



जड़ी बूटी ले करे इलाज

मितानिन की घरेलू उपचार पुस्तिका

2019



संचालनालय आयुष, छत्तीसगढ़ एवं
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़



प्रथम संस्करण

सितम्बर - 2019



परिकल्पना एवं निर्माण

संचालनालय आयुष, छत्तीसगढ़ एवं
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़



डिजाईन एवं ले-आऊट

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़



मुद्रण

छत्तीसगढ़ संवाद





मुख्यमंत्री
छत्तीसगढ़ शासन

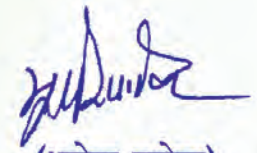


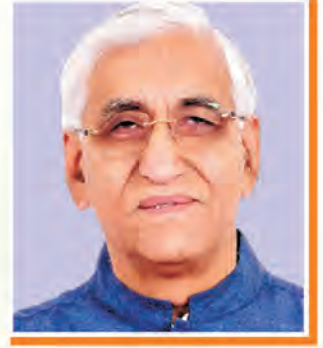
संदेश

मुझे यह जानकर अतीव प्रसन्नता हुई है कि आयुष विभाग छत्तीसगढ़ द्वारा राष्ट्रीय आयुष मिशन के तत्वाधान में 70 हजार मितानिनों को गांवों और घरों के आस-पास मिलने वाले जड़ी-बूटियों से प्राथमिक उपचार पर प्रशिक्षण दिया जा रहा है। "गढ़बों नवा छत्तीसगढ़" की अवधारणा वाले राज्यों में आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति के लोकव्यापीकरण की अपार संभावनाएं हैं। छत्तीसगढ़ राज्य में प्रचीन काल से ही प्रसव से लेकर सामान्य रोगों के उपचार में जड़ी-बूटियों के द्वारा घरेलू उपचार की परंपरा रही है। राज्य के वनों में वनौषधियों की प्रचुरता के कारण इसे "हर्बल स्टेट" की संज्ञा दी गयी है। छत्तीसगढ़ की प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाओं में आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति की महत्वपूर्ण भूमिका है। यह चिकित्सा पद्धति केवल रोगों के उपचार में ही कारगर नहीं है, अपितु जनसामान्य को स्वस्थ रखने में भी इसकी महत्वपूर्ण भूमिका है। निःसंदेह यह कहा जा सकता है कि आयुर्वेद से ही आरोग्य की उद्देश्य पूर्ति संभव है।

मुझे यह भी जानकारी प्राप्त हुई है कि प्रशिक्षण के अवसर पर मितानिनों को गांवों और घरों के आस-पास मिलने वाले बहुगुणकारी जड़ी-बूटियों के ज्ञान और इसके उपयोग से परिचित कराने के उद्देश्य से "जड़ी-बूटी ले करे इलाज" नामक पुस्तिका का वितरण भी किया जावेगा। मुझे विश्वास है कि यह पुस्तिका मितानिनों के लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध होगी।

मैं प्रशिक्षण कार्यक्रम तथा पुस्तिका प्रकाशन के लिए अपनी शुभकामनाएं व्यक्त करता हूँ।


(भूपेश बघेल)

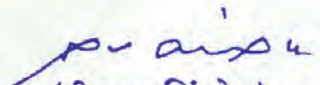


स्वास्थ्य मंत्री
छत्तीसगढ़ मंत्री
लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण

संदेश

मुझे यह जानकर हार्दिक प्रसन्नता हुई कि आयुष विभाग, छत्तीसगढ़ द्वारा राष्ट्रीय आयुष मिशन के सहयोग से राज्य के मितानिनों को जड़ी-बूटियों के द्वारा प्राथमिक उपचार से संबंधित प्रशिक्षण दिया जा रहा है। प्रशिक्षण कार्यक्रम के तहत गत वर्ष प्रथम चरण में 35 हजार मितानिनों को प्रशिक्षण दिया गया था तथा चालू वर्ष में शेष 35 हजार मितानिनों को प्रशिक्षण का लक्ष्य रखा गया है। मितानिन प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाओं के मेरूदण्ड हैं, क्योंकि इनकी पहुँच घर-घर और गांव-गांव तक होती है। सदियों से हर भारतीय घरों में जड़ी-बूटियों का प्रयोग घरेलू चिकित्सा के नाम से होते रहा है। यह उपचार सुलभ और निरापद होता है। वर्तमान वैज्ञानिक युग में जड़ी-बूटियों के द्वारा सुरक्षित और प्रभावकारी प्राथमिक चिकित्सा उपलब्ध कराने के उद्देश्य से ही मितानिनों को यह प्रशिक्षण दिया जा रहा है। नयी राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति में आरोग्य को सर्वाधिक महत्व दिया गया है, आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति में आरोग्य के उपायों का विशद वर्णन किया गया है। इस चिकित्सा पद्धति में औषधियों के रूप में जड़ी-बूटियों का बहुतायात प्रयोग होता है। प्रशिक्षण के दौरान मितानिनों को जड़ी-बूटियों के संबंध में विशद जानकारी से परिपूर्ण पुस्तिका "जड़ी-बूटी ले करे इलाज" का भी वितरण किया जावेगा।

मुझे विश्वास है कि जड़ी-बूटियों के ज्ञान और उपयोग के संबंध में प्रकाशित होने वाली यह पुस्तिका मितानिनों के लिए अत्यंत लाभदायक साबित होगी।


(टी.एस. सिंहदेव)



संदेश

राष्ट्रीय आयुष मिशन के अंतर्गत राष्ट्रीय स्तर पर यह लक्ष्य रखा गया है, कि भारतीय चिकित्सा पद्धतियों को भी स्वास्थ्य सेवाओं के मुख्य धारा में शामिल किया जाये तथा आम लोगों को उनकी आवश्यकता के अनुरूप आयुर्वेदिक चिकित्सा तथा स्वस्थ जीवन शैली की जानकारी उपलब्ध करायी जावे। छत्तीसगढ़ शासन द्वारा आयुर्वेद ग्राम योजना, आयुषदीप, एलोपैथिक स्वास्थ्य केन्द्रों में आयुष विंग की स्थापना के अंतर्गत यह कार्य काफी पहले से ही किया जा रहा है। छत्तीसगढ़ राज्य में विभिन्न आयुष संस्थाओं के साथ-साथ पूर्व में भी मितानिन प्रशिक्षण के माध्यम से भारतीय चिकित्सा पद्धतियों को बढ़ावा दिया गया है।

छत्तीसगढ़ का ग्रामीण व आदिवासी अंचल प्राचीन काल से ही अपने जड़ी-बूटियों के माध्यम से परम्परागत चिकित्सा ज्ञान के लिए प्रसिद्ध रहा है, लेकिन वैज्ञानिक मानकीकरण के इस युग में इन परंपराओं का वैज्ञानिक कसौटियों पर खरा उतरना भी जरूरी है। राज्य के बुनियादी स्वास्थ्य सेवाओं में मितानिनों की महत्वपूर्ण भागीदारी व ग्रामीण जनता को जड़ी-बूटियों से निरापद उपचार सुलभ कराने के उद्देश्य से आयुष विभाग अंतर्गत राष्ट्रीय आयुष मिशन छत्तीसगढ़ के तत्वाधान में मितानिनों (आशा) को प्रशिक्षण दिया जा रहा है। प्रशिक्षण के अंतर्गत मितानिनों को रोगों के प्रारंभिक उपचार में जड़ी-बूटियों की पहचान, चिकित्सकीय प्रयोग और उपचार व्यवस्था इत्यादि से परिचित व प्रशिक्षित कराने के उद्देश्य से "जड़ी बूटी ले करे इलाज" घरेलू उपचार पुस्तिका का भी प्रकाशन किया जा रहा है। यह प्रशिक्षण व पुस्तिका राज्य के स्वास्थ्य सेवाओं के सुदृढीकरण में सहायक होगा।

मैं इस अवसर पर अपनी शुभकामनाएं देती हूं।


(निहारिका बारिक सिंह)

सचिव
लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण
छत्तीसगढ़ शासन

प्रस्तावना



स्वास्थ्य सेवाओं का मुख्य उद्देश्य आम जनता को सस्ती, सुलभ और कारगर उपचार व्यवस्था उपलब्ध कराना है। किसी भी देश व समाज का आर्थिक विकास नागरिकों के स्वास्थ्य और उसके स्वास्थ्य सूचकांक पर निर्भर करता है। आयुर्वेद सदियों से भारतीय जन स्वास्थ्य की रक्षा व उपचार में कारगर रहा है। शासन द्वारा बुनियादी स्वास्थ्य सेवाओं में आयुष चिकित्सा पद्धतियों की प्रभावी भूमिका को दृष्टिगत रखते हुए इन पद्धतियों को स्वास्थ्य सेवाओं के मुख्यधारा में शामिल किया गया है। केन्द्र सरकार द्वारा घोषित नवीन राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति-2017 में उपचार की जगह आरोग्य पर बल दिया गया है। आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति का मुख्य उद्देश्य स्वस्थ व्यक्ति की स्वास्थ्य की रक्षा और रोगी व्यक्ति का उपचार करना है। आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति में आरोग्य के लिए आहार-विहार व दिनचर्या-ऋतुचर्या पर विशद ज्ञान समाहित है, इस पद्धति में स्वास्थ्य रक्षण व उपचार के लिए जड़ी-बूटियों की महत्ता पर विशेष बल दिया गया है।

छत्तीसगढ़ राज्य में अनेक गुणकारी और प्रभावकारी जड़ी-बूटियां उपलब्ध है, छत्तीसगढ़ वासी इन जड़ी-बूटियों का उपयोग घरेलू उपचार के रूप में प्राचीन काल से कर रहे हैं। वर्तमान परिवेश में नागरिकों को ऐसे चिकित्सा पद्धति व औषधि की जरूरत है, जो निरापद, सस्ती व सुलभ हो। इन मापदण्डों पर जड़ी-बूटियों से उपचार खरा उतरता है, लेकिन आज के वैज्ञानिक दौर में इन जड़ी-बूटियों का सुरक्षित प्रयोग भी अत्यावश्यक है। राज्य में कार्यरत 70 हजार मितानिन (आशा) ग्रामीण स्वास्थ्य सेवाओं की रीढ़ है, तथा इन जड़ी-बूटियों के सुरक्षित व प्रभावी उपयोग में मितानिन कारगर भूमिका निबाह सकते हैं। इन्हीं उद्देश्यों को दृष्टिगत रखते हुए राष्ट्रीय आयुष मिशन के अंतर्गत आयुष विभाग, राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र के माध्यम से एवं संचालनालय स्वास्थ्य सेवाओं के सहयोग से प्रदेश में कार्यरत मितानिनों को जड़ी-बूटियों से उपचार के लिए प्रशिक्षित किया जा रहा है। प्रशिक्षण कार्यक्रम के अंतर्गत एक बहु उपयोगी पुस्तिका "जड़-बूटी ले करे इलाज" का भी प्रकाशन किया जा रहा है। मुझे यह विश्वास है, कि यह प्रशिक्षण व पुस्तिका मितानिनों के लिए उपयोगी व ज्ञानवर्धक सिद्ध होगा।

इस पुस्तिका के प्रकाशन में राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र की टीम की अहम भूमिका रही, जिसके लिए मैं उन्हें धन्यवाद ज्ञापित करता हूँ। डॉ. प्रवीण जोशी, डॉ. अरूणा ओझा, डॉ. नागेश मिश्रा, डॉ. ओ.पी. राउत एवं डॉ. मुकुंद अग्रवाल का मैं आभारी हूँ, जिन्होंने इस पुस्तिका की विस्तृत समीक्षा कर इसे अंतिम रूप देने में सहयोग प्रदान किया।

(डॉ. जी.एस. बदेशा)

संचालक

आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा
यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी (आयुष)
छत्तीसगढ़

विषय सूची

1. स्वस्थ जीवन	1	20. खून की कमी	33-34
2. आहार	2-3	21. पीलिया	35-36
3. पानी	4	22. पेशाब में जलन	37-38
4. हमारी दिनचर्या	5-6	23. महिलाओं के रोग	39-41
5. रात्रिचर्या	7	24. माहवारी में दर्द	42
6. ऋतुचर्या	8	25. दूध बढ़ाने के लिए	43-44
7. सूर्यताप या लू लगना	9	26. बुखार	45-46
8. सर्दी (जुकाम)	10-11	27. सिर दर्द	47
9. खांसी	12-13	28. दांत दर्द	48-49
10. दमा अस्थमा	14-15	29. घाव	50
11. मधुमेह	16-19	30. जड़ी-बूटी का संग्रहण	51
12. भूख न लगना	20-21	कब करें	
13. अपच (अजीर्ण)	22	31. जड़ी-बूटियों से दवाईयों	52
14. उल्टी	23-24	की निर्माण विधि	
15. खट्टी डकार	25	32. चूर्ण बनाना	53
16. पेट में दर्द	26	33. औषध की मात्रा	54
17. पेट में कृमि	27-28	34. योगासन एवं प्राणायाम	55-62
18. कब्ज	29	35. पुस्तक में चर्चा की गई	63-75
19. पतले दस्त	30-32	जड़ी-बूटियों का सचित्र विवरण	



1.

स्वस्थ जीवन

पुराने दिनों से हमारे गांव में हमारे दादा-दादी औषधि या जड़ी बूटियों का उपयोग कर रहे थे। जो वे आम बीमारियों के उपचार के लिए खेत से या अपने निवास के आस-पास से इकट्ठा करते थे।

आयुर्वेद और योग बीमारी उत्पन्न होने से रोकने तथा उपचार की एक सरल, सस्ती और सुरक्षित विधि है।

आयुर्वेद के आधार पर शरीर के मुख्य तीन घटक वात, पित्त तथा कफ होते हैं। जब ये तीनों संतुलित रहते हैं तो शरीर और मन स्वस्थ रहता है।

वात, पित्त, कफ को संतुलित बनाए रखने में हमारे आहार और जीवन जीने के ढंग का महत्वपूर्ण योगदान है।

कोई भी व्यक्ति स्वस्थ है उसे निम्नलिखित बिन्दुओं से जाना जा सकता है—

1. शरीर में ताकत
2. भूख लगना (आहार के सेवन की इच्छा)
3. समय पर आहार का पाचन होना
4. समय पर नींद का आना
5. सुबह उठने पर ताजगी या अच्छा महसूस होना
6. समय पर मल मूत्र आदि का निष्कासन
7. मन, बुद्धि और इंद्रियों का उचित कार्य करना (शरीर के सभी अंगों का कार्य करना)



2.

आहार (भोजन)








हम जो भी आहार लेते हैं वह वात या पित्त या कफ का पोषण करता है। अतः वात, पित्त, कफ की मात्रा को ठीक बनाए रखते हुए हमारे स्वास्थ्य रहने में आहार की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।



हमारे रोज के आहार में अंतर आ जाने से शरीर में वात, पित्त और कफ का संतुलन बिगड़ जाता है, जिससे अलग-अलग बीमारियां होने की संभावना बढ़ जाती है।



वात, पित्त और कफ में संतुलन बनाये रखने के लिए हमारे आहार में सभी स्वाद या रस (मीठा, खट्टा, नमकीन, कड़वा, तीखा और कसैला) होना चाहिए ।

मीठा	गुड़		शहद
खट्टा	 नींबू		इमली
नमकीन		नमक, सेंधा नमक	
कड़वा		करेला, नीम	
तीखा		मिर्च, काली मिर्च	
कसैला		आंवला, जामुन	

आहार समय पर और ताजा लेना स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है ।

समय पर भूख लगने से सही मात्रा में भोजन करना अच्छा होता है ।



3.

