

# विषय वस्तु

क्रम.सं.		पृष्ठ सं.
1.	सामान्य परिचय	01
2.	आयुर्वेद एवं योग प्रणालियों का परिचय	01–03
3.	आयुर्वेद एवं योग में स्वस्थ जीवन की अवधारणा	03–09
4.	सामान्य बीमारियाँ एवं उनका घरेलू उपचार	09–18
5.	मधुमेह	19–20
6.	मधुमेह की रोकथाम एवं नियंत्रण	21–22
7.	सामान्य औषधियाँ एवं उनके उपयोग	23–28
8.	आशा एवं अन्य स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की भूमिका	
9.	योगासन एवं प्राणायाम	29–39



## सामान्य परिचय

भारत में स्वदेशी चिकित्सा प्रणाली यथा— आयुर्वेद, सिद्ध, यूनानी, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा तथा प्रचलित स्थानीय स्वास्थ्य पद्धतियों की एक समृद्ध परम्परा है। बहुत से लोग इन प्रचलित पद्धतियों में उपलब्ध सेवाओं का उपयोग करना पसन्द करते हैं। आशा जन समुदाय द्वारा चुनी गई एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता है, वह उसी समुदाय के बीच निवास करती है तथा उसी समुदाय के स्वास्थ्य की स्थिति में सुधार करने एवं अपने ही गांव में कार्य करने के लिए प्रशिक्षित और समर्थित होती है। ए.एन.एम. उपकेन्द्र की प्रभारी होती है, जो सामुदायिक स्वास्थ्य सम्बन्धी मामलों में आशा का मार्गदर्शन एवं सहयोग करती है।

इस संदर्भ में, प्राथमिक स्तर के कार्यकर्ता आशा/ए.एन.एम., जो समुदाय में स्वास्थ्य और स्वास्थ्य संबंधी सेवाओं का संचालन करते हैं, उनकी सहायता मधुमेह सहित आम बीमारियों की रोकथाम हेतु आयुश को मुख्यधारा में लाने के लिए तथा समुदाय के बीच आयुर्वेद व योग को लोकप्रिय बनाने हेतु ली जा सकती है। इसके लिए आशा/ए.एन.एम. को आयुर्वेद और योग के माध्यम से मधुमेह सहित सामान्य बीमारियों की रोकथाम व उनके प्रबंधन की बुनियादी अवधारणाओं की संक्षिप्त जानकारी प्रदान की जाएगी। प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल व मधुमेह सहित आम बीमारियों के प्रबंधन के लिए, स्थानीय रूप से उपलब्ध उपचार व औषधियों की जानकारी उन्हें दी जाएगी। आशा इन बीमारियों के प्रारम्भिक प्रबंधन में आयुर्वेद व घरेलु उपचार के बीच सेतु का कार्य करती है। वह रसोई घर व घर के आस-पास में उपलब्ध औषधीय पौधों एवं घरेलु उपचार को बढ़ाने के लिए मार्गदर्शन करेगी। मधुमेह सहित आम बीमारियों की अवस्था में क्या करना चाहिए या क्या नहीं करना चाहिए, इन सभी की सलाह जनसामान्य को देने के लिए आशा को प्रशिक्षित किया जा रहा है। ग्रामीण समुदाय में प्रचलित आम बीमारियों में विभिन्न घरेलु उपचार को बढ़ावा देकर आयुष को मुख्य धारा में लाने में आशा योगदान दे सकती है ताकि मधुमेह के खतरे को रोका जा सके।

मधुमेह एक प्रमुख जीवनशैली की बीमारी तथा निसंदेह 21वीं सदी की सबसे चुनौतीपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या है जिसकी प्रसार 387 मिलियन (8.3%) है और 2035 तक 592 मिलियन होने का अनुमान है। मधुमेह ग्रसित 77% लोग कम और मध्यम आय वाले देश में रहते हैं। भारत में 2011 तक 61.3 मिलियन टाईप-2 मधुमेह रोगी थे तथा 2030 तक इन रोगी की संख्या 101.2 मिलियन होने की संभावना है। भारत का चीन के बाद दूसरा स्थान है जहां 92.3 मिलियन मधुमेह ग्रस्त रोगी हैं।

आशा के प्रशिक्षण इकाई में आयुर्वेद, आसन व प्राणायाम में उपलब्ध सामान्य उपचार शामिल हैं, जिन्हें मधुमेह सहित सामान्य बीमारियों की उत्पत्ति व रोकथाम में प्रभावी माना जाता है। यह पुस्तिका आशा/ए.एन.एम. के उन लोगों को निर्देशित करने में सहायता करेगी जो आयुर्वेद एवं योग के माध्यम से मधुमेह को रोकने व नियंत्रित करने की इच्छा रखते हैं।

## आयुर्वेद एवं योग प्रणालियों का परिचय

पुराने दिनों से हमारे गांव में हमारे दादाजी और दादी औशधीय जड़ी-बूटियों का उपयोग कर रहे थे, जो वे आम बीमारियों के उपचार के लिए खेत से या उनके निवास स्थान से इकट्ठा करते थे। गांव के निवासी वैद्यों का भी विभिन्न स्थितियों में वानस्पतिक औशधीयों को प्रदान करने के लिए उपयोग किया जाता था। इस तरह के उपचार के कई दस्तावेज उपलब्ध हैं, तथा उनके पीछे वैज्ञानिक तर्क भी है। हजारों साल पहले, हमारी आयुर्वेद नामक चिकित्सा पद्धति और योग की तरह कल्याण प्रणाली देश में विकसित हुई थी।

आयुर्वेद और योग बीमारी को उत्पन्न होने से रोकने तथा उपचार की सबसे सरल, सस्ती सुरक्षित विधि है व इनकी औशधीयों प्रकृति से प्राप्त होती है। क्या अपने कभी सोचा है कि ये चिकित्सा धारा कुल मूलभूत सिद्धांतों पर आधारित है जो हमारी मां प्रकृति के अनुरूप है ।

### 1. आयुर्वेद:

आयुर्वेद एक प्राचीन जीवन विज्ञान है। विभिन्न रोगों के लिए उपचारात्मक उपायों को प्रदान करने के अलावा, आयुर्वेद आहार और जीवनशैली के माध्यम से स्वास्थ्य की रक्षा और रोगों की रोकथाम पर जोर देता है। आयुर्वेद के अनुसार शरीर, इंद्रिय, मन और आत्मा से निर्मित मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक भावों के त्रिदंड द्वारा जीवन का निर्वहन होता है। मानव शरीर सहित सम्पूर्ण जगत पांच मौलिक तत्वों (आकाश, वायु, तेज, जल और पृथ्वी) जो पंचमहाभूत के नाम से जाने जाते हैं, उनके और आत्मा के विशिष्ट संयोग से बना हुआ है । पंचमहाभूतों से त्रिदोश (वात, पित्त और कफ), धातु और मल उत्पन्न होते हैं । त्रिदोश शारीरिक गतिविधियों का संचालन करते हैं और मानव शरीर को बनाये रखने के लिए जिम्मेदार हैं।

असंतुलित आहार और जीवन शैली से त्रिदोश की समावस्था विकृत हो जाती है और उनका शरीर में प्रकोप हो जाता है । प्रकुपित हुए त्रिदोश, उत्तरोत्तर धातुओं एवं मलों को दूशित करते हुए विभिन्न रोगों को उत्पन्न करते हैं। इस प्रकार एक व्यक्ति विशेष का स्वास्थ्य दोश, धातु एवं मलों की समावस्था पर निर्भर करता है ।

**किसी भी व्यक्ति की स्वस्थावस्था निम्नलिखित बिन्दुओं से जानी जा सकती है—**

#### उचित पोषण

1. उचित शक्ति
2. भोजन के सेवन की इच्छा और भूख लगना
3. उचित समय पर निहित भोजन का उचित पाचन
4. उचित समय पर निद्रा का आना
5. रोग निर्वाचक स्वप्नों का अभाव
6. सुबह उठने के बाद ताजगी महसूस होना
7. उचित समय पर मल, मूत्र आदि का निष्कासन
8. मन, बुद्धि और इंद्रियों का उचित कार्य करना
9. किसी भी प्रकार के दर्द की अनुपस्थिति

आयुर्वेद में वर्णित स्वस्थ रहने के तरीके जैसे दिनचर्या, ऋतुचर्या और सदवृत्त आदि के द्वारा शरीरस्थ दोश धातु व मलों की समावस्था को बनाये रखा जा सकता है । इनकी अनुपालना से स्वास्थ्य का संरक्षण, उन्नयन एवं विभिन्न व्याधियों से बचाव किया जा सकता है ।

## 2. योग:

योग एक विज्ञान होने के साथ – साथ शारीरिक, मानसिक, नैतिक तथा आध्यात्मिक :प से स्वस्थ रहने की एक कला है। यह प्रजाति, आयु, लिंग, धर्म, जाति से प्रतिबंधित नहीं है तथा उन सभी के द्वारा इसका अभ्यास किया जा सकता है जो अच्छे रहन – सहन की शिक्षा प्राप्त करना चाहते हैं तथा अधिक अर्थपूर्ण जीवन बिताना चाहते हैं।

योग मनुष्य के व्यक्तित्व के संपूर्ण विकास के लिए 8 पदों वाले मार्ग की संस्तुति करता है जिसे 'अष्टांग योग' अर्थात यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, तथा समाधि के नाम से जाना जाता है। ये एकाग्र करने की शक्ति, मानसिक शुचिता तथा स्थिरता को प्रदान करती है।

यम अर्थात अहिंसा (किसी को कष्ट न पहुँचाना), सत्य (सत्य का आचरण करना), अस्तेय (चोरी नहीं करना), ब्रह्मचर्य (काम संयम), अपरिग्रह (आवश्यकता से अधिक संग्रह न करना) तथा नियम अर्थात शौच (बाह्य तथा आंतरिक शुद्धि), संतोश (अवांछित आकांक्षाओं से बचना, जो प्राप्त है उससे संतुष्ट रहना), तप (अनेक विघ्न और बाधाओं के मध्य भी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए सतत् प्रयास करना), स्वाध्याय (आत्मा और परमात्मा के सही ज्ञान के लिए प्रामाणिक ग्रंथों और शास्त्रों का अध्ययन करना), ईश्वरप्रणिधान (दिव्य शक्ति के समक्ष पूर्ण समर्पण करना) का अभ्यास एकाग्रता की शक्ति, मानसिक शुचिता तथा स्थिरता के मार्ग को प्रशस्त करता है।

आसन विशेष प्रकार की शारीरिक मुद्राएँ हैं जो मन और शरीर को स्थैतिक खिंचाव के द्वारा स्थिरता प्रदान करती हैं। इनका उद्देश्य तंत्रिका पेशीय खिंचाव और साधारण पेशीयतान में उचित सामंजस्य और सुधार स्थापित करना है। आसनों को करने का मूल सिद्धांत स्थिरता और सुखानुभूति है। इसका तात्पर्य है कि आसनों की प्रवृत्ति केवल शारीरिक न होकर मनोशारीरिक है। प्रत्येक आसन को सहजता के साथ अपनी क्षमतानुसार करना चाहिए। आसनों को करने में किसी प्रकार का झटका अथवा थकावट नहीं होनी चाहिए।

प्राणायाम – प्राण या श्वास या जीवन शक्ति को नियंत्रित करने तथा उस पर नियंत्रण प्राप्त करने का विज्ञान है। सामान्य :प से श्वसन के तीन घटक हैं। श्वास लेना (पूरक), श्वास छोड़ना (रेचक) तथा श्वास रोकना (कुंभक)। कुंभक को बनाए रखना प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य है लेकिन यह केवल कुंभक होना चाहिए अर्थात बिना किसी बल के प्राकृतिक :प से श्वास को रोकना। प्राणायाम मन में विचार प्रक्रिया पर नियंत्रण स्थापित करने में मदद करते हैं क्योंकि श्वास शरीर और मन के बीच मध्यस्थ का कार्य करती है। कुंभक सहित प्राणायाम के अन्य लाभ गहरे शिथिलीकरण का विकास, चयापचय दर में कमी, प्रसन्नता की अनुभूति, बहुमूल्य एवं एकांत विचारों का विकास है।

**ध्यान—** एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें इन्द्रियों को उसके बाहरी विशयों से हटाकर मानसिक गतिविधियों का नियंत्रण किया जाता है तथा बाहरी वातावरण को पूर्ण :प से भुला दिया जाता है।





योग के अनुसार अधिकांश रोग मानसिक, मनोशारीरिक एवं शारीरिक होते हैं जो सोच-विचार, रहन-सहन तथा खान-पान की गलत आदतों के कारण मन में उत्पन्न होते हैं जिसका कारण स्वयं से लगाव है। योग का मुख्य उद्देश्य जीवन की सभी परिस्थितियों में तार्किक, सकारात्मक तथा आध्यात्मिक विचारधारा के उन्नयन से जीवनशैली में सुधार लाना है।

आजकल लोगों में स्वयं को शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक तलों पर स्वस्थ रखने के लिए योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा की प्रभाविता तथा उपयोगिता के बारे में जागरूकता बढ़ी है।

## आयुर्वेद एवं योग में स्वास्थ्य की अवधारणा

आयुर्वेद में स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा और रोगों का उपचार करने के लिए निम्नलिखित तरीकों का वर्णन किया गया है।

1. आहार एवं पोषण
2. व्यक्तिगत और सामाजिक स्वस्थवृत्त – दिनचर्या, ऋतुचर्या, बुनियादी स्वच्छता, स्वस्थ वातावरण

### 1. आहार

आहार शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सामान्य स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं की रोकथाम व उनका निवारण पौष्टिक आहार द्वारा किया जा सकता है।

### आहार के सम्बन्ध में निम्नलिखित बिंदु ध्यान देने योग्य हैं।

- ▶ सब्जियों व फलों को खाने व पकाने से पहले अच्छी तरह धोना चाहिए।
- ▶ खाना पकाने के लिए भांप पर पकाना, उबालना, भूना आदि विधियों का प्रयोग ज्यादा करें।
- ▶ सम्पूर्ण गेहूँ आटा (बिना छाने) की रोटी बनाने में प्रयोग करें। ज्वार, बाजरा, मक्का, रागी से बनाई गई रोटी रेशेयुक्त होने से स्वास्थ्य के लिए हितकर होती है। ब्रेड, नान, माली रोटी व अन्य मैदा से बनी चीजों का सीमित रूप से प्रयोग करना चाहिए।
- ▶ प्रतिदिन अनाज, दाल, सब्जियों का उपयोग करते हुए कम से कम 50–100 ग्राम रेशे आहार में लेना अत्यन्त आवश्यक है।
- ▶ भोजन बनाने एवं खाने की पारम्परिक विधियों का अनुपालन स्वास्थ्य के लिए हितकारी है।
- ▶ वर्तमान ऋतु में उत्पन्न होने वाले फल एवं सब्जियों का अधिक प्रयोग करना चाहिए।
- ▶ जहाँ तक संभव हो, ताजा खाने का उपयोग करें। फिर से गर्म किये हुए तथा बासी खाने में स्वाद व पोषक तत्त्व खत्म हो जाते हैं।
- ▶ भूख लगने पर भोजन जरूर करें अर्थात् भोजन के समय का परित्याग न करें। भोजन को समय पर गृहण करने की आदत को विकसित करना चाहिए।
- ▶ भूख से ज्यादा खाने से बचे।
- ▶ बहुत तेजी से एवं बहुत धीरे-धीरे भोजन नहीं करना चाहिए। बहुत तेजी से किए हुए भोजन का पाचन भली भांति नहीं होता है, इसके विपरीत बहुत धीरे-धीरे किए हुए भोजन से तृप्ति की भावना नहीं आती तथा इससे व्यक्ति अधिक भोजन कर लेता है।
- ▶ बहुत अधिक व बहुत कम जल का भी सेवन नहीं करना चाहिए चूंकि यह दोनों ही अग्नि को मंद करते हैं। उष्ण जल भूख को बढ़ाने वाला, लघु, पाचक, वातानुलोमक होता है।
- ▶ जब मन शान्त न हो तब भोजन का सेवन न करें क्योंकि उस समय कम या अधिक भोजन का सेवन कर सकते हैं।

