपर से 250 ग्राम दूध पिला दें इससे 3-4 दस्त हो जाते हैं। अति नाजुक रोगी को केवल 1 हरड़ देनी चाहिए।

(7) कब्ज जो सभी रोगों की जड़ है, न होने दें। इसके लिये खाली पेट बिस्तर से उठते ही एक गिलास पानी पीने के बाद टट्टी जाने से कब्ज दूर होगी।

(8) त्रिफला 10 ग्राम रात को सोते समय गर्म दूध से लेने से कब्ज दूर होती है।

ज्वर में अरुचि मिटाने का नुस्खा :

(1) अदरक के रस में मिश्री मिलाकर चाटने से अरुचि, खाँसी, श्वास, कफ तथा जुकाम इन सबका नाश होता है।

(2) आँवले व मुनक्का पीसकर मुख में रखें।

(3) बायबिडंग को पीसकर, मिश्री में मिलाकर ऊपर से अनार का रस डाल कर मुख में थोड़ा-थोड़ा रखने से असाध्य अरुचि भी दूर हो जाती है।

(4) कागदी नींबू की फाँक पर उसमें ढीड़ा सा काला नमक व पिसी काली मिर्च बुरक कर, उसे आग पर रखकर खदकावें। इस नींबू को चूसने से रोगी की अरुचि दूर होती है तथा चित्त प्रसन्न हो जाता है परन्तु खाँसी का जोर हो तो यह उपचार न करें।

वात ज्वर

लक्षण- इस ज्वर में शरीर कंपित होता है, ज्वर कभी भी उतर जावे। शारीरिक उष्णता कभी तो बढ़ जाती है और कभी कम पड़ जाती है। होंठ शुष्क पड़ जाते हैं, छींक नहीं आती है, नींद नहीं आती, शरीर सूख जाता है, सम्पूर्ण शरीर में वेदना व बास (दुर्गन्ध) आती है, मुँह का स्वाद बिगड़ जाता है, मल गाढ़ा होता है, पेट में शूल जैसी पीड़ा होती है, पेट फूल जाता है और उबासी आती है इत्यादि लक्षण प्रगट होते हैं। इन लक्षणों से वात ज्वर समझना चाहिए।

इस ज्वर में 5 वें दिन औषध देना चाहिए। कच्चे ज्वर में औषध देना वर्जित है। इस रोगी को आँटाकर ठण्डा किया गया पानी देना चाहिए।

उपचार- (1) बिल्व आदि पंच मूल की छाल क्वाथ (उकाली), अथवा पीपलामूल, गुडूची और सौंठ इन तीनों चीजों की उकाली पिलाने से वात-ज्वर उतर जाता है।

(2) गुडूची, पीपलामूल और सौंठ का क्वाथ सम्पूर्ण लक्षणों वाले वात-ज्वर का सातवें दिन पर्यंत लाभ होता है।

(3) गुडूची (गिलोय) अनंतमूल (सारिवा), द्राक्ष (मुनक्का), सोये व पुनर्नवा क्वाथ बनाकर एक मात्रा (8 तोले) क्वाथ में डेढ़ तोला गुड़ डालकर मलमूत्रावरोध होने पर देने चाहिए।

(4) सौंठ, करीयातु (चिरायता), नागरमोथा और गुडूची का सम्मिश्रण का क्वाथ वात-ज्वर में देवें।

(5) पीपल, अनंतमूल, किशमिश, सुवा (सोये) और रेणुका सम मात्रा में क्वाथ निर्माण विधि से बनाकर इसके सेवन से वातज्वर शान्त होता है। क्वाथ में जीरा, गुग्गुल, क्षार, लवण, शिलाजीत, हींग एक आने भर, दूध व घी, गुड़, तेल, 1 तोला डालना चाहिये।

(6) बिल्व, अरणी, गाम्भारी, सोनापाठा तथा पाढल (बिल्वादि पंचमूल) जड़ की छाल, गिलोय, आंवला व धनिया ये सब सम मात्रा में लेकर क्वाथ बनाकर वात-ज्वर में देना चाहिए।

(7) सौंठ, गिलोय, पीपलामूल, इनका क्वाथ पीने से अथवा धनिया, देवदारु, छोटी कटेरी, सौंठ इनका क्वाथ पीने से वात-ज्वर जाता रहता है।

(8) रास्ना, वन्दाक, देवदारु, चीड़, एलवालुक इनका क्वाथ बना के एक मात्रा में सवा तोला गुड़ और गाय घृत डालकर पीने से वात-ज्वर शान्त होता है।

(9) शतपुष्पादि-सोया, बाल वच, कूठ, देवदारु, हरेणुका, धनिया, खस, नागरमोथा का क्वाथ शक्कर मिलाकर वात-ज्वर में देना चाहिए।

(10) शालि पण्यादि-शालपर्णी, वसामूल, दाख, गिलोय तथा अनन्तमूल का क्वाथ गुनगुना पीने से भीषण वात-ज्वर नष्ट होता है।

(11) पंचमूलादि-बिल्वादि पंचमूल, वसामूल, रास्ना, कुलथी तथा पोहकर मूल का क्वाथ शिर के कम्पन, सन्धियों की वेदना तथा वात-ज्वर को नष्ट करता है।

(12) बिलगिरी, गम्भार, पाढल, सोनापाठा, अरणी, गोखरू, कंटकारी, वनभंटा, पिठवन, सरिवन, पीपलामूल, कूठ, सौंठ, चिरायता, मोथा, गिलोय, नेत्रवाला, दाख, जवासा तथा सोया का क्वाथ वात ज्वर को नष्ट करता है।

(13) सर्व ज्वरों में सौंठ, देवदारु, सुगन्धी तृण, वनीभण्टा की जड़ तथा कंटकारी का क्वाथ देना चाहिये।

पित्तज्वर

लक्षण- पित्त ज्वर में ज्वर तेज होता है, उसके अतिसार में पतले दस्त होते हैं, नींद कम आती है, कंठ, होठ, मुँह और नाक में चांदा (दाग) पड़ता है, पसीना बहुत आता है, मुँह का स्वाद बिगड़ जाता है, मूर्च्छा आती है, उन्मत्तता आती है, प्यास लगती है, दस्त, पेशाब (मूत्र) और आँखें पीली पड़ जाती हैं और शरीर कांपता है। ये सभी लक्षण हों तो पित्त का ज्वर समझें।

उपचार :

(1) इन्द्रजौ, कायफल, लोध, पाठा (कालीपाठ) और कटुक, रोहिणी का क्वाथ (उकाली) में शक्कर डालकर पीने से पित्तज्वर शान्त होता है।

(2) कडु (कुटकी), मोथ, इन्द्रजौ, पाठा, कायफल और गन्धवाला इनके क्वाथ में शक्कर मिलाकर देने से पित्तज्वर नष्ट होता है।

(3) नेत्रवाला, लाल चन्दन, खस, मोथ और पित्तपापड़ा का क्वाथ शीतल करके पीने से प्यास, ज्वर, वमन तथा दाह का क्षय होता है।

(4) पित्तपापड़ा 2 तोला, पाकार्थ जल 32 तोले लें, शेष जल 8 तोला बचे तब उतार कर छान लें। इस क्वाथ को पीने से पित्तज्वर शान्त होता है। यदि पित्तपापड़े के साथ रक्तचन्दन, गन्धवाला और सौंठ मिलाकर क्वाथ बनाया जाय तो इसके सेवन से पित्तज्वर में शीघ्र लाभ होता है।

(5) परवल, जौ, धनिया तथा मुलेठी का क्वाथ मधु (शक्कर की चासनी) मिलाकर पीने से पित्तज्वर, दाह और भीषण तृषा को नष्ट करता है।

(6) यदि अतिसार (दस्त) प्रबल हो तो 4 नम्बर का क्वाथ अथवा उसे शीतल बनाकर देने से बहुत लाभदायक होता है।

(7) यदि ज्वर तीव्र (103 डिग्री से अधिक) हो तो नोसादर के घोल में भिगोई गई पट्टी को सिर पर रखना चाहिये या पुराने घी का लेप करने से ज्वर की तीव्रता घट जाती है।

(8) चिरायता, गिलोय, धनिया, रक्त चन्दन, पित्तपापड़ा और कमल नाल का क्वाथ बनाकर पीने से पित्तज्वर, प्यास, थकान, अरुचि, वमन आदि उपद्रव मिट जाते हैं।

(9) गिलोय, चिरायता, नेत्रवाला, खस, अगुरु, मोथ, निसोत, आंवला, दाख, अडूसा के पत्ते तथा पित्तपापड़ा का क्वाथ मधु (चासनी) मिलाकर प्रातः पीवें।

कफज्वर

लक्षण- शरीर गीले कपड़े से पौंछे जैसा लगता है, ज्वर की गति कम (मंदज्वर) होने और शक्ति होने पर भी काम करने के प्रति रुचि नहीं होती है, मुँह में मिठास, मल-मूत्र और चमड़ी का रंग सफेद पड़ जाता है, शरीर के अवयव जकड़ जाते हैं, अरुचि, शरीर का जड़ होना, खकार आना, रोम खड़े होना, बहुत नींद आना, आँखें सफेद होना, इत्यादि लक्षण कफज्वर में स्पष्ट होते हैं।

कफज्वर बारहवें दिन पकता है। ज्वर के न पकने तक लंघन तथा उष्ण जल पिलाना चाहिए। 13 वें दिन अन्न व अम्ल औषध दें। भोजन करते ही प्रातःकाल के प्रथम प्रहर में, रात्रि के प्रथम प्रहर में व बसन्त ऋतु में इस ज्वर की उत्पत्ति व वृद्धि होती है।

कफ ज्वर में पाचन हेतु उपचार :

(1) बिजौरा निम्बू के मूल, सोंठ, ब्राह्मी पत्र तथा पीपलामूल का क्वाथ में थोड़ा-सा जवाखार डालकर पीने से कफज्वर का दोष मिटता है एवं पाचन होता है।

(2) पीपल, पीपलामूल, चव्य, चित्रकमूल, सोंठ, कालीमिर्च, छोटी इलायची, अजमोदा, इन्द्रजव, पाठा, रेणुका बीज, सफेद जीरा, भारंगीमूल, बकायन के फल (महानिंबफल), हींग, कुटकी, सरसों, वायविडंग, अतीस, वच, पुनर्नवामूल इन सुश्रुतोक्त पिपल्यादि गण के द्रव्यों का क्वाथ कफज्वर का नाशक है।

(3) निम्ब की छाल, सोंठ, गिलोय, देवदारु, शटी (कचूर), चिरायता, पुष्कर (पोहकर) मूल, पिपली, गज पिपली और बड़ी कटेली का क्वाथ पीने से कफ ज्वर शान्त होता है।

(4) सोंठ, पीपल, कालीमिर्च, नागकेसर, हल्दी, कुटकी तथा इन्द्रजौ का क्वाथ (उकाली) कफज्वर को नष्ट करता है।

(5) मिरच, पीपलामूल, सोंठ, कालीजीरी, पीपल, चित्रा, कायफल, कूठ, नेत्रवाला, बालवच, हरड़, कण्टकारी मूल, काकड़ासींगी, अजवायन और निम्ब की छाल का क्वाथ उपद्रव युक्त कफ ज्वर को नष्ट करता है।

(6) सतिवन की छाल, गिलोय, नीम की छाल और तेंदू की छाल के क्वाथ में मधु (शक्कर की चासनी) सहित पीने से कफज्वर नष्ट होता है।

(7) मोथा, इन्द्रजौ, हरड़, बहेड़ा, आंवला, कुटकी और कायफल के क्वाथ को पीने से कफज्वर मिटता है।

(8) अनन्तमूल (सारिवा), अतीस, कूठ, शुद्ध गुगल, धमासा और मोथ के क्वाथ को पीने से कफ ज्वर शान्त होता है।

(1) वात पित्तज्वर, पित्त कफज्वर, वात कफज्वर

वातपित्त ज्वर

लक्षण- (1) प्यास, मूर्च्छा, भ्रम तथा जलन होती है। निद्रा भंग हो जाती है, मस्तक में पीड़ा होती है, गला तथा मुख सूख जाता है, खकारी (कफ), रोमांच तथा अरुचि होती है। आँखों में अंधेरा छा जाता है, शरीर का टूटना और उबासी आती है। ये सभी लक्षण वातपित्त ज्वर में प्रगट होते हैं।

इस ज्वर में नाड़ी बारम्बार सर्प की चाल में टेढ़ी तथा मेंढक की चाल से फुदक-फुदक कर चलती है, इस ज्वर में पाँचवें दिन औषध देनी चाहिए, कच्चे ज्वर में औषध देना वर्जित है। इस ज्वर के रोगी को आँटाकर ठण्डा किया हुआ पानी पिलाना चाहिए।

उपाय :

1. वात-पित्तज्वर में- (अ) गिलोय, पित्तपापड़ा, मोथा, चिरायता व सौंठ मिलाकर पंचभद्र कहलाता है, इसका क्वाथ देना चाहिए। इसका प्रयोग विरामावस्था में मलेरिया ज्वर में भी प्रयोग किया जाता है।

(ब) छोटी कटेरी, खिरेटी, रास्ना, त्रायमाणा, गिलोय, मसूर की दाल इनका क्वाथ वातपित्त ज्वर को नष्ट करता है।

(स) चिरायता, गिलोय, किशमिश, आँवला, शटी (कचूर), कालीमिर्च, सौंठ व गिलोय इनके क्वाथ में गुड़ डालकर सेवन करने से वातपित्त ज्वर नष्ट करता है।

(द) सौंठ, गिलोय, मोथा, चिरायता, शालिपर्णी, पृश्निपर्णी, गोखरू, छोटी कटेरी, बड़ी कटेरी इनका क्वाथ (उकाली) वातपित्त को नष्ट करता है।

(य) चिरायता, गिलोय, किशमिश, आँवला, शटी (कचूर), कालीमिर्च, सौंठ व गिलोय इनके क्वाथ में गुड़ डालकर सेवन करने से वातपित्त ज्वर नष्ट करता है।

(र) सौंठ, गिलोय, मोथा, चिरायता, शालिपर्णी, पृश्निपर्णी, गोखरू, छोटी कटेरी, बड़ी कटेरी इनका क्वाथ (उकाली) वातपित्त को नष्ट करता है।

(ल) मोथा, पित्तपापड़ा, नीलोत्पल, चिरायता, खस, लालचन्दन मिलाकर 2 तोला इनका क्वाथ करके शक्कर मिलाकर सेवन करने से निश्चय से वातपित्त ज्वर नष्ट हो जाता है। यह क्वाथ शतशः फलदायी है।

(व) त्रिफला, शाल्मली (सेमल की जड़), रास्ना, वासा (गरमाला का गोल) इनका क्वाथ बनाकर अमलतास का गुदा उसमें मसलकर सेवन करने से वातपित्तजन्य ज्वर नष्ट होता है।

2. पित्त-कफज्वर में :

मुँह में कड़वापन, आँखों की पापड़ी बन्द रहती है यानी के घोर आलस्य रहता है। सावचेत (सुद-बुद) नहीं रहती, अरुचि, प्यास, लगती है, घड़ी-घड़ी ठण्डी लगती है और घड़ी-घड़ी गरमी हो जाती है ये लक्षण पित्त-कफ ज्वर में प्रगट होते हैं।

सामान्य लक्षण- नेत्र दाह, अरुचि, मुख का स्वाद बिगड़ना, तन्द्रा, तृषा, खाँसी, कभी उष्णता, कभी शीतलता लगना, निद्राधिकता, सन्धि पीड़ा, कण्ठ में खुश्की, भ्रम, कफ व पित्त गिरने से सभी लक्षण पित्त-कफज्वर के हैं।

दिन के तीसरे प्रहर तथा रात्रि के अन्तिम प्रहर में ज्वर कुछ हल्का सा होना। इसमें

नाड़ी सूक्ष्म, शीतल व मंद वेग से चलती है। मल का रंग कुछ पीला, काला, नीला व चटकीला सा होता है।

(अ) कफ की प्रबलता में पित्त-कफज ज्वर में चिरायता, साँठ, मोथा और गिलोय का क्वाथ देना चाहिये और पित्त की प्रबलता पित्त कफज ज्वर में पाठा (कालीपाठ), वाला और खस उपर्युक्त चतुर्भद्रक पदार्थों में मिलाकर क्वाथ बनाकर दिया जाय तो पित्त प्रधान पित्त कफज ज्वर नष्ट होता है।

(ब) गिलोय, नीम की छाल, धनिया, रक्त-चन्दन और कटुकी इनका क्वाथ पीने से पित्त कफज ज्वर, प्यास, दाह, अरुचि और उल्टी (वमन) आदि रोग निवारण करके अग्नि प्रदीप्त करती है।

(स) गिलोय, इन्द्रजव, नीम की छाल, पटोलपत्र, कटुकी, साँठ, रक्त-चन्दन और मोथा का क्वाथ में पीपल का चूर्ण डालकर पीने से पित्त कफज ज्वर, उबासी, अरुचि, वमन, प्यास और दाह का शमन होता है।

(द) पटोलपत्र, रक्त-चन्दन, तिक्तमूर्वा (मोर), कटुकी, पाठा और गिलोय का क्वाथ उपद्रव युक्त पित्त ज्वर को शान्त करता है।

(य) कंटकारी, गिलोय, भारंगी, साँठ, इन्द्रजौ, धमासा, चिरायता, रक्तचन्दन, नागरमोथा, पटोलपत्र और कटुकी का क्वाथ पीने से पित्त कफज ज्वर, दाह, प्यास, अरुचि, वमन, कास-खांसी, हृदय शूल और सिर शूल मिट जाता है।

(र) छोटी इलायची, पटोलपत्र, हरड़े, आंवला, बहेड़ा छाल का क्वाथ मिश्री को मिलाकर पीने से पित्त कफज ज्वर का विनाश होता है।

3. वात-कफ ज्वर :

सामान्य लक्षण- जम्हाई आना, अन्न से अरुचि, जोड़ों का दर्द, शरीर गीले कपड़े से ढका प्रतीत होना, अनिद्रा, सिर-दर्द, जुकाम, खाँसी, पसीना आना, सन्ताप तथा धीमा-धीमा ज्वर बने रहना ये सब वात कफ-ज्वर के लक्षण हैं। कभी-कभी इसमें मल-मूत्र भी रुक जाते हैं। इस ज्वर में सम्पूर्ण शरीर में पसीना बहुत अधिक आता है। नाड़ी कभी-कभी धीमी और कभी तेज चलती है। इस ज्वर में सातवें दिन वृहत्पंचमूल के क्वाथ में पकाया हुआ अन्न देना चाहिए तथा नवें दिन औषध देनी चाहिए।

शरीर पर भीगा कपड़ा लपेटा जैसा लगता है, निद्रा बहुत आती है, सन्धि स्थान में (जोड़ों में) टूटन-सी होती है, शरीर जड़ हो जाता है और मस्तक बहुत भारी लगता है, कफ और खांसी आती है, पसीना आता है और कभी नहीं भी आता है, शरीर बहुत गरम रहता है, ज्वर की गति धीमी रहती है।

उपचार- 1. वात-पित्तज्वर में (अ) गिलोय, पित्तपापड़ा, मोथा, चिरायता व साँठ मिलाकर पंचभद्र कहलाता है। इसका क्वाथ देना चाहिए। इसका प्रयोग विरामावस्था में

मलेरिया ज्वर में भी प्रयोग किया जाता है।

(ब) छोटी कटेरी, खिरेटी, रास्ना, त्रायमाण, गिलोय, मसूर की दाल इनका क्वाथ वातपित्त ज्वर को नष्ट करता है।

(स) चिरायता, गिलोय, किशमिश, आँवला, शटी (कचूर), कालीमिर्च, साँठ व गिलोय इनके क्वाथ में गुड़ डालकर सेवन करने से वातपित्त ज्वर नष्ट करता है।

(द) साँठ, गिलोय, मोथा, चिरायता, शालिपर्णी, पृश्निपर्णी, गोखरू, छोटी कटेरी, बड़ी कटेरी इनका क्वाथ (उकाली) वातपित्त को नष्ट करता है।

(य) मोथा, पित्तपापड़ा, नीलोत्पल, चिरायता, खस, लालचन्दन मिलाकर 2 तोला इनका क्वाथ करके शकर मिलाकर सेवन करने से निश्चय से वातपित्त ज्वर नष्ट हो जाता है। यह क्वाथ शतशःफलदायी है।

(र) त्रिफला, शल्मली (सेमल की जड़), रास्ना, वासा (गरमाला का गोल) इनका क्वाथ बनाकर अमलतास का गूदा उसमें मसलकर सेवन करने से वातपित्तजन्य ज्वर नष्ट होता है।

(3) वात-कफज्वर में (अ) पीपल, पीपली मूल, चव्य, चीता और साँठ ये सब मिलाकर 1 कोल (80 रत्ती) इनका क्वाथ बनाकर पीने से वातकफज्वर जनित ज्वर नष्ट होता है।

विशेष- पीपली आदि तीक्ष्ण वीर्य होने से एक कोल लिया जाता है। इसीलिये इसे पंचकोल कहा जाता है। कोल का प्रमाण 10 रत्ती के अनुसार 80 रत्ती व प्रचलित भाषा में 10 माशा के बराबर होता है।

वातकफज्वर या सन्निपातिक ज्वर में श्वासकासादि से युक्त, वक्षशूल व पार्श्वशूल हो, मन्दाग्नि हो तब सेवन कराया जाता है। यदि कफ सूखा हो तो सेवन के समय इसमें सेंधा नमक मिलाया जा सकता है। पुरानी खांसी, धातुक्षय, आमवात के कारण उत्पन्न पार्श्वशूल या पुराने वक्षशूल में यह उपयोगी नहीं है।

प्रसवानन्तर रजोरोध होने से यदि वस्ति देश में शूल, ज्वर और गुल्म हो तो प्रारम्भिक अवस्था में इसके सेवन से दुष्ट रज का स्राव होकर शीघ्र ही उपकार होता है।

(ब) मोठ, साँठ और चिरायता 1-1 तोला लेकर क्वाथ तैयार करके पीने से वातकफ-जनित ज्वर दोष शमन होकर ज्वर उतर जाता है। यह क्वाथ कफ, वात, आम तथा ज्वर को नष्ट करता है और पाचक है।

(स) मोथा, पित्तपापड़ा, दुरालभा, गिलोय, साँठ और धमासा का क्वाथ वातकफज्वर अरुचि, वमन, दाह तथा शोष को नष्ट करता है।

(द) देवदारु, पित्तपापड़ा, भारंगी, मोथा, वच, धनिया, कायफल, हरड़, साँठ,

करंज इन सबको मिलाकर 2 तोला (20 ग्राम)। इनके क्वाथ में हींग 2 रत्ती तथा मधु (मिश्री या पुराना गुड़) डालकर वातपित्त ज्वर में पीने से हिक्का, शोष, गलग्रह, बहुत थूक आना, कासादि उपद्रव शान्त होते हैं।

(य) छोटी कटेरी, गिलोय, सौंठ, पुष्कर मूल, इसके क्वाथ का सेवन करने से श्वास, कास, अरुचि, पार्श्वशूल संयुक्त वातकफज ज्वर एवं सन्निपात ज्वर नष्ट होता है।

(र) नीम की छाल, गिलोय, सौंठ, देवदारु, कायफल, कटुकी और वच का क्वाथ पीने से वातकफज ज्वर, पर्व भेद, शिरशूल और अरुचि युक्त वातकफज ज्वर नष्ट होता है।

(2) सन्निपात, अभिन्यास, विषामादि ज्वर

लक्षण—सन्निपात ज्वर में घड़ी में शरीर गरम और घड़ी में ठण्डा हो जाता है, सन्धि में और मस्तक में वेदना, दोनों आँखों से पानी बहना, आँखें लाल होना, आँख बराबर खुली रहना औ टेड़ी नजर रहना, कान में अनेक प्रकार की आवाज आना और कान में पीड़ा होना, गले में पीड़ा, गले में कफ भरा हो ऐसा लगना, घेर रहना, मूर्च्छा आना, खौंसी, दम (श्वास), अरुचि होना, चक्कर आना, जी जले समान होना और पानी के बिना जीभ सूखकर कर्कश (करकरी) होना, शरीरावयव अतिशय शिथिल होना, रक्त पित्त मिश्रित कफ गिरना, मस्तक तपना, प्यास लगना, नींद उड़ जाना, छाती दुखना, पसीना आना तथा टट्टी-पेशाब बहुत बार में थोड़ी-थोड़ी आना, गले में खर-खर आवाज आती रहना, शरीर पर लाल अथवा काले रंग के छोट्टे पड़ना, कण्ठ बैठना, उदर जड़ होना, आँतों में पकने के समान दर्द होना इत्यादि ये सभी लक्षण प्रगट होते हैं।

उपचार— की अवधि 3, 5, 7, 10, 12 व 21 दिन की कही गयी है। सन्निपात के कुछ भेदों में अवधि 20 से 90 दिन तक भी मानी गयी है। यदि मल पक जाए तो रोग शान्त भी हो जाता है।

सन्निपात ज्वर में प्रथम लंघन, वालुका स्वेद, नस्य, निष्ठीवन अवलेह तथा रंजन का प्रयोग करें। यदि कटफलादि तीक्ष्ण नस्य देने पर भी छींक न हो और चन्द्रोदयादि वर्ति कटु द्रव्य युक्त अंजन से भी नेत्र पीड़ा का अनुभव न हो तो स्थिति चिन्ताजनक समझनी चाहिए।

सन्निपात ज्वर होने के बाद कान की जड़ में तीव्र सूजन होती है। ज्वर के पहले सूजन होने पर रोग असाध्य, ज्वर के मध्य में सूजन होने पर रोग कष्ट साध्य तथा ज्वर के अन्त में सूजन होने पर रोग सुसाध्य समझना चाहिए। इसी सूजन को कर्णमूल कहते हैं।

इसकी चिकित्सा में सर्वप्रथम आंव व कफ का परिहार करें। ज्वर में प्रथम 3, 5, 7 दिन तक उष्ण जल को छोड़ लंघन करें पश्चात् सैंधा नमक, सौंठ, गोल मिर्च व पीपल इन चारों के चूर्ण को अदरख के रस में मिला कर मुख में रखना चाहिए। कफ आने पर थूकते जावें। इससे कण्ठ, हृदय, गर्दन, पसली तथा सिर से लिपटा कफ बाहर निकलेगा एवं सन्धि पीड़ा, ज्वर, मूर्च्छा, श्वास, तालु शोथ, मुख, आँखों का भारीपन श्वास व शरीर की जड़ता का शमन होता है।

(1) कायफल, पोहकर मूल, काकड़ासिंगी, सौंठ, कालीमिर्च, जवासा, पीपला-मूल तथा करौंजी इनके चूर्ण को मिश्री में मिला के चाटने से दारुण सन्निपात, हिचकी, श्वास तथा कंठ रोध में लाभ होता है।

(2) सन्निपात ज्वर में 2-3-5 आदि दिन तक लंघन (उपवास) करवावे क्योंकि लंघन को सहन करना शारीरिक दोषों के लिये आसान है और जब तक लंघन करने में समर्थ होते हैं तब तक ही लंघन करवावे दोषोपशमन होने पर तनिक भी लंघन को रोगी सहन न कर सकेगा।

(3) बिल्व, सोनापाठा, गाम्भारी, पाढल, अरणी, इन अग्निदीपन द्रव्य तथा कफवात नाशक वृहत्पंचमूल और शालपर्णी, पृश्निपर्णी, छोटी कटेरी, गोखरू ये सब मिलाकर दशमूल के क्वाथ को तैयार कर 4 रत्ती पिप्पली चूर्ण डालकर सेवन कराने से सन्निपात ज्वर, कास, श्वास, तन्द्रा, पार्श्वमूल, कण्ठग्रह तथा हृदग्रह रोग नष्ट होते हैं।

(4) भारंगी, चिरायता, नीम की छाल, मोथा, कटुकी, वालवच, सौंठ, मिर्च, पीपल, अडूसा के पत्ते, इन्द्रजौ की जड़, रास्ना, अनन्तमूल, परवल के पत्ते, देवदारू, हल्दी, पाढल, तेन्दू की छाल, चीड़ का बुरादा, लाल कमल, त्रायमाणा, कण्टकारी, गिलोय, अगस्ट वृक्ष की छाल, वनभण्टा, इन्द्रजौ, हरड, बहेडा, आंवला तथा कचूर। ये सभी द्रव्य समान मात्रा में लेकर क्वाथ बनाकर देने से तेरह प्रकार का सन्निपात, शूल, कास, हिक्का (हिचकी) श्वास, अर्श (बवासीर), आफरा, अरुस्तम्भ, आन्त्रवृद्धि, गलरोग, अरुचि व गठिया रोगों को नष्ट करता है।

(5) छोटी कटेरी, बडी कटेरी, पुष्कर मूल, भारंगी, कचूर, काकड़ासिंगी, दुरालभा, इन्द्रजौ, पटोलपत्र, कटुकी का क्वाथ देने से सन्निपात ज्वर तथा उपद्रव युक्त कास, श्वास, पार्श्वमूल आदि रोगों में बहुत लाभ होता है।

(6) कायफल, मोथा, बच, पाठा, पोखर मूल, कालीजीरी, पित्तपापडा, काकड़ासिंगी, इन्द्रजौ, धनिया, कंचूर (शटी), भृंग (दालचीनी व भांगरा), पीपली, कटुकी, हरड, चिरायता, गिलोय, भारंगी मूल, हींग, बला (खिरंटी), दशमूल और पीपलीमूल की उकाली (क्वाथ) अदरख रस और हींग के साथ सेवन करने से सन्निपात ज्वर, गलगंड, गंडमाला, स्वर भेद (गला बैठना), कर्णमूल का सूजन, मूखरोग, खौंसी, शिरोरोग और वातकफज ज्वर, सिर का भारीपन, कानों का बहना आदि रोग नष्ट होते हैं।

वात की प्रबलता वाला सन्निपात- वात प्रधान सन्निपात ज्वर में बलाबल का विचार करके वृहत्पंचमूल को गरमागरम अथवा थोड़ा गरम (गुनगुना) पिलाना चाहिए।

पित्त की प्रबलता युक्त सन्निपात ज्वर- (1) इसमें चिरायता, नागरमोथा, गिलोय, सौंठ, पाठा, नेत्रवाला, कमल नाल (मूल) का क्वाथ देना चाहिए और शालिपर्णी आदि लघु पंचमूल का क्वाथ भी दिया जा सकता है।

(2) रक्त-चन्दन, पद्मकाष्ठ, कुटकी तथा पीठवन, ये सब चीजें रात्रि को भिगोकर रखें प्रातःकाल क्वाथ करके ठण्डा होने के बाद पिलावें। इस प्रयोग से भी पित्त प्रधान सन्निपात मिटता है।

(3) फालसा की जड़, त्रिफला (हरड़, बहेड़ा व आंवला), देवदारु, कायफल, रक्त-चन्दन, पद्मकाष्ठ, कुटकी और पिठवन ये सभी द्रव्य समभाग लेकर रात्रि में भिगोकर दूसरे दिन प्रातः क्वाथ बनाके ठण्डा करके पिला दें। पित्त प्रधान सन्निपात का बहुत अच्छा उपाय है।

कफ प्रधान सन्निपात ज्वर- में वृहत्कायफलादि क्वाथ देना चाहिए।

वातपित्त प्रधान सन्निपात ज्वर- वृहत् पंचमूल का गरमागरम क्वाथ अथवा सहज (कम) गरम क्वाथ पिलावें।

कायफल, मोथा, वच, पाठा, पोहकर मूल, कालीजीरी, पर्पट, देवदारु, हरड़े, काकड़ासींगी, पीपल, चिरायता, सौंठ, भारंगी, इन्द्रजौ, कटुकी, कचूर, हींग, बला, दशमूल, पीपलीमूल इनके क्वाथ में हींग एवं अदरख का रस डालकर पीने से वातज एवं कफज सन्निपात ज्वर, दम (दमा), कास (खांसी), हिचकी, कर्ण मूल का सूजन, हनुग्रह, मन्याग्रह, गले का रोग, गलगण्ड, गंडमाला, आवाज बैठना, मस्तक का भारीपन एवं कफ मेद का बढ़ना आदि रोग मिट जाते हैं।

वातकफज सन्निपात ज्वर में (1) पंचमूल क्वाथ चासनी के साथ सेवन करें।

(2) चतुर्भद्रक, चिरायता, मोथा, गुडूची एवं सौंठ चूर्ण का क्वाथ पीवें।

पित्तकफज सन्निपात ज्वर- इसमें पित्तपापड़ा, कायफल, मोथा, उशीर (खस-खस) रतांजली, (चन्दन), नागर, कुष्ठ शृंगी, काकड़ासींगी और पीपल की उकाली पीने से तृषा, दाह एवं अग्निमांघतायुक्त सन्निपात ज्वर मिटता है।

त्रिदोषज सन्निपात ज्वर- सौंठ, धान्यक, भारंगी मूल, पद्मकाष्ठ, चन्दन, पटोलपत्र, नीम छाल, त्रिफला, मुलेठी, मुस्त, कटुकी, मोथा, गज पीपल, करमाला, चिरायता, गुडूची, दशमूल एवं छोटी कटेरी की उकाली में शक्कर डालकर पीवें।

(1) सन्निपात में रोगी की आँख उँची नहीं होती हो तो उसको मूर्च्छा (निद्रा) होती है तो सैंधानमक, सहिजन, श्वेत सरसों और कुठ को बकरी के दूध में बांटकर उसको सुंघावें।

(2) सरसों का बीज, पीपल, मिर्च, सैंधानमक, मेनशील और वच ये सभी चीजें पानी में बांटकर आंजने से भी रोगी की मूर्च्छा दूर होती है।

(3) ज्वर में मूर्च्छा आवे तो अदरख के रस को सूँघें और सैंधानमक मेनशील व कालीमिर्च के चूर्ण में चासनी मिलाकर आँख में आँजें।

(4) मूर्च्छा, बेसूद, बक-बक करना एवं मस्तक के भारीपन को मिटाने के लिये पीपलीमूल, पीपल, सैंधानमक और

(5) मस्तक, हृदय, मुख एवं पसली की वेदना का निवारण करने के लिये अदरख का रस, सैंधानमक, बीडनमक और सौवर्चल गरम कर के उसको सूँघें या आँख में अंजन करना चाहिए।

(6) जीभ (जिह्वा) जड़ हो गई हो तो अमलवेत, सैंधानमक, सौंठ, पीपल एवं मिर्च एकत्र बांटकर उसे जीभ पर धिसें।

(7) जीभ बहुत शुष्क पड़ गई हो और फट गई हो तो जीभ पर घृत लगाने (चोपड़ने) के बाद चासनी के साथ द्राक्ष बांट कर लेप करें।

(8) हेडकी मिटाने के लिये- हींग, मिर्च, उड़द को जलाकर उसके धुएँ को निसोत में प्रवेश करावें। अन्दाज से आधा तोला राई बांट कर एक सेर पानी में मिला दें और थोड़ी देर ठण्डा पड़ जावे उसके बाद उस पानी को थोड़ा-थोड़ा पिलाने से हेडकी (हिक्का-हिचकी) बन्द होती है।

(9) पीपल की सूखी छाल जलाकर पानी में डुबावें। बाद में उस पानी को छानकर थोड़ा-थोड़ा पिलावें इससे वमन दूर होता है। नारियल का पानी गरम कर थोड़ा-थोड़ा पिलाने से भी हिक्का बन्द होता है।

(10) पेट के ऊपर तेल की मालिश करके उस पर गरम पानी का सेंक करने से अथवा पानी के साथ सेंधा नमक का चूर्ण मिला के अथवा शक्कर एवं सौंठ का चूर्ण मिलाकर उसे सूँघने से भी हेडकी का निवारण होता है।

(11) दम (दमा) चढ़ता हो तो उसको मिटाने के लिये छोटी कटेरी, बड़ी कटेरी, धमासा, पटोल, काकड़ासींगी, भारंगी (खस), कुठ, कटुकी, और कचूरा का क्वाथ पीलावें।

(12) पीपल, कायफल और काकड़ासींगी का चूर्ण चासनी के साथ चटावें।

(13) बन्द मिट्टी के बर्तन में मोरपिच्छ की भस्म तैयार करके भस्म एक रत्ती और पीपल का चूर्ण 2 रत्ती चासनी में मिलाकर चटावें।

(14) बहेड़ा के बीज का यूष अथवा बेर के बीज का यूष एक रत्ती चासनी के साथ चटावें।

(15) कास (खांसी) हो तो उसके निवारण के लिये पीपल, पीपलीमूल, बहेड़ा और सौंठ का चूर्ण चासनी के साथ चटावें अथवा अडूसा का रस चासनी में मिलाकर चाटें।

(16) दस्त होता हो तो ज्वरातिसार में कथित उपचार और क्वाथ दें। गुडूची कड़ाछाल, मोथा, चिरायता, नीम छाल, अतीस की उकाली अथवा सौंठ, गुडूची, कटुकी छाल और मोथा की उकाली पिलाने से दस्त तुरन्त मिट जाते हैं।

इसके अलावा अन्य कोई बीमारी हो तो जो-जो रोग हो वही रोग मिटाने के लिये औषधि का प्रयोग करें।

(3) जीर्ण, विषम ज्वर (Typhoid)

नवीन ज्वर में अयोग्य उपचार करने से रस आदि का परिपाक नहीं होता है अथवा नवीन ज्वर में किसी प्रकार का अयोग्य होता हो तो ज्वरांश रह जाता है इसको जीर्ण अथवा पुरातन ज्वर कहते हैं। साधारण रीति से जीर्ण ज्वर कहने में आता है।

पश्चात् जो ज्वर उत्पन्न करने वाले दोष धीरे-धीरे रस, रक्त आदि धातुओं के आश्रय से ज्वर उत्पन्न करता है तो उसे विषम ज्वर कहते हैं।

विषम-ज्वर :-

दूषित आहार-विहार तथा ज्वर-युक्त मनुष्य के शरीर में शेष रहे तनिक से भी दोष आदि कारणों से 'विषम-ज्वर' की उत्पत्ति होती है। जो ज्वर अनियमित समय में आता हो, कभी गर्मी और सर्दी लगकर चढ़ता हो उसे 'विषम-ज्वर' कहते हैं। इस ज्वर में गर्मी तथा सर्दी भी नियमित समय तक नहीं रहती है।

विषम-ज्वर के भेद और लक्षण :- इस ज्वर के (1) सन्तत, (2) सतत, (3) अन्येद्युष्क, (4) तृतीयक तथा (5) चतुर्थक- ये पांच भेद माने गये हैं।

विषम-ज्वर के कुछ भेद और भी कहे गये हैं, यथा —

(1) जो ज्वर हर समय मन्द-मन्द बना रहता है तथा सब धातुओं को सुखाता है उसे 'प्रलेपक' कहते हैं। यह ज्वर राजयक्ष्मा (तपैदिक) रोग में होता है। यह ज्वर धीरे-धीरे प्राण-नाशक होता है। इसी कारण सुश्रुत ने इसे भी विषम-ज्वर माना है।

(2) जो ज्वर सदैव मन्द-मन्द बना रहे, जिसके कारण शरीर रूखा हो जाय, सूजन आ जाय तथा कफ की अधिकता हो उसे वात-बलासक ज्वर कहते हैं।

(3) जिस ज्वर में शरीर का आधा भाग शीतल तथा आधा गरम रहता हो, उसे 'अर्द्धनारीश्वर' अथवा 'नृसिंह-ज्वर कहते हैं'। इस ज्वर में हाथ-पाँव गरम और शेष शरीर शीतल अथवा हाथ-पाँव शीतल और शेष अंग गरम रहते हैं।

(4) जिस मनुष्य के वात और कफ समान हो तथा पित्त क्षीण हो उसे विशेषकर रात्रि में ज्वर होता है और जिसके वात-पित्त समान तथा कफ क्षीण हो उसे विशेषकर दिन में ज्वर होता है। ऐसे ज्वरों को क्रमशः रात्रि-ज्वर तथा 'दिवा-ज्वर' कहा जाता है।

सतत, अन्येद्युष्क, तृतीयक, चतुर्थक आदि विषम ज्वर के अलग-अलग प्रकार हैं। वातादि के दोष रस धातु में संतत, रक्त-धातु में सतत, मांसाश्रित अन्येद्युष्क, मेद धातु में तृतीय और अस्थिधातु में चतुर्थक ज्वर उत्पन्न होता है।

सतत ज्वर 7 दिन, 10 दिन अथवा 12 दिन पर्यन्त निरन्तर आता है। सतत ज्वर में रात-दिन 2 बार ज्वर आता है। हमेशा 1 बार ज्वर आता है उसे अन्येद्युष्क ज्वर कहते हैं। तृतीयक ज्वर एक दिन के अन्तर से आता है इसे एकान्तरीक ज्वर कहते हैं। चतुर्थक ज्वर 2 दिन के अन्तर से आता है उसको चोथीयो (चतुर्थक) ज्वर कहते हैं। एक दिन के बाद 2 दिन ज्वर आता है। इस को चतुर्थक विपर्यय ज्वर कहते हैं।

(1) कुछ आचार्यों के मत में निरन्तर एक-सा बना रहने के कारण इसे ज्वर की श्रेणी में नहीं माना गया है। परन्तु महर्षि चरक का कहना है कि- "यह ज्वर बारहवें दिन अच्छी तरह उतरने के बाद भी फिर चढ़ आता है तथा बहुत समय तक रहता है। अतः इसे भी विषम-ज्वर ही समझना चाहिए।" ऐलोपैथी में इस ज्वर को 'रेमिटेण्ट फीवर' कहा जाता है।

(2) जो ज्वर दिन-रात में दो बार आता है, उसे 'सतत ज्वर' कहते हैं। अर्थात् यह दिन-रात में दो बार चढ़ता और दो बार उतरता है। कभी-कभी यह रात और दिन में एक-एक बार भी आता है। ज्वर आने का समय निश्चित नहीं होता। एलोपैथी में इसे 'डबलक्यूटीडन' कहा जाता है।

(3) जो ज्वर दिन-रात में नित्य एक बार आता है, उसे अन्येद्युष्क ज्वर कहा जाता है। जो ज्वर हर तीसरे दिन आता है, उसे तृतीयक कहा जाता है। कफ-पित्त प्रधान तृतीयक ज्वर पीठ के नीचे त्रिक स्थान में- जहाँ तीन हड्डियाँ नीचे मिलती हैं, में जकड़न-सी होकर चढ़ता है। वात-पित्त प्रधान तृतीयक में पहले सिर-दर्द होता है, फिर ज्वर चढ़ता है। वात-कफ प्रधान तृतीयक ज्वर में पहले पीठ जकड़ जाती है, तत्पश्चात् ज्वर चढ़ता है।

इस प्रकार यह ज्वर तीन तरह का होता है। जो ज्वर हर चौथे दिन आता है, उसे 'चतुर्थिक' कहते हैं। कफ और वात की अधिकता से यह दो प्रकार का होता है। कफ-प्रधान में दोनों जंघाओं तथा पिंडलियों में पीड़ा होने के बाद ज्वर बढ़ता है तथा वात-प्रधान में सिर में दर्द होकर ज्वर चढ़ता है।

पथ्य- विरेचन, वमन, अंजन, नस्य, लाक्षादि तेल मालिश, शीतोपचार, गाय, बकरी का दूध, घृत, एरण्ड तेल, चन्दन, चन्द्रकिरण सेवन आदि।

अपथ्य- सुगन्धित तेलों की मालिश, इत्रादि फूलमाला पहनना, सुगन्ध ताम्बूल सेवन, अति भोजन, गुरु भोजन, पत्रशाक, अंकुरित धान्य, तिलकुट, पीठी की बड़ा, कचोरी आदि पदार्थ एवं दही आदि।

शमनोपाय- 2 तोला तुलसी पान का रस अथवा पीपल का रस चूर्ण 3 रत्ती मधु (चासनी) के साथ लेने से जीर्ण एवं विषम-ज्वर नाश होता है।

जीर्ण ज्वर- (1) चने की भूसी 12 ग्राम रात को एक कोरे मिट्टी के सकोरे में भिगोकर ओस में रख दो। सुबह उसका पानी निचोड़कर 40 दिन पीना चाहिए। तपेदिक (पुरानी बुखार) की यह शर्तिया दवा है।

(2) सफेद अरनी का मूल मस्तक पर धारण करने से सर्व प्रकार का जीर्ण ज्वर नष्ट होता है।

(3) काष्ठ कोयले का चूर्ण 6 रत्ती, ढाई भार पानी में मिलाकर पीने से सविराम और स्वल्म विराम वाला जीर्ण ज्वर शान्त हो जाता है।

(4) भांगरा मूल के 7 टुकड़े करके हमेशा उसका एक-एक टुकड़ा अदरक (साँठ) के 1-1 टुकड़े के साथ चबाकर खाने से जीर्ण ज्वर शान्त होता है।

(5) पीपल तना, अजमान 12 ग्राम, दोनों रात को पानी में भिगो दें। सुबह अजवायन निकाल कर और पीपल को पानी में बुझायें उसके पानी से हर तरह का बुखार दूर हो जावेगा।

(6) तिजारी का बुखार जिस दिन ज्वर आने का दिन हो उस से पहले पीपल की शाखा (डाली) से दातुन करना शुरू कर दें। बुखार रुक जायेगा।

(7) जीर्ण ज्वर में कोई भी पत्र अधकचरा कूटकर उसके ऊपर केले के पत्ते लपेट कर उस पर मिट्टी का लेप कर अग्नि में रखें। बाहर निकाल कर ठण्डा होने के बाद उस रस को निचोड़ें इसे ही पुट पाक कहते हैं।

(8) गुडूची, पित्तपापड़ा और सम्भाल अथवा सम्भालू कालमेघ पुटपाक की तरह निकाले हुए रस का सेवन ये जीर्ण एवं विषम-ज्वर का उत्कृष्ट उपाय है।

(9) कालीजीरी का चूर्ण आधा तोला और पुराना गुड़ आधा तोला मिलाकर खाने से विषम ज्वर, अग्नि मन्दता एवं वात रोग शान्त होता है।

(10) हरड़, बहेड़ा, आंवला सम भाग लेकर उसका चूर्ण कर आधा तोला उसमें एक तोला पुराना गुड़ मिलाकर खाने से विषम ज्वर नष्ट होता है।

(11) गुगल, नीम का पत्र, वच, कुठ, श्वेत सरसों, जव एवं घृत ये 8 चीजों का धूप लेने से विषम ज्वर शान्त होता है।

(12) पीपल 4 रत्ती में मिश्री या चासनी मिलाकर चाटें तो सर्दी व पुराना बुखार मिट जावेगा।

(13) नीम गिलोय का सत 2 रत्ती, पीपल 2 रत्ती मिलाकर मिश्री या चासनी के साथ चाटें तो जीर्ण ज्वर मिटे।

(14) गुगल, गन्धतृण, वच, राल, नीम पत्र, आक पत्र, अगर एवं देवदारु इन सभी द्रव्यों को एकत्र कर धूप लेने से सर्व प्रकार का जीर्ण ज्वर शान्त हो जाता है।

(15) गुडूची, मोथा, चिरायता, आंवला, बहेड़ा, छोटी कटेरी, साँठ, बिल्वादि पंचमूल, कटुकी, इन्द्र जौ, धमासा की उकाली 6 रत्ती पीपल का चूर्ण और पाव भर चासनी या मध (मिश्री) डालकर पीने से वातज, पित्तज, कफज, द्विदोषज ज्वर, दीर्घ (जीर्ण) ज्वर शान्त हो जाता है।

(16) द्राक्ष, गुडूची, कचूर, काकड़सींगी, मोथा, रक्तचन्दन, साँठ, कटुकी, पाठा, चिरायता, धमासा, उशीर, धान्यक, पद्मकाष्ठ, वाल, छोटी कटेरी, पोहकरमूल और नीम छाल ये 18 द्रव्य की उकाली पीने से जीर्ण ज्वर, अरुचि, दम, कास एवं सूजन मिटती है।

(17) सहदेवी, वच, मोथा और रास्ना ये चार द्रव्यों की धूप लेने से अथवा शरीर पर घिसने से विषम ज्वर नष्ट होता है।

(18) अरुण वर्ण, निसोत मूल, इन्द्रायण, त्रिफला, कटुकी और करमाला के गोल की उकाली में जवाखार डालकर पीने से रेचक होकर सर्व प्रकार का जीर्ण ज्वर मिट जाता है।

(19) पीपली के चूर्ण में अथवा बृहत्पंचमूल की उकाली में 6 रत्ती पीपल का चूर्ण डालकर पीने से जीर्ण ज्वर एवं कफ नष्ट होता है।

रात्रि ज्वर

(20) मुलेठी, रक्तचन्दन, मोथा, आंवला, धान्यक, उशीर, गुडूची और पटोलपत्र की उकाली आधा पाव तोला चासनी मिलाकर पीने से 8 प्रकार का ज्वर और संतत ज्वर आदि भयंकर विषम ज्वर नष्ट होता है।

(21) भांरगी, मोथा, पित्तपापड़ा, धनिया, पोहकर मूल, अदरख, हरड़े, पीपल और दशमूल का क्वाथ पीने से विषम ज्वर, सन्निपात, जीर्ण ज्वर, सूजन शीत और अग्नि-मन्दता आदि तुरन्त मिट जाता है।

(22) तृतीय ज्वर की दवा- एक माशा फिटकरी गर्म जल के साथ दोपहर के समय लें और भोजन न करे तो ज्वर जावे।

(23) बुखार, खाँसी नाशक दवा- 3 रत्ती दालचीनी, लोंग 2, तुलसी के पत्ते 6, छोटी इलायची 1, कालीमिर्च 5 दाने, साँठ का टुकड़ा 5, मानी-चीनी 20 ग्राम, दूध डालकर ओटाकर पीने से जुकाम, बुखार, खाँसी ठीक होती है। हो सके तो ओढ़ कर पसीना लेवें।

(24) इकतरा तिजारी बुखार- 9 माशा गुड़, 21 नीम के पत्ते के साथ घोटकर गोली बनाओ और ताजे पानी से 2 गोली लें। 2-3 दिन में तिजारी बुखार ठीक हो जाता है।

(25) बुखार- कुटकी 50 ग्राम, फिटकरी 25 ग्राम, तुलसी के पत्ते 15 इन सबको घतूरे के पत्तों में घोटकर चने के बराबर गोली बनालें ताजे पानी से उमर व रोगी की अवस्था के अनुसार आधा गोली से 2 गोली तक दे सकते हैं।

(26) चतुर्थ ज्वर नाशक- सरसों के फूलों के रस में हल्दी व दारुहल्दी बांटकर उसमें घी मिलाकर सूँघने से चतुर्थक ज्वर शान्त होता है।

(27) रविवार को जलाशय के किनारे दोपहर शोधित हरताल एक रत्ती सफेद गाय के दूध में खाने से चतुर्थक ज्वर शान्त होता है।

(28) अश्वनी नक्षत्र में श्वेत आकड़ा के मूल खोद के लावें। उसे चावल के धोवन में बांटकर 3 रत्ती खाने से चतुर्थक मिटता है।

(4) शीत पूर्व और दाह पूर्व आने वाला ज्वर

(Influenza श्लैष्मिक ज्वर)

लक्षण- चमड़ी में स्थित दुष्ट कफ और वात पहले शीत उत्पन्न करके थोड़ी देर बाद कफ और वायु के वेग की कमी होकर पित्त दाह उत्पन्न करती है इसे शीत पूर्व ज्वर कहते हैं।

इसमें शरीर दर्द, खाँसी, जुकाम, नाक बहना आदि होता है। ज्वर तीव्र रहता है और छींक काफी आती है।

इसी प्रकार चमड़ी में स्थित दुष्ट पित्त प्रथम दाह उत्पन्न करके धीरे-धीरे उसका वेग कफ और वात (वायु) के अन्त में शीत उत्पन्न करती है इसे दाह पूर्व ज्वर कहते हैं।

ये दोनों ही ज्वर संसर्गज अर्थात् त्रिदोषज सम्बन्ध से होता है। इसमें से दाह पूर्व ज्वर अत्यन्त दुःख से (कष्टसाध्य) है एवं शीत पूर्व ज्वर साध्य है।

शमनोपाय-

(1) शीत ज्वर तिजारी की दवा- कपूर 2 ग्राम, गुड़ 10 ग्राम दोनों को कूट-पीसकर 12 गोली बनावें एक-एक गोली दिन में 3-4 बार पानी के साथ दें इससे शीत ज्वर, मलेरिया और विशेषकर तीसरे दिन वाला ज्वर 2-3 दिन में चला जाता है।

(2) शीत लगकर आनेवाला जूड़ी का ज्वर- ज्वर आने से एक घंटा पूर्व लाल फिटकरी का फूला 2 रत्ती पतासे में रखकर जल के साथ सेवन करने से जूड़ी का ज्वर नष्ट हो जाता है।

(3) मोथा, नीमछाल, सौंठ, गुडूची, कटु रींगण, पटोल पत्र और इन्द्रजौ की उकाली चासनी के साथ पीने से शीत पूर्व ज्वर दूर होता है।

(4) सौंठ 3 माशा, तुलसी 6 पत्ते, कालीमिर्च के दाने एक पाव भर पानी में पकाकर चीनी मिलाकर गुनगुना पीने एन्फ्लूएन्जा, हैजा, फ्लू ज्वर दूर हो जाता है।

(5) कायफल, धनिया, सौंठ, गुडूची, मोथा, पद्मकाष्ठ, रक्तचन्दन, चिरायता, पटोलपत्र, अडूसा, पोहकर, कटुकी, इन्द्रजौ, नीम छाल, भारंगी और पर्पट इन द्रव्यों का क्वाथ पीने से शीत पूर्व ज्वर दूर होता है।

(6) पीले फूल की अहदेई (महावल) का मूल और सौंठ की उकाली 2-3 दिन पीने से कम्पन युक्त शीत पूर्व ज्वर और अतिदाह पूर्व विषय ज्वर क्षय होता है।

(7) बहेड़ा, करमाला, कुठ, निसोत मूल एवं हरडे की उकाली पीने से तृषा एवं उष्ण विषम ज्वर दूर होता है।

(8) गौदंती, हरताल को गवारपाठा में फूँक लें 1-1 रत्ती सुबह-शाम को नागरबेल के पान में लें सर्दी का बुखार एकाएक मिट जायेगा।

(9) फिटकारी का फूला 2 ग्राम व मिश्री 9 रत्ती दिन में दो या तीन दफा खावें तो सर्दी का बुखार मिट जावेगा।

(10) बकरी का दूध पाव भर और पानी पाव भर में 3 पीपल डाल कर गरम करें। जब आधा रह जावे तब पीपल निकाल कर खालें और उपर से दूध पीलें तो सर्दी का बुखार मिटे।

(11) तुलसी के पत्ते 6, पोदीना के पत्ते 6, कालीमिर्च 6, लौंग 2 पीस कर सेवन करने से पित्त का बुखार मिट जावेगा।

नजला जुकाम पुराना- आटा भुने को हलका उतार कर 2 तोला मलाई, दो तोला रबड़ी या दो तोला मिश्री में मिलाकर 4 बूंद अमृतधारा की डाल कर मिलाकर कुछ दिन लगातार रात को खायें नजला जुकाम को बहुत फायदा करता है।

बनफशा 4 ग्राम, मुलेठी 4 ग्राम, उनाब 5 दाने, मुनक्का 4 दाने बीज निकाल कर उस्त खद दूस 2 ग्राम, इन सबको कूट कर चार रोज की खुराक बनायें। इसी में चीनी 20 ग्राम 500 ग्राम पानी में उकालें जब पानी 250 ग्राम रह जाय तब छानकर शाम को एक खुराक पिलावें। गुड़, तेल, खटाई का परहेज करें।

स्वास्थ्य लाभ का मूल (सूत्र-2)

अर्थेष्वलभ्येष्व कृतप्रयत्नं कृतादरं नित्य मुपायवत्सु ।

जितेन्द्रियं नानुत्पन्ति रोगास्तत्काल युक्तं यदि नास्ति देवम् ॥ 47 ॥

अर्थ :- इसी प्रकार जो अप्राप्य वस्तुओं की प्राप्ति में प्रयत्नशील ना हो तथा प्राप्त वस्तुओं की प्राप्ति में सदैव प्रयत्नशील रहता हो और जितेन्द्रिय हो ऐसे मनुष्यों को यदि पूर्वकृत कर्म प्रतिकूल न हों तो कमी रोग नहीं होते।

पुनरावर्त ज्वर (मलेरिया Malaria) रोग

देहिन्द्रिय मनस्तापी सर्वरोगाप्रजो बली ।

ज्वरः प्रधानो रोगाणामुक्तो भगवता पुरा ॥

यह श्लोक आयुर्वेद-शास्त्र के निर्माता महर्षि चरक का है, जिसमें शरीर, इंद्रिय और मन को पीड़ित करने वाले रोगों में सबसे आगे उत्पन्न होनेवाला, बलवान और प्रधानता बुखार को माना गया है। आज भी जबकि विज्ञान के नित्य नये शोध, आविष्कार और परिष्कार बड़े जोर-शोर से जारी हैं, सरकारी रिपोर्टों के देखने से पता चलता है कि बुखार में पड़कर मरनेवाले लोगों की संख्या सबसे अधिक है। रिपोर्ट और आँकड़े की बात यदि हम छोड़ भी दें और प्रत्यक्ष को ही प्रमाण मानें, तो हमारे परिवार, समाज और गाँव-पड़ोस में बीमार पड़ने वाले जितने लोग होते हैं, उनमें 90 प्रतिशत बुखार के ही शिकार होते दीखते हैं। जब ज्वर की यह हालत है और यह इतना व्यापक रोग है, तब इसके कारण और विविध स्वरूप से परिचित होना एवं बचने के उपाय को जान लेना हर मनुष्य के लिए बहुत आवश्यक है। इस पुस्तिका में संक्षिप्त रूप से ज्वर के सम्बन्ध की वे सारी बातें बतलाई गई हैं। जो भाई इस विषय को ध्यान से पढ़ेंगे, वे आप भी सुखी-स्वस्थ रहेंगे और अपने इष्टमित्र, सगे-सम्बन्धी और भाई-बन्धु आदि की भी भलाई मौके पर कर सकेंगे। क्योंकि, हमारा आदर्श है:-

सर्वे सुखिनः भवन्तु, सर्वे सन्तु निरामयाः ।

अर्थात्- सभी सुखी हों और नीरोग रहें।

ज्वर के भेद

बुखार कई कारणों से होता है और उसके अनेक नाम हैं, जैसे-मियादी ज्वर या मोतीझरा, सन्निपात, इन्फ्लुएंजा, डेंगू, निमोनिया, गर्दनतोड़ ज्वर, यक्ष्मा (तपेदिक), जहरीला (जो फोड़े आदि के कारण होता है), औषधिक (जो इन्जेक्शन के बाद या विष के बाद होता है) और मलेरिया आदि।

भयंकर मलेरिया

इनमें मलेरिया का हमारे देश में कई नामों से बोध होता है, जैसे-विषम-ज्वर, जूड़ीताप, एकातरा, तिजारी, चौथिया, पारीवाला, जड़ैया (जाड़ा देकर आनेवाला)। जिस साल बरसात अधिक होती है, उस साल मलेरिया का जोर देश में बढ़ जाता है। स्वतन्त्रता प्राप्ति के पूर्व लगभग 10 करोड़ लोगों को यहाँ मलेरिया प्रतिवर्ष सताता था और लगभग 20 लाख व्यक्ति इससे मरते थे।

मलेरिया से होने वाली मृत्यु-संख्या के आधार पर अर्थशास्त्रियों ने यह भी हिसाब लगाया है कि इस महा बीमारी के कारण अपने देश के कोई 45 लाख रुपये हर साल बर्बाद

हो जाते हैं। मलेरिया रोग से हमारे देश की खेती-बाड़ी को भी बड़ी क्षति होती है। बैन्टले नामक एक अंग्रेजी-विद्वान का कहना है कि मलेरिया के कारण हिन्दुस्तान के मलेरिया-ग्रस्त क्षेत्रों और पश्चिमी बंगाल में 58 से 60 प्रतिशत एकड़ जमीन पड़ती रह जाती है। इतना ही नहीं, देश की जनसंख्या के प्रत्येक आदमी के औसत सालाना 14 दिन बेकार पड़ जाते हैं, जिनमें वे काम नहीं कर पाते और इस तरह देश की आनुमानिक 10,240 रुपये की आय प्रतिवर्ष मारी जाती है।

मलेरिया क्या है ?

पहले मलेरिया बुखार को गन्दी हवा से उत्पन्न होनेवाला रोग समझा जाता था क्योंकि मलेरिया शब्द का अर्थ ही है 'गन्दी हवा'। पर सन् 1898 में सर रोनाल्ड रौस ने पता लगाया कि वास्तव में मलेरिया बुखार एक प्रकार के कीटाणुओं द्वारा होता है, जो एनाफेलिस जाति की मच्छरी के द्वारा फैलता है। ये कीटाणु दुर्बिन के द्वारा अच्छी तरह देखे जा सकते हैं। एनाफेलिस मच्छरी जब गर्भवती होती है, तब वह प्राणियों का रक्त चूसती है। खून चूसने के लिए जब वह काटती है, तब काटे हुए स्थान में पहले अपना कुछ थूक उगलती है, इससे वहाँ का खून पतला हो जाता है और उसे चूसने में आसानी हो जाती है। उसके उगले हुए थूक के साथ ही मलेरिया के कीटाणु मनुष्य के खून में आ जाते हैं और रक्त के कण-कण को अन्दर ही अन्दर खाकर वे बढ़ने लगते हैं। इन कीटाणुओं में स्त्री या पुरुष का भेद नहीं होता, बल्कि वे स्वयं ही बीच में भाग (टुकड़े) होकर अपनी संख्या बढ़ाने लगते हैं। जब इस तरह बहुत से बच्चे हो जाते हैं और रक्तकण अन्दर से खोखला हो जाता है, तब ये टूट जाते हैं और कीड़े बाहर निकल पड़ते हैं। और फिर, इनमें से प्रत्येक पुनः एक-एक लाल रक्त-कण में चिपट जाते हैं। जब-जब ये कीटाणु लाल रक्त-कणों से ज्वार-भाटे की तरह बाहर निकलते हैं, तब-तब ही मलेरिया बुखार चढ़ता है।

मलेरिया के भेद

इन कीटाणुओं की भी कई जातियाँ होती हैं। रक्त-कणों से चिपटकर फिर बाहर निकलने की अवधि इनमें से प्रत्येक की अलग-अलग है। कोई 24 घण्टे में, कोई 48 घण्टे में और कोई 72 घण्टे में बाहर निकलते हैं। इसी हिसाब से बुखार की पारी में भी अन्तर हो जाता है। 24 घण्टे के अन्तर से बाहर निकलने वाले कीटाणु एक तरह यानी एक दिन के अन्तर से या दूसरे दिन आनेवाले बुखार उत्पन्न करते हैं। 48 घण्टे के अन्तर से बाहर निकलने वाले कीटाणु तीसरे दिन आनेवाला यानी तिजारी बुखार उत्पन्न करते हैं। 72 घण्टे के अन्तर से बाहर निकलने वाले कीटाणु चौथे दिन आनेवाला यानी चौथिया बुखार उत्पन्न करते हैं। जिसका उपाय पूर्व में बता दिया है।

इस प्रकार बुखार का दौरा अन्तर से या पारी से आने के कारण ही मलेरिया को अन्तरा या पारीवाला बुखार भी कहते हैं। मलेरिया बुखार की साधारणतया यही पहचान मानी जाती है कि पारीवाले दिन तो यह एकदम बहुत तेज चढ़ जाता है और अन्तरवाले दिन एकदम उतर जाता है। बहुत अधिक घटने-बढ़ने के कारण ही इसे विषम ज्वर भी कहते हैं परन्तु इसमें धोखा भी हो जाता है। बात यह है कि इकतरा, तिजारी, चौथिया के कीटाणुओं से रोज आने वाला,

दिन में दो बार चढ़ने वाला या मियादी बुखार की तरह बराबर रहने वाला बुखार भी हो, जैसे-इकतरा बुखार के कीटाणुओं ने दो दिन तक लगातार रोगी के शरीर में प्रवेश किया है, तो आज प्रवेश किये हुए कीटाणु उससे तेरहवें दिन बुखार उत्पन्न करेंगे और कल प्रवेश किये हुए कीटाणु कल से तेरहवें दिन बुखार उत्पन्न करेंगे। यदि मच्छर के काटने से कीटाणु कई दिन तक खून में प्रवेश करते रहें तो मियादी की तरह लगातार रहने वाला बुखार हो सकता है, पर इसकी कोई मियाद नहीं होती। यह बहुत खतरनाक होता है और यदि समय पर उचित दवा न दी गई तो रोगी को काल के मुख में प्रवेश करते देर नहीं लगती। ऐसी स्थिति में ठीक निश्चय के लिए खून की जाँच करवा लेनी चाहिए। कभी-कभी मलेरिया के कीड़े दिमाग में घुस जाते हैं और पागलपन, बेहोशी आदि भयंकर लक्षण प्रकट होकर रोगी की मृत्यु हो जाती है। मलेरिया के कीटाणु जब अँतड़ियों में पहुँचते हैं, तब वह ठीक हैजा जैसा रूप धारण कर लेते हैं। किन्तु हैजा में बुखार नहीं रहता और इसमें बुखार होकर फिर कै-दस्त होने लगते हैं। ये ही कीटाणु जब यकृत पर आक्रमण करते हैं, तब रोगी को उल्टी होने लगती है, यहाँ तक कि मुँह से खून भी आने लगता है। कभी-कभी काला पेशाब भी होता है। ये सभी लक्षण रोगी की मृत्यु के हैं।

मलेरिया की पहचान

एनाफेलिस मच्छरी के काटने से खून में कीटाणुओं के प्रवेश के लगभग डेढ़-दो सप्ताह बाद बुखार चढ़ जाता है। दो दिन पहले से ही सुस्ती और बेचैनी मालूम होती है। कभी-कभी बदन भी टूटता है। नीचे लिखी अवस्थाएँ अक्सर देखने में आती हैं :-

(1) झुरझुरी या कैंपकैपी- जाड़ा लगकर आने के कारण ही मलेरिया को जाड़ा बुखार, जड़ैया, शीत ज्वर कहते हैं। जूड़ी चढ़ने से एक घण्टा पहले रोगी को इतने जोर का जाड़ा मालूम पड़ता है कि घर भर के कपड़े ओढ़ने से भी वह नहीं जाता। कभी-कभी यह जाड़ा बहुत हल्का आता है और जरा-सी कैंपकैपी लगकर ही खत्म हो जाता है। यद्यपि रोगी को जाड़ा लगता है, लेकिन भीतर ज्वर बढ़ने लगता है सिर में दर्द, बेचैनी, जी मिचलाना आदि उपद्रव होने लगते हैं। यह अवस्था डेढ़-दो घण्टे रहती है।

(2) तेज बुखार-कैंपकैपी के बाद तेज बुखार चढ़ता है। यह ज्वर 5-6 डिग्री तक बढ़ जाता है। रोगी का चेहरा और आँखें लाल हो जाती हैं और गला सूखने लगता है। सिर-दर्द बढ़ जाता है और किसी-किसी को कै भी होती है।

(3) पसीना और उतार-पसीना इतना आता है, मानों पानी बदन से चू रहा हो। प्यास बढ़ जाती है। 4-5 घण्टे बाद ज्वर उतर जाता है, रोगी को सुस्ती और नींद आने लगती है और तमाम तकलीफ या तो बिल्कुल हल्की पड़ जाती है या थोड़े समय के लिए, जब तक फिर ज्वर न आवे, मिट जाती है।

बुखार उतरने के बाद रोगी अपने को बिल्कुल चंगा समझने लगता है। परन्तु यदि ठीक दवा के द्वारा इन कीटाणुओं को नष्ट न कर दिया गया, तो ये दूसरी बार और भी अधिक संख्या में रक्त-कणों से बाहर निकल कर रोगी की और भी बुरी दशा कर देते हैं। इन कीटाणुओं के जहर को साफ करने के लिए तिल्ली और जिगर को बहुत काम करना पड़ता है।

चिकित्सा

बड़ी बीमारियों से अधिक रोगी मरते हैं, कम अच्छे होते हैं, छोटी बीमारियों से अधिक रोगी अच्छे होते हैं, कम मरते हैं। मलेरिया बड़ी बीमारियों की गिनती में है, क्योंकि सबसे अधिक मृत्यु इसी रोग से होती है। इसकी चिकित्सा की चेष्टा भी हजारों वर्षों से हो रही है। पहले के वैद्य मलेरिया के रोगी को जुलाब देकर कुटकी, चिरायता, गिलोय आदि से इलाज करते थे। फिर बाद में तुलसी, करंज बीज, संखिया आदि से इलाज में और भी उन्नति हुई। जब से कुनैन चली, तब से मलेरिया का इलाज और भी अच्छा होने लगा, परन्तु कोई भी दवा ऐसी रामबाण सिद्ध नहीं हुई, जो मलेरिया बुखार को जड़ से नेस्तनाबूद करके रोगी को एकदम नीरोग करने का दावा कर सके, क्योंकि इलाज में वही दवा अधिक लाभ करती है, जो रोग के कारण को मिटावे और साथ-साथ शरीर की शक्ति को भी बढ़ावे।

मलेरिया से बचाव

रोग के कारण को जानकर यदि उससे बचा जाय तो रोग नहीं होता। मलेरिया का कारण उसके कीटाणु और उन कीटाणुओं का एनाफेलिस मच्छरी द्वारा एक मनुष्य से दूसरे मनुष्य के पास पहुँचना है।

यह क्रम यों है- मलेरिया के रोगी को किसी एनाफेलिस जाति की मच्छरी ने काटा और उसका खून चूस लिया। उस खून के साथ मलेरिया के कीटाणु भी मच्छरी के पेट में चले गये। मनुष्य के खून में ये कीटाणु मैथुन नहीं कर सकते, परन्तु मच्छरी के पेट में जाकर ये मैथुन करके अपना वंश जारी रखते हैं। पर, इस मैथुन से उत्पन्न बच्चों में मैथुन करने की योग्यता नहीं होती। अभी उनमें स्त्री-पुरुष का भेद नहीं होता। मच्छरी के काटने से जब ये मनुष्य के खून में जाते हैं, तब बीच में से भाग (टुकड़े) होकर बढ़ने लगते हैं। कुछ पीढ़ियों के बाद इनमें स्त्री-पुरुष का भेद होता है और तब एनाफेलिस मच्छरी के पेट में जाकर ये वंश जारी रखते हैं। इस प्रकार मलेरिया के कीटाणुओं को वंश-परम्परा जारी रखने के लिए एनाफेलिस मच्छरी और मनुष्य दोनों आवश्यक हैं।

यदि एनाफेलिस मच्छरी के शरीर में मलेरियाणु न हों और जिस मनुष्य को वह काटे, उसके शरीर में भी मलेरियाणु न हों, तो मलेरिया नहीं पैदा होगा। पर यदि किसी एक के भी रक्त में मलेरियाणु हुए, तो मलेरिया फैल सकता है। इसलिए मलेरिया के रोगी के शरीर से मलेरियाणुओं को जल्दी से जल्दी नष्ट कर देना चाहिए। आदमी के अन्दर, जैसा कि उपर कहा गया है, वैद्यनाथ की दवा 'प्राणदा' खाने से मलेरिया के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं और मलेरिया फैलने का डर नहीं रहता। रहा मच्छर के अन्दर, सो दो तरह से यह काम हो सकता है। एक तो मच्छर से बचा जाय, दूसरे मच्छर नष्ट किये जायें और उनको पैदा न होने दिया जाय। यद्यपि मलेरिया के कीड़े सिर्फ एनाफेलिस जाति की मच्छरी में ही पनपते हैं। पर हर आदमी उसकी पहचान कर सके, यह कठिन है। इसलिए मच्छर मात्र से बचने के लिए निम्नलिखित उपाय करें :—

(1) मच्छर न काटे इसके लिए मोटा कपड़ा और मौजे, जूते पहनना अच्छा है। रात में मच्छरदानी लगाकर सोना अति उत्तम है। मच्छरदानी न हो तो कपड़ा सिर से पैर तक ओढ़कर और जैसे बुरके में साँस लेने का छेद होता है, वैसा छेद साँस लेने के लिए रखकर सो सकते हैं। सरसों का तेल बदन में लगाकर सोने से भी मच्छर नहीं काटते। पर तेल काफी तादाद में लगाना पड़ता है। मच्छर अँधेरे कोने में सामान के पीछे बहुधा छिपे रहते हैं। वहाँ धूप जलाने से या लकड़ी या फूस के साथ गन्धक का धुआँ देने से मच्छर भाग जाते हैं या वर्तमान में कछुआ अगरबत्ती आदि से निवारण हो जाता है।

(2) सभी मच्छर बरसात में अधिक अण्डे देते हैं। खासकर मलेरिया के मच्छर अण्डा देने के लिए साफ पानी पसन्द करते हैं, जो कि उन्हें बरसात में मिलता है। इसलिए रहने के स्थान के आस-पास जो छोटे गड्ढे हों, उन्हें तो मिट्टी से भर देना चाहिए और जो बड़े हों, उनका पानी नाली खोदकर निकाल देना चाहिए। बड़े तालाबों के गड्ढों में कूड़ तेल या रेंडी का तेल मिलाया हुआ मिट्टी का तेल पिचकारी द्वारा छिड़कने से कीड़े मर जाते हैं। पेरिसीम में कालू मिलाकर छिड़कने से भी बच्चे मर जाते हैं। तालाबों में यदि घास हो, तो उसे तेल या पेरिसीम छिड़कने से पहले साफ कर देना चाहिए, नहीं तो मच्छर उस में छिपकर बच जाते हैं।

(3) पीक आदि कई प्रकार की मछलियाँ मच्छरों के बच्चों को खाना पसन्द करती हैं। अतः उन्हें तालाबों में न पालें।

(4) घर की छत पर टूटे टीन, बर्तन, फूल के गमले आदि में भी पानी जमा न होने दें।

(5) बस्ती के आस-पास बीहड़ घास या झाड़ी आदि नहीं रहने देनी चाहिए क्योंकि मच्छर इनमें छिपते हैं।

(6) निवास-स्थान के आस-पास दूसरे पेड़-पौधे नहीं लगाने चाहिए, पर तुलसी के पौधे लगाने से मलेरिया के मच्छरों से बचाव होता है।

इस ज्वर की ऋतु अक्टूबर-नवम्बर मास में लगभग भाद्रपद व आसोज मास में प्रायः आती है। इसमें प्रथम शीत लगती है पश्चात् उष्ण ज्वर आता है पश्चात् पसेव निकल कर उतर जाता है। इस रोग का कारण एक प्रकार का विष है, विष अर्थात् जन्तु के रक्त में बढ़ जाने से मलेरिया ज्वर उत्पन्न होता है।

जिस मनुष्य को मलेरिया ज्वर आया हो उसको मच्छर काटते हैं उसका रक्त चूसकर वह मच्छर दूसरे स्वस्थ मनुष्य को काटता है वह विष-रक्त (विशाक्त-रक्त) दूसरे मनुष्य के शरीर में प्रवेश कर जाता है। कुछ समय बाद वह विष उस मनुष्य के शरीर में फैलता है और ज्वर उत्पन्न कर देता है। इस ज्वर को तुरन्त मिटाने का प्रयास न किया गया तो वह प्लीहा और यकृत में वृद्धि कर देता है जिससे अन्य बहुत नुकसान कर अन्त में पांडु रोग होकर रोगी मरण की शरण में जाता है।

लक्षण- जाड़ा देकर बुखार का आना और पसीना होकर उतरना मलेरिया का साधारण लक्षण है। रोगी को कंपकंपी या जाड़ा लगकर तेज बुखार आता है। सिर तथा

हाथ-पैर में दर्द होता है। वमन भी हो जाती है। कुछ घंटों बाद खूब पसीना आता है और बुखार हलका हो जाता है।

सिर-पीड़ा, मिचली, ऐंठन आदि इसके कष्टदायक कारण हैं। इकतरा, तिजारी चौथिया आदि इसके विभिन्न रूप हैं।

बचने के उपाय- यह रोग मच्छरों द्वारा फैलता है। इसलिए मकान के आस-पास गंदा पानी इकट्ठा नहीं होने देना चाहिए। इससे मच्छर पैदा होते हैं। यदि ऐसा पानी इकट्ठा हो जाता है तो उस पर मिट्टी का तेल छिड़क देना चाहिए।

ध्यान देने योग्य-

(1) गंदी जगह को साफ करते रहना चाहिए।

(2) मकान में सूर्य का प्रकाश काफी मात्रा में आना चाहिए।

(3) मच्छरदानी का प्रयोग करना चाहिए।

(4) मुँह, गर्दन, हाथ और पाँव व सारे शरीर पर सरसों का तेल या मच्छर भगाने वाली दवा लगाकर सोना चाहिए। इन दवाओं को लगाने से मच्छर शरीर पर नहीं बैठते।

शमनोपाय- इस ज्वर को मच्छर एक-दूसरे मनुष्य के शरीर में फैलाते हैं अतः मच्छर घर में न होने पाएँ ऐसा उपाय करें।

(1) पटोलपत्र, मोथा, गुडूची, अडूसा छाल, धनिया और चिरायता इन द्रव्यों की उकाली पीने से मलेरिया ज्वर उतर जाता है।

(2) चिरायता, कुठ, मोथा, पर्पट एवं गुडूची का क्वाथ पीवें।

(3) निर्गुंडी पत्र 1 तोला खूब बांटकर बारीक कपड़े में बांध लें, ज्वर की शीत लगने से पूर्व 4 घंटे तक सूँघें उसके बीच में थोड़े-थोड़े समय उस पोटली को निचोड़ कर उसकी 4-5 बूंद नाक में डालें इससे ज्वर रुक जाता है। यह प्रयोग साधारण एवं उत्तम है।

(4) काकच (पाढल) और कालीमिर्च समभाग लेकर कूट लें और कपड़े से छानकर उसको निर्गुंडी पत्र के रस में 2 प्रहर खरल करके उड़द दाने के समान गोली बनालें। उस गोली को 2-2 घंटे में 1-1 गोली देवें। मलेरिया ज्वर समाप्त हो जाता है।

(5) जिसके ज्वर में कब्जियत रहती हो तो उसको जुलाब की गोली लेने के बाद उक्त गोली लेवें।

(6) पाढल, मिर्च एवं नीम की निंबोली का बीज ये सभी सम भाग लेकर कूट कर तुलसी पत्र के रस में 2 प्रहर (6 घंटे) खरल कर उड़द सम गोली बनावें। उस गोली को 1-1 घंटे में या 2-2 घंटे में 1-1 गोली देने से ज्वर समाप्त हो जाता है।

(7) हरड़े, आंवला, पीपल, चित्रकमूल, सैंधानमक इन पांचों द्रव्यों का सम भाग लेकर कूट छानकर उसमें से 4 से 8 रत्ती तक दिन में 2-3 बार पानी में देने से मलेरिया ज्वर समाप्त हो जाता है।

(8) मदार की जड़, गूदा, पत्ती, फल, फूल, यह पंचांग न जावें भूल।

(9) एक गोली सुबह जो खाय तो मलेरिया जड़ से जाय।

(10) फिटकरी का फूला पतासे में रखकर गर्म पानी से निगल जायें दिन में तीन बार लें। तुरन्त लाभ होगा।

(11) काली मिर्च 11, तुलसी पत्ता 11, सौंठ का टुकड़ा 2, छोटी पीपल 1 इनका काढ़ा पीवें तो बुखार उतर जाय।

हैजा ज्वर (बुखार)

(5) विसूचिका (हैजा Cholera) व वमन

अग्निमान्द्य- (1) इस रोग के प्रारम्भ में कदाचित् मूर्च्छा आ जाती है, अथवा अतिशय उदरशूल होता है, तत्पश्चात् अतिसार (दस्त) एवं साथ ही वमन होना भी प्रारम्भ हो जाता है, प्यास, चक्कर, पानी का न पचना, पैरों की पिंडलियों एवं हाथ की कलाई में ऐंठन होने लगती है, हृदय में दाह, कान्तिहीनता लगती है। अथवा चावल के धोवन के समान वमन व दस्त होने लगती है। मूत्र निर्माण का अभाव हो जाता है।

(2) गुम हैजा- इसमें वमन व अतिसार के सिवाय विशूचि के लक्षण होते हैं।

(3) विलम्बका- इसमें शूलादि लक्षण तो नहीं होते मात्र कफ व वात से आहार दूषित हो जाता है परन्तु वमन व अतिसार दोनों ही नहीं होते हैं।

(4) दण्डालसक- इसमें वातादि दोष अतिशय दूषित होकर एवं आमदोष से अवरुद्ध होकर सर्व शरीर को दण्डवत् स्तब्ध कर रोग को असाध्य बना देती है।

(5) आमविष- कदाचित् विरोधाहार से या अध्यशन से भोजन का रस संखिया आदि विषवत् लक्षण प्रकट कर देता है। इसके प्रारम्भ से ही चावलों के धोवन की सी श्वेत दस्त व वमन प्रारम्भ हो जाती है इसे ही एलोपैथी में कालेरा कहते हैं। इसकी अन्त अवस्था विशेष चिन्तनीय होती है।

पथ्य- अग्निमान्द्य व अजीर्ण में विविध व्यायाम, अग्नि दीपक एवं लघु भोज्य द्रव्य, पुरातन पतले रक्त शलि चावल, मूंग का रसा, बथुआ, सुपक्र पुराना पेठा, कच्चा केला, सहिजन, परवल, निम्बपत्र शाक, ककोड़े, करेला, बड़ी कटेरी फल, आँवला, नारंगी, अनार, नींबू, बिजौरा, मक्खन, घृत, छाछ, तुषोदक, काँजी, सरसों का तेल, हींग, नमक, अजवाइन, कालीमिर्च, मेथी, धनिया, जीरा, दही, उष्ण जल एवं तिक्त द्रव्य पथ्य है।

अपथ्य- तीक्ष्ण विरेचन, मल-मूत्र व वायु वेगों का रोकना, अध्यशन (भर पेट खाने पर पुनः खाना), समशन (योग्य-अयोग्य मिश्र आहार करना), रात्रि जागरण, विशमाशन (अधिक कम या असमय में खाना), सेम, मटर, अधिक पानी पीना, पीठी से बने पदार्थ खाना, जामुन, प्रसवानन्तर सात दिन बाद का दूध, फटे दूध का पिण्ड भाग खाना, ताड़ का मध्य भाग, खराब विरुद्धाशन एवं गुरु द्रव्य।

हैजा- प्याज और पोदीना का रस पिलाने से हैजे में फायदा होता है। कैसा भी भयंकर हैजा क्यों न हो चाहे नाडी छूट गई हो शरीर ठण्डा पड़ गया हो ऐसी अवस्था में भी हुक्रे का सड़ा हुआ पानी 10 ग्राम पिलाने से रोगी बच जाता है।

(1) उबलते हुये पानी में नींबू निचोड़ लें। जब रोगी को प्यास लगे तब पिलावें ज्वर का तापमान घट जाता है।

(2) तेज बुखार होने पर लहसुन को पीस लें और कपड़े की एक पोटली में बांधकर सुँघायें इससे ज्वर की तीव्रता दूर हो जाती है तथा लहसुन का रस एक-एक चम्मच प्रातः, दोपहर तथा शाम को पिलाने से बुखार उतर जाता है।

(3) गोदन्ती, सितोफलादि चूर्ण, सतगिलोय देने से भी बुखार उतर जाता है।

वमन दस्त बुखार के लिये- सौंफ, छोटी हरड़े, पोदीना, काला नमक 1-1 तोला, कालीमिर्च, कपूर, सुहागा भुना हुआ 9-9 माशा। छोटी हरड़े को पीसकर घी में भून लें। फिर सबको मिलाकर कूट-पीसकर छान लें। एक महीने के बच्चे को 2 स्ती, एक साल के बच्चे को 4 स्ती और इससे बड़े बच्चे को 1 माशा पान के साथ दें या पानी या चासनी के साथ दें। यदि कब्ज हो तो गर्म पानी से दें।

(4) तुलसी की पत्ती और कालीमिर्च दोनों को बराबर लेकर बारीक पीसें और चने बराबर गोली बनाकर छाया में सुखावें। ज्वर उतारने में और पेट के कीड़े निकालने में सहायक है। इन दोनों रोगों में गोली लेकर उपर से जल पीवें ठण्डा हो या गर्म, चाहे तो दूध के साथ भी ले सकते हैं और दांत का दर्द हो तो गोली दांत व डाढ़ के नीचे दबा लें दर्द शान्त हो जायेगा।

(5) बड़ी इलायची 12 ग्राम, पोदीना 12 ग्राम, सौंफ 12 ग्राम, देशी खांड 20 ग्राम, सौंफ को तवे पर भून लें इन सब चीजों को मिलाकर चासनी में मिला कर बड़े आदमी की खुराक 5 ग्राम, बड़े बच्चे को 2 ग्राम और छोटे बच्चे को एक ग्राम चटायें फौरन उलटी बन्द होगी।

(6) हैजा- कैसा भी भयंकर हैजा क्यों न हो। चाहे नाडी छूट गई हो शरीर ठण्डा पड़ गया हो ऐसी अवस्था में भी हल्का बासी पानी 10 ग्राम पिलाने से रोगी बच जाता है।

(7) हैजा में जायफल, जावित्री, लोंग और नमक का काढ़ा बनाकर पिलावें।

(8) घूंघा की बीमारी में उँगा की जड़ पीसकर सिर पर लगावें।

(9) बिच्छू के काटने पर राई पीसकर लगावें।

(6) ज्वर में अतिसार

ये अलग रोग नहीं है। दस्त लग कर ज्वर आवे तो दोष और दुष्य पदार्थ की सामर्थ्य से मिलकर रोग के ज्वर को दस्त कहते हैं। परन्तु इस रोग का उपाय उसी प्रकार दस्त से अलग ही है। ज्वर और दस्त का इकट्ठा उपाय करने से इस रोग में फायदा (लाभ) होता नहीं कारण कि ज्वर उतारने वाली तमाम औषधि रेच लगे जैसी होती है और अतिसार

(दस्त) की औषधि दस्त रोकने वाली होती है। मात्र रेचक या मात्र धारक औषधि इस रोग में उपयोगी नहीं इसलिये ज्वर में दस्त हो तो उसको सहज धारक एवं ज्वर उतारने वाली औषधि समझदारी से प्रयोग करें।

शमनोपाय- (1) कमल पुष्प, अनार छाल और कमल तंतु ये तीनों चीजें सम भाग लेकर उसका चूर्ण चावल के धोवन में देने से ज्वरातिसार मिट जाता है।

(2) धनिया, मोथा, इन्द्रजौ ये तीनों अथवा साँठ, मोथा और इन्द्रजौ का क्वाथ बनाकर देने से ज्वर में अतिसार मिटता है।

(3) इन्द्रजौ, गजपीपल एवं कटुक छाल ये तीनों चीजों का क्वाथ चासनी मिलाकर पिलावें।

(4) उशीर, पाषाण वेत, मोथा, धनिया, धातकी पुष्प, पाठा, बिल्व गर्भ का क्वाथ में चासनी डालकर पीवें।

(5) ज्वर में अतिसार (ज्वरातिसार) की प्रथमावस्था में धनिया और साँठ की उकाली दें। इससे आम दोष पक जाता है, अग्नि दीपन होता है और वात-कफज्वर, अतिसार और शूल मिट जाता है।

(6) साँठ, अतीस, मोथा, चिरायता, गुडूची और इन्द्रजौ की उकाली पिलाने से सर्व प्रकार का ज्वर और सर्व प्रकार का अतिसार मिटता है।

(7) पाठा, इन्द्रजौ, चिरायता, मोथा, पर्पट, पित्तपापड़ा, गिलोय एवं साँठ इनकी उकाली पीने से ज्वर युक्त आमातिसार मिटता है।

(8) पीठवण, बला, बेलगिरी, साँठ, नीलोत्पल और धनिया की उकाली बनाके उसमें अनार आदि का रस मिलाकर पीने से ज्वर-अतिसार मिटता है।

(9) उशीर (खस), धनिया, मोथा, बेलगिरी का गर्भ, गन्धवाला, साँठ, धायफूल, लाजवंती लोध्र इनके क्वाथ को पीने से रक्त सहित पित्त ज्वरातिसार मिटता है।

(10) मोथा, बिल्वगर्भ, अतवश, पाठा, चिरायता और इन्द्रजौ का क्वाथ चासनी डाल कर पीने से सख्त ज्वर युक्त अतिसार मिटता है।

(11) मोथा, नेत्रवाला, पाठा, अतीस, हरड़, कमल, धनिया, कुटकी, साँठ और इन्द्रजौ का क्वाथ पीने से ज्वर अतिसार मिट जाता है।

(12) गुडूची, साँठ, चिरायता, बिल्व गर्भ नेत्रवाला, इन्द्रजौ, मोथा, अतीस एवं खस इनका क्वाथ पीने से ज्वर अतिसार मिट जाता है।

(13) पाठा, नेत्रवाला, मोथा, बिल्व गर्भ, अतीस और धनिया का क्वाथ पीने से आमदोष ज्वर में अतिसार, अरुचि एवं वमन रुक जाता है।

(14) शालपर्णी, पीठवण, बला, बेलगिरी, अनार इन पांचों द्रव्यों का क्वाथ पीने से वमन एवं ज्वरातिसार मिटता है।

(15) इन्द्रजौ, देवदारु, कुटकी और गजपीपल का क्वाथ अथवा गोखरू, पीपल, धनिया बेलगिरी, पाठा और अजवाइन की उकाली पीने से ज्वरातिसार और दाह की निश्चय ही रामबाण औषध है।

(16) कुटज, सौंठ, मोथा, गुडूची एवं अतीस का क्वाथ पीने से ज्वरातिसार मिटता है।

(17) वृहत्पंचमूल (बिल्व, अरणी, पाढल, सोनापाठा, गाम्भारी), सौंठ, सिंघोडा, मोथा, जामुन पत्र, अनार पत्रवला, गुडूचीवाला, पाठा, बिल्वगर्भ (बेलगिरी), मजीठ, कुटज, इन्द्रजौ, धनिया और धाय पुष्प की उकाली में 2 माशा अतीस का चूर्ण और 2 माशा जीरे का चूर्ण डालकर पीने से त्रिदोषों से उत्पन्न रक्त सहित ज्वरातिसार मिट जाता है। असाद्य अतिसार में भी यही प्रयोग बहुत लाभप्रद है।

खसरा ज्वर- इसमें पहले दिन ज्वर आता है, छींक आती हैं, आँख व नाक से पानी बहना, शरीर में पीड़ा होना इसके लक्षण हैं। फिर तीसरे दिन छोटे-छोटे दाने चेहरे पर निकलते हैं तत्पश्चात् धीरे-धीरे सारे शरीर में फैल जाते हैं। यह बहुत छोटे बच्चों के निकलता है।

उपचार- लौंग को घिस कर चासनी के साथ देने से खसरा ज्वर ठीक हो जाता है।

बुखार के नुस्खें

(1) अतीस, चिरायता, नागरमोथा, कुटकी, गिलोय, पित्तपापड़ा, इन्द्रजौ, सौंठ, अजमोद इन सब चीजों को 20-20 ग्राम कूट कर 10 ग्राम सुबह व 10 ग्राम शाम को पानी में पीसकर गर्म कर 11 दिन तक लेवें तो सब तरह का बुखार मिट जावेगा।

(2) काकड़ासिंगी, गुड़ की छाल, पोहकर मूल, नागरमोथा, भूरीगनी, मांडगी, बहड़े की छाल, मुलेठी, अडूसा, नीम गिलोय, कुटक, पित्तपापड़ा, टंकन खार, खतमी, उन्नाब, लिसोड़ा, गुलबनफशा, कतीरा गोंद, चिरायता, अजमोद, सौंठ ये सभी द्रव्य 20-20 ग्राम नरकचूर 10 ग्राम, पीपल 10 ग्राम व मुनक्का 100 ग्राम शाम को एक पाव पानी में ओटावें जब 60 ग्राम रह जावे तब पी जावें। इस से सब तरह का बुखार तपेदिक, खाँसी मिट जाती है।

(3) नीमगिलोय 1 माशा, पीपल आधा माशा हल्के पानी में पीसकर दिन में तीन बार में लें तो बुखार उतर जायेगा।

(4) अजमोद 9 माशा, नीम गिलोय 1 माशा, चिरायता 1 माशा, पीपल नग 4 इनको दिन में दो बार लें तो सब तरह का बुखार उतर जाता है।

(5) धतूरे का पत्ता 50 नग, कालीमिर्च 25 ग्राम को पीसकर 2 रत्ती की गोली बनावें। 1-1 गोली सुबह-शाम को पानी, दूध, चाय आदि के साथ लें तो इकतरा, तिजारी या सर्दी लगकर बुखार चढ़ता हो तो दूर हो।

(6) आम का फूल 120 ग्राम, कालीमिर्च 25 ग्राम मिलाकर छोटे बेर के बराबर गोली बनालें। 1-1 गोली सुबह व शाम को लेवें। सर्दी का बुखार और इकतरा मिट जावेगा।

(7) अतीस, नागरमोथा, इन्द्रजौ, अजमोद ये सभी 10-10 ग्राम लेकर इनका चूर्ण कर दिन में तीन दफा लें तो गर्मी का बुखार मिट जावेगा।

(8) फिटकरी का फूल 3 रत्ती पानी में लेवें सर्दी का बुखार मिट जावेगा।

(9) खूबकला 3 माशा में मिश्री या पतासे मिला कर चूर्ण दिन में 2 दफा लें तो बुखार मिटे।

(10) आक के दूध की 1 बूंद को 2 ग्राम गुड़ में मिलाकर निगल जावें तो इकतरा ठण्ड लगकर आता हो तो मिट जावेगा।

(11) आंधाझाड़ा के पत्ते 40 ग्राम, कालीमिर्च 1 ग्राम, लौंग 10 ग्राम इन सबको पीसकर 2 रत्ती भर की गोलियां बना लें, 1-1 गोली सुबह व शाम को लें या आंधाझाड़ा की पत्ती 6, कालीमिर्च 6 को पीसकर कर दिन में 3 बार लें तो सब तरह का बुखार मिट जावेगा।

(12) सह देवी बूटी की जड़ को दायें हाथ में बांधें तो सब तरह के बुखार उतर जावेंगे।

(13) सतावर 3 ग्राम, नीमगिलोय 3 ग्राम और पुराना गुड़ 9 ग्राम को 300 ग्राम पानी में औटावें, 100 ग्राम पानी रहे तब छान कर पिलावें, 5 रोज तक देवें तो सब तरह का बुखार मिटे।

(14) मुनक्का 3 ग्राम, पीपल 3 ग्राम, पित्तपापड़ा 3 ग्राम और सौंफ 3 ग्राम इनको पानी में गरम कर पिलावें तो सब तरह का बुखार मिटे।

(15) तुलसी के पत्ते 10 तोला छोटी इलायची के दाने एक तोला दोनों को खरल में बारीक करके 2-2 रत्ती की गोलियां बनायें। दो गोली एक साथ बुखार आने पर 1-1 घंटे के अन्तर से पानी के साथ दें। हर प्रकार का बुखार ठीक होता है।

(16) शनिवार की शाम को आंधाझाड़े के पेड़ को चावल, सुपारी और गुड़ से पूजा कर न्यौत आवें कि कल मैं तुझे अपने काम के लिये ले जाऊँगा। रविवार को सुबह बिना किसी से बोले जड़, डाली और पत्तों सहित उसे ले आवें और उसकी थोड़ी-सी जड़ कतर कर काले कपड़े में रखे ताबीज सा बना लें और धूप देकर दायें हाथ में या गले में बांधें तो इकतरा व सब तरह का बुखार मिटे।

(17) ठंड से बुखार चढ़ा हो तो छाती व पैरों को तपावें और गरम पानी पियें तो ठंड मिटे।

(18) खूबकला 2 माशा और शरबत बनफशा 20 ग्राम को दिन में दो बार मिलाकर लेवें तो गरमी का बुखार मिट जावेगा।

(19) कुटकी, गूदा, नागरमोथा, हरड़ की छाल, पित्तपापड़ा यह सब दो-दो ग्राम लेकर 300 ग्राम पानी में गर्म करें। जब पानी 100 ग्राम रह जावे तब छानकर पिलावें तो पित्त ज्वर, प्यास, दाह, बकवास और मूर्च्छा दूर हो जावेगी।

- (20) अनार का शरबत पियें तो दाह शान्त हो।
- (21) मुनक्का दाख का रस निकाल मिश्री मिलाकर पीवें तो दाह शान्त हो।
- (22) अडूसा 9 ग्राम को गर्म कर 10 दिन पिलावें तो कफज ज्वर मिटे।
- (23) बुखार की गर्मी से सन्निपात होवे तो नींबू व मिश्री मिलकर पिलावें। अन्न खाने को न दें।
- (24) बुखार में कुनैन ज्यादा लेने से गर्मी ज्यादा हो गई तो 1 नींबू का रस और 30 ग्राम पतासा या मिश्री 200 ग्राम पानी में मिला सुबह व शाम पिलावें तो गर्मी शान्त हो।
- (25) सौंठ, कालीमिर्च, पीपल, चित्रक, पीपलामूल, सफेद जीरा, काला जीरा, लौंग, इलायची, भुनी हींग, अजवाइन इन सभी चीजों को बराबर लेकर चूर्ण बनालें। 1 ग्राम से 9 ग्राम तक चूर्ण गरम पानी से सुबह-शाम देने से ज्वर मिटे।
- (26) सीतोपलादि चूर्ण, शंख भस्म, प्रवालपिष्टी, गिलोय सत्व इन चीजों को देने से भी ज्वर ठीक हो जाता है।
- (27) छोटी इलायची, तपासीर, गिलोय सत्व, कुंजा मिश्री सब को बारीक करके 4-4 ग्राम सुबह व शाम ताजा पानी, चाय, दूध व चासनी के साथ कुछ दिन लें।

8. अतिसार (Diarrhoea)

खाया हुआ भोजन न पचने से वात-पित्त और कफ के कुपितपन से विपरीत मार्ग से जाकर मल और रक्त आदि जलीय धातुओं को विकृत करके अलग-अलग रंग का बार-बार मल निष्कासन होता है। इसी रोग को अतिसार (दस्त) कहते हैं।

इस अतिसार रोग में बहुत शूल और आंतों में दर्द होता है। वायु (वात) आदि दोषों के अनुसार अलग-अलग लक्षण प्रगट होते हैं।

परीक्षण एवं लक्षण- (1) आमतिसार :- अतिसार का मल जब तक बहुत खराब गंध (दुर्गंध) और पानी में डालने से जब तक डूब जाय तब तक उसको आमातिसार (कच्ची दस्त) कहते हैं। इससे विपरीत लक्षण प्रगट हो अर्थात् उसको पानी में डालने से तिरने लगे और पेट व शरीर हलका हो उसको पक्व अतिसार कहते हैं।

(2) वातातिसार- कमर-दर्द और आवाज के साथ बार-बार रूखी और लालाश रंग की सनी हुई दस्त आती है उसे वातातिसार कहते हैं।

(3) पित्तातिसार- पित्तज अतिसार (दस्त) में पीली, आसमानी या लाल रंग की दस्त होती है। इसमें प्यास, जलन और हृदय में चांदा पड़ना आदि पित्त से सभी उपद्रव होते हैं।

(4) कफातिसार- कफज अतिसार में सफेद रंग का आम की गंध युक्त और शीतल मल निकलता है एवं शौच जाते समय दर्द के मारे रोंगटे खड़े हो जाते हैं।

(5) त्रिदोष अतिसार- उपर्युक्त वर्णित त्रिदोषज अतिसार युक्त और विशेष करके जिसमें मल सूअर की चरबी के समान अथवा मांस धोये हुए पानी के समान होता है इसे ही त्रिदोष युक्त अतिसार समझना चाहिए। इस प्रकार का अतिसार बहुत कष्ट साध्य होता है।

(6) रक्तातिसार- इसमें मल अथवा आंव (अपच अन्न के रस) के साथ मिश्रित रक्त गिरता है अथवा उदर कटन एवं वेदना के साथ बार-बार रक्त गिरता है उसको रक्तातिसार कहते हैं।

(7) प्रवाहिकातिसार (कफ युक्त)- प्रवाहिका का लक्षण, उपाय और आमातिसार वत् जानना अतिसार और प्रवाहिका में अन्तर मात्र इतना ही है कि अतिसार में रस-रक्त आदि अलग-अलग तरह के पदार्थों का निष्कासन होता है परन्तु प्रवाहिका में केवल मात्र कफ ही दस्त के साथ निकलता है।

विशेष- (1) अतिसार के रोगी को पूर्ण विश्राम आवश्यक है।

(2) रोगी को दो दिन कोई ठोस वस्तु नहीं दी जानी चाहिए बल्कि छाछ या मट्ठा दिन में दो-तीन बार दिया जा सकता है यदि रोगी से खाना खाये बिना रहा नहीं जाए तो चावल-दही देना चाहिए।

(3) दही में भुना हुआ जीरा मिलाकर प्रयोग करने तथा भुनी हुई सोंफ चबाकर खाने से पाचन क्रिया ठीक होती है।

खूनी दस्त- (1) बेलगिरी 10 ग्राम, सूखा धनिया 10 ग्राम और मिश्री 20 ग्राम लेकर पीस लें। तीनों चीजें मिलाकर 5 ग्राम चूर्ण ताजा पानी से दिन में तीन बार खिलाने से बहुत शीघ्र लाभ होता है।

(2) दस्त- सूखे बेल के गूदे का चूर्ण, थोड़े से बेल के गुदे में मिलाकर रखने से दस्त के साथ खून आने में निश्चय लाभ होता है।

खाने के बाद तुरन्त पाखाना जाने की आदत से छुटकारा :

(1) 100 ग्राम सूखे धनिये में 25 ग्राम काला नमक पीसकर मिलाकर रख लें। भोजन के बाद दो ग्राम (आधा चम्मच) की मात्रा फांककर उपर से पानी पी लें। आवश्यकतानुसार निरन्तर एक-दो सप्ताह लेने से खाने के बाद तुरन्त पाखाना जाने की आदत छूट जाती है।

(2) भुनी हुई सोंफ और जीरा का चूर्ण बनाकर रख लें। खाने के बाद एक चम्मच की मात्रा से इस चूर्ण की फांकी लेकर गर्म पानी पीना चाहिए। भोजन के बाद केवल भुनी हुई सोंफ चबाने से भी लाभ होता है। दो-तीन सप्ताह लें।

(3) कच्चे बेल का गूदा और आम की गुठली को कूटकर इस का काढ़ा बनाकर अन्दाज से शक्कर मिलाकर खाने से हर प्रकार का अतिसार रोग दूर होता है।

(1) आंव थोड़ा-थोड़ा बन्धा हुआ मल निकलता हो एवं पेट में कांटा चुभता सा अनुभव होवे तो हरड़ और पीपल पानी में बांटकर थोड़ा-सा गरम करके रोगी के उम्र व बल के अनुसार पिलावें। इससे थोड़ा आसान रीति से रेचक (दस्त) होकर बद्ध मल निकल जाता है और उदरशूल आदि दूर हो जाता है।

(2) धनिया, पीपल, साँठ, अजमोदा और हरड़ ये सभी चीजें समभाग लेकर पानी में बांट कर उसमें से आधा तोला (5 ग्राम) खाने से अतिसार मिटता है।

(3) आम की गुठली और बेल का गर्भ की उकाली बनाकर शक्कर मिलाकर पिलाने से अतिसार (दस्त) मिटती है।

(4) जीरा, कायफल और बेलफल के गर्भ का चूर्ण करके उसमें 250 ग्राम चावल के धोवण के साथ पिलाने से दस्त मिट जाते हैं।

(5) तवे पर भुनी हुई पिसी हल्दी दिन में तीन या चार सौ मिलीग्राम जल के साथ लें, फायदा होगा।

(6) लवण भास्कर चूर्ण ठण्डे जल के साथ लेने से दस्तों में फायदा होता है।

(7) संजीवनी गोली जल के साथ लेने से दस्त बन्द होते हैं और गर्मियों के दिनों में अगर दस्त होवे तो 6 ग्राम जीरा घोटकर 1 गिलास पानी में मिला लें फिर गोली को भी उसी में पीस लें। दस्त बन्द होते हैं।

(8) दस्त बन्द करने की गोली कपूर रस की बड़े आदमी को 2 गोली के हिसाब से दिन में दो व तीन बार एवं बच्चे को 1 गोली तीन बार में दें क्योंकि इस गोली में अफीम होता है।

(9) हल्दी पिसी 6 ग्राम को छाछ (मट्ठा) में मिलाके पीवें तो दस्त बन्द होवें।

(10) बील का मुरब्बा 10 ग्राम दिन में दो बार लें तो दस्त बन्द होंगे।

(11) जौ हरड़े का पानी, छोटी हरड़े 4 तोला को 4 तोला घी में भूनकर व अफीम 2 रत्ती मिलाकर पीस लें। इसकी 13 खुराक कर लें। दिन में 2 बार लें तो दस्त बन्द हो जायेंगे।

(12) जौ हरड़े 3 ग्राम को तवे पर भून लें फिर उसमें 3 ग्राम मिलाकर दिन में दो बार लें तो दस्त बन्द हो।

(13) चाक की मिट्टी 3 ग्राम को खावें तो दस्त बन्द हो।

(14) मुलतानी मिट्टी 3 ग्राम खावें तो दस्त बन्द हो।

(15) ठोकड़ की पत्ती 6 ग्राम चबाकर ऊपर से छाछ में लाहोरी नमक, कालीमिर्च मिलाकर लें तो दस्त बन्द हो।

(16) खाना खाने के बाद 200 ग्राम छाछ में सेका हुआ जीरा 1 ग्राम और काला नमक आधा ग्राम मिलाकर लेने से दस्त बन्द होंगे।

(17) आम की गुठली की गिरी को पानी अथवा दही के पानी में खूब पीसकर नाभि पर गाढ़ा लेप करने से सब प्रकार के दस्त बन्द हो जाते हैं।

(18) नाभि के पास अदरक का रस लगाने से सब तरह के दस्तों में लाभ होता है।

(19) सौंफ और जीरा सफेद दोनों बराबर वजन लेकर तवे पर भून लें और बारीक पीसकर तीन-तीन ग्राम की मात्रा से तीन-तीन घण्टे के अन्तर से ताजा पानी के साथ खिलाएँ। दस्त बन्द करने के लिए आसान दवा है।

(20) दस्त में ईसबगोल की भुसी 10 ग्राम दो चम्मच, दही 25 ग्राम में घोलकर सुबह-शाम खिलाने से दस्त बन्द होते हैं। ईसबगोल की भुसी मल को गाढ़ा करती है और आंतों का कष्ट कम करती है।

(21) सूखा आंवला 10 ग्राम और काली हरड़ 5 ग्राम दोनों को लेकर खूब बारीक पीस लें फिर 1-1 ग्राम की मात्रा से प्रातः-सायंकाल पानी के साथ फांके हर प्रकार के दस्त बन्द करने के लिए अत्यन्त सरल और अचूक औषधि है। तीन-चार मात्राओं के सेवन से रोगी को बिल्कुल आराम आ जाता है तथा इससे आमाशय को भी बल मिलता है।

(22) आमाशय सम्बन्धी समस्त रोग- सौंफ 12 ग्राम, सफेद जीरा 6 ग्राम दोनों को बारीक पीसकर 12 ग्राम शक्कर मिलाकर शीशी में रख लें। प्रातः तथा सायं 1-1 ग्राम की मात्रा ठंडे पानी के साथ पिया करें 10-15 दिन के सेवन से सब प्रकार के आमाशय सम्बन्धी रोग तथा पेट-दर्द, शूल, आफरा आदि नष्ट हो जाते हैं। जिन्हें भोजन से घृणा हो गई हो या भोजन के बाद उल्टी हो जाती है उनके लिए लाभप्रद है।

(23) जायफल का चूर्ण आधा ग्राम से एक ग्राम तक पानी अथवा दही के पानी के साथ दिन में दो बार खिलाने से हर प्रकार के दस्त को तुरन्त आराम आ जाता है। आवश्यकतानुसार दो-तीन दिन लें।

(24) प्रबल पानी की भांति नदी के वेग के समान दस्त- 30 ग्राम या आवश्यकतानुसार सूखे आंवले को पानी में खूब बारीक पीस लें और लुग्दी का कुआं सा गोलाकार घेरा बना दें, नाभि के बीच में खाली रहे इस घेरे में तुरन्त अदरक का रस भरें और रोगी को चित्त लिटा दें इस क्रिया से बिना औषधि खाये भयंकर से भयंकर अत्यन्त प्रबल पानी की भांति और न रुकने वाली नदी के कारण के वेग के समान तथा समुद्र के समान हिलोरें मारते दस्त रुक जाते हैं।

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

(26) आम की गुठली को खूब पीसकर पानी में मिलाकर नाभि पर गाढ़ा लेप करें। इस से सब प्रकार के अतिसार दस्त रोग नष्ट होते हैं तथा पानी जैसे पतले दस्त रुक जाते हैं।

(27) केला कब्जी करता है, परन्तु दो केले आधा पाव दही के साथ कुछ दिन खाने से दस्त, पेचिश, संग्रहणी ठीक हो जाती है और आंतों के पीत भी ठीक हो जाते हैं।

(28) पीपल, पोकरमूल, चित्रक, चव्य, सौंठ ये सभी 10-10 ग्राम इन सब चीजों का चूर्ण करके 3 ग्राम की खुराक 300 ग्राम पानी में ओटावें जब 100 ग्राम रह जाय तब लेवें तो दस्त बन्द हो जाय।

(29) जामुन के हरे पत्ते ताजा 9 लें और 100 ग्राम पानी में खूब रगड़ छानकर सुबह 10 दिन पियें। यह पेशाब में शक्कर जाने के लिये बढ़िया दवा है। यह पत्ते हर दो महीने के बाद 10 दिन खाने पड़ेंगे। इससे खूनी दस्त भी बन्द होते हैं।

(2) ग्रहणी (संग्रहणी Diarrhoea) रोग

पाक स्थली को ग्रहणी-नाड़ी कहते हैं। आंतड़ियों का अंतिम भाग जिसको अंग्रेजी में डियोडीनम कहते हैं वही ग्रहणी है। अग्नि की मन्दता आदि कारणों से ग्रहणी नाड़ी अथवा संग्रहणी आदि दोषों के बिगड़ने से खाया हुआ भोजन कच्ची अथवा पक्क स्थिति में अत्यन्त खराब गन्ध युक्त होकर बार-बार थोड़ा-थोड़ा निकलता है। ग्रहणी रोग में दस्त कई बार बन्धा हुआ अथवा कई बार पतला मल आता है और पेट में वेदना होती है। ग्रहणी नाड़ी बिगड़ जाने से यह रोग होता है इसलिये इसको ग्रहणी रोग अथवा संघरणी (संग्रहणी) रोग कहते हैं।

लक्षण :

वातज संग्रहणी- इसमें भोजन पचते समय खट्टे डकार, कण्ठ एवं मुख का सूजन, भूख नहीं लगना, प्यासाधिकता, दृष्टि दुर्बल्यता, कान में सायं-सायं आवाज होना आदि लक्षण प्रगट होते हैं।

पित्तज संग्रहणी- इसमें नीले व पीले दस्त होना, नेत्र त्वचा का वर्ण पीताभ होना, उदर, हृदय एवं कण्ठ में दाह आदि लक्षण प्रगट होते हैं।

कफज संग्रहणी- जी-मिचलना, घबराहट, वमन, अरुचि एवं आम व कफ युक्त दस्त होता है। कृशता से ज्यादा दुर्बलता होती है। इसमें रात्रि में सो जाने पर दस्त नहीं होते। समझो कि सारे दिन दस्त होते रहते हैं एवं रात को पीड़ा के कारण निद्रा नहीं आती है।

इसमें कभी-कभी शोथ नामक रोग भी होता है परन्तु संग्रहणी के साथ वह भी समाप्त हो जाता है। दीर्घकाल तक रहने वाला ग्रहणी कभी अर्श के रूप में परिवर्तित हो जाता है।

पथ्य- शयन, वमन, लंघन, पुराने शालि एवं साठी धान्य, मसूर, अरहर तथा मूंग का जूस, मक्खन निकला तक्र, गाय व बकरी का दूध एवं मक्खन रहित दही-छाछ, खट्टे व मीठे अनार, कमरख, केला, फूल व फल, कच्चे बिल्व, सिंघाड़ा, कैथ, तिल, तेल, जीरा, कसैरु, जल चौलाई, जायफल, जामुन फल, धनिया आदि।

अपथ्य- जलपान, मैथुन, मलमूत्र के वेग को रोकना, नस्य, अंजन, स्वेदन, परिश्रम, विरुद्ध भोजन, धूप या घाम सेवन, गेहूँ के पदार्थ, मटर, उड़द, जौ, अदरख, पोई, मकोय, कोहड़ा, लौकी, मीठी सहिंजण, ईख, आलू, बेर, आम, ककड़ी, खीरा, सुपारी, कांजी, सौवीर, दुध, गुड़, दही का पानी, नारियल, सर्व प्रकार का पत्रशाक, दूषित जल, कस्तूरी, दाख, अम्लीय पदार्थ, गुरु अन्न व पान, सर्व विध पूआ-कचोरी आदि।

शमनोपाय :

संग्रहणी तथा पुरानी पेचिश तथा अन्य उदर रोगों में- (1) सूखा आंवला और काला नमक बराबर लें। सूखे आंवलों को भिगोकर मुलायम हो जाने पर काला नमक डालकर पीसें और झरबेरी के बराबर गोलियाँ बनाकर छाया में सुखाकर सावधानी से रख लें। संग्रहणी तथा पेचिश में एक गोली को चूसकर ठण्डे पानी के एक-दो घूंट पी लें। दिन में दो बार भोजन के आधा घण्टा बाद लें। इस योग से संग्रहणी तथा पुरानी पेचिश कुछ दिनों के प्रयोग से ठीक हो जाती है।

(2) पेट-दर्द में गर्म पानी से एक या दो गोली चूसें। शीघ्र आराम मिलता है।

(3) दो पके केले 125 ग्राम दही के साथ कुछ दिन खाने से आंतों की खराबी ठीक होती है और दस्त, पेचिश, संग्रहणी आदि सर्व अतिसारों में लाभदायक है।

(4) संग्रहणी रोग में दस्त गाढ़ा होकर सहज न निकलता हो तो नमक-शक्कर डालकर गाय का घृत पिलावें।

(5) बरगद का दूध नाभि में भर देने से हर प्रकार की संग्रहणी रोग में निश्चित लाभ हो जाता है।

(6) पका पपीता अथवा कच्चे पपीते की सब्जी निरन्तर खाते रहने से संग्रहणी जाती रहती है।

(7) दस्त बन्द हो गई हो तो अजवाइन और बीड़ नमक दोनों पाव-पाव तोला चूर्ण कर गरम पानी के साथ दें।

(8) बेलगिरी की गिरी आधा तोला और सौंठ चूर्ण 6 रत्ती गुड़ में मिलाकर छाछ के साथ पिलाने से संग्रहणी मिट जाती है।

(9) चावल के धोवन के साथ अथवा छाछ के साथ मुसली आधा तोला बांट के खावें उसके बाद छाछ-चावल खावें। यह प्रयोग संग्रहणी में बहुत लाभप्रद है।

(10) अजवाइन 2 तोला, बीड़ नमक 2 तोला, घी में सेकी हुई हींग 1 तोला, फूला हुआ टंकण खार 1 तोला और सौंठ चूर्ण 1 तोला ये सभी औषधि पानी में एक साथ बांटकर बेर की गुठली के समान गोली बना के सुबह-शाम 2-2 गोली खावें इससे संग्रहणी रोग मिटता है।

(11) सफेद राल, मोचरस, बेलगिरी गर और पुराने आम की गुठली समानुपात में लेकर चावल के धोवन के साथ बांटकर आधा तोला खाने से संग्रहणी मिटती है।

(12) संग्रहणी रोग में आम दोष हो तो उसके लिये सौंठ, अतवश (अतीस), मोथा का क्वाथ का प्रयोग करें अथवा इन सभी की चटनी अथवा हरड़े का चूर्ण या सौंठ का चूर्ण गरम पानी में दें।

(13) धनिया, अतीस, अजवाइन, मोथा, सौंठ, गन्धवाला, शालपर्णी, पृश्नपर्णी और बेलगिरी ये सब 1-2 तोला। इसका क्वाथ पीने से अग्नि दीपन शान्त होता है एवं दोष पाचन हो जाता है।

(14) सौंठ, मोथा, अतीस, गिलोय का क्वाथ से अग्रिमन्दता, आमदोष तथा संग्रहणी रोग मिट जाता है।

(15) गिलोय, अतीस, सौंठ और मोथा का क्वाथ मन्दाग्नि नाशक दस्त को बांधता, आमदोष हर और आमसंग्रहणी को मिटानेवाला है।

(16) शालपर्णी, बला, बेलगिरी, धनिया और सौंठ का क्वाथ पीने से पेट का आफरा और वेदनायुक्त वातज संग्रहणी मिट जाती है।

(17) कुठ, सौंठ, रसांजन, धाय पुष्प, हरेड़, मोथा, कटुकी छाल और अतीस की उकाली पीने से अनेक प्रकार का अति बलवान पित्तज संग्रहणी रोग और उसके उपद्रव पीठ (कमर) शूल आदि मिट जाता है।

(18) आम व कफ युक्त वात कोठे में शूल उत्पन्न करे तो इन्द्रजौ, हींग, अतीस, वच, सेंधानमक एवं हरड़े का चूर्ण गरम पानी से लेवें।

(19) मिर्च 1 भाग, सौंठ 2 भाग और कटुज छाल 4 भाग इनका चूर्ण पुराने गुड़ में मिलाकर छाछ के साथ खाने से संग्रहणी दोष नष्ट होता है।

(20) बथुए का साग बनाकर मिर्च-मसाले रहित प्रयोग करने से दो सप्ताह में संग्रहणी, तिल्ली के रोगी को अवश्य लाभ होगा।

(21) गाजर खाने या गाजर का रस पीने से पुराने दस्त और आम दस्त ठीक हो जाते हैं। यह कष्टसाध्य संग्रहणी को भी दूर करती है।

(22) संग्रहणी एवं पेचिश- सफेद दाल 10 ग्राम, देशी खांड 20 ग्राम दोनों को मिलाकर खूब पीस लें। इसको सुबह-शाम को 5-5 ग्राम जल के साथ लेवें। 4 दिन में आराम मिल जायेगा।

(23) पठानी लोद 100 ग्राम लेकर कूट-छान कर रखलें। 6-6 ग्राम दिन में तीन बार गाय के ताजा मट्ठा उसी समय बनाया जावे और उसमें पानी न मिलाया जावे। मट्ठा में भुना जीरा और सेंधानमक अन्दाज से मिला लें। संग्रहणी या पेचिश व दस्तों में बहुत लाभकारी है।

(24) कुटा की छाल 40 ग्राम लेकर कूट-पीसकर सात पुड़िया बनालें। प्रतिदिन एक पुड़िया दही से लें, रोटी न दें। दही न पिलायें, छाछ पिलाते रहें। भूख बहुत सताये तो दही-चावल खिलायें, 6 दिन में अवश्य लाभ होगा।

(25) कच्ची फिटकरी 4 ग्राम, संग जराहत की भस्म 1 ग्राम, फिटकरी को बारीक पीसकर उसमें संग जराहत को भस्म मिलाकर एक-मेक कर लें यह एक खुराक है। एक

पुड़िया मुँह में डालकर ऊपर से दूध लें। पतली खुराक पेट में पहुँचते ही रोगी कह देगा कि मुझे आराम हो रहा है 4-6 खुराक में रोगी ठीक हो जायेगा। खाने में केवल दूध लेवें और वस्तुओं का परहेज रखें।

(26) खूनी दस्त में जामुन के हरे पत्ते 10 ग्राम, 50 ग्राम पानी में छानकर दिन में दो बार लें। खुराक-खिचड़ी खायें। 3-4 रोज में ठीक हो जाता है।

(27) खूनी दस्त के लिए घीये का छिलका सुखाकर बारीक पीस लें 3 माशा शाम को ताजा पानी से लें 4-6 दिन खाओ। खूनी बवासीर में भी फायदा मिलता है।

(28) खूनी दस्त- जामुन की गुठली 10 ग्राम पीसकर 50 ग्राम पानी में डालकर थोड़ा नमक मिलाकर लेने से फायदा होता है।

(29) अजमान 10 ग्राम, अजीम रत्ती दोनों चीजों को तवे पर भून लें इसकी 2 खुराक ठण्डे जल के साथ फाँकें तो खूनी दस्त बन्द हो जाते हैं और फिर रोगी की अवस्था के अनुकूल देना चाहिये।

(30) सूखी गुठली 6 गुण थोड़ा नमक मिलाकर पानी में घोलकर लेने से भी फायदा होता है।

(3) पेचिश (Dysentery)

इससे पेट में ऐंठन और दर्द होता है और बार-बार पाखाने की जरूरत होती है लेकिन पाखाना कम आता है और मवाद भी आता है।

(1) 3 माशा काली हरड़ थोड़ी दरदरी कूटकर खिलाई जावे ऊपर से एक तोला अरण्डी का तेल पिया जावे तो निहायत फायदा होता है।

(2) सौंफ, जीरा, सफेद धनिया, छोटी हरड़े एक-एक तोला देशी घी लगाकर थोड़ा भून लें। फिर पोदीना 1 तोला, पोस्त का डोड़ा एक तोला को बारीक पीसकर मिलायें। एक खुराक 3 ग्राम दिन में दो या तीन बार लें, खिचड़ी, दही-छाछ खायें तथा बच्चे को एक माशा दें।

(3) ईसबगोल 10 ग्राम खीर की तरह पानी में पकाकर और मिश्री मिलाकर खायें सुद्वे वगैरह निकालकर पेचिस दूर होगी। ईसबगोल की भुसी को फाँककर ज्यादा जल से भी या दही-छाछ में घोल कर भी ली जाती है और दूध के साथ भी ली जा सकती है।

(4) बिल्वादि चूर्ण- मोचरस 200 ग्राम, इन्द्रजो 200 ग्राम, धाय के फूल 100 ग्राम, बेलगिरि 100 ग्राम इन सब चीजों को कूट-छानकर दही, छाछ या ठण्डे जल के साथ लें। यह चूर्ण दस्त बन्द करता है। पेचिश, संग्रहणी, आंतों में घाव को भी मिटाता है।

(5) बिल्वादि चूर्ण दूसरी तरह का- बेलगिरि मोचरस, इन्द्रजौ, सुगन्ध काल ये सब 50-50 ग्राम मुस्त व नागरमोथा की जड़ इन सब चीजों को कूटकर सूखाकर मात्र 3 माशा चूर्ण लें तो आंतों को मजबूत बनाती है दस्त को बांधती है। खूनी दस्त को भी रोकती है। दही, छाछ या ठण्डे जल के साथ लेवें एवं दाल, चावल व खिचड़ी का सेवन करें। आंतों को दही, छाछ मजबूत बनाती है।

(6) दो केला दही के साथ कुछ दिन खाने से दस्त, पेचिश, संग्रहणी को फायदा होता है।

(7) जामुन की हरी डाल, छाया में सूखाकर बारीक पीसकर कपड़छान की हुई 3 ग्राम सुबह निराहार, दही-मट्ठा, के साथ लें। खुराक- दाल, चावल की खिचड़ी लें, दवा दोनों समय ली जाती है। रोगी के अनुकूल, परहेज- खटाई, गुड़, तेल का करें, दर्द व पेचिश में भी फायदा करती है।

(8) पेचिश में 150 ग्राम ताजा जल में नींबू निचोड़कर दिन में तीन बार पीने से फायदा होता है।

(9) एक छटांक हल्दी की हरी पत्ती को बारीक पीसकर नमक मिलाकर 200 ग्राम दही, मठा के साथ ले पेचिश खत्म होती है।

(10) बेलगिरी की हरी पत्ती 50 ग्राम बारीक पीस लें। नमक मिलाकर 200 ग्राम दही के साथ लें पेचिश खत्म होगी अथवा बेलगिरी के पेड़ की पत्ती पीसकर लें।

(11) तुलसी की पत्ती शकरकंद के साथ खाने से पेचिश खत्म होती है।

(12) प्याज 50 ग्राम, 150 ग्राम पानी में पकावें और उसको छानकर जायके के लिये थोड़ा-सा मीठा मिलाकर पिलायें। तीन दिन में पेचिश को बिलकुल आराम होगा।

(13) चूने के ऊपर का पानी निथारकर एक-एक छटांक लें उसमें एक तोला घी गर्म करके मिलाकर पीने से पेचिश बिलकुल दूर हो जाती है।

(14) तीन माशा दाल पीसकर दही में मिलाकर खाने से दो रोज में पेचिश जाती रहेगी। खाने में चावल या खिचड़ी खायें, रोटी बिलकुल न खायें।

(15) पेचिश में जामुन की गुठलियाँ बारीक करके 3 ग्राम दही की लस्सी के साथ दिन में दो बार खाने से पेचिश शान्त हो जाती है। भोजन में मूंग-चावल की खिचड़ी दही या छाछ के साथ खायें।

(16) जामुन की गुठली सूखी पिसी हुई 3 ग्राम एक चुटकी नमक डालकर पानी या दही-छाछ के साथ ले सकते हैं। हर प्रकार के दस्तों व पेचिश को ठीक करती है तथा अतिसार में फायदा होता है।

(17) छोटे बच्चों के पेचिश में 3 ग्राम सौंफ, 100 ग्राम पानी में उबालें जब पानी आधा रह जाये तो पानी छान कर 1 ग्राम काला नमक डाल दें। बच्चों को एक-एक चम्मच पानी दिन में तीन बार देने से बहुत लाभ होता है।

(18) पेचिश आंवयुक्त (नई या पुरानी)– स्वच्छ सौंफ 300 ग्राम और मिश्री 300 ग्राम लें। सौंफ को दो बराबर हिस्से कर लें। एक हिस्सा तवे पर भून लें। भुनी हुई व बची हुई सौंफ लेकर बारीक पीस लें और उतनी ही मिश्री (पिसी हुई) मिला लें। इस चूर्ण को छः ग्राम दो-दो चम्मच की मात्रा से दिन में चार बार खाएं। उपर से दो घूंट पानी पी सकते हैं। आंवयुक्त पेचिश नई या पुरानी (मरोड़ देकर थोड़ा-थोड़ा मल तथा आंव आना) के लिए रामबाण है। सौंफ खाने से वस्ति-शूल या पीड़ा (मरोड़ा) सहित आंव आना मिटता है।

(19) आंव के साथ खून आता है तो सौंठ, हरड़, सौंफ, मिश्री तीनों को बराबर पीसकर सुबह-शाम 6-6 ग्राम लेकर उपर से ठण्डा पानी पीवें। 3-4 रोज में पेचिश में आंव व खून आना बन्द होगा।

(20) सौंफ, दही, भात, मिश्री के साथ खाने से आंव-मरोड़ी के दस्तों में आराम आता है।

(21) मैथी (शुष्कदाना) का साग बनाकर रोजाना खावें अथवा मैथीदाना का चूर्ण 3 ग्राम दही में मिलाकर सेवन करें। आंव की बीमारी में लाभ के अतिरिक्त इससे पेशाब का अधिक आना भी बन्द होता है। मैथी के बीजों को डॉ. पी. ब्लम ने कॉड लीवर आयल के समान लाभकारी बताया है। प्रतिदिन मैथी का साग खाने से आंव की बीमारी अच्छी होती है और पेशाब का अधिक आना बन्द होता है।

(22) पेचिश-आम के पत्तों को छाया में सुखाकर बारीक पीसकर छान लें, दिन में दो-तीन बार 3 माशा, जल के साथ लें। 4 रोज में पेचिश खत्म होती है। खुराक-खिचड़ी, गुड़, तेल-खटाई नहीं खानी चाहिए।

9. अर्श (Piles) - हरस (बवासीर)

गुदा द्वार से अन्दर की तरफ 4-5 अंगुल के समान भाग को गुदनाड़ी कहते हैं, गुदा की यह नाड़ी शंख के आंटे के समान त्रिवलय होती है। इसी से जुड़वां नीचे आधा अंगुल के समान भाग का नाम गुदोष्ट है। उस गुदोष्ट से एक अंगुल समान भाग है उसका नाम प्रथम संवरणी नाम का वलय है, उसके उपर डेढ़-डेढ़ अंगुल सम भाग है उसका नाम द्वितीय विसर्जनी नाम का वलय है, उससे उपर डेढ़ अंगुल सम भाग है उसका प्रवाहिका नाम का तीसरा वलय है। इन तीनों वलय के उपर मांस के जो अंकुर उत्पन्न होते हैं उसको ही अर्श यहाँ (बवासीर) कहते हैं।

सामान्य लक्षण- प्रायः कृश, कान्तिहीन, मुरदादिल, दीन, दुर्बल तथा आलसी बना रहता है। पाचन शक्ति विकृत हो जाती है, उदरस्थ में गड़गड़ाहट होती है एवं सदा कब्ज बनी रहती है। अर्श एक मल-व्याधि है। इस पर औषधियों का प्रभाव शीघ्र नहीं पड़ता है।

सामान्यतः अर्श दो प्रकार के होते हैं-

(1) शुष्क- इसे ही बादी बवासीर कहते हैं।

(2) आर्द्र- इसे ही खूनी बवासीर (Bleeding Piles) कहते हैं।

(1) मस्से यद्यपि नर के शिश्न एवं नारी के शिश्निका नामक अवयव पर एवं अपथ्य पथ के भीतर तथा नर-नारी दोनों के गल के भीतर, तालु में, मुख के किसी भीतरी भाग में, नासिका एवं कर्ण रन्ध्रों में, नेत्रवर्त्म के भीतर तथा त्वचा पर कहीं भी हो सकता है परन्तु गुदावलियों पर के मस्से ही अर्श, बवासीर व हरस कहलाते हैं।

ये सहज अथवा जन्मान्तर में किसी भी वय में हो सकते हैं। प्रायः ग्रहणी (संग्रहणी) रोग के पश्चात् होते हैं। ये एक अथवा अनेक भी होते हैं, जब ये मस्से फूलते हैं तब अंगूर के गुच्छे के समान दिखाई देते हैं। ये मस्से छोटे से छोटे सरसों के दानों के समान एवं बड़े से बड़े कदम्ब पुष्प के से होते हैं और प्रायः शुष्क किशमिश के से बने रहते हैं।

शुष्कार्श में मल स्रावहीन होता है परन्तु कफार्श में मल श्वेत कफ सम लच्छेदार मल निष्कासन होता है और वातार्श प्रायः रूखे-सूखे रहते हैं एवं साथ-साथ भीषण अथवा कुछ-कुछ मलावरोध रहता है।

इस में पाखाने के रास्ते पर अंगूर के गुच्छे के समान सूजन आ जाती है। पाखाना (शौच) करते समय सूई चुभने जैसा दर्द होता है। यह दो प्रकार की बीमारी होती है। पहली खूनी, दूसरी बादी। बादी बवासीर में ज्यादा तकलीफ होती है।

(2) खूनी बवासीर में पित्तज रक्तार्श में पतले दस्तों के साथ रक्त बहता है और रक्तार्श में गाढ़े मल की मँगन का दबाव पड़ने पर रक्त-स्राव होता है। रक्त-स्राव कभी-कभी होता है फिर भी अधिक होता है, हृदय धड़कता है व दुर्बलता का अनुभव होता है।

बवासीर रोग के चिन्ह- बवासीर के मरीज का हाजमा खराब हो जाता है और भूख कम लगती है। गुदा, दिल, (जिगर) कमजोर हो जाता है। आमतौर पर जिस्मानी कमजोर हो जाता है। कई मरीजों के मुँह पर हल्की सूजन आ जाती है। पेट में कभी-कभी गैस बनने लगती है, जबान का रंग हल्का काला हो जाता है।

पथ्य- विरेचन (दस्त) क्षार, प्रलेप, पुराने लाल शालि एवं चावल, सांठी चावल, जव (जौ) एवं कुलथी, परवल, चित्रक, पुनर्नवा, बथुआ, सौंठ, हरड़, मक्खन, शीतल चीनी, आँवला, काला नमक, कैथ, भिलावा, सरसों का तेल, सौवीर, कांजी एवं अन्य वातनाशक अग्नि प्रदीपक अन्नपान कुलथी-दाल, जौ, गेहूँ, रक्त चावल, बकरी का दूध आदि।

अपथ्य- तिलखनी, दही, पीठी से बने भोज्य द्रव्य, उड़द, करीर, सेम, बिल्व, घीया, पोई का साग, पका आम, गुरु पदार्थ, सम्पूर्ण बिसादि जलकन्द, अतिजलपान, वमन, पूर्व एवं पश्चिम में बहने वाली नदी का जल, सहज वेगों को रोकना, मैथुन, अश्वदि की सवारी, उकड़ू बैठना आदि।

परहेज- दोनों बवासीर में गर्म चीज व तली हुई चीज व बादी करनेवाले पदार्थ व गुड़, तेल, खटाई, शराब, मांस, अण्डा आदि कोई भी पदार्थ न लें।

रोग निवारक उपाय :

(1) बवासीर को जड़ से दूर करने व पुनः न होने देने के लिये छाछ सर्वोत्तम है। दोपहर भोजन के बाद तक्र में डेढ़ ग्राम चौथाई चम्मच पिसी हुई अजवाइन तथा 1 ग्राम सैधा नमक मिलाकर पीने से बवासीर में लाभ होता है।

(2) बवासीर के मस्सों पर लगाने के लिये कपूर को 8 गुण एरण्डी के तेल में गरम करके आग से नीचे उतार कर घोलकर रख लेवें। जब मलोत्सर्ग करने के बाद मस्सों को धोकर एवं पोंछ कर उस तेल को दिन में 2 बार नमी से मस्सों पर इतना मलें कि मस्सों में अवशोषित हो जाए। इस मस्से के तेल से मालिश करने से मस्सों की तीव्र शोथ, दर्द, दाह, सूईयों चुभने की पीड़ा में आराम हो जाता है तथा निरन्तर प्रयोग से मस्से शुष्क पड़ जाते हैं बवासीर के मस्से सूजकर अंगूरवत् मोटे हो जाने पर इस तेल की मालिश से मस्से नरम हो कर आसानी से गुदा में प्रवेश किया जा सकता है तथा रोगी की सख्त पीड़ा, दाह व कष्ट दूर हो जाता है।

(3) गुंवार के हरे पत्ते 10, कालीमिर्च 10 दाने, रोजाना 50 ग्राम पानी में पीसकर छानकर 10 दिन तक पीने से बादी बवासीर में फायदा होता है।

(4) त्रिफला चूर्ण 10 ग्राम सायं भोजन के पश्चात् गर्म पानी के साथ लें। एक पाव त्रिफला, 2 किलो पानी में खूब उबालें बाद में उस पानी को छानकर बोतल में भर दें। सुबह-शाम शौच पर जावें तब उस समय पानी में उपर्युक्त चूर्ण 50 ग्राम डालकर मस्सों पर लगा लिया करें खूनी और बादी दोनों में हितकर है।

(5) बड़ी इलायची 50 ग्राम तवे पर रखकर ढक देवें और नीचे आग जलायें। जब इलायची जलकर भस्म हो जाये तो बारीक पीस लें। 3-3 सुबह-शाम 15 दिन तक खायें। परहेज लाल मिर्च, मांसाहार, तली हुई चीजें, चावल आदि का करें।

(6) एक नींबू काटकर 3 ग्राम कत्था बारीक पीसकर बुरकावें। रात को ओस में रख दें। सुबह उठकर काला दाँतुन करें एवं निहार मुँह (खाली पेट) दोनों टुकड़ों को चूसें। एक सप्ताह में खून बन्द हो व मस्सों में फायदा हो।

(7) एक करेला, पीपल की 10 हरी पत्ती, सुबह बारीक पीसकर छानकर इसका रस पीवें, इसी तरह एक सप्ताह तक लें। खूनी बवासीर में फायदा होगा।

(8) रसोत 2 तोला, एक मूली को खोखली करके उस में भरकर मुँह बन्द करके उपलों की राख में भस्म करलें दूसरे दिन रसोत को निकालकर मूली के रस में छोटे बेर के समान गोली बनावें, एक गोली शाम को पानी के साथ खाने से खूनी बवासीर के लिये अचूक औषध है। गर्म चीज का परहेज करें।

(9) करोंदा, कालीमिर्च इन दोनों को पानी में घोटकर पी लेने से खूनी बवासीर को फायदा होता है।

(10) गेंदे के हरे पत्ते 10 ग्राम, कालीमिर्च 10 दाने, कुंजा मिश्री 10 ग्राम पानी में पीस छानकर चार रोज निहार मुँह पीवें। यह खूनी बवासीर की दवा है।

(11) सरसों के बीज का मगज निकाल कर मात्रा 3 माशा दिन में एक बार ताजा पानी से लें। खूनी बवासीर का अच्छा इलाज है।

(12) एक कप चाय में दूध के बदले दो चम्मच नींबू का रस डालें। सुबह व शाम पीवें बादी बवासीर तथा पेट की गैस के लिए अच्छी दवा है।

(13) रामबाण के 5 पत्ते लेकर 5 लीटर पानी में खूब उबालें, जब पानी जलकर 1 लीटर रह जाये छानकर बोतल में भर लें। रोजाना 60 ग्राम पानी खाली पेट (निहार मुँह) एक हप्ते तक पियें। बादी बवासीर ठीक होगा।

(14) गुंवार के 11 हरे पत्ते, 11 कालीमिर्च, रोजाना सुबह 100 ग्राम पानी में रगड़ छानकर 11 दिन पीने से बादी बवासीर ठीक होता है। गुंवार को बहुत से लोग खती भी कहते हैं।

(15) नीम फल का मगज, बकायन के फल का मगज, गेंदना के बीज खूब बारीक करके हरे ककरोद के रस में छोटे बेर के बराबर गोलियाँ बनाकर एक गोली सुबह व एक गोली शाम को ताजा पानी से कुछ दिन खायें। हर किस्म के बवासीर में फायदा होगा। इस दवा के साथ मरीज को घी और दूध भी खाना चाहिये।

(16) बादी व खूनी मस्से का मरहम- वेसलीन सफेद 3 तोले, कपूर 6 माशा, सल्फाडाइजन गोली 3, बोरिक एसिड 6 माशा सबको बारीक करके, वेसलीन में मिलाकर शीशी में भर लें। रात के समय या सुबह टट्टी जाने से पहले दिन में एक बार रोजाना उंगली से अन्दर-बाहर मस्सों पर दवा लगायें। यह मरहम खूनी व बादी बवासीर दोनों पर काम करेगी।

(17) रसोत 50 ग्राम, कलमी सोडा 50 ग्राम थोड़ा पानी डालकर बारीक चूर्ण कर छोटे-छोटे बेर के बराबर गोली बनाकर सुखा दें। एक-एक गोली सुबह और शाम को पानी

के साथ लेने से खूनी व बादी दोनों बवासीर को सिर्फ 6 गोली से ही फायदा होता है। उसी गोली को टट्टी जाने के बाद हल्दी पर घिसकर पानी से गुदा पर लगाने से भी फायदा होता है।

(18) 50 ग्राम अरीठा लेकर तवे पर कटोरी ढँककर रख दें और तवे के नीचे एक घंटा आग जलायें। अरीठा भस्म हो जायेगा। तवा ठण्डा होने पर कटोरी हटाकर राख बारीक करके अरीठे की भस्म 2 तोला, कत्था सफेद 2 तोला, मिश्री 3 माशा, सबको बारीक करके मिलावें। वजन- एक खुराक 1-1 माशा सुबह-शाम को 2 तोला मक्खन में मिलाकर खायें एक गिलास गर्म दूध उपर से पीवें, 15 रोज दवा लें। खूनी व बादी बवासीर दोनों में फायदा होगा।

(19) बवासीर में नारियल की जटा जलाकर उसकी राख में बराबर लाल शक्कर मिलालें। जल के साथ सुबह एक तोला खाने से और मात्र राख को दिन में तीन बार मस्सों पर लगावें इससे 20 दिन में हर प्रकार की बवासीर नष्ट हो जाती है।

(20) हारसिंगार के फूल 2 माशा, कालीमिर्च 2 माशा, पीपल 2 माशा, 50 ग्राम चासनी में शाम को भोजन के बाद खुराक 1 ग्राम दवा मिलाकर लें। कब्ज हो तो एक हफ्ता लेने से खूनी बवासीर को फायदा होता है। दवा खाकर ऊपर से गर्म दूध पीलें। खुराक दही, खिचड़ी या दूध या डबल रोटी खायें।

(21) टट्टी होने के बाद पीली मिट्टी गीली करके तीन बार तीन दिन गुदा पर लगाकर पानी से धोने से बवासीर का खून आना बन्द हो जाता है।

(22) हारसिंगार के फूल, कालीमिर्च, पीपल 3-3 माशा बारीक पीसकर खुराक 3 माशा को एक छटांक जलेबी के रस के साथ सिर्फ एक खुराक खाली पेट खालें। 5 घण्टे तक और कुछ न खायें, न पियें। अगर अन्दर न हुये तो सिर्फ एक खुराक काफी है और बाजार से हडेन्सा या प्रिपेरेशन-एच मरहम खरीद कर अन्दर लगायें। जरूरत पड़े तो दूसरी खुराक दूसरे रोज भी दे सकते हैं।

(23) गेरू, संगजराहत, फिटकरी 1-1 तोला दोनों को आग पर फुलाकर सबको बारीक करके पीसलें। खुराक 3 ग्राम दिन में एक बार पानी के साथ लें।

(24) सिरस के बीज का मगज निकाल बारीक कर 3 माशा दिन में एक बार ताजा पानी से लें खूनी बवासीर का बढ़िया इलाज है।

(25) खूनी बवासीर- मीठे अनार का छिलका बारीक करके 6-6 ग्राम सुबह-शाम पानी के साथ 15 दिन लें। गर्म खूनी बवासीर को फायदा करता है। गर्म व मसालेदार वस्तुओं का प्रयोग वर्जित। कब्ज न होने दें।

(26) नारियल का छिलका बालों सहित जलाकर उसकी राख बारीक करके 4-4 माशा सुबह और शाम को ताजा जल से कुछ दिन खायें।

(27) सरसों के बीज का मगज निकाल कर बारीक करके 3 ग्राम सुबह ताजा पानी से लें या दिन में किसी भी टाइम ले सकते हैं।

- (28) स्टेयरोबयोन अंग्रेजी गोलियां जो कि खून को फौरन रोकती हैं 1-1 गोली सुबह एवं शाम को ताजा जल से लें।
- (29) पीलवाल के पत्ते 10 ग्राम, मिश्री 20 ग्राम को पीसकर 150 ग्राम पानी मिलाकर 15 रोज लेवें तो खून पड़ना बन्द हो।
- (30) ईसबगोल की भुसी, चीनी, घी- ये तीनों 10-10 ग्राम मिलाकर सुबह खावें। 15 दिन सेवन करें तो खून बन्द हो।
- (31) नागकेशर 3 माशा, इलायची 2 माशा, घी 30 ग्राम मिलाकर 6 रोज तक चाटें, ऊपर से खिचड़ी खावें, खिचड़ी पकाते समय 30 ग्राम घी और डाल दें। मिर्च, खटाई, गुड़, तेल का परहेज रखें तो खून बहना बन्द हो।
- (32) कुड़ा छाल 3 ग्राम और धाय के फूल 3 ग्राम इनको पीसकर छाछ या दही में मिलाकर दोनों टाइम लें।
- (33) हजारे का 1 फूल पीसकर दही में मिलाकर 15 रोज तक लेवें।
- (34) मुनक्का 10 ग्राम को पानी में भिगो देवें और सुबह बीज निकालकर खावें, साथ ही उस पानी में थोड़ी चीनी डालकर पीवें।
- (35) गुंवार को पीसकर पानी के साथ 15 रोज तक लेवें खून बन्द होगा।
- (36) राई या सरसों 3 ग्राम को भूनकर व पीसकर 6 ग्राम मिश्री मिलाकर लें या दही में मिलाकर लेवें। 15 रोज लें तो खून बन्द हो और मस्से मिटें।
- (37) फिटकरी का फूला आधा माशा में मिश्री 3 माशा मिलाकर सोते समय फांकी लें। ऊपर से पानी या दूध पिलावें।
- (38) भांग को पीसकर घी में भून कर मस्सों पर बांधें तो मस्से का दर्द मिटे।
- (39) मेंहदी के पत्ते पीसकर बांधें।
- (40) झड़बेरी के पत्ते 1 तोला, 3 कालीमिर्च के साथ घोंटकर पीने से बवासीर के मस्सों को उखाड़ने में बहुत लाभ होता है।
- (41) गोभी के पत्ते का रस निकालकर गुदा पर मलने से अर्श पीड़ा शान्त होती है।
- (42) बिरोजा 20 ग्राम, घी 20 ग्राम को गर्म कर शीशी में रखें। इसका फोया भरकर मस्से पर रखें अच्छा लाभ होगा।
- (43) रूमी मस्तंगी, सालम गोंद, कतीरा गोंद, चूनया गोंद, नागकेशर, वंशलोचन ये सभी द्रव्य 20-20 ग्राम इन सबको कूट-छान उसमें से 6 ग्राम लेकर चीनी व घी मिलाकर खावें या चासनी, दूध आदि से लेवें।