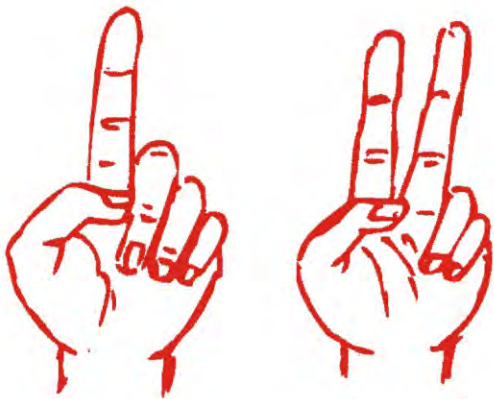
पानी

खाना खाने के 50 मिनट बाद पानी पीना चाहिए। खाने के बीच में कम पानी पीना चाहिए।



बहुत जल्दी एवं बहुत धीरे-धीरे आहार नहीं करना चाहिए।

बहुत जल्दी से किये हुए आहार का पाचन सही ढंग से नहीं होता है। और धीरे-धीरे किये हुए आहार से संतुष्टि नहीं होती है। इससे व्यक्ति अधिक आहार कर लेता है।

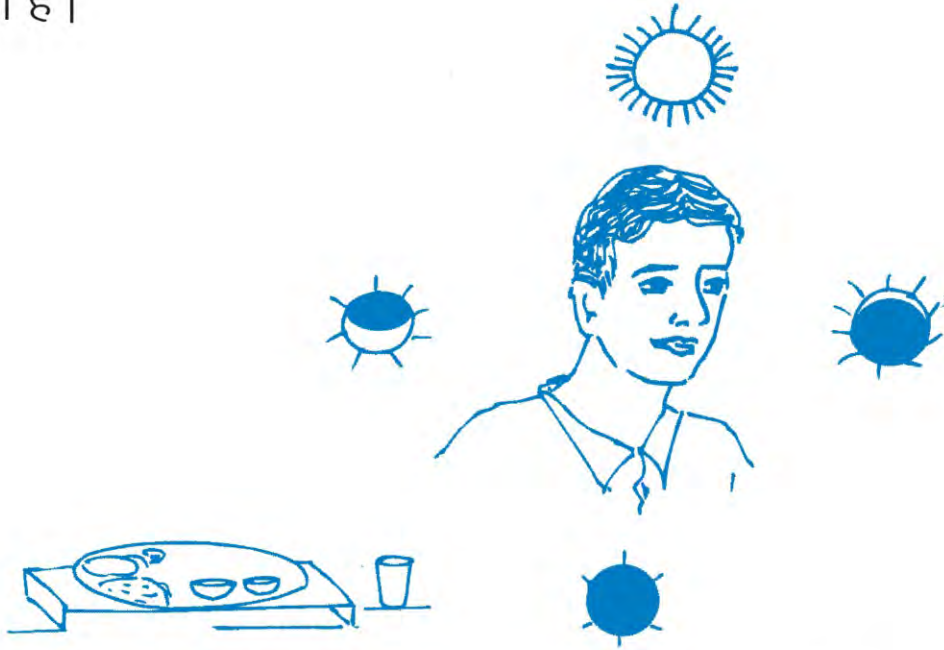


सबेरे-सबेरे खाली पेट एक या दो गिलास पानी पीने से पेट के अच्छी तरह साफ (शौच कार्य में) होने में मदद मिलती है।

4.

हमारी दिनचर्या

सूर्योदय से कम से कम एक घंटा पूर्व उठना चाहिए।
आहार के साथ-साथ हमारी दिनचर्या का भी शरीर के संतुलन में काफी प्रभाव पड़ता है।



सबेरे-सबेरे उठ जाने से दिनभर उत्साह बना रहता है। पर ध्यान रहे कि रात्रि में शरीर को पूर्ण आराम मिला हो।

सुबह व्यायाम करने से शरीर की सुस्ती दूर होती है तथा व्यायाम, शरीर और मन को ऊर्जावान बनाता है। बीमारियों की रोकथाम और प्रबंधन के लिए नियमित व्यायाम एक महत्वपूर्ण कदम है।



दांतों की सफाई प्रतिदिन करना बहुत जरूरी है, इससे दांत स्वस्थ और मजबूत रहते हैं तथा खाने में रूचि पैदा होती है।

बबूल, नीम या करंज के दातून अच्छे होते हैं। दांत के साथ-साथ इससे मसूड़ों को भी हल्का रगड़ना चाहिए।



दातून या मंजन करते समय दांत और मसूड़े पूरी तरह साफ हो।

दातून करते समय इतनी ताकत भी नहीं लगाना चाहिए कि मसूड़ों को चोट लगे या खून आए।

शौच के लिए हमेशा शौचालय का उपयोग करना चाहिए। शौच के बाद तथा खाना खाने या खिलाने के पहले हाथ को साबुन से अच्छी तरह साफ करना आवश्यक है ताकि पानी से फैलने वाली बीमारियों के रोगाणु खत्म हो सकें।



5.

रात्रिचर्या

दिन भर की थकान और शरीर को आराम देने के लिए रात में छः से आठ घंटे नींद की जरूरत है। बच्चों को इससे भी ज्यादा समय की नींद की जरूरत होती है।



रात में पूरा आराम न मिला हो तो दिन में आहार के पूर्व थोड़े समय के लिए आराम करना अच्छा होता है।



रात में देर तक जागते रहने की वजह से शरीर में वात, पित्त और कफ का संतुलन बिगड़ जाता है, जिससे स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

6.

ऋतुचर्या



बसंत

चैत्र-बैसाख,
मार्च-अप्रैल,
पतझड़/गर्मी की शुरुआत



वर्षा

सावन-भादो,
जुलाई-अगस्त बरसात



हेमंत

अगहन-पूस,
नवंबर-दिसंबर

गर्मी

काम या पैदल चलने के बीच
छाया में आराम, शीतल पानी
का सेवन, पानी ज्यादा पीना,
दिन में थोड़ा आराम, फलों
का सेवन



ग्रीष्म

जेठ-आषाढ़,
मई-जून, तेज गर्मी



शरद

क्वार-कार्तिक,
सितम्बर-अक्टूबर
नदी नाले भरे



ठंड

गर्म/मोटा कपड़ा पहनना,
तेल निकलने वाले पदार्थों
का सेवन, शरीर में तेल लगाना



शिशिर

माघ-फागुन,
जनवरी-फरवरी

7.

सूर्यताप या लू लगना

लक्षण -

1. हाथ पैर में जलन, दर्द,
2. प्यास और कमजोरी लगना,
3. बेहोशी सी लगना,
4. तेज बुखार व कभी-कभी उल्टी

प्रारंभिक उपचार -

- ◆ मरीज को ठंडे व खुले स्थान पर लिटाये तथा गीले कपड़े से अंगोछें।
- ◆ नमक और शक्कर का घोल बार-बार पिलाते रहें।
- ◆ बहुत ज्यादा पानी की कमी के लक्षण या बहुत कमजोरी दिखने पर तुरंत अस्पताल पहुंचाये। ऐसे में मरीज की गंभीर स्थिति बन सकती है।

उपचार के तरीके -

- ◆ गिलोय का रस दो चम्मच (10 मि.ली.) लेकर उसमें एक चुटकी शक्कर और नमक डालकर दिन में दो बार लेना चाहिए।

सहायक तरीके -

- ◆ आम का पना बनाकर या दही में पानी डालकर पतला किया मट्ठा (छाछ), पुदिने का पत्ता और चुटकी भर नमक मिलाकर बार-बार पिलाएं।
- ◆ नींबू की शिकंजी में पूदीना का रस और एक चुटकी नमक डालकर दिन में बार-बार सेवन करें।

व्यक्तिगत रोकथाम -

- ◆ गर्मी में घर से निकलते वक्त पेट खाली न हो तथा खूब पानी पीया हो।
- ◆ सिर व कान को बांधकर रखें ताकि गर्मी का असर कम हो।
- ◆ खाने में प्याज ज्यादा लें।
- ◆ शारीरिक रूप से कमजोर तथा मेहनतकश लोग इन बातों का विशेष ध्यान दें।
- ◆ शरीर में पानी की मात्रा ठीक रखने के लिए पानी ठीक मात्रा में (12 से 16 गिलास) पीयें तथा देखें कि पेशाब ठीक से हो रहा है कि नहीं?

सामुदायिक रोकथाम - गर्मी में जगह-जगह प्याऊ तथा छायाघर बनाने का प्रयास हो।

8.

सर्दी (जुकाम)

लक्षण -

1. लगातार छींक आना
2. सिर दर्द व बुखार रहना
3. नाक का बहना
4. बंद नाक
5. गले में खरास



याद रखें सर्दी के लिए विशेष उपचार नहीं है किन्तु निम्नलिखित उपचार करने से सर्दी में आराम जल्दी मिलता है।

उपचार -

तरीका 1. सरसों के तेल में सेंधा नमक मिलाकर गुनगुना गर्म कर लें। फिर छाती में हल्का-हल्का लगाएं।

तरीका 2. गर्म पानी में 2-3 पत्ते नीलगीरी के डालकर भाप लें ध्यान रखें कि भाप लेते वक्त आंखें बंद कर तौलिया या कपड़े से बांध ले ताकि दवा का असर या गर्म भाप सीधे आंखों में न लगे। नीलगीरी का पत्ता नहीं हो, तो केवल गर्म पानी की भाप ले सकते हैं।



तरीका 3. काली मिर्च का चूर्ण (चौथाई चम्मच) गुड़ या शहद के साथ मिलाकर दिन में दो बार उपयोग करें।



तरीका 4. तुलसी पत्ते का रस एक चम्मच दिन में दो से तीन बार पिलाएं।



तरीका 5. एक चम्मच अदरक का रस को एक चम्मच शहद के साथ दिन में दो से तीन बार पिलाएं।



तरीका 6. सोंठ के एक चम्मच चूर्ण में घी और गुड़ आवश्यकतानुसार मिलाकर दिन में दो से तीन बार चटाएं।

तरीका 7. एक चम्मच हल्दी के चूर्ण को घी में भूनकर एक कप गुनगुने दूध के साथ दिन में दो बार लेना चाहिए।

उपचार के साथ... सलाह -

- ◆ गुनगुना पानी पिलाएं।
- ◆ गर्म और हल्का भोजन दें।

नाक में तेल या अन्य कोई भी द्रव न डालें।

9.

खांसी

लक्षण -

1. बार-बार खांसी आना
2. छाती में भारीपन
3. गले में चुभने सा दर्द



उपचार -

- ◆ खांसी के साथ यदि बलगम निकलता हो तो अध्याय 8 में बताये गये इलाज अनुसार सर्दी में उपचार कर सकते हैं।
- ◆ यदि बलगम न निकलता हो तो निम्न में से कोई भी तरीका अपना लें।

तरीका 1. मुलेठी को दिन में दो से तीन बार चूसें।

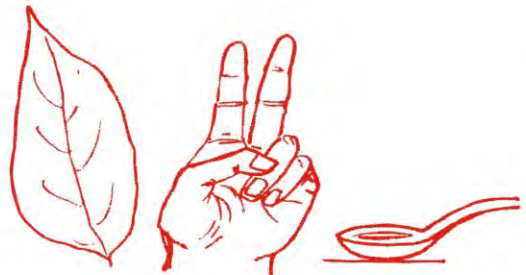


तरीका 2. भटकटैया की जड़ के दो चम्मच चूर्ण का काढ़ा बनाकर उसमें पिप्पली चूर्ण एक चुटकी मिलाकर दिन में दो बार पिलाएं।



तरीका 3. एक गिलास गर्म दूध में एक चम्मच हल्दी डालकर रात में सोने के पहले पिलाएं।

तरीका 4. अडूसा के पत्ते के दो चम्मच चूर्ण का काढ़ा बनाकर उसमें चुटकी भर पिप्पली और एक चम्मच शहद मिलाकर दिन में दो बार पिलाएं।
(गर्म काढ़ा में शहद नहीं मिलाएं)



तरीका 5. हर्षा (बाल) को भूनकर उसमें सेंधा नमक मिलाकर सुपारी जैसे टुकड़े बनाकर रखें, फिर दिन में उसे दो से तीन बार चूसाएं।

तरीका 6. बहेड़ा के फल में घी लगाकर उस पर मिट्टी का लेप कर आग पर पकाएं। अच्छी तरह पक जाने पर लेप हटा कर साफ बहेड़ा के छिलके (गूदा) को दिन में दो से तीन बार चूसाएं।

सर्दी और खांसी - खतरा कब ?

- ◆ यदि सर्दी-खांसी के साथ श्वास की गति बहुत तेज हो गयी हो। नवजात बच्चों में 60 श्वास प्रति मिनट से ज्यादा / एक साल तक के बच्चों में 50 प्रति मिनट से ज्यादा / तथा एक साल से ऊपर 40 प्रतिमिनट से ज्यादा है तो श्वास गति तेज मानी जायेगी।
- ◆ सर्दी खांसी के साथ पसली चल रही हो तब।
- ◆ सर्दी खांसी के साथ तेज बुखार हो तब।
- ◆ खांसी से निकला बलगम गाढ़ा पीला या खून जैसा हो तब।
- ◆ खाना और पीना एकदम नहीं हो पा रहा है तब।

उपरोक्त लक्षणों में किसी भी एक के मिलने का अर्थ है कि निमोनिया हो सकता है। इसके लिए 22वां चरण प्रशिक्षण अनुसार रेफर / इलाज करें।

10.

दमा अस्थमा

लक्षाण -

1. सांस फूलना
2. सोने से सांस की तकलीफ बढ़ना बैठने से आराम मिलना

निम्न तरीकों से भले ही पूर्ण आराम नहीं मिले लेकिन दमा में यह सभी उपचार काफी मददगार है -

उपचार -

1. हर्रा के फल के छिलके (गूदे) के एक चम्मच चूर्ण को गुनगुने पानी के साथ दिन में दो बार दें।
2. त्रिफला (हर्रा, बहेड़ा, आंवला) के दो चम्मच चूर्ण को गुनगुने पानी के साथ रात में दें।
3. एक चम्मच बहेड़े के चूर्ण को एक चम्मच शहद के साथ मिलाकर दिन में दो बार दें।
4. एक चुटकी सेंधा नमक को हल्का गर्म सरसों के तेल में मिलाकर छाती पर मालिश करें।
5. दमा के दौरे में लहसुन की एक कली का रस गर्म पानी में मिलाकर पिलायें।

दमा के साथ बुखार और खांशी होने पर

1. अदरक का रस एक चम्मच और तुलसी पत्ते का रस एक चम्मच मिलाकर इसमें सेंधा नमक चुटकी भर मिलाकर दिन में दो से तीन बार पिलाएं।



तरीका 2. आधा चम्मच सोंठ का चूर्ण और आधा चम्मच धनिया चूर्ण मिलाकर सुबह-शाम गुनगुने पानी के साथ दें।

सर्दी और खांसी के उपचार यहां भी उपयोगी है। साथ ही उपरोक्त तरीका सर्दी और खांसी में भी फायदेमंद है



ध्यान रहे - यदि दमा की समस्या 3 साल से कम के बच्चों को हो तो तुरंत अस्पताल रेफर करें।
छाती में भारीपन या दर्द होने पर किसी भी उम्र के मरीज को तुरंत अस्पताल रेफर करें।

उपचार के साथ... सलाह -

- ◆ रात में हल्का और सादा आहार दें।
- ◆ सुबह-सुबह गर्म पानी से गरारे करें।
- ◆ हर मौसम में भाप लेना फायदेमंद है।
- ◆ धूल-धुएं से भी समस्या बढ़ जाती है। इससे भी बचें।
- ◆ आयुर्वेद के अनुसार दही, केला, मिष्ठान्न, चना, छाछ, अमरूद, तली हुई खाने की चीजें, खट्टी चीजें इत्यादि के सेवन से बचें, ये दमा को बढ़ा सकते हैं।

रोगी को अस्पताल में परामर्श हेतु भेजना -

यदि इलाज के बाद भी रोगी की सांस फूलती रहे तो आगे के उपचार के लिए उसे सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र (अस्पताल) में परामर्श हेतु भेजें।

11.

