

PATANJALI®

wellness

✦ Yoga, Ayurveda & Naturopathy ✦

*Treatment Methods*



wellness  
✦ Yoga, Ayurveda & Naturopathy ✦



*Treatment Methods*



PATANJALI®  
**wellness**  
+ Yoga, Ayurveda & Naturopathy +  
*Treatment Methods*

परम पूज्य स्वामी रामदेवजी महाराज द्वारा बताए जाने वाले  
असाध्य रोगों के अनुभूत चमत्कारी  
प्रयोगों सहित

दिव्य प्रकाशन  
दिव्य योग मन्दिर ( ट्रस्ट )

प्रकाशक	दिव्य प्रकाशन दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट पतंजलि योगपीठ, महर्षि दयानन्द ग्राम दिल्ली-हरिद्वार राष्ट्रीय राजमार्ग, निकट बहादुराबाद, हरिद्वार - 249405 (उत्तराखण्ड)
आईएसबीएन	978-81-89235-04-8
ई-मेल	divyayoga@rediffmail.com
वेबसाइट	www.divyayoga.com
दूरभाष	91-1334-244107, 240008, 246737
फैक्स	91-1334-244805
सर्वाधिकार	© प्रकाशकाधीन
संस्करण	प्रथम संस्करण; जून 2021

### वैधानिक चेतावनी

बिना चिकित्सा-परामर्श के औषध-सेवन से तथा असावधानी से होने वाली किसी भी प्रकार की हानि के लिए लेखक व संस्था किसी भी तरह से उत्तरदायी नहीं है।

## भूमिका मार्ग दर्शन

प्राचीन भारत में आयुर्वेदीय चिकित्सा पद्धति बहुत ही उन्नत थी। इसका साहित्य भी बहुत ही समृद्ध एवं विविधतापूर्ण था। चिकित्सा को बहुत ही सर्व सुलभ एवं सुगम बनाने के लिए प्राचीनकाल से बहुत से संक्षिप्त एवं रोचक ग्रंथों की रचना की जाती रही है। अपने सुदीर्घ चिकित्सकीय अनुभव एवं आयुर्वेद के गहन अध्ययन आधार पर योगऋषि परम पूज्य स्वामी जी महाराज ने विशाल आयुर्वेद सागर का सारभूत अमृततत्त्व प्रस्तुत कर दिया है। इस पुस्तक में संक्षिप्त किन्तु प्रामाणिक रूप से किया गया आयुर्वेदीय चिकित्सा एवं मुख्य सिद्धांत का वर्णन बहुत ही सुगम व सार्वजनोपयोगी है। यह आयुर्वेद जगत के लिए विशेष रूप से उपादेय एवं स्पृहणीय है। आयुर्वेद के प्रणेता प्राचीन ऋषियों की संहिताओं के आलोक में इस जीवन्त चिकित्सा पद्धति में चिरानुभूत तथ्य एवं नित्य नये अन्वेषण प्रकट होते रहें हैं। लुप्त हो चुके महत्वपूर्ण संहिता ग्रन्थों के उदाहरण आयुर्वेदीय वाङ्मय में यंत्र-तंत्र बिखरे पड़े हुए थे, जिन्हें पिछले 30 वर्षों से भी अधिक समय में प्रयत्नपूर्वक संकलित कर युग पुरुषों ने जीवनदायनी दिव्य औषधियों के निर्माण करने में अखण्ड कठोर पुरुषार्थ किया है जो सम्पूर्ण मानव समाज के लिए एक अत्यन्त विशिष्ट आशीर्वाद है।



योग, यज्ञ, आयुर्वेद एवं नेचुरोपैथी की सभी उपचार पद्धतियों का एक साथ पूर्ण समावेश करते हुए लगभग 250 प्रकार की विभिन्न चिकित्साओं (थैरेपी) का पुस्तिका में समावेश है।

चिकित्सा के सभी अंगों के उत्तमोत्तम चयनित उपचार के विषय में सर्वोत्तम जानकारी प्रदान की गई है। इस चिकित्सा विधि के साथ-साथ ही इस पुस्तक में स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य-रक्षण हेतु एवं व्याधित रोगी के रोग प्रशमनार्थ चिकित्सा के अनेक उप. यों की जानकारी भी दी गई है। जो प्रत्येक आरोग्याभिलाषी के लिए अत्यन्त लाभकारी है। इसमें त्रिदोष के शोधन हेतु योग, यज्ञ,

प्राकृतिक चिकित्सा, पंचकर्म चिकित्सा, षट्कर्म चिकित्सा का भी सामान्य परिचय दिया गया है, जो आयुर्वेदीय चिकित्सा-पद्धति का एक महत्वपूर्ण एवं प्रभावशाली अंग है। सामान्यजन भी इस संक्षिप्त एवं सरल पुस्तक को पढ़कर आयुर्वेदीय चिकित्सा पद्धति एवं सिद्धान्तों से भली-भाँति परिचित हो सकता है तथा तदनुसार अपने जीवन को स्वस्थ व सुखी बना सकते हैं। इस प्रकार बहुमूल्य जानकारी से युक्त यह पुस्तक जनसामान्य एवं चिकित्सकों के लिए बहुत ही उपादेय है। इस दिव्य पुस्तक ने जहाँ एक ओर आयुर्वेदिक चिकित्सा जगत में क्रान्ति पैदा कर दी है वहीं दूसरी ओर इस चिकित्सा पद्धति को नई ऊँचाइयाँ भी प्रदान की हैं। यह पुस्तक आयुर्वेद चिकित्सा कर रहे लाखों वैद्यों के प्रशिक्षण की प्रमुख आधार शिला के रूप में भी प्रस्तुत है और प्रशिक्षण प्राप्त करने के पश्चात आज वर्तमान में परम पूज्य स्वामी जी महाराज के महान नेतृत्व में देशभर में हजारों वैद्य आयुर्वेद चिकित्सा को नित्य नई ऊँचाइयाँ प्रदान कर रहे हैं और अपने-अपने क्षेत्रों में इस चिकित्सा पद्धति से निःशुल्क चिकित्सा परामर्श कर जन समाज को आरोग्य प्रदान कर महान राष्ट्र सेवा का कार्य कर रहे हैं। इस पुस्तक को देश के लोगों ने हाथों-हाथ लेकर बड़ी तेजी से अपनाया और हमें प्रेम व आशीर्वाद दिया। इस पुस्तक ने लोगों में एक नई सोच पैदा करके, परम्परागत आयुर्वेदीय चिकित्सा पद्धति को नई उड़ान दी है। हमें गागर में सागर भरने वाली इस सारगर्भित एवं चिकित्सा के लिए विश्व प्रसिद्ध पुस्तक का नवीन परिवर्धित एवं परिष्कृत संस्करण प्रस्तुत करते हुए अत्यन्त प्रसन्नता की अनुभूति हो रही है।

आचार्य बालकृष्ण

तिथि: जून 2021

आचार्य बालकृष्ण

# विषय अनुक्रमणिका

योग एवं स्वास्थ्य	.....	1-9
व्याधि अनुसार योगाभ्यास	.....	1-9
सूक्ष्म व्यायाम	.....	1
मुख्य प्राणायाम	.....	2
सामान्य नियम	.....	2
प्राणायाम का सम्पूर्ण अभ्यास क्रम	.....	2
समग्र योगाभ्यास (Integrated Yoga Practice)	.....	3
मोटापा के लिए योगाभ्यास (Yoga Practice for Obesity)	.....	4-5
मेरुदण्ड के लिए योगाभ्यास (Yoga Practice for Spinal Disorders)	.....	5
थायरॉइड के लिए योगाभ्यास (Yoga Practice for Thyroid)	.....	5-6
विद्यार्थी व युवाओं के लिए योगाभ्यास (Yoga Practice for Youngers)	.....	6
स्वस्थ व्यक्ति के लिए योगाभ्यास (Yoga Practice for Healthy Person)	.....	6
योगाभ्यास के मूल सिद्धान्त	.....	6-8
ध्यान	.....	8-9
ध्यान का लक्ष्य व प्रयोजन	.....	9
आयुर्वेद एवं स्वास्थ्य	.....	10-183
आयुर्वेदीय पंचकर्म चिकित्सा ( सामान्य ज्ञान )	.....	11-13
वमन	.....	12
विरेचन	.....	12
नस्यकर्म अथवा शिरोविरेचन	.....	13
अनुवासन बस्ति	.....	13
निरूह बस्ति	.....	13
स्वास्थ्यरक्षक आरोग्यसूत्र ( स्वस्थ जीवन की प्राप्ति हेतु विशिष्ट उपाय )	.....	14-18
योग, आयुर्वेद, आहार, प्राकृतिक एवं यज्ञ चिकित्सा की प्रक्रिया द्वारा जीर्ण		
व्याधियों की प्रामाणिक व स्वानुभूत चिकित्सा विधि	.....	19
आहार चिकित्सा	.....	20
भोजन के लिए आवश्यक नियम	.....	20-25
व्याधि अनुसार आहार चिकित्सा	.....	26-29
वात रोगी- आहार कल्प	.....	26
पित्त रोगी- आहार कल्प	.....	26
कफ रोगी- आहार कल्प	.....	26
मोटापा- आहार कल्प	.....	26-27
मधुमेह- आहार कल्प	.....	27

हृदय रोग/ उच्च रक्तचाप/हाई कोलेस्ट्रॉल- आहार कल्प	.....	27
सन्धि शूल/आर्थराइटिस- आहार कल्प	.....	27
यकृत विकार- आहार कल्प	.....	28
त्वचा विकार- आहार कल्प	.....	28
ग्रहणी विकार- आहार कल्प	.....	28
दुर्बलता- आहार कल्प	.....	28
विबन्ध- आहार कल्प	.....	29
अर्बुद/कैंसर- आहार कल्प	.....	29
वृक्क विकार- आहार कल्प	.....	29
वात वर्धक आहार	.....	29
पित्त वर्धक आहार	.....	29
कफ वर्धक आहार	.....	30
<b>औषधयुक्त जल चिकित्सा (Medicated Water Therapy)</b>	.....	30
<b>विभिन्न स्रोतानुसार व्याधियाँ</b>	.....	31-119
<b>औषधिसेवन की सामान्य विधि</b>	.....	32-33
<b>प्राणवह स्रोतस व्याधियाँ</b>	.....	34
शवास-कास	.....	34-35
शुष्क कास (Dry Cough)	.....	35
हृदय रोग/हृदयगत धमनी अवरोध (CAD)	.....	36
उच्च रक्तचाप (BP)	.....	37
डिसलिपिडीमिया/हाई कोलेस्ट्रॉल (Dyslipidemia/High cholesterol)	.....	37-38
<b>उदकवह स्रोतस व्याधियाँ</b>	.....	38
जीर्ण अतिसार/प्रवाहिका (Chronic Diarrhoea/Dysentary)	.....	38-39
अम्लपित्त (Hyper Acidity)	.....	39-40
<b>अन्नवह स्रोतस व्याधियाँ</b>	.....	40
आनाह, आध्मान एवं आटोप (Flatulence)	.....	40-41
मुखपाक (Stomatitis)	.....	41-42
ग्रहणी रोग (Colitis)	.....	42-43
जीर्ण विबन्ध (Chronic constipation)	.....	43-44
<b>रसवह स्रोतस व्याधियाँ</b>	.....	44
कोरोना (Covid-19)	.....	44-45
डेंगू (Dengue)	.....	45-46
चिकनगुनिया (Chikanguniya)	.....	46-47
स्वाइनफ्लू (Swineflu)	.....	47
राजयक्ष्मा (Tuberculosis)	.....	48
फुफ्फुसजन्य यक्ष्मा (Pulmonary Tuberculosis)	.....	48-49
आंत्रजन्य यक्ष्मा (Intestinal Tuberculosis)	.....	49-50

अस्थिजन्य यक्ष्मा (Bone Tuberculosis/Pott's Spine)	.....	50-51
गर्भाशयजन्य यक्ष्मा (Uterine Tuberculosis)	.....	51-52
पाण्डु रोग (Anaemia)	.....	52-53
यकृतोदर (Fatty liver)/कामला (Jaundice)	.....	53
यकृत शोथ (Hepatitis B/C)	.....	54
जलोदर सहित यकृत विषमयता (Cirrhosis of liver Ascites)	.....	55-56
आमवात (Rheumatoid Arthritis)	.....	56-57
<b>रक्तवह स्रोतस व्याधियाँ</b>	.....	57
एककुष्ठ/किटिभ (Psoriasis)	.....	57-58
शिवत्र (Vitiligo)	.....	58-59
युवान पिडिका/मुहाँसे (Acne)	.....	59-60
शीतपित्त, उदर तथा कोठ (Urticaria)	.....	60-61
ददु (Fungal infection)	.....	61-62
थैलेसीमिया (Thalassmia)	.....	62-63
रक्तपित्त (Bleeding disorder)	.....	63-64
दुष्ट व्रण/पुराने घाव (Wound)	.....	64-65
सिराग्रंथि (Varicose veins)	.....	66
<b>मांसवह स्रोतस की व्याधियाँ</b>	.....	67
ग्रंथि या गाँठ (Cyst)	.....	67
अर्बुद (Cancer)	.....	67-68
अवटु ग्रंथि विकार (Thyroid)	.....	69
मांसगत वात (Muscular Dystropy)	.....	69-70
मांसगत विकार (Fibromyalgia)	.....	70-71
<b>मेदोवह स्रोतस व्याधियाँ</b>	.....	71
अतिस्थौल्य (Obesity)	.....	71-72
मधुमेह (Diabetes)	.....	72-73
आँत्र वृद्धि (Hernia)	.....	73-74
<b>अस्थिवह स्रोतस व्याधियाँ</b>	.....	74
सन्धिगत वात	.....	74-75
मन्यास्तम्भ (Cervical spondylitis)/कटिशूल/गृध्रसी (Sciatica)	.....	75-76
वातरक्त (Gout)	.....	76-77
अस्थि सुषिरता (Osteoporosis)	.....	77-78
कटिग्रह (Ankylosing Spondylitis)	.....	78-79
<b>मज्जावह स्रोतस व्याधियाँ</b>	.....	80
अस्थि मज्जागत वात (Avascular Necrosis/AVN)	.....	80-81
<b>शुक्रवह स्रोतस की व्याधियाँ</b>	.....	81
शुक्राणु अल्पता (Oligozoospermia)	.....	81-82



शुक्राणुहीनता (Azoospermia)	.....	82
स्त्री बन्ध्यत्व (Female Infertility)	.....	83
डिम्बाशयी बहुपुट्टीय रोग/कफज ग्रंथि (PCOD)	.....	83-84
एन्डोमीट्रीओसिस अर्न्तगर्भाशयकला असामान्यता (Endometriosis)	.....	84-85
गर्भाशयनलिका अवरोध (Tubal Blockage)	.....	85-86
गर्भाशयगत ग्रंथि (Uterine fibroid)	.....	86-87
मासिकधर्म की अल्पता या मासिकधर्म के समय होने वाले शूल की चिकित्सा	.....	87-88
श्वेतप्रदर (Leucorrhoea)	.....	88
रक्तप्रदर (Menorrhagia)	.....	89
<b>मूत्रवह स्रोतस की व्याधियाँ</b>	.....	90
वृक्काश्मरी (Renal Calculi)	.....	90
मूत्रकृच्छता (UTI)	.....	90-91
पौरुषग्रन्थि विकार (Benign Prostate enlargement/BPH)	.....	91-92
वृक्क निष्क्रियता/मूत्रक्षय (Chronic Kidney Disease/CKD)	.....	92-93
नेफ्रोटिक सिन्ड्रोम (Nephrotic Syndrome)	.....	93-94
<b>पुरीषवह स्रोतस व्याधियाँ</b>	.....	94
अर्श (Piles)	.....	94-95
भगन्दर (Fistula-in-ano)	.....	95-96
<b>वात व्याधियाँ</b>	.....	96
पक्षाघात (Stroke)	.....	96-97
कम्पवात (Parkinson's Disease)	.....	97-98
कफावृत्तव्यान वैषम्य (Moto Neuron Disease)	.....	98-99
ग्रीवा हुण्डन (Dystonia)	.....	99-100
<b>स्वप्रतिरक्षित विकार (Autoimmune Disorders)</b>	.....	101
मल्टीपल स्क्लरोसिस (Multiple Sclerosis)	.....	101-102
सारकोइडोसिस (Sarcoidosis)	.....	102-103
ओजक्षय (AIDS)	.....	103-104
स्कलरोडर्मा (Scleroderma)	.....	104-105
<b>मनोगत व्याधियाँ</b>	.....	105
अपस्मार (Epilepsy)	.....	105-106
आधा शीशी का दर्द/जीर्ण शिरः शूल(Migraine)	.....	106-107
अनिद्रा (Insomnia)	.....	107-108
नासागत रक्तपित्त (Epistaxis)	.....	108-109
नासार्श (Nasal Polyp)	.....	109-110
प्रतिश्याय (Rhinorrhoea)	.....	110
केशवृद्धि हेतु/खालित्य (Hair Fall)	.....	111
कर्णम्राव (ASOM /CSOM) व बाधिर्यता (Deafness)	.....	111-112

कर्णनाद (Tinnitus)	.....	112-113
जीर्ण नेत्र रोग (Chronic Eye Disorders)	.....	113-114
शुष्काक्षिपाक (Dry Eye Syndrome/Computer Vision Syndrome)	.....	114
बाल रोगों की चिकित्सा	.....	115
सूखारोग या फक्करोग (Rickets)	.....	115-116
तुण्डिकेरी शोथ (Acute Tonsillitis)	.....	117
बाल वातव्याधि या मन्दबुद्धि (Cerebral Palsy)	.....	117-118
आत्मकेन्द्रित विकार (Autism / ADHD)	.....	118-119
<b>संस्थान द्वारा निर्मित नई औषधियाँ</b>	.....	120-130
दिव्य पीड़ानिल गोल्ड वटी	.....	120
दिव्य आर्थोग्रिट वटी	.....	120
दिव्य श्वासारि गोल्ड कैप्सूल	.....	120
दिव्य सिस्टोग्रिट डायमण्ड वटी	.....	121
दिव्य कार्डियोग्रिट गोल्ड वटी	.....	121
दिव्य सिस्टोग्रिट वटी	.....	121
दिव्य बी.पी. ग्रिट वटी	.....	121
दिव्य थायरोग्रिट वटी	.....	122
दिव्य इम्यूनोग्रिट वटी	.....	122
दिव्य मधुग्रिट वटी	.....	122
दिव्य लिपिडोम वटी	.....	122
दिव्य प्रोस्टोग्रिट वटी	.....	123
दिव्य ट्राईघन वटी	.....	123
दिव्य लौकीघन वटी	.....	123
दिव्य लिवामृत एड्वान्स वटी	.....	123
दिव्य यौवनग्रिट वटी	.....	124
दिव्य नारीसुधा वटी	.....	124
दिव्य सन्ततिसुधा वटी	.....	124
दिव्य कार्डियोग्रिट वटी	.....	124
दिव्य एसिडोग्रिट वटी	.....	124-125
दिव्य लिवोग्रिट वटी	.....	125
दिव्य न्यूरोग्रिट गोल्ड कैप्सूल	.....	125
दिव्य काञ्चनारघन वटी	.....	125
दिव्य वेट गो वटी	.....	125-126
दिव्य लिथोम वटी	.....	126
दिव्य फाइटर वटी	.....	126
दिव्य यूरिनिल वटी	.....	126
दिव्य हीलओम मरहम	.....	126

दिव्य कण्ठामृत (शुगर फ्री) वटी	.....	126
दिव्य इम्यूनोग्रिट चूर्ण	.....	127
दिव्य गोखरु क्वाथ	.....	127
दिव्य शिलातुलसी ड्राप्स	.....	127
दिव्य हल्दीतुलसी ड्राप्स	.....	127
दिव्य डर्माग्रिट लेप	.....	128
दिव्य तैल	.....	128
दिव्य ईयरग्रिट गोल्ड वटी	.....	128
दिव्य ईयरग्रिट ईयर ड्रॉप	.....	128
दिव्य आईग्रिट गोल्ड वटी	.....	129
दिव्य डर्माग्रिट वटी	.....	129
दिव्य मिलेनोग्रिट वटी	.....	129
दिव्य मिलेनोग्रिट गोल्ड वटी	.....	129
दिव्य सोरोग्रिट वटी	.....	130
दिव्य आरोग्य वटी एडवांस	.....	130
<b>सम्पूर्ण शरीर की प्राकृतिक सुरक्षा व सुन्दरता के लिये पतंजलि आयुर्वेद द्वारा निर्मित श्रेष्ठ व स्वास्थ्यकर पौष्टिक औषधिय पदार्थ (Nutraceutical Products)</b>	.....	131-136
स्पिरूलिना/Spirulina	.....	131
सहजन/Moringa oleifera	.....	132
सीबकथार्न/Seabuckthorn	.....	132
पतञ्जलि न्यूट्रेला Vit B12 नेचुरल	.....	132
पतञ्जलि न्यूट्रेला Iron Complex नेचुरल	.....	132
पतञ्जलि न्यूट्रेला Vit- D नेचुरल	.....	133
पतञ्जलि न्यूट्रेला Bone Health नेचुरल	.....	133
<b>SPORTS NUTRITION SUPPLEMENT</b>	.....	133-135
पतञ्जलि न्यूट्रेला 100% Whey Performance	.....	133
पतञ्जलि न्यूट्रेला Isopure Gold	.....	133
पतञ्जलि न्यूट्रेला Weight Gain	.....	134
पतञ्जलि न्यूट्रेला Daily Active (Multi Vitamin)	.....	134
पतञ्जलि न्यूट्रेला Daily Energy (Vitamin B-Complex)	.....	134
पतञ्जलि न्यूट्रेला Organic Omega 3,6,7,9	.....	134-135
पतञ्जलि न्यूट्रेला पतंजलि न्यूट्रेला Men Superfood	.....	135
पतञ्जलि न्यूट्रेला Women Superfood	.....	135
पतञ्जलि न्यूट्रेला Kids Superfood	.....	135
<b>MEDICAL NUTRITION SUPPLEMENT</b>	.....	135
पतञ्जलि न्यूट्रेला Diabetic Care	.....	135
पतञ्जलि न्यूट्रेला Renal Care	.....	135

पतञ्जलि न्यूट्रेला Ortho Care	.....	135
पतञ्जलि न्यूट्रेला Cancer Care	.....	135
पतञ्जलि न्यूट्रेला Women Daily Active	.....	135
पतञ्जलि न्यूट्रेला Kids Daily Active	.....	135
<b>PREGNANCY NUTRITION SUPPLEMENT</b>	.....	135
पतञ्जलि न्यूट्रेला Mother's Plus- Matratva / Matratva Plus	.....	135
<b>BEAUTY NUTRITION SUPPLEMENT</b>	.....	135
पतञ्जलि न्यूट्रेला Slim Choice	.....	135
पतञ्जलि न्यूट्रेला Collagen Beauty	.....	135
पतञ्जलि Seabuckthorn Capsule	.....	135
पतञ्जलि Curcumin Gold 95 वटी	.....	135
पतञ्जलि हर्बल Immunity Tea	.....	136
पतञ्जलि हर्बल Slim Tea	.....	136
पतञ्जलि स्फिरुलिना हर्बल कैप्सूल	.....	136
पतञ्जलि स्फिरुलिना मोरिंगा कैप्सूल	.....	136
पतञ्जलि स्फिरुलिना आँवला कैप्सूल	.....	136
पतञ्जलि स्फिरुलिना अश्वगंधा कैप्सूल	.....	136
<b>सम्पूर्ण शरीर की प्राकृतिक सुरक्षा व सुन्दरता के लिए पतञ्जलि आयुर्वेद द्वारा जड़ी बूटियों से निर्मित श्रेष्ठ व स्वास्थ्यकर उत्पाद</b>	.....	137-142
केशों के प्राकृतिक सौन्दर्य व सुरक्षा के लिए पतञ्जलि आयुर्वेद द्वारा निर्मित विशिष्ट उत्पाद	.....	137
हर्बल सौंदर्य उत्पाद	.....	138
स्वादिष्ट एवं शक्तिवर्धक अवलेह व पाक	.....	138
औषधियुक्त स्वास्थ्यवर्धक शर्बत व पेय	.....	138-139
औषधियुक्त कैण्डी एवं मुरब्बा	.....	139
स्वास्थ्यवर्धक व रुचिकर पाचक औषध समूह	.....	140
सात्विक खाद्य उत्पाद	.....	140
पतञ्जलि मसाले	.....	141
स्वास्थ्य व स्वाद के साथ औषधीय गुणों से भरपूर अन्य उत्पाद	.....	141-142
त्वचा के प्राकृतिक सौन्दर्य की सुरक्षा ओज, तेज व कान्ति के लिए क्रीम, जैल, लोशन व बाम	.....	142
दन्त सुरक्षा के लिए पतञ्जलि आयुर्वेद के विशिष्ट उत्पाद	.....	142
<b>रोगानुसार पथ्य-अपथ्य</b>	.....	143-161
हृदयरोग, उच्चरक्तचाप/Hypertension	.....	143
मधुमेह/Diabetes Mellitus	.....	143
अतिसार, प्रवाहिका, संग्रहणी	.....	144
अम्लपित्त	.....	144-145

यकृत शोथ, यकृत विषमयता व प्लीहा वृद्धि	.....	145
सन्धिशूल, शोथ, आमवात, वातरक्त, गृध्रसी, अस्थिगत व मांसगत शूल, अर्दित, विश्वाची व वातज रोग	.....	145-146
प्रतिश्याय, कास, श्वास, श्वसन संस्थान के संक्रमण व अनूर्जताजन्य विकार	.....	146
मोटापा/Obesity	.....	146-147
वृक्कविकार/Kidney Disease	.....	147
वृक्काश्मरी/Renal Calculi	.....	147-148
स्त्रीरोग/Gynaecological disorders	.....	148
त्वचागत रोग/Skin diseases	.....	148
बालरोग/Pediatric diseases	.....	149
मनोरोग/Psychological Disorders	.....	149
विबन्ध/Constipation	.....	149
अजीर्ण/Indigestion	.....	150
उदर शूल/Abdominal Pain	.....	150
बवासीर (Piles)/परिकर्तिका (Fissure)/भगन्दर (Fistula in ano)	.....	151
हर्निया/Hernia	.....	151-152
दुर्बलता/Weakness	.....	152
अवटुग्रंथी विकार/Hypothyroidism	.....	152-153
पक्षाघात/Paralysis	.....	153
निम्न रक्तचाप/Hypotension	.....	153
पाण्डु रोग/Anaemia	.....	154
पीलिया/Jaundice	.....	154-155
अग्न्याशय शोथ/Pancreatitis	.....	155
अष्टीला वृद्धि/Prostate Enlargement	.....	155-156
नपुंसकता/Sterility	.....	156
सिर दर्द/Migraine	.....	156-157
अनिद्रा (Insomnia)	.....	157
साइनोसाइटिस/Sinusitis	.....	157
अर्बुद/Cancer	.....	157-158
अपस्मार/मिर्गी/ Epilepsy	.....	158
मोटर न्यूरोन डिजीज/MND	.....	158-159
कम्पवात/ Parkinson's Disease	.....	159
SLE (Systemic Lupus Erythematosus)/स्वप्रतिरक्षित रोग (Autoimmune Disease).....	.....	160
दन्त रोग/Dental Problems	.....	160-161
बाल झड़ना/Hair Fall	.....	161
सभी रोगियों के लिए सामान्य पथ्य-अपथ्य	.....	162
चमत्कारी घरेलू उपचार	.....	163-183

मोटापा एवं मधुमेह नाशक दलिया	.....	163
हृदयरोग, अम्लपित्त, उदररोग एवं मोटापे में लाभप्रद लौकी का रस	.....	163-164
मोटापा, मधुमेह व हृदयरोग में अत्यन्त लाभप्रद अश्वगन्धा पत्र	.....	164
मोटापा कम करने की घरेलू विधि	.....	164
मोतियाबिन्द व ग्लूकोमानाशक 'टूष्टि आई ड्रॉप'	.....	164
नेत्रज्योतिवर्धक घरेलू उपचार	.....	165
रतौंधी एवं योषापस्मार में लाभकारी	.....	165
कफज रोगों का घरेलू उपचार	.....	165
थायराइड, टॉन्सिल व कफज रोगों का घरेलू उपचार	.....	166
नकसीर	.....	166
पुरानी खाँसी की अचूक दवा	.....	166
श्वास, कफ, साइनस, पीनस व सिरदर्द में लाभदायक रीठा जल	.....	166-167
खाँसी में लाभदायक वासापत्र	.....	167
सर्दी, जुकाम व ज्वर की लिए प्रयोग	.....	167
कफ, दमा के लिए पिप्पलीकल्प	.....	167
दमा के लिए दमबेल	.....	168
उदरकृमि की दवा	.....	168
कब्ज की घरेलू दवा	.....	168
आँव व संग्रहणी में लाभदायक बिल्व चूर्ण	.....	169
कब्ज, गैस व अन्य रोग	.....	169
कब्ज व अन्य उदररोगों में उपयोगी आहार	.....	169
शुष्कार्श एवं रक्तार्श की अचूक दवाएँ	.....	169
बवासीर व अति मासिकस्राव	.....	169-170
श्वेतप्रदर, प्रमेह, धातुरोग एवं मासिकधर्म सम्बन्धी विकारों, अतिरक्तस्राव में लाभप्रद शीशम के पते	.....	170
सुखप्रसव (नार्मल डिलीवरी) के लिए अपामार्ग	.....	170-171
माताओं के लिए दुग्धवर्धक योग	.....	171
स्त्रियों के लिए अति लाभदायक 'बला'	.....	172
कर्णशूल की दवा	.....	172
दन्तविकार नाशक मंजन	.....	173
पीलिया, हिपेटाइटिस एवं सिरोसिस ऑफ लीवर की अचूक दवा	.....	173
कैंसर, एड्स (AIDS) व रक्ताल्पता आदि कष्टसाध्य रोगों में गेहूँ के ज्वारे का रस	.....	173-174
पथरी से मुक्ति के लिए पत्थरचट्टा	.....	174
मधुमेह के लिए घरेलू उपचार	.....	174
वातज विकारों के घरेलू उपचार	.....	175
गुध्रसी एवं मधुमेह में लाभदायक सदाबहार एवं हरसिंगार के पते	.....	175
मोच, शोथ एवं अस्थिभग्न के लिए घरेलू उपचार	.....	175

सिरदर्द, अनिद्रा तथा माइग्रेन में लाभकारी नस्य	.....	176
बालों को झड़ने एवं सफेद होने से रोकने वाला प्रयोग	.....	176
बालों के लिए अचूक दवा	.....	176
रूसी (Dandruff) नाशक सरल प्रयोग	.....	176-177
केशों को काला करने के लिए	.....	177
शीतपित्त (Urticaria) की घरेलू दवा	.....	177
कोथ (Gangrene) की दवा	.....	177-178
होंठों का फटना (Cracks of Lips)	.....	178
बिवाई/विपादिका (Cracks of Heal) का मलहम	.....	178
श्वेतकुष्ठ, शिवत्र, चर्मरोगों में लाभकारी	.....	178
तिल की दवा	.....	178-179
मस्सों व कार्न्स (गोखरू) की दवा	.....	179
कीलमुहासों के लिए	.....	179
त्वचारोग एवं चेहरे के दाग धब्बे व झुर्रियाँ	.....	179
चेहरे पर निखार लाने के लिए	.....	179
दुर्बलता के लिए अश्वगन्धा चूर्ण	.....	180
मुंह के छालों के लिए घरेलू दवा	.....	180
Platelets को बढ़ाने के लिए घृतकुमारी	.....	180
गोमूत्र के उपयोग	.....	180-181
त्रिफला के उपयोग	.....	181-182
हरीतकी के उपयोग	.....	182
षड्रतु के अनुसार हरीतकी का प्रयोग	.....	183
<b>यज्ञ चिकित्सा एवं स्वास्थ्य</b>	.....	184-207
<b>रोगानुसार हवन सामग्री</b>	.....	185
कर्कटेषि/ KARKATESHTI (हवन सामग्री)	.....	185
मेधेषि/MEDHESHTI (हवन सामग्री)	.....	186
वातेषि/VATESHTI (हवन सामग्री)	.....	186-187
चर्मेषि/ CHARMESTI (हवन सामग्री)	.....	187-188
कफेषि/COUGHESHTI (हवन सामग्री)	.....	188-189
दिव्येषि/DIVYESHTI (हवन सामग्री)	.....	189
हृदयेषि/HRIDAYESHTI (हवन सामग्री)	.....	189-190
संततीषि/SANTATEESHTI (हवन सामग्री)	.....	190-191
प्रारब्धेषि/PRARABDHESHTI (हवन सामग्री)	.....	191-192
प्राणेषि/PRANESHTI (हवन सामग्री)	.....	192
<b>पञ्जलि रिसर्च इन्स्टीट्यूट के द्वारा हवन सामग्री पर किये गये शोध परिणाम</b>	.....	193-196
<b>आयुर्वेदिक धूम चिकित्सा</b>	.....	197-207
<b>प्रायोगिक (शमन)</b>	.....	198

स्नैहिक (बृंहण)	.....	199
शिरोवैरेचनिक (शोधन/तीक्ष्ण)	.....	199
<b>रोगानुसार धूपन</b>	.....	199-207
वस्त्रधूपन एवं साँप कृम्यादि का विनाश	.....	199-200
विषम ज्वर (Malaria/Typhoid)	.....	200
ज्वर (Fever)	.....	200-201
कुष्ठ (Skin Diseases)	.....	201
उन्मादः (Psychosis)	.....	201
अपस्मार/मिर्गी (Epilepsy)	.....	201
अर्श/बवासीर (Piles)	.....	201-202
हिक्का/हिचकी (Hiccup)	.....	202
क्षयज कास (T.B., Cough)	.....	202-203
कफज प्रतिश्याय/जुकाम (Common Cold)	.....	203
कफज तिमिर (Conjunctivitis)	.....	203
शिरो रोग (Headache)	.....	203
शिशुनैरोग्य हेतु धूपन (Child Health)	.....	203-204
श्वासरोग (Asthma)	.....	204
कृमि रोग (Worm Infestation)	.....	204-207
<b>प्राकृतिक चिकित्सा एवं स्वास्थ्य</b>	.....	208-217
<b>प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धांत</b>	.....	208
<b>पंचमहाभूतात्मक चिकित्सा</b>	.....	208
<b>मिट्टी चिकित्सा के विविध प्रयोग</b>	.....	209-210
नंगे पैर चलना	.....	209
मिट्टी पर सोना	.....	209
सर्वांग गीली मिट्टी स्नान/लेप	.....	209
उतप्त वाष्पित रेत स्नान	.....	209
शुष्क उतप्त रेत स्नान	.....	209-210
मिट्टी की पट्टी	.....	210
मिट्टी की मालिश	.....	210
<b>जल चिकित्सा के आन्तरिक प्रयोग</b>	.....	210-211
जल पीना	.....	210
एनिमा	.....	210
कुंजल/कुंजर क्रिया	.....	210
जलनेति	.....	211
गरारा करना	.....	211
<b>जल चिकित्सा के बाह्य प्रयोग</b>	.....	211-214
कटिस्नान	.....	211



रीढ़ स्नान	.....	211
पैरों का गरम स्नान (गरम पाद स्नान)	.....	212
साधारण पूर्ण स्नान	.....	212
भाप स्नान	.....	212
गीली चादर लपेट	.....	213
गरम ठण्डा सेक	.....	213
सूती ऊनी लपेट	.....	213-214
बर्फ का प्रयोग	.....	214
<b>सूर्य किरण चिकित्सा</b>	.....	214-215
धूप स्नान	.....	214
सूर्य त्राटक	.....	214
सूर्य किरण रंग चिकित्सा	.....	215
कलर थर्मोलियम	.....	215
<b>रोगोपचार की दृष्टि से उपयोगी षट्कर्म</b>	.....	216-217
नौली कर्म (मध्य नौलि, दक्षिणनौलि एवं वामनौलि)सर्वरोगनिहन्ति (धे.सं.)।	.....	216
धौति कर्म (वस्त्र धौति, दण्डधौति, वमनधौति, कुँजर क्रिया)निषेध	.....	216
वस्तिकर्म (पवन वस्ति, जल वस्ति)	.....	216
त्राटक (आन्तर त्राटक, वाह्य त्राटक, मध्य त्राटक)	.....	217
नेति (जल नेति, सूत्र नेति)	.....	217
शंख प्रक्षालन	.....	217



## योग एवं स्वास्थ्य

योग बहुचर्चित विषय है। समाज के प्रायः सभी वर्गों ने योग के अध्ययन एवं अभ्यास में रुचि ली है। पिछले कुछ वर्षों में योग अपने मात्र भारतीय स्वरूप से हटकर अन्तर्राष्ट्रीयता की ओर, व्यक्तिगत साधन मात्र से हट कर वैज्ञानिकता की ओर अग्रसर होता रहा है। आज का बहुचर्चित योग अपने प्राचीन औपनिषदिक स्वरूप से और अधिक व्यापक है जिसके कारण योग जन-जन तक सरल रूप में प्रसारित हो रहा है। योग की मूलधारा आध्यात्मिक है। यह तत्त्वज्ञान एवं तत्त्वानुभूति का विज्ञान है। यह एक विशिष्ट प्रकार का विज्ञान है जो पदार्थ, जीवन तथा चेतना को एक साथ लेकर अग्रसर है तथा विज्ञान एवं अध्यात्म की खाई पर सेतुबंध का कार्य करता है।

श्री भागवत् गीता के अनुसार योग दुःख या वेदनाओं से मुक्ति की अवस्था है। योगाभ्यास से मन स्थिर हो जाता है और सत्य से विचलित नहीं होता। योग पर होने वाले अधिकांश वैज्ञानिक शोध कार्यों का उद्देश्य भी योगाभ्यास के क्रियाशारीर तथा चिकित्सीय प्रभावों का आकलन करना है। व्यवहारिक दृष्टि से योग मानसिक, शारीरिक तथा आध्यात्मिक विकास का क्रम है। योग का लक्ष्य शरीर को मानसिक शान्ति प्राप्त करने के लिये तैयार करना है, जो कि परब्रह्म प्राप्ति के लिये आवश्यक है।

आजकल योग से निम्नलिखित दृष्टिकोणों में रुचि ली जा रही है-

1. मानसिक तनाव के निराकरणार्थ रूप में।
2. शारीरिक रोगों के चिकित्सार्थ।
3. शरीर सौष्टव परिवर्धनार्थ।
4. आध्यात्मिक विकास हेतु योग का अभ्यास।

### व्याधि अनुसार योगाभ्यास

#### सूक्ष्म व्यायाम

योगासनों के पूर्व शरीर को स्फूर्तिपूर्वक बनाने तथा जो दिन में आसन व व्यायाम आदि करने में असमर्थ हैं वे केवल सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम व ध्यान का पूर्ण निष्ठा से ज्यादा अभ्यास करके अपने समस्त रोगों से मुक्ति पा सकते हैं। विशेष रूप से गठिया के रोगी एक-एक सूक्ष्म व्यायाम 10

से 100 बार तक करें। सूक्ष्म व्यायाम दीर्घश्वासन के साथ करने पर विशेष लाभ होता है।

### मुख्य प्राणायाम

- |                 |             |           |           |
|-----------------|-------------|-----------|-----------|
| 1. भस्त्रिका    | 2. कपालभाति | 3. बाह्य  | 4. उज्जयी |
| 5. अनुलोम-विलोम | 6. भ्रामरी  | 7. उद्गीथ | 8. प्रणव  |

### सामान्य नियम:-

1. हमेशा शुद्ध सात्विक, हवादार, निर्मल स्थान पर अभ्यास करें।
2. आपका मेरूदण्ड सीधा होना चाहिये। सिद्धासन, वज्रासन या पद्मासन में बैठना उपयुक्त है।
3. प्राणायाम करने के लिये कम से कम 4-5 घंटे पूर्व भोजन कर लेना चाहिये।
4. प्राणायाम करने वाले व्यक्ति को अपने आहार-विहार एवं आचार विचार पर विशेष ध्यान रखना चाहिए।
5. सुखकारी निर्मल वस्त्र धारण करे एवं आसन के रूप में कम्बल, दरी, चादर, रबर-मैट का प्रयोग करें।
6. श्वास सदा नासिका से ही लेना चाहिए।
7. नगरों में जहाँ पर प्रदूषण का प्रभाव अधिक हो वहाँ पर प्राणायाम करने से पहले घी का दीपक, अगरबत्ती या धूपबत्ती जलाकर उस स्थान को सुगन्धित करने से बहुत अच्छा लाभ प्राप्त होता है।

### प्राणायाम का सम्पूर्ण अभ्यास क्रम:-

1. **भस्त्रिका प्राणायाम-** 5 से 10 मिनट प्रतिदिन।
2. **कपालभाति प्राणायाम-** 15 मिनट से लेकर असाध्य रोगों में 1-1 घण्टा करके 2 से 3 घण्टे तक प्रतिदिन किया जा सकता है। कपालभाति खाली पेट या खाने से पहले करें।
3. **बाह्य प्राणायाम-** 5 से 51 बार तक ब्रह्मचर्य की सिद्धि कुण्डली जागरण हेतु तथा यौन रोगों जैसे- योनि व गुदभ्रंश आदि में 51 बार तक करें। सामान्य रूप से 5 से 11 बार पर्याप्त है।
4. **उज्जयी प्राणायाम-** 5 से 11 बार तक। सामान्यतः 3 बार तथा थायरॉइड, स्नोरिंग, स्लीप एपनिया आदि में 11 से 21 बार तक करें।
5. **अनुलोम-विलोम प्राणायाम-** 15 मिनट से लेकर असाध्य रोगों में दिनभर

में 3 से 6 घण्टे तक करना चाहिए। अनुलोम-विलोम खाने के आधा घण्टे बाद भी कर सकते हैं।

6. **भ्रामरी प्राणायाम**- 5 बार से लेकर 5 मिनट तक करें।
7. **उद्गीथ प्राणायाम**- 5 बार से लेकर 5 मिनट तक करें।
8. **ओङ्कार ध्यान**- 2-3 मिनट से लेकर यथा अवश्यकतानुसार।
9. **नाडीशुद्धि ध्यान**- ऑटो इम्यून डिजीज, लो इम्युनिटी, मस्क्युलर डिस्ट्रॉफी, कम्पवात व MND आदि में 15 मिनट से लेकर 1 घण्टे तक किया जा सकता है।
10. **शीतली प्राणायाम**- उच्च रक्तचाप, पित्तवृद्धि, अनिद्रा व हृदयगति तीव्रता आदि में 5 से 11 बार तक करें। (श्वास-कास व कफ के रोगी न करें।)
11. **शीत्कारी प्राणायाम**- शीतली प्राणायाम की तरह ही उपयोगी है।
12. **चन्द्रभेदी प्राणायाम**- पित्त रोगों में लाभप्रद।
13. **सूर्यभेदी प्राणायाम**- वात व कफ रोगों में लाभकारी।
14. **आभ्यान्तर प्राणायाम**- बलवृद्धि व फेफड़ों की ऊर्जा बढ़ाने में लाभकारी।
15. **कर्णरोगान्तक**- कर्ण रोगों में लाभकारी। (कर्ण स्राव होने पर न करें।)

### समग्र योगाभ्यास

#### (Integrated Yoga Practice)

मधुमेह (Diabetes), उदर रोग (Abdominal disorders), यकृत विकार (Liver disorders), वृक्क विकार (Kidney disease), आन्त्र रोग (Gastro intestinal disorders), प्रजनन संस्थान के रोग (Gynae & Obstetrics disorders), मूत्र संस्थान के रोग (Urinary disorders), उच्च रक्तचाप (High Blood pressure), हृदयरोग (Cardiac disorder), चर्म रोगादि (Skin diseases) समस्त रोगों में उपयोगी योगाभ्यास का अभ्यास क्रम।

#### योगासन

- |                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| 1. मण्डूकासन - 2 अभ्यास | 9. नौकासन                    |
| 2. शशकासन               | 10. सेतुबंधासन               |
| 3. योगमुद्रासन          | 11. पादाङ्गुष्ठनासास्पर्शासन |
| 4. अर्धमत्स्येन्द्रासन  | 12. सर्वाङ्गासन              |
| 5. वक्रासन              | 13. हलासन                    |
| 6. गोमुखासन             | 14. भुजङ्गासन                |

7. पवनमुक्तासन

15. मर्कटासन

8. उत्तानपादासन

16. शवासन

## निर्देश:-

1. जो पूरे आसन नहीं कर पाये वे 3 से 5 आसन अवश्य करें तथा 3 से 5 आसनों को ही कम से कम 1 घण्टा अवश्य करें। जैसे मधुमेह, कब्ज या फैंटी लिवर आदि से पीड़ित व्यक्ति यदि मात्र मण्डूकासन, वक्रासन, पवनमुक्तासन ही कर पाता है तो इन्हीं आसनों को 10 आवृत्ति में 1 घण्टे तक करें।
2. अस्थमा के रोगी भस्त्रिका, आभ्यान्तर या दीर्घश्वसन के साथ, कोलाइटिस व अल्सर के रोगी सहजश्वसन के साथ, यौन रोगी, गुदभ्रंश व योनिभ्रंश के रोगी बाह्य प्राणायाम के साथ, गला एवं थायरॉइड के रोगी कपालभाति व उज्जायी के साथ तथा शेष सभी रोगी कपालभाति के साथ सभी आसनों का अभ्यास करें।
3. मैं स्वभाव से रोगी नहीं योगी हूँ तथा अपने मूल स्वभाव या स्वरूप में रहते हुए भगवान् को सभी नामरूपों में प्रत्यक्ष अनुभव करते हुए तथा नामरूप के भी पार परस्पर ब्रह्म की अनुभूति के साथ आसन पूर्वक प्राणायाम व ध्यान का अभ्यास सर्वरोग निवृत्ति के लिए आवश्यक है।

## मोटापा के लिए योगाभ्यास

### (Yoga Practice for Obesity)

योगिक जोगिंग, सूर्यनमस्कार, दौड़ना-तैरना व खेलना आदि यथा रुचि अनुसार कर सकते हैं। मुख्य रूप से 12 आसन मोटापा हेतु, 2 विश्रामात्मक आसन तथा 6 प्राणायाम अवश्य करें।

## योगासन

- |                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| 1. तिर्यकताड़ासन   | 8. भुजङ्गासन (2 अभ्यास) |
| 2. त्रिकोणासन      | 9. शलभासन               |
| 3. कोणासन          | 10. अर्धहलासन           |
| 4. पादहस्तासन      | 11. पादवृत्तासन         |
| 5. स्थितकोणासन     | 12. द्विचक्रिकासन       |
| 6. चक्की आसन       | 13. मर्कटासन (3 अभ्यास) |
| 7. पश्चिमोत्तानासन | 14. शवासन               |



### प्राणायाम

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 1. भस्त्रिका | 4. अनुलोम-विलोम |
| 2. कपालभाति  | 5. भ्रामरी      |
| 3. उज्जायी   | 6. उद्गीथ।      |

### मेरुदण्ड के लिए योगाभ्यास (Yoga Practice for Spinal Disorders)

#### योगासन

- |                              |                     |
|------------------------------|---------------------|
| 1. सूक्ष्म व्यायाम- 7 अभ्यास | 9. धनुरासन          |
| 2. उष्ट्रासन/अर्धउष्ट्रासन   | 10. एकपाद उत्तानासन |
| 3. अर्धचन्द्रासन             | 11. सेतुबन्धासन     |
| 4. मकरासन- 2 अभ्यास          | 12. कटिउत्तासन      |
| 5. भुजङ्गासन- 4 अभ्यास       | 13. ताड़ासन         |
| 6. शलभासन- 4 अभ्यास          | 14. स्थित ताड़ासन   |
| 7. अर्धपवनमुक्तासन- 2 अभ्यास | 15. अर्द्धचक्रासन   |
| 8. मर्कटासन - 3 अभ्यास       |                     |

### प्राणायाम

- |                 |                             |
|-----------------|-----------------------------|
| 1. भस्त्रिका    | 4. भ्रामरी                  |
| 2. कपालभाति     | 5. उद्गीथ                   |
| 3. अनुलोम-विलोम | 6. ओम् का ध्यान अवश्य करें। |

### थायरॉइड के लिए योगाभ्यास (Yoga Practice for Thyroid)

#### योगासन

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 1. सिंहासन    | 4. मत्स्यासन    |
| 2. हलासन      | 5. उष्ट्रासन    |
| 3. सर्वांगासन | 6. ग्रीवासंचालन |

## प्राणायाम

1. कपालभाति
2. उज्जायी
- » एक्युप्रेसर का विशेष अभ्यास करें।

## विद्यार्थी व युवाओं के लिए योगाभ्यास (Yoga Practice for Youngers)

### योगासन

- |                 |                                  |
|-----------------|----------------------------------|
| 1. सूर्यनमस्कार | 6. पश्चिमोत्तानासन               |
| 2. शीर्षासन     | 7. यौगिक जोगिंग                  |
| 3. सर्वांगासन   | 8. 12 दण्ड बैठक                  |
| 4. हलासन        | 9. यथाशक्ति प्रतिस्पर्धात्मक आसन |
| 5. चक्रासन      |                                  |

## प्राणायाम

1. मुख्य प्राणायाम व ओम् गायत्रीमंत्र, ध्यान आदि।

## स्वस्थ व्यक्ति के लिए योगाभ्यास (Yoga Practice for Healthy Person)

10 मिनट का यथाशक्ति तीव्र व्यायाम, यौगिक जोगिंग, सूर्यनमस्कार व दण्ड बैठक आदि तथा 10 से 12 आसन, 10 से 15 मिनट तक अवश्य करें। लगभग 45 मिनट का प्राणायाम, ध्यान का अभ्यास एक स्वस्थ, आध्यात्मिक, दिव्य दीर्घजीवन के लिए अत्यन्त आवश्यक है। कुल एक से सवा घण्टे का योगाभ्यास आदर्श स्वास्थ्य हेतु आवश्यक है।

## योगाभ्यास के मूल सिद्धान्त

1. योगाभ्यास में ध्यान पूर्वक किए हुए प्राणायाम से हम 99 % से लेकर 100 % रोगों का पूर्ण समाधान कर सकते हैं।
2. मोटापा, मेरुदण्ड एवं समग्र योगाभ्यास रोगोपचार की दृष्टि अत्यन्त आवश्यक है। इन रोगों में प्राणायाम के साथ ये अभ्यास भी अत्यन्त अनिवार्य हैं।
3. सम्यक् विधि, समय, एकाग्रता व निरन्तरता पूर्वक किया हुआ योगाभ्यास हमारे व्यक्तित्व की पूर्ण अभिव्यक्ति (Complete expression), पूर्ण संतुलन (Complete balance), पूर्णजागरण (Complete rejuvenation), पूर्ण दिव्य रूपान्तरण (Complete devine transformation) करता है।



4. योगाभ्यास सिम्प्टोमेटिक (Symptomatic) के साथ-साथ सिस्टेमिक ट्रीटमेंट (Systemic treatment) है। इससे हमें रोगों का तात्कालिक एवं दीर्घकालिक स्थायी समाधान प्राप्त होता है।
5. योगाभ्यास यथाशक्ति करना चाहिए-
  - हर्निया होने पर पीछे नहीं झुकना तथा मेरुदण्ड में अधिक पीड़ा होने पर आगे नहीं झुकना चाहिए।
  - उच्च रक्तचाप व हृदयरोग होने पर शीर्षासन, सर्वांगासन व वेगपूर्वक योगाभ्यास नहीं करना चाहिए।
  - पेट की सर्जरी के बाद 4 से 6 माह तक कपालभाति प्राणायाम नहीं करना चाहिए।
  - गर्भवती महिलाओं को सावधानी पूर्वक योगाभ्यास करना चाहिए एवं कपालभाति प्राणायाम नहीं करना चाहिए।

इस प्रकार कुछ सामान्य विधि निषेध व जैवऊर्जीय योगाभ्यास के नियमों का ध्यान रखना चाहिए।
6. रोगों के पूर्णनिर्मूलन हेतु 1 घण्टे योगासन तथा 1 से 2 घण्टे प्राणायाम अत्यन्त आवश्यक है। जीवनशैली जनित, वंशानुगत एवं असाध्य रोगों की निवृत्ति हेतु प्रारम्भ में अधिक समय तथा रोग नियंत्रित होने के बाद लगभग 1 से 2 घण्टे का योगाभ्यास पर्याप्त है।
7. SLE, MS, ऑटोइम्यून डिजीज़ (Auto immune diseases) एवं कैंसर गाँठ आदि असाध्य रोगों में कपालभाति एवं अनुलोम-विलोम प्रतिदिन 2 से 3 बार कुल 4 से 6 घण्टे तक का अभ्यास करना चाहिए।
8. योग, यज्ञ, आयुर्वेद, नेचुरोपैथी एवं आध्यात्मिक जीवन पद्धति के साथ रोगानुसार पथ्यापथ्य, कल्प, उपवास, मेडिकेटेड वॉटर (Medicated water), मेडिकेटेड फूड (Medicated food) तथा विभिन्न षट्कर्म एवं पञ्चकर्म चिकित्सा भी रोग निर्मूलन हेतु अत्यन्त आवश्यक या अपरिहार्य हैं।
9. योगाभ्यास में श्रद्धातत्त्व सर्वोपरी है। अतः गुरु व भगवान् की शरणागति के भाव से पूर्ण विश्वासपूर्वक योगासन, प्राणायाम, ध्यान की त्रिवेणी का पूर्ण विवेक, पूर्णभक्ति व पूर्ण पुरुषार्थ पूर्वक अर्थात् पुरुषार्थ की पराकाष्ठा के साथ किया हुआ योग आपका पूर्ण दिव्य रूपान्तरण करके आपके लिए कल्पवृक्ष की तरह होता है या आपको दिव्य जीवन प्रदान करता है।

10. औषधमुक्ति व रोगमुक्ति के तीन चरण हैं-

. प्रथम योगाभ्यास, यज्ञ, आयुर्वेद, नेचुरोपैथी एवं आध्यात्मिक जीवनशैली का पूर्ण अभ्यास प्रारम्भ करना।

. फिर प्रथम एलोपैथी की दवा छोड़कर आयुर्वेद पर स्थानान्तरित होना।

. फिर धीरे-धीरे आयुर्वेद की औषधियों की आवश्यकता समाप्त हो जाती है और हम अपने सहज स्वस्थ स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाते हैं।

11. सदा उच्च चेतना में जीने को आलम्बन या साधन हेतु प्रतिदिन आस्था चैनल व सोशल मीडिया के माध्यम से लाइव योग करने से नित्य नवऊर्जा के दिव्य स्पन्दन अनुभव में आते हैं।

12. एक आसन को 1 मिनट से प्रारम्भ करके 10 मिनट तक करें तथा मोटापा हेतु एक-एक अभ्यास को 100 से 500 आवृत्ति तक करें। आसन के साथ प्राणायाम तथा ध्यान अवश्य करें। 1 से 10 आवृत्ति में योगाभ्यास सम्पन्न होगा।

## ध्यान

1. ध्यान का प्रथम चरण- स्वरूपनिष्ठा या प्रतिष्ठा 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः,

तद् दृष्टुःखस्वरूपेऽवस्थानम्॥

ध्यान के लिए आत्मसंयम करते हुए अपने नित्य शुद्धबुद्ध मुक्त स्वरूप सच्चिदानन्द स्वरूप में एकाग्र व प्रसन्नचित्त होकर इस शाश्वत नित्य सत्य को भीतर तक गहरा अनुभव करें कि मैं एक शरीर मात्र नहीं हूँ अपितु मैं भगवान का अंश उनकी दिव्य संतति व ऋषियों का वंश हूँ। भगवान ने बिना किसी भेद-भाव व पक्षपात के मुझे अनन्त ज्ञान-शक्ति, संवेदना, सामर्थ्य, विद्या, विभूति व अनन्त ऐश्वर्यों से युक्त किया हुआ है। मैं योग से अपने इस अनन्त दिव्य ऐश्वर्य दैवी सम्पदा को जगाऊँगा तथा समस्त अशुभ को निर्जीव करने हेतु पुरुषार्थ, तप व साधना करूँगा। एक क्षण के लिए भी अपने स्वरूप, स्वकर्म, स्वधर्म, मानवधर्म, राष्ट्रधर्म, प्रकृतिधर्म व विश्व धर्म से विमुख नहीं होऊँगा। विपरीत परिस्थितियों में भी अपनी मनःस्थिति को ढिगने नहीं दूँगा। संस्कार, प्रारब्ध व अभ्यासगत दुर्बलता से यदि कभी विचलित हुआ तब भी एक क्षण में पुनः अपने स्वरूप में लौट आऊँगा। इसके लिए निरन्तर अभ्यास करूँगा तथा इसमें जो भी बाधाएँ आयेंगी, उनसे राग नहीं रखूँगा।

2. ध्यान का दूसरा चरण- भगवान् को सर्वकर्ता, सर्वनियन्ता, सर्वशक्तिमान, सर्वशा, परमगुरु, परमसखा, माता-पिता व सर्वस्व मानकर भगवान् में पूर्ण भक्ति विश्वास रखते हुए सभी नामरूपों में भगवान् को अखण्ड एक रस एकात्म भाव से अनुभव करना। भगवान् के साथ पूर्ण एकरूपता, प्रेमातिरेक, भावातिरेक में पूर्ण शरणागति से जीवन-यापन करना।

3. ध्यान का तीसरा चरण- भगवान् को सभी नामरूपों में प्रत्यक्ष अनुभव करते हुए इस प्रत्यक्ष, मूर्त, दृष्ट, सगुण साकार भागवत् सत्ता के पीछे भगवान् ही अमूर्त, निर्गुण, निराकार, सर्वव्यापक, सर्वशक्तिमान है। इसे पूर्ण श्रद्धापूर्वक स्वीकार करना व अनुभव करना और इस निर्वचनीय सत्ता सुख, शान्ति, आनन्द व प्रसन्नता से सदापूर्ण अभिभूत रहना।

● **ध्यान का लक्ष्य व प्रयोजन-** इस गुणातीत, भावातीत, दिव्य ऊर्जा से अभिषिक्त हुआ साधक शनैः शनैः समस्त रोगों, क्लेशों, दुःख, दरिद्रता से मुक्त होकर जीवन की पूर्णता में प्रतिष्ठित हो जाता है। यही जीवन का अन्तिम लक्ष्य जीवनमुक्ति, निर्वाण या मोक्ष है। हम भी योग से जीवनमुक्त होकर व ईश्वरीय दिव्यता से युक्त होकर भगवान् के यंत्र बन जाएँ।

**योगाभ्यास की अधिक जानकारी के लिए योगसाधना एवं चिकित्सा रहस्य पुस्तक तथा प्राणायाम की विस्तृत जानकारी के लिए प्राणायाम रहस्य पुस्तक अवश्य पढ़ें।**

\* इसके संदर्भ में विस्तृत जानकारी हेतु संस्था द्वारा प्रकाशित 'आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य' नामक पुस्तक का अध्याय पाँच (स्वस्थवृत्त, दिनचर्या एवं ऋतुचर्या) देखें।

# आयुर्वेद एवं स्वास्थ्य

आयुर्वेद विश्व की प्राचीनतम चिकित्सा पद्धति एवं जीवन शास्त्र है। आयुर्वेद के मुख्य दो प्रयोजनों के उद्देश्य की पूर्ति हेतु अष्टाङ्ग आयुर्वेद में विभिन्न उपाय वर्णित किये गये हैं। आयुर्वेद के आठ अङ्ग हैं परन्तु अपनी व्यापकता के कारण कायचिकित्सा आयुर्वेद का प्रधान अङ्ग है। आयुर्वेद के दोनों प्रयोजनों की पूर्ति हेतु आचार्यों ने तीन महत्वपूर्ण सूत्र वर्णित किये हैं—निदान परिवर्जन, संशोधन चिकित्सा, सशमन चिकित्सा।

आयुर्वेद में सभी रोगों को मनोदैहिक समझकर ही चिकित्सा की जाती है। आयुर्वेद में चिकित्सा रोगों के नाम के आधार पर नहीं बल्कि अवस्थानुसार चिकित्सा एवं पुरुषं पुरुषं वीक्ष्यं (च.सू.1) के आधार पर की जाती है। आयुर्वेद में प्रयुक्त होने वाली प्रत्येक औषधि रसायन का रूप है। रोगप्रतिरोधक औषधियाँ व पथ्य आहार का विस्तृत विवरण विश्व को आयुर्वेद की ही देन है।

औषधि चिकित्सा के साथ आयुर्वेद दिनचर्या, ऋतुचर्या, सद्वृत पालन, रसायन, वाजीकरण सेवन का भी वर्णन करता है। जिसके अनुसार आहार विहार का पालन करने से स्वास्थ्य की रक्षा होती है तथा मनुष्य रोगों से अपने को बचाने में कामयाब रह पाता है। सामाजिक, पारिवारिक, राष्ट्रीय, आध्यात्मिक एवं वैश्विक विचारों का समावेश भी आयुर्वेद में किया गया है।

अतः हम कह सकते हैं कि आयुर्वेद भारतीय परम्परा एवं सम्पूर्ण मानव जीवन का शास्त्र तथा जीवन दर्शन है।

## आयुर्वेदीय-पंचकर्म चिकित्सा ( सामान्य ज्ञान )

पंचकर्म शब्द से ही इसका अर्थ स्पष्ट है कि ये पाँच प्रकार के विशेष

कर्म हैं। ये शरीर से मलों व दोषों को बाहर निकालते हैं। पंचकर्म-चिकित्सा<sup>1</sup> आयुर्वेदीय चिकित्सा का एक अत्यन्त महत्वपूर्ण अंग हैं, अनेक बार देखा जाता है कि कई प्रकार की औषधियों का सेवन करने पर भी रोग बार-बार आक्रमण करते रहते हैं। इन रोगों से बचाव व इनके उन्मूलन के लिए शरीर के मलों व दोषों को बाहर निकालने वाली (Elimination Therapy) जो संशोधन की चिकित्सा-प्रक्रिया (Method) है, उसे ही पंचकर्म-चिकित्सा कहा जाता है। पंचकर्म-चिकित्सा से पूर्व जिन कर्मों को किया जाता है, उन्हें पूर्वकर्म कहा जाता है, पूर्वकर्म के अन्तर्गत संशमन एवं संशोधन चिकित्सा की जाती है, उसमें स्नेहन और स्वेदन का विशेष महत्व है। ये पाँच कर्म निम्नलिखित हैं-

1. वमन (Emetic therapy)
2. विरेचन (Purgative therapy)
3. नस्य (Inhalation therapy or Errhine)
4. अनुवासन वस्ति (Oil Enema)
5. निरूह वस्ति (Decoction Enema)