(44) नीलाथोथा 10 ग्राम, तेलिया सुहागा 10 ग्राम, कपीला 10 ग्राम, कालीमिर्च 20 ग्राम इन सबको कूट-पीसकर कपड़े से छानकर फिर घी में मिला मलहम बनावें। इस मलहम को लगावें।

(45) कैर की राख कर 3 माशा पानी के साथ दिन में 2 दफा फांकी लें, ऊपर से पानी पीवें तो खून गिरना बन्द हो।

(46) तेलिया सुहागा 6 ग्राम और नीलाथोथा 6 ग्राम को घी में मिला लें। टट्टी जावें तब 15 दिन तक लगावें तो मस्से गिर जावेंगे।

(47) फिटकरी की फूली 20 ग्राम, सोना गेरू 40 ग्राम, मिश्री 50 ग्राम कूट-छानकर प्रतिदिन 3 ग्राम की फांकी लेवें।

(48) संखाहुली 6 माशा, मिश्री 30 ग्राम को पाव पानी में पीसकर छानकर पीवें।

(49) अनारदाना 20 ग्राम, सफेद जीरा 20 ग्राम, मिश्री 40 ग्राम को पीसकर 6-6 ग्राम सुबह व शाम को फांकी लें। चार दिन में खून पडना बन्द होगा।

(50) ईसबगोल की भूसी आधा तोला को आधा पाव पानी में भिगो लें और 10 मिनट बाद 10 ग्राम मिश्री मिलाकर लेवें। 4 दिन तक दोनों टाइम लेने से खून अवश्य बन्द हो जायेगा।

(51) मजीठ 3 माशा, मिश्री 3 माशा मिलाकर सुबह-शाम पानी से लें तो मस्से मिटें।

(52) सफेद सुरमा पिसा हुआ 1 माशा को 150 ग्राम दही में मिलाकर दोनों टाइम लेवें।

(53) इन्द्रजौ का चूर्ण, चीनी की चासनी के साथ चाटने से बवासीर का क्षय होता है।

(54) नागरमोथा, मोचरस और काँच चूर्ण सेवन करने से खूनी बवासीर नष्ट होता है।

(55) सूखा आंवले का बारीक चूर्ण 6-6 माशा सुबह-सायंकाल फांकी लेकर ऊपर से दूध पीवें। यह खूनी बवासीर में लाभप्रद है।

(54) हारसिंगार के फूल 3 माशा, कालीमिर्च 3 माशा, पीपल 1 माशा इन सभी द्रव्यों को कूट-छानकर 1 माशा औषध 50 ग्राम चासनी के साथ मिलाकर सोते समय 6-7 दिन लेने से खूनी बवासीर नष्ट होती है।

कांच निकलना :

(1) मल विसर्जन करने के बाद फिटकरी मिश्रित पानी से धोने से कांच निकलना बन्द हो जाता है। रोगी को कब्ज न होने दें।

(2) स्फटिक भस्म चासनी या दूध के साथ खुराक 3-3 रत्ती सुबह-शाम दें।

(3) भेड़ का दूध निकालते ही चीनी डालकर पीने से भी कांच में फायदा हो जाता है।

काजू, कत्था, अनार का छिलका एवं फिटकरी ये सभी 1-1 तोला लेकर इन सभी चीजों को बारीक पीसकर डेढ़ किलो पानी में उबाल कर पानी को छान लें। मलोत्सर्ग करने के बाद पानी से धोकर कांच अन्दर कर लें, इस तरह 8-10 दिन में कांच निकलना बन्द हो जाता है।

(4) इमली के बीजों की गिरी का चूर्ण 4 ग्राम से 10 ग्राम तक, मक्खन के साथ रोगी को खिलावें। 50 दिन तक सेवन करने से कांच निकलना बन्द हो जाता है।

(5) अड़सा पीसकर कांच पर बुरकावें तो कांच भीतर चली जाएगी।

(6) ईसबगोल की भुसी 100 ग्राम, सफेद मूसली 80 ग्राम, रूमीमस्तंगी 40 ग्राम, कतीरा गोन्द 90 ग्राम, चुनिया गोन्द 40 ग्राम इन सभी को कूटकर 500 ग्राम चीनी व 500 ग्राम घृत मिलाकर लड्डू बाँध लें। 50 ग्राम के करीब एक-एक लड्डू सुबह व सायंकाल लेवें। यह मात्रा बड़े पुरुषों की है।

(7) फिटकरी का फूला करते वक्त चुनिया गोंद मिलाकर पीस लें जब टट्टी जावें तब काँच पर थोड़ा-सा लगा दें तो कांच भीतर चली जाएगी।

(8) बिरोजा 50 ग्राम व घृत 5 ग्राम को गर्म करके शौच जाते समय कांच पर लगाने से कांच भीतर चली जाएगी।

स्वास्थ्य लाभ का मूल (सूत्र-3)

कालोऽनुकूलो विषया मनोज्ञा, धर्म्याः क्रियाः कर्म सुखानुबन्धि ।

सत्त्वंविधेयं विशदा च बुद्धि भवन्ति धीरस्य रुदा सुखाय ॥ 45 ॥

अर्थ :- साथ ही जिस मनुष्य का काल (समय) अनुकूल हो, शब्द-गन्धादि विषय प्रिय हों, धर्म प्रधान कर्म हों, इहलोक तथा परलोक के सुखदायक कर्म हों, मन आज्ञाकारी और बुद्धि निर्मल हो तो ये धैर्यवान पुरुषों के लिए सदैव सुखकारक होते हैं अर्थात् मनुष्य रोगी नहीं होता है ॥

आयुर्वेद के महान प्रवर्तक

महर्षि चरक सूत्र

10. पीलिया Yellow-Fever (पाण्डु कामला Jaundice) रोग

सामान्य लक्षण- कसायला, खट्टा, खारा, मिट्टी, मांस और तीखे पदार्थों का सेवन (अति) करने से वायु आदि तीन दोषों से रक्त को बिगाड़ कर चमड़ी पीले रंग की पड़ जाती है इसे ही पाण्डु रोग कहते हैं।

पाण्डु रोग में नाड़ी की गति कभी बढ़ जाती है और कभी घट भी जाती है पर लड़खड़ाती अवश्य है।

पाण्डुरोग में वायु (वात) की प्रबलता हो तो चमड़ी सूखी हो जाती है। कब्ज, मूत्र-कृष्णाभ एवं शरीर कम्पन होता है, कान में सायं-सायं की आवाज, आफरा चढ़ जाता है और भ्रम होता है।

पित्त की प्रबलता हो तो जलन (दाह), ज्वर और अतिसार (दस्त) लग जाती है। मल भेद, मूत्र अत्यन्त पीत (पीला) होता है।

कफ की प्रबलता हो तो मुँह और नाक (नासा) में से पानी पड़ता है, सूजन चढ़ जाती है, तन्द्रा (थकान) हो जाती है, आलस्य छा जाता है और शरीर में भारीपन का अनुभव होता है। श्वेताभ पुरीष (मल) होता है और मूत्र भी श्वेताभ ही होता है।

पाण्डु रोग प्रबलता को लिये हुए आता है तो उसके सारे शरीर पर सूजन आती है। यह स्थिति होने पर पाण्डुरोग की औषधि देना बहुत कठिन हो जाता है।

पाण्डुरोग वाला पित्त को बढ़ाने वाली वस्तु का बहुत सेवन करता है तो उसके (पित्त के) प्रकोप से पित्त, रक्त और मांस को बिगाड़ कर पीलिया रोग उत्पन्न होता है। इसमें पहले दोनों आँखें पीले रंग की हो जाती हैं। उसके बाद धीरे-धीरे चमड़ी, मुँह, नख, टट्टी-पेशाब (मल-मूत्र) आदि शरीर के तमाम अवयव हल्दी के समान रंग के हो जाते हैं और रोगी जो कुछ देखे वह सभी हल्दी के रंग समान पीला दिखता है। अन्तिम अवस्था में रोगी के शरीर के पसीने से उसके शरीर के सफेद कपड़े भी पीले हो जाते हैं।

पीलिया बहुत बढ़ जाता है तो वह हलीमक का रूप पकड़ लेता है। हलीमक में शरीर का रंग पीलाश मिश्रित काला अथवा पीला हो जाता है। बल और उत्साह का नाश हो जाता है, तन्द्रा छा जाती है, उदराग्नि मन्द पड़ जाती है, मन्द ज्वर रहता है, शरीर में आन्तरिक वेदना होती है, जलन (दाह), तृषा (प्यास), अरुचि, भ्रम आदि उपद्रव होते हैं।

विशेष परामर्श :- पाण्डु रोग होने का एक खास कारण मनुष्य के मुख में दाँत सड़ता हो, डाढ़ सड़ती हो तो उसमें से भी विषयुक्त पदार्थ पेट में जाकर सम्पूर्ण रक्त को बिगाड़ कर पीलिया रोग के चिन्ह उत्पन्न होते हैं इसीलिये रोगी के मुख और दाँत साफ रहें ऐसा उपाय करना और खराब दाँत निकलवा दें। पाण्डु रोग में नाड़ी कभी बढ़ती है कभी घट जाती है पर लड़खड़ाती अवश्य है।

पथ्य- वमन, विरेचन, पुराने जौ, गेहूँ व शालि चावल, मूंग, मसूर का यूष, अरहर, परवल, परिपक्व पेठा, अपक्व केला, तालमखाना, गिलोय, चंवरा, पक्का आम, हरड़, आँवला छाछ, घृत, तेल, मक्खन, चन्दन, हल्दी, केशर, जवाखार, लोह भस्म लाभकारी है।

पैरों की सन्धि, नाभि से 2 अंगुल नीचे, मस्तक पर, हाथों के मूल में स्तन व कांख के मध्य प्रदेश में दाह होना पाण्डुरोग में पथ्य (रोग निवारण की प्रथम चिन्ह) है।

अपथ्य- रक्त निष्कासन, धूम्रपान, वमन वेग को रोकना, मटर, सेमफली, सरसों आदि शाक, हींग, उड़द, अति जलपान, तिलखलि, पान, मिट्टी खाना, दिवा शयन, लालमिर्च आदि तीक्ष्ण पदार्थ, नमक, खट्टे पदार्थ, विकृत जल, विरुद्धाहार, भारी अन्न, आदि ये सभी वस्तुएँ पाण्डुरोग में विष के समान हैं। अग्नि तपन, धूप सेवन, पित्तवर्द्धक अन्नपान, मैथुन, क्रोध, परिश्रम, गर्म चीज, गुड़, तेल, खटाई, अण्डा, शराब आदि मादक पदार्थ का सेवन नहीं करना चाहिए तथा इनका सर्वथा त्याग करें।

रोग परिहार उपाय :

उपाय- पाण्डु, कामला आदि का इलाज प्रारम्भ करने से पूर्व यदि रोग असाध्य या कष्टसाध्य हो तो प्रथम ही रोगी को घृत पिलाकर वमन, विरेचन (जुलाब) कराकर बस्ति (उदर) को साफ कर लेना चाहिए। पश्चात् निम्न औषध देवें-

- (1) हल्दी का चूरा एक आनेभर थोड़े घी, शक्कर के साथ मिलाकर हमेशा सुबह खाने से पाण्डु कामला मिटता है।
- (2) गिलोय का चूर्ण 6 माशे मिश्री में मिलाकर चाटने से पाण्डु रोग मिटे।
- (3) त्रिफला के क्लृथ में 4 तोला में 6 माशा मिश्री मिलाकर पीने से पाण्डु रोग मिटे।
- (4) रेवन्द चीनी 2 माशा के शर्बत अनार में मिलाकर चाटने से पाण्डु व कामला रोग मिटे।
- (5) हर प्रकार के पाण्डु रोग में छोटी हरड़ का चूर्ण घी में मिलाकर देने से लाभ होता है।
- (6) कड़वी तूंबी के स्वरस की 2-3 बूंदें नाक में टपकावें।
- (7) हल्दी, सोनागेरू और आँवला सम मात्रा में लेकर चूर्ण कर के शक्कर की चासनी मिलाकर आँख में आंजने से आँख से व पाण्डु व कामला रोग नष्ट होता है।
- (8) आँवला, हल्दी, साँठ, पीपल और कालीमिर्च सम मात्रा में चूर्ण बनाकर ढाई ग्राम लेकर, घी, शक्कर की चासनी के साथ सेवन करने से पाण्डु आदि रोग तुरन्त मिट जाता है।
- (9) खैर की उकाली और मोथा के चूर्ण के साथ 2 रत्ती लोह भस्म खाने से हलीमक रोग मिट जाता है।
- (10) गिलोय के रस में शक्कर की चासनी मिलाकर पीने से कामला या हलीमक रोग दूर होता है।
- (11) नीम के रस को मिश्री में मिलाकर पीने से हलीमक रोग में लाभ होता है।

(12) त्रिफला, गिलोय, अडूसा, कुटकी, चिरायता एवं नीम की छाल के काढ़े में मिश्री मिलाकर पीने से हलीमक, पाण्डु, कामला तीनों रोग दूर होते हैं।

पीलिया :

(13) पीलिया ज्वर में, पेशाब में प्रोटीन का आना, कभी-कभी खून आना, निद्रा न आना, पैरों में दर्द आदि होता हो तो नींबू को फीके पानी में मिलाकर पिलाने से पीलिया ज्वर में रोगी को शीघ्र आराम मिलता है।

(14) गेरू, हल्दी व आँवले को पीसकर उसमें मिश्री मिला के आँख में अंजन करने से लाभ होता है।

नोट- पीलिया, यरकान, कमलवाय के नुस्खे या पाण्डुरोग- इन चारों की एक ही दवा होती है।

(15) कुटकी 9 ग्राम, हरड़ 9 ग्राम को पानी में पीसकर 15 रोज तक दिन में दो दफा लें तो पीलिया मिट जायेगा। ये दो खुराक का वजन है।

(16) कुटकी 10 ग्राम, मुनक्कादाख 10 ग्राम को रात को भिगो दें। सुबह पीसकर दिन में दो बार 15 दिन तक पीवें तो पीलिया मिटे। ये भी दो खुराक का वजन है।

(17) हरड़, बहेड़ा, आंवला तीनों चीजों को मिलाकर रात को पानी में भिगो दें। सुबह 10 ग्राम चूर्ण में 20 ग्राम मिश्री मिलाकर तीनों चीजों को पीस छान कर पानी सहित पीवें, इस तरह फिर सुबह 10 ग्राम भिगोवें उसे शाम को लें तो 15 दिन लेने से पीलिया मिटे।

(18) सोनामुखी (सनाय) 5 ग्राम, बिराली (साँफ) 5 ग्राम को पाव पानी में रात को भिगो दें। सुबह निथरा पानी लेकर उसमें 20 ग्राम गुलकन्द या मिश्री मिलाकर पीवें। इससे 1 या 2 दस्त होंगे। सुबह खिचड़ी या दलिया खावें शाम को दाल-रोटी खावें। 15 दिन तक लें तो पीलिया मिटे।

(19) सांठे की जड़ गले में बांधें।

(20) चने की सूखी दाल 50 ग्राम रात को पानी में भिगो दें फिर सुबह 10 ग्राम मिश्री मिलाकर खालें। 6 दिन लें।

(21) भुने हरे चने थोड़े प्रतिदिन सुबह-सुबह खावें।

(22) तोहसार 2 रत्ती, पीपल रत्ती को चासनी से चाटें।

(23) चूना 2 माशा को 1 केले में मिलाकर खावें।

(24) बिंदोला के 3 फूल को 20 ग्राम पानी में रात को भिगो दें। दिन में 3 दफा नाक में टपकावें। 8 रोज तक करें तो पीलिया अवश्य मिटे।

(25) अडूसा 9 ग्राम में चीनी 9 ग्राम मिलाकर 6 रोज घोटकर पीवें तो पीलिया रोग मिटे। नमक-मिर्च कम खावें।

(26) पीपल 1 माशा को 250 ग्राम दूध में मिलाकर 15 दिन तक सुबह के समय लें तो पीलिया मिटे।

(27) आक के पीले पत्तों पर थोड़ा नमक लगाकर फूंकलें। उसकी राख 1 माशा पाव भर छाछ (मट्ठा) में मिलाकर 15 दिन तक लें तो पीलिया मिटे।

(28) भुनी हुई हींग 10 ग्राम, साँठ 20 ग्राम, कालीमिर्च 20 ग्राम, क्रूर 20 ग्राम, जवाखार 20 ग्राम, सैंधानमक 20 ग्राम, इन सभी का चूर्ण 3 ग्राम नींबू के रस में मिलाकर दोनों टाइम लें।

(29) अरंडी का तेल 20 ग्राम, 150 ग्राम गरम दूध में मिलाकर 6-7 रोज तक पीवें तो पीलिया मिटे।

(30) मीठा सोड़ा 2 माशा, नींबू का सत् आधा माशा को 200 ग्राम पानी में मिलाकर 15 दिन तक सुबह-शाम पीवें तो पीलिया मिट जावेगा, भूख लगेगी, पेट-दर्द भी मिटेगा।

(31) मूली के पत्ते और मूली का रस 100 ग्राम, इसमें शक्कर 25 ग्राम मिलाकर सुबह के वक्त 20 दिन पीने से यरकान (पीलिया) में फायदा होता है परहेज खटाई का करें।

(32) गाय का दूध बिना पानी मिला गर्म करके शाम को जमावें। सुबह उस दही में 9 ग्राम मीठा रस ऊपर डालकर लकड़ी की चम्मच से हिलावें और उस दही को लकड़ी की चम्मच से ही चाटें, मुँह में चम्मच देकर जीभ से चाटें तो तीन रोज में पीलिया जाता रहता है। परहेज आम की खटाई का करें। हो सके तो तीन रोज किसी प्रकार की वस्तु न खावें।

(33) मीठे अनार के दानों का रस 90 ग्राम रात को लोहे के बर्तन में छत पर रख दें सुबह थोड़ी कुंजा मिश्री मिलाकर 15-20 दिन खायें। यरकान, कमलबाय, पीलिया ठीक करेगा।

(34) इलाज पीलिया यरकान-मिश्री कुंजा 24 ग्राम, बंशलोचन 10 ग्राम, छोटी इलायची 12 ग्राम सबको पीस-छान कर 9 ग्राम दवा पानी के साथ 20 दिन खायें। यह खुराक बड़े आदमी के लिये है। पीलिया यरकान की अच्छी दवा है।

11. राजयक्ष्मा (टी.बी. Tuberculosis) रोग

छाती, कंधा और पसली में वेदना, हाथ और पैर में जलन और सम्पूर्ण शरीर में ज्वर ये तीनों ही क्षय रोग के मुख्य लक्षण हैं। क्षय रोग में कंधा और पसलियों में संकोच और शूल के समान वेदना, फेफड़ों में चान्दा (छिद्र), कफ के साथ रक्त निकलना, दमा, खाँसी, गले में कफ अधिक होना इत्यादि उपद्रव होते हैं। यह रोग त्रिदोष के अत्यन्त कुपित होने से होता है। इस रोग का दूसरा नाम यक्ष्मा, राजयक्ष्मा, राज रोग और शोष है।

(1) बहुत जोर लगाने से छाती में छेद होकर एक प्रकार का क्षयरोग उत्पन्न हो जाता है जिसे उर क्षत कहते हैं। इस रोग में छाती टूटने जैसी व चीरे जैसी पीड़ा होती है। पसलियों में वेदना होती है, शरीर सूख जाता है, अंगड़ाई (आलस) आती है, ज्वर और खाँसी के साथ सडान्ध युक्त काला-पीला रंग का और रक्त के साथ गाढ़ा कफ अत्यधिक मात्रा में निकलता है। यह क्षय रोग भी कष्ट साध्य है।

(2) बहुवीर्य क्षय, विषाद (खिन्नता), बहुत परिश्रम अथवा बहुत भ्रमण करना आदि कारणों से शरीर की धातु अथवा ओज धातु का क्षय होने से शोष रोग उत्पन्न होता है। इस रोग में भी धीरे-धीरे क्षय रोग के सभी लक्षण प्रकट होते हैं।

इसकी तीन अवस्थाएँ होती हैं : (क) प्रथम अवस्था में कंधों व पसलियों में दर्द, हाथ-पैरों में जलन एवं ज्वर रहता है।

(ख) दूसरी अवस्था में ज्वर, श्वास फूलना, खाँसी, कफ के साथ रक्त गिरना, गला बैठना आदि लक्षण प्रगट होते हैं।

(ग) तीसरी अवस्था में धातु क्षय, अतिसार (दस्त), तीव्र खाँसी, ज्वराधिकता, रक्तवमन, शरीर का सूखता जाना, आवाज का अतिशय कम होना भोजन का न पचना, मल-मूत्र का अधिक विसर्जन आदि लक्षण प्रगट होते हैं।

असाध्य क्षय- आँखें सफेद पड़ना, अन्न से अरुचि, अर्द्ध श्वास का चलना, कष्ट के साथ वीर्य का अधिक गिरना, बहुत भोजन करने पर भी क्षीण होना, पेट व फोतों पर सूजन हो। इनमें से कोई भी एक लक्षण हो तो रोगी की मृत्यु निश्चित होवेगी ऐसा समझें।

पथ्य- क्षय रोगवालों के लिये मूँग, सांठी चावल, गेहूँ, जौ, शालि चावल, दूध, घृत, सूर्य की ज्येष्ठ धूप, मुरब्बा, मधुर द्रव्य सेवन, दूध, पका केला, आम, अंगूर, बादाम, आंवला, खजूर, सिंघाड़ा, नारियल, सहजन की फली, परवल, दाख, अंगूर, साँफ, सोयाबीन, अड़सा पत्र, कस्तूरी, श्वेत चन्दन, मोती व रत्नों के आभूषण धारण इत्यादि पौष्टिक पदार्थ।

अपथ्य- तीक्ष्ण विरेचन, मल-मूत्रावेग का निरोध, परिश्रम, मैथुन, अंजन, अति जागरण, रुक्षाहार, विषम भोजन, तरबूज, पान, कुलथी, उड़द, हींग, अम्ल, तिक्त व कसैले पदार्थ, क्षार, कंकोड़ा, करेला व सर्व प्रकार के विदाही द्रव्य।

शमन उपाय

(1) क्षय रोग में मस्तक, पैर अथवा कमर (पसली) में बहुत पीड़ा होती हो तो बलामूल, रास्ना, तिल, मुलेठी और नीलकमल अथवा गुगल, देवदारु, चन्दन और नागकेशर इन दो योग को पानी में बांट कर गरम करके वेदना हो वहाँ लेप करें।

(2) खाँसी व छाती की पीड़ा मिटाने के लिये :- धान (धनिया), पीपल, साँठ, शालवण, पीठवण, बेठी कटेरी (कंठकारी) द्रव्य, गोखरू, बिल छाल, अरणी छाल।

(3) क्षय रोग की कास (खाँसी) मिटाने के लिये पीपल को दो आनेभर चूर्ण शक्कर की चासनी में मिलाकर खावें।

(4) साँठ, कालीमिर्च और पीपल सम मात्रा में लेकर उसका चूर्ण दो आनेभर मध (चासनी) के साथ खाने से कास मिटता है।

(5) अडूसा पत्र का रस 2 तोला, चासनी (शक्कर की) आधा तोला और पीपल चूर्ण 1 आनेभर मिलाकर हमेशा सुबह, दोपहर और सायंकाल सेवन करने से क्षय रोग की खाँसी मिटती है।

(6) भारंगी मूल 1 तोला, मरी (मिर्ची) 1 तोला एक सेर पानी में उबाल कर जब पाव सेर पानी बचे तब उसमें थोड़ी-सी चासनी डाल कर पिलावें तो खाँसी शान्त हो।

(7) तालीस पत्र 1 भाग, तीखा (मरी) 2 भाग, साँठ 3 भाग और पीपल 4 भाग एक साथ मिलाकर चूर्ण करें उसमें एक आनेभर चूर्ण अडूसा पत्र के रस के साथ खाने से खाँसी मिटती है।

(8) भांगरा के रस में सेंधानमक मिलाकर उस रस को छाती पर मालिश करने से छाती की पीड़ा ठीक होती है।

(9) काला तिल को बांटकर उसके साथ कपूर और टरपेन्टाइन (तारपीन) तेल सम मात्रा में मिलाकर छाती पर लगाने से भी छाती की वेदना शान्त होती है।

(10) अडूसा मूल की छाल गाय के दूध के साथ बांटकर छाती पर लेप करके उसके ऊपर कपड़े को बांध लेवें इससे छाती की पीड़ा शान्त होती है।

क्षय ज्वर- (1) मुलेठी और पीपल को सम मात्रा में लेकर चूर्ण कर सुबह-शाम 5-5 ग्राम सेवन करने से क्षय रोग का ज्वर शान्त होता है।

(2) साँठ 2 रुपया भर चूर्ण चासनी के साथ थोड़ा-थोड़ा मिलाकर आधे दिन में सम्पूर्ण खाने से क्षय ज्वर नष्ट होता है।

(3) पीपल 2 आनेभर, तमाल पत्र-2 आनेभर और साँठ आधा आनेभर शक्कर चासनी में मिलाकर 8 गोली बनावें। हमेशा सुबह, खाली पेट 1-1 गोली पानी के साथ खाने से क्षय रोग का ज्वर मिट जाता है।

(4) क्षय रोग में बहुत दाह (जलन, उष्णता) हो तो पानी से धोया हुआ घी (घृत) की शरीर पर मालिश करें (गौ घृत को 100 बार पानी से धोवें)।

(5) हरी हल्दी का रस अथवा घिसा हुआ चन्दन सारे शरीर पर सिंचन करने से जलन (दाह) शान्त होती है।

(6) क्षयगत वमन एवं रक्तपात- श्वेत कमल फूल 1 तोला, कालीमिर्च आधा तोला और शकर आधा तोला ये चीजें 8 सेर पानी में गरम कर जब 4 सेर पानी रहे तब उतार कर छान लें। इस पानी को थोड़ा-थोड़ा पीने से क्षय रोग की उल्टी (वमन) में रक्त गिरता हो तो ठीक हो जाता है। क्षय रोग में रक्त के साथ वमन को मिटाने के लिये रक्त पित्त नाशक उपाय करना चाहिए।

(7) क्षय चाहे दागयुक्त हो या दागरहित हो- खाना खाने के बाद बकरी का दूध चीनीयुक्त गरम कर पीवें अथवा धारोष्ण दूध पीवें एक माह तक। तपेदिक (टी.बी.) जड़ से चला जायेगा व पुराने तपेदिक में सहारा लगेगा।

(8) 1-1 रत्ती तुलसी, नमक, जीरा, हींग, एक ग्लास गरम पानी में नींबू का रस 25 ग्राम मिलाकर कुछ दिन तक 3 बार पीने से क्षय रोग में लाभ होता है।

(9) डॉ. ई. पी. एन्शून होम्योपैथिक ने लिखा है कि क्षय रोग के लिये लहसुन एक वरदान है। क्षय रोग के कीटाणुओं के लिये प्रबल प्रहरी है। हर तरह का क्षय रोग मिटाता है।

12. कास (खांसी Cough)

कारण :- श्वास यन्त्रों में जब कोई खराबी होती है, तब खाँसी का जन्म होता है। नाक-मुख में धूल-धुआँ के श्वास-नली में प्रवेश, जल्दी-जल्दी खाने, मल-मूत्र व छींक आदि के वेग को रोकने, अधिक व्यायाम व परिश्रम करने, प्रतिदिन रूखे पदार्थों का अधिक सेवन, जुकाम के बिगड़ जाने, अति मैथुन, सर्दी, तीव्र गन्ध वाली वस्तुओं को सूँघने, ऋतु-परिवर्तन, प्राणवायु के अत्यन्त दूषित होने तथा दूषित उदान वायु, दूषित जलवायु आदि कारणों से, खाँसी उत्पन्न होती है। आधुनिक मातनुसार खाँसी कोई स्वतन्त्र रोग नहीं है। अपितु यह अन्य रोगों का एक लक्षण मात्र ही है।

खाँसी के बहुत प्रकार हैं। पक्काशय एवं अन्तर नाभि व हृदय की तरफ से जब वायु प्रतिहत होकर फेफड़ों से होकर उदान वायु का रूप धारण करके श्वास मार्ग में रुकता हुआ बड़े जोर से अकेला अथवा कफ के साथ मुख से खो-खो ध्वनि करता हुआ बाहर निकलता है तब कास कहलाता है। "रोग की जड़ खाँसी" शास्त्रकार कहते हैं।

वातज खाँसी (कास)- का वेग, सूखी खाँसी में आवाज का बैठ जाना, मुँह सूख जाना और छाती, पीठ आदि स्थानों पर पीड़ा-ये लक्षण प्रगट होते हैं।

पित्तज खाँसी (कास)- में पीले रंग का और कड़ुवा कफ निकलता है, खाँसी आती

है तब छाती में जलन (दाह) का अनुभव होता है और ज्वर, दाह, मुँह का सूखना और मुँह में कड़वापन आदि लक्षण प्रगट होते हैं।

कफज खांसी में (कास)— खांसी के साथ गाढ़ा कफ निकलता है। मुँह कफ से चीकना हो जाता है, शरीर कफ से भरा हुआ और थका हुआ रहती है, मस्तक में पीड़ा होती है इत्यादि।

पथ्य— पार्श्व, गल व कण्ठ, पीठ आदि का स्वेदन, विरेचन, वमन, शालिचावल, सांठी चावल, गेहूँ, सांवा के चावल, जौ, कोदों धान्य, उड़द, मूंग तथा कुलथी का जूस, पुराना घृत, बकरी का दूध, मकोय, जीवन्ती, कसौंदी, दाख, मुनक्का, बिजौरा निम्बू, कमलगट्टा, अडूसा, इलायची। हरड़, सौंठ, मिर्च, पीपल, उष्ण जल, दिन में शयन तथा लघु (हल्का) आहार आदि।

अपथ्य— बस्ति प्रयोग, नस्य प्रयोग (सूँघना), व्यायाम, दन्तधावन, धूप सेवन या घाम सेवन, दूषित वायु, दुर्गन्धित वायु, धूलि लगना, मार्ग गमन, रुक्षाहार, मल-मूत्र, उद्गार, कास (खांसी) तथा सर्दी के वेग को रोकना, सरसों, तुम्बी आदि शाक, विरुद्धाहार, मावा आदि गुरु पदार्थ।

शमनोपाय

(1) शक्कर का पानी गरम करके उसमें थोड़ी-सी कालीमिर्च मिलाकर गरम-गरम पीने से वातज खांसी मिटती है।

(2) खारिक (छुआरा), पीपल, द्राक्ष, शक्कर और चावल के फूले इन सभी का चूर्ण कर उसमें चासनी मिलावें और उसे थोड़ा-थोड़ा चाटने से पित्तज खांसी में बहुत लाभ होता है।

(3) पीपल, कायफल, सौंठ, काकड़ासींगी, भारंगी, मिर्च, काली जीरी, बेठी कंटकारी, सम्भालू पत्र, अजवायन, चित्रकमूल तथा अडूसा की उकाली में पीपल का चूर्ण मिलाकर पीने से कफज खांसी मिट जाती है।

(4) कंटकारी और पीपल सम मात्रा में लेकर चूर्ण करके चासनी में मिलाकर चाटने से सर्व प्रकार की खांसी मिटती है।

(5) पीपल के नरम हरे-हरे पत्ते 24 ग्राम, मुलेठी 20 ग्राम, चीनी 20 ग्राम सबको पानी डालकर बारीक पीसकर मटर के बराबर गोलियाँ बनालें। 2-2 गोली दिन में तीन बार लें। हर प्रकार की खांसी मिटेगी।

(6) मुलेठी, सौंठ, द्राक्ष ये चीजें सम मात्रा में लेकर पानी के साथ बांटकर घी व शक्कर की चासनी मिलाकर चटाने से खांसी मिटे।

(7) कायफल, गन्धतृण, भारंगी, मोथा, धनिया, वच, हरडे, सौंठ, पित्तपापड़ा, काकड़ासींगी, देवदारु ये सब 2-2 तोले, पकाने का जल 32 तोले, शेष क्वाथ 8 तोले। इसमें शक्कर चासनी एवं हींग को डाल कर पीने से वातकफज कास (खांसी), कण्ठ रोग, मुखरोग, श्वास, हिक्का तथा ज्वर आदि रोग नष्ट होते हैं।

(8) कालीमिर्च 2 तोला, पीपल 1 तोला, अनारदाना (पुराना दाना अति हितकर है) 8 तोला, पुराना गुड़ 16 तोला, जौखार 1 तोला इन सभी को इकट्ठा करके योग्य मात्रा में खाने से अति दुस्साध्य कास (खांसी) जिसके साथ पीव आदि निकलता हो तो इससे नष्ट होती है। एक बार चूसने की मात्रा 12 रत्ती।

(9) हल्दी की गांठ मुँह में रखकर सो जायें तो खांसी दूर होती है।

(10) कमलगट्टा चासनी के साथ मिलाकर चाटें, फायदा होगा।

(11) पीपल को तम्बाकू की तरह चिलम में रखकर पीने से खांसी में फायदा होता है।

(12) पाखाने के स्थान पर तेल मलने से खांसी मिटती है।

(13) हल्दी भुनी, छोटी हरड़, लौंग 2, छोटी पीपल 1, लाहोरी नमक 10 ग्राम इन सब चीजों को पीसकर खदकावें और उसमें थोड़ी हींग डाल दें ये मिट्टी की सराई में खदकावें। पित्त बादी व कब्ज की दवाई व मन्द ज्वर को भी ठीक करती है।

(14) चूर्ण त्रिकुटा- सौंठ, पीपल, कालीमिर्च तीनों चीजों को समभाग चूर्ण कर सेवन करने से कफ-खांसी जुकाम को फायदा होता है।

(15) चौबचीनी 250 ग्राम, खैरीगूंद 250 ग्राम, पीपल 25 ग्राम, सौंठ 25 ग्राम, इनको कूट-पीस कर छानकर शीशी में भर लें। सुबह-शाम 9-9 माशा चासनी या दूध के साथ फांकी लें तो यह दवा फेफड़ों को मजबूत करती है, खांसी व श्वास को मिटाती है और शरीर को हृष्ट-पुष्ट बनाती है।

(16) नमक 100 ग्राम, फिटकरी 40 ग्राम, सज्जी खार 80 ग्राम, कालीमिर्च 10 ग्राम, लौंग 10 ग्राम, इनको कूट-छान कर धतूरे के रस में भिगोकर फूंक लें। नागरबेल के पान में 2-2 रत्ती सुबह-शाम चासनी या दूध या चाय के साथ लें तो खांसी व श्वास मिट जावेगा।

(17) नमक 100 ग्राम, लौंग 10 ग्राम को तरबूजे के रस में भिगोकर फांक ले। 4-4 रत्ती सुबह-शाम को दूध, चाय या चासनी से लें।

(18) नमक 200 ग्राम, फिटकरी 100 ग्राम, सज्जी 100 ग्राम, लौंग 40 ग्राम, काली मिर्च 40 ग्राम इन सबको पीसकर आक के दूध में भिगोकर मिट्टी के बर्तन में भर कर फूंक लें। 2-2 रत्ती सुबह व शाम को पान में रखकर चासनी या दूध के साथ लें तो खांसी मिटे।

(19) टंकनखार 2-2 रत्ती सुबह-शाम को चासनी, दूध या चाय से लें या पान में भरकर खाने से खांसी-श्वास मिटे।

(20) सौंठ 50 ग्राम में गुड़ 200 ग्राम मिलाकर छोटे बेर के बराबर गोलियां बना लें। दिन में 3-4 बार 1-1 गोली चूसा करें तो श्वास, खांसी सब मिटे।

(21) मुलेठी का सत 10 ग्राम, मस्तंगी 10 ग्राम, काकड़ासिंगी 10 ग्राम, पीपल 5 ग्राम, बंशलोचन 10 ग्राम, खैरसार 5 ग्राम, तेलिया सुहागा 20 ग्राम, कतीरा गोंद 10 ग्राम, इन सबको चासनी या दूध-चाय के साथ ले तो खांसी-श्वास मिटे।

(22) आंधाझाड़े के पंचांग यानी उसकी जड़ व पत्ती सहित जलाकर राख करलें। इसकी 200 ग्राम राख में सैंधा नमक 20 ग्राम, सज़ी खार 20 ग्राम, कालीमिर्च 10 ग्राम, फिटकरी का फूला 10 ग्राम, सौंठ 10 ग्राम को कूट-छानकर मिलाकर रख लें। प्रतिदिन दिन में दो बार 1-1 माशा सुबह-शाम चासनी या दूध के साथ ले तो खांसी-श्वास मिटे। इसी तरह से गीली भूरीगनी को भी जलाकर और ऊपर की सब दवाइयां मिलाकर सेवन करें।

(23) खैरसार 1 रत्ती को नागरबेल के पान में दोनों वक्त लें तो सांस-खांसी मिटे।

(24) काकड़ासिंगी 2 रत्ती में चासनी, दूध या चाय के साथ लें तो खांसी मिटे।

(25) आम की फूली 500 ग्राम, अकरकरा, कालीमिर्च, पीपल, गंधक, लौंग ये सभी 25-25 ग्राम, सैंधानमक 100 ग्राम, नौसादर 50 ग्राम इन सबको कूट कपड़ छानकर 2-2 रत्ती की गोली बनावें। 4 गोली दिन भर में चूसे तो खुलकर भूख लगेगी और खांसी मिट जावेगी।

(26) मुलेठी 10 ग्राम, कालीमिर्च 5 ग्राम, मिश्री 15 ग्राम मिलाकर घोटकर गोली बनालें 1-1 रत्ती की पूरे दिन में 4-5 गोली चूसें तो खांसी मिटे और सूखा चूर्ण ही लें तो 1 रत्ती दवा चासनी या दूध, चाय के साथ ले सकते हैं।

(27) कुचीले को घी में जलाकर 1-1 रत्ती सुबह-शाम को पान में छानकर खावें या चासनी व चीनी में मिलाकर दूध, चाय आदि के साथ लें तो खांसी मिट जावेगी।

(28) कालीमिर्च, पीपल, जवाखार ये तीनों 10-10 ग्राम, अनार के छिलके 5 ग्राम, गुड़ 100 ग्राम, सैंधानमक 20 ग्राम इनको कूट कपड़ छानकर 1 रत्ती की गोली बनालें। दिन में 4-5 गोली चूसा करें तो खांसी मिटे।

(29) सौंठ 20 ग्राम, गुड़ 50 ग्राम की गोलियां बनाकर दिन में 4-5 चूसा करें तो खांसी मिटे।

(30) चौपचीनी 5 ग्राम और खैरी गोंद 5 ग्राम को गुड़ के हलवे में मिलाकर खाने से खांसी मिटे।

(31) खैरसार 1 रत्ती को सुबह-शाम चासनी, दूध, चाय-पान आदि से लें तो खांसी मिटे।

(32) भूरीगनी के फूल घिसकर उसमें थोड़ा काला नमक मिलाकर पिलावें तो खांसी मिट जावेगी।

(33) तेलिया सुहागा आधा रत्ती को चासनी, दूध, चाय आदि से पिलावें।

(34) काकड़ासिंगी 1 रत्ती को चासनी में मिलाकर चटावें।

(35) गेंहू की चापड़ 5 ग्राम को नमक मिला कर पानी में गरम कर छानकर पिँ तो खांसी मिटे।

(36) फिटकरी को फुलाकर चासनी मिलाकर चटावें तो खांसी मिटे।

(37) कालीमिर्च चाबकर ऊपर से दूध पीने से भी कफ, खाँसी को आराम मिलता है।

(38) कालीमिर्च महीन पीसकर भोजन से पहिले लेने से सूखी खाँसी में फायदा होता है।

(39) स्फटिक भस्म से भी दमा कफ, खाँसी में फायदा होता है।

(40) सितोफलादि चूर्ण, गोदन्ती भस्म, जीरा इनमें रस मिलाकर देने से भी कफ, खाँसी, श्वास में लाभ होता है।

(41) खाँसी में बच का चूर्ण और मिश्री मिलाकर चाटें।

(42) बादाम की गिरी, मुलेठी, मुनक्का बीज निकाल कर तीनों चीजों को समभाग लेकर बारीक घोटकर चने बराबर गोली बनालें। दो-दो गोली दिन में चार बार चूसें।

(43) मीठे अनार का छिलका 25 ग्राम, लाहोरी नमक 3 माशा, पानी डालकर 1 माशा के हिसाब से गोली बनावें फिर दो-दो गोली दिन में तीन बार चूसें।

(44) बलगम (कफ) के लिये सूखा आँवला 2 माशा, मुलेठी 2 माशा बारीक दोनों चीज को पीसकर दिन में दो बार गर्म पानी के साथ खाने से बलगम साफ होता है।

(45) बार-बार आइना देखें तो खाँसी दूर होगी।

(46) नमक की डली मुँह में डालकर चूसें तो खाँसी दूर होगी।

(47) गुड़ एवं सरसों का तेल खावें।

(48) सौंठ एवं भारंग मूल का काढ़ा पिलावें।

(49) गुड़, अनार, द्राक्ष, लेंडी पीपल और सौंठ का चूर्ण बिजौरा के रस में दें।

(50) लेंडी पीपल को 64 बार खरल करके उस चूर्ण को चासनी के साथ दें।

(51) मोथा, खेर, मिर्च, लेंडी पीपल, बायबिडंग, चित्रक छाल और सौंठ सम भाग कूट-छान कर हमेशा 1-1 पैसा भर फांकने से श्वास, कास (खाँसी), पाण्डु रोग, कामला, शूल और वायुगोला मिटता है।

(52) करेला के पाव सेर (200 ग्राम) रस में 3 माशा सैन्धा नमक डालकर प्रतिदिन पीवें तो कास-श्वास मिटे।

(53) अडूसा का रस, ळश्रक्ष कटेरी के ऊपर टीक का रस, पान का अर्क, अदरक का अर्क, चीनी की चासनी, इन पाँचों चीजों को 10-10 ग्राम मिलाकर गर्म करके रख लें। खुराक 5-5 ग्राम सुबह-शाम दोनों टाइम लें। श्वास व खाँसी मिटे।

(54) कालीमिर्च, जायफल, पीपल मिश्री या चीनी इन सबको 10-10 ग्राम मिलाकर कूट-छानकर खुराक डेढ़ रत्ती सुबह-शाम दोनों टाइम लें तो श्वास व खाँसी मिटे।

(55) मूली को काटकर पलटा में पोकर आंच में सेक कर उसमें नमक मिलाकर घोटकर गोली बनावें। मुँह में डालकर चूसें तो कास, सांस, खाँसी मिटे।

(56) धतूरे के पीले पत्ते सुखाकर चिलम में भरकर पीवें तो उखड़ा हुआ सांस दमा रुक जाये यानी शान्त हो जावे।

(57) मुलेठी को सौंफ के अर्क में पीसकर छानकर गुनगुने पानी के साथ पीने से फौरन श्वास की बीमारी दूर होती है।

(58) मुलेठी को सौंफ के अर्क में पीसकर छानकर गुनगुने पानी के साथ पीने से फौरन सांस की बीमारी दूर होती है।

(59) जायफल और काकडासींगी मिश्री के साथ खाने से श्वास रोग नष्ट होता है।

(60) लोहबाण, सत्, पाचक रस ये दोनों मिलाकर दिन में दो या तीन बार चासनी के साथ लें। स्वास्थ्यवर्धक रसायन कफ, खाँसी को दूर कर शरीर को पुष्ट करती है।

(61) खाँसी, जुकाम व नजला- कालीमिर्च 25 ग्राम, छोटी पीपल 15 ग्राम, अनार का छिलका 100 ग्राम, पुराना गुड़ 200 ग्राम इन सबको कूट-पीसकर जंगली बेर के बराबर गोलियां बनावें। एक-एक गोली मुँह में डालकर चूसते रहें, खाँसी के लिये अच्छी दवा है।

(62) खाँसी-जुकाम-त्रिफला व हल्दी 5-5 ग्राम, मिश्री 100 ग्राम दोनों को कूटछान कर 4-4 माशा दोनों समय फांकी लें ऊपर से दूध पीवे।

काली खाँसी (Whooping Cough)

यह रोग प्रायः छोटे बच्चों में होता है। इसमें बच्चा खांसते-खांसते उल्टी कर देता है। चेहरा लाल हो जाता है। दम घुटने लगता है।

उपचार- (1) 5 बादाम शाम को पानी में भिगोकर सुबह उसमें मिश्री और एक लेंडीपीपल मिलायें और फिर उसे चटावें। 2-3 दिन में काली खाँसी ठीक हो जायगी। बच्चे को लहसुन की माला पहनाना तथा इसके तेल की मालिश भी लाभदायक है।

(2) लोंग को आग में भूनकर चासनी में मिलाकर चाटने से कुकर खाँसी व काली खाँसी ठीक होती है।

(3) 6 माशा मीठा अनार का छिलका, दूध में उबाल कर पीने से काली खाँसी ठीक होती है।

(4) मीठे अनार का छिलका थोड़े से दूध में डालकर उबालें उस दूध को पीने से काली खाँसी को फायदा होता है।

(5) फिटकरी को बारीक करें वजन खुराक एक सी है थोड़ी-सी चीनी मिलाकर दिन में दो बार खायें 5 रोज में खाँसी ठीक होगी।

(6) ज्वर-खाँसी- तुलसी की पत्तियों का रस 2 माशा, अदरक का रस 2 माशा और मिश्री 4 माशे इन तीनों चीजों को एक कप में मिलाकर प्रातः-सायं दोनों टाइम चाटने से ज्वर खाँसी एवं श्वास रोग मिटता है।



13. श्वास (Asthma) हिक्का (Hiccough)

हिचकी, वमन, अरुचि, तृष्णा तथा स्वरभङ्ग ये पाँचों रोग अक्सर हो जाय करते हैं। इसके कारण लक्षण तथा उपचार के सम्बन्ध में क्रमशः निम्नानुसार समझ लें।

हिक्का एवं श्वास ये दोनों रोग वायु की विकृति से उत्पन्न होते हैं। इस रोग का मूल पाचन संस्थान से है।

प्राण वायु और अपान वायु के कुपित होने पर हेडकी (हिक्का) रोग उत्पन्न होता है। इसमें हिक्क-हिक्क शब्द करते हुए वायु बार-बार बाहर निकलती है। यह वायु निकलते समय प्लीहा, आंत और कलेजा (छाती) निकल पड़े ऐसा लगता है। ये तुरन्त प्राणों का नाश करता है और हिक्क-हिक्क शब्द करे इसलिये इस रोग का नाम हिक्का अर्थात् हेडकी है।

उसके कारण कष्ट कम होता है परंतु तीव्र हिचकी के साथ प्यास, श्वास, पसली का दर्द आदि उपद्रव भी प्रकट होते हैं शरीर के सब अंग कांपते हैं। पेड़ू, हृदय तथा मर्म स्थानों में पीड़ा होती है और वह लगातार चलती रहती है।

जिस कारण से हिक्का उत्पन्न होता है उस कारण के ज्यादा बढ़ जाने पर (बलवान होने पर) इसमें अत्यन्त भयंकर श्वास रोग उत्पन्न होता है।

कारण :- छाती तथा कण्ठ के जलन करनेवाले भारी, तीक्ष्ण एवं रुक्ष पदार्थों के सेवन, अधिक शीतल जल के सेवन तथा शीतल जल से स्नान, शीतल अन्न के सेवन, मुख तथा नाक में धूलि, धुआँ जाने, मल-मूत्रादि के वेग को रोकने, अधिक बोझा उठाने, अधिक चलने, व्यायाम, अधिक परिश्रम आदि करने से पाक स्थली उत्तेजित होकर हिचकी को उत्पन्न करती हैं।

हिचकी का रोग किसी अन्य रोग के साथ भी हो सकता है और अकेला भी होता है। हिचकी सामान्य तथा भयंकर दो प्रकार की होती हैं। सामान्य हिचकी बिना किसी औषधोपचार के स्वयं ही ठीक हो जाती है परंतु भयंकर श्रेणी की हिचकी बहुत कष्ट देती है। यहाँ तक कि प्राणनाशक भी सिद्ध हो सकती है। सामान्य हिचकी मन्द वेग वाली होती है।

श्वास रोग पांच प्रकार का होता है। क्षुद्र, तमक, छिन्न, ऊर्ध्व और महाश्वास।

(1) **क्षुद्र श्वास**— कोठे में वायु प्रकुपित होकर ऊँची उठ जाती है। अन्य श्वास रोगों के बनिस्बत यह श्वास रोग दुःखदायक व प्राणनाशक नहीं है।

(2) **तमक श्वास**— प्रथम ही गरदन और मस्तक में वेदना होकर गले में से जो श्वास निकलती है वह तमक कहलाता है। इसमें कास, खांसी, प्यास, गले में आवाज, सोते समय वेदना, बोलते समय वेदना, आँखों में वेदना, मुख सूख जाना आदि दुःखदायक उपद्रव होते हैं।

(3) **छिन्न श्वास**— इसमें रह-रह कर (थोड़ी-थोड़ी देर में) पीड़ा सहित श्वास क्रिया होती है अथवा जिस श्वास के लेने व छोड़ने की शक्ति रहती नहीं उसको छिन्न श्वास कहते हैं।

इसमें हृदय चीरने जैसी वेदना होती है, पेट में वायु का भरना, पसीना होना, मूर्च्छा होना, मुख का सूखना, बकवास (बड़बड़ाना) और आँख का लाल होना आदि उपद्रव होते हैं।

(4) ऊर्ध्व श्वास- इसमें श्वास लेने की शक्ति होते हुए भी श्वास छोड़ने की शक्ति कम हो जाती है। इसमें मुँह कफ से भर जाता है और ऊर्ध्व दृष्टि (नजर), मूर्च्छा, छाती में वेदना, आँख अस्थिर होना और मन की व्याकुलता आदि उपद्रव उत्पन्न होते हैं।

(5) महाश्वास- इसमें फटे हुये खूटे जैसी आवाज होती है। ऐसा भयंकर शब्द महाश्वास में होता है। इसमें दोनों आँखें चंचल और फटी (खुली) रहती हैं, मुख फिर जाता है, शब्द नहीं निकलता है, मन में थकावट लगती है और समझने की शक्ति नष्ट हो जाती है। यह श्वास सबसे अधिक भयंकर (खतरनाक) और हानिकारक होती है।

इन पांच प्रकार के श्वास रोग में छिन्न, ऊर्ध्व और महाश्वास 8 या 6 प्रहर मात्र में मारक सम हैं। परन्तु उत्पन्न होते ही इनका उपाय करने पर फायदा (लाभ) हो जाता है। तमक श्वास मारक नहीं परन्तु बहुत दुःखदायक है, उत्पन्न होते ही (प्रथमावस्था में) इसका उपाय हो तो मिट सकता है अन्यथा मिटता नहीं। मात्र क्षुद्र श्वास थोड़े से परिश्रम से शान्त हो जाता है।

पथ्य- स्वेदन प्रयोग (वक्षस्थल का), वमन, धूम सेवन, विरेचन, निद्रा, स्निग्ध, मृदु व लवणयुक्त आहार, पुरानी कुलथी, गेहूँ, शालि व सांठी धान्य, पका कैथ, परवल, बीज, काली तुलसी, खस-खस का पानी, उष्ण जल, बिजौरा निम्बू, वातकफनाशक खाद्य-पदार्थ, खस-खस की कूची के जल से छींटे देना, नाभि के कुछ उपर थपथपाना इत्यादि।

अपथ्य- परिश्रम, विरुद्ध, रुक्ष, कफकारक भोज्य पदार्थ, पीठी के बड़े आदि, उड़द, खली, अनूप, भेड़ का दूध, बस्ति कर्म, सरसों, अम्लीय पदार्थ, तुम्बीफल, भारी (गुरु) व शीतल आहार आदि।

शमनोपाय- (1) कालीमिर्च को सूई में पिरोकर जलाना और उसके धुएँ से रोगी को बारम्बार सुँघाने से हेडकी मिट जाता है।

(2) बहेड़े की छाल का चूर्ण 9 ग्राम, चासनी 8 ग्राम दोनों को मिलाकर इसे चाटने से हिचकी बन्द हो जाती है।

(3) सैंधानमक पीसकर 2 रत्ती को थोड़े पानी में भिगोकर नाक में टपकाने या सूँघने से एक मिनट में हिचकी बन्द हो जाती है।

(4) बड़ी इलायची का चूर्ण पाव रुपया भर और शक्कर पाव रुपया भर अच्छी तरह मिलाकर बारम्बार खिलाने से सख्त हेडकी (हिक्का) भी मिट जाता है। औषधि की मात्रा प्रत्येक समय आधा तोला देवें।

(5) केले की जड़ का रस डेढ़ रुपया भर शक्कर के साथ बार-बार देने से असाध्य और बलवान हेडकी भी मिट जाता है।

(6) केले की जड़ का रस ढाई रुपया भर शक्कर के साथ बार-बार पिलावें। यह हिक्के की अचूक औषधि है।

(7) छाती पर पुराना घी मलकर गरम पानी से सेक करने से हेडकी रोग मिटता है।

(8) राई बांटकर पानी में मिलाकर उसका स्वच्छ भाग थोड़ा-थोड़ा पिलाने से हेडकी रोग मिटता है।

(9) 4 छोटी इलायची (छिलका सहित) लेकर कूट लें तथा 500 ग्राम पानी में डालकर उबालें। जब 200 ग्राम पानी शेष रहे तो उतार कर स्वच्छ कपड़े से छानकर रोमी को गुनगुना पिला दें। इसे एक बार ही देने से हिचकी शीघ्र बन्द हो जाती है। चमत्कारवत् प्रभावशाली है।

(10) ताजे अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े करके चूसने से पुरानी तथा नई तथा लगातार (सतत) उबाकी हिचकियाँ बन्द हो जाती हैं। सभी प्रकार की असाध्य हिचकियाँ दूर करने का अचूक उपाय है।

(11) लेंडी पीपल का चूर्ण और मयूरपिच्छ की भस्म चासनी में मिलाकर चटाने से हिक्का (हिडकी) और वमन तुरन्त बन्द हो जाती है।

(12) जेष्ठमधु का चूर्ण चासनी में दें।

(13) बिजौरा के रस में चासनी व संचर नमक डालकर दें।

(14) नागरमोथा के बीज लेकर उसे 8 गुणा पानी में भिगोकर रखें और जब मृदु हो जावे तब वस्त्र से छानकर उस पानी को 4 तोला पीवें।

(15) आंवला, लेंडी-पीपल और सोंठ का क्वाथ शक्कर मिलाकर लेने से प्राणनाशक हिक्का मिट जाती है।

विशेष :- खांसी के नुस्खे और क्षय रोग की सभी चिकित्सा वात, खाँसी, हिचकी और श्वास के ऊपर लागू होते हैं।

श्वास/दमा (Asthma) रोग

इसमें खाँसी के साथ कफ निकलता है और सांस फूलती है यानी श्वास शीघ्र चढ़ती है।

दमा- कारण :

वर्तमान में बढ़ते प्रदूषण के कारण न शुद्ध हवा मिलती है, न अनाज, न फल-फूला, यहाँ तक कि जल भी शुद्ध नहीं मिल रहा है। इसलिए हर व्यक्ति की जीवन-शक्ति बहुत कमजोर हो गई है। हर व्यक्ति शारीरिक दृष्टि से कमजोर है। मानसिक भावना की दृष्टि से भी पिछड़ा है। जिसकी वजह से नई-नई बीमारियाँ मनुष्य के जीवन में आती चली जा रही हैं कहा गया है कि कमजोर को हर कोई सताता है और बीमारी कमजोर व्यक्ति के उपर हमला करती है।

दमा रोग जिसे श्वास रोग, अस्थमा, दमा या ब्रॉंकियल अस्थमा के नाम से जाना जाता है। यह बाल्यावस्था, युवावस्था या प्रौढ़ावस्था में कभी भी हो सकता है और उपचार के अभाव में रोगी को लम्बे समय तक परेशानी का सामना करना पड़ता है।

इसका अटक बहुत मामूली या अत्यंत तीव्र हो सकता है। जबकि जल्दी और उचित उपचार के अभाव में रोगी को बहुत तकलीफ झेलनी पड़ती है। दमे के मरीज यदि अपनी बीमारी को भली-भाँति समझ लें और अपने जीवन-निर्वाह के तरीके में समुचित बदलाव ले आँ, उचित और पौष्टिक भोजन करें और अपने चिकित्सक के साथ सहयोग करें तो वे स्वयं भी बहुत मदद कर सकते हैं। इसी पर एक कहावत है "जो अपनी सहायता आप करता है ईश्वर केवल उसी की सहायता करता है। वही व्यक्ति स्वस्थ समर्थ रहते हुए आनन्द भरा जीवन जी सकता है।"

मनुष्य पर दमा रोग का जब आक्रमण होता है तो श्वास तेज हो जाता है। यह दौरा अचानक पड़ जाता है जो लम्बे समय या कुछ समय रहकर समाप्त हो जाता है। कुछ रोगियों को दमे का दौरा वर्ष में किन्हीं विशेष महीनों अथवा विशेष स्थानों पर ही होता है। ब्रिकियल वेगम नाड़ी के उत्तेजित होने से होता है जो बहिः शोषण के होने वाले फुफ्फुस के अधिक दबाव से संकोच और अधिक हो जाता है जिसे श्वास नलिकाओं के अन्तस् स्तर के सूजन होने से वह चिपचिपा श्लेष्मा उत्पन्न होने श्वास लेने में अधिक बाधा उत्पन्न होती है। कारणों में जन्मजात प्रवृत्ति मुख्य है। इसके अलावा अधिकांश दमा के रोगियों में अर्टीकेरिया सित-पित, हे-फिवर (अद्धाभेदक) माइग्रेन का इतिहास पाया जाता है। इसके रोगी प्रायः संवेदनशील कुशाग्रबुद्धि एवं कर्तृत्व शक्ति वाले होते हैं। जिनको चिंता, निराशा, अधिक रम, अनिद्रा दौरे के कारण होते हैं। महिलाओं में अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों की गड़बड़ी से तथा रक्तस्राव के पूर्व तथा रजोनिवृत्ति के समय यह रोग होने की आशंका बनी रहती है। एलोपैथिक चिकित्सा में (दवाओं में) एस्प्रीन तथा कुछ सल्फर ड्रग्स औषधियों के कारण से भी यह रोग होता है।

दमे का दौरा व्यक्ति पर तब हमला करता है जब व्यक्ति अचानक ठण्डे से गरम वातावरण में (मौसम में) प्रवेश करता है अथवा गरम से ठण्डे वातावरण में प्रवेश करता है। मौसम परिवर्तन के साथ खासतौर पर बरसात में हवा में नमी बढ़ने लगती है। जिससे ऑक्सीजन की मात्रा कम होने लगती है तो दमा के लक्षण कुछ लोगों में और तेज होने लगते हैं।

सर्दियों में खासतौर पर तब-जब आदमी रजाई से निकल कर बाहर आता है। गर्मियों में भी दमा का आक्रमण होता है। जब मौसम विशेष में पैदा हुए फल-फूल के कारण या उड़ते पराग के कणों के कारण जो शरीर को अनुकूल नहीं पड़ते श्वास में तकलीफ देते हैं। अधिकांश रोगीको प्रायः जाड़े में या अक्टूबर के प्रारम्भ में सर्दियों के मौसम में शुरू होते ही होने लगती है जबकि कुछ रोगी गर्मी के मौसम में कई बार शुरू होते ही श्वास में अधिक परेशानी का अनुभव करते हैं। दमा रोग एलर्जी के कारण भी होता है। एलर्जी जन्य रोग में रक्त में पाए जाने वाले उस सीप्रीकोशिकाएँ (इओसिनोफिलिया) की संख्या बढ़ जाती है। दौरा अधिकांश प्रातः होता है। किसी को निश्चित समय पर होता है। जब तकलीफ होती है तो छाती में

जकड़न महसूस होती है और रोगी जग जाता है। श्वास फूलने लगता है, बहिःश्वासन लम्बा हो जाता है और अन्तःश्वास कम हो जाता है। इससे तकलीफ बढ़ने लगती है। तकलीफ ज्यादा होने से रोगी चारपाई पर हाथ-पैर फैला कर बैठे मिलते हैं अथवा सिर आगे या पीछे झुकाए बैठे मिलते हैं। श्वास का वेग इतना अधिक होता है कि रोगी, एक चित्त लेट नहीं सकता बहुत ज्यादा होने से गले की शिराएँ उभरी (फूली) हुई और मुँह नीला दिखाई पड़ता है और होंठ व नख नीले दिखाई पड़ने लगते हैं।

कुप्रमेट 6, 30, 200 शक्ति- बीमारी का हमला अचानक होता है और एकाएक ही बन्द हो जाता है। आक्रमण के समय चेहरा नीला हो जाता है, गले की नली में संकोचन होने लगता है। श्वास लेने में बहुत तकलीफ होती है और दस्त होने लगते हैं जिससे हाथ-पांव में खिंचाव होने लगता है। सलफर-चर्म रोग के बाद या चर्म रोग दबकर दमा रोग पैदा हो जाता है, जिसमें श्वास रुकने जैसी तकलीफ होने की आशंका, तकलीफ अक्सर शाम से ही बढ़ने लगती है। सफेद या पीले रंग का बलगम (कफ) निकलता है। बीमारी एक निश्चित समय पर ही आक्रमण करती है। प्रातःकाल आक्रमण अधिक होता है।

पथ्य- लघु पाक द्रव्य (हल्की और जल्दी पचनेवाली) खाने के लिए देना चाहिए। पेट खाली रखकर भोजन करना चाहिए सूर्यास्त के बाद भोजन नहीं लेना चाहिए, ब्रॉंकियल अस्थमा में नित्य ठण्डे पानी से नहीं नहाना चाहिए। कभी-कभी गरम पानी में कपड़ा भिगोकर पोंछ लेना चाहिए।

(1) आर्सेनिक एलबम 30 या 200 पावर की दवा- दमा का दौरा 12 बजे, दिन या रात में बढ़ता हो, एकाएक उद्वेग, बेचैनी के साथ शुरू होकर श्वास लेने और छोड़ने में तकलीफ हो जाती है।

(2) ग्रिन्डेलिया राबेस्टा- पुराना दमा या इन्फ्लूएन्जा के बाद दमा हुआ हो या जरा सर्दी लगते ही श्वास-प्रश्वास की तकलीफ होने लगती है उनकी बीमारी में ये ज्यादा फायदा करता है। सीने में जोर की धड़धड़ आवाज बहुत ज्यादा आती है, मुख व नाक में से लसदार गोंद की तरह बलगम निकलना, जी मिचलाना, धड़कन भी बढ़ जाना तथा हृदय की क्रियाशीलता कमजोर मालूम पड़ना इन लक्षणों में ग्रिन्डेलिया से बहुत फायदा होता है।

(3) लैकिसिस 200 पावर- ऐसा दमा जो सोने पर बढ़ता हो सोने के पहले जी मबराता है। सीने में या गर्दन के पिछले भाग में जरा भी भार सहन नहीं कर सकता और बलगम निकलना आरम्भ होते ही दमा खिंचाव घट जाता है। इन लक्षणों में एक-दो खुराक से ही विशेष लाभ मिल जाता है। दवा प्रायः 4 गोली चार बार लेवें किंतु बीमारी की अवस्थानुसार प्रति आधा घंटे पर कम पावर की दवा दी जा सकती है। बीमारी का खिंचाव घटने पर पुनः 4 बार लेना चाहिए।

उपचार- (1) आम की कली 2 हिस्सा, सांभर नमक 3 हिस्सा, कालीमिर्च 4 हिस्सा कूटकर चने के बराबर गोली बनावें, दमा की बहुत अच्छी दवा है।

(2) केनबिएण्डी का मदर टिंचर चार औंस पानी में दस बूंद दवा डालकर 2-2 चम्मच हर घण्टे के अन्तर से देने से तकलीफ देनेवाला तेज दौरा तुरंत घट जाता है।

(3) एमिलनाइट्टेइ रुमाल में दस बूंद डालकर लगातार सुँघाते रहें तो सूँघने से दमा का खिंचाव दब जाएगा।

(4) कच्ची सेरियों के बीच में एक पत्ता, अरण्ड को रखकर पकायें फिर उस पत्ते को निकाल कर थोड़ा पान में रखकर खायें यह दवा ताकतवर है और दमे को दूर करने में अजीब है। अगर किसी कदर गर्मी करे तो घी, दूध को ज्यादा इस्तेमाल करें।

(5) फिटकरी 10 ग्राम अंगारे पर रख दें जब फूल जाये तो उसे पीसकर सुबह-शाम दोनों टाइम चासनी या चीनी 10 ग्राम में एक रत्ती डाल कर चार्टें।

(6) पिसी हल्दी 10 ग्राम, खाने का सोडा 4 ग्राम, पिपरमेण्ट 1 ग्राम, इन तीनों चीजों को आग पर पानी डालकर खूब घोटें, फिर उसी हिमाम में सूख जाय तब उसे घोटकर शीशी में रखें। 2 रत्ती दो बार दोनों टाइम देने से कफ, खाँसी, श्वास, दमा का रोग मिटता है।

(7) मुक्तापिष्टी 5 ग्राम, हजार पुटी अभरख भस्म 5 ग्राम, गिलोय सत् 10 ग्राम, इन तीनों चीजों को मिलाकर खुराक एक-एक रत्ती दोनों टाइम सेवन करें।

(8) बड़ी पीपल 4 माशा, काकड़ासींगी 4 माशा, दोनों चीजें बारीक पीसकर छान लें। पूर्णमासी के दिन गाय के दूध में चावल की खीर बनाकर कांसी की प्याली में रात को चाँदनी में रख दें यह दवा भी ऊपर से डाल दें। दूसरे दिन सुबह निहार मुँह सुबह खालें। हर पूर्णमासी को खावें। दमा, खांसी ठीक होता है।

(9) श्वास, दमा- मोर का पंख जलाकर भस्म बना लें। 2 रत्ती से 4 रत्ती तक प्रतिदिन पान में रखकर खिलाएँ। श्वास नितान्त दूर हो जाती है।

(10) आम की कोपल 15 ग्राम, देशी अजवायन 10 ग्राम दोनों को बारीक पीसकर 25 ग्राम गुड़ मिलाकर 2-2 ग्राम की गोलियां बनालें। एक गोली प्रातःकाल निराहार मुख से चूसें या खायें बहुत शीघ्र रोग नष्ट होता है।

(11) दमा, श्वास, खांसी- बहेड़े की छाल 250 ग्राम, फुलाया हुआ नोसादार 15 ग्राम, सोना गेरू 10 ग्राम सबको कूट-पीस कर छान लें। 3-3 ग्राम दवा प्रातः-सायं चासनी के साथ लेने से श्वास निःसन्देह मिट जाता है।

(12) बांस का रस, अदरक का रस और मिश्री प्रति 9-9 ग्राम तीनों वस्तुओं को मिलाकर दीर्घकाल तक सेवन करें, खांसी, दमा और भूख न लगने पर इसकी अच्छी औषधि है, श्वास वाले रोगी इसके सेवन से स्वस्थ हो जाते हैं।

(13) श्वास दमा- पीपल के पेड़ की जड़ जमीन में से मूल सहित खोदकर उसके टुकड़े कर छाया में सुखा लें और फिर कूट-छानकर शीशी में भरकर रख लें। पूर्णमासी के दिन सायंकाल गाय के दूध में बासमती चावल डालकर खीर बनायें उसमें चीनी डालकर फिर खीर ठण्डी हो जाये तब 9 ग्राम दवा डालकर खावें इसी तरह तीन पूर्णमासी खाने से श्वास जड़ से चला जाता है।

(14) मूंग 50 ग्राम को पीसकर उसे आक के दूध या गवारपाठे के रस में भिगोकर टिकिया बनाकर फूंक लें और उसकी राख कर लें। 2-2 रत्ती सुबह-शाम चासनी या दूध या चाय से लें तो श्वास, खांसी दमा आदि रोग मिटें।

(15) शंख को पीसकर और उसे आक के दूध या गवारपाठे को रस में मिला के टिकिया बनाकर राख कर लें। 2-2 रत्ती सुबह, शाम को चासनी या दूध-चाय से लें तो श्वास दमा की बीमारी मिटे।

(16) लोहसार 2 रत्ती और पीपल 2 रत्ती में चासनी, दूध, चाय आदि के साथ दोनों समय लें।

(17) बाजरी 100 ग्राम को आक के दूध में भिगोकर लौंग 20 ग्राम, कालीमिर्च 10 ग्राम, फिटकरी 20 ग्राम और नमक 50 ग्राम पान में रखकर खावें या चासनी, दूध, चाय आदि से लें तो सांस, खांसी, दमा सब मिटे।

(18) धतूरे के डोड़े के बीज निकालकर उसमें लौंग 30 ग्राम, कालीमिर्च 2 ग्राम और नमक 9 ग्राम इन सबको पीसकर शीशी में भर दें और ऊपर से सना हुआ आटा लपेट फूंक के राख कर लें। 1-1 रत्ती सुबह-शाम को पान में रखकर खावें या चासनी, दूध, चाय आदि से लें।

(19) धतूरे के रस में नमक, कालीमिर्च, लौंग, सब बराबर मिला फूंककर राख कर लें। 2 रत्ती पान में डालकर खावें या चासनी, दूध, चाय आदि से लें।

(20) अदरक का रस एक तोला चासनी गर्म करके रोजाना दिन में तीन बार 10 दिन तक पीवें। दमा, खांसी ठीक होगा।

(21) एक रत्ती बंशलोचन सुबह व शाम को एक तोला चीनी की चासनी डालकर मिलाकर खाने से दमा, खांसी ठीक होती है।

(22) अदरक का रस 10 ग्राम, चासनी 80 ग्राम को गर्म कर चाटें। गर्म हो तो गर्म न करें।

(23) सौंठ 25 ग्राम, पीपलामूल 25 ग्राम, गुड़ 200 ग्राम की चासनी बनाकर उसमें थोड़ा-थोड़ा मिलाकर चाटा करें।

(24) तेलिया सुहागा 2 रत्ती में चासनी, दूध, चाय आदि से सुबह-शाम लें।

(25) पोटेश, आयोडाइड 2 रत्ती को 30 ग्राम पानी में मिलाकर लें तो गर्मी से श्वास उठा हो तो बैठ जावेगा।

(26) धतूरे के पत्ते चिलम में रख कर पीवें या सिगरेट बनाकर पीवें तो सांस दमा ठीक हो।

(27) हल्दी को गरम राख में भूनकर 2-2 ग्राम सुबह-शाम को चासनी या दूध, चाय आदि से लें तो सांस, दमा, खांसी में लाभ होवे।

(28) अदरक 4 रत्ती में चासनी मिलाकर चाटें तो श्वास, खासी, दमा शान्त हो जाती है।

(29) टंकनखार आधा माशा या 1 माशा, फिटकरी 2 रत्ती को चासनी, दूध, चाय आदि से लें।

(30) चौपचीनी को 10 ग्राम गुड़ के हलवे में मिलाकर खायें।

(31) सौंठ 1 माशा और खैरी गोंद 10 ग्राम को गुड़ के हलवे में मिलाकर खावें।

(32) कालीमिर्च 4 ग्राम, पीपल 4 ग्राम, सौंठ 4 ग्राम, इलायची 4 ग्राम, गुड़ 250 ग्राम इन चारों का चूर्ण कर गुड़ में मिलाकर दिन में 3 बार 9-9 ग्राम खावें तो सब तरह का श्वास खुलखलिया श्वास फूलना मिट जाता है।

(33) अदरक की छोटी 2 फांक पर नमक लगाकर और गर्म करके दिन में 3-4 दफा खावें तो दमा, कांस, श्वास सब मिट जावे।

(34) फिटकरी, काला नमक, सुहागा ये सब 5-5 ग्राम इनको पीसकर चुटकी 2 दिन में 5 दफा चूसें तो सांस, कांस, दमा, खांसी सब मिटे।

(35) फिटकरी 2 रत्ती को 9 ग्राम चीनी में मिलाकर पानी के साथ फांक लें या दूध-चाय आदि से लें। श्वास, खांसी, दमा सब मिटे।

(36) फिटकरी 10 ग्राम, हल्दी 10 ग्राम, दोनों को पीसकर 2-2 माशा सुबह-शाम पानी के साथ लें, तो सांस कांस, खांसी, दमा, मुँह से खून गिरना आदि सब मिट जावें।

(37) आक के पीले पत्ते रस गरम कर रस निकालें फिर उसमें नमक, सज्जी, फिटकरी, नौसादर मिला फूंक कर राख कर लें 2-2 रत्ती सुबह-शाम पान में रखकर भी खा सकते हैं या चासनी, दूध, चाय आदि के साथ लें। खांसी, श्वास, दमा आदि में खिलावे।

(38) कुवास वटी- सौंठ, कालीमिर्च, अमलपेन, बपर, तालीस, चित्रक, जीरा ये सब 50-50 ग्राम, दालचीनी 15 ग्राम, डोड़ा 15 ग्राम इन सबको कूट-छान लें फिर 1 किलो बरेली गुड़ में मिलाकर चने के बराबर गोली बना लें। दिन में 3 बार चूसें। इस से कफ खांसी, दमा आदि में फायदा होगा।



14. आवाज बैठना (स्वरभंग Hoarseness)

बहुत ऊँची आवाज के बातचीत करने से या गाने से सर्दी, जुकाम, तीव्र खाँसी और विष से, गले में चोट लगने आदि कारण से वात आदि कुपित हो कर आवाज की 4 नसों में खराबी रहने से आवाज बन्द हो जाती है। इसे ही स्वरभंग (रुकना) अथवा स्वरभेद (आवाज बदलना) या आवाज बैठना कहते हैं।

वात, पित्त, कफ, सन्निपात, भेद और क्षय इस प्रकार स्वरभेद रोग 6 प्रकार का है।

(1) वात से (वातज Hiss Down) आवाज बैठे तो इसमें गर्दभ जैसी आवाज होती है और आवाज थोड़ी-थोड़ी निकलती है।

(2) पित्त से आवाज बैठ गई हो तो इसमें बोलते समय गले में दाह होती है।

(3) कफ से (कफज) आवाज बैठ गई हो तो इसमें गले में कफ चिपका रहता है और रात की अपेक्षा दिन को आवाज अच्छी निकलती है।

(4) त्रिदोष से (त्रिदोषज) आवाज बैठ गई हो तो इसमें उक्त तीनों ही लक्षण प्रकट होते हैं।

(5) मेद से (मेदज) आवाज बैठ गई हो तो गले में मेद अथवा कफ लगा रहता है इससे कई बार अस्पष्ट आवाज निकलती है और प्यास ज्यादा लगती है।

(6) क्षय से (क्षयज) आवाज बैठ गई हो तो आवाज अत्यन्त क्षीण हो जाती है और बोलते समय धुआँ निकालने जैसी पीड़ा होती है इसमें स्वर एकदम अटकने से रोगी अचूक काल के गाल चला जाता है।

पथ्य- जौ, लाल शालि धान्य, मकोय, गोखरू, जीवन्ती, अंगूर, मुनक्का, हरड़, बिजौरा, नमक सहित अदरक, पान, कालीमिर्च, घृत आदि स्वरभेदी के लिए हितकर हैं।

अपथ्य- कच्चे फल और कैथ, जामुन, तिन्दुक, कसैले द्रव्य, अधिक बोलना, खटाई, दही, वमन एवं स्वप्न आदि त्याज्य हैं।

शमनोपाय- (1) अनाज को भाफ कर पोटली बांधें। उस पोटली को गरम करके सेक करने से आवाज खुल जाती है।

(2) हरड़े और पीपल का चूर्ण सम मात्रा में चूर्ण कर उसमें पुराना गुड़ मिलाकर उससे गले में लेप करें, लेप कर केर या नागरबेल के पत्ते को कपड़े से बांधें इससे आवाज खुलती है।

(3) चासनी के साथ मुलेठी अथवा जवा खार और त्रिकुट का चूर्ण आधा तोला खाने से स्वरभंग मिट जाता है और आवाज खुल जाती है।

(4) पीपल, साँठ, पीपल मूल और कालीमिर्च इन्हें समभाग में इकट्ठा करके चूर्ण करके ढाई ग्राम चूर्ण 5 तोले शुद्ध जल के साथ लेने से कफजनित आवाज बैठना (स्वरभेद) ठीक होकर खुल जाती है।

(5) सैंधानमक और बेर के पान बांट के कम आँच पर भूनकर चाटने से स्वरभेद और खांसी मिटती है।

(6) तेल लगी हुई खैर की लकड़ी अथवा हरडे और पीपल का चूर्ण अथवा हरडे और सौंठ का चूर्ण मुख में रखने से आवाज खुलती है।

(7) वातादि से उत्पन्न श्वास और खाँसी मिटाने के लिये जो-जो प्रयोग कहे गये हैं वे सभी प्रयोग दोषों का विचार कर वैद्य को प्रयोग करना चाहिए।

(8) धनिया, मिश्री को बारीक पीसकर मिश्री को मिलाकर चाटने से गर्मी के मौसम की वजह से या ज्यादा बोलने से बैठा गला ठीक होगा।

(9) चव्य, अमल, वेत, सौंठ, मिर्च, पीपल, इमली, तालीस पत्र, जीरा बांस कपूर, चित्रकमूल, तज, छोटी इलायची और तमाल पत्र के सभी सम मात्रा में चूर्ण करके गुड़ मिलाकर खाने से स्वर भेद, पीनस कफ और अरुचि में लाभप्रद है।

(10) जोर-जोर से ऊँची आवाज में भाषण या बातचीत करने के कारण स्वर भंग होने पर कच्चा सुहागा आधा ग्राम (मटर के बराबर सुहागे का टुकड़ा) मुँह में रखें और रस चूसते रहें उसके गल जाने के बाद स्वर भंग में तुरन्त आराम हो जाता है। दो-तीन घंटों में ही गला बिल्कुल साफ हो जाता है। उपदेशकों और गायकों की बैठी हुई आवाज खोलने के लिए अत्युत्तम है।

(11) गर्म खाने के पश्चात् ठंडा पानी पीने के कारण गला पकड़ने पर सोते समय 1 ग्राम मुलेठी के चूर्ण को मुख में रखकर कुछ देर चबाते रहें। फिर वैसे ही मुँह में रखकर कुछ देर तक चबाते रहें, फिर वैसे ही मुँह में रखकर सो जाएँ। प्रातःकाल तक गला अवश्य साफ हो जाएगा।

(12) मुलेठी चूर्ण को पान के पत्ते में रखकर खा लिया जाए तो और भी आसान व उत्तम रहेगा, इससे प्रातः गला खुलने के अतिरिक्त गले का दर्द और सूजन भी दूर होती है।

(13) सर्दी-जुकाम के कारण यदि गला बैठ गया हो रात को सोते समय या सायंकाल भोजन के बाद सात कालीमिर्च और उतने ही पताशे चबाकर सो जाएँ सर्दी-जुकाम, स्वरभंग ठीक हो जाएगा पताशे न मिलें तो कालीमिर्च व मिश्री मुँह में रखकर धीरे-धीरे चूसते रहने से बैठा गला खुल जाता है।

(14) भोजन के पश्चात् 10 कालीमिर्च का चूर्ण घी के साथ चाटें अथवा 10 पताशे की चासनी में 10 कालीमिर्च का चूर्ण मिलाकर चाटें।

(15) गन्ने को भूनकर तथा छीलकर चूसने से स्वरभंग दूर हो जाता है।

(16) सौंठ एवं हरड़ सम भाग लेकर इसके चूर्ण को थोड़ी-थोड़ी देर बाद थोड़ा-थोड़ा करके मुख में रखकर चूसने से स्वरभंग (गला बैठना) ठीक होता है।

(17) गले में सूजन के कारण स्वरभंग हो तो कड़वी तोरई (सूखी) को चिलम में रखकर तम्बाकू की भांति पीने व लार टपकाने से बैठा हुआ गला खुल जाता है।

(18) पालक का रस चासनी में मिलाकर गरारे करने से बैठा हुआ गला खुल जाता है।

(19) मिश्री एवं सौंठ सम भाग कूट-छान कर चासनी में मिला कर गोलियाँ बनालें। इन गोलियों को मुख में रखकर चूसने से स्वरभंग ठीक होता है।

(20) कालीमिर्च 11 दाने, सौंठ 1 ग्राम, मुलेठी 1 ग्राम, धनिया 1 ग्राम, पतासा 30 ग्राम को 300 ग्राम पानी में ओटावें जब 100 ग्राम रहे तब छानकर पी लेवें सोते समय 6-7 रोज लेने से कंठ खुल जावेगा।

(21) मोठ की दाल में गर्म मसाला ज्यादा डालकर बनावें और उसका पानी पीवे तो सात रोज में कंठ खुले।

(22) गेहूँ की चापर 20 ग्राम, मुलेठी 1 ग्राम, सैंधानमक 10 ग्राम को 200 ग्राम पानी में ओटावें। जब 100 ग्राम रह जावे तब छानकर पीवें। सात रोज पीवें तो कंठ खुले।

(23) चावल में गुड़ मिलाकर पकाकर खाने से शाम को भरपेट सुबह दाल-रोटी खावें तो 7 रोज में कंठ खुले।

(24) कालीमिर्च और मिश्री को चूसें तो कंठ खुल जावेगा।

(25) आंवला और मिश्री को चूसें तो तीन रोज में कंठ खुल जावे।

(26) खैरसार 1 रत्ती और अकरकरा 1 रत्ती को नागरबेल के पान में खावें।

(27) पीपलामूल 1 माशा और मिश्री 2 माशा को कूट-पीसकर रात को सोते वक्त पानी के साथ लें 6 रोज में आवाज खुल जावेगी।

(28) भुने चना 20 ग्राम, किशमिश 20 ग्राम, कालीमिर्च 4 रत्ती पीसकर खावें। सात रोज में कंठ खुल जावेगा।

(29) मुनक्का दाख 100 ग्राम, सैंधानमक, पीपल, आलूबुखारा, कालीमिर्च, अकरकरा ये पांचों 10-10 ग्राम इनको कूट-पीसकर पानी में घोटकर 1-1 रत्ती की गोली बनावें। दिन में 5 गोली एक बार में चूसें। दिन में तीन बार लें। सात रोज में कंठ खुल जावेगा।

(30) सात रोज पतासा चूसें तो कंठ खुल जावेगा।

(31) अदरक में नमक लगाकर चूसें तो सात रोज में कंठ खुल जायेगा।



15. अरुचि रोग

यह रोग अपच, शोक, भय, क्रोध, अप्रिय भोजन, अप्रिय रूप देखने, मन की व्याकुलता के कारण से होता है। भूखा होते हुए भी खाने की इच्छा न होना और भोजन का नाम सुनने मात्र या देखने अथवा गंध पाकर जी मिचलाने लगे तो इसे ही अरुचि कहते हैं।

(1) वातज अरुचि में मुख तुरा होता है और दांत खट्टे हो जाते (अम्बाते) हैं एवं हृदय में वेदना होती है।

(2) पित्तज अरुचि में मुख तीखा (चरपरा) या खट्टा, बे-स्वाद, दुर्गन्धवाला और गरम होता है। प्यास, दाह एवं शोषण जैसी पीड़ा होती है।

(3) कफज अरुचि में मुख मीठा, खारा, तेलीय या चीकटा, कडुआ और कफ से भरा हुआ सा प्रतीत होता है। बारम्बार मुख से कफ निकलता है।

(4) त्रिदोषज अरुचि में उपर्युक्त सर्व दोष तथा साथ ही मुख का स्वाद बार-बार बदलता रहता है।

(5) शोक, भय, थकान आदि कारणों से उत्पन्न अरुचि हो उसे आगंतुक अरुचि कहते हैं। इसमें मुख के स्वाद में कोई भी फेर न (अन्तर) नहीं पड़ता है।

पथ्य- गेहूँ, मूंग, लाल शालि, साठी चावल, सहिंजन केला, अनार, परवल, काला नमक, घी, दूध, अंगूर, आम, नीम पत्र की छाल, कांजी, दही-छाछ, शीतलचीनी, खजूर, पका कैथ, कपूर, खाण्ड, बेर, हरड, अजवाइन, कालीमिर्च, हींग, सानादि।

अपथ्य- खांसी, डकार, भूख व आँसू के वेग को रोकना, अप्रिय अन्न, क्रोध, लोभ, शोक, दुर्गन्ध, घृणोत्पादक पदार्थ आदि।

शमनोपाय- (1) हमेशा खाने के पहले नमक और आदु खाने से सब प्रकार के अरुचि रोग मिटते हैं, अग्नि प्रदीप्त होकर कंठ अच्छा होता है।

(2) निम्बू की एक फांक के उपर शक्कर बुरकावें उससे जीभ (जिह्वा) घिसकर भोजन के समय और बीच-बीच में इसी प्रकार जीभ पर घिसें तो भोजन करने में रुचि उत्पन्न हो।

(3) खाने के पूर्व सिके हुए जीरे का चूरा जीभ पर घिस कर छाछ का कुल्ला करने से अथवा एक मात्र छाछ का ही कुल्ला करने से अरुचि रोग मिटता है।

(4) पकी इमली, पोदीना, सैंधानमक और कालीमिर्च इकट्ठी बांट कर चाटने से अरुचि मिटती है।

(5) पके जामुन का रस 2 भाग, शक्कर 1 भाग इनको अग्नि पर रखकर एक तार चासनी बनावें। बाद में उस चासनी में गुलाब जल मिलाकर चाटने से अरुचि मिटती है।

(6) काली जीरी, जीरा, कालीमिर्च, द्राक्ष, कोकम, दाडम (अनार), संचल (सौ वर्चल), गुड़ और चासनी को इकट्ठा कर मुख में रखने से सर्व प्रकार की अरुचि मिटती है।

(7) बीड़नमक, चासनी या मिश्री, अनार के रस में मिलाकर मुख में रखने से असाध्य अरुचि भी मिट जाती है।

(8) (1) तज, मोथा, इलायची और धान्यक (2) मोथा और आंवला (3) तज, दारु हल्दी और अजमा, (4) पीपल और चव्य (5) अजमोद और इमली ये पाँचों योग मुख का शोधन करने वाले और सब प्रकार की अरुचि का नाश करते हैं। इन औषधियों को मुख में रखने से अरुचि रोग मिटता है।

(9) 1 ग्राम से 3 ग्राम अदरक को छीलकर कतर लें और थोड़ा सैंधानमक व साधारण नमक लगाकर भोजन से आधा घंटे पहले दिन में एक बार 8 दिन तक खायें हाजमा ठीक होता है, भूख लगेगी, पेट साफ होगा।

(10) पके अनार का रस 6 माशा, नमक 1 माशा एवं मिश्री 6 माशा इन्हें मिलाकर पीने से अरुचि तुरन्त मिट जाती है।

(11) खट्टा अनारदाना 8 तोला, मिश्री 12 तोला, दालचीनी 4 तोला, छोटी इलायची 4 तोला एवं तेज पत्ते 4 तोला इन सभी को कूट छानकर चूर्ण बनावें। इसके सेवन से अरुचि मिट जाती है।

(12) भोजन में प्रथम नमक एवं अदरक (साँठ) का सेवन करने से अग्निदीपक, रुचिकारक, जिह्वा तथा कंठ का शोधक, पेटदर्द, आफरा, बदहजमी, पचिश और कब्ज नाशक है।

(13) अदरक (साँठ) व सैंधानमक के मिश्रण पर यदि नींबू का रस भी निचोड़ कर मिलालें और भोजन के पहले खायें तो आफरा, गुल्म (वायुगोला) और उदरशूल नष्ट करता है, अजीर्ण नष्ट होकर अग्नि प्रदीप्त करता है और भोजन में रुचि पैदा होती है। वात, कफ एवं आमवात का नाश होता है।

16. वमन (उल्टी Vomiting-छर्दी)

खाये हुए भोजन का मुँह से बाहर निकलना उसे वमन (उल्टी) कहते हैं। वमन होने के पहले बकारी (उल्टी आने जैसा) आती है, डकार (खाना खाने के बाद वायु ऊपर चढ़ती हुई तृप्ति की आवाज) रुकती है, मुँह से खारा पानी छूटता है और खाने-पीने में अरुचि उत्पन्न होती है ये सभी लक्षण प्रकट होते हैं। सूखी वमन जिसे उबकाई कहते हैं।

वातज वमन- वात (वायु) प्रधान वमन में उबाकी आकर डकार आती है परन्तु बहुत दुःख से रह-रह कर पतला, तुरा रसवाला और मिश्रण के साथ का पदार्थ उल्टी में निकलता है। इससे हृदय और कमर की तरफ वेदना होती है, मुँह सूख जाता है, मस्तक में और टुंडी में कांटे चुभते हैं, उल्टी आती है, आवाज बैठ जाती है और शरीर में सूई चुभने जैसी पीड़ा होती है।

पित्तज वमन- पित्त प्रधान वमन में पीली, हरी अथवा धुओं के समान रंग का कुछ कड़वा, उष्ण पदार्थों की उल्टी होती है और वमन के समय मुँह सुख जाता है। प्यास लगती है, चौतरफा अंधेरा दिखाई देता है, मूर्च्छा आती है और मस्तक में सन्ताप होता है।

कफज वमन- कफ प्रधान उल्टी में मुख से चीकटा, भारी, मीठे रस युक्त सफेद पदार्थ निकलते हैं, वमन के समय रोंगटे खड़े होते हैं, वेदना होती है, मुख में मीठापन लगता है, कफ आता है, अरुचि, झाग, निद्रा और शरीर में भारीपन आदि लक्षण प्रकट होते हैं।

त्रिदोषज वमन- वातादि तीनों दोषों के कुपित होने पर होने वाली वमन में लाल रंग के खारी, उष्ण पदार्थ निकलते हैं और शूल, जलन, प्यास, मूर्च्छा और श्वास आदि लक्षण स्पष्ट झलकते हैं।

आगन्तुक वमन- कंपन होवे या दुर्गन्धयुक्त पदार्थों को देखने व सूँघने से अथवा खाने से कृमि अथवा अपच होने से और गर्भवती स्त्री को जो उल्टी होती है, इसे आगंतुक (अकस्मात्) वमन कहते हैं। इस वमन में भी वातादि की प्रधानता से उपर्युक्त कथनानुसार सम्पूर्ण लक्षण स्पष्ट होते हैं। मात्र कृमि रोग की वमन से पेट में बहुत वेदना, बहुत उबाकी और कृमि के कारण हृदय रोग के लक्षण प्रकट होते हैं।

वमन में वायु अत्यन्त कुपित होकर ऊपर आवे तो इससे दस्त मलमूत्र रुक जाता है (विसर्जन नहीं होता), वमन में मलमूत्र जैसी गंध आती है अथवा वमन में निकले हुए पदार्थ मयूरपिच्छी के चान्दले जैसी वर्ण की होती है, रक्त-गाढ़ दुर्गन्धित द्रव्य निकलता है और प्यास, दाह, हेडकी आदि उपद्रव अनेकानेक उत्पन्न होते हैं तो वह वमन असाध्य हो जाती है (मिटती नहीं ऐसा हो जाता है)।

पथ्य- विरेचन (दस्त/मलोत्सर्ग) वमन, स्नान, पुराने साठी चावल, मूंग, मटर, गेहूँ, जौ, मूंगादि के यूस, मुरब्बे की चटनी आदि धनिया, नारियल, आँवला, बेर, अंगूर, कैथ आदि सहज पके फल, हरड़, अनार, बिजौरा, जायफल, नीम, अडूसा, शकर, सोये,

नागकेसर, भोजनान्तर शीत जल का परिषेक (छिटकना), चन्दन, कस्तूरी, चाँदनी, सुगन्ध लेप, पुष्प-पत्र, फल, प्रिय, रूप, रस, शब्द, गन्ध, स्पर्श ये वमन रोगी के लिये सुपथ्य हैं।

अपथ्य- नस्य, वस्ति कर्म (एनिमा), स्नेह पान (चीकने पदार्थ), रक्त-स्राव, दन्त मन्ज (दांतौन), द्रव भोजन, वीभत्स रूप को देखना, भय, उष्ण, अतिस्निग्ध, (तेलीय पदार्थ), अप्रिय एवं विरुद्धाहार, कड़वी घीया, बिम्बीफल, कड़वी तोरी, इन्द्रायण, व्यायाम आदि का परिहार करें।

शमनोपाय- (1) आम के पत्ते 12-15 तोला शकर के शरबत में चूर्ण डालकर पीने से उल्टी रुक जाती है।

(2) 5 ग्राम पोदीना के पत्ते और आधा आनेभर सैंधानमक एकत्र बांटकर ठण्डे पानी के साथ लेने से वमन रुक जाता है।

(3) बड़ी इलायची के क्वाथ के साथ या चावल के धोवन के साथ मोरवेल की जड़ बांटकर पीने से वातादि त्रिदोषज वमन रुक जाती है।

(4) बड़ी इलायची 12 ग्राम, पोदीना 12 ग्राम, सौंफ 12 ग्राम, देशी खांड 20 ग्राम, सौंफ को तवे पर भून लें। इन सब चीजों को मिलाकर चासनी में मिला के बड़े आदमी की खुराक 5 ग्राम, बड़े बच्चे को 2 ग्राम और छोटे बच्चे को एक ग्राम चटायें फौरन उल्टी बन्द होगी।

(5) अदरक का रस दो चम्मच पिलाने से उल्टी बन्द हो जाती है।

(6) अदरक का रस 10 ग्राम, चासनी 10 ग्राम गर्मी के दिन में दो बार पिलावें।

(7) नारियल की जटा को जलावें उसकी राख में थोड़ा-सा सफेद नमक या सादा नमक मिलाकर पानी में घोलकर पीने से उल्टी बन्द हो जायेगी। चाहे कितनी ही उल्टी आती हो। चासनी में मिलाकर चटाने से रुक जाती है।

(8) नमक और कालीमिर्च पीसकर उसको कागजी नींबू पर डाल कर उस नींबू को चूसने से या उसका अर्क निकाल कर पिलाने से कै उबकाई बन्द हो जाती है।

(9) दूध व पानी सम मात्रा में मिलाकर पीने से अथवा सैंधानमक व घृत मिलाकर पीने से वातज वमन मिट जाती है।

(10) पीपल की छाल अग्नि में जलाकर उसे पानी में डालें। बाद में छानकर उस पानी को पीने से जबरदस्त वमन भी तुरन्त मिट जाती है।

(11) जाई का रस 1 तोला, कपित्थ का रस 1 तोला लेकर उसमें थोड़ा-सा पीपल, कालीमिर्च का चूर्ण व चासनी मिलाकर चाटने से सख्त वमन भी तुरन्त मिट जाती है।

(12) चासनी के साथ हरड़े का चूर्ण खाने से दस्त व वमन तुरन्त मिट जाता है।

(13) गुडूची, हरड़े, बहेड़ा, आंवला, नीम छाल और पटोलपत्र के क्वाथ में चासनी मिलाकर पीने से अम्ल-पित्तयुक्त वमन रुक जाती है।

(14) जामुन व बैर की छाल का चूर्ण अथवा मोथा व काकड़ासिंगी का चूर्ण अथवा केवल धमासा के चूर्ण में चासनी मिलाकर खाने से कफज वमन मिट जाता है।

(15) मुलेठी व रतांजली को सम भाग लेकर थोड़े दूध में अच्छी तरह बांटकर आधा तोला, पाव सेर दूध में मिलाकर पीने से रक्तज वमन रुक जाती है।

(16) जामुन व आम के पत्ते के ठण्डे क्राथ में चासनी व चावल का फूला (ममरा) का चूर्ण डालकर पीने से वमन व दस्त जनित प्यास एकदम मिट जाती है।

(17) दो लौंग कूटकर 100 ग्राम पानी में डालकर उबालें। आधा पानी रहने पर छानकर स्वाद के अनुसार मिश्री मिलाकर पीलें और करवट लेकर सो जाएं। दिन भर में चार-चार घंटे से ऐसी चार मात्राएं लेने से उल्टियां बन्द हो जाएंगी।

(18) दो लौंग पीसकर 30 ग्राम पानी में मिलाकर थोड़ा गर्म करके पिलाने से जी मचलाना ठीक हो जाता है। लौंग के पानी से सूखी हिचकियां भी शान्त हो जाती हैं। केवल लौंग चबाने-चूसने से भी जी-मचलना और मुख का बिगड़ा स्वाद ठीक हो जाता है। चक्कर, उबकाई आने में लौंग का प्रयोग बड़ा लाभप्रद है।

(19) गर्भावस्था की उल्टियों में दो लौंग व मिश्री को साथ पीसकर आधा कप गर्म पानी में पीसकर देने से आराम होता है।

(20) बस में सफ़र करते समय जिन्हें उल्टियां होती हैं उन्हें भी मुँह में एक लौंग रखकर चूसना लाभप्रद रहता है।

(21) मुख का बिगड़ा स्वाद ठीक करने के लिए मुख शुद्धि और कीटाणुरहित करने के लिए आवश्यकता के समय दिन में एक लौंग एक बार चूसना लाभप्रद होता है।

(22) तेज गर्मी के प्रभाव से उत्पन्न वमन- 12 ग्राम धनिया (तीन चम्मच) के चूर्ण को 250 ग्राम पानी में एक घंटे के लिए भिगो दें। स्वाद के लिए एक चम्मच मिश्री का चूर्ण भी मिला सकते हैं। एक घंटे बाद छानकर एक-एक घंटे से बच्चों को एक चाय का चम्मच और बड़ों को एक औंस (तीस ग्राम) की मात्रा के पिलाने से वमन रुक जाता है। गर्मी से चक्कर, वमन, दिल धड़कना आदि शिकायत मिटती हैं। गर्भवती स्त्री का वमन भी इससे ठीक होता है।

(23) सूखा धनिया, मिश्री के साथ सेवन करने से आशातीत लाभ मिलता है।

(24) जी मिचलाए तथा वमन आने को करे तो एक नींबू के 2 टुकड़े कर उस पर पीसा हुआ नमक व काली मिर्च लगाकर धीरे-धीरे चूस लें। इससे जी-मचलना, वमन, हैजा, चक्कर आना मिट जाता है।

(25) अति कठिन वमन- जब किसी भी तरह से वमन बन्द न हो तो चूने का पानी एक चम्मच, 125 ग्राम दूध में मिलाकर दिन में 2 बार पीवें। इससे ज्वर का वमन, पीत ज्वर की काली वमन भी बन्द होती है।

(26) जी मचलना प्रारम्भ होते ही नींबू का इस्तेमाल (उपयोग) करना चाहिए जिससे वमन रुक जाता है। 1 नींबू की 2 फांक करके नमक, जीरा, कालीमिर्च पीसकर फांक पर बुरक कर चूसने से भी लाभ होता है।

(27) आधे नींबू का रस 50 ग्राम पानी में डाल दें। उसी में 1 ग्राम छोटी इलायची पीसकर मिला दें। 2 घंटे बाद पिलावें। इससे वमन रुक जाती है, एक माशा जीरा पीस कर और मिलाकर सेवन करें।

(28) कालीमिर्च 7, मुनक्का 6, दस्त साथ में हों तो मुनक्का बीज सहित लें अन्यथा वमन ही हो तो मुनक्का के बीज निकाल देना चाहिए। एक ग्लास पानी में घोट-छानकर ठण्डे पानी की तरह पिलावें उल्टी में शीघ्र आराम हो जाता है।

(29) वमन-उबकाई- राई का लेप पेट पर लगाओ फौरन बन्द होगी, जो किसी तरह बन्द न होती हो तो।

(30) आम की 1 केरी को गरम राख में भूनकर उसे थोड़ी देर पानी में डाल दें फिर उसका रस निकालकर कालीमिर्च, नमक और चीनी मिलाकर पतलाकर पीवें तो उबकाई व लू मिट जावेगी।

(31) नींबू को काटकर थोड़ी कालीमिर्च व नमक मिलाकर गर्म कर चूसें तो उबकाई मिटे।

(32) 3 लौंग को पानी में खूब महीन पीसकर उसमें 30 ग्राम पानी मिलाकर सेंधानमक 2 रत्ती डालकर गर्म करें और रोटी खाने के बाद पीवें तो खाना हजम करेगा, पेट साफ करेगा और उबकाई होना बन्द होगा।

(33) इमली और आलूबुखारा को पीसकर पिलावें तो उबकाई मिट जावेगी।

नींबू रस और प्याज का रस लीजे खूब मिलाय।

प्रति घंटा सेवन करे देगा देय मिलाय ॥

(34) प्याज का रस 2 ग्राम और 1 नींबू निचोड़कर 1-1 घंटे के बाद पिलावें इससे उल्टी बन्द हो जाती है अथवा प्याज के रस में पोदीने का रस मिलाकर 20-20 मिनट बाद 1-1 चम्मच पिलाते रहें इससे वमन रुक जाती है।

(35) गर्म पानी में नमक और नींबू का रस मिलाकर पिलावें उल्टी हो जाने पर फिर पिलावें जब तक उल्टी होती रहे पिलाते रहें पेट की सफाई हो जायेगी रोगी अच्छा हो जायेगा।

(36) बारीक पिसी हल्दी 3 ग्राम, 250 ग्राम पानी में मिलाकर हैजे के मरीज को एक-एक चम्मच थोड़ी-थोड़ी देर में पिलादें फायदा होगा।

(37) पानी में अमृतधारा की 5 बूंद डालकर पिलाने से भी उल्टी-दस्त में फायदा होता है व चक्कर आने (भ्रम) रोग में भी फायदा करती है, जी-मिचलाने में भी फायदा करती है।

(38) जी मिचलाने पर प्याज- नमक के साथ खाने से लाभ होता है। स्त्रियों को हिस्टीरिया या बेहोशी होने पर प्याज का रस सुँघाने या प्याज को छानकर नाक पर धरने से होश आ जाता है।

(39) लौंग को पानी में पीसकर गर्म करके पिलाने से जी मिचलाना ठीक होता है।

(40) उल्टी और जी मिचलाने पर नारंगी के सेवन से ठीक होता है। मोटर, बस आदि से यात्रा करते समय नारंगी का सेवन करने रहना चाहिये।

17. कृमि (Worms) रोग

कृमि बाहर का और पेट का इस तरह दो प्रकार का होता है। शरीर पर मेल अथवा पसीना आदि से रोम छिद्र में छोटे-छोटे कृमि उत्पन्न हो जाते हैं उसे ही बाहर के कृमि कहते हैं। इसे जूं या लीक कहते हैं।

पेट के अन्दर का कृमि 3 प्रकार का होता है। मल से उत्पन्न कृमि, कफ से उत्पन्न कृमि और रक्त से उत्पन्न कृमि। मल से उत्पन्न होने वाले कृमि (कीड़े) आंत्र में होते हैं। ये कीड़े उदर में फिरते हैं, कदाचित् होजरी की तरफ जन्मे तो रोगी के श्वास में मल (टट्टी) की गन्ध आती है। ऐसे ही कितने ही कृमि धान के फंगस के समान बारीक-बारीक होते हैं, कितने ही डोरी के समान लम्बे और जाड़े होते हैं, कितने ही फीते जैसे होते हैं, पीला, सफेद, काला, लाल आदि रंग के होते हैं, बहुत कीड़े मांसभक्षी अथवा दुक्कर (सुअर) का मांस खानेवाले पेट में एक प्रकार के कृमि उत्पन्न होते हैं, वे एक प्रकार के बीज की माला के समान होते हैं और उस कीड़े का एक-एक अंश बाहर गिरता है।

ये सभी प्रकार के कृमि पेट में उत्पन्न होते हैं इसीलिए पेटदर्द और पेट भारी लगता है, दस्त लगती है, अग्नि मंद हो जाती है, शरीर दुर्बल (पतला) हो जाता है, शरीर खरखरा तथा पीले रंग का हो जाता है, रोम खड़े हो जाते हैं और खार (खरवा) आदि है ये सभी चिन्ह प्रकट होते हैं।

कफ के कारण उत्पन्न कृमि का रंग और आकार ऊपर के कृमि समान ही होता है। इसमें मुख में से लार का निस्सरण होता है, हिचकी आती है, वकारी (उबासी) आती है, वमन होती है, अजीर्ण (अपच), अरुचि, मूर्च्छा, ज्वर, पीनस रोग होता है। तथा मल-मूत्र रुक जाता है। ये सभी लक्षण कफज कृमि में प्रकट होते हैं।

रक्त से उत्पन्न कृमि रक्तवाहिनी नाड़ियों में उत्पन्न होते हैं। इससे रक्त विकृत होकर चर्म पर अलग-अलग प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं। ये कीड़े बहुत बारीक, बिना पैर के, गोलाकार और लाल रंग के होते हैं।

शमनोपाय- (1) इमली के पत्तियों का काढ़ा बनाकर पीने से कृमि रोग निवारण होता है।

(2) कच्ची साँपारी 200 ग्राम निंबू के रस के साथ खाने से कृमि निवारण होता है।

(3) खजूरी पान का रस और निंबू पान का रस मिलाकर 1 तोला पीने से मल से उत्पन्न कृमि मलद्वार से निकल जावेंगे।

(4) कड़वी तुंबी के बीज का चूर्ण 200 ग्राम छाछ के साथ अथवा नारियल का पानी मिश्री के साथ या सेवन करने से सर्व प्रकार के कृमि अवश्य निकल जायेंगे।

(5) आधा तोला बायबिडंग पीसकर थोड़ी चासनी या लवणभास्कर चूर्ण मिलाकर लेने से कीड़े का निवारण हो जाता है।

(6) नीम की पत्ती पीस लीजिए। रस निकालकर आधा तोला पीजिये पेट के कीड़े निकल जायेंगे।

(7) दो लाल टमाटर उनमें कालीमिर्च, काला नमक, कलमी लौंग दो-दो ग्राम बारीक पीसकर निराहार खाने से कीट बाहर आ जाएंगे। एक हफ्ता खायें।

(8) कमेला 12 ग्राम, बायबिडंग 24 ग्राम दोनों को बारीक पीस लें। खुराक बच्चों के लिए 2 रत्ती गर्म दूध या गर्म पानी के साथ। पेट के कीड़े पाखाने के रास्ते से निकलकर बाहर आ जायेंगे। बड़ों के लिए खुराक 2 ग्राम सायं भोजनोपरांत दूध के साथ तीन रोज लें। कीड़े निकल बाहर आ जायेंगे।

(9) दांत चबाना व पेट के कीड़े- दो टमाटर में नमक, कालीमिर्च लगाकर सुबह 10 दिन खायें पेट के कीड़े बाहर आजाएंगे। तीन साल से कम के बच्चों को न दें।

(10) कहते हैं कि मोर के पंख बच्चे के गले में बांधने से दांत चबाना व बड़बड़ाना ठीक हो जाता है।

(11) अजवायन 9 ग्राम को बासे पानी के साथ सेवन करें तो पेट के कीड़े मल के साथ निकल जावेंगे।

(12) पलास पापड़ा 3 माशा को पानी में पीसकर 9 माशा चासनी में मिला कर चाटें। 5 रोज तक लें तो कीड़े निकल जावेंगे।

(13) बायबिडंग 3 ग्राम को पीसकर फांकी लेकर पानी पी जायें, लवण भास्कर चूर्ण में मिलाकर भी ले सकते हैं। सात दिन तक लें तो कीट रोग मिटे।

(14) बायबिडंग, सैंधानमक, हरड़ की छाल, जौखार सब को बराबर लेकर पीस लें। 3-3 ग्राम सुबह व शाम को नित्य छाछ के साथ 6 दिन तक लें। यदि छाछ न मिले तो पानी के साथ फांकी लें। सात रोज तक लें तो कीट मिटें।

(15) बायबिडंग, सैंधानमक, भुनी हुई हींग, पीपल, कपीला, संचर नमक, इन सबको बराबर पीसकर 3 ग्राम गर्म पानी के साथ 6 रोज तक लें तो कीट मिटें।

(16) एलुवा 1 रत्ती पर गुड़ लपेट कर गोली कर निगल जायें तो कीट मिटें।

(17) अजवायन चूर्ण आधा ग्राम में चुटकी भर काला नमक मिलाकर रात्रि के समय रोजाना गर्म जल से देने से बालकों के कृमि रोग नष्ट होते हैं। इससे वायुगोला और आफरा का नाश होता है। बड़े अजवायन के चूर्ण चार भाग में काला नमक एक भाग मिलाकर दो ग्राम की मात्रा से गर्म पानी के साथ फांकी लें।

(18) केवल अजवायन का चूर्ण आधा ग्राम साठ ग्राम मट्ठे के साथ देने से पेट से कृमि मल के साथ बाहर निकल जाते हैं।

विशेष- (1) तीन दिन से एक सप्ताह तक आवश्यकतानुसार लें, इससे पेट के कीड़े दूर होकर बच्चों के सोते समय दांत कटकटाना और चबाना दूर होता है। अजवायन एक कृमिनाशक अत्यन्त उत्तम औषधि है।

(2) मिठाई गरिष्ठ पदार्थ, बासी अन्न, सड़े-गले पदार्थों का सेवन बन्द कर दें।

(3) जिन व्यक्तियों को रात में बार-बार पेशाब करने की आदत हो उन्हें भी इससे लाभ होता है। कृमिजन्य सभी विकार दूर होने के साथ-साथ अजीर्ण आदि रोग भी दो-तीन में दूर हो जाते हैं।

(4) दो-तीन बड़े लाल टमाटरों को काटकर सेंधा नमक, कालीमिर्च लगाकर खाली पेट सायंकाल चार बजे करीब दिन में एक बार 2-3 दिन से 2-3 सप्ताह तक आवश्यकतानुसार खाएँ। टमाटर खाने से दो घंटे पहले और दो घंटे बाद कुछ न खाएँ-पियें। नहीं रहा जाय तो पानी पिया जा सकता है। दो घंटे बाद खाना खा सकते हैं। इससे पेट के कीड़े दूर होकर बच्चों का सोते समय उछलना, दांत कटकटाना और दांत चबाना, बेचैनी और परेशानी दूर हो जाती है।

(5) सवेरे खाली पेट या रात को खाने के एक घंटा बाद टमाटर पर थोड़ा-सा सेंधा नमक लगाकर खाने से जीभ का मैलापन और सफेदी निश्चय ही दूर होती है।

(6) प्रातःकाल थोड़ा-सा गुड़ खाकर उसके बाद बासी पानी में खुरासानी अजवायन चूर्ण पाव रुपया भर खाने से उदरस्थ कृमि तुरन्त मलद्वार से निकल जायेगा।

(7) दाड़म (अनार) छाल के क्राथ में थोड़ा सा तिल के तेल को मिलाकर पीने से उदरस्थ सभी कृमि निकल जावेंगे।

(8) नारियल का पानी पिलाने से बच्चों के पेट के कीड़े मरकर बाहर आ जाते हैं।

(9) तीन साल से पांच साल के बच्चों के लिए अजवायन का चूर्ण बनाकर आधा ग्राम लेकर समभाग गुड़ में गोली बनाकर दिन में 3 बार खिलाने से सभी प्रकार के कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

(10) सुबह उठते ही बच्चे को 10 ग्राम और बड़े को 25 ग्राम गुड़ खाकर 10-15 मिनट आराम करें। इससे आंतों में चिपकै सब कीड़े निकलकर एक जगह जमा हो जाएँगे। फिर बच्चे आधा ग्राम और बड़े एक-दो ग्राम अजवायन का चूर्ण बासी पानी के साथ खाएँ, इससे आंतों में मौजूद सब प्रकार के कीड़े एकदम मल के साथ शीघ्र ही बाहर निकल जाते हैं।

(11) राई माशा 3 को भूनकर और नमक 4 रत्ती को पीसकर पानी के साथ फाँकी लें तो कीट मिटें।

18. तृषा रोग (Thirst)

लक्षण- तृषा नामक रोग होने के पहले तालुवा, होठ और मुख सूख जाता है एवं दाह, मूर्च्छा, भ्रम, संताप आदि लक्षण उत्पन्न होते हैं।

तृषा में वात की प्रबलता (वातज तृषा) हो तो मुख सूखना मस्तक और ललाट में सूई की चुभन-सी पीड़ा होना, मुख का स्वाद बिगड़ना आदि लक्षण प्रगट होते हैं।

पित्तज तृषा रोग में बहुत प्यास, मूर्च्छा, खाने की अनिच्छा, दाह, बड़बड़ाट, आँखों में ललाई, मुख का स्वाद कड़वा होना और ठण्डे पदार्थ की इच्छा होना ये लक्षण स्पष्ट होते हैं।

कफज तृषा रोग में मुख का स्वाद मीठा, शरीर में सूजन और अति निद्रा आदि लक्षण प्रगट होते हैं।

इसके अलावा शरीर के रक्त आदि क्षय होने और बहुत घृत व तेल युक्त आदि पदार्थों को खाने से भी तृषा उत्पन्न होती है।

ज्वर, मूर्च्छा, क्षय, कास, श्वास आदि रोग में बहुत तृषा लगती है और साथ में वमन व मुख की सूजन भी होकर रोगी मरण की शरण जाता है। यह स्थिति असाध्य है।

रोगोत्पत्ति कारण- भय, परिश्रम और बलक्षय आदि वात के कुपित होने के कारणों से वायु और तीखा, खारापन खाने से, क्रोध, उपवास आदि कारणों से पित्त कुपित होकर तृषा (प्यास) उत्पन्न करती है। पानी बहने वाली नसें वायु आदि से दूषित होने पर प्यास लगती है।

पथ्य- संशोधन, निद्रा, स्नान, कोदों, शालि, चावलों का मांड, शर्करा, मुरब्बा, चटनी, इलायची, जायफल, हरड़, धनिया, सुहागा, कपूर, चन्दन, शीतल वायु, कच्चे ताड़ का पानी, शीतल जल, नारियल, शर्बत, नागकेसर आदि प्रियालिङ्गन, बर्फ तथा शीतल लेपन आदि।

केला के फूल, छाछ, पनीर, दाख, पापड़, भुने मूंग, कोहड़ा पाक या मुरब्बा, खजूर, पोई, अनारदाना, आंवला, ककड़ी, खस का पानी, करींदा, निम्बू, बिजौरा गोदुग्ध, नेत्रवाला, तिक्त व मधुर पदार्थ आदि।

अपथ्य- स्नेह, अंजन, स्वेदन, धूमपान, व्यायाम, धूप सेंकना, भारी अन्न, खटाई, अतिलवण, कसैल, स्त्री संभोग, तीक्ष्ण पदार्थ एवं दूषित जल आदि।

तृषा शमनोपाय

(1) गरम पानी में धान्यक और सौंफ भिगोकर उस पानी को ठण्डा कर के पीने से सख्त तृषा मिट जाती है।

(2) ठण्डे पानी में सौंफ भिगोकर पीने से अथवा सौंफ की पोटली को पानी में भिगोकर उसे चूसने से तृषा शान्त होती है।

(3) 5 तोला पक्की इमली में 25 तोला पानी को अच्छी तरह मिलाकर योग्य प्रमाण में नमक एवं शक्कर मिलाकर शर्बत बनायें। इस शर्बत को पीने से तृषा मिटती है।

(4) अनार के बीज, जीरा और नागकेशर के चूर्ण, शक्कर एवं चासनी के साथ चाटने से तृषा शान्त होती है।

(5) वातज तृषा में गुड़ व दही, शीतल एवं बलकारक है। गुडूची भी हितकर है। पित्तज तृषा में गम्भार के फल या छाछ, श्वेत चन्दन, पद्मकाष्ठ, दाख व मुलेठी को जल में पीसकर शक्कर मिलाकर पीवें।

(6) धान्यक के क्वाथ में शक्कर मिलाकर प्रातःकाल पीने से तृषा एवं दाह शान्त होती है और सभी नसें साफ हो जाती हैं।

(7) गम्भार फल, रतांजली, पद्मकाष्ठ, दाख, मुलेठी एवं उशीर इन सब चीजों का शीतल कषाय तैयार करके उसमें शक्कर मिला पीने से पित्तज तृषा शान्त होती है।

(8) बिल्व पत्र, तुवर, धातकी फूल, पीपल, पीपलीमूल, चव्य, चित्रक, सौंठ और दाख इन सभी चीजों का चूर्ण 2 तोला, 8 सेर पानी में उकालें जब 2 सेर पानी शेष रहे तब छानकर धीरे-धीरे पिलावें इससे कफज तृषा शान्त होती है।

(9) नीम के पल्लव का उष्ण क्वाथ पीकर वमन कराने से भी कफज तृषा शान्त होती है।

(10) पीपल की छाल को जलाकर और थोड़े पानी में कांसे के बर्तन में बुझाकर पिलाने से अति प्यास दूर होती है।

(11) आम से उत्पन्न तृषा में बिल्व, वच युक्त दीपनीय चूर्ण का क्वाथ पिलावें।

(12) घाव लगने से उत्पन्न तृषा में घाव मिटाने का उपाय करें।

(13) अत्यन्त प्यास लगने पर यदि जल न मिले तो पुरुष की मूर्च्छित हो मृत्यु भी हो सकती है। अतएव सम्पूर्ण अवस्थाओं में प्यास लगने पर जल अवश्य देना चाहिए क्योंकि अन्न बिना जीवन व्यतीत हो सकता है पर पानी के बिना नहीं।

(14) लौंग 5 नग, मिश्री 20 ग्राम को खूब बारीक पीसकर 120 ग्राम पानी मिला कर दिन में 2 बार पीयें तो प्यास मिटे।

(15) इमली 40 ग्राम को मसलें, 250 ग्राम पानी में 40 ग्राम मिश्री मिलाकर पीवें।

(16) मुलेठी 2 ग्राम, शीतलचीनी 1 ग्राम, इलायची 5 नग, मिश्री 20 ग्राम को घोटकर 250 ग्राम पानी मिलाकर पीवें।

(17) मुलेठी को मुख में रखकर चूसें। शहतूत का शरबत पीवें व आंवला व मिश्री मुँह में रख लेवें, धनिया व मिश्री मिलाकर पीवें तो प्यास मिटे।

(18) पीलवन के पत्ते 10 ग्राम, मिश्री 20 ग्राम को पानी में घोट ठण्डाई बनाकर पीवें।

(19) सिरका 10 ग्राम, मिश्री 20 ग्राम को 150 ग्राम पानी मिलाकर पीवें तो प्यास मिटकर हाजमा शक्ति बढ़ती है।

(20) मुलतानी मिट्टी 20 ग्राम, 150 ग्राम पानी में भिगो दें। फिर उनको नितार कर पानी निकाल लें व पतासा मिलाकर पीवें तो प्यास मिटे।

(21) शंखा होली या शत्री 10 ग्राम को मिश्री 30 ग्राम में पीसकर शरबत बनाकर पीवें तो प्यास मिटे।

(22) इमली 10 ग्राम, आलूबुखारा 10 ग्राम, नमक 1 ग्राम, जीरा 1 ग्राम इन सबको मिलाकर पीस के 150 ग्राम पानी के साथ सेवन करें तो प्यास मिटे। दिन में दो बार अदरक का टुकड़ा मुँह में रखकर चबाने से कफ सुगमता से निकाल जाता है। अदरक की गांठ छीलकर एक ग्राम के टुकड़े के रूप में लें।

(23) 25 ग्राम साँफ को 250 ग्राम पानी में भिगो दें। एक घंटा पश्चात् उस साँफ के पानी को एक-एक घूंट पीने से तीव्र प्यास मिटती है।

(24) पित्त ज्वर, कफ ज्वर, मलेरिया में यदि अधिक प्यास सता रही हो, बार-बार पानी पीने पर भी होंठ सूखते हों तथा प्यास किसी कदर न बुझती है और शरीर के भीतर गर्मी और जलन प्रतीत हो तो साँफ भिगोकर पानी लेने से प्यास और ज्वर के अन्तर्दाह की तीव्रता मिटकर घबराहट तत्काल दूर होती है।

(25) तीव्र प्यास के अतिरिक्त बहुत कष्टदायक हिचकी, हिक्का, उबकाई में भी साँफ का पानी अमृत-तुल्य है। इससे ज्वर में पेशाब की रुकावट भी हो तो वह भी मिटती है।

(26) बुखार में प्यास नहीं मिटती हो तो मिश्री की डली मुँह में रखकर चूसें।

(27) चाहे कैसी भी प्यास, किसी भी कारण से हो, नींबू चूसने अथवा शिकंजी पीने से तुरन्त दूर हो जाती है। इसे तेज बुखार में भी दिया जा सकता है।

(28) बुखार या हैजा में प्यास की तीव्रता होने पर एक लॉग को 250 ग्राम पानी में 10 मिनट तक उबालें। कुछ ठण्डा होने पर 60 ग्राम की मात्रा से दिन में दो-तीन बार अथवा घूंट-घूंट 10-15 मिनट बाद लें। प्यास, निमोनिया, आफरा आदि रोग मिटते हैं।

(29) मिश्री 20 ग्राम लेकर 10 मिनट तक मुँह में रखें फिर कुल्ला कर दें इससे घोर प्यास भी शान्त होती है।

(30) सोते वक्त पैर और हाथों को ठण्डे पानी से धोयें, इससे स्वप्नदोष नहीं होगा और नींद अच्छी आयेगी।

(31) खाना खाने के बाद फौरन ही पेशाब करें इससे गुर्दे का दर्द नहीं होगा और धातु बन्द होगी।

(32) पाखाना बैठते समय ऊपर-नीचे के दांतों को दबाकर बैठें जब बाहर निकलें तो मुँह खोलें। इस तरह रोजाना करने से दांत जिन्दगी भर न हिलेंगे।

(33) पाँव की अंगुलियां गलने लगे तो सरसों का तेल लगाकर मेंहदी बुरकें।

(34) भूल जाना- रूमी मस्तंगी और चीनी बराबर लेकर बारीक करलें और दोनों टाइम 3-3 ग्राम की फांकी लेकर ऊपर से गर्म दूध पीयें जो कुछ सोचोगे या पढ़ोगे वह याद रहेगा।

(35) चौलाई के पत्तों की पुल्टिस बांधने से फोड़ा पककर फूट जाता है और जल्दी अच्छा हो जाता है।

(36) सीताफल के पत्तों को पीसकर पुल्टिस बांधने से फोड़ा पककर फूट जाता है और पेटे का नाकू, विषैले मक्खी, मच्छर-बिच्छू आदि के काटने पर घिसकर लगाने से जहर उतर जाता है।

भोजन सूत्र :

(1) कभी घी घना, कभी मुट्टी चना, कभी बहुत भोजन के मामले में ऐसा आचरण ठीक नहीं। जितने से भूख शान्त हो, पेट भर जाय और शरीर बना रहे उतना ही भोजन समय पर करना चाहिए। अधिक खाना अच्छा नहीं, कहावत भी है।

अल्प आहारी सदा सुखी, भोजन और खान-पान के सम्बन्ध, में ये कहावतें अमल में लाने योग्य हैं।

(2) आहार चूके वह गये। व्यवहार चूके वह गये। घरबार चूके वह गये। ससुराल चूके वह गये। एक आहारी सदावृत्ती। एकनारी सदायनी।

(3) खाय तो घी से, नहीं जाय जी से।

(4) इसी प्रकार लोक कवि छाछ और मडुरी की कुट्ट कहावतें। रहे निरोगी जो कम खाय। निगरे काम न जोगन खाय।

(5) खाय के भूते सूते बाउ। माहे बैद गौं। सावन हडे भादो चीत्त, कुवर मास गुड़ खयड, कातिक मूली, अगडन तेल फूरत में करे दूधर से भले, माघमास हघी और खिचड़ी खाये। फागुन उठके प्रातः वे चौतमास में नीम बेसहती। वैशाखे खाय।

19. मूर्च्छा (भ्रम Vertigo giddiness)

लक्षण- जिस रोग से मनुष्य एकाएक किसी भी प्रकार से भ्रम रहित और अचेत हो जाता है उसको मूर्च्छा रोग कहते हैं। इस रोग के प्रारम्भ से पूर्व में बहुत बगास (उबासी) आती है, बेचैनी होती है, हृदय में पीड़ा और सचेतपना (हास) कम होता जाता है। वातादि दोषों के भेद से मूर्च्छारोग अनेक प्रकार का है परन्तु पित्त का जोर (पित्तज) मूर्च्छा अधिक देखने में आती है, कारण यह है कि पित्त और तमोगुण में से ही मूर्च्छा (बेहोशी) आती है।

वातज मूर्च्छा- में रोगी आकाश को आसमानी, काला अथवा लाल दिखता हुआ मूर्च्छित हो जाता है और थोड़ी देर में पुनः सचेत हो जाता है। इसमें कंपन, शरीर टेढ़ा होना, हृदय में पीड़ा और शरीर का रंग लाल अथवा काला हो जाता है।

पित्तज मूर्च्छा- में रोगी आकाश को लाल, पीला व हरा देखता हुआ मूर्च्छित हो जाता है और सचेत हो तब पसीना, तृषा, संताप, अतिसार होता है एवं शरीर पीला व आँखें लाल या पीली हो जाती हैं।

कफज मूर्च्छा- में रोगी अच्छे (स्वच्छ) आकाश को बादलवाला अथवा अंधेरा वाला देखता हुआ मूर्च्छित हो जाता है और सचेत होने में देर लगती है। जब सचेत हो तब उस समय गीले चमड़े से शरीर ढका हो ऐसा लगता है, मुख से लार गिरती है और बगास (उबासी) आती है।

त्रिदोषज मूर्च्छा- में तीनों ही दोषों के लक्षण एक साथ दिखते हैं और मृगी की तरह बहुत जोर की मूर्च्छा आती है। परन्तु मृगी में जैसा मुख से झाग आता है और वमन होता है वैसी इसमें नहीं होती। इसमें बहुत समय निकल जाने के बाद रोगी सचेत होता है।

रक्तज मूर्च्छा- में रोगी का शरीर और दृष्टि जड़ सी स्थिर हो जाती है और श्वास अस्पष्ट चलता है।

मद्यज मूर्च्छा- शराब पीने और जहर पीने से भी मूर्च्छा आ जाती है। शराब पीने से होनेवाली मूर्च्छा में रोगी ज्ञानहीन और भ्रमित मनवाला होकर जमीन पर गिरकर हाथ-पैर हिलाता है और बड़बड़ करता हुआ मूर्च्छित हो जाता है।

विषज मूर्च्छा- में कम्पन, निद्रा, तृषा (प्यास), आँखों में अंधेरा और जहर के अन्य लक्षण (नीले जड़ आदि) प्रगट होते हैं।

संन्यास- बहुत जोर से मूर्च्छित होकर रोगी काम व इन्द्रियों के काम को सम्पूर्ण रीति से नष्ट करता है उस समय उसको संन्यास कहते हैं। बीमारी होते ही तुरन्त उसके (रोगी) शरीर में सूजन चढ़ जाती है, खुजली चलती है, आकाश नस्य देना और सख्त अंजन लगाने

आदि क्रियाओं से रोगी को सचेत करने में नहीं आवे तो यह मूर्च्छा नष्ट नहीं होती, तात्पर्य रोगी जीवित नहीं रहता।

भ्रम (चक्कर के फेर)- अपना शरीर और सारा जगत फिरता है ऐसा लगता है और इससे रोगी खड़ा न रह सकता, रोगी बार-बार भूमि पर गिर जाता है। ऐसे रोग को भ्रम-चक्कर या फेर कहते हैं। वायु, पित्त और रजोगुण मिलकर इस भ्रम रोग को उत्पन्न करते हैं।

चक्कर आना- कमजोरी, ब्लड-प्रेसर आदि के कारणों से रोगियों में चक्कर आने लगता है, उठने बैठने पर चक्कर आता है। पेट की गैस के कारण चक्कर आता है।

पथ्य- छाया, वर्षा का पानी, घृत, मृदु व तिक्त पदार्थ, पुराने जौ, लाल शालिधान, 10 वर्ष पुराना घी, मूंग व मटर का यूष, गोदुग्ध, शक्कर, परवल, केला, हरड़, अनार, नारियल, अति ऊँचा शब्द, गाने, बाजे आदि, धैर्य, आत्म-ध्यान आदि। चौलाई की शाक, लघु अन्न, श्वेत चन्दन एवं कर्पूर से सुगन्धित जल तथा शीतल बालू पर बैठना आदि।

अपथ्य- पान, सरसों आदि पत्रशाक, दातौन, धूप सेवन, विरुद्ध अन्न, मैथुन, कटु पदार्थ, प्यास, निद्रा के वेग को रोकना तथा तक्र आदि।

शमनोपाय :

मूर्च्छा-प्रथमोपाय- मूर्च्छित को सचेत करने के लिये मुख और आँख पर पानी के छींटे देना, दांत छुटा करना और पंखे से रोगी की मस्तक पर हवा करना। इससे कोई लाभ न हो तो मिर्च, कालीमिर्च का अथवा घास की लकड़ी करी उसका धुवाड़ा करके रोगी के नाक के पास रखना।

(1) बेहोशी में सर्वप्रथम शरीर को खूब मलें जिससे मरीज को वेदना अनुभव हो। पहले ऊपर से नीचे तक सिर, हाथ, पीठ, सीने को मलें या मीठे तेल की मालिश करें या दोनों रोगों पर पट्टियाँ कसकर बांधें, कपूर, सुँघावे मूर्च्छा (बेहोशी) ठीक हो जायेगी।

(2) पीपल घिस आँख में आंजने से होश आ जाता है।

(3) पोदीने के फूल अथवा कालीमिर्च घिस कर आँख में आंजने से मूर्च्छा दूर होती है।

(4) नाक को पकड़ कर बन्द करने से रोगी होश में आता है। होश आने पर पानी के साथ 2 रत्ती एवं लॉग 6 नग घिसकर गरम कर पिलावें इससे लाभ होता है। मूर्च्छित व्यक्ति के छाती, पीठ, हाथ-पैर व तलुओं पर तेल की मालिश करें तथा गरम पानी से तरारे देने से भी मूर्च्छा दूर होती है। खाली हाथ भी फेरें, राहत मिलेगी।

- (5) मुँह से मुर्च्छित के कान में फूंक दें।
- (6) गर्मी ज्यादा हो तो लौंग नग 5 और मिश्री 12 ग्राम पानी में घोटकर पिलावें इस से भी फायदा होता है।
- (7) गुलाबजल या पानी मुँह पर छिड़कें।
- (8) जायफल को पीसकर और कागज की नली में रखकर सुँघावें।
- (9) नाक छांकनी सुँघावें।
- (10) तूम्बे की गिरी पीसकर सुँघावें।
- (11) चूने का पानी 20 ग्राम और नौसादर 10 ग्राम को शीशी में डालकर सुँघावें।
- (12) मूताकसी के पत्तों को पीसकर सुँघाने से भी उसी वक्त मूर्च्छा खुल जाती है।
- (13) अरीठे के छिलके को भिगोकर उसका पानी नाक में टपकाने से भी बेहोशी दूर हो जाती है।
- (14) बैथा टाक सीरप 12 मस्तक दर्द, गैस सम्बन्धी उन्माद बीमारी, वायुदर्द संबंधी रोग मिटें।
- (15) पोलीपिस व जुकाम की दवा नाक में डालने की औक्टीविन नाक संबंधी शीशी नाक में डालने की दवा।
- (16) महुकसार, सैंधानमक, वच, मिर्च और पीपल सम भाग लेकर पानी में अच्छी तरह बांटकर सुँघाने (नस्य देने) से मूर्च्छित रोगी सचेत हो जाता है।
- (17) प्याज छीलकर बेहोश व्यक्ति की नाक पर रखने से होश आ जाता है।
- (18) कपूर सुँघाने से भी बेहोशी दूर होती है।
- (19) स्प्रेट की दो बूंद नाक में छोड़ने से बेहोशी दूर होती है।
- (20) लहसुन को कुचल कर दांतों में मलने से भी होश आ जाता है।
- (21) सौंठ, पीपल, सुवा और हरड़े प्रत्येक 4-4 तोला उसमें 24 तोला गुड़ मिलाकर आधा-आधा तोले की गोली बना लें। इस गोली को खाने से भ्रम अर्थात् चक्रर का नाश होता है।
- (22) भ्रम (सिर चकराना)– गर्मियों में चक्रर आते हों, जी मिचलाता हो तो आंवले का शरबत पीयें।

(23) गर्मी की वजह से सिरदर्द हो जाय तो घीया का गूदा निकाल कर खूब बारीक करके माथे पर लेप करें।

(24) धमासा का क्राथ के साथ आधी रत्ती ताम्र भस्म खाने से भ्रम (चक्कर) रोग तुरन्त मिट जाता है।

(25) शतावरी, बलामूल और द्राक्ष को दुग्ध में पकाकर पीवें अथवा बलामूल बीज का चूर्ण शक्कर के साथ चाटें इससे भ्रम (चक्कर आना) रोग मिट जाए।

(26) घी के साथ धमासा का क्राथ, त्रिफला का क्राथ अथवा गरम दुग्ध में घी मिलाकर पीने से भ्रम (चक्कर) रोग नष्ट होता है।

(27) सौंठ 9 ग्राम, धमासा 12 ग्राम को 250 ग्राम पानी में ओटाकर (गरम कर) जब 60 ग्राम पानी शेष रहे तब उस पानी को पीवें इससे भ्रम मिट जाते हैं।

(28) आंवला 10 ग्राम, कालीमीर्च 3 रत्ती, पतासा 10 ग्राम पीस कर फांकी लें। 15 दिन तक लेने से भ्रम रोग (चक्कर आना) मिट जाता है।

(29) काला रस सुबह व शाम 1 रत्ती नागरबेल के पान के साथ खाने से चक्कर आना मिट जाता है।

(30) लौंग 5 नग, मिश्री 10 ग्राम को पीसकर 40 ग्राम पानी में मिलाकर गरम कर पीने से चक्कर (भ्रम) मिटता है।

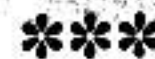
(31) सौंठ 10 ग्राम पीसकर 25 ग्राम घृत में गरम करके 20 ग्राम चीनी मिलाकर 15 दिन तक खाने से भ्रम रोग (चक्कर आना) मिटता है।

(32) बादाम की मींगी 20 ग्राम रात को पानी में भिगो दें। सुबह छीलकर मिश्री सहित पीसकर दूध में मिलाकर फिर डेकची में घी डालें। इलायची के बीज का बघार देकर उस दूध में डालकर गरम करें। जब आधा रह जावे तब पीयें 15 दिन तक। इससे भ्रम रोग मिट जाता है।

(33) दौरा पड़ता हो तो गर्म पानी में नींबू निचोड़कर पीने से लाभ होता है।

(34) तुलसी के पत्तों का रस चीनी में मिलाकर पिलाने से चक्कर नहीं आते और लू नहीं लगती है। चीनी के शर्बत में तुलसी का रस पिलावें।

(35) सिर चकराना- गर्मी के दिनों में सिर चकराता हो व जी घबराता हो तो आंवले का शर्बत पीजिये, तुरन्त शांति मिलेगी।



20. मदादि पान से उत्पन्न रोग

रोग के कारण- क्रोध, भय, भूख, प्यास और शोक आदि से या परिश्रम (व्यायाम) आदि से, थकावट से या मल-मूत्र आदि के वेग को रोकने से अथवा बहुत खाने के बाद या बहुत शराब पीने से मदात्यय रोग उत्पन्न होता है। अवस्था भेद से पानात्यय (मदात्यय), परमद, पानजीर्ण और पान विभ्रम नामक इस रोग के 4 भेद हैं।

मदात्यय के लक्षण- इस रोग से पीड़ितों को प्यास, ज्वर, शारीरिक जलन, पसीना, अधिक आना, मूर्च्छा, अतिसार, सिर में चक्कर, वमन भोजन के प्रति अरुचि, जी मिचलाना, ठण्डा गीले कपड़े को शरीर पर लपेटे हुए जैसा अनुभव होना, भारीपन इत्यादि उपद्रवों से गुजरना पड़ता है।

(1) पानात्यय या मदात्यय रोग में वात की प्रबलता हो तो हिचकी (हेडकी), श्वास, मस्तक कम्पन, पसलीशूल, अनिद्रा, बहुत बकवास आदि लक्षण उत्पन्न होते हैं।

(2) पित्तज मदात्यय रोग में दाह, पसेव, ज्वर, मोह, दस्त, भ्रम और शरीर पीताभ होना आदि लक्षण होते हैं।

(3) कफज मदात्यय में उबाकी, वमन, अरुचि, नशा, बहुत शीतलता, शरीर का भारीपन और शरीर को गीले कपड़े से भिगोए के समान अनुभव होता है।

(4) त्रिदोषज मदात्यय में उक्त तीनों लक्षण प्रगट होते हैं।

(5) परमद रोग में नाक में से पानी का बहना, शरीर का भारीपन, मुख बेस्वाद होना, मल-मूत्रावरोध और नशा, अरुचि, प्यास व मस्तक में, संधि में पीड़ा होती है।

(6) पानाजीर्ण रोग में पेट का चढ़ना (बढ़ जाना) व दाह होती है। उकार एवं वमन होता है पीया हुआ शराब पचता नहीं है।

(7) पान विभ्रम रोग में पूरे शरीर में और मुख्यतः हृदय में सूई के चुभने सी पीड़ा होना, कफ निकलना, गले में धुएँ के निकलने सी पीड़ा होना, वमन, मूर्च्छा, ज्वर, दाह, मस्तक शूल और शराब की गंध पर बहुत तिरस्कार आदि लक्षण प्रगट होते हैं।

असाध्य- इन सभी मदात्यय रोगों में जिस रोगी के ऊपर से होठ नीचे के होठ से ज्यादा सिकुड़ गये हो, मुख तेल लगाये जैसा लगे, जिब्हा, होठ व दांत काला, नीला या पीला हो जाते हैं और आँखें लाल हो जायें तो रोगी मरण की शरण जाता है।

पथ्य- शयन, संशोधन, लंघन, परिश्रम, एक वर्ष पुराना शालि व सांठी के चावल, विविध रुचिकर अन्न, शक्कर आदि चौलाई, परवल, बिजौरा, फालसा, धारागृह, मित्र मण्डली, शीतल जल, चन्दन लेपन आदि।

अपथ्य- अंजन, धूम्रपान, नस्य दांतौन, पान चबाना आदि।

रोग व मदिरा :

शराब पीने से स्नायु-संस्थान पर अवनमन या अवसादक प्रभाव होता है तथा नाड़ी की गति में वृद्धि, गमहिटर का आना जैसे प्रभाव देखने को मिलते हैं जिससे मनुष्य यह समझ बैठता है कि यह उत्तेजक व शक्ति संचारक है जो मात्र एक भ्रम है। इसे अधिक मात्रा में लेने पर अनिद्रा मूर्च्छा या चेतनता, उन्माद आदि होने लगते हैं। शराब के सेवन से वाहिका प्रेरक तंत्रिका केन्द्र की टोन मंद हो जाती है तथा उसकी हृदयपेशी बहुत कमजोर हो जाती है ऐसे लोगों की मृत्यु रसना केन्द्र के लकवे से होती है। नियमित रूप से शराब पीने पर चिरकालीन नशा (क्रोनिक इनटाक्सीकेशन) हो जाता है। परिणामस्वरूप तंत्रिका तथा हृदयवाही तंत्र की कार्य गति बिगड़ जाती है। द्रव्य विनिमय ठीक तरह से नहीं होता है। शरीर की कार्य-क्षमता कम हो जाती है व नष्ट हो जाती है।

मदिरा का अत्यधिक सेवन करने से न्यूरोसिस रोग के लक्षण प्रकट होने लगते हैं और हृदयवाहिका तंत्र की कार्य गति बिगड़ जाती है और हाथ-पैर, टेन्शन, हृदय तथा एथेरोस्क्लेरोसिस जैसे रोग हो जाते हैं।

शराब पाचन कला को विकृत करती है और आमाशय यकृत इत्यादि कोमल अंगों को जलाकर कड़ा या काला कर देती है। मनुष्य को मन्दाग्नि हो जाती है। स्नायु मंडल भी इतना निर्बल हो जाता है कि विचार शक्ति ही नष्ट हो जाती है, जो शराब का सेवन करते हैं।

उनमें अनेक मानसिक विकार होने लगते हैं। इसके दुष्प्रभाव सन्तान पर भी पड़ते हैं तथा अनेक नए रोग उत्पन्न होने लगते हैं। अधिक मात्रा में शराब पीने पर इसका प्रभाव भूख पर भी पड़ता है। 20 प्रतिशत अल्कोहल मात्रा वाली शराब यदि 100 एम.एल. की मात्रा में 2 बार ली जाए तो 5 मिनट में ही भूख लगना बंद हो जाएगी। जिसके कारण शरीर को संतुलित पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं। व्यक्ति विटामिन तथा प्रोटीन की कमी के कारण कुपोषण का शिकार हो जाता है। शरीर में आवश्यक तत्वों की कमी से स्वाद को परखने या द्रव्य को सूंघने की शक्ति समाप्त हो जाती है।

शराब पीने के कारण पेट में जखम हो जाते हैं जिससे उल्टी, मितली (जी मचलन), पेटदर्द होने लगता है परिणामस्वरूप व्यक्ति कम भोजन करने लगता है तथा अतिसार से ग्रसित हो जाता है। शराब के सेवन से बार-बार वमन होता है।

यकृत में सूजन आ जाती है। मनुष्य पीलिया (पाण्डु) रोग से ग्रसित हो जाता है। श्वास लेने में भी कठिनाई होने लगती है। जिससे अग्नाशय पर भी हानिकारक प्रभाव पड़ता है। परिणामस्वरूप उससे निकलने वाले स्राव की मात्रा बढ़ जाने के कारण इसमें विकृति आ जाती है।

वर्तमान भारतीय सन्दर्भों में मदिरा-पान एक चिंतनीय विषय है। अविधिपूर्वक तथा अनियंत्रित रूप से मदिरा-पान करने वाले लोग आज प्रचुरता में उपलब्ध हैं।

आयुर्वेदीय दृष्टिकोण के अनुसार शरीर को समस्त धातुओं का सार-स्वरूप ओज दस गुण से परिपूर्ण होता है। ये गुण हैं गुरु शीत, मृदु, उष्ण, कटुक, मधुर, स्थिर, प्रसन्न, पिच्छिल, स्निग्ध। विचारणीय तत्त्व यह है भव में भी दस गुण होते हैं, मगर ये सब गुण, ओज के 10 गुणों से पूर्णतः विपरीत होने के कारण मद्यपान करनेवाला व्यक्ति ओजहीन एवं दुर्बल होकर अनेक व्याधियों से ग्रस्त होता है।

अर्वाचीन चिकित्सा विज्ञान 'मदात्यय' को तीव्र (एकजुट) एवं जीर्ण (क्रोनिक) दो भागों में विभक्त करता है। आयुर्वेदाचार्य चरक ने मद्य की प्रशस्ति में उल्लेख किया है कि स्वभाव से मद्य, अन्न के संधियों वाले गुणों से परिपूर्ण होता है, जीर्ण मदात्यय के रोगियों को स्मृति दौर्बल्यता अथवा स्मृति नाश, भ्रम, प्रलाप, शरीर कँपना, लड़खड़ाहट, इन्द्रियों द्वारा यथार्थ ज्ञान में अवरोध इत्यादि मानसिक विकार उत्पन्न होते हैं।

मदात्यय का घरेलू उपचार :

शराब छोड़ने के उपाय- शराब छोड़ने के लिए सर्वप्रथम व्यक्ति के मन में इच्छा यही होनी चाहिए कि शराब छोड़नी है तब ही औषधियाँ अधिक लाभ करती हैं।

(1) आयुर्वेद के मतानुसार शराब छोड़ने के लिए बताया गया है कि चतुर्थांश का त्याग करते-करते छोड़ना चाहिए अर्थात् 100 एम. एल. शराब प्रतिदिन पीने वाले व्यक्ति को 25 एम. एल. से धीरे-धीरे शराब की आदत छूट जाने पर तन्दुरुस्ती बनाने के लिए नियमित रूप से च्यवनप्राश अवलेह का प्रयोग करना चाहिए। जिससे बिगड़ा हुआ स्वास्थ्य एवं उसके शरीर के तंत्र स्वस्थ हो जाएंगे एवं उसे शक्ति की अनुभूति होने लगेगी।

(2) मुनक्का, आँवला, छुहारा और फालसा इनमें 1, 2 या अधिक द्रव्यों के रस से बना शरबत रोगी को दिन में 3 या 4 बार 200-200 मिलीलीटर की मात्रा में पिलाते रहें। कमरख, खजूर, अंगूर, खट्टा अनार का ताजा रस मिश्री मिलाकर सेवनीय है। इससे शीघ्र ही शराब का नशा उतरता है तथा संहिता में मदात्यय रोग में तर्पण नानक पंथ, राग, पांडव नमक औषध योगों का प्रयोग बतलाया है। विशद प्रयोगों के लिए आयुर्वेद विशेषज्ञ से परामर्श लिया जाना अपेक्षित है।

(3) जलजीरा, नींबू की शिकंजी, कांजी, इमली का पानी भी मदात्यय के लक्षणों को शान्त करता है।

(4) आम एवं आँवले की चटनी भी मदात्यय रोगियों को भोजन के साथ दिए जाने पर अमृतवत लाभ देती है। चटनी में धनिया, सौंचर नमक, जीरा, नींबू का रस, कालीमिर्च, सैंधा नमक मिलाने से यह विशेष गुणकारी बन जाती है।

मदात्यय पीड़ितों के अग्रिमांघ्र, भूख न लगना इत्यादि पाचन-संस्थान के विकारों के निवारण के लिए अष्टांग लवण उपयोगी है।

(5) अष्टांग-लवण निर्माण विधि- सौंचर नमक, जीरा, इमली एक-एक तोला लें। इसमें दालचीनी, छोटी इलायची के दाने तथा कालीमिर्च आधा-आधा तोले की मात्रा में तथा चीनी 1 तोला मिलाकर बारीक घिसकर चूर्ण तैयार करें। यह चूर्ण प्रायः सायं 3 से 5 ग्राम की मात्रा में शीतल जल से सेवनीय है। यह जठराग्नि को प्रबल बनाता है। मदात्यय के रोगियों को शराब का पूर्ण त्याग करने के लिए प्रेरित किया जाना आवश्यक है। शराब के स्थान पर उन्हें औषधीय आसवारिष्ट दिए जा सकते हैं। रोगी की इच्छा-शक्ति को जागृत करना भी अनिवार्य है। प्रातः सायं 20-20 मिलीलीटर प्याज का ताजा रस देने से शराब की तलब में क्रमशः कमी आती है।

