सचित्र आयुर्वेद

● प्रबंध सम्पादक

पं. सुरेश शर्मा

● सम्पादक

वैद्य श्री रमेश शर्मा

प्रधान वैद्य

श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन

नागपुर-24

● मुद्रक

शिवशक्ती प्रेस प्रा. लि. ग्रेट

नाग रोड, नागपुर-24

● प्रकाशक

श्री भारतभूषण श्रीखंडे

जनरल मैनेजर

श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन

नागपुर-24

शुल्क

● प्रति अंक - रु. 70/-

● वार्षिक -रु. 250/-

● आजीवन

वैयक्तिक - रु. 2500/-

संस्था - रु. 3000/-

वर्ष-14 अनुक्रमणिका अंक- 55

अनु. क्र.	विषय	पृष्ठ सं.
v)	सम्पादकीय	3
w)	आरोग्यप्रकाश	4
x)	शंखपुष्पी एक प्राकृतिक चमत्कार	7
y)	वर्तमान परिदृश्य में सामुदायिक स्वास्थ्य के लिए चरक संहिता के सिद्धांतों का महत्व और उपयोगिता	8
z)	रक्तमोक्षण	14
6)	पाचन संरक्षण- स्वस्थ पाचन की देखभाल के उपाय	19
7)	बालों के लिए आयुर्वेदिक उपाय	21
8)	Skin Allergy: कारण, लक्षण और उपचार	23
9)	महिलाओं की सेहत और समृद्धि	24
10)	अनेक रोगों में लाभदायक बहेड़ा	25
11)	शक्तिवर्धक मखाना	28
12)	गर्मी से राहत दिलाए खरबूजा	30
13)	संधिगत वात कारण, लक्षण और आयुर्वेदोपचार	33
14)	तेज धूप में रखें खुद का खयाल	35
15)	सुवर्ण प्राशन एक आयुर्वेदिक संस्कार	36
16)	आयुर्वेदिक शरबत और खस की जड़	37
17)	गर्मियों में सुरक्षा के उपाय	38
18)	डायबिटीज में उचित आहार का महत्त्व	39
19)	महिलाओं में बढ़ता थायरॉईड	41
20)	गर्मियों में कैसे रखें त्वचा स्वस्थ और चमकदार	42
21)	ऑटोइम्यून रोगों से दूर रखने के उपाय	44
22)	Contribution of *Charak Samhita* in the maintenance of Healthy Social Life	46
23)	The Lierary Review Of Shukra Dhatu In Ayurved Classics	48
24)	Significance of Sutika-Paricharya – The post Natal Care in Ayurveda W S.R.to Bruhatrayee	54
25)	Conceptual Study Of Koshtha In Kriya Sharir : A Review	57
26)	Exploring the Health Benefits of Aloe Vera Juice: A Blend of Tradition and Science	59
27)	Role of Lehana (Suvarnprashan) in Pediatric Care	60
28)	Guggul - Incredible drug	61

सम्पादकीय

गर्मियों में आहार का स्वास्थ्य में महत्व

वर्तमान में ग्रीष्म ऋतु का आगमन हो गया है। अप्रेल से जून माह तक तीन माह विशेष गर्मी के होते है। यह ऋतु प्रकृति के नियमानुसार कई अच्छे फल वाली भी है। साथ ही सभी प्राणियों के लिए कष्टप्रद भी है। सूर्य की प्रखर किरणें लोगों को झुलसा देनेवाली होती है। पाचन तंत्र कमजोर हो जाता है। यदि खान पान का उचित ध्यान नही रखें तो अनेक प्रकार के पाचन संबंधित विकार उल्टी, दस्त, गैस, डिहाइड्रेशन, सिरदर्द, अम्लपित्त आदि विकार उत्पन्न होते है। इस ऋतु में फसलों की कटाई के बाद मक्खी, मच्छर का भी काफी प्रकोप होता है। उससे भी अनेक प्रकार की व्याधियांउत्पन्न होती है। इस काल में व्यक्ति की व्याधिक्षमता भी कम हो जाती है। त्वचा संबंधिक विकार, खाज, खुजली,इत्यादि उपद्रव भी देखने को मिलते है।

इस काल में मनुष्यों को मधुर शीतल व स्निग्ध आहार का सेवन करना चाहिए। तरल पदार्थों का सेवन अधिक मात्रा में करना चाहिए। पानी प्यास के अनुसार सही अनुपात में सेवन करना चाहिए। प्रकृति के द्वारा भी इस ऋतु में जलीय फलों का उत्पादन विशेष रूप से होता है। टरबूज, खरबूज, लीची, संतरा, सेब, पपीता, नारियल, अंगुर आदि फलों का सेवन ठंडक प्रदान कर शरीर को उत्तम पोषण देता है। आम, अनार का सेवन करें। सब्जियों में इस ऋतु में अनेक प्रकार की पत्तेदार सब्जियां होती है उनका सेवन करें। प्याज का सेवन लाभप्रद है। खीरा, गाजर, चौलाई, करेला, टमाटर का सेवन अधिक करें। पेय पदार्थों में निंबू पानी, कैरी का पना, आमरस, आंवले का मुरब्बा, बेल का मुरब्बा लाभप्रद होता है। हल्का व सुपाच्य आहार का सेवन करें। ग्रीष्म में मद्यपान न करें, शाकाहारी बनें। नमकीन, खट्टे, तीखे पदार्थों का सेवन न करें। दूध, दही, छाछ, पनीर का सेवन भी काफी उपयोगी रहता है।

इन सब बातों का ध्यान रखते हुए यदि हम इस ऋतु में उपरोक्त आहार संबंधित ध्यान रखेंगे तो अनेक प्रकार के रोगों से अपने आप को बचा पायेंगे। सुबह भ्रमण करना, सूर्य के ताप से अपने आप को ढक कर बचाना, अधिक व्यायाम का त्याग करना, अधिक शारीरिक श्रम नही करना इत्यादि उपायों से भी हम इस ऋतु में स्वस्थ रहकर आनंदमय जीवन जी सकते है।

यदि इन सबके उपरान्त भी असावधानी वश या अन्य किसी कारण से अस्वस्थ हो जाते है तब कुछ तो आहार में ही औषध प्राप्त हो जाता है, या फिर आयुर्वेद में वर्णित औषधियों का सेवन कर स्वास्थ्य को बनाए रखते हुए व व्याधिग्रस्त होने पर रोगों का शमन करने के लिए उपयोगी दवाओं का चिकित्सक के परामर्शानुसार सेवन करना चाहिए। ज्वर से संक्रमित होने पर महाज्वरांकुश रस, संजीवनी बटी, संशमनी बटी का सेवन हितकारी है। पेशाब में जलन होने पर चन्दनादि बटी, चन्दनासव के साथ उपयोगी है। चक्कर आना, भूख न लगना, कमजोरी महसूस होना ऐसे में चन्द्रकला रस, सूतशेखर रस, अविपत्तिकर चूर्ण का सेवन उपयोगी होता है। दाडिमावलेह, द्राक्षासव उष्मा को कम करते है। त्वचा विकार होने पर हरिद्राखण्ड का सेवन करना चाहिए।

इस प्रकार आहार का स्वास्थ्य के लिए अहम रोल है। यदि हम सतर्क रहकर ऋतु अनुसार अपने आहार व विहार को अपने दैनिक अनुपालन में सम्मिलित कर लें तो शायद व्याधियों से अपने आपको बचा सकते हैं। व्याधिग्रस्त होने पर भी बिना किसी दुष्प्रभाव के आयुर्वेदोक्त औषधियों का सेवन कर स्वस्थ हो सकते है। इस ऋतु का भी मन से व तन से आनंद लेते हुए निरोगी जीवन जी सकते है।

डॉ. रमेश शर्मा
एम. डी. (आयुर्वेद)
प्रधान वैद्य, श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन, नागपुर

आरोग्य प्रकाश

वैद्यराज पं. रामनारायण शर्मा
संस्थापक - श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन

आयुर्वेद जगत के पटल पर वैद्यराज पं. श्री. रामनारायणजी शर्मा एक तेज:पुंज सितारा हैं, जिनके ज्ञानमय प्रकाश से अनेकों के जीवन का अज्ञान एवं व्याधि का अंध:कार नष्ट हुआ है। आयुर्वेद मार्तण्ड यादवजी त्रिकमजी आचार्य उन्हें 'आयुर्वेद का सजग प्रहरी' कहते थे। आप की सतत प्रयत्नशीलता से आयुर्वेद का भारतवर्ष में पुनरुत्थान हुआ। आपके द्वारा रचित ग्रंथ 'आरोग्य प्रकाश' वैद्यवर्ग एवं सामान्य जनों के लिए अध्ययन एवं जीवन यापन हेतु पथदर्शक सिद्ध हुआ है। इसी दिव्य-पुस्तिका के प्रमुख अंश पाठकों के लिये धारावाहिक रूप में प्रस्तुत हैं। **-सम्पादक**

कनकासव

धतुरे का फल, पत्ता, जड़ की छाल और शाखा 466.5 ग्राम, अडूसे की जड़ की छाल, मुलेठी, पीपल, कण्टकारी, नागकेशर, सोंठ, भारंगी जौं और तालीसपत्र- इन सात दवाओं का प्रत्येकी 233 ग्राम, धाय के फूल 1.78 किलो, मुनक्का 2 कि. 333 ग्राम, चीनी 11.685 कि. (दो तुला), शहद 5.83 कि. (एक तुला) और जल 60 कि. ये सब द्रव्य एक पात्र में रखकर मुंह बन्द करके एक महीना तक रखें। बाद में छान कर बोतल में भर लें। भोजन के बाद 17.5 से 28.50 ग्राम तक पीएँ इसके निरन्तर सेवन से श्वासरोग में बहुत लाभ होता है। खाँसी में भी बहुत फायदा करता हैं। भै.र.

द्राक्षासव

मुनक्का 4.665 किलो, शहद 4.667 किलो, मिश्री या चीनी 4.677 किलो, धाय के फूल 933 ग्राम, शीतल मिर्च (कबाबचीनी), लौंग, जायफल, कालीमिर्च, दालचीनी, इलायची, तेजपान, नागकेशर, पीपल, चित्रक, चव्य, पीपरामूल और रेणुका बीज प्रत्येकी 46.4 ग्राम। पहले मुनक्का को 60 किलो जल में पकाएँ, जब 15 मि. जल शेष रहे, तब उसको उतार लें और शीतल होने पर मुनक्का को खूब मर्दन कर फिर जल को छान लें और एक घडे में भर दें। शहद और चीनी भी उसमें डाल दें। बाकी दवाओं का मोटा चूर्ण बनाकर इसी घडे में भर दें और कापडमिट्टी लगाकर मुँह बन्द कर एक महीने तक रहने दें। एक महीना बाद छानकर बोतल में भर लें। इसकी मात्रा 23.2 ग्राम से 58.32 ग्राम तक है।

यह श्वास-कास और मन्दाग्नि में अच्छा फायदा करता हैं यह आसव बलवर्धक है और कब्जियत को दूर करता है। अर्श आदि रोगों में भी द्राक्षासव अच्छा फायदा करता है। -शा.ध.सं.

श्वासचिन्तामणि रस

लौह भस्म 24 ग्राम, शुद्ध गन्धक 12 ग्राम, अभ्रक भस्म 12 ग्राम, शुद्ध पारद 6 ग्राम, स्वर्णमाक्षिक भस्म 6 ग्राम, मोतीभस्म 3 ग्राम, स्वर्णभस्म 3 ग्राम इन सबको खरल में डाल कर छोटी कटेरी का रस, अदरक के रस, बकरी का दूध और मुलेठी के क्वाथ से क्रमश: भावना देकर 125 मि.ग्रा. की गोली बना लें। बहेडे के चूर्ण और शहद के साथ देने से श्वास, कास तथा राजयक्ष्मा में बहुत फायदा होता है। पुराने दमा में यह शर्तिया फायदा करता है। -भै.र.

श्वासकुठार रस

शुद्ध पारा, शुद्ध गन्धक, शुद्ध मीठा विष, सुहागे का लावा, शुद्ध मन:शिला प्रत्येकी 12 ग्राम, सोंठ, पीपल प्रत्येक 72 ग्राम, काली मिर्च 96 ग्राम लेकर अडूसा के क्वाथ से दिन भर घोटें और 125 मि.ग्रा. की गोली बना लें। एक गोली प्रात:काल और एक गोली शाम को लेकर गर्म जल से अथवा कटेली के क्वाथ से सेवन करें।

यह रस सब तरह के पुराने श्वास-कास और सिर-रोग में लाभ पहुँचाता है। इसे धैर्यपूर्वक निरन्तर लेना चाहिए।- भै. र.

च्यवनप्राश (रसायन)- बेलगिरी, अरणी, अरलू, खंभारी, पाटला, बला (खरेंटी), शालपर्णी, पृश्निपर्णी, माषपर्णी, मूद्गपर्णी, छोटी पीपल, बडी पीपल, गजपीपल, गोखरू, छोटी कटेली, बडी कटेली, काकड़सिंगी, भूई आमला, मुनक्का, जीवन्ती, पोहकरमूल, अगर, गिलोय, बड़ी हर्रे, ऋद्धि (अभाव में वाराहीकन्द), जीवक, ऋषभक (दोनों के अभाव में विदारीकन्द), कचूर, नागरमोथा, पुनर्नवा, मेदा, महामेदा (अभाव में शतावरी), छोटी इलायची, नीलोफर, सफेद चन्दन, विदारीकन्द, अडूसे की जड़, काकोली, क्षीरकाकोली, (अभाव में असमगन्ध), काकनासा- ये सभी दवाएं प्रत्येकी 58.32 ग्राम, पके हुए उत्तम बडे आँवले गिनकर 625 तथा जल 15 सेर- इन सब को कलईदार बर्तन में डालकर पकाएँ, जब 3.73 किलो पानी रह जाय, तब चूल्हे पर से उतार लें। आँवलों को एक तरफ रख लें और छानकर 3.73 किलो पानी को एक जगह रख लें। आँवलों के अन्दर की गुठली निकालकर एक मोटे कपडे से रगड़े ताकि आँवलों का छिलका और तन्तु अलग हो जाय। फिर कपड़े से निकले हुए गूदे में तिल तैल 350 ग्राम और गाय का घी 350 ग्राम डालकर मन्दमन्द आंच पर तब तक भूनते रहें जब तक पानी का अंश बिल्कुल जल न जाय। पानी का अंश जलने पर तेल

और घी बर्तन में फिर दिखने लगता है। अच्छी तरह पक जाने पर इसे उतारकर नीचे रख दें।

ऊपर जो काढ़े का पानी 3.73 किलो लिखा है, उस पानी में 3 किलो मिश्री डालकर चासनी बना लें, तब उसमें भुने हुए आँवले का गुदा मिला दें और वंशलोचन 233 ग्राम, पीपल 116.6 ग्राम, दालचीनी 17.50 ग्राम, तेजपत्ता 17.5 ग्राम, नागकेशर 17.5 ग्राम, छोटी इलायची 17.5 ग्राम इन सबका महीन चूर्ण कर कपड़छान करके मिला दें। 350 ग्राम शहद ठंडा होने पर मिलाएँ। यह च्यवनप्राश (रसायन) तैयार हो गया। इसकी मात्रा 12 ग्राम खाकर ऊपर से बकरी या गाय का दूध पीना चाहिए। शास्त्र में इसके बहुत गुण लिखे हैं। च्यवनऋषि इसको खाकर बूढे से जवान हो गये थे। इसलिए इसका नाम च्यवनप्राश हुआ। यह फेफड़ों को मजबूत करता है, दिल को ताकतवर बनाता है, पुरानी खाँसी और पुराने दमा में बहुत फायदा करता है, दस्त साफ लाता है। अम्लपित्त में बड़ा फायदेमन्द है। वीर्य-विकार और स्वप्न दोष नष्ट करता है राजयक्ष्मा में लाभकारी है। बल, वीर्य, कान्ति, शक्ति और बुद्धि को बढ़ाता है। हम अनुभव से कह सकते हैं कि उत्तम रीति से बना हुआ च्यवनप्राश सचमुच बहुत लाभ करता है।

श्वास कुठार

शास्त्रोक्त श्वासकुठार रस को हम भी व्यवहार में उपयोग करते हैं। जब से इस श्वासकुठार का प्रभाव हमने देखा है, तब से यह निश्चय हो गया है कि श्वास के लिए यह सचमुच कुठार (कुल्हाडी) है। 125 मि. ग्रा. संखिया में 2 ग्राम, खाने का सोडा मिलाकर अच्छी तरह पीसकर 16 पुड़ियाँ बाँध लें। एक पुडियाँ सुबह और एक पुडियां शाम को जल के साथ या मलाई में खिलाएँ। रोगी को अनुकूल होने पर 16 पुड़ियों की जगह 8 ही बना सकते हैं। शीत के समय में दमा के रोगी को 40 दिन या 60 दिन यह दवा खिलाएँ। भगवान की दया से दमा एकदम जाता रहेगा। मेरे अनुभव में दमा रोग में स्थायी लाभ पहुँचाने वाली दवा इससे उत्तम अभी तक कोई नहीं आयी है। इस दवा को सेवन करा कर और साथ में रोगी का आहार-विहार ठीक रखकर मैंने कई दमा के रोगियों को आराम किया है। रोगी को अग्नि के बलानुसार ताजा घी भी पिलाना चाहिए। सावधान! दवा को अच्छी तरह मिलाकर तैयार करें। यदि एक ही खुराक में मात्रा से अधिक संखिया रोगी के पेट में पहुँचा जाएगा, तो रोगी प्राण त्याग कर सकता है।

कटेली का रस, अडूसे की छाल का रस, चिड़चिड़ी का रस, मुनक्के का काढ़ा और मिश्री- प्रत्येक 480 ग्राम लेकर औटाएँ और जब गाढ़ा हो जाय, तब उतार लें। मुलेंठी, वंशलोचन, पीपल, भारंगी, आँवला और सुहागे का लावा ये 6 दवाएँ प्रत्येकी 30 ग्राम लेकर चूर्ण कर उसमें मिला दें। ठण्डा हो जाने पर 480 ग्राम शहद भी मिला दें। 12 ग्राम सुबह और 12 ग्राम शाम को चटाकर ऊपर से बकरी का दूध पीने से दमा और खाँसी में बहुत ही लाभ होता है। यह औषध अनुभूत है।

कफकर्तरी दमा के दौरे के समय बहुत लाभ करता है। उसमें इतना परिवर्तन करें कि चार खुराक की जगह आठ खुराक और एक-एक या दो-दो घण्टे के अन्तर से द्राक्षासव पीने को दें यदि समय पर अपामार्ग का क्षार न मिले, तो अडूसा, कण्टकारि या जवाखार मिला सकते हैं।

सन्निपात-अष्टांगावलेह 24 ग्राम, अभ्रकभस्म 500 मि. ग्रा. और लौह भस्म 500 मि. ग्रा. मिलाकर चटाएँ। इससे कफ निकल कर दमा का दौरा जल्दी शान्त हो जाएगा।

सुहागे का लावा, वंशलोचन, छोटी इलायची के बीजे और मुलेठी का चूर्ण शहद के साथ चटाने से दौरा में फायदा होता है।

छोटी पीपलों का चूर्ण शहद के साथ निरन्तर चाटने से दमा में लाभ होता है।

बाजरा अन्न का पीसा हुआ आटा 116 ग्राम को आक (मन्दार) के दूध में भावना देकर सुख लें, उसको मिट्टी की छोटी हंडिया में भरकर हल्की आँच में रखकर भस्म बना लें। यह भस्म 250 मि.ग्रा. पानी में खावे, इससे दमा का दोष शान्त हो जाता है। 5 दिन से 7 दिन तक इसे खाना चाहिए। दवा खाते समय ठंडा पानी न पीवें।

साबुत हल्दी का बालू से हल्की सी भूनकर और चूर्ण बनाकर मात्रा 3 ग्राम से 11.66 ग्राम तक 2 बार पानी के साथ देने से दमा में लाभ होता है।

शरबत जूफा - सिद्ध योग संग्रह

पथ्यापथ्य

रोगी के पेट को बारबार साफ रखें, कब्जियत न रहने दें। रोगी को ठंड से बचाएँ, अधिक देर से पचनेवाली चीजें न खिलाएँ। रात्रि का भोजन जल्दी पचनेवाला और कम होना जरूरी है। सूर्य छिपने से पहले भोजन कर लेना चाहिए। गर्म पानी पीना लाभदायक है। दूध के सेवन से कफ और खाँसी बढ़ती हो तो दूध के बराबर जल मिलाकर गर्म करें एक या दो पीपल भी जरासा कूट कर डाल दें। जब पानी जल जाय और दूध मात्र शेष रह जाय, तब छानकर मिश्री मिलाकर प्रथम उपरोक्त सिद्ध पीपल खाकर दूध पीएँ। इससे कफ-खाँसी की वृद्धि नहीं होगी। खाँसी और दमा फेफड़ों के रोग हैं, इसलिए शुद्ध हवा में शक्ति के अनुसार भ्रमण करना बहुत लाभदायक है। तम्बाखू पीने से कफ निकलकर शान्ति आ जाती है, परन्तु यह भ्रम है। मैंने बहुत श्वासकास के रोगियों को तम्बाखू पीना छुड़ाया है। दो-चार रोगी तो सिर्फ तम्बाखू पीना

छोड़ने के कारण ही बिना किसी दवा के एकदम अच्छे हो गये हैं और तम्बाखू पीना छोड़ने से न्यूनाधिक फायदा तो सभी रोगियों को हुआ है।

मेरे पूज्यपाद आचार्य श्री. मणिरामजी महाराज ने मु. रतनगढ़ जि. चुरू (राजस्थान) में श्री मणिराम धन्वन्तरि भवन की स्थापना की है। 10 लाख से अधिक लागत का अस्पताल है इसमें 15 वर्ष से श्वास रोग पर शोध हो रहा है। श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन लि. झाँसी से 13 हजार रूपया प्रतिवर्ष दिया जाता है। मैं स्वयं संस्था का ट्रस्टी हूँ। श्वास रोगियों पर जो विशेष अनुभव हुए है वे संक्षेप से लिख रहा हूँ-

• ब्रोंकाइटिस तथा ब्रोंकोन्युमोनिया की पूर्ण चिकित्सा न होने से फेफड़ों में कफ शेष रहकर श्वास रोग कर देता है इसमें कफ अधिक होता है। इसलिए अर्क (मदार) दूध से भावित बाजरा अन्न के आटा की भस्म का अर्क दूध भावित लवन बहुत लाभ करती है। मात्रा 60 मि.ग्रा. पान में दो बार लें। बिना नमक की जौ की रोटी और गर्म जल लेकर 5 दिन रहे। चमत्कारिक लाभ होता है।

• रक्त में श्वेत कणों की वृद्धि (ईसनोफेलिया) से प्राय: सूखा दमा भी होता है। रक्त परीक्षा से स्पष्ट मालूम हो जाता है इसके लिये संखिया घटित दवा बहुत लाभ करती है। 125 मि.ग्रा. शुद्ध मन:शिला सितोपलादि चूर्ण के साथ देने से बहुत शीघ्र लाभ होता है। मन:शिला में संखिया होता है। श्वासकुठार में भी मन:शिला पड़ता है। मल्ल सिन्दूर आदि दवायें भी लाभ करती हैं।

• एलर्जिक (असहिष्णुता) श्वास रोगों में हल्दी बहुत फायदेमन्द है। बालू से भूनकर हल्दी का चूर्ण 6 से 12 ग्राम तक दो बार दें। हल्दी का चूर्ण सभी तरह के श्वास में लाभ करता है।

• स्वर्ण घटित दवा- वृ. श्वासचिन्तामणि, बसन्तमालती आदि से कठिन और पुराना श्वास रोग आराम होता है।

• श्वास रोग जोर का हो और ऊपरवाली दवाओं से वेग शान्त न हो तो सोम (अफेल्ड्रावालगरिस) चूर्ण डेढ़ से 3 ग्राम की मात्रा में तुरन्त लाभ हो जाता है।

• रतनगढ में पंचकर्म चिकित्सा का भी प्रबन्ध है। जो जटिल तथा बहुत पुराने दमा में सफल होती है।

• वृद्धावस्था तथा दुर्बलता के कारण भी क्षुद्र श्वास होता है। जिसकी कोई दवा नहीं है। रोगी को सबल बनना चाहिए। परिश्रम न करें।

हिक्का (हिचकी)

लाल मिर्च, गरम मसाला आदि तीक्ष्ण पदार्थों के खाने, उत्तेजक दवा अधिक मात्रा में खाने, अधिक कुनैन खाने और आम्लपित्त रोगों के कारण हिचकी पैदा हो जाती है। हिचकी किसी तरह भी उत्पन्न हो, उससे पाकस्थली का उत्तेजित होना निश्चित है। बहुत से रोगों के साथ हिचकी अधिक देखने में आती है तथा स्वतन्त्र, बिना किसी रोग के साथ भी हो सकती है। हिचकी मामूली और भयंकर दोनों तरह की होती है। मामूली हिचकी प्राय: बिना किसी तरह की दवा से अपने-आप आराम हो जाती है, परन्तु भयंकर हिचकी बहुत कष्ट देती है, यहाँ तक कि रोगी की मृत्यु हो जाती है।

चिकित्सा

हिचकी के रोगी को गर्म दूध या गर्म जल के अलावा खाने को कुछ भी मत दें। इससे पाकस्थली की उत्तेजना शान्त होकर हिचकी भी अपने आप शान्त हो जाएगी। दूध या जल भी अधिक गर्म न होना चाहिए। हिचकी के रोगी को पेट भर न खाना चाहिए। आरम्भ में जुलाब देकर दशमूल वगैर वातनाशक औषधियाँ सेवन करें।

• मोर (मयूर) के पंख के चांदों को जलाकर भस्म कर लें। यह भस्म 250 मि.ग्रा. और पीपल का चूर्ण 125 मि.ग्रा. शहद में मिलाकर चाटने से हिचकी बन्द हो जाएगी।

• बिजौरा नींबू (कागजी निंबू) का रस 24 ग्राम में तीन ग्राम नमक मिलाकर पिलाने से हिचकी शान्त होती है।

• जल के साथ सोंठ घिसकर सूंघने से हिचकी बन्द होती है।

• आल के फूल के चावलों को तेल से चिकना करके निगल जाने से हिचकी बन्द होती है।

• साँस रोककर प्राणायाम करने से हिचकी में लाभ होता है।

• हिचकी वाले रोगी का ध्यान निश्चित रूप से एक ओर जाने से भी हिचकी तुरन्त बन्द हो जाती है।

• पोटासियम ऑफ परमागनेट 60 मि.ग्रा. को जल में घोलकर सूंघने से अत्याधिक छींके आने लगती हैं, जिससे छींक की ओर रोगी का ध्यान चला जाता है और हिचकी बन्द हो जाती है।

• सोंठ, पीपल, आमला और मिश्री - इन चार दवाओं का महीन चूर्ण शहद के साथ तीन ग्राम चाटने से हिचकी में फायदा होता है।

• हालम 12 ग्राम को साबुदाना की तरह पका कर खाएँ इससे हिचकी बन्द होगी।

नोट- जो दवाएँ श्वास प्रकरण में लिखी गई है, वे सब हिचकी रोग में भी व्यवहार की जाती है।

क्रमश:

शंखपुष्पी एक प्राकृतिक चमत्कार

Dr. Jay Prakash Pandey
Ayurvedacharya,
Prakash Ayurvedic Clinic, Arjun ganj, Lucknow

ऐतिहासिक महत्व

शंखपुष्पी जिसे कॉन्वोल्व्यूलस प्लुरिकॉलिस (Convolvulus pluricaulis) भी कहा जाता है, आयुर्वेद में एक प्रमुख औषधि है। इसे बुद्धिमत्ता (intelligence) को बढ़ाने, ध्यान को सुधारने और तनाव को कम करने के लिए सदियों से उपयोग किया जाता है। चलिए, इस औषधि के चिकित्सीय गुणों, और आधुनिक अनुसंधान को जानें।

औषधीय गुण

शंखपुष्पी जैविक योगिकों जैसे alkaloids, flavonoids, glycosides, और terpenoids से भरपूर है, जो इसके चिकित्सीय प्रभावों में योगदान करते हैं। इसके कुछ प्रमुख चिकित्सीय गुणों (therapeutic properties) में शामिल हैं

1. नूट्रोपिक प्रभाव (Nootropic effect **)**- शंखपुष्पी को बुद्धिमत्ता को बढ़ाने की क्षमता के लिए प्रशंसा की जाती है। यह विचार की स्पष्टता, स्मृति रखने की क्षमता, और शिक्षा क्षमता को बढ़ाने में सहायता करता है।

2. चिंता विरोधी गुण (anti-an&iety properties **)**- यह herb चिंता के प्रति सहायक (anti-anxiety)) प्रभाव दिखाता है, जो तनाव, घबराहट, या चिंता विकारों का सामना कर रहे व्यक्तियों के लिए फायदेमंद माना जाता है ।

3. **न्यूरोप्रोटेक्टिव कार्यवाही** (Neuroprotective action)- शंखपुष्पी का neuroprotective प्रभाव है, जो मस्तिष्क को oxidative stress से बचाता है और बुढ़ापे के साथ मस्तिष्कीय क्षय (cerebral palsy) के जोखिम को कम करने में मदद करता है।

4. एंटीऑक्सिडेंट गतिविधि (anti-oxidant)- इसके anti-oxidant योगिक बुरे प्रभावों से लड़ने में मदद करते हैं, जो विभिन्न अन्य पुरानी बीमारियों और बुढ़ापे की प्रक्रियाओं में शामिल होते हैं।

5. निद्रा के प्रभाव- शंखपुष्पी में हल्के संकोचनक गुण हैं, जो विश्राम को बढ़ाने और नींद की गुणवत्ता को सुधारने में मदद कर सकते हैं।

मात्रा - दिन में दो बार 1-2 चम्मच। या आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श करना उत्तम होता है।

घटक

शंखपुष्पी में मुख्य दो घटक हैं

- शंखपुष्पी + ब्राह्म

ब्राह्मी के लाभ

1. संज्ञान और स्मृति के लिए - ब्राह्मी संज्ञान और स्मृति को बढ़ाने में मदद कर सकता है और बुद्धिमत्ता को बढ़ा सकता है।

2. तनाव कम करने में सहायक- यह तनाव को कम करने में मदद कर सकता है और मन को शांति प्रदान कर सकता है।

3. नींद की समस्याओं के लिए- ब्राह्मी नींद की समस्याओं को दूर करने में मदद कर सकता है और अच्छी नींद प्रदान कर सकता है।

4. मस्तिष्क स्वास्थ्य के लिए- यह मस्तिष्क को स्वस्थ और प्रभावी बनाने में मदद कर सकता है, और मस्तिष्कीय शक्ति को बढ़ाने में मदद कर सकता है।

शंखपुष्पी के अद्भुत बुद्धिमत्ता बढ़ाने और तनाव कम करने वाले गुण इसे मानव जीवन के साथ संबद्ध बनाते हैं।

◆☯◆

वर्तमान परिदृश्य में सामुदायिक स्वास्थ्य के लिए चरक संहिता के सिद्धांतों का महत्व और उपयोगिता

*** डॉ. शुभा पारीक**
स्नातकोत्तर अध्येता
संस्कृत संहिता एवं सिद्धांत विभाग,
शासकीय आयुर्वेद महाविद्यालय, नागपुर

**** डॉ. मनोज निम्बाळकर**
प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष
संस्कृत संहिता एवं सिद्धांत विभाग, शासकीय आयुर्वेद
महाविद्यालय, नागपुर

प्रस्तावना –

आयुर्वेद शाश्वत लोक कल्याणार्थ जीवन विज्ञान हैं, जो आदि एवं अन्त रहित हैं। आयुर्वेदिय ज्ञान की अजस्र धारा, चाहे वो सिद्धान्तों के सन्दर्भ में हो, भावों के सन्दर्भ में हो या द्रव्यों के सन्दर्भ में, निरन्तर प्रवाहित हो रही हैं तथा इनका संग्रहण आचार्यों ने संहिताएँ रूप में किया हैं। संहिताएँ आयुर्वेद का मूल स्रोत हैं जो अष्टांग आयुर्वेद का ज्ञान अपने में समेटे हुए हैं।