- ▶ भोजन के तुरन्त बाद अत्यधिक श्रम करना अथवा सोना नहीं चाहिए । रात्रिकालीन भोजन का सेवन सोने से कम से कम दो घण्टे पहले करना चाहिए ।
- ▶ अधिक तला हुआ खाना, अधिक तेल व घी का सेवन वर्जनीय है। सब्जियों को कम से कम तेल में पकाना चाहिए ।
- ▶ नमक व शर्करा का सेवन कम करें।
- ▶ कोल्ड ड्रिंक्स, जंक फूड्स का सेवन नहीं करना चाहिए ।
- ▶ दूध, मक्खन, लस्सी, नारियल पानी का सेवन अधिक करें।
- ▶ भोजन का सेवन हाथ, पैर धोने या स्नान करने के पश्चात् करना चाहिए ।
- ▶ अपना सम्पूर्ण ध्यान भोजन सेवन के दौरान भोजन पर केन्द्रित करें।
- ▶ भोजन सेवन के पश्चात् मुंह को कुल्ला करें व हाथों को पानी से अच्छी तरह से साफ करें।

आयुर्वेद के अनुसार, आहार सबसे महत्वपूर्ण कारकों में से एक है जिसका तीनों दोशों (वात, पित, कफ) पर सीधा असर होता है। इन दोशों को संतुलित रखने के लिए हमारे आहार में सभी प्रकार के रस (मधुर, अम्ल, लवण, कटु, तिक्त, कशाय) शामिल होने चाहिए। स्वस्थ व्यक्ति के लिए आयुर्वेद में सलाह दी जाती है कि भोजन पूरा पेट भरने तक नहीं करना चाहिए, आमाशय को थोड़ा खाली रखना चाहिए। आमाशय को तीन भागों में विभाजित करके एक भाग (1/3 भाग) ठोस खाद्य पदार्थ और एक भाग (1/3 भाग) द्रव पदार्थों का सेवन करना चाहिए व तीसरा भाग (1/3 भाग) दोशों की गति के लिए खाली छोड़ना चाहिए।

भोजन की सही मात्रा का निर्धारण भोजन की प्रकृति (जैसे गुरु व लघु) व व्यक्ति विशेष की अग्नि के द्वारा होता है। चावल की पीठी, मैदा आदि से बने पदार्थ, दुग्ध निर्मित पदार्थ, गन्ने के उत्पाद, उड़द की दाल, मांस आदि भोज्य पदार्थ गुरु होते हैं जबकि शालि चावल, गेहूँ, मूँग की दाल आदि लघु होते हैं ।

#### प्रतिदिन उपभोग किए जाने योग्य आहार द्रव्यः—

- ▶ जौ व गेहूँ से बने खाद्य पदार्थ
- ▶ जांगल प्रदेश में रहने वाले जन्तुओं का मांस
- ▶ चौलाई, जीवन्ती, मूली, बथुआ, हरीतकी, आंवला, पटोल, मूँग, अनार, सेंधा नमक
- ▶ मैथी में उच्च स्तर के रेशे होते हैं जो रक्त शर्करा, कॉलेस्ट्रॉल को कम करने में सहायक है।
- ▶ हरी सब्जियां जैसे करेला, भिण्डी, गाजर, सोयाबीन, जामुन बीज आदि मधुमेह के रोगियों के लिए अत्यन्त लाभदायक है । तथापि दधि, क्षारीय पदार्थ जैसे कांजी, सिरका, कच्ची मूली, सूखा मांस, सुअर का मांस, गाय व भेड़ का मांस, काला चना, सेम, कन्द, कमलगट्टा, अनाज को पीस कर तैयार की गई मिठाई, सूखी पत्तियों व गुड़ व उससे निर्मित पदार्थ मधुमेह से ग्रसित रोगियों के लिए वर्जनीय है।

#### 2. व्यक्तिगत एवं सामाजिक स्वस्थवृत्तः

व्यक्तिगत एवं सामाजिक स्वास्थ्य को दिनचर्या, ऋतुचर्या, सद्वृत्त के पालन के द्वारा बनाए रखा जा सकता है जो कि निम्नलिखितानुसार है।

#### दिनचर्या को निम्नानुसार संक्षेप में किया जा सकता है—

1. सूर्योदय से कम से कम 1 घंटा पूर्व उठना चाहिए।
2. मलोत्सर्गः— मल, मूत्र का त्याग करना आदि।  
मल—मूत्र के वेगों को कभी भी रोकना नहीं चाहिए और न ही उनका जबरदस्ती निर्हरण करना चाहिए। वेग—विधारण से बहुत सारी बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। मलत्याग सदैव शौचालय में करना चाहिए और खुले स्थान में कभी नहीं करना चाहिए। मलत्याग के उपरान्त गुदा क्षेत्र को पानी से ठीक से साफ किया जाना चाहिए और इसके उपरान्त हाथ साबुन से उचित प्रकार से धोया जाना चाहिए।
3. दांतों की देखभालः दांतों को साफ करने के लिए नीम, खदिर आदि की ताजा दातूनों का उपयोग मुख की दुर्गन्ध को दूर करता है।

4. नस्य: नासिका में सरसों तैल या अणु तैल (यदि उपलब्ध हो) की दो बूँद डालनी चाहिए। इसके प्रयोग से असमय बाल सफेद या गिरते नहीं हैं। व्यक्ति को अच्छी नींद आती है।
5. मुख शुद्धि (गण्डूष धारण): मुख में त्रिफला क्वाथ या अन्य औषधीय तैलों को धारण करें। गण्डूष धारण अत्यधिक प्यास से बचाता है, मुख का स्वाद बेहतर बनाता है और मुख को स्वच्छ रखता है। इसका प्रयोग मधुमेह के रोगियों में होने वाले मुख व्रण और गले के सूखेपन में भी लाभदायक है।
6. अभ्यंग (मालिश): प्रतिदिन तिल तैल इत्यादि का अभ्यंग त्वचा को मुलायम रखता है, रक्त संचार में सुधार करता है तथा शरीर से मल का निःसर्जन करता है। यह मधुमेह के कारण हाथों-पैरों को सुन्न होने से रोकता है। सिर में नित्य तिल तैल आदि की मालिश करने से सिर की कपालस्थियों में विशेष :प से बल की वृद्धि होती है, केश, काले, लम्बे तथा जड़ से मजबूत हो जाते हैं।
7. व्यायाम: व्यायाम को गर्दन तथा माथे से स्वेद उत्पन्न होने तक किया जाना चाहिए। प्रातः व्यायाम करने से शरीर की शिथिलता दूर होती है तथा व्यायाम शरीर और मन को ऊर्जावान बनाता है। विभिन्न बीमारियों की रोकथाम और प्रबंधन के लिए नियमित व्यायाम एक महत्वपूर्ण कदम है।
8. बालों को नियमित :प से काटना एवं उनका उचित प्रसाधन किया जाना चाहिए। इसी प्रकार नाखूनों को भी साफ रखना चाहिए और नियमित :प से काटा जाना चाहिए।
9. स्नान: व्यायाम के बाद लगभग आधे से एक घंटे के उपरान्त ही स्नान करना चाहिए। नियमित स्नान करना असमय बालों को सफेद होने और गिरने से रोकता है तथा अच्छी नींद व शारीरिक स्वच्छता को सुनिश्चित करता है।
10. भोजन: खाद्य प्रकरण में उल्लिखित विभिन्न नियमों के अनुसार आहार ग्रहण करना चाहिए।
11. निद्रा: वातावरण को स्वच्छ रखें तथा गर्मियों के दिनों को छोड़कर दिन में नींद से बचना चाहिए। समुचित नींद लेना स्वास्थ्य और दीर्घायु प्रदान करता है, वर्ण को निखारता है। हर रात 6-8 घंटे की उचित नींद लेना चाहिए। बहुत नींद लेना और बहुत कम नींद दोनों ही स्वास्थ्य के लिए लाभदायक नहीं हैं।

### ऋतुचर्या

स्वास्थ्य और रोग में ऋतुओं की भूमिका— आयुर्वेद के अनुसार ऋतुओं के शरीर पर प्रभाव के आधार पर दिनचर्या में बदलाव लाना चाहिए। यह ऋतुओं के परिवर्तन में स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक है।

### गर्मियों में अत्यधिक गर्मी से बचाव के उपाय:—

निम्नलिखित उपाय गर्मियों में अत्यधिक गर्मी से बचाव के लिए और शीतल तथा आरामदायक रहने के लिए किये जा सकते हैं—

- ▶ बहुत ज्यादा तरल पदार्थ जैसे नारियल का पानी, गन्ने का रस, छाछ या कम से कम 10 गिलास पानी पीयें।
- ▶ हल्का भोजन खायें। गर्म, मसालेदार, तेलयुक्त भोजन से बचें और प्रचुर जलयुक्त खाद्य पदार्थ जैसे फल, सलाद, सूप और छाछ का ग्रहण करें।
- ▶ बाहर जाते समय एक सफेद रुमाल से मुख को ढके या एक छतरी का उपयोग करें, जिससे सूर्य की किरणों से बचाव हो।
- ▶ घर से बाहर के कार्य सुबह या शाम को करें।
- ▶ शरीर को ठंडा करने के लिए नित्य स्नान करें तथा शरीर पर चन्दन का लेप लगाएँ।
- ▶ हल्के रंग के ढीले-ढाले सूती कपड़े पहनें।
- ▶ अत्यधिक धूम्रपान करने से रक्त वाहिनियों का संकोच हो जाता है और गर्मी से अनुकूलन करने की क्षमता कम हो सकती है अतः इसे छोड़ दें।
- ▶ दोपहर के भोजन में उबले हुए चावल या रोटी के साथ दाल का पानी या पतले ग्रेवी की करी का प्रयोग करें। भोजन के अन्त में छाछ या दही का प्रयोग करें। भोजन के बाद फलों का रस पीएँ। रात के भोजन में पर्याप्त प्याज, पुदीना और धनिया पत्ते की चटनी में नींबू का रस मिलाकर प्रयोग करें।

### मानसून के प्रतिकूल प्रभाव और उनसे बचाव:-

- ▶ गर्मी के मौसम में निर्जलीकरण से शरीर कमजोर हो जाता है। पाचन शक्ति भी कमजोर हो जाती है। बारिश के मौसम में यह और भी कमजोर हो जाती है अतः साधारण आहार लेना उचित होता है।
- ▶ दिन के समय सोने से बचें।
- ▶ साफ पानी (उबला एवं ठंडा किया हुआ) पीने के लिए प्रयोग करें।
- ▶ बहुत अधिक व्यायाम से और बारिश के तुरन्त बाद धूप में निकलने से बचें।
- ▶ हल्के और साफ कपड़े पहने और कमरों को नमी रहित रखने का प्रयत्न करें।

### सर्दी के मौसम में अत्यधिक ठंड से बचाव के उपाय:-

- ▶ सर्दियों के दौरान पाचन शक्ति अत्यधिक बढ़ जाती है और यह गुरु तथा अधिक मात्रा में भोजन को पचाने में सक्षम होती है। इसकी तृप्ति के लिए अत्यधिक भोजन करें। दूध और नवीन अन्न को ग्रहण करें।
- ▶ सर्दियों के दौरान सरसों के तेल से त्वचा की मालिश करना अच्छा होता है।
- ▶ ठंडे खाद्य पदार्थ से बचें।
- ▶ हरी सब्जियाँ और मौसमी फल अत्यधिक खायें।
- ▶ फटें होठों के लिए दूधधुई अच्छा होता है।
- ▶ शहद एक अच्छा प्राकृतिक आरोग्य कारक है। फटें होठों पर शहद से दोगुनी मात्रा में पानी मिलाकर लगाएँ।

### बसन्त के मौसम में क्रियाएँ:-

- ▶ बसन्त के मौसम में आसानी से पचने योग्य भोजन, पानी मिला हुआ शहद, चन्दन मिलाकर उबाला हुआ पानी, आम का रस, जौ, चना आदि का प्रयोग किया जा सकता है। गुरु, तैलीय, शीत, वसायुक्त भोजन, मधुर और खट्टा भोजन का त्याग करना चाहिए।
- ▶ व्यायाम, अभ्यंग और स्वेदन का प्रयोग किया जा सकता है।

### स-वृत्त- अनूकूल सामाजिक जीवन के लिए

1. प्रत्येक व्यक्ति अपनी खुशी के लिए कार्य करता है। खुशियों को दूसरों के साथ साझा करना चाहिए। सभी को खुश करने के लिए प्रयास करना चाहिए। यह हमारी संस्कृति की विशेषता है।
2. प्रत्येक व्यक्ति को स्वइन्द्रियों पर नियन्त्रण करना चाहिए।
3. संक्रमण को फैलने से बचाने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को छींक और जम्माई के दौरान रुमाल से नाक और मुँह को ढक लेना चाहिए।
4. अत्यधिक थकान होने से पहले प्रत्येक व्यक्ति को काम करना बन्द कर देना चाहिए।
5. शराब, तम्बाकू आदि की लत से प्रत्येक व्यक्ति को बचना चाहिए।  
स्वस्थ जीवन के लिए स्वच्छता एक महत्वपूर्ण अंग है। स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छता को बनाए रहना चाहिए। रोगों से बचाव के लिए सही भोजन के चयन के साथ-साथ स्वच्छ तरीके से भोजन को पकाना तथा ग्रहण करना भी महत्वपूर्ण है। स्वच्छ प्रथाओं को अपनाने से और समुदाय स्कूलों और कार्यस्थलों में स्वच्छता को बढ़ावा देने से असंख्य बीमारियों से बचा जा सकता है।

### नियमित व्यायाम:-

- ▶ सामान्यतः दैनिक व्यायाम
- ▶ दैनिक कम से कम 30 मिनट के लिए व्यायाम जिसे अन्तराल में विभाजित करके किया जाना चाहिए।
- ▶ सीढियों का उपयोग करने की आदत बनाएँ।
- ▶ अपने नियमित काम जैसे स्कूल, बाजार, दोस्त का घर, कार्यस्थल आदि में व्यायाम को सम्मिलित करें।

### सरल और आरामदायक अभ्यास के उदाहरण:

- ▶ चलना, साइकिल चलाना, जॉगिंग, तैराकी, नृत्य, खेल
- ▶ योगासन, बागवानी और घरेलू कार्य यथा धोना, झाड़ना आदि