नियमित प्रातःकाल उबाले हुए सेव फल भी मिलाए जा सकते हैं।

(6) शराब नशा- अगर शराब का नशा हो तो 6 माशा फिटकरी को दूध या पानी में घोलकर पिलावें या सेवों का रस निकालकर मसूर की दाल का पानी पिलाने से नशा दूर हो जाता है। नींबू का रस निचोड़ कर पिलाने से शराब का नशा उतर जाता है।

(7) सरकार भी ऐसे कानून बना रही है जो शराब बन्द हो जावे उसे पहले ही समझ जाना चाहिये की एक बोतल शराब में एक बोतल असली सौंफ का अर्क मिला कर रखें जितनी शराब रोजाना आप पीते हैं उसे एक तोला शराब रोजाना कम कर दें वैसा करने से 10 रोज में शराब आसानी से छूट जायेगी। पानी आप जितना पीवें और सायंकाल पीते वक्त मिलाते हैं उतना रोजाना मिलाते रहें।

(8) अजवाइन का अर्क दिन में 3-4 बार 10-10 मिलीलीटर पिलाने से भी शराब पीने की इच्छा मिटती है।

(9) अफीम- अरहर के पत्तों का रस पिलाने से अफीम का नशा उतर जाता है या दूध व घी पिलाने से नशा उतर जाता है।

(10) भांग- अरहर की 30 ग्राम दाल पानी में उबाल कर उसका पानी पिलाने से भांग का नशा उतर जाता है।

(11) भांग का नशा- अदरक का रस पिलाने से भांग का नशा उतर जाता है। ऐसी अवस्था में दूध ज्यादा पिलाना चाहिये।

(12) सिगरेट छोड़ना- बरगद के पेड़ की लकड़ी तोड़कर सिगरेट से दुगनी लम्बी

लेकर सिगरेट की तरह पीने से 15-20 रोज में आदत छूट जाती है। दिन में तलब लग उठे तब 1-2 बार पी लें।

(13) मदात्यय रोग में दाह होती हो तो उशीर का पानी और चन्दन के चूर्ण का पानी शरीर सेंचन करें।

(14) मदात्यय रोगों में वमन हो तो 5 तोला मूसली का रस और आधा तोला शक्कर मिलाकर थोड़ा-थोड़ा पिलावें।

(15) मदात्यय रोग में पकी हुई इमली, सोवर्चल और कालीजीरी समभाग लेकर चूर्ण पाव तोला की गोली बनावें। सूखने के बाद गोली मुख में रख उसका रस चूसकर पेट में उतारने से मदात्यय रोग नष्ट होता है।

(16) पानी में साँफ भिगोकर उस पानी को पिलाने से वमन एवं प्यास तुरन्त शान्त हो जाती है।

(17) खारीक (छुआरा) एवं द्राक्ष समभाग बांटकर पकी इमली के पानी और दूध के साथ मिलाकर पीने से मदात्यय वमन मिट जाता है।

(18) मदात्यय में प्यास मिटाने हेतु कोकम के रस में शक्कर मिलाकर पिलावें।

(19) रीत्यानुसार छुआरा और द्राक्ष का क्वाथ करके पिलावें इससे प्यास मिटती है।

(20) कफज पानात्यय रोगी को प्रमाण लंघन करावें और दीपनीय औषध (पीपल, पीपलीमूल, चव्य, चित्रकमूल, साँठ, अमरबेल, कालीमिर्च, अजमा, भीलामा और हींग ये दश दीपनीय अर्थात् अग्नि दीपक हैं।) दें।

(21) सर्व विध मदात्यय रोग मिटाने के लिये धमासा एवं मोथा अथवा मोथा की उकाली उस पानी को पीवें। इससे प्यास, ज्वर आदि उपद्रव भी मिट जाता है।

(22) साँपारी को मद में पानी पीने से तुरन्त तृप्ति होती है। इससे उल्टी, मूर्च्छा और दस्त भी मिट जाते हैं। सोपारी आदि खाने से मद मिट जाता है।

मदात्य पीड़ितों के लिए उचित है कि वे तैद्यकीय परामर्श व निरीक्षकपूर्वक योगेन्द्ररस, महातिक्त घृत, कल्याण घृत, शतावरी घृत, ब्राह्मी वटी, स्मृति सागर रस, प्रवाल पिष्टी, अश्वगंधारिष्ट, इत्यादि रसों का सेवन करने से आशातीत लाभ होता है।

21. दाह (जलन Inflammation)

कारण- शरीर में पित्त अथवा रक्त बहुत बढ़ने से, तृषा (प्यास) लगने पर पानी न पीने से अथवा रस, रक्त आदि धातु क्षीण होने से दाह (जलन) नामक रोग उत्पन्न होता है।

लक्षण- इस रोग में हाथ-पैर के तलवे, आँख और सम्पूर्ण शरीर पर दाह होता है। रक्त बढ़ने से होनेवाली जलन में सम्पूर्ण शरीर तथा आँखें लाल होती हैं, शरीर व मुख में लोखंड जैसी गंध आती है, बहुत प्यास लगती है और चारों तरफ अग्नि का ताप लगने जैसी पीड़ा होती है।

(1) तृषा से उत्पन्न जलन में शरीर के अन्दर तथा बाहर दाह होता है, गला, तलुआ तथा होठ सूखता है और रोगी जिप्हा बाहर निकाल कर कांपता है।

(2) धातु के क्षय से उत्पन्न दाह में रोगी तृषा, कंठनाश, जड़ और बेहोश होकर गिर पड़ता है। समयानुसार योग्य औषधि का सेवन न करें तो इसमें रोगी का मरण हो सकता है।

(3) हथियार लगने आदि के कारणों से, हृदय आदि कोठे रक्त से भरकर भयंकर दाह उत्पन्न करता है। यदि घाव मस्तक, हृदय आदि मर्मस्थान में लगा हो तो असह्य दाह होकर रोगी मर जाता है।

असाध्य- शरीर में अति उष्णता हो उस समय शरीर शीतल हो तो वह दाह रोग भी असाध्य जानना।

पथ्य- शालि, मूंग, मसूर, चना, जौ, सत्तू, शक्कर, शतधौत घृत, दूध से निकाला मक्खन, पेठा, ककड़ी, केला, कटहल, मीठा अनार, धारागृह, शरबत, शीतल लेप, शुभ्र गीले वस्त्र, दूध, शंख, लोह एवं रजत भस्म आदि।

परवल, पापड़ा, दाख, आँवला, कुन्दरु, कच्चा नारियल, खजूर, धनिया, सौंफ, कच्चा तालफल, चिरौंजी, केसरु, सिंघाड़ा, खस हरड़, सर्व तिक्त द्रव्य, शीतलवन निवास, गधुर संभाषण, गीत आदि, उत्तम जल, शीतल बालू, मणी धारण, स्नान, मिष्ठ रस सेवन आदि।

अपथ्य- विरुद्ध अन्न-पान, क्रोध, मलादि वेग को रोकना, हाथी-घोड़ा की सवारी, अति परिश्रम, व्यायाम, धूप सेवन, तक्रपान, शहद, हींग, मैथुन, कटु, तीक्ष्ण एवं उष्ण द्रव्य आदि।

रोग शमनोपाय :

(1) सीने में जलन- गाजर को आग में भूनकर उसका पानी 2 तोला लें। उसमें एक तोला शक्कर की चासनी मिलाकर गरम करके पीने से सीने का दर्द तुरन्त शान्त हो जाता है।

(2) पेशाब की जलन- इमली के पत्तों का रस पीने से जलन नष्ट होती है।

(3) आँवले का रस 5 तोला, चासनी 2 तोला, दोनों को मिलाकर दिन में दो बार ले पेशाब खुलकर आयेगा और जलन को ठीक करेगा।

(4) मूली का आचार जिसमें नमक और कालीमिर्च हो, रोजाना खाने से तिल्ली और पेशाबजलन में और कतरा आने को फायदा करेगा। मूली के पत्तों को घोटकर दाद पर लेप करने से दाद ठीक हो जाता है।

(5) 50 ग्राम प्याज को बारीक करके आधा किलो पानी में उबाले जब पानी 100 ग्राम रह जाये तो छानकर ठण्डा करके दो दिन पिलाने से जलन ठीक होती है।

(6) ईसबगोल का छिलका 4-5 ग्राम से लेकर 15 ग्राम तक ताजा पानी में फाँकिये, बिना किसी कष्ट के शौच होगा। इसबगोल का उपयोग पहले दिन में थोड़ी मात्रा बढ़ा लें यहाँ तक प्रातः शौच साफ होने लगे 4-5 ग्राम से लेकर 15 ग्राम तक का यही मतलब होगा। ईसबगोल एक हानिरहित कब्जनाशक होने के अतिरिक्त पतले वीर्य को गाढ़ा करने, स्वप्न दोष में भिगो सुबह उसे ठण्डाई में पीसकर छानकर मिश्री मिलाकर सेवन करें तासीर ठण्डी होने के कारण सावधानी से आवश्यकतानुसार दो-चार बार लें मूत्र की जलन नष्ट होगी।

(7) दही में पिसी हुई प्याज की चटनी मिलाकर कुछ दिन खाने से पेशाब की जलन बंद होती है।

(8) यदि पेशाब करते समय मूत्र नली में जलन हो तो तुलसी की चार-पाँच पत्तियां दिन में 2 बार खाली पेट चबाएँ ऊपर से 1-2 घूँट पानी भी पी सकते हैं। तीन-चार दिन में आराम होगा। अथवा आंवले के रस में 10 दिन मिश्री मिला के पीवे, स्त्री योनी का दाह भी मिटे।

(9) बेल की 10-10 पत्तियां सुबह-शाम पीसकर 250 ग्राम पानी में मिलाकर पीवें। तीन-चार दिन आराम हो जाएगा।

(10) आँवले का रस 9 ग्राम, चासनी 30 ग्राम दोनों को मिलाकर सुबह-शाम दो बार पियें। इससे पेशाब खुल कर आयेगा, जलन ठीक होगी।

(11) गोंद कतीरा 4 ग्राम, एक गिलास शाम को पानी में मिलावें। सुबह पानी निकाल कर गोंद कतीरा में 250 ग्राम दूध कच्चा और थोड़ी-सी चीनी डालकर तीन दिन तक पीवें। पेशाब की जलन ठीक होगी।

(12) सुबह गन्ध चूसा करें पेशाब की जलन को ठीक करेगा।

(13) तुलसी 5 रत्ती चबाने से मूत्र जलन ठीक होती है। पेशाब खुलकर आयेगा।

(14) सीने की जलन- 250 ग्राम शीतल जल में नींबू निचोड़ कर पीने से सीने की जलन तथा दिल की घबराहट में लाभ होता है।

(15) दाह (जलन) में दस्त (मलोत्सर्ग) साफ रखने की आवश्यकता है। पित्त-पापड़ा 1 तोला और कटुकी 1 तोला 2 सेर पानी में उकाल कर जब पाव सेर पानी शेष बचे तब उतार छानकर पीने से दस्त साफ होकर दाह मिट जाता है।

(16) कोठा (उदरकोष्ठ) देखकर 3 रत्ती से पाव तोला तक निसोत का चूर्ण समभाग शक्कर मिलाकर पानी के साथ खाने से भी दस्त लगाकर दाह आदि पित्तज उपद्रव शान्त होता है।

(17) गुड़ 60 ग्राम, रात को कोरे कुल्हड़ में 250 ग्राम पानी में भिगोकर सुबह पीवें, 7 दिन बाद दाह मिटे।

(18) काला तिल पानी में बांटकर अथवा थूअर के पत्ते के रस में अजवाइन बांटकर शरीर पर लेप करने से दाह शान्त होता है।

(19) दही में खस बांटकर उसका अथवा पानी में सफेद चन्दन घिसकर उसका शरीर पर लेप करने से दाह मिटता है।

(20) नीम पत्र के गुच्छे से हवा करने से अथवा सफेद चन्दन से सिंचित खजूरी के पत्ते से हवा करने से दाह शान्त होती है।

(21) गिलोय का अथवा पित्तपापड़ा के रस की उकाली पीने से दाह शान्त होता है।

(22) बड़ की छाल 1 तोला और पीपल की छाल 1 तोला, इकट्ठा करके 2 सेर गाय का दूध और 4 सेर पानी में उकाल के जब 2 सेर बाकी रहे तब उतार कर छान कर उसमें थोड़ा-सा सफेद चन्दन घिसकर मिला के पीने से ओर शरीर पर सेंचन करने से दाह शान्त होती है।

(23) कमल का पानी, शक्कर का पानी, ठण्डा पानी, दूध और सांठे (ईख) का रस इन सभी रसों को पीने से पित्त एवं दाह मिटता है।

(24) बेर का पल्लव अथवा नीमपत्र बांटकर कांजी में मिलाकर खाई (विलोवी) से विलोकर उसका फेन (ज्ञान) निकाल कर उससे शरीर पर लेप करने से दाह मिटे।

(25) चन्दन मिश्रित ठण्डा दूध पीने से अन्तर दाह मिट जाती है।

(26) पित्तज ज्वर में दाह होने पर जो उपाय व क्रिया बताई है वही उपाय व क्रिया यहाँ भी करनी है।

(27) 100 बार धोया घृत और जौ के साथ मिश्रित घृत अथवा बेर सी छाल और आँवला कांजी में बांट के शरीर पर चौपड़ने से दाह शान्त होती है।

(28) 50 ग्राम घृत में 12 ग्राम राल मिलाकर 108 बार पानी से धोवें तथा पश्चात् 3 माशा कपूर मिलाकर हाथ-पैरों में 6 दिन तक मलें उससे जलन मिटे।

(29) गर्मी के दिनों में जिनके तलवों में जलन रहती हो उनको घीया का गूदा तलुओं पर मलने से दूर हो जाता है।

(30) गर्मी में जिन लोगों के पैरों में जलन होती हो उनको पैरों में मेंहदी लगाने से लाभ होता है।

(31) मेंहदी आँवला के पानी में पीसकर 6-7 दिन तक हाथ-पैरों में लगावें।

(32) आँवला 5 ग्राम, सौंफ 5 ग्राम, मिश्री 20 ग्राम को घोटकर 250 ग्राम पानी मिलाकर 7 दिन तक पीवें तो जलन मिटे।

(33) मुनक्कादाख 10 ग्राम, मिश्री 20 ग्राम, इलायची आधा माशा इनको घोटकर पीवें अथवा गोरखमुंडी का शरबत पीवें।

(34) चूने का निथरा पानी, तिल्ली का तेल ये दोनों 50 ग्राम एकत्र कर पतली लकड़ी से मथें। मलहम के समान गाढ़ा हो जावे तब उसमें रुई का फोया भिगोकर हाथ-पैरों पर रखें तो जलन मिटे व शीतलता मिले।

(35) मेहंदी 10 ग्राम रात को पानी में भिगोकर सुबह निथारे पानी में 30 ग्राम पतासा मिलाकर 7 दिन तक पिये तो दाह मिटे।

(36) मुलतानी मिट्टी व कपूर घिसकर बदन पर लगावें तो जलन मिटे।

(37) चंदन व कपूर घिसकर पानी में बदन पर लगावें तो जलन मिटे।

(38) रसांत 5 ग्राम, सफेद चन्दन 2 माशा और कपूर 1 माशा को पानी में पीसकर हाथ पैरों पर लगावें तो जलन मिटे।

(39) नीम की छाल कपूर के साथ घिसकर लगावें तो जलन मिटे।

(40) पीलवान के पत्ते पानी में पीसकर लगावें तो जलन मिटे।

(41) सत्रीया 10 ग्राम, मिश्री 20 ग्राम को पीस छानकर पियें और हाथों में लगावें।

(42) 10 ग्राम धनिया व 20 ग्राम मिश्री को घोटकर 150 ग्राम पानी में मिलाकर पीवें तो जलन मिटे।

गर्मी के दिनों में लू लगने पर (Heat Stroke)

(1) चंदन कपूर घिसकर बदन पर लगावें तो ठंडक करेगा।

(2) कपूर घिसकर बदन पर लगावें।

(3) इमली के पानी में आरण्य छाने की राख मिलाकर बदन पर पर लगावें और गीले कपड़े से हवा करें। ठंडक लगे व लू मिटे।

(4) नीम की लकड़ी, लाल चन्दन पानी में घिसकर व कलमी सोडा मिलाकर बदन पर लगावें तो ठण्डक पड़े व लू मिटे।

(5) झाड़ के बेर को भिगोकर व मसल कर और उसमें थोड़ा नमक मिलाकर रखे। उसमें से थोड़ा पानी पियें और बदन पर मलें, ठंडक करेगा।

(6) सुबह निहार मुँह टमाटर का रस पीने से बढी हुई गर्मी शान्त हो जाती है।

(7) प्याज जेब में रखने से लू का असर कम होता है। प्याज की सब्जी खाने से विशेष लाभप्रद है।

(8) गर्मी के दिनों में बील का शरबत पीने से लू लगने का डर नहीं रहता, जलन को दूर कर शान्ति देता है।

(9) कच्चे आम को गरम राख में भूनकर पानी में डालें थोड़ी देर बाद निकाल के पानी अन्य दूसरे में भरें फिर नमक, कालीमिर्च, जीरा, भूनकर उसे पीयें तो इससे लू, हैजा, अरुचि और सब में फायदा करेगा।

(10) 2 नींबू का रस और मिश्री 50 ग्राम को 250 ग्राम पानी में शिकंजी बनाकर पीवें। ठंडक करेगी।

(11) नारंगी का रस निकाल के मिश्री मिला पीयें, ठंडक हो।

(12) सिकरा 10 ग्राम, इमली 5 ग्राम, आलूबुखारा 2 लेने से ठंडक हो। हैजा, उबाकी लू इन सब में फायदा करेगा।

(13) कपूर का अर्क 10 से 19 बूंद तक पानी में मिलाकर पिलावें तो शीतलता प्रदान करेगा।

(14) अमृतधारा भी पानी में डालकर पिला सकते हैं। यह भी शीतलता प्रदायक, वमन, लू, हैजा व अतिसार (दस्त) निवारक है।

(15) लौंग 5 नग, मिश्री 30 ग्राम पीसकर उसमें 60 ग्राम पानी मिलाकर पीने से ठंडक मिले।

(16) एक आंवले को गरम पानी में धोकर उसमें इलायची 5 नग इन दोनों चीजों को पीसकर पानी मिलाकर पीवें तो शीतलताकारक व लू एवं जिगर रोग में लाभप्रद है।

22. उन्माद (सन्निपात/पागलपन Intoxicate) रोग

लक्षण- बुद्धि का नाश, मन की अस्थिरता, दृष्टि की व्याकुलता, काम आदि में अस्थिरता, हृदय की शून्यता और बिना सम्बन्ध बोलना (अनर्थ प्रलाप) आदि उन्माद रोग के साधारण लक्षण हैं। इस रोग में अच्छा-बुरा अथवा सुख-दुःख आदि का ज्ञान और स्मरण-शक्ति आदि का बिलकुल नाश हो जाता है।

(1) वातज उन्माद (सन्निपात) में निष्कारण हँसना, नाचना, गाना, बकना (बकबक करना), शरीर मोड़ना, रोना, शरीर पतला, रुक्ष और लाल होना, खुराक पचते समय रोग का बढ़ना ये लक्षण प्रगट होते हैं।

(2) पित्तज उन्माद में असहनशीलता, दुष्टता, क्रोध, चिल्लाना, दौड़ना, नग्न होना, शरीर में दाह, छाया में रहना और ठण्डा शीतल पदार्थ खाने-पीने की इच्छा होना, चमड़ी, पेशाब, आँख और शरीर का रंग पीला होना ये लक्षण प्रगट होते हैं।

(3) कफज उन्माद (सन्निपात) में थोड़ा बोलना, जड़ जैसा होना, अरुचि, भोग भोगने का आग्रह, एकान्त में रहने की इच्छा, ज्यादा निद्रा, मुख में से लार गिरना, उल्टी (वमन), चमड़ी, आँख, पेशाब व शरीर का रंग श्वेतांश होता है एवं जमने पर रोग की वृद्धि होना ये लक्षण प्रगट होते हैं।

(4) विवाद, खिन्नता आदि के कारणों से उन्माद रोग हो तो रोगी को अपने कर्तव्य का ज्ञान नहीं होता है, बहुत अति गोप्य बात को भी प्रकट कर देता है और कई बार गाता है, कई बार हँसता है।

(5) विष अथवा विषयुक्त पदार्थ के खाने से एक प्रकार का उन्माद रोग होता है। जिसमें रोगी की आँखें लाल, मुख काला रंग का होता है, मन में कायरता, बेजान, बल, इन्द्रियों की शक्ति व शरीर की शक्ति का तेज नाश हो जाता है।

(6) असाध्य लक्षण- कोई भी कारण से उत्पन्न उन्माद रोग में रोगी हमेशा मुख उँचा अथवा नीचा रखता है और अति अशक्ति के कारण दुबला हो जाता है, निद्रा बिल्कुल नहीं आवे तो वह रोगी शीघ्र ही मरण की शरण में जाना संभव है।

इन सभी उन्माद रोग के उपरांत :

(7) भूतोन्माद नाम का दूसरा एक प्रकार का उन्माद रोग हो जाता है। शरीर में भूत आदि व्यन्तर देवों का प्रवेश होने से यह उन्माद होता है। साधारण रीति से इस रोग में रोगी बल, समझ शक्ति, वाचा शक्ति, तत्त्वज्ञान और कर्तव्य आदि का ज्ञान अलौकिक रीति से सभी पलायमान हो जाती है।

(8) देव-ग्रहावेश हुआ रोगी हमेशा सन्तुष्ट, शुद्ध आचरण वाला, निरालसी, शुद्ध संस्कृत बोलनेवाला, तेजस्वी, स्थिर दृष्टि युक्त, वरदान करनेवाला और ब्राह्मण पर प्रीति करने वाला होता है। उसके शरीर में से दिव्य सुगन्ध निकलती है।

(9) असुर-ग्रहावेश हुआ रोगी के शरीर में पसेव युक्त, कुटिल दृष्टि युक्त, निर्भयी और दुष्ट आचरण वाला होता है। यह रोगी देव, ब्राह्मण, गुरु आदि की निन्दा करता फिरता है और बहुत खाता-पिता हुआ भी अतृप्त ही रहता है।

(10) गन्धर्व-ग्रहावेशवाला रोगी नदी किनारे अथवा पानी में फिरता है और प्रसन्न मनवाला, शुभाचरणी, नृत्य-गायन पर प्रीति रखनेवाला एवं गंध-माला आदि प्रीति रखने वाला होता है।

(11) यक्ष-ग्रहावेश वाला रोगी लाल आँखवाला, रक्त वस्त्र पहनने की इच्छा वाला, गम्भीर स्वभाववाला, शीघ्र चलनेवाला, कम बोलनेवाला, सहनशील एवं तेजस्वी होता है और हमेशा किसको किस प्रकार दान करूँ ऐसा फिरता है।

(12) पितृ-ग्रहावेशवाला रोगी पितृ-भक्त और शान्त चित्त होता है। मृत पितृ को पिण्ड दान करनेवाला और मांस, तिल, गुड़, दूध, चावल आदि खाने की इच्छा करने वाला।

(13) नाग-ग्रहावेश वाला रोगी कभी-कभी सर्प की तरह छाती घिसकर चलता है, जीभ से होठ बार-बार चाटता है, क्रोध करता है और गुड़, शक्कर का चासनी, दूध आदि खाने की इच्छा करता है।

(14) राक्षस-ग्रहावेशवाला रोगी बेशरम, निर्लज्ज (कठोर), बल-पराक्रमवाला, गुस्साखोर, दुष्ट आचरण वाला, रात्रि को भटकने (घूमने) की इच्छा करनेवाला और रक्त, मांस शराब आदि खाने-पीने की इच्छा करनेवाला होता है।

(15) पिशाच-ग्रहावेशवाला रोगी- उँचा हाथवाला, नग्न, दुर्बल, रुक्ष शरीरी, खराब गन्धवाला, प्रलापी, गन्दा, विरुद्धचरणी, उजाड़-जंगल में भटकनेवाला और योग्य वस्तुओं का अति लोभी होता है। यह रोगी बहुत खाता है और हमेशा रोता फिरता है।

(16) भूतोन्माद रोगी फटी दृष्टिवाला, शीघ्र चलनेवाला, फेन चाटनेवाला, निद्राधीन रहनेवाला, जमीन पर गिरकर रोने लगता है तो उसका रोग असाध्य हो जाता है। कोई उँचे स्थान से गिरते भूताविष्ट होता हुआ भी वह रोग असाध्य है। 12 वर्ष तक उन्माद रोग शरीर में कोई भी रोग निवारक सभी उपाय न किया हो तो सभी प्रकार का उन्माद रोग असाध्य हो जाता है।

उन्माद पथ्य- वातानुलोमन, धर्मध्यान, यज्ञ, पूजा, शान्ति कर्म आदि

अपथ्य- मद्य, विरुद्धाहार, उष्ण भोजन, निद्रा, भूख तथा प्यास (तृषा) के वेग को रोकना, व्यायाम, ढाक की फलियाँ, करेला, सम्पूर्ण पत्र शाक, तिक्त द्रव्य तथा बिम्बी फल आदि।

सन्निपात उपचार :

(1) जायफल 9 ग्राम, पीपलामूल, इन्द्रजौ, सौंठ, चिरायता, कालीमिर्च, पीपल, काकड़ासिंगी, पोहकर मूल, कटेली, अजमोद, वच, रास्ना, चव्य इन सभी द्रव्यों को 9-9 ग्राम एकत्र कर कूटकर खुराक 10 ग्राम लेकर 300 ग्राम पानी में ओटाने पश्चात् पीवें।

इससे सन्निपात, अज्ञानता, पसीना, अस्थार्ई, शीत, उदरशूल, अफाश, अतंवात कफ के सब रोग मिटते हैं।

(2) पेनकिलर की 9 बूंद पानी में या खांड में मिलाकर पिलावें या घंटे-घंटे से चटावें तो सन्निपात मिटे।

(3) सीक में रुई लपेट और उसे अमृतधारा में भिगो थोड़ी-थोड़ी दे में चुसावें तो सन्निपात मिटे।

(4) पोटेश आयोडाइड 5 रत्ती को 30 ग्राम पानी में मिलाकर पिलावें। दिन में 2 या 3 दफा पिलावें तो सन्निपात अवश्य मिटे।

(5) काला रस 1 रत्ती, सौंठ 3 ग्राम, लौंग 9 नग और सौंठ को पीस गरम कर कालारस मिलाकर पिलावें। तीनों वक्त पिलावें और 3 दिन तक अन्न आदि कुछ न दे तो सन्निपात मिटे।

(6) सितवार, नागोरी असगंध, मिश्री, सौंठ, बिदारीकंद ये सभी 10-10 ग्राम मिलाकर जल के साथ देवें।

(7) 6 ग्राम मुलेठी को घिसकर चासनी मिलाकर 7 दिन तक खाने से और दाल-चावल, कढ़ी आदि खाने से उन्माद पागलपन जाता रहता है।

(8) ब्राह्मी 10 ग्राम, सौंठ 5 ग्राम, लौंग 9 ग्राम इनको 300 ग्राम पानी में ओटावें जब 100 ग्राम जल रहे तब पिलावें। सुबह-शाम पिलाने से सन्निपात दूर हो जाता है।

(9) सौंठ 10 ग्राम को 1 किलो पानी में ओटावें 300 ग्राम पानी रहे तब उसे उतारकर छानकर लेवें। रोगी को उस पानी में थोड़ा पिलावें और लंघन करावें कुछ न खिलायें तो सन्निपात दूर हो।

(10) पारा, सिंगीमोहरा, कालीमिर्च, नीलाथोथा ये सभी 12-12 ग्राम इन सबको पीस-छानकर घतूरे के रस में मिला टिकिया बनालें।

(11) श्वेत तुलसी, कुष्मांडी और हरडे समभाग में चूर्ण लेकर पानी में बांटकर शरीर पर मर्दन करने से उन्माद (सन्निपात) मिट जाता है।

(12) शिरिष पुष्प, सौंठ, श्वेत सरसों, वच, मजीठ, हल्दी और पीपल ये सभी चीजें बकरी के दूध में बांटकर गोली बनावे। छाया में सुखाकर इस गोली को नस्य (सुँघाने) देने से उन्माद रोग मिट जाता है।

(13) पुराने घृत में दशमूल क्वाथ अथवा पुराने घृत में श्वेत सरसों का चूर्ण अथवा सम मात्रा में पुराना घी उन्माद रोग को नाश करता है।

(14) ताड़ की शाखा का रस पीवें, सरसों के तेल का नस्य देवें और सरसों का तेल शरीर पर मालिश करना फायदे कारक है।

(15) पीपल, कालीमिर्च, सैंधानमक, चासनी (शक्कर की) और गोरोचन ये सभी चीजें आँख में आंजने से भूतावेश कृत उत्पन्न सर्व प्रकार का प्रबल उन्माद रोग मिट जाता है।

(16) सफेद सरसों का उत्तर तरफ का मूल 1 तोला, चावल 4 तोला और दूध आधा सेर इसमें गुड़ और घी डालकर खीर तैयार करें। इस खीर को खाने से सर्व प्रकार का उन्माद रोग नष्ट होता है।

(17) निम्ब पत्र, वच, हींग, सर्प की काचली और सरसों इन सभी वस्तुओं की धूप देने से डाकिनी आदि का आवेश और भूतोन्माद नाश होता है।

(18) कोई प्रिय वस्तु के नाश होने से उत्पन्न उन्माद रोग में वैसी ही दूसरी वस्तु देना धीरज और हिम्मत देना आदि क्रियाओं से रोग मिटाने का यत्न करें।

23. अपस्मार (मृगी Epilepsy) रोग

लक्षण- अपस्मार (मृगी) रोगी भी मूर्च्छित हो जाता है। यह मूर्च्छा का एक रोग है। साधारण रीति से यह मृगी कहलाता है। इस रोग में सामान्य रीति से बेसूद, आँख में विकार, मुख में से झाग आना और हाथ-पैरों में तनाव आदि चिन्ह दर्शित होते हैं।

सिर घूमना, कानों में सांय-सांय की आवाज आना, सिर में कीड़े रेंगते से प्रतीत होना, सिर दर्द, शरीर कंपन, ग्रीवा का टेढ़ापन, आँखों की पुतलियों का ऊपर चढ़ जाना या नीचे आ जाना, हाथ-पाँवों का इधर-उधर पटकना, बेहोशी, मुख से झाग एवं शरीर से पसीना निकलना, आत्मज्ञान शून्यता, शरीर में ऐंठन, स्पर्श शक्ति का लोप, दाँतों से जीभ काटना आदि अपस्मार रोग के सामान्य लक्षण हैं।

यह रोग शरीर में हमेशा रहता नहीं, मूर्च्छा की तरह इसमें भी हमेशा अथवा 5, 7, 10, 15 दिन अथवा 2 महीना के अन्दर-अन्दर रोगानुभव होता है। मृगी रोग शुरू होने के पहले हृदय की शून्यता और कम्पन, पसीना होना, बहुत चिन्ता, मोह और अनिद्रा आदि लक्षण प्रारम्भ पूर्व अनुभव में आते हैं।

(1) मिरगी में वायु का जोर (वातज मृगी) हो तो कम्पन भींच जाते हैं, श्वास की गति तीव्र हो जाती है और शरीर का तनाव बढ़ जाता है। इसमें रोगी चारों तरफ काला अथवा लाल रंग का और रूखा (रूक्ष) शरीर वाला अलग-अलग प्रकार का आकार देखता मूर्च्छित हो जाता है।

(2) पित्त का जोर (पित्तज मृगी) हो तो शरीर में दाह और तृषा बढ़ जाती है, मुख, आँख और मुख में से निकलने वाला झाग पीले रंग का होता है, रोगी को सभी पदार्थ पीला अथवा लाल रंग का दिखता है और सम्पूर्ण जगत देवताओं से बंधा हुआ देखता है। इसमें रोगी पीला अथवा लाल रंग का खराब आकार देखता-देखता मूर्च्छित हो जाता है।

(3) कफ का जोर (कफज मृगी) हो तो रोगी का मुख, आँख और मुख में से निकलने वाला झाग श्वेत रंग का होता है। शरीर ठण्डा, भारी और रोंगटे खड़े हो जाते हैं और पूरा शरीर श्वेत रंग का खराब आकृति देखता हुआ रोगी मूर्च्छित हो जाता है।

(4) त्रिदोषज मृगी का जोर हो तो ऊपर कथित तीनों दोषों के लक्षण एक साथ प्रगट होते हैं।

(5) जिसमें स्मरणशक्ति का लोप हो जाय, उसे अपस्मार रोग कहा जाता है। जन-भाषा में इसे मृगी रोग भी कहते हैं। स्त्रियों के होनेवाला अपस्मार को योषापस्मार या हिस्टीरिया कहते हैं।

(6) बच्चों के होनेवाले मृगी रोग में गर्मी के ज्वर, खुश्की, सफेद पेशाब आदि लक्षण प्रगट होते हैं।

पथ्य- शिरावेध, डराना, बांधना, ताड़ना, झिड़कना, हर्ष, स्नान, अभ्यंग, रक्तशालि, मूंग, गेहूँ, पुराना घृत, दूध, ब्राह्मी के पत्ते, परवल, पुराना पेठा, बथुआ, मीठा अनार, सहिजन फली, नारियल, अंगूर, आँवला, हरड़ व फालसा आदि।

अपथ्य- चिन्ता, शोक, क्रोध, अपवित्र भोजन, मद्यादि, तीक्ष्ण, उष्ण एवं गुरु आहार, अतिमैथुन, थकावट, सम्पूर्ण पत्र शाक, बिम्बीफल, ढाक की फली, प्यास, निद्रा, भूख इनके वेग को रोकना।

सुझाव- उक्त रोगी को जल के पास व अग्नि के पास जाने से बहुत भीषण वेग होता है। अतः उसे सचेत रहना चाहिए कि वह अकेला नदी अथवा तालाब में स्नान करने न जावे अथवा अग्नि के पास न जावे। अन्यथा उसका मरण निश्चय होगा।

शमनोपाय-

मृगी के बेहोशी अवस्था में यदि जीभ दाँतों के बीच में आ गयी हो तो उसके जबड़े को खोलकर दाँतों के नीचे मुख में कपड़ा आदि कोई भी ऐसी वस्तु ठूसनी चाहिए जिससे वह दाँतों को न काट दें।

(1) हरी या सूखी तुलसी के पत्तों को नाक में सुँधाने से होश व बेहोशी दोनों में लाभप्रद है।

(2) मुलेठी का पिसा छन्ना चूर्ण 6 माशा को 1 तोला पेठे के रस में भिलाकर 3 दिन तक पिलाने से मृगी रोग दूर होता है।

(3) घोड़ावच के चूर्ण को चासनी के साथ चाटने व दूध-भात खाने से पुरानी मृगी भी अवश्य दूर होगी।

(4) अपस्मार (मृगी) में सचेत करने के लिये मूर्च्छा रोग में कथित नस्य, अंजन तथा धूपसेवन आदि प्रयोग करें।

(5) रविवार को नीम की जड़ लाकर लाल सूती कपड़े में रोगी के हाथ पर बांधें। रोग मिटता है। अकरकरा का चूर्ण हमेशा लम्बे समय तक चासनी के साथ देने से अपस्मार रोग मिटे।

(6) निर्गुडी वृक्ष का बांधा उसके रस को सुँघाने से मृगी (अपस्मार) रोग में लाभकारक है।

(7) भूरा कोहड़ा के रस में मुलेठी बांट कर चूर्ण आधा तोला, (5 ग्राम) मात्र 3 दिन खाने से मृगी रोग शान्त होता है।

(8) शतावरी और दूध, ब्राह्मी और चासनी अपस्मार निवारक है।

(9) अपस्मार रोग में कलेजा धड़कना, नेत्र पीड़ा, पसेव निकलना और हाथ-पैर ठण्डा होता हो तो उसे दशमूल क्वाथ अथवा कल्याण घृत का प्रयोग बहुत लाभप्रद है।

(10) चासनी के साथ वच का चूर्ण पाव तोला (ढाई ग्राम) खाकर दूध चावल पर दिन निकालें तो दीर्घ समय का कष्टसाध्य अपस्मार अवश्य मिट जाता है।

(11) ब्राह्मी रस, वच, कुष्ठ और शंखपुष्प इन द्रव्यों को पुराने घी में पका के, घृत आधा तोला दूध के साथ खाने से उन्माद (पागलपन) और अपस्मार मिट जाता है।

(12) कल्याण चूर्ण- पीपल, पीपलामूल, चव्य, चित्रकमूल, साँठ, मिर्च, त्रिफला, बीड नमक, सैंधानमक, बायबिडंग, पूतिकरंज, अजवाइन, धनिया एवं जीरा ये सभी सम मात्रा में चूर्ण कर पाव तोला, थोड़ा गरम पानी में लेने से सर्व प्रकार का वात व कफ रोग में, अपस्मार, उन्माद, हरस (बवासीर) और संग्रहणी रोग में लाभप्रदायक है। अग्निदीपक और भूख बढ़ानेवाली होती है।

(13) जोड़ों में दर्द-राई का लेप करें।

(14) अकरकरा पीसकर नाक में सुँघावे तो मिरगी मिटे।

(15) राई को पीसकर सुँघावे तो मिरगी मिटे।

(16) अरीठे की गुठली को पीसकर सुँघावे तो मिरगी मिटे।

(17) रोगी के गले में 21 जायफल की माला बनाकर पहनावें, इसे डेढ़ महीने तक पहिने रखने से मिरगी मिटती है।

(18) टंकनखार 4 रत्ती, चासनी 9 माशा मिलाकर दिन में सुबह-शाम दोनों टाइम खुराक रोगी की अवस्था अनुसार 1 माशा तक चटाई जा सकती है, इससे भी मिरगी मिटती है।

(19) बादाम 25 ग्राम, खरबूजे की मिंगी जिसको मगध भी बोलते हैं, काकड़ी की मिंगी 9 ग्राम, मिश्री 50 ग्राम, घी 25 ग्राम, दूध 500 ग्राम इन सबको रात को पानी में भिगो दें। सुबह बादाम को छीलकर मिश्री सहित सबको पीसकर दूध में मिला लें फिर उसको उलट-पुलट करके डेकची में घी चढ़ाकर एक इलायची का बघार दें और फिर वह दूध छान लें। जब आधा रह जावे तब पिलायें। 1 माशा तक पीने से मिरगी मिटती है।

(20) पोटेश ब्रोमाइट 5 रत्ती को 25 ग्राम पानी के साथ सुबह-शाम लें। एक महीना लेने से मिरगी मिटती है।

(21) कालीमिर्च 1 माशा चासनी में मिलाकर 1 माह तक चाटें तो मिरगी रोग से छुटकारा मिले।

(22) पीपलामूल, लॉग, जायफल, पीपल, कुलिंजन, कालीमिर्च ये सभी 10-10 ग्राम, मालकांगनी, घोड़ा बच्छ, लोहबान ये तीनों 20-20 ग्राम इन सब चीजों को कूट-छानकर 2-2 माशा सुबह व शाम को चासनी से एक मास तक लें तो मिरगी मिटे।

(23) राई या सरसों 3 माशा खिलावें या गौ-मूत्र में पीसकर सिर पर लेप करें। एक मास तक करते रहने से मिरगी रोग मिटता है।

(24) अकरकरा 12 ग्राम बारीक करके मुनक्का 20 ग्राम बीज निकाल कर दोनों चीजों को खूब घोटें, खुराक 2 ग्राम 15-20 रोज दूध के साथ सुबह-शाम सेवन करने से मिरगी मिटे।

(25) मिर्गी का दौरा- जिनके मिर्गी का दौरा होता हो उनकी दोनों भोंह के बीच में यानी अब्र के बीच में बकरी की मँगनी डालकर या मूंग गर्म करके भिगो दें। फिर मिर्गी का रोग न होगा।

विशेष:- उन्माद रोग में जो पथ्य नस्य एवं अंजन आदि कहे हैं वे सभी सुविज्ञ वैद्य से विचारपूर्वक अपस्मार रोग में भी प्रयोग करें।

बच्चों के मृगी रोग हेतु :

(1) कालीमिर्च लेकर 21 दिन तक दूध में भिगोकर सुखा के रख लें। जिस वक्त बीमारी हो पानी में घिसकर या खुशक पीसकर हुलास दें, फौरन लाभ होगा।

(2) सौंठ, कालीमिर्च, पीपल, संचर नमक और भुनी हींग इन सबको समभाग लें, कूट-छानकर 3 माशा औषध नित्य 15 दिन तक घृत के साथ लेवें तो मिरगी रोग दूर हो।

(3) घोड़ाबच्छ व कूट दोनों को पीसकर 9 माशा ब्राह्मी या संखाहुली के रस में या पुराने गुड़ के साथ 15 दिन तक सेवन करने से मिरगी दूर हो।

(4) पेनकिलर की 40 बूंद, 40 ग्राम पानी में 15 ग्राम चीनी मिलाकर एक माह तक दिन में 2-3 बार पिलावें, मृगी रोग मिटे।

(5) कालारस 1 रत्ती को चासनी मिलाकर या 5 रत्ती लॉग पीसकर उसमें 25 ग्राम पानी मिलाकर 1 रत्ती कालारस मिलाकर पिलावें। एक मास तक प्रयोग करने से मिरगी रोग मिटे। बच्चों के लिये आधा रत्ती काला रस देना चाहिए।

आयुर्वेद का पुनरुद्धार अत्यन्त आवश्यक है और इस प्रकार के प्रबन्ध से उसमें बहुत लाभ होगा।

भारतीय स्वतन्त्रता के प्रथम राष्ट्रपति
डॉ. राजेन्द्र प्रसाद

24. आमवात (सन्धिवात Rheumatism)

वर्तमान में भागदौड़ तथा व्यस्तता भरे काल में बेमेल तथा असन्तुलित भोजन, मांस भक्षण, रात देर तक जागने की अतुल प्रवृत्ति से आमवात से पीड़ितों की संख्या दिनों-दिन बढ़ती जा रही है। प्रारम्भिक अवस्था में रोगी को रोग का अन्दाजा भी नहीं लगता कि यह आमवात है या अन्य।

सामान्य लक्षण—आमवात के बहुत कुपित होने पर अन्य रोगों से अधिक दुःख दायक है। बिगड़ा हुआ आम जिस-जिस स्थान में एकत्रित होता है, उस-उस स्थान में सूजन और बिच्छू के डंक जैसी भयंकर वेदना होती है। इस रोग में ज्वर, दाह, तृषा, अरुचि, मुख का बे-स्वाद होना, मुख और नाक में से पानी गिरना, बहुत मूत्र होना, आलस, शरीर में पीड़ा, शरीर की जड़ता, पेट में गड़बड़ाट होना और बद्धकोष्ठ (सख्त कब्जियत) आदि बहुत ज्यादा उपद्रव होते हैं।

गठियावात— इसमें अति तृषा (प्यास), दैहिक एक या अनेक अस्थियों में सूजन, अपच तथा मन्द ज्वर ये लक्षण दृष्टिगोचर होते हैं। इसके सिवाय सन्धि स्थलों के स्पर्श मात्र से पीड़ा अनुभव होना, शरीर में जकड़न तथा विशेष कर सर्दी व बरसाती मौसम तथा शीतल जल आदि से पीड़ा होती है, अस्थि पीड़ा एकाएक बढ़ जाती है। इसे लोकभाषा में गठियावात कहते हैं। यह रोग पहलावानों को बुढ़ापे में जाकर होता है जिससे ताजिन्दगी कष्ट भोगते हैं, इसे लोकभाषा में गठियावात या ग्रन्थिवात कहते हैं।

आमवात में वायु का जोर (वातज आमवात) हो तो शूल सम तीव्र वेदना होती है। पित्त प्रकोप (पित्तज) हो तो शरीर में दाह और ललाई तथा कफ प्रकोप हो तो शरीर पर गीला कपड़ा लपेटा हो वैसा लगता है व सनत शरीर में भारीपन रहता है।

वातज प्रदेश के पश्चात् कुछ लोगों को आमवात होता है। पहलवानों को वृद्धावस्था में होता है।

इसकी परीक्षा करने के लिये यदि वातहर तेल को लगाने पर शोध व पीड़ा बढ़ जाय तो आमवात जानना चाहिए अथवा वायु को शान्त करे तो निरामवात (सन्धिवात) जानना चाहिए।

इस रोग में आम अर्थात् अपक्व-कच्चा अन्न पेट में इस रूप में परिवर्तित हा कि वायु बड़े आमाशय में और सन्धि आदि कफ के स्थानों में इकट्ठा होकर हाथ, पैर, माथा, गोठण और सन्धिओं के स्थान बिच्छू के डंक मारने जैसी वेदना और दुखकर सूजन उत्पन्न होती है।

दो दोष से उत्पन्न आमवात औषधोपचार करने से, नियम (संयम) रखने से शक्य है, परन्तु जो आमवात त्रिदोष के प्रकोप से उत्पन्न होता है और सम्पूर्ण शरीर पर सूजन होवे तो असाध्य है, बहुत परिश्रम से (कष्टसाध्य मितता है।)

पथ्य- जब, कुल्थी, कोदों, लाल शालि, पुराना जौ, बथुआ, सहिजन, करेला, पुनर्नवा, गोखरू, भिलामा, कटु, तिक्त एवं पटोलपत्र, गोखरू, करेला, तिक्त द्रव्य, पुराना गेहूँ, मूँग, जौ, कुलथी, कोदों धान लाल शालि, बथुआ, परवल, अदरक, उष्ण जल, तक्र, अग्निदीपक द्रव्य आदि हितकर हैं।

अपथ्य- दही, गुड़, दूध, पोत की शाक, उड़द, पूर्व वायु, दूषित जल, विरुद्धाहार, वेगावरोध, तेल, खट्टा, रात्रि जागरणा, गुरु व अभिष्यन्दी भोजन आदि जमीकन्द (आलू, शलजम, मूली, शकर कन्दादि) तथा मावा से बनी मिठाइयाँ आदि।

शमनोपाय- (1) दशमूल क्वाथ अथवा सौँठ से बना क्वाथ पीने से आमवात में शान्ति मिलती है।

(2) 1 तोला सौँठ चूर्ण कांजी के साथ पीने से आमवात नष्ट होता है।

(3) गिलोय, एरण्ड, तेल, देवदारु, अमलतास का गूदा, चित्रकमूल सब मिलाकर मात्र एक तोला पाव भर पानी में काढ़ा (क्वाथ) बनावें जब एक छटांक पानी शेष रहे तब उतार कर छानकर दिन में 3 बार पीने से आमवात, कमर व पसली पीड़ा मिटती है।

(4) चित्रकमूल, इन्द्रजौ, पाठा, अतीस, कटुकी तथा हरड़े इन सभी को समभाग एकत्रकर कूट कपड़छनकर 5 माशा औषध जल के साथ लेने से सभी प्रकार के वात रोग को नष्ट करती है।

(5) प्रारम्भिक रोग के भिलावा अथवा भिलावा के अवलेह से लाभ होता है।

(6) जनगुगल 3 ग्राम, घृत 20 ग्राम 15 दिन तक लेवें तो गठिया मिटे। 200 ग्राम नागोरी असगंध को कूट कर गुड़ के हलवे में 20 दिन तक खाने से आमवात मिटे।

(7) जनगुगल 100 ग्राम व बरेली गुड़ 250 ग्राम कूट-छानकर 21 गोली बनाकर 1-1 गोली सुबह-शाम खाकर ऊपर से दूध पीने से सर्व विध आमवात मिटे।

(8) चौबचीनी, आंवला, 150-150 ग्राम, हल्दी 50 ग्राम, गुड़ 300 ग्राम इन सबको कूट-छानकर फिर गुड़ में मिलाके 41 पुड़िया बनालें 1-1 पुड़िया सुबह-शाम लेवें। गुड़ न डालें तो चासनी के साथ ले सकते हैं तो आमवात मिटे।

(9) आमवात या गठियावाय में पीपल, पीपलीमूल, चव्य, चित्रक, पटोलपत्र, सौँठ से सिद्ध जल व अन्न हितकर है।

(10) आमवात में एरण्ड के तेल से विरेचन होने के पश्चात् इन्द्रायण मूल युक्त कोई विरेचन क्वाथ देने से मल में जाने या आम के लच्छे निकल जाने से बहुत लाभ होता है।

(11) बालू, ईट के चूर्ण अथवा चोकर की पोटली से स्वेद भी बहुत उपयोगी सिद्ध है।

(12) दशमूल क्वाथ अथवा सौँठ का उष्ण क्वाथ के साथ एरण्ड तेल को पीने से कुक्षि शूल, बस्ति शूल एवं कमर शूल आदि रोग मिट जाते हैं।

(13) उपवास, रेचक एवं रुक्ष स्वेद (सूखे पदार्थों से सेक कर के पसीना निकालना) इन तीनों प्रकार के आमवात का मुख्य उपाय है। रेती, मिट्टी अथवा सैंधानमक की पोटली गरम कर के उससे सेक करने से आमवात का सूजन और वेदना दोनों मिट जाती है।

(14) अमलतास के 10-12 पत्ते सरसों के तेल में या खट्टी कांजी में पकाकर खाने से रेच (दस्त) हो कर आमवात मिट जाता है।

(15) भात के साथ हरड़ बाफकर वह हरड़े, सैंधानमक के साथ खाने से भी रेच होकर आमवात शान्त हो जाता है।

(16) गुडूची के क्वाथ के साथ हरड़ के चूर्ण और नारंगी, निम्बू का रस मिलाकर पीने से आमवात नष्ट हो जाता है।

(17) हरड़े और साँठ का चूर्ण अथवा गुडूची और साँठ का चूर्ण समभाग लेकर उसमें से ढाई ग्राम, गरम पानी के साथ सेवन करने से आमवात मिट जाता है।

(18) थूअर के दूध में सैंधानमक मिलकर लेप करने से सन्धि की सूजन (संधि शोथ) और वेदना मिट जाती है।

(19) चित्रकमूल, कटुकी, पाठा, इन्द्रजौ, कलिंग और अमृत अथवा देवदारु, वच, मोथा, साँठ, अमृत और हरड़े इन सभी का समभाग चूर्ण ढाई ग्राम, गरम पानी के साथ हमेशा पीने से आमवात का नाश होता है।

(20) हींग 1 भाग, चव्य 2 भाग, बिडनमक 3 भाग, साँठ 4 भाग, पीपल 5 भाग, कालीजीरी 6 भाग, पोहकर 7 भाग इन सभी का चूर्ण करके ढाई ग्राम चूर्ण, गरम पानी के साथ खाने से आमवात मिट जाता है।

(21) शतपुष्प, बायबिडंग, सैंधानमक और कालीमिर्च का चूर्ण (सममात्रा) ढाई ग्राम चूर्ण, गरम पानी में लेने से आमवात और अग्नि प्रदीपन होता है।

(22) हरड़े, साँठ और अजवायन का चूर्ण (समभाग) 5 ग्राम, छाछ या गरम पानी अथवा कांजी के साथ लेने से आमवात, सूजन, अग्निमांद्य, पीनस, कास, हृदय रोग, आवाज बैठना और अरुचि रोग मिटता है।

(23) रास्ना, गुडूची, एरंडी मूल, देवदारु और साँठ की उकाली सर्वांग वात (सर्वांग सन्धिवात), हड्डी, मज्जा आदि वात रोग में देवें।

(24) चौलाई का रस गठिया के रोगियों के लिये लाभदायक है। इसकी सब्जी खाई जाती है।

(25) बथुआ के ताजा पत्तों का रस 15 दिन तक प्रतिदिन पीने से गठियाबाय दूर होती है। इस रस में नमक शक्करादि कुछ भी न मिलावें।

(26) बथुए के पत्ते को आटे में मिला के रोटी बनाकर खावें गठियावात में शीघ्र लाभ होगा।

(27) नागोरी असगंध की जड़ तथा शकर दोनों को समभाग कूट-छानकर कांच के बर्तन में रख लें। हमेशा सुबह-शाम 6 ग्राम चूर्ण उष्ण दूध के साथ 6 सप्ताह (42 दिन) तक पीवें तो गठिया (आमवात), कमर दर्द, पैर व जंघा दर्द तथा दुर्बलता मिटती है।

सावधानी- असगंध के प्रयोग करने से पहले इसे दूध में उबालकर साफ कर लें। पश्चात् सुखाकर चूर्ण बनाके शीतकाल में ही प्रयोग करें। आंव की बीमारी में न लें, बेसन से बनी वस्तु नहीं खाना चाहिए।

(28) करेले के रस को गठिया पर लगावें और करेले की सब्जी नित्य खाते रहने से शरीर को पर्याप्त मात्रा में फास्फोरस मिल जाता है। शरीर में स्फूर्ति रहती है। यह भूख बढ़ाने व भोजन पचानेवाला होता है।

(29) नागोरी असगंध, सुरजान मीठी, सौंठ, सतावर, विधारा, ऐलवा ये 6 चीजें बराबर लेकर 15-15 ग्राम सभी चीज लेकर 100 ग्राम मिश्री मिलावें इन सब चीजों की 21 पुड़िया बनाकर सुबह-शाम दूध के साथ फांकी लें। दूध के अभाव में पानी के साथ फांकी लें।

(30) नागोरी असगंध, सौंठ, चब, चित्रक ये चारों 15-15 ग्राम गुड़ निबरसा 100 ग्राम इन सब चीजों को कूटकर 11 पुड़िया बनावें। गोली को दूध के साथ भी ले सकते हैं एवं पानी के साथ भी ले सकते हैं। काढ़ा बनावें तो 300 ग्राम पानी में दवा डालकर औटावें और 100 ग्राम रह जावे तब छानकर पी लें। पसीना ले सकें तो ओढ़कर ले।

(31) अकरकरा 12 ग्राम, नागोरी-असगंध 50 ग्राम सौंठ 50 ग्राम इन सबको उबालो और कूट-छानकर 250 ग्राम पुराने बरेली गुड़ में कूटकर 21 गोली बनाके रोगी की शक्ति के अनुसार लेकर दूध के साथ सुबह-शाम दें। यह दवा गर्म है। इसके ऊपर घी का हलुवा बनाकर खिलाते हैं।

(32) आँवला 20 ग्राम, गुड़ 40 ग्राम, को 250 ग्राम पानी में गरम करें जब 100 ग्राम शेष रहे तब पी जावें। एक मास तक प्रयोग करने से आमवात (गठियावात) मिटता है।

(33) चौबचीनी, सौंठ, नागोरी असगंध, पीपलामूल सभी 30-30 ग्राम कूट-छानकर 21 पुड़िया बनालें। हमेशा 1-1 पुड़िया सुबह व शाम को चासनी या दूध के साथ लेने से आमवात (गठिया) मिटता है।

(34) 300 ग्राम सतावर को कुछ छानकर प्रातः 250 ग्राम गरम दूध के साथ 10 ग्राम एक मास तक लेने से गठियाबाय मिटता है।

(35) आँवला व हल्दी 150-150 ग्राम को कूटकर 300 ग्राम शकर या गुड़ मिलाकर 20 पुड़िया बनावें। एक पुड़िया 250 ग्राम दूध के साथ सेवन करने से गठियाबाय मिटे।

(36) अजमोरा गोली दर्द व कालीमिर्च, अजमोद, छोटी पीपल, बायबिडंग, देवदारु, दालचीनी, सौंफ, पीपलामूल ये सभी 10-10 ग्राम, हरडे की छाल 20 ग्राम, सौंठ, विधारा, नमक लाहोरी ये तीनों 50-50 ग्राम वात रोग व शरीर में कहीं भी दर्द हो सुबह-शाम एक-एक गोली दूध के साथ या पानी के साथ लें।

(लकवा Paralysis)

लकवे के लक्षण व उपचार- यह रोग एकाएक आता है। जिस अंग में होता है वह अंग सुन्न पड़ जाता है तथा वह अंग कार्य करना बन्द हो जाता है। इसमें सर्वांग व अर्धांग लकवा पक्षाघात आदि दो प्रकार का है।

(1) अखरोट की मिंजी का तेल रात्रि सोते समय लकवा वाले अंग का मर्दन करने से विशेष लाभ होता है।

(2) एक किलो पानी में 60 ग्राम मिश्री मिलाकर इतना ओटावें कि 150 ग्राम शेष रहे। इसके पिलाने से अर्धांग लकवा मारे हुए रोगी को शीघ्र लाभ होता है।

(3) डेढ़ किलो पानी में 300 ग्राम मिश्री मिलाकर ओटावें जब पानी आधा रह जावे तब उसे उतार लें। लकवा वाले को प्यास लगे तो दिन में 5-6 बार 2-4-9 तोला तक यही पानी पिलावें। दूसरा पानी न पिलावें। सात रोज तक अन्न न दें। तीन दिन तो अन्न बिल्कुल ही न दें। इस तरह लकवे वाले को बहुत फायदा होगा।

(4) चौबचीनी 20 ग्राम को कूट 800 ग्राम पानी में गर्म करें। 200 ग्राम पानी रह जावे तब छानकर 40 ग्राम मिश्री और 4 रत्ती आयोडाइट पोटाश मिलाकर दोनों वक्त पिलावें। लकवा मिटे।

(5) सौंठ 100 ग्राम, असगंध 100 ग्राम, मालकांगनी 100 ग्राम इनको कूट-छानकर 500 ग्राम मिश्री मिलाके 3 दफा दिन में 10-10 ग्राम ले लकवा मिटे।

(6) अजवायन, लौंग, घोड़ावछ, कुलिंजन, सौंठ ये सी 25-25 ग्राम इनको कूट-छानकर 250 ग्राम चासनी में मिला दें। दिन में तीन बार 10-10 ग्राम लें। लकवा मिट जावेगा।

(7) एक सेर पानी में एक छटांक मिश्री मिलाकर इतना पकावें कि आधा पाव पानी शेष बचे। इसके पिलाने से अर्धांग लकवा मारे हुए रोगी को अति शीघ्र लाभ होता है।

(8) 1 किलो कुचिला को पानी में 40 दिन तक भिगोये रखें मगर पानी रोज बदलता रहे। फूल जावे तब छीलकर भीतर की पत्ती निकाल के खालें। फिर पहले उसे छाछ में उबालें बाद में पानी से धोकर दूध में ओटावें। इस रीति से कुचिला शुद्ध हो जावेगा। इसके बाद उसे कूट-पीसकर रखें। 2 रत्ती सुबह 2 रत्ती शाम को चासनी मिलाकर चाटें। एक-दो महीना तक लेवें तो लकवा मिटे।

(9) शुद्ध किया हुआ कुचिला 120 ग्राम घी में भूनकर रखलें। 2 रत्ती पान के साथ खिलावें।

(10) ऐस्पिन दिन में 2-3 बार 2-2 टिकिया 6-6 घंटे से दे। दर्द मिटे।

(11) शुद्ध किया हुआ कुचिला 120 ग्राम, जायफल, जावत्री, लौंग, अकरकरा, कुलिंजन ये सभी 12-12 ग्राम।

(12) उड़द की दाल पीसकर उसे घृत में पकावें उसमें गुड़ व सौंठ पीसकर मिला के लड्डू बना दें। इसका एक-एक लड्डू नित्य खाने से लाभ होता है।

(13) लकवा होने पर शरीर में कैल्शियम अधिक देना चाहिए। उबलते हुए एक ऑंस पानी में 2 चम्मच चासनी डालकर थोड़े-थोड़े समय बाद रोगी को पिलाते रहने से कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में मिल जाता है। इस प्रकार 3 सप्ताह तक औषध लेने से लकवाग्रस्त अंग कार्य करने लग जाता है।

(14) शुद्ध कुचेला 120 ग्राम, जायफल, जायपत्री लौंग, अकरकरा, कुलिंजन, कालीमिर्च, पीपल, पीपलामूल, लोभान, सौंठ, तज, घोडावच्छ, मालकांगनी, बालहरड़, चौबचीनी, तगर, केशर, कस्तूरी, बड़ी इलायची सभी द्रव्य 12-12 ग्राम तथा शकर की चासनी 150 ग्राम एक साथ मिलाकर रख लें। इसमें से 3-3 माशा सुबह व सायं लेने से लकवा अवश्य मिटता है।

(15) कुचेला 90 ग्राम, 500 ग्राम तेल में तलकर निकाल लें। फिर सिंगीमोहरा 25 ग्राम, अफीम 12 ग्राम, जायफल 12 ग्राम को भी उसी तेल में मिला लें। उस तेल की मालिश शरीर पर करने से लकवा मिटे।

(16) लहसुन 150 ग्राम को 1 कि.ग्राम तेल में तलकर निकाल लें फिर लोहबान, कपूर, दोनों 12-12 ग्राम, मालकांगनी 50 ग्राम, सौंठ 25 ग्राम, अफीम का डोडा 9 ग्राम, सिंगीमोहरा 12 ग्राम को भी तल लें। यह तेल छानकर शीशी में भर ले तथा मालिश करें।

(17) आक के पीले पत्तों को सेककर उनका रस निकाल लें। फिर दुगुने तेल में उबालें। जब पानी जल जावे तेल को उतार कर मालिश किया करें तो लकवा मिटे।

(18) लौंग तथा अजवाइन को मिलाकर दिन में 3 ग्राम को 3 बार में खावें, लकवे को बहुत लाभ करता है।

(19) बाय का दर्द का तेल- एक पका नीले रंग का बैंगन लें उसके चारों तरफ लौंग चुभो दें। फूल बाहर की तरफ लें। 500 ग्राम सरसों का तेल लोहे की कढ़ाई में पकने रख दें, पकते तेल में बैंगन को छोड़ दें, चम्मच या पलटा से बैंगन को चलाते रहें जब बैंगन काला पड़ जाये सूख जाये तब कढ़ाई को नीचे उतार कर लोहे की मूसली से बैंगन को कढ़ाई में ही तेल में रगड़ दें फिर उसे शीशी या टीन के डिब्बे में भर लें। बाय के रोगी को जहां दर्द हो तेल वाली गरम पट्टी बांध दें। हवा न लगने दें, सर्दी से पैदा हुआ बाय का दर्द ठीक हो जाता है।

25. गुल्म (वायुगोला Tumour)

मिथ्या आहार-विहार के सेवन से जब कभी वातादि दोष अत्यन्त दूषित हो जाते हैं तब उदर के भीतर-ग्रन्थि जैसे गुल्म की उत्पत्ति हो जाती है।

हृदय एवं बस्ति प्रदेश के अन्तराल में चल अथवा अचल और समय-समय पर बढ़ने व घटने वाली जो गांठ हो जाती है वह गुल्म कहलाती है। लोक भाषा में इसे वायुगोला कहते हैं। यह विकार नर-नारी में समान रूप में पाया जाता है, परन्तु नारी के गर्भाशय में एक अन्य रक्तगुल्म भी होता है।

हृदय, आँख, डूँटी और बस्ति इन पांच स्थानों के अन्दर जो गांठ उत्पन्न होती है। इसको गुल्मरोग अथवा गोला (वायुगोला) चढ़ना कहते हैं। गुल्म रोग प्रकट होने के पहले बहुत डकार, कब्ज, भोजन में अरुचि, पेट चढ़ना, पेट में गड़गड़ाट और अग्नि की मन्दता आदि पूर्वरूप देखने में आता है। गुल्म रोग 5 प्रकार का है-वातज, पित्तज, कफज, त्रिदोषज और रक्तज दस्त, पेशाब और दुख से होता है, अरुचि, आंतड़ियों में गड़गड़ाट और ऊर्ध्ववायु इस प्रकार कितने ही लक्षण सर्व प्रकार के गोला में होते हैं।

वातज गुल्म- में विशेष लक्षण एक स्थान पर स्थिर नहीं रहता, किसी समय डूँटी में, कोई समय बाजू में और कोई समय बस्ति में फिरता है और आकार भी कोई समय छोटा, कोई समय बड़ा, कोई समय गोल और कोई समय लम्बा होता है। इसमें मुख और गले में सूजन आती है, शरीर काला अथवा लाल हो जाता है, ठण्डी का ज्वर आता है, हृदय, कूख, खंभा और मस्तक में बहुत ही वेदना होती है और भोजन के पचने के समय बहुत पीड़ा होती है एवं भोजन करते समय थोड़ी शान्ति का अनुभव होता है।

पित्तज गुल्म (गोला)- में ज्वर, तृषा, पूरे शरीर की और खास करके मुख की लालाश (लालाई), भोजन के पचने के समय अतिशय वेदना, पसीना, दाह और गुल्म (वायु गोला) के स्थान पर हाथ लगाते वेदना होती है। समय पाकर पक जाता है।

कफज गुल्म (गोला)- ज्यादा कठिन और ऊँचा होता है, वेदना कम होती है इसमें ठण्डी का ज्वर, शरीर में बैचेनी, उबाकी, खांसी, अरुचि, शरीर भारी लगना और गीला कपड़ा लपेटा जैसा अनुभव होता है।

त्रिदोषज गुल्म (गोला)- दाह और वेदना बहुत ज्यादा होती है। यह गुल्म पत्थर जैसा ठोस और ऊँचा होता है। यह रोग भयंकर दुःखदायक और जल्दी ही पकनेवाला होता है।

रक्त गुल्म (गोला)- मात्र स्त्रियों को होता है। किसी कारण से स्त्री का रज का रक्त बन्द होकर धीरे-धीरे अनुभव में आते हैं और पित्तजगुल्म का लक्षण भी अनुभव में आते हैं।

गर्भ में और इसमें अन्तर मात्र इतना ही है कि गर्भ फिरता है उस समय किसी भी पीड़ा का अनुभव नहीं होता है और गर्भ का मात्र एक-एक अवयव किसी-किसी समय फिरता है, परन्तु रक्त गुल्म का सम्पूर्ण गोला बहुत पीड़ा के साथ-साथ किसी-किसी समय फिरता है। कारण यह है कि इसी समय यह रोग सुख साद्य, मिटा सकते हैं और गर्भ होने का भ्रम भी इसी समय जाता है।

गुल्म रोग में यथासम्भव पोष्टिकाहारों का सेवन योग्य है। गुल्मरोग में मन्द-मन्द ज्वर एवं हृदय रोग भी देखे जाते हैं। इसमें सायंकाल थोड़ी सुनसुनाहट होकर ज्वर हो जाता है परन्तु मन्द ही।

पथ्य- स्नेहन, स्वेदन, विरेचन, बस्तिकर्म आदि लंघन, उदर या अभ्यंग (मालिश), पक्कावस्था में शस्त्रद्वारा पाटन या दारण, रक्तशालि, खड़, कुलथी का जूस, गोदुग्ध, बकरी का दूध, मुनक्का, फालसा के पके फल, खजूर, अनार, सौंठ, नारंगी, छाछ, एरण्ड तेल, सहिंजन की फली, जौखार, हरड़, हींग, निम्बू, त्रिकटु, उष्ण पुष्टिकारक, लघु, दीपन व वायु का अनुलोमन करनेवाले पदार्थ।

अपथ्य- शुष्क शाक, दालें, पीपल आदि क्षीरवर्ग के मिष्ठ फल वातजनक एवं विरुद्धान्न, मल-मूत्र, श्रम, श्वास तथा आंसुओं के वेग को रोकना, वमन तथा जलपान आदि।

शमनोपाय :

(1) सिंगी अथवा तुम्बी लगाने से लाभ होता है। अजवायन का चूर्ण और बिडनमक सम मात्रा में लेकर उसमें ढाई ग्राम थोड़ी छाछ के साथ हमेशा सुबह-शाम लेने से वायुगोला मिट जाता है।

(2) इमली की छाल की भस्म, शंख भस्म और पुराना गुड़ ये प्रत्येक एक-एक भाग और सफेद मिट्टी चाक आधा भाग सब मिलाकर बेर के बीज जितनी गोली बनावें। सुबह एवं सायं 1-1 गोली पानी के साथ लेने से वायुगोला मिटता है।

(3) पीपल, पीपलामूल और कालीजीरी पानी में बांटकर गोले पर इसका लेप करें, सूखने के बाद हटा दें। उसके उपर थोड़ा सा एरंडी के तेल की मालिश करने से गुल्म रोग (वायुगोला) की सख्तता व ऊँचाई ठीक होती है।

(4) साजीखार 6 रत्ती, कुष्ठ 6 रत्ती इन दोनों को मिलाकर एरंडी तेल के साथ पीने से वातज गोला ठीक होता है। इसकी मात्रा 3 से 12 रत्ती तक।

(5) सौंठ 2 तोला, निष्पुष तिल (तुषरहित तिल) 16 तोला, गुड़ 8 तोला इनको अच्छी तरह पीसकर आधा तोला परिमाण में गन्ध दूध के साथ रोगी को पिलावें इसके सेवन से वातज गुल्म (गोला), उदावर्त और योनि शूल प्रभृति रोग नष्ट होते हैं।

(6) पित्तज गुल्म में हरड़े, बहेड़ा और आंवला की उकाली के साथ निसोत चूर्ण व हरड़ एवं मुनक्का के क्वाथ (उकाली) में गुड़ मिलाकर पीवें। निसोत चूर्ण की मात्रा आधा से 3 माशा तक।

(7) मुनक्का, विदारीकंद-कुटकी, नीमपत्र इनके क्वाथ में गुड़ मिलाकर पीने से पित्तज गुल्म मिटता है।

(8) बिना छिलके का तिल के क्वाथ में सौंठ, पीपल, कालीमिर्च, हींग को योग्य प्रमाण में चूर्ण डालकर पीने से रक्तज गुल्म और रजोरोध (बंध हो गया हो तो) रोग नष्ट होता है।

(9) वच, अजमा, सौंठ, मिर्च, पीपल और दशमूल की गरम-गरम उकाली पीने से कफज एवं वातज गुल्म (गोला) और वातज ज्वर मिट जाता है।

(10) पेट में गांठ होने पर- छाछ बनाते ही तुरन्त पिलावें।

(11) सौंठ, काली मीर्च और लेंडी पीपल सम भाग में चूर्ण करके आधा चम्मच चूर्ण और इसमें करेला के पत्ते का चूर्ण मिलाकर मूंगफली का तेल 1 चम्मच डालकर 21 दिन तक पीवें। ये चूर्ण लेने के बाद 2 घंटे तक कुछ न खावें।

(12) एक सागर गोटा भुंजकर उसमें उतनी ही लौंग का चूर्ण डालकर खाने से वायुगोला कम होता है।

(13) युवावस्था में स्त्रियों के पेट में वायुगोला उठ जाता है तब एक सागर गोटा भुंजकर उसमें पाव ग्राम हींग, 1 चम्मच घी तथा रुचि के लिये नमक डाल दें और खिला दें इससे दुःख दूर होकर वायुगोला कम हो जाता है।

(14) एक सागर गोटा भुंजकर उसके अन्दर का गूदा निकाल कर उसमें उतना ही नमक मिलाकर खाने से वायुगोला कम होता है।

(15) रोहिणी, नीम, कुटकी, हरड़, बहेड़ा, आंवला, वच ये प्रत्येक 2-2 तोला, पटोलपत्र और निसौंठ मूल ये प्रत्येक 8-8 तोला और मसूर 16 तोला ये सभी पकाकर 8 गुण पानी डालकर 32 तोला पानी रखें। इस उकाली में घी 32 तोला मिलाकर रीति प्रमाण पीने से पित्तज गुल्म, ज्वर, तृषा, शूल, मूर्च्छा और अरुचि आदि रोग नष्ट होते हैं।

(16) हींग 1 भाग, वच 2 भाग, बिडनमक 3 भाग, सौंठ 4 भाग, जीरा 4 भाग, हरड़े 6 भाग और कुष्ठ 15 भाग चूर्ण करके ढाई ग्राम चूर्ण गरम पानी में लेने से गुल्म, उदर रोग, अजीर्ण और कोलेरा रोग नष्ट होता है।

(17) वच, हरड़, सैंधानमक, अमलवेत, जौखार, अजवाइन इनसे मिश्रित चूर्ण को गरम पानी के साथ 3 दिन तक प्रतिदिन 3 बार सेवन करने से सख्त शूल और वेदना वाला गुल्म भी 7 दिन में नष्ट होता है। यह प्रयोग अग्नि को बहुत बढ़ानेवाला है।

(18) वच 2 भाग, बिडनमक 3 भाग, हरड़े 6 भाग, सौंठ 4 भाग, हींग 1 भाग, कुष्ठ 8 भाग, चित्रकमूल 4 भाग और अजवायन 5 भाग इनके चूर्ण को मिश्रित कर गरम पानी, दूध आदि के साथ पीने से गुल्म (वायुगोला), आनाह, उदररोग, शूल, बवासीर, श्वास, खांसी आदि रोग नष्ट होते हैं। यह ग्रहणी स्थित अग्नि को प्रदत्त करता है। मात्रा 1 से 4 माशा तक।

(19) चूना और गुड़ बराबर खोवा (मावे) में मिलाकर सेवन करने से वायु गोले का दर्द मिटता है।

(20) हींग का फोया नाभि पर लगावें और अजवाइन, नमक, जीरा, भुनी हींग, पीसकर खाकर ऊपर से गरम पानी पीवें तो जल्दी आराम होगा।

(21) बड़ी हरड़े को छीलकर, काला नमक, सनाय सम मात्रा में कूट छान लें। 9 ग्राम की फाँकी लेकर ऊपर से गरम पानी पीवें और सो जावें तो बहुत शीघ्र आराम और शान्ति हो जाती है।

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

विशेष- (1) साधारण जल से इसे खाने से बदहजमी, अरुचि व मन्दाग्नि मिटती है।

(2) गुनगुने पानी के साथ केवल अजवायन का चूर्ण खाने से बदहजमी, खांसी, पेट का तनाव, गुल्म, तिल्ली, कफ की खराबी, कफ और वायु की बहुत प्रकार की खराबियां दूर होती हैं। पेट के छोटे बड़े केंचुए नष्ट हो जाते हैं। इन सब शिकायतों में आवश्यकतानुसार सप्ताह या दो सप्ताह तक लें।

विकल्प- अमृतधारा की दो-तीन बूंदें खांड या पताशे में डालकर लेने से पेट दर्द मिटता है। यदि एक बार में न मिटे तो आधा घंटे बाद फिर एक ऐसी खुराक लेने से आराम हो जाता है।

विशेष- दो-तीन चम्मच ठंडे पानी में दो-तीन बूंद अमृतधारा सुबह-शाम भोजन के बाद लेने से दस्त, आंव के दस्त, मरोड़, पेचिश, अतिसार, हैजा, खट्टी डकार, तेज प्यास, अधिक प्यास, पेट फूलना पेट दर्द, खाना खाते ही उल्टी या दस्त होना, मन्दाग्नि, अजीर्ण, बादी, बदहजमी आदि रोग मिटते हैं।

26. उरु स्तम्भ (जंघा जकड़ना)

घुटनों के हाड में वात, पित्त, मेदा और आम रस एकत्र होने से उरु स्तम्भ (घुटना पकड़ा जाना) रोग उत्पन्न होता है। इस रोग में घुटना अकड़ (कड़क) हो जाना, शीतलता, जड़त्व सम, भारी, बहुत वेदना होती है और घुटना हिलाने-डुलाने की शक्ति नहीं रहती है, घुटने सुन्न पड़ जाते हैं। इस रोग को आढ्य वात (सम्पूर्ण वात) भी कहते हैं। यह रोग पूर्ण रूप से प्रगट होने के पूर्व बहुत निद्रा, बहुत चिन्ता, घुटनों पर गीला कपड़ा लपेटा हो ऐसा अनुभव, रोम खड़े होना, ज्वर, अरुचि और वमन आदि लक्षण प्रगट होते हैं।

असाध्य- रोग बढ़ने के बाद अति दाह, पीड़ा, कम्पन, फटन जैसी अथवा सूई चुभने जैसी पीड़ा आदि चिन्ह होते हैं तो रोगी मर जाता है। इस रोग की स्थिति में भूल से तेल आदि की मालिश करें तो रोग ज्यादा बढ़ जाता है।

पथ्य- सर्व रुक्ष क्रियाएँ, स्वेदन, पुरातन कोदों, लाल शालि, जौ, कुल्थी, सहिजन, करेला, परवल, मकोय, नीमपत्र, बथुआ, हरड़, उष्णजल, अमलतास के पत्तों का शाक, तक्र, कटु-तिक्त-कषाय युक्त द्रव्य, क्षार का सेवन, चलना-फिरना आदि।

अपथ्य- गुरु, शीतल, द्रव, अतिस्निग्ध आहार, प्रतिकूल भोजन, वमन, बस्तिकर्म व रक्त निस्सरण आदि।

सुझाव- उरु स्तम्भ रोग में लंघन आदि क्रिया और तप्त बालू से सेक करना चाहिए, पसीना लाना बहुत लाभदायक है। शक्ति हो तो प्रातःकाल में कसरत, कूदना और नदी के प्रवाह के सामने तैरना।

उपचार- (1) हरड़े, बहेड़ा, आंवला और कटुकी समभाग मिलाकर उसका चूर्ण कर के ढाई ग्राम व 5 ग्राम, चासनी के साथ चाटें। इससे उरु स्तम्भ मिटता है।

(2) खूब ताजा कचूरो और हल्दी दोनों सम मात्रा लेकर बांटकर गरमा-गरम उसे उरुस्तम्भ पर लगाने (सेकने) से धीरे-धीरे बहुत फायदा होता है।

(3) कच्चा और वेदनायुक्त उरु स्तम्भ में हमेशा साँठ के अर्क की मालिश करने से धीरे-धीरे वेदना मिट कर उरु स्तम्भ ठीक होता है। यह प्रयोग प्रत्यक्ष फलदायी है।

(4) उरु स्तम्भ पर तेल का स्पर्श बहु पीड़ा उत्पन्न करता है। आम हो गया हो तो चूल्हे की मिट्टी 1 तोला, नमक 1 तोला और अरण्य कण्डा की राख 1-2 दिन के प्रयोग से पीड़ा मिट जाती है।

(5) श्वेत सरसों का चूर्ण ओर वाल्मीक मिट्टी, चासनी के साथ मिला के लेप करने से वेदनायुक्त उरुस्तम्भ रोग शान्त हो जाता है। (बहुत से लोग चासनी) के स्थान पर घतूरा के पत्र का रस के साथ लेप बांटकर गरम करके प्रयोग करते हैं।

(6) भीलागा की छाल, अमृता, साँठ, देवदारु, हरड़े, पुनर्नवा और दशमूल का क्वाथ पीने से उरुस्तम्भ रोग नष्ट हो जाता है।



27. सूजाक रोग

इस रोग का उल्लेख पूर्व आयुर्वेदीय ग्रन्थों में नहीं मिलता। सम्भवतः यह विदेशियों के द्वारा बाहर से लाया गया है। क्योंकि विदेशों में भोगप्रधान जीवन होने से इसकी व्यापकता विदेशों में होती है। यह संसर्ग-जन्य रोग है, जो मैथुन क्रिया के माध्यम से फैलता है।

आयुर्वेद में पूय-मेह की गणना प्रमेह रोग के अन्तर्गत की गई है। पूय-मेह में शिशनेन्द्रिय से मवाद जैसा निकलता है। परन्तु प्रमेह का सम्बन्ध सम्पूर्ण शरीर से होता है जबकि सूजाक लिंगेन्द्रिय में होता है। यह रोग पेशाब की नली अर्थात् लिंगेन्द्रिय में जहरीले कीटाणुओं के प्रवेश से होता है। ऐलोपैथिक में इसे संसर्गजन्य रोग माना गया है। अर्थात् जब किसी सूजाक के रोग स्त्री-पुरुष के साथ दूसरा निरोग स्त्री-पुरुष मैथुन करता है जब उसे भी यह रोग हो जाता है। आयुर्वेद ग्रन्थों में सूजाक का वर्णन न होने से यह सिद्ध होता है कि प्राचीन काल में यह रोग भारतवर्ष में नहीं था। इस देश में इस रोग का प्रवेश विदेशियों के माध्यम से हुआ है क्योंकि वहाँ चरित्र नहीं होता है।

सामान्य लक्षण- प्रारम्भ में मूत्र-नली के मुख पर कुछ सुरसुराहट सी होती है। दो तीन दिन बाद रोग के लक्षण प्रकट होते हैं। मूत्र नली के मुख पर सुरसुराहट तथा खुजलाहट के साथ ही पेशाब गरम तथा लाल रंग का होता है। पेशाब में जलन तथा कुछ मवाद आना भी आरम्भ होता है। तत्पश्चात् मूत्र-त्याग के समय भयंकर यन्त्रणा होने लगती है। सफेद, पीला अथवा हरे रंग का मवाद आने लगता है। रात में सोते समय लिंग में उत्तेजना होती है जिसके कारण रोगी को अत्यधिक कष्ट होता है। लिंगमुण्ड में सूजन तथा अण्डकोष एवं बस्ति-ग्रन्थि में प्रदाह होने लगता है। 7 से 14 दिन के बीच ये लक्षण घट जाते हैं और रोग पुराना पड़ जाता है। पुराने सूजाक में मूत्र-त्याग के समय जलन या मवाद अल्प मात्रा में निकलता रहता है। कभी-कभी मवाद के कारण मूत्र-त्याग के समय जलन या मवाद अल्प मात्रा में निकलता रहता है। कभी-कभी मवाद के कारण मूत्र-मार्ग रुक जाने से पेशाब आना बन्द भी हो जाता है। इस रोग का यदि उचित उपचार न किया जाय तो बादी, गठियावात आदि रोग हो जाते हैं। पुराने सूजाक से मूत्रकृच्छ्र रोग भी हो जाता है।

ये रोग स्त्रियों को भी होता है। इससे उन्हें भी जलन और पीड़ा होती है। परन्तु पुरुषों में कम होती है। सूजाकवाली स्त्री के साथ मैथुन करने वाले पुरुष को भी सूजाक हो जाता है।

स्त्री के सूजाक का वर्णन

पुरुष के समान स्त्री के भी सूजाक होता है अर्थात् सूजाक वाले पुरुष के साथ मैथुन सेवन करने के बाद 5-6 दिन के भीतर स्त्री के यह रोग प्रकट हो जाता है।

इसकी उत्पत्ति के पूर्व ये चिह्न दिख पड़ते हैं कि प्रथम अचानक पेट में दर्द होता है, वमन (उल्टी) होता है, पेट में दर्द होता है, अन्न अच्छा नहीं लगता है, किसी-किसी के ज्वर भी हो जाता है, दस्त साफ नहीं होता है तथा किसी-किसी के पेशाब जलन के साथ आता है इत्यादि, ये चिह्न 5-7 दिन तक रह कर शान्त हो (मिट) जाते हैं तथा इनके शान्त हो जाने पर स्त्री को यद्यपि विशेष तकलीफ नहीं मालूम होती है परन्तु जो कोई पुरुष उसके पास जाता है (उससे संसर्ग करता है) उसको इस रोग की प्रसादी के मिलने का द्वार खुला रहता है। स्त्री के जो सूजाक होता है वह प्रदर से उपलक्षित होता है (जान लिया जाता है)।

सूजाक प्रथम स्त्री की योनि में होता है और वह पीछे बढ़ जाता है अर्थात् बढ़ते-बढ़ते वह मूत्रमार्ग तक पहुँचता है, इसलिये जिस प्रकार पुरुष के प्रथम संसर्ग से ही कठिन चिह्न होते हैं उस प्रकार स्त्री के नहीं होते हैं। क्योंकि स्त्री का मूत्रमार्ग पुरुष की अपेक्षा बड़ा होता है, इसीलिये इस रोग में स्त्री को कोपेवा तथा चन्दन के तेल इत्यादि दवा की विशेष आवश्यकता नहीं होती है किन्तु उसके लिये तो इतना ही करना काफी होता है कि प्रथमोपाय- उसको प्रथम त्रिफले का जुलाब तीन दिन तक देना चाहिये, फिर महीना व बीस दिन तक साधारण खुराक देनी चाहिये तथा पिचकारी लगाना चाहिये, क्योंकि स्त्री के लिये पिचकारी की चिकित्सा विशेष फायदेमन्द होती है।

देशी वैद्य इस रोग में स्त्री को प्रायः बंग भी दिया करते हैं।

सूचना- इस वर्तमान समय में चारों तरफ दृष्टि फैलाकर देखने से विदित होता है कि इस दुष्ट सूजाक रोग से वर्तमान में कोई ही पुण्यवान् पुरुष बचा है, नहीं तो प्रायः यह रोग सब ही को थोड़ा-बहुत कष्ट पहुँचाता है।

इस रोग के होने से भी गर्मी के रोग के समान खून में विकार (बिगाड़) हो जाता है, इसलिये खून को साफ करनेवाली दवा का महीना वा 20 दिन तक अवश्य सेवन करना चाहिये।

यह रोग यदि माता-पिता के हो तो पुत्र के भी हो जाता है। इस दुष्ट रोग से अनेक (कई) दूसरे भी भयंकर रोग उत्पन्न हो जाते हैं परन्तु उन सब का अधिक वर्णन यहाँ पर ग्रन्थ के बढ़ जाने के भय से नहीं कर सकते हैं।

बहुत से अज्ञान (मूर्ख) लोग इस रोग के विद्यमान (मौजूद) होने पर भी स्त्रियों को बड़ी भारी हानि पहुँचाते हैं, इसलिये इस रोग के समय में स्त्रीसंगम कदापि (कभी) नहीं करना चाहिये।

बहुत से लोग इस रोग के महाकष्ट को भोग कर के भी पुनः उसी मार्ग पर चलते हैं, यह उनकी परम अज्ञानता (बड़ी मूर्खता) है और उनके समान मूर्ख कोई नहीं है, क्योंकि ऐसा करने से वे मानो अपने ही हाथ से अपने पैर में कुल्हाड़ी मारते हैं और उनके इस व्यवहार के परिणाम में जो उनको हानि पहुँचती है उसे वे ही जान सकते हैं, इसलिये इस रोग के होने के समय में कदापि स्त्री संगम नहीं करना चाहिये।

लक्षण- स्त्री गमन के होने के पश्चात् एक से लेकर पांच दिन के भीतर सूजाक का चिह्न प्रकट होता है, प्रथम इन्द्रिय के पूर्व भाग पर खाज (खुजली) चलती है, उस (इन्द्रिय) का मुख सूज कर लाल हो जाता है और कुछ खुल जाता है तथा उसको दबाने से भीतर से रस्सी का बूंद निकलता है, उसके पीछे रस्सी अधिक निकलती है, यह रस्सी पीले रंग की तथा गाढ़ी होती है, किसी-किसी के रस्सी को थोड़ा दाग पड़ता है और किसी-किसी के अत्यन्त रस्सी निकलती है अर्थात् धार के समान गिरती है, पेशाब मन्द धार के साथ में थोड़ी-थोड़ी कई बार उतरती है और उसके उतरने के समय बहुत जलन होती है तथा चिनग भी होती है इसलिये इसे चिनगिया सूजाक कहते हैं, इसके साथ में शरीर में बुखार भी आ जाता है, इन्द्रिय भरी हुई तथा कठिन जेवड़ी (रस्सी) के समान हो जाती है तथा मन को अत्यन्त विकलता (बेचैनी) प्राप्त होती है, कभी-कभी इन्द्रिय में से रक्त भी गिरता है, कभी-कभी इस रोग में रात्रि के समय इन्द्रिय जागृत (चैतन्य) होती है और उस समय बांकी-टेढ़ी होकर रहती है तथा उसके कारण रोगी को असह्य (न सहने योग्य अर्थात् बहुत ही) पीड़ा होती है, कभी-कभी वृषण (अण्डकोष) सूजकर मोटे हो जाते हैं और उनमें अत्यन्त पीड़ा होती है, पेशाब के बाहर आने का जो लम्बा मार्ग है उसके किसी भाग में सूजाक होता है, तब अगले भाग में भी यह रोग होता है तब रस्सी थोड़ी आती है तथा ज्यों-ज्यों अन्दर के (पिछले अर्थात् भीतरी) भाग में यह रोग होता है त्यों-त्यों रस्सी विशेष निकलती है और वेसणी (बैठक) के भाग में भार (बोज़) सा प्रतीत (मालूम) होता है और पीड़ा विशेष होती है, कभी-कभी शिश्न के अंदर भी चॉदी पड़ जाती है और उसमें से रस्सी निकलती है परन्तु उसे सूजाक

का रोग नहीं समझना चाहिये, चाँदी प्रायः आगे ही होती है और वह मुख पर ही दिखती है, परन्तु जब भीतरी भाग में होती है तब इन्द्रिय का भाग कठिन ओर गीला-सा प्रतीत (मालूम) होता है।

सूजाक की ऊपर कहे हुए ये कठिन चिह्न 10-15 दिन तक रह कर मन्द (नरम) पड़ जाते हैं, रस्सी कम और पतली हो जाती है तथा पीली के बदले (स्थान में) सफेद रंग की आने लगती है, जलन और चिनग कम हो जाती है तथा आखिरकार बिल्कुल बन्द हो जाती है, तात्पर्य यह है कि 2-3 हफ्ते में रस्सी बिल्कुल बंद होकर सूजाक मिट जाता है, परन्तु जब सफेद रस्सी का थोड़ा-थोड़ा भाग कई महीनों तक निकलता रहता है तब उस को प्राचीन प्रमेह (पुराना सूजाक) कहते हैं, इस पुराने सूजाक का मिटना बहुत कठिन (मुश्किल) हो जाता है अर्थात् दो-चार मास तक इसके छिद्र (छेद) बंद रहते हैं, लेकिन जब कुछ गर्म पदार्थ खाने में आ जाता है तब ही वह फिर मालूम पड़ने लगता है अर्थात् पुनः सूजाक हो जाता है, सूजाक के पुराने हो जाने से शीघ्र ही उस में से मूत्रकृच्छ अर्थात् मूत्रगांठ उत्पन्न हो जाती है और वह इतना कष्ट देती है की रोगी और वैद्य उसके कारण हैरान हो जाते हैं तथा, यह निश्चित (निश्चय की हुई) बात है कि पुराने सूजाक से प्रायः मूत्रकृच्छ हो ही जाता है।

कभी-कभी सूजाक के साथ वद भी हो जाती है तथा कभी-कभी सूजाक के कारण इन्द्रियों के ऊपर मस्सा भी हो जाता है, इन्द्रिय का फूल सूज जाता है और उसके बाहर चाँदे (चकत्ते) पड़ जाते हैं मूत्राशय अथवा वृषण का वरम (शोथ) हो जाता है और कभी-कभी पेशाब भी रुक जाता है।

यद्यपि सूजाक शरीर के केवल इन्द्रिय भाग का रोग है तथापि तमाम शरीर में उसके दूसरे भी चिह्न उत्पन्न हो जाते हैं, जैसे-शरीर के किसी भाग का फूट निकलना, सन्धियों में दर्द होना, पृष्ठवंश (पीठ के बांस) में वायु का भरना तथा आँखों में दर्द होना इत्यादि, तात्पर्य यह है कि सूजाक के कारण शरीर के विभिन्न भागों में भी अनेक रोग प्रायः हो जाते हैं।

उपचार- (1) सूजाक का प्रारंभ होने पर यदि उसमें शोथ (सूजन) अधिक हो तथा असह्य (न सहने योग्य) वेदना (पीड़ा) होती हो तो वेसणी के ऊपर थोड़ी सी जोकें लगवा देनी चाहिये। परन्तु यदि अधिक शोथ और विशेष वेदना न हो तो केवल गर्म पानी का सेक करना चाहिये।

(2) इन्द्रिय को गर्म पानी में भिगोये हुए कपड़े से लपेट लेना चाहिये।

(3) रोगी को कमर तक कुछ गर्म (सहन हो सके ऐसे गर्म) पानी में 10-12 मिनट तक बैठाये रखना चाहिये तथा यदि आवश्यक हो तो दिन में कई बार भी इस कार्य को करना चाहिये।

(4) पेशाब तथा दस्त को लानेवाली औषधियों का सेवन करना चाहिये।

(5) इस रोग में पेशाब के अम्ल होने के कारण जलन होती है इसलिये एल्कली तथा सोडा पोटाश आदि क्षार (खार) देना चाहिये।

(6) इसमें पानी अधिक पीना चाहिये तथा एक भाग दूध और एक भाग पानी मिला कर धीरे-धीरे पीते रहना चाहिये।

(7) अलसी की चाय बनवाकर पीनी चाहिये तथा जौ का पानी उकाल (उबाल) कर पीना चाहिये, परन्तु आवश्यकता हो तो उस पानी में थोड़ा-सा सोड़ा भी मिला लेना चाहिये।

(8) फिटकरी का फूला 100 ग्राम दही में मिलाकर लेवें तो सूजाक मिटे। खुराक 4 रत्ती।

(9) फिटकरी 150 ग्राम का फूला करते समय उसमें आठ नींबू निचोड़ें। पहले एक नींबू का रस निचोड़ें। सूख जावे तब दूसरा निचोड़ें इसी तरह 8 नींबू का रस निचोड़ें दें। जब सूख जावे तब पीसकर 1-1 ग्राम सुबह व शाम को पतासे के शरबत में लेवें तो सूजाक मिटे।

(10) चने की दाल 20 ग्राम रात को पानी में भिगो दें सुबह 5 ग्राम चासनी मिलाकर खावें तो सूजाक मिटे।

(11) ईसबगोल की भुसी 10 ग्राम, घी 10 ग्राम, मिश्री 10 ग्राम, मिलाकर लेवें तो सूजाक मिटे। दूध का साधन हो तो 250 ग्राम ऊपर से दूध पी लेवें।

(12) हरडे, बहेड़ा, आँवला तीनों चीजों को कुल 300 ग्राम वजन में 500 ग्राम मिश्री डालकर कूट लें। 10 ग्राम की फाँकी लेकर शाम को पानी या दूध ऊपर से पीवें तो सूजाक मिटे।

(13) खस-खस 5 ग्राम, मिश्री 20 ग्राम को पीस-घोटकर 250 ग्राम पानी में मिलाकर ठण्डा कर के पीवें तो सूजाक मिटे।

(14) सिंघाड़ा 3 ग्राम, राल 3 ग्राम, मिश्री 10 ग्राम को पीसकर फाँकी लेकर पानी पीवें तो सूजाक मिटे।

(15) कतीरा गोंद 9 ग्राम, राल 3 ग्राम, मिश्री 10 ग्राम को पीसकर फाँकी लेकर पानी पीवें तो सूजाक मिटे।

(16) आमी हल्दी 3 ग्राम, आँवला 3 ग्राम, मिश्री 10 ग्राम को पीसकर पानी के साथ फाँकी लेवें तो सूजाक रोग मिटे।

(17) राल 150 ग्राम, बड़ी इलायची 50 ग्राम को पीसकर 3-3 माशा सुबह और शाम को पानी या दूध के साथ लेने से सूजाक मिटे।

(18) ईसबगोल 10 ग्राम को 150 ग्राम पानी में भिगोकर चीनी मिलाकर पीवें तो सूजाक मिटे।

(19) फिटकरी 1 ग्राम को फूला करके पके केले के साथ 20 दिन खावें तो सूजाक, प्रमेह और बहुमूत्र रोग मिटे।

(20) फिटकरी का चूर्ण 2 माशा नित्य पानी के साथ सेवन करने से सूजाक रोग नष्ट हो जाता है।

(21) गाय के गरम दूध में पुराने गुड़ को गलाकर पीने से सूजाक रोग नष्ट होता है।

(22) चन्दन का तेल 4-5 बूंद पताम्बे में डालकर 5-6 दिन खाने से सूजाक रोग नष्ट होता है।

(23) एक नींबू की 2 फाड़ करके उसमें 1-1 रत्ती फिटकरी पीसकर बुरका दें उन दोनों फाड़ों को रात में ओस की जगह थोड़ा रख दें। सुबह उठ कर दोनों फाड़ चूस लें, सूजाक रोग में लाभ होगा।

(24) आम के पत्ते जो पेड़ से स्वतः झड़ गये हों, उन्हें बारीक पीसकर 2-2 ग्राम सुबह-शाम ताजा जल या दूध से 15 दिन तक लें।

(25) फिटकरी का फूला, सोनागेरू, मिश्री ये सभी 20-20 ग्राम एकत्रकर कूट-छानकर 4 माशे की पुड़िया बना के 1-1 पुड़ी सुबह-शाम पानी या दूध की लस्सी के साथ 13 दिन तक लेने से सूजाक रोग नष्ट होता है।

(26) राल 80 ग्राम, शीतल मिर्च 20 ग्राम कूट-छानकर 13 पुड़िया बनालें। पश्चात् एक पुड़िया प्रतिदिन 250 ग्राम दही में मिलाकर खावें तो सूजाक रोग मिटे।

(27) बेरजा सत 2 ग्राम, भुने चने 10 ग्राम को पीसकर दोनों मिलाकर सुबह-शाम फाँकी लेकर ऊपर से दूध पी जावें इससे रोग मिटता है।

(28) तुरूय बालंगा 5 ग्राम, शाम को 150 ग्राम पानी में भिगोकर सुबह चीनी मिलाकर पीने से सूजाक रोग मिटे।

(29) फिटकरी आधा ग्राम मिलाकर पहले दिन लें। दूसरे दिन दही 150 ग्राम मिलाकर लें। तीसरे दिन डेढ़ ग्राम फिटकरी 150 ग्राम दही में मिलाकर लें। चौथे दिन फिटकरी 2 ग्राम 150 ग्राम दही मिलाकर लें। इससे सूजाक रोग मिटे।

(30) नींबू को लेकर दो भाग करके उनमें 1-1 रत्ती फिटकरी पीसकर लगावें रात को छत पर रख दें और सुबह उठकर चूसने से सात रोज में सूजाक रोग नष्ट हो जाता है।

(31) फिटकरी 9 ग्राम लेकर बारीक पीस लें और पानी में घोलकर रोगी को पिला दें। पहली खुराक में ही लाभ होता है। कुछ दिन सेवन करने से रोग जड़ मूल से नष्ट हो जाता है।

(32) सुदर्शन के पत्ते का अर्क निकालकर उसकी पिचकारी भर लगावें और पत्ता पीसकर घाव पर लगा दें तो सात रोज में जख्म सूख जावे और उसी के पत्ते को छः माशा मिश्री के साथ जो खालें तो इक्कीस दिन खाने के पश्चात् सूजाक न होवे।

सुझाव- यह रोग स्त्री-पुरुष दोनों को हो जाता है अतः सूजाकग्रस्त स्त्री-पुरुषों को चाहिए कि सहवास (मैथुन) न करें। पुरुष वर्ग वेश्या संपर्क न करें।

28. हृदय रोग (Heart Troulele)

हृदय रोग का मूल कारण चिन्ता है। दूसरे कारण से भी वात आदि दोष कुपित होकर इस रोग को उत्पन्न करते हैं। कृमि से भी हृदय रोग उत्पन्न होता है।

वातज हृदय रोग हृदय में सूई चुभने की वेदना, मथनी से दही बिलौने (मथने) की सी हृदय की धड़कन होती है। इसके बाद कोई हृदय के दो भाग करता हो ऐसा लगे और छेद (छिद्र) पड़े जैसी और चाकू से चीरे जैसा हृदय में लगता है।

पित्तज हृदय रोग में रोगी को तृषा लगे, हृदय चुसाने के समान वेदना होती है, हृदय में सुस्ती एवं थकावट लगती है, गले में से धुआँ निकलने जैसा लगता है, मूर्च्छा, पसेव और मुखरक्ष होता है।

कफज हृदय रोग में शरीर भारी, कफ निस्सरण, हृदय का अकड़ना, मन्द जठराग्नि और मुख का स्वाद कुछ मिठास लिये होता है।

त्रिदोषज हृदय रोग में उपरोक्त तीनों ही दोष एक साथ होते हैं। इसमें रोगी की छाती में पीड़ा, सूई चुभने की सी वेदना होती है। हृदय में किसी स्थान पर गांठ होकर उसमें से क्लेद (पसेव) और रस निकलता है वहाँ कृमि पैदा होती है इससे कृमि रोग उत्पन्न होता है। इसमें ज्वर की अति वेदना, सूई चुभने की वेदना, उबाकी, गति बढ़ना नित्य मुख में से कफ गिरना, शूल, हृदय से रस निकलना, अन्धेरा सा लगना, अरुचि, आँखों में कालापन, सूजन, भ्रम, शोथ और अवसाद उत्पन्न होता है।

पथ्य— शालि चावल, मूँग, जौ, परवल तथा करेला आदि। विरेचन, वमन, लंघन, विलेपी के आहार, पुराने शालि चावल, मूँग व कुलथी का युष, केला, अमलतास की फली, पका मीठा आम, अनार, कच्ची मूली, विरेचनार्थ एरण्ड तेल, सैंधालवण, दाख, तक्र, पुराना गुड़, साँठ, अजवाइन, हरड़, कुठ, धनिया, पीपल, अदरक, कांजी कस्तूरी, चन्दन आदि।

अपथ्य— तृषा, छर्दि (वमन) व मूत्र, अपान वायु, कास (खांसी), उगार, श्रम श्वास, मल एवं आँसू के वेग को रोकना, भेड़ का दूध, दूषित जल, कषाय रस, सुखाए शाक, महुवा के फल, दांतौन, रक्त-स्राव, तेल, खटाई, छाछ, गुरु (भारी) अन्न, थकावट, धूप सेवन, क्रोध, स्त्री भोग, चिन्ता, अधिक बोलना-चलना आदि।

रोगहरणोपाय— (1) हृदय रोग में अर्जुन छाल मुख्य उपाय है। 2 तोला अर्जुन छाल को लेकर आधा सेर गाय के दूध और 2 सेर पानी में पकावें। जब पानी जलकर दूध मात्र शेष रहे तब उसे उतार कर छान लें। उस दूध में शक्कर डालकर पीने से हृदय रोग शान्त होता है।

(2) अर्जुन छाल का चूर्ण 2 रत्ती, हमेशा गाय के थोड़े दूध के साथ सेवन करने से हृदय रोग मिटता है।

(3) दशमूल के क्वाथ में सैंधानमक व सरसों का तेल डालकर पीने से वातज हृदय रोग मिटता है।

(4) 3 रत्ती बायबिडंग का चूर्ण शुद्ध जल के साथ खाने से कृमि से उत्पन्न हृदय रोग नष्ट होता है।

(5) मुलेठी और कटुकी सम भाग लेकर ढाई ग्राम चूर्ण में शक्कर डालकर पानी के साथ खाने से पित्तज हृदय रोग मिटता है।

(6) तेल, गुड़ एवं घृत सब मिलाकर एक भाग गेहूँ और अर्जुन छाल का चूर्ण दोनों मिलाकर 4 भाग, इन दोनों योगों को एकत्र करके पानी के साथ हलवा (सीरा) में डालकर पकावें उसमें से आधा तोला खाकर ऊपर से थोड़ा सा गरम दूध पीने से सम्पूर्ण प्रकार के हृदय रोग नष्ट होते हैं।

(7) घी, दूध एवं गुड़ के पानी के साथ अर्जुन छाल के चूर्ण 6 रत्ती खाने से हृदय रोग, जीर्ण ज्वर और रक्त पित्तज रोग शान्त होता है।

(8) पुटपाक से लिया हुआ हींग जलाकर उसकी राख 3 रत्ती, गाय के दूध के साथ सेवन करने से बहु-दुःखदायक हृदय शूल तुरन्त मिट जाता है।

(9) दिल का दर्द में दो केले 12 ग्राम चासनी में मिलाकर खाने से दिल का दर्द ठीक हो जायेगा।

(10) दशमूल के क्वाथ में जौखार और सैंधानमक डालकर पीने से श्वास, कास, हृदय रोग, डूँटी गोला और शूल मिटता है।

(11) जौ की उकाली के साथ हींग, वच, बीडनमक, सौंठ, पीपल, पोहकर, हरड़े, चित्रकमूल, जवाखार, सौवर्चल और कुठ का चूर्ण ढाई ग्राम मिलाकर पीने से हृदय रोग एवं शूल मिटता है।

(12) छोटी इलायची और पीपली मूल का चूर्ण ढाई ग्राम घी में चाटने से कफज हृदय मिट जाता है। यह क्वाथ अग्नि उद्दीपक है।

(13) 9 ग्राम मैथी के काढ़े (क्वाथ) में चासनी मिलाकर पीने से पुराना हृदय रोग मिट जाता है।

(14) अर्जुन वृक्ष की छाल दूध में ओटाकर पीने से हृदय रोग नष्ट होता है।

1. हृदय दुर्बलता (कमजोरी) :

(1) दिल की कमजोरी- सेव का मुरब्बा 50 ग्राम चांदी के दो वर्क लगाकर खाने से सुबह के वक्त दिल की कमजोरी, दिल का धड़कना या बढ़ना ठीक होता है। 15 दिन खावें।

(2) गिलोय तथा काली मिर्च दोनों सम भाग एकत्र करके कूट-छानकर प्रतिदिन 3-3 ग्राम गरम पानी के साथ लेवें।

फड़का

(1) मालकांगनी 3 माशा, जवा हरड़ 3 माशा मिलाकर फांकी लेकर ऊपर से पानी या दूध पी लें।

(2) सेव का मुरब्बा 25 ग्राम सुबह व 25 ग्राम शाम को खा लें।

(3) ईसबगोल की भुसी, चीनी, घी तीनों चीजों को 10-10 ग्राम मिलाकर खावें। हो सके तो 250 ग्राम दूध ऊपर से पी लें।

(4) लौंग 5 नग और मिश्री 15 ग्राम को पानी के साथ महीन पीसकर और 50 ग्राम पानी मिलाकर पीवें।

(5) जहरमोहरा 1 रत्ती, इलायची 5, जायफल 1 रत्ती और मिश्री 30 ग्राम को पीसकर 50 ग्राम गुलाबजल या पानी में मिलाकर पीवें।

(6) नींबू की शिकंजी बनाकर चीनी डालकर पीवें।

(7) बादाम की मिंगी 15 ग्राम, मिश्री 80 ग्राम और केशर 1 रत्ती को पीसकर 400 ग्राम दूध में मिला लें फिर देगची में 25 ग्राम घी डालकर आंच पर रखें और उसमें 2 इलायची के बीज का वघार देकर वह दूध डाल दें। आधा गाढ़ा हो जावे तब पी लें। एक मास तक सेवन करें तो फड़का मिट जावेगा।

(8) मुनक्का नग 10 से 90 ग्राम पानी में भिगो दें। सुबह बीज निकालकर खालें और उसके पानी में चीनी डालकर पी जावें। 1 मास तक सेवन करे तो फड़का मिट जावेगा।

(9) सोनामुखी माशा को मलमल के कपड़े में बांध लें एक पाव दूध, पाव पानी मिलाकर उस पोटली को भी गर्म करें। जब पानी जल जाये दूध रह जाये तब पोटली निचोड़ के निकाल लें। उस दूध में 40 ग्राम चीनी या मिश्री डालकर पी जावें रात को सोते वक्त पीवें। 15 दिन तक लेवें तो फड़का मिटे।

(10) मूंगे की राख 3 रत्ती मक्खन और मिश्री मिलाकर चाट लें। 15 दिन तक लें।

(11) 400 ग्राम दूध जब गर्म हो जावे तब सालम 3 माशा में घी मिलाकर दूध में डालें 20 ग्राम चीनी डाल दें। जब दूध आधा गाढ़ा हो जाये तब पी लें। 15 दिन तक लेवें।

(12) अनार का रस सुबह उठकर नित्य पीवें। आँवला तथा मिश्री दोनों 10-10 ग्राम पीसकर 15 दिन तक फाँकी लेने से फड़का मिटे (धड़कन) मिटे।

(13) 350 ग्राम दूध में 10 ग्राम किशमिश, 20 ग्राम चीनी डालकर औटावें, फिर किशमिश खाकर दूध 15 दिन तक लगातार पीवें दिल की धड़कन मिटेगी।

(14) सतावर 10 ग्राम, चीनी 20 ग्राम को 250 ग्राम गरम दूध में मिलाकर एक माह तक पीने से फड़का मिट जाता है।

(15) 20 ग्राम बादाम की गिरी रात को पानी में भिगोकर सुबह छीलकर 30 ग्राम मिश्री मिला के पीसकर 2 चान्दी के वर्क मिलाकर एक माह तक खावें तो दिल धड़कना बन्द हो।

(16) कच्चे नारियल का पानी 15 दिन तक पीवें अथवा नारियल की गिरी मिश्री के साथ 15 दिन तक खावें तो दिल धड़कना बन्द हो।

(17) बादाम की गिरी 10 ग्राम, पिस्ता 5 ग्राम, किशमिश 5 ग्राम तथा मिश्री 20 ग्राम एक मास तक कूटकर खावें तो फड़का व दिल धड़कना आदि हृदय रोग मिटें।

(18) केवल मात्र बादाम की गिरी शाम को पानी में भिगो के सुबह छील कर खावें।

(19) आँवले का मुरब्बा नागरमोथा के पानी से धो-पीसकर उसमें वंशलोचन 4 रत्ती, इलायची 4 रत्ती, सोने का वर्क 2, चाँदी का वर्क 2 से 4 तक मिलाकर 1 माशा तक लेकर खावें तो फड़का मिटे, कमजोरी व मगज की सब खराबियाँ मिट जाती हैं।

29. मूत्र रोग

1. मूत्रकृच्छ लक्षण :

सामान्य लक्षण- मूत्रकृच्छ में पेशाब कष्ट के साथ बूँद-बूँद करके आता है। कभी-कभी बिल्कुल ही नहीं आता। पेशाब करते समय अत्यधिक वेदना होना इसका मुख्य लक्षण है। मूत्राशय में मूत्र संचित तो हो परन्तु किसी कारण निकल न सके, मूत्र स्तम्भ या पेशाब रुक जाना कहते हैं। बस्ति में मूत्र का होना पर मूत्र त्याग के समय तीव्र वेदना होना इसे मूत्र कृच्छ कहते हैं। मूत्र का सर्वथा अभाव हो जाने को मूत्रनाशक कहते हैं। ये तीनों रोग विभिन्न कारणों से होते हैं। बहुत कठिनाई से पेशाब उतरने को मूत्रकृच्छ रोग कहते हैं। लूखा व तीखे पदार्थों का भोजन, सीमा से ज्यादा व्यायाम अथवा अश्व की सवारी आदि करने से मूत्रकृच्छ रोग उत्पन्न होता है।

मूत्रकृच्छ में वात का प्रकोप होने पर मूत्राशय एवं इन्द्रिय में तीव्र वेदना होती है और बार-बार अल्प मात्रा में पेशाब उतरता है।

पित्त प्रकोप के होने पर पेशाब का रंग पीला अथवा लाल होता है और दाह (जलन) सहित बहुत प्रयत्न करने पर थोड़ा-थोड़ा पेशाब बार-बार निकलता है।

कफ प्रकोप के होने पर इन्द्रिय व मूत्राशय भारी लगता है और सूजन होती है, पेशाब का रंग तेलीया या चिकना होता है।

2. अश्मरी (पथरी) लक्षण :

पथरी चार प्रकार की होती हैं। (1) वातज, (2) पित्तज, (3) कफज तथा (4) शुक्रज। शुक्रज अर्थात् वीर्य के कारण हुई पथरी के अतिरिक्त अन्य तीनों पथरी कफ के कारण ही होती हैं। कुछ लोग शुक्रज पथरी का कारण भी कफ को ही मानते हैं। बस्ति-स्थान की वायु बिगड़ कर वहाँ रहनेवाले वीर्य, मूत्र, पित्त तथा कफ को सुखाकर पथरी उत्पन्न कर देते हैं।

सामान्य लक्षण- इस रोग के कारण नाभि तथा पेट में दर्द होता है। मूत्राशय में आफरा आ जाने के कारण उसके चारों ओर उत्पन्न पीड़ा होती है अथवा बस्ति स्थान में दर्द होता है। पेशाब कष्ट से होता है। मूत्र में बकरे के मूत्र जैसी गन्ध आती है, पथरी के संचरण से मूत्र-मार्ग घिस जाने के कारण कभी रक्त मिश्रित लाल रंग का पेशाब आता है तथा मूत्र त्याग के समय तीव्र वेदना होती है।

मूत्राशय में बचा हुआ पेशाब और शुक्र (वीर्य), कफ, पित्त वायु से शुष्क होने पर पत्थर के समान कठोर हो जाता है उसे ही अश्मरी (पथरी) कहते हैं। यह पथरी जैसे रेती की तरह बारीक-बारीक कणकी के समान होती है तब उस समय शर्करा अर्थात् कंकर कहाती है।

पथरी बनकर जब पेशाब के मार्ग में चिपकता है तब बहुत भयंकर वेदना होती है और पेशाब एकदम रुक जाता है। परन्तु वह कंकरी यदि छोटी हो तो महान कष्ट होता है और बून्द-बून्द मूत्र उतरता है। पथरी में पेशाब रुकता नहीं परन्तु महान पीड़ा के साथ थोड़ा-थोड़ा

उतरता है और उसके साथ रेती के कणों के समान पथरी के कण निकलते हैं। इन दोनों रोग में नाभि के निचले हिस्से में और हृदय में वेदना होती है, पेट में शूल, कम्पन, अग्नि की मन्दता और इसी प्रकार के अन्य लक्षण प्रकट होते हैं।

3. मूत्राघात लक्षण :

पेशाब की बहुत इच्छा होते हुए भी पेशाब एकाएक बन्द हो जाता है इसे मूत्राघात कहते हैं। मूत्रकृच्छ्र और मूत्राघात में फरक इतना ही है कि मूत्रकृच्छ्र में पेशाब बन्द न होकर महान कष्ट से उतरता है और मूत्राघात में सम्पूर्ण रीति से पेशाब बन्द हो जाता है। अथवा बूंद-बूंद पेशाब बहुत परिश्रम से उतरता है।

मूत्रग्रन्थि का बड़ा होना जननेन्द्रिय का छोटा होना सूजाक रोग में मवाद के निःसरण का एकाएक बन्द हो जाने से मूत्र-नली का रुक जाना आदि कारणों से होता है।

मूत्र नाश भी लगभग इन्हीं तथा कुछ अन्य कारणों से होता है अतः दोनों की चिकित्सा भी एक ही तरफ की जाती है।

सामान्य लक्षण- मूत्रस्तम्भ अथवा मूत्राघात में पेशाब का होना रुक जाता है। फलतः बेचैनी, मोह, तन्द्रा, मूर्च्छा आदि लक्षण प्रकट होते हैं। नाभि के नीचे का तल-पेट फूल जाता है। पेशाब करने की बहुत इच्छा होती है, परन्तु पेशाब बाहर न निकलने के कारण रोगी की घबराहट बढ़ जाती है।

वात कुंडलिका, वातवस्ति, मूत्रतीत, मूत्रजहर, मूत्रोत्सर्ग, मूत्रक्षय, मूत्राष्ठीला मूत्रग्रन्थी, मूत्रशुक्र, उष्णवात, मूत्रासाद, विडविधात इत्यादि नाम से जानते हैं।

पथ्य :-

मूत्रकृच्छ्र- पुराने लाल शालि (चावल), मूंग का चूर्ण, शक्कर, छाछ, गाय का दूध व दही, परवल, खरबूजा या ककड़ी, खजूर, नारियल, चौलाई, आँवला, घी, कपूर, नदी का जल आदि।

पथरी- कुलथी, मूँग, पुराने शालि तथा जौ, चौलाई, अदरक, जौखार एवं पकक कुष्मांड आदि।

मूत्राघात- छाछ, दूध, दही, पुराना पेठा, परवल, हरड़, सुपारी, खजूर, नारियल आदि।

अपथ्य :-

मूत्रकृच्छ्र- मूत्रवेग रोकना, परिश्रम, थकावट, मैथुन, घोड़े की सवारी, विरुद्धाहार, ताम्बूल, नमक, तैलपकक द्रव्य तिल कल्फ (चूर्ण), हींग, तिल, सरसों, उड़द, करीर, लाल मिर्च आदि अति तीक्ष्ण पदार्थ, रुक्ष द्रव्य, खटाई आदि।

पथरी- मूत्र के वेग एवं शुक्र के वेग को रोकना, खटाई, रुक्ष एवं गुरु आहार, विरुद्धाहार।

मूत्राघात- विरुद्धाहार, व्यायाम, अत्यन्त चलना, शीत द्रव्य, रुक्ष विदाही द्रव्य एवं मैथुन आदि।

पथरी व गुर्दे का रोगोपचार-

मूत्रकृच्छ और पथरी की औषधि एक लालमिर्च मट्टा (छाछ) में आठ पहर पाँच दिन और रात्रि को भिगोकर निकाल लें। फिर उस छाछ को फेंककर और दूसरी छाछ में पीसकर जितनी छाछ पीने की इच्छा हो उतनी में मिलाकर पीवें इसी प्रकार दूसरे दिन दो मिर्च और तीसरे दिन तीन ऐसे ही सात दिन तक चढ़ता-उतरता जाय। इस समय खटाई गुड़-तेल ये तीन को न खायें तो मूत्रकृच्छ मिटे और पथरी गलकर निकल जायगी एवं मूत्र खुलकर आयेगा।

- (1) चासनी और ईख के गन्ने का रस पीने से मूत्रकृच्छ घातु मिट जाता है।
- (2) दूध और पानी बराबर मिलाकर फेंट कर पीने से मूत्रकृच्छ घातु में लाभदायक है।
- (3) खीरे के बीज और कालीमिर्च पीसकर पानी में मिलाकर पीने से मूत्रकृच्छ मूत्रघात ठीक हो जाती है।
- (4) पथरी- मूली के पत्तों में अजमोद को पीसकर पीने से पथरी गल कर निकल जाती है।
- (5) कलमीशोरा माशा 3, तेलिया सुहागा माशा 3 को 150 ग्राम दूध और 150 ग्राम पानी में मिला कर पीने से पथरी गलकर निकल जावेगी।
- (6) सिनिये की जड़ 10 ग्राम, मिश्री 20 ग्राम पीसकर पानी में मिला लस्सी बनाकर 6-7 रोज तक पियें तो पथरी गलकर निकल जावेगी।
- (7) चंदन का तेल 10 बूंद को पतासे में भरकर दिन में दो बार खावें तो पथरी गलकर निकल जावेगी।
- (8) फिटकरी का फूला 1 ग्राम, कलमीशोरा डेढ़ माशा को मिश्री 25 ग्राम 250 ग्राम दूध एवं 250 ग्राम पानी में लस्सी बनाकर पीवें तो 3 रोज में पथरी गलकर निकल जावे।
- (9) फिटकरी का फूला 1 ग्राम को 250 ग्राम छाछ में मिलाकर सात दिन तक पीवें तो पथरी गलकर निकल जावे।
- (10) सेव का रस पीते रहने से पथरी बनना बन्द हो जाता है और बनी पथरी घुल-घुल कर निकल जाती है।
- (11) पेशाब के लिए मूली का अचार जिसमें काला नमक और कालीमिर्च रोजाना खाने से तिल्ली का रोग मिटेगा और पेशाब खुलकर आयेगा और कतरा (पथरी) एवं आंतों को भी फायदा करती है।
- (12) लासिक्स गोली से भी सूजन उतरती है। पथरी को गलाकर पेशाब से बाहर निकालती है।
- (13) खाली सेव भी नमक लगाकर छिलका सहित खाने से पथरी घुल-घुलकर पेशाब की राह निकल जाती है।

गुर्दे का दर्द :

(14) खाना खाने के बाद तुरन्त पेशाब करो इससे गुर्दे का दर्द नहीं होता है और धातु बन्द होगी।

(15) गुदा दर्द के लिये- कलमी सोडा 20 ग्राम, मूली का पानी 150 ग्राम, खरल करके छोटे बेर के बराबर गोलियाँ बनालें। एक गोली सुबह-शाम को पानी के साथ खायें।

(16) बन्द पेशाब व गुर्दा का दर्द- कलमी सोडा को क्रौंच में मिलाकर पेडू पर रखने से पेशाब खुलकर आता है जरूरत पड़े तो कलमी सोडा 6 ग्राम पानी में घोलकर पी भी सकते हैं।

(17) निंबू के रस में अजवायन 15 ग्राम, नमक 6 ग्राम को भिगोकर सुखा लें। इसमें से 6 ग्राम दवा रोज लेवें तो गुर्दे का दर्द बन्द हो।

(18) निंबू की चार-पाँच फाँकें, नमक और अजवायन भरके सुखा दें। 3 से 6 ग्राम तक की फाँकें लें तो गुर्दे का दर्द मिट जायेगा।

(19) अरण्डी का तेल 20 ग्राम, 150 ग्राम दूध में डालकर मिलाकर 20 ग्राम चीनी डालकर पिला दें तो गुर्दे का दर्द मिटे।

(20) बबूल के पत्ते 50 ग्राम, जंगली हरड़ 10 ग्राम, 10 ग्राम हरड़ सुपारी को कूट इन तीनों चीजों की 2 खुराक बनावें। 400 ग्राम पानी में सबको औटावें जब पानी आधा रहे तब उलट-पलट कर एक खुराक पी लें जितनी दफा उलट-पलट करें उतने ही दस्त होंगे और गुर्दे का दर्द बन्द हो जायेगा। यह औषध सबसे उत्तम है।

(21) रसौत 6 माशा, गुलाफा हरड़े 6 माशा और सोनामुखी (सनाय) 6 माशा को पीसकर व चासनी या दूध आदि से लें। खुराक 3-3 ग्राम सुबह-शाम लें तो गुर्दे का दर्द मिटे।

(22) जौ हरड़ 10 ग्राम, मालकांगनी 1 माशा, नमक 1 माशा को पीसकर 2 फाँकी लगावें सुबह-शाम फाँकी लेकर गर्म जल पीवें।

(23) गुलदाउदी के सूखे पत्ते 4 ग्राम में 4 ग्राम मिश्री मिलाकर फाँकी लें ऊपर से गर्म पानी पीयें तो गुर्दे का दर्द मिटे।

(24) अंगूर की बेल के पत्ते 50 ग्राम पानी में पीस छानकर पीने से और थोड़ा-सा नमक डाल दें इसके पीने से तड़फता मरीज ठीक हो जाता है।

(25) कलमीशोरा 12 ग्राम, मूली का पानी 100 ग्राम में खाली करके छोटे बेर के बराबर की गोलियाँ बनायें। एक-एक गोली सुबह-शाम ताजे पानी के साथ खायें। गुर्दे का दर्द ठीक होगा।

(26) अरण्ड के बीज छीलकर उनको इस कदर भूनो की वह सूख जाय और 1-1 बीज सुबह-शाम को दूध के साथ लें 15 दिन में गुर्दों का दर्द हमेशा के वास्ते आराम होगा आइन्दा के लिए पैदा न होगा।

बहु मूत्र रोग उपाय

- (1) तिल्ली 250 ग्राम, गुड़ 250 ग्राम तिल्ली को भूनकर गुड़ डालकर मिला लें। लड्डू 50 ग्राम के करीब बनावें सुबह-शाम एक-एक लड्डू खायें।
- (2) पिस्ता 9 ग्राम, मुनक्का तीन बीज निकालकर, कालीमिर्च 3 दाने सुबह-शाम चबाकर 15 दिन खायें बार-बार पेशाब का आना बन्द होगा। हर मौसम की दवा है।
- (3) हल्दी पिसी 3 ग्राम सुबह-शाम पानी के साथ फाँकी लेकर ऊपर से जल पीयें चावल, गुड़ तेल, खटाई का परहेज करें।
- (4) अनार का छिलका बारीक करके 4 ग्राम ताजा पानी में शाम को खाने से मसाने की गर्मी और पेशाब का बार-बार आना ठीक होता है।
- (5) 9 माशा सतावर को बारीक करके दूध के साथ 8 दिन तक खाने से बार-बार पेशाब (बहुत मूत्ररोग) आना, कमर दर्द, धातु की बीमारी मिट जाती है तथा मर्दाना शक्ति बढेगी। इसे ही पानी के साथ सेवन (खाने) से स्वप्न दोष नहीं होगा।
- (6) बड़ की छाल का काढ़ा (क्वाथ) बहुत लाभप्रदायक है। लिसोड़े की कौपल 1 तोला लेकर उसके रस में एक तोला बूरा (शक्कर) मिला कर पीने से बहुमूत्र रोग नष्ट होता है।
- (7) 10 ग्राम बिल तथा 5 ग्राम अजवायन को कूटकर प्रतिदिन सेवन करें या 200 ग्राम तिल्ली 100 ग्राम अजवायन दोनों को कूटकर 300 ग्राम गुड़ मिलाकर 30-30 ग्राम सुबह-शाम खावें तो बहुमूत्र रोग बन्द हो।
- (8) इमली की गिरी तथा सहिजना के पत्ते को पीसकर नाभि पर 6-7 रोज तक लेप करें तो बहुमूत्र रोग मिटे। सहिजना के पत्ते पर घृत चुपड़ कर फोड़े पर बांधें तो गुमड़ा को फोड़-निचोड़ कर ठीक करें, कच्चा हो तो वहीं बैठ जावेगा।
- (9) 20 ग्राम सूखे सिंघाड़े को पीसकर 20 ग्राम शक्कर या गुड़ मिलाकर 7 रोज तक खाने से बहुमूत्र बन्द होता है।
- (10) बबूल की कच्ची फलियों को छाया में सुखाकर, कूट-छानकर घृत में भूनकर 10-10 ग्राम सुबह-शाम को लें तो बहुमूत्र ठीक होता है। रुचिकर न लगे तो गुड़ या शक्कर बराबर मिलाकर 7 दिन तक खाने से रोग मिट जाता है।
- (11) ईसबगोल की भुसी, शक्कर, घृत ये तीनों 10-10 ग्राम तथा पीपल 3 ग्राम इन सभी को मिलाकर 7 रोज तक लें तो बहुमूत्र रोग मिटे।
- (12) सूरजमुखी के पत्तों का रस पीना इसके लिए बहुत लाभप्रदायक है।
- (13) कन्धारी अनार का छिलका बारीक करके 3-3 ग्राम सुबह-शाम जल के साथ 15 दिन प्रयोग करें। मसाने की गर्मी और पेशाब का बार-बार आने का रोग ठीक हो जाता है।

(14) उड़द का आटा 40 ग्राम, मुलेठी 5 ग्राम, मिश्री 100 ग्राम इन सबको कूटछान कर 9 पुड़िया बनालें। 1 पुड़िया सुबह फांकी लेकर ऊपर से 250 ग्राम दूध पीने से बहुमूत्र रोग नष्ट होगा।

(15) सफेद मूसली 5 ग्राम, छुआरा 9 ग्राम और पके केलों के साथ खाकर ऊपर से दूध पीवें तो 7 रोज में बहुमूत्र रोग मिटे।

(16) अगर नाक या कान में खुश्की हो जाय तो रोगन कदु दो बूंद नाक में डालिये।

(17) प्रतिदिन मैथी का साग खाने से पेशाब का अधिक होना बन्द होता है और आंव की बीमारी अच्छी होती है।

(18) अधिक मात्रा में बारंबार मूत्र आता हो उन्हें दो पके केलों का सेवन दोपहर के भोजन बाद कुछ दिन करना चाहिए या अंगूर खाने से कम होता है।

(19) सोते समय पेशाब आना- आँवले का गूदा, कालाजीरा दोनों बराबर मिश्री या चासनी के साथ चाटने से सोते समय पेशाब निकलना बंद हो जाता है।

(20) बिछौने पर पेशाब- 4-5 वर्ष का बालक अगर बिछौने पर पेशाब करता है तो 4 मुनक्का बीज निकालकर खिलावें। दूसरा इलाज छुआरे को एक रोजाना खिलाने से भी पेशाब नहीं करता।

(21) रात को बार-बार पेशाब जाना पड़ता हो तो शाम को पालक की सब्जी खाने से लाभ होता है। पालक का रस पीने से पेशाब खुलकर आता है और मूत्रदाह भी बन्द हो जाता है।

(22) बबूल की कच्ची फलियां छाया में सुखा दें। बारीक पीसकर के देशी घी में भून लें और बराबर की चीनी मिला लें। 4-4 ग्राम सुबह-शाम गर्म दूध के साथ खाने से बार-बार पेशाब आना या बिस्तर पर हो जाना बन्द हो जाता है।

(23) दो मुनक्कादाख के बीज निकाल कर मुनक्का में 1-1 दाना कालीमिर्च रखकर चबायें ऊपर से दूध हो तो पिलायें व आठ रोज खिलायें।

(24) एक गिलास करीब 250 ग्राम दूध में एक छुआरा उबालें जब छुआरा फूल जाये दूध को ठण्डा करके बच्चे को सोते समय पिलाओ। बच्चा नींद में बार-बार पेशाब नहीं करेगा। दूध में मीठा नहीं मिलाना, पेशाब नहीं करेगा। सात रोज खिलाओ।

(25) एक छोटा करेला 20 ग्राम, पानी में पीसकर दोपहर के टाइम पाँच दिन पीवें पेशाब में खून आना बन्द होगा परहेज गर्म चीजों का करें।

(26) तिहरी को भूनकर उसमें गुड़ मिलाकर खाने से पेशाब का बार-बार आना बंद होता है।

(27) हरे आँवलों का रस 50 ग्राम चासनी 25 ग्राम दोनो को मिलाकर दिन में एक बार पीयें पेशाब खुलकर आयेगा और जलन को ठीक करेगा ये वजन एक खुराक का है। चार-पाँच रोज लेने से ठीक हो जाता है।

(28) पेशाब में जलन हो तो 5-6 तुलसी की पत्ती चबाने से ठीक होती है। पेशाब खुलकर आयेगा।

(29) पेशाब का बार-बार आना- जामुन की गुठली, बहेड़े का छिलका दोनों बराबर पीसकर खुराक 3 माशा आठ दिन खायें।

(30) तिल्ली 250 ग्राम, कीकर की गोंद 250 ग्राम, हल्दी 150 ग्राम, तिल्ली और हल्दी को घी में भूनें, गोंद को घी में तलें। इन सब चीजों को मिलाकर 50 ग्राम का लड्डू बनावें शाम को खाकर कुल्ला करें।

(31) बबूल की कच्ची फली छाया में सुखा लें। बारीक करके देशी घी में भून लें और बराबर चीनी मिला लें। 4-4 ग्राम सुबह-शाम दोनों टाइम खायें। बार-बार पेशाब आना ठीक होगा।

सहायक उपचार पेशाब साफ लाने के लिए : -

- (1) जौ का पानी, नारियल का पानी, गन्ने का रस और कुल्थी का पानी विशेष सहायक है।
- (2) रात में तांबे के बर्तन में रखा हुआ पानी भी लाभकारी है।
- (3) भोजन के साथ छाछ अधिक पानीवाली में थोड़ा हरा धनिया मिलाकर पीना लाभप्रद है।

मूत्राघात (पेशाब एकाएक रुक जाना)

(1) 10 ग्राम, कलमी सोडा दूध पाव किलो (250 ग्राम), पानी एक किलो इन सबको मिलाकर बिना शक्कर डाले 2-3 बार पीयें तो पेशाब खुलकर आयेगा। यह योग सभी ऋतुओं में लिया जा सकता है।

(2) घीये का रस 50 ग्राम, कलमी सोडा 2 माशा, मिश्री 25 ग्राम, पानी 250 ग्राम सब एकत्र मिलाकर लस्सी बनाकर देने से बन्द पेशाब (मूत्राघात) खुल कर आयेगा दवा तीन दिन तक दिन में एक बार दें।

(3) मक्का के भुट्टे के सुनहरी बाल 2 तोला, 1 पाव पानी में उबालें। जब पानी 1 छटांक रह जाय तब छानकर ठण्डा करके पिलाने से बन्द पेशाब (मूत्राघात) खुलकर आता है।

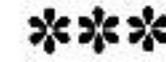
(4) जन्मजात बच्चे को पेशाब न आवे तो 9 ग्राम कलमी सोडा पानी में घोलकर उसमें रुई भिगो कर बच्चे के मसाने पर रखें। 5 या 6 मिनट के बाद पेशाब आ जायेगा।

(5) 2 ग्राम जीरा तथा 2 ग्राम मिश्री दोनों को पीसकर फांकी दिन में 3 बार लेवें। लेने से रुका हुआ पेशाब खुल जाता है।

(6) किसी भी कारण से मूत्रावरोध होने पर एरण्ड का तेल 25 से 50 ग्राम तक गरम पानी में मिलाकर पीने से 15-20 मिनट में ही पेशाब खुल जाता है। जब हर तरह से निराश हो जाएँ तब यह प्रयोग अवश्य आजमाएँ, अवश्य लाभ होगा।

(7) गुर्दे की खराबी से यदि पेशाब बनना बन्द हो जावे तो मूली तथा मूली के पत्तों का रस 60 ग्राम 2 औंस की मात्रा में पीने से मूत्र पुनः बनने लगता है। इससे पेशाब की जलन तथा वेदना भी मिट जाती है।

(8) गाजर का बीज 25 ग्राम, शलगम का बीज 25 ग्राम लें और एक मूली को अन्दर से खोखली करके उसमें दोनों चीजें भर दें। मूली का मुँह बन्द करके कण्डे की गरम राख में भूसे की तरह भून लें जब मूली भुन जाये तो बीज निकाल लें। गाजर के बीज 5-5 ग्राम सुबह-शाम एक महीने पानी के साथ खायें। पथरी घुलकर पेशाब की राह से निकल जायेगी। बन्द पेशाब खुलकर आवेगा।



1. अश्वगन्धारिष्ठ- मानसिक कमजोरी, दुर्बलता, शोथ, बवासीर, मन्दाग्नि, जोड़ों का, कमर का व पिण्डलियों का दर्द, बहुमूत्र, स्मरण शक्ति की कमी, रक्त की कमी, हृदय की घबराहट, निद्रा की कमी, माथे का भारीपन, वात विकार में उपयोगी।
2. मण्डूर भस्म- पांडुकामला रोग, हलीमक, हृदय व नाड़ी की तेज गति (High Blood Pressure), पित्त रोग, उदर रोग, मिट्टी खाने से उत्पन्न पीलिया रोग, रक्त की कमी में उपयोगी।
3. मोती पिष्टी- पित्रोद्रेक, अम्ल पित्त, जीर्णज्वर, सूखा रोग, दिमाग की कमजोरी, दाह, प्रमेह, मूत्रकृच्छ, राजभक्ष्मा, नेत्ररोग, दुर्बलता, खाँस-श्वास, कफ क्षय मन्दाग्नि, बैचेनी में उपयोगी।
4. जुकाम, खाँसी- त्रिफला व हल्दी 5-5 ग्राम, मिश्री 100 ग्राम को कूट-छानकर 4-4 माशा दोनों समय फाँकी लेकर ऊपर से दूध पीवें। स्त्री-पुरुष दोनों ले सकते हैं।

30. प्रमेह रोग

वैद्यक शास्त्र में प्रमेह रोग 20 प्रकार का कहा है।

(1) उदक मेह, (2) इक्षु मेह, (3) सान्द्र मेह, (4) सुरामेह, (5) पिष्ठ मेह, (16) शुक्र मेह, (7) सिकता मेह, (8) शीत मेह, (9) शनैर्मेह और (10) लालामेह ये 10 प्रमेह कफ से उत्पन्न होती हैं। (कफज प्रमेह)

(1) क्षार मेह, (2) नीलमेह, (3) कालमेह, (4) हरिद्रामेह, (5) मजीष्ठ मेह और (6) रक्तमेह ये 6 प्रमेह पित्त से उत्पन्न होते हैं। (पित्तज प्रमेह)

(1) वसा मेह, (2) मज्जामेह, (3) क्षौद्रेह और (4) हस्ति मेह 1 से 4 प्रमेह वायु (वात) से उत्पन्न होते हैं। (वातज प्रमेह)

इस प्रकार 20 प्रमेह का एक प्रकार का मूत्ररोग है। जिस प्रकार मूत्र (पेशाब) होता है उसी प्रकार प्रमेह भी होता है। इसलिये उसका लक्षण बताने की आवश्यकता नहीं।

इस प्रमेह रोग में कफज (कफ से उत्पन्न) प्रमेह साध्य (औषधि से शीघ्र नष्ट होने वाला) पित्तज प्रमेह कष्ट साध्य (मुश्किल से नष्ट होनेवाला) और वातज प्रमेह असाध्य (नहीं मिटनेवाला) है। इससे सम्बन्धित विशेष माधव निदान एवं कल्याण कारक में देखो।

इसके अलावा 'उपसर्ग वाला प्रमेह' एक प्रकार का उत्कृष्ट (खतरनाक) प्रमेह है, इसी को अंग्रेजी में 'गोनोरीया' कहते हैं। इस रोग वाली स्त्री के संग (सेवन) से यह प्रमेह रोग उत्पन्न होता है। इस प्रमेह में इन्द्रिय की नाल ऊपर और मूत्राशय के मुँह ऊपर चांदा पड़कर पीप निकलता है। बहुत कोशिश करने पर थोड़ा-थोड़ा पेशाब उतरता है और असह्य जलन, वेदना आदि लक्षण झलकते हैं। यह रोग पुराना होने पर बहुत लोगों को मूत्रनाल का ऊपर मांसल भाग बढ़कर मूत्रकृच्छ, मूत्राघात अथवा कोई-कोई को शुक्रमेह आदि लक्षण प्रकट होते हैं।

विस्तृत विवरण

कफ प्रमेह :

(1) उदक मेह- श्वेत, शीतल व गन्धरहित जल का मूत्र आता है तथापि स्वल्प मलिन एवं पिच्छिल होता है।

(2) इक्षुमेह- ईख के रस सम मधुर मूत्र होता है।

(3) सान्द्रमेह- इसका मूत्रवासी होने पर गाढ़ा हो जाता है।

(4) सुरामेह- शराब के समान ऊपर स्वच्छ व नीचे गाढ़ा मूत्र होता है।

(5) पिष्ठ मेह- उड़द की पीठी वत् पानी का सा श्वेत व गाढ़ा मूत्र आता है।

(6) शुक्र मेह- इसमें शुक्र मिश्रित मूत्र आता है। इसे ही शुगर रोग कहते हैं।

- (7) सिकता मेह- इसमें बाल के से कण मिश्रित मूत्र आता है।
- (8) शीत मेह- इसमें अधिक, मधुर व अतिशीत मूत्र आता है।
- (9) शनैमेह- इसमें मूत्र शनै-शनै आता है। इसे ही मूत्र कृच्छ्र रोग कहते हैं।
- (10) लाला मेह- इसमें लार का सा लसीला मूत्र आता है।

पित्तज प्रमेह

- (1) क्षार प्रमेह- इसमें मूत्र गन्ध युक्त वर्ण, इस का स्पर्श चूने के पानी सम होता है।
- (2) नील मेह- इसमें मूत्र का वर्ण नीला होता है।
- (3) काल मेह- इसमें मूत्र का वर्ण हल्दी के से पानी सम गहरा पीला व उष्ण होता है।
- (4) हरिद्रामेह- इसमें मूत्र का वर्ण गन्ध युक्त, हल्दी के से पानी सम गहरा पीला व उष्ण होता है।
- (5) मजिष्ठ मेह- इसमें मजिष्ठ पानीवत् पीताभरक्त, गन्ध युक्त मूत्र होता है।
- (6) रक्त मेह- इसमें रक्त सम लाल मूत्र, दुर्गन्ध युक्त, उष्ण मूत्र होता है और लवण रस (खार) अधिक होता है।

वातज प्रमेह

- (1) वसामेह- इसमें मूत्र वसामिश्रित पीताभ स्निग्ध होता है।
- (2) मज्जामेह- इसमें मज्जा धातु युक्त मूत्र बार-बार आता है। इसे ही बहुमूत्र रोग कहते हैं।
- (3) क्षौद्रमेह- इसमें मूत्र कुछ कसैला, मधु का मधुर तथा रुक्ष का निस्सरण होता है।
- (4) हस्तिमेह- इसमें मदोन्मत्त हस्तिवत् सर्वदा मूत्र निकलता रहता है एवं लसीला भी रहता है। इस प्रकार का प्रमेह निठले दिन-रात सोने वालों को बुढ़ापे में प्रायः हो जाता है। 10-20 दिन में मरण हो जाता है।

पथ्य- प्रमेह रोगी के लिये श्रम, कोदों, गेहूँ, चने, अरहर, कुलथी, तिक्त रस युक्त शाक, समयकरुक्ष उबटन, रात्रि जागरण, कफ-पित्त नाशक आहार-विहार आदि हितकर है।

औषधि सेवन पूर्व लंघन, वमन, विरेचन का प्रयोग करें। औषधि सेवन के साथ-साथ, अग्नि, दीपक आहार, कांगनी, जौ, बांस के चावल, सावा मूंग, तक्र, परवल, करेला, कच्चा केला, कोमल गोखरू व उसके पत्ते, गिलोय, त्रिफला का शाक, कैथ का पत्र, नील कमल, कमल कंद, खजूर, नारियल, साँठ, मिर्च, तिन्दु फल, तरबूज, अधिक भ्रमण, सूर्य की धूप सेवन आदि लाभदायक है।

द्रही, फल, हरी शाक सब्जी या चौलाई, बथुआ, धनिया, पोदीना, पत्तागोभी, खीरा ककड़ी, लौकी, बेलपत्र, नारियल, करेला, मूली, टमाटर, नींबू, गाजर, छाछ, भीगे बादाम

आदि लेना अधिक उपयोगी है। मधुमेह में खून में ग्लूकोज काफी घट जाता है। तले हुए करेला का साग खानेवाले रोगियों में भी ग्लूकोज सहनशीलता काफी मात्रा में पाई गई।

अपथ्य- पीठी के अन्न, मैथुन, विरुद्ध, अरुचिकर आहार, कोहड़ा, ईख, मीठे-खट्टे लवणयुक्त आहार, दही, आदि प्रमेह में हानिकारक हैं। मीठा, चावल, स्टार्च, मीठे फल, तम्बाकू, बदहजमी, ज्यादा परिश्रम।

शमनोपाय :-

(1) पीपल की छाल की उकाली पीने से अथवा मजीठ और रक्ताजंली (रक्त चन्दन) के क्वाथ में जौखार डालकर पीने से प्रमेह मिट जाता है।

(2) कब्ज व प्रमेह नाशक घूर्ण- छोटी हरडे 10 ग्राम, बहेड़ा की छाल 20 ग्राम, आंवला 40 ग्राम, सौंठ 10 ग्राम, कालीमिर्च 5 ग्राम, पीपल 6 ग्राम, अजवायन 6 ग्राम, काला नमक 30 ग्राम, हींग-जीरा 3-4 व हींग हो तो चार आना भर के दोनों में एक ही लें।

(3) सौपारी और गन्ध युक्त खेर की उकाली में शक्कर की चासनी डालकर पीने से मधुमेह रोग नष्ट होता है।

(4) अस्नी की छाल या शीशम वृक्ष की छाल की उकाली पीने से वसामेह मिटता है। एक तोला गुडूची का रस या आने भर गुडूची के पानी में चासनी मिलाकर नित्य प्रातः व सायं पीवें।

कफज मेह- (1) हरडे, कायफल, मोथ और लोध (2) कालीपाठ, बायबिडंग, अर्जुन छाल और धमासा (3) हल्दी, दारु हल्दी, तगर और बायबिडंग (4) कदंब की छाल, वृक्ष की छाल, अर्जुन छाल और अजमोदा (5) दारु हल्दी, बायबिडंग, खेर की लकड़ी और धाय का फूल (6) देवदारु, उपलेट, अगर और चन्दन (7) दारु हल्दी, अरणी, बहेड़ा, आंवला, हरडे और वच (8) पाठा, मोर वेल की मूल और गोखरू (9) वच, खस, हरडे और गुडूची एवं (10) हरडे, चित्रमूल और सप्तपर्ण की छाल। ये दस प्रकार की उकाली चासनी मिलाकर अनुक्रम में पीने से दस प्रकार के कफज प्रमेह का निवारण होता है।

रक्तज मेह- (1) खस, लोध, देवदार और रक्त चन्दन (2) खस, मोथ, आंवला और हरडे (3) पटोलपत्र, निम्ब की छाल, आंवला और गुडूची (4) मोथ, हरडे, उपलेट (पुष्कर मूल) और कडु छाल (5) लोध, नेत्रवाला, दारुहल्दी और धाय के फूल, (6) सौंठ, अर्जुन छाल, सूआ, नील कमल। (7) क्वाथ अनुक्रम से मजिष्ठ, हल्दी नील, काला नमक रक्त प्रमेह में पीना चाहिए।

पित्तज मेह- (1) पीपल की छाल (2) गरमाला का गर (3) न्याग्रोधादि गण (बड़, गूलर आदि) (4) हरडे, बहेड़ा, आंवला और (5) रक्तांजलि मंजिष्ठ ये पांच प्रकार का क्वाथ अनुक्रम से लेने पर नीलमेह, हारिद्रामेह, फेनमेह, क्षारमेह और मंजिष्ठमेह का निवारण होता है।

खजूर, गम्भीर के फल या छाल, तेन्दूफल, टीम्बर बीज और गुडूची का क्वाथ चासनी डालकर पीने से रक्तमेह नष्ट होता है।

