।। श्री धन्वन्तरये नमः ।।

# आयुर्वेद और हमारा स्वास्थ्य

आयुर्वेद के नियमों का पालन कर कोई भी व्यक्ति स्वस्थ रहकर शतायु को प्राप्त कर सकता है। आचार्य वाग्भट्ट का स्पष्ट कथन है –

**आयुः कामयमानेन धर्मार्थसुखसाधनम्।**
**आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः।।**

अर्थात् धर्म, अर्थ और सुख का असाधारण साधन दीर्घायु को चाहने वाले मनुष्य को आयुर्वेद के उपदेशों में विशेष आदर (श्रद्धा एवं अटल विश्वास) रखना चाहिए, क्योंकि आयुर्वेद के अमृतमय उपदेशों के अनुसार सदा आहार, विहार करने से मनुष्य नीरोग रहता हुआ धर्मार्थ चतुष्टय (धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष) की प्राप्ति कर सकता है।

---

**"धन्वन्तरि वाटिका, राजभवन"**
**की स्थापना एवं उसके उद्‌घाटन के**
**शुभ अवसर पर राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय,**
**राजभवन, उत्तर प्रदेश द्वारा प्रकाशित**

24 Feb. 2001

विष्णुकान्त शास्त्री
राज्यपाल, उत्तर प्रदेश

राज भवन
लखनऊ–227132

## सन्देश

मुझे यह जानकर असीम प्रसन्नता हुई कि आयुर्वेद के महत्व को दृष्टिगत रखते हुए राजभवन में ''धन्वन्तरि वाटिका'' की स्थापना के साथ–साथ ''आयुर्वेद और हमारा स्वास्थ्य'' नामक पुस्तिका भी प्रकाशित की जा रही है।

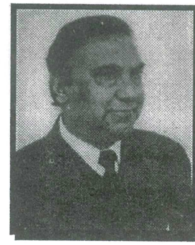
आयुर्वेद भारत की एक प्राचीन एवं गौरव पूर्ण धरोहर है। आधुनिक युग की भोगवादी संस्कृति के कारण हमारे स्वास्थ्य पर हो रहे दुष्प्रभावों के परिप्रेक्ष्य में इसके संरक्षण की महती आवश्यकता है। और इस कार्य में युवा पीढ़ी की सक्रिय भूमिका हेतु उन्हें आयुर्वेद के महत्व से अवगत कराया जाना अति आवश्यक है। आयुर्वेद पद्धति में अनेक असाध्य रोगों का निदान सम्भव है, जिसके लिए अन्य चिकित्सा पद्धतियाँ सक्षम नहीं है।

मुझे आशा है कि राजभवन में ''धन्वन्तरि वाटिका'' की स्थापना से आयुर्वेद पद्धति के प्रसार एवं व्यवहार को अधिक बढ़ावा मिलेगा।

(विष्णुकान्त शास्त्री)

प्रमुख सचिव श्री राज्यपाल
उत्तर प्रदेश

राज भवन
लखनऊ



## सन्देश

यह अत्यन्त हर्ष की बात है कि महामहिम श्री राज्यपाल की प्रेरणा से राजभवन, उ०प्र० में "धन्वन्तरि वाटिका" की स्थापना की जा रही है। इस अवसर पर राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय, राजभवन द्वारा "आयुर्वेद और हमारा स्वास्थ्य" नामक पुस्तिका का प्रकाशन किया जा रहा है।

वस्तुतः आयुर्वेद केवल पारम्परिक चिकित्सा पद्धति ही नही है। बल्कि पूर्ण वैज्ञानिक जीवन – पद्धति है। इसका मूल उद्देश्य मानव को सुखी, स्वस्थ एवं निरोग रखकर दीर्घायु प्रदान करना है। इस लिए इसको अधिक से अधिक प्रोत्साहन दिया जाना चाहिए।

मुझे प्रसन्नता है कि आयुर्वेदिक चिकित्सालय, राजभवन द्वारा इस दिशा में सराहनीय प्रसास किया जा रहा है । इससे न केवल आयुर्वेद पद्धति को बढ़ावा मिलेगा, बल्कि इसके प्रति लोगो का विश्वास भी बढ़ेगा।

(शम्भु नाथ)

