आयुष्मान भवः

आयुर्वेद एक आंकलन

कैंसर, किडनी, शुगर, लकवा,लीवर सहित अन्य 30 रोगों एवं मार्गदर्शन।

सप्तम् संस्करण

प्रकाशकः

श्री नवग्रह आश्रम सेवा संस्थान

मोतीबोर का खेड़ा, रायला, भीलवाड़ा(राजस्थान)

पीन कोड–311024

टोल फ्री नं. :–**844-844-9569, 766-5555-755, 702-3062-755**

ई–मेल : shreenavgrahaashram2017@gmail.com

वेबसाइट : www.shreenavgrahaashram.org

फेसबुक : Shree Navgrah Ashram

इंस्टाग्राम : Shree Navgrah Ashram

यु–ट्यूब : Shree Navgrah Ashram

प्रथम संस्करण : 10000 वर्ष 2018

द्वितिय संस्करण : 10000 वर्ष 2020

तृतिय संस्करण : 10000 वर्ष 2021

चतुर्थ संस्करण : 10000 वर्ष 2022

पंचम संस्करण : 10000 वर्ष 2023

छठा संस्करण : 10000 वर्ष 2024

सप्तम् संस्करण : 10000 वर्ष 2025

लेखक : वैद्य हंसराज चौधरी

कम्प्यूटर ग्राफिक्स : अब्राहिम मिरासी

आवरण : बद्री भडाणा भीलवाड़ा

त्रुटि सुधार : महावीर गुर्जर, डॉ.पंकज सेनी

मुल्य : 400/– रूपये

अनुक्रमणिका

विषय	पृष्ट संख्या
01. सम्पादकीय	01—02
02. निदेशक की कलम से	03—06
03. कथन चिकित्सकों का	06—08
04. आश्रम रिसर्च आंकड़े	09
05. श्री नवग्रह आश्रम में भागीदारी	10—17
06. आश्रम की सम्पूर्ण जानकारी	17—28
07. विभिन्न कैंसरो के कारण व लक्षण	28—32
08. कैंसर के साथ मेरे अनुभव	32—36
09. हिम्मत और हौंसला	36—37
10. कैंसर पर नौबल पुरस्कार (एन्टीऑक्सीडेन्ट, H.B.और कैंसर)	37—42
11. कैंसर उपचार प्रश्नोत्तरी (ग्रीन जूस)	42—45
12. आयुर्वेदिक किमों	45—46
13. कैंसर रोगी की भोजन शैली	46—47
14. कैंसर की रक्त द्वारा जाँचे(मार्कर टेस्ट)	47—48
15. नवग्रह आश्रम कैंसर प्रश्नोत्तरी	49—72
16. किडनी (रोग, आहार—विहार)	72—78
17. शुगर (मधुमेह)	78—83
18. दमा / श्वास रोग	84—86
19. वमन (उल्टी)	86—87
20. कान, नाक, गला (E.N.T.)रोग	88—89
21. गठिया (जोड़ो का दर्द)	90—92
22. चर्मरोग(दाद, खुजली, सोराइसिस)	92—95
23. थायराइड रोग	95—97
24. बहुमूत्र (बार—बार मूत्र आना)	98
25. मोटापा	98—99
26. मस्सा (पाईल्स)	99—102
27. लकवा (पेरालाईसिस)	102—105
28. स्त्री रोग(बांझपन)	105—112
29. ह्रदय रोग (हार्ट डिजीज)	112—114
30. हिस्टीरिया (यौन असंतुलन)	114—115
31. ऐसीडिटी (अम्लपित्त)	115—116
32. पथरी (अश्मरी)	116—117
33. लीवर (जिगर, यकृत) रोग	117—118

34.	स्वरस चिकित्सा के लाभ	118–119
35.	काढ़ा प्रश्नोत्तरी	120–123
36.	आयुर्वेद की उत्पति एवं इतिहास(आ.सरल भाषा में)	123–131
37.	आयुर्वेद के आठ विभाग(आ.के सामान्य सिद्धान्त)	131–134
38.	सप्तधातु व ओज (भोजन, रसों का वर्णन)	135–144
39.	शरीर क्रिया एवं रचना विज्ञान	144–153
40.	आयुर्वेद की मूलभूत जानकारीयां	153–157
41.	कुछ स्वास्थ्यप्रद नियम	157–161
42.	कुछ बाते अजीब हैं पर अच्छी है	161–163
43.	आहार, निद्रा और मन(विटामिन्स, फल व सब्जियां)	163–177
44.	आयुर्वेद से सम्बंधित महत्वपूर्ण दोहे	177–179
45.	आयुर्वेद की रोग परिक्षा पद्धति	179–181
46.	किस बीमारी में कौनसा अंग जिम्मेदार	181–183
47.	कुछ बिमारियों के आवश्यक निर्देश	183–186
48.	एलोपेथी में खून की जाँचे (Blood test)	186–188
49.	आयुर्वेद में औषधियों के प्रकार (गुण–विज्ञान)	188–193
50.	गौ–मूत्र प्रश्नोत्तरी	193–200
51.	गौ–दर्शन गौ–शाला (घी, दूध, छाछ)	200–207
52.	वैज्ञानिक आधार औषधियों का	207–229
53.	नेचुरोपैथी	230–232
54.	श्री नवग्रह आश्रम गीत	233

सम्पादकीय

आयुष्मान भव :– जैसा कि पुस्तक के नाम से ही ज्ञात होता है कि आप दीर्घायु हो, आपकी लंबी उम्र हो लेकिन यह पुस्तक आपको लंबी उम्र के साथ–साथ स्वस्थ और निरोगी जीवन यापन का भी मूल मंत्र बताती है। वर्तमान की व्यस्ततम दिनचर्या, अव्यवस्थित जीवन शैली तथा अशुद्ध आहार विहार से अधिकतम लोग शारीरिक या मानसिक रोगों से ग्रसित हैं जिसका आधुनिक चिकित्सा पद्धति में उपचार तो है लेकिन उपचार के साथ – साथ तमाम विपरीत प्रभावित (साइड इफेक्ट) व आर्थिक नुकसान भी है।

भारतीय पौराणिक चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद हर कालखंड में स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक विकारों में उपयोगी साबित हुई है जिसका किसी प्रकार का विपरीत प्रभाव (साइड इफेक्ट) नहीं होता है। तथा आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति का सबसे बड़ा फायदा यह है कि एक रोग की आयुर्वेदिक औषधि शरीर में अन्य कई रोगों को ठीक करती है तथा शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है, तथा एक व्यवस्थित जीवनशैली भी सीखाती है जिससे तमाम रोगों से बचा जा सकता है। वर्षों से चली आ रही इस भारतीय चिकित्सा पद्धति को भारतवासियों ने उपनिवेश काल में महत्वहीन समझ कर पाश्चात्य संस्कृति की ओर भागना शुरू किया तथा अपने मूल को छोड़कर उस संस्कृति को अपना लिया जिससे हमारा कोई नाता नहीं है इसी के परिणाम स्वरूप भारत में तमाम असाध्य रोगों के आंकड़े बढ़ने लगे। तथा आयुर्वेद के जटिल ग्रंथों का सरलीकरण ना होना तथा आयुर्वेद की भाषा संस्कृति को लोग महत्वहीन भाषा समझकर दूरी बनाना भी एक बड़ा कारण है आयुर्वेद का आधुनिक युग में प्रभाव कम होने का।

इस पुस्तक के माध्यम से वैद्य हंसराज जी चौधरी ने आयुर्वेद के उन जटिल ग्रंथों का सरलीकरण किया जिससे सामान्य पाठक तथा कम शिक्षित लोग भी आसानी से आयुर्वेद को समझ सकें। यह पुस्तक रोगी तथा स्वस्थ व्यक्ति दोनों के लिए फायदेमंद है। इस किताब को पढ़कर रोगी व्यक्ति अपने रोग की जानकारी जुटा सकता है अपने रोग के शुरुआती लक्षण पता कर सकता है तथा उसका उपचार स्वयं कर सकता है या किसी चिकित्सा पद्धति का सहारा लेकर करवा सकता है। तथा स्वस्थ व्यक्ति इसको पढ़कर अपनी व्यवस्थित दिनचर्या व अपने आहार विहार को सुधार कर अपने स्वास्थ्य को बनाएं रख सकता है।

इस किताब में सभी बीमारियों के शुरुआती लक्षण उसके होने का कारण तथा उसके निवारण तक की जानकारी इतने सरल शब्दों में व्यक्त की गई है कि इसको सामान्य व्यक्ति आसानी से समझ सकता है। इसीलिए यह किताब इतनी उपयोगी व लोकप्रिय है। इस पुस्तक में सभी रोगों की जानकारी आयुर्वेदिक तथा आधुनिक चिकित्सा पर आधारित है।

यह पुस्तक वैद्य हंसराज जी चौधरी व नवग्रह आश्रम सेवा संस्थान के पिछले 11 वर्षों के चिकित्सा कर्म के अनुभव का निचोड़ है। इस पुस्तक को प्रश्नोत्तरी शैली में लिखा गया है जिससे पाठकों के मन में उत्पन्न होने वाले सवाल का जवाब मिल सके तथा पाठकों में पढ़ने की रुचि बढ़ती है।

किसी भी बड़े लेखक द्वारा लिखी गई पुस्तक की ***20—30*** हजार प्रतियां प्रकाशित हो जाना उस लेखक के लिए बड़े गर्व की बात होती हैं लेकिन आयुष्मान भव पुस्तक के छह संस्करण की 60000 प्रतियां (प्रति संस्करण 10000 पुस्तके) पाठको तक पहुंच चुकी है बिना किसी प्रचार प्रसार के तथा सातवां संस्करण आपके बीच उपलब्ध है यह अपने आप में लेखक चौधरी साहब की बहुत बड़ी उपलब्धि है।

इस पुस्तक के प्रत्येक संस्करण में कॉपी पेस्ट करने के बजाय त्रुटि सुधार तथा सभी रोगों में हुए नवीन रिसर्च व नवीन आंकड़े सम्मिलित किए गए हैं। वैद्य हंसराज जी चौधरी को बहुत—बहुत साधुवाद जिन्होंने एक ऐसा अनमोल व बेहद महत्वपूर्ण साहित्य हम सबको उपलब्ध करवाया भगवान धन्वंतरि का आशीर्वाद आप पर सदैव बना रहे।

सम्पादकीय
महावीर गुर्जर

卐

निदेशक की कलम से

मनफुल चौधरी निदेषक

नवग्रह आश्रम सेवा संस्थान राजस्थान के भीलवाड़ा जिले में स्थित एक ऐसा संस्थान जो आज भारत हि नहीं अपितु विश्व के कई देशों में अपनी ख्याति प्राप्त कर चुका हैं। कैंसर रोग सहित 29 रोगों का यहा पर उपचार किया जाता है। यहा आने वाले कैंसर रोगियों को कैंसरकिट व कैंसर किमो दोनो महत्वपुर्ण औषधियां बिल्कुल निशुल्क तथा आर्थिक स्थिति से कमजोर रोगियों को सम्पूर्ण दवा बिल्कुल निःशुल्क दि जाती हैं तथा अन्य रोगियों को भी बिल्कुल कम शुल्क में दवा दि जाती हैं।

<u>चिकित्सा–</u>नवग्रह आश्रम की स्थापना के समय आश्रम के संस्थापक तथा आश्रम के वेद्यो का कैंसर जैसी बिमारी के उपचार का कोई विचार नहीं था, लेकिन जिस प्रकार विगत कुछ वर्षो में कैंसर ने अपने पैर पसारे उसको देखकर आश्रम की रिसर्च टीम ने आयुर्वेद के तमाम ग्रन्थों को खंगाला तथा अनेक औषधिय पौधो से मिश्रण तैयार कर कैंसर रोगियों पर प्रयोग किया धीरे–धीरे इन औषधियों के बेहतरीन परिणाम मिलने लगे। ओर भी कई रोग जैसे–किडनी, पीलिया, लीवर, मोटापा, लकवा, थाईराइड, मिर्गी, गठिया, गैस, मस्सा, साइटिका, ब्लडप्रेशर, प्रदर, कफ खांसी, टीबी, माईग्रेन जैसे 29 प्रकार के रोगों के रोगियों की चिकित्सा के लिए औषधियां उपलब्ध करायी जाती है।

<u>औषधीय पादप विकास–</u>आश्रम का मुख्य उद्देश्यों में औषधीय पौधों का संरक्षण किया जाना है। स्थापना से लेकर अब तक आश्रम में 490 प्रकार के औषधीय पौधे रोपित किये जा चुके है तथा नियमित उनकी देखभाल करने के कारण सभी जीवित होकर औषधी में काम आ रहे है। इसके लिए दक्ष बागवान कार्य कर रहे है। औषधिय पौधो की इतनी संख्या अन्य किसी हर्बल गार्डन में कहीं भी शायद नहीं है।

<u>औषधीय पौधों पर रिसर्च–</u>आश्रम की रिसर्च टीम नियमित रूप से इन पौधों पर रिसर्च करती रहती है तथा नित नये प्रयोगों के माध्यम से औषधीय गुणों में बढ़ोतरी में सहायता मिली है। यह

टीम पौधों के साथ प्रयोगात्मक तरीके से मरीजों को चिन्हित कर उन पर होने वाले प्रभावों पर निगरानी रखते हुए काम करती है तथा उसी के अनुरूप औषधी का निर्माण होता है।

पौधरोपण–आश्रम भीलवाड़ा जिले सहित आस पास के क्षेत्रों में प्रति वर्ष पौधरोपण अभियान चलाकर कम से कम 10 हजार पौधों का निःशुल्क वितरण करता है। इनमें अधिकांश पौधे औषधीय ही होते है। आश्रम में आने वाले संत महंतों के अलावा अन्य विद्वान लोगों के आगमन पर उनको भी भेंट स्वरूप पौधे भेंट किये जाते है। पौधों कि रक्षा हेतु ट्री–गार्ड निःशुल्क दिये जाते है।

नवग्रह आयुष विज्ञान मंदिर–आश्रम में नवाचार करते हुए नौ ही ग्रहों पर आधारित नवग्रह आयुष विज्ञान मंदिर का निमार्ण कराया है। पूर्णतया वैज्ञानिक आधार पर तैयार किये गये इस मंदिर में नौ ही ग्रह, नौ ही ग्रहों के प्रतिनिधि रंगों के आसन, नौ ही ग्रहों के प्रतिनिधि पत्थरों की कृतियां मिट्टी द्वारा उनके विग्रह एवं उस ग्रह के प्रतिनिधि पौधे को उस ग्रह स्तंभ के सामने स्थापित करके उसे पल्लवित अवस्था में रखना, आम लोगों के सामान्य के लिए नो ही ग्रहों की ज्योतिषीय अवधारणाओं का लिखा जाना, यह सब तो सामान्य बातें, परंतु ज्योतिष के गुड रहस्य एवं चिकित्सा शास्त्र के रहस्य, इस नवग्रह आयुष विज्ञान मंदिर में मौजूद है। यह भी रोल मॉड़ल है। संपूर्ण विश्व में अपने किस्म का एक अनूठा मॉड़ल है।

औषधी निर्माण, वितरण एवं प्रदर्शन–आश्रम की दक्ष चिकित्सकीय व रिसर्च टीम की देख–रेख में औषधी का निर्माण किया जाता है। वानस्पतिक चिकित्सा में दी जाने वाली औषधी की गुणवता को बनाये रखने की कार्य भी यहीं टीम करती है। इसके अलावा काष्ट औषधी के प्रदर्शन के लिए भी आश्रम में माकूल व्यवस्था की गयी है ताकि रोगी व उनके परिजन आसानी से उनका अवलोकन कर कहीं से भी औषधी प्राप्त कर सकते है।

कबूतर खाना–आश्रम परिसर में कबूतर खाने का निर्माण माननीय सौभाग्यमुनि जी मसा. के निर्देशन में तैयार कराया गया है। आश्रम पर प्रतिदिन प्रातः काल हजारों कबूतर और विभिन्न प्रकार की चिड़ियाओं का आना, तोतों का आना, उनको तीन–चार प्रकार के अनाज बिखेरे जाते हैं। एक सुरक्षित कबूतर खाने के अदंर इन कबूतरों का दाना चुगना एवं आश्रम परिसर के ऊपर निरंतर

मंड़राते रहना और घूम घूम के आशिर्वाद देना आने वालों को बहुत रोमांचिक करता है।

<u>गौदर्शन गौशाला–</u> आश्रम परिसर में भारत वर्ष में पाई जाने वाली प्रमुख 25 गाय कि नस्लों में से 19 नस्ले यहां मोजूद हैं वर्तमान में 250 से अधिक संख्या में गोधन यहां पर मोजूद है, इन प्रमुख नस्लों में गिर, राठी, साहिवाल, नारी, खिलारी, सिंधी, देवनी, नागोरी, कांकरेज, थारपारकर, जैसी नस्लें हैं। नस्ल संवर्धन का बहुत ही बड़ा कार्य आश्रम पर किया जा रहा है, इन गायों को औषधियां, देशी गुड़, देशी तेल, बिनोला, बाजरा और पूर्ण ऑर्गेनिक आहार दिया जाता है, जो कि पूर्ण रूप से यूरिया रहीत होता है। यहां पर गायों का हाथों से दूध निकाला जाता हैं और भर पेट रिजका खिलाया जाता हैं, यानि बारह महिनों हरा चारा खिलाया जाता है, कई संस्थाए इन नस्लों पर रिसर्च करने यहां आती हैं।
इस गौशाला का प्रबन्धन गौ भक्त महीपाल चौधरी करते हैं।

<u>चिकित्सक टीम–</u>आश्रम में रोगी को देखने, औषधी निमार्ण व उसकी गुणवता को बनाये रखने के लिए पांच दक्ष आयुर्वेद चिकित्सकों की टीम तैनात हैं यह सिद्धहस्त विशेषज्ञों की टीम हमेंशा सेवा भाव से काम करती नजर आती है। शुक्रवार, शनिवार व रविवार को यहां आउटड़ोर में ये चिकित्सक मौजूद रहते है।

<u>वेलनेस सेन्टर</u> – सुगर, मोटापा, चर्मरोग, माईग्रेन, कैंसर, किडनी, लीवर, एन्जाईटी और सभी प्रकार की ऑटोइम्यून डिजीज के लिए अत्यन्त आधुनिक सेन्टर का बहुत ही न्यूनत्म शूल्क पर पुर्ण आवाशीय सुविधा का होना आश्रम का श्रेष्ठ प्रयास हैं।

<u>अन्य सुविधांए–</u>आश्रम पर बाहर से आने वाले रोगी व परिजनों के लिए शौचालय, बिस्तर, स्नानघर, वाहन पार्किंग, जूता स्टैंड़ जैसी कई सुविधांए 100 प्रतिशत निःशुल्क दी जाती है। आश्रम पर किसी भी प्रकार का कोई दानपात्र नहीं हैं। इस आर्थिक युग में यह एक बहुत बड़ा संकल्प और साधना है। आश्रम में एक विशाल पुस्तकालय संचालित हो रहा है। नवग्रह आश्रम की लाइब्रेरी जो कि सात हजार से अधिक पुस्तकों का एक बहुत बड़ा समुद्र हैं। गौमूत्र निःशुल्क वितरित किया जाता है। श्री नवग्रह आश्रम द्वारा सभी प्रकार की बीमारियों का उसकी औषधी के साथ निर्देशिका बुक दी जाती है। श्री नवग्रह आश्रम की ओर से उपरोक्त

सुविधाओं में विस्तार करने के लिए प्रयास प्रारंभ किये जाते रहे है। निश्चित रूप से यहां पहुंचने वाले देश व दुनिया के रोगियों व उनके अभिभावकों को इसका लाभ मिलेगा। आश्रम पंजाबी, अंग्रेजी, मलाशयम, गुजराती, उड़ीया, नेपाली, मराठी सहीत 10 भाषाओं में कैंसर और किडनी की जानकारी का पर्चा निःशुल्क उपलब्ध करवाता हैं।

卐

डॉ॰धर्मेंद्र कुमार चौधरी (BAMS)

श्री नवग्रह आश्रम आज आयुर्वेद पद्धति से ईलाज करने व आयुर्वेद पद्धति का उत्थान करने में लगा हैं। आयुर्वेद व वानस्पतिक पद्धति से श्री नवग्रह आश्रम लाखो कैंसर रोगियो का ईलाज कर चुका है और निरन्तर ये कार्य जारी है।यहां कैंसर जैसी गंभीर बीमारी का ईलाज आयुर्वेद की सरल पद्धति से किया जाता हैं। यहां मुख्य रूप से आयुर्वेद की क्वाथ व स्वरस कल्पना पर चिकित्सा कि जाती हैं। जो रोगी के लिए सरल होती हैं।

कल्पना पांच है –1.स्वरस 2.कल्प 3.क्वाथ 4. शीत 5. फान्ट इनसे रोगी को औषधी लेने में आसानी होती है। एवं नुकसान (रियेक्शन) नहीं के बराबर होता हैं।

श्री नवग्रह आश्रम में रोगी के रोग के ईलाज के साथ–साथ उसका मनोबल भी बढ़ाया जाता है। वैद्य हंसराज चौधरी रोगियों का उत्साह बढ़ाने के लिए स्वंय क्लास लेते है।

श्री नवग्रह आश्रम में जो आयुर्वेद का प्रयोग प्रयोजन हैं ''स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य का संरक्षण करना एवं यदि व्यक्ति अस्वस्थ्य (बीमार) हो जाता है तो उसकी चिकित्सा करना'' उसे सिद्ध किया हैं। श्री नवग्रह आश्रम में आयुर्वेद के अनेक ग्रन्थो का संग्रह है, यहां अनेक प्रकार की दुर्लभ संहिताएं एवं हस्तलिखित साहित्य आदि भी संग्रहित हैं। कैंसर रोगी जब स्वस्थ होने की रिपोर्ट लेकर आता है, या स्वयं कहता है कि मैं ठीक हो गया हूँ तो हमारी प्रशन्नता शब्दो से परे होती हैं।

डॉ॰ पंकज सैनी (BAMS)

आश्रम के चिकित्सक डॉ. पंकज सैनी हनुमानगढ जिले के नोहर तहसील के मूल निवासी है। डॉ॰पंकज सैनी ने 2020 में राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय जोधपुर से अपनी स्नातक **BAMS** की उपाधि प्राप्त की पिछले 3 वर्ष से आश्रम में अपनी नियमित सेवाए प्रदान कर रहे है। ये आयुर्वेद को सैद्धान्तिक व व्यवहारिक रूप में उपयोग रखने में विश्वास रखते है। एक साल से कैंसर में इनका अनुसंधान कार्य सराहनीय रहा है।आयुर्वेद सदैव भारतीय चिकित्सा का आधार रहा है। लेकिन कालान्तर में पाश्चात्य संस्कृति के प्रभाव व चिकित्सा के व्यवसायीकरण से आयुर्वेद के साथ–साथ चिकित्सा के नैतिक मूल्यों का भी हास हुआ है।

ऐसी विषम परिस्थितियो में भी श्री नवग्रह आश्रम एक आशा की किरण बनकर उभरा है। जिसमें आयुर्वेदिक से कैंसर जैसे गंभीर रोगों में शोध व चिकित्सा कर रोगियो को पुनः जीवनदान दिया है और आयुर्वेद की महत्वता को पुनः स्थापित किया हैं। जो भारत के लिए गौरव का विषय हैं।

नवग्रह आश्रम पर चिकित्सक का कार्य करते हुऐ मेरा विशेष अनुभव यह बताता हैं कि यहां पर निरन्तर सिखना पढना परिवार जैंसे माहौल में खाना, खैलना, कुदना, और आश्रम पर होने वाली सांस्कृतिक गतिविधियों का आनन्द लेना जैसे कवि सम्मेलन, संगीत, नाटक, चिकित्सक सम्मेलन, और विदेशी रोगियो से बात–चित करते हुऐ सिखने, सिखाने का आनन्द ही अलग हैं।

डॉ॰अभिषेक कुमार साहू (B.N.Y.S.)

पं. दीनदयाल उपाध्याय स्मृत्ति स्वास्थ्य विज्ञान एवं आयुष विश्वविद्यालय, छत्तीसगढ़। श्री नवग्रह आश्रम योग प्राकृतिक एवं आयुर्वेद व वानस्पत्तिक चिकित्सा पद्धति से अनेक रोगियों का उपचार कर चुका हैं। नवग्रह आश्रम ने देश, दुनिया में कैंसर, किडनी की बीमारी, वात रोग जैसे और भी अन्य प्राणघात्तक बिमारियों को ठीक करने में एक सराहनीय योगदान दिया हैं। जैसे कि हम जानते है कि आयुर्वेद एवं वानस्पतिक चिकित्सा एक वट वृक्ष के सम्मान हैं। जिसकी एक शाखा प्राकृतिक एवं योग चिकित्सा भी है। जैसे कि आप सभी जानते हैं प्राकृतिक मतलब हैं

पंचमहाभूत हैं। पंचमहाभूत से तात्पर्य हैं वायु, जल, अग्नि, पृथ्वी, आकाश हैं।

नैचुरोपेथी के मुख्य सिद्धान्त –

1. **प्राकृत्तिक उपचार की शक्ति** – यह शरीर में मौजूद स्वभाविक उपचार शक्ति पर विश्वास करते हैं।
2. रोग के मूल कारण का उपचार।
3. **समग्र स्वास्थ्य** – यह व्यक्ति को शारिरीक, मानसिक और आध्यात्मीक एवं सामाजिक स्तर पर सम्पूर्ण देखता हैं और उसी के अनुसार उपचार करता हैं।
4. **प्राकृतिक तत्व का उपयोग** – इसमें प्रकृति में पाये जाने वाले तत्व जैसे – फल, सब्जी, मिट्टी, पानी, सूर्य की रोशनी और जड़ी–बुटी का उपयोग किया जाता हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा में उपयोग की जाने वाली पद्धति – जैसे जल चिकित्सा, सूर्य चिकित्सा, मृदा चिकित्सा, एक्यूपंचर, एक्यूप्रेशर, मालिश, आहार–पोषण, रंग चिकित्सा, चुंबक चिकित्सा, योग व व्यायाम, प्राणायाम, फिजियोथैरेपी, पंचकर्मा जैसे पद्धतियों का उपयोग करके जटिल से जटिल बीमारी का इलाज किया जाता है। विगत कई वर्षों से श्री नवग्रह आयुर्वेद, पंचकर्मा और प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र में प्राकृतिक एवं योग चिकित्सा व आयुर्वेद वानस्पतिक पद्धति से सभी रोगों का सफलतापूर्वक इलाज किया जा रहा हैं। श्री नवग्रह आश्रम आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा व पंचकर्म इन तीनों पद्धतियों को एक साथ जोड़कर समग्र स्वास्थ्य कि दिशा में कार्य करता हैं। यहां आयुर्वेदिक औषधियां, पंचकर्म चिकित्सा और नेचुरोपैथी के साधन उपलब्ध होते है। रोगियों को यहां केवल रोगमुक्ति ही नहीं, बल्कि जीवन जीने की सही पद्धति भी सिखाई जाती हैं। यह आश्रम शांति, ध्यान और योग से भरपूर वातावरण प्रदान करता हैं।

आयुर्वेद, पंचकर्म और नेचुरोपैथी का संगम नवग्रह आश्रम को विशिष्ट बनाता हैं।

आश्रम रिसर्च आंकड़े

श्री नवग्रह आश्रम पर रिसर्च के आंकडे बताते है कि जो रोगी किमो या रेडियेशन और सर्जरी कराए बिना जांच में कैंसर का पता लगते ही श्री नवग्रह आश्रम की पद्धति से कैंसर का इलाज प्रारम्भ कर देते है वो रोगी 250 दिन के आस–पास पूर्ण कैंसर मुक्त होकर स्वस्थ जीवन जीने लगते है।

आश्रम से 6 वर्ष पूर्व जो रोगी कैंसर का ईलाज लेकर स्वस्थ हो चुके उनकी सूची बहुत लम्बी है। आज वह रोगी 6 वर्ष निकल जाने के बाद भी पुनः कैंसर से ग्रसित नहीं हुऐ और वो स्वस्थ जीवन जी रहे है, औसतन सभी प्रकार के 60 प्रतिशत रोगी कैंसर से ठीक हो जाते हैं। ये आकडे यह साबित करते है कि आयुर्वेद पद्धति से कैंसर रोग उपचार में श्रेष्ठ परिणाम प्राप्त किये जा सकते हैं।

प्र. – हमारे देश में कैंसर रोग की वर्तमान स्थिति क्या हैं?

उ. –भौगोलिक रूप से सम्पूर्ण भारत वर्ष में कैंसर अब अपने पैर पसार चुका है। श्री नवग्रह आश्रम पर उपचार के लिये आये रोगियों का डाटा व उनकी जुबानी कैंसर की स्थिति बयान कर रही है। वर्तमान में पंजाब, हरियाणा, दिल्ली N.C.R., उत्तर प्रदेश, उत्तराखण्ड में फेफड़ो का कैंसर सर्वाधिक हैं। कोलकाता, मुम्बई, हैदराबाद, अहमदाबाद जैसे महानगरो में रक्त कैंसर ब्रेस्ट कैंसर सर्वाधिक हैं। मुहँ का कैंसर सर्वाधिक महाराष्ट्र और उसमें भी बीड़, जालना, अहमदनगर और लातूर जिलो में हैं, क्योकि यहां सर्वाधिक तम्बाकू का सेवन किया जाता है। आंतो और आमाशय का कैंसर सर्वाधिक बंगाल, सिक्किम, मिजोरम, मणीपुर, उडीसा, पूर्वी उत्तर प्रदेश क्षैत्र में है, और इसका कारण स्मोक मीट(धुंए पर रोस्ट किया मांस)हैं। राजस्थान में सर्वाधिक कैंसर रोगी गंगानगर, हनुमानगढ़ और जयपुर जिलों से हैं। इन आंकड़ो का मापदण्ड यह है कि विगत 1 वर्ष से ऐसा कोई सप्ताह (रविवार) नहीं निकला है कि इन जिलों या शहरों से कोई कैंसर रोगी नहीं आया हो।

卐

श्री नवग्रह आश्रम में भागीदारी

प्र.—क्या श्री नवग्रह आश्रम सेवा संस्थान, सरकार से रजिस्टर्ड संस्थान हैं?
उ.=जी हां श्री नवग्रह आश्रम, सरकार से रजिस्टर्ड संस्थान हैं, और रजि. न. 171/BHL/2016-17 हैं।

प्र.— आश्रम पर सेवा दे रहे चिकित्सकों की क्या योग्यता हैं?
उ.= वर्तमान में 3 BAMS डिग्री धारी योग्य चिकित्सक सेवारत है।

प्र.—आश्रम पर किन देशों के रोगी चिकित्सा लाभ ले रहें हैं?
उ.=नवग्रह आश्रम पर बहुत सारे देशो के रोगी चिकित्सा लाभ ले रहें हैं जैसे कनाड़ा, अमेरिका, जर्मनी, ऑस्ट्रेलिया, बांग्लादेश, नेपाल, श्रीलंका, भूटान, इराक, अफगानिस्तान आदि देशो के हजारो रोगी लाभार्थियों की सुची में शामिल हैं।

प्र.—कैंसर क्लास शनिवार—रविवार रखने के पीछे क्या कारण हैं?
उ.=कैंसर क्लास शनिवार और रविवार रखने के दो कारण हैं, पहला राजकीय अवकाश और दुसरा साप्ताहिक ट्रेनो का समय।

प्र.—नवग्रह आश्रम की राष्ट्रीय परिदृश्य में क्या—क्या भागीदारी हैं?
उ.=1 मदन मोहन मालवीय आयुर्वेदिक कॉलेज, उदयपुर के द्रव्यगुण विभाग के PHD स्कॉलरो द्वारा नवग्रह आश्रम से कैंसर औषधियों पर रिसर्च कार्य। 2 मदन मोहन मालवीय आयुर्वेद कॉलेज द्वारा वनोषधियों एवं गुणीजन सेमीनार में मेरा विशेषज्ञ के रूप में उदबोद्धन। **3** डॉ॰ सर्वपल्ली राधाकृष्ण आयुर्वेद कॉलेज, जोधपुर में ड़ाबर इंडिया लिमिटेड द्वारा अर्बूदकर्करा(कैंसर) सेमीनार में आश्रम के चिकित्सकों के साथ अनुभव पर उदबोद्धन। 4 राष्ट्रीय आयुर्वेदिक संस्थान, जयपुर से सबंद्ध कैंसर चिकित्सक के रूप में PG के विद्यार्थियों को विषय विशेषज्ञ के रूप में सत्र सम्बोधन। **5** आयुष मंत्रालय भारत सरकार द्वारा इन्टीग्रेटेड़ कैंसर सेमीनार में प्राकृतिक एवं परम्परागत कैंसर चिकित्सा में विशेषज्ञ के रूप में अपने सत्र में शोधपत्र का वाचन एवं प्रश्नोत्तर सेशन का संबोधन।

6 अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान, नई दिल्ली के प्रोफेसर ड़ॉ॰ हुडर सर, प्रोफेसर कुमार सर, श्रीमान श्रीपद नायक जी(आयुष मंत्री भारत सरकार) को कैंसर चिकित्सा में स्वरस एवं क्वाथ द्वारा सफल चिकित्सा के आंकड़ो के साथ प्रस्तुतिकरण एवं अनुमोदन। **7** गुजरात आयुर्वेद विश्वविद्यालय में कैंसर सेमीनार में विषय प्रस्तुतिकरण। **8** केरल के आयुर्वेद कॉलेज में अर्बुद कर्करा रोग पर अन्तराष्ट्रीय सेमीनार प्रस्तुतिकरण। **9** नेशनल मेडीशनल प्लान्ट बोर्ड, देहरादून में राजस्थान सरकार की और से औषधीय पौधो पर सेमीनार में भागीदारी एवं औषधी पौधो के संरक्षण एवं भण्डारण विषय पर संम्बोधन। **10** आफरी एवं काजरी–जोधपुर के साथ औषधीय पौधों पर अनुसंधान कार्य का हिस्सा रहते हुए कई विलुप्त होने के कगार पर पहुंच चुके औषधीय पौधों का संरक्षण कार्य आश्रम पर करना। **11** राजस्थान सरकार के आयुर्वेद चिकित्सको एवं जॉईन्ट डायरेक्टर महो. एवं डिप्टी डायरेक्टर महो. अजमेर के निर्देश एवं उनकी उपस्थिति में विगत 5 वर्षो से निरन्तर एक दिवसीय औषधीय पौधों, कैंसर एवं किड़नी रोग पर सेमीनार का आयोजन जैसी सफल गतिविधियां नवग्रह आश्रम के लिए गौरव का विषय हैं।

प्र.–आश्रम पर कैंसर और किड़नी, लीवर, जैसे रोगों के लिए आने वाले रोगियों की श्रेणी?
उ.=भारत सरकार के कई मंत्री महोदय सकेट्री स्तर के, कई अधिकारी, कई सांसद, कई राज्य सरकारो के मंत्री, IAS, IPS अधिकारी, एलोपैथी चिकित्सा पद्धति के प्रसिद्ध ऑन्कोलोजिस्टो का भी चिकित्सा के लिए आश्रम पर आगमन होता रहता है।

प्र.–रोगियों से क्या फीस ली जाती हैं?
उ.=किसी भी रोगी से कोई भी फीस नहीं ली जाती हैं और रजिस्ट्रेशन शुल्क भी नहीं लिया जाता हैं। रोगी के ठीक होने पर आश्रम के **सौभाग्य मुनि कबुतर खाने** पर कबुतरों के लिए **5 किलो अनाज** रोगी/परिजनों के हाथ से डलवाया जाता हैं।

प्र.–कबुतर खाना बनाने का क्या उद्देश्य हैं?

उ.= आश्रम पर जैन संत गुरू नानेश अम्बेश सौभाग्य मुनि जी के नाम पर उनके आदेश से स्थापित कबुतर खाने को वैज्ञानिक पद्धति से बनाया गया हैं। कबुतर खाना पिछले 8 वर्षो से निरन्तर आश्रम द्वारा संचालित हो रहा हैं।

प्र.– आश्रम या कबुतर खाने में कोई दान पात्र हैं क्या?
उ.=नहीं। आश्रम किसी भी रोगी या उसके परिजनों से एक रूपया भी दान नहीं लेता हैं।

प्र.–आश्रम राजस्थान सरकार या भारत सरकार से कोई अनुदान या धन राशी प्राप्त करता हैं?
उ.=नहीं, आज तक एक पैसा भी नहीं लिया हैं।

प्र.–क्या जिला प्रशासन द्वारा कोई सम्मान पत्र एवं सहयोग प्राप्त हुआ ?
उ.=गरीब रोगियों कि चिकित्सा एवं औषधी पौधों के संवर्धन के लिए जिला कलेक्टर महोदय, भीलवाड़ा द्वारा सम्मानित।

प्र.–सरकार से आपकी क्या–क्या अपेक्षाएं हैं?
उ.=मुख्य 4 अपेक्षाऐं **है–**

1. सम्पुर्ण देश में तम्बाकु की खेती पर रोक लगे।
2. तम्बाकू का व्यापार(बीड़ी, गुटखा, सिगरेट,पान मसाले आदि) गैर जमानती अपराध घोषित हो, यह जहर से भी अधिक घातक हैं।
3. सम्पुर्ण देश में शराब के निर्माण बिक्री भंड़ारण पर रोक लगे।
4. चिकित्सा पर दिये जाने वाले बजट का कुल बजट का, आधा हिस्सा दिया जावे आयुर्वेद, नैचुरोपैथी, होम्योपैथी, सिद्धा, योगा जो की आयुष मंत्रालय का हिस्सा हैं, इन को, ताकि अनुसंधान एवं चिकित्सा कार्य सही से सम्पादित हो पाये।

प्र.–सुना हैं आश्रम पर बहुत बड़ा कुआ हैं, कितना बड़ा हैं?
उ.=आश्रम के मुख्य द्वार से लगा हुआ पश्चिम दिशा में 108 फीट लम्बा 108 फीट चौड़ा और 108 फीट गहरा कुआ हैं।

प्र.—इस कुए की लागत कितनी आई?
उ.=इस कुए की लागत करीब 1,40,00,000/—(एक करोड़ चालीस लाख) के आस पास आई हैं।

प्र.—इस कुए का कोई नाम दिया हैं क्या?
उ.=हाँ, इसका नाम **पुरषार्थ** रखा हैं।

प्र.—इतने बड़े कुए के पीछे क्या वैज्ञानिक दृष्टिकोण हैं?
उ.=सुर्य की किरणें अधिक समय तक, अधिक मात्रा में जिस जल पर गिरती हैं, उस जल में विषाणु, जीवाणु, कीटाणु पैदा नहीं होते हैं। दुसरा कारण हमारे क्षेत्र में विपरित भौगोलिक परिस्थितियों में जल की कम उपलब्धता होने के कारण इस विशाल कुएं से अच्छी गुणवत्ता एवं अधिक मात्रा में जल प्राप्त होता हैं।

प्र.—औषधीय वन की क्या विशेषताऐं है?
उ.=वर्तमान में **490 प्रकार के औषधीय पौधे** आश्रम उद्यान में सरंक्षित हैं। 300 से भी अधिक बहुवर्षीय एवं स्थाई औषधीय पौधों पर उनकी सम्पूर्ण वैज्ञानिक जानकारी (बॉटनीकल नाम, अंग्रेजी नाम, स्थानीय नाम, औषधीय उपयोग आदि) अंकित हैं। यह सब एक डिसप्ले प्लेट पर लिखा हुआ, जो अपने आप में एक वैज्ञानिक दृष्टिकोण को प्रमाणित करती हैं।

प्र.—क्या इस औषधीय वन को देखने का कोई शुल्क या समय व वार निश्चित हैं?
उ.=नहीं, कोई शुल्क नहीं है। कोई वार व समय तय नहीं हैं। सभी इसको देख कर अपनी ज्ञान पिपासा शान्त कर सकते हैं।

प्र.—क्या आश्रम पर खाना मिलता हैं?
उ.=हां शुक्रवार शनिवार एवं रविवार को आश्रम कि कैन्टीन पर 60रू. में भरपेट खाना मिलता हैं। चाय, पौहे, बिस्किट, दूध की उपलब्धता भी रहती हैं।

प्र.–आश्रम आज सम्पूर्ण विश्व में कैंसर चिकित्सा में बड़ा ब्राण्ड़ बन चुका हैं। आप अपने आप को इसमें कहां पाते हैं?
उ.= श्री नवग्रह आश्रम बहुत से लोगों और संस्थाओ के सहयोग से कैंसर, किड़नी, शुगर, लीवर, प्रदर जैसी कई बिमारियों में एक माईल स्टोन पर पहुंच चुका हैं, इसमें मेरे अकेले का कोई भी योगदान नहीं हैं।

प्र.–आप उन लोगों और संस्थाओं का नाम बता पाएंगे?
उ.=आश्रम की स्थापना काल में औषधीय पौधों के संग्रहण और रोपण में मेरे भ्राता श्री मनफुल सिहं चौधरी, मेरे भतीजे अजय चौधरी, मेरे मित्र रामप्रसाद जी जोशी, नर्देश्वर जी टांक, श्रीमान प्रकाश जी छाबड़ा, भीलवाड़ा वनविभाग नर्सरी के राजेन्द्र जी शर्मा, बांकी नर्सरी के इन्चार्ज ललीत जी पालीवाल–उदयपुर, निधी नर्सरी भोली (भीलवाड़ा के निजाम सा॰), भारत सरकार कि आफरी नर्सरी–पाली रोड़ जौधपुर, नेशनल मेडीशनल प्लान्ट बोर्ड़ देहरादुन, वन विभाग–राजस्थान सरकार जैसी कई संस्थाओं और व्यक्तियों ने इस संस्थान के औषधीय वन को भारत में सर्वोत्तम स्थान दिलाने में योगदान दिया। इस कार्य में तीरथदास जी का योगदान भुलाया नहीं जा सकता हैं।

प्र.–प्रचार प्रसार के क्षेत्रो में किसका योगदान हैं?
उ.=इस आश्रम की स्थापना से आज तक इस आश्रम के मिडिया प्रभारी भाई मूलचन्द जी पेसवानी, नवज्योति अखबार के जिला प्रभारी पत्रकार भाई सुखपाल जी जाट साहब, आदरणीय अग्रवाल साहब, मेरे क्षेत्र के भास्कर संवाददाता भाई सुरेश जी मेघवंशी, शुन्य काल से भँवर जी मेघवंशी, डेली राजस्थान से लखन जी सालवी, भास्कर परिवार भीलवाड़ा से श्रीमान नरेन्द्र जी चौधरी, पंजाब केसरी के तम्बोली जी, मुकेश जी चौधरी ईंरास (रायला), आसीन्द के मन्जूर जी, श्रेष्ठ शिक्षा अखबार के सम्पादक श्रीमान सम्पत जी शर्मा, चित्तौड़गढ़ मण्डपिया से पत्रकार भाई अरविन्द जी शर्मा, ETV भारत से सोमदत्त जी शर्मा, प्रहलाद जी तेली भीलवाड़ा इन सभी का बहुत सहयोग रहा हैं।

प्र.–आश्रम को वर्तमान स्वरूप में लाने में किन–किन वैद्यो का योगदान रहा हैं?

उ.–आश्रम की स्थापना के समय से वैद्य नन्द किशोर जी शर्मा, मेरे आयुर्वेदा योगा एवं पंचकर्मा के गुरू ड़ॉ॰ नित्यानन्द जी (कोटा खुला विश्वविद्यालय के तात्कालिक विभाग अध्यक्ष), ड़ॉ॰ शिवशंकर राड़, ड़ॉ॰ प्रमोद चौधरी, ड़ॉ॰ गोविन्द मेघवंशी, ड़ॉ॰ इन्द्रसेन योगी, ड़ॉ॰ धर्मेन्द्र चौधरी, ड़ॉ॰ पंकज सैनी आदि का नवग्रह आश्रम सेवा संस्थान को अग्रणी संस्थानो में शामिल करने में इनका अनुभव व रिसर्च कार्य सराहनीय हैं।

प्र.–आश्रम को आध्यात्मिक क्षैत्र में शिखर पर पहुँचाने का योगदान किनका हैं?

उ.–बिहार योग पीठ मुंगेर के पदम् भूषण गुरूदेव निरंजना नन्द जी, प्रज्ञा एवं सांई संस्थान नई दिल्ली एवं प्रज्ञा धाम कटंगी जबलपुर के स्वर्गीय पिठाधीश्वर ड़ॉ॰ प्रज्ञानंन्द जी (अध्यक्ष विश्व आयुर्वेद संघ महामंडलेश्वर), ड़ॉ॰विभानन्द गोस्वामी (पीठाधीश्वर कटंगी पीठ एवं सांईप्रज्ञा संस्थान नई दिल्ली), महामण्डलेश्वर हंसाराम जी महाराज (हरी सेवा धाम आश्रम भीलवाड़ा), अध्यात्म एवं प्रार्थना में ख्यात नाम मदीना जी रंगरेज माण्ड़ल भीलवाड़ा आदि की कृपा से यह आश्रम गौसेवा, प्राणी सेवा, पक्षी सेवा, एवं वृक्ष सेवा के क्षैत्र में फल फूल रहा हैं।

प्र.–कुछ और भी सज्जनों के योगदान होंगे जिनके बिना यह उंचाई प्राप्त नहीं की जा सकती थी?

उ.–हाँ। आत्मा से मैं इनके योगदान को नहीं भूल सकता हुँ, जिसमें युट्यूब चैनल के निर्माण में देवकी नन्दन जी, प्रवेश जी आचार्य, सुरेन्द्र जी भीलवाड़ा, रक्तदान शिविरों के लिए – मुकेशजी डेरू, नारायण जी भदाला, गोपाल जी विजयवर्गीय, रामलाल जी जाट साहब आदि का विशेष योगदान रहा हैं।

प्र.–आश्रम पर और क्या–क्या गतिविधियां होती हैं?

उ.–प्रत्येक वर्ष दौ रक्तदान केम्प होते हैं जिसमें औषत 200–250 यूनिट रक्त का योगदान किया जाता हैं। एक रक्तदान शिविर

आश्रम पर और एक रक्तदान शिविर सरदार भगत सिहं संस्थान (हरणी महादेव, भीलवाड़ा) के साथ प्रत्येक वर्ष आयोजित होता हैं। विश्व कैंसर दिवस (4 फरवरी) को कैंसर जागरूकता दिवस मनाया जाता हैं। कई विभागो और संस्थाओं के कार्यक्रम आश्रम के तत्वाधान में सम्पन्न होते रहते हैं।

प्र.–आश्रम द्वारा औषधीय पौधो के संवर्धन (विस्तार) के लिए क्या किया जाता हैं?

उ.=आश्रम द्वारा प्रत्येक वर्ष जुलाई–अगस्त माह में 10 हजार औषधीय पौधे सम्पूर्ण भारत वर्ष से आये व्यक्तियों एवं संस्थाओं को निःशुल्क वितरित किये जाते हैं।

प्र.–क्या ट्रीगार्ड भी निःशुल्क देते हैं?

उ.=हाँ। जिले और जिले के आसपास के विद्यालय, नेहरू युवा केन्द्र, आंगन बाड़ी केन्द्र, स्वास्थ्य केन्द्र और सामाजिक संस्थाओं को आश्रम प्रत्येक वर्ष 250 से अधिक ट्री गाड़ का वितरण निःशुल्क करता हैं।

प्र.–बेसहारा लोगों के लिए?

उ.=आश्रम के 5km क्षेत्र में बिल्कुल बेसहारा बुजुर्ग महिला और पुरूषों का आश्रम द्वारा अपने स्तर पर चयन करके प्रत्येक माह उनको राशन, कपड़े, आदि की सेवा गुप्त रूप से की जाती हैं।

प्र.–आसपास की गौशालाओं के लिए?

उ.=आश्रम ने सम्पर्क गौशालाओं का एक समुह बना रखा हैं, जिसमें गांगलास, रायला, बिजयनगर, ब्राह्मणों की सरेरी, बाजुदां और हरणी(भीलवाड़ा), संचालित गौ शालाओं को घास और नगद राशी देने का कार्य आश्रम अपनी यथा श्रद्धा एवं शक्ति से पिछले 8 वर्षो से करता आ रहा हैं।

प्र.–बीमार और एक्सीडेंट गौ–धन के लिए क्या किया जाता हैं?

उ.=आश्रम की अपनी एम्बुलेंस 24 घन्टे तैयार रहती हैं। 30 k.m. के आसपास नेशनल हाईवे और अन्य सड़क मार्ग और किसी भी

स्थान पर अगर किसी गौधन(गौमाता या नन्दी) कि दुर्घटना होती है तो एम्बुलेंस द्वारा उस गौमाता को प्राथमिक उपचार देकर ऊपर लिखी हुई गौशालाओं में पहुंचाकर उसकी सेवा का जिम्मा आश्रम लेता हैं।

प्र.–और कोई सामाजिक सरोकार?
उ.=आस पास कि 3–4 पंचायतो में अध्यनरत गरीब बच्चों को गणवेश एवं अध्ययन सामग्री का वितरण किये जाने का कार्य आश्रम अपना फर्ज समझता हैं।

प्र.–जीर्ण क्षीण धार्मिक स्थलों के लिए?
उ.=आश्रम अपने खर्च पर आस–पास के 15 कि.मी. क्षैत्र के पुराने देव स्थान, सार्वजनिक स्थान, पुरानी बावड़ियों पुनर्निर्माण, मरम्मत, रगं रोगन का कार्य बिना किसी जाति या भेदभाव के करवाता हैं।

प्र.–कला, संगीत और नाटक के लिए क्या योगदान करते हैं?
उ.=आश्रम पर वर्षभर ख्याति प्राप्त संगीत कलाकारों, राष्ट्रीय स्तर के कवियों भजन एवं कव्वाली के गायकों के कार्यक्रम होने के साथ–साथ वर्ष में दो बार नाटकों का मंचन भी किया जाता हैं।

आश्रम जानकारी-उपलब्धी

प्र.–नवग्रह आश्रम की स्थापना कब हुई?
उ.=2014 कि गुरूपुर्णिमा के दिन नो ग्रहों के नो पौधों और कुछ औषधीय पौधों के रोपण कर स्थापना कि गई।

प्र.–गुरू पुर्णिमा का मतलब कोई मुहुर्त था क्या?
उ.=नहीं मुहुर्त जैसा कुछ नहीं था, क्योंकि में ओशो का सन्यासी हुँ, और ओशो कहते हैं, लगन मुहुर्त सब झुठ, सब ही दिन भगवान के इस लिए केवल गुरू शिष्य परम्परा का सम्मान रखते हुए, और चूंकी उस समय वर्षाकाल था, तो पौधों का रोपण का सर्वोत्तम समय था, यानि गुरू पुर्णिमा।

प्र.–इसका नाम नवग्रह आश्रम रखने के पीछे क्या उद्देश्य था?

उ=ग्रह यानि प्लेनेट्स के बगैर आप दुनिया में किसी भी निर्माण, संरक्षण, शुभ और स्थायित्व की कल्पना नहीं कर सकते हैं, आयुर्वेद, चूंकि वनस्पति पर आधारित हैं, और प्रत्येक ग्रह का अपना एक प्रतिनिधी पौधा या पेड़ होता हैं, इस लिए तो नवग्रह नाम रखा वेदो में भी ग्रहो का विस्तार से वर्णन हैं।

प्र.—फिर आश्रम का मतलब ?
उ.=आश्रय शब्द आश्रम का पर्यायवाची होता हैं, अतः आश्रम और ग्रहों की स्थापना जीवित औषधीय पौधों के रूप में।
प्र.—यह प्रेरणा कहां से मिली ?
उ.=यह प्रेरणा से नहीं, बल्कि ईश्वरीय आदेश से फलित हुआ प्रकल्प हैं, क्योंकि 2013 की केदारनाथ त्रासदी में मेरा और मेरे मित्रों का कहीं दिनों तक फसें रहना जान हथेली पे लेकर एक—एक पल मौत के साथ में बिताते हुए एक संत से मार्गदर्शन व आदेश मिलना ही इस कार्य की यानि नवग्रह आश्रम कि स्थापना कि मूल वजह हैं।

प्र.—क्या आदेश था संत का और कोन थे वह संत ?
उ.=दक्षिण भारत के लग रहे थे वह संत सफेद लिबास पहने उनकी भाषा में कन्नड़ का पुट था, उन संत महात्मा द्वारा मुझे बुलाकर मेरा परिचय लेकर यह आदेश देना की अब घर जाकर बेकार बैठना नही हैं, बल्कि दमा बेल, गुड़मार जैसी औषधियों की बेले और पेड़ पौधे लगाकर दु:खी मानवता की सेवा करनी हैं और मैने उन संत महापुरूष जिनका में नाम तक नहीं जानता उन शब्दों को ईश्वरीय आदेश मानकर आज तक अक्षरस पालन कर रहा हुँ, और शेष जीवन में भी मैं वनस्पति और रोगियों की सेवा में लगा रहुंगा।

प्र.—चिकित्सा का विस्तार कैसे आया ?
उ.=दमा बेल के लिए तो संत ने बताया ही था की श्वांस (दमा) के लिए रोगियों को हरे पत्ते देने हैं क्योंकि मैं कृषि विज्ञान का विद्यार्थी होने के नाते और औषधीय पौधों की जानकारी प्राप्त करके औषधीय पौधे गुड़मार, सुदर्शन, नीमगिलोय, ऐलोवेरा,

बकायन, कई प्रकार कि तुलसियां, ब्राह्मी, शंखपुष्पी, काचनार और कई जड़ी बुटियों का रोपण करके इनका ज्ञान आयुर्वेद के निघंटू शास्त्रों के अनुरूप इनका पोषण और वर्धन होने लगा और सेवा निर्वत वैद्यो को चिकित्सा कार्य हेतु सम्मान जनक वेतन देते हुए चिकित्सा कार्य प्रारम्भ हुआ और रूची बढती गई।

प्र.—आपने आयुर्वेद में क्या शिक्षा ग्रहण की ?

उ.=57 वर्ष की उर्म में 2015 में कोटा खुला विश्वविद्यालय में स्वयंपाठी छात्र के रूप में आयुर्वेद योगा एवं पंचकर्मा ड़िप्लोमा में संस्कृत भाषा में ट्युशन करते हुए लिखित और प्रायोगिक परीक्षाएं पास करके आगे बढता रहा कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा और भगवान धनवन्तरी जी की कृपा से आश्रम पर आज 3 आयुर्वेदिक चिकित्सक कार्यरत हैं।

प्र.—आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति के साथ आप अन्य चिकित्सा पद्धतियों का सहारा भी लेते हैं?

उ.=हाँ। एलोपैथी चिकित्सा से हम रोगियों की जाँचें जैसे सी.बी सी., पेट सी.टी., एक्सरे, सोनोग्राफी, मेमोग्राफी आदि।

प्र.—नवग्रह आश्रम की सेवाओं का विस्तार कैसे देखते हैं ?

उ.=आने वाले समय में आश्रम परिसर में आयुर्वेद एवं पंचकर्मा का एक केन्द्र प्रारम्भ करने का विचार हैं, आयुर्वेद नर्सिंग कॉलेज, आयुर्वेद डिग्री कॉलेज, रोगियों की सुविधा हेतु केवल लागत मुल्य पर पेथोलोजीकल जांचों सुविधाओं के लिए एक लेबोरेट्री का निर्माण एवं संचालन, क्षैत्र के किसानों को औषधीय खेती करने के लिए प्रशिक्षण और मार्केटिगं की जानकारी, आयुर्वेद शास्त्रों का प्रकाशन पर विचार—विमर्श, पुराने हस्त लिखित ज्ञान, जैसे वैद्य लोगों की हस्त लिखित की बहियां, डायरियां और रजिस्ट्रो को पुस्तक स्वरूप में प्रकाशित करने के कार्य, पढ़े लिखे और पढ़ रहे क्षैत्र के छात्रों और युवाओं को गुरूकुल पद्धति से ज्ञान देना, जैसे कहीं कार्य करने का विचार हैं।

प्र.—नवग्रह आश्रम पर किन—किन रोगों का इलाज किया जाता हैं?

उ.=आश्रम पर हमारे अनुभवी चिकित्सकों द्वारा कैंसर, किड़नी, लीवर, श्वांस रोग, चर्मरोग, फेफड़ो की एलर्जी, गैस, कब्ज, लकवा, मिर्गी, पागलपन, हिस्टीरिया, साईटिका, माईग्रेन, पार्किसन, वेरीकोज वेन्स, निःसन्तान, जोड़ो की चिकित्सा, कमजोरी, मोटापा, चर्मरोग, बुखार, टाईफाईड़, विडाल जैसी कई बिमारियों का इलाज किया जाता हैं।

प्र.–ये कैंसर क्लास क्या होती हैं?
उ.=शनिवार और रविवार को प्रातः 8:00 बजे सामुहिक रूप से कैंसर रोगियों व उनके परिजनो तथा वो लोग जो कैंसर के बारे में जानकारी लेने कि जिज्ञासा रखते हैं, उन्हें दो घन्टे तक कैंसर होने के कारण उसके उपचार की विधि, कैंसर ठीक होने के कारणों का वैज्ञानिक तथ्यों सहित जानकारी, कैंसर को हराकर ठीक हुए लोगों के अनुभव उन्हीं के द्वारा क्लास में बताया जाना, मानसिक रूप से रोगी को मजबुत किया जाना व औषधी बनाने का तरीका उसकी मात्रा और परहेज क्या–क्या किया जाए, इन सब की जानकारी को ही कैंसर क्लास कहते हैं, इस क्लास में बीड़ी, सिगरेट, गुटका, तम्बाकू सेवन शराब आदि व्यासनो से मुक्ति हेतु, सामुहिक शपथ दिलाई जाती हैं।

प्र.–कैंसर के अलावा और किसी बिमारी की क्लास होती हैं?
उ.=रविवार को प्रातः 10:00 बजे किड़नी कि क्लास होती हैं, और 11:00 बजे शुगर (डाईबिटीज) पर क्लास होती हैं।

प्र.अन्य रोगियों के लिए?
उ.= अन्य रोगियों कि क्लास नहीं होती हैं, पर शनिवार व रविवार को दिनभर इन अन्य रोगियों को चिकित्सकों द्वारा देख कर औषधी दी जाती हैं।

प्र.–कैंसर के लिए आश्रम से कौन–कौनसी औषधी निःशुल्क दी जाती हैं?
उ.=सभी कैंसर रोगियों को कैंसर कीमो और कैंसरकिट नामक दोनो औषधियां और गौमूत्र भी निःशुल्क दिया जाता हैं।

प्र.–क्या गरीब लोंगो को औषधी निःशुल्क मिलती हैं?
उ.=हाँ, जो व्यक्ति स्वयं कह दे कि वह एक माह की औषधी भी क्रय करने कि स्थिती में नहीं हैं, उनको प्रत्येक माह यानि एक–एक माह की औषधी निःशुल्क दी जाती हैं तथा लकवा, मिर्गी, पागलपन, और हिस्टीरिया, की दवाई पूर्ण रूपेण सभी को निःशुल्क मिलती हैं।

प्र.–नवग्रह आश्रम पर अभी देशी गायों की कितनी नस्ले हैं?
उ.=नवग्रह आश्रम गौदर्शन गौशाला में अभी 19 नस्लों की 300 देशी गौमाता बड़े प्रेम से एक साथ रहती हैं।

प्र.–आश्रम गौमाता के लिए कोई सरकारी सहायता या चन्दा लेता हैं क्या?
उ.=नहीं। कोई भी चन्दा और सरकारी सहायता नहीं ली जातीहैं।

प्र.–कुछ नस्लों की जानकारी दे पायेगें?
उ.=जी हाँ। यहाँ गौशाला में 1–गीर जो की जूनागढ़ गुजरात से, 2–काकरेज गुजरात से, 3–सांचोरी सिरोही राजस्थान से, 4–नारी रेवदर राजस्थान से, 5–नागौरी नागौर राजस्थान से, 6–थारपारकर जैसलमेर से, 7–सिंधी पंजाब से, 8–रेड़ सिंधी हरियाणा से, 9–डांगी महाराष्ट्र से, 10–खिलहारी महाराष्ट्र से, 11–कोकणी गावरान महाराष्ट्र से, 12–हरियाणवी हरियाणा से, 13–देवनी कर्नाटका से, 14–मालवी मध्यप्रदेश से, 15–साहीवाल हनुमानगढ़, श्रीगंगानगर राजस्थान से, 16–मेवाती हरियाणा राजस्थान से, 17–निमरी मध्यप्रदेश से, 18–राठी बीकानेर राजस्थान से, 19–धावड़ी अजमेर नसीराबाद राजस्थान से, वर्तमान में कुल 19 नस्लों की सेवा का सौभाग्य हमें मिल रहा हैं।

प्र.–गौमूत्र के बारे में कुछ बताएंगे?
उ.=देशी गौमाता का गौमूत्र हम सीधा बिना जमीन पर गिरे सीधा बाल्टियों द्वारा गौ सेवको (ग्वालों) द्वारा एकत्र करके प्रत्येक

शनिवार और रविवार को कैंसर रोगियों को निःशुल्क उपलब्ध करवाते हैं।

प्र.—यह नवग्रह आश्रम आयुष विज्ञान मन्दिर क्या हैं?
उ.=नौ ही ग्रहों के अपने प्रतिनिधि पौधों के भौतिक स्वरूप के साथ उस ग्रह की मिट्‌टी से बनी विग्रह (मुर्ति) उसको सेटेलाईट से देखने पर वह कैसा दिखाई देता हैं उसकी छवी की ग्रेनाईट बोल उस ग्रह के रंग का प्रतिनिधित्व करता हुआ उसका झंड़ा उस ग्रह का बीज मंत्र, उसका वैदिक मंत्र और उसका ज्योतिषिय प्रभाव ये सब बाते एक ही परिसर में पूर्ण वैज्ञानिक सोच और मापदण्ड़ो के साथ इसका निर्माण किया गया हैं।

प्र.—नौ ही ग्रहों के पौधे बतायेंगें?
उ.=1 सुर्य—मदार (सफेद आक) 2 चन्द्रमा—पलास(ढ़ाक) 3 मंगल—खेर(खदिर) 4 बुध—लटजीरा (अपामार्ग), 5 गुरू—पीपल, 6 शुक्र—गूलर (उमर) 7 शनि—शमी (खेजड़ी) 8 राहु—दुर्वा (दुब), 9 कैतु—कांस (कुश) ।

प्र.—अन्य संस्थानो एवं नवग्रह आश्रम की कार्य पद्धति का मुख्य अन्तर क्या हैं?
उ.=सोनोग्राफी, मेमोग्राफी, एम.आर.आई, सिटी स्केन, एक्सरे, खुन मुत्र और कहीं प्रकार के मार्कर टेस्ट हम ऐलोपेथी के पेथेलोजी विभाग से करवाते हैं, हम कोई स्थान या संस्थान का नाम नहीं बताते हैं, रोगी खुद से जहां भी वह चाहे वहां से जाँचे करवा कर लाता हैं, जिसे उसकी चिकित्सा में लाभ होता हैं।

प्र.—अभी नवग्रह आश्रम पर कितने प्रकार के औषधीय पौधों का संग्रह हैं?
उ.=नवग्रह आश्रम पर 490 प्रकार के औषधीय पौधों में कहीं प्रकार की लताऐं, पेड़, छोटे पौधो का एक आयुर्वेदिक औषधीय पौधों का हिमालय हैं।

प्र.—यह पौधे आप कहां—कहां से लेकर आये?