पुरुषों में गुप्तरोग व स्वप्नदोष प्रमेह आदि :-

स्वप्नदोष, सोने में वीर्य के निकल जाने को स्वप्नदोष कहते हैं। वैसे तो यह शिकायत नौजवान को कभी भी हो जाया करती है। महीने में कभी एक या दो बार हो जाय तो घबराना नहीं चाहिये। बल्कि गर्म वस्तु, अधिक तेज मसाले, अण्डे-मांस वगैरह बन्द कर देना चाहिए। यह शिकायत सदाचार से रहें तो अपने आप भी बन्द हो जाती है अगर नासमझी की वजह से हाथों से संग पाकर गलती की हो तो यह बीमारी बढ़ जाती है और दिन व रात को बार-बार स्वप्नदोष या वैसा ही किसी का चेहरा देख या मन में ख्याल आते हैं, छूट जाता है तो इन्सान की सेहत बरबाद हो जाती है और चेहरा फीका पड़ने लगता है। इस तरह की बीमारी का इलाज जल्दी करा लेना चाहिये, नहीं तो मरदाना ताकत कम हो जाती है। इस बीमारी के पहले जो चेहरा गुलाब के फूल की तरह खिला हुआ होता है वह चेहरा फीका पड़ जाता है। आँखों के नीचे हल्के काले गड्ढे पड़ जाते हैं। किसी-किसी का चेहरा मुँहासों और फुंसियों से भर जाता है। खुद को भी अपनी सूरत बुरी लगती है और अपने हाथ से की हुई गलती की बरबादी को देखकर पछताता है। अपने मस्तक के हिसाब से जो लड़का पाँच व छठी-सातवीं क्लास से ऊब जाता था अब पढ़ने को मन नहीं चाहता, न लिखने को ही मन चाहता है। जो याद करता है, वह भी भूल जाता है और हरपल चिन्ता की वजह से दिमाग सूना सा हो जाता है। टट्टी में जोर लगाते समय सफेद कतरा निकल जाता है और कभी आँखों के आगे अंधेरा सा छा जाता है। कमर में दर्द व पिण्डलियों में दर्द, कभी चक्कर भी आ जाते हैं। कुछ काम करने पर शरीर का थक जाना, तेज काम करने पर शरीर का फूल जाना, जरा बुरा ख्याल आने पर पेशाब की नली से वीर्य निकल आता है। इस तरह नौजवान को कमजोर कह कर शर्मिन्दा करते हैं। फिर अपने किये काम पर पछताता है और वह बीमारी को छुपाने की कोशिश करता है। याद रखो बीमारियों को छुपाने से बीमारियाँ बढ़ती हैं। जब बुरा काम किया तो शर्म नहीं की और अब इलाज की बारी आई तो कहते हैं शर्म आती है और इस अधिक शर्म से तो कितने ही नौजवानों की जिन्दगी खराब हो जाती है और फिर एक जगह इलाज भी नहीं करवाते। तीन-चार साल की बीमारी 10-15-20 रोज में ठीक भी नहीं हो पाती फिर सुस्ती, कमजोरी के कारण शादी के नाम से घबराते हैं और हो भी जाये तो पूरे गृहस्थ के काबिल न होने के कारण शर्मिन्दा होना पड़ता है। अगर तुम से नासमझी के कारण एक गलती हो गई तो दूसरी गलती इलाज न करवाने की मत कीजिए। मेरा ख्याल है कि आदमी कभी ना मर्द नहीं होता, शीघ्रपतन और कमजोरी का इलाज हो सकता है और पुरुष फिर गृहस्थ के काबिल हो जाता है। बहुत से लोग इलाज करने वाले रोगी को धीरज नहीं बंधाते बल्कि गिरा देते हैं, उसका कारण है कि तुम्हारी नस टूट गई, कोई कहता है कि तुम्हारी चर्बी आने लग गई, नस कोई लकड़ी तो है नहीं जो टूट जाये। नौजवान के पेशाब में चर्बी नहीं आती है अगर कोई बहम डाल दे तो किसी डॉक्टर से पेशाब टेस्ट करा लें या खुद शीशी की ट्यूब जो कि दवाइयों के स्टोर से मिलती है इसमें 15 बूंद पेशाब डालकर स्पीट को आग पर गरम करें जिसके पेशाब में चर्बी होती है उसके पेशाब का रंग दूधिया हो जाता है। टेस्ट करते समय उसमें कोई भी चीज न डालें। चर्बी गोंद की तरह नहीं होती।

बीमारी रोकने के उपाय :

- (1) इस में कब्ज नहीं होने दें इसके लिये हरी अदरक, गुलकन्द या छोटी हरड़े चबाकर गर्म जल लें।
- (2) रात को सोते समय दूध न पीयें।
- (3) रात को सोते समय हाथ-पैर को ठण्डे पानी से धोने चाहिये।
- (4) करवट से सोने की आदत डालें।
- (5) रात को खाने की आदत नहीं डालनी चाहिये और जल्दी सोना चाहिये।
- (6) गुड़, गन्ना, चावल और खटाई, गर्म मसाले, पकवान, मांस, अण्डा, शराब का सेवन कभी नहीं करना चाहिये।
- (7) सुबह के वक्त नंगे पैर हरी घास पर घूमना चाहिये।
- (8) तांबे के बर्तन का सुबह उठकर बासा पानी पीना चाहिये।
- (9) खाना खाते ही तुरन्त पेशाब करना जरूरी है। नंगी तस्वीर या गंदी फिल्में न देखें। बुरे दोस्तों की संगति से बचना चाहिये और कोई गंदी आदत है तो आज से ही छोड़ने की सौगंध खानी चाहिये। गुप्त अंग की चर्म को पीछे हटाकर रोजाना साफ करें और लंगोट भी नहीं बांधना चाहिये।

आवश्यक जानकारी :

- (1) मैथुन यदि ठीक समय एवं उचित विधि से किया जाय तो यह मनुष्य को शक्तिप्रद है।
- (2) मैथुन से भूख अधिक लगती है और शरीर चुस्त होता है, इन्द्रियाँ प्रसन्न होती हैं और वह धुआँ, जो दुर्गन्धित वीर्य से उठकर दिल व दिमाग को चढ़ता था, दूर हो जाता है और इससे पैदा होने वाले रोग जैसे आँखों को धुन्धलापन, सिरदर्द, भ्रम (चक्कर आना), हर समय चिन्ता, अरुचि सी नहीं रहती है।
- (3) बहुत से ऐसे लोग देखने में आये हैं जिनके शरीर विवाह से पूर्व अत्यन्त निर्बल थे, परन्तु विवाह के पश्चात् वही शरीर स्वस्थ और सुन्दर देखे गये हैं।

अधिक मैथुन से हानियाँ :

- (1) जो लोग अधिक मैथुन करते हैं, वीर्य कोश की न्यूनता हो जाने के कारण मैथुन के समय बजाय वीर्य निकलने के रक्त निकलना आरम्भ हो जाता है। क्योंकि जिस समय अण्डकोषों का भोजन छिन्न हो जाता है तो वह अपनी कमी को पूर्ण करने के लिए वृक्कों से भोजन प्राप्त करने लगते हैं और इसी प्रकार जितनी कमी वृक्कों में हो जाती है, वह उसे पूरा करने के लिए आवश्यक है कि यकृत से भोजन प्राप्त करें और यकृत अपनी कमी को आमाशय द्वारा पूरी करता है और जब कच्चा यकृत को मिलता है तो कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं, जैसे यकृत में सूजन हो जाना फिर पाण्डु रोग अर्थात् आँखों व शरीर के अन्य रोगों में

पीतवर्ण हो जाना और यकृत के कार्य में अन्तर आ जाना आदि रोग पैदा हो जाते हैं। क्योंकि कच्चे खाद्यों से रक्त भी कच्चा ही बनता है। जब वह कच्चे रस से बना हुआ रक्त मस्तिष्क की तरफ जाता है तो पहले सिर-दर्द और बाद में काबस अर्थात् सोते हुए ऐसा प्रतीत होता है कि किसी ने मेरे शरीर को जकड़ दिया है। यह रोग भी मिर्गी की ही एक किस्म है।

इसके अतिरिक्त लकवा, अधरंग, अंगों का कांपना तो पेटों को उचित आहार न मिलने के कारण हृदय व मस्तिष्क के कई रोग उत्पन्न होते जाते हैं। क्योंकि जिस समय यह कच्चा रक्त हृदय की तरफ जाता है और लसीका इस रक्त से पृथक् होती है, अशुद्ध होकर हृदय पर घेरा डाल देती है। जिससे दिल धड़कने लगता है। रक्त का जो बहाव फुफफुस की तरफ जाता है, वह श्वास, कास, राजयक्ष्मा और सिर-दर्द आदि उत्पन्न करता है। अर्थात् जिस ओर भी यह कच्चा रक्त जाता है, कई प्रकार के रोग लगा देता है, जैसे प्लीहा का व्रण, हाथ-पांव एवं संधियों में पीड़ा, पसलियों में दर्द, घुटने का दर्द, टांग का दर्द जो प्रायः कटि प्रदेश से उठ कर पर्व की उंगलियों तक जाता है।

रुकावट खूब नहीं, तबा की खानी में।

कि बू फसाद की आती है, बन्द पानी में ॥

अर्थात् जैसे बहाव के रुकने से बरसाती नाले अधिक चढ़ जाते हैं, तबीयत निकाले हुए क्वचित दोष रुक जाते हैं और भिन्न-भिन्न प्रकार की व्याधियों को जन्म देते हैं। बल्कि कई अवसरों पर ऐसा भी देखने में आया है कि दोषों के निकास को एकदम रोकने से मनुष्य मृत्यु को प्राप्त होते हैं। जैसे हैजा के दस्त इंजेक्शन अथवा अन्य औषधि देकर तुरन्त रोक दिये गए और रोगी चल बसा हो यह एक अन्य बात है। वास्तविक बात तो यह भी कि बचपन के गलत कामों से खराब हुए वीर्य को तबीयत नामी डॉक्टर गंदा समझ कर बाहर फेंक देता है और जिन व्यक्तियों ने बचपन में अपने वीर्य पर आप ही कुल्हाड़ा चलाया हो, वे इन रोगों से ग्रस्त हो जाते हैं। अब हम एक-एक रोग का अलग-अलग वर्णन करते हैं।

प्रमेह रोग (धातु रोग) :

पेशाब के साथ मिलकर वीर्य का स्राव जब वह रोग अपनी सीमा से अधिक हो जाता है तो शरीर के अन्दर से तरावट कम हो जाने के कारण आंतड़ियों सूख जाती हैं। पाखाना अच्छी आंतड़ियों से बाहर नहीं आता और प्रमेह रोग दिन-प्रतिदिन बढ़कर शरीर को दुर्बल करता जाता है। अर्थात् पेशाब के मार्ग से वीर्य व्यर्थ होने लगता है, फिर यह रोग बढ़ते-बढ़ते यहाँ तक पहुँच जाता है कि जब व्यक्ति पेशाब करने बैठता है तो पहले, बीच में या पेशाब करने के उपरान्त वीर्य स्राव होता है। सफेद कतरा तथा लसेदार धातु निकलती है। इसको लोग धातु स्राव भी कहते हैं।

प्रमेह अथवा लालामेह :

प्रमेह का दूसरा रूप लालामेह है। कई लोग सम्भोग के बाद भी स्त्री से छेड़-छाड़ शुरू रखते हैं और सम्भोग की दशा का रूप अपने मस्तिष्क में बिठाए रखते हैं। विचारों के संसार में मग्न बैठे रहते हैं।

नौजवान की कमजोरी का कारण नौजवान की उम्र 14-15 साल की नाजुक होती है। अगर नौजवान अच्छी सेहत, अच्छी सोसायटी, अच्छे दोस्तों में मिल जाय तो जिन्दगी आबाद हो जाती है। माँ-बाप अपने बच्चों की उनकी भलाई और भविष्य के लिए स्कूल में दाखिल कराते हैं। ताकि उनका बच्चा पढ़-लिखकर कुछ बन जाये और उनका नाम रोशन करे। स्कूल में दाखिल कराने के बाद कितने ही व्यक्ति अपने बच्चों की तरफ से लापरवाह हो जाते हैं। वे कभी यह ध्यान नहीं करते कि उनका बालक बुरे दोस्तों में पड़कर बुरी आदत सीख लेता है और अपने हाथों अपनी सेहत खराब कर लेता है। वीर्य जिस पर कि जीवन निर्भर रहता है उसको उसी उम्र में ही नष्ट करना शुरू कर देते हैं। उनका वीर्य पानी सा पतला हो जाता है। वो इतना कमजोर हो जाता है कि जरा सा गन्दा विचार आते ही या कपड़े की रगड़ लगते ही या सुन्दरता को देखते ही वीर्यपात होने लगता है और रात को स्वपन दोष शुरू हो जाता है। इन्द्री की ताकत खत्म हो जाती है और हर वक्त सिकुड़ी रहती है नसें खराब हो जाती हैं। ऐसे नौजवानों को अब तो पूरा जोश आता नहीं। अगर आता है तो लसेदार पानी सा निकल जाता है और इन्द्री मुरझा जाती है जिससे इसके दिमाग पर बहुत बुरा असर पड़ता है। नौजवान हर वक्त फिकरमन्द रहने लगता है। न उसका पढ़ने में मन लगता है और न उसे पढ़ा-लिखा कुछ याद रहता है। वह खूब अच्छी-अच्छी खुराक दूध, घी, फल खूब खाता है। मगर उसके तन को कोई खुराक नहीं लगती। मुँह पर मुँहासे और आँख अन्दर को घसने लगती है। नौजवान का फूल जैसा चेहरा पीला पड़ जाता है। आँखों के आगे अंधेरा छाने लगता है। किसी रिश्तेदारी में चला जाय तो सब के सब उसे कमजोर कहकर पुकारते हैं। जिससे उसे शर्मिन्दा होना पड़ता है और वह अपने किये पर पछताता है। इतना होने पर भी वह एक गलती और करता है। बीमारी को छुपाने की कोशिश करता है। मेरे अजीज मित्रो बीमारी छुपाने से बीमारी और बढ़ती है इसलिए बीमारी को मत छिपाओ। याद रखो वीर्य पतला होने से उसके औलाद के कीड़े कमजोर हो जाते हैं और फिर औलाद बड़ी मुश्किल से होती है। माँ-बाप उस लड़के की शादी की बात करते हैं तो वह शादी से इन्कार कर देता है। मगर घरवालों के ज्यादा समझाने पर वह शादी करता है तो उसे अपने किये बुरे काम का बुरा फल नजर आता है। आजकल जमाना बहुत आगे बढ़ चुका है। वह जमाना गया जब लड़कियाँ चुप हो जाती थी। अगर नौजवान गृहस्थ के काबिल न हो तो बातें सुननी पड़ती है और शर्मिन्दा होना पड़ता है और स्त्री की नजरों में गिर जाता है। लड़के को न तो रुकावट होती है और न इन्द्री में पूरी सख्ती ही हो पाती है। यह ठीक है कि औरत अच्छे कपड़ों को और जेवर को पसन्द करती है। गृहस्थ का और भी कुछ हक होता है। 1-2 साल में गर उनके बालक नहीं होता तो घरवाले भी कई बातें करना शुरू कर देते हैं। मर्दों की कमजोरी शीघ्रपतन की वजह से स्त्रियों को लिकोरिया पानी, सफेद पानी की बीमारी लग जाती है और उनका फूल जैसा चेहरा मुरझाने लगता है। कमर में दर्द, चक्कर आना, मुँह पर झाइयाँ पड़ जाती हैं। अगर मर्द, संतानोत्पत्ति काबिल नहीं होता तो स्त्री उसे अच्छी नजर से नहीं देखती, घर में हर वक्त खटपट होने लगती है। सिर्फ एक नौजवान की गलती से सारा घर परेशान हो जाता है। उसकी गलतियाँ दोनों की सेहत को खराब कर देती हैं। अगर गलती से किसी ने सेहत खराब कर ली है। वीर्य कमजोर और पतला हो चुका है। रुकावट की कमी है

और हर वक्त शर्मिदा रहता है तो बीमारी को न छुपाकर उसका पूरा इलाज कराये। मैं नौजवानों से कहूंगा कि उन्होंने अपनी सेहत अपने आप खराब कर ली है और स्वप्न रोग, धातु की शीघ्रपतन जैसी बीमारियों में फंस गये हैं या किसी मजबूरी से दूसरी शादी करली है और कुछ कमजोरी, ना ताकती महसूस करते हैं तो आप किसी अच्छे डॉक्टर या वैद्य से पूरा इलाज करवायें। मेरी बात याद रख लीजिये। यह बीमारी इतनी खतरनाक नहीं, केवल बहम, चिन्ता में आदमी अपने आप को कमजोर, नामर्द समझने लगता है। लंगोट बांधने या हाथ की गलती कर बैठता है। स्वप्नदोष के कारण इन्द्री में सिकुड़ापन व तिरछापन आ जाता है। मगर इससे फर्क नहीं पड़ता। इससे बिल्कुल न घबरायें।

विशेष बात यह है कि स्वप्नदोष की बीमारी जड़ से तो शादी के बाद जाती है। महीना में दो-तीन बार हो तो भी कोई चिन्ता नहीं होती है। इससे अधिक हो तो इलाज कराना चाहिये।

स्वप्नदोष व ताकत मरदाना :

(1) पतासे में दस बूंद बरगद का दूध डालकर लेवें एवं ऊपर से गाय का दूध पीयें। एक महीने के प्रयोग से मरदाना क्षीण ताकत बढ़ेगी। नपुंसकता मिटेगी। स्वप्न दोष, धातु क्षीण की बीमारी भी ठीक होती है। चीनी में डालकर ले सकते हैं।

(2) धनिया 10 ग्राम, खस-खस 10 ग्राम, पोस्त का गेढा 30 ग्राम, मिश्री 100 ग्राम इन सब चीजों को कूट-छानकर खुराक 4 माशा फाँकी लेकर ऊपर से दूध पीयें। खुराक सुबह-शाम दोनों टाइम लें। यह दवा स्वप्नदोष को नष्ट करती है और शरीर की ताकत का खजाना है।

(3) सुस्ती व कमजोरी सालम मिश्री, सफेद मूसली, सन्दल सफेद, इलायची छोटी, जीरा सफेद, सतावर, गोखरू, ईसबगोल भुसी एक-एक तोला सब चीजें और मिश्री 50 ग्राम सबको कूट-छानकर 3 माशा सुबह-शाम फाँकी लेकर दूध पीयें, सुस्ती और कमजोरी को नष्ट कर, स्फूर्ति और बलवान बनाती है। धातु व स्वप्नदोष ठीक होता है।

(4) लाल बीजबन्द 4 माशा, सुबह निहार मुँह बासा पानी ऊपर से पीयें तो स्वप्न-दोष की बीमारी नष्ट होती है।

(5) पके जामुन को गुठालेया छाया में सुखाकर बारीक पीसकर 4-4 माशा सुबह को फाँकी लेकर ऊपर से दूध पीयें तो इससे स्वप्नदोष में फायदा होता है और धातु को बढ़ाता है।

(6) तुरव, मेरहा 3-3 ग्राम सुबह-शाम गरम पानी से 8-10 दिन खावें तो स्वप्नदोष न हो।

(7) तुख्म काहूँ, तुखन कासनी, धनिया, अजवायन, खुरासानी, खीरा नालो व ईसबगोल भुसी, मिश्री सम वजन ले बारीक कूटकर 6-6 ग्राम सुबह-शाम पानी से फाँकी ले, रोजाना होने वाला स्वप्नदोष रुक जाता है।

(8) मिश्री, सफेद मूसली, सन्दल सफेद, इलायची छोटी, सफेद जीरा, मिश्री, सतावर, ईसबगोल की भुसी सब 10-10 ग्राम लें। सबको कूट-छानकर 6-6 ग्राम सुबह-शाम पानी के साथ फांकी लें। स्वप्नदोष निवारण हेतु अच्छी दवा है।

(9) स्वप्नदोष- कीकर की कच्ची फलियां छाया में सुखाकर बारीक पीस लें और बराबर की मिश्री मिलाकर सुबह-शाम 6-6 माशा दूध के साथ लें। धातु रोकने की अच्छी दवा है।

(10) सोते समय दूध हरगिज न पीवें यह सिर्फ कुंवारे नौजवानों के लिये है। स्वप्न-दोष नहीं होगा।

(11) तुलसी के बीज 6 ग्राम पानी से 15 दिन खायें, स्वप्नदोष रुक जाता है। कमजोरी दूर होती है।

(12) बीजबन्द 6 ग्राम कुछ दिन खाने से स्वप्नदोष रुक जाता है।

(13) सोते समय हाथ-पैर ठंडे पानी से धोवें, स्वप्नदोष नहीं होगा और नींद गहरी आ जायेगी।

(14) स्वप्नदोष या धातु क्षीण- फिटकरी का फूला एक-एक माशा सुबह और शाम को ताजा पानी में मीठा मिलाकर लेने से एक घंटे में आराम हो जाता है।

(15) स्वप्नदोष- कछारी, अनार का छिलका बारीक पीसलें। 3-3 माशा सुबह व शाम को चूर्ण लेकर ऊपर से पानी पीयें। इस में गुड़, तेल, खटाई का परहेज करें।

(16) सतावर 6 ग्राम बारीक करके 250 ग्राम दूध के साथ आठ दिन फाँकी लें। बार-बार पेशाब आना ठीक होता है। कमर-दर्द, धातु की बीमारी ठीक होती है। मरदाना ताकत बढ़ेगी, स्वप्नदोष नहीं होगा।

(17) अरीठे के काले बीज का मगज 30 ग्राम, भीमसेनी कपूर 18 ग्राम बारीक करके मटर के बराबर गोली बनावें। 1-1 गोली सुबह-शाम ताजा पानी से लें। स्वप्नदोष की बढ़िया दवा है।

(18) एक छटांक खस-खस के दाने (5 तोला) को देशी घी में तलकर प्रतिदिन खाने से नपुंसकता नष्ट होती है। काम-शक्ति बढ़ती है।

(19) जाड़े के दिनों में पाँच बादाम को चबाकर ऊपर से दूध पियें। स्त्री यदि यह प्रयोग करे तो बांझपन दूर होगा, इस से भी नपुंसकता दूर होती है। इस दवा से कमर-दर्द, सुस्ती, कमजोरी, नामर्दी व ताकत बढ़ती है और हाथ की गलती और लगातार की गलती भी दूर होती है।

(20) सालम मिश्री, सतावार, सफेद मूसली ये तीनों 3-3 माशा इन सबको मिलाकर बारीक पीसकर छान लें। विधि : 100 ग्राम दूध में सभी चीजें डालकर उबालें जब गाढ़ा दूध हो जाये, थोड़ी सी चीनी मिलाकर सुबह लें और शाम को बीस दिन खायें। परहेज खटाई का करें। यह सिर्फ 1 खुराक का वजन है।

(21) धातुबंद- जिसका मसाना कमजोर हो और स्वप्नदोष की शिकायत हो जामुन की गुठली बारीक पीसकर 3 माशा पानी के साथ लें। परहेज गुड़, तेल, खटाई का करें।

(22) वीर्य शक्ति एवं तीव्र बुद्धि- चित्रक छाल 1 माशा चासनी या दूध के साथ सुबह के समय लें।

(23) ताकत के लिए मीठे आम का रस 150 ग्राम, दूध 300 ग्राम, पानी 150 ग्राम इन तीनों को मिला कर शाम को दो महीने पीयें। मरदाना ताकत और शरीर की कमजोरी को ठीक करने की बढ़िया दवा है। बर्फ डालकर पी सकते हैं और थोड़ी चीनी भी डाल सकते हैं।

(24) सोते समय हाथ-पैर धोकर सोवें, इससे नींद गहरी आयेगी और रात को स्वप्न-दोष नहीं होगा।

(25) सप्ताह 9 ग्राम बारीक करके 250 ग्राम दूध के साथ दिन में खाने से बार-बार पेशाब आना बंद हो जाता है। कमर-दर्द, धातु की बीमारी ठीक हो जायेगी। मरदाना ताकत बढ़ेगी, स्वप्न-दोष नहीं होगा।

(26) सोने से 2 घंटे पहले खाना खा लेना चाहिए तथा रात को सोते समय गरम दूध नहीं पीना चाहिए वरना स्वप्न-दोष हो सकता है। ये कुंवारे बच्चों की बात है।

(27) पाँव की उंगलियों गलने लगे तो सरसों का तेल लगाकर मेंहदी बुरका दें।

2. शुगर (मधुमेह Diabetes) रोग

शुगर- यह बीमारी बहुत नामुराद है, एक बार लग जाये तो जिंदगी भर जाने का नाम नहीं लेती। मरीज दिन पर दिन कमजोर होता जाता है और चेहरे का रंग पीला पड़ जाता है। दिल में घबराहट होने लगती है। कभी-कभी ब्लड-प्रेसर भी बढ़ जाता है। शुगर के मरीज को मीठा पकवान, गुड़, शक्कर आदि बन्द कर देना चाहिए, चिन्ता-फिकर न करे। सुबह उठकर घूमना और थोड़ा दौड़ना इस बीमारी को रोकता है। चावल, आलू, उड़द की दाल नहीं खानी चाहिए। मरीज को पेशाब बार-बार आता है। कभी-कभी मुँह अपने आप स्वतः मीठा हो जाता है। ठण्डी श्वास का निकलना मालुम होता है। कमर-दर्द, मरदाना कमजोरी तथा शुगर की बीमारी वाले को 10-15 दिन तक औषधि लेकर एक माह बाद छोड़ दे।

शुगर टेस्ट करना- फोलिंग सोलूशन ए. बी. थोड़ा सा लेकर टेस्ट ट्यूब में डालकर स्प्रिट की आग पर गर्म करें। जब दवा उबलने लगे तो उसमें 6 बूंद पेशाब डालें। पेशाब सुबह का होना चाहिये। फिर आग पर रखें। अगर पेशाब का रंग बदलकर गहरा हरा-पीला या खाकी हो जाये तो शुगर होने की निशानी है, अगर रंग न बदले तो शुगर नहीं है। कई लोगों के पेशाब में चीनी भी जाती है और फॉस्फेट भी। पेशाब को टेस्ट ट्यूब में डालकर स्प्रिट की आग पर गर्म करें। अगर इसका रंग दूधिया हो जावे तो पेशाब में चर्बी की निशानी है। ऐसे मरीज को चिकनी खुराक और नमक बन्द कर देना चाहिए। मरीज चावल बिल्कुल न खाये। ऐसे मरीज के हाथ-पैर पर सूजन आ जाती है। पेशाब को साफ शीशी में रखें। दो घंटे में बादल से नजर आये तो वह फास्फेट की निशानी है। ऐसे मरीज को कोई ज्यादा तकलीफ नहीं

होती। कई छोटे-छोटे बच्चों के पेशाब में भी फॉस्फेट जाने लगती है। जहाँ-जहाँ पेशाब करते हैं वहा सफेदी-सी जम जाती है। यह शिकायत अपने आप ही ठीक हो जाती है।

रोगी जहाँ पर पेशाब करे वहाँ पर चीटियाँ इकट्ठी हो जाती हैं। पास की नजर कमजोर हो जाती है। अगर पेशाब में शुगर बिल्कुल बन्द हो जाए तो रोगी को चक्कर या दिल धबराने लगता है। ऐसी दशा में कोई मीठी चीज खा लेने से यह शिकायत दूर हो जाती है।

शमनोपाय :

(1) पेशाब में शक्कर जाती हो तो रोकने के लिये जामुन के हरे और नरम पत्ते 9 माशा पानी में पीसकर पीने से शक्कर जाना कम हो जाता है।

(2) जामुन के हरे नरम पत्ते 10 बारीक पीसकर सुबह ताजे पानी से 10 दिन तक खायें व घोट-पीसकर पीवें तो शुगर मिटे।

(3) बेलपत्र, नीलगिरी के वृक्ष के पत्ते 10 ग्राम सुबह के वक्त बारीक करके 15 दिन तक खाने से शुगर बन्द हो जाता है।

(4) सफेद घुघुची 30 ग्राम, जायफल 20 ग्राम को पीसकर आम के फूलों का रस इनमें मिलाकर कालीमिर्च के बराबर गोलियां बना लें। पहले 1 गोली रोज लेवें फिर 2 गोली हर रोज लें तो शक्कर आना बन्द हो जाएगा तथा पेशाब साफ आ जावेगा।

(5) जामुन के हरे नरम पत्ते 10 ग्राम पानी में पीस-छानकर पीने से शुगर रुक जाती है। दो टाइम लें, शुगर के मरीज को 10-15-20 रोज दवा लेकर 1-2 महीना छोड़ देना चाहिये।

(6) रात का खाना सोने के दो घंटे पहले खाना चाहिये।

(7) गूलर खाने से मधुमेह प्रमेह के रोगी को बहुत लाभ होता है।

(8) मधुमेह- टमाटर खाने से मूत्र में शक्कर आना धीरे-धीरे कम हो जाता है, जिससे मधुमेह स्वतः अच्छा हो जाता है।

(9) आम के पत्ते जो पेड़ से झड़ गये हों उन्हें बारीक कूट-छानकर 2 माशा सुबह व 2 माशा शाम चासनी में मिलाकर चाटने से अथवा ताजा जल के साथ तथा दूध के साथ 15-20 रोज तक लेने से शुगर को बहुत लाभ होता है लेकिन मीठा न खायें।

(10) नागरबेल के पत्ते में 1 रत्ती केशर व 1 रत्ती शिलाजीत डालकर प्रतिदिन 3 बार खाने से शुगर आना बन्द हो जावेगा।

(11) ईसबगोल की भुसी 10 ग्राम, घृत 10 ग्राम, मिश्री 10 ग्राम सब मिलाकर खायें तो पेशाब में शुगर आना बन्द हो जाता है।

(12) सालम मिश्री 20 ग्राम, सफेद मूसली 20 ग्राम, रूमी मस्तंगी 20 ग्राम इन सबको पीस-छानकर सुबह-शाम 2-2 ग्राम चासनी, दूध या चाय के साथ लें तो पेशाब में शक्कर आना बन्द हो जाता है।

(13) चूनिया गोन्द, कतीरा गोन्द, सिंघाड़ा तथा तोदडी सुख ये सभी 20-20 ग्राम लेकर पीसकर चासनी या दूध से दिन में 2 बार 2-2 ग्राम लेवें तो शुगर रोग नष्ट होता है।

(14) जिनके पेशाब में शक्कर जाता हो वह रोजाना थोड़ी देर के लिए दौड़ा करें। शिकायत दूर होगी।

(15) खाना खाने के बाद फौरन उठकर पेशाब कर लेने से धातु जिरयान की बीमारी नहीं होती।

(16) जामुन की छाल या गुरुदी सुखाकर बारीक करके 3-3 माशा सुबह-शाम को पानी के साथ 15 दिन तक खाने से शुगर की बीमारी को फायदा होता है।

(17) जामुन के मौसम में 100 ग्राम जामुन रोज खाने से शुगर रुक सकता है।

(18) सिंघाड़ा 5 माशा, शक्कर 5 माशा, मजीठ 1 माशा को पीसकर चासनी या दूध के साथ सुबह-शाम लें तो शक्कर जाना बंद हो जायेगा यह एक खुराक का वजन है।

(19) पका हुआ केला 1 माह 10 ग्राम मिश्री मिलाकर खावें ऊपर से गर्म दूध पीवें तो शक्कर जाना बन्द हो जाए शाम के वक्त लें, अगर पेट पर आफरा होवे तो न लें।

(20) ईसबगोल 3 ग्राम, तुखम बालेगा 3 ग्राम, मिश्री 10 ग्राम मिलाकर सुबह-शाम ऊपर से गर्म दूध पीवें तो शक्कर जाना बन्द हो यह एक खुराक का वजन है।

(21) चने की दाल 20 ग्राम को रात को पानी में भिगो दें। सुबह 2 रत्ती बंशलोचन के साथ दाल को पीसकर उसी पानी में मिला लें और उसमें चासनी 10 ग्राम और मिला लें। ऊपर से 250 ग्राम दूध कच्चा माफिक आवे तो कच्चा पीवें वरना दूध ओंटा कर ठण्डा हो जावे तब पीवें। 1 माशा लेने से शुगर अवश्य बन्द हो जावेगी।

(22) फिटकरी 8 रत्ती को चासनी या दूध के साथ फांकी लें तो शक्कर जाना बन्द हो जायेगा। दूध के साथ लें तो उसमें 5 ग्राम चीनी या मिश्री और मिला लें।

(23) दाल 3 ग्राम, कबाब चीनी 5 ग्राम, इलायची 5 ग्राम को कूट-पीसकर यह एक खुराक का वजन है। सुबह-शाम दोनों टाइम लें। इससे शुगर व सूजन आदि रोग ठीक होंगे।

(24) आम के पत्ते जो पेड़ से झड़ गये हों उन्हें बारीक पीसकर 1-1 माशा सुबह-शाम ताजे पानी के साथ 15 दिन तक खावें। इसे शुगर रोग, मधुमेह या पेशाब में चीनी जाना कहते हैं या शक्कर जाना भी कहते हैं इससे ठीक हो जाती है।

(25) आंवले के रस में हल्दी मिलाकर या गिलोय के रस काढ़े में मिलाकर सेवन से कठिन प्रमेह और धातुक्षय नष्ट हो जाता है। शुगर में पेशाब का मीठी होना और धातु निकलना उसको मधुमेह कहते हैं।

(26) शुगर व प्रमेह के लिए- मरमरी रोखड़ी शिखरजी के पहाड़ पर से आती है। यह एक तरह की घास है। फायदा खूब होता है। इसको कूट-छानकर 3 रोज दूध के साथ फांकी लेने से फायदा हो जाता है।

(27) पके जामुन के फलों को 60 ग्राम लेकर 300 ग्राम उबलते पानी में डालकर ढक दें, आधा घंटे बाद मसलकर छान लें। इसके 3 भाग करके एक-एक मात्रा दिन में तीन बार पीने से मधुमेह के रोगी के मूत्र में शर्करा बहुत कम हो जाती है जो नियमपूर्वक जामुन के फलों के मौसम में कुछ समय तक सेवन करने से रोगी बिल्कुल ठीक हो जाता है।

(28) जामुन के फलों की गुठलियों की इन गिरियों को छाया में सुखाकर चूर्ण बनाकर प्रतिदिन प्रातः व सायं 3 ग्राम, ताजा पानी के साथ लेते रहने से मधुमेह दूर होता है। प्रातः कम से कम इक्कीस दिन तक लें।

(29) केवल चने की रोटी अथवा चने का आटा और जौ का आटा समभाग मिलाकर रोटी बनाकर चौमुखी सब्जियों के संग खाएँ। यदि केवल चने की रोटी ही 8-10 दिन खाएँ तो पेशाब में शक्कर आना बन्द हो।

(30) जौ को भूनकर आटे की तरह पीसकर रोटी बनाकर खाना बहुत लाभदायक है।

(31) शक्ति के अनुसार मधुमेह का रोगी सुबह-शाम लम्बी दौड़ लगाएँ। इससे बिना औषधि के पेशाब में शक्कर आना रुक जाएगा। दौड़ न सके वो खूब टहले। सर्वांग तेल मालिश भी लाभप्रद है।

(32) केवल दही, फल और साग-सब्जियां खाकर दो-तीन सप्ताह रहने से मूत्र में से चीनी गायब हो जाती है। मिठाइयां खाने पर फिर चीनी निकलना शुरू हो सकता है। इसलिए रोटी या चावल के साथ चौगुनी तरकारियां खानी चाहिए।

(33) मधुमेह 20 वर्ष पश्चात् हुआ हो तो योगासनों विशेषकर अर्द्धमत्स्यासन, मयूरासन, धनुरासन, भुजंगासन, पद्मासन का रोजाना नियमित अभ्यास करने से कुछ दिनों में शक्कर की बीमारी ठीक हो जाती है। केवल अग्निसार धौति भरित्रिका उड्डयन बंध, शलभारुत्, मूलबंध और उड्डबंध के साथ पश्चिमोत्तासन और फेंफड़ों को शक्ति पहुँचाने वाले प्रणायाम के अभ्यास से स्थाई लाभ हो सकता है।

(34) मधुमेह- मैथी दाना 6 ग्राम लेकर थोड़ा कूट लें और साफ पानी में भिगो दें, प्रातः इसे खूब घोटें और कपड़े से छानकर बिना मीठा मिलाए पी लिया करें। दो मास सेवन करने से मधुमेह से छुटकारा मिल जाता है।

(35) जामुन के 4 हरे और नरम पत्ते खूब बारीक कर 60 ग्राम पानी में रगड़-छानकर प्रातः 10 दिन तक लगातार पीवें तत्पश्चात् इसे हर दो महीने बाद 10 दिन तक लें। जामुन के पत्तों का यह रस मूत्र में शक्कर जाने की शिकायत में उत्तम है।

(36) रोग की प्रारम्भिक अवस्था में जामुन के पत्ते 4-4 प्रातः तथा सायं चबाकर खाने मात्र से तीसरे ही दिन मधुमेह में लाभ होगा।

(37) बबूल की फली, पत्ती, गोंद, छाल तथा गूदा सब चीजें बराबर पीसकर फिर इन सब के वजन सम मिश्री मिलाकर 1 तोला फांकी लेकर ऊपर से दूध और पानी बराबर मिलाकर पीवें तो 18 प्रकार का प्रमेह जाय।

(38) आँवले का रस 20 ग्राम प्रातः, 20 ग्राम शाम को चासनी मिलाकर चाटने से प्रमेह व मधुमेह मिट जाता है।

31. मेदोरोग (मोटापा)

जो कफ जनक चीजें बहुत खाता है, दिन में बहुत सोता (शयन करता) है और किसी भी तरह का शारीरिक परिश्रम नहीं करता है, उसके खाया हुआ पदार्थ का रस अन्य किसी धातु रूप न होकर मात्र मेद की वृद्धि करता है। मेद बहुत ही बढ़े उसके भूख, प्यास और निद्रा बढ़ जाती है, क्षुद्र श्वास, मूर्च्छा, एकाएक श्वास अटकाव, बेचैनी और मैथुन शक्ति की हानि आदि लक्षण अनुभव में आते हैं।

मेद रोग में विशेषतः स्तन, उदर एवं पिण्डलियों में मेद का संचय हो जाता है।

पथ्य- चिन्ता (फिकर), परिश्रम, अति जागना, मैथुन, उपवास, धूप सेवन, चौपाये सवारी, विरेचन, वमन, कम खाना, कोदो, सामा, जौ, कुलथी, चने, मसूर, अरहर, शालि चावल, त्रिफला, गुगल, सरसों का तेल, इलायची, पत्र शाक, अगुरु लेप, उष्ण जल, भोजन के पूर्व जलपान, कटु, तिक्त, कषाययुक्त पदार्थ आदि।

अपथ्य- सुप्तावस्था होने पर शीतल जल स्नान, रसायन, नवीन शालि आदि धान्य गेहूँ, आराम करना, गन्ने के भक्ष्य पदार्थ, उड़द, भरपेट खाना, स्नेहन (अभ्यंग स्नेहपानादि) दिन में सोना, मालादि धारण करना, मधुर द्रव्य, इत्रादि सुगन्ध लेपन। चिकनाई की चीजें, मीट, अण्डे खाना बन्द कर दें। रोजाना सुबह-शाम को घूमने जावें, भूख से कम खावें, बादी की चीजें, उड़द की दाल, चावल, केला, दूध न खायें।

रोगोपचार

सुझाव- खूब भ्रमण करना, व्यायाम (कसरत), घोड़ा आदि वाहन की सवारी करना, रात्रि जागना, मेहनत करना और लूखे पदार्थ खाना आदि क्रियाओं से शरीर नहीं बढ़ेगा और मेदोरोग नष्ट होता है।

चिकनाई वाली चीजें मीट, अण्डे खाना बन्द करें। रोजाना सुबह-शाम घूमा करें, खाना भूख से कम खायें। बादी की चीजें उड़द की दाल, चावल, केला, दूध न पियें

हमेशा व्यायाम व आसन अभ्यास करें। हलका भोजन दिन में एक बार ही करें। चोकर की रोटी, विशेषकर हरी सब्जियों का सेवन करें। सायंकाल मात्र फल लेवें तथा भोजन के साथ पानी न लें। भोजन के एक घंटे पश्चात् थोड़ा जल पीवें। चाय, काफी चर्बी बढ़ाने वाले तथा मीठे पदार्थों का सेवन यथासम्भव कम ही करें।

(1) जौ का या गेहूँ का सत्तू खाने से अथवा मांड (चावल का) के साथ अन्न खाने से मोटापा रोग मिटता है।

(2) एरंडी पत्र का खार 3 रत्ती और शुद्ध (शोधित) हींग 2 रत्ती मिलाकर खाने से मोटापा मेदोरोग दूर होता है।

(3) सूखा मूला का चूर्ण या त्रिफला चूर्ण चासनी के साथ चाटने से मोटापा नष्ट होता है।

(4) जौ और आंवला चूर्ण प्रत्येक 1-1 तोला में चासनी व पानी के साथ खाने से मेदोरोग दूर होता है।

(5) बायविडंग, साँठ, जौखार, काले लेह का भस्म, जौ और आंवला प्रत्येक का चूर्ण 2-2 रत्ती, चासनी के साथ चाटने से बहु स्थूलता (मेदोरोग) मिट जाता है।

(6) त्रिफला का काढ़ा (क्वाथ) में चासनी मिलाकर अथवा त्रिफला और गिलोय 2 रत्ती लोहभस्म के साथ पीने से मेदोरोग (मोटापा) नष्ट होता है।

(7) बेलगिरी आदि पंचमूल क्वाथ को चासनी में मिलाकर पीने से एवं खाने में मांड पीने से अति स्थूल (मोटापा) दूर होता है।

(8) गर्मी के मौसम में अप्रैल से अगस्त तक रोजाना एक नींबू एक गिलास पानी में निचोड़ कर सुबह के वक्त पीवें, शीघ्र पतले हो जाओगे और भूख से कम या आधा खाना खायें। यह लगातार 2 महीने गर्मी के दिनों में सेवन करें तो बहुत उपयोगी है।

(9) मिश्री को गरम पानी में प्रातःकाल सेवन करें इसके बाद 12 औंस पालक का रस मिलाकर पीवें इससे मोटापा घटता है।

(10) 125 ग्राम पानी उबाल कर ठण्डा करें जब गुनगुना रह जावे तब उसमें 15 ग्राम नींबू का रस, आधा उत्तम कागजी नींबू निचोड़ कर तथा 15 ग्राम या 2 चम्मच चासनी मिलाकर शरबत सम घोल कर पीने से मोटापा दूर होता है। शरीर में चाहे कैसी भी चर्बी बढ़ गई हो घटकर शरीर सुडौल बन जाता है। पेट के रोग दूर होकर जठराग्नि तेज बनी रहती है। प्रातः खाली पेट निरन्तर 2-3 मास लेवें।

(11) गर्मी के मौसम में वैशाख-जेठ 2 माह, एक नींबू 250 ग्राम पानी में निचोड़कर सुबह के वक्त पीयें अवश्य पतले होंगे।

(12) एक नींबू को गर्म पानी में रोजाना निचोड़ कर पीने से कब्ज दूर होती है व मोटापा भी दूर होता है।



32. काश्य (कृशता) रोग

उपवास, कम भोजन, अति धातुक्षय, अति व्यायाम, परिश्रम, चिन्ता, शोक और रात्रि जागरण आदि के कारणों से शरीर सामान्यतः कृश (दुबला) हो जाता है। बहुत पतले कृश मनुष्य का पेट, पसलियाँ और गरदन शुष्क हो जाती हैं, सन्धियाँ और मुख सूख जाता है तथा शरीर की नसों के जाल से ढक जाता है। अति मैथून, अति परिश्रम, अति चिन्ता भय युक्त होने के कारण से कृशता रोग उत्पन्न हो जाता है।

रोगोपचार-

(1) जठराग्नि में घृत, दूध आदि बलकारक और पुष्टिकारक खुराक सेवन करने से तथा चिन्ता, शोकादि छोड़ने से कृशता सहज ही मिट जाती है।

(2) अर्जुन छाल और मिर्च दानों के सम भाग कर चूर्ण लेकर एकत्र बांटकर आधा तोला सेवन (खाने) करने से शरीर पुष्ट होता है।

(3) मात्र अर्जुन मूल का चूर्ण आधा तोला दूध के साथ बांटकर व हमेशा खाकर दूध पीने से बल और शरीर की पुष्टि होती है।

(4) अर्जुन मूल पाव तोला (ढाई ग्राम) और गोखरू बीज पाव तोला, दूध में बांटकर दूध के साथ खाने से कृशता (पतलापन) और ऐंठन रोग दूर होता है।

(5) शतावरी के रस में आंवला बाफ कर दूध व शक्कर के साथ खाने से शरीर को बल एवं पुष्टि मिलती है।

(6) आंवला चूर्ण पाव तोला दूध के साथ खाने से भी शरीर पुष्ट एवं बलवान होता है।

(7) अर्जुन कल्क 1 सेर, अर्जुन क्वाथ 16 सेर और 4 सेर दूध के साथ 4 सेर तेल पकावें, वह तेल सम्पूर्ण शरीर पर लगाने (मालिश करने) से दुबला-पतला शरीर पुष्ट होता है।

(8) 10 बादाम की गिरी रात के समय पानी में भिगोकर सुबह छीलकर मींगी को पीसकर इसमें 50 ग्राम मक्खन तथा थोड़ी चीनी मिलाकर डबल रोटी के टुकड़े कर उनसे लगाकर खायें और ऊपर से 250 ग्राम गरम दूध पीवें। 6 माह में शरीर हृष्ट-पुष्ट (मोटा) तथा दिमाग तीव्र होता है। दूध के साथ रोटी खाने से भी यही लाभ होता है।

(9) 2 केले खाकर ऊपर से पाव (225 ग्राम) दूध गरम-गरम पीवें 12 माह तक नित्य पीने से शरीर हृष्ट-कृष्ट हो जावेगा। पेट में आफरा आवे तो यह न खावें।

(10) अगर मोटा होना चाहते हो तो दस गिरी बादाम की रात को पानी में भिगोकर सुबह छिलका उतार कर बारीक पीस लें और इस में 50 ग्राम मक्खन और थोड़ी चीनी या देशी खांड मिलाकर डबल रोटी के चार टुकड़ों में लगाकर खायें और ऊपर से 250 ग्राम दूध पी लें। 6 माह में मोटे हो जायेंगे और दिमाग भी तेज होगा। दूध के साथ रोटी खाने से भी मोटे हो सकते हैं।

(11) घृत व शक्कर मिलाकर खाने से भी कृशता मिटती है।

(12) अन्य वैद्यक शास्त्र कथित बृहद् छालाद्य घृत, अश्वगन्धामृत और अलग-अलग प्रकार की प्रख्यात औषधियों का सेवन करने से भी पतलापन दूर करने में बहुत लाभ होता है।

(13) सामान्य रीति से दूध के साथ, पित्त प्रधान हो तो घृत के साथ, वात प्रधान हो तो तेल के साथ और कफ प्रधान (बलवान) हो तो गरम पानी के साथ अर्जुन चूर्ण पाव तोला 15 दिन तक खाने से बरसात में जैसे छोटी फुन्सियाँ बढ़ती हैं वैसे ही दुबला शरीर पुष्ट होता है।

33. उदर रोग (Aldomen)

परिभाषा- जठराग्नि के मन्द होने पर या गड़बड़ होने पर ही सभी प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं। इनमें भी उदर रोग तो अवश्य ही इसी से उत्पन्न होता है। मंद जठराग्नि की उत्पत्ति में तीन दोष होते हैं। उदर रोग भी अजीर्ण, मलिन अन्न अथवा विरुद्ध अन्न (स्वास्थ्य विरुद्ध) भक्षण करने से और मल व मूत्रादिक का संचय होने से उदर रोग उत्पन्न होता है।

सामान्य कारण- वातादि तीन दोष, पेट में मल व पानी का जमाव और छाती का अतिशय बढ़ जाना तथा आँतों में चाँदा पड़ना इन्हीं सभी कारणों से उदर रोग उत्पन्न होता है।

विशेष लक्षण :

(1) **वातोदर-** वायुजनित उदर रोग (वातोदर) में हाथ, पैर, टुंडी और कोख (पेट) के ऊपर सूजन आती है, बिना कारण से सूजन में घटा-बढ़ी होती है। पेट पर मारने जैसी आवाज आती है। पेट में गड़बड़ाहट और पीड़ा होती है, शरीर का निचला हिस्सा भारी लगता है, दस्त साफ नहीं आता है। पेट के चारों ओर काली-काली बारीक रंग (रेखा) पड़ जाती है और चमड़ी, आँख, पेशाब (मूत्र) आदि का रंग लाल या काला होता है।

(2) **पित्तोदर-** पित्तजनित उदर रोग (पित्तोदर) में वरम आता है, जलन होती है और पसीना आता है, पेट पर हाथ लगाने से पोचा लगता है। पेट गहरा हरा हो जाता है और उस पर पीले-लाल रंग की नसें दिखने लगती हैं, पेट में निरन्तर वेदना होती है, मुँह से उष्णता निकलने जैसा अनुभव होता है, चमड़ी, नख और आँख का रंग पीला होता है और यही रोग पककर तुरन्त जलोदर रोग हो जाता है।

(3) **जलोदर-** जलोदर में पेट चिकना और मोटा होता है एवं टुंडी के चारों तरफ वेदना होती है। पानी से भरी हुई चर्म पात्र जैसे लचक-लचक हिलती है तथा आँतों में चान्दा पड़ने से उदर रोग होता है वैसे ही इस रोग में पेट की स्थिति होती है।

(4) **कफोदर-** कफजनित उदर रोग (कफोदर) में पेट मोटा हो जाता है, पेट निश्चल हो जाता है। अवयवों का स्पर्श करने पर रोगी को आभास नहीं होता। पेट जड़, चिकना,

कठोर, ठण्डा और भारी होता है। पेट बढ़ता जाता है, पैर पर स्थित नसों का एवं आँखों का रंग सफेद हो जाता है। चमड़ी, नख, आँख आदि का रंग सफेद हो जाता है, शरीर में ग्लानि हो जाती है, शरीर भारी लगता है, अरुचि होती है, निद्रा बहुत आती है, उबासी आती है इत्यादि लक्षण प्रगट होते हैं।

(5) सन्निपातोदर त्रिदोषोदर रोग में उपयुक्त सभी लक्षण प्रगट होते हैं।

(6) बध्दोदर (कब्ज Constipation) - मल के जमाव से उत्पन्न उदर रोग में हृदय और नाभि के बीच का स्थान बढ़ता है एवं बहुत कोशीश करने पर थोड़े-थोड़े मात्रा में मल का निष्कासन होता है।

लक्षण- रोगों की जड़ कब्जियत है। पेट की ज्यादातर बीमारियों की जड़ कब्ज है। पेट में कब्जियत रहती है। इसकी वजह से शरीर में दर्द, हाथ-पाँव में दर्द, जोड़ों में दर्द, मुँह में छाले, जिब्हा पर छाले, कमर में दर्द, शरीर में फोड़े-फुंसियाँ, दाद-खाज या मुँह में बदबू, बवासीर, श्वास फूलना और अनेक बीमारियाँ पेट में कब्ज होने से होती हैं। इसलिए सभी को पेट साफ रखना जरूरी है। पहले साधारण उपाय करें, जब इन उपायों से कब्ज न जाय औषधि देना चाहिए।

(7) क्षतोदर आँतों में (हृदय में) चान्दा पड़ने से होने वाले उदर रोग में टुंडी (नाभि) के नीचे का हिस्सा बढ़ता है और मलद्वार (गुदा) से पानी जैसे एक प्रवाह छूटता है। जम्भाई आने पर अथवा थोड़ा करने पर भी पेट में काँटे छिदने जैसी पीड़ा होती है। कई वाणादि आघात पेट में पहुँचने से आँते छिल जाती हैं।

(8) पित्ताशय एवं प्लीहोदर- पित्ताशय और प्लीहा इनका बढ़ना ये पेट के रोग में ही आता है फिर भी यह बहुत बढ़ा न हो तो साधारण रीति से इसको उदर रोग में नहीं गिना जाता है। बार-बार ज्वर आना ये पित्ताशय प्लीहोदर का मुख्य कारण है।

बार-बार ज्वर आना, खुराक (भोजन) का नियम न रहने से कफ और रक्त दूषित होकर पेट के दाहिनी तरफ पित्ताशय और बाई तरफ प्लीहा वृद्धिगत होती है। धीरे-धीरे ये बहुत ज्यादा बढ़ जाते हैं तो यकृतफाल्युदर और प्लीहोदर कहलाते हैं। प्लीहा की वृद्धि के कारण प्लीहोदर एवं यकृत की वृद्धि के कारण यकृतोदर होता है।

इन दोनों रोगों में निरन्तर जीर्ण ज्वर आता है अथवा बीच-बीच में सख्त ज्वर आता है, शरीर पीले रंग का और बेचैनी होती है और मन्दाग्नि आदि अलग-अलग उपद्रव अनुभव में आते हैं। इसमें वायु का प्रकोप होने से उदर पीड़ा, उदावर्त (वायु का ऊपर चढ़ना) और मल-मूत्र का निष्कासन उचित मात्रा में नहीं होता है। पित्त का प्रकोप होने पर जलन, तृष्णा (प्यास) और मूर्च्छा होती है एवं कफ का प्रकोप होने से शरीर का भारीपन और अरुचि आदि लक्षण प्रगट होते हैं।

उदर रोग में पथ्य- उदर रोग में विरेचन, लंघन (उपवास) एक वर्ष की पुरानी कुलथी, मूंग, लाल चावल तथा जौ। शाक में परवल, करेला, पुनर्नवा सहिजन की फली,

हरड़, इलायची, जवखार, बकरी, भैंस व गाय का दूध, लघु तिक्त रसवाले तथा दीपन पदार्थ।

पथ्य- भोजन के साथ-साथ या अलग कच्ची सब्जियां, पालक, मूली, नमक लगाकर व गाजर, ककड़ी, टमाटर आदि का सेवन करें।

विरेचक औषधि द्वारा विरेचन होने पर उदर को वस्त्र से बाँधना चाहिए। वात-जनितोदार रोग में प्रथम घृत, पान, अभ्यंग तथा अनुवासन का प्रयोग आदि यह सब दोषों को विचार कर पथ्य (लाभप्रद) समझा जाता है।

अपथ्य- उदर रोग में स्नेहन, धूम्रपान, जल-पान, शिरावेध, वमन, सवारी, दिन में सोना, व्यायाम पीठी-पदार्थ, पत्र शाक, तिल, उष्ण विदाही तथा लवणयुक्त भोजन, चना आदि शिम्बि धान्य, विरुद्ध अन्न, दूषित जल, खोया (मावा) आदि पौष्टिक (गुरु) पदार्थ बद्ध गुदोदर में विष्टम्भी पदार्थ विशेष रूप से अपथ्य (अलाभप्रद) हैं।

1. कब्ज रोग (कोष्ठबद्धता)

उपाय :

(1) संतरे-फल 5 रत्ती खदका करके चाटने की दवा- कालीमिर्च 5 दाने, जीरा 1 ग्राम, छोटी पीपल 3 ग्राम, सौंठ 1 ग्राम, अजवायन 1 ग्राम, लाहोरी नमक 10 ग्राम, भुनी हींग 1 ग्राम इन सब चीजों को घोंटकर सराई में खदकाकर हींग को भूनकर पीस डालें फिर दिन में तीन-चार बार चाटें। बादी, जुकाम, कब्ज और नजर दूर हो जाती है।

(2) नींबू का पतला छिलका उतारकर अन्दर सफेद छिलके के साथ आनेवाले नींबू के छिलके को बीज सहित, रस सहित गिलास में रखकर ठण्डा पानी भर कर रात को ओस में रख दीजिये। प्रातःकाल पानी को अच्छी तरह हिलाकर, छानकर पी जावें ऐसा 6 रोज करने से कब्ज दूर होती है।

(3) दो नींबू का रस सुबह शौच के बाद और शाम को एक गिलास पानी में निचोड़ कर पीने से कब्ज दूर होती है। पीसकर नाक पर लेप करने से नाक के स्वर खुल जाते हैं।

(4) साधारण कब्ज होने पर रात्रि सोते समय 10-15 मुनके (पानी से अच्छी तरह धोकर साफ कर बीज निकाल कर) दूध में उबाल कर खाएँ और ऊपर से वही दूध पी लें। प्रातः खुलकर शौच लगेगा। भयंकर कब्ज में तीन दिन लगातार लें और बाद में आवश्यकतानुसार कभी-कभी लें।

(5) 4 ग्राम त्रिफला चूर्ण 200 ग्राम हल्के गरम दूध अथवा गरम पानी के साथ लेने से कब्ज दूर होता है।

(6) 10 ग्राम ईसबगोल की भुसी 6 घंटे पानी में भिगोकर इतनी ही मिश्री मिलाकर रात सोते समय जल के साथ लेने से दस्त साफ आता है। इसे केवल पानी के साथ वैसे ही बिना भिगोये ही रात्रि सोते समय लिया जा सकता है।

(7) ईसबगोल की भुसी 10 से 15 ग्राम की मात्रा में 200 ग्राम गर्म दूध में भिगो दें, यह फूलकर गाढ़ी हो जाएगी। इसे चीनी मिलकर खाएं और ऊपर से थोड़ा और गर्म कुछ पी लें। शाम को इसे लें तो प्रातः बंधा हुआ मल साफ आ जाएगा।

(8) ईसबगोल की भुसी 10-15 ग्राम की मात्रा में थोड़े गर्म दूध के साथ मिलाकर नित्य रात को सोते समय खाने से प्रातः कोठा साफ हो जाता है। दूध में आधा पानी मिलाकर एक या दो उबाल आने तक ओटाना चाहिए।

(9) कब्ज में 1-2 चम्मच ईसबगोल की भुसी प्रतिदिन रात सोते समय पानी में भिगोकर भी प्रयोग किया जा सकता है अथवा इसे गर्म पानी या दूध के साथ भी लिया जा सकता है। दस्तों और पेचिश में इसका दही के साथ प्रयोग किया जाता है।

विशेष : पेट के रोगों के लिय यह निर्दोष और श्रेष्ठ दवा है। यह दस्त, पेचिश और कब्ज की प्रसिद्ध और निरापद औषधि है और बालक से लेकर वृद्ध तक सभी जो बिना किसी हानि या दुष्परिणाम की आशंका के निःसंकोच दी जा सकती है। यह आंतों के मार्ग को चिकना बनाती है और आंतों में फूलकर मल कोठे से बाहर निकालने में सहायता देती है। अपचन के कारण आंव बनने की शिकायत में निरन्तर लम्बे समय तक सेवन करने का परामर्श दिया जाता है। क्योंकि इसके नियमित प्रयोग से अन्य विरेचक औषधियों की भांति शरीर में अन्य प्रकार के विकार नहीं होते।

(10) छोटी हरड़ भूनकर काला नमक मिलावें। दोनों सम मात्रा में चूर्ण कर खुराक 6 माशा लेने से साधारण जुलाब होता है।

(11) मुनक्का बीज निकालकर टोट, सनाय, सौंफ, अजवायन, इन सब दवाई को 1-1 ग्राम को कूटकर 300 ग्राम जल में ओटावें, 100 ग्राम रहने पर छानकर पिलावें तो आंतों में से जमा हुआ मैल भी आसानी से निकला जाता है।

(12) अरण्डी का तेल दस्त लगाने के लिए उत्तम चीज है।

(13) गन्ना चूसने से जठराग्नि को बहुत ही फायदा होता है।

(14) बालचतुर भद्र का चूर्ण- अतीश, काकड़ासींगी, नागरमोथा, पीपल छोटी ये सभी 10-10 ग्राम इन चारों चीजों को कूट-पीसकर छानकर शीशी में भर लें। बालक 1 माह से लेकर 2 साल तक के बच्चे को 1 रत्ती एक खुराक दिन में तीन टाइम चासनी और गाय के दूध के साथ चटावें। कफ, खांसी, बुखार, निमोनिया, उल्टी में लाभप्रद व पेट साफ करता है। दस्त को बढ़ाता है, कब्ज को निकालता है। निमोनिया में बंगभस्म डालें। दो साल से उम्र 5-6 साल के बच्चे को चासनी या चाय के साथ दें। यह कुकर खाँसी को भी मिटाता है।

(15) सनाय के पत्ते, हरड़, अजवायन, काला नमक और सौंठ बराबर-बराबर लेकर कूट-छानकर रख लें। एक दस्त के लिए 3 माशा और जिनका कद मोटा हो उनको 6 ग्राम या एक रत्ती की फाँकी लेकर ऊपर से गर्म दूध पीवें। पाखाने के वक्त बायें पैर पर जोर देकर बैठने से दस्त साफ आवेगी।

(16) सुबह उठते ही पहले तांबे के बर्तन का ठण्डा जल पियें, इससे कब्ज दूर होती है।

(17) खाने में, बेसन या चने के आटे को मिलाकर रोटी खायें इससे अंतड़ियां साफ होकर कब्ज दूर होती है या बिना छने आटे की रोटी खाने से कब्ज दूर होती है।

(18) जौ हरड़ 5 नग, बबूल की पत्ती 30 ग्राम, बड़ी सुपारी 6 इन सबको कूटकर 500 ग्राम पानी में गरम करें, जब 250 ग्राम पानी शेष बचे तब उलट-पलट कर पीवें जितनी बार उलट-पलट कर पीवें उतने ही दस्त आवेंगे।

(19) सोनामुखी (सनाय) 10 ग्राम, मुनक्का 40 ग्राम के बीज निकालकर दोनों चीजों को घोट-पीसकर बेर के बराबर गोली बना लें। 1-2 गोली सायंकाल भोजनोपरांत लेकर ऊपर से गर्म पानी पीवें तो पेट साफ होगा, सुबह दस्त साफ आयेगा।

(20) सनाय 10 ग्राम, सौंफ 10 ग्राम, मुनक्का 10 ग्राम, कीकर का गोंद 9 ग्राम सबको बारीक करके पानी डालकर घुटाई करके दो-दो ग्राम की गोलियां बना लें। तीन गोली रात को या सायं भोजन के बाद 250 ग्राम गर्म दूध या पानी के साथ लें। पुराना कब्ज भी दूर होता है। मुनक्का के बीज निकाल देने चाहिए।

(21) खाना खाने से पहले भूखे पेट छिलका सहित सेव नमक लगाकर खाने से कब्ज दूर होती है। खाना खाने के बाद सेव खाने से कब्ज होती है।

(22) एक कच्चा प्याज नित्य भोजन के साथ खाने से कब्ज दूर होती है।

(23) कोष्ठबद्धता पके हुए बेल का शर्बत बनाकर पीने से पेचिश अथवा पुरानी कब्ज में तत्काल लाभ होगा।

(24) जिसका कब्ज किसी औषधि से न जाता है वह बथुए का रस एक पाव निकाल कर पानी से तीन दिन सायं 8 बजे पीने से कब्ज दूर हो कर पेट सम्फ हो जायेगा।

(25) 6 ग्राम गुलाब के सूखे फूल शाम को 100 ग्राम पानी में भिगोवें सुबह वही फूल पानी सहित 250 ग्राम दूध के साथ अग्नि पर पकायें। जब पानी जल जावे तो थोड़ी चीनी मिलाकर छानकर पी जावें, 5-6 रोज में कब्ज दूर हो जाती है।

(26) (क) त्रिफला कूट-पीसकर कपड़े में छना हुआ 2 माशा से 3 माशा तक रोगी की अवस्था, ताकत के अनुकूल 2 तोला शुद्ध घी मिलाके त्रिफला के साथ खाकर ऊपर से गर्म दूध पीने से आंतड़ी की खुशकी व कब्ज दूर होती है।

(ख) 3 माशा त्रिफला गर्म दूध या गर्म जल से शाम को देने से भी कब्ज दूर होती है।

(ग) छोटी हरड़े को भी दूध या गर्म पानी के साथ लेने से कब्ज दूर होती है।

(घ) छोटी हरड़ खाना खाने के बाद चबाकर खाने से भी कब्ज दूर होती है।

(27) भुने हुए चने छिलके वाले खूब चबाकर खाएं। कब्ज मिटाने के लिए अच्छे हैं।

(28) चार तोले कच्चे तिल चबाकर सर्दियों में खायें, इससे कब्ज दूर होती है, दांत

वज्र जैसे मजबूत होते हैं। इनके ऊपर ठण्डा पानी पीने से बवासीर और कब्ज दोनों में फायदा होता है।

(29) चने के बेसन की कढ़ी छाछ डालकर सोंठ, मिर्च, पीपल, हींग, मेथीदाना, नमक, लालमिर्च, जायफल, जावित्री, लौंग, जीरा, अजवायन डालकर खाने से पुरानी कब्ज दूर होगी। ये दमा में भी फायदा करती है। पुराना पेट-दर्द ठीक होता है।

(30) सुबह भूख लगने पर तीन-चार हरे जवार दाने देशी घी में 10 ग्राम डालकर खाने से पेट की गैस, उदर शूल, मरोड़ की शिकायत दूर हो जाती है। नोट- चावल, गुड़, तेल-खटाई, मिर्च का परहेज करें।

(31) 6 ग्राम गुलाब के सूखे फूल शाम को 120 ग्राम पानी में भिगोकर सुबह वही फूल पानी सहित 300 ग्राम दूध में डालकर जब पत्ते गल जायें तो दूध में चीनी डालकर एक सप्ताह पीने से कब्ज मिट जाती है। मुँहासे में भी फायदा करती है।

अनुपात- भोजन के पहले नींबू, अदरक और लाहोरी नमक के साथ सेवन करें या नींबू के रस के साथ घोलकर गर्म पानी में मिलाकर पीवें। नींबू के साथ जायफल घिसकर चाटने से भी कब्ज में फायदा करता है।

2. वातोदर हाजमा (Digestive) :

(1) सुपारी का फूल खुराक 3 माशा पीसकर दही में चटाने से दस्त, ऐंठन व खूनी दस्त सबको फायदा करता है।

(2) हाजमा- मीठे आम का रस 60 ग्राम, सोंठ 2 ग्राम पीसकर मिला लें, सुबह के वक्त एक सप्ताह लेवें। जिनको खाना हजम नहीं होता है उनके लिये अच्छी दवा है।

(3) वायु (गैस)- पेट में वायु गैस बनने की अवस्था में भोजन के बाद 125 ग्राम दही के मट्टे में 2 ग्राम अजवायन और आधा ग्राम काला नमक मिलाकर खाने से वायु गैस मिटती है। सप्ताह-दो सप्ताह आवश्यकतानुसार दिन के भोजन के पश्चात् लें। इससे वायु का गोला, आफरा के अतिरिक्त कब्ज भी दूर होती है। परहेज चावल और अन्य वायु पैदा करने वाले पदार्थ न खावें।

(4) हींग, काला नमक, नोसादर ये तीनों चीज बराबर मिलाकर लेने से वायु व कब्ज, गैस मिटता है।

(5) पेट-दर्द व गैसहर चूर्ण- खाने का सोड़ा 10 ग्राम, नोसादर, टाटरी, लाहोरी नमक, सोंठ ये सब 50-50 ग्राम इन सबका चूर्ण बनाकर सेवन करें।

(6) दस्तावर गोली दस्त होने के लिए शाम को दो गोली देकर ऊपर से गर्म दूध पीयें।

(7) गैसहर व कब्जनाशक चूर्ण- पीपल, पीपलामूल, धनिया, कालाजीरा, सैंधानमक, बायबिडंग ये सभी 20-20 ग्राम। नागकेशर 50 ग्राम, संचर नमक 50 ग्राम, कालीमिर्च 10 ग्राम, सोंठ 10 ग्राम, तज ढाई ग्राम, इलायची ढाई ग्राम, समुद्री नमक 80

ग्राम, अनारदाना 40 ग्राम, सफेद जीरा 10 ग्राम, अमल पोत 20 ग्राम, टाटरी 10 ग्राम, ये सब चीज कूट-पीसकर मिलाकर चूर्ण बना लें और इसमें तीन चीज और डालने से त्रायमाना 20 ग्राम, गोखरू दरिबनी 20 ग्राम, मरोड़ मड़ी 20 ग्राम लवण चूर्ण बनता है।

सौंठ, सौंफ, हैडबली की छाल, सनाय, नमक लाहोरी ये सभी 50-50 ग्राम चूर्ण बनालें। ये पांच चीजों का पंचसकार चूर्ण बनता है और अब खाने का सोड़ा 250 ग्राम, सौंठ 120 ग्राम, लाहोरी नमक, टाटरी, नोसादर, कालीमा ये चारों 120 ग्राम, अजवायन 50 ग्राम, सौंफ 50 ग्राम, पीपल 30 ग्राम, हेडग 10 ग्राम, सुलेमानी नमक 50 ग्राम ये सब चीजें मिलाकर गैसहर कब्जनाशक चूर्ण बनता है।

(8) हिंशाष्टक चूर्ण- सौंठ, कालीमिर्च, पीपल, जीरा सफेद, कालाजीरा, अजमोद, लाहोरी नमक ये सभी द्रव्य 10-10 ग्राम कूट-छान कर, 5 ग्राम हींगड़ा व घी में भूनकर डालें।

(9) सर्व उदर रोग नाशक चूर्ण- पेट के समस्त रोगों का नुस्खा, त्रिफला, अजवायन, काला नमक 50-50 ग्राम, कालीमिर्च, सौंफ, पीपल बड़ी 12-12 ग्राम, लाहोरी नमक 200 ग्राम इन सबको बारीक कूटकर आधा किलो घी, गुवार के छोटे-छोटे टुकड़े करके उसी में मिलावें। मिट्टी के बर्तन में भरकर 15 दिन तक धूप में रखें दवा तैयार हो जायेगी।

लाभ- पेट का दर्द, वायु का दर्द, कब्ज, भूख न लगना व गैस आदि के लिए दो टुकड़े नींबू के सुबह-शाम भोजन के पश्चात् चूसें, पेट के समस्त रोग दूर होते हैं। पेट का फूलना, जी मिचलाना, खट्टी उकार आना एवं गैस को भी ठीक करता है।

(10) स्वादिष्ट चूर्ण- नमक 50 ग्राम, लाल मिर्च 20 ग्राम, खटाई 200 ग्राम, बूरा (शक्कर चूर्ण) 250 ग्राम इसका चूर्ण स्वादिष्ट बनता है।

(11) अग्निमुख चूर्ण (रुचिकर खला बस्त)- जीरा, नोसादर, कालानमक, कालीमिर्च, पीपल, अजवायन, हींग, नींबू, अमल आदि यह खाने में रुचिकर तथा स्वादिष्ट है। मुँह के स्वाद को ठीक करती है। शाक-सब्जी, दाल, दही मट्ठा और पोदीना की चटनी आदि में मिलाने से उनको स्वादिष्ट तथा रुचिकर बना देता है। नींबू भर कर अग्नि में गर्मकर के चूसने से मुख तथा जीभ का स्वाद सुधरता है। भोजन के बाद भी यथाशक्ति सेवन कर सकते हैं।

(12) डाबर का अग्निमुख चूर्ण- जीरा, नोसादर, कालानमक या सैंधानमक, कालीमिर्च, पीपल, अजवायन, हींग और नींबू अम्ल आदि का चूर्ण।

उपयोग- यह खाने से रुचिकर तथा स्वादिष्ट है। मुख के बदजायके (स्वाद) को ठीक करता है। शाक-सब्जी, दाल, दही, मट्ठा और पोदीने की चटनी आदि में मिलाने से उनको स्वादिष्ट तथा रुचिकर बना देता है। नींबू के दो टुकड़े करके बीज निकाल कर उसमें चूर्ण मिलाकर सेवन करें।

(13) मन्दाग्नि (पाचक) चूर्ण- सौंठ, सौंफ, सनाय, छोटी हरड़े एवं लाहोरी नमक ये सभी 20-20 ग्राम का चूर्ण बनाकर खुराक 1 ग्राम से 3 ग्राम तक रोगी की अवस्था, अनुकूलता से गर्म जल से लेवें।

(14) हाजमा चूर्ण- सौंठ 50 ग्राम, अजवायन 50 ग्राम को नींबू के रस में मिलाकर फिर छाया में सुखाकर नमक मिलाकर पीसकर शीशी में रख दें और खाना खाने के बाद 3 ग्राम फाँकी लेकर ऊपर से गर्म पानी पीवें। पाचन शक्ति बढ़े और ताकत देता है।

(15) सितोफलादि चूर्ण (शीतलदायक)- दालचीनी 10 ग्राम, पीपल 20 ग्राम, इलायची 40 ग्राम, बंशलोचन बढ़ियावाला 80 ग्राम, मिश्री 190 ग्राम इन सभी को बारीक चूर्ण करने के पश्चात् काम में लें।

(16) सितोफलादि चूर्ण गर्म (उष्णता वाला, हरा डिब्बा का बढ़ियावाला)- दालचीनी 10 ग्राम, इलायची 20 ग्राम, पीपल 40 ग्राम, बंशलोचन 80 ग्राम, मिश्री 190 ग्राम।

(17) तालीसादि चूर्ण- तालीस पत्ते 10 ग्राम, कालीमिर्च 20 ग्राम, सौंठ 30 ग्राम, पीपल 40 ग्राम, बंशलोचन 50 ग्राम (हरा डिब्बा बढ़ियावाला), दालचीनी 5 ग्राम, इलायची 5 ग्राम, मिश्री 320 ग्राम इन सभी का चूर्ण बनावें।

(18) सोनामुखी (सनाय) 80 ग्राम, बिरादी (सौंफ), अजमोद, कालीमिर्च, सौंठ, पीपल, कालीमिर्च, निसोत, बड़ी हरड, अनारदाना, स्याहजीरा, सफेद जीरा ये 13 चीजें 40-40 ग्राम, नींबू का रस 20 ग्राम, जुलाफा हरडे 800 ग्राम। पहले मिर्च को सेंक लें फिर सब को कूट-छानकर मिला लें। तीन माशा की फाँकी लेकर ऊपर से गर्म पानी पीवें तो कब्ज मिटे, दस्त साफ हो।

(19) सोनामुखी (सनाय), नौसादर, रेवत चीनी, मिर्च ये चारों 100-100 ग्राम, सैंधानमक, कालानमक 40-40 ग्राम, स्याहजीरा, सफेद जीरा 20-20 ग्राम, आँवला-सार गंधक 40 ग्राम इन सबको पीसकर नींबू के रस में भिगो दें। दो दिन भीगता रहे। फिर घोटकर गोली बना लें। 2 गोली सायंकाल भोजनोपरांत पानी के साथ लें तो दस्त साफ आवेगा।

(20) सौंठ, पीपल, कालीमिर्च, अकरकरा, चित्रक, बायबिडंग, अजमोद, स्याहजीरा, सफेदजीरा, पोदीना ये सभी 20-20 ग्राम, नौसादर 80 ग्राम, अनारदाना 80 ग्राम, सैंधानमक 30 ग्राम, टंकनखार 30 ग्राम, नींबू का रस 20 ग्राम, हींग 10 ग्राम, डासरिया 80 ग्राम इन सबको कूट-छानकर फिर उनमें हींग को भूनकर मिला दें। 2 ग्राम रोज लें। पेट की गांठ, बदहजमी (अपच) आदि गैस को भी फायदा करेगा।

(21) स्वादिष्ट हाजमा चूर्ण- सूखा पोदीना, सौंठ, बड़ी इलायची के बीज, सफेद मिर्च, सुहागा बरमान, बड़ी पीपल ये सभी चीजें 20-20 ग्राम, हींगड़ा 5 ग्राम, पीपरमेन्ट 6 ग्राम, नींबू का रस 5 ग्राम, काला नमक 80 ग्राम, देशी अजवायन 30 ग्राम, पतरज 10 ग्राम, सफेद जीरा 30 ग्राम, कलमी सोड़ा 10 ग्राम, नौसादर 50 ग्राम इन पंद्रह चीजों का चूर्ण कर हींग को घी में भूनें एवं सब्जी आदि में डाल कर लें। पेट-दर्द, जी मचलाना, गैस, कब्ज आदि ठीक कर भोजन को पचाता है।

(22) चूर्ण हाजमा- अजवायन, कालीमिर्च, सौंठ, नमक लाहोरी, जीरा सफेद, मोटी इलायची, नौसादर, धनिया, पोदीना ये सब 10-10 ग्राम, लौंग 3 ग्राम, कालानमक

6 ग्राम, कालानमक 6 ग्राम इन सबको बारीक कूट-छानकर खुराक 3 ग्राम लें। गैस, कब्ज एवं पेट-दर्द में फायदा करता है, गर्म जल से लें, वैसे हाजमा के लिये 3 ग्राम बिना जल भी ले सकते हैं।

(23) हाजमा चूर्ण- सौंठ, पीपल, कालीमिर्च, चित्रकूट, सफेद जीरा, अकरकरा, नौसादर, सैंधानमक ये आठों चीजें 80-80 ग्राम, हींग 20 ग्राम, हींग 20 ग्राम, नींबू का रस 15 ग्राम, अनारदाना 250 ग्राम, चीनी 1 किलो। पहले हींग को भून लें। फिर सब चीजों को कूट-पीसकर छान लें। बहुत हाजमा करेगा। बहुत स्वादिष्ट है।

(24) सौंठ, कालीमिर्च, अकरकरा, अजमोद, चित्रक, स्याहजीरा, सफेद जीरा, सोडा मीठा, जौखार ये सभी 20-20 ग्राम, नौसादर 40 ग्राम, सैंधानमक 30 ग्राम, काला नमक 10 ग्राम, हींग 10 ग्राम इन सबको कूट-पीसकर छानकर व हींग को घी में भूनकर मिलावें।

उपयोग- रोटी खाते वक्त दाल में या सब्जी में मिलाकर 2 ग्राम चूर्ण को दो-तीन ग्रास के साथ खा लें। फिर रोटी खावें तो इससे तिल्ली, जिगर, पेट का आफरा, गैस आदि सब मिट जाता है।

3. अजीर्ण (Indigestion) नाशक नुस्खे :

(1) संचर नमक 100 ग्राम, पीपल 40 ग्राम, अकरकरा 40 ग्राम, इनको 100 ग्राम नींबू के रस में सिल पर खूब पीसें फिर धूप में सुखावें। 1 या 2 रत्ती के बराबर की गोली बनालें। 2-2 गोली सुबह एवं शाम को चूसें तो भूख बढ़े, अजीर्ण, उबकाई, प्यास आदि सब मिट जाती है।

(2) मुनक्कादाख, अनारदाना, पीपल, कालीमिर्च, अकरकरा, स्याहीजीरा ये छहों 20-20 ग्राम, नींबू का रस 10 ग्राम। मुनक्के के बीज निकाल कर यह चीजें कूटकर इसमें मिला लें। यह मुँह साफ करने व अजीर्ण मिटाने के लिये बहुत अच्छा है।

(3) सौंठ, स्याह (काला) जीरा, सफेद जीरा, पीपल, कालीमिर्च, चित्रक, अजमोद, डासरिया, बड़ी हरड़े का छिलका, बायबिडंग, कालानमक, अकरकरा, नवसादर, खाने का सोडा, जवाखार, टंकनखार, सैंधानमक एवं पोदीना ये सभी चीजें 40-40 ग्राम, आंवला 1, टाटरी 20 ग्राम, हींग 10 ग्राम इन सबको कूट-छानकर 3 ग्राम चूर्ण खाना खाने के बाद गर्म पानी से लें तो पेट की बीमारियां दूर होकर गैस को मिटाती है। दस्त लगाती है।

(4) हरड़े की छाल 60 ग्राम, पीपल 40 ग्राम, चित्रक 20 ग्राम, सैंधानमक 20 ग्राम इन सबको कूट-छानकर खाना खाने के बाद 4-4 ग्राम चूर्ण सुबह-शाम को लेकर ऊपर से गर्म पानी पीवें तो अजीर्ण जाता रहेगा और भूख लगेगी।

(5) दालचीनी 30 ग्राम, इलायची 30 ग्राम, कालीमिर्च 15 ग्राम, सैंधानमक 60 ग्राम इन सबको कूट-छानकर 4 ग्राम चूर्ण पानी के साथ लेने से अजीर्ण रोग मिटता है, भूख खुलकर लगेगी, गर्मी को भी शान्त करेगी, दस्त साफ होगा।

(6) हरड़ की छाल 10 ग्राम, पीपल 5 ग्राम, संचर नमक 5 ग्राम, इनको कूट-पीसकर छानकर 4 ग्राम चूर्ण की फाँकी रोज लेने से अजीर्ण जाता रहेगा, भूख लगेगी एवं पेट साफ होगा।

(7) सफेद जीरा, संचर नमक, अजमोद, हींग, हरड़े की छाल, निशोत ये सभी 10-10 ग्राम इन सबको कूट-छानकर रोज गर्म जल के साथ 5-5 ग्राम चूर्ण सुबह-शाम फाँकी लें तो सर्व प्रकार का अजीर्ण रोग मिटे, भूख खुलकर लगे।

(8) सौंफ, सफेद जीरा, छोटी, बड़ी इलायची, काला नमक, नौसादर, ठिकरी, अजवायन, पीपल, कालीमिर्च ये सब 20-20 ग्राम, हींग 3 ग्राम, लौंग 10 ग्राम सबको कूट-छानकर बारीक कर लें। पेट-दर्द, बदहजमी, गैस व कब्ज आदि नाशक खुराक 2 माशा से 3 माशा तक लेवें।

(9) पेट की गैस- बवासीर, छोटी इलायची, सौंफ, जीरा, सफेद धनिया, कुंजामिश्री सब 2-2 तोला (20-20 ग्राम) तोल कूटकर सब 4-4 माशे बारीक करके मिला लें। एक खुराक 4 ग्राम सुबह-शाम ताजा पानी से लें।

फायदे- पेट की गैस, दिल की घबराहट, कब्ज, भूख न लगना इन सबको ठीक करने की बढ़िया दवा है। किसी को ब्लड-प्रेसर (उच्च रक्तचाप) हो तो सिर्फ फाँकी ही लें, बहुत ही जल्दी फायदा करेगा। परहेज बादी की चीज न खायें।

1. खाना खाने के बाद गन्ना चूसने से खाना जल्दी हजम हो जाता है।
2. 4 माशा सौंठ का जुशांदा पीने से बदहजमी दूर हो जाती है।
3. पेट भरने के बाद कोई दूसरी चीज नहीं खानी चाहिये, क्योंकि बदहजमी हो जाती है।
4. गुलकन्द चासनी के साथ खाने से हाजमे की ताकत बढ़ जाती है।

(10) पेट का अफारा- नींबू के रस में जायफल पीसकर चाटने से दस्त साफ आता है और अफारा मिट जाता है।

(11) जुलाब- सुपारी, बड़ी हरड़े का छिलका, बबूल, कीकर की कोंपल ये तीनों 20-20 ग्राम। इन्हें कूटकर 650 ग्राम पानी में ओटावें। जब 150 ग्राम पानी शेष रहे तब उतार कर छान लें। जितनी बार छानोगे उतनी ही बार दस्त होंगे।

(12) खजूर की गुठली या हल्दी के बीज पानी में घिसकर लगायें तो पेट साफ हो जाता है।

(13) पाखाने के रास्ते निकलने वाली गन्दी हवा को शर्म के कारण नहीं रोकना चाहिये। रोकने से कब्ज हो जाती है और पेट फूलने लगता है।

(14) खाना खाकर हाथ धोने के बाद फौरन पेशाब करना और 40-40 कदम चलना हाजमे के लिए लाभकारी है।

(15) हाजमा चूर्ण 1 माशा रोज खाने से भूख खुलकर लगती है।

4. उदर शूल (पीड़ा)

(1) उदर विकार नाशक- मट्टा पीना पेट के रोगों की अच्छी दवा है। इससे बवासीर आदि रोग दूर हो जाते हैं और फिर दोबारा नहीं होते।

(2) पोदीना 5 ग्राम, सौंठ 5 ग्राम, सौंफ 5 ग्राम और गुलकंद 10 ग्राम को 300 ग्राम पानी में गर्म करें। जब 100 ग्राम पानी रहे तब दिन में 2 बार पी लें तो पेट-दर्द मिट जायेगा एवं कब्ज भी दूर होगी।

(3) आम के फूल 100 ग्राम, सैंधानमक 40 ग्राम, नौसादर 40 ग्राम, टंकन-खार, कालीमिर्च, पीपल, सौंठ, हींग ये पांचों 20-20 ग्राम इन सबको कूट-छानकर बराबर गोलियां बना लें। 2-4 गोली तक लें तो पेट-दर्द मिटता है, कब्ज भी दूर हो।

(4) अरंडी का तेल 20 ग्राम को 250 ग्राम गरम दूध में डालकर पीवें तो दर्द मिटे, पेट साफ हो।

(5) सोनामुखी (सनाय) 10 ग्राम को मलमल के कपड़े में बांधकर 400 ग्राम दूध में 400 ग्राम पानी मिलाकर डेगची में चढ़ाकर कर निकाल लें। 40 ग्राम दूध के साथ रात को सोते समय या सायंकाल भोजनोपरांत पी जावें। यह जुलाब है। पेट-दर्द को मिटावे और पेट साफ करे। थूली और खिचड़ी खावें तो और भी अच्छा है।

(6) अजवायन 60 ग्राम और नमक 10 ग्राम को तसातंबू में भर कर सुखा दें। जब सूख जावे तब निकाल लें। प्रतिदिन 3 से 6 ग्राम तक दोनों समय लें तो पेट का दर्द मिटे व कब्ज भी दूर हो।

(7) मीठा सोड़ा 3 ग्राम, नींबू का रस आधा ग्राम, सौंठ 1 ग्राम को पाव (250 ग्राम) पानी में डालकर पीवें तो पेट का दर्द मिटे।

(8) बड़ी हरड़ की छाल 3 ग्राम, कालानमक 1 ग्राम कूट-पीसकर फाँकी लेना ऊपर से गरम पानी पीयें तो पेट-दर्द मिटे।

(9) 10 ग्राम धान का रस, 10 ग्राम अदरक का रस और 10 ग्राम चासनी ये तीनों चीजें मिलाकर दिन में 2-3 बार पीने से उदर शूल रोग नष्ट होता है।

(10) दो या तीन हींग खाने से पेट का दर्द ठीक हो जाता है।

(11) त्रिफला- हरड़े की छाल, बहेड़ा की छाल, आंवला ये तीनों 50-50 ग्राम इन तीनों चीजों को कूटकर कपड़े में छानकर के 1 से 6 ग्राम तक रोगी की अवस्था अनुकूल शाम को भोजन करने के बाद दूध या गर्म जल से लेने पर कब्ज दूर होती है। साथ ही 3 ग्राम लें तो निमोनिया या प्रमेह रोग को भी फायदा करता है। यह सूजन को भी उतारता है और खून को भी साफ करता है।

(12) हरड़े, बहेड़ा, आंवला, नीमगिलोय, जीरा डाल कर लें तो स्वर्ण काया होवे, गर्मी के दिनों में 9 ग्राम त्रिफला पानी में भिगोकर सुबह छान कर आँखों में छीटा देने से फायदा करता है।

(13) हरड़े, बहेड़ा, आंवला, नीमगिलोय मिश्रण करके शाम को भिगोवें। ये गर्मियों के दिनों में दवा सुबह पानी छानकर जीरा मिलावें तो खून साफ होता है।

(14) जीरा, सौंठ, पीपल, कालीमिर्च, नमक लाहोरी, छोटी हरड़े ये सभी 10-10 ग्राम, हीरा हींग 3 ग्राम, चटनी, सीताफल 6 चीजों को पीसकर खदकावें। चाटनेवाले 12 दिन की उसमें से हींग को भूनकर रख लें। चाटें जब उस सराई को दुबारा खदकालें वैसे तो ये दवा कब्जनाशक, ज्वर पित्तबादी नाशक खून को साफ कर खून को बढ़ाती है।

(15) आँवला भी रक्त-पित्त साधक है आँवला कूटकर खुराक 2 ग्राम जल के साथ लेने से दिन में दोनों टाइम सुबह व शाम छोटे बच्चे करीब 6 माह के 1 रत्ती मिश्री व चूची के दूध में मिलाकर दें। खुराक 1 रत्ती के अनुसार व रोगी की अवस्था अनुसार घटाई-बढ़ाई जा सकती है।

(16) उदर रोग- सुलेमानी नमक, सैंधानमक, सांभर नमक, काला नमक हर एक 50 ग्राम, आधा पाव पानी नींबू के रस में खरल कर छाया में सुखा लें। फिर नौसादर 90 ग्राम, मूली खार 100 ग्राम, पोदीना 200 ग्राम, कालीमिर्च 40 ग्राम, जीरा 40 ग्राम, दालचीनी 10 ग्राम, भुना सुहागा 20 ग्राम, पीपल 20 ग्राम, सौंठ 300 ग्राम इन सबको अच्छी तरह पीसकर ऊपर वाली चीजें मिला लें। यह चूर्ण पेट के सभी रोगों को ठीक करता है। गैस को भी ठीक करता है।

(17) चटनी, सीताफल, सात चीजों की सित्तबादी और भूख बढ़ाने वाली, जीरा 10 ग्राम, सौंठ 10 ग्राम, काला नमक 10 ग्राम, छोटी हरड़े 10 ग्राम, हीरा हींग 3 ग्राम, पीपल 10 ग्राम, काली मिर्च 10 ग्राम, हींग को भूनकर पीसकर डालें और जब चाटें तब सराई को गर्म कर लें यह दवा कब्जनाशक, ज्वर पित्त नाशक बादी नाशक खून को साफ करती है।

(18) इच्छानुसार टट्टी जाने के उपचार- सनाय, मुनक्का बीज निकालकर गुलाब के फूल इन तीनों चीजों को 3-3 ग्राम के हिसाब के लेकर कूट-पीसकर चूर्ण करें। इस चूर्ण को फाँक कर गर्म दूध पी जायें।

(क) लुकमानी चूर्ण : नौसादर (कतलीमा खानेवाला) 40 ग्राम, लाहौरी नमक 10 ग्राम, कालीमिर्च 20 ग्राम, लुकमानी चूर्ण कफरवाली स्वाद व पाचन शक्ति की खुराक 3 ग्राम गर्म जल से या वैसे ही लें।

(ख) चित्रादिक चूर्ण : चित्रक, छोटी पीपल, आँवला, बड़ी हरड़े की छाल, लाहौरी नमक, सैंधानमक 50-50 ग्राम इन सब चीजों को कूट-छानकर 3 माशा खुराक लें। खाना हजम हो, भूख खोलने के लिए बहुत अच्छा चूर्ण है। भोजन के बाद लें।

(19) चूर्ण पशुओं को भूख लगने व चारा हजम होने का नुस्खा- नमक 6 किलो, आमया 200 ग्राम, आँवला 200 ग्राम, अजमान 100 ग्राम। इन सब पदार्थों का चूर्ण भूख लगने व हजम करने में लाभप्रद है।

प्लीहोदर Spleen (तिल्ली-वृद्धि)

तिल्ली बढ़ने का मुख्य कारण प्रायः सविराम ज्वर, कम्प ज्वर अथवा विषम ज्वर होता है। ज्वर के बहुत दिनों तक रहने अथवा मलेरिया बुखार में रोगी को ठण्ड लग जाने आदि कारणों से तिल्ली में रक्त एकत्र होकर उसके आकार को बढ़ा देता है। कालाजार, बवासीर में रक्त का रुकना तथा मासिक धर्म का रुक जाना आदि कारणों से भी तिल्ली बढ़ जाती है।

सामान्य लक्षण- प्लीहा-वृद्धि के कारण रोगी बहुत दुःखी रहता है। अग्नि मन्द हो जाती है, बल घटता जाता है, मन्द-मन्द ज्वर बना रहता है तथा शरीर पीला पड़ जाता है। तिल्ली वाले स्थान पर दर्द जलन होना, पेशाब का थोड़ा-थोड़ा उतरना, वमन, कोष्ठबद्धता, तृषा, श्वास, खाँसी, कमजोरी, मुख का स्वाद खराब रहना, आँखों के सामने अँधेरा छा जाना तथा बेहोशी आदि उपद्रव भी प्रकट होते हैं। प्लीहा के अत्यधिक बढ़ जाने पर रक्त-वमन, दाँतों तथा नाक से खून गिरना, आँख तथा सम्पूर्ण शरीर में सूजन, पाण्डु कामला, खूनी दस्त आदि के विकार भी हो जाते हैं।

पथ्य- टमाटर, पालक, गाजर, बथुआ, करेला, लौकी आदि शाक-सब्जियाँ तथा पपीता, आंवला, जामुन, सेवफल, आलूबुखारा, लीची तथा छाछ आदि पथ्य लेवें।

अपथ्य- मीठा, मिर्च मसाला, खट्टे पदार्थ, घृत व तेलीय वस्तुएं अपथ्य हैं।

यकृत-जिगर :

यकृत कठोर एवं पहले से बड़ा हो जाता है। यकृत रोगों में आँखें व चेहरा रक्तहीन, जीभ सफेद, नीली नसें, कमजोरी, कब्ज, गैस और बिगड़ा स्वाद, दाहिने कंधे के पीछे दर्द, शौच आँवयुक्त कीचड़ जैसी होना आदि लक्षण प्रतीक होते हैं।

सुझाव- चीनी के बजाय दूध में 4-5 मुनक्का डालकर मीठा कर लें। रोटी भी कम मारें। अच्छा तो यह है कि जब तक उपचार चलता रहे रोटी बिल्कुल न खाकर सब्जियाँ और फल से ही गुजारा कर लें।

यकृतोदर रोग शमन :

उपचार- (1) छोटे बच्चे जिनका लीवर खराब रहता है उन्हें पपीता खिलाना चाहिए। पपीता पेट साफ करता है। पहले भोजन कम देना चाहिए। फल ज्यादा देना चाहिए।

(2) सेव भी यकृत (लीवर) रोगों में लाभदायक है। इससे लीवर को शक्ति मिलती है। दिन में तीन-चार बार एक चम्मच के हिसाब से मिलावें।

(3) एक कागजी नींबू लेकर उसके दो टुकड़े कर लें। बीज निकाल कर आधे नींबू को बिना काटे 4 भाग करें पर टुकड़े अलग-अलग न हों। तत्पश्चात् एक भाग में काली मिर्च को पूर्ण दूसरे में काला नमक (अथवा सैंधानमक) तीसरे में साँठ का चूर्ण और चौथे में मिश्री का पूर्ण (या शक्कर या चीनी) भर दें। रात को प्लेट में रखकर छोड़ दें प्रातः भोजन करने से एक घंटे पहले इस नींबू की फाँक को मन्द आंच या तवे पर गर्म करके चूस लें। आवश्यकतानुसार सात दिन से इक्कीस दिन लेने से यकृत सही होगा।

(4) जिगर के संकोचन में छाछ में हींग का बघार देकर जीरा, काली मिर्च व नमक मिलाकर दोपहर के भोजन के बाद सेवन करने से जिगर रोग में लाभप्रद है।

(5) आँवले का रस 25 ग्राम या सूखे आँवलों का चूर्ण 4 ग्राम पानी के साथ दिन में 3 बार सेवन करने से 15-20 दिन में यकृत सम्बन्धी दोष दूर होते हैं।

(6) 100 ग्राम पानी में आधा नींबू निचोड़ कर नमक मिलाकर दिन में 3 बार 7 से 21 दिन तक पीने से जिगर की खराबी दूर होगी।

(7) जामुन के मौसम में 200-300 ग्राम पके जामुन प्रतिदिन खाली पेट लेवें। जिगर की खराबी दूर होती है।

(8) प्याज के सूखे पत्ते पीसकर 9 माशा शक्कर के साथ खाने से शर्तिया इलाज है।

प्लीहोदर रोग शमन :

(9) पेट खाली होने पर मूली के सेंधानमक लगाकर प्रातःकाल खाया करें, आराम होगा।

(10) 4 माशा सज्जी गुड़ में मिलाकर 21 दिन खिलावें। जब किसी दवा से आराम न हो तो नौसादर और चूना बराबर लेकर दोनों को मिलाकर रात के वक्त ओस में रखें। सुबह तेल हो जायेगा उस तेल को शीशी में रखे एक बूंद पतासे में डालकर रोजाना खावें, तिल्ली के टुकड़े होकर पाखाने के रास्ते से निकलती रहेगी।

(11) तिल्ली पर ओले बांधने से उसी दिन या 5-6 रोज में पूरा फायदा होता है।

(12) पके आमों का रस एक छटांक, मिश्री एक तोला मिलाकर प्रातः 20 दिन तक लीजिये। तिल्ली की सूजन को दूर करने में अति उत्तम है। खटाई खाना वर्जित है।

(13) खाली पेट सुबह के समय मूली पत्तों सहित काला नमक लगाकर खाने से तिल्ली के लिये फायदामन्द है।

(14) यदि तिल्ली बढ़ गई हो जामुन का छिलका पानी में घोलकर पीयें। दो-चार चम्मच सिरका एक गिलास पानी में मिलाकर पीयें।

(15) एक मूली में चीनी या शक्कर 25 ग्राम मिलाकर सुबह खाने से तिल्ली मिट जाती है।

(16) हजारे के फूल 250 ग्राम लें उनके नीले डंठल निकाल घी में तल लें और खसकर मिला के लड्डू बनायें। 10 दिन खाने से तिल्ली मिटे।

(17) चूने की कली को महीन पीस के चासनी में मिला तिल्ली पर लेप करें।

(18) सज्जी माशा 2 को 100 ग्राम दही में मिलाकर पी लें। 20-25 रोज में तिल्ली मिटे।

(19) सज्जी 30 ग्राम को 200 ग्राम गुड़ में मिलाकर बेर के बराबर गोली बनालें। 1-1 गोली सुबह व शाम को लेवें एक माह तक लेने से तिल्ली मिटे।

(20) एलवा 20 ग्राम, तेलिया सुहागा 10 ग्राम को पानी में पीसकर 1 रत्ती की गोलियां बनालें। दिन में तीन गोली तीन दफा में लेवें तो एक मास में तिल्ली मिटे।

(21) ग्वारपाठे का गूदा 25 ग्राम, सब्जी, सुहागा, नौसादर ये तीनों 1-1 माशा मिलाकर 15 दिन लें।

(22) मूली में नमक और कालीमिर्च लगाकर एक माह तक रोज सुबह खाने के वक्त लें।

(23) नौसादर 1 माशा, नमक 1 माशा को 1 मूली में मिलाकर सुबह के वक्त एक महीना खावें तो तिल्ली मिटे।

(24) बड़ के पत्ते घी लगाकर गरम कर बांधें।

जलोदर :

(1) सोनामुखी 10 ग्राम को मलमल के कपड़े में रखकर पोटली बनालें तथा 500 ग्राम दूध तथा इतना ही पानी कढ़ाई में गरम करें, पोटली उसमें डाल दें। जब पानी जल जावे तब उतार कर पोटली को निचोड़ कर उसमें 30 ग्राम चीनी मिलाकर 2 बार पीवें। दूध ज्यादा लेवें।

(2) सनाय, रसोत, मिर्च ये तीनों 80-80 ग्राम, हरड़ 40 ग्राम, कालीमिर्च, पीपल, सौंठ, अजमोद, बायबिडंग, अजवायन, स्याहजीरा, कंचनोन ये सभी 10-10 ग्राम, सैंधा नमक, कालानमक, मीठा सोडा, नौसादर, तेलिया सुहागा ये सभी 20-20 ग्राम, सज्जी 100 ग्राम, भुनी हुई हींग 10 ग्राम इन सब चीजों को कूट नींबू के रस में भिगोकर झाड़ीं बर के बराबर गोली बनालें। प्रतिदिन 10 ग्राम को कूटकर पानी के साथ एक मास तक लें तो जलोदर मिट जावेगा।

(3) अरंडी का तेल 25 ग्राम को 250 ग्राम गरम दूध में डालकर पीवें। हलवा पेट पर बांधें।

(4) एलवा 20 ग्राम, तेलिया सुहागा 5 ग्राम, किरमाले की गिरी, कालाजीरा, गूगल, आम्बा हल्दी ये चारों 10-10 ग्राम को कूटकर पानी के साथ पीस गर्म कर पेट पर गाढ़ा लेप करें और तपावें। एक मास तक ऐसा करने से रोग मिट जावे।

(5) मकोय के पत्तों की तरकारी बनाकर खावें और उसे 15 दिन तक पीस के गर्म कर लेप करें और तपावें।

(6) चिरमोरी का रस, सौंठ और एलवा को पीस, गरम कर 15 दिन तक लेप करें और तपावें।

(7) नीम के पत्तों को गरम कर बांधें और तपावें।

(8) अलसी और राई का पुल्टिस कर बांधें और तपावें।

(9) मैग्नेशियम 8 ग्राम को 150 ग्राम पानी में मिलाकर दिन में 2-3 दफा 15 दिन तक पिलावें तो जलोदर मिटे।

(10) जुलाफा 5 ग्राम, चीनी 10 ग्राम को 100 ग्राम पानी में मिलाकर 15 दिन तक पीवें तो आम रोग मिटे।

(11) करमाले की गिरी 30 ग्राम, सनाय, रसोत, सौंफ, हरड़ ये चारों 10-10 ग्राम इन सबको कूटकर पानी में गर्म करें। आधा रह जावे तब पी लें। एक मास तक लें तो आम रोग मिटे।

(12) एलुआ, सौंठ, कालानमक, भुनी हींग ये सब मिलाकर चने के बराबर गोली बनालें उससे पेट दर्द, पेचिश व जलोदर बिलकुल दूर हो जाता है।

34. शोथ (सूजन) रोग

वात, पित्त, कफ और रक्त दूषित होकर बाहर की रगों में समाता हुआ जो स्थान फूल जाता है, उसे ही सूजन (सोजिस) कहते हैं। ज्वर, संग्रहणी आदि रोग से शरीर रक्तहीन होकर धीरे-धीरे शरीर में पानी के भाग का जमाव हो जाता है। यह सूजन अथवा शोथ उत्पन्न करता है।

वातज शोथ (सूजन) हमेशा एक स्थान और एक रूप में नहीं रहता। बिना कारण कभी उतर जाता है और कभी चढ़ जाता है, दबाव डालने पर सूजन कम हो जाता है और दबाव के पश्चात् पुनः ऊँचा हो जाता है। सूजन हो वह चमड़ी पतली, ऊबड़-खाबड़, लाल या काली और झनझनाट लिये हुए पीड़ायुक्त होती है। यह सूजन दिन में बढ़ती है।

पित्तज शोथ (सूजन) नरम, काला, पीला या लाल और दाह, संताप और गंधयुक्त होता है। बहुतों को सूजन पक जाता है। इस सूजन में ज्वर, पसेव, तृषा (प्यास), भ्रम (चक्कर आना) और आँख में ललाई आदि उपद्रव होते हैं।

कफज शोथ (सूजन) भारी, सफेद और अचल होता है। इसमें कब्ज कमती-बढ़ती होने में समय लगता है। रात्रि में सूजन बढ़ती है तथा दिन में घट जाती है और दबाव डालने पर तुरन्त बैठती नहीं। मुख में थूक आना, वमन, अरुचि, अग्नि मन्दता और घेर आदि अलग-अलग उपद्रव इसमें होते हैं।

पथ्य- वमन, विरेचन, शोथनाशक लेप व सेवनीय द्रव्य, पुरातन शालि चावल व घृत जौ, कुलथी, परवल, मूंग, तक्र, सेमफली, करेला, सहजन फली, फल, आम, पुनर्नवा, गम्भार की छाल व कोमल पत्र, नीम तथा तालमखाना, एरण्ड तेल (विरेचनार्थ) कुटकी, हल्दी, हरड़, दूध, गुग्गल, लोह भस्म, शिलाजीत आदि।

अपथ्य- दूषित, अनच्छना जल, मल-मूत्रादि वेग को रोकना, विरुद्धान्न-पान, मिट्टी खाना, सूखे शाक, नवीन अन्न, गुड़ निर्मित पदार्थ, पीठी निर्मित बड़े, दही, खिचड़ी, भुने अन्न, गुरु, प्रकृति विरुद्धविदाहकारी अन्न, दिवा शमन, मैथुन, नमक, अतिमात्रा में पानी, गुड़, तेल, खटाई आदि।

निवारण उपाय- (1) हरड़े, सौंठ तथा पीपल का चूर्ण 6 रत्ती लेकर उसमें आधा तोला पुराना गुड़ मिला कर खाने से शोथ उतर जाती है।

(2) आधा तोला अदरक का रस बांटकर पुराने गुड़ के साथ हमेशा खाने से शोथ मिटती है।

(3) चिरायता ढाई ग्राम और सौंठ ढाई ग्राम दोनों एक साथ बांट के पुनर्नवा की उकाली के साथ पीने से शोथ नष्ट होता है।

(4) बेलगिरी के पत्ते का रस 2 तोला के साथ ढाई ग्राम कालीमिर्च का चूर्ण और ढाई ग्राम चासनी में मिलाकर खाने से सर्व प्रकार का सूजन उतर जाता है।

(5) सफेद पुनर्नवा 1 तोला और साँठ 1 तोला एकत्र बांटकर क्वाथ बनाकर उसे अथवा एक मात्र पुनर्नवा 2 तोला ले उसका क्वाथ पीने से शोथ मिट जाता है अथवा बेलगिरी आदि पंचमूल, साँठ, पुनर्नवा और एरण्ड मूल का क्वाथ पीने से शोथ रोग में बहुत फायदा होता है।

(6) पुराना गुड़ और साँठ का चूर्ण सम भाग मिलाकर आधा तोला खाकर ऊपर से श्वेत पुनर्नवा का रस 2 तोला पीने से वायु से, बादलों से उत्पन्न सर्व प्रकार का शोथ दूर होता है।

(7) पीपल और साँठ सम भाग लेकर चूर्ण कर इन दोनों के प्रमाण बराबर पुराना गुड़ मिलाकर उसमें से आधा तोला खाने से पेशाब साफ होकर शोथ, अजीर्ण और शूल रोग नष्ट होता है।

(8) देवदारु, पुनर्नवा, सहजन की छाल व सफेद सरसों का चूर्ण ये सभी चीजें कांजी में बांटकर गरम कर उसका लेप करने से सर्व प्रकार का शोथ उतर जाता है।

(9) आकड़ा का पत्ता, पुनर्नवा और नीम पत्र के क्वाथ का सेंचन करने से शोथ रोग में बहुत फायदा होता है।

(10) 2 तोला नीम पत्र का रस में ढाई ग्राम काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर पीने से त्रिदोषज उत्पन्न रस, बद्ध कोष्ठ, अर्श तथा कामला रोग मिटता है।

(11) श्वेत पुनर्नवा, देवदारु और साँठ अथवा दन्तीमूल, निसोतमूल, त्रिकटु और चित्रकमूल के साथ दूध पका के पीने से शोथ (सूजन) उतर जाता है।

(12) पित्तज शोथ में पीठपर्ण, मोथ, नागरमोथा, नेत्रवाला व साँठ का क्वाथ पीवें।

(13) हरड़, हल्दी, भारंगी, नागरमोथा, चित्रकमूल, दारु हल्दी, पुनर्नवा, देवदारु और साँठ का क्वाथ पीने से पेट, हाथ, पैर और मुख का शोथ (सूजन) तुरन्त उतर जाता है।

(14) ढाई ग्राम चिरायता और देवदारु का चूर्ण खाकर ऊपर से पुनर्नवा का क्वाथ पीने से सारे शरीर पर आया हुआ सूजन उतर जाता है।

(15) जिस दिन किसी जगह सूजन आ जाये या फोड़ा निकले उसी दिन चूना और गुड़ का पानी मिलाकर लगाने से सूजन आगे नहीं बढ़ेगी और जो सूजन होगी वो दूर होगी।

(16) गोबर गर्म करके बांधें सूजन दूर होगी।

(17) सूजन पर चौलाई का साग पीसकर घी में पकाकर लेप करने से हर प्रकार की सूजन दूर होती है।

(18) चावल कूटकर दही के पानी में पका कर खाना सबसे बढ़िया चीज है।

35. वृद्धि रोग

वातादि दोष कुपित होकर पहले सन्धि स्थलों पर सूजन उत्पन्न करके अण्डकोष बढ़ जाता है और कोष ऊपर सूजन होकर वेदना होती है। इसको वृद्धि, अण्ड वृद्धि या वधरावल कहते हैं। कभी एक और कभी दोनों कोष बढ़ते हैं। साधारण तथा अंड वृद्धि सात प्रकार का है। वातज, पित्तज, कफज, रक्तज, मूत्रज, मेदज एवं आंत्रज।

(1) वातज अण्डकोष वृद्धि- में अण्ड कोष बढ़कर वायु से भरी हुई थैली अथवा रबड़ का फुगा जैसा आकार की लूखी (रुक्ष) और सामान्य कारण से सदा वेदनायुक्त वृद्धि रोग होता है।

(2) पित्तज वृद्धि रोग- में अण्डकोष पके गूलर के समान लाल रंग का और दाह एवं संतापयुक्त होता है। आगे चलकर पाक भी हो सकता है। ऐसा कभी-कभी होता है।

(3) कफज वृद्धि रोग- में अण्डकोष ठण्डा (शीतल), भारी, सिग्ध (चिकना) कण्डू युक्त, (अस्थिर), सख्त और स्वल्प वेदनावाला होता है। इसमें श्वेत एवं पिच्छिल द्रव्य भार रहता है।

(4) रक्तज वृद्धि रोग- में काले रंग के फोड़ों से व्यास और उसमें पित्त की वृद्धि के लक्षण भी दृष्टिगोचर होते हैं।

(5) मेदज वृद्धि रोग- में अण्डकोष का आकार एवं स्पर्श ताड़ के पके फल के समान होता है। स्पर्श करने पर कोमल लगता है और कफज वृद्धि रोग के सम्पूर्ण लक्षण दृष्टिगोचर होते हैं।

(6) मूत्रज वृद्धि रोग- यह मूत्र के रोकने से होता है। इसमें चलते समय पानी से भरी थैली डबक-डबक हिलती है वैसी ही आवाज होती है। स्वल्प पीड़ा और स्पर्श में मृदु (कोमल) लगती है। इसमें से पेशाब बराबर होता नहीं इसलिये मूत्रकृच्छ्र जैसी वेदना होती है और अण्डकोष इतना लम्बा होता है कि थोड़ी सी गति मिलते ही दोनों पैरों के बीच में झोला खाता है।

(7) आंत्रज वृद्धि रोग- छोटी आँतों का कोई एक भाग कोई-कोई समय अपने स्थान से नीचे उतर जाता है और पुनः दबाव डालने पर ऊपर आ जाता है उस समय बहुत वेदना होती है। कभी-कभी वंक्षण सन्धि पर भी आ जाता है। इससे धीरे-धीरे अण्डकोष बढ़ते हैं, वेदना होती है, सूजन बढ़ती है और जड़ सम हो जाता है।

पथ्य- संशोधन (वमन, विरेचनादि), बस्तिकर्म, रक्त शालि, अण्ड तेल, सहिजन फली, परवल, पुनर्नवा, गोखरू, अरणी, हरड़, उष्ण जल, छाछ, दस वर्ष पुराना घृत आदि।

अपथ्य- अत्यन्त शीतल चिकित्सा, दही, उड़द, पीठी के भक्ष्य पदार्थ, पोई द्रव्य, गुरु द्रव्य, शुक के वेग को रोकना, अति भ्रमण, उपवास, व्यायाम, मैथुन वेगों को रोकना आदि।

रोगोपचार

- (1) अरणी पत्र को तवे पर रखकर गरम करके उसको अण्डकोष पर बांध दें। इससे अण्ड की वृद्धि और वेदना मिटती है।
- (2) तम्बाकू के सूखे पान (पत्र) अथवा कदंब पत्र बांधने से कोष वृद्धि मिट जाती है।
- (3) सफेद चन्दन और अफीम एक साथ घिसकर लेप करने से अण्डवृद्धि मिटती है।
- (4) काली जीरी और रक्ताली थुअर के पत्तों का रस अथवा धतूरा पत्र के रस में बांटकर लेप करने से बहुत बड़ी वृद्धि भी मिट जाती है।
- (5) शिवजटा के मूल को बांटकर लेप करने से अण्डवृद्धि और वेदना शान्त होती है।
- (6) पीपलीमूल और कालीमिर्च सम भाग लेकर बांटकर लेप करने से अण्ड वृद्धि एवं वेदना शान्त होती है।
- (7) सफेद आकड़ा मूल कांजी के साथ बांटकर लेप करने से वृद्धि रोग मिट जाता है।
- (8) वच और सफेद सरसों एक साथ बांटकर लेप करने से वातज एवं कफज वृद्धि रोग नष्ट होता है।
- (9) सौंठ, पीपल, मरी, आंवला, हरड़े और बहेड़ा का क्वाथ ढाई ग्राम जवाखार और ढाई ग्राम सैंधानमक डालकर लेप करने से रेचक होकर कफज अण्ड वृद्धि मिट जाती है।
- (10) रास्ना, मुलेठी, अमृत, एरण्ड मूल, बला, गोखरू, पटोलपत्र और अडूसा की छाल की उकाली तैयार करके उसमें रोगी का कोठा देख कर 2 तोला में एक एरण्डी का तेल डालकर पिलाने से आंत्र वृद्धि मिटती है।
- (11) अनार की जड़, इंद्रायन की जड़, अरड़ की जड़ उसमें अलसी का तेल मिलाकर लेप करें तथा इंद्रायन का चूर्ण दूध के साथ 8-10 दिन तक लेकर ऊपर से दूध पीयें। इससे अण्ड वृद्धि रोग अवश्यमेव ठीक हो जायेगा।
- (12) वच तथा सरसों को पानी में पीसकर लेप करें अथवा एरण्ड पत्र गरम करके बांधने से अण्ड वृद्धि में लाभ होता है।
- (13) ढाक के पुष्प पानी में ऑंटाकर बांधना पोत शोथ के लिये निश्चित लाभप्रद है।
- (14) अरहर पानी में पीसकर लगाने से बच्चों के पोते बढ़ने बन्द हो जाते हैं।
- (15) तम्बाकू के पत्तों पर थोड़ा-सा तेल लगाकर आग पर गरम करके बांधने से पोतों की सूजन (वृद्धि) एकदम दूर हो जाती है।
- (16) शौच क्रिया से निवृत्त हो खड़े होकर पेशाब करना इसके लिये लाभप्रद है।
- (17) छोटी कटेली की जड़ की ताजा छाल 15 ग्राम, कालीमिर्च 6 नग, दोनों कूट-पीसकर 125 ग्राम पानी में मिलाकर प्रतिदिन प्रातः पिलाएँ। एक सप्ताह के सेवन से पोत वृद्धि रोग नष्ट होता है।

(18) केसूले को खूब पीसकर व तेल में थोड़ा सा गुड़ मिलाकर उसका हलुआ बनाकर दिन में 2 बार गोशे पर लगावें तो पोत वृद्धि रोग ठीक होता है।

(19) एरण्डी के तेल के साथ हरड़े का चूर्ण रोगी के कोष्ठ (उदर, पेट) का विचार करके योग्य प्रमाण में रेचन देने से आमवात कोष वृद्धि (अण्डकोष वृद्धि) शान्ति होती है।

(20) पोस्त के डोड़े पानी में खूब गरम कर तराश दें तथा तिजारे का पट्टा बांधें तो पोत वृद्धि रुक जाती है।

(21) तम्बाकू के पत्ते गरम पानी में भिगो के गोशों पर रखकर पट्टी बांधें।

(22) अरण्डी का तेल 20 ग्राम, 250 ग्राम गरम दूध में मिलाकर 6 दिन तक पीवें तो पोत वृद्धि रोग रुक जाता है।

(23) एरण्ड की मींगी को पानी में पीसकर तथा तेलिया सुहागा मिलाकर पकावें। फिर इसको मलकर लेप करें।

(24) दूध की मलाई में आम्बा हल्दी मिलाकर तथा गरम करके बांधें।

(25) भुना सुहागा 9 रत्ती पीसकर 10 ग्राम पुराना गुड़ मिलाके गोली बनाकर सुबह के वक्त खावें।

(26) ग्वारपाठे की गिरी को गरम कर उस पर तेलिया सुहागा 9 माशा, आम्बा हल्दी 9 माशा बुरकावें और पोतों पर बांधें तो पोता वृद्धि रुक जाती है।

36. श्लीपद (हाथी पांव Filariasis)

श्लीपद को साधारण रीति से हाथी पांव या शफी कहते हैं। इस रोग में रोगी पहले सूजन होकर आडसंधि में उत्पन्न होकर बाद में धीरे-धीरे पैर ऊपर-नीचे उतारता जाता है, बहुतों को यह रोग होने के पहले ज्वर आता है।

(1) वात प्रधान वातज श्लीपद (हाथी पांव) - इसमें सूजन आने की जगह काली, सूखी (शुष्क) और फटी हुई होती है और सख्त (तीव्र) वेदना होती है। इस पीड़ा (वेदना) में एकाएक कम-बढ़ती होती है (कभी कम वेदना, कभी ज्यादा वेदना), इसमें रोगी को बहुत ज्वर आता है।

(2) पित्त प्रधान पित्तज श्लीपद (हाथी पांव) - में पीले रंग (वर्ण) का होता है, इसमें रोगी को दाह (जलन) होती है तथा ज्वर आता है। हाथ लगाने पर वह सूजन (पोची) लगती है।

(3) कफ प्रधान कफज श्लीपद (हाथी पांव) - में सूजन बढ़ती है वह सफेद, पीला, चिकना पदार्थ जैसा जड़ और कठोर होता है।

(4) असाध्य श्लीपद - जब सूजन एकाएक बहुत बढ़ जाए अथवा धीरे-धीरे बढ़कर जैसे चींटी दर करती है वह फैल जाता है वैसे ही वह मिटता नहीं बढ़ता ही चला जाता है। एक वर्ष से ज्यादा श्लीपद वह कोई सा भी हो असाध्य माना जाता है।

हाथी पांव पथ्य - पुराने साठी चावल, जौ, शालि चावल, कुलथी, परवल, सहिजन, करेला, कटु एवं तिक्त द्रव्य, दीपन पदार्थ, एरण्ड तेल, पुनर्नवा इत्यादि।

अपथ्य - पीठी के भक्ष्यान्न, रबड़ी आदि दूध से बने पदार्थ, गुड़, रसीले द्रव्य, गुरु व अभिष्यन्दी भोजन आदि।

शमनोपाय

(1) थूअर पत्र का रस को काली जीरी के साथ बांटकर लेप करने से श्लीपद की शान्ति होती है।

(2) आकड़ा मूल की छाल और अडूसा छाल कांजी में बांटकर लेप करने से दुःसाध्य हाथी पांव भी एकदम नष्ट होता है।

(3) धतूरा पत्र के रस के साथ गुंवार को गरम-गरम कर लेप करने से श्लीपद (हाथी पांव) मिटता है।

(4) गिलोय रस अथवा क्वाथ में आधा तोला सरसों का तेल मिलाकर हमेशा पीने से श्लीपद रोग शान्त होता है।

(5) दुर्गन्धी करंज पत्र का रस अथवा जीयापोता के पत्र का रस आधा तोला सम भाग सरसों का तेल मिलाकर पीने से श्लीपद नष्ट होता है।

(6) पुराना गुड़ और हरड़े चूर्ण एकत्र कर उसमें से आधा तोला पानी के साथ खाने से दीर्घकालीन उत्पन्न श्लीपद और दादर (कुष्ठ) रोग मिटता है।

(7) नागरबेल 7 पत्ते बांटकर उसमें थोड़ा सैंधानमक मिला कर गरम पानी डालकर पीने से श्लीपद रोग नष्ट होता है।

(8) कांजी और सरसों का तेल मिलाकर पीने से वायु और कफ का शमन होता है, अग्नि दीपन होता है, आम दोष का निवारण और श्लीपद रोग मिट जाता है।

(9) सहदेव मूल को ताड़ पुष्प के रस में बांटकर लेप करने से दीर्घकालीन श्लीपद भी मिट जाता है।

(10) मजीठ, मुलेठी, रास्ना, जटामासी और श्वेत पुनर्नवा ये सभी चीजें कांजी में एकत्र बांटकर लेप करने से पित्तज श्लीपद मिट जाता है।

(11) धतूरा, एरण्ड मूल, निर्गुण्डी, श्वेत पुनर्नवा, साग छाल और सरसों में सभी चीजें एकत्र बांटकर लेप करने से पित्तज श्लीपद शान्त होता है।

(12) मदन फल, मोम और समुद्री नमक इन तीनों चीजों को भैंस के मक्खन में मिलाकर लगाने से श्लीपद में होनेवाली दाह मिटती है तथा पैर पद्मवत् कोमल होते हैं।

(13) पुनर्नवा, सौंठ और सैंधा नमक का कल्क कांजी में मिलाकर उसका लेप करने से श्लीपद मिट जाता है।

37. भगन्दर रोग

गुदा से 2 अंगुल ऊपर वृषण से 2 अंगुल पीछे पूर्व में एक फुन्सी होकर फूट कर नाड़ी (नासूर) जैसा चान्दा (गुमड़ा) होता है उसे भगन्दर रोग कहते हैं।

अर्श (बवासीर) पकने से अथवा गुदा ऊपर अन्य प्रकार का फोड़ा उत्पन्न होने से भी धीरे-धीरे वह भगन्दर का रूप धारण कर लेता है। भगन्दर से पहले फेनवाला पतला पीप निकलता है। फोड़ा बढ़ता है तब उसका उस मार्ग से मल-मूत्र एवं शुक्र आदि निकलता है।

जिस भगन्दर में से अधोवायु, दस्त, पेशाब और कृमि निकलते हैं, वह असाध्य रोग है। पहले गाय के स्तन जैसी फुन्सी होकर फट कर जैसे नदी के पानी के तरंग जैसे आकार का होता है तो वह भगन्दर असाध्य समझना चाहिए।

यह रोग नर-नारी दोनों के भग प्रदेशों में होता है। गुदामार्ग के आस-पास 1-2 अंगुल घेरे में रक्त वर्ण की फुन्सियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। इसके पूर्व कटि की कपाल-अस्थियों में वेदना, कण्डू, दाह, गुदवलियों में शोथ (सूजन) होता है। वह वातादि के भेद से 5 प्रकार का होता है।

(1) वातज भगन्दर (शतपोनक)– इसमें चलनी के समान अनेक छिद्र छोटे-छोटे मुखों वाले छिद्र होते हैं जिनमें से स्राव होता है।

(2) पित्तज भगन्दर (उष्ट्रग्रीव)– इसमें फुन्सी ऊँट की ग्रीवा के समान अथवा शहतूत जैसी होती है। उचित उपचार न होने पर पककर भगन्दर का रूप धारण कर लेती है।

(3) कफज भगन्दर (परिस्रावी)– इसमें फुन्सी प्रारम्भ में श्वेत सी, स्थिर, कठोर तथा कण्डू युक्त होता है और स्राव पिच्छिल व निरन्तर रहता है।

(4) त्रिदोषज भगन्दर (शम्बूकावर्त)– इसमें फुन्सी पाँच अंगुष्ठ की सी होती है, वेदना की तरंगें उठती हैं, रोगोपचार न होने पर पक कर फूट जाती है। इसमें सर्व लक्षण मिलते-जुलते रहते हैं।

(5) गुदा में क्षत होने पर उन्मार्गी भगन्दर उत्पन्न होता है। जब क्षत सड़ जाता है तब भगन्दर का रूप धारण कर लेता है। अर्श का अंकुर काटने पर भी भगन्दर के रूप में परिवर्तित हो जाता है।

पथ्य– शालि, मूंग, विलेपी, परवल, सहिजन, कच्ची मूली, तिल तेल, सरसों का तेल, घृत आदि।

अपथ्य– व्यायाम, मैथुन, घोड़े आदि की सवारी, गुरु अन्न, रोहण हो जाने पर एक वर्ष तक अपथ्य है।

रोगोपचार

(1) भगन्दर का फोड़ा-फुन्सी होते ही जोंक रखकर उसका रक्त निकालें और वर्णशोथ (सूजन) मिटाने के लिये उपाय करना चाहिए।

(2) दंतीमूल, चित्रामूल और अतीस इनको त्रिफला के क्वाथ में बांटकर उसका लेप करने से भगन्दर फुन्सियां बैठ जाती हैं।

(3) दंतीमूल और हल्दी दोनों समभाग में लेकर पानी में बांटकर लेप करने से भगन्दर की फुन्सी बैठ जाती है।

(4) सागवान की छाल और बड़ की कोपल एकत्र बांटकर उसकी दिवेट (बत्ती) बनावें उससे भगन्दर फुन्सी के छिद्र में भरने से भगन्दर मिट जाता है।

(5) जाड़ पत्र, बड़ पत्र, गिलोय, सौंठ और सैंधानमक ये सभी द्रव्य छाछ में एकत्र बांटकर उसका लेप करने से भगन्दर नष्ट होता है।

(6) रसवंती (रसांजन), हल्दी, दारु हल्दी, मजीठ, नीम पत्र, निसोतमूल, मालकांगणी और दंती मूल का लेप करने से भगन्दर रोग तथा नाड़ी व्रण (नासूर) ठीक होता है।

(7) कुठ, निसोत, तिल, दंतीमूल, पीपल, सैंधानमक, चासनी, हल्दी, त्रिफला और मोरथूथु ये सभी चीजें एकत्र बांटकर लेप करने से भगन्दर का व्रण विशुद्ध होता है।

(8) थूअर दूध, आक दूध और दारु हल्दी का चूर्ण ये सभी चीजें एकत्र बांटकर उसकी बत्ती बनावें पश्चात् उसे भगन्दर की फुन्सी में भरें इससे भगन्दर रोग, नाड़ी व्रण नष्ट होता है।

(9) निसोत, तिल, गजदंती एवं मजीठ ये सभी द्रव्य बांटकर उसमें घृत, सैंधानमक व मिश्री मिलाकर लेप करने से भगन्दर का क्लेद (रोग) आदि नष्ट होता है।

(10) दंतीमूल, चित्रकमूल एवं अतीस बांटकर लेप करने से भगन्दर नष्ट होता है।

38. कुष्ठ (कोढ़ Leprosy) रोग

कोढ़ 18 प्रकार का है। इसमें पहले सात तक महाकुष्ठ तथा शेष 8 से 18 तक कोढ़ क्षुद्रकुष्ठ कहलाता है।

(1) जो कोढ़ काला व लाल रंग का देखने में फूटे मिट्टी के घड़े की ठीकरी के समान रुक्ष, असमान (असमतल), पतली चमड़ी वाला तथा सूई चुभाने जैसी पीड़ा युक्त हो उसको **कपाल कुष्ठ** कहते हैं।

(2) जिस कोढ़ में दाह होता है, शूल चुभन सी वेदना, चमड़ी लाल भणक हो जाती है, बहुत खाज आती है, व्याधि के स्थान पर बाल पींगल वर्ण का हो जाता है और जो देखने में अम्बर के पुष्प के समान होता है उसको **औदुम्बर कुष्ठ** कहते हैं।

(3) जिस कोढ़ का कुण्डाला अथवा वर्तुल सफेद, लाल रंग का कठोर, शीतल, नरम, फैलाना प्राप्त (विस्तारित) और एक-दूसरे से सटकर होता है। उसको **मंडल कुष्ठ** कहते हैं।

(4) जिस कोढ़ में असमतल चारों तरफ लाल, बीच में काला और वेदना युक्त होता है और देखने में हिरण की जिह्वा सम होता है उसे **ऋष्य जिह्व कोष्ठ** कहते हैं।

(5) जो कोढ़ कुछ सफेद, कोर ऊपर लाल, सफेद, कमल पांखड़ी समान तथा अन्दर से कुछ अंश रतुम्बर होता है उसको **पुण्डरिक कुष्ठ** कहते हैं।

(6) जो कोढ़ का रंग सफेद, लाल व पतला होता है और खुजलाने से शीतला के फोड़े-फुन्सी (बड़ी माता) में फुली अथवा उपस कर आवे जिसमें से पानी झरता है। ये अधिकांश छाती पर होता है एवं देखने में तुम्बड़ी के पुष्प के समान होता है उसे **सिध्य कुष्ठ** कहते हैं।

(7) जो कोढ़ चणौठी की तरह बीच में काला, आस-पास लाल अथवा बीच में लाल और चारों तरफ काला, कुछ पका हुआ और तीव्र वेदनावाला होता है उसको **काकण कुष्ठ** कहते हैं।

इन सातों को महाकुष्ठ कहते हैं।

(8) जो कोढ़ ऊपर पसेव निकलता नहीं, जो बहुत स्थान रोकता है, जो मछली की पीठ ऊपर के मोटी चाम सम और हाथी की चमड़ी जैसी जड़ (मोटी) हो जाती है। उसको **चर्मकुष्ठ** कहते हैं।

(9) जो कोढ़ आसमानी रंग का बाहर मरी चमड़ी का और शुष्क चमड़ी वाला होता है उसको **किटिभ कुष्ठ** कहते हैं।

(10) जिस कोढ़ से रोगी के हाथ-पैर फटकर चीरा पड़ जाता है और बहुत वेदनावाला होता है उसको **वैपादिक कुष्ठ** कहते हैं।

(11) जिसमें बहुत खाज आती है और जो लाल फोड़ों से व्याप्त हो उसको **अलसक कुष्ठ** कहते हैं।

(12) जिस कोढ़ का रंग लाल हो, जिसमें फुन्सियाँ होती हैं, खाज आती है, फुन्सियों का मुख आगे से बहुत कम, ऊँची या उठी हुई होती हैं और गोलाकर में होती हैं, उसे **दद्रुमंडल कुष्ठ** कहते हैं।

(13) जिस कोढ़ में शूल चुभन-सी वेदना होती है, खाज लाल रंग का होता है, जिसमें फोड़े होकर फूट जाते हैं, स्पर्श भी नहीं कर सकते हैं, इससे चमड़ी पर चीरा पड़ जाता है उस कोढ़ को **चर्म दल कुष्ठ** कहते हैं।

(14) जिस कोढ़ में बारीक-बारीक फुन्सियाँ होती हैं जिसमें से मवाद निकलती है, बहुत खाज आती है और दाह होती है इसे **पामाकुष्ठ** कहते हैं।

(15) पामाकुष्ठ की बारीक-बारीक फुन्सियाँ मोटी होकर इसमें फोड़ा होता है तथा बहुत दाह होती है उसे **कच्छ कुष्ठ** कहते हैं।

(16) इस कोढ़ में दोनों हाथ और पैर पर असर होता है। इसमें आसमानी अथवा लाल रंग का फोड़ा होता है और फुन्सी पर चमड़ी पतली होती है। उसको **विस्फोटक कुष्ठ** कहते हैं।

(17) जो कोढ़ लाल रंग का सूई चुभाने की सी वेदना युक्त, दाह तथा बहुत जख्म (खाव) पड़ते हैं उसे **शतारु कुष्ठ** कहते हैं।

(18) जिस कोढ़ में खाज (खुजली) आती है, काले रंग के फफोले एवं मवाद झरने लगती है उसको **विचर्चिका (खरज Itch) कुष्ठ** कहते हैं। जो रोग दोनों पैरों में होता है तो उसे **विपादिका** कहते हैं।

सामान्य लक्षण- (क) कोढ़ जब रस धातु तक प्रवेश करे, तब रोगी के शरीर का वर्ण परिवर्तित हो जाता है, शरीर सूखा (शुष्क), चर्म से स्पर्शेन्द्रिय का कार्य नहीं होता रोंगटे खड़े होना एवं पसेव निकलता है।

(ख) रक्त में कोढ़ का प्रवेश होते ही बहुत खाज एवं पीप निकलता है। मांस में कोढ़ की गति होते ही मुख शुष्क जैसा होता है, शरीर टेढ़ा-मेढ़ा हो जाता है तथा उस पर गाँठें उत्पन्न होती हैं, सूई चुभाने की सी वेदना होती है और फुन्सियाँ उठकर बहुत दिन तक रहती हैं।

(ग) जब कोढ़ मेद में प्रवेश करता है तब हाथ उठाने का काम बन्द हो जाता है और पैरों से चलने-फिरने का कार्य नहीं होता, शरीर में वेदना होकर चीरा पड़ कर फैलकर वेदना जनक होता है। पश्चात् रस, रक्त और मांस में गत कोढ़ पीछे उपर्युक्त कथित लक्षण पीड़ाकारी होता है।

(घ) हड्डी में कोढ़ होने पर नाक, नेत्र लाल होना, फफोले में कृमि पड़ना और गला बँध जाता है।

संतान प्रभाव- जिस स्त्री-पुरुष के आर्तव शुक्रगत कोढ़ की वृद्धि बहुत कम प्रमाण में खराब हो तब उसके संतान भी कुष्ठ रोगी ही जन्म लेते हैं। बिगड़ा हुआ (विकृत) वीर्य अथवा शुक्र में स्थित बीज का अस्तित्व नाश न होने से वह शुक्र सन्तान तो उत्पन्न कर सकती है परन्तु वह सन्तान कुष्ठ (कोढ़) रोग से ग्रसित (जन्मजात कोढ़ी) होती है।

श्वित्र और किलास नाम का दूसरा अन्य दो प्रकार का कोढ़ रोग है। श्वित्र को साधारण भाषा में श्वेत कुष्ठ **Leucoderma** (सफेद दाग) कहते हैं। इसमें शरीर पर जगह-जगह सफेद रंग का दाग होता है और किलास रोग में थोड़ा-सा लाल रंग लिये हुए दाग होते हैं।

पथ्य- पुराने शालिधान, गेहूँ, मूंग, पुराने जौ, घृत, तिक्त रस युक्त शाक, पीने में कत्थायुक्त जल, अरहर, मसूर, नीमपत्र, पुनर्नवा, पंवाड पत्र, शुद्ध भीलामा। पक्कताड़, त्रिफला, जायफल, नागकेसर, केसर, तिल, सरसों, चीड़, देवदार, सीसमादि कृत यंत्र आदि।

प्रत्येक 15-15 दिन में वमन, 1-1 माह में विरेचन, 3-3 माह में नस्य, 6-6 माह में रक्तस्राव कराना चाहिए।

अपथ्य- दिवाशयन, मैथुन, विरुद्धान्न, कड़ी धूप सेवन, मल-मूत्रादि का वेग रोकना, ईख, गुड़, व्यायाम, तिल, अम्लीय पदार्थ, मूली, दूध, दही, मद्य, गुड़ आदि।

रोगोपचार

(1) थोड़ा सा चूने के पानी के साथ 8-10 बूंद तेल पीने से और वह तेल कोढ़ पर मर्दन करने से सर्व प्रकार के चर्म रोग मिट जाते हैं।

(2) नीम की मूल, पत्र, फूल एवं फल ये पंचांग का क्वाथ बनाकर पीने से कोढ़ मिटता है।

(3) नीम के मूल का 2 तोला रस में पाव तोला खैर मिलाकर सेवन करने से कुष्ठ शमन हो जाता है।

(4) सप्तपर्णी की छाल एवं त्रिकुट (साँठ, मिर्च, पीपल) समभाग बांटकर उसमें से आधा तोला खाने से कोढ़ मिट जाता है।

(5) मेनशील, हरताल, मिर्च, सरसों का तेल एवं आकड़े का दूध ये सभी चीजें अथवा करंज बीज, पंवाड़ बीज एवं कुठ ये सभी चीजें एकत्र बांटकर लेप करने से कोढ़ मिट जाता है।

(6) छाछ में छोटी इलायची के बीज बांट के लेप करने से दादरा रोग मिटे।

(7) पंवाड़ बीज, तिल, सरसों, कुठ, पीपल, सैधानमक, बीड़नमक, जवाखार ये सभी चीजें दही के धोवण में दिन भर भिगोकर रखें, दुर्गंध होने के बाद बांटकर लेप करने से विचर्चिका (खाज) एवं दद्रु (दादर) कुष्ठ नष्ट होता है।

(8) अमलतास पत्र कांजी के साथ बांटकर लेप करने से दद्रु, किटिम एवं सिध्य नामक कोढ़ शान्त होता है।

(9) पंवाड़ बीज और थूअर के दूध की भावना देकर उष्ण जल के साथ बांटकर सूर्य किरण में गरम कर लेप करने से किटिम कोढ़ नष्ट होता है।

(10) कुठ, मूली का बीज, प्रियंगु, श्वेत सरसों, हल्दी एवं नागकेसर ये सभी चीजें सममात्रा में एकत्र बांटकर लेप करने से दीर्घ काल से उत्पन्न सिध्य नामक कुष्ठ (कोढ़) भी नष्ट होता है।

(11) सरसों के तेल में जवाखार और गन्धक मिलाकर उसका लेप करने से अथवा सेवन से सिध्म कोढ़ नाश होता है।

(12) शिखरी रस में मूली के बीज बांटकर लेप करने से अथवा केला खार और हल्दी मिलाकर उसका लेप करने से सिध्य कोढ़ शमन होता है।

(13) दारु हल्दी, मूली के बीज, हरताल, देवादारु और नागर बेलपत्र प्रत्येक 2-2 तोला और शंख भस्म आधा तोला ये सभी चीजें एकत्र पानी में बांटकर लेप करने से सिध्य कोढ़ दूर होता है।

(14) सूखा आवला भिगोकर उसे हाथ से मलें इसका पानी चर्मदल नामक कोढ़ पर लगाने से मिट जाता है।

(15) सैंधानमक, पंवाड़ बीज, श्वेत सरसों और पीपल ये सभी कांजी में बांटकर लेप करने से पामा (खस), कंडु (चल) कोढ़ नष्ट होता है।

(16) सिंदूर और मिर्च का चूर्ण भैंस के दूध मक्खन में मिलाकर बारम्बार लेप करने से अथवा श्वेत करण्ड का मूलीकल्क के तेल में पकाकर उस तेल को लगाने से पामा कोढ़ मिट जाता है।

(17) रोगी के शरीर पर पहले सरसों का तेल लगाकर उसके बाद पर्णानि, अमलतास और कनेर इन तीनों के पत्ते छाछ में बांटकर लगाने से कोढ़ आदि रोग शमन होते हैं।

(18) थूअर की डंडी काट के उसमें सफेद सरसों भरे उसके ऊपर मिट्टी का लेपकर सुखाकर डंडी अग्नि में जलावें। पश्चात् अन्दर के सरसों बाहर निकाल कर लेप करने से विचर्चिका (खाज) मिट जाता है।

(19) थूअर की डंडी काट के उसमें सफेद सरसों भरें उसके ऊपर मिट्टी का लेप कर सुखा कर डंडी अग्नि में जलावें। पश्चात् अन्दर के सरसों बाहर निकाल कर लेप करने से विचर्चिका (खाज) मिट जाती है।

(20) थूअर की डंडी (डंठल) में कालानमक एवं सैंधानमक भर के उस डंठल को एक हण्डी में रखकर उस हांडी का मुख एक मिट्टी के ढक्कन से ढांककर बन्द कर व मिट्टी का लेप कर दें। तत्पश्चात् उस हांडी के नीचे अग्नि का ताप देकर हंडीगत औषधीय द्रव्य अन्तर्धूम से दहन करें। पश्चात् उस खार में सरसों का तेल मिला के लेप करें इससे विचर्चिका कोढ़ मिट जाता है।

(21) राल, सैंधानमक, गुड़, मिश्री, सोनागेरू, गुगल, घृत और मोम ये सभी द्रव्य एकत्र गरम कर जब लगाने जैसा (लेप योग्य) गाढ़ा हो जाए तब उसका लेप करने से पादस्फोट (पग फटना) रोग दूर हो जाता है।

(22) राल, सैंधानमक, गुड़, मिश्री, सोनागेरू, गुगल, घृत और मोम ये सभी द्रव्य एकत्र गरम कर जब लगाने जैसा (लेप योग्य) गाढ़ा हो जाए तब उसका लेप करने से पादस्फोट (पैर फटना) रोग दूर हो जाता है।

(23) तिल पुष्प, सैंधानमक, उष्ण जल और सरसों का तेल ये सभी चीजें लोखंड (लोहे) के बर्तन में एकत्र कर मर्दन मिलाकर थोड़ी देर धूप में रखें। तत्पश्चात् उसका लेप करने से पादस्फोट कोढ़ नष्ट हो जाता है।

(24) तिल पुष्प, सैंधानमक, उष्ण जल और सरसों तेल ये सभी चीजें लोखंड (लोहे) के बर्तन में एकत्र कर मिला कर थोड़ी देर धूप में रखें। तत्पश्चात् उसका लेप करने से पादस्फोट कोढ़ नष्ट हो जाता है।

(25) हमेशा गिलोय रस 2 तोला पी कर पश्चात् घृत अथवा मूंग के पानी के साथ खाने से गलित (गलने वाला) कोढ़ भी मिट जाता है।

(26) मोगरा के तेल की मालिश से कोढ़ और चर्म रोग क्षय होते हैं और मोगरा का बीज, मोम और गंधक का चूर्ण एकत्र बांटकर लेप करने से कोढ़ नष्ट होता है।

(27) अर्क पत्र का रस एवं हल्दी का कल्क के साथ तेल पकाकर मालिश करने से खस, लुखस एवं खरज कोढ़ मिट जाता है।

(28) करंज, आकड़ा, थूअर, करमाला और जाई इन सभी द्रव्यों के पत्ते पानी में बांट के लेप करने से श्वित्र (सफेद कोढ़), दादर, व्रण, कोढ़, अर्श एवं नाड़ीव्रण (नासूर) मिट जाता है।

(29) कुड़व बीज 16 तोला और हरताल 4 तोला पानी में बांटकर लगाने से श्वेत कुष्ठ मिटता है।

(30) रविवार को सफेद अरणी मूल को दूध में बांटकर खाने से श्वेत कोढ़ नष्ट होता है।

(31) गुंजाफल और चित्रकमूल का चूर्ण एकत्र बांटकर लेप करने से अथवा मैनशील अपामार्ग जलाकर उसके खार का लेप करने से श्वेत कोढ़ मिट जाता है।

(32) कोढ़ स्थल को शस्त्र से थोड़ा चीरकर उस पर आकड़े के दूध में सैंधानमक मिलाकर लेपन से श्वेत (सफेद कोढ़) कुष्ठ नष्ट होता है।

(33) श्वित्र कोढ़ से मुख सफेद हो गया हो तो गंधक, चित्रकमूल, कासीस (हीराकसी), हरताल और त्रिफला ये सभी चीजें एकत्र बांटकर लेप करने से एक दिन में श्वेत कुष्ठ नष्ट हो कर शरीर का रंग स्वाभाविक हो जाता है।

(34) आँवला और खैर का क्वाथ बनाके उसमें कुड़व बीज का चूर्ण अथवा मिश्री डालकर पीने से सर्व प्रकार का श्वेत (श्वेत कोढ़) कुष्ठ मिट जाता है।

(35) राल, चावल का छिलका, पंवाड़ बीज, कुठ, हल्दी, सैंधानमक एवं सरसों ये सभी चीजें कांजी में बांटकर लेप करने से दादर (दद्दु) कुष्ठ मिटता है।

(36) पंवाड़ बीज एवं जीरा दोनों सम भाग लेकर और दोनों का चौथा भाग सुदर्शन मूल ये सभी चीजें पानी के साथ बांटकर लेप करने से दद्दुकुष्ठ मिटता है।

(37) पंवाड़ बीज, आँवला, राल और थूअर का दूध ये सभी चीजें कांजी में बांटकर लेप करने से दादर कोढ़ शान्त होता है।

(38) मोरखेल, हरड़े, सैंधानमक, पंवाड़ बीज और तुलसी पत्र ये सभी कांजी या छाछ में बांटकर लेप करने से बहुत खाज एवं एकत्रित दादर कोढ़ मिटता है।

(39) गिलोय, एरण्डमूल, अडूसा छाल, कुडव एवं हरड़े का क्वाथ पीने से वात रक्त एवं कोढ़ मिट जाता है।

(40) त्रिफला, पटोलपत्र, हल्दी, मजीठ, कटुकी, वच एवं नीम छाल का क्वाथ पिलाने से कफ पित्तज कोढ़ मिटता है।

(41) गिलोय, अडूसा, पटोलपत्र, नीमपत्र, त्रिफला, खैर और करमाला इन चीजों का क्वाथ शोधित गुडाल आधा तोला डालकर पीने से विष दोष, रतवा और 18 प्रकार का कोढ़ मिट जाता है।

(42) हरड़े और नीम पत्र अथवा आंवला और नीमपत्र एक महीना पर्यंत हमेशा खाने से सर्व प्रकार का कोढ़ मिट जाता है।

(43) मजीठ, त्रिफला, कटुकी, वच, दारु हल्दी, गिलोय और नीम छाल का क्वाथ पीने से सर्व प्रकार का कोढ़ और वातरक्त, खाज खस, रक्तमण्डल, दादर, रतवा एवं विस्फोटक आदि कुष्ठ रोग नाश होता है। इसी के साथ मध्यम मजीठ एवं बृहत्मजीठ क्वाथ बहुत उपयोगी है।

(44) रोगी के शरीर पर पहले सरसों का तेल लगाकर उसके बाद पर्णीनि, अमलतास और कनेर इन तीनों के पत्ते छाछ में बांटकर लगाने से कोढ़ आदि रोग शमन होते हैं।

(45) हरड़े और नीम पत्र अथवा आंवला और नीम पत्र एक महिना पर्यंत हमेशा खाने से सर्व प्रकार का कोढ़ मिट जाता है।

(46) हमेशा गिलोय रस 2 तोला पीकर पश्चात् घृत अथवा मूंग के पानी के साथ खाने से गलित (गलने वाला) कोढ़ भी मिट जाता है।

(47) मोगरे के तेल की मालिश से कोढ़ और चर्म रोग क्षय होते हैं और मोगरा का बीज, मोम और गंधक का चूर्ण एकत्र बांटकर लेप करने से कोढ़ नष्ट होता है।

(48) अर्क पत्र का रस एवं हल्दी का कल्क के साथ लेप पकाकर मालिश करने से खस, लुखस एवं खरज कोढ़ मिट जाता है।