सुश्रुत आदि कुछ आचार्यों ने अनुवासन वस्ति के स्थान पर 'रक्तमोक्षण' (Blood letting therapy) को पंचकर्म में गिना है। इन सभी प्रकार के कर्मों को करने से पहले यह देखना आवश्यक होता है कि रोगी शारीरिक और मानसिक दृष्टि से उसके योग्य है भी या नहीं? अन्यथा लाभ के स्थान पर हानि हो सकती है। पंचकर्म से पहले जो कुछ तैयारी की जाती है, उसे 'पूर्वकर्म' तथा बाद में जो कुछ सावधानी व पथ्य-अपथ्य का ध्यान रखना होता है, उसे 'पश्चात् कर्म' कहा जाता है। रोगी के अनुसार विशेष प्रकार की औषधियों का चयन करके ही विशेष विधि (प्रक्रिया) का प्रयोग किया जाता है। अब आगे इन पाँचों कर्मों का संक्षिप्त विवरण दिया जा रहा है।

- कफ के निर्हरण अर्थात् बाहर निकालने के लिए (Elimination) वमन (Emesis) सर्वश्रेष्ठ है।
- पित्त के निर्हरण के लिए विरेचन (Purgation) सर्वश्रेष्ठ है।
- वात के निर्हरण के लिए एनिमा या बस्ति (अनुवासन और आस्थापन,

1 पंचकर्म की विभिन्न क्रियाओं का प्रयोग रोग एवं रोगी की अवस्था के आधार पर चिकित्सकीय परामर्शानुसार ही करें।

दोनों) सर्वश्रेष्ठ है।

- शरीर में कोमलता/मृदुता (Tenderness) लाने के लिए स्वेदन (Fomentation) सर्वश्रेष्ठ है।

**वमन**—जिस चिकित्सा में उल्टी या वमन (Vomiting) लाने वाली औषधियों का प्रयोग करके आमाशय की शुद्धि की जाती है, उसे वमन कर्म कहते हैं। इस चिकित्सा का प्रयोग अधिक गर्मी व अधिक सर्दी के समय को छोड़कर करने का विधान है।

वमन कर्म उन व्यक्तियों के लिए उपयोगी है, जो कफज और पित्तज रोगों से पीड़ित हैं। इन रोगों के अन्तर्गत खाँसी, श्वास (अस्थमा), जुकाम, कफज ज्वर, जी मिचलाना, भूख न लगना, अपच, टॉसिल्स (गलशुण्डी), रक्ताल्पता (एनीमिया), विष का प्रभाव, शरीर के निचले अंगों से रक्तस्राव, कुष्ठ एवं अन्य चर्मरोग (खुजली, विसर्प आदि), गाँठे व गिल्टी, सूजन, नाक की हड्डी का बढ़ना, मूत्ररोग, ग्रहणी रोग, अतिनिद्रा, तन्द्रा (Drowsiness), शरीर में किसी अंग की वृद्धि, मिर्गी, उन्माद, पतले दस्त, कान का बहना, चर्बी बढ़ना व इससे उत्पन्न रोग, दुष्ट प्रतिश्याय (साइनस) तथा नाक, तालु व होंठ का पकना आदि हैं।

**विरेचन**—जब आँतों में स्थित मल को गुदा द्वार से बाहर निकालने के लिए औषधियों का प्रयोग किया जाता है, तो इस क्रिया को विरेचन कहते हैं। यह एक महत्वपूर्ण संशोधन (Purgation) कर्म है। इसका प्रयोग सामान्यतः शरद्-ऋतु में किया जाता है, परन्तु यदि रोग गम्भीर हो, तो किसी भी ऋतु में इसका प्रयोग किया जा सकता है।

सामान्यतः शरीर में शुद्धि लाने के लिए तो विरेचन-क्रिया का प्रयोग किया ही जाता है, इसके अतिरिक्त पित्त का प्रकोप, आम (आधा पचा अथवा बिल्कुल ना पचा भोजन) से उत्पन्न रोग, अफारा और कुष्ठ जैसे भयंकर चर्म रोगों को दूर करने के लिए भी विरेचन-कर्म का प्रयोग किया जाता है। इसके सम्यक् प्रयोग से इन्द्रियों में शक्ति, बुद्धि में ताजगी, पाचकाग्नि में वृद्धि तथा रक्त, रस आदि धातुओं और शारीरिक बल में स्थिरता आती है।

## स्वास्थ्य-रक्षक आरोग्य-सूत्र ( स्वस्थ जीवन की प्राप्ति हेतु विशिष्ट उपाय )

अगर मनुष्य अपनी दिनचर्या को नियमित रखे और छोटे-छोटे तथ्यों का ध्यान रखे और उनका पालन करे तो सुखमय मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य की प्राप्ति कर दीर्घायु को प्राप्त कर सकता है।

- जीवन की स्थिरता के लिए प्राकृतिक, सात्विक व सहज प्राप्त अन्न ( भोजन ) सर्वश्रेष्ठ है।
- शरीर में समता व प्रसन्नता लाने के लिए समुचित रूप में जल का सेवन करना उत्तम है।
- शरीर में दृढ़ता व स्फूर्ति लाने के लिए शारीरिक व्यायाम सर्वश्रेष्ठ उपाय है।
- सब रोगों की एक मात्र निर्विवाद, प्रामाणिक, वैज्ञानिक व प्रभावशाली अनुभूत सर्वश्रेष्ठ औषधि प्राण ( प्राणायाम ) है।
- समय पर सात्विक व संतुलित भोजन करना आरोग्य का सबसे बड़ा मंत्र है।
- वर्जनीय ( दूर से त्याज्य ) जनों में, नास्तिक अर्थात् आत्मा-परमात्मा, कर्मफल एवं पुनर्जन्म में विश्वास न करने वाला व्यक्ति प्रथम स्थान पर आता है।
- व्याधिविनाश के लिए लंघन ( उपवास ) सर्वश्रेष्ठ है- 'लंघनं परमौषधम्'।
- पाचन शक्ति के अनुसार भोजन करने से जठराग्नि की वृद्धि होती है।
- आवश्यकता से अधिक भोजन करने से अजीर्ण उत्पन्न होता है तथा स्वास्थ्य की हानि होती है।
- समय पर भोजन करने से स्वास्थ्य की रक्षा तथा बल की वृद्धि होती है।
- अनियमित भोजन करने से पाचन-शक्ति में अनियमितता उत्पन्न होती है तथा स्वास्थ्य की हानि होती है।
- उपवास ( सप्ताह में एक बार ) करने से शरीर के आमदोष आदि विषैले तत्वों का शमन होता है।
- लम्बे समय तक उपवास रखने से स्वास्थ्य की क्षति होती है।

- भोजन से तुरन्त पहले एवं तुरन्त बाद में जल पीने से जठराग्नि मंद होती है।
- अधिक मात्रा में ठण्डे पेय पदार्थ पीने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है तथा कफ अधिक मात्रा में बनता है।
- तांबे के पात्र में रखे जल का सेवन यकृत व प्लीहा के लिए लाभप्रद होता है।
- ताजी हवा व स्वस्थ वातावरण थकान को दूर कर शरीर में ताजगी व स्फूर्ति उत्पन्न करता है।
- दिन में भोजन के बाद सोने से कफ की वृद्धि होती है तथा मोटापा बढ़ता है।
- बिस्तर पर लेट कर पढ़ना आंखों के लिए हानिकारक होता है।
- मूत्र व पुरीष के वेग को रोकने से आध्मान तथा उदावर्त आदि विकारों की उत्पत्ति होती है।
- ज्यादा बोलने से शारीरिक शक्ति का हास तथा वात की वृद्धि होती है।
- ब्रह्मचर्य का पालन करने से आयु तथा शारीरिक शक्ति की वृद्धि होती है।
- स्वच्छंद यौन सम्बन्ध आयु को क्षीण करता है।
- हस्तमैथुन, मुखमैथुन, समलैंगिक आदि अप्राकृतिक मैथुन व अत्यधिक सम्भोग स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है तथा तीनों दोषों को अव्यवस्थित व विकृत करता है।
- दौर्गन्ध्य युक्त सांस, विबन्ध, खराब पाचन क्रिया, मुख की अस्वस्थता तथा मलाशय के अन्दर उपस्थित विषैले पदार्थों का सूचक है।
- शारीरिक दौर्गन्ध्य शरीर के अन्दर उपस्थित विषैले पदार्थों का सांकेतिक सूचक है।
- मानसिक शान्ति व प्रसन्नता व्याधि रहित जीवन के लिए सुरक्षित है।
- मानसिक अप्रसन्नता जीवन के उत्साह एवं स्फूर्ति को नष्ट करती है।
- तनाव व चिन्ता बीमारियों को उत्पन्न करती है तथा हृदय को कमजोर बनाती है।
- भय व डर वात को प्रकुपित करता है तथा शारीरिक ऊर्जा को क्षति पहुँचाता है।



- क्रोध व ईर्ष्या पित्त को प्रकुपित करता है तथा शरीर में विषाक्त पदार्थों को उत्पन्न करता है।
- लालच, अत्यधिक चिन्ता एवं अत्यधिक लगाव कफ की वृद्धि करता है।
- रात को जल्दी सोएं और प्रातःकाल जल्दी उठें, इस प्रकार प्रतिदिन सूर्योदय से डेढ़ घन्टा पूर्व उठें।
- प्रातः उठकर 2-3 गिलास गुनगुना पानी पिएं। गुनगुने पानी में आधे नींबू का रस एवं एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से विशेष लाभ होता है। प्रातः खाली पेट चाय व कॉफी का सेवन कभी भी न करें।
- शौच करते समय दाँतों को भींचकर रखने से वृद्धावस्था में भी दांत नहीं हिलते।
- प्रातः मुँह में पानी भरकर ठण्डे जल से आँखों में छींटे मारें। अँगूठे से तालू की सफाई करने से आँख, नाक, कान एवं गले के रोग नहीं होते।
- स्नान करने से पूर्व दोनों पैरों के अंगूठों में सरसों का शुद्ध तेल मलने से वृद्धावस्था तक नेत्रों की ज्योति कमजोर नहीं होती। प्रातः नंगे पांव हरी घास पर टहलें, इससे आँखों की रोशनी बढ़ती है। सप्ताह में एक दिन पूरे शरीर की सरसों के तेल से मालिश करें तथा पैरों के अंगूठों व पैर के पंजों की भी मालिश करें।
- प्रातः दांतों को साफ करने के लिए नीम या बबूल की दातुन का प्रयोग करें। रात्रि को सोने से पहले एवं भोजन के बाद दांतों के बीच में फंसे अन्न कणों को ब्रश से साफ करें।
- नहाने के पानी में नींबू का रस मिलाकर नहाने से शरीर की दुर्गंध दूर होती है।
- प्रतिदिन शौच-स्नान के पश्चात् किसी नजदीकी योग कक्षा में यौगिक जोगिंग, योगासन, प्राणायाम आदि नियमित रूप से करें।
- प्राणायाम करने से सभी प्रकार के रोग दूर होते हैं तथा शरीर स्वस्थ व मन शान्त रहता है और आत्मबल बढ़ता है।
- नाश्ते में हल्का तथा रेशायुक्त खाद्य, अंकुरित अन्न, फलों व दलिया का इस्तेमाल करें।
- भोजन के उपरान्त कम से कम 10 मिनट तक वज्रासन में बैठें। यदि सम्भव हो तो रात्रि के भोजन के बाद थोड़ा भ्रमण करें।

• **शिरोंविरचन** अथवा **शिरोविरेचना** सिरुद्धाई से, तैयार की जाती है। पानी ले कर रोगों में फिरो। चिरिष्यवात्रतुक्रमेदसो यथेष्टात्तैलैः पिबेद् नस्य अथवा शिरोविरेचन कहलाती है। रीढ़ (कमर) को सीधी रखकर बैठें। जमीन पर बैठकर बगैर सस्यारे घिर उठें। काष्ठुशोको से घों को बाहर निकालें। इसके लिए ब्रीक्षण प्राप्ते को तैलोको पानीथवा लिङ्ग रात्रिप्रक्रियेधाम्ना रक्षणया पक्षेथतथो पक्षध गए तत्वेणको वाप्रयोषा नक्का सेवाम् वैरं इससदैव अतिरिक्तवृत्त औषधिकरं केरिपि। या चूर्ण कशाप्रोहारणी मुक्तिन्म, यत्तात्त्विक चोक्तिका भूषोमनमेपण्, ह्येध्वचवृत्तचवाकर कान, म्वाएत पीरु, जूड, रोकोलेड एडुक्सि, श्रुप्रामवरधाम्नी, कतिप्रधान, शोथ (सूजा) औ अपक्षर (मिर्गी), कुष्ठ जैसे भयंकर चर्मरोग व अरुचि में किया चक्षु छायें, जीवन जीने के लिए खाएं, न कि खाने के लिए जीएं।

**अनुवासन** बसित कज्जि धीचिप्राणाभोक्त्य, में चौबाड़ी धाम्ना समैधविप्रबिष कराई जायै। वसु केरिपि कर्म के हदैहैं के जेदा बसित चकार्ध, में केरिप्राणा नीनहैं। आदि स्तेनप्रहमे औषधे कशाभी अर्पि के सुधाभी अर्धिका नमदा मुंत्तो हमेपक्षर्धो हेमे प्रयोग लिपि ज्ञेता है, उसे 'अनुवासन' अथवा 'स्नेहन बसित' कहा जाता है।

• भोजनके हमेशा से खी प्यस वैरुद्धि की सधे, सधु स्विकारतध बौक स्थलीय कोमलता औमि आरुमे है। मधुन कोसन रहें। स्विसे नारीरमें पूरुपतया आरुखले, चरिही स्वास्थ्यरखें। ओक्तुमें वृद्धि सधय रेलीमें वजिस्थास ओरों। है।

• **निरुह बसित** ईरिप्स वास्तिमरुम केरंकोष्य की ज्वालि के ईरिए औ पधिम में के क्वाथानकूथ सधेण तैरंका प्रयोग किया जाता है, उसे निरुह बसित कहते हैं; क्योकि जहमें बहरी शरीरमें वासतावर्ध प्रयेमें औत्राधुओं के ओरि स्थिति में स्थाऔर कण्ठमें कसुहएवा केन ईरिप्राइके अस्थानानि करि भी हैं, कसो जे हैं। में

चित्तज मसोगों उवावरीरा क्यु करे। अर्धिदिनमै मम कतेरुतां (काटिप्रो) विषम उवास्थमलेरयति, एउरि रोगतमै है में अक्षधो, जमू शोशकल्ये कथसे, थोईता, अम्लपिसमापे hypotacit। ममेननि, के मूत्रमै रवावठ, आईरुकी सैगन प्रवेह, रक्त प्रदर तया के के प्रयो रोगों घुशे की डिअवव्यक्तिरंको निरुह बसित देनी चाहिए।

• रात का खाना सोने के 2 घंटे पहले खाएं, खाने के बाद थोड़ी चहल कदमी करें, खाने के तुरन्त बाद न लेटें। बिना तकिए के सोने से हृदय और मस्तिष्क मजबूत होता है।

• सांस हमेशा नाक से ही लें व छोड़ें। ईश्वर ने मुख खाने के लिए दिया है, मुख से सांस नहीं लेना चाहिए।

- फल तथा सब्जियों को अच्छी तरह धोकर प्रयोग करें। छिलके वाली दालों का ही सेवन करें।
- मल, मूत्र, छींक आदि के वेगों को कभी नहीं रोकना चाहिए। वेग रोकने से रोग उत्पन्न होते हैं।
- सोने के लिए अधिक नर्म बिस्तर का प्रयोग न करें, डनलप के गद्दे का प्रयोग हानिकारक है।
- जीवन में वाणी, व्यवहार व विचार के दोषों को दूर करने के लिए तथा जीवन पथ पर आगे बढ़ने के लिए प्रतिदिन सायंकाल या रात्रि शयन पूर्व थोड़ी देर धैर्यपूर्वक आंखें बंद करके आत्मनिरीक्षण करें, और जीवन में अष्टांग योग को अपनाने के लिए पुरुषार्थ करें।
- मुंह ढककर न सोयें। रात को कमरे में सोते समय वायुसंचार को पूर्णतया अवरुद्ध न करें।
- बायीं करवट सोने से दायां स्वर चलता है, जो भोजन पचाने में सहायक है।
- उत्तर तथा पश्चिम दिशा की ओर सिर करके सोने वालों की आयु क्षीण होती है। पूर्व तथा दक्षिण दिशा की ओर सिर करके सोने वालों की आयु दीर्घ होती है।
- पीने का पानी एवं अन्य खाद्य पदार्थ भी स्वच्छ होने चाहिए, क्योंकि अस्वच्छता से अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है।
- नशीले पदार्थों के सेवन से तन, मन, धन, धर्म व आत्मा की हानि एवं अपनी तथा परिवार की बदनामी होती है।
- हर परिस्थिति में सदैव प्रसन्न एवं उत्साहित रहें। उत्साह का परिणाम-सफलता तथा निराशा का परिणाम असफलता होती है। प्रसन्नता स्वास्थ्य की सबसे बड़ी कुंजी है। हर रोज खुलकर खिलखिलाकर हँसें। हंसना ही जीवन है।
- आलस्य, विलासिता तथा नींद को जितना बुलाएंगे ये उतने ही ज्यादा नजदीक आएंगे। अतः इनसे दूरी बनाए रखें।

## योग, आयुर्वेद, आहार, प्राकृतिक एवं यज्ञ चिकित्सा की प्रक्रिया द्वारा जीर्ण व्याधियों की प्रामाणिक व स्वानुभूत चिकित्सा विधि

( परम्परागत प्रचलित शास्त्रीय प्रयोगों व स्वानुभूत योगों  
से असाध्य रोगों की चिकित्सा के नूतन एवं  
प्रामाणिक प्रयोगों का वर्णन )

आयुर्वेद की शास्त्रीय परम्परा प्राचीनतम चिकित्सा पद्धति है। इसमें प्रयुक्त होने वाले सहस्र योगों की प्रामाणिकता दीर्घ काल से सुपरीक्षित है। प्रारम्भ में वनस्पतियों का चिकित्सा में प्राकृतिक स्वरूप में ही उपयोग रहा है। धीरे-धीरे रसायनिक तत्त्वों का कार्यकारी घटक द्रव्यों के अनुसंधान एवं जीव रसायनिक रचना श्रृंखलाओं के विज्ञान के अनुसंधान के कारण आज तक विकसित हुये नवीनतम वानस्पतिक औषध द्रव्यों का प्रयोग हो रहा है। ऋषि परम्परा का अनुगामी बनकर उसकी रक्षा एवं अभिवृद्धि करते हुए उसे जन-जन तक पहुँचाने में अपने आप को समर्पित किया जाय। इसके लिए हमने आपनी चिकित्सा में शास्त्रीय प्रयोगों को गुणवत्ता युक्त ढंग से पूरी सावधानी एवं प्रामाणिकता से निर्माण कर उनका प्रयोग करना स्वीकार किया। उन औषधियों के प्रयोग से व्याधियों के अनुसार सामुहिकीकरण का एक छोटा सा प्रयास अपनी तरफ से अवश्य किया गया जिसका लाखों रोगियों पर सफल प्रयोग करने के उपरान्त इन प्रयोगों को पुस्तक के रूप में प्रकाशित किया और हमें प्रसन्नता है कि आयुर्वेद के अधिकाँशतः चिकित्सकों ने इस प्रयास को न केवल स्वीकार किया अपितु देश सहित विश्व के करोड़ों लोग इस विधा से स्वास्थ्य प्राप्त कर रोग मुक्त हो रहे हैं।

## आहार चिकित्सा

“यद्य पथ्यं किम् औषधयाः यद्य पथ्यम् किम् औषधैः॥”

**अर्थात्-** यदि आहार उचित है, तब औषध की जरूरत क्या है? यदि आहार सही नहीं है, तब औषध की जरूरत क्या है?

प्राकृतिक चिकित्सा, योग एवं आयुर्वेद चिकित्सा का मौलिक आधार आहार चिकित्सा है। शरीर के पोषण एवं क्षतिपूर्ति के लिए आहार अनिवार्य है। आहार सुधार द्वारा अधिकांश रोगों को दूर किया जा सकता है और रोगों से बचा जा सकता है। आहार ही औषधि है। जिस ऋतु में, जिस देश में, जो फल सब्जियाँ उत्पन्न होती हैं उनका सेवन शरीर के लिए उपयोगी है क्योंकि प्रकृति में उन्हें मौसम व स्थान की आवश्यकतानुसार ही पैदा किया गया है। हमें सात्विक, पोषक, तत्त्वों से परिपूर्ण, 80% क्षारीय और 20% अम्लीय आहार लेना चाहिए। इस दृष्टि से हमारे लिए सर्वश्रेष्ठ आहार वृक्ष पर पके ताजे फल, सूखे मेवे, कच्ची हरी सब्जियाँ, अंकुरित अन्न हैं। इसी प्रकार उबली हरी सब्जियाँ, चोकर समेत आटे की रोटी, देशी गाय का दूध, दही, घी उपयोगी हैं।

चाय, कॉफी, शीतल पेय, मिठाई, नमकीन, तली चीजें, ज्यादा मिर्च मसाले, डिब्बाबंद, प्रिजरवेटिव वाले आहार, कृत्रिम रंगों युक्त आहार, मांस अण्डे, सादा नमक, चीनी, मैदा बीड़ी, जर्दा, गुटका, शराब आदि खाद्यों का सेवन हानिकारक है।

### भोजन के लिए आवश्यक नियम—

- भूख खुलकर लगने पर ही खायें। बिना भूख के न खायें।
- अच्छी तरह चबा-चबा कर खायें, पेय भी घूंट-घूंट कर पियें (Eat your liquids, Drink your solids)
- जरूरत से ज्यादा न खायें।
- एकाग्र एवं शान्त चित्त होकर भोजन करें।
- **नींबू पानी शहद**— 1 गिलास हल्का सा गर्म पानी, आधा नींबू का रस और डेढ़ चम्मच शहद, मिलाकर पीना है। प्रातः 5:30 बजे लें।
- **नींबू मेथी पानी**— 1 गिलास हल्का गर्म पानी में मेथी दाना रात को

भिगों दें और सुबह छलनी से छान कर नींबू का रस डालकर पियें।

- **सौफ एवं धनिया का पानी**— एक चम्मच सौफ, एक चम्मच धनिया एक गिलास पानी में रात को भिगो दें। सुबह पानी सहित मिक्सी में पीसकर उसमें 5 ग्राम मिश्री डालकर पियें।
- **पंचामृतपेय**— धनिया, सौफ, अजवाइन, जीरा, मेथी को आधी-आधी चम्मच रात्रि को भीगोंकर सुबह पीस छानकर खाली पेट पीने से हर प्रकार के वातज, पित्तज एवं कफज बीमारियों में लाभ होता है। यह पंचामृत पेय है। इससे वात-पित्त-कफ तीनों दोष संतुलन में होते हैं। यह पंचामृत एक दूसरे के गुणों को सम्बर्द्धित करते हुए पोषण एवं शक्ति देकर वात पित्तज, पित्त कफज, कफ वातज, वातज, पित्तज तथा कफज तथा त्रिदोष प्रकुपित सप्त व्याधि हेय हेतु पर प्रहार कर उन से मुक्ति एवं स्वास्थ्य प्राप्ति में सहायता करते हैं।
- **क्वाथ**— एक चम्मच सर्वकल्प क्वाथ, 1 चम्मच कायाकल्प क्वाथ, दोनों 400 मिली पानी में उबालें। जब 1/4 अर्थात् 100 मिली शेष रह जाये तब छान कर खाली पेट लें। प्रातः 7:30 बजे तक क्वाथपान करें।
- **मीठा क्वाथ**— तुलसी 12 पत्ते, अदरक 10 ग्राम, काली मिर्च 4 पीस सभी एक साथ 1 गिलास पानी में उबाल कर ऊपर से 10 ग्राम गुड डालकर फिर सर्व करें।
- **अंकुरित करना**— मूँग, मौठ, चना, गेहूँ, मेथी, मसुर, मटर, सारी चीजे शाम को अच्छी तरह से पानी में साफ करके फिर दूसरे बर्तन Sprout maker, seed-bean, sprouter में ढक कर या कपड़े में पोटली बांधकर रख दें। 12 घण्टे में अंकुरित होने पर (सर्दियों में 24 घंटे में) उसे फ्रिज में भी रख सकते हैं।
- **मेमोज बनाने की रेसिपी**— सबसे पहले पत्ता गोभी को गर्म पानी में पूरा छोड़ दें, 10 मिनट के बाद बाहर निकालकर उसके पत्ते अलग-अलग निकालकर अच्छी तरह साफ करें। कच्चा केला 1 किलो, आलू 250 ग्राम उबालकर मैश करें और गाजर 250 ग्राम, चुकन्दर 250 ग्राम, घिया कस करके एवं मैश किया हुआ पेस्ट को कढ़ाई में घी 20 ग्राम, जीरा 2 ग्राम, हींग 3 ग्राम तड़का देकर हल्का भून लें, हल्दी-नमक स्वादानुसार, काली मिर्च, भूना जीरा पाउडर, नींबू का

रस, किशमिश पीस कर उसमें मिला लें और सारा एक साथ मिक्स करके गोभी के पत्ते में सेक कर बाद में तवे के ऊपर हल्का तेल या घी डालकर सिकाई करें और चटनी के साथ लें।

- **गाजर स्वीट डिश-** 1 किलो गाजर घिया कस करके उसे कढ़ाई में बिना घी-तेल के भून लें और पानी सूख जाने पर उसमें 100 ग्राम शहद, 15 ग्राम इलायची पाउडर, 100 ग्राम किशमिश, खजूर पीसकर 100 ग्राम नारियल पाउडर, बादाम कटी हुई 50 ग्राम सारी चीजें मिश्रण करके उसे 25-25 ग्राम की लड्डू बनाकर बाहर से नारियल पाउडर लगाकर लें।
- **बनाना स्वीट डिश-** केले को रिंग कटिंग करके 1 इंच मोटा रखें, बाद में सफेद तिल 100 ग्राम, मूंगफली दाना 100 ग्राम, तबे पर भूनकर उसका पावडर बना लें। उसमें 50 ग्राम शहद, 50 ग्राम नारियल पाउडर डालकर मिक्स करें और अलग-अलग, लोई 20 ग्राम की बनाकर केले को अन्दर स्टफ करके रोल बना लें और ऊपर से नारियल पाउडर डाल दें।
- **खजूर के लड्डू-** 100 ग्राम खजूर गुठली निकाल कर खजूर को इमामदस्ते में कूट लें और 20 ग्राम तिल सफेद, 20 ग्राम मूंगफली दाना सेक करके पाउडर बनाकर, इलायची पाउडर 10 ग्राम मिक्स करके इसमें खजूर मिलाकर 10-10 ग्राम की लड्डू बनाकर बाहर से फ्रैश नारियल पाउडर लगाकर लें।
- **तिल लड्डू काला या सफेद-** 100 ग्राम तिल, 20 ग्राम अजवायन को तवे पर भून लें, उसमें मैश किया हुआ 50 ग्राम गुड़ या गुड़ की चाशनी बनाकर उसमें भूने अजवाइन, तिल, हरी इलायची पाउडर 15 ग्राम मिक्स करके कढ़ाई में मिक्स करें और 10-10 ग्राम के लड्डू बनाकर गर्मा-गर्म कर लें।
- **पालक सूप- सामग्री:** पालक 400 ग्राम, अदरक 25 ग्राम, आलू 1 पीस, प्याज 1 पीस, लौंग 5 तेजपत्ता 2, सोयाबीन का भूना आटा 100 ग्राम।

**विधि:-** पालक, अदरक व आलू को उबालकर मिक्सर में पीस लेवें व उनका पेस्ट बना लें। उस पेस्ट में 1.5 लीटर पानी मिलाकर छान

ले और गैस पर गरम कर ले। दूसरी कड़ाई में सोयाबीन का आटा 100 ग्राम को लौंग और तेजपत्ता के साथ सेक लेवें। सूप के साथ सेके हुए आटे को मिला लेवें। उसके साथ रुचि के अनुसार नमक मिला ले।

- **टमाटर सूप- सामग्री:** टमाटर 400 ग्राम, अदरक 25 ग्राम, दालचीनी 2 पीस, हरी इलायची 2 पीस, भूना सोयाबीन का आटा 15 ग्राम, काला नमक व सेंधा नमक रुचि अनुसार।

**विधि:-** पालक सूप के अनुसार।

- **अन्य विधि-** 8 लोगों के लिए 400 ग्राम टमाटर, 20 ग्राम अदरक, 2 पीस प्याज, 1 पीस छिला हुआ आलू, 4 पीस काली मिर्च, दाल चीनी 10 ग्राम, मोटी इलायची 2 पीस, लौंग 4 पीस, तेज पत्ता 1 पीस, 1/2 लीटर पानी में सारी चीजे उबाल कर फिर बाद में मिक्सी में ग्राइंड करें, उसके बाद छानकर प्यूरी दूसरे बर्तन में गर्म करें। ऊपर से काला नमक, सेन्धा नमक, भुना हुआ जीरा पाउडर, गाजर, खीरा, हरा धनिया बारीक काट कर उसमें मिलाकर लें।

- **मूंग दाल सूप- सामग्री:** मूंग दाल 200 ग्राम, जीरा पाउडर 15 ग्राम, बारीक कटी हुई गाजर 3 पीस, 100 ग्राम पत्ता गोभी, 100 ग्राम टमाटर, 100 ग्राम खीरा, अदरक, धनिया, नींबू, नमक।

**विधि:-** 1.5 लीटर पानी में मूंग दाल को उबाल लेवें। फिर उसमें बारीक कटी हुई गाजर व अन्य वनस्पतियों को भी बारीक काट कर डाल दें। उसके बाद जीरा, नमक व नींबू का रस रुचि अनुसार डाल देवें।

- **पत्ता गोभी का सूप- सामग्री:** पत्ता गोभी 400 ग्राम, अदरक 25 ग्राम, प्याज 1 पीस, इलायची 1 पीस, मोटी इलायची (डाडा) 2 पीस, काली मिर्च, सेंधा नमक (रुचि के अनुसार)।

**विधि:-** पालक के सूप के अनुसार

- **उबली हुई सब्जियाँ बनाने की विधि-** सबसे पहले सब्जी को गरम पानी तत्पश्चात नमक के गुनगुने पानी तथा अन्य में साफ पानी में धो लें उसके बाद काट ले उसके बाद पत्तीले या कूकर में हल्का सा घी या तेल डालकर (मात्रा 150 लोगों का 40 ग्राम घी या सरसो



तेल) उसमें जीरा हींग का तड़का लगाकर सब्जी को भून लें तथा हल्दी और नमक डालकर धीमी-धीमी आग में पकायें। पकने के बाद ऊपर से कटे हुए टमाटर, धनिया पाउडर, घी, धनिया पत्ती आदि डालकर सर्व करें।

- **लौकी और पालक कोफ़्ता**— लोकी को छीलकर घीया कस कर लें, उसके बाद हल्का सा स्टीम कर लें। उसे बाद उसमें बारीक हरी मिर्च, अदरक, धनिया पत्ती, सौंफ, जीरा हल्दी, चने का आटा, गेहूँ का आटा, नमक आदि डालकर मिक्स कर लें। बाद में उसके कोफ़्ते बना लें। उसके बाद उसको स्टीम या ओवन में बेक कर लें। उसके बाद टमाटर ग्रेवी में डालकर सर्व करें। पालक कोफ़्ता में लोकी के स्थान पर पालक लें।
- **स्टफ़ करेला सामग्री**— मूँग की दाल 100 ग्राम, चने का आटा 50 ग्राम, मूँगफली 50 ग्राम, तिल 50 ग्राम, हरी मिर्च, अदरक का पेस्ट आदि।

**विधि:**— पहले करेले को छीलकर बीज निकाल लें। उसके बाद उसको उबाल लें उसके बाद कढ़ाई में घी डालकर हल्का सा हींग और जीरे का तड़का लगाकर उसे भून लें और मूँग की दाल को आधा घण्टा पहले भिगो दें। अब भूने हुए मसाले में मूँग की दाल, हरी मिर्च, करेले के बीज अदरक का पेस्ट और तिल, मूँगफली का पाउडर नारियल पाउडर आदि डालकर मिक्स कर लें और करेले के अन्दर भर दें। भरने के बाद उसको तवे में हल्का सा घी या तेल डालकर फ्राई कर लें और ऊपर से नारियलय पाउडर डालकर सर्व करें। मीठेपन के लिए अंजीर का पानी या खजूर, किशमिश, गुड़ आदि डालें।

- **पोषक, शोधक एवं निष्काषक खिचड़ी तथा दलिया**— स्टील के कुकर में 10-10 ग्राम अंकुरित मूँग, मोठ, मसूर, मटर, मूँगफली, चना तथा तिल एवं 50 ग्राम चावल को मिलाकर उसमें सभी प्रकार की सब्जियाँ जैसे— लौकी, टिण्डा, तरोई, पालक, टमाटर, बीन्स आदि के साथ मसाले में सिर्फ हल्दी, धनिया तथा कटे या घिसे हुये लहसुन, प्याज तथा चौगुना पानी डालकर गैस पर रखें एवं चार से पांच सीटी

आने पर उतार लें। 15 से 20 मिनट तक ठण्डा होने के लिए छोड़ दे। फिर अनुष्ण या समशीतोष्ण स्वादानुसार खायें। अधिक स्वाद के लिए जीरा, हींग आदि का भी छोंक लगा सकते हैं।

**परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज द्वारा व्याधि निवारण पार्थ आहार चिकित्सा पर विशेष ध्यान दिया गया है और रोगियों को पथ्य के विषय में जानकारी देना वैद्य का विशेष कर्त्तव्य माना गया है क्योंकि पथ्यापथ्य के निर्धारण स्वरूप ही किसी भी रोग की चिकित्सा की जा सकती है। पथ्यापथ्य के फलस्वरूप असाध्य-से-असाध्य रोग को भी लाक्षणिक रूप से अल्प किया जा सकता है। अतः पूज्य स्वामी जी महाराज के अथक प्रयास के द्वारा आहार चिकित्सा को विशेष रूप से निर्देशित किया गया है।**

आहार चिकित्सा को निम्न प्रकार से रोगी की अवस्थानुसार व्यवस्थित या वर्गीकृत किया गया है। जिसको Therapeutic food therapy कहा जाता है।

- आहार कल्प (Medicated Food Therapy) (मुख्य आहार और वैकल्पिक आहार)
- फल (Fruit Therapy)
- शाक-सब्जी (Vegetable Therapy)
- औषधि युक्त जल (Medicated Water Therapy)

## व्याधि अनुसार आहार चिकित्सा

### 1. वात रोगी- आहार कल्प-

- मुख्य आहार- टोफू कल्प/सोया दूध कल्प (सोयाबीन, नारियल, बादाम, अखरोट एवं तिल को जल में रात में भिगो दें, प्रातः जल में पीसकर लें।) खर्जूर कल्प/केला+शतावर+दूध कल्प/दूध+आम्र कल्प, लौकी शाक या सूप कल्प, द्राक्षा कल्प इत्यादि।

- वैकल्पिक आहार- बादाम, अखरोट आदि।

फल- आम, केला, खर्जूर आदि।

शाक- ऋतु अनुसार उबली हुई (Boiled) शाक।

औषधियुक्त जल- गिलोय।

### 2. पित्त रोगी- आहार कल्प-

- मुख्य आहार- लौकी कल्प/ खर्जूर कल्प/ मुनक्का कल्प।

- वैकल्पिक आहार- घृतकुमारी व गेहूँ का ज्वारे का रस, अँकुरित अन्न।

फल- अनार, खूब पका केला, खर्जूर आदि।

शाक- ऋतु अनुसार उबली हुई (Boiled) शाक जैसे कच्च पपीता, गाजर, चुकंदर, लौकी, कच्चा केला।

औषधियुक्त जल- मुलेठी, धनिया, सौफ, गुलाब, जीरा युक्त पित्तहर पेय।

### 3. कफ रोगी- आहार कल्प-

- मुख्य आहार-द्राक्षा/ खर्जूर/ लौकी कल्प।

- वैकल्पिक-पुष्टाहार दलिया, भुने चने, गुड़।

फल- भुना सेब, भुना अमरूद, अनार+काली मिर्च+सैन्धव, पपीता।

शाक- ऋतुअनुसार उबली (Boiled) शाक।

औषधि युक्त जल-दिव्य पेय।

### 4. मोटापा- आहार कल्प-

- मुख्य आहार- उपवास, आंशिक उपवास- नींबू शहद पानी / नींबू मेथी पानी / मेथी पानी।

- वैकल्पिक आहार- लौकी/तरबूज कल्प, पुष्टाहार दलिया, सलाद,

टमाटर सूप।

**फल-** सन्तरा, मौसमी, पपीता, तरबूज, अनार, अमरुद, खरबूजा आदि।

**शाक-** ऋतु अनुकूल उबली (Boiled) शाक।

**औषधि युक्त जल-** गिलोय।

#### 5. मधुमेह- आहार कल्प-

- **मुख्य आहार-** लौकी कल्प/खीरा टमाटर करेला, गिलोय, सदाबहार का जूस/चिरायता, कालमेघ, कुटकी, गिलोय क्वाथ/अंकुरित मेथी।
- **वैकल्पिक आहार-** सोयाबीन, एंटीडायबिटिक आटा रोटी, अंकुरित अनाज का सलाद।

**फल-** पपीता, जामुन, सेब, अमरुद, स्ट्रबेरी, सिंघाड़ा आदि।

**शाक-** ऋतु अनुकूल उबली (Boiled) शाक। जैसे- पालक, एलोवेरा, लोकी, तुरई, केला, टिंडा, परवल आदि।

**औषधि युक्त जल-** गिलोय।

#### 6. हृदय रोग/उच्चरक्त चाप/हाई कोलेस्ट्रॉल- आहार कल्प-

- **मुख्य आहार-** लौकी कल्प।
- **वैकल्पिक आहार-** टमाटर सूप, सलाद।

**फल-** अनार, पपीता, सेब, अगूर, तरबूज।

**शाक-** ऋतु अनुकूल उबली (Boiled) शाक।

**औषधि युक्त जल-** अर्जुन + दालचीन + छोटी इलायची + तुलसी + Lemon Grass युक्त।

#### 7. सन्धिशूल/आर्थराइटिस- आहार कल्प-

- **मुख्य आहार-** सूखा द्राक्षा/खर्जूर/लौकी कल्प।
- **वैकल्पिक आहार-** मूँग दाल सूप, मिक्सवैज सूप।

(Hyperacidity होने पर सूप में नींबू का प्रयोग न करें।)

**फल-** पपीता, तरबूज, मीठा सेब + कालीमिर्च + सैन्धव।

**शाक-** वातवर्धक मटर, फूलगोभी, चना, टमाटर को छोड़कर अन्य।

**औषधि युक्त जल-** गिलोय।

## 8. यकृत विकार— आहार कल्प—

- मुख्य आहार— लौकी कल्प।
- वैकल्पिक आहार— सलाद, टमाटर सूप, मूँगदाल सूप, मिक्स वेज सूप।

फल— तरबूज, पपीता, अँगूर, सेब, संतरा, चकौतरा, अनार।

शाक— उबली (Boiled) ऋतु अनुकूल जैसे घृतकुमारी, कच्चा पपीता, मूलीपत्र/मूली, पालक।

औषध युक्त जल— सर्वकल्प।

## 9. त्वचा विकार— आहार कल्प—

- मुख्य आहार— आर्द्र द्राक्षा/लौकी/एलोवेरा कल्प।
- वैकल्पिक आहार— सलाद, फल।

फल— तरबूज, पपीता, खरबूज आदि।

शाक— ऋतु अनुकूल उबली (Boiled) शाक बिना नमक एवं नींबू के।

औषधयुक्त जल— गिलोय।

## 10. ग्रहणी विकार— आहार कल्प—

- मुख्य आहार— तक्र/बेल/साठी चावल कल्प।
- वैकल्पिक आहार— Toned Milk, ताजा दही, मसूर दाल, खिचड़ी, अँकुरित अन्न ।

फल— उबला सेब, पका केला, अनार मीठा।

शाक— ऋतु अनुकूल उबली (Boiled) शाक, लोकी, टिंडा, तरोई, परवल।

औषध युक्त जल— बिल्वेला।

## 11. दुर्बलता— आहार कल्प—

- मुख्य आहार— पनीर/ सोया/ खर्जूर/ दूध + केला + शतावर।
- वैकल्पिक आहार— दही/ छाछ (प्रकृति के अनुरूप)।

फल— आम, केला, चीकू, खजूर आदि।

शाक— सामान्य आहार (ऋतु अनुकूल)।

औषध युक्त जल— पञ्चामृत पेय।

## 12. विबन्ध (कब्ज)– आहार कल्प–

- मुख्य आहार– पपीता/सेब/नाशपाती कल्प।
- वैकल्पिक आहार– सलाद, हरीतकी मुरब्बा, गुलकन्द।  
फल– पपीता, सेब, नाशपाती, पका अमरुद आदि।  
शाक– ऋतु अनुकूल उबली (Boiled) शाक।  
औषध युक्त जल– पञ्चामृत पेय।

## 13. अर्बुद/कैंसर– आहार कल्प–

- मुख्य आहार– घृतकुमारी कल्प/ Tofu कल्प / उबली गाजर, चुकंदर, ब्रोकली, पत्तागोभी, टमाटर, अलसी, खुबानी की मींग, लहसुन का पेस्ट (एण्टी कैंसर पेस्ट)।
- वैकल्पिक आहार– सलाद, सूप।  
फल– पपीता, सेब, अनार आदि।  
शाक– ऋतु अनुकूल उबली (Boiled) शाक।  
औषध युक्त जल– गिलोय+ तुलसी+ नीम+ घृतकुमारी + गेहूं का ज्वारा।

## 14. वृक्क विकार– आहार कल्प–

- मुख्य आहार– जौ/लौकी कल्प।
- वैकल्पिक आहार– सलाद।  
फल– पपीता, सेब।  
शाक– ऋतु अनुकूल उबली (Boiled) शाक जैसे– लोकी, टिण्डा, चिचिंडा, गाजर, परवल आदि।  
औषध युक्त जल– गोखरू।
- वात वर्धक आहार– चना, मटर, मसूर, सरसों, मेथी का साग, अरहर, अदरक, मूली, लहसुन, जौ, उड़द, राजमा, छोले, फूलगोभी, खीरा, टमाटर, आमचूर, नींबू, संतरा, अगूर, दही, चटनी, बेसन के लड्डू, आलू, कटहल, मूँगफली, बासी तथा खट्टा भोजन, नया अन्न, गन्ने का रस इत्यादि।
- पित्त वर्धक आहार– खट्टा दही एवं छाछ, तैल से बने हुये पदार्थ, गुड़, नमक, मिर्च, हीङ्ग, मूँगफली, बैंगन, गाजर, सहिजन की फली, करेला, कुलथ, बासी-भोजन, सूखे-शाक, चाय, तम्बाकू, पूरी, हलवा,

कचौरी, समोसा, जिमी-कन्द, आम, बेर, लहसुन, आँवला, नारंगी, अँजीर इत्यादि।

- **कफ वर्धक आहार**— पका केला, आम, कदली का फूल, दही दूध से बनी वस्तुये, नारियल जल, तुम्बी, दूधी, नयी इमली, खट्टे बेर, करौंदा, कच्चा अमरूद, आँवला, चिरौंजी, तिल का तैल, सिंघाड़ा, छोटी-इलायची, प्याज, नारियल, गेहूँ इत्यादि।

## औषधयुक्त जल चिकित्सा

### (Medicated Water Therapy)

1. दिनभर सामान्य जल के स्थान पर औषध युक्त जल का रोगी उपयोग करें।
2. 15-20 ग्राम द्रव्य 1200 ml जल में उबाले जब 900 ml शेष रह जाए तब छानकर रख लें। (सामान्य विधि)।
3. सर्वकल्प क्वाथ, दिव्य पेय, इम्यूनोग्रिट चूर्ण, मेधा क्वाथ, गोखरू द्रव्य का जल उपरोक्त विधि के अनुसार बनाये।
4. गिलोय औषध युक्त जल बनाने के लिये रात में ताजी गिलोय भिगों दे सुबह मसलकर छानकर लें।
5. हृदय रोगों में अर्जुन त्वक 20 ग्राम , दालचीनी 5 ग्राम, इलायची-2, तुलसी-5, लेमन ग्रास 2 पत्र, मिलकर सामान्य विधि द्वारा बनाकर उपयोग में लाये।
6. पित्तहर पेय— सौफ, जीरा, धनिया 1-1 चम्मच, मुलेठी 3 ग्राम, गुलाब की पंखुडियाँ 10-11 रात को पानी में भिगों दें। सुबह मसलकर छानकर रखले।
7. इम्यूनोग्रिट पेय का उपयोग Autoimmune disorder में किया जा सकता है।
8. अतिसार में बिल्व 20 ग्राम एवं बड़ी एला 2 को सामान्य विधि से बनाकर उपयोग में लायें।
9. पञ्चामृत पेय— सौफ, जीरा, मेथी, अजवायन एवं धनिया को 1-1 चम्मच लेकर रात को पानी में भिगो दें। सुबह मसलकर छानकर रख लें।

## विभिन्न स्रोतानुसार व्याधियाँ

जैसे अंगों के समुदाय को ही पुरुष कहा जाता है यथा सूत (धागों) के समुदाय को वस्त्र कहा जाता है। उसी प्रकार स्रोतों के समुदाय को ही पुरुष कहा जाता है। पुरुष में जितने मूर्तिमान भाव विशेष हैं उतने ही इस पुरुष में स्रोतों के प्रकार भेद हैं। क्योंकि स्रोत परिणाम प्राप्त धातुओं की अन्यत्र ले जाने के लिए वहन करने वाले होते हैं। सम्पूर्ण शरीर में गतिमान वात, पित्त, कफ के लिए सभी स्रोत अयनमूत अर्थात् चलने के मार्ग हैं। इस प्रकार जब ये स्रोत अपने प्राकृतिक रूप में रहते हैं तो कोई भी रोग शरीर में उत्पन्न नहीं होता है। परन्तु दोष प्रकोपक आहार विहार करने के कारण शरीर में स्रोतानुसार विभिन्न व्याधियों की उत्पत्ति होती है।

### उपचार व्यवस्था—

रोगों के अनुसार औषध प्रयोग वर्षों के अनुभव एवं शास्त्र-अध्ययन पर आधारित है; परन्तु चिकित्सक रोगी की चिकित्सा करते समय रोग एवं रोगी की प्रकृति के अनुसार औषधि की मात्रा एवं विधि में परिवर्तन कर सकते हैं। किसी भी रोगी को यदि औषधि सेवन से उष्णता आदि प्रतीत हो, दस्त आदि होने लगे तो भी औषधि की मात्रा कम की जा सकती है। रोग की तीव्रता व जीर्णता की स्थिति में या अधोलिखित रोगों के साथ में अन्य पाँच-सात रोग जैसे- हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, थायरॉयड, शरीर में ग्रंथि, अर्बुद एवं वात विकार जैसे सन्धि वात, आमवात, कटिग्रह रोग भी हो तो ऐसी स्थिति में चिकित्सक सावधानीपूर्वक घातक व्याधि की औषधि का निर्धारण मुख्य रोग की औषध से पूर्व करें। रोगियों से प्रार्थना है कि रोग की तीव्रता व जीर्णता की स्थिति में चिकित्सकीय परामर्श के अनुसार ही औषध सेवन करें।



## औषधि-सेवन की सामान्य विधि

1. **गोलियाँ व चूर्ण**- गोली व चूर्ण खाना खाने के लगभग 15 से 20 मिनट बाद लें। वात व कफ रोगों में गुनगुने जल से तथा पित्त रोगों में सामान्य जल से गोलियाँ व चूर्ण खाएँ। गोलियाँ चबाकर खाना उत्तम है। यदि गोली कड़वी हो तो बिना चबाए भी ले सकते हैं।

### विशेष-

- (i) मुक्तावटी, मधुनाशिनी (मधुकल्प) व कायाकल्प वटी इनका सेवन भोजन करने से लगभग एक घण्टा पहले ताजे पानी से करें।
  - (ii) दस्त (अतिसार) अथवा अम्लपित्त के लिए सेवनीय चूर्ण खाने से पहले वैद्य का परामर्श लें।
2. **भस्म (पुड़िया)**- भस्म व रस आदि का मिश्रण करके जो पुड़िया में दवा दी जाती है, उसको खाना खाने से लगभग आधे से एक घण्टा पहले मधु, मलाई, अथवा गुनगुने दूध से सेवन करें।
  3. **आसव-अरिष्ट**- सभी प्रकार के आसव, अरिष्ट खाना खाने के 10-15 मिनट बाद समान मात्रा में जल मिलकार उपयोग में लाए जाते हैं।
  4. **क्वाथ (काढ़ा)**- क्वाथ की औषधियों की मात्रा यदि 10 ग्राम है तो उसको लगभग 400 मिली पानी में पकाएँ तथा उबालते हुए जब लगभग 100 मिली शेष रह जाए तब छानकर पानी पी लें। यदि अधिक मात्रा में पानी न पिया जाए तो उबालकर पचास मिली तक कम करके पिएँ। क्वाथ का स्वाद यदि कड़वा हो तो शहद या मीठा मिलाकर भी पी सकते हैं। परन्तु मीठे के बिना पीना अधिक लाभप्रद है। क्वाथ की औषधियों को पकाने से लगभग 8-10 घण्टे पहले भिगोकर रखना अधिक गुणकारी होता है।
  5. **एक्यूप्रेशर**- रोगानुसार निर्दिष्ट बिन्दुओं पर 30 से 40 बार अंगुष्ठ आदि के माध्यम से दबाव डालें। एक्यूप्रेशर खाने से पहले करें। मर्म (नाजुक) स्थानों पर मध्यम बल का प्रयोग करते हुए दबाएँ। शारीरिक पीड़ाओं को दूर करने के लिए यह चामत्कारिक विधि है। यद्यपि प्रारम्भ में यह कष्टप्रद प्रतीत होता है; परन्तु इसका परिणाम बहुत सुखद है।

6. **मालिश**-मालिश सदा ही हृदय की ओर उचित बल का प्रयोग करते हुए शनैः-शनैः करनी चाहिए।

7. **क्वाथ स्नान**-

- (i) रोगानुसार दिए गए क्वाथ से यदि स्वेदन करना हो तो निर्दिष्ट औषध को 1-1.5 लीटर पानी में प्रेशर-कुकर में डालकर पकाएँ। जब सीटी से वाष्प निकलने लगे तब सीटी को हटाकर उसके स्थान पर गैस वाला रबड़ का पाइप लगा दें तथा पाइप के दूसरे सिरे से निकलती हुई वाष्प से रोग युक्त स्थान पर वाष्प दें। पाइप के जिस सिरे से वाष्प निकलती है, वहाँ कपड़ा लगाकर रखें। अन्यथा तेज गर्म जल के छींटे शरीर को जला सकते हैं। उचित समय तक वाष्प लेने के बाद शेष बचे जल से पीड़ायुक्त स्थान पर मध्यम गुनगुना पानी डालते हुए सिकाई करें।
- (ii) यदि वाष्प न सेकनी हो तो औषध को आवश्यकतानुसार 3-4 लीटर पानी में पकाएँ। जब उबलते हुए लगभग आधा पानी शेष रह जाए तो उचित गर्म जल को कपड़े आदि के माध्यम से लेकर रोगयुक्त स्थान की सिकाई करें।

## प्राणवह स्रोतस व्याधियाँ

### श्वास-कास

1. दिव्य श्वासारि क्वाथ 200 ग्राम

दिव्य मुलेठी क्वाथ 100 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

2. दिव्य श्वासारि गोल्ड 60 कैप्सूल-

1 या 2 कैप्सूल दिन में 2 बार सुबह एवं शाम भोजन के पूर्व गुनगुने जल से लें।

❖ व्याधि बल कम होने पर दिव्य श्वासारि 80 वटी भी दी जा सकती है।

3. दिव्य लक्ष्मीविलास रस 20 ग्राम

दिव्य संजीवनी वटी 20 ग्राम

पतञ्जलि करक्युमिन गोल्ड 60 वटी

1-1-1 वटी दिन में 3 बार प्रातः-दोपहर-शाम को भोजन के पश्चात् गुनगुने जल से लें।

नोट:-

1. दिव्य शिलातुलसी ड्राप्स 1-2 बूँद सुबह-शाम 1 गिलास जल में सेवन करने से विशेष लाभ होता है, यदि सामान्य दौर्बल्य हो।
2. हल्दी, आर्द्रक, प्याज, लहसुन स्वरस का लेप फुप्फुस प्रदेश पर नित्य स्नान करने से आधा घंटा पूर्व लगावें।
3. दिव्यधारा Steam सूँघने से तथा पतञ्जलि बाम को लगाने से विशेष लाभ होता है।
4. यदि रोगी पित्त प्रकृति का न हो तब पतञ्जलि Curcumin गोल्ड भोजन से पूर्व भी दी जा सकती है।
5. दिव्य पेय को पूरे दिन पानी के रूप में थोड़ा-थोड़ा बार-बार ले सकते हैं।

6. विशेष अवस्था में श्वासारि गोल्ड कैप्सूल खोलकर औषध को शहद से भी दिया जा सकता है।
7. द्राक्षा कल्प का पथ्य के रूप में प्रयोग से विशेष लाभ मिलता है।
8. दिव्य कण्ठामृत टैबलेट दिन में 3-4 बार चूस सकते हैं।
9. पतञ्जलि न्यूट्रैला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
10. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
11. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

कुंजल क्रिया, नेति क्रिया, शंख प्रक्षालन, नेत्र प्रक्षालन रोगी की स्थिति के अनुसार, एनिमा, पेट का गरम ठण्डा सेक, लपेट, गरम पाद स्नान, वाष्प-स्नान, गरम ठण्डा कटि स्नान, छाती की प्याज, लहसुन, अदरक, हल्दी को कूटकर इनका पेस्ट छाती पीठ पर लगायें तथा लगे हुए पेस्ट को कपड़े की पोटली में बांधकर गरम पानी वाले बर्तन में निचोड़ कर रखे और उस पानी से गरम सेंक 3 मिनट तथा दूसरे तौलिए से ठण्डा सेक 1/2 मिनट कम से कम चार बार करें। पुनः छाती-पीठ को स्थानीय वाष्प देकर लपेट दें, सूर्य स्नान, गीली चादर लपेट अजवायन की भाप सूंघना।

### शुष्क कास (Dry Cough)

#### 1. दिव्य कंठामृत 40 वटी

2-2 वटी दिन में तीन से चार बार चूसे।

नोट :-

1. व्याधि बल के अनुसार दिव्य खदिरादि वटी या दिव्य लवंगादि वटी भी दी जा सकती है।
2. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

## हृदयरोग/हृदयगतधमनी अवरोध (CAD)

### 1. दिव्य अर्जुन क्वाथ 300 ग्राम-

दालचीनी 60 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

### 2. दिव्य कार्डियोग्रिट गोल्ड 20 वटी-

2-2 वटी सुबह-शाम भोजन से पूर्व गुनगुने जल से लें।

व्याधि बल कम होने पर दिव्य कार्डियोग्रिट भी दी जा सकती है।

### 3. दिव्य हृदयामृत वटी 40 ग्राम

दिव्य लौकीघन 60 वटी

दिव्य लिपिडोम 60 वटी

1-1-1 वटी सुबह-दोपहर-शाम भोजन के बाद गुनगुने जल से लें।

**नोट:-**

1. अर्जुन का प्रयोग क्षीरपाक के रूप में भी किया जा सकता है।
2. क्षीरपाक विधि-क्वाथ के बराबर गाय का दूध मिलाकर मध्यम अग्नि पर पाक करें; किन्तु दूध जले नहीं, इसका ध्यान अवश्य रखना चाहिये।
3. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
4. पतञ्जलि न्यूट्रेला OMEGA 3, 6, 7, 9 दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
5. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
6. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

पेट पर मिट्टी की पट्टी, छाती की लपेट, गरम पाद स्नान, एनिमा, कटिस्नान, तीव्र हृद् धड़कन में ठण्डी पट्टी मात्र 2 मिनट।

## उच्चरक्तचाप (B.P.)

### 1. दिव्य मुक्ता 12० वटी

2-2 वटी प्रातः खाली पेट व सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व सामान्य जल से लें।

### 2. दिव्य बी.पी. ग्रिट 6० वटी

2-2 वटी सुबह-शाम भोजन के बाद सामान्य जल से लें।

❖ व्याधि बल अधिक होने पर दिव्य मेधावटी भी दी जा सकती है।

**नोट:-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
2. पतञ्जलि न्यूट्रेला OMEGA 3, 6, 7, 9 दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

एनिमा, पेट का गरम ठंडा सेक व मिट्टी-पट्टी, गरम पाद स्नान, गरम ठण्डा पाद स्नान, कटि स्नान, गीली चादर लपेट, गर्दन व रीढ़ पर बर्फ की मालिश, रीढ़ स्नान, सिर रीढ़ पेट पर मिट्टी-पट्टी/लेप, तैरना, समुद्र स्नान, ताजी हवा में घूमना, सिर पर तौलिया रखकर धूप स्नान लाभकारी है।

## डिसलिपिडीमिया/हाई कोलेस्ट्रॉल

### (Dyslipidemia/High cholestrol)

### 1. दिव्य सर्वकल्प क्वाथ 2०० ग्राम

दिव्य अर्जुन क्वाथ 2०० ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

## 2. पतञ्जलि सीबकथार्न 3० कैप्सूल

1-1 कैप्सूल सुबह-शाम भोजन के पूर्व गुनगुने जल से लें।

## 3. दिव्य लिपीडोम 6० वटी

दिव्य लौकीघन 6० वटी

2-2 वटी सुबह-शाम भोजन के बाद गुनगुने जल से लें।

**नोट:-**

1. लौकी, तुलसी, पुदीना का जूस नित्य सेवन करें। अतिशीत होने के कारण काली मिर्च भी मिला सकते हैं।
2. प्रातः काल नित्य लहसुन का सेवन करें।
3. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
4. पतञ्जलि न्यूट्रेला OMEGA 3, 6, 7, 9 दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
5. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

## प्राकृतिक उपचार-

पेट का गरम-ठण्डा सेक, लपेट, मिट्टी पट्टी, एनिमा, कुंजल, कटि स्नान, रीढ़ व पेट की कम्पन तथा पेट की थपकी मालिश।

## उदकवह स्रोतस व्याधियाँ

### जीर्ण अतिसार/प्रवाहिका

### (Chronic Diarrhoea/Dysentary)

## 1. दिव्य बिल्वादि चूर्ण 1०० ग्राम

दिव्य गंगाधर चूर्ण 5० ग्राम

सभी औषध मिलाकर 60 पुडियाँ बनायें। प्रतिदिन सुबह-शाम भोजन से आधा घंटे पूर्व गुनगुने जल से या तक्र से लें।

## 2. दिव्य कुटजघन वटी 4० ग्राम

2 से 4 वटी सुबह-शाम भोजन के बाद गुनगुने जल से लें।

**नोट:-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला Vit B-12 Natural दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
2. यदि दुर्बलता अधिक हो तो पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ENERGY दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

**प्राकृतिक चिकित्सा-**

पेट का गर्म ठंडा सेक, नीम के ठंडे पानी का या छाछ का एनिमा, पेट पर मिट्टी की पट्टी, सौम्य या ठंडा कटिस्नान, पेट की सूती ऊनी लपेट, नाभि सेट करना, पेट पर ठंडी पट्टी।

**अम्लपित्त (Hyperacidity)****1. दिव्य मुलेठी क्वाथ 300 ग्राम**

औषधि 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सांय भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

**2. दिव्य एसिडोग्रिट 60 वटी**

2-2 वटी प्रातः सांय भोजन से आधा घंटा पूर्व गुनगुने जल से लें।

❖ व्याधि अवस्था अनुसार दिव्य अविपत्तिकर चूर्ण 100 ग्रा., दिव्य मुक्ताशुक्ति 10 ग्रा., दिव्य मोती पिष्टी 4 ग्रा.,  $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$  चम्मच औषध प्रातः सांय जल से लें।

**3. दिव्य लिवामृत 60 वटी**

दिव्य लौकीघन 60 वटी

1 या 2 वटी भोजन के बाद सुबह-दोपहर-शाम गुनगुने जल से लें।

**नोट :-**

1. धनियां, जीरा, मेथी, सौंफ सम मात्रा में रात को पानी में भिगो दें। सुबह मसलकर छानकर खाली पेट सेवन करें।
2. गाजर, अनार, घृतकुमारी, गेहूँ का ज्वारा, सेब, गिलोय, चुकन्दर



आर्द्रक जूस प्रातःकाल खाली पेट लें।

3. अधिक पित्त होने पर जूस में गिलोय न मिलायें।
4. व्हीटग्रास, एलोवेरा, लौकी जूस का सेवन करें।
5. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ENERGY दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
6. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

कुंजल, एनिमा, पेट का गरम ठंडा सेक, लपेट, मिट्टी की पट्टी, ठंडा कटिस्नान, गरम पाद स्नान, वाष्प स्नान, गीली चादर लपेट।

### अन्नवह स्रोतस व्याधियाँ

#### आनाह, आध्मान एवं आटोप (Flatulance)

1. दिव्य लिवोग्रिट 60 वटी  
2-2 वटी प्रातः सायं भोजन के पूर्व गुनगुने जल से सेवन करें।
2. दिव्य गैसहर चूर्ण 100 ग्राम  
आधा चम्मच चूर्ण प्रातः सायं भोजन से आधा घण्टा पहले गुनगुने जल से सेवन करें।
3. दिव्य लिवामृत एडवान्स 60 वटी  
2-2 वटी प्रातः सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

### नोट:-

1. एलोवेरा जूस, आँवला जूस, गोधन अर्क में गुनगुना जल मिलाकर प्रातःकाल सेवन करने से शीघ्र लाभ होता है।
2. पञ्चामृत सेवन अर्थात् धनियां, जीरा, मेथी, सौंफ, अजवायन सम मात्रा में रात को पानी में भिगो दें। सुबह मसलकर छानकर खाली पेट सेवन करें।
3. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
4. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का

अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

### प्राकृतिक उपचार-

- कुंजल क्रिया, नेति क्रिया, पेट का गरम-ठण्डा सेक, लपेट, मिट्टी पट्टी, एनिमा, कुंजल, कटि स्नान, रीढ़ व पेट की कम्पन तथा पेट की थपकी मालिश।
- संचित विष निकालने के लिये धूप स्नान, वाष्प स्नान, गीली चादर लपेट, घर्षण स्नान, थर्मोलियम उपचार लें। प्रतिदिन 2 से 3.5 लीटर पानी पीयें।

### मुखपाक (Stomatitis)

1. दिव्य अविपत्तिकर चूर्ण 100 ग्राम  
दिव्य आमलकी रसायन 100 ग्राम  
दिव्य प्रवाल पञ्चामृत 5 ग्राम  
दिव्य मोतीपिष्टी 4 ग्राम  
दिव्य मुक्ताशुक्ति 10 ग्राम

सभी औषध मिलाकर 1/2-1/2 चम्मच प्रतिदिन सुबह-शाम भोजन से आधा घंटे पूर्व गुनगुने जल से या तक्र से लें।

**नोट :-**

1. आधा चम्मच घी में स्फटिक और टकैण भस्म मिलकर स्थानिक प्रयोग करें।
2. जामुन और अमरूद के पत्तों को जल में उबालकर छान लें। छाने हुए गुनगुने जल में थोड़ा सैन्धव नमक मिलाकर गरारा करने से लाभ होता है।
3. पतञ्जलि न्यूट्रैला DAILY ENERGY दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
4. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

## प्राकृतिक चिकित्सा-

कुंजल क्रिया, नेति क्रिया, पेट का गरम ठण्डा सेक, एनिमा, पेट पर मिट्टी पट्टी, गरम ठण्डा कटिस्नान, पेट की लपेट, सौम्य कटि स्नान। वाष्प स्नान, गीली चादर लपेट, सावना बाथ, सर्कुलर बाथ, गरम पाद स्नान, सूर्य स्नान रोगी एवं रोग लक्षण के अनुसार दिया जा सकता है।

### ग्रहणी रोग (Colitis)

1. दिव्य बिल्वादि चूर्ण 100 ग्राम

दिव्य गंगाधर चूर्ण 50 ग्राम

दिव्य प्रवालपञ्चामृत 10 ग्राम

दिव्य मोतीपिष्टी 4 ग्राम

दिव्य शंखभस्म 10 ग्राम

दिव्य कपर्दक भस्म 10 ग्राम

दिव्य मुक्ताशुक्ति भस्म 10 ग्राम

आधा-आधा चम्मच सुबह-शाम भोजन से आधा घंटा पूर्व तक्र या गुनगुने जल से लें।

❖ व्याधि बल अधिक होने पर दिव्य स्वर्णबसन्तमालती 2 ग्राम भी दिया जा सकता है।

2. दिव्य कुटजघनवटी 20 ग्राम

दिव्य लिवामृत 60 वटी

2-2 वटी सुबह-दोपहर-शाम भोजन के आधा घंटे बाद गुनगुने जल से लें।

3. दिव्य कुटजारिष्ट 450 मिली.

