

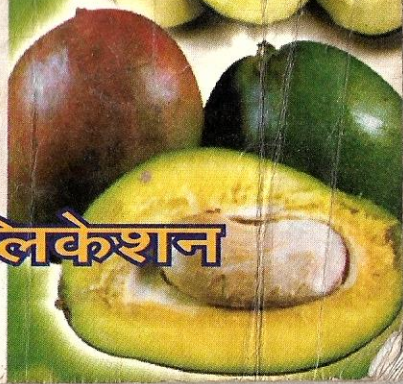
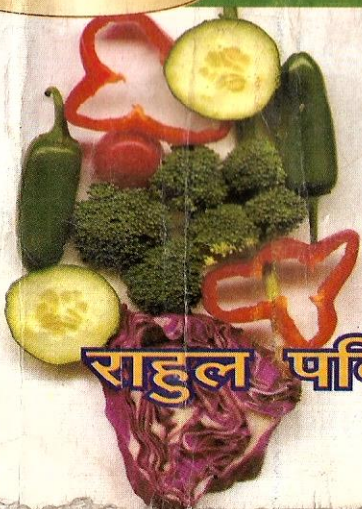
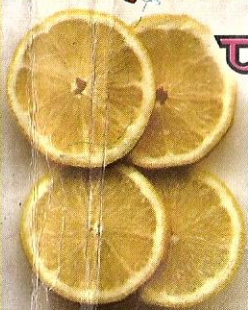
हिन्दी संस्करण

घर का वैद्य

शामलाता उपाय

फलों एवं सब्जियों

द्वारा उपचार



राहुल पब्लिकेशन

घर का वैद्य

संकलनकर्ता

डा. विलास आरोसकर
(आयुर्वेद रत्न)



मदतकर्ता

विकास रामटेके



सर्वाधिकार प्रकाशकाधीन ©

टाईपसेटिंग - प्रकाश बाबर
ग्लोबल कॉम्प्युटर सेंटर

मुद्रक

कैपिटल ऑफसेट प्रोसेस, दिल्ली

प्रकाशक

राहुल पब्लिकेशन

मुंबई - १६

मूल्य - १५ रुपये

विषय - सूची

छोटी-छोटी बडी बातें	५	उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर)	१८
भोजन के हानिकारक संयोग	७	निम्न रक्तचाप (लो ब्लड प्रेशर)	१९
पेट के रोग		मस्तिष्क के रोग	
कब्ज	८	सिरदर्द	१९
अतिसार (दस्त)	९	दिमागी ताकद बढ़ाना	२०
जी मिचलाना एवं उल्टी आना	१०	चक्कर आना	२१
पेट का दर्द	१०	आधे सिर (सीसी) का दर्द	२१
पेट के किड़े	१०	मिरगी	२१
पेट की जलन	११	मुँह, होंठ व दाँतों के रोग	
भूख न लगना	११	मुँह के छाले	२२
भस्मक	११	मसूड़ों से खून आना	२३
अम्लपित्त (एसिडिटी)	११	दाँतों का हिलना	२३
अजीर्ण	१२	दाँत का दुखना	२३
पेचिश	१२	पायरिया	२३
पेट की गैस	१३	मुँह की दुर्गन्ध	२४
नाभि का खिसकना	१३	मुँह का बिगडा स्वाद	२४
पेटपण्डों के रोग		होंठों का फटना	२५
खाँसी	१४	कान व नाक के रोग	
हिचकी	१४	कान का दर्द	२६
सर्दी-जुकाम	१५	कान का बहना	२६
क्षय रोग (टी.बी.)	१५	कान के अन्य रोग	२७
दमा (श्वास रोग)	१६	नाक से खून गिरना	२७
कफ विकार	१६	गुदा व गुर्दे के रोग	
हृदय तथा रक्त		बवासीर	२८
संस्थान के रोग		गुर्दे का दर्द	२९
हृदय के रोग	१७	पथरी	३०

मूत्र विकार

पेशाब की जलन	३०
बार-बार पेशाब आना	३१
पेशाब रुकना	३१
पेशाब संबंधी अन्य रोग	३१
गधुमेह	३२

आँखों के रोग

कमजोर नजर	३२
आँख के नीचे काले घेरे आना	३३
आँख आना	३४
आँख का दुखना	३४
आँख से निरन्तर पानी बहना	३४
आँखों में खुजली	३५
आँखों की धुंध- जाल आदि रोग	३५
मोतियाबिंद	३५
घश्मे से मुक्ति	३६

जीभ व गले के रोग

गला बैठना	३६
गले की सूजन	३७
जीभ के छाले	३७

ज्वर (बुखार)

साधारण बुखार	३७
मलेरिया	३८
टाइफाइड	३८

आकस्मिक रोग

मोच आना	३९
घाव लगना/कटना	३९

जलना	३९
पैर का छाला	४०
मूच्छा (बेहोशी)	४०
तेजाब से जलना	४१
पैर में कोंच चुमना	४१

विविध लाभकारी नुस्ख

यात्रा के दौरान उल्टी होना	४१
सिर की जूँ	४१
पशुओं में दूध की कमी	४२
अफीम का नशा	४२
तम्बाकू छोड़ना	४२
शरीर की दुर्गन्ध	४२
कद बढ़ाने का उपाय	४३

शिशु रोगों की

चिकित्सा

पेट दर्द	४३
चुरने कीड़े	४३
कान दर्द	४३
बिस्तर में पेशाब	४४
दस्त लगना	४४
पेट के कीड़े	४५
वक्ल पर दौत न निकलना	४५

नारी रोगों की

चिकित्सा

प्रदर रोग	४५
अतिरज	४६
अल्परज	४६

रुका हुआ कष्टप्रद मासिक-धर्म	४७
गर्भस्त्राव या गर्भपात	४७
बॉझपन का इलाज	४७
गर्भ निरोध	४७
प्रसव पीडा	४८
गौर वर्ण की संतान	४८
स्तनों का ढीलापन	४९
स्तनों में दूध वृद्धि	४९
ल्युकोरिया	४९

यौन रोगों की चिकित्सा

स्वप्न दोष	५०
शीघ्र पतन की चिकित्सा	५१
नपुंसकता	५१
अण्डकोषों कि सूजन	५२
अण्डवृद्धि	५२
सुजाक	५२
शारीरिक दर्द आदि रोग	
गठिया	५३
शरीर में सूजन आना	५४
हाथ-पैर में सूजन	५४
बिवाई फटना	५४
घुटनों का दर्द	५४
कमर का दर्द	५५

चर्म रोग

सफेद दाग	५६
दाद, खाज-खुजली	५६
चेचक के दाग	५७
एक्जिमा	५८

सौंदर्य संबंधी समस्याएँ

चेहरे के दाग-झाई-झुर्रियाँ	५८
मुँहासे	५९
बालों का झडना	५९
बालों में रुसी होना	६०
गंजापन	६०
सफेद बालों को काला करना	६१

विशेष शारीरिक रोग

पीलिया	६१
लकवा	६१
लू लगना	६२
हैजा	६२
अनिद्रा	६३

विषोपचार

विष पीने पर	६३
बिचछू के काट लेने पर	६४
कीडे के काट लेने पर	६४
मकड़ी लगने पर	६४
पागल कुत्तों के काटने पर	६४

नोट - पुस्तक में दी गई जानकारी अनुभव पर आधारित है। शरीर की तासीर के मुताबिक प्रयोग से पूर्व वैद्य से परामर्श ले लें। मधुमेह ब्लड प्रेशर और हृदय रोग के दर्दी वैद कि सलाह से प्रयोग आजमाए।

★ छोटी-छोटी बड़ी बातें ★

पाँच काम हमेशा ठीक समय पर करना चाहिए—

- ☀ प्रातः उठना
- ☀ शौच कार्य
- ☀ स्नान
- ☀ भोजन
- ☀ सोना

शरीर : साहज
हमारे एक ब्रह्म

यह स्वस्थ बने रहने का मूलमंत्र है ।

प्रातः उठते ही कुल्ला या दन्त मंजन करके एक गिलास ठण्डा पानी पी कर इसके बाद एक गिलास कुनकुने गरम पानी में नींबू निचोड़ कर पी लें, फिर शौच के लिए जाएँ।

मल, मूत्र, छीक, जम्भाई, निद्रा, चता हुआ शुक्र, उलटी, डकार, भूख, प्यास, आँसू, अपान वायु और परिश्रम से उत्पन्न हुआ श्वास वेग—ये आधारणीय वेग हैं। इन वेगों को रोकना नहीं चाहिए।

कम खाना और गरम खाना—स्वास्थ्य रक्षा करने वाले हैं। अपनी भुख से एक रोटी कम खाने से पेट ठीक रहता है और गम खाने यानि सब से काम लेने से दिमाग ठीक रहता है। पेट व दिमाग ठिक रहे, तो आदमी स्वस्थ रहता है।

भोजन करके तुरन्त सोना या परिश्रम करना, चिन्ता करते हुए भोजन करना, भोजन करते हुए बातें करना और भोजन के अन्त में जल पीना—अपच और कब्ज करने वाले काम हैं।

- ☀ भूख लगे तब भोजन न करना , भूख मर जाए तब भोजन करना, खूब चबाए बिना निगल जाना, भोजन करने के बाद तीन घण्टे के अन्दर दोबारा खाना और अधिक मात्रा में खाना सुखद नहीं होता।
- ☀ देखे बिना जल न पीयें। जाने बिना मित्रता न करें, हाथ धोए बिना भोजन न करें, पूछे बिना राय न दें, अपने से बड़े का तिरस्कार न करें, बलवान से शत्रुता और दुष्ट से मेलजोल न रखे, अजनबी पर एकदम विश्वास न करें, तो कई व्याधियों और विपत्तियों से बचा जा सकता है। इस जगत में ऐसा कोई भी पदार्थ नहीं, जो उचित युक्त और मात्रा के अनुसार प्रयोग करने पर औषधि का काम न करें। युक्ति और मात्रा का पालन न करने पर तो भोजन भी विष हो जाता है।
- ☀ अति व्यायाम, अति हँसी—दिल्लीगी, अति बोलना, अति परिश्रम, अति जागरण और अति मैथुन—इन कर्मों का अभ्यास हो जाने पर यदि इन से आज कोई कष्ट न भी हो, तो भी इन कर्मों में अति करना उचित नहीं, क्योंकि देर सबेर आज नहीं तो कल अति करना कष्टदायक ही सिद्ध होता है।
- ☀ शीतकाल में प्रातः काल धूप का सेवन करना और रात्रि में शरीर को शीत से बचाना हितकारी होता है, लेकिन भूख सहन करना और देर रात तक जागना हितकारी नहीं होता।
- ☀ सोने से पहले पेशाब कर लेना, मीठा दुध पीना, दन्त मंजन करके मुँह साफ करना, हाथ—पैर धो लेना और दिन भर में किये हुए कर्मों पर विचार करने के बाद ईश्वर का ध्यान करते हुए सोना मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बहुत हितकारी होता है। खाते समय और सोते समय मन एकाग्र रखना चाहिए।

☀ भोजन के साथ कच्चे सलाद के रूप में गाजर, मूली, हरी ककड़ी, प्याज, पत्ता गोभी, हरा धनिया, मूली के पत्ते, पालक की भाजी आदि में से जो भी उपलब्ध हो, उन्हें बारीक काट कर सलाद के रूप में खाना चाहिए।

★ भोजन के हानिकारक संयोग ★

दूध के साथ – दही, नमक, खट्टी चीजें, इमली, खरबूज, नारियल, मूली, या उसके पत्ते, तुरई, बेल, कुल्थी, खट्टे फल सत्तू हानिकारक होते हैं। दूध में गुड घोलकर सेवन नहीं करना चाहिए। इससे प्रत्यक्ष में ही दूध फट जाता है। कटहल या तेल से बने पदार्थ भी हानिप्रद हैं।

दही के साथ—खीर, दूध, पनीर, गरम भोजन, केला या केले का साग, खरबूजा, मूली इत्यादि नहीं लेना चाहिए।

घी के साथ – ठण्डा दूध, ठण्डा पानी और समान मात्रा में शहद हानिप्रद होता है।

शहद के साथ – मूली, खरबूजा, समान मात्रा में घी, अंगूर, वर्षा का जल और गरम जल हानिकारक होते हैं।

खीरा के साथ – ककड़ी नहीं लेना चाहिए।

कटहल के बाद – पान हानिप्रद है।

मूली के साथ – गुड हानिप्रद है।

चावल के साथ – सिरका हानिप्रद है।

खीर के साथ – खिचड़ी, खट्टे पदार्थ, कटहल, सत्तू नहीं लेना चाहिए।

गरम जल के साथ - शहद हानिप्रद होता है।

शीतल जल के साथ - मूंगफली, घी, तेल, खरबूजा, अमरूद, जामुन ककड़ी, खीरा, गरम दूध अथवा गरम भोजन नहीं लेना चाहिए।

तरबूज के साथ - पोदीना या शीतल जल नहीं लेना चाहिए।

चाय के साथ - खीरा, ककड़ी, या ठण्डे फल या ठण्डा पानी नहीं लेना चाहिए।

मछली के साथ - दूध, गन्ने का रस, शहद और पानी के किनारे रहने वाले पक्षियों का मांस नहीं खाना चाहिए।

माँस के साथ- मधु या पनीर लेने से पेट खराब होता है।

गरम भोजन के साथ- ठण्डे भोजन या ठण्डे पेय हानिप्रद होते हैं।

खरबूजे के साथ- लहसुन, मूली या उसके पत्ते, दूध अथवा दही हानिप्रद होते हैं।

काँसा, ताँबा या पीतल के पात्रों में रखी हुई वस्तु जैसे-घी, तेल, खटाई, दही, छाछ, दूध, मखखन, रसदार दालें, आदी सब्जियाँ, विषाक्त हो जाते हैं, अतः उनमें देर तक रखे पदार्थ नहीं खाने चाहिए। एल्यूमीनियम एवं प्लास्टिक के बर्तनों में तरल पदार्थ उबालने एवं खाने-पीने से विभिन्न प्रकार के रोग पैदा होता है।

★पेट के रोग★

★कब्ज★

१. प्रातःउठते ही कुल्ला या दंत मंजन करके एक गिलास ठण्डा

पानी पीकर इसके बाद एक गिलास कुनकुने गरम पानी में नींबू निचोड़ कर पी लें फिर शौच के लिए जाएँ।

२. सोते समय ठण्डे पानी या दूध के साथ इसबगोल १-२ चम्मच मात्रा में प्रतिदिन सेवन करें। इससे सुबह शौच खुलकर होता है।