### व्यायाम के लिए मुझे समय कहाँ से मिलना चाहिए।

- ▶ घर पर, काम पर या अवकाश के दौरान
- ▶ शॉपिंग, बागवानी के साथ-साथ व्यायाम करना
- ▶ लिफ्ट के बजाए सीढ़ियों से जाना
- ▶ वाहन प्रयोग के बजाए पास की दुकान पर चल कर जाना।

### शराब का उपभोग

- ▶ किसी भी मादक पेय का सेवन नहीं करने की सलाह दी जाती है। यदि शराब का अत्यधिक सेवन किया जाए तो इसके कारण दाह, नशा, सूजन और यकृत विकार होते हैं।

## घरेलू उपचार के माध्यम से आम बीमारियों का प्रबन्धन

कई स्थितियों में घरेलू स्तर पर ही उनका इलाज किया जा सकता है। आशा और अन्य स्वास्थ्य कार्यकर्ता समाज को इनके बारे में तथा इनके घरेलू उपचार के बारे में जानकारी दे सकते हैं। इनमें से कुछ का उल्लेख यहाँ दिया गया है—

### ऊपरी श्वसन प्रणाली से सम्बन्धित बीमारियों—

#### 1. सामान्य सर्दी (सर्दी/जुखाम)

सर्दी—जुखाम अपेक्षाकृत हानिरहित रोग है। यह पूरे वर्ष कभी भी हो सकता है परन्तु सबसे ज्यादा यह सर्दी में होता है। यह बच्चों में सबसे अधिक होता है।

यह रोग श्वसन संस्थान के कई अन्य समस्याओं को उत्पन्न करने का कारण बन सकता है। इसे सामान्य सर्दी कहा जाता है क्योंकि इस बीमारी में किसी अन्य बीमारी की अपेक्षा अधिक ठंड महसूस होती है। हालांकि इसे उपेक्षित नहीं किया जाना चाहिए।

### सर्दी के सामान्य लक्षण निम्नवत् है:—

- ▶ प्रतिश्याय/बन्द नाक
- ▶ गले में खराश
- ▶ छींक
- ▶ थकान
- ▶ मांसपेशियों में दर्द
- ▶ भूख न लगना
- ▶ खांसी
- ▶ सिरदर्द
- ▶ ठंड के साथ हल्का बुखार

### सामान्य उपचार

1. सर्दी और फ्लू में तुलसी के पत्ते को बराबर मात्रा में सूखे अदरक के चूर्ण के साथ मिलाकर पीना एक उत्कृष्ट विकल्प है।
2. अदरक का रस, तुलसी का रस और शहद तीनों को एक – एक चम्मच की मात्रा में मिलाकर दिन में दो या तीन बार पीना चाहिए।

3. आधा चम्मच काली मिर्च के चूर्ण को गुड़ के साथ दिन में दो बार लिया जाना चाहिए ।
4. अदरक के छोटे-छोटे टुकड़ों को घी में भूनकर दिन में दो बार लिया जाना चाहिए ।
5. एक चम्मच हल्दी का चूर्ण को घी में भूनकर एक कप गुनगुने दूध के साथ दिन में तीन बार लेना चाहिए ।
6. गले में खराश की स्थिति में गर्म पानी में हल्दी चूर्ण मिलाकर दिन में दो से तीन बार कुल्ला करना चाहिए ।
7. एक गिलास गर्म पानी में दो नींबू का रस और स्वादानुसार चीनी मिलाकर पीएँ। इसको रात में सोते समय लेने से सर्दी में आराम मिलता है ।
8. दो से तीन चम्मच ताजा आँवले का रस अथवा आधा से एक चम्मच आँवला चूर्ण लेना चाहिए ।

### रोकथाम और रोग की तीव्रता को कम करने के लिए निम्नलिखित तरीके अपनाए जा सकते हैं—

- ▶ अवरुद्ध नाक की स्थिति में एक कटोरी गर्म पानी में यूकेलिप्टस तेल की कुछ बूंदें डालकर का भाप लें। सावधानी बरतें की भाप लेते समय पानी इतना गर्म न हो कि जिससे चेहरा जल जाए।
- ▶ शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने हेतु आंवला एवं तुलसी का नियमित प्रयोग करना चाहिए ।
- ▶ कमरे को अधिक गर्म न करें। अपने शरीर को स्वाभाविक रूप से शीतल होने दें।
- ▶ सर्दी से संक्रमित अन्य लोगों के सम्पर्क से दूर रहें।
- ▶ संतुलित आहार लें, पर्याप्त आराम करें तथा अधिक से अधिक गर्म पेय लें।

### नवजात शिशु को तीव्र श्वसन संक्रमण से बचाने के लिए खांसी और सर्दी के दौरान देखभालः—

- ▶ गले की खराश और खांसी से राहत के लिए घरेलू उपाय जैसे नींबू के साथ शहद और अदरक, तुलसी, गर्म पानी इत्यादि का प्रयोग करें।

## 2. अस्थमा (दमा)

अस्थमा का अर्थ है श्वास लेने में कठिनाई होना। संकुचित वायु मार्गों की वजह से खांसी, गले में घरघराहट, सीने में जकड़न और सांस का फूलना अस्थमा के सामान्य लक्षण है। ये लक्षण रात में तीव्र हो जाते हैं।

### सामान्य उपचार—

1. पिप्पली को शहद के साथ लेने से दमा में आराम मिलता है।
2. दो से तीन चम्मच छोटी कटेरी के रस में एक ग्राम सौंठ, मरिच और पि।पली (त्रिकटु) का चूर्ण मिलाकर दिन में दो बार लेना चाहिए।
3. एक चम्मच बहेडे का चूर्ण को एक चम्मच शहद के साथ मिलाकर दिन में दो बार लें।
4. एक चम्मच हरड का चूर्ण गर्म पानी के साथ दिन में दो बार लें।
5. हरड़, बहेड़ा और आँवला (त्रिफला) का चूर्ण 2 चम्मच की मात्रा में रात में गर्म पानी के साथ लें।
6. अडूसा की जड़, हल्दी की गांठ, गिलोय का तना तथा छोटी कटेरी का फल लेकर काढ़ा बनाएँ तथा इस काढ़े को 20–30 मि.ली. की मात्रा में एक ग्राम काली मिर्च के साथ दिन में दो बार लें।
7. दमा के दौरे में लहसुन की एक कली का रस गर्म पानी में मिलाकर पीएँ।
8. एक चुटकी सेंधा नमक को हल्का गर्म सरसों के तेल में मिलाकर छाती पर अभ्यंग करें।

### रोकथाम, आहार और अन्य विचारः

- ▶ दही, केला, मिशठान्न, चना, छाछ, अमःद, तले हुए खाद्य पदार्थ, खट्टे खाद्य पदार्थ इत्यादि के सेवन से बचें, ये दमा को बढ़ा सकते हैं।
- ▶ दमा का दौरा मौसम में परिवर्तन से, फंगस का सम्पर्क होने से, जानवरों की त्वकगत रुसी के सम्पर्क में आने से तथा घास या पेड़ों के परागकणों के सम्पर्क में आने से बढ़ता है। अतः दमे के रोगी इनसे बचने का प्रयास करें ।
- ▶ ठंड के मौसम में एक स्वच्छ कपड़े से मुंह और नाक को ढक कर रहें।
- ▶ दमा के तीव्र दौरे की अवस्था में सीधा बैठकर आगे की तरफ झुकें, लेंटे नहीं तथा सीने पर एक गर्म तौलिया रखें। यह मांसपेशियों के लिए आरामदायक और सामान्य श्वसन प्रक्रिया को सुचारु रूप से बनाये रखने में मदद करता है।

- ▶ दमा के तीव्र दौरों की अवस्था में एक कटोरी गर्म पानी में यूकेलिप्टस तेल की कुछ बूंदें डालकर का भाप लें। सावधानी बरतें की भाप लेते समय पानी इतना गर्म न हो कि जिससे चेहरा जल जाए।
- ▶ दमा के रोगी को धूम्रपान करना पूर्ण रूप से निषेध है। रोगी को अन्य चिकित्सालय में परामर्श हेतु भेजना: यदि रोगी की सांस फूलती रहे तो आगे के उपचार के लिए उसे अन्य उच्च स्तरीय चिकित्सालय में परामर्श हेतु भेजें।

### 3. खांसी

#### खांसी के लक्षण:

1. बार-बार खांसी आना
2. नाक का बहना और बार बार छींक आना
3. कभी-कभी हल्का बुखार आना

#### खांसी का उपचार:-

1. सूखी खांसी में मूलेठी को मूंह में रखकर चूसें।
2. वासा (अडूसा) के सूखे पत्तों के चूर्ण का काढ़ा बनाकर या ताजे पत्तों के रस में एक चुटकी पिप्पली मिलाकर एक चम्मच शहद के साथ दिन में दो बार लें।
3. काली मिर्च का चूर्ण शहद के साथ लेना न केवल खांसी को कम करता है अपितु सीने की जकड़ाहट को भी कम करता है।
4. हरड़, लौंग, अदरक और नागरमोथा के चूर्ण में शहद मिलाकर अवलेह बनाए और दिन में तीन से चार बार सेवन करें।
5. सूखी खांसी में गर्म पानी पीना लाभदायक है।
6. शहद खांसी में लाभदायक है और यह अन्य दवाओं के साथ अनुपान के रूप में प्रयोग किया जाता है।

#### कुछ सामान्य आयुर्वेदिक दवाएं:

1. एक चम्मच (5 ग्राम) सितोपलादि चूर्ण शहद के साथ मिलाकर बलगम युक्त खांसी में दिन में तीन बार लेना चाहिए।
2. लवंगादि वटी/खदीरादि वटी की 2-2 गोली दिन में तीन बार लेना लाभदायक है।

#### रोगी को अन्य चिकित्सालय में परामर्श हेतु भेजना:

यदि खांसी 2-3 सप्ताह से अधिक समय तक रहे, रोगी की सांस फूले या खांसते समय लाल रंग का बलगम निकले तो रोगी को चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए।

### 4. बुखार

1. गिलोय का काढ़ा- गिलोय के अंगूठे के बराबर मोटे टुकड़े को लगभग 60 ग्राम की मात्रा में लें। तने की बाहरी पतली परत को निकालें। आधा चम्मच सूखे अदरक का चूर्ण मिलाएं। 10-12 गिलास पानी मिलाएं। धीमी आँच पर उबालें। जब केवल तीन गिलास काढ़ा रह जाए तो आँच से उतारकर ठंडा करें। ताजा बना काढ़ा आधा गिलास पीने के लिए दें।
2. 4 चम्मच (20 मि.ली.) तुलसी के पत्तों के रस में आधा चम्मच (2.5 ग्राम) काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर गर्म करें और दिन में तीन बार दें।
3. 1 चम्मच (5 ग्राम) धनिया के चूर्ण और 1 चुटकी सौंठ का चूर्ण को एक गिलास गर्म पानी में मिलाकर रात भर के लिए रख दें। सुबह इसे छानकर दिया जाना चाहिए।
4. चाईना ग्रास की चाय: सामान्य बुखार के रोगी में चाईना ग्रास की ताजा चाय देनी चाहिए।

#### रोगी को अन्य चिकित्सालय में परामर्श हेतु भेजना:

यदि रोगी का बुखार 2-3 दिनों में भी नियन्त्रित नहीं हो, जोड़ों में दर्द हो तथा कँपकपी हो तो चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए।



### पाचन तन्त्र से सम्बन्धित रोग:

पाचन तन्त्र के रोग प्रायःकर दूषित भोजन और पानी की वजह से होते हैं। इसलिए पाचन तन्त्र के रोगों की तुरन्त चिकित्सा की जानी चाहिए।

#### 5. अजीर्ण:

अपथ्य आहार लेने पर पाचकाग्नि के कार्यों के क्षीण होने के कारण अजीर्ण होता है। यह गुः भोजन, अत्यधिक भोजन, संक्रमित भोजन, असमय भोजन इत्यादि के कारण से भी हो सकता है।

#### घरेलू उपचार:

1. यदि पाचन शक्ति कम हो गई हो तो खाने के बाद त्रिकटु चूर्ण (सौंठ, पिप्पली व काली मिर्च का मिश्रण) अथवा पंचकोल चूर्ण (पिप्पली, पि।पलीमूल, चव्य, चित्रक और सौंठ का मिश्रण) 2 ग्राम की मात्रा में गर्म जल के साथ दिन में दो बार लेना चाहिए।
2. सौंफ, अदरक, जीरा, काली मिर्च को पानी में उबाल कर काढ़ा बनाकर अजीर्ण की स्थिति में लेना चाहिए।
3. सौंठ का आधा चम्मच (2.5 ग्राम) चूर्ण गर्म पानी के साथ दिन में दो बार प्रयोग करना चाहिए।
4. एक चम्मच (5 मि.ली) नींबू का रस खाने के बाद दिन में 3 बार लिया जाना चाहिए।
5. एक गिलास छाछ में एक चम्मच अजवाइन को पाँच से छः घंटे तक भिगोएँ। इस मिश्रण के प्रयोग से अजीर्ण में राहत मिलती है।
6. गुरु भोजन के बाद दो से तीन लवंग या लहसुन के कुछ टुकड़े मुँह में रख कर चूसने से पाचन तेजी से होता है।
7. अजीर्ण की अवस्था में सौंफ का सेवन करना भी लाभदायक होता है।

#### आयुर्वेदिक दवा:

1. लवण भास्कर/हिंवाष्टक चूर्ण 2—3 ग्राम की मात्रा में गर्म पानी के साथ लेना अजीर्ण की अवस्था में लाभदायक होता है

#### अजीर्ण में आहार:

1. अजीर्ण में गुरु आहार का ग्रहण नहीं करना चाहिए। अधिक रेशेयुक्त शाकाहारी भोजन करना चाहिए।
2. अजीर्ण की अवस्था में उपवास बहुत लाभदायक है। उपवास के दिन मुख्यतः तरल पदार्थ का ग्रहण करना चाहिए

#### 6. विबन्ध (कब्ज)

विबन्ध का अर्थ है शरीर से मल नियमित रूप से नहीं निकलनाय विबन्ध के कई कारण होते हैं जैसे—

1. लम्बे समय तक मल के वेग का धारण करने की आदत
2. मलत्याग से पहले कॉफी या चॉय पीना जैसी आदत होने पर उनका सेवन नहीं करना
3. विरेचक औषधियों की आदत होने पर उनका सेवन नहीं करना

#### घरेलू उपचार:

1. विबन्ध की अवस्था में त्रिफला चूर्ण (हरड़, बहेड़ा और आँवले का मिश्रण) ५ ग्राम की मात्रा में गुनगुने पानी के साथ सोने से पहले लेना चाहिए।
2. जीर्ण विबन्ध की अवस्था में एरण्ड तेल का प्रयोग गर्म दूध के साथ २०—३०उस की मात्रा में करना चाहिए।
3. 1 चम्मच सनाय के पत्तों का चूर्ण 1 कप गरम दूध के साथ सोने से पहले लेना जीर्ण विबन्ध की अवस्था में लाभकारी होता है।