उ.=इन पौधों की बड़ी दिलचस्प कहानीयां हैं, श्रीलंका से नोनी के पौधे, हींग के पौधे, अफगानीस्तान से मोपेन और वासा की एक किस्म, ऑस्ट्रेलिया से टिसूकलन्तर खजुर, उत्तराखण्ड़ हिमालया से गुलहिना, कश्मीर से सीता अशोक बाकी सम्पुर्ण भारत के अलग–अलग जलवायु क्षैत्र और प्रकार के 490 प्रकार के पौधे आज फल फूल रहे हैं।

प्र.–नवग्रह आश्रम की लाईब्रेरी का क्या नाम हैं?
उ.=नवग्रह आश्रम की लाईब्रेरी का नाम शब्द समुन्द्र हैं।

प्र.–इस शब्द समुन्द्र में कुल कितनी पुस्तकें हैं?
उ.= इस शब्द समुन्द्र में करीब 8000 पुस्तकों का संग्रह हैं।

प्र.–किन–किन विषयों पर उपलब्ध हैं यहां साहित्य?
उ.=चारों वेद, 18 पुराण, 108 उपनिषद, कई टीकाकारों की गीताएं, 34 प्रकार के विषयों पर शब्द कोष, जैन धर्म दर्शन, इस्लाम दर्शन, कुरान शरीफ, शिख धर्म गुरू ग्रन्थ साहब, क्रिसचन दर्शन के साथ बाईबल, रावण सहिंता, कृषि विज्ञान, संस्कृत आयुर्वेद ग्रंथ एवं सहिताएं, ओशो साहित्य, जय कृष्ण मुर्ति, हार्टफुलनेस साहित्य, योग ध्यान के साहित्य, सात उपन्यास, कविता, कहानी, नाटक, संगीत, बाल साहित्य, जीवनीयाँ, आत्म कथाएं, गीता प्रेस गोरखपुर का प्रकाशित साहित्य, युग निर्माण योजना मथुरा का वांगभय सहित अमृतप्रितम गुलजार नरेन्द्र कोहली धार्मिक राजनेतिक सामाजिक भाषा सहित करीब 100 से अधिक विषयों पर साहित्य उपलब्ध हैं।

प्र.–आप इस पुस्तकालय में बैठकर कैसा महसूस करते हैं?
उ.=में अपने आप को बहुत भाग्यशाली और शब्दों की नगरी का एक स्वाभिमानी धनाढ्य पाठक महसूस करता हुं।

प्र.–इस शब्द समुद्र का कोई विशेष किस्सा?
उ.=कई वयोवृद्ध, उद्योगपति, प्रोफेसर, डॉ० अपनी दुर्लभ पुस्तकें मुझे जब भेंट करते हैं, तो वह ऐसा कहते हैं, ये पुस्तकें हमारे

मरने के बाद भी, इस शब्द समुद्र में जिन्दा रहेगी, वर्ना आने वाली पिढियां बिना पुस्तकों के कंगाल हो जायेगी, ETV भारत के संवाददाता केवल इस पुस्तकालय पर खबर बनाने के लिए कहीं बार आश्रम आए और खबर बनी जिससे लाखों लोगो को और जानकारी हुई कुछ लोग केवल पुस्तकें देखने और पढने के लिए आते हैं, यहां बेठकर पढते हैं बहुत अच्छा लगता हैं।

प्र.–कैंसर रोगी से क्या शुल्क लिया जाता है ?
उ.=रजिस्ट्रेशन और डॉक्टर की फीस किसी भी रोगी से नही लिये जाने के साथ–साथ प्रत्येक रोगी को कैंसर किट और कैंसर कीमो नामक औषधी निःशुल्क दी जाती है। गरीब रोगी को सभी औषधियां निःशुल्क दी जाती है।

प्र.–रोगी को एक माह की औषधी का कितना खर्च आता है ?
उ.=कैंसर रोगी के लगभग 2500 रूपये प्रतिमाह औषधियो का शुल्क आता है। जो आज के युग में ना के बराबर है।

प्र.–इतना सस्ता ईलाज क्यो करते है ?
उ.=ईलाज सस्ता कोई भी नही होता है, औषधिया आयूर्वेद की वैसे भी बहुत मंहगी नही होती है। इन औषधियों का 30 प्रतिशत हिस्सा तो आश्रम खुद ही उत्पादन करता है। औषधी उद्यान और हमारी जमीनो से हमे मुनाफा नही कमाना है इसलिए हम इतनी सस्ती दर पर औषधी उपलब्ध कराते है। आश्रम पर आने वाले शुगर, किडनी, लीवर, बी.पी, थाइराइड, चर्मरोग जैसे रोगियों की औषधियो से जो राशि लागत मुल्य के अलावा ली जाती है उसका उपयोग कैंसर रोगियों की सेवा में दिया जाता है।

प्र.–क्या आश्रम के इतने संकल्पो और प्रकल्पो के बाद भी सरकार से कोई सहयोग प्राप्त नही होता है?
उ.= आश्रम कि स्थापना ही इस उदेश्य से नहीं हुई है अतः यह तो विचारणीय विषय आश्रम का नहीं है। कैंसर रोगियों के ठीक होने पर जो खुशी होती है वह कहीं लोग और सरकारे मिलकर भी नहीं कर सकते है।

प्र.—आयुर्वेद को बढ़ावा देना क्या, सरकार का कर्तव्य नहीं है?
उ.=बिल्कुल, सरकार को आयुर्वेद को बढ़ावा देना चाहिए।

प्र.—सरकार क्यों भूल जाती हैं आयुर्वेद को बढ़ावा देना चाहिये?
उ.=वो इसलिए नहीं हो पाता, क्योंकि पैसे वाले अधिक पढ़े लिखे और उँचे पद पर बैठा व्यक्ति अंग्रेजी इलाज, अंग्रेजी डॉक्टर, सब अपनें को अधिक करीब पाते हैं, और आयुर्वेद को गंवारू, गया बीता, ग्रामीण इलाज और आउट ड़ेटेड़ समझने लगते हैं।

प्र.—आयुर्वेद अपने आप को सही साबित क्यों नहीं कर पाता हैं?
उ.=क्योंकि 90%बजट केवल एलोपैथी और 10%बजट में 16 चिकित्सा पद्धत्तिया जिसमें आयुर्वेद, योगा, सिद्धा, नेचुरोपैथी एवं सब को मिलता हैं।

प्र.—क्या आप हमेशा सरकारों और अधिकारियों के विपरित रहे है?
उ.=नहीं ऐसा बिल्कुल नहीं है, में स्वयं सरकारी कर्मचारी रहा हूँ, हमारे यहा जिले में आने वाले सभी S.P, ADM, SDM, तहसीलदार राज्य सरकार के सीनियर, IAS स्तर के अधिकारी आश्रम के दौरे पर आते हैं। उनसे हमें किसी सहायता की अपेक्षा नहीं है उनका आश्रम पर आना ही हमारे लिए तो बहुत सौभाग्य का विषय है।

प्र.—नवग्रह के नौ सूत्र क्या है ?
उ.= 1. दुलर्भः— वनौषधिय पौधों का रोपण, संरक्षण एवं संवर्धन वर्तमान में श्री नवग्रह आश्रम पर 487 दुलर्भ औषधिय पौधे लगे हुए हैं। **2. वानस्पतिक चिकित्सा पद्धति का अनुसरणः—** श्री नवग्रह आश्रम पर अस्थमा का दमा बेल, मधुमेह का गुड़मार (मधुनाशनी), कैंसर का श्यामतुलसी, नीम गिलोय, हरिद्वार तुलसी, बकायन, विधारा, रतनजोत, कनेर, अरण्ड, नोनी जैसे पौधों से वानस्पतिक चिकित्सा की जा रही हैं। **3. कैंसर चिकित्सा में विशेष अनुसंधान** — आयुर्वेद की शास्त्र विधि से गौमूत्र, हल्दी, ग्वारपाठा, सदाबहार(अबुर्दनासनी) मुनक्कादाख गाय के दही आदि पर विशेष

अनुसंधान किया जा रहा हैं। **4.आयुर्वेद के ज्ञान को सर्व सामान्य तक पहुंचाना–**क्लिष्ठ संस्कृत ग्रन्थों का अध्ययन कर उसे आम जन की भाषा में फ्लेक्स, लघु पुस्तिका, पेम्पलेट, विडियों, ऑडियो, यूट्यूब समाचार पत्र, और इस पुस्तक के माध्यम से आप तक पहुंचाना। **5. देशी गौमाता के संवर्धन और संरक्षण** के लिए आश्रम परिसर में भारत में पाई जाने वाली 25 देशी नस्लो में से 19 प्रकार की नस्लों का संग्रह और लालन – पालन करते हुए नस्ल बचाने का बहुत बड़ा कार्य किया जा रहा है। **6. गुरूकुल परम्परा के पुनर्जीवन एवं संवर्धन** के साथ–साथ आयुर्वेद ज्ञान को विश्वविद्यालय, महाविद्यालय, विद्यालयों एवं अध्ययनरत निजी व्ययसायरत विद्यार्थियों एवं स्वंय सेवको को प्रत्येक शनिवार एवं रविवार को शैक्षणिक एवं प्रायोगिक ज्ञान का प्रशिक्षण एवं प्रदर्शन। **7.गरीब रोगियों के निःशुल्क ईलाज की पहल** कैंसर, पागलपन, मिर्गी, हिस्टीरिया, अवसाद, जैसे प्रारब्ध जनित रोगों का सभी वर्गो के लिए निःशुल्क ईलाज एवं कैंसर, मधुमेह, किडनी, गठिया, कब्ज, थाइराइड, श्वेत व रक्त प्रदर, चर्मरोग, साईटिका, गैस, एसीडिटी, फेफड़े (एलर्जी/टी.बी.) दमा, मस्सा, पाईरिया जैसे 29 प्रकार के रोगों में गरीब लोगों का निःशुल्क उपचार किया जाता हैं। **8. रोग मुक्त मानवता (मनुष्य) का प्रयास –** समाज में सभी वर्गो को रोग हो ही नहीं (बीमार ही ना पड़े) इस हेतु प्रत्येक शुक्रवार, शनिवार, रविवार को 2–2 घण्टें के अन्तराल की हजारों लोगों को एक ही स्थान पर बिठाकर जानकारी एवं प्रशिक्षण जिसे नवग्रह आश्रम की कैंसर क्लास, किडनी क्लास, मधुमेह क्लास, प्रशिक्षण एवं छपी हुई लघु पुस्तिकायें एवं हाथ के पर्चे दिये जाते हैं। **9.रोगी एवं उसके परिजनों से पारिवारिक सम्बन्धों का निर्वहन –** आश्रम पर आने वाले रोगियों के एवं उनके परिजनों के साथ परिवार जैसा व्यवहार एवं उनके मोबाईल नम्बर पर फोलोअप द्वारा जानकारी लेना, रोग ठीक नहीं होने तक निरन्तर औषधी उपलब्ध करवाना और ठीक हो जाने पर रोगी एवं परिजन द्वारा अन्य रोगियों एवं परिजनों को आपसी वार्ता एवं संवाद द्वारा चिकित्सा विधि एवं परिणामों की जानकारी जैसा कार्य किया जा रहा हैं।

प्र.–क्या बारह राशियों के भी अलग–अलग पेड़ (वृक्ष) होते है?

उ.=आश्रम पर बारह राशियों के पौधे एवं वृक्ष
1. मेष – आम 2. वृषभ – गूलर व अशोक 3. मिथुन – बांस 4. कर्क – आंवला या पीपल या पलास 5. सिंह – जामुन, पाखर 6. कन्या – अमरूद 7. तुला – मोलश्री 8. वृच्छिका – खेर 9. धनु – कदंब 10. मकर – कटहल 11. कुंभ – शमी 12. मीन – नीम

प्र.– क्या नक्षत्रों के अपने प्रतिनिधी वृक्ष होते है ?
उ. =नक्षत्रानुसार पौधे एवं वृक्ष जो श्री नवग्रह आश्रम पर है
1.अश्विनी – कुचला 2. भरणी – आंवला 3.कृतिका – गूलर 4. रोहिणी – जामुन 5.मृगशीर्षा – खेर (कथ्था) खदीर 6. आर्द्रा – शीशम 7.पुनर्वस – बांस 8. पुष्य – पीपल 9.अश्लेशा – नागचम्पा 10. मघा– बरगद, वटवृक्ष 11. पूर्वाफाल्गुनी – पलास 12. उत्तराफाल्गुनी – पल्श 13. हस्त – चमेली आकाश नीम 14. चित्रा – बेल 15. स्वाति – अर्जुन 16. विशाखा – नाग केशर 17. अनुराधा – नाग केशर 18. ज्येष्ठा – सेवर सल्मली 19. मूला (मूत्र) – छाल 20. पूर्वषाढ़ा – बेंत 21. उत्तराषाढा – कटहल 22. श्रवण – आक 23. धनिष्ठा – शमी 24. शतभिषा – कदम 25. पूर्वभाद्रपदा – आम 26. उत्तरभाद्रपदा – नीम 27. रेवती – महुआ

प्र.–नवग्रहो, 12 राशियो और 27 नक्षत्रों में कई वृक्ष कोमन है ऐसा क्यों ?
उ.= 9 ग्रह में से 7 ग्रह 12 राशियो के स्वामी होते है। (केतु और राहु क्योंकि छापा ग्रह है अतः ये किसी भी राशि के स्वामी नही है तो 7 वृक्ष तो इनमे कोमन हुए अब 225 नक्षत्र की एक राशि होती है। अतः 12 वृक्ष राशियों के कोमन हुए।

श्री नवग्रह आश्रम का चिकित्सा सिद्धान्त

प्र.–श्री नवग्रह आश्रम के प्रमुख धेय वाक्य(स्लोगन) क्या–क्या है?
उ.=(1) आस्था 33प्रतिशत, औषधी 33प्रतिशत, और परहेज 33 प्रतिशत अंको का लाभ देते ही देते है। अतः इन पर ईमानदारी, दृढता और मेहनत से पालन करे। सभी रोग ठीक होने का पक्का मूल मंत्र है। (2) आश्रम के सम्पर्क में आने पर (यानी हमारी बात

मानने पर (अ) रोगी का जीवन भी बचता है। (ब) परिवार का पैसा भी बचता है। (3) हिम्मते मर्दा –मदद ए खुदा (हिम्मत वाले लोगों की मदद खुदा भी करता है) (4) पुरा समझो, पुरा मानो, पुरा करो, परिणाम पुरा का पुरा मिलेगा यह मेरा पूर्ण विश्वास है।

卐

पुर्व जन्म के कर्मो से इस जन्म में कैंसर होने का कोई सम्बन्ध नहीं है। इस जन्म के कर्मो (तम्बाकू, शराब, समुद्री नमक, मांसाहार, रिफाइण्ड ऑयल) से कैंसर होता है।।

विभिन्न कैंसरों के कारण व लक्षण

कैंसर के प्रकार शारीरिक रचना अनुसार

1. सारकोमा कैंसर – खून और हड्डियों का कैंसर।
2. कार्सिनोमा –मांस व स्किन कैंसर।
3. लिंफोमा कैंसर–लसीका(लिंफ) ग्रन्थियों में होने वाला कैंसर ।
4. ल्युकेमिया कैंसर – खून बनाने वाले वेल सेल्स का कैंसर।
5. ब्रेन/स्पाईनल कैंसर – मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी के उत्तकों का कैंसर।

प्र.– कैंसर के मुख्य कारण क्या–क्या हैं?

उ.= कैंसर के निम्न प्रमुख कारण हैं–

1.मांस का अधिक सेवन, 2. बिड़ी, सिगरेट तम्बाकू का उपयोग 3. शराब का सेवन, 4. समुद्री नमक का सेवन, 5.सिन्थेटीक (नकली दूध) मिल्क 6.कीटनाशकों, खरपतवार नाशकों, फफुंद नाशक, वनस्पतिनाशक का अधिक मात्रा में उपयोग, 7. रसायनिक खाद का अतिशय उपयोग, 8. अधिक मात्रा में डिब्बा बन्द भोजन का सेवन, 9. रेडीयेशन (विकिरण)। 10.वंशानुगत। 11. जल, वायु और भूमि प्रदुषण। 12. मोटापा। 13. हार्मोन्स के साथ छेड़–छाड़ या अधिक उम्र में विवाह आदि। 14.रेशेदार खाने की कमी।

प्र.– कैंसर के लक्षण क्या–क्या हैं?

उ.– 1.पाचन क्रिया में लगातार परेशानी। 2. गले में लगातार दर्द या कफ का गले में चिपकना। 3.मूत्र में रक्त का आना। 4.हर वक्त दर्द बने रहना सामान्य चिकित्सा लेने पर भी दर्द नहीं मिटना। 5. तिल नहीं होकर त्वचा पर उभरा निशान त्वचा कैंसर हो सकता हैं। 6.घाव नहीं भरना। 7.महावारी के निश्चित दिनों के बाद भी रक्त स्राव होना। 8.वजन का लगातार घटना। 9.गांठो का होना खासतौर से स्तन में गांठ होना। 10. भोजन, पानी निगलने में तकलीफ होना। 11.त्वचा की कांति समाप्त होना। 12.स्थान विशेष पर लगातार जलन का बना रहना। **13** नींद नहीं आना।

प्र. – आयुर्वेद में अर्बुद के क्या कारण बताये गये है?

उ. – कैंसर के अन्य व्याधियों की तरह दो कारण है :–

1. **सन्निकृष्ट कारण** – प्रकृति के विरूद्ध, कम, मिथ्या आहार–विहार, शारीरिक व मानसिक विकार, मांसाहार, अत्यधिक शराब, धूम्रपान, तम्बाकू का सेवन, मिलावटी पदार्थो का सेवन, पर्यावरण प्रदूषण विषाक्त औषधियां, भोजन करने के पश्चात फिर भोजन करना सौन्दर्य प्रसाधनों का अति उपयोग, मोटापा, विटामिन डी की कमी आदि सन्निकृष्ट कारण है जिससे कैंसर होता है।
2. **विनिकृष्ट कारणः–** ''क्ष'' किरणों का बार–बार उपयोग, विषाणु, आनुवाशिंक विकृति, प्रतिरोधक क्षमता में कमी, अत्यधिक चिन्ता, उत्तेजना, क्रोध, कुष्ठ, उपदंश आदि रोग, विष तथा विजातीय पदार्थों का शरीर में संचय आदि विनिकृष्ट कारण है जिनसे कैंसर होने की संभावना रहती है। इसके अतिरिक्त दूषित मांस सेवन, पंचकर्म का गलत प्रयोग, महिलाओं में बार–बार गर्भपात होना, व अशुद्धि से रहना आदि कारण कैंसर उत्पत्ति कर सकते है।

कैंसर से नही मरता रोगी अत्यधिक कीमो थैरेपी और रेडियेशन से मरता हैं स्वर्गीय राजीव भाई दीक्षित के कथनानुसार कैंसर रोगी कैंसर से नहीं मरता हैं। बल्कि ऐलोपेथी चिकित्सा पद्धति के द्वारा की जाने वाले कीमो और रेडियेशन के कुप्रभावों से रोगी जीते जी

मरने की दुआ मागंने लगता है और बहुत ही असहनीय दर्द से राहत हो हुए अकाल मृत्यु को प्राप्त करता है।

कीमो :– आधुनिक चिकित्सा पद्धति में एक सिद्धान्त है कि रोगी के शरीर में जो कैंसर कोशिकाएं होती है उनको समाप्त करने के लिए रोगी को 10 से 60 तक किमो साईकल घातक रसायन ड्रिप द्वारा या गोली के रूप में दी जाती है जिसमें लाखों रूपये का खर्च तो आता ही है परन्तु सर्वाधिक दुष्प्रभाव रोगी के शरीर में होने वाले परिवर्तनों से होता है।

दुष्प्रभाव :–

1. रोगी के शरीर के बाल उड़ जाते हैं।
2. रोगी की भूख समाप्त हो जाती हैं।
3. रोगी को निरन्तर उल्टी और दस्त होने लगती हैं।
4. रोगी के वजन में निरन्तर कमी होना।
5. रोगी एकदम शक्तिहीन होकर कभी–कभी बेहोश तक होने लगता हैं।
6. रोगी की रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत कम हो जाती है जिसके कारण अन्य बिमारियां हावी होने लगती है।
7. लगातार चक्कर आने और असहनीय वेदना को सहन करते–करते अत्यन्त कमजोर हालत में आकर मृत्यु को प्राप्त करता हैं।
8. हिमोग्लोबीन का निरन्तर कम होना।

कारण :– रोगी को रक्त मार्ग से ड्रिप अथवा मुंह से गोली के रूप में जो साल्ट (औषधी) दी जाती है वह यूं समझे की बाढ़ आती है जिसमें से नदी किनारे वाले पेडो के साथ घास फूस और किनारे की मिट्टी भी कट–कट कर बहने लगती हैं। इसी प्रकार कैंसर कोशिकाओं के साथ स्वस्थ कोशिकाऐं भी मरती हैं और नई कोशिकाओं के निर्माण शीघ्र नहीं होने के कारण शरीर पूरा टूट जाता है रोगी का वजन और हिमोग्लोबीन बहुत ही कम हो जाता हैं। बहुत अधिक कमजोरी और घातक रसायन के प्रभाव के कारण शक्तिहीनता की स्थिति में डॉक्टर कहते है कि अब कीमो नहीं सह पायेगा और उस रोगी को असमय ही मृत्यु के मुख में धकेल दिया जाता हैं।

रेडियेशन (विकिरण):– इसे अगर साधारण भाषा में समझाया जाए तो यूं होगा की विकिरणों के द्वारा कैंसर की गांठ या ट्यूमर की सिकाई करके जलाया जाता है इस सिकाई को ही रेडियेशन कहते है। मैंने व्यक्तिगत रूप से कुछ ओंकोरेडियोलॉजिस्ट और कैंसर रोग विशेषज्ञों से जानना चाहा की आप घाव अथवा गांठ को जब विकिरणों से सेकते है तो उन किरणों की चौड़ाई और गहराई कैसे तय करते है? तो उनका जवाब था कि हम कोशिश तो पुरी करते है कि मात्र उसी जगह पर सिकाई हो रोगी की स्वस्थ कोशिकाओं को किरणे ना दी जाए परन्तु इसमे भी कभी कुछ यांत्रिक कारण से आंशिक गलती होने की संभावना रहती है। रोगी की हालात इस विकिरणों के कारण धीरे–धीरे कमजोर होती है। और इससे त्वचा या कोशिकाओं के जलाने की प्रक्रिया में बिना कैंसर वाली स्वस्थ कोशिकाओं भी जल जाती है और ऐसा घाव बन जाता है कि उस स्थान पर पुनः कोशिका निर्माण की प्रक्रिया बहुत ही विलम्ब और धीमी गति से होने लग जाती है। इस कारण रोगी असहनीय कष्ट प्राप्त करता है।कीमो और रेडियेशन से सभी कैंसर कोशिकाए समाप्त नहीं होती है इस कारण अगर रोगी भाग्य से और शारीरिक ताकत के बल पर बच भी जाता है तो 6–7 माह बाद पुनः कैंसर अपना प्रभाव दिखाने लगता है और पुनः परिवार, पैसा, व्यक्ति बरबाद होने की राह पर चलने को मजबूर हो जाते है।

कैंसर नामकरण आयुर्वेद के अनुसार

कैंसर को अर्बूद, कर्कटाबुर्द, कर्कचार्बुद, कर्क नाम से आयुर्वेद में उल्लेखित किया गया हैं। रोम के सम्राट ''केटो'' ने इसे कैंसर का नाम दिया और पाश्चात्य यूनानी चिकित्सा जगत के पितामह डॉ॰हिपोक्रेटस ने इस व्याधि को सर्वप्रथम कार्सिनोमा नाम से सम्बोधित किया। उक्त सभी नाम का एक जलचर जीव केकड़ा, अनेक पैरों वाला, जिसकी पकड़ मजबूत होती है के तत्सम इसकी आकृति – स्वरूप, फैलाव एवं घातकता की स्थिति को देखकर चिकित्सा वैज्ञानिकों के द्वारा कैंसर नाम रखा गया हैं।

अर्बूद अपने ऐक अर्थ में उत्सोथ (शोथ या सूजन) का संकेत भी करता है जो इस रोग में प्रायः पायी जाती है यूनानी में इसे

रसौली (गिल्टी) तथा अंग्रेजी में ट्यूमर कहते हैं।प्रकुपित हुआ वायु आदि दोष शरीर के किसी भी अंग के मांस और रक्त को दूषित कर वर्तुलाकार, स्थिर और मंद कष्टदायक शोथ को उत्पन्न करता है, जो महान आकृति और अतिविशाल मूल वाला होता है तथा बाद में मांसवृद्धि करने वाला और नहीं पकने वाला होता है इसी को शास्त्रविदों ने अबुर्द नामक रोग कहा है।
सामान्यतः अबुर्द अथवा कैंसर में पकाव नहीं होता इसका कारण बताते हुए महर्षि सुश्रुत कहते है कि किसी भी प्रकार का अर्बुद कफ प्रधान अथवा मेद धातु का विशेष प्राधान्य अथवा दोषों की स्थिरता और कठिनता की दशा प्राप्त होने से रोग की स्वाभाविकता के कारण उसमें पकाव नहीं होता हैं।

卐

कैंसर के साथ मेरे अनुभव

प्र.– आप कैंसर चिकित्सा कितने समय से कर रहे है ?
उ.= 2015 से यानी करीब 10 वर्ष से

प्र.– क्या आश्रम स्थापना का यही उद्देश्य था क्या ?
उ.= नहीं केवल कैंसर चिकित्सा का तो बिल्कुल नहीं था बल्कि कैंसर का तो ख्याल भी नहीं आया था।

प्र.– फिर यह कैंसर की यात्रा ?
उ.= 2014 गुरूपुर्णिमा पर आश्रम सुभारम्भ के 2 महिने भर में ही दमा (श्वांस) के रोगी आने लगे धीरे–धीरे (शुगर मधुमेह) के रोगी आने लगे कुछ गठिया (वातरोग) के रोगी आने लगे पर 2014 में कैंसर का एक भी रोगी नहीं आया।

प्र.– पहला कैंसर रोगी कैसे आया कुछ याद?
उ.= हां बिल्कुल याद है 2015 की फरवरी या मार्च महिने की बात है। अजमेर का एक 45–50 वर्ष का एक भाई कैंसर रोगी कि जांचे लेकर आया। जांच रिपोर्ट मेने भी देखी वैद्य जी (डॉ॰साहब)

ने भी देखी हमारे पास कैंसर को कुछ भी अनुभव ना रोग का था ना औषधी का था।

प्र.– फिर आपने रोगी को क्या उत्तर दिया ?
उ.= मेरे से भगवान धनवन्तरी जी ने पता नहीं कैसे कहलवाया की आज हमारे पास कैंसर की औषधी खत्म (समाप्त) हो गई। औषधी आने में और बनाने में 7 दिन लगेगें आप अगले मंगलवार को आ जाना।

प्र.– फिर आपने क्या किया ?
उ.= उस पेशेन्ट के रवाना होते ही वैद्य जी शर्मा सा. ने मुझे उलहाना देने की मुद्रा में कहा तुम्हारा दिमाग ठीक है क्या कैंसर वाले को मना नहीं कर सकते थे क्या। कैंसर कभी ठीक नहीं होता है और मान लो हमारे पास वह अगले मंगलवार को वापस आ गया तो उसको क्या औषधी देगें। मुझे तो यह बात समझ नही आई भाई हंसराज।

प्र.– आपका पहला रियेक्शन क्या था ?
उ.= मेने कहां 7 दिन तो बहुत होते है शर्मा साहब 7 दिन में आदमी चाहे तो परिश्रम करके सफलता की और बढ सकता है।

प्र.– आपका कैंसर चिकित्सा में पहला कदम क्या था ?
उ.=सर्वप्रथम आयुर्वेद ग्रन्थो में डिक्सनरीयों में कैंसर के पर्यायवाची शब्द ढूंढना शुरू करके 6–7 घन्टे में तो कैंसर पर 3–4 लेख जो कि रिसर्च पेपर थे उनको पढ लिया।

प्र.– अगला कदम ?
उ.= उसी दिन शाम होते–होते उदयपुर के लिए रवाना हो गया वहां के ओंकोलॉजिस्टों से मिला फिजीशीयनो से मिला आयुर्वेद कॉलेज के प्रोफसरो से मिला उदयपुर में 2–3 बड़े–बड़े प्रकाशक है। पुस्तको के उनसे कैंसर से रिलेटेड किताबे खरीदी और नेट (मोबाईल) पर ढूंढने लगा मेरे भतीजे अजय और मेरे भानेज

डॉक्टर ने मुझे पुरा सहयोग आगे होकर देने लगे। मुझे कैंसर चिकित्सा में शुभ संकेत दिखाई देने लगा।

प्र.–आपका भतिजा?
उ.=हां, अजय चौधरी मेरे छोटे भाई मनफुल का दूसरे नम्बर का बेटा जो Bsc.कृषि विज्ञान में उदयपुर विश्वविद्यालय से कर रहा था। उसने पौधो में पाये जाने वाले रासायनिक तत्वों का पता लगाना शुरू किया मैने जयपुर, दिल्ली, लखनऊ और NIA संस्थान जयपुर इन सभी स्थानो के डॉक्टर, प्रोफेसर और विशेषज्ञो से मोबाईल पर समय लेकर जानकारी लेकर सम्पर्क करके सब जानकारियों को रजिस्टर में लिखने लगा।

प्र.– फिर पहली उम्मीद कब जगी ?
उ.= जब मेरे को यह जानकारी मिली की सदासुहागीन (विंका रोजीया) यानी बारहमासी पौधे में विन क्रिस्टीन और विन ब्लाटिन नामक दो सक्रिय रसायन (साल्ट) होते जो एलोपैथी चिकित्सा में कैंसर रोगी को कीमो थेरेपी के रूप में देते है।

प्र.– फिर कुछ पता चला ?
उ.= हां बिल्कुल हल्दी में कर्क्युमीन होता है। तुलसी में कई ऐसे सक्रिय रसायन होते है। गिलोय में होते है। गिलोय में रक्त बढाने की क्षमता होती है। गौमूत्र में एन्टी कैंसर प्रोपर्टी होती है।

प्र.– मूल सिद्धान्त क्या बना आपके दिमाग में ?
उ.=पहला बना की अगर रक्त का शोधन कर लिया जाए तो और रक्त निर्माण (रोगी के शरीर में) अगर ताकतवर यानी सकारात्मक कोशिकाओं का निर्माण होने लगे तो कैंसर कोशिकाए तो अपने आप एक निश्चित समय पर मरती है। जैसे –WBC. 4 दिन में प्लेटलेट्स 18 दिन और RBC 120 दिन यह सिद्धान्त पूर्ण वैज्ञानिक सत्य और नियम के अनुसार था।

प्र.– आपको विश्वास कब हुआ की कैंसर रोगी को दवा दे देगें?

उ.= इस खोज के 5 वे दिन डॉ. राजीव भाई दीक्षित के जब विडियो सुन रहा था तो उनका गौमूत्र में हल्दी उबालकर देने का वर्णन सुना तो मुझे पूर्णविश्वास हो गया की अब मैं उस कैंसर रोगी को निराश नहीं होने दूगां।

प्र.– पहला प्रेक्टीकल प्रयोग क्या किया ?
उ.= सर्वप्रथम मेने छठे दिन गिलोय, सदाबहार, नीम, तुलसी, पिपल, शीशम के पत्तो का जूस बनाकर रक्तशोधन का काढ़ा बनाकर गौमूत्र 100ml 5ग्राम पिसी हुई हल्दी मिलाकर गर्म करके छानकर मेने खुद ने 2 टाईम तक खुद पिया मेरे सहयोगियों को पिलाया जब हमें कोई उल्टी दस्त नहीं हुआ तो मेरी हिम्मत दोगुनी हो गई।

प्र.– वैद्य जी का क्या हुआ ?
उ.= वैद्य जी मंगलवार को आये ही नही, उन्होने किसी काम का बहाना बना लिया, और कहा ये कैंसर मेरे दिमाग से बाहर है, इसमें रोगी के लाखों रूपये खर्च होते हैं, फिर भी ठीक नही होते है देख भाई तु जाने तेरा काम जाने में तो रिक्स नही लेता।

प्र.– फिर आया अजमेर से रोगी ?
उ.= हां मंगलवार को आ गये रावत साहब(कैंसर रोगी) अपने एक लेक्चरार रिश्तेदार और फोज के एक रिटायर्ड डॉक्टर के साथ जो उनके मकान के पड़ोसी थे।

प्र.– आपने उनको कैसे समझाया आप घबराये नहीं उन डॉक्टर और लेक्चरार को बताते हुए?
उ.= क्यों मेरी सब जानकारियां विज्ञान पर आधारित थी कही डॉक्टर के अनुमति पर आधारित थी। रोगी को पुरा यकीन हो गया की मेरा कैंसर यहां ठीक हो जाएगा।

प्र.– आपने उसको औषधियां आश्रम से ही दी ?

उ.=हां सब पत्तो कि व्यवस्था आश्रम से ही कि गौमूत्र का इन्तजाम किया सब व्यवस्था पूर्ण विश्वास और जिम्मेदारी से किया हुआ देखकर रोगी को भी विश्वास हो गया।

प्र.–फिर वह रोगी ठीक हुआ ?
उ.=हां, बिल्कुल ठीक हुआ 2 महिने में उसका हिमोग्लोबीन और वजन दोनो बढने लग गया हमारा विश्वास बढने लगा रोगी ने भी पुरा परहेज रखते हुए औषधी लेने प्राणायाम करने, ध्यान करने और सकारात्मक सोच से विचार करने वाली सब बाते शुरू कर दी थी।

卐

हिम्मत और हौसला

प्र.– कैंसर रोगियों के मन से आप डर निकालने में कितना सफल हो पाते है ?
उ.= में बहुत अधिक सफल हो पाया हूँ ऐसा दावा करना व्यवहारिक रूप से साबित करने का विषय नहीं है। परन्तु जितने रोगी कैंसर क्लास में बैठ चुके या मेरे से व्यक्तिगत मिल चुके है। उनमें से 60 प्रतिशत अधिक रोगियों की शरीर की भाषा बात करने का आत्म विश्वास औषधी लेने में नियमित रहना और घर पर मरीज कि तरह नहीं बैठकर अपने व्यवसाय से पुनः जुड़ जाना (जैसे दुकान पर जाना, खेत पर जाना, प्रातःकाल भ्रमण पर जाना) आत्मविश्वास को बढाता है।

प्र.– आप इसे उपलब्धि मानते है ?
उ.= हां बिल्कुल कैंसर रोगी को मौत का डर दिखाकर ही तो लुटा जाता है। मेने इस धारणा को खंडित करने में प्रयास किया।

प्र.–डॉक्टरो का कैंसर मरीज को यह कहना की आप अब एक महीने के और मेहमान है आप का इस धारणा के प्रति क्या विचार है ?

उ.= इस मामले में डॉक्टर लोग बड़ी गलती करते है। अपनी पैथी के और अपने धनवान होने की गलती में किसी रोगी के ठीक होने की घोषणा करना ईश्वर के उस आशिर्वाद का अपमान करना है। जिसमें ईश्वर, आशा, अमर, धन का विश्वास देकर प्रत्येक प्राणी को इस दुनिया में पैदा करता है। डॉक्टर कितने घण्टो या दिनो के मेहमान है अगर उनसे ऐसा पुछा जाए तो डॉक्टर की हालत देखने लायक होगी फिर।

卐

कैंसर पर नोबल पुरस्कार

1931 डॉ॰वारबर्ग

1. कोशिकाओं के श्वसन क्रिया में बाधा (अवरोध) होने के कारण श्वसन कोशिकाओं में कैंसर रोग का खतरा अधिक बढ़ जाता हैं।
2. 48 घण्टे में अगर ऑक्सीजन 35 प्रतिशत कम कर दी जाये तो कुछ कोशिकाएं कैंसर कोशिकाओं में बदल जाती हैं यानि कोशिका ऑक्सीजन के अभाव में अपना डी.एन.ए. चेन्ज कर लेती है।

समाधान—डॉ॰ वारबर्ग ने ओमेगा 3 के अधिकाधिक उपयोग से कैंसर ठीक किया जा सकता हैं, जैसे —अलसी बीज, देशी गाय के दूध का पनीर एवं भांप द्वारा पक्की हुई मछली एवं मछली के तेल के केप्सूल।

नोबल प्राईज 2018

प्र.— यह ईनाम कितना बडा है ?
उ.= विश्व में दिया जाने वाला सबसे प्रतिष्ठा वाला पुरस्कार है।

प्र.— 2018 में यह किनको मिला ?
उ.= जापान के वैज्ञानिक डॉक्टर होन्जो और अमेरीका के वैज्ञानिक डॉक्टर एलीशन को संयुक्त रूप से मिला।

प्र.— इन वैज्ञानिको को किस खोज और किन—किन बिन्दूओ पर यह पुरस्कार मिला ?
उ.= कैंसर प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने के लिए ऐसे तत्वों के लिए ऐसे तत्वों का सेवन बन्द करने पर खोज की जो कैंसर

कोशिकाएं खुराक प्राप्त करती है। और अपने आप को ताकतवर बनाए रखकर समाप्त नहीं होना चाहती है और शरीर की स्वस्थ कोशिकाओ को भी हानी पहुंचाती है। ऐसे तत्वों को भोजन से बाहर करना।

प्र.– तो रोग प्रतिरोधक क्षमता में बाधक तत्व क्या थें ?
उ.= ऐसे दो प्रोटीन समूहो का पता लगाया कि जो रोग प्रतिरोधी कोशिकाओं को अपना कार्य करने में बाधा उत्पन्न नहीं कर सके ऐसे दो प्रोटीन समूह है। (1) PD-1 में 288 (2) CTLA-4 में 166

प्र.– यानी ये दोनों प्रोटीन समूह रोग प्रतिरोधक कोशिकाओं को कैंसर ट्यूमर तक नहीं पहूँचने देते है?
उ.= हां बिल्कुल इसी खोज से कैंसर को ठीक करने नियंत्रित करने और सामान्य व्यक्ति को कैंसर नही हो यह दिशा निर्देश भी इस खोज में छिपा हुआ है।

प्र.– इसको सामान्य रूप से कैसे समझे ?
उ.=इसे यू समझे की पुलिस और चोर वाला जो एनकांउटर का कार्य होता है वैसे समझ सकते है। जैसे – हमारा शरीर एक देश है, इसमें करोड़ो नागरिक रहते है। इन नागरिको को हम कोशिकाएं समझ ले अब इसमें पुलिस जब अपराधी को पकड़ती है तो उससे पहचान पत्र मांगती है। और चोर नकली पहचान पत्र पुलिस को दिखाकर आराम से चोरी करता है। पर इन दोनों वैज्ञानिको ने पुलिस को यानी रोग प्रतिरोधक क्षमता वाली कोशिकाओं को वह सिक्रेट बता दिया की यह नकली पहचान पत्र PD-1 व CTLA-4 प्रोटीन समूहो की वजह से यह कैंसर कोशिकाएं जो कि (चोर) कोशिकाऐं होते हुए पकड़ में नहीं आती हैं, और इन प्रोटीन के अभाव में मारी जाती हैं।

नोबल प्राईज 2019 – ऑक्सीजन

प्र.– कोशिकाओं में ऑक्सीजन कहां से जाती है ?

उ.= हम श्वांस से जो हवा फेफड़ो में लेते है, उस हवा में से फेफड़े ऑक्सीजन को रक्त से मिला देते है। रक्त में मिली यह ऑक्सीजन शरीर की प्रत्येक कोशिका तक जाती है, और हवा पहुँचकर भोजन के विखण्डन की प्रक्रिया में सहायता करती है। इस विखण्डन में जो ऊर्जा मुक्त होती है। उसे "कोशिकीय विखण्डन उर्जा" कहते हैं और इसे ही प्राण उर्जा कहा जाता है।

प्र.–क्या रक्त ऑक्सीजन को अवशोषित कर सकता है ?
उ.= हां रक्त को अवशोषित कर ऑक्सीजन को विभिन्न उत्तको की कोशिकाओं तक पहुँचाता है।

प्र. – मनुष्य के शरीर में ऑक्सीजन की कमी कब पड़ जाती है?
उ.= (1) जब फेफड़े पूर्ण क्षमता से कार्य करने में ना सक्षम हो। (2) जब वातावरण में ही ऑक्सीजन कम मात्रा में हो जैसे वायु मण्डल में हम जैसे–जैसे ऊपर जाते है। (हिमालय पहाड़, हवाई जहाज) आदि। (3) रक्त कणिकाऐं छोटी बीमार, असक्षम और संक्रमित हो जाए। (4) ऑक्सीजन में एक इलेक्ट्रॉन की कमी आ जाने से भी ऑक्सीजन होते हुए भी ऑक्सीजन की कमी पड़ जाती हैं।

प्र.–2019 के नोबल शोध में क्या यही सिद्धान्त बताया गया है ?
उ.=(1) हां रक्त कणों के स्वस्थ होने पर (2) फेफड़ो के पूर्ण क्षमता वान होने पर (3) अधिक अच्छी श्वसन क्रिया करने पर (4) शरीर की कोशिकाओं में उत्तम ऑक्सीजन ग्रहण करने और भोजन (ऊर्जा) को पचाने पर।

प्र.– यह पुरस्कार किन–किन वैज्ञानिको को मिला?
उ.= 1. ग्रेग एल सेमेन्जा (अमेरीकी वेज्ञानिक)।
2.विलियन जी केलिन जूनियर (अमेरीकी वेज्ञानिक)।
3.सर पीटर जे रैटक्लिफ(ब्रिटेन वैज्ञानिक)।
यह नोबल प्राइज 2019 में इन तिनों वैज्ञानिकों को ऑक्सीजन के महत्व पर मिला।

प्र.– इस पुरस्कार का कुल सार क्या है?

उ.=

1. हरी सब्जियों का सूप (ब्रोकली, गाजर, टमाटर, हरी मेथी पतो को प्राथमिकता)।
2. फलों का रस, गन्ने का रस।
3. बकरी व देशी गाय का दूध।
4. प्राणायाम व गहरी श्वसन क्रिया(डिफ ब्रिदिंग)।

नोबल प्राइज – 2022

प्र– यह पुरस्कार किन–किन वैज्ञानिको को मिला?

उ= **1.** केरोलियन आर. बेर्टोजी (अमेरिकन वैज्ञानिक)

2. मोर्टेन मेल्डल (डेनमार्क)

3. के.बेरी शार्पलेस (अमेरिकन)

प्र.– यह पुरस्कार किस खोज पर मिला?

उ.= क्लिक केमेस्ट्री शाखा के अन्तर्गत प्लास्टिक के सुक्ष्मतम् (माइक्रो) कणों के द्वारा मनुष्य की कोशिकाओं का डी.एन.ए. चेन्ज करने की खतरनाक क्षमता एवं मनुष्य शरीर के अलावा औषधियों का लेबोरेट्री में परिक्षण करके एनीमल एवं ह्युमन ट्राइल के लम्बी अवधी से मुक्ति पाने में आसानी प्रधान की।

प्र.–इसका सारांश क्या हैं?

उ.=प्रदूषण(हवा, जल व भोजन) से बचके ही यानि प्लास्टिक का न्यूनतम् उपयोग एवं अधिकतम् बचाव ही कैंसर का उपचार भी हैं।

एन्टीऑक्सीडेन्ट

प्र.– क्या है एन्टीऑक्सीडेन्ट?

उ.= कैंसर चिकित्सा में अत्यन्त लाभप्रद खाद्य पदार्थो की खोज जिनमें भरपूर ऑक्सीजन के साथ–साथ कैंसर रोगी के शरीर में विद्यमान ऑक्सीजन का एक कम इलेक्ट्रॉन होने से एन्टीऑक्सीडेन्ट तत्व रोगी के शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा दुगने तक बढ़ा देते हैं।

प्र.– इसकी खोज कब हुई?
उ. 1926 में लुमिएरे और सीवेट्ज बंधुओ द्वारा की गई।

प्र.– कुछ प्रमुख एन्टीऑक्सीडेन्ट पदार्थ?
उ.= हल्दी, विटामिन सी वाले फल, अंगूर, शहद, ए2 देशी गाय का घी, सीताफल, पपीता आदि।

हिमोग्लोबीन एवं कैंसर

प्र.– हिमोग्लोबीन का इसमें क्या रोल है ?
उ.= शरीर में ऑक्सीजन (ऑक्सीकरण) क्रिया पूर्ण रूपेण उत्तम रखने के लिए HB (हिमोग्लोबीन 12 से ऊपर रहना चाहिए पर यह 5 से कम होने पर ऑक्सीजन क्रिया कभी भी बन्द होने का अन्देशा बन जाता है।

प्र.–क्या स्फूर्ति, घबराहट, बेहोशी, जैसी हालत के लिए ऑक्सीजन जिम्मेदार है ?
उ.= हां बिल्कुल है, अच्छा हिमोग्लोबीन और ऑक्सीजन होने पर रोगी अपने आपको स्फूर्तिवान और प्रसन्न अनुभव करता है और इसके अत्यन्त कम होने पर बेहोशी और घबराहट कि स्थिति में आ जाता है।

प्र.–हिमोग्लोबीन के निर्माण के लिए सबसे आवश्यक तत्व क्या है?
उ.= आयरन (लोह तत्व) इसके लिए सबसे आवश्यक तत्व है।

प्र.– ऑक्सीजन को विज्ञान में क्या कहते है ?
उ.= इसे सामान्यतः O_2 रासायनिक नाम से जाता है।

प्र.– तो सार संक्षेप में क्या हुआ ?
उ.= तीनो वैज्ञानिकों ने फेफड़ो के कार्य (प्राणायाम, व्यायाम, भ्रमण आदि) हिमोग्लोबीन और उत्तम श्रेणी के रक्त निर्माण प्रक्रिया को सुधारने पर (आमाशय लीवर, हृदय, धमनियां शिराए, कोशिकाए आदि) यह शोध कार्य किया।

प्र.– ऑक्सीजन किन–किन में मिलता है?
उ.=(1) हवा में (2) जल में (3) दूध में (4) ज्यूस में (5) फलो में (6) सब्जी में (7) शहद में (8) घी में (9) वनस्पतियो में

प्र.– एक सामान्य युवा प्रतिमिनट 12 से 20 बार श्वांस लेता है जो गलत है जबकि इसकी सही 6 से 8 बार होनी चाहिए?
उ.= सामान्य मनुष्य (युवा या रोगी जो भी हो) वह छोटी–छोटी श्वांसे लेता है। यदि गहरी श्वांस ली जाए तो फेफड़ो की कार्य क्षमता बढने के कारण रक्त को पूरी मात्रा में ऑक्सीजन मिलती है। और कोशिकाए अधिक ताकतवर एवम् स्वस्थ होती है। यानी जल्दी–जल्दी श्वांस लेने से ऑक्सीजन पर्याप्त नहीं मिल पाती है।

प्र.–हिमोग्लोबिन और ऑक्सीजन दोनों अच्छा होना आवश्यक है ?
उ.= हां कैंसर जल्दी ठीक करने या स्वस्थ रहने के लिए यह आवश्यक है

卐

कैंसर उपचार प्रश्नोत्तरी

हरे पत्तो (ग्रीन ज्यूस) का ज्यूस

प्र.– हरे पत्तों का ज्यूस क्या सभी प्रकार के कैंसर पेशेन्ट को लेना चाहिए?
उ.= हां सभी कैंसर रोगियों को लेना चाहिए।

प्र.– हरे पत्तो के ज्यूस से क्या होता है ?
उ.= इन पत्तो के ज्यूस में हरीत लवक(पर्ण हरीत रस) होता है जो कि एक प्रकार का हरीत रक्त कहलाता है।

प्र.– हरीत रक्त के औषधिय गुण क्या है ?
उ.= सुपाच्य, हल्का, शक्तिदायक, वातहर, रक्तवर्धक और वात पित कफ का शमन करता है।

प्र.–कैंसर रोगी को कौन–कौनसी वनस्पति के पत्तो का ज्यूस बनाना चाहिए और इनकी मात्रा क्या लेनी चाहिए?

उ.= (1) तुलसी (श्याम) 10 पत्ते (2) सदाबाहर 6 पत्ते (3) नीमगिलोय 5पत्ते या 6इन्च डंडी (4) पीपल 4 पत्ते (5) शीशम 25 पत्ते (6) ग्वारपाठा गुदा 50 ग्राम (7) हरिद्वार तुलसी(लेमन तुलसी) 10पत्ते (8) वीट ग्रास (गेहूँ के ज्वांरे) 150 ग्राम (9) बीलपत्र 5 पत्ते (10) सहजन 20 पत्ते या एक फली सहजन (ड्रम स्ट्रीक)

प्र.– ज्यूस कैसे बनाए ?
उ.= इन सबको छोटे–छोटे टुकड़ो में तोड़कर मिक्सी में डालकर 300ml पानी के साथ ग्राईन्ड करें और फिर छानकर पिलाएं।

प्र.–क्या इन पत्तो के ज्यूस में फलो का ज्यूस भी मिला सकते है?
उ.= हां मिला सकते है, बल्कि बहुत अधिक लाभदायक होता हैं।

गेहूँ के ज्वारे(व्हीट ग्रास)

प्र.– गेहूँ के ज्वारे का कैंसर चिकित्सा में क्या उपयोग है ?
उ.= गेहूँ के ज्वारे यानी वीट ग्रास (हरी अवस्था में) यानी गेहूँ के नव अंकुरित 4से6 इन्च लम्बाई के ज्वारे हरीत रक्त (ग्रीन ब्लड) कि श्रेणी में आते है।

प्र.– ये फायदा क्या करते है ?
उ.= इनका ज्यूस हिमोग्लोबीन बहुत तेजी से बढाता है, शरीर में नई कोशिकाओं का निर्माण करते है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाते है।

प्र.– वीट ग्रास कैसे उगा सकते है ?
उ.= इसके निम्न चरण (स्टेप) है –

1. पुराने मटकों के पात्र यानी निचे का हिस्से या गमले या प्लास्टिक के पोट जो 1 फिट बाई 1 फिट कम से कम नाप के हो और अधिकतम 2x2 फिट के हो सकते है।
2. ये पात्र कम से 10 कि संख्या में होने चाहिए।
3. इनको 75 प्रतिशत मिट्टी से भर दें।
4. मिट्टी क्षार या लवण रहित होनी चाहिए।

5. किसी अच्छे खेत, तालाब या, जंगल की मिट्टी उत्तम रहती है।
6. इसमें देशी गाय का गोबर 10प्रतिशत मात्रा में मिला लें।
7. 1x1 फिट के पात्र में एक मुट्ठी गेहूँ इस मिट्टी कि उपरी परत पर ½ इन्च गहराई तक गेहूँ के दानो को मिला लें
8. पानी हल्की धार से पिला दे।
9. 3 से 5 दिन में अंकुरित हो जाते है।
10. 6 इन्च कि उचाई अधिकतम होने से पूर्व ही इसे मिट्टी की सतह से ½ इन्च उपर से केची या चाकु से काट लें।
11. 1x1 फिट के पाथ के ज्वारे 2 दिन के लिए पर्याप्त होते है।
12. पुनः फुटान होने पर एक बार कि फुटान का और उपयोग कर सकते है।
13. दो कटींग के बाद मिट्टी को एक बार पोट से निकालकर उसमें 10 प्रतिशत खाद मिलादे और अच्छा सुखने दे धूप में 2–3 दिन।
14. ऐसा क्रमशः करते रहे ताकि बारह महिने वीटग्रास मिलता रहें

प्र.– कुछ विशेष सावधानियां क्या रखें ?
उ.=1. पोट के निचे पानी रिसाव व हवा के आगमन के लिए कील से 2–3 छोटे–छोटे छेद अवश्य करे पात्र के पेंदे में 2. पात्रो को ऐसे स्थान पर रखा जाए जहां 3–4 घन्टे धूप आवश्यक रूप से मिलती हो। 3. इसमें अंग्रेजी खाद DAP यूरिया, सुपर फास्फॉरस जैसे केमिकल का इस्तेमाल भूलकर भी नहीं करें। 4. गोबर की खाद व वर्मी कम्पोस्ट इस्तेमाल करें।

प्र.–वीट ग्रास के उपयोग से उल्टी दस्त भी हो सकती है क्या ?
उ.= नहीं ऐसा नहीं होता है।

प्र.– वीट ग्रास ज्यूस में अन्य फलों के जूस या गन्ने का जूस भी मिला सकते है ?
उ.=मिला सकते हैं बल्कि मिलाने से रोगी को अधिक लाभ होता है।

प्र.–बाजार में सिधे तैयार बोतल बन्द प्रोडेक्ट आते है क्या वो ठीक नही है ?
उ.= ताजा हरा अपनो से उगाया दुगूना लाभप्रद होता है, महानगरो के रोगी सीधा बाजार वाला भी उपयोग करते है।

प्र.– इसमें क्या आवश्यक घटक होते है ?
उ.=(1)क्लोरोफिल (2)अमीनो एसिड (3) खनिज तत्व (4) विटामिन (5) एनजाईम (6) पेटोथेन नीक एसीड(राईबोफ्लेविन)
(7)फास्फोरस (8)बीटा कैरोटीन (9)मेग्नीशयम (10) केल्शियम (11)पोटेशियम (12)लोहा (13)अहार फाईबर (14)जिंक (15)कॉपर (16)सेलेनियम।

卐

आयुर्वेदिक कीमो

प्र.– आयुर्वेदिक कीमो लेने का तरीका क्या है?
उ.= आयुर्वेदिक कीमो आश्रम द्वारा निःशुल्क दी जाने वाली एक बहुत ही महत्वपूर्ण औषधी हैं, जो पाउडर कि अवस्था में होती है। इस पाउडर के 2 चम्मच (10 ग्राम) औषधी को 4चम्मच शहद में मिलाकर रोगी को प्रातःकाल 6–7 बजे के आसपास और शाम को 5–6 बजे के आसपास ग्रहण करनी चाहिए।

प्र.– इस औषधी के सेवन से पूर्व और बाद में कितना अन्तर रखना चाहिए?
उ.= 47 मिनट के आसपास अन्तर रखना चाहिए।

प्र.– जो रोगी शहद का सेवन नहीं कर सकते वो क्या करें?
उ.= 2 चम्मच औषधी प्रातःकाल सामान्य पानी 100ml में भीगो कर 12 घन्टे बाद मिक्सी में ग्राइन्ड करके पिलाऐं और ऐसा प्रातःकाल सायं 2 बार 2–2 चम्मच के साथ करना है।

प्र.– ये कितने दिन तक लगातार लेनी होती है?

उ.= इस औषधी को 2 पैकेट समाप्त होने या 50 दिन तक लगातार लेनी चाहिए।

प्र.– क्या इसके सेवन से बाल उडने, उल्टी होने या दस्ते (लूज मोशन) होने जैसे साईड इफेक्ट आते है या नहीं आते है?
उ.= नहीं आते है, इनके कोई साइडईफेक्ट नही होते हैं।

प्र.– नवग्रह आश्रम कि इस अतिमहत्वपूर्ण खोज में क्या–क्या घटक है?
उ.= इसमें कर्क्यूमिन 4प्रतिशत मर्करी0.1प्रतिशत विनक्रिस्टीन 2. 5प्रतिशत विनब्लास्टीन 2.5प्रतिशत 2.5 जैसे आवश्यक औषधी घटक प्राकृतिक (ओरगेनीक) अवस्था में हैं।

卐

कैंसर रोगी की भोजन शैली

प्र.– कैंसर रोगी की जीवन और भोजन शैली कैसी होनी चाहिऐ?
उ. = भागवत गीता के अनुसार आपका भोजन ही आपकी औषधी होता है

1. सम्पूर्ण जीवन शाकाहारी बने रहना परम आवश्यक है।
2. ऑक्सीजन लेवल बढ़ाने वाले भोज्य पदार्थ जैसे–अंगूर, पीपल के पत्ते, हरी दूब, बेलपत्र आदि का उपयोग ज्यूस में करें।
3. सूखे मेवे में:–मुनक्का बीजों सहित सेवन करना चहिए क्योंकि इन बीजो में अधिक मात्रा में ऐन्टी कैंसर प्रोपर्टी होती है।
4. कैंसर रोगी का आहार रस युक्त, ऑर्गेनीक, और सलाद के रूप में हो।
5. अलसी, मुनक्का दाख, हल्दी, नागर मोथा, शुष्क होते हुये भी कैंसर रोधी सामग्री से भरपूर होते है।
6. सूर्य के प्रकाश में रोगी को प्रतिदिन 3 से 4 घण्टे न्यूनतम वस्त्र पहनकर आवश्यक रूप से गुजारना चाहिए।
7. रोगी को सिन्थेटिक कपड़ो की जगह ऊनी, लीनेन व सूती कपड़े पहनाने चाहिए। रोगी का बिस्तर देशी रूई का होना चाहिए।

8. रोगी अगर बहुत अधिक कमजोर होकर आहार नहीं ले रहा है तो पिसी हुई अलसी और पके हुए पपीते का रस देने से रोगी की भूख बढ़ती है।

9. रोगी की पाचन शक्ति ठीक होने की हालत में गाय के दूध से बना पनीर दही और खीर रोगी की पाचन शक्ति के अनुरूप दिया जाना बहुत लाभप्रद है।

10. अधिक फलों का सेवन, देशी गाय के दूध, पनीर, घी आदि का सेवन करें।

11. शहद का सेवन पर्याप्त मात्रा में करना चाहिए।

12. ओज बढ़ाने वाले भोजन का सर्वाधिक प्रयोग करना चाहिए। गाजर व चकुन्दर आदि का अधिकाधिक प्रयोग करें सलाद का हिस्सा रोगी के भोजन का आधा भाग तक हो तो बहुत ही लाभप्रद है।

कैंसर की रक्त द्वारा जांचे (लिक्वीड बायोप्सी)

मेटास्टेसिस–एक भाग से दुसरे भाग में कैंसर के फैलने को कहते है।

1. कैंसर रोगी 3 माह तक निरन्तर चिकित्सा लेकर ही जांच करायें।
2. कैंसर रोगी का यदि वजन बढ़ता है, नींद अच्छी आती है, भूख अच्छी लगती है तो सामान्यतया जांच करवाने की आवश्यकता नहीं होती है।
3. फिर भी यदि कोई रोगी चाहे तो नीचे लिखी जांचे जो कि खून के नमूने से ही होती है (ब्लड सेंपल से) रोगी बायोप्सी, किमो, रेडियेशन की जांच से बचे।

प्र.– ट्यूमर मार्कर टेस्ट किस सिद्धान्त पर कार्य करता है ?

उ.= कैंसर कोशिकाओं द्वारा अधिक मात्रा में बनाये गये एक विशेष प्रोटीन से इसका पता चलता है।

मार्कर टेस्ट

क्र.सं.	कैंसर के प्रकार	English Name	मार्कर टेस्ट
1.	ब्रेन ट्यूमर	Glioma	5-HIAA, NSE
2.	गले का कैंसर	Laryngeal	CEA, SCCA, CA19.9
3.	थायराइड कैंसर	CA Thyroid	T3-T4, TSH, TG, CA125
4.	आहार नली कैंसर	CA Esophageal	CEA, CYFRA21.1, CA19.9
5.	फेफड़ों का कैंसर	Lung cancer	CEA, CYFRA21.1, NSE
6.	स्तन कैंसर	Breast cancer	CEA, CA125, CA15.3
7.	आमाशय कैंसर	CA Stomach	CEA, CA19.9
8.	आंत कैंसर	CA Colone	CEA, MPK, CA19.9
9.	किडनी कैंसर	Renal cancer	CEA, ESR, KFT
10.	एड्रीनल कैंसर	CA Adrenal	SERUM INHIBIN PRO- AC
11.	मूत्राशय कैंसर	Urinary bladder	CA19.9, TSA, CA50
12.	प्रोस्टेट कैंसर	CA Prostate	PSA
13.	वृषण कैंसर	CA Testicular	AFP, HCG, PDG
14.	बच्चेदानी के मुंह	CA Cervical	CA125, CEA, CA19.9
15.	बच्चेदानी का कैंसर	CA Uterine	CA125, SCCA, CA15.3
16.	अंडाशय कैंसर	CA Ovarian	CA125, CA15.3, AFP, HE4
17.	पेनक्रियाज कैंसर	CA Pancreatic	CA19.9, LFT, AFP
18.	लीवर कैंसर	Liver Cancer	AFP, LFT, CA-19.9
19.	पित्ताशय कैंसर	Gallbladder	CEA, CA19.9, AFP
20.	अस्थि(सार्कोमा)	CA Sarcoma	ALP, LDH
21.	लिम्फोमा	Lymphoma	BETA-2M, CBC
22.	ल्यूकेमिया	Blood Cancer	FBC, LPT, CBC
23.	जीभ कैंसर	CA Tongue	CEA
24.	जबड़े का कैंसर	Buccal Mucosa	CEA
25.	गुदद्वार कैंसर	CA Rectum	CEA
26.	नासिका कैंसर	Nasopharyngeal	CEA, CA15.9
27.	चमड़ी कैंसर	Skin Cancer	HMB-45, S100

रेडियोलॉजिकल जाँचे–USG (Sonography), CT-Scan, MRI, PET CT-Scan

卐

प्र.–क्या कैंसर बीमारी में तुरन्त सर्जरी आवश्यक है ?
उ.=नहीं तुरन्त शल्य क्रिया आवश्यक नहीं है। बल्कि कुछ विशेष प्रकार के ट्यूमर तो सर्जरी के बाद बहुत एग्रेसिव हो जाते है। और रोगी की जान पर बन आती है।

प्र.–रोगी क्या करें की वह दिल के अनुकूल फैसला ले पाएं?
उ.=केंसर क्लास को गंभीरता से लें और फिर परहेज औषधी और विश्वास को अपने उच्च स्तर तक बनाये रखें।

प्र.–कुछ लोग इलाज के चलते या उससे पहले आपसे गारन्टी मांगते है आपसे ठीक होने की क्या यह सच है?
उ.= हां, यह सच है।

प्र.–फिर आपका उत्तर क्या होता है ?
उ.=में कहता हूँ हम जुआ नही खेलते है ईलाज करते है। परिणाम देते है। रोगी के हित चिन्तक होते है।

प्र.–फिर तो आता होगा दान और चलती होगी अवेयरनेस की मुहीम ?
उ.=साब क्या बात करते हो ऐसे लोग भंयकर फर्जी होते है। और हम तो जब वह फेल रहे होते है। यानी लम्बी–लम्बी फेंक रहे होते है उसी समय समझ जाते है। और उनको यही कहते है, आप अपनी इस ऊर्जा और दिमाग को रोगी की सेवा, परहेज और विश्वास में लगाओं हमारा उदेश्य रोगी की जान बचाना है।

प्र.–कुछ तो करते होगे साब ?
उ.=यहां तक की ऐसे लोग तो ठीक होने पर कबुतरो का 5kg अनाज तक लेकर नही आते और हां ऐसे 75 प्रतिशत ठीक हुए पेशेन्ट और उनके परिजन फोन करके धन्यवाद तक नही देते है।

प्र.–कैंसर ठीक होने के प्रमुख बड़े कारण क्या है? नवग्रह आश्रम चिकित्सा प्रणाली के?
उ. =(1) आस्था (2) औषधी (3) परहेज ये सभी अगर पूरी ईमानदारी हिम्मत और बिना आलस्य से किया जाये तो कोई कारण नहीं बचता है कि कैंसर नहीं ठीक होता हो।

प्र.–कैंसर जब आस्था औषधी और परहेज से ठीक होता है तो नवग्रह आश्रम का क्या रोल है ?
उ.= 33प्रतिशत सफलता औषधी के सहीं समय और मात्रा से 33प्रतिशत लाभ आस्था के दृढ होने से 33प्रतिशत सफलता परहेज रखने से मिलती है। आश्रम का रोल इसमें 1% है।

प्र.–कैंसर क्लास क्या है ?
उ.= नवग्रह आश्रम पर मैरे एवं आश्रम के डॉक्टरो व कार्यक्रताओं द्वारा सभी स्थानों से हार–थक कर निराश हो चुके रोगी और उनके परिजनो के हौंसले को एक वैज्ञानिक आधार पर कैंसर कि जानकारी देने के भागीरथी प्रयास को सामान्य भाषा में कैंसर क्लास कहते है।

प्र.– कैंसर क्लास कब होती है ?
उ.=कैंसर क्लास नवग्रह के चरक सभागार में शनिवार एवं रविवार को प्रातः 8 बजे से 10 बजे तक 2 घन्टे तक होती है।

प्र.–कैंसर क्लास के मुख्य–मुख्य आकर्षक क्या है ?
उ.=(1) कैंसर को हराकर ठीक हुए रोगी और उनके परिजनो का सार्वजनिक रूप से सभी को अपनी सफलता की कहानी बताना और निराश हतास रोगी एवं उनके परिजनो में उत्साह का संचार करना। (2) कैंसर के बारे में विज्ञान पर आधारित जानकारी जब सैकडों लोगों को एक साथ दी जाती है तो एक वैज्ञानिक विश्वास लोगों में पैदा होता है जो कैंसर चिकित्सा के लिए बहुत आवश्यक है। (3) दवा कैसे ग्रहण करनी है कैसे बनानी है मात्रा कितनी रखनी है। इन सब बातों को लाईव डेमोस्टेशन के साथ रोगी और उनके परिजनो के सामने बताया जाता है। (4) आशकांओं कैंसर

संबंधी मिथको और विज्ञान पर आधारित प्रश्नो का उत्तर कैंसर क्लास में दिया जाना अनूठाकार्य है। (5) सम्पूर्ण विश्व से आये रोगी जब एक साथ 2 घन्टे ज्ञान अर्जन करते हैं। क्लास की समाप्ति पर आपसी चर्चा करते हैं। एक दुसरे का अनुभव साझा करते हैं। वासुदेव कुटूम्बकम (सम्पूर्ण विश्व मेरा परिवार) का सिद्धान्त सत्य साबित करने का एक बहुत सफल मॉडल है।

प्र.–कैंसर क्लास के अलावा कैंसर कि चिकित्सा की जानकारी कैसे प्राप्त की जा सकती है ?
उ.= श्री नवग्रह आश्रम का यूटयूब चैनल सब्सक्राईब करके और आश्रम द्वारा निःशुल्क साहित्य भी उपलब्ध कराया जाता है।

प्र.–कैंसर का पता बिना जांचे करवाने से भी चल सकता हैं क्या?
उ.= जी हां, कुछ खास लक्षणो के आधार पर, अनुभव के आधार पर, नवग्रह आश्रम के चिकित्सको द्वारा रोगी का आयुर्वेदिक आधार से जो रोग निदान (परीक्षण) पद्धति है। पता लगाया जा सकता है, जिसमें त्वचा का रंग, रोगी की आवाज, अंग विशेष की दसा, वजन, भोजन, नींद, पाचन दर्द आदि कई कारण है। जो बता देते है कि संबंधित रोगी को कौनसा कैंसर है और इसकी क्या चिकित्सा है।
प्र.–कैंसर के लिए जीवनशैली(लाईफस्टाईल) कितनी जिम्मेदार है?
उ.=जी हां, जिम्मेदार है (1) देरी से सोना और देरी से उठना शरीर में शुद्ध ऑक्सीजन की कमी पैदा करते हैं। जिसके कारण कैंसर होने की संभावना बढती हैं।(2) पीज्जा, बरगर, मेदा, फास्टफूड डिब्बा बन्द प्रदार्थो का सेवन मांस का सेवन शराब सेवन के साथ दिनभर गुटका, सुपारी और सिगरेट के उपयोग से कैंसर होने के कारण 80 प्रतिशत तक बढ जाते है।

प्र.–कैंसर का पता लगाने के लिए एलोपैथी में क्या–क्या जांचे कि जाती है ?
उ.= (1)सोनोग्राफी (2)सिटीस्केन (3)एमआरआई (4)मेमोग्राफी (5) FNAC(6)बायोप्सी (7)मार्कर टेस्ट (ट्यूमरमार्कर) (8) डोपा टेस्ट

(9)पेटस्केन जैसे कहीं टेस्ट अलग–अलग प्रकार और अंगो के अनुसार टेस्ट किए जाते है।

प्र.–सबसे सटीक हानी रहित टेस्ट कौनसा है ?
उ.=मार्कर (ट्यूमर मार्कर) टेस्ट है जो रक्त के नमूने से किया जाता है।

प्र.–क्या कैंसर छूत कि बीमारी है ?
उ.= 1% भी छूत कि बीमारी नहीं है।

प्र.–पुरूषो में होने वाले सर्वाधिक 5 कैंसर कौनसे है ?
उ.=(1) मूंह का कैंसर (2) फेफड़ो का कैंसर (3) प्रोस्टेट कैंसर (4) अण्डकोष का कैंसर (5) लीवर का कैंसर

प्र.–महिलाओं के 3 कोमन कैंसर कौनसे है ?
उ.=(1)स्तन कैंसर (2) ओवेरीयन कैंसर (3) सर्विक्स(बच्चेदानी के मूंह का कैंसर)।

प्र.–वंशानुगत कैंसर से कैसे बचा जा सकता है ?
उ.=चार माह तक 4 चम्मच प्रातः और 4 चम्मच सांय रक्तशोधन का काढा बनाकर सेवन करने से 80 प्रतिशत संभावना समाप्त कि जा सकती है। जो कि नवग्रह आश्रम की औषधी है।

प्र.–एलोपैथी की चार स्टेज समझाएं ?
उ.=(1) किसी एक ही एरिया में प्रारम्भिक अवस्था का कैंसर स्टेज 1।(2) किसी कैंसर का अंग विशेष से बाहर तो नहीं जाना पर बहुत अधिक रूप से उस अंग विशेष में फेल जाना स्टेज 2।
(3)एक अंग विशेष के आसपास के अंगो में कैंसर का फैल जाना स्टेज 3। (4) दो या दो से अधिक उत्तको (जैसे खून, मांस, रक्त हड्डी) फेल कर बहुत अधिक घातक स्थिति में आ जाना स्टेज 4।

प्र.–कैंसर में स्टेज कितनी होती है ?
उ.=एलोपैथी में 4स्टेज होती है और आयुर्वेद में 3स्टेज होती है।

प्र.–कैंसर को ठीक करने का आयुर्वेद में मुख्य आधार क्या है?
उ.= रक्त का शोधन करके नई कोशिकाएं सकारात्मक और ताकतवर निर्माण करके कोशिका निर्माण प्रक्रिया को शोधित करने से कैंसर ठीक किया जाता है। क्योकि शरीर के सभी उत्तक क्रमशः रस, रक्त, मांस, चर्बी, हड्डी अस्थि मज्जा, शुक्र और ओज के क्रम में बनते रहते है और बढते रहते है।

प्र.–कैंसर क्या है ?
उ.=(1)शरीर कि नकारात्मक कोशिकाएं एक स्थान पर जमा होकर (एक अंग जैसे मूंह, रक्त, किडनी) एक समुह बनाकर एक गांठ (टयूमर) या कही छोटी–छोटी गांठो का समुह ही कैंसर होता है।(2) सामान्य कोशिकाओं (सकारात्मक) का विस्तार 1–2 फिर 1–2 के क्रम में होता है। परन्तु कैंसर कोशिकाओं का विस्तार (नकारात्मक कोंशिकाएं) 3–9–81 के अनुपात में बढती है।

प्र.–कैंसर कोशिकाएं बनती क्यो है ?
उ.=जब शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत कम हो जाती हैं और रक्त में नकारात्मक कोशिकाएं अधिक ताकतवर हो जाती है। और सकारात्मक कोशिकाएं कमजोर होने लगती है। तब सामान्य कोशिकाएं जो की नकारात्मकता अधिक बढने से अपनी सामान्य आदत (DNA) बदल लेती है और अगर इस समय शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है तो फिर कैंसर कि एक कोशिका कैंसर का विस्तार करना प्रारम्भ कर देती है।

प्र.– भारत वर्ष में हर साल कैंसर के कितने मामले नये आते है?
उत्तर = जब नवग्रह आश्रम की स्थापना 2014 में हुई और कैंसर की चिकित्सा प्रारम्भ की उस समय भारत में प्रतिवर्ष 10 लाख नये मामले आ रहे थे (टाटा कैंसर सेन्टर, राजीव गांधी कैंसर संस्थान, भगवान महावीर कैंसर संस्थान के सभी केन्द्र देश की सभी PGI और भी कैंसर चिकित्सा केन्द्र जंहा रिकार्ड का संधारण किया जाता है। सभी को मिलाकर) जो अब 2025 के अन्त तक 50 लाख मामले प्रतिवर्ष आ रहे है।

प्र.–विश्व स्तर पर कैंसर के आंकडे क्या है ?
उ.=विश्व में 1.8 करोड लोग प्रतिवर्ष कैंसर का शिकार हो रहे हैं।

प्र.–कैंसर और अन्य बीमारियों में सबसे बडा अन्तर क्या है ?
उ.=अन्य बीमारियों के होने के पीछे जीवाणु, विषाणु, अण्डाणु, कीटाणु, फफुंद (बेक्टीरिया वाईरस फंगस निमेडोड अमीबा जैसे) कारण जिम्मेदार होते है। परन्तु कैंसर की बीमारी इनमें से किसी भी कारण से नहीं होती है। इसके पैदा होने में स्वयं व्यक्ति का शरीर आहार–विहार, रहन–सहन ही जिम्मेदार होता है।

प्र.–कैंसर चिकित्सा के ईलाज के विभाग को एलोपैथी और आयुर्वेद में क्या कहते है ?
उ.= एलोपैथी चिकित्सा विज्ञान में इसे ऑन्कोलॉजी (कैंसर रोग विज्ञान) और आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञान में इसे अबूर्द कर्करा विज्ञान कहा जाता है।

