

प्राणाचार्य®

आरोठयम्

अयुर्वेदिक स्वास्थ्य पत्रिका

आरोठय ही जीवनम्...





संपादकीय

प्रिय पाठक बंधु
जय आयुर्वेद

भगवान धन्वन्तरि आपको दीर्घ आयु, स्वास्थ्य एवं समृद्धि प्रदान करें।
आप सभी के भरपूर प्यार एवं सहयोग के लिए धन्यवाद।

शरद ऋतु का आरम्भ हो चुका है। यह ऋतु शक्ति संचय एवं रसायन उपयोग के लिए अच्छी मानी जाती है। क्योंकि यह ऋतु में जठराग्नि प्रबल हो जाती है। शक्ति संचय के लिए आवश्यक आयुर्वेदिक योगो के साथ अच्छा खान-पान, घी - दूध आदि की आवश्यकता होती है। जो कि इस ऋतु में आसानी से पच जाते हैं। शरद ऋतु अंक आपके हाथों में है। इसमें दिए गए विद्वान लेखकों के नुस्खों का लाभ उठायें।

यह अंक आपको कैसा लगा, हमें सूचित करें, आपकी शिकायत व सुझावों से हमें प्रेरणा मिलती है। इसी से पत्रिका को नवीनता व रोचकता प्रदान करने में सहायता मिलती है।

इसी प्रकार स्नेह की आशा में आपका आभारी।

संपादक, मालिक, मुद्रक एवं प्रकाशक
वैद्य स्वदेश कुमार अग्रवाल

प्रबन्ध-संपादक
वैद्य नीरज गोयल

सह-संपादक
पंकज अग्रवाल

सह-संपादक
वैद्य शशांक अग्रवाल
बी.ए.एम.एस (आयुर्वेदाचार्य)

वैद्य स्वदेश कुमार अग्रवाल
बी. ए. एम. एस. आयुर्वेदाचार्य



पंजीकृत कार्यालय :
प्राणाचार्य आरोग्यम्
नई छिपैटी, चामडु गेट, अग्रवाल धर्मशाला के पास
हाथरस-204101 मो. 9412276076, 9719996848

प्रबन्ध कार्यालय :
प्राणाचार्य भवन आयुर्वेदिक संस्थान
वैद्य नगरी, विजयगढ़-202170
फोन : 9412277250, 971616101
Web. www.pranacharya.com



किडनी फेलियर की समस्या में प्रभावी है DNA कायाकल्प प्रोटोकॉल

आयुर्वेदाचार्य डॉ. अभिषेक
निदेशक सबका वैद्य,
संस्थापक वैद्यतत्त्व ग्रुप व
आयुर्वेद फेडरेशन ऑफ इंडिया

हमारा शरीर अद्भुत ढंग से बना है, और जब हम इसका सही तरीके से ध्यान रखते हैं, तो यह स्वाभाविक रूप से स्वस्थ रह सकता है। लेकिन आज की तेज रफतार जीवनशैली, असंतुलित आहार, और लगातार बढ़ते मानसिक तनाव के कारण हमारा शरीर कई गंभीर बीमारियों की चपेट में आ रहा है। इनमें से **एक प्रमुख समस्या है 'किडनी फेलियर'**

किडनी शरीर का महत्वपूर्ण अंग है, जो रक्त को साफ रखने और अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालने में प्रमुख भूमिका निभाती है। इसके कमजोर होने से या इसमें कोई परेशानी होने पर हमारे शरीर में विषाक्तता बढ़ने लगती है, जिससे किडनी फेलियर की समस्या उत्पन्न हो सकती है।

आज के समय में किडनी फेलियर एक गहरी चिंता का विषय बन चुका है। आधुनिक चिकित्सा पद्धतियाँ जैसे डायलिसिस और किडनी प्रत्यारोपण भले ही जीवन को सहारा देती हैं, लेकिन इनके अपने जोखिम, सीमाएँ और साइड इफेक्ट्स भी हैं। इस जटिलता को देखते हुए, आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा में एक प्रभावी समाधान की तलाश की गई है। इन पद्धतियों का उद्देश्य केवल रोग का इलाज करना नहीं है, बल्कि संपूर्ण शरीर को स्वस्थ करना है, ताकि रोग फिर से न हो और व्यक्ति पूर्ण स्वास्थ्य का अनुभव कर सके। आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति केवल रोग को ठीक करने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह शरीर के प्राकृतिक संतुलन को बनाए रखने और दीर्घकालिक स्वास्थ्य में सुधार लाने पर आधारित है।

इसी विचार के साथ आयुर्वेदाचार्य डॉ. अभिषेक एवं

उनकी टीम के अन्य विभिन्न अनुभवी वैद्यों /डॉक्टरों के द्वारा किडनी से जुड़ी समस्याओं में बेहतर स्वास्थ्य लाभ प्रदान करने के लिए "DNA कायाकल्प प्रोटोकॉल" को तैयार किया है, जो किडनी फेलियर के रोगियों के लिए एक संपूर्ण आयुर्वेदिक और प्राकृतिक समाधान प्रस्तुत करता है। इस कायाकल्प प्रोटोकॉल का नाम DNA रखा गया है, जिसमें तीन प्रमुख चरण हैं

D= Detox (सफाई प्रक्रिया)

N=Nutrition (पोषण) और

A=Activation (सक्रियता)

Detox (सफाई प्रक्रिया): इस चरण में किडनी और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकाला जाता है। आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों और शुद्धिकरण प्रक्रियाओं के माध्यम से शरीर को स्वच्छ किया जाता है, जिससे किडनी पर विषाक्तता का बोझ कम हो और यह स्वतंत्र रूप से कार्य कर सके।

Nutrition (पोषण): इस चरण में शरीर को आवश्यक पोषण प्रदान किया जाता है, ताकि किडनी और अन्य अंगों को ठीक से काम करने के लिए जरूरी तत्व मिल सकें। इसके लिए विशेष जड़ी-बूटियाँ, पौष्टिक आहार और आयुर्वेदिक योगों का उपयोग किया जाता है, जो किडनी की शक्ति को पुनःस्थापित करने में सहायक होते हैं।

Activation (सक्रियता): इस अंतिम चरण में, योग, प्राणायाम, ध्यान और आहार के माध्यम से किडनी और शरीर के अन्य अंगों को पुनः सक्रिय किया जाता है। यह चरण न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाता है, जिससे किडनी और शरीर की ऊर्जा और क्षमता में वृद्धि होती है।

इस प्रोटोकॉल का उद्देश्य किडनी को फिर से स्वस्थ और सक्रिय बनाना है ताकि यह अपना कार्य स्वाभाविक रूप से कर सके। इस प्रोटोकॉल के माध्यम से अबतक हजारों लोगों ने किडनी की समस्या में शानदार परिणाम प्राप्त किये हैं।

DNA कायाकल्प प्रोटोकॉल के माध्यम से किडनी फेलियर की समस्या से ग्रस्त व्यक्ति को व्यवस्थित रूप से उपचार समाधान प्रदान किया जाता है, जिसके अंतर्गत

अमृत धारा शोधन (ADS)

किडनी क्लैजिंग काढ़ा (KCK)