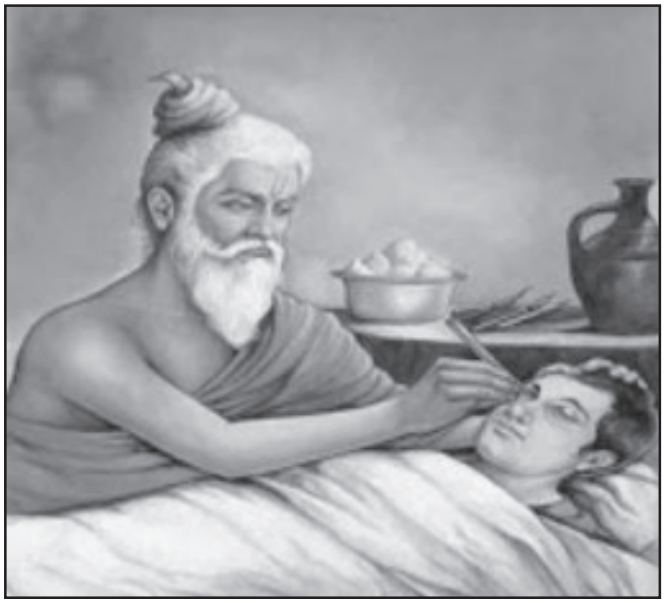
समसामायिक काल में उपलब्ध सहिताएँ ही है जिनमें आयुर्वेद सिद्धान्तों का संकलन हैं जो हमारे प्राचीन ज्ञानियों के पास थें। ये सिद्धान्त जीवन की सभी अवस्थाओं हेतु आवश्यक पुंजी हैं। संहिताएँ हमे जीवन की स्वस्थ एवं आतुर दोनों हेतु प्रयोजनीय हैं, आयुर्वेद के निर्मल एवं वास्तविक ज्ञान की प्राप्ति इनसे ही संभव हैं।

संहिताओं में जीवन के शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक इत्यादि सभी पहुलयों का ज्ञान हैं। आयुर्वेद शास्त्र ज्ञान बृहत्त्रयी एवं लघुत्रयी संहिताओं में निहित हैं। जिसमें चरक संहिता का प्रमुख स्थान हैं।

आजकल एक स्पष्ट प्रश्न यह उठता है कि आज के लोगों के लिए स्वास्थ्य देखभाल की प्राचीन प्रणाली कितनी प्रासंगिक या प्रभावी है, जब तकनीकी तार्किक प्रगति ने हमारी जीवन शैली, हमारे पर्यावरण के साथ–साथ हमारे चिकित्सा जगत को भी बदल दिया हैं।

आधुनिक युग एक ऐसी जीवन शैली प्रदर्शित करता है जहाँ कार्य संचार, व्यवसाय, तनाव, प्रदूषण के साथ लोक यात्रा होती हैं। आयुर्वेद संहिता हर युग में बहने वाले स्वास्थ्य का अमृत है, हालांकि यह प्राचीन है लेकिन प्रत्येक युग के लिए बहुत उपयोगी है। आयुर्वेद ऐसी चीज़ों से संबंधित है जो प्रकृति में निहित हैं ऐसी प्राकृतिक अभिव्यक्तियाँ शाश्वत हैं।

चरक संहिता अध्ययन को महत्व देते हुए कहा है कि –



यस्य द्वादशसाहस्त्री हदि तिष्ठति सहिता।
सोअर्थज्ञः स विचारज्ञस्थिकित्साकुशलश्च सः ॥

–च. सि. 12/52

जिस व्यक्ति के हृदय में यह 12000 श्लोक वाली संहिता स्थित है वह व्यक्ति अर्थों को जानने वाला हैं, वही विचारशील है तथा वही चिकित्साकुशल हैं।

यदिहास्ति यदन्यत्र यन्नेहास्ति न तत्कचित् ॥

– च. सि. 12/54

जो ज्ञान इस संहिता में बताया गया है वह ज्ञान अन्य में भी हो सकता हैं किन्तु जो चिकित्साविषयक ज्ञान इन संहिता में नहीं हैं, वह ज्ञान कही नहीं हैं।

विषय-वर्णन –

आयुर्वेद निरुक्ति – तदायुर्वेदयतीत्यायुर्वेदः जो आयु का ज्ञान कराता है, उसे आयुर्वेद जानना ।

आयुर्वेद परिभाषा

हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम्।

मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते।

हित, अहित, सुख, दुःख आयु के मान तथा आयु का स्वरूप जिस ग्रंथ में बताया गया हो, वह आयुर्वेद शास्त्र हैं।

व्याख्या - मनुष्य जीवन की तीन ऐषणा होती है - ***प्राणैषणा, धनैषणा एवं परलोकैषणा।***

इन्हीं ऐषणाओं के निमित्त जीवन का सम्पूर्ण चक्र चलता रहता हैं तथा इन्हीं की प्राप्ति के निमित्त प्राणी सदैव प्रयत्नशील रहता है। आयुर्वेद शास्त्र से उक्त तीनो ही ऐषणाओं की प्राप्ति की जा सकती हैं।

चरक संहितोक्त आयुर्वेदीय विषयों की वर्तमान में आवश्यकता एवं उपयोगिता -

आयुर्वेद शास्त्र ही एक मात्र ऐसा शास्त्र है जिससे प्राणेष्णा, धनेष्णा एवं परलोकेष्णा रूपी एषणात्रय की प्राप्ति सम्भव है।

प्राणैषणा की दृष्टि से चरक संहिता अध्ययन की आवश्यकता

प्रथम ऐषणा प्राणैषणा है। उक्त प्राणों का पोषण आयुर्वेद के सिद्धान्तों से ही सम्भव है। संहिताओं में विवेचित विषयों से यह स्पष्ट हो जाता हैं।

(अ) संहिता में शारीरिक स्वास्थ्य समुन्नयन की अवधारणा आयुर्वेद में षड्धात्वात्मक पुरुष को ही चिकित्सा का अधिकरण बताया गया हैं। यह शारीरिक स्वास्थ्य दोष, धातु एवं मलों की साम्यता से ही सम्भव है।

विकारो धातुवैषम्य, साम्यं प्रकृतिः उच्यते। -च.सू. 9/4

रोगस्तु दोषवैषम्यं दोष साम्यं अरोगता।-अ.ह.सू.1/20

अतःपिण्ड - ब्रह्माण्ड न्याय से ब्रह्माण्ड स्थित विषयों की परिकल्पना कर पिण्ड या शरीर में भी ऐसे ही विषयों की परिकल्पना की गयी है। फलतः विसर्ग, आदान व विक्षेप रूपी चन्द्र (जल), सूर्य और वायु के कार्मुकत्व को शरीर में कफ, पित्त व वात से परिभाषित किया गया हैं।

विसर्गादानविक्षेपे सोमसूर्यनिलास्तथा ।

धारयन्ति जगद् देहंकफपित्तानिलस्तथा। -सु.सू.21/8

उक्त दोषों से संश्लेषण विश्लेषण या विशेष की प्रक्रियाएँ सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में या शरीर में सामान्य विशेष सिद्धान्त से सम्पादित होती हैं जो कि क्रमशः अभिवर्धन (वृद्धि) या संवर्तन एवं दास या अपतर्पण तथा संयोग या विभाग का कारण बनती हैं। यथा?

सर्वदा सर्वभावाना सामान्य वृद्धिकारणम् ।

एवं हासहेतुविशेषश्चा दोषों की अभिवृद्धि या ह्रास व्याधि का कारण हैं। अतः साम्यता के निमित्त विविध उपक्रम चरक संहिता में निहित है -

दिनचर्या - दिन या रात्रि के प्रत्येक काल के अनुसार स्वाभाविक रूप से दोषों की क्षयवृद्धि होती है। उन दोषों को उसी 1 दिन सम अवस्था मे करने के लिए जिस दोष की वृद्धि जिस काल में होती है उसका ह्रास करने वाला उपक्रम उसी काल में निर्दिष्ट कर दिया गया हैं। यथा कफ की वृद्धि प्रातः काल होती है तो उसके रक्षणार्थ धूमपान, व्यायाम, अभ्यंग, स्नान, कवल आदि उपक्रम निर्दिष्ट किए गए हैं। इन उपक्रमों का सम्यक् प्रयोग व्याधि उत्पत्ति की संभावनाओं को नगण्य कर देता हैं।

रात्रिचर्या - शारीरिक क्रियाओं से अभिवृद्धि वात के शमनार्थ रात्रिचर्या में सम्यकनिद्रा एवं विधिविहित मैथुन परिचर्या का निर्देश संहिताओं में मिलता है। सम्यक् निद्रा से स्वास्थ्य समुन्नयन एव विधिविहित मैथुन से सुजननिकी की दृष्टि से स्वस्थ व उर्वर सन्तान परम्परा की प्राप्ति होती हैं। वर्तमान समय में निद्राजन्य विकारों एवं बन्ध्यत्व - षण्डत्व रूपी विकारों की भरमार है। अतः सहितोक्त विषय इनके निवारण में कार्यगर हैं। स्थौल्यता, मधुमेह एवं हृदयरोग अनियमित दिनचर्या की ही परिणिति हैं। अतः संहितोक्त दिनचर्या एवं रात्रिचर्या के व्यवस्थित पालना से स्वस्थ जीवन बना रहता है।

ऋतुचर्या - दैनिक काल के अतिरिक्त ऋतुओं के अनुसार परिवर्तित वातावरण भी दोषों के संचय एवं प्रकोप का कारण बनता हैं। अतः ये दोष संचित या प्रकुपित ना हो उसके निमित्त ऋत्वानुसार चर्या निर्दिष्ट की गयी है जिसके परिचालन से ऋतुजन्य विकार नहीं होते हैं। ऋतु अनुसार सात्मय पालन से स्वास्थ्य बना रहता है।

आहारचर्या - वर्तमान में जीवन पद्धति जनित विकारों का मुख्य कारण असम्यक आहार का अविधिपूर्वक अधिग्रहण करना है। अब इस हेतु संहिताओं में अष्ट आहार विधि विशेषायतन, आहार विधि विधान का दिग्दर्शन मिलता हैं। व्यक्ति की पकृति, देश व परिस्थिति के अनुसार कैसा आहार कब लेना चाहिए और कैसे लेना है यह स्वास्थ्य रक्षणार्थ आवश्यक हैं।

अष्ट आहार विधि विशेषायतनानि प्रकृति करण संयोग

राशि देशकालो उपयोगसंस्था उपयोक्ता अष्टमानि।

-च.वि. 1/21

आहार विधि विधान- उष्णं, स्निग्ध, मात्रावत्, जीर्णे, वीर्याविरुद्धम्, इष्टदेशे, इष्ट सर्वोपकरणं, नातिद्युत, नातिविलम्बितम्, अजल्पन्, अहसन, तन्मना भुंजीत, आत्मानमभिसमीक्ष्य सम्यक् ।। -च.वि. 1/24

कुक्षि के अनुसार मात्रा का निर्धारण -

द्रव्यापेक्षया च त्रिभाग साहित्यम् अर्धसाहित्य वा

गुरुणामुपदिश्यते, लघुनामपि च नाति साहित्यम्

अग्नेर्युक्त्यर्थम्।

– च.सू. 5/7

तच्च नित्यं प्रयुंजीत स्वास्थ्यं येनानुवर्तते।

अजातानां विकाराणामनुत्पत्तिकरं च यत् ।।

–च.सू. 5/13

ऐसे द्रव्यों का नित्य प्रयोग किया जाना चाहिए। जिनसे स्वास्थ्य बना रहे तथा भविष्य में विकार भी उत्पन्न ना हो।

विशिष्ट प्रकृति ज्ञान – प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक व मानसिक प्रकृति अलग–अलग होती हैं। जिसका निर्धारण गर्भकाल में ही हो जाता हैं। अत: उसकी प्रकृति के अनुसार ही उसका आहार विहार और औषध व्यवस्था होनी चाहिए।

शुक्रशोणितसंयोगे यो भवेद् दोषः उत्कटः ।

प्रकृतिजायते तेन ।। –सु. शा. 4/62

जिस प्रकृति में जिस दोष की उत्कटता हो उसके विपरीत आहार व विहार का प्रयोग उस दोषजन्य व्याधि उत्पत्ति की संभावनाओं को क्षीण कर देता हैं।

शारीरिक प्रकृति – वातज, पित्तज, कफज, वातपित्तज, वातकफज, पित्तकफज, सन्निपातज

मानसिक प्रकृति – सात्विक– ब्रह्म, माहेन्द्र, वारुण, कौबेर, गान्धर्व, याम्य, ऋषि, राजसिक – आसूर, सर्प, शाकुन, राक्षस, पैशाच, प्रेत तामसिक– पाशव, मत्स्य, वानस्पत्य

प्रतिपुरुष आहार, औषध व विहार पृथक–पृथक होना चाहिए ऐसा चरक संहिता में निर्दिष्ट है –

योगमासां तु यो विद्याद्देशकालोपपादितम् ।

पुरुष–पुरुषं वीक्ष्य स ज्ञेयो भिषम् उत्तमः ।।

–च.सू.1/124

किसी व्यक्ति के प्रति आचरण उसकी प्रकृति के अनुसार ही किया जाना चाहिए। प्रकृति विपरित आहार–विहार तद्नुरूप प्रयुक्त कर स्वास्थ्य फल में रहा जा सकता है। वात प्रकृति वाला अच्छा धावक, वक्ता, चपल होता है। पित्त प्रकृति वाला अच्छा गायक, विश्लेषक, शूर, बुद्धिमान होता है। कफ प्रकृति वाला धैर्यवान, स्थिरप्रज्ञ, आरामप्रिय होता है। अत: प्रकृति के अनुसार ही काम का निर्धारण, कर्मों में उत्कृष्टता दिलवा सकता है। अत: व्यवसाय चयन व व्याधि के प्रति सुग्राह्यता को प्रकृति के अनुसार जानकर जीवन मे उत्कृष्टता संहिताओं के माध्यम से लायी जा सकती हैं।

अहिंसात्मक जीवन पद्धति – स्वयं के प्राणों की रक्षा सर्वोपरि हैं। इस उद्देश्य की प्राप्ति तब स्वत: हो जाती है, जब हम दूसरे के प्राणों का संरक्षण करें जो कि अहिंसा से ही सम्भव है। इसी अहिंसा तत्त्व को चरक संहिता में सर्वोपरि मान्यता दी गयी हैं।

तत्राहिंसा प्राणिनां प्राणवर्धनानात्मुत्कृष्टतमम्।–

–च.सू.30/15

अत: प्रत्येक प्राणी को अपने समान ही मानना (सत्याबुद्धि) तथा तद्नुरूप उसे मन, वाणी या शरीर से हानि पहुंचाने के भाव नहीं लाना ही अहिंसा हैं। अहिंसा की उक्त भावना परस्पर सौमनस्यता, प्रेम, सहयोग एवं शान्ति की जननी होती हैं। हिंसा के डर से ही व्यक्ति असत्य भाषण आदि कर्म करता हैं। जीवन के प्रति निर्भयता व्यक्ति में सत्य, अक्रोध मद्यादि विषयों से निवृत्तजनक भावों की उत्पत्ति होती हैं।

इसी सन्दर्भ में आचार्य वाग्भट् ने दशविध पापकर्म की समीक्षा की है, जिन्हें काया, वाणी और मन से त्याग करने का निर्देश दिया है।

दशविध पापकर्म निषेध –

हिंसास्तेयान्यथाकामं पैशुन्यं परुषानृते ।

सम्भिनालापं व्यापादमभिध्यां दृग्विपर्ययम् ।

पाप कर्मेति दशधा कायवाङ्मानसैस्त्यजेत् ।।

– अ.ह.सू. 2/22

रसायन प्रयोग –

दीर्घमायुः स्मृति मेधामारोग्यं तरुणं वयः ।

प्रभावर्ण स्वरौदार्य देहेन्द्रियबलं परम् ।

वाकसिद्धि प्रणतिं कान्तिं लभते ना रसायनात् ।

लाभोपायो हि शस्तानां रसादीनां रसायनम् ।।

–च.चि. 1–1/8

उक्त उद्देश्यों की प्राप्ति के निमित्त यथा समय जरा आवे व व्यक्ति युवा बना रहे रसायन सेवन निर्दिष्ट हैं। वर्तमान में संघर्षमय, तनावपूर्ण और विपरीत वातावरणीय परिस्थितियों के कारण वार्धक्य समयपूर्व आने लगा है जिसे संहितोक्त रसायन सेवन से रोका जा सकता है। युवा व स्वस्थ व्यक्ति बेहतर समाज और राष्ट्र का निर्माण कर सकता हैं।

वाजीकरण प्रयोग – जीवनचक्र को चलाये रखने के लिए स्वस्थ सन्तान परम्परा का चलना भी आवश्यक है। वर्तमान में तनाव, दूषित आहार व विपरीत वातावरणीय परिस्थितियों के कारण बन्ध्यत्व रूपी व्याधियों की भरमार हो गयी है जिन्हें संहितोक्त वाजीकरण प्रयोग विधियों के प्रयोग से दूर किया जा सकता हैं। स्वस्थ सन्तति स्वस्थ समाज की जनक होती हैं।

(ब) संहिता में मानसिक स्वास्थ्य समुन्नयन की अवधारणा – मानसिक स्वास्थ्य आयुर्वेदीय संहिताएँ शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य को भी नितान्त आवश्यक मानती हैं।

इसी सन्दर्भ में आचार्य सुश्रुत स्वस्थ व्यक्ति की परिभाषा अन्तर्गत शारीरिक का उल्लेख करते हैं।

समदोषः समाग्निनच समधातुमलक्रियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रिय मनाः स्वस्थः इत्यभिधीयते ।।

– सु.सू. 15

आत्मा, इन्द्रिय एवं मन की प्रसन्नता की सम्यक स्वास्थ्य अवस्था सहित शारीरिक स्वास्थ्य सम्पूर्ण स्वस्थता का घोतक हैं। अतः मानस दोषों (रज एवं तम) से निवृत्ति के उपाय भी संहिताओं में निर्दिष्ट हैं। यथा –

आचार रसायन प्रयोग – च. चि 1/4/30–35

सत्यवादिनमक्रोधं निवृतमा मैथुनम् ।
अहिंसकमनायास प्रशान्तं प्रियवादिनम्।।

उक्त आचारों से सत्व प्रवृद्ध होता है तथा रज व तम की निवृत्ति होती हैं। फलतः सत्व दौर्बल्य और रज – तमोद्रेक जन्य मानस व्याधियाँ (उन्माद, अपस्मार, अतत्त्वाभिनिवेश) उत्पन्न नहीं हो पाती हैं।

सदवृत्त पालन – च. सू. 8

संहिताओं में बहुत सारे नैतिक विषय वर्णित हैं। यथा देवता, गाय, ब्राह्मण, वृद्धों की सेवा करें, किसी का तिरस्कार ना करें, सब धर्मो का आदर करें, धूम्रपान न करें। इत्यादि उक्त नैतिक विषयों के रूप में हुई है। अतः मानस भावों का वर्तमान समय में तेजी से दास हुआ है जिसकी परिणिति विविध विकारों के रूप में हुई हैं। अतः मानसिक स्वास्थ्य हेतु सदवृत पालन आवश्यक हैं।

धारणीय वेगों का धारण – (च.सू.7)(20)

क्रोध, लोभ, हर्ष, ईर्ष्या, अभिध्या, रागादि मानस भाव विभिन्न प्रकार की मानस व्याधियों के जनक हैं। अतः इनके धारण की बात संहिताओं में कही गयी हैं। यही भाव वर्तमान में उच्च रक्तचाप, तनाव, हद्रोग, मधुमेह व पक्षाघात रूपी अनेक व्याधियों का जनक भी हैं। अतः इन धारणीय वेगों का धारण इन जीवनशैली व्याधियों से मुक्ति दिलवा सकता है।

अतः स्पष्ट है कि चरक संहिता अध्ययन शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य समुन्नयन हेतु वर्तमान समय में भी नितान्त आवश्यक एवं उपयोगी हैं।

धनैषणा की दृष्टि से चरक संहिता अध्ययन की आवश्यकता

संहिताएँ विधिविहित व्यवसाय के द्वारा धनार्जन का मार्ग प्रशस्त करती हैं। आचार्य चरक ने तिस्त्रैषणीय अध्याय में धनैषणा हेतु व्यवसाय वर्णित किए है– कृषि, पशुपालन, वाणिज्य, राज्यसेवा।

कृषिपाशुपाल्य वाणिज्य राजोपसेवा। –च.सू. 11/5

आचार्य चरक व्यवसाय का महत्त्व बताते हेतु कहते है प्राणैषणा के पश्चात् द्वितीय धनैषणा होती है क्योंकि संसार में इससे बड़ा कोई भी पाप का फल नहीं हैं कि आयु बहुत बड़ी हो, पर उपभोग की सामग्री ना हो।

वर्तमान में धनोपार्जन के निमित्त केवल राज्यसेवा को ही प्रधानता दी जा रही है जिसका परिणाम बेरोजगारी के रूप में हो रहा हैं। अतः अन्य उपायों कृषि (यथा आयुर्वेदिय औषध वनस्पतियों एवं आहार की कृषि), वाणिज्य (व्यापार) एवं जांगम द्रव्यों की प्राप्ति के निमित्त पशुपालन किया जा सकता हैं।

वैद्य हेतु विधिविहित धनवन्तरी भाग की प्राप्ति करते हुए के निमित्त चिकित्सा कार्य करने का निर्देश भी संहिताओं में जीविकोपार्जन मिलता हैं परन्तु इस कार्य में सेवा प्रधानता होनी चाहिए। जो चिकित्सक जनकल्याण को त्याग कर केवल धनोपार्जन के निमित्त चिकित्सा करते हैं, वे स्वर्ण राशि को त्यागकर धूलि का सेवन करते हैं। स्पष्ट है विधिविहित धनैषणा हेतु संहिता अध्ययन आवश्यक हैं।

परलोकैषणा की दृष्टि से चरक संहिता अध्ययन की आवश्यकता –

परलोकैषणा के निमित्त आयुर्वेदीय संहिताओं में आध्यात्मिक मूल्यों एवं सामाजिक मूल्यों पर जोर दिया गया हैं।

आध्यात्मिक मूल्य विवेचन

योगे मोक्षे च सर्वासां वेदनानामवर्तनम् मोक्षे
निवृत्तिर्निःशेषा योगो मोक्षप्रवर्तकः।।

–च. शा. 1/137

मोक्ष, सत्याबुद्धि, त्रिगुण, योग, नैष्ठिकी, समत्व के भाव, मन व आत्मा निरुपण, सदवृत्त, आचार रसायन आदि सभी भाव आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग प्रशस्त करते हैं। सभी प्राणियों के प्रति समत्व एवं समन्वयात्मक भाव मोक्ष की ओर अग्रसर करने वाले हैं। कर्मफल सिद्धान्त व पुनर्जन्म की कल्पना सत्कर्मों हेतु प्रेरित करते हैं। मनुष्य के कर्म ही सुख और दुखों का कारण हैं जो कि स्वयं के अधीन हैं।

आत्मानमैव मन्येत कर्तारं सुखः दुःखयो।
तस्मात् श्रेयस्कर मार्ग प्रतिपद्यते नो जसेत् ।।

–च.नि.7/22

वर्तमान युग में सामाजिक, आर्थिक व वैयक्तिक स्तर पर भिन्नताएँ बहुत से विकारों की जननी हैं। अतः समन्वयात्मक और समत्व रूपी विचार धारा स्वस्थ समाज का निर्माण करने में अतिमहत्त्वपूर्ण हैं। राग द्वेषादि भावों से निवृत्ति, मोक्ष का मार्ग

प्रशस्त करती हैं।

सामाजिक मूल्य विवेचन - समत्व व समन्वय के भाव से वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना उत्पन्न होती है जिससे सामाजिक समरसता और स्वस्थ समाज का निर्माण हो पाता हैं।

देव गौ ब्राह्मण आचार्य गुरु वृद्धार्चने। आदि उद्धृत भाव संहिता में वर्णित हैं जो कि स्वस्थ समाज के निर्माण हेतु आवश्यक हैं जिनका परिपालन किया जावे तो वृद्धों के लिए उपेक्षा के भाव, गुरु व आचार्यों के प्रति अपमान के भावों से निवृत्ति पायी जा सकती है जो कि दुर्भाग्य से वर्तमान युग में आ गये हैं।

निरापद चिकित्सा की दृष्टि से -

चरक संहितोक्त चिकित्सा विधियाँ मूलत: पंचमहाभूतों व त्रिदोष के साम्य करने के सिद्धान्तों पर प्रयुक्त होती हैं। सामान्य-विशेष सिद्धान्त पर आधारित पंचभौतिक द्रव्यों का प्रयोग पांच भौतिक शरीर की चिकित्सार्य प्रयुक्त होता हैं। संहिताओं में आदर्श चिकित्सा पद्धति का उल्लेख आया है -

प्रयोग: शमयेद् व्याधिं योऽन्यमन्यमुदीरयेत्।
नासौ विशुद्ध: , शुद्धस्तु रामयेधो न कोपयेत् ॥

- च.नि. 8/23

चिकित्सा ऐसी होनी चाहिए जो व्याधि का शमन करें एवं दूसरी अन्य व्याधि उत्पन्न ना करें, वहीं आदर्श चिकित्सा हैं।

इस प्रकार की चिकित्सा संहिताध्ययन से संभव हैं।

पर्यावरण संरक्षण की दृष्टि से -

चूँकि सम्पूर्ण आयुर्वेद प्रकृति के विविध घटकों पर ही निर्भर हैं। प्राकृतिक घटकों (वायु, जल, देश, काल) की समता पर ही सम्यक स्वास्थ्य निर्भर करता है। अत: उक्त घटकों को निर्दिष्ट रखने का निर्देश आयुर्वेदीय चरक संहिता में किया गया हैं। इन घटकों की विकृति का प्रधान मूल अधर्म माना गया हैं। तथा उसकी योनि प्रज्ञापराध हैं।

इसे जनपद उधवंस की संज्ञा दी हैं। मनुष्य अपने भौतिक स्वार्थों की प्रतिपूर्ति के निमित्त इन संसाधनो का अमर्यादित ढंग से अतिदोहन कर रहा है जिसकी परिणिति विभिन्न प्रदूषणों से होने वाली व्याधियों के रूप में होती हैं। संहिता में इन पर्यावरणीय घटकों के संरक्षण या पूजा करने का निर्देश मिलता हैं। स्पष्ट है ग्लोबल वार्मिंग हो या सुनामी हो या वन समूहों का विनाश हो, ओजोन परत में छेद हो, आदि सभी का कारण मनुष्य के अधर्म जनित हैं। अत: चरक संहिता के विषयों का मनन इन विकृतियों से पृथ्वी व मानव सभ्यता को बचा सकता हैं।

विभिन्न वैज्ञानिक सिद्धान्तों के दृष्टिकोण से -

संहिता में अनेकानेक वैज्ञानिक सिद्धान्त निर्दिष्ट हैं जिनका अवलोकन करने से चिकित्साशास्त्र या पकृति के रहस्यों को समझा जा सकता है यथा सामान्य विशेष सिद्धान्त, स्वभावोपरमवाद, परमाणुवाद, पिण्ड ब्रह्माण्ड वाद, लोक पुरुष सिद्धान्त इत्यादि । अत: विषयों को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से विश्लेषित करने हेतु भी संहिताध्ययन वर्तमान समय में आवश्यक हैं।

सम्पूर्ण जीवनदर्शन की दृष्टि से -

संहिताएँ केवल चिकित्सा से ही सम्बन्धित नहीं हैं अपितु सम्पूर्ण जीवन दर्शन के विषयों को समेटे हुए हैं। स्वस्थवृत, सदवृत्त आदि तथ्यों को स्पष्ट कर सभी विषयों पर प्रकाश डाला हैं। चिकित्सक भी शास्त्र ज्ञान से पूरित होने पर आरोग्य फल रूपी चिकित्सा दान देने वाला होता हैं।

यथा- चरक संहिता में बताया गया है -

शास्त्रं ज्योति: प्रकाशार्थं, दर्शनं बुद्धिरात्मन:।
ताभ्यां भिषक सुयुक्ताभ्यां, चिकित्सा न अपराध्यति ॥

-च. सू.9/24

4. उपसंहार -

संहिता के सिद्धांत भारत में 5000 से भी अधिक वर्षो से उत्पन्न और अभ्यास में हैं। यह आज भी मानव के लिए उतना ही उपयोगी है जितना कि प्राचीन काल में था। इसका उपयोग जीवन के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता हैं। संहिताओं का ज्ञान त्रुटिरहित है और समय के सभी चरणों में मान्य है क्योंकि उनकी दृष्टि सदैव सार्वभौमिक प्राणियों पर करुणा की ओर निर्देशित होती है।

उक्त विवेचन से स्पष्ट है कि वर्तमान युग की तनावपूर्ण अशान्त व संघर्षमय स्थितियों में चरक संहितोक्त विषयों की शान्त, सौम्य एवं स्निग्ध छाया पूर्वकाल की अपेक्षाकृत ज्यादा अपेक्षित हैं। जीवन की तीनों ऐषणाओं - प्राणैष्णा, धनैष्णा, परलोकैष्णा का सार लीन होने से जीवन के प्रत्येक पड़ाव में संहितोक्त ज्ञान लाभप्रद हैं।

अत: स्पष्ट है कि वर्तमान परिदृश्य में सामुदायिक स्वास्थ्य हेतु चरक संहिता के सिद्धांतों का अत्यंत महत्व और उपयोगिता है।

References -

01. Agnivesa. Acharya Y.T (ed.), Charaka Samhita Ayurved dipika vyakhya Chakrapanidatta, Siddhisthan; Uttarbasti siddhi : Adhyay 12, verse 52. Varanasi Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2020
02. Agnivesa. Acharya Y.T (ed.), Charaka Samhita Ayurved dipika vyakhya Chakrapanidatta, Siddhisthan; Uttarbasti siddhi : Adhyay 12, verse 54. Varanasi Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2020