मधुमेह

मधुमेह -

हमारे शरीर में ऊर्जा पहुंचाने का काम ग्लूकोज या शक्कर करती है। हम जो भी खाना खाते हैं वह पचने के बाद शरीर में शक्कर के रूप में खून में मिल जाता है। जिससे हमें ऊर्जा मिलती है। सामान्यतः खून में इसकी मात्रा एक सीमा के अन्दर रहती है। जब शक्कर की मात्रा सीमा से अधिक हो जाती है तो उसे डाइबिटीज़ या मधुमेह कहते हैं।

लक्षण -

1. बार-बार पेशाब होना, खास तौर पर रात को सोने के बाद
2. वजन कम होना
3. अधिक भूख लगना
4. रोगियों में संक्रमण की अधिक संभावना (जैसे-त्वचा संक्रमण, योनि संक्रमण)
5. घाव न भरना
6. अधिक प्यास लगना
7. हाथ, पैरों में झुनझुनी

मधुमेह के विभिन्न भेद और उनके लक्षण निम्न प्रकार हैं -

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

- ◆ इसमें जीवन भर इंसुलिन की आवश्यकता होती रहती है।
- ◆ इस मधुमेह का मुख्य रूप से बच्चों और व्यस्कों पर असर पड़ता है।

- ◆ इसकी उत्पत्ति आकस्मिक होती है, जिसमें कभी-कभी संक्रमित रोग, अत्यधिक कमजोरी, वजन कम होना आदि लक्षण होते हैं।

टाइप 2 मधुमेह - यह मुख्यतः व्यस्कों में पाया जाता है, जिसके लक्षण निम्न हैं -

- ◆ अत्यधिक मूत्र लगना, अत्यधिक भूख अत्यधिक प्यास और वजन कम होना।
- ◆ रोगी में संक्रमण की अधिक संभावना जैसे त्वचा संक्रमण, योनि संक्रमण।
- ◆ बहुत सारे लोगों में पहले कुछ वर्षों में कोई लक्षण नहीं होते और उनका निदान नियमित परीक्षण के दौरान होता है।

मधुमेह का खतरा किनको अधिक होता है -

- ◆ परिवार में पहले से ही किसी को मधुमेह की शिकायत रही हो।
- ◆ अत्यधिक वजन होना।
- ◆ अस्वस्थ आहार की आदतें विशेष रूप से अधिक वसा (तेल) का उपयोग, सब्जियों एवं फल का कम सेवन।
- ◆ शारीरिक गतिविधि/व्यायाम का कम होना (बैठे रहने वाली जीवन शैली)।

खून में शक्कर की मात्रा को मापना -

इसके माध्यम से एक बूंद खून से खून में शक्कर की मात्रा (मधुमेह) का पता किसी भी समय लगाया जा सकता है।

1. पेशाब की जांच
2. ग्लूकोमीटर



आदतों में परिवर्तन से बीमारी की रोकथाम -

मधुमेह के मरीज को निम्न खाना लेना चाहिए -

- ◆ संतुलित मात्रा में चावल दाल जिसमें कोदो का चावल, मूंग की दाल, चोकर युक्त आटा
- ◆ बिना शक्कर की चाय, दूध ले सकते हैं
- ◆ करेला, हरी पत्तेदार सब्जियां, खीरा, तरबूज, छाछ और फलों में अमरूद, संतरा, आदि मधुमेह के रोगियों को लिया जाना चाहिए।

खाने में परहेज -

- ◆ खाने में शक्कर का परहेज करना होगा।
- ◆ मिठाई, खीर आदि जिसमें शक्कर अधिक रहती है, ना लें।
- ◆ शक्कर की जगह शहद या पुराना गुड़ का उपयोग कम मात्रा में कर सकते हैं।

व्यायाम -

- ◆ आहार में परहेज के साथ साथ हर रोज नियमित व्यायाम करना और वजन नियंत्रण करना उतना ही महत्वपूर्ण है।

साधारण एवं सुविधाजनक कसरत के लिए प्रेरित करना -

- ◆ चलना / टहलना
- ◆ साइकिल चलाना
- ◆ तैरना
- ◆ खेल
- ◆ योगासन
- ◆ बागवानी, खेती और घरेलू कार्य—धुलाई, सफाई करना आदि
- ◆ जो लोग शारीरिक मेहनत वाला काम कम करते हैं, उन्हें खास तौर पर कसरत करने की जरूरत है

ध्यान देने वाली बातें -

शुगर रोग की कुछ दवाओं से शरीर में शक्कर की मात्रा बहुत कम हो जाती है। यदि खाना समय पर ना खाएँ तो इसकी संभावना अधिक हो जाती है। इसलिए मधुमेह के रोगी को उपवास नहीं करना चाहिए।

मधुमेह में उपयोगी आयुर्वेदिक औषधियां निम्न है -

- ◆ करेला रस – 30 मि.ली. प्रातः काल खाली पेट ।
- ◆ गिलोय (गुडुची) का रस 15–30 मि.ली. – दिन में 3 बार ।
- ◆ पलाश पुष्प चूर्ण 3 से 6 ग्राम – हल्के गरम पानी से दिन में 3 बार ।
- ◆ जामुन बीज चूर्ण 3–6 ग्राम – हल्के गरम पानी से दिन में 3 बार ।
- ◆ मेथी बीज – 3–6 ग्राम पानी के साथ दिन में 2 बार ।
- ◆ आंवले का रस 20 मि.ली. दिन में 2 बार या आंवले का चूर्ण 3–6 ग्राम जल के साथ ।
- ◆ परवल के पत्ते, नीम की छाल, आंवले का फल, गिलोय के तना को समान मात्रा में लेकर उसका काढ़ा बनायें और 15–30 मि.ली. दिन में तीन बार लें ।

अन्य घरेलू उपाय -

- ◆ मधुमेह में हल्दी के रस को आंवले के रस के साथ लें ।
- ◆ हल्दी के चूर्ण 1–3 ग्राम को ठंडा पानी से दिन में दो बार लें ।
- ◆ एक लीटर पानी में 1–2 चम्मच दालचीनी चूर्ण लेकर 20 मिनट तक उबालें । छानकर ठंडा होने पर पीयें । इसका प्रतिदिन सेवन करें ।
- ◆ त्रिफला (आंवला, हर्षा और बहेड़ा) का कब्ज में प्रयोग कर सकते हैं । यह मधुमेह एवं मोटापे को कम करने में भी मदद करता है । इसका बाह्य प्रयोग घावों को भरने के लिए किया जाता है ।

उपचार के साथ... सलाह -

- ◆ शुगर जांच प्रतिमाह कराते रहें ।
- ◆ खून में शक्कर बढ़ा हुआ हो तो डॉक्टर से सलाह लें ।

12.

भूख न लगना

कई बच्चों तथा बड़ों को भी यह समस्या होती है।

उपचार के तरीके -

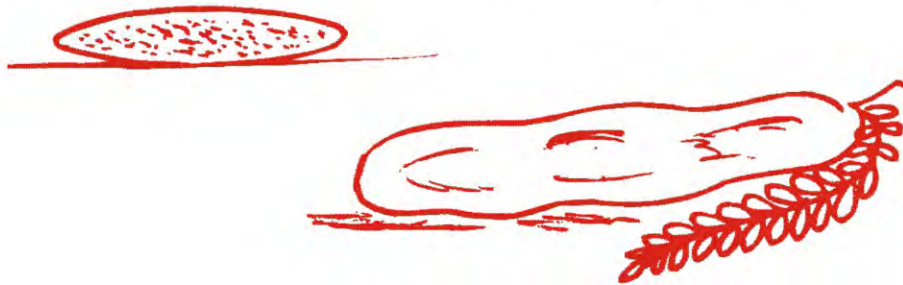
तरीका 1. अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े कर नींबू के रस में डालकर रखें और सेंधा नमक डाल दें फिर इसे खाने के पहले चूसें।



तरीका 2. चावल के माड़ में नमक मिलाकर खाने के पहले पिलाएं।



तरीका 3. भूनी अजवायन और इमली को पीसकर लाटा (चटनी) बनाकर रख लें, इसमें से आधा चम्मच को खाने से पहले चूसें।



तरीका 4. एक चम्मच आंवले के चूर्ण में चुटकी भर नमक मिलाकर खाने के पहले चूसाएं।



तरीका 5. नींबू की फांक में पिप्पली चूर्ण और नमक भरकर उसे गर्म कर खाने के पूर्व चूसें।



तरीका 6. आधा किलो शक्कर या गुड़ की चाशनी बनाकर उसमें एक छोटी कटोरी (150 मि.ली.) अदरक का रस मिलाकर चलाएं। इस मिश्रण को थाली में डालकर ठंडा होने दें। तथा बर्फी जैसा काटकर रखें। इसमें से आधा या एक बर्फी खाने के लगभग एक घंटे पूर्व चूसने दें।



13.

अपच (अजीर्न)

लक्षाण -

1. पेट में भारीपन, 2. परेशानी

उपचार -

तरीका 1. हर्रा के आधे चम्मच चूर्ण में सेंधा नमक चुटकी भर मिलाकर मट्ठा या गुनगुने पानी के साथ खाने के एक घंटे बाद दें।

तरीका 2. आधा चम्मच हर्रा के चूर्ण को एक चम्मच शहद में मिलाकर आहार के आधे घंटे बाद चटाएं।

तरीका 3. हर्रा के चूर्ण को शहद मिलाकर आहार के आधे घंटे बाद चटाएं। साथ में गुनगुना पानी का उपयोग करें।

तरीका 4. आधा चम्मच भूना हुआ जीरा, चुटकी भर सेंधा नमक को एक चम्मच नींबू के रस में मिलाकर आहार के आधे घंटे बाद दिन में 3 बार उपयोग करें।

तरीका 5. सौंफ, अदरक, जीरा, काली मिर्च को पानी में उबालकर काढ़ा बनाकर अजीर्ण की स्थिति में लेना चाहिए।



उपचार के साथ... सलाह -

- ◆ गुनगुना पानी पीयें।
- ◆ इच्छा न हो तब तक खाना न खायें।
- ◆ खाना हल्का और जल्दी पचने वाला हो।
- ◆ ज्यादा देर भूखा न रहें।
- ◆ एक बार में ज्यादा खाना न खाएं।
- ◆ थोड़ा-थोड़ा, बार-बार खाएं।

14.

उल्टी



यदि महिलाओं को उल्टी हो रही हो, तो उनकी गर्भवती होने की संभावना को भी देखें। किसी को भी पेट दर्द या दस्त के साथ उल्टी होने पर तत्काल अस्पताल रेफर करें।

उपचार के तरीके -

तरीका 1. जीवन रक्षक घोल या ओ.आर.एस. या चावल का माड़ दें।

एक गिलास पानी



+

एक चम्मच शक्कर



+

एक चुटकी नमक



तरीका 2. लाई को पानी में मथकर उसमें शक्कर और शहद मिलाकर दिन में दो बार पिलायें।



तरीका 3. छोटी हर्षा के आधे चम्मच चूर्ण को शहद के साथ दिन में चार बार चटाएं।



तरीका 4. दो चम्मच गिलोय कांदा के चूर्ण का काढ़ा बनाकर दिन में सुबह शाम पिलायें।



तरीका 5. नारियल का पानी थोड़ा-थोड़ा पिलाएं।



15.

खट्टी डकार आना

लक्षाण -

1. खट्टी डकार आना, 2. पित्त की उल्टी होना, 3. खाने की इच्छा न होना,
4. सिर में दर्द, 5. पेट में दर्द होना

उपचार के तरीके -

- तरीका 1.** भेंगरा के दो चम्मच रस को शहद के साथ सुबह-शाम खाली पेट दें।
- तरीका 2.** आंवले का दो चम्मच रस, शहद में मिलाकर खाली पेट सुबह-शाम पिलाएं।
- तरीका 3.** अडूसा के पत्ते के दो चम्मच रस को खाली पेट सुबह-शाम पिला दें।
- तरीका 4.** शतावर मूल के एक चम्मच चूर्ण को दूध में पकाकर सुबह-शाम पिला दें।

उपचार के साथ... सलाह -

- ◆ मीठी और ठंडी चीजें खाना फायदेमंद है।
- ◆ पानी ज्यादा पीएं-शक्कर नमक का घोल या नारियल पानी पीना भी फायदेमंद होता है।
- ◆ खाली पेट नहीं रहना चाहिए।
- ◆ एक साथ बहुत सारा खाना न खाकर थोड़ा-थोड़ा करके बार-बार खाना अच्छा होता है।

16.

पेट में दर्द

उपचार के तरीके -

- तरीका 1.** हींग को पानी में घीसकर उसका लेप नाभि पर करें।
- तरीका 2.** पेट दर्द जहां हो रहा हो वहां गर्म जल से सेकाई करें।
- तरीका 3.** एक चम्मच भुनी अजवायन के चूर्ण को गुनगुने पानी के साथ सुबह-शाम दें।
- तरीका 4.** नींबू के छिलके के एक चम्मच चूर्ण में घी मिलाकर गर्म पानी के साथ सुबह-शाम दें।
- तरीका 5.** हर्षा को अरण्डी तेल में भून कर नमक मिलाकर सुबह-शाम चूसने से फायदा होता है।



पेट दर्द-निम्न स्थितियों में अस्पताल रेफर करें -

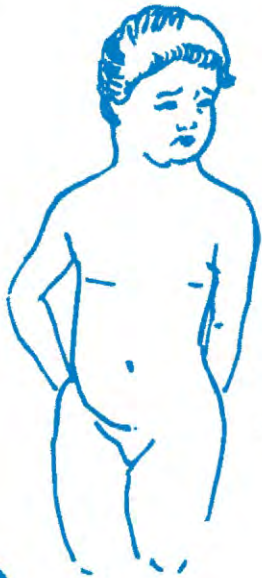
- ◆ दर्द के साथ पेट लकड़ी की तरह कड़ा हो साथ ही मल तथा गैस रुका हो।
- ◆ यदि दर्द के साथ पेट फूल जाए और हरे पीले रंग की उल्टी हो साथ ही मल और गैस निलकना बंद हो जाये।
- ◆ दर्द के साथ उल्टी होने पर या मरोड़ के साथ खूनी दस्त होने पर।
- ◆ महिलाओं में माहवारी के अलावा दर्द के साथ खून जा रहा हो तब।
- ◆ महिलाओं के पेट के निचले भागों में दर्द होने पर।

17.