हीलिंग थेराप्यूटिक स्वेटिंग (HTS)

हाइड्रेशन

पंचकर्म प्रक्रिया

किडनी पोषण रस (KPR)

LDP प्रोटोकॉल (Life of disciplined people)

जिसके अंतर्गत डाइट, नींद और शारीरिक गतिविधियों से जुड़ी कई कारगर व सरल तकनीकों को सिखाया जाता है,

इसके अतिरिक्त नेफ्रॉन शक्ति क्रिया (NSK)

ग्रेविटी ट्रीटमेंट आदि को करवाया जाता है। जिससे पीड़ित व्यक्ति को स्थिर स्वास्थ्य लाभ प्राप्त हो।

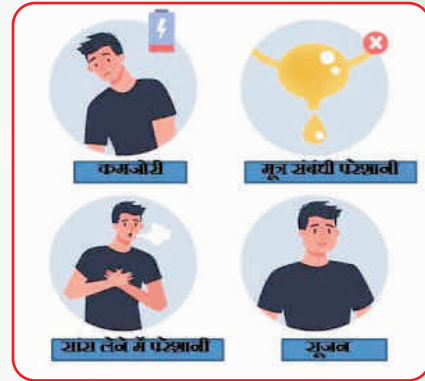
किडनी फेलियर से ग्रस्त लोगों के लिए डाइट, फिजिकल एक्टिविटी, मानसिक स्वास्थ्य, शरीर में मौजूद दूषित पदार्थों को बाहर निकालने की प्रक्रियाओं को किये बिना बेहतर स्वास्थ्य लाभ देना

संभव नहीं है। वर्तमान समय में किडनी फेलियर के लिए उपलब्ध अंग्रेजी उपचार सिर्फ कुछ समय के लिए सहयोगी व तात्कालिक लाभ प्रदान कर सकते हैं, व साथ ही साथ इनके कई तरह के गंभीर और जानलेवा साइड इफेक्ट भी हैं। सौभाग्य से आयुर्वेद में इन प्रक्रियाओं के माध्यम से कार्य करना संभव है। डॉ. अभिषेक के द्वारा किडनी से जुड़ी समस्याओं की जानकारी व समाधान के लिए (किडनी कवच) नाम से एक किताब लिखी है, जिसमें किडनी फेलियर से जुड़ी समस्त जानकारियों को साझा किया गया है। इस लेख की अगली कड़ी में किडनी फेलियर से जुड़ी जानकारियों को और अधिक विस्तार से साझा करेंगे!

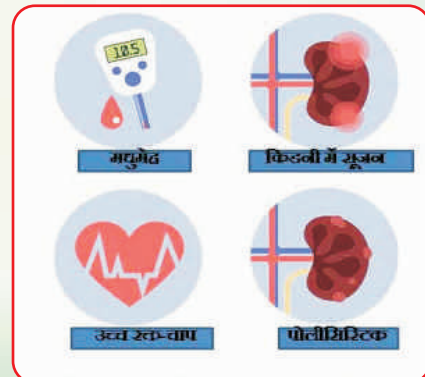
अपने किडनी स्वास्थ्य को बेहतर बनाये रखने के लिए अपने आयुर्वेद के डॉक्टर से परामर्श अवश्य करें!

क्रमशः

लक्षण



कारण





मोटापा (निदान व चिकित्सा)

वैद्य उदित कुमार छेत्री (बी.ए.एम.एस)

प्रभारी चिकित्साधिकारी, राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय
हंसेवा, तहसील हसनगंज, उनाव (उ.प्र.)

‘मोटापे को एक चिकित्सकीय स्थिति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जिसमें शरीर में अतिरिक्त वसा इस हद तक हो जाती है कि इसका स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

इसकी गणना बाँडी मास इंडेक्स (बीएमआई) द्वारा की जाती है

बी.एम.आई. को विषय के वजन को उनकी ऊंचाई के वर्ग से विभाजित करके परिभाषित किया जाता है और इसकी गणना इस सूत्र से की जाती है

बी.एम.आई. = M/H^2 (Kg/M²)

बी.एम.आई. वर्गीकरण इस प्रकार है -

बी.एम.आई. श्रेणी

< or = 18.5 (Kg/M²) - कम वजन

18.5 से 25 (Kg/M²) - सामान्य

25 से 30 (Kg/M²) - अधिक वजन

30-35 (Kg/M²) - वर्ग I मोटापा

35-40 (Kg/M²) - वर्ग II मोटापा

>40 (Kg/M²) - वर्ग III मोटापा

कोई भी बी.एम.आई. 35 या 40 (Kg/M²) गंभीर मोटापा है

मोटापे से संबंधित स्वास्थ्य स्थितियों या बीएमआई 35 (Kg/M²) 40 (Kg/M²) से अधिक वजन रुग्ण मोटापा है और बीएमआई > 45 या 50 (Kg/M²) अति मोटापा है।

कारण:

- अत्यधिक खाद्य ऊर्जा का सेवन
- शारीरिक गतिविधि की कमी
- कुछ आनुवंशिकी, चिकित्सा कारणों या मानसिक बीमारी के कारण भी।
- अपर्याप्त नींद।
- हाइपोथायरायडिज्म जैसे अंतः स्रावी कारण
- दवाओं का बढ़ता उपयोग जो वजन बढ़ाने का कारण बन सकता है (जैसे एटिपिकल एंटीसाइकोटिक्स)।
- बाद की उम्र में गर्भावस्था।
- उच्च बीएमआई के लिए प्राकृतिक चयन।

एक अध्ययन में पाया गया है कि फ्रुक्टोज आहार का अधिक सेवन मस्तिष्क पर मोटापे को बढ़ावा देने और उसका कारण बनता है।, (अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन के जर्नल JAMA में प्रकाशित एक लेख में लिखा गया है कि मस्तिष्क में भूख को नियंत्रित करने वाले क्षेत्र तब सक्रिय हो जाते हैं जब लोग ग्लूकोज का सेवन करते हैं, लेकिन फ्रुक्टोज का सेवन करने पर निष्क्रिय रहते हैं। जब वे क्षेत्र सक्रिय हो जाते हैं, तो वे ऐसे हार्मोन जारी करते हैं जो तृप्ति या परिपूर्णता की भावना पैदा करते हैं) (यह भी पाया गया है कि जब कोई व्यक्ति लंबे समय तक अधिक वजन वाला होता है, तो उसके लिए वजन कम करना मुश्किल हो जाता है।)

मोटापे से जुड़े स्वास्थ्य जोखिम

1. हड्डी और उपास्थि का क्षय (ऑस्टियोआर्थराइटिस)
2. कोरोनरी हृदय रोग

3. पित्ताशय की बीमारी
4. उच्च रक्तचाप
5. डिस्लिपिडेमिया
6. श्वसन संबंधी समस्याएँ
7. कई कैंसर
8. स्लीप एपनिया
9. स्ट्रोक
10. टाइप 2 मधुमेह

आयुर्वेद के पहलू

मेदो धातु शरीर के वसायुक्त ऊतकों को संदर्भित करता है। शारीरिक शरीर में वसा के अलावा, यह सीबम और अधिक और कम ओमेंटम से भी संबंधित है, जो वास्तव में इसकी उपधातु हैं।