03. Agnivesa. Acharya Y.T (ed.), Charaka Samhita Ayurved dipika vyakhya Chakrapanidatta, Sutrasthan; Deerghjivitiyam: Adhyay 1, verse 41. Varanasi Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2020
04. Agnivesa. Acharya Y.T (ed.), Charaka Samhita Ayurved dipika vyakhya Chakrapanidatta, Sutrasthan; Tisraeshniyam: Adhyay 11, verse 03. Varanasi Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2020
05. Agnivesa. Acharya Y.T (ed.), Charaka Samhita Ayurved dipika vyakhya Chakrapanidatta, Sutrasthan; Khuddakchatushpad: Adhyay 9, verse 4. Varanasi Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2020
06. Vagbhata. Paradakara H. (ed.), Ashtanghridaya of Vagbhata, Sutrasthana; Ayushkamiya: Adhyay 1, Verse 20. Varanasi Chowkhamba Surbharati Prakashan, 2020
07. Susruta. Acharya Y.T.(ed.), Sushruta Samhita Nibandhsangrah vyakhya Dalhan, Sutrasthan; Vranprashn : Adhyay 21, verse 8 . Varanasi Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2019
08. Agnivesa. Acharya Y.T (ed.), Charaka Samhita Ayurved dipika vyakhya Chakrapanidatta, Vimansthan; Ras vimaan : Adhyay 1, verse 21. Varanasi Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2020
09. Agnivesa. Acharya Y.T (ed.), Charaka Samhita Ayurved dipika vyakhya Chakrapanidatta, Vimansthan; Ras vimaan : Adhyay 1, verse 24. Varanasi Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2020
10. Agnivesa. Acharya Y.T (ed.), Charaka Samhita Ayurved dipika vyakhya Chakrapanidatta, Sutrasthan; Matrashitiya: Adhyay 5, verse 07. Varanasi Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2020
11. Agnivesa. Acharya Y.T (ed.), Charaka Samhita Ayurved dipika vyakhya Chakrapanidatta, Sutrasthan; Matrashitiya: Adhyay 5, verse 13. Varanasi Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2020
12. Susruta. Acharya Y.T.(ed.), Sushruta Samhita Nibandhsangrah vyakhya Dalhan, Sharirsthan; Garbhvyakaran: Adhyay 04, verse 62. Varanasi Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2019
13. Agnivesa. Acharya Y.T (ed.), Charaka Samhita Ayurved dipika vyakhya Chakrapanidatta, Sutrasthan; Deerghjivitiyam: Adhyay 1, verse 124. Varanasi Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2020
14. Agnivesa. Acharya Y.T (ed.), Charaka Samhita Ayurved dipika vyakhya Chakrapanidatta, Sutrasthan; Arthedashmahamuliya: Adhyay 30, verse 15. Varanasi Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2020
15. Vagbhata. Paradakara H. (ed.), Ashtanghridaya of Vagbhata, Sutrasthana; Dincharya: Adhyay 2, Verse 22. Varanasi Chowkhamba Surbharati Prakashan, 2020
16. Agnivesa. Acharya Y.T (ed.), Charaka Samhita Ayurved dipika vyakhya Chakrapanidatta, Chikitsasthan; Rasayan- Abhayamlakiya: Adhyay 1-1, verse 7-8. Varanasi Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2020
17. Susruta. Acharya Y.T.(ed.), Sushruta Samhita Nibandhsangrah vyakhya Dalhan, Sutrasthan; Doshdhatumalkshayvriddhivigyaniyam : Adhyay 15, verse 41 . Varanasi Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2019
18. Agnivesa. Acharya Y.T (ed.), Charaka Samhita Ayurved dipika vyakhya Chakrapanidatta, Chikitsasthan; Rasayan- Ayurvedsamuthaniya: Adhyay 1-4, verse 30-35. Varanasi Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2020
19. Agnivesa. Acharya Y.T (ed.), Charaka Samhita Ayurved dipika vyakhya Chakrapanidatta, Sutrasthan; Indriyopkramaniya: Adhyay 8. Varanasi Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2020
20. Agnivesa. Acharya Y.T (ed.), Charaka Samhita Ayurved dipika vyakhya Chakrapanidatta, Sutrasthan; Navegandharniya: Adhyay 7. Varanasi Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2020
21. Agnivesa. Acharya Y.T (ed.), Charaka Samhita Ayurved dipika vyakhya Chakrapanidatta, Sutrasthan; Tisraeshniyam: Adhyay 11, verse 05. Varanasi Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2020
22. Agnivesa. Acharya Y.T (ed.), Charaka Samhita Ayurved dipika vyakhya Chakrapanidatta, Nidansthan; Unmadnidaanam: Adhyay 07, verse 22. Varanasi Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2020
23. Agnivesa. Acharya Y.T (ed.), Charaka Samhita Ayurved dipika vyakhya Chakrapanidatta, Nidansthan; Apasmarnidaanam: Adhyay 08, verse 23. Varanasi Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2020
24. Agnivesa. Acharya Y.T (ed.), Charaka Samhita Ayurved dipika vyakhya Chakrapanidatta, Sutrasthan; Khuddakchatushpad: Adhyay 9, verse 24. Varanasi Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2020

◆☯◆

रक्तमोक्षण

*** डॉ. अक्षत गुप्ता**
आयुर्वेदाचार्य (बी. ए. एम. एस.)
बागपत उत्तरप्रदेश

व्याख्या

शरीर से दूषित रक्त की चिकित्सा करने के लिए निर्हरण करने की क्रिया को रक्तमोक्षण कहते हैं।

पर्याय

रक्तनिर्हरण, रक्तस्रावण शोणितमोक्षण, रक्तहरण, अस्त्रविस्त्रुति,

महत्व : जिस प्रकार बस्ति अर्द्ध चिकित्सा मानी जाती है उसी तरह रक्तमोक्षण भी अर्द्ध चिकित्सा मानी जाती है जिस व्याधि में शीत, उष्ण, स्निग्ध, रुक्ष, चिकित्सा करने पर भी उपशय न मिले तब उस अवस्था में रक्तविस्रावण करे।

शीतोष्णस्निग्ध रूक्षाद्यैरुपक्रान्ताश्च ये गदाः ।
सम्यक् साध्या न सिध्यन्ति रक्तजांस्तान् विभावयेत् ।

–च. सू. 24/17

रक्तमोक्षण का महत्व

चरक, सुश्रुत तथा वाग्भट्ट (इन तीनों ने) वृहत्रयी के ग्रन्थकारों ने रक्तमोक्षण चिकित्सा की प्रशंसा की है।

रक्त व पित्त इनका आश्रयाश्रयी सम्बन्ध है और रक्त विस्रावण करते समय पित्त के भी दोष निकलते है इसलिए पित्त प्रधान व्याधि में रक्तमोक्षण एक प्रमुख उपाय कहा गया है।

जीवन यह रक्त का सर्वश्रेष्ठ कार्य है जीवन का अर्थ प्राण धारण करना होता है रक्त को शरीर का मूल कहा गया है रक्त का कार्य मांस धातुपुष्टी करना व वर्णप्रसादन करना है रक्त सर्वधातु के क्षय वृद्धि का कारण है रक्त धातु पूरण स्पर्शज्ञान में सहायता, इन्द्रियप्रसन्न रखना इत्यादि कार्य करता है ये सभी कार्य विशुध्द रक्त का है जैसे आहार विहार या मानसिक कारण द्वारा रक्त दूषित होने पर रक्त के यह सभी कार्य प्रभावित होते है इसलिए शुध्द रक्त निर्मित होना आवश्यक है। इसलिए रक्त दुष्टि होने पर सभी प्रभावित कार्यों को सामान्य स्थिति में लाने के लिए रक्तमोक्षण यह प्रभावी चिकित्सा हो सकता है।

शरद ऋतु में स्वभावत: पित्त प्रकोप होता है और साथ में रक्त भी दूषित होता है इसके लिए विरेचन और रक्तमोक्षण दोनों चिकित्सा महत्वपूर्ण है।

रक्त व धातु में वात दोषादि प्रकुपित होकर दुष्टि करते हैं चिकित्सा द्वारा इस अवस्था की उपेक्षा होने पर कंडू, शोफ, राग, वेदना यह लक्षण उत्पन्न होता है (सु.सु. 14/23) दुष्ट रक्त की चिकित्सा न करने से होने वाली व्याधि रक्तप्रदोषज या शोणितज व्याधि कही जाती है इस अवस्था में रक्तपित्तहर चिकित्सा करने का उपदेश किया जाता है अर्थात रक्तविस्त्रुति करने को कहा गया है।

इस प्रकार पंचकर्म में व चिकित्सा में रक्तमोक्षण का महत्व है।

प्रकार

रक्तमोक्षण प्रमुखत: 2 प्रकार का है

1 **शस्त्र द्वारा**

- प्रच्छान
- सिरावेध

2. **शस्त्र रहित (अनुशस्त्र द्वारा)**

- श्रृंग
- जलौका
- अलाबु
- घटीयंत्र

तत्र वातपित्तकफदुष्टशोणितं यथासंख्यं श्रृंगजलौकाह्यलाबुभिरवसेचयेत्, स्निग्धशीतरूक्षत्वात्। सर्वाणिसर्वैर्वा ॥ – सु. सू. 13/4

वातादिधाम वा श्रृंगजलौकोऽलाबुभिः क्रमात् ।।

– अ. ह. सू. 26/54

वात दूषित रक्त में श्रृंग का, पित्त दूषित रक्त में जलौका का तथा कफ दूषित रक्त में अलाबु का प्रयोग करें अथवा इन सभी का सभी दोषों में प्रयोग किया जा सकता है।

अशस्त्रकृत रक्तमोक्षण

श्रृंग

उष्णं समधुरस्निग्धं गवां श्रृंग प्रकीर्तितम् ।
तस्माद्वातोपसृष्टे तु हितं तदवसेचने।

– सु. सू. 13/5

वात दूषित रक्त में श्रृंग का उपयोग करें। श्रृंग उष्ण, मधुर व स्निग्ध गुणयुक्त होने के कारण वातशामक होता है। यह गाय का सींग होता है। यह खोखला (hollow) होने के कारण रक्त निर्हरण में प्रयुक्त होता है। इसकी लम्बाई 18 अंगुल होती है। इसका अग्रछिद्र सरसों के बीज के समान, चुचुकाकृति (स्त्री चुचुक के समान) एवं चिकना होना चाहिए।

विधि

- रक्तमोक्षण से पूर्व रोगी को सम्यक् प्रकार से पूर्वकर्म (स्नेहादि कर्म) करवायें।
- श्रृंगावचारण के पूर्व रूग्ण स्थल पर प्रच्छान लगाकर क्षत करें।
- पश्चात् श्रृंग के चौड़े वाले मुख (broad opening) पर पतला कपड़ा रस्सी से बाँधकर वह मुख क्षत स्थान में लगाकर ऊपर के मुख (narrow opening) से चिकित्सक अपने मुख से रक्त को चूस (suck) कर उसका निर्हरण करें।
- इस विधि से उस स्थान का दूषित रक्त निकल जाता है, फलतः वेदना शान्त हो जाती है।
- प्राचीन काल में श्रृंग का प्रयोग करने वाले व्यक्तियों को जर्राह कहा जाता था।

अलाबु

अलाबु कटुकं रूक्षं तीक्ष्णश्च परिकीर्तितम ।।
तस्माच्छ्लेष्मोपसृष्टे तु हितं तदवसेचने ॥

– सु. सू. 13/7

कफ दूषित रक्त में अलाबु का प्रयोग करें। अलाबु रूक्ष, कटु व तीक्ष्ण गुणयुक्त होने के कारण कफशामक होता है।

इसकी लंबाई 12 अंगुल तथा परिणाह 18 अंगुल होता है। इसका मुखभाग सर्पिल होता है, जिसकी परिधि 3 अथवा 4 अंगुल होती है । अलाबु में दीपक प्रज्वलित करके कफ दूषित रक्त का निर्हरण किया जाता है।

अलाबु को लौकिक भाषा में लौकी कहा जाता है। यह एक लता का फल है। इसे तुम्बी भी कहा जाता है। यह दो प्रकार का हैं होता है –

- मधुर रस वाला अलाबु (cucurbita lagneria), यह शाक भाजी में प्रयुक्त होता है।
- तिक्त रस अलाबु (Lagneria vulgaris), यह वमन कर्म हेतु प्रयुक्त होता है।

विधि

- कोमल ताजा अलाबु को मुख की ओर से काटकर आभ्यन्तर मज्जा को निकाल कर उसे अवकाशयुक्त (hollow) बनायें।
- रक्तमोक्षण से पूर्व रोगी को सम्यक् प्रकार से पूर्वकर्म (स्नेहादि कर्म) करवायें।
- सर्वप्रथम रूग्ण स्थल पर प्रच्छान लगाकर क्षत करें।
- पश्चात् एक दीप को प्रज्वलित कर अलाबु के मुख में रखकर अलाबु को मुख की ओर से क्षत स्थान पर रखें। रखते समय ध्यान रखें कि अलाबु व रुग्ण की त्वचा के मध्य जरा भी अवकाश न रहे।
- दीप की उष्णता से कफ का विलयन (melting) होता है।
- इस तरह दीप जलाने से अलाबु के अन्दर जो ऑक्सिजन होगी वह नष्ट हो जायेगी और दीप बुझ जायेगा।
- अब अलाबु के अन्दर कुछ निर्वात की स्थिति उत्पन्न होगी, जिसके बाहर तथा अन्दर के वातावरण के बीच विषमता (relative pressure between ambient and inside the alabu) उत्पन्न होगी।
- परिणामस्वरूप अलाबु के अन्दर इस दबाव को समान करने के लिए वह आकर्षण या चूषण करने लगता है और कफ दूषित रक्त का निर्हरण हो जाता है।

घटी यन्त्र

यह अलाबु के समान ही कार्य करता है। यह cupping glass

के समान प्रतीत होता है। यह छोटे आकार का घड़ा है। आचार्य चरक ने इसका प्रयोग गुल्म रोग में बताया है। इस कुम्भी या घड़े ने में तृण अथवा कुशों से दीपक जलायें। गुल्मस्थान को कपड़े से वेष्टन (बाँधकर) कर घटी को उस पर रखें। थोड़ी देर में गुल्म अपने मूल से चलायमान होकर घटी में प्रवेश करेगा अथवा खिंचा जायेगा। फिर घटी निकालकर विमार्ग, आजपद एवं आदर्श इन शस्त्रों से गुल्म का आन्त्रादि अवयवों को बचाते हुए भेदन करना चाहिए।

जलौका (Leech)

शीताधिवासा मधुरा जलौका वारिसम्भवा ।
तस्मान् पित्तोपसृष्टे तु हिता सा त्ववसेचने ।।

– सु. सू 13/6

जलौका शीतल स्थान में अधिवास (निवास) करने वाली, जल में उत्पन्न होने के कारण शीत तथा मधुर होती है, इसलिए पित्त दोष के कारण दूषित रक्त के अवसेचनार्थ जलौका का उपयोग किया जाता है।

नृपाढ्यबालस्थविरभीरूदुर्बलनारीसुकुमाराणामनुग्रहार्थं परमसुकुमारोह्ययंशोणितावसेचनोपायोह्याभिहितो जलौकसः।

– सु. सू. 13/3

राजा, आढ्य, बालक, वृद्ध, भीरू, दुर्बल, स्त्री एवं सुकुमार देह वाले मनुष्य, इनमें रक्तमोक्षणार्थ जलौका का प्रयोग करें।

जलौका निरूक्ति

जलामासामायुरिति जलायुकाः
जलमासामोक इति जलौकाः ॥

–सु. सू. 13/9

अर्थात् जल ही आयु (जीवन) है जिनका, उन्हें जलायुका कहते हैं अथवा जल ही ओक (निवास स्थान) है जिनका, उन्हें जलौका कहते हैं।

जलौका प्रकार

ता द्वादश, तासां सविषाः षट, तावत्य एव निर्विषाः ।।

– सु. सू. 13/10

जलौका के बारह (12) प्रकार होते हैं, उनमें से छः जलौकाएँ सविष (कृष्णा, कर्बुरा, अलगर्दा, इन्द्रायुधा, सामुद्रिका तथा गोचन्दना) तथा छः जलौकाएँ निर्विष (कपिला, पिंगला, शंकुमुखी, मूषिका, पुण्डरीकमुखी तथा सावरिका) होती हैं।

सविष जलौका 6 प्रकार की होती है

तत्र सविषाः कृष्णा कर्बुरा अलगर्दा इंद्रायुधा सामुद्रिका गोचंदना चेति । तासु अंजनचूर्ण वर्णा पृथुशिराः कृष्णा, वर्मिमत्स्यवदायता छिन्नोन्नत कुक्षिः कर्बुरा रोमशा महापाव कृष्णमुखी अलगर्दा । इंद्रायुधावदूर्ध्व राजिभिश्चित्रिता इन्द्रायुधा, ईषदसितपीतिका विचित्रपुष्पकृतिचित्रा सामुद्रिका। गोवृषणवदधोभागे द्विधाभूताकृतिरणुमुखी गोचंदना चेति ।।

– सु. सू. 13/11

कृष्णा जलौका – यह कृष्ण वर्ण की तथा चौडे शिर वाली होती है।

कर्बुदा जलौका– यह जलौका मत्स्य (मछली) के आकार की होती है कुक्षि से ऊपर उठी हुई होती है।

अलगर्दा जलौका– इनका मुख काला तथा दोनों पार्श्व फूले हुए तथा शरीर पर रेखाएँ होती हैं तथा रोमयुक्त होती है।

इन्द्रायुध जलौका– इन्द्रधनुष के समान वर्ण वाली होती है।

सामुद्रिका जलौका– ये किंचिद् काले या पीले रंग की होती है और कई रंग के बिन्दु युक्त फूलों के समान चित्रित होती है।

गोचन्दना जलौका– इनके नीचे का भाग बैल के वृषण के समान दो भागों में विभक्त रहता है।

दंश लक्षण

सविष जलौका के काट लेने पर दंश स्थान पर शोथ (inflammation), अतिकण्डू, मूर्च्छा, ज्वर, दाह छर्दि (vomiting), मद, सदन (थकान) आदि लक्षण उत्पन्न होते हैं।

चिकित्सा

सविष जलौका से दंश होने पर महागद नामक औषधि का प्रयोग पान, आलेप और नस्य के रूप में करना चाहिए। इन्द्रायुधा जलौका का दंश असाध्य होता है।

निर्विष जलौका

कपिला पिंगला शंकुमुखी मूषिका पुंडरीकमुखी सावरिका चेति ।। तत्र-मनः शिलारंजिताभ्या मिव पार्श्वोभ्या पृष्ठे स्निग्धमुद्गवर्णा कपिला, किंचिद्रक्ता वृत्तकाया पिंगाशुगा च पिंगला यकृवर्णा शीघ्रपायिनी दीर्घतीक्ष्णामुखी च शंकुमुखी, मूषिकाकृतिवर्णा निष्टगन्धा च मूषिका मुद्गवर्णा पुंडरीकतुल्यवक्त्रा, पुंडरीकमुखी स्निग्धापद्मपत्रवर्णाष्टादशांगुलप्रमाणा सावरिका सा च पश्वर्ये इत्येता अविषा व्याख्याताः । – सु.सू. 13 /12

कपिला जलौका– इनका वर्ण पार्श्व से मनःशिला समान तथा पीठ मुंग के वर्ण के समान होती है।

पिंगला जलौका– ये लाल पिंगल वर्ण की गोल आकार की शीघ्र चलने वाली होती है।

शंकुमुखी जलौका–यकृत खंड के समान वर्ण वाली, जल्दी

से रक्त चूसने वाली या मुख शंकु समान होता है।

मूषिका जलौका- मूषक समान आकृति व वर्ण वाली तथा अप्रिय गंध (अनिष्ट) वाली होती है।

पुंडरीकमुखी जलौका- मूंग के समान वर्ण वाले श्वेत कमल समान विस्तृत मुख वाली होती हैं।

सावरिका जलौका- यह स्निग्ध कमल पत्र समान तथा 18 अंगुल लम्बी होती है।

निर्विषा शैवल श्यावा वृत्तानीलोऽध्वराजयः ।
कषायपृष्ठास्तन्व्यंगः किंचित्पीतोदराश्च याः ।।

-अ.ह.सू. 26-38

वाग्भटानुसार निर्विष जलौका शेवाल के जैसा श्यामवर्ण का वृत्ताकार होता है। पृष्ठ वटत्वक वर्ण का (कषायवर्ण) का होता है नील वर्ण की रेषा होती है। उदर कुछ पीत वर्ण का व शरीर कोमल होता है।

जलौका के क्षेत्र

जलौकाओं के यवन, पाण्ड्य, सह्य, पौतन आदि क्षेत्र हैं। इन क्षेत्रों में बड़े शरीर वाली, बलवान, शीघ्र रक्त पीने वाली, अधिक खाने वाली तथा विशेषकर निर्विष जलौकाएँ होती हैं। जिन देशों में विष युक्त मत्स्य, कीड़े और मेंढ़क के मूत्र और मल की सड़न होती है तथा जल कलुषित (गन्दा) होता है, वहाँ सविष जलौकाएँ उत्पन्न होती हैं। जिन देशों में पद्म, उत्पल, नलिन, कुमुद, सौगन्धिक, कुवलय, पुण्डरीक और शैवाल का कोथ (सड़न) होता है तथा जल निर्मल होता है, वहाँ निर्विष जलौकाएँ उत्पन्न होती हैं।

निर्विष जलौकाएँ गहरे तथा सुगन्धित पानी वाले जलाशयों में रहती हैं, संकीर्ण (गन्दे) स्थानों में नहीं घूमती हैं तथा कीचड़ युक्त स्थानों में नहीं घूमती हैं। (सु. सू. 13/13,14,15)

अग्राह्य जलौका

स्थूलमध्याः परिक्लिष्टाः पृथव्यो मन्दविचेष्टिताः।
अग्राहिण्योह्यल्पपायिन्यः सविषाश्च न पूजिताः ॥

- सु. सू. 13/18

मध्य में मोटी किन्तु ऊपर व नीचे से पतली अथवा देखने में भद्दी, अधिक चपटी, मन्द गति वाली, रोगी के शरीर से न चिपकने वाली, थोड़ा रक्त पीने वाली, तथा सविष जलौकाओं का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

जलौका के स्त्री व पुरुष भेद

आचार्य वाग्भट के अनुसार जलौका के स्त्री व पुरूष (नर) भेद होते हैं। स्त्री जलौका की त्वचा सुकुमार होती है तथा शिर छोटा व अधर प्रदेश बड़ा होता है। इसके विपरीत पुरूष (नर) जलौका होती है। दोषों की अतिवृद्धि होने पर, चिरकालीन (पुराने) रोगों में पुरूष जलौका का प्रयोग करना चाहिए तथा अल्प दोषों में व रोग की नवीनावस्था में स्त्री जलौका का प्रयोग करना चाहिए।

जलौका का ग्रहण एवं पोषण

जलौकाओं को आर्द्र चर्म (गीला चमड़ा) द्वारा पकड़ना चाहिए अथवा मांस, घृत व दुग्ध द्वारा ललचाकर पकड़ना चाहिए।

इन पकड़ी हुई जलौकाओं को एक नये मिट्टी के घड़े में तालाब का जल व कीचड़ भरकर उसमें छोड़ देना चाहिए।

जलौका को खाने के लिए शैवाल, वल्लूर (शुष्क मांस), कशेरू, सिंघाड़े, कमलनाल आदि कन्दों का चूर्ण देना चाहिए।

शयन करने के लिए घड़े में घास व कमलादि के पत्ते डाल देने चाहिए।

प्रत्येक दो, तीन दिन के बाद घड़े का पुराना जल हटाकर नया जल भर देना चाहिए।

प्रत्येक सात सात दिन पर घड़े को भी बदल कर जलौकाओं को नये घड़े में डाल देना चाहिए।

जलौकावचारण विधी

पूर्वकर्म

संभार संग्रह (Procurement)

(1) टेबल

(2) निर्विष जलौका

(3) Gauze, cotton

(4) हरिद्रा

(5) Kidney tray

(6) Needle

संहमतीपत्रक (Written consent)

रोगी को पंचकर्म से या क्रिया से होने वाले लाभ व व्यापद की जानकारी देकर व उसको उसकी भाषामें समझाकर संमतीपत्रक भरने को कहे, उनका उनके रिश्तेदारों का सही / अंगूठा लेवे.

जलौका संग्रहण व पोषण पूर्व में वर्णित

रुग्ण परिक्षण- सर्वप्रथम जलौकावचरण योग्य रुग्ण का सामान्य परिक्षण करावे। इसके लिए रुग्ण का BP, Pulse करावे जलौकावचरण पूर्व रुग्ण का BT, CT कर लेना चाहिए.

रुग्णसिध्दता (Preparation of the patient)- जलौकावचरण के पूर्व रुग्ण की विशेष सिध्दता करना नहीं पड़ता है। सुश्रुतानुसार अच्छे उपशम के लिए स्नेहन स्वेदन करना अधिक लाभदायक है। तीन दिवस तक अल्प स्नेहपान (30ml) कर चौथे दिवस अभ्यंग व स्वेदन कर पाचवे दिवसा जलौकावचरण करावे। उसके पूर्व जलौकावचरण के दिवसा विरुक्षण चिकित्सा करावे

कारण स्निग्ध त्वचा पर जलौका लगती नही। साबुन से स्थान स्वच्छ नहीं करे कारण गंध से जलौका लगती नहीं, रुग्ण को जलौकावचरण से घबराहट होने पर आँख पर पट्टी बांधे, केवळ रक्तमोक्षणार्ह अंग खुला रखकर बाकी अंग टॉवेल से आच्छादीत करावे।

जलौका सिध्दता: एक पात्र में पानी लेवे और उसमे 2 चम्मच हरिद्रा चूर्ण डाले उसके पश्चात जलौका Aquarium मटके से बाहर निकालकर पात्र में डाले 48 मिनिट पर्यन्त जलौका इस पात्र में रखे इससे जलौका का शोधन होकर जलौका अधिक चपल होती है. उसके बाद शुद्ध जलोका जल के पात्र में रखे। यह जलौका रक्त विस्त्रावण के लिए उपयुक्त होती है।

प्रधान कर्म

जलौका अंगूठा व तर्जनी अंगुली की सहायता से पकड़कर जलौका मुख को इच्छित त्वचा स्थान पर लगावे। Cotton गिलाकर जलौका पकड़ना और भी आसान पड़ता है। जलौका के दंश करने के बाद में Cotton bandage का टूकडा गिलाकर जलौका के शरीर पर ढक दे।

कभी-कभी जलौका इच्छित स्थान पर लगती नहीं है ऐसे समय में सुईद्वारा (Needle) त्वचा पर विद्ध कर रक्तस्त्राव करावे. रक्तबिंदू आने पर जलौका पुन्ह लगावे। जिससे जलौका लगने में मदद होती है।

जलौका निरीक्षण जलौका आचूषण करते समय जलौका का निरीक्षण करना चाहिए। जलौका का मध्य भाग फूल जाता है। जलौका रक्त आचूषण करने के बाद स्वत: ही दंशस्थान को छोड़ता है। चिकित्सा में अपेक्षित मात्रा में आचूषण होने पर भी जलौका अगर दंशस्थान नहीं छोड़ता है तब उस समय चिकित्सक हरिद्रा चूर्ण जलौका के मुख पर छोड़े जिससे जलौका तत्काल दंशस्थान छोड़ता है।

रुग्ण निरीक्षण जलौका इच्छित स्थान पर लगा है या नहीं, रक्त आचूषण करते समय या पश्चात शूल, कंडू इ. लक्षण तो उत्पन्न नहीं हो रहा? इसका ध्यान देवे। चिकित्सक रुग्ण के बल, व्याधीस्थान, व्याधी अवस्थानुसार एक या अधिक जलौका एक ही समय लगा सकते हैं

सम्यक योग

विक्षत स्थान में दाह व शूल प्रशमन

5-15 मिली पर्यन्त रक्त विस्त्रावण

पश्चातकर्म

1 व्रण बंधन (Care of wound) जलौका के लालास्त्राव में Hirudin रहता है जो Anticoagulant का कार्य करता है। इसलिए जलौका दंशस्थान छोड़ने के बाद भी व्रण में से रक्तस्त्राव होता है। इसके लिए व्रण का विशेष ध्यान देना जरुरी होता है। व्रण पर साधारणत: हरिद्राचूर्ण से बंधन किया जाता है।

आचार्यों ने अवस्थानुसार निम्न प्रमाण में व्रण पर कर्म करने को कहा है। (सु.सू. 13/23)

(1) सम्यकयोग में शतधौतघृत का पिचू

(2) हीनयोग में दंशस्थान में मधु से पीडन इससे रक्तस्त्राव अधिक होगा।

(3) अतियोग में शीत परिषेक, बंध

(4) मिथ्यायोग कषाय, मधुर, स्निग्ध, शीत द्रव्य का प्रदेह

(2) जलौका उपचार (Care Of Leeches) रक्त आचुषीत जलौका Kidney tray में लेकर उसके मुख पर हरिद्राचूर्ण डाले। जिससे जलौका रक्त वमन करता है, जलौका का पूर्ण वमन होना चाहिए । उसके बाद तर्जनी व अंगुठे की सहायता से पश्च भाग से मुखभाग तक पीडन करे। अधिक दबाव नहीं होना चाहिए नहीं तो जलौका को क्षती पहुंच सकती है इसमें दक्षता होने चाहिए व उसके बाद शुध्द जल के पात्र में जलौका को छोड़ दे। इस पात्र पर रुग्ण का नाम, तारीख लिखकर चिपकावे। शुध्द जल में जलौका चपलता से क्रिया करे तो सम्यक वमन हुआ ऐसा समझे। असावधानी के कारण रक्त वमन ठीक न होने पर जलौका मृत हो सकता है। इस रोग को इंद्रमद कहते हैं।

(3) व्यापद (Complications) चिकित्सक के असावधानी के कारण निर्विष जलौका की जगह सविष जलौका लगाने पर दंशस्थान में शोथ, कंडू, मूर्च्छा, ज्वर, दाह, च्छर्दि, मद यह लक्षणे दिखते है।

(4) चिकित्सा

महागद पान, अंजन

आरोग्यवर्धिनी, 250 mg BD

हरिद्राखण्ड 2-5 gm BD

कैशोर गुग्गुल 500 mg BD

मंजिष्ठादी क्वाथ 40 mIBD

जलौका दंशस्थान में कभी-कभी बहुत समय तक रक्तस्त्राव (oozing) होता रहता है। चिकित्सा- अर्जुन चूर्ण, हरिद्रा चूर्ण स्फटिक से व्रण का संधान कर्म करावे। व्रण उपचार ठीक से न होने पर व्रण दुष्ट होने की संभावना होती है। ऐसे समय Emergency treatment की जरुरत पड़ सकती है। Management according to modern medicine: - Antibiotic in septicemic condition. Inj. - T.T.