(49) करंज, आकड़ा थूअर, करमाला और जाई इन सभी द्रव्यों के पत्ते पानी में बांट के लेप करने से श्वित्र (सफेद कोढ़), दादर व्रण, कोढ़, अश एवं नाड़ीव्रण (नासूर) मिट जाता है।

(50) कुडव बीज 16 तोला और हरताल 4 तोला पानी को बांटकर लगाने से श्वेत कुष्ठ मिट जाता है।

39. अम्लपित्त (Acidity)

शरीर में अम्ल नियम से होता है परन्तु वही अम्ल पित्त जब हीनाधिक मात्रा में होता है तभी रोग उत्पन्न होता है। जब कभी दूधादि विरोधी अन्नादि दूषित अम्ल, पित्तोर्द्रक खान-पान हो जाता है तब पित्त विदग्ध परिमाणतः अम्ल हो जाता है अथवा उदर में स्थित पित्त का संचय हो जाता है अथवा अपच अन्न रह जाता है तब निम्नांकित लक्षण प्रगट हो जाते हैं तो उस अम्लीय संयुक्त पित्त विकार को अम्लपित्त रोग कहते हैं।

सामान्य लक्षण- इसके लक्षण भोजन का भली-भांति न पचना, बिना परिश्रम के थकावट महसूस होना, कृत भोजन का उछाला मारना, खट्टे और तीखे डकार आना, शरीर भारी लगना, छाती एवं गले में दाह होना, अन्न पर अप्रीति (अरुचि) होना आदि लक्षण अम्लपित्त में प्रगट होते हैं।

अम्लपित्त 2 प्रकार का होता है (1) अधोगत (2) ऊर्ध्वगत

(1) ऊर्ध्वगत अम्ल पित्त- में ऊपर चढ़ता हुआ हरा, पीला, नीला, काला अथवा लाल-सा (स्ताश) पित्त उछलता है। लाल, अति खट्टा मांस धोये पानी के जैसा अति चीकटा या तेलीय, स्वच्छ, कफ मिश्रित, खारा, तुरा आदि रसवाला पित्त उल्टी (वमन) में निकलता है। कई बार खादितान्न अर्ध-पच हो वह उल्टी में निकलता है अथवा भोजन करने के पहिले कट्टु (कड़वी), खट्टी उल्टी (वमन) आती है और डकार भी वैसे ही (कट्टु, खट्टी) आते हैं। इस रोग से गला, कूख और छाती में दाह तथा मस्तक में पीड़ा होती है। हाथ-पैरों में जलन, शरीर उष्ण, बहुत अरुचि होती है। पित्त कफज ज्वर आता है और शरीर पर खाज आकर बहुत फुन्सियाँ हो जाती हैं।

(2) अधोगत अम्लपित्त- में तृषा, दाह, मूर्च्छा, चक्कर आना, मोह (भ्रम), छाती में दर्द, शरीर पर सख्त सूजन, जठराग्नि मन्दता, कान पर पसीना आना, शरीर का वर्ण पीला होना ये लक्षण एवं इसके साथ काला, लाल, खराब गंधवाली तथा विविध वर्ण (रंग) का पित्त मलद्वार से निकलता है। इसमें ग्रहणी रोग का सन्देह भी हो जाता है।

यह रोग प्रायः ऐसे व्यक्तियों को होता है जो दिन भर कचरा-कूड़ा (अटम-शटम) खाते रहते हैं या अत्यधिक कम खानेवालों को होता है। इसमें पित्ताधिकता होने से भी अपच बना रहता है। इसमें शीतोपचार लाभकारक है।

पथ्य- ऊर्ध्वगत अम्लपित्त में प्रथम वमन एवं अधोगत अम्लपित्त में प्रथम विरेचन देवें। पुराना शालि, गेहूँ, मूंग, उबाल कर ठण्डा किया पानी, सत्तू, ककोड़े, करेला, पटोल पत्र, सुपक पेठा, बथुआ, कैथ, अनार, आँवला, कफ-पित्त नाशक पानीय तथा अन्न सेवन, पौष्टिक द्रव्य आदि।

अपथ्य- नवीन अन्न, विरुद्धान्न, पित्त प्रकुपित करनेवाला भोजन, वमन वेग, तिल, उड़द, कुलथी, कांजी, लवण, अम्ल, कटु द्रव्य, भारी अन्न, दही मद्यादि मिर्च-मसाले आदि अपथ्य हैं।

रोगोपचार

(1) भोजन करते समय पानी न पीवें बल्कि थोड़ा-थोड़ा डाभ का पानी (कच्चा नारियल का पानी) पीने से अम्लपित्त की शान्ति होती है।

(2) पेट साफ न हो तो कटुकी का चूर्ण ढाई ग्राम अथवा निसौत का चूर्ण ढाई ग्राम सम मात्रा में शक्कर मिलाकर प्रातः खाने से रेचक होकर अम्लपित्त की शान्ति होती है।

(3) द्राक्ष और हरड़े सम भाग में बांटकर आधा तोला पुराना गुड़ और चासनी मिलाकर सुबह-शाम खाने से अम्लपित्त (एसिडिटी) की शान्ति होती है।

(4) पीपल का चूर्ण एक तोला और हरड़े का चूर्ण पाव तोला, थोड़े पुराने गुड़ में मिलाकर गरम दूध के साथ भोजन करने के बाद खाने से अम्लपित्त शान्त हो जाता है।

(5) आँवला का रस 2 तोला में आँवला का चूर्ण पाव तोला मिलाकर हमेशा प्रातः खाने से अम्लपित्त मिट जाता है।

(6) अनार की छाल, सप्तपर्णी छाल और मिर्च सम भाग लेकर पानी में बांटकर बेर की गुठली सम गोली बनावें। इसमें से 1-1 गोली हमेशा सुबह गुलाबजल के साथ खाने से अम्लपित्त शान्त होता है।

(7) द्राक्ष 1 तोला और दारु हल्दी 1 तोला, एक सेर पानी में उकाली उबाल कर पाव सेर पानी शेष बचे तब उतार कर उसमें चासनी डालकर पीने से मिट जाता है।

(8) हरड़े और भृंगराज चूर्ण सम भाग लेकर उसमें पाव तोला थोड़ा पुराना गुड़ के साथ खाने से अम्लपित्त युक्त वमन मिट जाता है।

(9) त्रिफला बांटकर संध्या समय एक नवीन लोह पात्र ऊपर चोपड़े प्रातः उसे उखाड़ कर उसमें शक्कर योग्य प्रमाण में खाने से कफ पित्तज अम्लपित्त रोग मिट जाता है।

(10) हरड़े, पीपल, द्राक्ष, शक्कर, धनिया और धमासा ये सभी चीजों का चूर्ण पाव तोला, थोड़े चासनी में मिला के चाटने से गले का दाह और पित्तकफज अम्लपित्त रोग शान्त होता है।

(11) पटोलपत्र, जौ, धनिया, पीपल और आँवला ये सभी द्रव्यों की उकाली में चासनी डालकर खाने से पित्तज कफ अम्लपित्त रोग एकदम नष्ट होता है।

(12) पटोलपत्र, सौंठ, गुड़ूची, और कटुकी की उकाली पीने से कफ पित्त प्रधान शूल, भ्रम, अरुचि, मन्दाग्निता दाह ज्वर एवं वमन का निरोध हो जाता है।

(13) गुडूची, नीमछाल और पटोलपत्र के क्वाथ में चासनी मिलाकर पीने से भयंकर अम्लपित्त शान्त होता है।

(14) अडूसा छाल, गुडूची, खल, नीम छाल, चिरायता, भांगरा, त्रिफला और पटोलपत्र के क्वाथ में चासनी मिलाकर पीने से अम्लपित्त शान्त होता है।

(15) गुडूची, खैर, मुलेठी और दारु हल्दी अथवा पटोल पत्र, त्रिफला और नीम छाल के क्वाथ में चासनी डालकर पीने से पित्तज कफ ज्वर, वमन, दाह एवं शूल मिट जाता है।

(16) अडूसा, गुडूची और छोटी कटेरी के क्वाथ में चासनी के साथ पीने से अम्लपित्त, कास, श्वास (दम), ज्वर एवं वमन का निरोध होता है।

(17) भोजन करने के बाद दोनों समय 1-1 लौंग चूसने से अम्ल-पित्त ठीक हो जाता है तथा अम्ल-पित्त से होने वाले सभी रोगों में लाभदायक होता है।

(क) लौंग पाचन-क्रिया पर सीधा हितकर प्रभाव डालता है। इससे भूख बढ़ती है, आमाशय की इस क्रिया को बल मिलता है। खाने में रुचि (अरुचि निवारक) तथा मूत्रज भी है। अम्लपित्त रोगी को चाय छोड़ ही देना चाहिए। अन्यथा रोग निवारण नहीं होगा।

(ख) लौंग बलगम (कफ) को हटाती है, श्वास क्रिया को सुचारु रूप से चलाती है तथा रक्त के श्वेत कणों की वृद्धि में सहायक है। कफ, पित्त वातनाशक है।

(19) काली मिर्च, छोटी हरड़ का चूर्ण 2-2 ग्राम आधा चम्मच बराबर गुड़ में मिलाकर खाएँ तथा ऊपर से पानी पीवें। प्रतिदिन सायं खाना खाने के आधा घंटे बाद केवल 3 दिन के प्रयोग से अम्लपित्त नष्ट हो जाता है।

(20) 20 ग्राम नमक पानी में मिलाकर प्रातःकाल 3दिन तक पीवें पश्चात् 8 दिन छोड़कर फिर 3 दिन तक पीवें ऐसा हमेशा करें।

(21) पका हुआ नींबू को बीच में से चीर कर उस पर आधा चम्मच पापड़खार, आधा चम्मच हल्दी, 2 चिमटी सौंठ और 2-3 कालीमिर्च का चूर्ण डालकर थोड़ा गरम करके 10 दिन तक चूसें।

(22) 1 चम्मच आंवले का चूर्ण 1 कप पानी में भिगोकर दूसरे दिन सुबह और शाम आधा-आधा कप 15 दिन तक सेवन करें।

(23) आधा तोला सौंठ और इतनी ही कालीमिर्च पानी में घिसें इसमें 1 तोला गुड़ डालकर गरम कर दिन में 3 बार 7 दिन तक लेवें।

(24) 2 नींबू के रस में शक्कर, सौंठ और थोड़ी हल्दी का चूर्ण डालकर गरम कर पीवें, उस रस में पानी नहीं डालें। 3 दिन तक पीवें।

सादा पित्त- (6) छाछ में जीरा व नमक डालकर पीवें।

(25) बेलपत्र के फल में शक्कर डालकर खाना।

(26) इमली के रस में रागी का चूर्ण मिलाकर गुड़ डालकर प्रातःकाल खावें।

(27) अमल विकार- प्रातः-सायं 4 छटांक गाजर का रस पीने से अमल विकार शान्त होता है।

पित्ती (Urticaria) के नुस्खे :

(1) मोम की धूनी देने से पित्ती मिटे और खुजली बन्द हो।

(2) धमासा को पानी में उबालकर 4 दिन तक नहावें तो पित्ती मिटे।

(3) नीम के पत्तों की धूनी देवें तो पित्ती मिटे।

(4) आक के पीले पत्तों को गरम कर उनका रस निकाल लें और उसमें फिटकरी और सोना गेरू मिलाकर बदन पर चुपड़ें तो पित्ती मिटे।

(5) गंधक 10 ग्राम, मिश्री 10 ग्राम को पीसकर दिन में दो दफा लें। तीन दिन लेने से पित्ती मिटे।

(6) अजवायन की धूनी से पित्ती मिटे।

(7) गोमूत्र से नहावें तो पित्ती मिटे।

(8) नीलाथोथा 3 ग्राम को 250 ग्राम पानी में गरम कर बदन में चुपड़ें तो पित्ती मिटे।

(9) अडूसा 10 ग्राम, मिश्री 10 ग्राम की फांकी 6 रोज तक लें तो पित्ती मिटे।

(10) आँवला 10 ग्राम, मिश्री 10 ग्राम को कूट-पीसकर मिलाकर पानी से 6 दिन फांकी लें और सात दिन तक अलुणा खावें। पित्ती मिटे।

(11) गुलाबजल में 1 ग्राम बोरिक एसिड मिलाकर बदन पर मलें तो पित्ती मिटे।

(12) इमली को भिगो के मसल कर उसका पानी बदन पर मलें तो पित्ती मिटे।

(13) 10 ग्राम सोनागेरू को घी में मिलाकर मलें, पित्ती मिटे।

(14) सोनागेरू 3 माशा को घी 40 ग्राम में मिलाकर दिन में दोनों वक्त लें। खुजली मिटे।

(15) पित्ती की दवा- नागकेशर 1 ग्राम बारीक करके 12 ग्राम मिश्री या चासनी मिलाकर 3-4 दिन चाटें।

(16) चमेली के तेल में थोड़ा खाने का सोड़ा मिलाकर मालिश करें और एक घंटे बाद गर्म पानी से स्नान कर लें। दो-तीन दिन में पित्ती को फायदा हो जायेगा।

40. मसूरिका (चेचक माता Chickenpox) रोग

शीतला चेचक मसूरिका :

सामान्य लक्षण- माता या शीतला (चेचक) निकलने से पहले ज्वर आता है। खुजली चलती है, शरीर में फूटन होती है, भूख नहीं लगती, त्वचा में सूजन होती है, आँखें लाल हो जाती हैं तथा शरीर का रंग बदल जाता है। बाद में रोगी को कम्पन लगकर तेज बुखार आता है। ज्वर के साथ ही वमन, उबकाई, सिरदर्द, बेचैनी आदि लक्षण उत्पन्न होते हैं। तीसरे अथवा चौथे दिन पहले सिर, गर्दन तथा छाती पर लाल निशान दिखाई देते हैं। बाद में सम्पूर्ण शरीर पर फुन्सियाँ जैसे दाने उभर आते हैं। चेचक का प्रकोप तीव्र होने पर, आँख, नाक व जीभ आदि स्थानों पर भी फुन्सियाँ निकल आती हैं। 48 घण्टों के भीतर उसमें पीव (मवाद) भर आता है। उस समय रोगी को भयानक कष्ट होता है। प्रायः ग्यारहवें दिन फुन्सियाँ सूखकर उन पर खुरण्ट पड़ना आरम्भ हो जाता है तथा रोग के अन्य लक्षणों में कमी आ जाती है। तत्पश्चात् 3-4 दिन में रोग ठीक हो जाता है। रोग की वृद्धि के समय शरीर का तापमान बहुत बढ़ जाता है तथा रोगी प्रलाप करने लगता है। उसका शरीर भी काँपता है। चेचक के कारण खाँसी, निमोनिया, आँख में फूली आदि उपद्रव भी उत्पन्न हो सकते हैं।

मसूरिका को साधारण रीति से गुजरात में 'शीतला माता छोटी माता (Chickenpox) निकल्या' एवं राजस्थान में चेचक माता (Smallpox) ऐसा कहते हैं। मसूर की दाल के समान और वैसी आकृति की फुन्सियाँ होती हैं। इसलिये इस रोग का नाम मसूरिका है।

(1) वातज मसूरिका का दाना काला या कालास युक्त लाल रंग का लूखा (रुक्ष) सख्त, वेदनायुक्त एवं कठोर होता है, ये फुन्सियाँ देर से पकती हैं।

(2) पित्तज मसूरिका का दाना लाल, पीला या काला होता है, इसमें दाह एवं उग्र वेदना युक्त फुन्सियाँ होती हैं। ये फुन्सियाँ शीघ्र ही पक जाती हैं इसके साथ ही पतली दस्त आती है। शरीर में टूटन सी महसूस होती है, दाह, तृषा, मुख और आँख के ऊपर पके हुए फोड़े और ज्वर आदि उपद्रव होते हैं।

(3) रक्तज मसूरिका का लक्षण और उसके उपद्रव पित्तज मसूरिका के लक्षणों के समान मिलते-जुलते हैं।

(4) कफज मसूरिका में मुख से कफ गिरता है और सम्पूर्ण शरीर पर चिकाश देखने में आता है। इस मसूरिका के दाने श्वेत, चमकते हुए बहुत बड़े और बहुत खाजवाले होते हैं। इसमें वेदना बहुत कम होती है परन्तु दाने बहुत देर बाद पकते हैं। शरीर का जड़ होना, वमन जैसा लगना, मस्तक शूल, अरुचि, निद्रा, पलकें बन्द सी एवं आलस्य आदि उपद्रव होते हैं।

(5) त्रिदोषज मसूरिका के दाने नीले रंग के चपटे, फैले हुए और बीच में उठे हुए होते हैं और बहुत दिनों के बाद पकते हैं, उनमें से दुर्गन्धित मवाद निकलती है। ये दाने एक-दूसरे के साथ स्पर्श करके बहुत उभर जाते हैं।

(6) शीतला के जिस दाने से गला बैठ जाता है अथवा गला रूँधा जाता है उसे चर्म पिटिका कहते हैं। इसमें अरुचि, बड़बड़ करना आँख की पलकें मिची हुई और अस्वस्थता आदि उपद्रव पीड़ाकारक होते हैं। इस रोग की देख-भाल करना बहुत मुश्किल है।

(7) कफ पित्त में शरीर में से रोंगटे खड़े होने जैसा महसूस होता है। इसमें बारीक, लाल रंग की बहुत सी फुन्सियाँ निकलती हैं तथा इसी के साथ कास एवं अरुचि उत्पन्न होती है। इसे रोमांटिका (ओरी) कहते हैं। अलाइयों जैसी बारीक-बारीक फुन्सियाँ निकलने के पूर्व ज्वर आता है।

(8) जिस मसूरिका के दाने पानी के बुलबुले समान आकार के होते हैं उसे पानी बसत कहते हैं। इसमें दोष प्रबलता पूर्व नहीं होता है पानी माता की फुन्सियाँ फूट कर उसमें से पानी जैसा पदार्थ निकलता है।

पथ्य- प्रथम लंघन, वमन, विरेचन करावें, चन्द्रवत श्वेत पुराने साठी एवं शालि चावल, चना, मूंग, मसूर, जौ, परवल, पुनर्नवा व करेला, केला, सहिजन की फली, निम्बू, दाख-अंगूर अनार, पौष्टिकान्न, बेर, उड़द आदि। नेत्र को गुलेठी के शीतल जल से सेंचन, मूंग का जूस सेवन आदि।

अपथ्य- मैथुन, स्वेदन, परिश्रम, तेल, गुरु भोजन, क्रोध, दूषित जल, वायु, मटर, पत्रशाक, लवण, विषम भोजन आदि मल-मूत्र के वेग को रोकना।

रोगोपचार

सुझाव मसूरिका (बड़ी माता) निकलने के पहले ज्वर आता है उस समय पानी को स्पर्श करना बन्द करें, निर्वात गृह में निवास करें, शरीर पर भांगपत्र के चूर्ण का मर्दन करें और वस्त्र से पूरा शरीर बांध रखें।

माता के दाने निकलने के दिन से एक दिन में दो समय और बाद में एक समय हमेशा दानों पर लाल दवा टिंचर आयोडीन चोपड़ने से (लगाने से) मसूरिका (माता) तुरन्त निकल के पक कर बैठ जाती है उसके दाग भी नहीं रहते तथा अन्य पीड़ा नहीं होती है।

(1) बासी पानी से शक्कर का शर्बत बना कर पीने से बड़ी माता (मसूरिका) में उत्पन्न दाह एवं वेदना मिट जाती है।

(2) चावल की धोवन को गरम कर उसे पानी की बाल्टी में डालकर रोगी के सारे शरीर पर सेक करने से मसूरिका माता शान्त होती है।

(3) मसूरिका पूर्णरूपेण न निकली हो तो हरी हल्दी का रस, मीठी बिम्बी पत्र का रस और शतावरी का रस, नवनीत (मक्खन) में मिलाकर सारे शरीर पर मालिश करें।

- (4) तुलसी पत्र के रस के साथ अजवायन बांटकर सारे शरीर पे उसका मर्दन करने से शीली और ओरी पूर्णरूपेण निकलते हैं।
- (5) मैथी भिगो के उसका पानी पीने से माता की प्रथम अवस्था में बहुत लाभ होता है। गुडूची, मोथा, अतीस, इन्द्रजौ और साँठ का क्वाथ पीने से मसूरिका में शीघ्र लाभ होता है।
- (6) द्राक्ष, काश्मर्य पुष्प, खजूर, पटोल पत्र, नीम छाल, अडूसा छाल, आंवला और गोखरू के बीज की उकाली में शक्कर पाव तोला और चावल की फूली पाव तोला मिलाकर पीने से मसूरिका (माता) शान्त होती है।
- (7) रुद्राक्ष और मिर्च का समभाग पाव तोला लेकर बासी पानी के साथ खाने से तीन दिन में शीतलामाता (मसूरिका) रोग नष्ट होता है।
- (8) हल्दी, दारु हल्दी, उशीर (खस), सरसों का फूल, मोथा, लोध्र, श्वेत चन्दन और नागकेसर ये सभी द्रव्य एकत्र बांटकर लेप करने से पसेव, विस्फोटक (रतवा), कुष्ठ (कोढ़) दुर्गन्धी और ओरी मसूरिका मिट जाती है।
- (9) बड़ी माता फुन्सी में से यदि बहुत पीव निकलता हो तो पंच वल्कल की छाल को चूर्ण करके बुरकावें या अरण्य कण्डा की राख या गाय के छाना का चूर्ण कपड़े में छानकर चांदा (फुन्सियों) पर बुरकावें।
- (10) मसूरिका में गला रुंध गया हो तो पीपल एवं हरड़े का चूर्ण एकत्र कर पाव तोला में थोड़ी चासनी डालकर पीवें।
- (11) मुलेठी, त्रिफला, मूर्वा, दारु हल्दी, वच, नीलकमल, उशीर (खस), लोध्र और मजीठ इन सब द्रव्यों का लेप करने से अथवा क्वाथ बना के आधा रहे तब उतारकर आँखों पर सेचन करने से आँख में निकली हुई शीतला (बड़ी माता) मिटती है।
- (12) जाई पत्र, मजीठ, दारु हल्दी, सोपारी, शमी, आंवला और मुलेठी इनके क्वाथ में चासनी मिलाकर कुल्ला करने से मुख में और गले में उत्पन्न बड़ी माता (मसूरिका) ठीक होती है। आँख के लिये मुलेठी और नागबला की उकाली आँख में आजें।
- (13) बेर के चूर्ण में पुराना गुड़ मिलाकर खाने से सब प्रकार की मसूरिका एकदम भराई जाती है।
- (14) चावल का धोवन बार-बार सेंचन से पगतल में निकलती हुई मसूरिका एवं दाह मिट जाती है।
- (15) बिजौरा का केसर कांजी में बांटकर लेप करने से मसूरिका तथा संयुक्त दाह तुरन्त मिट जाता है।
- (16) सरसों, उदंबर की छाल, खैर एवं नीम पत्र ये सभी चीजें एकत्र बांटकर चोपड़ने से कफज एवं पित्तज मसूरिका शान्त होती है।

(17) सरसों, उम्बर, पीपल, बड़ की छाल को बांटकर घृत मिलाकर उसका लेप करने से व्रण, विसर्प और दाह मिट जाती है।

(18) पटोलपत्र और रक्त तंदूलजा भाजी की जड़ का क्वाथ बनाके उसमें हल्दी और आँवला चूर्ण पाव-पाव तोला मिलाकर पीने से मसूरिका, विस्फोट, दाह, बड़ी शीतलामाता का ज्वर और वमन मिट जाती है।

(19) श्वेत चन्दन का चूर्ण और हिलमोचिक रस अथवा मात्र रस का सेवन मसूरिका के प्रथमावस्था में कार्यकारी है।

(20) गुडूची (गिलोय), मुलेठी, रास्ना, लघु पंचमूल, रक्त चन्दन, काश्मर्य, बलामूल और विकंतक मूल का क्वाथ लेने से वातज मसूरिका की प्रथमावस्था में लाभकारक है।

(21) गोखरू का मूल अथवा अनन्त मूल चावल के धोवन के साथ बांटकर खाने से मसूरिका शान्त होती है।

(22) नीम, बहेड़ा का बीज और हल्दी पानी में बांट के आधा तोला खाने से विस्फोट और मसूरिका निकलने का भय दूर होता है।

(23) दशमूल, रास्ना, दारुहल्दी, उशीर, धमासा, गिलोय, धनिया और मोथा का क्वाथ पीने से वातज मसूरिका नष्ट होती है।

(24) चेचक के दाग- सोडा 26 ग्राम, बादाम की गिरी 20 ग्राम, हल्दी 10 ग्राम, लौंग 10 ग्राम, चन्दन 10 ग्राम, निसास्ता गेहूँ 20 ग्राम, गुलाब के फूल 10 ग्राम, कालाजीरा 10 ग्राम सबको बारीक करके कपड़े में छान लें रोजाना थोड़ी-सी दवा आटे की तरह गीली करके मुँह पर 10 मिनट मलें। दाग हलके होंगे और चेहरा साफ होगा। एक महीना मलें।

फोड़ा-फुन्सी, नासूर, मसूरादि के लिये मलहम

(1) मुरदासिंगी, सिन्दूर 10-10 ग्राम, रस कपूर, नीलाथोथा, कत्था, कपीला, कपूर ये पाँचों 5-5 ग्राम, राल, मोम 80-80 ग्राम, घृत 250 ग्राम इन सबको पीस कपड़-छनकर लेप तैयार करें फिर घी को गरम कर तथा नीम की पत्तियों को पीसकर टिकिया बनाके घृत में डाल दें। टिकिया भुन जावे तब निकाल कर उस घी में थोड़ी दवा डालते जावें व लकड़ी से हिलाते जावें। जब सारी दवा डाल दें तब मोम डालकर उतार लें। फोड़ा-फुन्सी, नासूर आदि पर इस मरहम को लगावें तो बहुत जल्दी फायदा करेगा।

(2) राल 30 ग्राम, घी 90 ग्राम, मोम 90 ग्राम, घी को पहले खूब गर्म कर पिसी हुई राल थोड़ी-थोड़ी डालकर हिलाते जावें। फिर मोम डाल दें और थोड़ा-सा कपूर भी मिला दें। यह मरहम फोड़े, फुन्सी, हाथ-पैर फटना वगैरह पर लगाने से फायदा करता है।

(3) मीठा तेल 500 ग्राम, सिन्दूर 250 ग्राम, मुरदासींगी 50 ग्राम, नीलाथोथा 25 ग्राम, राल 80 ग्राम, तेल को कढ़ाई में गरम हो जाने पर उसमें थोड़ा सिंदूर डालकर हिलाते

जावें। जब सिंदूर मिल जावे तब अन्य पिसी हुई दवाइयों को उसमें डालें व पकाकर कढ़ाई उतार लें। यह मरहम, फोड़ा, फुन्सी को आराम करेगा।

(4) राल 40 ग्राम, घी 100 ग्राम दोनों को 108 बार कांसी की थाली में खूब मथकर पानी से धोवें फिर कपूर, पीली कोड़ी की राख, कत्था, कपीला, बोरिक ऐसिड, सफेदा, मुरदासिंगी, सिंदूर, इलायची ये दसों चीजें 5-5 ग्राम। नीलाथोथा 6 ग्राम इन सबको पीसकर गुलाबजल में घोट कर खरल कर उसे घी में मिला दें। जलन, फोड़ा-फुन्सी, गंभीर घाव आदि पर लगाने से ठंडक करता है व फायदा करता है।

(5) गुग्गल 80 ग्राम, कपीला, कत्था, मुरदासिंगी, नीलाथोथा ये चारों 5-5 ग्राम, रस कपूर 3 ग्राम पहले गुग्गल को कूट लें फिर सब चीजों को मिलाकर भी खूब कूटें, मरहम हो जावेगा। बालतोड़, फोड़ा-फुन्सी, घाव, नासूर, वगैरह पर लगाने से बहुत जल्दी फायदा होता है। नासूर हो तो पहले नीलेथोथे के पानी की पिचकारी से धोकर इस मरहम की बत्ती लगाने से फौरन मिट जाता है।

(6) सफेदा, सिंदूर, मुरदासिंगी, नीलाथोथा, टंकनखार, मेनसिल, पाठा ये सभी 20-20 ग्राम, गंधक 40 ग्राम, रसकपूर 10 ग्राम, राल 90 ग्राम, मोम 90 ग्राम, तेल 800 ग्राम, पाठा और गंधक की कजली कर उसमें और सब दवाइयों को पीस-छानकर मिला लें। फिर तेल को कढ़ाई में खूब गरम कर यह सब दवाइयों उसमें मिला दें। बाद में मोम डालकर उतार लें। यह मरहम दाद, फोड़ा-फुन्सी के लिये बहुत उत्तम है।

(7) नीम की निम्बोली की गिरी 40 ग्राम, अजवायन 40 ग्राम, इन दोनों को कढ़ाई में डालकर खूब सेंकते समय नीलाथोथा 20 ग्राम और तेल 100 ग्राम मिला दें। फिर इमामदस्ते की मूसली से खूब घोटकर मरहम बनालें। यह सिर के फोड़े-फुन्सी, बच्चों को फोड़े-फुन्सी, गंज, वगैरह पर फायदा करता है।

(8) आँवला 40 ग्राम, दही 150 ग्राम, नीलाथोथा 5 ग्राम इनको कढ़ाई में डालकर खूब घोटें इसकी मरहम सिर में फोड़े-फुन्सी पर लगा दें तो आराम होगा।

(9) अरंडी के बीज 80 ग्राम, नीलाथोथा 10 ग्राम और गंधक 10 ग्राम को पीसकर 250 ग्राम दही में मिला लें। फोड़ा-फुन्सी पर लगावें तो आराम हो।

(10) सत्यानासी के बीज 80 ग्राम, नीलाथोथा, मुरदासिंगी, कपूर ये तीनों 10-10 ग्राम, पहले बीजों को घी में तलें। काले हो जावें तब पीसकर और सब दवाइयों मिला लें। यह फोड़ा-फुन्सी, कंठमाला सब रोगों को मिटाती है।

(11) राल 50 ग्राम और नीलाथोथा 12 ग्राम को बारीक पीसकर 120 ग्राम तिल्ली के तेल में मिला लें और 108 बार धोकर 12 ग्राम कपूर मिला दें। यह मरहम सब तरह के फोड़ों को मिटाता है, ठंडक भी करता है।

41. रसायन (बलवर्द्धक)

रसायन का सेवन स्वस्थ व्यक्तियों व रोगादि से दुर्बल एवं कृश व्यक्तियों को अथवा किसी कारण बिना दुर्बलता व कृशता का अनुभव होने पर व शारीरिक एवं मानसिक दुर्बलता का अनुभव होने पर अथवा बुद्धि, स्मृति, कान्तिवर्द्धक अथवा स्वर, शरीर, चक्षु आदि इन्द्रिय एवं वृषता की वृद्धि के लिये रसायन का सेवन किया जाता है।

शरीर निरोग होने पर भी बल स्थिर रहे और बीमारी न आवे इसके लिये किसी भी तरह की औषधि लेना अनिवार्य है। जिसके सेवन करने से दीर्घायुशी, निरोगी, स्मरण, शक्तिवान, बुद्धिमान, बलवान, कान्तिवान और अखण्ड युवावान होता है। रसायन से आँख, कान, मुख, पैर आदि इन्द्रियों को बल मिलता है।

बलवर्द्धक योग :

(1) गुड़, शक्कर, सौंठ, पीपल या सैंधानमक इनमें से कोई भी एक द्रव्य के साथ हमेशा 2 हरड़े खाने से मनुष्य वृद्धावस्था एवं रोग रहित हो कर सौ वर्ष जीता है।

(2) हमेशा भोजन के पहले 2 बहेड़ा, भोजन करने पर तुरन्त 4 आंवला एवं भोजन पचने के बाद हरड़े का चूर्ण घृत व चासनी के साथ एक साल तक नियमित रीति से खाने से मनुष्य युवा एवं निरोग शरीर हो। 100 वर्ष जीवित रहे।

(3) अग्नि बल का विचार करके हमेशा 5, 6 या 10 पीपल का चूर्ण चासनी व घृत मिलाकर एक वर्ष तक खावें।

(4) वर्षाऋतु में सैंधानमक के साथ, शरद ऋतु में शक्कर के साथ, हेमंत ऋतु में सौंठ के साथ, शीत ऋतु में पीपल के साथ, बसन्त ऋतु में चासनी के साथ और ग्रीष्म ऋतु में गुड़ के साथ, हरड़े खाने से रसायन का गुण होता है। इन प्रयोगों का नाम हरीतकी रसायन व ऋतु हरीतकी रसायन है।

(5) पित्तप्रधान धातुवाले को दूध के साथ, वात व पित्त प्रधान धातु वालों को घृत के साथ, वात प्रधान वाले को तेल के साथ एवं वातकफ प्रधान धातु वाले को गरम पानी के साथ लें। 15 दिन हमेशा पाव तोला अर्जुनारिष्ट का चूर्ण पिलावें। इन प्रयोगों से निर्बल काया मनुष्य का शरीर पुष्ट होता है।

(6) हमेशा प्रातःकाल पानी का नस्य लेने से पीनस, आवाज की विकृति और कास आदि रोग शान्त होते हैं। इस प्रयोग से रसायन (बल) तथा नेत्र कान्ति तीव्र बढ़ती है।

(7) सूर्योदय पूर्व 2 सेर पानी पीने से वात तथा पित्तज रोगों का शमन (नाश) में मनुष्य दीर्घायुषी होता है।

(8) शक्तिवर्द्धक तेल- 1 तोला लौंग, 4 तोला चमेली के तेल में लौंग को उबाल कर जलाकर कपड़-छानकर शीशी में रख लेवें। रात को थोड़ा तेल हींग लगाकर 3 मिनट तक मालिश करके पान का पत्ता गर्म करके बांध लें। खराब नाश ठीक होकर खूब सख्त हं जायेगी।

(9) जिस्म ताकत व मस्तक ताकत के लिये- बादाम गिरी, मुनक्का, पीपल, डोला 10-10 ग्राम, तिल्ली 50 ग्राम इन पाँचों चीजों को कूट शाम को 10 ग्राम खाकर ऊपर से गर्म दूध पीयें। 20 रोज इस तरह सेवन करने से बुद्धि तीव्र हो, पाचन शक्ति बढ़कर जिस्मे ताकत आती है।

(10) धारोष्ण गाय का दूध अथवा चार गुणा पानी में सिद्ध कृत गो दुग्ध अथवा पानी हमेशा सुबह में जल्दी पीने से कास श्वास, अतिसार, ज्वर, फोड़ा-फुन्सी, कर्णशूल, कुष्ठ (कोढ़) मूत्राघात, उदर रोग, अर्श, सूजन, गले के रोग, मस्तक पीड़ा, कमर शूल, नेत्ररोग और अन्य वात एवं कफज रोग नष्ट होते हैं।

(11) आँवला, काले तिल और भृंगराज रस एकत्र कर सेवन करने से बाल काले होते हैं, इन्द्रिय निर्मल होती है, रोग दूर होते हैं। सेवन करनेवाला मनुष्य दीर्घजीवी होता है।

(12) स्मरण शक्तिवर्धक (स्मरण शक्ति)- राख पुष्टी एवं मिश्री दोनों 50-50 ग्राम लेकर कूट-पीसकर कपड़छन कर लें। 9 ग्राम दवा प्रतिदिन प्रातः गो दूध के साथ लें। बलवर्धक है। मस्तिष्क के विकारों को दूर करता है।

(13) मालकांगनी का चूर्ण सुबह-शाम 3-3 ग्राम दूध के साथ सेवन से स्मरणशक्ति बढ़ती है। ब्रह्मचर्य के लिये अपूर्ण है।

(14) बादाम की गिरी, मिश्री, साँफ ये तीनों 120-120 ग्राम सभी को बारीक कर रात को या सायं भोजनोपरांत 12 ग्राम दवा गरम दूध के साथ 40 दिन तक लें। दृष्टि तेज हो, दिमाग की कमजोरी तथा स्मरणशक्ति बढ़ती है।

(15) बादाम की गिरी, साँफ इनको बारीक कूट लें 10 ग्राम शाम को भोजनोपरांत फांकी लेकर दूध पीयें या पानी के साथ भी ले सकते हैं। इससे मस्तक दर्द ठीक होगा याददाश्त भी बढ़ेगी, कमजोरी दूर होगी, नजर तेज होगी।

(16) स्मरणशक्तिवर्धक- बादाम की गिरी 100 ग्राम, साँफ 100 ग्राम सबको बारीक कूटकर रोज 10 ग्राम रात को सोते समय दूध के साथ 40 दिन तक फांकी लें बाद में

पानी न पीयें। सिर-दर्द, दिमागी कमजोरी दूर करके दिमाग को तर और ताजा और याददाश्त को अच्छी बनायेगा।

बुद्धि मंद व भ्रष्ट होने पर- (1) हमेशा एक मुट्ठी मेथी की कच्ची पत्ती 3 मास तक खावें।

(2) ब्राह्मी रस, वच, अकरकरा, बादाम, जरदालू, सेव, खारीक, खजूर, जेष्ठ मध, अखरोट, दुधी के बीज एवं आधा कप मेथी के रस में 1 तोला नींबू का रस डालें और 20 दिन सेवन करें। ये सभी सम भाग लेकर चूर्ण करें। हमेशा 1 नींबू के रस में एक चम्मच चूर्ण मिलाकर सेवन करें।

(3) आम के रस में दूध और शक्कर मिलाकर पीने से बुद्धि बढ़ती है।

(4) ब्राह्मी, वच, कुट, सौंठ, मुण्डी और जीरा ये 6 वस्तुएँ सम भाग लेकर चूर्ण करें। रोज सुबह 3 माशा चूर्ण ठण्डे पानी के साथ 50 दिन तक लेवें।

(5) 100 ग्राम बादाम के बीज और बड़ी सौंफ का चूर्ण रात्रि सोते समय 10 ग्राम पानी के साथ लेवें।

(6) ब्राह्मी रस दिन में 2 चम्मच खाने से बुद्धि बढ़ती है।

(7) पाठशाला के बच्चों की बुद्धि मंद हो तो सफेद रुई की जड़ रविवार को लाकर छाया में सुखाकर पीसकर देशी गाय के दूध में एक चम्मच मिलाकर पीवें। 40 दिन तक सेवन करावें।

(8) काले पंचमुखी रुद्राक्ष को पानी में उबालें। हर समय 1 चम्मच पानी दिन में 2 बार 3 महीने तक सेवन करें।

42. मुख रोग

होठ, जीभ (जिह्वा), गला (ग्रीवा) आदि मुख के अवयव में जो पीड़ा उत्पन्न होती है उसे मुख रोग कहते हैं।

1. होठ के रोग

(1) वायु के कुपित होने से होठ कर्कश, सख्तपना, सिकुड़ते हैं और काले होते हैं। इसमें बहुत पीड़ा होती है, होठ फटते हैं तथा ऊपर की चमड़ी उखड़ती है।

(2) पित्त से होठ के आस-पास फूटन होती है। फोड़े से होठ में वेदना होती है। इस रोग से होठ में जलन होती है और होठ पीले दिखते हैं।

(3) कफ से होठ फोड़ों से घिर जाता है। इन फोड़ों का रंग चमड़ी जैसा होता है। ये फोड़े सहज (स्वाभाविक) दुखते हैं और वे चिकटी, शीतल और जड़ होते हैं।

(4) सन्निपात (त्रिदोष से उत्पन्न) से होठ पर उत्पन्न होते समय काली, पीली, सफेद इस प्रकार अलग-अलग रंग की होती है।

(5) रक्त से होठ ऊपर खारेक (छुआरा) के रंग जैसे फोड़े-फुंसियाँ होती हैं इसमें से रक्त बहता है और होठ रक्त सम लाल दिखते हैं। मांस खराब होने से होठ जड़ (कठोर) तथा जाढ़ होता है। होठ मांस के पिंड की तरह ऊपर उठ जाता है। इस रोग में रोगी के दोनों होठ अथवा होठ के छोर भाग में कीड़ा पड़ जाता है।

(6) मेद से होठ प्रवाही किये गये घृत के समान रंग का होता है। इसमें होठ पर खाज आती है और जड़ हो जाता है। इसमें से बिलोरी कांच के समान स्वच्छ पारदर्शक और बहुत पीव झरती है। इस रोग में होठ के ऊपर पड़ा हुआ व्रण (चान्दा) भरता नहीं और नरम पड़ता नहीं।

2. जीभ (जिह्वा) रोग

(1) जीभ के रोगों में वात से जीभ में चीरा या कटाव होता है, जिह्वा जड़ हो जाती है और सागवान के वृक्ष सम श्वेत जीभ खरखरी होती है।

(2) पित्त से जीभ पीली होती है, इसमें दाह होता है और उस पर लम्बे लाल रंग के कांटे फूटते हैं।

(3) कफ से जीभ जड़ होकर बहुत शीतल हो जाती है और उसके ऊपर असगन्ध के कांटे जैसे मांस के अंकुर फूटते हैं।

(4) जीभ के नीचे भयंकर सूजन आती है इसको अलस कहते हैं। यह रोग जब बहुत बढ़े तब जीभ का मूल भाग पक जाता है और जीभ जड़ हो जाती है।

(5) जीभ के नीचे सूजन उत्पन्न हो कर जीभ ऊँची रहे और इसमें सूजन, जलन, खाज, लार झरती है, इसको उपजिह्वा रोग कहते हैं।

3. तालु के रोग

(1) तलुवे के रोग में तालु मूल में सूजन धीरे-धीरे बढ़ती है और वायु से भरी हुई थैली जैसे आकार की होती है उसको कंठ शुंडी कहते हैं।

(2) कपास के डोडे के समान आकार की ही सूजन आती है, इसको तुंडी केरी कहते हैं।

(3) लाल रंग का और तीव्र वेदनावाला सूजन का नाम अधुव है। कछुआ के आकार वाली सूजन को कच्छप कहते हैं।

(4) रक्त के कारण तलुवे पर कमल नाल के समान सूजन चढ़ती है, इसको रक्तार्बुज कहते हैं।

(5) तलुवे के अन्दर का मांस सूजकर बिगड़ जाता है और दुखता नहीं है। इसको मांस संघात कहते हैं।

(6) मेदयुक्त कफ से तलुवे पर वेदनारहित, स्थिर और बेर के समान सूजन आती है, उसको तालु पप्युट कहते हैं।

(7) वायु से तालुवा अत्यन्त शुष्क होकर फट जाता है और भयंकर श्वास चढ़ता है इस रोग को तालु शोष कहते हैं।

(8) पित्त कुपित होकर तालुवे पर अत्यन्त भयंकर पके हुए फोड़े उत्पन्न होते हैं, इस रोग को तालुपाक कहते हैं।

4. कंठ रोग

कंठ के रोग में से बहुत से रोगों पर शल्यक्रिया करनी पड़ती है उसके बिना वे मिटते नहीं। मात्र रोहिणी, वृंद और अधिजिह्वा नाम के तीन रोग औषधि से मिट जाते हैं।

(1) रोहिणी रोग में सब तरफ मांस के अंकुर उत्पन्न हो कर धीरे-धीरे गला रुंध जाता है।

(2) कंठ में जलन, खाज और पाक के साथ गोलाकार ऊँचाई युक्त सूजन चढ़ती है, उसको वृंद कहते हैं।

(3) जीभ के मूल भाग में दूसरी एक छोटी जीभ के जैसी सूजन उत्पन्न होती है, इसको अधि-जिह्वा कहते हैं।

(4) सारे मुँह में बारीक-बारीक फुन्सियाँ उत्पन्न होती हैं, उसको सर्वसर नामक मुख का रोग कहते हैं।

रोगोपचार

होठ फटने पर नुस्खे :

- (1) मतीरे (तरबूज) की मिंगी पीसकर पीवें।
- (2) कतीरा गोंद व ईसबगोल को होठों पर मलें।
- (3) लोभाण, राल, गुग्गल, देवदारु और मुलेठी का चूर्ण धीरे-धीरे होठ पर घिसने से होठ के रोग शान्त होते हैं।
- (4) तेल, घी, राल, मोम, गुड़, रास्ना, सैंधानमक और सोनागेरु प्रत्येक समभाग लेकर पकावें और चटाने जैसा जाड़ा हो जावे तो उसको नीचे उतार लें। इसका लेप करने से होठ फटे हों तो चांदा मिट जाते हैं।
- (5) त्रिकुट, सज्जीखार और जौखार ये सभी चीजों में शक्कर की चासनी होठ के उम्र धीरे-धीरे घिसने से कफ से उत्पन्न होठ के रोग नष्ट होते हैं।
- (6) मेद से उत्पन्न रोग में प्रियंगु, त्रिफला और लोध्र का चूर्ण शक्कर की चासनी में मिलाकर होठ पर धीरे-धीरे घिसें और त्रिफला चूर्ण में चासनी मिलाकर उसका लेप करें।
- (7) बायबिडंग के झाग निकाल कर होठों पर मलो।
- (8) गाय का घी पानी में धोकर होठ पर लगावें।
- (9) हैजुलीन क्रीम होठों पर लगावें।
- (10) रात को सोते वक्त नाभि पर घी लगावें। सुबह होठों पर तरी आकर होठ फटना मिट जावेगा।
- (11) बादाम की मिंगी पानी में घिसकर गाढ़ी-2 लगावें तो होठ फटना मिट जावे।
- (12) घी 50 ग्राम, राल 10 ग्राम, मोम 10 ग्राम, कपूर 1 माशा घी को गर्म कर राल डाल दें। फिर पक जावे तब कपूर डालकर उतार लें और मोम मिलाकर मरहम कर लें फिर होठ पर लगावें तो होठ फटना बन्द हो।

मुँह से खून गिरना बंद करने का नुस्खा :

- (1) गूलर के दूध में मिश्री मिलाकर दिन में 3 बार लगावें तो मुँह से खून, रजोधर्म का खून व सब प्रकार का खून पड़ना बंद हो जाता है।
- (2) अडूसा 9 ग्राम, मुलेठी 3 माशा, मुनक्का दाख 9 माशा, मिश्री 20 ग्राम इनको कूट गरम कर दिन में दो बार लेने से खून गिरना बंद हो जाता है।
- (3) 4 रत्ती फिटकरी का फूला में 3 ग्राम मिश्री मिलाकर दिन में 3 बार फाँकी लें तो खून गिरना बन्द हो जायेगा।

(4) चूड़ी का माशा 1 ग्राम में थोड़ी चीनी मिलाकर दिन में 2 दफा लें। जरूरत समझें तो 3 बार भी लें।

(5) जामुन, आम तथा चमेली के पत्ते, हरड़, आँवला, नीम तथा परवल के पत्ते इनका काढ़ा बनाकर, कुछ समय तक मुख पर रखने से मुख के भीतर के सभी रोग दूर होते हैं।

(6) सफेद चिरमिटी के पत्ते, शीतल चीनी तथा मिश्री चूसने से अथवा सफेद चिरमिटी की जड़ को चबाने से मुख के घाव तथा फोड़े दूर होते हैं।

(7) 2 माशा मजीठ में मिश्री मिलाकर दिन में 3 बार लें।

(8) 2 ग्राम राल में मिश्री 2 ग्राम मिलाकर दिन में 2-3 बार लें।

(9) 3 ग्राम खैरी गोंद में 9 ग्राम चीनी मिलाकर दिन में 2-3 बार लें।

(10) चूनिया गोंद 2 माशा में चीनी 4 माशा मिलाकर फांकी लें।

(11) 1 माशा मस्तंगी में मिश्री मिलाकर दिन में तीन बार फांकी लेवें तो खून अवश्य बंद हो।

(12) 9 माशा मेंहदी के पत्तों को भिगोकर पानी निथार लें और चीनी मिलाकर सुबह पीयें।

(13) 1 ग्राम मुल्तानी मिट्टी में 1 ग्राम चीनी मिलाकर फाँकी लें तो खून गिरना बन्द हो जावेगा।

(14) सरसों का तेल थोड़ा गरम करके उसका कुल्ला करने से मुख का रोग नष्ट होता है।

(15) द्राक्ष और कालीमिर्च एक साथ चबाने से सर्व प्रकार के मुख रोग नष्ट होते हैं।

(16) इलायची, तज, जायफल और शिलारस सम भाग लेकर पानी में बांट के घोलकर लें। इस घोल को मुँह में रखने से मुख की दुर्गन्ध मिटती है।

5. जिह्वा रोग

(1) सफेद सरसों और सैंधानमक एक साथ बांटकर पानी में मिलाकर उससे कुल्ला करने से जीभ के कांटे मिटते हैं।

(2) हारसिंगार (शेफाली) की जड़ का कल्क (चूर्ण) पानी में मिलाकर उसका कुल्ला करने से जीभ के रोग नष्ट होते हैं।

(3) आकड़े की छाल, बच, कुठ, कालीमिर्च और सैंधानमक का चूर्ण मिश्रण करके धीरे-धीरे जीभ पर घिसने (लगाने) से जीभ की जड़ता नष्ट होती है।

(4) त्रिकुट, जौखार, हरड़े और चित्रकमूल का चूर्ण घिसने से अथवा इन सभी चीजों को तेल में पकाकर वह तेल चोपड़ने से उपजिह्वा रोग मिटता है।

6. छाले

शरीर के भीतर अत्यधिक गरमी होने के कारण कभी-कभी मुख के भीतर जीभ तथा होठों पर छाले हो जाते हैं। इससे रोगी को बहुत कष्ट उठाना पड़ता है। भारतीय चिकित्सा पद्धति में इसका उत्तम उपाय उपवास तथा नाभि में तेल लगाना है। आधुनिक युग में व्यक्ति इस प्राकृतिक उपाय पर विश्वास न करके शीघ्र इस व्याधि से छुटकारा चाहता है और धैर्य न रखकर चिकित्सकों के पास भागता है। यह एक आश्चर्यजनक तथ्य है कि कुछ रोगों को छोड़ छालों का उपचार शरीर स्वयं ही कर देता है। छालों का कष्ट इतना अधिक होता है कि भोजन पानी तक निगलना कष्टकर होता है। ज्यादातर चिकित्सक छालों का कारण पेट की खराबी ही अधिक बताते हैं लेकिन होम्योपैथी में इस रोग का कारण विष-दोष माना जाता है। हमारी लार में पाचक रस (एन्जाइम) प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट इत्यादि मिलकर एक मिली-जुली लार बनाते हैं जो पाचन क्रिया को सक्रिय करती है। यदि लार ठीक से बन रही है तो फिर पेट खराब होने की कोई वजह नहीं। पेट खराब होने का कारण मुँह की लार ग्रंथियों का ठीक से लार न बनाना हो सकता है। संदेह की अंगुली पेट की खराबी पर है। परन्तु पेट खराब लार का न बनना भी हो सकता है। हम एक निष्कर्ष पर अवश्य पहुँचे कि पेट और लार का सम्बन्ध छालों से अवश्य है। छाले मुख्यतया निम्न प्रकार के होते हैं —

(1) प्रलीम— इस प्रकार के छालों में होठों के कोनों पर छाले (फिशर्स भी) होना तथा होठों का कुछ मोटा हो जाना है। भारत में यह रोग बच्चों तथा वयस्कों दोनों में होता है परन्तु फ्रांस में यह केवल बच्चों को होता है। यह छूत का रोग है तथा अधिकतर स्कूलों, कारागृहों और नवजात शिशुगृहों में होता है। उसकी अवधि 14 से 21 दिन है। सफाई ही इसको सर्वोत्तम चिकित्सा है। रोग का कारण सफाई न रखना, दूषित जल पीना, ऋतु विरुद्ध गलत खान-पान की प्रवृत्ति मुख्य है। साफ पानी पीना सफाई रखने से यह रोग अपनी अवधि के पश्चात् स्वयं ही ठीक हो जाता है।

(2) फोडिस— होठों के ऊपरी तथा निचले हिस्से पर सफेद या पीले द्रव्य के छाले हो जाते हैं। यह रोग श्लेष्मा (कफ) के दूषित होने से होता है व केवल वयस्कों को होता है। छाले मुख के भीतर एक ही रेखा में आखिरी दाढ़ों (मोलर) तक हो जाते हैं। इस रोग की भी कोई चिकित्सा नहीं है। सात दिनों में यह स्वयं ठीक हो जाता है।

(3) चिलाइटिस— यह रोग प्रायः निचले होठों को विकृत करता है। इसमें एक छोटे बीज की तरह नुकीले छाले हो जाते हैं, जो बहुत कष्टकर होता है। सोने के समय इन छालों पर पपड़ी भी जम जाती है। इस रोग का भी कारण अज्ञात है और यह स्वयं ही 8 से 10 दिन में ठीक हो जाता है।

(4) फैरोड जीभ— इस तरह के छालों में जीभ पर गहरी पीली, सफेद मैल की परत जम जाती है तथा जीभ के मध्य एक खाई जैसी दरार हो जाती है। उपवास करने तथा नीम या बबूल की दातुन करने से रोग ठीक हो जाता है।

(5) काली जीभ- इस तरह के छालों में भी जीभ का रंग काला, भूरा या पीला हो जाता है। ऐसा लगता है जैसे कोई बाल जीभ से चिपका है। स्वाद बिगड़ जाता है। इस रोग का भी निश्चित कारण ज्ञात नहीं। अधिक धूम्रपान करने, अधिक माउथवाश का प्रयोग करने या शरीर में भोजन जल के साथ मर्करी का प्रवेश हो जाने पर यह रोग हो जाता है। यह रोग भी कुछ समय पश्चात् स्वयं ही ठीक हो जाता है।

(6) पकेक- जीभ के उपरी मध्य भाग तथा किनारों पर छोटे-छोटे जो सुई की नोंक के आकार के होते हैं। ये लाल भी होते हैं तथा इनमें द्रव्य भी हो सकता है। कभी-कभी ये छाले आधा इंच तक के आकार के हो जाते हैं। 5 से 15 दिन तक ये छाले जीभ के मध्य भाग से तथा फिर किनारों से स्वयं ही गायब हो जाते हैं। इसे भूगोल (ज्योग्राफिकल) जीभ भी कहते हैं तथा पांच वर्ष तक के बालकों में यह अधिक होता है। धीरे-धीरे ज्यों बालक बड़े होते जाते हैं रोग खत्म होता जाता है। इसका भी निश्चित कारण ज्ञात नहीं है।

(7) ल्युकोपलाकिया- तम्बाकू पीने वाले, जर्दा खाने वाले, गुटका सेवन, मद्यपान करने वाले वयस्कों को यह रोग अधिक सताता है हालांकि इसका कारण सिफलिस रोग भी हो सकता है। इस रोग में भिन्न-भिन्न आकार के छोटे-छोटे छाले, जीभ तथा मुख के भीतरी सतह पर हो जाते हैं। अत्यधिक जलन लिए ये छाले मसूड़ों को भी नहीं छोड़ते और कभी-कभी तो मुख की भीतरी सतह पर चकते से भी हो जाते हैं। मध्यम आयु वर्ग में यह रोग अधिक होता है। यह स्वयं ठीक होता और इसकी चिकित्सा आवश्यक है।

सुझाव- केवल इस रोग को छोड़कर बाकी सब छाले स्वयं ही ठीक हो जाते हैं। परन्तु आज व्यक्ति के पास न तो धैर्य है और न ही समय। होम्योपैथी में छालों का उपाय सरल तथा सस्ता है।

छालों से बचने के लिए उचित आहार तथा सफाई आवश्यक है। नहाने के पश्चात् नाभि साफ कर उस पर अंगुली से तेल लगा लें, मिर्च-मसाले न खाएँ। सब्जी तथा फल केवल मौसम के ही खाएं। दही का प्रयोग जितना गरमी में लाभ देता है इतना सर्दी में नहीं। विभिन्न प्रकृति के पदार्थ जैसे दही, तेल, तरबूज, पानी, दूध-मछली मांस इत्यादि स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। अतः इनका सेवन न करें। छाले हो जाएं तो उनके लक्षणानुसार औषधि का सेवन करना चाहिए, फिर भी यदि फायदा न हो तो चिकित्सक से परामर्श अवश्य लें। कॉफी, कच्चा प्याज, लहसुन तथा हींग का प्रयोग न करें। पानी खूब पीएं। कई बार छाले गर्म दवाइयों की अधिक मात्रा खाने से भी होते हैं।

मुँह के छालों का उपचार

(1) प्रायः लोगों को छालों की शिकायत रहती है। छोटी हरड़ को बारीक पीसकर छालों पर लगाने से मुँह तथा जीभ के छालों से छुटकारा मिलता है तथा मुखपाक को मिटाता

है। जो छाले किसी भी दवा से ठीक नहीं हो रहे हों इस औषधि के लगाने से आशातीत लाभ होगा। दवा दिन में 2-3 बार लगाएं, साथ ही ध्यान रखें कि पेट साफ रखा जाए, अधिक मिर्च-मसालेदार पदार्थों से बचे।

(2) अधिक लाभ के लिए शाम के भोजन के पश्चात् एक छोटी हरड़ चूसें इससे आमाशय और आंतों के दोषों के कारण महीनों ठीक न होने वाले मुँह व जीभ के छाले ठीक हो जाते हैं। हरड़ को चूसते रहने से पाचक अंग शक्तिशाली बन जाते हैं और पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

(3) तुलसी की 4-5 पत्तियां नित्य सुबह और शाम चबाकर ऊपर से दो घूंट पानी पीएँ तो मुँह के छाले व मुँह की दुर्गन्ध दूर होती है। सप्ताह भर खाएं।

(4) 2 ग्राम भुना हुआ सुहागा या बारीक चूर्ण 15 ग्राम ग्लिसरीन में मिलाकर रख लें। दिन में 2-3 बार मुँह एवं जीभ के छालों पर लगाएं, शीघ्र लाभ होगा।

(5) बच्चों के मुँह में छाले मिश्री को बारीक पीसकर उसमें थोड़ा-सा कपूर मिलाकर मुँह में लगाएं या बुरकाएं। इससे मुँह के छाले और मुँह पाक मिटता है। यह दवा बच्चों के मुँह आने पर बहुत लाभकारी है।

(6) बार-बार मुँह में छाले होना— जिनके बार-बार मुँह में छाले होते रहते हैं, उन्हें टमाटर अधिक खाना चाहिए। शीघ्र लाभ के लिए टमाटर के रस में ताजा पानी मिलाकर कुल्ले करने से मुँह, होठ और जीभ के छाले दूर हो जाते हैं।

(7) छोटी हरड़ को बारीक पीसकर छालों पर लगाने से मुँह तथा जीभ के छालों से छुटकारा मिलता है तथा मुखपाक मिटता है। जो छाले किसी भी दवा से ठीक नहीं हो रहे हों इस दवा के लगाने से निश्चय ही ठीक हो जायेंगे। दिन में दो-तीन बार लगाएं।

(8) मुखपाक— 4 ग्राम फूले सुहागे को बारीक चूर्ण कर 6 ग्राम कपूर, 12 ग्राम ग्लिसरीन में मिश्रित कर शीशी में भर लें तथा आवश्यकता के समय मुख के भीतर घाव पर लगावें तथा जीभ, होठ एवं मुख के छालों एवं घावों पर लगावें। इससे छाले, घाव तथा मुँह का उपड़ जाना मिट जाता है।

(9) जायफल को दूध में घिसकर लगाने से मुँह के दाग ठीक हो जाते हैं।

(10) मुँह के छाले— तरबूज के छिलके जलाकर लगाने से मुँह के छाले ठीक हो जाते हैं।

(11) गाय के दही के साथ एक केला खायें। मुँह व जीभ के छाले ठीक हो जाते हैं।

(12) टमाटर खाने से भी छाले ठीक होते हैं। छालों में टमाटर दवाई का काम करता है।

(13) घी 10 ग्राम, कपूर 3 ग्राम गरम करके छालों पर लगाने से फायदा होता है।

(14) अरहर की पत्ती मुँह में रखकर खूब चबायें और पान की तरह थूकते जायें, कुछ रस निगल भी जायें। मुँह के छाले ठीक हो जाते हैं। अरहर की दाल चबाने से भी फायदा होता है।

(15) मुँह में ग्लिसरीन का फोहा लगाने से भी फायदा होता है।

(16) पिपड़िया कत्था, शीतलचीनी, छोटी इलायची, समुन्द्र झाग इन चारों को समभाग लेकर झाड़ी के बेर बराबर गोली बनावें। दिन में 3 रत्ती गोली रोज तीन बार में एक-एक गोली चूसें, छाले मिट जाते हैं।

(17) ग्लिसरीन 24 ग्राम में दो गोली सीबाजोल की पीसकर मिला लें। दिन में तीन-चार बार फूरेरी से लगायें। छाले दूर होंगे, गले के दर्द में भी आराम मिलेगा।

(18) 9 ग्राम देशी घी आग पर गर्म करके उसमें कपूर 3 ग्राम गलाकर आग से नीचे उतार लें और फूरेरी से मुँह में लगाने से छाले दूर होते हैं।

(19) गर्म पानी से कुल्हा करने से भी छाले मिटते हैं।

(20) रोटी खाने के बाद गुड़ चूसे तो छाले मिटें और हाजमा भी हो।

(21) मक्खन, मिश्री, बंशलोचन, इलायची मिलाकर चाटें तो छाले मिटें।

(22) शीतल चीनी, बंशलोचन, रूमी मस्तंगी, इलायची, नीमगिलोय ये सभी 5-5 ग्राम, मिश्री 100 ग्राम इन सबको कूट-पीसकर 2-2 ग्राम सुबह व शाम 10 ग्राम मक्खन में मिलाकर चाटें तो छाले मिटें, दिमाग की कमजोरी मिटे।

(23) मुनक्का 10 नग भिगोकर खावें या ताजे अंगूर खावें तो छाले मिटें।

(24) तवे की कालास छालों पर लगावें तो छाले मिटें।

(25) अरहर के पत्ते तथा धनिया औटाकर कुल्ले करने से मुख के छाले दूर हो जाते हैं।

(26) चमेली के पत्ते, गिलोय, दाख, जवासा, दारुहल्दी और त्रिफला इनके काढ़े में शक्कर की चासनी मिलाकर गरारे करने से मुख के छाले तथा घाव दूर हो जाते हैं।

(27) चमेली के पत्ते हर समय चबाते रहने से मुख के घाव के छाले तथा दुर्गन्ध आदि दूर होते हैं।

7. गले रोग के लक्षण

गर्दन के अन्दर सोजन जिसमें साँस लेना, कोई चीज निगलना और पानी पीना मुश्किल हो जाता है।

उपचार :

(1) महुआ की गुठली 4 माशा बारीक पिसी हुई फाँके ऊपर से 1 या 2 गिलास पानी पीवें फौरन आराम होगा।

(2) टॉन्सिल्स- एक कटोरी में पानी भर गरम पानी में नींबू निचोड़कर 4 चम्मच शक्कर और 1 चम्मच नमक मिलाकर इसे घुटक लें। आराम होने तक प्रयोग करें।

(3) कटोरी भर गरम पानी में 1 चम्मच कालीमीर्च का चूर्ण 5 मिनट रखकर काढ़ा बनावें। बर्तन आग से नीचे उतारकर थोड़ासा नमक डालकर पीवें।

(4) टॉन्सिल्स सूजन- पत्ती बांटकर उसमें समभाग गुड़ डालें और चावलों का आटा डालकर एकमेक करके गरम करें पश्चात् सूजन के स्थान पर लगावें।

(5) आंत्र वृद्धि- केसुला के फूल पानी में उकालने से पानी लाल होगा। बाद में कपड़ा लेकर उस पानी से सेक करें। ऐसा 100 बार करें उसमें थोड़ा-सा कपूर डालकर मुख पर और पैरों पर लगाने से शीतलता मिलती है। अच्छा होने तक ऐसा ही करें।

(6) किडनी- चांदी लाल करके पानी में डालकर पिलाने से किडनी का रोग अच्छा होता है। दिन में 2 बार करें।

(7) गला दर्द- पका हुआ बेल का गूदा खाने से गले में होनेवाला आकस्मिक दर्द शीघ्र ही ठीक हो जाता है।

(8) कोवे का गिरना- इसमें कोवा मोटा हो जाता है और नीचे की तरफ लटक जाता है जो मुँह खुलवाने से मालूम होता है।

(9) उपचार- चूल्हे की मिट्टी, लाल और कालीमिर्च पीसकर मिला देने के बाद अंगूठे पर लगाकर काग को उठा दो फिर न गिरेगा।

(10) गले के सर्व प्रकार के रोग में रक्त निकाल कर, तीक्ष्ण नस्य प्रयोग और दारुहल्दी, तज, नीम की छाल, रसवंती और इन्द्रजौ के क्वाथ को पीना लाभदायक है।

(11) गले के सब प्रकार के रोग में दशमूल क्वाथ अथवा सूखा मूला और कुलथी का युष थोड़ा सा गरम कर पीवें और हरडे के क्वाथ में चासनी डालकर पीवें। रोगी की अवस्था का विचार करके दूध, ईख रस, दही, खट्टी कांजी, तेज और घी का कवल धारण करने से बहुत लाभ होता है।

(12) पीपल, जीरा, कुठ और इन्द्रजौ का चूर्ण केवल 3 दिन खाने से मुखपाक, चान्दा, क्लेद व दुर्गन्ध नष्ट होती है।

(13) जौखार, तेजवती अथवा मालकांगणी, पाठा, रसवंती, दारु हल्दी और पीपल ये सभी चीजें बारीक बांटकर शक्कर चासनी में गोली करें। इस गोली को मुख में रखें तो सर्व प्रकार के गले के रोग नष्ट होते हैं।

(14) गृहधूम, जौखार, पाठ, त्रिकुट, रसौत, तेजफल, त्रिफला, अगर, चित्रक ये सभी चीजें सम भाग लेकर पीसकर चासनी के साथ मिलाकर मुख में धारण करने से गलरोग नष्ट होता है। यह चूर्ण दांत, मुख व गले के रोगों को मिटाता है।

कण्ठमाला

कण्ठमाला- गर्दन की सरल गिलरियां जिनके शरीर में कभी-कभी हरास सी रहती है।

उपचार-(1) चिड़-चिड़े की जड़ गले में बांधने से कण्ठमाला दूर हो जाती है।

(2) आक की जड़ की छाल बकरी के दूध में पीसकर गर्म करके लगाने से कण्ठमाला बैठ जायेगी या पककर फूट जायेगी।

(3) गुड़, मेहन्दी 2 तोला रात को भिगोकर और सुबह को मलकर एक महीने तक पीयें। कण्ठमाला जड़ से दूर होगी।

(4) हींग को सिरके में मिलाकर कुल्ला करने से जोंक गले से फौरन दूर होती है।

(5) नीम के पत्ते कालीमिर्च में पीसकर खिलाना चाहिये। नारु के लिये पेटेंट दवा है।

(6) सिरका में उमदा पीसकर गिल्टी पर लगाने से आराम होता है।

(7) 10 ग्राम सतावर को 250 ग्राम दूध में मिलाकर एक माह तक पीने से कण्ठमाला मिट जावेगी।

(8) संखावली 10 ग्राम को पाव (250 ग्राम) दूध में मिलाकर पीवें तो कण्ठमाला मिटे।

(9) गोरखमुंडी 10 ग्राम को पीस 250 ग्राम पानी में पीस-छानकर 20 ग्राम मिश्री मिलाकर डेढ़ माह तक पीवें तो कण्ठमाला मिटे।

(10) कड़वी लौकी का गूदा सिन्दूर में बारीक पीसकर लगाने से कण्ठमाला ठीक होती है।

(11) कण्ठमाला का लेप- एलवा, गूगल, आम्बाहल्दी इन सब चीजों को बराबर लेकर पीसकर लेप करें।

(12) अरण्य कण्डा को जलाकर उसकी राख में छाछ मिला और एक चुटकी बाजरा का आटा डालकर पकावें फिर उस पर दिन में 3 बार गर्म-गर्म बांधें तो रोग मिट जावेगा। अगर गांठ फूट गई हो तो सूखी राख दिन में तीन दफा बांधें तो सब मवाद को सोख गांठ को अच्छा करेगा।

(13) सौंठ 3 ग्राम और कुथली के बीज 9 माशा को उष्ण जल में पकाकर लेप करें तो गांठ बैठ जावेगी।

(14) गुग्गल 10 ग्राम, कालीमिर्च 3 ग्राम को सिरके में पीस गरम कर लेप करें।

(15) मलहम- सिन्दूर, राल ये दोनों 10-10 ग्राम, रस कपूर, मुरदासिंगी, नीलाथोथा ये तीनों 5-5 माशा, कत्था, कधीला ये दोनों 3-3 माशा, मोम 20 ग्राम इन सबको पीस-छानकर 150 ग्राम तिल्ली के तेल में डालकर गरम कर मलहम बना के लगावें तो कंठमाला की गांठ मिट जावे।

(16) पुल्टिस- 1. सरगड़ा के पत्ते तथा बीज की पुल्टिस बना के लगावें। 2. एलवा को पीसकर गरम करके गाढ़ा लेप करें। 3. पत्थर चट्टी को पीसकर गरम करके लेप करें। 4. रेवतचीनी की पुल्टिस बनाकर लगावें। ये चारों योग कंठमाला गांठ के हैं।

(17) राल 20 ग्राम, नीलाथोथा 20 ग्राम, तेल 100 ग्राम, कपूर 10 ग्राम इन सबको पीसकर तेल में मिला के 108 बार पानी से धो डालें। यह मलहम शीतलता प्रदायक तथा गांठ व सब तरह के नासूर को अच्छा कर देती है।

(18) एलवा 80 ग्राम, रेवतचीनी, जौखार, निखंसी, कालीजीरी ये चारों 20-20 ग्राम इन सबको पीसकर रखें। इसमें से थोड़ी-सी औषधि पानी के साथ पीसकर गरम-गरम, गांठ पर लेप करें तो गांठ बैठे या फूट जायेगी।

(19) सिन्दूर 20 ग्राम, सफेद मूसली, मुरदासिंगी, नीलाथोथा ये तीनों 10-10 ग्राम, राल 20 ग्राम, मोम 30 ग्राम, 250 ग्राम तिल्ली के तेल को गरम कर उसमें ये सब चीजें मिलाकर लगावें इस मलहम को प्रत्येक फोड़े-फुन्सी तथा जखम (जख्म) पर लगाने से लाभ होता है।

8. वृन्दनामक कंठ (सूजन) रोग

(1) गले की सूजन- मूली का पानी 250 ग्राम में नमक डाल कर सुबह गर्म करके गरारा करें तो गले की सूजन दूर होगी।

(2) चूना व चासनी मिला के कपड़े के फोये में रखकर वृन्द पर लगायें तो वृन्द बैठ जावेगी। थोड़ा तेज टिंचर लगावें वृन्द बैठ जावेगी।

(3) सोनागेरू, साबुत सूजी को पीसकर कपड़े पर लगा के फोया लगावें फिर ऊपर से सेक करें।

(4) बेंगन में हींग भर के गरम राख में गरम कर गांठ पर लगा कर बांध दें। आम्बी हल्दी व प्याज को पीस थोड़ा-सा मैदा मिलाकर घृत या तेल में पकाकर बांधें तो वृन्द बैठ जावेगी।

(5) प्याज को कूकर में भूनकर नमक मिला के कुचल कर गांठ पर बांधें तो कच्ची वृन्द हो तो बैठ जायेगी, पक्की होने पर फोड़ देगी।

(6) केसूला को पानी में पीस के उसमें थोड़ा-सा गुड़ मिलाकर तेल का हलवा बनाकर उसे बांधें। वृन्द बैठ जायेगी।

(7) पत्थरचट्टी को पीसकर बांधने से अथवा अलसी की पुल्टिस बांधने से अथवा रेवतचीनी तथा कालीजीरी पीसकर गरम-गरम लेप करने से वृन्द मिट जाती है।

(8) एलवा, करमाले की गिरी, तेलिया सुहागा, आम्बा हल्दी, गुग्गल को पानी में पीसकर पका के गरम-गरम लेप करने से वृन्द बैठ जावेगी।

(9) अरण्य कण्डे की राख व थोड़ा सा बाजरे का आटा छाछ में पकाकर बांधें।

(10) आम्बी हल्दी, खाने का चूना तथा गुड़ सबको सम मात्रा में पीस गरम कर लेप करने से वृन्द पक कर व फूट कर शीघ्र अच्छी हो जावेगी।

(11) एलवा 80 ग्राम, रेवत चीनी, जदवार, निरवंसी (आम्बी हल्दी) ये तीनों 40-40 ग्राम तथा कालीजीरी 80 ग्राम इन सभी को पीसकर रख लें। इनमें से थोड़ी-सी औषध पानी से पीस गरम कर लेप करें तो सब तरह की गांठ बैठ जावेगी।

9. दंत रोग

सुझाव :

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

(1) विलायती मंजन- प्रेसीपिटेडिट चाक 9 पाँड, मैग्नेशियम कार्बोनेट 3 पाँड, सेकरीन 2 ग्रैन, गुलाबी रंग थोड़े पानी में डालकर अच्छी तरह सबको मिलाकर शीशी में भरकर रखें।

(2) देशी दूधपेस्ट बनाना- समुद्री झाग 250 ग्राम, फिटकरी 10 ग्राम, बारीक कपड़े में छान लें। पीपरमेन्ट, आयल, यूकेलिप्टस 3 ग्राम, अजवायन सत 3 ग्राम सबको मिलाकर ग्लिसरीन इतनी डालें जिससे पेस्ट की तरह गाढ़ा हो जाये। विलायती पेस्ट का मुकाबला करेगा।

इन दोनों चीजों को मिलाकर तवे पर गरम करें, नीचे आग जलाकर जब अपने आप खुश्क हो जाय तब उसको पीसकर शीशी में भर लें जब जरूरी हो तब दवा थोड़े से पानी में भिगोकर डाढ़ या दांत जिसमें दर्द हो लगावें। डाढ़ या दांत पोली हो तो फोहा से भर दे।

(1) दांतों का मंजन दांता दांताजड़ी इनको आग में जलाकर राख करो और मंजन बनकर तैयार हो जायेगा। यह जड़ी सम्मेशिखर के पहाड़ की है।

(2) दांत रोग व दांत सफेद- कीकड़ की इमली का कोयला 20 ग्राम, फिटकरी 10 ग्राम, नमक 5 ग्राम सबको बारीक करके दांत पर मलें। दांत सफेद व सुन्दर हो जाते हैं।

(3) आम के पत्ते छाया में सुखाकर जलाके बारीक पीसकर रोजाना मलने से दांतों व मसूड़ों का खून आना बन्द होता है और दांत साफ होते हैं।

(4) अनार का छिलका छाया में सुखाकर बारीक कर के दांतों पर मलने से खून बन्द होता है और दांत मजबूत होते हैं।

(5) खाने का सोड़ा दांत पर मलने से दर्द ठीक होता है।

(6) नींबू के छिलके को धूप में सुखाकर बारीक पीस लें। दांत साफ, सुन्दर व चमकीला बनायेगा, पाइरिया को भी नष्ट करेगा।

(7) दांतों को पालक की सब्जी व कच्चा पालक खाने से भी पाइरिया से बचाया जा सकता है।

(8) मंजन पाइरिया- अरीठे के छिलके को बारीक पीसकर कपड़े में छान लें। जब मंजन करें तब थोड़ा-सा मंजन हथेली पर रखकर थोड़ा तेल डालकर मलें फिर कुल्ला करें पानी से, इस तरह करने से एक माह में पाइरिया को फायदा होता है।

(9) दांतों का मंजन- जामुन वृक्ष की छाल छाया में सुखाकर मंजन करने से दांतों को मजबूत बनाती है और दांतों की बीमारी पाइरिया में भी फायदा होता है।

(10) जो दातून बबूल की, नित्य करे मन लाय। दांत टीस मिटे मजबूत हो, पाइरिया मिट जाय।

(11) चूने से खानेवाली तम्बाकू 50 ग्राम लेकर तवे पर भून डालें। जब काली पड़ जाय तब उतारकर बारीक पीस लें। उसी में 25 ग्राम सैंधानमक और 25 ग्राम फिटकरी बारीक पीसकर मिला लें और एक शीशी में भर लें। मंजन करने से पहले इस मंजन को थोड़ी हाथ में रखकर नींबू निचोड़ सुबह-शाम सोने से पहले 1 माह तक इस्तेमाल करने से पुरानी पाइरिया जड़ से खत्म हो जाती है।

(12) अनार के फूल छाया में सुखाकर बारीक करके मंजन की तरह मलने से खून बन्द हो दांत मजबूत होते हैं।

(13) पीपल के पेड़ की ताजा दातुन रोजाना करने से दांत मजबूत हो जाते हैं।

(14) तम्बाकू की राख 3 ग्राम, कालीमिर्च 15 ग्राम बारीक करके रोजाना दांतों में मंजन करने से पाइरिया ठीक होता है।

(15) स्प्रीट 12 ग्राम में एक टिकिया कपूर मिलाकर रुई से मसूड़ों पर लगायें, दांत में कीड़ा हो तो फुरेरी भर दें। कीड़े का भी निवारण करें।

(16) दांत दर्द- नींबू के रस में लौंग पीसकर मिलायें फिर दांत पर मलें तो दर्द ठीक होगा या नीम का गोंद दांत के नीचे रखने से दांत का दर्द दूर होता है।

(17) फिनाइल का तेल या स्प्रिट रुई के साथ खोखले दांत में फुरेरी करने से भी कीड़ा नष्ट हो जाता है और दांत का दर्द ठीक होता है।

(18) दांतों का मंजन- मोल की छाल पीसकर प्रातःकाल दंतमंजन करने से दांतों के रोग नष्ट होते हैं और दांत हिलते भी नहीं और दांत मजबूत रहते हैं।

(19) नमक 1 ग्राम, खाने का सोड़ा 1 ग्राम, 50 ग्राम पानी में उबालें फिर कुल्ला करने से या खाली मलने से दर्द ठीक होता है।

(20) दांत दर्द- अकरकरा, फिटकरी, छिलका, अरीठा ये तीनों 10-10 ग्राम सबको बारीक कूट-छानकर कपड़े से छान कर दंत मंजन करें और पोले दांत के भीतर भर दो। दर्द ठीक हो जायेगा। दांत सफेद होंगे।

(21) लौंग का तेल भी दांत, डाढ़ के दर्द में फायदा करता है।

(22) कहते हैं कि दांत चबाना व बड़बड़ाना इसके लिये मोर के पंख बच्चे के गले में बांधने से बन्द होता है।

(23) दांत खट्टे हो जाएँ तो तीन-चार अखरोट या बादाम खायें।

(24) सरसों के तेल से कुल्ला करना लाभदायक है जिससे हर तरह के रोगों से दांत बचेंगे।

(25) साँठ और कपूर पानी में पीसकर जिस डाढ़ में दर्द हो उसके दूसरे कान में टपकाना दांत के दर्द की अच्छी दवा है।

(26) घीया का गूदा, लहसुन 1 तोला, आधा सेर पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाये तो छानकर कुल्ला करें।

(27) अखरोट की छाल का चूर्ण दांतों में मलने से मसूड़ों की पीड़ा शान्त होती है। दांतों के लिये मंजन बहुत अच्छा है।

(28) भिलावा 100 ग्राम, नमक 100 ग्राम, चूड़ी का पत्थर 40 ग्राम, माजूफल 20 ग्राम, कालीमिर्च 5 ग्राम, साँठ 5 ग्राम, अफीम 5 ग्राम, अकरकरा, मस्तंगी, कसीस, कत्था, नौसादर, फिटकरी का फूला, नीलेथोथे का फूला 10-10 ग्राम, नरकचूर 20 ग्राम पहले मिलावें व नमक को मिट्टी के कुल्हड़ में रख जला कर राख करलें फिर अन्य सभी दवाइयों को कूट-छानकर मिला दें और उसका मंजन करें। इससे दांतों की सब तरह की बीमारी मिटे, दांत मजबूत हो।

(29) बादाम के छिलके 100 ग्राम, कपूर 5 ग्राम, नीलेथोथे का फूला 3 ग्राम, अफीम 3 ग्राम, कत्था 5 ग्राम, हरी बोर 5 ग्राम, आँवला 10 ग्राम, शीतल मिर्च 5 ग्राम, माजूफल 10 ग्राम, मस्तंगी 3 ग्राम, चूनिया गोंद 3 ग्राम, बादाम के छिलके को जलाकर कोयला करके और सबको पीस कपड़-छानकर मंजन करें तो दांत मजबूत हो, दर्द मिटे।

(30) तेलिया सुहागा 10 ग्राम, नरकचूर 5 ग्राम, फिटकरी का फूला 5 ग्राम, नौसादर 5 ग्राम, सफेद जीरा 10 ग्राम, सैंधानमक 10 ग्राम, चूड़ी का पत्थर 100 ग्राम इन सबको कूट कपड़-छानकर और मंजन करें तो दांत का दर्द मिटे।

(31) गोदंती हरताल को आग पर भूनके थोड़ा कपूर मिला कर पीसकर मंजन करें तो दर्द मिटे, दांत साफ रहें, मुख के छाले मिटें।

(32) फिटकरी का फूला 10 ग्राम, सफेद जीरा 10 ग्राम, नीलेथोथे का फूला 5 ग्राम, इलायची 5 ग्राम, कपूर 3 ग्राम, सैंधानमक 10 ग्राम, नौसादर 3 ग्राम, चूड़ी का पत्थर 12 ग्राम इन सबको पीसकर मंजन करें तो दांत दर्द मिटे व दांत मजबूत हों।

(33) फिटकरी, नौसादर, मोचरस सम मात्रा में पीसकर मंजन करें।

(34) डाढ़ में कोचर का दर्द- घी को खूब कड़कड़ाकर और गरम घी में भिगो कोचर में लगावें। फिर दूसरी रुई में लपेट कर घी में भिगोकर वहीं लगावें। इसी तरह 15-20 बार गरम घी में रुई भिगोकर लगाने से दर्द मिट जाता है।

(35) आक के दूध में रुई भिगोकर और फिर उसे गरम घी में भिगोकर कोचर में दबावें तो दर्द बन्द हो।

(36) सरसों के तेल में नमक मिला के दिन में दो दफा दांतों पर मलें तो दर्द मिटे।

(37) सैंधानमक, सफेद जीरा, नीलेथोथे का फूला, फिटकरी का फूला सबको पीस मंजन करें तो दांतों का दर्द मिटे।

(38) सूंघने की तम्बाकू या नसवार दांतों में मलें तो दर्द मिटे।

(39) आँवलों को जलाकर या वैसे ही फिटकरी मिलाकर मंजन करें तो दांत का दर्द मिटे।

(40) साँठ के टुकड़े कर दाढ़ के नीचे दबाकर पानी टपकावें तो दर्द मिटे।

(41) अकरकरे का टुकड़ा डाढ़ के नीचे दबावें तो दर्द मिटे।

(42) हींग, साँठ और अफीम को पीस के गरम कर लेप करें तो दर्द मिटे।

(43) आंधाझाड़े का दांतुन करें तो दर्द मिटे।

(44) पेनकिलर में रुई भिगो डाढ़ पर रखें तो फौरन दर्द मिटे।

(45) नीलाथोथा 1 ग्राम और फिटकरी 2 ग्राम को 300 ग्राम पानी में गरम कर कुल्ला करें तो दर्द मिटे। ध्यान रहे यह पानी पेट में न चला जाये क्योंकि नीलाथोथा जहर है।

(46) पोदीने के फूल डाढ़ में रखें तो दर्द मिटे।

(47) दालचीनी के अर्क या तेल में रुई भिगो दाढ़ में रखें तो दर्द मिटे।

- (48) राई या सरसों और नमक को पीस कर दांतों में भरें तो दर्द मिटे।
- (49) कोंदे का अर्क कान में डालें और बीज दांत में मलें तो दर्द मिटे।
- (50) फिटकरी, हरड़, अनार का छिलका, सैंधानमक को कूट-निथार छनकर मंजन करें तो दांत की सब बीमारी व पीड़ा दूर हो। दांत गिरते हों तो मजबूत हो जाएँ।
- (51) 10 ग्राम आँवला को 150 ग्राम पानी में रात को भिगो दें। सुबह पानी को निथार लें और थोड़ी चीनी मिला कर पी लें। सात रोज पियें तो दांत के सब दर्द को अवश्य मिटावेगा। तेल, खटाई, गुड़ का परहेज रखें।
- (52) वज्रदंती को पानी में गरम कर कुल्ला करें या उसको जलाकर मंजन करें तो दांत दर्द मिटे।
- (53) तिल, चीता और सफेद सरसों इन्हें ग्वारपाठा में पीसकर तथा लुगदी सी बनाकर मुख में रखने से दाँतों की सूजन नष्ट हो जाती है। पीपल और घी इन्हें 1:1 कश मिलाकर मुख शक्कर की चासनी में रखने से दाँतों का हिलना व दर्द होना दोनों ही तुरन्त दूर हो जाते हैं।
- (54) हींग, कायफल कसीस, सज्जी और कुट की छाल इन्हें पीसकर, मुख अथवा दाँतों के भीतर रखने से दाँत का दर्द तुरन्त दूर हो जाता है।
- (55) नीम की दातुन उचित ढंग से करनेवाले के दांत मजबूत रहते हैं। दाँतों में न तो कीड़े ही लगते हैं और न दर्द होता है। मुख के रोगों से बचाव होता है।
- (56) नींबू रस से कीजिये मंजन बारम्बार।
दर्द मसूड़ों का मिटे नासे रोग विकार ॥
- (57) गीली बबूल की छाल छाया में सुखा लें। 10 इलायची डाल के काले नमक के साथ पीस के मसूड़ों पर मलें। खून आना बन्द होता है।
- (58) थूअर की जड़ चबाकर दाँत के नीचे दबाकर रखने से दाँत का कीड़ा गिर जाता है।
- (59) आक, थूअर अथवा सेंहुड़ का दूध दाँतों में गिराने से कीड़े नष्ट हो जाते हैं।
- (60) शक्कर की चासनी अथवा सरसों का तोड़ अथवा कांजी के गरारे (कुल्ले) करने से मसूड़ों के सब रोग ठीक हो जाते हैं।
- (61) द्रोण पुष्पी का स्वरस, समन्दर फेन, शक्कर चासनी तथा तिल का तेल इन्हें एकत्र मिलाकर कान में डालने से दाँतों के कीड़े नष्ट हो जाते हैं।
- (62) विसाँटे की जड़ की छाल खैर सार लोध मंजीठ, कुर और कुटकी इन्हें समभाग लेकर पीस-छान लें। इस चूर्ण को दाँतों पर घिसने (मलने) से दाँतों का मोड़ दर्द, मसूड़े फूलना, कीड़ा तथा खून गिरना आदि सभी दन्त-रोग नष्ट होते हैं।

(63) सरसों के तेल के कुल्ले करने से दाँत मजबूत हो जाते हैं।

(64) स्त्री, पुरुष या बालक सभी को जब भी शौच तथा मूत्र करने जाएँ, ऐसी आदत अवश्य डालनी चाहिए। इससे दाँतों का हिलना बहुत शीघ्र बन्द हो जाता है। हिलते दाँत तो आश्चर्यजनक रूप से दृढ़ हो जाते हैं। इस प्रयोग से कई ऐसे रोगी ठीक हो चुके हैं जिन्हें डाक्टर लोग सभी दाँत उखड़वाने की सलाह दे चुके थे।

(65) मल त्याग के समय मुँह को बंद रखने से सहज ही विविध रोग के कीटाणुओं का मुख मार्ग द्वारा प्रवेश से बचाव होता है।

(66) तिल के तेल में सेंधानमक मिला के कुल्ला करे जिससे दाँत हिलना व दाँत की कमजोरी दूर हो।

दाँत, जीभ व मुँह के रोगों से बचाव

(1) प्रातः कड़वी नीम की 2-4 हरी पत्तियों को चबाकर उसे थूक देने से दाँत, जीभ व मुँह एकदम साफ और निरोगी रहते हैं। कड़वी नीम की पत्तियों में क्लोरोफिल होता है।

(2) नमक बारीक पीसकर और सरसों का तेल मिलाकर नित्य मलें, हर दाँत का मैल दूर हो मसूड़ों से खून बन्द हो जाता है।

(3) जलजीरा दांतून जो करे प्रतिदिन जड़ मंगवाय।

वाक सिद्धि नर होते हैं, स्मरण शक्ति बढ़ जाय ॥

(4) त्रिफला 30 ग्राम, त्रिकुटा 3 ग्राम, पांचों नमक 50 ग्राम, पतंग 10 ग्राम, मांजूफल 10 ग्राम, तूतिया (इसी को नीलाथोथा कहते हैं) 10 ग्राम पीपल, सौंठ, कालीमिर्च इन सब चीजों को कूट-छानकर दाँतों व मसूड़ों पर मलें, फिर 2 मिनट मुँह बन्द कर कुल्ला करें। मंजन पेट में न चला जाये इसमें तूतिया जहर है। इस मंजन से पाइरिया भी मिटे। मंजन दाँतों को मजबूत करने व मसूड़ों से खून आदि बीमारियों का निवारण होता है।

(5) दंत मंजन- चूल्हे की मिट्टी 5 तोला, छाल मोलश्री 10 तोला, कोटला कीकर 5 तोला, सेंधा नमक 9 माशा, मांजूफल 1 तोला इन सबको कूट-छानकर शीशी में भर लें। ये दाँतों की अनेक बीमारियों को मिटाता है।

(6) दन्तमंजन- हरड़, बहेड़ा, आंवला, तीन प्रकार का नमक, मांजूफल इन सबको कूट-छानकर शीशी में रखें।

(7) दन्तमंजन- बादाम के छिलके जलाकर राख कर लें उसमें आँवला, कालीमिर्च, फिटकरी, हल्दी, नौसादर, कालानमक, लाहोरी नमक, छोटी इलायची इन सबको खूब बारीक कूटकर कपड़-छान करलें फिर थोड़ा सा कपूर मिलाकर शीशी में भर लें। यह मंजन भी दाँतों की अनेक बीमारियाँ दूर करता है।

43. कर्ण रोग

कान में अतिशय दुःखदायक वेदना होती है उसे कर्णशूल कहते हैं। कर्णशूल से सिर में शिरशूल हो जाता है।

ज कभी खुले सिर पर ओस बूंद पड़ने से या शीत व गर्मी लगने से, जल में भीगने से, कान खुजलाने से अथवा मिथ्या आहार-विहार से शस्त्र एवं थप्पड़ आदि के आघात से कर्ण में वातादि दोष विकृत हो जाते हैं तब कर्ण रोग पनपता है। इसमें मुख्य रोग—

(1) कर्णशूल (Ear-ache) - इसमें कर्ण की शूल अतिशय कष्टकर होती है। यह तभी होता है जब कान वात-पित्तादि दोषों से ग्रसित हो जाता है, उसे अपने मार्ग तय करने में बाधा होती है। यह कभी-कभी शान्त भी हो जाता है और उपचार में महीनों बीत जाते हैं।

(2) कर्णनाद (Tinnitus) - इसमें ढोलक और शहनाई के बजने जैसी आवाज साथ-साथ आती है। इसे ही कर्णनाद कहते हैं।

(3) बहरापन (Deafness) - जब कभी वायु स्वतन्त्र व कफ से मिलकर शब्दवाही नाड़ियों में रुकावट डालकर सुनने की शक्ति का नाश हो जाता है।

(4) कर्णवेद- इसमें बंसी की जैसी आवाज कई-कई आवाज कान में आती हैं। वात एवं पित्तादि से युक्त वायु विकृत रहती है।

(5) कर्णस्राव- इसमें सिर पर व कान पर चोट लगने से व पानी पड़ने से, फुन्सी होने से, कान में से रक्त, पीप और पानी सा पतला द्रव्य बहता है।

(6) कर्ण कण्डु- इसमें कान में बहुत समय तक खाज आती रहती है।

(7) कर्ण गुंथ- इसमें पित्त द्वारा कफ कर्ण में मैल एकत्रित हो कर सूख जाता है जिससे कान बन्द सा प्रतीत होता है।

(8) कर्ण प्रतिनाह- इसमें कर्ण गुंथ (मल) पतला होकर मुख और नाक के रास्ते से निकलता है। इस बीमारी के साथ मस्तक शूल निकलता है।

(9) कर्णपाक- कर्ण में बरसाती व सादा पानी पड़ने से पानी गंधवाला होने से अथवा पित्त प्रकोप से कान पक जाता है।

(10) प्रति कर्ण- इसमें कान में से दुर्गन्धित पीप (स्राव) निकलता है। कभी-कभी वेदना भी होती है और कभी-कभी वेदना नहीं भी होती है।

(11) कृमि कर्ण- किसी भी कारण से कान में जन्तु उत्पन्न हो जाते हैं। इसके अलावा विद्रभि, अर्बुद आदि रोग कान में उत्पन्न होते देखा गया है।

पथ्य- स्वेद, विरेचन, गेहूँ, शालिधान, जौ, मूँग, पुराना घृत, परवल, सहिजन फली, पुनर्नवा, ब्रह्मचर्य एवं कम बोलना आदि।

अपथ्य- दातुन, सिर धोना, व्यायाम, कफवर्द्धक व गुरु पदार्थ कान को तिनके आदि से खुजलाना एवं बर्क आदि।

सुझाव- सप्ताह में एक बार भोजन करने से पहले कान में हल्का सुहाता गर्म सरसों के तेल की 2-4 बूंदें डालकर खाना खावें। कान में कभी तकलीफ न होगी। कानों में तेल डालने से अन्दर का मैल उगल कर बाहर आ जाता है। यदि सप्ताह या पन्द्रह दिन में एक बार दो-चार बूंद तेल डाल लिया जाए तो बहरेपन का डर नहीं रहता। दांत भी मजबूत होंगे।

रोगोपचार

(1) कर्णनाद एवं कर्ण स्वेद (श्वेद) रोग में सरसों का तेल डालें।

(2) सरसों का तेल 12 ग्राम गरम करके केशर 3 ग्राम मिलाकर 4 दिन तक कान में टपकायें तो कान की चीस (कर्णनाद) नष्ट होता है।

(3) कान में कीड़ा प्रवेश कर जाए तो गरम-गरम पानी में थोड़ा सा नमक मिलाकर कान में डालकर कान उलटा कर दें। कीड़ा बाहर निकल जायेगा।

(4) कर्णशूल- प्याज के रस को थोड़ा सा गरम करके 5-6 बूंद कान में डालने से कर्णशूल, पीप तथा कर्णशूल के साथ-साथ आवाज (कर्णनाद) की भी अच्छी दवा है।

(5) कर्ण दर्द में- सेम की पत्ती का अर्क कान में डालने से कान का दर्द तुरन्त बन्द कर देता है।

(6) मूली का रस निकाल कर कान में डालने से कान दर्द दूर होता है।

(7) सुदर्शन पत्र गरम कर उसका अर्क कान में डालने से कान में फोड़े-फुन्सी आदि का दर्द मिटे और ताकत बढ़े।

(8) कान की बीमारियों- कान का दर्द और बेहरापन दूर करने के लिये लहसुन कूटकर उसका साफ रस कान में टपकाने से सर्दी में कान दर्द को आराम होगा। कान में फुन्सी होगी तो उसको बिठा देगा। पकी होगी तो फोड़कर बहा देगा।

(9) पीले पत्ते मदार के, घृत देव लगाये।

गर्म-गर्म रस डालिये, कर्ण रोम मिट जाय ॥

(10) प्याज को मूभल में मूनकर उसका पानी कान में डालने से कर्णशूल व पीप में लाभ होता है।

(11) घीया का पानी, लड़के वाली औरत का दूध बराबर मिलाकर गरम करके कान में डालकर रुई से बन्द करने से कर्ण पीड़ा मिट जाती है।

(12) 3-4 लहसुन छीलकर तथा 1 तोला सिन्दूर को एक छटांक सरसों के तेल में डालकर अग्नि पर पकावें। जब लहसुन जल जाए तब उतार कर छान लें फिर शीशी में भर कर रख लें। इसकी 2 बूंद हमेशा कान में डालने से कर्ण मवाद, कर्ण खाज, कर्णनाद (चीस) आदि कर्ण रोग दूर होते हैं।

(13) 10 ग्राम ग्लिसरीन में 2 ग्राम बोरिक पाउडर मिलाकर 4 दिन तक कान में डालें तो कर्ण मवाद (कान से पीप) आना बन्द होता है।

(14) घमड़ा का रस निचोड़ कर कान में 4-5 बूंद डालने से कान का बहना बन्द होगा।

(15) नींबू के रस में समुद्री झाग (फेन) मिलाकर कान में डालने से बहती हुई मवाद तथा दर्द ठीक होता है।

(16) ग्लिसरीन 12 ग्राम, सल्फाडाइजीन की 2 गोली पीस कर मिलावें। इसकी 2 बूंद रोजाना कान में 8 दिन तक डालने से कान बहना बन्द होगा।

(17) नीम की पत्ती उबाल दें, फिर पत्ती फेंक दें। गुनगुने पानी से कान धो डालें चार-पाँच दिन यह प्रयोग करें।

(18) सरसों का तेल 10 ग्राम गर्म करके 3 माशा बोरिक मिलाकर दिन में 4 बार 2-2 बूंद टपकायें। पीप व दर्द के लिये 2 बूंद रोजाना दस दिन डालें, मवाद आना बन्द होगा।

(19) कान का पीप- सरसों का तेल 25 ग्राम गर्म करके 9 ग्राम बोरिक एसिड मिलायें। पीप और दर्द के लिये दो बूंद कान में रोज डालें। पुराना पीप 10 दिन में ठीक हो सकता है।

(20) ग्लिसरीन 15 ग्राम में दो गोली सल्फाडाइजीन पीसकर मिलायें। दो बूंद रोजाना कान साफ करके डालें। आठ दिन में कान बहना बन्द होगा।

(21) समुद्र झाग को पीसकर कान में फूंकें।

(22) स्प्रीट में कुमकुम मिलाकर कान में डालने से कान बहना बन्द हो जाता है। सुनने भी लगे और कान के मैल भी निकाल देता है।

(23) लौंग 25 ग्राम, नींबू का रस 65 ग्राम दोनों को मिलाकर इसे छान लें। फिर कान में 4 बूंद डालें। कान का दर्द व बहरापन ठीक होगा।

(24) कान का जखम- बरगद के दूध की बूंद टपकाना निहायत अच्छा है।

(25) बहरापन- लहसुन की गिरी 4 माशा साफ करके 50 ग्राम कडुवे बादाम के तेल में डालकर आग पर जलाकर छान लें। तेल शीशी में रखें। 1-2 बूंद तेल रोजाना कुछ दिन कान में डालें।

(26) ऊँट का पेशाब दो बूंद कान में रोजाना कुछ दिन डालें बहरापन ठीक होगा।

(27) ताम्र पात्र का गरम जल 4 हिस्सा, अदरक का 4 हिस्सा रस एडक्च मिलाकर 4 बूंद कान में डालें। बहरापन के लिये बहुत अच्छी दवा है।

(28) बेल के गूदे को गाय के मूत्र में पीसकर छानकर थोड़ा तेल मिलाकर गुनगुना करके कान में डालने से कानों की समस्त बीमारी नष्ट होती है। बहरापन ठीक करती है।

(29) लौंग 2 तोला, नींबू का रस 8 तोला मिलाकर काँच के बर्तन में रखें। जब रस सूख जाये लौंग गीली रह जायें तो 80 ग्राम तिली के तेल में डालकर आँच पर रखें। जब लौंग जल जायें तो छानकर शीशी में भर लेवें तो दिन में एक बार 4 बूंद कान में डाल दें। कान का दर्द व बहरेपन के लिये बढ़िया दवा है।

(30) कर्ण आम के पीले पत्तों का रस जिनमें सुराख न हो उनका रस डालें जरूर फायदा होगा। 15 दिन तक डालने से बहरापन में भी लाभ होगा।

(31) साँठ व अफीम को पीस के रुई में लपेट कर कान में रखें, कर्णशूल मिटे।

(32) लहसुन का रस कान में टपकावें तो कान का दर्द मिटे।

(33) तिहरी का तेल 50 ग्राम को गर्म कर उसमें 1 माशा सिन्दूर डालके कान में उसकी बूंदें डालें।

(34) अदरक का रस और लहसुन का रस तेल में मिला उसमें थोड़ा अफीम डाल के उसको शीशी में रखलें। गरम कर कान में बूंदें टपकावें।

(35) कांदे का रस निकाल कर कान में बूंदें डालें।

(36) फिटकरी का फूला और सोनागेरू को पीसकर कागज की नली में डालके कान में फूंकें।

(37) सिंदूर को कागज की नली में डाल कर कान में फूंकें।

(38) समुद्री झाग को कागज की नली में डाल कर कान में फूंकें।

(39) फिटकरी 10 ग्राम को एक पाव पानी में गर्म कर पिचकारी से कान धो डालें

(40) सुदर्शन के पत्ते को गर्म कर उसका रस कान में डालें, दर्द मिटे।

(41) तसतंबू के रस को तेल में गरम कर कान में डालें।

(42) दालचीनी का अर्क कान में डालें अथवा कोराडाइन की 3-4 बूंद कान में डालें।

(43) साँठ तथा अफीम को तेल में पकाकर कान में डालें अथवा पेनकिलर की 3-4 बूंद पानी में मिला कर कान में डालें। पीड़ा दूर होवे।

(44) कपूर व पोदीना के फूल तेल में गर्म करके 3-4 बूंद कान में डालें अथवा बोरिक एसिड को कागज की नली में डालकर कान में फूँकें अथवा भूरीगनी के रस को गरम कर कान में डालें।

(45) एलवा, किरमाले की गिरी, आम्बी हल्दी तथा गुग्गल को पीसकर गरम करके कनपटी पर लेप करें।

(46) कालाजीरी, साँठ तथा अफीम को घिसकर गरम कर अथवा रेवतचीनी व निरवंसी को गरम कर लेप करें।

(47) यदि कोई व्यक्ति प्रतिदिन कानों में सरसों का तेल डालकर कुछ विश्राम करता है तो उसके शरीर पर वृद्धावस्था के लक्षण शीघ्र प्रतीत नहीं होते। गर्दन के अकड़ जाने का रोग उत्पन्न नहीं होता और बहरापन नहीं होता है। नेत्र ज्योति बढ़ती है और आँख नहीं दुखती है।

(48) 25 ग्राम सरसों के तेल में लहसुन की दो फाँकें छीलकर डाल दें और इस तेल को छानकर सप्ताह में एक-दो बार कान में डाल दिया जाए तो श्रवण शक्ति तेज होगी तथा कान निरोगी बने रहेंगे। इस लहसुन के तेल को थोड़ा गर्म करके कान में डालने से खुशकी भी दूर होती है और छोटा-मोटा घाव भी सूख जाता है।

(49) कान और नाक के छिद्रों में अंगुली या तिनका डालने से घाव होने या संक्रमण पहुँचने का भय रहता है अतः कान व नाक रोगों से बचाव के लिए उसमें अंगुली या तिनका नहीं डालना चाहिए।

44. नासा रोग

नासा नामक अवयव घ्राणेन्द्रिय संज्ञावाचक है। इसका प्रभाव मस्तक पर पड़ता है। इसमें दी गई औषधि पूर्णतः मस्तक में व्याप्त हो जाती है, मस्तक के विकार को निकाल कर शान्त कर देती है।

लक्षण- (1) नाक में धूम निकलने की सी पीड़ा होती है, कई बार नाक शुष्क हो जाती है एवं रस के समान गंध का भी ज्ञान नहीं होता है। इस स्थिति में श्वास भी नहीं लिया जाता है। इसे पीनक (अपीनस) रोग कहते हैं।

(2) गला और तलवा के दूषित होने पर पित्त-रक्त आदि दोषों के साथ वात मिलकर नाक और मुख से दुर्गन्धयुक्त वात बहती है उसे पूर्ति नस्य कहते हैं।

(3) नाक में फुन्सी होकर फुन्सी पकने पर दुर्गन्धयुक्त पीप आता है, इसे नासापाक कहते हैं।

(4) नाक में से रक्त एवं पीप बहने लगता है, इसे पुय रक्त कहते हैं।

(5) बहुत छींक आती है। यह भी नासा का एक प्रकार का रोग है। नाक में से रसवाला पानी झरता है, इसे भ्रंशयु कहते हैं।

(6) बहुत दाह एवं अग्नि की ज्वालावत् निकलने जैसी पीड़ा के साथ गरम श्वास निकलता है। इसे दीप्त कहते हैं।

(7) निश्वास का मार्ग अवरुद्ध हो जावे इसे प्रतिनाह रोग कहते हैं। इसमें वात कफ से मिलकर रुकावट पैदा कर देता है।

(8) नाक में से कठिन, पीला या श्वेत, पतला स्राव होता है, इसे नासास्राव कहते हैं।

(9) नाक का मार्ग शुष्क हो कर श्वास लेते एवं छोड़ते समय कष्ट होता है, इसे नासा परिशोष कहते हैं।

(10) मस्तक भारी हो जावे, तालु में दाह होना, शरीर में टूटन सी लगना एवं छींक आना आदि लक्षणों के साथ नाक में से पानी झरता है इसे प्रतिश्याय (सर्दी-जुकाम) कहते हैं।

कारण- इसकी उत्पत्ति कब्ज से, धूल एवं हवनादि के धुएँ के लगने पर, ओस में रहने पर एवं ऋतु परिवर्तन के समय, अधिक जागने या सोने, शीत या धूप लगने पर सर्दी-जुकाम हो जाती है।

(अ) जो प्रतिश्याय त्रिदोषज होता है वह बारम्बार होता है एवं स्वाभाविक शान्त हो जाता है।

(ब) विकृत प्रतिश्याय (जुकाम) भी होता है जिसमें नासिक बार-बार सूखती एवं आर्द्र होती है। बन्द होती एवं खुल जाती है। श्वास में दुर्गन्ध होती है और गन्ध का ज्ञान नहीं होता है।

(स) रक्तज प्रतिश्याय में नासा में रक्त बहना, नेत्र लाल बने रहना, मुख से दुर्गन्ध आना एवं गन्ध का अनुभव नहीं होता है।

(द) प्रतिश्याय का समय पर उपचार न किया जावे, पथ्यापथ्य का विचार न किया जाए तो ये सभी दुष्ट प्रतिश्याय का रूप धारण कर लेता है एवं सिर के कृमि उत्पन्न हो जाते हैं। प्रतिश्याय का प्रभाव कान के रोग बाधिया, अभिष्यंद आदि नेत्ररोग एवं अन्धता या घ्राणेन्द्रिय का सर्वदा के लिये क्षय हो सकता है।

(इ) रक्त संयुक्त प्रतिश्याय (जुकाम) में नाक के रास्ते से रक्त भी बहता है। नाक के अन्दर मांस के अंकुर (मसा) उत्पन्न होते हैं, इसे नासार्श कहते हैं।

पथ्य- स्नेहन, स्वेदन, सिर पर तेल की मालिश, पुराने जौ तथा शालि चावल, कुलथी, मूंग का यूस, परवल, सहिजन, ककौड़ा, दही, उष्ण जल, त्रिकुट, कटु, अम्ल एवं लवण द्रव्य, उष्ण व हलका भोजन।

प्रतिश्याय (जुकाम) में निर्वात गृहवास, मस्तक पर कसकर पगड़ी बांधना, लंघन, नस्य, कर्म, वमन, शिरोवेध आदि।

अपथ्य- विरुद्धान्न, दिवा शयन, दही आदि अभिष्यन्द पदार्थ, गुरु पदार्थ स्नान, क्रोध, मल-मूत्र एवं वात के वेग का रोकना, शोक, भूमि शयन आदि।

रोगोपचार

(1) सभी प्रकार का पीनस रोग उत्पन्न होते ही गुड़ एवं दही के साथ कालीमिर्च का चूर्ण खाने से बहुत फायदा होता है।

(2) एक सेर तेल में पाठा, हल्दी, दारुहल्दी, मूर्वामूल, पीपली, चमेली के पत्ते व दन्ती मूल इनका चूर्ण पाव भर 4 सेर जल में पकावें। नस्य लेने (सूँघने) से पीनस रोग ठीक होता है।

(3) छोटी कटेरी, दन्तीमूल, वच, सहिजन की छाल, तुलसी, त्रिकुट, सैंधानमक का चूर्ण के साथ सरसों का तेल पकाकर उसको सुँघाने (नस्य) से पूर्ति नासा रोग नष्ट होता है।

(4) साँठ, कुष्ठ, पीपल, बिल्व मूल एवं द्राक्ष का क्राथ या चूर्ण के साथ रीतिसर घी व तेल में पकाकर सूँघने से नवत्थु (छींक आना) तथा पुट रोग नष्ट होता है।

(5) घी, गुग्गल एवं मोम एकत्र जलाकर उसका धुआं सेवन से छींक और भ्रंशयु रोग मिटता है।

(6) आंवला घी में तलकर कांजी में बांटकर उसका मस्तक पर लेप करने से नाक में से रक्त गिरता हो तो ठीक हो जाता है।

(7) सोते समय बिछौने में बहुत ठण्डा पानी पीने से पीनस रोग मिट जाता है।

1. प्रतिश्याय (जुकाम) : नजला-जुकाम से बचाव

(1) रात के समय नित्य सरसों का तेल या गाय के घी को गुनगुना करके नाक द्वारा 1-2 बूँद सूँघते रहने से नजला-जुकाम कभी नहीं होता। मस्तिष्क अच्छा रहता है। नाक के रोग नहीं होते।

(2) सरसों का तेल कनपटी में मलिये, कान में डालिये, नाक में सुड़किये, नाभि में लगाइए इससे नेत्र ज्योति तथा मस्तिष्क शक्ति बढ़ती है। जुकाम कभी नहीं होता। सर्दी के दिनों में प्रतिदिन सरसों का तेल नाभि पर लगाने से हाथ-पांव भी नहीं फटते और पैरों की चमड़ी खुरदरी नहीं होती।

(3) मुलेठी, गाव जवा, उनाव, सौंफ, खतमी, मुनक्का, लिसोड़ा, जूफा, गुलबन फसा, राजहंस ये सभी 20-20 ग्राम तथा मिश्री 250 ग्राम इनकी 20 मात्रा करके एक भाग 300 ग्राम पानी में औषधि ओटावें जब 100 ग्राम जल रहे तब पीवें इससे जुकाम बहाकर (निकालकर) आराम करेगा, सिर दर्द ठीक होगा।

(4) बंदाल के फल को पानी में भिगोकर अथवा तुम्बे की गिरी को पीसकर अथवा कायफल को पीस कर सूँघें।

(5) गुलाब का अर्क मस्तक पर लगावें। अजवायन अथवा बाजरे को गरम कर पोटली बनाकर सूँघें।

(6) गला बन्द- जामुन की गुठलियों को बारीक पीसकर शहद में छोटे बेर के बराबर गोलियां बनायें और मुँह में रखकर चूसलें। बन्द गला ठीक हो जायेगा और आवाज का भारीपन ठीक होगा।

(7) गले की सूजन- मूली का पानी 250 ग्राम में नमक डालकर सबको गर्म कर के गरारे करने से गले की सूजन ठीक होगी।

(8) बन्द गला व जुकाम- अदरक का रस 10 ग्राम, चासनी 1 ग्राम गरम कर दिन में 2 बार लेवें।

(9) पुराना नजला-जुकाम- आटा भुने चने का छिलका उतारकर 20 ग्राम, मलाई या खड़ी 25 ग्राम, चीनी की चासनी 4 बूँद, अमृतधारा असली मिलाकर कुछ दिन तक रात को खायें। नया-पुराने नजले की अच्छी औषधि है।

(10) भुने चने गर्मागरम खावें और सूँघें व कागज जलाकर सूँघें।

(11) नौसादर 10 ग्राम, चूने का पानी 20 ग्राम शीशी में भर कर सूँघें।

- (12) दालचीनी, केशर तथा लौंग घिसकर सिर पर लेप करें।
- (13) कपड़ा ओढ़कर गरम-गरम पानी का बफारा लें या सिर पर तरारा दें।
- (14) 250 ग्राम दूध में छुआरा डालकर गरम कर छुआरा खावें तथा दूध पीकर सो जावें।
- (15) पोदीना के सत की खुशबू नाक में लें।
- (16) 20 ग्राम लौंग को पीसकर गरम कर सिर पर लगावें। गुड़ का हलुवा बनाकर खावें।
- (17) अगर बहुत छींकें आती हों तो धनिये की पत्ती व चन्दन सूँघें।
- (18) 4 तुलसी के पत्ते और 4 कालीमिर्च नित्य सवेरे खाते रहने से जुकाम एवं बुखार नहीं होता।
- (19) कालीजीरी का चूर्ण अथवा कपूर की छोटी पोटली बांधकर सूँघने से प्रतिरूपाह (जुकाम) मिटता है।
- (20) कपूर काचली, लाल इमली एवं त्रिकुट का चूर्ण घृत और गुड़ में मिलाकर खाने से भयंकर जुकाम और हृदय के समान वस्ति की वेदना भी मिटाता है। कालीमिर्च और गुड़ के साथ स्निग्ध खट्टा दही खाने से नवीन जुकाम मिटकर कफ पक जाता है।
- (21) पीपल, सहिजन का बीज, बायबिडंग और कालीमिर्च का चूर्ण सूँघने से जुकाम मिट जाता है।
- (22) भृंगराज के पत्ते को पुटपाक की विधि से पकाकर उसमें सैंधानमक व तेल मिलाकर खाने से सभी प्रकार की सर्दी-जुकाम मिटती है।
- (23) भोजन के तुरन्त बाद अच्छी रीति से सैंधानमक के साथ पका हुआ गरम-गरम उड़द खाने से सभी दोषों से उत्पन्न दीर्घकालीन जुकाम भी मिट जाता है।

2. होठों का खुशकी से बचाव :

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

(1) इन्द्रजौ, हींग, मिर्च, लाख, तुलसी, कायफल, कटफल, वच, सहिजन के बीज और बायबिडंग का चूर्ण का नस्य (सूँघने) से पूतिनस्य नष्ट होता है। भाव मिश्र में कहा है कि पीनस, नाक चूना (बहना) और आवाज बैठना आदि रोग में भी फायदा कारक है।

(2) राम तुलसी या काली तुलसी के पत्ते का रस अथवा तुंवड़ी के फूल का रस सूँघने से नाक के मस्से (नासार्श) मिट जाता है।

(3) भृंगराज रस में अलसी का तेल मिला कर नस्य देने से नाक के मस्से मिटते हैं।

(4) निसोत और सरसों के तेल इकट्ठा कर उसको सूँघने से नाक का मस्सा मिटता है।

(5) द्राक्ष, कालीमिर्च, अडूसा की छाल और मुलेठी की उकाली में शक्कर डालकर पीने से सर्दी-जुकाम, कफ और खाँसी मिटती है।

(6) काकड़ासींगी, त्रिकुट, धमासा, कालीजीरी, कायफल, पोहकर मूल का चूर्ण या उकाली (क्वाथ) बनाकर आदु के रस (अदरख) के साथ लेने से पीनस, आवाज बैठना, नाक बहना, हलीमक, कास (खाँसी), दमा और वात-कफ का सन्निपात आदि रोगों का क्षय (नाश) होता है।

3. नासा रोग 'नकसीर'

लक्षण और उपचार- नकसीर नाक से सम्बन्धित स्नायुतंत्र अथवा शरीर के अन्य रोग का एक लक्षण होता है। वास्तव में नकसीर कोई रोग नहीं है ऐसा डॉक्टरों का विचार है, परन्तु यह कभी-कभी जानलेवा भी सिद्ध होती है इसलिए इसके इलाज के साथ-साथ नकसीर आने के मूल कारणों को जानना बेहद जरूरी है।

वैसे नकसीर किसी भी आयु में हो सकती है। अधिकतर यह बच्चों या बड़ों में 50 साल से अधिक आयु में पाई जाती है। नकसीर दो कारणों से हो सकती है, पहला वह जो नाक से सम्बन्धित स्नायुतंत्र रोगों से उत्पन्न होती है। दूसरा नकसीर शरीर के अन्य रोगों के कारण हो सकती है।

नाक से सम्बन्धित कारणों के अंतर्गत नाक में चोट लगना जैसे बच्चों में नकसीर की आम वजह नाक पर चोट लगना होता है। यह चोट खेलते समय अथवा बार-बार अंगुली को नाक के अंदर डालने से भी नली फट जाती है और नकसीर आती है। नकसीर आने का एक कारण सड़क दुर्घटना में नाक की हड्डी तथा मुँह की अन्य हड्डियों का टूट जाना है। इसके अलावा बच्चे खेलते समय स्वयं नाक के अंदर किसी बाहरी वस्तु को डाल लेते हैं जैसे कि चाक का टुकड़ा, चने का दाना, इमली का दाना इत्यादि। जब ये बाहरी वस्तुएँ कई दिनों तक नाक के अंदर रह जाती हैं तो घाव बन जाता है और नकसीर शुरू हो जाती है। इसके अतिरिक्त नाक से सम्बन्धित स्नायुतंत्र में अन्य रोगों से नकसीर हो जाता है जैसे कि बार-बार जुकाम व नजले का होना, नाक के अंदर फफूँद का संक्रमण होना इन बीमारियों का मुख्य लक्षण नकसीर ही है। इसके अतिरिक्त 15-20 साल के लड़कों में एक विशेष खून की रसोली की बीमारी होती है, जो नाक के अंदर पिछले हिस्से में बढ़ती है। इस बीमारी में बच्चे को अचानक नकसीर की शिकायत हो जाती है। जिससे बार-बार खून बहने से बच्चा कमजोर तथा पीला पड़ सकता है। यदि किसी बच्चे में यह लक्षण देखें तो फौरन उपचार कराएँ। एक और बीमारी जिससे नाक के अंदर मांस बढ़ जाता है जो घातक हो सकता है। दूसरे महत्वपूर्ण कारणों के अंतर्गत शरीर के अन्य रोग हैं जिसमें बार-बार नकसीर आती है। इसके

अंतर्गत रक्तचाप की बीमारी खून की नलियों में वसा का जम जाना, जिगर की बीमारी, हृदय व फेफड़ों में खून का ज्यादा दबाव बनना, तेज वायरल ज्वर तथा खून की बनावट में कमी या मात्रा में कमी तथा खून में कैंसर आदि ऐसी बीमारियां शामिल हैं जिनमें नकसीर एक महत्वपूर्ण लक्षण होता है। बहरहाल नकसीर के उपचार के लिए सर्वप्रथम इसका कारण जानना जरूरी है। ज्यादा देर तक खून बहने से रक्तचाप में गिरावट आ सकती है और व्यक्ति बेहोश हो सकता है।

कारण- वैसे तो यह एक आम रोग है लेकिन गर्मी के मौसम में यह समस्या अधिक देखने को मिलती है। जिन लोगों को यह रोग हमेशा रहता है उन्हें गर्मी में अधिक कठिनाई का सामना करना पड़ता है। धूप में चलने पर, गर्म दूध या चाय पीने पर या अन्य कोई गर्म वस्तु का सेवन करने पर नाक से खून बहना शुरू हो जाता है। नाक के मध्य भाग के दोनों ओर रक्त कोशिकाएं होती हैं, जिनके अंतिम सिरे इस भाग पर होते हैं। जब आदतवश नाक में अंगुली डालकर इन कोशिकाओं को कुरेदने लगता है। यह खून नाक की इन कोशिकाओं से ही आता है न कि नाक पर चोट लगना, गर्म रसायनों का सेवन करना आदि से भी नाक की कोशिकाओं के खुलने से नकसीर आने लगती है। अचानक ब्लड-प्रेसर बढ़ने से या नाक की अन्य बीमारियों से या नाक को तेजी से झटका लगने पर भी नकसीर आने लगती है।

प्राथमिक उपचार- सर्वप्रथम प्रयास होना चाहिए कि रोगी की नकसीर बंद हो, यदि किसी को घर में ही नकसीर आना शुरू हो जाए तो उसे कुर्सी या सोफे पर बैठाकर उसका सिर आगे पैरों की तरफ झुकाएँ और अपनी दोनों अंगुलियों से दस मिनट तक नाक पकड़ कर रखें, इसके साथ-साथ माथे और नाक के ऊपर ठंडे पानी के छींटे मारने से खून का आना रुक जाता है। परन्तु इस क्रिया के पश्चात् भी यदि खून बहना न रुके तो तुरन्त निकटवर्ती चिकित्सक से इलाज करवावें।

इस प्रकार यदि हम पूरी सावधानी बरतें तो नकसीर से होनेवाली परेशानियों से बच सकते हैं।

प्रथमिक सुझाव- (1) नकसीर आने पर व्यक्ति को लेटना नहीं चाहिए क्योंकि इससे खून गले के अन्दर जाएगा जिससे गले में या श्वसन नली में खून जम जाने की आशंका रहती है जो स्वास्थ्य के लिए खतरनाक साबित हो सकती है अतः खून को गले में जाने से रोकना चाहिए।

(2) नकसीर आने की दशा में रोगी को सीधे बैठकर नाक के अग्रभाग को अंगुलियों से दबाकर रखना चाहिए व सांस मुँह से लेना चाहिए। नाक के अग्र भाग को दबाने से इस भाग में स्थित रक्त कोशिकाओं के सिरे थोड़े समय बाद बन्द हो जाते हैं फलस्वरूप खून गिरना बन्द हो जाता है।

(3) खून गिरने के वक्त रोगी के सिर पर ठण्डा पानी धीरे-धीरे डालना चाहिए या नाक के आस-पास व माथे पर बर्फ रगड़ना चाहिए इस स्थिति में गीली मिट्टी रोगी को सुंघाना

भी लाभप्रद रहता है। रोगी का खून गिरना रुकने तक इन्तजार करना चाहिए और बार-बार यह देखने की कोशिश नहीं करनी चाहिए कि खून गिरना बन्द हुआ या नहीं। रोगी को इस स्थिति में विश्राम की आवश्यकता रहती है।

(4) नकसीर रुकते ही कोई कार्य नहीं करना चाहिए वरन् पुनः खून गिरना शुरू हो सकता है। यदि खून गिरना बन्द न हो तो शीघ्र ही चिकित्सक को दिखाना चाहिए।

(5) नकसीर आमतौर पर बच्चों को अधिक होती है। क्योंकि आदतस्वरूप नाक में अंगुली डालते रहना, खेलकूद में नाक पर चोट लगना या अज्ञानतावश नाक में किसी नुकीली वस्तु जैसे पैन-पेंसिल आदि का डाल देना आम बात होती है जिसमें बच्चों में यह रोग अधिक होता है। शारीरिक श्रम करने वाले मजदूर वर्ग के लोग जिन्हें तपती दोपहर में या तेज हवा आदि में काम करना पड़ता है उनमें भी यह रोग अधिक पाया जाता है।

(6) नकसीर से बचने के लिए कुछ सावधानियां बरतनी चाहिए जैसे नाक में अंगुली नहीं डालना, नाक को रगड़ या चोट से बचाना, तेज धूप में बाहर नहीं निकलना, गर्म पेय पदार्थों का सेवन नहीं करना, खाद्य वस्तु को ठण्डा करके खाना और तेज रसायनों का उपयोग नहीं करना आदि।

रोगोपचार

(1) 3 ग्राम सुहागे को थोड़े से पानी में घोल कर दोनों नथुनों पर लेप करने से नकसीर तत्काल बन्द हो जाती है।

(2) सिर पर ठण्डे पानी की धार देने से नाक से रक्त निकलना (नकसीर) शीघ्र बन्द हो जाता है।

(3) जीर्ण नकसीर- 10 ग्राम मुलतानी मिट्टी को थोड़ा कूट कर रात्रि के समय मिट्टी के बर्तन में आधा किलो पानी में डाल कर भिगो दें। प्रातः पानी को निथार कर छान लें। इस स्वच्छ पानी को (बच्चों को आधी मात्रा) 2-3 दिन पिलाने से पुरानी नकसीर सदा के लिये समूल नष्ट हो जाएगी। नदी के समान बहती हुई नकसीर इससे तत्काल नष्ट हो जायेगी।

(4) मुलतानी मिट्टी का पानी पिलाने के साथ-साथ नीचे बैठी हुई मुलतानी मिट्टी का रोगी के मस्तिष्क तथा नाक पर 5 मिनट के लिये लेप करने से और भी अधिक लाभ होता है।

(5) अनार के 2 फूल, दूब 20 ग्राम तथा मिश्री 25 ग्राम को घोट-छानकर पीवें तो नकसीर बन्द हो जाती है।

(6) गोदंती, हरताल, गरम राख में पका के 3-3 रत्ती की खुराक दिन में 3 बार बिना पानी के लेने से नकसीर अवश्य बन्द होगी।

(7) आंवला 10 ग्राम, चीनी 30 ग्राम पानी के साथ घोटकर 15 दिन तक पीवें तो नकसीर मिटे।

(8) मुनक्का दाख 2 रात को पानी में भिगो दें। सुबह बीज निकालकर खा लें और उस पानी में थोड़ी चीनी मिलाकर पी लें। 15 दिन लेने से नकसीरी बिल्कुल बंद हो जाती है।

(9) गूलर का दूध 5 ग्राम, मिश्री 10 ग्राम और चासनी 10 ग्राम में मिलाकर दिन में 3 बार लेवें। नकसीर फौरन बन्द हो।

(10) रसौत 1 माशा, नागकेशर 1 माशा, मुलेठी 1 माशा इसकी दो खुराक सुबह-शाम पानी में पीसकर चीनी मिलाकर लेने से नकसीर बन्द हो।

(11) गेंदे के फूल 2 या पत्तियां 9 ग्राम मिश्री 24 ग्राम पानी में पीसकर दिन में दो दफा लें। नकसीर फौरन बन्द हो।

(12) केले के छाल की राख 3 माशा और मिश्री 9 ग्राम को पीसकर पानी के साथ दिन में 3 बार 6 रोज तक लें तो नकसीर फौरन बंद होगी।

(13) इलायची 3 ग्राम, सौंठ 3 ग्राम, पीपल 3 ग्राम और गुड़ 3 माशा मिलाकर बेर के बराबर गोली बनालें। 1-1 गोली सुबह एवं शाम को लें तो नकसीर बन्द हो।

(14) 10 ग्राम दही में 50 ग्राम पानी मिलाकर पीवें।

(15) पीलवान के पत्ते 10 ग्राम, मिश्री 20 ग्राम को पीस 100 ग्राम पानी में मिलाकर पीवें।

(16) बबूल के पत्ते 10 ग्राम, मिश्री 20 ग्राम को 100 ग्राम पानी में पीसकर पीवें।

(17) प्याज के रस को सुँघावें।

(18) मजीठ 2 माशा और मिश्री 20 ग्राम को 100 ग्राम पानी में पीसकर मिलाकर पीवें।

(19) जला हुआ पुराना रेशम 1 माशा और मिश्री 1 माशा को मिलाकर फांकी लें।

(20) फिटकरी 15 ग्राम, हल्दी 15 ग्राम को पीसकर 1 ग्राम की फांकी पानी के साथ दिन में तीन बार लें तो नकसीर अवश्य बन्द हो।

नकसीरी- आधा पाव आंवले को बारीक करके बकरी का दूध मिलाकर माथे पर और सिर पर लेप करें या मिट्टी की पठरी नाक पर रखें। निश्चित रूप से खून बन्द हो जायेगा। आँवले को घी में भूनकर कांजी में पीसकर मस्तक पर लेप करने से नाक से खून गिरना रुक जाता है।

45. नेत्र रोग

धूप, ठण्डी हवा, नींद न आना, समय पर न सोना, रात्रि-जागरण, दिवा-शयन, वमनादि के वेग को रोकना, आँखों में धूल, धूप, धुआँ आदि का प्रवेश, अधिक रोना, शोकजन्य सन्ताप, सिर में चोट लगना, खट्टे रसों का अधिक सेवन, आँसुओं के वेग को रोकना, दृष्टि-गढ़ाकर देखना, अधिक वमन, प्रकृति-विरुद्ध भोजन, धूप में तपकर ठण्डे पानी में घुसना आदि कारणों से विभिन्न प्रकार के नेत्र-रोग हो जाया करते हैं।

नेत्रों में होने वाले रोग को नेत्र रोग कहते हैं। इसके कई भेद हैं।

लक्षण- (1) आँख में सूई चुभने जैसी पीड़ा होती है, जलन (दाह) होती है, खाज (खुजली) होवे, पानी झरे और आँख का सफेद चिकना पानी निकलना आदि लक्षण प्रगट हों तो उसको अभिष्यंद कहते हैं। साधारण भाषा में इसको आँख उठना कहते हैं।

(2) आधासीसी में कोई फाड़े जैसी अतिशय वेदना होती है और माथा जा रहा हो ऐसी आँख में जलन (दाह) होती है, इसको अधिमथ कहते हैं। यह रोग होने के बाद मनुष्य 10 दिन में अन्धा हो जाता है।

(3) खाज आवे, नेत्र मल बहे, पानी झरे और सूजन बढ़े तो उसको नेत्रपाक कहते हैं। नेत्रपाक अर्थात् आँख पकना, आँख और भ्रमर (भौंह) में अलग-अलग (विविध) प्रकार की वेदना होना उसको वात पर्याय कहते हैं।

(4) आँख खुले नहीं, दाह हो, आँख की पलकें कठिन होना और शुष्क होना, जागने में कष्ट और दृष्टि चंचल और कमजोर हो जाय तो उसको शुष्काक्षि-पाक कहते हैं।

(5) आँख और भौंह में बहुत वेदना (पीड़ा) हो तो उसे अन्यतो वात कहते हैं। इसमें कान, सिर, हनु (ग्रीवा) और उसके आस-पास से उठकर आँख व भौंह में भीषण पीड़ा होती है।

(6) आँख के बीच का भाग नीले रंग का होना, सब तरफ (छोर) लाल होना, दाह और शोथ (सूजन) होकर आँख का पक जाना और पानी झरे इन लक्षणों के प्रकट होने को अम्लाध्युषित कहते हैं। उचित उपचार तत्काल न करने पर बुद्बुद नष्ट हो जाता है।

(7) आँख की रंग (धारियों) लाल हो जावें और बारम्बार ठीक हो जावें। इस दशा में कभी-कभी वेदना होती है और कभी-कभी नहीं होती है। इस स्थिति को शिरोत्पाक कहते हैं।

(8) कदाचित् शिरोत्पाक की उचित समय पर व्यवस्था न करने पर शिराप्रहर्ष विकार (नेत्ररोग) उत्पन्न हो जाता है। इसमें आँख से निरन्तर लाल रंग का और गाढ़ा-गाढ़ा आँसू (पानी) झरता है एवं आँख खुलती नहीं।

(9) आँख की कीकी में सफेद चिन्ह (दाग) पड़ जाता है उसको नेत्र शुक्र अथवा नेत्रशूल (Conjunctivitis) कहते हैं। साधारण भाषा में इसको फूली भी कहते हैं। आँख से देखने की शक्ति का हास होता है। उसकी अवस्थाओं के अन्तर लेकर उसका नाम तिमिर, लिंगनाश अथवा कौच (मोतियाबिंद Cataract) अथवा निलिका कहते हैं।

(10) आँख में पतली झिल्ली (परदा) पड़ जाती उसको अर्म कहते हैं। इसमें शुक्ल मण्डल पर मांस का उभार आ जाता है।

(11) दिन को दिख सके और रात्रि को न दिख सके तो उसको रात्र्यांध अथवा मुक्त्यान्ध्य वा रतांधलापन रतांधी कहते हैं।

इसके अलावा आँख के बहुत से रोगों में चीरा-काट आदि करनी पड़ती है। इससे उसके लक्षण आदि की संख्या नहीं है।

पथ्य- लंघन, अंजन, उदर विरेचन, नेत्रोषधि द्रव्य से नेत्र भरना, मोतिया आदि में शस्त्र कर्म, लेप, घृतपान, संचन (नेत्र धोना), गुरुजन पाद-पूजन, भोजन- मूँग, जौ, लाल चावल, 10 वर्ष प्राचीन घृत, वन कुलथी, परवल, ककोड़ा, करेला, कच्चा केला, शाक-मकोय, भाँवरा, पुनर्नवा, दाख, धनिया, सेंधानमक, लोध, त्रिफला, नेत्र में नारी का दुग्ध टपकाना, चन्दन, कपूर सब प्रकार के तिक्त द्रव्य, नेत्र विकार के लिये योग्य हैं।

अपथ्य- क्रोध, शोक, मैथुन, रुदन, अपान वायु, वमन के वेग को रोकना, मल-मूत्र, निद्रा, सूक्ष्म पदार्थ देखना, स्नान, रात्रि भुक्ति, धूप व धुआँ का नेत्र में लगना, अधिक बोलना, अधिक जल-पान, दही, तरबूज, खलि, पान, तीक्ष्ण, कटु, उष्ण व गुरु आहार आदि अयोग्य हैं।

आँखों की रक्षा

(1) आँखें विशेषकर लड़कपन में बहुत धीमी या तेज रोशनी से खराब हो जाती हैं। माता-पिता के ध्यान न देने के कारण लड़कों को कम उम्र में चश्मा लगाना पड़ता है। उनके सिर में दर्द होने लगता है और मानसिक शक्ति कम हो जाती है। बुढ़ापे में कुछ धुंधला भी दिखाई देता है।

(2) चमकीली रोशनी आँख से नहीं देखनी चाहिए।

(3) कांपते हुए (Flickering) प्रकाश से यथासम्भव आँखों की रक्षा करनी चाहिये। पलकों को अकारण सकुंचित व प्रसारण करने से पेशियां थक जाती हैं और आँखों में दर्द होने लगता है।

(4) अंधेरे से एकाएक प्रकाश में या प्रकाश से एकाएक अंधेरे में नहीं जाना चाहिए।

- (5) पढ़ने या सूक्ष्म काम करने के समय रोशनी ऊपर से या एक तरफ से आनी चाहिए।
- (6) प्रकाश को आँख के सामने यथासम्भव नहीं रखना चाहिए।
- (7) उजला प्रकाश रंगीन प्रकाशों से लाभदायक है।
- (8) हरे, लाल और नीला रंग से पीला प्रकाश अधिकतर उपयोगी है।
- (9) गाढ़ा हरा या नीला रंग आँखों को थका देता है।
- (10) चमकीली वस्तु को पीले रंग के शीशे से देखा जाय तो वह साफ-साफ दिखलाई देगी और आँख पर जोर कभी नहीं पड़ेगा।

आँख की ललाई (रतौंधी रोग) उपचार :

1. आँख की सुरखी न जाती हो- (1) छाछ में रुई भिगोकर आँख पर रखे सूख जावे तब, फिर भिगोकर रखे ऐसा करते रहने से आँख की ललाई (सुरखी) दूर होती है।
- (2) नीम के पत्ते तथा मकोय का स्वरस मिलाकर आँखों के ऊपर लगाने से आँखों की लाली दूर हो जाती है।
- (3) आँख-कान के मध्य चूने का लेप लगायें। दुखनी आँख अच्छी करें, ललाई जाय।
- (4) केशर, मिश्री मिलाकर, नेत्रन माहि लगाय।
- ललामी गरमी मिटे, रोग रतौंधी जाय ॥
- (5) फिटकरी 9 माशा शुद्ध, रसाँत 10 ग्राम, गुलाबजल में दोनों चीजों को मिलाकर गाद निकाल दें फिर छानकर बोतल में भर दें कपूर को ऊपर से डाल दें। यह आँख की उत्तम दवा है।
- (6) चन्द्रा दवादिवर्ती आँख में रात को पानी में घिसकर लगाने से आँख का रोग जाता रहता है।
- (7) नेत्र विकार- कुट्टि रतौंधी इत्यादि आँखों के विकार विटामिन 'सी' की कमी से होते हैं। टमाटर विटामिनों का भंडार है। विटामिन सेवन से नेत्र विकार दूर हो जाते हैं।
- (8) हल्दी, दारुहल्दी तथा अगस्तिया के पत्तों का स्वरस, इन्हें पीस कर अंजन की भाँति आँखों में आँजने से रतौंधी दूर होती है।
- (9) हरड़, बहेड़ा और आवलां को भिगोकर उसके पानी से दिन में तीन बार आँखों को धोवें तो रतौंधी मिटे।

- (10) चंदलाई की तरकारी खावें।
- (11) साबुत मूंग को पकाकर और उसमें शक्कर मिलाकर खाया करें।
- (12) रजके का साग बनाकर खावें।
- (13) मामोलूनी की तरकारी बनाकर खावें।
- (14) बगरा या हुल दोनों को उबाल कर नमक-मिर्च मिलाकर पेट भर खावें।
- (15) हुक्के की तम्बाकू का गुल पानी में पीसकर आँख में लगावें।
- (16) मकोय का साग खावें।
- (17) भीमसेन कपूर, कलमी सोडा, नौसादर, सुरमा, फिटकरी का फूला सबको सम मात्रा में लें। पीसकर आँख में लगावें तो रत्तींधी मिटे।
- (18) नौसादर 2 माशा और इलायची डेढ़ माशा को कांसी की थाली में थोड़ा-सा पानी डालकर जस्ते कांसे की कटोरी से घिसें और आँख में आजें।
- (19) गोरखमुंडी 9 ग्राम को रात को पानी में भिगोकर सुबह उसके निथरे पानी में पतासा डालकर पीवें।
- (20) जौहड का लेप करें या आँजे और उसमें मिश्री मिलाकर फांकी लेवें।
- (21) नीमजर के पानी में फिटकरी के फूले को घिस कर अंजन करें।
- (22) बोरिक एसिड, कलमी सोडा तथा कपूर को पीसकर आँख में अंजन करें।
- (23) सीप, सुरमा, नौसादर, कलमी सोडा, पीपल इन सबको बराबर लें व घोटकर अंजन करें।
- (24) तेलिया सुहागा 1 माशा तथा नीलाथोथा 1 माशा को 50 ग्राम गुलाबजल या पानी में डालकर शीशी में भर लें। दिन में 3-4 बार आँखों में बूंद डालें।
- (25) सांठे की जड़ को घिसकर अंजन करें या उसकी तरकारी बनाकर खावें।
- (26) 1 माशा फिटकरी को पानी या 5 तोला गुलाबजल में मिलाकर शीशी में भर लें। रुई के फोये से या पिचकारी से आँख में दिन में 2-3 बार डालें।
- (27) लौंग को पानी में घिसकर या हिंगोटे की मिंगी घिसकर लगावें।
- (28) मरवे का रस आँख में डालें।
- (29) 1 तोला मेंहदी के पत्तों को भिगोकर उसको निथरे पानी में मिश्री (शक्कर) मिलाकर पीवें।

(30) सोनामुखी 12 ग्राम, अंध कचरी विराली 12 ग्राम रात को पावभर पानी में भिगो दें। सुबह उसका निथरा पानी लें उसमें 25 ग्राम चीनी मिलाकर 15 दिन तक सेवन करें।

(31) सैंधानमक को पानी में घिसकर रात के समय आँखों में लगावें तो रतौंधी रोग मिटे।

(32) कच्ची फिटकरी, गुलाबजल में बारीक करके मिलाकर आँख में डालने से आँख की सुरखी, ललामी, दूखनी आदि अच्छी होती है।

(33) किसी वजह से आँख में सुरखी आ जाय तो हल्दी की गांठ, पानी गेरु, पत्थर पर घिसकर उंगली से लगाएँ कुछ दिनों में आँख की सुरखी ठीक होगी।

(34) पिसी हल्दी 90 ग्राम को नींबू के अर्क में भिगोकर 2 घंटा घुटाई करें फिर सूख जाये तब कूट-छानकर शीशी में भर लें। सुरमा बनाकर तैयार हो गया। यह सुरमा लगाने से आँख की ललामी, रोही, मोतियाबिन्द, झाले को काट कर रोशनी बढ़ाता है।

(35) बादाम की गिरी 20 ग्राम को रात को पानी में भिगोकर सुबह छीलकर 20 ग्राम मिश्री के साथ महीन पीसकर चाटें। एक महीना लें तो दिमाग को ताकत लावे, आँखों की रोशनी बढ़ावे। यह नुसखा गर्मी के मौसम में लेने का है।

(36) कच्ची फिटकरी गुलाबजल में पीसकर आँख में डालने से आँख की सुरखी को बहुत फायदा होता है।

(37) जो आँख दुखती हो उसमें दूसरे पांव के अंगूठे पर आक का दूध लगावें। दोनों आँख दुःखती हों तो दोनों पांव के अंगूठे पर आक के दूध का लेप करें, फौरन फायदा होगा।

(38) पाखाने की जगह हरी मेंहदी पीसकर लगाना बहुत लाभकारी है।

2. आँखों का फूला- (1) काली बछिया का मूत्र लेकर फूल के बर्तन में तीन घंटे तक रखें बाद में एक शीशी में भर लें। बाद में ड्रॉपर से एक-एक बूंद सुबह-शाम डालें। हर तीसरे दिन मूत्र बदलते रहना चाहिए

(2) नौसादर 10 ग्राम, कलमी सोड़ा 50 ग्राम, फिटकरी का फूला 20 ग्राम, नीलेथोथे का फूला 10 ग्राम, कपूर 5 ग्राम, जस्त का फूला 40 ग्राम इन सबको पीसकर आँख में अंजन करें तो फूला दूर हो जावे।

(3) सोनामुखी को मिश्री में घिसकर आँखों में अंजने से फूला शीघ्र नष्ट हो जाता है।

(4) जाला, फूला- लाहोरी नमक 9 ग्राम, काला सुरमा 9 ग्राम दोनों को बारीक करके सलाई से रोजाना लगायें। धुंध फूला को ठीक करेगा।

(5) अंगूर का रस कलई के बर्तन में रखकर गर्म करें। जब हलका गाढ़ा हो जाये तब शीशी में भर लें। रात को सोने से पहले आँखों में लगायें। नेत्र रोग दूर होंगे।

(6) बरगद के दूध में घिसा कपूर लगाने से नैन, फटी मिटे छोटी-बड़ी और पायो सुख चैन।

(7) शुद्ध मिश्री में लीजिये सेंधा नमक मिलाये, थोड़े ही दिनों में फूली देई मिटाये।

(8) मिश्री व प्याज का रस दोनों समभाग डालने से बहुत लाभ होता है और फूली, मोतियाबिन्द को भी फायदा होता है, नजर तेज करता है, आँख की अनेक बीमारी दूर कर निरोग करता है।

3. आँख का धुन्ध, जाला, मोतियाबिन्द व नेत्र की ज्योति बढ़ाना- (1) बिसखपरा की जड़ छाछ में घिसकर लगावें। 12 पत्ती का रस आँख में निचोड़ने से अंधे को भी दिखने लगता है, पर यह दवा लगती बहुत है।

(2) सफेद चिरमिटी के स्वरस को कागजी नींबू के रस में मिलाकर नित्य प्रातःकाल आँखों में लगाने से मोतियाबिन्द ठीक हो जाता है।

(3) लड़के वाली स्त्री के दूध में भीमसेन कपूर पीसकर आँखों में अँजने से मोतियाबिन्द दूर होता है।

(4) मिश्री 2 तोला तथा लाहोरी नमक 1 तोला इन दोनों को खूब महीन पीस-छानकर सुरमे की भाँति अँजने से आँखों के जाले तथा मोतियाबिन्द में लाभ होता है।

(5) आँख के बिना गिर जाना, काटे हो आना और आँख की बहुत बीमारी दूर करने के लिये सिरस का बीज छाछ में भिगोकर 3 से 8 दिन तक रखें बाद में पानी से धोवें और बीजों को निकालकर ताजा छाछ में 36 घंटे घुटाई करें तो सुरमा बनकर तैयार हो गया।

(6) हल्दी 20 ग्राम, कलमी सोड़ा 10 ग्राम दोनों चीजें बारीक पीसकर कपड़े में छानकर शीशी में भर लें। यह सुरमा आँखों की अनेक बीमारियों को दूर करता है। शुरु के मोतियाबिन्द को नष्ट करता है।

(7) काला सुरमा 90 ग्राम, प्याज का रस 500 ग्राम में सुरमा घोटकर जब सूख जाय तब कूट-छानकर रख लें। यह सुरमा भी आँख की अनेक बीमारियों को ठीक करता है। मोतियाबिन्द, ज्यादा लालिमा आदि रोग ठीक होते हैं।

(8) नीम के फूल तथा एरंडी, अकलकरा के फूलों को छाया में सुखाकर सूखे फूल व कलमी सोड़ा दोनों को खरल में घोटकर कपड़े में छानकर रख लें। अंजन से प्रारम्भिक मोतियाबिन्द रुक जाता है तथा दृष्टि बढ़ती है और तेज होती है।

(9) 20 ग्राम हल्दी बारीक करके कपड़-छन कर लें तथा 9 ग्राम कलमी सोडा दोनों को बारीक पीसकर कपड़-छन कर शीशी में भर लें। पश्चात् अंजन शलाका से आँखों में अंजन करें तो मोतियाबिन्द मिटकर नजर तेज होती है।

(10) नजर तेज के लिये- बादाम की गिरी 250 ग्राम, मिश्री 100 ग्राम, सौंफ 100 ग्राम सबको बारीक करके रात को शाम को भोजन के बाद गर्म दूध के साथ 40 दिन खायें नजर तेज होगी, मस्तक की कमजोरी दूर होगी, याददाश्त ठीक रहेगी।

(11) शतावर चूर्ण बारीक कपड़े में छान करके 3 ग्राम चूर्ण सुबह गुनगुने पानी या दूध के साथ लेने से शक्ति के साथ दृष्टि बढ़ेगी। 3 माशा रोजाना सेवन करने से चश्मा छूट जाता है।

(12) सिर पर बाल कंधी करने से दृष्टि दोष विकार दूर होता है।

(13) आँख में ज्योति बढ़ानेवाला काजल- ताम्बे के बर्तन में रस निचोड़िये। साफ रुई भिगोकर लीजे छाया में सुखाये। सरसों तेल मिलाय के दीर्जे आग जलाय। ढकिये थाली फूल की काजल लेहू बनाया। कालिख सरसों तेल में घिस उंगली डार। ऐसे सरल उपाय जो कागज करो तैयार, रतोंधी, धुन्धी, खुजली में नेत्र लाल पड़ जाय। फूल का बर्तन, यानी कांसे का बर्तन नई रोशनी आँख की और सारे रोग नसाय, आँख की अनेक बीमारियां को दूर करनेवाली है।

