प्राकृतिक चिकित्सा क्यों ?

१. यदि स्वास्थ्य दवाइयो से मिलता तो कोई भी डॉक्टर, केमिस्ट, वैद्य या उनके परिवार का व्यक्ति कभी बीमार नही होता।

२. स्वास्थ्य खरीदने से मिलता तो संसार मे कोई भी धनवान रोगी नही रहता।

३. स्वास्थ्य दवाइयो की सुन्दर बोतलो से नही मिलता परन्तु सयम व प्राकृतिक चिकित्सा के नियम पालन करने से मिलता है।

४. प्राकृतिक चिकित्सा के ज्ञान तथा प्रयोग से, विना दवा खा-खाकर, जीवन भर स्वस्थ रहना सम्भव है।

५. सभी औषधालय बीमार पड़ने और दवा खाते रहने के लिए उत्साहित करते है, प्राकृतिक चिकित्सालय स्वस्थ स्वावलम्बी बनाती है।

६. दवाई से अस्थाई आराम आपरेशन से शरीर में त्रुटि और प्राकृतिक चिकित्सा से स्थाई स्वास्थ्य तथा रोग, दवा और आपरेशन से मुक्ति मिलती है।

७. मनुष्य यदि बीड़ी, चाय, काफी, नशा और चाट का खर्चा बचाये तो रोजाना फल और दूध अवश्य ले सकता है।

८. एक व्यक्ति बीमार पड़ने से घर के सभी सदस्य परेशान होते है और परिवार का एक सदस्य प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान रखने पर सबको स्वस्थ रहने मे सहयोग कर सकता है।

दो शब्द

प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान उतना ही पुराना है जितना कि हमारी सस्कृति !

लेकिन हमारे सोचने का ढग अलग हो गया कि अपने ऋषियो की सम्पत्ति को तब तक स्वीकार नही करते जब तक कि विदेशी उस पर अपनी मोहर न लगा दे। प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान भी भारतीय सस्कृति से ओत प्रोत होने पर भी विदेशो से आता हुआ जान पडता है। निःसन्देह विदेशी महानुभावो ने परिष्कृत कर हमारे सम्मुख रखा। प्राकृतिक चिकित्सा का चिकित्सा के क्षेत्र मे अपना निराला एव अद्भुत चमत्कारी स्थान है क्योकि वह तो मानव को जीने की कला सिखाने मे अपने को सफल मानती है। प्राकृतिक चिकित्सा के अपने मौलिक सिद्धान्त और चमत्कारी प्रयोगो को देखकर ही विभिन्न पैथियो से निराश असाध्य रोगी धडल्ले से इस ओर आ रहे है।

प्रस्तुत पुस्तक जो आपके हाथो मे है वह परम पूज्य महात्मा जगदीश्वरानन्द जी की एक अनमोल कृति है। मैं मानता हू महात्मा जी इस क्षेत्र मे एक महर्षि तुल्य हैं उनके अनेक मौलिक सूत्र इस चिकित्सा क्षेत्र मे उनकी इस दिव्यता को प्रकट करते है। "ऋषय मन्त्रद्रष्टार."। नि.सन्देह महात्मा जी एक देव है, कर्मयोगी है, सेवा, उदारता, सरलता, सादगी, एवं सयम की मूर्ति है, जो कुछ उनके पास है निस्सकोच वह सबको देना ही देना चाहते है। "देवो दानाद्वा"।

इसीलिये उनके द्वारा लिखी जुकाम, खासी व दमा सम्बन्धी पुस्तक अपनी एक विशेषता रखती है। दमा दम के साथ जाता है इस प्रसिद्ध उक्ति को महात्मा जी ने अपने प्रयोग से सर्वथा झुठला दिया। वह कहते हैं रोगी साहस, सयम, धैर्य लेकर आये बिवेक मुझसे ले और प्राकृतिक चिकित्सा मे सफलता पाएँ। दमे को जड-मूल से भगा दें। प्रस्तुत पुस्तक मे अनेक रोगियो के नाम एवं स्थान का परिचय दिया है जो दमा से मुक्त हुये है। आज के वहुधन्धी मानव के पास समय ही नहीं है कि रोग पीडित होने पर किसी प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र मे जाकर विधिवत् उपचार करा लाभ उठाएँ ऐसी दशा मे जहरीली दवाओ से वचता हुआ घर पर ही कुछ सरल उपचार कर सुख से जीने लगे यह पुस्तक इस उद्‌देश्य से लिखी गई है।

राकेश राज जिन्दल
(प्राकृतिक चिकित्सक)

रोगियों के प्रति मेरा उत्तर

जब कोई रोगी मुझ से आकर पूछता है क्या आप मुझे ठीक कर देगे ?तो मै उसे कहता हूँ भाई मै आपको ठीक नही कर सकता। मै तो इसमे आज ही फेल हूँ। मै तो केवल एक मार्ग ही आप को दिखा सकता हूँ। एक प्रेरणा दे सकता हूँ जिस पर चलकर आप स्वय को निरोग बना सकते है। पूर्ण चगे हो सकते है।

जिस दिन आपने यह दृढ सकल्प कर लिया कि मैने स्वस्थ होना है कोई शक्ति नही जो आप को रोगी बनाये रखे। केवल आप जाग जाए, आदर्श संयम को अपनाएं, बस आप स्वस्थ ही है।

भूलरूपी नीव पर रोगो की दीवारे खडी है। उस पर विभिन्न पैथियो के महल खडें है। आप जरा साहस एव सयम से भूलरूपी नीव को खिसका दे बस फिर क्या रोग रूपो दीवारे गिर पडेगी। उन पर बने सभी पैथियो के महल धराशायी हो जायेगे।

"भोगी रोगी बनता है पुनः निरोग होने के लिए उसे योगी बनना होगा" पूर्ण सयम बन कर ही आप आदर्श स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं।

—जगदीश:

विषय सूची

प्रथम अध्याय

१ दमा निवारण कथा

२ पुस्तक का मुख्य उद्देश्य

३ बिन कडवी औषध पिये मिटे न तन का ताप

४ जुकाम चिकित्सा

५ खासी चिकित्सा

६ दमा का स्वरूप

७ दमा निवारण उपाय

८ प्राकृतिक शोधक क्रियाए

द्वितीय अध्याय

९ दमा दौरे के तात्कालिक प्रयोग

१० हमारी चिकित्सा का उत्तरदायित्व

तृतीय अध्याय

११ दमे को जड से नष्ट करने का सफल प्रयोग

१२ अनुभवी डाक्टर का विशेष सुझाव

१३ शारीरिक रोगो के कारण मानसिक विकार

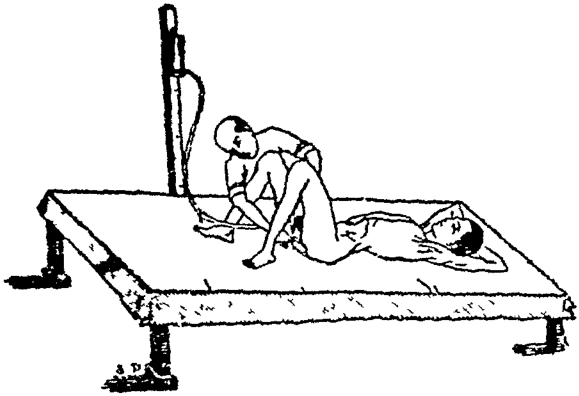
१४ आरोग्य भावना का विधेयात्मक चिन्तन

१५ पूर्णिमा मे बाटी जाने वाली खीर

१६ "हर्वर्ट एम शैल्टन" की उपवास से जीवन-रक्षा

उपचार विधि चित्रावली

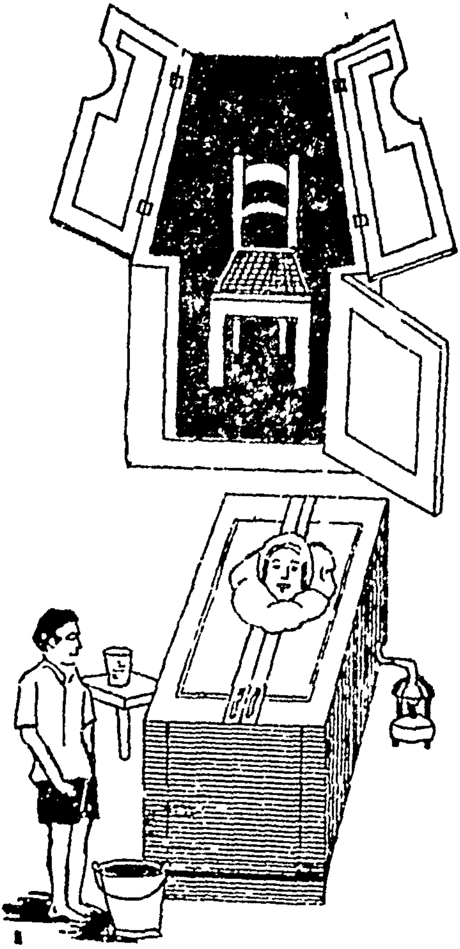
(पुस्तक में वर्णित कुछ विधियों के चित्र पाठक की सुविधा हेतु प्रस्तुत है।)



एनिमा

सीने की लपेट

टब स्नान



सर्वाङ्ग वाष्प स्नान

गर्मपाद स्नान

प्रथम अध्याय

दमा निवारण कथा

कथा वर्षो की पुरानी हो गई। जब मै सर्वप्रथम प्राकृतिक चिकित्सा का एक प्रारम्भिक विद्यार्थी ही था, तभी सन् ३८ मे बिहार जि० छपरा के गाव चैनपुर के निवासी श्री वासुदेव प्रसाद सर्राफ का प्राकृतिक चिकित्सा व नेति, धौति, प्राणायाम द्वारा सफल उपचार हुआ जब रोगी टी०बी० या दमा की भयकर दशा में से गुजर रहा था।

मुझे तो तब इतना सम्यक् ज्ञान भी न था, वस्तुत: दमा का स्वरूप ही क्या है। वाराणसी के प्रसिद्ध वैद्यों व डाक्टरो का इलाज चल चुका था, जब मैंने सफलता पाई।

अपनी पूर्ण सफलता का बोध भी मुझे तब हुआ, जब कहीं चिकित्सा के २४ वर्ष बाद, पुन: उनके घर जाना हुआ, तब वासुदेव जी ने कहा कि, "**मै तो भूल ही गया था कि मुझे भी कभी दमा था।** दमा के रोगी जब मुझसे पूछते है कि 'तुम्हारा पैतृक दमा था, **कैसे ठीक हुआ? पर मै उन्हे क्या बताऊं?** क्योकि कोई भी सयम और तप तो करना नही चाहता"।

इसी बीच सम्भवत: सन् ५० में हरियाणा के जिला करनाल के गढ सनराई गाँव मे अनुभवार्थ अश्विन पूर्णिमा को दमा निवारण खीर बांटने का एक साहसिक पग उठाया, तब से लाभ की बाते कान में आने लगी। 'दमा', दम के साथ जाता है'—यह किवदंति सर्वथा थोथी जान पड़ी। कुछ समय बाद सन्देह भी होने लगा, यह ठीक भी है, एक ही रोग मे एक साथ दोनो बाते सर्वथा झूठ, दूसरी ओर पूर्ण सत्य दिखाई देने लगी।

जिन्होने जीवन बदला, संयम अपनाया, उन्होंने दमे को मार

भगाया। दूसरी ओर वर्षो वाद वही दिनचर्या, असंयमी जीवन से वे ही ही लोग फिर रोगी वन गये जो हमारेउपचार से ठीक हो गये थे।

इस वीच अनेक युवतियाँ भी चिकित्सा मे आई, इतनी स्वस्थ हुई कि सुधा की माता ने कहा, "तुम तो स्वामी जी के यहाँ से भूख खरीद कर लाई हो।" कितनी भूल खुली, कितना खाने लगी, आश्चर्य होने लगा।

इसी वीच महात्मा हरिराम जी वानप्रस्थी के सहयोग से गाजियावाद के सन्यास आश्रम में अनेक प्रभावकारी दमा निवारक शिविर लगे।

मुजफ्फरनगर के मुहम्मद हसनेन ने पहले सम्पर्क मे ही माँस, मछली, अण्डा छोड दिया, और थोडे दिनों मे आशातीत लाभ पाया। जव वह वस स्टैण्ड पर मिलने आया, तो उसके शब्द थे—आपने **मुझ पर ही नही, मेरे सारे खानदान पर इनायत की, खानदान को बचा लिया।"**

चौथे वर्ष वह दमा निवारण खीर के अवसर पर आया, तो स्पष्ट कहा, **"मै तो ठीक हूँ, अव मै खीर खाने नही आया, मै तो आपके दर्शन करने आया हूँ।"**

तब से देहरादून, मेरठ, उज्जैन अनेक नगरो मे दमा निवारण शिविर लगे।

केवल अश्विन पूर्णिमा की खीर ने भी प्रभाव दिखाया, पर जो वुद्धिमान थे उन्होने अन्य चिकित्सा विधि से शरीर को साफ कर संयम पालन कर सफलता पाई।

इसके वाद हापुड की सुनीति कुमारी एम० ए० ने १४ दिन का उपवास कर मट्ठाकल्प से आरम्भ कर दूध कल्प करते हुए यह प्रसन्नतादायक समाचार दिया कि हर सप्ताह १ किलो वजन वढ रहा है। मैं ४५ किलो से आगे वढाना नही चाहती। पुस्तक की यह परम्परा वनी रहे, इस उद्देश्य से उसने कुछ भेंट कर पुस्तक छपाने के लिए उत्साहित किया।

आज मेरे सामने अनेक पुरुषो तथा महिलाओ के आदर्श उदाहरण है, जिन्होने सयम द्वारा दमा को सदा के लिए भगा दिया। आज यदि मै उन सफल स्त्री-पुरुषो की कहानी व चित्र देने लगू, इस महगे युग मे पुस्तक का कलेवर बढ जायेगा।

अब तो योग एवं आयुर्वेद समन्वित प्राकृतिक चिकित्सा की दमा निवारण एक सफल पद्धति ही बन गयी है, जिसका विशद वर्णन स्वरूप यह पुस्तक है।

दमे के निराश रोगियों को आश्वासन दू कि "दमा दम के साथ जाता है" इसे भूल जाये। साहस करे सयम की साधना करे तो आप देखेगे कि दमा दम तोड गया, दमा समाप्त हो गया, और आप का निरोग स्वच्छन्द सुन्दर सुखी शरीर आगे चल पड़ा। दमे को भगाने का जो प्रयास किया उसने आप के शरीर के रोग रहित कर दिया, शेष जीवन को सुखी बना दिया। इन सब विधियो व प्रयोगो को सरल ढंग से पुस्तक मे वर्णन किया जा रहा है। इन्हे समझें, जीवन में अपनाये, प्रयोग मे लाये, सुखी बन जाये। ईश्वर सबको सुमति, साहस, धैर्य एव सयम-वृत्ति प्रदान करे। तभी पुस्तक किवा लेखक का प्रयास सफल हो सकता है केवल पढने मात्र से नही।

सर्वे भवन्तु सुखिन. सर्वे सन्तु निरामया.।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुखभाग्भवेत्॥

एक सहज आश्चर्य

दवा के युग ने मानव को सुविधा दिखा इतना साहसहीन बना दिया है कि उसे साहस ही नही होता कि वह कुछ दिन सयमपूर्वक रह शरीर शोधक क्रियाये कर शरीर को विकार रहित कर रोगमुक्त बना निर्भय हो सुखपूर्वक जिए।

कार, स्कूटर, मोटर साईकिल की सफाई व ओवरहालिंग की बाते वह सदा करता है, वैसा कर वह अपनी सवारी को साफ कर निर्भय हो दौडाता है। पर अपने शरीर की सफाई का नाम सुनते ही घबराता है। नाक, भौ सिकोड़ता है। शरीर शोधक प्राकृतिक योग

चिकित्सा की सुन्दर पद्धति को कष्टकर बता बचता हुआ जीवन भर दवाओं की दलदल मे फसा रहता है। कभी भी वह निर्भय नही हो पाता। हर समय रोग रूपी शेर के हमले का भय बना ही रहता है।

क्या है अजीब आश्चर्य

एक ओर कुछ दिन के सयम से निर्भय जीवन दूसरी ओर साहस व संयम के अभाव में जीवन भर दवाओ की गुलामी, भययुक्त जीवन पर दवाओं के साथ जीना सरल समझ रहा है।

यह पुस्तक आपको उस प्राकृतिक जीवन की ओर ले जाने का प्रयास करेगी जिसमें आप पहुँचकर रोग रहित होकर सुखपूर्वक जीवन बिता सकेंगे। इसमें प्राकृतिक चिकित्सा की विधियाँ दिखाई जायेगी जिनके द्वारा किसी भी भयकर से भयंकर रोग को जड़मूल से उखाड़ा जा सकता है। जडमूल से उखाड़ने के वाद ही रोग का कष्ट निःशेष होता है, तथा पुनः उत्पन्न होने की आशका नही रहती है। इसे यों सहज ही में समझा जा सकता है। आप देखते हैं आपके घर के आगन में थोडा पानी पड़ने से घास उग आती है आप उसे पसन्द नही करते, झट से खुरपा लेकर उसे ऊपर से काट देते हैं, थोडे से मिनटों मे ही आंगन को घास रहित सा कर देते है। ऐसा कर समझ लेते है, हमने घास उखाड़ दिया। तनिक से श्रम से ही मैदान साफ हो गया। पांच सात दिनों मे वह फिर उभरी हुई दिखाई देती है आप पुनः वैसा प्रयास कर अपने को सफल मानते है। आप आगन मे घास को नही चाहते पर घास भी वहां से हटने को तैयार नही। तात्कालिक प्रयासों द्वारा तुरन्त ही मिनटो मे घास हटा दी जाती है पर वस्तुतः वह वहाँ से हटती नही। एक बुद्धिमान व्यक्ति सुझाव देता है भाई यह यो नही जायेगी खुरपे को गहरा चलाओ, जल्दी न मचाओ, मिनटो की बजाय घटो लगाओ पर इसे जड़मूल से गवाओ। उपाय तात्कालिक न रहा, समय अधिक लग गया पर आपने रहस्य को समझ लिया, धैर्य से काम लिया और घास को सर्वदा के लिये जड़मूल से उखाड दिया।

सब्जी की क्यारी मे छोटा-सा बेर का पौधा उग गया, लगा बेलो के पत्तो को झूम-झूम कर काटने। कही बिना देखे हाथ पॉव उस पर पड गया बस तीखे-तीखे काटो ने बीध दिया हाथ पॉव को। मन मे आवेश आया अरे यह बेलो का शत्रु बेर का पौधा यहाँ कैसे रम रहा है ? बस तुरन्त एक तेज कुल्हाडी जैसे शस्त्र से उस पर प्रहार किया और काटकर पृथक कर दिया, समझ लिया मैने उसे बीधने का व पत्तो को फाड़ने का दण्ड दे दिया। पर क्या वह समाप्त हो गया ? अभी थोड़े ही दिन गुजरे थे कि उसने पुन: उसी प्रकार बीध दिया, अपने हरे-हरे पत्तो मे लहलाता हुआ प्रसन्न मुद्रा मे दिखाई पड़ा। यह बड़ा नामुराद है, यह फिर उग आया कैसे करे कि फिर उग ही न सके ? फिर अनुभवी वृद्ध ने समझाया यह काम तेजी से, आवेश से न होगा। साहस से काम लो, बिना उकताए धैर्य से नीचे की ओर खोदते जाओ। खोदते-खोदते नीचे तह बिछाई हुई सब ओर को रेशे फैलाई जड हाथ मे आई उसे उखाड़ने मे पसीने-२ हो गए, दम फूलने लगा पर बेर के पौधे को जड़मूल से उखाडने मे अब पूर्ण सफल हो गये। अब वह पौधा सर्वदा के लिए विदा हो गया। पुन सिर नही उभारेगा। यही काम करेगी प्रकृतिक चिकित्सा, वह आपके रोग को जड़मूल से समाप्त कर देगी। हमेशा के लिये रोग से पिड छुडाने वाली, कष्ट से मुक्ति दिलाने वाली प्राकृतिक चिकित्सा को लम्बी चिकित्सा न समझ, जड़ से उखाड़ने के लिये उतना समय उपयुक्त है। इसके लिये महर्षि पतजलि के आदेश का पालन करे। दृढ भूमि को प्राप्त करने हेतु—लम्बे समय तक, निरन्तर (बिला नागा) श्रद्धा और विश्वास से प्रयोग करने पर पूर्ण सफलता मिलती है।

"सा तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमि"