३. सुबह का भोजन करने के बाद, एक छोटी हरड के बारीक टुकड़े कर मूँह में रख लें और लगभग घण्टे भर तक इसे चूसते के बाद चबाकर निगल जाएँ। शरीर जब अत्यंत थका हुआ या अत्यंत दुर्बल, भूखा, प्यासा, अम्लपित्त बड़ा हुआ या पित्त कुपित्त अवस्था में हो, तब हरड का सेवन नहीं करना चाहिए।

४. रात को सोते वक्त एक कप दुध में एक अंजिर और बीज निकली हुई दो बड़ी मुनक्का पकाकर खुब चबा-चबा कर खा लें और ऊपर से वह दुध भी पी लें। यह प्रयोग पुरानी से पुरानी कब्ज दुर करने में भी कारगर है।

✽ अतिसार (दस्त) ✽

१. अनार की पत्तियों का रस दो चम्मच की मात्रा में लेकर उसमें शक्कर डालकर पिये से दस्त रुक जाते हैं।

२. एक गिलास नारियल पानी में, एक चम्मच पिसा हुआ जिरा मिलाकर सेवन करने से दस्त में आराम मिलता है।

३. कच्चा पपिता काटकर पानी में उबालकर दो-तीन दिन तक खायें।

४. जायफल को नींबू के रस में पीसकर चाटने से दस्त साफ होते हैं तथा पेट का अफारा मिट जाता है।



५. एक चम्मच नींबू का रस लेकर चार छोटे चम्मच दूध में मिलाकर पीले, आधे घण्टे में आराम होगा।

❀ जी मिचलाना एवं उल्टी आना ❀

१. आधे नींबू के रस में अधा ग्राम जीरा और आधा ग्राम छोटी इलायची के दाने पिसकर ५० ग्राम पानी मिलाकर दो-दो घण्टे में पिलायें, उल्टी बंद करने के लिए बहुत बढ़िया नुस्खा है।

२. १० ग्राम अदरक के रस में १० ग्राम प्याज का रस मिलाकर पिलायें।

❀ पेट का दर्द ❀

१. वात प्रकोप के कारण पेट फुलने और अधोवायु न निकलने पर पेट का तनाव बढ़ता है, जिससे पीड़ा होती है। अजवाइन और काला नमक पीसकर दोनों समान मात्रा में मिलाकर रख लें। इसे १ चम्मच मात्रा में गरम पानी के साथ फाँकने से अधोवायु निकल जाती है, जिससे पेट का तनाव और दर्द मिट जाता है।

२. अमृतधारा की ३-४ बूँद बताशे पर टपका कर खाने से पेट दर्द में आराम हो जाता है।

३. अपच के कारण पेट दर्द हो रहा हो, तो १० ग्राम साबूत राई एक कप पानी के साथ बिना चबाए निगल जाँ, आराम हो जाएगा।

❀ पेट के कीड़े ❀

१. आधा चम्मच राई-चूर्ण एक कटोरी ताजा दही में मिलाकर एक सप्ताह तक सेवन करने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

२. दो टमाटर, कालीमिर्च, नमक के साथ निराहार खाने से पेट के कीड़े मर कर खत्म हो जाते हैं।

❀ पेट की जलन ❀

ज्यादा चाय पिये या मिर्च-मसालों का सेवन करने से यदि पेट में जलन महसूस हो, तो कच्चे सिंघाड़े का सेवन करें, अवश्य फायदा होगा। दुसरा उपाय यह है कि रात को सोते समय एक गिलास ठंडे दूध का सेवन करें।

❀ भूख न लगना ❀

१. अदरक का रस आधा चम्मच और शहद आधा चम्मच दोनों वक्त खाने के बाद लें।

२. जीरा एक चम्मच, हींग एक चुटकी, काला नमक चौथाई चम्मच और अजवाइन एक चुटकी लेकर सबको आधा गिलास पानी में मिलाकर दिन में दो बार लें।

३. मैथी का हरा साग पेट को ठण्डक पहुँचाने वाला एवं भूख बढ़ाने वाला होता है।

❀ भस्मक ❀

भोजन करने के थोड़ी देर बाद फिर से भूख लगने लगती है। इसे भस्मक रोग कहते हैं। इस रोग के रोगी को केले का गुदा ५० ग्राम और एक चम्मच शुद्ध घी दिन में दो बार सुबह-शाम खाना चाहिए।



❀ अम्लपित्त (एसिडिटी) ❀

१. हरड़—यह अम्लपित्त की एक श्रेष्ठ औषधि है। छोटी काली हरड़ का चुर्ण दो ग्राम लेकर उसमें दो ग्राम ही गुड मिलाएँ और संध्याकाल

के भोजन के पश्चात् खाकर ऊपर से पानी पी लें। इस के प्रयोग से एक सप्ताह के अंदर ही अम्लपित्त नष्ट हो जाएगी।

२. दोनों समय के भोजन के पश्चात् एक-एक लौंग चूसने से अम्लपित्त का दोष जाता रहता है। लौंग अमाशय की रस -क्रिया को बल प्रदान करती है। अम्लपित्त के रोगी को चाय चुकसान पधुचाती है। अतः जब तक यह दोष दूर न हो जाए, चाय का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

३. अम्लपित्त में नीबू बड़ा प्रभावशाली सिद्ध होता है। नीबू का रस गरम पानी में डालकर सायंकाल पीने से अम्लपित्त नष्ट हो जाता है। एक कप गरम पानी और एक चम्मच नीबू का रस एक-एक घंटे के अंतर से तीन बार लें, लाभ होगा।

✽ अजीर्ण ✽

१. भूख न लगे, अजीर्ण हो, खट्टी डकार आती हों, तो एक नीबू आधा गिलास पानी में निचोड़कर शक्कर (चीनी) मिलाएँ और नित्य पिएँ। एक चम्मच अदरक का रस, नीबू, सेंधा नमक एक गिलास पानी में मिलाकर पिएँ। अनन्नास की फाँक पर नमक और काली मिर्च (पिसी हुई) डाल कर खाने से अजीर्ण दूर हो जाता है। अजीर्ण में पपीता खाना भी हितकर है।

२. प्याज का रस एक चम्मच दो-दो घंटे के अंतर से पीने से बदहजमी ठीक हो जाती है अथवा लाल प्याज काटकर और उस पर नीबू निचोड़कर भोजन के साथ खाने से अजीर्ण दूर होता है। बच्चों को अजीर्ण में प्याज के रस की पाँच बूँदें पिलाने से लाभ होता है।



✽ पेचिश ✽

१. दही और चावल, मिश्री के साथ खाने से दस्तों में आराम मिलता है। सूखी मैथी का साग बनाकर प्रतिदिन खाएँ अथवा मैथीदाना का चूर्ण

तीन ग्राम दही में मिलाकर सेवन करें। आँव के रोग में लाभ होने के अतिरिक्त इससे मूत्र का अधिक आना भी बंद हो जाता है।

२. सौ ग्राम सूखे धनिए में पच्चीस ग्राम काला नमक मिलाकर और पीसकर रख लें। भोजन के बाद आधा चम्मच की मात्रा में फाँककर ऊपर से थोड़ा-सा पानी पी लें। दो-तीन दिन में ही असर देखने को मिल जाएगा।

☀ पेट की गैस ☀

खाली पेट यदि दो लहसुन की दो पक्तियाँ खाए तो पेट की गैस निकल जाती है।

☀ नाभि का खिसकना ☀

१. जब नाभि अपने स्थान से खिसक जाती है या हट जाती है, तो पेट में बहुत तेज दर्द होता है, बल्कि जब तक नाभि अपने स्थान पर न आ जाए, यह दर्द बराबर बना रहता है और इस कारण दस्त लग जाते हैं। आगे को झुकने और कोई वजन आदि उठाने में भी कठिनाई होती है। नाभि को अपने स्थान पर बिठाना चाहिए। जब नाभि अपने स्थान पर आकर सैट हो जाए, तो कुछ खाना भी अवश्य चाहिए। यदि नाभि बार-बार हट जाती है, तो उसे बार-बार बिठाने का प्रयास करते नहीं रहना चाहिए, क्योंकि इससे वो झूठी पड़ जाती है। एक बार नाभि (नाप) बिठाने के पश्चात् दोनों पाँवों के अँगूठों में कोई मोटा काले रंग का धागा बाँध लेना चाहिए, इससे नाभि का हटना बन्द हो जाता है।

२. बीस ग्राम सौंफ को बीस ग्राम गुड़ में मिलाएँ और प्रातःकाल खाली पेट सेवन करें। इससे अपने स्थान से हटी हुई नाभि यथा स्थान पर आ जाएगी।

३. नाभि पर सरसों का तेल मलने से नाभि के टलने, हटने अथवा खिसकने में लाभ होता है। रोग की तीव्रता होने पर रुई और ऊपर से कपड़े की पट्टी बाँध लें। कुछ दिनों की इस प्रक्रिया से वर्षों पुराना दोष भी जाता रहता है।

★ फेफड़ों के रोग ★

☀ खाँसी ☀

१. छः-सात काली मिर्च पीसकर शहद में घोलकर चाटने से खाँसी में आराम होता है। यह प्रयोग रात में करें। इसके सेवन के बाद पानी न पियें।
२. दो सौ ग्राम प्याज, दो ग्राम अदरक, चार-पाँच नग बड़ी पीपल, दस ग्राम काली मिर्च और ढाई सौ ग्राम मिश्री लेकर इन सबके छोटे-छोटे टुकड़े कर एक साथ मिला दें। इसके बाद इसमें पूरा सराबोर होने लायक घी मिलाकर आग पर खूब गरम करें। जब अच्छी तरह पक जाए, तो दिन में तीन बार दो से चार चम्मच तक लें, लेकीन हर बार गरम करके ही खाएँ। किसी भी प्रकार की खाँसी में दो-तीन दिन में आराम हो जाएगा।
३. सेंधा नमक की एक डली आग में तपायें, फिर चिमटे से पकड़कर आधा प्याला पानी में डुबोकर निकाल लें और पानी पी लें।
४. अदरक का रस १० ग्राम, शहद १० ग्राम गरम करके दिन में दो बार पिएँ, दमा, खाँसी के लिये बढ़िया दवा है। खटाई, दही, लस्सी का मरहेज करें।

☀ हिचकी ☀

१. सोंठ को पानी में घिसकर सूँघने से हिचकी बंद हो जाती है।
२. अदरक की एक गाँठ लेकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें

और चूसें, इससे हिचकी बंद हो जाती है।

३. जलते कोयले पर कपूर की टिकीया डालकर सुँघने से हिचकी बंद हो जाती है।

❀ सर्दी— जुकाम ❀

१. रात में खाना खाने के बाद एवं सोने के एक घंटे पहले एक—डेढ़ गिलास ताजा पानी पीयें, फिर सोने के दस मिनट पहले सौ—डेढ़ सौ ग्राम गुड़ खाएँ। गुड़ खाने के बाद बिल्कुल पानी न पियें, केवल पानी से मुँह साफ कर लें, सुबह तक सर्दी— जुकाम ठीक हो जाएगा।

२. रोज सुबह सात—आठ तुलसी के पत्ते और दो काली मिर्च खाने से कभी सर्दी— जुकाम नहीं हो सकता।

३. जिन्हें काफी समय से जुकाम बना रहता हों, उनके लिए एक गुणकारी उपाय प्रस्तुत है। जिस दिन यह उपाय करें, उस दिन शाम को हल्का भोजन ही करें, इसके पहलें २—३ दिन से तले हुए और मिर्च मसाले वाले पदार्थों का सेवन बंद कर दें, शाम के भोजन के २ घंटे बाद रात को गेहूँ के आटे में थोड़ा गुड़ डालकर कूट लें और इस आटे में थोड़ा देशी घी मिलाकर आटा गूँथ लें और मोटी रोटी बनाकर तवे पर ही घूमा—घूमा कर उलटते—पलटते कपड़े से दबादबा कर सँक ले। यह बिस्कुट की तरह खस्ता टिक्कड़ बन जाएगा। इसे ताजा और गरम ही खा लें, इसके उपर पानी न पियें।



❀ क्षय रोग (टी.बी.) ❀

१. लहसुन को साफ करके पीस—छान कर पानी में मिलाकर रख लें, रोगी को दो—तीन चम्मच



की मात्रा में दिन में तीन बार पिलाने से इस बीमारी में फायदा होता है।



२. टी.बी.के रोगी को फूल गोभी का सूप पिलाते रहने से उसका रोग दूर होने में मदद मिलती है।

३. मुनक्का, पीपल, देशी शक्कर समान भाग पीस कर एक चम्मच सुबह-शाम खाने से यह रोग कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है।

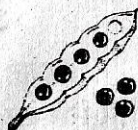
❀ दमा (श्वास रोग) ❀

१. एक अच्छा केला लेकर उसका छिलका निकाले बिना उसमें एक गड्ढा बनाये। फिर उसमें जरा-सा सेंधा नमक और काली मिर्च का चूर्ण भरकर रातभर चाँदनी रात में पड़ा रहने दें। सबेरे उसे आग में भूनकर खायें। इसको इसी तरह दिन में दो-तीन बार खाने से दमा रोग में आराम होगा। वैसे इस केले को पुष्य नक्षत्र के दिन चाँदनी रात में या शरद पूर्णिमा की चाँदनी रात में पडा छोड़कर अगले दिन खाने से विशेष लाभ होता है।

इसबगोल साबूत ले आँ। इसबगोल का सत्त या भूसी नहीं लेना है। इसका कचरा मिट्टी हटा कर साफ कर लें। सुबह शाम १०-१० ग्राम इसबगोल पानी के साथ निगल जाँ। एक माह के बाद दमा विदा हो जाएगा। परहेज में चावल, तले पदार्थ, गुड, तेल, खटाई, बादी वाले पदार्थ कतई न लेवें और ठीक हो जाने के बाद भी कम से कम छः माह तक परहेज जारी रखें।

❀ कफ विकार ❀

कभी-कभी कोई गरम पेय अथवा गरम औषधि के सेवन से कफ सूख-कर छाती पर जम



जाता है। सूखा हुआ कफ बड़ी कठिनता से निकलता है और खाँसने में तथा निकालते समय बड़ी परेशानी होती है। छाती पर कफ के कारण ११घर्-घर् शब्द होता है। इसमें निम्न उपायों का प्रयोग करें—

१. अदरक को छिलकर, मटर के बराबर उसका टुकड़ा मुख में रखकर चूसने से कफ सुगमता से निकल जाता है।