# आभार

महामहिम श्री राज्यपाल जी की प्रेरणा से आयुर्वेद के आदि प्रवर्तक भगवान धन्वन्तरि के नाम पर सर्वप्रथम राजभवन उ०प्र० में ''धन्वन्तरि वाटिका'' की स्थापना की गई है। परम सम्मानीय महामहिम श्री विष्णुकान्त शास्त्री राज्यपाल, उत्तर प्रदेश का किन शब्दो में आभार प्रकट करूँ, जिन्होने इस कृपा से आयुर्वेद का गौरव बढ़ाया जिसके लिए समस्त आयुर्वेद जगत महामहिम का चिर ऋणी रहेगा। आदरणीय श्री शम्भु नाथ, प्रमुख सचिव, श्री राज्यपाल उत्तर प्रदेश द्वारा पूर्ण रूचि लेकर मेरे द्वारा किये गये निवेदन को स्वीकार कर वाटिका की विधिवत स्थापना हेतु आदि से अन्त तक दिशा निर्देशन किया गया, जिससे अल्प अवधि में यह कार्य सम्पन्न हो सका इसके लिए आयुर्वेद परिवार उनका हृदय से आभारी है।

श्री आर० के० मित्तल सचिव, उद्यान एवं खाद्य प्रसंस्करण विभाग उ० प्र० शासन, श्री जी० बी० पटनायक सचिव, चिकित्सा शिक्षा, उ०प्र० शासन, श्री जी० डी० त्रिपाठी विशेष सचिव, चिकित्सा शिक्षा उ०प्र० शासन एवं निदेशक, आयुर्वेद एवं / यूनानी सेवाए, उ०प्र०। राज भवन के अधिकारी सर्व श्री के० पी० सिंह, श्री आर० के० ओझा, श्री पी०के ० दुबे व श्री आर० के० सक्सेना द्वारा समय समय पर दिये गये मार्गदर्शन एवं सहयोग के प्रति मै हार्दिक आभार प्रकट करता हूँ।

वाटिका में औषधि पौधों के चयन, संकलन, प्रदर्शनी व्यवस्था तथा इस पुस्तिका के प्रकाशन में डा० राम अवध गुप्त विभागाध्यक्ष, रा० अ० म० वि० लखनऊ, डा० आर० एन० मिश्र, क्षेत्रीय आयुर्वेदिक एवं यूनानी अधिकारी, लखनऊ द्वारा विशेष रूचि लेकर सहयोग प्रदान किया गया है तथा उद्यान अधीक्षक श्री राम रूचि राम यादव, व० निरीक्षक श्री आर० के० मिश्र द्वारा लगन से वाटिका के कार्य को समय से पूर्ण कराया और साज सज्जा आदि अनेकों कार्यक्रमों में श्री जे० पी० तिवारी, श्री डी० के० बाजपेयी, डा० आर० के० सिंह एवं डा० आर० पी० जोशी द्वारा जो आवश्यक सहयोग प्रदान किया गया इन सबका मैं अत्यन्त आभारी हूँ।

अन्त में मै उन सभी राजभवन एवं आयुर्वेदिक / यूनानी विभाग के अधिकारी एवं कर्मचारियों का भी आभार व्यक्त करता हूँ जिनसे मुझे सहयोग प्राप्त हुआ है।

**डा० शिव शंकर त्रिपाठी,**
*चिकित्साधिकारी*
*राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय, राजभवन,*
*उ०प्र०, लखनऊ एवं*
***प्रभारी अधिकारी***
*"धन्वन्तरि वाटिका" राजभवन लखनऊ*

# स्वस्थ रहने के उपाय

दिनचर्यां निशाचर्या ऋतुचर्यां यथोदिताम्।
आचरन् पुरुषः स्वस्थः सदा तिष्ठति नान्यथा।।

(भा० प्र०)

दिनचर्या, रात्रिचर्या एवं ऋतुचर्या जैसा कि आयुर्वेदाचार्यों ने कहा है कि उसके अनुकूल आचार – विचार रखने से ही व्यक्ति स्वस्थ रह सकता है।

# दिनचर्या

१. प्रातः काल सूर्योदय से पूर्व ब्राह्म मूहर्त में उठें ग्रीष्म ऋतु में प्रातः ४ बजे और शीत ऋतु में ५ बजे जागना स्वास्थ्य के लिये हितकर है।

२. जागने के पश्चात मंजन करके ५०० से ७५० मिली० शीतल जल पियें। शीतल जल पीने से शौच साफ होता है तथा शरीर में स्फूर्ति रहती है तथा मूत्राशय में पथरी आदि के होने की सम्भावना नहीं रहती है। जो लोग बेड–टी के नाम पर चाय पीकर शौच जाते हैं वह बहुत हानिकारक है। इससे अमाशय में शोथ, व्रण तथा अम्लता (एसीडिटी) होने की सम्भावना रहती है।

३. **शौच जाना** – प्रातः काल प्रत्येक व्यक्ति को शौच जाना परम आवश्यक है। इससे चित्त में प्रसन्नता एवं क्षुधा की वृद्धि होती है।