#### आहार :

1. प्रातःकाल में मुँह और चेहरा धोने के बाद 1 गिलास पानी पियें।
2. सोने से पहले 1 गिलास गरम दूध में 1 चम्मच घी डालकर पीना अच्छा होता है।
3. शिंबी, शुष्क धान्य, गोबी, मशरूम, शुष्क भोजन का सेवन नहीं करना चाहिए।
4. खाने में पकाते समय हींग, अदरक, इलायची, सौंफ आदि मसालों का प्रयोग करने से पेट में गैस बनना, पेट साफ न होना आदि से राहत मिलती है।



5. ज्यादा गरम और मसालेदार पदार्थ सेवन नहीं करना चाहिए तथा जरूरत के अनुसार पानी पीते रहना चाहिए ।
6. फल और हरी सब्जियों का प्रयोग अधिकाधिक रूप से करना चाहिए। पपीता एवं गन्ने का सेवन कब्ज कम करने में मदद करता है।
7. गेहूँ के आटे का प्रयोग चोकर सहित ही करना चाहिए ।

#### 7. आंत्र कृमि :

आंत्र कृमि का संक्रमण एवं त्वचा रोग ग्रामीण क्षेत्र में, विशेषतः स्कूल जाने वाले बच्चों में अधिकता से मिलते हैं। अधिकतर बच्चे जिनको आंत्र कृमि का संक्रमण होता है, उनको कोई लक्षण नहीं दिखते। शुरुआत में पेट दर्द होना, पतले दस्त होना, गुद द्वार पर खुजली होना – ये लक्षण मिलते हैं। संक्रमण की जीर्ण अवस्था में रक्त की कमी होना, दुर्बलता, थकावट आदि लक्षण मिलते हैं।

#### घरेलु उपचार :

1. विडंग चूर्ण को आवश्यकतानुसार शहद और गुड के साथ मिलाकर दिन में दो बार देना चाहिए ।
2. चार चम्मच कच्चे पपीते का ताजा रस को 1 चम्मच शहद और ४ चम्मच गरम पानी के साथ लेना विशेषतः कृमिनाशक का कार्य करता है।
3. सहजन के पत्तों का पेस्ट बनाकर सुबह खाली पेट लेना चाहिए ।
4. 20–25 ग्राम गुड को प्रातः काल में सेवन करें। इसके 30 मिनट बाद 1–2 ग्राम की मात्रा में खुरासानी अजवायन को ठंडे पानी से पीने से यह आंत्र कृमियों को बाहर निकालने में मदद करता है ।
5. 200 मिलीग्राम करंले के बीज का चूर्ण छाछ के साथ लेना आंत्र कृमि की अवस्था में लाभदायक होता है ।

#### आयुर्वेदिक दवाईयों :

1. पलाशबीज चूर्ण : 3–6 ग्राम गरम पानी के साथ
2. हरिद्राखंड : 3 ग्राम– गरम दूध के साथ
3. पुनर्नवादि मंडूर : 500 मिली ग्राम की 1 टैबलेट दिन में दो बार सुबह और शाम छाछ के साथ लेने से खून की कमी को दूर करता है ।
4. विडंगारिष्ट : 4–6 चम्मच (20 मिली.– 30 मिली.)  
सामान्य स्वच्छता : संक्रमण से बचने के लिए, खाने से पहले हाथ धोना, शौच के बाद हाथ-पैर धोना, नाखूनों को छोटा एवं स्वच्छ रखना आदि का निर्देश किया जा सकता है ।

#### रोगी को अन्य चिकित्सालय में परामर्श हेतु भेजना:

पेट में ज्यादा दर्द होना, उल्टी आना, चक्कर आना, बेहोश होना जैसे लक्षण होने पर तुरंत चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए ।

#### 8. अम्लपित्त या सीने में जलन होना:

सामान्यतः यह पेट में अधिक मात्रा में अम्ल निर्माण होने के कारण होता है, इसकी वजह से रोगी में सीने में जलन होना, मुँह में पानी छूटना जैसे लक्षण मिलते हैं।

#### घरेलु उपाय :

1. निंबु के रस में (एक कप पानी मिलाके) थोड़ा सा सैधा नमक मिलाकर खाने से 1–2 घंटे पहले लेना चाहिए अथवा निंबु को खाने के साथ भी इस्तमाल किया जा सकता है, यह कब्ज को कम करता है जोकि अम्लपित्त का एक कारण भी है ।
2. ताजी मूली, गाजर एवं टमाटर का प्रयोग बिना नमक मिलाये अम्लपित्त या सीने में जलन होने की अवस्था किया जा सकता है ।
3. मूली का ताजा रस भी अम्लपित्त को कम करने में फायदेमंद है ।

4. हरड का टुकड़े को चबाना भी अम्लपित्त में फायदेमंद है।
5. दिन में 3 से 4 बार नारियल पानी का सेवन करें।
6. 1 छोटी चम्मच अजवायन में थोड़ा सा नमक मिलाकर लेना, अम्लपित्त एवं पेटदर्द में फायदेमंद है।
7. आंवला चूर्ण को 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) की मात्रा में दूध के साथ दिन में दो बार लेना चाहिए।
8. प्रतिदिन खाने के बाद हरड का ज्यूस 1-2 बड़े चम्मच (5-10 मिली) की मात्रा में लेना अम्लपित्त को कम करने में प्रभावशाली है, अधिक आराम के लिए उसमें समान मात्रा में आंवले का ज्यूस मिलाया जा सकता है।
9. गुड के छोटे टुकड़े को, हर घंटे मुँह में रखकर चूसते रहना चाहिए जब तक कि अम्लपित्त कम ना हो।
- 10 तुलसी की मंजरी, सहिजन, काली मिर्च एवं पिप्पली को समान मात्रा में लेकर बनाया हुआ चूर्ण प्रतिदिन सुबह – शाम 3 ग्रा. की मात्रा में साधे पानी के साथ लेना चाहिए।

#### सामान्य सलाह:

अम्लपित्त का कारण अधिक मात्रा में आहार लेना, अधिक मसालेदार, गुरु एवं स्निग्ध आहार का सेवन करना होता है। अधिक जल्दबाजी में खाना, अधिका मात्रा में मद्य का सेवन, धूम्रपान करने से भी अम्लपित्त या सीने में जलन होती है। अम्लपित्त के अतिरिक्त पेट फूलना, पेट में मरोड़ होना, अधिक |यास लगना ये लक्षण भी होते हैं। अम्लपित्त के लिए उत्तरदायी कारणों का परित्याग करना चाहिए।

**9. भूख न लगना :** इस स्थिति में रोगी में खाना खाने की इच्छा कम हो जाती है।

#### घरेलू उपाय :

1. अदरख के छोटे टुकड़ों को निंबु के रस एवं स्वादानुसार नमक के साथ पीसकर खाने से पहले सेवन करना चाहिए।
2. खाने से पहले चावल के मांड में स्वादानुसार नमक डालकर सेवन करें।
3. आंवला चूर्ण में थोड़ा सा नमक मिलाकर भोजन से पूर्व सेवन करें।
4. निंबु को दो भाग में काटकर बीच में नमक और काली मिर्च का पाउडर डालकर चूसना चाहिए।

#### आयुर्वेदिक औषधि:

लवणभास्कर चूर्ण : 1 चम्मच (5 ग्राम) गुनगुने पानी के साथ दिन में दो बार लें।

#### 10.पेट दर्द या उदरशूल :

उदरशूल मुख्यतः वायु का प्रकोप के कारण होता है। इसके अन्य कारण भी हो सकते हैं जैसे पेट फूलना, कब्ज, अत्यधिक शीत एवं नमीयुक्त वातावरण में रहने से, आन्त्रवृद्धि (हर्निया), पथरी आदि। प्रत्येक स्थिति में उदरशूल के लक्षण भिन्न भिन्न होते हैं। अपचन या कब्ज के कारण होने वाले उदरशूल को घरेलू उपचार से कम किया जा सकता है।

#### घरेलू उपाय:

1. हींग की पेस्ट बनाकर नाभि के ऊपर लेप लगायें।
2. अजवायन को भूनकर, उसका पाउडर 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) की मात्रा में गरम पानी के साथ लेना चाहिए।
3. एरण्ड तेल में हरड को भूनकर हलका नमक डालकर दिन में 2 बार लेना चाहिए।
4. हींग को घी में भूनकर उसे गुड के साथ दिन में 2 बार सेवन करें।

#### आयुर्वेदिक औषधि:

1. हिंक्वष्टक चूर्ण: 1 छोटी चम्मच (5 ग्राम) की मात्रा में गरम पानी के साथ लें।
2. लशुनादि वटी : 2 टेबलेट दिन में 3 बार लें।

## आहार विधि:

उदरशूल की तीव्र अवस्था में कोई भी खानपान का सेवन न करें, परन्तु उदरशूल कम होने पर, लघु एवं सुपाच्य भोजन जैसे कि सब्जियों का सूप, फलों का ज्यूस आदि सेवन कर सकते हैं। गुरु, मांस, तले हुए और मसालेदार खानपान सेवन न करें। थोड़े थोड़े समय समय के अंतराल पर गरम पानी का सेवन करें।

## रोगी को अन्य चिकित्सालय में परामर्श हेतु भेजना:

1. अत्यधिक उदरशूल की अवस्था में जब बैचेन हो हो तो
2. उदरशूल के साथ पेट फूला हुआ (उदरवृद्धि) एवं उल्टी जैसे लक्षण होते हों तो तुरंत डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

## 11. दस्त

दस्त की स्थिति में रोगी को बार-बार पतले दस्त होते हैं। इसके साथ साथ कभी-कभी उदरशूल तथा शरीर में पानी की कमी भी हो जाती है। यह बच्चों के लिए लानलेवा हो सकती है। दस्त के उपचार सुलभ और सहज साध्य है। दस्त को तुरंत बंद करवाने की काशिश न करें। (पतले दस्त 2-3 दिन में कम होते हैं) प्रमुखता से शरीर में पानी की कमी न हो इसका ख्याल रखें। शरीर में पानी की कमी न हो, इसके लिए बच्चे को दूध पिलाते रहना चाहिए।

## घरेलु उपाय:

1. दाडिम चूर्ण को (5-10 ग्राम) की मात्रा में शहद के साथ मिलाकर दिन में चार बार सेवन करें।
2. पुदीना ज्यूस तथा अमृत धारा की कुछ बूंदें, 1 कप पानी में डालकर दिन में 3-4 बार सेवन करें।
3. 1 चम्मच (5 ग्राम) बिल्व चूर्ण को 1 गिलास तक्र (100 मि.ग्रा. से 250 मि.ग्रा.) के साथ दिन में 3 से 4 बार लें।
4. मुस्तक और कुटज को समान प्रमाण में लेकर, पानी में उबालकर ताजा क्वाथ बनाकर दिन में दो बार लें।
5. बबूल के पत्तों का ज्यूस निकालकर, शहद के साथ दिन में 2-3 बार सेवन करें।
6. भुना हुआ जीरा चूर्ण अथवा पिप्पली अथवा शुंठी चूर्ण को 1 चम्मच की मात्रा में, 1 लीटर तक्र के साथ मिलाकर, उसे 4 समान भाग में विभजित करके 6-6 घंटे के बाद सेवन करें।
7. 1 चम्मच अमचूर चूर्ण को तक्र के साथ दिन में दो बार लेने से दस्त एवं पेचिश में आराम मिलता है।
8. कच्चे पपीता को 3 कप पानी के साथ 10 मिनट उबालकर, बचे हुए मिश्रण को दिन भर में सेवन करें।

## सामान्य बचाव:

बच्चों में दस्त होने पर अधिकतर द्रव पदार्थ जैसे फलों का रस, शरबत, नारियल का पानी, मांड, सूप आदि देने चाहिए।

अगर रोगी को खून के दस्त (पेचिश) है तो उनको तत्काल अस्पताल में भर्ती करें और अधिकाधिक द्रव पदार्थ का सेवन करायें।

## 12. उल्टी होना:

आमाशय में स्थित द्रव पदार्थ का वेग से बाहर मुख मार्ग से बाहर निकलना उल्टी कहलाता है। इसमें जी मिचलाना लक्षण उपस्थित अथवा अनुपस्थित हो सकता है।

## घरेलु उपाय:

- ▶ नारियल का पानी कम मात्रा में सेवन करें।
- ▶ 1 कप अदरक की चाय लें।
- ▶ 1 छोटा चम्मच हरड के चूर्ण (5 ग्राम) को शहद के साथ चटायें।
- ▶ 2 भुने हुए इलायची का चूर्ण शहद को साथ में सेवन करें।
- ▶ 1 गिलास थंडा निंबू का ज्यूस, शक्कर मिलाकर सेवन करें।
- ▶ 1 चम्मच पुदीना रस, 1 चम्मच निम्बू रस, 1½ चम्मच आर्द्रक रस को 1 चम्मच शहद के साथ मिलाकर सेवन करें।
- ▶ 1 चम्मच याज के रस को थोड़े-थोड़े समय में सेवन करें।
- ▶ लाजा को गरम पानी के साथ सेवन करें।

### 13. घाव की देखभाल – अगर किसी कारण त्वचा फट जाती है या घाव बन जाता है।

#### घरेलू उपाय:

1. घाव में अगर खून आ रहा है तो खून रुकने तक उस पर बर्फ का सेक करें।
2. तेल के साथ हल्दी लगाना उत्तम जीवाणुरोधी का कार्य करता है। छोटे घाव तथा व्रण पर लगाने से जल्दी घाव भर जाते हैं तथा अलग से व्रणबंधन करने की जरूरत नहीं होती है।
3. एलोवेरा भी घाव भरने में फायदेमंद है। एलोवेरा के टुकड़े घाव के आकार के बनाकर कटी साईड से घाव पर बांध दे, ऐसा हर रोज करने से घाव जल्दी भर जाता है।
4. नीम का तेल लगाने से घाव ठीक हो जाते हैं, अगर घाव बड़े हों तो नीम तेल को व्रण पर लगाकर पट्टी करें।
5. जब घाव संक्रामक हो तो कच्चे पपीते के टुकड़े इस्तमाल कर सकते हैं।
6. घाव को त्रिफला क्वाथ से धो सकते हैं।

### 14. लू / सन स्ट्रोक

गर्मी या उच्च तामान में ज्यादा देर तक रहने से या गर्म हवा के संपर्क में रहने से लू / सन स्ट्रोक होता है। अधिक पानी का सेवन करना तथा धूप में जाने से बचना ही इसके उत्तम उपाय है।

#### घरेलू उपाय:

1. पानक: फलों के रस, शक्कर एवं त्रिजात (दालचीनी, तेजपत्ता और इलायची) डालकर बनाया गया शरबत पानक कहलाता है। कच्चे आम को मंद आंच में उबालकर पकाकर उसका सार निकालकर 16 गुणा पानी के साथ जीरा, सैधा नमक, काली मिर्च, लोंग, इलायची और स्वाद के अनुसार शक्कर डालकर आम पानक बनाया जाता है। यह लू लगाना, ग्यास लगाना तथा शरीर में दाह (जलन) होना, अपचन आदि में फायदेमंद होता है।
2. गिलोय का रस 2 चम्मच (10 मि. ग्रा.) लेकर उसमें 1 चुटकी शक्कर और नमक डालकर दिन में 2 बार लेना चाहिए।
3. छाछ में निंबु रस, पुदीना का रस तथा 1 चुटकी नमक डालकर दिन में बार बार सेवन करें।
4. द्रव आहार का अधिक सेवन करें तथा खाने में प्याज का अधिकतम प्रयोग करें।