(14) सवेरे बासी मुँह का थूक (बिना बोले) आँख में लगाना। आँख की बीमारियों को दूर करके दृष्टि तेज करने में विशेष गुणकारी है।

(15) प्रातः नंगे पांव हरी घास पर चलने से या देखने से दिल, दिमाग व आँखों की रोशनी ठीक होती है।

(16) सुबह उठते ही बिना बोले अपना थूक आँखों पर व दाद पर लगाने से नजर तेज होगी व दाद ठीक होगा।

(17) सुरमा- जरन का फूल जिसको सफेद या जिंक भी कहते हैं। एक तोला बोरिक एसिड, एक तोला फिटकरी का फूला, एक तोला कलमी सोडा इन सबको बारीक पीसकर छानकर शीशी में भर लें। रात को रोजाना आँखों में लगाने नजर तेज होगी। छोटे बच्चों को न लगायें। सफेद फिटकरी आग पर फुला लें।

(18) बादाम की गिरी 10 रात को पानी में भिगो के सुबह छीलकर बारीक करके मक्खन व मिश्री मिलाकर खाने में दिमाग की कमजोरी दूर होती है। स्मरण शक्ति बढ़ती है। तोतलापन को भी दूर करती है तथा आँखों की रोशनी भी बढ़ाती है।

(19) आँखों की रोशनी के कुदरती उपाय- सुबह नहाते समय एक बाल्टी ताजे पानी से भर लें। अपने मुँह में पानी भर कर बाल्टी के अन्दर आँख खोल कर इधर-उधर देखे फिर बाल्टी से मुँह निकालकर नाक के रास्ते से 10 सैकण्ड तक लम्बे-लम्बे सांस लें। इसके

बाद आखिर में मुँह वाला पानी निकाल दें। इसी तरह रोजाना सुबह-शाम हमेशा करते रहेंगे तो आपकी नजर कभी कमजोर नहीं होगी। अगर इस के साथ दिमागी कमजोरी वाली कोई दवाई ले ली जाये तो और भी अच्छा होगा।

(20) आँख दुःखना- गुलाब का अर्क 2 तोला, 2 गोली सल्फाडायजीन खूब बारीक करके मिलायें और दिन में 4-5 बार आँख में डालें दूसरे दिन आँख ठीक हो जायेगी।

(21) रसोत 1 तोला, हल्दी 2 माशा, फिटकरी 3 माशा, गुलाबजल 10 तोला, कपूर 3 माशा इन सबको गुलाबजल में रात को कांच (कांसे) के बर्तन में भिगोकर रखें, सुबह मलकर मोटे कपड़े में छानकर बोतल में डालें। दुःखती आँख में रोजाना डालने से फायदा होता है।

(22) फिटकरी 1 माशा को पीसकर 100 ग्राम गुलाबजल में मिलावें। रुई की सीक में लपेट कर आँख में 5-6 बार फेरें, इसी तरह दिन में 3 दफा लगावें। दुःखती आँख अच्छी हो जायेगी।

(23) नीलाथोथा का फूला 1 माशा और फिटकरी 1 माशा को गुलाबजल या 150 ग्राम पानी में मिला लें। रुई को सीक में लगाकर उसमें भिगोकर 5-6 बार दिन में 2 बार आँखों में फेरें। दुःखती आँखें अच्छी होंगी। झाला, फूला, धुंध भी मिटेगी।

(24) बड़ी हरडे को पानी में घिसकर आँख पर लेप करें और भीतर भी लगावें।

(25) गोरखमुंडी 9 ग्राम को 150 ग्राम पानी में भिगोकर और छानकर 30 ग्राम शक्कर या चीनी मिलाकर पीवें तो गर्मी से होनेवाला आँख का दर्द दूर होता है।

(26) रसोत 1 माशा, फिटकरी 1 माशा, अफीम 2 रत्ती, हरड 1 माशा, केशर या हल्दी 2 रत्ती। इन सबको पीसकर 3 माशा करें। 1 मात्रा पानी में पीसकर गरम कर लेप करें तो (नेत्र पीड़ा) दुःखती मिटे।

(27) पीलवान के पत्तों को पीसकर भिगो दें। जब जम जावें तब उसकी टिकिया बना आँख पर बांधें तो नेत्र पीड़ा मिटे।

(28) बबूल के पत्ते पानी में पीसकर टिकिया बना कर घड़े पर चिपका दें। थोड़ी देर में ठंडी हो जावे तब आँख पर बांधें यह आँख के दर्द को मिटाती है।

(29) लोध 1 माशा, आँवला 1 माशा, बहेड़ा 1 माशा, फिटकरी 5 रत्ती, कपूर 2 रत्ती को पीसकर लेप करें। आँख का दर्द मिटे या पानी में मिलाकर आँख में डालें।

(30) तेलिया सुहागा 9 माशा, पानी या गुलाबजल 150 ग्राम मिलाकर शीशी में भर लें। उस में से रुई सीक के लगा 5-6 दफा आँख में फेरें। दिन में तीन दफा लगावें तो दुःखती आँख ठीक होवे।

(31) कलमी सोड़ा, फिटकरी का फूला, नौसादर, नीलेथोथे का फूला, समुद्रफेन, सुरमा, इलायची, कपूर सबको सम मात्रा में लें। पीसकर आँख में लगायें। फूला, धुंध, जाला आदि सब नेत्र रोग मिटें।

(32) फिटकरी का फूला, नीलेथोथे का फूला, हरड़, बहेड़ा, आँवले को पानी में भिगो दें और सब चीजों को सम मात्रा में लें। हरड़, बहेड़ा, आँवला को पानी में भिगोकर आँख पर फेरें या छींटे दें तो आँख का दर्द मिटें।

(33) सीप 50 ग्राम को गुलाबजल में खरल कर सुखा लें। भीमसेन कपूर 9 माशा, नौसादर 9 माशा, नीलेथोथे का फूला 1 माशा, कलमीसोड़ा 9 माशा, जस्त का फूला 9 माशा इन सबको मिला कर खूब खरल करें फिर सलाई से आँख में लगावें तो दर्द, जाला, फूला, धुंध, मोतियाबिन्द आदि सब दर्द मिटे।

(34) मिश्री 12 ग्राम, सुरमा 50 ग्राम, पोदीने के फूल 1 माशा इनको पीसकर अंजन करें तो आँख दर्द बगैरह सब नेत्र रोग मिटें।

(35) कपूर 40 ग्राम, शीतल मिर्च 10 ग्राम, इलायची 10 ग्राम, तेलिया सुहागा 50 ग्राम, बादाम की मिंगी 5 ग्राम इन सबको पीसकर यंत्र याने कलई की हुई पीतल की देगची में भर उसके मुँह पर दूसरी देगची का मुँह मिला दें। इन दोनों के मुँह आटे से जाम कर दें और ऊपर गीला कपड़ा रखें फिर नीचे घंटे भर तक थोड़ी-थोड़ी आंच दें। ऊपर की देगची में फूल उड़ जावेगा। तब उनको महीन पीसकर आँख में आँजें। आँख का जाला, फूला, धुंध, सब मिटे, बहुत ठंडक करे।

(36) गुलाबजल 90 ग्राम और बोरिक एसिड 1 माशा को मिला रुई की फुरेरी या पिचकारी से आँख में डालें तो दर्द मिटे।

(37) पोदीने के फूल 2 रत्ती, मिश्री 10 ग्राम को पीसकर लगावें तो आँख का दर्द मिटे।

(38) पठानी लोध 9 माशा, पिसी हल्दी 9 माशा, अफीम 1 रत्ती इन सबको साफ चकले पर ठीक से पीसकर कपड़-छान कर लें, मिट्टी के कोरे बर्तन पानी में कपड़े को पोटली बनाकर रखो, पोटली को बार-बार दुःखती आँख पर लगाओ।

(39) सुरमा 12 ग्राम और पोदीने के फूल या सत 2 रत्ती को पीसकर लगावें।

(40) घी में रुई का फोआ भिगोके थोड़ी देर पानी के घड़े पर रख ठंडा कर लें फिर आँख पर बाँधें तो आँख का दर्द मिटे।

(41) नसतूबे के भीतर हल्दी 25 ग्राम और फिटकरी 25 ग्राम भर कर सुखा दें। सूख जावे तब बीज निकाल सबको पीस डालें। जिस किसी की आँख व सिर में बेग चलने से खराब हो गई हो उसके आँखों को बहुत फायदा करे।

(42) जस्ते का फूला, फिटकरी का फूला, लोध, अफीम, कपूर, हरड़ इनको सम वजन लें। गुलाबजल या पानी में पीस गोली बनालें फिर उसे घिसकर आँजें।

(43) सुरमा 25 ग्राम को नीम के रस में घोटें। फिर शीतल मिर्च, इलायची, मिश्री, कपूर, नौसादर इन पाँचों को 3-3 माशा इन सबको नीम की जड़ या नीम के फूलों के रस में पीसकर आँख में आँजें तो फूला जाला सब मिटे।

(44) चंदन और कपूर को पानी में घिसकर लेप करें तो आँख का दर्द मिटे।

(45) मोती 3 माशा, कपूर 2 माशा, सुरमा 2 माशा, सोने के वर्क 1 माशा, कलमीशोरा 1 माशा, नौसादर 1 माशा, शीतल मिर्च 1 माशा, इलायची 1 माशा, पीपल 1 माशा इन सबको गुलाबजल में खूब खरल करें जब सूख जावे तब अंजन करें तो आँख का जाला, फूला आदि सब मिटे।

(46) बकरी के दूध में रुई भिगोकर आँख पर रखें चाहे तो बच्चों की आँख पर भी रखो तो आँख दुःखना बन्द हो जाता है।

(47) कलमीशोरा 20 ग्राम और फिटकरी 10 ग्राम को पीसकर आँख में लगावें तो जाला, फूला आदि सब मिटे।

(48) दांतून करते समय जीम का लेब आँख में लगावें तो जाला, फूला आदि सब मिटे।

(49) फिटकरी का फूला 2 रत्ती, घी 3 माशा इनको कांसी के कटोरी से कांसी की थाली में खूब घिसकर किसी में रख लें। रात को आँख में लगाया करें तो धुंध, जाला, फूला सब मिटे।

(50) सैंधानमक तथा लोध को आग में जलाकर फिर उसे मिश्री तथा घी में मिलाकर लेप करने से नेत्र पीड़ा तुरन्त दूर हो जाती है।

(51) रसाँत को स्त्री के दूध में घिसकर लगाने से आँखों के सब रोग दूर होते हैं।

(52) पुराना घी आँखों में आँजने से नेत्र रोग नष्ट हो जाते हैं।

(53) हरड़ तथा तगर का लेप करने से आँख के कोयों के रोग नष्ट हो जाते हैं।

(54) सफेद पुनर्नवा की जड़ को घी में घिसकर आँखों में आँजने से आँख की फूली कट जाती है।

(55) केशर की मिश्री में घोंटकर आँजने से आँखों की जलन दूर होती है।

(56) आँखों के अनेक रोगों पर- यदि आँखों में दर्द, खाज, जाला, ललाई, मोतियाबिन्द आ गया हो तो प्रतिदिन प्रातः गाय का ताजा मूत्र 2-3 बूंद 40 दिन तक डालें तो मोतियाबिन्द बिना ऑपरेशन कट जायेगा।

(57) गरम दूध की बाफ लेने से अथवा गरम भात में थोड़ा-सा घृत डालकर उससे आँख सेकने से आँख की पीड़ा ठीक होती है।

(58) पलकों पर रसवंती का लेप करने से अथवा आँख में फिटकरी मिश्रित गुलाबजल डालने से आँख उठी हो तो मिट जाती है।

(59) अरण्ड मूल की छाल और पान का क्वाथ थोड़ा गरम हो तब आँख में आँजने से आँख उठी हो तो मिट जाती है।

(60) त्रिफला की उकाली से अथवा आंवले की पत्ती की उकाली से आँख धोने से आँख की जलन (दाह) और रताश नष्ट होती है।

(61) बांस कपूर और लौंग एक बर्तन में शक्कर की चासनी में घिसकर कबूतर के पंख से आँख में लगाने से आँख की जलन (दाह) शान्त होती है।

(62) आँख का रोग हो ऐसा मालूम पड़ने पर देवदारु, अतवश, लोध्र और थोड़ा सा सैंधानमक लेकर उसका चूर्ण तैयार करके पोटली में बांध के आँख के पलकों पर फेरें।

(63) हरड़ 3, बहेड़ा 6 और आँवला 12 में एक सेर पानी में डालकर क्वाथ तैयार करें जब पाव सेर पानी बचे तब उतार कर पीने से आँख का उठना, आँख से पानी झरना, रताश और तिमिर आदि नेत्र रोग मिट जाते हैं और आँख अच्छी हो जाती है।

(64) समुद्रफेन, कुकड़ी के डंडा का बीज, सैंधानमक, चासनी और शिगु बीज ये सभी चीजें सहिजन बीज के रस में बांटकर तैयार करें और आँखों में अंजन करने से आँख का फूला मिट जाता है।

(65) नागकेशर के पत्र पीसकर उससे संस्कृत जल द्वारा अथवा श्यामलता के क्वाथ द्वारा परिषेचन करने से फूला नष्ट होता है।

(66) सैंधानमक, त्रिफला, पीपल, कुटकी, शंखनाभि तथा गंधक जा रित ताम्र इनको एक साथ पीसकर वर्ति बना लें। इस वर्ति को घिसकर अंजन करने से आँख का फूला नष्ट होता है।

(67) कपूर का बारीक चूर्ण बड़ के दूध में मिलाकर आँजने से आँख का ढब्बा और पूर्ण फलिपूत फूला एकदम नष्ट होता है।

(68) चित्रा नक्षत्र में छठ के दिन सैंधानमक का चूर्ण करके आँजने से साल भर का असाध्य तिमिर रोग भी नष्ट हो जाता है।

(69) दही में मरी (कालीमिर्च) घिसकर आँख में अंजन से रत्तांधलापन भी नष्ट हो जाता है।

(70) अमृता, हरड़, बहेड़ा, आँवला का क्वाथ ठण्डा होने पर उसमें पीपल का चूर्ण और शक्कर की चासनी डालकर पीने से सर्व प्रकार की आँख की वेदना मिट जाती है।

(71) जो आँख दूखती हो उसके दूसरे तरफ के पाँव के अंगूठे के नाखून पर आम के दूध का लेप करें। दोनों दूखती हों तो दोनों अंगूठों के नाखून पर लगा दें, फौरन फायदा होगा।

(72) दूखती आँखें हों, लाल रहती हों, भारी रहती हों, नजर कमजोर हो गई हो तो खाने की हल्दी को पानी में घिसकर सोते समय मलें, आँखों की बीमारी फौरन दूर होगी।

46. मस्तिष्क रोग

मस्तक में शूल समान पीड़ा (Hedache) के साथ जो रोग उत्पन्न होता है, उसे शिरोरोग कहते हैं।

(1) वातज शिरोरोग में एकाएक मस्तक (सिर) में दर्द होता है और रात्रि में दर्द (पीड़ा) ज्यादा होती है।

(2) पित्तज शिरोरोग- मस्तक पर धधकते अंगारे रखे हों ऐसा लगता है। आँख और नाक में से धुआँ निकलती जैसी पीड़ा होती है एवं शीतोपचार से रात्रि में सिर-दर्द मिट जाता है।

(3) कफज शिरोरोग- में मस्तक कफ से भरा हुआ लगता है, भार से किसी ने बांध दिया हो वैसा लगता है और दोनों आँखों पर सूजन आ जाती है।

(4) सन्निपातिक शिरोरोग- में उपरोक्त सभी लक्षण एक साथ प्रगट होते हैं। सख्त पीड़ा होने से मस्तक का स्पर्श नहीं कर सकते। मस्तक में से रक्त, चरबी, कफ और वात का बहुत क्षय होने से बहुत पीड़ाकारक तथा कष्ट साध्य मस्तक शूल उत्पन्न होता है, इससे मस्तक में सूई के चूमने जैसी वेदना होती है, मस्तिष्क स्नायु पीड़ा होती है, मस्तक को जीव काटते हैं और नाक-मुख के मार्ग से रक्त, पीव और जीव (कीट) निकलते हैं।

(5) सूर्यावर्त शिरोरोग- जिस शिरोरोग में सूर्योदय के समय से सूर्य के चढ़ते हुए आँख और भौंह में थोड़ी-थोड़ी पीड़ा भी बढ़ती जाती है और जैसे-जैसे सूर्य नीचे उतरता है वैसे-वैसे वेदना भी कम होती है जाती है इसे सूर्यावर्त कहते हैं। तात्पर्य दोपहर में बढ़ता है और सायंकाल घट जाता है।

(6) अनन्तवात शिरोरोग- में प्रथम गर्दन के पीछले भाग में पीड़ा उत्पन्न होकर बाद में तुरन्त भौंहे और ललाट में पीड़ा होती है और कपाल (ललाट) के दोनों बाजू में कम्पन होती है और नेत्र रोग हो जाता है उसको अनन्तवात कहते हैं।

(7) अर्धावभेदक (आधासीसी)- मस्तक के आधे भाग में (एक तरफ की नसें), भौंहे, कान, आँखें और कपाल में सख्त पीड़ा होती है इसे अर्धावभेदक कहते हैं।

(8) शंखक शिरोरोग- जिस रोग में पहले शंखदेश (आँख के आस-पास) उम्र अत्यन्त सख्त वेदना तथा दाह के साथ लाल सूजन हो जाती है, मस्तक में शूल होता है और गला रुंध जाता है उसे शंखक रोग कहते हैं। इस रोग में मनुष्य तीन दिन में मर जाता है।

रोगोपचार

1. (1) सिरदर्द- जिस भाग में दर्द हो उधर नथुने में 2 बूंद जडवा तेल डाले और सुंघाने से दर्द एकदम बन्द हो जाता है। दो-चार दिन ऐसा करने से दर्द सदा के लिए मिट जाता है।

(2) छोटी पीपल 1-2 ग्राम को बारीक पीस लें 15 ग्राम चासनी के साथ चाटने से दर्द 5 मिनट में दूर हो जाता है।

(3) नींबू की पत्तियों को कूटकर उनका रस निकाले और नाक में 2 बूंद डाल लो जिन्हें सदा सिरदर्द बना रहता हो, वे यह उपाय करें। इस से सिरदर्द सदा के लिये दूर हो जाता है।

(4) पोहकर मूल 4 माशा, नागकेशर 2 माशा को पीस लें। आटा 50 ग्राम, घी 50 ग्राम शकर, गुड़ या चीनी 80 ग्राम लेकर हलवा बना लें। उसमें थोड़ा हलुवा हथेली पर रख उसे चपटा कर उस पर थोड़ी दवा कागज से डालकर गोली बांध के निगल जावें। इसी रीति से 12 बार में सब दवा खालें और ऊपर से बचा हुआ हलवा खालें व 12 दिन तक लेने से आधा-सीसी का दर्द सिरका इत्यादि सर्व प्रकार का दर्द मिट जाता है।

(5) बादाम की गिरी 20 ग्राम, धनिया 20 ग्राम, काकडी की मिंगी 5 ग्राम, खरबूजे की मिंगी 5 ग्राम, खस-खस 5 ग्राम, मिश्री 50 ग्राम, दूध 500 ग्राम, इलायची 2 नग के बीज, इन सब को रात को पानी में भिगो दे। सुबह बादाम की मिंगी को डालकर सबको पीसकर दूध में मिला लें। फिर देगची में घी व इलायची डालें जब गरम हो जावे तब दूध डालकर गरम करे। आधा दूध रहे तब पीवें। 15 दिन पीवें तो गर्मी और कमजोरी से होनेवाला सिर का दर्द मिट जाता है और नकसीर भी बंद हो जाती है।

(6) बादाम 10 ग्राम, छुवारा मिंगी 9 ग्राम, घी 25 ग्राम, कपास की मिंगी 9 ग्राम, चिरोंजी 9 ग्राम, चीनी 50 ग्राम, चिलगोला 9 ग्राम, पिस्ता 9 ग्राम, दूध 500 ग्राम इन सब चीजों की खीर बनाकर 15 दिन खाने से कमजोरी से सिर का दर्द मिट जाता है।

(7) खस-खस 20 ग्राम, घी 25 ग्राम, चीनी 50 ग्राम, दूध 400 ग्राम इनकी खीर बनाकर 15 रोज खाने से गर्मी के सिर-दर्द को फायदा होता है।

(8) बावची 20 ग्राम, घी 25 ग्राम, चीनी 50 ग्राम, दूध 400 ग्राम इनकी खीर बनाकर 15 रोज खाने से गर्मी के सिर-दर्द को फायदा होता है।

(9) किशमिश 30 ग्राम, चीनी 40 ग्राम, घी 15 ग्राम, दूध 300 ग्राम इनकी 15 रोज खीर बनाकर खाने से गरमी से होने वाला सिर का दर्द में फायदा होता है।

(10) गर्मी के सिर दर्द की दवा- गुड़ 100 ग्राम, दही 200 ग्राम, गुड़ मिलाकर सुबह एक हप्ता खाने से सिर-दर्द दूर हो जाता है।

(11) गर्मियों में सिर-दर्द हो तो प्रथम तो बादाम की मींगी घृत में घिसकर मालिश करें इससे भी ठीक न हो तो बादाम की मींगी को बारीक पीसकर पैर के तलुओं पर मलें तथा

एक गिलास पानी में खाने का सोडा 2 ग्राम डालकर पीवें। यदि पेट की खराबी से सिर-दर्द हो तो यह हर ऋतु में फायदा करता है।

(12) सिरदर्द- गर्मियों में सिरदर्द हो तो प्याज खूब बारीक करके पाँव के तलवे पर मले सिर-दर्द ठीक होगा। 250 ग्राम पानी में 1 चम्मच खाने का सोडा मिलाकर पीने से सिरदर्द ठीक हो जाता है। पेट की खराबी के वजह से हो हरमोशाय भी दे सकते हैं।

(13) चंदन और कपूर को घिसकर लेप करने से गर्मी से सिर का दर्द होने वाला दूर हो जाता है।

(14) गुलाबजल व सिरके को समान भिगोकर सिर पर रखने से गर्मी के कारण सिरदर्द का फायदा होता है।

(15) त्रिफला कटा 20 ग्राम, चीनी 10 ग्राम, इनको 250 ग्राम पानी में रात को भिगो दे सुबह निथरे पानी को चीनी मिलाकर पी जावें। एक हप्ता पीने से गर्मी और बादी का सिर का दर्द दूर हो जाता है।

(16) लौंग, साँठ, अफीम को घिस गर्म कर लेप करे तो बादी का सिर में दर्द हो तो मिट जावेगा।

(17) दालचीनी, लौंग और अफीम को पीसकर गर्म कर लेप करने से बादी का दर्द हो तो मिट जाता है।

(18) लौंग और साँठ को पानी में पीस गर्म कर लेप करने से सिरदर्द मिट जाता है।

(19) पिपरमेंट लगावें या मैनथोल लगावें तो भी सिरका दर्द मिट जाता है।

(20) तूबे की गिरी को पीसकर नाक में सुंघने से गर्मी, सर्दी तथा बादी से होनेवाला सिर दर्द दूर हो जाता है।

(21) नौसादर और चूने का पानी मिलाकर सुंघने से सिर का दर्द मिट जाता है।

(22) जायफल पीसकर गर्म करके लेप करने से और जायफल को सूखा पीसकर नाक में सुंघने से सिर का दर्द मिट जाता है।

(23) लाल मिर्च पीसकर सुंघे तो सिर का दर्द मिट जाता है।

(24) अरीठे को पानी में भिगोकर सुंघने से सिर का दर्द मिटता है।

(25) गेहूँ के आटे में गुड़ मिलाकर मालपुआ बनाकर या उसके गुलगुले बनाकर खावें तो कमजोरी या बादी से होनेवाला सिर का दर्द मिट जाता है।

(26) बदाल का फल पानी में भिगोकर उस पानी को नाक में सुंघने से सिर का दर्द मिट जाता है।

(27) आँवले के पीले पत्तों पर घी लगाकर और उनको आग पर गरम कर उनका रस निचोड़ लें। फिर उसे सुंघे या कान में डाले तो सब तरह का सिर का दर्द मिट जाता है।

(28) काला निसीत मूल पानी के साथ कपाल पर लगाने से सर्व प्रकार का मस्तक शूल मिटता है।

(29) सिर दर्द सब तरह के- बादाम की मिंगी 20 ग्राम, धनिया 20 ग्राम, घी 50 ग्राम, चीनी 50 ग्राम, दूध 500 ग्राम, बादाम और धनिया को रात को भिगो दें। सुबह चीनी समेत पीसकर दूध में मिला उलट-पलट कर देगची में घी और 2 इलायची के दाने डालकर गर्म करें और उसी में उस दूध को डाल दें। जब दूध आधा रह जावे तब पी लें 15 रोज पीने से सिर दर्द ठीक हो जाता है और दिमाग को ताकत देता है।

(30) सागवान की छाल पानी के साथ बांटकर चौपड़ने से सर्व प्रकार के मस्तक शूल मिट जाते हैं।

(31) बादाम गिरी, सौंफ, कुंजा मिश्री ये तीनों 100-100 ग्राम सबको बारीक कूट-छानकर 10 ग्राम रात को सोते समय ऊपर से गर्म दूध लें। 140 दिन तक सेवन करने से सिर का दर्द, दिल की कमजोरी तथा सिर की सब खराबी दूर होकर शरीर हृष्ट-पुष्ट बनेगा।

(32) अजवायन को पानी में उबालकर भाप देने से सभी तरह का दर्द शान्त होता है।

(33) फणस और रक्त चन्दन एकत्र बांटकर लेप करने से वातज मस्तक पीड़ा (दर्द) नष्ट हो जाता है।

(34) ठण्डे पानी में रक्त चन्दन घिसकर कपाल पर लगाने से भी वातज मस्तक वेदना शान्त होती है।

(35) तोरड़ बीज कडवी रात्रि में भिगोकर दूसरे दिन प्रातः उस पानी का नस्य लेने से एकत्रित कफ निकल कर मस्तक पीड़ा दूर हो जाती है।

(36) थूअर के दूध में मिर्च बांटकर उसका लेप करने से कफज मस्तक दर्द मिटता है।

(37) कुठ और एरंड मूल को कांजी में बांटकर अथवा मुचु कुंद पुष्प पानी में बांटकर ललाट पर लेप करने से तुरन्त मस्तक पीड़ा मिट जाती है।

(38) तज, तमाल पत्र, शक्कर तथा रास्रा चावल के धोवन के साथ बांटकर उसका नस्य लेने से अथवा दूध का अथवा घृत का नस्य लेने से मस्तक पीड़ा शान्त होती है।

(39) पीपल, मोथा, सौंठ, मूलेठी, नीलकमल, कुठ तथा सुआ बीज इन चीजों को पानी में बांटकर लेप करने से मस्तक पीड़ा तुरन्त मिट जाती है।

(40) पुराना सिर दर्द एक मीठा सेव फल काट कर नमक लगाकर खाली पेट खूब चबा-चबा कर 15-20 दिन खाने से सिर-दर्द मिटता है।

(41) बादाम रोगन तेल मलने से सिर-दर्द दूर होता है तथा मूर्च्छा में भी लाभप्रद है। नारियल का तेल नाक के द्वारा चढ़ाने से सूर्यावर्त सिर-दर्द समाप्त हो जाता है।

(42) शक्कर पाव तोला (25 ग्राम), केसर पाव तोला, 4 तोला घृत में तल कर घृत का नस्य लेने से वात एवं रक्त से उत्पन्न मस्तक रोग, भौंह, शंख देश मस्तक रोग, कान और आँख की वेदना, आधासीसी, मस्तक पीड़ा तथा सूर्यावर्त रोग शान्त होता है।

2. (43) आधासीसी- चावलों को तीन बार दूध में भिगोकर सुखाकर बारीक पीस लें। उन चावलों को थोड़ा सूँघने से आधासीसी का दर्द शीघ्र दूर हो जाता है।

(44) गेंहू का आटा, घी, गुड़ ये सभी 50-50 ग्राम इनका कसार सुबह गर्म-गर्म खाकर सो जावें तो एक सप्ताह तक खाने से फायदा हो जाता है।

(45) एक छटांक खांड य बूरा मिलाकर पानी में एक गिलास शर्बत सूर्योदय से पूर्व पीने से आधासीसी नहीं रहती। पहले दिन न जाये तो 2-4 रोज और पीवें। फायदा होगा।

(46) बच को बालों में बांधने से जुएं भाग जाती हैं।

(47) सूरजमुखी का बीज, सूरजमुखी के रस में बांटकर कपाल (मस्तक) पर लगाने से सूर्यावर्त एवं आधासीसी मिट जाता है।

(48) छिलका रहित काला तिल और उशीर ये दोनों एकत्र बांटकर चासनी व सैंधानमक मिलाकर मस्तक का जो भाग पीड़ित हो वहाँ पर लेप करें तो आधासीसी रोग मिटता है। अथवा जायफल को पीसकर सूँघे तो सीर दर्द व आधासीसी रोग जाय।

(49) समभाग वच, बायबिडंग और काला तिल एकत्र बांटकर उसका नस्य लेने से आधासीसी मिट जाता है।

(50) शतावरी, छिलका रहित काला तिल, मुलेठी, नीलकमल, मोरवेल और पुनर्नवा ये सभी चीजें एकत्र बांटकर मस्तक पर लेप करने से और ठंडा पानी व बकरी के दुग्ध का संचन करने से मस्तक पीड़ा शान्त होती है।

(51) जमालघोटे की मींगी पीसकर सिर पर लगाने से आधासीसी में उसी वक्त फायदा होता है। अगर किसी मक्खन, छोटी इलायची पीसकर लगायें।

(52) सूर्यावर्त एवं आधासीसी में दूध, नारियल पानी, शीतल जल अथवा घृत व शक्कर मिलाकर पीवें। तुलसी पत्र का रस सूँघने से आधासीसी शूल मिटता है।

(53) अरीठा फेन का नस्य (सूँघने) लेने से आधासीसी शूल मिटता है और ऊपर से घृत सुंघावें।

(54) मस्तक दर्द में दाह हो तो 100 बार पानी में मथा घृत को लगाने और शीतल वायु का सेवन करना चाहिए।

(55) भृंगराज रस और बकरी का दूध सम मात्रा में मिलाकर सूर्य की रोशनी में गरम करें। गरम होने के बाद नस्य लेने से सूर्यावर्त मस्तक रोग शीघ्र शान्त हो जाता है।

(56) दशमूल 8 तोला उकाली में 1 तोला घृत और 6 रत्ती सैंधानमक मिलाकर पीने से आधासीसी व सूर्यावर्त रोग मिट जाता है।

(57) गाय का ताजा घृत प्रातः व सायं नाक में चढ़ाने से नाक से खून गिरना तथा आधासीसी जड़ मूल से नष्ट होता है।



47. बाजीकरण (वीर्यवर्धक) औषधि

जिस औषधि से बड़े पुरुष की रति शक्ति वृद्धिगत होती है उसे बाजीकरण कहते हैं। रति शक्ति कम होने पर सन्तान होती नहीं इसलिये सन्तान के इच्छुक मनुष्य को बाजीकरण औषधि के सेवन करने की बहुत आवश्यकता है।

सन्तान का अर्थ गोल, कुल, वंश एवं परम्परा बाजीकरण के सेवन से सांसारिक कार्यों में समर्थ होकर नर-नारी, यश एवं श्री सम्पत्ति को प्राप्त करते हैं।

यही नहीं अपितु प्रीति, बल, जीविका, वंश विस्तार, ऐश्वर्य, कुलीनता, स्वर्गादि सभी सन्तानाधीन है। सन्तान ही न दम्पति छायाहीन एकशाखीय वृक्षवत् पतिहीन कान्तावत्, पथ्य सेवनहीन औषधि तथा अनिष्ट गन्ध युक्त वृक्ष या पौधा ऐसे व्यक्ति नामर्द तथा नारी बांझ कहलाती हैं और जीवन मृत के समान जीवन व्यतीत करते हैं।

जब कभी स्त्री सहवास करने में ग्लानि, कम्पन, अवसाद (शरीर की शिथिलता) कृशता, इन्द्रियक्षीणता, शोथ, श्वास, ज्वर, अर्श, सर्वधातु क्षीणता, दारुण वातज रोग आदि लक्षण दिखाई दें तब बाजीकरण योगों का तथा रसायन का प्रयोग करना चाहिए।

इनका सीधा प्रभाव जनन संस्थान अवयवों पर पड़ता है, वे उनकी विकृति व दुर्बलता को दूर कर रति शक्ति को बढ़ाते हैं। नारी को वास्तविक नारी एवं नर को वास्तविक नर बनाते हैं।

इसमें कुछ लोग शक्ति से सम्पन्न होकर भी जनन शक्ति से हीन देखे जाते हैं, ऐसे व्यक्ति वन्ध्य वा वन्ध्या कहे जाते हैं।

बाजीकरण औषधि का सेवन तभी कार्यकारी है जब वास्तव में आवश्यकता हो परन्तु कामुकता, वासना के वश इनका सेवन उचित नहीं। इस बाबत अफीम, गांजा, भांग आदि का सेवन तो बहुत हानिकारक है।

शुक्र क्षय के कारण :

चिन्तया जरया शुक्रं व्याधिभिः कर्म कर्षणात् ।

क्षयं गच्छत्यनरानात् स्त्रीणांचाति निषेवणात् ॥

चिन्ता, जरा, व्याधि, उपवास एवं पंचकर्म के द्वारा तथा अत्यन्त स्त्रीसंग से वीर्य क्षय होता है।

वीर्य कैसे बनता है :

जो मनुष्य भोजन करता है उसमें 24 घंटे में एक प्रकार का रस बनता है जो कि पतला और दूधिया रंग का होता है। यह प्रथम धातु है कि जो भोजन के बाद आठ पहर (24 घंटे) में तैयार होता है। वह रस फिर पकता है और इसके 5 दिन बाद रक्त बनता है। रक्त पककर

5 दिन में मांस-पेशियां बनाता है, मांस-पेशियां पककर अपने में से चर्बी अलग कर देती हैं। चर्बी से 5 दिन में एक हड्डी बनती है और हड्डी पकती है तब उसमें से एक पीला पदार्थ अलग होकर हड्डी के भीतरी पोल में भर जाता है। इसको मज्जा कहते हैं। यह काम भी 5 दिन में हो पाता है और इस मज्जा से 5 दिन में वीर्य तैयार होता है। इस प्रकार खाये पदार्थ पर इतने संस्कार होने के बाद 31 वें दिन वीर्य बनने का नम्बर आता है। 9 दिन इसकी पुष्टि में लग जाते हैं। यही कारण है कि वीर्य सम्बन्धी औषधियों के खाने का विधान 40 दिन का होता है। इस से कम दिन खाने से स्थाई लाभ नहीं होता। 11 दिन तक वीर्य अदृश्य रहता है परन्तु इसके बाद यह अपने लक्षण प्रकट करने लगता है। आयुर्वेद विज्ञान यह बताती है 15 वर्ष तक वीर्य कच्चा व पतला होता है। 20 वर्ष तक जठराग्नि उसे पकाकर गाढ़ा करती है और 23 वर्ष की आयु में पककर पूर्णरूपेण तैयार होता है। ऐसा पका हुआ वीर्य फिर 40 वर्ष तक शरीर में स्थिर रहता है और उसके बाद हास होना प्रारम्भ हो जाता है और 65 वर्ष होने पर फिर लुप्त होने लगता है।

बलहीनता कैसे आती है :

जो युवक बुरी सोबत में पड़कर 20 वर्ष के पूर्व ही अपने इस कीमती वीर्य को नष्ट करने लगते हैं कई ऐसे रोगों के शिकार हो जाते हैं जिनसे छुटकारा जीवन-पर्यन्त तक नहीं होता। आगे चलकर उनका शरीर व्याधियों का घर बन जाता है। उनका सारा सुख आनंद जाता रहता है। अतः शास्त्रों की आज्ञानुसार 25 वर्ष पूर्व वीर्य नष्ट नहीं करना चाहिये। फिर अपनी शादी के बाद अपनी स्त्री से सहवास करना चाहिए। परस्त्री सेवन अति निन्दनीय है। उस समय लज्जा और भय, रुचि, शक्ति को कमजोर कर देती है जिसका प्रभाव सारे शरीर पर पड़ता है।

वेश्यागमन और हस्तमैथुन व अन्य अनर्थक बेकार के मैथुन और भी अधिक निन्दनीय हैं। वेश्याओं के पास सब तरह के मनुष्य जाने से उनकी योनि में अधिकतर कई छूत से लगने वाले रोग हो जाते हैं। जब कोई नया पुरुष इसके पास जाता है तो वह भी अपने साथ उपहार में ये रोग ले आता है। वेश्याएं किसी के प्रेम की भूखी नहीं बल्कि पैसों की भूखी होती हैं।

अन्य कुकर्म :

कई लज्जावश ऐसी वेश्याओं अथवा व्यभिचारिणी स्त्रियों के पास तो नहीं जाते परन्तु वीर्य स्खलित होने के समय जो मजा मिलता है उसके लेने की उन्हें लत पड़ जाती है और वे कई अप्राकृतिक तरीकों से वीर्य नष्ट कर डालते हैं। हस्तमैथुन और गुदा मैथुन में फंसनेवाले यही मूर्ख होते हैं इसके लिए क्या कहा जाय इनका तो जीवन ही मारा जाता है। सूखे और पिचके गाल, बैठी हुई आँख, आज के नवयुवकों की दर्द-भरी कहानी कह रही है।

वास्तव में सहवास और हस्तमैथुन में अन्तर है। स्त्री सहवास में जैसे ही पुरुष स्खलित होता है ठीक उसी समय स्त्री रस छोड़ती है जिससे क्षीण हुई शक्ति का कुछ अंश मनुष्य को वापिस प्राप्त हो जाता है। परन्तु हस्तमैथुन के समय जब स्खलित होने के बाद नसों का खून वापिस जाता है तो नसों में इस समय वायुमण्डल की ठण्डी हवा प्रवेश कर स्नायुमण्डल को कमजोर बना देती है।

फलतः अधिकतर हस्तमैथुन करनेवालों का लिंग टेढ़ा पड़ जाता है। हाथ की रगड़ और गर्मी को वीर्य में पाये जानेवाले शुक्राणु सहन नहीं कर सकते और मर जाते हैं। अतः ऐसे कुकर्मों से सन्तान पैदा करने योग्य नहीं रहते और अपने किये हुए पापों पर रोते हैं। अतः इसकी लत पर हमें अपने कीमती वीर्य को नष्ट नहीं करना चाहिए। बड़े दुःख का विषय है कि जो पदार्थ शरीर रूपी कारखाने में बहुत मूल्यवान वस्तुओं से 40 दिन में निर्माण होता है उसे आप अनावश्यक रूप से मूत्र बहने वाली गन्दी नाली में बहाकर नष्ट कर डालते हैं।

वीर्य ही वज्र है अतः शक्तिवान बनने के लिए वीर्यवान होना चाहिए। अतः अब हम ऐसी औषधियों का दिग्दर्शन करायेंगे जिनका सीधा असर शक्ति के लिए होता है। वीर्य निर्माण करनेवाली जड़ी-बूटियाँ साधारणतया इस प्रकार हैं।

पथ्य- आँवला, सौंठ, रूमीमस्तंगी, सफेद व काली मूसली, सतावर, गोखरू, दाखिनी, तालमखाना, क्रॉच के बीज, सालम मिश्री, बीजबन्द, शंखपुष्पी, बरगद का दूध, छुआरे, बादाम, दूध, पनीर, मक्खन, मिश्री, शिलाजीत, काली गाजर, उड़द की दाल, अरबी, सिंघाड़ा, इमली के बीजों की मिंगी, पीपल की जटायें, बेल की कोपल, बबूल की फली, गुड़, मुनक्का, किशमिश, चिलगोजे की मिंगी, भिण्डी, करमकल्ला, नागोरी असगंध, त्रिफला, हल्दी आदि।

1. नपुसंकता व नामर्द नाशक योग :

(1) कुटी हुई सफेद मूसली 9 माशा को खोलते हुए दूध में भिगोयें और ढककर रख दें। 1 घंटे बाद उनमें 1 तोला मिश्री और 1 रत्ती नागभस्म मिलाकर खालें ऊपर से दूध पीयें। सुबह-शाम दोनों टाइम लें। अत्यन्त बलवर्धक है और वीर्य बढ़ाती है व गाढ़ा करती है।

(2) आँवले का छिलका, हरड़ का छिलका, बहेड़े का छिलका, शुद्ध शिलाजीत ये चारों 15-15 ग्राम, बेगमशम 1 माशा लेने से वीर्य गाढ़ा होता है।

विधि- सबको कूट-छानकर पानी में घोटकर झाड़ी के बेर बराबर गोली बनायें। मात्रा एक से दो गोली तक व्यवस्थानुसार गुनगुने दूध या पानी के साथ लें।

(3) नागोरी 3 माशा चासनी में चाटने से और ऊपर से दूध पीने से नपुसंकता दूर होगी।

(4) ईसबगोल की भुसी 10 ग्राम, आँवले 20 ग्राम, सबत बरेजा 10 ग्राम, राल सफेद 10 ग्राम, शिलाजीत 9 माशा, बंग भस्म 3 माशा, मिश्री 500 ग्राम इन सब चीजों को कूट-पीसकर छान लें। खुराक 10-10 ग्राम सुबह व शाम को फांकी लेकर ऊपर से दूध पीयें।

लाभ- जिनको गुलाब और अशक्तता दोनों एक साथ हों उनके लिए रामबाण साबित होगा।

(5) तालमखाना, इमली के बीजों की मिंगी बराबर लेकर तीन बार बरगद के दूध में भिगोकर छाया में सुखाकर फिर कूट-छानकर बराबर की मिश्री मिलायें। 6 माशा सुबह व 9

माशा शाम को फांकी लेकर ऊपर से दूध पीयें। लाभ- वीर्य को शरीर में उत्पन्न करती है व गाढ़ा करती है।

(6) सोनामुखी 6 ग्राम को मलमल के कपड़े में रख पोटली बनालें। फिर दूध 500 ग्राम में पानी 500 ग्राम मिलाकर कढ़ाई या डेगची में पोटली डाल दूध पानी को गर्म करें जब पानी जल जाये तब उतार लें और पोटली निचोड़ कर निकाल लें फिर दूध में चीनी या मिश्री मिलाकर 6 दिन पीयें तो नपुंसकता मिटे।

(7) ऊँट कटाली के जड़ की छाल 10 ग्राम, घी 20 ग्राम को 500 ग्राम दूध में गर्म करें। 250 ग्राम दूध रहे तब 30 ग्राम मिश्री मिलाकर 21 दिन तक पीने से नपुंसकता मिटे।

(8) उटीगन के बीज 3 ग्राम को 500 ग्राम जोखस, 3 माशा लाल का खाय दूध में चीनी मिलाकर इन सब दवाइयों को कूट-पीसकर दूध में डाल दें जब दूध आधा रहे तब उतार कर 21 दिन तक पीयें तो नपुंसकता मिटे।

(9) केसर, पीपल, लौंग को पीसकर उष्ण जल में ही मिलाकर इन्द्री का अगला हिस्सा 1 मास तक लेप करें तो नपुंसकता मिटे।

2. ताकत के नुस्खे (बाजीकरण औषधि) :

(1) सालम मिश्री, मूसली 20-20 ग्राम, सतावर, कहरवा, चूनिया गोंद, सोरंजान, तालमखाना, बिदारीकंद, बैमन सूख, उँटीगन के बीज, बीजबंद, संकाकुद, तोदरीसुख, बंशलोचन, केवच के बीज, दाखिनी, गौखरू, चोब-चीनी ये सब 10-10 ग्राम, दाल-चीनी, जावत्री, वैमन सफेद, कुलीजन, जायफल, अकरकरा, केशर, पीपल, इलायची ये सब 5-5 ग्राम तथा मिश्री 100 ग्राम।

इन सब चीजों में पहले मिश्री को पीसें फिर केशर को मिश्री में मिलाकर पीसें फिर और सब दवाइयों को कूट-पीसकर छानकर सब चीजों को मिलाकर एक शीशी में भरकर डाटा लगा दें। फिर 5-5 ग्राम सुबह व शाम को चासनी में मिलाकर लें। ऊपर 30 ग्राम बादाम का हलुवा बनाकर खावें। 250 ग्राम दूध सुबह व शाम को पीयें। दवा फांकी लेकर उम्र से दूध भी पी सकते हैं। यह सब तरह की कमजोरी दूर कर वीर्य को गाढ़ा कर पुष्ट करता है।

(2) सालम मिश्री 90 ग्राम, घी 20 ग्राम, मिश्री 30 ग्राम, दूध 500 ग्राम, सालम मिश्री को कूट-पीसकर घी में मिला लें फिर मिश्री सहित सब चीजें मिलाकर दूध में डालकर खीर बनावें शाम को खाकर सो जावें। एक महीना तक दवा का सेवन करने से वीर्य को पुष्ट कर ताकत देती है।

(3) सालम मिश्री 6 ग्राम, चोब-चीनी 6 ग्राम, बादाम की मींगी 20 ग्राम, चीनी 80 ग्राम, कुटी हुई चोब-चीनी व बादाम को रात्रि में पानी में भिगो दें। सुबह छानकर सब चीजों को पीसकर घी में सेक कर हलुवा बनाकर एक महीने तक खावें तो वीर्य को पुष्टी करे व जिस्मानी ताकत बढ़े।

(4) ईसबगोल की भुसी 50 ग्राम, सालम, सतावर, सफेद मूसली ये तीनों 20-20 ग्राम, कहरवा, बीजबन्द, केवच के बीज, गोखरू दाखिनी, तालमखाना, पीपल, बिदारीकंद, तोदरी सुर्ख, वंशलोचन, इलायची ये 9 चीजें 10-10 ग्राम, चूनिया गोंद 20 ग्राम, सोरंजान 20 ग्राम और केशर 5 ग्राम इन सब चीजों को कूट-पीस व छानकर शीशी में रखें। 6-6 ग्राम सुबह-शाम को चासनी या दूध के साथ फाँकी लेवें तो धातु पुष्ट हो।

(5) ईसबगोल की भुसी, मिश्री, घी ये सभी 10-10 ग्राम को मिलाकर एक मास तक ले तो धातु अवश्य पुष्ट हो।

(6) लाजवंती की बीज 3 ग्राम को 250 ग्राम दूध में मिलाकर लेवें तो धातु पुष्ट हो।

(7) सालम 5 ग्राम, मिश्री 10 ग्राम को 250 ग्राम दूध में मिलाकर पीवें या फाँकी लेकर ऊपर से दूध पी जावें तो धातु पुष्ट हो।

(8) चने की दाल 20 ग्राम को रात को पानी में भिगो दें। सुबह चासनी 10 ग्राम मिलाकर खावें। ऊपर से दूध पीवें। एक मास लेने से धातु पुष्ट होती है।

(9) इमली के बीज 10 ग्राम मिश्री 10 ग्राम को दूध में मिलाकर पीवें तो धातु पुष्ट हो।

(10) कौंच के बीज 10 ग्राम, मिश्री 10 ग्राम को दूध में मिलाकर पीवें तो धातु पुष्ट हो।

(11) मस्तंगी 3 ग्राम, मिश्री 10 ग्राम को दूध में मिलाकर पीवें तो धातु पुष्ट हो।

(12) तोदरीसुर्ख 4 ग्राम, मिश्री 10 ग्राम को 250 ग्राम दूध में मिलाकर पीवें तो धातु पुष्ट हो।

(13) फिटकरी 1 ग्राम, पतासा 50 ग्राम का शरबत बनाकर पीने से धातु पुष्ट हो और सूजाक तेज भी ठीक हो।

(14) बबूल की कच्ची फलियां 10 ग्राम, मिश्री 20 ग्राम को 250 ग्राम दूध में मिलाकर पीवें तो धातु पुष्ट हो।

(15) गोखरू 10 ग्राम, मिश्री 20 ग्राम को पानी में घोटकर 250 ग्राम दूध में मिलाकर पीवें तो धातु पुष्ट हो।

(16) 10 बूंद बरगद का दूध पतासे में डालकर रोजाना गाय का दूध ऊपर से पिलाने से जिसमानी (शारीरिक) कमजोरी दूर होती है और धातु को पुष्ट करती है। पेशाब की जलन को भी ठीक करता है। मर्दाना ताकत को उत्पन्न करता है। नपुंसकता को दूर करता है और यह औरतों की ल्युकोरिया आदि को भी ठीक करता है। कुछ खा-पीकर यह दवा लेना चाहिए।

(17) ईसबगोल की भुसी 10 ग्राम, मिश्री 10 ग्राम मिलाकर फाँकी लेकर ऊपर से दूध पीवें तो 1 मास में धातु पुष्ट होगी।

(18) सालम, सफेद मूसली, मस्तंगी, स्पेरजान, सकाकुल, तोदरीसुर्ख, कतीला गोंद, चूनिया गोंद, कहरवा, ईसबगोल की भुसी, इलायची, बीजबन्द, समेदसोख, सतावर

ये सभी द्रव्य 20-20 ग्राम, मिश्री 250 ग्राम इन सबको कूट-छानकर 3-3 ग्राम सुबह-शाम को फांकी लेकर ऊपर से गर्म दूध पीवें।

(19) चौब-चीनी, सतावर, सफेद मूसली, मस्तंगी ये सभी 80-80 ग्राम, चूनिया गोंद 40 ग्राम, मिश्री 350 ग्राम इन सबको कूट-छानकर सुबह-शाम दूध के साथ फांकी लें तो धातु पुष्ट हो।

(20) सालम 5 ग्राम को पीसकर 10 ग्राम घी मिलाकर 500 ग्राम दूध में डालकर गर्म करें। जब दूध आधा रहे तब 20 ग्राम मिश्री मिलाकर पी जावें तो 1 मास में धातु पुष्ट हो।

(21) बादाम की मींगी 10 ग्राम को रात को पानी में भिगो दें। सुबह घोलकर 40 ग्राम मिश्री के साथ पीसकर 500 ग्राम दूध में मिला लें। फिर कढ़ाई में 20 ग्राम घी डाल कर 2 इलायची के बीज का बघार दें। फिर वह दूध डाल दें। जब आधा दूध रहे तब पिसी हुई 3 ग्राम सफेद मूसली की फांकी लेकर ऊपर से यह दूध पीवें। एक मास तक लें तो धातु पुष्ट हो।

(22) सफेद मूसली 5 ग्राम को सुबह-शाम फांकी ले कर ऊपर से दूध पी लें। 1 मास तक लें तो धातु पुष्ट हो। मिश्री 10 ग्राम एक फांकी में और मिलावें।

(23) हल्दी के बीज आधा पाव दूध में भिगोकर रखें। तीन दिन बाद छिलका उतारकर पीस लें। 5-5 ग्राम सुबह व शाम को 250 ग्राम दूध के साथ आठ दिन खाने से धातु गाढ़ा हो जाता है और निकलना बन्द हो जाता है।

(24) सतावार सात ग्राम बारीक पीसकर के 250 ग्राम गर्म दूध के साथ सुबह लेने से बार-बार पेशाब का आना, कमर-दर्द, धातु की बीमारी ठीक होती है। मरदाना ताकत बढ़ेगी।

(25) देशी बबूल की कच्ची फलियां छाया में सुखाकर बारीक पीस लें और बराबर मिश्री मिलाकर 5-5 ग्राम सुबह व शाम को एक पाव दूध से फांकी लें। रोज लेने से फायदा होता है।

(26) सौंठ, सतावर, गोखरू, चोमुखा, तालमखाना, बीजबन्द, समुद्री सोख, क्रौंच के बीज, सफेद व श्याम मूसली, आँवला, ईसबगोल की भुसी, इन्द्रजौ, मोचरस, छोटी इलायची इन सब चीजों को बराबर मिलाकर कपड़छान करें जितनी दवा हो उतनी ही मिश्री और मिलावें। सोते समय शाम को और सुबह दोनों टाइम दूध के साथ फांकी लें 10-10 ग्राम। जाड़े के दिन में शिलाजीत व त्रिबंग भस्म व सुवर्णनंग भस्म वैद्य की आज्ञा अनुसार। इन में चाहे जो चीज डालनी हो तो 9 से 12 माशा तक और डाली जा सकती है।

लाभ : 40 दिन इस दवा को लेने से सम्पूर्ण वीर्य दोष, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, नपुंसकता आदि दूर होकर शरीर में अद्भुत शक्ति का संचय हो जाता है।

(27) गुलखैर के फूल को पीसकर उसमें चासनी मिलाकर पानी में छान ठण्डाई बनाके 41 दिन तक पीवें तो वीर्य पुष्ट हो।

(28) ताकत मर्दाना नुस्खा- गाजर में भोजन के तत्व होते हैं, मानसिक, शारीरिक, स्नायुविक, शक्ति पैदा होती है। रक्त की कमी दूर हो जाती है। गाजर हर व्यक्ति के लिए शक्तिवर्धक टानिक है। बुढ़ापे में भी जवानों जैसी शक्ति का अनुभव होता है। मर्दाना कमजोरी को दूर करने में रामबाण है। वीर्य को गाढ़ा करती है। पित्त प्रकृतिवालों की कामशक्ति को बढ़ाती है। गाजर का हलुवा बनाकर खिलाने से कमजोरी मिट कर शक्ति बढ़ती है।

(29) उड़द का एक लड्डू खाकर ऊपर से दूध पीने से वीर्य बढ़कर धातु पुष्ट होता है और शक्ति बढ़ती है।

(30) बरगद का दूध 10 बूंद थोड़ी चीनी या पतासे में डालकर लेने से और ऊपर से गाय का गर्म दूध पीने से नपुंसकता दूर होकर मरदाना ताकत बढ़ेगी। एक महीना खायें।

वीर्य कन्ट्रोल :

इस जमाने में दो या तीन बच्चे ही काफी हैं। ताकि उनकी सेहत पढ़ाई-लिखाई, खुराक पालन-पोषण अच्छी तरह हो सके। वीर्य कन्ट्रोल के बारे में लिखा जा रहा है। जरूर फायदा उठाएँ और अपना जीवन सुखी बनाएँ।

(1) रुकावट से गोली की ताकत- अकरकरा, लॉग, जायफल, अजमान, खुरासानी जायफल, जायपत्री केशर, दालचीनी 9-9 ग्राम अम्बर डेढ़ ग्राम सबको बारीक करके चासनी में चने के बराबर गोली बनायें। केवल 2 गोली जरूरत से ढाई घंटे पहले गर्म दूध से लें। रुकावट के लिये बेहतरीन इलाज है।

(2) सालम मिश्री, सफेद मूसली, छोटी इलायची, वंशलोचन, रूमीमस्तंगी, दाल-चीनी सब 20-20 ग्राम पीसकर कपड़छान करके वजन खुराक 10 ग्राम रात को गर्म दूध से खायें। स्वप्न रोग के रोगी न खायें। हर मौसम में ले सकते हैं। बन्दर जैसी ताकत से रुकावट ठीक होती है।

(3) एक किलो गाजर घीयाकस में कसकर 4 किलो दूध में पका लें। जब सूख जाये तो 250 ग्राम देशी घी और चीनी 500 ग्राम डालकर भून लें। रोजाना 100 ग्राम खाकर उम्र से दूध पी लें। एक माह खाने से मरदाना ताकत होगी।

(4) रात को 500 ग्राम दूध में 2 छुआरे डालकर आग पर पकायें जब दूध आधा रह जाये तो चीनी मिला लें। छुआरा खाकर ऊपर से दूध पीयें। मरदाना ताकत के लिए बहुत अच्छी है। यह दवा सर्दियों की है और दूध पचा सकें तो तीन पाव कर लें।

(5) वीर्यपुष्टी- सूखे आँवले को कूट-छानकर उसके बराबर मिश्री मिलाकर गौ के दूध के साथ प्रातः व सायं 9-9 ग्राम दोनों समय फांकी लेकर गाय का दूध ऊपर से गरम करके गुनगुना करके पीवें। प्रमेह, स्वप्न दोष आदि रोग जाएँ।

48. भग्न रोग (अस्थि भंग Bonebend)

शरीर में अस्थि ही कठोर वस्तु है, अतः वह ही भग्न या भंग हो सकती है। भग्न का तात्पर्य-टूटना, फूटना, भंग होना या चूर-चूर हो जाना इत्यादि। इस प्रकरण में अस्थियों की सन्धि का खिसकना आदि भी भग्न में ही माना गया है।

काण्डभग्न और सन्धि भग्न इस भेद से भग्न रोग 2 प्रकार का है। हड्डी के 1-1 टुकड़े को काण्ड तथा 2 हड्डियों को संयोग स्थल को सन्धि कहते हैं।

सन्धियों के हाड़ 6 प्रकार से भग्न (भंग) होते हैं (1) उत्पिष्ट (2) विस्लिष्ट (3) विवर्तित (4) तिर्यग्गति (5) क्षिप्त एवं (6) अध:क्षिप्त।

लक्षण- शरीर की हड्डी भग्न या अन्य से छुटना अथवा खिसकना ये भग्न रोग कहलाता है।

सन्धि पतन में सन्धि भग्न के संयोजक श्लेष्मक नामक कफ में विकृति आती है और वह मरोड़ने अथवा खींचने से अथवा दोनों ओर से अस्थियों का दबाव पड़ने या भिंच जाने से श्लेष्मक कफ का कुचला जाना आदि विकार होते हैं और सन्धि बन्धन में भी विकृति आ जाती है। भले ही इस दूसरे में अस्थि का कोई अंश टूटता नहीं है। यह 6 प्रकार का होता है। यथा-

(1) उत्पिष्टक- इसमें श्लेष्मक (कफ) कुचल जाता है।

(2) विस्लिष्ट- इसमें श्लेष्मक कफ का सन्धान खिंच जाता है इसे हड्डी उतरना कहते हैं।

(3) विवर्तित- यह हाथ आदि को मरोड़ने से होता है।

(4) तिर्यग्गति- इसमें अस्थि सन्धान तिरछा जाता है, यह भी मरोड़ने से परन्तु अधिक मरोड़ने से होता है।

(5) क्षिप्त या अतिक्षिप्त- इसमें श्लेष्मक कफ पिस जाने पर भी अस्थि परस्पर टकरा जाती है या एक के ऊपर दूसरी चढ़ जाती है।

(6) अध:क्षिप्त- इसमें सन्धि का विघटना हो जाता है और एक अस्थि (हड्डी) दूसरी अस्थि से अधिक दूर हो जाती है।

अस्थि भग्न अनेक तरह से होता है जैसे छिलका उतरना, दो टुकड़े होना व बांसवत् फटना आदि। ये 12 प्रकार का माना जाता है।

तरुण अस्थियाँ मुड़ जाती हैं पर टूटती नहीं। नलकास्थियाँ टूटती एवं फटती हैं। कपाल अस्थियाँ ठीकरे की तरह टुकड़े-टुकड़े हो जाती हैं एवं दन्तादि का कुछ अंश टूट जाता

है। नलकास्थियाँ जुड़ जाती हैं पर कपाल अस्थियाँ जुड़ती नहीं और कटि अस्थियों के सन्धि का भग्न टेढ़ा हो जाए या रह जाय।

पथ्य- सन्धि एवं काण्डभग्न में शीतल जल का सेंचन, मिट्टी का लेप, उचित बन्धन। खाने में शालि चावल, गेहूँ, मूँग, मक्खन, घृत, दुग्ध, तेल, परवल, सहिजन की फली, दाख, आंवला आदि।

अपथ्य- लवण, कटु, अम्ल (खट्टा), मैथुन, धूप में चलना या रहना, व्यायाम तथा रुक्षान्न आदि।

भग्न स्थिरोपाय :

(1) भग्न स्थान की अस्थि बराबर स्थान पर जमाकर बांध के रखने की आवश्यकता है। बांधने के बाद थोड़े ठण्डे, बर्फ के पानी अथवा नौसादर भीगा हुआ पानी इनमें से कोई भी एक पानी में कपड़े का टुकड़ा भीगोकर बांध रखने से बहुत फायदा होता है।

(2) ताजा छाछ गरम कर उसका लेप करने से खण्डित स्थान की सूजन और वेदना मिट जाती है।

(3) चूना और हल्दी एकत्र गरम कर लेप करने से अथवा भग्न के स्थान के ऊपर पहले चूने का लेप करें उस पर चासनी, गुड़ अथवा शक्कर का लेप करने से बहुत लाभप्रद है।

(4) गेहूँ का चूर्ण तथा लाख सम मात्रा में मिलाकर एकत्र बांटकर गरम-गरम लेप करने से भग्न रोग मिट जाता है।

(5) सौंठ, मिर्च, पीपल और गुग्गल एकत्र बांटकर लेप करने से भग्न स्थान से वेदना व सूजन तुरन्त मिटती है।

(6) कच्ची इमली का फल, जलाकर उसका बीच का भाग और सुरोखार ये दोनों गरम कर लेप करने से भग्न कृत वेदना शान्त होती है।

(7) सरसों का तेल ताजा निकालकर मर्दन करने से भग्न स्थान पर वेदना दूर होती है।

(8) मजीठ और मुलेठी, कांजी के साथ बांटकर भग्न स्थान पर लेप करने से अथवा चावल बांटकर उसके साथ 100 बार धोये हुए घृत मिलाकर लेप करने से भग्न स्थान पर आराम होता है।

(9) बड़ आदि का क्वाथ तैयार करके ठंडा कर भग्न स्थान का सेंचन करें और भग्न स्थान पर बहुत पीड़ा होवे तो पंचमूल में पकाकर दूध पिलावें।

(10) सन्धि की अस्थि का भग्न हुआ हो तो लाख, गेहूँ और अर्जुन छाल इन द्रव्यों को एकत्र बांट के दूध व घृत में आधा तोला मिलाकर खावें।

(11) लहसुन, चासनी या पुराना गुड़, लाख, घृत एवं शक्कर ये सभी चीजें समभाग बांटकर आधा तोला खाने से छिन्न-भिन्न एवं नियत स्थान से खिसकने वाली हड्डी पुनः जुड़ जाती है।

(12) पीत कोड़ी की भस्म 2 या 3 रत्ती ठण्डे दूध के साथ खाने से भग्न हुई हड्डी पुनः जुड़ जाती है।

(13) लाख और मुलेठी बांटकर आधा तोला घृत व दूध के साथ खाने से अथवा अर्जुन छाल में दूध पकाकर पीने से अथवा गेहूँ का चूर्ण घृत के साथ खाने से अस्थि जुड़ जाती है। इसमें 3 उपाय बताये कोई भी एक उपाय करें।

(14) बबूल छाल का चूर्ण मिश्री या चासनी के साथ 3 दिन तक खाने से भग्न अस्थि जुड़ कर वज्र जैसी मजबूत हो जाती है।

(15) बबूल छाल का चूर्ण, त्रिफला एवं त्रिकुट प्रत्येक का चूर्ण सम मात्रा में लेवें। ये सभी एक-एक मात्रा बराबर गुग्गल मिलाकर मर्दन करें। उसमें से आधा तोला खाने से भग्न अस्थि जुड़ जाती है।

(16) लाख, हरड़, संहारी, अर्जुनछाल, अर्जुन, असगन्ध, नागबला ये प्रत्येक एक तोला और गुग्गल 5 तोला। इनको एकत्र बांटकर लेप (मर्दन) करें। मात्रा 4 रत्ती से 2 माशा। इसके प्रयोग से भग्न एवं सन्धिच्युत, अस्थि वेदना मिटकर सर्व सन्धि वज्रवत् दृढ़ हो जाती हैं।

देह रक्षा

संसारवार्धे स्तरणैक हेतुं, असार मप्येन मुशन्ति यस्मात् ।

तस्मान् निरीहैः अपि रक्षणीयः, कायः परं मुक्तिलता प्रसूत्यै ॥ 129 ॥ यश. चं.

अर्थ— विद्वानों ने इस अक्षर मनुष्य देह को ही संसार समुद्र से तिरने का एक मात्र कारण कहा है इससे मुक्ति की बेल को फलवती बनाने के लिये शरीर से उदासीन लोगों को भी इस देह की रक्षा करना योग्य है।

49. सद्योव्रण (घाव) रोग

कोई भी हथियार अथवा अस्त्रों का आघात लगने से अथवा अग्नि से जलना आदि कारणों से जो घाव उत्पन्न हो जाते हैं उसे सद्योव्रण कहते हैं। छिन्न-भिन्न, बिद्ध, क्षत, पिच्छित और धृष्ट के भेद से सद्योव्रण 6 प्रकार का है।

(1) छिन्न व्रण- में अँगुली, बाहु तथा पैर आदि कट-कट कर अलग हो जाते हैं।

(2) भिन्न व्रण- में आमाशय एवं बस्ति आदि कोई आशय फट जाता है।

(3) विद्ध व्रण- में सूई एवं माला आदि तीखे-नुकीले मुखवाले अस्त्र-शस्त्र के आघात से हो जाता है, जिसका दूसरा नाम बिन्धता है।

(4) क्षत व्रण (Ulcer) - में चाकू आदि से कट जाता है परन्तु अंग अलग नहीं होता तथा रक्त बहता है।

(5) पिच्छित व्रण- प्रहार अथवा मशीन आदि में अँगुली आदि कोई अंग पिस जाता है या अस्थि सह कुचल जाता है। रक्त व मज्जादि पदार्थों से लथपथ हो जाता है। इसमें अवयव पिचक जाता है।

(6) धृष्ट व्रण- में सामान्य भाषा में इसे खरोंच कहते हैं, यह मात्र त्वचा के उपरी स्तर पर हो जाती है। इसमें कुछ-कुछ जलन भी होती है।

1. घाव निवारण (उपचार)

(1) आलसी, कुदडगोंद, तज, काली बापची, मैसा, गूगर, मोत व मोचरस, रेवाचीनी, काली जीरी ये आठों चीजों को 10-10 ग्राम समभाग लेकर मिलाकर कूट-छानकर थोड़ी-सी दवाई और थोड़ा-सा गेहूँ का आटा पानी में मिलाकर खदकावेँ उसमें थोड़ा-सा घी डाल देवेँ, जिस मरीज को इन दवा से फायदा न हो तो थोड़ी-सी दवा पानी व मक्को का अर्क, मकोय के पेड़ पर सफेद फूल आते हैं वे और मिर्च के पत्ता व गवारपाठा में घोटकर दिन में लेप करें, रात को लूपरी बाँधें।

(2) किसी औजार से कट जाने पर फौरन कटी हुई जगह पर पेशाब कर देना चाहिये। इससे घाव पकने का डर खत्म हो जायेगा।

(3) गोले के तेल में नींबू का रस मिलाकर लगाने से भी घाव पकता नहीं है और टिटनेस भी नहीं होता।

(4) अरण्डी के तेल में चूना खूब फेंटकर घाव पर लगाने से घाव ठीक हो जायेगा।

(5) पिसी हल्दी, घी या तेल मिलाकर गर्म करके रूई में भिगोकर घाव पर रोजाना पट्टी बदल दिया करें। दो-तीन दिन में घाव ठीक हो जायेगा।

फोड़ा- (1) यदि फोड़ा पकाव में हो तो ताड़ी छाल, बकरी के दूध में पीसकर बांध लें फोड़ा बैठ जायेगा।

(2) तिल्ली को पीसकर गोमूत्र में पकाकर फोड़े पर बांधने से फोड़ा पककर फूट जाता है।

(3) किसी भी तरह की फुंसियाँ निकलें तो उन पर मक्खन, छोटी इलायची मिलाकर लगावें।

(4) नीम की पत्ती, चासनी के साथ पीसकर लेप कर दें। फोड़ा पककर फूट जायेगा।

(5) नीम की पत्ती को पीसकर घी के साथ गर्म करके लेप कर दें, घाव सूख जायेगा।

(6) फुंसियाँ- नीम की छाल घिसकर लेप करें, फुंसियाँ ठीक हो जायेंगी।

(7) अनन्नास का गूदा फुंसियों पर लगाने से लाभ होता है। अनन्नास के रस को लगाने से शरीर के अस्वस्थ तन्तु ठीक होते हैं।

(8) मलहम- आंवलासार, गंधक मूर्दा संख, कपूर, सुहागा, खोल ये 1-1 तोला, नीम पत्ति 3 मासा सबको पीसके नारियल तेल में घोट कर फुंसी पर लगावे।

(9) हाथ-पैर की उंगलियों में घाव होतो राख व दही मिला के बांधे आराम हो।

(10) घाव की ठंडक से अन्य स्थानों में दर्द नीम पत्ते व फिटकरी पानी में डालकर उबाल कर धोवे।

गुमड़ा व घाव

नाक अथवा शरीर पर कहीं भी गुमड़ा होने पर :

सीप- गन्धक, आम्यासार, गुग्गल बराबर वजन लेकर के बारीक करके मिला लें। जरूरत के मुताबिक बकरी के दूध में मिलाकर रात को सीपवाली जगह पर लेप करें।

घाव- (1) हल्दी फूँक कर उसकी राख कड़वे तेल में मिलाकर घाव पर लगाने से घाव शीघ्र भर जाता है।

(2) शस्त्रादि से कोई स्थान कटने से रक्त निकलता हो तो अपामार्ग पत्र का रस लगाने से रक्त निकलना बन्द हो जाता है।

(3) रक्त प्रवाह को रोकने के लिये रेशमी वस्त्र की भस्म लगा सकते हैं अथवा कसकर बांध दें। दूर्वा का रस लगाने से निकलता हुआ रक्त तुरन्त बंद हो जाता है।

(4) घाव लगा हो उस स्थान पर 100 बार धोया हुआ घृत में कपूर मिलाकर लगावें तो वह घाव पकता नहीं और पीड़ा मिट जाती है।

(5) हथियार से कटे ताजा घाव के बीच के भाग में सौ बार धोये घी में कपूर मिलाकर भर कर उस पर कपड़े का टुकड़ा बांध दें इससे घाव की पीड़ा मिट जाती है, घाव पकता नहीं और घाव भर जाता है।

(6) घाव पर रोज पेशाब करने से घाव बहुत जल्दी सूख जाता है।

(7) सिरस की छाल बारीक पीसकर घाव पर बुरकने से घाव बहुत जल्दी मिट जाता है।

(8) गुड़ घाव पर बांधें तमाम खराब मवाद को निकालकर जख्म होकर सूख जायेगा।

(9) रुधिर शोधक औषधि- फिटकरी के फूले को पीस के उसको 1 माशा व जितनी पचे अथवा जो रुचि होवे तो पाव भर छाछ अथवा जितनी छाछ की रुचि हो उतनी में मिलाकर पीवें तो सब प्रकार के रुधिर विकार व्याधि दूर हो जावें तथा खाँसी बवासीर आदि को दूर करे।

(10) रक्त विकार की औषधि- दो पैसे भर मेहंदी और मिश्री मिला पीस के खावें और यत्न से भोजन में ऐसी चीजों का सेवन करें कि जिनसे रक्त न बने।

(11) खून साफ करने का नुस्खा- मजीठे, नागरमोथा, कण्डे का छाल, नीमगिलोय, साँठ, मगड़ी, करहली, बच, नीम की छाल, दारु हल्दी, बड़ी हरड़, बाँस के पत्ते, बहेड़ा, विरायता, नेत्रबाल, उसवा ये सभी 2-2 माशे। इन सब चीजों को कूटके आधा किलो पानी में ओटावें जब पानी 250 ग्राम रह जाये तो मिश्री मिलाकर दोनों समय पीवें। 21 दिन के सेवन से कैसा ही खून विकार हो सब ठीक होगा। इसमें घी, दूध दोनों का खूब इस्तेमाल करें।

(12) नीम के ताजे पत्ते सुबह को रोजाना खाते रहने से खून की सब बीमारियां फोड़ा-फुन्सी में लाभ होता है और खून शुद्ध हो जाता है।

(13) कोई भी स्थान पर हथियार आदि से घाव हो तो तुरन्त उस पर पानी में भीगा हुआ कपड़ा बांधें इससे बहुत लाभ होता है।

पेट पीड़ा की औषधि- साँठ, सुहागा, हींग इनको बराबर लेकर सहजने की छाल में घोंटकर गोली बनावें। एक गोली गर्म जल के साथ खिता दें तो पेट की पीड़ा मिट जाय।

वृत्तवात चिन्तामनी रस शीत में आय व्यक्ति व नाड़ी ये दवा पानी में घोलकर चासनी या चाय-दूध के साथ ले सकते हैं।

प्राकृतिक इलाज- नीम के ताजे 15 पत्ते सुबह हमेशा खाते रहने से खून की सब खराबियां, फोड़ा-फुन्सी सब में लाभप्रद है। 15 दिन तक खायें।

2. अग्निदग्ध :

(1) अगर जिस्म का कोई हिस्सा जल जाये तो फौरन सरसों के तेल में डुबाने से छाला नहीं पड़ता ।

उपचार- गोले का तेल 100 ग्राम गर्म करके कपूर 25 ग्राम पीसकर मिला दें वह तेल ठंडा हो जाये तब दिन में 3-4 बार जले अंग पर लगायें ।

(2) ताजा गुड़ बिना पानी के बांट पर अग्निदग्ध स्थान कर लगाने से दाह शान्त होती है और फफोले आदि पड़ने (होने) की शंका ही नहीं रहती ।

(3) अग्निदग्ध होने पर उस स्थान को अग्नि का ताप करने से फफोला (छाला) पड़ता नहीं । भैंस के दूध का मक्खन व दूध में तिल बांट के लेप करने से अग्नि दग्धोत्पन्न दाह मिटता है ।

(4) अग्निदग्ध स्थान पर चूना अथवा गुड़ अथवा तेल (खोपरे का तेल) चोपड़ने से दाह (जलन) मिटती है ।

(5) अग्निदग्ध स्थान पर जौ को जला के राख और तेल दोनों का सम भाग वच का चूर्ण मिलाकर लेप करने से दाह एवं पीड़ा तुरन्त मिट जाती है ।

(6) तिल एवं जौ राख (भस्म) दोनों मिलाकर फफोलों पर लगाने से फफोले बैठ जाते हैं ।

(7) वन तुलसी अथवा पीपल की सूखी छाल अथवा गुग्गल, हांडी में डालकर हांडी का मुख बांधकर नीचे से अग्नि का ताप दे कर उसकी भस्म तैयार कर लेप करने से अग्निदग्ध से उत्पन्न फफोले बैठ जाते हैं । ये तीनों प्रयोग अलग-अलग हैं अतः जो अच्छा लगे वह प्रयोग करें ।

(8) कच्ची गाजर को पीसकर आग के जले स्थान पर लगायें । जलन दूर होगी ।

(9) नारियल का तेल 50 ग्राम गर्म करके 10 ग्राम असली कपूर पीसकर मिला लें या तेल ठण्डा करके दिन में 2-3 बार दिन में जले हुई जगह पर लगावें ।

(10) जली हुई जगह को फौरन सरसों के तेल में डुबो दें, छाले नहीं पड़ेंगे ।

(11) जली हुई जगह पर लौकी पीसकर लगाने से जलन दूर होती है । फफोले नहीं पड़ेंगे ।

(12) जली हुई जगह पर ठण्डा पानी पटकने से भी फफोले नहीं होते ।

(13) अग्नि से जले हुए स्थान का बाहर निकला हुआ मांस निकाल दें, शीतोपचार करें, पश्चात् स्वच्छ चावल का चूर्ण और तिंदुक के क्वाथ में घृत मिला के लेप करने से अग्निदग्ध से उत्पन्न सर्व प्रकार का व्रण (घाव) मिट जाता है ।

(14) राजी का फूल पानी में बांटकर लगाने से अग्निदग्ध में बहुत लाभदायक है। फफोले नहीं होते।

(15) मुलेठी चूर्ण के साथ विधिपूर्वक घी पकाकर, थोड़ा गरम कर उसी घी को लगाने से सद्योव्रण मिट जाता है।

(16) शरपुंखा (सरफोंके की जड़) एवं शिखरी इन दोनों में से किसी को भी बांटकर लेप करने से ताजा घाव भर जाता है।

आंत्र घाव

(1) 200 ग्राम बेर रोजाना 7 दिन तक खाने से आंतों के घाव ठीक होते हैं।

(2) अमरूद का छिलका या पत्ते 15 ग्राम, 800 ग्राम पानी में उबालें, जब पानी 100 ग्राम रह जाये उस पानी को छानकर पीने से कुछ दिन में आंतों के घाव ठीक हो जाते हैं।

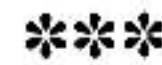
(3) स्फटिक भस्म से भी आंतों के घाव ठीक होते हैं।

(4) सितोफलादि चूर्ण, गिलोयसत, गोदन्ती भस्म और प्रवाल पिष्टी मिलाकर देने से आंतों के फेफड़ों में घाव ठीक होते हैं।

(5) दो केले आधा पाव दही के साथ कुछ दिन खाने से दस्त, पेचिश, संग्रहणी को ठीक करता है और आंतों के घाव को ठीक करता है।

(6) आंतों के घाव पर पेचिश के रोगी के लिये दो केले 100 ग्राम दही के साथ खाने से कुछ दिन में पेचिश, संग्रहणी व आंतों के घाव को ठीक करता है।

(7) अमरूद के ताजे पत्ते 6 माशा खूब बारीक पीसकर 50 ग्राम पानी में रगड़-छानकर पीने से पेचिश, मरोड़, आंत्र को ठीक करता है। खुराक— दही, छाछ व दाल-चावल की खिचड़ी खावें।



स्वास्थ्य प्रद सूत्रः

भुक्त्वा पाणितल घृष्ट्वा चक्षुषो यदि दीयते ।

जाता रोग विनश्यन्ति तिमिराणि तथैव च ॥

अर्थ—यदि मनुष्य भोजन करके दोनों हथों को धो गीले हाथों की दोनों हथेलियों आपस में घिसकर आँखों पर लगावे तो आँखों में पैदा हुए रोग ठीक हो जावे और आँखों के सामने अंधेरी आना दूर हो जावे।

49. नाड़ी व्रण (नासूर) रोग

इस व्रण को लोक भाषा में नासूर केंचुआ (Roundleorm) कहते हैं। यह प्रायः व्रण का पूर्ण शोधन न होने पर हो जाता है।

जब कभी अत्यन्त परिपक्व व्रण का किसी भी कारण से पूर्ण द्वार न मिलने के कारण अन्तरंग गहरे में जाकर अपने आश्रय को फाड़कर भीतर ही भीतर बड़ा सा कोटर बनाकर नाड़ीव्रण का रूप धारण कर लेता है। यही दशा कष्ट साध्य या असाध्य भी होती है।

इस व्रण का मुख छोटा तथा बार-बार 2-3 दिन के लिये सर्वथा बन्द हो जाता है तथा मुखस्थान कुछ निम्न होता है एवं पुनः खुल जाता है। इसका स्राव नली में बहनेवाले पानी के समान होता है।

जो मनुष्य पक्व गुमड़ा कच्चा है ऐसा जान के फोड़ता नहीं अथवा बहुत पीव (पीप) भरा हुआ व्रण का ध्यान नहीं रखता तो वह पीव चमड़ी, मांस, नाड़ी आदि को चीरकर (फाड़कर) मार्ग कर देता है और अन्दर लम्बा घर कर देता है इसीलिये इसे नाड़ी व्रण (हाड़व्रण, नासूर) कहते हैं।

व्रण के मुख में खुलने व अहितकर आहार-विहार के सेवन से व्रण की राध के भीतर ही भीतर माँस, सिरा, स्नायु, हड्डी आदि दूर तक प्रवृष्टि होती जाती है और वहाँ से नाली की भांति निरन्तर बहा करती है। उसे ही नाड़ीव्रण कहते हैं। इसके 5 प्रकार हैं। (1) वातज, (2) पित्तज, (3) कफज, (4) सन्निपातज एवं (5) शल्यज।

यह एक भयंकर बीमारी है। जो एक विशेष कीड़े द्वारा फैलती है। यह कीड़ा सफेद रंग का होता है और उन कुओं, बावड़ी तथा तालाबों के जल में पाया जाता है जिनका पानी बहते न रहने के कारण गंदा रहता है। इस पानी को पीने से यह रोग हो जाता है। यह कीड़ा शरीर में पानी के साथ प्रवेश करता है और वहीं अंडे देता है। इन अंडों से सफेद डोरी की तरह का कीड़ा बाहर निकलता है।

लक्षण- रोगी को बुखार आता है, घबराहट होती है और कभी-कभी उल्टी भी होती है, भूख कम हो जाती है, बाला निकलने के स्थान के आस-पास की खाल लाल हो जाती है, तथा फफोला पड़ जाता है, चारों ओर खुजली चलने लगती है, फिर घाव हो जाता है। जिससे होकर बाला नारू बाहर निकल आता है। यह बाला प्रायः पैर तथा हाथ की अंगुलियों और घुटनों के पास से निकलता है।

पथ्य- जौ, सांठी चावल, गेहूँ, मसूर, अरहर, मूंग, शक्कर, घी, तेल, कच्ची मूली आदि।

अपथ्य- रुक्ष, खट्टा, शीतल, लवण युक्त पदार्थ, ऊँचा बोलना, दिवाशयन, रात्रि जागरण, अधिक चलना, शोक, विरुद्धाहार, अति जलपान, सम्पूर्ण पत्र शाक आदि।

बचने के उपाय :

- (1) गंदे पानी को छानकर या उबालकर पीना चाहिए।
- (2) पानी को साफ करने के लिये फिटकरी तथा लाल दवा का प्रयोग करना चाहिए।
- (3) जिस स्थान से लोग पीने का पानी लेते हैं वहाँ के पानी में इस रोगी के हाथ-पैर धोकर पानी गंदा नहीं करना चाहिए। डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

प्राथमिक इलाज - (1) नाड़ीव्रण कण चान्दा को भली-भांति चीरकर यदि वातज नाड़ीव्रण हो तो अपामार्ग के बीज और तिलों को एकत्र पीसकर लेप करें। यदि पित्तज नाड़ीव्रण हो तिल, मजीठ, नागदन्ती (स्थूल मूलवाली), हल्दी और दारुहल्दी इनको एकत्र पीसकर लेप करें और यदि कफज नाड़ीव्रण हो तो तिल, मुलेठी, दन्तीमूल, नीमपत्र और सैंधानमक एकत्र पीसकर लेप करें।

(2) थुअर का दूध, आकड़े का दूध और दारुहल्दी एकत्र पीसकर नाड़ीव्रण (नासूर) में डालने से नारु रोग ठीक हो जाता है।

(3) बहेड़ा, आंवला की गुठली, बड़ की कोपल, हरेणुक बीज, शंखपुष्पी का बीज ये सभी चीजें तिल के तेल में मिलाकर लेप करने से नारु मिट जाता है।

(4) बायबिडंग, हरड़े, बहेड़ा, आंवला और पीपल प्रत्येक वस्तु सम मात्रा में लेकर उस में से ढाई ग्राम चूर्ण लेकर शक्कर चासनी के साथ खाने से कोढ़, कृमि (जीवड़ा), नाड़ी व्रण (नारु) और भगन्दर रोग नष्ट होता है।

(5) तिल का तेल (3 सेर, 3 छटांक 1 तोला), मूल तथा पत्र सहित सम्भालु को कूट कर, रस (12 सेर 12 छटांक 1 तोला)। विधिवत् साधित तेल के पान, अभ्यंग तथा नस्य से नाड़ीव्रण, अपच, सम्पूर्ण व्रण रोग मिट जाता है।

बाला या नाहरू (नासूर) के नुसखे :

(1) पथरचटी के पत्तों को पीस के टिकिया बनाकर नाहरू पर बांधें या सूजन पर लेप करें तो बाला निकल जावेगा।

(2) एलवा 40 ग्राम, आम्बा हल्दी 9 ग्राम, मेदा लकड़ी 9 ग्राम, सिंगीमोहरा 9 ग्राम इनको पानी में पीस गरम कर बाले पर लगावें ऊपर से पीपल का पत्ता रख पट्टी बांधें। तीन दिन तक यह बंधी रखें। फिर दूसरी पट्टी बांधें।

(3) अरंडी के पत्तों का रस 20 ग्राम को 90 ग्राम घी में मिलाकर पी जावें। 3 दिन तक पियें तो बाला भीतर ही गल जावेगा, बाहर नहीं निकलेगा और फिर बाला कभी नहीं होवेगा।

(4) कथीर 5 माशा को पीसकर पानी के साथ पी जावें। अगर जी मिचलावे तो थोड़ी-सी मिश्री का शरबत बनाकर पी लें। 3 दिन तक लें तो बाला या सांप का काटा ठीक हो जावेगा।

(5) कलमी सोड़ा 3 ग्राम को 50 ग्राम पानी में मिलाकर पी लें। 6-7 रोज तक लें तो बाला अच्छा हो।

(6) मकड़ी के 1 जाले को 20 ग्राम गुड़ में मिलाकर 6-7 गोली बनालें। 1 गोली रोज लें तो बाला फौरन ही निकल जावेगा या अन्दर ही गल जावेगा और फिर नहीं निकलेगा।

(7) चूने का निथरा पानी 25 ग्राम, तेल 12 ग्राम, राल 3 ग्राम, मिलाकर पतली लकड़ी से मर्थें। मरहम सा गाढ़ा हो जावे तब रुई का फुवा भिगो के बाला पर रखें। ठंडक होवे, जलन मिटे, दिन में तीन दफा लगावें।

(8) मोर के पंख की सफेदी में से गिंसी को निकाल 12 ग्राम में गुड़ 30 ग्राम मिलाकर 6 गोलियाँ बनालें। 1 गोली रोज लें। बाला गल जावेगा।

(9) एलवा 2 रत्ती को 9 ग्राम गुड़ में रखकर गोली बनाके निगल जावें। 6 रोज तक लें बाला मिट जावेगा।

(10) अजवायन के फूल या सत 2 चावल भर नागरबेल के पान पर रख के गरम तवे पर पिघला कर बाले के मुँह पर बांधें बाला गल जावेगा। फूल न मिले तो अजवायन को पीस गरम कर टिकिया कर बांधें।

(11) सांटा जड़ समेत पीसकर बांधें।

(12) कलौजी दही में पीसकर लेप करें।

(13) जमालघोटा पीसकर लेप करें।

(14) सुहागा 1 ग्राम को चासनी में मिलाकर चाटें तो बाला रोग मिटे।

(15) थूहर का दूध, आक का दूध एवं दारू हल्दी इन तीनों को पीसकर बत्ती बनाकर व्रण में रखने से हर प्रकार के नासूर ठीक होते हैं।

(16) चासनी व सैंधानमक को सूत पर लपेट कर बत्ती बनालें। इस बत्ती को नासूर पर रखने से वह ठीक हो जाता है।

(17) अमलतास, हल्दी, मजीठ इनको समभाग लेकर चासनी में पीसकर बत्ती बनालें। इस बत्ती को नासूर के मुख में रखने से हर प्रकार के नासूर ठीक हो जाते हैं।

(18) जब कोई पुराना घाव भर न रहा हो तथा भरता हो फिर हो जाता हो, मवाद गंध मारने लगा हो तो नासूर बन जाता है।

(19) हर एक जख्म जो चालीस दिन तक अच्छा न हो उसके पीप व गैस जारी रहे उसके लिये, हुक्के की नली में जो मैल होता है, उसमें राई तर करके घाव पर रखें तो नासूर का घाव जल्दी भर जायेगा।

(20) साँप की काँचली जलाकर और उसमें बरगद के दूध में राई भिगोकर नासूर पर रख दें कुछ दिन रखकर उस पर से राई उठा लें इस से नासूर भरकर घाव अच्छा हो जायेगा।

(21) लौंग और हल्दी बराबर पीसकर नासूर पर लगाने से लगभग एक हफ्ते में नासूर ठीक हो जाता है।

(22) अरण्ड की कोपल पानी में पीसकर नासूर पर लगा दें जल्दी आराम होगा।

51. स्त्री रोग (Gynaeology)

1. स्त्री रोगान्तर्गत प्रदर :

स्त्री की सेहत बिगाड़ने वाला यह रोग लिकोरिया है। प्रदर रोग से सफेद पानी या लाल पानी जाता है। इसमें स्त्री का चेहरा तथा मुँह पर झुर्रियां पड़ जाती हैं। कमर तथा पिंडलियों में दर्द, पैर के तलुवे में जलन रहने लगती है। कभी-कभी चक्कर या दौरे आने लगते हैं। थोड़ा-सा काम करने पर शरीर थक जाता है। सांस फूलने लगती है। कमजोरी की वजह से माहवारी ठीक वक्त पर नहीं होती और दर्द सा होने लगता है। बच्चेदानी कमजोर होने पर गर्भ देर से ठहरता है और मुँह पर झाइयां पड़ जाती हैं, सन्तान कमजोर पैदा होती है। इस बीमारी का इलाज फौरन न कराया जावे तो हलका बुखार रहने लगता है। कितनी ही स्त्रियाँ इस बीमारी को नहीं देखती और न ही ख्याल रखती हैं और बाद में बहुत परेशानी उठानी पड़ती है।

प्राकृतिक नियम है कि 12 से 16 वां 18-20 वर्ष की उम्र से 40-50 या 55-60 वर्ष की उम्र तक स्त्रियों के 27-28-30 वें या इससे अधिक दिन मासिक धर्म होता है। इसे धर्म इसलिये कहते हैं कि इससे स्त्री का धारण प्रोषण-स्वस्थता बनी रहती है। यह स्राव किसी को 1-2-4-7 दिन पर्यंत तक होता रहता है। गर्भाधान होने पर अधिकांशतः मासिक स्राव बन्द हो जाता है अथवा किसी-किसी को होता भी रहता है।

आयुर्वेदज्ञों का मत है कि गर्भाशय में एक प्रकार को रक्तवर्धक द्रव्य का संचय प्रत्येक मास तक होता रहता है और वही झिल्ली फट जाती है एवं गर्भाशय मुख खुल जाता है। तत्रन्त्य स्राव प्रारम्भ हो जाता है। वर्तमान चिकित्सकों का मत है कि गर्भाशय में प्रत्येक मास एक फोड़ा होता है जिससे स्राव प्रारम्भ हो जाता है।

यदि यह स्राव-पिच्छा, दाह अथवा वेदना रहित उचित मात्रा में हो तो शुद्ध स्राव माना जाता है। यद्यपि रक्त कांसा जैसा लाल रंग का होता है फिर भी श्वेत वस्त्र जल से धोने से साफ हो जाता है। जबकि शुद्ध रक्त का काला धब्बा रह जाता है।

यदि कदाचित् धब्बा पड़ता है एवं पिच्छादि लक्षण होते हैं। साथ ही शरीर में पीड़ा भी होती है, मर्दन का अनुभव होता है तो इसी को प्रदर कहते हैं। शरीर का अति टूटन सा अनुभव होना, हाथ-पैर में जलन, कमर-दर्द और शूल सहित स्राव होता है। यह सभी प्रकार के प्रदर रोग का सामान्य लक्षण जानना।

सामान्य लक्षण- यह रोग मुख्यतः श्वेत तथा रक्त- ये दो प्रकार का होता है। श्वेत प्रदर में योनि से हर समय श्वेत रंग का पतला चिपचिपा दुर्गन्धित स्राव बहता रहता है। आयुर्वेद के मतानुसार यह रोग (1) वातज, (2) पित्तज, (3) कफज तथा (4) त्रिदोषज चार प्रकार होता है।

(1) वातज प्रदर में रूखा, झागदार तथा लाल स्राव अल्प परिमाण में बहता है। कालापन सहित लाल झागवाला मांस धोये हुए पानी जैसा थोड़ा-थोड़ा स्राव होता है। इसे ही वातज प्रदर जानो।

(2) पित्तज प्रदर में पीला, नीला, लाल तथा गरम रक्त-स्राव होता है। दाह और दंश जैसी वेदना के साथ पीला, नीला, काला अथवा लाल रंग का उष्ण स्राव बहुत तीव्र वेग से और अधिक मात्र में होता है।

(3) कफज प्रदर में सफेद रंग का अथवा कुछ लाली लिए लिबलिबा स्राव बहता है तथा तेलीय अथवा चीकना, कुछ सफेद (चावल के रंग जैसा) स्राव होता है। इसी को श्वेत प्रदर कहते हैं।

(4) त्रिदोषज प्रदर का स्राव दुर्गन्धित गरम शहद जैसा होता है। इस प्रदर में रंग मधु, घृत, हरीत रंग जैसा होता है, जिसकी गंध सड़े मांस जैसी आती है। वही त्रिदोषज प्रदर होता है।

सुझाव- प्रदर रोग में औषधि की अपेक्षा पथ्य पालने की खास जरूरत है। इससे स्त्रियों के प्रदर किस कारण से होता है इसको जानना अनिवार्य है। उस कारण को जानकर उसी प्रकार नीति से आचरण करना अनिवार्य है, इससे आराम होगा जितना कि औषधियों से आराम नहीं होता है। इन कारणों का परिहार करके दवा का सेवन करें।

कारण- मानसिक चिन्ता, कुटुम्बियों को अनदेखा करना, चिन्ता, जिसके अधीनता में रहना पसन्द नहीं, ऐशोआराम के लिये सगे-सम्बन्धी से दूर रहना, उस स्थिति तथा खराब लग्न, उम्र, रूप, स्वभाव गुण, तन्दुरुस्ती का असमान जोड़ा हो, नीति की कमी होना तथा स्त्रियों के बहुत सन्तान हो उसको प्रदर रोग होता है। अत्यधिक मैथुन, गर्भपात, अजीर्ण, अधिक सोना, अधिक पौष्टिक भोजन करना तथा आरामतलवी का जीवन बिताना, परिश्रम तथा व्यायाम न करना, दुःख, कृत्रिम विष-योग, चोट लगना आदि विभिन्न कारणों से स्त्रियों को यह रोग होता है।

इसलिये इस रोग का समूल नाश करने की इच्छुक स्त्रियों को पालन करना चाहिए खाने-पीने में नियमित रहना, शरीर एवं मन को क्लेशीत करना ऐसी चीजों से दूर रहना, धर्म पर अपना मनोभाव। इन्द्रियों पर काबू रखना।

स्त्रियों को प्रतिमास होनेवाले मासिक रजःस्राव में जब किसी कुपथ्य के कारण गड़बड़ी पैदा हो जाती है वह ठीक समय नहीं होता अथवा न्यूनाधिक मात्रा में होता है तब अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं स्त्री-रोगों में प्रदर रोग, सोम रोग, योनि-रोग, नष्टार्तव, बन्ध्यत्व आदि मुख्य हैं। गर्भवती तथा प्रसूता स्त्रियों को भी विविध कारणों से अनेक प्रकार के रोग हो जाते हैं। इन स्त्री-रोगों के लक्षण तथा उपचार आदि के सम्बन्ध में नीचे लिखे अनुसार समझाना चाहिए।

श्वेत प्रदर की समस्या स्त्री रोगों में प्रमुख है। किसी भी स्त्री को सामान्य रूप से प्रत्येक मास मासिक धर्म होता है। जो 3 से 6 दिन तक रहता है। यह एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। पर जब वह 6 दिन से अधिक होता है तो वह दूषित होकर प्रदर रोग का रूप धारण कर लेता है। यह प्रायः सफेद, पीला, गाढ़ा, पतला, दुर्गन्ध युक्त फेनदार तथा चिपचिपा कई तरह का हो जाता है। इसी को श्वेत प्रदर कहते हैं।

इस तरह का स्राव गर्भाशय योनि और आस-पास के अंगों में प्रदाह की वजह से होता है। स्राव अधिक होने पर पेडू में भारीपन, चक्कर आना, शरीर और हाथ-पैरों में दर्द, ऐंठन तथा उल्टी आदि लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं। कमजोरी बढ़ने लगती है। चेहरा पीला पड़ जाता है। आँखों के नीचे काले घेरे धब्बे पड़ जाते हैं। आँखों, हथेलियों और पैर के तलुओं में जलन होने लगती है। कब्ज, भूख की कमी, पेशाब में जलन, चिड़चिड़ाहट, सांस फूलना, दिल की धड़कन बढ़ना आदि लक्षण भी दिखाई देते हैं।

श्वेत प्रदर का मुख्य कारण हमारा अप्राकृतिक रहन-सहन, अस्वास्थ्यकर आहार, अस्वस्थ आदतें और दूषित वातावरण है। नशीली चीजों का सेवन, मानसिक तनाव उत्तेजना, दवाओं का अधिक उपयोग, कब्ज, गर्भापात, निरन्तर दुःख, चिंता से ग्रस्त रहना, कृमिरोग एवं आलस्य रक्त की कमी इसके प्रमुख कारण हैं।

सुझाव- (1) श्वेत प्रदर का प्राकृतिक उपचारों में सर्वप्रथम नीम के हल्के गुनगुने पानी का डूश देकर योनि मार्ग को स्वच्छ कर देना चाहिए। इसके बाद रोगी को गुनगुने पानी के टब में 10 से 15 मिनट तक बैठना चाहिए। 2 से 3 सप्ताह में सूजन कम हो जाएगी। इसके बाद गाय के घी का योनि में लेपन किया जाना चाहिए।

(2) योनि मुख पर एक मुलायम कपड़े की गद्दी रात को सोते समय लगा लेनी चाहिए जो रात भर लगी रहे।

(3) रोगी को फलाहार या रसाहार करना चाहिए। एनिमा लेकर पेट को साफ करते रहें। सप्ताह में एक दिन भाप स्नान लें। इससे रोम छिद्र खुल जाते हैं। स्थानीय भाप स्नान भी लिया जा सकता है।

(4) योनि ना दर्द की स्थिति में गर्म सेक, गरम पानी के टब में बैठना या गरम मिट्टी से लाभ मिलता है।

सवेरे खुली हवा में टहलना चाहिए। लम्बे, गहरे सांस लें ताकि शरीर को पर्याप्त वायु मिले। कुछ योगासन जैसे सर्वांगासन, पिश्वमोत्तानासन तथा झूजंगासन भी विशेष लाभदायक हैं। नहाने से पहले सूखे हाथ से पूरे शरीर को रगड़ना चाहिए।

उपर्युक्त प्राकृतिक उपचारों एवं संतुलित आहार के सेवन से स्त्रियों की मासिक धर्म सम्बन्धी बीमारियों में यथेष्ट लाभ मिलता है। यदि हम अपनी दिनचर्या व्यवस्थित रखें, संतुलित एवं पौष्टिक आहार लें और हल्के-फुल्के व्यायाम करते रहें तो हर रोगों से सदैव के लिए मुक्ति पाई जा सकती है।

रोगशमन उपाय :

(1) जामुन की हरी छाल छाया में सुखाकर बारीक करके 3-3 माशा सुबह-शाम बकरी या गाय के दूध के साथ लेने से लिकोरिया (प्रदर) में फायदा होता है।

(2) प्रवाल पिष्टी 10 ग्राम, सितोफलादि चूर्ण 30 ग्राम, मोती पिष्टी 10 ग्राम ये तीनों चीजें मिलाना रोगी की अवस्था के अनुसार 15-21-25-31 या 41 पुड़िया तक बांधी जाती हैं। पुड़िया चासनी से ली जाती है। पुड़िया फांककर ऊपर से दूध पीना बहुत फायदेमन्द है।

(3) सितोफलादि चूर्ण 12 ग्राम, प्रवाल पिष्टी 5 ग्राम, मोती पिष्टी 1 ग्राम इन तीनों चीजों को मिलाकर 15 पुड़िया बनावें। सुबह लोनी घी व शाम को चासनी के साथ चाटें।

(4) श्वेत प्रदर में दर्भमूल का क्वाथ बनाकर शक्कर की चासनी डालकर पीवें तथा क्वाथ को अपने अन्तर भाग में रखने से जल्दी फायदा होता है।

(5) उष्ण प्रकृतिवाली स्त्री को गुलाब का गुलकन्द 2 तोला रोजाना खाना चाहिए, यदि श्रीखण्ड माफिक हो तो 10 तोला 15-20 दिन तक खावें प्रदर मिट जाता है।

(6) ढाई तोला चावल के धोवन में थोड़ी-सी शक्कर चासनी डालकर पीने से प्रदर रोग शान्त होता है।

(7) आवला रस अथवा अडूसा पत्र का रस अथवा गुडूची का रस 2 तोला लेकर उसमें पाव तोला शक्कर मिलाकर सेवन करने से प्रदर रोग मिट जाता है।

(8) आम की गुठली और एक केला एक साथ बांटकर अन्दाजन पाव सेर गाय के दूध में मिलाकर पीने से प्रदर रोग मिट जाता है।

(9) ढाई तोला पानी में आधा तोला बबूल का गूदा रात्रि में भिगो कर रखें। दूसरे दिन प्रातः उसमें थोड़ी-सी चासनी मिलाकर पीने से श्वेत प्रदर का नाश होता है।

(10) शक्कर, मुलेठी, सोंठ, तेल तथा दही इन सभी को एकत्र करके खज से मथकर स्त्री पीवे तो वातज प्रदर नष्ट होता है।

(11) अडूसा का क्वाथ और शक्कर चासनी के साथ आधा रत्ती रस सिंदूर के सेवन करने से प्रदर रोग तुरन्त एकदम नष्ट होता है।

(12) गुड़ के साथ बेर का चूर्ण, दूध के साथ कच्चा केला अथवा घृत के साथ लाक्षाचूर्ण 3 माशा खाने से प्रदर रोग नष्ट होता है।

(13) विदारा, पठानी लोध और समुद्रशोख सबको समभाग कूट-पीसकर चूर्ण करें और तीनों के बराबर मिश्री मिला लें। 3 ग्राम दवा, दूध या पानी के साथ सेवन करें, श्वेत प्रदर ठीक होगा।

(14) भिन्डी की सूखी हुई जड़ लेकर कूट-पीसकर कपड़छान करलो। 6-6 ग्राम सुबह-शाम दोनों टाइम दूध के साथ फांकी लें। श्वेतप्रदर जड़ से नष्ट हो जायेगा।

(15) प्रातःकाल पतासे में 5-6 बूंद बकरी का दूध भरकर पीवें ऊपर से गो दूध पीवें। दो सप्ताह में श्वेतप्रदर ठीक हो जाता है।

(16) केला खाकर ऊपर से दूध में चासनी या मिश्री मिलाकर पीने से श्वेत प्रदर में लाभ होता है।

(17) भुने चने पीसकर उसमें शक्कर मिलाकर खावें। ऊपर से दूध में देशी घृत मिलाकर पीने से भी श्वेत प्रदर में काफी ज्यादा लाभ होता है।

(18) देवदारू, दारूहल्दी, नागरमोथा, चिरायता, रसौत, बेलगिरी, अरसा को चुनली, आक के फूल, मोचरस इन सबको 25-25 ग्राम लेकर कूटकर 15 खुराक बनालें। एक खुराक 300 ग्राम पानी में ओटावें जब 100 ग्राम पानी रह जावे तब छान कर पीवें। इससे प्रदर रोग तथा बिगड़ा रज स्वतः शुद्ध हो जाता है।

(19) कीकर के फूल, पत्ते, छाल, गोंद, फलियाँ, सफेद मूसली, कमरकस, मुलेठी ये सभी 20-20 ग्राम कूटकर खरल कर लें। 6-6 ग्राम सुबह-शाम को गरम दूध के साथ 30 दिन तक लेवें। गुड़, तेल, खटाई न खायें, ब्रह्मचर्य से रहें। प्रदर रोग (लिकोरिया) मिटे।

(20) पीलवान के पत्ते 10 ग्राम, मिश्री 20 ग्राम को घोट-पीसकर दिन में 2 बार सात दिन तक लें। गुड़, तेल, खटाई का परहेज करें, लिकोरिया मिटे।

(21) ईसबगोल की भुसी 10 ग्राम, चूनिया गोंद 3 ग्राम, चीनी 20 ग्राम, घी 20 ग्राम को इन सब चीजों को मिलाकर सात रोज लेवें तो लिकोरिया रोग मिटे।

(22) खैरी गोंद 20 ग्राम को 150 ग्राम चीनी में मिलाकर 11 रोज लें तो लिकोरिया रोग मिटे।

(23) कतीरा गोंद 10 ग्राम, धाव का गोंद 10 ग्राम, रूमीमस्तंगी 5 ग्राम, चूनिया गोंद 5 ग्राम, सिंघाड़ा 20 ग्राम, सालम 5 ग्राम, सफेद मूसली 20 ग्राम, मिश्री 80 ग्राम, घी 60 ग्राम, गोखरू दाक्खिनी 10 ग्राम, तालमखाना 10 ग्राम इन सबको कूट-पीसकर मिला लें प्रतिदिन सुबह-शाम को लें तो लिकोरिया मिटे।

(24) माजूफल 1 ग्राम, चूनिया गोंद 2 ग्राम, चीनी के हलवे में सुबह के टाइम 13 रोज लें तो लिकोरिया रोग मिटे।

(25) तालमखाना 10 ग्राम, मिश्री 10 ग्राम को पानी के साथ फांकी लें या दूध के साथ लें। 1 मास लेने से लिकोरिया मिटे।

(26) सोनागेरू 5 ग्राम, सिंघाड़ा 10 ग्राम, मिश्री 20 ग्राम इनको कूट-पीसकर दिन में 2 बार पानी के साथ 6 रोज फांकी लें तो लिकोरिया मिटे।

(27) आंवला 250 ग्राम, मिश्री 250 ग्राम इनको कूट-पीसकर 10-10 ग्राम सुबह व शाम को पानी या दूध के साथ फांकी लें तो लिकोरिया मिते या पीस-घोंटकर पानी में पीस लें।

(28) फिटकरी का फूल आधा माशा, सोनागेरू 1 माशा और मिश्री 10 ग्राम ये एक खुराक का वजन है। सुबह-शाम फांकी लेकर पानी या दूध से 13 रोज तक पीवें तो लिकोरिया रोग मिते।

(29) मुलेठी 5 ग्राम को दूध में मिलाकर 11 रोज लें तो लिकोरिया मिते। यह दवा गर्मी के दिनों में लें। वात वाले मरीज न लें।

(30) 5 ग्राम कैर को गलाकर व पीसकर 10 ग्राम मिश्री मिलाकर सुबह-शाम पानी या दूध के साथ लें तो लिकोरिया रोग मिते।

(31) हजारे का 1 फूल प्रतिदिन पीसकर दही में मिलाकर सुबह एक टाइम 15 दिन तक पीवें।

(32) गोंदी के पत्ते 5 ग्राम एवं मिश्री 10 ग्राम को पानी के साथ घोटकर लेवें तो लिकोरिया रोग मिते।

(33) पान में गहरा-गहरा कत्था लगाकर दिन में 3 बार खावें तो लिकोरिया रोग मिते।

(34) सोना गेरू 3 माशा, चूड़ी का पत्थर 3 माशा को पानी के साथ फांकी एक टाइम दिन में लें तो लिकोरिया रोग मिते।

(35) राल 1 ग्राम, रसौत 1 ग्राम, कत्था 1 ग्राम, मिश्री 30 ग्राम कूट-पीसकर फांकी लेकर पानी पीवें। सिर्फ दिन में एक बार लें। सात रोज लेने से लिकोरिया रोग मिते।

(36) गाजर के फूल 3 माशा और मिश्री 10 ग्राम को पानी के साथ घोंटकर 15 रोज पीवें तो लिकोरिया मिते।

(37) पठानी लोध 20 ग्राम खूब बारीक पीस लें उसकी 3 पुड़िया बनायें। एक पुड़िया फांकर पानी पी लें। ऊपर से एक या दो केला खायें। इसके सेवन से पुराने से पुराना प्रदर ठीक हो जाता है।

(38) बांसे का रस, चासनी, गिलोय का रस- ये 10-10 ग्राम तीनों को मिलाकर प्रातः व सायं दोनो टाइम 21 रोज लेने से नया-पुराना सब तरह का प्रदर असाध्य रोग भी नष्ट हो जाता है। गुड़, तेल, खटाई, लालमिर्च, मीट, अण्डा, पानी नुकसान करने वाली चीज न खायें।

(39) सफेद सुरमा खूब बारीक पीस लें। प्रातः आधा-आधा ग्राम चासनी के साथ चाटें। इसके लेने से पुराना प्रदर भी ठीक हो जाता है।

(40) चूहे की मँगनी बारीक करके पीसकर और बराबर की मिश्री मिलाकर 3 माशा निहार मुँह दूध के साथ तीन रोज खाने से कैसा ही सफेद पानी कितने ही अर्से से आता हो शर्तिया बन्द होगा।

(41) प्रदर व प्रसूत रोग में पीपल के पके फल सूखे हुए बारीक पीसकर बराबर मिश्री मिलाकर खाकर ऊपर से दूध पीवें।

(42) अनार के फूल 5 ग्राम, मिश्री 10 ग्राम को पानी में पीसकर 15 रोज पीवें तो लिकोरिया रोग मिटे।

(43) दूब 5 ग्राम, अनार के फूल 5 ग्राम को बताशे या चीनी में घोंटकर पानी के साथ 15 रोज पीवें तो लिकोरिया रोग मिटे।

(44) मेंहदी 10 ग्राम शाम को पानी में भिगो दें। उसके निथरे पानी में मिश्री मिलाकर 20 रोज पीवें तो लिकोरिया मिटे।

(45) मजीठ 50 ग्राम, मिश्री 150 ग्राम, घी 50 ग्राम को मिलाकर सात दिन तक लें तो लिकोरिया रोग मिटे।

(46) रसौत 1 माशा को 200 ग्राम कच्चे दूध के साथ दोनों टाइम लेवें तो लिकोरिया रोग मिटे।

(47) फालसे का शरबत 20 ग्राम रोज पीवें तो लिकोरिया रोग मिटे।

(48) कमरकस, सुपारी, माजूफल, छोटी इलायची, मोचरस, इन्द्रजौ, सुपारी के फूल, नागोरी असगंध, कुंजा मिश्री सब बीस-बीस ग्राम, कुशता कलर 4 ग्राम सबको बारीक करके 6-6 ग्राम सुबह-शाम गर्म दूध से 30 दिन लें। कमर-दर्द का अच्छा इलाज है। हाथ-पैरों की भड़कन का दर्द, सफेद पानी जाना बन्द होता है।

(49) पीपल वृक्ष की छाल उतारकर अन्दर का गूदा निकाल कर छाया में सुखा दें और उसे कूट-छानकर बराबर की मिश्री मिलाकर फिर खुराक 10 ग्राम एक टाइम दूध या जल के साथ लें। 11 दिन स्तेमाल करें। चावल, गुड़, तेल-खटाई वगैरा न खायें।

रक्त प्रदर रोगोपाय :

(1) बलामूल को बकरी के दूध के साथ पीने से प्रदर रोग नष्ट होता है। कुशा की जड़ तथा बलामूल को एक साथ पीसकर तन्दुलोदक के साथ पीने से रक्त प्रदर नष्ट होता है।

(2) अशोक वृक्ष की छाल 2 तोला, दूध 16 तोला और पानी 1 सेर इन सभी चीजों को एकत्र कर उकाली बनावें। पानी जल जाए और दूध बाकी (शेष) रहे तब उतार लें। इसको पीने से अतिशय रक्त प्रदर शान्त हो जाता है।

(3) दारु हल्दी, रसवंती, अडूसा, मोथा, किरात, बिल्वगर्भ और भीलावा अथवा रतांजली की उकाली चासनी डालकर पीने से पीत, श्वेत, रक्त, कालाश यक्त युक्त और नील रंग का प्रदर रोग और शूल (योनि शूल) के साथ जबरदस्त प्रदर रोग भी मिट जाता है।

(4) मखाना की टुडी 250 ग्राम, मिश्री 90 ग्राम दोनों चीजें कूट-पीसकर 31 पुड़िया बनालें। सुबह-शाम पुड़िया लेकर ऊपर से दूध पी लें। यदि दूध का साधन न होवे तो जल के साथ लेवें। जिस मरीज को फायदा न हो और गर्मी के सत में तो ढाक का गोंद 50 ग्राम और मिला देवें। इस बीमारी में ठण्डी और बादी चीजें, लालमिर्च, तेल, खटाई, अधिक मीठा, मीट, शराब नहीं खानी चाहिये।

(5) घीया सुपारी, माजूफल, दाखिनी गोखरू, सफेद चन्दन, सफेद मूसली, समन्दर सौंफ, पठानी लोध ये सभी 10-10 ग्राम, मिश्री 90 ग्राम इन सब चीजों को कूट-पीसकर 21 पुड़िया बनावें और सुबह-शाम दोनों टाइम गाय के दूध के साथ लें तो सफेद पानी जाना व गर्मी को दूर करती है।

(6) सफेद व लाल प्रदर- सतावर, नागोरी असगंध, सफेद मूसली, रूमीमस्तंगी, सफेद दाल ये सभी 20-20 ग्राम, मिश्री 100 ग्राम इन सबको कूट-छानकर 21 पुड़िया बनावें। सुबह-शाम दूध के साथ लें।

(7) लाल प्रदर की दवा- मोती पिष्टी 1 ग्राम, अफीम भस्म व पिष्टी 5 ग्राम, प्रवाल पिष्टी 5 ग्राम इन चारों दवाइयों को मिलाकर 15 पुड़िया बनावें। सुबह-शाम दोनों टाइम दूध के साथ लेवें। भोजन के बाद अशोकारिष्ट 9 माशा सुबह-शाम दोनों टाइम पानी के साथ लें और दवा घृत में चाटी जा सकती है।

(8) रक्त प्रदर में अनार की छाल का क्वाथ में शक्कर की चासनी डालकर पीवें तथा उस क्वाथ को निज प्रक्षालन से तुरन्त लाभ होता है।

(9) चासनी और चावल के धोवन के साथ रसवंती पाव तोला और तन्दूल मूल पाव तोला खाने से सर्व प्रकार का रक्त प्रदर रोग मिट जाता है। यदि रक्त प्रदर रोग में श्वास हो तो इसके साथ सौंठ भी मिला लेवें।

(10) 3 माशा आंवला के चूर्ण को 4 तोला तन्दुल पानी के साथ पीने से 3 दिन में सब तरह का प्रदर रोग नष्ट होता है।

(11) तीन माशा पिसा हुआ आंवला चूर्ण नित्य सुबह एक बार 1 माह लेने से सफेद पानी रुक जाता है।

(12) भिन्डी की सूखी हुई जड़ लेकर कूट-पीसकर कपड़े से छान लें। 6-6 ग्राम सुबह-शाम दोनों टाइम दूध के साथ फांकी लें। श्वेतप्रदर जड़ से नष्ट हो जायेगा।

(13) प्रातःकाल पतासे में 5-6 बूंद बकरी का दूध भरकर पीवें, ऊपर से गो दूध पीवें। दो सप्ताह में श्वेतप्रदर ठीक हो जाता है।

(14) पठानी लोध 20 ग्राम खूब बारीक पीस लें, उसकी 3 पुड़िया बनायें। एक पुड़िया फांककर पानी पी लें। ऊपर से एक या दो केला खायें। इसके सेवन से पुराने से पुराना प्रदर ठीक हो जाता है।

(15) सफेद सुरमा खूब बारीक पीस लें प्रातः आधा-आधा ग्राम चासनी के साथ चाटें। इससे लेने से पुराना प्रदर भी ठीक हो जाता है।

(16) चूहे की मँगनी बारीक करके पीसकर और बराबर की मिश्री मिलाकर 3 माशा निहार मुँह दूध के साथ तीन रोज खाने से कैसा ही सफेद पानी कितने ही अर्से से आता हो शर्तिया बन्द होगा।

2. स्त्री रोगान्तर्गत मासिक स्राव (Menses) सम्बन्धी रोग :

स्त्रियों के मासिक धर्म सम्बन्धी रोगों में 1. मासिक धर्म का असमय बन्द हो जाना, 2. मासिक धर्म दर्द के साथ होना, 3. अत्यधिक रक्तस्राव होना, 4. अत्यल्प रक्तस्राव का होना, 5. अनियमित मासिक धर्म, गर्भाशय से रक्तस्राव होना तथा श्वेत प्रदर आदि प्रमुख हैं। प्रायः इन सभी अवस्थाओं में प्राकृतिक उपचार काफी सहायक होते हैं।

यदि हम उपर्युक्त स्त्री रोगों के कारणों की खोज करें तो पाएंगे कि मिथ्या आहार-विहार, आलस्य, अधिक परिश्रम, उत्तेजना तथा रक्त की कमी आदि ऐसे अनेक कारण हैं जो स्त्री रोगों को जन्म देते हैं। इन कारणों को दूर कर यदि धैर्य और विश्वास से प्राकृतिक उपचार लिए जाएं तो शीघ्र ही इन रोगों से मुक्ति पाई जा सकती है।

(1) असमय मासिक धर्म के बन्द हो जाने से स्त्री को बड़ी कष्टपूर्ण स्थिति का सामना करना पड़ता है। पीठ, कमर और सिर में दर्द, पेट भरा हुआ मालूम होना, उल्टी (वमन) तथा थकावट आदि लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं।

सुझाव- इस स्थिति का उपचार करने के लिए सर्वप्रथम एनिमा लेकर पेट साफ कर लेना चाहिए। पेट साफ होने से काफी आराम मिलेगा। इसके साथ ही सवेरे मेहन स्नान और शाम को गुनगुने पानी से कटि स्नान करना चाहिए। कटि स्नान करते समय केवल टब में बैठना है। पेट को मलना नहीं है। सिर पर गीला तौलिया जरूर रखना चाहिए। 5 से 15 मिनट तक यह उपचार किया जाना चाहिए। टब से निकलने के बाद स्नान कर लें। सप्ताह में एक बार भाप स्नान भी करना चाहिए। टहलना और हल्के-फुल्के व्यायाम भी जरूरी हैं। ऐसे रोगी को फलाहार एवं रसाहार करने से जल्दी लाभ होगा।

(2) पीड़ायुक्त मासिक स्राव : दर्द के साथ मासिक धर्म होने के भी कई कारण हैं। जिनमें से प्रमुख योनि मार्ग के निचले भाग में दोष संग्रह हो जाने के कारण तनाव उत्पन्न होना, शरीर में रक्त की कमी और कमजोरी, शरीर में विजातीय द्रव्यों का जमा हो जाना, अनुपयुक्त आहार लेना, गलत ढंग से चलना, उठना एवं बैठना, आलस्यपूर्ण जीवन यापन, व्यायाम का अभाव, भय, शोक, तनाव या अवसाद आदि हैं।

सुझाव - इस व्याधि से मुक्त होने के लिए रोगी के खान-पान और दिनचर्या को सुधारना आवश्यक है। धैर्यपूर्वक प्राकृतिक उपचार लेने से यह रोग सदैव के लिए अच्छा हो जाता है। (अ) मासिक शुरू होने के सात दिन पूर्व से प्रतिदिन एनिमा लेकर पेट को साफ रखें। (ब) टब में सहने योग्य गरम पानी भरकर उसमें 5 से 20 मिनट तक बैठना चाहिए। सिर पर ठण्डा तौलिया अवश्य रखें। (स) दर्द अधिक हो तो दर्द के स्थान पर गरम-ठण्डा सेंक करें। (द) प्रतिदिन सवेरे कटिस्नान एवं शाम को मेहन स्नान अवश्य करना चाहिए। स्थानीय भाप से भी काफी आराम मिलता है। (य) मासिक स्राव के दिनों में गरम पानी के टब में न बैठकर केवल गरम सेक करना चाहिए। पेडू पर मिट्टी की गरम पट्टी भी लाभ पहुँचाती है।

(3) अति रक्तस्राव : कई बार मासिक धर्म के दौरान अत्यधिक रक्तस्राव होता है। जो 3 से 7 दिनों तक जारी रहता है। वयस्क स्त्रियों को यह समस्या अधिक होती है। शरीर में विजातीय द्रव्य एकत्र होकर गर्भाशय में प्रदाह उष्णता व जलन पैदा कर देते हैं जिससे रक्त पतला एवं दूषित होकर अधिक मात्रा में निकलने लगता है। इससे सिर, कमर, पांव व पैरों में दर्द होने लगता है, भूख कम हो जाती है।

सुझाव- इस रोग के उपचार में रोगी को आराम देना जरूरी है। (अ) उसका सिरहाना नीचा तथा पायताना थोड़ा ऊँचा कर देना चाहिए। (ब) एनिमा द्वारा पेट को साफ कर ठण्डे पानी का डूश देकर योनि मार्ग को स्वच्छ कर देना चाहिए। (स) अत्यधिक रक्तस्राव की स्थिति में पेडू पर बर्फ के सेक से लाभ मिलता है। हल्की कसरत तथा प्रातःकाल घूमना अत्यन्त आवश्यक है। (द) दिन में 2 बार मेहन स्नान तथा 2 बार कटिस्नान करना चाहिए। (य) रोग की तीव्र अवस्था में कमर पर गीली पट्टी का प्रयोग रात भर के लिए करना चाहिए।

ऐसे रोगी का आहार सात्विक होना चाहिए। उत्तेजक पदार्थ मिर्च-मसाले, चाय-कॉफी, चीनी आदि बिल्कुल वर्जित हैं। फलाहार एवं रसाहार का प्रयोग किया जाना चाहिए।

(4) अल्प मासिक स्राव : अत्यधिक रक्तस्राव के विपरीत कई बार स्त्रियों के रक्तस्राव की मात्रा अत्यन्त कम होती है।

सुझाव- ऐसे रोगी को (अ) प्रातःकाल एवं सायंकाल मेहन स्नान करना चाहिए। (ब) रात को पेट पर मिट्टी की पट्टी लगाने से भी लाभ मिलता है। (स) कब्ज रहने की स्थिति में आवश्यकतानुसार एनिमा से पेट साफ कर लेना चाहिए।

(5) अनियमित मासिक स्राव : कई बार किन्हीं कारणवश मासिक धर्म अनियमित हो जाता है। महीने में 2 बार होना या 3-4 माह में एक बार होना या निरन्तर रक्तस्राव होते रहना इसी श्रेणी में आते हैं। प्रायः कमर, पेट तथा स्तनों में दर्द भी मालूम होता है। दर्द के साथ मासिक होने के अनुरूप ही इसकी भी चिकित्सा की जानी चाहिए।

(6) असमय रक्तस्राव : मासिक धर्म के अलावा अन्य समय में भी गर्भाशय से रक्तस्राव हो जाता है। यह भी एक रोग है। खान-पान में गड़बड़ी, मानसिक उद्वेग, पेडू में चोट लगना तथा औषधियों का अधिक उपयोग ही इस रोग के कारण हैं। इसमें कब्ज, श्वास में कष्ट, आलस्य तथा सिर में भारीपन रहने लगता है। इसका सर्वप्रथम उपचार रोगी को आराम देना है। उसके बाद पेडू पर ठण्डे पानी या मिट्टी की पट्टी लगानी चाहिए। सुबह-शाम कटि स्नान करने से लाभ होता है।

(7) रजोनिवृत्ति काल रोग : 40 से 45 वर्ष की उम्र तक पहुँचने पर स्त्रियों की रजोनिवृत्ति की अवस्था आने लगती है। कई स्त्रियों के लिए यह अवस्था काफी तनावपूर्ण होती है। यदि ऐसी महिला का स्वास्थ्य पहले से ही खराब है तो उसमें अन्य लक्षण जैसे चक्कर आना, छाती में दर्द, जोड़ों में दर्द, कब्ज, चिड़चिड़ाहट एवं मानसिक तनाव आदि मिलने लगते हैं।

(अ) सवेरे नियम से टहलना, गहरी सांस लेना, मिट्टी की पट्टी, कब्ज होने पर एनिमा तथा कटि स्नान ही इसका उपचार है।

(ब) शरीर की मालिश तथा सप्ताहान्त में भापस्नान भी लिए जा सकते हैं। रोगी के भोजन में फल-सब्जियों की मात्रा पर्याप्त होनी चाहिए।

रज आर्तव प्रवृत्ति (मासिक सम्बन्ध) - मासिक धर्म सम्बन्धी मासिक स्राव में कई स्त्रियों को बाद में दर्द होता है। जब तक स्राव खुलकर नहीं आता है तब तक दर्द होता है। अधिकतर स्त्रियाँ माहवारी में नहीं लेती हैं, इसकी वजह से भी परेशानी हो जाती है। इलाज निम्नलिखित है —

रक्त की कमी, सर्दी, नष्टार्तव गर्भाशय में सूजन आदि कारणों से जब रजोधर्म होना बन्द हो जाता है, तब उसे नष्टार्तव कहा जाता है।

शमनोपाय : मासिक धर्म असमय बन्द :

(1) मूली के बीजों का चूर्ण - 4-4 ग्राम सुबह, दोपहर-शाम को नित्य तीन बार देने से मासिक धर्म खुलकर आता है। दर्द ठीक हो जाता है। एक हफ्ते ताजा जल के साथ लें, गर्म चीजों का परहेज करें।

(2) यदि मासिक धर्म बन्द हो गया हो कई महीनों से न आया हो तो मूली-सोयामेथी, गाजर का बीज समान मात्रा में लेकर सुबह-शाम दोनों टाइम 4-4 ग्राम खाकर ऊपर से ताजा पानी पी लें। पांच रोज इस्तेमाल करने से बन्द माहवारी खुलकर आवेगी। मूली खाने के बाद गुड़ खाने से डकार में गन्ध नहीं आती है।

(3) गाजर का बीज 10 ग्राम कूटकर आधा किलो पानी में उबालकर, जब पानी 120 ग्राम रह जाये तो थोड़ी-सी शक्कर या पानी डालकर तीन दिन पिलाने से माहवारी (नष्टार्तव) खुलकर आवेगा।

(4) सिवलिंग- 25 ग्राम पीसकर कपड़छान करके 2-3 माशा सुबह एवं शाम को दूध या पानी मिलाकर चीनी डालकर ऊपर से पी जावें । सात रोज में लेने से गर्भ खुलासा हो जाता है । अगर मासिक धर्म कम जाता हो तो जिस दिन कपड़ा बदलें उस दिन से चालू करें अगर बिल्कुल बन्द हो तो चाहे जब चालू करें सात रोज दवा खिलावें अगर कच्चा दूध मासिक न हो तो गर्भ दूध के साथ लें ।

(5) काले तिल 100 ग्राम दो या तीन दिन चबा कर ऊपर से पानी या दूध पीना चाहिये । इससे मासिकस्राव खुलकर आवेगा ।

(6) कांठ माहवारी- कपास का डोडा 28 ग्राम, अमलतास का गूदा 30 ग्राम, पुराना गुड़ 30 ग्राम, सौंफे, तुखम, गाजर, सोया, गुलबनफशा ये 10-10 ग्राम, पानी 650 ग्राम में आग पर पकावें जब पानी 250 ग्राम रह जाये तो छानकर पिलायें । माहवारी खुलासा हो जायगी । गर्भवती स्त्री को न पिलावें अन्यथा गर्भ गिर जायेगा ।

(7) मासिक धर्मयोग- जायफल और समुद्रीझाग दोनों को समभाग लेकर कूट-पीसकर कपड़छान करके शीशी में भर दें । मासिक धर्म से एक दो दिन पूर्व 2 ग्राम, औषधि गर्भ पानी से लें । एक दो बार देने से बहुत दिनों का रुका हुआ रक्त जारी हो जाएगा । यह योग गर्भाशय के सब रोगों से मुक्त करके गर्भ धारण करने से योग बना देगा ।

(8) सौंठ 10 ग्राम, बायबिडंग 10 ग्राम, गुड़ 30 ग्राम को गर्म कर पीयें तो कमर का दर्द जो ऋतुधर्म समय होता है वह मिटे ।

(9) 10 ग्राम इलायची, 10 ग्राम केशर, 10 ग्राम रूमीमस्तंगी, 10 ग्राम अनहल, डेढ़ ग्राम जायफल सबको कूट-छानकर पानी डालकर घुटाई कर बेर के बराबर गोली बनालें । एक गोली सुबह 1 गोली शाम को लेकर ऊपर से गर्भ जल लें । ये दवा माहवारी होने से 16-18 दिन पहले से लें ।

(10) कपास के पत्ते और फूल 100 ग्राम को 1 किलो पानी में गर्म करें एवं उस पानी में 50 ग्राम गुड़ मिलाकर पिलावें तो ऋतु धर्म जारी हो ।

(11) काले तिल 10 ग्राम और गोखरू 10 ग्राम रात को 200 ग्राम पानी में भिगो दें । सुबह मसल कर रस निकाल उसमें 30 ग्राम चीनी मिलाकर पियें तो मासिक धर्म जारी हो ।

(12) मूली के बीज, गाजर के बीज और मैथी ये तीनों 10-10 ग्राम कूटकर गुन-गुने पानी में फांकी लेवें तो ऋतु धर्म जारी हो ।

(13) गंदा बिरोजे का धुआँ लें तो रुधिर जारी हो ।

(14) बैंगन के पत्ते 50 ग्राम और गुड़ 50 ग्राम को 500 ग्राम पानी में गर्म करें । पाव भर (150 ग्राम) रहे तब छानकर पिएँ तो नलों का दर्द बन्द हो व मासिक धर्म जारी होगा ।

(15) आम के फूल 10 ग्राम, गुड़ 50 ग्राम को 500 ग्राम पानी में गर्म कर 150 ग्राम पानी रहे तब छानकर पी लें तो ऋतुधर्म खुले।

(16) एलवा 12 ग्राम, कसीस 10 ग्राम और बीजा बोर 10 ग्राम को चीनी में पीसकर 2 रस्ती की गोली बनालें। 2 गोली सायं भोजन के बाद लें तो ऋतु धर्म जारी होगा।

(17) गुड़ 60 ग्राम, गोला 120 ग्राम को कूटकर मिला कर प्रतिदिन 6-7 रोज तक खावें तो ऋतुधर्म जारी होगा।

(18) गुग्गल 30 ग्राम, गुड़ 50 ग्राम, सौंठ 15 ग्राम को कूटकर सायं भोजन के बाद रोज 3 माशा लें तो ऋतुधर्म जारी होगा।

(19) तिल 50 ग्राम, गुड़ 50 ग्राम को कूटकर प्रतिदिन सात रोज तक खावें तो ऋतुधर्म जारी हो।

(20) पिंडखजूर 100 ग्राम प्रतिदिन खावें तो सात रोज में ऋतुधर्म जारी हो।

(21) चिलगोजा, अखरोट, काजू ये तीनों 50-50 ग्राम, गुड़ 150 ग्राम को कूटकर सात रोज में खा लें तो ऋतुधर्म जारी हो।

(22) खिरनी 50 ग्राम को सात दिन तक खावें- ये एक दिन की खुराक है तो ऋतुधर्म जारी हो।

(23) बाजरा की खिचड़ी गर्म-गर्म में तिल्ली का तेल डालकर खावें तो मासिक धर्म खुले।

कुपथ्य- गुड़, तेल, खटाई, लालमिर्च, मीट, अण्डा, गन्दा पानी।

(24) मासिक दर्द- काले तिल 25 ग्राम, अजवायन 12 ग्राम 1 किलो पानी में डालकर 300 ग्राम जल रहने पर पुराना गुड़ जलाकर छान लेवें फिर उस काढ़े को गुनगुना सा पीवें तो मासिक धर्म व दर्द ठीक होता है।

3. मासिक धर्म में खून ज्यादा आना (अतिस्राव)

(1) उपचार- जुवार के भुट्टे की राख को पान में रखकर खिलावें तो मासिक धर्म में ज्यादा खून आना बन्द होगा।

(2) चौलाई की जड़ को पानी में घोट-पीसकर लेने से ज्यादा खून आना बन्द होता है।

(3) नागोरी असगंध कूट-छानकर बराबर मिश्री मिलाकर 10 ग्राम देने से ज्यादा खून आना बन्द होता है।

(4) रेवाचीनी 3 ग्राम मासिक धर्म होने से 3-4 दिन पहले से लें तो मासिक धर्म की सब खराबियां दूर हों परन्तु जब मासिक धर्म हो तब न खायें।

- (5) भुनी फिटकरी, डोड़, संगजराहत बराबर वजन की बारीक करके 2-2 ग्राम सुबह-शाम ताजा पानी के साथ एक सप्ताह खायें, अतिस्राव बीमारी ठीक होगी।
- (6) जामुन की हरी छाल 10 ग्राम, पानी 150 ग्राम में खूब रगड़कर, पीसकर, छानकर पीने से ज्यादा खून आना बन्द होगा।
- (7) कैल्शियम ग्लुकोनेट 3 माशा, कैल्शियम कलकरेट 2 माशा दोनों को मिलाकर पानी के साथ दिन में दो बार खिलायें। एक सप्ताह में ज्यादा खून आना ठीक हो जायेगा। यह दवादवाई की दुकान पर मिलेगी।
- (8) अशोकारिष्ट एक बोतल पीयें। माहवारी का ज्यादा आना बन्द होगा।
- (9) कैल्शियम ग्लुकोनेट और कैल्शियम कलकरेट 2-2 माशा सुबह-शाम लें माहवारी का ज्यादा आना ठीक होगा।
- (10) गिलोय सत, प्रवालपिष्टी, गोदन्ती ये तीनों 10-10 ग्राम, सितोपलादि चूर्ण-200 ग्राम, अरहर की जड़ की छाल ढाई तोला, कालीमिर्च 4 नग डालकर घोटकर साढ़े पाँच लीटर दूध, साढ़े पाँच लीटर पानी तथा मिश्री मिलाकर सुबह एक समय पीवें तो अधिक मासिक स्राव बन्द होता है।
- (11) गर्भ न छीजे, मैला बन्द होने का नुसखा- राल 3 ग्राम, सफेद जीरा पानी के साथ राल पीसकर चार खुराक से ही लाभ हो जावेगा। फांकी ले ऊपर से पानी या कच्चा दूध पीवें।
- (12) फिटकरी चूर्ण 3 ग्राम, पानी में फोया भिगोकर लगाने से अति मासिकस्राव रुक जाता है।
- (13) जामुन की हरी ताजा छाल 12 ग्राम, 100 ग्राम पानी में पीस-छानकर सुबह-शाम पिलाने से अति मासिक स्राव रुक जाता है।
- (14) संगी के पत्ते, मिश्री 20-20 ग्राम, कालीमिर्च 5 ग्राम इन सबको पीसकर ठण्डाई की तरह बनाके एक गिलास पीवें तो अति मासिक स्राव रुक जाता है।
- (15) गिले अरमानी, संगजराहत, कट्टर बासमई, दबुला, अखमेन सम भाग ले चूर्ण बनाकर 50 मि. ग्राम दिन में 2 बार ताजे पानी के साथ लें। किसी भी भाग से रक्त निकलता हो तुरन्त बन्द हो जावेगा।
- (16) तिल्ली 30 ग्राम सफेद बारीक पीसकर सुबह पाव भर (250 ग्राम) कच्चे दूध के साथ फांकी लेवें तो 3 दिन के अन्दर खून रुक जाता है। अगर कच्चा दूध माफिक न हो तो ओटा कर ठण्डा कर के लिया जा सकता है।
- (17) मासिक धर्म खराबी- चीनी, कलमीसोरा, सफेद जीरा, जवाखार ये सभी 1-1 तोला, बारीक पीसकर खुराक 6-6 माशा सुबह-शाम को पानी के साथ लें। माहवारी होने के 8-10 दिन पहले से लेना प्रारम्भ करें।

ऋतु धर्म व भावी संतान—

1. दिन में सोने से- दुःशील, आलसी संतान, 2. अंजन लगाने से- अंधी नेत्र रोगी संतान, 3. उबटन लगाने से- चर्म रोगी संतान, 4. तेल मालिस करने से- कोढ़ संतान, 5. नख काटने से- नखहीन व नख रोगी संतान, 6. रोने से नेत्र रोगी संतान, 7. दौड़ने-भागने से- चंचल संतान, 8. जोर से हंसने से- काले दांत व काले होंठ वाली संतान, 9. जोर से बोलने व सुनने से- उन्मत्त व उनकी संतान, 10. पैर के नख से भूमि खोदने से- मूर्ख संतान, 11. गंदे व मेले वस्त्र पहनने से- माता के बच्चे दानी व योनि सम्बन्धि रोग, उत्पन्न होता है। (ऋतु समय स्त्री कृत कर्म व उसका प्रभाव भावी संतान पर)

गर्भ धारण योग :

(1) मासिक धर्म के बाद तुलसी के पत्तों का रस 2 चम्मच पीना, 5-6 पत्ते खावें और 15 दिन तक सेवन करें।

(2) प्रतिदिन 3 ग्राम बड़ी सोंफ का चूर्ण एक रंग की गाय का 4 चम्मच घी में मिलाकर खाली पेट सेवन करें और ऊपर से एक रंग की गाय का 1 कप दूध पीवें। (3 से 5 माह तक हमेशा)।

(3) मासिक धर्म के दिनों में 3 दिन तुलसी के पत्तों का रस 2 चम्मच खाली पेट लेवें उसके 1 घंटे तक कुछ भी न खावें गर्भ धारण होने तक सेवन करें।

(4) लड़का होने का योग- एरंडी के अन्दर के सफेद बीज हमेशा 4-5 खावें। मासिक धर्म से प्रारम्भ करके 10 दिन तक खाने से निश्चित लड़का होगा, ऐसा प्रत्येक मास करें।

(5) सफेद पीपल की जड़ या बीज व सफेद जीरा, सरसों का बीज यह सब बराबर मात्रा में कूट पीसकर ऋतुधर्म में दूध के साथ ले। अवश्य गर्भ ठहरे।

(6) गर्भाशय में गांठ होने पर- गरुड़ पाताल वृक्ष का चूर्ण पानी में डालकर आधा काढ़कर के श्वेत कपास की जड़ को बांटकर 1 तोला के बराबर घिसकर उकाल कर पीवें।

(7) सन्तान बन्द करने के लिए- बायबिडंग, पीपल, कच्चा सुहागा 2-2 माशा। सबको पीसकर माहवारी शुरू होने के पाँचवें दिन सिर्फ तीन दिन तक ताजा दूध के साथ सुबह-शाम खिलाने से गर्भ नहीं ठहरता। यह दवा हर महीना खिलानी पड़ेगी। दस दिन स्त्री-पुरुष परहेज करें।

(8) हल्दी 3 माशा माहवारी होने के पाँचवें दिन सुबह ताजे पानी से फांकी तीन दिन हर महीना खिलाते रहें तो गर्भ रहने का डर नहीं रहेगा। आठ दिन तक बिस्तर का परहेज जरूरी है।

(9) एक तोला सफेद वेसलीन में 2 माशा फिटकरी मैदा की तरह बारीक करके मिला दें। वक्त जरूरत होने पर गुप्त अंग पर लगा लिया करें। नुस्खा 100 फीसदी कामयाब है।

(10) जरूरत के वक्त एक रुई की फुरेरी कैस्ट्रायल की योनि में अच्छी तरह फेर लें। गर्भ रहने का सवाल ही नहीं होगा, 100 फीसदी कामयाब है।

(11) अरंड का बीज छानकर माहवारी होने के पाँचवें दिन एक बीज सुबह निहार मुँह ताजा पानी से पूरा खिला दें तो एक साल तक गर्भ नहीं होगा। यह नुस्खा 6 फीसदी काम का है।

गर्भस्थ पुत्र-पुत्री पहचान—

1. यदि गर्भवती के एक मिनिट में 124 बार धड़के तो कन्या हो व 144 बार धड़के तो पुत्र होगा।
2. स्त्री के मूत्र में सोवामुखी चूर्ण डाले दूसरे दिन कोई चीज उपर तेरती दीखे तो गर्भ है अन्यथा नहीं।
3. प्रथम दाहिनी आंख भारी हो तो पुत्र।
4. प्रथम दाहिनी जंघा भारी होतो पुत्र।
5. मुख का रंग श्रेष्ठ व प्रसन्न हो।
6. जागते व सोते पुरुष संज्ञक चीजों की इच्छा हो तो पुत्र।
7. स्वप्न में आम आदि वकमल आदि दिखे तो पुत्र।
8. मात्रा के पहले दाहिने स्तन में दूध संचार हो तो पुत्र विपरीत हो तो पुत्री उत्पन्न होगी।

स्त्री रोगान्तर्गत

3. गर्भिणी (With Child) रोग :

स्त्रियों को गर्भावस्था में ज्वर आदि रोग होता है तो साधारण रीति से काम में लेनेवाली औषधियों का सेवन न करें परन्तु मृदुवीर्य (नरम) औषधि को काम लें। ऐसे समय में उपयोगी ऐसी कितनी ही उकाली (क्वाथ-काढ़ा) और गर्भ में से अकाल में रक्त गिरना (गर्भपात) अथवा जी-मचलाना गर्भ की वेदना उत्पन्न हो, वमन आदि, प्रसवान्तर सुतिका, स्तन, दुग्ध कमी इत्यादि अनेक रोग हों तो उसको मिटाने के लिए उपाय नीचे लिखे हैं—

गर्भिणी रोग में पथ्यः— शालिधान्य, सांठी चावल, मूंग, गेहूँ, सत्तू, मक्खन, घी, दूध, शक्कर, केला, आंवला, दाख, मिष्ठ आम, शीत आहार-विहार, कस्तूरी, चन्दन, माला व हार कपूर का लेप, पौष्टिक भोजन, मनोहर वाक्य एवं कहानियाँ आदि।

अपथ्य :- स्वेदन, वमन, क्षार (लवण) सेवन, कलह, विषम व प्रतिकूल भोजन, रात्रि भ्रमण, अप्रिय पदार्थ दर्शन, अति मैथुन, अति परिश्रम, अतिभार वहन (उठाना) भारी ओढ़नी, असमय में जागना व सोना, कठोर आसन व पांव के भार बैठना, शोक, क्रोध, भय, घबराहट, मल-मूत्रादि वेग को रोकना, दोहद-दोहला या शुभेच्छा का रोकना, उपवास,

अतिभ्रमण, तीक्ष्ण, उष्ण, गुरु एवं विष्ट भोजन, गहरे कुएं में झांकना, मद्य-मांस युक्त मास तक न करें अन्यथा गर्भस्राव, गर्भपात, गर्भशोथ (सूजन) तथा गर्भाशय में ही गर्भ की मृत्यु हो सकती है।

तिक्त, कटु, अम्ल, उष्ण, कषाय का अति सेवन न करें। वातल (वातवर्द्धक) पदार्थों के सेवन में कुबड़ी, अन्धी, जड़ तथा वामन सन्तान हो सकती है। पित्तकारक पदार्थों के सेवन से गर्भ का सिर गंजा, आँखें पीली और कफकारक पदार्थों के सेवन से त्वचा श्वेत तथा पाण्डु (पीली) हो सकती है। ये सब गर्भवती के लिये अपथ्य हैं।

(1) गर्भपात (Alortion) निवारक रोगोपचार :

(1) पुतीकरंज की छाल और लोध्र की छाल को समभाग में चूर्ण लेकर थोड़ी चासनी और घृत के साथ मिलाकर बेर की गुठली सम गोली बनाकर सेवन करने से गर्भवती के पड़ता हुआ रक्त रुक जाता है।

(2) कदम्ब छाल, पटोल मूल और खस सम भाग लेकर बांट के बकरी के दूध के साथ खाने से गर्भस्राव का गिरता हुआ रक्त बंद हो जाता है।

(3) गर्भ यदि वात व्याधि के कारण शुष्क होता जाय तो गर्भिणी को पुष्ट करने के लिए मुलेठी और गाम्भारी फल से सिद्ध (के साथ) दूध पकाकर शक्कर डालकर पिलाना चाहिए। यदि बालक शुष्क हो तब भी यही उपचार करें।

(4) इलायची, वंशलोचन (बढ़िया हरा डिब्बा वाला), बीजबन्द ये तीनों 10-10 ग्राम, पठानी लोध्र 20 ग्राम, मिश्री 300 ग्राम इन सभी चीजों को कूट-छान कर कच्चे दूध में 10-10 ग्राम डालकर सुबह व शाम डालकर पीने से गर्भपात न हो। कच्चा दूध माफिक न हो तो दूध गरम कर फिर ठण्डा करके देना चाहिए।

(5) कमलनाल, फूल व फल, मदनफूल, दाखिनी गोखरू ये 5 चीजें 10-10 ग्राम तथा मिश्री 50 ग्राम एकत्र कूट-छानकर 5 ग्राम दूध में पानी मिलाकर 10 ग्राम दवा ओटावें। जब पानी जल जाए तथा दूध शेष रहे तब ठण्डा करके पिला दें। गर्भपात न हो।

(6) सितोफलादि चूर्ण, गिलोय सत ये दोनों 1-1 ग्राम, आल भस्म 5 रत्ती, प्रवालपिष्टी 4 रत्ती एकत्र करके सुबह-शाम चासनी के साथ लेकर ऊपर से दूध पी जावें, इससे गर्भपात न होगा।

(7) जड़युक्त दूब 1 पैसा भर, 11 कालीमिर्च को पीस-छानकर 7 दिन गर्भधारण के पूर्व तथा 7 दिन गर्भाधान के बाद एवं चौथे माह में भी 7 दिन तक पीवें तो गर्भस्राव (गर्भपात) न हो।

(1) गर्भिणी को प्रथम मास रक्त पड़े तो मुलेठी, शाक (सागवान) का बीज, दही और देवदारु, (2) दूसरे मास में अस्मंतक, काला तिल, मजीठ तथा शतावर (3) तीसरे मास में बांदा, दही, नील कमल एवं अनन्त मूल, (4) चौथे मास में अनन्त मूल, साखि (श्यामलता), (5) छठे मास में छोटी शालपर्णी, मुलेठी, शाक बीज, गोखरू और जेठी मध, (6) सातवें मास में सिंघाड़ा, कमल नाल, द्राक्ष, ईखरस, मुलेठी और शक्कर इन चीजों का