४. **मुख एवं आंख धोना** – शौच के पश्चात् साबुन से अच्छी प्रकार हाँथ धोकर मंजन या दातून करें। दातून नीम, बबूल, लटजीरा आदि किसी की हो। दांतों की सफाई के पश्चात दातून से जीभ की सफाई करें तथा आंखे अच्छी प्रकार धोयें, आँखे धोते समय मुँह में शीतल जल भरा रक्खें। ऐसा करने से नेत्र ज्योति बढ़ती है।

५. **प्रातः भ्रमण** – सूर्योदय के पूर्व शुद्ध वायु में टहलना स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त उपयोगी है।

६. **तेल मालिश, व्यायाम** – स्नान से पूर्व शरीर में तेल मालिश करने से शरीर स्वस्थ रहता है। तेल मालिश करके अपनी शक्ति के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति

को व्यायाम, आसन आदि करना चाहिये।

७. शरीर को स्वछ रखने के लिये ग्रीष्म ऋतु में शीतल जल से और शीत ऋतु में गर्म जल से स्नान करना चाहिये।

८. **ईश्वर प्रार्थना** – स्नान करके पवित्र होकर कुछ देर अपने इष्टदेव का ध्यान, पूजन करने से मन में शान्ति एवं आत्मा में अलौकिक आनन्द की अनुभूति होती है। तथा मानसिक तनाव से छुटकारा मिलता है।

९. **स्वल्पाहार** – गेहूं का दलिया, दूध, फल, भिगोया चना, लस्सी आदि नाश्ता के रूप में लेने से शरीर पुष्ट होता है।

१०. **भोजन** – एक निश्चित समय में भोजन लेना चाहिये। जो लोग स्कूल, आफिस जाते हैं। उन्हे प्रातः ९:३० तक भोजन ले लेना चाहिये तथा अपरान्ह में ३ बजे जब फिर भूख लगे कुछ फल, दलिया, लस्सी आदि ले लेना चाहिये। जो लोग घर पर रहते हैं और प्रातः ठीक से नाश्ता कर लेते हैं उन्हें दिन में १ बजे भोजन करना चाहिये। भोजन करने के बाद बाई करवट कुछ देर लेट कर विश्राम करने से भोजन ठीक से पच जाता है। भोजन गरम, स्वच्छ तथा जितनी भूख हो उससे थोडा कम मात्रा में ले। भोजन अच्छी प्रकार चबा कर करें। एक भोजन के बाद दूसरा भोजन उसके पच जाने पर ही करें।

आप डाक्टर, वैद्य, वकील, प्रोफेसर, व्यवसायी जो भी हो पूरी ईमानदारी से अपने कर्तव्य का निर्वाह करें। सत्य एवं धर्म से उपार्जित धन से मन सदा प्रसन्न, स्वस्थ एवं सन्तुष्ट रहता है।

# रात्रिचर्या

१. प्रातःकाल की तरह सन्ध्याकाल में भी शौच जाना स्वास्थ्य के लिये हित कर होता है। यदि ग्रीष्म ऋतु हो तो शौच के पश्चात् स्नान अवश्य करें। इससे दिनभर की थकावट दूर हो जाती है। और मन प्रसन्न रहता है तथा रात्रि में नींद अच्छी आती है।

२. **भोजन** – रात्रि भोजन ८ एवं ६ बजे के बीच में कर लेना चाहिये। भोजनोपरान्त कम से कम सौ कदम अवश्य टहलना चाहिये।

३. **शयन** – रात्रि में १० बजे तक अवश्य सोने की चेष्टा करनी चाहिये। इस समय सोने से पूरे ६ घण्टे नींद लेकर प्रातः ४ बजे जग सकते हैं। सोने के पूर्व पैर के तलुवे में कडुवा तैल लगाने से नींद अच्छी आती है। सोते समय किसी प्रकार की चिन्ता मन में नहीं होनी चाहिये केवल अपने इष्टदेव का ध्यान करता हुआ बिस्तर में लेट जाये। भोजन के बाद पहले बांये करवट लेटे। बायें करवट लेटने से भोजन जल्दी पच जाता है तथा पेट में दर्द आदि भी नहीं होता है।

# ऋतुचर्या

शिशिर, बसन्त, ग्रीष्म, वर्षा, शरद और हेमन्त आदि छः ऋतुएं होती है। इन ऋतुओं के अनुसार जो लोग योग्य आहार विहार करते हैं वे स्वस्थ रहते हैं।