—महर्षि पतन्जलि

प्राकृतिक चिकित्सा आप से अपेक्षा करती है कि आप प्रकृति के सरल एव लाभकारी नियमो को अपनाये, रहस्य को समझे, श्रद्धा से उनका पालन करे, एक मनुष्य को छोड़ सभी पशु-पक्षी स्वाभाविक

प्रकृति का अनुसरण कर नीरोगी सुखी स्वस्थ है। मनुष्य ही मनमाना प्रकृति का अनादर कर आहार-विहार मे स्वेच्छा से वर्तकर रोगों का आगार बन रहा है। जब अपने चहु ओर सबको रोगी ही देखता है, मैं भी रोगी, ये सब भी रोगी तब उसे यह लगता है मानो रोगी रहना ही स्वाभाविक दशा है। इसी आधार पर वह गुनगुनाने लगता है—

"शरीर व्याधिमन्दिरम्"

यह शरीर व्याधियो का स्थान है, शरीर और व्याधि का आधाराधेय सम्बन्ध है। शरीर है तो मानो व्याधि का होना जरूरी ही है। बिचारा मानव इन्द्रिय-विषयो का दास बना हुआ रोगरहित ऊची किसी स्थिति का भान ही नही कर पाता। होना तो यह चाहिये, कि स्वस्थ नीरोग मन व शरीर ईश चिन्तन का एकमात्र आगार बन जाए। प्रसन्नचित मानव गुनगुनाने लग जाये—

"शरीर देवमन्दिरम्"

देव-दर्शन आत्मदर्शन का ही एकमात्र आधार है यह मानव शरीर। इसका रोगी होना अस्वाभाविक, कृत्रिम एव विशेष किसी भूल या अपराध के कारण है। किसी असक्ति, लगाव, मोह के कारण है। जैसे जैसे हमारे लगाव कम होते जायेगे, नखरो को छोडकर शरीर के अनुकूल हितकर पदार्थ को श्रद्धा एव प्रेम से सेवन करने लगेगे। वैसे ही स्वस्थ होते जायेगे। यह पुस्तक प्राकृतिक आहार की ओर सकेत करती हुई आपको स्वस्थता की ओर बढाएगी। ऐसे ही प्राकृतिक एव यौगिक उपचार आपके कष्ट को दूर करने, दौरे को हल्का करने, विकारो को हटाने मे सहायक होगे। वस्तुत यही सच्चे एव ठोस उपाय है। पुस्तक का यही मुख्य विषय है, यही प्रतिपाद्य है। फिर भी केवल इतना ही नही लिखा जा रहा कुछ और भी है। इनमे मिलेगे कुछ वनस्पतियो के प्रयोग, काष्ठ औषधियों के प्रयोग। प्रकृति और योग की ओर ले जाने वाली पुस्तक मे औषधियो के प्रयोग का क्या अर्थ है ? इसे थोडा स्पष्ट करने की आवश्यकता है।

पहली बात यह कि मनुष्य जन्म से ही औषध के सस्कार अपने साथ लाया है। ये जन्म से आने वाले दवा के सस्कार उसकी अनेक पीढियो पुश्तो से चले आ रहे है। रोग के साथ दवा का वैसा ही सम्बन्ध उसने मान रखा है जैसा कि भूख और भोजन का इसलिये लोगो ने कहावत बना रखी है—

"बिन कड़वी औषध पिए मिटे ना तन का ताप"

रोगियों की मनोवृत्ति देखी, उन्हे कितना समझाने पर भी एक आश्चर्य-सा लगता, बिना दवा के रोग कैसे जायेगा ? फिर भले ही दवा के नाम पर उन्हे कुछ भी साधारण-सी वस्तु ही दे दे। इस कारण औषध वर्णन उपयुक्त है। दूसरी बात यह है—प्रकृति के भडार मे अनेक ऐसी अमृतोपम औषधियाँ है जिनये लाभकारी प्रभाव से इन्कार करना केवल हठधर्मी बनना रूढिवादी होना मात्र है। शरीरस्थ स्नायुओं, धातु उपधातुओं को शक्ति देने वाली सौम्यगुण प्रधान औपधि के विरोध की कोई बात ही नही। शोधक कर्म करते हुए ऐसी किसी औपधि से पर्याप्त सहायता ली जा सकती है। हाँ विरोध की बात तब आती है जब आहार सयम की उपेक्षा करते हुए कोई शोधक क्रिया न कर मिथ्या आहार-विहार रहते हुए किसी औषधि मात्र को महत्व देना। शरीर शुद्धि को दृष्टि मे रखते हुए वैसी क्रियाए करते समय अथवा उसके पश्चात् अनेक बहुगुण युक्त वनस्पतियो का सेवन अति लाभप्रद है। ब्राह्मी, शखपुष्पी, गिलोय (गुरुच) तुलसी बिल्वपत्र, हरड-आँवला अथवा त्रिफलादि का प्रयोग विशेष हितकर है। इस श्रद्धा से भी कतिपय वनस्पतियो की चर्चा की जायेगी। इसके अतिरिक्त भयकर दमे के दौरे के समय रोगी इतना अशक्त हो रहा होता है। या घबराया रहता कि वह उस समय शरीर श्रम वाले किसी उपचार को नही चाहता न ही वह दौरे के समय अधिक समय तक लाभ की प्रतीक्षा करना चाहता है। वह इन्जेक्शनो के प्रभाव को

देख या सुन चुका है, कि कितनी जल्दी वे शांत करते है दौरे को। वैसा ही कुछ तात्कालिक प्रभाव देखना चाहता है। उधर सभी इन्जेक्शन अथवा दमा दमनकारी औषधिया प्रायः विषमय होती हैं जो कि दिल-दिमाग के लिए अहितकर होती है। वैसी दशा मे यदि कुछ सामान्य वनस्पतियो का प्रयोग किया जाता है तो कोई हानि की बात नही है। इस विचार से औषधियो को वर्णन किया जा रहा है। आतुर को शीघ्र लाभ की कामना है, जरा भी कष्ट सहन नही कर सकता। ऐसी दशा मे अच्छा है कि वह जहरीले इन्जेक्शनो से बचे विषाक्त दवाओ से बचे, जिनका काम ही यह है कि झट से उभडे रोग को दबा देना, परिणाम मे दिल को कमजोर करते जाना, दिल का रोग पैदा करना, अपने विष को शरीर मे फैलाकर दौरे को शीघ्र बुलाने की दशा पैदा करना।

दूसरी ओर सयम साधने वाले का चितन ही अनोखा होगा। वह तो इस मानव शरीर को देवपुरी मान व्यसन व विषय रूपी राक्षसो से सदा बचाने का प्रयास करेगा। वह इन राक्षसों से अजेय बनाएगा, दासता से बचाएगा। वेद के इस स्वर्णिम मन्त्र को गुन-गुनाता हुआ आत्मप्रकाश पाने का प्रयत्न करेगा।

"अष्टचक्रा नवद्वारा देवानाम् पूरयोध्या।
तस्यां हिण्य कोषः ज्योतिषासमावृतः॥"

आठ चक्रो वाली नौ द्वारो वाली देवो की यह पुरी है जो अयोध्या है, अजेया है, चमकते शुभ्र तेज से युक्त है।

जुकाम व चिकित्सा

जुकाम होने पर ये सारी नेतियाँ वमन कर ली जाएं और कुछ घण्टे तक कुछ भी न खाया जाए जुकाम मे इस वाक्य को स्मरण कर दोहराए—

भूखा, रुखा व सूखा

जितने अधिक घण्टे बिना खाए पिए रह सके रह जाए, मानों

कुछ घण्टे का उपवास । उसके बाद कुछ खाना भी हो तो रुखा सूखा खाए । बस जुकाम गया । दूध, दही, मक्खन, घी, मीठा पक्वान का सेवन पाँच सात दिन न करे ।

बस हो गया जुकाम का इलाज ।

खाँसी

बहुत दिन तक जब जुकाम बना रहता है साथ ही कुछ असयम भी चलता रहता है तब जुकाम पक कर खाँसी का रूप लेता है ।

फेफडो में कफ का जमाव हो जाता है प्रकृति उसे निकालने के लिए जो धक्के लगाती है । उनका लगना ही खाँसी है ।

खाँसी को हटाने के लिए कफकारक वस्तु का त्याग कर नेतियाँ वमन करनी है ।

साथ ही छाती का गर्म + ठण्डा सेक करना है, जिसकी विधि आगे बताई गई है ।

खाँसी के भेद भी हो जाते है एक तो कुछ खासने से कफ श्लेष्म आता है । दूसरी सूखी खाँसी होती है ।

तर खाँसी के लिए - मुलहठी चूर्ण ६ से ९ ग्राम तक पावभर दूध मे पकाकर लेने से लाभ होता है ।

अथवा

पीसी हल्दी इतनी ही मात्रा मे गर्म दूध सग लेने मे भी लाभ होता है ।

गुलबनफशा ६ ग्राम उन्नाब ४ नग, रेशाखतमी ६ ग्राम, सौफ १० ग्राम पका कर पिलाना लाभप्रद है । नेती वमनादि कियाएं तो साथ साथ करनी ही है ।

सूखी खासी के लिये—बड़ी हर्रे के छिलके मु ह मे रखे चूसने से बड़ा लाभ होता है ।

संयम व धैर्य का प्रभाव

कुछ दिन भी रोगी ने सयम निभाया धैर्य पूर्वक रहा तो निश्चित ही जुकाम खाँसी तो जाएगे ही । धैर्य रखो जल्दी से लाभ

की कामना से कुछ भी गलत इलाज कर खाँसी भगाना मानो उसे पेचीदा वनाना है।

इस सम्वन्ध मे एक अनुभवी चिकित्सक का सुन्दर वाक्य है—

"कोई भी मूर्ख खासी को दबा सकता है पर उस से होने वाले नुकसान से छुटकारा दिलाना किसी होश्यार आदमी का ही काम है।"

दमा का स्वरूप

मनुष्य जो श्वास लेता है वह नासिका छिद्र से गलकोप और उसके बाद वायुनली पार करके श्वास नली और छोटी श्वास नलियो मे पहुँचता है। इसी क्रम से एक के वाद दूसरे अग को पार करते हुए शरीर से वाहर निकल आता है। विकार सचित हो जाने पर हमारी छोटी श्वास-नलियो के छिद्र इस प्रकार वन्द हो जाते है कि उनके अन्दर वायु के आने जाने मे वडी असुविधा होती है। सूक्ष्म श्वास नलियो के इसी खेचन युक्त सकोच को दमा कहते है। अथवा यो समझे कि फेफडे को वायु पहुचने वाली सूक्ष्म नलियाँ छोटी छोटी मास पेशियो द्वारा ढकी हुई हे। श्वास लेने मे जव इन मांस पेशियो मे खिचाव होता है तथा गला साय-२ करने लगता है वह वस्तुत: दमे की आवस्था होती है। इसमे श्वास रुक रुक कर आता है। खासी, दम घुटना तथा छाती और गले मे जकडन सी प्रतीत होती है। श्वास का दौरा प्राय: रात को आता है और रोगी दम घुटने के कारण जाग उठता है। रोगी वहुत घवराहट में होता है और अधिक हवा पाने के लिये खिडकिया खोलने लगता है। धीरे धीरे रोगी को श्वास लेना व छोडना मुश्किल हो जाता है।

दमा की विभिन्न किस्म—कई रोगी गर्म ऋतु मे ठीक रहते है जवकि उन्हे सर्दियों में ही कष्ट होता है। कुछेक को गर्मियों मे ही कष्ट वना रहता है। ऐसे भी कुछ रोगी है जो वारह मास इस रोग से पीडित रहते है प्राय: वर्षा ऋतु मे ही या इसके वाद ही तुरन्त दमा के दौरे आरम्भ होते है। अधिक रोगियों की सख्या ऐसी ही मिलेगी।

ऐसा जान पड़ता है जैसे कि यह दमे का सीजन ही हो। यो तो समझ में आने वाली बात है, अपच के साथ इस रोग का मुख्य सम्बन्ध है। वर्षा ऋतु में अग्नि मन्द हो जाती है। वायु मे आर्द्रता होती है। वह आर्द्रता (नमी) ज्योही नाक के कोमल स्नायुओ का सस्पर्श करती है कि झट से रेशा (जुकाम) हो जाता है। जुकाम से खांसी, खासी से दम का फूलना आरम्भ होता है। जैसे इसगी मुख्य ऋतु वर्षा व शरत् मानी जाती है वैसे ही इसका मुख्य समय प्राय: रात का ही होता है। रात्रि के समय जब रोगी छाती मे भार का अनुभव करता है तो श्वास लेने व छोडने मे उसे बडा कष्ट होता है। वह सो नही सकता उठकर बैठ जाता है, उसका देह विवर्ण व नीला व हाथ पांव ठडे हो जाते है। इससे साबित होता है कि छाती मे रक्त का दबाव हो रहा है। उस श्रम करने के परिणामस्वरूप शरीर पसीना युक्त हो जाता है। कुछ देर के लिये ये लक्षण यदि घट भी जाते है तो दोबारा फिर भी इनका उदय होता है। रोग की आरम्भिक दशा मे तो रोगी अवसाद तन्द्रा और विशेष प्रकार की पीड़ा का अनुभव करता है। किन्तु रोग पुराना हो जाने पर क्षीणता का अनुभव करता हुआ उग्र-रूप से ऐसे लक्षण न होने पर भी रोग अग सगी बन चलने लगता है।

दमा उत्पत्ति के कारण—जब अशुद्ध रक्त के कारण स्नायु-मण्डल को पूरी शक्ति नही मिलती अथवा रोग की जीर्ण दशा मे स्नायु इतने उत्तेजित हो जाते है कि सामान्य कारण उपस्थित होने पर ही दमा का दौरा हो जाता है। किसी वजह से मन मे उत्तेजना आ जाने पर, अप्रीतिकर शब्द सुन लेने पर, अधिक खा लेने पर अथवा दुष्पाच्य पदार्थ का आहार करने पर, कब्ज हो जाने पर, कुत्ता बिल्ली घोड़ा अन्य पशु के श्वास सम्पर्क से, पेट्रोल की गध अथवा अन्य किसी तीव्र दुर्गन्ध से, जोर की हसी या हिचकी व खाँसी से दमे का आक्रमण हो जाता है। इस प्रकार के दमे को स्नायविक दमा कहते है। दमा मे श्वास नली मे सूजन भी बनी रहती है। विषाक्रांत होने से वह दुर्बल

बनी रहती है। सूजन जब कम हो जाती है दमा समाप्त हो लाना है। भले ही दमे का दौरा लाने में अनेक कारण हो उन पर खीझने की कोई बात नही, वे तो केवल निमित्त कारण मात्र है;। दमा रोग के मूल कारण क्या है ? यह चिन्तनीय है। सभी प्रकार के दमा रोग मे रक्त का दूषित होना एक मुख्य कारण है। शरीर के सभी अग व स्नायु रक्त से ही पोषण पाते है विपाक्त रक्त का प्रभाव स्नायु केन्द्र व श्वास नली पर भी पडता है तभी यह रोग होता है। इसलिये पेशाब सम्वन्धी रोग आतशक सुजाक जैसे रोगो के परिणामस्वरूप दबाई गई किसी खुजली के परिणाम मे खून मे अम्लता के बढ जाने से गठिया, माता का रोग एव ऐसे अनेक रक्त दोष से सम्बन्धित रोगो के दवाए जाने (अच्छे हो गए ऐसा समझ लेने के चिरकाल वाद ही दमा की शक्ल धारण करता है), किसी भी नए रोग की वेदना को दूर करने के लिए शीघ्र ही दवा लेने वाले गम गलत करने वाले जो तत्कालीन प्रयोग करते है वस वही दबे हुए विप दवा के उपादान कारण बन जाते है। ऐसे ही कब्ज बने रहना भी मुख्य कारण है। दमा के मुख्य कारणो पर विचार करते हुए सक्षेपत· हम यह कह सकते है—१–**शरीर की दोष-युक्त अवस्था, २–स्नायु दौर्बल्य, ३–नली में सूजन व दुर्बलता का होना, ४–आंतों में मल का विशेष रूप से आव का जमाव, ५–विकृत रक्त, इन सब का मिश्रित रूप** है **दमा**। अत. चिकित्सा करते हुए भी हमे इन्ही दशाओं का ध्यान रखना होगा। किस प्रकार इन पाचो दशाओ को ठीक कर पाए, सम्पूर्ण शरीर दोप मुक्त कर दिया जाए, कब्ज को दूर हटाया जाए, स्नायु को विप वोझ से रिक्त कर स्वस्थ सबल बनाया जाए, श्वास-नली को सबल स्वस्थ बनाया जाए, जिसकी विधि क्रमश: आगे दी जाएगी।

दमा निवारण उपाय

आहार संयम—दमे का एक मुख्य कारण है पाचनक्रिया का ठीक न होना। पाचनक्रिया को बिगाडता है अनुचित आहार। स्वाद किंवा लोभ से अधिक खाना, वे समय खाना, अनमेल चीजो को एक

साथ मिलाकर खाना, बिना चबाए निगलते जाना, भोजन के मध्य में ढेरसा-सा पानी पी जाना, भोजन करने के बाद तुरन्त ही श्रम करने लगना भले ही वह शारीरिक हो या मानसिक हो, चिंता, भय, क्रोधादि मानसिक उद्वेगो के रहते हुए भोजन करना या भोजन के तुरन्त बाद ही मानसिक अवसाद मे पड जाना। इन उपरोक्त कारणो से पाचनक्रिया मन्द हो जाती है, पाचनक्रिया की मन्दता इस रोग का मुख्य कारण है। पाचनक्रिया को ठीक करने के लिए ऊपर के सभी कारणो का निवारण होना चाहिए। साथ ही आहार के सम्बन्ध मे सम्यक ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। पूड़ी, हलुआ, खीर, मीठे चावल, घी तेल मे तली भुनी चीजे, अधिक मीठे सेवन, इन सब पकवान्नो को छोड़ देना चाहिये। जहाँ ये पाचन की दृष्टि से भारी दुष्पाच्य है वहाँ इनसे बनने वाला रक्त अम्लता-प्रधान है। अम्ल (खटास) प्रधान रक्त ही रोगो का कारण होता है। शरीर मे ८० प्रतिशत क्षार-प्रधान तथा २० प्रतिशत अम्ल-प्रधान रक्त रहे तो वह स्वस्थ है। खटास की अधिकता रोगों की जननी है। खटास पैदा होती है अप्राकृतिक आहार से। किसी भी वस्तु को जितना ही आप स्वाभाविक रूप से हटाकर कृत्रिमता (बनावट) की ओर ले जाते है, उसे मसालों व आग के सम्पर्क में लाकर स्वादिष्ट बनाने की सोचते है उतना ही उसे तत्वहीन दुष्पाच्य तथा खटास पैदा करने वाला बनाते जाते है। चोकर व छिलको से रहित अन्नाहार अम्लता का प्रधान कारण है। तला भुना और भी विशेष। शाक सब्जी फलों का आहार क्षारीय है इससे पूर्व यदि आप श्वेतसार (स्टार्च) अन्नाहार का अधिक प्रयोग करते थे विशेष रूप से छने हुये बारीक आटे का प्रयोग करते थे, छिलके उतरी दालो का प्रयोग करते थे तो अब मोटे बिना छने आटे का प्रयोग करे। आटे का प्रगोग को कम कर शाक-भाजी की मात्रा बढा दे, मौसम के ताजे फलो का सेवन करे। भोजन मे कच्ची सब्जियों का प्रयोग करे। कच्ची भाजियो का मिश्रण सलाद बना सेवन करना विशेप लाभप्रद है। ऐसे मिश्रम सगाद को मैं साह्लाद कहा करता हूँ। आह्लादेन युक्तः साह्लाद. । आह्लाद प्रसन्नता युक्त