पेट में कृमि

लक्षण -

जब मल में
कीड़े दिखें



बच्चा गुदाद्वार के
आसपास खुजलायें



बच्चा बार-बार पेट दर्द
की शिकायत करें



यदि बच्चा
कुपोषित हो



यदि खून की कमी
दिख रही हो

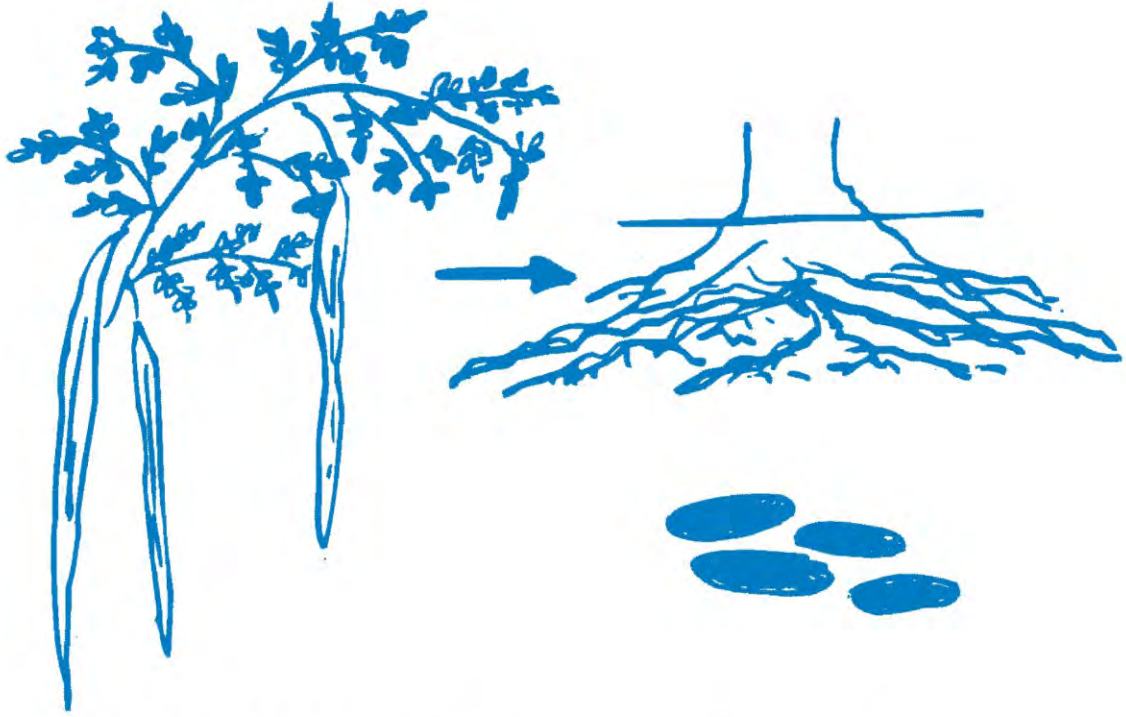
उपचार के तरीके -



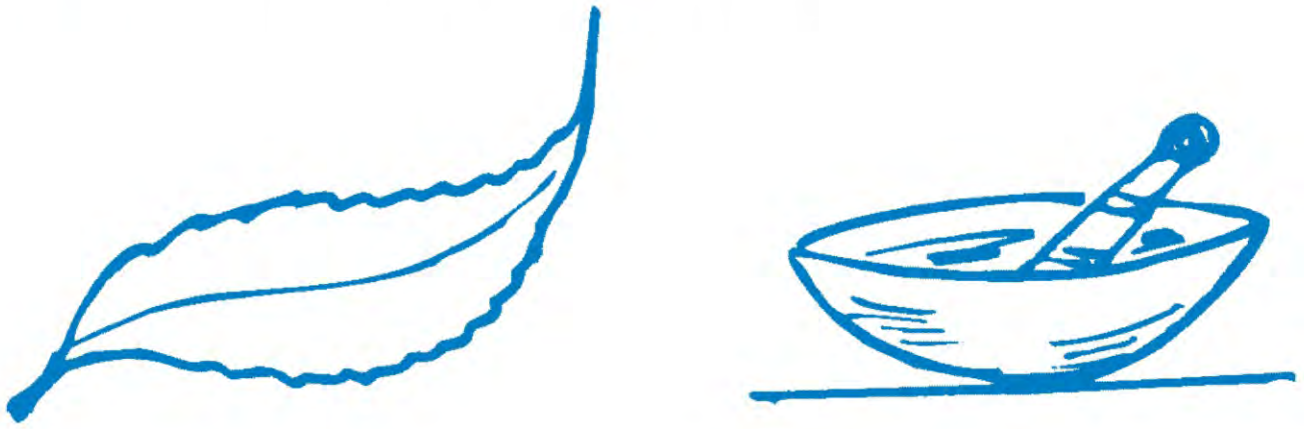
तरीका 1. विडंग का एक चम्मच चूर्ण, शहद और गुड़ के साथ
दिन में दो बार दें।



तरीका 2. मुनगा की जड़ के दो चम्मच चूर्ण का काढ़ा बनाकर उसमें चुटकी भर विडंग और पिप्पली चूर्ण मिलाकर दिन में दो बार उपयोग करें।



तरीका 3. नीम के पत्ते की चटनी बनाकर खाली पेट चटायें।



तरीका 4. हींग का पेस्ट बनाकर नाभि के ऊपर लेप लगाएं अथवा हींग को घी में भूनकर उसे दिन में दो बार सेवन करें।

18.

कब्ज

लक्षाण -

1. शौचा नियमित न होना, 2. पेट में भारीपन, 3. भूख ना लगना

उपचार के तरीके -

तरीका 1. हर्षा, बहेड़ा और आंवला के फल के चूर्ण को समान भाग मिलाकर एक से दो चम्मच रात में सोते समय गुनगुने पानी के साथ में लें।



तरीका 2. गर्म दूध में एक से दो चम्मच अण्डी का तेल डालकर सबेरे खाली पेट दें।

तरीका 3. एक चम्मच घी क्वार के गूदे में एक चुटकी हल्दी मिलाकर पानी में घोलकर सुबह शाम पिलाएं।

गर्भवती महिला इस तरीके का उपयोग विशेषज्ञ की सलाह से ही करें।

ध्यान रखें -

- ◆ सबेरे खाली पेट एक से दो गिलास पानी में नींबू का रस मिलाकर पिलाएं।
- ◆ रोटी बनाते समय आटा में से चोकर को न निकालें।
- ◆ हरी पत्तेदार सब्जियां एवं कच्चा सलाद आदि कब्ज में बहुत फायदेमंद होता है।

19.

पतले दस्त

दस्त शरीर का अपने अंदर से दूषित पदार्थ या संक्रमण को बाहर निकालने का एक तरीका है। दस्त को तुरंत रोकना नहीं चाहिए। तुरंत रोकने से उल्टी हो सकती है। ध्यान रखें कि शरीर में पानी की कमी न हो।

शरीर में पानी की कमी को रोकने के लिए शक्कर और नमक घोल बहुत सहायक है।

- ◆ एक गिलास पानी में एक चम्मच शक्कर और चुटकीभर नमक मिलाकर उपयोग करें।
- ◆ एक और आसान तरीका है एक गिलास माड़ में चुटकी भर नमक मिलाकर बार-बार दें सकते हैं।
- ◆ मितानिन के पास ओ.आर.एस. पैकेट हो तो उसका घोल भी उपयोग कर सकते हैं।



इस घोल के साथ-साथ निम्न उपचार के तरीकों में से एक अपनाया जा सकता है।

उपचार के तरीके -

तरीका 1. हरे के फल के छिलके (गूदे) के दो चम्मच चूर्ण का काढ़ा बनाकर सुबह शाम पिलायें।



तरीका 2. मोथा के दो चम्मच चूर्ण का काढ़ा बनाकर सुबह शाम पिलायें।

तरीका 3. अनार के छिलके के एक चम्मच चूर्ण में शहद मिलाकर सुबह-शाम चटाएं।



तरीका 4. भेंगरा का दो चम्मच रस निकालकर, उसमें दही का पानी मिलाकर, सुबह-शाम पिलायें।



तरीका 5. धवई (धाय) फूल के एक चम्मच चूर्ण को, दही के पानी के साथ मिलाकर सुबह पिलायें



तरीका 6. मोथा और कुरज (कुर्जा) की छाल समान भाग में मिलाकर रख लें और इसका काढ़ा सुबह-शाम पिलायें।



अधिक दस्त होने पर -

बबूल के पत्ते का दो चम्मच रस निकालकर शहद मिलाकर दिन में दो से तीन बार चटाएं।



ध्यान रखें -

- ◆ 5 साल से छोटे बच्चों के इलाज में सावधानी बरतें। बेहतर है कि उन्हें मां का दूध या जीवन रक्षक घोल से ही इलाज करें।
- ◆ शक्कर नमक शक्कर का घोल तब तक पिलाते रहें जब तक मरीज को अच्छी तरह पेशाब आना प्रारंभ ना हो जाए।

- ◆ छोटे बच्चों को लगातार स्तनपान जारी रखें।
- ◆ हल्का और पतला आहार कराएं।
- ◆ छः माह से बड़े बच्चों को बीमारी ठीक होने के बाद आहार (ऊपरी आहार) की ज्यादा मात्रा खिलाने की सलाह दें।



डॉक्टर को कब दिखाएं -

- ◆ दो दिन के बाद भी दस्त नहीं रूक रहा हो या दस्त के साथ उल्टी हो रही है तो मरीज को डॉक्टरी उपचार के लिए तुरंत रेफर करना चाहिए।
- ◆ मरीज के शरीर में पानी की कमी का लक्षण मिलने पर (जैसे चमड़ी उठाकर छोड़ दें तो बहुत धीरे से नीचे जाती है, या काफी देर से पेशाब नहीं हुआ हो) तो डॉक्टर को तुरंत रेफर करें।
- ◆ बच्चों में यदि दस्त के साथ दूध नहीं पी पाने की स्थिति है, या बेहोशी है या झटका आ रहा है, या काफी देर से पेशाब नहीं हुआ है, बहुत कमजोरी बनी हुई है तो डॉक्टर / अस्पताल रेफर करें।

20.

खून की कमी

लक्षण -

- ◆ अगर आंख में हल्का पीलापन या सफेद दिखें।
- ◆ जीभ के बीच/होठों के पीछे पीलापन या सफेद दिखें।



सहायक तरीके -

- ◆ हरी पत्तेदार सब्जियां पालक, गाजर, चुकंदर और रागी, बाजरा, गुड़, मांस, मछली आदि खाने से फायदा होता है। साथ ही दालें, दूध, अंडा आदि का उपयोग करें।
- ◆ खाना लोहे की कढ़ाही में बनाने से भी लोहतत्व मिलता है।
- ◆ खाने में खट्टे फल तथा गुड़ का उपयोग करें।
- ◆ हरी सब्जियों का सलाद खायें।
- ◆ खट्टी भाजी और मुनगा के पत्ते की सब्जी बहुत फायदेमंद होती है।
- ◆ खून की कमी का मुख्य कारण अक्सर कृमि या पेट के कीड़े होते हैं। अतः सबसे पहले कृमि को खत्म करने के लिए एलबेंडाजॉल की गोली दी जा सकती है।



खून की कमी का मुख्य कारण अक्सर कृमि या पेट के कीड़े होते हैं। अतः सबसे पहले कृमि को खत्म करने के तरीके अपनाएं।

उपचार के तरीके -

तरीका 1. हर्षा के एक चम्मच चूर्ण को गुड़ के साथ सुबह-शाम सेवन करें।



तरीका 2. आंवला के रस में उसके कतरन को भिगोकर सुखा दे ओर सुबह-शाम एक-एक चम्मच लें।



तरीका 3. आंवले के रस में शहद मिलाकर सुबह-शाम दो-दो चम्मच पिलायें।

तरीका 4. पुनर्नवा की पंचांग का रस निकालकर सुबह-शाम दो-दो चम्मच पिलायें।

तरीका 5. हर्षा, बहेड़ा, आंवला, सोंठ, काली मिर्च, पिप्पली, विडंग, मोथा (मुस्तक) और चित्रक के चूर्ण को बराबर मिलाकर सुखाकर लोहे की कढ़ाही में धीमी आंच में भूनकर रख लें। एक चम्मच चूर्ण को गुड़ या शहद के साथ चटाएं।



तरीका 6. पुनर्नवा मंडूर 250 मि.ग्रा. गोली पानी या दूध के साथ ले सकते हैं। खून की अधिक कमी होने पर 500 मि.ग्रा. गोली ले सकते हैं।

21.

पीलिया

लक्षाण -

1. पेशाब, आंख व शरीर में पीलापन
2. भूख न लगना व खाने की इच्छा न करना
3. कमजोरी व उल्टी लगना
4. खाना ठीक से नहीं पचना

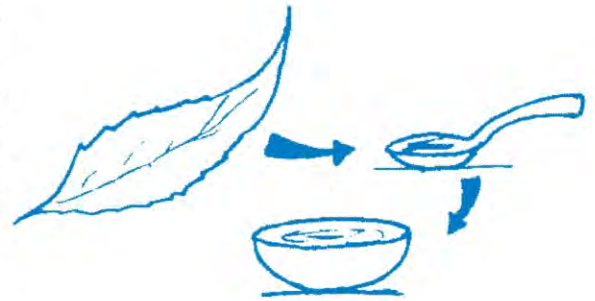


ध्यान रहे कि पीलिया एक ऐसी समस्या है जिसके लिए कोई विशेष उपचार विधि नहीं है। इसके बावजूद कुछ खतरनाक प्रकार के पीलिया को समय पर पहचानकर समस्याओं से बचने तथा उपचार के लिए तुरंत डॉक्टर से मिलकर जांच कराना बहुत जरूरी है।

नीचे बताये गये उपचार के तरीके पीलिया की वजह से जिगर में आई समस्याओं को दूर करने के लिए है।

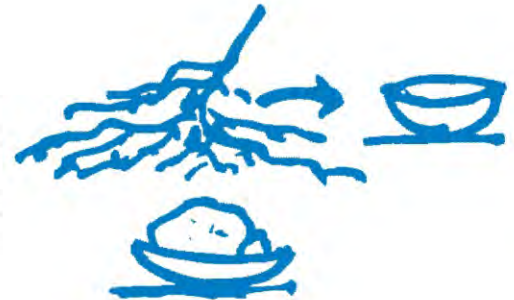
उपचार के तरीके -

तरीका 1. नीम के पत्ते के दो चम्मच रस को शहद के साथ मिलाकर खाली पेट दिन में दो बार पिलाएं।



तरीका 2. भू-आंवला का दो चम्मच रस खाली पेट पीने दें।

तरीका 3. कुटकी और चिरायता के दो चम्मच चूर्ण को काढ़ा बनाकर शहद मिलाकर पिलाना फायदेमंद होता है।



तरीका 4. करेला का रस दो चम्मच पीने दें।

तरीका 5. मेहंदी के पत्ते को रात के समय पानी में भिगो दें, सुबह हाथ से मसलकर छानकर पिलाएं। गर्भवती महिला इस तरीके का उपयोग विशेषज्ञ से पूछकर ही करें।



उपचार के साथ... सलाह -

- ◆ खट्टे फल और गुड़ खिला सकते हैं।
- ◆ हरे पत्तेदार सब्जियों को सलाद के रूप में खिला सकते हैं। ध्यान रहे कि सब्जियां अच्छे से साफ पानी से धुली हुई हों।
- ◆ कम तेल में खट्टी भाजी और मुनगा के पत्ते की सब्जी खिला सकते हैं।
- ◆ रसदार फल चूसने दे सकते हैं।

ध्यान दें -

- ◆ पीलिया के कुछ खतरनाक प्रकार को पहचानना जरूरी है इसलिए उपचार के पूर्व पीलिया के लिए जांच जरूरी है।
- ◆ उबालकर ठंडा किया हुआ पानी ही पिलाएं।
- ◆ कम से कम 12 से 14 घंटे आराम करें। दिन में भी आराम करें बिना नींद के दिन में आराम करना बहुत अच्छा होता है।
- ◆ बीमारी पूरी ठीक होने तक आयुर्वेद के अनुसार मछली, मांस, अंडा, दाल, तेल या तेल युक्त पदार्थ न खाएं।
- ◆ गर्भवती में पीलिया हो तो, जरूर अस्पताल भेजें।



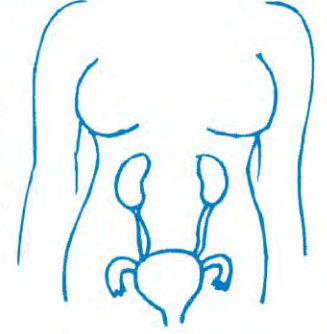
झाड़-फूंक से किसी भी प्रकार का फायदा नहीं होता।

22.