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातःसायं भोजन के बाद सेवन करें।

**नोट:-**

1. तक्र कल्प का सेवन करें।

2. यदि रोगी विबन्ध के साथ उपस्थित होता है तब गंगाधर चूर्ण न दें। दिव्य फाइटर वटी सुबह-शाम खाने के बाद दे सकते हैं। दिव्य चित्रकादि वटी दिन में 2-3 बार चूसने से विशेष

लाभ होता है।

3. रक्त अधिक आने पर संजीवनी घास या बड़ी दूब वाली घास का स्वरस 15-20 मिली प्रातः खाली पेट ले सकते हैं तथा कुटजारिष्ट का सेवन न करें।
4. पतञ्जलि न्यूट्रेला Vit B-12 Natural दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
5. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

### प्राकृतिक उपचार-

प्राकृतिक आहार आयुर्वेद तथा योग उपचार का मात्र लक्ष्य जलन सूजन दर्द एवं घाव को दूर करना तथा इन्फ्लामेशन को बढ़ाने वाली चीजों का परित्याग करना है। छाछ का एनिमा, सौम्य अथवा ठण्डा कटिस्नान, पेडू तथा कमर का गरम ठण्डा कम्प्रेस, लपेट, मिट्टी की पट्टी, पिंडलियों की मालिश और लपेट, गीली चादर लपेट, पूर्ण टब इमरसन स्नान, सौम्य धूप स्नान।

### जीर्ण विबन्ध (Chronic Constipation)

1. दिव्य सर्वकल्पक्वाथ 200 ग्राम

दिव्य कायाकल्प क्वाथ 200 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सांय भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

2. दिव्य फाइटर 60 वटी

दिव्य चित्रकादि वटी 20 ग्राम

2-2 वटी प्रातः सांय भोजन के बाद गुनगुने जल से लें।

3. दिव्य अभ्यारिष्ट 450 मिली

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातःसांय भोजन के बाद सेवन करें।

#### 4. दिव्य शुद्धि चूर्ण 100 ग्राम

1 चम्मच चूर्ण को रात्रि में सोने से आधा घंटा पूर्व गुनगुने जल के साथ सेवन करें।

❖ व्याधि बल एवं रोगी बल के आधार पर दिव्य उदरकल्प चूर्ण या दिव्य हरीतकी चूर्ण या दिव्य त्रिफला चूर्ण भी दिया जा सकता है।

**नोट:-**

1. गुलकन्द मधु के साथ सेवन करें।
2. जीरा, धनियां, सौंफ, मेथी, अजवायन (पञ्चामृत सेवन) गुनगुना कर प्रातः सेवन करें।
3. अतिबला पत्र स्वरस, नींबू रस, काला नमक मिलाकर सेवन करें।
4. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ENERGY दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
5. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

#### प्राकृतिक उपचार-

कुंजल क्रिया, नेति क्रिया, शंख प्रक्षालन, नेत्र प्रक्षालन रोगी की स्थिति के अनुसार, प्रतिदिन 2.5 से 3.5 लीटर जल पीना आवश्यक हैं। पेट पर मिट्टी की पट्टी गरम ठंडा सेक (3 मिनट गरम, 2 मिनट ठंडा- 3 या 4 बार) गरम ठंडा कटिस्नान, पेट की सूती ऊनी लपेट, एनिमा, शंखप्रक्षालन, ठंडा कटिस्नान।

### रसवह स्रोतस व्याधियाँ

#### कोरोना ( Covid-19 )

#### 1. दिव्य श्वासारि क्वाथ 200 ग्राम

#### दिव्य ज्वरनाशक क्वाथ 200 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सांय भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

## 2. दिव्य श्वासारि 80 वटी

2-2 वटी सुबह-शाम भोजन से आधा घंटा पूर्व गुनगुने जल से लें।

## 3. दिव्य कोरोनिल 80 वटी

2-2 वटी प्रातःसायं भोजन के बाद गुनगुने जल से लें।

## 4. दिव्य अणु तैल 25 मिली०

2-2 बूँद प्रत्येक नासा में सुबह-शाम नस्य के रूप में लें।

**नोट:-**

1. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
2. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

प्रतिदिन जल नेति, सरसो तेल या घृत नेति, एनिमा (नीम पानी का), कंपकंपी में गरम पाद स्नान, गरमी से बेचैनी होने पर गीली चादर लपेट, पसीना आने पर नीम के पानी से स्पंज बाथ दें। सिर तथा पेट पर मिट्टी की पट्टी अथवा गीला तौलिया रखें। ठण्डा कटि स्नान, नीम के ठण्डे पानी का एनिमा।

## डेंगू (Dengue Fever)

### 1. दिव्य डेंगूनिल 40 ग्राम

2-2 वटी सुबह-शाम भोजन के पहले गुनगुने जल से लें।

### 2. दिव्य गिलोयघन वटी 40 ग्राम

2-2 वटी सुबह-शाम भोजन के बाद गुनगुने जल से लें।

**नोट:-**

1. **Platelets बढ़ाने हेतु-** गेहूँ का ज्वारे का रस 20 मिली, गिलोय रस 20 मिली, घृतकुमारी रस 20 मिली, पपीते के पत्ते का रस 20 मिली मिलाकर प्रातः साँय सेवन करें।
2. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ENERGY दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः साँय गुनगुने जल से लें।
3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का

अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

4. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

एनिमा (नीम पानी का), कंपकंपी में गरम पाद स्नान, गरमी से बेचैनी होने पर गीली चादर लपेट, पसीना आने पर नीम के पानी से स्पंज बाथ दें। सिर तथा पेट पर मिट्टी की पट्टी अथवा गीला तौलिया रखें। ठण्डा कटि स्नान, नीम के ठण्डे पानी का एनिमा

### चिकनगुनिया (Chikanguniya)

1. दिव्य ज्वरनाशक क्वाथ 100 ग्राम

दिव्य सर्वकल्प क्वाथ 200 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

2. दिव्य पीड़ानिल गोल्ड 20 वटी

2-2 वटी सुबह-शाम खाली पेटे गुनगुने जल से लें।

3. दिव्य लिवामृत 60 वटी

दिव्य सुदर्शनघन वटी 20 ग्राम

दिव्य गिलोयघन वटी 40 ग्राम

2-2-2 वटी सुबह-शाम भोजन के पश्चात् गुनगुने जल से लें।

नोट :-

1. ज्वर मोक्ष के पश्चात् होने वाले उपद्रवों जैसे- सन्धिशूल आदि में दिव्य चन्द्रप्रभा वटी 40 ग्राम, दिव्य अर्थोग्रिट 60 वटी, दिव्य कैशोर गुग्गुलू 60 ग्राम 2-2 वटी खाने के बाद गुनगुने जल से लें।

2. पतञ्जलि न्यूट्रेला VIT. D Natural दिन में 2-2 वटी प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।

3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान

सम्भव नहीं है।

4. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

एनिमा (नीम पानी का), कंपकंपी में गरम पाद स्नान, गरमी से बेचैनी होने पर गीली चादर लपेट, पसीना आने पर नीम के पानी से स्पंज बाथ दें। सिर तथा पेट पर मिट्टी की पट्टी अथवा गीला तौलिया रखें। ठण्डा कटि स्नान, नीम के ठण्डे पानी का एनिमा

### स्वाईन फ्लू (Swineflu)

1. दिव्य गिलोय क्वाथ 200 ग्राम

दिव्य ज्वरनाशक क्वाथ 100 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

2. दिव्य श्वासारि गोल्ड 60 कैप्सूल

2-2 वटी सुबह-शाम खाने से पहले गुनगुने जल से लें।

3. दिव्य सुदर्शनघन वटी 20 ग्राम

दिव्य संजीवनी वटी 20 ग्राम

2-2 वटी सुबह-शाम भोजन के पश्चात् गुनगुने जल से लें।

### नोट:-

1. पतञ्जलि न्यूट्रैला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।

2. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

3. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

प्रतिदिन जल नेति, सरसो तेल या घृत नेति, एनिमा (नीम पानी का), कंपकंपी में गरम पाद स्नान, गरमी से बेचैनी होने पर गीली चादर लपेट, पसीना आने पर नीम के पानी से स्पंज बाथ दें। सिर तथा पेट पर मिट्टी



की पट्टी अथवा गीला तौलिया रखें। ठण्डा कटि स्नान, नीम के ठण्डे पानी का एनिमा

## राजयक्ष्मा (Tuberculosis)

राजयक्ष्मा का प्रत्येक लक्षण एक रोग की तरह गम्भीर होता है। अतः इसे (रोग समूह) भी कहा है। मुख्यतः यह रोग फुफ्फुस को प्रभावित करता है। परन्तु यह फुफ्फुस के अतिरिक्त शरीर के अन्य अंगों पर भी अपना प्रभाव दिखाता है।

### फुफ्फुसजन्य यक्ष्मा ( Pulmonary Tuberculosis )

1. दिव्य श्वासारि क्वाथ 200 ग्राम

दिव्य गिलोय क्वाथ 200 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

2. दिव्य श्वासारि गोल्ड 60 कैप्सूल

2-2 वटी सुबह शाम खाने से पहले गुनगुने जल से।

3. दिव्य संजीवनी वटी 20 ग्राम

दिव्य लिवामृत 60 वटी

दिव्य इम्यूनोग्रिट 60 वटी

1-1 वटी सुबह शाम भोजन के बाद गुनगुने जल से।

4. दिव्य च्यवनप्राश 1 Kg

1-1 चम्मच सुबह-शाम लें।

नोट:-

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला VIT. D Natural दिन में 2-2 वटी प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
2. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
3. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

## प्राकृतिक चिकित्सा-

पेट का गरम ठण्डा सेक, लपेट, मिट्टी पट्टी, एनिमा, मिट्टी का सर्वांग लेप, घर्षण स्नान, गीली चादर लपेट, धूप स्नान, सर्वांग मालिश, शंखप्रक्षालन, दुग्ध या तक्र कल्प भी उत्तम उपचार हैं। वजन बढ़ाने के लिए स्नान करते समय शरीर के एक-एक अंग को बाल्टी में रखे पानी में एक तौलिए को डूबोकर भीगे तौलिए से पैर पेट पीठ छाती हाथ को खूब रगड़-रगड़ कर 20 से 25 मिनट तक स्नान करें।

### आंत्रजन्य यक्ष्मा ( Intestinal Tuberculosis )

#### 1. दिव्य सर्वकल्प क्वाथ 200 ग्राम

औषध 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

#### 2. दिव्य प्रवालपञ्चामृत 10 ग्राम

दिव्य मोतीपिष्टी 4 ग्राम

दिव्य शंखभस्म 10 ग्राम

दिव्य कपर्दक भस्म 10 ग्राम

दिव्य मुक्ताशुक्ति भस्म 10 ग्राम

दिव्य स्वर्णबसन्तमालती 2 ग्राम

सभी औषध मिलाकर 60 पुडियाँ बनायें। प्रतिदिन सुबह-शाम भोजन से आधा घंटे पूर्व गुनगुने जल से या तक्र से लें।

#### 3. दिव्य लिवामृत एडवांस 60 वटी

दिव्य इम्यूनोग्रिट 60 वटी

1-1 वटी सुबह शाम भोजन के बाद गुनगुने जल से।

नोट:-

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला VIT. D Natural दिन में 2-2 वटी प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
2. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
3. जीर्ण अतिसार होने पर 50 ग्राम खश-खश (पोस्टदाना), 30

ग्राम हरी इलायची, 20 ग्राम मिश्री। खश-खश ईलायची तवे में भून कर मिक्स करें, चूर्ण की 5 ग्राम की खुराक अलग-अलग बनाकर हर 15 से 20 मिनट के अन्तराल पर रोगी को मुँह में रखकर धीरे-धीरे चूसने दें।

4. दिव्य कुटजघन वटी 2 से 4 वटी तक दिन में 2 से 3 बार गुनगुने पानी से लें।
5. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
6. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

पेट का गरम ठण्डा सेक, एनिमा, पेट पर मिट्टी पट्टी, गरम ठण्डा कटिस्नान, पेट की लपेट, सौम्य कटि स्नान। वाष्प स्नान, गीली चादर लपेट, सावना बाथ, सर्कुलर बाथ, गरम पाद स्नान, सूर्य स्नान रोगी एवं रोग लक्षण के अनुसार दिया जा सकता है।

### अस्थिजन्य यक्ष्मा

#### ( Bone Tuberculosis/Pott's Spine )

1. दिव्य पीड़ान्तक क्वाथ 200 ग्राम

दिव्य गिलोय क्वाथ 200 ग्राम

औषध 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

2. दिव्य पीड़ानिल गोल्ड 20 वटी

2-2 वटी सुबह-शाम खाली पेटे गुनगुने जल से लें।

3. पतञ्जलि करक्यूमिन गोल्ड 60 वटी

दिव्य आर्थोग्रिट 60 वटी

दिव्य अश्वशिला 40 कैप्सूल

1-1 वटी/कैप्सूल सुबह शाम भोजन के बाद गुनगुने जल से।

#### 4. दिव्य च्यवनप्राश 1 Kg.

1-1 चम्मच सुबह शाम लें।

#### 5. दिव्य पीड़ान्तक तैल 100 मिली.

स्थानिक अंग पर मालिश करें।

**नोट:-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला VIT. D Natural दिन में 2-2 वटी प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
2. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
4. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

#### प्राकृतिक चिकित्सा-

पेट का गरम ठण्डा सेक, लपेट, मिट्टी पट्टी, एनिमा, मिट्टी का सर्वांग लेप, घर्षण स्नान, गीली चादर लपेट, धूप स्नान, सर्वांग मालिश, शंखप्रक्षालन, दुग्ध या तक्र कल्प भी उत्तम उपचार हैं। वजन बढ़ाने के लिए स्नान करते समय शरीर के एक-एक अंग को बाल्टी में रखे पानी में एक तौलिए को डूबोकर भीगे तौलिए से पैर पेट पीठ छाती हाथ को खूब रगड़-रगड़ कर 20 से 25 मिनट तक स्नान करें।

#### गर्भाशयजन्य यक्ष्मा ( Uterine Tuberculosis )

##### 1. दिव्य दशमूल क्वाथ 200 ग्राम

दिव्य सर्वकल्प क्वाथ 200 ग्राम

औषध 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

##### 2. दिव्य प्रवालपञ्चामृत 10 ग्राम

दिव्य मोतीपिष्टी 4 ग्राम

दिव्य स्फटिक भस्म 5 ग्राम

दिव्य रजत भस्म 4 ग्राम

दिव्य रसमाणिक्य भस्म 2 ग्राम

दिव्य बसन्तकुसुमाकर रस 2 ग्राम

सभी औषध मिलाकर 60 पुडियाँ बनायें। प्रतिदिन सुबह-शाम भोजन से आधा घंटे पूर्व गुनगुने जल से या तक्र से लें।

### 3. दिव्य नारीसुधा 60 वटी

दिव्य चन्द्रप्रभा वटी 40 ग्राम

दिव्य अश्वशिला 40 कैप्सूल

1-1 वटी/कैप्सूल सुबह-शाम भोजन के बाद गुनगुने जल से।

नोट:-

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला WOMEN DAILY ACTIVE 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
2. पतञ्जलि न्यूट्रेला WOMEN SUPER FOOD 1-1 चम्मच प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
4. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

पेट व जननेन्द्रिय पर मिट्टी पट्टी, एनिमा, ठण्डा कटिस्नान, पेट, पेड़ू पर गरम ठण्डा सेक, लपेट, मेहन स्नान, ठण्डा लिंग स्नान, रीढ़ स्नान, गीली चादर लपेट।

### पाण्डु रोग (Anaemia)

#### 1. दिव्य लिवोग्रिट 60 वटी

2-2 वटी सुबह व सांय खाने से पूर्व लें।

#### 2. दिव्य लिवामृत 60 वटी

2-2 वटी सुबह व सांय खाने के पश्चात लें।

नोट :-

1. अनार, सेब, चुकन्दर, गाजर का मिश्रित जूस का सेवन करें।

2. पतञ्जलि न्यूट्रेला IRON COMPLEX Natural दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

धूप स्नान, मालिश, घर्षण स्नान, पेट पर गरम ठण्डा सेक, मिट्टी की पट्टी, एनिमा, गरम पाद स्नान, वाष्प स्नान, गीली चादर लपेट, कटि स्नान, रीढ़ स्नान, छाती व पेट का गरम ठण्डा सेक व लपेट। ज्यादा समय तक गरम उपचार नहीं दें।

### यकृतोदर (Fatty liver)/कामला (Jaundice)

1. दिव्य लिवोग्रिट 60 वटी  
2-2 वटी सुबह-शाम भोजन से आधा घंटा पूर्व गुनगुने जल से लें।
2. दिव्य लिवामृत एडवांस 60 वटी  
दिव्य पुनर्नवादि मण्डूर 40 ग्राम  
दिव्य लौकीघन वटी 60 वटी  
1-1-1 वटी सुबह-दोपहर-शाम भोजन के बाद गुनगुने जल से लें।

### नोट:-

1. उपरोक्त पञ्चामृत पेय पानी के रूप में प्रयोग करें।
2. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ENERGY दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

पेट (लीवर) का गरम ठंडा सेक, पेट की मिट्टी पट्टी, नीम के पानी का एनिमा, पेट की लपेट, गरम ठंडा कटि स्नान, गीली चादर लपेट, वाष्प स्नान, गरम पाद स्नान, नीम स्पंज घर्षण स्नान।

## यकृत शोथ (Hepatitis B/C)

### 1. दिव्य सर्वकल्पक्वाथ 200 ग्राम

दिव्य कायाकल्पक्वाथ 100 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

### 2. दिव्य लिवोग्रिट 60 वटी

2-2 वटी सुबह-शाम भोजन से आधा घंटा पूर्व गुनगुने जल से लें।

### 3. दिव्य लिवामृत 60 वटी

दिव्य पुनर्ववादि मण्डूर 40 ग्राम

दिव्य इम्यूनोग्रिट 60 वटी

2-2 वटी सुबह-शाम भोजन से आधा घंटा पश्चात गुनगुने जल से लें।

### 4. दिव्य टोटलाक्वाथ 300 ग्राम

2 चम्मच औषध को रात को मिट्टी के बर्तन में एक कप पानी में भिगों दें। प्रातः मसलकर छानकर खाली पेट लें।

**नोट:-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ENERGY दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
2. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

गरम ठण्डा सेक पेडू तथा लिवर का देकर मिट्टी की पट्टी दें। पुनः नीम के पानी में एक नींबू निचोड़ कर एनिमा दें। पुनः रोगी के स्थिति के अनुसार गरम ठण्डा कटि स्नान, वाष्प स्नान, गरम ठण्डा कम्प्रेस ख़ास करके लिवर का, सोना बाथ, पूर्ण टब इमरसन बाथ, सर्कुलर बाथ, गीली चादर लपेट, सर्वांग मिट्टी की लेप, मडपूल स्नान, ह्वैलपूल, रेत स्नान आदि योग ग्राम में मौजूद 125 जल चिकित्सा की प्रविधियाँ के साथ सूर्य स्नान, कलर थर्मोलियम, ग्रीन हाउस थर्मोलियम, अभ्यान्तर एवं बाह्य वायु स्नान दें।

## जलोदर सहित यकृत विषमयता (Cirrhosis of liver & Ascites)

1. दिव्य सर्वकल्प क्वाथ 200 ग्राम

दिव्य वृक्कदोषहर क्वाथ 200 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

2. दिव्य लिवोग्रिट 60 वटी

दिव्य इम्यूनोग्रिट 60 वटी

2-2 वटी सुबह-शाम भोजन से आधा घंटा पूर्व गुनगुने जल से लें।

3. दिव्य लिवामृत एडवांस 60 वटी

दिव्य ट्राईघन 60 वटी

दिव्य पुनर्नवादि मण्डूर 40 ग्राम

2-2 वटी सुबह-शाम भोजन के बाद गुनगुने जल से लें।

**नोट :-**

1. पानी एवं नमक का कम उपयोग करें।
2. सर्वकल्पक्वाथ पानी के रूप में दिन भर थोड़ा-थोड़ा बार-बार ले सकते हैं।
3. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
4. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

लिवर कैंसर तथा लिवर के अन्य रोगों में कॉफी एनिमा का प्रभाव अतुल्य होता है। बहुत सारी खोजों से ज्ञात हुआ है कि दिन में 2-3 बार कॉफी एनिमा तथा कॉफी पीना लिवर के उपरोक्त सभी रोगों, खास करके एनिमा से बहुत लाभ होता है। एनिमा के लिए 50 ग्राम कॉफी बीज को मिक्सी में पीसकर एक लीटर पानी में 3 मिनट अच्छी तरह उबाले पुनः उसे



कम तापमान पर 15 मिनट तक धीरे-धीरे गरम करें। ताकि 600 ग्राम तक बच जाये। सुबह-दोपहर एवं शाम में 15 दिन तक रोगी को घुटना एवं छाती के बल लिटाकर कॉफी एनिमा दें। 18-20 मिनट तक रोकने का प्रयास करें। इस एनिमा का जादुई प्रभाव होता है। इसके प्रभाव से ग्लूटेथिओन लिवर को जहरीले टॉक्सिन्स तथा फ्री रेडिकल को बाहर निकालता है तथा इनसे बचाता है। बढ़े हुए रोग मार्कर एन्जाइम सामान्य स्तर पर आ जाते हैं।

## आमवात (Rheumatoid Arthritis)

### 1. दिव्य पीड़ान्तक क्वाथ 200 ग्राम

दिव्य निर्गुण्डी क्वाथ 200 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

### 2. दिव्य पीड़ानिल गोल्ड 20 वटी

दिव्य इम्यूनोग्रिट 60 वटी

2-2 वटी प्रातः सायं भोजन से आधा घंटा पूर्व गुनगुने जल से लें।

### 3. दिव्य सिंहनाद गुग्गुलु 40 ग्राम

दिव्य गिलोयघन वटी 40 ग्राम

दिव्य अश्वशिला 40 कैप्सूल

1-1 वटी/कैप्सूल सुबह-दोपहर-शाम भोजन के पश्चात् गुनगुने जल से लें।

❖ व्याधि बल एवं रोगी बल के आधार पर दिव्य आर्थोग्रिट वटी

2-2 वटी प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।

### 4. दिव्य पीड़ानिल स्प्रे- स्थानिक प्रयोग हेतु।

नोट:-

1. शोथ होने पर दिव्य पुनर्नवादि मण्डूर भी दे सकते हैं।
2. पतञ्जलि न्यूट्रेला VIT. D Natural दिन में 2-2 वटी प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
3. 10 ग्राम पञ्चकोल चूर्ण 1 लीटर पानी में उबाले जब वह आधा शेष रह जाय तब छानकर पानी के रूप में पूरे दिन थोड़ा-थोड़ा

बार-बार ले सकते हैं।

4. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

5. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

गरम ठण्डा सेंक, एनिमा, मालिश, लपेट, गीली चादर लपेट, वाष्प स्नान, सूर्य स्नान, थर्मोलियम, गरम रेत स्नान, पूर्ण टब इमरसन स्नान एप्सम साल्ट डालकर, स्थानीय वाष्प, गरम ठण्डा कटि स्नान, रीढ़ स्नान, पोटली मालिश। पूर्ण टब इमरसनबाय के अण्डर वॉटर हाइड्रो मसाज यानि पानी के अन्दर तेल से नहीं जलीय मालिश करें।

## रक्तवह स्रोतस व्याधियाँ

### एककुष्ठ/किटिभ ( Psoriasis )

1. दिव्य सर्वकल्प क्वाथ 200 ग्राम

दिव्य कायाकल्प क्वाथ 100 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

2. दिव्य सोरोग्रिट 60 वटी

पतञ्जलि सीबकथार्न 30 कैप्सूल

2-2 वटी/कैप्सूल सुबह-दोपहर खाने से पहले गुनगुने जल से लें।

3. दिव्य गिलोयघन वटी 40 ग्राम

दिव्य नीमघन वटी 40 ग्राम

दिव्य इम्यूनोग्रिट 60 वटी

1-1 वटी दिन में 2 बार प्रातः सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से लें।

4. दिव्य खदिरारिष्ट 450 मिली

दिव्य महामज्जिष्ठाद्यरिष्ट 450 मिली

2-2 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर भोजन के बाद सेवन करें।

## 5. दिव्य कायाकल्प तैल एडवांस 100 मिली - स्थानिक प्रयोग करें।

❖ व्याधि विशेष में दिव्य तैल का भी प्रयोग कर सकते हैं।

**नोट :-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रैला Collagen Beauty दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
2. दिव्य डर्माग्रिट लेप का स्थानिक प्रयोग करें।
3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
4. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

**प्राकृतिक चिकित्सा-**

- मिट्टी की पट्टी, एनिमा, गरम ठण्डा सेक व लपेट, नीम पानी अथवा इप्सम साल्ट (75 ग्राम.) से पूर्ण टब इमरसन बाथ, गीली चादर लपेट, सर्वांग मिट्टी स्नान, कटि स्नान, स्थानीय वाष्प, धूप स्नान, वायु स्नान। 65 मिनट से ज्यादा सूर्य स्नान नहीं लें। उपर्युक्त उपचार से त्वचा, जोड़ तथा मांसपेशियाँ, शान्त, शिथिल तथा ढीली होती है। कड़ापन एवं कसाव कम होता है।
- सामान्य चिकनी मिट्टी तथा मुलतानी मिट्टी में एलोवेरा, हल्दी, गोमूत्र, कायाकल्प तेल और कनेर, अपामार्ग, मेहंदी, नीम, अमलतास के पत्ते पीस कर मिला कर इस लेप को पूरे प्रभावित हिस्सों पर लगाकर 1 घण्टा धूप में बैठें, फिर धोकर केक्टस का रस पकाया कायाकल्प तेल लगाने से बहुत जल्दी लाभ मिलता है।

## शिवत्र (Vitiligo)

### 1. दिव्य मिलेनोग्रिट 60 वटी

2-2 वटी भोजन के पूर्व प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।

### 2. दिव्य गिलोयघन वटी 40 ग्राम

दिव्य इम्यूनोग्रिट 60 वटी

2-2 वटी भोजन के पश्चात् प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।

### 3. दिव्य महामज्जिष्ठाद्यरिष्ट 450 मिली

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर भोजन के बाद लें।

**नोट:-**

1. दिव्य शिवत्रघनलेप, एलोवेरा जेल एवं गुलाबजल के साथ मिलाकर उपयोग करें।
2. पतञ्जलि न्यूट्रेला Collagen Beauty दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
4. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

**प्राकृतिक चिकित्सा-**

- मिट्टी की पट्टी, एनिमा, गरम ठण्डा सेक व लपेट, नीम पानी अथवा इप्सम साल्ट (75 ग्राम.) से पूर्ण टब इमरसन बाथ, गीली चादर लपेट, सर्वांग मिट्टी स्नान, कटि स्नान, स्थानीय वाष्प, धूप स्नान, वायु स्नान। 65 मिनट से ज्यादा सूर्य स्नान नहीं लें। उपर्युक्त उपचार से त्वचा, जोड़ तथा मांसपेशियाँ, शान्त, शिथिल तथा ढीली होती है। कड़ापन एवं कसाव कम होता है।
- सामान्य चिकनी मिट्टी तथा मुलतानी मिट्टी में एलोवेरा, हल्दी, गोमूत्र, कायाकल्प तेल और कनेर, अपामार्ग, मेहंदी, नीम, अमलतास के पत्ते पीस कर मिला कर इस लेप को पूरे प्रभावित हिस्सों पर लगाकर 1 घण्टा धूप में बैठें, फिर धोकर केक्टस का रस पकाया कायाकल्प तेल लगाने से बहुत जल्दी लाभ मिलता है।

**युवान पिड़िका/मुहाँसे ( Acne )**

1. दिव्य डर्माग्रिट 60 वटी  
2-2 वटी सुबह शाम खाने के पहले गुनगुने जल से लें।
2. दिव्य लिवामृत 60 वटी  
2-2 वटी सुबह शाम खाने से बाद गुनगुने जल से लें।
3. दिव्य खदिरारिष्ट 450 मिली  
4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः साँय भोजन के बाद सेवन करें।

#### 4. दिव्य कान्तिलेप 50 ग्राम

आवश्यकतानुसार पानी में या गुलाब जल में मिलाकर या गाय के कच्चे दूध में लेप चेहरे पर लगायें। 2 या 3 घंटे बाद चेहरे को धो डालें।

**नोट:-**

1. जिन रोगियों को विबन्ध रहता है वे व्याधि बल एवं रोगी बल के आधार **दिव्य शुद्धि चूर्ण** या **दिव्य उदरकल्प चूर्ण** या **दिव्य हरीतकी चूर्ण** या **दिव्य त्रिफला चूर्ण** 1 चम्मच रात को भोजन के बाद गुनगुने जल से लें।
2. शरीर में अधिक दाह होने पर **दिव्य आमलकी रसायन** 1-1 चम्मच प्रातः सांय भोजन पूर्व गुनगुने जल से लें।
3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

#### प्राकृतिक चिकित्सा-

● चेहरे पर मिट्टी की पट्टी, एनिमा, गरम ठण्डा सेक व लपेट, नीम पानी अथवा इप्सम साल्ट (75 ग्राम.) से पूर्ण टब इमरसन बाथ, गीली चादर लपेट, सर्वांग मिट्टी स्नान, कटि स्नान, स्थानीय वाष्प, धूप स्नान, वायु स्नान। 65 मिनट से ज्यादा सूर्य स्नान नहीं लें। उपर्युक्त उपचार से त्वचा, जोड़ तथा मांसपेशियाँ, शान्त, शिथिल तथा ढीली होती है। कड़ापन एवं कसाव कम होता है।

● सामान्य चिकनी मिट्टी तथा मुलतानी मिट्टी में एलोवेरा, हल्दी, गोमूत्र, कायाकल्प तेल और कनेर, अपामार्ग, मेहंदी, नीम, अमलतास के पत्ते पीस कर मिला कर इस लेप को पूरे प्रभावित हिस्सों पर लगाकर 1 घण्टा धूप में बैठें, फिर धोकर केक्टस का रस पकाया कायाकल्प तेल लगाने से बहुत जल्दी लाभ मिलता है।

#### शीतपित्त, उर्द तथा कोठ (Urticaria)

##### 1. दिव्य डर्माग्रिट 60 वटी

2-2 वटी सुबह शाम खाने के पहले गुनगुने जल से लें।

##### 2. दिव्य गिलोयघन वटी 40 ग्राम

दिव्य नीमघन वटी 40 ग्राम

## दिव्य लिवामृत 60 वटी

2-2 वटी सुबह शाम खाने से बाद गुनगुने जल से लें।

### 3. दिव्य हरिद्राखण्ड- 100 ग्राम

1/2 - 1/2 चम्मच भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

**नोट:-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रैला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
2. दिव्य सोरोग्रिट लेप का स्थानिक प्रयोग करें।
3. व्याधि विशेष में दिव्य तैल का भी प्रयोग कर सकते हैं।
4. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
5. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

मिट्टी की पट्टी पेट तथा सिर का 3 मिनट गरम 2 मिनट ठण्डा क्रम से तीन बार पेट का सेंक देकर मालिश करें, तत्पश्चात नीम के पत्ते उबले सौम्य पानी का एनिमा तथा क्षीरवस्ति दें। रोगी की वायटलिटी, सहनीय क्षमता, उम्र, वजन, रक्तचाप, तापमान, नाड़ी एवं श्वसन गति तथा रोग की स्थिति के अनुसार निसर्गोपचार के विविध प्रयोग नीम का गीली चादर लपेट, नारियल या नीम के तेल का हल्का मालिश स्नेहन के बाद नीम का वाष्प स्नान, नीम के पानी का गरम पूर्ण टब स्नान, सावना बाथ, नीम के पानी का कटि स्नान, रीढ़ स्नान, गरम पाद स्नान, नीम के पानी में भिगोयी मिट्टी से सर्वांग मिट्टी स्नान तथा सर्कुलर बाथ बदल-बदल कर दें।

## दद्रु (Fungal infection)

### 1. दिव्य कायाकल्प वटी 40 ग्राम

पतञ्जलि सीबकथार्न 30 कैप्सूल

2-2 वटी एवं 1-1 कैप्सूल सुबह शाम खाने से पहले गुनगुने जल से लें।

## 2. दिव्य गिलोयघन वटी 40 ग्राम

2-2 वटी सुबह शाम खाने के बाद गुनगुने जल से लें।

## 3. दिव्य खादिरारिष्ट 450 मिली

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः साँय भोजन के बाद सेवन करें।

## 4. दिव्य कायाकल्प तैल एडवांस 100 मिली- स्थानिक प्रयोग

नोट:-

1. पतञ्जलि न्यूट्रैला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः साँय गुनगुने जल से लें।
2. यज्ञ की भस्म घृत मिलाकर स्थानिक प्रयोग करें।
3. दिव्य सोरोग्रिट लेप का स्थानिक प्रयोग करें।
4. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

## प्राकृतिक चिकित्सा-

एनिमा, क्षीर बस्ती, मिट्टी की पट्टी, रोग एवं रोगी की स्थिति एवं जीवनी शक्ति के अनुसार नीम के पानी की गरम गीली चादर, नीम के पानी का गरम पूर्ण टब स्नान, नीम के पानी का गरम पाद स्नान, दीमक वाली मिट्टी को नीम के पत्ते उबले, पानी में 12 घंटे पूर्व भिगोकर मक्खन की तरह गूंदकर सर्वांग मिट्टी की लेप, गुलर या नीम के पानी से स्नान आदि करायें। नारियल तेल दिन में 2-3 बार लगायें। स्थानिक दद्गु होने पर वहाँ नीम के पानी में भिगोई मिट्टी में एक नींबू रस तथा एलोवेरा जेल मिलाकर मिट्टी की लेप लगायें। आधे घंटे के बाद नीम के पानी से धोकर नारियल तेल से स्नेहन कर वहाँ स्थानीय वाष्प दें। ऐसा करने से वर्षों का दद्गु 4-5 दिन में चला जाता है।

## थैलेसीमिया (Thalassmia)

### 1. दिव्य सर्वकल्पक्वाथ 300 ग्राम

औषधि 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली

पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

2. दिव्य कुमारकल्याण रस 1-2 ग्राम

दिव्य प्रवाल पिष्टी 5 ग्राम

दिव्य कहरवा पिष्टी 5 ग्राम

दिव्य प्रवाल पचामृत 5 ग्राम

सभी औषधियों को मिलाकर 60 पुड़िया बनाएँ- प्रातः, सायं भोजन से आधा घण्टा पहले गुनगुने जल या शहद के साथ लें।

3. दिव्य लिवामृत 60 वटी

1-1 वटी सुबह शाम खाने के बाद गुनगुने जल से लें।

4. दिव्य घृतकुमारी स्वरस 10 मिली

दिव्य गिलोय स्वरस 10 मिली

दिव्य गेहूँ का ज्वारा का रस 10 मिली

प्रातः खाली पेट सेवन करें।

**नोट:-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रैला IRON COMPLEX NATURAL दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।

2. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

**प्राकृतिक चिकित्सा-**

धूप स्नान, मालिश, घर्षण स्नान, पेट पर गरम ठण्डा सेक, मिट्टी की पट्टी, एनिमा, गरम पाद स्नान, वाष्प स्नान, गीली चादर लपेट, कटि स्नान, रीढ़ स्नान, छाती व पेट का गरम ठण्डा सेक व लपेट। ज्यादा समय तक गरम उपचार नहीं दें।

### **रक्तपित्त (Bleeding disorder)**

1. दिव्य मोती पिष्टी 4 ग्राम

दिव्य प्रवाल पिष्टी 10 ग्राम

दिव्य कहरवा पिष्टी 10 ग्राम

दिव्य स्फटिक भस्म 5 ग्राम



### दिव्य कामदुधा रस 10 ग्राम

सभी औषधियों को मिलाकर 60 पुड़िया बनाएँ- प्रातः, सांय भोजन से आधा घण्टा पहले गुनगुने जल या शहद के साथ लें।

### 2. दिव्य पुनर्नवादि मण्डूर 40 ग्राम

#### दिव्य लिवामृत 60 वटी

1-1 वटी सुबह शाम खाने के बाद गुनगुने जल से लें।

### 3. दिव्य उशीरासव 450 मिली०

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच जल मिलाकर प्रातः एवं सांय भोजन के बाद सेवन करें।

#### नोट:-

1. पतञ्जलि न्यूट्रला IRON COMPLEX NATURAL दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
2. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

#### प्राकृतिक चिकित्सा-

प्रातः दैनिक क्रियाओं से निवृत्त होकर कुंजर, जलनेति, रबरनेति तथा 3 बार प्रति दिन सरसों तेल नाक द्वारा सुरक लें तथा नाभि पर तेल लगायें तथा घृत नेति करें। सरसों के तेल में अलाइल आइसोथायोसाइनेटस (AIT) होता है जो एण्टी वायरस तथा एण्टी बैक्टीरियल होता है। एनिमा लें गुनगुने पानी का, गरम पाद स्नान करें, फिर नीम के पानी का स्पंज बाथ लेकर विश्राम करें। चेहरे तथा गले की अजवाइन या युक्लिप्टस की स्थानीय भाप लें।

### दुष्ट व्रण/पुराने घाव (Wound)

#### 1. दिव्य कायाकल्प क्वाथ 200 ग्राम

#### दिव्य मुलेठी क्वाथ 200 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सांय भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

2. दिव्य कायाकल्प वटी 20 ग्राम

दिव्य मोती पिष्टी 4 ग्राम

दिव्य रसमाणिक्य 2 ग्राम

दिव्य प्रवाल पिष्टी 10 ग्राम

दिव्य स्वर्णमाक्षिक 5 ग्राम

सभी औषधियों को मिलाकर 60 पुड़िया बनाएँ- प्रातः, सांय भोजन से आधा घण्टा पहले गुनगुने जल या शहद के साथ लें।

3. दिव्य नीमघन वटी 40 ग्राम

दिव्य गिलोयघन वटी 40 ग्राम

दिव्य इम्यूनोग्रिट 60 वटी

1-1 वटी सुबह शाम खाने के बाद गुनगुने जल से लें।

4. दिव्य हीलओम ओइन्टमेन्ट- स्थानिक प्रयोग करें।

नोट :-

1. त्रिफला क्वाथ या पञ्चवल्कल क्वाथ से व्रण का प्रक्षालन करें।
2. जात्यादि तैल/घृत का स्थानिक प्रयोग करें।
3. पतञ्जलि न्यूट्रैला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
4. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

**प्राकृतिक चिकित्सा-**

पेट की मिट्टी पट्टी, पेट का गरम ठंडा सेक एवं लपेट, नीम पानी का एनिमा, कटिस्नान। स्थानीय उपचार हेतु नीम के पानी में भिगोई मिट्टी का लेप/पुल्टिस, नीम या गूलर के पत्ते उबाल कर उसके पानी से स्नान, वाष्प स्नान, गीली चादर लपेट, नीम के पत्तों के पेस्ट को गाय के घी में पकाकर पीसकर मलहम बनाये। नीम पानी से धोने के बाद यह मलहम लगायें।

## सिराग्रंथि (Varicose veins)

1. दिव्य कायाकल्प क्वाथ 200 ग्राम

दिव्य गिलोय क्वाथ 200 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

2. दिव्य कायाकल्प वटी 40 ग्राम

पतञ्जलि सीबकथार्न 30 कैप्सूल

2-2 वटी/कैप्सूल सुबह-शाम भोजन के पश्चात् गुनगुने जल से लें।

3. दिव्य कैशोर गुग्गुलु 40 ग्राम

दिव्य चन्द्रप्रभा वटी 40 ग्राम

दिव्य पुर्ननवादि मण्डूर 40 ग्राम

1-1 वटी सुबह, दोपहर, शाम भोजन के बाद गुनगुने जल से लें।

**नोट-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ENERGY दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।

2. दिव्य सोरोग्रिट लेप का स्थानिक प्रयोग करें।

3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

**प्राकृतिक चिकित्सा-**

पेट की मिट्टी पट्टी, पेट का गरम ठंडा सेक एवं लपेट, नीम पानी का एनिमा, कटिस्नान। स्थानीय उपचार हेतु नीम के पानी में भिगोई मिट्टी का लेप/पुल्टिस, नीम या गूलर के पत्ते उबाल कर उसके पानी से स्नान, वाष्प स्नान, गीली चादर लपेट, नीम के पत्तों के पेस्ट को गाय के घी में पकाकर पीसकर मलहम बनाये। नीम पानी से धोने के बाद यह मलहम लगायें।

## मांसवह स्रोतस की व्याधियाँ ग्रन्थि या गाँठ (Cyst)

1. दिव्य सिस्टोग्रिट 60 वटी  
पतञ्जलि करक्युमिन गोल्ड 60 वटी  
2-2 वटी सुबह-शाम भोजन के आधा घंटा पूर्व गुनगुने जल से लें।
2. दिव्य कांचनारघन वटी 60 वटी  
दिव्य वृद्धिवाधिका वटी 40 ग्राम  
दिव्य इम्यूनोग्रिट 60 वटी  
2-2 वटी सुबह-शाम भोजन के पश्चात् गुनगुने जल से लें।

**नोट:-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
2. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
3. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

रोग एवं रोगी के स्थिति के अनुसार पेट पर गर्म ठंडा सेक, मिट्टी की पट्टी (पेट व प्रभावित अंगों पर), एनिमा, कॉफी एनिमा, कटिस्नान, गीली चादर लपेट, भाप स्नान, धूप स्नान, खुले वातावरण में शांति पूर्वक प्रसन्नचित्त रहना।

### अर्बुद ( Cancer )

1. दिव्य सर्वकल्प क्वाथ 200 ग्राम  
दिव्य कायाकल्प क्वाथ 100 ग्राम  
दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सांय भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

## 2. दिव्य सिस्टोग्रिट डायमण्ड 2० वटी

दिव्य इम्यूनोग्रिट 6० वटी

2-2 वटी सुबह-शाम भोजन के आधा घंटा पूर्व गुनगुने जल से लें।

## 3. दिव्य कांचनारघन वटी 6० वटी

दिव्य वृद्धिवाधिका वटी 4० ग्राम

पतञ्जलि करक्युमिन गोल्ड 6० वटी

2-2 वटी सुबह-शाम 1-1 वटी भोजन के पश्चात् गुनगुने जल से लें।

## 4. गेहूँ का ज्वारा 2० मिली

गिलोय रस 1० मिली

तुलसी पत्ती 11

नीम पत्ती 5

घृतकुमारी रस 15 मिली

गोधन अर्क 15 मिली

प्रातः खाली पेट सेवन करें।

**नोट:-**

1. प्राणायाम 1-2 घंटा तक करें।

2. पतञ्जलि न्यूट्रैला Cancer Care. 1-1 चम्मच प्रातःसांय गुनगुने जल से लें।

3. पतञ्जलि Spirulina Herbal Cap. दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।

4. अधिक दुर्बलता होने पर दिव्य इम्यूनोग्रिट वटी या चूर्ण का सेवन करें।

5. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

6. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

**प्राकृतिक चिकित्सा-**

रोग एवं रोगी के स्थिति के अनुसार पेट पर गर्म ठंडा सेक, मिट्टी की पट्टी (पेट व प्रभावित अंगों पर), एनिमा, कॉफी एनिमा, कटिस्नान, गीली चादर

लपेट, भाप स्नान, धूप स्नान, खुले वातावरण में शांति पूर्वक प्रसन्नचित्त रहना।

## अवटु ग्रंथि विकार ( Thyroid )

### 1. दिव्य थायरोग्रिट 60 वटी

2-2 वटी सुबह-शाम भोजन से आधा घंटा पूर्व गुनगुने जल से लें।

### 2. दिव्य कांचनारघन वटी 60 वटी

1-1 वटी सुबह-शाम भोजन के बाद गुनगुने जल से लें।

**नोट:-**

1. उज्जायी प्राणायाम 11 से 21 बार तक करें।
2. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
3. पतञ्जलि न्यूट्रेला IRON COMPLEX NATURAL दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
4. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
5. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

पेट पर मिट्टी पट्टी, एनिमा, कटिस्नान, गले का गरम ठण्डा सेक, मिट्टी का लेप, वाष्प स्नान, गरम पाद व हाथ स्नान, सावना बाथ, गीली चादर लपेट।

## मांसगत वात (Muscular Dystropy)

### 1. दिव्य न्यूरोग्रिट गोल्ड 20 कैप्सूल

दिव्य इम्यूनोग्रिट 60 वटी

2-2 वटी सुबह शाम खाने से पहले गुनगुने जल से।

### 2. दिव्य त्रयोदशांग गुग्गुलु 60 ग्राम

पतञ्जलि स्पिरूलिना मोरिंगा 60 कैप्सूल

दिव्य अश्वशिला 40 कैप्सूल

1-1-1 वटी/कैप्सूल सुबह-दोपहर-शाम भोजन के बाद गुनगुने जल से लें।

### 3. दिव्य अश्वगंधारिष्ट 450 मिली

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः एवं सायं भोजन के बाद सेवन करें।

**नोट:-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला ISOPURE GOLD दिन में 1-1 चम्मच प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
2. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
3. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

रीढ़ स्नान, गर्म ठंडा रीढ़ सेक, मालिश (सरसों तैल, लौंग, काली मिर्च पका हुआ), गर्म पादस्नान, वाष्प स्नान, गीली चादर लपेट, धूप स्नान, रेत स्नान रोगी की स्थिति के अनुसार।

### मांसगत विकार (Fibromyalgia)

1. दिव्य पीड़ान्तक क्वाथ 200 ग्राम

दिव्य निर्गुण्डी क्वाथ 200 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

2. दिव्य इम्यूनोग्रिट 60 वटी

पतञ्जलि स्मिरुलिना अश्वगंधा 60 कैप्सूल

2-2 वटी/कैप्सूल सुबह-दोपहर-शाम भोजन के पूर्व गुनगुने जल से लें।

3. दिव्य गिलोयघन वटी 40 ग्राम

दिव्य चन्द्रप्रभावटी 40 ग्राम

दिव्य अश्वशिला 40 कैप्सूल

1-1-1 वटी/कैप्सूल सुबह-दोपहर-शाम भोजन के बाद गुनगुने जल से लें।

4. दिव्य पीड़ान्तक तैल 100 मिली - मालिश करें।

**नोट :-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
2. पतञ्जलि न्यूट्रेला Isopure Gold दिन में 1-1 चम्मच प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
4. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

रीढ़ स्नान, गर्म ठंडा रीढ़ सेक, मालिश (सरसों तैल, लौंग, काली मिर्च पका हुआ), गर्म पादस्नान, वाष्प स्नान, गीली चादर लपेट, धूप स्नान, रेत स्नान रोगी की स्थिति के अनुसार।

### मेदोवह स्रोतस व्याधियाँ

#### अतिस्थौल्य (Obesity)

1. दिव्य सर्वकल्प क्वाथ 200 ग्राम

दिव्य कायाकल्प क्वाथ 200 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सांय भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

2. दिव्य वैट गो 60 वटी

दिव्य फाइटर 60 वटी

2-2 वटी सुबह-शाम भोजन के आधा घंटा पूर्व गुनगुने जल से लें।

3. दिव्य लिपिडोम 60 वटी

दिव्य लौकीघन 60 वटी

दिव्य पुनर्नवादिमण्डूर 40 ग्राम

1-1 वटी सुबह-दोपहर-शाम भोजन के पश्चात् गुनगुने जल से लें।



## नोट:-

1. गोधन अर्क एवं एलोवेरा जूस 20-20 मिली प्रातः खाली पेट सेवन करें।
2. पतञ्जलि न्यूट्रैला SLIM CHOICE दिन में 1-1 चम्मच प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
4. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

## प्राकृतिक चिकित्सा-

शरीर में संचित कैलोरी की ऑक्सीकरण क्रिया बढ़ाना तथा बाहर से अतिरिक्त कैलोरी नहीं देना ही इसका स्थायी उपचार है। पेट पर गरम ठंडे सेक, लपेट, मिट्टी पट्टी, एनिमा, वाष्प स्नान, मड स्नान, सावना बाथ, सर्कुलर बाथ, जाकूजी, व्हाल पूल, गीली चादर लपेट, सूर्य स्नान लें। विभिन्न अंगों की स्थानीय चर्बी कम करने के लिये स्थानीय वाष्प, बाहों, जांघों, पेट की सूती ऊनी लपेट आदि उपचार बदल-बदल कर देने से लाभ मिलता है।

## मधुमेह (Diabetes)

1. दिव्य गिलोय क्वाथ 200 ग्राम

दिव्य चिरायता क्वाथ 100 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सांय भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

2. दिव्य मधुनाशिनी 120 वटी

2-2 वटी सुबह-शाम भोजन से आधा घंटा पूर्व लें।

3. दिव्य मधुग्रिट 60 वटी

2-2 वटी सुबह-दोपहर-शाम भोजन के पश्चात् गुनगुने जल से लें।

## नोट:-

1. खीरा, करेला, टमाटर का जूस प्रतिदिन सेवन करें।
2. सदाबहार या गुड़मार के पत्ते चबायें।

3. कपालभाति एवं अनुलोम विलोम 15-15 मिनट प्रतिदिन करें।
4. पतञ्जलि न्यूट्रेला DIABETIC CARE दिन में 1-1 चम्मच प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
5. पतञ्जलि न्यूट्रेला HERBAL SUGAR FREE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
6. शारीरिक दुर्बलता होने पर **दिव्य इम्यूनोग्रिट वटी** एवं न्यूरोपैथी होने पर **दिव्य न्यूरोग्रिट वटी** का सेवन करें।
7. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
8. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

पेट पर मिट्टी की पट्टी, पेट का (लिवर व पेन्क्रियाज का) गरम ठंडा सेक, लपेट, एनिमा, गरम ठंडा कटिस्नान, वाष्प स्नान, सूर्य स्नान, गीली चादर लपेट, गरम पाद स्नान (रोज रात को सोने के पूर्व) सावना तथा फुल टबबाथ आदि गरम उपचार से खून की नलियों फैलने से मांसपेशियों में खून का संचार बढ़ जाता है। फलतः मांसपेशियों द्वारा ग्लूकोस का अवचूषण एवं सात्व्य की क्रिया बढ़ जाती है। रक्तशर्करा का उपयोग कोशिकाओं, उत्तकों एवं मांसपेशियों द्वारा होने पर उनकी शक्ति बढ़ती है, रक्तशर्करा कम होता है। इसके अलावा रोजाना 4-5 किलोमीटर टहलना, तैरना, खेलना, दौड़ना भी बहुत लाभदायक हैं।

### आंत्र वृद्धि (Hernia)

1. **दिव्य सर्वकल्प क्वाथ 300 ग्राम।**

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

2. **दिव्य त्रिफला चूर्ण 100 ग्राम**

**दिव्य शंख भस्म 10 ग्राम**

**दिव्य कर्पदक भस्म 10 ग्राम**

**दिव्य मोती पिष्टी 4 ग्राम**

**दिव्य मुक्ताशुक्ति 10 ग्राम**

सभी औषधियों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं- सुबह-शाम भोजन से आधा घंटा पूर्व शहद से लें।

3. **दिव्य लिवामृत 60 वटी**

2-2 वटी खाने के बाद गुनगुने जल से सुबह से शाम लें।

4. **दिव्य कुमार्यासव 450 मिली.**

**दिव्य पुर्ननवाद्यरिष्ट 450 मिली.**

2-2 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः एवं सायं भोजन के बाद सेवन करें।

**नोट:-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रैला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
2. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

**प्राकृतिक चिकित्सा-**

पेट का गरम ठण्डा सेक, वैज्ञानिक मालिश (सावधानी से), गर्म ठण्डा कटि स्नान, वाष्प स्नान, पेट की लपेट, पेट की मिट्टी की पट्टी, स्थानीय वाष्प, इमरसन बाथ, मड बाथ (सर्वांग मिट्टी लेप), स्थानीय मिट्टी-पट्टी।

**अस्थिवह स्रोतस व्याधियाँ**

**सन्धिगत वात**

1. **दिव्य पीड़ानिल गोल्ड 20 वटी**

**पतञ्जलि स्फिरूलिना मोरिंगा 60 कैप्सूल**

2-2 वटी/कैप्सूल सुबह-शाम भोजन पूर्व गुनगुने जल से लें।

2. **दिव्य आर्थोग्रिट 60 वटी**

2-2-2 वटी सुबह दोपहर शाम भोजन के पश्चात् गुनगुने जल से लें।

3. **दिव्य पीड़ानिल स्प्रे-** स्थानिक प्रयोग करें।

- ❖ व्याधि अवस्थानुसार दिव्य पीड़ान्तक तैल या दिव्य पीड़ान्तक बाम या दिव्य महानारायण तैल का भी प्रयोग किया जा सकता है।

**नोट:-**

1. गिलोय क्वाथ को पानी के रूप में थोड़ा-थोड़ा एवं बार-बार ले सकते हैं।
2. मिट्टी पट्टी, ठण्डे/गर्म कपड़े की लपेट करवा सकते हैं।
3. पतञ्जलि न्यूट्रेला ORTHO CARE दिन में 1-1 चम्मच प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
4. पतञ्जलि न्यूट्रेला VIT D Natural दिन में 2-2 वटी प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
5. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
6. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

**प्राकृतिक चिकित्सा-**

गरम ठण्डा सेंक, एनिमा, मालिश, लपेट, गीली चादर लपेट, वाष्प स्नान, सूर्य स्नान, थर्मोलियम, गरम रेत स्नान, पूर्ण टब इमरसन स्नान एप्सम साल्ट डालकर, स्थानीय वाष्प, गरम ठण्डा कटि स्नान, रीढ़ स्नान, पोटली मालिश। पूर्ण टब इमरसनबाय के अण्डर वॉटर हाइड्रो मसाज यानि पानी के अन्दर तेल से नहीं जलीय मालिश करें।

**मन्यास्तम्भ (Cervical spondylitis)**

**कटिशूल या गृध्रसी (Sciatica)**

1. दिव्य पीड़ान्तक क्वाथ 200 ग्राम

दिव्य पारिजात क्वाथ 100 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

2. दिव्य पीड़ानिल गोल्ड 20 वटी

पतञ्जलि स्मिरूलिना अश्वगंधा 60 कैप्सूल

2-2 वटी/कैप्सूल सुबह-शाम भोजन पूर्व गुनगुने जल से लें।

### 3. दिव्य आर्थोग्रिट 60 वटी

2-2-2 वटी सुबह-शाम भोजन पूर्व गुनगुने जल से लें।

❖ व्याधि अवस्थानुसार दिव्य चन्द्रप्रभा वटी 40 ग्राम, दिव्य त्रयोदशाङ्ग गुग्गुलु 60 ग्राम, दिव्य अश्वशिला 40 कैप्सूल 1-1 वटी/कैप्सूल सुबह व सायं खाने के बाद गुनगुने जल से।

### 4. दिव्य पीड़ानिल स्प्रे- स्थानिक प्रयोग करें।

❖ व्याधि अवस्थानुसार दिव्य पीड़ान्तक तैल या दिव्य पीड़ान्तक बाम या दिव्य महानारायण तैल का भी प्रयोग किया जा सकता है।

**नोट:-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रैला BONE HEALTH Natural दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
2. पतञ्जलि न्यूट्रैला VIT D Natural दिन में 2-2 वटी प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
4. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

सूर्य स्नान एक घंटा लें, कमर का गर्म ठण्डा सेक, स्थानीय वाष्प, गर्म कटि स्नान, एनिमा, रीढ़ स्नान, भाप स्नान, बर्फ मालिश।

### वातरक्त (Gout)

#### 1. दिव्य पीड़ान्तक क्वाथ 200 ग्राम

दिव्य गिलोय क्वाथ 200 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

#### 2. दिव्य पीड़ानिल गोल्ड 20 वटी

पतञ्जलि स्पिरूलिना अश्वगंधा 60 कैप्सूल

2-2 वटी/कैप्सूल सुबह-शाम भोजन के पूर्व गुनगुने जल से लें।

### 3. दिव्य ट्राईघन 60 वटी

दिव्य गोक्षुरादि गुग्गुलु 60 ग्राम

दिव्य चन्द्रप्रभा वटी 60 ग्राम

1-1-1 वटी सुबह-दोपहर-शाम भोजन के पश्चात् गुनगुने जल से लें।

**नोट:-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला BONE HEALTH Natural दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
2. पतञ्जलि न्यूट्रेला VIT D Natural दिन में 2-2 वटी प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
4. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

गरम ठण्डा सेंक, एनिमा, मालिश, लपेट, गीली चादर लपेट, वाष्प स्नान, सूर्य स्नान, थर्मोलियम, गरम रेत स्नान, पूर्ण टब इमरसन स्नान एप्सम साल्ट डालकर, स्थानीय वाष्प, गरम ठण्डा कटि स्नान, रीढ़ स्नान, पोटली मालिश। पूर्ण टब इमरसनबाय के अण्डर वॉटर हाइड्रो मसाज यानि पानी के अन्दर तेल से नहीं जलीय मालिश करें।

### अस्थि सुषिरता (Osteoporosis)

#### 1. दिव्य गिलोयघन वटी 40 ग्राम

पतञ्जलि स्फिरूलिना मोरिंगा 60 कैप्सूल

2-2 वटी/कैप्सूल सुबह-शाम भोजन से आधा घण्टा पूर्व गुनगुने जल से लें।

#### 2. दिव्य आर्थोग्रिट 60 वटी

2-2 वटी सुबह-शाम भोजन से आधा घंटा पूर्व गुनगुने जल से लें।

❖ व्याधि अवस्थानुसार दिव्य लाक्षादि गुग्गुलु 60 ग्राम, दिव्य चन्द्रप्रभा वटी 40 ग्राम, दिव्य अश्वशिला 40 कैप्सूल 1-1-1 वटी/कैप्सूल

सुबह-दोपहर-शाम भोजन के पश्चात् गुनगुने जल से लें।

### 3. दिव्य वातारि चूर्ण 100 ग्राम

आधा या एक चम्मच चूर्ण को गुनगुने जल या दूध के साथ भोजन के बाद दो या तीन बार सेवन करें।

**नोट:-**

1. दिव्य शिलाजीत सत् 2-2 बूंद दूध में मिलाकर सेवन करें।
2. अधिक कमजोरी रहने पर इम्यूनोग्रिट टैबलेट भी ले सकते हैं।
3. पतञ्जलि न्यूट्रेला BONE HEALTH Natural दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
4. पतञ्जलि न्यूट्रेला VIT D Natural दिन में 2-2 वटी प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
5. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
6. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

गरम ठण्डा सेंक, एनिमा, मालिश, लपेट, गीली चादर लपेट, वाष्प स्नान, सूर्य स्नान, ग्रीन हॉउस तथा कलर थर्मोलियम, गरम रेत स्नान, पूर्ण टब इमरसन स्नान एप्सम साल्ट डालकर, स्थानीय वाष्प, गरम ठण्डा कटि स्नान, रीढ़ स्नान, पोटली मालिश। पूर्ण टब इमरसनबाय के अण्डर वॉटर हाइड्रो मसाज यानि पानी के अन्दर तेल से नहीं जलीय मालिश करें।

### कटिग्रह (Ankylosing Spondylitis)

#### 1. दिव्य पीडान्तक क्वाथ 200 ग्राम

दिव्य गिलोय क्वाथ 200 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

#### 2. दिव्य न्यूरोग्रिट गोल्ड 20 कैप्सूल

पतञ्जलि स्फिरूलिना मोरिंगा 60 कैप्सूल

2-2 कैप्सूल सुबह शाम भोजन के पूर्व गुनगुने जल से

### 3. दिव्य आर्थोग्रिट 60 वटी

दिव्य इम्प्यूनेग्रिट 60 वटी

दिव्य अश्वशिला 40 कैप्सूल

2-2 वटी/कैप्सूल सुबह शाम भोजन के पश्चात गुनगुने जल से

### 4. दिव्य पीड़ानिल स्प्रे - स्थानिक प्रयोग हेतु।

❖ व्याधि अवस्थानुसार दिव्य पीड़ान्तक तैल या दिव्य पीड़ान्तक बाम या दिव्य महानारायण तैल का भी प्रयोग किया जा सकता है।

**नोट:-**

1. शोथ होने पर दिव्य पुनर्नवादिमण्डूर का भी प्रयोग कर सकते हैं।
2. गिलोय क्वाथ जल के रूप में थोड़ा-थोड़ा दिन भर पी सकते हैं।
3. पतञ्जलि न्यूट्रेला BONE HEALTH Natural दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
4. पतञ्जलि न्यूट्रेला VIT D Natural दिन में 2-2 वटी प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
5. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
6. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