२. मुलहठी और सूखा आँवला अलग-अलग बारीक करके पीसें और छान लें तथा मिलाकर रखें। इसमें से एक चम्मच चूर्ण दिन में दाक बार खाली पेट प्रातः पानी से लेने से फेफड़ों पर जमा हुआ कफ साफ हो जाता है।

★ हृदय तथा रक्त— संस्थान के रोग ★

☀ हृदय के रोग ☀

१. सेब का मुरब्बा ५०ग्राम की मात्रा में लें, चाँदी का वर्क लगाकर सुबह के वक्त सुवन करने से दिल की कमजोरी, दिल का बैठना आदि शिकायतें दूर हो जाएँगी। यह नुस्खा १५ दिन तक सेवन करें।

२. यदि आपने चार रोटी खानी हो, तो दो रोटी खाने के बाद आधा गिलास पानी में थोड़ा आँवले का रस डालकर, पीएँ और फिर शेष दो रोटियाँ खाएँ। २१ दिन तक लगातार यह क्रिया करने से हृदय की दुर्बलता दूर हो जाती है।

३. कच्चे आलुओं का रस हृदय की जलन को तुरंत दूर कर देता है। मिश्री के साथ पकी हुई इमली का रस पीने से भी हृदय रोग की जलन मिट जाती है।

४. जिनके हृदय की धड़कन अधिक बढ़ी हुई हो, तो एक कच्चा प्याज नित्य भोजन के साथ खाएँ। इससे धड़कन सामान्य हो जाएगी

तथा हृदय को शक्ति मिलेगी।

५. पिसा हुआ आँवला गाय के दुध के साथ पीने से हृदय से संबंधित समस्त रोगों का निपटारा हो जाता है।

६. सूखा आँवला और मिश्री समान मात्रा में लेकर पीस लें। इसकी एक चम्मच फंकी रोजाना पानी के साथ लेने से हृदय के सारे रोग दूर हो जाते हैं।

७. पंद्रह ग्राम शहद में दो केले मिलाकर खाने से हृदय का रोग दूर हो जाता है। लीची उत्तम स्वास्थ्यवर्द्धक है। यह हृदय को शक्ति प्रदान करती है।

✽ उच्च रक्तचाप (हाई ब्लडपेशर) ✽

१. खसखस (सफेद) और तरबूज के बीज की गिरी अलग-अलग पीसकर बराबर मात्रा में मिलाकर रख लें। सुबह और शाम एक-एक चम्मच खाली पेट खाएँ। इससे बढ़ा हुआ रक्तचाप धीमा हो जाता है और रात में नींद भी अच्छी आती है।

२. एक चम्मच मैथीदाना के चूर्ण की फंकी सुबह-शाम खाली पेट दो सप्ताह तक लेने से उच्च रक्तचाप सामान्य हो जाता है।

३. मुनक्का में लहसुन की कली रखकर खाना भी लाभदायक होता है।

४. सबरे खाली पेट डाल का पका हुआ पपीता तीस दिनों तक खाएँ और इसके खाने के बाद दो घंटे तक न कुछ खाएँ, न पीएँ, इससे रक्तचाप सामान्य रहता है।

५. गेहूँ और चना बराबर मात्रा में लेकर आटा पिसवाएँ। चोकर (भूसी) सहीत आटे की रोटी बनवाकर खाएँ। एक सप्ताह में ही रोग ठीक हो जाएगा।

६. रात को किसी तॉबे के गिलास या लोटे में पानी भरकर रखें और सुबह उठ कर पी लें। इससे उच्च रक्तचाप सामान्य हो जाता है।

७. चार तुलसी की पत्तियाँ, दो नीम की पत्तियाँ, दो चम्मच पानी के

साथ पीसकर खाली पेट लेने से उच्च रक्तचाप में लाभ होता है।

❁ नीम्न रक्तचाप (लो ब्लडप्रेसर) ❁

१. सुखा आँवला छह ग्राम धनिया सूखा दोनेवाला छह ग्राम लेकर अधकूट करके रात में मिट्टी के बर्तन में २५० ग्राम पानी में भिगो दें। पातः मसलकर और छानकर, दो चम्मच पिसी हुई मिश्री मिलाकर पीने से चक्कर आने बंद हो जाते हैं। चाहे वो किसी भी कारण से आते हों।
२. यदि पेट की गड़बड़ी के कारण चक्कर आते हों, तो आधा गिलास गरम पानी में नींबू निचोड़कर पीने से लाभ होता है।
३. २५ग्राम मुन्नको को देशी घी में सेंककर और सेंधा नमक डालकर खाने से चक्कर आने बंद हो जाते हैं।
४. यदि गर्मियों में चक्कर आते हो, जी घबराता हो, तो आँवले का शरबत पीने से लाभ होता है।

❁ सिर (मस्तिष्क के रोग) ❁

❁ सिर दर्द ❁

सिरदर्द होने के कई कारण होते हैं। कब्ज रहना, गैस बढ़ना, उच्च रक्तचाप होना, आँखों की ज्योती कमजोर होना, अति जागरण, अति परिश्रम, शरीर का कमजोर होना आदि कारणों से सिरदर्द होता है। सामान्य रूप से सिर दर्द होनेपर निम्नलिखित कोई एक उपाय करना चाहिए—

१. अमृतधारा ४ बूँद एक बताशे पर टपका कर खाने और दो बूँद रुमाल पर लगाकर सूँघनेसे सिरदर्द ठीक हो जाता है।
२. निंबू के पत्तों का रस निकाल का नांक में दोनों तरफ टपकाने से

सिरदर्द ठीक होता है।

३. चंदन पानी में घिसकर माथे पर लेप करने से गर्मी के कारण होने वाले सिरदर्द में लाभ होता है।

४. तिल का शुद्ध तेल २५० मि. लि., चंदन का असली तेल १० मि. ली., दालचीनी का तेल १० मि.ली. और कपूर ५ ग्राम इन सबको मिलाकर एक शीशी में भर लें। इस तेल को माथे पर लगाने से सिरदर्द में तुरंत आराम मिलता है।

५. दो चम्मच आँवला चूर्ण में एक चम्मच शुद्ध घी मिलाकर खा लें, उपर से एक गिलास गुनगुना दूध पी जाएँ।

६. रोज सुबह खाली पेट एक मीठा सेब काटकर, नमक लगाकर चबाकर खाने से पुराना सिरदर्द दूर हो जाता है। यह प्रयोग दस दिन तक लगातार करें।

☀ दिमागी ताकत बढ़ाना ☀

१. एक किलो गाजर कटूकस कर, चार किलो दूध में पका लें। फिर उसमें एक पाव देशी घी और दस बादाम डालकर भूनें और काँच के बर्तन में भरकर रख लें। रोजाना पचास ग्राम खाकर ऊपर से दूध पी लें। एक माह खाने से दिमाग को ताकत मिलती है।

२. एक सेब को आग में जलाकर पानी के घड़े में डाल दें। इस पानी को छानकर पीयें।

३. सूखा धनिया, खसखस के दाने दोनो समान मात्रा में लेकर कूट-पिस कर महिन चूर्ण कर लें। इसके बराबर वजन की मिश्री लेकर पीसकर इसमें मिला लें। एक-एक चम्मच की मात्रा में प्रतः ९ बजे व भेजन के बाद रात को ९ बजे गुनगुने गर्म मीठे दूध या जल के साथ नियमपूर्वक सेवन करें। इसके सेवन से स्मरण शक्ति, नेत्र ज्योति और गहरी निंद उपलब्ध होती है।

* चक्कर आना *

१. सूखा आँवला छह ग्राम धनिया सूखा दाने वाला छह ग्राम लेकर अधकूट करके रात में मिट्टी के बर्तन में अढाई सौ ग्राम पानी में भिगो दें। प्रातः मसलकर और छानकर, दो चम्मच पिसी हुई मिश्री मिलाकर पीने से चक्कर आने बंद हो जाते हैं। चाहे वो किसी भी कारण से आते हों।

२. यदि पेट कि गडबड के कारण चक्कर आते हों, तो आधा गिलास गरम पानी में एक नींबू निचोड़कर पीने से लाभ होता है। पच्चीस ग्राम मुन्नको को देशी घी में सेंक कर और सेंधा नमक डालकर खाने से चक्कर आना बंद हो जाता है।

३. यदि गर्मियों में चक्कर आते हों, जी घबराता हो; तो आँवले का शर्बत पीने से लाभ होता है।

* आधे सिर (सीसी) का दर्द *

१. सिर के जिस तरफ के भाग में दर्द हो, उस तरफ के नथूने में ६-८ बूंद सरसों का तेल डालने अथवा सूँघने से दर्द एकदम बंद हो जाएगा। यह क्रिया ४-५ दिन करने से आधा सीसी का दर्द सदा के लिए दूर हो जाता है।

२. देशी घी की २-४ बूंद नाक में रुई से टपकाने से अथवा सूँघने से आधा सीसी का दर्द जड से चला जाता है। इस प्रक्रिया को कम से कम एक सप्ताह अवश्य करें।

३. लहसुन को पीसकर दर्द वाले भाग (आधे सिर) पर मलने से दर्द कपूर की तरह उड जाता है। इस प्रयोग को कई बार भी करना पड सकता है।

* मिरगी *

१. स्नायु संबंधी रोगों में मिरगी को सबसे भयानक रोग माना जाता

है। इसका दौरा कभी भी और कही भी पड़ सकता है। इसके रोगी को आग, कुए, तालाब, नदी, पुल, रेलवे लाईन, बीच सड़क पर अकेले नहीं जाने देना चाहिए तथा किसी भी कीस्म की गाडी नहीं चलाने देना चाहिए। इस रोग में निम्न उपाय अधिक करना लाभदायक होता है -

२. ३ औंस प्याज का रस सुबह के समय थोड़ा-सा पानी मिलाकर पीने से मिरगी का दौरा बंद हो जाता है। सवा महीने तक प्याज का रस अवश्य लेना चाहिए। यदि रोगी को दौरा पड़ा हो, तो प्याज का रस नथूनों पर लगा देने से वो होश में आ जाता है।

३. लहसुन को कुटकर सुँघाने से मिरगी के रोगी को होश आ जाता है। यदि रोजाना लहसुन की ८-१० कलियाँ दूध में उबालकर, वह दूध रोगी को पिलाया जाए, तो कुछ सप्ताह में ही मिरगी का रोग दूर हो जाता है।

४. करौंदे के २५-३० पत्ते छाछ में पीसकर दो सप्ताह नित्य सेवन करने से मिरगी का दौरा पड़ना बंद हो जाता है। मिरगी के रोगी को एक पाव दूध में चौथाई कप मेंहदी का रस मिलाकर पिलाने से बहुत लाभ होता है।

५. राई को पीसकर सुँघाने से मिरगी के रोगी की बेहोशी टुट जाती है।

६. मुट्टी भर तुलसी की पत्तियों में ४-६ कपूर की टिकिया मिलाकर रोगी को सुँघाएँ, लाभ होगा।

★ मुँह, होठ एवं दाँतों के रोग ★

☀ मुँह के छाले ☀

१. मुँह के छाले होने पर मुलेठी चूसें, छाले ठीक हो जाएँगे।

२. कत्थे के साथ अमरुद की पत्तियाँ चवाने से मुँह के छाले ठीक हो जाते हैं।

३. जबान पर छाले पड़ने पर एक केला गाय के दुध के साथ कुछ दिन सेवन करें, छालों में आराम मिलेगा।

✽ मसूड़ों से खून आना ✽

नमक, हल्दी और फिटकरी बराबर मात्रा में लें, खूब पीसकर चूर्ण करें, फिर इस चूर्ण से मंजन करें। बर्फ, बहुत गरम और शितल पेय से बचें। गाजर, सेब, आँवला, शलजम जैसी चीजों का सेवन करें।

✽ दाँतों का हिलना ✽

तेल के तेल में काला नमक पीसकर मलने से दाँतों का हिलना बंद हो जाता है।

✽ दाँत का दुखना ✽

१. दाँत में दर्द होने पर जरा-सा कपूर दर्द करने वाले दाँत या दाढ़ के नीचे रखकर दबा लें। दाढ़ में सुराख हो, तो उसमें भर दें। दर्द बंद हो जाएगा।

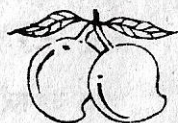
२. दाँत में दर्द होने पर कच्चे पपीते का दूध, जरा-सी हींग और कपूर मिलाकर रुई के फ्राहे में रखकर दुखते दाँत-दाढ़ के नीचे रखकर दबा लें।

३. नीम की ताजी नरम पत्तियों का रस मिलाकर जिस तरफ दाढ़ दर्द कर रही हो, उसी तरफ के कान में दो बूँद टपका दें। फौरन आराम होगा।



✽ पायरिया ✽

१. आम की गुठली की गिरी के महीन चूर्ण का मंजन करने से पायरिया ठीक हो जाता है।



२. पत्तियों सहित नीम की टहनी को छाया में सुखाकर जला लें और पीसे। इसमें कुछ लौंग, पिपरमेंट और नमक मिलाएँ। सुबह-शाम इससे दाँत माँजने से पायरिया रोग ठीक हो जाता है।

* मुँह की दुर्गन्ध *

१. भोजन के पश्चात् दोनो समय आधा चम्मच सौंफ चबाने से दुर्गन्ध कुछ ही दिनों में जाती रहती है और पाचन क्रिया भी ठीक हो जाती है।

२. तुलसी के ४ पत्ते नित्य प्रातः खाकर, ऊपर से पानी पीने से भी मुँह की दुर्गन्ध दूर हो जाती है।

३. एक गिलास पानी में एक नींबू का रस मिलाकर प्रातः कुल्ले करने से मुख की दुर्गन्ध दूर हो जाती है।

४. एक लौंग मुँह में रखकर (भोजनोपरांत) चूसने से मुँह से दुर्गन्ध आनी बंद हो जाती है।

५. ४ ग्राम अनार के पिसे हुए छिलकों की फंकी सुबह-शाम पानी से लेने से दुर्गन्ध दूर हो

जाती है। छिलके को उबालकर कुल्ला करने से भी लाभ होता है।

६. जीरे को भूनकर खाने से भी मुँह की दुर्गन्ध समाप्त हो जाती है।

७. हरा धनिया खाने से मुँह में सुगन्ध रहती है। भोजन के पश्चात् थोडा-सा हरा धनिया अवश्य चबाना चाहिए।

८. एक चम्मच अदरक का रस, एक गिलास गरम पानी में मिलाकर कुल्ला करने से मुँह की दुर्गन्ध जाती रहती है।



