

स्वदेशी चिकित्सा

गंभीर रोगों की घरेलू चिकित्सा
सौन्दर्य वर्धक घरेलू नुस्खे

महान आयुर्वेद विशेषज्ञ :
श्री वागभट्ट द्वारा रचित अष्टांगहृदयम् पर आधारित



भाग - 4

संकलन एवं संपादन

राजीव दीक्षित

पुनर्लेखन : प्रदीप दीक्षित

भाई राजीव दीक्षित - पुस्तक संग्रह ⑦

राजीव भाई के व्याख्यानोँ पर आधारित साहित्य

शीर्षक

स्वदेशी चिकित्सा
किताबों के सेट में
इनके अलावा 3 अन्य
किताबें भी हैं।

मूल्य

1. स्वदेशी चिकित्सा, भाग - 1 रु. - 50/-
2. स्वदेशी चिकित्सा, भाग - 2 रु. - 50/-
3. स्वदेशी चिकित्सा, भाग - 3 रु. - 50/-
4. बहुराष्ट्रीय कंपनियों द्वारा भारत की लूट रु. - 50/-
5. सरकारों ने दिया है देश को लूटने का लाइसेंस रु. - 50/-
6. बहुराष्ट्रीय कंपनियों का असली चेहरा रु. - 50/-
7. मांसाहार से हानियाँ रु. - 60/-
8. WTO : भारत को गुलाम बनाने का संविधान रु. - 50/-
9. गाय और पंचगव्य द्वारा धरेलू इलाज रु. - 50/-
10. गाय और स्वदेशी कृषि रु. - 50/-
11. स्वदेशी भारत को पुनः सोने की चिड़िया बनाने का पंथ रु. - 50/-
12. भारत की पुनर्योजना : स्वदेशी के आधार पर रु. - 50/-
13. भारत स्वाभिमान शंखनाद पर आधारित 10 किताबों का सेट रु. - 50/-
14. स्वदेशी भारत की रूपरेखा रु. - 50/-
15. भारत और पश्चिमी सभ्यता का अन्तर रु. - 50/-
16. स्वदेशी चिकित्सा, भाग - 4 रु. - 50/-



राजीव भाई द्वारा दिये गये व्याखान (MP3)



हमारा संकल्प:

5 करोड़ घरों में राजीव भाई की आवाज पहुँचाना-साथी हाथ बढ़ाना

स्वदेशी चिकित्सा
गंभीर रोगों की
घरेलू चिकित्सा

स्वदेशी प्रकाशन,
सेवाग्राम, वर्धा

स्वदेशी चिकित्सा

लेखक : राजीव दीक्षित

प्रकाशक : स्वदेशी प्रकाशन

सर्वाधिकार प्रकाशक के पास सुरक्षित

प्रथम संस्करण : 2012 (3000 प्रतियाँ)

स्वदेशी प्रकाशन, सेवाग्राम, वर्धा द्वारा
स्वदेशी भारत पीठम (ट्रस्ट) के लिए प्रकाशित

स्वदेशी भारत पीठम (ट्रस्ट)

सेवाग्राम रोड, हुत्तामा स्मारक के पास

सेवाग्राम, वर्धा - 442 102

फोन नं.- 07152-284014

मोबाईल : 9822520113, 9422140731

सहयोग राशि : 50 रुपये

विषय सूची

विषय सूची	3
संपादकीय	5
घरेलू चिकित्सा सबसे उपयोगी	7
स्वस्थ रहने की कुंजी	11
घरेलू चिकित्सा अपनाने में सावधानियां	17
पेट के रोग	
1. (कब्ज) (वायुविकार, अजीर्ण)	19
2. पेट दर्द, अप्लपित्त	21
3. अतिसार एवं संग्रहणी	22
4. पीलिया (जॉन्डिस)	23
5. बवासीर (अंश)	25
सामान्य रोग	
1. उच्च रक्तचाप	27
2. निम्न रक्त चाप	28
3. हृदय में दर्द	30
4. मोटापा	31
त्वचा संबंधी	
1. खाज खुजली	32
2. फोड़ा फुन्सी	33
3. दाद (छाजन)	34
4. जलजाना	35
स्नायु तंत्र	
1. मिरगी	37
2. लकवा/पक्षाघात	38
3. आधा सीसी (मायग्रेन)	38
4. कमर दर्द	40
5. याददाश्त कम होना	41
6. अनिद्रा	42
7. सिरदर्द	43
श्वसन संस्थान के रोग	
1. न्युमोनिया	45
2. दमा	46
3. नजला जुकाम	48
4. तपेदिक (टी. बी.)	49
मुत्र संस्थान के रोग	
1. मधुमेह (डायबिटीज)	51
2. बहुमुत्र-(बार-बार पेशाब आना)	53
3. मुत्राशय प्रदाह (जलन)	54