गरम ठण्डा सेंक, एनिमा, मालिश, लपेट, गीली चादर लपेट, वाष्प स्नान, सूर्य स्नान, थर्मोलियम, गरम रेत स्नान, पूर्ण टब इमरसन स्नान एप्सम साल्ट डालकर, स्थानीय वाष्प, गरम ठण्डा कटि स्नान, रीढ़ स्नान, पोटली मालिश। पूर्ण टब इमरसनबाय के अण्डर वॉटर हाइड्रो मसाज यानि पानी के अन्दर तेल से नहीं जलीय मालिश करें।



## मज्जावह स्रोतस व्याधियाँ

### अस्थि मज्जागत वात/Avascular Necrosis (AVN)

1- दिव्य पीड़ान्तक क्वाथ 200 ग्राम

दिव्य गिलोय क्वाथ 200 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

2- दिव्य पीड़ानिल गोल्ड 20 वटी

पतञ्जलि स्फिरूलिना मोरिंगा 60 कैप्सूल

2-2 वटी/कैप्सूल सुबह शाम भोजन के पूर्व गुनगुने जल से लें।

3- दिव्य केशौर गुग्गुलु 60 ग्राम

पतञ्जलि सीबकहार्न 30 कैप्सूल

दिव्य अश्वशिला 40 कैप्सूल

1-1-1 वटी/कैप्सूल सुबह, दोपहर, शाम भोजन के पश्चात् गुनगुने जल से लें।

4- दिव्य इम्यूनेग्रिट चूर्ण 100 ग्राम

आधा या एक चम्मच भोजन के बाद दिन में दो बार गुनगुने जल से लें।

**नोट:-**

1. शोथ होने पर दिव्य पुनर्नवादिमण्डूर का भी प्रयोग कर सकते हैं।
2. गिलोय क्वाथ जल के रूप में थोड़ा-थोड़ा दिन भर पी सकते हैं।
3. पतञ्जलि न्यूट्रेला BONE HEALTH Natural दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
4. पतञ्जलि न्यूट्रेला VIT D Natural दिन में 2-2 वटी प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
5. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

6. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

गरम ठण्डा सेंक, एनिमा, मालिश, लपेट, गीली चादर लपेट, वाष्प स्नान, सूर्य स्नान, थर्मोलियम, गरम रेत स्नान, पूर्ण टब इमरसन स्नान एप्सम साल्ट डालकर, स्थानीय वाष्प, गरम ठण्डा कटि स्नान, रीढ़ स्नान, पोटली मालिश। पूर्ण टब इमरसनबाय के अण्डर वॉटर हाइड्रो मसाज यानि पानी के अन्दर तेल से नहीं जलीय मालिश करें।

## शुक्रवह स्रोतस की व्याधियाँ

### शुक्राणु अल्पता (Oligozoospermia)

1- दिव्य सन्ततिसुधा 6० वटी

पतञ्जलि स्फिरूलीना अश्वगंधा 6० कैप्सूल

2-2 वटी/कैप्सूल सुबह-शाम भोजन के पूर्व गुनगुने जल से लें।

2- दिव्य यौवनामृत वटी 5-1० ग्राम

दिव्य चन्द्रप्रभा वटी 4० ग्राम

दिव्य इम्यूनोग्रिट 6० वटी

2-2 वटी सुबह-शाम भोजन के पूर्व गुनगुने जल से लें।

❖ व्याधि अवस्थानुसार दिव्य यौवनामृत वटी की 2 से 4 वटी भी ली जा सकती हैं।

3- दिव्य शिलाजीत सत् 2० मिली०

2-2 बूंद दूध में मिलाकर सेवन करें।

4- दिव्य यौवनचूर्ण 1०० ग्राम

1 चम्मच दूध के साथ सेवन करें।

### नोट:-

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।

2. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

3. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

## प्राकृतिक चिकित्सा-

पेट व जननेन्द्रिय पर मिट्टी पट्टी, एनिमा, ठण्डा कटिस्नान, पेट, पेडू पर गरम ठण्डा सेक, लपेट, मेहन स्नान, ठण्डा लिंग स्नान, रीढ़ स्नान, गीली चादर लपेट।

## शुक्राणुहीनता (Azoospermia)

### 1- दिव्य सन्ततिसुधा 6० वटी

2-2 वटी सुबह-शाम भोजन के पूर्व गुनगुने जल से लें।

### 2- दिव्य यौवनामृत वटी 5-1० ग्राम

दिव्य चन्द्रप्रभा वटी 4० ग्राम

दिव्य इम्यूनोग्रिट 6० वटी

2-2 वटी सुबह-शाम भोजन के बाद गुनगुने जल से लें।

### नोट:-

1. क्रौञ्च बीज 250 ग्राम
2. सफेद गुज्जा 250 ग्राम (1-1 चम्मच प्रातः सायं दूध के साथ)  
इनका उपयोग दोलायंत्र विधि से शोधन के पश्चात् ही करना चाहिए। बीजों को पोर्टली में लटकाकर 4 लिटर दूध में पकायें, जब पकते-पकते दूध गाढ़ा हो जाए तो पोर्टली को निकालकर छिलका उतारकर बीजों को सुरक्षित रख लें।
3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
4. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### नोट:-

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।

## प्राकृतिक चिकित्सा-

पेट व जननेन्द्रिय पर मिट्टी पट्टी, एनिमा, ठण्डा कटिस्नान, पेट, पेडू पर गरम ठण्डा सेक, लपेट, मेहन स्नान, ठण्डा लिंग स्नान, रीढ़ स्नान, गीली चादर लपेट।

## स्त्री बन्ध्यत्व (Female Infertility)

### 1- दिव्य सन्ततिसुधा 60 वटी

2-2 वटी सुबह-शाम भोजन के पूर्व गुनगुने जल से लें।

### 2- दिव्य नारीसुधा 60 वटी

2-2 वटी सुबह-शाम भोजन के पश्चात् गुनगुने जल से लें।

### 3- दिव्य शतावर चूर्ण 100 ग्राम

1 चम्मच दूध के साथ सेवन करें।

#### नोट :

1. गर्भाशयनलिका अवरोध (Tubal Blockage) में काले तिल का चूर्ण, गाजर बीज चूर्ण, शुण्ठी चूर्ण, अजवायन चूर्ण प्रातःसायं गुनगुने जल से सेवन करें।
2. पतञ्जलि न्यूट्रैला Matratva Powder का सेवन सुबह-शाम गुनगुने दूध से ले।
3. हेतु के अनुसार उत्तरवस्ति से विशेष लाभ मिलता है।
4. पतञ्जलि न्यूट्रैला Women DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
5. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
6. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

#### प्राकृतिक चिकित्सा-

पेट व जननेन्द्रिय पर मिट्टी पट्टी, एनिमा, ठण्डा कटिस्नान, पेट, पेडू पर गरम ठण्डा सेक, लपेट, मेहन स्नान, ठण्डा लिंग स्नान, रीढ़ स्नान, गीली चादर लपेट।

## डिम्बाशयी बहुपुट्टीय रोग/कफज ग्रंथि (PCOD)

### 1. दिव्य दशमूल क्वाथ 200 ग्राम

दिव्य कायाकल्प क्वाथ 100 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब

छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

**2. दिव्य नारीसुधा 60 वटी**

**दिव्य सिस्टोग्रिट 60 वटी**

2-2 वटी सुबह शाम भोजन से पहले गुनगुने जल से लें।

**3. दिव्य कांचनारघन 60 वटी**

**दिव्य वृद्धिवाधिका वटी 40 ग्राम**

**दिव्य पुनर्नवादिमण्डूर 40 ग्राम**

2-2 वटी सुबह शाम भोजन के बाद गुनगुने जल से

**नोट:-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला Women DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
2. पतञ्जलि न्यूट्रेला IRON COMPLEX Natural दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
4. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
5. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

**प्राकृतिक चिकित्सा-**

रोग एवं रोगी के स्थिति के अनुसार पेट पर गर्म ठंडा सेक, मिट्टी की पट्टी (पेट व प्रभावित अंगों पर), एनिमा, कॉफी एनिमा, गर्म-ठण्डा कटिस्नान, गीली चादर लपेट, भाप स्नान, धूप स्नान, खुले वातावरण में शांति पूर्वक प्रसन्नचित्त रहना।

**एन्डोमीट्रीओसिस अर्न्तगर्भाशयकला असामान्यता  
(Endometriosis)**

**1. दिव्य सर्वकल्पक्वाथ 200 ग्राम**

**दिव्य दशमूलक्वाथ 200 ग्राम**

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

## 2. दिव्य नारीसुधा 60 वटी

2-2 वटी सुबह शाम भोजन के पहले गुनगुने जल से लें।

## 3. दिव्य रजःप्रवर्तनी वटी 40 ग्राम

दिव्य पुर्ननवादिमण्डूर 40 ग्राम

दिव्य कांचनारघन वटी 60 वटी

2-2 वटी सुबह शाम भोजन के बाद गुनगुने जल से लें।

**नोट:-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रैला Women DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
2. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
3. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

**प्राकृतिक चिकित्सा-**

रोग एवं रोगी के स्थिति के अनुसार पेट पर गर्म ठंडा सेक, मिट्टी की पट्टी (पेट व प्रभावित अंगों पर), एनिमा, कॉफी एनिमा, गर्म-ठण्डा कटिस्नान, गीली चादर लपेट, भाप स्नान, धूप स्नान, खुले वातावरण में शांति पूर्वक प्रसन्नचित्त रहना।

## गर्भाशयनलिका अवरोध (Tubal Blockage)

### 1. काला तिल का चूर्ण 30 ग्राम

गाजर बीज चूर्ण 50 ग्राम

सोंठ चूर्ण 50 ग्राम

अजवायन चूर्ण 25 ग्राम

सभी औषधियों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं- सुबह-शाम भोजन से आधा घंटा पूर्व शहद से लें।

### 2. दिव्य नारीसुधा 60 वटी

दिव्य सन्ततिसुधा 60 वटी

दिव्य लौकीघन 60 वटी

2-2 वटी खाने के बाद गुनगुने जल से लें।

3. दिव्य दशमूलारिष्ट 45० मिली

दिव्य पत्रांगासव 45० मिली

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच जल मिलाकर प्रातः सायं भोजन के बाद लें।

**नोट:-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रैला Women DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
2. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
3. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

**प्राकृतिक चिकित्सा-**

पेट व जननेन्द्रिय पर मिट्टी पट्टी, एनिमा, ठण्डा कटिस्नान, पेट, पेडू पर गरम ठण्डा सेक, लपेट, मेहन स्नान, ठण्डा लिंग स्नान, रीढ़ स्नान, गीली चादर लपेट।

**गर्भाशयगत ग्रंथि (Uterine fibroid)**

1. दिव्य सिस्टोग्रिट 6० वटी

पतञ्जलि करक्युमिन गोल्ड 6० वटी

2-2 वटी सुबह शाम गुनगुने जल से लें।

2. दिव्य नारीसुधा 6० वटी

दिव्य वृद्धिवाधिका वटी 4० ग्राम

दिव्य कांचनारघन वटी 6० वटी

2-2 वटी सुबह शाम गुनगुने जल से लें।

**नोट:-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रैला Women DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
2. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान

सम्भव नहीं है।

3. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

रोग एवं रोगी के स्थिति के अनुसार पेट पर गर्म ठंडा सेक, मिट्टी की पट्टी (पेट व प्रभावित अंगों पर), एनिमा, कॉफी एनिमा, कटिस्नान, गीली चादर लपेट, भाप स्नान, धूप स्नान, खुले वातावरण में शांति पूर्वक प्रसन्नचित्त रहना।

### मासिकधर्म की अल्पता या मासिकधर्म के समय होने वाले शूल की चिकित्सा

1. दिव्य दशमूल क्वाथ 200 ग्राम

औषधि 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

2. दिव्य रजः प्रवर्त्तनी वटी 40 ग्राम

दिव्य पुनर्नवादिमण्डूर 40 ग्राम

2-2 वटी सुबह व सायं भोजन के पूर्व लें।

3. दिव्य नारीसुधा 60 वटी

2-2 वटी सुबह व सायं भोजन के बाद लें।

4. दिव्य अशोकारिष्ट 450 मिली

5. दिव्य पत्रांगासव 450 मिली

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच जल मिलाकर प्रातः सायं भोजन के बाद लें।

**नोट:-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रैला Women DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।

2. पतञ्जलि न्यूट्रैला IRON COMPLEX Natural दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।

3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान



सम्भव नहीं है।

4. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

रोग एवं रोगी के स्थिति के अनुसार पेट पर गर्म ठंडा सेक, मिट्टी की पट्टी (पेट व प्रभावित अंगों पर), एनिमा, कॉफी एनिमा, कटिस्नान, गीली चादर लपेट, भाप स्नान, धूप स्नान, खुले वातावरण में शांति पूर्वक प्रसन्नचित्त रहना।

### श्वेतप्रदर (Leucorrhoea)

1. दिव्य पुष्यानुग चूर्ण 100 ग्राम

1-1 चम्मच सुबह व सायं भोजन के पूर्व तण्डुलोदक से लें।

2. दिव्य नारीसुधा 60 वटी

2-2 वटी सुबह व सायं भोजन के बाद लें।

3. दिव्य प्रदरसुधा 200 मिली

2-2 चम्मच सुबह शाम गुनगुने जल से लें।

नोट:-

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला Women DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।

2. पतञ्जलि न्यूट्रेला IRON COMPLEX Natural दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।

3. शारीरिक दुर्बलता होने पर दिव्य शतावर चूर्ण या दिव्य इम्यूनोग्रिट चूर्ण का सेवन करें।

4. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

5. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

रोग एवं रोगी के स्थिति के अनुसार पेट पर गर्म ठंडा सेक, मिट्टी की पट्टी (पेट व प्रभावित अंगों पर), एनिमा, कॉफी एनिमा, कटिस्नान, गीली चादर लपेट, भाप स्नान, धूप स्नान, खुले वातावरण में शांति पूर्वक

प्रसन्नचित्त रहना।

## रक्तप्रदर (Menorrhagia)

1. दिव्य आमलकी रसायन 100 ग्राम

दिव्य कामदुधा रस 10 ग्राम

दिव्य मोती पिष्टी 4 ग्राम

दिव्य कहरवा पिष्टी 10 ग्राम

सभी औषधियों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं- सुबह-शाम भोजन से आधा घंटा पूर्व शहद से लें।

2. दिव्य नारीसुधा 60 वटी

2-2 वटी सुबह व सायं भोजन के बाद लें।

3. दिव्य अशोकारिष्ट 450 मिली

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच जल मिलाकर प्रातः सायं भोजन के बाद लें।

**नोट:-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला Women DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।

2. पतञ्जलि न्यूट्रेला IRON COMPLEX Natural दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।

3. रोग के अति तीव्र अवस्था में शीशम, बेलपत्र, दूधी, दूर्वा घास, संजीवनी घास के स्वरस का पान या नस्य के रूप में सेवन करें।

4. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

5. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

## प्राकृतिक चिकित्सा-

रोग एवं रोगी के स्थिति के अनुसार पेट पर गर्म ठंडा सेक, मिट्टी की पट्टी (पेट व प्रभावित अंगों पर), एनिमा, कॉफी एनिमा, कटिस्नान, गीली चादर लपेट, भाप स्नान, धूप स्नान, खुले वातावरण में शांति पूर्वक

## मूत्रवह स्रोतस की व्याधियाँ वृक्काश्मरी (Renal Calculi)

1- दिव्य अश्मरीहर क्वाथ 200 ग्राम

दिव्य गोखरू क्वाथ 100 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

2- दिव्य लिथोम 60 वटी

दिव्य ट्राईघन 60 वटी

2-2 वटी सुबह शाम भोजन के पूर्व गुनगुने जल से लें।

नोट:-

1. पतञ्जलि न्यूट्रैला RENAL CARE दिन में 1-1 चम्मच प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
2. कुलत्थ की दाल का पानी पियें एवं पथरचट्टा के पत्ते चबायें।
3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

प्राकृतिक चिकित्सा—

पेट एवं किडनी एरिया पर गर्म ठण्डा सेक एवं लपेट, मिट्टी पट्टी, एनिमा, कटि स्नान, गीली चादर लपेट, भाप स्नान, गर्म पाद स्नान, मेहन स्नान, लिवर फ्लशिंग।

## मूत्रकृच्छ्रता (UTI)

1- दिव्य गोखरू क्वाथ 100 ग्राम

औषधि 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

## 2- दिव्य ट्राईघन 60 वटी

2-2 वटी सुबह शाम भोजन के पश्चात् गुनगुने जल से लें।

**नोट:-**

1. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

पेट एवं किडनी एरिया पर गर्म ठण्डा सेक एवं लपेट, पेडू पर बर्फ की ठण्डी पट्टी, ठण्डा कटि स्नान, मिट्टी पट्टी, एनिमा, कटि स्नान, गीली चादर लपेट, भाप स्नान, गर्म पाद स्नान, मेहन स्नान, लिवर फ्लशिंग।

### पौरुषग्रन्थि विकार

#### Benign Prostate enlargement (BPH)

1. दिव्य गोखरू क्वाथ 100 ग्राम

दिव्य दशमूल क्वाथ 200 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

2. दिव्य प्रोस्टोग्रिट 60 वटी

2-2 वटी प्रातः, दोपहर एवं सायं भोजन के पूर्व गुनगुने जल से लें।

3. दिव्य चन्द्रप्रभा वटी 40 ग्राम

दिव्य शिलाजीत रसायन वटी 40 ग्राम

2-2 वटी सुबह शाम भोजन के पश्चात् गुनगुने जल से लें।

**नोट :-**

1. जीर्ण व्याधि में दिव्य विषतिन्दुक वटी प्रातः सायं भोजन के बाद सेवन करें।
2. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
3. नीम पत्र और पीपल पत्र स्वरस न प्रातः खाली पेट ले।
4. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का

अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

पेड़ू तथा गुदाद्वार पर मिट्टी पट्टी, एनिमा, गरम ठण्डा कटि स्नान, गरम कटि स्नान, टी पेक लपेट, गरम पाद स्नान, वाष्प स्नान, गीली चादर लपेट, सूर्य स्नान, गणेश क्रिया (अंगुली गुदा में डालकर आगे की तरफ सामने दबाते हुए मालिश)।

### वृक्क निष्क्रियता/मूत्रक्षय

### Chronic Kidney Disease (CKD)

1- दिव्य सर्वकल्प क्वाथ 100 ग्राम

दिव्य वृक्कदोषहर क्वाथ 200 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

2- दिव्य ट्राईघन 60 वटी

2-2 वटी सुबह शाम भोजन के पूर्व क्वाथ से लें।

3- दिव्य बसन्तकुसुमाकर रस 1-2 ग्राम

दिव्य गिलोयसत्व 10 ग्राम

दिव्य हजरलयहूद भस्म 10 ग्राम

दिव्य पुनर्नवादि मण्डूर 20 ग्राम

सभी औषधियों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं- सुबह-शाम भोजन से आधा घंटा पूर्व शहद से लें।

4- दिव्य गोक्षुरादि गुग्गुलू 60 ग्राम

दिव्य वृक्कदोषहर वटी 40 ग्राम

दिव्य चन्द्रप्रभा वटी 40 ग्राम

2-2 वटी सुबह शाम भोजन के पश्चात् गुनगुने जल से लें।

### नोट-

1. नीम-पत्र और पीपल-पत्र स्वरस 10-15 मिली प्रातः खाली पेट लें।

2. पतञ्जलि न्यूट्रेला RENAL CARE दिन में 1-1 चम्मच प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
3. पतञ्जलि न्यूट्रेला IRON COMPLEX Natural दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
4. पतञ्जलि न्यूट्रेला VIT D Natural दिन में 2-2 वटी प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
5. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
6. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

एनिमा, गर्म ठण्डा कटिस्नान, कमर व पीठ पर मिट्टी पट्टी, सिर्फ गरम सेक (अदरक की पानी से) व लपेट, गीली चादर लपेट, सूर्य स्नान, भाप स्नान।

### नेफ्रोटिक सिन्ड्रोम (Nephrotic Syndrome)

- 1- दिव्य सर्वकल्प क्वाथ 100 ग्राम

दिव्य वृक्कदोषहर क्वाथ 200 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

- 2- दिव्य गोक्षुरादि गुग्गुलू 60 ग्राम

दिव्य वृक्कदोषहर वटी 40 ग्राम

दिव्य चन्द्रप्रभा वटी 40 ग्राम

2-2 वटी सुबह शाम भोजन के पश्चात् गुनगुने जल से लें।

### नोट-

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला RENAL CARE दिन में 1-1 चम्मच प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
2. पतञ्जलि न्यूट्रेला IRON COMPLEX Natural दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।

3. पतञ्जलि न्यूट्रैला VIT D Natural दिन में 2-2 वटी प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
4. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
5. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

एनिमा, गर्म ठण्डा कटिस्नान, कमर व पीठ पर मिट्टी पट्टी, सिर्फ गरम सेक (अदरक की पानी से) व लपेट, गीली चादर लपेट, सूर्य स्नान, भाप स्नान।

## पुरीषवह स्रोतस व्याधियाँ

### अर्श (Piles)

#### 1- दिव्य सर्वकल्प क्वाथ 200 ग्राम

दिव्य कायाकल्प क्वाथ 200 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

#### 2- दिव्य अर्शकल्प वटी 60 ग्राम

2-2 वटी सुबह शाम भोजन के पूर्व क्वाथ से लें।

#### 3- दिव्य फाइटर 60 वटी

दिव्य त्रिफला गुग्गुलु 40 ग्राम

दिव्य लिवामृत 60 वटी

1-1-1 वटी सुबह, दोपहर, शाम भोजन के पश्चात् गुनगुने जल से लें।

### नोट:-

1. अपामार्ग के पत्ते का कल्क गुड़ के साथ खाए।
2. जात्यादि तैल रूई में लगाकर गुदमार्ग में लगायें।
3. रक्तार्श में चांगेरी पत्र स्वरस पान करें।
4. अतिबला के पत्ते का कल्क गुनगुने जल से ले।
5. पतञ्जलि न्यूट्रैला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः

सायं गुनगुने जल से लें।

6. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

पेट व गुदा पर मिट्टी की पट्टी, गर्म ठंडा सेक, एनिमा, सौम्य गरम कटि स्नान, गरम पाद स्नान, पेट की लपेट, गरम ठंडा कटि स्नान दें। दर्द होने पर क्रमिक गर्म ठंडा सेक दें।

### भगन्दर (Fistula-in-ano)

- 1- दिव्य कायाकल्प क्वाथ 200 ग्राम

दिव्य मुलेठी क्वाथ 200 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

- 2- दिव्य अर्शकल्प वटी 40 ग्राम

2-2 वटी सुबह शाम भोजन के पूर्व क्वाथ से लें।

- 3- दिव्य रसमाणिक्य 3 ग्राम

दिव्य प्रवालपञ्चामृत 5 ग्राम

दिव्य मोतीपिष्टी 4 ग्राम

दिव्य मुक्ताशुक्ति 10 ग्राम

दिव्य कहरवा पिष्टी 10 ग्राम

सभी औषधियों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं- सुबह-शाम भोजन से आधा घंटा पूर्व शहद से लें।

- 4- दिव्य लिवामृत 60 वटी

दिव्य त्रिफला गुग्गुलु 40 ग्राम

1-1-1 वटी सुबह, दोपहर, शाम भोजन के पश्चात् गुनगुने जल से लें।

- 5- दिव्य अभयारिष्ट 450 मिली.

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच जल मिलाकर प्रातः सायं भोजन के बाद लें।

- 6- दिव्य कायाकल्प तैल 100 मिली.



गुदामार्ग में पिचुधारण करें।

**नोट:-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ENERGY दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
2. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
3. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

**प्राकृतिक चिकित्सा-**

पेट व गुदा पर मिट्टी की पट्टी, गर्म ठंडा सेक, एनिमा, सौम्य गरम कटि स्नान, गरम पाद स्नान, पेट की लपेट, गरम ठंडा कटि स्नान दें। दर्द होने पर क्रमिक गर्म ठंडा सेक दें।

## वात व्याधियाँ

### पक्षाघात (Stroke)

**1- दिव्य सर्वकल्प क्वाथ 200 ग्राम**

**दिव्य मेधा क्वाथ 200 ग्राम**

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

**2- दिव्य न्यूरोग्रिट गोल्ड 20 कैप्सूल**

**पतञ्जलि स्मिरूलिना अश्वगंधा 60 कैप्सूल**

1 या 2 कैप्सूल सुबह शाम भोजन के पूर्व गुनगुने जल से लें।

**3- दिव्य त्रयोदशाङ्ग गुग्गुलु 60 ग्राम**

**दिव्य इम्यूनोग्रिट 60 वटी**

**दिव्य मेधावटी 40 ग्राम**

1-1-1 वटी सुबह, दोपहर, शाम भोजन के पश्चात् गुनगुने जल

**4- दिव्य बादामरोगन तैल 60 मिली**

2-2 बूँद प्रत्येक नासा में डालें।

## नोट-

1. कारण के अनुसार चिकित्सा करें।
2. दिव्य बादामरोगन तैल दूध के साथ भी ले सकते हैं।
3. दिव्य पीड़ान्तक तैल से शरीर का अभ्यङ्ग करें।
4. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
5. पतञ्जलि न्यूट्रेला Isopure Gold दिन में 1-1 चम्मच प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
6. पतञ्जलि न्यूट्रेला Bone Health Natural दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
7. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
8. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

## प्राकृतिक चिकित्सा-

- पेट पर गरम ठंडा सेक, सिर, रीढ़, पेड़ू पर मिट्टी पट्टी, एनिमा, इप्समसाल्ट, नमक, पीसी राई का गर्म पूर्ण टब स्नान एवं जल के अंदर जलीय मालिश, रीढ़ का गरम ठंडा सेक, रीढ़ स्नान इमरसन स्नान, गीली चादर लपेट, जाकुजी, ओजोन बुलबुला स्नान।
- **विचार-** हमेशा सकारात्मक सोच रखे कि हर पल, हर क्षण तथा हर दिन स्वस्थ हो रहे हैं। स्वस्थ हो रहे हैं।

**कम्पवात (Parkinson's Disease)****1- दिव्य मेधा क्वाथ - 200 ग्राम**

औषधि 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

**2- दिव्य न्यूरोग्रिट गोल्ड 20 कैप्सूल**

पतञ्जलि स्फिरूलिना अश्वगंधा 60 कैप्सूल

1 या 2 कैप्सूल सुबह शाम भोजन के पूर्व गुनगुने जल से लें।

### 3- दिव्य मेधा वटी 40 ग्राम

दिव्य इम्यूनोग्रिट 60 वटी

दिव्य अश्वशिला 40 कैप्सूल

1-1 वटी/कैप्सूल सुबह, दोपहर, शाम भोजन के बाद गुनगुने जल से लें।

### 4- दिव्य ज्योतिष्मती तैल- 2-2 बूँद सुबह-शाम प्रत्येक नासिका में डालें।

❖ दिव्य बादामरोगन तैल का भी प्रयोग किया जा सकता है।

### नोट-

1. पतञ्जलि न्यूट्रैला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
2. पतञ्जलि न्यूट्रैला 100% WHEY Performance दिन में 1-1 चम्मच प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
3. दिव्य बादामरोगन तैल दूध के साथ लें।
4. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
5. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

- पेट पर गरम ठंडा सेक, सिर, रीढ़, पेड़ू पर मिट्टी पट्टी, एनिमा, रीढ़ का गरम ठंडा सेक, रीढ़ स्नान इमरसन स्नान, गीली चादर लपेट, जाकुजी, ओजोन बुलबुला स्नान।
- विचार- हमेशा सकारात्मक सोच रखे कि हर पल, हर क्षण तथा हर दिन स्वस्थ हो रहे हैं। स्वस्थ हो रहे हैं।

## कफावृत्तव्यान वैषम्य

### (Motor Neuron Disease)

### 1- दिव्य मेधा क्वाथ 200 ग्राम

दिव्य गिलोय क्वाथ 200 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सांय भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

**2- दिव्य न्यूरोग्रिट गोल्ड 20 कैप्सूल****पतञ्जलि स्मिरूलिना अश्वगंधा 60 कैप्सूल**

1 या 2 कैप्सूल सुबह शाम भोजन के पूर्व गुनगुने जल से लें।

**3- दिव्य मेधा वटी 40 ग्राम****दिव्य इम्यूनोग्रिट 60 वटी****दिव्य आर्थोग्रिट 60 वटी**

1-1-1 वटी सुबह, दोपहर, शाम भोजन के बाद गुनगुने जल से ले।

**4- दिव्य ज्योतिष्मती तैल**

2-2 बूँद सुबह-शाम प्रत्येक नासिका में डालें।

❖ दिव्य बादामरोगन तैल का भी प्रयोग किया जा सकता है।

**नोट-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
2. पतञ्जलि न्यूट्रेला 100% WHEY Performance दिन में 1-1 चम्मच प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
4. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

**प्राकृतिक चिकित्सा-**

- पेट पर गरम ठंडा सेक, सिर, रीढ़, पेडू पर मिट्टी पट्टी, एनिमा, रीढ़ का गरम ठंडा सेक, रीढ़ स्नान इमरसन स्नान, गीली चादर लपेट, जाकुजी, ओजोन बुलबुला स्नान।
- **विचार-** हमेशा सकारात्मक सोच रखे कि हर पल, हर क्षण तथा हर दिन स्वस्थ हो रहे हैं। स्वस्थ हो रहे हैं।

**ग्रीवा हुण्डन (Dystonia)****1- दिव्य दशमूल क्वाथ 200 ग्राम****दिव्य मेधा क्वाथ 200 ग्राम**

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की

मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

## 2- दिव्य न्यूरोग्रिट गोल्ड 2० कैप्सूल

पतञ्जलि स्मिरूलिना अश्वगंधा 6० कैप्सूल

1 या 2 कैप्सूल सुबह शाम भोजन के पूर्व गुनगुने जल से लें।

## 3- दिव्य आर्थोग्रिट 6० वटी

दिव्य इम्यूनोग्रिट 6० वटी

दिव्य मेधावटी 4० ग्राम

1-1-1 वटी सुबह, दोपहर, शाम भोजन के पश्चात् गुनगुने जल

## 4- दिव्य बादामरोगन तैल 6० मिली

2-2 बूँद प्रत्येक नासा में डाले।

**नोट:-**

1. दिव्य पीड़ान्तक तैल या दिव्य महानारायण तैल से शरीर का अभ्यङ्ग करें।
2. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
3. पतञ्जलि न्यूट्रेला Isopure Gold दिन में 1-1 चम्मच प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
4. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
5. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

## प्राकृतिक चिकित्सा-

- पेट पर गरम ठंडा सेक, सिर, रीढ़, पेड़ू पर मिट्टी पट्टी, एनिमा, रीढ़ का गरम ठंडा सेक, रीढ़ स्नान इमरसन स्नान, गीली चादर लपेट, जाकुजी, ओजोन बुलबुला स्नान।
- **विचार-** हमेशा सकारात्मक सोच रखे कि हर पल, हर क्षण तथा हर दिन स्वस्थ हो रहे हैं। स्वस्थ हो रहे हैं।

## स्वप्रतिरक्षित विकार (Autoimmune Disorders)

### मल्टीपल स्क्लरोसिस (Multiple Sclerosis)

#### 1- दिव्य सर्वकल्प क्वाथ 200 ग्राम

दिव्य मेधा क्वाथ 200 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

#### 2- दिव्य न्यूरोग्रिट गोल्ड 20 कैप्सूल

पतञ्जलि स्मिरूलिना अश्वगंधा 60 कैप्सूल

1 या 2 कैप्सूल सुबह शाम भोजन के पूर्व गुनगुने जल से लें।

#### 3- दिव्य इम्यूनोग्रिट 60 वटी

दिव्य आर्थोग्रिट 60 वटी

दिव्य मेधावटी 40 ग्राम

दिव्य अश्वशिला 40 कैप्सूल

1-1 वटी/कैप्सूल सुबह शाम भोजन के बाद गुनगुने जल से ले।

#### नोट -

1. रोगी में उपस्थित लक्षणों के आधार पर औषधियों में बदलाव कर सकते हैं।
2. इम्यूनोग्रिट टैबलेट या चूर्ण के प्रयोग से रोगियों में विशेष लाभ मिलता है।
3. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
4. पतञ्जलि न्यूट्रेला 100% WHEY Performance दिन में 1-1 चम्मच प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
5. दिव्य पीड़ान्तक तैल या दिव्य महानारायण तैल से शरीर का अभ्यङ्ग करें।
6. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

7. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा—

रोगी के स्थिति के अनुसार उपचार निर्धारित किया जाता है। मिट्टी की पट्टी पेट, सिर आँख का, गरम पाद स्नान, गीली चादर लपेट, पूर्ण टब इमरसन बाथ, वाष्प स्नान, सावना, बाथ, स्टीम बाथ, गीलीचादर लपेट, अलग-अलग अंगों की लपेट ह्वलपूल, सर्कुलर बाथ, रीढ़ स्नान, कटिस्नान आदि दें। रोग एवं रोगी के स्थिति के अनुसार उपचार दें जैसे एस एल ई में सूर्य स्नान रोग को उग्र कर देता है वही मल्टीपल स्कलेरोसिस, टाइप- 1 डायबिटीज, सोरायसिस, रूमेटायड तथा हर प्रकार आर्थराइटिस एवं अस्थि रोग में लाभकारी है।

### सारकोइडोसिस (Sarcoidosis)

1- दिव्य श्वासारि क्वाथ 200 ग्राम

दिव्य मुलेठी क्वाथ 200 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सायं भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

2- दिव्य श्वासारि गोल्ड 60 कैप्सूल

पतञ्जलि कुरक्यूमिन गोल्ड 60 वटी

2-2 वटी/कैप्सूल सुबह शाम भोजन के पूर्व गुनगुने जल से ले।

❖ पतञ्जलि कुरक्यूमिन गोल्ड का प्रयोग फुफ्फुस शोथ होने पर करें।

3- दिव्य इम्यूनोग्रिट 60 वटी

दिव्य संजीवनी वटी 20 ग्राम

दिव्य लक्ष्मीविलास रस 20 ग्राम

1-1-1 वटी सुबह, दोपहर, शाम भोजन के बाद गुनगुने जल से

नोट -

1. दिव्य श्वासारि गोल्ड कैप्सूल से औषध निकालकर पतञ्जलि च्यवनप्राश या मधु से विशेष परिस्थिति में उपयोग करे।
2. लहसुन, आर्द्रक, प्याज, हल्दी स्वरस का लेप फुफ्फुस प्रदेश

पर नित्य स्नान करने से आधा घण्टे पूर्व लगाये।

3. द्राक्षा कल्प का पथ्य के रूप में प्रयोग से विशेष लाभ होता है।
4. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
5. पतञ्जलि न्यूट्रेला 100% WHEY Performance दिन में 1-1 चम्मच प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
6. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
7. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

छाती पर गरम ठण्डा सेक, अदरक, हल्दी, प्याज, लहसुन के लेप के साथ लपेट, एनिमा, स्थानीय वाष्प, अजवाइन, जीरा का वाष्प सूंधे, घर्षण स्नान, गीली चादर लपेट, गरम पाद स्नान। आराम होने पर सर्वांग स्टीम बाथ एवं सावना बाथ, इमरसन बाथ भी ले सकते हैं।

### ओजक्षय (AIDS)

1. दिव्य अमृतोजस 60 कैप्सूल  
1-1 कैप्सूल प्रातःकाल, दोपहर, सांय को भोजन के पूर्व शहद से लें।
2. दिव्य इम्यूनोग्रिट 60 वटी  
दिव्य लिवामृत 60 वटी  
दिव्य गिलोयघन वटी 40 ग्राम  
दिव्य आरोग्य वटी 40 ग्राम  
2-2 वटी खाने के बाद गुनगुने जल से लें।
3. दिव्य शिलाजीत सत् 20 मिली०  
2-2 बूँद दूध में मिलाकर लें।

नोट :-

1. दिव्य इम्यूनोग्रिट चूर्ण 1-1 चम्मच प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
2. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः



सांय गुनगुने जल से लें।

3. पतञ्जलि न्यूट्रेला 100% WHEY Performance दिन में 1-1 चम्मच प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
4. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
5. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा—

रोगी के स्थिति के अनुसार उपचार निर्धारित किया जाता है। मिट्टी की पट्टी पेट, सिर आँख का, गरम पाद स्नान, गीली चादर लपेट, पूर्ण टब इमरसन बाथ, वाष्प स्नान, सावना, बाथ, स्टीम बाथ, गीलीचादर लपेट, अलग-अलग अंगों की लपेट ह्वैलपूल, सर्कुलर बाथ, रीढ़ स्नान, कटिस्नान आदि दें। रोग एवं रोगी के स्थिति के अनुसार उपचार दें जैसे एस एल ई में सूर्य स्नान रोग को उग्र कर देता है वही मल्टीपल स्क्लेरोसिस, टाइपाडाइबिटीज, सोरायसिस, रूमेटायड तथा हर प्रकार आर्थराइटिस एवं अस्थि रोग में लाभकारी है।

### स्कलरोडर्मा (Scleroderma)

1. दिव्य गिलोय क्वाथ 200 ग्राम

दिव्य कायाकल्प क्वाथ 200 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सांय भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

2. दिव्य सोरोग्रिट 60 वटी

पतञ्जलि सीबकथार्न 30 कैप्सूल

2-2 वटी/कैप्सूल सुबह शाम भोजन के पूर्व गुनगुने जल से ले।

3. दिव्य इम्यूनोग्रिट 60 वटी

दिव्य लिवामृत 60 वटी

दिव्य कैशोर गुग्गुलु 60 ग्राम

1-1 वटी सुबह, दोपहर, शाम भोजन के बाद गुनगुने जल से लें।

## 4. दिव्य खदिरारिष्ट 450 मिली

## दिव्य महामज्जिष्ठाद्यरिष्ट 450 मिली

2-2 चम्मच औषध में 4 चम्मच जल मिलाकर प्रातः सांय भोजन के बाद लें।

## नोट-

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
2. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
3. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

## प्राकृतिक चिकित्सा-

रोगी के स्थिति के अनुसार उपचार निर्धारित किया जाता है। मिट्टी की पट्टी पेट, सिर आँख का, गरम पाद स्नान, गीली चादर लपेट, पूर्ण टब इमरसन बाथ, वाष्प स्नान, सावना, बाथ, स्टीम बाथ, गीलीचादर लपेट, अलग-अलग अंगों की लपेट हर्लपूल, सर्कुलर बाथ, रीढ़ स्नान, कटिस्नान आदि दें।

## मनोगत व्याधियाँ

## अपस्मार (Epilepsy)

## 1- दिव्य मेधा क्वाथ 200 ग्राम

## दिव्य गिलोय क्वाथ 200 ग्राम -

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सांय भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

## 2- दिव्य न्यूरोग्रिट गोल्ड 20 कैप्सूल

## पतञ्जलि स्फिरूलिना अश्वगंधा 60 कैप्सूल

1 या 2 कैप्सूल सुबह शाम भोजन के पूर्व गुनगुने जल से लें।

## 3- दिव्य मेधा वटी 40 ग्राम

## दिव्य इम्यूनोग्रिट 60 वटी

1-1 वटी सुबह, दोपहर, शाम भोजन के बाद गुनगुने जल से लें।

#### 4- दिव्य अश्वगंधारिष्ट 450 मिली

दिव्य सारस्वतारिष्ट 450 मिली

2-2 चम्मच दोनों औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातःसांय भोजन के बाद प्रयोग करें।

**नोट:-**

1. दैवव्यपाश्रय चिकित्सा जैसे यज्ञ के धूम से उत्पन्न वातावरण में प्राणायाम करने से विशेष लाभ होता है।
2. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
4. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

#### प्राकृतिक चिकित्सा-

पेट व सिर पर मिट्टी पट्टी, एनिमा, कटि स्नान, रीढ़ स्नान, मेहन स्नान, गीली चादर लपेट, जलनेति रोजाना करें।

### आधा शीशी का दर्द/जीर्ण शिरः शूल (Migraine)

#### 1- दिव्य मेधा क्वाथ- 300 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सांय भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

#### 2- दिव्य इम्युनोग्रिट 60 वटी

दिव्य न्यूरोग्रिट गोल्ड 20 कैप्सूल

1 या 2 वटी/कैप्सूल सुबह शाम भोजन के पूर्व गुनगुने जल से लें।

#### 3- दिव्य मेधा वटी- 40 ग्राम-

2-2 वटी 1 या 2 वटी सुबह, दोपहर, शाम भोजन के बाद गुनगुने जल से लें।

#### 4- दिव्य बादामरोगन तैल 60 मिली.

2-2 बूँद नस्य के रूप में।

**नोट:-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ENERGY दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
2. दिव्य बादामरोगन तैल दूध के साथ लें।
3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
4. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

#### **प्राकृतिक चिकित्सा-**

पेट व सिर का गरम ठण्डा सेक, मालिश, एनिमा, गरम पाद स्नान, पिण्डालियों की मालिश व लपेट, कटि स्नान, रीढ़ स्नान, मेहन स्नान, पेट व सिर पर मिट्टी पट्टी। सिर की मालिश, गरम/ठण्डा सेक या स्थानीय वाष्प देकर सिर की लपेट दें।

### **अनिद्रा (Insomnia)**

#### 1- दिव्य मेधा क्वाथ 300 ग्राम

दोनों औषधियों को मिलाकर 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सांय भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

#### 2- दिव्य मेधा वटी 40 ग्राम

पतञ्जलि स्फिरूलिना अश्वगंधा 60 कैप्सूल

2-2 वटी/कैप्सूल खाने के बाद गुनगुने जल से सुबह से शाम लें।

#### 3- दिव्य सारस्वतारिष्ट 450 मिली

2-2 चम्मच दोनों औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातःसांय भोजन के बाद प्रयोग करें।

**नोट-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।

2. प्याज का सलाद के रूप में उपयोग करें।
3. पोस्त दाना एवं मखाने की खीर का सेवन करें।
4. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
5. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

- सिर व पेट पर मिट्टी पट्टी, पेट व रीढ़ पर गरम ठंडा सेक, रीढ़ मालिश, एनिमा, गीली चादर लपेट, ठंडा रीढ़ स्नान, ठंडा कटि स्नान, मड स्नान, गरम पाद स्नान, पूर्ण टब स्नान। भरपूर श्रम करना भी नींद के लिये आवश्यक है।
- निश्चित समय पर सोये, सोने के 3 घंटे पूर्व भोजन करे, खाकर तुरन्त नही सोयें, रात्रि को हल्का भोजन करें। दिन में नही सोयें। सोना जरूरी हो तो मोबाईल का प्रयोग बन्द करें। सभी प्रकार की लाईट बन्द करें, जितना गहरा अंधेरा होगा, दिमाग से नींद लाने वाली दवा, मेलाटोनिन का स्त्राव तेज एवं ज्यादा होगा। पर्याप्त एवं अधिक गहरी नींद आयेगी। निश्चित समय पर सोने तथा नियत समय पर जागने की आदत डालें। सोते समय चिन्ता रहित निश्चित एवं प्रसन्न रहें।

### नासागत रक्तपित्त/Epistaxis

1. दिव्य कामदुधा रस 10 ग्राम

दिव्य मोतीपिष्टी 4 ग्राम

दिव्य कहरवापिष्टी 5 ग्राम

दिव्य मुक्ताशुक्ति भस्म 10 ग्राम

सभी औषधियों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं- सुबह-शाम भोजन से आधा घंटा पूर्व शहद से लें।

**नोट-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रैला IRON COMPLEX Natural दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।

2. रोग के अति तीव्र अवस्था में शीशम, बेलपत्र, दूधी, दूर्वा घास, संजीवनी घास के स्वरस का पान या नस्य के रूप में सेवन करें।
3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
4. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

प्रातः दैनिक क्रियाओं से निवृत्त होकर कुंजर, जलनेति, रबरनेति तथा 3 बार प्रति दिन सरसों तेल नाक द्वारा सुरक लें तथा नाभि पर तेल लगायें तथा घृत नेति करें। सरसों के तेल में अलाइल आइसोथायोसाइनेट्स (AIT) होता है जो एण्टी वायरस तथा एण्टी बैक्टीरियल होता है। एनिमा लें गुनगुने पानी का, गरम पाद स्नान करें, फिर नीम के पानी का स्पंज बाथ लेकर विश्राम करें। चेहरे तथा गले की अजवाइन या युक्लिप्टस की स्थानीय भाप लें।

### नासार्श (Nasal Polyp)

1. दिव्य श्वासारि 80 वटी  
2-2 वटी प्रातः सायं खाली पेट।
2. दिव्य लक्ष्मीविलास रस - 20 ग्राम  
दिव्य संजीवनी वटी 20 ग्राम  
1-1 वटी प्रातः सायं भोजन के बाद।

### नोट:-

1. दिव्य षडबिन्दु तैल का नस्य लेने से विशेष लाभ होता है।
2. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
4. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

## प्राकृतिक चिकित्सा-

प्रातः दैनिक क्रियाओं से निवृत्त होकर कुंजर, जलनेति, रबरनेति तथा 3 बार प्रति दिन सरसों तेल नाक द्वारा सुरक लें तथा नाभि पर तेल लगायें तथा घृत नेति करें। सरसों के तेल में अलाइल आइसोथायोसाइनेटस (AIT) होता है जो एण्टी वॉयरस तथा एण्टी बैक्टीरियल होता है। एनिमा लें गुनगुने पानी का, गरम पाद स्नान करें, फिर नीम के पानी का स्पंज बाथ लेकर विश्राम करें। चेहरे तथा गले की अजवाइन या युक्लिप्टस की स्थानीय भाप लें।

## प्रतिश्याय (Rhinorrhoea)

1. दिव्य श्वासारि 80 वटी  
दिव्य आरोग्य वटी एडवांस 60 वटी  
2-2 वटी प्रातः सायं खाली पेट।
2. दिव्य कण्ठामृत 60 वटी  
2-2 वटी दिन में 3-4 बार चूसें।

### नोट:-

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
2. अणु तैल का नस्य लेने से विशेष लाभ होता है।
3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
4. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

## प्राकृतिक चिकित्सा-

प्रातः दैनिक क्रियाओं से निवृत्त होकर कुंजर, जलनेति, रबरनेति तथा 3 बार प्रति दिन सरसों तेल नाक द्वारा सुरक लें तथा नाभि पर तेल लगायें तथा घृत नेति करें। सरसों के तेल में अलाइल आइसोथायोसाइनेटस (AIT) होता है जो एण्टी वॉयरस तथा एण्टी बैक्टीरियल होता है। एनिमा लें गुनगुने पानी का, गरम पाद स्नान करें, फिर नीम के पानी का स्पंज बाथ लेकर विश्राम करें। चेहरे तथा गले की अजवाइन या युक्लिप्टस की स्थानीय भाप लें।

## केशवृद्धि हेतु/खालित्य (Hair Fall)

- 1- दिव्य केशकान्ति 60 कैप्सूल  
2-2 कैप्सूल खाने के पूर्व गुनगुने जल लें।
- 2- दिव्य फाईटर 60 वटी  
2-2 वटी खाने के बाद गुनगुने जल लें।
- 3- दिव्य केश कान्ति एडवांस तैल 100 मिली  
बालों में लगाये।

**नोट:-**

1. दिव्य केश कान्ति लेप एवं हेयर क्लींजर का प्रयोग करने से विशेष लाभ होता है।
2. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
4. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

पेट पर गरम ठण्डा सेक, मिट्टी की पट्टी, लपेट, एनिमा, सिर पर मिट्टी का लेप, स्थानीय वाष्प, कटि स्नान, सिर की त्वचा की रगड़ कर मालिश व कंधी, छाछ या दही से बाल धोना, आंवला शिकाकाई रीठा से बाल धोना, बाल धीरे-धीरे खींचना। भावनात्मक दृष्टि से सशक्त, आत्मविश्वास, प्रबल इच्छा शक्ति वालों के बाल कम झड़ते हैं।

## कर्णस्राव (ASOM /CSOM) व बाधिर्यता (Deafness)

1. दिव्य ईयरग्रिट 60 वटी  
1 या 2 वटी खाने के पूर्व गुनगुने जल से प्रातः सांय लें।  
❖ व्याधि बल अधिक होने पर दिव्य ईयरग्रिट गोल्ड वटी भी दी जा सकती है।
2. दिव्य सारिवादि वटी 40 ग्राम  
दिव्य चन्द्रप्रभा वटी 40 ग्राम



## दिव्य शिलाजीत रसायन वटी 40 ग्राम

2-2 वटी खाने के बाद गुनगुने जल से प्रातः सांय लें।

**नोट :-**

1. चिकित्सीय निरीक्षण में कर्ण धूपन करने से विशेष लाभ होता है।
2. 2-2 बूंद सुदर्शन स्वरस को कान में डालने से कर्ण स्राव का शमन होता है।
3. 2-2 बूंद तुलसी पत्र स्वरस कान में डालने से कर्ण शूल का शमन होता है।
4. पत्थर चट्टा के पीले पत्र का स्वरस निकालकर गुन गुना करके 1-1 बूंद कान में डालने से कर्णस्राव व कर्णशूल में विशेष लाभ होता है।
5. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सांय गुनगुने जल से लें।
6. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
7. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

कान पर गर्म ठंडा सेक, लोकल स्टीम कान पर, रेड लाईट सेक कान पर, कान में रूई लगाकर कान के चारों तरफ मिट्टी का लेप।

### कर्णनाद (Tinnitus)

1. दिव्य ईयरग्रिट 60 वटी

दिव्य इम्यूनोग्रिट 60 वटी

1-1 वटी प्रातः सांय खाली पेट गुनगुने जल से लें।

❖ व्याधि बल अधिक होने पर दिव्य ईयरग्रिट गोल्ड वटी भी दी जा सकती है।

2. दिव्य चन्द्रप्रभा वटी 40 ग्राम

दिव्य सारिवादि वटी 40 ग्राम

2-2 वटी खाने के बाद गुनगुने जल से सुबह से शाम लें।

### 3. दिव्य ईयरग्रिट ईयरड्रॉप-

2-2 बूँद प्रातः-सायं कान में डालें।

#### नोट-

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ENERGY दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से।
2. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
3. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

#### प्राकृतिक चिकित्सा-

कान पर गर्म ठंडा सेक, लोकल स्टीम कान पर, रेड लाईट सेक कान पर लहसुन सरसों तेल में पका हुआ तेल 2-2 बूँद कान में

### जीर्ण नेत्र रोग (Chronic Eye Disorders)

#### 1. दिव्य आईग्रिट 60 वटी

2-2 वटी भोजन के पूर्व सुबह शाम गुनगुने जल से लें।

❖ व्याधि बल अधिक होने पर दिव्य आईग्रिट गोल्ड वटी भी दी जा सकती है।

#### 1. दिव्य दृष्टि आई ड्रॉप 20 मिली०

2-2 बूँद आँखों में डालें।

#### 2. दिव्य महात्रिफला घृत 200 ग्राम

1-1 चम्मच भोजन के बाद दूध से या गुनगुने जल से लें।

#### नोट-

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।
2. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
3. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

## प्राकृतिक चिकित्सा-

मड आइ पैक, कोल्ड पैक, आइ वाश (त्रिफला, गुलाब जल), त्राटक (बिंदु, ज्योति), आंख को बंद करके स्थानीय वाष्प आंख का, गर्म-ठण्डा सेक आंख का।

## शुष्काक्षिपाक

(Dry Eye Syndrome/Computer Vision Syndrome)

### 1. दिव्य आईग्रिट 60 वटी

2-2 वटी भोजन के पूर्व सुबह शाम गुनगुने जल से लें।

❖ व्याधि बल अधिक होने पर दिव्य आईग्रिट गोल्ड वटी भी दी जा सकती है।

### 2. दिव्य सौम्य आई ड्रॉप 20 मिली०

2-2 बूंद आंखों में डालें।

### 3. दिव्य महात्रिफला घृत 100 ग्राम

1/2 चम्मच प्रातः सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से।

### 4. दिव्य बादामरोगन तैल 60 मिली

2-2 बूंद नस्य के रूप में।

## नोट-

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE दिन में 2-2 कैप्सूल प्रातः सायं गुनगुने जल से लें।

2. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

3. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

## प्राकृतिक चिकित्सा-

मड आइ पैक, कोल्ड पैक, आइ वाश (त्रिफला, गुलाब जल), त्राटक (बिंदु, ज्योति)

## बाल रोगों की चिकित्सा

बच्चों में होने वाले ज्वर, वमन, अतिसार, प्रतिश्याय, कृशता, दुर्बलता तथा अस्थि शोष में अत्यन्त लाभकारी—

1. दिव्य सितोपलादि चूर्ण 20 ग्राम

दिव्य त्रिकुट चूर्ण 10 ग्राम

दिव्य अभ्रक भष्म 5 ग्राम

दिव्य प्रवालपिष्टी 5 ग्राम

दिव्य गोदन्ती 10 ग्राम

दिव्य टंकण भस्म 5 ग्राम

सभी औषध मिलाकर बालक की उम्र के अनुसार 120, 90, 60 पुड़ियाँ बनाकर प्रातः सांय शहद या माता के दूध से लें।

2. दिव्य अरविन्दासव 225 मिली

1 या 2 चम्मच औषध में सममात्रा जल मिलाकर प्रातःसांय भोजन के बाद प्रयोग करें।

**नोट—**

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE प्रातः सांय गुनगुने जल से शिशु वय के अनुसार लें।

2. जीर्ण रोग होने पर आवश्यकतानुसार दिव्य कुमारकल्याण रस 1-2 ग्राम मिलाया जा सकता है।

3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

4. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### सूखारोग या फक्करोग (Rickets)

1. दिव्य कुमारकल्याण रस 1-2 ग्राम

दिव्य मुक्तापिष्टी 4 ग्राम

दिव्य सितोपलादि चूर्ण 20 ग्राम

दिव्य प्रवाल पिष्टी 10 ग्राम

दिव्य रजत भस्म 2 ग्राम

दिव्य गोदन्ती भस्म 10 ग्राम

सभी औषध मिलाकर बालक की उम्र के अनुसार 120, 90, 60 पुड़ियाँ बनाकर प्रातः सांय शहद या माता के दूध से लें।

2. दिव्य गिलोयघन वटी 40 ग्राम

दिव्य अश्वशिला 40 कैप्सूल

पतञ्जलि स्फिरूलिना मोरिंगा 60 कैप्सूल

1-1 या 2-2 वटी/कैप्सूल खाने के बाद गुनगुने जल से सुबह से शाम लें।

3. दिव्य इम्यूनोग्रिट चूर्ण 100 ग्राम

1/2 चम्मच या शिशु वय के अनुसार प्रातः व सांय दूध या गुनगुने जल से लें।

**नोट:-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला VIT. D NATURAL प्रातः सांय गुनगुने जल से शिशु वय के अनुसार लें।

2. पतञ्जलि न्यूट्रेला BONE HEALTH NATURAL प्रातः सांय गुनगुने जल से शिशु वय के अनुसार लें।

3. पतञ्जलि न्यूट्रेला KID'S SUPER FOOD प्रातः सांय गुनगुने जल से शिशु वय के अनुसार लें।

4. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

5. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

**प्राकृतिक चिकित्सा-**

मालिस, धूप स्नान, ठंडा लपेट, सम्पूर्ण शरीर मिट्टी लेप

## तुण्डिकेरी शोथ (Acute Tonsilitis)

1. दिव्य श्वासारि गोल्ड 60 कैप्सूल  
1 या 2 कैप्सूल से औषध निकालकर शहद से लें।
2. दिव्य गिलोयघन वटी 40 ग्राम  
दिव्य वृद्धिवाधिका वटी 40 ग्राम  
1-1 वटी खाने के बाद गुनगुने जल से लें।
3. दिव्य कण्ठामृत 60 वटी  
1-1 या 2-2 वटी प्रातः सांय चूसे।

**नोट:-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE प्रातः सांय गुनगुने जल से शिशु वय के अनुसार लें।
2. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
3. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

प्रातः दैनिक क्रियाओं से निवृत्त होकर कुंजर, जलनेति, रबरनेति तथा 3 बार प्रति दिन सरसों तेल नाक द्वारा सुरक लें तथा नाभि पर तेल लगायें तथा घृत नेति करें। सरसों के तेल में अलाइल आइसोथायोसाइनेटस (AIT) होता है जो एण्टी वायरस तथा एण्टी बैक्टीरियल होता है। एनिमा लें गुनगुने पानी का, गरम पाद स्नान करें, फिर नीम के पानी का स्पंज बाथ लेकर विश्राम करें। चेहरे तथा गले की अजवाइन या युक्लिप्टस की स्थानीय भाप लें।

### बाल वातव्याधि या मन्दबुद्धि (Cerebral Palsy)

1. दिव्य न्यूरोग्रिट गोल्ड 20 कैप्सूल  
1-1 या 2-2 कैप्सूल खाने के पूर्व शिशु वय के अनुसार गुनगुने जल से लें।
2. दिव्य मेधा वटी 40 ग्राम  
दिव्य इम्यूनोग्रिट 60 वटी

### पतञ्जलि स्मिरूलिना अश्वगंधा 60 कैप्सूल

1-1 वटी/कैप्सूल या बालक की उम्र के अनुसार।

#### 3. दिव्य सारस्वतारिष्ट 450 मिली

दिव्य अश्वगंधारिष्ट 450 मिली

1 या 2 चम्मच औषध में सममात्रा जल मिलाकर प्रातःसांय भोजन के बाद प्रयोग करें।

#### 4. दिव्य बादामरोगन तैल 60 मिली

1 या 2 बूँद नस्य के रूप में लें।

#### 5. दिव्य पीड़ान्तक तैल 100 मिली

हाथ पैरों की मालिश करें।

### नोट-

1. पतञ्जलि न्यूट्रैला KID'S SUPER FOOD प्रातः सांय गुनगुने

जल से शिशु वय के अनुसार लें।

2. पतञ्जलि न्यूट्रैला DAILY ACTIVE प्रातः सांय गुनगुने जल

से शिशु वय के अनुसार लें।

3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।

4. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

### प्राकृतिक चिकित्सा-

रीढ़ ठंडा गर्म सेक, रीढ़ स्नान, रीढ़ मड लेप, सिर मड लेप, पूर्ण टब स्नान एवं जलान्तर्गत जलीय मालिश।

### आत्मकेन्द्रित विकार (Autism / ADHD)

#### 1. दिव्य मेधा क्वाथ 300 ग्राम

औषधि 2 चम्मच (लगभग 15-20 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली जल में उबाले जब 100 मिली शेष रह जाय तब छानकर प्रातः खाली पेट एवं सांय भोजन से 1 घंटा पूर्व लें।

## 2. दिव्य न्यूरोग्रिट गोल्ड 2० कैप्सूल

पतञ्जलि सीबकथार्न 3० कैप्सूल

1-1 या 2-2 कैप्सूल खाने के पूर्व शिशु वय के अनुसार गुनगुने जल से लें।

## 3. दिव्य मेधा वटी 4० ग्राम

दिव्य इम्यूनोग्रिट 6० वटी

1-1 वटी या बालक की उम्र के अनुसार।

## 4. दिव्य सारस्वतारिष्ट 45० मिली०

दिव्य अश्वगन्धारिष्ट 45० मिली०

1 या 2 चम्मच औषध में सममात्रा जल मिलाकर प्रातःसांय भोजन के बाद प्रयोग करें।

**नोट-**

1. पतञ्जलि न्यूट्रेला KID'S SUPER FOOD प्रातः सांय गुनगुने जल से शिशु वय के अनुसार लें।
2. पतञ्जलि न्यूट्रेला DAILY ACTIVE प्रातः सांय गुनगुने जल से शिशु वय के अनुसार लें।
3. निर्दिष्ट सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, योगाभ्यास व ध्यान आदि का अभ्यास अवश्य करें। बिना योगाभ्यास के रोगों का स्थायी समाधान सम्भव नहीं है।
4. यज्ञ चिकित्सा निर्दिष्ट विधि के अनुसार करें।

**प्राकृतिक चिकित्सा-**

रीढ़ ठंडा गर्म सेक, रीढ़ स्नान, रीढ़ मड लेप, सिर मड लेप, सर्वांग मिट्टी का लेप, गीली चादर लपेट।



## संस्थान द्वारा निर्मित नई औषधियाँ Research & Evidenced Based New Medicines

### ● दिव्य पीड़ानिल गोल्ड वटी-

**मुख्य घटक-** पुनर्नवादिमण्डूर, शुद्ध गुग्गुलु, मुक्ताशुक्ति, महावातविध्वनसन रस, आमवातारि रस, वृहतवातचिन्तामणि आदि।

**मुख्य गुणधर्म-** सन्धिवात, आमवात, वातरक्त, गृध्रसी, मन्यास्तम्भ, कटिशूल आदि।

**सेवन विधि-** 1 या 2 वटी सुबह शाम नाश्ते व खाने से पहले गुनगुने जल से।

### ● दिव्य आर्थोग्रिट वटी

**मुख्य घटक-** वच, नागरमोथा, देवदारु, हल्दी, दारुहल्दी, चित्रक, निशोथ, दन्ती, तेजपात, दालचीनी, इलायची, धनिया, हरड़, चिरायता, बहेड़ा, आँवला, चव्य, वायविडंग, रास्ना, गिलोय, लाक्षा, शल्लकी, शुद्ध गुग्गुलु, मुक्ताशुक्ति, मोती पिष्टी, शुद्ध शिलाजीत, लौह भस्म, मण्डूर भस्म आदि

**मुख्य गुणधर्म-** सन्धिवात, वातरक्त, अस्थिशोथ, सान्धिशूल, आमवात, स्नायुविकार, अस्थिक्षय आदि।

**सेवन विधि-** 1 या 2 वटी सुबह शाम नाश्ते खाने के बाद गुनगुने जल से।

### ● दिव्य श्वासारि गोल्ड कैप्सूल-

**मुख्य घटक-** त्रिकुट चूर्ण, श्वासारि रस, सितोपलादि चूर्ण आदि।

**मुख्य गुणधर्म-** श्वास, कास, श्वासनलिका शोथ, फुफ्फुसशोथ, साइनस, आदि कफ रोगों में।

**सेवन विधि-** 1-1 या 2-2 कैप्सूल सुबह शाम नाश्ते व खाने से पहले गुनगुने जल से विशेष परिस्थिति में कैप्सूल खोलकर औषध शहद से ले सकते हैं।