ये शरीर में अतिरिक्त वसा के भंडारण के प्राथमिक स्थल हैं। यह पोषक तत्व के रूप में बनता है

मांस धातु मेदोधरा कला में प्रवाहित होती है और मेदग्नि द्वारा पच जाती है। इसके निर्माण के बाद मेदो धातु के अपशिष्ट उत्पाद या मल पसीने और सीबम के त्वचा स्राव होते हैं। यही कारण है कि मोटे लोगों को अधिक पसीना आता है और अक्सर बदबू आती है।

निदान

अव्ययं दिवास्वप्न श्लेषहरसेविनः

मधुरोअन्नरसः प्रयः स्नेहनमेदः प्रवर्धयेत्।

यानि शारीरिक निष्क्रियता, दिन में सोना, कफवर्धक आहार, अधिक मीठा और तैलीय भोजन।

इसके सेवन से शरीर में आमरस से मेद धातु बढ़ती है।

सम्प्राप्ति

मेदसावृत्तमार्गत्वात् पुष्यन्तन्ये न धातवः

मेदस्तु चीयते तस्मादशक्तः सर्वकर्मसु।

अर्थात् जब मेदोवह स्रोत में बाधा उत्पन्न हो तो दूसरे

का भरण-पोषण करने वाली धातु प्रभावित होती है और कम होती है और इसलिए मेदो धातु बढ़ जाती है

मेदोवृद्धि

दूसरे शब्दों में, जब कफ मेदोवाह स्रोत और मेदो धारा कला को दूषित करता है, तो मेदग्नि कम हो जाती है।

मेदो धातु मुख्य रूप से जल तत्व से और गौण रूप से पृथ्वी से बनती है। जल तत्व की उपस्थिति वसा ऊतकों की पोषण प्रकृति को प्रकट करती है। कम मेदाग्नि के परिणामस्वरूप, शरीर में लिए गए जल और पृथ्वी तत्व के गुण धीरे-धीरे पचते हैं, जिससे अधिक मात्रा में वसा ऊतक बनते हैं। बनने वाला ऊतक निम्न गुणवत्ता का होता है। जहाँ अधिक मात्रा वजन बढ़ाती है, वहीं निम्न गुणवत्ता शरीर की नलिकाओं को अवरुद्ध करती है और शरीर की गति में बाधा डालती है।

लक्षण

क्षुद्राश्वस तृषा मोह स्वप्न क्रथन सदने युक्ता

क्षुत्स्वेदा दौर्गन्ध्येरलपप्रानोअल्पमथुनाः

अर्थात् मेदोवृद्धि से पीड़ित लोगों को सांस लेने में कठिनाई, अधिक प्यास, सुस्ती, हमेशा नींद जैसा महसूस होना, खरटे या स्लीप एपनिया, अधिक भूख, बदबूदार पसीना आना, शक्ति में कमी और यौन क्रिया में भी कमी। जैसा कि ऊपर बताया गया है कि यह मेदोधातु (वसायुक्त ऊतक) उदर (बड़ी और छोटी ग्रंथि) में और हड्डियों (अस्थि) के ऊपर सीबम में रहता है, इसलिए मेदोवृद्ध लोगों में पेट और जांघों आदि के आसपास ज्यादा चर्बी होती है।

मेदोरोगी में ज्यादा भूख लगने के कारण जब मेदोधातु बढ़ जाती है और नाड़ियों को अवरुद्ध कर देती है, तो वायु विक्रत हो जाती है और कोष्ठ प्रदेश में भटकती है

और जठराग्नि को भड़काती है, जिसके परिणामस्वरूप खाया हुआ भोजन बहुत जल्दी पच जाता है और सूख जाता है। इसलिए रोगी को अधिक से अधिक भोजन और आहार की इच्छा होती है। ऋसुश्रुत के अनुसार स्थूल्य और कर्ष्य का हेतु है - रस

‘रसनमित्तमेव स्थूल्यं कर्ष्यं चः’

उपचारः

चूँकि कफ मेदो धातु और मेदोवाह स्रोत में प्रवेश कर चुका है, इसलिए सबसे अच्छा उपचार है भारी भोजन की मात्रा कम करना और वसा चयापचय को बढ़ाने के लिए अग्नि को बढ़ाना।

1. मेवे और वसायुक्त मांस जैसे वसायुक्त भोजन को कम से कम करना चाहिए और सब्जियाँ और बीज जैसे हल्के भोजन को बढ़ाना चाहिए।

2. कटु और तिक्त रस मेदो धातु को कम करते हैं। दोनों में से कटु रस सबसे अच्छा है क्योंकि यह अग्नि को भी बढ़ाता है (सुश्रुत ने कटु रस को स्थूल्यनाशक के रूप में भी प्रदर्शित किया है)। इसलिए, भोजन को उसी के अनुसार तैयार किया जाना चाहिए और गर्म मसालेदार जड़ी-बूटियों जैसे त्रिकटु संयोजन के साथ मौखिक पूरकता सहायक होती है।

3. कपालभाति और सूर्यभेदन जैसे प्राणायाम भी मेदो धातु को कम करते हैं।

4. हं, यम और राम जैसे बीज मंत्र लाभकारी होते हैं क्योंकि वे मेदो धतु को कम करने वाले शुष्क और हल्के गुणों को बढ़ाते हैं।

5. रोगियों को अत्यधिक नींद से भी बचना चाहिए। सूर्य मुद्रा भी मेदाग्नि को बढ़ाने में मदद करती है।

6. पंचकर्म में उद्वर्तनम (पाउडर मालिश), लेखन बस्ती और भाप स्नान बहुत सहायक हैं।

तो चिकित्सा सूत्र लेखन, मेदोवह स्त्रोतोशोधन, व्यायाम, लघु तीक्ष्ण के रूप में हो सकता है कटु रस प्रधान भोजन।

उपयोग के लिए और भी कई जड़ी-बूटियाँ और संयोजन मौजूद हैं -

कुछ लेखन जड़ी-बूटियाँ इस प्रकार हैं-

यव, चुर्बिल्ला, हेमवती

कुछ जड़ी-बूटियाँ जो लिवर पर काम करती हैं, कटु रस के कारण वसा जलाने में भी उपयोगी होती हैं वसा को घोलने का गुण रखने वाली कुछ अन्य जड़ी-बूटियाँ हैं-

कचनार, वचा, अग्निमंथ

आचार्य वाग्भट्ट ने हरिद्रादि गण के संकेतों को मेदोरोगघ्न बताया है,

त्रिकटु चूर्ण, बिल्वादि पंचमूल, विडंगदि चूर्ण, त्र्युषानादि लौह, नवक गुग्गुल, अमृतादि गुग्गुल, मेदोहर गुग्गुल, कचनार गुग्गुल, आरोग्यवर्धनी वटी लौहारिष्ट, तकरारिष्ट, मधु 25 ग्राम 100 मि.ली. जल के साथ अग्निमंथ क्वाथ 50 मि.ली., शिलाजीत 50 मि.ग्रा. के साथ।

पथ्य

समयबद्ध शाली चावल, मुद्गा दाल, कुलत्था, जौ, कोदो, व्यायाम और लेखन बस्ती का संकेत दिया गया है

(भैषज्य रत्नावली)

योग और प्राणायाम

कपाल भाति, भस्त्रिका, उज्जायी, सूर्यभेदन मंडूकासन, उत्तानपादासन, मर्कटासन, गोमुखासन, सूर्य नमस्कार, भुजंगासन, द्विपादचक्रिकासन आदि

सूर्य मुद्रा

ये वसायुक्त ऊतकों को विघटित करने तथा जल और पृथ्वी तत्व को संतुलित करने में अत्यंत लाभकारी होंगे।

प्राकृतिक चिकित्सा क्या और क्यों ?