प्र.–एलोपैथी कैंसर चिकित्सकों की कितनी श्रेणीया होती है ?
उ.=तीन श्रेणीया होती है– (1) ऑन्को फिजीसीयन (2) ऑन्को सर्जन (3) ऑन्को रेडीयोलॉजीस्ट (4) ऑन्को डायटिशियन (5)ऑन्को काउंसलर (6) ऑन्को इम्युनोथेरेपिस्ट।

प्र.–क्या आयुर्वेद में कीमो नही होता है ?
उ.=होता है, और वैज्ञानिक आधार पर होता है। नवग्रह आश्रम पर किमो के लिए आयुर्वेद कीमो नामक औषधी दी जाती है। जिसमें विनक्रिस्टीन, विन ब्लास्टीन, कर्कुमिन होते है।

प्र.–कैंसर को सरल तरीके से कैसे समझे ?
उ.=शरीर में नकारात्मक कोशिकाओं का एकत्रित होकर अनियंत्रित वृद्धि करना ही कैंसर है।

प्र.–अन्य बीमारियों और कैंसर में क्या बड़ा अन्तर है ?
उ.=अन्य सभी बीमारियों वाईरस (कोविड, HIV) फंगस (दाद, खुजली, चर्मरोग) बेक्टीरीया (यक्षमा) आदि के बिना नहीं हो सकती

है। परन्तु कैंसर होने के लिए कोई भी जीवाणु, कीटाणु, विषाणु जिम्मेदार नहीं होते है।

प्र.–कैंसर रहित गांठ (बिना कैंसर वाली गांठ) को क्या कहते हैं?
उ.=बिनाईन गांठ कहां जाता है।

प्र.–कैंसर युक्त गांठ को क्या कहते है ?
उ.=कैंसर वाली गांठ को मेलिग्नेट गांठ (टयूमर) कहां जाता है।
प्र.–दुनिया में सर्वाधिक होने वाले कैंसर कौनसे है?
उ.=फेफड़े का कैंसर और मुंह का कैंसर।

प्र.– यह सर्वाधिक किन में होता है ?
उ.= यह पुरूषों में सर्वाधिक होते है।

प्र.–चमड़ी और शरीर के अन्य उत्तको में पैदा होकर शरीर के अन्य अंगो तक फैलने वाले कैंसर को क्या कहते है ?
उ.=कार्सिनोमा कहते है।

प्र.– बोनमेरो में उत्पन्न होने वाला कैंसर क्या कहलाता है ?
उ.=ल्युकेमिया कहलाता है जो कैंसर युक्त रक्त कोशिकाओं का निर्माण करता है।

प्र.–एलोपैथी में सामान्यतया कैंसर चिकित्सा के कौनसे उपाय है?
उ.=(1) कीमो थेरेपी (2) कैंसर सर्जरी (3) विकिरण चिकित्सा

प्र.–कीमो थैरेपी के कितनी अवधी बाद कैंसर पुनः प्रकट होने की संभावना रहती हैं?
उ.=अधिकांश मामले में 6 से 8 माह।

प्र.–रेडीयेशन के कितने माह बाद कैंसर पुनः लोटने की संभावना रहती है ?
उ.= 9 से 11 माह में।

प्र.–सर्जरी के कितने समय बाद कैंसर पुनः लोटने की संभावना रहती है ?
उ.= एक वर्ष से 18 माह बाद इसके पुनः लोटने की संभावना रहती है।

प्र.– महिलाओं में होने वाला सर्वाधिक कैंसर कौनसा हैं?
उ.= स्तन कैंसर।

प्र.–पेट के कैंसर(स्टोमक कैंसर) का एक और क्या नाम होता है?
उ.= गेस्ट्रिक कैंसर (Gastric cancer) भी कहते है।

प्र.–''द साइलेंट किलर'' किस कैंसर को कहते है ?
उ.=लीवर कैंसर को कहते है।

प्र.– कैंसर में सबसे अधिक दर्द कौनसे कैंसर में होता है ?
उ.= सर्वाधिक दर्द रेक्टम और माउथ कैंसर के साथ सार्कोमा (हड्डी के उपरी उत्तको का कैंसर में होता है।)

प्र.–सबसे अधिक समय कौनसे कैंसर को ठीक होने में लगता है?
उ.= सर्वाधिक समय सार्कोमा कैंसर को ठीक होने में लगता है करीब 2 वर्ष से अधिक समय लगता है।

प्र.–कैंसर होने के पूर्व क्या संकेत होते हैं?
उ.= (1) कब्ज या दस्त का बार–बार होना और बिना किसी कारण रूक जाना और पुनः होना। (2) त्वचा की आभा (ग्लो) का कमजोर होते जाना। (3) भूख में कमी आ जाना खाने की इच्छा का स्वतः कम होना। (4) नींद का समय धीरे–धीरे कम होते जाना और बिना किसी स्पष्ट कारण के गहरी नींद का कम हो जाना या कहीं दिनो तक नींद नही आना। (5) वजन में लगातार कमी होना यानी एक ही माह में (30 दिन में) 3 किलो से अधिक वजन कम हो जाना। (6) स्वभाव में चिड़चिड़ापन आ जाना। (7) किसी गांठ या घाव का लम्बे समय तक ठीक नही होना आदि।

प्र.–गले के कैंसर के क्या पूर्व संकेत हो सकते है ?
उ.=(1)आवाज का बदलना, खरखराहट और भारीपन से आवाज आना। (2) प्रारम्भ में भोजन निगलने में परेशानी आना और धीरे–धीरे पानी और तरल पदार्थ गले से निचे उतरने में परेशानी आने लगना। (3) गले में सोजिस आना या किसी गांठ का उभरना या हाथ से छूने पर महसूस होना।

प्र.– स्तन कैंसर के पूर्व संकेत क्या है ?
उ.=(1) स्तनो के आकार में अन्तर आना। (2) स्तन में बाहरी या भितरी गांठो का लम्बे समय तक बना रहना और निपल का अन्दर धस जाना या दाएं बाएं मुड़ जाना। (3) स्तन का कठोरता ग्रहण करना। (4) स्तन की त्वचा का मोसमी के छिलके की तरह हो जाना।

प्र.–फेफड़ो के कैंसर के पूर्व संकेत ?
उ.=(1) खांसी का लम्बे समय तक लगातार बने रहना।
(2) श्वांस लेने में हल्की–हल्की परेशानी महसुस होना।
(3) सीने में (छाती) दर्द बने रहना।
(4) कफ में कभी–कभी खून के धब्बो का आना या कुछ रक्त मिले हुए मांस और कफ के टुकड़े आना

प्र.–ब्रेन ट्यूमर(मस्तिष्क कैंसर) के पूर्व संकेत ?
उ.=(1) अचानक चक्कर आने लगना। (2) सिर का भारी–भारी रहना। (3) सिर में निरन्तर दर्द बने रहना। (4) अचानक बेहोश हो जाना और पुनः होश में आ जाना। (5) शरीर के किसी अंग विशेष में हलचल कम हो जाना या सुन्नता आना। (6) बोलने, देखने सुनने पहचानने निर्णय लेने में कमी आ जाना।

प्र.– बच्चेदानी के कैंसर के पूर्व लक्षण क्या है ?
उ.=(1) बार–बार बिना किसी निश्चित अन्तराल के रक्त स्त्राव आना। (2) गर्भधारण करने में परेशानी आना। (3) नाभी के निचले हिस्से में लगातार दर्द बने रहना। (4) सहवास में बहुत दर्द होना या सहवास के पश्चात रक्त स्त्राव होना।

प्र.–किडनी कैंसर के पूर्व लक्षण क्या है ?
उ.=(1) मूत्र के निर्माण की मात्रा में कमी आना। (2) पेट में लगातार दर्द बने रहना। (3) पेशाब का रंग बदलना जैसे अधिक पीलापन या रक्त मिश्रित मूत्र आना। (4) पैरो में पंजो पर और टखनों पर सोजिस दिखाई देना। (5) भूख में अचानक गिरावट आ जाना। (6) हिमोग्लोबीन का लगातार कम होते जाना। (7) प्यास लगने में एकदम कमी आ जाना।

प्र.– क्या सभी अंगो के कैंसर पूर्व संकेत होते है ?
उ.= जी, हां शरीर के सभी अंगो में कैंसर के पूर्व संकेत मिलते है पर व्यक्ति लापरवाही स्वरूप इन लक्षणो पर ध्यान नहीं देता है। जिसके कारण नुकसान अधिक होता है।

प्र.–क्या कैंसर का मतलब मौत है ?
उ.=नहीं, मौत तो एक्सीडेन्ट, हार्ट अटेक, T.B या किसी अन्य कारण से भी हो सकती है केवल कैंसर को मौत का कारण मान लेना कमजोर मानसिकता और कैंसर के बारे में अज्ञानता का सूचक है।

प्र.– कैंसर चिकित्सा से श्रेणी वार परिणाम क्या है, यानी सर्वाइवल रेट क्या है ?
उ. = ऐलोपैथी से चिकित्सा लेने पर 3 से 4 प्रतिशत

नेचुरोपैथी से	–	20 से 30 प्रतिशत
हॉम्योपैथी से	–	10 से 20 प्रतिशत
आयुर्वेद से	–	35 से 45 प्रतिशत
नवग्रह आश्रम	–	50 से 60 प्रतिशत

प्र.– ये आंकडे कहां से प्राप्त होते है ?
उ.= इसके 3 प्रमुख माध्यम है –(1) WHO हर वर्ष आंकडे जारी करता है। (2) नेशनल इन्टीग्रेटेड केंसर रिसर्च फॉर्म भारत सरकार (एलोपैथी व आयुष) मंत्रालय की संयुक्त रिसर्च संस्था। (3) कैंसर पर नवग्रह आश्रम की रिसर्च टीम की डाटा एनालेसीस विंग।

प्र.– क्या विगत 5 वर्षो से कैंसर रोग से ठीक होने का प्रतिशत बढ़ा है ?
उ.= हां, बढा है और सन्तोष जनक है।

प्र.– पूरे विश्व स्तर पर क्या प्रयास किया जा सकता है ?
उ.= WHO और सभी देशो की सरकारो को एक अन्तर्राष्ट्रीय फोरम का गठन करके सभी देशो की पारम्परिक और अन्य सभी पैथीयो के साथ–साथ ऐलोपैथी को भी साथ लेकर एक इन्टरनेशनल ट्रीटमेंट प्रोटोकॉल का निर्धारण करना और उस पर हर 6 माह में विचार विमर्श करके आंकडे जारी करते हुए कार्य किया जाएं।

प्र.– क्या अंगूर भी कैंसर में लाभप्रद है ?
उ.= अंगूर के बीज में JNK प्रोटीन पाया जाता है, इसलिए मुनक्का दाख का बीज सहीत सेवन करना बहुत लाभप्रद है।

प्र.– कैंसर रोगी के प्रमुख परहेज क्या–क्या है?
उ.= गेहुं, जौ, ज्वार, बाजरा, मक्का, उड़द, सोयाबीन, अरहर, तुवर, चांवल, चवला, राजमा आदि।

प्र.– तो फिर रोगी खायेगा क्या ?
उ.= केवल चन्द चीजों की बजाए सम्पूर्ण हरी सब्जिया, गुड़, मिश्री गाय दुग्ध सहित गाय का घी, छाछ, दही, मूंग दाल जमीन से निकलने वाले सभी कंद–मूल सभी प्रकार के फल रोगी खा सकता है। रोटी को पवतान आटे की रोटी बनाकर खीलाई जा सकती है। वैसे कुटु, रागी सामा चावल, मूंग, सिंघाडा आदि को एक निश्चित अनुपात में मिलाकर इस आटे की रोटी बनाई जा सकती है।

प्र.–आनुवांशिक ढांचे(DNA) से कैंसर को कैंसे समझे?

उ.=एक ही परिवार में अगर कहीं या कुछ पिढियों में लगातार कैंसर होता आ रहा है या एक ही प्रकार का कैंसर हो रहा है तो ऐसे परिवारो में DNA बेस कैंसर (वंशानुगत) पर किए रिसर्च में ऐसा देखा है कि अगर नानी को स्तन कैंसर था तो यह माँ के द्वारा बेटी तक संभावना 13 प्रतिशत से अधिक बढ जाती है।

प्र.– क्या DNA कोड में बदलाव होता है ?
उ.= हां, ब्रिटेन के वेलकम ट्रस्ट सैगर इस्ट्रीटयूट की रिसर्च टीम की खोज में 30 प्रकार के कैंसरो में पारिवारिक DNA बदलाव देखे गये और यह क्रम सख्या नानी माँ, बेटी, और बेटी की बेटी तक प्रकट हुई है।

प्र.– ACS क्या है ?
उ.= अमेरिकन कैंसर सोसायटी यानी अमेरीका सरकार की कैंसर पर रिसर्च एवं चिकित्सा करने वाली संख्या है।

प्र.– ACS की स्थापना कब हुई ?
उ.= 1913 में इसकी स्थापना हुई और 250 क्षैत्रीय कार्यालयो के साथ यह काम करती है।

प्र.– इसका मुख्यालय कहां है ?
उ.= अटलांटा जार्जिया अमेरिका में है।

प्र.– कैंसर चिकित्सा में आयुर्वेद को कहां पाते है ?
उ.= परिणाम के बारे में आज भी आयुर्वेद सर्वाधिक सफलता का प्रतिशत लिए हुए है। इससे चिकित्सा लेने वाले रोगी में पुनः कैंसर आने (रिकरेन्स) की संभावना भी मात्र 5 प्रतिशत ही है, जबकि एलोपैथी में यह संभावना 60 प्रतिशत से अधिक है।

प्र.–आयुर्वेद कैंसर चिकित्सा में प्रमुख औषधियां के नाम क्या है?
उ.= श्री नवग्रह आश्रम सेवा संस्थान पर कैंसर रोगियों को दी जाने वाली औषधियां (1) कैंसरकिट (2) कैंसर किमो (3)

रक्तशोधन ये तीन औषधियां सभी प्रकार के कैंसर रोगियों के लिए कोमन है (एक जैसी) है।

प्र.–क्या फेफड़े बच्चेदानी या ब्रेन ट्यूमर में भी एक जैसी औषधियां है?
उ.=नहीं ऐसा नही है, तीनो कोमन औषधियां के साथ आश्रम से निम्न औषधियां और दी जाती है जैसे – (1) फेफड़े के कैंसर में कफ खांसी (2) लिवर कैंसर में लिवर पीलिया (3) ब्रेनट्यूमर में माईग्रेन (4) किडनी कैंसर में किडनी (5) प्रोस्टेट कैंसर में बहुमूत्र (6) आंत और रेक्टम कैंसर में गैस व कब्ज (7) माउथ (मूँह) कैंसर में मुख कुल्ला और सभी कैंसरो में अगर दर्द होता है तो दर्द नामक दवा का सेवन करना होता है।

प्र.– विश्व कैंसर दिवस 4 फरवरी को मनाया जाना कब से शुरू हुआ?
उ.= 1933 में इसकी शुरूआत हुई जिनेवा और स्वीजरलेंड़ से।

प्र.– कैंसर का सबसे पुराना सबूत क्या है ?
उ.= करोड़ो वर्ष पुराने डायनोसर के जिवाशमो में होमिनिड मेंलिग्नेट ट्यूमर पाया गया जिसकी खोज 1932 में लुईस लीके ने यह जानकारी दी। मिस्र कि ममी में भी कैंसर ट्यूमर होने के प्रणाम मिले है।

प्र.– प्रथम कैंसर कि औषधी का वर्णन क्या है ?
उ.= प्राचीन मिस्त्र के स्क्रॉल ने गर्भाशय एवं स्तन ट्यूमर के ईलाज के लिए जौ को खजूर के साथ मिलाकर ईलाज किये जाने का वर्णन मिस्त्र के प्राचीन ग्रन्थों में मौजूद है।

प्र.–सन् 1500 में यूरोप में कैंसर के लिए क्या आधारभूत जानकारियां मिली?
उ.= सन् 1500 में कई शवों का (डेड बॉडी) बार परीक्षण किया गया कैंसर ट्यूमर के लिए।

प्र.–माईक्रोस्कोप का आविष्कार कब हुआ ?
उ.= 1595 में नीदरलेंड में जॉचरियस जैनसेन ने किया।

प्र.– विश्व स्वास्थ संगठन के कुछ आंकडे बताये ?
उ.=WHO भारत के लिए कुछ आंकडे जारी करता है, ऐसा हालांकि सम्पूर्ण संसार के देशो के लिए किया जाता है। और कुछ आंकडे सम्पूर्ण विश्व को इकाई मानकर पेश किए जाते है।
(1) भारत में 2025 तक प्रत्येक 10 वे इंसान को कैंसर होने की पूर्ण संभावना है। (2) मुंह के कैंसर का सबसे बड़ा कारण तम्बाकू है और इसके अधिक सेवन से भारत के महाराष्ट्र राज्य के बीड जालना, उस्मानाबाद और लातुर जिलो में सर्वाधिक मुँह और गले का कैंसर पाया जाता है।

प्र.– WHO द्वारा कैंसर होने के प्रमुख कारणो को सुचीबद्ध किया गया क्या ?
उ.= हां, विश्व स्वास्थ संगठन कहता है कि क्रम संख्या –(1) धुम्रपान (2) तम्बाकू (3) फिजीकल ऐक्टीविटी में कमी (4) कुपोषण (5) एक्स–रे से निकली रेज (6) पेस्टीसाईड, फंजीसाईड हर्बीसाईड, विडीसाईड, केमिकल का प्रयोग (7)DAP और यूरिया खाद का अन्धाधुन्ध उपयोग (8) सिन्थेटीक दूध (9) वंशानुगत कैंसर विस्तार (10)समुन्द्री नमक रिफाइन्ड तेल डिटरजेन्ट का उपयोग जैसे कहीं कारण हर वर्ष सर्वे के अनुसार ऊपर लिखे क्रम में क्रमबंद्ध किए जाते है।

प्र.–अखिल भारतीय आयुर्वेदिक विज्ञान संस्थान में प्रिवेंटिव ऑन्कोलॉजी विभाग के डॉ. अभिषेक शंकर का किमो रेडियेशन के बारे में क्या कहना है ?
उ.= डॉ. अभिषेक शंकर कहते है कि कीमो रेडियेशन से रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत कम हो जाने के कारण कोविड की चपेट में आने वाले कैंसर रोगी 25प्रतिशत अधिक पाये गये और इस कारण 25प्रतिशत अधिक मौते हुई।

प्र.–क्या सिगरेट, हुक्का, बीड़ी पीने में कैंसर कम ज्यादा होता है?

उ.= तिनों में समान ही खतरा है, तिनों में जहर तो तम्बाकू ही है।

प्र.– क्या कैंसर रोग कर्मों का फल है ?
उ.= हां शराब सिगरेट, तम्बाकु, मांसाहार करने के बुरे कर्मों का फल है।

प्र.– कैंसर अवेयरनेस (जागरूकता) से क्या लाभ है ?
उ.= इससे नये लोगों में कैंसर के फैलाव पर रोक लगती है। इसके दो लाभ होते है। एक तो नये रोगियों में कमी और दुसरा वंशानुगत रोगियों में कमी।

प्र.–रोग प्रतिरोधक शक्ति कम होने पर कैंसर होने का खतरा अधिक रहता है क्या ?
उ.=जी हां, क्योंकि ऐसी हालत में सकारात्मक कोशिकांए कमजोर हो जाती है, WBC की संख्या भी कम रहने और HB कम होने से नकारात्मक कोशिकाओं को गांठ बनाने में आसानी रहती है।

प्र.–क्या प्राणायाम योग और आसन से कैंसर को ठीक होने में मदद मिलती है क्या ?
उ.= हां। क्योंकि प्राणवायु ऑक्सीजन अच्छी और अधिक मिलने से रक्त और ओज का अधिक गुणवता पूर्ण निर्माण होता है।

प्र.– कैंसर रोग सर्वाधिक किस आयुवर्ग में होता है ?
उ.= 45 से 55 आयु वर्ग में।

प्र.– कार्सिनोमा का क्या अर्थ होता है ?
उ.=कैंसर को ग्रीक भाषा में कार्सिनोमा कहां जाता है, इस शब्द का अर्थ होता है – केकडा+ओम (अबूर्द)।

प्र.– कैंसर रोगी किस अवस्था में जांच अथवा ईलाज करवाने पहुँचते है ?

उ.= 50प्रतिशत रोगी कैंसर मेटास्टेसीस होने की यानी तीसरी या चौथी स्टेज पर पहुँचते है।

प्र.– कैंसर रोगी को इस देरी के कारण क्या नुकसान होता है?
उ.= आयुर्वेद शरीर क्रिया विज्ञान के अनुसार शरीर के अंगो की कार्य क्षमता प्रभावित होने के कारण रोगी कैंसर से कम और भूख, कब्ज, दर्द, उल्टी, दस्त, जलन, हिमोग्लोबीन की कमी पीलिया, बुखार, कमजोरी आदि कारणो से रोगी दुःखी होकर हताश हो जाता है। जबकि ये सब लक्षण कैंसर के अलावा अन्य बीमारियों से भी दिखाई देते है। इसका परिणाम यह होता है कि रोगी पुनः ताकत और सामान्य हालत प्राप्त नहीं कर सकता है।

प्र.– बीमार होने का प्राकृतिक नियम क्या है ?
उ.= आप जब–जब प्रकृति के खिलाफ कार्य करेगें तो आपको कैंसर होगा ही होगा।

प्र.–क्या अच्छी व गहरी नींद का कैंसर चिकित्सा में कोई रोल है?
उ.=हां प्राकृतिक विज्ञान का मानना है कि गहरी और पर्याप्त नींद शरीर में नई कोशिकाओं का निर्माण और पुरानी और रोगी कोशिकाओं का शरीर से पृथक होने की क्रिया तेज होती है। बालक को अधिक नींद निकालना और तेज गति से बढ़ना इसी का प्रमाण है।

प्र.–प्रारम्भिक अवस्था वाले कौन–कौनसे कैंसर जल्दी ठीक हो जाते है ?
उ.=(1)इसोफेगस कार्सिनोमा (2)क्रोनिक मायलोसिटीक ल्यूकीमिया, सी.एम.एल. (3) ए.एल.एल.(बच्चों का रक्त कैंसर) (4) होजकिन्स लिम्फोमा (5) बारकींट लिम्फोमा (6) डिफ्यूज लार्ज सेल लिम्फोमा (7) लिम्फो ब्लास्टिक लिम्फोमा बहुत आसानी से ठीक हो जाते है, 7–8 माह में नवग्रह आश्रम कि औषधियों से भी ठीक हो जाते हैं।

प्र.–सबसे मुश्किल और देरी से ठीक होने वाले कैंसर?

उ.=(1)सार्कोमा (2)मूहं का कैंसर (3) रेक्टम (गुदाद्वार) कैंसर।

प्र.–कैंसर चिकित्सा में मेनेजमेंन्ट और ट्रीटमेन्ट का कितना–कितना हिस्सा है ?
उ.= मेनेजमेंन्ट 75 प्रतिशत और ट्रीटमेंन्ट 25 प्रतिशत हिस्सा होता है। यानी उचित पैथी का चयन, मनोबल, सकारात्मक विचार व जीवन शैली और क्रियाकलाप (घुमना–फिरना, संगीत, मनोरजंन वार्तालाप) सब मेनेजमेंन्ट के भाग है।

प्र.– कैंसर ठीक होने में कितना समय लगता है ?
उ.= (1) रक्त कैंसर में से 7–9 माह (2) मांस कैंसर में 11–14 माह और (3) हड्डी के कैंसर में 18–24 माह लग जाते है। इस पर निर्भर करता है कि रोगी का आत्म विश्वास, परहेज और स्टेज कैसा है।

प्र.– विभिन्न प्रकार के कैंसर की सफलता प्रतिशत क्या है ?
उ.= नवग्रह आश्रम पर (1) ब्लड कैंसर 95प्रतिशत (2) किडनी, लिवर, बडी आंत, आहारनाल (इसोफेगस), फेफड़े, ब्रेन ट्यूमर जैसे कैंसर 60 से 70 प्रतिशत तक ठीक हो जाते है। महँ का एवं रेक्टम (गुदाद्वार) का कैंसर 20–22 प्रतिशत ठीक होता है। सार्कोमा जो कि फाईबर उत्तकों का कैंसर होता है। 30–40 प्रतिशत का ठीक होता है।

प्र.– कैंसर क्या पाप करने से होता है ?
उ.= पाप और पुण्य का कैंसर के होने से कोई संबध नही है। बल्कि तम्बाकू खाने शराब पीने और गलतिया करने का जो पाप आदमी करता है। उससे कैंसर होता है।

प्र.– क्या पूर्व जन्म के कर्मो से कैंसर होता है ?
उ.= अभी तक संसार में इसका एक भी सबूत नहीं है।

प्र.– क्या सभी लोगों के शरीर में कैंसर कि कोशिकाएं होती है?

उ.= हां सभी लोगो में ऑन्को जिन्स सेल (कैंसर संभावना वाली कोशिकाएं) होती है।

प्र.–क्या कैंसर रोकने वाली कोशिकाएं भी होती है ?
उ.= हां ट्यूमर सेपरेसन जिन्स सेल सभी के शरीर में होती है।

प्र.–ट्यूमर सेपरेसन जिन्स के होते हुए कैंसर क्यों हो जाता है?
उ.= इन ट्यूमर सेपरेसन जिन्स सेल के कमजोर हो जाने के कारण होता है।

प्र.– सामान्य भाषा में ऑन्को जिन्स सेल और सेपरेसन जिन्स सेल को कैसे समझे?
उ.=औंकोजिन्स सेल को सामान्य भाषा में नेगेटीव सेल भी कहां जा सकता है औरट्यूमर सेपरेसन सेल को पॉजिटीव सेल कहा जा सकता है।

प्र.– पुरी दुनियां से अगर 40 प्रतिशत कैंसर समाप्त करना हो तो सबसे प्रमुख कार्य क्या किया जा सकता है ?
उ.= पुरी दुनिया में तम्बाकू कि खेती बन्द कर देनी चाहिए।

प्र.– दुसरा सबसे प्रमुख कार्य क्या किया जा सकता है, दुनिया से कैंसर समाप्त करने के लिए ?
उ.= कैंसर के लिए पुरी दुनियां में एक जागरूकता अभियान चलाया जाए।

प्र.– विश्व कैंसर दिवस कब मनाया जाता है ?
उ.= 4 फरवरी को सम्पूर्ण विश्व में कैंसर दिवस WHO के निर्देश से जो थीम बताई है उसके अनुरूप मनाया जाता है।

प्र.–नवग्रह आश्रम विश्व कैंसर दिवस पर क्या–क्या गतिविधियां करता है ?
उ.= जिला मुख्यालय भीलवाडा पर छात्रों की विशाल रेली निकाली जाती है। जिला स्तर के सभी अधिकारी इसमें शामिल

होते है। दिन में कैंसर पर आश्रम सभागार में कैंसर पर विचार गोष्ठीया और वार्ताएं रखी जाती है। 4 फरवरी को सभी कैंसर रोगियो को औषधी निःशुल्क दी जाती है।

प्र.–क्या विश्व कैंसर दिवस मनाने से कैंसर समाप्त हो जाएगा ?
उ.= हां, अगर दुनिया की सब सरकारे व नागरिक इसको गंभीरता से ले तो बहुत अधिक सफलता हासिल कि जा सकती है।

प्र.– जेनेटीक कैंसर क्या होता है ?
उ.=वशांनुगत यानी पुरखो के DNA से हमारी आने वाली पिढ़ियां में इस रोग की कोशिकाओं का निर्माण DNA फेक्टर की वजह से आने की प्रक्रिया से उत्पन्न कैंसर ही जेनेटीक कैंसर कहलाता है।

प्र.– कितने वंशो से यह रोग आ सकता है ?
उ.=(1) दादा (2) दादी (3) नाना (4) नानी (5) माता (6) पिता इन 6 पुरखो से यह रोग DNA के माध्यम से आ सकता है।

प्र.–क्या कैंसर रोगी को ठीक होने के बाद भी सन्तान पैदा नही करनी चाहिए ?
उ.=सन्तान पैदा कर सकता है। पर अपनी सन्तान को सात्विक जीवन शैली यापन करने के लिए देशी गाय के दुग्ध उत्पाद शहद हरी सब्जियों का सेवन कराते हुए 5 वर्ष की उम्र में नवग्रह आश्रम कि रक्तशोधन नामक औषधी का 2 चम्मच एवं वयस्क जिवित सन्तानों के लिए 4 चम्मच मात्रा का बनाया काढा 4 माह तक लगातार प्रातः और सांय दोनो समय पिलाने से जेनेटीक कैंसर का खतरा 80 प्रतिशत कम हो जाता है।

प्र.–क्या कैंसर रोगी को कैंसर है इसकी जानकारी बतानी चाहिए?
उ.=हां, इस बारे में मेरा विचार है कि बताना चाहिए इस कारण वह कैंसर से अधिक हिम्मत और समझदारी से जंग लड़ सकता है। वैसे 90 प्रतिशत रोगियों को पता होता है कि उसे कैंसर है। भले आपने उसे नहीं बताया हो।
प्र.–क्या कैंसर किसी जाती विशेष में अधिक होता है ?

उ.= नहीं यह जाती से नहीं आदतो से गलतियो से होने वाला रोग है। धर्म का इस बीमारी से कोई लेना—देना नहीं है।

प्र.—बड़े—बड़े धार्मिक संगठन क्या इसको समाप्त करने में अपना योगदान दे रहे है ?
उ.= अभी तक मेरा 10 वर्षो का अनुभव यह कहता है कि कोई भी संगठन इसकी रोकथाम और जागरूकता के क्षेत्र में गंभीरता से कार्य नही कर रहा है।

प्र.— ऐसा क्यों ?
उ.= वो केवल भाषण देते है। अपने को महान बताने में जुटे रहते है। और इस गलत फहमी के शिकार है कि उनको तो कैंसर हो ही नहीं सकता क्योंकि वो तो परमात्मा के बहुत करीब है। जबकि उनको और उनके अनुयाईयो को कैंसर होता है।

प्र.— ट्यूमर मार्कर टेस्ट क्या होते है ?
उ.=कैंसर कोशिकाओं की किसी अंग विशेष में फैलाव की मात्रा यानी प्रतिशत ज्ञात करने के लिए किया जाने वाला पैथोलॉजी टेस्ट है।

प्र.—यह कैसे किया जाता है ?
उ.=रक्त का नमूना लेकर इसका परिक्षण किया जाता है। इसलिए कुछ डॉक्टर इसको ब्लड मार्कर या कैंसर मार्कर भी कहते है।

प्र.— कैंसर चिकित्सा का इसमे क्या योगदान है ?
उ.= इस टेस्ट से सही—सही पता चलता है कि ईलाज आपको कितना फायदा पहुँचा रहा है या लाभ नहीं हो रहा है।

प्र.— क्या इसके परिक्षण से कोई खतरा है ?
उ.= इस परिक्षण से रोगी को कोई खतरा नहीं है।

प्र.—क्या मार्कर टेस्ट बहुत मंहगा होता है ?

उ.= नहीं कैंसर की अन्य सभी जाँचो से यह सबसे सस्ती जांचे है, और सबसे सटीक भी है।

प्र.– मार्कर टेस्ट क्या केवल रक्त से ही होता है ?
उ.= नहीं यह रक्त, मूत्र सेम्पल से भी किया जाता है।

प्र.–कैंसर के अलावा मार्कर टेस्ट का कोई एक उदाहरण बताये ?
उ.= प्रेग्नेन्सी टेस्ट भी एक प्रकार का मार्कर टेस्ट ही है।

प्र.– क्या सभी प्रकार के कैंसर में ट्यूमर मार्कर होते है ?
उ.= 98 प्रतिशत कैंसरो में ट्यूमर मार्कर होते है।

प्र.– भारत में कैंसर पर रिसर्च करने वाली शीर्ष संस्था का नाम ?
उ.= नेशनल कैंसर इन्सटीट्यूट NCI, नई दिल्ली।

प्र.– क्या सभी कैंसर एक ही जैसे होते है ?
उ.= नहीं कुछ प्रकार के कैंसर कि कोशिकाएं एग्रेसीव (भड़काऊ) प्रकार की होती है। जो रोगी को 2–3 माह में मार देती है। और अधिकांश प्रकार की नोन एग्रेसीव होती है। जो ग्रोथ तो करती है। पर धीरे–धीरे करती है। ऐसे रोगी कैंसर होने के बावजूद कहीं वर्षो यानी 20–25 वर्ष जिन्दा रहते है।

प्र.– कैंसर को संस्कृत में क्या कहा जाता है ?
उ.= कर्कट रोग एवं अर्बूद कर्करा रोग भी कहां जाता है।
प्र.– बेसल सेल कैंसर (BCC) क्या होता है?
उ.= एक प्रकार का त्वचा का कैंसर जिसकी शुरूआत बेसल कोशिकाओं से शुरू होती है। केमिकल के सम्पर्क और सीधी और तेज धूप इसका प्रमुख कारण माना जाता है।

प्र.– क्या यह बहुत खतरनाक होता है ?
उ.= बेसल सेल कार्सिनोमा अन्य कैंसरो कि तुलना में कम घातक होता है।
प्र.– स्तन कैंसर क्या केवल महिलाओं में ही होता है ?

उ.= नहीं, यह कभी–कभी पुरूषो में भी होता है। इसका प्रतिशत बहुत कम है।

प्र.– त्वचा कैंसर के सबसे घातक कैंसर का क्या नाम है ?
उ.= मेलेनोमा कैंसर जो त्वचा को रंग देने वाली कोशिकाओं को कैंसर हो जाता है। इनको मेलेनोईअस कहां जाता है।

प्र.– कोशिकाओं कि DNA थ्योरी क्या है, जिससे कैंसर को समझा जा सके ?
उ.= प्रत्येक प्रकार की कोशिकाओं का एक DNA भी होता है। यानी एक निश्चित आदेश होता है। जैसे – कोशिका का विभाजन कब होगा कैसे काम करना है कब बढना है। इसे जीन भी कहा जा सकता है। इस कानून को नहीं मानना ही उस कोशिका का कैंसर प्रभावित होना कहलाता है।

प्र.– बच्चो में होने वाले कैंसरों में क्या यह फेक्टर अधिक लागू होता है ?
उ.= हां, यह फेक्टर बच्चो में अधिक लागू होता है।

प्र.– हड्डी से शुरू होकर फेफड़ो में पहूँचे (फैले) कैंसर को एलोपैथी में क्या नाम देते है ?
उ.=इस कैंसर को मेटास्टेसिस आस्टियोसार्कोमा बोला जाता है।

प्र.– इम्यूनो थेरैपी किसे कहते है ?
उ.= प्रतिरक्षा बढाने के उपचार को इम्यूनो थेरैपी कहा जाता है। इसे बायोथैरेपी या जैविक थैरेपी भी कहा जाता है।

प्र.– क्या आयुर्वेद चिकित्सा में भी यह थैरेपी होती है ?
उ.= हां, नवग्रह आश्रम कैंसर चिकित्सा मॉडल में हरे पत्तो का रस, सूप और हल्दी शहद का इस्तेमाल करने की सीफारिस इसी का हिस्सा है।

प्र.–केलीफार्निया यूनिवर्सिटी के मेडिकल फिजिक्स एवं साईकोलॉजी के सीनियर प्रोफेसर डॉक्टर हर्डिन बी जान्स का कीमो थैरेपी के बारे में क्या मत है ?
उ.= डॉक्टर हर्डिन बी जान्स कहते है कि उनकी रिसर्च यह कहती है कि कीमो थैरेपी रोगी को खतरनाक मौत की तरफ ले जाती है।

प्र.– कैंसर की कौनसी स्टेज का ईलाज संभव है ?
उ.= कैंसर की सभी स्टेजों का ईलाज संभव है एवं सभी स्टेज का ईलाज समान है एवं तैयार होने के समय में थोड़ा फर्क हो सकता हैं।

प्र.– इसके साथ दूसरा कोई ईलाज ले सकते है ?
उ.= एक समय में एक ही पद्धति से चिकित्सा लेना लाभदायक रहता हैं।

प्र.– क्या कीमो थेरैपी और रेडियेशन के बाद भी ईलाज हो सकता है?
उ.= हाँ, हो सकता हैं, परन्तु रोगी के ठीक होने में समय अधिक लगता हैं।

प्र– बिना रेडियेशन व किमो लिये रोग क्या जल्दी ठीक होते हैं?
उ.= हाँ जल्दी ठीक होते हैं ?

प्र.–क्या श्री नवग्रह आश्रम यूट्यूब चैनल पर बना विडियो देख कर भी ईलाज किया जा सकता हैं ?
उ.=हाँ, विडियो देखकर भी ईलाज प्रारम्भ किया जा सकता हैं, परन्तु एक बार आश्रम पधारकर कैंसर की पूरी क्लास लेकर सभी आशंकाओं से मुक्त होकर ईलाज निरन्तर चालू रखें ताकि किसी प्रकार की कोई गलती ना हों।

प्र.– क्या मरीज एलोपैथी की दवाई साथ ले सकता हैं ?

उ.= हाँ, ले सकता है, दर्द निवारक, एनिमा एवं अन्य सामान्य परिस्थितियों में, फिजिशियन की सलाह एवं इलाज ले सकतें हैं।

प्र.–कैंसर रोगी विलम्ब से अथवा जल्दी उठता है तो क्या आपके समयानुसार ही औषधी देनी हैं?
उ.= नहीं, रोगी के उठने के आधे घण्टे पश्चात आरम्भ करें व आधा घण्टा आगे पिछे भी औषधी दी जा सकती हैं।

प्र.– कैंसर रोगी का हिमोग्लोबीन कम होने पर क्या करें ?
उ.= कैंसर रोगी को रक्त चढ़ाया जा सकता है, व हरी सब्जी, बकरी का दूध, गुड़हल के पुष्प आदि से भी हिमोग्लोबीन बढ़ाया जा सकता हैं।

प्र.–क्या कैंसर रोगी को आश्रम लाना आवश्यक हैं ?
उ.= अगर कैंसर रोगी आने की स्थिति में नहीं है तो लाना आवयश्क नहीं है परन्तु यदि रोगी आसानी से चल फिर सकता है तो रोगी को कैंसर क्लास अवश्य अटेण्ड करनी चाहिए।

卐

आस्था, परहेज, औषधी अगर तीनों हो पुरे-पुरे।
तो परिवार, पैसा और रोगी तीनों के बचने के आसार हैं पुरे-पुरे॥

किडनी

प्र.–किडनी का मनुष्य के शरीर में क्या काम होता हैं?
उ.=रक्त में सोडियम, केल्शियम, पोटास, फास्फोरस की अधिक मात्रा को छानकर मूत्र के साथ, शरीर से बाहर निकालने का कार्य करती हैं, यानि मूत्र निर्माण का कार्य करती हैं, खून में पानी की अतिरिक्त मात्रा को भी मूत्र के रूप में शरीर से बाहर निकालने का कार्य करती हैं।

प्र.–मनुष्य के शरीर में किडनी कितनी होती हैं?
उ.=99%लोगों के शरीर में 2 किडनियां पाई जाती हैं, एक लेफ्ट साईड और एक राईट साईड में।

प्र.–किडनी को हिन्दी व संस्कृत में क्या कहते हैं?
उ.=किडनी को हिन्दी में गुर्दा व संस्कृत में वृक्क कहा जाता हैं।

प्र.–किडनी संबन्धि चिकित्सा विभाग को क्या कहा जाता हैं?
उ.=किडनी संबन्धि विभाग को नेफ्रोलॉजी विभाग कहा जाता हैं।

प्र.–वयस्क स्त्री और पुरूषों में किडनी का वजन कितना होता हैं?
उ.=महिलाओं में 135 से 155 ग्राम और पुरूषों में 125 से 170 ग्राम।

प्र.–किडनी की सामान्य साईज क्या होती हैं?
उ.=11 से 14 से.मी. लम्बी, 6 से.मी. चोड़ी और 3 से.मी. मोटी होती हैं।

प्र.–खुन को छानने का कार्य किडनी के कोनसे अंग करते हैं?
उ.=किडनियों में छलनियां होती हैं, उन्हें नेफ्रोन्स कहा जाता हैं।

प्र.–किडनी में अन्दाजन कितने नेफ्रोन्स होते है ?
उ.=1 मिलियन नेफ्रोन्स एक किडनी में होते है।

प्र.–किडनियां क्या–क्या काम करती है ?
उ.=1. शरीर में पानी का संतुलन बनाये रखना। 2. अपशिष्ट उत्पादों को खून से निकालना। 3. खून शुद्धिकरण। 4. अम्ल एवं क्षार का संतुलन PH को कन्ट्रोल करना। 5. BPनियंत्रण खून के दबाव पर नियंत्रण। 6. रक्त कणों के निर्माण में मदद। 7. हड्डियों की मजबूती बनाए रखना।

प्र.–किडनी के और क्या–क्या कार्य हैं?

उ.=1–रक्तचाप (ब्लड प्रेसर) को बनाये रखने का कार्य, 2–इलेक्ट्रॉ लाईट फंक्शन 3–शरीर में क्षार और अम्ल का सन्तुलन बनायें रखने का कार्य भी करती हैं।

प्र.–क्या किडनी हार्मोन्स का निर्माण भी करती हैं?
उ.=हां, किडनी हार्मोन्स निर्माण करती हैं–1. कैल्सिट्रिओल, 2. रेनिन, 3. एरिथ्रोपिटिन।

प्र.–मूत्र को मूत्राशय तक कौन लेकर जाता हैं?
उ.=मूत्र वाहिनियां मूत्र को नेफ्रोन से मूत्राशय में लेकर जाती हैं।

प्र.–किडनी खराब होने के प्रमुख कारण क्या हैं?
उ.= 1.समुन्द्री नमक का सेवन 2. रिफाईण्ड तेल का सेवन 3. अधिक मात्रा में नमक व तेज मसालों का सेवन, 4. लम्बे समय तक बी.पी. (उच्च रक्तचाप) के रोगियों में, 5.लम्बी अवधि तक शुगर (मधुमेह रोग)से प्रभावित लोग, 6. लम्बे समय तक थकान , सिरदर्द के लिए बिना ड़ॉ॰ कि सलाह के अपने आप लाल पत्ते और हरे पत्ते की दर्द निवारक गोलियों का सेवन करने से, 7. औद्योगिक प्रदुषण के कारण, 8. केमीकल युक्त जल और भोजन के सेवन से, 9. वंशानुगत (पोलेस्टिक किडनी) DNA फेक्टर से, 10. शराब, अचार, पिज्जा, बरगर, डिब्बा बन्द खाना खाने से भी किडनीयां खराब हो जाती हैं।

प्र.–किडनी रोग के सामान्य लक्षण क्या हैं?
उ.=जब किडनीयां मूत्र कम बनाने लगे। मूत्र में पोटाश, फास्फोरस, युरिया। किडनियों में सोजिस आना। किडनियों का सिकुड़ जाना। किडनियों में संक्रमण (इन्फेक्शन) होना। किडनी में पथरी का निर्माण हो जाना। किडनी में कैंसर हो जाना। GFR का अधिक या कम हो जाना।

प्र.–किडनी रोगी को अनाज कौनसा खाना चाहिये?
उ.=किडनी रोगी को जौ के आटे की रोटी और जौ का दलिया खाना चाहिये। साथ–साथ उपवास में खाये जाने वाले कुट्टु,

रागी, सांवा, भगर, सिघाड़ा इत्यादि के मिश्रण की रोटी बनाकर खानी चाहिए।

प्र.–किडनी रोगी को दाल कौनसी खानी चाहिऐ?
उ.=किडनी रोगी को मूंग की हरी छिलके वाली दाल खानी चाहिऐ।

प्र.–किडनी रोगी को सब्जियां कौन–कौनसी खानी हैं?
उ.=किडनी रोगी को बेल पर लगने वाली सभी सब्जियां जैसे लोकी, तरोई, करेला, किकोड़ा, के साथ–साथ शिमला मिर्च, लहसुन, प्याज, मुली, गाजर की सब्जियों का डायलिसिस करके खाना चाहिये।

प्र.–सब्जियों का डायलिसिस कैसे करते हैं?
उ.=सब्जियों के टुकड़े काटकर उनको उबलते हुए पानी में डाल दे, और उबलते पानी को निचे उतार दे, इस गर्म पानी में कटी हुई सब्जी के टुकडों को 10 मिनट रहने दे, 10 मिनट बाद सब्जी को बाहर निकालकर पानी को फेंकदे और सब्जी को देशी कच्ची घाणी के तेल में, कम मिर्च और तेल के साथ कम मसालों में बनाकर सेवन करें।

प्र.–डायलिसिस विज्ञान के किस सिद्धान्त के अन्तरगत आता हैं?
उ.=डायलिसीस विज्ञान के ओसमोसिस क्रिया के सिद्धान्त के अन्तरगत आता हैं, 80% केमिकल इस क्रिया से सब्जियों से बाहर निकल आते हैं, इससे किडनी के वर्क लोड में कमी आ जाती हैं।

प्र.–किडनी रोगी को कौन से फल खिलाने चाहिए?
उ.=पपीता, सेब, स्ट्रोबेरी, बेर, जामुन, पाईनेपल का ही सेवन करना चाहिए।

प्र.–दूध, दही, छाछ के बारे में किडनी रोगी को क्या निर्देश हैं?

उ.=देशी गाय के दूध, छाछ, दही का 50 ग्राम प्रतिदिन सेवन कर सकते हैं, परन्तु अगर बकरी के दूध, छाछ, दही हैं तो यह मात्रा 100 ग्राम तक ली जाती हैं।

प्र.–घी और तेल कि मात्रा कितनी रखें?
उ.=किडनी रोगी देशी गाय का घी अथवा कच्ची घाणी के तेल का सेवन 50 मी.ली. प्रतिदिन कर सकते हैं।

प्र.–किडनी रोगी को कैसे पता चलेगा की वह ठीक हो रहा हैं?
उ.=1–भूख अच्छी लगने लग जाये, 2–मूत्र कि मात्रा पहले से अधिक आने लग जाये, 3–पैरो आदि में सोजिस कम होने लग जाये, 4–नींद आसानी से आने लग जाये, 5–मुंह का स्वाद अच्छा होने लगे, 6–वजन बढने लगे, 7–पेथोलोजी लेब से खून और पेसाब कि जाँच करवाने से रिपोर्ट सामान्य आने लगे।

प्र.–किडनी रोगी को क्या नहीं खाना चाहिए?
उ.=1.अधिक प्रोटीन व फैट युक्त भोजन(अधिक मात्रा में मखन, घी, तेल, पनीर) का सेवन नहीं करें। 2.अधिक सोडियम का सेवन नहीं करें (नमक, टमाटर, नीम्बू, मोसमी, आम)। 3.अधिक कार्बोहाईड्रेट युक्त आहार (उड़द दाल, आलु, चांवल, रतालु, गराडु) 4.अधिक फास्फोरस युक्त फल सब्जियां (केला, अंगुर, संतरा, शक्करकंद)। 5.मांस, शराब, तम्बाकू, गुटखा,डिब्बा बन्द खाना कतई नहीं खाएं।

प्र.–किडनी के सामान्य पेरा मीटर क्या हैं ?
उ.=सामान्य तया CBC, KFT, GFR टेस्ट से किडनी के पेरा मीटर देखे जाते हैं, यह पेरा मीटर इस स्तर तक रहने पर सामान्य माने जाते हैं–1क्रिएटिनिन 1.2 से 1.4 महिलाओं में 1.4 से 1.6 पुरूषों में। 2 ब्लड युरिया (रक्त में यूरिया का सामान्य स्तर) 7 से 20mg/ DLनाईट्रोजन, 3.रक्त यूरिया परिक्षण 31.5mg/ DLहोना चाहिये। GFR (ग्लोमेरूलर फिल्टरेशन रेट)60ml/मिनट से कम नहीं होना चाहिये। 4.हिमोग्लोबीन–महिलाओं में 11 से अधिक और पुरूषों में 12 से अधिक होना चाहिए।

प्र.–किडनी का वंशानुगत रोग क्या कहलाता हैं?
उ.=पॉलीसिस्टिक किडनी डिजीज(PKD) परिवार के किसी एक सदस्य को यह होने पर उसकी सभी सन्तानों में यह रोग होने की 90%संभावना बनी रहती हैं।

प्र–CKD रोग किसे कहते हैं?
उ.=इसे क्रोनिक किडनी डिजीज या क्रोनिक रीनल डिजीज भी कहा जाता हैं, किडनी की कार्य क्षमता में निरन्तर नुकसान को अलग–अलग 5 श्रैणीयों में विभाजित किया जाता हैं।

प्र.–एन्डस्टेन किडनी (रीनल) डिजीज (ESKD व ESED) क्या है?
उ.=जब किडनीया 90% से अधिक खराब हो जाती है यानी मात्र 10%ही कार्य कर रही होती हैं, उस हालत को ESKD या ESED कहते है।

प्र.–किडनी रोग से हृदय के रोगों का क्या संबंन्ध हैं?
उ.=क्योंकि अगर किडनी में ब्लडप्रेसर अधिक रहता हैं, हिमोग्लोबीन कम रहता हैं, इस कारण हृदय की कार्य क्षमता कम हो जाती हैं।

प्र.–किडनी रोगी क्या डिप्रेशन जैसी हरकतें करता हैं क्या?
उ.=हाँ किडनी रोगी मानसिक रूप से डरा रहता हैं, और सोडियम की कमी होने से भी बहकी–बहकी बाते करने लगता हैं।

प्र.–नवग्रह आश्रम किडनी के लिए क्या औषधी देता हैं?
उ.=आश्रम रोगी को रक्तशोधन, किडनी, हिमोग्लोबीन और बी.पी. वाले रोगियों को उपरोक्त औषधीयां के अलावा बी.पी.एच. की औषधी दी जाती हैं।

प्र.–आयुर्वेद के अनुसार हरी औषधियां ज्यूस बनाकर क्या–क्या औषधीयां ले सकते हैं?
उ.=किडनी रोगी प्रतिदिन प्रातः भूखे पेट गोखरू, पुनर्नवा, गिलोय, पीपल, बीलपत्र, गुड़हल पुष्प, आदि का हरा ज्यूस पीना चाहिए।

प्र.–आश्रम पर किडनी क्लास कब होती हैं?
उ.=रविवार को प्रातः 10 बजे किडनी क्लास होती हैं।

प्र.–किडनी रोगी के बड़े दुश्मन कौन ?
उ.=1.नमक 2.खाने का सोडा 3.चाट मसाला 4.पापड़ 5.अचार 6. चटनी 7.बिस्किट 8.ब्रेड 9.केक 10.पिज्जा 11.गांठिया 12.पकोड़ा 13.ढोकला 14.हांडवा 15.नमकीन 16.पापकॉर्न 17.वेपर्स 18.तैयार डिब्बाबन्द मक्खन जो नमक लगा हो। 19.नमकीन 20.सॉस 21. नमकीन लस्सी 22.मेगी 23.पालक 24.बंदगोभी 25. फूलगोभी 26. सोडियम बाई कार्बोनेट की गोलीया 27.एंटाएसिड टेबलेट 28.तेल वाली मछली 29.मांस 30.केकडा 31.सूखी मछली 32.मक्का 33. ज्वार 34.गेहूं 35.उड़द दाल 36.चने की दाल 37.सोयाबीन कि सब्जी 38.बाजरा 39.केला 40.आम 41.अंगुर 42.चीकु 43.मौसमी 44.नींबू

卐

शुगर (मधुमेह)

यह पाचन रोगों के समूह का रोग है।
1. बार – बार पेशाब आना 2. बहुत अधिक प्यास लगना 3. अत्यधिक कमजोरी 4. योन शक्ति में अत्यधिक गिरावट 5. चिड़चिडापन 6. किसी घाव का जल्दी नहीं भरना, 7.याददाश्त का कमजोर होना 8.नेत्र ज्योति का कम होना
मधुमेह डाईबिटीज शुगर के नाम से जाना जाने वाला रोग है। संसार में तेजी से फैल रहा है। वह दिन दूर नहीं जब हर तीसरा चौथा व्यक्ति इससे पीड़ित होगा।
मुख्य कारणः–अग्नाशय (पेन्क्रीयाज) की निष्क्रियता के कारण यह रोग होता है। पेन्क्रीयाज के अन्तःस्त्राव हार्मोन को इन्सुलिन कहा जाता है। यह शरीर में ग्लुकोज के पाचन का कार्य करता है। शरीर में कार्बोहाईड्रेड अंश के पाचन के बाद ग्लुकोज का निमार्ण होता है। इन्सूलिन की कमी इसका बड़ा कारण है।

वंशानुगत :– किसी व्यक्ति के वंश में (नाना, नानी, दादा, दादी और माता–पिता) को यह रोग होने की स्थिति में तो ऐसे व्यक्ति को यह रोग होने की सम्भावना 75 प्रतिशत से भी अधिक हो जाती है।

स्ट्रेस (तनाव) :– यदि व्यक्ति लगातार मानसिक तनाव अथवा चिन्ता में रहता है। तो उसके शरीर में हार्मोन ग्रन्थियों से हानिकारक का स्त्राव बढ़ने और इन्सुलिन के स्त्राव में कमी आने से यह रोग जन्म लेता है। और निरन्तर बढ़ता रहता है।

दिनचर्या :– निरन्तर विलासित पूर्ण जीवन जीने जैसे – सिगरेट व शराब का सेवन, देर रात तक जगे रहना और प्रातःकाल देर तक सोये रहना, दिन में बहुत अधिक सोये रहना जैसे कारण मधुमेह के लिए बहुत जिम्मेंदार कारक है।

खान पान :– निरन्तर कुपोषण एवं तली हुई चीजें ऐल्कोहल का प्रयोग निरन्तर मीठे पदार्थों का ही सेवन और पाचन क्रिया का नियमित नहीं होना भी मधुमेह के मुख्य कारणों में आता है। प्रेशर कूकर से बने भोज्य पदार्थ का सेवन भी शुगर होने का कारण है। 5. मांस अहार का अधिक प्रयोग। 6. कफ वर्धक पदार्थो का अधिक सेवन। 7. अत्याधिक मैथुन।

लक्षण :– 1. मूत्र किये गये स्थान पर चींटियों एवं मकोड़ो का एकत्रित होना क्योंकि रोगी के मूत्र में शर्करा की मात्रा अधिक होती है। 2. रोगी के हाथ–पैर में अत्यधिक दर्द बना रहता है एवं थोड़ा शारीरिक श्रम करने की क्षमता नहीं रहती है परिणाम स्वरूप रोगी बिस्तर पकड़ लेता है एवं लगातार चिंता की स्थिति में और अधिक शुगर बढ़ती है। 3. शल्य क्रिया करने के पश्चात भी घाव नहीं भरता है। परिणातः रोगी के शरीर में गंभीर संक्रमण पैदा हो सकता हैं।

दिनचर्या में परिवर्तनः– मधुमेह के रोगी को अपनी दिनचर्या निम्नवत् रखनी चाहिए।

1. प्रातःकाल 5 बजे उठकर नित्यकर्म से निवृत होकर तेज–तेज चाल से 3 से 4 किमी. दूरी तक घूमना चाहिए।

2. शुगर रोगी को प्रतिदिन प्रातःभ्रमण से आने के बाद 10 मिनट तक अनुलोम विलोम, व 30 मिनट तक कपालभाती प्रणायाम करना चाहिए। 3. मधूमेह रोगी रात्रि का भोजन बिल्कुल हल्का

करें और 8 बजे तक सो जाना चाहिए। शुरू–शुरू में नींद नहीं आये तो अभ्यास करने से नींद आना प्रारम्भ हो जाती है जैसे पहले दिन 11 बजे, दूसरे दिन 10.30 बजे, तीसरे दिन 10 बजे, चौथे दिन 9.30 बजे, पांचवे दिन 9.00 बजे, छठे दिन 8.30 एवं सातवें दिन 8 बजे आराम से नींद आने लगती है।
4.मधूमेह रोगी को दिन के समय बिल्कुल नींद नहीं निकालनी चाहिए। 5. रोगी दिन भर प्रसन्न चित्त रहे और उन कारणों को स्मरण नहीं करे जिनसे रोगी की चिन्ता बढ़ती है। क्योंकि शुगर की बीमारी का सीधा सम्बन्ध चिन्ता से है जितनी चिन्ता उतनी अधिक शुगर बढ़ती है।

प्र.–क्या ऐलोपैथी की दवाएं एकदम बन्द कर सकते है ?
उ.=ऐलोपैथी की दवाईयां को अचानक बन्द नहीं करना चाहिए बल्कि जैसे–जैसे शुगर लेवल आयुर्वेद की औषधी से नियंत्रित होता है एलोपैथी दवाईयां चाहे गोली हो या इन्सुलिन इन्जेक्शन स्तर (यूनिट) धीरे–धीरे घटाना चाहिए।

प्र.–शुगर रोगी का नाश्ता कैसा होना चाहिए ?
उ.=नाश्ताः– जौ के दलिये का नाश्ता प्रातःकाल भूखे पेट करना मधुमेह के रोग में लाभकारी परिणाम प्राप्त होते है।

प्र.–शुगर रोगी क्या फल, सब्जी का सलाद ले सकता है ?
उ.=रोगी को पपीता, कच्ची ककड़ी, कच्ची भिण्ड़ी का सेवन पर्याप्त मात्रा में सलाद में उपयोग करना चाहिए।
प्र.–शुगर जांच कैसे करे?
उ.=शुगर जांच का तरीका व मापदण्ड़ :– शुगर पेशेन्ट को अपने रक्त के नमूने से जांच करवाने के लिए क्लिनिक और सरकारी हॉस्पिटल जाने से पहले इन दो बातों को अवश्य ध्यान रखना चाहिए। 1. अगर भूखे पेट (एफ.एफ) जांच करानी है तो बिना दूध पीये, बिना फल, बिना खाना खाये रक्त का नमूना देना चाहिए।
2. रोगी को अगर भरे पेट (पी.पी.) जांच करवानी है तो साधारण दिनचर्या के हिसाब से रोगी को भोजन करके ठीक दो घण्टे के पश्चात रक्त का नमूना देना चाहिए। 3. जो रोगी अपनी जांच घर

पर ही ग्लुको मीटर से करते है। खासतौर से ध्यान रखें की रक्त की पहली बूंद का उपयोग जांच के लिए नहीं करें। पहली बूंद को रूई अथवा कपड़े से पौंछ ले और दूसरी बूंद को जांच हेतु इस्तेमाल करें।

प्र.– शुगर के सामान्य पैरामिटर क्या है।

उ.=सामान्यतया मधुमेह का स्तर 15 वर्ष से 50 वर्ष के व्यक्ति का 80 एफ एफ व 120 पी.पी. रहना चाहिए। रोगी अपनी जांचो का लिखित रिकार्ड रखें सारणी तयार करें जिसमें रोगी दिनांक............... समय................फास्टींग................पी. पी.................. रोगी द्वारा ली जा रही औषधी को (भूखे पेट) मात्र जैसे एम.जी. पावर या पाउडर................. की मात्रा और विशेष विवरण इस प्रारूप में रोगी अगर अपनी जानकारियां लिखकर रखता है तो रोगी को बहुत लाभ होता है। क्योंकि उसका आत्मविश्वास बढ़ता है। और खुद का आंकलन खुद करने की हालात में रहता है।

प्र.–शुगर रोगी का भोजन चार्ट (डाईट प्लान) क्या होना चाहिए ?

उ.= शुगर रोगी का भोजन चार्ट :– शुगर रोगी को सप्ताह के सात दिनों में प्रत्येक दिन इन सात प्रकार की सब्जियों में किसी एक सब्जी का सेवन आवश्यक रूप से करने की सलाह दी जाती है। ग्वार फली, भिण्डी, तरोई, लौकी, करेला, कच्ची ककड़ी(कच्चा पपीता और खीरा ककड़ी) मेंथी दाना सुखा अथवा हरा दोनों ही। रोगी के द्वारा खाई जाने वाली रोटी में मोटे अनाज का अधिक से अधिक समावेश होना चाहिए। इसके लिए आटे में 33 प्रतिशत जौ 33 प्रतिशत गेहूँ व 33 प्रतिशत चना मिलाकर पिसवाकर रोटी खाना बहुत लाभप्रद रहता है। रोगी प्रेशर कूकर से बनी सब्जियों और भोजन का कतई इस्तेमाल नहीं करें। रोगी बाजार के साधारण नमक के स्थान पर सेंधा नमक व काला नमक दोनों को समान मात्रा में मिलाकर अपनी सब्जी व रोटी में इस्तेमाल करें। थोड़ी–थोड़ी मात्रा में कुछ ना कुछ नाश्ता व खाना आदि खाते रहना चाहिए क्योंकि आमाशय खाली रहने कि स्थिति में रोगी का ब्लड शुगर लेवल बढ़ता है। जौ के दलिये के साथ हरी सब्जियों का नाश्ता प्रातःकाल भूखे पेट करने से मधुमेह के रोग में

लाभकारी परिणाम प्राप्त होते है। 7.शाम का भोजन सूर्यास्त से पूर्व करके 8 बजे तक सो जाना चाहिए।

प्र.—मधुमेह घोषित होने के पूर्व लक्षण क्या है ?
उ.=1. मुख मीठा रहना। 2. हाथ पैरों में लगातार जलन। 3.प्यास का अधिक लगना। 4. देह पर चिकनाई। 5. दांतो व तालु पर मैल की परत चढ़ना 6. मूत्र का गाढ़ा व गंदला होना। 7. दुर्बलता आना। 8. धीरे–धीरे नींद में कमी आना।

प्र.— शुगर कि बीमारी को और किन नामो से जानते है ?
उ.=अग्रेजी में डाईबिटीज और हिन्दी में मधुमेह या प्रमेह नाम से जानते है।

प्र.—डाईबिटीज कितने प्रकार की होती है ?
उ.= दौ प्रकार कि होती है। (1) टाईप 1 – इसमें शरीर में इन्सुलिन का निर्माण नहीं होता है परन्तु 10 प्रतिशत डाईबिटीज पेशेन्ट ही इस श्रेणी में आते है। (2) टाईप 2 – इस श्रेणी में इन्सुलिन बनता तो है पर पर्याप्त मात्रा में नही बनता 90 प्रतिशत शुगर मरीज इसी श्रेणी में आते है।

प्र.— यह रोग क्या वंशानुगत (खानदानी) है ?
उ.=हां, 70 प्रतिशत लोगों में यह वंशानुगत तरिके से होता है।
प्र.—शुगर कि बीमारी के प्रमुख लक्षण क्या है ?
उ. 1. कोई भी शरीर का घाव आसानी से नहीं भरता। 2. आंखो की रोशनी (नैत्र ज्योति) कम हो जाती है। 3. याददास्त कमजोर हो जाती है। 4. वजन बहुत तेजी से कम होने लग जाता है। 5. बहुत अधिक कमजोरी आ जाती है। 6. मूत्र त्याग बार–बार करना पड़ता है। 7. मूत्र में झाग आने लगते है, व मूत्र गन्दले रंग का आता है। 8. लम्बे समय तक शुगर रहने पर किडनियां खराब होने लगती है।

प्र.—शुगर का क्या तनाव से संबधं है ?

उ.=हां, अधिक तनाव और लगातार घुटन और तनाव सहन करने से यह रोग होता है।

प्र.–शुगर में किस–किस अन्न का सेवन करना लाभप्रद होता है?
उ.=ज्वार या बाजरा 33 प्रतिशत जौ 33 प्रतिशत चना 33 प्रतिशत तीनों कों समभाग में मिलाकर रोटी बनाकर खांए।

प्र.–शुगर रोगी कौनसी सब्जियां खा सकता है ?
उ.–(1)भींडी (2)ग्वारफली (3)तरोई (4)लोकी (5)करेला (6)किकोडा (जंगल करेला) (7)मेथी दाना।

प्र.–मेथीदाना करेला जैसी कड़वी सब्जियां क्या शुगर लेवल कम करती है ?
उ.=हां, बिल्कुल करती है इनके सेवन से इन्सुलिन लेवल प्राकृतिक तरिके से सामान्य अवस्था में आता हैं

प्र.–लम्बे समय तक एलोपैथी दवा लेने के क्या नुकसान है?
उ.=(1) रोगी कि किडनियां खराब होने लगती है।
(2) एक ही दवा निरन्तर लेने से उस दवा का प्रभाव तो कम होता ही है साथ–साथ उसका असर करना कम हो जाता है। इसके कारण दवा की डोज बढानी पडती है और अन्त में पेशेन्ट को इन्सुलिन पर आना पड़ता है।

प्र.–शुगर पेशेन्ट को खाना कब खाना चाहिए ?
उ.=प्रातः 8 बजे और सांय 5 बजे पूर्व भोजन कर लेना चाहिए।

प्र.–शुगर पेशेन्ट को कब जागना और सोना चाहिए ?
उ.=प्रातःकाल 5 बजे उठकर आसन, ध्यान, प्रणायाम, प्रातःभ्रमण करना चाहिए। दिन में नही सोना चाहिए और रात्रि 8 बजे सो जाना चाहिए।

卐

दमा एवं श्वांस रोग

दमा शब्द बना है दम से, दम का अर्थ है श्वांस, जिसके फेफड़े में जितना दम भरता है, उसका स्वास्थ्य उतना ही उत्तम होता है। फेफड़े स्वस्थ होने की स्थिति में मनुष्य का रक्त संचरण और रक्त दाब सामान्य रहने के साथ शरीर में उर्जा का स्तर बना रहता है पर दम फूलने की स्थिति में श्वांस लेने में कठिनाई आती हैं। समझना चाहिए कि फेफड़ो को कार्य करने में परेशानी हो रही है।

कारण :– खांसी आने के प्रमुख कारण निम्न है :–

1. धूल, मिट्टी गर्द जैसे बाहरी पदार्थ अगर नाक, गले या मुख में अचानक चले जांए तो भी खांसी उठ सकती है।

2. रस धातु से युक्त आम रस अध पका भोजन का रस जो कि आमाशय से श्वांस नली तक उपर की ओर आ जाने से भी खांसी चलने लगती है।

3. भोजन अथवा किसी तरल पदार्थ का आहार नली के बजाए श्वांस नली में चले जाने के कारण भी खांसी चल सकती है।

4. छींक आदि के वेग को रोकने से भी खांसी चल सकती है।

उपरोक्त कारणों के कारण कुपित दुष्ट प्राण वायु (उपर उठने वाली) में मिल कर फुटे कांसे के बर्तन को ठोकने से उत्पन्न होने वाली ध्वनि के समान आवाज जैसी क्रिया होती है। जिसे हम साधारण भाषा में खांसी कहते है। वैसे खांसी एक लक्षण है जो कई बिमारीयों का संकेत भी देती है।

5. खांसी के प्रमुख रूप से बाहरी और आन्तरिक दोनों प्रकार के कारण होते है। गले में सूजन किसी प्रकार का संक्रमण श्वांस नली में कफ का जम जाना एवं फेफड़ो में कई दिनों के संक्रमण सूजन और टी.बी. जैसी बिमारीयों के कारण भी निरन्तर खांसी आती रहती है। लगातार खांसी चलने पर मुँह से कफ बाहर निकलता है। सुखी खांसी में कफ नहीं निकलता है।

7.खांसी मुख्यतया 5 प्रकार की होती है। वात जनित, पित्त जनित, श्लेष्मा जनित(कफ जनित) बाहरी कारण धूल भी है। गर्द एलर्जी, और क्षय (टी.बी) जनित। कफ सबसे ज्यादा जिम्मेदार कारण होता हैं। साधारण भाषा में अगर बात करें तो सूखी खांसी व कफ वाली खांसी दो ही प्रकार की दिखाई पड़ती है।

फेफड़े के रोगों की वानस्पतिक चिकित्सा :– दमा बेल का पत्ता प्रातःकाल चबा–चबा कर खांए और एक घूंट गर्म पानी पीलें एक घण्टे तक कुछ भी नहीं खाये पीये, ऐसा लगातार पांच दिन तक ही करना है। 30 दिन बाद इस का प्रयोग उपरोक्त विधि से पुनः करें। कुल तीन बार ऐसा करना हैं इसमें रोगी के फेफड़ों को पुनः बहुत अधिक क्षमता से कार्य करने की क्षमता प्राप्त होती है। और रोगी के फेफड़ों में जमा हुआ कफ भी निकल जाता है। रोगी को ये पत्ते लेने के दौरान पानी का सेवन बहुत अधिक करना चाहिए वरना गले व मुंह में छाले होने की संभावना रहती हैं। यह प्रयोग श्री नवग्रह आश्रम पर लाखों रोगियों पर किया जा चुका है। जो शत–प्रतिशत सफल रहा है। 1.टी.बी. रोगी परिवार के अन्य सदस्यों के बिस्तर बर्तन और कपड़े उपयोग में ना लांए इससे पूरे परिवार में टी.बी. होने का खतरा बना रहता है। 2. टी.बी. के रोगी को पौष्टिक आहार पर विशेष ध्यान रखना चाहिए दूध और हरी सब्जियां पर्याप्त मात्रा में उपयोग करना चाहिए। 3. रोगी को प्रातःकाल भ्रमण यथा संभव आवश्यक रूप से करना चाहिए क्योकि ताजा ऑक्सीजन का स्तर प्रातःकाल अधिक रहता हैं। 4. रोगी को प्रत्येक माह जांच अवश्य करवानी चाहिए। 5. रोगी को शराब, सिगरेट, तम्बाकू, गुटका आदि का सेवन किसी करना चाहिए। 6. रोगी को आल, चावल, अचार, तेज मसालेदार सब्जियां, उड़द की दाल का सेवन नहीं करनाचाहिए।

उपचार :–खांसी के उपचार के लिए निम्न उपाय मुख्य है :–

1. नवग्रह आश्रम की कफ, खांसी नामक औषधी का काड़ा 4–4 चम्मच का बनाकर करे।

2. मूलेठी चूर्ण लेने या मूलेठी की जड़ के छोटे–छोटे टुकड़े मूंह में रखकर चूसने से भी खांसी में राहत मिलती है।

4. धूम्रपान, मदिरापान और धूल धूंऐ से बचाव खांसी रोग में अत्यन्त आवश्यक है।

5. गुन–गुना पानी खांसी रोग का एक अच्छा ईलाज है। अतः गुन–गुना पानी लगातार पीने की आदत रखनी चाहिए।

6. अधिक मसाले, तेज मिर्च, अधिक तेल युक्त भोजन का त्याग करना चाहिए इसके स्थान पर हल्का खाना खाऐं । भोजन में उबाली हरी सब्जियाँ, मूंग दाल और बकरी या गाय के दूध का सेवन सर्वोतम रहता है।

7. हल्दी की 2½ ग्राम मात्रा को 100 ml पानी में अच्छा उबाल कर छान लें और इसे गर्म–गर्मपीयें इससे काफी राहत मिलती है।

8. अदरक के टुकड़े चूसने से भी खांसी में बहुत राहत मिलती है।

9. शहद के साथ गर्म दूध के सेवन से भी खांसी में लाभ होंता है।

10. अधिक मात्रा में कफ सीरफ का उपयोग नहीं करना चाहिए। इसमें ऐल्कोहल और नुकसान दायक रसायनों की अधिकता होती है। अतः बाजार के कफ सीरप के स्थानों पर हल्दी, अजवायन, लहसुन, मुलेठी, अदरक सभी को 20–20 ग्राम मात्रा में लेकर 2 लीटर पानी में 250 ग्राम रहने तक उबालें इसमें 100 ml शहद मिला लें। इसे 10ml में 3–3 घण्टे के अन्तराल से सेवन करने से खांसी रोग के ठीक होने में बहुत मदद मिलती है।

卐

वमन(उल्टी)

प्र.–उल्टी होना क्या गंभीर बात हैं ?