● **दिव्य सिस्टोग्रिट डायमण्ड वटी**

**मुख्य घटक-** हीरक भस्म, काचनार, हल्दी, मुक्ताशुक्ति, मोती पिष्टी, ताम्रभस्म, शिला सिन्दूर आदि।

**मुख्य गुणधर्म-** अर्बुद आदि ।

**सेवन विधि-** 2 वटी सुबह शाम नाश्ते व खाने से पहले गुनगुने जल से।

● **दिव्य कार्डियोग्रिट गोल्ड वटी-**

**मुख्य घटक-** योगेन्द्र रस, अकीकपिष्टी, संगयेशवपिष्टी, जहरमोहरा पिष्टी, मोती पिष्टी, अर्जुन एक्सट्रेक्ट आदि।

**मुख्य गुणधर्म-** हृदय रोग, घबराहट, हृदय शूल, उच्चरक्तचाप आदि।

**सेवन विधि-** 1 या 2 वटी सुबह शाम नाश्ते व खाने से पहले गुनगुने जल से।

● **दिव्य सिस्टोग्रिट वटी**

**मुख्य घटक-** काचनार, हल्दी एक्सट्रेक्ट, मुक्ताशुक्ति, मोतीपिष्टी, ताम्रभस्म, शिलासिन्दूर, आदि।

**मुख्य गुणधर्म-** गाँठ, हर्निया, अण्डकोष वृद्धि, वेरीकोज बेन्स (सिराग्रन्थि) आदि।

**सेवन विधि-** 1-1 या 2-2 वटी सुबह शाम नाश्ते व खाने से पहले गुनगुने जल से।

● **दिव्य बी.पी. ग्रिट वटी**

**मुख्य घटक-** अर्जुन, गोखक, अनारदाना, लहसुन, दालचीनी, एक्सट्रेक्ट गुग्गुल आदि।

**मुख्य गुणधर्म-** उच्चरक्तचाप।

**सेवन विधि-** 1-1 या 2-2 वटी सुबह शाम नाश्ते व खाने के बाद गुनगुने जल से।

● दिव्य थायरोग्रिट वटी

मुख्य घटक- धनियाबीज, कांचनार, सिंघाड़ा, बहेड़ा, पुनर्नवा, त्रिकुट  
एक्सट्रेक्ट, शुद्ध गुग्गुलु, आदि

मुख्य गुणधर्म- अवटुग्रन्थि विकार, गलगण्ड आदि।

सेवन विधि- 1 या 2 वटी सुबह शाम नाश्ते व खाने से पहले  
गुनगुने जल से।

● दिव्य इम्यूनोग्रिट वटी-

मुख्य घटक- जीवक, ऋषभक, मेदा, महामेदा, काकोली, क्षीरकाकोली,  
ऋद्धि, वृद्धि आदि ।

मुख्य गुणधर्म- स्वप्रतिरक्षित रोग जैसे SLE, Multiple Sclerosis,  
Scleroderma, Autism, MND आदि।

सेवन विधि- 1-1 वटी सुबह शाम खाने के पूर्व या पश्चात्  
आवश्यकतानुसार दूध या गुनगुने जल से लें।

● दिव्य मधुग्रिट वटी-

मुख्य घटक- हरड़, बहेड़ा, हल्दी, दारूहल्दी, पिप्पली, चित्रक,  
निशोथ, दन्ती, दालचीनी, धनिया, आँवला, गिलोय,  
इन्द्रायन, करेला, चिरायता, शतावर, अश्वगंधा, शुद्ध  
शिलाजीत।

मुख्य गुणधर्म- Type I D.M. Type II D.M., प्रमेह के उपद्रव।

सेवन विधि- 1 या 2 वटी सुबह शाम नाश्ते व खाने के बाद  
गुनगुने जल से।

● दिव्य लिपिडोम वटी-

मुख्य घटक- अर्जुन, लहसुन, दालचीनी, गुग्गुलु, लौकी एक्सट्रेक्ट  
आदि।

मुख्य गुणधर्म- हृदय धमनी अवरोध, हाई कोलेस्ट्रॉल, हाई  
ट्राईग्लिसराइडस आदि

सेवन विधि- 2-2 वटी सुबह शाम नाश्ते व खाने के बाद गुनगुने

जल से।

● **दिव्य प्रोस्टोग्रिट वटी-**

**मुख्य घटक-** पुनर्नवाशोखरन, मण्डूरभस्म, लोहभस्म, टमाटर एक्सट्रेक्ट, शुद्ध शिलाजीत, शुद्ध गुग्गल, हरड़, चिरायता, बहेड़ा आदि ।

**मुख्य गुणधर्म-** अष्ठीला वृद्धि

**सेवन विधि-** 1 या 2 वटी सुबह शाम नाश्ते व खाने के बाद गुनगुने जल से।

● **दिव्य ट्राईघन वटी-**

**मुख्य घटक-** गोखरू एक्सट्रेक्ट

**मुख्य गुणधर्म-** मूत्रकृच्छ्रता, मूत्राघात, वृक्काशमरी आदि।

**सेवन विधि-** 1 या 2 वटी सुबह शाम दिन में दो या तीन बार गुनगुने जल से।

● **दिव्य लौकीघन वटी-**

**मुख्य घटक-** लौकी एक्सट्रेक्ट आदि।

**मुख्य गुणधर्म-** पाण्डु, कामला, मधुमेह, स्थौल्यता, त्वक विकार, हृदय विकार आदि।

**सेवन विधि-** 1 या 2 वटी सुबह शाम दिन में दो या तीन बार गुनगुने जल से।

● **दिव्य लिवामृत एड्वान्स वटी-**

**मुख्य घटक-** भूमिआँवला, मकोय, कुटकी, पुर्ननवा, कासनी, शरपुँखा एक्सट्रेक्ट आदि ।

**मुख्य गुणधर्म-** यकृतोदर, यकृत विषमयता, यकृत शोथ, अरुचि, उदर विकारों में विशेष लाभ होता है।

**सेवन विधि-** 1-1 या 2-2 वटी सुबह शाम नाश्ते व खाने के बाद गुनगुने जल से लें।

● दिव्य यौवनग्रिट वटी-

**मुख्य घटक-** गोखरू, अश्वगंधा, पानरस, सालममिश्री, सालमपंजा, शुद्ध कौंच, शतावर, गोंदकतीरा, कुचला, मूसली, जावित्री, जायफल, स्वर्णभस्म, बंगभस्म, शुद्ध शिलाजीत, मोती पिष्टी आदि

**मुख्य गुणधर्म-** शुक्राणु अल्पता, नपुंसकता, शारीरिक दौर्बल्यता आदि ।

**सेवन विधि-** 1 या 2 वटी प्रातः नाश्ते व सायं खाने के बाद दूध से लें।

● दिव्य नारीसुधा वटी-

**मुख्य गुणधर्म-** श्वेत प्रदर, रक्त प्रदर, मासिक धर्म, अनियमितता, कष्टार्तव आदि।

**सेवन विधि-** 1 से 2 वटी दिन में दो से तीन बार खाने के बाद गुनगुने पानी से लें।

● दिव्य सन्ततिसुधा वटी-

**मुख्य घटक-** पुत्रजीवक, शिवलिङ्गी, शतावर, शुद्ध कौंच आदि।

**मुख्य गुणधर्म-** स्त्रीबन्ध्यत्व, गर्भाशयनलिका अवरोध, कफजग्रन्थि आदि।

**सेवन विधि-** 2 वटी सुबह शाम नाश्ते व खाने से पहले गुनगुने जल से।

● दिव्य कार्डियोग्रिट वटी-

**मुख्य घटक-** अकीकपिष्टी, संगयेशवपिष्टी, जहरमोहरापिष्टी, मोती पिष्टी, अर्जुन एक्सट्रेक्ट आदि।

**मुख्य गुणधर्म-** हृदय रोग, घबराहट, हृदय शूल, उच्चरक्तचाप आदि।

**सेवन विधि-** 1 या 2 वटी सुबह शाम नाश्ते व खाने से पहले गुनगुने जल से।

● दिव्य एसिडोग्रिट वटी-

**मुख्य घटक-** धनिया, अजवायन, मेंथा, कर्पूर देशी, सौंफ, निशोथ,

हरड़, घृतकुमारी, गेहूँ का ज्वारा, लौंग तेल, नीलागिरी तेल।

**मुख्य गुणधर्म-** अम्लपित्त, अजीर्ण, आनाह, आध्मान, उदर विकार आदि।

**सेवन विधि-** 1 या 2 वटी सुबह शाम नाश्ते व खाने से पहले गुनगुने जल से।

● **दिव्य लिवोग्रिट वटी-**

**मुख्य घटक-** पुनर्नवा, भूमि आँवला, मकोय एक्सट्रेक्ट।

**मुख्य गुणधर्म-** यकृतशोथ, यकृत विषमयता, यकृतोदर, पाण्डु रोग, सर्वाङ्ग शोथ।

**सेवन विधि-** 2-2 वटी सुबह शाम नाश्ते व खाने से पहले गुनगुने जल से।

● **दिव्य न्यूरोग्रिट गोल्ड कैप्सूल-**

**मुख्य घटक-** एकांगवीर रस, मुक्ताशुक्ति, रसराज रस, बसन्तकुसुमाकर रस, प्रवालपिष्टी, शंखभस्म आदि।

**मुख्य गुणधर्म-** न्यूरोपैथी, पक्षाघात, EPILEPSY, MND, SLE, MS, AUTOIMMUNE DISORDERS.

**सेवन विधि-** 1-1 या 2-2 कैप्सूल सुबह शाम नाश्ते व खाने से पहले गुनगुने जल से।

● **दिव्य काञ्चनारघन वटी-**

**मुख्य घटक-** काञ्चनार त्वक एक्सट्रेक्ट।

**मुख्य गुणधर्म-** अर्बुद, अवटुग्रन्थिविकार, ग्रन्थि, मेदोग्रन्थि (लाइपोमा) आदि

**सेवन विधि-** 1 या 2 वटी सुबह शाम नाश्ते व खाने के बाद गुनगुने जल से।

● **दिव्य वेट गो वटी-**

**मुख्य घटक-** अश्वगंधा, लौकी, आँवला, बहेड़ा, गिलोय, हरड़, अंगूर, गोखरू एक्सट्रेक्ट आदि।

**मुख्य गुणधर्म-** स्थौल्य, मेदोग्रन्थि आदि।

- सेवन विधि-** 2-2 वटी सुबह शाम नाश्ते व खाने से पहले गुनगुने जल से।
- **दिव्य लिथोम वटी-**

**मुख्य घटक-** गोखरू, पाषाणभेद, पुर्ननवा एक्सट्रेक्ट आदि।

**मुख्य गुणधर्म-** वृक्काशमरी, मूत्रकृच्छ्रता आदि।

**सेवन विधि-** 1-1 या 2-2 वटी सुबह-शाम नाश्ते व खाने के बाद गुनगुने जल से।
  - **दिव्य फाइटर वटी-**

**मुख्य घटक-** आंवला, हरड़, बहेड़ा एक्सट्रेक्ट आदि।

**मुख्य गुणधर्म-** विबन्ध, अजीर्ण, अरूचि, अर्श, भगन्दर, नेत्र रोग आदि।

**सेवन विधि-** 1 या 2 वटी सुबह शाम दिन में दो या तीन बार गुनगुने जल से।
  - **दिव्य यूरिनिल वटी-**

**मुख्य घटक-** करौंदा एक्सट्रेक्ट

**मुख्य गुणधर्म-** मूत्रनलिकाजन्य विकार (UTI), पाण्डु रोग

**सेवन विधि-** 1 या 2 वटी सुबह शाम दिन में दो या तीन बार गुनगुने जल से।
  - **दिव्य हीलओम मरहम-**

**मुख्य घटक-** विधारा, रेवन्द चीनी, हल्दी, नीम, घृत कुमारी एक्सट्रेक्ट, सूरजमुखी तेल आदि

**मुख्य गुणधर्म-** व्रण, कोथ, डायबिटिक फुट आदि

**सेवन विधि-** दिन में 2 या 3 बार स्थानिक प्रयोग करे।
  - **दिव्यकण्ठामृत ( शुगर फ्री ) वटी-**

**मुख्य घटक-** मुलेठी, सोंठ, पुदीना, मेंथा एक्सट्रेक्ट आदि।

**मुख्य गुणधर्म-** गले की खराश, खांसी, मुँह के छाले तथा मुख्य दौर्गन्धय आदि।

**सेवन विधि-** 1 से 2 वटी मुँह में रखकर चूसें।

● **दिव्य इम्यूनोग्रिट चूर्ण-**

**मुख्य घटक-** जीवक, ऋषभक, मेदा, महामेदा, काकोली, क्षीरकाकोली, ऋद्धि, वृद्धि आदि ।

**मुख्य गुणधर्म-** स्वप्रतिरक्षित रोग जैसे SLE, Multiple Sclerosis, Scleroderma, Autism, MND आदि।

**सेवन विधि-** 1-1 चम्मच सुबह शाम खाने के बाद दूध या गुनगुने जल से लें।

● **दिव्य गोखरु क्वाथ-**

**मुख्य घटक-** गोखरू

**मुख्य गुणधर्म-** वृक्काश्मरी, मूत्रनलिका शोथ (UTI), मूत्रक्षय, मूत्राघात आदि।

**सेवन विधि-** 2 चम्मच दवा लेकर डेढ़ गिलास पानी में पकायें तथा एक चौथाई शेष बचने पर छानकर सुबह शाम खाली पेट तथा दोपहर भोजन के 5-6 घंटे बाद खाली पेट लें।

● **दिव्य शिलातुलसी ड्राप्स-**

**मुख्य घटक-** तुलसी, राम तुलसी, नीम्बू तुलसी, कठिजार तुलसी, बारबेरी तुलसी, शिलाजीत एक्सट्रेक्ट आदि।

**मुख्य गुणधर्म-** श्वास, कास, गले की खराश, उच्चरक्तचाप, सन्धिशूल, प्रतिश्याय यक्ष्मा, शारीरिक दुर्बलता, धातुरोग, मधुमेह आदि।

**सेवन विधि-** 1-2 बूँद प्रातःसांय पानी के साथ सेवन करें।

● **दिव्य हल्दीतुलसी ड्राप्स-**

**मुख्य घटक-** हल्दी, तुलसी, राम तुलसी, बारबेरी तुलसी, शिलाजीत एक्सट्रेक्ट आदि।

**मुख्य गुणधर्म-** श्वास, कास, गले की खराश, प्रतिश्याय यक्ष्मा, धातुरोग, मधुमेह आदि।

**सेवन विधि-** 1-2 बूँद प्रातः सांय पानी के साथ सेवन करें।



● दिव्य डर्माग्रिट लेप-

मुख्य घटक- नागरमोथा, मदनफल, आँवला, हरड़, बहेड़ा, करञ्ज, इन्द्रयव, दारुहल्दी, थूहर, नीम, शिरीष, मेंहदी, गेरू आदि।

मुख्य गुणधर्म- किटिभ, मण्डल, एककुष्ठ, दद्रु, विचर्चिका, विसर्प, युवानपिडिका आदि।

सेवन विधि- दिन में 2 या 3 बार स्थानिक प्रयोग करें।

● दिव्य तैल-

मुख्य घटक- अश्वगंधा, सीबकथार्न, दारुहल्दी, हल्दी, नीम, तिल आदि।

मुख्य गुणधर्म- फोड़े-फुँसी, दद्रु, विचर्चिका, त्वकअनूर्जता, एग्जिमा, कर्णविद्रधि, कर्णकण्डु आदि।

सेवन विधि- दिन में 2 या 3 बार स्थानिक प्रयोग करें।

● दिव्य ईयरग्रिट गोल्ड वटी-

मुख्य घटक- सारिवा, मुलेठी, कूठ, दालचीनी, गिलोय, लौंग, नागकेशर, तेजपात, हरड़, आँवला, बहेड़ा, मकोय, हल्दी, नीम, निर्गुण्डी, अभ्रक भस्म, लौह भस्म, शिलाजीत, समुद्रफेन, रसरजरस

मुख्य गुणधर्म- कर्णशूल, कर्णनाद, कर्णबाधिर्य, कर्णस्राव, कर्णकण्डु, कर्णवर्च, कृमिकर्ण, कर्णविद्रधि, कर्णपाक, पूतिकर्ण आदि।

सेवन विधि- 1 या 2 वटी प्रातः-सायं भोजन से पूर्व गुनगुने जल से लें।

● दिव्य ईयरग्रिट ईयरड्रॉप-

मुख्य घटक- मेथी, नीम, धतूरा, तुलसी, भृंगराज, अपामार्ग, हल्दी, सुदर्शन।

मुख्य गुणधर्म- कर्णशूल, कर्णनाद, कर्णबाधिर्य, कर्णकण्डु, कृमिकर्ण, कर्णपाक, पूतिकर्ण आदि।

सेवन विधि- 2-2 बूँद प्रातः-सायं कान में डालें।

● दिव्य आईग्रिट गोल्ड वटी-

मुख्य घटक- आँवला, गाजर एक्स्ट्रेक्ट, सोया एक्स्ट्रेक्ट, भृंगराज एक्स्ट्रेक्ट, सप्तामृत लौह, मुक्ताशुक्ति पिष्टी, मोती पिष्टी, रजत भस्म, रसराज रस

मुख्य गुणधर्म- सामान्य नेत्र रोग, नेत्रपाक, नेत्र दौर्बल्यता, तिमिर, नेत्राभिष्यन्द, अधिमन्थ आदि।

सेवन विधि- 1 या 2 वटी प्रातः-सायं भोजन से पूर्व गुनगुने जल से लें।

● दिव्य डर्माग्रिट वटी-

मुख्य घटक- चक्रमर्द, दारुहल्दी, करञ्ज, आँवला, गिलोय, खदिर, चिरायता, अमलतास, देवदारु, कुटकी चूर्ण, कालीजीरी चूर्ण आदि।

मुख्य गुणधर्म- किटिभ, मण्डल कुष्ठ, एककुष्ठ, दद्रु, विचर्चिका, विसर्प, युवानपिडिका आदि त्वक विकार।

सेवन विधि- 1 या 2 वटी प्रातः-सायं भोजन से पूर्व गुनगुने जल से लें।

● दिव्य मिलेनोग्रिट वटी-

मुख्य घटक- शुद्ध बाकुची, खदिर, मज्जिष्ठा, अमलतास, रसमाणिक्य, ताम्रभस्म आदि।

मुख्य गुणधर्म- शिवत्र, किलास, दारुण, चारुण आदि।

सेवन विधि- 1 या 2 वटी प्रातः-सायं भोजन से पूर्व गुनगुने जल से लें।

● दिव्य मिलेनोग्रिट गोल्ड वटी-

मुख्य घटक- स्वर्णभस्म, रजतभस्म, मोतीपिष्टी, रसमाणिक्य, ताम्रभस्म, शुद्धबाकुची, खदिर, मज्जिष्ठा, अमलतास आदि।

मुख्य गुणधर्म- जीर्ण शिवत्र, किलास, दारुण, चारुण आदि।

सेवन विधि- 1 या 2 वटी प्रातः सायं भोजन से पूर्व गुनगुने जल से लें।

● दिव्य सोरोग्रिट वटी-

मुख्य घटक- नीम, गिलोय, अमतास, शिरीष, मोरिंगा, नागरमोथा, करञ्ज, इन्द्रियव, दारुहल्दी, रसमाणिक्य आदि।

मुख्य गुणधर्म- सोरायसिस, पैम्फीगस, वल्गेरिस, स्क्लरोडर्मा, लाइकेन प्लेनस आदि।

सेवन विधि- 1 या 2 वटी प्रातः सायं भोजन से पूर्व गुनगुने जल से लें।

● दिव्य आरोग्य वटी एडवांस-

मुख्य घटक- गिलोय, नीम, तुलसी।

मुख्य गुणधर्म- श्वास, प्रतिश्याय, ज्वर, सामान्य दौर्बल्यता आदि।

सेवन विधि- 1 या 2 वटी प्रातः-सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से लें।

## सम्पूर्ण शरीर की प्राकृतिक सुरक्षा व सुन्दरता के लिये पतंजलि आयुर्वेद द्वारा निर्मित श्रेष्ठ व स्वास्थ्यकर पौष्टिक औषधिय पदार्थ

(Nutraceutical Products)

*“Let food be your Medicine”*

*If the doctors of today do not become the nutritionists of tomorrow, then the nutritionists of today will become the doctors of tomorrow.*

पौष्टिक औषधिय पदार्थ जिसका प्रयोग खाद्य स्रोतों से प्राप्त किसी उत्पाद का वर्णन करने के लिये किया जाता है। जो भोजन में पाये जाने वाले मूलभूत पोषण सम्बन्धी मूल्यों के अतिरिक्त स्वास्थ्य सम्बन्धी अतिरिक्त लाभ प्रदान करते हैं।

आजकल 95% से अधिक जीर्ण व्याधियाँ उचित आहार विहार, दिनचर्या, ऋतुचर्या व स्वस्थवृत्त के नियमों का पालन न करने से हो रहे हैं। अतः प्रकृति से प्राप्त पादप से पौष्टिक औषधियों पदार्थों को निकालकर पूर्णतः स्वदेशी निर्मित गुणवत्तायुक्त, स्वास्थ्य कारक उत्पादों की श्रृंखला **परम पूज्य स्वामी जी महाराज** के प्रयासों से पतंजलि आयुर्वेद लिमिटेड एवं दिव्य फार्मेसी द्वारा प्रारम्भ की गयी है। जिससे प्राकृतिक वर्ण, स्वास्थ्य लोगों को प्राप्त हो सके जो आयुर्वेद के प्रथम प्रयोजन स्वस्थ व्यक्तियों के स्वास्थ्य की रक्षा को परिपूर्ण करता हैं।

### **Spirulina/स्पिरूलिना**

स्पिरूलिना प्लेटेनसिस या स्पिरूलिना मैक्सिमा से प्राप्त हरीनीली शैवाल है, इसमें 60 फीसदी प्रोटीन होता है। यह ताजे पानी की झीलों, प्राकृतिक झरनों और खारे पानी में उत्पन्न होती है। इसमें कई प्रकार के विटामिंस, खनिज और पोषक तत्व खास तौर से प्रोटीन से भरपूर होते हैं। इसके अतिरिक्त पोटेसियम, कैल्शियम, सेलेनियम और जिंक भी पाया जाता है अतः इसे सुपर फूड भी कहते हैं।

• Phocyanian इसका प्रमुख कार्यकारी तत्व है।

**उपयोग—** त्वक विकार, अर्बुद, श्वास, हृदयरोग, प्रमेह या मधुमेह, अवसाद, गर्भावस्था, नेत्ररोग, पाण्डुरोग, शारीरिक दौर्बल्यता, वात रोगों में,

यकृतविकार, वायरल संक्रमण एवं मस्तिष्क स्वास्थ्य के लिए किया जाता है।

## Morninga oleifere / सहजन

इसमें दूध से 4 गुना ज्यादा कैल्शियम, 2 गुना अण्डे से ज्यादा प्रोटीन, 25 गुना पालक से ज्यादा ऑयरन, 3 गुना केले से ज्यादा पोटेशियम, गाजर से 4 गुना ज्यादा विटामिन-A, 7 गुना संतरे से ज्यादा विटामिन-C पाया जाता है।

**उपयोग-** उच्च रक्तचाप, स्थूलता, रक्तशोधक, हाई कोलेस्ट्रॉल, मधुमेह, पाण्डु, गठिया दर्द, अश्मरी, गृध्रसी, अर्बुद, त्वकविकार, ज्वर, मलेरिया, टायफॉयड आदि रोगों में किया जाता है।

## Seabuckthorn/ सीबकथार्न

Hippophae rhamnoides यह एक जड़ी बूटी है। औषधि बनाने के लिए इसकी पत्तियों, फूलों और फलों का उपयोग किया जाता है। इसे सेंडथार्न (Sandthorn), सैल्लोथार्न (Sallowthorn) और सी बेरी (Sea berry) के नाम से भी जाना जाता है। बहुत ऊँचाई पर उत्पन्न होने वाला एक पौधा है। इसे हिमालयन बेड़ी भी कहते हैं। यह एक ऐसा आयुर्वेदिक फल है जो कि शरीर में विटामिन्स, मिनरल्स सहित हर पोषक तत्व की कमी को पूरा करेगा। साथ ही गम्भीर बीमारियों से भी बचायेगा।

**उपयोग-** गठिया, ग्रैस्ट्रि, अल्सर, वातरक्त, त्वक विकार, उच्च रक्तचाप, हाई कॉलेस्ट्रॉल, इम्यूनटी बूस्टर, अस्थमा, हृदय शूल, हृदयधमनी अवरोध, अर्बुद, सन्निवर्न, एंटी एजिंग।

### ● पतञ्जलि न्यूट्रेला Vit B12 नेचुरल-

मुख्य घटक-	कार्न, मोरिंगा, एलोवेरा एक्सट्रेक्ट
मुख्य गुणधर्म-	उदर विकार, जैसे ग्रहणी, स्नायु विकार, गृध्रसी।
सेवन विधि-	1 या 2 वटी सुबह शाम दिन में 1 या 2 बार गुनगुने जल से

### ● पतञ्जलि न्यूट्रेला Iron Complex नेचुरल-

मुख्य घटक-	मण्डूर भस्म, पालक, रोज हिप एक्सट्रेक्ट
मुख्य गुणधर्म-	पाण्डु रोग, आर्तव विकार, गर्भिणी
सेवन विधि-	1 या 2 कैप्सूल सुबह शाम दिन में 1 या 2 बार गुनगुने जल से।

● पतञ्जलि न्यूट्रेला **Vit- D नेचुरल-**

मुख्य घटक- लाइकेन एक्सट्रेक्ट, सुक्रोज, कार्न स्टार्च, गमएकेसिया, एरोसिल, मैग्नीशियम स्टीएरेट, टेलकम, एम.सीसी, वनीला, ओरेञ्ज फ्लेवर।

मुख्य गुणधर्म- अस्थि विकार, फक्क रोग, वृक्क विकार, अवटुग्रन्थि विकार, राजयक्ष्मा, आदि।

सेवन विधि- 1 या 2 वटी सुबह शाम दिन में 1 या 2 बार चूसे।

● पतञ्जलि न्यूट्रेला **Bone Health नेचुरल-**

मुख्य घटक- मोती पिष्टी, मुक्ताशुक्ति भस्म, लाइकेन एक्सट्रेक्ट

मुख्य गुणधर्म- वात रोग, फक्क रोग, अस्थिविकार

सेवन विधि- 1 या 2 कैप्सूल सुबह शाम दिन में 1 या 2 बार गुनगुने जल से।

### SPORTS NUTRITION SUPPLEMENT

● पतञ्जलि न्यूट्रेला **100% Whey Performance 1 kg/2kg-**

मुख्य घटक- Whey प्रोटीनआइसोलेट, Whey प्रोटीन कन्सनट्रेट, कोकाचूर्ण, प्रेसिपिट्रेट्स सिलिका, जेन्थम गम, इम्येनोग्रिट चूर्ण, एल ग्लूटामिन, एल आरजीमिन, एलकार्निटिन, गिनक्सोबाइलोवा, हथजोड़, पालक एक्सट्रेक्ट, सोया एक्सट्रेक्ट, रोजहिय एक्सट्रेक्ट, मशरूम बायो फर्मेन्टड एक्सट्रेक्ट।

मुख्य गुणधर्म- सन्धि एवं स्नायु विकार, भग्न आदि।

सेवन विधि- 1-1 चम्मच सुबह शाम गुनगुने जल से या दूध से।

● पतञ्जलि न्यूट्रेला **Isopure Gold 1 kg/2kg**

मुख्य घटक- Whey प्रोटीन आइसोलेट, Whey प्रोटीन हाइड्रोआइसोलेट, कोकोचूर्ण, जेन्थमगम, प्रेसिपिट्रेडसिलिका, एल-आर्बीजीन, सुक्रोलोज, मशरूम बायोफर्मेन्टड, हथजोड़ एक्सट्रेक्ट कार्न बायो फर्मेन्टड एक्सट्रेक्ट।

मुख्य गुणधर्म- मस्कुलर डिस्ट्रोफी, शारीरिक दौर्बल्यता

सेवन विधि- 1-1 चम्मच सुबह शाम गुनगुने जल से या दूध से।

● **पतञ्जलि न्यूट्रेला Weight Gain-**

**मुख्य घटक-** डेरी व्हाईटनर, माल्टोड्रोक्सिट्रन, शुगर, आईसोप्रोटिव आइसोलेट, Whey प्रोटीन कान्सनट्रेट, केलिशियम केसिनेट, खाण्ड, विटामिन ए, विटामिन प्रीमिक्स, पालक एक्सट्रेक्ट रोजहिप एक्सट्रेक्ट, मशरूम एक्सट्रेक्ट, सोया एक्सट्रेक्ट, विटामिन एक्स 2-7 मिनरल प्रीमिक्स, इम्यूनोग्रिट चूर्ण, एंटी केकिंग एजेन्ट (INSSJI) एल ग्लूटामिन आदि।

**मुख्य गुणधर्म-** शारीरिक दुर्बलता, राजयक्ष्मा।

**सेवन विधि-** 1-1 चम्मच सुबह शाम गुनगुने जल से या दूध से।

● **पतञ्जलि न्यूट्रेला Daily Active (Multi Vitamin) -**

**मुख्य घटक-** मिक्स ब्लैण्ड, विटा ब्लैण्ड, डूनालिला-सैलिना, एल्गी एक्सट्रेक्ट रोजहिप एक्सट्रेक्ट, सोया एक्सट्रेक्ट, पालक एक्सट्रेक्ट, बायो फर्मेन्टड मशरूम एक्सट्रेक्ट, बायो फर्मेन्टड कार्न एक्सट्रेक्ट, ग्रीनटी एक्सट्रेक्ट, हल्दी एक्सट्रेक्ट, गिलकमो बाइलोना एक्सट्रेक्ट, जिनसिंग एक्सट्रेक्ट, कद्दू एक्सट्रेक्ट, गोखरू एक्सट्रेक्ट, pupk 30, एटोसिल , टेलकम

**मुख्य गुणधर्म-** इम्यूनो मोड्यूलेटर, एण्टी ऐजिंग, शारीरिक दुर्बलता।

**सेवन विधि-** 1 से 2 कैप्सूल सुबह शाम गुनगुने जल से।

● **पतञ्जलि न्यूट्रेला Daily Energy (Vitamin B-Complex) -**

**मुख्य घटक-** आर्गेनिक स्पिरूलिना एक्सट्रेक्ट, आर्गेनिक मोरिंगा पत्ती एक्सट्रेक्ट, विटा ब्लैण्ड, पालक एक्सट्रेक्ट, फ्रक्टो-ओलिगोसैकेराइड, pupk 30, एटोसिल, टेलकम आदि

**मुख्य गुणधर्म-** शारीरिक दुर्बलता, मुखपाक, अजीर्ण, उदरविकार आदि।

**सेवन विधि-** 1 से 2 कैप्सूल सुबह शाम गुनगुने जल से।

● **पतञ्जलि न्यूट्रेला Organic Omega 3,6,7,9 -**

**मुख्य घटक-** ऑर्गेनिक फ्लैक्ससीड तेल, सोया एक्सट्रेक्ट, सीवक

थार्न तैल आदि

मुख्य गुणधर्म- हृदय विकार, यकृत विकार आदि  
सेवन विधि- 1 से 2 वटी सुबह शाम गुनगुने जल से।

- पतञ्जलि न्यूट्रेला पतंजलि न्यूट्रेला Men Superfood-
- पतञ्जलि न्यूट्रेला Women Superfood -
- पतञ्जलि न्यूट्रेला Kids Superfood -

### MEDICAL NUTRITION SUPPLEMENT

- पतञ्जलि न्यूट्रेला Diabetic Care-
- पतञ्जलि न्यूट्रेला Renal Care-
- पतञ्जलि न्यूट्रेला Ortho Care-
- पतञ्जलि न्यूट्रेला Cancer Care-
- पतञ्जलि न्यूट्रेला Women Daily Active-
- पतञ्जलि न्यूट्रेला Kids Daily Active-

### PREGNANCY NUTRITION SUPPLEMENT

- पतञ्जलि न्यूट्रेला Mother's Plus- Matratva / Matratva Plus-

### BEAUTY NUTRITION SUPPLEMENT

- पतञ्जलि न्यूट्रेला Slim Choice-
- पतञ्जलि न्यूट्रेला Collagen Beauty-
- पतञ्जलि Seabuckthorn Capsule-

मुख्य घटक- सीबकथार्न तैल आदि  
मुख्य गुणधर्म- उच्चरक्तचाप, हृदय विकार, यकृत विकार  
सेवन विधि- 1 से 2 कैप्सूल सुबह शाम गुनगुने जल से।

- पतंजलि CURCUMIN GOLD 95 वटी-

मुख्य घटक- हल्दी एक्सट्रेक्ट, शुद्ध सलई गुग्गुल, अश्वगंधा  
एक्सट्रेक्ट, PVPK 30, एरोसिल, मैग्नीशियम  
स्टीएरेट, क्रॉस प्रोवीडस

मुख्य गुणधर्म- हृदयरोग, अर्बुद, श्वास, कास, एलर्जी  
सेवन विधि- 1 से 2 गोली सुबह शाम गुनगुने जल से।



- **पतंजलि हर्बल IMMUNITY TEA -**
  - मुख्य घटक- ग्रीव टी पत्ती, तुलसी एक्सट्रेक्ट, शुष्ठी एक्सट्रेक्ट, नीबू रस, जिंक साल्ट आदि।
  - मुख्य गुणधर्म- स्वप्रतिरक्षित रोग।
  - सेवन विधि- सुबह शाम गुनगुने जल से।
- **पतंजलि हर्बल SLIM TEA-**
  - मुख्य घटक- ग्रीन टी पत्ती, नीबू रस, गार्सी निमा एक्सट्रेक्ट, ग्रीन कॉफी एक्सट्रेक्ट, अंगूर एक्सट्रेक्ट, दाचीनी चूर्ण, अश्वगंधा पत्र चूर्ण आदि।
  - मुख्य गुणधर्म- स्थौल्य
  - सेवन विधि- सुबह शाम गुनगुने जल से।
- **पतंजलि स्फिरुलिना हर्बल कैप्सूल**
  - मुख्य घटक- स्फिरुलिना चूर्ण।
  - मुख्य गुणधर्म- पाण्डु, नपुंसकता, अर्बुद, अवटुविकार, मानसिक रोग।
  - सेवन विधि- 1 से 2 कैप्सूल सुबह शाम गुनगुने जल से।
- **पतंजलि स्फिरुलिना मोरिंगा कैप्सूल**
  - मुख्य घटक- स्फिरुलिना पाउडर एवं मोरिंगा पत्ती का चूर्ण।
  - मुख्य गुणधर्म- शारीरिक दुर्बलता, प्रमेह या मधुमेह, वातरोग, अस्थि शूल, अस्थि शोष, पाण्डु, मानसिक रोग आदि।
  - सेवन विधि- 1 से 2 कैप्सूल सुबह शाम गुनगुने जल से।
- **पतंजलि स्फिरुलिना आँवला कैप्सूल**
  - मुख्य घटक- स्फिरुलिना पाउडर एवं आँवला चूर्ण।
  - मुख्य गुणधर्म- त्वक् विकार, नेत्ररोग, यकृत विकार, पाण्डु, नपुंसकता, अर्बुद, अवटुविकार, मानसिक रोग।
  - सेवन विधि- 1 से 2 कैप्सूल सुबह शाम गुनगुने जल से।
- **पतंजलि स्फिरुलिना अश्वगंधा कैप्सूल**
  - मुख्य घटक- स्फिरुलिना पाउडर एवं अश्वगंधा चूर्ण।
  - मुख्य गुणधर्म- पाण्डु, अर्बुद, अस्थि शूल, अस्थि शोष, प्रसूता, रजोनिवृत्त स्त्री, मानसिक विकार आदि।
  - सेवन विधि- 1 से 2 कैप्सूल सुबह शाम गुनगुने जल से।

## केशों के प्राकृतिक सौन्दर्य व सुरक्षा के लिए पतंजलि आयुर्वेद द्वारा निर्मित विशिष्ट उत्पाद

### 1. हेयर क्लींजर-

1. पतंजलि केशकान्ति हेयर क्लींजर, 2. पतंजलि केशकान्ति मिल्क प्रोटीन हेयर क्लींजर, 3. पतंजलि केशकान्ति रीठा क्लींजर 4. पतंजलि केशकान्ति एण्टी-डैंड्रफ हेयर क्लींजर केशों के रूखेपन तथा रूसी की समस्या को दूर कर केशों की सुन्दरता को बढ़ाता है। इसमें उपस्थित भृंगराज, शिकाकाई तथा आंवला केशों को शक्ति प्रदान करता है, रीठा, नीम, तगर, बाकुची एवं हल्दी जीवाणु संक्रमण को दूर करते हैं। इनके प्रयोग से बालों का झड़ना तथा सफेद होना दूर होकर केशों में कान्ति आती है।

### 2. पतंजलि तैजस तैलम्

तेजस् तैलम् मांसपेशियों की ताकत, त्वचा की सुन्दरता एवं तेज के लिए लाभदायक तथा बालों को सुरक्षा प्रदान करता है। इसमें प्रयुक्त बादाम, जैतून, अखरोट, सूरजमुखी एवं मूंगफली के तैल त्वचा का स्नेहन करते हैं। बादाम, तिल, सरसों एवं एरण्ड के तैल त्वचा की समस्याओं को दूर करते हैं तथा त्वचा पर कान्ति लाते हैं। यह बच्चों, बूढ़ों, स्त्रियों सभी के लिए समान रूप से प्रयोग किया जा सकता है।

### 3. दिव्य केश तैल

यह बालों के लिए अमृत समान है। यह तेल असमय बालों का झड़ना, रूसी, गंजापन आदि को रोकता है। इसके लगाने से बाल स्वस्थ व घने होते हैं तथा यह बालों को असमय सफेद होने से रोकता है। अनेक दिव्य जड़ीबूटियों के मिश्रण से बना हुआ यह तैल आँखों को शक्ति देता है तथा दिमाग को शीतलता व ताकत देता है। सिरदर्द व सभी प्रकार के शिरोरोग में लाभ प्रदान करता है।

### 4. पतंजलि तेजस नारियल तेल

यह तेल स्वाद, सुगन्ध व प्राकृतिक गुणों से भरपूर शुद्ध तथा सब तरह की मिलावट से पूर्णतया मुक्त है। इसके प्रयोग से बाल स्वस्थ व घने होते हैं तथा बालों के रोगों में लाभ होता है।

## हर्बल सौंदर्य उत्पाद- जिसमें है जड़ी-बूटियों का प्रभाव व सुन्दरता का राज

प्रतिदिन स्नान में इनका प्रयोग करने से त्वचा का पोषण होता है, त्वचा की बिमारीयों का शमन व त्वचा की रूक्षता में लाभ होता है।

- |                                       |                          |
|---------------------------------------|--------------------------|
| 1. पतंजलि कान्ति एलोवेरा बॉडी क्लींजर | 2. पतंजलि कान्ति पंचगव्य |
| 3. पतंजलि सौम्या हल्दी चन्दन          | 4. पतंजलि कान्ति नीम     |
| 5. पतंजलि ओजस मोगरा                   | 6. पतंजलि ओजस मुलतानी    |
| 7. पतंजलि ओजस मिन्ट                   | 8. पतंजलि ओजस एक्वाफ्रेश |
| 9. पतंजलि न्यूट्रेला कोलेजन ब्यूटी    |                          |

### स्वादिष्ट एवं शक्तिवर्धक अवलेह व पाक

आयुर्वेदीय चिकित्सा-पद्धति में अवलेह व पाक का अपना एक महत्त्वपूर्ण स्थान है। आज आयुर्वेद को जानने वाला प्रत्येक व्यक्ति 'च्यवनप्राश' से पूर्णतया परिचित है, परन्तु अवलेह व पाक के निर्माण में जिन औषधियों को मात्रानुसार प्रयोग किया जाता है, उनकी उपलब्धता व उचित पहचान न होने से और अत्यधिक महंगी होने के कारण से व्यावसायिक औषधि-निर्माणकर्ता उन द्रव्यों को कम मात्रा में डालते हैं, जिससे उनका व्यावसायिक हित तो होता है, परन्तु रोगी का हित नहीं होता। हमारा प्रयत्न है कि रोगी-हित को सर्वोपरि मानते हुए अप्राप्त द्रव्यों को खोजकर, उनकी पहचान की जाए तथा पूरी मात्रा में उन औषधियों को उस योग में डालकर शास्त्रोक्त विधि से उनका निर्माण किया जाए।

1. पतंजलि अमृत रसायन ( अवलेह )
2. पतंजलि च्यवनप्राश
3. पतंजलि बादाम पाक

### औषधियुक्त स्वास्थ्यवर्धक शर्बत व पेय

शर्बत आयुर्वेदीय चिकित्सा-पद्धति की सद्यः प्रभावशाली वह परंपरा है, जो सहज रूप से ही पूरे देश में प्रचलित है, परन्तु शर्बत की गुणवत्ता के लिए उसमें पड़ने वाली काष्ठ औषधियों, अर्क या अन्य मिश्रण का विशेष ध्यान रखना होता है। शर्बत स्वाद में मधुर तथा प्रकृति में सौम्य पेय होने के कारण सेवन में सुविधापूर्ण है। ग्रीष्म-ऋतु के उष्ण समय में शारीरिक थकान को दूर कर तुरन्त शक्ति प्रदान करने में श्रेष्ठ हैं।

## शर्बत

1. पतंजलि गुलाब शर्बत
2. पतंजलि केशर बादाम शर्बत
3. पतंजलि आम शर्बत
4. पतंजलि ब्राह्मी शर्बत
5. पतंजलि बेल शर्बत
6. पतंजलि खस शर्बत
7. पतंजलि लेमन स्कवैश

ये शर्बत दीपन, पाचन तथा क्षुधावर्धक होते हैं। इनके सेवन से अरुचि, अपचन एवं मूत्र की जलन, अवसाद, तनाव, चिन्ता तथा मानसिक दुर्बलता आदि विकारों का शमन होता है।

## पेय

1. पतंजलि सेब जूस
2. पतंजलि मैंगो ( आम स्कवैश )
3. पतंजलि संतरा स्कवैश
4. पतंजलि स्पेशल ठंडाई
5. पतंजलि आंवला अमृत
6. पतंजलि आम पना ( शर्बत )

यह पेय स्फूर्ति, ताजगी प्रदान करने वाले तथा समस्त विकारों को दूर करते हैं।

## औषधियुक्त कैण्डी एवं मुरब्बा

अतिथि-सत्कार में सात्त्विक खाद्य व पेय प्रस्तुत करने की परम्परा प्राचीन काल से ही हमारे देश में रही है। इसी को ध्यान में रखते हुए आँवला, गाजर, बेल, सेब आदि फलों से मुरब्बा एवं कैण्डी बनाने की प्राचीन विधा को गुणवत्ता के साथ आधुनिक मशीनों द्वारा स्वच्छता पूर्वक निर्मित कर प्रस्तुत किया गया है। जिससे देश के लोगों को स्वाद के साथ-साथ स्वास्थ्य भी प्राप्त हो सके।

1. पतंजलि आँवला कैण्डी
2. पतंजलि आँवला मुरब्बा
3. पतंजलि आँवला चटपटा
4. पतंजलि बेल कैण्डी
5. पतंजलि गाजर मुरब्बा
6. पतंजलि बेल मुरब्बा
7. पतंजलि हरड़ मुरब्बा
8. पतंजलि सेब मुरब्बा

इनके सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है तथा समस्त विकारों का शमन होता है।

## स्वास्थ्यवर्धक व रुचिकर पाचक औषध समूह

आजकल अधिकांशतः व्यक्तियों में अम्लपित्त, अजीर्ण, बदहजमी, भूख न लगना, खाने के बाद आलस्य आना, खाना ठीक से न पच पाना आदि समस्या आम हो गई है। पाचक औषध समूह के उत्पादों द्वारा इन समस्त समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है। दैनिक जीवन में भोजन से पूर्व एवं भोजन के पश्चात् अपनी रुचि के अनुसार उत्पाद चुनकर निरंतर प्रयोग करने से आप सदैव स्फूर्तिमान् बने रह सकते हैं।

- |                                     |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| 1. पतंजलि पाचक अजवायन एलोवेरा युक्त | 2. पतंजलि पाचक मेथी नींबू      |
| 3. पतंजलि पाचक शोधित हरड़           | 4. पतंजलि पाचक अनारदाना गोली   |
| 5. पतंजलि पाचक छुहारा खट्ठा-मीठा    | 6. पतंजलि पाचक हींग पेड़ा      |
| 7. पतंजलि पाचक हींग गोली            | 8. पतंजलि जीरा खट्ठी-मीठी गोली |
| 9. पतंजलि पाचक अनारदाना चूर्ण       | 10. पतंजलि पाचक जलजीरा         |

## सात्त्विक खाद्य उत्पाद

(स्वास्थ्यवर्धक आटा, दलिया एवं बेसन आदि)

अत्याधुनिक चक्की मिल्स में अनेक अनाजों एवं दालों से उच्चगुण वृत्ता युक्त एवं स्वास्थ्यवर्धक आटा, नवरत्न आटा, ऑर्गेनिक आटा एवं बेसन आदि का निर्माण करके उपभोक्ताओं के समक्ष प्रस्तुत किया जा रहा है। इन आटा चक्की की विशेषता क्रायोजेनिक ग्राइंडिंग है- शीतल प्रक्रिया से पीसना, जिससे अनाज पीसते समय चक्की में उष्णता पैदा नहीं होती, क्योंकि उष्णता पैदा होने से अनाज के बहुत से पौष्टिक तत्व समाप्त हो जाते हैं; परन्तु इससे खाद्यान्नों के सूक्ष्म पोषक एवं आवश्यक तत्वों के क्षरण की संभावना न के बराबर होगी, साथ ही ऊष्मा के अधिक प्रयोग से होने वाले ऊर्जा के अपव्यय को भी रोका जाता है। इन समस्त पोषक तत्वों से भरपूर स्वास्थ्यप्रद खाद्य उत्पादों को आप विश्वास के साथ प्रयोग कर सकते हैं।

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 1. पतंजलि नवरत्न आटा                       | 2. पतंजलि गेहूँ आटा                |
| 3. केसर                                    | 4. पतंजलि बेसन                     |
| 5. पतंजलि दलिया                            | 6. पतंजलि पुष्टाहार दलिया          |
| 7. पतंजलि गाय का देशी घी                   | 8. पतंजलि आंवला सुपाच्य अचार       |
| 9. पतंजलि न्यूट्रेला 100% Whey Performance |                                    |
| 10 पतंजलि न्यूट्रेला Isopure Gold          | 11. पतंजलि न्यूट्रेला मैन सुपर फुड |

12. पतंजलि न्यूट्रला व्यूमेन सुपर फुड 13. पतंजलि न्यूट्रला किडस सुपर फुड

### पतंजलि मसाले- स्वास्थ्य के साथ स्वाद भी

प्राचीन काल से आयुर्वेद में मसालों का प्रयोग औषधि के रूप में विविध रोगों के शमन के लिए किया जाता रहा है। वर्तमान में मसालों का प्रयोग औषधीय पक्ष से ज्यादा व्यंजनों के स्वाद एवं सुगन्ध के लिए किया जाने लगा है। पतंजलि मसाले अप्रतिम सुगन्ध तथा स्वाद के साथ, भरपूर औषधीय गुणों से युक्त हैं; क्योंकि दिव्य फार्मेसी एवं पतंजलि आयुर्वेद द्वारा निर्मित आरोग्य मसाले उत्कृष्ट वनस्पतियों और सुगन्धित औषधीय द्रव्यों द्वारा बनाए जाते हैं। जिनके सेवन से आपको स्वाद के साथ-साथ स्वास्थ्यलाभ भी होगा।

- |                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| 1. पतंजलि छोटी सौंफ        | 2. पतंजलि तेज पत्र        |
| 3. पतंजलि काली सरसों       | 4. काली मिर्च             |
| 5. पतंजलि अजवायन           | 6. पतंजलि दालचीनी         |
| 7. पतंजलि लौंग             | 8. पतंजलि साबुत धनिया     |
| 9. पतंजलि जीरा             | 10. पतंजलि सौंफ           |
| 11. पतंजलि मेथी दाना       | 12. पतंजलि इलायची         |
| 13. पतंजलि मुलेठी          | 14. पतंजलि जावित्री       |
| 15. पतंजलि जायफल           | 16. पतंजलि हींग           |
| 17. पतंजलि पिसी काली मिर्च | 18. पतंजलि पिसा धनिया     |
| 19. पतंजलि सौंठ            | 20. पतंजलि आमचूर          |
| 21. पतंजलि पिसी हल्दी      | 22. पतंजलि चाट मसाला      |
| 23. पतंजलि छोला मसाला      | 24. पतंजलि दाल मखनी मसाला |
| 25. पतंजलि सब्जी मसाला     | 26. पतंजलि गर्म मसाला     |
| 27. पतंजलि कलोंजी मसाला    | 28. पतंजलि रायता मसाला    |
| 29. पतंजलि राजमा मसाला     | 30. पतंजलि सांभर मसाला    |

### स्वास्थ्य व स्वाद के साथ औषधीय गुणों से

#### भरपूर अन्य उत्पाद

- |                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| 1. पतंजलि बिस्कुट         | 2. पतंजलि मैरी बिस्कुट  |
| 3. पतंजलि नारियल बिस्कुट  | 4. पतंजलि नमकीन बिस्कुट |
| 5. पतंजलि मिक्स फ्रूट जैम | 6. पतंजलि सेव चटनी      |

- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| 7. पतंजलि पाईनएप्पल जैम | 8. पतंजलि शहद              |
| 9. पतंजलि लीची शहद      | 10. पतंजलि शहद मल्टीफ्लोरा |
| 11. पतंजलि मधुरम्       | 12. पतंजलि सरसों का तेल    |

## त्वचा के प्राकृतिक सौन्दर्य की सुरक्षा ओज, तेज व कान्ति के लिए क्रीम, जैल, लोशन व बाम

विभिन्न जड़ी-बूटियों से निर्मित यह उत्पाद त्वचा के लिए अत्यन्त लाभप्रद है। इनके प्रयोग से त्वचा पर आई हुई सभी समस्याओं, जैसे कील-मुंहासों, झाँझियाँ, निष्तेजना, कालापन, कान्तिहीनता आदि विकारों में शीघ्र लाभ होता है तथा रोगग्रस्त त्वचा पुनः स्वस्थ हो जाती है। इनके प्रयोग से चेहरे का प्राकृतिक सौन्दर्य फिर से निखरता है तथा मुख पर ओज, तेज, कान्ति, आभा तथा लावण्य आ जाता है।

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. तेजस एन्टी रिकल क्रीम | 2. एलोवेरा जैल            |
| 3. तेजस बॉडी लोशन        | 4. सौन्दर्य फेश वॉश       |
| 5. तेजस ब्यूटी क्रीम     | 6. पतंजलि पेन रिलीवर      |
| 7. पतंजलि बॉम            | 8. पतंजलि क्रेक हील क्रीम |

## दन्त सुरक्षा के लिए पतंजलि आयुर्वेद के विशिष्ट उत्पाद

विभिन्न औषध द्रव्यों से निर्मित दंतमंजन तथा पतंजलि दन्तकान्ति डेण्टल क्रीम दांतों की सम्पूर्ण सुरक्षा के लिए लाभकारी है। इसमें पड़ने वाली अकरकरा एवं बबूल मसूड़ों को शक्ति प्रदान करता है। नीम, तिबरू, हल्दी और लौंग कीटाणुओं से सुरक्षा प्रदान करता है। पुदीना और पिप्पली ताजगी प्रदान करता है। पीलू और माजूफल दाँतों की जड़ों को शक्ति-प्रदान करता है। इस प्रकार दन्तकान्ति का नित्यप्रति प्रयोग पायरिया, जिंजीवाइटिस, दन्तशूल, मुंह की दुर्गन्ध, मसूड़ों की सूजन आदि दन्त सम्बन्धी को दूर करता है।

- |                                   |                    |
|-----------------------------------|--------------------|
| 1. पतंजलि दन्तकान्ति डेण्टल क्रीम | 2. दिव्य दन्त मंजन |
|-----------------------------------|--------------------|

## रोगानुसार पथ्य-अपथ्य

### हृदयरोग, उच्चरक्तचाप/Hypertension

**पथ्य-** गेहूँ का आटा, कम मात्रा में बाजरा एवं ज्वार, मूँग साबुत तथा अंकुरित दालें, काले चने, हरी पत्तेदार सब्जियाँ (पालक, मेथी, बथुआ), अजवायन, मुनक्का, अदरक, बड़ा नींबू, मालटा, लौकी, तुलसीपत्र, तोरई, पुदीना, परवल, सहिजन, कद्दू, टिण्डा, करेला आदि। अंगूर, मौसमी, पपीता, अनार, संतरा, सेव, अमरूद, अनानास, बादाम, बिना मलाई का दूध, छाछ, अर्जुन छाल से सिद्ध दूध, सरसों, सूरजमुखी, सोयाबीन का तैल, गाय का घी, पुराना गुड़, शहद आदि।

**अपथ्य-** केक, पेस्ट्री, नान या रूमाली रोटी, नूडल्स, पिप्पा, बर्गर, नमक, तले एवं डिब्बाबन्द खाद्य पदार्थ, मक्खन, घी, खोया, मलाई, मांस, वनस्पति घृत से बने पदार्थ, मैदा व बेसन के तले हुए पदार्थ, गरिष्ठ भोजन, कटहल, काजू, अखरोट, पिस्ता आदि सूखे मेवे, शराब, अचार, चटनी, सॉस, तले पापड़, बिस्कुट, चिप्स, धूम्रपान आदि निषिद्ध हैं।

### मधुमेह/Diabetes Mellitus

**पथ्य-** चोकर युक्त आटा, (गेहूँ+जौ+चना+सोयाबीन), अंकुरित मूँग, मोठ, मेथी, मसूर, चना, अरहर, चने की दाल, करेला, परवल, लौकी, तोरई, टमाटर, कद्दू, खीरा, हरी मिर्च, पालक, बथुआ, प्याज, लहसुन, नींबू, मेथी, सहिजन आदि की सब्जियाँ, आँवला, जामुन का फल व जामुन की गुठली का चूर्ण, मेथी दाने का पानी, प्रतिदिन 5-7 नीम के कोमल पत्रों का सेवन, पपीता, अमरूद आदि फलों का अल्प मात्रा में प्रयोग किया जा सकता है। फीका दूध, छाछ, कषाय रस प्रधान फल का सेवन, भोजन के पश्चात् 15-20 मिनट व प्रतिदिन 3-4 किलोमीटर भ्रमण, डायबिटिज नेफ्रोपैथी रोगियों का सप्त अनाज जौ, गेहूँ, महुआ (रागी) कुटु, ज्वार, मक्का, बाजरा समान मात्रा में पीस ले आटे की रोटी या दलिया खायें।

**अपथ्य-** अधिक समय तक बैठे रहना या आराम करना, भोजन के पश्चात् दिन में सोना, नया अनाज, चावल, दही, गन्ने का रस, मौसमी, केला, अनार, अंजीर, चीकू, सेब, चीनी, गुड़, मिश्री, आलू, धूम्रपान तथा मद्यपान रोग को बढ़ाने वाला होता है। मूत्र व मल के वेग को नहीं रोकना चाहिए, ग्लूकोज, शहद, मिठाईयाँ, आइसक्रीम, कोल्डड्रिंक्स, तली चीजें, शुगर



फ्री गोलियां, मैदा की चीजें। देर रात्रि से भोजन न करें। स्वाद लोलुपता, प्रदूषण, पेट का मोटापा, धूम्रपान।

## अतिसार, प्रवाहिका, संग्रहणी

**पथ्य-** गेहूँ+चावल+बाजरा+मूँग+जौ को समान मात्रा में मिलाकर बनाया हुआ दलिया, बकरी का दूध, मट्ठा, पका केला, बेल फल, उबला सेब, कच्चा पपीता, आँवला मुरब्बा, कच्चे नारियल का जल, पुदीना, खिचड़ी, छाछ, नीबू+नमक+चीनी का घोल, बेल का मुरब्बा, मूँग व मसूर की दाल, धान का लावा (खील, मुरमुरे), छाछ+ईसबगोल मिलाकर खाना, लौकी, तोरई, टिण्डा, आदि सब्जियों का पानी, कूष्माण्ड खण्ड, नारिकेल खण्ड व फलों का रस, केले का सूप, पानी की कमी होने की स्थिति में नीबू+पानी+शहद+सैंधा नमक का प्राकृतिक इलेक्ट्रोलाइट घोल, चावल का माण्ड, नारियल पानी पियें।

**अपथ्य-** पूड़ी, कचौरी, समोसा, पैटीज, विभिन्न प्रकार के उड़द व चने तथा मैदा से बने व्यञ्जन, चाट, अचार, अधिक नमक व मिर्च मसाले वाला भोजन, मिष्ठान्न, कद्दू, ककड़ी, टमाटर, आलू, पत्ते वाली सब्जियाँ, दूध, कोल्ड ड्रिंक्स, पिज्जा, बर्गर, छिलके एवं रेशे वाले आहार पत्ते वाली सब्जियाँ पॉप कॉर्न, कच्ची सब्जियों का सलाद, पपीता, नाशपाती, पुन्स, आँवला, मुन्नका, अंगूर, ब्रोकली, फूलगोभी, गांठ गोभी, पत्ता गोभी आदि गोभियां, सरसों या अन्य पत्ते वाली सब्जियाँ, सेम, चौलायी, चना, फ्रेन्च फेबा एवं वेलवेट बीन्स, बाकला, कवाछ, सेम आदि लेग्यूम्स, बीन्स, ग्लूटेन वाले आहार गेहूँ आदि, दूध चॉकलेट आइसक्रीम आदि नहीं दे।

## अम्लपित्त

**पथ्य-** चोकरयुक्त आटे की रोटी, रेशेदार एवं पत्तेदार हरी सब्जियाँ, लौकी, तोरई, परवल, बेल, कद्दू, सहिजन, सेम, चौलाई, सलाद व अंकुरित अन्न, मीठे फल, भीगे मेवा, सप्ताह में एक बार कब्जनाशक त्रिफला+ईसबगोल का दूध या पानी के साथ प्रयोग, दलिया, खिचड़ी व ताजा मट्ठा, अनार, किशमिश, गुलकन्द, मुनक्का, मूँग की दाल, मीठे एवं ठण्डे पदार्थ, पेठा, आँवला व सेव का मुरब्बा, गेहूँ के जवारों का रस, एलोवेरा जूस, कच्चे नारियल का दूध एवं गूदा, अनार के दाने चूसकर सिर्फ रस पीना, सौंफ, जीरे, धनिये का पानी, नारियल पानी, उबला हुआ गाजर एवं चुकन्दर।

**अपथ्य-** पूड़ी, हलवा, कचौरी, समोसा, पिज्जा, बर्गर, इडली, डोसा, चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक्स, उड़द, राजमा, चना, मसूर की दाल, गर्म मसाले, चावल, अमचूर, बैंगन, आलू, गोभी, जिमीकन्द, अचार, तैलीय पदार्थ, मैदा, बेसन व उड़द के बने पकवान व नमकीन, लाल मिर्च, तीखे पदार्थ, गरिष्ठ भोजन, बैंगन, कुलथी, दही, धूम्रपान, मद्यपान व जल्दी- जल्दी बहुत गर्म भोजन करना, मानसिक तनाव में रहना आदि वर्जित है।

**नोट-** अर्श, विबन्ध, उदरगत वात व अन्य उदररोगों में अदरक, नीबू व विभिन्न प्रकार के नमक का सेवन हितकर होता है।

### यकृत् शोथ, यकृत् विषमयता व प्लीहा वृद्धि

**पथ्य-** जौ, गेहूँ, चने की मिस्सी रोटी, हल्दी, खिचड़ी, दलिया, हरी- पत्तेदार सब्जियाँ (पालक, मेथी, बथुआ), लौकी, तोरई, घृतकुमारी, टिण्डा, कद्दू, परवल, चौलाई, कच्ची मूली, पपीता, मौसमी, अनार, सेब, संतरा, लीची, बबूगोसा, अंगूर, नारियल पानी, चीनी, मिश्री, आँवला, खजूर, मुनक्का, किशमिश, बकरी या गाय का दूध, ताजी दही, छाछ व गन्ना चूसना व इसका रस हितकर है।

**अपथ्य-** गर्म मसाला, मिर्च, तैल, मिठाई, वसायुक्त पदार्थ, पूड़ी, पराँठे, घी, आलू, चावल, मलाई वाला दूध, कुलथी, सरसों, लहसुन, हलवा, कचौरी, समोसा, पिज्जा, बर्गर, चाय, कॉफी, कोल्ड-ड्रिंक्स, उड़द, राजमा, चना, मसूर की दाल का सेवन व आधुनिक सभ्यता के बाजार के खाद्य पदार्थों का सेवन अहितकर है।

### सन्धिशूल, शोथ, आमवात, वातरक्त, गृध्रसी, अस्थिगत व

### मांसगत शूल, अर्दित, विश्वाची व वातज रोग

**पथ्य-** गेहूँ की रोटी, घृत व शक्कर डालकर बनाया हलवा, किसी भी प्रकार का अन्तः व बाह्य स्नेहन, पुनर्नवा पत्रों का शाक, अनार, पक्का मीठा आम, अंगूर, एरण्ड तैल, मूँग की दाल, हींग, अदरक, सोंठ, मेथी, अजवायन, सहिजन के फूल व कच्ची फली की सब्जी, हल्दी, घृतकुमारी का सेवन, गुनगुने जल का पान व स्नान, गर्म वातावरण में निवास, सेवनीय होता है। गुनगुने जल में तेज नमक डालकर पीड़ा व सूजनयुक्त स्थान पर सिकाई करने से विशेष लाभ होता है, सभी प्रकार की फली तथा छेमी वाली सब्जियों में फाइबर्स तथा अच्छी गुणवत्ता का प्रोटीन होता है, जो सी.