आहार। इसे देखते ही खाने की रुचि उत्पन्न होती है, खाते समय प्रसन्नता होती है।

साह्लाद का प्रकार—खीरा ककडी गाजर शलजम टमाटर हरी धनिया प्याज पालक मूली घीया लौकी तोरी टीडे चुकन्दर कुलफा बन्दगोभी जैसी मौसम की सब्जियाँ ४–५ प्रकार की थोडी थोड़ी ले ले (जिस मात्रा मे आपको साह्लाद तैयार करना हो) उन्हे धोकर साफ कर ले। शलजम, गाजर जैसी कसने वाली सब्जियो को कद्दू कस (कसनी) से कस ले, पत्तियो को बारीक-बारीक काट ले सबको मिलाकर नमक, काली मिर्च, भुना-पिसा जीरा डाले। नीबू रस या दही जैसी रुचि हो वैसी चीज मिलाकर सुन्दर साह्लाद तैयार कर ले। खूब प्रसन्नता से प्लेटे भर-भर खाए, चाहे तो जैतून का तेल भी थोड़ा मिलाया जा सकता है। भोजन आहार के समय यथेच्छद साह्लाद खाए, उसके बाद पकी सब्जी व रोटी का स्वाद ले। अपनी रसना पर काबू पाने व प्रति वस्तु का यथार्थ स्वाद जानने की दृष्टि से भोजन करने का सुन्दर प्रकार यह है कि हर चीज को आप अकेला खाए, पहले केवल साह्लाद खाए बाद के केवल रूखी सब्जी, बाद मे रुखी रोटी खूब चबा-चबाकर खाए। रुखी रोटी को चबाकर खाने मे क्या उत्तम सोधापन हल्की मिठास की अनुभूति होगी। रोटी भी अच्छी चबाई जाएगी। बिना चबाए नीचे नही उत्तर जाएगी। पाचन की दृष्टि से यह प्रकार अति सुन्दर है। जो चीज सुपाच्य हो उसे पहले खाया जाय जो चिरपाच्य हो उसे बाद मे खाया जाय ताकि एक सुपाच्य को चिरपाच्य की प्रतीक्षा न करनी पडे। नही तो वह आमाशय मे पडी रहेगी उतनी देर तक जब तक कि वह देर से पचने वाली पचकर नीचे उतर जाए। कच्ची व पक्की सब्जी से पेट को काफी भर ले ऊपर कुछ थोडी सी रोटी खा ले। यह है भोजन करने का सुन्दर ढग।

सायं का आहार—दमे के रोगी के लिए पहली याद रखने की बात है कि वह साय का आहार सूर्य रहते-रहते ले ले। सूर्यास्त होने

के अधिक देर बाद न खाएं । रात्रि का आहार सुपाच्य हो। यथा-संभव फल व सब्जियाँ हो। जो भी ऋतु के ताजे स्थानीय फल हों वे ले तथा मौसमी सब्जियाँ ले। यह आवश्यक नही कि सेव, अनार, अंगूर जैसे महगे फल लिये जाए। पपीता, खरबूजा, शहतूत अमरूद जैसे फल हो। न महगी सब्जियो का मोह करे। आसक्ति हो ताजे-पन की, जितनी ताजी उतनी श्रेष्ठ। बेल से हटे मुह से प्रविष्ट हो जाए।

सावधान—जिन रोगियो के दात नही या कृत्रिम (बनावटी) हैं कच्ची सब्जी को पीस ले। या बारीक कद्दू कस से कस कर सेवन करे। साथ यह भी ध्यान रखे पाचनक्रिया कमजोर होने से पहले ही अधिक मात्रा मे न लेने लग जाएं। तोला, डेढ तोला, २ तोला इस क्रम से धीरे-धीरे बढाएं। दही और मूली के सेवन न करने का भी ध्यान रखे, आगे चलकर जब कच्ची सब्जियाँ पचने लगे, कफ बनना कम हो जाए तब धीरे-धीरे दही का प्रयोग किया जाना चाहिए। ऐसे रोग की उग्र दशा में तरबूज का सेवन न करना या वैसी कोई भी चीज जिसका आपको अनुभव हो कि यह हितकर नही है उसका सेवन न करे। रोग की उग्रदशा समाप्त हो जाने पर किंवा शोधक क्रियाओ द्वारा पर्याप्त शुद्धि हो जाने पर तो आप चाहकर उन सब वस्तुओ का सेवन निर्भय होकर करे जिनके सम्बन्ध मे आपके मन मे भय बना रहता था जिनके किंचित सेवन से ही आपकी परेशानी बढ जाती थी या दौरा हो जाता था। आश्रम मे आने वाले अनेक रोगियो को संतरे व मट्ठा (छाछ) के कल्प कराए गए, सेरो दही की लस्सी प्रतिदिन पीते थे। शरीर से रोग हट जाने पर भी उसे बलवान बना लेना आवश्यक होगा जिसके लिए किसी आहार विशेष पर पर्याप्त समय पर्यन्त रहना उचित होगा। इस प्रकार चिरकाल तक जब ऐसे आहार पर रहना होता है तब उसे कल्प कह दिया जाता है। दूध कल्प, तक्र (मट्ठा) कल्प, सतरा कल्प, आम दूध कल्प, किशमिश कल्पादि। इनमें किसी एक को चुन लेना होता है। यह चुनाव करना योग्यता की बात

है; रोगी अपनी सहज रुचि स्वाभाविक इच्छा का विवेकपूर्वक उपयोग कर सकता है। या किसी योग्य अनुभवी की सम्मति से चुना जा सकता है। पाचनक्रिया को देखना होगा, ऋतु का मिलान भी कर लेना होगा। अनुकूल पदार्थ के चुने जाने के कुछ दिन सेवन करने से ही बड़ा लाभ होगा। ऐसे कल्प के सम्बन्ध मे स्वतन्त्र लिखा जाएगा। अब शरीर शुद्ध करने वाली कुछ यौगिक क्रियाएँ समझें।

यौगिक शोधक क्रियाए—शरीर मे सचित हुए बलगम (कफ) को बाहर निकालने के लिये शोधक क्रियाएं आवश्यक है जैसे नेति, वमनक्रिया या उसी प्रकार 'धौति' 'ब्रह्म दातौन' जैसी यौगिक क्रियाएं, 'वस्ति' सरल रूपान्तर 'एनिमा' को समझकर इनका प्रयोग करना चाहिए। दमे के रोगी का सबसे प्रधान सम्बन्ध होता है रेशा (जुकाम) के साथ जुकाम हुआ, छीकें आई, खाँसी हुई दमा बना, अतः सर्वप्रथम जुकाम निवृत्ति के लिये नेति क्रिया का वर्णन किया जा रहा है जोकि दमा रोगी के लिये अति लाभप्रद है। यो तो यह क्रिया नित्य करने की है बिना नागा किए प्रात करनी होती है। जुकाम की तो यह क्रिया अति शत्रु है। इसी क्रिया के होने पर जुकाम तो टिक नही सकता, जुकाम गया, खासी दमा गया.। ठीक दौरे के समय पर भी करने से लाभ होता है। दमा के अतिरिक्त कधे से ऊपर के अनेक रोगो पर यह अपना चमत्कार दिखाती है। सिर दर्द सिर का भारी रहना, कान के रोग, आँखो के विभिन्न रोग, गले टांसिल आदि पर जादू का असर करती है। इसके प्रयोग से स्मृति शक्ति का परिष्कार होता है। नेति कई प्रकार की होती है—जलनेति, रबड-नेति, सूतनेति, तेलनेति आदि।

जलनेति—नाक के एक नथने से पानी डालकर दूसरी नाक से निकालना होता है या मुंह से निकालना होता है। सेर डेढ से कुनकुना पानी लेकर उसमे एक तोला साफ नमक डालकर छान ले उस पानी को काम मे लेना है। सरल प्रकार यह है कि जैसे लोटे से पानी पीते है। एक हाथ की हथेली को मुह के साथ लगाते है और पानी पीने जाते है। वैसे ही हथेली को दोनों नथनो (नासिकाओ) के नीचे

लगाएं थोड़ा-सा मुंह को ऊपर करे पानी को खीचे सहज में पानी ऊपर खिचा जाएगा। पानी को ऊपर खीचकर मुंह से निकालने की कोशिश करें।

पहले पहल एक दो बार पानी मुह से न निकल भीतर उतरने लगेगा पर शीघ्र ही थोडे अभ्यास से नाक से खिचा पानी मुंह से निकलने लगेगा।

इस प्रकार खीचकर निकाला पानी नेति के बने लोटे की अपेक्षा कही अधिक काम करता है अधिक सफाई होती है। नेति के लोटे की परतन्त्रता से भी मुक्ति मिलती है। इस तरह की गई नेति अधिक प्रभावकारी साथ हो स्वा श्रयी है नाक के एक नथने मे नेति के लिए बने विशेष लोटे की टूटी लगाकर सिर को दूसरी ओर को टेढा कर दे बस स्वयं ही दूसरे नथने से पानी गिरता जाएगा। नाक का सारा रेशा धुल जाएगा, आंख कान दिमाग में हल्कापन-सा अनुभव करेंगे। नित्य करने पर रेशा बनने की प्रवृत्ति मिट जाएगी। दमा रोग मे त्रिफला जल से नेति कराना, बहेड़े जल से या मुलहठी जैसे तैयार जल की नेति विशेष लाभकर है।

विशेष बात—जलनेति करने के बाद अनेक व्यक्तियो को उल्टा ही अनुभव होता है। दिनभर जुकाम सा लगा जान पडता है। कभी-कभी तो कान भारी हो जाते है। ऐसा क्यो होता है ? इसे समझना चाहिए। ऐसे लोगों के नाक कान माथे में रेशा पहले से ही बहुत भरा रहता है। जैसे ही जलनेति करते है, जमा हुआ मल बडी तेजी से उखडने लगता है। सिद्धान्त को ठीक न समझने वाले लोग बस ठीक यहाँ पर क्रिया छोड़ बैठते है बल्कि यह कहने लगते है हमे यह क्रिया प्रतिकूल रही, उल्टी विचारधारा बना लेते है, ऐसे अवसर पर विश्वासपूर्वक क्रिया करते जाना चाहिए। हमारे आश्रम में विक्रम-पाल जी शिक्षार्थी आए, आँख, कान तथा शेष सारा शरीर भी खूब रोगी था उसे सुधारने के लिये नेति व कान की क्रियाए करने लगे। बड़ी तेजी से कान से मल निकलने लगा, कान बहरे होने लगे पर वह

विश्वास से लगे रहे। प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त से परिचित थे जब एक सप्ताह का उपवास किया उसके बाद उन्हे बड़ा लाभ जान पड़ा। बोले मेरी दर्शन शक्ति व श्रवण शक्ति दोनो ठीक हो गई। वर्षो पहले जेसी आँख की दशा हो गई। आज तो वे स्थान-स्थान पर प्राकृतिक चिकित्सा के शिविर लगा रहे है। इसलिए अनुभवी की देख रेख मे करने से ऐसी दशा मे मनुष्य घबराता नही तब निश्चित लाभ ही उठाता है। सिद्धान्त ज्ञानहीन अनुभवी की सहायता से विहीन रोगी भटक जाता है। जलनेति के सम्यक् अभ्यास के बाद रबड़नेति को सीखना होता है। यहाँ पुस्तक में वर्णन करना कोई अर्थ नही रखता उसे किसी विशेषज्ञ से सीखना चाहिये। रबड़नेति सिद्ध होने पर सूत-नेति को सीखना सरल हो जाता है। ये दोनो नेतियाँ तेजी से कफ को निकालती है। कुछ ही दिन जब साधक इन्हे करता है तब जमा हुआ कफ तो साफ हो जाता है उसके बाद कुछ खुश्की (रुक्षता) सी जान पड़ती है तभी आवश्यक हो जाता है कि स्निग्ध पदार्थ से उसे दूर किया जाए। जहा तक यह रुक्षताहारी है वहाँ श्लेष्मापहारी भी है। सरसो का तेल इसके लिए उपयुक्त है।

तेलनेती—शुद्ध सरसो का तेल ६ माशे हथेली मे डालकर नथने मे इस प्रकार लगाएं कि थोड़ा सिर को दूसरी ओर झुकाने पर आसानी से तेल नाक मे चला जाए तभी दूसरे नथने को बन्द कर ऊपर को श्वास खीचे ऐसा करने से तेल नाक से मुंह मे गले मे आने लगेगा उसे नाक मे खीच-२ कर मुह से निकालते जाएं। कुछ देर तक नाक से रेशा आता रहेगा। उसके बाद हल्का अनुभव करेगे। तेलनेती के बाद के बाद लगे हुए तेल को गर्म या ठडे जल से साफ कर ले, अच्छा हो पुनः जलनेती कर नाक मुंह मे लगे अतिरिक्त तेल को धोकर बहा दे।

विशेष लाभ—तेलनेती करने से कफ तो दूर होता ही है साथ ही आंख, कान मस्तिष्क की शक्ति का विकास होता है। ज्यो-ज्यो

मल का निष्कासन होता जाता है त्यो-त्यो अंगों मे ज्योति आती जाती है। इसलिए जिनकी आखो की रोशनी मंद हो रही है वे लोग बड़े उत्साह से तेलनेती का प्रयोग कर सकते है। यह भी कोई बन्धन नही है कि आपने रवडनेती या मूतनेती नही की इसलिये तेलनेती नही कर सकते, जलनेती के अभ्यास के बाद ही आप तेलनेती कर सकते है।

सावधान—तेल को भली प्रकार देखकर ही प्रयोग मे लेना चाहिये। काटने वाला न हो, इसका यो परीक्षण करें अंगुली से थोड़ा तेल लेकर आंखो की बाहर की त्वचा पर लगाकर देख ले यदि त्वचा को काटे तो ऐसे तेल का प्रयोग नाक मे न करे, पीली सरसो का तेल काटता है ऐसा अनुभव मे आया। गाधी आश्रम से शुद्ध पीली सरसो का तेल लिया और देखा वह काटता था जिस सरसो मे तारामीरा मिला रहता है वह काटता है। सरसो के तेल के अभाव में तिल का तेल प्रयोग किया जा सकता है। पर उतना लाभ न होगा। शुद्ध काली सरसो का तेल प्रयोग मे ले।

विभिन्न प्रकार की नेती क्रिया के बाद ही दूसरी महत्वपूर्ण क्रिया है भीतर से बलगम कफ को बाहर निकालना जो कि आमाशय मे संचित रहता है, पाचन क्रिया पर बोझ बना रहता है, रोगी जो कुछ खाता है उसे ठीक से पचने नही देता उसका कफ ही बनता रहता है। आमाशय में स्थित कफ के शोधनार्थ योग की विभिन्न क्रियाएं है। क्रियाओ की विभिन्नता मे कफ शोधन की क्षमता होते हुए भी कुछ अपनी पृथक-पृथक विशेषता भी है। पतली लेस विहीन या लेस-दार कफ है अथवा खूब जमी हुई गुटटे बधी कफ (बलगम) आती है। मेदे में चिपकी हुई रेशामयी कफ है।

गजकर्णी (वमन-उल्टी करना)—गज-हाथी जैसे पानी पीकर उछाल देता है वैसे ही गर्म पानी पीकर उछालना है। दो सेर के लगभग गुनगुना (समगर्म) पानी ले, नमक डाले, अच्छा छानकर खूब पीते जाएं, जितना अधिक पानी पिएंगे उतना ही वमन करना

सहज हो जायेगा। पीने के बाद थोड़े कदम दौड़ लें या थोड़ा कूदें पेट को अन्दर बाहर हिलाएं उसके बाद वमन करें। गजकर्णी विधि मे भी अनेकों रोगियो का पानी बाहर नही आता वैसी दशा में अथवा बहुत बढी हुई कफ का शीघ्र निवारण किया सम्यक् शोधन करने के विचार से बहेड़े व मुलहठी का जल पीकर वमन करना भी बड़ा हितकर है।

बहेड़े के छिलके आधी छटांक लें ऐसे ही मुलहठी दो तोले लें कूटकर पानी मे पका लें, छानकर उस पानी को पीकर निकालें। सादे पानी की अपेक्षा सरलता भी होगी, अच्छी शुद्धि भी होगी। गाजियाबाद आरोग्याश्रम मे एक दमे के रोगी को कुछ दिन हो गये थे नेति, वमन तथा अन्य क्रियायें करते हुए। जिस दिन उसे बहेड़े के जल से वमन कराई गई उस दिन एक अद्भुत चमत्कार हुआ वमन के पानी के साथ ही मूंगफली का ऊपर वाला कठिन छिलका भी बाहर जा गिरा। तब उसने स्मरण किया कुछ मास पूर्व मूंगफली खाते हुए छिलका भीतर चला गया जिससे उसे बड़ी व्याकुलता हुई। तभी से खासी रहने लगी और अब बढते-२ दमे का रूप जान पड़ा। एक्सरा कराया डाक्टरो के अन्य परीक्षणो से भी कुछ हाथ न आया। अब छिलका निकलते ही दमा भी समाप्त हो गया।

विधि—दोनो पैरो को मिलाकर खडे हो जाये। कमर के ऊपर के भाग को आगे की ओर झुकाकर खड़े हो जायें। दायें हाथ की दो या तीन अंगुलिया गले मे डालें, धीरे से काक को छुएं उसे दबाए तथा अंगुलियो अगल बगल चलाएं। इतने प्रयास से भीतर गया पानी बाहर आने लगेगा। जब पानी बाहर निकलने लगे तब अंगुली को बीच मे हिलाते रहे बाहर न निकालें, इस प्रकार पिया गया सारा पानी कफ (बलगम) को लेकर बाहर निकल आयेगा। आमाशय साफ हो जायेगा।

ब्रह्मदातून—इसमे गर्म पानी पिया जाता है। अंगुलियो के

डालने पर भी पानी ठीक से बाहर नही निकल पाता तब ब्रह्मदातुन की विशेष उपयोगिता सिद्ध होती है। ब्रह्मदातुन के लिये पहले सूत का मोटा तागा बनाकर गले मे डालने का एक प्रकार था पर उसकी अपेक्षा बड़ को नरम दाढी तर्जनी अंगुली के बराबर मोटी लेकर या पपीता अथवा एरड की डठल लेकर गले मे डाले, सीधा मेदे मे जाने दे वहां पहुचने पर उसे हिलाए इस प्रकार पिया गया पानी आसानी से निकल सकेगा। विशेष रूप से खूब जमी हुई काठी कफ (ठोस कफ) सहज मे निकलेगी। ब्रह्मदातुन का एक सरल प्रकार यह है—वैजयन्ती केली का एक कोमल पत्ता लेकर उसे गोल लपेट कर गले में डाले, भीतर (आमाशय) मेदे में जाने दे, थोडा हिलाते रहे, नीचे झुके रहे यदि गुदगुदाने से पानी बाहर नही आता तो पत्ते की बनी नाली के मार्ग से पानी स्वतः बाहर आने लगेगा।

धोती क्रिया—मलमल का कुब पतला कपडा लेकर उसकी चार अंगुल चौडी पट्टी दोनो ओर सिलाकर तैयार कर ली जाती है। उसे नमकीन गर्म पानी मे भिगोकर निगलना होता है, इस प्रकार पांच गज से ८, १० गज तक की पट्टी निगलनी होती है आमाशय में जाकर वहा के कफ को साथ लेकर बाहर निकल आती है। इसकी विधि का विशेष स्पष्ट इसलिये नही लिखा जा रहा, कि विधिवत किसी जानकार अभ्यासी से ही सीखनी चाहिये, ताकि भय खतरे से ऊँचे उठ जाये, जबकि साधारण लोग अनजान अनेक भ्रान्ति व भय की बाते सुनाया करते है। भय व खतरा उन्हे ही होता है जो निकालने की विधि को ठीक से नही समझ लेते। इस प्रकार यह धोती क्रिया आमाशय की सुन्दर शोधक क्रिया है। किसी को पानी पीकर वमन करना ही कठिन हो जाता है, ऐसे लोगो के लिये ब्रह्म-दातुन अथवा उससे भी सफलता न मिलने पर धोती क्रिया अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होती है। निरन्तर तीन-चार सप्ताह पर्यन्त नित्य इति इनमे से कोई क्रिया करनी चाहिये, ताकि नित्य बनने वाली कफ का

शोधन होता रहे। उसके साथ ही पाचन क्रिया को सतेज करने, कफ विहीन भोजन करते रहने से आशातीत लाभ होता है। जब कभी साधारण पानी पीने से काम न चले तब वहेडे १ छटाँक पानी मे पकाकर छान कुनकुना पीकर निकालना कफ नाश के लिये हित-कर होगा। 'सिसवन' जिला छपरा (विहार) मे सरयू नदी के तट पर ब्रह्मचारी जी की कुटिया पर मैं ठहरा हुआ था। वहां एक दमा रोगी किसान आया उसे एक दो दिन वहेडे के पानी से वमन कराया। दो दिन बाद जब मैं खेतों मे घूमने निकला तो उस किसान ने हल में चलते बैलों को रोक कर नमस्ते की। मैने पूछा क्या बात है ? आये नही। वह बोला आकर क्या करता ? मैं तो ठीक हो गया। मैने कहा भले मानस आकर मिलना तो था, कहना था कि मुझे लाभ है मै तो प्रतीक्षा करता रहा क्या बात है नही आया। खूब अच्छी अभ्यस्त हो जाने पर दूध मे भिगोकर धोती की जाने का भी एक प्रकार है जिसे गर्म पानी पीकर निकालना कठिन जान पडे साथ ही ब्रह्मदातुन भी न हो या साहस न हो तो वह धोती की सहा-यता से वमन क्रिया भी कर सकता है। धोती निगलने के बाद तुरन्त ढेर सा गर्म नमकीन पानी पीकर धोती को निकालना होता है। इस प्रकार वमन व धोती क्रिया दोनो ही हो जाती है।