कृष्णचन्द्र टवाणी प्रधान संपादक "अध्यात्म अमृत"

ज्ञानमंदिर, मदनगंज-किसानगढ़ (राज.) 305801

मो-09252988221

प्राकृतिक चिकित्सा उपचार की रचनात्मक और सकारात्मक विधि है। यह केवल चिकित्सा विधि ही नहीं बरन स्वस्थ जीवन जीने की कला है। "सब दुःखों की एक दवा, क्षिति जल, पावक, गगन, हवा" अर्थात् कोई भी तीव्र रोग हो गया हो तो तुरन्त भोजन बंद करके केवल फल और सब्जी लें।

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार सभी रोगों का एकमात्र कारण है, शरीर में विजातीय द्रव्यों (कचरे) का संचय। साधारण तौर पर शरीर स्वयं ही अपनी प्राकृतिक शक्तियों से इन विजातीय पदार्थों को बाहर निकालता रहता है। परन्तु अप्राकृतिक जीवन प्रणाली, शरीर में कचरे का अत्याधिक प्रवेश और जीवनी शक्ति की कमी के कारण शरीर इस काम में अक्षम हो जाता है। अतः शरीर में इन द्रव्यों का संग्रह होने लगता है। यही विजातीय द्रव्य शरीर में ऐसा वातावरण तैयार कर लेते हैं जिसमें रोगों के जीवाणुओं को पनपने का अवसर मिलता है और यह जीवाणु शरीर को रोगी बना डालते हैं। इसके उदाहरण हैं सर्दी-जुकाम, फ्लू से लेकर एड्स तक के सभी जीवाणु-विषाणु जन्य रोग। इसके अतिरिक्त यह विजातीय द्रव्य स्वयं भी अपनी उपस्थिति मात्र से शरीर के विभिन्न अंगों को आंशिक रूप से अथवा पूर्णतया निष्क्रिय बना देते हैं। अतः वे अंग रोगग्रस्त हो जाते हैं परिणाम स्वरूप सम्पूर्ण शरीर ही रोगग्रस्त हो जाता है। पेन्क्रियाज की निष्क्रियता से मधुमेह अथवा धमनियों में कचरा होने से हृदयाघात (Heart Attack) आदि इस प्रकार के रोगों के उदाहरण हैं।

परम्परागत चिकित्सा पद्धतियाँ या तो इन जीवाणुओं को मारने में लग जाती हैं या उन निष्क्रिय अंगों को दवा

या शल्य क्रिया द्वारा सुधारने का प्रयत्न करती हैं। परन्तु इन सब रोगों के मूल कारणों को समाप्त करने में असमर्थ हैं। अतः रोग नए-नए रूप में आक्रमण करते रहते हैं। अंत में ऊपर से मोटा-ताजा दिखने वाला शरीर भीतर से खोखला और शक्ति रहित होता जाता है।

प्राकृतिक चिकित्सा क्यों ?

' प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति बहुत सरल एवं सुगम है। किसी दूसरे की मदद के बिना, केवल पुस्तक पढ़कर ही अपना इलाज किया जा सकता है। लाखों लोग कर चुके और कर रहे हैं।

इलाज के साधन हर जगह मिल जाते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली द्वारा उपचार करने में बीमारी जड़ से चली जाती है। यह नहीं कि एक रोग दब जाए और दूसरा उभर आए।

यह चिकित्सा चूंकि प्राकृतिक है, इसलिए अमोघ, सटीक और रामबाण है।

कोई खर्च नहीं होता या नाम-मात्र का खर्च होता है।

चीर-फाड़ या टीके की आवश्यकता नहीं होती है।

गन्दी व विषैली औषधियों के सेवन से बचा जा सकता है।

रोगी सदा के लिए विशुद्ध तथा स्वास्थ्यकर जीवन-प्रणाली सीख जाता है।

इस चिकित्सा का ज्ञान पाकर व्यक्ति दूसरों के कष्ट दूर करने का आत्मविश्वास और साहस जुटा लेता है।

इस चिकित्सा में रोग का प्रकोप या तो इतना मन्द हो जाता है कि मानसिक तनाव की स्थिति ही नहीं आती या फिर जड़-मूल से रोग मिट जाता है।

यह चिकित्सा सात्विक है, अतः शारीरिक और मानसिक कलुषताएँ अपने-आप दूर हो जाती हैं।

इस चिकित्सा में इलाज एक रोग का होता है मगर शरीर के अंदर छिपे अन्य रोग दूर हो जाते हैं।

इस चिकित्सा पद्धति को समझ लेने पर व्यक्ति, हकीमों के नुस्खों और डॉक्टरों के प्रयोगों की प्रयोगशाला बनने के चक्कर में नहीं फँसता।

यही एक मात्र पद्धति है जिसमें मनुष्य रोग को शत्रु की बजाय ऐसा मित्र समझने लगता है जो उसके शरीर के अन्दर जमे हुए विषाक्त तत्वों को बाहर निकालने के लिए सही-सही राह दिखाता है।

इस चिकित्सा से शरीर की सारी शक्तियाँ स्थिर रहती हैं और तन-मन से व्यक्ति फुर्तीला बनता है।

सारांश यही है कि जो व्यक्ति प्राकृतिक नियमों का जितना अधिक पालन करता है वह उतना ही अधिक स्वस्थ रहता है तथा जो इनकी अवहेलना करता है वह उतना ही अधिक रोगों के चंगुल में फँसता है। इसलिए बीमारी और निर्बलता से सताए हुए, शारीरिक पीड़ाओं से ग्रस्त लोगों को प्राकृतिक चिकित्सा को अपनाना चाहिए। इसी में उनका कल्याण है। रोगों से मुक्ति पाने के लिए प्राकृतिक चिकित्सा ही सर्वश्रेष्ठ साधन है।



बात सर्दियों में सेहत की!