आर.पी. कम करता है। सब्जियों में ब्रोकली, पालक, गाजर, चुकन्दर, लौकी, तरोई आदि सब्जियों का प्रयोग उबाल कर लें, अदरक, लहसुन आदि से सूजन एवं शूल कम होता है।

**अपथ्य-** चना, मटर, सोयाबीन, आलू, उड़द, राजमा, मसूर, कटहल, फूलगोभी, खीरा, टमाटर, अमचूर, नींबू, संतरा, अंगूर, दही, छाछ आदि खट्टा पदार्थ, भैंस का दूध, पेठा, ठण्डा जल पीना व स्नान, सीलन व ठण्डे स्थान पर निवास करना अहितकर होता है, चाय, कॉफी, चीनी, चॉकलेट, टॉफी, शीतल पेय, दालें, मदिरा, तम्बाकू, अण्डा, फास्ट फूड, जंक फूड न लें। ब्रेड, कुकीज, क्रीमरोल, पेटीज, पेस्ट्री, डॉउनट्स, स्वीट क्वीक ब्रेड्स, केक्स, फ्रूट केक, बटर केक, चीज केक, स्वीटरॉक केक, शुगर केण्डीज, पुडींग, चॉकलेट, केनडाइड फ्रूट्स, शुगर कैण्डी आदि कन्फेक्शनरी फूड्स आर्थराइटिस को बढ़ाने वाले होते हैं।

## प्रतिश्याय, कास, श्वास, श्वसन संस्थान के संक्रमण व अनूर्जताजन्य विकार

**पथ्य-** जौ, गेहूँ, मूँग, कुलथी की दाल, बैंगन, बथुआ, बकरी का दुग्ध, मुनक्का, लौंग, इलायची, लहसुन, त्रिकटु, मधु, तेजपत्र, दालचीनी, जावित्री, गुनगुने जल का पान व स्नान, गर्म वातावरण में निवास, दूध में हल्दी व सोंठ लगभग 2-2 ग्राम या शरीर की प्रकृति के अनुसार पकाकर पिएं, छुहारा, खजूर, मुनक्का, दूध में डालकर पकाएँ व पिएं। काली मिर्च व मुलहठी मुख में चूसना, भुने चने खाना हितकारी हैं।

**अपथ्य-** खीर, दही, सरसों, आइसक्रीम, फ्रिज का पानी, कोल्ड ड्रिंक्स, फास्ट फूड, जंक फूड, खटाई, तली चीजें, इमली, कैरी, अचार, ठण्डी हवा, ठण्डा जल, धूल, परागकण, धुआँ, नमी युक्त व गंदे वातावरण में प्रदूषित स्थान पर निवास आदि वर्जित हैं।

## मोटापा/Obesity

**पथ्य-** कम कार्बोहाइड्रेट व बिल्कुल कम वसा वाला रेशेदार आहार में जौ ज्वार, बाजरा, मक्का, ओट के दलिये में बीन्स, लेग्युम्स तथा गोभी, ब्रोकली, पालक आदि सब्जियाँ डालकर बनायें (इसके लिये सर्वोत्तम हैं) । फल, सलाद, राजमा, मूँग, मोठ, मसूर, चना, मटर, गेहूँ, रागी, तिल, सोयाबीन आदि अनाजों का अंकुरण। कम कैलोरी वाले आहार ककड़ी, खीरा,

टमाटर, तर्बूजा, खर्बूजा, पालक आदि का सलाद खूब खाये, भूख मिटाये। अंकुरित अन्न, चोकर समेत आटे की रोटी, उबली हरी सब्जी लें। देर रात्रि में भोजन न करें। सूर्यास्त से पहले भोजन करने का नियम बहुत वैज्ञानिक है। विविध अंकुरित अनाज, टमाटर, प्याज, हरी मिर्च, खीरा, ककड़ी आदि काटकर सलाद चाट बना कर खायें। हल्का व सुपाच्य भोजन, अल्प मात्रा में गोदुग्ध, छाछ, प्रातः शहद व नींबू मिले गुनगुने जल का पान व व्यायाम, प्रातःकालीन भ्रमण, शारीरिक व मानसिक श्रम सेवनीय है।

**अपथ्य :** किसी भी प्रकार की वसा व उसके उत्पाद, मीठा, भोजन के बाद शयन, दिन में शयन व जिह्वालोलुप होना, किसी भी प्रकार का गरिष्ठ भोजन, आलस्य करना निषिद्ध हैं। आवश्यकता से अधिक भोजन, श्रम का आभाव, अधिक निद्रा, अधिक चर्बीयुक्त भोजन लेना, अवसाद, तनाव, दुश्चिन्ता व विषम परिस्थितियों से पलायन के परिणाम स्वरूप अति भोजन। बार-बार बिना बिना भूख के स्नैक्स खाते रहना, कचौड़ी, पकोड़ी, तले भुने आहार, टॉफी, चाकलेट, डिब्बाबन्द आहार, मांस, मदिरा, शीतल पेय, बिस्किट, ब्रेड, फास्ट फूड आदि अधिक कैलोरी वाला आहार

## वृक्क-विकार/Kidney Disease

**पथ्य-** गाय के दूध की छाछ, ताजी दही (कम मात्रा में), गो-दुग्ध, पेठा, ककड़ी, परवल, धनिया, सौंफ, पुनर्नवा, पपीता, सेव, अमरूद, मीठा आम, नागकेशर, लौकी, तोरी, टिण्डा, कच्चा पपीता, कच्चा केला, सेमफली, सहजन की फली, गाजर, नारियल पानी, जौ पानी, अनानास का रस, पत्थरचट्टा के पत्ते, उबला हुआ पानी पिएं।

**अपथ्य-** मटर, दही, चना, राजमा, उड़द, आलू, गोभी, पालक, चौलाई, टमाटर, चीकू, काजू, मशरूम, बैंगन, अदरक, लाल मिर्च, हरी मिर्च, खटाई, नमक, काले पदार्थ, अधिक व्यायाम तथा माँस व शराब का सेवन त्याज्य हैं।

## वृक्काश्मरी/Renal Calculi

**पथ्य-** चोकरयुक्त मिस्सी आटे की रोटी, मूँग, कुलथी, अरहर की दाल, नींबू, गाजर, खीरा, ककड़ी, लौकी, तोरई, टिण्डा, मौसमी, संतरा, करेला, नारियल पानी, जौ का पानी, पाषाणभेद के पत्ते, केला, अनानास का रस व द्रव पदार्थ, सोंठ, धनिया, पुदीना व अधिक मात्रा में पानी पिएं।

**अपथ्य-** फूलगोभी, कद्दू, मशरूम, बैंगन, माँस, खट्टे व नमकीन पदार्थ, पालक, पनीर, टमाटर, चौलाई, आँवला, बीज वाले फल व सब्जी, चीकू, काजू, पत्ते वाली सब्जियाँ, प्याज, काला अंगूर, फास्फोरस एवं कैल्सियम वाले पदार्थ, मटर व विभिन्न दालें।

## स्त्रीरोग/Gynaecological disorders

**पथ्य-** सामान्य पथ्य का पालन करें।

**अपथ्य-** अधिक नमक, तैल, खटाई वाले पदार्थ, गरम मसाला, अचार, चावल, उड़द, राजमा, आधुनिक व्यञ्जन, कटहल, आलू, जिमीकन्द, रतालू, बेसन, मैदा से बने पदार्थ।

## त्वचागत रोग/Skin diseases

**पथ्य-** फलाहार, रसाहार, उपवास करें। फिर सब्जियों का सलाद, उबली सब्जी, चोकरदार आटे की रोटी, अंकुरित अन्न, फल आदि लें। सुबह खाली पेट 5 ग्राम नीम की कोपलें खाएँ, ताजे फल, सब्जियाँ, अंकुरित अन्न, नारियल, द्राक्ष लें। थोड़े दिन उपवास करके रसाहार, फलाहार, अपक्वाहार लें। काली द्राक्ष का कल्प भी कर सकते हैं (50-50 ग्राम काले द्राक्ष दिन में चार बार लें और कुछ न खाएँ) सोयाबीन की छाछ भी उपयोगी है। सब्जियों में गाजर, चुकन्दर ब्रोकली, फूल गोभी, आदि गोभिया, पालक, शलजम, सरसों साग, मूली तथा उनके पत्ते, शकरकन्द, लौकी, टिण्डा, तरोई, बथुआ, चिचिंडा आदि सब्जियाँ; फलों में केला, आड़ू, आलू बुखारा, स्ट्राबेरी, ब्लैक मलबेरी, ब्लूबेरी, रस्पबेरी, क्रेन बेरी, चेरीज, सेब, काला अंगूर, तुलसी तथा अन्य गहरे चमकीले रंग वाले साग-सब्जियाँ तथा फल खाएँ।

**अपथ्य :** अम्ल व लवण रस युक्त भोजन, बैंगन, अरुई (घुइयाँ), उड़द, राजमा, छोले, अचार, तली चीजें, बेसन से बने खाद्य पदार्थ, पिज्जा, बर्गर, पैटीज, पेस्ट्री, गुड़, तिल, लहसुन, गरम मसाले, अधिक गर्म व सीलन युक्त वातावरण में निवास, साबुन व शैम्पू का अत्यधिक प्रयोग, सौन्दर्य प्रसाधन सामग्री का अधिक प्रयोग, ग्लूटेन वाले आहार गेहूँ, जौ नहीं खाएँ। दूध, दही, नमक, मिर्च, चावल, चाय, कॉफी, सभी प्रकार के मांस, अण्डा, शराब, चीनी, मैदा, तली चीजें, गेहूँ, जौ, खट्टे पदार्थ, मूली, प्याज, डिब्बाबंद खाद्य। किसी प्रकार के घाव, कट्स, संक्रमण, खरोच, चोट गांठ, गुमड़ा, टक्कर शुष्क तथ ठण्डा वातावरण से बचें।

## बालरोग/Pediatric diseases

**पथ्य-** मातृ-दुग्ध, बकरी या गाय का दूध।

## मनोरोग/Psychological Disorders

**पथ्य-** शान्त, एकान्त व मनोनुकूल मन को प्रसन्न करने वाले स्थान, स्नान, अभ्यंग (मालिश), सकारात्मक विचार, भावनात्मक सहयोग (Emotional support) एवं ध्यान-प्राणायाम का अभ्यास एवं सामान्य पथ्य का पालन, वातनाशक आहार व विहार।

**अपथ्य-** मद्यपान, विरोधी आहार, गर्म पेय व भोजन, भूखा व प्यासा रहना, निद्रा रोकना, अधिक नमक, सरसों का तेल, मसाला, अचार, तीक्ष्ण व गर्म द्रव्यों का सेवन, अनुचित वातावरण, चिन्ता, भय, क्रोध, शोक, रात्रि-जागरण व मानसिक दबाव।

## विबन्ध/Constipation

**पथ्य-** फाइबर युक्त आहार जैसे चोकर समेत आटे की रोटी, छिलके समेत दाल, अन्न; हरी शाक-सब्जियों में लेटूए, बथुआ, पालक, शलगम, चुकन्दर, मूली पत्तों की सब्जी, चौलाई, एवं ग्वार की फली, बकला, मोगरी, सेम आदि बीन्स एवं लेग्यूम्स, छिलके वाली दाल, फल जैसे नाशपाती, पपीता, अमरूद, बेल, चीकू, खजूर, भीगे हुये मुनक्के एवं अंजीर; एलोवेरा जूस व आंवला जूस, सलाद के रूप में ककड़ी, खीरा, टमाटर, अंकुरित अन्न जैसे- मूंग, मोठ, चना, तिल, रिजका, मसूर, मटर, मूंगफली, मेथी तथा गेहूँ आदि।

**अपथ्य-** फ्रोजन, डब्बाबंद, परिशोधित, परिष्कृत, पनीर; डब्बाबंद सब्जियां, रोटी या अन्य आहार; शुगर ड्रिंक्स, पिज्जा, बर्गर, हेमबर्गर नूडल्स, जंक (कचरा) फूड, लौकी, तरोई, जमींकद आलू आदि सब्जियों को छीलकर तथा तेल में तलकर, छिलका रहित धुली दालें, मैदे से बने आहार, फ्रायड, ब्रोइल्ड आहार, पेस्ट्रीज, कूकीज, लोकप्रिय कब्जकारक, फ्रेन्च फ्राइ पोटेटोचिप्स, ट्रान्सफैट, सेचुरेटेड फैट, हाइड्रोजेनेटेड फैट से बने आहार, कार्बोनेटेड एवं कैफिन युक्त एनर्जी ड्रिंक्स, चाय, कॉफी, लेमन सोडा वाटर, शराब, धूम्रपान, प्रोसेस्ड सिरियल ग्रेन्स जैसे व्हीटओट्स, राइस, कॉर्न, ग्लूटेन फ्री जंक फूड हॉट डॉग, सलामी, क्युर्ड बेकन, साल्टेड तथा क्युर्ड मीट एवं फिश, कॉर्नडबीफ तथा अन्य मांसाहार एवं उपर्युक्त सभी प्रकार के आहार का सम्बन्ध कब्ज, हृदय रोग तथा विभिन्न प्रकार के कैंसर से है।

## अजीर्ण/ Indigestion

**पथ्य-** जिस दिन विरुद्ध आहार खाने से अजीर्ण हो तो उसी दिन मात्र 10-12 घण्टे नहीं खाने या छछ पर उपवास करने से अजीर्ण का उपचार एवं बचाव हो जाता है। जीर्ण अजीर्ण में शुरू में 3-4 दिन उपवास/ रसाहार/फलाहार करें। उसके बाद संतरा, मौसमी, अनार, सेब का रस, गाजर, लौकी का रस, छछ का पानी आदि लें। फिर धीरे-धीरे उबली सब्जी, छछ, दही, चोकर समेत मोटे आटे की मोटी रोटी लें। गेहूँ का पानी द्वरेजुवेलक पेयऋ 24-36 घण्टें भिगोया हुआ एन्जाइम्स से भरपूर होने से पाचन में मदद करता है। आहार में सुपाच्य ओट्स (जई), जौ, ब्राउन राइस, ज्वार-बाजरे का दलिया खायें। दो खाने के मध्य में 3-4 घण्टे का अन्तर अवश्य रखें। भोजन करते समय मौन, परमात्मा के प्रति कृतज्ञता एवं प्रसन्नता के भाव के साथ हितभूक मित भूक ऋत भूक के अनुसार भोजन करें।

**अपथ्य-** गरिष्ठ भोजन, अति भोजन, ज्यादा मिर्च मसाले वाला आहार, फास्ट फूड, डिब्बाबंद आहार; कार्बोनेटेड पेप्सी, कोको-कोला, सोडा आदि; कैफिन, टेनिन युक्त चाय, कॉफी, एनर्जीड्रिंक्स; प्याज, शराब आदि पेय तथा तले भूने आहार।

## उदर शूल/Abdominal Pain

**पथ्य-** लौकी, टिण्डा, तरोई, गाजर, परवल, चुकन्दर को उबालकर खाना, ठण्डा दूध, खिचड़ी, पका चित्तीदार केला, उबला शकरकंद।

**अपथ्य-** खट्टेफल, अम्लीय आहार, चीज, प्रोसेस्डफूड, मांस आदि तथा कुछ फल, पपीता, अधकच्चा केला, अमरुद, अपक्व सलाद, अंकुरित अनाज खाने, पेट में गैस के रूकने, मिर्च-मसालेदार भोजन, खाने के बाद भोजन का पाचन अस्त-व्यस्त होना, फैटी, तला, ग्रिलिंग वाला आहार, कैफिन, अल्कोहल, ग्लूटेन, लैक्टोज इनटॉलरेन्स, अधिक मात्रा में खाना। चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक्स, आइसक्रीम, पिज्जा, बर्गर, पैटीज, इडली, डोसा, तम्बाकू, गुटखा, पान मसाला, माँस-मदिरा, अण्डे व मैदे से बने ब्रेड आदि, कन्फैक्शनरी व सिन्थेटिक फूड्स आदि अहितकर, अभक्ष्य व त्याज्य पदार्थों का सेवन कदापि न करें।

## बवासीर ( PILES )/परिकर्त्तिका ( Fissure )/

### भगन्दर ( Fistula in ano )

**पथ्य—** फाइबर युक्त आहार जौ, ओट्स, ब्राउन राइस, ज्वार, बाजरा, मक्का आदि का दलिया ककड़ी, खीरा, कद्दू के बीज, फलों में बेर, अमरूद, नाशपाती, पपीता, मुनक्के, अंजीर, बेल, खजूर, सेब, आंवला, चीकू, नारंगी आदि फल; शलगम, शकरकन्द, करेला, पालक, बथुआ, चोलाई, तुरई, लौकी, टिण्डा, सेम, चौलाई, गाजर, चुकन्दर, ब्रोकली, फूलगोभी आदि सब्जियां बदल-बदल कर लें। पूर्णान्न के रूप में अंकुरित गेहूँ, मूंग, मोठ, मसूर, मटर, मेथी काबली एवं काला चना, मूंगफली आदि अमृतान्न प्रयोग करें। जौ, ओट्स, ज्वार, बाजरे के दलिया बहुत सारे सब्जी तथा अमृतान्न डालकर बनाये या खायें।

**अपथ्य—** चाय, कॉफी, कोल्डड्रिंक्स, तले भुने आहार, बिस्किट, ब्रेड, फास्ट फूड आदि दुष्पाच्य आहार न लें। फ्रोजेन, डब्बाबंद, संरक्षित प्रसंस्कृत परिशोधित आहार, मैदा, ट्रान्सफैट, हाइड्रोजेनेटेड फैट से बने व्यंजन आदि दुष्पाच्य आहार न लें।

### हर्निया/Hernia

**पथ्य—** शुरू में 5-7 दिन उपवास, रसाहार, फलाहार करें, फिर उबली सब्जी, सूप, सलाद, रोटी लें। कब्ज न रहे इसके लिए फाइबर वाला आहार अधिक लें। हरी सब्जियों का रस पियें, फल जैसे चीकू, पपीता, अनार, अनन्नास, आम, सेब, संतरा, खायें। चिकनाई के बदले बादाम, काजू, अखरोट, कद्दू के बीज, एवोकोडो, सोयामिल्क, सोया पनीर, टोफू लें। फलों में चितीदार केला, सेब, गाजर, चुकन्दर, ब्रोकली, अंकुरित अनाज को उबालकर खायें। लो शुगर स्कीम मिल्क, लो फैट दही, फैट फ्री चीज, बैकड शकरकन्द तथा आलू, फाइबर्स वाले आहार ब्रोकली, बथुआ, सरसों, पालक, मूली का साग, जौ, ओट, ज्वार, बाजरा, मक्का, बाजरे का दलिया में खूब सारी सब्जियाँ डालकर बनायें खाये, कब्ज के साथ पाइल्स भी दूर होंगे।

**अपथ्य—** मलमूत्र के वेग को रोकना, मद्यपान, भारी वजन उठाना, मलत्याग के समय जोर लगाना, लम्बी खांसी, लम्बे उपवास के बाद ज्यादा खाने से, मांसपेशियों की कमजोरी, जोरदार छींक, खट्टे आहार, साफ्ट ड्रिंक्स, कैण्डीज, पेस्ट्रीज, कूकीज आदि परिशोधित एवं परिष्कृत आहार नहीं



लें, चीनी तथा अधिक नमक वाले आहार नहीं लें, हाइटल हर्निया वाले रोगी संतरा, चकोतरा, आंवला, तले-भूने आहार, फलों के रस, चॉकलेट, टमाटर वाले आहार, साउस, पास्ता, कॉफी, चाय, सालसा, टमाटर रस डेयरी प्रोडक्ट, सम्पूर्ण दूध, आइसक्रीम, पिपरमेंट तथा तले भूने आहार नहीं खाये।

## दुर्बलता/Weakness

**पथ्य—** बिना पाचन क्रिया ठीक किये अधिक खाकर वजन बढ़ाने की कोशिश बेकार है। पाचन क्रिया को उन्नत करने के लिए सर्वप्रथम पेट के रोगों का उपचार करें। स्वस्थ हो जाने के बाद कुछ दिन उपवास, फिर रसाहार / फलाहार करें। उसके बाद प्राकृतिक भोजन फल, सलाद, अंकुरित अन्न और उबली सब्जी, रोटी पर रहें। दूध, केला, आम, खजूर भरपूर मात्रा में लें। खाना शुरू करने के बाद भी सप्ताह में एक दिन रसाहार खास करके संतरे या मौसम्मी के रस पर रहें। इससे पेट द्वारा भोजन के पाचन, अवशोषण एवं सात्त्विकीकरण की प्रक्रिया यानि मेटाबॉलिज्म सही रहेंगी। पर्याप्त मात्रा में भोजन करे। खूब व्यायाम करें। योग प्राणायाम करें। करने के तुरन्त बाद दूध पीयें। दूध के लिए शरीर की भोजन हेतु मांग (डिमाण्ड) बढ़ा दें। बिना मेहनत व व्यायाम के दूध पीना कुस्वास्थ्य का कारण होता है।

**अपथ्य—** चाय, कॉफी, नशीली औषधियाँ, चीनी, संश्लिष्ट खाद्य, शीतल पेय, फास्ट फूड, जंक फूड, मांस, मछली, अंडा, शराब, धूम्रपान। भावनात्मक एवं मानसिक असंतुलन

## अवटुग्रंथी विकार/Hypothyroidism

**पथ्य—** रसाहार, उपवास के बाद फल लें, फिर सामान्य आहार पर आयें। हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फल, सलाद, अंकुरित अन्न लें। सिंघाड़ा, कमलनाल, मखाना, कमलगट्टा, अन्य पानी फल, समुद्र से प्राप्त आहार विशेष लाभकारी है। अमरुद, हल्दी स्ट्राबेरी, आर्गेनिक पोटेटोछिलका समेत, सी वीड नोरी, फ्रून्स, वेकस सी वीड, कोम्बू केल्व सी वीड, दूध, दही, पतंजलि का आयोडिन वाला नमक, छील कर बादाम, मूंगफली, काजू, अखरोट; चना, राजमा, किंवाच, बाकला तिल, सूर्य मुखी व पम्पकिन सीड्स। नाश्ते में ओट्स या जौ का दलिया, मूंग, मोठ, मसूर, मटर, मेथी अंकुरित करके, गेहूँ, सोयाटोफू, सोयामिल्क तथा दही, कॉफी, ग्रीनटी, आड़ू, नाशपाती, स्ट्राबेरीज।

**अपथ्य—** पत्ता गोभी, फूल गोभी, गांठ गोभी, शलजम, सरसों का साग, केला, काजू, छिलका समेत बादाम, अखरोट तथा मूंगफली (इन्हें भीगोकर छिलका निकाल कर प्रयोग करें)। सोयाबीन का प्रयोग कम मात्रा में करें। चाय, कॉफी, चीनी, तले आहार, शराब, पान-मसाला, तम्बाकू, जर्दा, टॉफी, चॉकलेट, फास्ट फूड, जंक फूड तथा डिब्बा बंद आहार न लें।

### पक्षाघात/Paralysis

**पथ्य—** कुछ दिन रसाहार, फलाहार, उपवास करें। फलों का रस, गेहूं के जवारों का रस, सब्जियों का रस लें। फिर अपक्वाहार करे (फल, सलाद, अंकुरित अन्न, भीगे हुए मेवे लें)। फलों में खुबानी, एवोकोडो, टमाटर, आड़ू, आलू बुखारा, स्ट्राबेरी, तरबूजा, खरबूजा, केला, सब्जियों में गाजर, चुकन्दर, गहरे हरे रंग की सब्जियाँ पालक, मूली, शलगम, चुकन्दर तथा इनके साग, लेटुस, कोलार्ड तथा चौलाई के साग, चौलाई के साथ फ्लैक्स सीड, पत्तागोभी, काले रंग के अंगूर तथा ब्लैक शहतूत, ब्लू बेरीज, अनार, टमाटर, अंकुरित गेहूँ, एवोकोडो, सभी प्रकार के बीन्स तथा अंगूर उपयोगी है।

**अपथ्य—** सेचुरेटेड फैट, शुगर एवं साल्ट वाले तथा तले भूने आहार, प्रोसेस्ड फूड मक्खन, मारजरिन, मार्केट का चीज, रेडमीट, पेस्ट्रीज एवं स्वीट्स आहार है।

### निम्न रक्तचाप/Hypotension

**पथ्य—** नींबू पानी, मुनक्के, बादाम, अंकुरित मूंगफली, भुना नमकीन चना, नमकीन मूंगफली, बादाम, नमकीन अंकुरित अन्न का सलाद चाट दें। हैजा, अतिसार में अचानक बी.पी. कम होने पर नींबू गुनगुना पानी नमक शहद मिलाकर चम्मच से घूंट-घूंट कर पिलाये, नींबू शहद पानी नमक मिलाकर एनिमा द्वारा रेक्टल रिहाइड्रेट भी दिया जा सकता है। दिव्य पेय एवं नारियल का पानी पिलायें। पालक, बथुआ, शलगम, मूली, चुकन्दर एवं उनका पत्राशाकादि हरी सब्जियां खायें। 2.5 से 3.5 ली पर्याप्त मात्रा में जल पीयें, एक साथ ज्यादा मात्रा में जल न पीये। रोटी, उबली हरी सब्जी, फल, अंकुरित अन्न, दही, छाछ, दूध, मक्खन खायें।

**अपथ्य—** चाय, कॉफी, चीनी, मिर्च-मसाले, तले आहार, तम्बाकू, धूम्रपान, कन्फेक्शनरी एवं सिंथेटिक आहार।

## पाण्डु रोग/Anaemia

**पथ्य**— खुबानी, केला, नाशपाती, अनार, सेब, जामुन, काली द्राक्ष, मुनक्का, आड़ू, चेरी, अंगूर, नींबू, संतरा, मौसमी आदि फल। रस्पबेरी, अनन्नास, स्ट्राबेरी, ब्लू एवं ब्लैक बेरी, संतरा एवं संतरा का रस, विटामिन सी वाले आहार, अमरुद, आंवला, किवि, तरबूजा, खर्बूजा, टमाटर। पालक, टमाटर, गाजर, चुकंदर, हरी पत्तेदार शाक, पत्तागोभी, खीरा, ककड़ी, चौलाई, बथुआ, लेटुस कोलार्ड, सरसों का साग, मूली, चुकन्दर, शलगम तथा उनके पत्ते का साग, लौकी, टिण्डा, मिर्च, मकोय, ब्रोकली, चिचिंडा, शकरकन्द, अजमोदा पत्ता गोभी, शलगम के पत्ते, प्याज के पत्ते, मटर, अजवायन आदि सब्जियाँ। बादाम, काजू, अखरोट, मूंगफली आदि मेवे। अंकुरित अनाज— जैसे मोठ, चना, गेहूँ, मसूर, उड़द, तिल, मूंग, मटर, गेहूँ, मूंगफली तथा सोयाबीन, का अंकुरण, जौ/गेहूँ के जवारों का रस रक्तहीनता दूर करने के लिए बहुत उपयोगी है। जिसे 'Green Blood' भी कहा जाता है, हरी सब्जियों विशेषतः पालक व टमाटर का रस पियें। खाने के आधे घण्टे पश्चात् गुन-गुने पानी में एक नींबू निचोड़ कर पीयें। भोजन के आयरन तथा कैल्शियम का अवशोषण बढ़ जाता है।

**अपथ्य**— गर्म मसाला, मिर्च, तैल, मिठाई, वसायुक्त पदार्थ, पूड़ी, पराँठे, घी, आलू, चावल, मलाई वाला दूध, कुलथी, सरसों, लहसुन, हलवा, कचौरी, समोसा, पिज्जा, बर्गर, चाय, कॉफी, कोल्ड-ड्रिंक्स, उड़द, राजमा, चना, मसूर की दाल का सेवन व आधुनिक सभ्यता के बाजार के खाद्य पदार्थों का सेवन अहितकर है।

## पीलिया/Jaundice

**पथ्य**— नींबू, संतरा, मौसमी, अंगूर, कलुनाशपाती ब्लैकबेरी, ब्लैकमलबेरी, लीची, शरीफा, अनन्नास, चकोतरा, आंवला आदि फल या रस, सरसों एवं मूली के पत्ते, बकला, सेम, ग्वारफली, चौला फली, मोगरी फेवाबीन्स, वलवेट बीन्स, कवाछफली आदि खायें। पालक, टमाटर, गाजर, लोकी का रस, गन्ना चूसना, छाछ, अंकुरित मूंग, मोठ, मसूर, चना, भीगे हुये किशमिश, मुनक्का, अंजीर, खुबानी, शहद, उबला आलू, शकरकन्द, चुकन्दर, शलगम, मूली तथा उनके पत्ते की सब्जी आदि लें। शहद, पपीता, अनन्नास, आम तथा संतरा खाये। संतरा का छिलका उबालकर

पेय, चकोतरा, गेहूँ, जौ, ओट ज्वार का दलिया ब्राउन राइस, किनोवा, रामदाना, मुनक्का, रागी खायें।

**अपथ्य-** घी, मक्खन, तेल, तली हुई चीजें, मांस, मदिरा, तम्बाखू, फास्ट फूड, डब्बाबन्द तथा अन्य प्रोसेस्ड फूड, जंक फूड, पेरासिटामोल आदि औषधियाँ।

## अग्न्याशय शोथ/Pancreatitis

**पथ्य-** थोड़ी-थोड़ी मात्रा में 6 से 7 बार खायें, एक साथ अधिक मात्रा में नहीं खायें, पाइन एप्पल, केला, सेब, एवोकोडो, अदरक कीवीफ्रूट तथा शुद्ध शहद में अनेक प्रकार के एन्जाइम होते हैं जो भोजन को पचाने में सहायता करते हैं, विनापल्प के क्लियर लिक्विड डाइट, अंगूर, सेब, क्रैनबेरीज, स्ट्रबेरी, तरबूज, कोकोनट, एवोकाडो आदि ले सकते हैं। अदरक, कीवी बाली, ओट्स, चावल, बाजरा, ज्वार का दलिया, सफेद अंगूर का रस दे सकते हैं।

**अपथ्य-** केन्ड वेजीटेबल, बीयर, वाइन, आदि सल्फाइड, प्याज या किसी प्रकार का मांस, तले हुए किसी प्रकार के आहार, सभी प्रकार के मांसाहारी व्यंजन, लिवर, दिल, दिमाग, गुर्दे इत्यादि आर्गनमीट कन्फकेशनरी प्रोसेस्ड फूड्स, वसा वाले आहार, चीनी वाले आहार, केम्पा, कोका, चाय, कॉफी, टॉफी, मक्खन, केक्स, कूकीज, पेस्ट्री, पेटीज, क्रीम रॉल, बिस्कुट इत्यादि चीनी मिश्रित डिजर्ट, पोटेटो चिप्स, कुरकुरे, नमकीन, फ्रेन्चफ्राइड, बेक्ड फ्रायड स्नैक्स, अधिक मात्रा फाइबर वाले आहार जैसे सभी प्रकार की गोभिया, लेग्यूम्स, बीन्स वाले आहार, अचार, गेहूँ वाले आहार।

## अष्टीला वृद्धि/Prostate Enlargement

**पथ्य-** ताजे फल, हरी सब्जी, लाल टमाटर, चेरीज, स्ट्रबेरीज, लाल अमरूद, तरबूजा, लाल गाजर में लाइकोपिन होता है जो प्रोस्टेट कैंसर से रक्षा करता है, अंकुरित अनाज लें। शुरू में तीन-दिन नींबू पानी शहद या पानी पर उपवास करें, फिर एक सप्ताह रस या फल पर रहें। उबले टमाटर, कद्दू के बीज प्रोस्टेट ग्रंथि वृद्धि में बहुत लाभकारी हैं। ज्यादा से ज्यादा फल एवं सब्जियाँ, फलियाँ, लेग्यूम्स एवं बीन्स, गोभियाँ, पालक, सरसों, चौलाई, कोलार्ड का शाग, गाजर, चुकन्दर, लौकी, टिण्डा, चिचिंडा, लौकी, तुरई आदि सब्जियाँ तथा 4-5 टमाटर खायें। अंकुरित मेथी और तिल खायें। पेट

ठीक रहने पर भुने चने भी खा सकते हैं।

**अपथ्य—** संतृप्त हाइड्रोजनेटेड फैट, शुगर, बीफ, पोर्क, लंचमीट, हॉट डॉग, सॉसेस, मांसाहार (प्रोसेस्ड मीट में मौजूद हेट्रोसाइक्लिक कम्पाउण्ड प्रोस्टेट कैंसर पैदा करते हैं), अधिक मात्रा में दूध या दूध से बने खाद्य पदार्थ शराब, धूम्रपान, तम्बाकू, नशीली दवाइयाँ, तले-भूने आहार।

### नपुंसकता/Sterility

**पथ्य—** उपवास से आरम्भ करके रसाहार फिर अपक्वाहार फिर संतुलित पौष्टिक आहार पर आ जायें। भीगे हुए मेवे, शहद, गाजर का रस, प्याज का रस शहद से, गेहूँ के जवारों का रस, दूध के साथ केसर लें। तिल का दूध बहुत उत्तम है। अंकुरित अन्न विशेषतः अंकुरित गेहूँ लें। पैदा करने की शक्ति जर्मिनेशन पाँवर को बढ़ाने वाले जर्मिनेटेड यानि अंकुरित अनाजों एवं पम्पकिन सीड्स, ककड़ी, खीरा, तरबूजा, खर्बूजा के बीज में एण्ड्रोजन जैसे सेक्स हार्मोन होते हैं जो हृदय, दिमाग एवं काम शक्ति को बढ़ाते हैं। बदल-बदल कर भाँति-भाँति के आहार लें। सात दिन के लिए सात अनाज ब्राउन राइस, गेहूँ, ज्वार, रागी, जौ, कुटू, बाजरा, मक्का, ओट्स बदल-बदल कर खायें। सात दाल मूँग, मोठ, मसूर, चना, राजमा, मटर, कुलथी, अरहर, सोयाबीन आदि बदल-बदल कर खायें। सातों दिन सात प्रकार के तेल में मूँगफली, सरसों, तिल, सोयाबीन, अलसी, राइस ब्रान ऑयल, सफोला, सूर्यमुखी आदि खायें। प्रतिदिन 2 से 3 चाय चम्मच घी का भी प्रयोग करें, सेब, तरबूजा, अंगूर, संतरा, मौसम्मी, चकोतरा, स्ट्रॉबेरी, ब्लूबेरी, ब्लूमलबेरी, ब्लैकबेरी, लाल टमाटर आदि फलों, पालक, लेटुस, मूली, चुकन्दर, केला, अनन्नास, कीवी, अदरक।

**अपथ्य—** धूमपान, मद्यपान, नींबू, अचार, पर्यावरण प्रदूषण आदि।

### सिर दर्द/Migraine

**पथ्य—** फलोपवास, रसोपवास, फिर उबली सब्जी, फल, दलिया, रोटी दें। पित्तजन्य दर्द में खट्टे फल न लें। गाजर, पालक, चुकन्दर, लौकी, तरोंई की सब्जी, नारंगी, विशेष रूप से पीला तथा हरे रंग की साग सब्जियाँ तथा फल, शकरकन्द, ब्राउन राइस, चेरीज, स्ट्रॉबेरी, ब्लैक मलबेरी, तरबूजा, खर्बूजा, विटामिन-बी<sub>2</sub> वाले आहार जैसे दूध, दही, पनीर, एसपरागस, एवोकोडो, किशमिश, मुनक्का, बादाम, पालक, फोर्टिफायड सिरियल एवं ब्रेड,

अंकुरित मूंग मोठ, मसूर, मटर, मूंगफली, तिल तथा मशरूम का प्रयोग करें।

**अपथ्य—** चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक्स, आइसक्रीम, पिज्जा, बर्गर, पैटीज, इडली, डोसा, तम्बाकू, गुटखा, पान मसाला, माँस-मदिरा, अण्डे व मैदे से बने ब्रेड आदि, कन्फैक्शनरी व सिन्थेटिक फूड्स आदि अहितकर, अभक्ष्य व त्याज्य पदार्थों का सेवन कदापि न करें।

## अनिद्रा (Insomnia)

**पथ्य—** मीठे फल केला, सेब, स्ट्रॉबेरी, चेरी, विल्वफल, ब्रोकली, गोभियां, भीगे किशमिश, मुनक्के, खजूर, अंजीर, अंकुरित अमृतान्न, सलाद, उबली हरी सब्जी, दही, छाछ लें। बथुआ, पालक, मूली, शलगम, चुकन्दर तथा उनके पत्ते का साग, सूखा बेर। रात्रि में मीठे फल, गुड़, खजूर, मुनक्के, अंजीर खाने अथवा जौ, ओट्स (जई), रागी, ज्वार, बाजरे का दलिया से सेरोटोनिन का स्त्राव बढ़ता है एवं सेरोटोनिन एवं मेलाटोनिन का संतुलन बना रहता है, जिससे नींद अच्छी आती हैं।

**अपथ्य—** चाय, कॉफी, धूम्रपान, शराब, प्रोसेस्ड फूड, तले हुए आहार, तीव्र प्रकाश से दिमाग के जागने एवं नींद से संबंधित दोनों न्यूरोकेमिकल्स सेरोटोनिन तथा मेलाटोनिन के मध्य असंतुलन से नींद का पैटर्न अस्त-व्यस्त हो ही जाता है।

## साइनोसाइटिस/Sinusitis

**पथ्य—** शुरू में 1-3 दिन तक पानी या नींबू पानी पर उपवास करें। फिर नींबू पानी शहद, संतरे / मौसमी का रस, मौसमानुसार फल जैसे अनार, संतरा, मौसमी, अनन्नास, पपीता, सेब, नाशपाती लें। उबली हरी सब्जी लें।

**अपथ्य—** चाय, कॉफी, चीनी, मैदा तथा बेसन के तले भुने आहार, गरम मिर्च मसाले, परिष्कृत, संश्लिष्ट आहार, फास्ट-फूड, कोल्ड-ड्रिंक्स, बिस्कुट, ब्रेड, मांस, शराब, धूम्रपान, टॉफी, चाकलेट न लें।

## अर्बुद/Cancer

**पथ्य—** जहाँ तक संभव हो पूर्णतः जैविक आहार लें। क्षारीय आहार अधिक लें। शुरू में सामर्थ्यानुसार नींबू पानी पर उपवास अथवा सब्जियों के रस पर रहें। गेहूँ/जौ के ज्वारों का रस, आंवला, गाजर, चुकंदर, अदरक, हल्दी का रस, तुलसी, गिलोय, एलोवेरा, नीम, गोमूत्र का अर्क, पेड़ पर पके ताजा फल लें। फिर अधिक-से-अधिक अपक्वाहार (फल, सलाद, सब्जियों का

रस, अंकुरित अनाज) पर रहें। पशुओं के दूध के स्थान पर तिल, सोयाबीन का दूध लें। फलों में संतरा, मौसम्मी, ग्रेप फ्रूट, नींबू, काला अंगूर, लाल अंगूर, काला एवं लाल किशमिश, मुनक्का, स्ट्राबेरीज, बलूबेरीज, बिलबेरीज, जामुन, मकोय, ब्लैक ब्लूमलबेरीज, बलैक बेनज, बैंगन, बैंगनी काली गाजर, जो प्रबल कैसरनाशी होते हैं। अनार में मौजूद 'पुनिकालेगइन' महाकैसर नाशक है। सभी प्रकार के गहरे काले हरे नीले, लाल, पीले, नारंगी, बैंगनी, काले रंग के साग सब्जियाँ तथा फल प्रबल कैसरनाशी होते हैं।

**अपथ्य-** धूम्रपान, शराब, तम्बाकू, मादक पदार्थ, नमक, चाय, कॉफी, चीनी, शीतल पेय; कीटनाशी युक्त अनाज, फल सब्जियाँ; मिठाई, आइसक्रीम, कृत्रिम रंग वाले आहार, मांस-मछली, प्रिजरवेटिव वाले, डब्बाबंद आहार। केमिकल वाली सौंदर्य प्रसाधन सामग्रियाँ, हेयर डाई, नेल पॉलिश, टेल्कम पाउडर।

## अपस्मार/मिर्गी/ Epilepsy

**पथ्य-** फल, सलाद, अंकुरित अन्न, चोकर समेत आटे की रोटी, उबली हरी सब्जियाँ, भीगे हुये मेवे (बादाम, अखरोट), अलसी, कद्दू, तरबूज, खरबूज, ककड़ी के बीज विभिन्न प्रकार के बीन्स एवं लेग्यूम्स जैसे काबुली चना, मसूर, मटर, राजमा, किडनी बीन्स, उड़द (black beans) सोयाबीन्स, फेवाबीन्स, फ्रेन्च बीन्स, ग्वार फली, चौलाफली, सहजना फली, मोगरी, बाकला, टमाटर, ककड़ी, खीरा, प्याज, लहसुन, गाजर, चुकन्दर, शकरकन्द; अंकुरित मूंग, मेथी, चना मसूर, मटर, मूंगफली, सोयाबीन; दही, नींबू हरी मिर्च डालकर सलाद चाट बनाकर खायें। सब्जियों में लौकी टिण्डा तरोई, चिचिंडा, कद्दू, पेठा, पालक, लेटूस, कोलार्ड, शलगम, मूली, चुकन्दर तथा उनके पत्ते का साग, अनाजों में जौ, ओट (जई) ज्वार, बाजरा, रागी, श्यामा, कंगुनी, चौलाई, चावल (ब्राउन) प्रयोग करें। वेजीटेबल उपमा, इडली 3 घंटे दही में मिलाकर खमीर उठने के लिए बाद में उससे ढोकला, इडली खम्मन आदि बनायें तथा खायें।

**अपथ्य-** चाय, कॉफी, तली चीजें, अधिक नमक, चीनी, मांस, मदिरा, डिब्बाबंद (पेकेज्ड) खाद्य, धूम्रपान।

## मोटर न्यूरोन डिजीज/MND

**पथ्य-** विटामिन ई वाले आहार, गाजर का रस, अंकुरित गेहूँ का दलिया भीगा बादाम, अखरोट, काजू, मूंगफली पीसकर शहद मिलाकर खिलायें। चिया

सीड्स, अखरोट, फ्लेक्स सीड, सोयाबीन, मसूर, एसपरागस, पालक, ब्रोकोली, एवोकोडो, आम, लेट्टुस, स्वीट कार्न, नारंगी, विटामिन बी6 वाले आहार कीवी, आम, टमाटर, पालक, ब्रोकोली, दूध, गाजर, शकरकन्द, हरा मटर, केला, काबुली चना, एवोकोडो बी12 के लिए दूध, दही, अंकुरित मूंग मसूर आदि तथा जिंक के लिए खीरा, ककड़ी, तरबूज, खरबूजा, बिनौली सीड्स, पम्पकिन सीड्स, स्ट्राबेरी, ब्लूबेरी, ब्लैक बेरी, ब्लैकमलबेरी का प्रयोग करें।

**अपथ्य—** चना, मटर, सोयाबीन, आलू, उड़द, राजमा, मसूर, कटहल, फूलगोभी, खीरा, टमाटर, अमचूर, नींबू, संतरा, अंगूर, दही, छाछ आदि खट्टा पदार्थ, भैंस का दूध, पेठा, ठण्डा जल पीना व स्नान, सीलन व ठण्डे स्थान पर निवास करना अहितकर होता है, चाय, कॉफी, चीनी, चॉकलेट, टॉफी, शीतल पेय, दालें, मदिरा, तम्बाकू, अण्डा, फास्ट फूड, जंक फूड न लें। ब्रेड, कुकीज, क्रीमरोल, पेटीज, पेस्ट्री, डॉउनट्स, स्वीट क्वीक ब्रेड्स, केक्स, फ्रूट केक, बटर केक, चीज केक, स्वीटरॉक केक, शुगर केण्डीज, पुडींग, चॉकलेट, केनडायड फ्रूट्स, शुगर कैण्डी आदि कन्फेक्शनरी फूड्स आर्थराइटिस को बढ़ाने वाले होते हैं।

### कम्पवात/ Parkinson's Disease

**पथ्य—** गाजर, लाल टमाटर, पालक, शलगम, मूली, अरबी के पत्ते, पपीता, आम, नींबू, संतरा, चकोतरा, स्ट्राबेरी, ब्लैक मलबेरी, बादाम, अखरोट, काजू, मूंगफली, गेहूँ का अंकुरण, ब्रोकोली, फूलगोभी, केल, सरसों का साग, लहसुन, ब्राउन राइस, कॉटेजचीज, बकला, पालक, एवोकोडो, एसपरागस, भिण्डी, पर्याप्त मात्रा में प्रतिदिन 8-12 ग्लास पानी पीयें। अच्छी गुणवत्ता का प्रोटीन के लिए अंकुरित मूंग, मोठ, मसूर, मटर, मूंगफली, सोयाबीन, मेथी, चना, तिल, सोयाबीन कवाछ तथा ब्रोकोली का अंकुरण तथा सोयाबीन, काजू, बादाम, अखरोट, तिल, खीरा, ककड़ी, कद्दू (पम्पकिन) के बीज का दूध लें। मीठेफल, सब्जियों का रस, नारियल पानी, अंकुरित अन्न, सोयाबीन व तिल का दूध, हरी सब्जियाँ, अलसी ताजा पीस कर छाछ/सूप में डालकर पीयें, खजूर, खरबूजे तरबूज के बीज लें। वेलवेट बीन्स (कौंच बीज) में डोपामिन तथा लेवाडोपा पर्याप्त मात्रा में होता है।

**अपथ्य—** चाय, कॉफी, नशीली चीजें, नमक, चीनी, डिब्बाबंद प्रोसेस्ड खाद्य।



## SLE (Systemic Lupus Erythematosus)/

### स्वप्रतिरक्षित रोग ( Autoimmune Disease )

**पथ्य-** SLE रोगियों को कम वसा वाला दूध, चीज, दही, टोफू, बीजों में ककड़ी खीरा, पम्पकिन, खर्बूजा, तरबूजा, छिलका रहित भीगा हुआ बादाम, मूंगफली, केला, खजूर, किशमिश को मिक्सी में पीसकर दूध बनाकर, सोयाबीन का दूध तथा दही, टोफू पनीर कैल्शियम तथा विटामिन डी फोर्टिफाइड वाले आहार, मैग्नेशियम एवं कैरोटिन वाले आहार गहरे हरे रंग की साग सब्जियां, गाजर, पालक लेटुस, कोलार्ड, चौलाई, बथुआ, मूली, चुकन्दर, शलगम तथा उनके पत्ते की सब्जी, फलों में स्ट्रावैरी, डार्कमलबेरी, ब्लू तथा ब्लैक बेरी, शकरकन्द, सेब, अंगूर, नाशपाती, आड़ू, मीठा आलू बुखारा अननास इत्यादि। कभी-कभी संतरा, मौसम्मी, नींबू, चकोतरा, आम ले सकते हैं। बीन्स, ब्रोड बीन्स, बाकला, सेम, कवांछ, चौला, ग्वार, सहजना की फली का उपयोग कभी-कभी अवश्य करें।

**अपथ्य-** किसी प्रकार के मांस मछली, हेमबर्गर, हॉट डॉग, स्ट्रॉंग नॉफ एटॉप पास्ता, बीफ सेण्डवीच, मटनकरी, कोमो, ओएस्टर, तावा मटन, फ्रायडमीट कबरगाह कीमा मटर मसाला आदि मांसाहार भूल कर भी नहीं खायें, तंदूर, डीपफ्राइ, ग्रिलिंग आदि अधिक तापमान पर बने आहार, प्रोसेस्ड मांसाहार, प्रिजरवेटिंग फ्लेवर, साल्टिंग, क्यूरिंग, स्मोकिंग हॉट-डॉग, हेम बेकन कोहरिजो सलामी आदि मांसाहार नहीं लें, फफूंद वाले आहार, कॉर्न सिरप शुगर, कैण्डी, क्रीम रॉल, कूक्स, कूकीज, पेटीज पेस्टी इत्यादि कन्फेक्शनरी फूड किसी प्रकार के ज्यादा नमकीन, वसा एवं शुगर वाले आहार, नाइट शेड सोलेनेसी आहार टमाटर बैंगन, आलू किसी प्रकार की मिर्च हरी लाल, मिटठी तिखी मिर्च नहीं ले और न ही दें। सूर्य स्नान न लें, लहसुन, अंकुरित अन्न का सेवन न करें।

### दन्त रोग/Dental Problems

**पथ्य-** कुछ दिन रसाहार करें, फिर फल, सलाद, अंकुरित अन्न का प्रयोग करें। फिर सामान्य आहार यथा उबली हरी सब्जियाँ, चोकर समेत आटे की रोटी, फल, अंकुरित अन्न, सलाद आदि पर आ जायें। विटामिन-सी वाले आहार नींबू, संतरा, आंवला, चेरीज बेरीज आदि खाने से दांत मजबूत होते हैं, खाने के बाद गुनगुने पानी से कुल्ला करें, क्योंकि इनके एसिड दाँतों की

चमक एनामेल को नष्ट करते हैं।

**अपथ्य-** चीनी, मिठाई, डिब्बा बंद खाद्य, बहुत गर्म या बहुत ठण्डे भोजन, टॉफी तथा केण्डी, केक्स, कूकीज पेस्ट्री, चॉकलेट, कन्फेकशनरी के सामान न ले।

### **बाल झड़ना/ Hair Fall**

**पथ्य-** सलाद जैसे पालक, पत्तागोभी, गाजर, प्याज, ककड़ी, खीरा, लौकी, चुकन्दर; अंकुरित अन्न, मौसमी फल जैसे- आंवला, नींबू, संतरा, अमरुद, पपीता, सेब, नाशपाती, मौसम्मी, केला; सब्जियों का रस।

**अपथ्य-** चाय, कॉफी, मिर्च, गर्म मसाले, तले-भुने-चटपटे आहार, अण्डा, मांस, मछली, बेसन व मैदा के आहार, बिस्किट ब्रेड, साफ्ट ड्रिंक, शराब, जेम, जेली, पान-मसाला, चाकलेट, टॉफी।

### **विशेष निर्देश:**

1. साबुत चोकरयुक्त अनाज व छिलकेयुक्त दालों का ही प्रयोग करें।
2. रोज हल्का व्यायाम व सैर करें। खाने के एकदम बाद व्यायाम व सैर न करें।
3. एक समय में वसायुक्त व भारी भोजन करने के बजाय हल्का भोजन दिन में 2 या 3 बार लें। भोजन में ताजा मौसमी फल व हरी सब्जियों को मुख्य स्थान दें।
4. खाँसी रहने की स्थिति में दही, कच्चा केला, टमाटर नहीं खाना चाहिए। दूध में दिव्य पेय डालकर प्रयोग करें।
5. सब्जियों को प्रयोग से पहले अच्छी तरह धो लेना चाहिए या सब्जियों में नमक मिश्रित जल में कुछ समय तक डालकर रखें तत्पश्चात् निकालकर साफ पानी से धो लें।
6. फलों को अच्छी तरह साफ कर, धोकर तथा छीलकर सेवन करना चाहिए।

## सभी रोगियों के लिए सामान्य पथ्य-अपथ्य

### हितकारी पदार्थ :

गेहूँ, मूँग की दाल (छिलके वाली), लौकी, तोरई, कच्चा पपीता, गाजर, टिण्डे, पत्तागोभी, करेला, परवल, पालक, हरी मेथी, अंकुरित अन्न, सहिजन की फली, चना, हरी मिर्च व अदरक (अल्प मात्रा में), गाय का दूध व घृत सर्वोत्तम है। गोदुग्ध उपलब्ध न होने पर ही भैंस के दूध का प्रयोग करें।

फलों में सेब, पपीता, चीकू, अनार, अमरूद, बगूँगा, जामुन, मौसमी आदि फलों का प्रयोग सामान्यता किया सकता है। सूखे मेवों में काजू, बादाम, मुनक्का, किशमिश, अंजीर, चिलगोजा, छुहारे, खजूर आदि का प्रयोग करें।

### सर्वथा अहितकारी पदार्थ :

चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक्स, आइसक्रीम, पिज्जा, बर्गर, पैटीज, इडली, डोसा, तम्बाकू, गुटखा, पान मसाला, माँस-मदिरा, अण्डे व मैदे से बने ब्रेड आदि, कन्फैक्शनरी व सिन्थेटिक फूड्स आदि अहितकर, अभक्ष्य व त्याज्य पदार्थों का सेवन कदापि न करें।

## चमत्कारी घरेलू उपचार

(स्वामी जी महाराज द्वारा योगशिविरों के दौरान बताए जाने वाले विशेष प्रयोग)

### मोटापा एवं मधुमेहनाशक दलिया

गेहूँ	-	500 ग्राम
चावल	-	500 ग्राम
बाजरा	-	500 ग्राम
साबुत मूंग	-	500 ग्राम

सभी को उपरोक्त मात्रा में लेकर, भूनकर दलिया बना लें। इसमें अजवाइन 20 ग्राम तथा सफेद तिल 50 ग्राम भी मिला लें।

आवश्यकता के अनुसार लगभग 50 ग्राम दलिये को 400 मिली पानी में डालकर पकाएँ, स्वादानुसार सब्जियाँ व हल्का नमक मिला लें। नियमित रूप से 15-30 दिन तक दलिया का सेवन करने से मधुमेह में लाभ होता है। मोटापे से पीड़ित हृदय रोगी इस दलिया का नियमित सेवन कर निरपवादरूप से अपना वजन कम कर सकते हैं।

खीरा, करेला व टमाटर का रस मधुमेह के लिए सर्वश्रेष्ठ है।

मोटापा, कब्ज, कोलेस्ट्रॉल, चर्मरोग एवं कैंसर जैसे रोगों में गोमूत्र अर्क सर्वश्रेष्ठ औषध है।

### हृदयरोग, अम्लपित्त, उदररोग एवं मोटापे में लाभप्रद लौकी का रस

लौकी 500 ग्राम + पुदीना पत्र 7 नग + तुलसी पत्र 7 नग

उक्त सभी को मिलाकर रस निकालकर प्रतिदिन प्रातः काल खाली पेट पीने से हृदय की धमनियों में हुए अवरोध भी खुल जाते हैं। अम्लपित्त एवं समस्त उदररोगों का शमन करने के लिए लौकी रस का सेवन नियमित रूप से करना चाहिए।

कोलेस्ट्रॉल, हृदयरोग व मोटापे के लिए लौकी का रस सर्वश्रेष्ठ है।

सावधानी - कड़वी लौकी का जूस न पिएं।

## अर्जुन क्षीरपाक

5-10 ग्राम अर्जुन चूर्ण में 1 कप दूध तथा 3 कप पानी मिलाकर पकाएँ। 1 कप शेष रहने पर छानकर प्रातःकाल खाली पेट पी लें। उक्त क्षीर पाक का नियमित सेवन, कमजोर हृदय वालों को अति लाभकारी होता है।

### मोटापा, मधुमेह व हृदयरोग में अत्यन्त लाभप्रद अश्वगन्धा पत्र

प्रतिदिन प्रातः, दोपहर एवं सायंकाल 1-1 अश्वगन्धा के पत्ते को हाथ से मसलकर गोली बनाकर भोजन से 1 घण्टा पहले या खाली पेट जल के साथ लें। एक सप्ताह के नियमित सेवन के साथ ही फल, सब्जियाँ, दूध, छाछ एवं जूस पर रहते हुए कई किलो वजन कम किया जा सकता है। इस प्रयोग को लगातार 15 दिन करने के पश्चात् 10-15 दिन छोड़कर पुनः किया जा सकता है।

**नोट :** परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज द्वारा बताए इस सामान्य से नुस्खे का प्रयोग कर लाखों लोगों ने मोटापे से छुटकारा पाकर स्वास्थ्यलाभ किया है।

### मोटापा कम करने की घरेलू विधि

1 चम्मच त्रिफला चूर्ण को रात्रि में 200 मिली पानी में भिगोकर रखें। प्रातः उबालें तथा आधा शेष रहने पर छान लें। कुछ शीतल होने पर इसमें 2 चम्मच शहद मिलाकर पिएँ। कुछ ही दिन के सेवन से कई किलो वजन कम हो जाता है।

### मोतियाबिन्द व ग्लूकोमानाशक 'दृष्टि आई ड्रॉप'

सफेद प्याज का रस	-	10 मिली
अदरक का रस	-	10 मिली
नीबू का रस	-	10 मिली
शहद	-	50 मिली

उक्त सभी को मिलाकर एक काँच की शीशी में भरकर धूप में रखें। धूप में रखने के कुछ समय बाद तलछट नीचे बैठ जाता है तथा स्वच्छ तरल उपर रह जाता है। इस स्वच्छ तरल को साफ वस्त्र से छानकर कांच की शीशी में भरकर रख लें। नियमित रूप से 2-2 बूँद दवा आँखों में डालने से मोतियाबिन्द कट जाता है। ग्लूकोमा के रोगी का आँख का दबाव कम हो जाने से धीरे-धीरे ठीक हो जाता है।

उक्त दवा आश्रम में पतंजलि दृष्टि (आई ड्रॉप) के नाम से विशेष रूप से

तैयार की जाती है, जिसके प्रयोग से अनेकों रोगी लाभ पा चुके हैं।

### नेत्रज्योतिवर्धक घरेलू उपचार

100 मिली शुद्ध गुलाब जल में 10 ग्राम सूखे आँवले की साबुत कली को डुबाकर रखें। इसे 2 दिन तक रखा रहने दें। 2 दिन बाद इसे निथारकर 8 तह किए कपड़े से छान लें, इसके पश्चात् शीशी में भर कर रखें, 2-2 बूँद की मात्रा में आँखों में डालने से अश्रुस्रावाधिक्य, नेत्रलालिमा, नेत्रदाह एवं खुजली में आराम हो जाता है।

### रतौंधी ( Night Blindness ) एवं योषापस्मार ( Hysteria ) में लाभकारी

सफेद प्याज का रस - 10 मिली

शहद - 10 मिली

दोनों को समान मात्रा में मिलाकर 2-2 बूँद प्रातः एवं सायं आँखों में डालें। इससे रतौंधी तथा योषापस्मार में लाभ होता है।

### कफज रोगों का घरेलू उपचार

बादाम गिरी - 100 ग्राम + खाँड - 50 ग्राम + काली मिर्च - 20 ग्राम

उपरोक्त सभी का अलग-अलग पाउडर बनाएँ। तत्पश्चात् मिलाकर सुरक्षित रख लें।

#### सेवनविधि-

एक चम्मच सायं खाने के बाद गुनगुने दूध के साथ सेवन करने से जीर्ण कफ रोग, नजला-जुकाम, साइनस में विशेष लाभ होता है। यह प्रयोग कब्ज को भी दूर कर देता है तथा साइनस की वजह से होने वाले सिरदर्द में भी लाभ करता है।

#### विशेष-

जिनको मधुमेह हो, वे व्यक्ति खाँड का प्रयोग न करें तथा जिनको अम्लपित्त हो, वे काली मिर्च 10 ग्राम की मात्रा में ही प्रयोग करें।

## थायरायड, टॉन्सिल व कफज रोगों का घरेलू उपचार

दिव्य त्रिकटु चूर्ण	-	50 ग्राम
दिव्य बहेड़ा चूर्ण	-	20 ग्राम
दिव्य प्रवाल पिष्टी	-	10 ग्राम

### सेवन विधि-

सबको चूर्ण करके मिलाकर रख लें। वयस्क व्यक्ति एक-एक ग्राम मात्रा में चूर्ण लेकर प्रातः-सायं खाली पेट मधु (शहद) या गुनगुने पानी के साथ सेवन करें। निरन्तर सेवन करने से थायरायड के रोग में विशेष लाभ होता है तथा बच्चों में टॉन्सिल्स की समस्या भी दूर हो जाती है। श्वास व कफ रोगों में भी यह प्रयोग लाभप्रद है।

### नकसीर

1. पीपल के पत्रों को लेकर कूट-पीस कर रस निकाल लें। 5-5 बूँद दोनों नासिकाओं में टपका देने से शीघ्र ही नकसीर बन्द हो जाती है। 30-40 पत्रों का रस निकालकर मिश्री मिलाकर पीने से शीघ्र लाभ होता है।
2. रक्तस्राव में 5 से 10 मिली तक पीपल के पत्तों का रस प्रातः खाली पेट पीने से रक्तस्राव में शीघ्र ही लाभ होता है।
3. 2-4 बूँद दूर्वा स्वरस को नाक में डालने से शीघ्र ही नकसीर बन्द हो जाती है।

### पुरानी खाँसी की अचूक दवा

मुलेठी का एक छोटा टुकड़ा, 2 काली मिर्च तथा मिश्री का एक छोटा टुकड़ा इन तीनों को मुँह में रखकर दिन में दो-तीन बार खाली पेट या खाने के बाद चूसें। इससे पुरानी से पुरानी खाँसी, गले की खराश, गला बैठना, स्वरभंग आदि में तत्काल एवं स्थायी लाभ होता है।

### श्वास, कफ, साइनस, पीनस व सिरदर्द में लाभदायक रीठा जल

रीठा चूर्ण 1 ग्राम तथा 2-3 ग्राम त्रिकटु चूर्ण को 50 मिली पानी में डालकर रखें। प्रातः जल को निथार कर अलग शीशी में भरकर रखें। इस जल की 4-5 बूँद प्रातःकाल खाली पेट कुछ दिन नाक में डालने से अन्दर जमा हुआ कफ बाहर निकल

जाता है। इससे नासारन्ध्र खुल जाते हैं व सिददर्द में भी तुरन्त लाभ पहुँचता है।

**नोट :** साँठ, काली मिर्च व पिप्पली को समान मात्रा में मिलाकर बने चूर्ण को 'त्रिकटु चूर्ण' कहते हैं।

### खाँसी में लाभदायक वासापत्र

वासा पत्रों का रस 1 चम्मच, अदरक का रस 1 चम्मच तथा शहद 1 चम्मच तीनों को मिलाकर सेवन करने से सभी प्रकार की खाँसी में आराम हो जाता है।

### सर्दी, जुकाम व ज्वर के लिए प्रयोग

7 पत्ते तुलसी तथा 5 लौंग लेकर एक गिलास पानी में पकाएँ। तुलसी पत्र व लौंग को पानी में डालने से पहले हल्का-सा कूटकर दरदरा कर लें। पानी पककर जब आधा शेष रह जाए, तब थोड़ा-सा सैंधव नमक डालकर गुनगुना-गुनगुना पी जाएँ। यह काढ़ा पीकर कुछ समय के लिए वस्त्र ओढ़कर पसीना ले लें। इससे ज्वर तुरन्त उतर जाता है तथा सर्दी, जुकाम व खाँसी भी ठीक हो जाती है। इस काढ़े को दिन में दो बार, दो-तीन दिन तक ले सकते हैं।

छोटे बच्चों को सर्दी, जुकाम व कफ होने पर तुलसी व अदरक का रस 5-7 बूँद शहद में मिलाकर चटाने से बच्चों का कफ, सर्दी व जुकाम ठीक हो जाता है। यह दवा नवजात शिशु को भी अल्प मात्रा में दी जा सकती है।

### कफ, दमा के लिए पिप्पली-कल्प

छोटी पिप्पली 1 नग लेकर गाय के दूध में 10-15 मिनट उबालें। उबालकर पहले पिप्पली खाकर ऊपर से दूध पी लें। अगले दिन 2 पिप्पली लेकर दूध में अच्छी तरह उबालकर, पहले पिप्पली खा लें, फिर दूध पी लें। इस प्रकार 7 से 11 पिप्पली तक सेवन करके पुनः क्रमशः कम करते जाएँ अर्थात् जिस तरह एक-एक पिप्पली प्रतिदिन बढ़ाई थी, वैसे ही एक-एक पिप्पली कम करते हुए 1 नग पर वापस लौट आएँ। यदि अधिक गर्मी न लगे तो अधिकतम 15 दिन में 15 पिप्पली तक भी इस कल्प में ले सकते हैं। अधिक गर्मी लगने पर आप 7 या 11 पिप्पली पर ही रोककर पुनः क्रमशः एक पिप्पली पर लौट आएँ। यह कल्प कफ, दमा, नजला, जुकाम व पुरानी खाँसी में लाभप्रद है। इससे मन्दाग्नि, गैस, अपचन आदि रोग भी दूर हो जाते हैं।