4. गुर्दे की पथरी	54
-------------------	----

गुप्त रोग

1. शीघ्र पतन	56
2. स्वप्न दोष	57
3. नपुसंकता	58

मुख के रोग (आँख, नाक, कान और मुख के रोग)

1. आँखों के रोग (आँख दुखना, आँखों की सूजन एवं जलन)	60
2. गुहेरी	61
3. रतौंधी	61
4. मोतियाबिंद	62

कान के रोग

1. फोड़े फुन्सी और दर्द	63
-------------------------	----

नाक के रोग

दाँतों के रोग

1. दाँतों की सड़न या दाँतों में कीड़े लगना	65
2. दातों का दर्द	66
3. पायरिया	67
4. मुँह के छाले	68

प्रमुख स्त्री रोग

1. श्वेत प्रदर (ल्यूकोरिया)	69
2. रक्त प्रदर	70
3. मासिक धर्म की अनियमितता	70
4. मासिक धर्म की अधिकता	70
5. बांझपन	71

सौन्दर्यवर्धक नुस्खे

1. स्वस्थ शरीर ही सुन्दरता का आधार होता है।	73
2. मुखड़े को सुंदर बनाने के लिए कुछ घरेलू नुस्खे	76
3. दूध से दाढ़ी बनाने और नहाने का स्मार्ट नुस्खा	94
4. काले-घने-और घुँघराले बालों के लिए कुछ प्रयोग	95
5. शरीर और साँसों की बदबू भगाइए	103
6. स्वस्थ, सुंदर त्वचा के लिए	105
7. स्त्रियों की समस्या- अधिकसित, बेडौल वक्ष	109
8. कुछ नुस्खे हाथ-पैरों की देखभाल के लिए	111
9. सौन्दर्यरक्षक आभ्यंतर प्रयोग	113
10. स्वास्थ्य और सौन्दर्य का शत्रु मोटापा	116
11. दुबलापन भगाइए सौन्दर्य बचाइए	123

गंभीर रोगों की घरेलू चिकित्सा

संपादकीय

स्वास्थ्य का विषय हमेशा से ही चुनौती पूर्ण और रोचक रहा है। चुनौती पूर्ण इस अर्थ में कि उसमें नई-नई बीमारियों को ठीक करने, भाँति-भाँति की प्रकृति वाले रोगियों को ठीक करने की चुनौती रहती है। और रोचक इसलिये है कि इसका विस्तार पटल बहुत फैला हुआ है, तरह-तरह के पेड़ पौधों के बारे में जानना, उनकी छाल, उनके बीज और उनकी जड़ों के बारे में जानकारी एकत्र करना, उनके फूलों और फलों की प्रकृति जानना, यह सब बहुत ही रोचक विषय है।

आज के समय में जब ऐलोपैथी चिकित्सा का मायाजाल फैलता ही जा रहा है तथा दवाइयाँ और इलाज दोनों ही महँगे होते जा रहे हैं, इसके साथ-साथ दवाईयों के भयंकर साईड इफेक्ट्स भी सामने आ रहे हैं तो ऐसी स्थिति में इसके विकल्प में सस्ती और सुलभ चिकित्सा पद्धति का प्रचलन बहुत आवश्यक लगता है। डब्ल्यू. टी. ओ. के अंतर्गत दवाईयों के पेटेन्ट के कारण दवा बनाने वाली विदेशी कंपनियों की चांदी हो गई है, बहुत जल्दी ही सैंकड़ों विदेशी दवा कंपनियाँ भारत में अपना बाजार खोलने आ रही हैं। यद्यपि कई सौ विदेशी कंपनियाँ तो पहले से ही बाजार में मौजूद हैं और इन कंपनियों ने अपनी दवाईयों को बेचने का एक अच्छा खासा कुचक्र बना रखा है, इसलिये भी स्वदेशी घरेलू उपचार पद्धति का फैलाव आवश्यक लगता है।