पेशाब में जलन

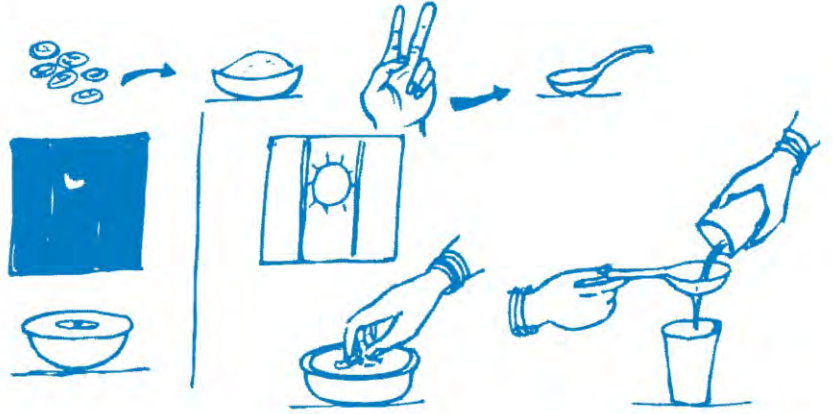
लक्षाण -

1. बार-बार पेशाब लगना, 2. पेशाब में जलन और दर्द, 3. पेट के निचले हिस्से में दर्द, 4. पेशाब में बदबू, 5. गाढ़ा पेशाब आना, उसमें खून या मवाद आना

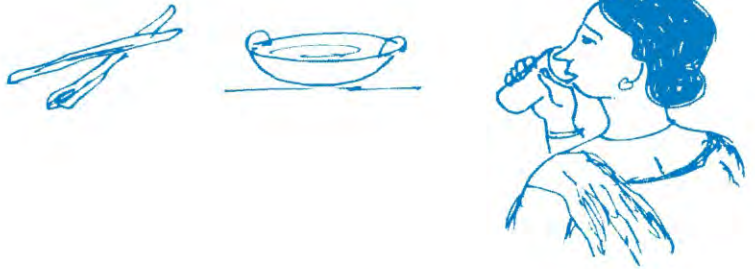


उपचार के तरीके -

तरीका 1. धनिया का चूर्ण दो चम्मच लेकर रात के समय गर्म पानी में भिगाकर रखें। सुबह उसे मसल कर मिश्री मिलाकर पिलाएं।



तरीका 2. सारिवा के मूल के दो चम्मच चूर्ण का काढ़ा बनाकर, सुबह-शाम पिलायें।



तरीका 3. मूली के पत्ते का दो चम्मच रस निकाल कर खाली पेट पिलायें।



तरीका 4. मेथी को भूनकर सूखा पीस लें। इसका एक चम्मच चूर्ण गुनगुने पानी या मट्ठा में मिलाकर पिलायें।

उपचार के साथ... सलाह -

- ◆ ज्यादा पानी पीयें दिन में कम से कम 10 गिलास ।
- ◆ नारियल पानी पीना फायदेमंद होता है ।
- ◆ तीन चार घंटे में एक बार पेशाब करने की कोशिश करें । पेशाब कतई नहीं रोकें ।
- ◆ माहवारी में साफ कपड़ों का उपयोग करें ।
- ◆ तेल मिर्च युक्त मसालेदार आहार से बचें । सादा खाने की सलाह दें ।
- ◆ तीन दिन के अंदर आराम मिल रहा हो तो पूर्ण लाभ मिलने तक उपचार चालू रखें ।



डॉक्टर के पास कब भेजें -

- ◆ पेशाब में जलन के साथ-साथ बुखार होने पर ।
- ◆ पेशाब में जलन के साथ पेट के निचले भाग में दर्द होने पर पीठ या कमर का दर्द हो तब भी ।
- ◆ घरेलू उपचार से 3 दिन के अंदर कोई फायदा नहीं होने पर तथा बहुत कमजोरी लगने पर ।
- ◆ तीन दिन तक कोई विशेष असर नहीं होने पर ।

23.

महिलाओं के रोग

सफेद पानी आना

लक्षण -

1. योनि से सफेद या बिना रंग का या हरा-पीला पानी आना
2. पानी में बदबू रहना
3. पानी जाने के साथ खुजली का होना
4. जननांगों की सतह का लाल होना

उपचार के तरीके -

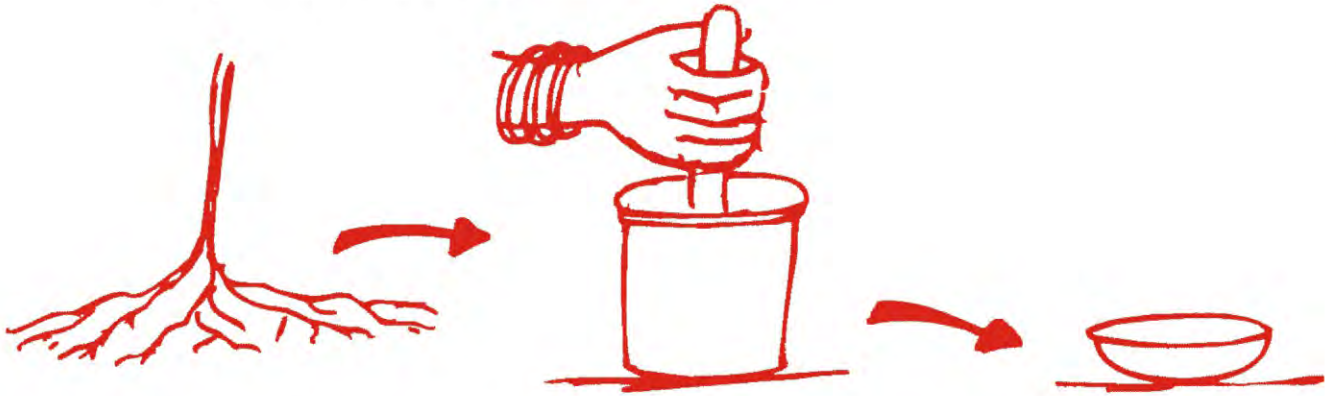
तरीका 1. जपा (गुड़हल) के फूल की चटनी बनाकर एक चम्मच खाली पेट लें।



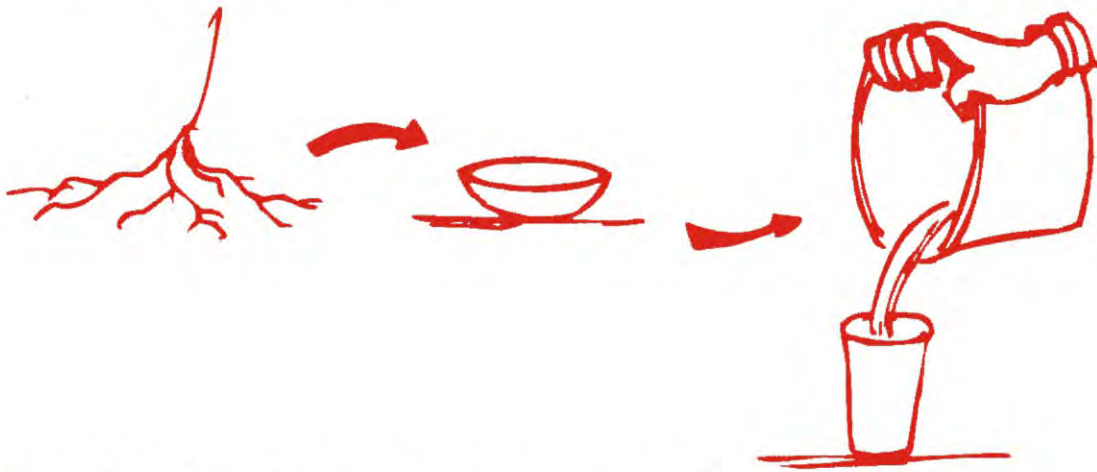
तरीका 2. चौलाई की जड़ के एक चम्मच चूर्ण को चावल के धोवन के साथ सुबह शाम सेवन करें।



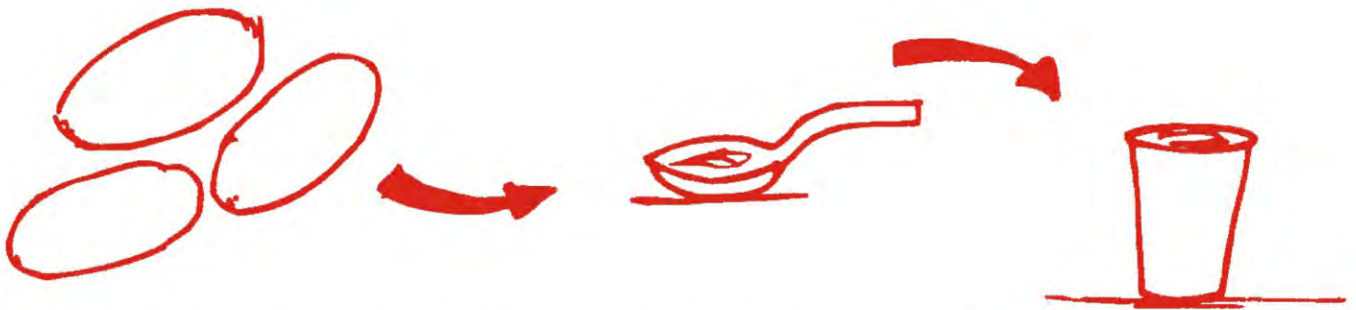
तरीका 3. लाल पुनर्नवा की जड़ के चूर्ण के 2 चम्मच रस को शहद में मिलाकर सुबह-शाम पिलायें।



तरीका 4. बला के जड़ के एक चम्मच चूर्ण को चावल के धोवन के साथ सुबह खाली पेट पिलायें।



तरीका 5. छोटे छिंद के कंद के एक चम्मच चूर्ण को पानी के साथ सुबह-शाम उपयोग करें।



तरीका 6. आंवला चूर्ण 5 ग्राम प्रतिदिन शाम को शहद के साथ ले सकते हैं।

उपचार के साथ... सलाह -

- ◆ मरीज को आहार में जो भी कमियां हो रही है, उसे पूरा करने के लिए तिरंगा आहार करने का सुझाव दें।
- ◆ योनिमार्ग की नियमित साफ-सफाई करें।
- ◆ नीम पत्तों को पानी में उबाल कर रखें और इस पानी को गुप्तांगों की साफ-सफाई के लिए उपयोग करना बेहतर है।
- ◆ मरीज के साथ उनके पति की भी जांच एवं उपचार कराना आवश्यक हो सकता है।
- ◆ समस्या ठीक होने तक संभोग नहीं करना चाहिए।

डॉक्टर के पास कब भेजें ?

- ◆ सफेद पानी के साथ खून जाने पर।
- ◆ पानी के साथ पेट के निचले भाग में दर्द होने पर।
- ◆ सफेद पानी के साथ बहुत कमजोरी लगने पर।
- ◆ सफेद पानी के साथ ठंड / कंपकपी और बुखार होने पर।
- ◆ तीन दिन उपचार के बाद भी कुछ फायदा न होने पर।
- ◆ सफेद पानी की समस्या में डॉक्टर से जांच कराना आवश्यक है।
- ◆ ध्यान रहे कि माहवारी के अलावा योनि से पानी के साथ थोड़ा सा भी खून निकल रहा हो या संभोग के तुरंत बाद खून जा रहा हो, ऐसे में घरेलू उपचार न करके डॉक्टरी जांच अवश्य कराएं।

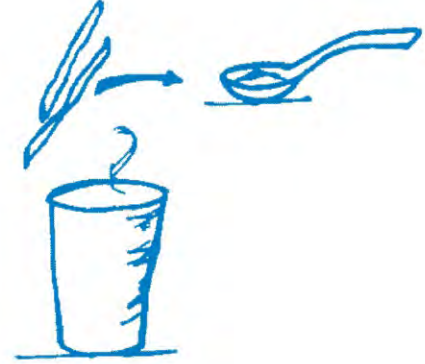
24.

माहवारी में दर्द

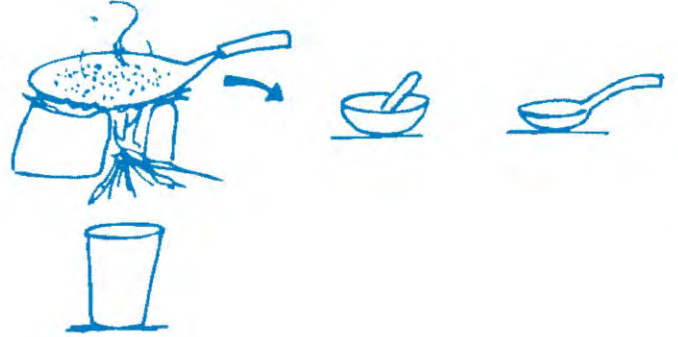
तरीका 1. लहसुन की चटनी बनाकर चटाएं।



तरीका 2. ककही (कंधी) के मूल के एक चम्मच चूर्ण को गर्म (गुनगुने) पानी में मिलाकर पिलायें।



तरीका 3. मेथी के दानों को भूनकर एक चम्मच चूर्ण को मट्ठा के साथ सुबह-शाम दें।



तरीका 4. पेट के निचले भाग को गर्म जल से सेंके।



तरीका 5. एलोवेरा जेल या गूदा को चार चम्मच सुबह 5 दिन तक लेना चाहिए।

25.

दूध बढ़ाने के लिए

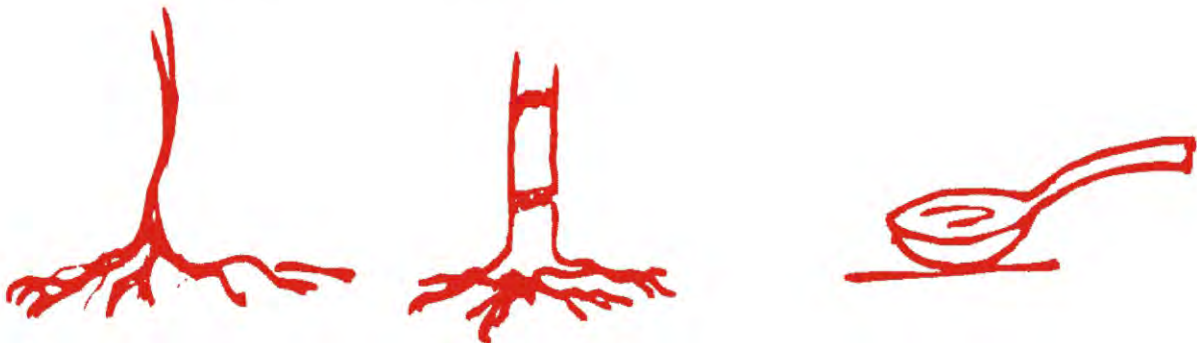
अक्सर सुनने को मिलता है कि किसी मां को दूध नहीं बन रहा है या दूध कम है। लेकिन ऐसा होना बहुत मुश्किल है। या तो बच्चा ठीक से दूध नहीं ले पा रहा होगा या तो शुरू से ही बच्चे को मां के दूध के अलावा कुछ और देने के कारण बच्चे के मुंह का स्वाद बदल गया होगा।

ऐसी स्थिति में मां बच्चे को बार-बार सीने से लगाकर बच्चे को दूध पिलाने की कोशिश करें। इससे मां के शरीर में दूध बनाने की प्रक्रियाएं तेज हो जाती है तथा धीरे-धीरे जरूरत के अनुसार दूध बनने लगता है। मां को चिंता से मुक्त रखें। मां खुश रहेगी तो दूध आसानी से बनेगा।

कुछ बच्चे, जो बहुत कम वजन के हैं, ठीक से दूध नहीं पी पाते हैं। ऐसे बच्चों के लिए डॉक्टर की सलाह लें।

इस प्रक्रिया में मदद हेतु साथ में निम्न तरीके अपनाएं –

तरीका 1. कपास की जड़ और गन्ने की जड़ का चूर्ण बनाकर, समान मात्रा में मिलाकर रख लें। इसमें से एक चम्मच चूर्ण को कांजी में पीस कर मां को सुबह शाम पिलायें।



तरीका 2. साठी चावल और भुना जीरा के 1-1 चम्मच चूर्ण को दूध में पकाकर सुबह-शाम पिलायें।



तरीका 3. शतावर की जड़ और सोंठ को समान मात्रा में मिलाकर उसके एक चम्मच को दूध के साथ दें।



तरीका 4. मुलेठी के दो चम्मच चूर्ण का काढ़ा बनाकर उसको दूध में पकाकर पीने दें।



मुनगा के पत्ते की सब्जी, प्याज, हल्दी और नमक मिलाकर तेल में छौंककर, खिलाने से बहुत मदद मिलती है।



बच्चे के जन्म के पहले घंटे से ही दूध पिलाना शुरू करें। पहले 6 माह तक बच्चे के लिए मां का दूध पर्याप्त एवं उत्तम आहार होता है, अतः बच्चे को मां के दूध के अलावा कुछ और नहीं पिलायें। पानी भी नहीं।

26.