* मुँह का बिगडा स्वाद *

१. एक कागजी नींबू को काटकर, उसके आधे टुकड़े में दो चुटकी

काला नमक और थोड़ीसी पीसी काली मिर्च का चूर्ण बुरकें और उसे आग पर थोड़ा गरम कर लें, तत्पश्चात् इसको चूसने से मुँह की कड़वाहट दूर होकर, मुँह का बिगड़ा स्वाद ठीक हो जाता है। इससे बदहजमी और अफारा की शिकायत भी दूर हो जाती है, जिस कारण मुँह का स्वाद बिगड़ता है।

२. यदि मुँह से दुर्गन्ध आती हो या मुँह में कसैलापन व्याप्त हो, तो ४ ग्राम अनार के छिलकों को पानी में उबालकर, उसमें थोड़ी सी सौंफ डालकर कुल्ले करने से यह शिकायत दूर हो जाती है।

* होंठों का फटना *

१. सर्दियों में होंठों के फटने की शिकायत एक आम बात है। यदि आधा चम्मच दूध की मलाई में चुटकी भर हल्दी का बारिक चूर्ण मिलाकर होंठों पर मला जाए, तो यह शिकायत दूर हो जाती है।

२. यदि शुष्क वायु से होंठ फट गये हों, तो रात को सोते समय शुद्ध सरसों का तेल या गुनगुने घी को नाभी में लगाएँ। शुष्क वायु के कारण होंठों पर पपड़ी जम जाने पर रात में सोने से पूर्व बादाम रोगन लगाकर सोएँ। इससे पपड़ी दूर होकर होंठ मुलायम हो जाएँगे तथा आगे पपड़ी भी नहीं जमेगी।

३. प्रातः स्नान से पूर्व हथेली पर थोड़ा-सा मूंगफली का तेल लेकर अँगुली से हथेली में रगड़ें। फिर होंठों पर इस तेल की मालिश करें। न होंठ फटेंगे और न ही उन पर पपड़ी जमेगी।

४. देशी घी में नाममात्र का नमक मिलाकर होंठों और नाभि पर लगाने से होंठों का फटना बंद हो जाएगा।

५. ग्लिसरीन लगाने से भी होंठों का फटना बंद हो जाता है।

★ कान व नाक के रोग ★

★ कान का दर्द ★

१. लहसुन की दो कलियाँ छीलकर कूट लें। फिर उन्हें थोड़े से शुद्ध तिल के तेल में मिलाकर गरम करें। गरम हो जाने पर उतारकर छान लें, गुनगुना होने पर इस तेल की दो-तीन बूँदे कान में डालने से कान के दर्द में शीघ्र आराम मिलता है।
२. तिल के शद्ध तेल में थोड़ी-सी अजवाइन को पकाकर छान ले। हल्का गुनागुना होने पर इस छने हुए तेल की छह-सात बूँदे कान में टपकाएँ।
३. प्याज को गरम राख में भूनकर उसका पानी पीयें। निचोड़कर कान में डाले, दर्द में आराम होगा।

★ कान का बहना ★

१. तुलसी के पत्तों का रस, अदरक का रस, शहद, कड़वा तेल समान मात्रा में मिलाकर उसमें जरा-सा सेंधा नमक पीसकर मिला लें, इसको शीशी में भरकर रख लें। इसे जरा गरम करके २-२ बूँद कानों में टपकाने से कान बहना और पकना आदि ठीक हो जाते हैं।
२. यदि किसी बच्चे का कान बहता हो, तो लहसुन के साथ नीम की दस-बारह कोपलें या पाँच-सात पत्तियाँ भी पानी में उबालें। तत्पश्चात् जिस तरफ का कान बहता हो, उसमें रात को सोने से पूरा इस पानी की दो-तीन बूँदे डाले और रुई लगाएँ। इससे कान का बहना बंद हो जाता है। जब तक पूरी तरह आराम न हो जाए, प्रतिदिन यह क्रिया करते रहें।
३. दस ग्राम लहसुन को छह ग्राम सिंदूर के साथ पीसकर, सौ ग्राम

सरसों में डालकर अग्नि पर पकाएँ। जब तेल आधा रह जाए, तब उतारकर छान लें और काँच की किसी शिशी में भर लें। इसकी दो-तीन बूँद दिन में दो-तीन बार कान में टपकाने से कान का बहना बंद हो जाता है।

४. नींबू के रस में सज्जीखार मिलाकर कान में डालने से कान बहना बंद हो जाता है।

☀ कान के अन्य रोग ☀

१. कान में कीड़ा चला गया हो, तो सरसों के तेल को गरम करके डालने से कीड़ा शीघ्र बाहर निकल जाता है।

२. कान में चींटी के चले जाने पर फिटकरी को घोलकर कान में डाले चींटी बाहर निकल जाएगी।

३. किसी भी प्रकार का कीड़ा कान में घुस गया हो, तो सादे पानी में नमक घोलकर कान में डालें और उल्टा दें। पानी के साथ कीड़ा भी निकल जाएगा।

४. गुड़ और घी मिलाकर गरम करें और खाएँ, उससे कान में होने वाली ७सायं-सायं की आवाज दूर हो जाती है। कान में किसी भी तरह से पानी चला गया हो, तो तिल का सेहने लायक गरम तेल डालना लाभप्रद होता है।

☀ नाक से खून गिरना ☀

१. सिर पर ठंडे पानी की धार डालने से नाक से खून गिरना तुरंत बंद हो जाता है।

२. दस ग्राम मुलतानी मिट्टी को कूटकर रात को पानी में भिगो दें। कम से कम आधा कीलो पानी अवश्य रहना चाहिए। प्रातः पानी को निधारकर कपड़े से छान लें। इस साफ पानी को पीने-पिलाने से वर्षों

पुराना नकसीर का रोग भी दूर हो जाता है।

३. तीन ग्राम सुहागे को थोड़े से पानी में घोलकर दोनों नथुनों पर लेप कर दें। खून गिरना तत्काल बंद हो जाएगा।

४. आँवलों का रस पिलाने या आँवलों को पानी में पीसकर माथे, तालू तथा नाक पर लेप करने से नकसीर फूटना बंद हो जाती है।

★ गुदा व गुर्दे के रोग ★

★ बवासीर ★

१. कागजी नींबू काटकर ५ ग्राम कत्था पीसकर नींबू में लगाकर रात को रखें। सुबह दोनो टुकड़े चूस लें, खून बंद करने के लिए बढ़िया दवा है। १५ दिन इस्तेमाल करें।

२. गेंदे की पत्तियाँ १० और काली मिर्च ३ ग्राम, पानी में घोटकर छानकर पीने से खूनी बवासीर का खून गिरना बंद हो जाता है।

३. प्रतिदिन शौच करते समय, शौच के बाद पानी से गुदा धोकर, स्वमुत्र से सुबह-शाम गुदा धोने से बवासीर ठीक हो जाती है।

४. अदरक की एक गाँठ कुचलकर एक कप पानी में डालकर उबालें, जब पानी एक चौथाई बचे, तब उतारकर ठण्डा कर लें, इसमें एक चम्मच शक्कर या मिश्री मिलाकर दिन में एक बार सुबह पीने से बवासीर रोग ठीक हो जाता है।

५. मूली का रस एक गिलास निकाल कर इसमें शूद्ध घी की बनी १०० ग्राम जलेबी डालकर एक घंटे तक ढँक करे रखें, फिर जलेबी खाते हुए रस पीते जाएँ, ६-१० दिन तक प्रतिदिन यह प्रयोग करने पर बवासिर हमेशा के लिए ठीक हो जाती है।



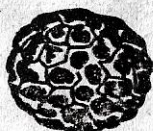
नोट— इनमें से कोई भी एक उपाय करते हुए देशी अजवाइन, जंगली अजवाइन और खूरासानी अजवाइन तीनों का कुटा हुआ महीन चूर्ण समान मात्रा में लेकर थोड़े मक्खन में मिलाकर सुबह—शाम मस्सों पर लगावे और हाथी दाँत का आधा चम्मच बुरादा आग पर जला कर इसकी धुनी गुदा के मस्सों पर देने से बहुत जल्दी गुदा के मस्से बैठ जाते हैं और बवासीर रोग ठीक हो जाता है, यदि इन नुस्खों के सेवन और कब्ज दूर करने के उपाय करने पर भी बवासीर ठीक न हो, तो चिकित्सक से इलाज या ऑपरेशन जरूरी हो जाएगा।

* गुर्दे का दर्द *

१. बीस ग्राम अजवाइन, दस ग्राम सेंधा नमक और बीस ग्राम तुलसी की सुखी पत्तियाँ, इनको कूट, पीस और छानकर चूर्ण बना लें। सुबह और शाम इसे दो—दो ग्राम की मात्रा से गुनगुने पानी के साथ लें। एक दो बार उक्त चूर्ण के प्रयोग से ही गुर्दे के दर्द से तड़पते रोगी को आराम हो जाता है।

२. खरबूजे के ऊपरी छिलके को सुखाकर उसे दस ग्राम की मात्रा में २५० ग्राम पानी में उबालें। फिर उसे छानकर थोड़ी—सी खांड मिलाकर प्रतिदिन सुबह—शाम आधा—आधा कप पीने से गुर्दे की पीड़ा में आराम होता है।

३. कद्दू (सीताफल) को महीन काटकर, थोड़ा—सा गरम करके दर्द वाले स्थान पर बाँधने से लाभ होता है।




४. अंगूर—बेल के ३० ग्राम पत्तों को पीसकर, पानी मिलाकर छानकर और नमक मिलाकर पीने से गुर्दे के दर्द से तड़पते रोगी को तुरंत आराम हो जाता है।

* पथरी *

१. निम की पत्तियों की राख, २ ग्राम की मात्रा में जल के साथ नियमित रूप से लेते रहने से पथरी गलकर बाहर निकल जाती है।
२. यदि पथरी छोटी हो और ज्यादा पुरानी न हो, तो मेहंदी की छाल को कुट-पीसकर बारीक चूर्ण करके, यह चूर्ण प्रातःकाल आधा चम्मच मात्रा (लगभग २ १/२ - ३ ग्राम) में जल के साथ फाँकने से कुछ दिनों में पथरी गलकर मूत्र के साथ निकल जाती है।

* मूत्र विकार *

* पेशाब की जलन *

१. ठण्डे पानी में तौलिया या कोई मोटा कपड़ा भिगोकर निचोड़ लें। इस कपड़े को नाभी के निचे वाले तरेट भाग पर रखकर लेटे रहें। इस प्रयोग से जलन में बहुत जल्दी आराम होता है।
२. प्रातःकाल आधा दूध आधा पानी एक गिलास में डालकर दो चम्मच शक्कर घोलकर फेंट लें और पी जाएँ। चाय पीना बंद कर दें। दोपहर में एक गिलास ठण्डे पानी में नींबू निचोड़कर दो चम्मच शक्कर घोल लें और पी जाएँ। इस प्रयोग से जलन बंद हो जाती है।
३. रात को एक गिलास पानी में गुलाब के १-२ फूल की पंखुड़ीयाँ डालकर ढँक कर रख दें, सुबह इसे मसलकर छान लें और इस पानी में एक चम्मच 
पिसी मिश्री घोल कर पी लें। जलन बंद हो जाएगी, एक सप्ताह तक सेवन करें।
४. एक मध्यम आकार के प्याज को कुचलकर



करीब २५ ग्राम पानी में उबाले। जब पानी आधा रह जाए, तो छानकर ठण्डा करके पिलायें। पेशाब की जलन ठीक होगी। यह प्रयोग दो दिन तक करें।

❀ बार-बार पेशाब आना (बहुमूत्र) ❀

१. बेल के ताजा पत्तों का रस पाँच ग्राम की मात्रा में दिन में तीन बार लें।
२. अनार के छिलकों को पीसकर उनका चूर्ण बना लें। दिन में दो बार पाँच-पाँच ग्राम की मात्रा में इस चूर्ण का सेवन करें।

❀ पेशाब रुकना ❀

रीठा एवं खारक के बीज समान मात्राओं में लेकर पानी में पीस लें और फिर लिंग व पेडू के आसपास लेप करके हल्की सिकाई करें। थोड़ी ही देर में रुका हुआ पेशाब आने लगेगा।

❀ पेशाब संबंधी अन्य रोग ❀

१. मेंदी के ६ ग्राम बीजों लेकर पानी में सुखा लें। सूख जाने के बाद उन्हें पीस लें तथा एक ग्राम शहद में मिलाकर रात को चार्टें। दो चार दिन के प्रयोग से ही बूँद-बूँद पेशाब आने की शिकायत दूर हो जाती है।
२. बरगद के नए पत्ते बीस ग्राम लेकर, २५० ग्राम पानी में टंडाई की तरह घोटकर छान लें। सुबह-शाम इस पानी को पीने से पेशाब का रुक-रुककर आना तथा पेशाब में कीसी भी कारण से खून का आना बंद हो जाता है। पेशाब की सभी शिकायतें दूर हो जाती हैं।
३. अरंड के ४ ग्राम पत्ते महीन पीस कर प्रातः-सायं पानी के साथ कुछ दिनों तक निरंतर लेने से बहुमूत्र तथा रात्री के समय अपने आप पेशाब निकल जाता हो, तो यह दोष दूर हो जाते हैं।

* मधुमेह *

१. सुखे आँवले तथा जामुन की गुठली की मींग, दोनों को सम भाग लेकर चूर्ण बना लें। रोजाना सुबह निराहार मुँह, ७ ग्राम की मात्रा में इस चूर्ण को गाय के दूध या पानी के साथ सेवन करने से मधुमेह का रोग चला जाता है।

२. जामुन की गुठली की मींगी १० ग्राम और अफीम एक ग्राम दोनों को महीन पीसकर पानी के सहयोग से सरसों के दाने के बराबर गोलियाँ बना लें। एक-एक गोली सुबह-शाम पानी के साथ लेने से एक महीने में ही रोग दूर हो जाता है।

३. किसी मिट्टी के बरतन में एक गिलास जल (कुए का) भरकर इसमें ५ नग पलाश के फूल डाल दें, जो कि आसानी से सब जगह उपलब्ध होते हैं। सुबह फूलों को मसलकर बासे मुँह इस पानी को पिएँ। प्रति सप्ताह एक फूल बढ़ाते रहें, चार सप्ताह में रोग में आराम होगा। अनुराधा नक्षत्र के समय यह फूल तोड़कर प्रयोग करने से और भी शीघ्र लाभ होता है।

* आँखों के रोग *

* कमजोर नजर *

१. आधा चम्मच ताजा मक्खन, आधा चम्मच पिसी मिश्री और चौथाई चम्मच पिसी काली मिर्च मिलाकर चाट लें। इसके बाद कच्चे