◆☯◆

पाचन संरक्षण – स्वस्थ पाचन की देखभाल के उपाय

* **डॉ. योगेश प्रजापति**
आयुर्वेद चिकित्सा अधिकारी
श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन प्राइवेट लिमिटेड

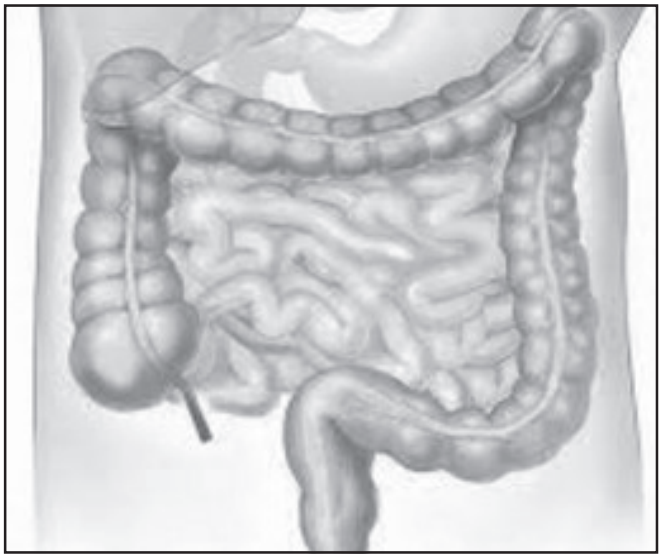
अगर हमारा पाचन ठीक नहीं होता है, तो हमारे शरीर को सही पोषण नहीं मिल पाता है, जिससे हमारा स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। पाचन देखभाल हमारे शरीर के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। यहां कुछ प्रमुख के हैं जिनका पालन करके हम पाचन को सुधार सकते हैं।

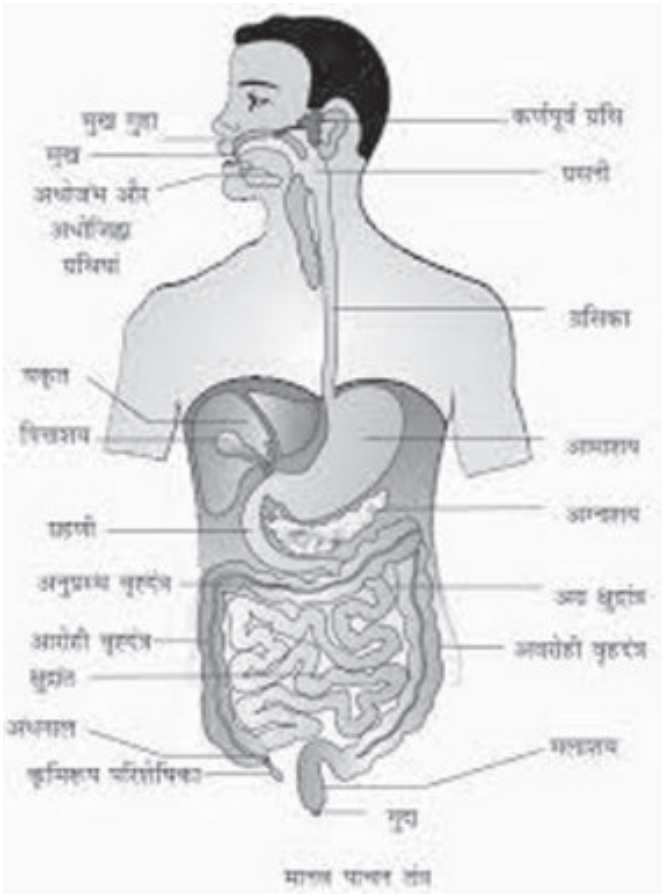
1. उपयुक्त आहार– पाचन को सुधारने का पहला कदम यह है कि हम स्वस्थ और पौष्टिक आहार लें। सब्जियां, फल, अनाज, दूध आदि शारीरिक संरचना के लिए आवश्यक पोषक तत्वों का सही मात्रा में सेवन करें।

2. ठीक से चबाकर खाना– भोजन को अच्छे से चबाकर खाने से खाद्य सामग्री का पाचन सही तरीके से होता है और इससे पाचन शक्ति बढ़ती है।

3. प्रतिदिन व्यायाम– नियमित व्यायाम करने से पाचन शक्ति में सुधार होता है। योग, व्यायाम, ताई ची आदि करें।

4. पानी का सही मात्रा में सेवन– पानी का प्रतिदिन सही मात्रा में सेवन करने से शरीर में विषैले पदार्थों का निकाल होता है





और पाचन तंत्र को सही काम करने में मदद मिलती है।

5. समय पर भोजन–भोजन को समय पर करने से पाचन सही तरीके से होता है।

6. तनाव कम करें– अधिक तनाव होने पर पाचन क्रिया प्रभावित हो सकती है, इसलिए तनाव को कम करने के लिए योग, meditation आदि का सहारा लें।

इन सरल उपायों का पालन करके हम पाचन को सुधार सकते हैं और अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं। ध्यान रहे कि

पाचन देखभाल का महत्व हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए होता है।

पाचन की समस्याएं और इसके लिए घरेलू उपचार भी हैं। यदि किसी को पेट में गैस, एसिडिटी, कब्ज, या अन्य पाचन संबंधित समस्याएं हैं, तो वह कुछ घरेलू उपायों का सहारा ले सकता है–

1. जीरा पानी– गरम पानी में थोड़ा सा जीरा मिलाकर पीने से पाचन शक्ति में सुधार हो सकता है और गैस की समस्या से भी राहत मिल सकती है।

2. अजवाइन– अजवाइन को पानी में भिगोकर रात भर के लिए रखें और सुबह उस पानी को पीने से गैस और एसिडिटी समस्या में राहत मिल सकती है।

3. त्रिफला– त्रिफला पाचन को सुधारने और कब्ज को दूर करने में मदद कर सकता है।

4. धनिया पानी– धनिया को पानी में उबालकर उस पानी को पीने से गैस और एसिडिटी की समस्या में लाभ मिल सकता है।

5. ताजा नींबू पानी–गरम पानी में नींबू का रस मिलाकर पीने से पाचन क्रिया में सुधार हो सकता है और अच्छे सेहत का लाभ भी मिल सकता है।

ये सभी घरेलू उपचार पाचन समस्याओं को सुधारने में मदद कर सकते हैं, लेकिन यदि समस्या है, या घरेलू उपचारों से राहत नहीं मिल रही है, तो आयुर्वेदिक प्राकृतिक उत्पाद भी आज़मा सकते हैं।

1. Amlapittantak Yog: Gatritis और indigestion के इलाज के लिए इसका अधिक व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है।Acidity, haeartburn, nausea, पेट दर्द ठीक करने में सहायता करता है।

2. Livere& Syrup/Tab: यह भूख बढ़ाने वाले उत्पाद के रूप में काम करता है।

3. गुलकंद– गुलकंद का उपयोग पाचन को सुधारने, ताजगी और त्वचा को स्वस्थ रखने, और गर्मियों में राहत देने जैसे कई लाभ होते हैं।

y. Gaisantak Bati: यह antacid और carminative के रूप में कार्य करता है। यह भूख बढ़ाने और appetite जैसे लक्षणों को आसानी से ठीक करने के लिए उपयोगी हो सकता है।

◆☯◆

बालों के लिए आयुर्वेदिक उपाय

* **डॉ. शैशव कुमार पाण्डेय**
मुख्य चिकित्सा अधिकारी
टेली मेडिसिन विभाग
श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन झाँसी

आपके पहनावे और रहन-सहन के अलावा, एक और चीज़ है जो आपकी सुंदरता में चार चाँद जोड़ती है वो है; आपके बाल लड़का हो या लड़की, हर कोई अपने बालों को लेकर possessive होता है। हम सभी चाहते हैं कि हमारे बाल सबसे अच्छे दिखें। ऐसा करने के लिए, केवल एक ही चीज़ करने की ज़रूरत है; बालों की उचित देखभाल, और जब हम बालों की देखभाल के बारे में बात करते हैं, तो तेल लगाना हमारी सर्वोच्च प्राथमिक्ता (priority) होनी चाहिए।

बालों में तेल लगाने से बालों को मजबूती, चमक और पोषण मिलता है। यह बालों का झड़ना, रूसी, दोमुंहे बाल, समय से पहले सफेद होना रोकने में भी मदद करता है। यह बालों के विकास की दिशा में भी काम करता है। आप महाभृंगराज तेल का उपयोग कर सकते हैं, जिसका सुझाव आयुर्वेदिक डॉक्टर भी देते हैं।

महाभृंगराज तेल एक प्रमुख उपाय है जो बालों के स्वास्थ्य मौर सौंदर्य के लिए उपयोग किया जाता है। ये तेल भृंगराज (Eclipta Alba) के पेड़ों से निकाला जाता है और हमारे बालों के लिए विशेष रूप से लाभकारी है। इसके उपयोग से बालों की जड़ो को मजबूत बनाया जा सकता है, बालों को काला, घना, और चमकदार बनाने में मदद करता है।

महाभृंगराज तेल के फायदे

1. बालों के स्वास्थ्य की देखाल - महाभृंगराज तेल का नियामित उपयोग बालों की जड़ों को मजबूती देता है और बालों को टूटने से रोकता है। ये बालों को लंबा और मजबूत बनाने में मदद करता है।

2. बालों की growth – MBT Oil बालों के विकास को बढ़ावा देता है और नए बालों की उत्पत्ति में मदद करता है

3. दादी माँ के नुस्खे- ये तेल दादी माँ के नुस्खे में भी उपयोग होता है, और उनकी सलाह के मुताबिक बालों को ज़डों से मजबूत और सुंदर बनाने के लिए तैयार किया जाता है।

महाभृंगराज शाम्पू के लाभ-

1. बालों का पोषण- महाभृंगराज शाम्पू उपस्थित जड़ी बूटियों के पोषक तत्व होते हैं जो बालों को मजबूत और स्वस्थ बनाए रखते हैं।

2. बालों की ग्रोथ को प्रोत्साहित करें- इस शाम्पू में मौजूद गुणों की मदद से बालों की ग्रोथ को बढ़ावा मिलता है।

3. बालों की जड़ों से करें देखभाल - यह शैंपू बालों को

जड़ों से साफ करता है और बालों को मुलायम व चमकदार बनाकर आपके बालों को सुंदर बनाए रखता है।

आइए इस तेल की सामग्री पर नजर डालें-

1. तिल का तेल- बालों के विकास, रूसी, समय से पहले बालों के सफेद होने को रोकने में मदद करता है

2. भृंगराज का स्वरस या क्वाथ (Kwath)- बालों के स्वास्थ्य के साथ-साथ यह सिरदर्द और मांसपेशियों की जकड़न को ठीक करने में भी मदद करता है।

3. चंदन लाल (Red Sandalwood)- खोपड़ी को पोषण देने में मदद करता है, Hair follicles को मजबूत करता है, संक्रमण और झड़ने से रोकता है

4. हल्दी- Blood circulation में सुधार करती है, रूसी में मदद करती है, खोपड़ी के स्वास्थ्य में सुधार करती है और इसमें anti-oxidants होते हैं ।

5. मुलेठी- चमक लाने, बालों का गिरना कम करने और रूसी कम करने में मदद करती है।

6. कमल फूल- यह बालों की मजबूती में सुधार करने में मदद करता है, बालों को शायनी और चमकदार बनाता है, खोपड़ी को पोषण देने में मदद करता है

कुछ प्रमुख जड़ी बूटियाँ महाभृंगराज शाम्पू में शामिल होती हैं।

1. मंजिष्ठा (Manjishtha) - यह बालों का natural रंग बढ़ाने में मदद कर सकता है। यह hair growth, बालों के झड़ने और scalp health को बनाए रखने में भी मदद करता है।

2. रजनीगंधा तेल (Ranjnigandha Oil) - यह hair growth को बढ़ावा देता है, बालों को shoft और strong बनाता है, बालों में shiny लाता है और बालों को पतला होने से भी रोकता है।

◆☯◆

Skin Allergy: कारण, लक्षण और उपचार

*** डॉ. सचिन जैन**
आयुर्वेदाचार्य
मुख्य चिकित्सा अधिकारी
श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन झाँसी

स्किन की एलर्जी एक आम समस्या है जिसमें स्किन को उत्तेजित करने वाले किसी भी तत्व से शरीर का प्रतिक्रियात्मक (reactive) प्रतिरोध होता है। यह एक व्यक्ति के स्किन के प्रति संवेदनशीलता (sensitivity) को बढ़ा सकता है और स्किन की जलन, खुजली, लालिमा (redness) या चकत्ते (rashes) के रूप में विभिन्न लक्षणों का कारण बन सकता है। स्किन की एलर्जी कई प्रकार की हो सकती है, जिसमें आम तौर पर आतोपिक डर्मेटाइटिस (atopic dermatitis), कटैक्ट डर्मेटाइटिस (contact dermatitis), उर्टिकेरिया (urticaria) और एक्जिमा (eczema) शामिल हैं।

कारण

स्किन की एलर्जी के कई कारण हो सकते हैं, जिनमें जल, धूल, नमक, धूप, वायु प्रदूषण, धुलाई और साबुन आदि शामिल हो सकते हैं। यहां कुछ प्रमुख कारण है।

1. पर्यावरणिक उत्तेजना (environmental stimulation)- धूल, कीटाणु, वायुमंडलीय प्रदूषण आदि स्किन की एलर्जी के प्रमुख कारण हो सकते हैं।

2. खाद्य एलर्जी (food allergy) - अनाज, मूँगफल्ली, मछली, अंडे, ग्लूटेन आदि भोजन सामग्री भी स्किन की एलर्जी का कारण बन सकती हैं।

3. उपयोगिता और धातु एलर्जी (utility and metal allergy) - सोने के गहनों, स्टेनलेस स्टील, निकेल, ब्रास, लोहे आदि की स्किन की एलर्जी भी हो सकती है।

4. दवाओं और कॉस्मेटिक्स (medicines and cosmetics)- कुछ दवाओं और कॉस्मेटिक्स में मौजूद रसायन भी स्किन की एलर्जी का कारण बन सकते हैं।

लक्षण

स्किन की एलर्जी के लक्षण व्यक्ति के आयु, लक्षण की गंभीरता और एलर्जी के कारण बदलते हैं, लेकिन कुछ सामान्य लक्षण निम्नलिखित हो सकते हैं।

1. जलन और rashes की स्थिति

2. खुजली और स्किन में redness
3. rashes और pores के उपस्थिति
4. धूल, या साबुन का उपयोग करने के बाद त्वचा में redness

उपचार

Skin allergies ko cure karne ke liye homemade products best rehte hain. But, kabhe kabhe jab skin allergies e&treme ho toh, medicines ka sahara lena padta hai.

1. स्किन सेज कैप्सूल - यह एंटी-ऑक्सीडेंट (anti-o&idant), फैटी एसिड (fatty acid) और फाइटोन्यूट्रिएंट्स (phytonutrients) प्रदान करता है जो मुँहासे (acne), पिंपल्स और त्वचा संक्रमण (skin infections) को कम करता है।

2. रक्तशोधक सिरप - यह रक्त को शुद्ध करने में मदद करता है जिससे त्वचा संक्रमण से छुटकारा मिलता है।

3. सोमराजी तेल- यह सभी प्रकार के त्वचा संक्रमण, खुजली आदि में कारगर है।

4. स्वर्ण माक्षिक भस्म - शुद्ध सोने और निम्बू रस से तैयार, त्वचा की समस्याओं में प्रभावी।

◆◎◆

महिलाओं की सेहत और समृद्धि

*** डॉ. पूनम भूषण**
आयुर्वेद चिकित्सा अधिकारी
श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन प्राइवेट लिमिटेड

Menstruation महिलाओं से जुड़ा natural cycle है, यह ज्यादातर 12 से 14 साल की उम्र में युवा लड़कियों में शुरू होता है जिसे menarche कहा जाता है और ज्यादातर 45 साल से 50 साल की उम्र में समाप्त होता है जिसे menopause के रूप में जाना जाता है। Menstrual cycle के दौरान महिलाओं को 4 से 6 दिनों तक सामान्य blood flow होता है। यह चक्र हर 25 से 30 दिनों के बाद दोहराया जाता है और इसमें विभिन्न चरण और हार्मोनल परिवर्तन होते हैं और इससे महिलाओं में pregnancy हो सकती है। महिलाओं को Menstruation से पहले या उसके दौरान abdominal cramps, mood swings, heaviness, nausea आदि का अनुभव होता है। कभी-कभी ये लक्षण असामान्य स्थिति ले लेते हैं जिससे महिलाओं में विभिन्न रोग हो जाते हैं Dysmenorhhea गंभीर दर्द की स्थिति है। Leuchhorrhea - sticky, mucus युक्त सफेद और पीले रंग का स्राव अक्सर महिलाओं में देखा जाता है। इसमें दर्द, बेचैनी, योनि में खुजली होती है जो अधिक होने पर कमजोरी और मूत्र पथ में संक्रमण का कारण बनती है। रक्त के अत्यधिक प्रवाह या लंबे समय तक मासिक धर्म के साथ थक्के और ताज़ा रक्त के कारण भी एनीमिया हो जाता है।

महिलाओं को दर्द और परेशानी से राहत दिलाने के लिए निम्नलिखित yog प्रदान करते हैं-

1. शतावरी - **Shatavari**

शतावरी (Asparagus Racemosus) हर उम्र की महिलाओं के लिए एक प्रसिद्ध टॉनिक है। यह महिलाओं की reproductive system के लिए एक सहायक आयुर्वेदिक हर्बल औषधि के रूप में कार्य करता है। यह शतावरी breast feed कराने वाली माताओं को प्रसवोत्तर स्वास्थ्य सुधार में मदद करती है और स्तन के दूध को बढ़ाती है। शतावरी बुढ़ापा रोधी कारकों के लिए एक आदर्श रसायन जड़ी बूटी है, प्रतिरक्षा और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करती है। यह menorrhagia और leucorrhoea की स्थिति में भी अपने अच्छे प्रभावों के लिए जाना जाता है। शतावरी में anti-oxidant गुण होते हैं जो शरीर को ठीक करने में मदद करतेहैं। शतावरी में लैक्टोन ग्रैन्यूल्स इलाइची भी मौजूद है।**अशोकारिष्ट** - **Ashokarishta**

अशोकारिष्ट स्त्री रोगों में प्रयुक्त होने वाली प्रमुख औषधि है। महिलाओं के लिए अशोकारिष्ट को प्रकृति का उपहार और सहायक कहा जा सकता है। मासिक धर्म के दौरान महिलाओं को हर महीने शारीरिक और मानसिक पीड़ा सहनी पड़ती है। बैद्यनाथ अशोकारिष्ट
में अशोक और धातकीफूल आदि द्रव्य शामिल हैं जो महिलाओ के रोगो द्यद्द लिए सहायक है।**सुंदरी सखी** - **Sundari Sakhi**
यह शरीर के कार्यों को बेहतर बनाने और तनाव से राहत

दिलाने में मदद करता है। यह पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है और रक्त को भी शुद्ध करता है। सिरप में हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक फाइबर, विटामिन और खनिज होते हैं, जो हड्डियों की बीमारियों के जोखिम को कम करते हैं और हड्डियों की मजबूती को बढ़ावा देने में मदद करते हैं। सुंदरी सखी महिलाओ के लिए आरक्षित उत्पाद है जिसमें अनंतमूल, मंजिष्ठा, अशोक छल, गोखरू, गुलाब फूल आदि है।

y. रजः प्रवर्तिनी वटी – **Raja Pravartini Vati**

रज प्रवर्तिनी वटी एक गोली है, जिसका उपयोग scanty bleeding के आयुर्वेदिक उपचार में किया जाता है। यह दवा केवल चिकित्सकीय देखरेख में ही ली जानी चाहिए। इसका उपयोग कम रक्तस्राव और amenorrhea के आयुर्वेदिक लाभ में किया जाता है। ये महिलाओं के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण उत्पाद है।

◆☯◆

अनेक रोगों में लाभदायक बहेड़ा

*** डॉ. रणजीत नाईक**
आयुर्वेदाचार्य
तिलक आयुर्वेद महाविद्यालय

बहेड़ा किस नाम से जाना जाता है?

बहेड़ा का वानस्पतिक नाम Terminalia bellirica (Gaertn.) Roxb. (टर्मिनेलिया बेलेरिका) Syn- Myrobalanus bellirica Gaertn. है और यह (कॉम्ब्रेटेसी) कुल का है।

इसका लैटिन नाम (बेलेरिक मॉयरोबालान) है। इसे अन्य इन नामों से भी जाना जाता है:-

हिंदी - हल्ला, बहेड़ा, फिनास, भैरा, बहेरा।

अंग्रेजी - सियामिस टर्मिनेलिआ।

मराठी -बेहड़ा, बेहेड़ा।

बहेड़ा का परिचय

बहेड़ा यह एक आयुर्वेदिक जडी बुटी के रूप में जाना जाता है। बहेड़ा का तेल बालों को काला करने के लिए उपयोगी माना जाता है। आग से जलने के कारण हुए घाव पर भी बहेड़े का तेल लाभकारी है। बहेड़ा वात, पित्त और कफ तीनों दोषों को दूर करता है, लेकिन इसका मुख्य प्रयोग कफ-प्रधान विकारों में होता है। यह आँखों के लिए हितकारी, बालों के लिए पोषक होता है।

इतना ही नहीं बहेड़ा असमय बाल पकने, गला बैठने, नाक सम्बन्धी रोग, रक्त विकार, कंठ रोग (लैरियेंगोट्राकियोब्रॉन्काइटिस) तथा हृदय रोगों में फायदेमंद होता है। बहेड़ा कीड़ों को मारने वाली औषधि है। बहेड़े के फल की मींगी मोतियाबिन्द को दूर करती है। इसकी छाल खून की कमी, पीलिया और सफेद कुष्ठ में लाभदायक है। इसके बीज कड़वे, नशा लाने वाले, अत्यधिक प्यास, उल्टी, तथा दमा रोग का नाश करने वाले हैं।

बहेड़ा के वृक्ष लगभग पूरे भारत में पाये जाते हैं। ये मुख्य रूप से मैदानी एवं पहाड़ी क्षेत्रों के पर्णपाती वनों में लगभग 1000 मीटर की ऊँचाई तक पाए जाते हैं।

बहेड़ा, त्रिफला का एक अंग है। वसंत ऋतु में बहेड़ा के पेड़ से पत्ते झड़ जाने के बाद इस पर ताम्बे के रंग की नई टहनी या शाखाएँ निकलती हैं। गर्मी के मौसम के आगमन तक इसी टहनी या शाखा के साथ फूल खिलते हैं। वसंत के पहले तक इसके फल पक जाते हैं। बहेड़ा के फलों का छिलका कफनाशक होता है। यह कंठ और सांस की नली से जुड़ी बीमारी पर बहुत असर करता है। इसके बीजों की गिरी दर्द और सूजन ख़त्म करती है।

बहेड़ा, आंवला, हरीतकी यह सब कफनाशक, योनिदोषनाशक, दूध को शुद्ध करने वाले और पाचक हैं। बहेड़ा विरेचक भी होता है। यह आमाशय को शक्ति देता है। आमाशय को ताकत देने वाली कोई भी दूसरी औषधि इससे बढ़कर नहीं है। इसका आधा पका फल रेशेदार और पाचक होता है। बहेड़ा बालों

के लिए लाभकारी तथा मज्जा मदकारी होती है।

बहेड़ा के लाभ

• बहेड़ा के प्रयोग से बालों की बीमारी का इलाज होता है। बहेड़ा फल की मींगी का तेल बालों के लिए अत्यन्त पौष्टिक है। इससे बाल स्वस्थ हो जाते हैं।

• आँखों के रोग में बहेड़ा के इस्तेमाल से लाभ - बहेड़ा और शक्कर के बराबर मात्रा में मिश्रण का सेवन आँखों की ज्योति को बढ़ाता है।

• तिल का तेल, बहेड़ा का तैल, भांगरा का रस तथा विजयसार का काढ़ा लें। इनको लोहे के बर्तन में तेल में पकाएं। इसका रोज प्रयोग करने से आंखों की रोशनी तेज होती है।

• बहेड़ा की छाल को पीसकर मधु के साथ मिलाकर लेप करने से आँख के दर्द का नाश होता है।

• बहेडे की मींगी के चूर्ण को मधु के साथ मिलाकर काजल की तरह लगाने से आँख के दर्द तथा सूजन आदि में लाभ होता है।

• इसके बीज के मज्जा के चूर्ण (Baheda churna) को शहद के साथ मिलाकर महीन पेस्ट बना लें। इसे रोज सुबह काजल की तरह लगाने से आँख का रोग नष्ट होता है।

• ज्यादा लार बहने की समस्या में बहेड़ा का उपयोग होता है।

• 1½ ग्राम बहेड़ा में समान मात्रा में शक्कर मिला लें। इसे कुछ दिन तक खाने से अधिक लार बहने की परेशानी ठीक होती है।

• बहेड़ा और हरड़ की छाल को बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। इसे 4 ग्राम की मात्रा में सेवन करने से दमा और खांसी में लाभ होता है।

• बहेड़ा के बीज रहित फल के 3 से 6 ग्राम छिलके (जिन्हें पुटपाक करके निकाला है) को मुंह में रखकर चूसने से खांसी एवं दमा रोग में लाभ होता है।

• बहेड़ा के फल की छाल के चूर्ण (10 ग्राम) में अधिक मात्रा में मधु मिला लें। इसे चाटने से दमा की गंभीर बीमारी तथा हिचकी में भी शीघ्र लाभ होता है।

• बहेड़ा के फल के मज्जा के 3-4 ग्राम चूर्ण में मधु मिला लें। इसे सुबह-शाम चाटने से गुर्दे की पथरी की बीमारी में लाभ होता है।

• बहेड़ा के छिलके को चूसने से खांसी में लाभ होता है।

• बकरी के दूध में अडूसा, काला नमक और बहेड़ा डालकर पकाकर खाने से हर प्रकार की खांसी में लाभ होता है।

• बहेड़ा के 10 ग्राम चूर्ण में शहद मिला लें। इसे सुबह और शाम भोजन के बाद चाटने से सूखी खाँसी तथा पुराने दमा रोग में बहुत लाभ होता है।

• बहेड़ा फल में घी चुपड़ लें। इसके ऊपर आटे का एक अंगुल मोटा लेप लगाकर पका लें। त्वचा के ताप के बराबर ठंडा होने पर इसके ऊपर का आटा निकाल लें। इसके बाद बहेड़ा के छिलके को चूसें। इससे खांसी, जुकाम, दमा तथा गला बैठने की समस्या में लाभ होता है।

• बहेड़ा के एक फल को घी में डुबाकर, घास से लपेटें। इसे गाय के गोबर में बंद करके आग में पका लें। इसे बीजरहित कर मुंह में रख कर चूसें। इससे खांसी, जुकाम, दमा तथा गला बैठने जैसे रोगों का नाश होता है।

• बहेड़ा के प्रयोग से हृदय रोग में भी लाभ होता है। बहेड़ा के फल के चूर्ण तथा अश्वगंधा चूर्ण को समान मात्रा में मिला लें। इसे 5 ग्राम की मात्रा में लेकर गुड़ मिलाकर गर्म पानी के साथ सेवन करने से हृदय रोग में लाभ होता है।

• बहेड़ा दस्त को भी रोकता है। बहेड़ा फल के 3-6 ग्राम चूर्ण को खाने के बाद सेवन करने से पाचनशक्ति ठीक होती है।

• बहेड़ा के पेड़ की 2-5 ग्राम छाल और 1-2 नग लौंग को पीसकर 1 चम्मच शहद में मिला लें। इसे दिन में 3-4 बार चटाने से दस्त में लाभ होता है।

• बहेड़ा के 2-3 भुने हुए फल का सेवन करने से दस्त की गंभीर बीमारी भी ठीक हो जाती है।

• पेशाब में जलन की बीमारी में बहेड़ा लाभदायक है। बहेड़ा के फल के मज्जा के 3-4 ग्राम चूर्ण में मधु मिला लें। इसे सुबह-शाम चाटने से पेशाब में जलन की समस्या में लाभ होता है।

• डायबिटीज में भी बहेड़ा फायदेमंद होता है। बहेड़ा, रोहिणी, कुटज, कैथ, सर्ज, सप्तपर्ण तथा कबीला के फूलों का चूर्ण बना लें। इसे 2 से 3 ग्राम की मात्रा में लेकर 1 चम्मच मधु के साथ मिलाकर सेवन करें। इससे पित्त विकार के कारण हुए डायबिटीज में लाभ होता है।

• बहेड़ा नपुंसकतापर भी उपचार करता है। 3 ग्राम बहेड़ा के चूर्ण में 6 ग्राम गुड़ मिला लें। इसे रोज सुबह-शाम सेवन करने से नपुंसकता मिटती है और काम भावना बढ़ती है।

• त्वचा रोग में बहेड़ा लाभकारी है। बहेड़ा फल की मींगी का तेल खाज, खुजली आदि त्वचा रोग में लाभकारी है तथा जलन कम करने वाला है। इसकी मालिश से खुजली और जलन की परेशानी ठीक हो जाती है।

• बुखार उतारने के लिए बहेड़ा का प्रयोग किया जाता है।

बहेड़ा और जवासे के 40-60 मिली काढ़े में 1 चम्मच घी मिला लें। इसे दिन में तीन बार पीने से पित्त और कफ विकार से हुए बुखार में लाभ होता है।

• बहेड़ा के मज्जा को पीसकर शरीर पर लेप करने से पित्तज बुखार से होने वाली जलन कम होती है।

• सूजन को भी बहेड़ा कम करता है। बहेड़ा के बीजों को पीस कर लेप करने से सभी प्रकार की सूजन, जलन और दर्द का नाश होता है।

• बहेड़ा की मींगी का लेप करने से पित्त विकार के कारण आयी सूजन ठीक होती है।

• नेत्र रोग में बहेड़ा के लाभ है। नेत्र रोग में बहेड़ा का प्रयोग फायदेमंद होता है क्योंकि आयुर्वेद के अनुसार बहेड़ा में चक्षुष्य गुण पाया जाता है जिससे बहेड़ा नेत्र संबंधी रोग में लाभ पहुंचाता है।

• श्वास रोग में फायदेमंद - श्वास की समस्या अधिकतर कफ दोष के बढ़ने की वजह से होती है, जिसमें श्वसन नली में बलगम इकठ्ठा होना शुरू हो जाता है। बहेड़ा में कफ शामक गुण पाया जाता है साथ ही इसके उष्ण होने के कारण यह बलगम को पिघला कर आराम देने में सहयोगी होता है।

• पाचन शक्ति को बेहतर करने में फायदेमंद - बहेड़ा में उष्ण गुण पाए जाने के कारण यह अग्नि को तीव्र कर पाचन शक्ति को बढ़ाने में भी मदद करता है।

बहेड़ा के नुकसान

बहेड़ा का अधिक मात्रा में सेवन करने से उल्टी हो सकती है।

बहेड़ा के उपयोगी हिस्से

• छाल
• फल
• सूखे फलों के बीज
• मज्जा

बहेड़ा के सेवन की मात्रा

3-6 ग्राम

अधिक लाभ के लिए चिकित्सक के परामर्शानुसार बहेड़ा का प्रयोग करें।

◆☯◆

शक्तिवर्धक मखाना

*** डॉ. प्रितम जाधव**
सुमतिबाई शाह आयुर्वेद महाविद्यालय,
हडपसर

मखाना किन नामों से जाना जाता है?

मखाना का वानस्पतिक नाम -यूराइआली फैरॉक्स है, और यह (निम्फिएसी) कुल का है। मखाना को दुनिया भर में इन नामों से भी जाना ज ाता है -

संस्कृत - मखान्न, पद्मबीजाभ, पानीयफल, अंकलोड्य

हिन्दी - मखाना, मखान्ना

मराठी - मखणे, मखाणे

मखाना को फॉक्ट नट या कमल का बीज भी कहा जाता है। प्राचीन काल से मखाना को धार्मिक पर्वों में उपवास के समय खाया जाता है। मखाना से मिठाई, नमकीन और खीर भी बनाई जाती है। मखाना पौष्टिकता से भरपूर होता है, क्योंकि इसमें मैग्ननेशियम, पोटाशियम, फाइबर, आयरन, जिंक आदि भरपूर मात्रा में होता है। आयुर्वेद में मखाना के बहुत सारे गुणों के बारे में विस्तार से उल्लेख किया गया है।

मखाना क्या है ?