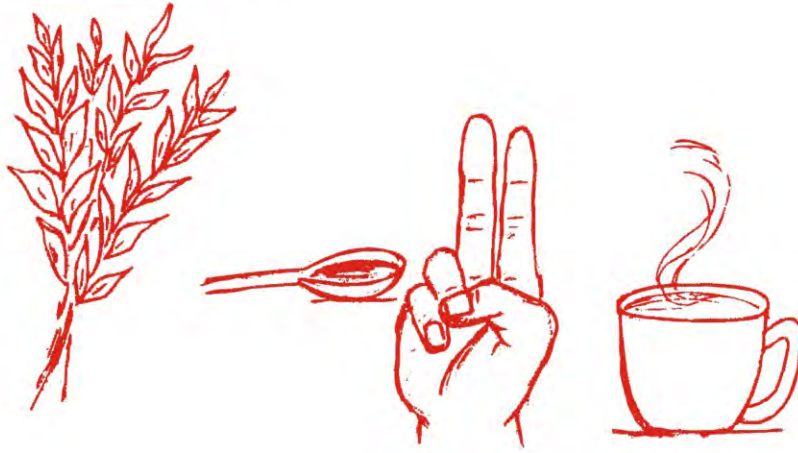
बुखार

बुखार में घरेलू उपचार करने के लिए कुछ तरीके दिये जा रहे हैं। इनमें से जो भी आपके क्षेत्र में उपलब्ध हो और बनाने में आसान हो को अपनाएं।

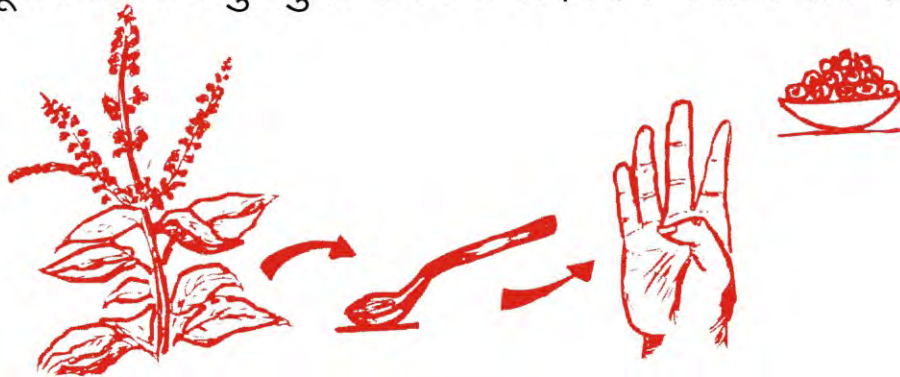


बुखार में उपचार के तरीके

तरीका 1. चिरायता (भू-नीम) के दो चम्मच चूर्ण का काढ़ा बना कर सुबह-शाम पिलाएं।



तरीका 2. तुलसी के पत्ते के चार चम्मच रस में आधा चम्मच काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर गुनगुना कर रख लें। दिन में तीन बार दें।



तरीका 3. एक चुटकी सांठ और एक चम्मच पीसा धनिया को एक गिलास गर्म पानी में रात में भिगो दें, सुबह हल्के से मसल कर छान के पिलाएं।



तरीका 4. एक चम्मच गुरुच (गिलोय) नार चूर्ण और एक चम्मच सांठ के चूर्ण को मिलाकर काढ़ा बना कर सुबह-शाम पिलाएं।



उपचार के साथ... सलाह -

- ◆ शरीर को पानी से भीगे कपड़े से पोछें (अंगोछे)।
- ◆ प्यास लगने पर गुनगुना पानी पिलाएं।
- ◆ खाना हल्का और पतला हो, लेकिन खिलाते रहना चाहिए।
- ◆ इच्छा नहीं होने पर भी थोड़ा-थोड़ा करके कई बार खिलाएं।

चिरायता का काढ़ा पिलाना मलेरिया से बचने के लिए उपयोगी हो सकता है। मलेरिया प्रभावित क्षेत्रों में अधिक मलेरिया वाले मौसम (ऋतु) में चिरायता का सेवन करने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

चूंकि कुछ बुखार खतरनाक भी हो सकते हैं। इसलिए बुखार हो तो मितानिन से आर.डी. किट से जांच करना जरूरी है।



गर्म मोटे कपड़े से लपेटकर न सुलाएं। इससे शरीर का तापमान बढ़ जाता है।

27.

सिर दर्द

सिरदर्द अपने आप में कोई बीमारी नहीं है लेकिन यह किसी बीमारी का सूचक हो सकता है। निम्न सभी तरीके सिरदर्द के उपचार में सहायक हो सकते हैं और इनमें से कोई भी आसान तरीका सिरदर्द के तत्कालीन उपचार में काम आ सकता है।



उपचार के तरीके -

तरीका 1. आम के फल के छिलके की चटनी बनाकर सिर में लगा दें।



तरीका 2. निर्गुण्डी के पत्ते की चटनी बनाकर सिर में लगाएं।



तरीका 3. आराम करना, श्वासन करना और गहरी सांस लेने का प्रयास करना।

तुरंत डॉक्टर के पास कल भेजें -

- ◆ यदि तीन दिन में ठीक न हों।
- ◆ तेज सिरदर्द या सिरदर्द के साथ उल्टी या बेहोशी हो।

भिलावा के फल का लेप इसलिए न लगाएं कि इससे त्वचा जल जाती है।

28.

दांत दर्द

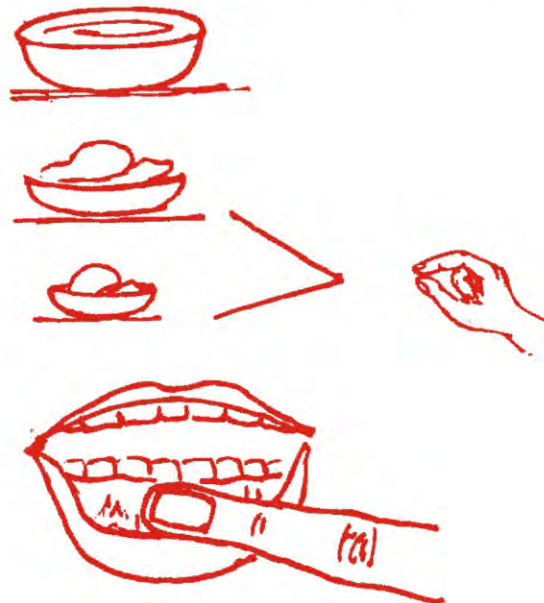
लक्षण -

1. दांत में दर्द होना
2. मसूड़ों में सूजन होना
3. खून या मवाद आना

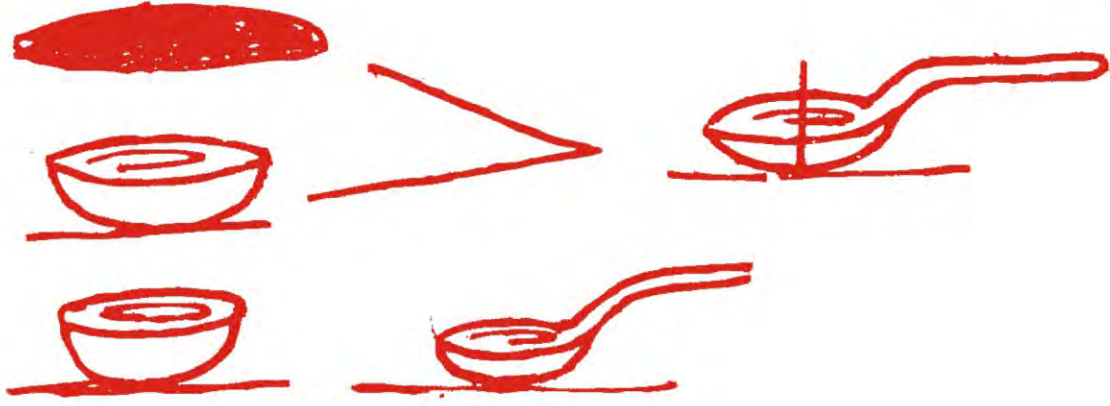


उपचार के तरीके -

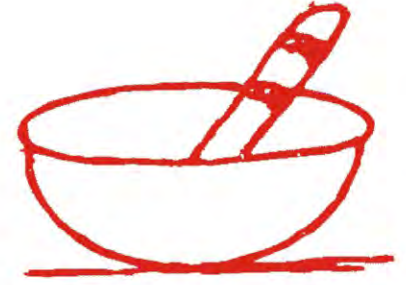
तरीका 1. सरसों के तेल में एक चुटकी सेंधा नमक व एक चुटकी हल्दी मिलाकर, हल्के-हल्के उंगली से मसूड़ों में रगड़ें।



तरीका 2. पिप्पली के आधे चम्मच चूर्ण में आधा चम्मच घी और एक चम्मच शहद मिलाकर मुंह में पांच से सात मिनट तक दबाकर रखें, फिर कुल्ला कर, गर्म पानी से मुंह साफ कर लें।



तरीका 3. अकरकरा के पत्ते की चटनी बनाकर दर्द वाले स्थान में लगाएं।



तरीका 4. लौंग के तेल को रुई में लगाकर या लौंग को जलाकर, दांत दर्द वाले स्थान पर दबाकर रखें।

डॉक्टर को कब दिखाएं -

- ◆ दर्द के साथ दांत में कालापन दिखने पर।
- ◆ दर्द के साथ मुंह से बदबू आने पर।
- ◆ दांत या मसूड़ों में से खून या मवाद आने पर तीन दिन के अंदर दर्द ठीक न होने पर।
- ◆ दवा लेने के बाद दर्द बढ़ने पर।

29.

घाव

सामान्य घाव भरने के लिए शरीर की अपनी प्रतिरोधक क्षमता काफी है। जो भी दवा की जरूरत होती, वह घाव में रोगाणु न पले इसलिए लगाई जाती है।

उपचार के तरीके -

तरीका 1. नीम के पत्ते की चटनी बनाकर घाव पर लगाएं।



तरीका 2. चमेली के पत्ते की चटनी बनाकर लेप करें।



तरीका 3. घाव में अगर खून आ रहा हो तो उसे रोकने के लिए बर्फ से सेंकाई करें।

तरीका 4. एलोवेरा भी घाव भरने में फायदेमंद है। इसके टुकड़े को घाव में लगाना चाहिए।

तरीका 5. जब घाव में संक्रमण हो तो कच्चे पपीते के टुकड़े को इस्तेमाल कर सकते हैं।

30.

जड़ी-बूटी का संग्रहण कब करें

अधिकतर जड़ी बूटियां वर्षा ऋतु में पैदा होती है, उन्हें उसी समय उखाड़ कर साफ कर छाया में सूखा लें और पीस कर रख लें।



जो जड़ी-बूटी विभिन्न ऋतु या विशेष काल में होती है उन्हें प्रयोग में आने वाले भाग के आधार पर इकट्ठा करना चाहिए। साथ में यह भी ध्यान हो कि ऐसे पेड़ पौधों का संरक्षण करना भी महत्वपूर्ण है।

जैसे –

- ◆ जड़ी-बूटी की जड़ (बसंत ऋतु-ग्रीष्म ऋतु) गर्मी के महीने में।
- ◆ फल और फूल उनके होने या पकने वाले समय या महीने में।
- ◆ छाल या तना हेमंत ऋतु में।
- ◆ पत्तियों का संग्रहण पतझड़ के बाद जब नए पत्ते होते हैं तब करें।

जड़ी-बूटी का संग्रहण कैसे करें -

जड़ी-बूटी के विभिन्न भागों को समय पर निकाल कर साफ कर पानी में धोकर उसे हल्की धूप में सुखाकर सुरक्षित रखना चाहिए।

31.

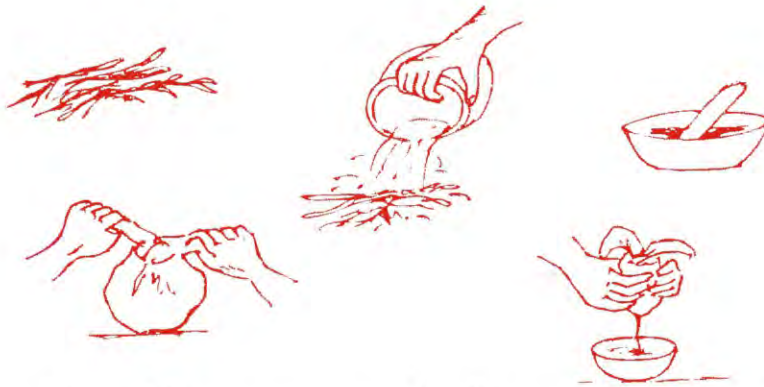


जड़ी-बूटीयों से दवाईयों की निर्माण विधि

जब हमें जड़ी-बूटी की आवश्यकता हो तब यदि ताजी औषध पास में हो तो उसका प्रयोग करें अन्यथा सुखाकर रखी हुई जड़ी-बूटीयों का प्रयोग करना चाहिए। जड़ी-बूटी से उपयोग के हिसाब से औषधि की निर्माण विधि इस प्रकार है।

रस निकालना -

जब किसी जड़ी-बूटी के रस का उपयोग करना हो तो ताजी जड़ी-बूटी को लाकर उसे साफ पानी से धो लें। फिर चटनी जैसा बनाकर उसे कपड़े में बांध कर निचोड़ कर रस निकाल कर उपयोग करें।



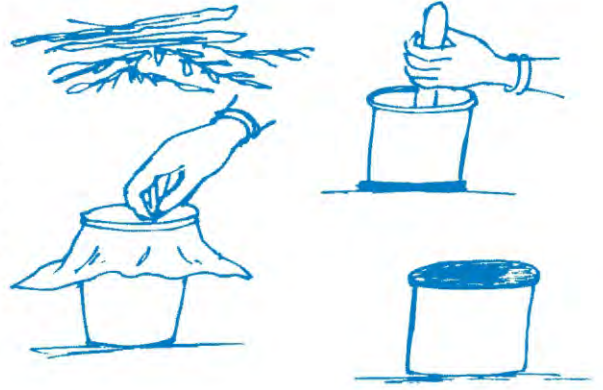
जब ताजी जड़ी-बूटी उपलब्ध न हों तो पहले से इकट्ठी की गई जड़ी-बूटीयों के चूर्ण ले उसमें इससे दो गुना पानी डाल कर भिगा दें फिर उपयोग के समय हाथ से मसल कर, छान कर, प्रयोग करें।



32.

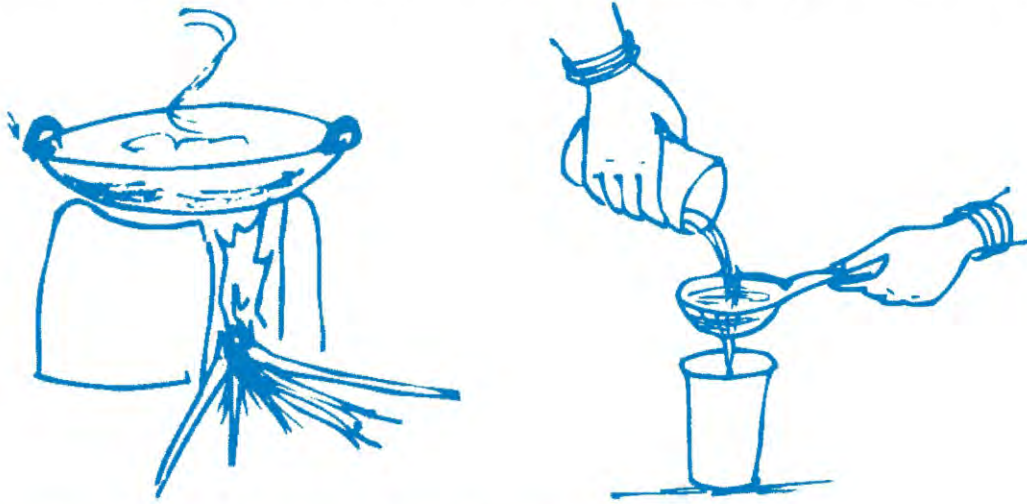
चूर्ण बनाना

जब किसी जड़ी-बूटी का चूर्ण में प्रयोग करना है तो औषधि को बहुत पतला या बारीक पीसकर छान कर ढक्कन वाले डिब्बे में भरकर रख लें। इसे एक साल तक उपयोग किया जा सकता है।



काढ़ा बनाना -

जब किसी दवा का काढ़ा बनाना हों तब जड़ी-बूटी को दरदरा पीस लें और उसमें से चार चम्मच चूर्ण लेकर उसे 6 से 8 गुना पानी में डालकर आग (धीमी आंच) पर पकाएं, जब एक चौथाई पानी शेष बचे तो उतार कर छान कर रख लें। इस प्रकार बनाया गया काढ़ा एक दिन में सुबह से शाम तक उपयोग में लाया जा सकता है। अगले दिन आवश्यकता पड़ने पर पुनः काढ़ा बनाएं।



आम का पना (पानक) बनाना -

कच्चे आम को आग पर पकाकर उसके गूदे को मसलकर पानी में घोल लें। सादा नमक / काला नमक, शक्कर व जीरा मिलाने पर पना तैयार हो जाता है।

33.