नारियल की गिरी के २-३ टुकड़े खाकर उपर से थोड़ी सौंफ खूब चबा-चबा कर खा लें। यह प्रयोग प्रातः खाली पेट २-३ माह तक करें।

२. जब सूर्योदय हो रहा हो, तब हरी घास पर १५-२० मिनट तक

नगे पैर चलना चाहिए, घास पर रात भर गिरने वाली आँस की नमी रहती है, यह उपाय आँखों की ज्योती की रक्षा के अलावा शरीर को भी लाभ पहुँचाता है।

३. स्वमूत्र से आँखे धोने और आधा घंटे बाद ठण्डे पानी से धो लेने से आँखों के कई विकार नष्ट होते हैं, यह उपाय प्रतिदिन प्रातःकाल के समय करना चाहिए। कुछ दिन बाद सप्ताह में दो बार काफी रहेगा। यह प्रयोग चश्मे का नंबर कम करने में उपयोगी सिद्ध हुआ है।

प्रतिदिन शहद के साथ ताजा आँवले का रसपान करने से आँखों की रोशनी बढ़ती है और मोतियाबिंद तथा आँखों से संबंधित अन्य रोगों में भी इससे लाभ पहुँचता है।

☀ आँखों के नीचे काले घरे होना ☀

१. कई कारणों से आँखों के नीचे काले घरे हो जाते हैं, जिसमें मुख्य कारण पेट की खराबी, संतुलित भोजन न करना, मानसिक तनाव, लीवर की कमजोरी आदि होते हैं। इन कारणों को दूर करके विभिन्न उपाय करने से धीरे-धीरे यह कालापन दूर हो जाएगा।

२. प्रतिदिन दूध की मलाई नियमित रूप से काले घरे पर लगाया करें। कच्चे आलू को बीच में से काट लें और इन्हे आँखों पर रखकर लेट जाँए। आधे घंटे बाद पानी से धो लें।

३. खीरा-ककड़ी के टुकड़े इन घेरों पर घिसने से कालापन दूर होता है। गाजर के मौसम में कद्दू-कस पर गाजर किस लें, इसमें ककड़ी का रस मिलाकर काले घेरों पर लगाएँ, १५-२० दिन यह उपाय करना चाहिए।



☀ आँख आना (कन्जैक्टवाइटिस) ☀

गर्मी के दिनों में आँखों का लाल होना, दर्द करना व खुजली होना आदि कष्ट हुआ करते हैं। इसके लिए गाय का ताजा कच्चा दूध ड्रापर से आँखों में दो-दो बूँदे टपकाना लाभकारी होता है। २-३ दिन नमकीन खट्टे पदार्थ खाना बंद कर दें। बहुत कम मात्रा में या बिल्कुल नहीं खाएँ।

☀ आँख का दुखना ☀

१. अनार को पीसकर आँखों पर बाँधने से दर्द ठीक हो जायेगा।
२. चुटकी भर अफिम को गरम पानी में घोलकर आँखों की पलकों पर लगाएँ, कीतना भी दर्द हो शांत हो जायेगा।
३. दुखती आँखों में खट्टे अंगुर के रस की दो-दो बूँदे डालने से आँखें ठीक हो जाती हैं।



☀ आँखों से निरन्तर पानी बहना ☀

१. राई को शहद में मिलाकर सूँघने से आँखों से निरन्तर पानी बहना रुक जाता है।
२. अमरुद को आग में भूनकर खाने से आँखों से पानी बहना थम जाता है।
३. ६० ग्राम सरसों के तेल में लहसुन की एक गाँठ पकाकर उस तेल को सीने और गले के आसपास और कानों के चारों ओर मालिश करें, तो निश्चित ही तीन दिनों के भीतर आँखों से पानी बहना बंद हो जाएगा।

☀ आँखों में खुजली ☀

अंगूर का रस निकालकर आँच पर पका कर गाढ़ा बनायें। ठंडा होने पर शीशी में भरकर रखें, रात में इसे आँखों में अंजन के तौर पर लगाने से आँखों की खुजली मिट जाती है।



☀ आँखों की धुंध, जाला आदि रोग ☀

१. आँखों के आगे धुंध व्याप्त हो गई हो, तो रोग की प्रारंभिक अवस्था में आँवलों का रस थोड़े-से पानी में मिलाकर सुबह-शाम चार दिन पीने से लाभ होता है।

२. कच्चा आलू साफ पत्थर पर घिसकर सुबह-शाम लगाने से वर्षों पुराना जाला भी कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है।

३. प्याज (सफेद प्याज) के रस को आँखों में लगाते रहने से नेत्र ज्योती बढ़ती है तथा धुंध, जाला, नाखूना, गुबार और मोतियाबिंद तक दूर हो जाता है अथवा रुई की बत्ती प्याज के अर्क में भिगोकर सुखा लें, फिर इसे तिल के तेल से जलाकर और काजल बनाकर लगाने से जाला दूर हो जाता है।



☀ मोतियाबिंद ☀

१. मोतियाबिंद की प्रारंभिक अवस्था में शुद्ध शहद को प्रतिदिन प्रातःकाल एक बूंद आँखों में टपकाने अथवा सलाई द्वारा लगाने से महीने में ही भरपूर लाभ दिखाई पड़ने लगेगा। इससे काले मोतियाबिंद का बचाव होगा, क्योंकि शहद से आँखों की पुतली की पारदर्शिता बढ़ती है तथा आँखों का तनाव भी जाता रहता है। शहद के नियमित प्रयोग से दृष्टि

क्षीणता दूर होकर नेत्र—ज्योती बढ़ती है तथा अन्य नेत्र संबंधी विकार भी दूर हो जाते हैं।

२. सफेद प्याज का रस १० ग्राम, शुद्ध शहद १० ग्राम, भीमसेनी कपूर २ ग्राम, इन तीनों को अच्छी तरह मिलाकर शीशी में भर लें। रात को सोने से पहले काँच की सलाई से दोनो आँखों में लगाने से बढ़ता हुआ मोतियाबिंद शीघ्र थम जाता है। मोतियाबिंद का यह उत्तम इलाज है।

☀ चश्मे से मुक्ति ☀

३. २५० ग्राम बादाम, ५० ग्राम खसखस और १० ग्राम काली मिर्च को पीसकर देसी घी में भून लें। फिर इसमें १०० ग्राम मिश्री पीसकर मिला दें। रोज सुबह खाली पेट दो चम्मच की मात्रा में लेने से नेत्र ज्योती बढ़ती है और छः माह में चश्मा उतर जाता है।

सावधानी— मन्दाग्नि (भूख की कमी) एवं डायबिटीज के रोगी यह प्रयोग न करें।



★ जीभ व गले के रोग ★

☀ गला बैठना ☀

१. यदि सर्दि—जुकाम के कारण गला बैठ गया हो, तो रात को सोते समय पाँच—छह काली मिर्च और उतने ही बताशे चबाकर सो जाएँ। यदि बताशे ना हो, तो मिश्री का प्रयोग करना चाहिए। इन्हें चबाकर धीरे—धीरे चूसते रहने से गला खुल जाता है।

२. काली मिर्च १० ग्राम, मिश्री १० ग्राम और मुलहठी १० ग्राम इन्हें

पीसकर, छानकर बारीक चूर्ण बना लें। प्रतिदिन सुबह-शाम एक-एक चम्मच शहद के साथ सेवन करने से बैठी हुई आवाज खुल जाती है तथा पहले से भी अधिक सुरीली हो जाती है।

☀ गले की सूजन ☀

१. यदि गले में कष्टदायक सूजन आ गई हो तथा कफ भी अधिक मात्रा में निकल रहा हो, तो २ ग्राम अजवाइन सोने से पहले चबाकर, उपर थोड़ा गरम पानी पी लें। इससे सूजन मिटकर आराम पड जाता है।
२. लहसुन का रस गले के बाहर हींग मिलाकर लगाने से लाभ होता है।

☀ जीभ के छाले ☀

१. पीपल को महीन पीसकर शहद में मिलाकर लेप करने, जीभ पर मलने तथा लार गिराने से जीभ के छाले आदि ठीक हो जाते है।
२. पोदीने की पत्ती और मिश्री मिलाकर चबाने तथा थूकने से जीभ के छाले दूर हो जाते है।

★ ज्वर (बुखार) ★

☀ साधारण बुखार ☀

१. साधारण बुखार में एक कटोरी में पानी लेकर उसे गुनगुना करके उसमें चुटकी भर नमक डालकर पियें, इस नुस्खे को दिन में ३-४ बार करने से लाभ होता है।
२. तुलसी के ताजे पत्ते तोड़कर बराबर वजन में काली मिर्च लेकर दोनों को कूट-पीसकर चने के बराबर गोलियाँ बनाकर सुखा लें और

शीशी में रख लें। बुखार होने पर बच्चों को एक-एक गोली और बड़ों को २-२ गोली शहद में पीसकर सुबह-शाम चटा दें। बुखार ठीक हो जाएगा।

☀ मलेरिया ☀

१. मलेरिया के मौसम में प्रतिदिन चार तुलसी की पत्तियाँ तथा चार काली मिर्च पीसकर, गोली बनाकर निगलने या वैसे ही चबा लेने से मलेरिया से बचा जा सकता है।

२. जाड़ा लगकर लगातार बुखार चढ़ने से पहले (एक घंटा पहले) फूली हुई फिटकरी के चूर्ण में चारगुना पिसी खांड या चीनी अच्छी तरह मिलाएँ। २ ग्राम की मात्रा गुनगुने पानी से दो-दो घंटे के बाद तीन बार लें। तीन खुराक लेने से न जाड़ा चढ़ेगा और न बुखार रहेगा। मलेरिया की यह रामबाण औषधि है।

☀ टाइफाइड ☀

१. दालचीनी का चूर्ण एक चुटकी, दो चम्मच शहद में मिलाकर दिन में दो बार चाटने से मोतीझरा (टाइफाइड) जैसे संक्रामक रोग से बचा जा सकता है।

२. पाँच लौंग को दो लिटर पानी में उबालकर, आधा पानी में रहने पर छान लें। इस पानी को नित्य चार-पाँच बार पिलाएँ। यदि सादा पानी भी पिलाना हो, तो भी उबालकर ही पिलाना चाहिए तथा रोगी को दूध में नारंगी का रस मिलाकर पिलाएँ या दूध पिलाकर नारंगी खिलाएँ।

★ आकस्मिक रोग ★

☀ मोच आना ☀

१. हाथ व पैर जहां भी मोच आई है, सरसों का तेल लगाकर उस पर पिसी हल्दी छिड़ककर छोटे तौलिये से ढँक दे। एक कपड़े में नमक की पोटली बाँध लें। इस पोटली को तवे पर गरम करके तौलिये के उपर से सिकाई करें। सिकाई करीब आधे घंटे तक करें।

☀ घाव लगना / कटना ☀

१. सादा तम्बाकू में थोड़ा-सा खाने वाला बुझा हुआ चूना मिलाकर घाव में भर दें, ऊपर से पट्टी बाँध दें। इससे न सिर्फ घाव से खून बहना बंद हो जाता है, बल्कि घाव पकता भी नहीं है और जल्दी ही भर जाता है।

२. चोट, खरोंच या कट लगने पर खून बहता हो, तो गेंदा नमक पौधे की पत्तियाँ महीन पीसकर टिकिया बना लें और खून निकलने वाले स्थान पर रखकर पट्टी बाँध दें। खून बहना बंद हो जाएगा।

३. हाथ-पैर या शरीर का कोई भाग धारदार चीज से कट जाए और खून बहता हो, तो फौरन कसी भी ब्राण्ड की बिना उपयोग की हुई चाय की पत्ती को तम्बाकू की तरह हथेलि पर मसलकर कटे हुए स्थान पर लगाएँ। इससे कटा हुआ जखम पकेगा नहीं और बहुत जल्द अच्छा हो जाएगा।

☀ जलना ☀

१. आगसे जले स्थान पर तुरंत ही चूने का निथरा हुआ पानी और नारियल का तेल समान मात्रा में मिलाकर लगाने से जलन तत्काल मिट

जाती है और फफोले, इत्यादी भी नहीं पड़ते हैं। दिन में दो-तीन बार अवश्य लगाएँ।

२. शरीर के जले स्थान पर तत्काल ग्लिसरीन लगाने से न दर्द की पीड़ा होगी, न छाले पड़ेंगे और न ही चमड़ी लाल होगी।

३. जले हुए स्थान पर कच्चा आलू पीसकर लगाएँ। तेज धूप या लू से त्वचा में जलन पैदा हो जाए, तो आलू का रस मलने से लाभ होता है।

४. कच्ची गाजर को पीसकर लगाने से भी तुरंत लाभ होता है और जले हुए स्थान पर ठंडक पड़ जाती है।



✽ पैर का छाला ✽

नये जूते पहनने पर पाँव में छाला या घाव हो जाए, तो इस पर जामुन की गुठली पानी में घीसकर लगाने से घाव ठीक हो जाता है।

✽ मुच्छा (बेहोशी) ✽

१. चिंता, भय, क्रोध, गर्मी, परिश्रम आदि से हुई मुच्छा में निम्नलिखित उपचार हितकारी सिद्ध होते हैं -

२. रोगी के मुख पर ठण्डे पानी के छींटे मारें, सिर पर ठण्डा पानी डालें, हवा करें। विशेषतः कमर के वस्त्रों को ढीला कर दें तथा प्यार के रस को नाक के दोनों छिद्रों में २-२ बूँद टपकायें।

३. सम्पूर्ण शरीर पर मीठे तेल की मालिश करने से भी मुच्छा दूर हो जाती है।

☀ तेजाब से जलना ☀

बुझे हुए चूने का पानी और नारियल का पानी दोनों १०-१० मिली लीटर की मात्रा में लें, एक साथ काँच की शीशी में भर लें। फिर इसमें १ ग्राम पिपरमेट व १ ग्राम भीमसेनी कपूर मिलाकर खूब हिलायें। इसके बाद इस घोल को तेजाब से जले स्थान पर दिन में तीन बार लगायें। इससे जलन शांत हो जाती है, साथ ही घाव बनने व दाग पड़ने की सम्भावनायें भी दूर हो जाती हैं। सावधानी— यदि तेजाब से बहुत गम्भीर घाव बन गया है, तो चिकीत्सक की सलाह लें, क्योंकि फिर घाव को ठीक करने के लिये समुचित दवायें भी खानी पड़ेगी।

☀ पैर में काँच चुभना ☀

जिस स्थान पर काँच चुभा हो, उस स्थान पर हिंग का घोल भर दें। काँच अपने-आप बाहर निकल आयेगा।