हमारी सभ्यता में घरेलू नुस्खों की बहुत पुरानी परंपरा रही है। हजारों सालों से लोग इनका उपयोग करते आ रहे हैं। छोटी-बड़ी सभी बीमारियों के बारे में कुछ ना कुछ घरेलू नुस्खे अवश्य देखने-सुनने को मिल जाते हैं। अपनी सभ्यता और संस्कृति से दूर निकल आये परिवारों में (पश्चिमी सभ्यता और मान्यताओ वाली जीवन शैली अपनाने वाले परिवारों में) स्वदेशी नुस्खों से संबंधित ज्ञान की कमी दिखाई देती है, लेकिन भारतीय सभ्यता और संस्कृति से जुड़े हुये परिवारों में तथा वनांचलों और गाँव से जुड़े परिवारों और समाजों में घरेलू नुस्खों से संबंधित ज्ञान अभी भी बाकी है।

जहाँ आधुनिक सभ्यता नहीं पहुँची है वहाँ भी जड़ी बुटीयों से, पेड़-पौधों से घरेलू इलाज करने का ज्ञान अभी भी प्रचुर मात्रा में है, हमारी सभ्यता ने इस तरह के ज्ञान के उपयोग पर कोई कॉपी राईट या पेटेन्ट नहीं रखा है इसीलिये यह ज्ञान परंपरा के रूप में उत्तरोत्तर ढंग से हमें मिलता रहा है। और इसलिये

उसका उपयोग सभी के लिये सुलभ ढंग संभव हो सका है।

इस किताब में भी जो नुस्खे दिये गये हैं वह अन्य किताबों, वैद्यों, बुजुर्गों से सलाह मशविरा करके एकत्र किये गये हैं। यह हमने ईजाद नहीं किये हैं बल्कि इधर-उधर बिखरे हुये नुस्खों को सही ढंग से संकलित और संपादित किया है।

हमें उम्मीद है कि यह घरेलू नुस्खे आपको बहुत मदद्गार साबित होंगे। हमें खुशी होगी यदि आप इनसे स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करते हैं। यदि आपको भी इनके अलावा कुछ अन्य नुस्खों की जानकारी हो तो हमें सूचित कर सकते हैं ताकि अगले संस्करण में हम उन्हें डाल सकें।

प्रदीप दीक्षित
सेवाग्राम



घरेलू चिकित्सा सबसे उपयोगी

आयुर्वेद का ज्ञान हमारे देश में बहुत प्राचीन काल से है। दुनिया के प्राचीनतम ग्रंथ वेदों में से ही आयुर्वेद निकला है। अपने शरीर को स्वस्थ बनाये रखने की पद्धति और अनेक तरह के रोगों की चिकित्सा और उनसे बचने का ज्ञान तथा स्वस्थ रहते हुये लंबी आयु बनाये रखने के ज्ञान को ही आयुर्वेद कहा गया है। हमारे जन्म के साथ ही अथवा इस पृथ्वी पर जन्म लेने के बाद से ही शरीर में कोई ना कोई रोग लगा ही रहता है। और जैसे-जैसे शरीर में वृद्धि होती है। वैसे-वैसे रोगों में भी वृद्धि होती रहती है। रोग भी हजारों तरह के होते हैं, इसलिये भारतीय दर्शन में रोगियों की देख रेख करना और उन्हें दवाई देना एक सेवा का कार्य माना गया है। भारतीय सभ्यता में दूसरों की सेवा करना ईश्वर की सबसे बड़ी भक्ति मानी गयी है।

भारत की प्राचीन जीवन पद्धति में रोगों को ठीक करने के घरेलू नुस्खे काफी प्रचलित थे। इसका अर्थ यह है कि निश्चित रूप से उस समय की शिक्षा में महिलाओं को यह विषय अनिवार्य रूप से पढ़ाया जाता होगा या फिर परिवार की पारम्परिक शिक्षा प्रणाली में कोई भी स्त्री अपने से बड़ी उम्र की महिलाओं से उत्तरोत्तर यह सीखती रहती होगी और यह कड़ी लगातार चलती रहती होगी। वैसे स्थिति में यदि घर में किसी को कोई बीमारी हुई हो तो प्रारम्भिक चिकित्सा के रूप में इन घरेलू नुस्खों का प्रयोग असानी से और तत्काल किया जा सकता होगा। बीमारी के अधिक जटिल होने पर ही वैद्य या अच्छे चिकित्सक के पास ले जाते होंगे।