**शिशिर ऋतु – (१५ जनवरी से १५ मार्च)**

१. इस ऋतु में शीत अधिक होती है। अतः ठन्डी हवा से बचें तथा ऊनी वस्त्रों का प्रयोग करें।

२. शीत के कारण शरीर में रूक्षता बढ़ती है अतः शरीर में तैल मालिश करें ।

३. अधिक समय तक भूखे न रहें। सुबह नाश्ते में हलुवा, लड्डू, जलेबी, च्यवनप्राश आदि खाकर ऊपर से दूध पीना चाहिये।

४. आहार में चिकने एवं दूध से बने पदार्थ (घी, रबड़ी, मलाई) गुड़, गाजर एवं फलों का उपयोग करें।

५. जाड़ों में लोग स्नान नहीं करते जो अत्यन्त हानिकारक है। यदि शीतल जल अनुकूल न पड़े तो गर्म जल से स्नान अवश्य करें। ध्यान रखें गर्म जल से सिर न धोएँ। गर्म जल से सिर धोने से बाल जल्दी पकते हैं।

**बसन्तु ऋतु – (१५ मार्च से १५ मई तक)**

१. लघु तथा रूक्ष भोजन करें।

२. अधिक मीठे अम्ल और लवण पदार्थो का प्रयोग न करें।

३. इस ऋतु में दिन में न सोयें।

४. मन को प्रसन्न करने वाले स्थलों का भ्रमण करें।

५. पुराने जौ और गेहूं की रोटी का सेवन करें।

६. प्रातः भ्रमण अवश्य करें। (बसन्ते भ्रमणम् कुर्यात)

**ग्रीष्म ऋतु – (१५ मई से १५ जुलाई तक)**

१. सुबह ठंडाई, दूध या दही की लस्सी, जौ या चने का सत्तू पानी में घोल कर मीठा मिला कर पियें।

२. लवण, कटु, अम्ल पदार्थो का सेवन न करें।

३. मधुर आहार, लघु, स्निग्ध, शीतल तथा द्रव पदार्थो का सेवन करें।

४. मद्यपान न करें।

५. भोजन में पतली दाल, उत्तम चावल, पतली कढ़ी, दही अथवा मट्ठा अवश्य लेना चाहिये। जौ एवं गेहूं की रोटी, लौकी सब्जी लेना हितकर है।

**वर्षा ऋतु – (१५ जुलाई तक १५ सितम्बर तक)**

१. कीचड़ में या बरसाती पानी में नंगे पांव न चलें।

२. दिन में न सोयें।

३. अधिक परिश्रम न करें।

४. वमन, विरेचन द्वारा शरीर का शोधन करें।

५. इस ऋतु में अधिकांशतः पेट खराब रहता है अतएव भोजन में हल्के पदार्थ खिचड़ी, गेहूँ का दलिया, रोटी, दाल और सूखे साग ही लेना चाहिये।

६. वर्षा ऋतु में हरी सब्जी का प्रयोग नहीं करना चाहिये।

७. खटाई, नमक, सौंफ, हींग, जीरा, सोंठ, मिर्च मसाले और नींबू, आंवला, आम का अचार रूचि के अनुसार खाना चाहिये।

८. हल्के एवं शुष्क वस्त्र धारण करें।

**शरद ऋतु – (१५ सितम्बर से १५ नवम्बर तक)**

१. लघु भोजन, मूंग, आंवला, परवल तथा मधु का सेवन करें।

२. दही का सेवन तथा करेले का सेवन न करें।

३. तिक्त, मधुर तथा कषाय रस वाले द्रव्यों का सेवन करें।

४. इस ऋतु में विरेचन करना लाभप्रद है।

५. दिन में न सोयें।

६. अधिक समय तक भूखे न रहें।

**हेमन्त ऋतु – (१५ नवम्बर से १५ जनवरी तक)**

१. सिर पर तेल की मालिश करें।

२. गेंहूँ, उड़द, ईख, तथा दूध के उत्तम पदार्थो दही, रबड़ी, छेना, रसगुल्ला का सेवन करें।

३. उष्ण तथा हल्के वस्त्र, कम्बल आदि का प्रयोग करें।

४. प्रातः काल भ्रमण करें तथा धूप का थोड़े समय तक सेवन अवश्य करें।

५. जूता मोजा पहने रहें। कानो को मफलर आदि से ढके रहें।

६. उष्ण जल से स्नान करें।

**आयुर्वेदीय शब्दार्थ :** आहार – खान पान, विहार – रहन सहन, पथ्य – ग्रहण करने योग्य आहार विहार, अपथ्य – त्यागने योग्य आहार विहार, अनुपान – जिस पदार्थ के साथ दवा दी जाए।