प्राणायाम—दमे केरोगी के लिये प्राणायाम बड़ा हितकर है। जब दौरा हो रहा हो तब भी लाभ करता है। अन्य समय मे भी सफाई करता है व शक्ति देता है। वमनादि के द्वारा छाती साफ होती है। प्राणायाम मे श्वासोच्छ्वास द्वारा सफाई होती है। चिपकी हुई बलगम उखड उखडकर आती है। अतिरिक्त इससे बल भी मिलता है। पाचन क्रिया सतेज होती है। योग ग्रन्थो मे इसकी बडी प्रशंसा की गई है, "**दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः। तथेन्द्रियाणाथ दह्यन्ते दोषा प्राणस्य निग्रहात्**"॥ जैसे गर्म जल से स्नान करने से शरीर का मल आसानी से छट जाता है वैसे ही प्राणा-

याम से उष्ण हुई वायु से सूक्ष्म इन्द्रियों तथा नाडियों के मल शीघ्र दूर हो जाते है। जिस प्रकार स्वर्ण चाँदी आदि धातुओ के मल-शोधनार्थ उन्हे आग मे तपाया जाता है। वैसा करने से उनका मल दूर होता है। वैसे ही प्राणायाम द्वारा बढी हुई पाचनाग्नि किंवा शरीर मे बढ़ी उष्णता से शरीरस्थ धातुओ के विकार शुद्ध किये जाते है खाया भोजन ठीक से पचकर शरीर मे लगने लगता है।

प्राणायाम की सरल विधि– सीधे लेट जाये शरीर को पूर्ण शिथिल कर दें अब धीरे-२ श्वास को फेफड़ो मे भरना आरम्भ करें श्वास भरते भरते हुए यह अनुभव करने लगें कि सारे फेफड़े फैल रहे है, छाती फैलती फूलती दिखाई दे। छाती मे वायु को खूब भर लें। थोडी देर रोके कुछ सैकिण्ड ही रोकना है जरा भी घबराहट न हो उसके बाद ही सहज रूप से श्वास को शनै. २ नाक से ही बाहर निकलने दें। चाहे तो मुँह से भी श्वास निकाल सकते है। फेफडो मे भरी वायु को पूर्णतया बाहर निकाल दें। ऐसा करते ही छाती सिकुड़ेगी।

बाहर निकाल देने पर कुछ देर रुक जाये भावना करें मानो वह भीतर की दूषित वायु बाहर की महान वायु मे मिल मुझ से दूर चली गई। उसके बाद पुन उसी कम से धीरे-धीरे श्वास को छाती मे भरे कुछ रोके व छोड दे। इसे करते हुए आप मानसिक जप कर सकते है, जप मे ओ३म् का जप सर्वोत्तम है।

ॐ जप की गिनती करते हुए समय का निर्धारण हो जायेगा। कितनी बार ॐ के जप मे श्वास भीतर लिया, कितनी संख्या मे रोका व कितनी सख्या मे निकाला।

ऐसा करने मे आप देखेगे श्वास के भीतर प्रवेश करते ही फेफड़ो मे जमा कफ प्रत्येक (उच्छ्वास) श्वास बाहर निकालने में उखड उखड़ कर बाहर आने लगेगा। इस प्रकार यदि दस बार श्वास उच्छ्वास की क्रिया की तो हर दिन उसे बढ़ाते जाएँ। फिर दाई

करवट लेकर वैसे ही प्राणायाम दीर्घ-श्वासोच्छ्वास करें। इसी प्रकार बाई करवट लेट कर करें। दिन मे दो तीन वार ऐसा किया जा सकता है। आहार लेने के तीन घटे बाद अथवा आहार लेने के पूर्व कर सकते है। इस अभ्यास से फेफडे कफ रहित हो जाएँगे। आसानी के आप सीधे या दाये बाये सो सकेगे। दमे के रोगी को कभी-२ सीधा सोना कठिन हो जाता है। किसी को दायें किसी को बाये सोना कठिन होता है। जिस ओर विकार वढा होता है विपरीत करवट सोते ही उखडने लगता है।

स्वच्छ वायु मे एक सुन्दर आसन पर बैठ जाएँ। किसी भी सुखद आसन से वैठना है, आवश्यक नही कि आप पद्मासन किवा सिद्धासन से वैठे भले ही पालथी लगाकर ही रोगी वैठे, पर बैठे सीधा होकर, कमर झुका कर न बैठे। जिस नासिका से श्वास चल रहा हो उसी नाक से जोर जोर के श्वास लेना होगा, दूसरी नाक को वन्द कर देना होगा। प्रथम दिन केवन पॉच ही बार दीर्घश्वास ले। फिर उस नासिका को बन्द करके अब दूसरी नाक से वैसे ही श्वास ले। इस प्रकार क्रमश: प्रतिदिन एक दो श्वासो को बढ़ाते जाएँ, बढाते-बढाते सौ तक आ सकते है। दूसरा प्रकार है— श्वास एक नासिका से ले। बिना भीतर रोके ही दूसरी नासिका से बाहर निकाल दे। जिससे श्वास छोडा गया है उसी से फिर जल्दी से भीतर लें पुन· दूसरी से बाहर निकाल दे। इस क्रिया मे एक ओर अँगूठा और दूसरी ओर मध्यमा से दबाने का काम ले। अँगूठे से दाई नासिका को बन्द करें बाई नासिका को मध्यमा से बन्द करे। इस प्रकार को भी धीरे-धीरे बढाना चाहिये। उस समय भी इस लोम-विलोम क्रिया से विशेष लाभ होता है। ज्यो ही दौरा पडे त्यो ही सामर्थ्यानुसार दीर्घ श्वासो-च्छ्वास की क्रिया करने लग जाएँ। कफ भी निकलेगा श्वास भी सहज मे आने लगेगा। निरन्तर कुछ दिन तक सरल प्राणायाम की विधि सिद्ध हो जाने के बाद अगले प्राणायाम की तैयारी करे जिससे

कफ-मार्जनी की क्रिया होगी । फेफडो में झाडू लग जायेगी । साथ ही फेफड़े सबल होने लगेंगे । उत्साह की वृद्धि एवं रक्त शुद्धि होगी ।

भस्त्रिका प्राणायाम—किसी भी सुखद आसन से बैठ जाए छाती से श्वास को नासिका द्वारा बाहर निकाले तभी झट से भीतर ले, इस प्रकार तेजी से श्वास को भीतर लें और भीतर से बाहर निकाले । ध्यान रहे श्वास क्रिया करते हुए उसके धक्के नासिका पर न पडे । न ही उसका दबाव गले की नसो पर पडे । श्वास उच्छ्वास का सीधा सम्बन्ध छाती के साथ होना चाहिये । इस अभ्यास को यो तो ठीक से अभ्यासी के सम्मुख बैठकर किया जा सकता है । फिर भी लेख से जितना समझाया ज सकता है प्रयत्न किया गया है । यह प्राणायाम एक मिनट से आरम्भ कर पाच मिनट तक तो आराम से किया जा सकता है । अधिक भी आगे बढाया जा सकता है ।

प्राणायाम करने के बाद प्रातराश (जलपान, नाश्ते) की बात आती है । जब तक कफाधिक्य रहता है तब तक सर्वप्रथम नीबू के छिलके का जल पीना अति हितकर होता है । जिसकी विधियां है— एक वडा नीबू या दो छोटे नीबू ले ले । नीबू का रस निकाल कर किसी काच के गिलास या चीनी के पात्र में रख दे । छिलको को डेढ पाव पानी मे डालकर आग पर पकने रख दे, मिट्टी की हाँडी या कलईदार पात्र में उबलने दे । जब पाव भर पानी शेष रह जाये तब उसे कुछ ठडा होने दे पीने लायक साधारण गर्म रह जाये तब नीबू का रखा रस उसमे मिलावें । चाहे तो थोडा नमक भी मिला लें, काली मिर्च भी मिला सकते है तब उठाकर पी जाए कुछ कडवा तो लगेगा पर बहुत लाभप्रद है । पाचन क्रिया तेज होगी आमाशय की कफ निर्माण प्रवृत्ति भी कम होने लगेगी । निरन्तर कुछ दिन तक इसका प्रयोग कर बड़ा लाभ उठाया जा सकता है । जैसे ही कुछ भूख लगने लगे प्रातः खाने की सच्ची मांग तब रात में भीगी मुनक्का, अंजीर व किशमिश को प्रातः लेने लग जाए, २०-३० दाने मुनक्का,

चार पाँच अजीर, तीस चालीस दाने किशमिश ली जा सकती है। तीनो न हो तो कोई एक दो चीजे ले सकते है। सख्या की कमी या अधिकता रुचि व पाचन क्रिया के अनुसार वना ले।

विधि—अजीर, किशमिश, मुनक्का को धोकर साफ कर ले, मुनक्का के बीज निकाल कर दे, उन्हे दस तोला (आधा पाव) के लगभग पानी मे भिगोकर रख दे। प्रात. सब क्रियायो से निवृत होकर मुनक्का वाले पानी को पृथक करके कुछ गर्म कर ले, उसमे आधा या एक नीबू का रस मिला ले और पी जाएं। ऊपर से मुनक्का आदि को लोहे की बनी शलाका से उठाकर एक-एक दाना चबाकर खा जाए। इस प्रातराश से भूख खुलेगी यकृत आमाशय को कुछ लाभ करेगा, रक्त मे लाल कणो की वृद्धि होगी, आते साफ होगी ऐसे अनेक लाभ होगे। इस प्रातराश से पूर्ण लाभ पाने पर भूख चमक जाने पर आगे शक्तिवर्धक नाश्ता लिया जाना जाहिये। दस गिरि बादाम भिगोकर रात मे रखे प्रात. उन्हे छील कर दस दाने मुनक्का मिला पीस ले चटनी बना चाटते रहे दिन मे थोडी-थोडी देर बाद। जरा-सा गर्म कर थोडा शहद मिलाकर चाटनी है। इससे शक्ति मिलेगी सहज मे कफ निकलने लगेगा। एक प्राकृनिक चिकित्सा प्रयोगी का कहना है कि प्रात: गौ का दूध उबालकर विना मीठे के पीना हितकर होगा। शुद्ध गौ का दूध उबला हुआ सेवन करके देखा जाना चाहिये किसको कितना लाभ करता है। सेवन का कोई आग्रह नही है। फिर भी जिनका दमा उपयोगी आहार न मिलने के कारण हुआ है उनके लिए दूध का प्रयोग हितकर हो सकेगा। दूसरे व्यक्तियो के लिए जिन्हे अत्याहार या विवधाहार के फलस्वरूप हुआ है उन्हे समझदारी से प्रयोग करना होगा।

प्रतिदिन दौरे की स्थिति में—किसी को प्रतिदिन रात मे या दिन मे दौरा पडता है अथवा छाती मे हर समय सॉय साय की ध्वनि हो रही है बस पहला उपाय करे नीबू छिलका के पानी के प्रयोग के बाद ही दिन भर केवल नीबू रस मिला जल ही पिलाया

जाय। यदि थोडा कुनकुना जल हो तो अधिक अच्छा रहे। हर घटे या दो घटे पर आधा या पूरा नीबू का रस मिला पीने को दिया जाए। अन्य सेक भाप एनिमा आदि क्रियाऐ भी की जाये इतना करने से एक ही दिन में आश्चर्यजनक लाभ होगा। दिन भर में ५, ६ या ७ नीबू पिला दिए जाये। जब तक दशा ठीक न आ जाए तब तक अर्थात एक दो या तीन दिन तक बराबर नीबू रस पानी पर ही रखा जाए। छाती की भाप गीली लपेट अथवा छाती का गर्म + ठण्डा सेक करना चाहिये।

प्राकृतिक शोधक क्रिया

पेडू आतों की शुद्धि का प्रकार—पहले कहा गया है, दमा के कारणों मे पेडू (आत) का शुद्ध न रहना (कब्ज) भी एक मुख्य कारण है, शोधक क्रियाओं मे जहाँ कफ संग्रहालय को साफ करने का प्रयास किया गया है, आज जिन कारणो से कफ बनती व बढती है, उसमें उफान आता है उसकी सफाई की चर्चा की जा रही है। पेडू (आंत) को शुद्ध करना है उन्हे सबल भी बनाना है। एनिमा का प्रयोग बडा हितकर है। आसानी से पेडू साफ हो जाता है। आंतो पर कोई बुरा प्रभाव नही पडता। रेचक दवा से पेट साफ करने पर आंतों की शक्ति घटती है, क्योंकि दवा पेट के लिए एक स्वाभाविक ही विजातीय पदार्थ है, पचकर अगी बनने वाला नही है, अत: शरीर उसे शीघ्र ही अपने प्रयास से बाहर निकालने की चेष्टा करता है। उस अतिश्रम मे ग्रन्थियो का कितना रसस्राव होता है जिससे उनमें अशक्ति आ जाती है।

एनिमा के सम्बन्ध में भ्रम—एनिमा प्रयोग के विषय में भी लोगो के मन मे ऐसे भ्रम है पेट कमजोर हो जाएगा अथवा एनिमा की आदत ही पड जाती होगी, या अस्वाभाविक है। उत्तर मे निवेदन है कि यह बडा सरल, सहज व स्वाभाविक है। आप घर की नाली की सफाई करने के लिए यही तो सहज साधन अपनाते है, एक

बाल्टी पानी की बहाई, पानी के बहाव से स्वत: ही नाली का कचरा बहकर साफ हो जाता है। ऐसे ही आते एक नाली की शक्ल में है, पानी बहाने से वे साफ हो जाती है। आतें कमजोर यो नही पडती क्योकि मल निकालने मे आतों को कोई अतिश्रम नही करना पडता वहा जो पानी जाता है, उसे बाहर आना होता है अपने साथ मल को भी बहा लाता है। इसी कारण आदत पडने की भी कोई आशका नही है हाँ ! यह स्मरण रखें एनिमा प्रयोग के साथ आहार सयम का पालन करना होगा। ऐसा न हो गलत खायें जो पेट मे जाकर जमता हो और आप उस जमते हुए मल को रोज एनिमा की सहायता से निकालें। यह एक विशेप बात समझें हमे एनिमा का प्रयोग दैनिक शौच (टट्टी) लाने के लिए नही करना हे। उसके द्वारा वर्पो से आतो की तह मे दोवार मे सटे हुए व जमे हुए मल को उखाड़ना है। हम देखते है कि नाली सामान्य रूप से साफ बनी रहने पर भी उसकी दीवार के साथ मल चिपकता जाता है एक हरी सी घनी परत तैयार हो जाती है। यही हाल हमारी आंतों का हे। जो लोग यह कहते है कि हमे टट्टी दोनो समय खुलकर साफ आती है उनकी आंतो मे भी मल चिपका रहता है जिसे साफ करने के लिए विशेप प्रयास करना पडता है।

एनिमा के भी विविध भेद है—शक्ति वर्धक एनिमा, मल शोधक, शान्तिदायक एनिमा के जल की मात्रा व ठण्डो गर्मी से सब सम्बन्ध रखते है। यह निश्चित रूप से कहा जा सकता है कि एनिमा से शुद्धि करने पर कमजोर हो जाने की आशका ही नही करनी चाहिये। विपरीत इसके आते सबल होती है। जैसे जल से स्नान करने पर मैल छूटने पर स्फूर्ति आती है। नवचेतना जान पड़ती है हाँ गर्म जल से किया गया एनिमा जहाँ मल को फुलाकर बाहर निकालता है वहाँ गर्मी कुछ ढीलापन लाती है। पर ठण्डे पानी के एनिमा से शिथिलता दूर हो जाती है। दृढता, मजबूती व स्फूर्ति आती है। इस प्रकार गर्म ठण्डे मिले जुले एनिमा का आतो पर

किंचित कुप्रभाव नही पडता। इसके लिऐ एक. विधि यह होती है— गर्म पानी से (उतना ही गर्म हो जितना शरीर का तापमान) एनिमा करने के बाद टट्टी से फारिग होकर तुरन्त आध सेर के लगभग ठंडा पानी चढा लेना होता है अथवा जिन दिनो दोनों समय एनिमा का प्रयोग करना होता है उन दिनो प्रात. गर्म पानी का एनिमा तो साय ठंड पानी से एनिमा लेना होता है। एनिमा के जल मे प्रातः नीबू का रस मिला कर ही प्राकृतिक चिकित्सक प्रयोग करते है। मैने कुछ एनिमा के विविध प्रकार विशेष विचार से चिन्तन कर प्रयोग मे लिए है। सामान्य एनिमा की अपेक्षा उनका विशेष प्रभाव देखा अतः चिरकाल से अनुभूत कुछ द्रव्यो के सम्बन्ध मे वर्णन करता हूँ।

एनिमा द्रव्यों की विविधता में विशेष विचार—जिन द्रव्यो को हम मुख द्वारा लेते है, आमाशय व आतो मे जाकर उनका एक विशेष रासायनिक प्रभाव शरीर मे होता है। कही कफ, पित्त, वायु की वृद्धि व न्यूनता को सम करना, रक्त को शुद्ध करना, मल को उखाड़ना, खनिज लवणो की पूर्ति करना आदि। कुछ पदार्थ आंतों के लिए हितकर है, पर रोग विशेष की दशा मे मुंह से नही दिये जा सकते। वैसी दशा मे उन्हे आतो मे पहुँचाना भी लाभप्रद हो जाता है। एनिमा जल मे मिला वह पदार्थ उतनी देर मे ही आंतो द्वारा कुछ चूसा जाता है। आते उससे प्रभावित होती है। उदाहरणस्वरूप दही की खट्टास आतो के लिए हितकर है, ऐसे ही मुलहटी, बहेडा, बनफशा जैसी वस्तुये जो कफनाशक है मुंह से देने पर लाभ करती है वे एनिमा द्वारा प्रयोग किये जाने पर लाभ पहुँचाएगी हो। नीम के कडवे रस का एनिमा आतो मे पहुंच कर रक्त शुद्धि मे सहायक होगा जहा एनिमा द्रव्यो के वैविध्य मे यह विचार काम कर रहा था वहा उनके प्रयोग करने पर विशेष प्रभाव का पता चला। खट्टे मट्ठे का एनिमा आतो मे चिपकी आव (श्लेष्मा, बलगम, Mucous) को विशेप रूप से उखाडता है। त्रिफला मल को फुलाता व निका-

कलता है। इनका पृथक-पृथक प्रभावो को देख कर एनिमा प्रयोग के लिए द्रव्यो का एक क्रम बॉध लिया, उस क्रम से एनिमा का निरन्तर कुछ दिन प्रयोग विशेष लाभकारी होगा। क्रम परिवर्तन हानिप्रद होगा या लाभ नही करेगा ऐसी आशका भी नही होनी चाहिए।

एनिमा द्रव्यो का सामान्य क्रम—प्रथम दिन नीबू का एनिमा दूसरे दिन त्रिफला जल का एनिमा, तीसरे दिन खट्टा मट्ठा, चौथे दिन पालक रस, पाचवे दिन नीम-पत्तियो का रस, छठे दिन राई के पानी का, सातवे दिन सीरा, आठवे दिन एरड तेल, इसके आगे आवश्यकतानुसार पुनर्नवा, चौलाई की पत्तियाँ, लहसुन, प्याज का एनिमा तथा अन्यान्य उपयोगी द्रव्यो का रोगानुसार चयन किया जा सकता है।

द्रव्य तैयार करने का प्रकार—सभी एनिमा गर्म (गुनगुना, शरीर तापमान सम) पानी से करने होते है। पेट मे अधिक दर्द या भयकर सुद्दो की दशा मे कुछ अधिक गर्म पानी सहने योग्य भी काम मे ले सकते है। एक या दो नीबू का रस निकाले छानकर पानी मे मिलाए तीन माशा नमक मिलादे और प्रयोग मे लावें, मात्रा पानी की आयु अनुसार कम या अधिक की जा सकती है। एक युवक दो अढाई सेर तक पानी पेट मे चढा सकता है। कम उमर वाला कुछ कम। ऐसे ही एक छटॉक त्रिफला चूर्ण भिगोकर रख दे, कुछ देर बाद पका-छान नमक मिला प्रयोग मे लावे। आधा सेर पानी मे त्रिफला भिगोना ठीक रहेगा। आध सेर सप्रेटा दही या बासी खट्टी दही को बिलोकर नमक गर्म पानी मिला छान तैयार कर ले। क्रीम वाला बचा हुआ मट्ठा या घर की लस्सी व मट्ठा भी काम मे ला सकते है, पर एक दिन के बासी खट्टे हो, थोडा सा गर्म करे, प्रयोग मे लायें आधा सेर पालक पीस-छान-नमक व पानी मिला काम मे लावे। ऐसे ही नीम की पत्तियो को पीस कर उबालकर छानकर काम मे लाये। एक छटॉक से कम ही पत्तियां पर्याप्त है। खांडसारी वाला सीरा