औषधि की मात्रा

जड़ी बूटियों से उपचार करने के लिए विभिन्न प्रकार की दवाईयों का उपचार निम्न मात्रा में लेने की सलाह दें।

उम्र विवरण	काढ़ा की मात्रा	रस की मात्रा	चूर्ण की मात्रा
1 से 3 साल तक उम्र के बच्चे	1 चम्मच सुबह शाम	आधा चम्मच सुबह शाम	आधा चम्मच सुबह शाम
3 से 12 साल तक उम्र के बच्चे	4 चम्मच सुबह शाम	1 चम्मच सुबह शाम	1 चम्मच सुबह शाम
12 से 60 साल तक उम्र के लोग	6 चम्मच सुबह शाम	2 चम्मच सुबह शाम	2 चम्मच सुबह शाम
60 साल से अधिक उम्र के लोग	4 चम्मच सुबह शाम	1 चम्मच सुबह शाम	1 चम्मच सुबह शाम

जड़ी बूटी पर आधारित ज्यादातर दवाईयां खाली पेट लेने से ज्यादा असर करती है। अतः जो भी इसे खाली पेट ले सकते हैं उसके लिए खाली पेट लेने की सलाह देंगे। खासकर बच्चों को कड़वे चूर्ण या रस को शहद या गुड़ के घोल के साथ मिलाकर दे सकते हैं। काढ़े को गरम पानी में ऐसे ही लेने से ज्यादा फायदा रहता है, लेकिन बच्चों को दवा लेने के बाद गुड़ या कोई मीठी चीज खिला सकते हैं।

34.

योगासन एवं प्राणायाम

योग क्या है ?

योग सही तरह से जीने का विज्ञान है और इसलिए इसे दैनिक जीवन में शामिल किया जाना चाहिए। यह व्यक्ति के सभी पहलुओं पर काम करता है—भौतिक, मानसिक, भावनात्मक, आत्मिक और आध्यात्मिक।

योग के लाभ -

योग हमारी रोगों से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। जिसमें शरीर कई प्रकार के संक्रमण से बचा रहता है और रोगों का खतरा कम हो जाता है। रोज योग करने से शरीर में स्फूर्ति रहती है।

योग के नियम -

- योगासन किसी प्रशिक्षित व्यक्ति के देखरेख में सीखें। केवल पुस्तक या सी.डी. देखकर करना हानिकारक हो सकता है।
- शुरुआत में आप सिर्फ वही आसन कर सकते हैं जो आप आसानी से कर पायें।
- सूर्योदय या सूर्यास्त के समय योग का सही समय है।
- योग करने के समय आरामदायक सूती कपड़े पहनें।
- योग किसी खुली जगह पर जैसे पार्क में कर सकते हैं या घर पर भी बस इतना ध्यान रहे कि जगह ऐसी हो जहां आप खुलकर सांस ले सकें। तेज हवाओं में योगासन नहीं करना चाहिए।
- अपना पूरा ध्यान अपने योग अभ्यास पर ही केंद्रित रखें।
- अपने शरीर के साथ जबरदस्ती बिल्कुल ना करें।
- निरंतर योग अभ्यास जारी रखें।
- अगर तकलीफ बढ़ने लगे या कोई नई तकलीफ हो जाए तो तुरंत योग अभ्यास रोक दें।
- खाली पेट या खाना खाने के पांच घंटे बाद योगासन करना चाहिए।

ध्यान



यह तनाव को कम करने में मदद करता है। उलझन तथा हृदय गति को घटाता है। फेफड़ों में वायु के प्रवाह को सुधारता है, उच्चरक्तचाप, अवसाद, चिड़चिड़ापन तथा उदासी को कम करता है। स्मरण शक्ति को बढ़ाता है, भावनात्मक स्थिरता बढ़ाता है, प्रसन्नता को बढ़ाता है।

कुछ उपयोगी आसन/क्रियाएं/प्राणायाम

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

1. अर्धाकटिचक्रासन -

लाभ -

- कमर के हिस्से में चर्बी कम करता है।
- शरीर के दोनों पार्श्व (बगलों) को बेहतर आकार प्रदान करता है।

विधि -

- धीरे-धीरे श्वास लेते हुए दाएं हाथ को बगल से ऊपर उठाएं।

- कंधे की ऊंचाई तक लाने के बाद हथेली की दिशा को ऊपर की ओर रखें।
- गहरी सांस लेते हुए हाथ को तब तक ऊपर उठाते रहें जब तक कि ऊपरी भुजा दाएं कान को न स्पर्श करने लगे।
- दायें हाथ को खिंचाव देते हुए शरीर के दाएं हिस्से को भी पूर्णतया खिंचाव दें।
- श्वास छोड़ते हुए धड़ को धीरे-धीरे बायीं ओर झुकायें।
- बायीं हथेली बायीं जंघा को स्पर्श करते हुए यथासंभव नीचे की ओर जानी चाहिए।
- दांयी कोहनी अथवा घुटने को न मोड़ें।
- श्वसन क्रिया सहज रूप से बनाये रखें।
- श्वास लेते हुए धीरे-धीरे शरीर को ऊर्ध्वाधर (सीधा खड़े होने की स्थिति) अवस्था में लाएं तथा इसे खीचें/तानें। दाएं हाथ को ऊपर उठाएं तथा शरीर के दायें हिस्से में खिंचाव महसूस करें।
- श्वास छोड़ते हुए दाएं हाथ को नीचे लाएं तथा पूर्व स्थिति में आ जाएं।
- पूर्व अवस्था में आकर ताड़ासन द्वारा शिथिलता की अवस्था में आ जाएं।
- दायीं ओर झुकते हुए इस आसन को शरीर के बायें हिस्से के लिए पुनः करें।



2. वृक्षासन

स्थिति: ताड़ासन

लाभ -

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

विधि -

- श्वास लेते हुए दायें पैर को घुटने से मोड़ें तथा तलवे को बायें पैर के अंदरूनी हिस्से पर मूलाधार के समीप टिकायें।
- श्वास छोड़कर पुनः श्वास लेते हुए दोनों हाथों को कंधे से ऊपर की ओर उठाएं और नमस्कार की मुद्रा बनाएं।
- दूर रखी किसी एक वस्तु पर—दृष्टि केंद्रित करें।
- श्वासन क्रिया को सहज रखते हुए इसी अवस्था को बनाये रखें।
- श्वास छोड़ते हुए हाथों एवं पैरों को ढीला छोड़ दें।
- ताड़ासन के द्वारा शरीर को आराम दें।
- शरीर के बायें हिस्से के लिए इस आसन को दोहराएं।

3. त्रिकोणासन

स्थिति: ताड़ासन (सीधा खड़ा होना)

लाभ -

- फ्लैट फुट में सुधार लाने में मदद करता है।
- जंघा तथा पिंडली की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है।



- पीठ के लचीलेपन में वृद्धि करता है।
- पीठ एवं कमर की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है।

विधि -

- श्वास लेकर दोनों पैरों को एक दूसरे से अलग करते हुए तीन फीट की दूरी बनायें तथा दोनों को कंधे की ऊंचाई तक ऊपर की ओर ले जायें।
- बायें हाथ को सीधा रखें तथा दोनों कंधे भी एक सीध में होने चाहिए।
- बायें हाथ को सीधा रखें तथा दोनों कंधे भी एक सीध में होने चाहिए।
- चेहरे को ऊपर की ओर उठाएं तथा फैले हुए हाथ पर— दृष्टि केंद्रित करें।
- श्वसन क्रिया को सहज बनाये रखते हुए इसी अवस्था में बने रहें।
- श्वास लेते शरीर को खिंचाव दें तथा श्वास छोड़ते हुए दोनों हाथों को आराम दें।
- इसी आसन को शरीर के बायें हिस्से के लिए दोहराएं।

सीमाएं - साइटिका के रोगी के लिए वर्जित है।

4. लज्जासन

लाभ -

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

विधि -

- दायें पैर को मोड़ें तथा दायीं एड़ी को दायें नितंब के नीचे लाये ।
- दायीं एड़ी पर बैठते हुए बाये पैर को मोड़े तथा बायीं एड़ी को बायें नितंब के नीचे लाये ।
- दोनों एड़ियों पर नितंबों को रखते हुए तथा रीढ़ को सीधा रखते हुए दोनों हथेलियों को जंघाओं पर रखें ।



5. भुजंगासन

स्थिति - पेट को बल लेटकर

लाभ -

- पृष्ठीय मेरुदंड में लचीलापन लाता है ।
- मेरुदंड की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है ।
- पेट की चर्बी को कम करता है ।

विधि -

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



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

6. श्वासन

1. प्रारंभिक स्थिति श्वासन

2. अभ्यास - श्वास लेने तथा छोड़ने के दौरान पेट की मांसपेशियों में होने वाली गति पर अपना ध्यान केंद्रित करें। पेट की मांसपेशियों में



आने वाले आकस्मिक झटकों को महसूस करें। श्वसन क्रिया को सहज बनाए रखें तथा इसमें कोई परिवर्तन न करें। पेट में होने वाली हरकत पर ध्यान लगायें। श्वास लेने तथा छोड़ने की क्रिया को एक चक्र मानते हुए मन ही मन ऐसे पांच चक्रों की गिनती स्वयं करें।

अवस्था 1 श्वसन क्रिया से जुड़ाव (संबद्धता)

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

शिथिलीकरण की विधि

1. प्रारंभिक स्थिति - श्वासन

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

2. अभ्यास

दोनों पैरों को पास में लायें। एड़ियों तथा अंगूठों को मिलायें। दोनों हथेलियों को जंघाओं के बगल में रखें। अभ्यास के अंत तक चेहरे पर सहज मुस्कुराहट बनाए रखें। धीरे से अपनी चेतना को अंगूठों पर लायें। अंगूठों को खींचें, टखनों को कड़ा करें। जंघा की मांसपेशियों को खिंचाव दें। नितम्बों पर दबाव दें ओर ढीला करें। श्वास बाहर निकालें तथा पेट को अंदर ले जाये। हथेलियों की मुट्ठी बंद करें तथा भुजाओं को कड़ा करें। श्वास लें तथा छाती को फुलायें। कंधों तथा गर्दन की मांसपेशियों को खिंचाव दें तथा चेहरे को दबायें। पैर से सिर तक पूरे शरीर को कड़ा करें। कड़ा करें ... कड़ा करें ... कड़ा करें ...।

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

प्राणायाम

नाड़ीशुद्धिप्राणायाम

लाभ -

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

अभ्यास

- ◆ किसी भी धनात्मक मुद्रा में बैठ जायें।
- ◆ नासिका मुद्रा को ग्रहण करें।
- ◆ दायें नासिका छिद्र को दायें अंगूठे से बंद करें। बायें नासिका छिद्र से धीरे-धीरे श्वास लें और छोड़ें। फिर बायें नासिक को दायें से धीरे-धीरे सांस ले और छोड़े।
- ◆ एक बार श्वास लेने तथा छोड़ने से एक चक्र सम्पन्न होता है।
- ◆ इसे नौ बार दोहरायें।

पुरतक में चर्चा की गई जड़ी-बूटियों का सचित्र विवरण



औषधि नाम	- चिरायता
अन्य नाम	- कालमेघ, भू-नीम (भूनिम्ब)
वनस्पति नाम	- ऐण्ड्रोग्राफिस पैनिकुलेटा
स्वरूप	- क्षुप (छोटा पौधा)
उपयोग करने वाला भाग	- सभी भाग
उपयोग किसके लिए करें	- बुखार, रक्तविकार, दाह



औषधि नाम	- सोंठ
अन्य नाम	- आर्द्रक, नागर
वनस्पति नाम	- जिन्जीबर आफिशिनेल्
स्वरूप	- कन्दयुक्त क्षुप (छोटा पौधा)
उपयोग करने वाला भाग	- कंद
उपयोग किसके लिए करें	- बुखार, सर्दी, खांसी दमा, भूख न लगना, मूत्रिका तंत्र में संक्रमण



औषधि नाम	- धनियां
अन्य नाम	- धान्यक
वनस्पति नाम	- कोरिएण्ड्रम सेटाइवम्
स्वरूप	- गन्धयुक्त क्षुप (छोटा पौधा)
उपयोग करने वाला भाग	- फल
उपयोग किसके लिए करें	- ज्वर, दाह, दमा, मूत्रिका तंत्र में संक्रमण



औषधि नाम	- गिलोय
अन्य नाम	- गुडुची, गिलो, गुरूच, गुडुच
वनस्पति नाम	- टिनोस्पोरा कॉर्डिफोलिया
स्वरूप	- झाड़ीदार लता
उपयोग करने वाला भाग	- काण्ड
उपयोग किसके लिए करें	- बुखार, विषमज्वर, सर्दी, कामला



औषधि नाम	- तुलसी
अन्य नाम	- सुरसा
वनस्पति नाम	- ऑसिमन सैक्टम
स्वरूप	- क्षुप (छोटा पौधा)
उपयोग करने वाला भाग	- फूल, पत्ते, पुष्पमंजरी
उपयोग किसके लिए करें	- बुखार, विषम ज्वर, सर्दी



औषधि नाम	- काली मरिच
अन्य नाम	- काली मिर्च
वनस्पति नाम	- पाईपर नाइग्रम
स्वरूप	- झाड़ीदार आरोहिणी लता
उपयोग करने वाला भाग	- फल
उपयोग किसके लिए करें	- सर्दी, मरोड़ के साथ दस्त



औषधि नाम	- मुलैठी
अन्य नाम	- यस्टीमधु
वनस्पति नाम	- ग्लिसिराइना ग्लैब्रा
स्वरूप	- क्षुप (छोटा पौधा)
उपयोग करने वाला भाग	- जड़
उपयोग किसके लिए करें	- खांसी, दुग्ध (स्तन्य) वर्धक



औषधि नाम	- कंटकारी
अन्य नाम	- छोटी कटेरी
वनस्पति नाम	- सोलेनम सुराटेन्स
स्वरूप	- कण्टकित क्षुप
उपयोग करने वाला भाग	- सभी भाग
उपयोग किसके लिए करें	- खांसी



औषधि नाम	- हरी
अन्य नाम	- हरीतकी, अभया
वनस्पति नाम	- टर्मिनलिया चेबुला
स्वरूप	- वृक्ष
उपयोग करने वाला भाग	- फल का ऊपरी छिलका
उपयोग किसके लिए करें	- दमा, खांसी, पतलीदस्त, कब्ज, अजीर्ण, पेट में दर्द, छर्दी (उल्टी)



औषधि नाम	- बहेड़ा
अन्य नाम	- बिभीतकी
वनस्पति नाम	- टर्मिनेलिया बेलरिका
स्वरूप	- वृक्ष
उपयोग करने वाला भाग	- फल का ऊपरी छिलका
उपयोग किसके लिए करें	- खांसी, दमा, कब्ज



औषधि नाम	- आंवला
अन्य नाम	- आमलकी
वनस्पति नाम	- एम्ब्लिका ऑफिसिनेलिस
स्वरूप	- वृक्ष
उपयोग करने वाला भाग	- फल
उपयोग किसके लिए करें	- दमा, खट्टी डकार, कब्ज, खून की कमी, घाव