चूर्ण दूध के काम में लेंवें। (7) आठवें मास में में कपित्थ, बिल्व व दोनों प्रकार की भारंगी और ईख इन सब की मूल और पटोल पत्र दूध में पकाकर उस दूध को पिलावें, (8) नौवें मास में मुलेठी, अनन्त मूल, दही और श्यामलता ये सभी चीजें दूध में पिलावें। (9) दसवें मास में सौंठ डालकर पके हुए दूध को पिलावें।

(2) गर्भावस्था में जी-मिचलाना (Nausea)

प्रायः गर्भावस्था के प्रारम्भ के दिनों में जी मिचलाया करता है और उलटी भी हो जाती है। ऐसी दशा में नीचे लिखे उपाय लाभदायक हैं—

उपचार :

- (1) नींबू का रस पानी में मिलाकर पीना।
- (2) आग में तपाये हुए गेरु को पानी में बुझाकर उस पानी को पीते रहना।
- (3) वट वृक्ष (बरगद) की जटा जलाकर उसकी राख को मिश्री में मिलाकर चाटना।
- (4) कपूर की कचरी को पीसकर मूंग के बराबर गोलियां बनाना और उसी को चूसते रहना।

(5) प्रातःकाल सोकर उठते ही थोड़ा गर्म किया हुआ गाय का दूध या सोडावाटर पीने से सहज उबकाई और उलटी बन्द हो जाती है। यदि कोई चीज न पचती हो तो केवल सोडावाटर (सोड़े का पानी) दूध में मिलाकर देना चाहिये।

(6) सांठी के चावलों का भात और गाय का दही चीनी मिलाकर खाने से उलटी बन्द हो जाती है।

(7) पीपल की छाल पानी में पकाकर छान कर पीना चाहिये। यह उलटी को रोकती है।

(8) चम्मच भर तुलसी के पत्तों के रस में एक इलायची के दाने का चूर्ण मिलाकर पीना चाहिये। यह भी उलटी में फायदा करती है।

(9) पक्का केला खाने से मितली बन्द होती है।

(10) शीतल जल या दूध में बर्फ डालकर पीने से भी लाभ होता है।

(11) मलाई, बर्फ और नारंगी का सेवन बहुत लाभदायक होता है।

नोट:- कोई एक चीज एक ही बार में अधिक न देकर थोड़ी-थोड़ी कई बार देना अच्छा है। सबको एकसी औषधि लाभ नहीं करती, एक से लाभ होता तो किसी को दूसरी से। अतः औषधियों में परिवर्तन करके देखना चाहिये कि कौनसी सबसे अधिक लाभदायक होती है।

(12) जायफल 6 ग्राम, अफीम 6 ग्राम, सिंगीमोहरा 6 ग्राम, मीठा तेल 250 ग्राम इनको पीस कपड़े में छान तेल में डाल गर्म कर मालिश करें तो बायटा मिट जावेगा।

(13) 2 नींबू के रस में मिश्री 25 ग्राम लाकर चाटें तो उबकाई, प्यास व उलटी मिट जावेगी। -

(14) डाइल्यूट 10 बूंद, टिंचर सिनकोना की 15 बूंद, टिंचर जिंजर 10 बूंद, टिंचर कडिमय 10 बूंद, सबको एक औंस पिपरमेंट के पानी में मिला लें। यह एक मात्रा है। ऐसी 3-4 मात्रायें नित्य देनी चाहिये। फ्रूट साल्ट एक चम्मच आधे प्याले पानी में डालकर प्रातःकाल निहार मुँह (खाली पेट) और रात को सोते समय पीना भी हितकारी है। गर्भविलास तेल, नारियल तेल की मालिश करनी चाहिए।

(15) उलटी हैजा- बैल के गूदे को और साँठ का काढ़ा बनाकर पीने से हैजा नहीं रहता।

(16) लौंग 3 ग्राम, इलायची 6 ग्राम, कालीमिर्च 6 ग्राम, केसर 3 ग्राम, कस्तूरी 4 रत्ती और मिश्री 250 ग्राम इन सबको पीसकर गुलाबजल में चासनी कर थोड़ा-थोड़ा चटावें। उबकाई और उलटी मिट जावेगी।

(17) आलूबुखारा 3 नग, इमली 3 ग्राम में सेंधानमक, कालमिर्च, सफेद जीरा पीसकर चटावें तो उबकाई व उलटी मिटे।

(18) 25 ग्राम गेरु के टुकड़े लेकर 250 ग्राम पानी में ओटावें। थोड़ा-थोड़ा पीने से उलटी आ रही हो तो तुरन्त बन्द होगी।

(19) कपूर 20 ग्राम, पोदीने के फूल 20 ग्राम, अजवायन के फूल 20 ग्राम, लोबान के फूल 20 ग्राम इन सबको शीशी में भरकर धूप में रख दें, जिससे सब पिघल जावेगा। इसकी 5 बूंद 10 ग्राम पानी में मिलाकर लेवें तो उलटी, उबाक और दस्त सब मिट जाते हैं।

(20) पोदीना 20 ग्राम, अदरक 20 ग्राम, सिरका 50 ग्राम, कालीमिर्च 5 ग्राम, सेंधानमक 5 ग्राम और चीनी 30 ग्राम इन सब चीजों को घोटकर चटनी बनाकर थोड़ी-थोड़ी चटावें तो उलटी, उबाक, जी मिचलाना सब मिटे।

(21) प्यास बहुत लगे तो लौंग 5 और मिश्री 80 ग्राम को पानी के साथ खूब महीन पीसकर 100 ग्राम पानी में मिलाकर पिलाने से प्यास मिटे।

(22) गर्भिणी वायु प्रकोप 5-7 बादाम बीजी एक मासे गेहूं की भूसी में खावे।

(3) गर्भ वेदना

(1) साँठ, मुलेठी और देवदारु के साथ दूध पकाकर गर्भवती को पिलाने से बालक को बल तथा गर्भिणी को वेदना शान्त होती है।

(2) पाठा, लांगली, अडूसा और काकड़ासींगी ये चारों में से कोई भी एक की जड़ (मूल) बांट के टुंडी ऊपर, पिंडली पर और गुप्तांग पर लेप करने से स्त्री सुखपूर्वक प्रसव करे।

(3) बिजौरा मूल और मुलेठी एक साथ बांटकर उसमें से आधा तोला लेकर थोड़ा घी डालकर खिलाने से गर्भिणी के सहज प्रसव हो।

(4) प्रसव के समय पाठ मूल गुप्तेन्द्रिय में रखने से बिना बाधा के प्रसव होता है या बछनाग की जड़ कांजी में बांटकर दोनों पैरों में लेप करने से गर्भवती के तुरन्त प्रसव होता है।

(5) पोतकी मूल के चूर्ण में तिल का तेल मिलाकर गुप्तांग में लेप करने से प्रसूति सुखपूर्वक हो।

(6) गर्भवती के मस्तक पर थोड़ा-सा थुअर का दूध डालने से गर्भ में से मरा हुआ बच्चा तुरन्त बाहर निकल जाता है।

(7) नागदमण मूल और त्रिक मूल समभाग बांटकर पाव तोला खाने से मृत अथवा जीवित बालक तुरन्त बाहर आ जाता है।

(8) गन्ने की खड़ की धूनी देने से प्रसव वेदना में अचूक लाभदायक है।

(9) एक वर्ष पुराना कपास का पेड़ सूर्यग्रहण के समय जब पूरा होकर कम होने लगता है उखाड़ कर रख लें। इस जड़ को पानी में घिसकर एक चम्मच गर्भवती को पिलावें तथा थोड़ा-सा सिर पर लगाने से बच्चा तुरन्त बाहर आ जाता है।

(10) 2 ग्राम बथुआ के बीज ओटाकर पिलाने से पेट में मरा बच्चा भी निकल जाता है।

(11) प्रसव के समय तुलसी के पत्तों का रस पिलाने से प्रसव पीड़ा नहीं होती।

(12) ईख, सिंघाड़ा, नीलकमल, वन गूंग और मुलेठी इन चीजों का चूर्ण दूध गर्म करके शक्कर डालकर पिलाने से गर्भस्राव एवं गर्भशूल मिटता है।

(13) सौंठ, मिर्च पीपल, हरड़, बहेड़ा, आंवला, कुठ, लोध, इन्द्रजौ और धातकी पुष्प की उकाली में आधा तोला गुड़ डालकर पिलाने से मूढ गर्भ सरल हो अर्थात् बालक उल्टा हो तो सीधा हो जाता है।

(14) गन्धवाला, अतीस, मोथा, मोचरस और इन्द्रजौ का क्वाथ पिलाने से चलित गर्भ स्थिर होता है और प्रदर व गर्भ शूल मिट जाता है।

(15) मुलेठी, रक्त चन्दन, उशीर, अनन्तमूल, पद्मकाष्ठ और तमाल-पत्र के उकाले में शक्कर पिलाने से गर्भवती का ज्वर शान्त हो जाता है।

(16) रक्त चन्दन, अनन्तमूल, लोध और द्राक्ष की उकाली में शक्कर डालकर पिलाने से गर्भवती का ज्वर ठीक होता है।

(17) एरंड मूल, अमृता, मजीठ, रक्तांजली, देवदारु और पद्मकाष्ठ की उकाली पिलाने से गर्भवती का ज्वर उतर जाता है।

(18) आम और जामुन छाल की उकाली पच्चा मिलाकर चाटने से गर्भवती का संग्रहणी रोग मिट जाता है।

(19) बच्चा पेट में मर जाने पर-बथुए का बीज दो तोला जल में ओटाकर पिलावें तो बच्चा बाहर आ जायेगा और कष्ट भी नहीं होगा।

(20) मुश्किल से बच्चा पैदा होना- काले सांप की कांचली जलाकर उसकी राख गुलाबजल में मिलाकर नाभि के ऊपरी भाग पर लेप करें या आग पर रख कर धूनी देने से बच्चा पैदा होगा।

(4) प्रसवान्तर रोग

प्रसूति होने के बाद प्रसूति के पिण्डलियों में और मस्तक में भयंकर वेदना उत्पन्न हो तो उसको मस्तक शूल कहते हैं।

1. सूतिका रोग (Travail) :

बच्चे के जन्म के बाद उत्पन्न, दस्त, संग्रहणी, सूजन, ज्वर, खाँसी, कृशता, और जुकाम आदि जो रोग उत्पन्न होते हैं उसे ही सूतिका रोग अथवा सुवा रोग कहते हैं। सुवारोग स्वभाव से ही मुश्किल से मिटने जैसा है।

खुराक आदि में अनियमितपने से प्रसूति स्त्री के स्तन का दूध भी बहुत ही दोषयुक्त है, खराब होता है। उसमें भी: -

लक्षण : (1) वातज (वायु से) खराब हुआ दूध तुरा स्वादवाला हो जाता है और पानी में डालते ही ऊपर तर जाता है।

(2) पित्त से खराब हुआ दूध तीखा, खट्टा और खारा होता है और उसके ऊपर पीले रंग की रेशाएँ (रेखाएँ) दिखती हैं।

(3) कफ से खराब हुआ दूध गाढ़ा और चिकटा होता है और पानी में डालते ही डूब जाता है।

(4) स्तन के ऊपर विद्रधि रोग में सूजन होकर बहुत सी स्त्रियों के पक जाता है. उसे ही साधारण रीति से स्त्रियों को होने वाला रोग स्तन पाक कहलाता है।

उपचार :

(1) औरतों को बच्चा पैदा होने के बाद 3 दिन तक सुबह-शाम को एक प्याला पानी गर्म करें गुनगुना, 3 ग्राम जवाखार पीसकर डाल दें उस पानी को पिलाना चाहिये, इससे हाथ-पैर व कमर का दर्द ठीक होता है।

(2) इस मस्तक शूल में ऊपर घृत या उष्ण पानी के साथ पाव तोला जौखार खाने से अथवा सैंधानमक के साथ पिपल्यादि क्वाथ (पीपल, पीपलीमूल, चव्य, चित्रकमूल, साँठ, कालीमिर्च, रेणुका, इलाइची, अजमा, इन्द्रजौ, पाठा, जीरा, सरसों, हींग, भार्गी, मोरवेल, अतीस, गजपीपल, वच, वायबिंडग और कटुकी इसे पिपल्यादिगण कहते हैं। इसे पिलाने से तुरन्त मस्तक शूल मिट जाता है।

(3) चावल का धोवण (पानी) के साथ सैंधा लोण मिलाकर घृत पाक देने से प्रसवान्तर गिरने वाला रक्त रुक जाता है।

(4) रुका हुआ खून खुलकर लाने के लिए 2 माशा अजवायन को दो बार गर्म दूध से लें।

(5) प्रसूत अवस्था में गुड़ और अजवायन से कमर दर्द मिटता है। गर्भाशय की शुद्धि होती है। भूख लगती है और बल बढ़ता है। दशमूल क्वाथ में घृत डालकर पिलाने से भी शमनोपाय रोग मिट जाता है।

(6) साँठ, पीपल, कालीमिर्च, जीरा, कालीजीरी, चव्य, हल्दी, दारू हल्दी, सैंधानमक और बीड़नमक समभाग में ले चूर्ण बनाके पाव तोला, पानी के साथ खाने से सुआ रोग में उत्पन्न अपच और आमवात आदि रोग नष्ट होते हैं।

(7) गुडूची, रतांजली, धान्यक, मोथा, उशीर, धमासा, गन्धवाला, पित्तपापडा, बला, पटोल-पत्र और अतीस की उकाली पीने से सुआ रोग से उत्पन्न ज्वर और सुआ रोग से उत्पन्न दस्त मिट जाती है।

(8) सहचर मूल, पुष्कर मूल (पोहकर) पेटा मूलख पिकंकत मकूलख अरघी कुलथी का क्वाथ बना के सैंधानमक और हींग मिलाकर खाने से सुआ रोग तुरन्त मिट जाय।

(9) शालीपर्ण, पीठपर्णी, दोनों प्रकार की बृहत् मूल, गोखरू, साँठ, गुडूची और मोथ का क्वाथ पीने से सुआ रोग ज्वर एवं दाह दोनों मिटते हैं।

2. स्तन रोग व दूध की कमी :

(1) शतावरी दूध में बांटकर दूध के साथ पीने से माँ का दूध बहुत बढ़ता है।

(2) कटकारी का चूर्ण कर के दूध के साथ लेने से माँ का दूध बढ़ता है।

(3) कच्चे पपीते की सब्जी खिलाने से दूध बढ़ता है। गाजर एवं उसका रस पीने से स्तनों में दूध बढ़ता है।

(4) बेलपत्र के फलके अन्दर का गर्भ सुपारी के बराबर लेकर उसमें इतना ही गुड़ मिलाकर दिन में 2 बार 8 दिन तक खावें।

(5) 1 चम्मच लौंग का चूरा और थोड़ा-सा हींगड़ा मिला के काढ़ा तैयार करें। यह काढ़ा दिन में 3 बार पीवें।

(6) मैथी की भाजी तैयार करें। इसमें शक्कर व दूध मिलाकर पीवें।

(7) ताजा दूध से भरे मक्की के दाने खावें। भुट्टे सेक कर खावें।

(8) खजूर खाकर उस पर पाव भर दूध पीवें।

(9) काला जीरे का चूर्ण दूध में डालकर पीवें और एरंड का तेल स्तन पर लगाकर मालिश करें।

(10) आड़ू और मैथी मिलाकर सब्जी बनावें और खाने से भरपूर दूध आयेगा।

(11) खाना खाने के बाद कच्ची मूंगफली मुट्टी भर खाकर ऊपर से दूध पीवें (दिन में 2 बार)।

बच्चों का रोना व नींद की कमी होने पर-

(12) 1 ग्राम जायफल शक्कर पाक में मिश्रण कर चटावें।

(13) दूध में तिल का तेल डालकर दिन में 2 बार पीवें। 1 चम्मच तेल में 2 चम्मच दूध डालकर पिलावें।

(14) छोटी पीपल 3 दाने पीसकर दूध के साथ एक बार फांकी लेने से स्तनों का दूध बढ़ता है।

(15) जंगली कपास की जड़ और ईख मूल को कांजी में बांटकर आधा तोला खाने से माता का दूध बढ़ता है और दूध के साथ सौंफ का चूर्ण 7 दिन तक खाने से भी अवश्य ही स्तनों का दूध बढ़ता है।

(16) तिली को पीसकर गर्म करके पीने से स्त्री के दूध ज्यादा उतरेगा।

(17) सतावर को खूब बारीक पीसकर खाने से स्त्री के स्तनों में दूध बढ़ता है।

(23) प्रदर व प्रसूत रोग में पीपल के पके फल सूखे हुए बारीक पीसकर बराबर मिश्री मिलाकर खाकर ऊपर से दूध पीवें।

(24) देवदारु, वच, कुठ, पीपल, सौंठ, भूनिम्ब, मोथा, कटुकी, धान्यक, हरडे, गजपीपल, वृहत्मूल, गोखरू, धमासा, अतीस, गुडूची, काकडासींगी और कालीजीरी का क्राथ में हींग और सैंधानमक डालकर पीने से शूल, खांसी (कास) श्वास, ज्वर, मूर्च्छा, कम्पन, मस्तक रोग, प्यास (तृषा) दाह, निद्रा, दस्त और वमन इन सभी उपद्रव और सभी दोषों से उत्पन्न सुआ रोग मिट जाता है।

5. स्तन रोग :

1. चासनी और सुहागे का फूल मिलाकर लेप करने से स्तन के सभी रोग दूर हो जाते हैं।

2. सहजन, गुलाब, अनार और मेंहदी के पत्ते पीसकर हल्का गर्म कर स्तनों पर लेप करने से पीड़ा और पकना ठीक होता है।

1. स्तनों का ढीलापन : (1) नियमित रूप से 2 जवा लहसुन खाने से स्तनों का ढीलापन ठीक हो जाता है। स्तन उभरकर तन जाते हैं।

(2) अनार का छिलका पीसकर स्तनों में 7 दिन सोते समय लेप करने से ढीलापन कम हो जाता है।

(3) अनार की छाल पानी में पीसकर लेप करने से 15 दिन में छाती सख्त हो जाती है।

(4) बरगद की डाली के लाल किनारे को सुखाकर पानी में पीसकर लगाने से छाती सख्त हो जाती है।

(5) चक्कर आने पर तुलसी रस में थोड़ी चीनी मिलाकर पीने से चक्कर नहीं आते।

52. बाल रोग (Children Pediatrics)

बालक के जो रोग होते हैं उसको बाल रोग कहते हैं। बालक की आँखों में खुजली आती है, आँखों में से पानी गिरता है और सूर्य किरण को देख नहीं सकता है, इसे कुकुनक कहते हैं।

जैसे नारियों में प्रदारादि रोग विशिष्ट होते हैं वैसे ही बाल-बालिकाओं में भी कुछ विशिष्ट रोग होते हैं। 16 वर्ष की अवस्था तक प्रत्येक व्यक्ति बालक समझा जाता है। 16 वर्ष की उम्र के बाद ये रोग नहीं होते अथवा शय्यामूत्र आदि सम्बन्धी रोग इस आयु के अनन्तर स्वतः शान्त हो जाते हैं।

(1) बालक के तलुवा बैठ जाता है अर्थात् उसमें गड्ढा पड़ जाता है, स्तनपान नहीं करता है, कदाचित् स्तनपान करे तो भी कष्ट होता है, तृषा (प्यास) लगे, पतला दस्त होता है, आँख, गला और मस्तक में दर्द होता है, माँ के दूध का वमन कर देता है, मस्तक झुका दे अर्थात् माँ की छाती पर डाल देता है। इस रोग को तालु कटक रोग कहते हैं। स्त्रियाँ इस रोग को गला पकड़ना कहती हैं।

(2) बालक की माँ फिर से गर्भवती होने पर भी बालक स्तनपान करता हो तो उससे बालक को खाँसी, जठराग्नि को मन्दता, आँखें मिच जाना, अरुचि और भ्रम आदि उपद्रव होते हैं। इसमें बालक का पेट बढ़ता है। इस रोग को पारिगर्भिक कहते हैं।

(3) बालक की पीठ में जल के पेट के आकार का व्रण उत्पन्न होकर, दाह, पीड़ा, ज्वर, अथवा पीले रंग का दस्त आदि उपद्रव होता हो तो उसे पश्चाद्भुज कहते हैं।

(4) दंत रोग- बालक-बालिका के दाँत विलम्ब से निकलना अथवा नहीं निकलना, दाँतों का सड़ना व जीर्ण-शीर्ण हो जाना-

(अ) सोते वा जाग्रत अवस्था में दाँत किटकिटाना, रगड़ना।

(ब) अकाल में दाँत निकलना, कभी-कभी गर्भ में ही दाँत निकलना यह अशुभ है।

(स) मुख आना इस विकार में मुख का भीतरी भाग अत्यन्त लाल हो जाता है।

(द) मुखस्राव में मुख से लार निकलती है- वस्त्र भीग जाता है।

(य) दौर्बल्यता में बालक दुबला, समय पर नहीं चलना, अस्थियों की पुष्टि नहीं होना।

(5) गात्र शोष (सूखा) रोग में चूतड़ सूख जाते हैं, पृष्ठवंश दिखाई देता है। मुख और गाल पर झुर्रियाँ पड़ जाती हैं।

(6) शय्या मूत्र- सोते हुए बिस्तर में मूत्र विसर्जन करना।

(7) रोदन में बालक रोता-चिल्लाता है, हँसता खेलता नहीं, जब रोने लगता है तब किसी भी उपाय से चुप नहीं होता, खिलौने फेंक देता है, हँसाए-हँसता नहीं, खाने-पीने की वस्तुएं भी फेंक देता है इसे लोक भाषा में रिहाड कहते हैं।

(8) इसके सिवाय बालक को ग्रह पीड़ा भी होती है जिसमें क्षण-क्षण में डरना, अकारण रोना, चिल्लाना व दांतों से दूसरों को काटना अथवा स्वयं को काटना, ऊपर की ओर देखना, दन्त किटकिटाना, फेन (झाग) युक्त वमन करना, भौंह का टेड़ा करना, कृशता, रात में जागना, नेत्र सूजन, मल एवं स्वर भेद, शरीर में मांस, रक्त अथवा गिद्ध की सी गन्ध आना, स्वाभाविक स्तनपान न करना आदि।

पथ्यापथ्य: बड़े मनुष्यों में ज्वर, अतिसार (दस्त) आदि में जो-जो पथ्य अथवा अपथ्य है वे सभी बाल रोग में भी जानना चाहिए।

बच्चे के लिये अन्य सब कुछ निषेध किया जा सकता है परन्तु स्तनपान का निषेध नहीं किया जा सकता है।

माता के स्तन में दुग्ध के अभाव या कमी में बच्चे को बकरी का दूध अथवा गाय का दूध पिलाना चाहिए।

1. तुतलाना-हकलाना (Stammering)

(1) नित्य 12 बादाम शाम को भिगो दें। सुबह छील-पीसकर 30 ग्राम मक्खन मिलाकर कुछ माह खाने से तुतलाना बन्द हो जाता है।

(2) तोतलापन हो तो सुबह के वक्त रोजाना शंख बजाया जाये तो तोतलापन ठीक हो जाये।

(3) बादाम की गिरी 90 ग्राम, चान्दी वर्क, दालचीनी, लौंग ये तीनों 10-10 ग्राम, पिस्ता 25 ग्राम, केशर 3 रत्ती इन सबको बारीक करके 200 ग्राम चासनी में मिलाकर 3 माशा दिन में एक बार लेवें, ऊपर से गरम दूध पीवें। यह खुराक बड़े व्यक्ति के लिये है, बच्चों को उम्र के अनुसार दें।

(4) मालकांगनी, घोडा बच्छ, सौंठ, तगर, अकरकरा, मिश्री इन सब चीजों को 20-20 ग्राम लेकर एक साथ कूटकर 1-1 ग्राम सुबह व शाम चासनी या दूध या चाय के साथ एक माह तक लेवें तो हकलाना रोग मिटे।

(5) भुने चने को पीसकर उसमें थोड़ा सैंधानमक तथा कालीमिर्च मिलाकर दिन में 2 बार 1 मास तक खाने से तुतलाना मिटे।

(6) अकरकरा को दिन में 2-3 बार चूसें अथवा अदरक में सैंधानमक लगाकर चूसें व आँवला तथा मिश्री को मुँह में रखकर चूसा करें व पीपल चूसें। इससे तुतलाना (हकलाना) बन्द हो।

अन्य रोगोपचार

(1) मोर पंख की राख पानी में भिगोकर और पर्युषित कर उस पानी को पिलावें अथवा बड़ की लकड़ी की भस्म पानी में भिगोकर पिलाने व मुख में रखने से तृषा (प्यास) तुरन्त मिट जाती है।

- (2) अनार का बीज, जीरा और नागकेसर का चूर्ण 3 रत्ती शक्कर की चासनी में मिलाकर खिलाने से बालक की तृषा (प्यास) शान्त होती है।
- (3) दारु हल्दी, मोथा व गेरु इनको बकरी के दूध में पीसकर पलकों पर लेप करने से बालक का नेत्र रोग नष्ट होता है।
- (4) मातृ दुग्ध, कटु तेल तथा कांजी के लांक्षारस से भावित रुई को भावना देकर दीप शिखा पर गरम कर आँखों पर रखने (सेकने) से नेत्र रोग नष्ट होता है।
- (5) साग के दूध का काजल पाड़कर उस काजल को बालक की आँखों में आंजने से बालक के सभी प्रकार के नेत्र रोग मिट जाते हैं।
- (6) बच्चों को सर्दियों के समय धूप में लिटावें और मुँह पर छांव रहने दें अन्यथा सूरज की चमक से बच्चों की नजर कमजोर हो जायगी, कई बच्चे अन्धे भी हो जाते हैं।
- (7) न बोलने वाले बच्चों को सर्दियों में तीन बार, गर्मियों में कई बार जल पिलाना चाहिए। पानी की कमी से बच्चों का शरीर बलहीन हो जाता है।
- (8) पाव सेर चावल पानी में एक रत्ती ताम्बा और गन्धक का क्षार मिलाकर उस पानी को दिन में 2-3 बार बालक की आँखों में छोटें मारने से कुकूनक रोग नष्ट होता है।
- (9) अल्प कालोत्पन्न बालक यदि माँ का दूध न पीवे तो शीघ्र ही आँवले और हरड़ के चूर्ण को थोड़ा-सा चासनी एवं घृत में मिलाकर बालक की जीभ पर घर्षण करें।
- (10) वर्ण एवं कान्ति- कुठ, वच, हरड़, ब्राह्मी, सुवर्णभस्म इनको मिश्रणकर डेढ़ रत्ती चूर्ण को चासनी घी के साथ चटावें। इसे बालक पैदा होने के दिन से सेवन कराया जा सकता है।
- (11) नाभिपाक- हल्दी, लोंध, प्रियंग तथा मुलेठी के चूर्ण को विधियुक्त साधकर तेल का मर्दन करें।
- (12) दूध के साथ चूने का शुद्ध पानी अथवा सौंफ का पानी (भीगा हुआ) मिलाकर पिलाने से बालक को चढ़ा हुआ आफरा तथा अजीर्ण मिट जाता है।
- (13) कब्ज- सौंफ का चूर्णकर गुलकंद मिला के सुबह-शाम खूब चबा-चबा कर खायें तो कब्ज मिटे।
- (14) ताजा सरसों का तेल, हमेशा 3-4 बार पेट पर मालिश करने (लगाने) से जायफल का एक टुकड़ा पेट पर बांध रखने से बालक मुख से दूध निकालने का रोग (वमन) नष्ट होता है।
- (15) यदि बच्चे को उलटी आ रही है और मुँह से दिया गया दूध आदि पचा नहीं पाता तो उसे अन्तःशिरा विधि (इन्द्रावीनसली) से दिया जाना चाहिए। ऐसे मामलों में स्वास्थ्य डॉक्टर से सम्पर्क करना चाहिए। ऐसे रोगी का इलाज क्लिनिक या अस्पताल में कराना चाहिए।
- (16) जो बालक स्तनपान करके वमन करता हो तो उसे छोटी-बड़ी कटेरी फल के रस को चासनी व घी के साथ 8 रत्ती चटावें।
- (17) आम की गुठली की गिरी, लाजा, सैंधानमक इनके चूर्ण को उचित मात्रा में चासनी मिलाकर चटाने से वमन ठीक होता है।
- (18) 3 रत्ती मोथा चावल के धोवन में बांटकर थोड़े से माँ के दूध में मिलाकर पिलाने से बालक दूध की उलटी करता है तो बन्द हो जाता है।

(19) बालक के तालुवे पर तेल लगाने से और ऊपर सातवण, आकड़ा और थूअर का दूध लगा के ऊपर से हल्दी का चूर्ण बुरकावें तो लु कण्टक (गला पड़ना) नामक रोग ठीक होता है।

(20) कुटकी का चूर्ण खण्ड व चासनी मिलाकर चटाने से तथा कुटकी को पीसकर हाथ-पांव पर बार-बार लेप करने से बाल ज्वर मिटता है।

(21) मोथा, पीपली, अतीस, काकड़ासिंगी इनके चूर्ण को सम परिमाण मिला चासनी के साथ सेवन करावें। मात्रा 8 रत्ती, इससे बालक के ज्वरातिसार, श्वास, कास (खांसी) व वमन रुकता है। द्राक्ष, धमासा, हरडे और पीपल का चूर्ण 2 रत्ती लेकर घी व चासनी के साथ चटाने से बालक का खांसी, हिचकी व तमक श्वास तुरन्त मिट जाता है।

(22) तुलसी के पत्तों का रस चासनी में मिलाकर मसूड़ों पर लगाने और थोड़ा चटाने से अथवा धाय पुष्प, बेलगिरी, धनिया, लोध्र, इन्द्र जौ, गन्धवाला इनके चूर्ण को चासनी के साथ चाटने से बालक का ज्वर, अतिसार तथा छर्दी (वमन) रोग मिटता है।

(23) धायपुष्प, बेलगिरी, धनिया, लोध्र, इन्द्रजौ, गन्धवाला इनके चूर्ण को चासनी के साथ चटाने से बालक का ज्वर, अतिसार एवं वमन मिटता है।

(24) सौंफ, पिपली, लाजा, काकड़ासिंगी, कालीमिर्च इनके चूर्ण को चासनी के साथ चाटने से बच्चों के वमन, खांसी तथा ज्वर नष्ट होता है। मात्रा 2 माशा लें।

(25) बालक का मुँह आ गया हो तो आम्रसार, लोह चूर्ण, सोनागेरु और रसवंती के चूर्ण में चासनी मिलाकर मलें।

(26) पीपल की छाल और पत्ता बांटकर चासनी में मिलाकर लगाने से अथवा दारु हल्दी, मुलेठी, हरडे और जाई पत्र बांटकर चासनी में मिलाकर मुख में लगाने से बालक का मुखपाक रोग ठीक होता है।

(27) तुलसी के पत्ते और थूअर के पत्ते का रस निकाल कर मुख में लगाने से बालक का मुख आ गया हो (मुखपाक) तो ठीक होता है।

(28) मुँह से खून आना- घिया का छिलका छाया में सुखाकर बारीक करके बराबर की मिश्री मिला लें और 3 माशा ताजा जल के साथ दिन में दो बार खायें। खांसी के साथ खून आने तक को बन्द करेगा। 20 दिन ही दवा खायें। गर्म वस्तु का प्रयोग बन्द करें।

(29) चेचक- जिस समय चेचक माता फैल रही हो उस समय तुलसी के पत्तों का रस पीना जरूरी है।

(30) भीगे चने रोगी की हथेली पर कुछ देर रखें। फिर इन चनों को फेंक दें। भीगा चना दुर्गन्ध को सोख लेता है।

बाल दंत रोग

(1) बच्चों के दाँत निकालना- जब बच्चों के दाँत निकल रहे हों तो भुना हुआ सुहागा, मुलेठी 2-2 ग्राम बारीक करके शहद में मिलाकर मसूड़ों पर लगाने से और थोड़ा चटाने से दाँत बिना कष्ट के निकल जाते हैं। एक सप्ताह मसूड़ों पर लगावें।

(2) जब बच्चों के दांत निकल रहे हों तब भुना हुआ सुहागा, मुलेठी 2-2 ग्राम बारीक चूर्ण करके चासनी में मिलाकर बच्चों के मसूड़ों पर एक सप्ताह (7 दिन) स्नान के पहले लगाने से दांत सावकाश निकल जाते हैं।

(3) जब बच्चे के दाँत निकल रहे हों तो भुना हुआ सुहागा मिश्री और मुलेठी में दो-दो माशा बारीक करके बच्चे के मसूड़ों पर एक सप्ताह लगाने से दांत बिना तकलीफ से निकल जाते हैं।

(4) दांत निकलते समय- यदि बच्चा रोता हो तो 2 चम्मच बड़ी सौंफ को एक कप पानी में उबालकर छानकर 1-1 चम्मच दिन में 4 बार पिलावें। इससे दांत निकलने में पीड़ा नहीं होगी।

(5) तुलसी के पत्तों का रस चासनी में मिलाकर मसूड़ों पर लगाने से तथा थोड़ा चटाने से दांत बिना कष्ट के निकलते हैं।

(6) 2-2 माशा मुलेठी व भुना सुहागा चासनी में मिलाकर मसूड़ों पर लगाने से तथा थोड़ा चटाने से दांत आसानी से निकल जायेंगे।

(7) पीपल, कालीमिर्च, खांड, छोटी इलायची, सैंधानमक इनको मिलाकर चासनी के साथ एक रत्ती चाटने से बालक का मूत्रावरोध (मूत्र कृच्छ) नष्ट होता है।

(8) अनन्तमूल, तिल, लोध, मुलेठी इनके क्वाथ द्वारा मुख को धोने से बालकों का लालास्रव (लार निकलना) नष्ट होता है।

(9) जायफल, लौंग, जीरा, सुहागा इनके सम भाग का चूर्ण कर चासनी में मिलाकर (आधे से दो रत्ती तक) चटाने से आमातिसार व शूल नष्ट होता है।

(10) बच्चे के सिरहाने फिटकरी ऊनी कपड़े में बांधकर रख दें इससे रात को सोते समय डर न लगेगा या बच्चे की चारपाई के नीचे उल्टा कर के रख दो तो डर न लगेगा।

(11) बाल सूखा रोग- यह बच्चों का रोग है। इसमें बच्चा दिन-पर-दिन सूखता जाता है। टट्टी प्रायः बहुत होती है तथा रोग भी सफेदी लिये होता है। हड्डियाँ कमजोर पड़ जाती हैं तथा ज्वर भी रहता है।

उपचार :

(1) इसमें बच्चों को टमाटर का सेवन कराना चाहिए। इस रोग के अतिरिक्त देह स्थूलता, उदर रोग, अतिसार, अपेंडिसाइटिक्स, पीलिया, प्रदरादि रोग निवारण होते हैं।

(2) भेड़ी के दूध में नमक मिलाकर पिलाने से सूखा रोग मिटता है।

(3) खजूर का शर्बत बनाकर पिलाने से सूखा रोग में अत्यन्त लाभजनक है।

(4) हरी गिलोय के रस में बालक का वस्त्र रंगकर सुखा लें तथा यह वस्त्र उस बालक को पहनावें। रोगी बालक शीघ्र ही स्वस्थ हो जाएगा।

जहरीला कीट- के काटने पर जलन हो तो तुलसी के पत्ते पीसकर दंश स्थल पर रगड़ें, इससे विष प्रभाव कम होगा तथा राहत मिलेगी।

बाल गिरना या सिर-दर्द- में मेंहदी की पत्तियों को नारियल के तेल में पकाकर सिर पर लगावें। शीतलता भी मिलेगी।

कर्ण पीड़ा- तुलसी के पत्तों का रस कपूर में मिलाकर गरम करें। गुनगुना (सुहाता) कान में डालें। मैल भी साफ होगा।

5. शय्यामूत्र

लक्षण- शय्यामूत्र बाल्यावस्था में होनेवाला एक विकार है। इस विकार से लगभग 20 प्रतिशत बच्चे ग्रस्त पाए जाते हैं। इसमें बालक सोते समय अनजाने में बिस्तर पर पेशाब कर देता है बालक का मूत्राशय जब पेशाब से भर जाता है तब उसकी पेशियां स्वतः सिकुड़ जाती हैं। फलस्वरूप बालक बिस्तर पर पेशाब कर देता है। बच्चों में पाई जानेवाली यह एक स्वाभाविक विकृति है क्योंकि बच्चा अपनी पेशियों पर नियंत्रण करने में असमर्थ होता है। परन्तु बालक में जैसे-जैसे शारीरिक एवं मानसिक परिपक्वता आती जाती है वैसे-वैसे वह अपनी पेशियों पर नियंत्रण करने में समर्थ होने लगता है। अधिकांश बच्चे 3 वर्ष की उम्र तक बिस्तर पर मूत्र त्याग करना बंद कर देते हैं। कुछ बच्चे 4 या 5 वर्ष की उम्र में मूत्र त्याग पर नियंत्रण करना सीख जाते हैं। 5 वर्ष की उम्र में लगभग 60 प्रतिशत बच्चों का विकास स्वतः समाप्त हो जाता है। कुछ बालकों में यह विकार 5 वर्ष के पश्चात् भी बना रहता है जो कि एक असामान्य विकृति का द्योतक है। चिकित्सा विज्ञान में इसी को शय्यामूत्र की संज्ञा दी है। शय्यामूत्र की स्थिति अधिक दिनों तक बनी रहने पर बालक में अन्य शारीरिक विकार उत्पन्न होने का खतरा बना रहता है।

कारण- शय्यामूत्र एक बाल रोग है जिसके कई कारण हो सकते हैं, उनमें प्रमुख हैं, बालक मानसिक तनाव से ग्रस्त हो, कभी-कभी बच्चा तीन वर्ष की उम्र में ही शय्यामूत्र से छुटकारा पा लेता है। परन्तु कुछ महीनों पश्चात् मानसिक तनाव के कारण पुनः शय्यामूत्र रोग से ग्रस्त हो जाता है। ऐसे में बालक चिन्ता, भय, क्रोध, ईर्ष्या आदि मानसिक रोगों से ग्रस्त रहता है।

दूसरा कारण शारीरिक विकृति हो सकता है, कभी-कभी मूत्रजनन संस्थान की विकृतियाँ भी अनैच्छिक मूत्र त्याग का कारण बन जाती हैं। जैसे-मूत्राशय की शिथिलता, वृद्धों के विकार आदि। **तृतीय कारण** अभिभावकों को अपने बच्चे के प्रति उदासीन होना है। प्रमादवश बच्चे को समय-समय पर पेशाब नहीं कराना जिसके फलस्वरूप बच्चा बिस्तर पर मूत्र व्याधि से ग्रस्त हो जाता है। **चतुर्थ कारण** आनुवंशिक भी हो सकता है। मानसिक रूप में अपरिपक्व मोटे तथा मंद वृद्धिवाले बच्चों में यह रोग अधिक पाया जाता है।

प्रथम सुझाव- सर्वप्रथम रोग के कारणों का पता लगाकर उसका उपचार करना आवश्यक है। मात्र औषधियों के सेवन से शय्यामूत्र रोग की चिकित्सा कर पाना संभव नहीं।

यदि शय्यामूत्र का कारण बच्चे के प्रति अभिभावकों की उपेक्षा है तो पहले माता-पिता को अपने बच्चे की तरफ ध्यान देना चाहिए। बच्चा प्रायः शीघ्र उठ जाता है, ऐसे में बच्चे को पेशाब लगाना स्वाभाविक है। आलस्य त्याग कर अपने बच्चे को पेशाब करनेवाले स्थान पर ले जाकर पेशाब करने के लिए प्रेरित करें। बच्चे के सोकर उठने पर प्रत्येक बार अभिभावक ऐसा करे तो बच्चा शय्यामूत्र रोग से ग्रस्त नहीं होगा।

(अ) यदि रोग का कारण शारीरिक विकृति है तो उसकी भली प्रकार जांच करवा कर इलाज कराना चाहिए। मूल कारण दूर हो जाएगा।

(ब) यदि यह रोग मानसिक कारण से उत्पन्न हुआ है तो अभिभावकों के सहयोग से उस कारण को दूर करने की कोशिश करनी चाहिए। बालक को शय्यामूत्र आदत के लिए धमकाएँ नहीं, उसकी निंदा या आलोचना न करें।

शय्यामूत्र से पीड़ित बालक प्रायः मलावरोध या आंत्रकृमि के भी शिकार होते हैं। इनके दूर हो जाने पर शय्यामूत्र रोग स्वतः समाप्त हो जाता है।

(1) शय्यामूत्र के उपचार चिकित्सा में शुद्ध शिलाजीत चावल की मात्रा दिन में दो बार बच्चे को दो आंवला तथा असगंध अथवा इनके योग शय्यामूत्र रोग में बालक को देने से फायदा होगा।

(2) बिदारीकंद का चूर्ण 2-4 रत्ती की मात्रा में दिन में दो बार चासनी से दें। उदर में कृमि होने पर कृमिनिवारक औषधि दें।

(3) बंगभस्म त्रिबंगभस्म, बहुमूत्रान्तक रस, तारकेश्वर रस बच्चे की उम्र के अनुसार सेवन करवाने से शय्यामूत्र रोग से मुक्ति में सहायता मिलती है।

बाल दस्त :

दस्त अथवा बार-बार पतली टट्टी आना बच्चों की आम बीमारी है। 5 वर्ष से कम आयु के बच्चे इससे अधिक प्रभावित होते हैं, परन्तु एक वर्ष तक के बच्चों की तो इससे कभी-कभी मौत भी हो सकती है। दस्त की बीमारी को रोका जा सकता है।

दस्तों की किस्में :

रोग की अवधि भिन्न-भिन्न होती है। गंभीर किस्म के दस्तों में बच्चे में रोग के लक्षण दिखाई देने के चन्द ही घंटों में उसकी मृत्यु हो सकती है। हल्के किस्म के दस्तों में दो-तीन दिन तक लक्षण दिखाई देते हैं फिर बच्चा धीरे-धीरे ठीक हो जाता है तथा उसका पाखाना सामान्य हो जाता है। कभी-कभी संक्रमण से या गलत खिलाने-पिलाने से यह रोग दुबारा हो जाता है। ऐसे मामले में कभी-कभी बच्चे की मृत्यु भी हो जाती है।

दस्त क्यों होते हैं ?

यह रोग आंतों में रोगाणुओं (जीवाणु और वायरस) के असर से होता है। इस रोग का कारण परजीवी भी हो सकते हैं या आंतों के अलावा यह कान, गले में छूत के रोग और

निमोनिया आदि के कारण भी हो सकता है। कुपोषण के कारण भी दस्त हो जाते हैं क्योंकि कुपोषण से हाजमा खराब हो जाता है तथा पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है। आमतौर पर कुपोषण और संक्रमण दोनों ही इस बीमारी का कारण बनते हैं।

सफाई न रखने की आदतों, गंदे वातावरण और गंदे बर्तनों के कारण संक्रमण फैलता है। गंदे वातावरण में दूध और पानी आदि पेय दूषित हो जाते हैं।

मक्खियां भी संक्रमण फैलाती हैं। वे गन्दगी से उड़कर खाने पर बैठती हैं। इसलिए खाने की चीजें मक्खियों से बचाकर रखनी चाहिए। मक्खियां होने देने और फिर उनका विनाश करने से अच्छा है कि मक्खियां पैदा ही न होने दी जाएं। यह काम घर तथा पास-पड़ोस को साफ रखकर आसानी से किया जा सकता है। रसोई की बची-खुची जूठन तथा कूड़ा-कचरा किसी ढक्कन वाले कूड़ेदान में डालना अथवा जमीन में गहरा दाब देना चाहिए। बच्चा यदि घर में टट्टी कर दे तो उस स्थान को शीघ्र अच्छी तरह साफ कर देना चाहिए।

चिन्ह और लक्षण :

दस्तों में बच्चों के शरीर से टट्टियों द्वारा या कभी-कभी उलटी द्वारा बहुत-सा पानी तथा नमक निकल जाता है। इसे निर्जलन कहते हैं। दस्तों से पीड़ित अधिकांश बच्चे निर्जलन से मरते हैं। शरीर में पानी की कमी को रोकने के लिए फौरन ही उस कमी को पूरा करना चाहिए।

माताओं को निर्जलन अथवा शरीर में पानी की कमी के चिन्ह और लक्षणों की जानकारी होनी चाहिए। दस्त न रुकने पर शुरु में बच्चे में पानी की थोड़ी कमी होती है और वह देखने में सामान्य लगता है। लेकिन यदि उसके अन्दर से अधिक पानी तथा नमक निकल जाता है तो उस कमी के चिन्ह बड़ी जल्दी बढ़ने लगते हैं। शुरु में बच्चा बेचैनी महसूस करता है तथा उसे प्यास लगती है। उसकी जीभ तथा होंठ सूखने लगते हैं। बाद में आँखें धंसने तथा तालू गिरने लगता है। यदि ठीक से देख-भाल न की गई तो पेशाब गाढ़ा हो जाता है तथा बहुत कम आता है। अंत में बच्चा सुन्न पड़ जाता है तथा बेहोश हो जाता है। बच्चे का शरीर ढीला पड़ जाता है और उसके हाथ-पांव टंडे और चिपचिपे हो जाते हैं।

निर्जलन के लक्षणों को ध्यान में रखते हुए कुछ अन्य महत्वपूर्ण लक्षणों की ओर भी ध्यान देना चाहिए, जिनका अलग से इलाज करना पड़ सकता है। जैसे- टट्टी में खून आना, बुखार, बेहोशी, ऐंठन व कठिनाई से या तेज सांस लेना।

सुझाव व उपचार :

अगर बच्चे को दस्त लग जाएँ तो हमें इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे में निर्जलन न होने पाए। निर्जलन चन्द ही घंटों में बड़ी तेजी से बनता है। इसलिए दस्तों के कारण पानी तथा नमक की कमी होती है उसको जल्दी से जल्दी पूरा करना चाहिए। इसे

पुनर्जलीकरण (रीहाइड्रेशन) कहते हैं, जो लक्षणों के दिखने के 6 घण्टे के अन्दर करना चाहिए।

जब तक दस्त जारी रहें और बच्चा सामान्य रूप से दूध आदि फिर से न पीने लगे तब तक पुनर्जलीकरण जारी रखना चाहिए। फौरन ही अपने क्षेत्र के स्वास्थ्य कर्मचारी से सलाह लेनी चाहिए और बच्चे को दूसरे संक्रमण या छूत आदि के लिए तभी दवा देनी चाहिए जब डॉक्टर की ऐसी राय हो।

(1) बच्चे को नमक मिला पानी देना चाहिए। यह घोल घर पर ही तैयार किया जा सकता है-एक लीटर पानी में आधा चम्मच (3 ग्राम) नमक तथा पांच चम्मच (25) ग्राम चीनी मिला दें। इसका अर्थ है तीन चुटकी नमक (तिन-चार चुटकी 3 ग्राम के बराबर होगी।) इसी तरह चीनी भी अन्दाज से नापी जा सकती है। यह घोल दवा बेचनेवालों के पास भी मिलता है। घोल बच्चे को चम्मच या प्याले से बार-बार तब तक पिलाना चाहिए जब तक बच्चा मना न कर दे।

(2) बच्चा यदि माँ का दूध पीता है तो माँ के दूध के साथ-साथ घोल भी पिलाते रहना चाहिए। अथवा आधा चीनी मिला दूध तथा आधा घोल मिलाकर पिलाना चाहिए। धीरे-धीरे दूध की मात्रा अधिक तथा घोल की मात्रा कम कर देनी चाहिए। 4-6 दिन में बच्चा सामान्य खुराक लेने लग जाता है।

(3) तुलसी और पान का रस समभाग मिलाकर थोड़ा गुनगुना कर पिलाने से बच्चों के दस्त खुलकर आता है। पेट फूलना, आफरा आदि के लिए और दस्त को पचाकर बन्द करती है।

(4) जब बच्चे को दूध नहीं पचता, दूध पीते ही वमन और दस्त आते हों तो उनका दूध बन्द करके थोड़े समय के बाद सेव का रस पिलाने से आँव दस्तों में आराम मिलता है, पुराने दस्तों में सेव का रस लाभदायक है। मरोड़े लगकर होने वाले बड़े आदमियों के दस्तों को भी लाभदायक है। यह खूनी दस्तों को भी बन्द करता है।

(5) मोगरा का रस गुनगुना करके एक चम्मच पिलाने से बच्चों के दस्त बन्द होते हैं।

(6) बाल चतुर भद्रक रस को मिश्री व बकरी के दूध में मिलाकर देने से बच्चे का दस्त व आफरा, बुखार, कफ, खांसी, अपच आदि रोग ठीक होते हैं।

(7) अंकोट का अथवा बड़ की मूल को बांटकर चावल के धोवन का पानी साथ पिलाने से बालक को होनेवाला भारी दस्त व संग्रहणी रोग मिट जाता है।

(8) कालीमिर्च 1 भाग, सौंठ 2 भाग और कड़ा छाल 4 भाग इकट्ठा मिलाकर 3 रत्ती चूर्ण और तक्र (छाछ) के साथ पिलाने से बालक का आँव तथा रक्त पड़ता संग्रहणी रोग मिट जाता है।

(9) बिल्व, इन्द्र जौ, गुडूची, मोचरस तथा मोथा ये सभी चीजें मिलाकर बकरी के दूध आधा सेर और पानी 2 सेर इन सबको पकावें। जब पककर मात्र आधा सेर दूध शेष रह

जाये तो इसको 3 दिन तक पिलाने से बालक के आंव तथा रक्त पड़ता व संग्रहणी मिट जाता है।

(10) 2 रत्ती सफेद जीरा और राल का चूर्ण, बिल्व पत्र के रस के साथ अथवा राल का चूर्ण गुड़ के साथ खिलाने से बालक का रक्त-पात सहित मरोड़ा मिट जाता है।

(11) आम्रस्तक (अम्बाड़ा), आम और जामुन इनकी छाल के चूर्ण को इकट्ठा पीसकर 2 माशा चासनी में मिलाकर बालक को पिलाने से दस्त मिटता है।

(12) बेलगिरी, धायफूल, गन्धवाला, लोध, गजली इनके क्वाथ में चासनी मिलाकर चटाने से बालक का अतिसार ठीक होता है।

(13) मजीठ, धायफूल, लोध, अनन्त मूल इनके क्वाथ में चासनी मिलाकर बच्चों को पिलाने से अतिसार (दस्त) मिटता है।

याद रखिए :

(1) दस्त बच्चों को आमतौर पर होनेवाला रोग है। एक वर्ष की आयु तक यह मृत्यु का कारण भी बन सकता है।

(2) अतिसार संक्रमण से होता है। मक्खियां और गन्दगी-भोजन के जरिए संक्रमण या छूत फैलाती हैं।

(3) खाने-पीने की वस्तुओं जैसे कि दूध आदि को मक्खियों से बचाएँ। खाने को अच्छी तरह ढक कर रखें।

(4) बच्चों, विशेष कर बोतल से दूध पीनेवाले बच्चों को, संक्रमण से होनेवाले दस्त के रोग से बचाएं।

(5) दूध पिलाने की बोतल और निप्पल अच्छी तरह साफ करें।

(6) घर और पास-पड़ोस को गन्दगी और मक्खियों से मुक्त रखें।

(7) कूड़ा-करकट तथा टट्टी आदि इस तरह हटाने की व्यवस्था करें कि मक्खियाँ पैदा ही न हों।

(8) यदि किसी बच्चे को दस्त रोग हो जाए तो उसे काफी मात्रा में तरल पदार्थ पिलाने चाहिए।

(9) दस्त रोग होने पर डॉक्टर या स्वास्थ्य कर्मचारी की सलाह लेनी चाहिए।

53. वर्षा ऋतु की व्याधियाँ

बरसात के मौसम में संक्रमणजनित रोग विचित्र प्रकार के हो जाते हैं क्योंकि नम वातावरण में बीमारियाँ तेजी से फैलती हैं। इसका कारण यह है कि बरसात के मौसम में जीवाणु तेजी से वृद्धि करते हैं, छिछले गंदे पानी की अधिकता व गंदगी उत्पन्न हो जाने के कारण शरीर की प्रतिरोधक शक्ति कमजोर हो जाती है। ऐसी स्थिति में कीटाणु तेजी से अपनी संख्या बढ़ाना शुरू कर देते हैं। गंदगी के कारण शरीर की प्रतिरोधक शक्ति कमजोर हो जाती है। जिससे शरीर की पाचन एवं प्रतिरोधक शक्ति भी कमजोर हो जाती है। ऐसी परिस्थितियों में थोड़ा भी बरसात में भीगने पर शरीर में लाल चकते उभर सकते हैं। तेज खुजली हो सकती है, इसके अतिरिक्त और भी कई व्याधियाँ परेशान करती हैं। इन सबसे बचने के लिए समय से पूर्व सावधानी रखना अत्यन्त आवश्यक है, साथ ही वर्षा ऋतु में होनेवाली संक्रामक बीमारियों की जानकारी भी होनी आवश्यक है।

(1) आंत्र की सूजन (गैस्ट्राइटिस)

यह बरसात में होनेवाली एक आम बीमारी है, जिसे डॉक्टरों की भाषा में गैस्ट्राइटिस कहा जाता है। मल निकासी पाइप या सीवर लाइन से निकले दूषित पानी के पीने योग्य पानी में मिल जाने, बरसात के मौसम में मल निकासी पाइप (गटर) के लबालब भर जाने और दूषित पानी सड़कों पर फैलने, दूषित बाजारी भोजन के सेवन, बासी भोजन में मौजूद विषैले जीवाणुओं व खाद्य पदार्थों, फलों और सब्जियों को बिना धोए पकाकर खाने पर व्यक्ति गैस्ट्राइटिस का शिकार हो जाता है।

दूषित खाद्य पदार्थों के सेवन के कुछ घंटों के बाद से लेकर 3-4 दिनों के भीतर व्यक्ति इस बीमारी का शिकार हो सकता है और इसका असर एक घंटे से लेकर एक सप्ताह तक रहता है। उलटी और पानी-भूख, पतले शौच का बार-बार होना, बुखार रहना इसके प्रमुख लक्षण हैं। इन सब कारणों से डिहाइड्रेशन होने के कारण आँखें धंस जाती हैं, त्वचा और जीभ सूख जाती है। अत्यधिक प्यास लगने के साथ-साथ शरीर में कमजोरी व कभी-कभी मांसपेशियों में ऐठन भी महसूस होती है।

बरसात में आंतों के रोग संक्रमित जल तथा खुले पदार्थ के सेवन के कारण फैलते हैं, खुली चीजें मक्खियों के कारण प्रदूषित होती हैं, जठरशोथ से पीड़ित व्यक्ति को उल्टी आना शुरू हो जाती है तब इसे जठर-आंत्र शोथ कहते हैं। बच्चों तथा बुजुर्गों में यह गंभीर समस्या का रूप ले सकती है। इन लोगों के शरीर में कुछ भी नहीं पचता है तथा उलटी व दस्त के माध्यम से शरीर का पानी बाहर निकल जाता है। शरीर से अत्यधिक मात्रा में पानी निकलने की वजह से शरीर में निर्जलीकरण की शिकायत हो सकती है।

बच्चों में निर्जलीकरण से त्वचा झुर्रीदार हो जाती है, आँखें अन्दर की ओर धंस जाती हैं तथा अत्यधिक प्यास लगती है, साथ ही प्रत्यक्ष रूप से श्वास लेने में कठिनाई, बेचैनी और अर्ध-चैतन्य अवस्था बनी रहती है, ऐसे में तुरन्त उपचार आवश्यक है।

रोगोपचार :

(1) शरीर में पानी की कमी को दूर करने के लिए उबला हुआ पानी या घोल बनाकर पीएँ।

(2) आप एक गिलास जल में एक नींबू का रस निचोड़ें उसमें थोड़ा-सा नमक व 4-5 चम्मच शक्कर (1:8 के अनुपात में) डालकर भी यह घोल तैयार कर सकते हैं। दिन में कई बार इस घोल का सेवन करें। (अ) बाहर की चीजों, ठीक ढंग से न पकाए गए और बासी खाद्य पदार्थों का सेवन बिल्कुल न करें। (ब) पानी हमेशा उबालकर या फिल्टर करके ही पीएँ। सब्जियों और फलों को पोटेशियम परमैंगनेट के घोल में अच्छी तरह से साफ करके ही इस्तेमाल में लाएँ। (स) हमेशा खाने से पहले हाथ साबुन से धोकर साफ करके ही इस्तेमाल में लाएँ। (द) हमेशा खाने से पहले हाथ साबुन से धोकर साफ कर लें। यह सुनिश्चित कर लें कि पानी की पाइप लाइन कहीं क्षतिग्रस्त तो नहीं है। उसमें सीवरेज का दूषित पानी तो नहीं मिल रहा है या आप जिस कुएँ का पानी पी रहे हैं, उसके आस-पास कहीं दूषित पानी इकट्ठा तो नहीं है।

(2) हैजा

यह बीमारी एक तरह के विषाक्त जीवाणु, कॉमा वैसिलस से दूषित पानी के जरिए मनुष्यों की आंतों में पहुँच जाने के कारण होती है। बाढ़ के बाद पानी के जमाव या किन्हीं दूसरे तरीकों से जल प्रदूषण हो जाने के बाद यह बीमारी महामारी का रूप धारण कर लेती है और 12 से 72 घंटे के भीतर उग्र रूप धारण कर लेती है। यह छुआछूत की बीमारी नहीं है लेकिन यह एपिडेमिक यानी तुरन्त बड़े पैमाने पर फैल जानेवाली बीमारी है।

यह रोग पहले पतले दस्त के लक्षण से पैदा होती है और साथ ही सिर-दर्द, चक्कर आना उलटी या जी मिचलाने के भी लक्षण रहते हैं। पहले दस्तों में कुछ रंग होते हैं। लेकिन जल्द ही रंग चले जाते हैं और चावल के धोवन की तरह या मांड की तरह या तेल के पानी की तरह रंगविहीन दस्त होने लगते हैं। बहुत ज्यादा दस्त होने पर कई बार पेट में दर्द नहीं रहता, कई बार पेट में तेज दर्द बना रहता है। बहुत तेज प्यास, ऐंठन, पेशाब बन्द हो जाना, चेहरा नीला पड़ जाना, त्वचा, (खासकर हाथ-पांव की अंगुलियों की त्वचा) का सिकुड़ जाना, ठण्डी सांस, ठंडा पसीना, श्वास कष्ट, नाड़ी क्षीणता, हिचकी इत्यादि लक्षण होने लगते हैं और बीमारी घातक बन जाती है।

उपचार एवं सुझाव— आंत्र-शोथ की ही तरह उलटी और दस्त रोकने वाली दवाएं चिकित्सक की सलाह से लें। बिल्कुल हल्का और सुपाच्य भोजन ग्रहण करें। आंत्र शोथ के लिए बनाई गई सावधानियाँ इस बीमारी से बचने में सहायता प्रदान करेंगी। जब शरीर में पानी की तेजी से कमी हो रही हो, बीमारी ने महामारी का रूप धारण कर लिया हो या उलटी और शौच पर काबू न हो रहा हो, ऐसी स्थिति में मरीज को तुरन्त अस्पताल में दाखिल कर देना चाहिए।

(3) पेचिश

पेचिश मलाशय और गुदा की श्लेष्मिक झिल्ली का रोग है। इस रोग के कारण छोटी आंत्र में भी कभी-कभी हल्की-सी जलन होती है लेकिन कई बार जलन नहीं भी होती है। आजकल यह भी सामान्य रोग माना जाता है, किन्तु सही समय पर समुचित इलाज नहीं करने पर यह प्राणघातक भी हो सकता है। यह रोग हर उम्र के लोगों को हो सकता है। पेचिश में तीव्र श्लेष्मिक पेचिश, उष्ण प्रदेशीय या अमीबिक पेचिश, जीर्ण पेचिश भी हो सकती है।

कारण- (अ) यहा रोग विशेषकर उन लोगों को होता है जो पीने का पानी तालाब, टंकी या कम बहाववाले जल स्रोतों से प्राप्त करते हैं।

(ब) कच्चे फलों और बेमौसमी फलों के खाने के कारण भी पेचिश होती है।

(स) अचानक शरीर के ताप में परिवर्तन होने पर भी यह रोग हो जाता है।

(द) बच्चों में यह रोग खासकर उन घरों में रहने के कारण होता है, जिनमें वायु आवागमन का अच्छा साधन नहीं होता है, साथ ही घर की साफ-सफाई भी ठीक से नहीं रहती है।

(य) कई मामलों में पेचिश अजीर्ण और अतिसार के कारण बढ़ता है। अजीर्ण और दस्त के एक या दो दिन के बाद पेचिश के लक्षण के 36 घंटे के अन्दर पेट में दर्द होने लगता है और तेजी से दस्त आना शुरू हो जाता है, दस्त में श्लेष्मा के टुकड़े और रक्त की धारियां भी होती हैं। पेट में पीड़ा सभी जगह नहीं होती बल्कि कुछ खास क्षेत्र तक ही सीमित है। बुखार हो सकता है जो बढ़ भी सकता है। उलटी महसूस होती है तथा जी-मिचला सकता है। शुरु में दस्त फटे दूध जैसे होते हैं, लेकिन थोड़े समय बाद ये बंद हो जाते हैं और बाद में मल छोटे टुकड़ों में जल्दी-जल्दी तथा गंधहीन हो जाता है जिसमें रक्त, श्लेष्मा या मवाद भी हो सकता है। 24 घंटों में 20 से 30 दस्त हो सकते हैं, ऐसी स्थिति आने पर रोगी अत्यन्त कमजोर हो जाता है, उसकी नाड़ी धीमी चलती है, रोगी एकदम असहाय और थका हुआ दिखता है।

सुझाव- पेचिश के दौरान खान-पान पर ध्यान देना जरूरी है। तीव्र पेचिश के रोगी को खाना नहीं देना चाहिए। निर्जलीकरण रोकने के लिए रोगी को अधिक से अधिक उबला हुआ पानी ही देना चाहिए। जब रोग पर नियंत्रण हो जाए तब आसानी से पचने वाला ठोस भोजन देना चाहिए।

(4) टाइफाइड

आम व्यक्तियों का विचार है कि टाइफाइड एक तरह का बुखार है, लेकिन बहुत कम लोग यह जानते हैं कि यह बीमारी आहार नली से शुरू होती है और प्रारंभ में इसमें अतिप्रभावती होती है। जिन जीवाणुओं द्वारा टाइफाइड होता है उनके संक्रमण का स्रोत संदूषण है, रोगी का मल-मूत्र तथा तथा अन्य शारीरिक त्याज्य पदार्थ आदि संक्रमण फैलाते हैं क्योंकि मक्खियाँ आदि इन पर बैठकर स्वस्थ व्यक्ति के आहार और पानी में संक्रमण फैलाती हैं, इस तरह से रोग फैलता है। वाहक जो रोग से पीड़ित नहीं है किन्तु आक्रामक

जीवाणुओं को ले जाते हैं और रोग फैलाने में एक भूमिका निभाते हैं। रोगी, रोग के लक्षण प्रकट होने के पूर्व भी संक्रमित हो सकते हैं और वह ठीक होने के बाद भी कीटाणुओं के अंडों को त्याज्य के रूप में निकालते रहते हैं। संदूषित जल पूर्ति से गंभीर महामारी फैल सकती है।

संक्रमण के पश्चात् जीवाणु शरीर में बढ़ते रहते हैं तथा संख्या वृद्धि के लिए जितने समय की आवश्यकता होती है, उस दौरान किसी प्रकार का लक्षण दिखलाई नहीं देता है। उसे पोषण काल कहते हैं। यह 5 से 25 दिन के बीच हो सकता है तथा शरीर में प्रवेश किए कीटाणुओं की संख्या पर निर्भर करता है। अगर संक्रमण अधिक हो तथा रोग भी ज्यादा गंभीर हो, तो पोषण इंक्यूबेशन छोटा हो जाता है। टाइफायड में बुखार धीरे-धीरे बढ़ता रहता है अर्थात् प्रतिदिन शरीर का तापमान बढ़ता रहता है तथा तापमान बढ़ने की प्रक्रिया चलती रहती है, जो इस रोग का लक्षण भी है। रोगी की जीभ पर गंदगी की मोटी परत जम जाती है, सिर में दर्द रहता है तथा कब्ज की शिकायत हो जाती है। हानिकारक तत्व निकलते रहते हैं, उसी कारण बुखार या शरीर पर अन्य दूषित लक्षण दिखलाई देते हैं। टाइफायड की जटिलता अत्यधिक गंभीर होती है। आंतें दिद्रित होकर उदरगुहा में संक्रमण फैला सकती हैं, छिद्रण में तापमान अचानक ही कम भी हो जाता है तथा रोगी को गंभीर शॉक लगता है। आंतों से रक्त बहने लगता है। रोगी पीला हो जाता है, शरीर से पसीना शुरू हो जाता है और मल या रक्त बहता रहता है। ऐसे में आंतें शिथिल पड़ सकती हैं।

बचाव- टाइफायड के दौरान रोगी को बिस्तर पर आराम करना चाहिए लेकिन समय-समय पर ताप, नाड़ी, श्वसन आदि की जांच करते रहना चाहिए।

सुझाव- (अ) जब रोग अपनी पूर्णावस्था में हो तो आहार जहाँ तक संभव हो, हल्का ही लेना चाहिए। अगर आहार तरल पदार्थ के रूप में हो तो सर्वोत्तम है क्योंकि इस रोग में आंतों में सूजन रहती है इसलिए वे गाढ़े भोजन को बर्दाश्त नहीं कर पाती हैं। तरल पदार्थों में दूध, फलों का रस, कांजी आदि दिया जा सकता है।

(ब) एक बार बुखार ठीक हो जाने के बाद आहार में धीरे-धीरे ठोस मात्रा को भी सम्मिलित किया जा सकता है। कुछ दिनों के बाद ही सामान्य भोजन लेना चाहिए। टाइफाइड में किसी प्रकार के एनिमा का प्रयोग नहीं करना चाहिए। इसमें तुरन्त उपचार मात्र से ही जीवन बच सकता है।

(5) मलेरिया

मलेरिया मच्छर के काटने से फैलता है। जब मादा मच्छर किसी व्यक्ति को काटता है, तो मलेरिया के परजीवी शरीर के भीतर प्रवेश कर जाते हैं। मच्छर के काटने के बाद मलेरिया के परजीवी 10 से 14 दिनों में व्यक्ति को मलेरियाग्रस्त कर देते हैं। पीड़ित व्यक्ति को बुखार के साथ सर्दी की कंपकंपी होती है। इसके बाद 3-4 दिन तक बुखार चलता है जो उतरता-चढ़ता रहता है। मलेरिया के दौरान अत्यधिक पसीना छूटता है। मलेरिया रोग में बुखार एक दिन छोड़ कर या प्रति तीसरे दिन आ सकता है, यह मलेरिया के प्रकार पर निर्भर करता है। सामान्यतः 3 से 4 दिनों में बीमारी ठीक हो जाती है किन्तु कभी-कभी 8 से 30

दिनों के भीतर या इससे अधिक समय में यह फिर उभर सकती है। परजीवी संक्रमित व्यक्ति से मच्छर द्वारा फैलता है। मच्छर के शरीर में यह संख्या में बढ़ता जाता है और जब वह किसी स्वस्थ मनुष्य को काटता है तो मलेरिया परजीवी मानव शरीर में प्रवेश कर लेता है, फलस्वरूप व्यक्ति को मलेरिया हो जाता है।

अगर बीमारी पुरानी पड़ चुकी है तो इसके कारण शरीर पीला पड़ जाता है तथा तिल्ली बढ़ जाती है। मलेरिया होने पर व्यक्ति के शरीर में दूसरे रोगों से लड़ने की क्षमता में कमी आ जाती है।

बचाव- मलेरिया से ग्रसित होने पर पूरी तरह से आराम करें। तेज बुखार और सिर-दर्द की स्थिति में ठंडे पानी की पट्टी से सिकाई करें। तरल पदार्थ पीएँ। मिर्च-मसालेदार और चिकनाईदार भोजन न करें। मलेरिया से बचने के लिए जिस मौसम में मच्छर अधिकता में दिखाई पड़ें, प्रत्येक सप्ताह बचाव के लिए होम्योपैथी की दवा लेनी चाहिए। किसी योग्य चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए तथा सुरक्षा का ध्यान रखना चाहिए।

कई मामलों में पेचिश अजीर्ण और अतिसार के कारण बढ़ता है। अजीर्ण और दस्त के एक या दो दिन के बाद पेचिश के लक्षण के 36 घंटे के अन्दर पेट में दर्द होने लगता है और तेजी से दस्त आना शुरू हो जाता है, दस्त में श्लेष्मा के टुकड़े और रक्त की धारियां भी होती हैं। पेट में पीड़ा सभी जगह नहीं होती बल्कि कुछ खास क्षेत्र तक ही सीमित होती है। बुखार हो सकता है जो बढ़ भी सकता है। उलटी महसूस होती है तथा जी भी मिचला सकता है। शुरू में दस्त फटे दूध जैसे होते हैं, लेकिन थोड़े समय के बाद यह बंद हो जाते हैं और बाद में मल छोटे टुकड़ों में जल्दी-जल्दी तथा गंधहीन हो जाता है जिसमें रक्त, श्लेष्मा या मवाद भी हो सकता है। 24 घंटों में 20 से 30 दस्त हो सकते हैं, ऐसी स्थिति आने पर रोगी के तुरन्त कपड़े बदल दें, शरीर को तोलिये से पोंछ लेना चाहिए, गीले कपड़ों को बदन पर देर तक नहीं रहने दें।

सुझाव- (अ) खाने की वस्तुओं को ढककर रखें, जिससे मक्खियों द्वारा संक्रमण का भय नहीं रहे।

(ब) रोगी के सभी संक्रमित वस्तु, रोगी के कपड़े आदि को कीटाणु रहित करने के लिए गर्म पानी में आधा घंटा तक उबालना चाहिए।

(स) जहाँ पर मच्छर या कीटाणु अण्डे को जन्म देते हैं, ऐसी जगहों को स्वच्छ रखना चाहिए तथा वहाँ रासायन आदि छिड़का जा सकता है।

(द) रोगी के उलटी, मल-मूत्र थूक आदि संदूषित वर्ज्य पदार्थ एकत्रित नहीं होने पाएँ। अतः इन वर्ज्य पदार्थों को दूर फेंकना चाहिए।

(य) पास-पड़ोस में तथा अपने घर की उचित सफाई रखना अति आवश्यक है।

(र) लोगों को सड़कों पर मल एवं वर्ज्य पदार्थों के त्याज्य की आदत को कम करना चाहिए।

54. सुगंधियों से रोगोपचार (Aromatics)

सुगंध एक ऐसी संवेदना है जिसके माहोल में हर कोई प्रसन्नता का अनुभव करता है। सुगंधित वातावरण में बैठना, खाने-पीने की इच्छा सभी की रहती है जबकि दुर्गन्ध से सभी दूर रहना चाहते हैं। पूजा-वनस्पतियों व फल-फूलों की सुवास और मिट्टी की सौंधी महक आनंददायक होती है। खुशबू का यह प्रभाव मात्र मन तक ही सीमित नहीं है बल्कि शरीर पर भी इसका स्पष्ट असर देखने को मिलता है। यही कारण है कि किसी मनपसंद वस्तु की सुगन्ध की कल्पना से ही तन-मन दोनों प्रफुल्लित हो जाते हैं। सुगंध के प्रभावशाली गुणों को देखते हर चिकित्सा विज्ञान में वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति के रूप में गंध चिकित्सा (एरोमाथेरेपी) अत्यन्त उपयोगी साबित हुई है। गंध चिकित्सा के क्षेत्र में एकमात्र ऐसी संवेदना है, जो ग्रहण तो मस्तिष्क द्वारा की जाती है- परन्तु इसका प्रभाव श्वास प्रक्रिया व रक्त परिसंचरण के माध्यम से पूरे शरीर पर होता है। आधुनिक गंध चिकित्सा पद्धति की जननी फ्रांस की मारग्युवेराइट मानी गई है। 'दो सोक्रेट ऑफ लाइफ एण्ड युग' पुस्तक में उन्होंने गंध चिकित्सा के अपने दीर्घकालीन अनुभवों का उल्लेख किया है। मारग्युवेराइट के अनुसार अन्य चिकित्सा पद्धतियों की तरह गंध चिकित्सा के माध्यम से भी यौवन और स्वास्थ्य को सुरक्षित रखना संभव है। उम्र बढ़ने के साथ मांसपेशियों के ऊत्तक कठोर होने लगते हैं, त्वचा में झुर्रियां पड़ने लगती हैं। ऐसी अवस्था में गंध चिकित्सा एक कारगर उपाय है क्योंकि इसमें कठोर ऊत्तकों में लचक और त्वचा की कोशिकाओं में विभाजन उत्पन्न करने की क्षमता होती है।

'एनसाइक्लोपीडिया ऑफ अन्टरनेटिव मेडिसिन एंड सैल्फ हैल्थ' के अनुसार सुगंधित द्रव्य हमारी भावनाओं और संवेदनाओं पर असर डालते हैं। गंध चिकित्सा विशेषज्ञों का मानना है कि इससे न केवल त्वचा सम्बन्धी विकार दूर करना संभव है बल्कि अनेक शारीरिक-मानसिक व्याधियों का उपचार भी किया जा सकता है। विशिष्ट कार्डों के माध्यम से रोगोपचार का यह तरीका पाश्चात्य देशों में सफलतापूर्वक काम में लाया जा रहा है। टीबी, मधुमेह, स्कर्वी, डिप्थीरिया के अलावा यकृत, गुदों व फेफड़ों के रोग इस तरीके से ठीक किए जा सकते हैं।

इस दिशा में अमरीकी आयुर्विज्ञान अनुसंधान संस्थान की ग्रन्थि हार्मोन विशेषज्ञ ब्रिनीप्रेड कटलक द्वारा किए गए शोध से पता चला है कि पुरुष के शरीर से निकलने वाली गंध में स्थित फेरोमोन नामक रसायन की वजह से स्त्री के शरीर पर अनुकूल व अच्छा प्रभाव होता है। इस शोध के बाद पाश्चात्य देशों के सौंदर्य प्रसाधन निर्माता कम्पनियों ने अब ऐसे क्रीम व पाउडर का निर्माण किया है जिनमें पुरुषों की गंध समाविष्ट रहेगी। इनके उपयोग से महिलाएं लाभ ले सकेंगी।

चिकित्सा विज्ञान में किए गए शोध से ज्ञात हुआ है कि शल्य चिकित्सा की सफलता का वास्तविक राज गंध चिकित्सा पद्धति के सिद्धान्त में छुपा है। उल्लेखनीय है कि क्लोरोफार्म, ईथर, कोकेन जैसे निश्चेतक रासायनों की गंध ही मस्तिष्क की कोशिकाओं को निष्क्रिय कर व्याक्ते को अचेत कर देती है।

आज हम इस तथ्य को स्वीकार करते हैं कि यदि इस विज्ञान का विकास न हुआ होता तो शल्य चिकित्सा की सफलता संदिग्ध ही कही जा सकती थी।

कनाडा के न्यूरोलोजिस्ट पैनफील्ड के अनुसार मानव मस्तिष्क में घ्राण केन्द्र व स्मृति केन्द्र का अत्यन्त गहरा सम्बन्ध होता है। डॉ. पैनफील्ड का मनाना है कि मस्तिष्क की घ्राण शक्ति के माध्यम से मस्तिष्क की परतों में गहराई में दबी वर्षों की भूली-बिसरी यादों को पुनर्जीवित करना संभव है। इसी प्रकार स्वाद और गंध का भी अत्यन्त निकट सम्बन्ध होता है। यही कारण है कि किसी मनपंसद भोजन की सुगंध मात्र से मुँह के स्वाद केन्द्र उत्तेजित हो जाते हैं और हमें तेज भूख का आभास होने लगता है। जिस तरह श्रवण तंत्र में खराबी होने पर व्यक्ति स्थाई रूप में गूंगे होते हैं उसी प्रकार गंध ग्रहण की क्षमता कम होने पर स्वादेन्द्रिय भी प्रभावित होती है। शरीर क्रिया वैज्ञानिकों के अनुसार गंध की संवेदना स्वाद की तुलना में 10 गुना अधिक होती है। सर्दी, जुकाम व बुखार की स्थिति में हमारी घ्राण शक्ति में कमी आ जाती है तो इस दौरान हमारी स्वाद ग्रहण करने की क्षमता भी कम हो जाती है।

येल विश्वविद्यालय के तंत्रिका विशेषज्ञ गार्डन शैफर्ड ने अपनी पुस्तक ग्लैण्ड रैग्युलेटिंग में घ्राण चिकित्सा के सिद्धान्तों का विवेचन किया है। शैफर्ड के अनुसार विभिन्न प्रकार की गंध खुशबुओं के कण या परमाणु इतने हल्के होते हैं कि वे हवा में निरन्तर गतिशील रहे हैं। जैसे ही किसी गंध के कण हमारी घ्राणेन्द्रिय (नाक) के सम्पर्क में आते हैं तो तंत्रिकाओं के माध्यम से यह संवेदना मस्तिष्क की सबसे भीतरी परत रेथीलियन ब्रेन में स्थित घ्राण केन्द्र तक पहुँचती है। रेथीलियन ब्रेन अपने ऊपर स्थित मस्तिष्कीय परत (लिम्बिक सिस्टम) से जुड़ी होती है, फलस्वरूप गंध का प्रभाव मात्र घ्राण केन्द्र तक ही नहीं सीमित होता बल्कि मस्तिष्कीय परत को भी कुछ हद तक प्रभावित करता है। मस्तिष्कीय परत का नियंत्रण हाइपोथैलेमस नामक भाग पर होता है जो शरीर में अन्तःस्रावी तंत्र का संचालन करता है। इस तरह गंध अन्तःस्रावी तंत्र व इससे स्रावित होने वाले विभिन्न हारमोन रसायनों को भी प्रभावित करता है।

हमारी नाक का संबंध मेरुरजु और मस्तिष्क के मेडुला आवलानोटा से भी होता है। इस प्रकार नाक द्वारा ग्रहण किए जाने वाले गंध के कण शरीर के सभी तंत्रों पर गहरा और सीधा असर डालते हैं। गंध चिकित्सा विशेषज्ञों के अनुसार अप्राकृतिक कृत्रिम या संश्लेषित गंध से बचना उतना ही जरूरी है जितना दुर्गन्ध या प्रदूषित गंध से हितकारी मन को आल्हादित व प्रफुल्लित करने वाली गंध से मस्तिष्क की प्रसुप्त क्षमताओं को जागृत किया जा सकता है। गंध चिकित्सा विशेषज्ञों का विचार है कि सुगंध के परमाणु रक्त प्रवाह में मिलकर शरीर की रोगग्रस्त कोशिकाओं और अंगों के अवांछित पदार्थों को रक्त में घोलकर उनको उत्सर्जित अंगों तक पहुँचाते हैं। सुगंध के परमाणु कोशिकाओं में स्वस्थ कम्पन पैदा करते हैं जिसका असर आमाशय, यकृत, फेफड़ों, गुदों, आंतों, प्लीहा आदि सभी शारीरिक अंगों पर होता है।

स्वाद के साथ सुगन्ध भी

- (1) पानी को सुगन्धित बनाने के लिए छोटी इलायची पीस कर मिला दें। पानी पीने में मीठा लगेगा।
- (2) किसी भी दाल को सुगन्धित व स्वादिष्ट बनाने के लिए भून कर बनाएँ।
- (3) नारंगी के सूखे छिलकों का महीन चूर्ण करने वाली चीज को पुडिश में डालकर उसे सुगन्धित बनाया जा सकता है। फ्रूट सलाद में आधा चम्मच नींबू का रस डाल देने से उसका स्वाद व रंग काफी देर तक बना रहता है।
- (4) टमाटर के सूप में एक चम्मच पिसा पोदीना मिला देने से उसका स्वाद बढ़ जाता है और सूप सुगन्धित बनता है।
- (5) घी में पान की पत्ती डाल कर उबालने से घी सुगन्धित हो जाता है।
- (6) कढ़ी में मीठे नीम की कुछ पत्तियाँ डाल देने से कढ़ी का स्वाद व सुगन्ध बढ़ जाती है।
- (7) मुँह को सुगन्धित बनाने के लिए 4-6 पत्ती तुलसी को खाएं।
- (8) नींबू का आचार खराब महक देने लगे तो उसमें थोड़ा सा सिरका डाल दें। वह फिर से सुगन्धित व स्वाद वाला हो जाएगा।
- (9) कस्टर्ड बनाते समय चीनी की मात्रा कुछ कम करके मिश्री मिला देने से स्वाद के साथ कस्टर्ड सुगन्धित भी बनता है।
- (10) सेंवई के दूध में जरा सा कस्टर्ड पाउडर डाल देने से सेंवई अधिक गाढ़ी व सुगन्धित बनती हैं।
- (11) रायते में जरा सा नींबू का रस डाल देने से उसका स्वाद बढ़ जाता है।
- (12) बासी मक्खन की सुगंध बनी रहे इसके लिए मक्खन को थोड़ी देर खाने वाले सोडा मिले पानी में रखें।
- (13) कॉफी में अधिक तेज गंध आए इसलिए कॉफी उबालने से पहले चुटकी भर नमक पानी मिला देना चाहिए।
- (14) जले दूध की महक दूर करने के किलए 2 हरे पान के पत्ते डाल कर थोड़ी देर गर्म करें। जलने की महक दूर हो जाएगी।
- (15) मुरब्बा बनाते समय फलों की चाशनी में एक चम्मच ग्लिसरीन मिला देने से मुरब्बा काफी स्वादिष्ट व सुगन्धित बनता है व चीनी भी कम लगती है।
- (16) गर्मी में दूध की सुरक्षा के लिए दूध में जरा सा खाने का सोडा डाल कर गर्म करें।
- (17) बगल गंध- तुलसी की पत्ती पीसकर दो-तीन दिन लगाने से बगलगंध जाती रहती है।

(18) जायफल, जावित्री, सफेद मरुआ, वन-तुलसी, केशर तथा गुड़ इन्हें महीन पीसकर गोली बनाकर मुख में रखने से मुख की दुर्गन्ध दूर होती है।

(19) मुँह में बदबू आये तो- मीठे अनार का छिलका पानी में उबालकर कुल्ला करने से बदबू दूर होती है।

(20) लोध और अर्जुन का पुष्प एकत्र बांटकर शरीर पर लगाने से शरीर की दुर्गन्ध मिट जाती है।

(21) नीम छाल एवं शंख भस्म पानी में बांटकर बगल (कांख) में मर्दन करने से बगल की दुर्गन्ध मिटती है।

(22) दुर्गन्ध- बेलगिरी, करमाला, सरसों और लोध ये सभी द्रव्य की छाल बांटकर शरीर पर चोपड़ने से स्थूलता के साथ शरीर की दुर्गन्ध मिटती है।

(23) इमली के पत्तों का रस शरीर पर लेप कर (चोपड़ कर) पुटगन्ध हल्दी का चूर्ण शरीर पर लगाने से तुरन्त शरीर की दुर्गन्ध नष्ट होती है।

(24) अडूसा अथवा बेलगिरी के पत्ते के रस में शंख चूर्ण मिलाकर लेप करने से शरीर की दुर्गन्ध नष्ट (मिटती) होती है।

(25) तमाल पत्र, वालवच, लोध उशीर (खस) और श्वेत चन्दन से लेप करने से भी शरीर की दुर्गन्ध मिटती है।

(26) तमाल पत्र (तेज पत्र) वालवच (गन्धवाला) अगर, श्वेत चन्दन और खस ये सभी चीजें एकत्र बांटकर शरीर पर लगाने से और शुद्ध कांजी के साथ मुंडीचूर्ण का सेवन करने से शरीर की दुर्गन्ध और स्थूलता मिटती है।

शरीर की दुर्गन्ध :

- (1) बेल पत्र का रस शरीर पर लगावें और थोड़ी देर बाद स्नान कर लेवें।
- (2) तुलसी के पत्तों का रस शरीर पर 8-10 दिन लगावें।
- (3) मुख की दुर्गन्ध-खाना खाने के बाद बड़ी साँफ खावें।
- (4) गुड़, बेलडोड़े, नागकेसर, जायफल ये सभी समभाग लेकर बांटकर चने के बराबर गोली बनाकर हमेशा 2-2 गोली 8 दिन तक खावें।
- (5) अनार के छिलके को उकाल कर मुख में रखें और 3-4 तुलसी के पत्ते चबाकर खाने से मुख की दुर्गन्ध नहीं रहेगी।
- (6) अष्ट गंध को पानी में उकाल कर उसमें आधा नींबू का रस मुख में भरें इससे मुख की दुर्गन्ध जाती रहे।
- (7) नाक की दुर्गन्ध में काली तुलसी का पत्ता छाया में सुखाकर कूटकर बारीक चूर्ण कर के सूँघें इससे दुर्गन्ध कम होगी।

55. रेशेदार आहार व कर्कट रोग (Cancer)

शाकाहार तथा मांसाहार भोजन हमेशा से चर्चा का विषय रहा है। प्रत्येक खाद्य पदार्थ की उपयोगिता उनके पक्षधरों ने स्थापित करने की चेष्टा की है, किन्तु वैज्ञानिक विश्लेषण सही अर्थों में अधिक पुराना नहीं है। सन् 1970 से पूर्व के परिदृश्य में रेशेदार भोजन का महत्व वैज्ञानिक दृष्टिकोण से बहुत स्पष्ट नहीं हो पाया था। लन्दन के सेन्ट थॉमस हॉस्पिटल मेडिकल स्कूल के डॉ. डेनिस. पी वर्किट को शोध कार्य ने अफ्रीका के ग्रामीणों के सन्दर्भ में एक महत्वपूर्ण तथ्य उद्घाटित किया कि इन लोगों के बड़ी आंत (कॉलन) का कैंसर नहीं होता है, कारण क्या होगा? वर्किट के शोध-पत्र में लिखा गया कि ये ग्रामीण अपने आहार में अधिक रेशेदार भोजन का प्रयोग करते रहे हैं, जबकि पश्चिम यूरोप तथा युनाइटेड स्टेट्स में अधिकतर कैंसर से जो मृत्यु होती रही, उनमें बड़ी आंत के कैंसर के मरीजों को प्रतिशतता अधिक थी। यही तथ्य अफ्रीका के उन लोगों में भी उद्घाटित किया कि रेशेदार भोजन वाले व्यक्ति का वृष्टा भार दूसरे शाकाहारी के वृष्टा भार से कहीं अधिक होता है। रेशेदार भोजन को खाने के बाद जल पीने की अधिक आवश्यकता महसूस होती है और अपाच्य भोजन वृष्टा के रूप में सुगमता से बाहर निकल जाता है। अफ्रीका के इन ग्रामीणों में पाचन तंत्र की आंत्र में भोजन के रुकने का समय मात्र 35 घंटे होता है, जबकि ब्रिटिश नागरिकों में यह 71 घंटे होता है जो रेशेदार भोजन का कम उपयोग करते हैं। यह माना जाता है कि अधिक समय तक भोजन के भोजन नली में रुके होने से कार्सिनोजेन्स (कैंसर आंत्र उत्पन्न करनेवाले तत्त्व) आंत्र की भित्ति से अवशोषित हो जाते हैं और कैंसर का कारण बन सकते हैं।

भोजन नली में इन कैंसर उत्पन्न करनेवाले पदार्थों का आविर्भाव कहीं से होता है, यह अब तक पूर्ण निर्धारित तो नहीं हो पाया है, फिर भी कुछ प्रबल संभावनाओं का वैज्ञानिक निश्चित रूप से उल्लेख करते हैं, जिनमें सन्दर्भ के तथ्यपूर्ण उदाहरण भी समाहित होते हैं।

मांसाहार में कैंसर जनित पदार्थ

कुछ वैज्ञानिकों का मत है कि पित्तरस तथा स्टीरोल्स की उपस्थिति में बेवटीरिया इन्हें उत्पन्न करते हैं, कुछ उपस्थित दूसरे मतावलम्बी यह मानते हैं कि पित्त अम्ल भोजन के पदार्थों से मिलकर ही कैंसर उत्पादी पदार्थों का संश्लेषण कर डालते हैं। यह पदार्थ 1-2 बेजपाइरिन होता है, जो धुएँ से पके मांस तथा मछली में भी पाया जाता है। कॉलन में कैंसर होने का कारण कुछ वैज्ञानिक मांस, संतृप्त वसा तथा प्रोटीनयुक्त भोजन को भी मानते हैं।

रेशेदार भोजन के उपयोग से रक्त सीरम में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा घट जाती है। अफ्रीका के निवासी जो अधिक रेशेवाले भोजन का उपयोग करते हैं, उनमें आरथेरोस्केलेरोसिस भी कम होता है, किन्तु कुछ वैज्ञानिकों का यह भी मानना है कि इन

लोगों के भोजन में वसा की मात्रा कम होने से बीमारी की संभावनाएं स्वतः ही कम हो जाती हैं। डॉ. बर्किट तथा अन्य अनेक वैज्ञानिकों का यह भी मानना है कि रेशेदार भोजन की उपयोगिता से आंत्र की दूसरी उपयोगिता संतुलित आहार की बीमारियां डाइवर्टी कुलेसिस, होमोरोइड आदि भी नहीं होतीं।

यहाँ यह कहना भी महत्वपूर्ण होगा कि प्रत्येक उपयोगी वस्तु के उपभोग की कोई सीमा होती है तथा उसके उपयोग संतुलन का ध्यान रखना भी आवश्यक है, केवल रेशेदार आहार का उपयोग आरम्भ करके दूसरे भोजन का उपयोग बंद कर देना भी हानिकारक होगा, क्योंकि ऐसी स्थिति में कैल्शियम, मैग्नीशियम, लोहा, जस्ता, तांबा, क्रोमियम जैसे मानव उपयोग के महत्वपूर्ण पदार्थ बहिर्क्षेपण अथवा वृष्टा या मल के साथ बाहर निकल जाते हैं और आंत्र द्वारा अवशोषण पूर्ण रूप से नहीं हो पाता। रेशेदार पदार्थों में बहुत अधिकता से फाइटिक अम्ल जो इस प्रकार के भोजन में उपलब्ध होता है, कैल्शियम, लोहा, जस्ता जैसे पदार्थों से संयुग्मत हो जाता है और आंत्र में इनके अवशोषण को अवरुद्ध कर सकता है।

केन्सर रोगोपाय :

पथ्य : जीर्ण लोहित, शालि, मूंग व मसूर की छिलका सहित दाल, केला, कंकोड़ा, कोमल गुडूची पत्र, आर्द्रक, पालक, पटोल, आँवला, निम्ब का कोमल पत्र, गोघृत नया व पुराना, भैंस घृत पुराना, गाय-बकरी का दूध।

अपथ्य : दूध व घृत से बने पकवान, मिठाई, द्विदल से बने पदार्थ, अति अम्ल व मधुर रस, गुरु भोतक, मैथुन, नशीले पदार्थ।

केन्सर विरोधी तत्त्व : ककड़ी, कड़वा खीरा, शाक वृक्ष, प्रियंगु, लोध्र, अर्जुन, दन्ती, मदनफल, कटु तुम्बी, बंदाल, हरिद्रा व दारु हरिद्र (हल्दी), जल पिप्पली, रोहिणी, भारंगी, इन्द्रायण, चित्रक, अर्क (आक), अपराजिता, कलिहारी, न्यग्रोध, कुटज, देवदारु, गुग्गल, पिप्पली मूल, खदिर, मजिठ, कंचनार, अश्वगंध, निम्ब, सूरिजन, मनशिल, हरताल, अंजन आदि।

इन द्रव्यों में एण्टी कैंसर के उपादान मिले हैं- पलास, करवीर, निम्ब बारहमासी, कटु उर्वारुक, अर्क, ब्राह्मी, विषाणिका, कूठ, अतिविषा, नखी, करिहारी, श्यामा, दन्ती, विडंग।

रक्त संघात भेदी- रक्त जमकर थक्का हो जाता है और कैंसर का बनना प्रारम्भ हो जाता है। अतः यदि देह में निरोधक शक्ति पर्याप्त मात्रा में होने पर रक्त प्रवाहीत होकर विलीन हो जाता है किन्तु यदि निरोधक शक्ति न हो तो रक्त संघात हो वह अर्बुद (कैंसर) का रूप धारण कर लेता है।

रक्त संघात भेदी द्रव्य- हल्दी, दारु हल्दी, शालिपर्णी, पृश्न पर्ण, मेषश्रृंगी, अपराजित, लोणिका, निर्गुण्डी, ब्राह्मी, पातालनिम्ब रोहितक, बृहती, पारिभद्र आदि।

- (1) मांसोच्छय होने पर- दन्तीमूल, चित्रकमूल, सुधा, अर्क आदि।
- (2) प्रथमावस्था में वनौषधि-गुडुची सत्व, हंसपट्टी, वृहतीमूल का घनसत्व 10-10 ग्राम लेकर गोरोचन 10 ग्राम मिला के उपोदिका ब्राह्मी स्वरस की 7 भावना दें, फिर सुखा कर चूर्ण बनालें। यह चूर्ण 1 रत्ती व 2 रत्ती वंशलोचन मिलाकर रख लें। यह कैंसर की प्रथमावस्था में अतीव लाभप्रद है।
- (3) गुग्गल व शुद्ध शिलाजीत 2-2 रत्ती का प्रयोग कैंसर होने से रोकता है। कैंसर होने की सम्भावना पर प्रथम स्टेज में अतिशय लाभप्रद है।
- (4) विजय पर्पटी के सेवन से कैंसर होने का भय नहीं रहता है।
- (5) आरोग्यवर्धिनी व सिद्ध मकरध्वज 2-2 रत्ती की मात्रा में लेने से कैंसर में आशातीत लाभ होता है।
- (6) अष्ट क्षार व रस सिन्दूर 2-2 रत्ती लेने से मस्तिष्क गज कैंसर सम्बन्धी सर्व रोगनाशक हैं।
- (7) वरुण, आरग्वध व शोभांजन सत्व मांसगत संघात भेदक व कैंसरनाशक है।
- (8) आरग्वध मूल का सत्व, शोभाजन सत्व व संघात भेदक शिलाजीत के योग से मूत्रपथ के कैंसर में अतिशय लाभप्रद है। यह मूत्रल भी है।
- (9) भीलामा की गुठली को ईट पर रगड़कर सेवन करें।
- (10) बारहमासी, हल्दी, कचनार की छाल, रजछा रोहिड़ा की छाल, ज्येष्ठ मध, मजिठ, भीलामा, गाजुबाँ और तुलसी इन सबका क्वाथ बनाकर पिलाने से केन्सर ठीक होता है।
- (11) केन्सर आदि गांठ होने पर अंकोल की जड़ को घिसकर गांठ पर लगावें।
- (12) चुकन्दर का रस आधे कप की मात्रा, दिन में 3-4 बार देने से रक्त कैंसर में पूर्ण लाभ होगा।

बल व बुद्धि

सद्यः प्रज्ञा हरा तुण्डी सद्यः प्रज्ञाकरी वचा ।

सद्यः शक्तिहरा नारी, सद्यः शक्तिकरं पयः ॥

चाणिक्य नीति

अर्थ— कुंदरु शीघ्र ही बुद्धि का नाश करता, वच तुरन्त बुद्धि दाता, स्त्री चटपट शक्ति हरण करती व दूध झटपट बल पैदा कर देता। अतः बलहरण स्त्री का सहज स्वभाव है।

56. प्राकृतिक इलाज जल से

जल-वर्णन-पानी की आवश्यकता

जीवन को कायम रखने के लिये आवश्यक वस्तुओं में से दूसरी वस्तु पानी है, वह पानी जीवन के लिये अपने उसी प्रवाही रूप में आवश्यक है यह नहीं समझना चाहिये किन्तु खाने-पीने आदि के दूसरे पदार्थों में भी पानी के तत्त्व रहा करते हैं जो कि पानी की आवश्यकता को पूरा करते हैं, इस से यह बात और भी प्रमाणित होती है कि जीवन के लिये पानी बहुत ही आवश्यकता वस्तु है, देखो छोटे बालकों का केवल दूध से ही पोषण होता है वह केवल इसीलिये होता है कि दूध में भी पानी का अधिक भाग है, केवल यही कारण है कि- दूध से पोषण पानी वाले उन छोटे बालकों को पानी की आवश्यकता नहीं रहती है, इसके सिवाय अपने शरीर में स्थित रस, रक्त और मांस आदि धातुओं में मुख्य भाग पानी का है, देखो, मनुष्य के शरीर का सरासरी वजन यदि 75 सेर गिना जावे तो उस में 56 सेर के करीब पानी अर्थात् प्रवाही तत्त्व माना जायगा, इसी प्रकार जिस धन्य और वनस्पति से अपने शरीर का पोषण होता है वह भी पानी से ही पका करती है, देखो, मलिनता बहुत से रोगों का कारण है और उस मलिनता को दूर करने के लिये भी सर्वोत्तम साधन पानी है।

पानी के भेद

पानी का खारा, मीठा, नमकी न, हल्का, भारी, मैला, साफ, गन्धयुक्त और गंधरहित होना आदि पृथ्वी की तासीर पर निर्भर है तथा आस-पास के पदार्थों पर भी इसका कुछ आधार है, इससे यह बात सिद्ध होती है कि आकाश के बादलों में से जो पानी बरसता है वह सर्वोत्तम और पीने के लायक है किन्तु पृथ्वी पर गिरने के बाद उस में अनेक प्रकार के पदार्थों का मिश्रण (मलाव) होने से वह बिगड़ जाता है, यद्यपि पृथ्वी पर का और आकाश का पानी एक ही है तथापि उसमें भिन्न-भिन्न पदार्थों के मिल जाने से उस के गुण में अन्तर पड़ जाता है, देखो प्रतिवर्ष वृष्टि का बहुत-सा पानी पृथ्वी पर गिरता है तथा पृथ्वी पर गिरा हुआ वह पानी बहुत सी नदियों के द्वारा समुद्रों में जाता है और ऐसा होने पर भी वे समुद्र न तो भरते हैं और न छलकते ही हैं, इसका कारण सिर्फ यही है कि जैसे पृथ्वी पर का पानी समुद्रों में जाता है उसी प्रकार समुद्रों का पानी भी सूक्ष्म परमाणु रूप अर्थात् भाप के रूप में हो कर फिर आकाश में चला जाता है और वही भाप बदल कर पुनः जल बर्फ अथवा ओले और धुँअर के रूप में हो जाती है, तालाबों, कुओं और नदियों का पानी भी भाप अधिक बन कर बहुत ही ऊँची चढ़ती है, इसलिये उक्त ऋतु में जलशयों में पानी बहुत ही कम हो जाता है अथवा बिलकुल ही सूख जाता है।

जब वर्षा होती है तब उस (वृष्टि) का बहुत-सा पानी नदियों तथा तालाबों में जाता है और बहुत-सा पानी पृथ्वी पर ही ठहर कर आस-पास की पृथ्वी को गीली कर देता है, केवल इतना ही नहीं, किन्तु उस पृथ्वी के समीप में स्थित कुएँ और झरने आदि भी उस पानी से पोषण पाते हैं।

जहाँ ठण्ड अधिक पड़ती है वहाँ बरसात का पहिला पानी बर्फ रूप में जम जाता है तथा गर्मी की ऋतु में वह बर्फ पिघल कर नदियों के प्रवाह में बहने लगती है, इसलिये गंगा आदि नदियों में चौमासे में खूब बाढ़ आती है तथा उस समय में तालाब और कुओं का भी पानी ऊँचा चढ़ता है तथा ग्रीष्म में कम हो जाता है, इस प्रकार से पानी के कई रूपान्तर हो जाते हैं।

पानी के यद्यपि सामान्यतया अनेक भेद माने गये हैं तथापि मुख्य भेद तो दो हैं अर्थात् अन्तरिक्ष जल और भूमि जल। इन दोनों भेदों का अब संक्षेप से वर्णन किया जाता है :-

(1) अन्तरिक्ष जल- अन्तरिक्ष जल उसको कहते हैं कि जो आकाश में स्थित बरसात का पानी अधर में ही छान लिया जावे।

(2) भूमि जल- वही बरसात का पानी पृथ्वी पर गिरने के पीछे नदी, कुओं और तालाब में ठहरता है, उसे भूमिजल कहते हैं।

इन दोनों जलों में अन्तरिक्ष जल उत्तम होता है, किन्तु अन्तरिक्ष जल में भी जो जल आश्विन मास में बरसात है उसको विशेष उत्तम समझना चाहिये, यद्यपि आकाश में भी बहुत से मलिन पदार्थ वायु के द्वारा घूमा करते हैं तथापि पृथ्वी पर पड़े हुए पानी की अपेक्षा तो आकाश का पानी कई दर्जे अच्छा ही होता है तथा आश्विन (आसोज) मास में बरसा हुआ अन्तरिक्ष जल पहली बरसात के द्वारा बरसे हुए अन्तरिक्ष जल से विशेष उत्तम गिना जाता है, परन्तु इस विषय में भी यह जान लेना आवश्यक है कि ऋतु के बिना बरसा हुआ महावट आदि का पानी यद्यपि अन्तरिक्ष जल है तथापि वह अनेक विकारों से युक्त होने से काम का नहीं होता है।

आकाश से जो ओले गिरते हैं उनका पानी अमृत के समान मीठा तथा बहुत ही अच्छा होता है, इसके सिवाय यदि बरसात की धारा में गिरता हुआ पानी मोटे कपड़े की झोली बांधकर छान लिया जावे अथवा स्वच्छ की हुई पृथ्वी पर गिर जाने के बाद उसको स्वच्छ बर्तन में लिया जावे तो वह भी अन्तरिक्ष जल कहलाता है तथा वह भी उपयोग में लाने के योग्य होता है।

पहिले कह चुके हैं कि बरसात होकर आकाश में पृथ्वी पर गिरने के बाद पृथ्वी सम्बन्धी पानी को भूमि जल कहते हैं, इस भूमि जल के दो भेद हैं- जांगल और आनूप। इन दोनों का विवरण इस प्रकार-

(1) जांगल जल- जो देश थोड़े जलवाला, थोड़े वृक्षोंवाला तथा पीत और रक्त के विकार के उपद्रवों से युक्त हो, वह जांगल देश कहलाता है तथा उस देश की भूमि के सम्बन्ध में स्थित जल को जांगल जल कहते हैं।

(2) आनूप जल- जो देश बहुत जलवाला, बहुत वृक्षोंवाला तथा वायु और कफ के उपद्रवों से युक्त है, वह आनूप देश कहलाता है तथा उस देश में स्थित जल को आनूप जल कहते हैं।

इन दोनों प्रकार के जलों के गुण ये हैं कि जांगल जल स्वाद में खारा अथवा भलभला, पाचन में हल्का, पथ्य तथा अनेक विकारों का नाशक है, आनूपजल मीठा और भारी होता है, इसलिये वह सर्दी और कफ के विकारों को उत्पन्न करता है।

इनके सिवाय साधारण देश का भी जल होता है, साधारण देश उसे कहते हैं कि- जिसमें सदा अधिक जल न पड़ा रहता हो और न अधिक वृक्षों का ही झुण्ड हो अर्थात् जल और वृक्ष साधारण हों तो उसे साधारण देश का जल कहते हैं। साधारण देश के जल के गुण और दोष नीचे लिखे अनुसार जानने चाहिए -

(3) नदी का जल- भूमि जल के भिन्न-भिन्न जलाशयों में बहता हुआ नदी का पानी विशेष अच्छा गिना जाता है, उस में भी बड़ी-बड़ी नदियों का पानी अत्यन्त ही उत्तम होता है, यह भी जान लेना चाहिए कि पानी का स्वाद पृथ्वी के तलभाग के अनुसार प्रायः हुआ करता है अर्थात् पृथ्वी के तलभाग के गुण के अनुसार उस में स्थित पानी का स्वाद भी बदल जाता है अर्थात् यदि पृथ्वी का तल खारा होता है तो चाहे बड़ी नदी भी हो तो भी उसका पानी खारा हो जाता है, वर्षा ऋतु में नदी के पानी में धूल, कूड़ा तथा अन्य भी बहुत से मैले पदार्थ दूर से आकर इकट्ठे हो जाते हैं, इसलिये उस समय वह बरसात का पानी बिल्कुल पीने के योग्य नहीं होता है।

झाड़ी में बहनेवाली नदियों तथा नालों का पानी यद्यपि देखने में बहुत ही निर्मल मालुम होता है तथा पीने में भी मीठा लगता है तथापि वृक्षों के मूल में होकर बहने के कारण उस पानी को बहुत खराब समझना चाहिये, क्योंकि ऐसा पानी पीने से ज्वर की उत्पत्ति होती है, केवल यही नहीं किन्तु उस जल का स्पर्श कर चलने वाली हवा में रहने से भी हानि होती है, इसलिये ऐसे प्रदेश में जाकर रहनेवाले लोगों को वहाँ के पानी को गर्म कर पीना चाहिये अर्थात् सेर भर का तीन पाव रहने पर (तीन उबाल देकर) ठण्डा कर मोटे वस्त्र से छानकर पीना चाहिये।

बहुत-सी नदियाँ छोटी-छोटी होती हैं और उनका जल धीमे-धीमे चलता है तथा उस पर मनुष्यों की और जानवरों की गन्दगी और मैल भी चला आता है, इसलिये ऐसी नदियों का जल पीने के लायक नहीं होता है, नल लगने से पहिले कलकत्ते की गंगा नदी का जल भी बहुत हानि करता था और इसका कारण वही था जो कि अभी ऊपर कह चुके हैं अर्थात् उस में स्नान से मैल आदि की गन्दगी रहती थी तथा दूसरा कारण यह भी था कि बंगाल देश में जल में दाग देने की (दाहिक्रिया करने की) प्रथा के होने से मुर्दे को गंगा में डाल देते थे, इससे भी पानी बहुत बिगड़ता था, परन्तु जब से उस में नल लगा है तब से उस जल का उक्त विकार कुछ कम प्रतीत होता है, परन्तु नल के पानी में प्रायः अजीर्णता का दोष देखने में आता है और वह उसमें इसीलिये है कि उसमें मलिन पदार्थ और निकृष्ट हवा का संसर्ग रहता है।

बहुत से नगरों तथा ग्रामों में कुएँ आदि जलाशय न होने के कारण पानी की तंगी होने से महा मलिन जलवाली नदियों के जल से निर्वाह करना पड़ता है, इसका कारण वहाँ के निवासी तमाम बस्तीवाले लोगों की आरोग्यता में फर्क आ जाता है, अर्थात् देखो, पानी का

प्रभाव इतना होता है कि खुली हुई साफ हवा में रहकर मेहनत मजदूरी कर शरीर को अच्छे प्रकार से कसरत देनेवाले इन ग्राम के निवासियों को भी ज्वर सताने लगता है, उनकी बीमारी का मूल कारण केवल मलिन पानी ही समझना चाहिए।

इसके सिवाय जिस स्थान में केवल एक ही तालाब आदि जलाशय होता है तो सब लोग उसी में स्नान करते हैं, मैले कपड़े धोते हैं, गाय, ऊँट, घोड़े, बकरी और भेड़ आदि पशु भी उसी में पानी पीते हैं, पेशाब करते हैं तथा जानवरों को भी उसी में स्नान कराते हैं और वही जल बस्तीवाले लोगों के पीने में आता है, इससे भी बहुत हानि होती है, इसलिये श्रीगंत सरकार, राजे-महाराजे तथा सेठ-साहूकारों को उचित है कि जल की तंगी को मिटाने का तथा जल के सुधारने का पूरा प्रयत्न करें तथा सामान्य प्रजा के लोगों को भी मिलाकर इस विषय में ध्यान देना चाहिये।

यदि ऊपर लिखे अनुसार किसी बस्ती में एक ही नदी व जलाशय हो तो उसका ऐसा प्रबंध करना चाहिये कि उस नदी का ऊपर की तरफ का जल पीने को लेना चाहिये तथा बस्ती के निकास की तरफ अर्थात् नीचे की तरफ स्नान करना, कपड़े धोना और जानवरों को पानी पिलाना आदि कार्य करने चाहिये, बहुत तड़के (गजरदम) प्रायः जल साफ रहता है इसलिये उस समय पीने के लिये जल भर लेना चाहिये, लोगों के सुख के लिये सरकार को यह भी उचित है कि ऐसे जल स्थानों पर पहरा बिठला देवे कि जिससे पहरे वाला पुरुष जलाशय में नहाना, धोना, पशुओं को धोना और मरे आदमी को जलाई हुई राख आदि का डालना आदि बातों को न होने देवे।

बहुत पानी वाली जो नदी होती है तथा जिसका पानी जोर से बहता है उसका तो मैल और कचरा तले बैठ जाता है अथवा किनारे पर आकर इकट्ठा हो जाता है परन्तु जो नदी छोटी अर्थात् कम जलवाली होती है तथा धीरे-धीरे बहती है उसका सब मैल और कचरा आदि जल में ही मिला रहता है एवं तालाब और कुएँ आदि के पानी में भी प्रायः मैल और कचरा मिला रहता है एवं तालाब और कुएँ आदि के पानी की अपेक्षा बहुत जलवाली और जोर से बहती हुई नदी का पानी अच्छा होता है। इस पानी के सुधरे रहने का उपाय जैन सूत्रों में यह लिखा है कि उस जल में घुस के स्नान करना, दातोंन करना, वस्त्र धोना, मुँदे की राख डालना तथा हाड़ (फूल) डालना आदि कार्य नहीं करने चाहिये, क्योंकि उक्त कार्यों के करने से वहाँ का जल खराब होकर प्राणियों को रोगी कर देता है और यह बात (प्राणियों को रोगी करने के कार्यों का करना) धर्म के कायदे से अत्यन्त विरुद्ध है, अस्थि या मुँदे की राख से हवा और जल खराब न होने पावे इसलिये उन (अस्थि और राख) को नीचे दबाकर ऊपर से स्तूप (थम्भ या छतरी) बना देनी चाहिये, यही जैनियों की परम्परा है और विचार कर देखा जावे तो यह प्रथा बहुत ही उत्तम है, क्योंकि वे अस्थि और राख आदि पदार्थ ऐसा करने से प्राणियों को कुछ भी हानि नहीं पहुँचा सकते हैं, ज्ञात होता है कि जब से भरत चक्रवर्ती ने कैलास पर्वत पर अपने सौ भाइयों की राख और हड्डियों पर स्तूप करवाये थे तब ही से यह उत्तम प्रथा चली है।

(4) कुएँ का पानी— पहिले कह चुके हैं कि पानी का खारा और मीठा होना आदि पृथ्वी की तासीर पर ही निर्भर है इसलिये पृथ्वी की तासीर का निश्चय करके उत्तम तासीर

वाली पृथ्वी पर स्थित जल को उपयोग में लाना चाहिये, यह भी स्मरण रहे कि गहरे कुएँ का पानी छीलर (कम गहरे) कुएँ के जल की अपेक्षा अच्छा होता है। जब कुएँ के आस-पास की पृथ्वी पोली होती है और उस में कपड़े धोने से उन (कपड़ों) से छूटे हुए मैल का पानी, स्नान का पानी और बरसात का गन्दा पानी कुएँ में भरता है (प्रविष्ट होता है) तो उस कुएँ का जल बिगड़ जाता है, परन्तु यदि कुआँ गहरा होता है अर्थात् साठ फुट का होता है तो उस कुएँ के जल तक उस मैले पानी का पहुँचना सम्भव नहीं होता है।

इसी प्रकार से जिन कुओं पर वृक्षों के झुण्ड लगे रहते हैं वा झूमा करते हैं तो उन के जल में उन वृक्षों के पत्ते गिरते रहते हैं तथा वृक्षों की आड रहने से सूर्य की गर्मी भी जल तक नहीं पहुँच सकती है, ऐसे कुओं का जल प्रायः बिगड़ जाता है।

इसके सिवाय जिन कुओं में से हमेशा पानी नहीं निकाला जाता है उनका पानी भी बन्द (बँधा) रहने से खराब हो जाता है अर्थात् पीने के लायक नहीं रहता है, इसलिये जो कुआँ मजबूत बँधा हुआ हो, नहाने धोने के पानी का निकास जिससे दूर जाता हो, जिसके आस-पास वृक्ष या मैलापन न हो और जिसकी गार (कीचड़) बार-बार निकाली जाती हो उस कुएँ का, आस-पास की पृथ्वी का मैला कचरा जिसके जल में न जाता हो उसका, बहुत गहरे कुएँ का तथा खारीपन से रहित पृथ्वी के कुएँ का पानी साफ और गुणकारी होता है।

(1) कुण्ड का पानी- कुण्ड का पानी बरसात के पानी में समान गुणवाला होता है, परन्तु जिस छत से नल के द्वारा आकाशी पानी उस कुण्ड में लाया जाता है उस छत पर धूल, कचरा, कुत्ते-बिल्ली आदि जानवरों की बीट तथा पक्षियों की विष्ठा आदि मलिन पदार्थ नहीं रहने चाहिये क्योंकि इन मलिन पदार्थों से मिश्रित होकर जो पानी कुण्ड में जायगा वह विकारयुक्त और खराब होगा तथा उस का पीना अति हानिकारक होगा इसलिये मैल और कचरे आदि से रहित स्वच्छता के साथ कुण्ड में पानी लाना चाहिये, क्योंकि- स्वच्छता के साथ कुण्ड में लाया हुआ पानी अन्तरिक्ष जल के समान बहुत गुणकारक होता है, परन्तु यह भी स्मरण रखना चाहिये कि यह जल भी सदा स्थिर बन्द रहने से बिगड़ जाता है, इसलिये हमेशा यह पीने के लायक नहीं रहता है।

कुण्ड का पानी स्वाद में मीठा और ठंडा होता है तथा पचने में भारी है। पानी के गुणावगुण को न समझने वाले बहुत से लोग कई वर्षों तक कुण्ड को धोकर साफ नहीं करते हैं तथा उसके पानी को बड़ी तंगी के साथ खरचते हैं तथा पिछले चौमासे के बचे हुए जल में दूसरा नया बरसा हुआ पानी फिर उस में ले लेते हैं, वह पानी बड़ा भारी नुकसान पहुँचाता है इसलिये कुण्ड के पानी के सेवन में ऊपर कही हुई बातों का अवश्य ख्याल रखना चाहिये तथा एक बरसात के हो चुकने के बाद जब छत, छप्पर और मोहरी आदि धुलकर साफ हो जावें तब दूसरी बरसात का पानी कुण्ड में लेना चाहिये तथा जल को छानकर उसके जीवों को कुएँ के बाहर कुण्डी आदि में डलवा देना चाहिये कि जिससे वे (जीव) मर न जावें, क्योंकि जीवदया ही धर्म का मूल है।

(2) नल का पानी- जो पानी नदियों या तालाबों में से छानने के वास्ते गहरे कुएँ में लिया जाता है तथा वहाँ से छनकर नल में आता है वह पानी नदी के जल से अच्छा होता है

इसी की प्रथा बादशाही तथा राजाओं की अमलदारी में भी थी अर्थात् उस समय में भी नदी के इधर झरने बनाये जाते थे उनमें से जा-आकर जो जल जमा होता था वह जल उपयोग में लाया जाता था, क्योंकि वह जल अच्छा होता था।

आजकल के बहुत से पढ़े-लिखे नई रोशनीवाले यह कहते हैं कि- 'शहरों के बाहर तो दूर-दूर से पानी की नहरें राजाओं ने बनवाई थीं, इसका तो इतिहास है परन्तु नल किसी राजा ने भी नहीं लगावाया था, क्योंकि इसका कोई सबूत नहीं मिलता है इत्यादि' परन्तु यह उन लोगों का बड़ा भ्रम है, क्योंकि संसार में हर एक विद्या अनादि काल से चली आती है, यह दूसरी बात है कि कोई विद्या किसी जमाने में लुप्त हो जाती है और कोई प्रकट हो जाती है, इस समय में सरकार ने प्रजा के सुख के लिये तथा अपने स्वार्थ के लिये नल बनवाने का प्रयत्न अच्छा किया है तथा और भी अनेक अतिलाभदायक पदार्थ बनाये हैं जिनको देखकर उनके उद्यम और उनकी बुद्धि की जितनी प्रशंसा की जावे वह थोड़ी है, परन्तु इस से यह नहीं समझ लेना चाहिये कि इन्होंने जैसा किया है वैसा संसार में पहिले कभी किसी ने नहीं किया था, क्योंकि हर एक विद्या अनादि है, हों समय पाकर उसका रूपान्तर हो जाता है अथवा लुप्तप्राय हो जाती है, नल के विषय में जो उन लोगों का यह कथन है कि इसका कोई सबूत व इतिहास नहीं मिला है, सो बेशक उन लोगों को इसका सबूत व इतिहास नहीं मिला होगा परन्तु देशाटन करनेवाले प्राचीन इतिहासों के वेदान्त लोग तो इसका प्रमाण प्रत्यक्ष ही बतला सकते हैं, देखिये ! श्रेणिक राजा के समय में मगध देश में राजगृह नामक एक नगर था जो कि बहुत ही रौनक वाला था, उस नगर में श्रेणिक राजा के पुत्र अभयकुमार मंत्री ने सम्पूर्ण नगर की प्रजा के हित के लिये ऐसी बुद्धिमानी से नल बनवाया था कि जिसको देखकर अच्छे-अच्छे बुद्धिमान लोगों की भी बुद्धि काम नहीं देती थी (आश्चर्य में पड़ जाती थी)। अब भी उस राजगृह नगर के स्थान में एक छोटा सा ग्राम है तथा उक्त मंत्री की बुद्धिमानी का चिह्न अभी तक वहाँ मौजूद है अर्थात् वहाँ बहुत से कुण्ड बने हुए हैं और उनमें पहाड़ के भीतर से गर्म पानी सदा आता है, एक सातधारा का भी कुण्ड है और वे सातों धारार्यें सदा उस कुण्ड में गिरती रहती हैं, इस पर भी आश्चर्य यह है कि उन कुण्डों में पानी उतने का उतना ही रहता है, इस स्थान का विशेष वर्णन क्या करें, क्योंकि वहाँ की असली कैफियत तो वहाँ जाकर नेत्रों से देखने ही से ठीक रीति से मालूम हो सकती है, वहाँ की कैफियत को देखकर अंग्रेजों की भी अक्ल हैरान हो गई थी।

इस प्रकार आगरे में भी ताज बीबी के रोजे में एक फुहारा ऐसा लगा हुआ था कि वह अष्ट प्रहर (रात-दिन) चला करता था और हौद में पानी उतने का उतना ही रहता था। उसकी जांच करने के लिये अंग्रेजों ने उसे तोड़ा परन्तु उसका कुछ भी पता न लगा और फिर वैसा ही बनवाना चाहा लेकिन वैसा फिर बन भी न सका इसलिये प्यारे मित्रो ! अपने मुख से ऐसा कभी नहीं कहना चाहिये कि पहले ऐसा कार्य कभी नहीं हुआ था, क्योंकि अपने लोग अभी कूपमण्डूक की गिनती में गिने जाते हैं इसलिये हम लोग सागर के विस्तार (आगम) को कैसे जान सकते हैं, अस्तु।

जो लोग परिश्रम नहीं करते हैं किन्तु रात-दिन गद्दी तकियों के नौकर बने रहते हैं उनको नल का पानी वृथा पुष्ट और संत्वहीन कर देता है, किन्तु जो लोग परिश्रमी हैं उनके लिए यह लाभदायक है, इसके सिवाय नल के जल से जो-जो लाभ पहुँचे हैं तथा पहुँच रहे हैं उनके वर्णन करने की कोई आवश्यकता नहीं है, क्योंकि उसके लाभ प्रत्यक्ष ही दिख रहे हैं।

(3) सरोवर (तालाब) का पानी- पृथ्वी के निम्न (नीचे) भागों में जो बरसात के पानी का संग्रह हो जाता है उसको तालाब या सरोवर कहते हैं, बहुत से तालाब ऐसे भी होते हैं कि जिनके भीतर पहाड़ की तलहटियों का झरना निरन्तर बहा करता है इसलिये उनमें अटूट पानी रहता है, परन्तु बहुत से तो प्रायः ऐसे ही होते हैं कि जो तालाब केवल बरसात के ही पानी से भरा करते हैं और बरसात के न होने पर सूख जाते हैं, बरसात का जो पानी आस-पास के प्रदेशों से बहकर तालाबों में आता है वह थोड़े दिनों तक स्थिर रहकर पीछे निर्मल हो जाता है। यदि तालाब के पानी में किसी प्रकार की मलिनता न होने पावे तो वह पानी अच्छा रहता है अर्थात् उसको पीने के उपयोग में ला सकते हैं, परन्तु जिस तालाब में लोग नहाते-घोते हों तथा अन्य किसी प्रकार की मलिनता करते हों तो उस तालाब का पानी पीने के उपयोग में कभी नहीं लाना चाहिये।

अपने देश के लोग शरीर संरक्षण के विषय में बहुत ही अज्ञानी हैं इसलिये नहाने- धोने आदि की मलिनता से युक्त पानी के पीने से होने वाली हानियों को वे न जानकर मलिन पानी को भी अपने पीने के उपयोग में ले आते हैं। यह बहुत ही शोक का विषय है।

तालाब का पानी मीठा, भारी, रुचिकर, त्रिदोषहर और सर्दी करने वाला है परन्तु वही जल मैला होने से अनेक रोग उत्पन्न करता है।

नदी के पानी के बिगड़ने के जितने हेतु कह चुके हैं वे ही सब हेतु तालाब के पानी के बिगड़ने के भी जानने चाहिये, हाँ इतनी विशेषता और भी है कि नदी का पानी बहता रहता है और तालाब का पानी बँधा हुआ रहता है इसलिये नदी के बिगड़े हुए पानी की अपेक्षा तालाब के बिगड़े हुए पानी से अधिक हानि की संभावना होती है।

ऋतु के अनुसार पानी का उपयोग :

हेमन्त तथा शिशिर ऋतु में सरोवर तथा तालाब का पानी हितकारी है, बसन्त और ग्रीष्म ऋतु में कुएँ, बावड़ी तथा पर्वत के झरने का पानी उत्तम है, वर्षा ऋतु में अन्तरिक्ष जल अर्थात् बरसात की धारा से छान कर लिया हुआ अथवा कुएँ का पानी पीने के लायक होता है तथा शरद ऋतु में नदी का पानी और जिस जलाशय पर सारे दिन सूर्य की उष्ण किरणें पड़ती हों तथा रात्रि में चन्द्रमा की शीतल किरणें पड़ती हों उस जलाशय का पानी हितकारक है, क्योंकि शरद ऋतु का ऐसा पानी अन्तरिक्ष जल के समान गुणकारी, रसायन रूप, बलदाता, पवित्र, ठंडा, हल्का और अमृत के समान है।

वैद्यक शास्त्र के एक प्राचीन माननीय आचार्य का ऋतुओं में जल के उपयोग के विषय में यह कथन है कि-पौष मास में सरोवर का, माघ मास में तालाब का, फालगुन में कुएँ का, चैत्र में पहाड़ी कुण्डों का, वैशाख में झरनों का, ज्येष्ठ में पृथ्वी को भी अपने प्रबल प्रवाह से

फाड़कर बहने वाले नालों का, आषाढ़ में कुएँ का, श्रावण में अन्तरिक्ष का, भाद्रपद में कुएँ का, आसोज में पहाड़ के कुण्डों का और कार्तिक तथा मार्गशीर्ष में सब जलाशयों का पानी पीने के योग्य होता है।

खराब पानी से होने वाले उपद्रव

खराब पानी से अनेक प्रकार के उपद्रव होते हैं जिनका परिगणन करना कठिन नहीं किन्तु असंभव है, इसलिये उनमें से कुछ मुख्य-मुख्य उपद्रवों का विवेचन करते हैं- इस बात को बहुत से लोग जानते हैं कि कई एक रोग ऐसे हैं जो कि जन्तुओं से उत्पन्न होते हैं और जन्तुओं को उत्पन्न करने वाला केवल खराब पानी ही है।

पृथ्वी के योग से पानी में मिलने पर वह पानी मीठा और पाचन-शक्ति का बलवर्धक (बढ़ाने वाला) होता है, परन्तु यदि पानी में क्षार का परिमाण मात्रा से अधिक बढ़ जाता है तो वही पानी कई एक रोगों का उत्पादक हो जाता है, जब पानी में सड़ी हुई वनस्पति और मरे हुए जानवरों के दुर्गन्ध वाले परमाणु मिल जाते हैं तो स्वच्छ जल भी बिगड़ कर अनेक खराबियों को करता है, उस बिगड़े हुए पानी से हाने वाले मुख्य-मुख्य ये उपद्रव हैं :—

1. **ज्वर-** ठंड देकर आने वाले ज्वर का, विषम ज्वर का तथा मलेरिया नाम की हवा से उत्पन्न होने वाले ज्वर का मुख्य कारण खराब पानी ही है, क्योंकि विकृत पानी की आर्द्रता से पहले हवा बिगड़ती है और हवा के बिगड़ने से मनुष्य की पाचन शक्ति मन्द पड़कर ज्वर आने लगता है, ठंड देकर आने वाला ज्वर प्रायः आश्विन तथा कार्तिक मास में हुआ करता है उसका कारण ठीक तौर से मलेरिया हवा ही मानी गई है, क्योंकि उस समय में खेतों के अन्दर काकड़ी और मतीरे आदि की बेलों के पत्ते अधजले हो जाते हैं और जब उन पर पानी गिरता है तब वे पत्ते सड़ने लगते हैं, उनके सड़ने से मलेरिया हवा उत्पन्न होकर उस देश में सर्वत्र ज्वर को फैला देती है तथा यह ज्वर किसी-किसी को ऐसा दबाता है कि दो-तीन महीनों तक पीछा नहीं छोड़ता है, परन्तु इस बात को पूरे तौर पर हमारे देशवासी बिरले ही जानते हैं।

2. **दस्त व मरोड़ा-** इस बात का भी निश्चय हो चुका है कि दस्तों तथा मरोड़े का रोग भी खराब पानी से ही उत्पन्न होता है, क्योंकि यह रोग चौमासे में विशेष होता है और चौमासे में नदी आदि के पानी में बरसात से बहकर आये हुए मैले पानी का मेल होता है, इसलिये उस पानी के पीने से मरोड़ा और अतिसार का रोग उत्पन्न हो जाता है।

3. **अजीर्ण-** भारी अन्न और खराब पानी से पाचन शक्ति मन्द पड़ कर अजीर्ण रोग उत्पन्न होता है।

4. **कृमि व जन्तु-** खराब अर्थात् बिगड़े हुए पानी से शरीर के भीतर अथवा शरीर के बाहर कृमि के उत्पन्न होने का उपद्रव हो जाता है, यह भी जान लेना चाहिये कि स्वच्छ पानी कृमि से उत्पन्न होने वाले त्वचा के दर्दों को मिटाता है और मैला पानी इसी कृमि को फिर उत्पन्न कर देता है।

5. **नाहरू (बाला)**- नहारू (नासूर रोग) का दर्द बड़ा भयंकर होता है, क्योंकि इसके दर्द से बहुत से लोगों के प्राणों की भी हानि हो जाने का समाचार सुना गया है, यह रोग खासकर खराब पानी के स्पर्श से तथा बिना छने हुए पानी के पीने से होता है।

6. **त्वचा (चमड़ी) के रोग**- दाद, खाज और गूमड़े आदि के रोग होने के कारणों में से एक कारण खराब पानी भी है तथा इस में प्रमाण यही है कि जन्तुनाशक औषधि से ये रोग मिट जाते हैं और जन्तुओं की उत्पत्ति विशेषकर खराब पानी ही से होती है।

7. **विषूचिका (हैजा)** - बहुत से आचार्य यह लिखते हैं कि विषूचिका की उत्पत्ति अजीर्ण से होती है तथा कई आचार्यों का यह मत है कि उसकी उत्पत्ति पानी तथा हवा में रहने वाले जहरीले जन्तुओं से होती है, परन्तु विचार कर देखा जावे तो इन दोनों मतों में कुछ भी भेद नहीं है क्योंकि अजीर्ण से कृमि और कृमि से अजीर्ण का होना सिद्ध ही है।

8. **अश्मरी (पथरी)**- पथरी का रोग भी पानी के विकार से ही उत्पन्न होता है, लोग यह समझते हैं कि भोजन में धूल अथवा कंकड़ों के आ जाने से पेट में जाकर पथरी बँध जाती है परन्तु यह उनकी भूल है, क्योंकि पथरी का मुख्य हेतु खार वाला जल ही है अर्थात् खारवाले जल के पीने से पथरी हो जाती है।

पानी की परीक्षा तथा स्वच्छ करने की विधि

अच्छा पानी रंग, बास तथा स्वाद से रहित, निर्मल और पारदर्शक होता है, यदि पानी में शैवाल अथवा वनस्पति का मैल होता है तो पानी नीले रंग का हो जाता है तथा यदि उसमें प्राणियों के शरीर का कोई द्रव्य मिला होता है तो वह पीले रंग का हो जाता है।

यद्यपि पानी की परीक्षा कई प्रकार से हो सकती है तथापि उसकी परीक्षा का सामान्य और सुगम उपाय यह है कि पानी को पारदर्शक साफ काँच के प्याले में भर दिया जावे तथा उस प्याले को प्रकाश (उजाले) में रखा जावे तो पानी का असली रंग तथा मैलापन मालूम हो सकता है।

किसी-किसी पानी में बास होने पर भी अनेक बार पीने से अथवा सूँघने से वह एकदम नहीं मालूम होती है परन्तु ऐसे पानी को उबाल कर उसकी बास लेने से (यदि उस में कुछ बास हो तो) शीघ्र ही मालूम हो जाती है।

यह जो पानी की परीक्षा ऊपर लिखी गई है, वह जैन लोगों में प्रचलित प्राचीन परीक्षा है, परन्तु पानी की डाक्टरी (डाक्टरों के मत के अनुसार) परीक्षा इस प्रकार है कि पानी को एक शीशी में भरकर उसको खूब हिलाना चाहिये, पीछे उस पानी को सूँघना चाहिये, इस के सिवाय दूसरी परीक्षा यह भी है कि पानी में पोटैश डालने से यदि वह बास देवे तो समझ लेना चाहिये कि पानी अच्छा नहीं है।

यह भी जान लेना चाहिये कि पानी में दो प्रकार के पदार्थों की मिलावट होती है-उनमें से एक प्रकार के पदार्थ तो वे हैं जो कि पानी के साथ पिघल कर उसमें मिले रहते हैं और दूसरे प्रकार के वे पदार्थ वे हैं जो कि पानी से अलग होकर जानेवाले हैं परन्तु किसी कारण से उसमें मिल जाते हैं।

काँच के प्याले में पानी भरकर थोड़ी देर तक स्थिर रखने से यदि तल भाग में कुछ पदार्थ बैठ जावे तो समझ लेना चाहिये कि इसमें दूसरे प्रकार के पदार्थों की मिलावट है।

पानी में क्षार आदि पदार्थों का कितना परिमाण है इस बात को जानने के लिये यह उपाय करना चाहिये कि थोड़े से पानी को तौलकर एक पतीली में डालकर आग पर चढ़ाकर उसको जलाना चाहिये, पानी के जल जाने पर पतीली के पेंदे में जो क्षार आदि पदार्थ रह जावें उनको कांटे से तौल लेना चाहिये, बस ऐसा करने से मालूम हो जायगा कि इतने पानी क्षार का भाग इतना है, यदि एक गैलन पानी में क्षार आदि पदार्थों का परिणाम 30 ग्रेन तक हो तब तक तो वह पानी पीने के लायक गिना जाता है तथा ज्यों-ज्यों क्षार का परिमाण कम हो त्यों-त्यों पानी को विशेष अच्छा समझना चाहिये, परन्तु जिस पानी में क्षार का भाग बिल्कुल न हो वह पानी निर्मल होने पर भी पीने में स्वाद वाला नहीं होता है।

क्षार से मिला हुआ पानी केवल पीने में ही मीठा लगता हो यह बात नहीं है किन्तु क्षार से मिला हुआ पानी पाचन शक्ति को भी उत्तेजित करता है, परन्तु यदि पानी में ऊपर लिखे परिमाण से भी अधिक क्षार का परिमाण हो तो वह पानी पीने में खारा लगता है और खारा पानी हानि करता है।

यद्यपि पानी को स्वच्छ अर्थात् निर्मल करने के बहुत से उपाय हैं तथापि उन सबों में से सहज उपाय वही है कि- जो जैन लोगों में प्रसिद्ध है अर्थात् पानी को उबाल कर पीना, इस की क्रिया इस प्रकार से है कि- सेर भर पानी को किसी स्वच्छ कलई के बर्तन में अथवा पतीली में भरकर अग्नि पर चढ़ा देना चाहिये तथा धीमी आंच से उसे आँटाना चाहिये, जब पानी का चतुर्थांश जल जावे अर्थात् सेर भर का तीन पाव रह जावे तब उसको किसी मिट्टी के बर्तन में शीतल कर तथा छानकर पीना चाहिये, इस प्रकार से यह जल अति स्वच्छ, गुणकारी और हल्का हो जाता है तथा इस युक्ति से (उबालकर) शुद्ध किया हुआ पानी चाहे किसी भी देश का क्यों न पिया जावे, कभी हानि नहीं कर सकता है।

जल की शुद्धि- पानी में थोड़ी-सी फिटकरी अथवा निर्मली के डालने से भी वह शुद्ध हो जाता है, अर्थात् उसके (फिटकरी व निर्मली के) डालने से पानी में मिले हुए सूक्ष्म रजःकण नीचे बैठ जाते हैं।

पानी को बिना छाने नहीं पीना चाहिये क्योंकि बिना छाना हुआ पानी पीने से उसमें मिले हुए अनेक सूक्ष्म पदार्थ पेट में जाकर बहुत हानि करते हैं तथा पानी के छानने के लिये भी मोटा और मजबूत बुना हुआ कपड़ा लेना चाहिये, क्योंकि बारीक कपड़े से छानने से पानी में मिले हुए सूक्ष्म पदार्थ वस्त्र में न रहकर पानी में ही मिले रह जाते हैं और पेट में जाकर हानि करते हैं।

डॉक्टरी क्रिया से भी पानी की शुद्धि हो सकती है और वह (क्रिया) यह है कि एक मटकी की पेंदी में बारीक छिद्र (छेद व सूराख) कर उसमें आधे भाग तक रेत तथा कोयलों का भुरका (चूरा) भर देना चाहिये और उस मटकी के ऊपर एक दूसरी मटकी पानी से भरकर रखना चाहिये तथा उस पानी वाली मटकी की पेंदी में भी एक छिद्र करके उसमें डोरा पोकर (पिरोकर) लटकता हुआ रखना चाहिये, इस डोरे के द्वारा पानी टपक-टपक कर रेत तथा कोयले वाली मटकी में गिरेगा, इस (रेत तथा कोयले वाली) मटकी के नीचे एक तीसरी

मटकी और भी रखना चाहिये, क्योंकि बीच की मटकी की पैंदी में स्थित बारीक छिद्रों के द्वारा छनकर स्वच्छ पानी उसी (सबसे नीचे की तीसरी) मटकी में जमा होगा, बस वही पानी पीने के उपयोग में लाना चाहिये।

पानी से रोगोपचार

जैसे खराब पानी बहुत से रोगों को उत्पन्न करता है उसी प्रकार पानी बहुत से रोगों को मिटाने में औषध का भी काम देता है, अशुद्ध पानी से उत्पन्न होनेवाले कुछ रोगों को पहिले बतला चुके हैं, वे रोग पीने के पानी को शुद्ध कर उपयोग में लाने से रुक सकते हैं, इस विषय में इस बात का जानना बहुत आवश्यक है कि पानी का औषध रूप में उपयोग उसके शीत और उष्ण गुण के द्वारा होता है, इसका अब संक्षेप से वर्णन करते हैं :-

ठंडे पानी के गुण ये हैं कि- ठंडा पानी रक्त स्तम्भक है, दाह शामक है और संकोच कारक होने से गिरते हुए खून को बंद कर देता है, गर्मी को शान्त करता है तथा नसों का संकोच कर उनमें शक्ति पहुँचाता है, इसलिये यह नीचे लिखे रोगों में बहुत उपयोगी है :-

1. रक्तस्राव (खून का गिरना)- (1) जब नकसीर गिरती हो तब तालु पर ठंडे पानी की धारा के डालने से रक्त का गिरना बंद हो जाता है, यदि ऐसा करने से रुधिर का गिरना बंद न हो तो नाक में ठंडे पानी से छींटे अथवा पिचकारी के मारने से उसी समय बन्द हो जाता है।

(2) घाव से गिरते हुए रुधिर पर ठंडे पानी से भिगोकर वस्त्र की पट्टी बांध देने से रुधिर का गिरना एकदम बन्द हो जाता है, इसलिये तलवार आदि के घाव में भीगी हुई पट्टी बांध देने से बहुत लाभ होता है, अतः जब घाव के जख्म से लोहू गिरता हो तो उसे बंद करने के लिये उस (घाव का जख्म) पर भीगी हुई पट्टी रखनी चाहिये।

(3) प्रसूति आदि के समय में जब लोहू का स्राव हो तब गर्भाशय में ठंडा पानी डालने से अथवा उस पर बर्फ का टुकड़ा रखने से लोहू का स्राव बन्द हो जाता है, ऐसे समय में पेड़ सांथल तथा योनि पर भी ठंडे पानी से भीगी हुई पट्टी के रखने से लाभ होता है।

(4) जब गर्भिणी स्त्री के लोहू का स्राव होने लगे और गर्भपात होने के चिह्न मालूम पड़ें तो शीघ्र ही पेट, पेड़ू तथा जननेन्द्रिय (योनि) पर ठंडे पानी से भीगी हुई पट्टी रखना चाहिये, ऐसा करने से उस समय गर्भपात का होना रुक जाता है।

(5) स्त्रियों के मासिक धर्म के समय में यदि परिमाण से (जितना होना चाहिये उस से) अधिक रक्तस्राव हो तब भी ठंडे पानी का उपयोग करना चाहिये।

इस प्रकार मूच्छा, मृगी और उन्माद (हिस्टीरिया) आदि रोगों में तथा मेस्प्रेरेज्म से बेहोशी आदि की दशा में आँख तथा सिर आदि अंगों पर ठंडे पानी के छींटे देने से शीघ्र ही जाग्रतावस्था हो जाती है।

2. संकोचन- (1) ठंडा पानी स्नायु का संकोचन करता है इसलिये जब वृषणों (अण्डकोशों) में अन्तड़िया उतर कर बहुत पीड़ा करें तब वृषणों पर ठंडे पानी से भीगी हुई पट्टी अथवा बर्फ रखना चाहिये, क्योंकि ऐसा करने से अन्तड़ियां संकुचित हो कर ऊपर को चढ़ जावेंगी।

(2) स्त्रियों के प्रदर नामक एक रोग हो जाता है जिसके होने से जननेन्द्रिय से सफेद लाल तथा मिश्रित रंग के पानी का तथा रक्त का स्राव होता है, यह ठंडे पानी की पिचकारी के लगाने से अथवा ठंडे पानी के छींटे देने से बन्द हो जाता है एवं कभी-कभी स्त्रियों के शरीर (फूँदा) और निर्बल बालकों के काँच निकल आती है वह भी ठंडे पानी की प्रक्षालन (धोने) से संकोच पाकर बैठ जाती है।

(3) किन्हीं-किन्हीं स्त्रियों के मूत्र मार्ग में बैठते-उठते समय शब्द हुआ करता है तथा कुछ दर्द भी होता है उस में भी ठंडे पानी के छींटे देने से लाभ होता है।

(4) पुरुष के वीर्यस्राव में अथवा रात्रि में स्वप्न के द्वारा वीर्य का स्राव होने पर सोते समय पेड़ तथा कमर पर पानी के छींटे देने चाहिये ऐसा करने से वीर्य की गर्मी कम पड़ जाती है तथा वीर्य वाहिनी नाड़ियां (वीर्य को ले जाने वाली नसें) दृढ़ होकर संकुचित हो जाती हैं तथा ऐसा होने से वीर्यस्राव की अधिकांश में रुकावट हो सकती है।

(5) दाहशमन- ठंडा पानी शरीर के भीतर और ऊपर के दाह को शांत करता है। तृषा (प्यास) को भी शान्त करता है।

(6) ठंडे पानी से आँखों की गर्मी शीघ्र ही शान्त हो जाती है अर्थात् यदि खून से आँख लाल हो जावे तो मुँह में ठंडा पानी भर लेना चाहिये और प्रतिदिन दो-तीन बार ठंडे पानी के छींटे आँख पर देने चाहिये, ऐसा करने से शीघ्र ही लाभ होगा।

(7) सख्त ज्वर में भी माथे पर ठंडे पानी से भीगा हुआ कपड़ा रखने से फायदा होता है अर्थात् ऐसा करने से ज्वर की गर्मी मगज में नहीं चढ़ने पाती है।

उष्ण पानी के गुण ये हैं कि- गर्म पानी बादी और कफ के बहुत से रोगों में फायदा करता है, यह प्रायः देखा गया है कि बादी और कफजन्य रोग ही प्रायः प्राणियों को होते हैं इसलिये उष्ण पानी का उपयोग औषधि रूप में अनेक रीति से हो सकता है, जैसे- सेक, बफारा अथवा नस्य देना, पिचकारी लगाना, कुल्हा करना, पानी में बैठना और प्रक्षालन आदि इन सबका संक्षेप से वर्णन करते हैं :-

(1) सेक- शरीर पर होनेवाली गांठें गुमड़े और शोथ (सूजन) आदि रोगों में प्रायः पुलटिस (आटे आदि की लूपरी) बांधने की चाल है परन्तु गर्म पानी का सेक पुलटिस से भी अधिक फायदेमन्द है, क्योंकि होते हुए दर्द में पानी का सेक दर्द को दबा देता है अर्थात् उस की प्रबलता को घटाकर उसकी पीड़ा को कम कर देता है और खासकर गुमड़ों पर तो गर्म पानी का सेक करना बहुत ही लाभदायक है, क्योंकि यह गुमड़ों को जल्दी पकाकर फोड़ देता है जिससे पीड़ा शान्त हो जाती है।

(2) पेट का दर्द, गुर्दे का वरम, शोथ, पसली और छाती आदि का शूल तथा लोहू का जमाव आदि दर्दों में भी उष्ण पानी का सेक बहुत फायदा करता है।

गर्म पानी का सेक करने की यह रीति है कि गर्म पानी में फलालेन अथवा ऊन आदि का कोई गर्म कपड़ा भिगोकर तथा निचोड़ कर दर्द पर बारबार रखना चाहिये क्योंकि उस भीगे हुए कपड़े के रखने से उसको भाफ का सेक अच्छी प्रकार असर करता है अथवा इसकी दूसरी रीति यह भी है कि सिंगड़ी (बरोसी) पर पानी को पतली रखकर उसके ऊपर चालनी

को रखना चाहिये और उस (चालनी) में गर्म कपड़ा रखकर ऊपर से थाली ढक देनी चाहिये, ऐसा करने से पानी की भाप कपड़े में आ जाती है, उसी कपड़े से सेक करना चाहिये, क्योंकि उस कपड़े से किया हुआ सेक बहुत लाभदायक होता है।

(3) योनिपाक, इन्द्रियपाक तथा वृषणशोथ (अण्डकोश की सूजन) पर गर्म पानी का सेक करने से वह स्थान नरम पड़ जाता है तथा पीड़ा शान्त हो जाती है एवं पेडू पर गर्म पानी का सेक करने से मूत्र खुलासा उतरता है।

3. नस्य देना- जब शरीर भारी हो अथवा कई रोगों में पसीना लाकर शरीर हल्का करने की आवश्यकता हो तो गर्म पानी की नस्य अथवा भाप के लेने से शरीर में पसीना आकर शरीर हल्का हो जाता है, कई बार ऐसा भी होता है कि- पीने की दवाओं से पसीना नहीं आता है उस समय यही भाप पसीना लाती है अर्थात् इस भाप के लेने से शीघ्र ही पसीना आ जाता है और ज्वर आदि रोग शान्त पड़ जाते हैं, इसी प्रकार सर्दी लगने के कारण मस्तक तथा छाती आदि में दर्द होने पर भी यह नस्य लेना लाभदायक है।

4. पिचकारी लगाना- कठिन बद्धकोष्ठ में तथा जीर्ण दर्द आदि में जब किसी दवा से भी दस्त न आता हो तब गर्म पानी की पिचकारी लगाना चाहिये क्योंकि ऐसा करने से दस्त आकर मलशुद्धि होकर कोठा साफ हो जाता है, पिचकारी लगाने में यदि विशेष आवश्यकता हो तो गर्म पानी में एरंड का तेल आदि कोई दूसरा रेचक पदार्थ भी डालकर पिचकारी लगाना चाहिये।

5. पानी में बैठना- हिचकी, धनुर्वात (मनुष्य को कमान के समान टेढ़ा करनेवाला वातजन्य एक रोग) और मूत्रकृच्छ आदि रोगों में गर्म पानी में बैठने से बहुत ही फायदा होता है, गर्म पानी में बैठने की रीति यह है कि - एक बड़े वासन में सहने योग्य (जितना सहन हो सके उतना) गर्म पानी भरकर उसमें कमर तक बैठना चाहिये परन्तु यह क्रिया मकान के भीतर होनी चाहिये, क्योंकि बाहर खूली हवा में इस क्रिया के करने से बहुत हानि होती है।

(6) स्त्रियों के आर्तव सम्बन्धी रोगों में अर्थात् ऋतुधर्म का बन्द हो जाना अथवा पीड़ा होकर ऋतुधर्म का आना आदि रोगों में घुटनों तक पैरों को गर्म पानी में रखने से बहुत फायदा होता है।

पानी से बीमारियों का इलाज :

आजकल लोग सिर-दर्द होते ही कोई दर्दनाशक टिकिया खा लेते हैं। घंटे-दो घंटे के लिए दर्द कम हो जाता है और फिर शुरू हो जाता है। संभवतः इन्हें खानेवाले भोले-भोले लोग नहीं जानते कि सिर-दर्द की टिकिया दिल कमजोर करती है। इसमें एस्प्रीन होती है।

(1) यदि गर्मी का मौसम है और सिर-दर्द गर्मी के कारण है तो चेहरे और मस्तक को ठण्डे पानी से धोइये, पानी हथेली में लेकर छपके लगाइये।

(2) यदि सर्दी का मौसम है और दर्द ठंड के कारण हो तो यही प्रयोग गरम पानी से कीजिये। सिर-दर्द को बहुत आराम मिलेगा।

(3) अगर सिर की मालिश करनी हो तो भी गर्म या ठण्डे पानी से मौसम के अनुसार करावें जिससे सिर हलका होकर दर्द मिट जावेगा।

(4) ज्वर में यदि कैसा भी ज्वर हो। शरीर बुखार में शरीर तपने लगता है। तब मस्तक तथा पेट पर ठण्डे पानी की पट्टी रखने से रोगी को आराम मिलता है। बेचैनी और उष्णता कम होने लगती है। बहुत से रोगी तो उपवास तथा पानी की पट्टियों से ठीक हो जाते हैं।

बर्लिन के नामी डॉ. बेड ने अपने रोगियों पर जल के प्रयोग किये। डॉक्टरी इलाज से मियादी बुखार में 50-60 प्रतिशत तक रोगी मर जाते थे। वहाँ जल प्रयोग से शत-प्रतिशत रोगी अच्छे हुए।

(5) तेज ज्वर में शरीर पर रखी जानेवाली पट्टियाँ 10-15 मिनट में ही गरम हो जाती हैं तथा रोगी के पैरों को ठण्डे पानी में रखने से भी पानी गरम हो जाता है अर्थात् उसके शरीर से बुखार की उष्णता को खींचता है। अति तीव्र ज्वर में पूरे शरीर को बर्फ की सिल्लियों से स्पंज किया जाता है।

(6) बिच्छू दंश में - ततैया, मधुमक्खियाँ या अन्य कीड़े के काटने पर भी उस अंग को पानी में डुबो दें। कुछ समय में पीड़ा और दाह शान्त हो जाती है। पानी कीड़े के जहर की गरमी को खींचकर बाहर कर देता है।

(7) सर्प दंश वाले व्यक्ति भी जल के प्रयोग से ठीक होते देखे गये हैं, लेकिन उन्हें पूरा शरीर कई घंटे तक पानी में रखना होता है।

(8) मोच आ जाने पर - बर्फ के पानी की टुकड़ी रखकर पट्टी बांध लें। यदि सर्दी का मौसम है या ठण्डे पानी से टीस अधिक हो तो गरम पानी से सेक कर गरम पानी की पट्टी बाँधें। मोच को कभी मसलवाना नहीं चाहिए। दुर्घटना हो जाने पर पानी का प्रयोग करें।

(9) शरीर का कोई भी भाग चाकू आदि से कट जावे तो उस पर ठण्डे पानी की पट्टी बाँधें तथा उस भाग को पानी से तर रखें। बहते खून को रोकने के लिये ठण्डे पानी की पट्टी बहुत लाभकारी है। साथ ही कटे जख्म को शीघ्र भरती है। पानी बहुत ठण्डा होना चाहिए।

(10) यदि कांटा या फांस चुभ गयी हो तो ठण्डे पानी की पट्टी बाँधें। कांटा व फांस ऊपर आ जावेगी।

(11) कई बार चेचक व छालों में असह्य दाह होता है तो ठण्डे पानी की पट्टी से शीतलता मिलती है, हानि कुछ भी नहीं होती। यह अन्धविश्वास है कि चेचक में पानी नहीं लगाना चाहिए।

(12) जल जाने पर जले अंग को तुरन्त शीतल जल में डुबो दें। यदि डुबोया न जा सके तो उस भाग को लगातार ठण्डे पानी की धार दें। जब तक दाह शान्त न हो पानी का प्रयोग जारी रखें। इससे प्रायः छाले नहीं पड़ते। यदि छाले पड़ते भी हैं तो थोड़े छोटे, परन्तु ठण्डा पानी नहीं लगाना चाहिए, यह भी कोरा भ्रम है निस्सार।

57. प्लेग रोग

प्लेग रोग का नुस्खा :

- (1) पपीते को हाथ में बांधना अति उत्तम है।
- (2) पपीते व जहरी नारियल को घिसकर पिलावें तो प्लेग मिट जावेगा।
- (3) मरवा के पत्ते, नीम के पत्ते, कपीला, बायबिडंग, कालीमिर्च ये पाचों 20-20 ग्राम इन सबको पीस अदरक के रस में भिगोकर चने के बराबर गोलियाँ बनालें। प्रतिदिन 2 गोली दिन में 3 दफा लें तो प्लेग मिटे।
- (4) आक के जड़ की छाल, पोहकर मूल, सौंठ, दारु हल्दी, तुलसी के पत्ते ये सभी 20-20 ग्राम इनको पीसकर 10 पुड़ियां बनालें। 1 पुड़िया 300 ग्राम पानी में गर्म करें, 100 ग्राम रह जावे तब दिन में दोनों वक्त पी लें तो प्लेग मिट जावेगा।
- (5) टिंचर आयोडीन रैक्टीफाइड 2 बूंद 30 ग्राम पानी में मिलाकर रोज पानी से लें तो प्लेग का डर नहीं रहता है।
- (6) एलवा 20 ग्राम, जद्धवार 20 ग्राम, बिरबसी 10 ग्राम, आम्बा हल्दी 10 ग्राम, काला जीरा 10 ग्राम, रेवत चीनी 10 ग्राम इन सबको कूटकर और इसको थोड़े से पानी में पीसकर गर्म कर गांठ पर दोनों टाइम लेप करें तो गांठ अवश्य बैठ जावेगी।
- (7) एलवा, अफीम और सिंगीमोहरा को घिस व गरम कर गांठ पर लेप करें तो गांठ बैठ जावेगी।
- (8) मरवा के पत्ते गरम कर गांठ कर बांधें तो गांठ अवश्य बैठ जावेगी।

अस्वस्थ्य प्रद

अत्यम्बु पानाद्विष माशनाच्च, सधारणात्स्वप्न विपर्ययाच्च ।
 ईर्ष्या-भय-क्रोध परिप्लुतेन, लुब्धेन रुदैत्य निपीडितेन ॥
 प्रद्वेष युक्तेन च सेव्यमानमन्नं न सम्यक् परिपाकमेति ।
 मात्रयाऽप्यभ्यबदहतं पथ्यं वान्नं न जीर्यति ॥
 चिंता शोक भय क्रोध दुःख शय्या प्रजागरैः ॥

अर्थात् भोजन में अधिक जलपान, अधिक व कम (अति) भोजन, दाह, डर, क्रोध, लोभादि से तथा ठीक भोजन भी चिंता, भय, शोक, रात्रि जागरण, अश्लील विचारों के कारण ठीक हजम नहीं होता।

58. फलों में रोग निवारक गुण

प्रकृति ने हमें भोजन के साथ-साथ फल भी प्रदान किये हैं। भारत में अनेक प्रकार के सस्ते और स्वास्थ्यवर्द्धक फल हर मौसम में उत्पन्न होते हैं। इस आलेख में कुछ आम बीमारियों में उपयोग में लाये जाने वाले फलों के विषय में जानकारी दी जा रही है।

(1) ज्वर- जब तक ज्वर रहे तब तक पानी, नींबू, मौसमी और संतरे का रस पानी मिलाकर लेना चाहिए। छोटे बच्चों को दूध के साथ पानी, चासनी, किशमिश का पानी संतरे या मौसमी का रस मिलाकर दें। ज्वर ठीक होने पर रोगी को पहले फलों का रस, फल, दलिया सब्जी व अंत में रोटी दी जाए।

(2) कब्ज- चोकर, समेट, आटे की रोटी, कण और मांड सहित चावल, गाजर, पपीता, सेब, अमरूद, अंकुरित चना, खजूर, नारियल, खीरा, ककड़ी, पालक, चौलाई, टमाटर, बेल आदि सेवन रोगी के लिए उपयोगी हैं।

(3) पेचिश- इस रोग में पपीता, पका केला, दूध का छेना, पुरानी इमली का पना, लौकी, चौलाई, मट्ठा कल्प लाभ करता है।

(4) जुकाम- गरम पानी में नींबू फल, अमरूद, गाजर, टमाटर, पपीता, मौसंबी, दलिया, आलू, खरबूजा, खीरा, ककड़ी, करेला, सेब आदि फल अच्छे हैं। दूध, घी, तेल की बनी वस्तुएँ खाएँ।

(5) मधुमेह- इस रोगी को जामुन, जामुन की गुठली का चूर्ण, जामुन की पत्ती का रस, पपीता, किशमिश, छुआरा, टमाटर, जौ या चने की रोटी देनी चाहिए। अंगूर का कल्प विशेष लाभकारी है, केला, दूध, चीनी व गुड़ का सेवन करें।

(6) एग्जिमा- खीरा, ककड़ी, मौसमी, संतरा, गाजर, पपीता, अंकुरित चना, चने की रोटी, लौकी, तोरई, पालक, चौलाई, अमरूद, अंगूर, गुड़ लेवें। तेल की बनी वस्तुएँ, चीनी और चाय का सेवन न करें।

(7) गठियावात- गठिया में अंगूर, मौसमी, संतरा, गाजर, चौलाई, पपीता, चीकू, किशमिश, खजूर, नारियल, सेब, शरीफा, मैथी का साग प्रयोग करना चाहिए। केला, आलू, टमाटर का परहेज करें।

(8) अल्सर- प्रत्येक दो या तीन घंटे के अंतराल पर दूध, खीरे का रस, दूब घास का रस एक तोला के साथ मिश्री, कंद का रस, सब्जी का सूप (तरी), चावल का मांड, क्रीम मिलाकर लेना चाहिए एवं साबूदाने की खीर भी रोगी को दी जा सकती है। नींबू, संतरा और खट्टे फल नहीं देने चाहिए।

(9) हृदय रोग- इस रोग में अंगूर, किशमिश, बादाम, चीकू, मीठा ताजा सेब, पालक, चौलाई लें और चीनी की बनी वस्तुएं नहीं खाएँ।

(10) उच्च रक्त-चाप- रोगी को धारोष्ण दूध, उबली सब्जी, सलाद, टमाटर, संतरा, अनन्नास, खट्टे फल देने चाहिए। पपीता, परवल, मट्ठा देना लाभकारी है। रोगी को रसाहार, साप्ताहिक व पाक्षिक उपवास कराना चाहिए। उच्च रक्तचाप में नमक न खाएँ। निम्न रक्तचाप में नमक खाना चाहिए।

59. क्षुद्र रोग

क्षुद्र रोग किसी एक रोग का नाम नहीं है बल्कि यह अनेक रोगों का संग्रहित नाम अक्रतिमण है। इसमें कुछ रोग तुच्छ (छोटे-क्षुद्र) मृदु हैं, तो कुछ क्षुद्र (क्रूर-नीच-कष्टप्रद) हैं तथा इसलिये इन रोगों का वर्णन भी सूक्ष्म (अल्प) रूप से किया गया है।

1. मुख सौन्दर्य व कान्ति (Facedeform) :

पथ्य आदत -

- (1) प्रतिदिन 6 गिलास बराबर पानी पीवें।
- (2) ताजी शाक-भाजी और फलों का सेवन ज्यादा से ज्यादा करें।
- (3) नित्य 7 घंटे निद्रा लेवें।
- (4) शरीर के योग्य व्यायाम करें।
- (5) चेहरे को हमेशा स्वच्छ करें।
- (6) एकाएक उष्ण तापमान की हेराफेरी से चेहरे व शरीर का रक्षण करें।
- (7) चेहरे का सरल हाव-भाव बनाये रखें।

यदि त्वचा तेलीय हो तो निम्नोक्त उपाय करें -

- (1) भोजन में घी, दूध, मक्खन जैसे पदार्थों का सेवन तथा हरी शाक भाजी, फलादि का ज्यादा सेवन करें।
- (2) यदि त्वचा में से तेल निकलता हो तो मसूर की दाल को पीसकर उसमें नींबू का रस मिलाकर तत्पश्चात् उसको चेहरे पर लगावें और चमड़ी में कुछ खिंचाव सा अनुभव हो तो चेहरे को गुनगुने पानी से धो डालें।
- (3) मुख को गरम पानी से धोवें।
- (4) तनाव, चिन्ता और भय से दूर रहें क्योंकि तनावदि से चेहरे पर कील, काला दाग, कालापन आदि रोग उत्पन्न होते हैं।
- (5) सूर्योदय काल में बगीचे में जाकर छोटे-छोटे पौधों पर पड़ी ओस की बूंदों को स्वच्छ रुमाल में लेकर धीरे-धीरे चेहरे पर मलें। चेहरा गुलाब की तरह खिल उठेगा।

मुख सौन्दर्य :

- (1) साबुन का प्रयोग न करके अन्य चिकण (चिकने) पदार्थों को चर्म पर घिसकर स्नान करें।
- (2) अधिक ठण्डा अथवा अधिक गरम पानी से शरीर धोने का काम न करें।

(3) रात्रि सोने से पूर्व चेहरे को कुछ गुनगुने पानी से धोकर उस पर सरसों के तेल अथवा घृत की मालिश करें।

(4) यदि त्वचा ज्यादा शुष्क हो तो कम से कम 3 बार शरीर पर मालिश करके स्नान करें।

(5) दूध की मलाई मुख पर रात्रि सोते समय अथवा सुबह स्नान करने के पूर्व लगाना चाहिए।

(6) चेहरे के पीले भाग में चने का आटा (बेसन) मिलाकर (एकमेककर) चेहरे पर लगावें। पश्चात् थोड़े गरम पानी से चेहरा धो लें।

(7) रक्त चन्दन, मजीठ, कुठ, प्रियंगु, वट के अंकुर, मसूर इनका लेप करने से व्यंग नष्ट होता है एवं मुख की कांति बढ़ती है।

(8) सेमल के तीखे कांटों को दूध में पीसकर तीन दिन तक लेप करने से मुख कमल के समान कान्तियुक्त होता है।

(9) मसूर की दाल को घृत में भून कर दूध के साथ पीसकर लेप करने से 7 दिन में मुख कमल सम कान्तिमान हो जाता है।

(10) मक्खन, गुड़, चासनी और बैर की गुठली इन्हें पीस के लेप करने से व्यंग नष्ट होता है।

(11) जायफल के चूर्ण का लेप करने से नीली तथा व्यङ्ग आदि रोग नष्ट होते हैं। सायंकाल सरसों के तेल की मालिश करने से मुख उज्ज्वल होता है।

(12) तुषरहित जौ का आटा, मुलेठी एवं लोध इनको सम मात्रा में एकत्र मिलाकर लेप करने से मुख कान्ति सुवर्ण से भी अधिक हो जाती है।

(13) श्वेत सरसों, हल्दी, दारु हल्दी, मजीठ, गेरु, घृत इन्हें एकत्र कर बकरी के दूध में पीसकर लेप करने से उदयमान चंद्र मुँह की भाँति हो जाती है।

(14) हल्दी के चूर्ण को मदार के दूध में मिलाकर मुख पर लेप करने से चिरकालीन मुख की कालिमा नष्ट होती है।

2. मुंहासे :

(1) हल्दी, दारु हल्दी, मुलेठी, सुगन्ध काष्ठ, रक्त-चन्दन, पुण्डरिया, मजीठ, कलपुष्प, पद्माख, केसर, कैथ, तिन्दुक पत्र, प्लक्ष (पिलखन के पत्ते), वट पत्र इन सभी द्रव्यों को एकत्र दूध के साथ पीसकर लेप करने से नीलिका, व्यंग, मुख-दूषिक (मुंहासे) रोग नष्ट होते हैं।

(2) नींबू के रस में बराबर गुलाबजल मिलाकर चेहरे पर लगायें, आधा घंटे बाद चेहरा ताजे जल से धो डालें। 10-15 दिनों के प्रयोग से मुंहासे दूर हो जाते हैं तथा मुँह के दाग भी अथवा केवल नींबू के छिलकों को मुँह पर स्नान से पूर्व धीरे-धीरे मलने से तथा कुछ देर बाद गुनगुने पानी से मुँह धोते रहने से भी कुछ दिनों में मुंहासे दूर हो जाते हैं।

(3) मुंहासों को फोड़ना नहीं चाहिए या न ही नोचना चाहिए इससे वे और भी ज्यादा फैलते जाते हैं तथा त्वचा में स्थाई दाग पड़ जाते हैं। उपर्युक्त प्रयोग के पूर्व चेहरे को पानी की भाप से साफ कर लें तो शीघ्र लाभ होता है और कब्ज नहीं होने देंगे।

(4) जायफल को कच्चे गोदुग्ध में किसी पत्थर पर इतना घिस लें कि मुख पर लेप हो जावे। मुख पर लेप करने के बाद थोड़ी देर सूखने दें। पश्चात् गुनगुने पानी से धोकर पोंछ ले। दिन में 2 बार यह प्रयोग करने से 2-3 दिन में ही मुंहासे दूर हो उनके काले दाग-धब्बे मिट जाते हैं तथा चेहरा निखरता है।

(5) जायफल को कच्चे दूध में घिसकर रात सोते समय मुंहासों व काले दागों पर लेप करें तथा प्रातः धो डालें इससे भी 2-4 सप्ताह में कील, मुंहासे व काले दाग मिटकर मुख मण्डल पर निखार आ जाता है।

(6) जैतून का तेल नियमित रूप से लगाने से अनेक प्रकार के मुंहासे व फुन्सियाँ बँठ जाती हैं। साथ ही त्वचा पर मुंहासों, फुन्सियों के दाग तथा निशान भी मिटा देता है। किन्तु दोष इतना ही है कि यह त्वचा के रंग को कुछ गहरा कर सांवलापन ला देता है।

(7) प्रातः दांतून करते समय दांतून (नीम की अत्युत्तम) के नरम कूचे को मुंहासों पर फेरने से मुंहासे साफ हो जाते हैं और फिर कभी नहीं निकलते हैं।

(8) नीम के पेड़ की छाल को चन्दन के पानी में घिसकर लेप करने से मुंहासे बँठ जाते हैं।

(9) ठण्डे पानी में लौंग अथवा मुलतानी मिट्टी तथा कपूर अथवा नीम की लकड़ी व कपूर को घिसकर मुंहासों पर लगावें।

(10) रसौत, चन्दन तथा कपूर को घिसकर लगाने से मुंहासे बँठ जाते हैं। घृत व कपूर को 108 बार पानी में धोकर लगावें। 10 ग्राम मुनक्का दाख को रात को पानी में भिगो दें। प्रातः बीज निकाल कर खाने तथा उस पानी को चीनी मिलाकर पीवें। एक माह के प्रयोग से मुंहासों के दाने उठने बन्द हो जाते हैं।

(11) त्रिफला के पानी से मुख धोवें।

(12) केशर, कपूर, चन्दन को घिसकर लगाने से मुंहासे दूर होते हैं।

(13) 10 ग्राम मलाई में आधा नींबू निचोड़ कर एक माह तक मलने से चेहरा साफ मुंहासे रहित हो जावेगा।

(14) कपड़े से छना नींबू का रस, गुलाब अर्क 25-25 ग्राम इन सबको एक शीशी में भर के रात को चेहरे पर मल कर सो जाएँ। 21 दिन के प्रयोग से चेहरे का रंग साफ व कील, मुंहासे दूर होकर चेहरा मुलायम होता है।

(15) एक तोला मलाई में चौथाई नींबू का रस निचोड़ कर रोजाना मुँह पर एक माह मलने से चेहरा साफ होगा।

(16) मुंहासों पर यदि ग्लिसरीन न भी हो तो केवल नींबू का रस और गुलाबजल मिलाकर रात्रि सोने से पहले मलने से भी मुंहासे दूर होंगे और दाग भी नहीं पड़ेंगे।

(17) सौन्दर्यवर्धक रस, गाजर 3 भाग, टमाटर 2 भाग, चुकन्दर 1 भाग का रस निकालकर आधा गिलास नित्य लगातार कम से कम 15-20 दिन पीया जाए तो चहरे की झुर्रियां, छाया, दाग, मुंहासे दूर होकर चेहरा सुन्दर और टमाटर की तरह लाल हो जाता है। अथवा इसके स्थान पर गाजर का रस या सन्तरे का रस भी लिया जा सकता है। गाजर का रस इस प्रकार नित्य एक सप्ताह पीने से पेट के कीड़े निकल जाते हैं। अम्ल रोग भी ठीक हो जाता है। इसका सेवन दिन में 3-4 बजे करना उत्तम है। इसके आगे-पीछे कम से कम एक घण्टा कुछ खाये-पीये नहीं। कम से कम 15-20 दिन रस पान करें। 2 मास तक कर सकें तो कहना ही क्या ?