लेकिन जैसे-जैसे जीवन शैली बदली और पश्चिमी तथा यूरोपीय जीवन शैली का प्रभाव हमारे समाज पर छाता गया वैसे-वैसे यह घरेलू नुस्खों का ज्ञान तथा सीखने-सिखाने की परंपरा खत्म होती गयी। एक तरह का सभ्यतागत विभेद बड़ी तेजी से फैलता गया कि जो लोग इस तरह के घरेलू नुस्खों को जानते हैं, या उनका उपयोग करते हैं वे सब अशिक्षित और गँवार हैं। और ऐसा माना गया कि भारत की समस्त ग्रामीण जनता इसका प्रतिनिधित्व करती है। दूसरी ओर शहरों में रहने वाली आबादी अधिक सभ्य है क्योंकि वह इस तरह के घरेलू उपचारों में कोई विश्वास नहीं रखती बल्कि इसकी जगह पश्चिम से आयी एंलोपैथी की चिकित्सा में ज्यादा विश्वास रखती है। इसीलिये

18 वीं शताब्दी में मैकोले द्वारा विकसित की गई आधुनिक शिक्षा प्रणाली में इस तरह के नुस्खों को पढ़ाने या सिखाने का कोई प्रावधान नहीं रहा होगा। चूँकि शहरी वर्ग की जीवन पद्धति पश्चिम की मान्यताओं और सभ्यता के आधार पर विकसित हो रही थी इसलिये घर में पारंपरिक रूप से घरेलू नुस्खों को सिखाने की यह परम्परा लगभग खत्म सी हो गयी। और फिर सरकार और प्रशासन की तरफ से भी ऍलोपैथी की चिकित्सा को ही प्रोत्साहन दिया गया। परिणाम स्वरूप धीरे-धीरे हमारी बहनें और घर की महिलायें इस ज्ञान से वंचित होती गयी या उनको यह ज्ञान देने की परम्परा खत्म होती गई।

वास्तव में आज हम सबको ऐसा तो महसूस होता ही है कि स्वास्थ्य ही सबसे बड़ी पूँजी है। जो अच्छी तरह से स्वस्थ है वहीं सबसे धनी है। यदि हम ऐसा मानते हैं तो आज की आधुनिक सभ्यता के हिसाब से हमारे समाज के अधिकांश लोग रोगी मिलेंगे, उसका सबसे बड़ा कारण आज की जीवन शैली और खान-पान है। आज की आधुनिक (पश्चिमी) सभ्यता की मान्यता है कि जितना अधिक तनाव बढ़ेगा उतना अधिक विकास होगा। इसका एक निहितार्थ यह भी है कि जितना अधिक तनाव बढ़ेगा उतने अधिक रोग भी होंगे, और ऐसा हमें आज दिखाई भी देता है कि जैसे-जैसे डॉक्टर बढ़ते जाते हैं, जैसे-जैसे दवाईयाँ बढ़ती जाती हैं, जैसे-जैसे हॉस्पिटल बढ़ते जाते हैं। वैसे-वैसे रोगी और रोग भी बढ़ते जा रहे हैं। रोगी और रोग बढ़ते जाने का दुसरा कारण यह भी है कि हम घरेलू चिकित्सा के नुस्खों से बहुत दूर चले आये हैं और साथ ही खाने पीने के व्यवहार को भी भूल गये हैं। अर्थात् हम ये नहीं जान पाते कि हम क्या खायें और क्या न खायें। साधारण से साधारण परिवारों में भी इस तरह कि कोई जानकारी नहीं रहती कि किस मौसम में क्या-क्या खाने से कौन-कौन से लाभ होता है और क्या-क्या न खाने से क्या-क्या हानि होती है। अर्थात् हमें खान-पान के संयोगो (कॉम्बिनेशन्स) का पता ही नहीं चल पाता इसलिये भी बीमारियाँ काफी बढ़ती जाती हैं। यहीं से इस किताब को प्रकाशित करने का उद्देश्य तय हो जाता है।