उ.= हां, उल्टी होना सामान्तया सभी लोगों को एक साधारण प्रक्रिया लगती है। परन्तु यह एक बहुत संवेदनशील विषय है। इसके अधिक मात्रा में और निरन्तर होने की स्थिति में रोगी तुरन्त मर सकता है। और आपको उपचार का समय भी नहीं मिल पाता हैं। क्योंकि शरीर में मिनरल की एकदम बहुत कमी हो जाती है और पानी कम होने से डिहाईड्रेशन हो जाता हैं।

प्र.–वमन किसे मानेंगे?

उ.=आमाशय (पेट) से तरल रूप में पानी और उसके साथ आप के द्वारा ग्रहण किये गये भोज्य पदार्थ बहुत वेग से पानी के साथ निकलते है यह एक बार या कहीं अधिक बार भी हो सकता हैं।

अगर लगातार 2–3 बार उल्टी होती है तो यह बहुत चिन्ता का विषय होता हैं। पानी और भोज्य पदार्थ का निरन्तर शरीर से बाहर निकल जाने के कारण नमक और कई आवश्यक पोषक और जीवन रक्षक घटकों का अभाव हो जाने के कारण मृत्यु तक हो जाती है। इस प्रक्रिया को वमन कहा जाता हैं।

प्र. वमन के प्रमुख कारण क्या–क्या हैं ?
उ.= उल्टी प्रमुख रूप से निम्न कारणों से होती हैं :–शरीर में अत्यधिक वात के प्रकोप से। अत्यधिक पित्त के प्रकोप के कारण। कफ के बहुत ज्यादा प्रकुपित होने के कारण। सन्नीपात, अत्यधिक डर, शारीरिक चोट या अचानक मानसिक आघात से ऐसी घटना के सुन लेने से किसी गन्दी वस्तु या पदार्थ के देखने सुघंने दुर्गंध आने और किसी अन्य को उल्टी करते देखने मात्र से भी उल्टी होने लगती हैं। अत्यधिक भोजन अजीर्ण या आफरे की हालत में उल्टी होने लगती हैं। अत्यधिक स्निग्ध (तेल, घी) पदार्थों का अधिक मात्रा में सेवन करने से। हैजा, आंतों में और मौसमी बीमारीयों की चपेट में आ जाने से। अत्यधिक श्रम भय और उद्वेग के कारण भी अचानक उल्टी हो सकती हैं। गर्भवती स्त्री को भी बहुत उल्टी होने लगती है। जिसका कारण शरीर में आवश्यक तत्वों का हारमोनल असन्तुलन होना होता हैं। किसी पदार्थ या वस्तु विशेष से एलर्जी के कारण भी उल्टी होती हैं।

प्र.– उल्टी को रोकने का क्या–क्या उपचार हैं ?
उ.= पोदीना के पांच पत्ते, तुलसी के पांच पत्ते, नींबू रस की पांच बूंदे और एक लोंग को अच्छा चटनी बनाकर 2–3 चम्मच शहद के साथ करने से उल्टी तुरन्त बन्द हो जाती हैं। नींबू रस 10–15 ml में 100 ml पानी में मिलाकर पिलाने से उल्टी होना बन्द हो जाता हैं। वातावरण परिवर्तन और ध्यान हटाना भी तात्कालिन उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

卐

कान नाक गला (E.N.T) रोग

प्र.–ये तीनो के अंगो के रोग क्या कोमल होते हैं ?
उ.=हां इन तीनो की एक ही प्रकृति है, और तीनो आपस में जुड़े हुए अंग है। इन तीनो अंगो का विशेषज्ञ भी एक ही होता है, जिसे **E.N.T.** विशेषज्ञ कहते हैं।

प्र.–क्या इन तीनो का दर्द भी एक जैसा होता हैं ?
उ.=मानव देह में दिखने को कान, नाक, गला अलग–अलग दिखाई देते है। परन्तु शरीर रचना विज्ञान के सिद्धान्त के अनुसार ये तीनों ही अंग आपस में जुड़े होते है। और इनका दर्द कभी एक सा दिखाई नहीं देता है।

प्र.–कान के कुछ प्रमुख रोग क्या–क्या हैं ?
उ.=1. कान से लगातार रस्सी (मवाद) का आना जिसे आम बोलचाल की भाषा में कान बहना भी कहा जाता है। 2. कान में सूजन (शोथ होना)। 3. कम सुनाई देना। 4. कान में सन्न–सन्न की आवाजें आना। 5. कान के पर्दे में छेद हो जाना या पर्दा फट जाना। 6. कान का कैंसर – इसको मेडिकल की भाषा में स्कावमस सेल कार्सिनोमा कहते है। यह एक प्रकार की ट्यूमर होती है।

प्र.– नाक के कुछ प्रमुख रोग क्या–क्या हैं ?
उ.–1. नाक के ऊपरी हिस्से में हड्डी का बढ़ जाना।
2मांस पेशियों में सूजन (सोथ) हो जाना। 3.नाक में फुंसियां होकर दर्द करना औ कभी–कभी नासुर के रूप में बन जाना। 4.साईनस रोग 5. हरवक्त जुकाम बने रहना।

प्र.– गले के प्रमुख रोग क्या हैं ?
उ.=1. गले में सूजन (शोथ) हो जाना, 2. आवाज बदल जाना, 3. गले में लगातार खराश होकर दर्द बने रहना 4. टॉसिल सूज (शोथ) जाना।

प्र.– इन रोगो के कारण क्या हैं ?
उ.=1. रोग प्रतिरोधक क्षमता में अत्यधिक कमी का होना। 2. बार–बार जुकाम का बना रहना। 3.किसी मौसम विशेष में एलर्जी होना इन अंगो की बीमारियों का प्रमुख कारण होते है।

प्र.–कान, नाक, गला की बीमारियों में उपचार कैसे करते हैं ?
उ.=कान में गौमूत्र की 5 बूंद डालने से सामान्य दर्द व सूजन समाप्त होता है। कान में अगर झनझनाहट हो तो लहसुन की कलियों का ज्यूस निकाल कर कान में डालें। सुदर्शन (औषधी) के पत्ते को आंच पर हल्का गर्म करके उसे निचोड़ने पर उसमें से पानी निकलता है इस पानी की 5–5 बूंदे दोनों कानों में डालने से रस्सी आना, कम सुनाई देना जैसी समस्याओं का समाधान हो जाता है। सरसों अथवा नीम के तेल को गुनगुना करके पुनः ठण्डा करके कान में 5–5 बूंदे डालने से काफी राहत मिलती हैं।

प्र.– नाक के रोगो में क्या करें?
उ.=नाक में अगर गौमूत्र या गाय के घी की 2–2 बूंद डालें तो नाक के रोग में बहुत आराम मिलत

प्र.– गले के रोग में क्या करें ?
उ.=गला बैठ जाने, दर्द होने और टोंसील हो जाने की स्थिति में नमक के पानी के गरारे करने से राहत मिलती हैं।

प्र.– क्या हल्का गर्म पानी भी औषधी का कार्य करता हैं?
उ.=गरम पानी का सेवन गले के रोग में लाभदायक रहता हैं।

प्र.– फ्रीज व बर्फ क्या हानिकारक है गले के लिए ?
उ.= अत्यधिक ठण्डी भोज्य सामग्री बासी व कई दिनों की बनी भोज्य सामग्री का सेवन नहीं करें। अगर गला अधिक जलन कर रहा हो तो पालक का रस निकाल कर उसके कुल्ले करे और 50ml रस पी जाये।

卐

गठिया रोग (जोड़ों का दर्द)

प्र.–ये गठिया रोग क्या होता है ?
उ.=वात संबंधी विकारो की उत्पति होने से हड्डी जोड़ों में सोजिस और दर्द के रोग को ही गठिया रोग कहते है।

प्र.–गठिया रोग यानी जोड़ों का दर्द ?
उ.=जी, जोड़ों का दर्द ही गठिया रोग है।

प्र.–इस रोग के प्रमुख लक्षण क्या है ?
उ.=हमारे गलत आहार विहार और आलस्य युक्त जीवन शैली के कारण शरीर के संधिकोष (जोईन्ट) की भीतरी भागों में सूजन और जलन पैदा होकर शुष्कता के साथ दर्द पैदा होता है यह इस रोग के प्रारम्भिक लक्षण होते है। आगे चलकर रोगी के घुटने फूलकर बड़े हो जाते है। शरीर के सभी जोईन्ट साफ तोर से सूजे लगते है। और चलने फिरने में बहुत परेशानी हाने लगती है कुछ रोगी तो अष्टावक्र की तरह मुड़े हुए भी देखें है।

प्र.–गठिया रोग होने के कारण क्या–क्या है ?
उ=1. मिर्च मसाला, तली हुई भोजन सामग्री, रिफाईन्ड तेलों के सेवन से यह रोग होने की प्रबल सम्भावना रहती है। 2. कमजोर जठराग्नि (पाचन क्षमता में कमजोरी वाले मनुष्य) द्वारा अधिक मात्रा में जब भोजन किया जाता है तो पेट में भोजन पूरा नहीं पचने पर वायु कुपित होकर सम्पूर्ण शरीर में भ्रमण करने लगती हैं और इस रोग की शुरूआत होने लगती है।

1. भूमिगत जल स्त्रोतों में अधिक मात्रा में रसायनों के होने के कारण यह रोग कुछ क्षेत्रों में महामारी के समान भी फैलते देखा गया है फ्लोराईड इस में प्रमुख कारक है।
2. कुछ रोगियों में यह रोग वंशानुगत रूप में भी संतानो में संचरण होता है।
3. शरीर के पूर्ण विकसित नहीं होने वाले लोगों में इस रोग की बहुतायत पाई जाती है।

4. लम्बे समय तक खांसी जुकाम, आंतो की सूजन आमाश्य की सूजन के कारण भी यह रोग होता है।
5. थकान या हल्के बुखार और दर्द में लगातार दर्द निवारक दवाओं के सेवन से भी यह रोग होता है।

प्र.–गठिया रोग का वानस्पतिक उपचार क्या है ?
उ.= गठिया रोगी प्रातःकाल खाली पेट 5 पत्ते हार श्रृंगार के पौधें के और 5 पत्ते निर्गुण्डी के 10 पत्ते तुलसी के तीनों कि चटनी बनाकर 4 चम्मच शहद के साथ सेवन करें।
4. रात्रि भोजन बिल्कुल हल्का मूंग की दाल और दलिया के रूप में ग्रहण करें। भैंस का दूध इस्तेमाल नहीं करें। यथा संभव गाय या बकरी का दूध इस्तेमाल करें। 5. गर्म दूध 250ml बकरी या गाय का रात्रि सोते समय अच्छा गर्म करने के पश्चात 1 ग्राम हींग और 2 ग्राम कुटी हुई हल्दी, के साथ सेवन करें।

प्र.–दर्द शमन के लिए रोगी क्या करें ?
उ.=दर्द अधिक होने पर हींग, लहसुन, अजवायन, कपूर चारों ही 10–10 ग्राम लेकर तिल, सरसों, नीम तेल 100ml लेकर कुल 400ml तेल में हल्की आंच पर गर्म करें और छानले और दर्द के स्थानो पर हल्की मालिश करें।

प्र.–शरीर से टॉक्सिक (विषाक्त तत्व) निकालने के लिए क्या करें?
उ.=गठिया रोगी को माह में 2 बार एरण्ड तेल(केस्टर ऑयल) (5–10ml) लेना बहुत लाभदायक होता है।

प्र.–रोगी किस अन्न का सेवन अधिक करें ?
उ.=रोगी संभवतया जौ के आटे की रोटी खाये।

प्र.–गठिया रोगी 24 घन्टे में जल कितना पी सकता है ?
उ.=रोगी को 24 घण्टे में 4 लीटर पानी (धीरे–धीरे बैठकर घूंट–घूंट) पीने की सलाह दी जाती है।

प्र.–गठिया रोगी के लिए कोई विशेष निर्देश ?

उ.=गठिया रोगियों से अनुरोध है कि दर्द के स्थानों पर कभी भूलकर भी स्टोरॉयड के इंजेक्शन नहीं लगाए इससे भाग विशेष जीवन भर बेकार हो सकता है एवं किडनी पर बहुत विपरीत प्रभाव पड़ने की संभावना रहती है।

प्र.–सब्जी और दालों में क्या–क्या सेवन करें ?
उ.=लोकी तरोई और सहजन की फली और मूंग दाल का अधिकाधिक सेवन करने से गठिया रोगी को अधिक लाभ होता है।

प्र.– ऐलोवेरा का गठिया रोग में क्या उपयोग है, और कैसे ?
उ.=गठिया रोगी को रोग ग्रसित स्थानों पर ग्वार पाठा ऐलोवेरा के गुदा से मालिश करनी चाहिए और प्रातःकाल भूखे पेट 25ग्राम ग्वार पाठे का ज्यूस+25 ग्राम नीमगिलोय के जूस के साथ पीने की सलाह दी जाती है।

प्र.– क्या पंचकर्म लाभ होता है ?
उ.=पंचकर्म चिकित्सा का गठिया रोग में बहुत लाभ देखा गया है। अगर गठिया रोगी उपरोक्त लिखे उपायों में से 6–7 तरह के उपाय भी करले तो इस गम्भीर बिमारी से निजात पाई जा सकती है। यानी छुटकारा पाया जा सकता है।

卐

चर्म रोग- दाद, खुजली, सोराईसिस

प्र.–चर्म रोग क्या हैं ?
उ.=आज महानगरों में ही प्रदूषण समस्या नहीं है छोटे–छोटे शहरों और गांवों में लोगों को चर्म रोग होने लगे हैं। मुख्यता चर्म रोगों में दाद, खाज, खुजली, कील, मुंहासे, चमड़ी का फटना और शरीर पर अलग रंग के धब्बे (भभूती) उभर आना, सिर में से सफेद फफूंदी जैसी पाउडर नुमा डेन्ड्रफ का निकलना आदि प्रमुख चर्म रोग हैं।

प्र.–चर्म रोग होने के प्रमुख कारण क्या हैं ?

उ.=1. चर्म रोग का मुख्य कारण रक्त में विषाक्त तत्वों की अधिकता हो जाना है यानी रक्त दोष ही चर्म रोगों का मुख्य कारण हैं। 2. शरीर में सफाई की कमी और लगातार पसीने और नमी भरे वातावरण में रहने से। 3. केमिकल (रसायनों) के कारखानों और तेजाब के उद्योगो में काम करने वाले कामगारों में और आसपास में रहने वालो में। 4.खाने में रिफाईण्ड तेल प्रदूषित बेसन, मैदा, और अचार जैसी चीजों का अधिक सेवन करने से। 5. किसी क्षैत्र विशेष के पानी और हवा में किसी तत्व विशेष की अधिकता सें। 6. प्रोसेस हाऊसों के द्वारा उपयोग में लाये घातक रंगो और रसायनों को नदी नालों और भूमिगत जल स्त्रोतों में रासायनिक प्रदुषण लोगों द्वारा उस पानी से फसल पैदा करने और पेय जल के रूप में उपयोग करने के कारण। 7. सिन्थेटिक कपड़ो के उपयोग के कारण। 8. प्रतिदिन स्नान नहीं करने की आदत के कारण। 9. रक्त में फंगस उत्पन्न होने के कारण यानी फंगस इन्फेक्सन के कारण।

प्र.–चर्म रागों में प्रमुख लक्षण क्या दिखाई देते हैं?

उ.=1.दाद और खुजली में रोगी लगातार खुजाने की कोशिश करता है और रक्त निकल आने की हालत तक खुजली करने को मजबुर हो जाता हैं। त्वचा का वह भाग उभर आता है (सूजन आना) और अन्य त्वचा की तुलना में वह प्रभावित भाग त्वचा मोटी और खुरदरी हो जाती और हल्का लाल पन दिखाई देने लगता हैं। यह रोज अधिकांश जंघा भाग जो मूत्र के स्थान के आसपास से प्रारम्भ होकर पेट के निचले हिस्से तक बढ़ते–बढ़ते, कभी–कभी सम्पूर्ण शरीर में फैल जाता हैं।

प्र.–क्या यह छुत कि बीमारी हैं ?

उ.=हां यह रोग स्पर्श से खून के आदान प्रदान से रोगी के अंतः वस्त्रों और बेडशीट, टॉवेल को अन्य व्यक्ति के उपयोग करने से।

प्र.–इसका ईलाज क्या हैं ?

उ.=1.चर्म रोग का सर्वाधिक कारगर इलाज आयुर्वेद की दृष्टि से रक्त शोधन है अगर रक्त को विषाक्त तत्वों (टॉक्सीक) से मुक्त कर लिया जाये तो रक्त विकार से शीघ्र मुक्ति मिल सकती हैं। 2.श्याम तुलसी, नीम गिलोय, नीम के पत्ते, कालमेंघ, शीशम के पत्ते, बीलपत्र के पत्ते, पीपल के पत्ते, कालीमिर्च, केल्शियम हल्दी, सादी हल्दी, अर्जुन के पत्ते आदि औषधी को एक निशचित मात्रा में मिलाकर इनका जौ कूट पाउडर कर लें। इस पाउडर की 15 ग्राम मात्रा का काढ़ा रात्रि को और 15 ग्राम का काढ़ा प्रातः भूखे पेट पिएं। 3. बाजार के नमक और शक्कर में अत्यधिक सल्फर सोडियम और यूरिया जैसे घातक तत्वों के होने के कारण इनका सेवन तत्काल बन्द कर दे। सेंधा नमक और काला नमक और भूरे रंग की गुड़ की शक्कर या देशी विधि से निर्मित ढ़ीला गुड़ (काकब) ही इस्तेमाल करें। 4. पैक्ड फूड, जहरीले कोलड्रिंक्स के स्थान पर ताजा खाना और शर्बत और ताजा फलों के जूस का सेवन करें।

प्र.–और कुछ सावधानियां ?
उ.=1. रोगी साबुन में केवल नीम का साबुन ही इस्तेमाल करें। 2. सूती कपड़े पहने जो ढ़ीले ढ़ाले सिले, साफ धूले हुए वस्त्र पहनें 3. छाछ और दही का पर्याप्त मात्रा में सेवन करें। 4. अचार धूम्रपान और एल्कोहल का सेवन ना करें।

प्र.–सोरायसिस क्या हैं ?
उ.= यह गंभीर प्रकार का चर्म रोग हैं, जिसमें चमड़ी से खून निकलने लग जाता है, अत्यधिक वेदना (दर्द) होता हैं। चमड़ी पर पपड़ी बनने लगती हैं।

प्र.– इसके प्रमुख कारण क्या हैं ?
उ.=1.त्वचा की कोशिकाओं का अधिक निर्माण होना इसका प्रमुख कारण हैं। 2. लम्बे समय तक चर्म रोग का बना रहना। 3. कुछ एलोपैथी की दवाओं के दुष्प्रभाव के कारण भी।

प्र.–यह किसी मौसम विशेष में अधिक होता क्या ?

उ.=यह सर्दी के मौसम में इसका प्रभाव अधिक होता हैं क्योंकि इसकी फंगस को अनुकूल वातावरण मिल जाता हैं।

प्र.–इसका सफल ईलाज क्या हैं ?
उ.=श्री नवग्रह आश्रम की रक्तशोधन औषधी इसकी बहुत असरदार औषधी हैं।

卐

थायराइड रोग

प्र.–थाइराइड रोग क्या होता हैं ?
उ.=मनुष्य के गले में एक ग्रन्थी होती है जो हार्मोन्स से संबधित होती है, इसमें असुन्तलन होने को ही थाइराइड की बीमारी कहते है। 1. शरीर के ऊर्जा उपयोग को निर्धारित करने में इस ग्रन्थी की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका है, गले में पाई जाने वाली हार्मोन्स आधारित एक ग्रन्थी में आये विकार से उत्पन्न एक बीमारी है।

प्र.–रोगी का T-3, T-4 हार्मोन में क्या होता हैं ?
उ.=T-3, T-4 अधिक स्राव होने पर वजन कम होने लगता हैं।

प्र.–T.S.H होने पर क्या असर होता हैं ?
उ.=T.S.H होने पर वजन तेजी से बढने लगता हैं।

प्र.–थाइराइड पुरूषों और महिलाओं में किनमें अधिक होता हैं?
उ.=महिलाओं में अधिक होता है, पुरूषों में 05 प्रतिशत और महिलाओं में 95 प्रतिशत(महिलाओं में अधिकांश T.S.H) होता हैं।

प्र.–हाईपर थाइराइड क्या हैं ?
उ.=महिलाओं में पीरियड का अनियमित आना, पेट में दर्द यह हाईपर थाइराइड कहलाता हैं।

प्र.–वजन बढाने वाला थायराइड हार्मोन कौनसा हैं ?

उ.=वजन बहुत तेजी से बढ़ता है। कोलोस्ट्रोल बहुत बढ़ जाता है, यह हाईपोथायराइड(T.S.H)कहलाता हैं।

प्र.–इसके प्रमुख लक्षण क्या–क्या हैं ?
उ.=थकान, अवसाद, घबराहट, मांसपेशीयों और जोडों में दर्द, गर्दन में सूजन, बालों और त्वचा में समस्या आनी शुरू होकर भोंहों के बाल उड़ जाते है।

प्र.–इस के कुछ सामान्य ईलाज क्या हैं ?
उ.=1. अश्वगंधा के पंचाग का उपयोग इस रोग में बहुत लाभ देता है। 2. नींबू के पत्तों की चाय बनाकर पीने से इस रोग में बहुत लाभ होता है। 3. ग्रीन टी भी इस रोग को नियंत्रण करती है। 4. अशोक छाल, ब्राह्मी, गुलर, नीम गिलोय, अश्व गंधा सभी एक निशचित मात्रा में लेकर चूर्ण बनााकर 15 ग्राम चूर्ण का काढ़ा बनाकर रात्रि भोजन के 2 घण्टे बाद सोते समय पिएं काढ़ा बनाकर पिएं।

प्र.–इस रोग में परहेज क्या करने चाहिए ?
उ.=थायराइड के रोगी को चांवल, उड़द आलू और भैस के दूध से परहेज करना चाहिए।

प्र.–इसका सीधा संबंध किस क्रिया से होता हैं ?
उ.=वजन तेजी से बढने या घटने से इसका संबंध होता है, व एन्डोक्राईनग्रन्थी यानी नलिकाहीन ग्रन्थी तितली के आकार की गले में कालर बोन के नीचे होती हैं।

प्र.–इसमे कितने प्रकार के हार्मोन्स रिलीज होते हैं ?
उ.=T-3, T-4 और T.S.H हार्मोन्स बनते हैं।

प्र.–T.S.H कोनसी श्रेणी में आता हैं ?
उ.=T.S.H हाईपो थाइराइड श्रेणी में आता है, और सामान्य रेन्ज 0.4 से 4.0 के मध्य होती हैं।

प्र.–T.3, T.4 क्या होता हैं ?
उ.=यह हाईपर श्रेणी में आता हैं, इस रोगी का वजन तेजी से कम होता है, यह ट्राई आयोडीन थाईराक्सिन यानी T.3और थाईराक्सिन T.4 हार्मोन जिम्मेदार होते हैं।

प्र.–दुनियां में कुछ और भी थाइराइड हार्मोन होते हैं ?
उ.=हां T0, T1, T2, T3, T4 और T.S.H होते है पर T0, T1, T2 एशिया महाद्वीप में नहीं देखे जाते हैं।

प्र.– थायराइड बढने पर क्या लक्षण होते हैं ?
उ.= घबराहट, चिड़चिड़ापन अधिक पसीना आना, हाथो का कांपना, बालो का झड़ना, नीदं आने में परेशानी, दिल की धड़कन का बढ़ना, बांझपन की समस्या, मासिक धर्म का चक्र गड़बड़ा जाना 10 हड्डियों में केल्शियम की कमी हो जाना। उपरोक्त लक्षण दिखते ही थाइराइड टेस्ट अवश्य कराना चाहिए। हाईपर थाइराइड के लक्षण है, यानी T3 और T4 के लक्षण हैं।

प्र.–तो फिर T.S.H के क्या लक्षण हैं ?
उ.=धीमी गति से धड़कन चलना, हमेशा थकान बने रहना, अवसाद की स्थिति बने रहना, अधिक ठंड लगना, वजन बढना (मेटाबोल्जीम्म स्लो होने से), कब्ज रहना, कन्फ्यूज बने रहना, 28 दिन के बजाए 40 दिन की मासिक धर्म साईकिल हो जाना, चेहरे और आंखो में सूजन, खून में कोलोस्ट्रोल का लेवल बढ़ जाना, बांझपन आदि।

प्र.–इसके प्रमुख कारण क्या हैं ?
उ.–घेघा रोग के कारण, गले में समय तक सोजिस रहने के कारण, विटामिन B–12 के बहुत कम या बहुत अधिक होने के कारण, ग्रेव्स रोग के कारण (T.S.H होता हैं)

卐

बहुमूत्र (बार-बार मूत्र आना)

प्र.–बहुमूत्र (बार–बार मूत्र आना) किस उम्र में अधिक होता हैं?
उ.= 50 से 65 वर्ष की उम्र में यह समस्या अधिक होती हैं।

प्र.– बहुमूत्र रोग के क्या लक्षण हैं ?
उ.= रोगी के मूत्र संस्थान में प्रदाह के कारण मूत्र धारण करने की शक्ति नष्ट हो जाती है फलस्वरूप नहीं चाहते हुए भी रोगी को मूत्र सतत् बून्द–बून्द आता रहता है। जो कि अत्यन्त शर्मसार और कष्टदायी होता हैं।

प्र.–आयुर्वेद में बहुमूत्र का क्या ईलाज हैं?
उ.=गोखरू, पलाश पुष्प, श्याम तुलसी, नीम गिलोय, गुलर हल्दी कालीमिर्च इन सब औषधियों को खुब कुट छानकर 15 ग्राम प्रातः एवं 15 ग्राम सांयकाल काढ़ा बनाकर रोगी को 3 माह तक पिलावें। आयुर्वेद के कुछ अचूक नुस्खे (सामान्य जानकारी) नवग्रह आश्रम की बहुमूत्र औषधी के 3 चम्मच सांयःकाल काढा बनाकर लेने से लाभ होता हैं।

卐

मोटापा

प्र.–मोटापा क्या हैं ?
उ.= लम्बाई देशकाल एवं उम्र के समानुपात को छोड़कर अधिक वजन ही मोटापा कहलाता हैं।

प्र.– मोटापे से मुक्त होने का सरल उपाय क्या है?
उ.=1. भारीपन यानी मोटापा रोगों से मुक्त होने का सरल उपाय 250 ग्राम मैथीदाना, 100 ग्राम अजवाईन, 50 ग्राम काली जीरी उपरोक्त तीनो चीजों को साफ करके हल्का सेककर (ज्यादा नहीं सेकना है) तीनो को अच्छी तरह मिक्स करके मिक्सर में पाउडर बनाकर अच्छा पैक डिब्बा–शीशी या बरनी में भर लेवें, रात्रि सोते

वक्त आधी चम्मच पाउडर एक गिलास गुन–गुने गर्म पानी के साथ लेना है। गर्म पानी के साथ ही लेना अत्यन्त आवश्यक है। लेने के बाद कुछ भी खाना–पीना नहीं है। यह चूर्ण सभी उम्र के व्यक्ति ले सकते हैं। श्री नवग्रह आश्रम से मोटापे की औषधी प्रतिमाह 3 किलो वजन घटाने की क्षमता रखती हैं।

प्र.–इस चूर्ण के सेवन से क्या लाभ होता हैं ?

उ.=चूर्ण रोज–रोज लेने से शरीर के हर कोने में जमा पड़ी सभी मल और गन्दगी द्वारा बाहर निकल जायेगी। पूरा फायदा तो 80–90 दिन में महसूस करेगें, जब फालतू चर्बी गल जायेगी, नया शुद्ध खून का संचार होगा। चमड़ी की झुर्रिया दूर हो जायेगी। शरीर तेजस्वी, स्फूर्तिला एवं सुन्दर बन जायेगा।

卐

मस्सा (पाईल्स)

प्र.–सरल तरीके से बताएं की मस्सा क्यो होते हैं ?

उ.=1.आजकल आधुनिक जीवन शैली में लगातार यात्रा और तली भूनी हुई भोज्य सामग्री के लगातार सेवन से कब्ज और गैस के शिकार लोगों को आजकल मस्सा एक साधारण सी बीमारी की तरह होने लगा है – 2. लगातार कब्ज बनी रहने से यह रोग होता है। 3. ज्यादा तेल मिर्च अचार और चावल का सेवन इस रोग का मुख्य कारण माना जाता है। 4. जो लोग अधिकांश समय यात्रा करते है और शौच क्रिया समय पर नहीं करते है उन्हें मस्सा सामान्यतया हो जाती है। 5. आरामतलब (परिश्रम नहीं करने वाले) जो प्रातःकाल भ्रमण, व्यायाम नहीं करते है उन्हें यह रोग होने की संभावना बनी रहती है। 6. जो लोग पानी बहुत कम पीते है उन्हें यह रोग हो जाता है। 7. आलू, चावल, बेसन, अचार, उड़द की दाल, स्पाईसी फूड, मैदा जैसी चीजों का सेवन मस्सा की उत्पति का मुख्य कारण है।

प्र.–मस्सा क्या होता हैं यानी इसके प्रमुख लक्षण क्या हैं ?

उ.=1. किसी भी व्यक्ति को मल त्याग के समय अगर मल मार्ग से खून आता है। मलद्वार पर लगातार दर्द बना रहने पर। 2. मल द्वार से चमड़ी के कुछ रेशे नुमा भाग बाहर आ जाने पर। 3. निरन्तर दर्द नीचे की तरफ दबाव और चटका चलने की हालत में भी मस्सा होने का संकेत देता है।

प्र.–मस्सा (पाईल्स) का आयुर्वेदिक उपचार क्या हैं ?
उ.=1. बकायन की निंबोली 2. नीम की निम्बोली 3. हरड़ 4. बहेड़ा 5.आंवला 6. अजवायन 7. कालीमिर्च 8.मेंथीदाना पाउडर 9.हल्दी पाउडर सभी की निश्चित मात्रा लेकर इन सबको अच्छा कुट छानकर डिब्बे में भर ले प्रातःकाल उठते ही 2 चम्मच चूर्ण गुनगुने पानी के साथ और रात्रि सयन के समय (रात्रि भोजन के 2 घण्टे बाद) 2 चम्मच चूर्ण गर्म पानी के साथ लेने से 3 माह के अन्दर मस्सा रोग ठीक हो जाता है।

प्र.–मस्सा रोगी क्या परहेज करें ?
उ.=1. मस्सा रोगी चावल, अचार, चाय, तली हुई भोजन सामग्री, बैसन उड़द की दाल, भैंस के दूध का उपयोग किसी भी हालत में ना करें। 2. मस्सा के रोगी को महिने में 2 बार सादे पानी का एनिमा लगवा लेना चाहिए। 3 रोगी को पानी खूब पीना चाहिए।
4. रोगी के भोजन में पर्याप्त मात्रा में फाईबर होना चाहिए जैसे जौ, बाजरा, ज्वार, चना का चौकर। 5. मस्सा रोगी मल–मूत्र त्याग में आलस कभी नहीं करें। 6. पर्याप्त मात्रा में सलाद का सेवन करें। 7. गर्म पानी रात्रि में सोते समय अवश्य प्रयोग करना चाहिए।

प्र.–अर्श किसे कहते हैं ?
उ.=अर्श शब्द का अर्थ आयुर्वेद में जो शत्रु के समान प्राणो को कष्ट में डाले उसे अर्स कहते है। यह रोग आजकल सामान्य रोगों की तरह बढ़ता जा रहा है। और सभी उम्र और श्रेणी के लोगो को होने लगा हैं। मेरी समझ से अर्श और मस्सा एक ही मर्ज है, पर अर्श उसे कह सकते है जो मस्सा की बहुत बिगड़ी हुई हालत हो जाए।

प्र.—अर्श के प्रमुख लक्षण क्या हैं ?

उ.=1. मल त्याग करते समय रक्त का आना। 2. मल के साथ रक्त का मिला होना या दिखाई देना। 3. मल त्याग के समय पीड़ा होना यह पीड़ा मल त्याग के कुछ समय बाद भी बने रहना। 4. हर वक्त कब्ज का बने रहना। 5.गुदा के चारों और का क्षैत्र लाल—लाल रहना। 6. मलद्वार से कुछ तन्तुओं का बाहर आना व उनमें से रक्त का निकलना। 7. मल द्वार में कुछ गांठो का निर्माण होकर लगातार दर्द बने रहना। 8. शरीर में निरन्तर रक्त की कमी बने रहना।

प्र.—अर्श कितने प्रकार के होते हैं ?

उ.=आजकल का आधुनिक चिकित्सा शास्त्र तो 2 प्रकार का ही अर्स मानता है, आन्तरिक और बाहरी या कुछ और विश्लेषण करने पर सूखा या खूनवाला दो प्रकार का सुनने को मिलता है। आयुर्वेद के ग्रन्थों में अर्श मोटे—मोटे रूप से 6 प्रकार का माना गया है।

1. वातिक 2. पैत्तिक 3. श्लेष्कि 4. सानिपातिक 5. द्वन्द्वज 6. रक्तज

कारण :— आयुर्वेद ग्रन्थों के आधार पर अगर अर्श का कारण देखें तो (वात्, पित् कफ) दोषों के कारण मांस अंकुरों का निर्माण हो जाता है। इन्हीं मांस अंकुरों को अर्स कहते है। गुदा अंग की लम्बाई साधारणतया 3 से 4 इंच की होती है। इसके अन्दर मांसल और रक्त अधिकता लिये हुए कुछ गांठे लम्बाई लिए हुए कुछ कोमल और उभरी मांस आकृतियों का बन जाना ही अर्श मूल कारण है। जबकि मल त्याग करने के वक्त खून आना और अत्यधिक दर्द होना इन गांठो के ऊपर दबाव बढ़ने से इनका छिल जाना फूट जाना आदि और इनमें से रक्त का निकलना और दर्द पैदा करना सभी मूल कारण हैं।

प्र.—इससे बचने के उपाय क्या हैं ?

उ.=1. वात् पित्त् और कफ का सही संतुलन बनाये रखकर।
2. गुदा मार्ग में और आस पास के क्षेत्र में संक्रमण से बचे रहकर।

3. अधिक रस्से दार (जोल) वाली कम मसालों वाली सब्जियों और अधिक मात्रा में छाछ और दही का उपयोग करके। चाय, शराब, धुम्रपान और रूखे–सूखे खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करते हुए तरल पदार्थों का सेवन करने से।
श्री नवग्रह आश्रम की मस्सा नाम की औषधी अत्यधिक लाभकारी हैं।

卐

लकवा/ पक्षाघात (पैरेलाईसिस)

प्र.–लकवा क्या होता हैं सरल भाषा में ?
उ.=आयुर्वेद के मतानुसार पक्षाघात का प्रारम्भ तो रक्त संचार में आई अचानक कमी या अधिकता मस्तिष्क में अचानक आये प्रकोप के कारण शरीर के अंगों में विकृति आ जाती हैं। प्रभावित अंग द्वारा काम करना बन्द कर देना या कम काम करने जैसे लक्षण दिखाई देते हैं।

प्र.–कुछ प्रमुख लक्षण क्या हैं ?
उ.=1. एक तरफ का अंग यानी एक हाथ और एक पैर का काम करना बन्द कर देना। 2. पूरे शरीर का काम करना बन्द कर लेना। 3. मूंह का एक तरफ टेढ़ा हो जाना ये इस रोग के मुख्य लक्षण हैं। 4. रोगी के मूंह से साफ नहीं बोला जाना, मूहं से लार गिरना, लड़खड़ा कर चलना, नींद नहीं आना, अनर्गल बात करना जैसे लक्षण भी लकवा के रोगी में दिखाई देते हैं।

प्र.–इस रोग के प्रमुख कारण क्या हैं ?
उ.=1. बहुत अधिक तनाव की हालत में रहने से। 2. रक्त का दबाव अत्यधिक व बहुत कम हो जाने के कारण। 3.रक्त में कोलेस्ट्रोल की मात्रा बहुत अधिक बढ़ जाने के कारण। 4. अत्यधिक मोटापे के कारण। 5. किसी दुर्घटना के कारण अगर मस्तिष्क को रक्त की आपूर्ति नहीं हो पाती है। तो भी व्यक्ति

पैरालाईसिस में चला जाता हैं। 6. रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा का अचानक बहुत कम होने की हालत में।

प्र.–लकवा का ईलाज क्या हैं ?
उ.=1. अंधिकांश रोगी पक्षाघात के 5–6 दिन में पुनः पूर्व अवस्था में आते हुए दिखाई देते है, क्योंकि यह शरीर विज्ञान की एक साधारण प्रक्रिया के अर्न्तगत होता हैं। 2. रोगी को पक्षाघात होते ही अकरकरा पुष्प का पाउडर एक ग्राम प्रतिदिन के हिसाब से देना प्रारम्भ करें। मुख के लकवे में इसके बहुत ही चमत्कारिक परिणाम देखनें को मिले हैं। लकवा ग्रस्त रोगी को सहारा देकर (वाकर व मनुष्यों द्वारा) बार–बार चलाने गुमाने और व्यायाम कराने का प्रयास करना बहुत अच्छे परिणाम देता हैं।
श्री नवग्रह आश्रम की लकवा औषधी जो कि निशुल्क दि जाती हैं जो बहुत ही लाभकारी हैं।

प्र.–रोगी को अधिक लाभ के लिए क्या प्रयोग किया जाता हैं?
उ.=1. सण के बीजों का चूर्ण बनालें इस चूर्ण का एक चम्मच (5ग्राम) पाउडर लेकर 4 चम्मच शहद में मिलाकर रोगी को प्रातःकाल भूखे पेट चटाने से बहुत लाभ होता है। ऐसा 20–25 दिन तक निरन्तर करते रहे। 2. छिलके सहित (यानी साबूत उड़द) एक किग्रा लेकर इसको मोटा–मोटा आटे की तरह पीस के इसको तिल्ली के तेल में सेक कर देशी गुड़ के साथ मोगर बनालें। गुड़ और तेल रोगी की खाने की स्थिति और रूचि के अनुसार रखनी चाहिए। इस औषधी को रोगी प्रातःकाल भूखे पेट खायें रोगी को बहुत लाभ होता हैं। रोगी को श्याम तुलसी, बिलपत्र, पीपल, नीमगिलोय, छोटी पीपल (अन्य औषधी की 25 प्रतिशत) कालीमिर्च, शीशम, गंभारी, गूलर सभी को समान भाग लेकर तीन चम्मच चूर्ण (15 ग्राम) लेकर एक काढ़ा बनाकर रात्रि भोजन के 2 घण्टे पश्चात पिलावें।

प्र.–लकवा से प्रभावित रोगी कौनसा दूध पी सकता हैं ?
उ.=बकरी अथवा गाय के दूध का सेवन लाभकारी होता हैं।

प्र.–लकवा रोगी की मालिश के लिए तेल कौनसा लें ?
उ.=1. नीम तेल 25ml 2. सरसों तेल 50ml 3. तिल तेल 50ml 4. अरण्डी तेल 50ml 5. नील गीरी तेल 50ml इन सब तेलो को मिलाकर 1 ग्राम बांम इसमें और मिलाले और इससे रोगी के सम्पूर्ण शरीर (प्रभावित अंग और शेष शरीर भी) पर ऊपर से नीचे की और मालिश करें।

स्नान की विधी साईटिका और लकवे में

साईटिका, गठिया और लकवे जैसी बीमारियों में औषधी सेवन के साथ–साथ यह प्राकृतिक ईलाज भी वैज्ञानिक कसौटी पर खरा है और इन व्याधियों से ग्रसित लोगो को चमत्कारिक परिणाम प्रदान करता है।**रोग**:– लकवा, साईटिका, हड्डियों के जोड़ों में दर्द आदि।
सामग्री :– दो ऐसे पात्र जिनमें 20–20 लीटर करीब पानी आ सके, एक लोटा, रोगी के बैठने के लिये कुर्सी या पाटा।
विधी :–एक बाल्टी (पात्र) में इतना गर्म पानी भरे कि उससे चमड़ी जले नहीं परन्तु काफी गरम हो। दूसरी बाल्टी में इतना ठण्डा पानी भरे कि बर्फ जितना ठण्डा हो। रोगी के कपड़े उतार कर उसे या तो उल्टा सुला दें (पेट के बल) या खड़ा रहने दें। सर्वप्रथम गरम पानी से शुरूआत करनी होती है। रोगी के सिर को छोड़कर (गर्दन के नीचे) के सम्पूर्ण शरीर पर रीढ़ की हड्डी को मुख्य आधार मानकर गर्म पानी उड़ेलना शुरू करे 5 सेकण्ड तक। गर्म के बाद ठण्डा पानी भी सिर को छोड़कर रोगी के सम्पूर्ण शरीर पर उड़ेले 5 सेकण्ड तक। ऐसा निरन्तर बदल–बदल कर 5–5 सेकण्ड तक गरम ठण्डा बारी–बारी से पानी डाले। गरम से ही प्रारम्भ करे और गरम पे ही समाप्त करना है। गरम ठण्डा स्नान हो चुकने के बाद रोगी बहुत ही धीरे–धीरे बिना ज्यादा मेहनत के या तो उसी स्थान पर लेट जाये और जो भी सहयोगी हो हल्के हाथ से उपर से नीचे की और बहुत ही हल्के–हल्के मालिश करें।

सावधानियां :–

1. पानी इतना गर्म नहीं हो की त्वचा जल जाए।

2. रोगी के सिर पर ठण्डा गर्म दोनों प्रकार का पानी नहीं डालें।

परिणाम :– गर्म ठण्डा स्नान कराने से शरीर की नाड़ी संरचना पूर्ण सक्रिय हो जाती है। हड्डियों और मांस पेशियों के बार–बार फैलने और सिकुडने के कारण उनमें जो सर्वाइकल वेन और मांस में स्थित शिराऐं और धमनियां अपनी पूर्व स्थिति में आने का प्रयास करती है। और हृदय गति आंशिक रूप से कम ज्यादा होने से रक्त दाब भी कम ज्यादा होता है और सामान्य भाषा में अगर बात करे तो नसों का अटकाव छूट जाता है।इन कारणों से रोगी को लाभ मिलता है। विशेष दर्द अचानक 2–4 दिनों के लिए बढ़ सकता है। और हल्के–हल्के झटके भी आ सकते है। इससे डरने की आवश्यकता नहीं है। बल्कि यह शुभ संकेत है।

卐

स्त्री रोग

प्र.–क्या महिलाओं में पुरूषों से अलग रोग होते हैं?

उ.=हाँ, कुछ रोग पुरूषों से अलग होते हैं, क्योंकि कुछ अंग पुरूषों में नहीं पाये जाते हैं, अतः उन अंगो में होने वाले रोग पुरूषों से बिल्कुल अलग होते हैं। जैसेः–बच्चेदानी का कैंसर, स्वेत प्रदर, रक्त प्रदर, स्तन शोथ, बांझपन, गर्भाशय शोथ या गर्भाशय का बाहर निकलना, सर्विक्स(बच्चेदानी के मुंह का कैंसर), ब्रेस्ट कैंसर, PCOD गर्भाशय फायब्रेएड, प्रेग्नेंसी से जुड़ी बीमारियां, प्रसव संबंधी बिमारियां।

प्र.–श्वेत प्रदर क्या हैं?

उ.=जैसा कि शब्दों से पता चलता हैं, कि श्वेत मतलब सफेद और प्रदर का मतलब, महिलाओं कि परदे की बीमारी।

प्र.–इसकी प्रमुख पहचान क्या हैं?

उ.=

- महिलाओं कि योनि से, सफेद रंग का गाढ़ा चिपचिपा, बदबुदार पानी का आना और ऐसा कुछ समय तक लगातार रहने पर, महिला का शरीर क्षीण एवं दुर्बल हो जाता हैं।
- 30–35 वर्ष कि महिला 50–55 वर्ष की दिखने लगती हैं।
- वजन निरन्तर कम होने लगता हैं।
- भूख नहीं लगना, चिड़चिड़ा पन रहना, आंखो के निचे काले घेरे बनना, हिमोग्लोबीन बहुत कम हो जाना।
- योनि के अन्दर और बाहरी भाग पर छोटे–छोटे छाले जैसे निशान तक बन जाना, खुजली चलना अत्यधिक कमजोरी आना आदि इसके प्रमुख लक्षण हैं।

प्र.–श्वेत प्रदर को ऐलोपेथी में क्या कहते हैं?
उ.=ल्युकोरिया या लिकोरिया (Leokorrhea) कहते हैं।

प्र.–क्या सफेद पानी स्वभाविक रूप से भी आता हैं?
उ.=हां, कुछ महिलाओं में यह स्वभाविक रूप से महावारी (मासिक धर्म) के पूर्व महावारी के बाद और अण्डोत्सर्ग (Ovulation) के समय और कामेच्छा उदिप्त होने पर स्वभाविक रूप से होता हैं। जिससे कोई नुकसान नहीं होता हैं।

प्र.–क्या यह एक गंभीर बीमारी हैं?
उ.=वैसे ये अपने आप में एक बीमारी नहीं हैं, पर योनि गत समस्याओं और गर्भाशय, गत व्याधियों के लम्बे समय से, चलते रहने और प्रजनन अंगो में अगर सूजन आ जाए तो भी ऐसे लक्षण देखे जाते हैं।

प्र.–इसके प्रमुख कारणों में कुछ कारण?
उ.=लगातार उपवास करने की आदत, अधिकतर समय उत्तेजक कल्पनाएं, रोग ग्रस्त के साथ सहवास, साफ सफाई नहीं रखना।

प्र.–इसका इलाज क्या हैं?

उ.=वैसे इसमें कुछ सावधानियां रखी जाए तो यह स्वतः ठीक हो जाता हैं, जैसे योनि को समय–समय पर प्रक्षालीत (धोते रहने से) करते रहें। मैथुन के बाद साबुन और शुद्ध जल से प्रक्षालन करें। बार–बार गर्भपात नहीं कराएं। शर्म त्याग कर इसकी जानकारी अपने पति, परिवार व डॉक्टर वैद्य को दे और उचित चिकित्सा और परामर्श लें। पोष्टिक आहार ले, अधिक धूप में नहीं जाए।

प्र.–और कोई विशेष निर्देश?
उ.=रोगी महिला देशी गाय के दूध या बकरी के दूध का पर्याप्त मात्रा में सेवन करें। गेंहु का सेवन बिल्कुल बन्द करें।

प्र.–क्या आधुनिक जीवन शैली भी इसके लिए जिम्मेदार हैं?
उ.=हां, जैसेः–मदिरा पान, मांसाहार, धुम्रपान, हवा नहीं मिलने वाले तंग कपड़े जैसे जीन्स और अण्डर गार्मेन्ट, मौसम के प्रतिकुल भोजन, अल्पायु में ही गर्भवती हो जाना, अधिक उम्र तक भी विवाह नहीं करना, चटपटे तेज मिर्च मसालों और अधिक खटाई वाले पदार्थो का सेवन, हरी सब्जियों और सलाद का सेवन नहीं करना, पोष्टिक दालों और आहार का अभाव, विदेशी संस्कृति के भोजन का उपयोग (पिज्जा, बरगर, मेदा आदि)।

प्र.–मासिक धर्म माहवारी रजस्वला, पिरीयड्स क्या ये सभी एक ही अर्थ रखते हैं?
उ.=हाँ ये सब एक ही अर्थ में, काम लिये जाने वाले अलग–अलग शब्द हैं, जब की अर्थ यह हैं कि, यह क्रिया पुरूषों में नहीं होती हैं, केवल महिलाओं में 13–14 वर्ष की आयु से लेकर 45–50 वर्ष की आयु तक, औसतन प्रत्येक माह 3–4 दिन तक 20 से 80ml काला गाढ़ा लाल रंग मिश्रित एक विशेष गंधवाला स्त्राव होता हैं।

प्र.–इस समस्या का सामाजिक पहलू क्या हैं?
उ.=समाज इस बारे में 90% महिलाओं को दोषी मानता हैं, उन्हें बांझ और अभागी और मनहूस तक कहा जाता हैं, जबकि ऐसा होने में 50% पुरूष भी दोषी हैं।

प्र.–आप इस समस्या पर क्या सुझाव देना चाहते हैं?
उ.=महिलाओं के शरीर क्रिया विज्ञान और शरीर रचना विज्ञान को आयुष्मान् भव ग्रंथ में उचित स्थान देकर समाज में यह भ्रांती दूर करना चाहता हुँ।

प्र.–श्वेत प्रदर के उपचार बताए जो घर पर किए जा सकते हैं?
उ.=1. आधा लीटर बकरी/देशी गाय के दूध का दही जमाकर छाछ बना लें फिर उसके तीन हिस्से कर लें, एक हिस्सा प्रातःकाल दूसरा प्रातः 11.00 बजे व तीसरा हिस्सा सांय 4.00 बजे एक नीम्बू प्रत्येक हिस्से में निचोड़ दे व छाछ पी जाये ऐसा 10 दिन तक करें। 2. 30 दिन तक प्रातः कच्चे केले की सब्जी का सेवन करें।

प्र.– परहेज क्या रखें ?
उ.= चाय, अचार, तेज मिर्च, बेसन, तली हुई चीजें चावल आदि।

प्र.–आश्रम में श्वेत प्रदर का क्या उपचार ?
उ.=रक्तशोधन के 3 चम्मच एवं प्रदर औषधी के 3चम्मच दोनों को मिलाकर 500ml पानी का थर्मस विधि से काढा बनाए इस काढे का 300ml हिस्सा पी जाए एवं 100ml हिस्से में 200ml पानी मिलाकर इस 300mlपानी से योनि प्रक्षालन करें।

卐

बांझपन

प्र.–बांझपन के कारणों पर आप क्या कहेंगे?
उ.=बांझपन के लिए स्त्री ओर पुरूष दोनों ही जिम्मेदार हैं, अब बात करते हैं, स्त्रियों के बांझपन परः– अण्डाश्य में अण्डे का निर्माण नहीं हो रहा हो। अण्डे का विकास अपूर्ण रह जाता हो। अण्डा शुक्राणु के साथ फलीकरण नहीं कर पा रहा हो। अण्डे और शुक्राणु में फलीकरण भी हो गया हो पर भ्रूण जीवन विकास पूरा नहीं कर पा रहा हो। गर्भाशय का (PH) अधिक हो। गर्भाशय बहुत अधिक छोटा हो। गर्भाशय में किसी प्रकार का संक्रमण

(इनफेक्शन) हो। स्त्री को मधुमेह (शुगर), थाईराइड रोग हो। अण्ड वाहिनीयां (फेलोपियन ट्युब) में रूकावट हो। गर्भाशय में लम्बे समय से सोजिस(गर्भाशय शोथ) हो। गर्भाशय में फेब्रोयड् (गांठे) हो। गर्भाशय में जन्मजात दोष हो। गर्भाशय चिपका हुआ हो। ग्रीवा फेलोपियन ट्युब अण्डाशय में कैंसर की गांठ हो। उम्र बहुत अधिक हो गई हो। शरीर में बेक्टीरीया, वाईरस या फंगस का इन्फेक्शन हो। मानसिक तनाव हो, बहुत अधिक मोटापा हो। महावारी सामान्य नहीं हो, महिला पी.सी.ओ.डी से ग्रसीत नहीं हो।

प्र.—किशोरावस्था किसे कहते हैं?

उ.=किसी भी बालक या बालिका के 12 से 18 वर्ष कि उम्र का, वह समय जिसमें शरीर पूरा विकास कर चुका होता हैं, हड्डियां मजबूत होना इसी काल में होता हैं, यह काल जीवन का वसन्त काल भी कहलाता हैं, या हार्मोन्स सक्रिय काल हैं।

प्र.—जनन अंगो में संक्रमण के कारण क्या—क्या हैं?

उ.=STD रोग यानी सेक्सुएल ट्रांफरेबल डिजीज रोग के होने से। ट्यूएरक्लोसिस (राजयक्षमा) जनन अंग में होने पर ट्रिपेनोमा पलिडम के कारण सिफिलिस रोग होने पर। ट्राईकोमोनल वेजिनैलीस परजीवी से ग्रसित होने पर। केन्डीडायेसीस फंगस से योनि संक्रमण होने पर। हर्पिजसिप्पलेक्स विषाणु संक्रमण होने पर। ह्युमन पेपीलोमा वाईरस HPV वाईरस से ग्रसीत होने पर। HIV-LGV जैसे संक्रमण के होने पर। गोनोरिया(नीस्सीरिया गोनो कोकस) के कारण मूत्र और योनि संस्थान के संक्रमण होने पर। क्लेमाईडियेसिस के क्लेमाईडिया ट्रेकोमेटिस का रक्त और जनन अंगो में संक्रमण होने पर। जानकारी के लिए ये सब चिकित्सीय कारण हैं, जिनसे यौन रोग संक्रमण बांझपन और महिलाओं में होने वाले, विशेष रोग उत्पन्न होते हैं।

प्र.—इनसे बचाव कैसे करें?

उ.=साफ सफाई का पूरा ध्यान रखे, सुरक्षित यौन सम्पर्क और हर 6 माह में अपनी नियमित जांचे व परीक्षण करवाते रहें।

प्र.–असामान्य रजोदर्श(Abnormal Menstroation) किसे कहते हैं?
उ.=12 से 14 वर्ष उम्र से, प्रारम्भ 28 दिन का अन्तराल एवं 3से5 दिन का रक्तस्त्राव समय, अगर यह 45 से 50 वर्ष कि उम्र तक होता हैं, तो नॉर्मल हैं, इन मापदण्डो के अलावा होता हैं, तो असामान्य महावारी कहलाती हैं।

प्र.–मासिक धर्म में रूकावट को आयुर्वेद में क्या कहा जाता हैं?
उ.=इसे अनार्तव कहा जाता हैं, जिसे अंग्रेजी में (Amenorrhoea) कहते हैं।

प्र.–मासिक स्त्राव से पूर्व तनाव क्यों होता हैं?
उ.=हार्मोन्स कि अव्यवस्था, मनोवैज्ञानिक कारणों और विटामिन्स की कमी एवं नाभी के नीचे 5–6 दिन पुर्व होने वाला दर्द और स्त्री अंगों में सोजिस इसके प्रमुख कारण हैं।

प्र.–गर्भपात किसे कहते हैं?
उ.=गर्भावस्था के 20 सप्ताह से कम अवधि में स्वभाविक या किए गये गर्भ समापन को गर्भपात कहते हैं।

प्र.–इसके प्रमुख कारण क्या हैं?
उ.=50%मामलो में इसका कारण ज्ञात नहीं होता हैं। आनुवांशिक कारणों के चलते। एक साथ अधिक भ्रूणो के बन जाने पर। महिला के शरीर में प्रोजेस्ट्रोन हार्मोन्स कि कमी के चलते। स्त्री में जीवाणु, विषाणु, या फंगस इन्फेक्शन के कारण। मलेरिया या कुछ बीमारियों की दवाओं के दुष्प्रभाव। गर्भाशय पर किसी प्रकार की चोट लग जाने पर। हाई ब्लड प्रेशर या अत्याधिक लो ब्लड प्रेसर के कारण। कुपोषण के कारण। फोलीक एसीड अध्ययन की कमी के कारण। अल्प विकसित गर्भाशय आदि।

प्र.–पुरूष बांझपन क्या होता हैं?
उ.=ऐसे पुरूष जिन में कुछ मानसिक, शारीरिक और क्रियात्मक कमियां होने से पत्नि से संतान पैदा नहीं कर पाने की किसी भी

कमजोरी या कारण को, पुरूष बांझपन कहा जाता हैं। भारत में 4 से 6 प्रतिशत पुरूषों मे ऐसा होता हैं।

प्र.–इसका प्रमुख कारण क्या हैं?
उ.=इसका प्रमुख कारण शुक्राणु की संख्या में कमी।

प्र.–इसको प्रभावित करने वाले कारण क्या हैं?
उ.=शरीर का तामक्रम हर वक्त अधिक रहना, जैसे कारखानो में प्रोसेस हाउसो में, बायलर उद्योगों में, भट्ठियों पर भोजन बनाने वाले हलवाईयों में तंग कच्छा पहनने से, ऊनी और नाईलोन के वस्त्र बारह महीनें पहनने से तापक्रम प्रभावित होता हैं। वेरिकोसील यानी शुक्राणुकोश की शिराएं जाल बुन लेती हैं, जैसे वेरीकोज वेन्स मे होता हैं। मधुमेह का रोगी होने से। किशोर अवस्था में गलत आदतों या मम्स के कारण। शुक्राणुनली में TB हो जाने के कारण। लिंग का जन्म जात अपूर्ण विकास। अत्यधिक मानसिक तनाव। शुक्राणु नली में सोजिस, संक्रमण यौन रोग आदि के होने से शुक्राणु कि संख्या में अत्यन्त न्युनता(कमी) आ जाती हैं।

प्र.–पुरूषों मे इसका निदान क्या हैं?
उ.=वीर्य परीक्षण (Seman analysis) के द्वारा।

प्र.–शुक्राणु की संख्या कितनी होती हैं?
उ.=1 सी.सी वीर्य में शुक्राणु की मात्रा 600–1200 लाख/सी.सी. यानी 60से120 मिलियन/सी.सी. होते हैं, इसमें सामान्य शुक्राणु 80%होते हैं, जिसमें जिवित शुक्राणु 60% तक होते हैं, इसमें अगर 200 से 400 लाख/सी.सी. हो तब ऐसी दसा में अल्प शुक्राणुता (Oligospermia) कहते हैं, अगर यह संख्या 100लाख/सी.सी. होतो संतान उत्पत्ति की संभावना 0% रह जाती हैं।

प्र.–शुक्राणु अल्पता के कुछ और कारण भी हो सकते हैं?
उ.=हाँ, अत्यधिक मात्रा में शराब का सेवन करना। लम्बे समय तक कुछ हार्मोन्स कि औषधियों का सेवन। लम्बे समय तक टी.बी. जैसी बीमारी से ग्रसित रहना। बहुत अधिक मात्रा में डिब्बा बन्द

भोजन सामग्री के प्रयोग करने से। अफीम गांजा भांग या किसी भी ड्रग्स का लम्बे समय तक उपयोग करना। जीवन साथी द्वारा सहयोग नहीं करना या अज्ञान होना भी एक कारण हो सकता हैं।

प्र.–आयुर्वेद यानी नवग्रह आश्रम पर इसका क्या इलाज हैं?
उ.=नवग्रह आश्रम पर रविवार के दिन, पति–पत्नि दोनों की काउन्सलिगं की जाती हैं, दोनों की जांचो के अनुसार (मेडीकल रिपोर्ट) के आधार पर परामर्श एवं औषधी दी जाती हैं। इसके परिणाम बहुत अच्छे हैं, 70% तक सफल परिणाम हैं।

卐

हृदय रोग (हार्ट डिजीज)

प्र.–हृदय क्या है ?
उ.=हृदय साधारण शरीर के बाये हिस्से में बिना हड्डियों के मांस का एक फुला हुआ कहीं तरह की नलियों से जुड़ा हुआ अंग कुछ –कुछ सकरा और कम चौड़ा होता है। इसका रंग सर्वदा लालपन लिये हुए यह सदा धड़कते रहने का कार्य करता है। साधारणतया हार्ट एक मिनट में 72 बार धड़कने का कार्य करता है। हृदय चार भागों में बंटा होता है जिन्हें दांया आलिन्द और बांया निलय के नाम से जाना जाता है।

प्र.–हृदय की कार्य प्रणाली क्या है ?
उ.=हार्ट का मुख्य कार्य फेफड़ों द्वारा शुद्ध ऑक्सीजन युक्त रक्त शरीर के सभी अंगो तक एक निश्चित दबाव के साथ धमनियों के माध्यम से प्रत्येक कोशिकाओं तक पहुंचाना और जो अशुद्ध रक्त पुनः शुद्ध करने के लिए लीवर फेफड़ों और किडनी के माध्यम से शुद्ध होने के पश्चात पुनः कोशिकाओं तक पहुंचाना है।

प्र.–हृदय के कार्यो में रूकावट कैसे आती है ?
उ.=इस कार्य में जो नलियां काम आती है उनमें कभी–कभी रूकावट आने लगती है। यानी प्रवाह आराम से नहीं होने पर डॉक्टर साहब कहते है आपकी रक्त नलिकाओं में ब्लॉकेज है।

इस कारण स्टण्ट डालने पड़ेगें। कुछ मामलो में कहां जाता है कि आपके वॉल्व खराब है या कुछ कहते कि आपका हृदय काम कम कर रहा हैं। कुछ मामलो में आपका रक्त अधिक गाढ़ा या पतला भी हो जाता है जिसके कारण रक्त का दबाव बनाए रखने में हृदय सही कार्य नहीं करने की स्थिति में आ जाता है।

प्र.–हृदय में सामान्यतया क्या–क्या रोग होते है ?
उ.=हृदय रोग बीपी और रूमेंटिक हार्ट रोग और हार्ट अटैक।

प्र.–रूमेटीक हार्ट डिजीज क्या होती हैं ?
उ.=आज कल आम तौर पर रूमेंटिक हार्ट डीजीज अधिक देखने को मिल रही है। जिसमें की हार्ट के जो वॉल्व है वह या तो सिकुड़ जाते है या फैल (विस्तारित) जाते है इस कारण हृदय अपना कार्य सही से नहीं कर पाता है।

प्र.–हृदय को बिमारियों से कैसे बचाया जा सकता है ?
उ.=बचाव के उपाय :–
1. भोजन में हरी सब्जियों (शाकाहारी) का उपयोग करना। 2. जौ के आटे का अपने भोजन में समावेश करना। 3. कच्ची घाणी का तेल (सरसों, तिल या मूंगफली, सूरजमुखी) जो जिस क्षेत्र में होती है। कोल्हु (घाणी) से तेल निकलवा कर खाने में काम लेवें। 4. निरन्तर प्राणायाम अनुलोम–विलोम, कपाल भाति जैसे प्रयोग को अपने दैनिक जीवन में अनिवार्यतः करना। 5. प्रातःकाल अगर आप 4.30 से 5.30 के मध्य भ्रमण पर जाते है तो इसका परिणाम औषधी से भी अधिक मात्रा में मिलता है। यह वैज्ञानिक रूप में सिद्ध हो चुका है। 6. तनाव रहित जीवन जीने का प्रयास और सदा प्रसन्नचित हालात में रहने और क्रोध चिन्ता के वातावरण से परे रहना। 7. पूर्व का आहार का जब तक पाचन नहीं हो जाये तब तक पुनः भोजन नहीं करना बहुत उपयोगी उपाय है। 8. बाजार के नमक और चीनी के स्थान पर सेंधा व काला नमक एवं बुरा शक्कर या केमिकल रहित गुड़ का उपयोग इस रोग मे विशेष मदद करते है। यह मेंरा व्यक्तिगत अनुभव है नमक व

शक्कर की मात्रा जितनी कम काम में ली जायेगी उतना ही हृदय रोगी को लाभ होगा।

प्र.–उपचार के लिए क्या–क्या औषधी घटक काम लें ?
उ.=1. (1) अर्जुन छाल (2) हरड़ (3)बीलपत्र पत्ता पाउडर (4) पीपल पाउडर (5) शीशम पत्ता पाउडर (6) नीमगिलोय पाउडर (7) श्याम तुलसी पत्ता पाउडर (8) अजवायन (9) काली मिर्च (10) केल्सियम हल्दी इन सभी को समान रूप से मिला कर 3–3 चम्मच पाउडर का काड़ा प्रातः भूखे पेट और रात्रि भोजन के एक घन्टे बाद ग्रहण करे। श्री नवग्रह आश्रम की बी.पी.एच नामक औषधी सुबह शाम 4–4 चम्मच का काढ़ा बनाकर लेने से हृदय रोगों में उत्तम परिणाम है।

卐

हिस्टीरिया (यौन असंतुलन)

प्र.–हिस्टीरिया रोग किस श्रेणी का रोग है ?
उ.=एक प्रकार से 99प्रतिशत महिलाओं में होने वाला स्त्री रोग है।

प्र.–इस रोग को कैसे समझा जा सकता है ?
उ.=इस रोग का प्रकोप मुख्यतया 16 वर्ष से 25 वर्ष कि उम्र की युवतियों में सर्वाधिक होता है। इस रोग में रोगी द्वारा कुछ–कुछ पागलपन एक धुन में प्रलाप करना और हिचकी खाते हुए सिर हिलाना और बैचेन रहने और रोने या हंसने की हरकतें करता है। कभी–कभी मिर्गी जैसे दौरों का एहसास होता है। परन्तु इसमें दांतो का टूटना जीभ कट जाना या मूंह में झाग आने जैसे लक्षण नहीं दिखाई देते है, कभी–कभी कुछ समय के लिए रोगी पूर्ण बेहोश हो जाता है। और कुछ समय बाद धिरे–धिरे होश में आने लगता है।

प्र.–इस रोग के बारे में विशेष बाते क्या–क्या है ?
उ.=इस रोग का सम्बन्ध गर्भाशय को माना जाता है। अधिकांश रोगियों एक संतान उत्पत्ति के बाद यह रोग स्वतः ठीक हो जाता

है। गहरी निद्रा निकालना पठन पाठन और औषधियों का सेवन करवाने से इस रोग की तीव्रता में कमी आती है। सुखद उत्तम श्रेणी के वैवाहिक सम्बन्ध इस रोग का उत्तम समाधान है।

卐

एसीडिटी(अम्लपित्त)

प्र.–एसीडिटी क्या होती हैं?
उ.=एसीडिटी आमाशय अम्लता ही होती है।

प्र.–आमाशय अम्लता क्यो होती है। और लक्षण क्या होते हैं ?
उ.=एसीडिटी रोग इस को साधारणतया अम्लता भी कहा जाता है। अगर साधारण रूप से समझे तो आमाशय में ही इस के सहायक अवयवों के द्वारा तेजाब(अम्ल) का निर्माण होने लगता है। यह अम्ल कम मात्रा में या सही मात्रा में रहने पर तो भोजन के पाचन में सहायक होता है। यह अधिक मात्रा में जब निर्माण होने लगता है तो यह मनुष्य को इतना बेचैन कर देता है कि उसका जीना नर्क समान हो जाता हैं इसके साथ 6–7 तरह की बीमारियों अल्सर, भूख नहीं लगना, बी.पी., शुगर और कई रोगों की श्रृंखला प्रारम्भ हो जाती है।

प्र.–एसिडिटी के प्रमुख लक्षणो को बताएं ?
उ.=1.प्रातःकाल ही मुंह का स्वाद बिगड़ा–बिगड़ा होकर अन्दर से खट्टे स्वाद वाला तरल तेजाब के समान द्रव्य मुख तक आ जाता है। 2. पेट में असहनीय व बड़ी अजीब जलन होने लगती है। 3. आहार नाल गले और आमाशय में एक भारीपन के साथ व्यक्ति को अपने सीने में एक अजीब भारीपन महसूस होता है। 4. कभी–कभी इसकी अधिकता होने पर दिल के आस–पास दर्द जैसा महसूस होता है।

प्र.– उपचार क्या हैं?