नोट— यह इलाज काँटा लगने पर भी लाभकारी है।

★ विविध लाभकारी नुस्खे ★

☀ यात्रा के दौरान उल्टी होना ☀

कुछ लोगों को बस, ट्रेन आदि में यात्रा के दौरान उल्टियाँ होने लगती हैं। ऐसे में उन्हें लौंग या जायफल चूसना चाहिये। इससे उल्टी की शिकायत दूर हो जाएगी।

☀ सिर की जूँ ☀

१. नीम के बीज या हरी पत्तियों को पीसकर सिर में लगाने से जुएँ व

लीख की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। नींबू व लहसुन के रस को अच्छी तरह से मिलाकर बालों की मालिश करें। दो-तीन दिनों में जुएँ व लीख से छुटकारा मिल जाएगा।

२. तुलसी की लगभग ५० पत्तियों को आधे लिटर पानी में उबालें, जब चौथाई जल शेष बचे, तब उतारकर ठण्डा कर लें। इस पानी से सिर के बाल धोने से जुँ नहीं होती और हो, तो खत्म हो जाती है।

☀ पशुओं में दूध की कमी ☀

कपास के बीज के साथ मैथी के बीज को मिलाकर मवेशियों को खिलाने से मवेशियों के दूध की मात्रा बढ़ती है।

☀ अफीम का नशा ☀

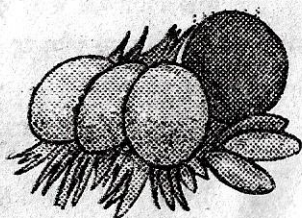
हींग सुंघाने से अफीम का नशा उतर जाता है।

☀ तम्बाकू छोड़ना ☀

तम्बाकू छोड़ने के लिए दृढ संकल्प शक्ति की जरूरत होती है। जब तम्बाकू खाने की याद आये, तब आप थोड़ी-सी सौंफ और चावल के दाने के बराबर दालचीनी का टुकड़ा मुँह में डालकर रस चूसा करें। आठ-दस दिन तक असुविधा होगी, फिर आदत बदल जाएगी।

☀ शरीर की दुर्गन्ध ☀

कुछ लोगों के शरीर से विशेषकर बगलों में दुर्गन्ध आती है। जामुन के पत्ते को पानी में डालकर उबालें। इस पानी से स्नान करने और बगल में जामुन के पत्ते पीसकर मलने से दुर्गन्ध का नाश होता है।



❀ कद बढ़ाने का उपाय ❀

असगंध लाकर उसे २४ घण्टे तक कच्चे दूध में डुबोकर भिगोये रखें, बाद में धोकर छाया में सुखा दे। अच्छी तरह सूख जाने के बाद कूटकर कपडे से छानकर चूर्ण बनायें, अब इसमें सन्तान मात्रा में पिसी मिश्री मिलाकर साफ सूखी शीशी में भर लें। इस असगंध चूर्ण को सर्दी के मौसम में रात को सोने से पहले दो छोटे चम्मच भर गरम दूध के साथ ४० दिन लेने से शरीर पुष्ट होता है व शरीर की लम्बाई बढ़ती है। लगभग बीस साल की आयु के बाद कद बढ़ना बंद हो जाता है।

❀ शिशु रोगों की चिकित्सा ❀



❀ पेट दर्द ❀

यदि पेट दर्द के कारण शिशु रो रहा हो, तो पेट का सेंक कर दें और पानी में जरा-सी हींग पीसकर पतला-पतला लेप बच्चे की नाभी के चारों तरफ गोलाई में

लगा दें, आराम हो जाएगा।

❀ चुरने कीड़े ❀

छोटे बच्चों की गुदा में चुरने कीड़े हो जाते हैं, जो गुदा में काटते हैं, जिससे बच्चा रोता है व सोता नहीं है। घासलेट के तेल में जरा-सी रुई डुबोकर, इस फाहे को बच्चे की गुदा के मुँह में फँसा देने से चुरने कीड़े मर जाते हैं और बच्चे को आराम मिल जाता है।

❀ कान दर्द ❀

छोटा शिशु कान की तरफ हाथ ले जाकर रोता हो, तो माँ अपने

दूध की २-२ बूँदे कानों में टपका दे। यदि कान दुखने से बच्चा रोता होगा, तो चुप हो जाएगा, क्योंकि कान का दर्द मिट चुका होगा।

❀ बिस्तर में पेशाब ❀

यह आदत कई बच्चों में होती है और सज्जान होने की आयु तक बनी रहती है। ऐसे बच्चों को एक कप ठण्डे फीके दूध में १ चम्मच शहद घोल कर सुबह -शाम ४० दिन तक पिलाना चाहिए और तिल -गुड़ का एक लड्डू रोज खाने को देना चाहिए। बच्चों को समझा दें कि चबाचबा कर खाएँ, ऊपर से शहद वाला एक कप दूध पी लें ! सिर्फ एक लड्डू प्रातः काल खाना पर्याप्त है। लाभ न होने तक सेवन करें और चाहें तो बाद में भी सेवन कर सकते हैं। बच्चे को पेशाब करके सोना चाहिए और चाय पीना बंद गरम पेय या सिर्फ एक बार सुबह ही पीना चाहिए। शाम होने के बाद गरम पेय या शीतल पेय पीने से प्रायः बच्चे सोते हुए पेशाब कर देते हैं।

❀ दस्त लगना ❀

यदि शिशु दुबला -पतला और कमजोर हो, तो एक पतला दस्त होते ही उचित उपाय शुरू कर देना चाहिए। दस्त लगने पर अपना स्तनपान कराना बंद न करें। दस्त लगने पर धीरे-धीरे या कभी -कभी शीघ्रता से भी शरीर में पानी की कमी हो जाती है। यदि बच्चा दुबला-पतला और कमजोर हुआ, तो उसके प्राण भी संकट में पड़ सकते हैं। इसका एक उत्तम उपाय है नमकिन शरबत बनाकर पिलाना, जिसे जीवन रक्षक घोल कहते हैं। एक



गिलास शुद्ध ताजे पानी में चुटकी भर नमक और एक चम्मच शक्कर घोल लें। बस जीवन रक्षक घोल तैयार है। इस घोल की २-२ चम्मच थोड़ी-थोड़ी देर में पिलाते रहना चाहिए। इससे पानी की कमी की स्थिति धीरे-धीरे समाप्त हो जाती है। यदि यह स्थिति जल्दी ठीक न हो, तो तुरंत चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए।

☀ पेट के कीड़े ☀

एक चम्मच अरण्ड तेल सुबह खाली पेट चाय के साथ लेने से पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं। बच्चों के लिए यह उत्तम प्रयोग है परंतु इसे लगातार ना आजमाए। और इस प्रयोग के दो घण्टे तक कुछ न खाए या पिए।

☀ वक्त पर दाँत न निकलना ☀

यदि नौ माह के बाद भी शिशु को दाँत न निकलें, तो शिशु के मसूड़ो, पर हफ्ते में तीन बार कच्चे आँवले का रस लगायें।

★ नारी रोगों चिकित्सा ★



☀ प्रदर रोग की ☀

१. महिलाओं को होने वाले श्वेत प्रदर और रक्त प्रदर को ठीक करने वाला बेहतरीन और अचूक उपाय है कि मुट्टी भर पलाश के फूल (पलाश को ढाक भी कहते हैं, इसके पत्तों से दोने व पत्तल बनाये जाते हैं), मिट्टी के कोरे बर्तन में, पाव भर पानी डालकर ये, फूल रात को रख दें। सुबह इन फूलों को इस पानी से घोंट-पीस कर मसल छान लें और

थोड़ी पिसी मिश्री डालकर, सुबह एक बार खाली पेट पिँ। यह प्रयोग सात दिन तक करने पर श्वेत प्रदर और रक्त का प्रदर जड़ से चले जाते हैं।

२. छुआरो की गुठलियों को कूट-पीसकर महीन चूर्ण कर लें। इस चूर्ण को शुद्ध घी में अच्छे से भून लें और शीशी में भरकर रखें। इसको एक-एक चम्मच सुबह-शाम खाने से प्रदर रोग चला जाता है।

३. श्वेत प्रदर से ग्रस्त महिला को प्रतिदिन नमक जीरा मिलाकर छाछ अवश्य पीना चाहिए। चावल का धोवन बनाकर इसमें दूब की साफ की हुई जड़ घोट-पीस कर छान लें इससे श्वेत प्रदर रोग शर्तिया ठीक होता है।

✽ अतिरज ✽

१. बीस ग्राम धनिया, दो सौ ग्राम पानी में डालकर पिँ ! इससे माहवारी (मासिक धर्म) में रक्त का अधिक आना बंद हो जाता है।

२. अनार के सूखे छिलके पीसकर छान लें। इसकी १ चम्मच की फंकी ठण्डे पानी से लेने से रक्तस्राव रुक जाता है। इन दिनों में सहवास से बचना चाहिए।

✽ अल्परज ✽

१. एक बदाम और छुआरा रात को पानी में भिगो दें। प्रातः दोनों को पीसकर मक्खन, मिश्री के साथ तीन माह खाँ। मासिक धर्म खुलकर अच्छी मात्रा में आने लगेगा।

२. यदि मासिक धर्म न आता हो, तो एक चम्मच गुड़ एक गिलास पानी में उबालकर रोजाना सुबह-शाम दो बार गरम-गरम पिँ, तो मासिक धर्म भी खुल जाएगा और मासिक में होने वाला दर्द भी ठीक हो जाएगा।



रुका हुआ कष्टपद मासिक—धर्म



यदि मासिक धर्म बंद हो गया हो और महीनों से आया ही न हो, तो मूली, सोया और मैथी तथा गाजर के बीज समान मात्रा में लेकर चार-चार ग्राम खाकर ऊपर से ताजा पानी पीना चाहिए, माहवारी खुलकर आएगी।



गर्भस्त्राव या गर्भपात



१. सौ ग्राम अनार के ताजा पत्ते पीसकर और पानी में छानकर पीने से तथा पत्तों का रस पेड़ू पर मलने से गर्भस्त्राव रुक जाता है।
२. यदि गर्भ गिर जाने का भय हो, तो गर्भ की अवस्था में पपीते का सेवन नहीं करना चाहिए तथा पेटे का सेवन करना चाहिए। गर्भाशय की निर्बलता से गर्भ नहीं ठहरता, गर्भस्त्राव हो जाता हो, तो दो-तीन सप्ताह सिंघाड़े खाने से लाभ होता है अथवा काले चनों का क्वाथ पीना भी लाभदायक रहता है।



बाँझपन का इलाज



१. एक पाव दूध के साथ लहसुन की पाँच-छह कलियाँ चबाकर रखाने से बाँझपन दूर हो जाता है। इसे तीन-चार महीने प्रतिदिन सेवन करना चाहिए।
२. छह ग्राम सौंफ, छह ग्राम शतावरी चूर्ण और बारह ग्राम देशी घी मिलाकर दूध के साथ खाते रहने से गर्भाशय की सारी विकृतियाँ दूर हो जाती है और निश्चित रूप से गर्भ स्थापना होती है।



गर्भ निरोध



१. हल्दी की गाँठे पीसकर और कपड़े से छानकर छह ग्राम की मात्रा

में पानी से फंकी लें और उस समय तक लेती रहें, जब तक कि मासिक धर्म न चल पड़े—इससे गर्भ नहीं ठहर पाता है।

२. मासिक धर्म बंद होने के बाद तीन दिन तक एक कप तुलसी के पत्तों का काढ़ा बनाकर पीने से भी गर्भ नहीं ठहरता है तथा इससे कोई हानिकारक प्रभाव भी नहीं होता है।

* प्रसव पीड़ा *

सूखे खेपरे का गोला और मिश्री दोनों बीस-बीस ग्राम नित्य खाने से प्रसव के समय अधिक दर्द नहीं होता तथा संतान भी स्वस्थ होती है। कच्चा नारियल और भी अधिक लाभकारी रहता है यदि न मिले, तो सूखे से ही काम चलाना चाहिए।

* गौर वर्ण की संतान *

जैसे ही युवती को यह पता चले कि वह गर्भवती हो गई है, वैसे ही उसे उसी दिन से निम्नलिखित उपाय पर अमल करना शुरू कर देना चाहिए और प्रसव काल निकट आने



तक बेनागा नियमित रूप से इस नुस्खे को सेवन करते रहना चाहिए—एक चम्मच मक्खन, एक चम्मच पिसी मिश्री और आधा चम्मच (३ ग्राम) पिसी काली मिर्च इन तीनों को मिलाकर सुबह नित्य कर्मों से निवृत्त होकर खाली पेट चाटकर खा ले, इसके ऊपर से कच्चे नारियल की गिरी के २-३ टुकड़े खूब चबाकर खाकर १० ग्राम बारीक सौफ मुँह में रखकर चबाते हुए इसका रस निगलती रहें ! खूब चबाने के बाद सौफ भी निगल जाएँ। इसके ऊपर चाहें तो मीठा दूध पी सकती है, वरना आधा घण्टे तक कुछ भी

खाएँ—पिएँ नहीं। यह नुस्खा १० पतिशत मामलों में सफल हुआ है और बहुत ही गौरवर्ण की स्वस्थ सुडौल संतान उत्पन्न हुई है !