घरेलू चिकित्सा आयुर्वेद के ज्ञान से ही निकली हुई एक धारा है इसमें भी सबसे पहले यह ध्यान रखना ही पड़ेगा कि स्वास्थ्य क्या है, और वह कैसे अच्छा रखा जा सकता है। इसलिये आयुर्वेद में दिनचर्या और अनुचर्या के बारे में काफी विस्तार से बताया गया है। सूर्योदय से लेकर सूर्यास्त तक नियमित जीवन जीने के तरीकों पर काफी विस्तार से बताया गया है। इस तरह के नियम हमें स्वास्थ्य संबंधी अन्य किताबों में या हमारे धर्म ग्रंथों में भी देखने को मिलते हैं

इसलिये यहां पर हम उन्हें विस्तार से नहीं दे रहे हैं। स्वदेशी चिकित्सा की इस श्रृंखला में भाग-4 और 5 में इस बारे में विस्तार से बताया गया है। इसलिये इस किताब में केवल घरेलू नुस्खे के बारे में ही दिया जा रहा है।

आयुर्वेद के अनुसार हमारा शरीर पंच तत्व से बना है। पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश। इन तत्वों में आपस में एक निश्चित अनुपातिक संबंध है। यदि किसी भी तरह यह अनुपात बिगड़ता है तो शरीर में रोग पैदा होते हैं। इसके अलावा पांच इंद्रियां आँख, कान, नाक, जीभ तथा। पांच कर्मेन्द्रियां हाथ, पैर, मुख, गुदा और लिंग हैं। भारतीय दर्शन के हिसाब से स्वस्थ जीवन के लिये यह आवश्यक है कि हम धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष के नियमों से जीवन जीयें। लेकिन हमारा आज का जीवन इन सबसे कहीं बहुत दूर है। हमारे खाने पीने के नियम-संयम, सोने-उठने के नियम संयम, आपस में व्यवहार के नियम संयम, हमारे धर्म में कहे गये सिद्धांतों से काफी अलग हैं। आयुर्वेद के हिसाब से यह अनियमितता स्वास्थ्य के नियमों के प्रतिकूल है। और यही अनियमितता हमें बीमार बनाती है।

आज की जीवन शैली में हम देख रहे हैं कि बीमारियों का इलाज कराना दिनों-दिन मँहगा होता जा रहा है। इसलिये घरेलू नुस्खों की उपयोगिता अधिक महसूस होती है। दुसरा एक और बड़ा कारण यह है कि आज के ज्ञान-विज्ञान में हम ना तो बीमारी के बारे में जानते हैं, और ना ही हमें दी जा रही दवाईयों और इलाज की प्रक्रिया के बारे में जानते हैं। इसलिये अधिकांश डॉक्टर रोगीयों को अनावश्यक रूप से ठगते रहते हैं। आखिर यह कैसे संभव होता है कि कोई भी डॉक्टर हॉस्पिटल खोलें और दो-तीन वर्षों में ही हॉस्पिटल बहु मंजिला बन जाये इसके अतिरिक्त अच्छे, डॉक्टर तो मुट्ठी भर ही हैं। इसलिये भी घरेलू नुस्खों और घरेलू चिकित्सा को सिखाने की आवश्यकता महसूस होती है।

घरेलू नुस्खे हजारों वर्ष पुराने हैं और समय के पैमाने पर परखे हुये हैं। छोटी-छोटी बीमारियों को दूर करने के लिये जड़ी-बुटियों, जल, पेड़ की पत्तियों, पेड़ की छालों, फलों, आदि सब का प्रयोग होता रहा है यह विज्ञान हमारे पुरखों ने अपने अनुभव व ज्ञान से विकसित किया है। अधिकांश नुस्खे इतने उपयोगी व सरल हैं कि पीढ़ी दर पीढ़ी वे अनायास ही आगे बढ़ते जाते हैं और हमारे जीवन में उपयोगी सिद्ध होते जाते हैं। घरेलू चिकित्सा स्वदेशी के सिद्धांत के सबसे करीब है क्योंकि हमारे ऋषियों ने माना है कि जो प्राणी जहाँ का रहने वाला है उसके लिये वहाँ की औषधि ही उपयोगी है। अर्थात् हमारे वन और जंगलों में पैदा

books.ringaal.com

Visit us for more books