औषधि नाम	- सारिवा
अन्य नाम	- अनन्तमूल
वनस्पति नाम	- हेमिडेस्मस इण्डिकस
स्वरूप	- पतली क्षीरिणी आवर्त्रनी लता
उपयोग करने वाला भाग	- जड़
उपयोग किसके लिए करें	- मूत्रिका तंत्र संक्रमण, रक्त विकार



औषधि नाम	- मेथी
अन्य नाम	- मेथिका
वनस्पति नाम	- ट्राइगोनेला फीन मग्रीकम
स्वरूप	- क्षुप (छोटा पौधा)
उपयोग करने वाला भाग	- बीज, पत्ते
उपयोग किसके लिए करें	- माहवारी में दर्द, पेट दर्द



औषधि नाम	- भू-आंवला
अन्य नाम	- भूम्यामलकी
वनस्पति नाम	- फिलैन्थस निरूरी
स्वरूप	- क्षुप (छोटा पौधा)
उपयोग करने वाला भाग	- सभी अंग (पंचांग)
उपयोग किसके लिए करें	- कामला



औषधि नाम	- शतावर
अन्य नाम	- शतावरी
वनस्पति नाम	- एस्पेरेगस रेसिमोसस
स्वरूप	- कण्टक युक्त झाड़ीदार आरोहिणी लता
उपयोग करने वाला भाग	- कन्द
उपयोग किसके लिए करें	- खट्टी डकार, माहवारी में दर्द, स्तन्य (दूध) वर्धक



औषधि नाम	- विडंग
अन्य नाम	- वायविडंग
वनस्पति नाम	- इम्बेलिया रिब्स
स्वरूप	- गुल्म
उपयोग करने वाला भाग	- फल
उपयोग किसके लिए करें	- पेट में कृमि



औषधि नाम	- पलाश
अन्य नाम	- किंशुक, टेंसू
वनस्पति नाम	- ब्यूटिआ मोनोस्पर्मा
स्वरूप	- वृक्ष
उपयोग करने वाला भाग	- बीज, छाल, फूल
उपयोग किसके लिए करें	- पेट में कृमि



औषधि नाम	- अजवायन (अजवाइन)
अन्य नाम	- यवानी
वनस्पति नाम	- ट्रैकीस्पर्मम अम्मो
स्वरूप	- क्षुप (छोटा पौधा)
उपयोग करने वाला भाग	- फल
उपयोग किसके लिए करें	- भूख ना लगना, कृमि, पेट में दर्द



औषधि नाम	- भेंगरा
अन्य नाम	- भृंगराज
वनस्पति नाम	- एक्लिप्टा एल्बा
स्वरूप	- छोटा क्षुप
उपयोग करने वाला भाग	- सभी भाग
उपयोग किसके लिए करें	- खट्टी डकार, पतली दस्त



औषधि नाम	- मुनगा
अन्य नाम	- सहिजन, शिग्रु
वनस्पति नाम	- मॉरिङ्ग ओलिफरा
स्वरूप	- वृक्ष
उपयोग करने वाला भाग	- फल, बीज, पत्ते, जड़
उपयोग किसके लिए करें	- पेट में कृमि, स्तन्य (दूध) वर्धक



औषधि नाम	- नीम
अन्य नाम	- नीम
वनस्पति नाम	- एजाडिरेकटा इण्डिका
स्वरूप	- वृक्ष
उपयोग करने वाला भाग	- छाल, तेल, पत्ते
उपयोग किसके लिए करें	- पेट में कृमि, कामला, सफेद पानी, घाव



औषधि नाम	- अडूसा
अन्य नाम	- वासा, वासन, रूसा
वनस्पति नाम	- अद्याटोड़ा वासिका
स्वरूप	- झाड़ीदार क्षुप
उपयोग करने वाला भाग	- पत्ते, जड़
उपयोग किसके लिए करें	- खांसी, खट्टी डकार, दमा



औषधि नाम	- जीरा
अन्य नाम	- जोरक
वनस्पति नाम	- क्युमिनम् साईमिनम्
स्वरूप	- क्षुप (छोटा पौधा)
उपयोग करने वाला भाग	- बीज
उपयोग किसके लिए करें	- खांसी, दूध बढ़ाने में



औषधि नाम	- सरसों
अन्य नाम	- सर्षप
वनस्पति नाम	- ब्रासिका कैम्पेस्ट्रिस
स्वरूप	- क्षुप (छोटा पौधा)
उपयोग करने वाला भाग	- बीज, तेल
उपयोग किसके लिए करें	- दमा, दंतशूल



औषधि नाम	- नींबू
अन्य नाम	- जम्बीर
वनस्पति नाम	- साइट्रस लाइमोन
स्वरूप	- झाड़ीदार वृक्ष (छोटा वृक्ष)
उपयोग करने वाला भाग	- फल, पत्ते, छाल
उपयोग किसके लिए करें	- भूख न लगना, पेट में दर्द



औषधि नाम	- इमली
अन्य नाम	- अम्लिका
वनस्पति नाम	- टेमरिन्डस इण्डीका
स्वरूप	- वृक्ष
उपयोग करने वाला भाग	- फल, पत्ते
उपयोग किसके लिए करें	- भूख न लगना



औषधि नाम	- पीपर
अन्य नाम	- पिप्पली, फरपीपर
वनस्पति नाम	- पाइपर लौंगम
स्वरूप	- गन्धयुक्त लता
उपयोग करने वाला भाग	- फल, जड़
उपयोग किसके लिए करें	- भूख न लगना, पतली दस्त, दंत शूल



औषधि नाम	- मोथा
अन्य नाम	- नागरमोथा, मुस्तक, गगेरून घास
वनस्पति नाम	- साइपरस् रोटण्डस
स्वरूप	- तृणजातीय क्षुप (छोटा पौधा)
उपयोग करने वाला भाग	- कंद
उपयोग किसके लिए करें	- पतली दस्त, अरूचि, अजीर्ण



औषधि नाम	- बबूल
अन्य नाम	- कीकर
वनस्पति नाम	- एकेशिया अरेबिका
स्वरूप	- झाड़ीदार कंटकित वृक्ष
उपयोग करने वाला भाग	- फल, गोंद, छाल
उपयोग किसके लिए करें	- पतली दस्त में



औषधि नाम	- अनार
अन्य नाम	- दाडिम
वनस्पति नाम	- प्यूनिका ग्रेनेटम
स्वरूप	- छोटा वृक्ष
उपयोग करने वाला भाग	- फल, बीज
उपयोग किसके लिए करें	- पतली दस्त में



औषधि नाम	- धवई फूल
अन्य नाम	- धाय फूल, धातकी
वनस्पति नाम	- वुडफोर्डिया फ्रुटिकोसा
स्वरूप	- शाखा प्रशाखा, युक्त गुल्म
उपयोग करने वाला भाग	- फूल
उपयोग किसके लिए करें	- पतली दस्त में



औषधि नाम	- कुर्जा
अन्य नाम	- कुटज, इन्द्रयव, कोरैया
वनस्पति नाम	- हौलेरीना ऐण्टीडिसेण्टरिका
स्वरूप	- वृक्ष
उपयोग करने वाला भाग	- बीज, छाल
उपयोग किसके लिए करें	- पतली दस्त में



औषधि नाम	- बेल
अन्य नाम	- बिल्व
वनस्पति नाम	- ईग्ल मार्मेलस
स्वरूप	- वृक्ष
उपयोग करने वाला भाग	- अधपके फल का गुदा
उपयोग किसके लिए करें	- मरोड़ के साथ दस्त



औषधि नाम	- एलोवेरा (घृतकुमारी)
अन्य नाम	- घृतकुमारी, धीक्वार
वनस्पति नाम	- एलो वेरा
स्वरूप	- क्षुप
उपयोग करने वाला भाग	- पत्ते
उपयोग किसके लिए करें	- कब्ज, घाव



औषधि नाम	- अण्डी
अन्य नाम	- एरण्ड, रेण्डी
वनस्पति नाम	- रिसिनस कॉम्युनिस
स्वरूप	- गुल्म
उपयोग करने वाला भाग	- बीज, तेल, जड़
उपयोग किसके लिए करें	- कब्ज, पेट में दर्द



औषधि नाम	- चीता
अन्य नाम	- चित्रक
वनस्पति नाम	- प्लम्बोगो जिलेनिका
स्वरूप	- छोटा झाड़ीदार क्षुप
उपयोग करने वाला भाग	- जड़
उपयोग किसके लिए करें	- अजीर्ण, अग्निमांद्य



औषधि नाम	- अंगूर
अन्य नाम	- मुनक्का, दाख, द्राक्षा
वनस्पति नाम	- वाइटिस विनीफेरा
स्वरूप	- आरोही लता
उपयोग करने वाला भाग	- फल
उपयोग किसके लिए करें	- अजीर्ण, कास, श्वास



औषधि नाम	- मेहंदी
अन्य नाम	- मदयन्तिका
वनस्पति नाम	- लॉसोनिया इनर्मिस
स्वरूप	- गुल्म जातीय पौधा
उपयोग करने वाला भाग	- पत्ते
उपयोग किसके लिए करें	- कामला, दाह



औषधि नाम	- पुनर्नवा
अन्य नाम	- गदहपुरना
वनस्पति नाम	- बोहैविया डिफ्युजा
स्वरूप	- प्रसरणशील क्षुप
उपयोग करने वाला भाग	- सभी भाग
उपयोग किसके लिए करें	- खून की कमी, मूत्र रोग



औषधि नाम	- निर्गुण्डी
अन्य नाम	- निगुड, सम्हालू
वनस्पति नाम	- वाइटेक्स निगण्डो
स्वरूप	- उग्रगन्धिय जातीय वनस्पति
उपयोग करने वाला भाग	- जड़, पत्ते
उपयोग किसके लिए करें	- सिर में दर्द, जोड़ों में दर्द



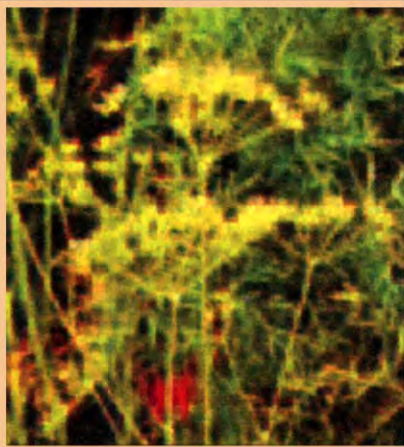
औषधि नाम	- आम
अन्य नाम	- आम्र
वनस्पति नाम	- मैगिफेरा इण्डिका
स्वरूप	- वृक्ष
उपयोग करने वाला भाग	- पत्ते
उपयोग किसके लिए करें	- मूत्रिका तंत्र संक्रमण



औषधि नाम	- गोखरू
अन्य नाम	- गोक्षुर, त्रिकण्टक
वनस्पति नाम	- ट्रिबुलस टेरेस्ट्रीस
स्वरूप	- जमीन तक फैलने वाला क्षुप
उपयोग करने वाला भाग	- फल, मूल
उपयोग किसके लिए करें	- मूत्रिका तंत्र संक्रमण



औषधि नाम	- मूली
अन्य नाम	- मूलक
वनस्पति नाम	- रेफेनस सटाइवस
स्वरूप	- छोटा पौधा
उपयोग करने वाला भाग	- जड़
उपयोग किसके लिए करें	- मूत्रिका तंत्र संक्रमण



औषधि नाम	- हींग
अन्य नाम	- हींगू, रामठ
वनस्पति नाम	- फेरुला नार्थेक्स
स्वरूप	- गन्धयुक्त क्षुप
उपयोग करने वाला भाग	- गोंद (निर्यास)
उपयोग किसके लिए करें	- पेट में दर्द



औषधि नाम	- अकरकरा
अन्य नाम	- आकारकरभ
वनस्पति नाम	- एनासाइकलस पाइरेथम
स्वरूप	- झाड़ीदार रोमश क्षुप
उपयोग करने वाला भाग	- जड़
उपयोग किसके लिए करें	- दंतशूल



औषधि नाम	- गुड़हल
अन्य नाम	- जपा, दशमन
वनस्पति नाम	- हिबिस्कस रोजा साइनेन्सिस
स्वरूप	- गुल्म
उपयोग करने वाला भाग	- फूल
उपयोग किसके लिए करें	- रक्त प्रदर



औषधि नाम	- ककही
अन्य नाम	- कंघी, अतिबला
वनस्पति नाम	- एब्युटिलन इण्डिकम
स्वरूप	- छोटा पौधा
उपयोग करने वाला भाग	- मूल
उपयोग किसके लिए करें	- माहवारी में दर्द



औषधि नाम	- बेर
अन्य नाम	- बदर, झड़बेर
वनस्पति नाम	- जिजीफस, जुजुबा
स्वरूप	- वृक्ष
उपयोग करने वाला भाग	- पत्ते, जड़
उपयोग किसके लिए करें	- सफेद पानी



औषधि नाम	- लहसुन
अन्य नाम	- रसोन
वनस्पति नाम	- एलियम् सेटाइवम्
स्वरूप	- छोटा पौधा
उपयोग करने वाला भाग	- कंद
उपयोग किसके लिए करें	- माहवारी में दर्द



औषधि नाम	- कपास
अन्य नाम	- कर्पास
वनस्पति नाम	- गासीपियम हर्वेसिअम
स्वरूप	- क्षुप
उपयोग करने वाला भाग	- जड़, फूल, बीज
उपयोग किसके लिए करें	- स्तन्य जनन (बीज चूर्ण)



औषधि नाम	- चमेली
अन्य नाम	- जाती
वनस्पति नाम	- जैस्मिनम ऑफिसिनेल
स्वरूप	- छोटा वृक्ष
उपयोग करने वाला भाग	- पत्र, मूल
उपयोग किसके लिए करें	- घाव (पत्र का काढ़ा, तेल) पक्षाघात, वात रोग (मूल का लेप), (तेल का अभ्यंग)

जड़ी बूटी

सुन लो सुन लो दीदी, जब होही सरदी बुखार
घर बईठे अब जड़ बूटी ले, करबो हम उपचार

खांसी दमा बुखार होंगे, नई लागे भूख पियास ।
मुत्रिका तंत्र से संक्रमण के, करबो एक उपाय । ।
अदरक ला कूट के, तुलसी डार के चाय बनाव ।
खांसी दमा के पक्का दवाई, ये ला देहूं पियाय । ।

नीबू के रस म अदरक ला, अऊ सोंधू नून मिलाय ।
खाये ले भूख बाढ़ही, बीमारी दूर भगाय । ।
आंवला के चुरन, चुटकी भर थोकिन नून मिलाय ।
चटनी कस चाटे ले येखर, तभो भूख बढ़ जाये । ।

हरा अऊ सोंधू नून ला, दे दो थोकिन दही मिलाय ।
पेट अजीरन मिटा जाही, खाना घलो खवाय । ।
हरा मधुरस ला घलो खायले, पेट पीरा मिटाय ।
संग मा ताते पानी दे, दस्त रोगी हा सुख पाय । ।

गर्भवती दीदी ला अगर, उल्टी होई जाय ।
नरियर पानी ला दू तीन चम्मच, घेरी बेरी पियाय । ।
लाई ला पानी मा मथ के, दिन में दू बार पियाय ।
लईका सियान कोनो होवय, उल्टी ओकर मिट जाय । ।

पित्त के उल्टी होवत, आथे खट्टा डकार ।
आंवला के रस म मधुरस मिलाके, दू चम्मच पियाव । ।
अडूसा के पत्ता के रस ला, खाली पेट पियाय ।
सबो बीमारी भाग जाही, जी घलो सुख पाय । ।

पेट दरद के बेरा म, गरम पानी ले सेकाय ।
हींग ला पानी में घिंस के, नाभी मे वोला लगाय । ।
एक चम्मच अंजवईन भुंज के, गरम पानी मा खाय ।
पेट दरद तरपत रोगी, जल्दी अराम होई जाय । ।



परिकल्पना एवं निर्माण

संचालनालय आयुष, छत्तीसगढ़ एवं
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़
बिजली ऑफिस चौक, कालीबाड़ी, रायपुर - 492001
दूरभाष :- 0771-2236175, 4247444