# रसोईघर के मसालों का साधारण परिचय

परिवार के प्रत्येक सदस्य का स्वास्थ्य आपकी रसोई पर निर्भर है। प्रायः देखने में आता है कि हमारी रसोई में भोजन को स्वादिष्ट बनाने के लिए मसालों का प्रचुर मात्रा में उनके आयुर्वेदीय गुण, दोषो को जाने बिना उपयोग करते हैं, जो उचित नहीं है और घातक भी है। सदियों से हमारी रसोई में प्रयुक्त होने वाले मसाले हमारे स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से प्रयोग होते आ रहे हैं। किन्तु आज इन मसालों के औषधीय गुणो की जानकारी अत्यन्त अल्प होने के कारण हम इनका सही लाभ नहीं उठा पा रहे है। यदि इन मसालों के गुण , उपयोग, मात्रा आदि का ज्ञान प्राप्त कर स्वास्थ्य की दृष्टि से भोजन में उपयोग करें तो यही मसाले हमारे उत्तम स्वास्थ्य के लिए वरदान सिद्ध होगें।

**जीरा** – सस्कृत में **जीरक** और लैटिन में Cuminum Cyminum Linn कहते हैं।

जो कफवात शामक है। और इसके सेवन से ज्वर, अतिसार, अग्निमांद्य, वमन, आध्मान आदि रोग अच्छे होते हैं।

**मात्रा** – ३ – ६ ग्राम तक

**मेथी** – संस्कृत में **मेथिका** और लैटिन में Trigonella foenum graecum Linn कहते हैं। जो वातशामक है। इसके सेवन से आजीर्ण, अग्निमांद्य, आमवात, रक्तातिसार, मंसूरिका, गण्डमाला, फक्करोग, पाण्डु, वातरक्त, मधुमेह, श्वेत प्रदर, आदि रोगों में लाभ मिलता है।

**मात्रा**– बीज चूर्ण –१– ३ ग्राम तक

**कलौंजी** – संस्कृत में **काला जाजी** और लैटिन Nigella sativa Linn कहते हैं जो कफवात शामक है इसके सेवन से सूतिका ज्वर, विषम ज्वर, अग्निमांद्य, कुपचन, आध्मान, त्वक रोग, आदि रोगों में लाभ मिलता है।

**मात्रा** – बीज १–३ ग्राम है।

**हींग** – इसे संस्कृत में **हिंगु** और लैटिन में Ferula narthex Boiss कहते हैं जो

कफ वात शामक है जिसके उपयोग आध्यमान, शूल अपस्मार, श्वास, कास, जीर्ण श्वास नलिका शोथ, दमा, कुकास, विषम ज्वर, कर्णरोग, दन्तरोग, हृच्छूल, अपतन्त्रक आदि रोगो में लाभकारी है।

**मात्रा** – 0.12–0.5 ग्राम तक

**सोंठ** – इसे संस्कृत में **शुण्ठी** और लैटिन में Zingiber officinale Roxb कहते हैं यह कफवात शामक है जिसके सेवन से उदरशूल, हृत्शूल, शिरःशूल, वातनाड़ीशूल, जीर्ण सन्धिवात, दन्तशूल, श्वास, कास, प्रतिश्याय, आमदोष अजीर्ण, अर्श अतिसार, गुल्म, शोथ, प्रमेह कामला आदि रोगो में लाभ होता है।

**मात्रा** – 1– 2 ग्राम तक

**कालीमिर्च** – इसे संस्कृत में **मरिच** और लैटिन में Piper nigrum Linn कहते है यह कफ वातशामक है। जिसका प्रयोग प्रवाहिका गुदभ्रशं, अर्श, विसूचिका, खांसी, मलेरिया, दंतशूल, शिरःशूल नेत्ररोग, कण्डू, फोड़े, फुन्सी आदि रोगों में करते हैं।

**मात्रा** – ½–1 gm तक है।

**पिप्पली** – संस्कृत में **पिप्पली** और लैटिन में Piper longum Linn कहते हैं। यह कफवात शामक है जिसका प्रयोग आनाह, अपचन, अग्निमांद्य, उदरशूल, कास, श्वास, जीर्णज्वर, प्रसूतिज्वर, आमवात, गृध्रसी, कटिशूल, वातरक्त, अगंघात, प्लीहावृद्वि, अर्श आदि रोगों में लाभकारी है।

**मात्रा**– ½– 1 gm तक है।

**सौंफ** – संस्कृत में **मिश्रेंया** और लैटिन में Foenieulum valgare Mill कहते है। यह वात पित्त शामक हैं जिसका प्रयोग आध्मान, शूल, आमातिसार, अजीर्ण ज्वर, खांसी, श्वास, वृक्करोग, प्लीहा वृद्वि, अनार्तव, दृष्टिमांद्य आदि रोगों में लाभ कारी है।