यह पिप्पलीयुक्त दूध प्रातःकाल सेवन करें। दिन में सादा आहार लें। घी, तैल एवं किसी प्रकार की भी खट्टी एवं शीतल चीजें न लें।



## दमा के लिए दमबेल

दमबेल (*Tylophora indica* (Burm.f.) Merrill) का एक पत्र लेकर, उसमें एक काली मिर्च डालकर पान की तरह खाली पेट चबा लें। इस तरह तीन दिन सेवन करने से दमा से पीड़ित रोगी को लगभग पूरा आराम मिल जाता है। तीन दिन में पूरा लाभ न मिलने की स्थिति में इस प्रयोग को एक सप्ताह तक भी किया जा सकता है। तीन या सात पत्ते खाने से दमा जैसे कठिन रोग से छुटकारा मिल सकता है। किसी-किसी रोगी को इसके सेवन से उल्टी हो सकती है। घबराने की आवश्यकता नहीं, यह स्वाभाविक-सी प्रक्रिया है। जब कफ निकल जायगा तो उल्टी अपने आप बन्द हो जाएगी। एक माह तक रोगी को घी, तैल व सभी प्रकार की खट्टी व ठण्डी चीजों से परहेज करना चाहिए।

## उदरकृमि ( Helminthiasis ) की दवा

आड़ू के पत्तों का रस 1 चम्मच प्रातः खाली पेट नियमित सेवन करने से 4-5 दिन में ही पेट के समस्त कृमि निकल जाते हैं।

मरुआ के पत्रों का रस निकालकर 1 चम्मच रस में 1 ग्राम कबीला चूर्ण मिलाकर खाली पेट खाएं। 4-5 दिन की खुराक से ही उदर के समस्त प्रकार के कृमि निकल जाते हैं। मरुआ के पत्रों में अदरख, धनिया, हरी मिर्च तथा सैंधव नमक मिलाकर चटनी बना लें। इसका सेवन करने से अपचन, वायु, मन्दाग्नि में लाभ होता है तथा उदरकृमियों का शमन होता है।

## कब्ज ( Constipation ) की घरेलू दवा

नाश्ते में एवं सायंकाल के भोजन में एक सेब नियमित रूप से खाने से कब्ज तथा माइग्रेन का शमन होता है।

प्रातः काल 1 कप लौकी (घिया) का जूस पीने से पेट पूर्णतः साफ रहता है। साथ ही पेट के समस्त विकारों को दूर करता है एवं भविष्य में होने से रोकता है।

पपीता का यदि नियमित रूप से सेवन किया जाए तो कब्ज की स्थिति उत्पन्न ही नहीं होती।

किसी भी प्रकार की कब्ज में अमलतास का गूदा 10-20 ग्राम तक लेने से कब्ज में तुरन्त आराम हो जाता है।

## आँव व संग्रहणी में लाभदायक बिल्व चूर्ण

बिल्व चूर्ण प्रातः-सायं 1-1 चम्मच या बिल्व का जूस 1 गिलास पीने से आँव ठीक होता है तथा मल बँध कर आने लगता है।

## कब्ज, गैस व अन्य रोग

आँवला व एलोवेरा स्वरस 4-4 चम्मच की मात्रा में मिलाकर खाली पेट गुनगुने पानी के साथ सेवन करने से कब्ज में तुरन्त राहत मिलती है। आँवला व एलोवेरा जूस कब्ज दूर करता है और साथ-ही-साथ पूरे शरीर को शक्ति देता है यह शरीर की कोशिकाओं को क्षय से बचाकर उत्तम स्वस्थ एवं दीर्घायु प्रदान करता है।

## कब्ज व अन्य उदररोगों में उपयोगी आहार

अमरूद, पपीता, सेब, गाजर, लौकी एवं सभी हरी सब्जियाँ, मुनक्का, अंजीर आदि। कब्ज को दूर करने के लिए खाना चबा-चबाकर खाएं एवं प्रातः उठकर खाली पेट 300 मिली से लेकर 1 ली गुनगुना पानी (उषःपान) पिएं। यदि यह जल ताँबे के बर्तन में रखा हो तो और भी लाभप्रद होता है।

## शुष्कार्श एवं रक्तार्श की अचूक दवाएँ

100-200 मिग्रा (1 चने की दाल जितना) देशी कपूर को केले के एक टुकड़े में रखकर खाली पेट निगल जाएँ। एक ही खुराक में रक्तस्राव बन्द हो जाता है। रक्तस्राव नहीं रुकने पर उक्त प्रयोग को तीन दिन तक दिन में तीन बार कर सकते हैं। इससे अधिक बार न करें। (इस प्रयोग के बाद केले का सेवन निषिद्ध है।)

गाय के 1 कप पीने लायक गुनगुने दूध में आधे नीबू का रस निचोड़ कर दूध फटने से पहले तुरन्त पी जाएँ। यह प्रयोग भी रक्तार्श जन्य रक्तस्राव को तुरन्त बन्द कर देता है। उक्त प्रयोग एक या दो बार से अधिक न करें। आवश्यकता होने पर चिकित्सकीय परामर्श लें।

## बवासीर व अति मासिकस्राव

नारियल की दाढ़ी (भूरे रेशे) को जलाकर राख बनाकर छानकर रख लें। तीन-तीन ग्राम नारियल की यह भस्म प्रातः-दोपहर खाली पेट छाछ से सायं गुनगुने

जल के साथ सेवन करें। एक बार लेने से ही बवासीर में आशातीत लाभ होता है। यह मासिकधर्म में अति रक्तस्राव तथा श्वेतप्रदर में भी लाभप्रद है।

वमन (उल्टी), हैजा व हिचकी में इस भस्म को 1-1 ग्राम की मात्रा में थोड़े जल के साथ सेवन करने से विशेष लाभ होता है।

बकायन के बीजों का चूर्ण बनाकर प्रातः छाछ के साथ तथा सायं जल के साथ सेवन करने से बवासीर, रक्तस्राव व कब्ज में लाभ होता है।

नागदौन के 4-5 पत्तों को चबाकर खाने से रक्तार्श तथा अति मासिकस्राव में लाभ होता है।

### श्वेतप्रदर, प्रमेह, धातुरोग एवं मासिकधर्म सम्बन्धी विकारों, अति रक्तस्राव में लाभप्रद शीशम के पत्ते

शीशम के पत्ते 8-10 व मिश्री 25 ग्राम दोनों को मिलाकर घोट-पीस कर प्रातःकाल सेवन करें। कुछ ही दिनों के सेवन से स्त्रियों के श्वेतप्रदर तथा पुरुषों के प्रमेह आदि रोगों में निश्चित लाभ होता है। मासिकधर्म के अन्तर्गत होने वाला अतिरक्तस्राव सामान्य हो जाता है।

सर्दियों के मौसम में उक्त दवा में 4-5 काली मिर्च मिलाकर सेवन करना चाहिए। यह अत्यन्त शीतल है। अतः गर्मी से होने वाले रक्तस्राव में भी अत्यन्त लाभप्रद, निरापद एवं सरल प्रयोग है।

**नोट :** मधुमेह के रोगी मिश्री के बिना ही प्रयोग करें।

**बन्ध्यत्वनाशक योग-**

दिव्य शिवलिंगी बीज - 100 ग्राम

पुत्रजीवक बीज - 200 ग्राम

सर्वप्रथम पुत्रजीवक बीज से गिरी निकालकर तत्पश्चात् दोनों को मिलाकर चूर्ण बनाएँ। 1/4-1/4 चम्मच प्रातः-सायं नाश्ते व खाने से पूर्व गाय के दूध से लें। कुछ ही समय के नियमित सेवन से बन्ध्यत्व में लाभ मिलता है तथा शीघ्र ही सन्तान की प्राप्ति होती है। जिन स्त्रियों को बार-बार गर्भपात होता है, उनका गर्भपात होना रुक जाता है।

### सुखप्रसव ( नॉर्मल डिलीवरी ) के लिए अपामार्ग

अपामार्ग (*Achyranthes aspera* Linn.) की मूल (जड़) को उखाड़कर 3-3 इंच के टुकड़ों में काटकर ऊनी धागे में बाँधकर माला बना लें। प्रसव पीड़ा

प्रारम्भ होने पर इस माला को स्त्री की कमर में बाँधने से 5-10 मिनट में ही सामान्य प्रसव हो जाता है। यदि प्रसव न हो तो अपामार्ग की जड़ के चूर्ण का लेप भी नाभि के चारों ओर पेड़ू भाग पर लगाया जा सकता है। यह शतशोनुभूत व चमत्कारी योग है जिसका प्रयोग हमने कई रोगियों पर किया है।

### सावधानी :

1. प्रसव के तुरन्त बाद कमर में बंधी हुई अपामार्ग मूल की माला या लेप को हटा दें अन्यथा हानि होने की सम्भावना रहती है।
2. अपामार्ग मूल या अपामार्ग की टहनी का दातुन करने से दाँत मजबूत होते हैं तथा पायरिया आदि दन्त रोग मिटते हैं।
3. अपामार्ग के पत्तों को पीसकर किसी भी तरह की गाँठ पर लेप करने से रोगी को विशेष लाभ होता है।
4. अपामार्ग के बीजों को चावल की तरह दूध में पकाकर खीर बनाकर खाने से भस्मक रोग ठीक होता है। जिनको बहुत अधिक भूख लगती हो, वे व्यक्ति इस खीर का सेवन करके अपनी भूख को नियन्त्रित कर सकते हैं। कई योगी पुरुष भी लम्बा उपवास करने से पहले अपामार्ग के बीजों की यह खीर खा लेते हैं। इससे उनको भूख नहीं सताती।

### माताओं के लिए दुग्धवर्धक योग

3 से 5 ग्राम शतावर चूर्ण को प्रातः-सायं गाय के दूध से लेने से, जिन माताओं के स्तनों में दूध सूख जाता है या कम हो जाता है, उनको पुनः यथेष्ट दूध स्तनों में उतर आता है।

शतावर चूर्ण गर्भवती माताएँ 2-3 ग्राम की मात्रा में गर्भावस्था के दौरान भी सेवन कर सकती हैं। ऐसा करने से प्रसव के बाद स्तनों में दूध की अल्पता नहीं होगी। प्रसव के बाद भी माताएँ शतावर का सेवन करती रहें। शतावर चूर्ण 50-50 ग्राम प्रातः-सायं गाय-भैंसों को देने से उनके दूध में भी वृद्धि हो जाती है।

चावल + सफेद जीरा की खीर बनाकर खाने से स्तनों में दुग्ध की वृद्धि होती है।

1 चम्मच सफेद जीरा चूर्ण में समभाग मिश्री मिलाकर 1 गिलास दूध के साथ प्रातः एवं सायं पीने से स्तनों में दुग्ध की वृद्धि होती है।

## स्त्रियों के लिए अति लाभदायक 'बला'

चारों प्रकार की बला (*Sida cordifolia* Linn.) (बला, महाबला, अतिबला, नागबला) पञ्चाङ्ग चूर्ण को पीस-छानकर शहद या दूध के साथ पीने से स्त्रीरोगों का शमन होता है।

## कर्णशूल की दवा

सुदर्शन के पत्तों को कूट-पीस कर रस निकाल लें। गुनगुना कर 2-2 बूँद दोनों कानों में दिन में दो तीन बार डालें, पहले ही दिन से कर्णशूल में लाभ होने लगता है।

पर्णबीज के पीले पत्तों को कूटकर स्वरस निकालकर गुनगुना करके 2-2 बूँद कान में डालने से कर्णशूल का शमन होता है।

तुलसी के पत्तों का स्वरस निकालकर गुनगुना करके 2-2 बूँद कान में डालने से कर्णशूल तथा कर्णस्राव का शमन होता है।

30-40 नीम पत्र तथा 10 लहसुन की कली को पीसकर 50 मिली कटु तैल में पकाकर, छानकर रख लें। 4-4 बूँद कान में डालने से कर्णशूल, कान से साँय-साँय की आवाज होना, कर्णस्राव व कर्णबधिरता में लाभ होता है।

## दन्तविकार नाशक मंजन

हल्दी, सैन्धानमक, फिटकरी का फूला, त्रिफला, नीम के पत्ते या छाल, बबूल की छाल, सभी 100-100 ग्राम तथा लौंग 20 ग्राम मिलाएं। सबका पाउडर करके प्रातः एवं रात्रि सोते समय दाँतों में मंजन करें, इससे पायरिया, मुँह की बदबू, ठण्डा-गुनगुना पानी लगना इत्यादि रोग ठीक हो जाता है।

सैन्धव नमक में हल्दी तथा सरसों का तेल मिलाकर दाँतों पर मलने से पायरिया, दंतशूल आदि दंतरोगों तथा मुखरोगों में लाभ होता है।

नियमित रूप से तिल तैल का गरारा करने से मुख रोगों तथा दंतरोगों का शमन होता है।

बच्चों के दाँत निकलते समय मसूढ़ों में टंकण भस्म (सुहागे की खील) में शहद मिलाकर लगाने से दाँत सुगमता से निकल आते हैं।

## पीलिया, हिपेटाइटिस एवं सिरोसिस ऑफ लीवर की अचूक दवा

श्योनाक की छाल	-	25 ग्राम
भूमि आँवले का पंचाङ्ग	-	25 ग्राम
पुनर्नवा मूल	-	25 ग्राम

आवश्यकतानुसार निर्देशित मात्रा में उपरोक्त ताजी औषधियाँ लेकर एक कप रस निकालकर प्रातःकाल नियमित रूप से सेवन करने से पीलिया एवं हिपेटाइटिस में निश्चित रूप से लाभ होता है।

उक्त औषधियों के अभाव में आश्रम द्वारा बनाई गई औषधि **सर्वकल्प क्वाथ** तथा **टोटला क्वाथ** आदि का प्रयोग कर सकते हैं, जो कि सूखी पुनर्नवामूल, भूमि आँवला, श्योनाक आदि औषधियों के मिश्रण के साथ तैयार की गई है।

1. पुनर्नवा की जड़ के छोटे-छोटे टुकड़े करके माला बनाकर पहनने से पीलिया में तुरन्त लाभ मिलता है।
2. लगभग 10 ग्राम पुनर्नवा की जड़ को कूटकर 1 कप पानी में मिलाकर प्रातः एवं सायं पिलाने से पीलिया ठीक होता है तथा रोगी के खून में पित्त-रंजकों की मात्रा कम होने लगती है।
3. विडाल डोडे को रात्रि में पानी में भिगोकर रखें प्रातः इसे घिस लें तथा दो-तीन बूंद रोगी की नासिका में टपका दें या सुघाएं। ऐसा करने से रोगी को आराम मिलता है।
4. बड़ी दूधी को घिसकर पीने से पीलिया रोग शान्त हो जाता है।

## कैंसर, एड्स ( AIDS ) व रक्ताल्पता आदि कष्टसाध्य रोगों में गेहूँ के ज्वारे का रस

**सेवनविधि :**

प्रतिदिन एक-एक गमले में या थोड़ी भूमि हो तो भूमि पर नौ दिन तक गेहूँ उगाएँ। 10वें दिन प्रथम गमले में उग आई, गेहूँ की हरी पत्तियों को काट कर 10 ग्राम + 25 ग्राम गिलोय ( लगभग दो फुट लम्बी व एक अंगुली जितनी मोटी ) लेकर थोड़ा पानी मिलाकर पीस लें, कपड़े से निचोड़कर 1 कप की मात्रा में खाली पेट

नित्य प्रयोग करें। खाली हुए गमले में अगली बार के लिए पुनः गेहूँ के दाने बो दें।

आश्रम द्वारा दी जाने वाली औषधियों के साथ उक्त रस का नियमित सेवन कैंसर जैसे भयानक रोग से शीघ्र मुक्ति प्रदान करने में सहयोग करता है।

### पथरी से मुक्ति के लिए पत्थरचट्टा

नित्य प्रातः पत्थरचट्टा (*Bryophyllum pinnatum* (Lam.) Kurz.) के 2-3 पत्तों को चबा-चबा कर खाएँ। कुछ ही दिनों के सेवन से समस्त प्रकार की अश्मरी व पित्ताशय तथा मूत्र विकारों में निश्चित लाभ होता है।

पाषाणभेद (*Bergenia ligulata* (Wall.) Engl.) का चूर्ण बनाकर 1-1 चम्मच प्रातः एवं सायं जल के साथ सेवन करने से वृक्काश्मरी में लाभ होता है।

5 ग्राम पीपल की छाल, 5 ग्राम नीम की छाल, सर्वकल्प क्वाथ 200 ग्राम तथा वृक्कदोषहर क्वाथ को मिलाकर एवं 1 चम्मच की मात्रा में लेकर 400 मिली पानी में पकाएँ। 100 मिली शेष रहने पर छानकर खाली पेट प्रातः नाश्ते से पहले एवं सायंकाल खाने से 1 घण्टा पहले पिएँ।

इसके नियमित प्रयोग से कुछ ही दिनों में रक्त में यूरिया एवं क्रिएटिनीन की मात्रा घट जाती है।

### मधुमेह के लिए घरेलू उपचार

एक खीरा, करेला और टमाटर का जूस निकालकर, प्रातः खाली पेट पीने से मधुमेह में लाभ होता है।

जामुन की गुठली का पाउडर करके, एक-एक चम्मच प्रातः-सायं खाली पेट पानी के साथ सेवन करने से मधुमेह नियन्त्रित होता है।

नीम के 7 पत्ते प्रातः खाली पेट चबाकर अथवा पीसकर पानी के साथ लेने से मधुमेह में लाभ मिलता है।

सदाबहार के 7 पुष्पों को खाली पेट जल के साथ चबाकर सेवन करने से भी मधुमेह में लाभ मिलता है।

गिलोय, जामुन, कुटकी, निम्बपत्र, चिरायता, कालमेघ, सूखा करेला, कालीजीरी, मेथी, इनको समान मात्रा में लेकर चूर्ण कर लें। यह चूर्ण 1-1 चम्मच प्रातः-सायं खाली पेट पानी के साथ सेवन करने से मधुमेह में विशेष लाभ मिलता है।

करंजबीज चूर्ण को आधा-आधा चम्मच की मात्रा में प्रातः एवं सायं गुनगुने जल के साथ सेवन करने से मधुमेह में लाभ होता है।

### वातज विकारों के घरेलू उपचार

हल्दी, मेथी-दाना व सोंठ- 100-100 ग्राम तथा अश्वगन्धा चूर्ण-50 ग्राम मात्रा में लेकर चूर्ण कर लें। 1-1 चम्मच नाश्ते व सायं खाने के बाद गुनगुने पानी से लें। इसके सेवन से जोड़ों का दर्द, गठिया, कमर दर्द आदि में विशेष लाभ होता है।

लहसुन की 1 से 3 कली खाली पेट पानी से लेने से जोड़ों के दर्द में लाभ होता है। साथ ही बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल, ट्राइग्लिसराइड सामान्य होता है। हृदय की शिराओं में आए हुए अवरोध को भी दूर करने में लहसुन उपयोगी है।

मोथा घास की जड़, जो कि एक गाँठ की तरह होती है, उसका पाउडर करके 1 से 2 ग्राम प्रातः-सायं पानी या दूध से लेने से जोड़ों के दर्द व गठिया में आश्चर्यजनक लाभ मिलता है।

निर्गुण्डी के पत्तों का चूर्ण एक-एक चम्मच प्रातः-सायं खाना खाने के बाद पानी के साथ सेवन करने से वात रोगों का शमन होता है।

एरण्ड के पत्तों को पीसकर हल्का गर्म करके जोड़ों पर लगाने से लाभ मिलता है।

### गृध्रसी एवं मधुमेह में लाभदायक सदाबहार एवं हरसिंगार के पत्ते

सदाबहार के 5 पत्ते एवं फूल प्रतिदिन प्रातः खाली पेट खाने से रक्त में शर्करा की मात्रा नियंत्रित रहती है एवं सियाटिका के दर्द में आराम होता है।

हरसिंगार के 5 पत्तों का काढ़ा बनाकर प्रतिदिन प्रातः खाली पेट पीने से रक्त में शर्करा की मात्रा नियंत्रित रहती है तथा सियाटिका का दर्द दूर होता है।

### मोच, शोथ एवं अस्थिभग्न के लिए घरेलू उपचार

मंजिष्ठा चूर्ण, शतधौत घृत, रक्तचन्दन, शालि चावल तथा यष्टीमधु चूर्ण को बराबर मात्रा में मिलाकर स्थानिक प्रयोग करके बन्धन बांधने से मोच, अस्थिभग्न में चामत्कारिक लाभ मिलता है।

एरण्ड या आक के पत्तों में पीड़ान्तक तैल लगाकर, हल्का गर्मकर प्रभावित स्थान पर बाँधने से शोथ, मोच तथा वेदना में लाभ होता है।

गेहूँ की मोटी रोटी बनाकर उसमें हल्दी तथा सरसों का तैल लगाकर, एक तरफ



गर्मकर मोच व शोथयुक्त स्थान पर बाँधने से लाभ होता है।

### सिरदर्द, अनिद्रा तथा माइग्रेन में लाभकारी नस्य

बादाम का तैल प्रातः खाली पेट तथा सायंकाल सोते समय नाक में डालने से सिर दर्द, माइग्रेन, अनिद्रा, स्मृति-दौर्बल्य, सिर में भारीपन, पक्षाघात, कम्पवात, डिप्रेषन व साइनस में विशेष लाभ होता है। सिर दर्द व अनिद्रा में तुरन्त प्रभाव करता है। बादाम रोगन की सिर में मालिश करने से भी उपरोक्त सभी रोगों में शीघ्र लाभ होता है।

4-4 बूँद गाय के घी को दोनों नथुनों में डालने से अनिद्रा तथा माइग्रेन में लाभ होता है।

निर्गुण्डी के पत्रों का स्वरस निकालकर 4-4 बूँद नाक में डालने से शिरःशूल, कफज-विकारों तथा माइग्रेन में लाभ होता है।

### बालों को झड़ने एवं सफेद होने से रोकने वाला प्रयोग

नियमित रूप से दोनों हाथों की अंगुलियों के नाखूनों को आपस में दिन में 2-3 बार 5-5 मिनट रगड़ें। इस प्रयोग के अभ्यास से बालों का झड़ना एवं सफेद होना रुक जाता है। बाल काले एवं घने होने लगते हैं। हमने इस प्रयोग से हजारों वंशानुगत रूप से भी गंजों के बाल उगते एवं 70 वर्ष के वृद्धों के भी बाल काले होते देखे हैं।

### बालों के लिए अचूक दवा

बरें (पीली मक्खी) का छत्ता (जिसमें से मक्खियाँ उड़ चुकी हों) 5 ग्राम एवं देशी गुड़हल के 10-15 पत्तों को आधा लीटर नारियल तेल में डालकर मन्द-मन्द आग पर उबालें। सिकते-सिकते जब छत्ता काला पड़ जाए तो तेल को अग्नि से हटा लें। ठण्डा हो जाने पर निथार कर तैल को शीशी में भरकर रखें। प्रतिदिन हल्के हाथ से इस तैल की सिर पर मालिश करने से बाल उग आते हैं।

### रूसी (Dandruff) नाशक सरल प्रयोग

200 ग्राम नीम के पत्तों को कूटकर 200 मिली तिल तैल में मिलाकर मन्द अग्नि पर धीरे-धीरे पकाएँ। पकाने के बाद छानकर रख लें। इस तैल को सिर में लगाने से डेन्ड्रफ व बालों का झड़ना आदि रोग दूर होते हैं। सिर में सोराइसिस या फोड़े-फुन्सियाँ होने पर इसे लगाने से शीघ्र ही लाभ मिलता है।

सुहागे ( टंकण ) का फूल -	5 ग्राम ( 1 छोटा चम्मच )
नारियल का तेल -	5 मिली ( 1 चम्मच )
दही -	15 मिली ( 3 चम्मच )
नीबू स्वरस -	5 मिली

उक्त तीनों को ठीक प्रकार से मिलाकर बालों में लगाएँ। लगभग 1 घण्टा बाद बालों को धो लें। साथ ही आश्रम में तैयार किए गए दिव्य केश तैल का प्रयोग करने से शीघ्र लाभ होता है।

### केशों को काला करने के लिए

सूखी पिसी मेंहदी -	20 ग्राम
काफी पाउडर -	3 ग्राम
दही -	25 ग्राम
नींबू का रस -	4 चम्मच
कत्था -	3 ग्राम
ब्राम्ही चूर्ण -	10 ग्राम
आँवला चूर्ण -	10 ग्राम

सभी को घोटकर मिला लें ( बालों में लगाकर 1/2 घण्टा छोड़ दें ) पानी से धो लें। इसके प्रयोग से बाल काले, घने तथा मुलायम हो जाते हैं।

### शीतपित्त ( Urticaria ) की घरेलू दवा

50 मिली नारियल तेल तथा 5 ग्राम देशी कपूर दोनों को मिलाकर, शीत-पित्त पर लगाने से तुरन्त आराम मिलता है और जलन तथा खुजली शान्त हो जाती है।

5 नग काली मिर्च 4 चम्मच खाँड़ तथा 4 चम्मच देशी गोघृत को मिलाकर सेवन करने से शीतपित्त में लाभ होता है।

### Gangrene ( कोथ ) की दवा

गाय का शुद्ध देशी घी लगाकर, विधारा के पत्रों को हल्का-सा गर्म कर साथ में बाँधने से कुछ ही दिनों में Gangrene ( कोथ ) जैसे भयानक व्रण में आराम हो जाता है।

सदाहरी (*Tridax procumbens*) के पत्तों को पीसकर, रस निकालकर लगाने से कुछ ही दिनों में Gangrene (कोथ) का घाव भरने लगता है।

### होठों का फटना (Cracks of Lips)

नित्य प्रतिदिन स्नान के बाद, नाभि में सरसों का तेल मलने से होठों का फटना बन्द हो जाता है। साथ ही चेहरे की रूक्षता दूर होकर कान्ति बढ़ती है।

### बिवाई या विपादिका (Cracks of Heal) का मलहम

सरसों का तैल	-	50 मिली
देशी मोम	-	25 ग्राम
देशी कपूर	-	5 ग्राम

सरसों के तैल को गर्म करें। जब तैल उबलने लगे तो उसमें धीरे-धीरे मोम मिला दें। जब मोम पूरी तरह से घुलकर मिल जाए, तो बर्तन को आँच से उतार लें एवं ठण्डा होने दें। थोड़ा गुनगुना रहने पर उसमें कपूर भी मिला दें। इस तरह तैयार मलहम को रात्रि में सोने से पूर्व बिवाईयों में लगाएं। पहले ही दिन से लाभ मिलने लगता है।

### श्वेतकुष्ठ, शिवत्र, चर्मरोगों में लाभकारी

गोमूत्र	-	100 मिली
निम्ब पत्र	-	100 ग्राम
गोबर रस	-	100 मिली
बावची चूर्ण	-	100 ग्राम

1. सभी को मिलाकर एवं पीसकर लेप बना लें। इस लेप को लगाने से शिवत्र एवं अन्य सभी प्रकार के चर्मरोगों (Skin Diseases) में शीघ्र ही आराम मिलता है।
2. पुनर्नवा मूल तथा अर्जुन छाल को गोमूत्र में पीसकर लगाने से श्वेतकुष्ठ में आराम मिलता है।

### तिल की दवा

दिव्य कायाकल्प वटी	-	40 ग्राम
--------------------	---	----------

2-2 गोली प्रातः एवं सायं खाली पेट पानी से लें। दवा सेवन के 1 घण्टा पहले व बाद में दूध व दूध से बने पदार्थ न लें।

दिव्य कैशोर गुग्गुलु - 40 ग्राम

1-1 गोली प्रातः-सायं खाने के बाद गुनगुने पानी से लें।

### मस्सों व कॉर्न्स ( गोखरू ) की दवा

खाने का चूना - 10 ग्राम

सज्जीक्षार - 10 ग्राम

कपड़े धोने का सोडा - 10 ग्राम

गेरू - 2 ग्राम

थोड़ा जल मिलाकर चारों को घोंट-पीस कर मलहम बना लें। मस्सों पर एक बार माचिस की तिली या रूई की फुरेरी से लगाएँ। एक बार लगाने से मस्सा सूख जाता है। एक बार में मस्सा न सूखे तो 2-3 दिन के अन्तराल से एक-दो बार और लगा सकते हैं। इस प्रयोग को सावधानी से करें। ( इस से मस्सें सूखने के बाद स्वतः ही झड़ जाते हैं।)

कॉर्न्स- कॉर्न्स ( गोखरू ) या पैरों की डील को तेज यन्त्र से काटकर उसमें यह दवा भर दें। ऐसे कुछ दिन करने से कॉर्न्स खत्म हो जाते हैं।

### कील-मुहासों के लिए

पानी ज्यादा पिएं, नीम के पत्ते 3-3 प्रातः एवं सायं खाएं, मिर्च-मसाला एवं गर्म चीजें कम खाएं।

### त्वचारोग एवं चेहरे के दाग धब्बे व झुर्रियाँ

एलोवेरा के पत्ते को छीलकर गूदेदार भाग को मुख व त्वचा पर लगाने से त्वचा की कान्ति बढ़ती है तथा दाग, धब्बे व झुर्रियाँ दूर होती हैं।

### चेहरे पर निखार लाने के लिए

5 ग्राम चिरौंजी, 1 चम्मच हल्दी, 1 चम्मच शहद तथा 1 चम्मच बेसन को कच्चे दूध में मिलाकर चेहरे पर लगाएं।

1 पके टमाटर के रस में 1/2 चम्मच नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाएं।

जैतून के तेल में नींबू का रस मिलाकर पूरे शरीर की मालिश करें।

## दुर्बलता के लिए अश्वगन्धा चूर्ण

अश्वगन्धा चूर्ण 1-1 चम्मच (3 से 5 ग्राम) प्रातः-सायं दूध से सेवन करने से दुबले व्यक्तियों का एक माह में लगभग 3 से 5 किलो वजन बढ़ जाता है। इस चूर्ण का सेवन करने से शारीरिक दुर्बलता, वातरोग व स्नायुरोग में भी विशेष लाभ होता है।

## मुँह के छालों के लिए घरेलू दवा

कायाकल्प तैल में फिटकरी भस्म मिलाकर रूई की फुहेरी से प्रभावित स्थान पर लगाने से मुख के छाले ठीक हो जाते हैं।

चमेली और अमरूद के 5-5 पत्ते लेकर थोड़ी देर तक मुँह में धीरे-धीरे चबाएँ। थोड़ी देर बाद पानी बाहर निकाल दें। ऐसा करने से भी मुँह के छाले ठीक हो जाते हैं।

1 या 2 खदिरादि वटी को मुख में रख कर चूसने से छालों में लाभ होता है।

## Platelets को बढ़ाने के लिए घृतकुमारी

प्रतिदिन खाली पेट 25-50 ग्राम घृतकुमारी का गूदा खाने से अथवा घृतकुमारी स्वरस को पीने से कम हुई Platelets की संख्या बढ़ जाती है।

घृतकुमारी का गूदा Platelets को बढ़ाने के साथ-साथ उदर के समस्त विकारों एवं स्त्रियों के रोगों में बहुत लाभ करता है।

वात रोग, थैलेसीमिया, हिपेटाइटिस 'बी', पेट का फूल जाना, भूख न लगना, भोजन करने पर पेट में जलन होना, स्त्रियों में मासिकधर्म की अनियमितता, मूत्र में जलन होना, मूत्र का रुक-रुक कर आना आदि रोगों में घृतकुमारी के सेवन से आराम हो जाता है।

पपीते के पत्तों का रस निकालकर 25-50 मिली मात्रा में प्रातः एवं सायं सेवन करने से Platelets बढ़ते हैं।

## गोमूत्र के उपयोग

### प्रथम प्रयोग-

गोमूत्र साधारण रोगों के साथ-साथ कैंसर, दमा, वृक्क-निष्क्रियता, जलोदर एवं यकृत-शोथ आदि अनेकों रोगों की निरापद औषध है। 10-15 मिली गोमूत्र का

नियमित रूप से प्रतिदिन दो बार सेवन करने से उक्त सभी रोगों में शीघ्र लाभ होना प्रारम्भ हो जाता है।

आधुनिक विश्लेषणों के आधार पर गोमूत्र में नाइट्रोजन, फास्फेट, कैल्शियम, मैग्निशियम, यूरिया, यूरिक अम्ल, पोटैशियम, सोडियम कार्बोलिक अम्ल, लैक्टोज एवं हार्मोन्स पाए जाते हैं, जो सभी रोगों पर अपना-अपना प्रभाव दिखाकर रोग को समाप्त करने में सहयोग करते हैं।

गोमूत्र को यथासम्भव ताजा ही आठ तह किए कपड़े से छानकर प्रयोग करना चाहिए। तुरन्त ब्यायी या जरसी गाय का मूत्र प्रयोग नहीं करना चाहिए। बच्चा देने के 1-2 माह के पश्चात् ही गोमूत्र प्रयोग करना उचित है। प्रतिदिन ताजे गोमूत्र की अनुपलब्धता की अवस्था में गोमूत्र को छानकर शीशी में भरकर रख लें। जो मधुमेह के रोगी नहीं हैं, वे लोग इस गोमूत्र में मधु मिलाकर भी रख सकते हैं। इससे वह अधिक दिनों तक सुरक्षित रहेगा।

### द्वितीय प्रयोग-

गोमूत्र को ताम्बे के पात्र में लेकर उसको पका लें। जब आधा से भी कम रह जाए तब छानकर शीशी में भरकर रख लें। 1-1 या 2-2 बूँद प्रातः एवं सायं आँख में डालने से आँखों के समस्त रोगों में लाभ पहुँचता है।

### त्रिफला के उपयोग

हरड़, बहेड़ा तथा आंवला फल के समभाग मिश्रण को त्रिफला कहते हैं। त्रिफला को आयुर्वेद में रसायन माना गया है। इसके विधिपूर्वक सेवन से रोगों का शमन तथा शरीर में बल की वृद्धि होती है।

### त्रिफला के गुण-

1. त्रिफला कफ, पित्त, प्रमेह तथा कुष्ठ को हरने वाला, दस्तावर, नेत्रों को हितकारी, अग्नि प्रदीप्त करने वाला, रुचिवर्धक एवं विषमज्वरनाशक है।
2. 2-5 ग्राम त्रिफला चूर्ण में 125 मिली लौह भस्म मिलाकर प्रातः एवं सायं सेवन करने से बाल झड़ने बंद हो जाते हैं।
3. एक चम्मच त्रिफला चूर्ण को रात्रि को ठंडे पानी में भिगोकर प्रातः उस जल से नेत्रों को धोने से नेत्रों के रोग मिटते हैं।
4. पित्तजनित गुल्म में द्राक्षा एवं हरड़ का 1-2 चम्मच स्वरस गुड़ मिलाकर पीना अथवा त्रिफला चूर्ण की 3-5 ग्राम मात्रा को खाँड़ में मिलाकर दिन में 3 बार

खाना चाहिए।

5. त्रिफला, दाडिम, राजादन ये सब वायुनाशक, मूत्रदोष को मिटाने वाले हैं। हृदय के लिए पिपासानाशक है एवं रुचि उत्पन्न करने वाले हैं।
6. रात्रि में सोते समय एक चम्मच त्रिफला चूर्ण का सेवन गुनगुने जल के साथ करने से कब्ज मिटती है।
7. त्रिफला का क्वाथ बनाकर 20 मिली मात्रा में पीने से विषम ज्वर का शमन होता है।
8. आधा चम्मच त्रिफला चूर्ण को प्रातः, दोपहर व सायं जल के साथ सेवन करने से अम्लपित्त में लाभ होता है।
9. 1 चम्मच त्रिफला चूर्ण को रात्रि में 200 मिली पानी में भिगोकर रखें। प्रातः गर्म करें आधा शेष रहने पर छान लें, इसमें 2 चम्मच शहद मिलाकर सेवन करें। कुछ ही दिनों के सेवन से कई किलो वजन कम हो जाता है।

### हरीतकी के उपयोग

1. हरीतकी को चबाकर खाने से जठराग्नि की वृद्धि होती है।
2. हरीतकी को पीसकर खाने से मल का शोधन होता है।
3. हरीतकी को उबालकर खाने से मल का स्तम्भन होता है।
4. हरीतकी को भूनकर खाने से त्रिदोष का शमन होता है।
5. हरीतकी को भोजन के साथ सेवन करने से बुद्धि, बल तथा इन्द्रियों को ताकत मिलती है, त्रिदोष का शमन तथा मल-मूत्र का विरेचन होता है।
6. हरीतकी को भोजन के बाद सेवन करने से अन्नपान सम्बन्धी विकारों तथा दोषों से उत्पन्न होने वाले विकारों का शमन होता है।
7. हरीतकी को सेंधा नमक के साथ खाने से कफज विकारों का शमन होता है।
8. हरीतकी को शक्कर के साथ खाने से पित्तज विकारों का शमन होता है।
9. हरीतकी को घृत के साथ खाने से वात सम्बन्धी विकारों का शमन होता है।
10. हरीतकी को गुड़ के साथ खाने से समस्त व्याधियों में लाभ होता है।

## षड्ऋतु के अनुसार हरीतकी का प्रयोग

आयुर्वेद के अनुसार विविध ऋतुओं में शरीर को निरोग व स्वस्थ रखने के लिए रसायन आदि सेवन का वर्णन किया गया है। षड्ऋतुओं के अनुसार हरीतकी का विभिन्न अनुपातों के साथ सेवन करके स्वास्थ्यलाभ प्राप्त किया जा सकता है।

### षड्ऋतु अनुसार रसायन औषध

हेमन्त ऋतु	आधा चम्मच हरीतकी एवं सम मात्रा में सोंठ चूर्ण का सेवन।
शिशिर ऋतु	आधा चम्मच हरीतकी एवं सम मात्रा में पिप्पली चूर्ण का ताजे जल के साथ सेवन।
वसन्त ऋतु	हरीतकी चूर्ण का सममात्रा में शहद के साथ सेवन।
ग्रीष्म ऋतु	हरीतकी चूर्ण का सममात्रा में गुड़ के साथ सेवन।
वर्षा ऋतु	हरीतकी चूर्ण का सममात्रा में सैंधव लवण के साथ सेवन।
शरद ऋतु	हरीतकी चूर्ण का सममात्रा में शर्करा के साथ सेवन।



## यज्ञ चिकित्सा एवं स्वास्थ्य

‘अयं यज्ञो भुवनस्य नाभिः’ अर्थात् यज्ञ पंचभूतात्मक देह से लेकर ब्रह्माण्ड तक में स्वास्थ्य एवं संतुलन कायम करता है। वैज्ञानिक शोध दर्शाते हैं, कि यज्ञाग्नि में उत्तम गुणवत्तायुक्त घृत-जड़ी-बूटियां एवं समिधा आदि की मंत्रोच्चारण पूर्वक आहुति देने पर वह द्रव्य अत्यंत सूक्ष्म व आरोग्यवर्धक होकर हमें स्वास्थ्य एवं दीर्घायु प्रदान करता है। यज्ञ अस्थमा, कैंसर से लेकर कोरोना जैसी जानलेवा रोगों से बचाने के साथ ही तनाव, अनिद्रा, अवसाद आदि मानसिक रोगों को दूर कर शांति व सौमनस्य प्रदान करता है। यज्ञ से विषैली गैसों में भारी मात्रा में कमी आती है व जानलेवा बैक्टीरिया, वायरस, फंगस आदि नष्ट होते हैं एवं रेडिएशन को भी कम करता है। यज्ञ भूमि की उर्वरा शक्ति एवं फसलों के एक्टिव कम्पाउण्ड को बढ़ाता है तथा रोगों की रोकथाम भी करता है। यज्ञकृषि से उत्पन्न अन्न-फल आदि पोषक तत्वों से युक्त एवं स्वादिष्ट होते हैं। यज्ञ उत्तम वर्षा तथा जलाशयों का शोधन करने वाला होता है। यज्ञ जड़ एवं चेतन दोनों में सात्विकता का संचार करता है। यज्ञ भौतिक जीवन में धन-धान्य आदि ऐश्वर्य एवं आध्यात्मिक जीवन में मानवीय चेतना का उत्कर्ष करके अतिमानस चेतना की ओर अग्रसर करता है। यज्ञ से अभ्युदय एवं निःश्रेयस दोनों की सिद्धि होती है।

संसार का प्रत्येक मनुष्य धर्म के नाम पर जो भी कर्म करता है उसका भी प्रयोजन यही है। अतः यज्ञ ही परम धर्म है व इसको जीवन में धारण करना अर्थात् यज्ञ करना तथा यज्ञीय जीवन जीना यही सच्ची धार्मिकता है। ऐसे धर्म की रक्षा करना ही हमारे जीवन व जगत् की रक्षा करना है तथा धर्म की रक्षा न करना ही जीवन व जगत् को नष्ट करना है। तो आइए ‘धर्म एव हतो हन्ति धर्मो रक्षति रक्षितः’ हम संकल्प लें कि संसार के श्रेष्ठतम कर्म यज्ञ को अपनाएं, पिण्ड और ब्रह्मांड में संतुलन कायम करने वाले ‘यज्ञ को जीवन का अभिन्न अंग बनाएं एवं प्रकृति मां के प्रति अपने ऋणों को अदा करें’।

येन सदनुष्ठानेन सम्पूर्णविश्वं कल्याणं भवेदाध्यात्मिकाधिदैविकाधिभौ-  
तिकतापत्रयोन्मूलनं सुकरं स्यात् तत् यज्ञपदाभिधेयम्।

जिस सदनुष्ठान से सम्पूर्ण विश्व का कल्याण हो तथा आध्यात्मिक, आधिदैविक-आधिभौतिक तीनों तापों का उन्मूलन सरल हो जाय उसे 'यज्ञ' कहते हैं।

## रोगानुसार हवन सामग्री

### कर्कटेष्टि/ KARKATESHTI ( हवन सामग्री )

क्र.सं.	हिंदी नाम	अंग्रेजी नाम	रासायनिक नाम	भाग	ग्राम
1.	हल्दी	Haladi	Curcuma longa	Rhizome	8.90
2	कचनार	Kachnar	Bauhinia variegata	Bark	8.90
3	देशी तुलसी	Tulsi desi	Ocimum sanctum	Leaf	8.90
4	अपामार्ग	Apamarga	Achyranthesaspera	Panchang	8.90
5	लोध्र पठानी	Lodh Pathani	Symplocos racemosa	Bark	8.90
6	कचूर	Kachur	Curcuma zedoaria	Root	8.90
7	शरपुंखा	Sharpunkha	Tephrosia purpurea	Panchang	8.90
8	गिलोय	Giloy	Tinosporacodifolia	Stem	8.90
9	नीम	Neem	Azadirachtaindica	Leaf	8.90
10	द्रोणपुष्पी	Dronpushpi	Leucascephalotes	Panchang	8.90
11	नील	Neel	PatraIndigofera tinctoria	Leaf	8.90
12	कपूर	Kapur	Cinnamomumcamphora	Wood	2.00
					99.90

प्रस्तुत हवन सामग्री लंग्स कैंसर, ब्रेन कैंसर, ब्लड कैंसर आदि सभी प्रकार के कैंसर में लाभप्रद तथा वातावरण जीवनीय शक्ति से युक्त, सुगन्धित, स्वच्छ एवं शान्तिदायक बनता है।

Havan Samagri useful in all types of cancer as lungs cancer, brain cancer, blood cancer etc. and maintain vitality, good smelling, peacefulness, health and hygiene of atmosphere.

## मेधेष्टि/MEDHESHTI ( हवन सामग्री )

क्र.सं.	हिंदी नाम	अंग्रेजी नाम	रासायनिक नाम	भाग	ग्राम
1	ब्राह्मी	Brahmi	Bacopamonnieri	Leaf/Vine	10.89
2	शंखपुष्पी	Shankhpushpi	Convolvulus pluricaulis	Panchang	10.89
3	गुडवच	Gudvach	Acoruscalamus	Root	10.89
4	उस्तेखदूस	Ustukhuddus	Lavandulastoechas	Flower	10.89
5	मालकांगनी	Malkangni	Celastrus paniculatus	Seed	10.89
6	अश्वगंधा	Ashwagandha	Withaniasomnifera	Root	10.89
7	पुष्करमूल	Pushkarmool	Inularacemosa	Root	10.89
8	अपामार्ग	Apamarga	Achyranthesaspera	Panchang	10.89
9	जटामांसी	Jatamansi	Nardostachys jatamansi	Root	10.89
10	कपूर	Kapur	Cinnamomumcamphora	Wood	2.00
					<b>100.00</b>

प्रस्तुत हवन सामग्री स्मृति, मस्तिष्क-पोषण, तनाव शिरोवेदना, भय अनिद्रा, मिर्गी आदि के उपचार में लाभप्रद तथा वातावरण जीवनीय शक्ति से युक्त, सुगन्धित, स्वच्छ एवं शांतिदायक बनता है।

Havan Samagri useful for treatment of memory, tension, headache, fear, insomnia etc. and used as brain tonic and maintain vitality, good smelling, peaceful- ness, health and hygiene of atmosphere.

## वातेष्टि/VATESHTI ( हवन सामग्री )

क्र.सं.	हिंदी नाम	अंग्रेजी नाम	रासायनिक नाम	भाग	ग्राम
1	निर्गुण्डी	Nirgundi	Vitex negundo	Panchang	13.02
2	रासना	Rasna	Pluchea lanceolata	Leaf	13.02
3	बीनोला	Binola	Gossypium hirsutum	Fruit	4.87
4	अश्वगंधा	Ashwagandha	Withania somnifera	Root	4.87
5	पुनर्नवा	Punarnava	Boerhavia diffusa	Root	4.87
6	बला	Bala	Sida cordifolia	Panchang	4.87
7	नागरमोथा	Nagarmotha	Cyperus rotundus	Root	9.68
8	अजवायन	Ajwain	Trachyspermum ammi	Seed	4.87
9	अरण्ड	Arand	Ricinus communis	Seed	6.51
10	गुडवच	Gudvach	Acorus calamus	Root	7.00
11	अमलतास	Amaltas	Cassia fistula	Fruit	4.87

क्र.सं.	हिंदी नाम	अंग्रेजी नाम	रासायनिक नाम	भाग	ग्राम
12	पारिजात	Parijat	Nyctanthes arbor-tristis	Panchang	4.87
13	सलाई गुग्गुल	Salai guggul	Boswellia serrata	Gum	9.68
14	गिलोय	Giloy	Tinospora cordifolia	Stem	5.00
15	कपूर	Kapur	Cinnamomum camphora	Wood	2.00
					<b>100.00</b>

प्रस्तुत हवन सामग्री गठिया, जोड़ों का दर्द, सियाटिका, सर्वाइकल स्पोण्डलाइटिस, स्लिपडिस्क आदि सभी प्रकार की वेदना व शोथ आदि के उपचार में लाभप्रद तथा वातावरण जीवनीय शक्ति से युक्त, सुगंधित, स्वच्छ एवं शांतिदायक बनता है।

Havan Samagri useful in treatment of gout, joint pain, sciatica, cervical spondylitis, slipdisc etc. all types of pain, swelling and aches and maintain vitality, pleasant smell, peace, health and hygiene of atmosphere.

### चर्मैष्टि/ CHARMESTI ( हवन सामग्री )

क्र.सं.	हिंदी नाम	अंग्रेजी नाम	रासायनिक नाम	भाग	ग्राम
1.	दारुहल्दी	Daruhaladi	Berberis aristata	Stem/Root	5.15
2	करंज	Karanja	Pongamia glabra	Seed	5.15
3	गिलोय	Giloy	Tinospora cordifolia	Stem	5.15
4	बाकुची	Bakuchi	Psoralea corylifolia	Seed	5.15
5	बहेड़ा	Baheda	Terminalia bellirica	Fruit	5.15
6	श्वेत चंदन	Swet Chandan	Santalum album	Wood	5.15
7	काली जीरी	Kali jeeri	Nigella sativa	Seed	5.15
8	हल्दी	Haldi	Curcuma longa	Rhizome	5.15
9	खैर	Khair	Acacia catechu	Bark/wood	5.15
10	नीम	Neem	Azadirachta indica	Leaf/bark	5.15
11	मंजिष्ठा	Manjistha	Rubia cordifolia	Root	5.15
12	चिरायता	Chirayita	Swertia chirata	Panchang	5.15
13	द्रोणपुष्पी	Dronapushpi	Leucas cephalotes	Panchang	5.15
14	इन्द्रायन	Indrayan	Citrullus colocynthis	Fruit	5.15
15	देवदारु	Devdaru	Cedrus deodara	Wood	5.15
16	उष्वा	Ushva	Smilax ornata	Wine	5.15

17	पुष्करमूल	Pushkaramula (kushta) Inula racemosa	Root	5.15	
18	अपामार्ग	Apamarga	Achyranthes aspera	Panchang	5.15
19	वचा	Vacha	Acorus calamus	Root	5.15
20	कपूर	Kapur	Cinnamomum camphora	Wood	2.00
					<b>100.00</b>

प्रस्तुत हवन सामग्री दाद, खुजली, एक्जिमा, सोरायसिस, छोटी व बड़ी माता आदि चर्मरोगों के उपचार में लाभप्रद तथा वातावरण जीवनीय शक्ति से युक्त, सुगन्धित, स्वच्छ एवं शान्तिदायक बनता है।

Havan Samagri useful for treatment of rigworm, itching, excema, psoriasis, small pox, chicken pox etc. skindiseases and maintain vitality, pleasant smell, peace, health and hygiene of atmosphere.

### कफेष्टि/COUGHESHTI ( हवन सामग्री )

क्र.सं.	हिंदी नाम	अंग्रेजी नाम	रासायनिक नाम	भाग	ग्राम
1.	मुलेठी	Mulethi	Glycyrrhiza glabra	Root	5.15
2	सफेद वासा	Safed vasa	Adhatoda vasica	Leaf	5.15
3	वनप्सा	Vanafsa	Viola odorata	Plant	5.15
4	तुलसी	Tulsi	Ocimum sanctum	Leaf	5.15
5	छोटी पीपली	Choti peepali	Piper longum	Fruit	5.15
6	दालचीनी	Dalchini	Cinnamomum zeylanicum	Bark	5.15
7	लौंग	Lavang	Syzygium aromaticum	Bud	5.15
8	सोंठ	Sonth	Zingiber officinale	Rhizome	5.15
9	तेजपत्ता	Tejpatra	Cinnamomum tamala	Leaf	5.15
10	भारंगी	Bharangi	Clerodendrum serratum	Bark	5.15
11	लिसोड़ा	Lisoda	Cordia dichotoma	Fruit	5.15
12	अमलतास	Amaltas	Cassia fistula	Fruit	5.15
13	धतूरा	Datura	Datura stramonium	Panchang	5.15
14	रुदन्ती	Rudanti	Cressa cretica	Fruit	5.15
15	काली मिर्च	Kali mirch	Piper nigrum	Seed	5.15
16	अकरकरा	Akarkara	Anacyclus pyrethrum	Panchang	5.15
17	काकड़ा सिंधी	Kakda singhi	Pistacia integerrima	Fruit	5.15

18	छोटी कटेरी	Kateri choti	Solanum surattense	Panchang	5.15
19	बड़ी कटेरी	Kateri bari	Solanum indicum	Panchang	5.15
20	कपूर	Kapur	Cinnamomum camphora	Wood	2.00
					<b>99.98</b>

प्रस्तुत हवन सामग्री दमा, खाँसी, साइनस, नजला आदि कफज रोगों के उपचार में लाभप्रद तथा वातावरण जीवनीय शक्ति से युक्त, सुगन्धित, स्वच्छ एवं शान्तिदायक बनता है।

Havan Samagri useful in treatment of asthma, dyspnoea, hiccup, cold, rhinitis, allergy etc. and maintain vitality, pleasant smell, peace, health and hygiene.

### दिव्येष्टि/DIVYESHTI ( हवन सामग्री )

क्र.सं.	हिंदी नाम	अंग्रेजी नाम	रासायनिक नाम	भाग	ग्राम
1.	राल	Raal	Shorea robusta	Seed	25.00
2	गुग्गुल	Guggul	Commiphora mukul	Gum	25.00
3	बाकुची	Bavachi	Psoralea corylifolia	Seed	25.00
4	गिलोय	Giloi	Tenospora cordifolia	Stem	25.00
					<b>100.00</b>

प्रस्तुत हवन सामग्री में गोघृत मिश्रित कर धूपन करने से सर्वांगीण आरोग्य प्राप्त होता है।

Havan Samagri useful for Supreme health after mixing with goghrita.

### हृदयेष्टि/HRIDAYESHTI ( हवन सामग्री )

क्र.सं.	हिंदी नाम	अंग्रेजी नाम	रासायनिक नाम	भाग	ग्राम
1.	अर्जुन	Arjun	Terminalia arjuna	Bark	50
2	दालचीनी	Dalchini	Cinnamomum zeylanicum	Bark	10
3	निर्गुण्डी	Nirgundi	Vitex negundo	Panchang	05
4	रासना	Rasna	Pluchea lanceolata	Leaf	05
5	पुनर्नवा	Punarnava	Boerhaavia diffusa	Root	05
6	चित्रक	Chitrak	Plumbago zeylanica	Root bark	05
7	नागरमोथा	Nagarmotha	Cyperus scariosus	Root	05
8	लौकी	Lauki (extract)	Lagenaria siceraria	Fruit	06

क्र.सं.	हिंदी नाम	अंग्रेजी नाम	रासायनिक नाम	भाग	ग्राम
9	गुग्गुल	Guggul	Commiphora mukul	Gum Kapur	07
10	कपूर	Kapur	Cinnamomum camphora	Wood	02
				100.00	

प्रस्तुत हवन सामग्री हृदयाघात, उच्च रक्तचाप (बी.पी.) आदि हृदयसंबंधी उपचार में लाभप्रद तथा वातावरण जीवनीय शक्ति से युक्त, सुगन्धित, स्वच्छ एवं शान्तिदायक बनता है।

Havan Samagri useful in heart related diseases as cardiac stroke, high blood pressure etc. and maintain vitality, good smelling, peacefulness, health and hygiene of atmosphere.

### संततीष्टि/SANTATEESHTI ( हवन सामग्री )

क्र.सं.	हिंदी नाम	अंग्रेजी नाम	रासायनिक नाम	भाग	ग्राम
1.	शालपर्णी	Shalparni	Desmodium gangeticum	Panchang	2.08
2	पृश्निपर्णी	Prishniparni	Uraria picta	Panchang	2.08
3	बेल	Bel	Aegle marmelos	Bark	2.08
4	अरणी	Arni	Premna herbacea	Wood	2.08
5	श्योनाक	Shyonaka	Oroxylum indicum	Panchang	2.08
6	गम्भारी	Gambhari	Gmelina arborea	Wood	2.08
7	पाटला	Patala	Stereospermum suaveolens	Root	2.08
8	पुत्रजीवक	Putrajeevak	Putranjiva roxburghii	Seed	25.00
9	शिवलिङ्गी	Shivlingi	Bryonia laciniosa	Seed	25.00
10	अपामार्ग	Apamarga	Achyranthes aspera	Panchang	2.08
11	गाजर	Gajar	Daucus carota	Seed	2.08
12	सोंठ	Sonth	Zingiber officinale	Root	2.08
13	अजवायन	Ajwain	Trachyspermum ammi	Seed	2.08
14	दारुहल्दी	Daruhaladi	Berberis aristata	Stem/root	2.08
15	शतावरी	Shatavari	Asparagus racemosus	Root	2.08
16	मुलेठी	Mulethi	Glycyrrhiza glabra	Vine	2.08
17	वचा	Vacha	Acorus calamus	Root	2.08
18	देवदारु	Devdaru	Cedrus deodara	Wood	2.08
19	शीशम	Shisham	Dalbergia sissoo	Leaf	2.08
20	जलजमनी	Jaljamni	Cocculus hirsutus	Whole plant	2.08
21	नागकेशर	Nagkesar	Mesua ferrea	Flower	2.08

क्र.सं.	हिंदी नाम	अंग्रेजी नाम	रासायनिक नाम	भाग	ग्राम
22	गोखरु	Gokhru	Tribulus terrestris	Whole plant	2.08
23	अशोक	Ashoka	Saraca asoca	Bark	2.08
24	सुपारी	Supari	Areca catechu	Seed	2.08
25	कौंच	Konch	Mucuna pruriens	Seed	2.24
26	कपूर	Kapur	Cinnamomum camphora	Wood	2.00
					<b>100.00</b>

प्रस्तुत हवन सामग्री जो बन्ध्यत्वरोधी एवं गर्भपुष्टि के लिए उपयोगी तथा वातावरण जीवनीय शक्ति से युक्त, सुगन्धित, स्वच्छ एवं शान्तिदायक बनता है।

Havan Samagri useful as anti infertility and healthy foetus and maintain vitality, good smelling, peacefulness, health and hygiene of atmosphere.

### प्रारब्धेष्टि/PRARABDHESHTI ( हवन सामग्री )

क्र.सं.	हिंदी नाम	अंग्रेजी नाम	रासायनिक नाम	भाग	ग्राम
1.	काले तिल	Kaale Til	Sesamum indicum	Seed	25
2	किशमिश	Kismish	Vitis vinifera	Fruit	04
3	शर्करा	Sharkara	Sugar	-	04
4	सुपारी	Supari	Areca catechu	Nut	04
5	छुआरा	Chuara	Phoenix dactylifera	Fruit	04
6	नारियल गोला	Nariyalgola	Cocos nucifera	Fruit	04
7	मदार	Madar (aak)	Calotropis gigantea	Wood/root	04
8	पलाश	Palas	Butea frondosa	Flower	04
9	खैर	Khair	Acacia catechu	Bark	04
10	अपामार्ग	Apamarga	Achyranthes aspera	Panchang	15
11	पीपल	Pipal	Ficus religiosa	Bark	04
12	कमल गट्टा	Kamal gatta	GattaNelumbo nucifera	Seed	07
13	बादाम	Badam	Prunus amygdalus	Fruit	07
14	जौ	Jau	Hordeum vulgare	Fruit	04
15	धान	Dhan	Oryza sativa	Fruit	04
16	कपूर	Kapur	Cinnamomum camphora	Wood	02
					<b>100.00</b>

प्रस्तुत हवन सामग्री प्रारब्ध दोष, कर्म दोष, ग्रह दोष, संस्कार दोष आदि को दूर करने में उपयोगी हैं।



Havan Samagri is useful in destiny defect, Purva karma defect, Planetary defect, sanskar defect.

### प्राणेष्टि/PRANESHTI ( हवन सामग्री )

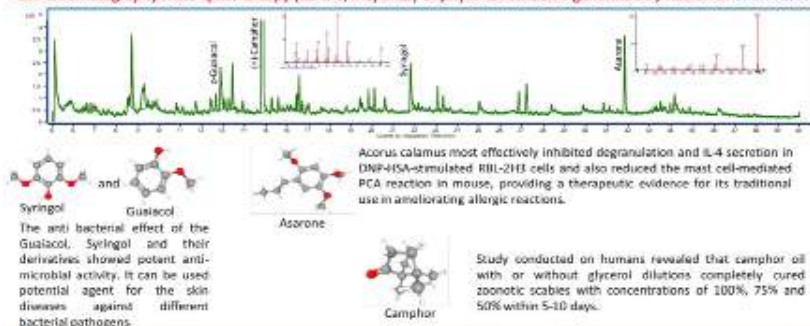
क्र.सं.	हिंदी नाम	अंग्रेजी नाम	रासायनिक नाम	भाग	ग्राम
1.	विधारीकंद	Vidharikand	Pueraria tuberosa	Tuber	10.88
2	मैदा	Meda	Polygonatum verticillatum	Rhizome	5.44
3	शतावर	Shatavar	Asparagus racemosus	Root	5.44
4	काकोली	Kakoli	Roscoca procera	Rhizome	5.44
5	क्षीरकाकोली	Kshir Kakoli	Lilium polyphyllum	Bulb	5.44
6	ऋद्धि	Riddhi	Habenaria intermedia	Tuber	5.44
7	वराहीकंद	Varahikand	Dioscorea bulbifera	Tuber	5.44
8	बला	Bala	Sida cordifolia	Seed	5.44
9	सफेद मुसली	Safed Musli	Chlorophytum borivilianum	Root	5.44
10	कौंच	Konch	Mucuna pruriens	Seed	5.44
11	अश्वगंधा	Ashwagandha	Withania somnifera	Root	5.44
12	गिलोय	Giloy	Tinospora cordifolia	Stem	5.44
13	ज्योतिष्मति	Jyotishmati	Celastrus paniculatus	Seed	5.44
14	अपामार्ग	Apamarga	Achyranthes aspera	Panchang	5.44
15	गुडवच	Gud vach	Acorus calamus	Root	5.44
16	पुष्करमूल	Pushkaramula	Inula racemosa	Root	5.44
17	उस्तेखदूस	Ustukhuddus	Lavandula stoechas	Flower	5.44
18	कपूर	Kapur	Cinnamomum camphora	Wood	2.00
					<b>100.00</b>

प्रस्तुत हवन सामग्री ऑटोइम्यून डिजीज तथा वंशानुगत रोगों में लाभ लाभप्रद है।

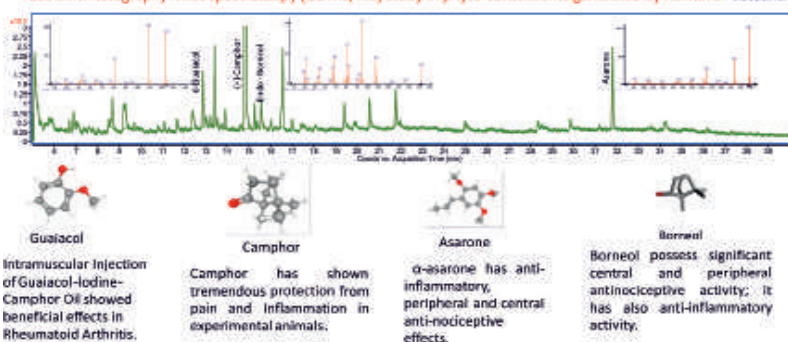
Havan Samagri is useful in Autoimmune Diseases and hereditary disorders.

## पञ्चलि रिसर्च इन्स्टीट्यूट के द्वारा हवन सामग्री पर किये गये शोध परिणाम

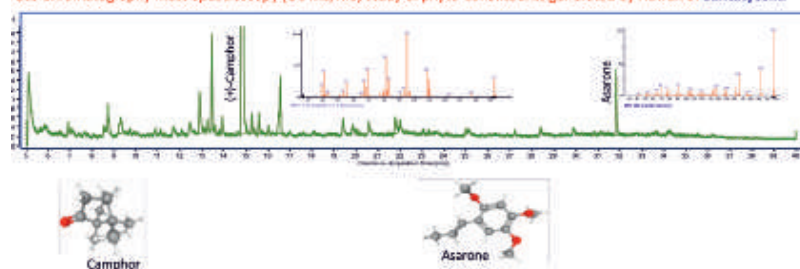
### Gas Chromatography Mass spectroscopy (GC MS/MS) study of phyto-constituents generated by Hawan of Charmeshti.