छटाक पर्याप्त होगा छान पानी मिला व्यवहार मे ले। एक छटांक के लगभग प्याज व डेढ दोला तक लहसुन लेकर छील साफ कर पीस छान काम मे लेना चाहिये।

एरण्ड तेल की विशेष विधि—एरण्ड तेल एक छटाँक (शुद्ध किया न हो) लेकर डिब्बे मे डाले। उसे टेढा कर नली मे प्रविष्ट होने दे, तेल ट्यूव मे चला जाये तव ऊपर से थोडा पानी डाले, पहले तेल पेट मे जायेगा, ऊपर से पानी। फिर थोडा-थोडा, आध-आध सेर गर्म पानी दो-तीन वार डाले ताकि डिब्बे व ट्यूव मे लगा तेल घुलकर पानी के साथ पेट मे पहुँच जाये। ध्यान रहे तेल चढने के लिये रवड की ट्यूव होगी तो जल्दी कट जायेगी, प्लास्टिक वाली ठीक रहेगी। रवड की ट्यब एनिमा पाट पर लगी हो तो तेल किसी अन्य विधि से चढाये या तो ग्लिस्रीन सीरिज से या किसी अन्य पिच-कारी से काम ले। इन सव एनिमो के पश्चात शक्ति निमित्त मधु (शहद) एक छटाक का ताजे पानी मे दिया गया एनिमा पेट मे पर्याप्त रोकने पर विशेप हितकर है। दूध व मधु मिलाकर भी प्रयोग किया जाना चाहिये। ताजे मीठे मट्ठे का एनिमा भी खूब देर तक रोक कर लाभ उठावे। पहले कुछ दिन निरन्तर ही एनिमा का प्रयोग चलने दे ताकि जमा मल उखडने लगे। एनिमा से विशेष लाभ उठाने के लिए उसके पूर्व कुछ प्रयोग करने होगे ताकि आंतो मे जमा हुआ चिपका हुआ मल फूले, उखडे, नर्म व ढीला पड जाये, जिससे एनिमा का द्रव्य भी आसानी से उसे उखाड कर बाहर ला सके। पेडू के नाभी-मडल के चहुँ ओर जमे हुये मल को फुलाने व ढीला और नर्म करने के लिये इसके विविध प्रयोग करने होगे। मल के जमाव के अनुसार प्रयोगो मे भी भेद किया गया है। जिनके पेट सिकुडे हुए भीतर मल जमे व सिकुडी दशा मे है उनके पेट पर गर्म ठण्डा सेक करने के वाद मिट्टी की पट्टी रखे जिसकी विधिया निम्न है—

गर्म ठण्डा सेक विधि—दो वर्तन ले। एक मे खूब उबलता

पानी हो दूसरे में ठण्डा पानी हो दो दो सेर लगभग एक तौलिया गर्म जल मे भिगोकर निचोड़ सहता-सहता पेट पर रखना होगा। तौलिये को इस ढंग से पकड़े कि तौलिये के दोनो छोर दोनो हाथों मे सूखे बने रहे, बीच का भाग पानी मे भिगोवे और घुमाकर निचोडे। पेट पर गर्म सहन न हो तो एक पतला कपड़ा रख दे उस पर गर्म कपड़े को रखकर सेके, ऊपर से सूखे तौलिये से ढाप दे। ऐसा अढाई तीन मिनट रखे तभी तुरन्त ठण्डे पानी मे भीगे तौलिये को रखे पर केवल एक मिनट ही। ठण्डे कपडे को भी ढाप दे। इस प्रकार दो तीन पट्टी करे। पश्चात मिट्टी की पट्टी रख दे जोकि आध घन्टा पर्यन्त रखी जा सकती है।

जिनके पेट दबाने से दुखते है पर सिकुडे हुए नहो है उन पर दो बार गर्म सेक कर मिट्टी की पट्टी ही रखे।अथवा केवल मिट्टी की पट्टी ही रखनी होती है। इससे भीतर आतो मे चिपका मल फूलता है, नर्म होता है। उसके बाद एनिमा देने से बड़ा लाभ होता है।

मिट्टी की पट्टी बनाना—चिकनी साफ मिट्टी थोडी बालुमय हो ककर पत्थर न हो, न खाद वाली खेत की मिट्टी हो, उसे कूट ठण्डा पानी मिलाये आध इच मोटी इतनी लम्बी चौडी रोटी सी तैयार कर ले जितनी पेट पर आ जाय, पेट पर रखकर ऊपर से किसी ऊनी या सादे वस्त्र से ढाप दे। यह पट्टी सारे पेट पर भी रखी जाती है। केवल पेडू पर नीचे से नाभि के ऊपर दो अंगुल तक के भाग पर रखी जाती है। काली, पीली, लाल् जिस क्षेत्र मे जैसी मिट्टी होती है वैसी ही प्रयोग मे लानी चाहिये। बाबी को मिट्टी स्वच्छ तैयार की हुई प्राप्त हो बहुत अच्छा। इस प्रकार मिट्टी की पट्टी हटाकर फिर एनिमा लेना चाहिये। एनिमा के अनन्तर जिन्हे टब या नाँद की सुविधा होवे कटिस्नान (पेडू नहान) लेकर पूर्ण लाभ उठा सकते है। ऐसे ही प्राकृतिक चिकित्सा के अन्य स्नान भी आवश्यकता-

नुसार समय -२ पर लेने से विशेष हितकर है, जिनकी व्याख्या मै यहाँ नही करना चाहता । उन्हे अन्यत्र व्याख्या सहित देख व समझ लेना चाहिये। यहाँ इतना आवश्यक समझता हूँ कि नित्य स्नान करने के पूर्व सूखे तौलिये अथवा किसी खुरदरे वस्त्र से शरीर को भली भांति रगड़ कर अच्छा गर्म व लाल कर लें । रगड इतनी सख्त न हो कि त्वचा ही छिल जाये बस इतना हो जाये कि त्वचा की निचली सतह मे बहने वाला रक्त रगड की गर्मी से ऊपरी स्तर पर आकर जल की ताजगी ले सके। सम्पूर्ण शरीर की त्वचा कभी न भी मल सके तो पेट के भाग को तो गर्म कर ही ले । इतना करने के बाद पानी की धारा पहले पेड़ू पेट के भाग पर ही डाले और नर्म कपड़े से पेट को मलते रहें । ऐसा दो तीन मिनट भी कर लिया तो बहुत अच्छा हो गया। उसके बाद अन्य भागो पर जल डाले व स्नान कर ले । अधिक ठण्ड के दिनो मे जल को कुछ उष्ण कर सकते है । पर आदत बनाये ठण्डे जल से स्नान करने की। धीरे-धीरे अभ्यास बढाये । ठण्डा जल अनुकूल आने पर रोग के प्रतिरोध की क्षमता बढ जाएगी। स्नान के बाद उदरस्थ अवयवों को सबल बनाने के लिये कुछ योगासन करना लाभप्रद है। सर्पासन, उत्तानपादासन, पश्चिमोत्तासन, हलासन आदि सरल आसन दस बारह मिनट लगा कर अवश्य कर लेने चाहिये ।

त्वचा सतेज हो जाये, भीतर का विकार त्वचा से सहज में निकलने लग जाये यह मुख्य काम है जिसके लिये कभी २ वाष्प स्नान (भाप नहान) लेना होता है । भारत मे कुछ महीने सर्दियो के छोड कर अथवा मेघावृत दिनो को छोडकर सूर्यताप के द्वारा यह काम हो सकता है । धूप में लेटकर पसीना लेने के कुछ प्रकार है।

पत्तियों द्वारा सूर्य स्नान—जो भी बड़े आकार के पत्ते या छोटी पत्तियाँ मिले पर्याप्त मात्रा मे ले ले, कुछ नीचे बिछा ले । कुछ को ऊपर ढक लेना होता है । किसी निर्वात स्थान को चुन ले जहा

वायु के झोंके न लगते हों, वहाँ सुविधानुसार खाट (चारपाई) या चटाई बिछा ले उसके ऊपर कोई पतला कपड़ा या प्लास्टिक व मोमजामा बिछा ले ताकि पसीने से चारपाई व चटाई भीग कर खराव न हो जाये। अव उस पर केले के पत्ते हों तो उन्हे पोंछकर साफ कर विछा दें, ऊपर रोगी को लिटा दे पुनः ऊपर से पत्तो को चहुं ओर ढांक दे। इम प्रकार धूप की तेजो के अनुसार दस मिनट से तीस मिनट या चालीस मिनट के भीतर खूब पसीना आ जायेगा। धूप प्रात की व ढलती हुई चार वजे की न हो, दोपहर के पहले व आस-पास की प्रखर होनी चाहिये। ठीक पसीना आ जाने पर गीले, पानी से भीगे तौलिये से शरीर को पोछ दे। तुरन्त ठण्डे जल से स्नान भी करवा दे। शरीर अत्यन्त हल्केपन का अनुभव करेगा। पसीने के वाद तुरन्त स्नान कराने से भय न करे। पसीने मे वायु का वचाव करना चाहिये, ठण्डे पानी का भय नही। त्वचा पर पसीने के द्वारा आये हुये विकार को धुल जाना चाहिये, साथ ही गर्मी से त्वचा के ऊपर आये हुये रक्त के प्रवाह को ठन्डे पानी के संस्पर्श से भीतर की ओर चले जाना चाहिये। केले के पत्ते, गिलो के पत्ते ऐसे सभी पत्ते काम में लाने चाहिए। सप्ताह मे एक बार यह पसीना हो जाना बडा हितकर है। प्रखर धूप मे एक साधारण ढग से लेट जाने पर भी पसीना आ जाता है।

सूर्यताप स्नान की अन्य विधि—निर्वात स्थान पर चारपाई या चटाई बिछावे, ऊपर एक खेस बिछा दे उस पर कम्वल, कम्वल के ऊपर मोटी चादर, उस पर एक चादर भिगोकर निचोड बिछा दे, उस पर रोगी को लिटा दे, रोगी नंगे शरीर से लेटे, नग्न शरीर को गीली चादर से लपेटे उस पर सूखी चादर लपेट दे फिर ऊनी कम्वल व खेस लपेटें। इस प्रकार पन्द्रह मिनट से चालीस मिनट के बीच ही खुलकर पसीना आ जायेगा। इसमे सामान्य हवा का बचाव भी बना रहता है। उसके वाद पसीना पोछकर स्नान करने की विधि

पूर्ववत् है। जब तक ऐसा स्नान नही किया जाता तब तक गर्मी-सर्दी का भय, पसीने व पानी के सम्बन्ध का भय बना रहता है। स्नान के बाद तो तुरन्त इसका फल दिखाई पडता है। शरीर मे हल्कापन स्फूर्ति नवचेतना सी प्रत्यक्ष अनुभूत होती है। आजकल प्लास्टिक की चादर लेकर आसानी से पसीना लिया जा सकता है, १५-२० मिनट मे पसीना आ जाता है।

प्लास्टिक की चादर द्वारा पसीना की विधि—आजकल रगीन प्लास्टिक की चादर लपेट कर धूप मे लेटने पर कुछ मिनटो में ही पसीना आ जाता है। सिर भिगो गीला तौलिया सिर पर रखना चाहिये।

तेज धूप में केवल सूखी चादर या गीली निचुडी हुई चादर चादर लपेट कर भी पसीना लिया जा सकता है। शक्ति के अनुसार धूप मे हल्का काम करते हुए पसीना लेना तो अत्यन्त हितकर है। चक्की चलाना या खेत मे बैठकर कुछ हल्का सा श्रम करना रोगी के लिये लाभकारी है।

मालिश के विविध प्रयोग—रोगी के लिये मालिश करना विशेष हितकर है। मालिश करने वाला रोगी का हितचितक, सम्बधी मित्र हितैषी होना चाहिये। स्वस्थ तो वह हो ही। त्वचा सम्बन्धी खून विकार का रोग उसे न हो। मालिश करने वाला कोई न मिले तो रोगी स्वय अपने हाथो की हथेली से सारे शरीर को मालिश करे। मालिश का उद्देश्य है रक्त के प्रवाह को दिल की ओर ले जाना। हल्के हाथ से मलते हुये ठण्डे सिकुड़े हुए अगों को मलकर गर्म करना, त्वचा को सक्रिय करना। वैसे तो सुहावनी धूप मे ही बैठकर मालिश होनी चाहिये। धूप मे तेल मलने से विशेष लाभ होता है। रोगी विटामिन डी को सूर्य रश्मियो द्वारा अपने भीतर लेता है। माथे पर गीला वस्त्र रखकर धूप मे बैठकर मालिश करे कराये। मालिश का हाथ हृदय की ओर जाये। पैरो के पंजे से मालिश करने लगे तो

ऊपर की ओर हाथ आये, हाथ की अंगुलियो से कंधे की ओर आये। नित्य तेल द्वारा मालिश हो ऐसा आवश्यक नही, मालिश के लिये विभिन्न वस्तुओ का प्रयोग करे। सप्ताह का एक चार्ट वना ले उसी क्रम से मालिश करे। पर जब चार्ट बन जाने पर किसी वस्तु की अप्राप्ति वाधक भी न हो। अन्य दूसरी वस्तु से मालिश की जानी चाहिये।प्रत्येक पदार्थ का शरीर पर एक विशेष प्रभाव पडता है। किसी के रोमकूप खुलते है, त्वचा पर जमी मैल की पपड़ियां बन कर उतरने लगती है। नसे कोमल होती हैं।

मालिश की वस्तुएं—रविवार को घी की मालिश। सोमवार को दूध मलकर पपड़ी उतारना। मंगल को मुल्तानी (चिकनी) मिट्टी नीम के जल मे भीगी हुई। बुद्ध को सरसो या तिलों को पीस कर उवटन करना। बृहस्पतिवार को दही को मलकर सुखाते जाना। शुक्रवार को पाउडर। शनिवार को तेल तिल या सरसो का।

मालिश के वाद ऋतु के अनुसार व शरीर की अनुकूलता को देख गर्म या ठण्डे जल से नहाना चाहिये। स्नान के समय किसी वस्त्र को मलते हुये तेल उतारना चाहिये। यथासम्भव साबुन न लगाया जाये, अन्य साधन न हों तो अल्प मात्रा में साबुन का प्रयोग करे। अन्यथा मिट्टी या बेसन जैसी वस्तु मल कर तेल साफ करना चाहिये। मालिश प्रतिदिन न हो सके तो सप्ताह मे दो-तीन दिन तो अवश्य ही हो जानी चाहिये।

प्रमुख ग्रंथों में दमा कई प्रकार का वताया जाता है जिसमे हृदय सम्वन्धी, गुर्दा सम्बन्धी और फेफड़ा सम्वन्धी प्रमुख है। उन ग्रंथो में इनकी जटिलताओ का भी वर्णन किया है। हर प्रकार के दमा और उनके अलग-अलग लक्षणो की उत्पत्ति का एक ही कारण है

और जिन स्नायुओं और अगों को ये प्रभावित करते है उन्ही के आधार पर इन बीमारियो का नामकरण होता है।

गुर्दे का दमा—(रेनल अस्थमा) बढी हुई गुर्दों की बीमारियो मे पाया जाता है। हृदय सम्बन्धी दमा (कडिया अस्थमा) खतरनाक हृदय रोगो मे देखा जाता है। इन दोनों प्रकार के दमा मे फेफड़े के भीतर अधिक मात्रा मे तरल पदार्थ के जम जाने के कारण और फेफडों में अन्य परिवर्तन होने से रोगी को सास लेने मे अधिक कठिनाई होती है। हृदय और गुर्दे की बीमारी अच्छी हो जाने पर ही दमे से छुटकारा मिल सकता है।

फेफड़ा सम्बन्धी दमा—(ब्रीनशियल अस्थमा) मे साँस लेने और खाँसने मे काफी तकलीफ होती है। इसका सम्बन्ध सांस प्रणाली से रहता है। अधिक या कम मात्रा मे इससे शरीर में ऐठन और मरोड़ होती है। सर्दी जुकाम से अधिक पीड़ित रहने पर इस बीमारी के होने की अधिक सभावना रहती है।

दूसरा अध्याय

दमा दौरे के तात्कालिक प्रयोग

पूर्व इसके ऐसी चर्या व उपाय दर्शाये गये जिन्हे अच्छी अवस्था मे रोगी करता हुआ शरीर की शुद्धि करे व शक्ति का सम्पादन करे। ये सब सीखी अभ्यस्त क्रियाये भी कुछ दौरे के समय में काम आ सकती है, पर कम ही। उस समय रोगी परेशान होता है स्वय कुछ नही कर पाता। इस कारण दौरे की तीव्र दशा या वैसी चल रही कुछ कम दशा मे किये जाने वाले प्रयोगो को काम में लाना चाहिये।

दौरे की तीव्र दशा में—अविलम्ब पानी गर्म करके नीबू रस मिलाकर पानी पिला दे। या नीबू रस को पृथक काँच व चीनी के पात्र मे रख दे और छिलके को डेढ पाव पानी मे किसी मिट्टी की हाडी या कलईदार पात्र मे पकावे, पाव भर रह जाये, पीने योग्य खूब गर्म रहे, उसमे नीबू रस व चाहे तो थोडा नमक मिला दे। हर १५-२० मिनट बाद के अन्तर से २-३ बार पिलाया जाना चाहिये। रोगी को साहस देकर एक एनिमा भी दे दे, केवल नीबू मिले जल से या त्रिफला क्वाथ या कोई अन्य वस्तु हो, अन्यथा नमक मिले सादे जल से। रोगी के हाथ-पाव विशेषरूप से ठण्डे हो रहे होगे, गर्म करना होगा रक्त सचार द्वारा। उसके लिये यो करे ५-७ सेर पानी झट से तेज आग पर टीन मे गर्म करने की कोशिश करे, भले ही पहले २-३ सेर पानी जल्दी से गर्म कर ले, शरीर के जिन अगो को पैर या हाथ को अधिक ठण्डा देख रहे हो उन्हे उस सहते हुये गर्म पानी में किसी बडी बाल्टी या टीन-कनस्तर मे डाल दे। साथ-साथ बीच मे गर्म पानी पैर पर डालते जाये। पानी पूरा गर्म मिल सके तो एक साथ

हाथ व पाँव को किसी एक बड़े मुँह के ऊँचे लम्बे पात्र में रख सकते है, अथवा पैरो को पृथक् पात्र में रखें, हाथो को पृथक् पात्र में, इस प्रकार करने से तत्काल आराम आने लगेगा। रोगी को कम्वल या ऋतु अनुसार मोटा वस्त्र ओढा दे, पीने को नीबू का गर्म पानी, नीबू न हो तो केवल गर्म पानी ही सही, हाथ-पॉव भी गर्म पानी में रखने से पसीना आने लगेगा, जोकि वडा अच्छा है। पसीना सूखे वस्त्र से पोंछते जाये। नीबू के अभाव मे शहद हो तो उसे सामान्य गर्म जल मे मिलाकर पिलाये। कम से कम १० मिनट गर्म पानी में रखकर ५ सैकेन्ड लिये ठन्डे जल मे डाल निकाल कर पोछ कर सूखे हाथ से मल दे। अथवा दौरा होते ही एनिमा से पेट साफ कर लेने के बाद गर्म पानी में कपडा भिगो व निचोड कर छाती व पीठ के भाग को भली प्रकार सेक ले। जव सेक कर रहे हो तभी गले पर ठण्डे पानी से भीगा तौलिया रखे। मिल सके सुविधा हो तो तौलिए के ऊपर वर्फ की थैली (icebag) रख ले अन्यथा घड़े सुराई के खूब ठन्डे पानी की पट्टी रखनी चाहिये। मिट्टी की पट्टी जोकि खूब ठन्डे पानी से गीली की गई हो उसे पखे की हवा से और ठन्डा बनाये रखना हितकर होगा, ठन्डी पट्टी से स्नायविक केन्द्र का रक्ताधिक्य कम हो जाता है।

सावधान—यह ध्यान रहे उस समय छाती पर ठंडा पानी न पड़े। छाती व पीठ की गर्म सेक से श्वास नली का खिचाव कम हो जायेगा। श्वास प्रश्वास केन्द्र की उत्तेजना भी कम हो जाती है।

दौरे के समय पैरो को गर्म जल मे १०-१५ मिनट रखने के तुरन्त बाद पिडलियो पर गीली निचुडी हुई पट्टी लपेटी जाये। ऊपर से ऊनी पट्टी जैसे मिलीटरी वाले लपेटते है लपेट देनी चाहिए। इससे विशेष लाभ होगा। इतनी क्रिया कर लेने पर जब रोगी टिक-कर वैठा है तभी अथवा ज्योंही दौरा आरम्भ हुआ उसी समय श्वास परिवर्तन करा देना चाहिए। श्वास प्रश्वास एक क्रम ते चला करते