डायटीशियन
प्राची बंसल

आप जानते हैं ये सर्दियाँ आपकी अतिरिक्त चर्बी को कम करने और स्वस्थ और जरूरी मैक्रो और माइक्रो पोषक तत्वों को पाने के लिए सबसे अच्छी होती हैं।

सर्दियों में स्वस्थ और फिट रहने के लिए यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं।

1. अपने आहार में मक्का, रागी और बाजरे की रोटी और सर्दियों की सब्जियों जैसे साग, मेथी, पालक आदि शामिल करें।

मौसमी और स्थानीय खाद्य पदार्थों का सेवन ज्यादा पोषण देता है, एंटीआक्सीडेंट से भरपूर होता है, मांसपेशियों को बढ़ाता है और बालों के विकास को बढ़ावा देता है।

2. रोटी, साग और दाल पर घी या सफेद मक्खन डालने का सबसे अच्छा मौसम। सर्दियों में जोड़ों के दर्द की शिकायत करने वालों के लिए अच्छा है। (जोड़ों को चिकनाई देता है)।

3. सेब, खुबानी, संतरे, मौसमी, नाशपाती, अमरूद जैसे ताजे, मौसमी, पके और धुले हुए फलों का आनंद मिड मील स्नैक के रूप में या दिन के लिए स्टार्टर के रूप में लें। चमकती त्वचा के लिए अच्छा है। खाली पेट खट्टे फल खाने से बचें।

4. मांसाहारी लोग अपने आहार में सैल्मन मछली और

अंडे शामिल कर सकते हैं। अगर आप शाकाहारी हैं, तो अतिरिक्त फाइबर के लिए हरी पत्तेदार सब्जियों के साथ स्वस्थ दाल का सूप पिएं और अलसी, सूरजमुखी के बीज और लहसुन जैसे बीज शामिल करें। हाथों और पैरों में जलन कम होती है।

5. बादाम, अखरोट, खजूर, मूंगफली (मूंगफली की चिक्की) और मखाने जैसे उच्च फाइबर वाले नट्स और सूखे मेवे खाएं। दिल के लिए अच्छा है।

6. सर्दियों में मिड मील स्नैक के रूप में गोंद और तिल की चिक्की के साथ पिन्नी, पंजीरी और लड्डू बनाना न भूलें। हड्डियों के लिए बढ़िया, आवश्यक फैटी एसिड से भरपूर। (अगर आप इसे संयमित मात्रा में लेते हैं और बिना किसी अपराधबोध के इसका पूरा आनंद लेते हैं तो इससे मोटापा नहीं बढ़ता)।

7. मसाला चाय का आनंद लें और अदरक, तुलसी, हल्दी और दालचीनी डालकर अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाएँ।

8. कार्ब्स का सेवन समझदारी से करें ऐसे कार्ब्स जो तृप्ति देते हैं, जैसे शकरकंद जैसी जड़ वाली सब्जियाँ, या प्रोटीन और फाइबर वाली सब्जियाँ, जैसे बीन्स, आपके सेवन का मुख्य हिस्सा होनी चाहिए। ये प्रीबायोटिक्स हैं और पाचन में सुधार करते हैं।



9. सूरज से विटामिन डी लेने का सबसे अच्छा समय। रूखी त्वचा के लिए सोने से पहले रोजाना नारियल तेल, देसी घी या बादाम तेल की कुछ बूंदें लगाएँ।

10. अगर आप जिम नहीं जा रहे हैं, तो घर पर अपने वर्कआउट रूटीन में 20 मिनट कार्डियो या 15-30 मिनट फ्लोर एक्सरसाइज शामिल करें।

11. सर्दियों के लिए सबसे सरल लेकिन महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सलाह यह है कि पूरे दिन पानी पीते रहें (संभव हो तो गर्म पानी पिएं)। ऐसा इसलिए क्योंकि सर्दियों में सामान्य रूप से तरल पदार्थों और विशेष रूप से पानी की हमारी खपत भी कम हो जाती है।

12. सर्दियों के दौरान खुद को हाइड्रेटेड रखने के कुछ उपाय

• अपने पास पानी की एक बोतल रखें।

नींबू या दालचीनी के साथ गर्म पानी पीना पसंद करें। अपने आहार में ज्यादा तरल पदार्थ शामिल करें- जूस और सूप।

ज्यादा हाइड्रेटिंग खाद्य पदार्थ शामिल करें। संतरे, दलिया, अजवाइन, स्ट्रॉबेरी और दही जैसे तरल पदार्थों से भरे खाद्य पदार्थों का सेवन आपके दैनिक आहार में ज्यादा पानी शामिल करने का एक शानदार तरीका है।

प्यास को अक्सर भूख समझ लिया जाता है। अगर आपको भूख के संकेत मिलते हैं, तो आप सबसे पहले एक गिलास पानी पीना चाहेंगे। इससे ज्यादा खाने और वजन बढ़ने से भी बचा जा सकेगा।

इस घरेलू उपाय से शरीर के दर्द को अलविदा कहें हममें से ज्यादातर लोग शरीर या जोड़ों में किसी न किसी तरह के दर्द का अनुभव करते हैं, खास तौर पर सर्दियों में।

आप जायफल पाउडर या जायफल के तेल को नारियल के तेल या बाहरी इस्तेमाल के लिए उपयुक्त किसी अन्य वाहक तेल के साथ मिलाकर इस्तेमाल कर सकते हैं।

जब आप इसे प्रभावित क्षेत्रों पर लगाएंगे, तो आपको बहुत राहत मिलेगी। इसे रात को सोने से पहले लगाना सबसे अच्छा समय है। बस हल्के हाथों से लगाएँ और रात भर के लिए छोड़ दें। ज्यादा मालिश करने की जरूरत नहीं है।

तो सर्दियों का मजा लें और अतिरिक्त चर्बी और रूखी त्वचा को अलविदा कहें याद रखें, संयम ही सबसे जरूरी है।

स्वस्थ रहे खुश रहे



डायटिशियन प्राची बंसल
(आहार विशेषज्ञ)

यदि आहार पर समुचित ध्यान दिया जाये तो ना केवल रोग से शीघ्र छुटकारा मिल सकता है साथ ही शरीर में रोग से लड़ने की शक्ति भी पैदा हो जाती है।

स्वस्थ रहने के लिए लोग जिम और योग करना पसंद करते हैं, लेकिन उसके साथ साथ ज़रूरी है बेहतर आहार भी।

आपका एक कॉल आपको अच्छी सैहत दे सकता है।

Services

- Weight management
- weight loss
- thyroid problem
- heart problem
- diet for constipation
- diabetes mellitus
- PCOS/PCOD
- pregnancy and lactation
- liver/kidney problem
- sport nutrition
- child nutrition
- stomach problem

फॉर अपॉइंटमेंट
9568562111

dt_prachi DtPrachi

मधुमेह व उसके उपद्रव स्वरूप उत्पन्न रोगों की अनुभूत चिकित्सा

वैद्य सुनील कुमार

धन्वन्तरि आरोग्य मन्दिर,
रोड नं. 3, मौर्य विहार कॉलोनी,
खगोल, पटना- 801105 (बिहार)

तनावपूर्ण जीवन शैली, अनुचित आहार-विहार, खाद्य सामग्री में मिलावट, रसायनों का अंधाधुंध प्रयोग, शारीरिक परिश्रम का अभाव आदि कारणों से आजकल कई प्रकार के शारीरिक मानसिक रोगों के रोगी अधिक देखे जा रहे हैं जिनमें मधुमेह भी एक है। यह रोग बहुत तेजी से फैल रहा है। यह जीवनशैली जन्य रोग है।