### 15. दाह : आग या सूरज की गर्मी से दाह होता है।

घरेलू उपाय : अगर दाह ज्यादा नहीं हो तो घरेलू उपाय कर सकते हैं।

1. एलोवेरा (घृतकुमारी) का ताजा रस, दाह के स्थान पर लगाएँ।
2. अलसी तेल और शहद को साथ मिलाके दाह की जगह पर लगाएँ।
3. तिल तैल और नारियल तेल को समान मात्रा में मिलाकर जले हुए हिस्से पर लगायें।

### 16. मुहांसे

यह समस्या युवावस्था तथा किशोरावस्था में अधिक होती है। यह शरीरिक :प से यह अधिक दर्दनाक तथा बैचेनी की स्थिति नहीं है।

#### घरेलू उपाय :

1. मुहांसे के स्थान पर तुलसी के पत्तों का स्वरस निकालकर लगाएँ। अर्क निकालने के लिए 2 से 4 चम्मच तुलसी के सूखे पत्ते लेकर 1 कप उबले पानी में डाल दीजिए। 10 मिनट के बाद थंडे होने पर मुहांसे की जगह पर लगाईए।
2. संतरे के छिलके का पाउडर (2 ग्रा.), रक्त चंदन (1 ग्रा.) तथा मुल्तानी मिट्टी (5 ग्रा.) को मिलाकर गाढा लेप बनायें और चेहरे पर लगायें, सुखने के बाद गुनगुने पानी से धो लें।
3. शाल्मली के कंटक की पेस्ट बनाकर मुहोंसों पर लगायें।

#### क्या करें :

- ▶ खुली हवा और सूरज की रोशनी में रहें, रोज व्यायाम करना जरूरी है।
- ▶ समय से सोना और पूरी नींद लेना फायदेमंद होता है तथा समय से पेट साफ (सुबह) होना जरूरी है।

- ▶ चेहरे को दिन में 2 या 3 बार धोयें, चेहरा धोने के लिए साबुन का इस्तमाल न करें क्योंकि उससे चेहरे में अधिक रुक्षता आ जाती है।
- ▶ बिस्तर को हमेशा स्वच्छ रखे, बिस्तर पर गिरे धूल, बाल, प्रसाधन सामग्री इसके कारण त्वचा के छिद्र बंद हो सकते हैं।
- ▶ बर्फ के टुकड़ों को कपड़े में लपेटकर मुहोंसों पर लगा सकते हैं। अगर रक्तवर्ण के साथ सूजन है तो यह उपाय रक्तवर्ण को कम करेगा। रक्त का संचार बढ़ने से सूजन कम होकर मुहोंसे कम होने में मदद होगी।

#### क्या ना करें :

- ▶ अधिक मात्रा में दूध के पदार्थ, अखरोट, तले हुए एवं तैलयुक्त पदार्थ, चॉकलेट आदि का सेवन न करें।
- ▶ मुहोंसों को दबाये नहीं, उसे दबाने से सूजन बढ़ सकती है तथा व्रण बन सकता है।
- ▶ तैलयुक्त प्रसाधन का उपयोग न करें, इसके कारण त्वचा के छिद्र बंद हो सकते हैं।

#### महिला/लड़कियों से संबंधित रोग स्थिति

##### 17. कष्टार्तव

मासिक धर्म तथा महावारी की स्थिति में कुछ महिला/लड़कियों में पीड़ा/दर्द विशेषतः निचले हिस्से में दर्द और कटिशूल तथा मरोड़ जैसे लक्षण उत्पन्न होते हैं। यह सारे लक्षण मासिक धर्म शुः होने के पहले या बाद में हो सकते हैं।

#### घरेलु उपाय :

1. महावारी के दर्द में लहसुन का उपयोग करना फायदेमंद रहता है। 5-7 छिलका रहित लहसुन को तक्र या निंबु रस के साथ प्रयोग करें।
2. एलोवेरा के पल्प को निकालकर ज्यूस बनायें और इसे 1 चम्मच की मात्रा में पियें।
3. काले तिल का पाउडर, शुंठी पाउडर तथा एलोवेरा पाउडर 3 ग्रा. की मात्रा में गुड के साथ मिलाकर गुनगुने पानी के साथ लें। अथवा इन्हीं द्रव्यों का क्वाथ बनाकर 10-20 उस की मात्रा में दिन में दो बार लें।

#### महावारी की स्थिति में महत्वपूर्ण सावधानियाँ :

1. स्वच्छता के लिए सैनिटरी पैडस का उपयोग करें।
2. अगर कुछ महिलायें घर पर बनाए कपड़े के पैड और कॉटन का इस्तमाल करती हैं, तो उसे हमेशा स्वच्छ रखें व प्रयोग करते समय यह सुखा होना चाहिए।
3. सैनिटरी पैडस को आवश्यकतानुसार बदलें, उसे नष्ट करने के लिए बाहर आंगन में खाली बड़े कन्टेनर में जला दें।
4. जननांगों को हलके गरम पानी से स्वच्छ करें, तथा हर सैनिटरी पैड को बदलते वक्त स्वच्छ करें।

#### क्या करें

- ▶ चलना तथा दौड़ना जैसे व्यायाम करें।
- ▶ पेट के निचले भाग में हल्के से मालिश करें।
- ▶ गरम पानी से भरे हुए बॉटल / हॉट वॉटरबैग से निचला पेट, पीठ की सिकाई कर, अथवा कपड़े को गरम पानी में भिगोकर उससे सिकाई करें।
- ▶ अदरख की चाय पियें।

#### क्या ना करें

- ▶ तले, खट्टे पदार्थ, दाल इनका खाने में इस्तमाल न करें।
- ▶ जिससे कब्ज हो ऐसे अन्न सेवन न करें। खासतौर पर महामारी साईकल के अखिरी हफ्ते में।

## 18. रक्त की कमी होना :

किशोरावस्था की लड़कियों में विशेष :प से गॉव की महिला/लड़कियों में यह समस्या अधिक रूप से मिलती है।

### किशोरावस्था में रक्तक्षय के सामान्य कारण:

- ▶ कुपोषण
- ▶ कृमि संसर्ग
- ▶ हमेशा कब्ज की परेशानी और 18 साल से कम उम्र में गर्भवती होना
- ▶ महावारी के काल में अधिक खून जाना तथा रक्तातिसार होना ।

### घरेलु उपाय :

1. पुनर्नवादि मंडूर टैबलेट 250 उह पानी या तक्र के साथ लें, रक्त की कमी अधिक हो तो 500 उह टैबलेट लें।
2. अगर महावारी में अधिक रक्तस्राव होने से रक्तक्षय होता है तो, पुनर्नवादि मंडूर 500 उह की मात्रा में तंडुलोदक (चावल को धोने से निकला हुआ पानी) के साथ दिन में दो बार लें ।
3. 2 चम्मच ऑवले के रस को शहद में मिलाकर दिन में दो बार सेवन करें ।
4. मण्डुकपर्णी को घी में भूनकर लेने से भी रक्तक्षय में फायदा होता है।
5. लोहासव – 20 उस समान मात्रा पानी के साथ दिन में दो बार भोजन के बाद लें ।

### खाने में क्या करें:

- 1) खाने में हरिपत्तियों वाली सब्जियाँ जैसे पालक, पुनर्नवा, सहजन, तथा फल जैसे आंवला अनार, मुनक्का आदि का प्रतिदिन सेवन करने से रक्ताल्पता कम हो जाती है। हरी सब्जियों को लोहे को कढ़ाई में बनायें ।
- 2) शरीर में लौहत्व के अवशोषण को बढ़ाने के लिए, गेंहू, ताजे फल, ताजे सब्जियाँ का प्रयोग करें ।

### क्या ना करें

- 1) चाय, कॉफी, पैकेट के पदार्थ ये सब शरीर में लौहत्व के अवशोषण को कम करते हैं इसलिए इनको कम मात्रा में सेवन करें ।
- 2) खुले में रखे पदार्थ, सड़े हुए पदार्थ, बासी खाने का सेवन न करें इससे कृमि संसर्ग हो सकता है।

## 19. श्वेतप्रदर :

योनिमार्ग में आनेवाले श्वेतस्राव को श्वेतप्रदर कहते हैं। यह योनिमार्ग, चिपचिपा, बदबूदार गाढ़ा, तंतु जैसे स्वरूप का होता है, अगर इसका इलाज जल्दी न किया जाए तो यह समस्या घातक हो सकती है। अतः तुरन्त डॉक्टर की सलाह लेना आवश्यक है। इसमें कुछ घरेलु उपाय भी किये जा सकते हैं ।

### सामान्य उपाय :

1. गुडहल के फलों का पेस्ट बनाकर 9 चम्मच खाली पेट लें ।
2. चौलाई मूल एवं बलामूल का पाउडर समान मात्रा में चावल के पानी के साथ दिन में दो बार लें ।
3. आंवला चूर्ण – 5 ग्राम प्रायः सायंकाल मधु के साथ लें।
4. सूखे धनिया को 125 मिली जल में रात भर रखें। सुबह छान कर पीये ऐसा 7-10 दिन करें ।
5. योनिमार्ग की नियमित सफाई करें ।

# मधुमेह

मधुमेह चयापचय जनित विकार है जिसमें मनुष्य के रक्त में लम्बे समय तक ग्लूकोज (शर्करा) की मात्रा अधिक हो जाती है। आयुर्वेद मधुमेह को अनुशंगी विकार मानता है। उच्च कैलोरी भोजन और गतिहीन (आलसी) दिनचर्या मधुमेह के प्रमुख कारण माने गये हैं।

## 1. भेद

**मधुमेह के विभिन्न भेद और उनके लक्षण निम्न प्रकार है—**

**टाइप 1 मधुमेह** — मधुमेह के यह अवस्था इन्सुलिन उत्पन्न करने वाली कोशिकाओं के विघटन हो जाने के कारण उत्पन्न होती है। इसके लक्षण निम्न है—

1. इसमें जीवन भर इंसुलिन की आवश्यकता होती रहती है।
2. इस मधुमेह का मुख्य रूप से बच्चों और व्यस्कों पर असर पड़ता है।
3. इसकी उत्पत्ति आकस्मिक होती है, जिसको कभी कभी संक्रमित रोग जिनमें दर्द, अत्यधिक शूल, वजन कम होना आदि लक्षण होते हैं, समझ लिया जाता है।

**टाइप 2 मधुमेह** — यह मुख्यतः व्यस्कों में पाया जाता है, जिसके लक्षण निम्न है —

1. अत्यधिक मूत्र, अत्यधिक भूख और वजन कम होना।
2. रोगी में संक्रमण की अधिक संभावना जैसे त्वक् संक्रमण, योनि संक्रमण
3. बहुत सारे लोगों में पहले कुछ वर्षों में कोई लक्षण नहीं होते और उनका निदान नियमित परीक्षण के दौरान होता है।

## 2. पूर्वरूप :

**निम्न पूर्वरूप से मधुमेह को पहचाना जा सकता है और उनके रोकथाम के प्रयास कर सकते हैं—**

- ▶ हाथ, पैरो में जलन
- ▶ मुख सिन्धता
- ▶ गुरुता
- ▶ मूत्र का मधुर और सफेद वर्ण का होना
- ▶ आलस्य
- ▶ अत्यधिक तृष्णा
- ▶ दुर्गन्धता
- ▶ दांतों पर मल का जमना
- ▶ नखवृद्धि,
- ▶ अत्यधिक गंदले मूत्र का बार—बार आना यह मधुमेह के पूर्वरूप हैं।

## 3. निदान

मधुमेह का निदान ऊपर वर्णित पूर्वरूप एवं रक्त में ग्लूकोज की मात्रा पर निर्भर करता है। इसका निदान निम्न प्रयोगशालीय परीक्षण द्वारा किये जाते हैं—

1. रक्त परीक्षण — प्लाज्मा में ग्लूकोज की मात्रा पता करने हेतु एवं
2. मूत्र परीक्षण — मूत्र में ग्लूकोज, प्रोटीन, कीटोन मात्रा तथा पूय कोशिकाओं की उपस्थिति की जांच के लिये सूक्ष्मदर्शीय परीक्षण

**निम्नलिखित परीक्षण विभिन्न अंगों पर मधुमेह का प्रभाव और मधुमेह किस चरण में हैं, जानने के लिये करने चाहिए।**

1. ग्लाइकोसिलेटेड हिमोग्लोबिन — रोग किस चरण में है और उसके उपचार निर्धारण हेतु
2. फास्टिंग लिपिड प्रोफाइल — कोलेस्ट्रॉल, ट्राइग्लिसराइड, एल. डी. एल, एच. डी. एल हेतु

3. सीरम इलेक्ट्रोलाइट्स
4. रक्त यूरिया और सीरम क्रिएटिनिन
5. माइक्रो एल्बुमिन
6. इलेक्ट्रो कार्डियोग्राफी
7. एक्स-रे
8. फण्डस परीक्षा

#### 4. उपद्रव

##### मधुमेह के निम्न उपद्रव है—

1. हृदय की रक्त वाहिनियों की विकृति एवं हृदय विकारों की उत्पत्ति
  2. सूक्ष्म रक्त धमनियों के विकृति के कारण नेत्र का –शिट पटल, वृक्क एवं तान्त्रिकाओं में मधुमेह जन्य उपद्रव उत्पन्न होना
  3. मधुमेह के रोगी को संक्रमण होने की अधिक संभावना होती है
5. रोगी को अन्य चिकित्सालय में परामर्श हेतु भेजना:
1. मधुमेह पीडित गर्भिणी
  2. मधुमेह के साथ उसके उपद्रव, जैसे डायबेटिक फुट, कोरोनरी धमनी रोग, मधुमेह जन्य वृक्क रोग, मधुमेह जन्य न्यूरोपैथी, डायबिटिक रेटिनोपैथी, रीनल फेल्यर आदि होने पर
  3. आयुर्वेदिक औषध और जीवनशैली संशोधन से नियंत्रित न होने पर
  4. संक्रमण होना, अत्यधिक वजन कम होना व सांस लेने में मुश्किल होना



## मधुमेह की रोकथाम और नियंत्रण

आयुर्वेद रोगों की चिकित्सा के साथ साथ उनकी रोकथाम पर भी जोर देता है। आयुर्वेद दिनचर्या, ऋतुचर्या, सद्वृत्त, आचार रसायन और आहार-विहार के नियमों का पालन करने का संदेश देता है जो यूनिट 3 में वर्णित है। आयुर्वेद के अनुसार रोकथाम और नियंत्रण का पहला नियम रोग के कारणों का परित्याग है। मधुमेह को उत्पन्न करने वाले कारण जैसे – सुस्त एवं गतिहीन जीवन शैली, अत्यधिक सोना, दही का अधिक मात्रा में सेवन, जल में रहने वाले जन्तुओं के मांस का सेवन, नवीन धान्यों एवं मदिरा का सेवन तथा गुड से उत्पन्न पदार्थों का अति सेवन आदि का वर्जन करना चाहिये ।