उ.= 1. उत्तम पाचन क्रिया इसका सर्वोतम समाधान है। 2. प्राथमिक स्तर पर हल्के गर्म पानी में 2.5 मिली. नींबु रस व 2.5 ग्राम सेंधा नमक मिलाकर भोजन करने के 5 मिनट बाद पीने से अम्लता कम हो जाती है। 3. कच्चा अथवा एक बार गर्म करके पुनः ठण्डा किए दूध में मिश्री पाउडर और बर्फ मिलाकर पीने से तुरन्त राहत मिलती है।

प्र.– इतना करने पर भी एसीडीटी ठीक नहीं होती ?
उ.= ऐसी अवस्था में रोगी शुक्रवार एवं रविवार को नवग्रह आश्रम आकर औषधी प्राप्त कर सकते है।

卐

पथरी (अश्मरी)

प्र.–पथरी रोग(पथरी निर्माण)के प्रमुख कारण क्या–क्या है ?
उ.=1. अधिक मात्रा में चाय, कॉफी, ठण्डे पेय शराब के सेवन से। 2. मूत्र मार्ग (मूत्र तंत्र) में संक्रमण के कारण। 3. मधुमेह के कारण 4. प्रोस्टेट ग्रन्थि के बढने से 5. फ्लोराईड, केल्सियम, फास्फोरस, सल्फर युक्त पानी के लगातार सेवन से। 6. मूत्र वेग रोके रखने से। इसका निर्माण किडनी में होता है। यह कुछ रोगियों में गोल ब्लेडर में भी होते देखा गया है।

प्र.–अश्मरी रोग को क्या निम्न उपाय द्वारा रोका जा सकता है या ठीक किया जा सकता है ?
उत्तर–
1. अनार के 15 ग्राम छिलकों का काढ़ा बनाकर पीये।
2. कुलथ 50 ग्राम पकाकर और 25 ग्राम छुआरे दोनों को मिलाकर प्रातःकाल भूखे पेट खाये।
3. तिल और अजवायन 10–10 ग्राम मिलाकर सेवन करें।
4. तुलसी और शहद का उपयोग करें।
5. मैथी पाउडर 10 ग्राम, सौंठ 5 ग्राम शहद के साथ सेवन करें।

6. दही का सेवन नियमित करें, दही का बेक्टीरिया इनफेक्शन को कम करते है।
7. छुआरों का रात को सेवन करके दूध पीये।
8. भूने हुए चने गुड़ के साथ सेवन करें।
9. पत्थर चट्‌टा के 5 पत्तो का सेवन प्रतिदिन करें।
10. जौ को 24 घन्टे पानी में भीगो कर उसका पानी पीएं।

नुस्खा :–

1. अजवायन 50 ग्राम 2.सेंधा नमक 50ग्राम 3. जायफल 25 ग्राम 4. तुलसी पाउडर 50 ग्राम5. पलाश पुष्प 50 ग्राम 6. जामुन की गुठली 50ग्राम 7. बहेड़ा का छिलका 50 ग्राम 8. गोखरू 9. पुनर्नवा इन सभी का चूर्ण बनाकर मिला लें और 15–15 ग्राम चूर्ण का काढ़ा बनाकर प्रातः और रात्रि को पिलाएं। श्री नवग्रह आश्रम की पथरी नामक औषधी से उत्तम परिणाम हैं।

卐

लिवर(जिगर, यकृत) रोग

प्र.– लिवर के क्या कार्य हैं?
उ.– लिवर पेट और आंतों से निकलने वाला सारा रक्त यकृत से होकर गुजरता हैं। लिवर रक्त को संसाधित करता हैं और तोड़ता है, और पोषक तत्वों का निर्माण करता हैं और दवाओं को ऐसे रूपों में चयापचय करता है जो शरीर के बाकी हिस्सों के लिए उपयोग करना आसान होता है या जो गैर विषैले होते हैं।

प्र.– लिवर पेट में कहां होता है और कितना बड़ा होता हैं?
उ.– लिवर फेफड़े की रिब्स के निचे पेट में राइट साइड होता है, और यह पेट का बड़ा अंग होता हैं।

प्र.– लिवर से किन–किन रोगों का पता चलता हैं?
उ.– पिलिया, हेपेटाइटीस

प्र.– लिवर की प्रमुख जांचे?

उ.– LFT, यानि लिवर फंक्शन टेस्ट, एस.जी.ओ.टी, एस.जी.पीटी, ब्लुरिबन।

प्र.– लिवर के रोगों का उपचार?
उ.–श्री नवग्रह आश्रम पर उपलब्ध लिवर–पिलिया, प्रतिरक्षा एवं रक्तशोधन लिवर के महत्वपुर्ण औषधी।

प्र.–लिवर रोगी के लिए प्रमुख परहेज क्या है?
उ.–मांसाहार, ऐल्कोहल, समुद्री नमक, आचार, फास्ट फूड, अधिक उपवास से लिवर खराब होता हैं।

प्र.– लिवर रोगी भोजन शेली?
उ.– जौ, चना, बाजरा एवं ज्वार के मिश्रीत आटे की रोटी और दलिया, हरी सब्जियां, बकरी एवं देशी गाय का दूध, शहद एवं कन्दमूल फल का सेवन करें। लिवर रोगी सायंकाल अत्यन्त हल्का भोजन ले।

卐

स्वरस चिकित्सा के लाभ

प्रश्न– स्वरस चिकित्सा के लाभ बताएं ?
उत्तर=

- क्योंकि ताजी हरी जड़ी–बूटियों को मशीनो से पीसकर या दबाकर जो रस निकाला जाता है जो कि स्वरस कहलाता है। यह ताजा होने से इसमें किसी प्रकार के फंगस, बेक्टीरीयल और वायरल इन्फेक्शन का खतरा नहीं है।
- इसमें उस जड़ी–बूटी का सर्वोतम गुण होने के कारण रोग निवारण में श्रेष्ठ परिणाम प्राप्त होते है।
- स्वरस चिकित्सा में औषधीय गुण अपनी स्वभाविक अवस्था में रहने से शरीर (आमाशय और पाचन तंत्र) इसे तुरन्त और आसानी से ग्रहण करने से परिणाम त्वरित और अधिक प्रभावी होते है।

- औषधी को संन्द्रीकरण (कन्सनट्रेट) नहीं होने से उसके प्रयोग करने से गर्मी होने का खतरा नहीं रहता है यानी अनुकुलता बनी रहती है।
- स्वरस भोजन पाचन की प्रक्रिया के ही समान पाचक होने से साईडइफेक्ट का खतरा नहीं रहता है।
- अल्प मात्रा में उपयोग करने पर भी इनका प्रभाव उत्तम और त्वरित रहता है।
- बालको और गर्भवती स्त्रियों को भी स्वरस दिया जा सकता है, क्योंकि यह सोम्य गुण लिए हुए होता है।
- अन्य औषधियां एवम् एलोपैथिक मेडिशियन के साथ भी स्वरस लिया जा सकता है।
- क्योंकि स्वरस शोधक प्रक्रिया गुण युक्त होता है, अतः यह अन्य साथ ली जाने वाली औषधियों को भी शोधन करके उनके दुष्प्रभाव कम करता है।
- आयुर्वेद व यूनानी विधियों से जो भस्म औषधिया तैयार कि जाती है। उनको भावना देकर (स्वरस में डूबोकर या उस औषधी पर छोड़कर लिया जा सकता है।
- जड़ी–बूटियों के सर्वाधिक सक्रिय तत्व स्वरस में होने के कारण कई अन्य लाभ भी रोगी को स्वतः मिल जाते है।
- अन्य औषधियों कि निर्माण प्रक्रिया में सोलेबल कन्टेन्ट काम लेना पड़ता है, क्योकि उस साल्ट कि अल्पमात्रा को सीधा नहीं लिया जा सकता है। इस का वह सोलेबल कन्टेन्ट (सहायक भरती प्रदार्थ) का दुष्प्रभाव स्वरस में नहीं होता है।
- आर्थिक ट्रस्टी से न्यूनतम खर्च में सर्वाधिक लाभ प्राप्त किया जा सकता है।
- अवधिपार (एक्सपायरीडेट) होने का खतरा नहीं होने से रियेक्सन और आर्थिक हानि से बचाव होता है।
- इसके सेवन से एडीक्सन, मोटापा और अन्य नुकसानो से बचा रहना बहुत ही आसान होता है।

卐

काढ़ा प्रश्नोत्तरी

प्र.–श्री नवग्रह आश्रम द्वारा कैंसर रोगी को जो औषधी चूर्ण (पाउडर) दिया जाता है वह सीधा लिया जा सकता है क्या?
उ.= नहीं। इस पाउडर को काढा बनाकर लेना होता है।

प्र.– एक चम्मच कितने ग्राम का होता है ?
उ.= यहां 1 चम्मच बराबर 5 ग्राम का माना गया है।

प्र.–काढा निर्माण (क्वाथ निर्माण) कि प्रक्रिया क्रमशः बताए ?
उ.= 1.आवश्यक चूर्ण की मात्रा तपेली, हांडी, यानी जिस बर्तन में औषधी को उबाला जाना है। उसमें डाल दें। **2**.सभी काढ़े एक साथ बनाने है जैसे रक्तशोधन 6 चम्मच, कैंसर किट के 6 चम्मच के साथ मिला लेना है। **3**.दोनों मिलाकर 12 चम्मच यानी 60 ग्राम औषधी हो गई अब इसे तपेली में डालकर 600ml पानी में उबालने वाले बर्तन में डाले। **4**.पाउडर को पानी में मिलाकर (हिलाकर) बर्तन को आंच पर रख दें। **5**.उबाल आने दे और उबाल आने के बाद 2मिनट करीब उबलनें दें। **6**. 2 मिनट उबल जाने के बाद इस उबलते हुए पानी और औषधी को हॉट थर्मस (जिसमें 12घन्टे चाय या पानी, दूध गर्म रहता हो) में बिना छाने डाल दें और इसका ढक्कन ठीक से बन्द करके इसे 12 घन्टे के लिए रख दें। **7**.प्रातःकाल आप द्वारा उबाले गये पाउडर का काढा थर्मस में बहुत ही अच्छी किस्म का बन चुका होता है, क्योकि पानी औषधियां भाप सभी इसी में ही रहने से उत्तम किस्म का काढा बन चुका होता है। थर्मस का ढक्कन खोल कर इसे उबालने वालें बर्तन में एक बार पुनः उबाल लें। **8**. एक उबाल लेने के बाद इसे कपडे या छलनी से छान ले और छलनी पर बचे हुए गीले पाउडर को किसी पेड़–पौधे की जड़ो में डाल दे और काढे को शिप–शिप करके (जैसे चाय पिते है) उस प्रकार पुरे श्रद्धा भाव से पीऐं।

प्र.–अन्य काढे की औषधियां भी जैसे कफखांसी, लीवर, किडनी, थाइराइड जो भी औषधी डॉक्टर ने लिखी है। उसका काढा भी इस के साथ बना सकते हैं क्या ?

उ.= हां बिल्कुल जैसे 6 चम्मच रक्तशोधन+कैंसरकिट 6 चम्मच ऊपर प्रश्न में लिखी जो–जो औषधियां डॉक्टर ने लिखी है, इस पाउडर को भी एक साथ मिला लें और पूरी विधि ऊपर बताये अनुसार करें।

प्र.–पानी की मात्रा बढानी है क्या ?
उ.= हां 18 चम्मच में पानी की मात्रा 800ml हो जाएगी

प्र.–दोनों समय का काढा एक साथ बना सकते है क्या ?
उ.=नहीं ऐसा नहीं करें सुबह का बनाया शाम को और शाम को बनाया सुबह ही काम में लें।

प्र.– काढा ठण्डा भी बनता है क्या ?
उ.= हां इसे हिम क्वाथ कहा जाता है यानी ठण्डा काढ़ा।

प्र.–इसकी विधि क्या है ?
उ.= इसमें पाउडर को पानी में डालकर गर्म नहीं करना है बल्कि पानी में 12 घन्टें भीगों के रखना है और ठंडा ही छान कर सिप–सिप करके पीना है।
प्र.–इसमें औषधी और पानी की मात्रा क्या उतनी ही रहेगी ?
उ.=पानी की मात्रा उतनी ही रहेगी पर औषधी की मात्रा 1–1 चम्मच बढा देनी है।

प्र.–हिम क्वाथ या गर्म क्वाथ कि गुणवता में कोई अन्तर है?
उ.= उत्तम तो गर्म क्वाथ ही होता है पर कुछ कारण होते है जिसके कारण हिम क्वाथ बनाना पड़ता है जैसे–1.सफर में औषधी ग्रहण करने में रूकावट (गेप) नहीं हो इसलिए सामान्य पानी की बोतल में हिम क्वाथ बनाया जा सकता है। 2. कुछ रोगी गर्म क्वाथ लेते–लेते उकता जाते है। या उनको गर्मी अधिक लगने लगती है तो हिम क्वाथ लिया जा सकता है।

प्र.–सारा काढा एक साथ पीना है क्या ?

उ.=नहीं कुल काढे के 4 हिस्से करके 15–15 मिनट के अन्तराल से सिप–सिप करके पिएं।

प्र.–ऐसा क्यों करे एक साथ पीने में क्या नुकसान है ?
उ.=इसके 2कारण है–1.थोड़ा–थोड़ा पीने से उल्टी, दस्त होने की संभावना कम होती है। 2.इसका पाचन आसानी से हो जाता है।

प्र.–क्या काढ़ा पिना एकदम बन्द कर देना चाहिए ?
उ.=ऐसी गलती नहीं करें आश्रम पर अपने ठीक होने की जांचे दिखाकर पूरी तसल्ली होने के बाद वैद्य जी से पुछकर उनकी बताई विधि के अनुसार काढ़ा लेना बन्द करने के निर्देश है।

प्र.–कभी बीच में काढ़ा लेना बन्द कर सकते है क्या?
उ.=ऐसा कभी नहीं करे 6 माह औषधी लेने के बाद एक दिन बन्द करके पुनः यथावत करे। पर परहेज के मामले में कुछ भी छूट नहीं दें।

प्र.–रोगी को शुरू के दिन ही पूरी मात्रा में औषधी चूर्ण (पाउडर) लेना चाहिए क्या?
उ.=नहीं प्रथम दिन एक–एक चम्मच दुसरे दिन 1–1 चम्मच और ऐसे 6 दिन तक एक–एक चम्मच बढाते हुए छठे दिन से 6–6 चम्मच प्रत्येक काढे वाली औषधी के लेने है।

प्र.–पानी की मात्रा कम ज्यादा कर सकते है।
उ.= काढे को बहुत अच्छा उबालना है। अगर अधिक गाढ़े (सान्द्र) होने पर भी रोगी को उल्टी दस्त नहीं होती है। तो 150–200ml पानी कम किया जा सकता है या बढाया जा सकता है। यह रोगी की अवस्था पर निर्भर करता है।

प्र.–क्या काढ़े में गुड़, शक्कर, शहद जैसी मीठी चीजे मिला सकते है क्या?
उ.= काढा बनाते समय कोई भी मिठी चीज नही मिलानी है। काढा सेवन करके अपने मुहं का स्वाद ठीक करने के लिए आप

मिश्री, शहद, फल, मुनक्का दाख, काजु, बदाम, अखरोट, मूंग का पापड जैसी चीजें खा सकते है।

प्र.–काढ़े के लेने के कितनी देर बाद खाना खा सकते है या दुसरी औषधी ले सकते है ?
उ.= 47 मिनट के अन्तराल से आप खाना, नाश्ता, दुसरी औषधी जैसे –हरे पत्तो का जूस, गौमूत्र या शहद के साथ ली जाने वाली औषधियां जैसे आयुर्वेदिक कीमो, माईग्रेन जैसी शहद के साथ ली जाने वाली औषधियां ले सकते है।

प्र.–क्या काढा लेने का क्रम एक समान बनाये रखना है?
उ.= नही ऐसा आवश्यक नही है, आप अपनी रूचि, परिस्थिति और मौसम के हिसाब से इसका क्रम उपर नीचे कर सकते है।

प्र.–क्या सभी काढ़ो का स्वाद कड़वा होता है ?
उ.= हां, थोड़ा बहुत कम ज्यादा कडवा ही होता है पर काढा आयुर्वेद का प्राण माना गया है। और हां जिन्दगी से अधिक कड़वा नहीं होता है।

卐

आयुर्वेद की उत्पत्ति एवं इतिहास

आयुर्वेद की उत्पत्ति भगवान श्री ब्रह्मा द्वारा सृष्टि निर्माण से पूर्व की मानी जाती है। महर्षि भारद्वाज द्वारा इस विद्यारूपी अमृत कलश को मानव जाति ही नही, प्राणि मात्र के कल्याण के लिए इस पृथ्वी पर लाये जाने का उल्लेख शास्त्रों में मिलता है। महर्षि चरक के मत से ब्रह्मा दक्ष प्रजापति अश्विनी कुमार इन्द्र भारद्वाज (पृथ्वी लोक) आत्रेय पुनर्वसु अग्निवेष, जतु कर्ण, भेल, पराशर, हरित आदि प्राणियों और देव महर्षियों द्वारा यह विद्या जो कि अर्थववेद का उपवेद भी कहलाता है कि परम्परा को चरक, सुश्रुत, वांग्भट्ट, कश्यप, गेरंड, पतंजली जैसे ऋषियों की परम्परा इस भारत वर्ष की परम्परा बन चुकी है। अंग्रेजों और मुगलों के शासन काल में आयुर्वेद की शास्त्र विद्या अनुसार परम्परागत

आश्रम व्यवस्था और गुरू शिष्य परम्परा को सर्वाधिक नुकसान हुआ और यह विद्या स्वतंत्र भारत में अब पुनः फल–फूल रही है। इसका एक उदाहरण श्री नवग्रह आश्रम भी है। गुरूकुल परम्परा को पुनः आत्मसात करके 10 से 12 बालकों को वानस्पतिक चिकित्सा का प्रायोगिक और शास्त्रीय ज्ञान दोनों ही दिया जा रहा है। गुरूकुल के विद्यार्थी आज 250 से अधिक पौधों को आज ना केवल पहचान लेते है बल्कि उनका उपयोग, मात्रा और सेवन विधि बता देते है।

प्र–आयुर्वेद कितना पुराना शास्त्र हैं?
उ=आयुर्वेद 5500 वर्ष पुराना शास्त्र हैं।

प्र.–आप आयुर्वेद को एलोपैथी के मुकाबले कहां खड़ा पाते हैं?
उ.=एलोपैथी 300 वर्ष मात्र पुरानी चिकित्सा पद्धति हैं और आयुर्वेद 5500 वर्ष पुरानी। आयुर्वेद कि संहिताओं में लिखे सुत्र और वेदों की ॠचाएं आज भी प्रासंगिक हैं। आयुर्वेद मात्र चिकित्सा कर्म ही नहीं, बल्कि आध्यात्म, मोक्ष, धर्म और कर्तव्य की शिक्षा भी देता हैं, यानी जीवन और जीवन के बाद तक का ज्ञान इस शास्त्र में हैं, जब की एलोपैथी ऐसा नहीं हैं। आयुर्वेद की औषधियों से कोई साईडइफेक्ट नहीं होता हैं।

आयुर्वेद आचार्य ॠर्षि महर्षि परम्परा एक दृष्टि में

इस सृष्टि का निर्माण जब भगवान ब्रह्मा जी ने किया और यहां जितने भी जीव–जन्तु प्राणी वनस्पति और मनुष्य सभी की स्वतंत्र निर्भीक और आनन्द से जीने की व्यवस्था की परन्तु कालान्तर में जाकर जन मानस में धीरे–धीरे विपरित आहार–विहार, विचार, आचरण, ईर्ष्या, द्वेष, क्लेश, लोभ जैसी बातें मनुष्य के जीवन का एक हिस्सा बनने लगी और राक्षसी (असुरी) शक्तियों के साथ ॠर्षियों–मुनियों और देवताओं तक को राक्षसों और रोगों से समान भय रहने लगा। इसी काल में सभी देवता स्वयं ब्रह्मा जी को साथ लेकर परमशक्ति श्री नारायण के पास पहुंचे तब भगवान (अस्तित्व) की कृपा से समुद्र मन्थन का आयोजन तय हुआ और इस समुद्र मंथन के पूर्व भगवान श्री स्वयं धनवन्तरी का एक नाम आज भी अजर व अमर है। जिसके कारण देवताओ को दीर्घायु

देते हुए अजर अमर बना दिया अजरा यानी वृद्ध अवस्था से रहित अमरा यानी मृत्यु रहित जो शास्त्र में अजर अमर के नाम से कहा जाता है, और चारों ही वेदों के ज्ञाता होकर भी महर्षि भारद्वाज के श्रीमुख से सुनाकर आयुर्वेद का सम्पूर्ण ज्ञान प्राप्त कर आयुर्वेद को शल्य, शालक्य आदि आठ भागों में विभक्त किया। कार्तिक कृष्ण त्रियोदशी यानी धनतेरस के दिन धनवन्तरी ने सम्पूर्ण आयुर्वेद ज्ञान ग्रहण किया। केरल प्रान्त में तो कही धनवन्तरी के मन्दिर भी है।

इस परम्परा में:–1.आचार्य चरकः– चरक संहिता। 2. आचार्य सुश्रुतः– शल्य चिकित्सा शास्त्र एवं शल्य चिकित्सा के जन्मदाता। 3. आचार्य कश्यपः–कश्यप सहिंता आरोग्य (महर्षि मरीची के पुत्र)। 4. आचार्य भाव मिश्रः–भावप्रकाश। 5.आचार्य शार्ग्ड़धरः–नाड़ी शास्त्र (ब्राह्मण त्रिपाठी) 6.आचार्य वल्लभाचार्यः– रस वराजीयम। 7. डॉ. महर्षि भैलः– भेल सहिंता। 8.अर्थववेद सहिंताः– वेद। 9. ऋग्वेद सहिंताः– वेद। 10. वंगसेनः– वंगसेन (हरिहर प्रसाद त्रिपाठी)। 11.गेरण्ड संहिताः–आचार्य गेरण्ड (स्वामी निरजनानन्द सरवस्ती)। 12.महर्षि वाग्भट्ट– अष्टांग, हृदयम् और अष्टांग संग्रह।

卐

आयुर्वेद सरल भाषा में

इस आयुर्वेद सरल परिभाषा के लिए मेंने कितना श्रम किया है कि आयुर्वेद ग्रन्थ पढ़ने वाले पाठक तो सहज ही समझ जायेगें। मैं बताना चाहुँगा की यह बहुत श्रम साध्य कार्य था और यह ठीक हो पाया माना आपकी जिज्ञासा कितनी है इससे ही पता चलेगा।

आयुर्वेद अथर्ववेद का उपवेद है। स्वाभाविक है कि इसकी शब्दावली संस्कृत भाषा से सम्बन्धित है साथ–साथ छापा खाना और कागज के विकास से पूर्व यह ज्ञान श्लोकों, रचनाओं, दोहों और कविताओं और छन्दो के रूप में गुरू शिष्य परम्परा के रूप में गुरू द्वारा शिष्य को बताया गया वाचिक संप्रेषण है। वर्तमान युग में लोगों की पुस्तकें कम पढ़ने की प्रवति एवं गुरू कुल परम्परा में आई कमी के कारण कुछ शब्दों का अर्थ ज्ञात होना आवश्यक है।

जिससे आप आयुर्वेद की पुस्तके पढ़ते हुए इनका अर्थ सही स्थान सही–सही समझ पाएं।

आयुर्वेद की पुस्तको में संस्कृत भाषा के शब्द लिखे होते है उन्हे आसानी से नही समझा जा सकता है। अतः आम पाठकों की सुविधा के लिए मैनें इन शब्दों का हिन्दी में सरलीकरण किया है। ताकी वर्तमान युग में आयुर्वेद पुनः लोकप्रिय हो सके।

- जड़रस – मधुर, अम्ल, लवण, कटु, तिक्त, कबाटा।
- दन्तशूल – दांत का दर्द।
- जीर्ण चक्षुरोग– आंखो का पुराना दर्द।
- अपस्मार – मिर्गी रोग।
- वाजीकरण औषधीय – यौन शक्ति बनाये रखने या बढ़ाने के लिये काम आने वाली औषधीयां।
- सर्वाग्ड़सोज – पूरे शरीर में (सूजन) का होना।
- गण्डूष – पानी व तेल दोनों का मिश्रण करके मुंह में इतना भरें की उसे आसानी से गुमाया नहीं जा सके।
- कवल – इसे साधारण भाषा में कुल्ला कहते है।
- दोष – जो शरीर गत धातुओं को दुषित करे
- धातु – शरीर को धारण करने के कारण रस रक्त आदि धातु कहलाते है। जैसे– सप्त धातु– रस रक्त
- रस – जीभ द्वारा छुते ही जिसका जो स्वाद पता चले उसे रस कहते है, 6 प्रकार के होते है। मधुर, अम्ल, लवण, कटु, तिक्त, कषाय।
- मल – जो समय से अधिक शरीर में रूक जाए तो शरीर को मलीन कर दे जैसे मूत्र, पुरीष, स्वेद आदि।
- पुरीष – सामान्यतया विष्ठा(मल) को पुरीष कहा जाता है।
- मूत्र – आहार व पाचन के पश्चात सार रहित द्रव अशं मूत्र कहलाता है।
- स्वेद – पसीने को स्वेद कहते है। यह शरीर को नम बनाये रखता है।
- कोष्ठ – उदर (पेट) को कोष्ठ कहते है।

- आम – जठराग्नी की कमजोर से अधपका (बिना पका) जो अन्न रस होता है, उसे आम बोल चाल में आंब (आम) भी कहते है।
- विपाक – मधुर (मीठे) आदि रसों के सेवन के उपरान्त आहार जठराग्नि द्वारा पाचन होने पर जो रस विशेष उत्पन्न होता है। वह विपाक कहलाता है।
- पथ्य –शरीर के लिए लाभकारी(हितकर) आहार को कहते हैं।
- अपथ्य–शरीर के लिए हानिकारक आहार को कहते हैं।
- प्रकृति – स्वभाव को प्रकृति कहते है। जैसे उड़द और मूंग क्रमशः गुरू (भारी) लघु (हल्का) गुण उसका स्वभाव प्रकृति कहलाता है।
- व्याधि – विभिन्न प्रकार के दुःखों का शरीर में प्रवेश कराने वाली कारक को व्याधि कहते है।
- सात्म्य – जो शरीर के लिए अनुकुल हों।
- शीत वीर्य – ठण्डी तासीर वाला इसमें जल महाभूत की प्रधानता होती है।
- उष्ण वीर्य – गर्म तासीर वाला इसमें अग्नि महाभूत की प्रधानता होती है।
- गुरू गुण – द्रव्य की जो बढ़ाने (बहृंण कर्म) जो कि शक्ति होती है।
- लघु गुण – द्रव्य की लघुता उत्पत्र करता है।
- पाचन/दीपन – जो द्रव्य भोजन का पाचन व अग्नि दीपन करता है।
- रोग निदान – रोग का पता लगाना।
- हेतु – रोग का जो कारण बने यानी वह जिम्मेदार कारण जिसके कारण व्याधि रोग हुआ है।
- चर्म कलंक – त्वचा पर उभरे रंग के धब्बे को चर्म कलंक कहते है।
- अनुपान – दवा के साथ या बाद मे खाया जाने वाला पदार्थ जैसे शहद।
- पिपासा – तृष्णा यानी प्यास को कहते है।
- उदगार – डकार

- आध्मान – आफरा जो आमाशय की वजह से आता हो।
- नैत्र दर्पण – रेटीना यानी आँख का वह भाग जिसके कारण चित्र बनता है।
- ऋतु सन्धि– दो ऋतुओं के परिवर्तन का समय इस समय बीमारियां अधिक होती है।
- अतिसार – डायरिया।
- रक्तातिसार – खूनी दस्तें।
- क्षुधानास – भूख लगना बन्द हो जाना।
- आन्तरिक ज्वर – टाइफाइड, निकाला को कहते है।
- अविराम ज्वर – लगातार बुखार आना।
- विषम ज्वर – मलेरिया का बुखार।
- भेषज – भेषज रोग के प्रभाव को शून्य करने हेतु जो द्रव्य काम लिया जाए उसके द्वारा रोग का भय समाप्त होता हो उसे भेषज (मेडिसिन) कहते है।
- रस शास्त्र – पारा, मणी, माणिक मोती मुंगा के ज्ञान का शास्त्र रस कहलाता है।
- काढ़ा –काष्ठ अथवा हरी औषधियों को जल में डाल कर उसे उबाला जाए और शास्त्रों के अनुसार बताई गई मात्रा शेष रहने पर उस मात्रा को छान कर रोगी द्वारा गुनगुना ग्रहण किया जाए (पिया जाए) ऐसे द्रव को काढ़ा कहते है।
- गुटिका–एक या अधिक प्रकार की औषधियों को चूर्ण बनाकर आपस में मिलाकर उन्हे शहद गोंद या किसी भी चिपकाने वाले तरल या रसायन की सहायता से गोली के रूप में औषधी तैयार की जाये इस गोली को घुटिका कहते है।
- ग्रधसी रोग–साईटिका जो कि एक मुख्य वात जनित रोग है।
- आरोग्य – धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष के सिद्धांत पर आधारित आयुर्वेद शास्त्रों में वर्णित निर्देशों के अनुरूप भोजन (खाना, पीना, सूंघना) यानी शरीर द्वारा की जाने वाली स्वास्थ्य एवं सात्विकतावृति के साथ ग्रहण करने के कारण प्राप्त होने वाले परिणाम को आरोग्य कहते है।
- त्रिफला–हरड़, बहेड़ा और आंवला एक नीश्चित अनुपात में मिलाकर औषधी रूप में निर्मित औषधी को त्रिफला कहते हैं।

- अनुभूत प्रयोगः—जो प्रयोग स्वयं द्वारा स्वयं पर अथवा किसी और पर स्वयं के बताये अनुसार उसके परिणाम ज्ञात करके उसकों बताना या लिखना अनुभूत प्रयोग कहलाता है।
- खालित्य —केशों (बालों) के गिरने के रोग को कहतें है।
- वात — मानव देह में हवा (वायु तत्व) की मौजुदगी और इसका सम्पूर्ण शरीर में संचार और अधिकता होने पर वात दोष के रूप में प्रकट होना।
- पित्त — सुनहरे भूरे रंग का यकृत का स्त्राव है इसका स्वाद बहुत कड़वा होता है। यह पाचक रस होता है। पर अधिक मात्रा में होने पर गंभीर रोगों का कारण बनता है।
- कफ — मानव देह में चिकनाहट (स्नेहक) के लिए जिम्मेंदार लसलसा और स्निग्ध (लुबरीकेट) तत्व जो प्रमुख रूप से शरीर का प्रमुख आधार है अधिकता होने पर कफ जनित रोगों का कारण बनता है।
- तक्र — मट्ठे/छाछ को तक्र कहा जाता है। तक्र आयुर्वेद में अमृत के समतुल्य माना गया है।
- आसव — आसवन विधि (फरमनटेशन) विधि से किसी औषधी को सड़ाकर (खमीर उठाकर) उबालते हुए उसकी वाष्प को ठण्डा करने पर प्राप्त द्रव (तरल पदार्थ) को आसव कहते है।
- शल्य कर्म — सर्जरी को सामान्य भाषा में ऑपरेशन कहते है। ऋषि महर्षि पुराने समय में शल्य क्रिया करते थे। महर्षि सुश्रुत इसके जन्मदाता है।
- उदर — पेट को उदर कहा जाता है।
- लंघन— भुखे रहने अथवा उपवास करने और आंतो को आराम देने की प्रक्रिया लंघन कहलाती है।
- पक्षाघात—लकवा यानि पैरालाइसिस की बीमारी को कहते है।
- वमन — उल्टी होने को वमन कहते है। यानी अमाशय में जो पदार्थ भरा हुआ हो और वह तेज वेग से मुँह के द्वारा शरीर से बाहर निकल जाए वमन कहलाता है।
- अंस — कन्धा, इसे स्कन्ध या शोल्डर भी कहा जाता है।
- अग्नाश्य — मुख्य पाचनकारी अंग।

- अग्नि – जठर अग्नि यानी क्षुधा बुभुक्षा भी इसे कहते है। भूख लगाने में सहायक इस शारीरिक क्षमता को ही अग्नि कहते है।
- अजीर्ण – अग्निमांद्य, मंदाग्नि, अपच को कहते है।
- आर्तव – मासिक धर्म यानी रज स्त्राव होना।
- अल्पार्तव – कभी कभी या बहुत थोड़ी मात्रा में मासिक धर्म होना।
- स्वेदन – कृत्रिम तरीके, गैस चेम्बर, उपले जलाकर (ताव देकर) पसीना कराने की प्रक्रिया को स्वेदन कहते है।
- असाध्य रोग – ऐसा रोग जो ठीक नहीं किया जा सकें।
- करकर्टाबुद – कर्कट मयता केकड़े के समान शुष्क एवं खुरदरापन लिए कार्सिनोमा/कैंसर (एक दर्दुम अर्बुद) जो बहुत तेजी से बढ़ता है।
- राजयक्ष्मा – पुरानी T.B.यानी पुराना क्षय रोग जो फेफड़ो में शिथिलता, सूजन और कमजोर हो जाने से होता है।
- किलास – श्वेत कुष्ठ, सफेद दाग, ल्युकोडर्मा।
- क्लेद – दूषित द्रव्य।
- पाददाह – तलुओं में जलन को कहते है।
- वीर्य – पदार्थ का ऐसा गुण जो पेट में पाचन के पश्चात शरीर पर प्रभाव प्रदर्शित करता है, इसको तासीर भी कहते है। यानी ठण्डा तासीर और गर्म तासीर अर्थात जिस गुण के कारण द्रव्य अपना कार्य करता है।
- अभ्यंग – मालिश करने को कहते है।
- आन्त्रयुद्ध – ऐपेन्डीसाइड आंत की बीमारी को कहतें हैं।
- स्वर भंग – गला बैठ जाना, आवाज नहीं आना
- अजीर्ण – खाया पीया हजम नहीं होना
- गुदाभ्रंश – काँच निकालना (मस्सा या कई बार अत्यन्त कमजोरी और मांसपेशियों की ढ़ीलाई के कारण भी) गुदा के आन्तरिक भाग का बाहर निकल आना।
- विबन्ध कोष्ठबद्धता–कब्ज की बीमारी जिसमें आन्तों में सूख कर जमा हो जाता है। यह कब्ज की पराकाष्ठा कहलाती है।

- भगन्दर – फिस्टुला इन एनस –गुदा मार्ग के बाहरी हिस्से में जख्म होकर मवाद् आना।
- कुष्ठ–लेप्रोसी शरीर पर गहरे रक्त युक्त घावों का होना
- परजीवी –जो दूसरे जीव पर मेहमान की भांति अपना पोषण करके जीवन यापन करें। (पेरा साईट्स)
- कृमि –वर्म ऐसे हड्डी रहित परजीवी होते है जो आंतो में अपना जीवन निर्वहन करते है इनमें गोलकृमि, सूत्रकृमी(चपटे और लम्बे)होते है।
- सहजात हृदयधारी – ऐसा व्यक्ति जिसमें हृदय उल्टा होता है। जिसे डेक्सियो कार्डियो कहा जाता है।
- यती – हृदय की दो धड़कनो की ध्वनि के बीच का अन्तराल यती कहा जाता है।
- सन्धिवात् – आम वात गठिया यानी जोड़ो का दर्द

卐

आयुर्वेद के आठ विभाग

1.शल्य चिकित्साः–शल्य तंत्र में अर्श, गुल्म, उदर आदि की शल्य क्रिया, अंग प्रत्यारोपण के साथ–साथ क्षारकर्म अग्निकर्म के द्वारा चिकित्सा शामिल है।

2.उर्ध्ववांग चिकित्सा (शालाक्या तन्त्र) :– कान, नाक, गला, आंख, मुंह यानी गर्दन के ऊपरी भाग की चिकित्सा इस विभाग में आती है। इसको उत्तमांग (सिर प्रदेश) भी कहते है। आज का E.N.T

3.काय चिकित्साः– सम्पूर्ण काय यानी शरीर कि औषधीय चिकित्सा को काय चिकित्सा कहते है। आज का फिजिशियन।

4.गृहचिकित्सा (भूतविद्या):– इसमें देव, असुर, पूतना, भूत, पिशाच आदि से उत्पन्न दोषों के निवारण हेतु कर्मकाण्ड पाठ, पूजन, दान, पुण्य और हवन, यज्ञ किये जाने सम्बधी कार्य इस विभाग के अधीन आते है।

5.कौमारभृत्य(बालतंत्र):– बालकों के शरीर में जन्म से लेकर सौलह वर्ष तक का विकास एवं चिकित्सा। वर्तमान का एलोपैथिक पिडिट्रीक विभाग

6.दंष्ट्रा विषचिकित्सा(अगद तंत्र):– जहरीले जीव जन्तु सर्प, बिच्छु, मधुमक्खी एवं सतावर विषों खनिज एवं रासायनिक पदार्थो केमिकल से बने विषो का समन (शान्त) करने की विद्या इस तंत्र के तहत आती है।

7.जरा चिकित्सा (रसायन तंत्र):– कुछ समय के लिए पुनः यौवन को स्थापित कर सकने योग्य औषधियों के ज्ञान एवं उपयोग का वर्णन इस तंत्र के अर्न्तगत आता है। सभी प्रकार के बलों को बढ़ाने और रोगों का विनाश कर सकने वाले रसायन इस तंत्र के अधीन आते हैं।

8.वृष्य चिकित्सा(वाजीकरण तंत्र):– वाजी यानि अश्व (घोड़ा) वृष समान वीर्यवान एवं अश्व समान स्पूर्ति देने वाली औषधियों का ज्ञान जिस चिकित्सा विभाग में दिया जाए आयुर्वेद के उस तंत्र का नाम वाजीकरण तंत्र कहलाता है।

卐

आयुर्वेद के सामान्य सिद्धान्त

1 पंच महाभूत तत्व एवं त्रिदोष (वात–पित–कफ) संसार का पंच महाभूत तत्व के द्वारा हुआ है और इस चराचर में इन पंच महाभूत तत्व की सर्वव्याप्ता ही पेड़–पौधों चौपायों और मनुष्यों में पाई जाती है। पंच महाभूत तत्व–

1.आकाश 2.वायु 3.अग्नि 4.जल 5.पृथ्वी

इन पांचो महाभूत तत्वों के गुण निम्न प्रकार है :–

1 आकाश:– यह तत्व मुलायम और हल्का होता है। इसके सेवन से कोमलता लघुता चंचलता का निर्माण होता हैं। **2 वायु :–**वायु तत्व हल्के, शीतल,रूखे, खुरदरे और छूने पर अनुभव होने वाले होते है। वायु तत्व का सेवन अगर व्यक्ति करता है तो उसके शरीर में स्फूर्ति आती, गति आती है और खुरदरापन आता है।

3 अग्नि :– गर्माहट, हल्कापन, रूखापन लिए हुए तत्वों के निर्माण में अग्नि तत्व का बहुत बड़ा महत्व है। इस तत्व के सेवन से शरीर में शक्ति का संचार, जलन, पाचन शक्ति तेज, रंग का निखार और चमक का निर्माण होता है। **4 जल :–** इस तत्व के प्रमुख गुणों में द्रव (तरल), शीतलता , भारीपन, चिकनाहट,(गाढा) और तरलता ठण्डापन वजन और स्निग्धता का निर्माण होता है।
5 पृथ्वीः–भारीपन, ठोसपन, स्थूलरूपता और सख्तपन के कारण इस तत्व की प्रधानता वाली औषधियों के सेवन से शरीर में मोटापा, गन्धता का अहसास, स्थूलता का अनुभव होता है।

इन पांचो तत्वो के गुणों को देखने से पता चलता है कि मनुष्य के शरीर में जल और पृथ्वी तत्व की अधिकता है, इसके अलावा भोजन के पाचन और रसों के निर्माण में अग्नि तत्व का बहुत महत्वपूर्ण काम होता है। शरीर में रस, रक्त, अस्थि आदि सप्त धातुओं के निर्माण में अग्नि तत्व का बहुत महत्वपूर्ण काम होता है। आकाश और वायु तत्व का भी हमारे शरीर में महत्वपूर्ण कार्य होने के कारण हमारा शरीर हल्का, मुलायम, शीतल और स्पर्श के गुणों से ओत– प्रोत रहता है और इन की प्रधानता वाला तत्व रखने वाली औषधियां रोगी को दी जाती है।

त्रिदोष सिद्धान्त :– उपरोक्त पंचमहाभूतो के आपसी संयोग से वात, पित्त, कफ तीनों दोषों का निर्माण होता हैं जो मानव शरीर के त्रिस्तभं हैं। आयुर्वेद का चिकित्सा सिद्धान्त इन्ही वात, पित और कफ दोषों पर चलता है। इनके सम अवस्था में होने पर रोगी स्वस्थ रहता है और इन दोषों के विषम अवस्था में होने पर रोगों की उत्पति होती है और यह सुनने को मिलता है कि अमुक रोगी का पित दुषित है या कफ या वात दुषित हो रहा है।

इस हिसाब से यह समझ आता है कि वात, पित और कफ का दुषित होना ही रोग होने का मूल कारण होता है। और औषधी में जिस तत्व को सन्तुलित करना है उस तत्व की अधिकता वाली औषधी, भोजन, दिनचर्या, परहेज, आदि कारकों से रोगी को औषधी दी जाती और उस तत्व विशेष का सन्तुलन शरीर में सही हो जाने पर वह रोगी स्वस्थ हो जाता है। वात, पित और कफ शरीर में विकार नहीं होकर शरीर मे मुख्य आधार स्तम्भ है। इनके कम या अधिक होने पर ही मनुष्य बीमार होता है। अतः वात, पित

और कफ दोष आयुर्वेद का मुख्य आधार है इन्हीं त्रिदोषों के आधार पर ही। दोष शब्द इन तीनों के साथ जुडने का अभिप्राय मात्र इतना है कि इनके घट या बढ़ जाने से मनुष्य बीमार होता है। मानव शरीर के सम्पूर्ण भौतिक, रसायन क्रिया–कलापों का निर्माण भी इन्हीं दोषों के कारण ही होता है।

<u>**त्रिदोषो के मुख्य कार्य :–**</u> **1 वात्:–** जो तत्व शरीर में गति उत्पन्न करता हो उत्साह उत्पन्न करता हो वह वात प्रदान गुण कहलाता है। वात को ही शरीर का प्राण भी कहा जाता है। महर्षि चरक तो वात् को ही अग्नि का प्रेरक मानते है। अतः यह कई महर्षियों द्वारा प्राण वायु के नाम से भी पुकारा जाता है। अतः शरीर की जठराग्नि और अन्य वात दोष है (कम या अधिक) तो उसे इससे सम्बन्धित औषधी तत्वों वाली औषधियों का निर्धारण करके औषधी दी जाती है शरीर मलमूत्र और स्वेद को बहार निकालने का कार्य इसी के कारण सम्पादित होता है। **2. पितः–** पित के शरीर में असन्तुलित होने के कारण गर्मी बनाना शरीर पर चिन्ताओं का निर्माण होने, समय से पूर्व ही झुर्रियों का पड़ जाना, अत्यधिक कुपित होने पर पाचन शक्ति बहुत अधिक सक्रिय होने की स्थिति में मल मूत्र का अधिक मात्रा में शरीर से बाहर निकलना और पाचन का मुख्य कारण ही पित होने की वजह से शारीरिक कमजोरी और रक्त की कमी और सुस्ती आदि गुण इसी दोष की न्यूनता या अधिकता के कारण होता है। **3. कफः–** गीलापन आर्द्रता और स्निग्धता इसके प्रमुख गुण होने की वजह से शरीर का मुख्य संगठन इसी के द्वारा होते है। काम, शक्ति, बल, उत्साह, घाव, का भरना, रोग रोधी, क्षमता, धैर्य विशेष और शारीरिक श्रम को बनाये रखना इसी दोष की अल्पता या अधिकता के कारण होता है।

卐

सप्तधातु व ओज

प्र.—सप्त धातु क्या हैं?
उ.=आयुर्वेद के मतानुसार रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र क्रमशः सात धातुऐं होती हैं, जो शरीर निर्माण में सहायक होती हैं।

प्र.— इनका निर्माण कैसे होता हैं?
उ.= किये गये भोजन का जठराग्नि द्वारा पाचन से रस धातु का निर्माण होता है। इसके पश्चात् क्रमशः रस, रस से रक्त, रक्त से मांस, मांस से मेद, मेद से अस्थि, अस्थि से मज्जा व मज्जा पुरूषों में शुक्र तथा स्त्रियों में रज का निर्माण होता है।

प्र.—रस धातु के बारे में कुछ जानकारी?
उ.=1. इसका स्थान शरीर में हृदय में माना गया हैं। 2. रस से रक्त उत्पन्न होता हैं 3. स्त्रियों में दूध एवं आर्तव का निर्माण होता हैं 4. रस का किट्ट ही कफ होता हैं, 5. शरीर का स्थुल एवं कृष कायता रस के कारण होती हैं, 6. इससे तृप्ती एवं प्रसन्नता उत्पन्न होती हैं।

प्र.—रक्त धातु के बारे में जानकारी?
उ.=**1** इसका निर्माण रस से होता हैं। 2 यह रक्ताग्नि के प्रभाव से उत्पन्न होता हैं। **3** आमाशय के आश्रीत रस को रक्त वर्ण(लाल रंग) प्रदान करने वाले पित्त को रंजक पित्त कहते हैं। **4** इसके मुख्य रूप से चार घटक होते हैं— 1 (WBC) श्वेतरक्त कणिकाएं, 2 प्लेटलेट, 3 (RBC) लाल रक्त कणिकाएं, 4 तरलता बनाए रखने के लिए जल तत्व।

प्र.—मांस धातु के बारे में बताऐ?
उ.=रक्तधातु से इसका निर्माण होता हैं।

प्र.—रक्त से मांस कैसे बनता हैं?

उ.=वायु, जल, तेज, और उष्मा से युक्त रक्त जब स्थिरता को प्राप्त करता हैं। तब यह क्रिया मांस निर्माण कहलाती हैं।

प्र.–इस धातु से निर्मित कुछ अंगो के नाम?
उ.=हृदय पेशियां, आमाशय एवं आंत्र अरेखीत पेशियां, कंकाल पेशियां।

प्र.–इसका प्रमुख कार्य क्या हैं?
उ.=शरीर में संकुचन, उत्तेजना, प्रसारण एवं शरीर की आन्तरिक एवं बाहरी गतियों को सम्पादित करना हैं।

प्र.–विशेष कोई टिप्पणी?
उ.=कैंसर कि गांठे व साधारण गांठे इसी का परिणाम होता हैं, यानी यह धातु ही जिम्मेदार होती हैं।

प्र.–मांस की उपधातु क्या हैं?
उ.=त्वचा इसकी उपधातु हैं।

प्र.–मांस से किस धातु का निर्माण होता हैं?
उ.=मेद धातु का निर्माण होता हैं।

प्र.–मेद धातु क्या होती हैं?
उ.=मांस धातु से उत्पन्न होने वाली और अस्थि धातु का निर्माण करने वाली धातु को मेद धातु कहते हैं। मेद का पोषण मांस के द्वारा होता हैं। मेद शरीर में पाया जाने वाला, वह स्नेह का अंश हैं जो बाहर से सेवन नहीं किया जाता हैं।

प्र.–मेद(चर्बी) का मानव शरीर में क्या कार्य हैं?
उ.=मेद(चर्बी) शरीर में स्निग्धता उत्पन्न करता हैं। श्वेद(पसीना) उत्पन्न करता हैं। शरीर को मजबूती प्रदान करता हैं। हड्डियों को भी मजबुती प्रदान करता हैं।शरीर में विटामिन A.D.और E इस के द्वारा पहुंचता हैं। अस्थियों का निर्माण यह फास्फेट के साथ सहयोग करके बनाता हैं।

प्र.– क्या मोटापा इसी के कारण होता हैं ?
उ.=हां इसकी अधिकता से (मेद वृद्धि)से स्थूल या अतिस्थूल और इसकी कमी(मेद क्षय) से कृष काया (दुबला शरीर)बनता हैं।

प्र.– स्नायु कि उत्पति किससे होती हैं?
उ.=मेद धातु ही स्नायु कि उत्पत्ति करती हैं।

प्र.–मनुष्य के शरीर में कुल कितने स्नायु होते हैं?
उ.=कुल 900 स्नायु होते हैं।

प्र.–मेद की उपधातु क्या हैं?
उ.=स्नायु मेद कि उपधातु हैं अस्थि।

प्र.–अस्थि धातु क्या हैं?
उ.=मेद धातु से निर्मित एवं मज्जाधातु का निर्माण करने वाली धातु को अस्थि धातु कहा जाता हैं। सामान्य बोल चाल की भाषा में इसे हड्डीयां कहते हैं।

प्र.– अस्थि धातु का निर्माण कैसे होता हैं?
उ.= मेद धातु का पृथ्वी, अग्नि, और वायु आदि का संधात होने से मेद जब खर (कठोर) स्वरूप प्राप्त करती हैं, तब अस्थि धातु का निर्माण होता हैं।

प्र.–शरीर में कुल कितनी अस्थियां होती हैं?
उ.=दांतो की आधार अस्थियां नाखुन सहित शरीर में 360 अस्थियां होती हैं, जबकि आधुनिक चिकित्सा में इनकी संख्या 206 होती हैं।

प्र.– अस्थियां कितने प्रकार की होती हैं?
उ.=अस्थियां कुल 5 प्रकार की होती हैं, 1 कपाल अस्थियां 2 रूचक अस्थियां, 3 तरूण अस्थियां, 4 वलय अस्थियां, 5 नलक अस्थियां।

प्र.— अस्थियों के मुख्य कार्य क्या हैं?
उ.= शरीर को आकृति प्रदान करना, हृदय फेफड़े मस्तिष्क आंतों को रक्षा प्रदान करना, ये कैल्शियम और फास्फोरस का रिजर्व स्टोक, यह खनिज पदार्थो का संग्रह स्थल हैं, यह रक्त मज्जा का निर्माण करती हैं, अस्थियों कि उपधातु केश, रोम और नख हैं।

प्र.—मज्जा(बोनमेरो) धातु किसे कहते हैं?
उ.= यह धातु अस्थि धातु से निर्मित होती हैं, और शुक्र धातु का निर्माण करती हैं। वायु की सक्रियता के कारण अस्थियों में जो खालीपन उत्पन्न होती हैं, उस खाली स्थान पर मज्जा धातु अपना स्थान बना लेती हैं, बड़ी अस्थियों में यह पाई जाती हैं।

प्र.— मज्जा के प्रमुख कार्य क्या हैं?
उ.= मज्जा शुक्र का निर्माण करती हैं, प्रसन्नता का निर्माण करती हैं। स्निग्धता व बल निर्माण करना।

प्र.—इसका बेहतर निर्माण करने के लिए क्या आहार लिया जाए?
उ.= घृत, तेल, वसा, तथा मज्जा ये चार प्रकार के स्नेहन हैं, जिनका पान (मुख द्वार), अभ्यंग(मालिस द्वार), वस्ति (गुदा द्वार) तथा नस्य (नाक द्वार सुंघने) के रूप में प्रयोग किया जाता हैं।

प्र.—मज्जा के मल क्या—क्या हैं?
उ.= नेत्रों का मल पुरिष तथा त्वचा की चिकनाहट हैं।

प्र.— शुक्र धातु क्या हैं?
उ.= यह अस्थि मज्जा से निर्माण होने वाली धातु हैं।

प्र.— इसका निर्माण कैसे होता हैं?
उ.= वायु तथा आकाश के द्वारा अस्थिया छिद्रमय हो जाती हैं, इन छिद्रो द्वारा शुक्र की स्रुति होती हैं, जैसे नये मटके से बहुत बारिक छिद्रों से पानी रिसता हैं, उसी प्रकार शुक्र का निर्माण होता हैं।

प्र.– क्या शुक्र अन्तिम धातु हैं?
उ.=हां, शुक्र अन्तिम धातु हैं इसकी उपधातु ओज कहलाता हैं।

प्र.– शुक्र का क्या कार्य हैं?
उ.= धेर्य, च्युति, प्रिति, शरीर में बल हर्ष तथा सन्तानोत्पत्ति के योग्य बीज (डिम्ब और शुक्राणुओं) की उत्पत्ति करता हैं। अतः शुक्र धातु गर्भ की उत्पत्ति करता हैं।

प्र.– शुक्र के गुण क्या हैं?
उ.=स्निग्ध घन पिच्छिल मधुर अविदाही तथा स्फटिक के समान श्वेत होता हैं।

प्र.–शुक्र निर्माण में कितना समय लगता हैं?
उ.= एक माह में रस से शुक्र का निर्माण हो जाता हैं।

प्र.–आर्तव किसे कहते हैं?
उ.=स्त्री योनि द्वारा 12 वर्ष से 50 वर्ष तक की औसत आयु में 28 वें दिन के अन्तराल पर 3 से 5 दिन तक रस जनित रस(श्लेषमा मिश्रीत रक्त) का स्त्राव होता हैं 50 वर्ष बाद यह स्त्राव बन्द हो जाता हैं, आर्तव दर्शन के अभाव में (यानी रजस्वला नहीं होने की स्थिति) स्त्री गर्भधारण नहीं कर सकती

प्र.– स्त्रियों में शुक्र के समतुल्य क्या होता हैं?
उ.= रज की मदद से अण्डाशय में अण्डे का निर्माण होता हैं।

प्र.– शुक्र के अतिक्षय से क्या नुकसान होता हैं?
उ.= अत्यधिक कमजोरी, टीबी, जैसी बिमारीयां और रोगप्रतिरोधक क्षमता का कम होना वैज्ञानिक सत्य हैं।

प्र.–ओज क्या हैं?
उ.= यह शरीर का व्याधिक्षमत्व बल हैं यानी रोग नहीं होने देने, रोग हो जाने पर उसे समाप्त करने में भूमिका निभाने के लिए इससे लगाकर शुक्र धातु से निर्मीत उपधातु को ओज कहते हैं।

प्र.– ओजस्वी क्या हैं?
उ.= जिस व्यक्ति के शरीर में ओज तत्व पर्याप्त एवं ताकतवर हो उसे ओजस्वी कहा जाता हैं।

प्र.–ओज निर्माण जब सातों धातुओं के योग से होता हैं, तो इसे क्या नया नाम दिया जा सकता हैं?
उ.= इसे उत्कृष्ट सारभूत अंश और बल भी कहा जाता हैं। इसे परम शुद्ध तेज भी कहा जाता हैं, यानी दूध का स्नेह जैसे घृत हैं, वैसे ही सप्तधातुओं का घृत ओज हैं।

प्र.– ओज का प्रमुख स्थान कहां हैं?
उ.= इसका प्रमुख स्थान हृदय में कुछ लालपन लिए हुए, पीलापन लिए हुए, जो श्वेत पदार्थ हृदय में होता हैं वही ओज होता हैं।

प्र.– ओज का नाश किससे होता हैं?
उ.= महर्षि चरक अनुसार ओज का नाश मद के कारण होता हैं।

प्र.– ओज में कितने गुण होते हैं?
उ.=1 गुरू 2 शति 3 श्लष्ण 4 बहल (घना) 5 मधुर 6 स्थिर 7 प्रसन्न(निर्मल) 8 पिच्छिल 9 स्निग्ध।

प्र.– इसका आरम्भ और अन्त क्या हैं?
उ.= गर्भरस से प्रारम्भ होकर इसकी समाप्ति पर शरीर समाप्त हो जाता हैं।

प्र.–क्या और भी कोई कारण हैं, ओज क्षय होने के?
उ.=1. राजयक्ष्मा 2. मन को दुख पहुंचने पर 3. कैंसर रोग होने पर ओज का नाश होता हैं। यानी अभिगात, धातुक्षय, क्रोध, शोक, चिन्ता, सीमा से अधिक परिश्रम तथा अनशन से ओज का क्षय होता हैं।

प्र.–ओज क्षय के लक्षण क्या हैं?
उ.=शरीर का दुर्बल होना, अकारण डर लगना, निरन्तर चिन्तित रहना, इन्द्रियों द्वारा अपनी स्वभाविक क्रियाएं करने में कठिनाई, शरीर की कान्ति घटना, विल पावर घट जाना, शरीर रूक्ष होना, वाणी बहुत कमजोर और स्फूर्ति हीन होना।

प्र.–इसको बढाया कैसे जा सकता हैं?
उ.=1 शहद का सेवन करके, 2 बकरी या देशी गाय के दूध या घी व दही का सेवन करके, 3 हरी सब्जियों का सेवन करके 4 ताजा फल का सेवन करके 5 प्रसन्नता पूर्ण वातावरण में रहना ये ओज में वृद्धि करते हैं।

प्र.– मल का शरीर में क्या कार्य हैं?
उ.= जैसे दोष और धातु शरीर को बनाये रखते हैं, वैसे मल भी यही कार्य करता हैं ?

प्र.– मल की उत्पत्ति कैसे होती हैं?
उ.= निरन्तर सभी प्रकार की अग्नियों के द्वारा चया–पचय क्रियाओं को होने से मल का निर्माण होता रहता हैं।

प्र.–क्या इसका निष्कासन आवश्यक हैं?
उ.=हाँ, जितना महत्व पोषण काल में इसका शरीर में मौजूद रहना हैं, उतना ही आवश्यक इसका शरीर से बाहर निष्कासन भी जरूरी हैं।

प्र.–मल कौन–कौन से और किस–किस से निर्मित होते हैं?
उ.=1 पुरिष और मुत्र की उत्पत्ति अन्न से 2 रस धातु का मल कफ हैं 3 पित्त की उत्पत्ति रक्त से होती हैं, अतः रक्त धातु का मल पित्त हैं, 4 कान नाक मुंह आदि छिद्र स्थानो के मल की उत्पत्ति मांस से होती हैं, अतः मांस धातु का मल इन छिद्रों से निकलने वाले अपशिष्ट हैं, मेद धातु का मल स्वेद हैं। अस्थि धातु का मल नख और रोम हैं, अन्न और भोजन की गई सभी

आवश्यक सामग्री के पाचन के बाद बचा हुआ कचरा जो विष्ठा या स्टूल कहलाता हैं। ये भी मल का ही एक रूप हैं।

प्र.–इसे सरलता से कैसे समझे?
उ.=आहार अंश का अग्नि द्वार पाचन होने और जल तत्व की कमी होने से जो पदार्थ पिण्ड रूप धारण कर लेता हैं, वह पिण्ड रूप स्टूल या मल कहलाता हैं, इसी कारण इसे मल त्याग कहा जाता हैं।

प्र.–इसके रूप कितने हैं?
उ.= अपक्व पुरिष आम तथा पक्व पुरिष ही मल का स्वरूप हैं।

प्र.–अपक्व मल के लक्षण क्या होते हैं?
उ.=1.अधिकांश हिस्सा बिना पचे आहार का होता हैं। 2.वातादि दोष युक्त होता हैं। 3.दुर्गन्ध युक्त होता हैं 4.जल में डूब जाता हैं।

प्र.–उत्तम मल के लक्षण क्या होते हैं?
उ.=यानी पुर्णरूपेण पका हुआ मल 1. पोषक तत्वों से रिक्त होता हैं। 2. वातादी दोषो से मुक्त होता हैं। 3. शोच निवृति के पश्चात व्यक्ति अपने आप को हल्का महसुस करता हैं। 4 दुर्गन्ध रहित होता हैं। 5. यह जल में तेरता हैं।

प्र.–कोई विशेष जानकारी?
उ.=मल को भी अधारणीय (जिन्हे रोका नहीं जाए) वेग की श्रेणी में आता हैं, अतःइसे रोकना जीवन संकट में डालने जैसा हैं।

प्र.–क्या मुत्र भी मल ही होता हैं?
उ.=हाँ, यह भी आहार का ही मल हैं पर यह तरल होता हैं।

卐

भोजन रसों का वर्णन

रसः– जीभ के स्पर्श होते ही जिस स्वाद का अहसास होता है उस पदार्थ का वही स्वाद रस कहलाता हैं। रसों के कुल 6 प्रकार होते है इन सभी रसों में पांच तत्वों का समावेश होता हैं :–

1.पृथ्वी एवं जल की प्रधानता से मधुर रस का निर्माण होता हैं।
2.अग्नि एवं पृथ्वी की प्रधानता से अम्ल रस का निर्माण होता है।
3.जल एवं अग्नि की प्रधानता से लवण रस का निर्माण होता हैं।
4.आकाश एवं वायु की प्रधानता से तिक्त रस का निर्माण होता हैं।
5.अग्नि एवं वायु की प्रधानता से कटु रस का निर्माण होता हैं।
6.पृथ्वी एवं वायु की प्रधानता से कसाय रस का निर्माण होता हैं।

मधुर रस – यह रस मुख को चारों और लीप देता हैं। इस का स्वाद सम्पूर्ण शरीर को नियंत्रित करने वाला मन प्रसन्न हो उठता है यह रस चीटियों एवं मधुमक्खियों का प्रिय रस हैं।

अम्ल रस – यह रस खट्टा होता है इसके सेवन से मुहं के भीतर की धुलता महसूस होता है और इससे दन्तहर्ष एवं रोमांच होता है इसके जीभ के स्पर्श होते ही आंखे और भोहें सिकुड़ जाती हैं।

लवण रस – मुख से लार स्त्राव होने लगता हैं एवं कपोल तथा गले के भीतरी भाग में जलन पैदा होने लगती हैं। कुछ समय तक जीभ स्वाद लेने के काबिल नहीं रहती हैं ।

तिक्त रस – इसके सेवन से मुख का भीतरी भाग स्वच्छ हो जाता है और जीभ कुछ समय तक स्वाद लेने के काबिल नहीं रहती हैं।

कटु रस – यह रस जीभ के अग्र भाग को उदविग्र कर देता है अर्थात जीभ इसके स्वाद से घबरा जाती है इसके सेवन से आंख नाक व मुख से पानी निकलने लगता है और गालों पर जलन होने लगती हैं। (सौंठ, मिर्च, छोटी पीपल)।

कषाय रस – इसके सेवन से कुछ समय तक जीभ के स्वाद ग्रहण करने कि क्षमता को जड़ कर देता हैं। और कंठ में कसायपन पैदा हो जाता हैं। (आंवला एवं हरड़ के स्वाद जैसा)

रस सारणी			
क्र.	नाम रस	इन रोगों में लाभकारी	इन पदार्थो (द्रव्यों) में मिलता है
1.	मधुर रस	पित्त, वात व	घृत, गुड़, अखरोट,

		विष नाशक	नारियल, सतावरी, कठहल, मुनक्का, गोखरू
2.	अम्ल रस	अग्निवर्धक, हृदय के लिए हितकर, कफ, वित्त एवं रक्त वर्धक	आंवला, इमली, अनार, छाछ,दही, कैथ, नींबू
3.	लवण रस	जठराग्नि वर्धक, मल–मूत्र की रूकावट कम करने वाला	सेंधा नमक, काला नमक, सभी प्रकार के क्षार
4.	तिक्त रस	मुर्छा,ज्वर, जी मचलाना, गले के विकारों को ठीक करने वाला	नीम, खस, चिरायत, नागरमोथा सूखा
5.	कटु रस	आम विकार, वृण शोंथ, भोजन पचाना, रेचन शोधन	हींग, कालीमिर्च, गौमूत्र
6.	कषाय रस	पित्त व कफशान्त करता है,रक्त शुद्धि, चर्म रोग	हरड़, बहेड़ा, खदीर, कदम, गूलर, कमल

卐

शरीर क्रिया एवं रचना विज्ञान

प्र.–आयुर्वेद की परिभाषा क्या हैं?
उ.= स्वस्थ मनुष्य के स्वास्थ्य की रक्षा करना, और रोगी मनुष्य के रोगों का निवारण करना ही आयुर्वेद का प्रमुख सिद्धान्त हैं।

प्र.– क्रिया शरीर क्या होता हैं?
उ.= शरीर चिकित्सा विज्ञान का आधार मूलभूत तत्व हैं, यानी शरीर हैं तो रोग हैं, और अगर रोग हैं तो उसे ठीक करने को शरीर की चिकित्सा करनी होगी, इस चिकित्सा को करने से पुर्व शरीर के अंगो के क्रियाकलाप को जानना समझना ही शरीर का क्रिया विज्ञान कहलाता हैं।

प्र.– इसके कितनें विभाग होते हैं?

उ.= 1 शरीर रचना विज्ञान 2 शरीर क्रिया विज्ञान।

प्र.— रचना विज्ञान में क्या—क्या होता हैं?
उ.= रचना विज्ञान में शरीर की हड्डीयां धमनियां शिराएं नाड़ी तंत्र, आशय तंत्र आदि अवयवों का वर्णन यानि अध्ययन होता हैं।

प्र.— शरीर क्रिया विज्ञान में क्या होता हैं?
उ.= शरीर क्रिया विज्ञान में शरीर के प्रत्येक सूक्ष्म अवयवों की क्रियाओं का वर्णन और अध्ययन किया जाता हैं। इसमें दोषों, धातुओं और मलों का अध्ययन प्रमुख आधार गिना जाता हैं।

प्र.— शरीर किसे कहा जाता हैं?
उ.= मानव देह को शरीर कहा जाता हैं।

प्र.— आयुर्वेद के अध्ययन में शरीर रचना एवं कार्य विज्ञान का क्या महत्व हैं?
उ.= आयुर्वेद में चरक, सुश्रुत और वाग्भट्ट जी को पढ़ लेने मात्र से ही कोई चिकित्सक नहीं बन जाता। उस व्यक्ति को शरीर के अंगो की आकृति व अंग है उसका ज्ञान एवं कार्य विधि क्या है ज्ञात होना परम आवश्यक है।

शरीर संरचना प्रश्नोत्तरी

प्र.— मानव देह का रचना विज्ञान क्या है ?
उ.= मानव शरीर पंचमहाभूतों से मिलकर बना है :—1. आकाश 2. वायु 3. अग्नि 4. जल 5. पृथ्वी

प्र.—आयुर्वेद के अनुसार शरीर निर्माण में 6 अंग होते है छठा अंग या तत्व कौनसा है ?
उ.= आत्मा:— शरीर का सबसे सूक्ष्म अंग परन्तु आंखो से देखा नही जा सकता है। यह ज्ञान चक्षु या तप चक्षु के द्वारा देखा जा सकता है।
प्र.— शरीर रचना का सबसे मजबूत भाग कौनसा है ?