इस रोग में रक्त में शर्करा का स्तर अनावश्यक रूप से बढ़ जाता है तथा मूत्र के साथ भी शर्करा निकलने लगती है। परिणामतः शरीर दिन प्रतिदिन कमजोर होता जाता है। कामशक्ति तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है। यह रोग अपने साथ-साथ रक्तचाप, हृदयविकार तथा वृक्कविकारों को भी बुलाता है। रोग अनियंत्रित होकर स्नायु, नेत्र ज्योति, वृक्क आदि कई अंगों को नुकसान पहुंचाता है। भूख अधिक लगना, पेशाब अधिक आना, मुख सूखना, प्यास की अधिकता, जंघाओं में दर्द, पैर के तलवों में जलन, यौनशक्ति दिन प्रतिदिन कम होते जाना तथा

अधिक भोजन के बाद भी कमजोरी महसूस होना आदि इस रोग के लक्षण हैं।

1. बसन्तकुसुमाकर रस - यह उत्तम व बाजीकरण औषधि है। इसके प्रयोग से मधुमेह तो नियंत्रित होता है। मधुमेह के उपद्रवों में भी खूब लाभ होता है। यह सामान्य शारीरिक दुर्बलता को भी दूर करने वाली रसायन औषधि है। एक सप्ताह में ही इसका लाभ महसूस होने लगता है। लेकिन इसका निर्माण उत्तम घटक द्रव्यों द्वारा उत्तम तरीके से किया जाना चाहिए। यह दुर्बलता दूर करता है। निराश और थके हुए मधुमेहियों में यह आशा का संचार करता है

मधुमेह रोगी के लिए बसन्तकुसुमाकर रस का निर्माण इस प्रकार करना चाहिए-

प्रवाल पिष्टी 4 ग्राम, मुक्ता पिष्टी 1नं. 4 ग्राम, स्वर्ण भस्म 2 ग्राम, लौह भस्म 100 पुटी 3 ग्राम, बंग भस्म 4 ग्राम, षडगुण रससिन्दूर 4 ग्राम, अभ्रक भस्म 100 पुटी 4 ग्राम, रजत भस्म 2 ग्राम।

सबसे पहले रससिन्दूर को खरल करें। उसमें



भस्म मिलाकर खरल करें, उसके बाद निम्नलिखित की क्रमशः 7-7 भावना दें-

1. वसा स्वरस, 2. हल्दी स्वरस, 3. ईख रस, 4. कमलपुष्प, 5. मालतीपुष्प, 6. गोदुग्ध, 7. केला स्तम्भ, 8. चन्दन फाण्ट

उसके बाद निम्नलिखित की 1-1 भावना दें। 1. बेलपत्र क्वाथ, 2. निम्बपत्र स्वरस, 3. करेला स्वरस, 4. उदम्बर क्वाथ।

मात्रानुपान - 1-2 गोली सुबह-शाम आंवला स्वरस 2 चम्मच + गिलोय स्वरस 2 चम्मच + कच्ची हल्दी स्वरस 2 चम्मच के साथ।

रोगाधिकार- मधुमेह, मधुमेहजन्य नपुंसकता, मधुमेहजन्य दुर्बलता।

स्वर्णपुष्पधन्वा कैपसूल - यह मेरा स्वानुभूत योग है जो मधुमेहजन्य कामदौर्बल्य को दूर करने में बेजोड़ है। मधुमेह रोगी चाहे पुरुष हो या स्त्री कामेच्छा ह्रास महसूस करते हैं। इसके सेवन से मधुमेहियों की नपुंसकता बहुत जल्दी दूर हो जाती है। तथा उनके वीर्य में शुक्राणुओं की संख्या व गतिशीलता भी बढ़ती है। यह सामान्य शारीरिक दुर्बलता को भी दूर करने वाली रसायन औषधि है। इससे स्नायु दुर्बलता भी दूर होती है। यह बहुमूल्य योग है यह मधुमेह को भी नियंत्रित करता है।

पुष्पधन्वा रस 10 ग्राम, अश्वगंधा घनसत्व 10 ग्राम, स्वर्ण भस्म 01 ग्राम, शु0 शिलाजीत 20 ग्राम, केशर चूर्ण 3 ग्राम, सि0 मकरध्वज स्पे. 6 ग्राम।

इन सभी को एकत्रकर अच्छी तरह घोटकर 500 मिग्रा. के कैपसूल भर लें।

मात्रानुपान- 1-1 कैपसूल सुबह-शाम फीके अश्वगंधा क्षीरपाक 1-1 कप के साथ दें।

रोगाधिकार - नपुंसकता, मधुमेहजन्य

नपुंसकता, मानसिक नपुंसकता, वृद्धावस्थाजन्य नपुंसकता, कामशीतलता, स्नायु दुर्बलता, शुक्राणु अल्पता, मधुमेहजन्य दुर्बलता।

3. चन्द्रप्रभा वटी : चन्द्रप्रभा वटी मूत्र विकारों की बेजोड़ औषधि है। चन्द्रप्रभा वटी के घटक द्रव्यों में नीम गिलोय स्वरस व हल्दी स्वरस की 1-1 भावना देकर खरल कर 500 मिग्रा की गोलियां बना लें। यह मधुमेह में अतिशय उपयोगी है। इसके प्रयोग से रक्तगत व मूत्रगत शर्करा की मात्रा नियंत्रित होती है। मधुमेह के उपद्रवों में लाभ होता है। मूत्र में आने वाला अल्ब्युमिन कुछ दिनों के नियमित प्रयोग से आना बन्द हो जाता है। नीमगिलोय स्वरस के अनुपान से देना चाहिए। एक माह देने के बाद दोबारा रक्त व मूत्र की जांच करवाएं। इससे शारीरिक बल की भी वृद्धि होती है और यौन दुर्बलता दूर होती है। मूत्रवह संस्थान का संक्रमण व पौरुषग्रन्थि शोथ में भी आश्चर्यजनक लाभ दर्शाता है।

मात्रानुपान- 2-2 गोली दिन में 2 बार गिलोय व हल्दी स्वरस के साथ दें।

रोगाधिकार - मधुमेह, प्रमेह, मूत्र विकार, वृक्क विकार, मूत्रवह संस्थानका, संक्रमण, पौरुष ग्रन्थि शोथ, दुर्बलता, यौन दुर्बलता, बहुमूत्र, मधुमेह के उपद्रव, वीर्य विकार।

कुछ दिन पहले मेरे पास एक मधुमेह रोगी चिकित्सार्थ आया था जिसके मूत्र में प्रोटीन आ रहा था (++++) तथा 3 प्रकार के आधुनिक प्रमेह नाशक औषधियों के सेवन के बावजूद खाली पेट शर्करा 129 थी। मैंने सर्वप्रथम आहार-विहार समझाया तथा कठोरता पूर्वक बताये गये आहार लेने को कहा तथा निम्नलिखित औषधियां एक माह के लिए दी और एक माह बाद दुबारा और जांच करवाने के लिए कहा-

2. **आरोग्यवर्धिनी वटी** 500 मिग्रा., चन्द्रप्रभा वटी 1 ग्राम ऐसी 1 मात्रा 2 बार नीमगिलोय स्वरस व हल्दी स्वरस से।