☀ स्तनों का ढीलापन ☀

१. कमलगट्टे की गिरी का महीन पीस—छान कर दूध या दही के साथ पीने से दूध खूब उतरता है तथा वृद्धावस्था में भी स्त्री के स्तन कठोर रहते हैं।
२. भैंस की लौनी, कूट, खिरोटी, बच और खिरैटी इन सबको पीसकर स्तनों पर लगाने से स्तन कठोर और पुष्ट हो जाते हैं।

☀ स्तनों में दूध वृद्धि ☀

१. चावल और थोड़ा—सा सफेद जीरा दूध में डालकर पकाएँ। इस खीर का कुछ दिनों तक सेवन करने से स्तनों में दूध बढ़ जाता है।
२. सुबह—शाम एक गिलास दूध में सफेद जीरा पिसा हुआ १० ग्राम और पिसी हुई मिश्री १० ग्राम डालकर पीने से दूध की मात्रा बढ़ जाती है। पका फल भी खाना चाहिए।
३. प्रतिदिन कच्ची अरण्ड ककड़ी की सब्जी बना कर खाने से स्त्रियों के स्तनों में दूध ज्यादा मात्रा में आने लगता है।

☀ ल्युकोरिया ☀

जामुन के पेड़ की ताजी हरी छाल को सुखाकर बारीक करके ४—४ ग्राम सुबह—शाम बकरी के दूध के साथ खाएँ तो स्त्रियों को इससे फायदा होता है।

* स्वप्न दोष *

स्वप्न दोष नामक व्याधि मुख्यतः दो कारणों से होती है— पहला कारण कब्ज रहना और पेट ठीक से साफ न होना है। जिससे कोठे में उष्णता प्रभाव से स्वप्न दोष यानि सोते हुए वीर्यपतन होने की स्थिति निर्मित हो जाया करती है। दूसरा कारण है स्वप्न में कामुक दृश्य देखना या कामक्रीडा करने का स्वप्न देखना। जो दिन में कामुक चिंतन किया करते है , कामुक हरकतें किया करते है, उन्हें स्वप्न में कामुक दृश्य दिखाई देते है और इस कारण से होने वाले अनैच्छिक वीर्यपात को स्वप्नदोष कहते हैं। इस रोग से बचाव करने के लिए यह जरुरी है कि इन स्थितियों को निर्मित होने ही न दिया जाए, अन्यथा दवाइयों के सेवन से भी लाभ नहीं हो सकेगा। निम्न उपायों को भी करें, लाभ होगा—

१. बबूल की नर्म पत्तियाँ ५ से १० ग्राम वजन में चबा-चबा कर खालें और ठण्डा पानी पी लें। २-३ सप्ताह यह प्रयोग करने पर स्वप्नदोष होना बंद हो जाएगा।

२. शीतकाल में पाव भर दूध में ३ छुहारे और २ चम्मच पिसी मिश्री डालकर खूब पकाए। जब दूध आधा रह जाए, तब उतारकर छुआरे की गुठली निकालकर फेंक दे तथा छुआरे खाते हुए दूध घूंट-घूंट करके पीते रहें यह प्रयोग सुबह खाली पेट करें। स्वप्न दोष बंद होने के कारण शरीर में बल भी बढ़ेगा।



३. रात के सोने से पहले ठण्डे पानी से हाथ-पैर धोएँ और मल्मूत्र आदि का विसर्जन अवश्य कर लें। शाम को ७ बजे के बाद गर्म दूध का सेवन न करें।

❀ शीघ्र पतन की चिकित्सा ❀

विवेक, धैर्य से काम न लेकर अज्ञानता एवं उतावलेपन से काम लेने वाले पुरुष इस शीघ्रपतन नामक रोग से ग्रस्त रहते हैं। हितकारी नुस्खे का विवरण प्रस्तुत कर रहे हैं—

१. जिनकी पाचन शक्ति बहुत अच्छी हो वे धुली हुई उडद की दाल और पुराने चावल की खिचड़ी बनाकर इसमें शुद्ध घी डालकर प्रतिदिन सुबह या शाम को केवल एक टाइम भोजन की जगह कम से कम ४० दिन खाएँ। इसका प्रत्येक कोर तब तक चबाते रहे यह खुद ही हलक में उतर कर पेट में चली न जाए, इसे निगलना न पड़े। इसके साथ घूँट-घूँट कर मीठा दूध पीते रहें, या खाने के बाद पी लें। इसकी मात्रा शुरु में अपनी पाचन शक्ति से थोड़ी कम रखें, फिर प्रतिदिन थोड़ी-थोड़ी मात्रा बढ़ाते जाएँ। अच्छी तरह चबाएँगे, तो ठीक हजम हो जाएगी।

२. बड़ का एक पत्ता तोड़ें। इसके डण्ठल से दूध टपकेगा। इस दूध को बताशे पर टपका लें। बताशे में ५-७ बूँद टपकाना काफी है। इस बताशे को खाकर दूसरे बताशे में दूध टपकाएँ। इस प्रकार २-३ बताशे से शुरु करें और शरीर एवं धातुओं को पुष्टी प्रदान करने वाला होता है। इस दूध को एक तोले से तीन तोले तक प्रयोग किया जा सकता है। इतनी मात्रा में प्रयोग करने के लिये बताशे का प्रयोग करना जरूरी नहीं। इसे एक कटोरी में इकट्ठा करके पी लें और ऊपर से मुँह साफ करने के लिए २-३ बताशे खा लें। यह बहुत उत्तम और गुणकारी उपाय है, जो मुफ्त में उपलब्ध हो जाता है।

❀ नपुंसकता ❀

बरगद के हरे पत्ते (कौंपले), बेल फल का गूदा, दालचीनी,

शीतलचीनी(कबाबचीनी) और शक्कर -सबको समान मात्रामें लेकर महीन पीसकर बेर बराबर गोली बनाकर एक कोरे बंगला पान में रखकर मुँह में रख लें और खूब चबा-चबाकर खा लें। यह प्रयोग १५ दिन तक सुबह सिर्फ एक बार प्रतिदिन सेवन करें और इसका गुण तथा पभाव स्वयं ही अनुभव कर लें। इतना सरल व सस्ता होते हुए भी यह बहुत ही लाभकारी है। कई रोगियों पर परीक्षित है।

☀ अण्डकोषों कि सूजन ☀

१. तंबाकू के हरे पत्ते को आग पर सेंककर बोंधने से अंडकोषों कि सूजन दूर होती है। यदि हरा पत्ता न मिल सके, तो सूखे पत्ते पर पानी छिड़ककर उसे मुलायम कर लें। तत्पश्चात् उस पर तिल का चुपड़कर आग पर गरम करें और पीड़ा भी जाती रहती है।

२. महए के पत्तों को पानी में खोलकर उस पानी कि भाप देने मात्रा से ही अंडकोषो की सूजन दूर हो जाती है ।

☀ अण्डवृद्धि ☀

पच्चीस ग्राम आम के पत्ते, दस ग्राम सैधा नमक, दोनो को पीसकर हल्का-सा गरम करके लेप करने से अण्डवृद्धि का रोग ठीक हो जाता है।

☀ सुजाक ☀

१. दस ग्राम केले के फूल सुखाकर चूर्ण कर लें। फिर वह चूर्ण दस ग्राम कलमी शोरा और



डेढ़ किलो पानी में डालें। फिर उस पानी को किसी मिट्टीके घड़े में भरकर रख दें। दूसरे दिन सुबह उसमें डेढ़ किलो दूध भी मिला दे तथा सुजाक के रोगी को थोड़ा-थोड़ा करके दिन में कई बार यह द्रव्य पिलाएँ। विशेषकर भोजन में तेली और खट्टी चीजों का प्रयोग नहीं करना चाहिए। मद्य इत्यादि का प्रयोग तो भूलकर भी न करें। बहुत थोड़ा और सादा भोजन लें। मांस-मछली और अण्डे भी न खाएँ। एक सप्ताह के नियमित प्रयोग से यह रोग दूर हो जाएगा।

२. पके लाल तरबूज का एक छोटासा छिलका काटकर उतारें। अब तरबूज तै छह ग्राम कल्मी शोरा तथा ५० ग्राम मिश्री डालकर काटा हुआ छिलके का टुकड़ा ऊपर रख दें। और सुबह मलमल के साफ कपड़े से तरबूज के गूदे का सब रस निचोड़ लें और उस रस को सुजाक के रोगी को पिलाएँ। सात दिन तक इसको पीने से सुजाक का रोग दूर हो जाएगा।

★ शारीरिक दर्द आदि रोग ★

* गठिया *

गठिया रोग के प्रारंभ में प्रायः पैरों के टखनों एवं घूटनों में तथा हाथों की अँगुलियों में दर्द, सुई-सी चुभन या जलन का अनुभव होता है। यह लक्षण देखते ही सबसे पहले पेट के साफ रहने और कब्ज न होने देने के उपाय करना चाहिये।

१. अश्वगन्ध को खूब बारीक कूट-पीसकर चूर्ण कर लें। इसके बराबर वजन की शक्कर मिलाकर पीस लें और तीन बार छान कर शीशी में भर लें, सुबह शाम १-१ चम्मच (लबभग ५ से १० ग्राम तक) फाँक कर ऊपर से गर्म मीठा दुध पीएँ, यह नुस्खा बहुत लाभप्रद है।

२. अजवाइन, शुद्ध गुग्गुलु (गुगल), माल कागंजी, काला दाना चारों को अलग-अलग कूट - पीसकर सम भाग लेकर मिला लें और पानी का छीटा देकर चने बराबर गोलियाँ बना लें। २-२ गोली दिन में तीन बार गरम दूधके साथ लें। यह गठिया रोग की सर्वश्रेष्ठ दवा है।

३. लहसुन के रस में कपूर मिलाकर मालिश करने से गठिया वात के दर्द से राहत मिलती है।

✽ शरीर में सूजन आना ✽

पुराना गुड़ और अदरक का रस बराबर मात्रा में लेकर दिन में दो बार पिलायें। जब तक यह दवा चले, रोगी को खाने में कुछ और न देकर सिर्फ बकरी का दूध ही पिलाएँ।

✽ हाथ पैर में सूजन ✽

छोटी इलायची १ भाग, बड़ी हरड़ चार भाग, सौंफ ८ भाग और मिश्री ८ भाग कर चूर्ण बना लें। आधा या एक चम्मच सुबह -शाम यह चूर्ण जल से लें।

✽ बिवाई फटना ✽

१. पैरों का पानी से धोकर शुद्ध घी में जरा -सा नमक मिलाकर बिवाईयों में भर दें, रात भर रखें, शीघ्र ही लाभ होगा।

२. ४०ग्राम तिल के तेल में ६ ग्राम मोम मिलाकर पकाइए। जब वह पकने लगे उसमें १० ग्राम राल पीसकर डाल दे, थोड़ी देर बाद आँच से उतार ले। इस मिश्रण को लेप के तौर पर बिवाईयों पर लगाएँ।

✽ घुटनों का दर्द ✽

१. यदि कभी-कभी जवानी में मैथीदाना का प्रयोग कर लिया

जाए, तो बुढ़ापे में घुटने का दर्द नहीं होता है। सुबह के समय मैथीदाने का बारीक चूर्ण एक चम्मच की मात्रा पानी के साथ लेने से घुटनों का दर्द समाप्त हो जाता है। जिन्हें घुटनों के दर्द की शिकायत है, वो प्रतिदिन इस चूर्ण का सेवन करें।

२. आलू को पीसकर (कच्चा आलू) उसका लेप घुटनों पर करने से भी घुटनों के दर्द में आराम हो जाता है। अरंड के पत्ते और मेंहदी पीसकर लेप करने से भी घुटनों का दर्द समाप्त हो जाता है।

☀ कमर का दर्द ☀

१. जब भी आप कमर-दर्द का उपचार करें, तो सभी प्रकार की तली हुई वस्तुएँ, चावल और उडद की दाल इत्यादि का प्रयोग न करें। पानी को उबालकर और ठण्डा करके पिएँ। उपचार हेतु रात में साठ-सत्तर ग्राम गेहूँ साफ करके पानी में भिगों दें। प्रातः इन भीगे हुए गेहूँ के साथ तीस ग्राम खसखस तथा तीस ग्राम सूखे धनियाँ की मींगी मिलाकर महीन पीस लें। पीसकर यह चटनी की भाँति हो जाएगी। अब इसे पाँच सौ ग्राम दूध में पकाकर खीर-सी बना लें। फिर खीर को आवश्यकतानुसार दो सप्ताह तक निरंतर खाने से कमर दर्द जड़ से ही चला जाता है।

२. जायफल पानी में घिसकर और तिल के तेल में मिलाकर गरम करें। अच्छी तरह गरम होने पर ठण्डा करके कमर पर मालिश करने से दर्द काफूर हो जाता है।

३. कमर-दर्द में एक चम्मच अदरक के रस में आधा चम्मच शहद मिलाकर पिएँ। यह खुराक सिर्फ एक बार की है। दिन में तीन बार लें ! दर्द नहीं रहेगा।



☀ सफेद दाग ☀

१. चार ग्राम हल्दी एक पाव दूध के साथ पाँच-छः माह तक लगातार खाने से सफेद दाग ठीक हो जाते हैं।
२. दिन भर में करीब चार-पाँच कप काली चाय छः माह तक लगातार पीने से छाती तथा हाथों पर होने वाले छोटे-छोटे सफेद दाग ठीक हो जाते हैं।
३. तुलसी की पच्चीस से पैंतीस ताजा पत्तियाँ लेकर उन्हें खूब बारीक चटनी की तरह पीस लें और साठ ग्राम मीठे दही के साथ या फिर डेढ़-दो चम्मच शहद के साथ सुबह नाश्ते के आधे घण्टे पहले लगातार तीन बार लें कुछ माह तक इस नुस्खे के पयोग से सफेद दागों के कइ मरीजों को फायदा हुआ है।
४. आठ-आठ बूँद की मात्रा में नीम का तेल खाली कैप्सूलों में भरकर सुबह-शाम सेवन करें, साथ ही सफेद दागों पर नीम का तेल लगाएँ। छः माह तक लगातार यह प्रयोग करने से सफेद दाग ठीक हो जाते हैं।
५. केले के सुखे पत्तों को आग में जला लें, फिर इस राख में मक्खन या घी मिलाकर सफेद दाग पर लगायें दो से तीन सप्ताह के भीतर फर्क दिखाई देने लगेगा। यह प्रयोग दिन में तीन-चार बार करें।

☀ त्वचा रोग - दाद, खाज, खुजली ☀

१. गाय के गोबर को कपड़े में रखकर निचोड़ लें। इससे जो पानी निकले, उसमें समान भाग मिट्टी का तेल भी मिला ले। इस मिश्रण को दिन

में तीन-चार बार रूई के फाहे से दाद पर लगाएँ, लगाने से पहले दाद को खुजाल लें।

२. जिन लोगों को दाद, खाज, खुजली इत्यादी चर्म - रोगों की शिकायत रहती है, उन्हें एक चम्मच शहद एक गिलास पानी में मिलाकर प्रातः खाली पेट नियमित रूप से पीना चाहिए।

३. सरसों के २५० ग्राम तेल में बकरी की मैंगनी ५० ग्राम के लगभग डालकर आग पर रख दें। खूब अच्छी तरह औंटने दें। खूब उबल जाए, तब उतारकर ठण्डा कर लें। मसलकर कपड़े से छान कर शीशी में भर लें। इस तेल को त्वचा पर लगाकर मालिश करें और आधा घण्टे बाद कुनकुने गरम पानी से स्नान कर साफ तौलिये से खूब रगड़कर शरीर पोंछ लें। त्वचा रोग व खुजली नष्ट करने का यह अचूक उपाय है।

४. नीम की साफ की हुई पत्तियों को पानी में उबालकर इस पानी से स्नान करने से खुजली में आराम होता है।