उ.= अस्थि :– (हड्डियां) इसी के सम्पूर्ण समूह को ही अस्थि पंजर कहा जाता है। मानव देह में कुल आयुर्वेद के अनुसार 300 की संख्या होती है। दांत भी इसी का हिस्सा माना गया है।

प्र.– अस्थि सन्धिया क्या होती है और इनका कार्य क्या है ?
उ.= सन्धि :– दो हड्डियों का जोड़ अस्थि सन्धि कहलाता है। सामान्य भाषा में कोहनी, कलाई, घुटने, कमर, अंगुलियों के जोड़ ये सभी सन्धि अंग कहलाते है।

प्र.– पेशी कोशिकाए और पेशी तंत्र क्या होती है ?
उ.= पेशीः– मांस द्वारा निर्मित वह अंग जो सिरा–स्नायु अस्थि पर्व और सन्धि इन सबको बांधने आपस में जोड़ने इनको ढक कर रखने का कार्य करती है। आम बोलचाल की भाषा में इसे मांस पेशी कहा जाता है। ये शरीर में करीब 500 होती है। स्त्रियों में 20 पेशिया पुरूष की तुलना में अधिक पाई जाती है। अंग्रेजी में मसल्स कहा जाता है।

प्र.– शरीर रूपी मकान में वाईरिंग का जाल किसे कहते है ?
उ.=स्नायुः– मांस के अन्दर अपना अलग अस्तित्व रखते हुए यह तंत्र सभी अस्थियों से जुड़ा हुआ होता है। इसे आम रूप से स्नायु तंत्र कहा जाता है। साधारणतया इनकी संख्या 900 होती है। शरीर के अंग विशेष में खिंचाव, स्तम्भन, तीव्र वेदना, खड़े रहना वेदना सभी इसी स्नायु तंत्र के कारण ही होता है।

प्र.– दुर्घटना एवं शस्त्र घात से किन अंगो को बचाया जाना क्यों आवश्यक है ?
उ.= सीवनीः– शरीर में स्थित मांस स्नायु अस्थि आदि सभी रचनाओं के साथ कुछ छिद्रनुमा आकृतियों से निर्मित संस्थान होता है जो मणीबद्ध और गुल्म से आधारित होती है इनको शस्त्रों के आगात से बचाना आवश्यक है इनके कट जाने से मनुष्य की जल्दी मृत्यु हो जाती है।

प्र.– शरीर में चोट लगते ही व्यक्ति को मृत्यु हो सकती है क्या?

उ.= मर्म :– जिस स्थान पर आघात होने से मनुष्य की मृत्यु हो जाए उस स्थान को मर्म स्थान कहा जाता है। हृदय, नाभि, वस्ति मर्म पर चोट लगने पर तुरन्त मृत्यु हो जाती हैं। मांस सिरा, स्नायु जिस स्थान पर मिलते हैं उसे मर्म कहते है।

प्र.– कला स्थान किसे कहा जाता है, ये कौन–कौनसी होती है ?
उ.= कलाः– जैसे किसी काष्ठ (पेड़ की टहनीयाँ तने) का अगर छेदन करते है तो उसके केन्द्र भाग में एक गोल रंग की आकृति दिखाई देती है। वैसे ही शरीर के अस्थि मांस मेद आदि के अन्तः में मध्य भाग में होती है। मेदोधराकला, श्लेश्माधराकला, परीशधराकला, मांसधराकला, सतधराकला, अस्थिधरा कला व शुकधराकला के नामों से जानी जाती है।

प्र.– शिराऐं क्या है, और किसे कहा जाता है और इनका का क्या कार्य है ?
उ.= शिराः– शरीर में रक्त और रस को एक स्थान से दूसरे स्थान पर लाने ले जाने का कार्य शिराऐं करती है। शिराऐं खोखली होती है। मनुष्य के शरीर में 700 शिराऐं होती है। शिराऐं सभी नाभी से संबंधित होकर नाभी से ही सम्पूर्ण शरीर में फैलती है। इन्हें प्राणा भी कहा जाता है क्योंकि यह प्राणों को धारण करती है। किसी पत्ते में रेखाओं के समान ये पूरे शरीर में फैली रहती है।

प्र.– धमनियां का स्थान और महत्व क्या है?
उ.= धमनीः– धमनियां सम्पूर्ण शरीर में फैला हुआ वो जाल है जो हृदय से ऑक्सीजन युक्त को शरीर के सम्पूर्ण भाग तक पहुंचाने का कार्य करती हैं।

प्र.– मल मूत्र व अन्य दोषों के परिवर्धन मार्ग को क्या कहते है?
उ.= स्त्रोतः– मन, प्राण, अन्न, जल, दोष, धातु, उपधातु, धातुओं के मल मूत्र पूरीश आदि शरीर के जिन मार्गो से संचार करते है उन मार्गो को स्त्रोंत कहते है। ये रक्त वहन स्त्रोंत, मूत्र वहन

स्त्रोंत व स्वर वहन स्त्रोंत आदि कई भागों में विभक्त होते है। जैसे यकृत, प्लीहा, कंठ, मूत्रवह आदि।

प्र.— कोष्ठ अंग कौन—कौन से है?
उत्तर = कोष्ठ :— अग्नि, पक्व, अन्न, मूत्र, रक्त आदि का संग्रह करने वाले स्थान कोष्ठ कहलाते है। हृदय (रक्ताशय) कफाशय, मूत्राशय, पित्ताशय, अमाशय आदि इसके उदाहरण है।

प्र.—अंगो के अलावा भी कुछ भाग या शरीर के उपअंग होते है?
उ.= प्रत्यंग :— मुख्य अंग के जो उप अंग होते है उन्हें प्रत्यंग कहते है। ये करीब 56 होते है जैसे मस्तक, उदर, पृष्ठ, नाभि, ललाट, कर्ण, नेत्र आदि।

प्र.—पुरा शरीर इन सभी अंगो, रसायनो, तत्वो, दोषों धातुओं से बना है, इन सब में इस गाड़ी का चालक (नियंत्रणकर्ता) कोन है?
उ.= शास्त्र मन को इसका नियंत्रण कर्ता मानते है, आत्मा इसकी ताकत है। और शरीर इसका क्रिड़ा—स्थल है, शरीर से आत्मा के निकल जाने के बाद मन का अस्तित्व समाप्त होकर सभी अंग प्रत्यंग सम्पूर्ण शरीर क्रिया हीन होकर अपना महत्व खो देता है। जिसे पार्थिव देह कहा जाता है।

प्र.—स्त्रियों के प्रजनन अंगो में क्या असमानता होती है?
उ.=पुरूषों और स्त्रियों में सभी अंग प्रत्यंग व शरीर रचना एक जैसी होती है। परन्तु स्त्रियों में प्रजनन तंत्र पुरूषों से अलग प्रकार का होता है।

प्र.—स्त्रियों के प्रजनन अंग कौन—कौन से होते है?
उ.=1. स्तनः— बालक को दूग्धपान कराने हेतु दुग्ध स्त्रोत का मूल स्तन होते है, ये शरीर में दो होते है। 2.बच्चे दानी 3.अण्डाशय
ये तीनो ही अंग पुरूषों में नहीं होते है।

प्र.– पुरूषों के प्रजनन अंग कौन कौन से है ?
उ.=शिश्न और वृषणः– ये पुरूष के प्रजनन संस्थान के प्रमुख अंग है। साधारण भाषा में इन्हें लिंग व अण्डकोष कहा जाता है।

प्र.–पुरूषों और स्त्रियों में समान अंग कौन से होते है ?
उ.=ज्ञानेन्द्रियां दोनों में कोमन होती है जैसे – चक्षु, श्रोत, घ्राण, रसन व स्पर्शन इन पांचों क्रियाओं के अंग इन्द्रियां कहलाती है। यानी 2 नेत्र, 2 कान, नाक जिव्हा व त्वचा।

प्र.–मस्तिष्क का क्या महत्व और स्थान कहा है ?
उ.=प्राणियों का प्राण, सर्व इन्द्रियों का नियंत्रणकर्ता और सर्वअंगों में उत्तम अंग जो मानव देह के सबसे ऊपरी भाग में स्थित है। इसको प्रधान मर्म भी माना गया है। यह पेशी का ही एक रूप होता हैं।

आयुर्वेद क्रिया शरीर प्रश्नोत्तरी–पंच तत्व, तन्मात्रा, दोष

प्र.– शरीर निर्माण में कितनी धातुएं होती हैं?
उ.= सप्त(सात) धातुओं से शरीर का निर्माण होता हैं।

प्र.– आयुर्वेद में पुरूष किसे कहा जाता हैं?
उ.– "पुरि वसति इति पुरूष" अर्थात जो शरीर में रहता हैं, वह पुरूष हैं, यानी शरीर में जो चेतना रहती हैं, और यह चेतना ही आत्मा का स्वरूप हैं, आत्मा शब्द सुनने में भले ही स्त्री वाचक संज्ञा लगती हैं, परन्तु इसे पुरूष संज्ञा दी गई हैं, यानी आत्मा ही पुरूष हैं।

प्र.– पंचमहाभुतों का निर्माण इन तनमात्राओं के योग से ही होता हैं, कैसे?
उ.= प्रत्येक तनमात्रा में एक गुण होता हैं, जैसे शब्द तनमात्रा में शब्द गुण परन्तु पंच तत्वो का निर्माण इस सुत्र से होता हैं–

तत्व	तनमात्रा
आकाश –	शब्द

वायु	–	शब्द, स्पर्श
तेज	–	शब्द, स्पर्श, रूप
जल	–	शब्द, स्पर्श, रूप, रस
पृथ्वी	–	शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध

प्र.– इन पंच तत्वों को और क्या कहते हैं?
उ.= इन पंच तत्वों को महाभूत भी कहा जाता हैं।

प्र.– दोष धातु मल क्या पंच तत्वों से ही निर्माण होते हैं?
उ.= हां, इन से पंच तत्वो का सीधा संबंध हैं।

आयुर्वेद क्रिया शरीर प्रश्नोत्तरी–दोष, धातु, अग्नि वात्त, पित्त, कफ
प्र.– दोष किसे कहा जाता हैं?
उ.= जो शरीर गत धातुओं को दुषित करे, उसे दोष कहते हैं।

प्र.– दोष कितने प्रकार के होते हैं?
उ.= आयुर्वेद में दोष तीन माने जाते हैं।

प्र.–इसका प्रमाण क्या हैं?
उ.="दुषयन्ति इति दोषाणाम्" यह सुक्ती सूत्र हैं।

प्र.– धातु किसे कहते हैं?
उ.="धारणात् धातवः" यानी जो शरीर का धारण करे वह धातु हैं।

प्र.– ये कितने प्रकार कि होती हैं?
उ.= ये सात प्रकार की होती हैं, जैसे रस, रक्त, मांस, मेद(चर्बी), अस्थि, मज्जा और शुक्र।

प्र.– मल किसे कहते हैं?
उ.="मलिनीकरणान्मला" जो शरीर में अधिक समय तक रूकता हैं, यानी शरीर को मलिन करें, उसे मल कहते हैं, जैसे मुत्र, पुरीष स्वेद आदि मल हैं।

प्र.– शरीर का मूल क्या हैं?
उ.= दोष, धातु एवं मल मिलकर शरीर का मूल कहलाता हैं।

प्र.– शरीर किससे उत्पन्न होता हैं?
उ.= शरीर आहार से उत्पन्न होता हैं, इस आहार से रस धातु का निर्माण होता हैं।

प्र.– रस से किन तत्वों का निर्माण होता हैं?
उ.= रस से रक्त, मांस, मेद अस्थि मज्जा और शुक्र जैसी धातुओं के क्रम में उत्तको की वृद्धि एवं क्षयपूर्ति होती हैं।

प्र.–शरीर क्रिया का मुख्य उदेश्य क्या हैं?
उ.=शरीर की सभी क्रियाओं का उद्वेश्य शरीर को स्वस्थ रखना।

प्र.– वात, पित्त और कफ अंगो के हिसाब से कहां–कहां निवास करते हैं?
उ.= वात 1.वस्ति(मुत्राशय) 2.पुरिषाधान(बड़ी आंत) 3.कटिक्षोणी भाग 4.सक्थिनी (जंघा) पाद (पैर) और अस्थिनी अस्थियां। पित्त स्वेद रस लसीका रक्त और आमाशय। आमाशय इसका मुख्य स्थान हैं। कफ 1 उर(वक्षः) सिर ग्रीवा पर्व(Joints) आमाश्य तथा मेद ये कफ (श्लेष्मा) के स्थान हैं।

प्र.–वात के शरीर में प्रमुख कार्य?
उ.=1. सातों धातुओं को शरीर के उचित स्थानों पर धारण कराना। 2. प्राण, उदान, समान, व्यान और अपान इन पांचो वायुओं की आत्मा हैं, यानी कर्म भेद से अलग–अलग वायु के पांच रूप निर्माण करना। 3. शरीर मे चेष्टाओं का प्रवर्तन, 4. मन के नियामक कार्य। समस्त ईन्द्रियों को उनके विषयों में प्रेरित करना। बोलना, पादना, मुत्रत्याग करना, मल त्याग करना, सन्तानोत्पती करना, सभी धातुओं को यथा स्थान स्थापित करना, शरीर के अंगो को आपस में जोड़ना, स्पर्श का अहसास दिलाना, हर्ष और उत्साह का निर्माण, अग्नि कर्म को प्रेरणा देना, मलों को शरीर से बाहर निकालना, पित्त और कफ को गति देना।

प्र.–पित्त के शरीर में प्रमुख कार्य क्या–क्या हैं?
उ.=भोजन के पाचन में प्रमुख भूमिका निभाना हैं। अग्नि के कुपित अथवा अकुपित होने में महत्वपुर्ण योगदान। शरीर में धातुओं का दहन का कार्य। शूरता कायरता का भाव पैदा करना। क्रोध एवं शान्त स्वभाव पैदा करना। हर्ष एवं दुख का आभास पैदा करना। मोह अथवा घृणा पैदा करना। सुख एवं दुख का अहसास कराना। उष्मा कि उत्पत्ति करना। दृष्टि, कर्म, प्यास, रूचि, कांति, मेघा, बुद्धि, शोर्य, लघुत्व एवं मृदुता का निर्माण एवं नियंत्रण करना।

प्र.–कफ शरीर में क्या कार्य हैं?
उ.=शरीर में स्नीग्धता(चिकनापन) बनाये रखना। विभिन्न रचनाओं को बांधे रखना। शारीरिक अवयवों में दृढता बनाये रखना। वीर्य का निर्माण करना। शारीरिक और मानसिक बल का निर्माण करना। क्षमा एवं धैर्य निर्माण करना। शरीर को बल प्रदान करना। दृढता उत्साह ज्ञान एवं बुद्धि का नियंत्रण एवं निर्माण करता हैं।

प्र.–प्राण कितने प्रकार के होते हैं?
उ.=बारह प्रकार के अग्नि, जल(सोम), वायु, सत्व, रज, तम, पांच ज्ञानेद्रियां (नेत्र, श्रोत, घ्राण, रसन,स्पर्शन) और भुतात्मा (जीवात्मा प्राण होते हैं)।

प्र.–प्राण वायु कितने प्रकार की होती हैं?
उ.= पांच प्रकार की होती हैं, प्राण वायु, उदान वायु, समान वायु, व्यान वायु, अपान वायु।

प्र.– पित्त कितने प्रकार के होते हैं?
उ.= पांच प्रकार के रज्जक पित्त, पाचक पित्त, आलोचक पित्त, साधक पित्त और भ्राजक पित्त होते हैं।

प्र.– मानस दोष किसे कहते हैं?
उ.= सत, रज और तम मानस दोष हैं। इसी से मानव में सतोगुण, रजोगुण और तमोगुण की उत्पत्ति होती हैं।

प्र.– शरीर में अग्नि किसे कहा जाता हैं?
उ.= पित्त को ही अग्नि कहा जाता हैं, पित्त का प्रमुख स्थान पित्ताशय हैं। और आमाशय को जठर कहा जाता हैं और इसी कारण इसे जठराग्नी कहा जाता हैं।

प्र.–उत्तम शरीर किसे माना जाऐ?
उ.= रोगरहीत, दोषरहीत, पिड़ारहीत अपनी शारीरिक क्रियाओं को आसानी से करते हूए दिर्घायु होना ही उत्तम शरीर का प्रतीक होता हैं।

प्र.– सामान्यतः रोग कितनें प्रकार के होते हैं?
उ.= साधारण रोग एवं असाधारण रोग यह 2 प्रकार के होते हैं।

卐

आयुर्वेद की मूलभूत जानकारियां

यह पद्धति मूलतः प्रकृति प्रदत्त नियमों से संचालित होती है।

1. वात, पित और कफ दोषो पर आधारित चिकित्सा ज्ञान ही आयुर्वेद का मूल ज्ञान है।
2. गिलोय, कुटज, वासा (अडूसा), शतावरी, अश्वगंधा, सतपुष्प, शीशम, पीपल, दमाबेल, गुड़मार, सफेद मूसली, औषधियां एक दम ताजा ही उपयोग में लेना अति उत्तम हैं। उपरोक्त औषधियां अगर ताजा नहीं हो तो एक वर्ष से अधिक पुरानी उपयोग में लाना हानिकारक होता है।
3. शहद, घी, गुड़, मैथी, अजवायन ये हमेशा पुराने ही इस्तेमाल करने चाहिये।
4. मल मूत्र जम्भाई (उबासी) आंसू, छींक, डकार (उदगार) वमन इन्द्रिय (शुक्र) भूख, प्यास निन्द्रा, श्रम जनित श्वांस व पाद (अधोवात) इन सभी को आयुर्वेद में वेग कहां गया हैं। इन क्रियाओं को कभी भी बल पूर्वक (जबर दस्ती) नहीं रोकना चाहिये क्योकि इनको रोके जाने से मनुष्य रोगी हो जाता हैं।

5. मद(शराब) हमेशा जितनी पुरानी होती है उसका सेवन एक हितकर मात्रा में लेने से इसका औषधीय उपयोग किया जाता हैं। परन्तु ताजा बनाया मद पान नुकसान दायक होता हैं।
6. इसके सेवन से वात पित्त और कफ का सन्तुलन बिगड़ कर पाचन क्रिया बिगड़ना हाथ पैरो का कमजोर होना किडनी जैसे अंगो का कार्य कम करना एवं स्मृति नाश जैसी कई बीमारियां शुरू हो जाती हैं।
7. ऋतु चर्या, दिन चर्या और भोजन चर्या तीनों अगर सही है तो तीनों लोक का आनंन्द व्यक्ति को एक ही साथ एक ही उम्र में प्राप्त हो जाता है।
8. **दिनचर्याः**—आहार विहार तथा आचरण से व्यक्ति के निद्रात्याग से लेकर रात्रि में सयन तक का क्रिया कलाप आता हैं।
9. **व्यायाम्ः**—शारीरिक योग्यता (क्षमता) के अनुसार जो मन को अच्छा लगे ऐसी शारीरिक गतिविधि जैसे—दण्ड बैठक, शीर्षासन, आसन, कुश्ती, तैरना, दौड़ना, हाथ—पैर घुमाना, खेलना, आदि गतिविधियां व्यायाम कहलाती हैं।
10. **धर्म** :— व्यक्ति का प्राकृतिक नियमों को दृष्टिगत रखते हुए आचरण क्रिया कलाप और प्रदर्शन जिससे दूसरे किसी भी प्राणी मात्र को शारीरिक कष्ट नहीं हो बिना भेदभाव (स्वार्थ) के आनन्द की अनुभूती हो उसे मै धर्म मानता हुँ।
11. **स्वास्थ्य**ः—रोग रहित व्याधि रहित, चिन्ता रहित, कलंक रहित होना और ग्रहण किया गया भोजन समय पर पूर्ण रूप से पाचन होकर पुनः सही अन्तराल के बाद भोजन ग्रहण करने की इच्छा होना ही स्वास्थ्य हैं। यह मानसिक और शारीरिक 2 प्रकार का होता है। जिन का आपसी गहरा संबंध है।
12. **प्रकृति (पेड़, जल, हवा, ताप)** इनका उपयोग करने का हक वही रखता है जो इनका संरक्षण सवंर्धन और निर्माण में सहयोग कर सकता हो।
13. आयुर्वेद मात्र एक चिकित्सा पद्धति नहीं है यह जीवन शैली और भोजन शैली के साथ मन शरीर और आत्मा को भी निरोगी रखती है।
14. क्वाथ (काढ़ा) और स्वरस (जूस) के बिना आयुर्वेद औषधियों कि कल्पना करना मात्र व्यापार करने जैसा है।

15. **तेरह वेग जिन्हें कभी नहीं रोकना चाहिये, अन्यथा ये रोग के कारण बनते है :–**1.मल 2.मूत्र 3.छींक 4.डकार 5.जम्हाई 6 अधोवायु(पाद) 7.वीर्य 8.आंसू 9.वमन 10.भूख 11.प्यास 12. श्वांस 13.निद्रा

卐

आयुर्वेद कि कुछ और मूलभूत जानकारीयां

1. आयुर्वेद में प्राणी मात्र का नाम पुरूष है।

2. रोगों के दो ही कारण मुख्य है एक काय(शरीर) व दुसरा मन। काया के रोग, ज्वर, रक्त, पित्त, श्वांस आदि मन के रोग मद् मुर्छा सन्यास अपस्मार राग द्वेष आदि रोग–

द्रव्यों के गुण :– द्रव्य (पदार्थ) जो ग्रहण किया जाता है अथवा आहार का हिस्सा हो वह चाहे भोजन हो या औषधी हो। द्रव्यों के 30 गुण माने गये हैं :–

1. गुरू – भारी – जो पचने में भारी हो जैसे– उड़द
2. लघु – हल्का – जो जल्द और आसानी से पचता है।
3. मन्द – चिरकारी – जो धीरे–धीरे पाचन होता हो।
4. तिक्ष्ण – तीखा – जो शीघ्र ही लाभ या हानि करने वाला हो।
5. शीत – शीतल – जो शीतलता प्रदान करने वाला हो।
6. उष्ण – गरम – जो गरमी उत्पन्न करता हों।
7. स्निग्ध – चिकना – जो चिकनाहट युक्त हो।
8. रूक्ष – रूखा – जो रूखापन लिए नमी की कमी जैसा हो।
9. शल्क्षण – साफ – साफ (एक प्रकार से मिलावट रहित) हो।
10. खर – खुरदरा – जो सतही रूप से खुरदरापन लिये हो।
11. सान्द्र – गाढ़ा – जिसमें जल द्रव्य की मात्रा कम हो।
12. द्रव – पतला – जिसमें जल तत्व अधिक मात्रा में हों।
13. मृदु – कोमल – जो स्पर्श करने पर कोमलता का अहसास देता हों।
14. कठिन – कठोर – जो भौतिकस्वरूप परिवर्तन में अधिक सख्त हों।
15. दृस्थिर – अचल – जो द्रव्य फैलने वाला या गतिशील हो जैसे पानी।

16. सुक्ष्म – बारीक – जिसका भौतिकस्वरूप सामान्य से अधिक छोटा हो और बारीक से बारीक छिन्द्रों में प्रवेश कर जाता हों।
17.स्थूल – मोटा – जिसका भौतिक स्वरूप मोटा हों।
18. विषद – टूटने वाला – जो आसानी से कई खण्डों में विभक्त हो जाता हों।
19. पिच्छिल – लसीला – जो लुआबदार यानी तरलता के साथ लसलसा हों।
20. सर – चल – जो चलायन क्षमता वाला हो
इस सृष्टि पर करीब सभी पदार्थ इन 20 गुणों से युक्त होते है महर्षि चरक दूध में एक गुण अधिक बताते है की इसमें ओजस गुण होता है कुछ महर्षि दूध में प्रसन्न गुण भी मानते है।1. व्यवायी 2. विकाशी 3. आशुकारी ये मद्य के गुण माने जाते है।

卐

शल्य क्रिया का जन्म दाता है आयुर्वेद

महर्षि सुश्रुत इस पृथ्वी पर पहले शल्य चिकित्सक (सर्जन) हुए हैं।
1. सुश्रुत के शास्त्र के अनुसार आकस्मिक दुर्घटना घटित हो जाने से ।
2. शरीर में कोई गाँठ बन जाना।
3. शरीर का कोई अंग इतना सड़ जाए की उसको हटाना इतना आवश्यक हो जाए की उसके संक्रमण कारण या संक्रमित परिस्थिति पैदा हो जाए। तब शल्य क्रिया करना आवश्यक होता है। शल्य क्रिया में काम लिये जाने वाले यन्त्रों (औजारों) का वर्णन सुश्रुत ने सूत्रस्थानम् अध्याय में किया है। इस अध्याय में शल्य क्रिया में काम आने वाले यंत्रो के नाम निम्न प्रकार है।
1. मण्डलाग्र(गोलाकर चाकु) 2. करपत्र (आरी)3. वृद्धिपत्र (प्रयताप विस्तार करने योग्य चाकु) 4. नखशस्त्र 5. मुद्रिका (फिंगर नाईफ) 6. अर्धधार (आधी धार वाला चाकु) 7. उत्पल पत्र 8. सूची (नलिका) 9. कुश पत्र कुछारीका, आरा, दन्तशंकु षडिस (हुक) कर्तरी (कैंची) इस प्रकार 20 प्रकार के शल्य चिकित्सा यंत्र बताये गये है।

शल्य क्रिया को छेदन, भेदन और वेधन के रूप में लिखा था। आज के आधुनिक युग में मेडिकल साइन्स में सर्जरी के कई आधुनिक यंत्र और तरीके ज्ञात हो चुके है। इस कारण धीरे–धीरे आयुर्वेद कि शल्य क्रियाओं से लोग अनभिज्ञ होते जा रहे है। भगवान श्री गणेश जी के मस्तक लगाने की घटना इस शल्य क्रिया का प्रमाण है। महर्षि सुश्रुत के शल्य कि जाने वाली तैयारी, शल्यक्रिया पश्चात रोगी की देखभाल और शल्य यन्त्रों को रखने की मन्जूषा (पेटी) के आकार प्रकार का काफी विस्तार से वर्णन किया गया है।

卐

कुछ स्वास्थ्यप्रद नियम

प्र.– कुछ स्वास्थ्यप्रद नियम से आपका क्या अभिप्राय है?
उ.=व्यक्ति अपने आहार और व्यवहार को इन सिद्धान्तो के अनुरूप अगर पालन करे, तो उसे न्यूनतम् औषधी अधिकतम् स्वास्थ्य सिद्धान्त की श्रेणी में आ सकता हैं।

प्र. – शीतलता प्रदान करने वाले स्वास्थ्य पेय कौन–कौनसे है?
उ.= दूध, दही, फल, सब्जियां, दलिया, खिचड़ी, खीर, गाजर, हलवा, शहद, घी ये सभी पदार्थ शीतलता प्रदान करते हैं।

प्र. – समय के अनुसार क्या ले ?
उ.= प्रातःकाल अन्न का, रात्रि को फलों का, सोते समय उष्ण जल का सेवन करने से व्यक्ति निरोगी और बलशाली बनता हैं।

प्र. – दिनचर्या भी महत्व रखती है क्या ?
उ. = जल्दी सोना और जल्दी उठना दोनों उत्तम लक्षण है। और देर से सोना और देर तक सोना दारिद्री का प्रतीक है। वो शरीर, धन और यश का नाश करते हैं।

प्र.– भोजन के पाचन को अती उत्तम करने के लिए क्या करें?

उ.= दांत का कार्य यदि हाथ करे व आंत का कार्य यदि दांत करे तो आंत यानी अमाशय आपको कभी बीमार होने ही नही देगा।

प्र.– गर्भवती स्त्री के लिए विशेष नियम ?
उ.=गर्भवती स्त्री को कोई भी बीमारी होने की हालत में गर्म तासीर वाली औषधियां नही देनी चाहिए और अफीम, जमालगोटा जैसी औषधियां नही दे वरना गर्भपात का खतरा बन जाता हैं।

प्र.–बीमार बच्चा हो और औषधी माँ को दी जाएं, ऐसा क्यो ?
उ.= माँ का दूध पीने वाले बच्चे के बीमार हो जाने पर औषधी माँ को दी जानी चाहिए ताकि उस औषधी का गुण दूध में आने से बालक को लाभ होता है।

प्र.–पौष्टिक भी घातक है क्या ?
उ.= शरीर में रोग होने की हालत में बहुत अधिक पौष्टिक आहार देना रोगी के लिए बहुत नुकशानदायक होता है।

प्र.–क्या औषधी की मात्रा में स्त्री–पुरूष में अन्तर है?
उ.= हां, पुरूषों की अपेक्षा महिलाओं को औषधी की मात्रा कम दी जानी चाहिए।

प्र.– दही सेवन के सामान्य नियम क्या है ?
उ.= रक्त पित्त, अम्ल पित्त कफ वृद्धि टी.बी. सूजन, हड्डी टूटने आंखो में अत्यधिक जलन, पथरी, मूत्र में जलन, कुष्ठ मूत्र रोग जनित संधीवात व्याधियों में रोगी को दही कभी नहीं खिलाना चाहिए। रात्रि काल में दही सेवन कभी नहीं करना चाहिए।

卐

क्या करें ताकि बीमार होना ही ना पड़े

प्र.– ऐसे प्राकृतिक तरीके बताए ताकि बीमार
ही ना होना पड़े?

उ.= 1.प्रातःकाल 5 बजे उठें, उठते ही रात को तांबे के पात्र में रखा जल 2–3 गिलास पीवें। 2.शौच क्रिया से निपटकर कम से कम 4कि मी. पैदल घुमें, चलने की गती व दूरी धीरे–धीरे बढायें। 3.प्रणायाम (कपालभाति, अनुलोम–विलोम, श्वांस–प्रश्वांस) और 3–4 प्रकार के आसन क्रमशः 20–20 मिनट लगावें। 4. प्रातः काल यथा संभव चाय नहीं पीवें, बादाम, खसखस व ईलायची का ज्यूस बनाकर पीवें या छाछ का सेवन करें। 5.प्रातः 8 बजे भोजन करें, आवश्यकतानुसार दोपहर को हल्का भोजन करें और सूप, दलिया, खिचड़ी जैसे हल्के भोज्य पदार्थ का सेवन करें। सांय सूर्यास्त से पूर्व करलें। 6. यथा संभव रात्रि 9 बजे तक सो जाऐ। 7. तम्बाकू, अफीम, शराब, गांजा, भांग आदि कोई भी व्यक्ति आपको उपयोग करने को उत्साहित कर सकता है। इस जूठे मजे में भागीदार भी हो सकता है। परन्तु इन व्यसनों से दुःख आप ही को भोगना होगा ना की अनुरोध करने वाले को अतः इनसे कोसो दूर रहें। 8. छाछ, दही, दूध, फल, अलसी, ग्वारपाठा, हरी सब्जी का अपने आहार में 66 प्रतिशत हिस्सा रखें व अन्न मात्र 33 प्रतिशत लें। 9. पर्याप्त मात्रा में पानी पीऐं, व शान्त रहें–प्रसन्न रहें मस्त रहें–व्यस्त रहें। 10. सूती वस्त्रों को शालीनता से पहने।

卐

कुछ बातें अजीब हैं पर अच्छी है

प्र.–आयुर्वेद की कुछ बातें अजीब है पर अच्छी है कैसे ?
उ.=ये कुछ बातें है जिन्हें साधारणतया गलत हानिकारक और असामान्य माना जाता है। परन्तु मेंरा दृष्टिकोण इस बारे में वही है जो आयुर्वेद कहता है।

प्र.–क्या उल्टी होना, दस्त लगना, बुखार आदि बाते अच्छी है ?
उ.= उल्टी होनाः–मानव द्वारा लगातार खाते रहना शरीर को बिल्कुल आराम नहीं देना और कभी–कभी विषैले पदार्थों के सेवन से मुक्ति पाने के लिए उल्टी होना आवश्यक है। माह में एक बार उल्टी होना लाभप्रद हैं।

दस्त लगाना:—दस्त लगना (विरेचन) यह भी बहुत लाभप्रद है इससे पेट की आंतों को राहत मिलने के साथ—साथ शरीर से विषाक्त तत्वों को भी बाहर निकालने का मौका मिलता है।

छींक आना:—छींकते समय मनुष्य का पूरा शरीर 2 सेकेण्ड के लिए ब्रेकडाउन यानी बन्द जैसी हालत में आ जाता है। और इस कारण जितना तनाव और थकान एवं सभी शरीर के अवयव काम करते—करते थके होने की हालत के कारण 2 सैकण्ड का आराम करने के कारण तरोताजा हो जाते है। तंत्रिका तंत्र एकदम सक्रिय हो जाता हैं।

पाद आना :— शरीर में भोजन पच जाने के बाद आंतो में होता हुआ गुदा मार्ग से बाहर निलकता है। आमाशय से गुदा तक पूरे मार्ग में जितनी वायु का निर्माण होता है। इसे पाद के रूप में बाहर निकलना आवश्यक होता है। वर्ना गैस घूमते हुए सर दर्द और कई बीमारियों का कारण बन जाती हैं।

बुखार आना :— मानव शरीर में बुखार आने से अधिक भयभीत होने की जरूरत नहीं है। बुखार अपने आप में कोई बीमारी नहीं है, शरीर के अन्दर रक्त मांस या हड्डी आदि में किसी प्रकार के संघर्ष (वायरल, दर्द, इनफेक्शन) का उप—परिणाम हमें शरीर पर तापक्रम के रूप में दिखाई देता हैं।

बोलना:—व्यक्ति अगर अन्दर ही अन्दर गुमसुम रहे और दूसरा वह उस अवसर पर भी ना बोले जब उसे अपने आप को सहीं साबित करने की आवश्यकता होती है ऐसी हालत में मनुष्य को बोलना ही है, चिंता और अवसाद से मुक्ति का मार्ग बोलना ही है पर कम बोले अच्छा बोलें।

चुप रहना:—किसी भी व्यक्ति को उस समय चुप रह जाना चाहिए जब उसे लगे की मेरे चुप रहने से कोई विवाद समाप्त हो रहा है। अथवा वैद्य जी परहेज और औषधी सेवन की विधि समझा रहे है। उचित समय पर चुप रहना बुद्धिमानी की निशानी हैं।

ठहाके लगाकर हंसना:— मन और तन दोनों को एक ही पटरी पर लाने का अचूक उपाय है ठहाके लगाना इससे शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन मिलती है। फेफड़े दिमाग पूरा शरीर सक्रिय होता है और ताजगी महसूस होती है। डिप्रेशन से बाहर आने का सर्वोत्तम उपाय हैं।

गालियाँ निकालना:—मानसिक रेचन का सर्वोतम उपाय है आप जंगल या बिल्कुल एकान्त में जाकर जिस व्यक्ति या संस्था से आप परेशान है और अत्यधिक घृणा करते है आप उसका नाम लेकर अकेले ही गालियाँ निकाले आपका मन बिल्कुल हल्का हो जाएगा और उसके प्रति ईर्ष्या भाव कम होने के कारण आप अपने मन पर आये अतिरिक्त भार को सहज ही कम कर पायेगें, परन्तु ध्यान रहे गालियाँ अन्दर मन ही मन में निकालनी है। गुस्से का तो अभिनय करना हैं।

卐

आयुर्वेद की अति रौचक जानकारियाँ

1. आयुर्वेद में रोग का पता लगाने कि विधि को निदान विधि कहते है। आयुर्वेद शब्दावली में निदान का अर्थ रोग परीक्षण कहलाता है। रोग विनिर्णय को निदान कहा जाता है।
2. आयुर्वेद इस पृथ्वी की सबसे पुरानी पद्धति है। जो कि महर्षियों ने वेदों से ग्रहण की। यह ग्रहण करने की विधि बिना कागज और छापे खाने के 55 हजार वर्षो से चली आ रही है। जो कि रोगियों पर किये प्रयोगों का परिणाम है।
3. साधारणतया अच्छा कार्य करने वाले व्यक्ति कों "घी" धन्यवाद स्वरूप ही पिलाया जाता है। परन्तु जहर पीने या खाने वाले व्यक्ति को उल्टी या दस्त करवाने के लिए वैद्य जी की सलाह से 250 से 500 ग्राम तक घी पिलाया जाता है और उसे गुनगुना पानी पिलाते रहने से दस्त और उल्टी के माध्यम से विष मुक्त किया जाता है। अजीब पर कारगर है।
4. आयुर्वेद चिकित्सा शास्त्र में रोगी को जातक कहा जाता है। जबकि ज्योतिष में जिसका भविष्य देखा जाता है उस व्यक्ति को जातक कहते हैं।
5. औषधी विशेष को घी अथवा तेल में डालकर उसे धीमी आग पर तब उबाला जाता है। जब तक वह राख के रूप में परिवर्तित हो जाए इसके पश्चात इस घी को छान कर राख तत्व को बाहर निकाल दिया जाता है। अब उस घी को औषधी के घी के नाम से जाना जाता है।

6. देखने व सुनने से जो ज्ञान प्राप्त होता उस ज्ञान को सुरक्षित रखने को ही स्मरण शक्ति कहते है। इसी शक्ति को ही मेधा शक्ति कहा जाता है और पर्याप्त मात्रा होने पर व्यक्ति मेधावी और अतिरिक्त होने पर अति मेधावी भी कहा जाता है। इसका सीधा सम्बन्ध ओज से कहा जाता है।
7. ऋग्वेद में औषधियों की कुल संख्या 700 बताई गई है।
8. सोम एक वृक्ष होता है इसका वर्णन ऋग्वेद के 9वे मण्डल में किया है और इसी वृक्ष से सोमरस का निर्माण किया जाता है। इसी औषधी को औषधियों का राजा माना गया है।
9. आयुर्वेद में चार प्रकार के रोग होते हैः— 1—स्वभाविक 2—आगन्तु 3— कायिक 4—कर्मज
10. सर्वाधिक रोग होने का कारण अजीर्ण है, इसी से कब्ज, गैस, डकार, मस्सा, शुगर, गठिया जैसी बीमारियां होती है।
11. आचार्य वाग्भट्ट का वसुदेव कुटुम्बकम् सिद्धान्त कितना व्यापक हैं अर्थात वाग्भट्ट कहते है कि जिन लोगो के पास आजीविका का कोई साधन नहीं है ऐसे दीन—हीन अनाथ रोग से ग्रसित तथा दुःख शोक से पीड़ित प्राणियों की यथा शक्तिसेवा करें, सहायता करे उनके दुःख दूर करने का प्रयास करें तथा कीट—पतंगो आदि सभी प्राणियों को अपने समान समझें।
12. गेहूं का चोकर (चापड़) कब्ज की राम बाण औषधी हैं, रोगी अपने भोजन (रोटी) में यदि 33 प्रतिशत हिस्सा चोकर रख ले तो उस की कब्ज स्वतः समाप्त होकर स्पूर्ति और स्वच्छ जीवन प्राप्त कर सकता है, इसके कारण मल सूखता नहीं और आतों के घाव भी स्वतः भरने लगते है।
13. वनस्पतियों के पिता आकाश, माता पृथ्वी, और इसके मूल में समुद्र है इनके सखा आचार्य ऋषि मुनि और आयुर्वेद इनका आभा मण्डल है।
14. अकरकरा औषधी के एक ग्राम सेवन मात्र से दातँ, पेट और शरीर किसी भी प्रकार कि दर्द से राहत मिल जाती है।
15. आयुर्वेद केवल मनुष्य के रोगों कि चिकित्सा ही नही करता बल्कि मन, कर्म, आत्मा, मोक्ष, ध्यान व योग का बोध भी करवाता हैं।

16. इस संसार में शुगर (ड़ाईबिटीज) के प्रथम रोगी गणेश जी थे ऐसे भगवान धनवन्तरी जी का कहना है।
17. पोलियों की बीमारी को आयुर्वेद के ग्रन्थो में बाल पक्षाघात कहा जाता है।
18. मठा (छाछ) को आयुर्वेद से इस धरती पर प्राप्त सभी तरल और ठोंस भोज्य पदार्थो (आहारो) में से अमृत की सज्ञां दी गई है। यानी तक्र इस जमीन पर अमृत समान है।
19. आयुर्वेद ग्रन्थों एवं कुछ पुस्तकों के लेखक के नाम के आगे साहित्याचार्य लिखा होता है। इसका अर्थ यह होता है कि लेखक बी.ए. के समतुल्य योग्यता धारी है।
20. आयुर्वेद के सम्पूर्ण ग्रन्थो (चरक, सुश्रुत, माधव) आदि को अगर शरीर माना जाएं तो वाग्भट्ट द्वारा रचित अष्टांग हृदयम् को हृदय माना जाता है। यानी यह ग्रन्थ अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

卐

आहार, निद्रा, मन

1.आहार

प्र.– आहार क्या होता हैं?

उ.= "अहार्यते गलादधो नियत अत्याहारः" जिस द्रव्य का निगलन (निगरण) अर्थात निगला जाता हैं, वह आहार कहलाता हैं, यानी विभिन्न प्रकार के खाने और पीने की वस्तुओं को आहार कहा जाता हैं, जिसे सामान्य भाषा में भोजन कहा जाता हैं।

प्र.– महर्षि वाग्भट के अनुसार भोजन के बारे में क्या कहना है आपका ?

उ.= भोजन बहुत ही विशद विषय है, आयुर्वेद में भोजन के सम्बन्ध में महर्षि वाग्भट्ट ने अष्टांग हृदयम में इस विषय पर प्रकाश डाला हैं।

प्र.–भोजन को आप कैसे समझा सकते है ?

उ.=1. भोजन को पथ्य कहा गया है जो कि औषधी से भी ज्यादा महत्वपूर्ण हैं।

- जैन दर्शन के अनुसार सम्यक आहार पर जो जानकारी है वह अतिमहत्वपूर्ण हैं।
- भोजन के निर्णय हेतु सर्वप्रथम जठराग्नि का सही और शक्तिशाली होना परम आवश्यक हैं।
- भोजन का एक समय निश्चित करना आवश्यक है क्योंकि आयुर्वेद की दिनचर्या में भोजन का समय तय है, प्रातः सूर्योदय के एक घण्टे बाद और रात्री सूर्यास्त के एक घण्टे पूर्व के आसपास।
- भोजन हितकर पथ्य होना चाहिए यानी भोजन में उन अनाजों, सब्जियों दालों और पेय पदार्थो का समावेश हो जो महर्षि चरक के शब्दों में जौ, अन्न, सुपाच्य और शरीर के मार्ग को क्षतिकारक नहीं हो, वहीं भोजन उत्तम माना गया हैं।

प्र.—भोजन में मौसम स्वास्थ्य और मात्रा कितनी महत्वपूर्ण है?

उ.=1. भोजन हितकारी हो भोजन करने में मात्रा के रूप में मित्तव्ययता मित्ताहार भरपेट भरने की क्षमता से कम और उस मौसम या ऋतु के अनुकूल हो। योनि ऋतुमुक हितमुक मितिमुक।

2. भोजन में फाईबर तत्व चोकर फलों सब्जियां आदि में 50 प्रतिशत से अधिक का समावेश होना चाहिए ।

3. भोजन केलौरी चार्ट के अनुरूप हो यानी मानव शरीर के सफल संचालन में जितनी ऊर्जा की आवश्यक है उतना लेना ही लेना चाहिए। और अधिक भी नहीं लेना चाहिए।

4. भोजन करते वक्त मानस भाव बहुत महत्व रखते है। यानी आपके भोजन करने के समय अगर आप विचार करते है तो इसका असर उसके बनने वाले रस रक्त तत्वों से आपके शरीर, मन और विचारों पर होना ही होता हैं।

प्र.—क्या तासीर का भोजन में ध्यान रखना चाहिए ?

उ.=1.भोजन में शामिल सभी घटकों पर यह सोचकर नीश्चित करना चाहिए की उसमें सम्मिलितघटक किसी एक ही तासीर को बढाने वाले या किसी एक ही रस की अधिक प्रधानता वाले तो नहीं हैं। यानी गर्म या ठण्डा तासीर और सभी खट्टे सभी के

सभी मीठे स्वाद घटक ना हों। 2. भोजन में पर्याप्त मात्रा में खनिज तत्व, विटामिन, वसा, औषधीय गुण, आदि बातों का ध्यान रखकर मात्रा और घटक तय किए जाने चाहिए। उपरोक्त विधियों (नियमों) को ध्यान में रखकर अगर भोजन किया जाए तो मनुष्य शतायु प्राप्त करता हैं। और पूर्ण स्फूर्ति और आनन्द का जीवन व्यतीत करता हैं।

प्र.– आहार की कितनी श्रेणीयां हैं?
उ.=1. स्थावर (वृक्ष, पौधे,) से प्राप्त एवं 2. जंगम (पशु आदि)से प्राप्त होते हैं, प्रभाव भेद से भी 2 ही प्रकार के आहार होते हैं,
1. हितकर व 2. अहितकर।

प्र.–आहार को उपभोग के अनुसार कितने भागों में बांट सकते हैं?
उ.= पान यानी पीने योग्य, अशन यानी कोमल परन्तु चबाकर निगलने योग्य, भक्ष्य यानी कठोर परन्तु चबाकर निगलने योग्य, लेहा (लेह) चाटने योग्य।

प्र.– इसका मतलब षट् रस इन्ही रसों को कहते हैं?
उ.= हां मधुर अम्ल, लवण, कटु तिक्त और कषाय रस।

प्र.–रसों कि उत्पत्ति किससे होती हैं?
उ.= जल से रसों की उत्पत्ति होती हैं।

प्र.–रसों का निर्माण किन पंच महाभुतो के संयोग(योग)से होता हैं?
उ. = 1 मधुरस–पृथ्वी+जल 2 अम्ल रस–पृथ्वी+अग्नि
3 लवण–जल+अग्नि 4 कटुरस–वायु+अग्नि
5 तिक्तरस–पृथ्वी+आकाश 6 कषाय रस–पृथ्वी+वायु

प्र.–वात नाशक रस कौन–कौन से होते हैं?
उ.=मधुरस अम्लरस और लवण रस वात नाशक होते हैं।

प्र.–कफ नाशक रस कौन–कौनसे होते हैं?
उ.=कटु तिक्त और कषाय रस श्लेष्मा (कफ) नाशक होते हैं।

प्र.–क्या आहार को रसो के वर्गो में बांट सकते हैं?
उ.= हाँ, बिल्कुल बांट सकते हैं।
मधुर वर्ग–दूध, घृत, वसा, चांवल, मज्जा, गेंहु, जौ, उड़द, खजुर, द्राक्ष, ककड़ी, खरबूज, इख, पेठा आदि।
अम्ल वर्ग–अनार, आंवला, नीम्बू, करोंदा, इमली, छोटे बेर, दही छाछ, आदि।
लवण वर्ग–नमक, सेंधा नमक, काला नमक।
कटु वर्ग–मुली, सहजन, तुलसी, लहसुन, आदि।
कषाय वर्ग–हरड़, बहेड़ा, खदीर, गुलर।
कटुरस – नीम, गिलोय आदि।

प्र.– इन रसो का पाचन कैसे होता हैं?
उ.= जठराग्नी (पित्त के सहयोग से) के सहयोग से आमाशय में जाकर पाचन क्रिया होती हैं।

प्र.– जठराग्नि कितने प्रकार कि होती हैं?
उ.= 1 समअग्नि 2 विषम अग्नि 3 तिक्ष्ण अग्नि 4 मन्द अग्नि।

प्र.–भोजन(आहार) के पाचन के लिए कौनसी अग्नि काम आती हैं?
उ.=जठराग्नि आहार पाचन में कार्य करती हैं।

प्र.–जठराग्नि के अलावा भी अग्नियां होती हैं क्या?
उ.=हाँ, होती हैं कुल मिलाकर 13 प्रकार की अग्नियां होती हैं। 1 धातुगत अग्नियां, 2 रसाग्नि, 3 रक्ताग्नि 4 मांसाग्नि, 5 मेदोग्नि, 6 अस्थ्याग्नि 7 मज्जाग्नि 8 शुक्राग्नि (आर्तवाग्नि) **2** पांचो तत्वो के पाचन के लिए भुताग्नि कार्य करती हैं। 1 भुदेवाग्नि, 2 अपाग्नि 3 जलाग्नि 4 वायुग्नि 5 आकाशग्नि 3 जठराग्नि – यह पाचक पित्त के रूप में पक्वाशय के और आमाशय के बीच में (नाभी प्रदेश में)रहती हैं, यानी इस से अन्न पान का पाक होता हैं, जठराग्नि की चिकित्सा ही काय चिकित्सा कहलाती हैं।

प्र.–क्या जठराग्नि कमजोर होने से दोर्बल्यता आती हैं?

उ.= हाँ, शरीर के निरोग हष्ट–पुष्ट एवं सुन्दर होने के लिए उत्तम पाचन प्रमुख कारण हैं।

प्र.–आयुर्वेद के नियमानुसार सार प्रातः दोपहर और रात्रि भोजन के कुछ सामान्य निर्देश क्या हैं?

उ.=1.प्रातःकाल भोजन के साथ छाछ (लस्सी) का सेवन करें।

2.दोपहर को दही का सेवन करें।

3.रात्रि को दूध का सेवन करें।

प्र.–आहार के सामान्य नियम क्या–क्या हो सकते हैं?

उ.=प्रकृति आहार(सामान्य तथा औसत भोजन जिसमें दाल, सब्जी चपाती छाछ, या दूध सलाद फल चटनी सब मिलाकर) सामान्य प्रकृतिक हो।

करण–आहार के साथ कुछ क्रियाऐं करने को करण कहते हैं। जैसे कच्चा चावल गुरू (भारी होता हैं)होता हैं पर इसे 3–4 घन्टे पानी में भीगोकर पकाने से यह लघुता गुण में आ जाता हैं।

संयोग–दो द्रव्यो को आयुर्वेद के सिद्धान्त के अनुरूप मिलना संयोग कहलाता हैं। जैसे–शहद, घी सम मात्रा में नहीं मिलाते हैं।

राशी–यह दो प्रकार की होती हैं, 1 सर्व ग्रह 2 परिग्रह यानी कुल भोजन की मात्रा उतनी ही रहनी चाहिये जितना आमाशय के लिए आराम दायक हो परन्तु परिग्रह अलग–अलग पदार्थ जैसे दूध सब्जी चपाती आदि तो इनकी किसी एक की मात्रा ½से अधिक नहीं होनी चाहिए।

देश–जिस भूभाग पर उत्पन्न द्रव्य उसकी गुणवत्ता रखते हैं, जैसे–हिमालय क्षैत्र के द्रव्य गुरू और राजस्थान के लघु को अपनी अग्नि क्षमता एवं वात पित्त या कफ के अनुकूल देश द्रव्य का चयन करना चाहिऐ

काल–ॠतु के अनुकूल आहार?

उपयोग संस्था–पहले के खाये आहार के पचने के पश्चात दुसरी बार भोजन करना चाहिये।

उपयोक्ता–निरन्तर एक हि द्रव्य का उपयोग करने से अगर वह अनुकुल हैं, तो उसे निरन्तर रख सकते हैं और जो नुकसान करता हैं वह त्यागने योग्य हैं।

कुल तेरह अग्नियां कैसे हुई और पाचन का इनसे संबंध?

उ.= धातु अग्नि–7 + पंचाग्नि 5 + जठराग्नि 1 = 13 आहार इन 13 अग्नियों से पाचन होता हैं, यह सन्तुलन बिठाना ही स्वास्थ्य हैं और इसके विपरीत जाना ही रोग उत्पन्न करने जैसा हैं।

भोजन पर आधारित स्वास्थ्यप्रद उपयोगी जानकारी

गेहूँ :–सन्तान उत्पन्न करने की क्षमता और गर्भधारण प्रतिशत बढ़ाने के लिए गेहूँ के ज्वारे व अंकुरित गेहूँ का उपयोग करें इससे विटामिन ''ई'' अधिक मिलता है। श्वेत और रक्त प्रदर में इसका सेवन नहीं करें।

चावल :– 1 रोगी व्यक्ति को नया चावल कभी नहीं खाना चाहिए कम से कम 2 वर्ष पुराना ही खाना चाहिए नया चावल बहुत अधिक कार्बोज होने के कारण नुकसान करता है। चावल कब्ज करने का बहुत बड़ा कारण होता है।

दालें :–दालें हमेशा छिलके सहित ही खानी चाहिए छिलके में कब्ज नही होने के गुण पाये जाते है। दालों को चावल के साथ अधिक उपयोग करना चाहिए गेहूँ के साथ यह पचने में अधिक समय लेती है।

शक्कर :–शक्कर में 100 प्रतिशत कार्बोज होता है। पेट में जाकर कुछ प्रतिशत वसा (फेट) में बदल जाता है जो कि मोटापा बढ़ाने का एक बहुत बड़ा कारण होता है। दांत सड़ने और खराब होने की अधिकांश बीमारियां इसी के कारण होती है।

अचार मुरब्बा :–किसी भी प्रकार के विटामिन नहीं होते है। इन्हें मात्र स्वाद के कारण खाया जाता है यह कब्ज बढ़ाने का और अल्सर आदि बढ़ाने का मुख्य कारण होते है।

तक्र (मठ्ठा) :–छाछ में बहुत कम मात्रा में फेट बचता है और अन्य आवश्यक पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में होते है। यह पुष्टि कारक हल्का व शक्ति वर्धक होता है। गाय की छाछ सर्वोतम मानी गई है।

दही–दूध के अम्लिय रूप में परिवर्तित होने को ही दही कहते है। भोजन तत्वों में सबसे जल्दी पाचक दही होता है। मलाई–सूखी खांसी में बहुत लाभकारी होती है।

उत्तम प्रकार का भोजन :– जौ, साठी जंगली घास के बीज जीवन्ती बेल मूली, बथुवा, हरड़, आंवला, परमल, मूंग, घृत चीनी, गंगा का जल, देशी गाय का दूध, शहद, अनार, सेंधा नमक इनका सेवन करना हमेशा लाभप्रद हैं।

विटामिन्स

प्र.–कुछ प्रमुख विटामिन पर प्रकाश डाले ?

उ.=(A) – यह सर्वाधिक रूप से पत्तियों (कोमल और अग्रभाग की पत्तियों) में सर्वाधिक पाया जाता हैं। इसका कुछ अंश फल और बीज में भी आ जाता है। जो पशु पत्तियों और हरे चारे का अधिक सेवन करते है उन के दूध में विटामिन ए अधिक मात्रा में पाया जाता है। शरीर के विकास में इसका प्रमुख योगदान होता हैं। उपलब्धता –मूली के पत्ते, पालक, गाजर, सलाद, बकरी का दूध, हरा चारा खाने वाली गायों के दूग्ध।

(B) – इसका निर्माण पौधों के द्वारा होता है पृथ्वी और वायु की प्रमुखता से निर्माण होता है। यह फलों और बीजों के रूप में मिलता है। मांस पेशियों, स्नायु तंत्र और त्वचा के संर्वधन और संरक्षण का कार्य करता हैं। उपलब्धता – जौ, मक्का, हाथ से कूटा चांवल, मटर, चना, गोभी, हरी सब्जियां, मूंगफली, अखरोट नारियल आदि। लक्षण – इसकी कमी के कारण मूख की बीमारी, हड्डियों के जोड़ो में अकड़न होती हैं।

(C)– इसका सिधा संबंध रोगप्रतिरोधक क्षमता से होता है, बार–बार बिमार होने वाले व्यक्तियों में विटामीन सी. की कमी होती है। नीम्बू वर्गीये फलों एव आंशिक खट्टे फलों में विटामिन सी पाया जाता हैं जैसेः– आंवला, मोसमी, आदि।

(D) – इसका सीधा सम्बन्ध हड्डियों से होता है। जिन बच्चों में इसकी बहुत अधिक कमी होती है उन बच्चों का पेट बाहर निकल आता है। और उनकी हड्डियां बहुत कमजोर हो जाती है। इसे सुखा रोग भी कहा जाता है। संधिवात और मधुमेह के रोग भी इस विटामिन की वजह से होते हैं।

उपलब्धता – पत्तों के साग, पीली गाजर, पपीता,नारियल, टमाटर में पाया जाता है। सूर्य की प्रातःकालीन धूप इसका सबसे बड़ा स्त्रोत हैं।

(E)– पुरूषों की काम शक्ति और महिलाओं की सन्तानों उत्पादक क्षमता को सीधा प्रभावित करता है। मानसिक सन्तुलन भी इससे प्रभावित होता हैं। उपलब्धता – गेहूं के अंकुर में सर्वाधिक पाया जात है। हरी सब्जियां, ताजा दूध, गुड़ में यह पाया जाता है। इस विटामिन को बाजीकरण तत्व कहा जाता हैं।

प्र.–विटामिन्स क्या है ?

उ.= ये भोजन के आवश्यक घटक (तत्व) है जिनकी बहुत थोड़ी और कई अधिक मात्रा में प्रयोग करना आवश्यक है। रासायनिक दृष्टी से ये सब कार्बनिक योगिक है। शरीर इनका निर्माण स्वंय नही कर सकता है। इन्हें भोजन के रूप में बाहर से ही प्राप्त किया जाता है। इनकी कमी से कई रोग हो जाते है। और समुचित उपयोग से कहीं रोग ठीक हो जाते है।

प्र.–विटामिन कितने प्रकार के होते है ?

उ.= प्रमुख विटामिन A1, B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7, B12, C, D, E, K, FA ये प्रमुख है।

प्र.–इनसे होने वाले कुछ रोगों पर प्रकाश डाले और इनकी उपलब्धता कैसे हो ?

उ.= इस सारणी से आसानी से समझा जा सकता है–

क्र. स.	विटामिन	रोग	आपूर्ति कैसे हो
1	A1	रतोंधी संक्रमण, मोतियाबिन्द, त्वचा रोग	पपीता, आम, चकुंदर, गाजर
2	B1	बेरी–बेरी	बेल, खीरा, अनानास, लीची, गेहूं
3	B2	त्वचा का फटना आंखे लाल होना	अन्डे, ब्रोकली, पालक, हरेमटर
4	B3	त्वचा पर दाद	मशरूम, मूगंफली

5	B4	बाल सफेद होना, मंद बुद्धि होना	मूगंफली, दूध ब्रोकली, मशरूम	
6	B6	एनीमिया, त्वचा रोग	पपीता केला, संतरा, खरबूज	
7	B7	लकवा, शरीर में दर्द, बालो का गिरना	मांस, मछली, अनाज, केला, हरीपत्तेदार सब्जी	
8	B11	एनिमिया पेचिस	पालक	
9	B	एनिमिया, पांडुरोग	बेल खीरा, अनानास लीची	
10	C	स्कर्वि	नींबू, नारंगी, अनार	
11	D	रिकेट्स, आस्टियो पोटेसिस	सूर्य के प्रकाश से, संतरा	
12	E	रक्तनिर्माण	हरी पत्तेदार सब्जियां सूरजमुखी बीज	
13	K	रक्त का थक्का नही जमना	दूध, दही, पनीर, पालक, ब्रोकली, स्प्राउट	

सब्जियों व फलों में पाये जाने वाले आवश्यक पोषक तत्व

1.तरबूज – पोटेशियम यह गुर्दे के रोगियों और पथरी में विशेष लाभदायक होता हैं। इसमें केल्सियम मेग्निशियम पोटेशियम पाया जाता हैं।

2. पालक –(1) आयरन (2) विटामिन ए एवं बी(3) केल्शियम(4) पोटेशियम (5) मेग्निशियम (6) फॉस्फोरस

3. कढ़ीपत्ता – (1) रेशां (2) केल्शियम (3) कॉपर (4) फास्फॉरस(5) मेंग्निशियम (6) एमीनो ऐसिड (7) ग्लाईको साईड (8) एण्टी आक्सीडेन्ट

4. बैंगन –(1) फोलेट (2) पोटेशियम (3) मेंग्नीज (4) विटामिन C (5) बी 6 (6) फॉस्फोरस (7) कॉपर

5. संतरा –(1) विटामीन सी (2) टाइटीक ऐसीड (3)डायटरी फाईबर (4) विटामिन A

6. केला – (1) पोटेशियम(2) जिंक (3) मेंग्नीज (4) लोहा

7. बादाम – (1) फैटी एसिड

8. चुकन्दर – (1) फोलेट (2) मेंग्नीज (3)मेंग्निशियम (4) फॉस्फोरस (5) पोटेशियम (6) जिंक (7) कॉपर (8) सेलेनियम

भोजन का सर्वोत्तम समय

1. मल–मूत्र के भलीभांति निकल जाने के पश्चात, 2. मानव हृदय शुद्ध व निर्मल होने पर, 3.वात आदि दोषों के विसर्जन हो जाने पर दोष रहित डकार एवं पाद आने पर। 5. बहुत अच्छी भूख लग जाने पर। 6. शरीर कि सभी इन्द्रियों के कार्यशील एवं तरोताजा होने पर। 7. जठराग्नि के प्रदीप्त हो जाने पर ही भोजन करना चाहिए। 8. प्रातः का भोजन 8 बजे तक एवं सांय काल का भोजन 5 बजे पूर्व कर लेना चाहिए दोपहर में अगर भूख लगती है, तो फल, छाछ, फलो का जूस और दही का सेवन करना चाहिए।
उपरोक्त सभी बातों का पालन करने वाला व्यक्ति सदा निरोगी बलवान और ज्ञानवान होता हैं। ऐसा महर्षि चरक माधव एवं वांग्भट्ट आदि का कहना हैं।

कुछ रोचक अनुकरणीय अनुप्रयोग

1. किन पदार्थो को भोजन के प्रारम्भ में खाएः– कमलकन्द, ईख, नारियल, कठहल, आम, लापसी या हलवा, स्निग्ध पदार्थ भोजन के प्रारम्भ में खाएं और इनके विपरीत गुणों वाले पदार्थों को अन्त में खाएं और भोजन के मध्य में अन्य लवण एवं क्षार वाले पदार्थो का सेवन करें। 2. प्रातः एवं दोपहर भोजन के अन्त में छाछ अवश्य पीनी चाहिए छाछ नहीं होने पर ज्यूस का सेवन करना चाहिए, सांयःकाल में दूध का सेवन करें। 3. आमाशय की कुल क्षमता का 2 भाग अन्न व सब्जी से भरें एक भाग तरल पदार्थों से एवं एक भाग रिक्त रखना चाहिएं। 4.अजीर्ण :– अजीर्ण सिर्फ अधिक खाने से ही नहीं होती हैं। अपितु जिसे भोजन की इच्छा नहीं हो, जला हुआ हो, आधा पका हुआ हो, बहुत देर से पचने वाला हो, अत्यधिक रूखा–सुखा हो, बासी खाना हो, और अत्यधिक भूख लगने के बहुत देर पश्चात खाये जाने वाले भोजन के कारण अजीर्ण होती हैं। 5.इन हालातों में भोजन नहीं करना

अधिक लाभ दायक होता हैं– काम, क्रोध, लोभ, मोह, लज्जा, अपमान, तिरस्कार, भय, घबराहट यानी इन हालातों में किया गया भोजन अहितकारी होता हैं। 6.शास्त्रीय भोजन (सर्वोतम भोजन) की मुख्य शर्ते निम्न हैं :–1.उचित समय पर, 2. प्रकृति के अनुकूल। 3.पवित्र। 4. स्वास्थ्य वर्द्धक। 5. स्निग्ध। 6.गरमा–गरम ताजा। 7. मन लगाकर। 8. रसो से युक्त। 9. मधुर रस की अधिकता हों।

भोजन करने की उत्तम परिस्थितियां

1. बहुत अधिक धीरे–धीरे या बहुत अधिक जल्दी–जल्दी नहीं खाना चाहियें।
2. स्नान करके ही भोजन करना चाहियें।
3. पित्र देवता, अतिथि, वृद्ध बालक पशु–पक्षी व सभी परिवारजनों के भोजन की व्यवस्था करके ही भोजन करना चाहियें।
4. मोन रहकर भोजन और अन्य किसी की निंदा नहीं करते हुए भोजन करना चाहियें।
1. पवित्र सेवक या पवित्र विचारों वाले परिवारजनों द्वारा परोसा गया भोजन ही करना चाहियें।

इस प्रकार का भोजन तजने योग्य हैं

1. जिससें तिनके पड़े हुए हों। 2. केश (बाल) गिरे हुए हों। 3. मक्खी आदि जीव–जन्तु गिरे हुए हों। 4. एक बार ठण्ड़ा हो जाने पर पुनः बार–बार गर्म किया हुआ हों। 5. जिसमें सब्जी और अन्न का प्रतिशत सही नहीं हो यानी केवल शाक (सब्जी) या केवल अन्न 95 प्रतिशत से अधिक हों। 6. जिसकी तासीर अत्यन्त उष्ण हों। 7. जिसमें अत्यधिक मात्रा में नमक, मसाले एवं मिर्च गिरी हुई हो ऐसा भोजन नहीं करना चाहिए। 8. जिस में दुर्गंध आ रही हो जो अत्यन्त गर्म या शीतल हो। 9. जो धर्म, स्वास्थ और मर्यादा के अनुकूल नहीं हो। 10. आप की पाचन क्षमता के अनुरूप नही हो।

2.निद्रा(नींद)

प्र.—शरीर के उपस्तम्भक कौन—कौन से हैं?
उ.=आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य ये तीनों सफल मनुष्य, स्वस्थ मनुष्य और क्रियाशील मनुष्य के लिए आवश्यक हैं, इनके बिना आप जीवित रहने की कल्पना नहीं कर सकते हैं।

प्र.—स्वप्न किसका रूप हैं?
उ.=स्वप्न निद्रा बिना अस्थित्व में नहीं आ सकता हैं, कुछ स्वप्न खुली आंखो से देखे जाते हैं, पर वह स्वप्न नहीं बल्की विचार श्रृंखला होती हैं, प्रेरणा होती हैं, परन्तु आयुर्वेद में निद्रा अवस्था में ही स्वप्न आते हैं।

प्र.—निद्रा कब आती हैं?
उ.=जब मन के थके हुए होने पर थकी हुई सम्पूर्ण इन्द्रियां विषयों से निवृत होती हैं तब मनुष्य सोता हैं।

प्र.—हृदय का निद्रा से कोई संबंध हैं?
उ.=प्राणियों में हृदय को चेतना का स्थान माना गया हैं, और जब हृदय तम से अभिभूत होता हैं, तब निद्रा आती हैं।

प्र.—तो फिर जागृत रहने का क्या कारण हैं?
उ.=जागृत व्यक्ति सत्व गुण के कारण रहता हैं

प्र.—क्या निद्रा नियमपूर्वक ली जानी चाहिऐ?
उ.=हाँ, निद्रा के अपने कुछ नियम हैं, 1 आहार लेने के बाद, 2 थकान के बाद, 3 अवसाद के बाद, 4 दिनभर के कार्यपुर्ण होने के बाद, 5 रात्री प्रारम्भ होने पर यानी सुर्यास्त के दो घंटे बाद, 6 शरीर को लम्बवत अवस्था में निद्रासन कि अवस्था में, 7 शान्तचित्त होकर उत्तम प्रार्थना और ध्यानवाद भाव के साथ, 8 मल मुत्र त्याग करके 9 ढीले और सुती वस्त्रों के धारण के बाद 10 सोर गुल रहित साफ सुथरे और प्रदुषण रहित स्थान पर निद्रा ग्रहण करनी चाहिऐ।

प्र.–क्या निद्रा हानिकारक भी होती हैं?
उ.=हाँ, 1 जहरीले जीव जन्तु के काट लेने की हालत में, 2 दिन में नीदं निकालने की हालत में।

प्र.–निद्रा को क्यों नहीं रोकना चाहिए?
उ.=निद्रा को आयुर्वेद में अधारणीय वेग माना गया हैं, इसलिए इसे नहीं रोकना चाहिए।

प्र.–निद्रा नहीं लेने से क्या नुकसान हो सकते हैं?
उ. =निद्रा नहीं लेने से – 1 मानसिक तनाव, 2 पागलपन 3 स्मृति विलोप, 4 अग्निमांद, 5 अजीर्ण 6 हिस्टीरीया जैसे कहीं विकार उत्पन्न हो सकते हैं।

प्र.–आयु और निद्रा में कोई संबंध हैं?
उ.= हाँ, 1 से 90 दिन उम्र 16 घन्टे। 2 से 3 वर्ष 13 घन्टे। 10 से 14 वर्ष 9 घन्टे। 15 से 32 वर्ष 8 घंटे, 33 से 45 वर्ष 7 घन्टे। 50 वर्ष बाद 6 घन्टे मात्र नींद आवश्यक हैं।

3.मन

प्र.–मन का अध्ययन किस विज्ञान के अन्तर्गत आता हैं?
उ.=मनोविज्ञान (Psychology) में मन का स्वरूप, लक्षण, विषय कार्य गुण आदि का अध्ययन किया जाता हैं।

प्र.–मन क्या हैं?
उ.=शरीर में इसको आयुर्वेद के दर्शन के माध्यम से अच्छे से समझा जा सकता हैं। मन हमारी सभी गतिविधियों एवं क्रियाशीलता को नियंत्रण करने वाला ही होता हैं।

प्र.–क्या मस्तिष्क या ह्रदय मन हैं?
उ.=नहीं, ये दोनों ही मन नहीं हैं।

प्र.–मन का नियंत्रण किसके द्वारा होता हैं?