मखाना शारीरिक शक्ति को बढ़ाता है। जिन पुरुषों को वीर्य संबंधी समस्या होती है, उनके लिए मखाना का सेवन फायदेमंद होता है। इसके सेवन से वीर्य दोष में सुधार होता है। यह जल में पाया जाता है। इसके पौधे कांटेदार तथा कमल के समान होते हैं। इसके पत्ते कमल के समान, गोलाकार होते हैं, जो ऊपर से हरे, लेकिन नीचे से लाल या बैंगनी रंग के होते हैं। इसके फल गोलाकार, कांटेदार तथा मुलायम (स्पंज वाले) होते हैं। इसके बीज मटर के समान, या इससे कुछ बड़े होते हैं। फल संख्या में 8-20 तथा हल्के काले रंग के होते हैं। इसे कच्चा या भूनकर खाते हैं। बालू में भूनने से यह फूल जाते हैं, जिन्हें मखाना कहा जाता है।

मखाना को लोग स्नैक्स के रूप भी में खाते हैं। आयुर्वेद के अनुसार, मखाना मधुर, ठंडा प्रभाव वाला होता है। यह गर्भधारण करने में मदद पहुंचाता है, गर्भवती स्त्रियों के लिए शक्तिवर्द्धक होता है। मखाना के बीज के सेवन से सेक्स करने की इच्छा बढ़ने में मदद मिलती है।

मखाना के फायदे

मखाना वैसे तो खाने में स्वादिष्ट होता है, लेकिन इसके अनगिनत फायदे भी होते हैं। चलिये विस्तार से इसके बारे में जानते हैं -

मखाना के फायदे

- **मधुमेह** - आजकल की जीवनशैली इतनी खराब हो गई है कि लोगों को बहुत सारी बीमारियाँ अनायास ही हो जाती हैं। इनमें मधुमेह भी एक है। समय के अभाव के कारण लोग असंतुलित भोजन को अधिक प्राथमिकता देते हैं, जिसके कारण शरीर में शर्करा का स्तर बढ़ जाता है। यह डायबिटीज का कारण बनता है। मखाना के फायदे शुगर में भी मिलते हैं। मखाने की शर्करा रहित खीर बनाएं। इसमें सालम मिश्री का चूर्ण डालकर खिलाएं। इससे डायबिटीज में लाभ मिलता है।

- प्रसव के बाद के दर्द से राहत दिलाने में मखाना मदत करता है। प्रसव के बाद महिलाओं को काफी दर्द होता है। यह असहनीय होता है। मखाना के गुण ऐसे दर्द से राहत दिलाने में मदद करता है। मखाना के पत्तों को 10-15 मिली पानी में डालकर

काढ़ा बना लें। इसे पीने से प्रसव के बाद होने वाले दर्द से राहत मिलती है।

• मखाना के सेवन से कान दर्द में आराम – कई कारणों से कान के दर्द की समस्या हो जाती है। ये बीमारी बच्चों में ज्यादातर देखी जाती है। कान के दर्द से राहत पाने के लिए मखाना के बीज का प्रयोग कर सकते हैं। मखाना के बीजों को पानी में उबालकर काढ़ा जैसा बना लें। इस काढ़े को एक या दो बूंद कान में डालें। इससे कान दर्द कम होता है।

• गठिया के दर्द से दिलाये राहत – गठिया आज एक आम बीमारी बन गई है। गठिया के कारण शरीर के जोड़ों, जैसे- पैर और हाथ आदि अंगों में बहुत दर्द होता है। मखाना के गुण से आप लाभ ले सकते हैं। इसके लिए मखाना पेड़ के पत्तों को पीसकर दर्द वाले जगह पर लगाएं। इससे आराम मिलता है।

• गर्मी से राहत दिलाये – गर्मी को दूर रखने में मखाने का सेवन एक अच्छा उपाय है क्योंकि मखानों में शीत (ठंडा) गुण होता है जो कि शरीर की गर्मी को शांत कर राहत दिलाता है।

• मसूढ़ों के लिए गुणकारी – मखानों का प्रयोग मसूढ़ों से होने वाली ब्लीडिंग और सूजन को दूर करने में कर सकते है क्योंकि मखानों में कषाय और शीत गुण पाया जाता है जो कि खून को आने से रोकता है।

• नपुंसकता से बचने के लिए फायदेमंद – मखाने का सेवन करने से पुरुषों की नपुंसकता में भी कुछ हद तक लाभ पहुँचाया जा सकता है क्योंकि इसमें वृष्य यानि अंदरूनी शक्ति बढ़ाने का गुण होता है।

• झुर्रियों से छुटकारा पाने में मखाने का उपयोग – मखानों का सेवन झुर्रियों से छुटकारा पाने में भी सहयोग देता है क्योंकि इसमें स्निग्ध गुण होता है। जो त्वचा में तैलीय तत्त्व बनाये रखने में सहयोग देता है, जो झुर्रियों को रोकने में मदद करता है।

• मखाना के फायदे से लगती है दस्त पर रोक – आमतौर पर दस्त की परेशानी खान-पान में बदलाव या फूड प्वाइजनिंग की वजह से होता है। इसके लिए आहार में बदलाव लाने के साथ-साथ मखाना का सेवन करें। इससे दस्त पर रोक लगती है। मखाना को घी में भूनकर खाएं।

• जलन से शरीर की आराम दिलाये – कई लोगों को शरीर के भिन्न-भिन्न अंगों, जैसे- पैर या पैर के तलवे आदि में जलन की समस्या रहती है। मखाने को दूध में मिलाकर पीने से इस परेशानी में आराम मिलता है।

• शारीरिक कमजोरी में मखाना के सेवन से लाभ- शारीरिक कमजोरी की शिकायत कई कारणों से हो सकती हैं। आप मखाना के सेवन से इसमें लाभ पा सकते हैं। मखाना के बीजों का सेवन करने से शारीरिक कमजोरी दूर होती है।

• दिल के लिए फायदेमंद – मखाना दिल के लिए फायदेमंद होता है। इसके उचित मात्रा में सेवन से यह रक्त की आपूर्ति में सुधार करता है एवं हृदयाघात जैसी गंभीर समस्याओं के रोक थाम में भी सहयोगी होता है ।

• ब्लड प्रेशर नियंत्रित करने में लाभकारी – उच्च रक्तचाप के लिए मखाना लाभदायक होता है क्योंकि इसमें सोडियम की मात्रा कम और पोटैशियम की मात्रा ज्यादा पायी जाती है जो उच्च रक्तचाप को कम करती है।

• अनिद्रा कम करने में गुणकारी – नींद न आने का कारण शरीर में वात दोष का प्रकुपित होना है। मखाने अपने गुरु और वातशामक स्वभाव के कारण नींद लाने में सहयोग करते हैं।

• गुर्दे के लिए फायदेमंद – मखाने का उचित मात्रा में सेवन गुर्दो को भी स्वस्थ रखने में सहयोग देता है। यह गुर्दों की कार्य क्षमता को बढ़ाकर उनकी क्रिया को सामान्य बनाये रखने में मदद करता है।

मखाना के उपयोगी भाग- आयुर्वेद में मखाना के पत्ते और बीज का प्रयोग औषधि के लिए किया जाता है। बीमारी के लिए मखाना का सेवन और इस्तेमाल कैसे करना चाहिए, इसके बारे में पहले ही बताया गया है। अगर आप मखाना के गुण से किसी ख़ास बीमारी का उपचार करना चाह रहे हैं तो आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह ज़रूर लें। भारत में मखाना की खेती मुख्यत: जम्मू-कश्मीर तथा बिहार में की जाती है।?

मखाना खाने का सही तरीका

मखाने का सेवन सलाद में नियंत्रित मात्रा में किया जा सकता है। इन्हे भून कर या फिर चूर्ण बनाकर भी प्रयोग में लाया जा सकता है। मखानों की तासीर ठंडी होती है। फिर भी इसका सेवन किसी भी मौसम में किया जा सकता है। मखाने लघु होने के कारण अच्छे पाचक होते हैं। साथ ही ये कार्बोहाइड्रेट्स, फाइबर्स और प्रोटीन्स से भरपूर होते हैं।

◆☯◆

गर्मी से राहत दिलाए खरबूजा

*** डॉ. अमोल चौगुले**
अण्णासाहेब डांगे आयुर्वेद मेडिलकल कॉलेज
सांगली

खरबूजा का लैटिन नाम- कुकुमिस मेलो है। इसे Syn-CucumisacidusJacq. के नाम से भी जाना जाता है। यह कुकुरबिटेसी कुल का पौधा है। इसके अन्य नाम ये हैं -

हिंदी - खरबूज, खरबूजा, खर्बूजा, चिबुड?

संस्कृत - दशाङ्गुल,खर्बूजम्, मधुपाक, मधुफल षड्भुजा?

इंग्रजी- मेलन, मश मेलन, राक मेलन, मस्क मेलन

मराठी - खरबूजा, चिबुण्डा

खरबूजा अपनी मिठास एवं स्वाद के लिए बहुत लोकप्रिय है। खरबूजे के बीजों की गिरी से मेवा बनाया जाता है जिसका इस्तेमाल विभिन्न प्रकार की मिठाई में किया जाता है। आप भी खरबूजा का सेवन जरूर करते होंगे, लेकिन क्या आपको यह पता है कि खरबूजा से रोगों का इलाज भी किया जा सकता है। आयुर्वेद के अनुसार, खरबूजा में कैल्शियम, आयरन, विटामिन ए और विटामिन सी अधिक मात्रा में होता है। इन गुणों के कारण खरबूजा के सेवन से शरीर को बहुत लाभ मिलता है।

खरबूजा स्कर्वी जैसे रोगों से शरीर की रक्षा करता है। एक्जिमा, मूत्र विकार, सिरदर्द, चेहरे के दाग-धब्बे आदि में भी खरबूजा के फलों का रस लाभकारी होता है।

खरबूजा क्या है?

खरबूज, ककड़ी, फूट एक ही जाति के फल है। इन फलों को ताजा ही खाया जाता है। भारत के अलग-अलग राज्यों में खरबूजा की कई उपजातियां मिलती हैं, किन्तु गुणों में विशेष अन्तर नहीं होता है। खरबूज कई रंगों में मिलता है, लेकिन सामान्यत: यह पकने पर हरा से पीला या नारंगी रंग का हो जाता है। इसके फल लम्बी लताओं में लगते हैं। इसकी लता पतली, जमीन पर फैलने वाली, तरबूज की बेल जैसी, और मोटी जड़ वाली होती है। इसमें 90 प्रतिशत तक पानी होता है। इसलिए गर्मियों में खरबूजा का सेवन बहुत लाभ देता है। खरबूज के बीजों में 40-50 प्रतिशत तेल पाया जाता है। खरबूज का उपयोग सलाद के रूप में होता है। कच्चे फलों का उपयोग ग्रामीण क्षेत्रों में सब्जी के रूप में भी किया जाता है।

खरबूजा के फायदे

छोटे बच्चों को बराबर पेट फूलने की समस्या हो जाती है। पेट फूलने के कारण पेट में दर्द भी होने लगता है। बच्चा बहुत रोता है, और कई बार माता समझ नहीं पाती कि बच्चे को क्या परेशानी है। ऐसी हालत में खरबूजे के बीज को पीस लें। इसे गुनगुना करके बच्चों के पेट पर लेप करने से पेट की गैस निकल जाती है, और दर्द में आराम मिलता है।

दस्त की शुरुआती अवस्था में जब आँव, कफ तथा दुर्गन्धयुक्त

मल बार-बार हो रहा हो तो खरबूजे के गूदे में सोंठ, काली मिर्च तथा जीरा चूर्ण और ऊपर से सेंधा नमक डालकर खाएं। इससे आँव का पाचन होता है और मल से दुर्गन्ध आने की समस्या खत्म होती है। गैस निकलना बन्द होता है।

पेशाब संबंधित समस्याओं में खरबूजे के फल का सेवन करना चाहिए। इससे मूत्र संबंधित सभी समस्याएं खत्म होती हैं।

खरबूजे के बीज में मिश्री तथा काली मिर्च मिलाकर खिलाने से पेशाब की वृद्धि होती है, तथा मूत्र विकार खत्म होते हैं।

खरबूजे के बीज को पीसकर, दूध में मिला लें। इसे पीने से पेशाब की जलन की समस्या ठीक होती है।

खरबूजे के 5-10 ग्राम बीज चूर्ण में बराबर मात्रा में मिश्री मिलाकर खाने से पेशाब करते समय होने वाला दर्द दूर होता है।

खरबूजे में पथरी को गलाने की शक्ति होती है। खरबूजे के 5-10 ग्राम बीजों को पीसकर पानी में मिलाकर सेवन करें। इससे गुर्दे के दर्द से आराम मिलता है।

वजन कम करने में भी खरबूजा काफी फायदेमंद होता है, क्योंकि इसमें शुगर और कैलरी की मात्रा ज्यादा नहीं होती है। आप खरबूजे का प्रयोग कर कई बीमारियों को ठीक कर सकते हैं।

खरबूजे की बीज को घी में भून लें। इसे मिश्री की चासनी में डालकर सेवन करें। इससे सिरदर्द में बहुत आराम मिलता है। आप इसमें इच्छानुसार मावा डालकर लड्डू भी बना सकते हैं।

खरबूजे के बीजों का काढ़ा बनाकर गरारा करें। इससे गले की जलन में बहुत आराम मिलता है। बेहतर परिणाम के लिए किसी आयुर्वेदिक चिकित्सक से जरूर परामर्श लें।

खरबूजे के बीजों तथा फल के छिलकों को पीस लें। इसे चेहरे पर लगाने से चेहरे के दाग, झाई आदि मिट जाते हैं। यह प्रयोग चेहरे को कोमल भी बनाता है, और चेहरे पर चमक लाता है।

खरबूज के बीज (2 ग्राम) तथा खीरा के बीज (2 ग्राम) को मिलाकर पीस लें। इसमें आधा ग्राम काली मिर्च तथा 5 ग्राम मिश्री मिलाकर घोटकर छान लें। इसे पिलाने से सीने की जलन में आराम मिलता है।

इससे पथरी भी गलकर शरीर से बाहर निकल जाती है।

खरबूजा गूर्दे की सफाई भी करता है।

उपदंश (सिफलिस) एक यौन रोग है। इसके लिए 5 ग्राम खरबूजे के बीजों को पानी में पीस लें। इसमें 15-20 बूंद चन्दन का तेल मिला लें। इसका सेवन करने से सिफलिस (उपदंश) में लाभ होता है।

शारीरिक कमजोरी में लाभकारी - खरबूजे के बीज का रोजाना सेवन करें। इससे शरीर स्वस्थ होता है। इससे शारीरिक कमजोरी दूर होती है।

प्रोटीन की अधिकता के कारण यह हड्डियों, बालों और नाखूनों के लिए भी फायदेमंद होता है।

गर्मियों में अक्सर लू लगने की समस्या होती है। लू लगने पर खरबूजे के बीजों को पीसकर सिर पर और पूरे शरीर पर लगाएँ। इससे लू के कारण होने वाली जलन, दर्द तथा बुखार आदि समस्याएं ठीक होती हैं। इससे शरीर में ठंडक मिलती है।

एसिडिटी की समस्या में खरबूजे के सेवन से फायदा - खरबूजे के छोटे-छोटे टुकड़ों में देसी खाण्ड मिलाकर शरबत बना लें। इसका नियमित सेवन करें। इससे शरीर में बढ़े हुए पित्त का प्रभाव घट जाता है। इससे पित्त के कारण होने वाले रोगों से आराम मिलता है। इससे एसिडिटी ठीक होती है।

कैंसर के इलाज में फायदेमंद -एक रिसर्च के अनुसार खरबूजे में एंटी कैंसरकारी गुण पाए जाते हैं, जो कैंसर के लक्षणों को कम करने में मदद करता है।

तनाव से मुक्ति पाने में लाभकारी - तनाव का मुख्य कारण वात दोष का बढ़ना माना जाता है। खरबूजे में वात शामक गुण पाया जाता है जिसके कारण यह तनाव को कम करने में भी मदद करता है।

आँखों के लिए फायदेमंद -अगर आपको आँखों से संबधी कोई समस्या है तो खरबूजा का सेवन आपके लिए फायदेमंद हो सकता है क्योंकि खरबूजा आँखों के लिए हितकर माना गया है।

अनिद्रा - वात के अधिक बढ़ जाने के कारण नसों में विकार उत्पन्न होता है, जिससे अनिद्रा की स्थिति उत्पन्न होती है। खरबूजे में वात शामक गुण होने के कारण अनिद्रा को दूर करने में मदद करता है।?

खरबूजा के औषधीय गुण से त्वचा रोग (सोरायसिस) का इलाज किया जा सकता है। त्वचा पर होने वाले सोरायसिस रोग को हिन्दी में विचर्चिका या अपरस रोग भी कहते हैं। यह एक बहुत ही कष्टदायक रोग है। इस रोग में पूरे शरीर में कहीं भी खुजली हो जाती है। यह रोग स्त्री या पुरुष किसी को भी, किसी भी आयु में हो सकता है। सोरायसिस होने पर खरबूजे के फलों को पीसकर लगाने से लाभ होता है।

खरबूजा के उपयोगी भाग

औषधि के रूप में खरबूजे के इन भाग का उपयोग कर सकते है -

- फल
- बीज
- जड़

यह सावधानी रखें

• खरबूजा के 5-10 ग्राम बीज के चूर्ण इस्तेमाल में लाना चाहिए।

• खरबूजे के सेवन से कुछ नुकसान भी हो सकते हैं -

• खरबूजा को खाने से पहले थोड़ी देर ठंढे पानी में डाल दें।

• भोजन के कुछ देर बाद ही खरबूजा का सेवन करना ठीक होता है।

• खरबूजा को खाली पेट या भोजन के पहले खाने से शरीर में पित्त-दोष यानी एसिडिटी होने की भी संभावना बढ़ जाती है। किसी-किसी को पित्त दोष के कारण होने वाला बुखार भी हो जाता है।

• खरबूजा बहुत ही ठण्डा और सुगन्धित होता है, इसलिए जिनको बहुत ज्यादा जुकाम तथा खाँसी होती हो, या जिनकी पाचन क्रिया कमजोर हो, उन्हें खरबूजा नहीं खाना चाहिए।

• खरबूजा खाने के बाद पानी और दूध का सेवन नुकसान पहुंचाता है।

• खरबूजा खाने के तुरंत बाद पानी पीने से हैजा होने की आशंका रहती है।

इसे उचित मात्रा में खाने के बाद एक गिलास शक्कर का शर्बत पीना पाचन के लिए विशेष उपयोगी है।

भारत में नदियों के किनारे तथा उष्ण व शुष्क प्रदेशों में खरबूजा की खेती की जाती है। खरबूजे की खेती के लिए काली रेतीली जमीन ज्यादा अनुकूल होती है। खेत में क्यारी बनाकर खरबूजे का बीज लगाया जाता है। इसकी बेल जमीन में ही फैलती है। बिहार, उत्तर प्रदेश, पंजाब, राजस्थान और मध्यप्रदेश में खरबूजे की खेती होती है।

◆☯◆

संधिगत वात–कारण, लक्षण और आयुर्वेदोपचार

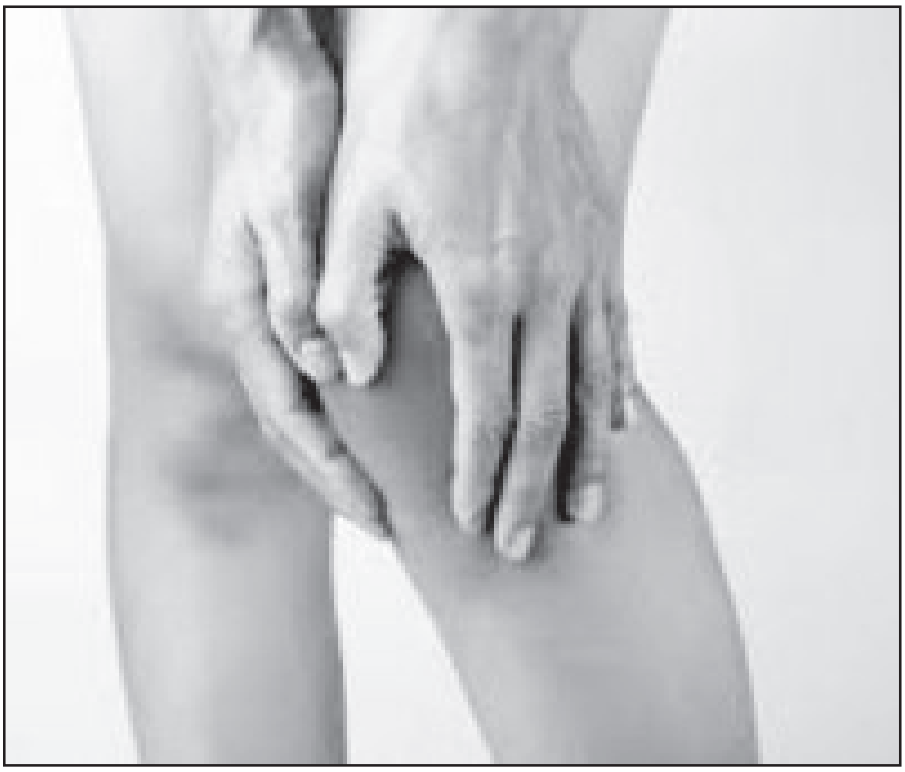
*** डॉ. सपना डाखोळे**
पी.जी. स्कॉलर,
स्नातकोत्तर संहिता सिद्धांत विभाग
श्री आयुर्वेद महाविद्यालय, नागपुर

**** डॉ. बृजेश मिश्रा**
प्राचार्य, प्रोफेसर, विभागाध्यक्ष
स्नातकोत्तर संहिता सिद्धांत विभाग
श्री आयुर्वेद महाविद्यालय, नागपुर

***** वै. हरिश जे. पुरोहित**
मार्गदर्शक, सहयोगी प्राध्यापक,
स्नातकोत्तर संहिता सिद्धांत विभाग
श्री आयुर्वेद महाविद्यालय, नागपुर

संधिगत वात

संधिगत वात में संधि के स्थान पर वेदना और शोफ यह लक्षण दिखाई देते हैं। व्यवहार में इसे संधिवात कहा जाता है, लेकिन इस व्याधि का शास्त्रीय नाम संधिगत वात है।



कारण

रूक्ष, शीतल, अल्प एवं लघु आहार का सेवन, रात्रि जागरण, विषम उपचार, दोषों का अति निर्हरण होना, अधिक रक्तस्राव होना, उपवास करना, अत्याधिक पैदल चलना, अत्याधिक व्यायाम करना, रसादि धातुओं का अत्यधिक क्षय होना, चिन्ता, शोक व चिरकालिक व्याधियों से शरीर के अत्याधिक कृश हो जाने से, कष्टकारी शय्या एवं आसन पर सोने या बैठने से, अत्याधिक क्रोधित होना, अत्यधिक दिवाशयन, अत्याधिक भयभित होना, अधारणीय वेगों को धारण करना, आम दोष, अभिघात, भोजन न करना एवं मर्मप्रदेश पर चोट लग जाना, हाथी, ऊँट, घोडे अथवा तीव्रगामी यानों से गिर जाना अथवा इनकी सवारी करना। – च. चि. 28/15–18

लक्षण

वातपूर्णदृतिस्पर्शः शोथः सन्धिगतेऽनिले।
प्रसरणाकुञ्चनयोः प्रवृत्तिश्च सवेदना।

– च. चि. 28/37/1

वायु जब संधियों में आश्रित होकर प्रकुपित हो जाती है तब शरीर में निम्नलिखित लक्षण मिलते हैं –

सन्धियाँ शोथयुक्त हो जाती है, इन्हें स्पर्श करने पर ऐसा प्रतीत होता है जैसा हवा से भरा हुआ चमड़े का बैग।

हाथ–पैर को फैलाने में कष्ट का अनुभव होता है, अथवा फैलाने या सिकोड़ने में पीड़ा का होना।

सर्वाङ्गकाङ्ग रोगाश्चं कुर्यात् स्नायुगतोऽनिलः।
हन्ति सन्धिगतः सन्धीशूलशोफो करोति च।

–योगरत्नाकर

जब स्नायु और सन्धियों में कुपित होती है। तब सर्वांग का रोग या एकांग का वात रोग होता है तथा वायु सन्धियों में शोथ और शूल उत्पन्न करता है।

उपस्तंभित और निरूपस्तंभित इन दोनों प्रकार में यह व्याधि हो सकता है। इस रोग के संधिशूल और संधिशोफ यह दो प्रधान लक्षण है। शरीर की कोई भी संधि इस व्याधि से विकृत हो सकती है, लेकिन व्याधि की शुरूआत हमेशा बड़ी संधियों से होती है। उपस्तंभित वातव्याधि में संधी स्थानपर तीव्र स्पर्शासहत्व, आरक्तवर्णता व उष्णस्पर्श रहता है। आमवात में हरनेवाली संचारी वेदना संधिगत वातव्याधि में नहीं रहती। यही दोनों में व्यवच्छेदक निदान है।

चिकित्सा

स्नायुसन्ध्यस्थिसमप्राप्ते कुर्याद्वाते विचक्षणः।

स्वेदोपनाह सम्मर्द स्नेहनादिक मादरात।।

– योगरत्नाकर

स्नायु एवं संधिगत वात की चिकित्सा में स्वेदकर्म, उपनाह, तैल मर्दन एवं स्नेहपानादि कर्म करें।

निरूपस्तंभित संधिगत वातव्याधि में बाह्य तथा आभ्यंतर स्नेहन कराना चाहिए। स्नेहन के लिए नारायण तैल, बला तैल, वेदना शमन के लिए विषगर्भ तैल से संवाहन करना चाहिए। मार्गावरोध जन्य संधिगत वात में स्नेहन वर्ज्य है।

संधिप्रदेश में स्पर्शासहत्व अधिक है वहाँ दहनकर्म सफलदायी होता है।

एरंड तैल अथवा गंधर्वहरितकी से मृदु अनुलोमन ।

उपस्तंभित संधिगत वात

भल्लातकपर्पटी

भल्लतकासव

महारास्नादि काढा

त्रिफळा गुग्गुलु

अमृता गुग्गुलु

कैशोर गुग्गुलु

रास्ना गुग्गुलु

समीरपन्नग

निरूपस्तंभित संधिगत वात

योगराज गुग्गुलु

महायोगराज गुग्गुलु

अश्वगंधारिष्ट

शतावरी कल्प

बृहतवातचिंतामणी

त्रैलोक्य चिंतामणी

सुवर्णकल्प

सुवर्ण समीरपन्नग

सामान्य औषधी कल्प

महारास्नादि क्वाथ

अजमोदादि चूर्ण

आभादि चूर्ण

त्रयोदशांग गुग्गुलु

वातविध्वंसन रस

संधिगत वात में पथ्य

चटक, मुर्गा, उडद, गेहूं, लालशालीचावल, परवल, बैंगन, अनार, फालसा फल।

संधिगतवात में अपथ्य

चना, मटर, कुल्माष, नीवार, कुंगुनी चावल, मूँग, दूषित जल।

◆☯◆

तेज धूप में रखें खुद का खयाल

* डॉ. राम धनुरकर
आयुर्वेद मेडिकल कॉलेज
जळगाव

दिन ब दिन धूप तेज होती जा रही है। गर्मी बढ़ने के कारण अनेक व्याधियों का सामना करना पड़ता है। इसलिए तेज धूप से बचने के लिए कुछ उपाय करने जरूरी है।

त्वचा का रक्षण करें

धूप से त्वचा जल्दही प्रभावित होती है। धूप से त्वचा जलने की आशंका होती है। इसिलिए गर्मी में धूप से बचाव करना बेहदही आवश्यक है। क्योंकि यदि धूप सिधे मूंह पर लगती है तो लू लग सकती है। इसलिए बाहर निकलने से पहले अपने मुंह और सिर को अच्छी तरह से कपडे से ढक लेना चाहिए। सिर पर कपडा जरूर बांधे या टोपी जरूर पहने।

पानी पिते रहें

गर्मी में शरीर में पानी की कमी से डिहाईड्रेशन हो सकता है। इसिलिए इस समय बाहर निकलते समय अपने साथ पानी की बोतल जरूर रखनी चाहिए। बाहर निकलने से पहले अधिक मात्रा में पानी पिकर निकलने से लू लगने का खतरा भी कम हो जाता है। पानी में थोडा नमक और नींबू का रस भी मिला सकते है।

सूती कपडे पहने

गर्मी के समय में सूती कपडे पहनने से घमोंडियां नही होती है। क्योंकि सूती कपडे पसीना जल्दी सोक लेते है। इसके अलावा गर्मी के मौसम में ढीले कपडे पहनने चाहिए। ताकि पसीने से भीगे कपडे शरीर पर अधिक देर तक चिपके ना रहे।

सनस्क्रीन का प्रयोग करें

गर्मी में बाहर निकलने पर चेहरे पर धूप लगने से पिगमेंटेशन हो सकता है, इससे त्वचा खराब हो सकती है। सनस्क्रिन त्वचाकी सूर्य के तेज किरणोंसे अपनी रक्षा करती है। इसलिए जब भी घरसे बाहर निकले तो सनस्क्रिन लगाए और सनग्लासेस भी पहने। सनग्लासेस किसीभी जगहसे ना खरिदे, अच्छि क्वॉलिटी वाले सनग्लासेस ही खरिदे। जिससे आखोंकी जलन ना हो। कम क्वालिटी वाले सनग्लासेस से आखों को नुकसान पहुँच सकता है।

फल और ज्युस ज्यादा मात्रा में लें

गर्मी में शरीर में पानी की कमी हो जाती है। ऐसे में पानी पिते रहना चाहिए। कभी कभी शरीर में ग्लुकोज की भी कमी हो जाती है। इसलिए इसकी कमी भरने के लिए गन्ने का ज्युस, बाकी फलों के ज्युस, साथही केलेका सेवन करते रहे, ताकी शरीर में ऊर्जा बनी रहें।

तले हुए पदार्थ ना खाए

गर्मी के मौसम में ज्यादा तले हुए पदार्थोंका सेवन ना करें। इसके बजाय अधिक मात्रा में सलाद खाना चाहिए, जिससे शरीर में पानी की कमी न हो। गर्मी में प्याज अधिक मात्रा में खाएं। क्योंकि इसकी तासिर ठंडी होती है। पुराने लोग तो बहार निकलते व्यक्त प्याज अपने साथ में रखा करते थें। इस तरह गर्मी के दिनों में खुदको धुप से बचाके रखने से गर्मीयों के दिन आसानिसे कट जाते है।

◆☯◆

सुवर्ण प्राशन एक आयुर्वेदिक संस्कार

*** डॉ. ज्योती मुळे**
अश्विन रुलर आयुर्वेदि कॉलेज
संगमनेर

सुवर्ण प्राशन बच्चों के लिए लाभदायक माना जाता है। इसे बाल्यावस्था से देना शुरू करनेसे अनेकानेक लाभ मिलते है। नवजात शिशुओंको बिमारिसे बचानेके लिए कई सारे टिकाकरण करवाए जाते है। हर माँ - बाप अपने बच्चों को स्वस्थ देखना चाहते है। इसलिए बाकी टिकाकरण के साथही सुवर्ण प्राशन संस्कार बच्चों के लिए बहुतही लाभदायक होता है। इसे देने से बच्चों के स्वास्थ्य पर एक सकारात्मक प्रभाव पडता है।

तज्ज्ञ बताते है की, सुवर्ण प्राशन संस्कार आयुर्वेद में बच्चों के लिए वर्णित 16 आवश्यक अनुष्ठानों में से एक है। ये सबसे महत्त्वपूर्ण आयुर्वेदिक टिकाकरण है, जो मुखसे दिया जाता है। इसके किसीभी तरहके दुष्परिणाम नही है। इसमें स्वर्ण भस्म शहद में मिलाकर बच्चों को पिलाते है, जिसके कई लाभ होते है।

सुवर्ण प्राशन यह एक प्रक्रिया है जिसमें सुवर्ण भस्म (सोने की शुद्ध राख) को जडी - बुटियों के अर्क से तैयार घी और तरल या सेमी सॉलिड रूप में शहद के साथ मिलाकर बच्चों को दिया जाता है। यह एक ऐसा वैदिक प्रोग्राम है जो बच्चो के शारीरिक और मानसिक लेव्हल के पूर्ण विकास में मदद करता है। इससे न सिर्फ उनकी प्रतिकारशक्ती मजबूत होती है, बल्कि उनकी मानसिक क्षमता भी अच्छी होती है।

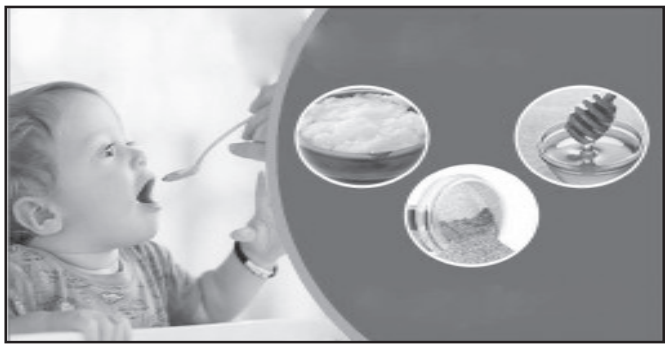
नवजात शिशुओं को भी सुवर्ण प्राशन दिया जा सकता है। बच्चे को उसके जन्म के पहिले दिन से ही इसे दे सकते है। साथही 16 साल तककी उम्र के बच्चों को सुवर्ण प्राशन दिया जा सकता है। इसमें सोने की राख, वाचा, शंखपुष्पी, ब्राह्मी, गुडुची सत्व, यष्टिमधु, अश्वगंधा के साथ 22 जडीबुटियाँ घी और शहद के साथ मिलाकर दी जाती है।

सुवर्ण प्राशन के लाभ

• यह बच्चों में शारीरिक शक्ती का निर्माण करता है और शारीरिक गतिविधियों को बढाता है। साथही सहनशक्ती में सुधार लाता है।

• यह पाचक अग्नि को प्रज्वलित करता है, पाचन में सुधार करता है और पेट से संबंधित शिकायतों को कम करता है।

• सुवर्ण प्राशन बच्चों को नियमित रूप से देनेसे बच्चे की



बुद्धि, समझने की शक्ती, कुशाग्रता, वश्लिेषण शक्ती, स्मरण शक्ती को अनोखे तरिके से सुधारती है।

• यह प्रतिकार शक्ती को बढाता है और सामान्य संक्रमणों के प्रति प्रतिरोधक क्षमता विकसित करता है, इससे बच्चे बार बार बिमार पडने से बचते है।