**मात्रा** – चूर्ण : 3–6 gm. अर्क : 20–40 ml. है।

**जायफल** – संस्कृत में **जातीफल** और लैटिन में Myristica fragrans Houtt कहते है। यह कफवात शामक है जिसका प्रयोग कुपचन, अग्निमांघ, आध्मान, अतिसार, हृल्लास, वमन, हृत् दौर्बल्य, क्लीवत्व, शीघ्रपतन, अनिद्रा, उदर शूल, शिर शूल, अंगघात, दंत शूल, आमवात आदि का रोगों में लाभकारी है।

**मात्रा** – चूर्ण ½ - 1gm. तैल : 1 – 3 drop. है।

**जावित्री** – संस्कृत में जातिपत्री और लैटिन में Myristica fragrans Houtt कहते है। यह कफवात शामक है। जिसका प्रयोग कास, कफयुक्त–श्वास, क्षय रोग, मन्द ज्वर, वमन, विसूचिका, कृमि, आंतो के जीर्ण विकार, आदि रोगो में लाभकारी है।

**मात्रा** – 200 mg - 1gm.

**दालचीनी** – संस्कृत में **दारुसिता** और लैटिन में Cinnamomum Zeylanicum Blume कहते है। यह कफवात शामक है जिसका प्रयोग आध्मान, मरोड़ आमाशयिक शूल, वमन, अतिसार, आन्त्रिक ज्वर, क्षयजव्रण, रक्त स्राव, प्रतिश्याय, दंत शूल, कैन्सर आदि रोगों में लाभकारी है।

**मात्रा** – चूर्ण 1 - 3gm. तैल : 2 – 5 drop. है।

**लौग** – संस्कृत में **लवङ.** और लैटिन में Syzygium aromaticum (Linn) Merr & Per. कहते है। जो कफ एवं पित्तशामक है। इसका प्रयोग आध्मान, कास, उदर शूल, वमन, प्रतिश्याय, आदि रोगों में लाभकारी है।

**मात्रा** – चूर्ण 1 - 2gm. तैल : 1 – 3 drop. है।

**तेजपात** – संस्कृत में **तेजपत्र** और लैटिन में Cinnamomum tamala Nees & Eberm कहते है। यह कफवात शामक है जिसका प्रयोग अर्श, अतिसार, हृल्लास, अरूचि, पीनस, कुपचन, उदर शूल आदि रोगों में लाभकारी है।

**मात्रा** – 3 – 6 gm. है।

**धनियाँ** – संस्कृत में **धान्यक** और लैटिन में Coriandrum sativum Linn कहते

है। जो त्रिदोषहर है। इसका प्रयोग नेत्ररोग, वमन, अतिसार, पिपासा, शिरःशूल, आदि रोगों में लाभकारी है।

**मात्रा** – चूर्ण 3 - 6gm. फाण्ट / हिम / क्वाथ : 20 – 30 ml

**अजवाइन** – संस्कृत में **यवानी** और लैटिन में Trachy spermum ammi Linn कहते है। यह कफवात शामक है। जिसका प्रयोग – कुपचन, अतिसार, अजीर्ण, उदर शूल, आध्यमान, विसूचिका , हैजा, आमवात, आदि रोगों में लाभकारी है।

**मात्रा** – चूर्ण 1 - 3gm. अर्क : 20 – 40 ml. है।

**कपूर** – संस्कृत में **कर्पूर** और लैटिन में Cinnnamomum camphora Nees & Eberm कहते है। यह त्रिदोषहर है। इसका प्रयोग आध्मान, अतिसार, शूल, मसूरिका, वमन, आन्त्रिक ज्वर, ग्रन्थि ज्वर, कुकास, तमक श्वास, जीर्ण श्वासनिकाशोथ, कम्पवात, अपस्मार, योषापस्मार, उन्माद आदि रोगों में लाभकारी है।

**मात्रा** – चूर्ण 125 - 375 mg. है।

**फिटकरी** – संस्कृत में **स्फटिका** कहते है। जिसका प्रयोग व्रण, विसर्प, रक्तस्राव, योनिशैथिल्य एवं पानी को शुद्ध करने में करते है। स्थानिक प्रयाग हेतु जल में घोल कर।