उ.=वात मन का नियामक होता हैं, और प्रणेता भी।

प्र.–इसे सरल तरीके से कैसे समझे?
उ.=शरीर जड़ पदार्थ हैं, इसका सम्बन्ध मन के माध्यम से जब आत्मा से होता हैं, तब जीवन के लक्षण प्रकट होते हैं इसलिए शरीर निर्माण की धातुओं में आत्मा को ही प्रमुख माना गया हैं, आत्मा निकल जाने के बाद भी मृत शरीर में पंच तत्वो कि मौजूदगी तो होती हैं, पर चेतना नहीं होती हैं।

प्र.–इसका मतलब क्या हैं?
उ.=शरीर और ज्ञानेंद्रियों की जो कुछ क्रिया होती हैं, उसको मन के माध्यम से नियंत्रित होती हैं।

प्र.–आत्मा को ज्ञान की अनुभुति कौन कराता हैं?
उ.=मन एवं शरीर दोनों के सहः कार्य से ऐसा होता हैं।

प्र.–मन कि वृति को समझाऐं?
उ.=इसे मनोवृति कहा जाता हैं, रजोगुण कर्म में लगाता हैं, तमोगुण ज्ञान को आच्छादति करता हैं, प्रमाद यानी आलस्य लाता हैं, और सत्वगुण मन को सुख में लगाता हैं।

प्र.–मन का पर्यायवाची क्या हैं?
उ.=चित, चेतः, हृदय, तथा मानस ये सब मन के पर्यायवाची हैं।

प्र.–मन पर कोई दोहा?
उ.=मन लोभी मन लालची, मन चंचल मन चोर।
मन के मते ना चालिए, मन पलक–पलक मन और।।

प्र.–मन इन्द्रियों से अलग कैसे हैं?
उ.=शब्द रूप स्पर्श गन्ध को महसुस करने का कार्य इन्द्रियां करती हैं, परन्तु चिन्तन व विचार के लिए सघन भूत मन की आवश्यता होती हैं।

प्र.–मन कि अनुपस्थिति पर क्या होता हैं?
उ.=आत्मा और इन्द्रियो के होते हुए भी मन नहीं होने पर कुछ भी क्रियाएं संभव नहीं हैं।

प्र.–मन को कितने भागों में बांट सकते हैं?
उ.=मन को दो भागों बांट सकते हैं।
1अन्तःकरण = मन+बुद्धि = भूत, भविष्य, वर्तमान तीनों का ज्ञान।
2बाह्यकरण =ज्ञानेन्द्रिया केवल वर्तमान काल का एहसास।

प्र.–क्या मन गर्भकाल से ही सक्रिय हो जाता हैं?
उ.=हाँ, मातृज (डिम्ब), पितृज(शुक्राणु), आत्मज (आत्मा), सात्म्यज, रसज, तथा मन ये 6 भाव भाग लेते हैं।

प्र.–मन शब्द का क्या अर्थ हैं?
उ.="मनज्ञाने" धातु से मन्यते ज्ञायते इस विग्रह से मन शब्द बना हैं। यानी जिसके द्वारा ज्ञान की प्राप्ति हो वह मन हैं।

卐

आयुर्वेद से सम्बन्धित महत्वपूर्ण दोहे

प्र.–क्या दोहे भी आयुर्वेद चिकित्सा का एक हिस्सा है ?
उ.=हां, आयुर्वेद संस्कृत कि ऋचाएं, हिन्दी के दोहे और लोक भाषाओं की कहावतो का ही एक स्वरूप है।

प्र.–कोई कहावत जैसा दोहा बताएं ?
उ.= **धुर ज्वर याचक पावणा, चारों लंघन होय !**
जो चारो लंघन करे, तो फेर ना दर्शन होय !!
अर्थात कुत्ता, बुखार, भिखारी, और मेंहमान को अगर आप भोजन नहीं देते है तो इन चारों के दुबारा कभी दर्शन नहीं होगें यानी ये चारो अन्न पर ही आधारित हैं। कैंसर ज्वर प्रधान रोग हैं।
शिक्षाः–बुखार चाहे कैसा भी हो रोगी को उपवास करना चाहिए क्योंकि उसे बहुत अधिक लाभ होता हैं।

प्र.–आपका लिखा अगला दोहा क्या है, जो राजस्थानी भाषा में रचित हो उसे हिन्दी में समझाएं ?

उ.= तन माने सौ औषधी, मन माने सो देव, !
औषध में तो गुण घणा, सबसु बड़ो यो देव !!

अर्थात शरीर जिस औषधी को बिना विपरित प्रभाव के स्वीकार करे और लाभ प्राप्त करे और जिस भी देवता को अपना ईष्ट देव माने जिसे आपकी आत्मा उसे स्वीकार करती हो औषधी में तो औषध और देवता दोनों ही गुण मौजूद है। अतः औषधी देव तुल्य हैं।
शिक्षाः– विश्वास के साथ अनुकूल परिणाम देने वाली औषधी को देवता का प्रसाद मानकर ग्रहण करने से दुगुना लाभ होता हैं।

प्र.–राम यानी ईश्वर कि तुलना औषधी से कैंसे करेगें ?
उ.= जनम देवण्यो राम है, औषध देण्यो राम !
औषध में ही राम है, लिया सरे जद काम !!

अर्थात व्यक्ति को जन्म देने वाला भी भगवान है और औषधी उपलब्ध करवाने वाला भी राम है। (यानी भगवान की कृपा से ही उत्तम औषधी प्राप्त होती है) और औषधी ही परमात्मा का रूप है। इसलिए इसे प्राप्त करने से ही कार्य सिद्ध हो जाता हैं। मनुष्य की मृत्यु का दिन और प्रकार तय होकर आता है। जिसको प्रारब्ध कहते है। उम्र पुरी होने से पहले मृत्यु नहीं हो सकती हैं।
शिक्षाः–औषधी को परमात्मा स्वरूप मानकर समय पर ग्रहण करना ही परमात्मा की भक्ति है। कोई भी रोग ठीक नहीं हो ऐसा नही है। औषधी और हिम्मत से सभी रोग मिटते हैं।

प्र.–कब्ज का रस से, रस का रक्त से और रक्त का चर्मरोगों से संबंध सिद्ध करे ?
उ.= मल कुपित तो सब कुपित–मल का करो ईलाज !
गहरी निद्रा चुस्त मनुज, दाद मिटे और खाज !!
शिक्षाः–मनुष्य के आमाशय, बड़ी आंत, छोटी आंत, मेद (मांस) और हड्डी में जमा मल(विजातीय तत्व से छुटकारा पाना)।

प्र.–आप के द्वारा लिखी प्रेरणादायक कविता क्या हैं ?

उ.=रोग हुआ तो ठीक भी होगा, हिम्मत रख और औषधी ले !

बीच भंवर में हाथ छुड़ाना, मेरे बस की बात नहीं।
मिली श्वांस में एक भी कम हो, मौत के बस की बात नहीं।।
सफर कठीन हैं पर हिम्मत रख, उम्र बिना कोई घात नहीं।।।

शिक्षाः–कोई भी रोग ठीक नहीं हो ऐसा नहीं है। औषधी और हिम्मत से सब रोग मिटते है। नवग्रह आश्रम मे सबको पूरी मात्रा और पूरे समय औषधी मिलती हैं।

卐

आयुर्वेद की रोग परीक्षा पद्धति

आज के आधुनिक युग में चिकित्सा के खर्च से अधिक जाँचो का खर्च महंगा है, 10 से 15 हजार रूपये की जांच होने के बाद डॉक्टर 100रूपये की औषधी लिखते है। आधुनिक चिकित्सा पद्धति (एलोपैथी) की दो बातें जो मुझे सर्वाधिक आकर्षित करती है। उनमें प्रथम सर्जरी (शल्य चिकित्सा) और दुसरी रोग–जाँच पद्धति (पैथोलोजी)। आयुर्वेदशास्त्र में भी हजारों वर्षो से विकसित जांच तंत्र मौजूद है।

1.नाड़ी परीक्षणः–रोगी की धमनी पर तीन अंगुलिया रखकर हृदय की स्पन्दन की गति एवं रक्त का दबाव और रक्त का तापक्रम आदि बहुत अन्तराल ही अनुभवी वैद्य पता लगा लेते है। प्रातः खाली पेट इसके लिए सर्वोतम समय माना गया है। तर्जनी, मध्यमा और अनामिका तीनों अंगुलियाँ इस निदान प्रक्रिया में काम आती है।

- नाड़ी गति सर्प की तरह होने पर वात दोष।
- नाड़ी गति मेंढ़क की तरह है तो पित्त दोष।
- नाड़ी गति कबूतर की तरह है तो कफ दोष।

नाड़ी अगर हंस के समान चल रही तो रोगी पूर्ण रूप से स्वस्थ है इस नाड़ी गति से रोगी के रोग, ओज, मानसिक स्थिति आदि का पता चल जाता है।

2.आयुर्वेद मूत्र परीक्षण :–रोगी जब प्रातःकाल ब्रह्म मुहुर्त में (4.30 बजे) उठता है तो वह प्रथम बार जो मूत्र त्यागता है उसे साफ धुले कांच के पात्र में एकत्र करके प्रातःकाल सुर्योदय के बाद परीक्षण प्रारम्भ करते है।

- मूत्र हल्के पीले रंग का है तो रोगी वात दोष से ग्रसित है।
- मूत्र सफेद और झाग युक्त है तो कफ दोष से ग्रसित है।
- मूत्र गहरा लाल, पीला है तो रोगी पित्त दोष से ग्रसित है।
- मूत्र धुए के समान है तो वात् और पित्त दोष से कुपित है।

3. मल परीक्षण :–पुरिष रोगी का स्वास्थ्य परीक्षण करने की तीसरी विधि मल परीक्षण है।

- मल अगर गठा और नीलापन, कालेपन लिए हुए है तो वात दोष से ग्रसित है।
- मल का रंग हरा पीला है तो रोगी पित्त दोष से ग्रसित है।
- मल सफेद रंग है तो रोगी कफ दोष से ग्रसित है।
- रोगी का मल अगर पानी में डालने से डूब जाता है तो आमदोष (अध पचा भोजन) का रोगी है।
- मल अगर जल पर तैरता रहे तो यह माने की रोगी आमदोष से ग्रसित नहीं है।

4. नैत्र परीक्षण :–

- रोगी की आंखे धुए के रंग जैसी डरावनी और पुतलिया चंचल हो तो रोगी वात दोष से ग्रसित है।
- अगर रोगी की आंखे हल्दी के समान पीले रंग की हो तो रोगी पित्त दोष से ग्रसित है।
- रोगी की आंखो का रंग अगर सफेद है व आंखो से बहुत अधिक स्त्राव होता है तो वह रोगी कफ दोष से ग्रसित है।

5.जिह्वा परीक्षण :–

- जिह्वा पर खुरदरापन और दरारें दिखाई देने पर रोगी वात दोष से ग्रसित है।

- जिह्वा का रंग लाल और कांटे से दिखाई दे तो रोगी पित्त दोष से ग्रसित है।

6.स्वर परीक्षा :–

- ध्वनि शुष्क और कठोर होने पर रोगी वात दोष से ग्रसित।
- आवाज साफ और तीखी होने पर रोगी पित्त दोष से ग्रसित।
- आवाज धीमी और भारी होने पर रोगी कफ दोष से ग्रसित।

7.आकृति एवं रूप की परीक्षा :–

- रोगी की त्वचा व बाल शुष्क होने पर रोगी को ठण्डी चीजें अधिक अच्छी लगती है। वह रोगी वातप्रधान का रोगी है।
- जिसकी त्वचा पीले रंग की और उष्ण हो हथेलियों, तलवों और शरीर पर बाल कम हो रोगी पित प्रवृति की प्रधानता वाला होगा।
- सन्धिया ग्रन्थिया फुली हुई हो और त्वचा का रंग कुछ सफेदी लिए हुए हो तो रोगी कफ प्रवृति की प्रधानता वाला होगा।

8.मुख का स्वाद :–

- मुख का स्वाद अगर मीठा है तो वात दोष से ग्रसित है।
- मुख का स्वाद अगर कड़वा है तो पित दोष से ग्रसित है।
- मुख का स्वाद अगर मीठा और खट्टा मिश्रित होने पर कफ दोष माना जाना चाहिये।

उपरोक्त विधियों से परीक्षण करके वैद्य रोगी को उचित औषधियों का परामर्श देते है। और अत्यन्त कम पैसे में रोगी का परीक्षण हो जाता हैं। और रोगी को बिना देरी से इलाज प्रारम्भ हो जाता है।

卐

कौनसी बीमारी के लिये कौनसा अंग जिम्मेदार

1. कब्ज, गैस, अपच :– आमाशय, अग्नाशय, पित्ताशय
2. थाईराइड :– थाइराइड ग्रन्थी
3. पीलिया :– यकृत
4. वमन उल्टी :– आमाशय और उसके सहायक अंग

5. दस्त (प्रवाहिका) भोजन अवशोषण का कार्य छोटी आंत व बड़ी आंत द्वारा कम करने से।

6. गठिया :– घुटने, कमर और हड्डियों के सम्पूर्ण जोड़ो में दर्द व सोजिस आने के लिये आमाशय एवं पाचन तंत्र।

7. माईग्रेन :–कब्ज, आंखों की कमजोरी, रक्त प्रवाह में अनियमितता व अत्यधिक शोर–शराबा एवं दुर्गन्ध।

8. कैंसर :– शरीर की अनुशासनहीन कोशिकाऐं।

9. साईटिका :– रीढ की हड्डी के मणकों का डिस्लोकेशन सोजिस और मांस बढना होना।

10. मिर्गी :– वंशानुगत एवं मस्तिष्क में रक्त संचार का असंतुलन।

11. पागलपन :– वंशानुगत एवं मस्तिष्क में रक्त संचार का असंतुलन एवं मानसिक तनाव।

12. टी.बी. :–धुम्रपान फेफड़ो में कफ का जमाव व अत्यधिक कमजोर पाचन शक्ति।

13. अल्सर :– बड़ी आंत, छोटी आंत एवं आहार नाल एवं आमाशय में छोटे–छोटे छालों का बन जाना एवं अम्ल का लगातार प्रभाव बने रहना।

14. बी.पी. (अल्प एवं उच्च रक्तदाब) :– हृदय का कम या अत्यधिक क्षमता से कार्य करना एवं रक्त संचार नलिकाओं में अधिक वसा का जमा होना।

15. चर्म रोग :– सम्पूर्ण त्वचा विशेष तौर से नमी वाले एवं हर वक्त गीले रहने वाले स्थान जो कि वस्त्रों से ढके हुए हों। शरीर में टॉक्सीक की मात्रा बढ़ जाने से।

16. श्वेत प्रदर :– बच्चेदानी एवं जननांगों में खुजली एवं चिकना श्वेत पदार्थ का स्राव होना जो कि दुर्गन्धपूर्ण होता है।

17. रक्त प्रदर :– बच्चेदानी एवं जननांगों से अधिक रक्त स्त्राव होना – अत्यधिक गर्म पदार्थ सेवन एवं वायु संचार रहित वस्त्रों को पहनने से होता है।

18. बांझपन :– बच्चेदानी अत्यधिक मात्रा में श्वेत प्रदर और जननांगों में विकार, शुक्राणु, अण्डाणु की कमी।

19. किडनी :– किडनी गुर्दो का अपशिष्ठ पदार्थों को छानने में असमर्थ होने पर।

20. मूत्ररोग :– किडनी एवं प्रोस्टेट में इन्फेक्शन होने से।
21. पथरी :– किडनी अथवा गालब्लेडर आदि अंगों में केल्शियम, आयरन जैसे तत्वों का जमा हो जाना जो कि छोटे पत्थर का स्वरूप धारणा कर लेती है।
22. मोटापा :– आमाशय, अग्नाशय, पित्ताशय एवं वसा कों पकाने वाले अंगों का शिथिल होना व मैदा, जंकफूड का अधिक सेवन।
23. फेफड़ों की एलर्जी :– फेफड़ों में कमजोरी की स्थिति में किसी विषाणु, जीवाणु एवं बेक्टिरिया के प्रकोप से श्वांस लेने में तकलीफ एवं सर्दी व वर्षा ऋतु में हल्के से मौसम परिवर्तन से ही खांसी एवं बुखार का आ जाना।
24. तत्व विशेष की एलर्जी :– सब्जी, अन्न, नमक, शक्कर, फल, विशेष में पाये जाने वाले किसी तत्व विशेष के ग्रहण करने पर रक्त में विकार पैदा होना प्रारम्भ हो जाता है।
25. मस्सा :– कब्ज एवं आंतों में मल के सूख जाने से एवं कम मात्रा में जल ग्रहण व धुम्रपान करने से।
26. पाईरिया :– दांतो में एक विशेष प्रकार के जीवाणु के प्रकोप से मसूड़ों एवं दांतों की गहरी जड़ो में से रक्त का बहाव एंव अतिशीतल एवं अतिउष्णता का प्रभाव होना।
27. पीलिया :– लिवर के पूरी क्षमता के कार्य नहीं करने की स्थिति व लीवर के बढ़ जाने पर।
28. दमा :– फेफड़ो के अत्यधिक कमजोर हो जाने एवं श्वांस नाल व आहार नाल दोनों में इन्फेक्शन बने रहने पर।
29. मधुमेह :– अग्नाशय एवं उसके सहयोगी अवययों द्वारा इन्सुलिन के निमार्ण में अनियमितता।

卐

कुछ बीमारियों में आवश्यक निर्देश

- अगर रोगी को बुखार आए 2–3 दिन ही हुए हो तो ऐसे रोगी को तेज वायु (हवा) से बचना चाहिए। अधिक वायु वेग से रोगी का बुखार और बढ़ता हैं।

- बुखार के रोगी को अन्न से निर्मित भोजन का सेवन न करके फलों व उबली हुई सब्जियों का आहार करना चाहिए।
- जब बुखार से शरीर तप रहा हो उस समय कोई भी औषधी सेवन नहीं करना चाहिये।
- बहुत अधिक बुखार तापक्रम 100 से 102 डिग्री फारेनाईट होने पर ठण्डे पानी (मटकी या बर्फ) की कपड़े की पट्‌टी रोगी के सिर और पैरों पर रखनी चाहियें।
- निश्चित अन्तराल से आने वाले बुखार मे रोगी को दूध अवश्य देना चाहिए।
- तेजरा चोसंतरा (तीन व चार) दिन तक रोगी को व्यायाम परिश्रम घरिष्ट भोजन व मैथून कार्य से बचना चाहिए।
- कफ के कारण आये ज्वर में घी का सेवन कदापि नहीं करना चाहिए।
- ज्वर ठीक होने के 10–15 दिन तक रोगी को व्यायाम परिश्रम घरिष्ट भोजन व मैथून कार्य से बचना चाहिए।
- अधिक दस्त लग रहे रोगी को दूध और पतला अन्न अति हानिकारक हैं।
- ज्वर रोगी को उपवास बहुत अधिक लाभप्रद हैं।
- अर्श (मस्सा) के रोगी को कच्चा दूध और कब्ज कारक भोज्य सामग्रीनहीं दें।
- छोटी चेचक, हैजा, डायरिया डेंगू वाईरस जैसी बीमारियों मे रोगी पानी को उबाल कर पुनः ठण्डा करके ही पीये।
- अगर कफ की अधिकता से पेट मे हवा का गोला (गुल्म) बनता हैं। तो ऐसे रोगी को उल्टी नहीं करावें।
- कमजोर रोगी क्षय रोगी लम्बे समय से बीमार रोगी को जुलाब नहीं दिया जाना चाहिये।
- अम्ल और पित्त कारक ज्वर अथवा इनके शरीर में अधिक सक्रिय होने की दशा मे रोगी को अधिक गर्म खाना नहीं देना चाहिये और ना ही खट्‌टी चीजों का सेवन करना चाहीए।
- जिन रोगियों को रक्त पित्त रोग हो उन्हें धुम्रपान से बचना चाहियें। धुम्रपान वैसे सभी प्रकार के रोगो में वर्जित हैं।

- सभी प्रकार के पेट रोगो मे छाछ, गौमूत्र और दही का सेवन लाभप्रद रहता हैं।
- जिस रोगी को कृमि हो उसे दूध, गुड़ अधिक मीठे भोज्य पदार्था से पुरा–पुरा परहेज करना चाहिए।
- कृमी रोगी के लिये तेल खाना हितकर रहता हैं।
- भगन्दर रोग मे रोगी को हींग बेसन और मीठे पदार्थ, सल्फर, अभ्रक भस्म, कुचला जैसी औषधियां नहीं देनी चाहिए।
- सूखी खांसी और पित्त प्रधान खांसी मे रोगी को हींग खट्टे पदार्थ, सल्फर, अभ्रक कुचला भिलावा जैसी औषधियां नहीं देनी चाहिए।
- टी.बी. के रोगी को स्त्री संसर्ग से पूर्णतया बचना चाहिये और दस्त आदि लगने पर तुरन्त रोकने का प्रयास करना चाहिये और शराब, धुम्रपान और शारीरिक श्रम से बचते हुए फल एवं उबली हुई सब्जियो का सेवन पौष्टिक आहार करना चाहिए।
- गांठो और फोड़ो पर यथा संभव रात्रि मे गाढ़ा लेप लगाना चाहिये बार–बार पुराने लेप को हटाना नहीं चाहिए।
- साईटिका, लकवा, गठिया बाय जैसे रोगियो को हमेशा गर्म जल से ही स्नान करना चाहिए।
- कानों मे सूजन आने की हालत मे उनमे तेल अथवा घी को कानो मे ही डालना चाहिए।
- नासूर का छेद अगर छोटा हो तो उसे शीघ्र ठीक करने के लिये चूना एवं नोसादार की ममद से चौड़ा करना चाहिये और छेद थोड़ा चौड़ा हो जाने के बाद सिद्ध घृत व सिद्ध तेल को पिचकारी के माध्यम से देना चाहिए।
- बन्दर, बिल्ली, पागल कुत्ता आदि के काट खाने की स्थिति मे एक वर्ष तक वात कारक भोजन सामग्री कतई सेवन नहीं करनी चाहिए।
- सर्प, बिच्छु या जहरीले जीव जन्तु के काटने के 3–4 माह तक घी का सेवन अधिक करने से नेत्र ज्योति कम नहीं होती हैं। रोगी के शरीर के अन्दर जहर तत्वो को निष्क्रिय करने मे मदद मिलती हैं।

- बहुमूत्र (बार–बार मूत्र का आना व टपकते रहना) के रोगियो को अपच्च अधिक घरिष्ट भोजन से बचना चाहिए।
- दांतो मे साधारण दर्द होने पर बल पूर्वक उखाड़ ने की आदत से बचना चाहिये और खासतौर से ऊपर के दांतो को बलपूर्वक नहीं उखाड़ना चाहिये दन्तरोग विशेषज्ञ की मदद ली जानी चाहिए।
- टिटनेस (तांण) आने की बिमारियों मे रोगी के पैरो को गुनगुने पानी मे रखवाना चाहिए।
- उच्च रक्त दाब, चर्मरोग कुष्ठ रक्त विकार मूत्र अवरोध एवं सूजन की बीमारियों मे नमक सेवन बिल्कुल बन्द कर देना बहुत लाभदायक होता हैं।
- नकसीर, नासा, रक्त स्त्राव आने पर बल पूर्वक नाको नथूनो से रूई या कपड़ा लगाकर रक्त स्त्राव नहीं रोकना चाहिये इसके कारण रोगी को अत्यधिक हानि हो सकती हैं।
- जुकाम हो जाने पर पूर्ण आराम करने पर रोगी को बहुत जल्दी आराम मिलता हैं।

निरोगी व्यक्ति के आठ लक्षण

आयुर्वेद के अनुसार निरोगी व्यक्ति के निम्न लक्षण बताये गये है– भोजन करने की अभिलाषा, पूर्व में खाये का सुखपूर्वक पच जाना, विष्टा, मूत्र और वायु का यथोचित विसर्जन (शरीर से निर्गमन होना), शरीर में हल्कापन, इन्द्रियों की प्रसन्नता, सुखपूर्वक शयन और जागरण, शरीर में बल, वर्ण (कृष्ण गौर आदि), मन की प्रसन्नता और पाचन का आयु समानता, ये आठ सूत्र अगर है तो उस व्यक्ति को रोगी नहीं कहा जा सकता है। यानी उसका ठाठ (आनंन्द) है।

卐

एलोपैथी में खून की जांचे

प्र.–रक्त और मूत्र कि जांच कब करवानी चाहिए ?

उ. =अगर बीमार होते है तब तो तुरन्त करवानी चाहिए परन्तु बिना बीमारी कि हालत में प्रत्येक 6 माह में एक बार मूत्र और रक्त की जांच करवानी चाहिए।

प्र.—खून (रक्त में) सामान्य जांचे क्या—क्या होती है ?
उ.=(1) C.B.C कम्पलीट ब्लड़ काउंट इस जांच में यह पता चलता है कि व्यक्ति के रक्त में विभिन्न प्रकार की कोशिकाओं की संख्या कितनी है। AIRBC लाल रक्त कोशिकाएं।
(1) हीमोग्लोबिन – ऑक्सीजन ले जाने वाले प्रोटीन
(2) हेमटोक्रिट – रक्त में लाल रक्त कोशिकाओं कर प्रतिशत।
(3) सफेद कोशिकांए C.B.C मे WBC की सख्या और प्रकार को नापते है।
(4) प्लेटलेट्स रक्त में थक्का जमने और ब्लीडीगं नियंत्रण का इस जांच से पता चलता है।

प्र.—इनका सामान्य स्तर क्या होता है ?
उ.=(1) लाल रक्त कोशिका (RBC) 39.0 से 50.3 लाख कोशिकाएं महिलाओं में 43.2 – 57.2 पुरूषो मे / MCL
(2) हीमोग्लोबिन (HB) 120 से 155 ग्राम लि. महिलाओं
(3) हीमेटोक्रिट 34.9—44.5 प्रतिशत महिलाओं में 38.8—50.0 पुरूषो में। (4) प्लेटलेट 150.000 से 450.000 MCL होनी चाहिए।

प्र.—लीवर कि गतिविधि के लिए कौनसी जांच कराते है ?
उ.=इसे लिपिड प्रोफाईल कहा जाता है।

प्र.—इसे सरल तरीके से समझाएं ?
उ.=(1) इसे कॉलेस्ट्रॉल की जांच भी कहते है जिसमें (TBC) टोटल कॉलेस्ट्रॉल की जांच कहते है। यह भूखे पेट और खाना खाने के बाद दोनों परीस्थितियो में रिडींग अलग—अलग होती है। एल.एफ.टी (LFT) भी इसे कहते है।

प्र.—इसके सामान्य मापदण्ड क्या है ?

उ.=(1) लिपोप्रोटीन (2) एच.डी.एल.– 600 मिली. ग्राम प्रति डेसी लीटर से उपर होनी चाहिए। (3) कोलेस्ट्रॉल – 200 ग्राम प्रति डेसी लीटर से उपर होनी चाहिए। (4) एल.डी.एल.– 100mg / डेसीलीटर से कम होनी चाहिए।

प्र.–ब्लड ग्लुकोज टेस्ट रिपोर्ट ?
उ.= खून में ब्लड शुगर का प्रतिशत पता लगाने की जांच होती है। यह भी भूखे पेट और खाना खाने के बाद की जाती है।

प्र.–इसका सामान्य स्तर क्या होती है ?
उ.=यह भूखे पेट 80–125 और खाने के बाद 100–135 तक हो।

प्र.–सोडीयम कितना होना चाहिए ?
उ.=इसकी नॉर्मल रेजं 136 से 144 के बीच होनी चाहिए।

प्र.–थाइराइड रेंज क्या होनी चाहिए ?
उ.=TSH 0.4 – 4.0 होना चाहिए।

प्र.–सामान्य व्यक्ति जांच रिपोर्ट कैसे पढ़ सकता है ?
उ.=प्रत्येक रिपोर्ट पर लेफ्ट साईड में जांच का नाम लिखा होता है। मध्य में आपके खून में मौजूद मात्रा लिखी होती है। और राईट हेन्ड साईड में सामान्य रेन्ज लिखी रहती है।

卐

आयुर्वेद में औषधियों के प्रकार

आयुर्वेद का प्राण ही औषधी हैं। या यूँ कहे की बिना औषधी कैसा आयुर्वेद दोनों एक दूसरे के पूरक है। आयुर्वेद में औषधी पर बहुत व्यापक लिखा गया है। मोटा–मोटा औषधियों में प्रथम स्थान स्थावर औषधियों का आता है। स्थावर औषधियां चार प्रकार की होती है। पहला प्रकार वनस्पति, दुसरा जंगम, तीसरा पार्थिव और चौथा कालवृत औषधियों का आता है।

इनकी निम्न विशेषताएं है :–

1.वनस्पति :– जिनमें पुष्प नहीं आते परन्तु फल आते हो उसे वनस्पति कहते है। जैसे वट, गूलर, पीपल इसके उदाहरण है। ये ऑक्सीजन का बहुत बड़ा स्त्रोत है। और फाईकस फैमेली के पेड़ होते है। कुछ विद्वानों का मत है कि इनमें हजारो पुष्प होते हैं। परन्तु अदृश्य होते हैं।

वृक्ष :– जिस पेड़–पौधे पर पुष्प और फल दोनों आते हो जैसे बिलपत्र आम आदि।

विरूद्ध :– ऐसी औषधी लताएं जो जमीन पर फैलती है। इनमें पुष्प और फल दोनों आते है जैसे ककड़ी, तरोई और नीमगिलोय आदि औषधियां आती है।

कृषि जिन्स :– इस वर्ग में अधिकाशं कृषि जीन्स आती है जैसे – जौ, गेहुँ, तिल आदि औषधियां आती है।

2.जंगम औषधियां :–

जरायुज :– मनुष्य, पशु, व्याग्र सिंह आदि। जो सीधा मां के गर्भ से लघु स्वरूप मे ही पैदा होता है उसको जरायुज कहते है।

अण्डज :– पक्षी, सर्प, छिपकली आदि। जौ अण्डे के रूप मे पैदा होकर कुछ समय बाद अण्डे का बाहरी खोल टुटकर धीरे–धीरे बडा होता है।

स्वेदज :– कृमि, कीट, चींटी, मकोड़े आदि।

उदभिज्ज :– इन्द्र, गोप, मेंढ़क आदि।

3.पार्थिव :–पृथ्वी के गर्भ से निकले खनिज और धातु एवं पृथ्वी से प्राप्त पदार्थ। स्वर्ण, रजत, मणि, मुक्ता, मिट्‌टी, शिलाजीत, हरताल, लवण, गेराक आदि औषधी हेतु उपयोग लिए जाते है।

कालवृत :– आयुर्वेद के कई महर्षि समय चक्र से भी रोगों को ठीक करने की व्याख्या करते है। इससे बहुत से रोगी ठीक भी हो जाते है। इस वर्ग में:– वायु वेग, वायु रहित प्रदोष, छाया, चांदनी, धूप, रात, अंधेरा, गर्मी, वर्षा ऋतु आदि इस के हिस्से है। आयुर्वेद की कितनी गहरी और सारगर्भित विवेचना है। यानी सभी वर्गो, त्रकारे और काल खण्डो का वर्णन समावेहीत किया है।

आज के आधुनिक युग में मेडिकल साइन्स में सर्जरी के कई आधुनिक यंत्र और तरीके ज्ञात हो चुके है। इस कारण धीरे–धीरे आयुर्वेद कि शल्य क्रियाओं से लोग अनभिज्ञ होते जा रहे है।

卐

आयुर्वेद औषधी गुण विज्ञान

कुछ अज्ञात है तो औषध :– यानी स्पष्ट नही लिखा है तो –

1. जहां काल (समय) नहीं कहा, वहाँ प्रातः।
2. जहां औषध का अंग नहीं कहा गया, वहाँ उसकी जड़।
3. जिसमें औषध के अलग–अलग भाग नहीं कहे गये हो तो समभाग लें।
4. जहां किसी धातु विशेष का पात्र नहीं कहा हो वहाँ मिट्‌टी का पात्र लें
5. जहां घुलनशील द्रव्य नहीं हो वहाँ जल लेना चाहिए।

औषध स्वरूप (प्रकार) :–

वानस्पतिक (हरी) औषध– पत्ति, फल, पुष्प, छाल आदि।

काष्ठ औषध–सुखी हुई औषधी 1.अर्जुन छाल 2. अजवायन

चूर्ण – काष्ठ औषध के अंगो (पत्ति, फल, जड़) को कूट छान कर चूर्ण (पाउडर) करके।

औषध घृत –औषधी विशेष को गौघृत आदि में डालकर हल्की आंच पर पकाकर काष्ठ तत्व को जलाकर बाहर निकालें वह घृत काम में लें।

आसवः–आसवन विधि(डिस्टलाईजेसन) से एल्कोहल की तरह।

अरिष्ट :– आसव निर्माण जैसे कौमार्यासव अशोकारिष्ट जैसे

काढ़ा – वनस्पति (हरी) अथवा काष्ठ औषधियों को पानी में उबालकर बताई गई मात्रा के अनुसार रखकर छानकर पिलाना।

लेप – काष्ठ अथवा हरी औषधियों को जल अथवा तेल या घृत में बहुत बारिक बांट (चटनी बनाकर) कर या मिलाकर अंग विशेष पर लेपन करना।

भस्म :– किसी औषधी अथवा धातु को विधि पूर्वक भस्म (जला) कर उसे राख के रूप में प्रयोग करना।
अवलेह (लेह) – कई प्रकार की औषधियों को विधि पूर्वक चटनी बनाकर संरक्षित करना जैसे च्यवनप्राश।
पर्पटी – यह औषधी परतों के रूप में तैयारी की जाती है। पिघलाई हुई औषधियों को पत्तो पर डाला जाता है।
स्वरस – किसी औषधी विशेष का रस अडूसा, बेल, नीम आदि का स्वरस पुटपाक (मिट्टी के गोले) बनाकर औषध को गोले के अन्दर रखकर तपाकर।
वटी (घुटिका, गोलियाँ)– वटक, मोदक, पिण्डी, वटिका आदि।
कल्क – औषधी, सूखी या हरी हो उसे सिल बट्टे पर पानी के साथ पीसकर बनाई जाती है। इसमें औषध का सम्पूर्ण भाग काम लिया जाता है।
औषधी आयुर्विज्ञान :–1. वन से लाई हुई औषधी एक वर्ष बाद तेज और गुण विहीन हो जाती है। 2. चूर्ण–अधिकांश चूर्ण 6 माह में तेज (गुण) में कमजोर हो जाते है। 3. घृत व तेल आदि 16 माह में तेज रहित हो जाते है। 4. लघुपाक–की गई औषधियां एक वर्ष में गुण विहीन हो जाती है। 5. गुड़ – बहुत काल तक रहने पर भी अधिक बलवान होता है। 6. आसव – जितने पुराने उतने ही उत्तम रहते है। 7. भस्म – जितनी पुरानी हो उतनी ही उत्तम रहती है।

आयुर्वेद औषधियों में पालन करने योग्य नियम

- वनौषधियां सूख जाने के बाद (काष्ठ) वर्षा काल के बाद अथवा एक वर्ष के बाद काम नहीं लेनी चाहीये। ये गुणों में गोण(कम गुणवत्ता) हो जाती हैं।
- सभी प्रकार के चूर्ण अधिकतम 3 माह के पश्चात गुणों में कम हो जाते हैं।
- नमक, हींग, दोनों ही 6 माह तक पूर्ण गुण रखते हैं।
- गोली, चटनी, शर्बत आदि एक वर्ष बाद गुणहीन हो जाते हैं।

- आसव व अरिष्ट जितने पुराने हो उतने ही अधिक गुणकारी होते हैं।
- छोटी पीपल व धनिया एक वर्ष पुराना अच्छा रहता हैं। भोजन में घी नया (ताजा) एवं नेत्र रोगो मे पुराना काम लेना चाहिए।
- गिलोय, वासा, गंभारी, गूलर, सतावरी, अश्वगंधा, सौंफ ये सब औषधियां ताजा(हरी) उत्तम गुणवान होती हैं। परन्तु अगर हरी नहीं मिले तो गीले के वजन के दुगनी सुखी औषधी लेनी चाहिए।
- छोटे–छोटे पौधो के मूल काम मे ले परन्तु बड़े वृक्षो के मूल के स्थान पर छाल काम मे लेना उत्तम होता हैं।
- नमक, नौसादार, सोरा आदि औषधियों को कभी भी धातु के पात्र में नहीं रखना चाहिय। काच, चीनी–मिट्टी के बर्तन मे ही संग्रह करना लाभदायक होता हैं।
- क्वाथ बनाने के लिए मिट्टी का बर्तन श्रेष्ठ रहता हैं। उसका मुंह खुला रखते हुए उबालते रहना चाहिए।
- एल्युमिनियम का बर्तन कभी भी औषधी निर्माण मे काम में नहीं ले और ना ही इस धातु के पात्र मे भोजन व जल लेवें।
- घी को काच या चीनी–मिट्टी के बर्तन मे रखना चाहिए और हाथ डूबोकर (अंगुलिया) कभी घी नहीं निकाले सदा चम्मच की सहायता से निकाले ताकि घी मे दुर्गन्ध पैदा ना हों।
- औषधी सेवन के साथ अन्य भोज्य पदार्थ क्या ग्रहण करने है (पथ्य–अपथ्य) और क्या नहीं करने हैं। आप वैद्यजी से पूरा पूछताछ कर लें। यानि देश, काल, ऋतु और औषधी की तासीर के अनुसार सेवन करें।
- हींग को यथासंभव देशी घी मे भून कर ही प्रयोग करना उत्तम रहता हैं।
- ताम्र भस्म और ताम्र गुणों से युक्त औषधियां मूत्र रोगो में नुकसान करती हैं।
- ग्वार पाठे से बनी एलवा औषधियों को रात्रि भोजन के 2 घण्टे बाद देनी चाहिए परन्तु गर्भवती स्त्री को ना दें।
- अफीम को कभी भी औषधी के रूप मे निरन्तर नहीं ले क्योकि इस से रोगी अफीम लेने का आदि (आदतन) हो जाता हैं।

- तेल अथवा घी के तरल रूप मे (50ml से अधिक मात्रा) पीने के एक घण्टे तक ठण्डा पानी नहीं पीना चाहीए।
- सूखे पुष्प पत्ते और फलों को चोड़े पात्रों में लेकर साफ कपड़ों से उन पर लगे जालों कीड़ों और मिट्टी को साफ करके ही औषधी रूप में इस्तेमाल करना चाहिए।

卐

गौमूत्र प्रश्नोत्तरी

प्र.–क्या गौमूत्र औषधी है ?
उ.=जी, यह कई रोगों की राम बाण औषधी है।

प्र.–क्या गौमूत्र एक – चमत्कार अनेक कहना सही है ?
उ.=सही है, यह चमत्कारिक रूप से रोगों को समाप्त करता है।

प्र.–गौमूत्र सामान्य तया क्या है ?
उ.=इस पृथ्वी पर गौमूत्र से अधिक प्रभावशाली औषधी मैंने अब तक नहीं देखी है और न ही सुनी है। आजकल अमेरीका और कई देशों ने प्रयोगशाला में सिद्ध किया कि गौमूत्र में स्वर्ण की मात्रा पाई जाती है और यह स्वर्ण कण सीधे पाचन होने वाली स्थिति में होते हैं।

प्र.–गौमूत्र कैसा होना चाहिए ?
उ.=देशी नस्ल की गाय की बिना गर्भधारण कि हुई बछिया (केरड़ी) का गौमूत्र सर्वश्रेष्ठ माना जाता है। इस गौमूत्र में वयष्क अथवा बड़ी उम्र की गाय के मूत्र की तुलना में गंध भी कम आती है। इसका रंग सामान्य तथा हल्का पीला केसर मिले रंग सा प्रतीत होता हैं।
(1) गौमूत्र ताजा होने पर ही श्रैष्ठ होता है। परन्तु इसे काँच अथवा चीनी–मिट्टी के बर्तन में सूर्य की रोशनी और खुली हवा से बचाकर संग्रहित करने पर दो माह तक सुरक्षित रखा जा सकता हैं। तब कि यह एयर टाईट किया जाएं।

(2) जिस बछिया का मूत्र एकत्रित किया जाता है वह किसी बीमारी से ग्रसित नहीं हो।
(3) गौमूत्र साफ बर्तन में ही संग्रह किया जाना चाहिए।
(4) फ्रिज में 6–18 डिग्री से नीचे तापक्रम पर 1 माह तक भी सुरक्षित संग्रह किया जा सकता है।

प्र.–गौमूत्र के उपयोग क्या – क्या है ?
उ.=(1) पेट में कीड़े होने की दशा में पानी और गौमूत्र बराबर मात्रा में 50–50ml प्रातःकाल पीने से किड़े समाप्त हो जाते हैं।
(2) गौमूत्र कान में डालने से कान दर्द समाप्त हो जाता हैं।

प्र.–क्या चर्म रोग में गौमूत्र लाभदायक है ?
उ.=कितना ही पुराना चर्मरोग(दाद, खुजली) हो प्रातःकाल भूखे पेट 50ml गौमूत्र सेवन करने से लाभ मिलता हैं।

प्र.–आपका कोई अनुभूत प्रयोग बताएगें क्या ?
उ.=गौमूत्र 100ml लहसुन पिसा हुआ 5 ग्राम, जीरा पीसा हुआ 5 ग्राम, आरती कपूर का चूर्ण 5 ग्राम तीनों को गौमूत्र में मिला लें हल्का–हल्का गर्म करके अथवा 2 दिन तेज धूप में रखकर इसे छान ले इसे दाद या चर्म रोग के उपर लगाने से चर्म रोग समाप्त हो जाता है। यह मेरा अनुभूत प्रयोग हैं।

प्र.–पीलिया रोग में गौमूत्र का कैसे और कितना इस्तेमाल करे ?
उ.=पीलिया रोग में गुगल, पीपल और हरड़ तीनो का चूर्ण 15 ग्राम 100 मिली. गौमूत्र डालकर पिलाने से 3 से 4 दिन में पीलिया कम हो जाता हैं।

प्र.–गौमूत्र अगर इतनी उपयोगी औषधी हैं तो इसकी और क्या–क्या विशेषताए है, प्रकाश डालिए ?
उ.= 1. मेधा शक्ति बढ़ाने के लिए गौमूत्र बहुत कारगर है। 25मिली. गौमूत्र प्रातःकाल सेवन से याद रखने की क्षमता बहुत बढ़ जाती हैं।

2. पथरी के रोग में 15 मिली. गौमूत्र के साथ गोखरू पाउडर 5 ग्राम, पुनर्नवा 5 ग्राम और पलाश पुष्प 5 ग्राम के साथ मिलाकर रोगी को भूखे पेट पिलाने से पथरी रोग में राहत प्राप्त होती हैं।

3.स्नान करते वक्त अगर 5 प्रतिशत गौमूत्र और 95 प्रतिशत जल की मात्रा हो तो चर्मरोग के साथ–साथ बालों में जो रूसी और सूखापन आ जाता है। उसे समाप्त किया जा सकता हैं।

4.ब्लड प्रेशर की गौमूत्र राम बाण दवा है। दिन में 3 बार 20 मिली. गौमूत्र का सेवन करने से एक माह में बी.पी. नियंत्रण में आ जाती हैं।

5.कब्ज और गैस के रोगी को 20ml गौमूत्र दिन में 3 बार पिलाने से यह रोग ठीक हो जाता है। और व्यक्ति को पर्याप्त भूख लगने लग जाती हैं।

6.अनिद्रा वाले रोगी के लिए गौमूत्र बहुत अच्छी औषधी है। रात्रि भोजन के 2 घण्टे के बाद 50ml मिली. गौमूत्र सेवन से गहरी नींद आती हैं।

7.गौमूत्र कैंसर रोग में अत्यन्त गुणकारी औषधी हैं, 50ml गौमूत्र में 5ग्राम हल्दी पाउडर डालकर उबालकर छानकर पीलाने से बहुत–लाभ होता हैं। किडनी रोगी हमेशा प्रातःकाल 20ml गौमूत्र में 50 से 100ml पानी मिलाकर पिएं, इससे क्रिएटिनिन की मात्रा कम हो जाती है और प्रोटीन जाना रूक जाता हैं।

प्र.–इसके उपयोग कर्ता को क्या परेशानी आती है ?

उ.=गौमूत्र सेवन से अगर पेट में जलन हो तो उसमें समान मात्रा में पानी मिलाया जा सकता हैं।

प्र.–गौमूत्र और गौ अर्क में क्या श्रेष्ठ है ?

उ.=गौमूत्र और गौ अर्क में गौमूत्र श्रेष्ठ हैं।

प्र.–क्या इसे निरन्तर उपयोग कर सकते है ?

उ.=नियमित गौमूत्र पान करने वाला व्यक्ति बिना किसी रोग, व्याधी के लम्बी उम्र तक जीता हैं। परन्तु 90 दिन लगातार उपयोग करने पर 3 दिन तक रोकना चाहिए।

प्र.–इसके उपयोग से पूर्व क्या सावधानी रखें।

उ.=1. गौमूत्र बारिक कपड़े से छानकर ही काम लें।
2. जिस गाय या बछिया का मूत्र ले वह रोगी नहीं हो।

प्र.–गाय के बारे में आपके क्या विचार है ?
उ. =प्रकृति पर ब्रह्मा जी द्वारा जितनी रचनाओं का निर्माण किया है वो सभी अपने–अपने स्थान पर महत्वपूर्ण है। परन्तु गौमाता (देशी गाय) एक ऐसी रचना है, जो सभी स्थानों पर यानी जन्म से लेकर मृत्यु तक सम्पूर्ण जीवन में उपयोगी है। धरती पर स्वर्ण जैसी मंहगी धातु के अंश गौमूत्र में पाये जाना इसके महत्व को कहीं गुणा बढ़ा देते हैं। इस गौमाता के शरीर से प्राप्त पदार्थो में एक महत्वपूर्ण घटक गौमूत्र के रूप में हमें पृथ्वी निवासियों को मिला है। यह गौमूत्र पृथ्वी की सभी जलवायु और भौगोलिक परिस्थितियों में भी पूर्ण असर कारक है। मेरे चिकित्सा कर्म अनुभव में मुझे गौमूत्र का औषधी उपयोग करते हुए अत्यन्त चमत्कारिक परिणाम प्राप्त हो रहें हैं।

प्र.–गौमूत्र के सामान्य भौतिक और रासायनिक गुण क्या है?
उ. =1.स्वच्छ और तुरन्त का एकत्रित गौमूत्र पारदर्शी होता हैं।
2.स्वाद– इसका स्वाद कुछ–कुछ तीखा और हल्का सा कड़वापन, कुछ खारापन लिए हुए होता है पर बछिया के मूत्र में यह दोनों स्वाद काफी कम हो जाते हैं।
3. गौमूत्र पाचन में लघु और कुछ खारापन लिए हुए होता हैं।
4. गौमूत्र तिक्ष्ण और गर्म गुण वाला होता हैं।
5.पाचन क्रिया को ठीक करके भूख को बढ़ाने वाला होता हैं।
6. अधिक मात्रा में उपयोग करने पर पित्त को बढ़ाता है।

प्र.– किन–किन रोगों में गौमूत्र उपयोगी है ?
उ.=1. कैंसर :– कैंसर जैसे रोग में कंवारी(जिन्होने कभी गर्भधारण नही किया हो) बछिया के मूत्र के प्रातः और रात्रि दोनों समय हल्दी के साथ उपयोग करने से श्री नवग्रह आश्रम पर अब तक लाखों कैंसर रोगी मौत के मुख में जाने से बचे हुए है। और लाखों की संख्या में कैंसर मुक्त हो चुके हैं। 50–50ml, 5ग्राम

हल्दी चूर्ण के साथ उपयोग सम्पूर्ण विश्व में किया जाता है। नवग्रह की यह दृढ धारणा है।

2. कफ रोग पर :– गाय के मूत्र में कफ जैसे रोगों को जड़ से समाप्त करने की क्षमता है। इसके सेवन से कफ निर्माण की प्रक्रिया रूक जाती हैं।

3.चर्म रोगों में:– अत्यन्त घातक चर्म रोगों जैसे दाद, खाज, खुजली, सोरायसिस, कुष्ठ, फोड़े फुन्सी आदि रोगों में गौमूत्र के सेवन से रक्त शोधन की प्रक्रिया आरम्भ होकर धीरे–धीरे काया पर सुन्दर त्वचा का निर्माण होने लगता हैं।

4.रेचन के लिए :– पेट में जमें हुए पुराने मल की निकासी और जहरीले तत्वों को शरीर से निकालने हेतु जितनी बार दस्ते लगानी हो उतनी बार गौमूत्र की निश्चित मात्रा पिलाते रहें। यानी गौमूत्र उत्तम श्रेणी का जुलाब हैं।

5. पेट के रोग :– पेट के रोगों में गौमूत्र के अन्दर राई और सेंधा नमक अथवा शक्कर महीन पीसकर इसको गौमूत्र में 50 मिली. में 5 ग्राम (2.5 ग्राम राई + 2.5 ग्राम नमक या शक्कर) मिलाकर प्रातःकाल भूखे पेट पिलाने से गंभीर उदर के रोगों में छुटकारा मिल जाता हैं।

6. कान के रोगों में :– कान के सभी प्रकार के रोगों में 10–10 बूंद गौमूत्र डालने से बहुत लाभ प्राप्त होता हैं।

7. टाईफाईड, पीलिया , सूजन :– इन तीनो रोगों के शमन के लिए प्रातःकाल रोगी की पाचन क्षमता के अनुसार गौमूत्र देने पर रोगों में काफी लाभ होता हैं।

8.कुष्ठ :– कुष्ठ रोग में गौमूत्र का उपयोग किया जाता है। दारू, हल्दी के कल्क के साथ रोगियों को देने से कुष्ठ रोग में बहुत लाभ होता है। गौमूत्र सुक्ष्म जीव रोधी भी है। एवं कवक रोधी के कारण कुष्ठ के रोग में बहुत लाभ करता हैं।

9. आंतो की गांठे:– आंतो में जो छोटी–छोटी गांठे बन जाती है। उन गांठो को विलोपित करने में गौमूत्र का बहुत योगदान हैं।

10.उन्माद और मिर्गी:–मानसिक व्याधियों में गौमूत्र के मध्य गुण होने के कारण मानसिक रोगों में परिणाम दायक हैं।

11. सूजनः—यानी शोथ शरीर पर कही भी हो गौमूत्र उसे समाप्त करने में उपयोगी होता है। इसमें नाईट्रोजन तत्व होने के कारण शोथ को कम करने में अच्छी भूमिका हैं।

12. पाण्डूः— मानव देह में हिमोग्लोबीन की कमी को गौमूत्र पुरा करने में सहायक होता है। क्योंकि इसमें लोह तत्व पाया जाता हैं। इसका अमोनिया तत्व रक्त कणिकाओं का स्तर बढ़ाता हैं।

13. विष प्रभाव रोधीः— देह में विषाक्त तत्वों के प्रभाव को कम करने में ऐरम ऑक्साईड और ताम्र तत्व लाभ प्रदान करते हैं।

14. हृदय विकारः— गौमूत्र में टेक्साल नामक घटक कैंसर रोधी हार्ट सम्बन्धी विकारों को ठीक करने के लिए युरोकाईनेज नामक तत्व बहुत प्रभावी भूमिका निभाता हैं।

15. स्त्री रोगः— श्वेत व रक्त प्रदर गर्भाशय में सूजन और योनी मार्ग संक्रमण जैसी बीमारियों में गौमूत्र का उपयोग दही या छाछ के साथ पिलाने और प्रक्षालन करने से लाभ होता हैं।

16. उदर रोग :—आफरा, अपच, गैस, अग्निमांद, अल्सर जैसे कई उदर रोगों में गौमूत्र का औषधी रूप में उपयोग किया जाता है। अगर संक्षेप में कहा जाए तो बी.पी. धमनी अवरोध (ब्लोकेज) गठिया बाय, हार्ट अटेक, थाईराईड, दाद, एड्स, मस्सा, एसीडीटी, कान, नाक गले के रोगों आदि में गौमूत्र राम बाण औषधी के रूप में काम आता हैं।

प्र.—गौमूत्र संग्रह और भण्डारण का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

उ.—प्राथमिकता तो कवारी बछिया यानि जो ग्याभिन नही हुई तो ऐसी बछिया को दे अगर Virgin बछिया नहीं है तो देशी गाय की किसी भी नस्ल की गाय जो 6 माह से अधिक गर्भवती नही हो ऐसी गाय जब भी बैठ कर उठते ही प्रातःकाल और सांयःकाल 3—4 बजे उस समय साफ बर्तन (बाल्टी, तपेली, जग में) जो स्टील का हो उसमें गौमूत्र ग्रहण करे और साफ सुथरे सुती कपड़े से छानकर कांच चीनी मीट्टी से बने बर्तन में एयर टाईट करके फ्रिज के सबसे निचले भाग में रख दें **18°C तापक्रम** से नीचे के तापक्रम पर गौमूत्र 6 माह तक सुरक्षित संग्रहित किया जा सकता है।

प्र.—गौमूत्र के उपयोग के क्या—क्या तरीके है ?
उ.—1.गौमूत्र सीधा भी पिया जा सकता हैं।
2. इसे अन्य किसी तरल पीने योग्य (जैसे छाछ, पानी, ज्यूस आदि) के साथ भी पिया जा सकता हैं।
3. गौमूत्र से चर्म रोग के रोगी को स्नान भी करा सकते हैं।
4. छूत के रोग चर्मरोग के रोगियों के कपड़े चद्दर बेडशीट आदि को गौमूत्र से धोया जाना बहुत लाभप्रद रहता हैं।
5. गौमूत्र में बराबर मात्रा में शुद्ध साफ पानी मिलाकर कान, नाक और नैत्र में कुछ बूंदे सीधी डाली जा सकती है।

गौमूत्र का जैव रासायनिक विश्लेषण

1. सिलिकोनः— हड्डियों को बढ़ाना व एल्जाईमर को ठीक करना।
2. आयरन (लोह तत्व) :— लाल रक्त कणिकाओं का निर्माण व हिमोग्लोबीन बढ़ाना।
3. विटामिन्सः— जनन क्षमता बढ़ाना ऊर्जा के सक्रिय स्त्रोत बढ़ाना और हड्डियों को शक्ति शाली बनाना।
4. मेंग्निजः— क्षय के कारण अवसादरोधी गुण, जीवाणुनाश करना।
5. सल्फरः— रक्तशोधन और विरेचन।
6. सोडियमः— रक्तशोधक।
7. नाईट्रोजनः— विष नाशक रक्त रोग नाशक मूत्रल।
8. यूरिक ऐसिडः— सूजन कम करना व कैंसर रोग नियंत्रण।
9. कार्बोलिक ऐसिडः— गले के रोगों को ठीक करना।
10. फास्फेटः— मूत्र मार्ग से पथरी हटाना।
11. केल्सियमः— हड्डियों को शक्ति प्रदान करना।
12. अमोनियाः— रक्त निर्माण को बनाये रखना।
13. मेंग्निशियम :— अपच उच्च रक्तचाप दमा कैंसर कब्ज आदि के दर्द को कम करना।
14. क्लोरिन :— संधिवात दर्द एवं कॉलेस्ट्रोल को कम करना।
15. ऐलेन्टोइन :— गांठे को घटाना।
16. ट्रिपसीन :— मांस अबूर्द को रोकना।
17. इरीथ्रोपोएटिन :— लाल रक्त कणिकाओं के निमार्ण को गति प्रदान करना।

18. यूरोकाईनेज :– रक्त का थक्का बनने से रोकना।
19. नमक :– सुखी त्वचा और मृत कोशिकाओं को हटाना।
20. हार्मोन्स :– प्रोटीन निर्माण करना।
21. क्रियेटिनिनः– मधुमेह व पार्किसन बीमारी को रोकना।
22. यूरिया :– मूत्र निर्माण और उत्सर्जन अंगो में जीवाणु नास करना।
23. हिम्यूरिक ऐसिड :– मूत्र के साथ टॉक्सिक तत्वों को हटाना।
24. लेक्टोज :– प्यास कम करना और घबराहट को रोकना।
25. एरम हाईड्रोक्लासाईड :–कृमीनाश व प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना।
26. सिट्रीक ऐसिड :– गठिया एवं हृदय रोग में असर कारक।
27. कोपर :– मांस वृद्धि (वजन बढ़ने)पर नियंत्रण।
28. पोटेशियम :– गठिया को ठीक करना भूख बढ़ाना मांस पेशिया ठीक करना।
29. जल – शरीर के तापक्रम पर नियंत्रण रखना।
30. स्वर्ण कण :– आयुर्वेदिक, रोग प्रतिरोधक, यौन शक्तिवर्धक।
31. एण्टी कैंसर पदार्थ :– कैंसर कोशिकाओं को मारने वाले तत्व, उपरोक्त गुणों के आधार पर कहा जा सकता है कि ''गौमूत्र एक महा औषधी'' हैं।

मेरा ऐसा अनुभव है कि आज भी गौमूत्र पर अगर अच्छा प्रबन्धन करके महानगरों और विदेशों में अगर सही गौमूत्र पहुंचाने की व्यवस्था की जाए तो मात्र गौमूत्र की कीमत से देशी गौ नस्ल की रक्षा करते हुए पशु पालकों का जीवन स्तर सुधारा जा सकता है। और दर–दर भटकती गौमाता की रक्षा स्वंय उसी के उत्पाद से की जा सकती हैं।

卐

गौदर्शन गौशाला

प्र.–गौदर्शन गौशाला कि स्थापना का प्रथम उद्देश्य क्या था?
उ.=भारत में बची हुई 25 देशी गाय की नस्लों का संरक्षण एवं संवर्धन क्योंकि 70 के दशक में 46 नस्लें भारत वर्ष में मौजूद थी, हमारे प्रयास से लोगों में देशी गाय के प्रति लोगों का सम्मान श्रद्धा और स्वीकार्यता बढ़े यह हमारा प्रथम उद्देश्य हैं।

प्र.–इस कार्य में आपका सहयोग कौन करता हैं?
उ.=हमारे परिवार का प्रत्येक सदस्य इस भागीरथी कार्य के लिए समर्पित हैं, मेरे पुत्र महिपाल इस कार्य के लिए पूर्ण समर्पित हैं, बाहर के राज्यों से गाय की नस्लों को लाना उनका लालन–पालन करना यह सब उसी के सहयोग से होता हैं बस यह सम्भव नहीं हो सकता था।

प्र.–अभी कितनी गौमाता गौदर्शन गौशाला में मौजूद हैं?
उ.=लगभग 300 के आसपास देशी गौमाताएं हैं।

प्र.–क्या ये सभी दूध देती हैं?
उ.=नहीं, कुछ नस्ले तो दूध देने जैसी होती ही नहीं हैं, जैसे नागोरी, खिल्लारी, कोंकणी(गावरान) आदि पर चुंकि नस्ल संग्रह और संवर्धन उद्देश्य हैं, इसलिए अधिक दूध देना कोई मायने नहीं रखता हैं।

प्र.–क्या आश्रम के इस कार्य से लोगों में कुछ बदलाव आया हैं?
उ.=हां, अब लोग देशी गौमाता को, अपने परिवार का हिस्सा बनाने लगे हैं।

प्र.–क्या आश्रम से देशी गाय खरीदी जा सकती हैं?
उ.=हां बिल्कुल बिना हानी–लाभ (नो लोस, नो प्रोफिट) पर देशी गायों की बछ़ियां ओर दूध देती गायें दी जाती हैं।

प्र.–कुछ गाय की नस्लों के दूध और क्षैत्र के बारे में बताऐं?
उ.=जी, सात प्रकार की देशी नस्लों के बारे में जान लेते हैं।

प्र.–गीर नस्ल के बारे बताऐं?
उ.=गीर नस्ल – इसका मूल स्थान जूनागढ व काठीयावाड़ी गुजरात हैं, यह एक दिन का 10 से 20 लीटर तक दूध देती हैं, इसकी कीमत 70 से 90 हजार रू. होती हैं इसके कान लम्बे और आँखे हमेशा भीगी रहती हैं।

प्र.—साहीवाल के बारे में बताऐ?

उ.=साहीवाल मूल रूप से राजस्थान के बीकानेर और पंजाब की नस्ल हैं, एक दिन का 12 से 20 लीटर दूध देती हैं, कम उंचाई वाली बलिष्ट गाय होती हैं, छोटे—छोटे सींग और शान्त स्वभाव की गाय होती हैं, इसकी औसत कीमत 70 हजार रू. होती हैं।

प्र.—राठी नस्ल के बारे में कुछ बताए?

उ.=राठी नस्ल राजस्थान के गंगानगर, बीकानेर और कुछ हिस्सा जैसलमेर का इसका मुल उत्पत्ति स्थल हैं, यह राठस जन जाति की पहचान भी मानी जाती हैं, इसके 9 से 13 लीटर तक दूध होता हैं।

प्र.—हल्लीकर नस्ल की क्या जानकारी?

उ.=मुलतः कर्नाटका मैसुर क्षैत्र की गाय हैं, यह गाय एक दिन का 8—12 लीटर तक दूध देती हैं, सामान्य कद काठी की यह गाय अधिक बीमार नहीं होती हैं।

प्र.—हरियाणवी गाय के बारे में आप कुछ बताएंगे?

उ.=यह हरियाणा उत्तर प्रदेश राजस्थान का अलवर भरतपुर जिला इसका पालन क्षैत्र हैं इसके बैलों का खेती में अच्छा उपयोग हैं, यह नस्ल 7 से 12 लीटर औसत एक दिन का दूध देती हैं।

प्र.—लाल सिंधी नस्ल कितना दूध देती हैं?

उ.=पंजाब एवं हरियाणा प्रान्त की यह नस्ल लाल रंग की होती हैं, 10 से 15 लीटर दूध प्रतिदिन औसत देती हैं।

प्र.—कांकरेज गाय की नस्ल कैसी हैं?

उ.=मुल रूप से गुजरात और राजस्थान के माउन्टआबु क्षैत्र यानी राजस्थान के दक्षिण पश्चिम क्षैत्र से यह गाय प्रतिदिन औसत 6 से 12 लीटर दूध देती हैं, इसके बैल मजबूत होते हैं।

प्र.—देशी गाय के संरक्षण और संवर्धन के लिए आप कोई प्रस्ताव यानी वर्क प्लान बताएगें?

उ.=जी मेरे दिमाग में कुछ प्रेक्टीकल प्रस्ताव हैं जिसे गोपालक और सरकार दोनों पूरा कर सकते हैं।
जैसेः– देशी गाय की दूधारू नस्लों जैसे साहीवाल, गीर, सिंधी का दूध सामान्य दूध जैसे भैंस का दूध हॉलेस्टन का और जर्सी नस्लों की गायों की तुलना में महंगी दरों पर 10रू. प्रति लीटर के अन्तर से दुग्ध उत्पादक सहकारी संस्थाओं के माध्यम से खरीदा जाए, इस दूध को खरीदने के लिए महानगरों छोटे शहरों और कस्बो के लोग तैयार हैं।

प्र.–देशी गाय के दूध की विशेषता क्या हैं?
उ.=रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाने वाला, स्वर्ण पूर्ण रजत सहित कई खनीज तत्वों से पुर्ण, सुपाच्य, कम्पलीट पोषण करने वाला यानी इसे पुर्ण आहार भी कहा जा सकता हैं, कई रोगों को देशी गाय के दूध से ठीक किया जा सकता हैं।

प्र.–देशी गायों और अन्य गायों के रख रखाव में क्या अन्तर हैं?
उ.=हॉलेस्टन और जर्सी गायें अत्यधिक मात्रा में चारा (घास) और पशु आहार का उपयोग करती हैं, परन्तु देशी गाय कम मात्रा में चारा खाती हैं, देशी गायें बहुत कम मात्रा में बीमार होती हैं, विलायती (विदेशी गायें हॉलेस्टन, जर्सी) थोड़ी सी गर्मी भी सहन नहीं कर पाती हैं, और हांफने लगती हैं, और बीमार होकर मर जाती हैं, देशी गायें अधिक गर्मी अधिक सर्दी, और बरसात में भी बिना बीमार हुए दूध देती रहती हैं।

प्र.–देशी बैलों का कोई भविष्य दिखता हैं क्या?
उ.=हां, छोटी जोत के खेतों में हल–बैल से जोतना अधिक आसान हैं, और स्थानीय माल परिवहन के लिए बैल गाड़ियो से देशी बैलों से अच्छा लाभ प्राप्त करने के साथ–साथ उनका संरक्षण भी किया जा सकता हैं।

卐

देशी गाय के गौ-दुग्ध उत्पाद

देशी गाय का घी

प्र.–गौघृत (गाय का घी) क्या औषधी जैसा है ?
उ.=यह ओज निमार्ण का बहुत महत्वपूर्ण घटक है।

प्र.–क्या गौघृत (गाय का घी) एक महा औषधी हैं?
उ.=इस पृथ्वी पर अमृत के समान जिन भोज्य पदार्थों और औषधियों का वर्णन आयुर्वेद की पुस्तकों और वेदों में किया गया है उनमें गोघृत भी महत्वपूर्ण हैं।

प्र.–गाय के घी को आयुर्वेद की भाषा में क्या कहेगें ?
उ.=गाय का घी रस और पाक में स्वादिष्ट गुरू (भारी) शीतलता देने वाला पाचन शक्ति को बढ़ाने वाला, शरीर के अंगो में स्नेहकता (लुब्रीकेन्ट) बढ़ाने वाला, सुगन्ध से परिपूर्ण यौन शक्ति को बनाये रखने वाला, आहार में रूचि पैदा करने वाला, आंखों की ज्योति को बढ़ाने वाला, शरीर को क्रान्तिवान, ओजवान उत्तम श्रेणी की स्मरण शक्ति प्रदान करने वाला, शुक्र पदार्थो की वृद्धि करने वाला, स्वर को मधुर और स्पष्ट करने वाला, वात पित्त कफ विष आदि दोषों का शमन करने वाला होता है। इन सभी गुणो को पढ़ने के बाद मुझे यह कहने में कोई संकोच नहीं है कि देशी गाय के घी में सभी उत्तम औषधिय गुण मौजूद हैं।

प्र.–किन–किन रोगों में इसका उपयोग होता है। समझाने की कोशिश करें ?
उ.=गाय के घी को पूर्ण औषधियां महा औषधी कहा जाना अतिशयोक्ति नहीं हैं।
आधाशिशी :– (आधा सिर दुखने पर) इस दर्द में रोगी रात्रि 2–2 बूंद गाय का घी दोनों नथुनो में डालकर ऊपर खीचें और यह प्रयोग 7 दिन तक कर ले तो उस व्यक्ति का दर्द समाप्त हो जाता हैं। **2.**हाथ पैरो में जलन होने पर :– गाय के घी को चुपड़ने से जलन समाप्त हो जाती हैं। **बुखार के कारण शरीर में होने वाली जलन** :– घी को शीतल जल को 5–7 मिनट तक

धोने के बाद अगर रोगी के शरीर पर लेप किया जाये तो यह ज्वर दाह समाप्त हो जाता हैं। **4.**नकसीर :– नाक से खून आने की दशा में रोगी क 2–3 दिन प्रातः और रात्रि को 2–2 बून्द नाक में डाले यह बीमारी ठीक हो जाती हैं। **5.**धतूरा और कपूर का विष चढ़ जाने पर :–पर्याप्त मात्रा में गाय का घी पिलाने से इस विष का प्रभाव कम होते–होते समाप्त हो जाता हैं। **गर्भवती स्त्री के अगर रक्त स्त्राव हो रहा है** :– गाय के घी को शीतल जल से 5–6 मिनट धोने के बाद सम्पूर्ण शरीर पर लेप करें रक्त स्त्राव रूक जाता हैं। **पागलपनः**– मिर्गी और उन्मादी ज्वर इन रोगों में गाय के एक किलो घी में 250 ग्राम दही 250 ग्राम दूध और 250 ग्राम गोबर को डालकर तब तक गर्म कर जब तक इसमें से सम्पूर्ण जल की मात्रा सम्पात हो जाए इस बची हुई मात्रा को छानकर एक पात्र में संग्रह करले और रोगी की रूचि के अनुरूप यह घी खिलाया जाये तो ये तीनों ही रोग 2–3 माह में समाप्त हो जाते हैं। **अग्नि या गर्म जल चाय दूध से त्वचा जल जाने पर**:– ऐसी अवस्था में गाय के घी को 5–6 मिनट ठण्डे पानी से धोने के बाद जले हुए स्थान पर लगाने से वह घाव भरने लगता हैं। **छोटे बच्चों की छाती में कफ जम जाने पर** :– गाय के घृत को गर्म करके गुनगुना–गुनगुना शिशु की छाती पर लेप करें, जिससे कफ से हो रही परेशानी कम होने लग जाती हैं।

सामान्यतया सिर दर्द रहने पर :– गाय का घी व दूध दोनो को समान मात्रा में लेकर आंखो में जल की तरह लगाने से सिर दर्द में राहत मिलती हैं। **हिचकी** :– रोगी को सामान्यतया हिचकी चलने पर गाय का 25–30 ग्राम घी पिलाएं हिचकी बन्द हो जायेगी। **सर्प विष के प्रभाव मेंः–** 200–300 ग्राम गाय का घी पिलाकर उस पर उष्ण जल पिलांए इससे रोगी को उल्टी और दस्त होने लगते है। और चूँकि गौघृत विष का शमन करता है अतः रोगी की जान बचाई जा सकती हैं। जितना जल्दी हो उसे पास के जिला चिकित्सालय पर ले जाना चाहिए।

देशी गाय का दूध

प्र.–देशी गौवंश के दुग्ध के बारे में आपकी क्या राय है?