• सुवर्ण प्राशन बच्चे की भूख में भी सुधार करता है।

• यह प्रारंभिक शारीरिक और मानसिक विकास को पोषित करने में मदत करता है।

• यह बच्चों में एक अंतर्निहित मजबुत रक्षातंत्र विकसित करता है, जो मौसमी परिवर्तन और अन्य प्रचलित संक्रमणों के कारण होने वाली बिमारियों से सुरक्षा कवच के रूप में कार्य करता है।

• यह किसी भी बिमारी में शरीर को जल्दी ठिक होने में मदद करता है।

• त्वचा का रंग निखारने में मदद करता है।

• यह बच्चों को शुरुवात में होनेवाली बिमारियों से बचाता है।

• बच्चों को विभिन्न एलर्जीसे भी बचाता है।

सुवर्ण प्राशन वेदों में वर्णित मंत्रोंका जप करते हुए प्रमाणित आयुर्वेदिक विधियों का उपयोग करके तैयार किया जाता है और इसे ऐसे ही तैयार करना चाहिए। सुवर्ण प्राशन प्रतिदिन सुबह जल्दी किया जा सकता है। या कम से कम प्रत्येक पुष्य नक्षत्र पर देना चाहिए। ऐसे दिन यह बच्चों को उत्कृष्ट लाभ देता है।

◆◉◆

आयुर्वेदिक शरबत और खस की जड़

*** डॉ. भावना रावत द्विवेदी**
डायरेक्टर एवं मुख्य चिकित्साधिकारी
श्री कृष्ण आयुर्वेद चिकित्सा केंद्र
सागर मध्यप्रदेश

भारतीय साहित्य में पुरातत्त्व का अध्ययन करने पर, हमें अपनी संस्कृति और परंपराओं के विशाल धन की खोज मिलती है। यहां हम आयुर्वेदिक शरबत और खस की जड़ के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त करेंगे।

इतिहास और परंपरा

खस एक प्राचीन और प्रमुख जड़ी-बूटी है, जिसे वैदिक साहित्य में उषीर के नाम से उल्लेख किया गया है। इसका उपयोग भारतीय जीवन में हजारों वर्षों से हो रहा है, विशेष रूप से आयुर्वेद में। खस को ताजगी, सुगंध, और ठंडक के स्रोत के रूप में माना जाता है।

संरचना

खस की जड़ का वैज्ञानिक नाम Vetiveria Zizanioides है। यह घास की तरह की जड़ी होती है, जिसके पत्ते लम्बे होते हैं और उनकी खुशबू बहुत ही सुगंधित होती है। इसकी जड़ में आयुर्वेदिक गुण होते हैं जैसे कि ठंडक, रक्तशोधक और शांति देने वाले गुण।

खस की जड़ के लाभ

ठंडक प्रदान करता है- खस का उपयोग गर्मियों में शरीर को ठंडा और शांति प्रदान करने के लिए किया जाता है।

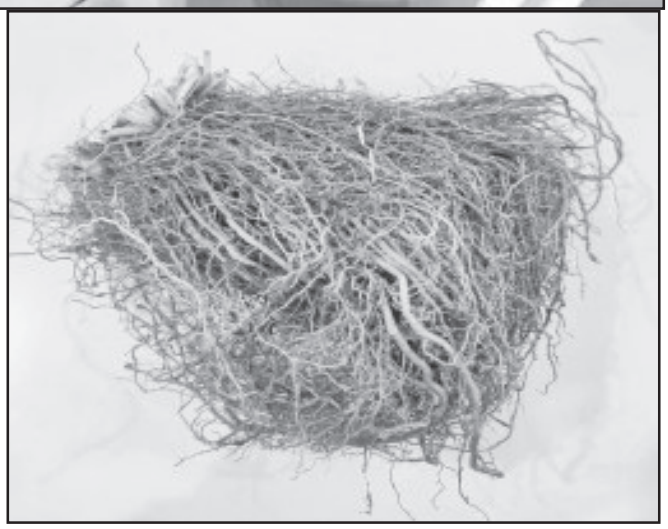
रक्तशोधक गुण- खस की जड़ में रक्तशोधक गुण होते हैं, जो त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाए रखने में मदद करते हैं।

चिंता को कम करना- खस की खुशबू का उपयोग चिंता को कम करने के लिए भी किया जाता है।

शांति देने वाला- खस की जड़ का उपयोग ध्यान और मेंटल शांति के लिए भी किया जाता है।

आयुर्वेदिक शरबत और उसका उपयोग

खस की जड़ से बना शरबत एक प्रसिद्ध और प्रचलित आयुर्वेदिक उपचार है। यह शरबत गर्मियों में शरीर को ठंडा करती है, रक्तशोधक गुणों का लाभ देती है, और मानसिक चिंता को कम करती है।



संक्षेप में

खस की जड़ और आयुर्वेदिक शरबत भारतीय साहित्य और चिकित्सा परंपरा का अभिन्न हिस्सा हैं। इनका उपयोग गर्मियों में शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। इसे सेवन करने से शरीर को ठंडक मिलती है, त्वचा का स्वास्थ्य बना रहता है, और मानसिक चिंता कम होती है। आयुर्वेदिक चिकित्सा में खस की जड़ का विशेष महत्व है, जो स्वास्थ्य और विकास के लिए महत्वपूर्ण है।

◆◉◆

गर्मियों में सुरक्षा के उपाय

*** डॉ. रणजीत सिंह**
आयुर्वेदाचार्य
वेदिकेयर आयुर्वेद क्लिनिक, निदेशक
नोएडा, उत्तर प्रदेश

गर्मियों के मौसम के आने के साथ हम सभी को अपने स्वास्थ्य का खास खयाल रखना आवश्यक होता है। गर्मी के इस मौसम में हमें अपने शरीर को सही तरिके से रखने की आवश्यकता होती है ताकि हम स्वस्थ रह सकें और गर्मियों के दुष्प्रभावों से बच सकें। इस लेख में हम जानेंगे कि इस गर्मी में हमें कैसे अपने आप को सुरक्षित रखना चाहिए, क्या खाना चाहिए और क्या नहीं, बच्चों और बुजुर्गों को डिहाइड्रेशन से कैसे बचाया जा सकता है।

गर्मियों में सामान्य समस्याएं : सुरक्षा कैसे करें?

हाइड्रेशन–गर्मियों में शरीर से पानी की हानि होती है, इसलिए प्रतिदिन पर्याप्त पानी पीना बहुत जरूरी है। ताजगी और पोषक द्रव्यों से भरपूर फलों और सब्जियों का सेवन करें।

ठंडा पानी– गर्मियों में ठंडा पानी पीना बहुत महत्वपूर्ण है। रोजाना कम से कम 8–10 गिलास पानी पीना आवश्यक है।

अच्छा आहार– गर्मियों में तेज़ और तली हुई चीजों का सेवन कम करें। तला हुआ भोजन और तेज फास्ट फूड खाने से बचें।

बच्चों और बुजुर्गों की देखभाल

पानी की उपलब्धता– बच्चों और बुजुर्गों को हमेशा पानी की उपलब्धता का ध्यान रखना चाहिए। उन्हें नियमित अंतराल में पानी पिलाना चाहिए।

सलाद और फल –उन्हें सलाद और ताजगी वाले फलों का सेवन करने की सलाह दी जाती है ताकि उनका शरीर पूरी तरह से पोषित रहे।

गर्मियों में सामान्य समस्याएं और उनके समाधान

जलन और चुभन– गर्मियों में त्वचा में जलन और चुभन की समस्या हो सकती है। इसके लिए शीतल और आरामदायक वस्त्र पहनना चाहिए और त्वचा को ठंडे पानी से धोना चाहिए।

गर्मियों में थकान– गर्मियों में थकान की समस्या हो सकती है। इसका समाधान करने के लिए अधिक आराम करें और

प्राकृतिक चाय या आयुर्वेदिक चूर्णों का सेवन करें।

आयुर्वेद के अनुसार, गर्मियों में स्वस्थ रहने के लिए प्राकृतिक औषधियों का उपयोग किया जा सकता है। संतुलित आहार, जैसे कि कढ़ी पत्ता, नीम, आमला, आम का सेवन करना, गर्मियों में स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए लाभकारी हो सकता है। विभिन्न आयुर्वेदिक औषधियों जैसे कि आमला, गिलोय, शतावरी आदि का भी सेवन कर सकते हैं।

अच्छी तरह से गर्मियों के मौसम का सामना करने के लिए, हमें अपने आहार और जीवनशैली पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। गर्मियों के दौरान सही तरीके से हाइड्रेटेड रहना और स्वस्थ आहार खाना हमारे शरीर के लिए महत्वपूर्ण है। इसके अलावा, बच्चों और बुजुर्गों का खास खयाल रखना और आयुर्वेदिक सलाह का पालन करना भी आवश्यक है ताकि हम सभी इस मौसम को स्वस्थ और प्रसन्नतापूर्ण तरीके से जी सकें।

◆◎◆

डायबिटीज में उचित आहार का महत्त्व

* **डॉ. तबस्सुम पारासर**
रुरल इन्स्टिट्युट ऑफ आयुर्वेदा ॲण्ड रिसर्च सेंटर,
सातारा

आजकल डायबिटीज होना आम बात हो गई है। खराब लाईफ स्टाईल और अनहेल्दी डाएट इसके प्रमुख कारण माने जाते है। जब ब्लड में शुगर का स्तर बढ जाता है तो डायबिटीज जैसी समस्या उत्पन्न होती है। ऐसी परिस्थिती में ज्यादा प्यास लगना, भूक बढना, बार बार युरिन पास करने के लिए जाना आदि लक्षण दिखाई देते है। ऐसे समय में शरीर इन्सुलिन का निर्माण नही कर पाता और यदि समय रहते इसे कंट्रोल नही किया गया तो हार्ट और किडनी के लिये यह गंभीर बिमारी का कारण बन सकता है।

डायबिटीज को लेकर बहुत सारी धारणाएं है। कुछ लोग कहते है की, डायबिटीज होने के बाद कम खाना चाहिए, जब की ऐसा बिल्कुल नही है, ऐसे समय में आपको हेल्दी खाना खाना चाहिए। डायबिटीज के इलाज के लिए हेल्दी डाएट लेना बहुत जरूरी है। डायबिटीज के लिए भोजन में कार्बोहाइड्रेट, सब्जिया, फल, प्रोटीन, कम वसा वाले दूध से बने खाद्य पदार्थ, बहुत सारे फाईबर से भरा भोजन करना चाहिए।

जंक फूड स्वादिष्ट होते है, लेकिन उनमें कैलरी और फॅट की मात्रा अधिक होती है। मधुमेह वाले रोगीयों को इस तरह के खाद्य पदार्थ खाने से बचना चाहिए। यह पदार्थ खून में शर्करा की मात्रा को बढाने के लिए जिम्मेदार होते है। डायबिटीज में आहार लेते समय उच्च पोषण मूल्य वाले अन्न पदार्थोंका सेवन करना चाहिए। मेथी के बिज मधुमेह की इलाज के लिए बहुतही असरदार होते है।

मधुमेह रोगियोंको अपने दिन की शुरुवात हेल्दी ब्रेकफास्ट से करनी चाहिए। जैसे की, सब्जियों से बना उपमा, बेसन या मूंग का चिला, ओट्स साबुत गेहू या ब्राऊन राईस से बनी उबली इडली, प्याज, खीरे और टमाटर के साथ स्पाऊड्स, मल्टीग्रेन ब्रेड के साथ मधुमेह रोगी उबले हुए अंडे खा सकते है।

दोपहर का भोजन संतुलित मात्रा में लें। ऐसा भोजन मधुमेह के हानि को कम करने में मदत करता है। रोटी, दाल सब्जी, और दही से युक्त भोजन का बहुत लाभ होता है। मधुमेह के रोगी गेहू की जगह ज्वार की रोटी का इस्तेमाल करें। चावल खाने ही हो तो फायबर से भरपूर ब्राऊन चावल खाने चाहिए। सफेद चावल ब्लड शुगर के स्तर को बढाते है। दाल, दही, दूध जैसे प्रोटीन का एक स्तर चुने, पालक, फुलगोभी, ब्रोकोली, मटर, सलाद आदी से फायबर से भरपूर सब्जिया खाएं, सलाद की मात्रा को ज्यादा रखें। खाना पकाने के लिए स्वस्थ तेल का उपयोग करें, जैसे कि अलसी का तेल, कैनोला तेल और सरसों का तेल। मधुमेह आहार में फ्लेक्ससीड्स, (अलसी का बीज), चिया सीड्स, नट्स और पत्तेदार सब्जियों का सेवन करें, जिसमें फायबर शामिल हो।

रात के भोजन में अनाज, सब्जियां और सलाद का इस्तेमाल करें। सूप, दाल या दही को शामिल करना ना भूलें। रात का भोजन जल्दी करें, सोने से कम से कम दो घंटे पहले। रात के खाने के कम से कम दो घंटे बाद आप लो फैट दूध का सेवन कर सकते है।

सुका मेवा या पपीता, जामुन, संतरा, सेब, अंगुर, खजुर आदि फलों का सेवन कर सकते है। ककडी, गाजर, मूली और पालक सहित हेल्दी सलाद भी खा सकते है। इस तरह हेल्दी डाएट लेकर आप डायबिटीज को कंट्रोल कर सकते है।

बच्चों में बढता डायबिटीज का खतरा

आजकल बच्चोंमें डायबिटीज का प्रमाण बढते हुए दिखाई देता है। बच्चों में बढता डायबिटीज आजकल चिंता का विषय बन रहा है। बच्चों में टाईप 2 डायबिटीज ज्यादा मात्रा में पाया जाता है। मोटापे से ग्रस्त बच्चों की बढती संख्या के कारण युवा लोगों में इस डायबिटीज का प्रमाण अधिक मात्रा में दिखाई देता है। बच्चों को स्वस्थ कराए, उन्हे अधिक मात्रा में शारीरिक गतिविधियाँ करने को प्रोत्साहित करें, और उनका वजन कंट्रोल में रखकर आप अपने बच्चे कों कम उम्र में होने वाले डायबिटीज से दूर रख सकते है। बच्चों में टाईप 2 का डायबिटीज इतने धीरे धीरे विकसित होता है की, कोई ध्यान दैने जैसे लक्षण उनमें दिखाई नही देते। कभी कभी नियमित जांच के दौरान विकार का निदान किया जाता है। कभी कभी बच्चों में अचानक कुछ लक्षण दिखाई देने लगते है जैसे, ज्यादा प्यास लगना, जल्दी पेशाब आना, भूख का बढना, थकान, धुंधली नजर, त्वचापर गर्दन, बगल या कमर पर काले घेरे आना, अनजाने में वजन कम हो जाना, बार बार संक्रमण होना इत्यादी लक्षण बच्चों में दिखाई देने लगते है। यदि आपको इसमें से कोई लक्षण दिखाई देने लगते है, तो तुरंत डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। ऐसे बच्चों की मधुमेह जाँच तुरंत करवा लेनी चाहिए।

अनुवंशिकता के साथ साथ बच्चों का वजन ज्यादा होना यह बच्चों में टाईप 2 डायबिटीज होने का करन हो सकता है। बच्चे जितने कम सक्रिय होंगे उतना ही टाईप 2 डायबिटीज का खतरा अधिक होता है। आहार में अधिक मात्रा में नॉनवेज खाने वाले बच्चों में इस प्रकार का खतरा अधिक होता है। हिस्पैनिक, अमेरिकी, भारतीय और एशियाई लोगों में टाईप 2 डायबिटीज बढने का खतरा अधिक रहता है। कई बच्चों में किशोरावस्था में ही टाईप 2 डायबिटीज विकसित हो जाता है, लेकिन यह किसी भी उम्र में हो सकता है। किशोर लडकों की तुलना में किशोर लडकियों में टाईप 2 डायबिटीज विकसित होने की संभावनाएं ज्यादा होती है। जिन महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान गर्भकालिन मधुमेह होता है, उनके पैदा होने वाले बच्चों में टाईप 2 डायबिटीज विससित होने का खतरा अधिक होता है। बच्चे के जन्म के समय बच्चे का वजन कम होने से टाईप 2 डायबिटीज होने की संभावनाएं बढ जाती है। बच्चों में टाईप 2 डायबिटीज अक्सर मेटाबोलिक सिंड्रोम और पॉलिसिस्टिक ओवेरियन सड्रोम से जुडा होता है। जब मोटापे के साथ कुछ स्थितियां उत्पन्न होती है, तो वे इन्सुलिन प्रतिरोध से जुडी होती है और मधुमेह और हृदय रोग और स्ट्रौक के खतरे को बढा सकती है।

बच्चों में डायबिटीज का खतरा ना बढे इसलिए अपने बच्चे के साथ ज्यादा से ज्यादा समय बिताएं। अपने बच्चे को स्वस्थ भोजन और नियमित शारीरिक व्यायाम करने का महत्त्व समझाएं। बच्चों को कम वसा और कॅलरी वाला भोजन कराए। फल, सब्जिया और साबुत अनाज पर ध्यान दे। बच्चों को एखादे खेल में सामिल करवाएं। इस तरह बच्चों में टाईप 2 डायबिटीज ना हो ईस लिए प्रयास करना जरूरी है।

◆◎◆

महिलाओं में बढ़ता थायरॉईड

डॉ. ज्योत्सना ठोकळ
आयुर्वेदाचार्य
अकोला

थायरॉईड गर्दन में स्थित एक तरह की नलिकाहिन ग्रंथी होती है, इस बिमारी में वचन तो घटता ही है, साथ की हार्मोन भी गडबड हो जाते है। या ग्रंथी हार्मोनका निर्माण करती है। इसमें अगर बिगाड हो जाता है, तो थायरॉईड की समस्या निर्माण हो जाती है। थायरॉईड के दो प्रकार होते है। हाइपरथायरॉईड, हाईपोथायरॉईड।

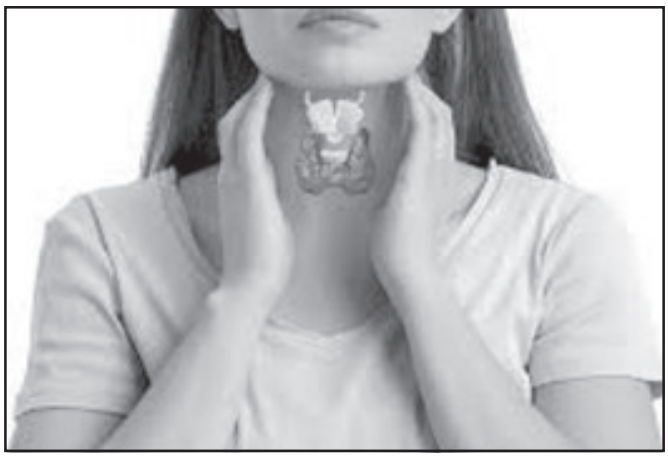
हाईपरथायरॉईडिज्म में अत्याधिक मात्रा में थायरॉईड हॉर्मन बनते है और हाईपोथायरॉइडिजम में हार्मोन कम मात्रा में बनते है। थायरॉईड ग्रंथी टी 3 और टी 4 थायरॉक्सिन नामक हार्मोन का निर्माण करती है। जो की पाचन तंत्र, हार्ट रेट, सांस और बॉडी टेम्परेचर पर डायरेक्ट प्रभाव डालती है।

यह हड्डीयों, मांसपेशियों, पेशियों, लैंगिक, मानसिक वृद्धि और कोलेस्ट्रॉल को भी कंट्रोल करता है। यह जब हमारे शरीर में हार्मोन्स का संतुलन बिगड जाता है, तो हमारे शरीर का वजन कम या ज्यादा होने लगता है, जिसे हम लोग थायरॉईड की समस्या के नाम से जानते है।

हाइपरथायरॉईड में चिडचिडापन, ज्यादा पसिना आना, दिल की धडकन का बढना, अनिद्रा, वजन का कम होना, भूख ज्यादा लगना, मांसपेशियों में कमजोरी और दर्द का रहना आदी लक्षण दिखाइ देते है।

हाईपोथायरॉईड में डिप्रेशन होना, पसिना कम आना, धडकन की गति का धीमा होना, बालों का ज्यादा झडना, थकान का हमेशा महसूस होना, ज्वाईंट पेन और मांसपेशियों का अकडना, आंखो और चेहरे पर सूजन, ब्लड में कोलेस्टॉल का बढना, कब्ज, पीरियड्स की अनियमितता, याददाश्त कमजोर होना आदि लक्षण दिखाई देते है।

थायरॉईड के लिए कुछ घरेलू उपचार किए जा सकते है। थायरॉईड की बिमारी से आराम पाने के लिए रोज सुबह खाली पेट लौकी का ज्यूस पिए। इससे बिमारी में शांती मिलती है। हरे धनिए के प्रयोग से थायरॉईड की बिमारी को ठिक किया जा सकता है। सबसे पहले इसे बारिक पीस ले और फीर रोजाना एक ग्लास पानी में घोल कर इसे पिए। इससे थायरॉईड की बिमारी धीरे धीरे कन्ट्रोल होने लगता है।



थायरॉईड से ग्रस्त मरिजों को आयोडीन का सेवन ज्यादा मात्रा में करना चाहिए। इसका अच्छा स्त्रोत प्याज, लहसुन और टमाटर जैसी चिजे है। नारियल पानी भी थायरॉईड को नयिंत्रित करने में बहुत सहाय्यक होता है। यदि हर दिन संभव नही है, तो हर दुसरे दिन नारियल पानी का सेवन करें। हल्दी में करक्यूमिन नामक तत्तव पाए जाते है, जो थायरॉईड को कंट्रोल करने में मददगार साबित होते है। इसलिए हमेशा रात को सोने से पहले हल्दी वाला दूध पिना थायरॉईड मरिजों के लिए अच्छा होता है।

तुलसीसे भी थायरॉईड का घरेलु इलाज किया जा सकता है। दो चम्मच तुलसी के रस के साथ आधा चम्मच ॲलोवेरा ज्यूस मिलाकर सेवन करने से थायराईड खत्म होता है।

थायरॉईड में ऐसे रखे आहार

इस बिमारी से पीडित मरिजों के लिए निम्नलिखित खान पान होना चाहिए –

भोजन में ज्यादा से ज्यादा फलों और सब्जियों को सामिल करें। आयोडिन युक्त आहार लें। ऐसे साबुत अनाजों का सेवन करें जिसमें प्रोटिन, फाईबर और बिटामिन भरपूर मात्रा में हो। कम वसा वाले भोजन का सेवन करें। इसके घरेलू इलाज में दूध और दही का सेवन ज्यादा मात्रा में करना चाहिए। अपने आहार में कैल्शियम और विटामिन से युक्त खाद्य पदार्थों को शामिल करें, जैसे दूध, चीज आदि। थायरॉईड में स्वस्थ रहने के लिए महिलाओंने व्यायाम पर ध्यान देना भी जरूरी है।

◆◉◆

गर्मियों में कैसे रखें त्वचा स्वस्थ और चमकदार

* **डॉ. दिया पालीवाल**
आयुर्वेदाचार्य
गुरुग्राम हरियाणा

गर्मियों का मौसम भारत में सबसे लंबा होता है और इसी के साथ; यह सबसे कठोर है, खासकर आपकी त्वचा के लिए। जैसे-जैसे तापमान बढ़ता है और सूरज की heat तेज होती हैं, हमारी त्वचा में कई तरह के बदलाव आते हैं, जिससे summers के दौरान अतिरिक्त देखभाल और ध्यान देने की जरूरत होती है।

गर्मियों की गर्मी न केवल त्वचा की नमी को सोख लेती है, बल्कि breakouts, acne और कई skin allergy का भी प्रमुख कारण है।

एक समय था जब केवल महिलाएं ही अपनी त्वचा के स्वास्थ्य को लेकर चिंतित रहती थीं। लेकिन जैसे-जैसे समय में परिवर्तन हुआ, पुरुषों ने भी अपनी त्वचा की देखभाल करना शुरू कर दिया। त्वचा का स्वास्थ्य लगातार विकसित हो रहा है, और जैसे-जैसे समय आगे बढ़ रहा है, chemical-based skincare से Ayurveda-inspired की ओर ध्यान देने योग्य बदलाव आ रहा है।

आइए हम त्वचा की देखभाल के क्षेत्र में गहराई से उतरें, गर्मी के इस मौसम में आपकी त्वचा को चमकदार (radiant), हाइड्रेटेड (hydrated)और स्वस्थ (healthy) बनाए रखने के लिए सर्वोत्तम प्रथाओं और आवश्यक युक्तियों की खोज करें। हानिकारक यूवी किरणों से बचाव से लेकर गर्मी से होने वाली परेशानियों से निपटने तक, आइए गर्मियों के मौसम में चमकदार त्वचा (glowing skin) बनाए रखने के रहस्यों को उजागर करने की यात्रा पर निकलें।

5 युक्तियाँ जो गर्मियों में आपकी त्वचा की रक्षा करने में आपकी मदद कर सकती हैं

हाइड्रेटेड रहें (Stay Hydrated): Hydration आपकी त्वचा को भीतर से स्वस्थ रखने के लिए प्रेरक कारक (driving factor) है। अधिक से अधिक तरल पदार्थ (liquids) पीने से शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है और क्षतिग्रस्त त्वचा (damaged skin)की मरम्मत में भी मदद मिल सकती है।

Sunscreen का प्रयोग करें- तेज धूप से अपनी त्वचा

को बचाना सर्वोच्च प्राथमिकता है। Sunscreen आपकी त्वचा को VA और VB किरणों से बचाता है जो त्वचा की प्राकृतिक नमी को बनाए रखने में मदद करता है।

अधिकतम धूप के समय से बचें- विशेष रूप से दिन के समय धूप में बाहर जाने से बचें। यदि इससे बचा नहीं जा सकता है, तो हमेशा अपने साथ पानी की बोतल, sunscreen और छाता रखें।

एक्सफोलिएट (Exfoliate) : अधिकांश त्वचा विशेषज्ञों (dermatologists) द्वारा सप्ताह में दो बार एक्सफोलिएट करने की सलाह दी जाती है। एक्सफोलिएशन tan और dead-skin cells को हटाने में मदद करता है, जिससे स्वस्थ और चमकदार त्वचा मिलती है

Soothing सामग्री का उपयोग करें- कोशिश करें की आप ठंडी चीजों का सेवन करें या लगाएं; जैसी की खीरा. खीरे में पानी की मात्रा अधिक होती है जो आपकी त्वचा के लिए फायदेमंद है। आप उच्च जल सामग्री (high water content) वाले फलों का सेवन भी चुन सकते हैं; तरबूज और खरबूज की तरह.

चाहे आप कुछ भी करें, अपनी त्वचा को अंदर से स्वस्थ,

साफ और हाइड्रेटेड रखना बहुत महत्वपूर्ण है, खासकर गर्मियों में। उन चीजों का सेवन करने की कोशिश करें जो शरीर से विषाक्त पदार्थों (toxins) को बाहर निकालने में मदद करती हैं। फलों के अलावा नारियल पानी और नींबू आधारित पेय (lemon based drinks) भी बहुत अच्छा विकल्प हो सकते हैं।

नीचे उल्लिखित उत्पाद, जो आपको भीतर से वह चमक प्राप्त करने में मदद करते हैं जिसके आप हकदार हैं।

Raktshodhak Syrup- इस सिरप में गिलोय और सफेद चंदन होते हैं जो त्वचा की गुणवत्ता को भीतर से बढ़ाने के लिए जाने जाते हैं। यह उत्पाद रक्त को शुद्ध करने और विषाक्त पदार्थों (toxins) को निकालने में मदद करता है।

Surakta Syrup - यह एक प्राकृतिक रक्त शोधक (natural blood purifier) है जो acne और pimples को कम करने में सहायक है। इसमें एंटी-बैक्टीरियल (anti-bacterial) गुण होतेहैं जो acne पैदा करने वाले बैक्टीरिया को दूर करने में मदद करते हैं

All purpose Cream - वातावरण में शुष्कता (dryness)की त्वचा की प्राकृतिक नमी को सोख सकती है, इसलिए आपकी त्वचा को नमीयुक्त (moisturised) रखना बहुत महत्वपूर्ण है।

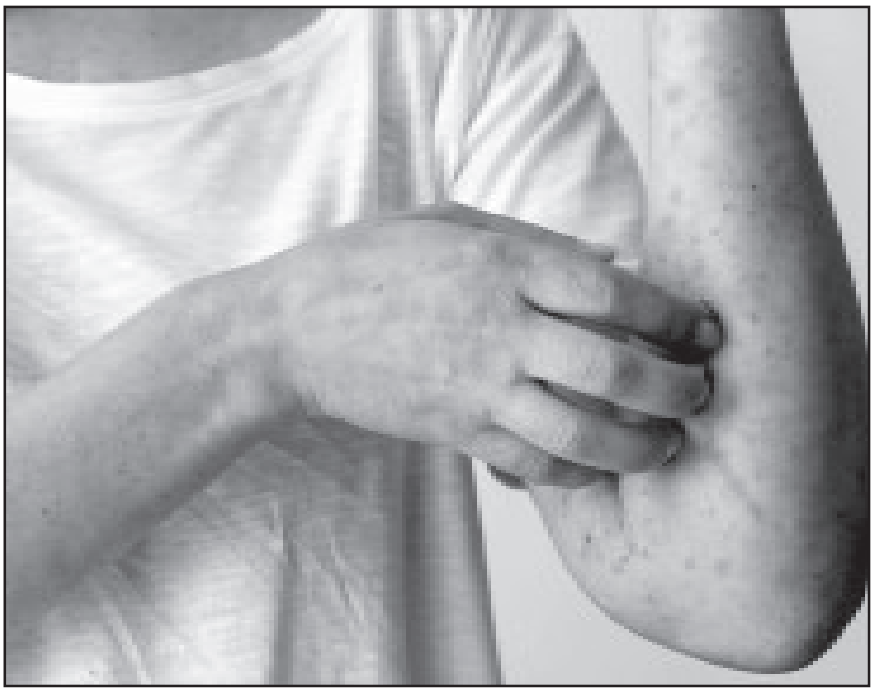
Aloe, Neem, and Cucumber face wash- एलोवेरा में एंटी-बैक्टीरियल (anti-bacterial), एंटी-इंफ्लेमेटरी (anti-inflammatory) और एंटी-फंगल (anti-fungal) गुण होते हैं जो त्वचा को स्वस्थ और बैक्टीरिया मुक्त रखते हैं। खीरा त्वचा को ठंडक प्रदान करता है और नीम को त्वचा के लिए अमृत माना जाता है।

आंवला जूस - आंवला Vitamin C का एक समृद्ध है, यह रक्त शुद्धि में मदद करता है और मुँहासे, फुंसियों और पुराने दागों को कम करने में भी मदद करता है।

◆☯◆

ऑटोइम्यून रोगों से दूर रखने के उपाय

* **डॉ. अनूप गोयल**
बी ए एम एस, एम डी
चंडीगढ़ पंजाब



स्वास्थ्य विषय पर जानकारी के आधार पर, आजकल ऑटोइम्यून रोगों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। यह रोग शरीर की रोग प्रतिक्रिया को अपने ही ऊपर हमला करते हैं, जिससे शरीर के विभिन्न अंग या अंगों को प्रभावित किया जाता है। इन रोगों में अर्थराइटिस, स्लीपिंग सिक्नेस, लुपस, आदि शामिल हैं। ऑटोइम्यून रोगों के बढ़ते प्रकोप को देखते हुए, इस लेख में हम आपको ऐसे 10 उपाय बताएंगे जो आपको ऑटोइम्यून रोगों से दूर रखने में मददगार साबित हो सकते हैं।

परिचय

ऑटोइम्यून रोगों को शरीर की खुद की प्रतिरक्षा प्रणाली गलती समझा जाता है। इसका मतलब है कि इस प्रकार के रोग में, शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली स्वयं को विद्यमान अंतिम रूप से अज्ञात एवं हानिकारक मानती है और स्वयं के अंगों या अंगों को नुकसान पहुंचाने के लिए कार्रवाई करती है। इस प्रकार की रोगों में शरीर के विभिन्न हिस्से जैसे कि गठिया, थायरॉइड, अस्थमा, लुपस, आदि प्रभावित हो सकते हैं।

कारण

ऑटोइम्यून रोगों के कारण विभिन्न हो सकते हैं। इनमें जीवाणु, अन्य संक्रामक या वायरल संक्रमण, वायरस, और जीनेटिक अंतर समाहित हैं। अन्य कारणों में आहार, पर्यावरण, और जीवन शैली की अशुद्धि भी शामिल होती है।

ऑटोइम्यून रोगों से बचाव के उपाय

स्वस्थ आहार

एक स्वस्थ आहार का सेवन करना ऑटोइम्यून रोगों को दूर रखने में मदद कर सकता है। अत्यधिक तेल, चीनी, और प्रोसेस्ड फ़ूड्स का सेवन कम करें। अपने आहार में ताजगी, सब्जियां, फल, दालें, अणुशारी भोजन, और सुप्त अधिकांश परिपूरक खाद्य पदार्थ शामिल करें।

नियमित व्यायाम

नियमित व्यायाम अपनाने से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बना रहता है और ऑटोइम्यून प्रणाली को मजबूत बनाने में मदद कर सकता है। योग, ध्यान, और प्राणायाम भी ऑटोइम्यून रोगों के खिलाफ एक प्रभावी संरक्षण प्रणाली को स्थापित कर सकते हैं।

स्ट्रेस प्रबंधन

तनाव और चिंता ऑटोइम्यून रोगों के उत्थान में महत्वपूर्ण कारक हो सकते हैं। स्ट्रेस कम करने के लिए मेडिटेशन, योग, या अन्य शारीरिक और मानसिक प्रदर्शन के उपायों का अध्ययन करें।

पर्यावरण संरक्षण

धूल, धुआं, और अन्य प्रदूषण कारकों से बचने के लिए सावधान रहें। अपने घर की साफ-सफाई को बनाए रखने के लिए सभी सामग्री को साफ करें और वायरल इन्फेक्शन से बचने

के लिए हाथों को नियमित रूप से धोएं।

पर्याप्त नींद

पर्याप्त नींद लेना शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। नींद की कमी ऑटोइम्यून सिस्टम को कमजोर कर सकती है और रोग के उत्थान को बढ़ा सकती है।

धूप और विटामिन डी

सूर्य की किरणों से विटामिन डी की आपूर्ति करना ऑटोइम्यून सिस्टम को मजबूत बना सकता है। यदि संभव हो तो रोजाना सुबह सूर्य के किरणों का सीधा संपर्क लें।

अधिक पानी पिएं

पानी की पर्याप्त मात्रा रखना शारीरिक प्रक्रियाओं को सही रूप से कार्यान्वित करने में मदद कर सकता है और ऑटोइम्यून रोगों के खिलाफ प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत कर सकता है।

धार्मिकता

धार्मिकता और आध्यात्मिकता के अभ्यास से मानसिक स्थिति को स्थिर और प्रशांत बनाए रखा जा सकता है, जिससे ऑटोइम्यून रोगों के उत्थान को रोका जा सकता है।

चिकित्सा

नियमित चिकित्सा जाँच और उपचार अपनाना आवश्यक है। किसी भी लक्षण के लिए चिकित्सक से परामर्श लें और निर्देशों का पालन करें।

संतुलित जीवनशैली

संतुलित जीवनशैली अपनाने के लिए योग्य आहार, नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद, और स्ट्रेस प्रबंधन को अपनाएं। अत्यधिक अल्कोहल, धूम्रपान, और अनियमित जीवनशैली से बचें।

निष्कर्ष

ऑटोइम्यून रोगों से बचने के लिए स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम, स्ट्रेस प्रबंधन, पर्यावरण संरक्षण, और संतुलित जीवनशैली जैसे उपाय अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। यदि किसी को ऑटोइम्यून रोग के लक्षण महसूस हों, तो उन्हें तत्काल चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए और निर्देशों का पालन करना चाहिए। नियमित चिकित्सा जाँच और उपचार के साथ सही जीवनशैली के उपाय ऑटोइम्यून रोगों के खिलाफ मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली को स्थापित कर सकते हैं।

◆☯◆

Contribution of *Charak Samhita* in the maintenance of Healthy Social Life

*** Dr. Vinita Pandey**
P.G. Scholar,
Govt. Ayurved College, Nagpur

****Dr. Suwarna D Vyas**
Assistant Professor,
Dept. of Kriya Sharir,
Govt. Ayurved College, Nagpur

***** Dr. Sunil G. Topre**
Head of Department,
Dept. of Kriya Sharir,
Govt. Ayurved College, Nagpur

Burdened expectations and poor reality,

Rat race and fighting capability,

Deteriorating health and perplexed mind,

No healthy routine and definitely a monotonous life.