### निम्न नियमों का पालन करें –

#### पथ्य

1. आहार – जौ (यव), मूंग की दाल पुराण शालि चावल, चोकर युक्त आटा, करेला, सहजन की फली, हरी पत्तेदार सब्जियां, मेथी, परवल, कद्दू, लहसुन, हल्दी, खीरा, तरबूज, छाछ, त्रिफला, ग्वार पाठा और फलों में अमरुद, संतरा, जामुन आदि मधुमेह के रोगियों के लिये हितकर है।
2. दिनचर्या और ऋतुचर्या का पालन करें। समय पर आहार लें।
3. नियमित पैदल चलना, तैरना आदि व्यायाम करें
4. योग और ध्यान द्वारा मानसिक तनाव कम करना। पश्चिमोत्तानासन, हालासन आदि योगासन करना।
5. वजन संतुलित और कम रखें।
6. गुड़ूची, आमलकी जैसे रसायन द्रव्यों का नियमित प्रयोग।
7. समय-समय पर खून की जांच कराएँ और चिकित्सीय परामर्श लें। 40 वर्ष के बाद नियमित अंतराल में रक्त में ग्लूकोज की जांच कराएँ। अगर वजन ज्यादा है तो 40 वर्ष से पहले भी रक्त में ग्लूकोज की जांच कराएँ।
8. वृक्क, नेत्र आदि की नियमित जांच चिकित्सीय परामर्श से करें।
9. हाथ-पैरों की व्यक्तिगत स्वच्छता पर ध्यान दें।
10. औशधियों में परिवर्तन चिकित्सीय परामर्श से ही करें।

#### अपथ्य

1. चावल, शर्करा एवं दूध तथा उनसे निर्मित पदार्थ जैसे – मिठाई, आइसक्रीम, चॉकलेट, टॉफी, तले पदार्थ जैसे – पूरी, पराठा। जंक फूड जैसे कोल्डड्रिंक, पिज्जा, बर्गर और अन्य प्रकार के फास्ट फूड, आलू, शकरकंद, मीठे फल जैसे अंगूर, आम, केला और संस्कारित भोज्य पदार्थ
2. सुस्त एवं गतिहीन जीवन शैली
3. दिन में सोना और अत्यधिक सोना
4. तम्बाकू, धुम्रपान एवं मदिरा का सेवन
5. चोट लगना या कोई अन्य संक्रमण

### मधुमेह में उपयोगी आयुर्वेदिक औशधियां

1. गिलोय सत्व का त्रिफला के साथ प्रयोग। बेल पत्र का रस 15–30 मि.ली., दिन में 3 बार
2. गिलोय का रस 15–30 मि.ली. – दिन में 3 बार
3. मधुनाशिनी चूर्ण 3–6 ग्राम – कोष्ण जल से दिन में 3 बार
4. पलाश पुष्प चूर्ण 10 ग्राम – कोष्ण जल से दिन में 3 बार
5. जामुन बीच चूर्ण 3–6 ग्राम – कोष्ण जल से दिन में 3 बार
6. जामुन की पत्तियों को चबाने से स्टार्च का शर्करा के रूप में परिवर्तन नहीं होता है
7. करेला स्वास – 30 मि.ली. प्रातः काल खाली पेट
8. मेथी बीच – 3–6 ग्राम जल के साथ दिन में 2 बार

9. आंवले का रस 20 मि.ली. दिन में 2 बार या आंवले का चूर्ण 3–6 ग्राम जल के साथ
10. परवल, नीम और गिलोय का काढा 15–30 मि.ली. दिन में 3 बार
11. दारुहल्दी एवं त्रिफला का क्वाथ शहद से लें।
12. वियजसार छाल चूर्ण 3–6 ग्राम जल से दिन में 2 बार । विजयवार तने को रात भर भिगोकर रखें और सुबह खाली पेट पीयें।
13. आंवले का रस 15–30 मिली और हल्दी के कंद का रस 15–30 मि.ली. मिलाकर दिन में 3 बार
14. परवल के पत्ते , नीम की छाल, आंवले का फल, गिलोय का तना को समान मात्रा में लेकर उसका काढा बनायें और 15–30 मि.ली. दिन में 3 बार लें ।
15. सारिवा काण्ड, तेजपत्ता एवं यष्टिमधु को समान मात्रा में मिलाकर चूर्ण बनाएं। इसकी 1 ग्राम जल के साथ दिन में दो बार लें।

### घरेलु उपाय

- ▶ हल्दी का चूर्ण का प्रयोग मसाले और औषधी के :प में होता है। हजारों सालों से इसका प्रयोग हो रहा है। मधुमेह में हल्दी के रस को आंवले के रस साथ लेते हैं। हल्दी के चूर्ण 1–3 ग्राम को कोशण जल से दिन में 2 बार लें।
- ▶ दालचीनी – दालचीनी मधुमेह की एक प्रमुख घरेलु औषधि है। एक लीटर जल में 3–4 चम्मच दालचीनी चूर्ण लेकर 20 मिनट तक उबालें । छानकर ठण्डा होने पर पीयें । इसका प्रतिदिन सेवन करें।
- ▶ त्रिफला (आंवला, हरड़ और बहेड़ा) का कब्ज में प्रयोग कर सकते हैं। यह मधुमेह एवं मोटापे को कम करने में भी मदद करता है। इसका बाह्य प्रयोग घावों को भरने के लिए किया जाता है। स्नान के समय त्रिफला चूर्ण को शरीर पर लगा सकते हैं। गले की खराश मुंह के छाले और दांतों में खून आने की स्थिति में त्रिफला क्वाथ से कुल्ला करें। त्रिफला चूर्ण का प्रयोग मंजन के :प में होता है। नेत्र रोगों में भी इसका प्रयोग होता है।

## सामान्य औषधीय पौधे एवं उनका प्रयोग

भारत जैविक विविधता का देश है। भारत में कई प्रजातियों के औषधीय पादप पाये जाते हैं। भारत में प्राचीन काल से ही पौधों का उपचारात्मक पहलु उजागर है जो अब वैज्ञानिक मान्यता प्राप्त कर चुका है। कुछ औषधीय पौधे निम्नलिखित हैं:-

### 1. हरिद्रा (कुरकुमा लोन्गा)

पर्याय – संस्कृत – गौरी, काञ्चनी य हिन्दी – हल्दी य अंग्रेजी – टर्मेरिक

प्राप्ति स्थान – भारत के गर्म प्रान्तों में उगाई जाती है।

प्रयोज्य अंग – कंद (शुष्क – आद्र)

उपयोग – शोथहर, रोगाणुरोधक, विबन्धहर, कृमिहर, व्रणरोपक, त्वक् विकार, अनूर्जता की अवस्था आदि में

### 2. गुडुची (टीनोस्पोरा कोर्डोफोलिया)

पर्याय संस्कृत – अमृता, अमृतवल्ली

हिन्दी – गिलोय, गुलन्चा

अंग्रेजी – गुलन्चा, टिनोस्पोरा

प्राप्तिस्थान – उष्णकटिबंधीय प्रदेशों में

प्रयोज्य अंग – शुष्क काण्ड

उपयोग – ज्वर, कामला, प्रमेह, जीर्ण अतिसार, प्रवाहिका, आमवात आदि रोगों में और रसायन के रूप में ।

### 3. हरितकी (टेर्मिनलिया चेबुला)

पर्याय – संस्कृत – अभया, पथ्या, कायस्था

हिन्दी – हररे, हरड़

अंग्रेजी – चिबुलिक, म्यरोबलान

प्रयोज्य अंग – फल त्वक

उपयोग – पाचक, विबन्धहर, वमिहर, कफहर, कासहर एवं रसायन

### 4. नीम (अजाडिराक्टा इंडिका)

पर्याय – संस्कृत – निम्बक, हिंदी – नीम , अंग्रेजी – मारगोसा

प्राप्तिस्थान – 900 मीटर की ऊँचाई वाले प्रदेश तक संपूर्ण देश में:-

प्रयोज्य अंग – शुष्क पत्ते, छाल, पुष्प, बीज एवं तेल

उपयोग – नीम की पत्तों, फल और छाल में औषधीय गुण होते हैं। पत्तों का प्रयोग त्वक् विकारों एवं संक्रमण के उपचार में होता है। नीम पत्तों के रस या काढ़े से सिद्ध तेल या पत्तों के काल्क का प्रयोग कण्डू और व्रण रोपण के लिए होता है। नीम रोगाणुरोधक और कृमिहर है। काण्ड के काढ़े का प्रयोग विभिन्न रोगों में किया जाता है।

नीम के तेल का निर्माण – नीम के पत्तों का 100 मिली ताजा स्वरस बना लें। इसमें 25 लीटर तिल तेल डालें। छाया में धीमे आंच पर पकायें। आधे घंटे में जब जलीय अंश वाष्प में परिवर्तित हो जाएगा तब उतारकर ठण्डा करें और छानें। यह तेल व्रणरोपाक के रूप में उपयोगी है। इसका दिन में 2-3 बार व्रण पर लेप करें।

प्रसवोपरांत व्रण होने पर नीम के पत्तियों के काढ़े से स्नान करना उपयोगी है। नीम के पत्तों को कूटकर उसे स्नान के जल में डालें। इसमें प्रसूता को 15 मिनट तक बिठायें।

### 5. तुलसी (ओसिमं सेंक्टम )

पर्याय – संस्कृत – तुलसी

हिन्दी – तुलसी

अंग्रेजी – इंडियन बेसिल / हॉली बेसिल / सेकरेड बेसिल

**प्राप्त स्थान** – सम्पूर्ण भारत

**प्रयोज्य अंग** – संपूर्ण पादप

**उपयोग** – तुलसी क्षुप प्रजाति का पादप है जिसमें अनेक औषधीय गुण हैं। इसका उपयोग विभिन्न रोगों में होता है। तुलसी का प्रयोग सर्दी, जुकाम में किया जाता है। तुलसी के पत्तों के काढ़े का उपयोग सर्दी में किया जाता है। तुलसी बीज शीत प्रकृति के होते हैं। बीजों का प्रयोग दुग्ध और घी के साथ पेट में जलन, नाक से खून बहना, पैरों में जलन, रक्तार्श और मुंह के छाले में करते हैं। तुलसी के पत्तों को पांच मिनट के लिए एक कप पानी में भिगोये। फिर पत्थर की शीला पर पीसकर कपड़े से छाने और 20 मिली रस एकत्रित करें। इसे दिन में 3 बार 3 दिन तक ज्वर एवं सर्दी में दें। यह वयस्य के लिए मात्रा है। बच्चों के लिए 10 पत्तों के स्वरस दो से तीन बार दें।

## 6. कुमारी (एलोइ बार्बडेन्सीस)

**पर्याय** – संस्कृत – कुमारी

**हिन्दी** – घी कुंवर

**अंग्रेजी** – इंडियन एलोइ

**प्राप्ति स्थान** – यह संपूर्ण भारत में पाये जाने वाला बहुवर्षीय पादप है।

**प्रयोज्य अंग** – पत्तियों का मज्जा

**उपयोग** – घृत कुमारी व्रण रोपक है। इसका व्रण के बराबर आकार का टुकड़ा काटें। व्रण को धोने के पश्चात उस पर घृत कुमारी की मज्जा का पतला लेप करें और स्वच्छ कपड़े से बांधें। रोज पट्टी बदलें। इससे व्रण जल्दी भरता है। दाह की अवस्था में यह अत्यंत उपयोगी है। यकृत विकारों और कश्टार्तव में भी इसका प्रयोग होता है। यह बालों की वृद्धि करता है और सी को रोकता है।

## 7. कुटज (होलारिना एंटीडिसेंट्रीका)

**पर्याय** – संस्कृत – कुटज

**हिन्दी** – कुडा, कुडैया

**अंग्रेजी** – कुर्ची, कोनेसी ट्री, कोनेसी बरक

**प्राप्ति स्थान** – यह मध्यम आकार का वृक्ष जो संपूर्ण भारतवर्ष में पाया जाता है। औषध संग्रहण 8–12 साल के वृक्ष से वर्षा ऋतु के मध्य में (जुलाई – सितम्बर) और सर्दी के अंत में होता है। वृक्ष को काटकर, छाल को एकत्र करें।

**प्रयोज्य अंग** – तने की छाल, बीज, पत्र

**उपयोग** – इसकी छाल का औषधीय प्रयोग होता है। यह अतिसार एवं प्रवाहिका की उत्तम औषध है। छाल चूर्ण को शहद के साथ दें। इसका क्वाथ भी अति लाभदायक होता है। 10 ग्राम छाल को एक गिलास पानी में उबालें, जब तक कि एक चौथाई न हो जाए। प्रवाहिका में 20 मिली क्वाथ दिन में 3 बार दें।

## 8. गुग्गुलु – (कौमिफोरा विजटी)

**पर्याय** – संस्कृत: देवधूप, कौशिक

**हिंदी** : धूप, गुग्गल

**अंग्रेजी**: इणियन बेडिलियम

**उत्पत्तिस्थान**: उत्तर पश्चिमी भारत के शुष्क क्षेत्रों तथा केंद्रीय भारत के कुछ हिस्सों में विशेष :प से राजस्थान और गुजरात में पाया जाता है।

**प्रयोज्य अंग**: गोंद

**प्रयोग** : गुग्गुलु एक प्रभावकारी शोथहर द्रव्य है तथा इसका प्रयोग वसा विकार, मेंदो रोग और आमवात किया जाता है। इसका उपयोग जीवाणुरोधी तथा जन्तु रोधी के :प में भी किया जाता है।

## 9. एकनायकम– (सेलेटिया रैटिकुलेट)

**पर्याय**: संस्कृत: वैरी, एकनायकम,

**अंग्रेजी**: सेलेरेटिन

**उत्पत्तिस्थान :** कर्नाटक, केरेला तथा दक्षिणी उड़िसा में पाए जाने वाले तटवर्ती सदाबहार वनों के पाया जाता है ।

**प्रयोज्य अंग :** मूल

**प्रयोग :** इसका प्रयोग मधुमेह, अर्श, पूयमेह, शोध, श्वेतप्रदर, कुशठ, त्वक् विकार, बाहा व्रण, आभ्यंतर व्रण, अजीर्ण, शूल तथा शुक्रमेह में किया जाता है ।

#### 10. मधुनाशिनी— (जिमनेमा सिल्वेस्टर )

**पर्याय:** संस्कृत: मधुनाशिनी

**हिंदी :** गुड़मार

**उत्पत्तिस्थान :** सम्पूर्ण भारत के शुष्क वनों में 600 मीटर की ऊंचाई तक पाया जाता है ।

**प्रयोज्य अंग:** पत्रचांग, पत्र

**प्रयोग :** इसके ताजे पत्तों को चबाने पर इसमें मधुर तथा तिक्त पदार्थों की ज्ञानशक्ति को कुछ समय के लिए स्तंभित करने की क्षमता है । यह रक्त में ग्लूकोज की मात्रा को कम करता है तथा मधुमेह में लाभदायक है । यह उत्तम हृदयोत्तेजक तथा मूत्रल है ।

**कुछ प्रमुख औषधीय पौधे:-**



तुलसी (ओसिम संक्टम)



प्रयोज्य अंग: पत्र



गुडूची (टीनोस्परा कोर्डिफोलिया)



प्रयोज्य अंग: काण्ड



हरीतकी (टेर्मिनालिया चेबुला)



प्रयोज्य अंग: फल



नीम (अजाडिराक्टा इंडिका)



प्रयोज्य अंग: पत्र, त्वक् फल



घृतकुमारी (एलोइ बार्बडेन्सीस)