### Gas Chromatography Mass spectroscopy (GC MS/MS) study of phyto-constituents generated by Hawan of Vateshti



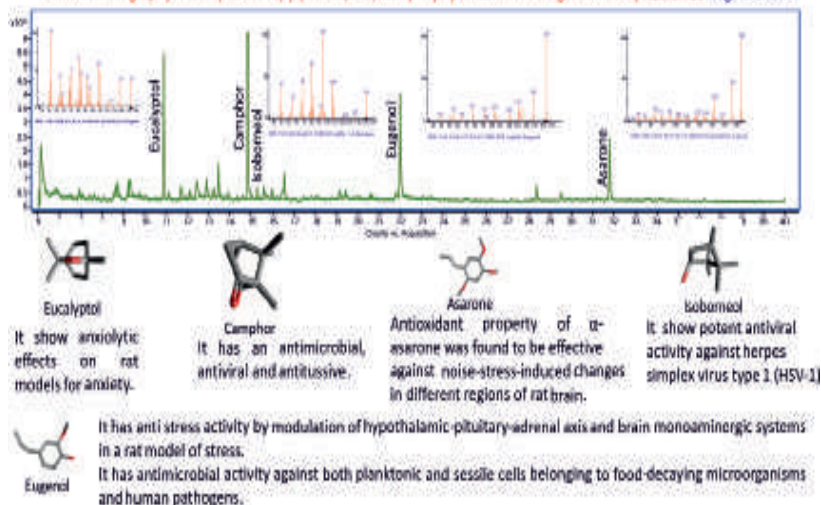
### Gas Chromatography Mass spectroscopy (GC MS/MS) study of phyto-constituents generated by Hawan of Santatyeshiti



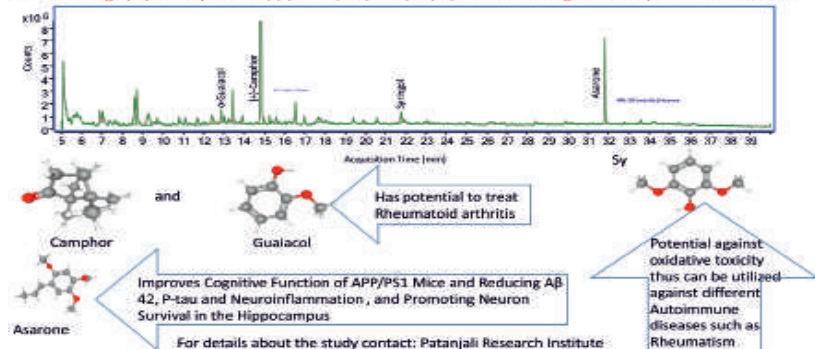
Camphor enhanced the sexual desire and performance, which might be due to its effects on serum testosterone levels or modulation of sympathetic nervous system.

Asarones are reported to increase the sexual performance and inhibit PDE-5 (phosphodiesterase type 5). Thus, beneficial for erectile dysfunction.

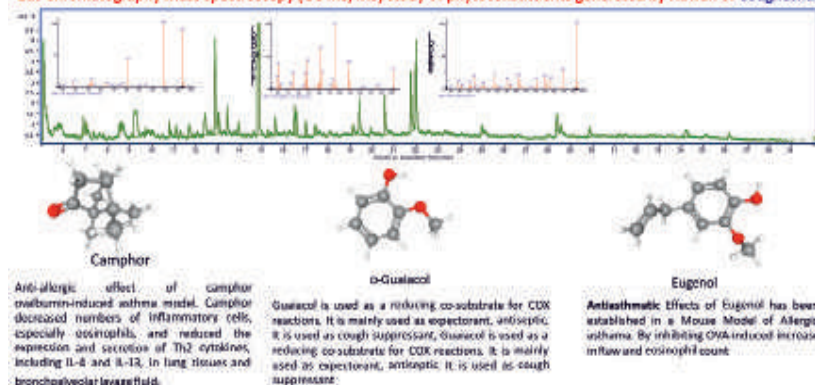
## Gas Chromatography Mass spectroscopy (GC MS/MS) study of phyto-constituents generated by Hawan of Sugandeshti.



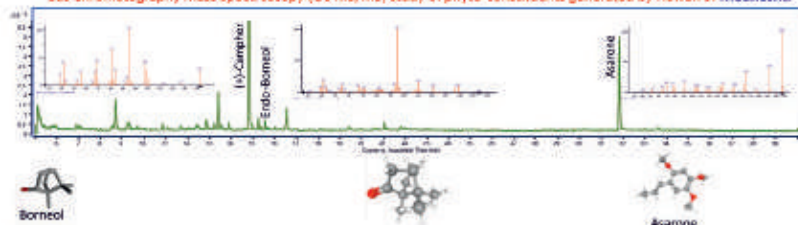
## Gas Chromatography Mass spectroscopy (GC MS/MS) study of phyto-constituents generated by Hawan of Praneshiti.



## Gas Chromatography Mass spectroscopy (GC MS/MS) study of phytoconstituents generated by Hawan of Cougheshti.



## Gas Chromatography Mass spectroscopy (GC MS/MS) study of phyto-constituents generated by Hawan of Medheshti

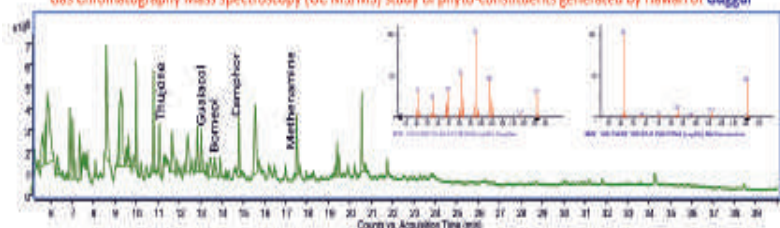


**Borneol**, a bicyclic monoterpene, can easily cross the blood brain barrier and was found to possess antiepileptogenic effects in pentylenetetrazole-induced kindling in mice via gamma amino butyric acid (GABA) modulatory effect.

**Camphor**  
Camphor promoted the recovery process from the psychobiological stress responses induced by mental stress testing (after speech & arithmetic tasks)

**$\alpha$ -asarone** inhibits the activity of hippocampal neurons and produces antiepileptic effect in central nervous system through enhancing tonic GABAergic inhibition.

## Gas Chromatography Mass spectroscopy (GC MS/MS) study of phyto-constituents generated by Hawan of Guggul



Intramuscular injection of Gualacal-Iodine-Camphor Oil showed beneficial effects in Rheumatoid Arthritis.

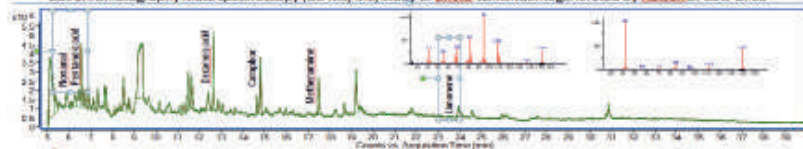
Camphor has shown tremendous protection from pain and inflammation in experimental animals. Camphor has been found to be effective on the isogenic colon cancer cell lines.

**Borneol**, a bicyclic monoterpene, can easily cross the blood brain barrier and was found to possess antiepileptogenic effects in pentylenetetrazole-induced kindling in mice via gamma amino butyric acid (GABA) modulatory effect.

**Methenamine** is a heterocyclic organic compound with antibiotic activity. Methenamine has unique antiseptic property and is used as urinary antibacterials agent.

**Thujone** was found to correct the lipid profile (cholesterol and triglycerides).

## Gas Chromatography Mass spectroscopy (GC MS/MS) study of phyto-constituents generated by Hawan of Cow Ghee



**Pentanoic acid**  
Pentanoic acid also known as valeric acid effectively lowered antispasmodic pressure in rats by its smooth muscle activity.

**Camphor**  
Camphor has shown tremendous protection from pain and inflammation in experimental animals. Camphor has been found to be effective on the isogenic colon cancer cell lines.

**Uromene**  
Antidiabetic effects of (+)-Uromene is well established in animal model of obesity.

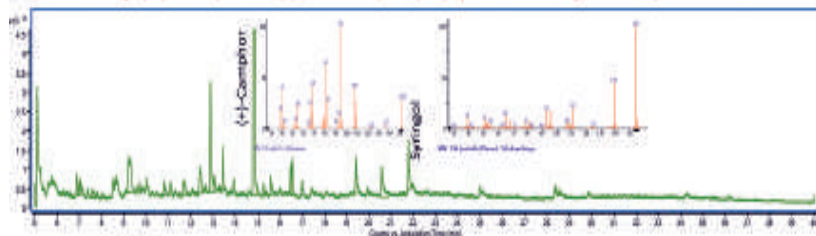
**Nonanal**  
Nonanal, an aldehyde showed significant antidiarrhoeal activity in animal model of mice.

**Decanoic acid**  
Decanoic acid showed antispasmodic potential through direct AMPA receptor inhibition.

**Methenamine**  
Methenamine is a heterocyclic organic compound with antibiotic activity. Methenamine has unique antiseptic property and is used as urinary antibacterials agent.

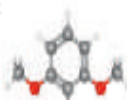


## Gas Chromatography Mass spectroscopy (GC MS/MS) study of phyto-constituents generated by Hawan of Karkateshti



Camphor

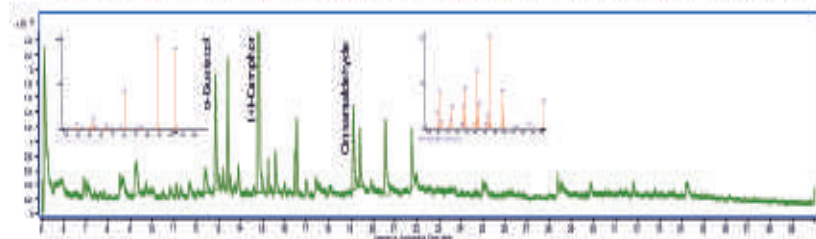
Camphor has been found to be effective on the isogenic colon cancer cell lines.



Syringol

Syringol showed potential anticancer activity in hepatocellular carcinoma cell line.

## Gas Chromatography Mass spectroscopy (GC MS/MS) study of phyto-constituents generated by Hawan of Hridyeshti



Guaiacol

Potential for guaiacol derivatives as therapeutics for Cardiovascular diseases by modulating lipid profiles, reducing atherosclerotic plaque burden, and subsequently optimizing cardiovascular functions has been established.



Camphor

The main action of camphor is on the circulatory system and it shows an Inconstant stimulation of cardiac contraction and removal of arrhythmias.



Cinnamaldehyde

Cinnamaldehyde may be retards the progression of cardiac hypertrophy and fibrosis, probably via blocking extracellular signal-regulated kinase (ERK) signaling pathway.

## आयुर्वेदिक धूम चिकित्सा

आयुर्वेद में औषधियों के धूम से कई प्रकार के रोगों को दूर करने का विधान है। यहाँ तक की स्वस्थ व्यक्ति को भी अपने स्वास्थ्य रक्षण व संवर्धन के लिए प्रतिदिन औषधीय द्रव्यों से निर्मित धूम का सेवन करना चाहिए।

धूमपान करने से सिर का भारीपन, शिरदर्द, पीनस (sinus), आधाशीशी, कर्णशूल, नेत्रशूल, खाँसी, हिचकी, दमा, गला-घुटना, दाँतों की दुर्बलता, कान व आँख से दोष जन्य पानी बहना, नाक से दुर्गन्ध, दन्त शूल, अरुचि, हनुग्रह (जबड़े का बैठ जाना तथा कम खुलना), मन्या-स्तम्भ (Cervical spondylitis) जिसमें गर्दन टेढ़ी हो जाती है, कण्डू (खुजली), कृमि, चेहरे का पीला पड़ना, मुख से कफ निकलना, स्वरभेद (गला-बैठना), गलशुण्डिका (Tonsillitis), उपजिह्विका (जिह्वा के पास एक गाँठ), शिर के बाल झड़ना, पीला पड़ना तथा गिरना, छींक आना, अतितन्द्रा, जड़ता, अतिनिद्रा आदि रोग शान्त होते हैं तथा बाल, कपाल और श्रोत्र-त्वचा- चक्षु-जिह्वा-घ्राण तथा कण्ठ-स्वर का बल बढ़ जाता है। जत्रु (गले के नीचे गोल हड्डी) के ऊपरी भाग में होने वाले सभी रोग अर्थात् विशेषकर शिर में होने वाले वात-कफ जन्य रोग अधिक प्रबल नहीं होते।

**धूमोपयोगात्पुरुषः प्रसन्नेन्द्रियवाङ्मनः।**

**दृढकेशद्विजश्मश्रुः सुगन्धिवदनो भवेत्॥**

-(बृ.नि.रत्न.धूमपान.- पृ. 1073)

अर्थ- धूम का उपयोग होने से मनुष्य चक्षुरादि इन्द्रिय, वाणी तथा अंतःकरण से प्रसन्न रहता है तथा केश, दांत और दाढ़ी इनमें बल आता है व मुख सुगन्धित रहता है।

**मनस्तापं रजः क्रोधं धूमपाने निवारयेत्।**

-(बृ.नि.रत्न.धूमपान.- पृ. 1076)

धूमपान करने से मन का संताप, रजोगुण तथा क्रोध दूर होता है।

**अन्येऽपि धूमा गेहेषु कर्तव्या रोगशान्तये।**

**मयूरपिच्छं निम्बस्य पत्राणि बृहतीफलम्॥**

**मरिचं हिङ्गु मांसी च बीजं कार्पाससम्भवम्।**

गजदन्तश्च तच्चूर्णं किञ्चिद्घृतविमिश्रितम्।

गेहेषु धूपनं दत्तं सर्वाब्जालग्रहाञ्जयेत्।

पिशाचान्नाक्षसाञ्जित्वा सर्वज्वरहरं भवेत्।

-(शारङ्गधर सं. उ.ख. 21-24)

रोगों के शमनार्थ घर में धूप देना चाहिए। मोर का पंख, नीम पत्र, बड़ी कटेरी का फल, काली मिर्च, हींग, जटामांसी, कपास ये सब समान मात्रा में लेकर के चूर्ण बनाते हैं और घी मिलाकर गोला-सा बना लेते हैं। इसको घर में जलाने से बच्चों के सभी प्रकार के लगने वाले ग्रह तथा सूक्ष्म जीवों (spirits, germs & bacteria) से होने वाले सभी प्रकार के उपद्रव-ज्वरों को दूर करता है।

- शारङ्गधर संहिता में धूम के छः प्रकार बताये हैं-

धूमस्तु षड्विधः प्रोक्तः शमनो बृंहणस्तथा।

रेचनः कासहा चैव वामनो व्रणधूपनः॥

-(शा.सं. उ.ख.9.1)

1. शमन (Palliative)- यह दुष्ट दोषों को बाहर न निकालकर अन्दर ही शान्त कर देता है।
  2. बृंहण (Strengthening)- यह धातुओं (रस रक्तादि) की पुष्टि करता है।
  3. रेचन (Purgative)- यह दुष्ट दोषों को शरीर से बाहर निकाल देता है।
  4. कासहा (Antitussive)- यह खाँसी को दूर करता है।
  5. वामन (Emetic)- यह वमन कराता है।
  6. व्रण धूपन (Fumigation of ulcers)- यह व्रण के कीटाणुओं से रक्षा करता है और शीघ्र ही व्रण के रोपण के लिए प्रयुक्त होता है।
- चरक संहिता के सद्वृत्त में तीन प्रकार के धूम प्रयोग का उपदेश है-  
प्रायोगिक, स्नैहिक, शिरोवैरेचनिक ।

## 1. प्रायोगिक ( शमन )-

मुलहठी, पद्माख, मंजीठ, सारिवा, मुस्ता (नागरमोथा), पुन्नाग (नागकेसर), तमाल (तेजपत्र), पृथ्वीका (बड़ी इलायची), हरेणु (निर्गुण

डी), लाक्षा, शल्लकी, शर्करा, मदनक (मैनफल), मरूबक (मरवा), बरगद, पिप्पली, पिलखन, गूलर की छाल, पद्म, उत्पल और सब गन्ध वाले द्रव्य प्रायोगिक धूम्रपान में उपयोगी है, कुष्ठ और तगर को छोड़कर।

## 2. स्नैहिक ( बृहंण )-

अगर, गुग्गुल, शल्लकी, शैलेयक (छरीला), नलद, ह्रीबेर (सुगंधबाला), हरेणु (निर्गुण्डी), उशीर (खस), मुस्ता (नागरमोथा), वरांग, श्रीवेष्टक (चीड़ के गोंद), स्थौण्यक (थुनेर), परिपेलव, ऐलवालुक, कुन्दरुसर्जरस, मुलहठी, फलसार, मोम (मधुमक्खी का छत्ता), मधूक (महुए का पुष्प), बिल्वफल की मज्जा, जौ, तिल, माष, द्राक्षा (मुनक्का), वसा, केसर, घी, ये स्नैहिक धूम के लिए उपयोगी है।

## 3. शिरोवैरेचनिक ( शोधन/तीक्ष्ण )-

शिरोविरेचन के उपयोगी द्रव्य और तीक्ष्ण गन्धयुक्त द्रव्य, मैनसिल, हरताल ये तीक्ष्ण धूम के लिये उपयोगी है।

## रोगानुसार धूपन

### 1. वस्त्रधूपन एवं साँप कृम्यादि का विनाश-

- सर्षपारिष्टपत्राभ्यां सर्पिषा लवणेन च।

द्विरह्यः कारयेद् धूपं दशरात्रमतन्द्रितः॥

-(सु.सं.सू. स्थान 19.28)

सरसों, नीम पत्र, घृत और नमक इनके द्वारा दिन में दो बार दस दिन (10) तक निरन्तरता पूर्वक धूनी देनी चाहिये। प्राचीन विद्वानों ने घाव को भरने या सुखाने के लिये, शय्या, वस्त्र, भवन को प्रदूषण एवं जीवाणुरहित करने आदि के लिये धूपन के लाभ बताये हैं।

- शिखिपिच्छं बलाकास्थि सर्षपाश्चन्दनं घृतम्।

धूपो विषघ्नः शयनवसनासनगेहगः॥

-(अष्टाङ्गसंग्रह 8.119)

मोर का पंख, सरसों, चन्दन, घी, इनको कूटकर इनका धुंआ, बिस्तर, आसन, वस्त्र, गृह में देना विषनाशक है।

\* वस्त्रों (बिस्तर, चादर और ओढ़ना) के शुद्धिकरण के लिए धूपन योग्य



द्रव्य जौ, सरसों, हींग, गुग्गुल, वच, ब्राह्मी, सफेद दूब, जटामांसी, लाख, अशोक, कुटकी, अपामार्ग, नीम आदि औषधियों का धूपन देने से वस्त्र शुद्ध व सुगन्धित हो जाते हैं।

- \* लाख, खस, तेजपत्ता, गुग्गुल, भिलावा, अर्जुन पुष्प, राल, श्वेत अपराजिता इनको समभाग में लेकर धूपन करने से साँप, चूहा आदि व कपड़े में रहने वाले छोटे कृमि नष्ट होते हैं।

## 2. विषम ज्वर ( Malaria/Typhoid )—

- पलङ्कषा निम्बपत्रं वचा कुष्ठं हरीतकी।

सर्षपाः सयवाः सर्पिर्धूपनं ज्वरनाशनम्॥

—(भैषज्यरत्नावली 411, 125)

- गुग्गुल, नीम की पत्ती, वच, कूठ, हरड़, सरसों, जौ और घी एकत्र मिलाकर अग्नि में डालकर धुँआ लेने से विषम ज्वर नष्ट होता है।

वचाहरीतकी सर्पिर्धूपः स्याद्विषमज्वरे।

—(बृ.नि.रत्न. विषमज्वर. पृ. 1452)

- वच, हरड़ और घी इनकी धूनी से विषमज्वर का नाश होता है।

## 3. ज्वर ( Fever )—

जपहोमप्रदानेन वेदानां श्रवणेन च।

ज्वराद्विमुच्यते शीघ्रं साधूनां दर्शनेन च॥

—(चं.सं.चि. स्थानम्-3.314)

- जप, हवन, दान, वेदों का श्रवण और सज्जन-पुरुषों के दर्शन से रोगी मनुष्य शीघ्र ही ज्वर-मुक्त हो जाता है।
- वच, कुठ, गुग्गुल, नीमपत्र और शहद, इनकी धूनी देने से सभी प्रकार के ज्वरों का नाश होता है।

मसूरातूषकैर्धूपः सर्वज्वरगदापहः।

—(बृ.नि.रत्न. विषमज्वर. पृ. 1452)

- मसूर की भूसी की धूनी देने से सभी प्रकार के ज्वर दूर होते हैं।

पुरध्यामवचासर्जनिंबार्कीगरूदारूभिः।

## सर्वज्वरहरोधूपः श्रेष्ठोयमपराजितः॥

-(बृ.नि.रत्न. विषमज्वर. पृ. 1452)

- गुग्गल, वच, राल, नीम पत्र, अर्क पत्र, अगर और दारूहल्दी- इनकी धूनी सभी प्रकार के ज्वरों को नष्ट करती है, इसे अपराजित धूम कहते हैं।

## 4. कुष्ठ ( Skin Diseases )-

वैरेचनिकैर्धूमैः श्लोकस्थानेरितैः प्रशाम्यन्ति।

कृमयः कुष्ठकिलासाः प्रयोजितैरुत्तमाङ्गस्थाः॥

-(चं.सं.चि. स्थानम्-7.49)

- अपराजिता, मालकाङ्गी, हरताल, मैनसिल, अगर, तेजपत्र आदि गन्ध वर्ग की औषधियों के धूम से शिर में होने वाले कृमि, कुष्ठ और किलास (श्वेत कुष्ठ) नष्ट हो जाते हैं।

## 5. उन्मादः ( Psychosis )-

- अपराजिता, मालकाङ्गी, हरताल, मैनसिल, अगर, तेजपत्र आदि गन्धवर्ग की औषधियों के धूम से उन्माद ठीक होता है। - (चं.सं.चि. स्थानम्-9.73)
- दैवव्यपाश्रय उपचार में यज्ञ, हवन आदि के द्वारा उन्माद की चिकित्सा का विधान है। -(च.चि.-9.90-93)

## 6. अपस्मार/मिर्गी ( Epilepsy )-

- पिप्पली, सेंधानमक, हींग, हींगपत्र, क्षीरकाकोली, पीली सरसों, बकायन छाल, रक्त चन्दन, इन्हें बारीक चूर्ण कर अपस्मार रोगी को लेप करे व इनसे धूपन करे। -(चं.सं.चि. स्थानम्-10.38)

## 7. अर्श/बवासीर ( Piles )-

अश्वगंधोथ निर्गुडी बृहतीपिप्पलीफलम्।

धूपोयं स्पर्शमात्रेणह्यर्शसांशमनेह्यलम्॥

-(बृ.नि.रत्न. विषमज्वर. पृ. 1706)

- अश्वगंधा, निर्गुडी, कटेरी, पिप्पली, इनकी धूनी बवासीर में हितकारी है।

- अर्क मूल तथा घी की धूप गुदा में देने से हितकारी होती है।

रालचूर्णस्यतैलेनसार्षपेण युतस्य च।

धूपदानेनयुक्त्याशौरक्तस्त्रावोनिवर्तते॥

—(बृ.नि.रत्न. विषमज्वर. पृ. 1711)

- सार (राल) का चूर्ण तथा सरसों एकत्र कर धूनी दें तो बवासीर और रूधिर का स्त्राव बंद होता है।
- यदि बवासीर वाले की गुदा से रूधिर अधिक निकलता हो, तो कपूर की धूनी देने से रूधिर गिरना बंद होता है।

यवास्सिद्धार्थकाश्चैव भल्लतकमथो वसा।

धूपनं चन्दनं कुष्ठं शिंशपासार एव च॥

गवां शकृच्च वाराहं पत्रे वारिशशिग्रजे।

घृतमिश्रं प्रशंसन्ति श्रेष्ठं धूपनमर्शसाम्॥

—(भेल संहिता. 84.85, पृ. 411)

- यव, सरसों, भिलावा फल, वसा, चन्दन, कुठ, शीशम की लकड़ी, गोबर तथा राल धूप के साथ रीठा एवं सहजन के पत्ते के साथ घी मिलाकर धूपन करना अर्श-नाशार्थ (बवासीर) श्रेष्ठ फलप्रद कहा गया है।

## 8. हिक्का/हिचकी ( Hiccup )—

- राल व मैनसिल का धूम देने से हिक्का नष्ट होता है। (चं.सं.चि. स्थानम्-17.77-80)

माषचूर्णभवो धूमो हिक्कां हन्ति न संशय।

—(भैषज्यरत्नावली. 8. पृ. 458)

- माष (उड़द) चूर्ण का धूम ग्रहण करने से हिक्का (हिचकी) मिट जाती है।

## 9. क्षयज कास ( T.B., Cough )—

- मैनसिल, हरताल, मुलेठी, जटामांसी, नागरमोथा, हिंगोट के फल आदि

औषधियों का धूम लेने से कास रोग ठीक होता है।

- भारङ्गी, वचा, हिङ्ग, खाण्ड, घृत के धूपन का प्रयोग लाभप्रद हैं।

अर्कमूलशिलैस्तुल्यं ततोऽर्धेन कटुत्रिकम्।

चूर्णितं वह्निनिक्षिप्तं पिबेत् धूमं तु योगवित्॥

भक्षयेदथ तांबूलपिबेद्गुग्धमथापि वा।

कासः पंचविधो याति शांतिमाशु न संशयः॥

-(बृ.नि.रत्न. कासकर्मविपाकः पृ. 239)

- अर्क मूल और मैन्सिल इनसे आधी सोंठ, मरिच (कालीमिर्च), पिप्पली इनके चूर्ण को अग्नि पर डाल के धुँआ ले और दूध पीवें तो पाँच प्रकार की खांसी नष्ट हो, इसमें सन्देह नहीं है।

## 10. कफज प्रतिश्याय/जुकाम ( Common Cold )-

- मैन्सिल, वच, सोंठ, काली मरिच, पिप्पली, वायविडंग, हींग, गुग्गुल, आँवला, हरड़, बहेड़ा आदि औषधियों का धूम लेने से ठीक हो जाता है।-(चं.सं.चि. स्थानम्-26.149-152)

## 11. कफज तिमिर ( Conjunctivitis )-

- वायविडंग, अपामार्ग, हिङ्गोट की छाल एवं खस के धूम से नेत्र रोग ठीक होता है तथा मधु व सहजन बीज से भी ठीक होता है।-(सु. सं.उ.तंत्र 17.42)

## 12. शिरो रोग ( Headache )-

- शिरोगत मल-द्रव्यों का निष्कासन तथा मस्तिष्क के पोषण में हिङ्गोट-छाल के चूर्ण का धूम उपयोगी है। (सु.सं.उ.तंत्र 26.21)
- वायविडङ्ग आदि औषधियों को अग्नि में डालकर धूम देने से कृमि बाहर निकल कर गिर पड़ते हैं। (सु.सं.उ.तंत्र 26.29)

## 13. शिशुनैरोग्य हेतु धूपन ( Child Health )-

- देवदारु चूर्ण, वचा, हींग, कुष्ठ, कदम्बपुष्प, छोटी इलायची और हरेण जुका (निर्गुण्डी) इन्हें चूर्णित कर घृत में मिला के निर्धूम अग्नि पर डालकर उत्पन्न धूम से बच्चे को धूपित करना चाहिए। (सु.सं.उ.तंत्र

32.6)।

- वचा, राल, कुष्ठ तथा घृत इन्हें मिला के अङ्गारे पर रखकर धूनी देवें। (सु.सं.उ.तंत्र 35.6)
- श्वेत सरसों, वचा, हींग, कुठ, अक्षत (चावल या जौ), भिलावा, अजमोदा इनके चूर्ण को अङ्गारों पर डालकर धूनी देवें। -(सु.सं.उ. तंत्र 37.7)

#### 14. श्वासरोग ( Asthma )—

- मैनसील, देवदारु, हरिद्रा, तेजपत्र, गुग्गुल, लाक्षा, एरण्ड मूल इन सबको समान मात्रा में लेकर धूपन लेना चाहिए। (सु.सं.उ.तंत्र 51.50)
- घृत, जौ, मोम (मधुमक्खी का छत्ता) और राल इन्हें मिलाकर अथवा इन्हें पृथक्-पृथक् धूम के लिए प्रयोग करें।
- सिंहलक, शल्लकी (गोंद), गुग्गुल, पद्माख (पद्मगंधि) इनके चूर्ण का धूम देना चाहिए। -(सु.सं.उ.तंत्र 52.51-52)

#### 15. कृमि रोग ( Worm Infestation ) —

विशालायाः फलं पक्वं तप्तलोहोपरिक्षिपेत्।

तद्धूमो दंतलग्नश्चेत् कीटानां पातनः परः॥

-(बृ.नि.रत्न. कृमिरोगाधिकारः पृ. 63)

- इन्द्रायण के पके फलों को गर्म तवे पर डाले, इसके धुंए से दांतों में जो कीड़ा होता है, वह तत्काल मर जाता है। यह प्रयोग परमोत्तम है।

गुग्गुलुं समधुघृतं तेन धूपेन धूपयेत्।

मन्त्रेण तेन हारीत तर्जयेद् ग्रहपीडितम्॥

-(हारीत.सं. 3.55.26)

- गुग्गुल में मधु और घी मिला कर धूप बनाकर ग्रह से पीडित रोगी को ताड़ित करना चाहिए।

गुग्गुलं धूपकामार्थं प्रसिद्धं मंगलप्रदम्।

बाह्याभ्यान्तरदेहस्य शोधनार्थं प्रकल्पयेत्॥

स्वादुत्वान्मरुतं निहन्ति च कफं निहन्ति तिक्तात्कषायात्पुनः।

पित्तं स्निग्धतया ददाति च बलं वह्निं कटुत्वात्पुनः।

तद् युक्त्या वु निहन्ति पाण्डूदरानार्शः स्तम्भशूलामयांश्च।

वातास्रकृमिकुष्ठमेहविषहृन्मेदोऽम्लपित्तोर्ध्वजान्॥

-(चिकित्सार्णव. पृ. 331, 332/38)

- गुग्गुल धूपन कर्म के लिए प्रसिद्ध है तथा मंगलदायक होता है। वह शरीर के बाह्य तथा आभ्यान्तर शोधन के लिए प्रयोग में आता है। गुग्गुल मधुर रस के कारण वातनाशक होता है, तिक्त रस के कारण कफनाशक तथा कषाय रस के कारण पित्तनाशक होता है। वह स्निग्ध गुण के कारण बलदायक तथा कटु रस के कारण अग्निदीपक होता है। युक्ति पूर्वक प्रयोग करने से वह पाण्डु, उदर रोग, अर्श, स्तम्भ, शूल, वातरक्त, कृमिरोग, कुष्ठरोग, प्रमेह, विषरोग, हृदयरोग, मेदोरोग, अम्लपित्त तथा ऊर्ध्वजत्रुगत रोगों का विनाश करता है।

निम्बपत्रवचाहिंगुसर्पनिर्मोकसर्षपैः।

डाकिन्यादिहरो धूपो भूतोन्मादविनाशनः॥

-(चिकित्सार्णव. पृ. 70/373)

- नीम की पत्ती, वचा, हींग और सरसों इन्हें समभाग में लेकर धूप देने से दोष और भूतोन्माद नष्ट हो जाता है।

श्रीवासगुग्मुल्वगुरुशालनिर्यासधूपिताः।

कठिनत्वं व्रण यान्ति नश्यन्त्यास्त्राववेदनाः॥

-(भैषज्यरत्नावली. 47.823)

- गन्धविरोजा, गुग्गुल, अगरु, राल इन चारों द्रव्यों को चूर्ण कर धूपन देने से दूषित व्रण का स्राव, वेदना एवं कृमियाँ नष्ट हो जाती हैं। साथ ही जो व्रण दीर्घ काल के कारण कठिन हो जाते हैं, वह भी इस धूपन से नष्ट हो जाता है।

आरोग्यकामो दूर्वाभिर्गुरुत्पाते स एव हि।

सौभाग्येच्छुर्गुग्गुलुना विद्यार्थी पायसेन ( च )॥

-(अग्निपुराण 215.28)

- आरोग्य का इच्छुक और महान् उत्पात से आतङ्कित मनुष्य दूर्वा का,

सौभाग्याभिलाषी गुग्गुल का और विद्या के इच्छुक को खीर का हवन करना चाहिये।

जपन्निन्द्रमिति स्नातो वैश्वदेवं तु सप्तकम्।

छित्त्वा सर्वान्मृत्युपाशाञ्जीवेद्रोगविवर्जितः।

—(अग्निपुराण 259.27,29)

- गूलर की घृतयुक्त समिधाओं का हवन करने से मनुष्य समस्त पाशों का छेदन करके रोगहीन जीवन बिताता है।

दूर्वा व्याधिविनाशिनी होमयेत्॥ —(अग्निपुराण 81.52)

- दूर्वा का हवन व्याधि (बीमारियों) का विनाश करने वाला है।

वृक्षाणां यज्ञियानां तु समिधाः प्रथमं हविः।

आज्यं च ब्रीहयश्चैव तथा वै गौरसर्षपाः॥

अक्षतानि तिलाश्चैव दधिक्षीरे च भार्गव।

दर्भास्तथैव दूर्वाश्च बिल्वानि कमलानि च॥

शान्तिपुष्टिकराण्याहुर्द्रव्याण्येतानि सर्वशः॥

—(अग्निपुराण 262.22-24)

- यज्ञ-सम्बन्धि वृक्षों की समिधाएँ सबसे मुख्य हविष्य हैं। इसके अतिरिक्त घृत, धान्य, श्वेत सर्षप (सरसों), अक्षत, तिल, दुग्ध, कुश, दूर्वा, बिल्व और कमल-ये सभी द्रव्य शान्तिकारक एवं पुष्टिकारक बताये गये हैं।

गायत्र्या हावयेद्वह्नौ दूर्वा त्रिमधुराप्लुताम्॥

—(अग्निपुराण 280.5)

- त्रिमधुर (शर्करा, गुड़, मधु) में डुबायी हुई दूर्वा का गायत्री-मन्त्र से हवन करने पर मनुष्य सब रोगों से छूट जाता है।

लक्षं ग्रहादिनाशः स्यादुत्पातं तिलहोमतः।

दिव्ये लक्षं तदर्धेन व्योमजोत्पातनाशनम्॥

घृतेन लक्षपातेन उत्पाते भूमिजे हितम्।

घृतगुग्गुलहोमे च सर्वोत्पातादिमर्दनम्॥ (अग्निपुराण 321.5,6)

- तिल के हवन करने से उत्पातों का विनाश होता है। एक लक्ष (लाख) जप-हवन से द्युस्थ उत्पात का, आधे लक्ष जप-हवन से आकाशज उत्पात का तथा घी की एक लाख आहुति देने से भूमिज उत्पात का निवारण और घृत मिश्रित गुग्गुलु के हवन से सम्पूर्ण उत्पाद आदि का शमन हो जाता है।

**दूर्वाक्षताज्यहोमेन व्याधयोऽथ घृतेन च।**

**सहस्रेण तु दुःस्वप्ना विनश्यन्ति न संशयः॥**

—(अग्निपुराण 321.7,8)

- दूर्वा, अक्षत तथा घी की आहुति देने से सारे रोग दूर होते हैं। केवल घी की एक सहस्र (1000) आहुति से बुरे स्वप्न नष्ट हो जाते हैं, इसमें संदेह नहीं है।



## प्राकृतिक चिकित्सा एवं स्वास्थ्य

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विश्व की प्राचीनतम चिकित्सा पद्धतियाँ हैं। शरीर स्वयं बहुत बड़ा चिकित्सक है। इसके अङ्ग प्रत्यङ्ग स्वचालित दवाओं की फेक्ट्री है, जिसको योग एवं प्रकृति के पाँच महाभूतों के द्वारा सक्रिय कर सकते हैं।

### प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धांत-

- सभी रोग एक हैं।
- सभी रोगों का निदान एक है।
- सभी रोगों की चिकित्सा एक है।

### पंचमहाभूतात्मक चिकित्सा-

शरीर का सृजन पंचमहाभूत पृथ्वी, जल, अग्नि (सूर्य), वायु एवं आकाश से हुआ है। इन्हीं के संतुलित प्रयोग से कोई भी प्राणी स्वस्थ हो सकता है अर्थ चिकित्सा मडथैरैपी, सूर्य चिकित्सा सनथैरैपी, जल चिकित्सा हाइड्रोथैरैपी, वायु चिकित्सा एरियोथैरैपी तथा आकाश चिकित्सा के ईथर थैरैपी के चिकित्सा में विविध प्रयोगों से दुःसाध्य से असाध्य बीमारियों तक का इलाज होता है। पंच महाभूतों से सृजित यह सितार रूपी शरीर जब रोगों से मुक्त हो जाता है, तब स्वास्थ्य, सुख शान्ति, स्नेह का संगीत-गीत झरता है। कवि नेपाली कहते हैं- “व्योमनीर धूल हूँ, आग हूँ, बभार हूँ। पांच तार का बना, प्यार का सितार हूँ”।

मनुष्य में व्योम की अखण्डता एवं विराटता है, वायु जैसी वेग है, काम करने की अनन्त शक्ति है, सरस सलिल जैसी स्नेह की शीतलता है, अग्नि की तेज, प्रकाश व उर्ध्वरेतस् गति की ऊर्जा से जीवन रूपान्तरण का विज्ञान है, पृथ्वी जैसी विस्तृत एवं असीम होने की शक्ति है।

पंच तत्वों की महान ऊर्जा प्रत्येक मनुष्य में सन्निहित है। उसी महान ऊर्जा की तन-मन-चित्त एवं चैतन्य में असंतुलन पैदा होकर तत्संबंधित आधि (मानसिक रोग) एवं व्याधि (शारीरिक रोग) में दिव्य ऊर्जा का प्रयोग प्राकृतिक चिकित्सा के अन्तर्गत होता है। जैसे धरणी को धारण कर बीज अनन्त गुना हो जाता है, उसी प्रकार मिट्टी के प्रयोग से रोगी के शरीर में अविश्वसनी अपरिमित आरोग्य ऊर्जा का सम्बर्द्धन होता है।

इसी प्रकार आकाश अर्थात् तन में उपवास मन में मौन द्वारा खालीपन पैदा कर दिव्य स्वास्थ्य के प्रकाश से अभिभूत एवं उमङ्ग से तंरगाचित अखण्ड सत चित आनन्द उद्घाटित होता है। इसी प्रकार हर महत्त्व को बोध के साथ धारण कर व्यक्ति अबिराम अपराजेय अभिनव आरोग्य का अभिवर्द्धन करता है।

## मिट्टी चिकित्सा के विविध प्रयोग—

- 1- **नंगे पैर चलना**— साफ सुथरी धरती पर अथवा हरे भरे लॉन पर नंगे पैर सैर करें। इससे शरीर में जैव विद्युत चुम्बकीय प्राणशक्ति का संचार और संवर्धन होता है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
- 2- **मिट्टी पर सोना**— इससे शरीर की एक-एक कोशिका स्वस्थ होती है। ब्रह्माण्ड की समस्त स्वास्थ्यदायिनी विधायी शक्तियाँ शरीर तथा प्राण में प्रविष्ट हो जाती है।
- 3- **सर्वांग गीली मिट्टी स्नान/लेप**— कंकड़-पत्थर रहित छनी हुई साफ, स्वच्छ, चिकनी, मिट्टी को रात में साफ पानी में भिगों दें। 12 घण्टे बाद भली भाँति आटे की तरह गूंद कर मक्खन की तरह मुलायम मिट्टी को सारे शरीर पर चौथाई से आधा इंच मोटी परत लेप करें। फिर 45-60 मिनट धूप स्नान लें। इससे त्वचा का रक्त संचार बढ़ता है, त्वचा को भरपूर पोषण मिलता है, भीतर के टाक्सिन्स बाहर निकल जाते हैं। उसके बाद नीम उबले या सादा पानी से स्नान करें, फिर सम्पूर्ण शरीर पर तेल लगा कर स्नेहन कर लें।
- 4- **उत्पन्न वाष्पित रेत स्नान**— 5.5 फिट लम्बे व 3 फिट चौड़े एवं डेढ़ फिट गहरे गड्ढे में बालू (रेत) भरें। बालू को सूर्य की किरणों में तप्त करें। पुनः उस पर पानी का छिड़काव करें। 2 ग्लास पानी पिलाकर रोगी को निर्वस्त्र लिटा दें। सहने योग्य वाष्पित बालू से गर्दन तक ढकें। 15 से 30 मिनट तक रोग के शक्ति के अनुसार लिटायें। पसीना आने पर स्नान कर शयन करायें।
- 5- **शुष्क उत्पन्न रेत स्नान**— उपर्युक्त गढ़े में बिना पानी छिड़के रोगी के सहने योग्य गर्म रेत में लिटायें 15-20 मिनट बाद पसीना आने पर स्नान कराये। तत्पश्चात् पूर्ण विश्राम करायें। प्राकृतिक चिकित्सा के प्रत्येक प्रयोग के बाद पूर्ण विश्राम करना आवश्यक है। खाली पेट प्राकृतिक

चिकित्सा ज्यादा लाभ करती है। किसी प्रकार के गरम उपचार के दौरान गीली तौलिया सिर पर रखें। पानी पिलाये। उपचार बाद स्नान कराये अथवा अशक्त रोगी को स्पंज बाथ दें। पूर्ण विश्राम करायें।

**6- मिट्टी की पट्टी-** कंकड़ पत्थर रहित साफ छनी हुई मिट्टी लें। इसे रात्रि में 12 घण्टे भिगो दें। फिर गूंधने के बाद लकड़ी के बने विशेष सांचे में फैला कर मिट्टी पट्टी बनायें। नहीं तो किसी सूती कपड़े पर लगभग 1/2 या 1 इंच मोटाई की मिट्टी की परत बनायें। इस पट्टी को सिर, पेट, रीढ़ आदि के सीधे सम्पर्क में रखें। ठण्डी पट्टी लेने के पूर्व उस अंग पर गरम सेंक दें।

**7- मिट्टी की मालिश-** रज स्नान - रेत या मिट्टी को शरीर पर मलने, रगड़ने से शरीर की हानिप्रद वायु एवं विषाक्त तत्व निकल जाते हैं।

**जल चिकित्सा के प्रयोग- ( भीतरी ) आन्तरिक प्रयोग-**

**1- जल पीना-** प्रतिदिन 2.5 से 4 लीटर पीना चाहिये। प्रातःकाल 1-3 गिलास पानी पियें। भोजन के पूर्व पानी न पियें। खड़े होकर, ऊपर से तुरन्त पानी न पियें।

**2- एनिमा-** एनिमा पात्र में 1-1.25 लीटर गुनगुना पानी (या अन्य द्रव) भर कर 3 फीट ऊँचा लटका दें, नोजल से रबर नालिका जोड़ दें। इसके सिरे पर तेल लगाकर गुदा में 6 इंच भीतर घुसा दें और नोजल खोलकर एनिमा द्रव का प्रवाह मलाशय व बड़ी आंत में होने दें। मूल बंध (अश्विनी मुद्रा) करें, पूरा द्रव चढ़ने के बाद 5-10 मिनट इसे भीतर रोकें। फिर शौचालय में जाकर धीरे-धीरे पानी व उसमें मिश्रित मल का त्याग करें, ज्यादा जोर लगाकर पूरा पानी निकालने की कोशिश न करें।

**प्रकार-** गुनगुने पानी का, छाछ, शहद, नीम, गेहूँ के ज्वारे का रस, नारियल तेल में नींबू निचोड़ कर।

**3- कुंजल/कुंजर क्रिया-** कागासन में बैठकर लगभग डेढ़ लीटर सादा गुनगुना पानी जल्दी-जल्दी पी लें। फिर खड़े होकर आगे झुक जायें। बांया हाथ पेट पर रखकर दाहिने हाथ की तीन अंगुलियों को मुख में पीछे छोटी जीभ पर लगायें। इससे उल्टी के द्वारा सारा पानी और उसके साथ आमाशय में पड़ा पित्त निकालें। फिर आधा घंटे बाद पानी पियें।

- 4- **जल-नेति**— गुनगुना नमक का पानी जलनेति पात्र में लेकर टोंटी एक नासिका में लगायें और सिर को दूसरी तरफ झुका लें और मुंह से सांस लें। पानी दूसरे नासाछिद्र से धीरे-धीरे गिरने लग जायेगा। इसी प्रकार दूसरे नासिका से करें। इसके बाद नाक में बचे पानी को निकालने हेतु कपाल भाति अवश्य करें।
- 5- **गरारा करना**— 5 अमरूद के पत्ते + 2 ग्राम मेथी + 2 ग्राम नमक + 2 ग्राम हल्दी उबाल कर गरम करें। सहने योग्य होने पर गरारा करें, गले संबंधी रोग दूर होते हैं।

## बाहरी प्रयोग—

- 1- **कटिस्नान**— कुर्सीनुमा बड़े टब में जिसमें पीछे पीठ को सहारा मिल सके और कूल्हों वाला हिस्सा भीतर आ सके उसमें इतना पानी डालें कि बैठने पर पानी नाभि तक आ जाये। पैर टब के बाहर, एक पट्टे पर रखें। किसी खुरदरे तौलिये से पेट, पेड़ू व कूल्हों को रगड़ते रहें 5 से 15 मिनट तक। फिर जो भाग गीला है उसे सूखे कपड़े से पोंछ कर कपड़े पहन कर व्यायाम कर लें या तेजी से टहलें, अशक्त मरीज कम्बल ओढ़कर लेट जायें ताकि वापस गर्मी आ जायें।

पूर्ण स्नान इसके 60 मिनट बाद कर सकते हैं। इससे उदर के सभी विकारों में स्थायी लाभ मिलता है, पेट व नितम्बों की चर्बी कम होती है। लगभग हर रोग का सम्बन्ध पेट की गड़बड़ी से है, हर पेट के रोग को दूर करने में कटि स्नान लाभकारी है। कटि स्नान अथवा कोई भी जलोपचार ठण्डा, गरम तथा क्रम से तीन बार गरम ठण्डा तीन प्रकार से रोग की स्थिति के अनुसार दिया जाता है।

- 2- **रीढ़ स्नान**— विशेष रीढ़ स्नान टब में इतना पानी भर कर सीधे लेटते हैं कि सिर्फ रीढ़ और आस-पास पानी का स्पर्श होता है। 10 मिनट बाद तौलिये से रगड़ पोंछ कर हल्के व्यायाम द्वारा शरीर को गर्म कर लें। रोगी एवं रोग की स्थिति के अनुसार गरम, ठण्डा तथा गरम-ठण्डा तीन प्रकार से रीढ़ स्नान दिया जाता है।

**लाभ**— यह रक्तचाप, बेहोशी, थकावट, दुर्बलता, तनाव, एन्जायटी, अवसाद आदि रोगों में लाभ करता है, रक्त संचार भी सही करता है।

**3- पैरों का गरम स्नान ( गरम पाद स्नान )**— एक बाल्टी में सहने योग्य गर्म पानी लें। कुर्सी या स्टूल पर बैठकर पैरों को गरम पानी में रखें, पानी इतना हो कि घुटनों तक आ जाये। ठण्डा होने पर थोड़ा-थोड़ा तेज गर्म पानी डालते रहें। स्टूल पर बैठकर कम्बल इस तरह ओढ़ें कि सिर को छोड़कर पूरा शरीर ढका रहे और बाल्टी भी कम्बल के अंदर आ जायें। सिर पर ठंडे पानी भीगा तौलिया रखें।

आरम्भ में गर्म पानी पीकर बैठें, बीच-बीच में थोड़ा गरम पानी पीते रहें। 10-20 मिनट तक यह स्नान लें। फिर गीले तौलिये से पूरे शरीर को पोंछ लें अथवा सादा पानी से साधारण स्नान कर लें।

**लाभ**— यह सर्दी जुकाम, अनिद्रा, उच्च रक्तचाप तथा दमा के दौरों में लाभकारी है।

**4- साधारण पूर्ण स्नान**— स्नान से पहले पूरे शरीर को सूखे खुरदरे तौलिये से या हथेली से रगड़ कर गर्म कर लें। फिर ठंडे पानी या सर्दी में समशीतोष्ण पानी से स्नान करें। फिर बालों को तौलिये से पोंछ लें, बाकी शरीर को हथेली से रगड़कर सुखा लें। फिर कपड़े पहन लें। साबुन लगाने की आवश्यकता नहीं होती है।

**लाभ**— इस प्रकार न सिर्फ शरीर की सफाई होती है बल्कि रक्त संचार बढ़ता है, शक्ति व स्फूर्ति का संचार होता है, त्वचा सतेज व सक्रिय एवं मन प्रसन्न होता है।

**5- भाप स्नान**— इसके लिये विशेष प्रकार के केबिन में भाप पैदा करने वाले यंत्र से भाप भेजी जाती है। गरम पानी पीकर नंगे बदन सिर पर ठण्डे पानी भिगोया तौलिया रखकर इस केबिन में बैठते हैं। भाप से खूब पसीना आ जाये, बाहर निकल कर ठण्डे पानी से स्नान लेकर सूखे तौलिये से पोंछ ले।

**लाभ**— इससे त्वचा के रोम कूप खुल जाते हैं जिससे भीतर की गन्दगी टॉक्सिन्स निकल जाते हैं, रक्त संचार तेज हो जाता है, फेफड़े, हृदय गुर्दे अपना कार्य ठीक करते हैं, गठिया, जोड़ों के दर्द, मोटापा, दमा हर प्रकार के त्वचा रोगों में लाभकारी है।

**सावधानी**— हृदय रोगियों, उच्च रक्तचाप वालों को छाती पर गीली लपेट देकर भाप स्नान देना चाहिये।

- 6- गीली चादर लपेट**— पलंग/टेबल पर दो या तीन कम्बल बिछाकर पतली सूती चादर ठंडे पानी में भिगोकर बिछा दें। फिर गरम पानी पिलाकर रोगी को लिटाकर चादर इस तरह लपेटें कि गर्दन से नीचे की पूरी त्वचा गीली चादर के सम्पर्क में आ जाये। एक कम्बल को भी उस पर इसी प्रकार लपेट लें, फिर 1 या 2 कंबल लपेट कर एक कंबल ऊपर से ढक दें। सिर पर गीला तौलिया रखें। 30-60 मिनट लपेटे रहें, अन्दर पसीने अच्छी तरह आने के बाद लपेट से निकलकर ठण्डे पानी से स्नान करें या स्पंज करें।

**लाभ**— बुखार में, शरीर से विजातीय द्रव्य निकालने के लिये, स्नायु तन्तुओं को बल देने के लिए उपयोगी है।

- 7- गरम ठण्डा सेक**— एक बर्तन में तेज गरम पानी, एक में ठण्डा पानी लें। गर्म पानी में तौलिया निचौड़; कर रोगग्रस्त अंग पर रखें (पेट, पीठ, कमर, पैर, सिर) उसके ऊपर गरम सेक वाली थैली रख दें। ऊपर से सूखे तौलिया से ढके 3 मिनट बाद हटा कर दूसरा तौलिया ठण्डे पानी में निचौड़ कर रखें। इसे भी सूखे तौलिये से ढकें। यह प्रक्रिया चार बार दोहरायें। आरम्भ गर्म से, अंत ठण्डे से करें। हाथ-पैर जैसे अंगों के लिये 2 पात्रों में एक में गरम दूसरे में ठण्डा पानी लेकर उसमें हाथ पैरों को डुबायें।

**लाभ**— दर्द में आराम, रक्त संचार बढ़ाने, अंगों की मरम्मत के लिये बहुत उपयोगी है। पेट पर गरम ठण्डा सेक पुरानी कब्ज, वायु विकार व दुर्बलता दूर करने में सहायक है।

- 8- सूती ऊनी लपेट**— आक्रांत अंग का गरम ठण्डा सेंक अथवा स्थानीय वाष्प देकर गीली सूती पट्टी लपेट कर ऊपर सूखी ऊनी पट्टी लपेटें। दोनों को 1 घण्टे या अधिक समय तक रखें, फिर दोनों को हटा लें। भीतर वाले सूती कपड़े को साबुन से धोकर पुनः काम में ले ऊनी कपड़ों को धूप में डालें।

**लाभ**— उस अंग का रक्त संचार बढ़ाने, वहां से गंदगी, विकारों व दर्द को दूर करने के लिए, कब्ज व उदर रोगों को दूर करने के लिए पेट की लपेट; घुटने, कोहुनी, पिण्डली, जंघा, टखना, सिर, ग्रीवा, कन्धा गले, छाती, टांग आदि की लपेट इसी प्रकार दें। पेट की लपेट

के लिए 7-8 फुट लम्बा 6-9 इंच चौड़ा सूती व ऊनी कपड़ा लें। दमा, न्यूमोनिया, ब्रोंकाइटिस में छाती पर 50 ग्राम अदरक, प्याज, हल्दी व 20 ग्राम लहसुन का पेस्ट बनाकर छाती पीठ पर लगाकर गरम ठण्डा सेक करके उसी के पानी में निचोड़कर सूती ऊनी लपेट करें इसे OGGT Hot Cold Compress & Chest Lapet कहते हैं।

- 9- **बर्फ का प्रयोग**— त्वचा के जलने पर, गुम चोट लगने पर, खून बहने पर, नकसीर आने पर, सूजन आने पर, मोच आने पर, डंक लगने पर, घमौरियां होने पर बर्फ को कपड़े में लपेट कर लगाने से तुरन्त आराम मिलता है। रक्तचाप बहुत अधिक होने पर गर्दन के पीछे रीढ़ पर बर्फ की मालिश से तेजी से रक्तचाप सामान्य होने लगता है।

**सूर्य किरण चिकित्सा**— सूर्य ही हमारी समस्त ऊर्जाओं का मूल स्रोत है। इससे जीवनी शक्ति, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, स्नायु दुर्बलता दूर होती है, मांसपेशियां व हड्डियां मजबूत होती हैं। सूर्य किरणों से शरीरिक व मानसिक विकास होता है। मानसिक रोग दूर होते हैं।

- 1- **धूप स्नान**— सिर पर तौलिया रख कर नंगे बदन (केवल लंगोट या नेकर पहन कर) सुबह अथवा शाम की धूप में 30-60 मिनट बैठें। स्त्रियाँ पतले सफेद वस्त्र पहन कर बैठ सकती हैं। धूप में आसन, प्राणायाम, मालिश करें।

एक रिसर्च के अनुसार गर्भावस्था के दौरान तथा 3 माह पूर्व से प्रति दिन 45 मिनट प्रति 4 माह के धूप स्नान लेने से शुक्राणु एवं अण्डाणु शक्तिशाली होते हैं तथा उनसे उत्पन्न संतान सूर्य पुत्र कर्ण की तरह वीर प्रतापी चरित्रवान होता है

**लाभ**— विटामिन-डी निर्माण, कमजोर हड्डियों को मजबूती प्रदान करने, मंदाग्नि, अवसाद, स्नायु और मांसपेशी संबंधी रोगों में लाभकारी है।

- 2- **सूर्य त्राटक**— सूर्योदय के समय के लाल-पीले सूर्य को नेत्र बंद किये बिना एकटक देखें। नेत्र-रोग दूर करने, नेत्रों की ज्योति बढ़ाने के लिए, मानसिक रोगों के लिए बहुत उपयोगी है।

- 3- **सूर्य किरण रंग चिकित्सा**— सूर्य किरणों में सात रंग हैं— बैंगनी, नीला, आसमानी, हरा, पीला, नारंगी और लाल। इन सभी में अलग-अलग औषधीय गुण हैं, जिन्हें पानी, शहद, घी, तेल इत्यादि में देखकर उनका लाभ लिया जा सकता है।
- 4- **कलर थर्मोलियम**— “पैर गरम, पेट नरम सिर ठण्डा होने पर रोगों के सिर पर पड़ता है डण्डा” के सूत्र पर कलर थर्मोलियम काम करता है। यही कारण है कि थर्मोलियम में पैर के तरफ लाल रंग का, पेट पर बैंगनी या नीला, छाती पर पीला या नारंगी तथा सिर पर हरे रंग का प्लेट हाता है। लाल रंग उष्मा, रक्त संचार वर्द्धक बैंगनी तथा नीला के ठण्डा व सौम्य प्रभाव होने से पेट के सूजन, संक्रमण में तथा छाती पर पीला या नारंगी से फेफड़े में जमा कफ, कन्जेशन तथा श्वास वाहिकाओं सिकुड़न दूर होती है। सिर पर ठण्डा प्रभाव डालने वाला हरा रंग का प्लेट रखा जाता है, जो दिमाग को शान्त एवं शीतल रखता है।

अलग-अलग रंगों के कांच लगे विशेष लकड़ी या फाइबर के बने कक्ष में सिर बाहर रख कर रोगी को धूप में बैठाया या लेटाया जाता है। गरम पानी पीकर, सिर पर गीला तौलिया रखकर 15-20 मिनट में खूब पसीना आयेगा। फिर ठण्डे पानी से स्नान कर तौलिये से पोंछ लें।

**लाभ**— पसीना द्वारा विष निष्कासन, रक्त संचार तीव्र होना, विटामिन-डी निर्माण, हड्डियों और मांस पेशियों को ताकत देने का कार्य होता है।



## रोगोपचार की दृष्टि से उपयोगी षट्कर्म

षट्कर्म शरीर की आन्तरिक शुद्धि हेतु प्रयोग होते हैं। ये षट्कर्म शरीर शोधक, उत्थापक तथा विचित्र गुण स्थापक हैं। जिन साधकों के शरीर में मेद एवं श्लेष्मा का आधिक्य है उन्हें प्राणायाम के अभ्यास के पूर्व षट्कर्मों का अभ्यास करना चाहिए।

### 1. नौली कर्म ( मध्य नौलि, दक्षिणनौलि एवं वामनौलि )-

वस्तुतः यह औदरिक पेशियों का व्यायाम है। इससे पाचन संस्थान एवं प्रजनन संस्थान के विकारों में लाभ होता है। इससे मासिक धर्म सम्बन्धी विकार तथा जननाङ्ग की दुर्बलता दूर हो जाते हैं। इसलिए इसे सर्वरोगहर कहा गया है- सर्वरोगनिहन्ति ( धे.सं. )।

**नोट-**

1. 40 वर्ष की आयु के पश्चात् चिकित्सीय परामर्श के साथ ही करना चाहिए।
2. आन्त्र क्षय, जीर्ण उण्डूकपुच्छशोथ, शोथजन्य औदरिक व्याधियाँ, उच्चरक्तचाप, गर्भवती स्त्री एवं 14 वर्ष से कम आयु में इसका उपयोग वर्जित है।

### 2. धौति कर्म ( वस्त्र धौति, दण्डधौति, वमनधौति, कुंजर

क्रिया )- वस्त्र भक्षण या कोष्णसलवण जलपान द्वारा आमाशय शोधन की हठयौगिक प्रक्रिया है। अम्लपित्त, अग्निमांद्य, अरुचि, श्वास, कास, प्लीहा विकार, गुल्म, कुष्ठ, जीर्ण जठरशोथ, पित्ताशय एवं अग्नाशय जन्य विकारों में लाभकारी है। इसके द्वारा कर्णरन्ध्र, कपाल रन्ध्र, जिह्वामूलशोधन, दन्त एवं नासिका शोधन होता है।

**निषेध-** अल्सर, यक्ष्मा आदि।

### 3. वस्तिकर्म ( पवन वस्ति, जल वस्ति )-

आन्त्र को साफ करने की प्रक्रिया है। वायुविकार, मल, आम, कृमि, आन्त्रविष आदि बाहर निकल जाते हैं। इससे गुल्म, प्लीहा, जलोदर, अग्निमांद्य आदि रोग दूर होते हैं।

**नोट-** सँग्रहणी, पित्त विकार, अर्श, भगन्दर, यक्ष्मा, मलाशय एवं गुद शोथ,

ज्वर, आन्त्रव्रण, तमक श्वास आदि रोगों में निषिद्ध है।

4. **त्राटक ( आन्तर त्राटक, वाह्य त्राटक, मध्य त्राटक )**— एकाग्र चित्त होकर निश्चल दृष्टि से किसी सूक्ष्म लक्ष्य को तब तक देखता रहे, जब तक अश्रुपात न होने लगे। यह एक प्रभावकारी नेत्र शोधन की विधि है। नेत्र जन्य विकार, तन्द्रा, आलस्य आदि का शमन होता है।

**नोट**— अति दुर्बल तथा जीर्ण व्याधि पीड़ित व्यक्ति को त्राटक निषिद्ध है।

5. **नेति ( जल नेति, सूत्र नेति )**— नासा तथा ऊर्ध्वश्वास पथ के शोधन की विधि है। नासागत रोगों में, कण्ठगत रोगों में, दृष्टिगत रोगों में एवं ऊर्ध्वजत्रुगत रोगों में लाभकारी है। यह कपाल शोधक एवं दिव्य दृष्टिकर है।

**नोट**— (1) तीव्रनेत्र रोग, अम्लपित्त, ज्वर की अवस्था में जल नेति निषिद्ध है। (2) नासिका के तीव्र शोथ, दाह तथा नेत्र की रक्तिमा वाले रोगों में वर्जित है। (3) जलनेति प्रतिदिन कर सकते हैं।

6. **शंख प्रक्षालन**— इसके प्रयोग से उदर रोग, विबन्ध मन्दाग्नि, अम्लपित्त, मधुमेह, श्वास, हृदय रोग, शिरः शूल, जिह्वा विकार, नेत्र विकार आदि में लाभ मिलता है।

**निषेध**— अल्सर, अल्सरेटिव कोलाइटिस, क्रोनिक किडनी डिजिज, गर्भावस्था, हृदय रोग, अत्याधिक उच्च रक्तचाप, मोटर न्यूरोन डिजिज, जीर्ण संधि गतवात एवं आमवात, हृदयाघात आदि।





न त्वहं कामये राज्यं न च स्वर्गसुखानि च ।  
कामये दुःखतप्तानां प्राणिनामर्तिनाशनम् ।।

हे करुणामय परमात्मन्!  
मेरी स्वर्ग-सुख, दिव्य-भोग व राज्य-प्राप्ति की कोई कामना नहीं है,  
किन्तु हे प्रभो! आधि-व्याधि आदि दुःखों से  
संतप्त प्राणियों के रोग व संताप समाप्त हो जायें और सब  
स्वस्थ व आनन्दमय जीवन जियें,  
यही शुभकमना है।



दिव्य प्रकाशन  
दिव्य योग मंदिर, (ट्रस्ट)  
कृपालु बाग आश्रम, कनखल, हरिद्वार

Treatment Methods

wellness  
Yoga, Ayurveda & Naturopathy