**मात्रा** – शुद्ध रूप में 200 - 500 mg. है।

**हल्दी** – संस्कृत में **हरिद्रा** और लैटिन में Curcuma longa Linn कहते है। यह कफपित्तशामक है जिसका प्रयोग प्रतिश्याय, अतिसार, संग्रहणी, खाँसी, ब्रण, नेत्राभिष्यन्द, प्रमेह, प्रदर, मोंच, ऐंठन, चर्मरोग, पामा, दाद, शीत पित्त, विचर्चिका, रक्त विकार, श्लीपद, शिरःशूल, कामला, यकृतविकार आदि रोगों में लाभकारी है।

**मात्रा** – चूर्ण 1 - 3gm. है।

**सरसों** – संस्कृत में **सर्षप** और लैटिन में Brassica campestris Linn कहते है।

यह कफवात शामक है जिसका प्रयोग आमवात, खुजली, कुष्ठ, कृमि आदि रोगों मे करते है।

**मात्रा** – चूर्ण 2 - 4gm. है।

**राई** – संस्कृत में **राजिका** और लैटिन में Brassica juncea Czern & Coss कहते है। यह कफवात शामक है जिसका प्रयोग शोथ, प्रतिश्याय, एवं जोड़ों के दर्द में पीस कर लेप करने से लाभ मिलता है।

**मात्रा** – चूर्ण 1 - 3gm.

**लालमिर्चा** – संस्कृत में **लंका** और लैटिन में Capsicum annum Linn कहते है। यह कफ वातशामक तथा पित्त वर्धक है। जिसका प्रयोग वातरोग, विसूचिका, अजीर्ण, अरोचक, स्वरभेद आदि रोगों में लाभकारी है।

**मात्रा** – चूर्ण 30 - 60 mg

**छोटी इलायची** – संस्कृत में **एला** और लैटिन में Elettario cardamomum maton कहते है। यह त्रिदाषहर है। जिसका प्रयोग श्वास, कास, नेत्र रोग , गुल्म, क्षय, अर्श, मूत्र कृच्छ, अजीर्ण अतिसार, आध्मान उदरशूल आदि रोगों में लाभकारी है।

**मात्रा** – 0.5 - 1gm. ।

**बड़ी इलायची** – संस्कृत में **वृहदेला** और लैटिन में Amomum Subulatum Roxb कहते है। यह कफवातशामक है। जिसका प्रयोग मन्दाग्नि अश्मरी, आध्मान, शूल, नाडीशूल, अतिसार, यकृतशोथ, मूत्र कृच्छ, आदि रोगों में लाभकारी है।

**मात्रा** – 1 - 3 gm. ।

**लहसुन** – संस्कृत में **रसोन** और लैटिन में Allium sativum Linn कहते है। यह कफवातशामक है। जिसका प्रयोग सन्धिवात, ग्रधसी, अरूचि, अग्निमाघ गुल्म, जीर्णकास, चर्म रोगों में , जीर्णज्वर एवं समस्त वात विकारो में लाभकारी है। किन्तु तीक्ष्ण उष्ण होने के कारण पैत्तिक प्रकृति वालो को कम

मात्रा में सेवन करना चाहिए।

**मात्रा** – कन्द कल्क – 3 - 6 gm. तैल 1 - 2 drop

**प्याज** – संस्कृत में **पलाण्डु** और लैटिन में Allium cepa Linn कहते है। यह वातशामक है। जिसका प्रयोग अर्श, अग्निमाघ, रक्तस्राव, वातत्याधि, विसूचिका, लू एवं चर्म रोगों में लाभकारी है। किन्तु मेद्या के लिए यह हानिकारक है।

**मात्रा** – कन्दस्वरस 10 - 30 ml. बीज चूर्ण 1 - 3 gm.।

निवेदन – इन मसालो का औषधीय प्रयोग आयुर्वेद चिकित्सक के परामर्श से करे।

## भोजन सेवन के विषय में कुछ महत्वपूर्ण तथ्य –

१. भोजन एकांत में हांथ–पैर धोकर, प्रसन्नचित्त एवं शान्तिपूर्वक करना चाहिये।

२. एक भोजन से दूसरे भोजन के बीच, कम से कम तीन घंटे का अन्तर होना चाहिये।

३. भोजन को खूब चबाकर यानि एक ग्रास को बत्तीस बार चबाकर खाना चाहिये।

४. पानी भोजन से १ घंटे पहले या १ घंटे बाद पीना चाहिये।

५. भोजन के तुरन्त बाद पेशाब करना चाहिये।

६. दोपहर भोजन करने के बाद लेटना चाहिये।

७. लेटकर आठ स्वांस, दांयी करवट लेकर १६ स्वांस, बायीं करवट लेकर तथा पीठ के बल ३२ स्वांस लेना चाहिये।