प्रयोज्य अंग: पत्र की मज्जा





कुटज (होलारिना एंटीडिसेंट्रीका)



प्रयोज्य अंगरु त्वक् फल



गुग्गुलु (कौमिफोरा विजटी)



प्रयोज्य अंग: गोंद



आमलकी (एम्बेलिका ऑफेसिनेलिस)



हरिद्रा (कर्कुमा लौंगा)



मेंथी (ट्राईगोनेला फीनम- ग्रेसियम)



मेंथी के बीज



ऐकनायकम (सेलेशिया रेटिकुलेटा)



प्रयोज्य अंगरू मूल



## योगासन एवं प्राणायाम

योग का रोग निरोधात्मक तथा उपचारात्मक पक्ष: भारत में प्रचलित योग का एक लंबा सांस्कृतिक इतिहास रहा है। यह मनुष्य के व्यक्तित्व के सभी पक्षों, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक तथा भावनात्मक की देखभाल करता है। सभी चिकित्सा पद्धतियों का मुख्य उद्देश्य रोग को ठीक करना है जबकि योग का उद्देश्य रोगों से बचाव तथा मनुष्य के मनोशरीरकार्यकी कार्यप्रणाली को सुव्यवस्थित करते हुए तथा रोगों की चिकित्सा करते हुए स्वास्थ्य को प्रोत्साहन देना है। योग के कुछ अभ्यास ऐसे हैं जो हमारी प्रतिरोधक शक्ति को मजबूत करते हैं तथा हमें वातावरण के विभिन्न दबावों के प्रति प्रतिरोधी शक्ति प्रदान करते हैं। प्रकार व्यवहार में स्थिरता तथा बुद्धि में उहराव का विकास करते हैं।

कुछ उपयोगी आसनधकियाएँध्रणायाम

योग का प्रमुख उद्देश्य जीवन की सभी परिस्थितियों में आध्यात्मिक –शिटकोण का विकास करते हुए तथा एक तार्किक तथा सकारात्मक –शिटकोण अपनाते हुए जीवनशैली में सुधार लाना है। बच्चों, महिलाओं, पुरुषों तथा बुजुर्गों द्वारा इनका अभ्यास किया जा सकता है।

### 2. अर्धकटिचक्रासन–

#### विधि

- ▶ धीरे–धीरे श्वास लेते हुए दाएँ हाथ को बगल से ऊपर उठाएँ
- ▶ कंधे की ऊँचाई तक लाने के बाद हथेली की दिशा को ऊपर की ओर रखें।
- ▶ गहरी साँस लेते हुए हाथ को तब तक ऊपर उठाते रहें जब तक कि ऊपरी भुजा दाएँ कान को न स्पर्श करने लगे।
- ▶ दाएँ हाथ को खिंचाव देते हुये शरीर के दाएँ हिस्से को भी पूर्णतया खिंचाव दें।
- ▶ श्वास छोड़ते हुए धड़ को धीरे–धीरे बायीं ओर झुकायें।
- ▶ बायीं हथेली बायीं जंघा को स्पर्श करते हुए यथासंभव नीचे की ओर जानी चाहिए।
- ▶ दायीं कोहनी अथवा घुटने को न मोड़ें।
- ▶ श्वसन क्रिया सहज रूप से बनाये रखें।
- ▶ श्वास लेते हुए धीरे – धीरे शरीर को ऊर्ध्वाधर अवस्था में लाएँ तथा इसे खींचेंधतानें। दाएँ हाथ को ऊपर उठाएँ तथा शरीर के दाएँ हिस्से में खिंचाव महसूस करें।
- ▶ श्वास छोड़ते हुए दाएँ हाथ को नीचे लाएँ तथा पूर्व स्थिति में आ जाएँ।
- ▶ पूर्व अवस्था में आकर ताड़ासन द्वारा शिथिलता की अवस्था में आ जाएँ।
- ▶ दायीं ओर झुकते हुए इस आसन को शरीर के बाएँ हिस्से के लिए पुनः करें।

#### लाभ

1. कमर के हिस्से में चर्बी को कम करता है।
2. शरीर के दोनों पार्श्वों (बगलों) को बेहतर आकार प्रदान करता है।

### पादहस्तासन

#### विधि

- ▶ पैरों को एक साथ रखकर सीधे खड़े हो जाएँ।
- ▶ धीरे–धीरे श्वास लेते हुए हाथों को सिर के ऊपर तक ले जाएँ।
- ▶ कमर से ऊपर के हिस्से को खींचेध तानें।
- ▶ श्वास छोड़ते हुए आगे की ओर कमर के निचले हिस्से तक झुकें ताकि आपका धड़ जमीन के समानांतर रहे। कंधे को क्षैतिज तल में खींचें तथा श्वास लें।
- ▶ श्वास छोड़ते हुए आगे की ओर तब तक झुकें जब तक कि हथेलियाँ जमीन पर न टिक जाएँ तथा आपकी टोड़ी घुटनों को स्पर्श न करने लगे।

- ▶ घुटनों को मोड़े बगैर इसी अवस्था में बने रहें।
- ▶ श्वास लें तथा धीरे-धीरे वापस सीधे खड़े हो जाएँ तथा हाथों को सिर के ऊपर की ओर खींचें।
- ▶ श्वास छोड़ते हुए हाथों को नीचे ले आएँ।
- ▶ ताड़ासन द्वारा शरीर को आराम दें।

### लाभ

1. मेरुदंड के लचीलेपन को बढ़ाता है।
2. जंघाओं को मजबूती प्रदान करता है।
3. कब्ज को रोकने तथा मासिक धर्म की अनियमितता को दूर करने में मदद करता है।
4. पाचन क्रिया में सुधार लाता है।
5. मस्तिष्क में रक्तप्रवाह को बढ़ाता है।

### सीमाएँ

उच्चरक्तचाप, सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस, डिस्क प्रोलैसिस एवं चक्कर से ग्रस्त रोगियों के लिए यह आसन वर्जित है।

### वृक्षासन

#### स्थिति: ताड़ासन

#### विधि

- ▶ श्वास लेते हुये दायें पैर को घुटने से मोड़ें तथा तलवे को बायें पैर के अंदरुनी हिस्से पर मूलाधार के समीप टिकायें।
- ▶ श्वास छोड़कर पुनः श्वास लेते हुये दोनों हाथों को कंधे से ऊपर की ओर उठाएँ और नमस्कार की मुद्रा बनाएं।
- ▶ दूर रखी किसी एक वस्तु पर –दृष्ट केंद्रित करें।
- ▶ श्वसन क्रिया को सहज रखते हुये इसी अवस्था को बनाये रखें।
- ▶ श्वास छोड़ते हुये हाथों एवं पैरों को ढीला छोड़ दें।
- ▶ ताड़ासन के द्वारा शरीर को आराम दें।
- ▶ शरीर के बायें हिस्से के लिए इस आसन को दोहरायें।

### लाभ

1. एकाग्रता में वृद्धि होती है।
2. शरीर के संतुलन को बनाये रखने के लिए अति उत्तम है।
3. पैरों की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है।

### त्रिकोणासन

#### स्थिति: ताड़ासन

#### विधि

- ▶ श्वास लेकर दोनों पैरों को एक दूसरे से अलग करते हुये तीन फीट की दूरी बनायें तथा दोनों को कंधे की ऊँचाई तक ऊपर की ओर ले जायें।
- ▶ श्वास छोड़कर दायीं ओर तब तक झुकें जब तक कि दायें हाथ का स्पर्श दायें पैर से न हो जाए।
- ▶ बायें हाथ को सीधा रखें तथा दोनों कंधे भी एक सीध में होने चाहिए।
- ▶ चेहरे को ऊपर की ओर उठाएँ तथा फैले हुये हाथ पर –दृष्ट केंद्रित करें।
- ▶ श्वसन क्रिया को सहज बनाये रखते हुये इसी अवस्था में बने रहें।
- ▶ श्वास लेते हुए शरीर को खिंचाव दें तथा श्वास छोड़ते हुए दोनों हाथों को आराम दें।
- ▶ इसी आसन को शरीर के बायें हिस्से के लिए दोहरायें।



## लाभ

1. पलैट फुट में सुधार लाने में मदद करता है।
2. जंघा तथा पिंडली की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है।
3. पीठ के लचीलेपन में वृद्धि करता है।
4. पीठ एवं कमर की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है।

## सीमाएँ

साइटिका के रोगी के लिए वर्जित है।

## वज्रासनः

### विधि:

- ▶ दाएँ पैर को मोड़ें तथा दायीं एड़ी को दाएँ नितंब के नीचे लाएँ।
- ▶ दायीं एड़ी पर बैठते हुए बाएँ पैर को मोड़ें तथा बायीं एड़ी को बाएँ नितंब के नीचे लाएँ।
- ▶ दोनों एड़ियों पर नितंबों को रखते हुए तथा रीढ़ को सीधा रखते हुए दोनों हथेलियों को जंघाओं पर रखें।

### लाभः

1. यह एक ध्यानात्मक आसन है जिसमें हम लंबे समय तक पीठ को सीधा रखते हुए आराम से बैठ सकते हैं।
2. यह जंघाओं तथा पिंडलियों को मजबूत करता है। उच्चरक्तचाप में उपयोगी है। यह रीढ़ को मजबूती तथा दीर्घायु प्रदान करता है।



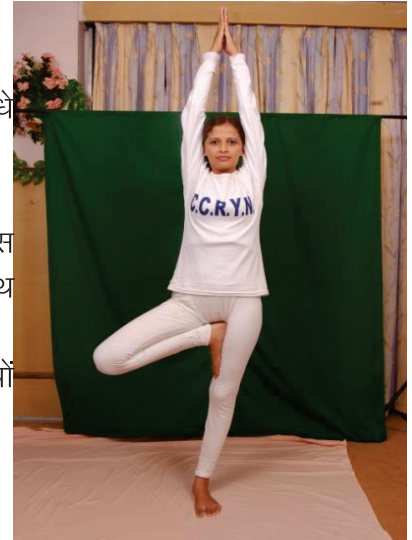
## पश्चिमोत्तानासन

### विधि

- ▶ श्वास लेकर दोनों हाथों को सामने की ओर जमीन के समानांतर रखते हुये कंधे की ऊँचाई तक उठाएँ।
- ▶ हथेलियों को इस प्रकार घुमायें कि उनकी दिशा ऊपर की तरफ रहे।
- ▶ श्वास लेना जारी रखें तथा हाथों को पुनः ऊपर की ओर ऊर्ध्वाधर स्थिति में इस प्रकार उठाएँ कि बाईसे।स (द्विशिरस्क पेशी) कानों को स्पर्श करें। साथ ही साथ धड़ में खिंचाव लायें। अब हथेलियों को आगे की दिशा में घुमायें।
- ▶ श्वास छोड़कर धड़ को कमर के निचले हिस्से के सहारे आगे की ओर मोड़ें। हाथों को जमीन से समानांतर रखते हुये खींचें।

### लाभ

मणिपुर चक्र तथा जीवन ऊर्जा को उत्तेजित करता है। पीठ में रक्त संचार को बढ़ाता है। पीठ तथा पैरों की मांसपेशियों में खिंचाव लाता है। गुदों तथा अग्न्याशय की क्रिया को उत्तेजित करता है तथा शरीर को छरहरा बनाने में मदद करता है।



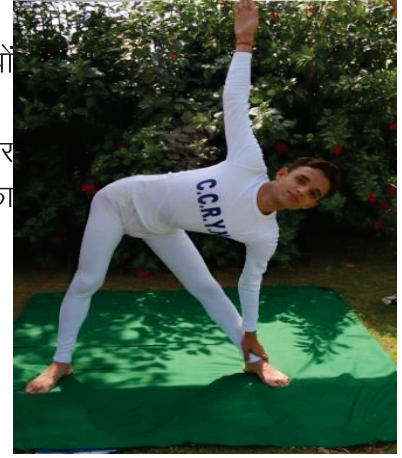
## अर्ध मत्स्येंद्रासन

### विधि

- ▶ दायें पैर को घुटने से मोड़ें।
- ▶ दायें पैर के तलवे को बायीं जंघा के अंदःनी हिस्से पर टिकाएं।
- ▶ दायें तलवे को मूलाधार से 4–5 इंच की दूरी पर रखें।
- ▶ बायें घुटने को मोड़ें तथा बायें पैर को दायीं जंघा के बाहरी हिस्से पर दायीं कोहनी के पास रखें।



- ▶ एड़ियों पर न बैठें।
- ▶ श्वास लेकर दायें हाथ को ऊर्ध्वाधर स्थिति में ऊपर की ओर उठायें तथा कंधों को खींचें।
- ▶ श्वास छोड़कर कमर को बायीं ओर घुमायें तथा दायें हाथ को बायें घुटने के ऊपर लायें। मेंरुदंड को अधिकतम मोड़ देने के लिए बायाँ घुटना आलम्ब (आधार) का काम करता है। अब दायें हाथ से बाएँ बड़े अँगूठे को पकड़ें।
- ▶ अब बायें हाथ को पीठ के पीछे ले जाएँ तथा दायीं जंघा को स्पर्श करें।
- ▶ धड़ को सीधा रखते हुये पीछे की ओर मुड़कर बायें कंधे की ओर देखें।
- ▶ लगभग एक मिनट तक इसी अवस्था में बने रहें तथा इस दौरान श्वसन क्रिया को सामान्य बनाये रखें।
- ▶ वापस पूर्व स्थिति में लौट आयें।
- ▶ थोड़ी देर तक विश्राम करें।
- ▶ शरीर के दूसरे हिस्से के लिए इस आसन को दोहरायें।



### लाभ तथा सीमाएँ

1. मेंरुदंड के लचीलेपन में वृद्धि करता है।
2. मेंरुदंड की मांसपेशियों तथा तंत्रिकाओं को क्रियाशील बनाता है।
3. कब्ज तथा अपच में सुधार लाता है।

### पवनमुक्तासन

स्थिति: पीठ के बल लेटकर

विधि

- ▶ श्वास लेकर घुटनों को मोड़े बगैर दोनों पैरों को एक साथ 30° एवं 60° के कोणों पर रोकते हुये धीरे – धीरे जमीन से ऊपर उठायें।
- ▶ श्वास लेना जारी रखें तथा पैरों को 90° के कोण तक ऊपर की ओर उठायें।



- ▶ दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ें ।
- ▶ दोनों हाथों से घेरा बनाकर दोनों घुटनों को पकड़ लें ।
- ▶ श्वास छोड़कर सिर को उठाएँ तथा गरदन को उठाते हुए घुटनों से ललाट का स्पर्श करायें।
- ▶ सहज श्वसन क्रिया के साथ इस स्थिति को बनाये रखें।
- ▶ श्वास लेकर सिर को नीचे की ओर ढीला छोड़ दें तथा श्वास लेते हुए दोनों पैरों को 90° के कोण तक ऊपर उठायें एवं धीरे-धीरे पैरों को ढीला छोड़ दें ।
- ▶ श्वासन के द्वारा शरीर को आराम दें।

#### लाभ

1. पेट का फूलना कम होता है।
2. कब्ज को दूर करता है।
3. उदर की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है तथा चर्बी को कम करता है ।