(18) नींबू के रस में नौसादर मिलाकर लगाने से मुंहासे को फायदा होता है। मलाई में चौथाई नींबू का रस मिलाकर मलना भी फायदा करता है।

(19) बगल की गिल्टी- नींबू के रस में कुचले को पीसकर लेप करने से बगल की गिल्टी नष्ट हो जाती है।

3. चेहरे की झाँड़ियाँ, काले दाग आदि :

(1) हल्दी को नींबू के रस में घिसकर लगावें तो चेहरे की झाँड़ियाँ दूर होती हैं।

(2) रसौत, चन्दन व कपूर घिसकर लगावें। अथवा नारंगी के छिलके को मसलें या एक नींबू के छिलके को मसलें तो झाँड़ियाँ दूर होगी।

(3) केशर व कुंकुम लगावें।

(4) 100 ग्राम संतरे का छिलका छाया में सुखाकर पीस लें। इसी के बराबर बाजरे का आटा तथा 12 ग्राम हल्दी मिलाकर पानी में आटे की तरह गूँथ कर मुख पर मलें, 5-7 मिनट बाद मुख को धो डालें। इसमें थोड़ा-सा नींबू और निचोड़ें। 20 दिन तक प्रयोग करें। इससे मुँह की झाँड़ियाँ, कील, मुंहासे दूर होंगे।

(5) गाजर का रस, टमाटर, चुकन्दर इनका 20-20 ग्राम रस नित्य 2 माह तक पीने से चेहरे की झाँड़ियाँ, दाग, कील, मुंहासे दूर होकर मुँह सुन्दर व साफ हो जाता है।

(6) नींबू का रस (दो बार कपड़े से छाना हुआ), ग्लिसरीन, गुलाब जल 10-10 ग्राम तीनों की बराबर मात्रा में मिलाकर एक रस करके रख लें। इस लोशन को प्रतिदिन प्रातः स्नान के पश्चात् और रात को सोने से पहले चेहरे पर हल्के-हल्के मलने से चेहरा रेशम के समान कोमल और सुन्दर बनता है। चेहरे के दाग, कील, झाँड़ियाँ, मुंहासे दूर होकर मुख मण्डल की रंगत निखारती है। 15-20 दिन के इस्तेमाल से ही कील, मुंहासे दूर होकर चेहरे का रंग साफ हो जाता है और चेहरा मूलायम बन जाता है।

(7) चावल, जौ, चना, मटर, मसूर, बाजरा इन सबको सम भाग लेकर मेदे की तरह बारीक करके रात को इनको आटे में गूँथ कर मुख पर अच्छी तरह मलकर गरम पानी से मुँह को धो लें। एक माह में चेहरा साफ हो जाता है।

(8) संतरे का छिलका सुखाकर पीस लें तथा गोघृत मिला लें, हल्दी एक तोला इन सबको मिलाकर पानी में आटे की तरह गूँथ कर मुँह पर मलें (लगावें)। 15 मिनट के बाद मुख धो लें। इसमें थोड़ा नींबू का रस मिलाकर 20 दिन तक इस्तेमाल करने से मुख की कील व झाँई ठीक होती है।

(9) मैनसील को नींबू के रस में घिसकर दागों पर लगा लें। काले दाग व झाँइयों इससे मिटती हैं।

(10) रोली को पानी में पीसकर अथवा मँडल को घिसकर अथवा मजीठ को पानी में घिसकर दागों पर लगावें तो दाग मिटें।

(11) चन्दन, केसर व कपूर को गुलाबजल में घिसकर लगावें तो मुख के दाग मिटें।

(12) रसोत को पानी में घिसकर दागों पर लगावें।

(13) मोरथोथा को सिरके में शीशी में रख लें तो उसकी बिन्दी लगाने से काले दाग मिटते हैं।

(14) 15 ग्राम राल, 8 ग्राम मोम, 50 ग्राम घृत को गरम करके उसमें राल डालकर उतार के फिर मोम मिला दें। दागों पर लगावें तो काले दाग मिटें।

(15) कपूर व केसर को घिसकर दाग पर लगावें तो काले दाग मिटें।

(16) हल्दी को नींबू के रस में घिसकर दागों पर लगाने से काले दाग मिटते हैं।

4. बाल (केश) रोग :

(क) (1) बाल काले करना— काली मेंहदी पानी में घोलकर रात को लगायें सुबह सिर धो लें तो बाल जड़ तक काले होंगे।

(2) 250 ग्राम आँवले को 2 किलो पानी में उबालें जब पानी आधा रहे तब इस पानी में मसल कर सिर धो लें। छोटी उम्र में हुए सफेद बाल काले होंगे।

(3) पेराफीन जहन, डाईमिन 12 ग्राम, ट्राटिक एसिड 24 ग्राम, मैंगनीज डाई-ऑक्साइड 24 ग्राम, सबको बारीक पीसकर जब बाल काले करने हों तो पहले बालों को साबुन से धोकर सुखा दें। थोड़ी-सी दवाई पानी में मिलाकर ब्रश या उंगली से दो बार अच्छी तरह बालों पर मलें। एक घंटे बाद बालों पर तेल लगायें। बाल काले और चमकदार हो जायेंगे, यह खिजाब है।

(4) हरे आँवले 650 ग्राम कूटकर रस 250 ग्राम निकाल कर 500 ग्राम तिल्ली का तेल में 12 ग्राम बाली, 12 ग्राम बालछड डाल दें और आँवले का रस भी डालकर आग पर पकायें। जब रस जल जाये तब तेल को छानकर बोतल में भर लें। किसी अच्छे साबुन से सिर

धोकर इस तेल को रोजाना लगाने से बाल लम्बे और काले रहेंगे और बाल झड़ना बन्द हो जायेंगे।

(ख) बाल बढ़ाने व सफेद बाल काले व मुलायम होने का नुस्खा :

यह बूटी शिखरुजी के पहाड़ पर मिलती है। मैनासुंदरी की जड़ी बाल बढ़ाने व सफेद बाल काले करने के लिए इसको कूट-छानकर कपड़-छानकर 250 ग्राम गोला के तेल में 10 ग्राम जड़ी-बूटी मिलाकर धूप में 4-5 रोज रखें। फिर रोजाना बालों में लगाने से कुछ ही दिन में सफेद बाल काले होते हैं, बाल बढ़ते हैं और गिरने से रुक जाते हैं।

(1) कोदों धान्य के तृण को भस्म कर 6 गुने जल में घोल लें पश्चात् वस्त्र से छानकर इस क्षार द्वारा मस्तक धोवें।

(2) चिरौंजी, मुलेठी, कुठ, उड़द, सैंधानमक इन्हें एकत्रित कर पीसें व चासनी मिलाकर सिर पर लेप करें।

(3) नीलोत्पल का केसर, मुलेठी, काले तिल तथा आँवलों इन्हें एकत्रित कर पीसकर सिर पर लेप करने से पुराना रोग नष्ट होता है।

(4) तिल तेल (3 सेर, 3 छटांक, एक तोला), भांगरे का रस (12 सेर, 12 छटांक 4 तोला), क्वाथ में त्रिफला, नीलोत्पल, अनन्तमूल, आम की गुठली की मज्जा ये सभी का मिश्रण 64 तोला। विधिवत् पाक करें। एक तेल मर्दन करने से दारुणक रोम नष्ट होते हैं और सिर के बाल दृढ़मूल तथा घुंघराले होते हैं।

(5) आंवला और आम की गुठली की मज्जा को पीसकर मस्तक पर लेप करने से दृढ़मूल लम्बे तथा स्निग्ध (मुलायम) बाल पैदा होते हैं।

(6) मुलेठी, नीलोत्पल, मूर्वामूल, तिल, घृत, भृंगराज इन्हें गो दुग्ध से पीसकर लेप करने से शीघ्र ही घने, दृढ़मूल लम्बे तथा घने बाल निकलते हैं।

(7) त्रिफला, नीली वृक्ष के पत्ते, लौह चूर्ण तथा भांगरा इन्हें सम मात्रा में मिश्रित कर भेड़ दुग्ध से पीसकर बालों पर लेप करने से बाल काले हो जाते हैं।

(8) नीली वृक्ष, शंख भस्म तथा पारा युक्त सीसा (सीसा को पिघलाकर पारा मिलावें) इन्हें कांजी से एकत्रित कर पीस के बालों पर लेपन कर मदार के पत्ते रख बांध दें। इस से शुभ्र केश काले रंग के हो जाते हैं।

(9) लोह किट्ट, जपापुष्प तथा आंवलों को एकत्र पीस के 3 दिन तक सिर पर लेप करने से 3 मास में बाल काले होते हैं।

(10) देशी गोखरू, तिल्ली के फूला का चूरा इन दोनों के बराबर मिश्री मिलाके इनको घृत में मिलाकर बालों पर लगाने बाल अधिक निकल कर बढ़ेंगे।

(11) मुलेठी, नीलकमल की जड़ इन दोनों को घृत या तेल या दूध में बारीक पीसकर बालों पर लगाने से बाल बढ़ेंगे तथा बालों का रोग भी दूर होगा।

(12) कथीर को पानी में घिसकर बालों पर लगाने से बाल अवश्य बढ़ेंगे अथवा आंवले का तेल बालों पर लगाने से अथवा नींबू के रस में आंवला पीसकर बालों की जड़ में लगावें तो बाल बढ़ते हैं।

(13) सीताफल के बीज तथा आंवले के पत्ते दोनों को बारीक पीसकर बालों की जड़ों तक लगावें तो निश्चय बाल बढ़ते हैं।

(14) बाल गिरना बन्द- आम्बाबेलबटी 250 ग्राम 3 किलो पानी में रोजाना रात को उबालें। जब आधा पानी रह जाय तो उस पानी से 9 माह तक सिर धोयें, बाल गिरने बन्द होंगे और बाल लम्बे होंगे।

(15) अमरबेल की बूटी एक पाव 3 किलो पानी में रात को रोजाना उबालें। जब पानी आधा रह जावे तब उस पानी से एक माह तक लगातार सिर धोवें, इससे बाल गिरना बन्द हो जायेंगे।

(16) बालचर- काला सुरमा पीसकर लगाने से बालचर की बीमारी ठीक होती है। काफी दिन तक लगायें। बाल उड़ जाने को बालचर कहते हैं।

(17) बालचर- किसमिस 12 ग्राम, एलुवा 9 ग्राम, दोनों को थोड़े पानी में रगड़ कर रात्रि के समय बालों पर लेप करें।

(18) बाल बढ़ना- सीताफल के बीज और बेरी पत्ते दोनों को बारीक पीसकर बालों की जड़ में लगा दें तो बाल बढ़ते हैं या नींबू के रस में आंवला पीसकर बालों की जड़ में लगावें तो बाल बढ़ेंगे।

(19) बाल सुनहरी करना- हाइड्रोजनपराक्साइड 3 तोला, पानी 6 तोले में मिलाकर बालों पर लगायें। बाल सुनहरी करेगा।

5. सिर गंजापन

बालों का पैदा न होना या झड़ को गंज (इन्द्र लुप्त) रोग कहते हैं।

(1) आक के पीले पत्तों को गरम कर उसका रस निकालें तथा उसमें आंवले का रस, गंधक तथा नीलाथोथा 10-10 ग्राम मिलाकर गरम कर रख लें। गंज पर रोजाना लगाने से गंज मिट जाती है।

(2) आम के आचार का पुराना तेल सिर पर नित्य एक साल तक लगाने से दुबारा बाल ज़म जाते हैं।

(3) नीलाथोथा 1 ग्राम, मुर्दासन 9 ग्राम, सोनामुखी 9 ग्राम इन सभी को बारीक कपड़-छानकर 100 ग्राम सरसों का तेल मिलाकर रोजाना 40 दिन तक सिर पर मालिश करें तो गंजापन मिटता है।

(4) नीलाथोथा लालमिर्च 1-1 ग्राम, मुर्दासन, सोनामुखी, जायफल, लौंग ये चारों 9-9 ग्राम इन सभी को बारीक कपड़-छानकर 12 ग्राम सरसों के तेल में मिलाकर रोजाना 40 दिन तक सिर पर मालिश करें तो गंजापन दूर हो बाल आते हैं।

(5) कपीला, नीलाथोथा, तेलिया सुहागा तथा तम्बाकू इन सबको समभाग एकत्र कूट-छानकर घृत मिला के लगावें। सिर साबुन से धोया करें तो गंज का फोड़ा मिट जाता है।

(6) गंधक, पारा 40-40 ग्राम, नीलाथोथा, मेनसील व राल 20-20 ग्राम, घृत 80 ग्राम, प्रथम घी व राल को पानी में 108 बार धोलें। फिर पारा व गंध की कजली कर उसे नीलाथोथा व मेनसील सहित उस घृत में मिलाकर सिर पर लगाने से गंज, खाज, दाद, पीप इत्यादि सबको मिटाता है।

(7) तिल्ली या सरसों के तेल को गरम कर नमक, हल्दी, कालीमिर्च तथा नीलाथोथा उसमें डाल दें। पहले खार के पानी से या कोरे पानी बल्कि साबुन से गंज की जगह को धोकर गरम तेल का फाया लगावें। 45 दिन के प्रयोग से गंजादि रोग मिट जाता है।

(8) 40 ग्राम आंवला व 20 ग्राम नीलाथोथा खट्टे दही में मिला कढ़ाई में इमामदस्ते की मूसली से घोटकर सिर पर लगाने से सिर गंज दूर होता है।

(9) सिन्दूर 80 ग्राम, मुर्दासिंगी 20 ग्राम, नीलाथोथा, खट्टा दही ये चारों 10-10 ग्राम, राल 40 ग्राम, तिल्ली का तेल 500 ग्राम तेल गरम कर उसमें सब औषधि द्रव्य मिलाकर लगावें तो गंज मिट जाता है।

(10) लालमिर्च, चूना की कली 40-40 ग्राम व सरसों का तेल 190 ग्राम सब मिलाकर रख लेवें। फिर पहले गंज को कार्बोलिक साबुन से धोकर लगावें तो गंज मिटे।

(11) चोक की लकड़ी को घिसकर एक नींबू के रस में मिलाकर गंज पर लगावें तो गंज मिटे।

(12) अरण्डी के बीज 40 ग्राम, नीलाथोथा व गन्धक 10-10 ग्राम को कूटकर 120 ग्राम दही में मिला के दिन में 2 बार लगावें तो गंज रोग मिटे।

(13) छः माशा माँ का दूध और 12 माशा गुड़ दोनों को मिलाकर टिकड़ी करके 2-3 बार बालों पर लगायें तो बाल आ जाते हैं।

(14) चौलाई 20 ग्राम, साँठ 10 ग्राम लाल घुघली 9 ग्राम सभी को पीसकर गरम कर लेप करें तो गंज मिट जावेगी।

60. बिवाई फटना (Chilblains)

लक्षण व कारण- सर्दी का मौसम शुरू होते ही लोग पांवाँ की बिवाई से परेशान हो जाते हैं जिसमें पैरों में कष्टदायक पीड़ा होती है। बिवाई एड़ी, तलवे, अंगुलियों में फट जाती हैं। अनेक लोगों के तो खून भी निकलने लगता है। बिवाई फटने से चलने-फिरने में दिक्कत होती है। सर्दी के मौसम में अधिकतर महिलाएँ एवं मजदूर लोग इससे परेशान होते हैं। बिवाई एक रक्त विकृत रोग है, जो सर्दी के दिनों में होता है। जो लोग पैरों की साफ-सफाई के प्रति लापरवाह होते हैं वे इस रोग से ज्यादा ग्रसित रहते हैं।

सुझाव- बिवाई होने पर पैरों की त्वचा भी काली-काली व धब्बों वाली हो जाती है।

(1) इससे बचने के लिए घर से बाहर नंगे पैर न घूमें। जहाँ तक हो सके जूते पहनें। यदि नहाते समय पैरों की सफाई पर ध्यान दिया जाए तो निश्चय रूप से किसी भी मौसम में एड़ियों के कटने-फटने से बचा जा सकता है।

(2) नहाते समय पैरों पर तैलीय साबुन का उपयोग करें। रोज हल्का-हल्का मिट्टी के झाने से पैरों को व एड़ियों को रगड़ना चाहिए।

(3) रात्रि को सोने से पहले पैरों को अच्छी तरह गर्म पानी से धोकर फिर अच्छी तरह पोंछ कर सरसों का तेल लगाएँ।

(4) सफेद वैसलीन (पेट्रोलियम जैली) में बोरिक पाउडर मिलाकर मलहम की तरह बनाकर शीशी में भर लें। रात को सोते समय फटी हुई एड़ियों व बिवाई की दरारों में भरकर सोएँ। 15 दिन तक ऐसा करने से बिवाई बिल्कुल ठीक हो जाएगी।

(5) पपीते के छिलकों को सुखाकर कूटकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को ग्लिसरीन में मिलाकर दिन में 2 बार कटी-फटी एड़ियों व पैरों में लगाने से बहुत जल्दी आराम मिलता है।

(6) दो भाग कलई वाला चूना, दो भाग ताजा मक्खन दोनों को एक बर्तन में खूब मथ लें। दिन में 2-3 बार 4-5 दिन तक लगाने से बिवाई में बहुत जल्दी आराम मिलता है।

(7) मलहम- मोम, सैंधानमक कपड़-छानकर किया हुआ कलीवाला चूना, गेरू मिट्टी सबको बराबर मात्रा में लेकर कड़ाही में थोड़ा-सा घी डालकर आंच पर गरम करें। बाद में 3 चम्मच मिश्री तथा अन्दाज से कस्टर्ड तेल डालें। आग पर गरम करते समय थोड़ा-सा कपूर भी डाल दें। इस मलहम को डिब्बी में भर लें। यह दर्द युक्त बिवाई के लिए बहुत फायदेमंद मलहम है। इस मलहम को लगाने से दर्द में आराम मिलता है। पैर चिकना एवम् मुलायम हो जाता है तथा बिवाई से मुक्ति मिल जाती है। मलहम यदि जम जाए तो आग पर गरम करके लगाएँ।

(8) त्वचा बहुत अधिक खुरदरी हो तो रात को सोते समय जैतून के तेल में नींबू की कुछ बूंदें मिलाकर प्रतिदिन लगाएं। सुबह उठकर मलाई व बेसन से पांव धो डालें। जैतून के तेल की मालिश पैरों पर प्रतिदिन करनी चाहिए।

(9) एक टब में गुनगुना पानी लेकर पानी में नींबू का रस, शैम्पू की कुछ बूंदें तथा 2-3 बूंद हाइड्रोजनपराक्साइड डाल लें, फिर पैरों को टब में 10-15 मिनट तक डुबोकर रखें। उसके बाद ब्रश से हल्के-हल्के पैरों की एड़ियों को रगड़ें। 15-20 मिनट बाद पैरों को निकालकर साफ पानी से धोकर तौलिया से अच्छी तरह पोंछें, फिर पैरों पर तेल लगाएं। इस प्रक्रिया को कम से कम महीने में 2 या 3 बार करें तो बिवाई होना ही बंद हो जाएगी।

(10) मूली के पत्तों का अर्क राल में पकाकर बिवाई के घावों में भर दें। पश्चात् आग पर सेंकने से बिवाई नष्ट हो जाती है।

*** सामान्योक्ति ***

यदि मेदे में हो वो गिरानी। तो पी नींबू, सौंफ व अदरक का पानी ॥ 0 ॥
 यदि खून कम बने और बलगम ज्यादा। तो खा घने, मूली, गाजर, पपीता ॥ 1 ॥
 जिगर तिल्ली पे है इन्सान जीता, जिगर तिल्ली है कमजोर तो खा सेव, पपीता ॥ 2 ॥
 जिगर तिल्ली की आंतों में गर्मी। तो खावे नमक, दही और छाछ ॥ 3 ॥
 यदि ज्यादा काम है तेरा दिमाक से। तो रस पीना संतरा अनार का ॥ 4 ॥
 जो दुखता हो गला-जुखाम नजला के मारे। तो कर गरारे गुन-गुना पानी नमकीन का ॥ 5 ॥
 यदि है बेचैन तू दाँतों से। तो मंजन कर नमक तेल में मिलाके ॥ 6 ॥
 यदि बचना चाहे तू कब्ज से। तो छोड़ दे एक दो रोज को अन्न ॥ 7 ॥

61. रक्त-चाप (Blood Pressure)

लक्षण- खून में जब बहुत उष्णता होती है, खून नसों में तीव्र गति से दौड़ने लगता है। दिन पर दिन रक्त दाब बढ़ता जाता है तो उसे उच्च (हाई) रक्त-चाप (ब्लड-प्रेसर) कहते हैं। जब रोग प्रारम्भ होता है तब रोगी सिर-दर्द तथा थकान सुबह के समय महसूस करता है। श्वास फूल जाना, आँखों में जलन, दिल की धड़कन बढ़ना, कभी-कभी नाक से रक्त बहना, निद्रा का अभाव, बेचैनी होती है। इस बीमारी में पागलपन भी हो जाता है। हार्टफेल (हृदयाघात), पेशाब कम आता है। सूखी खांसी, पसीना आना, कब्ज का होना इत्यादि।

इसमें रोगी को कब्ज न होने दें व हो तो दूर करें, नमकीन चीजें बन्द करें, नमक छोड़ें, नर्म वस्तु न खावें, मोटापा हो तो कम करें, चिन्ता-फिक्र न करें।

रोगोपचार :

उच्च रक्त-चाप के बारे में- महाभारत में पढ़ा कि वीर अभिमन्यु को चक्रव्यूह में प्रवेश का तो ज्ञान था परन्तु उससे बाहर निकलने की रणनीति से वह अनभिज्ञ था। रोगों के परिप्रेक्ष्य में देखें तो इस परिदृश्य की व्यापकता पर आश्चर्य होगा। ऐसे अनेक रोग हैं जिनके चक्रव्यूह में प्रवेश करना जितना सरल है निकलना उतना ही दुस्सह है। ऐसे रोगों की सूची में उच्च रक्तचाप का स्थान सर्वोच्च है। अभिजात्य वर्ग का तो एक तरह से यह प्रतीक ही हो गया है।

मनोवेगों (काम, क्रोध, ईर्ष्या, लोभ, लालच, आसक्ति) पर नियंत्रण की चर्चा का स्थान केवल धार्मिक पुस्तकों और प्रवचन तक ही सीमित नहीं हैं यह तो एक सतत साधना की अपेक्षा करता है। सांसारिक होते हुए भी एक तटस्थता का भाव लाया जा सकता है जिससे ये मनोवेग, तनाव, चिन्ता धीरे-धीरे नियंत्रित किए जा सकते हैं। उपर्युक्त मनोवेगों से कई तरह की व्याधियां हो जाती हैं, उनमें उच्च रक्तचाप भी एक है। उच्च रक्तचाप तो एक भंवर है। ऐसा भंवर जिससे निकलना आसान नहीं है। अगर इसके कुछ लक्षण नजर आने लगे तो आप समुचित और समयोचित उपचार के प्रति सजग रहे तो ठीक वरना उच्च-रक्तचाप तो साइलेंट किलर है।

रक्तचाप : कुछ ज्ञातव्य बातें :

कारण- उच्च-रक्तचाप आधुनिक, औद्योगिक युग की मुख्य समस्या है। समस्या भी इस प्रकार की जो एक बार गले लग जाती है वो ही धीरे-धीरे शरीर में अपना विष फैलाती हुई पूरे शरीर को जकड़ने से मुक्त नहीं हो पाती है।

धूम्रपान, मद्यपान, नशीली वस्तुओं का सेवन तथा अधिक मिर्च मसालेदार पदार्थ, घी, तेल, चटनी, चटपटे आहार, आधुनिक पेय कोका कोला, फैंटा आदि पदार्थ, चाय-काफी जैसी वस्तुओं का सेवन स्नायु मण्डल को विकृत करता है। मानसिक तनाव, क्रोध,

कृत्रिम बाजीकरण औषधियों का सेवन हृदय की गति को अव्यवस्थित करते हुए रोग उत्पत्ति में वृद्धि करता है। सभ्यता की दौड़ में आडम्बर युक्त जीवनयापन करना, रात्रि जागरण, असमर्थ का खान-पान, मस्तिष्क के स्नायु मण्डल को उत्तेजित करके रक्त-चाप में गतिरोध करके मेरुदण्ड को उथल-पुथल कर देता है जिससे हाई ब्लड-प्रेसर अथवा लो ब्लड-प्रेसर हो जाता है।

रक्त-चाप की गति भिन्न-भिन्न अवस्थाओं में भिन्न-भिन्न प्रकार से घटती-बढ़ती रहती है। इसकी स्थिति एकसी नहीं रहती, नींद से उठने के समय शौचादि के बाद क्रोध अवस्था में मानसिक चिन्ता, परिश्रम के बाद व भोजन से पूर्व एवं बाद में रक्तचाप की गति कम ज्यादा रहेगी। अतः मशीन द्वारा रक्तचाप की गति का मापदण्ड सही नहीं माना जा सकता है।

प्रयोग करके देखें- महीने में एक या दो दिन का उपवास या फलाहार नित्य प्रति स्नान, उबटन, ताजे फल, सेब, नाशपाती, अंगूर, नारंगी, मुनक्का आदि सेवन, उबला पालक, गाजर, चौकर युक्त गेहूँ की चपाती, गाय, बकरी के दूध का सेवन, मौसम अनुसार दही, छाछ, टमाटर आदि कच्ची सलाद का सेवन फायदेमंद है। भिगोया हुआ चना, किशमिश, पनीर तथा अंकुरित धान लाभप्रद है। पेट को साफ रखने के लिए हल्का मृदु विरेचन आंवला, त्रिफला, सत इसबगोल, नींबू पानी का सेवन करें।

पथ्य- नींबू, पपीता, आंवला, मौसमी, सेब, तरबूजे आदि फल, चौलाई का शाक, पालक, लौकी, टमाटर, बथुआ आदि।

कुपथ्य- (क) दूध, मक्खन आदि से बनी भारी वस्तुएं, तले पदार्थ, मद्यपान, धूम्रपान, घी, नमक, बैंगन, आलू, अधपका केला, कटहल, दालें, मैदा, मिठाई, गुड़, तेल, खटाई, मिर्च-मसाले, पालिश किया हुआ चावल, सफेद चीनी, चाय, काफी, गोश्त, मछली, मादक द्रव्य।

(ख) देर तक बैठना या खड़ा होना, थककर सीढ़ियां चढ़ना और बार-बार भोजन करना, अत्यधिक क्रोध, भय, हर्ष, शोक, घबड़ाहट, जल्दीबाजी, परेशानी और मानसिक तनाव।

औषध व्यवस्था- अगर रक्त-चाप से पीड़ित व्यक्ति को औषध की आवश्यकता महसूस हो तो अविपित्तकर चूर्ण, सर्पगन्धादि बटी, जटामासी, अश्वगन्ध, हरे आंवले का स्वरस, चासनी के साथ अनुमवी वैद्य को देखरेख में सेवन करें तो व्याधि से मुक्ति पाई जा सकती है।

उच्च और निम्न दोनों प्रकार के रक्त-चाप में लाभप्रद (क) छाछ पीने से लाभ पहुँचता है। निम्न रक्तचाप वाले छाछ में दो ग्रेन हींग मिलाकर सेवन करें। दिन के भोजन के पश्चात् एक गिलास छाछ पीना अमृत तुल्य है। (ख) छाछ की भांति चौलाई की सब्जी या रस भी दोनों प्रकार के रक्तचाप में लाभदायक है।

उपचार उच्च रक्त-(High Blood Pressure) चाप हरे आंवले का रस और शुद्ध मिश्री बराबर मात्रा में मिलाकर नित्य 10 ग्राम (2 चम्मच) की मात्रा से दिन में एक बार लेना अधिक रक्तचाप का प्रभावशाली इलाज है।

(1) तरबूज के बीज की गिरी और खस-खस (सफेद) अलग-अलग पीसकर बराबर वजन मिलाकर रख लें। 3 ग्राम (एक चम्मच) की मात्रा से प्रातः एवं सायंकाल खाली पेट खावें। इससे उच्च रक्तचाप कम होता है और रात में नींद अच्छी आती है। सिर-दर्द भी दूर हो जाता है।

(2) छोटी इलायची, वंशलोचन, सफेद सन्दल, कुंजामिश्री ये चारों 2-2 तोला, कुसता मरे जाना 4 माशा, कुस्ता हकीम 3 माशा इन सबको बारीक कूट-छानकर 3-3 माशा की खुराक सुबह व शाम ताजा पानी के साथ लेने से उच्च रक्त-चाप ठीक होता है।

(3) तरबूज के बीज की गिरी खाते रहने से उच्च रक्तचाप कम हो जाता है। कोलेस्ट्रॉल पिघलकर पतला होकर निकलने लगता है। रक्त वाहिनियों की कठोरता घटने लगती है और उनकी रचना में खराबी आना रुक जाता है। वे मुलायम और लचकीली बनने लगती हैं।

(4) 3 ग्राम (एक चम्मच) मैथी (शुष्क दाना) के चूर्ण की फांकी सुबह-शाम खाली पेट 10-15 दिन पानी के साथ लेने से उच्च रक्तचाप कम होता है।

(5) खाना खाने के बाद कच्चे लहसुन की एक दो फांकी छीलकर टुकड़े कर पानी के साथ चबा लें अथवा एक-दो बीज निकाली हुई मुनक्का में लपेटकर चबा लें इससे उच्च रक्तचाप मिटता है। लहसुन की ताजा कलियां बड़े हुए रक्त-चाप को कम कर साधारण संकलित अवस्था में रखने में सक्षम होती हैं।

(6) गेहूँ और चना बराबर मात्रा में लेकर आटा पिसवाकर चोकर सहित आटे की रोटी बनाएं और खाएं। एक-दो दिन में ही उच्च रक्त-चाप में सुधार प्रतीत होगा और 3-4 दिन में ही रोगी ठीक हो जाएगा।

(7) रात में ताँबे के बर्तन में रखा हुआ पानी प्रातः पीने से उच्च रक्त-चाप कम होता है।

(8) 4 तुलसी की पत्तियां, 2 नीम की पत्तियां 2-4 चम्मच पानी के साथ घोटकर पांच-सात दिन सवेरे खाली पेट पीने से उच्च रक्त-चाप ठीक होता है।

(9) कैसा भी उच्च रक्त-चाप हो तुरन्त लाभ के लिए 100 ग्राम (आधा कप पानी में) आधा नींबू निचोड़ कर दिन में 2-3 बार 2-2 घंटे में पीने से लाभ होता है। इसके प्रयोग से रक्तवाहिनियों की कठोरता दूर होकर उनमें लचक और कोमलता आती है। नींबू हृदय को शक्ति देता है और इसके नियमित सेवन से हार्ट-फेल का भय नहीं रहता।

सुझाव- (अ) प्रातः गेहूँ की बासी रोटी दूध में भिगोकर खाना। (ब) दही में ग्लूकोज डालकर खाना। (स) प्रत्येक घास को खूब चबा-चबाकर खाना। (द) भोजन

करते समय जल न पीना। (य) नंगे पैर 5-6 किलो मीटर घूमना या हरी दूब में 10-15 मिनट टहलना (बरसात और उग्र मौसम को छोड़कर) एवं प्रसन्नचित्त रहना। प्रतिदिन पर्याप्त व्यायाम करने व खुश रहने से रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को नियंत्रित करने में सहायता मिलती है। मन की शान्ति एवं प्रसन्नचित्त रहना उच्च रक्तचाप का प्रभावी उपचार है। (र) 10-15 दिन में एक दिन का उपवास रखना भी हितकर सिद्ध होता है, जैसे शुक्ल पक्ष की एकादशी को। इससे उच्च ब्लड प्रेशर में कमी आती है। (ल) पंचमुखी रुद्राक्ष पहनने से उच्च रक्तचाप में लाभ होता है। यह रक्त-वाहिनियों के कठोर और मोटा होने की दशा में लाभ करता है। ध्यान रहे इसका त्वचा से स्पर्श करते रहना आवश्यक है।

व्यायाम के उपचार व श्वासन- उचित ढंग से श्वासन (शिथिलीकरण) का अभ्यास उच्च रक्तचाप के रोगी के लिए एक वरदान से कम नहीं है।

विधि- श्वासन के लिए जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं। दोनों हथेलियों को खोलकर नितम्ब के पास इस प्रकार टिकाएं कि हथेली ऊपर की तरफ रहें। पांव की दोनों एड़ियां आपस में मिली हुई हों और पंजे खुले हुए हों तत्पश्चात् सारे शरीर को ढीला छोड़ दें अर्थात् सर्वप्रथम पैरों के अंगूठों को ढीला छोड़ दें अर्थात् सर्वप्रथम पैरों के अंगूठों को ढीला करने की क्रिया आरम्भ करें तथा क्रमशः पांव, हाथ, पिंडली, घुटना, जंघा, पीठ, कमर, पेट, छाती, हृदय, कंधे, गला, मस्तिष्क तथा सिर की मांसपेशियों को ढीला करते जाएं। ध्यान रहे कि शरीर का कोई भी छोटे से छोटा अंग-प्रत्यंग कड़ा न रहने पाए। आँखें बन्द कर समस्त शरीर को ढीला कर दें। इस समय बहुत धीरे-धीरे सहज भाव से श्वास लें। सोचना बन्द कर दें और मस्तिष्क को विचारों से खाली कर दें। इस शिथिलीकरण की क्रिया का नाम श्वासन है। इससे पांच मिनट में शान्ति और ताजगी मिलती है और शरीर तनाव रहित होकर रक्तचाप कम हो जाता है।

यदि कोई व्यक्ति बायां स्वर (अर्थात् बाएँ नासिक छिद्र से श्वास चलना) लगातार आधा घंटा चलाए तो उच्च रक्तचाप कम हो जाता है। अभ्यास से इच्छानुसार स्वर बदला जा सकता है। कुछ देर दायीं करवट (हाथ का तकिया बनाकर सिर के नीचे रखकर सोने) लेटने से बायां स्वर चलाना है। उसके दूसरी तरफ बैठते हैं तो एक तरफ जोर देने या झुकने मात्र से और यदि खड़े हैं तो एक पैर की एड़ी ऊँची करके दूसरे पैर पर जोर देने से जिस तरफ जोर पड़ता है उसके दूसरी तरफ की नासिक छिद्र का स्वर चलने लगता है।

उच्च रक्त-चाप से सम्बन्धित कुछ ज्ञातव्य बातें :

- (1) उच्च-रक्तचाप अपने आप में बहुत बार कोई लक्षण नहीं दर्शाता।
- (2) उच्च-रक्तचाप मस्तिष्क, हृदय, नेत्र और गुर्दों को अपनी लपेट में ले लेता है।
- (3) 35 वर्ष की उम्र के पश्चात् यदि उच्च-रक्तचाप हो जाए तो हृदय, नेत्र और गुर्दों की नियमित जांच समय-समय पर होनी चाहिए विशेषकर जब परिवार की उच्च रक्तचाप की पृष्ठभूमि हो या आप ऐसे वर्ग के हों जहाँ तनावपूर्ण जीवन एक सामान्य बात हो।

(4) योग साधना और यौगिक व्यायाम जैसी विधियों का उपयोग कर हम मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्राप्त कर सकते हैं। नियमित योग एवं व्यायाम करके हम उच्च-रक्तचाप से बच सकते हैं।

(5) यदि उच्च-रक्तचाप से ग्रसित हो भी जाएँ तो योग एवं व्यायाम के नियमित अभ्यास से इसे नियंत्रित किया जा सकता है।

निम्न रक्त-चाप (Low Blood Pressure) :

उपचार- (1) किशमिश को चीनी के कप में 150 ग्राम पानी में भिगो दें। बारह घंटे भीगने के बाद एक-एक किशमिश को उठाकर खूब चबा-चबाकर (प्रत्येक किशमिश को बत्तीस बार चबाकर) खाने से निम्न रक्त-चाप में बहुत लाभ होता है। पूर्ण लाभ के लिए बत्तीस दिन खाएं। एक महीना व्यवहार करने से देह में रोग-विष शीघ्र बाहर हो जाता है। लौह तत्व से भरपूर श्रेणी का खाद्य होने के कारण यह खून तथा देह के तन्तुओं को साफ रखता है।

(2) निम्न रक्तचाप या हृदय-दुर्बलता के कारण मूर्छित हो जाने पर हरे आंवले का रस और मिश्री 2-2 चम्मच मिलाकर चटाने से होश आ जाता है और हृदय की कमजोरी दूर हो जाती है।

(3) नींद बहुत आना- सौंफ 9 ग्राम आधा किलो पानी में उबालें, जब पानी एक प्याली रह जाये तो थोड़ा नमक मिलाकर रात को लेने से नींद कम आएगी।

(4) नींद न आना- अगर ब्लड-प्रेसर वाले मरीज को नींद न आवे तो रात को 50 ग्राम सोया उसके सिरहाने रख दें। नींद आ जायेगी।

(5) 32 किशमिश चीनी के बर्तन में 105 ग्राम पानी में भिगों दे। 12 घंटे बाद प्रातः 1-1 किशमिश को खूब चबा-चबाकर के खाने से निम्न रक्तचाप में बहुत फायदा होता है। पूर्ण लाभ हेतु 32 दिन तक निरन्तर खावें।

(6) रक्त चाप के कारण मूर्छित होने पर हरे आँवलों का रस शकर की चासनी 2-2 चम्मच मिलाकर चाटने से लाभ होता है और हृदय की कमजोरी भी दूर होती है।

(7) रक्त में लाल रक्त कण जिस उपाय से वृद्धिगत हों वही उपाय करना चाहिए क्योंकि लाल रक्त कण के पर्याप्त मात्रा में होने से उच्च व निम्न रक्त चाप दोनों में लाभ होगा।

(8) अंगूर, किशमिश व मुनक्का दाख का वैद्यों की राय से विधिवत् सेवन करें, इससे लाल रक्त कणों (Hemoglobin) में वृद्धि होगी।

62. विष (Poison) जन्य रोग

सामान्यतः विष के 2 भेद हैं (1) स्थावर, (2) जंगम विष।

लक्षण- (1) स्थावर विष जैसे आक (अर्क), धतूरा, अफीम आदि। इसके प्रभाव से ज्वर, हिक्का, दन्तहर्ष, गल शोष, अनन्तद भोजन गले में उतारने में रुकावट, फेन युक्त छर्दी (वमन), अरुचि, श्वास में पीड़ा, मूर्च्छा, मरण। ये सभी स्थावर विष की विभिन्न दशाओं के स्पष्ट लक्षण हैं और प्रायः संख्या एवं सिंगिया आदि खाने वालों की दशा देखी व सुनी जाती है।

(2) जङ्गम विष जो प्राणियों के दंश एवं दंष्ट्रा आदि में पौए जाते हैं तथा इनके द्वारा अन्य प्राणियों के देह में पहुँचाया जाता है। इनके प्रभाव से भी निद्रा व मूर्च्छा, तन्द्रा-आलस्य, दाह (दंश स्थल में) विष पूरे शरीर में व्याप्त होकर हृदयादि अङ्गों में दाह, अपच, छर्दी (वमन) या लाल स्राव व कफ निःस्सरण, रोम हर्ष, दंश स्थल एवं आस-पास शोथ तथा अतिसार आदि। ये सभी जंगम विष की विभिन्न अवस्थाओं के लक्षण हैं।

2. सांप (सर्प) विष

विष- वर्षा ऋतु में 4 मास बाद सर्पिणी गर्भ धारण करती है और कार्तिक में 240 अंडे देती है। अंडा देने के बाद स्वतः वह अपने अंडों का खाना प्रारम्भ कर देती है। अन्त में दया से कुछ छोड़ देती है। उसमें से (1) जो सोने की तरह चमकता हो उससे पुरुष, (2) ककड़ी की तरह हरी और लंबी रेखाओं से युक्त जो अंडा हो उसमें स्त्री और (3) सिरीस के फूल के रंग वाले अंडों में नपुंसक सांप होते हैं। अंडे से निकलने के बाद से ही वह अपनी माँ से बहुत स्नेह करने लगता है। अंडे से निकलने के 7 दिन बाद उसका रंग काला हो जाता है। 7 दिनों में ही उसके दाढ़ें निकल जाती हैं। 21 दिनों में विष हो जाता है और 25 दिनों में वह बचा प्राण लेने में समर्थ हो जाता है। 6 मास के बाद वह केंचुले छोड़ने लगता है। अकाल में जन्मे सांप में विष कम होता है। अनिश्चित समय में जन्मे सांप की आयु करीब 70 वर्ष की होती है। वैसे इनकी मृत्यु 8 तरह से होती है। मोर वृश्चिक, मनुष्य, चकोर, बिल्ली, नेवले एवं सूअर के मारने से तथा गाय, भैंस के खुर से दब जाने पर। यदि उपर्युक्त किसी कारण से उनकी मृत्यु नहीं हुई तो वह 120 वर्षों तक जीता है। जिसके दांत लाल अथवा नीले और विष का वेग मन्द हो वह अल्पायु और डरपोक होता है। इसी प्रकार सांप आठ कारणों से काटता है। (1) दब जाने से, (2) पूर्व के वैर से, (3) डर से, (4) मद से, (5) मुख से, (6) विष के वेग से, (7) संतान की रक्षा के लिए तथा (8) काल की प्रेरणा से। एक सांप के एक मुँह, 2 जीभें, 32 दांत और विष से भरी 4 दाढ़ें होती हैं। सांप की दाढ़ में सतत विष नहीं रहता, विष का स्थान दाहिनी आँख के समीप होता है। साँप जब क्रोधित होता है तब विष नाड़ी द्वारा दाढ़ में चला आता है। इनमें चार वर्ण होते हैं। ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शूद्र, विश्व में साँपों की 1700 जातियां पायी जाती हैं। उनमें से भारतवर्ष में 300 जातियों के साँप पाये जाते हैं। आयुर्वेद में भोगी, मण्डली और राजिल ये तीन प्रकार के साँप बताये गये हैं। भविष्य पुराण में कश्यप मुनि ने गौतम ऋषि से काल

सर्प के द्वारा डसे गये पुरुष के लक्षण इस प्रकार बताये हैं जिसको काला सर्प डस ले, उसकी जीभ भंग हो जाती है, हृदय में पीड़ा होती है, आँख से नहीं सूझता, दाँत और शरीर काले हो जाते हैं, मल-मूत्र निकल जाते हैं, गर्दन व कमर टूट जाती है, मुँह नीचे को झुक जाता है, आँख ऊपर चढ़ जाती है, शरीर में दाह और कम्पन होने लगता है, शस्त्र से काटने पर भी शरीर से रक्त नहीं निकलता, बँत से मारने पर निशान नहीं पड़ता और काटा हुआ स्थान पके जामुन की तरह नीलवर्ण, फूला-फूला रक्त से भरा और कौवे के पैर की तरह हो जाता है और हिचकी आती है व अवरुद्ध हो जाता है। साँप का डसा हुआ व्यक्ति नाक से बोलने लगता है। उसका होठ लटक जाता है, हड्डी में दर्द होता है और हृदय काँपता है। दर्पण या पानी में प्रतिबिम्ब नहीं दीखता है, सूर्य तेजहीन लगता है, आँखें लाल हो जाती हैं और पीड़ा से सम्पूर्ण शरीर काँपता है। ऐसा व्यक्ति शायद ही बच सके।

शास्त्रों के अनुसार अष्टमी, नवमी, कृष्णा चतुर्दशी और नागपंचमी के दिन साँप काट ले तो उस रोगी के बचने में संदेह रहता है। आर्द्रा, अश्लेषा, मघा, भरणी, कृतिका, विशाखा तीनों पूर्वा मूल, स्वाती ओर शतभिषा नक्षत्र में साँप के काटने से रोगी प्रायः नहीं बचता। पीपल के पेड़ के नीचे, देवालय, श्मशान और बाँबी के पास, संध्या समय, चौराहे पर, भरणी नक्षत्र में तथा सिर और गर्म स्थानों पर जिन व्यक्तियों को साँप काट ले उनके लिये तथा अजीर्ण, पित्त और धूप से पीड़ित व्यक्ति, बालक, वृद्ध और क्षत अथवा क्षुधा से पीड़ित, कुष्ठ, रुक्ष तथा निर्बल व्यक्ति एवं गर्भवती स्त्री के लिये सर्वविष असाध्य होता है।

साँप दिन में, सर्पिणी रात में और नपुंसक सर्प संध्या काल में विशेष विष युक्त होते हैं। विष के प्रथम वेग में रोमांच होता है, दूसरे वेग में पसीना, तीसरे में शरीर काँपने लगता है, चौथे में स्रातों का अवरोध होने लगता है, पाँचवें में हिचकी चलती है, छठे में गर्दन झुक जाती है और सातवें वेग में रोगी के प्राण निकल जाते हैं।

लक्षण व सामान्य उपचार :

(1) आँख के सामने अँधेरा हो जाय और साँप का काटा हुआ व्यक्ति खड़ा न रह सके तो समझना चाहिये कि विष उसकी त्वचा में है। उस समय अकवचन की जड़, चिचिड़ी, तगर और प्रियङ्गु को पानी में घोटकर पिलाने से विष का प्रकोप शान्त हो जाता है।

(2) जब त्वचा से विष रक्त में चला जाता है, तब शरीर में जलन और मूर्च्छा होती है। ठंडी चीज अच्छी नहीं लगती है। उस अवस्था में उशीर, चन्दन, कूट, तगर, नीलोफर, सिनूअर की जड़, धतूरे की जड़, हींग और मिर्च पीसकर पिलाना चाहिये।

(क) यदि इससे भी विष शान्त न हो तो कटेरी, इन्द्रायणी की जड़, हींग और मिर्च पीसकर पिलाना चाहिये।

(ख) यदि इससे भी विष शान्त न हो तो कटेरी, इन्द्रायण की जड़, सर्पगन्धा और वृश्चिककाली इन सबको घृत में पीसकर पिलाना चाहिए।

(ग) यदि इससे भी विष शान्त न हो तो सिनूअर और हींग का नस्य दें और वही पिलायें और उसी का अंजन एवं लेप करें। इस प्रयोग से रक्तगत विष शान्त हो जाता है।

(3) रक्त से विष पित्त में प्रवेश करता है, तब रोगी उठकर गिर पड़ता है शरीर पीला हो जाता है, सभी दिशाएँ एवं वस्तुएँ पीली ही नजर आती हैं, मूर्च्छा और दाह भी होते हैं। ऐसी अवस्था में पीपल, मधुर, महुआ, घृत, तूंबी की जड़ और इन्द्रायण की जड़ सभी को पीसकर नस्य, लेप और अंजन करें।

(4) पित्त से विष कफ में प्रवेश करता है, तब शरीर जकड़ जाता है, श्वास लेने में कठिनाई होती है, कान में घर-घर शब्द होने लगता है और मुँह से लार गिरने लगती है। ऐसी स्थिति में पीपल, मिर्च, सौंठ, लोध, तुरई और मधुसार इन सबको को गो-मूत्र में पीसकर नस्य दें तथा पीने को दें तो विष का वेग शान्त हो जाता है।

(5) जब कफ से विष वात में प्रवेश करता है, तब पेट में आफरा हो जाता है। दृष्टि भङ्ग हो जाती है और कुछ नहीं दिखायी देता। तब आलू की जड़, खिरनी, गज-पीपल, भारंगी, देवदारु, सिनूअर मधुसार और हींग सभी को पीसकर गोली बना लें। गोली को खाने व नस्य रूप में लेने और लेप तथा अंजन करने से विष शान्त हो जाता है।

(6) जब वात से विष मज्जा में पहुँचता है तब दृष्टि नष्ट हो जाती है, समस्त अंग बेसुध होकर मुरझा जाते हैं। ऐसी स्थिति में घृत, खाँड, मधु, चन्दन और खस सभी को पीसकर पिलाने और नस्य, लेप तथा अंजन करने से विष का वेग शान्त हो जाता है।

(7) मर्मस्थान में विष पहुँचने पर सभी इन्द्रियाँ नष्ट हो जाती हैं, काटने पर रक्त नहीं निकलता, बाल उखाड़ने पर भी कोई पीड़ा का अनुभव नहीं होता। इस दशा में पहुँचने पर रोगी को मृत्यु के वश हुआ समझना चाहिये। सिद्ध मन्त्र और औषधि से शायद जीवन की रक्षा हो जाय।

सांप के जहर की पहचान विधि- 1. अगर शक हो कि सांप ने काटा है या नहीं तो नींबू का रस या कच्चा नींबू पीसकर काटी हुई जगह पर लगाने से अगर सांवला हो जाये तो जानना चाहिये कि सांप ने काटा है वरना नहीं।

2. सांप के काटने की पहचान के लिये तुरन्त नीम की पत्ती खिला दें। यदि पत्ती कड़वी न लगे तो समझना चाहिये कि सांप ने काटा है।

प्राथमिक उपचार- जहाँ पर सांप ने काटा हो वहाँ पर चीरा लगाकर खून निकाल देना चाहिए और घाव से दो तीन इंच ऊपर रस्सी कसकर बांध दें तथा चीरे के स्थान पर लाल दवा भर दें। उसके बाद सांप के काटे हुए व्यक्ति को चारपाई पर लिटाकर आँखों में हल्का नमक का घोल बनाकर डाल दें ताकि आदमी बेहोश न हो तथा नींद न आने पावे। उसके बाद 2 तोला प्याज का रस तथा 2 तोले सरसों का तेल और 2 तोला पानी मिलाकर 20-20 मिनट के अन्दर एक खुराक पिलाते रहें। ईश्वर ने चाहा तो जहर उतर जायेगा और ठीक हो जायेगा। यह एक खुराक का वजन है। ऐसी तीन खुराक पिलाने से ईश्वर की कृपा से लाभ होगा।

जहाँ सर्प ने काटा हो वहाँ घाव पर दूध उस वक्त तक डालते रहें जब तक घाव खुद दूध चूसना न बन्द कर दे, जरूर फायदा होगा। हर किस्म के जहरीले जानवर साँप, बिच्छू, कुत्ते, भेड़ वगैरह की काटी हुई जगह पर करना फायदेमन्द है।

1. कोबरा सर्प विष में दंशस्थल का काला होना तथा ऐंठन आदि वातज लक्षण होते हैं।
 2. चितकबरे सर्प विष- में दंशस्थल का काला होना तथा ऐंठन आदि वातज लक्षण होते हैं।
 3. धारियादार सर्प विष- में दंशस्थल का वर्ण श्वेत-सा होता है एवं शोथ, कठोर तथा चिपचिपा-सा होता है।
 4. सभी बरसाती सर्पों के विष- में विष उग्र होता है और उन्हीं दिनों सर्प विषदंश की घटना अधिक होती है।
 5. बिच्छू विष- दंशस्थल में प्रथम तो प्रतीत होता है जैसे अग्नि रख दी गई हो और फिर वहाँ से लहर सी उठकर ऊपर की ओर जाती प्रतीत होती है जैसे हाथ की उंगलियों से कांख की ओर एवं पांव से कूल्हे की ओर एवं मध्यकाल में डसने से इधर-उधर जाती प्रतीत होती है।
 6. बर्र एवं ततैया दंश से दंशस्थल में शोथ होता है जो कि पिलपिला एवं श्वेताभ या रक्ताभ होता है।
 7. मच्छर विष- में दंशस्थल पर दाग का सा शोथ, दाह एवं कण्डु होती है जो स्वयं शान्त हो जाती है।
 8. चूहे के विष- में लाल-लाल अथवा श्वेत दाग पड़ जाते हैं, ज्वर होता है, कफज ग्रन्थियों में शोथ (सूजन), दाह, रोम हर्ष तथा अरुचि होती है।
 9. कान खजूरा का विष- यह कभी-कभी काट लेता है या चिपक जाता है, ऐसी दशा में स्वेद, दाह एवं वेदना होती है।
 10. जोंक विष- कोई एक जोंक भी विषैली होती है। इसके काटने से शोथ, ज्वर तथा मूर्च्छादि लक्षण प्रगट होते हैं।
 11. छिपकली विष- मूत्र कर देती है तब दाह, शोथ, व्यथा एवं फफोले हो जाते हैं।
 12. कुत्ता, सियार, भालू, व्याघ्र आदि- उन्मत्त होने पर काटते हैं। कुत्ते के काटने की दशा में दंशस्थल पर मिर्च लगाने पर भी चिरमिराहट नहीं होती है और उसमें काला रक्त या स्राव होता है।
 13. उन्मत्त (पागल) कुत्ते के काटने पर कुछ सप्ताह बाद जलत्राण (हाइड्रोफोबिया) नामक विकार हो जाता है। इसमें पानी देखने व छूने से भय लगता है। अन्त अवस्था में जल में या कांच में कुत्ते की परछाई दिखती है एवं मरण की शरण में जाने की सूचना है।
- (14) विषैले शस्त्र या अस्त्र से घात लगने या विष का प्रयोग करने से तृषा, मूर्च्छा, ज्वर एवं दाह जैसे लक्षण होते हैं एवं क्षत का काला रक्त निकलता है और वह क्षत भी काला होता है। उसमें से दुर्गन्ध आने लगती है और मांस फट-फट कर गिरने लगता है।

(15) 1. संखिणा विष के खाने पर वमन व विरेचन होने लगते हैं, उसका वर्ण श्वेत व धूमिल होता है, ऐसी दशा में वमन-विरेचन रोकना योग्य नहीं। 2. अफीम विष में तन्द्रा, 3. धतूरा विष में उन्माद, 4. गांजा, चरस मद में निद्रा होती है।

पथ्य- दंशस्थल के ऊपर बंधन लगाना, मंत्र प्रयोग, दंशस्थल से रक्त निष्कासन, विषनाशक द्रव्यों का सेंचन, हृदय सुरक्षा, नस्य, अंजन, औषधि लेपन, दंशस्थल पर अग्नि कर्म, जंगम विष में स्थावर एवं स्थावर विष में जंगम विष का प्रयोग।

भोजन में शालिधान्य, साठी धान्य, कोदों, मटर, मूंग, तेल, घृत, परवल, आंवला, चौलाई, जीवन्ती, अनार, कैथ, नागकेसर, तक्र, शीतल जल, सैंधानमक, हल्दी, चन्दन (सफेद) मोथा, कस्तूरी तीक्ष द्रव्य आदि।

अपथ्य- क्रोध, विरुद्धाशन, मैथुन, पान, तीव्र वायु, अम्लीय, लवणक पदार्थ, स्वेदन सब प्रकार के निद्रा, भय, भूख, धूम्रपान आदि।

(1) स्थावर विष

जहर या नशा उतारने के नुसखे :

(1) दरियाई नारियल की गिरी 1 माशा को पीसकर 6-7 दिन तक पिलावें। सब प्रकार के विष को दूर करेगा।

(2) बिनौला (कपासिया) की भाजी 9 ग्राम को कूटकर 500 ग्राम गाय के दूध में गर्म कर फिर मिश्री 25 ग्राम मिलाकर 6 रोज तक पिलावें। सब तरह का जहर उतर जावेगा।

(3) अजवायन 9 ग्राम को पीसकर फांकी लेकर ऊपर से पानी पीयें। सात रोज तक फांकी लेने से जहर उतर जावेगा।

(4) कपूर 1 ग्राम को 50 ग्राम गुलाब जल में मिलाकर 6 रोज तक पिलावें। जहर उतर जावेगा।

(5) कमलगट्टा 1 ग्राम और नीलाथोथा 2 रत्ती को पीसकर गरम पानी में मिलाकर पिलावें तो जहर को उलटी से निकाल देगा।

(6) कांटा चुभने पर- अति ठण्डे पानी की पट्टी बांधने से ऊपर आ जाता है।

(7) नमक एक कपड़े में बांध कर गरम करके सेक करें।

(8) कील दुखती हो तो खोपरे के तेल में हींग घिसकर कील पर लेप करें।

(9) इमली के पत्तों को गरम कर सेककर कपड़े में डालकर सेंक करें।

(10) नींबू के पत्तों का रस निकालकर उसमें तिली का तेल मिलाकर लेप करें।

(12) आंवले का चूर्ण समभाग गुड़ मिलाकर 2 मास तक खावें।

(13) जायपत्री का तेल दुखने के स्थान पर लगावें।

(14) वस्त्रगलित अश्वगंध 3 ग्राम, 3 ग्राम घी, 1 ग्राम शक्कर सब मिलाकर दिन में 2 बार 15 दिन तक खाने से अवश्य ही लाभ होगा।

1. पीया हुआ विष- संखिया, पीपल, गजपीपल, हल्दी, दारु हल्दी और मजीठ ये सभी चीजें समभाग लेकर पानी में बांटकर आधा तोला पानी के साथ पिलावें।

2. कत्था 20 ग्राम को पानी में घोलकर 6 रोज तक पिलावें तो संखिये का जहर उतर जावेगा।

2. अफीम विष :

(1) अरंडी की जड़ या पत्तियां 9 ग्राम को पीसकर 6 रोज तक 150 ग्राम पानी में घोटकर पीवें तो अफीम का नशा उतार देगा।

(2) तेज बल 9 ग्राम को पीसकर 150 ग्राम पानी से फांकी मिलाकर 6 रोज तक पीयें तो अफीम के नशे को उतार देगा।

(3) हींग 2 रत्ती को 6 दिन तक खावें तो अफीम का जहर मिट जावेगा।

(4) अखरोट की गिरी 20 ग्राम को 6 रोज तक खावें तो अफीम का जहर मिट जावेगा।

(5) गाय का घी 20 ग्राम को 250 ग्राम दूध में मिलाकर पिलावें तो अफीम जहर मिट जावेगा।

3. धतूरा विष :

(1) शक्कर के साथ दूध पीने से धतूरा विष उतर जाता है।

(2) धतूरे के जहर पर गर्म पानी में थोड़ा नमक मिलाकर पिलावें तो जहर खत्म होगा।

(3) बैंगन को पानी में मिलाकर पिलावें या उसकी पत्ते और जड़ 6 रोज तक घोटकर पिलावें। ऊपर से दूध पिलावें तो धतूरे का जहर उतर जायगा।

(4) कपास की भाजी 20 ग्राम को पीसकर पानी में मिलाकर 6 रोज तक पिलावें तो धतूरे का जहर उतरे।

4. पारा व हिंगलू विष :

(1) जवासा 20 ग्राम को पानी में पीस-छानकर 6 रोज तक पिलावें तो पारा व हिंगलू के विष विकार को मिटावे।

(2) अरंडी का तेल 10 ग्राम को 150 ग्राम दूध में मिलाकर 6 रोज तक पिलावें तो हिंगलू का विकार मिटे।

(3) पोटोस, आयोडाइड 1-1 ग्राम सुबह-शाम को 25 ग्राम में मिलाकर 6 दिन तक पिलावें तो हिंगलू का विकार अवश्य मिटेगा।

सर्प विष का प्राथमिक इलाज :

(1) सांप ने काटा हो तो जहाँ तक जहर चढ़ गया हो तो उसके ऊपर मजबूत डोरे या रस्सी को खूब कसकर बांधें और फौरन नौसादर बारीक पीसकर आँखों में लगायें, सुरमे की तरह सफाई से या उंगली से खूब लगा दें। जिससे आँखें खराब न हों क्योंकि सबसे पहले,

आँखों पर असर होता है और शीघ्र एक सेर घी या कड़वा सरसों का तेल पिला दें और घाव को तेज चाकू से काटें।

(2) केले के पेड़ के छिलके का रस 20 ग्राम, 12 कालीमिर्च घोटकर पिलाने से फायदा होता है।

(3) हुक्के का सड़ा हुआ पानी 20 ग्राम, केले के पत्तों का रस 20 ग्राम दोनों को मिलाकर 1-1 घंटे पश्चात् पिलाते रहें। जब तक रोगी होश में आये। रोगी को सोने न दें। पानी के छींटे मारते रहें, नीम की पत्तियां और लालमिर्च खिला-खिलाकर बीच-बीच में रोगी की परीक्षा भी करते रहें।

उपचार :

(1) प्याज का रस 100 ग्राम, उसमें 24 ग्राम सरसों का तेल मिलाकर आधे-आधे घंटे के बाद ऐसी 3 खुराक दें। भगवान ने चाहा तो जहर उतर जायेगा। काटी हुई जगह को छोड़कर पोटेशियम परमेगनेट दवा भर दें।

(2) साँप के काटे हुये स्थान से 4 अंगुल ऊपर डोरी से कसकर बाँध दें और उस स्थान को दग्ध कर दें तो विष का नाश हो जाता है।

(3) आषाढ़ मास में रविवार के दिन यदि सर्पगन्धा मूल हाथ में बांधें तो साँप नहीं काटता।

(4) पुष्य नक्षत्र में सफेद गदहपुर्ना की जड़ को 10 तोला पानी या तण्डुलोदक में घोलकर पीने से मनुष्य एक वर्ष तक साँप के काटने से सुरक्षित रहता है।

(5) मेष राशि पर सूर्य के स्थित होने पर अर्थात् वैशाख मास में नीम के 2 पत्तों में मसूर के एक दाने को लपेट कर जो व्यक्ति खाय, उसे एक वर्ष तक सर्प काटने की सम्भावना नहीं रहती।

(6) नागपंचमी के दिन जिस घर में विधिपूर्वक नाग की पूजा हो, उस घर में साँप का भय नहीं रहता।

(7) 12 ग्राम कतीरा को घिस कर पानी में मिलाकर पिलाने से सर्प विष उतरता है।

(8) खचड़ी की अन्तरछाल 25 ग्राम पानी में पीसकर पिलाने से विष उतरे।

(9) उपदंश- आंवला दूध या शहद के साथ रोजाना 1 ग्राम एक हफ्ते तक खावें तो उपदंश जाये।

(10) जहरमोरा 1 ग्राम पीसकर 25 ग्राम मिश्री व 50 ग्राम गुलाबजल मिलाकर दिन में 3-4 बार पिलावें तो विष शमन हो।

(11) अनार जड़ का रस 9 ग्राम तथा भिलावे का रस 13 ग्राम में 4 रत्ती संख्या मिलाकर जहाँ सर्प ने काटा हो वहाँ लगावें तो विष निवारण होगा।

(12) 10 ग्राम फिटकरी व 10 ग्राम मिश्री मिलाकर फांकी लेने से जहर मिटे।

(13) काले पीलवान की जड़ या पत्ते पानी में पीसकर पिलावें व पत्तों को घाव पर लगावें तो विष निर्विष हो।

(14) आंधाझाड़ा की जड़ पीसकर 20 ग्राम पानी में मिलाकर पिलावें तथा पत्ते पीसकर घाव पर लगावें रोगी निर्विष हो।

(15) घृत, चासनी, मक्खन तीनों 50 ग्राम, पीपल 1 ग्राम, अदरक 2 ग्राम, कालीमिर्च, सैंधानमक 1-1 ग्राम सबको पीसकर पिलावें तो श्याम सर्प का विष उतर जाता है।

(16) 5 ग्राम अरीठा को पानी में भिगोकर व खूब झाग निकाल कर पिलावें तो निर्विष होवे।

(17) गंधक, अमलासार, गूगई बराबर वजन करके पीसकर मिला लें जरूरत के मुताबिक बकरी के दूध में मिलाकर रात को सर्प दंशवाली जगह पर लगा लें। आराम होगा।

(18) एक ग्रेन पोटेश परमेगनेट पानी में घोलकर पिलावें तथा काटी हुई जगह पर भी यही लगावें। सर्प विष उतर जाएगा।

(19) प्याज 25 ग्राम, प्याज का रस, सरसों का तेल 25 ग्राम, ऐसी आधे-आधे घंटे बाद तीन खुराक दें- भगवान ने चाहा जो जहर उतर जायेगा। कटी हुई जगह को छोड़कर पोटेशियम भर दें।

(20) आधा पाव (75 ग्राम) देशी घी दो-चार बार दूध से या केवल घी पिलाते रहने से सर्प का जहर कम हो जाता है।

(21) तुलसी की पत्ती खिलाते रहने से भी सर्प का जहर कम हो जाता है।

(22) जिस किसी को सर्प काटे, उसको तुरन्त ही एक अरीठा थोड़े पानी में घिसकर पिलाना चाहिए तुरन्त ही जहर उतर जाता है।

(23) नीम गिलोय को घोट के पीवे, यदि मूर्छा आ गई हो तो जहाँ तक हो सके वहाँ तक पिचकारी से नीम गिलोय को पेट में पहुँचावें तो वह बच जाय।

(24) राई और नौसादर पीसकर चूहे के सूराखों बिलों में डाल दिया जाये तो घर के सांप भाग जाएँगे। ये दोनों चीजें सर्प के लिये जहर हैं।

(25) तेल, तम्बाकू 6 माशा पानी में बारीक पीसकर पिलायें तो सर्प के जहरवाले रोगी को लाभ होगा।

(26) नीलाथोथा बारीक सुरमे की तरह पीस लें और नाक के दोनों नथुनों में फूकें फौरन आराम होगा। यह दिन और रात में 5-6 बार करना चाहिये।

(27) बेहोश आदमी को गोबर में दबाने से होश आ जाता है और जहर उतर जाता है।

(28) लहसुन की एक गांठ गाय के दूध में बारीक पीसकर मिलावें और उसे पिलाने से आधा घंटे में आराम होगा।

(29) सर्प के काटे पर तुलसी की जड़ एक तोला, कालीमिर्च 11 सिल पर पीस-छानकर एक-एक घंटा बाद पिलाते रहने से सांप का जहर उतर जाता है।

(30) कुचला की जड़ को तण्डुलोदक के साथ पीसकर नस्य लेने से काले सर्प का काटा मनुष्य भी बच जाता है।

(31) सहिजन के बीज का चूर्ण सिस्स के फल के स्वरस से एक सप्ताह तक भावितकर खरल कर रख लें। साँप काटने पर उसके शुष्क चूर्ण का नस्य लेने से अथवा अंजन करने से सर्प दंश का रोगी अच्छा हो जाता है।

(32) रसेन्द्रसार संग्रह में विष वज्रपाती रस नामक औषधि लिखी गयी है। इसे एक माशा मात्रा में लेकर पुरुष-मूत्रानुपान से दिया जाय तो काल सर्प से काटा गया मनुष्य जिंदा होता है।

(33) एक तोला नील को एक छटौंठ जल में घोलकर पिलाने से लाभ होता है। यदि इससे लाभ न हो तो 5 तोला पानी में नील को घोटकर जल्दी-जल्दी थोड़ी मात्रा से पिलाते जाना चाहिये। रोगी को सोने नहीं दें, निश्चय लाभ मिलेगा।

(34) करंज पुष्प, मिर्च, पीपल, बेलगिरी मूल, दारु हल्दी और तुलसी का मांजर ये सभी द्रव्य बकरी के दूध में बांटकर अंजन करने से सर्प दंश मूर्च्छा दूर होती है।

(35) सौंठ, मिर्च, पीपल, अतीस (अतवश), कुष्ठ, धूवास, हरेणुक बीज, तगर एवं कटुकी इनमें सभी द्रव्यों का क्वाथ पीने से धारीदार सर्प विष दूर होता है।

बिच्छू विष :

(1) गाय के घृत में सैंधानमक मिलाकर दंशस्थल पर लेप करने से बिच्छू विष उतर जाता है।

(2) जीरे की चटनी में घृत एवं सैंधानमक मिलाकर थोड़ा गरम कर लेप करने से बिच्छू के डंक की पीड़ा मिटती है।

(3) सूर्यमुखी पत्र हाथ पर रगड़ कर गन्ध लेने से बिच्छू का विष उतर जाता है।

(4) तुलसी मूल बांटकर गोली बनाकर दंशस्थल पर बार-बार फेरने से बिच्छू विष उतर जाता है।

(5) नौसादर 2 तोला, कुएँ में डालने वाली लाल दवा पोटेशियम परमेगनेट 1 तोला दोनों को बारीक पीसकर रखें। जहाँ बिच्छू ने काटा है थोड़ी दवा छींटकर पानी की 2 बूंद डालें, दर्द ठीक हो जायेगा।

बिच्छू के काटने पर (6) एक लौंग और तुलसी के पत्ते बांटकर गंध करके काटे हुए स्थान पर लगावें और 5-6 पत्ते खावें।

(7) तुलसी के पत्ते में नमक मिला के बाटकर लगावें एवं खावें।

(8) नींबू की फाड़ कर कटे हुए स्थान पर मलें।

- (9) फिटकरी पानी में डालकर उसे कपड़े में भिगोकर काटे हुए स्थान पर लगावें।
- (10) नमक का पानी तैयार करके काटे हुए अंग के विपरीत अंग के कान में डालें।
- (11) इन्द्रायन, चीनी, अनार की जड़ को घिसकर लेप करें ऊपर से ठण्डा पानी पीवें।
- (12) जब बिच्छू काटे तब नमक को पीसकर एक पात्र में रखें। अंगुली के अग्र भाग से जल स्पर्श करके उससे पीसा हुआ नमक लगा दें और धीरे-धीरे उसे अंगुली से मलें पुनः इसी प्रकार बार-बार करने से थोड़ी ही देर में बिच्छू का विष उतर जाता है। जब-जब डंक पर जलन रहे तब उस पर 10 ग्राम नमक पानी में भिगोकर उसमें रुई भिगोकर उस पर बांध लें तो नींद आ जायेगी।
- (13) आंधाझाड़ा की जड़ या पत्तों को पीसकर डंक पर लगावें तो बिच्छू का विष उतर जावेगा।
- (14) मिरचिया कंद को सिरके में या पानी में घिसकर डंक मारे स्थान पर लगावें तो बिच्छू काटे का विष उतरे।
- (15) मालती का सिरका डंक पर लगावें और पिलावें तो बिच्छू काटे का जहर उतरे।
- (16) जिसको बिच्छू काटे डेढ़-डेढ़ छटांक गुड़ का शरबत पिलावें या ठंडी शिकंजी बनाकर पिलावें तो दर्द कम हो जावेगा।
- (17) गरम पानी में पैर रखें और दबावें या पैर को बांध दें तो दर्द कम हो जावेगा।
- (18) पीलवान के पत्तों को पीसकर डंक पर लगावें तो ठंडक करे।
- (19) एमोनिया डंक पर लगावें व सुंघावें तो बिच्छू काटे का जहर उतर जावेगा।
- (20) मिश्री के साथ लाल मिर्च पीसकर बिच्छू आदि के काटने पर डंक की जगह लेप करें। जहर उतर जायेगा।
- (21) पोटेश परमैंगनेट और नींबू का सत थोड़ा-थोड़ा बराबर लेकर डंक पर रखें और ऊपर पानी की बूंद डालें या परमैंगनेट और नौसादर बराबर-बराबर लेकर डंक पर रख पानी की बूंद डालें तो बिच्छू काटे का जहर उतर जावेगा।
- (22) निरमली के बीज घिसकर डंक पर लगावें तो बिच्छू काटे का जहर उतरे।
- (23) पेनकिलर डंक पर लगावें तो बिच्छू काटे का जहर उतर जावेगा।
- (24) अमृतधारा का फोहा भरकर डंक पर रखें तो बिच्छू काटे का दर्द मिटे।
- (25) स्प्रिट का फोहा डंक पर रखें तो बिच्छू काटे का दर्द कम हो।
- (26) अगर मूली का पुराना पानी लगाया जाये तो फौरन आराम हो जाता है अगर ततैया काटे तो भी लगा सकते हैं।

बिच्छू का जहर उतारने का उपाय—

पहाड़ी देशों में और मारवाड़ी प्रांत में बिच्छू बहुतायत से होते हैं। बाजवाज बिच्छू तो ऐसे जहरीले होते हैं कि उनके काटने से आदमी मूर्छित हो जाता है और कभी मर भी जाता है। अतः हम अपने पाठकों के उपकारार्थ बिच्छू के जहर उतारने के चन्द उपाय नीचे लिखे हैं—

(1) सत्यानाशी की जड़ की छाल पान में रखकर खिलाने से बिच्छू का जहर उतर जाता है। मगर इसके साथ ही प्याज के दो टुकड़े करके बिच्छू के डंक पर लगाने चाहिये।

(2) सफेद कनेर की जड़ पानी में घिसकर बिच्छू के डंक पर लगाओ और घी पिलाओ। इस तरकीब से सांप और बिच्छू दोनों का विष उतर जाता है।

(3) कपास के पत्ते और राई एक साथ पीसकर डंक पर लेप करने से बिच्छू का जहर उतर जाता है। अगर रविवार के दिन कपास की जड़ खोदकर निकाल लाई जावे और बिच्छू के काटे हुए रोगी को चबाने को दी जावे तो और भी जल्दी फायदा हो।

(4) कडवे नीम के पत्ते या नीम के फूल चिलम में रखकर ऊपर से बिना धूप का अंगारा रखकर तमाखू की तरह पीने में बिच्छू का विष उतर जाता है।

(5) जिस शख्स को बिच्छू ने काटा हो उसे कडवे नीम के पत्ते चबाने को दो और उससे कह दो कि मुंह बंद रखे यानी मुंह की भाफ बाहर न आने दे, पीछे कोई दूसरा आदमी उसके उस कान में फूंक मारे जिस तरफ बिच्छू ने काटा न हो। जिस तरफ बिच्छू ने काटा हो उस तरफ के कान में फूंक न मारे।

(6) कुचले के बीज या जड़ पानी में घिसकर बिच्छू और डांस आदि जहरीले जानवरों के डंक पर लगाने से जहर उतर जाता है।

(7) चिरचिरे की जड़ पानी में घिसकर काटे हुए स्थान पर लगाओ। साथ ही चिरचिरे की जड़ पानी में घिसकर घोल दो और वही पानी बारम्बार थोड़ा-थोड़ा बिच्छू काटे हुए आदमी को पिलाओ। जब वह पानी रोगी को कडवा लगे तब समझ लो कि विष उतर गया।

(8) तीन चार रत्ती कपूर पान में रखकर खिलाने से भी बिच्छू आदि जहरीले जानवरों का जहर उतर जाता है।

पागल कुत्ते का विष

पहचान— गेहूँ के आटे की रोटी बना के बिना तवे के कण्डे की आँच में सेक कर कुत्ते काटे स्थान पर बांधें, थोड़ी देर बाद खोलकर कुत्ते के सामने खाने के लिये डालें। यदि वह कुत्ता उस रोटी को न खावे तो समझ लीजिये कि पागल कुत्ते ने काटा है यदि खाले तो पागल नहीं है।

उपचार- पागल कुत्ते ने काटा हो तो सुई लगवाना चाहिए।

(1) पागल कुत्ते के काटे स्थान (अंग) पर घाव में पिसी लालमिर्च लगाना चाहिए। घाव में हर एक घंटे के बाद लालमिर्च का चूर्ण डालते हुए बदलते जाना चाहिए। यह चूर्ण श्वान विष को खींच लेगा। यदि घाव हलका हो तो इसे तेज चाकू से बढ़ा लें। लगभग 7 दिन तक काटे स्थान पर लाल मिर्च चूर्ण पीसकर बांधते रहें।

(2) ओगा का ढाई पत्ता, गुड़ में मिलाकर देवें व ऊपर से थोड़ा पानी पीवें। कैसा भी कुत्ता हो पागल या अच्छा तीसरे दिन सफेद मिट्टी को कूट-छानकर कंकर निकाल दें। खूब कसकर बांधें तथा कटे स्थान पर हाथ फेरने के पश्चात् उस मिट्टी को हाथ से तोड़ें तो जो कुत्ते के काटे के तंतु होते हैं वे उस मिट्टी के साथ निकल जायेंगे।

(3) कालीजीरी 250 ग्राम को सिरके में भिगोकर पीस लें, 600 ग्राम चीनी की चासनी में मिला के 20-20 ग्राम सुबह-शाम सेवन करने से पागल कुत्ते का विष उतर जाता है।

(4) कुचिले को पानी में कूटकर व गुड़ मिलाकर 2-2 रत्ती की गोलियाँ बना लें। 1-1 गोली सुबह-शाम 25 दिन तक खाने से पागल कुत्ते का विष उतर जाता है।

(5) 12 ग्राम एलवा को पानी में पीसकर 1-1 रत्ती की गोली बना के 25 दिन तक 1-1 गोली सुबह-शाम खावें।

(6) प्याज को पीसकर चासनी मिलाकर अथवा लहसुन सिरके में पीसकर घाव पर लगावें, विष मिटे।

(7) 12 ग्राम जमालघोटा, 12 ग्राम मुनक्का दाख में मिलाकर एक मास तक 2 रत्ती रोज लेवें।

(8) कड़वी तूंबी की गिरी, कड़वी तुरई व गुड़ 1-1 माशा मिलाकर गोली बनाकर निगल जावें। 7 दिन में कुत्ते के काटे का दर्द मिटता है।

(9) धतूरा अथवा शिकामूल को दूध में घिसकर पीने से श्वान का विष दूर होता है।

(10) एलवा, नीलाथोथा, फिटकरी का फूला, जमालघोटा, सुहागा, घोड़ावच्छ सभी 10-10 ग्राम कूट-छानकर नींबू के रस में मिलाकर 2-2 रत्ती की गोलियाँ बनावें। 1-1 गोली सुबह-शाम लेवें तो पागल कुत्ता, बिल्ली, चूहा सब जानवरों का विष उतर जाता है।

(11) सरसों के बीज और उसमें थुअर का दूध मिला के लेप करने से अथवा अंकोट और कुष्ठ का क्राथ अथवा चटनी 3 दिन तक खाने से **मेंढक का विष** नष्ट होता है।

(12) कोई भी कीड़े के काटने पर तुलसी के रस में थोड़ा नमक डालकर काटे वाले स्थान पर लेप करें।

(13) चूहे के काटने पर- (1) करंज के बीज गरमकर लगावें।

(2) लजालू के चूर्ण करके चने के बराबर गोली बनाके सुबह-सुबह खावें। पथ्य-रोटी चावल नमक नहीं खावें। (14 दिन तक सेवें)

(14) डॉस काटने पर- नीबू का रस लगाना और नीबू का रस लगाने पर डॉस पास में नहीं आते हैं।

(15) चूहा विष- अंगार धूम, मजीठ, हल्दी और सेंधानमक ये सभी चीजें एकत्र बांटकर लेप करें और जहाँ काटा हो वहाँ का रक्त निकालें।

(16) मक्खी विष- पटोल मूल और गुडूची मूल बांटकर लेप करने से लार विष और मिर्च, सौंठ और नागकेसर का लेप करने से मक्खी विष दूर होता है।

(17) कुत्ता विष- थुअर के दूध में सरसों के बीज बांटकर क्षत स्थल पर लेप करने से विष उतर जाता है।

(18) कीट विष- मालकांगणी, अर्जुन छाल, शेलू छाल, कांटासरिया और बड़ आदि दूधवाले वृक्षों की छाल का क्वाथ अथवा एक तोला चूर्ण अथवा आधा तोला लुगदी बना कर सेवन करने से कीट विष से उत्पन्न व्रण मिट जाता है।

(19) दुषी विष- पीपल, ओस का घास, जटामासी, लोध्र, इलायची (छोटी-बड़ी) जवाखार, मिर्च, बाल और सोनागेरू के क्वाथ में चासनी मिलाकर सेवन करने से विष उतर जाता है।

(20) विषैले कीड़े काटने पर तुलसी की पत्तियों या मंजरियों का रस मलने से विषैले कीड़े-मकोड़े काटे का विष दूर हो जाता है।

कीट विष : (1) प्याज का रस 6 ग्राम, नौसादर 12 ग्राम दोनों को गर्म करके शीशी में रखें। बिच्छू, ततैया, मक्खी, मच्छर के काटने पर लगाने से दर्द ठीक होगा।

(2) नौसादर और पोटेशियम परमैंगनेट पीसकर मिला लें बिच्छू, ततैया के काटने पर थोड़ी-सी दवा डालकर दो बूंद पानी डाल दें दर्द ठीक होगा।

63. शूल रोग

सरन या हाथ-पैरों में दर्द के नुसखे :

(1) तारपीन के तेल में कपूर मिला कर जहाँ दर्द हो मालिश करें, दर्द मिट जावेगा। चाहे गठिया या सरन के सभी दर्द हों, सब मिटते हैं।

(2) अरंडी की मिंगी पहले दिन 1 दूसरे दिन 2 इसी तरह सात दिन तक बढ़ाते जावें। 6-7 रोज तक पानी से निगल जावें तो गठिया, सरन वगैरह का दर्द मिटे।

(3) पसली का दर्द- सांभर का सींग घिसकर पसली पर लगा कर कंडे से सेक करें तो पसली का दर्द मिटता है।

(4) गठिया घास (जंगल में होती है) कुचरने से जो गांठें सी निकलती हैं वे 25 ग्राम गुड़ को 250 ग्राम पानी में गर्म कर आधा रह जावे तब छानकर सुबह-शाम लें तो गठिया या सरन बाय का दर्द मिटे।

(5) आँवला 10 ग्राम को कूट 10 ग्राम शक्कर या गुड़ मिलाकर लेवें या आँवला 15 ग्राम को कूटकर 150 ग्राम पानी में भिगो दें सुबह उसका निचला पानी लें 20 ग्राम चीनी मिलाकर 15 दिन तक पीयें। गुड़, तेल, खटाई का परहेज रखें तो सरन व दर्द मिट जावेगा।

(6) नागोरी- असगंध 120 ग्राम को शक्कर या गुड़ के हलवे के साथ 11 रोज लें तो सरन मिटे।

(7) चौबचीनी 10 ग्राम को कूटकर रात को 250 ग्राम पानी में भिगो दें। सुबह उसे गर्म करे। आधा पानी रह जावे तब छानकर 20 ग्राम मिश्री मिलाकर पीवें और उसमें पोटाश, आयोडाइट 2 रत्ती मिलाकर 1 मास तक पीयें। सब तरह का दर्द, सुन्नवात, वगैरह मिटेगा और खून साफ होगा।

(8) सोरजान डेढ़ माशा, चौबचीनी डेढ़ माशा की फांकी लें। ऊपर 250 ग्राम दूध में 20 ग्राम घी, मिश्री 20 ग्राम मिलाकर गर्म दूध में फांकी लेकर ऊपर से दूध पी जावें। सब तरह का दर्द मिटे।

(9) हर तहर का दर्द- कोडोपाइरन की गोली चाय या पानी से लेने से दांत-दर्द, कान-दर्द, आँख-दर्द, सिर-दर्द में फायदा करती है। बढ़ते हुए जुकाम में एक गोली गर्म पानी या चाय के साथ लेवें।

(10) बादाम की मिंगी 10 ग्राम रात को पानी में भिगो दें। सुबह छील लें। फिर 20 ग्राम मिश्री के साथ खूब महीन पीसकर 500 ग्राम दूध में मिला लें। इसके बाद कढ़ाई या डेगची में 20 ग्राम घी डाल के उसमें 2 इलायची का बीज मिला बघार लें और

उसी में उस दूध को छान लें। आधा रह जावे तब उतारें और ढाई ग्राम सफेद मुसली की फांकी ले ऊपर से उस दूध को पीवें। एक मास तक लेवें तो सब तरह का दर्द मिटे और ताकत आवे।

(11) शरीर दर्द- लहसुन पीसकर लगाने से शरीर के प्रत्येक अंग का दर्द दूर करता है। परन्तु इसे जल्दी हटा देना चाहिए नहीं तो फफोड़ पड़ने का भय है।

(12) पेट-दर्द- प्याज के रस में नमक मिलाकर पीने से पेट-दर्द शान्त होता है।

(13) गुदा-दर्द- घीया का गूदा थोड़ा गर्म करके दर्द के स्थान पर लेप करने से दर्द शान्त हो जाता है।

(14) पेट के कीड़े निकालना- आड़ू के 4 पत्ते थोड़े पानी में सगड़-छानकर पिलाने से पेट के कीड़े निकल जाते हैं।

(15) सिर-दर्द- गर्मी के कारण सिर में दर्द हो जाये तो तुरन्त घीया का गूदा निकाल कर खूब बारीक कर लेप करें। दर्द नहीं रहेगा।

कुछ सोच के ?

(1) आई हुई नींद को नहीं रोकना चाहिए, रोकने से उदासी आती है और बदन टूटने लगता है, सिर में दर्द होता है और बैठे-बैठे आँखें बन्द होने लगती हैं।

(2) रात्रि में समय पर सोना और प्रातः समय पर जागना।

(3) दिन में दो ही बार प्रातः व सायंकाल शौच जाना।

(4) शौच करते समय ऊपर और नीचे के दांतों को दबाकर बैठने से दाँत मजबूत होते हैं, हिलते नहीं। लकवे की शिकायत भी नहीं होती।

(5) सुबह-शाम दोनों टाइम कसरत या खुली हवा में घूमना।

(6) हर अवस्था में सुबह, शाम, दोपहर तीनों समय ईश्वर चिन्तन करना और दिनभर कार्य करते रहने पर भी प्रभु स्मरण करते रहें तो शारीरिक एवं मानसिक दोनों रोगों में छुटकारा रहता है।

64. छाजन खाज (खुजली Itch)

छाजन Eczema :

दाद को आयुर्वेदीय भाषा में दद्रु कहते हैं। इसमें लाल-लाल फुन्सियाँ उत्पन्न होते ही ऊँची हो जाती हैं। यह मण्डल की भांति गोलाकार एवं अत्यधिक खुजली युक्त होती है। इसी का एक भेद उकबत या छाजन भी है, जो अतिशय कष्टकारी है।

यह खाज पामा के भेदों में एक भेद है। इसमें छोटी-छोटी बहुत फुन्सियाँ मवादवाली होती हैं। जब शरीर में ऐसी उत्तेजना हो जिससे त्वचा को खुरचने से आराम मिले और उत्तेजना समाप्त हो जाय उसे खुजली कहते हैं। खुजली के कई कारण हैं- शरीर की बाहरी शुद्धि न रहने से तथा गंदे वस्त्रों के कारण से खुजली होने लगती है। रक्त की अस्वच्छता तथा खान-पान सम्बन्धी दोषों से भी खुजली हो जाती है।

वृद्धावस्था में भी खुजली होती है। जिसका मुख्य कारण शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति में कमी आ जाना है। मधुमेह में भी खुजली होती है। उदर कृमि होने पर शरीर में खुजली हो जाती है। वात रक्त व गठियावात के गम्भीर होने की अवस्था में भी खुजली होने लगती है।

एलर्जी रोग- किसी वस्तु के खाने-पीने, स्पर्श से, मौसम बदल जाने से आदि कई कारणों से शरीर पर जब खुजली चलने लगती है तो उसे एलर्जी कहते हैं। यह कई प्रकार की होती है। इसका शरीर पर कुप्रभाव देखने को मिलता है।

जब शरीर में ऐसी उत्तेजना हो जिससे त्वचा को खुरचने से आराम मिले और उत्तेजना समाहित हो तो जाय उसे ही खुजली कहते हैं। खुजली के कई कारण हैं। शरीर की बाहरी शुद्धि न रहने से तथा गंदे वस्त्रों के कारण से खुजली होने लगती है।

कारण - (1) रक्त की अस्वच्छता तथा खान-पान सम्बन्धी दोषों से भी खुजली हो जाती है।

(2) वृद्धावस्था में भी खुजली होती है। जिसका मुख्य कारण शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति में कमी आ जाना है।

(3) मधुमेह में भी खुजली होती है।

(4) उदर कृमि होने पर शरीर में खुजली हो जाती है।

(5) वात रक्त व गठियावात के गम्भीर होने की अवस्था में भी खुजली होने लगती है।

छाजन की दवा- 1. हल्दी को पानी में घिसकर दिन में तीन बार लेप करो। 15-20 दिन में पुराने छाजन में आराम मिलेगा।

2. हल्दी और लहसुन (एक पोथीवाला) घोंटकर छाजन पर लेप करो। थोड़ी ज्यादा घोंटें जो बादी ले छूट जाये तो उस पर लेप कर दें। 3-4-5 दिन घाव भर कर उचलती है। खून साफ करने के साथ में मौसम के अनुकूल और दवा खिलानी चाहिये।

3. दाख के बीज बारीक करके खट्टी दही में मिलाकर कुछ दिन लगायें।

4. तिल्ली के तेल को लोहे के बर्तन में आग पर पकायें। जब जल कर काला हो जाये तो आग से नीचे उतारकर नीम के हरे डंडे से रगड़ें। जब घोला गाढ़ा हो जाए तो शीशी में भर लें। दिन में तीन बार छाजन पर लगायें।

रोगोपचार :

(1) कालीमिर्च को पीसकर गाय के घी के साथ लेने से खुजली में फायदा होता है।

(2) गर्म पानी में अजवायन पीसकर लेप करें या अजवायन को पानी में उबालकर धोएँ।

(3) गेहूँ के आटे को पानी में मिलाकर पतला लेप बना लें उसे त्वचा पर लगाएँ या नारियल के तेल में तुलसी के पत्तों का रस मिलाकर मालिश करें या अरहर की दाल को दही के साथ पीसकर लगाएँ।

(4) अरहर की दाल को दही में खूब मथ लें। दिन में 2-3 बार 4-5 दिन तक लगाने से बहुत जल्दी आराम मिलता है।

(5) मोम, सैंधानमक, कपड़छन किया हुआ कली वाला चूना, गेरू मिट्टी सबको बराबर मात्रा में लेकर कढ़ाई में थोड़ा-सा घी डालकर आंच पर गरम करें। बाद में 3 चम्मच मिश्री तथा अन्दाज से कैस्टर तेल डालें आग पर गरम करते समय थोड़ा-सा कपूर भी डाल दें। इस मलहम को डिब्बी में भर लें। यह दर्द युक्त बिवाई पर लगाने से पैर चिकना एवम् मुलायम हो जाता है। मलहम यदि जम जाए तो आग पर गरम करके लगाएं।

(6) त्वचा बहुत अधिक खुरदरी हो तो रात को सोते समय जैतून के तेल में नींबू की कुछ बूंदें मिलाकर प्रतिदिन लगाएं। सुबह उठकर मलाई व बेसन से पांव धो डालें। जैतून के तेल की मालिश पैरों पर प्रतिदिन करनी चाहिए।

(7) तेल 250 ग्राम में सिन्दूर 100 ग्राम और पिसा हुआ सफेद जीरा 25 ग्राम मिलाकर व गरम कर खुजली पर या पांव पर लगावें तो दाद मिटे।

(8) सड़ी हुई नारियल की गिरी, आँवलासार गंधक, नीलाथोथा और कपूर को पानी में पीसकर खुजली या पाँव पर लगावें तो दाद मिटे।

(9) अरंडी की मिंगी को छीलकर दही में पीसकर लगावें। पामा खुजली, फोड़ा-फुन्सी आदि मिटें।

(10) मोरथोथा 9 ग्राम को 650 ग्राम पानी में गर्म करें जब 500 ग्राम रहे तब बदन पर चुपड़ें तो खुजली मिटे।

(11) मोरथोथा 3 ग्राम को 40 ग्राम घी में मिलाकर लगावें तो खुजली आदि मिटें।

(12) आक के पीले पत्तों को गर्मकर रस निकाल उसमें गंधक 9 ग्राम, नीलाथोथा 3 ग्राम मिला लें। फिर धूप में बैठकर लगावें और गरम पानी से नहावें। खुजली वगैरह सब मिटें।

(13) कलमी सोड़ा 12 ग्राम, गंधक 12 ग्राम को पीसकर आक के पत्ते के रस में मिलाकर खुजली पर लगावें। पीड़ा दूर हो।

(14) तिजारे के डोड़े 50 ग्राम और नीलाथोथा 12 ग्राम को 3 किलो पानी में उबालें जब ढाई किलो रहे तब उतार कर फिर बदन पर चुपड़ कर नहालें तो खुजली मिटे।

(15) चमेली के तेल में कपूर और नींबू का रस मिलाकर बदन पर मालिश करें, खराश मिटे। अथवा सुहागे के फूले को फूलेल में घिसकर सिर पर लगावे।

(16) नारियल के तेल में तुलसी के पत्तों का रस मिलाकर मालिश करें। अरहर की दाल को दही के साथ पीसकर लगाएँ।

(17) तुलसी की पत्तियों का रस, नींबू का रस 10-10 ग्राम दोनों को मिलाकर लगाने से दाद व खाज में आराम मिलता है।

(18) गंधक 10 ग्राम, नीलाथोथा 5 ग्राम को 100 ग्राम दही में मिलाकर धूप में बैठकर मालिश करें। फिर गरम पानी में स्नान करें, खुजली मिटेगी।

(19) गंधक एवं मिश्री 100-100 ग्राम, इलायची व वंशलोचन 5-5 ग्राम की 25 पुडियाँ बना लें। 1-1 पुडिया सुबह-शाम लें ऊपर से पानी पी लें तो रक्त को साफ कर खुजली, दाने सबको मिटावेगी। गंधक व कपूर को नारियल के तेल में लगावें।

(20) हरताल, मैनसील, नीलाथोथा, मुरदासिंगी, सिन्दूर, गंधक, तेल या सुहागा ये सभी 10-10 ग्राम। तिल्ली के 200 ग्राम तेल में उपर्युक्त औषधि को कूट-छानकर डालें तथा लकड़ी से हिलाते रहें। जब मिल जावे तब उतार कर लगावें तो खुजली या खाज रोग दूर हो।

(21) हल्दी गाय के मूत्र में बांटकर लगाने से गजकर्ण खाज दूर होती है।

(22) नींबू, एरंड, आम और रुई इन सभी के पत्ते और बेलपत्र सभी को पानी में उकालकर उसमें थोड़ा सा दूसरा पानी डालकर स्नान करें और स्वच्छ कपड़े से पोंछ लें।

(23) एरंड के पत्तों का रस और नींबू का रस इन दोनों का मिश्रण करके शरीर पर लगावें तथा थोड़ी देर बाद स्नान कर लें।

(24) इमली के पत्तों को बारीक पीसकर रात्रि को सोते समय बांधें।

(25) खोपरे के तेल में कपूर डालकर लगावें।

(26) अनन्नास का रस खाज पर लगावें।

(27) जीरा और हल्दी समभाग बांटकर लगावें।

(28) एरंड के पत्तों का रस शरीर पर लगावें और 2 चम्मच रस पीवें।

(29) हल्दी, लोणी या दूध के ऊपर की मलाई ये दोनों समभाग पीसकर लगावें।

(30) रक्तज दोरू- 4 चम्मच करेले का रस, 1 चम्मच नींबू का रस मिलाकर लगावें और पीवें।

(11) गजकर्ण- तुलसी के पत्तों को बांटकर लेप करें।

(12) पपई चीक 10-12 दिन तक लगावें।

(13) कड़वा नीम का तेल लगावें।

(14) 10 ग्राम आंवला के चूर्ण में 10 ग्राम मिश्री मिलाकर पानी के साथ फाँकी लें। 7-8 दिन तक नित्य लेवें। नमक, मिर्च, गुड़, तेल, खटाई का परहेज करें, खाज मिटे।

(15) चौक की लकड़ी का मैदा कर उसमें थोड़ा आटे का मैदा, घृत तथा शक्कर मिलाकर दाद पर लगावें। दाद व खाज मिटे।

दाद की दवा

(1) दाद व खाज- नारियल की जटा के अन्दर का सख्त भाग का टुकड़ा सिर पर घिसकर लगाने से दाद, खाज में फायदा होता है।

(2) दाद की दवा- लोहे के पलटे को आग पर सूखा करके और ठण्डे तवे पर 10 ग्राम गेहूँ के दाने रखकर सुर्ख पलट गेहूँ के ऊपर रखकर ईट के जोर से दबाने से गेहूँ से तेल निकल आयेगा वही तेल दिन में दो बार दाद पर लगायें। चन्द दिनों में दाद को आराम हो जायेगा।

(3) मौसम की गीली लकड़ी जलाने से जो पानी निकले, उसे कुछ दिन तक लगाने से भी दाद ठीक हो जाता है।

(4) गंधक आंवलासार, गुग्गल, सुहागा भुना हुआ सबको बारीक करके नींबू के रस में गोलियाँ बनायें। नींबू के रस में घिसकर दाद पर लगाने से दाद ठीक हो जाता है।

(5) अपना थूक सुबह उठकर बिना बोले दाद पर लगाने से दाद ठीक हो जाता है और उसको आँखों में लगाने से आँखों में बीनाई बैठती है।

(6) नौसादर को नींबू के रस में पीसकर दाद पर लगाने से फायदा होगा।

(7) नीम के पत्तों को दही में पीसकर दाद पर लगाने से दाद जड़ से समाप्त हो जाता है।

(8) हल्दी को पानी में पीसकर उसका लेप करने से दाद मिट जाती है।

(9) नीलाथोथा तथा फिटकरी को आग में भूनकर पीस लें, उसमें नींबू का रस मिलाकर दाद पर लेप करने से पुराना दाद भी मिट जाएगा।

(10) नौसादर को पीसकर उसमें नींबू का रस मिलाकर दाद पर 2-3 दिन लगाने से दाद मिट जाएगा। अमलतास के पत्तों का रस दाद पर लेप करने से दाद मिट जाता है।

(11) 30 ग्राम बेल की पत्तियाँ तथा पाँच ग्राम कपूर को पीसकर उससे दाद धोने से लाभ होता है।

(12) दाद पर सुहागा, जायफल, गंधक को नींबू के रस में घिसकर लगाने से लाभ होगा।

(13) स्वच्छ काली या पीली मिट्टी को महीन पीसकर दाद पर पाउडर की तरह सूखी लगाने से दाद समाप्त हो जाएगा।

(14) दाद होने पर गुलकंद दूध के साथ पीने से फायदा होगा या सुहागा तथा चंदन रगड़कर दाद पर लगाने से आराम मिलेगा।

(15) ढाक के बीजों को पीसकर कुछ दिन दाद पर लगाने से दाद ठीक हो जाता है।

(16) केले के पके गूदे में नींबू का रस मिलाकर दाद पर लेप करने से आराम मिलेगा। दाद को कपड़े से रगड़ कर उसे साफ कर लें फिर उस पर आक का दूध हलका-सा लगाने से दाद से छुटकारा मिल जाएगा।

(17) नींबू के रस में ढाक का बीज पीसकर पतला लेप करने से दाद जड़ मूल से नष्ट हो जाता है। लगाने पर थोड़ा कष्ट अवश्य होगा। नौसादर नींबू के रस में मिलाकर लगाने से भी फायदा होता है।

(18) सहिंजन की जड़ की छाल को पीसकर सरसों के तेल में पकालें। इस तेल को दाद पर लगाएँ लाभ होगा। पपीते के दूध को दाद पर लगाने से लाभ होता है।

(19) माजूफल, फिटकरी, सुहागा तीनों चीजें 50-50 ग्राम बारीक कूटकर पानी डालकर इमामदस्ते में घोटकर गोली बना लें फिर गोली घिसकर दाद पर लगाने से दाद ठीक हो जाता है।

(20) नारियल के खोपरे को जलाकर भस्म कर लें। तिल में मिलाकर लगाने से दाद ठीक हो जाता है और वही सख्त भाग पानी में पत्थर पर घिसकर लगाने से दाद ठीक हो जाता है।

(21) सफेद दाद- राल, गन्धक, सुहागा 2-2 माशे, माजूफल 1 दाना तीनों चीजों को कूटकर पानी डालकर घोटकर गोली बना लें फिर दाद पर पानी में घिसकर गोली लगाने से दाद ठीक हो जाता है।

(22) गंधक, सुहागा, सज्जी, साबुन ये चारों 20-20 ग्राम इनको पानी में पीसकर गोलियाँ बना लें। पानी में घिसकर लगावें तो दाद मिटे।

(23) गंधक, सुहागा, मिश्री ये तीनों 20-20 ग्राम इनको नींबू के रस में खरल कर गोलियाँ बना लें। पानी में घिसकर लगावें दाद मिटे।

(24) पलास पापड़ा, सिंघाड़ा, नौसादर, लाख ये चारों 20-20 ग्राम, अफीम 3 ग्राम इनको पीस गोलियाँ बना घिसकर लगावें। दाद मिटे।

(25) चूना और सज्जी 10-10 ग्राम को पानी में घिसकर लगावें तो दाद मिटे।

(26) खोपरे का रस लगावें तो दाद मिटे।

(27) हुल-हुल के पत्तों का रस लगावें।

(28) माजूफल, चूना, नीलाथोथा सबको बराबर ले घिसकर लगावें तो दाद मिटे।

(29) बलूदेत को खूब महीन पीस के खट्टे दही में मिलाकर लगावें तो दाद मिटे।

(30) कैर की कौपल, कलमी शोरा, सज्जी को पीसकर दाद पर लगावें तो दाद मिटे।

(31) राल 20 ग्राम, घी 100 ग्राम को पानी में मथें व 107 बार धोकर नीलाथोथा 10 ग्राम, कपूर रस 5 ग्राम, सुहागा 10 ग्राम, कत्था 5 ग्राम, कपूर माशा 3 को मिलाकर लगावें तो दाद मिटे।

- (32) पिस्ता पानी में पीसकर लगावें तो दाद मिटे।
 (33) आंधाजाड़ा के पत्तों को पीसकर लगावें तो दाद मिटे।
 (34) चोख की लकड़ी को पानी में घिसकर लगायें तो दाद मिटे।
 (35) बोरिक एसिड घी में या वैसलीन में मिला लगावें तो दाद मिटे।
 (36) हैजलीन क्रीम लगावें उससे दाद मिटे।
 (37) सड़ी हुई नारियल की गिरी 50 ग्राम, गंधक, नीलाथोथा, कपूर ये तीनों 3-3 ग्राम पानी में पीसकर गाढ़ा लगावें तो दाद, खाज, वगैरह सब मिटे और पाँव का रोग भी मिटे।
 (38) आक के पीले पत्तों का रस निकाल कर उसमें नौसादर, गंधक, सजी समभाग मिलाकर दाद पर लगावें।
 (39) नारियल का चोबा पानी में घिसकर लगावें तो दाद, खाज व खरस सभी मिटे।
 (40) टिंचर आयोडिन अथवा चोख की लकड़ी को पानी में घिसकर दाद पर लगावें।
 (41) मुरदासिंगी व नीलाथोथा पानी में घिसकर लगावें।
 (42) नारियल के खोपरे को जलाकर भस्म कर लें। तेल में मिलाकर दाद पर लगावें।
 (43) नारियल की जटा का अन्दर का सख्त भाग पर टुकड़ा सिर पर घिसकर लगाने से दाद मिटे।
 (44) गन्धक, आम का गूदा, गुग्गल, सुहागा भुना हुआ सबको बारीक करके नींबू के रस में गोलियाँ बनालें। दाद पर कुछ दिन लगावें। अपना थूंक सुबह-शाम लगावें तो दाद मिटे।

स्वास्थ्य सुक्तियाँ

- (1) अगर कहीं सिर में दर्द हो तो नींबू की एक फांक दर्द की जगह मलने से दर्द दूर हो जाता है।
 (2) शाम को ज्यादा खाना खाकर तुरन्त ही सो जाने से स्वास्थ्य खराब हो जाता है।
 (3) सप्ताह में एक बार उपवास करने से स्वास्थ्य ठीक रहता है।
 (4) पैरों के तलवे साफ रखने से दिमाग साफ रहता है।
 (5) इमली का पानी पीने से दिमाग ताकतवर होता है और भूख खूब लगती है और प्यास पैदा होती है।
 (6) संतरा बच्चे या बड़ों के लिये बहुत लाभदायक होता है। खाना खाने से पहले हर रोज सुबह को एक सन्तरा खा लेना बहुत-सी बीमारियों को दूर करना है।
 (7) सप्ताह में एक बार सरसों के तेल की मालिश जरूर करना चाहिये। यह बहुत लाभदायक है।

65. कुछ आवश्यक स्वास्थ्यवर्द्धक

- (1) कमरे में थोड़ा चन्दन या नीम के सूखे पत्ते जलाने से मच्छर भाग जाते हैं।
- (2) अदरक के रस में चासनी मिलाकर चाटने से प्यास खूब लगेगी। खांसी, जुकाम और नजला दूर हो जायेगा।
- (3) खाना खाने के बाद और स्नान करने से पहले तुरन्त पेशाब करना चाहिये ताकि कमर में दर्द और जिगर के दर्द से बचे रहें।
- (4) टमाटर के प्रयोग से जिगर को लाभ होता है।
- (5) बथुआ का साग खाने से गुदों को लाभ होता है।
- (6) बन्द कमरे में नहीं सोना चाहिये, क्योंकि हवा खराब हो जाती है। सेहत के लिये नुकसानदायक है।
- (7) स्वास्थ्य के लिये हानिकारक नशेवाली चीजों के प्रयोग से आँखों की रोशनी कम हो जाती है।
- (8) घी और शक्कर की चासनी बराबर मात्रा में मिलाकर नहीं खाना चाहिये। यह विष का काम करता है। परन्तु कम मात्रा में खाना बहुत लाभदायक है।
- (9) वर्षाऋतु में कढ़ी नहीं खानी चाहिये। स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।
- (10) कीड़े का खाया हुआ अनाज नहीं खाना चाहिए। इससे स्वास्थ्य और दिमाग खराब हो जाता है।
- (11) पेशाब की तेजी को नहीं रोकना चाहिये। चिनक पैदा हो जाती है।
- (12) बुखार में कभी नहीं नहाना चाहिए।
- (13) बीमार को भयानक खबरें नहीं सुनानी चाहिये।
- (14) ईख के गन्ने भट्टी में सेंक कर चूसने से गला खुल जाता है। पेट के रोगों में गन्ना चूसना अथवा रस पीना बहुत लाभदायक है।
- (15) अतिसार- बेलगिरी के मुरब्बे का सेवन अतिसार लगने पर अत्यन्त लाभदायक है।
- (16) वमन- धनिया तथा मिश्री-चावल के मांड में मिलाकर पिलाने से गर्भवती स्त्रियों की उलटी शीघ्र शान्त हो जाती है।
- (17) कच्चे सेव के रस में थोड़ा नमक मिलाकर पीने से उलटी बन्द हो जाती है।
- (18) गठियाबाय- करीरे की लकड़ी की राख घी में मिलाकर चाटने से गठियाबाय की पीड़ा शान्त होती है।

(19) धनिया पीसकर शरीर पर लेप करने से चर्म रोग दूर हो जाता है।

(20) सिरस के बीज बारीक पीसकर सूँघने से सुखा हुआ जुकाम चालू हो जाता है।

(21) आंक के पके हुए पीले पत्तों को घी लगाकर अग्नि पर तपाकर उनका रस कान में डालने से कर्णशूल शान्त हो जायेगा।

(22) चौलाई के पत्तों को पीसकर लेप करने से मकड़ी का विष दूर होता है। इसी तरह चौलाई-जड़ पीसकर लेप करने से बिच्छू का जहर उतर जाता है।

(23) पेशाब में खून आना- एक छोटा केला बीस ग्राम पानी में पीसकर पाँच दिन दोपहर के समय पियें। गर्म चीजों का लालमिर्च, कालीमिर्च, खटाई, गुड़ का परहेज करें।

(24) दूबघास 10 ग्राम, मिर्च, दाखिनी दाने 50 ग्राम पीसकर दिन में एक बार 3-4 दिन तक लें। पेशाब में खून नहीं आयेगा।

(25) जुकाम- 5 ग्राम मुलेठी, 11 तुलसी के पत्ते, 3 ग्राम चीनी, 11 कालीमिर्च, 200 ग्राम जल में ओंटाकर जब 100 ग्राम रह जाय तब छानकर पी लें।

(26) नारंगी-संतरे के छिलके का रस नाक बन्द होने पर खुले हुए नाक में डालने से स्वर खुल जाता है। आधे सिर का दर्द-सिर भारी रहने में भी फायदा करता है।

(27) आधासीसी दर्द- गाजर के पत्तों का पानी गर्म करके नाक और कान में डालने से सिर-दर्द शान्त होता है।

(28) ज्वर- टमाटर का रस व काढ़ा पिलाने से ज्वर के प्रकोप से खून में जो दोष आ जाता है, उससे शीघ्र आराम होकर रोगी को शान्ति मिलती है।

(29) दुर्बलता- लाल टमाटर का रस पिलाने से दुर्बलता को दूर कर थकान दूर होती है। भूख बढ़ती है और पाण्डुरोग में विशेष लाभ होता है।

(30) घाव- प्याज और तम्बाकू मीठा तेल में जलाकर थोड़ा-सा मोम मिलाकर घाव पर लगाने से इससे विषैले जन्तु के काटे का घाव भी भर जाता है।

इन नुस्खों से शीघ्र लाभ होता है। नये बुखार में अदरख या परवल का रस और चासनी मिलाकर देना चाहिए।

(1) मियादी बुखार में- पान का रस और चासनी।

(2) निमोनिया में- अडूसे का रस और लौंग का काढ़ा।

(3) पुराने बुखार में- पीपल का चूर्ण या शेफाली का रस और चासनी।

(4) ज्वरातिसार में- चासनी और सौंठ का पानी।

- (5) आंव के दस्तों में- बिल्व का चूर्ण और चासनी ।
- (6) पतले दस्तों में- जीरे का चूर्ण और चासनी ।
- (7) पुराने दस्तों में - चावल का धोवन और चासनी ।
- (8) संग्रहणी में- जीरे का चूर्ण और चासनी ।
- (9) बवासीर में - नागकेशर का चूर्ण और चासनी ।
- (10) अजीर्ण में - अजवायन या सौंफ का अर्क और चासनी ।
- (11) कब्जियत में- त्रिफला का पानी और चासनी ।
- (12) अमल पित्त में- आंवले का पानी ।
- (13) राज्यक्ष्मा (T.B.) में- सितोपलादि चूर्ण या गिलोय का सत्त, मुलेठी का सत्त और बासक का रस, अर्क और चासनी ।
- (14) खाँसी में- बच का चूर्ण और चासनी ।
- (15) अरुचि में- नींबू का रस और चासनी एवं बच का चूर्ण और चासनी ।
- (16) बादी बवासीर में अश्वरिष्ठ या मट्टे के साथ लें ।
- (17) खूनी बवासीर में अंजनार के शर्बत एक माशा नागकेशर या मट्टे के साथ लें ।

वेग रोकने का उपाय

त्यागः प्रज्ञापराधनां, इन्द्रियोपशमः स्मृतिः ।

देशकालात्म विज्ञान, सद्ब्रतस्यानुवर्तनम् ॥ चरक अ. 2 ॥

अर्थात् बुद्धि को दृढ़ रखकर शास्त्र सिद्धान्तिज्ञ मार्ग से विचलित न होना, इन्द्रियों को शान्त रखना, पूर्वानुभव को स्मरण रखना, देश-काल निज शरीर की अवस्था का पूरा ज्ञान व विचार सत् आचार पालन करना ।

66. कुछ सामान्य योग

सर्फ जैसा पाउडर बनाना :

(1) शीठा पाउडर- एक किलो, कपड़े धोने का सोडा 2 किलो, पानी 250 ग्राम, नील 13 ग्राम, सोडा जैसा पाउडर को मिलाकर पानी में नील घोलकर उसमें डालकर मसलें सबका रंग हल्का नीला हो जाये तो चलनी में छानकर डिब्बा या प्लास्टिक की थैलियों में, भरकर रखें, कपड़े बढ़िया साफ करेगा।

(2) पाउडर नीम जैसा- सिखलड़ी दादरी 1 किलो, पानी 125 ग्राम में 2 माशा गुलाबी रंग घोल लें और केलखड़ी में 250 ग्राम सोडा मिलाकर छान लें। हर किस्म के पीतल, तांबे, चीनी आदि के बर्तन साफ कर सकते हैं। 10 ग्राम रीठे का छिलका बारीक पीसकर मिलालें।

(3) साबुन बनाना- महुआ तेल 3 किलो, मूंगफली तेल 1 किलो, सेलखड़ी 2 किलो, कास्टिक 1 किलो, पानी 9 किलो, मैदा 500 ग्राम।

तरीका- पहले तेल को मामूली गर्म करके आग से उतारकर मैदा और सिलखड़ी को मिलावें फिर कास्टिक 9 किलो पानी में मिलाकर हिलाते जायें जब गाढ़ा हो जाय तो टीन में डाल दें। कास्टिक सोडा 24 घंटा पानी में भीगा रहना चाहिये।

भिन्न-भिन्न रोग :

(4) चन्द्रप्रभा वटी- निर्बलता, मूत्र रोग आदि में 1-2 गोली प्रातः तथा रात को दूध के साथ खायें।

(5) कुमार्यासव के गुणधर्म- यह सब प्रकार के उदर विकारों में लाभदायक है। कब्ज का रहना, पेट फूलना, पेट में गैस का बनना, पेट-दर्द, वायु गोला, चेहरे का फीकापन आदि को दूर कर भूख बढ़ाता है। खाने को हजम करता है। जिगर के लिये विशेष उपयोगी है। पोड कामला, जिगर का बढ़ा हुआ होना, ठीक प्रकार से कार्य न करना आदि के लिये बड़ा लाभदायक है। रक्त पैदा करता है।

(6) बाम बनाना- सफेद वैसलीन 250 ग्राम, पोदीना सत, लौंग का तेल, दालचीनी, कपूर सभी 10-10 ग्राम सबको वैसलीन में मिलाकर डिब्बिया में भर लें। जहाँ भी लगाओगे दर्द ठीक होगा। रंगीन करने के लिए थोड़ी बारीक रतनजोत पीसकर मिला लें। कटे हुए पर लगाने से फौरन खून बन्द होगा।

(7) चीनी व कांच के बर्तन जोड़ना- चूना व सोडा सिलिकेट बराबर लेही जैसा कर लें। टूटे बर्तन पर लगाकर जोड़ दें। सूखने पर जोड़ नहीं खुलेगा। केसीब 1 ग्राम में थोड़ा चूने का पानी मिलायें और थोड़ा सिलिकेट मिलाकर रखें तथा टूटे बर्तन जोड़कर फायदा उठायें।

(8) पत्थर जोड़ने का मसाला- नदी की बालू 10 छटांक, मुरदा संग 1 छटांक अलसी के तेल में पीसकर गीली सीमेंट सी कर लो इससे चाहे जैसे टूटे पत्थर जुड़ जायेगा।

(9) मिट्टी का तेल 1 चम्मच, 1 सेर पानी में अच्छी तरह मिलाकर खिड़कीयाँ, आइना (कांच) आदि धोने से अतिशय साफ होंगे।

(10) शर्बत बनाना- बुरादा सन्दल बढिया 100 ग्राम, एक किलो पानी में आग पर रखकर आँच दें। जब पानी 650 ग्राम रह जाये तो पानी को छान लें। अब इस पानी में डेढ़ किलो चीनी डालकर आग पर पकायें। जब गाढ़ा हो जाये तो आग से उतारकर ठण्डा करके बोतलों में भर लें। दिल व दिमाग को ताकत व ब्लड-प्रेसर के मरीजों के लिये अच्छा है।

(11) खुशबूदार तेल बनाना- घानी तिल्ली का तेल 125 ग्राम लेकर आग पर थोड़ा गर्म करके जो भी रंग आपको पसंद हो तैलवाला रंग 9 ग्राम उसमें डालकर अच्छी तरह मिलायें और किसी शीशी में भर लें। घानी तिल्ली का तेल जितना चाहें आग पर मामूली गर्म करके उसमें वही रंगवाला तेल 4-5 बूंद डालें तो तेल रंगीन हो जायेगा। अब जो भी खुशबूदार तेल बनाना हो तो वही ऐसैंस की बूंद बोतल में डाल दें। खुशबूदार तेल तैयार होगा।

(12) वैसलीन बनाना- वैसलीन पीली एक पाँड को मामूली गरम करके संतरे की खुशबू मिलाकर खुले मुँहवाली शीशी में भरकर अच्छा लेबिल लगाकर बेच सकते हैं।

(13) तस्वीर बनाने का मसाला- हार्ड पैराफिन एक पाँड, वनस्पती घी 10 ग्राम, तारपीन का तेल 12 ग्राम।

विधि- हार्ड पैराफिन को किसी बर्तन में आग पर गर्म करके और वनस्पति घी को भी मिला लें, बाद में तारपीन का तेल मिलाकर ठण्डा करके जैसी मरजी हो टिकिया काट लें।

(14) गुप्त पत्र- आप किसी को गुप्त पत्र लिखना चाहते हो तो प्याज के रस में लिखकर सुखा लीजिए। लिखने के बाद में कुछ भी नजर नहीं आयेगा। जब उस कागज को आग पर गर्म करोगे तो लिखा हुआ सामने आ जायेगा।

(15) नील बनाना- मैथलीन ब्ल्यू रंग जामनी आई.वी.आई. 18 ग्राम, अरारोट 1 किलो दोनों रंगों को पहले 250 ग्राम पानी में घोल लें दूसरे दिन रंगवाला पानी कपड़े में छान लें और सभी रंगवाले पानी में अरारोट डालकर हाथ से मसलें ताकि सभी चीजें अच्छी तरह मिल जायें फिर सभी को छाया में सुखाकर मेदेवाली चालनी में छानकर तैयार करें।

(16) मौहर बनाने की स्याही- बढिया जामनी रंग दो ओंस पानी दो पाँड ग्लिसरीन और कार्बोलिक एसिड 2 ग्राम, स्पिट 20 ग्राम।

तरीका- गर्म पानी में रंग को मिलावें, फिर ग्लिसरीन को मिलाकर खूब ठण्डा होने पर स्पिट और आखिर में कार्बोलिक मिला दीजिये और डिब्बा में भर लें।

बड़ी व छोटी बोची की दवा- बैची बड़ी आमिया हल्दी, फिटकरी 10-10 ग्राम अफीम 5 ग्राम, सूजा सुपारी 10 ग्राम इन सब चीजों को कूट-छानकर लोनी घृत में मिलाकर लगावें।

कमल मुरदासन, रेवाचीनी ये सब 10-10 ग्राम सब एकत्र कूट-छानकर लोनी घृत में मिलाकर लगावें।

मसूड़ों का फूलना- साँठ 3 माशा दिन में एक बार पानी के साथ तीन रोज लें तो दर्द दांत का ठीक होगा।

67. नाखून से स्वास्थ्य

शरीर में तत्वों के घटने-बढ़ने या असंतुलन से विभिन्न रोग उत्पन्न होते हैं। अंगुलियों को मिलाने, दबाने, स्पर्श, मरोड़ने व विशेष आकृति से तत्वों में परिवर्तन होते रहते हैं। इन तत्वों को इच्छानुसार अंगुलियों के नाखूनों की सहायता से घटाया-बढ़ाया जा सकता है। अंगुलियों की विशेष स्थिति, आकृति या क्रियाओं की मुद्राओं के नाम से पहचान है। मुद्राओं को अंगुलियों व नाखूनों की सहायता से किया जाता है जिससे शरीर के विभिन्न चक्र जागृत होकर रक्त-संचार, स्नायु मण्डल प्रभावित होते हैं। अंगूठे के नाखून से अंगुलियों के नाखून को छूने या स्पर्श मात्र से वह तत्व सम हो जाता है व नाखून के तले या जड़ में लगाने से उस तत्व का हास होता है। अंगूठे के नाखून को अंगुली की जड़ में लगाने से उस तत्व में वृद्धि होती है।

विभिन्न व्याधियों से मुक्ति के लिए मुद्राएं दोनों हाथों से एक साथ की जाती हैं। दाएं हाथ का बाएं अंग पर व बाएं का दाएं अंग पर प्रभाव पड़ता है। स्वस्थ व्यक्ति प्रतिदिन 5 से 10 मिनट तक तथा रोगी व्यक्ति 40 मिनट तक विभिन्न मुद्राएं करें तो अपेक्षित प्रभाव दृष्टिगोचर होते हैं। कई मुद्राएं ऐसी हैं जिनका शरीर पर तत्काल प्रभाव पड़ता है, जैसे शून्य व अपानवायु मुद्राएं।

कुछ मुद्राएं जैसे शून्य या वायु मुद्रा रोग दूर होते ही तत्काल बंद कर देनी चाहिए। प्राण मुद्रा सहयोगी मुद्रा है इसे वायु मुद्रा, पृथ्वी मुद्रा, अपान वायु मुद्रा करने के पश्चात् अवश्य करें इससे लाभ होगा।

सुरभि (धेनु) मुद्रा गुरु के परामर्श के पश्चात् ही करें। इससे नुकसान होने का भी खतरा है। कुछ मुद्राएं जैसे शंख मुद्रा, प्राण मुद्रा, अपान मुद्रा, भोजन के पश्चात् भी की जा सकती है।

मुद्राओं को करने का तरीका

(1) ज्ञान मुद्रा (चिन्मय ध्यान मुद्रा) - अंगूठे के नाखून को तर्जनी के नाखून के अग्रभाग से स्पर्श करने से यह मुद्रा बनती है। बाकी अंगुलियों खुली रखें। भगवान महावीर, गौतमबुद्ध व गुरु नानक देव के हाथों में यह मुद्रा देखी जा सकती है।

(2) अभय मुद्रा - ज्ञान मुद्रा में दोनों हाथ कंधे से ऊपर होते हैं। जबकि इस मुद्रा को करने से निद्रा पास नहीं भटकती। यह योगियों के लिए लाभकारी है।

वैरागी (ध्यान मुद्रा) सिद्धासन या पद्मासन में बैठ बाईं हथेली पर दाईं हथेली रख ज्ञान मुद्रा की जाती है। इससे एकाग्रता होती है। मस्तिष्क के रोगों के लिए उत्तम है।

(3) योग मुद्रा - दायां हाथ हृदय के पास व बायां घुटने के ऊपर ज्ञान मुद्रा में चित्त शांत रहता है, मस्तिष्क व हृदय के लिए ठीक है।

लाभ- पागलपन, उन्माद, विक्षिप्तता, चिड़चिड़ापन, क्रोध, आलस्य, घबराहट, अनमनापन, डिप्रेशन, व्याकुलता, भय, निद्रा, अनिद्रा, स्नायु मण्डल के दोष, मस्तिष्क, सरदर्द ठीक होते हैं व स्मरण शक्ति बढ़ती है।

(4) आकाश मुद्रा (आकाश तत्व)- अंगूठे के नाखून को मध्यमा के नाखून के अग्र भाग से स्पर्श करने से यह मुद्रा बनती है।

लाभ- हड्डियों की कमजोरी, जबड़े के रोग, कान के रोग व हृदय के रोग ठीक होते हैं।

(5) पृथ्वी मुद्रा (पृथ्वी तत्व) - अंगूठे के नाखून को अनामिका के नाखून से स्पर्श करने से यह मुद्रा बनती है।

लाभ- वजन बढ़ता है, कांति व तेज में वृद्धि होती है। विटामिन की पूर्ति होती है। पांव का थिरकना (कांपना) ठीक होता है। शारीरिक कमजोरी दूर होती है। जीवन-शक्ति बढ़ती है।

(6) वरुण मुद्रा (जल तत्व) - अंगूठे के नाखून को कनिष्ठिका अंगुली के नाखून के अग्र भाग को स्पर्श करने से यह मुद्रा बनती है।

लाभ- रूखापन, खून विकृत, मांसपेशियों में खिंचाव, चर्मरोग, एग्जीमा, एलर्जी ठीक होते हैं।

(7) वायु मुद्रा- अंगूठे के नाखून को तर्जनी अंगुली के नाखून की जड़ में दबाने से वायु मुद्रा बनती है।

लाभ- वात रोग, गठिया, कम्पन, साइटिका, वायु-शूल, जोड़ों का दर्द, लिकोरिया, पक्षाघात, मुंहटेढ़ा, शक्ति-पात, घुटना दर्द, सर्वाइकल स्पॉन्डीलाइटिस, कमर दर्द पेट की गड़गड़ाहट दूर होती है। शनि पर्वत या शनि रेखा के दोष भी दूर होते हैं।

(8) शून्य मुद्रा - अंगुष्ठ के नाखून के अग्र भाग से मध्यमा के नाखून को जड़ से दबाने से शून्य मुद्रा बनती है।

लाभ- बहरापन, कान का बहना, उच्च रक्तचाप, कम सुनना, मूत्रावरोध ठीक होते हैं। कामेच्छा कम होती है।

(9) सूर्य मुद्रा (अग्नि तत्व) - अंगुष्ठ अंगुली के नाखून के अग्र भाग से अनामिका के नाखून के जड़ से दबाने से सूर्य मुद्रा बनती है।

लाभ- मोटापा, भारीपन, थायराइड के रोग दूर होते हैं। मानसिक तनाव कम होता है।

(10) जलोदर नाशक मुद्रा- कनिष्ठिका अंगुली के नाखून की जड़ को अंगुष्ठ के नाखून के अग्र भाग से दबाने में जलोदर नाशक मुद्रा बनती है।

लाभ- इससे जल के रोग, जलोदर इत्यादि ठीक होते हैं। हिचकी रुकती है।

(11) अपान मुद्रा (मृतसंजीवनी मुद्रा)- मध्यमा व अनामिका के नाखून के अग्र भागों को अंगुष्ठ के नाखून के अग्र भाग के स्पर्श से अपान मुद्रा बनती है।