है। कभी दाईं नासिका से तो कभी बाईं नासिका से। एक-एक घन्टा से यह क्रम स्वस्थ शरीर मे बदलता रहता है। रोगी शरीर मे इसका उल्लंघन होने लगता है, घन्टों बांया स्वर ही चलता रहता है। अस्तु दौरे के समय जो चल रहा हो (जिस नासिका से श्वास चलता हो) उसे बन्द करके दूसरी नासिका से श्वास आने जाने दे। पहला साधारण ढंग है कि उस नासिका मे रुई डाल दें।

दौरे के समय यज्ञ चिकित्सा—मोम, घी सम मात्रा मे मिला कर अच्छी प्रदीप्त अग्नि मे आहुति दें। अग्नि द्वारा निर्मित उस गैस को शनैः शनैः रोगी खीचे वैसा करने से सहज मे कफ बाहर आने लगेगा। रोगी की छाती खुलती जायेगा। मुलहठी व (अपामार्ग) चिड़चिड़ा, ओगा भी मिलाना हितकर होगा, दौरे के अतिरिक्त समय मे प्रतिदिन इन चारो वस्तुओ की आहुति आग मे दें। गायत्री मन्त्र सहित करना विशेप हितकर है।

श्वास परिवर्तन प्रकार—जिस ओर की नासिका से श्वास चल रहा हो उसी करवट लेट जाना चाहिये, उस ओर की बाहु करवट मे दबी रहे तो अच्छी है। तीन-चार मिनट के बीच मे ही श्वास दूसरी नासिका से चलने लगेगा। अथवा दूसरा ढग यह है नीचे टिक कर बैठ जाये, उस ओर की टाग को घुटने को (गोड़े को) ऊपर करके बैठ जाये, पैर नीचे रहे, घुटना ऊपर उठा रहे जैसे चूतड़भार बैठकर घुटने उठाये बैठा करते हैं। उस घुटने पर उसी ओर की भुजा की कांख को उस पार जमावे, दूसरे हाथ से थोड़ी देर दबाकर बैठ जाये बस स्वर बदल जायेगा। अथवा जिस ओर का श्वास बदलना हो उस ओर काख में दूसरे हाथ की मुट्ठी बाध कर दबाकर बैठ जाये मिनटों मे श्वास बदल जायेगा। इस प्रकार श्वास बदलने पर भी रोगी को आराम आने लगता है।

नासिका बन्द हो, श्वास आने मे रुकावट हो रही हो तब—पहले लिखा लोम विलोम प्रणायाम करे। एक नासिका से जोर से

श्वास ले, दूसरी से बाहर छोडते जाये। जो खुल रही हो उसमे ले और दूसरी से बाहरछोडते जाये। जब दोनो नासिका खुली हों या खुल जाये तो जिस नासिका से श्वास बाहर निकाले उसी से पुनः भीतर ले। ऐसा करते ही श्वास खुलेगा, घुटा हुआ दम ठीक होने लगेगा। एक बार दौरे मे लाभ होने पर भी दिन में कई बार ऐसा कर लेना चाहिए। इस प्रकार श्वास क्रिया करने के अनन्तर रोगी थक-सा रहा होगा, विश्राति की कामना करेगा, उसे विचार परिवर्तन की साधना भी उसी समय कर लेनी चाहिये, उससे दौरे मे अन्तर आयेगा। साथ ही विश्राम भी मिलेगा। श्वासोच्छ्वास से चूर-चूर हो रहा शरीर शाति का अनुभव करेगा।

विचार परिवर्तन का अन्तर्मुख साधन—रोगी जिस अवस्था में बैठ या लेट सकता हो वैसे ही बैठै या लेटे। ७-८ बार दीर्घ श्वास (लम्बे श्वास) लेकर शरीर के तनाव को ढीला कर दे। शरीर मे खिचाव न रहे, सर्वथा ढीला, शिथिल, क्रिया शून्य शात कर ले। तभी आँखे मूंद कर मन ही मन काल्पनिक यात्रा आरम्भ कर दे। जो यात्रा उसे प्यारी लगती हो उसे ही मानसिक चित्र द्वारा तैयार करे। मान लो किसी रोगी को नदी नौकाबिहार प्रिय लगता है, तो वह मन ही मन घर से साधारण सामान ले चलने की काल्पनिक तैयारी करे। सामान ले लिया, रिक्शा ताँगा बुलाया, वह भी आ गया वह चल भी पडा। ले चला नदी की ओर। चलते-चलते यह लो नदी तट भी आ गया। उतरे, किनारे पर पहुँचे, नौका सामने मिली बडी शानदार है, बढिया मौसम है, मल्लाह को तैयार किया ले चलने के लिए। नौका चल पडी। सुन्दर, शीतल, मन्द, सुगन्धित वायु सस्पर्श होने लगा। मित्रो को प्रेम-भरी गोष्ठी किवा अन्य मनोरंजन की कल्पना कर ले और खूब प्रेम से मानसिक नौका व नदी की कल्पनामयी मूर्ति मे चलते जायें। इस प्रकार १५-२० मिनट या अधिक व न्यून भी लगा सकते है। देखते-देखते आप को शान्ति व विश्रांति मिलेगी। यह एक उदा-

हरण हुआ काल्पनिक यात्रा का। यात्रा करनी है। आपको जो यात्रा प्यारी हो उसे ही चित्रित करे मन-क्षेत्र मे। समुद्र यात्रा, रेल यात्रा, घोड़े की सवारी या अन्यान्य। अथवा किसी फूल का प्यार है तो मानसिक भूमि व खेत अपने सामने तैयार करे। प्यारा वीज वोये या कलम लगाये, खाद दें। पानी सीचें, प्रतीक्षा करे, उगती कली को उत्सुकता से देखे, वाद मे वनते व खिलते फूल को ही देखे, मन चाहे थोड़े नाक के सामने ला सुन्दर गन्ध ले, प्रसन्न हो, शोभा निहार मुदित हो। यह मानसिक वीजारोपण चित्र भी आपको शान्ति देगा। मन रोग से हट जायेगा। इन अभ्यासो से दौरे के समय ठीक लाभ उठाने के लिये रोगी को चाहिये कि पहले से ही स्वस्थ दशा मे साधक वन साधना कर ले। अन्यथा कष्ट के समय मन को समाहित करना कठिन हो जायेगा। धर्म मे अभिरुचि रखने वाले आस्तिक व्यक्ति की समय-समय पर की जाने वाली सध्या उपासना, पूजा-पाठ, नमाज व प्रेअर (Prayer) प्रार्थना की सधी आदत ऐसे समय मे वडी कारगर सिद्ध होगी। उसे अपने मन को हटाना या इस चिन्तन मे लगाना अपेक्षाकृत आसान हो जायेगा।

ऐसे ही दौरे के समय श्वास को एक अन्य ढग से भी लेने का प्रयास करे। सामान्य रूप से आगे पीछे रोगी नाक से श्वास लेता है। मुंह से छोड़ने की वजाय नाक से ही छोड़ता है। पर श्वास-कष्ट के समय मु ह से श्वास छोड़ने लगता है। अब यो करे मुंह से श्वास ले और नाक से श्वास छोड़ने का यत्न करे। इससे भी आराम मिल सकेगा।

ये सव प्रकार लिखे गए, सात्विक ढग के प्राकृतिक, यौगिक, एव विचार परिवर्तन पर, इनसे कितने धैर्य रखने वाले शान्त प्रकृति के रोगी लाभ उठायेगे नही कहा जा सकता। रोगी आन्तरिक स्वत. किये जाने वाले उपायो की अपेक्षा घवराया हुआ पराश्रित वाह्य उपायो को चाहने लगता है दूसरा कोई कर दे और इसे झट से लाभ

होने लगे। ठीक है ऐसी दशा ही होती है। पर अधिक घबराना भी न चाहिये। थोडा साहस व धैर्य से काम ले। धैर्य छोडकर जब भी कोई पग उठायेगे तभी लेने के देने पड जाते है। प्राय: ऐसे दौरे के समय मे रोगी बेताब होकर झट से किसी प्रकार राहत चाहता है, उधर चिकित्सक भी तुरन्त लाभ की दृष्टि से कोई विषाक्त इजेक्शन किंवा जहरीली गोलियाँ खिलाकर चमत्कार दिखाता है। देखते देखते लाभ होने लगता है। पर ऐसी दवाओ व जहरों का प्रभाव शरीर पर बुरा पडता है। विशेष रूप से रोगी का दिल विकारग्रस्त अति दुर्बल होने लगता है। मिनटो की अपेक्षा घन्टो मे भी लाभ हो तो भी कोई महगा नही है क्योंकि इन सौम्य साधनो के द्वारा हटा दौरा मानो विकार धुलाई के साथ हुआ जब कि जहरो से हटा दौरा विकारो को दबा कर हटा। एक मे विकार हट रहे है, कम किये व बाहर निकाले जा रहे है। दूसरे मे विकार दबाये जा रहे है। दबाये गये विकार शीघ्र ही पुन: उभड़ते है, साथ में ये जहर जिनके द्वारा दबाये गये थे वे भी शामिल होते है शरीर के लिये दुहरा काम आ पड़ता है। अत: ऐसे समय में खूब सहे, धैर्य से काम ले। घबराकर जहरों को न अपनाये। आपका दिल दिमाग कायम रहेगा तो आप इससे भी अधिक दौरे को हसते हंसते सहन कर लेगे, दिल छोटा होता गया तो जरा से कष्ट मे भी हाय हाय करने लग जायेगे। पिछले वर्ष दमा निवारण शिविर में एक मुसलमान नवजवान आया, सुनाने लगा दिन मे २५-२५ इंजेक्शन भी लगा लेता हूँ। अब सोचे कि यदि यह चिकित्सा होती, तो उसे तो शीघ्र रोगमुक्त हो जाना चाहिये था।

ऐसे अनेक रोगियो के अनुभव आये जो पहले रात भर परेशान रहते थे पर ज्यो ही उन्होने नीबू का चमत्कार देखा तो आकर सुनाया अब तो रात मे थर्मस में गर्म पानी भर कर रख लेता हूँ, ज्योही सास भारी होता देखा उठा कप में पानी डाला, नीबू रस निचोडा पिया

और सो गया। न स्त्री को जगाया न किसी को पता लगने दिया कि साँस भी भारी हुआ या नही। पूर्व इसके घर वाले जागते, रोगी व अन्य परेशान होते। सामान्य दौरे तो साधारण उपायो से ठीक हो जाते है पर भयकर दौरा जल्दी कावू मे नही आता, वैसी दशा मे अन्य लाभकारी औषधियो के कुछ प्रयोग लिखने लगा हूँ। समय पर आवश्यतानुसार उनका प्रयोग कर कुछ कष्ट मे शान्ति पाये, लाभ उठाये, उसके वाद टिक कर प्रयोग कर रोग को जडमूल से गवाएं। यहाँ लिखे गये प्रयोग तात्कालिक लाभ की दृष्टि से है उनसे लाभ होने पर भी एकमात्र उन्हे रोग-मुक्ति का साधन न मान वैठें। रोग पर पूरी विजय पाने के लिये तो पहले दर्शायी गयी शोधक क्रियाए अपनानी होंगी, तथा अगले अध्याय मे दिये गये अचूक उपाय को करना होगा।

दमा दौरे में तात्कालिक औषधि प्रयोग—दौरे के समय कफ का आना कठिन हो जाता है, उस समय विसी उपाय से कफ पतला हो जाये। सहज मे कफ बाहर निकल आये कि रोगी को कुछ आराम आ जाये। तभी गर्म पानी जैसी पेय वस्तुये भी कुछ प्रभाव करती है। गर्म पानी, किसी को गर्म दूध, जवकि खुश्की बढी हुई हो गर्म पानी मे शहद मिला पानी, या खाड का सीरा गर्म जल मे डाल कर पीना तभी चिलम मे अच्छे दहकते हुए कोयले भर कर वडी हरड का छिलका चूर्ण कर डाले और उसके दम लगाये, चिलम पिये, उस समय आसानी से कफ निकल आयेगा, शान्ति आ जायेगी।

अथवा जवासे के पत्ते चिलम मे भर कर पीना भी ठीक होगा। गर्म की हुई ईंट को कपडे मे डालकर छाती को सेंके। अलसी या तिल तेल की मालिश छाती पर करे। हाथ की हथेली को आग पर तपा कर छाती को गर्म करना, अथवा हल्दी का हेलुआ बनाकर सेकना भी उत्तम होगा। शुद्ध गौ का घी हो उसमे सेंधा नमक पीस कपड छान कर मिला गर्म कर छाती पर लगाने से लाभ होगा। अथवा

सुहागे का लावा, वंशलोचन, छोटी इलायची के बीच और मुलेठी का चूर्ण बराबर लेकर तैयार किया हुआ हो ३ माशे से ६ माशे तक दौरे के समय लेने पर लाभ होगा। अथवा छोटी पीपली का चूर्ण शहद के संग ३ माशे से ६ माशे तक सेवन करे।

दौरे के समय गर्म पानी में थोड़ा शहद मिलाकर पिया गया पर्याप्त पानी लाभ तो करता ही है, साथ ही २-३ टिकिया कैल्शियम की विटामिन डी के साथ घंटे-घंटे पर ली जाये। अलसी को कूटकर तैयार करे। १-१ छटाक की दो पोटली बना ले, पतले मलमल के शुद्ध वस्त्र मे उन्हे रखे। एक पोटली तवे पर रख गर्म करे जब कि दूसरी गर्म की हुई छाती पर सेक कर रही हो। इससे कफ पतला पड़ेगा श्वास लेने मे आसानी होगी। पोटली सेक के पहले थोडा तेल गर्म करके छाती पर मल दे। अधिक अच्छा हो यदि सूर्य रश्मि तप्त तेल नीली बोतल का हो, उसे धीरे-धीरे मला जाय, नीली बोतल का न हो तो पीली बोतल का भी ठीक रहेगा। दौरे के समय सेंधा नमक की १-२ माशे की डली तथा साथ ही मिश्री की डली भी एक साथ मुंह मे रखकर चूसना कष्टहर होगा।

मुलेठी का उबाला हुआ जल भी सादा या शहद मिला पीना हितकर होगा। सोठ व सौफ उबाल गुड़ मिला पीना चाहे तो दूध भी मिलाये। एक तोला चोकर (छाने-आटे का बूर) को डेढ पाव पानी मे डाल पकावे, पीने योग्य हो तो शहद या नमक मिला छानकर पीवे अथवा बिना छाने पी जावे।

भूभल (गौ के एरने या कडे की राख) मे भूनी हुई हल्दी की गाँठ मुंह में रखना भी लाभ दिखाता है।

अत्यन्त सर्दी से बढे हुए दौरे मे पिसी अदरक में शहद मिला जरा गर्म कर सेवन करना हितकर है।

अथवा निम्न विधि से तैयार किया हुआ बहेडे का छिलका मुंह मे रखने से तुरन्त लाभ दिखता है। मुंह में रख रस चूसते जाये।

बहेड़ा निर्माण विधि—अच्छे नये बहेडे ले, गौ के गोवर मे पृथक-पृथक कर लपेट कर रख दे, बारह घन्टे के वाद उसमे से बहेड़े निकालकर उन्हे धो ले, ऊपर वाले मोटे छिलके को भीतर की गुठली से पृथक कर ले, उसी समय अर्थात् उस गीली दशा में ही थोड़ा खाने वाला सोडा व नमक मिला दे, सेधा या काला नमक हो तो ठीक अन्यथा सादा नमक ही सही। तभी यदि घीगुवार मिल सके तो और भी अच्छा, घीगुवार का फडा लेकर छील लें, भीतर के गुद्दे को पानी से धोकर साफ कर ले, उस धुले हुए गुद्दे को नीचे विछायें, ऊपर नमक सोडा छिड़क दे तव वहेडे के छिलके रख दे। उन छिलको पर भी नमक सोडा डाले ऊपर से घीगुवार के फडे (भाग) को रख कर ढांक दे कुछ घन्टे वाद बहेड़े उस रस से प्रभावित हो जाएगे। पर ऐसा करने के लिए गोबर से निकालने के बाद उन्हें धूप में ठीक से सूख जाने दे, सूखने पर उनमे नए रस चूसने व सोखने की योग्यता आ जाएगी। इस प्रकार रस सोख लेने पर धूप मे सुखाकर रख ले। जव दौरे का समय हो या खाँसी परेशान कर रही हो चूसने पर तत्काल लाभ पहुँचेगा। इस प्रकार के अन्य अनेक प्रयोग हो सकते है। ध्यान यह रखना है, ऐसे प्रयोग से तात्कालिक लाभ पाना है पर वह लाभ पाने के लिए भी जहर को नही आजमाना या प्रयोग मे नही लाना है। उसके वाद ही पूर्व वर्णित प्रयोग करे जिससे पूरा लाभ हो।

दौरे के अतिरिक्त अवस्था के प्रयोग—दौरे को हमने किन्ही प्रयोगो से ठीक कर लिया जो सरल लगे या जो समय पर मिल पाए। अब उस दशा को सुधारना है जो दौरे की स्थिति तो नही, पर तो भी समय समय पर कुछ कष्ट पहुँचाती है। निर्मूल करने के लम्बे प्रयास से पूर्व भी रोगी कुछ राहत चाहता है। जब अनुकूल समय आएगा, मन का साहस पाएगा, किसी अनुभवी के पास जाएगा तभी फैसला कर पाएगा। पर तब तक के लिए बैठे? कुछ तो बताएं सरल उपाय जिन्हे अभी करने लग जाए, कुछ लाभ उठायें, आराम से दिन विताए। यह है हर रोगी की मनोदशा जिसके लिए यह विषय

लिखा जा रहा है। तो सुने ध्यान से, पहले अध्याय मे दी गई शोधक क्रियाओ का करे सम्यक् अभ्यास, तब उन्ही से लाभ उठाएं। इसमे दिये गये प्रयोग सभी अनुभूत है ऐसा मै नही लिख रहा, सभी आजमाकर मैंने देख लिये ऐसा नही। हाँ कुछ का प्रयोग किया, कुछ भुक्त-भोगियो से सुना गया, मेरे मन ने स्वीकार किया और यह समझकर लिख रहा हूँ स्यात् किसी प्रयोग से किसी को आराम मिल जाए, किसी के अनुकूल पड जाए तो मेरा लिखा सफल हो जाए।

सामान्य दशा के प्रयोग न० १—३ बडी इलायची के बीज निकाल कर किसी पात्र मे, कढाही या तवे पर रख कर भून ले, महीन पीस करके २४ ग्राम के लगभग मलाई या रबड़ी में रखकर प्रात: सायं सेवन करे, एक मास प्रयोग करने से पर्याप्त लाभ होगा।

न २—वहेडे का छिलका ६० ग्राम ले, खूब बारीक पीस कपड-छन करे। नौसादर को लेकर आ। पर फुला ले, नौसादर का फूला ३ ग्राम ले लो, उसमे सोना गेरू १ ग्राम मिला ले फिर कपडछन मिला कर प्रात: सायं ३-४ ग्राम लेकर १२ ग्राम शहद मिला चाटे, कुछ दिन के सेवन से लाभ होगा।

नं ३—आक के बन्द फूल २५ ग्राम लेकर आधा किलो दूध मे उबालकर छाया मे सुखा ले, सूखे हुए फूलो मे खुरासानी अजवायन २४ ग्राम पीसकर मिला ले। प्रात काल शौचादि से निवृत्त होकर १/८ ग्राम दवा २४ ग्राम शहद मिलाकर सेवन करे, चमत्कार सा जान पडेगा।

नं० ४—अपामार्ग (चिड़चिडा या ओगा) का जड १२ ग्राम लेकर प्रात: दूध मे पीस कर छानकर सेवन करे। दूध गौ का हो या बकरी का।

न० ५—पीपल की छाल को दूध मे पकाकर प्रात:काल नित्य सेवन करें। पीपल युवा हो, लगभग १२ ग्राम छाल हो, धीरे-२ छाल व दूध की मात्रा बढाई जा सकती है। पीपल छाल का चूर्ण ३६ ग्राम शहद के सग सेवन करे।

कोई अर्थ नही कि आप आये दिन किसी न किसी रोगरूपी गड्ढे मे गिरते रहे और कोई सा चिकित्सक आपको गड्ढे से निकालता रहे।