५. खाज-खुजली पर अनार के छिलकों को लहसुन के साथ पीसकर लगाने से लाभ होता है।



चेचक के दाग



१. काले तिल व पीली सरसों बराबर मात्रा में लेकर कच्चे दूध में पीसकर चेचक के दागों पर लगायें, कुछ दिनों तक यह पयोग करने से लाभ होता है।

२. अरहर की दाल, खीरे का रस, दूध, गुलाब जल सब १-१ चम्मच, १ चुटकी हल्दी, ४०-४५ बूँद नींबू का रस और पाँच बूँद ग्लिसरीन अरहर की दाल पानी में गलाकर पीसलें और शेष सब चीजें इसमें मिलाकर गाढ़ा-गाढ़ा चेहरे पर लगाएँ। जब सूखने लगे, तब हल्के गरम पानी से धोकर पोंछ लें। धीरे-धीरे चेचक के दाग मिटते जायेंगे।

* एक्जिमा *

अढ़ाई सौ ग्राम सरसो के तेल को किसी कड़ाही में डालकर आग पर रखें, तेल खोलने लगे, तो उसमें पचास ग्राम नीम की ताजा कोपलें डाल दें। तेल में सिककर जब सभी कोपलें काली पड़ जाए, तो कड़ाही को नीचे उतार लें और तेल को ठण्डा होने दें। ठण्डा हो जाने पर तेल को काँच की शीशी में भरकर रखें! इस तेल को दिन में तीन बार एक्जिमा पर लगाएँ। कुछ ही दिनों में यह रोग ठीक हो जाएगा।

★ सौंदर्य संबंधी समस्याएँ ★

* चेहरे के दाग-झाई-झुर्रियाँ *

१. चेहरे पर कील-मुँहासों या झाइयों के दाग पड़ जाएँ, तो आलू उबाल कर ठण्डा करके छिलके सहित पीस लें। इसमें ककड़ी का रस मिला कर थोड़ा नींबू निचोड़ लें, सबका लेप बनाकर चेहरे पर लगाएँ। घण्टे भर बाद धो डालें। लगातार कुछ दिन यह प्रयोग करें। दाग मिट जायेंगे और चेहरा खिल उठेगा।

२. चेहरे की झाईया ठीक करने के लिए एक चम्मच सिरके में एक अण्डे की सफेदी और एक मसला हुआ पका हुआ केला मिलाकर अच्छी तरह फेंटे। इस गाढ़े पेस्ट को चेहरे पर पन्द्रह मिनट तक लगाकर रखें। इसके बाद गुनगुने पानी से धो लें, सप्ताह में दो बार यह प्रयोग करें।

३. पके हुए पपीते का एक सख्त-सा टुकड़ा काटकर चेहरे पर रगड़ें और दस मिनट बाद चेहरा धो डालें, कुछ ही दिनों में चेहरा साफ होकर चमक उठेगा। दाग-धब्बे, झुर्रियाँ आदि सभी लोप हो जायेंगे।

* मुँहासे *

१. एक कप दूध को खूब देर तक औटाएँ। खूब गाढ़ा हो जाए, तब एक नींबू निचोड़कर नीचे उतार कर हिलाते हुए ठण्डा होने तक रख दें। रात को सोते समय इसे चेहरे पर लगाकर मसलें, चाहें तो घण्टे भर बाद धो डालें या रात भर लगा रहने दें और सुबह धोएँ। इससे मुँहासे ठीक होते हैं और चेहरे की त्वचा उज्ज्वल और चमकदार होती है।

२. मसूर की दाल को खूब बारीक पीसकर दूध में फेंट लें और मुँह पर लगा लें। दस मिनट बाद रगड़कर मुँह धो लें। एक सप्ताह तक यह प्रयोग सुबह शात दोनो वक्त करें।

३. सन्तरे का छिलका सौ ग्राम की मात्रा में लेकर छाया में सुखाकर पीसें। इसमें सौ ग्राम बाजरे का आटा और बारह ग्राम हल्दी मिलाकर पानी में गूँथकर चेहरे का उबटन करें। फिर साफ पानी से चेहरा धो लें, कुछ ही दिनों में चेहरा खिल उठेगा।

४. गाजर का रस, टमाटर का रस, सन्तरे का रस और चुकन्दर का रस लगभग पच्चीस-पच्चीस ग्राम की मात्रा में रोजाना दो महिने पीने से चेहरे की झाई, दाग, मुँहासे दूर होकर साफ व सुंदर हो जाता है।



५. नींबू का रस कपड़े में दो बार छाना हुआ, दो तोला अर्क गुलाब और ग्लिसरीन दो तोला, सबको एक शीशी में मिला लें और रात को चेहरे पर मलकर सो जायें। बीस दिन के इस्तेमाल से कील-मुँहासे दूर हो, चेहरा सुंदर व मुलायम होगा।

* बालों का झड़ना *

१. सुबह सूखा आँवला थोड़ी मात्रा में पानी में गला दें। रात को सोने से एक घण्टे पूर्व इसे बारीक पीसकर लुगदी बनाकर बालों में अच्छी तरह लेप करें। एक घण्टे बाद ठण्डे या कुनकुने पानी से बालों को धो लें या कपड़े से

रगड़ कर साफ कर लें और सुबह स्नान करते समय धो लें।

२. बालों को धोने के लिए किसी साबुन या शैम्पू का प्रयोग न करके खेत की साफ मिट्टी को किसी डिब्बे में भरकर रख लें। स्नान से १५-२० मिनट पूर्व इसे पानी में गला दें। जब गल जाए, तो इसे पानी में मसल कर घोल लें और कपड़े से छानकर इसके पानी से बालों को खूब अच्छी तरह गीले करके मसलें फिर साफ पानी से धो लें। इससे बाल चिकने, मुलायम, साफ और चमकीले रहेंगे। खोपरे का तेल और नींबू का रस मिलाकर बालों में लगाए।

☀ बालों में रूसी होना ☀

१. बाल धोने के चार-पाँच घण्टे पहले आधा कप नींबू के रस में थोड़ी-सी शक्कर मिलाकर बालों में लगायें, इससे रूसी से छुटकारा मिलता है।

२. आँवले व शिकाकाई से बाल धोने से भी रूसी से छुटकारा पाया जा सकता है।

☀ गंजापन ☀

१. २ या ३ लहसुन की कलियाँ लेकर आँखों में लगाने वाले सुरमे के साथ खरल में घोंट लें। इस पिसी हुई चटनी का गंजे भाग पर लेप करें, अगर जलन महसूस हो तो धी या मक्खन का हल्का लेप पहले करके बाद में उपरोक्त लेप लगाएँ। २० से ३० दिन तक हर रोज यह लेप करें।

२. रोज दिन में दो तीन बार हरे धनिया के रस की मालिश करने से कुछ ही दिनों में लाभ होगा।

३. रोजाना नियमित रूप से नीम का तेल सिर पर मलिये। कुछ समय लग सकता है, पर नियमित इस्तेमाल से अवश्य लाभ होगा।



❁ सफेद बालों को काला करना ❁

१०० ग्राम मेहंदी का चूर्ण, १०० ग्राम आँवले का चूर्ण और २५० ग्राम चाय की पत्ती का पानी लेकर लोहे की कड़ाही में तीन दिन तक रख छोड़े। तीन दिन बाद इस घोल में आवश्यकतानुसार थोड़ा-सा पानी मिलाकर बालों में लगायें। महीने में दो बार यह प्रयोग करने से बाल पहले भूरे होंगे और बाद में प्राकृतिक रूप से काले होने लगेंगे।

❁ विशेष शारीरिक रोग ❁

❁ पीलिया ❁

१. मूली के पत्तों का रस १०० ग्राम लें और २० ग्राम शक्कर में मिलाकर सुबह के वक्त १५-२० दिन पीयें। पीलिया में फायदा होगा, दवा सेवन के दौरान खटाई से परहेज रखें।

२. चने के बराबर फिटकरी (एल्म) आग पर सेंक कर फुला लें और बारीक पीस लें। एक पका हुआ केला बीच में से आधा काट कर दो चीर कर लें और इस पर फिटकारी बुरककर दो भाग मिला ले ! इसे प्रातः खाली पेट खा लें। सात दिन तक इस प्रकार एक केला रोज खाने से पीलिया ठीक हो जाता है।

❁ लकवा(पैरालाइसिस) ❁

१. हिंग, सौंठ, कालीमिर्च, पिप्पली, लाहौरी नमक समान मात्रा में लेकर कूट-पीसकर कपड़े से छान लें। इस चूर्ण को तीन ग्राम मात्रा में लेकर लहसुन की तीन कलियाँ पीसकर मिला दें तथा सुबह दूध के साथ नियमित रूप से प्रयोग करें। यह औषधि कमर दर्द, हाथ-पैर के लकवे व मुँह के लकवे लाभदायक है। मुँह के लकवे में तीन ग्राम चूर्ण में लहसुन की

तीन कलियों की लुगदी तथा तीन ग्राम मक्खन मिलाकर खाने से विशेष लाभ होता है।

२. उड़द की दाल पीसकर उसे घी में सेंकें। इसमें गुड़ और सौंठ पीसकर, मिलाकर लड्डू बनाएँ। एक लड्डू नित्य खाते रहने से लकवा ठीक हो जाता है।



३. खौलते हुए आधा कप पानी में शहद की दो चम्मच डालकर, ठण्डा होने पर पीने से एक महीने में ही लकवाग्रस्त अंग कार्य करने लगते हैं। सेब, अंगूर और नाशपाती के रसों को समान मात्रा में मिलाकर पीने से लकवा ठीक हो जाता है।

❀ लू लगना ❀

१. काली तुलसी के फूलों को ठण्डे पानी के साथ सेवन करने से लू लगने का डर नहीं रहता तथा लू ग्रस्त रोगी को काफी राहत मिलती है।

२. लू लगने पर मैथी के हरे पत्तों को पीसकर शरीर पर मलने से लाभ होता है।

३. कच्ची केरी का गरम राख में दबाकर भूनकर, इसका रस निकाल कर मिश्री डालकर पीने से लू का असर मिटता है।

❀ हैजा ❀

१. कभी-कभी जंगल की आग की भाँति हैजे का रोग फैलता है। इससे बचने के लिए पच्चीस ग्राम प्याज का रस, एक कप पानी, एक नींबू, थोड़ा-सा नमक, काली मिर्च पिसी और अदरक का रस मिलाकर पिलाने अथवा पीते रहने से हैजा नहीं होता है।

२. पच्चीस ग्राम आम के नर्म-नर्म पत्ते पीसकर एक गिलास पानी में

उबालें। जब पानी आधा रह जाए, तो छानकर दो बार पिलाएँ।

३. नींबू का रस एक भाग, हरा पोदीना और प्याज का रस आधा-आधा भाग मिलाकर बार-बार पिलाने से लाभ होता है।

४. चौथाई कप करेले का रस और इतना ही पानी तथा स्वादानुसार नमक मिलाकर बार-बार पिलाने से हैजे में लाभ होता है।

❀ अनिद्रा ❀

१. सिर और पैरों के तलवों की मालिश सरसों के तेल से करने से निद्रा अच्छी आती है।

२. खसखस छह ग्राम, अढाई सौ ग्राम पानी में पीसकर कपड़े से छान लें और पच्चीस ग्राम मिश्री मिलाकर प्रातः और सायं (चार-पाँच बजे) एक-एक बार लें। इसके नित्य लेने से अनिद्रा रोग सदा के लिए मिट जाएगा।

३. प्रतिदिन रात में सोने से पूर्व पाँवों के तलवों पर सरसों के तेल की मालिश कराएँ और दोनों आँखों में एक-एक बूँद गुलाब जल की डालें। इस क्रिया से निद्रा आ जाएगी। धीरे-धीरे अनिद्रा का रोग भी समाप्त हो जायेगा तथा निद्रा लाने के लिए किसी औषधि के सेवन की आवश्यकता भी नहीं पड़ेगी।

❀ विषोपचार ❀

❀ विष पीने पर ❀

१. जिसने विष सेवन किया हो, उसे काफी मात्रा में देशी घी पिलाना चाहिए। इससे उल्टी के साथ विष शरीर से निकल जाता है।

२. दो चम्मच राई का घूर्ण पानी के साथ देने से उल्टी होकर विष का पभाव नष्ट होक जाता है।

❀ बिच्छू के काट लेने पर ❀

फिटकरी को गरम करें, जब वह पिघलने लगे तो फौरन उस जगह पर चिपका दें, जहाँ बिच्छू ने काटा हो, बिच्छू का पूरा जहर उस फिटकरी में आ जायेगा और बाद में वह चिपकी हुई फिटकरी अपने आप निकल जायेगी।

❀ कीड़े के काट लेने पर ❀

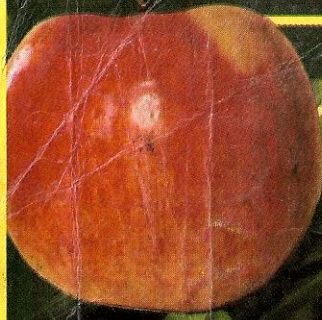
यदि बर्, मधुमक्खी या ऐसा कोई जहरीला कीड़ा काट ले और डंक भीतर ही रह जाये, तो माचिस की तीली का मसाला खुरचकर पानी में घोल लें। घोल गाढा होना चाहिए। अब इस घोल को उस जगह पर भर दें, जहाँ कीड़े ने काटा हो। इससे लाली, दर्द, सूजन वगैरह कुछ नहीं होगा और घाव जल्दी भरेगा।

❀ मकड़ी लगने पर ❀

सफेद जीरा और सौंठ को पानी के साथ पीसकर लेप करने से मकड़ी के विष का पभाव नष्ट हो जाता है। जहाँ मकड़ी लगने से फफोले उठे हों, वहाँ लेप करना चाहिए।

❀ पागल कुत्ते के काटने पर ❀

बिजौरा नीबू की जड़ पत्थर पर चन्दन की तरह पानी में इतनी देर घिसे कि एक बड़ा चम्मच भर लेप तैयार हो जाए। इस लेप को सिर्फ एक बार प्रतिदिन सुबह ३१ दिन तक कुत्ते द्वारा काटे गये व्यक्ति को पिलाने से कुत्ते का जहर पेशाब के रास्ते से निकल जायेगा।



प्रकाशक :

राहुल पब्लिकेशन

६, बाला प्रसाद,
टी. एच. के. मार्ग,
माटुंगा (वेस्ट), मुंबई-४०० ०१६
फोन-२४३६०२२४

वितरक :

रसिक बुक हाउस

मुंबई-४०० ०१६

मूल्य : १५ रुपये

मुद्रक :

कैपिटल ऑफसेट प्रोसेस,
दिल्ली