That's what life at present is all about. We are engrossed so much in the fulfilment of our materialistic goals that we have completely forgotten what a healthy social life looks like. *Charak Samhita* is not just a book, it is a way of life. Being the foundational text of Ayurveda, it deals with every aspect of one's life- personally, psychologically, spiritually and professionally.

The six letters word, 'S-O-C-I-A-L' is itself a manifestation of an individual's life as a whole that determines the Quality of life one is living. Social values are a set of principles that are morally accepted by the society thus guaranteeing a coexistence between the participants in the community. *Charak Samhita* provides guidelines for a healthy social life that allows an individual to maintain solidarity and peace with oneself and the community around.

The second half of the *Indriyopkramniya* chapter of *Sutra Sthan* of *Charak Samhita* deals with '*Sadvritta*' that benefits a person with *Arthdvaya* (i.e. healthy life and control over the senses.)

First impression is the last impression.' We have grown up hearing this since our very childhood and to an extent this is realistically balanced and true after all, an individual's personality is depicted by good conduct and moral behaviour. Good behaviour awards good health. It provides great sense of control over the senses and desires. *Sadvritta* points out the importance of personal hygiene. It focusses on personal grooming, friendly and cheerful meeting with the strangers, helping out the elderly and maintaining the decorum of one's status in the society.

Confidentiality is a key feature of the Medical Profession. *Charak* highlights not to reveal and disclose one's secrets to the outer world thus respecting one's privacy.

The global pandemic that we faced earlier has grasped our attention in taking all the precautionary measures that has already been described in *Charak Samhita*. Covering up the face while yawning, washing hands and feet before the meal, maintaining physical social distance, narration of Gayatri Mantra thus helping people to heal themselves and to attract positive vibrations from the universe to tackle the anxiety eating away the people at this critical juncture.

With the increasing cut throat competition and lifestyle modification, people have started shifting their attention from being happy for a healthy life to other materialistic approaches which has resulted in a number of mental health diseases, manifesting themselves in the form of symptoms, like stress, anxiety and depression. The *Charak Samhita* thus asks people to meditate and practice yoga along with the bodily exercises (*vyayam*) on a daily basis and to look into oneself, to outgrow the fears and come up with flying colours in life. The *Achar Rasayana* described in *Chikitsa Sthan* is what basically a principal positive approach for a healthy social life looks like.

Avoidance of alcohol, proper sleeping habits, control over the senses, friendly behaviour and healthy dietary measures allow an individual to maintain a healthy, functional circadian rhythm. It also takes emotional and religious values into consideration thus working as a support system for better outlook towards life.

Charak Samhita emphasizes on the relationship between health and seasons (*ritucharya*) that takes dietary habits, physical exercise and daily routine into consideration that must be followed in a particular season. The rules of *Dincharya* (daily regimen), *Ratricharya* (night regimen) and *Sadvritta* combinedly hold an accountability for a healthy social life. These regimen along with the right conduct and behaviour will help an individual to obtain and maintain healthy life along with the development of a civilized society that adds positive values to the Quality of Life.

Thus, Charak Samhita as a whole is a combined system of health that shares a symbiotic relationship with the community we live in. Its roots are deeply embedded in the values that respects every aspect of one's life which when taken seriously can contribute to the society thus making it a much better place for the generations to come.

◆☯◆

The Literature Review Of Shukra Dhatu In Ayurved Classics

*** Dr Ranjit Prataprao Patil**
Associate Professor Kayachikitsa Department
HSPM's Ayurvedic Medical College, Pethvadgaon

Abstract - The Samhitas written by proficient physicians like Agnivesa and Susruta stand as the oldest known systematically documented compendia on health science, be it Ayurveda or any other science. Caraka has used terms like Retas, Virya, Sukra at various contexts occasionally as near meaning terms and sometimes with diverse outfits.Susruta has given a broad perview to Sukra which incorporates Virya or potency and Retas or semen. In Kashyapa Samhita eight types of Sukra Dusti are mentioned ,but no elaborate description is found. Lasuna is told to be Vrsya and Sukrajanana in Kalpasthana. In Madhava Nidana some diseases pertaining to the Sukra and its Sthana are described like Sukra Dosa, Sukra Dhatugata Jvara, Sukra Dhatugata Masurika, Phiranga, Upadamsa. In Bhaishajya Ratnavali at various contexts we find mention of Vajikarana, Sukramoha, Smaronmada, Rativardhana Yoga and Klaibya. In Bhava Prakasa and Yoga Ratnakara Texts more related with sexual dysfunction and management. Description of symptoms of Sukragata Jvara and Sukragata Masurika is found.

Keywords - Ayurveda, Shukra, Charaka, Susruta, Bhavprakasha, Madhavanidana.

Introduction -

The Samhitas written by proficient physicians like Agnivesa and Susruta stand as the oldest known systematically documented compendia on health science, be it Ayurveda or any other science. From the available description of places, persons etc., these have been dated to pre-Christian era i.e. as early as 4,000-6,000 B.C. But, scattered references pertaining to health and hygiene as available in the Vedas, the oldest known written document suggest the origin of Ayurveda to be much earlier. Also the references regarding the descent of Ayurveda to Earth right from Lord Brahma suggests the antiquity of the science. Whatever be the controversy regarding the origin, it is beyond doubt that Ayurveda, the Science of Life, is as old as the oldest human civilization known today.

Caraka Samhita : Caraka has used terms like Retas, Virya, Sukra at various contexts occasionally as near meaning terms and sometimes with diverse outfits. At

the context of Sadvrtta, the word 'Virya' denotes semen. Retas and Sukra are used as synonyms as can be said from the fact that eight Dosa of Retas are described in Sutrasthana whereas in Cikitsasthana the same eight have been mentioned under the title Dusta Sukra. Caraka very scientifically elucidates that hereditary characters are carried by Bija and Bijavayava . Cakrapani here equates Bija with Sukra. Caraka in Cikitsasthana considers the Bija in ejaculate as Sukra and the same as is responsible for manliness; valor or strength is called Paurusa . Cakrapani also equates Paurusa to Sukra .Sukra has been described one among the Dasa Pranayatana .'Rupadravya' word has been used to denote the ejaculated part of Sukra or a part of Visva rupa Sukra. driya word is used as synonym for Sukra. Some other conditions described in relation to the pathological aspect of Sukra are Apanavrta Vyana, Sukravrta

Vata, Sukragata Vata. In Nidanasthana, Sukraksaya is mentioned in the context of Rajayaksma. In Sarirasthana, it is said that to treat Sukraksaya, Kseera, Ghrita and other substances known to be sweet, unctuous and cold should be administered. Second chapter of Chikitsasthana is totally related to the vajikarana drugs, diet, principle and different combinations/formulations.

Susruta Samhita : Susruta has given a broad perview to Sukra which incorporates Virya or potency and Retas or semen. This can very well be substantiated by the description of Sukradhara Kala, which pervades the whole body . Also, Sukra is said to be present throughout the body . Retas word has been used while describing the eight Dosas, though the name of chapter is Sukra Sonita Suddhi . So Sukra and Retas are used in equal terms . Sukragata Vata is also described . All the psychoneuro-endocrinal factors responsible for erection, libido and orgasm constitute Virya and the ejaculate or semen can be considered as Retas. Kaphaja Shukradusti, a variety of Sukradusti with Sukla Varna and Vedana leads to male infertility. In the very first chapter of Sutrasthana, while describing the definition of Vajikarana Tantra, Susruta has denoted Sukradusti condition and Prasadana is mentioned for its management . In Nidanasthana it is said that vitiation of Apana and Vyana Vayu is responsible for all type of Sukradusti. In Chikitsasthana 26th chapter named Kshinabaliya Vajikarana Chikitsa he describes the causes of Sukrakshaya and some Vajikarana drugs for its management.

Kasyapa Samhita : Eight types of Sukra Dusti are mentioned , but no elaborate description is found. Lasuna is told to be Vrsya and Sukrajanana in Kalpasthana .

Astanga Sangraha : Abija is said to be the cause for male infertility and is due to Dosa Dusti. It is of eight types. Eight types of Retadosa are also mentioned. Sukrasthita Pitta and Sukrasthita Kapha are two independent conditions described anew from Caraka and Susruta Samhita . Various Vajikarana Dravyas are mentioned in Uttarasthana for Sukravrddhi . Vagbhata described the characteristic features of Kaphaja Sukradusti and its management.

Astanga Hrdaya: The dominance of Sukra or Rajah is said to be responsible for male or female offspring respectively . Arunadatta commenting on this says Sukra is Pum Retas and Rajah is Stri Retas. So, Sukra and Retas are also used as synonyms. Astavidha Retodosa is described but Kaphaja Sukradusti has not been elaborated. But, commentator Arunadatta has described it in detail .

Madhava Nidana : Some diseases pertaining to the Sukra and its Sthana are described like Sukra Dosa, Sukra Dhatugata Jvara, Sukra Dhatugata Masurika, Phiranga, Upadamsa. However, no direct description of Retodosa and its types as found in Samhitas is seen. In Parisista Adhyaya, there is a description of Asta Vidha Sukradosa .

Bhava Prakasa and Yoga Ratnakara : Texts more related with sexual dysfunction and management. Description of symptoms of Sukragata Jvara and Sukragata Masurika is found. Klaibya and its management is described but there is no description of Sukra Dusti.

Bhaisajya Ratnavali: At various contexts we find mention of Vajikarana, Sukramoha, Smaronmada, Rativardhana Yoga and Klaibya. But, nothing about Sukra Dusti is told.

PHYSIOLOGICAL CONSIDERATIONS OF SUKRA: Sukra, the Saptama Dhatu is also considered Sara of all the other Dhatus.The term "Sukra" is derived from the root word "Suk- Soce" and "Suca Kleda" which means purity. It also means Resplendent, White, Shining and Radiant. The other technical meanings of Sukra are bright, fire, the planet Venus, semen, sperm, preceptor of Daityas , a morbid affliction of the eyes etc.

Synonyms of Sukra are Majja Samudbhava (born out of Majja): Produced from Majja during the evolutionary metamorphosis of Dhatus. Bijam (Seed): One which has the capacity to induce new growth / generation. Retas (ejaculate): Which is ejaculated at the time of coitus. Ananda Samudbhava (born out of pleasure): Which is ejaculated at the time of intense pleasure or orgasm? Rupa Dravya : That which imparts structure to the Atma. Pumstva (Fertility): Manliness or masculinity of the body. Paurusam (Virility): Inherent character of Purusa. Virya (Potency): By virtue of which action is manifested. Tejas (Resplendent): Which is shining, bright. The terms "Retas" and "Virya" denote the physical and physiological aspects of Sukra. These two terms bear different contextual meanings and represent various aspects of the Sukra Dhatu. So, detailed insight into these terms is necessary.

RETAS: The term "Retas" is derived from the Sanskrit root word "R - Ksarane" - Riyate Ksarate Iti" this means to flow . Retas is defined as "Re Gati

Recanayoh Riyate Gacchati Sarirat Vahati Maithunakale Iti Retas" i.e., the substance, which flows out of the body during sexual intercourse . The characters ascribed to optimum pure Retas like Snigdha (unctuous), Ghana (dense), Madhura (sweet) match exactly with that of semen. However, in some instances the terms Retas and Sukra are used in the same verse suggesting equivalent terms . In Charaka Samhita the Retas is clearly described apart from Sukra as independent entity where Retas signifies semen and Sukra denotes a broader concept incorporating Retas. Among the Adharaniya Vegas, Retovega is also described which clearly indicates semen.

VIRYA: The term "Virya" is derived from the Sanskrit root "Vira Vikrantau" which means 'to be victorious' Virya is defined as Saktih, Manah Saktih i.e., physical and mental power. Sayanacarya has defined Virya as the Samarthya (capacity / potency) which bestows offspring. The various meanings of the word "Virya" have been mentioned as Heroism, Vigour, Valour, Power, Strength, Energy, Virility, Potency, Efficacy, Semen, Gold . Sarngadhara used the term 'Virya' to mean Semen. While describing the testes, he mentions Virya Vahi Sira . "Virya" word in the context of sexuality and reproduction means "Potency". Caraka, while describing Klaibya, which is induced because of old age has mentioned it. Rasadi Dhatus too are mentioned in the same context, implying Sukra and Virya are different entities. From the foregoing, the term "Virya" can be equated to Psycho- neuro- endocrinal factors responsible for manifestation of actions such as Desire, Erection, Ejaculation and Orgasm.

DEFINITION OF SUKRA: Sukra is the product of the four Mahabutas viz.Vayu, Agni, Prthvi, Jala and six categories of taste and this causes the fertilization of ovum leading to the formation the embryo. Maha bhautik origin: Sukra is derived from Soma and hence is described as Saumya. Also it has predominance of Jala Mahabhuta among the four Mahabhutas exclusive of Akasa. Doshic origin: Harivamsa Purana categorised it under Kaphavarga . It is Jala Guna Pradhana and drugs with Madhura, Snigdha properties bring about an increase in Sukra suggesting the Kaphavargatva of the same.

PRODUCTION OF SUKRA: The production of Sukra can be understood under the terms Janaka and Pravartaka. This classification is justified by the descriptions of Sukrajanaka and Pravartaka drugs of Vrsya category . Thus, the stages of Sukrotpatti can be summarised as follows:

Janana Stage - A1 - Production of Sukra Dhatu

Stage - A2 - Transformation of Sukra into Rupa Dravya.

Pravartana - Stage - B - Expulsion of Rupa Dravya

Some more details regarding the production of Sukra may be considered:

(1) Production of Sukra from Soma : As mentioned previously, the Sukra is Saumya and is fluid in nature and hence is said to originate from Soma or Jala Mahabhuta . Harivamsa Purana has categorised Sukra under Kapha Varga. As Kapha is derived from the Jala Mahabhuta Sukra is all the more affiliated to Jala Mahabhuta principle.

(2) Production of Sukra from Ahara Rasa : The Rasadi Sapta Dhatus are nothing but the outcome of successive evolutions, the previous Dhatu being transformed into the latter. The Ahara Rasa or the Anna Rasa forms the substrate for this progressive evolution. Thus, Rasa Dhatu is formed foremost, then Rakta Dhatu, and so on, upto the transformation of Majja into Sukra Dhatu. Among the three hypothesis laid for Dhatu formation, the Ksira Dadhi Nyaya explains the initial Dhatu formation as such and the rest two viz., Kedara Kulya and Khale Kapota Nyaya explain the nourishment of Dhatus .(3) Production of Sukra from Majja Dhatu : From the point of view of Ayurvediya Kriya Sarira, Sukra stands last among the Sapta Dhatus and is the outcome of evolutive metamorphosis of Majja Dhatu, the 6th and preceeding Dhatu. This metamorphosis is brought about by the action of Sukra Dhatvagni on the essence of Majja. The Vayu and Akasa produce pores, very subtle in the Asthi Dhatu from which the Sukra oozes out just like water from a new earthern pitcher. This Sukra pervades the whole body, the integrity of which is maintained by the Sukradhara Kala. The brain substance has also been called Mastakamajja – Majja present in cranial cavity. Probably hypothalamo- pituitary- gonadal axis and all hormones in this axis, representing sarvadaihika sukra can be thus explained to be formed from Majja. Nearly one month is needed for the metamorphosis of Ahara Rasa into Sukra . Parasara opines that eight days are enough for Sukra production where as Vagbhata quoted all opinions and said that either it may take 24 hours or six days or one month. Cakrapani correlated all the above and brought the concept according to the

status of Dhatvagni. Vajikarana drugs may bypass this time period by the virtue of their Prabhava and act directly on Sukra.

Quantity of Sukra : Caraka has mentioned the quantity of Sukra to be 1/2 Anjali whereas Bhela mentioned it as 1 Anjali.

Upadhatu of Sukra : Though Acaryas like Caraka, Susruta and Vagbhata haven't mentioned any Upadhatu for Sukra, Sarngadhara considers Ojas as the Upadhatu of Sukra.

Sukra Mala : Acaryas Caraka and Susruta have considered Sukra to be the purest form of substance and hence devoid of any Mala just like Svarna. However, some authors and commentators felt the necessity to describe Mala of Sukra and hence have named Ojas, Smasru ,Vaktra Snigdhata (sebum on the face), Pidika (acne) as the Mala of Sukra.

CHARACTERS OF SUKRA:

For better understanding, the characters of Sukra can be studied under:

(1) Features of Saririka Sukra

(2) Features of ejaculatory part of Sukra or Retas.

(1) Features of Saririka Sukra: The attributes of Sukra Sara Purusa can be taken as the Saririka feature of Sukra. They are Saumya, Saumya Preksinah (gentle look), Ksirapurnalocana (eyes appearing to be filled with milk, i.e., pleasant), Praharsa Bahula (cheerfulness), having dentures which are Snigdha (unctuous), Vrtta (round), Sara (strong /dense), Sama Samhata (even), Prasanna (pleasant / beautiful) Snigdha Varna (good complexion), Svara (voice), Bhrajisna (dazzling appearance), Mahasphica (large buttocks), Stripriya (loved by women), Upabhogabalavantata (Virile), endowed with Sukha (happiness), Aisvarya (prosperity), Arogya (health), Vitta (wealth), Sammana (honour). Also, Snigdha (unctuous), Samhata (even), Sveta (white) Asthi (bones), Danta (teeth) and Nakha (nails) and Bahu Kama (abundance of libido) are due to excellence of Sukra. The Sara of Sukra is Ojas . Hence, systemic features of Ojas can also be ascribed to Saririka Sukra.

(2) Features pertaining to Ejaculatory part of Sukra or Retas: The ejaculated part of Sukra i.e., Retas or Rupadravya has some physical characters, which can be attributed to both semen as well as sperms . The physical characters are tabulated below based on different parameters .

(A) Physical characters representing semen: The biophysical and bio-chemical properties of Sukra that represent the ejaculated part of Sukra (semen) are as follows:

(1) Tailakshaudra sannibbha/Gritha sannibha: Appearance of Sukra is similar to oil or honey.It shows the transluscency of the semen along with that it shows the appearance of semen before liquefaction viz oil like appearance.In normal semen, immediately after ejaculation the liquid seminal fluid coagulates and subsequently liquefies within 50mts.The coagulation enzyme in man originates in seminal vesicle while the liquifing enzyme seminine is produced by prostate gland . Here Grithasannibha indicates both the colour and translucency of semen i.e. white and translucent like Spatika.

(2) Sukla:White in colour,the Sukra is white in colour Prostatic fluid gives the semen a milky appearance while fluid from seminal vesicle and mucous glands gives a mucoid shape.

(3) Bahala: The word used along with Bahu in different context basically refers to quality i.e.thickness,dense,ec.due to Snigdha and Picchila property of Sukra. It indicates both semen and sperm .

(4) Bahu: i.e.Abundant quantity of semen indicated by Bahu is the normal 1/2 Anjali Pramana.

(5) Avisra-Madhugandha: Not foul smelling, smelling like honey . The odour of semen has been compared to chestnut flowers and probably from oxidation of spermine which orginates from the prostatic fluid. The odour of semen may remind obstretician of amniotic fluid. A special odour imparted to semen due to its different components.

(6) Madhura: Sukra possess sweet taste. It is mainly because of fructose present in the seminal plasma. Fructose is the main source of glycolytic energy of a sperm. Its normal range in the semen is >12umol/ejaculate.

(7) Avidahi: pH of the semen is referred to by the term Avidahi i.e., not causing burning sensation during ejaculation indicating neither acidic pH, nor highly alkaline. The milky fluid of the prostatic gland, which is alkaline in nature, is important for successful fertilization of the ovum.

(8) Pravanabhava: The tendency to flow out (Pravana Bhava) also indicates the semen that is ex-

pelled during intense pleasure of coitus.

(9) Normal consistency of semen is indicated by the characters like

Drava (liquid), Picchila (viscous), Snigdha (unctuous) and Sara (fluid) due to various constituents of seminal plasma

Sara: Anulomanam . Specific nature of the fluid substance, which is expelled out of the body in downward direction.

Drava: Liquid 'Drtimaddravyam i.e, Substance having capacity to get liquified . It is the property of Jalamahabhuta. Picchila: Viscous.'DradhataraSayogajanakaGunaha, 'Yasya Lepana Shakti Sa Picchila' Picchila Tentulo Balyah Sandhanah Slesmalo Guruhu.Picchilo Jeevano Bayah Sandhanah Slesmalo Guruhu.That which causes binding union-covering due its Sleshma and Guru property.It also gives a life and strength.Picchilata property attributes to both semen and sperm.Sukra has capacity to bind,it helps in fusion with oocyte Due to this Picchilata it nourishes sperm and give them a life(Jeevana). Some constituents of seminal plasma like seminal plasma Albumin in one group and other group consists of nutrients Substrates providing metabolic energy for motility and survival eg:fructose and lactic acid.When semen is deposited in upper vagina,spermatozoa experience hypoxia due to high concentration. Under such condition fructose would represent as an important substrate for spermatozoa. Lactic acid, which is the end product of Fructolysis, is used aerobically. This all comes under Picchila

Property of Sukra.

Snigda: Yasya Kledane Shakti Sa Snigda ,Snehamardavakrit Snigdho Balavarnakrit. That which maintain the Kledatva/ Moisture in the substance.It provides strength and all the properties Jalamahabhuta. Both the Picchilata and Snigdata indicate the Properties of semiinal fluid.

Saumya: Jalamahabhutic in nature, substance belong to Kapahavarga.

(B) Characters representing sperm: Some characters of Sukra point to the sperm, which forms a part of Retas.

(1) Phalavattata, a main character may be attributed to viability, motility, count and normal morphology of sperms. The sperm endowed with normalcy of all these is able to fertilize the ovum i.e., Garbhakara.

(2) Anutva indicates the minuteness and sperm is a microscopic structure.

(C) Characters representing both sperm and semen: The density of Sukra includes characters like Guru, Ghana which can be considered as pertaining to both semen and sperm.

Guru: Gurutvam Jalabhumyo Patanakarmakarakam.

Sadopalepabalakrit Gurustarpana brimhanah.

It is the property of Jala and Prathvi Mahabhuta characterized by its downward movement or tendency to settle down. It is again due to Snigda, Picchila, Bahala,Drava,properties of Sukra.It provides strength and Nourishment indicates seminal fluid.

Ghana: Dense, hard, thick, once again determined by Snigda, Bahala and Picchilaguna of Sukra, refers to the characters of semen. It indirectly indicates sperm concentration also. A normal semen sample has an homogenous, grey opalescent appearance. It may appear less opaque if the sperm count is low .

FUNCTIONS OF SUKRA:

Besides the prime function of reproduction, Sukra possesses other functions too, which can be grouped as under -

(1) Sarvadaihika: The Sukradhara Kala is said to pervade the whole body and hence, the Sukra is spread throughout the body just as ghee in milk and jaggery in sugarcane juice . This Sukra performs certain functions like Dhairyam: Dalhana describes it as the capacity to fight against any condition and is related to the physical and mental alertness . In Klaibya, one can find loss of this function . Dehabalam: Dalhana opines that Dehabalam includes both Deha Upacaya i.e., physical fitness (physique) as well as Utsaha i.e., enthusiasm . Caraka has ascribed Sarira Upacaya and Bala (both Sarira and Manas) to the optimum level of Dhatus . Ojoposaka: The Ojas, which is the essence of all Dhatus, gets nourished by the Sukra Dhatu . Thus, the functions of Ojas can be said to be maintained by Sarvadaihika Sukra.

(2) Maithunagata : The function of Sukra pertaining to the sexual act are not par independent to the Sarvadaihika Sukra and these are Priti : The love towards opposite

sex, a sexual instinct or the desire to co-habit with the opposite sex is an attribute of Sukra. Dalhana also opines that this Priti is indirectly induced by Ojas under the control of Sukra Dhatu . Cyavanam : The word meaning is "to secrete" or "come out" as also has been described by Dalhana as timely ejaculation which suggests Maithunagata function of Sukra. Harsa : Deriving curiosity and pleasure about repeated sexual acts has been mentioned as a function of Sukra Dhatu . Cakrapani has opined that the development of sexual thoughts and maintenance of erectile state of penis (Dhvaja Harsa) are special functions of Sukra. Thus, the complex sexual behaviour including erection, ejaculation and orgasm are due to Sukra through its Maithunagata functions.

(3) Rupadravyagata : The function of Sukra Dhatu pertaining to Rupadravya renders fulfillment of one of the Purusarthas of life. Bija, a synonym of Sukra can be considered a subtle part of Rupadravya and the function Bijartham can be attributed to the same .Garbhotpadana, the prime function of Sukra can be considered the Rupadravyagata Karma.

Conclusion - Ayurveda has aptly described Shukra Dhatu in various ayurved classics like Charaka samhita, Susruta samhita, Ashtanga Hridaya, Ashtanga Sangraha, Madhava nidana, Bhaishajya ratnavali and etc. The significance of shukra dhatu is very well explained in relation with the reproductive function of the genital organs as well as immunomodulating functions of the body organs.the anatomy as well as physiology of shukra dhatu along with pathophysiology is brought in to light.

References -

1) BIBLIOGRAPHY

1.Amara Kosa : 1978, by Amara Sinha, II ed, 1976, Reprint 1978.

2.Sabda Kalpa Druma, III ed. Chaukhambha, Varanasi

3.Sanskrit English Dictionary : 1975, Apte V.S.Prasad Prakashan, Pune

4.Sanskrit English Dictionary : 1993, Monier Williams, Motilal Banarasidas, Delhi

5.Caraka Samhita :With Ayurveda Dipika commentory by Cakrapani , 1992, Edited by Yadavji Trikamji Acarya, Chaukhambha , Varanasi

6.Susruta Samhita : With Nibandha Sangraha by Dalhana, Edit. by Y. T. Acharya, 1994, Reprint.

7.Astanga Hrdaya :Vagbhata with Ayurveda Rasayana and Sarvanga Sundara. Comm. Chaukhambha Surabharati Prakashan, Varanasi(1997)

8.Kasyapa Samhita : 1988, Pt. Hemaraj Sharma, Hindi commentory by Shri Satyapala Bhisagacarya, Chaukhambha, Varanasi.

9.Bhela Samhita : 1977; Comm. by S. V. S. Shastri, C.C.R.A.S., New Delhi

10.Astanga Sangraha, Ed. by Vd. Pt. Ramchandra Sastri Kinjvadekar, Satguru Publications, Delhi.

11.Harita Samhita : 1985, edited by Ksemaraja Shrikrishna Shastri, Venkateshwara Press, Mumbai.

12.Madhava Nidana : Madhukosa Vyakhya and Hindi Comm. by Sudarshana Shastry Edited by Yadunandana Upadhyaya, Chaukhambha, Varanasi

13.Sarngadhara Samhita : 1983, Comm. by Adhamalla 4 Kashirama Ed. by Parshuram Shastri Vidyasagar, Chaukhambha, Delhi.

14.Bhava Prakasa : Vidyottini Hindi Tika by Shri Brahma Shankar Mishra, Part I & II, Chaukhambha, Varanasi.

15.Bhaisajya Ratnavali; 1991 by Ambikadutta Shastri, Chaukhambha, Varanasi

16.Yoga Ratnakara : Hindi comm. by Laxmipathi Shastry,Edited by Brahma Shankar Shastri, Chaukhambha Sanskrit Sansthan, Varanasi

17.Text book of Medical Physiology : 1997, Guyton A.C.Co., Philadelphia.