3. **गोमूत्र अर्क** 2-2 चम्मच 2 बार।

एलोपैथिक औषधियां बंद करवा दी गयी थी तथा आहार व्यवस्था निम्नवत करने को कहा गया-

प्रातः 6 बजे गर्म जल 1 गिलास, 1 चम्मच नींबू का रस, प्रातः 8 बजे उपरोक्त 1 स्वरस योग।

प्रातः 10 बजे लौकी, करेला, परवल, नेनुआ, बंदगोभी, टमाटर इनमें से किसी एक की उबली सब्जी 300 ग्राम।

दोपहर 1 बजे- जौ + गेहूं+ मेंथी की रोटी 2-3, उबली हरी सब्जी 3-4 सौ ग्राम, सलाद 100-150 ग्राम, मट्ठा 1 कटोरी।

शाम 4 बजे- खीरा, खट्टा सेब या दूसरा कोई कम मीठा फल।

शाम 7-8 बजे- रोटी 1-2 या दलिया 1 कटोरी, उबली हरी सब्जी 1 कटोरी, सलाद 100 ग्राम। एक माह बाद रोगी परीक्षण किया, खाली पेट शर्करा 125 मिग्रा. खाने के बाद शर्करा 140 मिग्रा. प्रोटीन इन यूरिन (+)। जहां 3 प्रकार की आधुनिक औषधियां चल रही थीं वहां उपरोक्त सामान्य औषधियां, आहार परिवर्तन, प्राणायाम व प्रातः भ्रमण से रोग एक माह में ही नियंत्रित हो गया।

4. **शिलाजित्यादि वटी** - इसके प्रयोग से बहुमूत्र, इक्षुमेह में लाभ होता है। यह पेशाब की अधिकता को दूर करती है। रक्तगत व मूत्रगत शर्करा के बढ़े हुए स्तर को कम करती है तथा शारीरिक बल की वृद्धि करती है। मधुमेहजन्य नपुंसकता में भी इसके सेवन से लाभ होता है। यह

बिना किसी हानिकारक प्रभाव के धीरे-धीरे शर्करा की मात्रा को नियंत्रित करता है तथा उसके कारण

होने वाले कष्टों को दूर करता है। यह मधुमेह रोग की अचूक औषधि है। इसके सेवन से बहुमूत्र तथा प्रमेह दूर होकर शारीरिक बल की वृद्धि होती है।

शुद्ध शिलाजीत 150 ग्राम, त्रिबंग भस्म 30 ग्राम, नीमपत्र चूर्ण 100 ग्राम, स्वर्ण भस्म 5 ग्राम।

पहले भस्म व शिलाजीत को खरल करें फिर चूर्ण में मिलाकर घोटकर 500 मिग्रा. की गोलियां बना लें या कैपसूल में भरकर रख लें।

मात्रानुपान - 1-2 कैपसूल दिन में 2-3 बार विजयसार के क्वाथ या गिलोय स्वरस के साथ दें।

रोगाधिकार - मधुमेह, बहुमूत्र, इक्षुमेह, नपुंसकता, मधुमेहजन्य दुर्बलता, मधुमेह उपद्रव।

5. **मधुमेहहर चूर्ण** - इसके प्रयोग से मधुमेह में लाभ होता है तथा रक्तगत व मूत्रगत शर्करा का बढ़ा हुआ स्तर नियंत्रित होता है यह बिना किसी हानिकारक प्रभाव के धीरे-धीरे शर्करा की मात्रा को नियंत्रित करता है तथा उसके कारण होने वाले कष्टों को दूर करता है यह मधुमेह रोग की अचूक औषधि है और इसका कोई दुष्प्रभाव नहीं है। एलोपैथिक औषधि के समान न तो इसके सेवन से हाइपोग्लेसिमिया (शर्करा एकाएक अधिक मात्रा में कम हो जाना) की स्थिति उत्पन्न होती है और न ही स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है यह लम्बे समय तक सेवन के लिए सर्वथा अनुकूल है।

मेंथीदाना 300 ग्राम, गिलोय 150 ग्राम, तेजपत्र 50 ग्राम, हल्दी 50 ग्राम, दालचीनी 50 ग्राम, जामुन गुठली 100 ग्राम, सभी को कूट- पीसकर रखें

मात्रानुपान- 1-1 चम्मच दिन में 3 बार सुखोष्ण जल से दें।

रोगाधिकार- मधुमेह, मधुमेह उपद्रव।

प्रदर रोग निदान कारण चिकित्सा

वैद्या वन्दना शर्मा
द्वारा वैद्य पं. हरिचन्द्र शर्मा
आयुर्वेदाचार्य

पं. ज्वाला आयुर्वेद औषधालय, झुबरेड़ा, हरिद्वार मोबा: 9412023202

नारी को प्रत्येक मास उसे 5 दिन तक योनि से रक्तस्राव होता है जिसे मासिक धर्म या ऋतुस्राव कहते हैं। यह कोई रोग नहीं है। बल्कि नारी की आरोग्यता की निशानी है। नियमित मासिक धर्म होने से स्त्री सदा निरोगी बनी रहती है।

इसके विपरीत यदि मासिक धर्म अधिक दिन तक बना रहता है तो स्त्री में दुर्बलता के साथ अनेक रोग घेर लेते हैं। स्त्री द्वारा तरह-तरह के आहार व्यवहार से योनि से कई रंग का अधिक मात्रा में रक्त बहा करता है। इसी को 'प्रदर रोग' के नाम से जाना जाता है।

'भाव प्रकाश' के अनुसार -

जब दूषित रजः अत्याधिक निकलता है तो परिणाम स्वरूप में स्त्री का शरीर टूटता है, ऐंठन, होती है- शरीर में शूल चलते हैं तो यह सब प्रदर रोग के लक्षण जानना चाहिये।

वैद्यरत्न के अनुसार -

बहुत पैदल चलने से अत्यधिक परिश्रम करना या अधिक मैथुन करने से स्त्रियों को प्रदर रोग होता है- योनि से खून बहता है।

चरक के मतानुसार -

यदि स्त्री नमकीन, अधिक चटपटे, खट्टे, खारे, जलन करने वाले, तले-भुने चिकने, अभिष्यन्दी पदार्थ, गांव के और पानी के जीवों का मांस, खिचड़ी, खीर, दही, सिरका, शराब आदि का अत्यधिक अथवा सदैव सेवन करती हैं तो उसकी वायु कुपित हो जाती है रक्त अपने प्रमाण से अधिक निकलने लगता है। उस समय वायु रक्त को ग्रहण करके गर्भाशय को रजः बहाने वाली शिराओं का आश्रय लेकर उस स्थान में रहने वाले आर्तव को बढ़ाती है। चिकित्सा शास्त्र विशारद विद्वान - उसी बढ़े हुए वायु संसृष्ट रक्तपित्त को, 'असृग्दर' या 'या' या रक्तप्रदर कहते हैं।

वैद्य विनोद के अनुसार -

अत्याधिक शराब पीने, अत्यन्त मैथुन करने, गर्भपात होने या गर्भ गिरने, अजीर्ण होने, अधिक पैदल चलने, शोक ग्रस्त रहने या क्लेश-रंज करने, कृत्रिम विष का योग होने और दिन में अधिक सोने आदि कारणों से स्त्रियों को असृग्दर या प्रदर रोग पैदा होता है।