८. शाम को भोजन करने के बाद टहलना चाहिये।

९. सूर्यास्त के बाद भोजन नहीं करना चाहिये।

१०. किसी भी भोज्य पदार्थ का सेवन करने के बाद कुल्ला अवश्य ही करना चाहिये।

११. शारीरिक व मानसिक थकावट होने पर क्रोध, भय, चिन्ता, शोक एवं परेशानी होने पर भोजन नहीं करना चाहिये।

## धारणीय वेग (रोके जाने योग्य वेग)

जीवतावस्था में और मृत्यु के पश्चात जन्मान्तर में भी अपना हित चाहने वाले व्यक्तियों को अशस्त (निषिद्ध), साहस तथा मन, वचन एवं शरीर के निन्दित कर्मों के वेगों को रोकना चाहिए।। – चरक ।।

१. बुरे मानसिक धारणीय वेग – लोभ, शोक, भय, क्रोध अहंकार, निर्लज्जता, ईर्ष्या, अतिराग (प्रेम), दूसरे का धन लेने की इच्छा आदि मानस वेगों को रोकना चाहिए।

२. बुरे वाचिक धारणीय वेग – अत्यन्त कठोर वचन, चुगुल खोरी, झूठ बोलना, और अकालयुक्त वचन इनके वेगो को धारण करना चाहिए।

३. अशस्त शारीरिक धारणीय वेग – दूसरे को पीड़ा देने वाले शरीर के कर्म, परस्त्री गमन, चोरी और हिंसा से उत्पन्न वेगों को रोकना चाहिए।

उपर्युक्त वेग धारण से लाभ – उपर्युक्त नियमों का पालन करने से मनुष्य के मन बचन और कर्म पापरहित हो जाते हैं। जिससे वह पुरूष पुण्य का भागी होता है तथा सुख पूर्वक धर्म, अर्थ और काम को प्राप्त कर उसके फलों का उपभोग करता है।

उपरोक्त वेगों को धारण न करने पर ही आजकल मानस रोगों (Mental Diseases) से पीडित रोगियों की संख्या में दिनो दिन बढ़ोत्तरी हो रही है।

## अधारणीय वेग (वे वेग जो कभी नहीं रोकना चाहिए)

१३ प्रकार के वेग किसी न किसी शरीर क्रिया से संम्बन्धित है जो स्वभाविक होते हैं। उन्हें यदि रोका जाता हैं तो अनेको व्याधियाँ उत्पन्न हो जाती हे। जिन्हें बुद्धिमान व्यक्ति कभी नहीं रोकते है।

**मूत्र रोकने से होने वाले रोग** – मूत्र कृच्छ, पेशाब में जलन, पेडू में दर्द, शिर में वेदना।

**पुरीष (मल) वेग को रोकने से होने वाले रोग** – सिर में दर्द, कोष्ठ वद्धता, आध मान, उदरशूल।

**शुक्रवेग को रोकने से होने वाले रोग** – वृषण में दर्द, अंगमर्द, हृदय में वेदना, मूत्र का रूक – रूक कर आना।

**अपान वायु के वेग को रोकने से होने वाले रोग** – वात व्याधियाँ, कब्ज, उदर शूल, थकान, आध्मान।

**वमन का वेग को रोकने से होने वाले रोग** – कण्डू, भोजन में अरूचि, पाण्डू, ज्वर, चर्म विकार।

**छींक का वेग रोकने से होने वाले रोग** – शिरःशूल, जीर्ण, प्रतिश्याय, अर्दित।

**डकार के वेग को रोकने से होने वाले रोग** – हिचकी, श्वास, भोजन में अरूचि हृदय और छाती में जकड़ाहट।

**जम्हाई के वेग को रोकने से होने वाले रोग** – आक्षेप, शून्यता, शरीर तथा हाँथ पैरो में कम्प, उर्ध्वजत्रगुत रोग।

**क्षुधा (भूख) वेग के धारण करने से होने वाले रोग** – कृशता, दुर्बलता, अंगो में वेदना, अरूचि, चक्कर आना।

**प्यास वेग के रोकने से होने वाले रोग** – कण्ठ और मुख सूखना, बहिरापन, थकावट, अवसाद और हृदय में दर्द।

**आँसू वेग रोकने से होने वाले रोग** – प्रतिश्याय, नेत्ररोग, हृदय के रोग, अरूचि, चक्कर, शिरःशूल।

**निद्रावेग को रोकने से होने वाले रोग** – जम्हाई, अंगो का टूटना, मानसिक रोग, नेत्र रोग, पेट के रोग।

**परिश्रम करने से उत्पन्न श्वास के वेगों को रोकने से होने वाले रोग** – गुल्म, हृदय रोग, मूर्च्छारोग।