18.W.H.O. 1993, Infertility manual, Geneva

◆☯◆

Significance of Sutika-Paricharya – The post Natal Care in Ayurveda W S.R. to Bruhatrayee

*** Vaishnavi S. Gore**
PG Scholar, Sanskrit Samhita Siddhant Department, Government Ayurveda College, Nagpur

**** Arun U Bhatkar**
Associate Professor, Sanskrit Samhita Siddhant Department, Government Ayurveda College, Nagpur

*** Manoj Nimbalkar
Professor and HOD, Sanskrit Samhita Siddhant Department, Government Ayurveda College, Nagpur

Introduction

Mortality & Morbidity of mothers is the most challenging concern in India. In today's life, many women complain of problems like backache, joint pain, anaemia, and many other infections. *Ayurveda* elaborated the importance of women's care in *Rajaswala* (menstruation), *Garbhini* (antenatal) & *Sutika* (postnatal). *Sutika* means the woman after the expulsion of the placenta. In *Sutika Avastha* females is having *Mandagni*, *Dhatu Kshaya*, and *Kshinabala*. The woman became *Shunyashareera* because of emaciation due to *Garbhavruddhi*, *Dhatu Shithilata*, and *Pravahan* and due to loss of *Kleda* and blood. During pregnancy and during transition to parenthood, a lot of psychological stress arises. It can be predisposing factor for many disorders.*Mithya Ahara Vihara* during this period results in diseases which is difficult to treat**.** Acharya Kashyap described 64 types of diseases that occur in this period, if not managed properly. Sutika kala is important period for women therefore requires special attention.When *Sutika Paricharya* follows properly i.e., the postnatal, diet & lifestyle regimen it will help to prevent further complications & restore health.

Sutika -means postnatal woman (who has just given birth to child)

Sutika kala – also known as Post natal period, it begins as soon as the placenta separates.

Charak samhita – 5-7 days

Sushruta Samhita -45 days

Ashtanga Hrudaya/ Ashtanga Sangraha - 45 Days or till menstruation restart.

Sutika Paricharya-

In general, all the Acharyas have suggested Abhyanga, Snehapana with Aushadhi dravya and use of medicines and their decoction for 3-7 days after delivery.

Acharya	Ahara	Vihara
Charaka	**5-7 days** 1. Shehapana 2. Pippalyadi Dravya siddha Yavagupana(medicated gruel)	Udarveshtan Ushnodak Parishechan
Sushruta	**2-3 days** 1. Vatahara Dravya Kwathapana 2. Ushnagudodaka	Bala Tail Abhyanga Parisheka with vatahara Dravya

Acharya	Ahara	Vihara
	3 days Vidariganda siddha yavagu or ksheera yavagu Jangala Mamsa Rasa Yava kola kulatthayusha Shali Odana	
Ashtanga Sangraha	**3 or 5or 7 days** 1. Snehapana with Panchakola churna with saindhava 2. Vatanashak dravya siddha kwathapana 3. Ksheera yavagupana **8-12days** **1.** Yava, Kola, Kulatha yusha pana 2. Laghuannapana After 12 days Jangal Mamsa Rasa	Bala taila abhyanga Sthanika Udara abhyanga with grita/taila Udarvesthana Ushnodaka parisheka Udvartana Avagahana
Ashtanga Hrudaya	**2-3days** 1. Snehapana-panchakola churna 2. Ushna gudodaka with panchakola churna / Vatahara aushadhi siddha jalpana 3. Peya-Purvokta dravyas **4-7days** Sneha Yavagu/ Ksheera Yavagu **8-12days** Jeevaniya, brihmaniya, Madhura varga siddha annapana **After 12 days** Mamsa rasa	Udara abhyanga ghrita/ tailaUdaravestana UdvartanaParisheka Avagaha

SIGNIFICANCE OF SUTIKA PARICHARYA:

Sutika needs special attention even though Sutika is not a state of illness. Due to the development of the foetus as well as due to Dhatu kshaya, labour pain, the excretion of Kleda and Rakta, and other factors, the woman becomes weak and emaciated.

Sutika paricharya helps to prevent post-natal complications such as backache, joint pain, depression, UTI, etc.

Agni of women during Sutikavastha became Manda(weak), so Agnideepana is the first choice of treatment for a few days immediately after delivery, which is needed prior to the use of Brimahana dravya. The dravya which used after delivery are having Agni deepana properties.

Abhyanga using *Bala Taila* helps to balance vitiated *Vata*, acts as a *Balya*, and *Shramahara*. *Abhyanga* improves circulation which helps to recover from soft tissue injury.

Panchakola Churna have *Agnivardhak* property. *Ghruta(ghee)* balances the *Ruksha* and *Tikshna* properties of *panchakola*.

Parisheka has *Vatakaphahara*, *Vedanahara* properties

Udarveshtana means wrapping the abdomen with a clean cloth prevents vitiation of *Vata* dosha by reduction of hollow space produced after the birth of the child. It helps to shrink the uterus to normal size.

Yavagu is *Grahi, Laghu, and Tarpanakarak* in nature and helps to stimulate *Agni*.

TYava, Kola, and Laghu Annapaana are advised after 5 days, this form of food helps to rejuvenate the *Dhatu*.

Mamsa rasa& Brimhana Dravyas, using *Jeevaniya* or *Brimhaniya* or *Madhura Dravyas* acts as *Dhatu Pushtikara* and helps to maintain lactation.

It helps to become *Swastha* by maintaining *Samadosha*, *Samagni*, *Samadhatu* and normal *Malakriya*

Pathya and Apathya

Pathya (Dos):

1.Adequate rest and Diet

2. bath with plenty of Water.

3. Boiled water should be taken for drinking .

4. Parisheka, Avagahanaetc. are always with luke warm water.

5. udarveshtana.

Apathya (Donts):

1. Physical and mental stress, anger etc - Women experiences lots of physical and mental stress during labour and get exhausted. This could be the reason for limiting her exercise. Lactation is significantly impacted by emotional dysregulation, such as anger, fear, and despair.

2. Eating cold food- it aggravates Vata Dosha.

3. Sexual activity: Engaging in sexual activity puts strain and friction on the genital area, which is already weakened and lacerated during labor, increasing the risk of injury, infection, and bleeding.

Conclusion

The *Paricharya* (guidelines) are explained at various stages of life like *Rajaswala*, *Garbhini,* and *Sutika* by consideration of the *Sukumarata* of women. Also, much importance is given to balancing the equilibrium of *Vata Dosha*, especially Apana Vayu as the female reproductive system is under influence of *Vata Dosha*. Thus, most of these guidelines are related to the management of *Vata Dosha*. After delivery, the body of the woman becomes totally weak due to stress and blood loss. Also, she is more susceptible to vitiation of *Vata* due to the sudden emptying of the uterus. There is also the liability to give good quality nourishment to the newborn child in form of '*Stanya (breast milk)*. The *Sutika Paricharya* is designed considering all these aspects. Most Acharya advises its duration till the body regains its pre-pregnancy physiology. i.e., the onset of menstruation. following this *Paricharya* helps to maintain and nourishes the body and prevents many complications.

Currently, the Protection of a mother's life is the main challenge for many developing countries. Although the invention of antibiotics, aseptic precautions, advancement in surgical practices, etc. have reduced the issue, still it persists. educating people about *Swasthavritta* protocols can be helpful in areas where healthcare access is limited. This could be a significant contribution to the maintenance of Woman's health

References

1. Agnivesh ,charak samhita , Yadavaji Trikamaji, , Sharir sthana adhyaya 8, Chaukhambha Orientalia, 2001, 348
2. Shushrut ,Sushruta Samhita,Ambikadutta shastri (editor)., sharira sthana, Adhyaya-10, Bharati Chaukhambha Subharti Prakashana, Varanasi 2010,389
3. Vagbhat, Ashtangahrdaya , Kunte Anna editor, Sharira sthana; Adhyaya 1. Varanasi, Chaukhamba Surbharati Prakashan; 2018. P376
4. Vruddha vagbhat. Ashtanga sangraha ,edited by Shivprasad sharma. of vridha vagbhata, Sharira sthana; Adhyaya 3, verse 37. Varanasi, Chaukhamba Sanskrit series; 1st edition, p. 295
5. Srivastava Sarika et. al., "Role of Shigru in Management of Sutika-Arti (puerperal – discomfort)" Department of Prasuti Tantra, IMS, BHU, Varanasi, 2000;p.17-18.

◆☯◆

Conceptual Study Of Koshtha In Kriya Sharir : A Review

*** Dr Sushama Shinde**
Assistant Professor
Department of Kriya Sharir,
K.V.T.R Ayurveda college,
Boradi (Dhule)

**** Dr Sandip Keval Birari**
HOD & Assistant Professor
Department of Kriya Sharir,
K.V.T.R Ayurveda college,
Boradi (Dhule)

ABSTRACT :

Ayurveda is an ancient medicine system of the Indian subcontinent. Ayurveda literally means the 'science of life'. Unlike other medicinal systems, Ayurveda focuses more on healthy living than treatment of diseases . The multidimensional term 'Koshtha 'has been used to denote the gut in Ayurveda . Koshtha Pariksha is important in the diagnosis & treatment of diseases . In the present article ,the contributions of Ayurveda in each of these realms have been explored.

Keywords : koshtha, koshthanga, dosha.

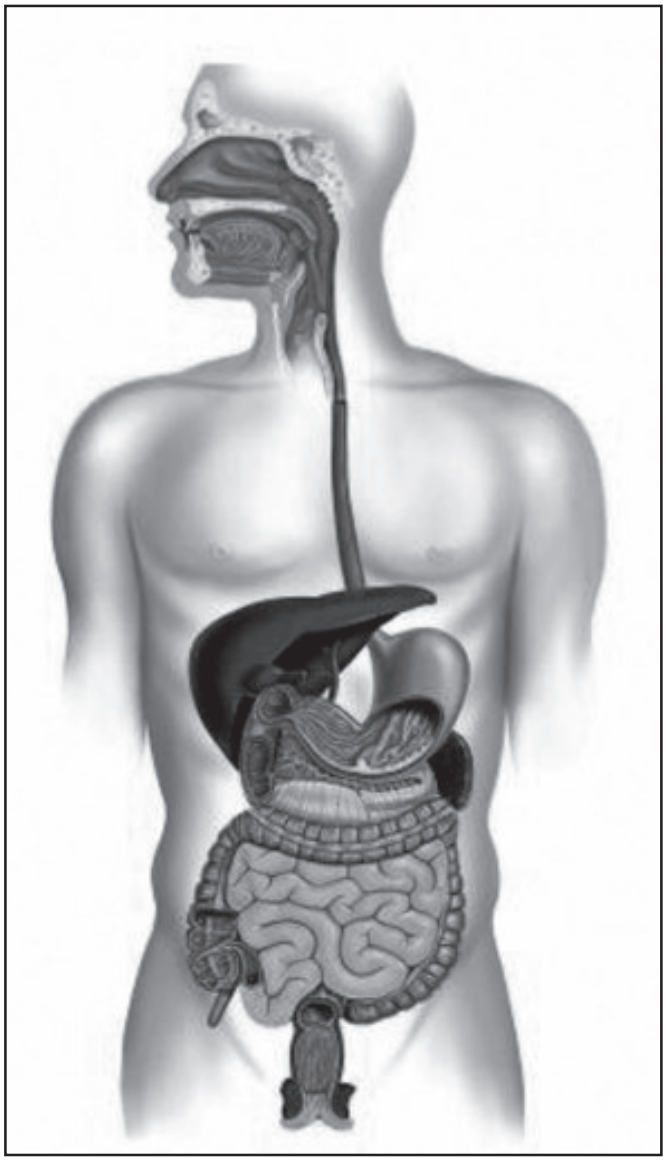
INTRODUCTION :

The term Koshtha refers to the nature of digestive tract which usually represents the motility of intestine, movement of food & fecal material in the alimentary canal with elimination of stool. According to dominance of Vata, Pitta & Kapha Dosha the person is said to have Krura , Mrudu & Madhyam Koshtha respectively.

CONCEPTUAL STUDY:

Koshtha is pullinga .It means the part which is situated in the middle part of the body. Word Koshtha is used for vacant place where a lot of things can be kept in. In our body thoracic & abdominal cavities are such where a lot of vacant place is present & all thoracic & abdominal organs are arranged in the vacant place. Four a extremities ,Madhyasharira is fifth & shira is the sixth part of shadanga sharira. Two upper extremities, two lower extremities, shiro ,greeva & Madhya sharira are the six parts of body. The Madhya sharira is called as koshtha.

Entire abdominal cavity is Koshtha. Sushrutha includes lungs as organ located in Koshtha. This indicates that he includes thoracic cavity too in Koshtha. Since Sushruta samhita considers thoracic –abdominal cavity as koshtha, he states that Amashaya, Agnyashaya, pakwashaya, mutrashaya, Raktashaya, Hridaya, unduka & Puppusa are located here in Koshtha. In reference to



Roga marga,he states that Koshtha is entire GI tract. Mahasrota is GI tract. Three types of Roga margas are explained .They are Bahya,Madhyama & Abhyantara roga marga.GI tract is Abhyantara roga marga.

Koshtha is again called as mahastrota,sharira Madhya,maha nimna,ama pakwashaya these are the symptoms of koshtha. The food consumed is passed from praana vaayu through its adaana karma to koshtha.

The organs situated in the koshtha are called as koshthanga. Fifteen koshthangas are there. They are Nabhi, Hridaya,Kloma, Yakrat, Pleeha,Vrakkka, Basti, Purishdhaar, Amashaya, Pakwashaya, Uttara guda, Adhara guda ,Kshudrantra , sthoolantra & Vapavahana.

Types of Koshtha:

Four types of Koshtha are observed.They are Krura,Mrudu,Sama & Madhya.

When Vata is predominant Koshtha becomes Krura, with Pitta it becomes mrudu, with Kapha it becomes Madhya. When three doshas are in equal proportion , it is Madhya or sama. Somehow distinction between these two can be confirmed with the help of purgation. If Kapha is more in amount then virechana does not happen smoothly. If Kapha is less in amount then virechana occurs smoothly.

Sushruta advices to prescribe heavy or strong purgative in case of Krura Koshtha , as more amount of Vata & Kapha dosha exists. Whereas Koshtha where more amount of Pitta exists,it is Mrudu Koshtha & it purges with milk also. In such case very small dose of mild purgative are sufficient. In case of Sama or Madhya Koshtha average medium dose with moderate purgative is prescribed.

Examination of Koshtha

It is necessary for following reasons

-Since five shodhana therapies are inevitable in case of vitiation of dosha.Snehana & swedana are inevitable preoperative procedures before performing shodhana karma.

-Results of this examination reveal predominant dosha & makes physician to judgeline of treatment ,advice regarding Dos & Donts.

-Appropriate line of diet can be decided as diet is supposed to be one of the line of treatment.

-For snehana,which snigdha dravya should be used is decided.

Dose & drug of choice of vamana & virechaka aushadhis can be decided.

Effects of ingested food material can decide Koshthas .For example guda ,ikshurasa,mastu,ksheera ,dadhi,paayasa,sarpi,rice grains etc make mrudu koshtha individual to pass bowels smoothly.

With mild virechaka dravyas,this intestinal texture can poorly respond.This is because whenever Koshtha is krura,Vata is predominant.In such cases rechana will be difficult.

When Pitta is predominant,Koshtha is mrudu & expulsion of excretory products is smooth.If Kapha & vata are not predominant same results are seen.

CONCLUSION:

According to Ayurveda ,the human body is composed of four basics-the Dosha,Dhatu,Mala & Agni.So is the concept of koshtha.Koshtha is included in Abhyantara Rogamarga.It is of three types :Krura ,Mridu & Madhya in which dominance of one of the Doshas is seen.Koshtha concept is very important in treatment as drug selection depends on Koshtha.For suggesting Pathya Apathya Koshtha Parikshana is necessary.We can decide suitable Ahara Vihara & suitable drugs on the basis of Koshtha.Koshtha Parikshana is required before Shodhana treatment.For the selection of drug Matra Anupana,Snehapana Koshtha assessment is necessary.

REFERENCES :

1. Charaka Samhita edited and translated by Prof. Priyavat Sharma, published by Chaukhambha Orientalia Publication, Varanasi 01, 1st edition 1981.

2. Sushruta Samhita (Ayurved- tatva- Sandipika) by Kaviraj Ambikadatta Shastri Part 1, Chaukhamabha Sanskrit Santhan, Varanasi, 9th edition 1995.

3. Ashtang Hruday Sutrasthana by Vd. P. D. Gadgil, Kulkarni,Joshi page 13 Sutrsthana chapter 1 vesrse no 5, Manakarnika publication, Pune 1st edition 2010.

4. Kriya Sharira Part1 by Dr. Subhash Ranade, Dr. Swati Chobe, Proficient publishing house, Pune, Reprint edition 2015.

5. Kriya Sharira by Vd. Jaykumar Ade & Vd. Sharayu Fule, Dishottama Publication- Nashik, 1st edition 2021.

◆☯◆

Exploring the Health Benefits of Aloe Vera Juice: A Blend of Tradition and Science

*** Dr Ved Prakash Dwivedi**
Manager (Clinical Research Co-ordinator, Regulatory, Allied Affairs)
Shree Baidyanath Ayurved Bhavan Jhansi

Introduction: Aloe vera, often hailed as the "plant of immortality" by ancient Egyptians, has been revered for its medicinal properties for centuries. Among its many forms, aloe vera juice stands out as a potent elixir, offering a plethora of health benefits. Rooted in both traditional Ayurvedic practices and modern scientific research, aloe vera juice continues to captivate health enthusiasts worldwide.

Composition: Aloe vera juice is primarily composed of the gel extracted from the succulent leaves of the Aloe vera plant. This gel is a rich source of vitamins, minerals, enzymes, amino acids, and polysaccharides. Key components include vitamins A, C, and E, which are antioxidants known for their ability to combat oxidative stress and boost immune function. Moreover, aloe vera contains minerals like calcium, magnesium, and potassium, essential for maintaining optimal health.

Natural Features: The unique blend of bioactive compounds found in aloe vera gives it several remarkable properties. Its high water content helps hydrate and soothe the skin, making it a popular ingredient in skincare products. Additionally, aloe vera possesses anti-inflammatory and antimicrobial properties, making it effective in treating minor cuts, burns, and insect bites. Its ability to promote collagen production further contributes to its skin-healing properties.

Traditional Uses According to Ayurveda: In Ayurveda, the ancient Indian system of medicine, aloe vera, known as "Kumari," holds a revered status. According to Ayurvedic texts, aloe vera is classified as a "rasayana," meaning it rejuvenates and revitalizes the body. Traditionally, aloe vera juice has been used to treat various ailments, including digestive disorders, skin conditions, and inflammatory conditions. Its cooling and soothing properties make it particularly beneficial for Pitta dosha imbalances, according to Ayurvedic principles.

Research and Modern Applications: Modern scientific research has corroborated many of the traditional uses of aloe vera juice, shedding light on its mechanisms of action and therapeutic potential. Studies have demonstrated its efficacy in promoting digestive health by alleviating symptoms of acid reflux, irritable bowel syndrome (IBS), and constipation. The polysaccharides present in aloe vera gel have been found to support gut health by modulating gut microbiota and reducing inflammation.

Moreover, aloe vera juice has shown promise in managing blood sugar levels in individuals with diabetes. Research suggests that compounds like acemannan in aloe vera may enhance insulin sensitivity and improve glycemic control. Its antioxidant properties also play a role in protecting pancreatic beta cells from damage caused by oxidative stress.

Conclusion: Aloe vera juice stands as a testament to the convergence of traditional wisdom and modern scientific inquiry. With its rich nutritional profile and diverse therapeutic properties, it continues to be a valuable addition to holistic wellness practices. Whether used topically or consumed internally, aloe vera juice offers a natural and effective way to promote health and vitality. As we delve deeper into its potential, the legacy of this remarkable plant continues to unfold, offering hope and healing to generations past, present, and future.

◆◉◆

Role of Lehana (Suvarnprashan) in Pediatric Care

*** Dr Purti Barhate**
MD (balrog)
Associate professor
Bhavusaheb mulak ayurved college butibori nagpur

**** Dr Pawan Rane**
MD Balrog
Associate professor balrog department Shri ayurved college , Nagpur

Introduction

As per Kashyapa's Ayurvedic perspective "Lehana" refers to electuaries recommended as supplements to pediatric community. Kashyap samhita is an ancient text having many benchmark contributions in the field of kaumarbhrtya. Lehana holds a very important role in Ayurveda hence, Aacharya Kashyapa has mentioned a separate Adhyaya Lehanadhyay for same. Pediatric age group is the foundation of Adulthood. Proper care of children in this phase results in excellent growth and well being of offspring which in turn is reflected as healthy adulthood. As per Kastyapa;s Ayurvedic perspective "Lehana" refers to electuaries recommended as supplements to pediatric community.

What is Swarnaprashan?

Suvarnaprashana therapy is becoming widely popular and being administered on the Pushya nakshatra of every month at Ayurveda centers across india.

Swarnprashan is an Ayurvedic immunization procedure that has been practiced since ancient period, in order to strengthen the immune system. Administration of colloidal gold using fine particles of metallic gold or suvarna bhasma has been advised in Ayurveda in infants and children in various forms. Suvarnaprashana described in Kashyapa Samhita is intended to boost memory, intelligence and immunity in infants. It is one of the oldest applications of gold nano medicine.

The procedure in which Swarna along with herbs is taken in the form of liquid, semi-solid or paste form by children orally is referred as Swarnaprashana. One of the most important aspects of Ayurveda is its ability to heal everyone and has many effective strategies, as seen in cases of allergies. This 5000 year old system of medicine is all about balance and using natural remedies to find it within ourselves. It can be administered during Pushya Nakshatra, to a newborn until he/she is 16 years of age.

Swarna prashana contains three ingredients

A) Suddha Medhya Aushadhi Siddha Ghruta

B) Shuddha swarna Bhasma

C) Shuddha Madhy.

Concept behind the Swarnaprashan is Virudha Ahar as honey and Ghee, The two Veerya Virudha substances are combined together and administered with low dose at particular time period.

Material and Method

Classic Ayurveda literature, Contemporary literature, available research updates and scientific information available on the internet, among other sources were searched and evaluated to explore scientific understanding of lehana.

Discussion

Lehana is most palatable and easy to prepare yoga for pediatric practice. It also deals with various herbal formulations to boost up intellect and immunity of child and promote optimum growth and development as well. This ensured Ayurvedic pediatricians to provide prophylactic as well as therapeutic care to growing children. The main intention behind advising lehana is unperturbed growth and development of child. The malnutrition in children is one of the major problems in india. The concept of Lehana is helpful for the development of health of children as well as preventive management.

Result

This research is based on a theoretical framework. This suggests that the current research is looking into applicability of Lehana in malnutrition problems of a child.

Keywords

Lehana, Kashyap Samhita, Malnutiition

Guggul - Incredible drug

*** Dr Shivani R. Naxine**
PG Scholar
Ayu. Samhita Siddhant Dept.
Shri Ayurved Mahavidyalaya,
Nagpur

*** Dr Harish Kumar Purohit**
Associated Professor
Ayu. Samhita Siddhant Dept.
Shri Ayurved Mahavidyalaya,
Nagpur

*** Prof. Dr Brijesh Mishra**
HOD
Ayu. Samhita Siddhant Dept.
Shri Ayurved Mahavidyalaya,
Nagpur

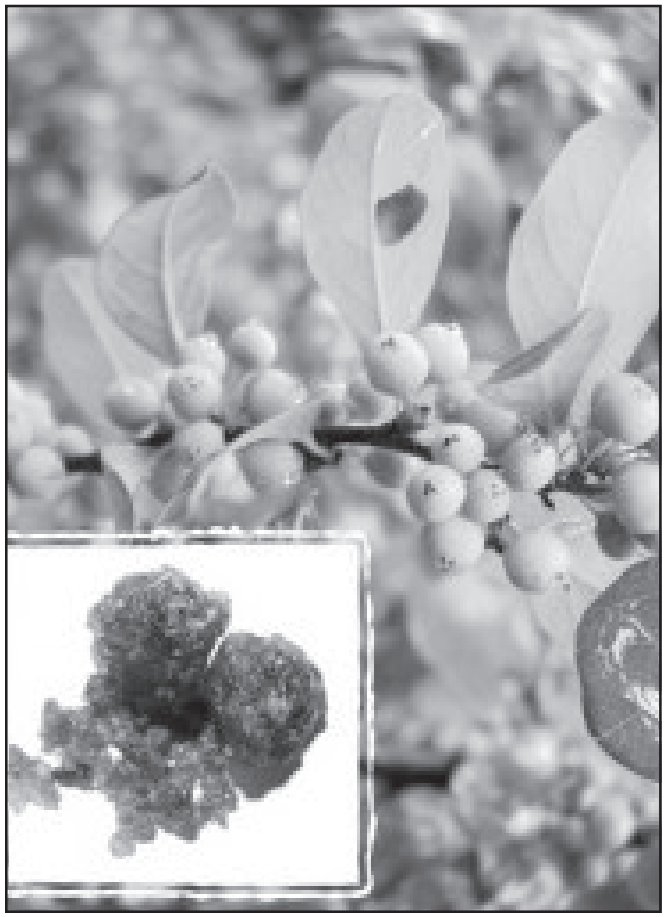
Everyone knows the name of Guggul, but apart from food, what other things is it useful for? Have you ever heard?

Actually, the benefits of guggul are so much that in Ayurveda, Guggul is used as a medicine it is done in the form by cutting the steam of guggul, a gum liks substance comes out and becomes solid after cooling.

Guggul has an integral place in the Ayurvedic medicines of India. Apart from being beneficial for health it also works as a medicine for many diseases. Let us know in detail about the advantages and disadvantages of guggul.

Name of guggul in different languages

Botanical name -		Commiphora mukul
In Hindi	-	gugal, guggul
In Marathi	-	Guggal
In English	-	Mukul Myrrb tree. gum gaggul
In Tamil	-	Maishakshi
I n Sanskrit	-	Kaushik , Pur, Mahimaksh, Devdhoop



What is guggul

By breaking any part of the guggulu tree, a kind of gragrance comes out from it. the gum obtained from this tree is called guggule.

In Ayurvedic texts, decriptions of these five types are found- Mahishaksha, Mahaneel, Kumud, Padma and Hiranya Guggulu.

Mahishaksha guggulu is black in colour like a bumblebee, Mahaneel guggulu is blue in colour, Kumud guggulu is colored like kumud fruit, Padma guggulu is red in color like ruby and Hiranyaksha guggulu is golden i.e. has a luster like gold.

Black coloured guggulu is beneficial in Raktapitta and yellow coloured guggulu is beneficial in reducing kaphapitta. Benefits of which coloured guggulu it is used in the treatment of vata and pittaja related disceases.

The new guggulu is smooth, like gold, pure, fragrant. yellow in colour and looks like ripe black berries. A part from this, Naveen guggulu is slippery removes vata, pitta and kapha.

Increases dhatu and shukra count and is a potency enhancer old guggulu is bitter, pungent, dry foul smelling and colourless. It helps in curing ulcers, indigestion, stones leprosy, pimples or Acne lymph nodes, piles, goiter, worms, cough, dropsy spleen related problems mouth and eye related diseases.

Benefits of guggul

Fracture healing property

Bhagnasandhaankrut- useful in quick bone healing during fracture and dislocation. Guggulu has enormous effect on masculo skeletal system.

It is a potent anti- inflammatory herb, so it is helpful to relieve pain in muscles, Joints, ligaments and bones. It strengthens bones and joint, so useful in fractures and dislocations.

Lakshadi guggul- Which are quite commonly used in the treatment of fractures and dislocations.

Anti- aging property

Rasayana- rejuvenative this is another interesting fact about guggulu. It is anti-aging in nature . Hence most of the guggulu tablets can be taken for quite a long period of time, ranging from few weeks to months.

Deepana - Improves digestion

Balya - Improves strength, tonic

Wound healing property

Vrana apachi- heals wounds quickly, guggulu being a very good anti- inflammatory herb, helps to heal sounds and ulcers pretty quickly.

eg. Panchatikta gugglu ghrita, Guggalutiktakan kashayam.

Other uses

Medahara - Lowers cholestrol

Meha - Useful in diseases of the urinary system and diabetes.

Amavata - Relieves Rheumatoid arthritis.

Granthihara - Relieves tumars, growths warts.

Arsha - Useful in piles, Hence it is the binding agent in triphala guggula.

Krumeen Jayet - Relieves intestinal worms and infected wounds.

Kushta - Useful in skin diseases, this is the reason it is an important ingredient in medicines like Amrutadi guggulu, used to treat carbuncles, obesity and fistula.

Medicinal properties

Rasa - Tikta (Bitter), Katu (Pungent)

Guna - Laghu (Light to digest) Rooksha (Dryness), Vishada (Brings elarity, clear channels) Sookshma (Minute), Sara

Vipaka - Katu (Pungent)

Veerya - Ushna (Hot potency)

Sugandhi - Good aroma

Sulaghu - Easy to digest

Sookshma - Minute

Ushna - Hot

Hrudya - Good for the heart. It helps to lower cholesterol levels, it is a good rejuvenative hence it is considered good for the heart.

◆☯◆

सचित्र आयुर्वेद

सदस्यता - पत्रक

प्रति,

सम्पादक

सचित्र आयुर्वेद

श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन प्रा. लि.

ग्रेट नाग रोड, नागपुर-24

महोदय,

मैं सचित्र आयुर्वेद पत्रिका का आजीवन/वार्षिक सदस्य बनना चाहता हूँ। आवेदन के साथ सदस्यता शुल्क रू..... श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन प्रा. लि. नागपुर के नाम से हिन्दी / मराठी आवृत्ति भेज रहा / रही हूँ।

डी.डी. नं. .....

दिनांक : ..... भवदीय

पूरा नाम ----------

पता----------

पिनकोड नं.

सदस्यता शुल्क

वार्षिक- 250/- आजीवन : वैयक्तिक: 2500/- संस्था: 3000/-

संपर्क : वैद्य श्री रमेश शर्मा (सम्पादक, सचित्र आयुर्वेद)

श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन. ग्रेट नाग रोड, नागपुर-24

फोन: 0712-2822900, 2822904, 2822963 फॅक्स : 0712-2743453

E-mail : sachitraayurved@baidyanath.info WhatsApp No. :7030580600

सूचना- सचित्र आयुर्वेद सदस्यता फी डिमाण्ड ड्राफ्ट अथवा मनिऑर्डर द्वारा ही भेजे। चेक स्वीकार नहीं होगा।

सदस्य का परिचय

नाम: .....

पत्ता: .....

फोन नं. **Res :** **Clinic :**

Mob : **E-mail :**

जन्मतिथी:.....

शैक्षणिक पात्रता ..... चिकित्सक / शिक्षक / संस्था में कार्यरत वैद्य . .....

.....

आयुर्वेद क्षेत्र में कार्य .....

शैक्षणिक पात्रता (छात्र) स्नातक/स्नातकोत्तर .....

महाविद्यालय का नाम .....

वर्ष : प्रथम / द्वितीय / तृतीय ----------

Format for submitting Scientific Papers for this magazine

1. Title
2. Author Name
   Guide Co-guide
   Department / Company / College
   Full Postal Address
   Phone Number:-
   Email :-
3. Abstract
4. Introduction
5. Method / Process
6. Observations
7. Result
8. Conclusion
9. Discussion
10. Detailed References

Note: We welcome articles from all over India and abroad. We request you to kindly submit well-researched and original papers of minimum 1000 words. The articles may also be published online in your name, if you are keen to publish them online, please email on **sachitraayurved@baidyanath.info**

Please send give the detail address & Phone Number or Mobile Number of author.

Kindly fill this form and send it with your article

1. Full Name - ---------- Birth Date - -------/-------/--------
2. Qualification - ----------
3. Name & address of college - ----------
4. Address for further Correspondence - ----------
   ---------- Phone - Res.---------- Mob.----------
5. Any Ayurvedic subject that interests you most ----------
6. Extra cirricular activities/ hobbies -
7. Your further plans & aims in Ayurvedic medicine- ----------