आप प्रकृति के साथ हिलमिल कर रहे, प्राकृतिक सरल नियमो को समझें, उनका पालन करें और सदा के लिए रोगरूपी गड्ढो से रहित मार्ग पर प्रसन्नता एव उल्लास से भागते हुए जीवन प्राप्त करे। केवल जीना ही नही है जीवन पाना है। आचार्य रजनीश के शब्दों मे—मै उस मनुष्य के लिए रोता हूँ जोकि पैदा हो सकता है पर पैदा हुआ नही। जोकि प्रत्येक के भीतर है पर वैसे ही छिपा है जैसे राख मे अगार छिपा होता है।

आयु से प्रौढता का कोई निश्चित सम्बन्ध नही है। शरीर विकसित हो जाते है पर चित्त वही ठहरा रहता है। जरा से झगड़े का प्रसंग उपस्थित होते हो मनुष्य-मनुष्य के वस्त्र उतार मानवता को दूर कर क्षण भर मे नग्न हो जाता है। मनुष्य की भाँति पैदा होना एक बात है, मनुष्य होना बिल्कुल दूसरी बात है।

—o—

तृतीय अध्याय

दमे को जड़ से नष्ट करने का सफल प्रयोग

इससे पूर्व शोधक क्रियाओ के सम्बन्ध में लिखा जा चुका है जिसके द्वारा शरीर मे जमा हुए विकारों को रोगी सहज से निकाल सकता है, उसके पश्चात् दूसरे अध्याय मे रोग के आक्रमण की दशा में किस प्रकार रोगी शाति प्राप्त करे इसका चितन किया। उससे केवल इतना ही समझे कि इन उपायो मे रोगी ने बढते हुए कष्ट में कुछ शान्ति पा ली पर रोग के मूल कारण ज्यो के त्यो पड़े हुए कभी भी निमित्त-कारण पाते ही उभर कर परेशान कर सकते है। यहाँ हमें दमे की जड पर कुठाराघात करने का प्रयत्न करना है रोगी इस विषय को ठीक से समझ ले मैंने इस पर पूरी तरह विजय पानी है फिर इसके लिए कोई कठिन नही कि वह इसमें पूरी सफलता न पा ले। वर्षो से अपने निजी अनुभव के आधार पर मै कह सकता हूँ कि "दमा दम के साथ जाता है" ऐसी उक्ति पूर्ण सत्य नही। उन्ही के लिए कुछ सत्यता मानी जा सकती है जिनमे साहस, सयम तथा धैर्य की कमी है एव प्राकृतिक चिकित्सा के उपचार समझदारी से नही किए गए। इन सफल प्रयोगो द्वारा अनेक असाध्य रोगियो ने पूरा लाभ उठाया। जब तक कोई भी पुराना रोगी कुछ भी खाता-पीता रहता है भले ही वह कितना ही हल्का व शोधक आहार हो तो भी उसमें प्राणशक्ति का विनियोग होता है। जब रोगी आहार का सर्वथा परित्याग कर देता है, तो वह प्राणशक्ति—जो आहार पचाने मे व्यय हो रही थी—अब रोग को निकालने में लग जाती है। यह समझकर अपनी प्राणशक्ति के रोग-निष्कासन मे उपयोग की दृष्टि से आवश्यक

हो जाता है कि रोगी कुछ दिन के लिए सर्वथा आहार का परित्याग कर दे। जहाँ जीवन शक्ति रोग को निकालने मे चेष्टा करती है शरीर के सभी अग-प्रत्यग बडी तेजी से विकारो को उखाड कर बाहर करने लगते है। विकारों से लदे और दबे अवयव विकार-भार उतरते ही आराम की सास लेने लगते है। शरीर स्वच्छ करने का एक सुन्दर सफल प्रयोग उपवास है। दूसरे शब्दो मे मैं तो इसे भयकर रोग रूपी शत्रु के नाश का ब्रह्मास्त्र मानता हूँ। वर्षो से जड जमाए हुए जटिल रोग भी जड से उखडने लग जाते है जिन्हे अन्य पद्धतियो के चिकित्सको ने असाध्य कहकर जवाव दे दिया था।

अब मैं आपके सामने वह सफल विधि लाना चाहता हूँ कि जिसके द्वारा सचमुच ही उसे जड से उखाडने में आप सफल हो जायेंगे। "यह है उपवास चिकित्सा।" पर उपवास-चिकित्सा आरभ करने के पूर्व अन्य प्राकृतिक चिकित्सको द्वारा लिखी गई उपवास पर पुस्तकें जैसे—"उपवास से लाभ" | सकलनकर्त्ता डॉ० मोदी, गोरखपुर, "उपवास चिकित्सा"–लेखक डॉ० खुशीराम दिलकश, आरोग्य निकेतन, डालीगज लखनऊ या किसी प्रकार की किसी अन्य चिकिसक द्वारा लिखित पुस्तक को दो चार बार पढ जाये। मन मे इतना उत्साह उत्पन्न कर ले कि सामने आया हुआ प्रिय से प्रिय आहार भी आप छोडने को तैयार हो जाये। इतना उत्साह लेकर जब आप उपवास को आरम्भ करेंगे तो मन मे एक साहस की क्रिया होगी जिसके वेग से सहज मे ही कितने दिनो तक आप मानसिक कमजोरी के लाए बिना उपवास निभा सकेंगे।

वैसे तो इस पुस्तक मे दर्शायी गई 'उपवास विधि' अपने ढग की एक मौलिक वस्तु है जो अन्यत्र आपको नही मिलेगी। जिसे यौगिक क्रियाओ के मिश्रण से अत्यन्त सरल एवं तेजी से लाभ पहुँचाने वाला बना दिया है। उपवास की अन्य पुस्तको मे आपको अनेक परेशानियाँ पढने को मिलेगी कि उपवास काल मे भयंकर सिरदर्द

वमन का होना तथा शरीर मे अनेक प्रकार के उपद्रव पैदा हो जाते है। लेकिन हमारी इस विधि मे प्रथम तो वैसे भयकर लक्षण पैदा ही नही होते यदि हो भी जाए तो बडी सरलता से उन्हे दूर कर दिया जाता है। रोगी हसते-हसते अपने उपवास की अवधि पूरी कर लेता है। इस विधि से उपवास की अवधि भी कम हो जाती है। थोडे दिन के उपवास मे एक लम्बे उपवास का लाभ रोगी प्राप्त कर लेता है। फिर भी अन्य उपवास की पुस्तके पढने का मैं पूरा परामर्श दे रहा हूँ जिनके अनेक उदाहरण पढ़ने से आपके मन मे उपवास के प्रति श्रद्धा उत्पन्न हो जाये क्योकि यह पुस्तक स्वतन्त्र उपवास पर तो नही लिखी जा रही है। केवल एक अध्याय लिखा जा रहा है जो कि अपनी मौलिक विधि को लिए हुए है। उपवास क्यो करना चाहिए ? उपवास से कैसे लाभ होता है ? किसने कितने दिन का उपवास कर क्या क्या लाभ प्राप्त किया ? ये सारी बाते अन्य पुस्तकों से विशद रूप में पढ़ समझ पूर्ण विश्वास लाया जा सकता है। केवल मेरी इस विधि मे इतना ही आप को लेना है कि उपवास कैसे सुखपूर्वक किया जा सकता है। जो-जो कष्ट व परेशानिाँ उपवास काल मे होने की सभावना है जिनका वर्णन उपवास की अन्य पुस्तको मे है उनसे कैसे आप बच सकते हैं ? वे परेशानियाँ सहज मे ही कैसे दूर की जा सकती हैं ? यह सब विधि आपको इसमें मिलेगी। उपवास करने के पूर्व जैसे पुस्तको का अध्ययन कर लेना विश्वास व श्रद्धा को बढाने के लिए अनिवार्य है, तद्वत् इस विधि को भी उपवासारभ के पूर्व ही सीखकर अभ्यास कर लेना अत्यावश्यक है जिससे उपवास काल मे आसानी से कर सकें।

उपवास के पूर्व तैयारी—उपवास झट से आरम्भ कर देना कोई समझदारी नही है। क्या हुआ कोई कष्ट अत्यन्त बढा हुआ है, दमे का दौरा हो रहा है। वस्तुत: खाया ही नही जा सकता, खाने की रुचि ही नही है वैसी दशा मे तो एक दो दिन के लिए कभी भी

आहार त्याग करना अति श्रेष्ठ है। जो कुछ भी खा रहे है उसे एक दम वन्द कर दे। कसकर ब्रेक लगा ले। यहाँ ऐसी दशा के लिए तो पूर्व तैयारी का कोई प्रश्न ही नही है। समझना उस दशा मे है जवकि आप ठीक से चल रहे है, विकार कुछ हल्के किए जा चुके है, रोग को जडमूल से उखाडने के लिए आप तत्पर है, वैसी दशा में समझदारी से ही काम लेना है, केवल जोश से नही। होश से चलते हुये जोश काम कर रहा हो, समझना यह है। उपवास से पूर्व दो सप्ताह ऐसा भोजन चुन लिया जाय जो क्षार-प्रधान हो, शोधक आहार हो, रक्त को शुद्ध करने वाला हो, पेट को साफ रखने वाला हो। पराठे, डबल रोटी, बिस्कुट, चीनी, दालें, पकवान्न, मिठाइयाँ भोजन मे न रहे। इनके स्थान पर शाक-भाजी, कच्ची सब्जियो के सलाद, चोकरदार आटे की रोटी, दलिया, अकुरित अन्न, नीवू का रस मिला जल, शहद आदि भोज्य वस्तुओ का सेवन हो इस प्रकार के आहार लेने से जहाँ रक्त शुद्ध होगा वहाँ पेट भी साफ होगा। उपवास आरम्भ के पूर्व कम से कम एक सप्ताह नित्य एनिमा का योग भी कर लें। अच्छा हो पूर्व अध्याय मे शोधक क्रियाओ के सन्दर्भ मे एनिमा के जो विविध प्रकार वताये गये है वही पूरे कर लिये जायें, या नीबू, त्रिफला, छाछ के ही सही, अभाव मे केवल नीवू रस से ही कर लें। १ सप्ताह पर्यन्त शोधक इनके आहार के साथ एनिमा लेने के वाद तीन दिन केवल फल व पकाई हुई सब्जी तथा कुछ कच्ची सब्जी खाकर रहे। दो दिन फल व सब्जी का रस दिन मे तीन या चार वार लिया जाना चाहिये। पकाई (सिझाई हुई) सब्जी को मसल कर किसी छिद्र वाले कपड़े मे सब्जी डाल मसल छान लेना होता है। छने रस मे नीवू का रस मिला स्वादिष्ट बनाकर पीना चाहिये।

सब्जियो के रस वनाने की विधि—मौसम की कोई भी चार-पाँच प्रकार की तरकारियाँ ले ले ३ पाव या सेर भर जैसे लौकी (घिया), तोरी, टिंडा, पेठा (काशीफल), मूली, शलजम, गाजर, बद-

गोभी, परवल, पालकादि इन सबको धो ले, काट छोटा-छोटा कर बीच मे धनियाँ की पत्ती, प्याज, अदरक भी मिला सकते है उसमे नमक, हल्दी, जीरा, धनियाँ मिला आग पर पकाने रख दे। पानी न डाले। थोडी देर बाद एक बार देख ले हिला दे ताकि नीचे न लगने लगे। जब देखे भाप तैयार होकर पानी बन नीचे टपकने लगी बस फिर १५-२० मिनट तक मध्यम आग पर उसे रहने दे इस प्रकार अपने ही भाप के पानी में पकने लगेगी। थोडी देर बाद पक जाने पर थाली मे डाल ठण्डा कर ले, मसल ले, कपडे मे डाल छान ले बस रस तैयार हो गया। सब्जी उतारने के पूर्व टमाटर भी डाले जा सकते हैं उन्हे डाल गर्म-गर्म सब्जी ऊपर नीचे रख दें ताकि वह भी उसकी ऊष्मा से गर्म हो जाये। आग से उतर कर नीचे रख दे। रस मे नीबू का रस मिला लना चाहिए। आलू, अर्बी, करेला, बैंगन को छोड शेष सभी सब्जियाँ मिलानी चाहिए। मेथी मिलाने मे यों तो कोई आपत्ति नही पर शेष सभी सब्जियो के रसो को बिगाड देगा मेथी का कडवापन। प्याज, लहसुन अवश्य मिलाने चाहिए जिन्हे दुर्गन्ध से घृणा न हो। इस प्रकार दो बार सब्जियो का रस तो दो बार फलो का रस लिया जाना चाहिए

फलों के रस निकालने का प्रकार—संतरा, मौसमी, माल्टा, अंगूर आदि फलो को कपडे मे डाल मसलकर आसानी से रस निकालना प्रायः सभी जानते है। ठीक इसी प्रकार पपीते, अनार, खरबूजे, तरबूज के गूदे को कपडे मे डाल निचोड़ कर रस निकालना चाहिये। आम को हाथ से घोल वस्त्र मे डाल छान लेना चाहिए जो फल कड़े हैं जैसे सेव, नाख, नाशपाती, बग्गूगोशा, अमरूद जैसे फल लेकर धो ले। बारीक कद्दूकस (कसनी) पर घिसे, यदि कद्दूकस खूब बारीक न हो तो गेहूँ जैसे अनाज छानने वाली लोहे की छलनी को उलटा कर ले उसके खुरदरे भाग पर इन फलो को कसे। देखकर अच्छी बारीक छलनी ले, उस पर कसते बराबर ही फल का गुद्दा घुलकर

मैदा सा हो जायेगा। उसे वस्त्र मे डालकर निचोड ले वस सारा रस ही मिलेगा । इसी भाँति गाजर, शलजम, मूली, चुकन्दर जैसी तरकारियो के कच्चे रस निकाले जा सकते है जोकि अत्तन्त लाभप्रद है। रुचि के अनुसार तरकारियो के कच्चे व पकाये हुए रस लेने चाहिये । न्यूनातिन्यून दो दिन अधिक तो जितने दिन चाहे रसाहार निभाए उसके बाद ही उपवास पर आएं। इन रसाहार के दिनो मे भी एनिमा का प्रयोग चलता रहेगा। प्रातः गर्म पानी का तो सायं केवल सादे ठण्डे पानी का ही एनिमा ले। इतनी विधि पूरी करने के बाद आप उपवास के ठीक अधिकारी वन गए।

उपवास की सकटहर विधि वमन—उपवास आरम्भ हो गया आपने रसाहार लेना भी वन्द कर दिया बस अब करनी है दिन में ३-४ वार वमन क्रिया जिसकी विधि प्रथमोध्याय मे शोधक क्रियाओ मे वर्णित है। कुनकुना पानी लें शक्ति भर सेर डेढ सेर पानी पी जाए और ४-५ मिनट बाद ही गले मे अगुली मार कर पिया पानी निकाल दे। यो तो सामान्य रूप से ३-४ वार ही दिन भर मे ऐसा कर लेना पर्याप्त होगा, पर आवश्यकतानुसार अधिक बार भी ऐसा किया जा सकता है। आवश्यकता के सम्बन्ध मे आगे स्पष्ट वर्णन करूंगा। इसके अतिरिक्त प्यास हो तो अवश्य ठण्डा ताजा पानी पिए, प्यास न हो तो भी पानी पीना ही है। केवल तभी पानी न पिएं जबकि सर्वथा भाता ही न हो। अन्यथा खाली समय मे यथेच्छ पानी पिएं। पहला दिन तो प्रायः सभी का आसानी से बीत ही जाता है। दूसरे दिन कुछ रोगियो को विशेप बार वमन की आवश्यकता जान पडती है जोकि तीसरे दिन दोपहर तक या बहुत ही विकार की दशा मे चौथे दिन के आधे भाग तक। यहाँ तक पहुँचते-पहुँचते सब विकार निःशेप हो जाने से आवश्यकता का अनुभव कराने वाली कष्टानुभूति भी समाप्त हो जाती है।

वमन की आवश्यकता के चिह्न—चुपचाप शान्ति से पड़े रहना, आसानी से उठना, बैठना, चलना, फिरना यह उपवासी की

साधारण स्वस्थ दशा है इसके विपरीत कुछ भी गड़बड़ी जान पड़े तो समझ लें आवश्यकता है वमन को जैसे—उठते ही आंखो के सामने तारे दिखाई दें, खडे होते ही सिर में चक्कर आ जाए। या चलते फिरते चकरा जाएं, जी मिचलाए, पडे-पडे दिल घबराए, दिल पर बोझ बन आए, सिर भारी हो जाये या सिर मे दर्द होने लग जाए, हाथ-पाव मे हडफूटन जान पडे, उठने की शक्ति ही लुप्त हो जाए, बस पडे रहने को ही मन करे तो समझे कि वमन की आवश्यकता है। इतने चिह्न लिखे जाने के बाद भी ऐसा कोई कष्ट और भी रह गया हो तो उसे भी स्थाली पुलाक न्याय से इन्ही मे शामिल कर लें।

अतिवमन की दशा—यो तो दिन में ४-५ बार वमन कर लेना सामान्य रोगियों के लिए पर्याप्त है। पर कुछ रोगी ऐसे होते है जिनके जिगर यकृत (Liver) व तिल्ली, आमाशय बहुत बिगडे रहते हैं उन्हे अधिक बार वमन करनी पडती है। अन्यथा बेचैनी परेशानी सी होने लगती है। उन्हे चाहकर बार-बार वमन कर लेनी चाहिए, जरा सी ऊपर वाला कोई लक्षण दिखाई दिया कि वमन का प्रयोग किया। बस ज्यों-ज्यो वमन करते गए त्यों-त्यो शान्ति आती जाएगी। यह गिनती न करे कि कितनी बार आपने वमन की, बस आप देखते जाएं कब-कब आवश्यकता जान पड़ी। हर आध घण्टे पर भी आप को वमन करनी पड़ जाए तो न घबराए साहस से काम ले। ऐसी दशा कुछ घण्टों तक चल सकती है अधिक हुआ तो एक या डेढ़ दिन। इस प्रकार की विक्रिया मे जब वमन होती है तो उसकी शक्ल व स्वाद यो होते है।

कष्टकर वमन के लक्षण—बार-२ जब वमन होती है या की जाती है अथवा करनी पड़ती है, तो उसका क्रम यह होता है पहले-पहले खट्टास लिए हुए, कभी खारापन लिए वमन होती है। खट्टास

समाप्त होने के बाद कडवी पीले रग की अथवा तभी या उसके बाद ही कडवी पर, रग मे हरी वमन होती है। इससे भी बढ़कर पर प्राय. कम ही लोगो को काली सडी हुई बदबूदार जमे-जमे छिछले से निकलते है जब विकार कम होता है तो एक दो बार ही पीली कडवी या हरी वमन आकर रुक जाती है अन्यथा बार-बार वैसी आती रहती है। वैसी दशा मे कभी-कभी स्वयं उछाली आकर भी भीतर से तेजी से पित्त की वमन हो जाती है। काली जमी हुई वमन की बारी उसके बाद किसी-किसी को आती है

सावधान—ठीक जब ऐसी कष्टकर वमन की दशा आ पहुँचे तब रोगी स्वय भी सावधान हो जाए तथा उसका परिचारक भी होशियारी से काम ले। होशियारी का अर्थ घबराना, वैद्य, डाक्टर को बुलाना नही, बस केवल इतना मात्र कि सुस्त हो जाना नही। उस समय रोगी उत्साह से काम ले बिना घबराए, बिना उकताए गर्म पानी पीता जाए और वमन करता जाए। कभी रोगी सुस्ती दिखाए कहे कि मुझसे पिया ही नही जाता, पीने को जी ही नही चाहता, पीते-पीते निकालते-निकालते तग आ गया बस अब मैं नही करूंगा बस वहाँ रोगी को प्यार से, नही तो जोर से, समझा कर सहारा बधाकर जबरदस्ती वमन करा दे। यही करना है परिचायक को जिम्मेदारी से काम। एक समय कभी-कभी ऐसा भी आ जाता है जब विकार तेजी से उखड़ बाहर आ रहा होता है जबकि रोगी वमन करते-करते हार रहा होता है, थक कर पड़ जाता है, वमन मे अलसाता है तभी उसे अवसाद बेहोशी-सी भी आने लगती है वैसी दशा मे भी घबराना नही एक बार हिम्मत ले व देकर वमन करा ही देनी है बस बेड़ा पार, दुर्घट घाटी जीत ली, पहाड की चोटी विजित हो गई। मैंने आप के सामने यहाँ तक का दृश्य उपस्थित कर दिया आवश्यक नही यह सब देखना पडे। यह तो "मनुष्याणां सहस्रेषु" की बात है विरले ही किसी-किसी मनुष्य को ऐसा अवसर आता है। बार-बार का वमन प्रयोग यह दशा आने नही देता। भले ही यह कष्ट-