उ.=इस पृथ्वी पर देशी गाय का दुग्ध उत्तम गुण वाला और प्रसाद माना गया है।

प्र.– गाय के दुग्ध के बारे में आपका क्या कहना है ?
उ.=आयुर्वेद में ग्रहण करने योग्य दूध सामान्यतया देशी गाय के दूध को माना गया हैं। वर्तमान कालखण्ड में तो गायो के लिए भी कहना पड़ता कि देशी गाय का दूध ही उत्तम है ना कि जर्सी या हॉलेस्टन का।

प्र.–A1 और A2 श्रेणी पर प्रकाश डालेगें क्या ?
उ.=देशी गाय के दूध व इसके उत्पाद को A2 की श्रेणी में गिना जाता हैं। A2 श्रेणी के दूध उत्पाद लेने से डाईबिटीज, हार्ट अटेक, कैंसर और किडनी जैसे रोग नहीं होते है। शरीर में जो विषैले टोक्सीक यानी विजातीय तत्व होते है, उनका अवशोषण करके निष्क्रिय करने में गाय का दूध बहुत सहायक है। अतः रात्रि शयन से पूर्व 150–250 मिली. गाय के दूध का सेवन करना चाहिए। प्रातःकाल धारोष्ण (तुरन्त निकाला कच्चा) दूध सेवन से पाचन क्रिया में मदद मिलती है। क्योंकि यह पित्त का शमन करता हैं। गर्म दूध में कालीमिर्च मिश्री मिलाकर पीने से सर्दी जुकाम ठीक हो जाता हैं।

गाय की छाछ (गौ–तक्र)

प्र.–तक्र छाछ या मठ्ठा क्या होती है ?
उ.=जिसे सामान्यतया छाछ, लस्सी, मठ्ठा भी कहा जाता है। तक्र को वेदो और आयुर्वेद के ग्रन्थों में बहुत ही गुणकारी और अमृत तुल्य पेय पदार्थों की श्रेणी में रखा गया है। छाछ गाय के दूध से जमाकर बनाये दही को मथने के बाद बनाने का विधान हैं। आयुर्वेद के अनुसार 25 प्रतिशत जल डालकर दही को मथा जाए उसे तक्र कहा जाता हैं।

प्र.–आयुर्वेद के ग्रन्थों के हिसाब से तक्र कै क्या गुण है ?
उ.=1. तक्र स्वादु पेय पदार्थ हैं। 2. यह सुपाचक होती हैं। 3. तक्र मनुष्य को बल देने वाला हैं। 4. तक्र के सेवन से आनन्द की

प्राप्ति होती हैं। 5. ताजा तक्र ग्रहण करने से व्यक्ति को स्फूर्ति महसूस होती हैं। 6. नियमित रूप से छाछ का सेवन करने वाला व्यक्ति कभी बीमार नहीं होता हैं। 7. स्वर्ग में देवताओं के लिए जो स्थान अमृत का है, वही स्थान पृथ्वी पर छाछ (तक्र) का हैं। 8. गाय के तक्र से भूख बढ़ती है। मेधा शक्ति बढ़ती हैं। 9. गाय की छाछ का सेवन करने से मस्सा (अर्श) रोग में बहुत लाभ होता हैं। 10 गाय की ताजा छाछ वात, पित्त और कफ तीनों में लाभदायक होती हैं।

प्र.–तक्र को किन–किन रोगों में कैसे–कैसे किस–किस पदार्थ के समान और कैसे लिया जाता है ?
उ.=रोगों के अनुसार तक्र ग्रहण करने का विधान 1. वात रोगों में सेंधा नमक मिलाकर छाछ पीने का विधान हैं। 2. पित्त रोग में तक्र में शक्कर (मिश्री) मिलाकर पिलाना चाहिए। 3. कफ से प्रभावित रोगी को छाछ में सौंठ या छोटी पीपल मिलाकर पिलावें। 4. मूत्र रोग से प्रभावित रोगी छाछ में गुड़ मिलाकर पीयें। 5. पीलिया रोग में छाछ में चित्रक मिलाकर छाछ का सेवन करें। 6. कम भूख लगने और आंतो में खराबी होने की दशा में छाछ में सेंधा नमक मिलाकर पीना चाहिए। 7. सर्द ऋतु में छाछ अग्निमांद वात रोगों और कफ आदि रोगों में बहुत लाभदायक होती हैं। 8. श्वांस रोग के रोगियों को गर्म किया हुआ तक्र सेवन करना
चाहिए। 9. अत्यन्त कमजोर शरीर और कमजोर नैत्र शक्ति के रोगियों को पर्याप्त मात्रा में छाछ का सेवन करना चाहिए।

卐

वैज्ञानिक आधार औषधियों का
पौधो के वानस्पतिक हिन्दी व अंग्रेजी नाम व औषधिय महत्त्व

श्री नवग्रह आश्रम से दी जाने वाली सभी औषधियाँ एवं सलाह में प्रयुक्त औषधीय पौधों और उनके उत्पादों की वैज्ञानिक जानकारी आपकी संतुष्टी एवं वैज्ञानिक आधार को सही साबित करने की जिम्मेदारी हम निभा रहे हैं। किसी भी ओषधी को तब अधिक

प्रमाणित माना जाता हैं, जब उसको मेडिसन प्रोटोकाल यानि उस औषधी के घटक वृक्ष ,पौधों और उसके उत्पादों में कोनसा केमिकल होता हैं, उसका उपयोग एलोपैथी, आयुर्वेद, होम्योपैथी जैसी चिकित्सा पद्धतियां इनको प्रमाणित करती हैं। वैज्ञानिक आधार पर ना सिर्फ उनकों लाभ होता हैं बल्कि उसके कोई साइडइफेक्ट भी नहीं होते हैं। नवग्रह आश्रम पर कैंसर, किड़नी, शुगर, लीवर, कब्ज, मोटापा जैसी 29 प्रकार की बिमारियों के लिए दी जाने वाली औषधियों और सुझाए गए पौधो को सीधा हरी अवस्था एवं सुखने पर काढ़ा बनाकर उपयोग के लिए यह वैज्ञानिक आधार आपकी सेवा में प्रस्तुत हैं। कुछ रोगों के सरल हिन्दी और अंग्रेजी नाम निम्न हैं जिसे की आपको आसानी रहेगी। **नोट :– इन औषधियों का उपयोग करने से पूर्व चिकित्सकों की सलाह से ही सेवन करें।**

मेथी – Trigonella foenum (ट्राइगोनेला फीनम्)
आयुर्वेदिक नाम– मेथिका(Fenu greek)
रासायनिक संगठन–ट्रिगोनैलीन, कोलीन, फ्लेवोनोइड्स, एमिनोअम्ल, सेपोनिन्स,स्टीरोइड्स, ट्रायटर्पेन्स, सोडियम, पोटेशियम, मेग्नेशियम, लोह।
उपयोग–अपस्मार, पक्षाघात, वातरोग,जीर्णकास, प्लीहा, यकृत वृद्धि, मधुमेह।

ख़ैर Acacia Catechu (ऐकेशिया कैटेचू)
आयुर्वेदिक नाम–खदिर,खदिर सार (Black Catechu)
रासायनिक संगठन – कैटेचिन , कैटेचुटैनिक अम्ल
उपयोग में –संग्रहणी, अतिसार, खांसी(कास), स्वर भेद, चर्मरोग

बबूल – Acacia arabica (ऐकेशिया अरेबिका)
आयुर्वेदिक नाम – कीकर ,बब्बुल (Gum tree)
रासायनिक संगठन – ऐमीरीन,गैलीक अम्ल ,टैनिन, कैटेचीन, क्लोरोजैनिक अम्ल, गैलेक्टोज, एरेबीक अम्ल
उपयोग – चर्मरोग, मूत्रकृच्छ, अतिसार,मधुमेह

लटजीरा – Achyranthes Aspera (अचिरांथिस अस्पेरा)

आयुर्वेदिक नाम – चिरचिरा, अपामार्ग, (Prickly&chaff flower)
रासायनिक संगठन– सेपोनीन ए तथा बी, सेपोनिन सी, नाईट्रोजन
उपयोग– उदरशूल, दंतशूल, कास, कंडूरोग, अर्श, त्वक् रोग (कुष्ठ) यकृत, अर्श

लहसुन – Alliam Sativam (एलियम सैटिवम)

आयुर्वेदिक नाम–लसुन(Garlic)

रासायनिकसंगठन–एलिलडासल्फाइड, एलिल–प्रोपिल डासल्फाइड, पोलीसल्फाइड , एलीसिन

गुण – धातुवर्धक , वीर्य वर्धक

उपयोग–विषम ज्वर, अपस्मार, राजयक्ष्मा, कंठशोथ, फुफ्फुस पाक

ग्वारपाठा – Aloe vera (ऐलोवेरा)

आयुर्वेदिक नाम–घृतकुमारी(Barbados Aloe)
रासायनिक संगठन– टैनिन्स प्रोटीन्स, क्रोमोन्स,एलोसोन, सिट्रिक अम्ल, टारटेरिक अम्ल, एसिटीलेटेड ग्लुकोमनान्स, कैल्शियम ,मैग्नेशियम।

उपयोग – अर्श, गुदा विदर, कास, प्रतिश्याय, आमवात, विबंध,ज्वर कृमिघ्न, यकृत,पांडु, चर्मविकार

अकरकरा – Anacyclus Pyrethram (एनासाइक्लस पाइरेथमा)

आयुर्वेदिक नाम–आकारकरम (Spanish Pellitory)

रासायनिक संगठन– एलकलॉयडस, एल्युमिनियम, लोह, पोटेशियम पोलीएसेटीलिनिक, हाइड्रो–कार्बोलिनिक,पैलीटोरीन, एनासायकलिन एनेट्रोयीन, इन्युलिन, सेसामीन, टायरामीनऐमीड्स
उपयोग – दन्तशूल, पक्षाघात, आमवात, अपस्मार
कालमेघ – Andrographis Paniculate (एनासाइक्लस पाइरेथम)

आयुर्वेदिक नाम – भूनिम्ब (The Creat)

रासायनिक संगठन – कालमेघिन, एन्ड्रोग्राफोलिड, टैनिक अम्ल , सोडियम, पोटेशियम

उपयोग – यकृतवृद्धि,अरोचकता, विषम ज्वर, शोथ, चर्मरोग, रक्त शोधन,

जलनीम – **Bacopa Monnieri (बैकोपा मोनिएरी)**
आयुर्वेदिक नाम – नीरब्राह्मी, जलब्राह्मी (Bacopa)
रासायनिक संगठन–एल्कलोयड्स–ब्राह्मीन, हर्पेस्टीन, बेकोसाइड–ए एवं बी., बेटुलिक अम्ल, पोटैशियम, सोडियम, कैल्शियम
उपयोग–अग्निमांद्यता, कास, ज्वर, अनिद्रारोग, अपस्मार, हृदयघात, तनाव, रक्तशोधन

कचनार – **Bauhinia Variegata (बाउहिनिया वेरिएगाटा)**
आयुर्वेदिक नाम – कचनार (Mountain Ebony)
रासायनिक संगठन – हेन्ट्रीआकोन्टेन, ओक्टाकोसानॉल, बीटा–सीटोस्टीरोल, मिरसीटोल, ग्लायकोसाइड, किम्फेरोल ग्लायकोसाइड
उपयोग – पुष्प–गण्डमाल, गुदभ्रंश, चर्मरोग, व्रण, अर्श, गण्डमाल, रक्त प्रदर

लाल पुनर्नवा – **Boerhaavia diffusa (बोएरहाविया डिफयूसा)**
आयुर्वेदिक नाम –रक्त पुनर्नवा(Hogweed Horsse Purslene)
रासायनिक संगठन – एल्कलॉयडस, पुनर्नवान, स्टीरोल, बीटा, सीटोस्टीरोल, एल्फा–2 सीटोस्टीरोल, एलेन्टीन, स्टीयरीक अम्ल, पामीटिक अम्ल, सोडियम सल्फेट
उपयोग – श्वासरोग, पाण्डुरोग, कामला, मुत्राल्पता, आंत्रशोथ, सर्पविष, अपस्मार, हृदयरोग, नेत्ररोग, कास, अश्मरी

पथरचूर – **Kalanchos Pinnata (कलनचोय पिन्नाटा)**
आयुर्वेदिक नाम–प्रणबीज, पथर चिट्टा (Life plant/Stonecrop)
रासायनिक संगठन–एलकेन्स, हैन्ट्रीयाकोंटेन, ट्रायकोन्टेन, ऐमिरिन, फ्युमेरीक अम्ल, सिट्रीक अम्ल , बीटा–सिटोस्टीरोल, किम्फेरोल,
उपयोग – मूत्रकृच्छ, अश्मरी

अजवायन – Trachyspermum Ammi **(ट्रकीस्पर्मम ऐम्मी)**
आयुर्वेदिक नाम– अजमोदिका(Ajova Seeds)
रासायनिक संगठन –थायमोल, स्टीअरोप्टिन, साईमोन, टर्पेन।

उपयोग –अतिसार, कुपचन, उदरशुल, आध्मान, विसुचिका, आमवात, हृदयरोग, प्लीहावृद्धि, शुक्र नाशक, शुल नाशक, पुरानी खाँसी।

सदाबहार – Catharanthus Roseus **(कैथरेन्स रोसीप्स)**
आयुर्वेदिकनाम – सदपुष्पा, (Periwinkle)
रासायनिक संगठन – विन्कामाईन, बिस–इन्डोल, विनब्लास्टीन,वनक्रिस्टीन, एरॅकीडीक अम्ल, बेहेनीक अम्ल, लॉरीक अम्ल, लिनोलिक अम्ल, पामीटिक अम्ल, स्टीयरीक अम्ल, सिटोस्टीरॉल, अर्सोलिक अम्ल,
उपयोग –रक्त कैंसर, अत्यार्तव, स्तन एवं मूत्राशय कैंसर के उपचार, अर्बुद, रक्त स्त्रावी रोगों में, मधुमेह, हृदयबल्य।

सुदर्शन – Crinum Latifolum (क्राइनम् लैटिफोलियम)
आयुर्वेदिक नाम –सुखदर्शन (Crinum)
रासायनिक संगठन –टैजेटाईन, लाईकोरिन, कुष्ठघ्न, गुण शोथघ्न, कफघ्न,
उपयोग –सभी प्रकार की सुजन, अर्श, कर्णशूल, संधिशोथ, चर्मरोग, कृमिरोग, कुष्ठरोग, दद्रुरोग।

पत्थरचिटा
आयुर्वेदिक नाम– पाषाण भेदी(Iyrisp)
रासायनिक संगठन –डायटर्पेन, मिथाइलीन – कवीनॉन, कॉलियोन, सायकलोब्युटाटयूसिन, नेप्ऊथोपायरॉन, डायेल्डीहाइड, तेल कारवाक्रोल
उपयोग –हृदय रोग, रक्त दाब, रक्त कैंसर, उद्वेष्टहर, प्रमेह, आध्मान, उदरशूल, श्वांसरोग, जीर्णकास, अपस्मार, मूत्र संस्थान, मूत्र कृच्छ, शिरःशूल।

शंखपुष्पी – Convolvalus Pluricaulis **(कान्वाल्वुलस प्लुरीकांलिस)**
आयुर्वेदिक नाम –शंखाहुली, (Shankh Pushpi)

रासायनिक संगठन –एल्केलॉयड, उत्पत्ततेल, मिथाइल पेन्टॉज, स्कैमोनॉलिक अम्ल, पामीटिन अम्ल, फायटोस्टेरॉल, आइप्युरानॉल, सुक्रोज़, प्रव्हासक शर्करा, ऑलिन घटक,
उपयोग –हृदय, मेधा, रक्त दाब, तनाव शामक, स्मृति वर्धक, थाइराइड, मानस रोग, अपस्मार, उन्माद।

धनियां – Coriandrum Satiram **(कोरिएन्ड्रम सैटिवम्)**
आयुर्वेदिक नाम –धानक(Coriander)
रासायनिक संगठन –फलेवोनोइड्स, ग्लायकोसाइड्स, प्रोटीन्स/एमीनो अम्ल, सैपोनिन, कोरिएन्ड्रोल, स्ट्रेरोइड्स, ट्रायटर्पेन्स, पोटेशियम, सोडीयम, कैल्शियम, मेग्नेशियम, लोह क्षार
उपयोग –आध्मान, उदरदौर्बल्य, कुपचन के कारण होने वाले अतिसार, नैत्र रोग, ज्वरजन्यदाह, वमन, शूल, श्वांसरोग, कास, तृषाशामक, कृमिघ्न, मेध्य, जीर्ण प्रतिश्याय, रक्तार्श

काला धतूरा – Dhatura metel (धतुरा मेटेल)
आयुर्वेदिक नाम –काला धतूरा (Thorne apple)
रासायनिक संगठन –दतुराडियॉल, दतुरालोन, फेस्टुसिन, बीटा–सिटोस्टीरॉल, हयोसीन, हयोसायमीन, एट्रोपिन, फैस्टुसिनीन, फैस्टुडिन, फैस्टनीन, फेस्टुसिक अम्ल, फैस्टुसिडीन, दतुरानोलोन, सिट्रोस्टैडीनॉल, ऑबटयुसीफोलीयोल, एलान्टैन, कौपेरोईक, बीटा–लिनोलिक, लिनोलिक अम्ल, विटामिन–सी क्लोरोजेनिक,
उपयोग–वर्ण, अतिसार, चर्मरोग, कण्डु, खर्जु, ज्वर, उन्माद, उदवेष्टनरोधी, तमक, श्वांस, वेदना, शोथ, संधिशोथ, आध्मान।

भृंगराज – Eclipta alba (एक्लिप्टा एल्बा)
आयुर्वेदिक नाम –भांगरा, भंगरैया (Trailing Eclipta)
रासायनिक संगठन –ग्लूकोसाईड्स – फायटोस्टीरॉल – ए, बीटा–एमीरीन, विड़ेलोलेक्टोन, ल्युटियोलिन, ट्रायटर्पेनिक अम्ल, पामीटिक अम्ल, स्टीयरीक अम्ल, ऑलिक अम्ल, लिनोलिक अम्ल, निकोटिन, एम्पलीप्टीन एल्कलॉयड़।

उपयोग–कामला, व्रण, घाव, अस्थिरोपण, कुष्ठघ्न, कैंन्सर, जीर्णज्वर, श्लीपद रोग, केशकाले करने में, कुपचन, यकृत विकारों, पाण्डुरोग, श्वांसरोग।

आँवला – Emblica officinalis **(मेलाइना आर्बोरिया)**
आयुर्वेदिक नाम–आमला, आमलकी (Emblic Myrobalan)
रासायनिक संगठन–प्रोटीन वसा, कार्बोदित, विटामिन–सी, निकोटीक अम्ल, टैनिन्स, गैलिक अम्ल, इलैजिक अम्ल, फलेवीन, ग्लूकोज़,
उपयोग–रक्त स्त्राव, मधुमेह, प्रमेह, शिरःशूल, मूर्छा, कामला, खाज–खुजली, मूत्रकृच्छ, अर्श, अतिसार, प्रतिश्याय, अत्यार्त्तव, प्रशीताद(मलेरिया)।

गम्भारी – Gmelina arborea **(मेलाइना आर्बोरिया)**
आयुर्वेदिक नाम–गम्हारै(hivan)
रासायनिक संगठन–लिग्नान, मेलीनॉल, आरबोरीयॉल,ल्युटियोलिन, एपिजैनिन, क्वेर सेटिन, बीटा–सिटोस्टीरोल, आइसोआरबोरीयॉल, मेलानोन, गम्मडीयोल, पामीटिक अम्ल, ऑलिक अम्ल, लिनोलिक अम्ल, ग्लुकोज़, झायलोज, मैनोज, गैलेकटोज, रहामनोज, स्टीग्मास्टीरॉल, स्टीग्मास्टेनॉल, कम्पैस्टे रोल, व्युटुलिनोल।
गुण–दाह, प्रशामक, शान्ति प्रदायक, उन्मादहर, मृदुरेचक, दीपन, तिक्तबल्य
उपयोग–शोथ, ज्वर, कास, सूजाक, मुखगत रोग, गर्भप्रदर, कुपचन, रक्तदोष, अर्श।

गुड़मार – Gymnema Sylvestre (जिमनिमा सिलवेस्ट्री)
आयुर्वेदिक नाम–मेषश्रंगी, मधुनाशिनी (ipecacuanha)
रासायनिक संगठन–जिम्नेमिक अम्ल, क्वेरसीटोल एन्थराक्वीनोन, सेपोनिनि, कैल्शियम ओक्सेलेट,
उपयोग–मधुमेह, कास, श्वांसरोग, रजोरोध, इन्युलिन, ग्लुकोज।

गुड़हल Hibiscas Rosa Sinesis **(हिबिस्कस रोसा साइनेसीस)**
आयुर्वेदिक नाम–जपा, त्रिसंध्या (Shoe-Flower)

रासायनिक संगठन—एल्केलायड्स, ग्लायकोसाइड्स, प्रव्हासक शर्करा, स्टीरॉल्स, राल, बीटा—सिटोस्टीरोल,रीबोफलेविन, एस्कोर्बीक अम्ल, सायनीन क्लोराइड,

उपयोग—कास, ज्वर, अत्यार्त्तव, शोथहर, विश्रामक, कीटाणुनाशक, फफूंदीनाशक, विषाणुनाशक, उद्वेष्टहर, प्रमेह, अर्श श्वेतप्रदर।

रतनजोत — Jatropha Curcas (जैट्रोफा करकस)

आयुर्वेदिक नाम—भरैण्डा, रक्तव्याघ्रैरण्ड / द्रवन्ती(Belly ache bush)

रासायनिक संगठन—आर्जीनाइन, सिस्टाइन, ग्लायसीन, ल्युसिन मिथ्योनीन,

उपयोग—फोड़ा—फुन्सी, कृमिरोग, ग्रंथिदाह।

वनतुलसी Ocimum gratissimum **(ऑसीमम ग्राटीसिमूम)**

आयुर्वेदिक नाम—गनेरी,चुनडी(Wildsage)

रासायनिक नाम—कैमरीन एवं माइक्रानीन, लैन्टानीन, लैन्टाडीन, एरेकिडिक अम्ल, लिनोलिक अम्ल, मिरस्टीक अम्ल, पामीटिक अम्ल, सिट्राल, युजीनोल, फरफ्युराल, जिरानिऑल, लिनालूल, आल्फा—एमिरीन, बीटा—सिटोस्टीरॉल, लान्टानिक अम्ल, लान्टाडीन—ए,बी, वर्बेस्कोसेस,

उपयोग—व्रणरोपण, नालव्रण, पंचांग, विषम, ज्वर, आमवात, कैंसर

करेला — Momordica Charantia **(मोमोर्डिका चारैन्टिया)**

आयुर्वेदिक नाम—कारवेल्लक(Bitter Gourd)

रासायनिक संगठन — कैरोटिन, ग्लूकोसाइड, सैपोनिन, मोमोरडीसाइन क्षारभ, कैरेन्टीन,

उपयोग—मधुमेह, अर्श, श्वांसरोग, कास, संधिवात, मूत्रसंस्थान में अश्मरी, प्लीहा, कुष्ठरोग, चर्मरोग, पाण्डुरोग, आध्मान, प्रमेह, आमवात, यकृत—प्लीहा

वन ककोड़ा

आयुर्वेदिक नाम—वन्ध्या ककोर्टकी,ककोड़ा, खेकसा(Wild Gourd)

उपयोग—श्वांसरोग, कास, ज्वर, कुष्ठ रोग, रक्तार्श, मधुमेह, मूत्रकृच्छ, हृदय रोग, मधुमेह, त्रिदोष नाशक, खाँसी, श्वांस रोग।

सहिंजना Moringa oleifera**(मोरिंगा ओलिफेरा)**
आयुर्वेदिक नाम– शोभांजन, शिग्रु (Drum Stick Tree)
रासायनिक संगठन–एल्कलॉयड, मोरिन्गाइन, मोरिन्गीनाइन, स्पायरोचिन, टेरीगोस्पर्माईन, विटामिन बी, निकोटिनीक अम्ल, एस्कोर्बीक अम्ल, एमिनोअम्ल, ग्लूकोज, सुक्रोज, सिट्रिक अम्ल, सक्सीनिक अम्ल, फ्युमेरीक अम्ल,
उपयोग–जीर्ण, आमवात, हृदयबल्य, आंत रोग,

सहतूत
आयुर्वेदिक नाम–शाहतूत, तुत(Mulberry)
रासायनिक संगठन–केरोटिन, थायमिन निकोटेनिक अम्ल, रीबोफ्लेविन, एस्कोर्बीक एसिड, कैल्शियम, फोस्फोरस,
उपयोग–कफ निःसारक, रक्तपित्त रोग, कृमिरोग, मुखगत व्रण।

मिठी नीम Murraya Koenigii **(मुरैना कोएनिगी)**
आयुर्वेदिक नाम–कैडर्य, सरभी नीम, कड़ीपत्ता,
रासायनिक संगठन–कोइनिम्ब, कैडीनाइन, कैरियोफायलिन, डायपेन्टीन, पिनीन, फैलेन्ड्रीन, सैबीनीन, कैवीरॉल, आइसोसेफरॉल, टर्पेनीयोल, लौरीक अम्ल, गीरीनिम्बाईन, कोनीजाइन, कोनिम्बीडीन, म्युकोनीसीन, महानिम्बीडीन, महानिम्बाइन, मुरायालिन,
उपयोग–अतिसार, प्रवाहिका, अर्श, फोडे–फुन्सियों, वातानुलोमक, कृमिघ्न, वेदनाहर।

केला
आयुर्वेदिक नाम–कदली (Banana)
रासायनिक संगठन–डोपामाइन, डोपानोराड्रेनालिन, कैफिक अम्ल, सिनामिक अम्ल, फेरूलिक अम्ल, प्रोटोकेटेचुइक अम्ल, कम्पेस्टेरॉल, स्टीग्मास्टीरॉल, सेलेनॉल, सायक्लोम्युसेलेनॉन, ग्लायकोसाइड्स, मेग्नेशियम, मेग्नेशियम, मेन्गेनीज, कॉपर, लोह, गंधक, आयोडीन, एल्युमिनियम, जिन्क, कोबाल्ट, सिट्रीक अम्ल, ओक्सेलिक अम्ल,
उपयोग–कर्णशूल, प्रवाहिका, व्रण शूल, मधुमेह, रक्तभाराधिक्य, वृक्क शोथ, वातरोग, योनिदोष, रक्तदोष, अश्मरी।

चित्रक Plumbago Zeylanica **(प्लेम्बैगो जेलनिका)**
आयुर्वेदिक नाम–चिता (White leadwort)
रासायनिक संगठन–चित्रानॉन, आल्फा, बीटा–एमिरीन, ल्युपीयॉल, टेरेक्सेस्टीरॉल, फ्रुक्टोज, ग्लूकोज, इनवर्टेज, प्रोटिएँज, क्लोरोप्लम्बाजिन, ड्रोसेरॉन, इलीम्टीनॉन, झेलानॉन, झेयलीनॉन, मेरीटॉन, कैटेचॉल, टैनिन, एमिनोअम्ल, प्लम्बाजिक,
उपयोग– कुपचन, आध्मान, ज्वर, कुष्ठरोग, पाण्डुरोग, अर्श, अतिसार, अग्निमांद्य, चर्मरोग, हृदयोत्तेजक, गर्भाशय बल्य, रूचिकर, यकृत संरक्षक, कैन्सर नाशक, कृमिरोग, संधिशूल, अंगघात।

बावची
आयुर्वेदिक नाम–बाकुची (Malaya Tea)
रासायनिक संगठन–बाकुची फेनॉल, सारेलेन, सोराडीन सक्रिय, रॉल,
उपयोग–कुष्ठरोग, गण्ड, बहुमुखी, सफेद दाग, श्वांस रोग, ज्वर, मूत्रकृच्छ, कुष्ठ रोग।

अमरूद
आयुर्वेदिक नाम– पेरूकम्, बहुबीज, जाम (Guav)
रासायनिक संगठन–कोसायनीडीन, क्वेरसेटिन, बीटा–सिटोस्टीरॉल, बीटा–कैरियॉफायलीन, गुवाजेवरीन, लिमोनीन, बीटा–कॉफेन, करक्युमिन, फारनेसिन, सिट्रीक, सिनामिक, मेलिक, ऑक्सेलिक, क्वीनीक, सक्सीनिक, टारटेरीक अम्ल, रीबोफलेवीन, थायमिन,
उपयोग–ज्वर, संताप, भ्रम, अतिसार, हृदयबल्य, शूल, खूनी मसूड़ो, रूचिकर, अतिशुक्रवर्धक, छर्दिहर।

अनार
आयुर्वेदिक नाम–लोहित पुष्पक, दाड़िम, दाड़म(Pomegranate)
रासायनिक संगठन–माल्वाडीन, पेन्टाझग्लायकोसाइड्स, अरसोलिक अम्ल, कार्बोदित, केरोटिन, निकोटिनीक अम्ल, राइबोफ्लेविन, थायमाइन, विटामिन–सी, डेल्फीनीडीन, डायग्लायको–साइड्, सिटोस्टीरॉल, ग्रानाटिन्स

उपयोग–अतिसार, प्रवाहिका, रक्तस्त्रावित मसूड़ो, मुखगत व्रण, गुदाभ्रंश, कृमिघ्न।

मूली

आयुर्वेदिक नाम–मूलक (Radish)

रासायनिक संगठन– कैल्शियम, लोह, विटामिन–ए–बी1–बी2, नियासिन–सी, कोलाईन, फोस्फोरस, प्रोटीन, कैल्शियम, ओक्सेलेट, पोटेशियम, स्ट्रोशियम, एल्युमिनियम, बेरियम, फ्लोरिन, मेंगनीज,

उपयोग–अतिसार, विसर्प, कफ, शोथ, हिक्का, श्वांसरोग, वातजन्य, अश्मरी, उदरशूल, मृदुरेचक, मूत्रल।

सीता अशोक

आयुर्वेदिक नाम–शोक नाशन, अशोक(Jonesia Ashoka)

रासायनिक संगठन– ग्लायकोसाईड्स, सैपोनिन्स, टैनिन्स, कैटेचॉल, उड़नशील तेल, हीमोटोक्सीलिन, किटोस्टीरॉल, ऐपिजैनिन, सायनीडीन, किम्फेरॉल, पेलारगोनीडीन, क्वेरसैटिन, कैल्शियम, लोह, गैलिक अम्ल,

उपयोग–रक्त प्रदर, गर्भाशय रोग, मूत्रकृच्छ, श्वित्ररोग, अश्मरी, हृदयोत्तेजक, कीटाणुघ्न, फंफूदीघ्न, अर्बुदशामक, कैन्सर शामक, वर्ण्य, शूलयुक्त प्रवाहिका।

अरण्डी

आयुर्वेदिक नाम–गन्धर्वहस्त, एरण्ड (Castor oil Plant)

रासायनिक संगठन–टैनिन, स्टार्च, प्रोटीन, रिसीनाइन, रिसीन, लाइपेस, किण्व, ग्लिसराईड्स, रिसीनॉलेसीस, आइसोरिसीनोलिक अम्ल, स्टीयरीक अम्ल, कैल्शियम ऑक्सेलेट के स्फटिक, नाइट्रेट,

उपयोग–मूत्रकृच्छ, कास, कृमिरोग, ज्वरघ्न, यकृतवृद्धि, प्लीहावृद्धि, अपसर्गिका, अर्श, श्वांसरोग, चर्मरोग, कामला, गृध्नसी, आमवात, कटिशूल।

पीला कनेर

आयुर्वेदिक नाम–अश्वाह, पीत कनेर (Yellow oleander)

रासायनिक संगठन–आल्फा तथा बीटा–एमिरीन, एपिपेरूवियॉल, एसीटेट, ग्लूकोसाईड, किम्फेरॉल, क्वेरिसेटिन, थिवेफोलिन, थिवेटिन–ए तथा बी, नेरीफॉलिन, सरबेरिन, पेरूवोक्साइड, ग्लूकोसाइड–थिवेटिन।
उपयोग–ज्वर, शोथ, जलोदर, आमवात, अतिरेचक, पत्र–वामन।

सर्प गंधा
आयुर्वेदिक नाम–सर्पांगी, नाकुली, नकुलकंद(Serpentina)
रासायनिक संगठन–एरेकिडीक अम्ल, लौरिक अम्ल, ऑलिक अम्ल, मिरस्टीक अम्ल, पामिटिक अम्ल, स्टीयरीक अम्ल, अजमेलीसाईन, रोहिम्बाइन, डीसर्पीडाइन, इन्डोपाइन, इन्डोबीनाइन, रेसीनानीडाइन, रेसीनामाइन, रेसीना मिनॉल, रिसर्पाइन, सर्पाजाइन, सर्पेन्टाइन, सर्पेटीनाइन, अजमेली माइन, अजमेलाइन,
उपयोग–अतिसार, भाराधिक्य, उन्माद, अपस्मार, कष्टार्त्तव, अनिद्रारोग, आर्त्तव जनन, सर्प विष, ज्वर, कृमिरोग, व्रणरोपण, गर्भाशय संकोचन।

अर्जुन
आयुर्वेदिक नाम–ककुम्भ, कहू (Arjun Tree)
रासायनिक संगठन–बीटा–सिटोस्टीरॉल, अर्जुनिक अम्ल, फ्रेडलीन, ग्लूकोसाइड, टैनिन्स, शर्करा, सोडियम, मैग्नेशियम, एल्युमीनियम, कैन्शियम कार्बोनेट।
उपयोग–हृदय, यकृत रोग, हृदय रूधिर वाहिका तंत्र में विशेषतः प्रभावी, रक्त स्तंभन, यक्ष्मा, कास, रक्तदोष, प्रमेह, ज्वर, व्रण, अस्थिभग्न, शोथ।

बहेड़ा
आयुर्वेदिक–विभीतक (Beleric Myrobalans)
रासायनिक संगठन–बीटा–सिटोस्टीरॉल, गैलिक अम्ल, एलैजिक अम्ल, चेबुलैजिक अम्ल, गैलॉयल, ग्लूकोज, अनेकमुक्तशर्करा, मैनीटॉल, गैलेक्टोज, फ्रक्टोज, रहामनोज, ग्लूकोसाइड, ऑक्सेलिक अम्ल।

उपयोग–कास, श्वांसरोग, वमन, संधिशोथ, कंठदोष, अपस्मार, प्लीहावृद्धि, अर्श, अतिसार, कुष्ठरोग।

हरड़

आयुर्वेदिक नाम–हरीतकी, अभया (Chebulic Myrobalans)

रासायनिक संगठन–टैनिक अम्ल, गैलिक अम्ल, चैबुलिनिक अम्ल, एमिनो अम्ल, ग्लायकोसाइड एन्थ्रोक्वीनाइन कार्बोदित, फोस्फोरीक अम्ल, सक्सीनिक अम्ल।

उपयोग–विबंध, कास, रक्तार्श(भगंदर), चर्मरोग, श्वांसरोग, प्रवाहिका, गर्भाशय दौर्बल्य, शिरःशूल, मधुमेह, मुखगत व्रण।

गिलोय

आयुर्वेदिक नाम–अमृता, गुडूची(Tinospor)

रासायनिक संगठन–ग्लायकोसाइड, गीलोइन, टिनोस्पोरीक अम्ल, वासा, वसा अम्ल, प्रोटोन, कैल्शियम, फोस्फोरस, बर्बेरिन।

उपयोग–जीर्ण ज्वर, चर्मरोग, वातरोग, आमवात, संधिशोथ, संगृहणी, अर्श, मूत्राशय, अश्मरी।

दाख

आयुर्वेदिक नाम–द्राक्षा, अंगूर(Grape plant)

रासायनिक संगठन–स्टीरोइड्स, ट्रायटर्पेन्स, फेनोलिक्स, कोर्बोदित, प्रव्हासक, फलेवोनोइड्स, सोडियम, लोह, कॉपर, क्लोराइड, पोटेशियम, कैल्शियम, फोस्फेट।

उपयोग–ज्वर, श्वांसरोग, दाह, कामला, गुल्म, स्वरभेद, कास, जीर्ण ज्वर, क्षय रोग।

अश्वगंधा

असगंध(Rape seed plant)

रासायनिक संगठन–सोमनीफेरॉन, विथामीनॉन, वासामिन, ग्लायकोसाइड्स, एमिनो अम्ल, विथेनियॉल, हेन्ट्रियाकोन्टेन, फायटोस्टीरॉल, विथेनॉलोइड्स, एल्कलायड्स, ग्लूकोज, एमिनो अम्ल,

उपयोग–ज्वर, शूलयुक्त सूजन, व्रण, फोड़े, नाड़ी तंत्र विकार, हृदयाभिसरणतंत्र, आमाशयिक क्रियाओं, क्षय, सुखण्डीरोग।

निर्गुण्डी

आयुर्वेदिक नाम–सम्मालु, शेुफाली, सिंदुवार(Fiveleaved chalte)

रासायनिक संगठन–निर्गुण्डीन, हाइड्रोकोटिलोन, विटामिन–सी, केरोटिन, फलेवोन, टैनिक अम्ल, हाइड्रोक्सीबेन्जोइक अम्ल।

उपयोग–जीर्ण आमवात, कास, ज्वर, शूल, कुपचन, आध्मान, कुष्ठरोग, श्रवण भेद, प्लीहावृद्धि, शोथघ्न, संधिशोथ।

सिंघाड़ा

आयुर्वेदिक नाम–श्रंगाष्टक,(Water Chest Nut)

रासायनिक संगठन–सिट्रिक अम्ल, टैनिनश, एमिलोज़, एमिलोपेक्टीन, कार्बोदित, बीटा–एमिलेज़, फॉस्फोराइलेज, प्रोटीन, वसा, निकोटिनीक अम्ल, रीबोफ्लेविन, थायमाइन, मेंगीनज।

उपयोग–अतिसार, रक्तदोष, श्वेत प्रदर, शुक्रदौर्बल्य, रक्त स्तंभक, पित्तातिसार।

छोटा गोखरू

आयुर्वेदिक नाम–गोक्षुर(Land Caltrops)

रासायनिक संगठन–क्षारभ,स्थिर तेल, उत्पत्त तेल, स्टीरोइड्स, सेपोनिन्स, विटामिन्स–सी नाइट्रेट।

उपयोग–मूत्रकृच्छ, वृक्क शोथ, मूत्राशय अश्मरी, नपुंसकता, शुक्र दौर्बल्य, अर्श, कास।

वासा

आयुर्वेदिक नाम – अडूसा(Malabarnut)

रासायनिक संगठन – वेसिसिन, आधाटोडिक अम्ल,वासा, शर्करा, ऐल्कलॉयडस, वेसीकोलीन, आधाटोडाईन, वेसिकोलीलीन

उपयोग – कास , जीर्ण श्वसनी शोथ, श्वासरोग, आमवात

बेल

आयुर्वेदिक नाम – बिल्व (Bengal Quince)

रासायनिक संगठन – गोंद, पैक्टिन, शर्करा, टैनिन्स, लोह, कैल्शियम, मैग्नेशियम, पोटैशियम,
उपयोग – अतिसार, प्रवाहिका, मधुमेह, कर्णरोग, कामला, अर्श, शोथ, वमन स

विधारा
आयुर्वेदिक नाम –वृद्धदारुक, घावपत्ता ,ताम्बेश्वर बेल (Elephant Creeper)
रासायनिक संगठन – आर्जीनाइन, लायसिन, वलीन, लिनोलिक अम्ल, आरगोक्लेविन, क्लैनोक्लेविन, एरजीन, आइसो–सिटोक्लेविन, ऐन्थोसायनिन, बीटा–सीटोस्टीरोल,
उपयोग – शोथ, आमवात, संधिशोथ, कास, ज्वर, अपसर्गिकामेह, जीर्णव्रण

सतावर
आयुर्वेदिक नाम – शतावर, सतमूली, (Asparagus)
रासायनिक संगठन – शर्करा, सेपोनिन्स, लुआब, डायोसजेनिन, ग्लायकोसाइड्स, ग्लूकोज
उपयोग – श्वेत प्रदर, शुक्रदौर्बल्य, दुग्ध वर्धक, शिरोवेदना, मूर्छा, रक्तमाराधिक्य, अम्लपित्त

अर्क
आयुर्वेदिक नाम – रक्तार्क, अलर्क रू मंदार (Shallow wort)
रासायनिक संगठन – स्टीरोइडग्लुकोसाइड, टर्पेनोइडस, रेसीन, ग्लायकोसाइड्स, कार्बोदित, एल्युमिनियम, लोह, मैग्नेशियम,
उपयोग –खाज–खुजली, व्रण, अर्श, प्लीहावृद्धि, जलोदर, कृमिघ्न, आमवात, संधिशोथ

नीम
आयुर्वेदिक नाम – निम्ब (Margosa tree)
रासायनिक संगठन–मार्गोसिन, निम्बाडीन, गंधक, निम्बान, निम्बोस्टिरोल, टैनिन, उत्पत्त तेल , राल, ग्लायकोसाईडस, एमिनो अम्ल

उपयोग –प्रतिश्या, जुकाम, आमवात, ज्वरहर, वेदनाहर, विषमज्वर, निद्राजनक,कैंसर नाशक, कीटाणुनाशक, खाज–खुजली, रक्तशोधन

ढाक

आयुर्वेदिक नाम –पलाश, टेसू (Flame of the Forest)

रासायनिक संगठन – श्लेष्म, प्रोटीन, रोल, ब्युटिन, ग्लूकोसाइड, ब्यूटेन, आइसो, मोनो स्पर्मोसाइड, सल्फयुरिन, पालास्ट्रिन, ब्युटीन, आइसोब्यूट्रिन, थायमिन, रीबोफलेवीन

उपयोग – अर्श, आंतकृमि, कुष्ठरोग, कंडूरोग, दद्रु

पपीता

आयुर्वेदिक नाम –एरण्डकर्कटी(Papaw Tree)

रासायनिक संगठन –पॅपेइन, प्रोटियोलाटिक, कायमो पेपेइन, पैक्टिन, मैलिक अम्ल, प्रोटीन, शर्करा, `क्रिप्टाजैन्थिन, वायोलाजैन्थिन, झीया जैन्थिन, बीटा–केरोटिन, एस्कोर्बीकअम्ल, थायमिन, रीबोफलेविन , विटामिन्स, कार्पेसमाईन।

उपयोग–अर्श, क्षीर प्लीहावृद्धि, कृमिघ्न, यकृतवृद्धि, दद्रु, अतिसार,।

हड़जोड

आयुर्वेदिक नाम –अस्थिसंहारी(Edible-stemmed)

रासायनिक संगठन –कैरोटीन, कैल्शियमऑक्सेलेट, विटामीन–सी, अल्फा–एमिरीन, आल्फा–एमिरॉन, बिटा–सिटोस्टीरॉल,

उपयोग –अर्श, टूटी हड्डी को जोड़ने में, अनियमित आर्त्तव, श्वांसरोग, कृमिघ्न, रक्त पित्त नाशक, स्कर्वी।

बीजोरा नींबू

आयुर्वेदिक नाम – बीजपुर, (Citron)

रासायनिक संगठन –विटामिन–सी, सिट्रीन अम्ल, सिट्रोन तेल,

उपयोग –कंठदोष, हृदयरोग, रक्तपित्त रोग, कास, श्वांसरोग, कृमिघ्न, मूत्राश्मरी।

अपराजिता

आयुर्वेदिक नाम–विष्णुक्रान्ता/गिरीकर्णी(Wingedleaved Clitoria)

रासायनिक संगठन –स्टार्च टैनिन राल, तेल, भूरे रंग की राल
उपयोग–कुष्ठ, शिरःशूल, कफ विकार, ज्वर, मुत्र विकार, गलगण्ड, कुपचन, नैत्ररोग, आमवात, उन्माद, अर्धावभेदक (आधा सीसी), श्वित्र रोग।

आमा हल्दी
आयुर्वेदिक नाम –आम्रगंधा हरिद्रा (Mango-ginger)
रासायनिक संगठन –पिनीन, ऑसीमीन, सैफरोल, राल, र्शकरा, गोंद, स्टार्च, एल्बुमीनोइड्स, कार्बनिक अम्ल, फायटोस्टीरॉल, ज्युलेनोजिन, कैम्फर, करक्युमिन, टर्मेरॉन,
उपयोग –चर्मरोग, मधुमेह, खाज–खुजली, जीर्णव्रण, कास, श्वा॑स, ज्वर, आंत्रशूल, मुखगत, व्रण, रक्त शोधक।

हल्दी
आयुर्वेदिक नाम –हरिद्रा (Turmeric)
रासायनिक संगठन –करक्युमिन, टरमेरिक, टर्पेइन, स्टार्च, एल्वुमिनोईड्स
उपयोग –प्रतिश्याय, कास, चर्मरोग, उदरकृमि, मधुमेह, कण्डु, श्वित्र, बहुमूत्र, व्रण, सूजन, पाण्डुरोग, कुपचन, कामला, रक्त शोधन, यकृत बल्य, वर्णय, खाँसी।

पीपल
आयुर्वेदिक नाम–अश्वत्थ(Poplar leaved Fig Tree)
रासायनिक संगठन–टैनिन,
उपयोग–चर्मरोग, कीटाणुघ्न, कृमिघ्न, अपसर्गिकामेह, फफूंदी नाशक, कफ़, रक्तदोष।

हरिचाय(ग्रीन टी)
आयुर्वेदिक नाम –शरबाण, अगिनघास, भूतीक (Lemongrass)
रासायनिक संगठन –इंडियन मेलिसा ऑइल, सिट्रोनेला, इन्डियन ओइला ऑफ वर्बेना, सिट्रोल, सिट्रोनिलाल जिरानियॉल, सिट्रोनिलाल टर्पेन, नेवोल

उपयोग –प्रतिश्याय, ज्वर, वमन, अतिसार, जीर्ण मेलेरिया, उदरशूल, विसूचिका, आध्मान, आमवात, कटिशूल, मलेरिया।

हरीदूब

आयुर्वेदिक नाम –नील दूर्वा, शतवल्ली (Creeping cynodon)

रासायनिक संगठन –बीटा–सिटोस्टीरॉल, बीटा–कैरोटिन, विटामिन–सी, कैरोटीन्स ग्लुकोसाइड, पामीटीक अम्ल, ट्रायटर्पेनोइड, एरन्डोइन, फेरूलिक मोनो, ओलिगो सैकेराइड, ग्लूकोज, फ्रुकटोज, सुक्रोज़, स्टार्च, लिग्नीन,

उपयोग–जीर्ण अतिसार, प्रवाहिका, अपस्मार, मूर्छा, प्रतिश्याय, नेत्र चिकित्सा,कैन्सर, खाज–खुजली, नपुंसकता, रक्तप्रदर, व्रणरोपण, रक्तशोधन, शोथहर, वमक शामक, मुत्रकृच्छ, नासिका रक्त स्त्राव।

शीशम

आयुर्वेदिक नाम–शिंशपा (Sissoo Tree)

रासायनिक संगठन–डालबर्जीन, डालबर्जीनोन, मिथाइल डालबर्जीन, नोरडालबर्जीन, आइसोडालबर्जीन, डालबर्जीफिनॉल, टैक्टेरीजेनिन, आइसोकेव्युडीन, ग्लूकोसाइड, आइसो–केव्युनिन, बिसबॉलीन, निरॉलीडाल,

उपयोग–चर्मरोग, कुष्ठरोग, मूत्ररोग, रक्तदोष, व्रण, कृमिरोग, रक्तार्श, कष्टार्तव

नील शंखपुष्पी

आयुर्वेदिक नाम–विष्णु क्रान्ता (Blue shankhpushpi)

रासायनिक संगठन–वसा तत्त्व, क्षारज तत्त्व, ऑरगेनिक अम्ल

उपयोग–मानसिक रोग, उन्माद, अपस्मार, अनिद्रा रोग, शुक्रदौर्बल्य, जीर्णकास, श्वांसरोग, रक्तस्त्राव, रक्त वमन।

हींग

आयुर्वेदिक नाम–हिंगु(Asafoetid)

रासायनिक संगठन–टंरपेन्स, डायसल्फाईड, आसारेसीनो टैनोल, असारसीनोल फेरूलिक अम्ल ऐस्टर, मुक्त फेरूलिक अम्ल, गोंद

उपयोग–आंत्रशूल, विसूचिका, विषम ज्वर, न्युमोनिया, श्वसनी शोथ, मूर्छा, मेध विकारों, आध्मान, कृमिघ्न मेधा उत्तेजक हैं।

अंजीर

आयुर्वेदिक नाम–फल्गु(Fig Tree)
रासायनिक संगठन–ग्लायकोसाइड्स, प्रोटीन्स, एमीनो अम्ल, स्टीरोइड्स, ट्रायटर्पेन्स, टैनिन्स, पोटेशियम, लोह, मेग्नेशियम, कैल्शियम, कॉपर, फोस्फोर, क्लोराइड तत्व,
उपयोग–विबंध, उरःशूल, श्वांस रोग, शोथ, यकृतबल्य, प्लीहाघ्न, रक्तदोष, औषधी, रक्त शोधक।

गूलर

आयुर्वेदिक नाम–उदुम्बर(Lusterfig)
रासायनिक संगठन–सेरिल बेहेनेट, ल्युपियॉल, किटोन, हैंन्ट्रियाकॉन्टेन, टिगलिक अम्ल, ग्लूकोज, टैरेक्सेरॉल तथा टैनिन,
उपयोग–मधुमेह, अतिसार, प्रवाहिका, संग्रहणी, रक्तार्श, श्वित्र, अम्लपित्त, कण्डु, चेचक, स्नायुशूल, शुक्रमेह, व्रणरोपण, वर्णय, अस्थिसंधानक, रक्त प्रदर, अत्यार्त्तव, कैंसर (कंठ कैंसर)

सौंफ

आयुर्वेदिक नाम–मिश्रेया/मधुरिका(Fennel Fruit)
रासायनिक संगठन–ऐस्कॉर्बीक अम्ल, नियासिन, रीबोफलेवीन, आल्फा, वीटा एवं गामा–टिकोफेरॉल, आल्फा एवं बीटा–ट्रोकोट्राइनॉल, ट्रिगोनैलिन, एनीथॉल, एनीसआलडीहाईड कोम्फीन, एस्ट्रागॉल, फेन्चान, आल्फा–फैन्चीन, फीनीक्युलिन,
उपयोग–ज्वर, मूत्रदाह, तृषा, प्रवाहिका, अतिसार, विसूचिका, प्लीहा वृद्धी, कृमिघ्न, वेदनास्थापक, मेधाबल्य, अम्लपित्तहर, खाँसी, श्वांसरोग, वृक्करोग।

मुलैठी

आयुर्वेदिक नाम–मधुयेष्ठी,यष्टिमधु(Liquoric)
रासायनिक–ग्लीसीरहाजिन, ग्लीसीरहाजिक अम्ल, ग्लुकोसाइड, स्टरोइड्स, ग्लुकोज, सुक्रोज़, राल, स्टार्च,

उपयोग–कास, वमन, व्रणरोपण, रूधिर युक्त, वमन, तृषा, विसूचिका, चर्मरोग, शुक्रवृर्धक, हृदयरोग, अपस्मार, तृषा शमन।

टमाटर

आयुर्वेदिक नाम–रक्तवर्धक,रागफल, शाक श्रेष्ठ(Tomato)

रासायनिक संगठन–ऑक्सेलिक अम्ल, नारकोटाइन, विटामिन्स ए तथा सी, सोलानाइन, कैल्शियम, फास्फोरस, कैरोटिन, थायमिन, निकोटीनक अम्ल, राइबोफ्लेबीन, एस्कोर्बी क अम्ल, लोह, ताम्र, सल्फर, क्लोरीन, ऐल्युमिनियम, मेंगनीज, कोबाल्ट, जिन्क, ग्लूकोज, फ्रुक्टोज, ऐमिनो अम्ल, सिट्रिक अम्ल, मैलिक अम्ल,

उपयोग–श्वांस रोग, श्वसनीशोथ, अग्निमांद्य, मुखगत व्रण, निष्क्रिय यकृत को उत्तेजित करता, वृक्क उत्तेजक, अनिद्रा, मधुमेह, संधिवात, अश्मरी, अजीर्णता, आंत्र रोग, कैन्सर।

बकायन

आयुर्वेदिक नाम– निम्बक, महानिम्ब (Persian Lilac)

उपयोग–मधुमेह, कृमिरोग, आमवात, मूत्ररोग, शिरःशूल, अर्श, ज्वर, कास, कुष्ठरोग, श्वित्र, संताप, प्लीहा, जीर्णव्रण।

पिपर मिन्ट(Peppermint)

रासायनिक संगठन–हाइड्रोकार्बन, मेन्थोन, मिथाईलएसीटेट, इसरवेट

उपयोग–आध्मान, वमन, उदरशूल, दंतशूल, आमवात, नाडीशूल, शिरःशूल, प्रतिश्याय, अग्निमांद्य, कष्टार्त्तव, नष्टार्त्तव, कास, पक्षाघात।

पुदीना

प्रचलित नाम–पूतिहा(Spearmint)

रासायनिक संगठन–थायमॉल, पिपरमिन्ट

उपयोग–कीटाणुनाशक, फंफूदी नाशक, अतिसार।

कनेर

आयुर्वेदिक नाम–करवीर (Sweet scented oleander)

रासायनिक संगठन – नेरियोडेरीन, नेरियोडोरीन, कराबीन, ग्लुकोसाइड, ओलिएन्ड्रीन, अर्सोलिक अम्ल, ऐडीनेरीन, पाराफिन, बेन्जिल, एल्कोहॉल,
उपयोग–कुष्ठरोग, व्रण, अर्श, प्रमेह, दाबह्रासी, हृदयबल्य, ज्वरहर, वेदनाहर, कैंसर नाशक, शोथहर, कण्डु, नेत्र प्रकोप, त्वचा रोग।

हार सिंगार
आयुर्वेदिक नाम–शेफालिका, पारिजातक(Night Jasmine)
रासायनिक संगठन–सिटोस्टीरॉल, निक्टैथिक अम्ल, इरीडोइड, ग्लायकोसाइड्स ए–बी–सी–डी–ई, लिग्नोसेट्रिक, ग्लीसराइड्स, पामीटिक अम्ल, स्टीयंरीक अम्ल, निक्टोफ्लोरिन, निक्टैन्थोसाइड, कैरोटिन टैनिन

हरिद्वार तुलसी
आयुर्वेदिक नाम–अजगंधिका, मरूबक, बर्बरी, सबजा(Common Sweet basil, Jangli Tulsi)
रासायनिक संगठन–ओसीमीन, मिथाईल चेवीकॉल, सीनीयॉल, लिनालूल, पिनीन–केम्फर टरपीन हाईड्रेट, बेसिल कैम्फर,
उपयोग–सुजाक, प्रवाहिका, जीर्ण अतिसार, उदररोग, कृमिघ्न, कीटाणुघ्न, कास, कुपचन

राम तुलसी
आयुर्वेदिक नाम–अर्जक(Wildbasil)
रासायनिक संगठन–स्टीरोइड्स, एस्कोर्बीक अम्ल, ग्लायकोसाइड्स, सैपोनिन्स, टैनिन्स, थायमॉल,
उपयोग–शुक्रमेह, सोजाक, ज्वर, कास, श्वित्र, आंतशूल, प्रमेह, मूत्रकृच्छ, शिरःशूल।

श्यामा तुलसी
आयुर्वेदिक नाम–वृन्दा, तुलसीगोरी, सफेद तुलसी(Holybasil)
रासायनिक संगठन–युजीनॉल, युजीनॉल मिथाइल ईथर, कारबाक्रोल, कैनयोफायलिन, अर्सोलिक अम्ल, एपिजैनिन,

ल्युटियोलिन, एस्कोर्बीक अम्ल, कैरोटिन, एल्कलॉयड्स, ग्लायकोसाइड्स, सैपोनिन,
उपयोग–प्रतिश्याय, श्वसनी शोथ, विषम ज्वर, श्वांसरोग, योनिदोष, वमन, कुपचन, कर्णशूल, मूत्रकृच्छ, कुष्ठरोग, रक्तदोष, मधुमेह, यकृत संरक्षक, यक्ष्मारोधी।

भुँई आमला
आयुर्वेदिक नाम–भूम्यामलकी, भूमि आंबरा (Bhuiaonla)
रासायानिक संगठन–हाइपोफालैन्थिन,क्षारभ, लिग्नान,विटामिन–सी, क्वेरसेटिन, एस्ट्रोगैलिक अम्ल, लिनोलिक अम्ल, लिनोलैनिक अम्ल,
उपयोग–अतिसार, आमाशय शोथ, शूल प्रवाहिका, अग्निमंद्यता, कामला, कष्टार्त्तव, चर्मरोग।

काली मिर्च
आयुर्वेदिक नाम–काली मरिच (Black Pepper)
रासायनिक नाम–स्टीरोइड्स, एल्कलोयड्स, फलेवोनोइड्स, टैनिन्स, प्रव्हासक शर्करा, पोली सेकेराइड्स, ग्लायकोसाइड्स।
उपयोग–कंठ रोग, यकृतशूल, स्नायुशूल, अर्श, प्लीहा विकार, श्वित्र रोग, कटिशूल, पक्षाघात, जीर्णज्वर, भ्रम, संधिशोथ, मूत्र विकारों, कुपचन, मलेरिया ज्वर।

गेंदा (हजारा)
आयुर्वेदिक नाम–पद्म चारिणी(Marigold)
रासायनिक संगठन–मोनोमिथाइल फ्युमारेट, सायरिन्जीक एसिड, क्वरसेटाजेट्रिन, पेटुलेट्रिन, ऑक्सीमीन, एस्टेरीफाइड, डायऐस्टेरीफाईड।
उपयोग–अर्श, ज्वर, शोथ, कर्णशूल, व्रण, रक्त विकार, मूत्रकृच्छ्र।

कटेरी
आयुर्वेदिक नाम–कंटकारिका, व्याघ्री, कटली(Kantakari)
रासायनिक संगठन–एलकलॉयड्स, सोलेसोनाइन, डायोसजैनिन, कार्पेस्टरोल, सोलेनोकार्पाइन, सोलानाइन, फलेवोनॉल, ग्लूकोसाइड, क्वेरसेटिन, सिटोस्टीरॉल, स्कोपोलेटिन, एस्कुलिन, एस्कुलेटिन,

उपयोग—श्वांसरोग, स्वरयंत्र शोथ, एलर्जिक श्वसनी शोथ, हृदयघात, रक्तदाब, सूजाक मेह, कंठदोष, अश्मरी, मूत्रकृच्छ्र

सरफोंखा
आयुर्वेदिक नाम—प्लीहारि, शरपुंखा,(Wild Indigo)
रासायनिक संगठन—बीटा–सिटोस्टीरॉल, सायनीडीन क्लोराइड, पैन्गोमॉल, ल्युपियॉल, रूटिन, डेफीनीडीनक्लोराइड, कैरेन्जिक अम्ल, परप्युरिन, टैफ्रोसिन, डेग्युलिन रोटेनॉन, आइसोटेफ्रोसिन।
उपयोग—कुपचन, जीर्णातिसार, कास, श्वांसरोग, यकृत–प्लीहा वृद्धि, शोथ, स्कैबीस, अग्निमांद्य।

卐

"नास्ति मूलं अनौषधं"

धरती पर ऐसी कोई वनस्पति नहीं हैं,
जिसका कोई औषधीय महत्व नहीं हैं।

THERE IS NO PLANT ON THE EARTH WHICH DOES NOT CONTAIN MEDICINAL PROPERTIES.

नेचुरोपैथी

नेचुरोपैथ क्या है – नेचुरोपैथ एक स्वास्थ्य चिकित्सक होता है जो प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों का प्रयोग करता है। उसके कार्यक्षेत्र में उपवास, पोषण, जल और व्यायाम से कई अधिक शामिल है, इसमें होम्योपैथी, एक्यूपंक्चर और हर्बल चिकित्सा जैसी स्वीकृत प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियाँ, साथ ही बायो–रेजोनेंस, ओजोन थेरेपी और कोलन हाइड्रोथेरेपी जैसी आधुनिक पद्धतियाँ भी शामिल हैं। ऐसे समय में जब आधुनिक तकनीक, पर्यावरण प्रदूषण, अस्वास्थ्यकर आहार और तनाव स्वास्थ्य के ह्रास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं, एक नेचुरोपैथ की प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों का प्रयोग करने की क्षमता अत्यंत महत्वपूर्ण है। अक्सर, एक प्राकृतिक चिकित्सक, स्वास्थ्य की लंबी खोज में मरीजों का अंतिम सहारा होता है। प्रत्येक मरीज को व्यक्तिगत देखभाल प्रदान करते हुए, प्राकृतिक चिकित्सक मानव जाति को शरीर, मन और आत्मा की समग्र एकता के रूप में देखता है।

निदान की वैकल्पिक विधियों का उपयोग करते हुए, एक प्राकृतिक चिकित्सक अक्सर तीव्र रोग की शुरुआत से पहले ही शरीर में किसी प्रवृत्ति का सफलतापूर्वक पता लगा सकता है, तथा रोगी की जीवनशैली में परिवर्तन करके तथा विशिष्ट उपचारों के साथ उसका उपचार कर सकता है। एक नेचुरोपैथ को पोषण और पारिवारिक परामर्श के साथ–साथ ब्यूटी क्लिनिक में भी पाया जा सकता है। बांझपन, त्वचा संबंधी समस्याओं, खेल, बच्चों या वृद्धावस्था में विशेषज्ञता संभव है।

प्राकृतिक चिकित्सा की उत्पत्ति–प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांतों का सर्वप्रथम प्रयोग लगभग 400 ईसा पूर्व पहले रोग के कारण का पता लगाने के लिए संपूर्ण व्यक्ति को देखने और उपचार हेतु प्रकृति के नियमों का उपयोग करने में विश्वास करते थे। इसी मूल विचारधारा से प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत ग्रहण किए गए हैं।

एक शिक्षक के रूप में प्राकृतिक चिकित्सक – एक प्राकृतिक चिकित्सक रोगी को आत्म–देखभाल सिखाकर उसे अपने स्वास्थ्य की जिम्मेदारी लेने के लिए सशक्त बनाता है।
रोकथाम ईलाज से बेहतर है – एक प्राकृतिक चिकित्सक रोगी की जीवनशैली से विषाक्त पदार्थों और स्थितियों को दूर कर सकता है ताकि आगे बीमारी की शुरुआत को रोका जा सके
प्राकृतिक चिकित्सा, या प्राकृतिक उपचार, एक मूलभूत सिद्धांत पर आधारित है – विस मेडिकाट्रिक्स नेचुरे – प्रकृति की उपचार शक्ति। यह बात पच्चीस सदियों पहले स्पष्ट हो गई थी जब हिप्पोक्रेट्स ने कहा था कि स्वास्थ्य मनुष्य की प्रकृति, पर्यावरण और जीवन शैली के विभिन्न घटकों के बीच सामंजस्यपूर्ण संतुलन की अभिव्यक्ति है – प्रकृति रोगों की चिकित्सक है।

मनुष्य प्रकृति और ब्रह्मांड का एक अंग था, और इसी सिद्धांत के अनुसार जीवन जीने से स्वास्थ्य प्राप्त होता था। उचित पोषण, जल उपचार, विश्राम, धूप और उपवास से सामंजस्य को बढ़ावा मिलता था। चिकित्सा, धर्म और विज्ञान का गहरा संबंध था और मनुष्य को एक संपूर्ण प्राणी के रूप में देखा जाता था – एक शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक प्राणी। वही प्राणशक्ति या ची (क्यूई) जिससे ब्रह्मांड और प्रकृति बनी है, मनुष्य में प्रवाहित होती है और इसी स्रोत से उसका विमुख होना ही रोग का कारण बनता है। प्रारंभिक प्राकृतिक चिकित्सकों ने यह समझ लिया था कि यदि आप रोगी में प्राणशक्ति पुनः स्थापित कर सकें, तो शरीर स्वाभाविक रूप से स्वयं ही ठीक हो जाएगा।

आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सा – आधुनिक रूढ़िवादी चिकित्सा, अपनी सभी सकारात्मक और लाभकारी विशेषताओं के अलावा, समग्रता के इस विचार या रोकथाम के महत्व को स्वीकार नहीं करती है।

इससे एक स्वास्थ्य व्यवस्था सुनिश्चित हुई, न कि एक खराब स्वास्थ्य व्यवस्था, जैसा कि हम जानते हैं। दुर्भाग्य से यह समझ

अब एक नए प्रतिमान में बदल गई है, जब तक यह खराब न हो जाए, तब तक प्रतीक्षा करें और फिर उसे ठीक करें।
यह कोई बुद्धिमानी भरी चिकित्सा नहीं है और एक प्राकृतिक चिकित्सक की भूमिका का एक हिस्सा रोगी को अपने स्वास्थ्य की जिम्मेदारी स्वयं लेने के लिए सशक्त बनाना है। विषाक्त पदार्थों और रसायनों से भरे प्रतिकूल वातावरण में यह हमेशा आसान काम नहीं होता।

चुनौतियां – आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सकों को अपने पूर्वजों की तुलना में कहीं अधिक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। हममें से अधिकांश लोग अब विद्युत चुम्बकीय प्रदूषण के सागर में रहते हैं, साथ ही ऐसे रासायनिक प्रदूषकों की भरमार है जो 40 साल पहले मनुष्य के लिए बिल्कुल अपरिचित थे। इसमें तकनीक द्वारा तेजी से बढ़ाए जा रहे विकृत खाद्य पदार्थों की खुराक को जोड़ दें, तो हमारे सामने स्वास्थ्य समस्याओं का एक बड़ा मिश्रण सामने खड़ा है। आज के प्राकृतिक चिकित्सक को इन चुनौतियों का सामना करने और अपने मरीजों को फिर से स्वस्थ बनाने के लिए एक बहुत ही उदार दृष्टिकोण की आवश्यकता है। प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धांतों को कभी न भूलते हुए, आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सक अपने काम को बढ़ाने के लिए जड़ी–बूटियों, होम्योपैथी, हेरफेर, फूलों के सार, एक्यूपंक्चर या जैव रासायनिक पूरक जैसे कई कौशलों का उपयोग कर सकते हैं।

उपचार में क्या–क्या शामिल होता है – प्राकृतिक चिकित्सक व्यक्ति की स्थिति, चिकित्सा इतिहास, आहार और जीवनशैली, और उनके द्वारा लिए जा रहे किसी भी पारंपरिक उपचार के बारे में प्रश्न पूछेंगे। इसके बाद, परामर्श देने वाला प्राकृतिक चिकित्सक, रोगी की संपूर्ण स्वास्थ्य स्थिति का बेहतर आकलन करने के लिए इरिडोलॉजी या जीभ और नाखून के निदान का उपयोग कर सकता है। यदि आवश्यक हो, तो बाल, मल या रक्त परीक्षण जैसे विकृति परीक्षण की सिफारिश की जा सकती है।

卐

श्री नवग्रह आश्रम गीत

नवग्रह की निधियां धरती पर उतरी हैं
मिटने वाली सब रेखायें संवरी हैं
कोलाहल अब खत्म हुआ आया कलरव
आयुष्मान भवः

हरी पत्तियों से हरि ज्वर हर लेते हैं
पेड़ हवा ही नहीं दवा भी देते हैं
धरती पर बढता जाये इनका वैभव
आयुष्मान भवः

कर्क रोग के चक्रव्यूह को तोड़ेंगे
आशाओं के टुटे धागे जोड़ेंगे
प्राणों के पाण्डव से हारेंगे कौरव
आयुष्मान भवः

जीवन के सारे अंधियारे बीतेंगे
रोगों से क्या हम दुनियाँ से जीतेंगे
सुखी टहनी पर आयेंगे नव पल्लव
आयुष्मान भवः

हृदय हंस की बस ये ही परिभाषा हैं
रोग मुक्त हो विश्व यही अभिलाषा हैं
ले कर आये हैं ऐसा अमृत आसव
आयुष्मान भवः

रचियता : कवि अशोक जी चारण, केकड़ी, जयपुर(राज.)

卐