प्रदर का परिणाम - जब प्रदर अत्याधिक बढ़ जाता है तो भ्रम, व्यथा, दाह, जलन, संताप, बकवाद, दुर्बलता, मद-मोह, पाण्डुता, तन्द्रा, तृष्णा और बहुत से वातरोग उत्पन्न हो जाते हैं।

प्रदर - वात, पित्त, कफ, सन्निपात चार प्रकार का होता है।

भाव प्रकाश में प्रदर के निम्न कारण बताये गये हैं-

1. विरुद्ध भोजन करना, 2. मद्यपान करना, 3. भोजन पर भोजन करना, 4. अजीर्ण होना, 5.. गर्भ गिरना, 6. अति मैथुन करना, 7. अधिक पैदल चलना, 8. अधिक शोक करना, 9. अत्यन्तपर्षण करना, 10. बहुत बोझ उठाना, 11. चोट लगना, 12. दिन में सोना, 13. हाथी-घोड़ों की सवारी के उन्हें बहुत तेज दौड़ाना, 14. स्कूटर-मोटर साइकिल ऊबड़-खाबड़ रास्तों पर तेज दौड़ाना।

प्रदर रोग चिकित्सा -

1. अशोक की छाल जौकुट करके 40 ग्राम को मिट्टी की हांडी में डेढ़ लीटर पानी में मन्दाग्नि से काढ़ा पकावें, चौथाई भाग पानी शेष रहने पर 300 ग्राम गाय का दूध मिलाकर पुनः पकावें, दूध मात्र शेष रहने पर दूध को शीतल होने पर छानकर आधा दूध निकालकर प्रातः जठराग्नि के अनुसार कम अधिक करके नित्य पिया जायें तो घोर प्रदर रोग निश्चित ही आराम हो जाता है।

“भाव प्रकाश”

2. गूलर के पके फल सुखाकर कूट छानकर समभाग मिश्री मिलाकर पात्र में मुंख बन्द कर सुरक्षित रखें।

मात्रा 3-3 ग्राम (आधा चाय चम्मच) प्रातः सायं दूध या ताजा जल से सेवन करें।

गुण - रक्तप्रदर कुछ दिन में ही आराम हो जाता है। सुपरीक्षित है।

3. केले को दूध में मथ लें- (बनाना सेक) नित्य प्रातः सायं पीने से रक्तप्रदर बन्द हो जाता है।

4. पका केला और आंवलों के रस के साथ दोगुनी शक्कर मिलाकर प्रातः सेवन करने से कुछ दिन में ही प्रदर नष्ट हो जाता है।

5. प्रातः सायं 1-1 केला 6-6 ग्राम गाय के घी के साथ नित्य खाने से 8 दिन में ही प्रदर रोग आराम हो जाता है। यदि किसी को सर्दी मालूम पड़े तो वो केला योग में 4 बूंद शहद भी मिला लेना चाहिये। प्रदर और धातुरोग दोनों में आराम आ जाता है।

6. केले का सुकोम पत्ता (कोथ) को खूब बारीक पीसकर दूध में खीर बनाकर दो-तीन दिन खाने से प्रदर रोग आराम हो जाता है।

7. सफेद चन्दन, खस, कमलगट्टा गिरी 10-10 ग्राम कूट छानकर, चावलों के धोवन के जल आधा लीटर में घोट पीसकर छान 20 ग्राम मिश्री मिलाकर दिन में 3-4 बार पीने से रक्तप्रदर निश्चित आराम हो जाता है।

पथ्य- केवल, दूध भात, मिश्री- सुपरीक्षित है।

सेवन विधि - 5-5 गुलाब के ताजा फूल, 3-3 ग्राम मिश्री के साथ प्रातः सायं 3 दिन तक खाकर ऊपर से गायका दूध पीवें- चौथे दिन से इस का प्रयोग शुरु करें।

गुण - समस्त प्रदर (विशेषकर रक्त प्रदर, धातु विकार, मूत्राशय की जलन, मूत्र की लाली, रक्तार्श (खूनी बवासीर), पित्त विकार, दस्त-कब्ज-में अत्यन्त शीघ्र लाभ होता है।

8. कड़वे नीम की छाल के रस में सफेद जीरा डालकर सात दिन पीने से प्रदर नष्ट हो जाता है।

9. बांझ ककोड़ा की जड़ (गांठ) 10 ग्राम को पीस शहद में मिलाकर सेवन करने से- श्वेतप्रदर मूत्र कृच्छ आराम हो जाता है।

इस जड़ को पीस शहद मिलाकर सिर पर लेप करने से वातज सिर दर्द आराम आ जाता है।

श्वेत प्रदर नाशक -

1. ककड़ी के बीजगिरी 10 ग्राम, सफेद कमल की पंखुड़ी 10 ग्राम, जीरा 10 ग्राम कूट पीसकर यथाविधि काढ़ा बना मिश्री मिला सात दिन तक पीने मात्र से श्वेत प्रदर नष्ट हो जाता है।

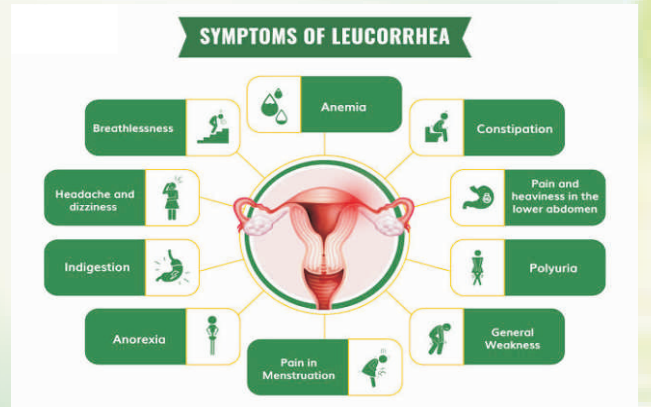
2. काकजंघा की जड़ के रस में लोध्र का चूर्ण, शहद मिलाकर पीने से- श्वेत प्रदर नष्ट हो जाता है।

3. गुठली रहित छुहारे को कूट कर घी में तल लें, तब इसमें गोपी चन्दन पीसकर मिलाकर, नित्य सेवन करने से प्रदर नष्ट हो जाता है।

4. कपास के पत्तों (लाल फूल वाली लें) का रस चावलों के धोवन के साथ पीने से प्रदर नष्ट हो जाता है।

5. काकमांची की जड़ (मकोय) को चावलों के धोवन में घिसकर पीने से श्वेत प्रदर आराम हो जाता है।

6. भिण्डी की जड़ व पिंडारु दोनों सूखे 10-10 ग्राम कूट छानकर मिश्री मिलाकर दूध/ ताजा जल से प्रातः सायं 3 ग्राम (आधा चाय चम्मच) सेवन से श्वेतप्रदर में आराम हो जाता है।



PRANACHARYA®

Most Trusted Formula for Irritating Cough

KASANTAK

Cough Syrup



For Dry & Productive Cough

🌈 A potent non-addictive anti-Tussive for prompt control of cough

Bronchial allergy

🌈 A time tested anti-allergic

Useful in cough & Cold

🌈 A Preferred decongestant