#### धनुरासन

##### विधि

- ▶ दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ें ।
- ▶ मंरुदंड के ऊपरी तथा निचले हिस्सों को चाप के आकार में पीछे की तरफ मोड़ते हुये पैरों को हाथों से पकड़ें।
- ▶ श्वास लेकर कोहनियों को सीधा रखते हुये पैरों को ऊपर की ओर खींचें तथा सिर तथा धड़ को जमीन से ऊपर की ओर उठाएँ।
- ▶ मंरुदंड के पिछले हिस्से तथा गर्दन को यथासंभव चाप के आकार में पीछे की ओर मोड़ें ।
- ▶ श्वसन क्रिया को सहज रखते हुये इसी अवस्था में आधे मिनट तक बने रहें तथा इस बीच श्वास को रोक कर न रखें ।
- ▶ श्वास छोड़ते हुये वापस पूर्व स्थिति में आ जायें।
- ▶ मकरासन द्वारा शरीर को विश्राम दें।



#### लाभ

- ▶ वजन घटाने में उपयोगी है।

- ▶ पाचन एवं भूख को बढ़ाता है।
- ▶ अपच, वातरोग और पाचन संबंधी रोगों के निवारण में सहायक है।
- ▶ कब्ज को दूर करता है।
- ▶ रक्त संचार को बढ़ाता है।
- ▶ मेंरुदंड को लचीला बनाता है।
- ▶ पीठ की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- ▶ यकृत, अग्न्याशय, छोटी आंत, तथा बड़ी आंत के कार्यों में सुधार लाता है।
- ▶ तनाव कम करने में मदद करता है।
- ▶ टखनों, जंघाओं, छाती तथा पेट के अंगों को मजबूती प्रदान करता है।
- ▶ मासिक धर्म संबंधी समस्याओं को ठीक करता है।
- ▶ गुर्दा और यकृत के कार्य को सुधारता है।
- ▶ मुद्रा में सुधार लाता है।
- ▶ पीठ के दर्द को कम करता है।
- ▶ दमा के निवारण में सहायक है।
- ▶ प्रजनन अंगों के कार्य में सुधार लाता है।



- ▶ अग्न्याशय के कार्य को सुधारता है तथा मधुमेह के निवारण में उपयोगी है।

### शलभासन

**स्थिति – पेट के बल लेटकर**

### विधि

- ▶ हथेलियों की मुट्टी बना लें तथा इसे जंघाओं के नीचे रखें।
- ▶ टोड़ी को मजबूती के साथ जमीन पर टिका दें।
- ▶ श्वास लेते हुए दोनों पैरों को जमीन से ऊपर उठाएँ।
- ▶ घुटनों को बिना मोड़े दोनों पैरों को उठाये तथा यथासंभव खींचें (तानें)।
- ▶ इसी अवस्था में बने रहें।
- ▶ श्वास छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में लौट जाएँ तथा मकरासन के द्वारा शरीर को विश्राम दें।

### लाभ

1. पीठ की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।



2. पीठ के दर्द से छुटकारा दिलाता है।
3. जंघाओं तथा पिंडलियों की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है।
4. कब्ज से छुटकारा दिलाता है।

### सीमाएँ

मधुमेह तथा हृदय संबंधी रोगों में यह आसन वर्जित है।

### भुजंगासन

**स्थिति – पेट के बल लेटकर**

### विधि

- ▶ कोहनियों के पास से हाथ को मोड़ें तथा हथेलियों को छाती के बगल में इस प्रकार रखें कि हथेलियों पर कम से कम दबाव पड़े।
- ▶ कोहनियों को शरीर से निकटतम स्थिति में रखें।
- ▶ श्वास लें तथा गर्दन एवं पृष्ठीय मेंरुदंड को पीछे की तरफ यथासंभव चाप के आकार के समान मोड़ें।
- ▶ नाभि के नीचे के शरीर के हिस्से को जमीन के संपर्क में रखें।



- ▶ सहज श्वसन क्रिया के साथ कम से कम एक मिनट तक इसी स्थिति में इस प्रकार बने रहें ताकि हथेलियों पर कम से कम दबाव पड़े।
- ▶ श्वास छोड़ते हुए वापस पूर्व स्थिति में आ जाएँ।
- ▶ मकरासन के द्वारा शरीर को विश्राम दें।

### लाभ

1. पृष्ठीय मेंरुदंड में लचीलापन लाता है।
2. मेंरुदंड की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है।
3. पेट की चर्बी को कम करता है।

### श्वासन

**1. प्रारम्भिक स्थिति:** श्वासन

### 2. अभ्यास

श्वास लेने तथा छोड़ने के दौरान पेट की मांसपेशियों में होने वाली गति पर अपना ध्यान केंद्रित करें। पेट की मांसपेशियों में आने वाले आकस्मिक झटकों को महसूस करें। श्वसन क्रिया को सहज बनाए रखें तथा इसमें कोई परिवर्तन न करें। पेट में होने वाली हरकत पर ध्यान लगाएँ। श्वास लेने तथा छोड़ने की क्रिया को एक चक्र मानते हुये मन ही मन ऐसे पाँच चक्रों की गिनती स्वयं करें।

## अवस्था - 1 - श्वसन क्रिया से जुड़ाव (संबद्धता)



श्वसन क्रिया का पेट में होने वाली गति (हरकत) से तालमेल बनायें । श्वास लेते समय पेट में उभार आता है तथा श्वास छोड़ते समय यह अन्दर की ओर जाता है। दीर्घ श्वास लेकर इसे पूर्णतया छोड़ दें। श्वसन क्रिया के ऐसे पाँच चक्रों को पूरा करें ।

### शिथिलीकरण की विधि

#### 1) प्रारम्भिक अवस्था

स्थिति: श्वासन

धीरे से अपने शरीर को आराम की अवस्था में लाएँ तथा पूर्ण रूप से शिथिल करें।

#### 2) अभ्यास

दोनों पैरों को पास में लाएँ। एड़ियों तथा अंगूठों को मिलाएँ। दोनों हथेलियों को जंघाओं के बगल में रखें। अभ्यास के अन्त तक चेहरे पर सहज मुस्कुराहट बनाए रखें। धीरे से अपनी चेतना को अंगूठों पर लायें। अंगूठों को खींचें, टखनों को कड़ा करें। जंघा की मांसपेशियों को खिंचाव दें। नितम्बों पर दबाव दें और ढीला करें। श्वास बाहर निकालें तथा पेट को अंदर ले जाएँ। हथेलियों की मुट्टी बंद करें तथा भुजाओं को कड़ा करें। श्वास लें तथा छाती को फुलाएँ। कंधों तथा गर्दन की मांसपेशियों को खिंचाव दें तथा चेहरे को दबाएँ । पैर से सिर तक पूरे शरीर को कड़ा करें। कड़ा करें ————— कड़ा करें ————— कड़ा करें ————— ।

शरीर को ढीला छोड़ें तथा शिथिल हो जाएँ। पैरों को अलग करें। हाथों को अलग करें। हथेलियाँ ऊपर की तरफ रखें। आरामदायक अवस्था में आएँ। धीरे - धीरे पूरे शरीर को डूबता हुआ महसूस करें। सभी मांसपेशियों को सहजता से शिथिल होता हुआ महसूस करें। पूरे शरीर को ढह जाने दें करें। शिथिलता का आनंद लें।



## प्राणायाम

### सूर्य अनुलोम विलोम प्राणायाम

स्थिति – वज्रासन

अभ्यास

- ▶ अपने दायें हाथ से नासिका मुद्रा को ग्रहण करें।
- ▶ बायें नासिका छिद्र को कनिष्ठ एवं तर्जनी अंगुलियों से बन्द करें।
- ▶ दायें नासिका छिद्र से धीरे-धीरे यथासंभव गहरा श्वास लें तथा छोड़ें।
- ▶ बायें नासिका छिद्र को पूरे अभ्यास के दौरान बन्द रखें।
- ▶ एक बार श्वास लेने तथा छोड़ने की क्रिया से एक श्वसन चक्र बनता है।
- ▶ ऐसे नौ चक्रों का अभ्यास करें।

### चन्द्र अनुलोम विलोम प्राणायाम

स्थिति: वज्रासन

अभ्यास

- ▶ अपने दायें हाथ से नासिका मुद्रा ग्रहण करें।
- ▶ अंगूठे से दायें नासारंध्र को बंद करें।
- ▶ केवल बायें नासा रंध्र से (चन्द्र नाड़ी) से धीरे-धीरे श्वास लें और छोड़ें।
- ▶ अभ्यास के दौरान पूरे समय दायें नासारंध्र को बंद रखें।
- ▶ एक बार श्वास लेने तथा छोड़ने से एक चक्र पूर्ण होता है।
- ▶ नौ बार इसका अभ्यास करें।

लाभ:

शारीरिक:

ये प्राणायाम नासामार्ग को स्वच्छ करने में मदद करते हैं। नियमित तथा लगातार अभ्यास से प्रत्येक नासा छिद्र से श्वास-प्रश्वास सहज तथा धीमी हो जाती है।

उपचारात्मक:

यह नासिका की एलर्जी तथा विपथित नासिका झिल्ली में अत्यंत उपयोगी है। सूर्य अनुलोम-विलोम प्राणायाम मोटापा घटाने में प्रभावी :प से मदद करता है तथा चन्द्र अनुलोम-विलोम प्राणायाम वजन बढ़ाने में सहायक है।

विशेष लाभ के लिए इस प्राणायाम के 27 चक्रों की दिन में चार बार अभ्यास करने की सलाह दी जाती है। (नाश्ते से पहले, दोपहर के भोजन के पश्चात, रात के भोजन के पश्चात, तथा सोने से पहले)। दायें या बायें नासारंध्र से प्राणायाम के नियमित अभ्यास से मोटापे तथा कम वजन वाले बहुत सारे लोगों को सामान्य वजन तक पहुँचने में लाभ मिला है।

### नाड़ी शुद्धि प्राणायाम

स्थिति – वज्रासन

अभ्यास

- ▶ किसी भी ध्यानात्मक मुद्रा में बैठ जाँ।
- ▶ नासिका मुद्रा को ग्रहण करें।
- ▶ दायें नासिका छिद्र को दायें अंगूठे से बंद करें। नासिका छिद्र से धीरे-धीरे श्वास लें और छोड़ें।
- ▶ दायें नासिका छिद्र को को अभ्यास के दौरान बंद रखें।
- ▶ एक बार श्वास लेने तथा छोड़ने से एक चक्र सम्पन्न होता है।
- ▶ इसे नौ बार दोहरायें।

**लाभ:**

**शारीरिक:**

- ▶ नासा मार्ग को स्वच्छ करने के अलावा यह दो नासारंध्रों के मध्य संतुलन को प्रोत्साहित करता है। यह जीवन शक्ति को बढ़ाता है। प्राणायाम के अन्य अभ्यासों की तरह चयापचय दर से कमी आती है। यह जठराग्नि को पर्याप्त करता है।

**उपचारात्मक:**

यह प्राण को संतुलित करते हुये तनाव तथा उलझन के स्तर को घटाता है। यह आटोनोमिक तंत्रिका तंत्र के सिंपैथेटिक तथा पैरा सिंपैथेटिक भाग में संतुलन स्थापित करता है।

**भ्रामरी प्राणायाम**

**अभ्यास**

- ▶ किसी भी ध्यानात्मक या आरामदायक मुद्रा में बैठ जायें।
- ▶ शण्मुखी मुद्रा को ग्रहण करें।
- ▶ गहरा श्वास लें।
- ▶ श्वास छोड़ते हुए स्त्री मधुमक्खी के स्वर के स-श स्वर उत्पन्न करें।
- ▶ सम्पूर्ण मस्तिष्क में इसका कंपन महसूस करें।
- ▶ यह एक चक्र कहलाता है। ऐसे नौ चक्रों को दोहरायें।

**लाभ**

तनाव एवं विशाद से मुक्ति दिलाता है। क्रोध, चिंता, अनिद्रा तथा रक्तचाप में कमी लाता है, तनाव तथा क्लेशों को कम करने के कारण यह मनोशारीरिक विकारों के लिए उत्तम है।

**कपालभाँति क्रिया**

**स्थिति: दंडासन**

- ▶ किसी ध्यानात्मक मुद्रा में बैठ जायें।
- ▶ रीढ़ की हड्डी तथा गर्दन को जमीन के लंबवत बिल्कुल सीधा रखें।
- ▶ आँखों को बंद करें तथा कंधों को ढीला छोड़ दें।
- ▶ शरीर को पूरी तरह ढीला छोड़ दें।
- ▶ अभ्यास: चेंपअम श्वास लेने, सक्रिय तथा बलपूर्वक श्वास छोड़ने के साथ तेजी से इसका अभ्यास करें।
- ▶ प्रत्येक बार श्वास छोड़ते समय पेट की तीव्रगतियों द्वारा प्रति मिनट में 60 बार के अभ्यास की दर से वायु को बाहर निकाल दें।
- ▶ प्रत्येक बार श्वास छोड़ने के अंत में पेट की मांसपेशियों को शिथिल करते हुये चेंपअमसल श्वास लें।
- ▶ अब स्वस्फूर्त रूप से श्वास के रुकने का अनुभव करें। साथ ही मन शांति की गहरी अवस्था का अनुभव करेगा। गहरे विश्राम तथा प्रफुल्लता की इस अवस्था का आनंद लें।
- ▶ श्वसन के सामान्य होने तक प्रतीक्षा करें।

**लाभ:**

शारीरिक: मस्तिष्क की कोशिकाओं को उत्तेजित करता है। तथा नियमित अभ्यास से चेहरे की कांति को बढ़ाता है। यह तंत्रिका तंत्र को मजबूत तथा संतुलित करता है। यह शरीर से आलस्य। तमस को दूर करता है। यह पेट के सभी अंगों को एक अच्छी मालिश प्रदान करता है। पेट की समस्याओं से ग्रस्त लोगों को इससे अच्छा लाभ मिलता है। यह दमा के रोगियों तथा श्वसन मार्ग की सफाई करता है। यह फेफड़ों तथा संपूर्ण श्वसन तंत्र के अन्य रोगों के लिए अच्छा है।

### सीमाएँ:

मध्यम तथा गंभीर उच्चरक्तचाप, इस्थीमिक हृदय रोग, चक्कर, मिर्गी, हर्निया, पेट के अल्सर, स्लिप डिस्क तथा स्पोण्डिलोसिस की अवस्था में कपालभाति का अभ्यास नहीं करना चाहिए। महिलाओं को मासिक धर्म के समय तथा गर्भावस्था के अंतिम दिनों में इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

**ध्यान:** यह तनाव को कम करने में मदद करता है। उलझन तथा हृदय गति को घटाता है। फेफड़ों में वायु के प्रवाह को सुधारता है, उच्चरक्तचाप, अवसाद, चिड़चिड़ाहट तथा उदासी को कम करता है। योग्यता तथा स्मरण शक्ति को बढ़ाता है, भावनात्मक स्थिरता को बढ़ाता है, प्रसन्नता को बढ़ाता है तथा जीवनी शक्ति व पुर्ननवीनीकरण को बढ़ाता है। मन, शरीर तथा आत्मा में एक अन्तरनिर्भरत को प्रोत्साहित करता है। कुशल क्षेम तथा शान्ति के भावों में वृद्धि करता है। जब मनुष्य की अपनी चेतना तथा ब्रह्मांडीय चेतना का मिलन होता है तब ध्यान व्यक्ति के अहंकार को समाप्त कर देता है।