प्रद अतिकष्टकर दशा है तो भी सावधानी से पार की जाती है। एक तो यह ध्यान बना रहे जब भी वमन करे पानी पीकर वमन करे, सूखी ही वमन न करने लग जाएं, पानी भी ढेर-सा पिए, जितना अधिक पानी पिएंगे वमन में उतनी ही आसानी होगी। पानी पीने मे कोताही करेंगे, जी चुराएंगे तो वमन के कष्ट को बुलाएंगे। जब सूखी ही वमन होती है या की जाती तो उस समय जो तेजाबी मादा भीतर से निकल रहा होता है उसके निकलने से गले मे अति जलन होती है। अत्यन्त विदाह दग्ध पित्त का जल गले मे संस्पर्श होता है। वह गले की कोमल त्वचा को जला देता है। जब पानी पीकर वमन की जाती है वह भी खूब पानी पीकर तब वह जहरीला जलनकारी विकार पानी मे घुल-मिल कर गले से बाहर आता है वैसी दशा मे गले मे उतनी जलन नही होती अत. पानी पीकर ही वमन करनी चाहिए, बिना पानी के शुष्क वमन न करे। अन्यथा कष्ट होगा।

जब कभी तीक्ष्ण दग्धपित्त की स्वय ही वमन हो जाने से अथवा वमन करने से गला जल रहा हो वैसी दशा मे थोडा शहद पानी मे घोलकर गले मे गरारे करे उससे गले की जलन शान्त हो जाएगी। या ताजे दूध के गरारे कर लिये जाए। गला दुखने लग गया हो तो गर्म मिट्टी की पट्टी या ठण्डी मिट्टी की पट्टी जो भाये व सुहाये गले के बाहर भी रखी जानी चाहिये। इतना करने से तथा समय बीतते-बीतते स्वयं ही वमनजन्य कष्ट दूर होता जायेगा।

वमन की भयावह दशा से निकलने की स्थिति मे—बार-बार वमन करते-करते एक ओर रोगी अशक्त हो रहा होता है दूसरी ओर यह दशा भी आ जाती है कि रोगी को जो कुछ दिया जाता है उसे वह उलट देता है। पानी भी नही पचाता। लीवर विकार निष्कासन प्रक्रिया को इस तेजी से चल रहा होता है कि उसे पूरा साफ कर ही मानो दम लेना है। पर क्या तेज सफाई की प्रक्रिया को बिरले साहसी रोगी ही सह पाते है। सवेदनशील व्यक्ति विशेष कर

महिलाएं अत्यन्त घबरा जाती है।

ऐसी दशा में जब कि वमन द्वारा पानी की मात्रा भी शरीर मे कम हो जाती है तक एक दो ग्लूकोज की बोतलें रक्तवाहिनी नस मे चढाकर हम रोगी को शक्ति प्रदान करते है उसे मानसिक समाधान भी देते है। पानी की कमी को भी पूरा करते है। वैज्ञानिक देन से यह लाभ लेना चाहिए।

उपवास-विधि की विशेषता—इस पुस्तक की अपनी उपवास सम्बन्धी मौलिक विशेषता यह है कि उपवास आरम्भ के साथ ही वमन क्रिया को भी साथ ही आरम्भ कर देना है। सामान्य रूप से तो दिन मे ३-४ बार हर रोगी को वमन करनी ही है अधिक आवश्यक समझने पर अधिक भी करनी है। लक्षण बताये गये है उन्हे भयकर नही अपितु स्वाभाविक मानकर उन सब लक्षणो की उपस्थिति मे वमन को ही एकमात्र आधार बनाना है। सिरदर्द हुआ तो अन्य पुस्तक मे मिलेगा, सिर पर मिट्टी की पट्टी रखे, गीला कपड़ा भिगोकर रखे, कितनी देर तक सिर दर्द जाने की प्रतिक्षा करे यहाँ तो और कुछ भी नही करना है बस सिरदर्द हुआ वमन कर लें, वमन के सफल होते ही सिरदर्द को विदा होते देखे। जी मिचला रहा है उसका उपाय बताया जायेगा नीबू का पानी पिएं उतने से ठीक न हो पुनः पिए दिल पर ठण्डी पट्टी रखे। पर इधर कुछ भी नही करना उठें वमन कर डाले ओर जो मिचलाना दूर कर आराम से लेटे, बैठे या बाते करे। मुख्य बात है जिन-जिन लक्षणो को आपने अन्यत्र भयावह (डरावना) पढा या सुना है वह हमारी इस विधि मे अभयावह है। साथ ही तेजी से विकारहर है—विकारो को दूर करने हारा है। कुछ कष्टकर लग रहा है पर कष्टकर वह प्रकार नही है अपितु अन्तःस्थ विकार जमा था, स्थानच्युत होते हुए बाहर जाते हुये परेशान कर रहा है। प्रकार ने तो विकार के निकलने मे कुछ सुविधा ही ला दी है अन्यथा न जाने कितनी परेशानी होती।

ज्ञान में कष्ट का अभाव—यो तो शास्त्रीय सिद्धांत है त्रिविध दुख अज्ञान जन्य है ज्ञान द्वारा उनकी निवृत्ति होती है। जिस विषय मे जितना अज्ञान होना है उस विषय मे उतना ही दुःख होता है। ज्ञानानुपात से दुःख न्यून होता जाता है। इधर भो ऐसा ही समझे शरीरस्थ प्रकृति शरीर शुद्धि के निमित्त जब मलेरिया जैसे ज्वर को लाती है उस समय तेज बुखार की जलन, दाह, प्यास, सिरदर्द, वमनादि क्रियाओं से रोगी पीडित हो रो देता है, मित्रो से पीड़ा का वर्णन करता रोता परेशान हो रहा होता है। प्रकृति सुधार की क्रिया कर रही होती है। वह उसकी क्रिया को अपने लिए भयकर परेशानी अनुभव करता है। दूसरी ओर उपवासी उपवास कर रहा है वह समझता है मैंने शरीर शुद्धि के लिए किया है। जी मिचलाता, वमन होती है, वह उस क्रिया को वर समझता है और पानी पीता है जी मिचलाना बन्द कर देता है। सिरदर्द हुआ उसने समझ लिया विकार उखड आया, उखड़े विकार को बाहर निकालो, पानी पिया वमन का विकार निकला, सिरदर्द बन्द। मलेरिया मे आया सिरदर्द रुला रहा है। पर उपवास में आया सिरदर्द ज्ञान के कारण प्रसन्नता दिला रहा है। उपवास मे किया गया वमन प्रयोग कष्ट को शीघ्र ही दूर कर देता है। जब तक दूर नही भी होगा तो समझ मे आने पर उसमें कष्ट की अनुभूति नही होती।

"विकारास्तित्वमेव कष्टम् विकारसत्ता हि आशक्ति"—विकार का अस्तित्व ही कष्ट है, विकार की सत्ता ही कमजोरी है। यह समझ मे आ जाना चाहिये। यह एक महत्व का सूत्र है जिसे स्मरण रखने से भ्रातिजन्य कष्ट नही होता। दु.ख कष्ट तो अधिक तभी अखरता है जब भ्राति होती है। ज्यो ही भ्राति हटो स्थिति स्पष्ट हुई कि प्रसन्नता आई। रोगी कमजोरी का अनुभव कर रहा है। और समझ रहा था न खाने के कारण ही तो मै कमजोर हो रहा हूँ। ज्यो ही उसने इस अंश का स्मरण किया, दोहराया कि—"कमजोरी जान पडती है

जब तक भीतर विकार रहता है।" विकार अनुभव हुआ उल्टा विकार को निकालने की दशा मे प्रयत्न किया, विकार हटा और कमजोरी भी गई, बिना खाये ही मानों शक्ति आ गई। विकार निकालने के लिए जब वमन का सफल प्रयोग आपके हाथ आ जायेगा तो आश्चर्य होगा आपको क्या अजीब स्थिति है मेरी, ज्यो-ज्यों वमन करता जाता हूं, दिन बढते जाते है, उल्टा त्यो-त्यो मुझ मे जान आती जा रही है। स्फूर्ति की अनुभूति हो रही है। वमन का भी वह प्रकार है कि ४-५ किलो की बाल्टी भर कर ले बैठें किलो सवा किलो या डेढ किलो ही पानी पिया और निकाला, दोबारा ३-४ गिलास पानी पिया और निकाला, तीसरी बार भी ऐसा ही पीकर निकाल दिया। इसे मैने माना कि आपने एक बार वमन की। ठीक यही क्रम दिन मे ४-५ बार सामान्य रूप से चलाना ही है। अधिक आवश्यक होने पर अधिक भी। यह स्मरण रहे मेरी इस विधि में—विकारी वमन आने तक नीबू या किसी वस्तु का सेवन नही होगा। जब तक वमन के उलटने वाले पानी मे कुछ भी मिला हुआ बाहर आ रहा है रग बदल कर या स्वाद ही बदलकर पानी निकल रहा है तब तक नीबू या कोई चीज पानी मे मिलाकर नही ली जानी चाहिये। जब उक्त विधि से वमन करते हुए पानी बिल्कुल साफ निकल आये आपको भीतर किसी प्रकार की विकलता न दिखाई पडे बस तभी ही नीबू आरम्भ करना है। ऐसी दशा तीसरे दिन से पाचवे दिन मे कभी भी प्राप्त हो सकती है। कम विकार होगा तो शीघ्र होने पर ही पाच दिन लगने की बात है। अन्य उपवास की पुस्तको मे आरम्भ से ही नीबू आरम्भ करने की सलाह दी गई है। पर वहां ऊपर के विकारो की धुलाई के बाद।

वमन मे विकार निकालना व नींबू न लेने का रहस्य—शास्त्रीय सिद्धांत यह है—जठराग्नि-पाचनक्रिया सदैव दीप ज्वाला सम चल रही है। उसे कुछ चाहिये पचाने को। हमने खाया आमाशय से

उतरा, विभिन्न प्रकार के रसो की एक रासायनिक क्रिया हुई वह पचा नीचे उतरा पुनः भूख लगी कुछ खाना पडा भूख हटी पाक क्रिया नये आहार पचाने में लग गई। उसे कुछ चाहिये खाने को या पचाने को। आप नही देगे वह स्वय इधर-उधर से खीचेगी खायेगी पचायेगी। जब भूख लगी थी खाने की माग हो रही थी तब बाहर से खाने को कुछ नही दिया गया। परिणाम यह हुआ उसने समीप व दूरवर्ती पदार्थ को खीच पचाता शुरू कर दिया। कुछ ही घटे तक बाहर से आहार की प्रतीक्षा बनी रही और भूख भी बनी रही। जब भीतर से खीच कर कुछ पचने लग गया तो भूख मारी गई विदा हो गई। ऐसा ही हम सबका अनुभव है। भीतर स्वतः ही यह क्रिया चल पडी कि विकार आकर पचने लगे। विकार पचने काल तक भूख बन्द, विकार पच जाने पर एक हल्की सी भूख की अनुभूति होती है। रुचि होती है कुछ खाने को। जीभ साफ दांत साफ प्रसन्नता को लिये हुए, मीठा सा खाने की सामान्य रुचि। पाचन क्रिया की इस बात को आयुर्वेद मे यो दर्शाया—"आहार पचतिशिखी, दोषान् आहार वर्जितः"—जठराग्नि आहार रहित होने पर दोषो को पचाती है। यहाँ विशेष रूप से यह समझना चाहिये जैसी चीज खाते हैं। जब वह पच रही होती है तब वैसे ही डकार आते है। खट्टी की खट्टे, मीठी के मीठे डकार व उद्गार होते है। आमाशय मे जैसी चीज हल्की, भारी रुचिकर, अरुचिकर पच रही होगी वैसी ही प्रसन्नता अप्रसन्नता भी जान पडेगी। जब बाहर का आहार नही पच रहा होता तब भीतर विकार पच रहा होता है। आहार पचने मे न्नता होती है तो विकार पचने मे विकलता होती है—जी मिचलाना घबराना, खट्टे, कडवे डकारो का आना। जैसे आमाशय में पहुँचा आहार झट से तो नही पच जाता, पचने मे उसे समय लगता है ठीक ऐसे ही आमाशय मे आया विकार भी पचने मे समय माँगता है पर उसकी वहाँ उपस्थिति ही दुखद हो रही है पता नही कब पच पायेगा?

थोड़ा पच भी जायेगा तो दूसरा पीछे से और आ जायेगा। यह सिलसिला (क्रम) तो चलता ही जायेगा जब तक सारा विकार पचकर निःशेष नही हो जायेगा। पचकर नि.शेष हो जाना कोई साधारण बात नही कुछ थोडे घन्टो का काम नही। अतः हमे चाहिये कि उसे वहाँ पचने ही न दे वह पचता रहेगा, परेशान करता रहेगा, विकार आया कि आपने पानी पीकर बहाया न वहाँ पचेगा न दु.खी करेगा। अब आप समझ गये वमन का महत्व, तब जिस तेजी से जितना ही विकार उखड़-२ कर आये बस आप उसे उतनी तेजी से बहाते जायें। बडी आसानी से कुछ ही घन्टो मे विजयश्री प्राप्त हो जायेगी। वमन वेला मे कष्ट होने के सम्बन्ध मे पहले कह दिया गया है क्योकि तेजाबी माद्दा सा निकल रहा होता है इसलिए जलन, दाह और अनेक प्रकार की परेशानिया ला दिखाता है। विपरीत इसके पचाने की बात है जब तो विकार अति न्यून होता है, तब तो उसके पचाने का पता भी नही चलता, किस आसानी से वह उपवास काल में पच जाता है कुछ अधिक होने पर नीबू रस की सहायता से पचा दिया जाता है। पर अत्यधिक होने पर नीबू रस से पचाने का प्रयास होता है तो भयकर परेशानी होती है। इसलिये यह जाने बिना ही कि कितना विकार है न्यून अथवा अति उसे पहले से ही पचाने का प्रयास न करे निकाल ही दे। विकार की स्थूल व उग्र दशा मे ऐसा ही करे। सूक्ष्म व शात दशा मे ही नीबू का सेवन आरम्भ करे। इतने से आप इस रहस्य को उपवास की इस अपनी विशषता को समझ गये होगे। विकारो की शुद्धि कर सूक्ष्म विकार को पचाने की स्थिति में तथा पाचन क्रिया को सतेज करने की कामना से ही नीबू का सेवन आरंभ कर लेने पर दिन मे ३ से ५ बार तक पानी मे नीबू रस मिला सेवन करना चाहिये। पहले गर्म पानी में नीबू रस मिला दिया जाये बाद में इच्छानुसार गर्म ठण्डे पानी मे केवल नीबू मिला पीते जाये। चाहे तो प्रातः नीबू के साथ आधा ग्राम के लगभग मीठा सोडा भी मिला

सेवन करे, नमक भी साथ मे ही। अब जितने दिन चाहे रस पर उपवास करते जाएं। अधिक अच्छा हो कि आप न चाहे कुशल चिकित्सक पर छोड़ दें या शरीर शुद्धि के लक्षणो पर छोड दे। ज्यों ही शरीर-स्वच्छता के पूर्ण चिह्न दिखाई पडे तभी उपवास पूर्ण व सफल हुआ समझे।

प्रात उठने पर कफ शोधक क्रिया करें—उपवास के दिनो में ही नही आगे-पीछे भी करनी है यह शोधक क्रिया। दमा रोगियो को प्राय: प्रात या रात के पिछले पहर में कफ तंग करता है, बार-बार खासी आती है, बलगम निकलता है वैसी दशा मे जभी खासी तग कर रही हो तभी यो करें। खाट पर बैठे हुए दोनो हाथों की हथेलिया नीचे जमीन या फर्श पर टेक दें। सिर को भी जमीन की ओर झुका दे, औंधे होकर इस प्रकार लेट जाए, पेट खटिया पर हो, सिर नीचे झुका हुआ हाथ जमीन पर टिके हुए हो। अब जोर से खांसें जान-बूझकर खांसना आरम्भ करे ज्यो-ज्यो खासेंगे फेफडो मे जमा सग्रहीत कफ उखड-उखड़ कर निकलने लगेगा, पास मे कफ थूकने के लिए कोई पात्र रख दें, इस प्रकार औंधे होकर फेफडो की कफ को बाहर निकाल दें। उसके बाद दैनिक कार्य करें।

उपवास पूर्णता के लक्षण—इतना श्रम करने पर कष्ट उठाकर पूर्णता प्राप्त किये बिना यो ही जब मन मे आया उपवास समाप्त कर दिया ऐसा न हो। पूर्ण लक्ष्य प्राप्ति का मन मे दृढ संकल्प हो। दमा निवारण उद्देश्य है उसकी निवृत्ति के चिह्न है कफ शून्यता। आप ध्यान से देखते चलें कफ निकलते-निकलते नि.शेप होता जायेगा। पहले जितनी बार जिस मात्रा से आती थी अब उसमे सुधार हो रहा है कम बार कम मात्रा मे आ रही है। धीरे-धीरे आगे चलकर केवल सवेरे के समय ही आने लगी। बस एक दिन आयेगा आप कह देंगे आज कफ बिल्कुल ही नहीं आई इसके साथ ही शरीर मे और भी चिह्न दिखाई पडेंगे। कुछ विकार उभडेंगे ३-४ दिन रह स्वयं ही

विलीन हो जाएंगे। दबाये गये रोग उभाड़ खायें, प्रकट हो जाएं वाहर निकल समाप्त हो जाए। शरीर मे दवा के नाम पर विषैले इन्जैक्शन व विषाक्त औषधियो द्वारा जो विप भर गये है वे भी त्वचा से खुजली ललाई लिए वाहर आ जाएं व उनके विदा हो जाने के बाद समझे कि अब कारण सहित दमा हटा।

दमा रोगी का उदाहरण—जिन दिनो मैं प्राकृतिक चिकित्सा आश्रम मेरठ मे था तव सर्दियो मे मेरठ निवासी श्री खानचन्दजी वजाज 'शोराब दरवाजा' का दमा का उपचार चल रहा था। ठीक विधि से उपवास आरम्भ हुआ कुछ दिन वीते गर्दन में दर्द होने लगा, सोचा सोने मे कोई नाडी चढ गई होगी। गर्दन मली गई पर इतने से कोई अन्तर नही आया, ४-५ दिन दर्द वना रहा, भाप भी दी गई पर विशेप अन्तर नही आया अभी शरीर मे खुजली प्रकट हो गई धीरे-२ वह भी वढने लगी, वढते-२ सारा शरीर लाल हो रहा था, खुश्की छा रही दी। जव मैं उन्हे समझाने लगा कि शरीर मे दवाये गए रोग ही इस प्रकार बाहर निकला करते है तव उन्हे स्मरण आया और लगे अपनी कहानी सुनाने "कुछ वर्ष पूर्व में अमुक स्थान पर गया वहाँ मुझे गर्दन में भयकर पीडा हुई, हिल नही सकता था तीन सप्ताह पर्यन्त खाट पर पड़ा उपचार कराता रहा। वस गर्दन का दर्द ठीक हुआ कि उन्ही दिनो खाँसी का कष्ट शुरू हो गया जोकि अव दमे की शकल लिए हुए है" रोगी और मैं प्रकृति शोधन क्रिया के ढंग को देख हैरान व प्रसन्न होने लगे। धीरे-२ नये पुराने सभी लक्षण गायव हो गये, खाँसी कफ की भी सफाई हो गई, लग गए दिन कुल वारह, तेरहवें दिन बड़े उत्साह से हवन कर प्रसाद वाँट उपवास की समाप्ति मुनक्का रस नीवू मिला तुलसी रस पिला की गई।

ऐसे ही यहाँ आश्रम मे एक देवी ने विधिवत् उपवास किया, वर्षो से उसे दमे का कष्ट था पहले भी दो वार ५-५ दिन के उपवास कर चुकी थी। इस वार ७ दिन का उपवास किया, ऐसे ही खुजली

वगैरहा के लक्षण आये और भी अनेक छोटे लक्षण पैदा होकर मिट गये, बडी बात हुई जब रसाहार चल रहा था अथवा तेरहवा दिन था सायंकाल ठडे पानी का एनिमा लिया और आकर सुनाया मेरे पेट से कीडो का गुच्छा निकला। आश्चर्य हुआ कितने दिनो बाद जाकर प्रकृति ने स्थिर आसन जमाए मुट्ठी भर कीड़ो के गुच्छे को जीवित बाहर निकाला।

श्री सोनपाल सिह जी मिलिट्री डेरी के एक उच्चाधिकारी आए बोले मुझे हर तीन घटे पर गोलिया लेनी पडती है। बरेली से आये आश्रम मे लगभग २५ दिन ही रहे दवा एव पीडा मुक्त होकर गए।

उपवास समाप्ति वेला—जब यह जान ले जीभ पर पपड़ी जमनी बन्द हो गई, जीभ का रग सुन्दर लाल दिखाई पड़ने लगा, आने वाले उभाड आकर चल दिए, दवाओ के विष भी खाज बनकर निकल गए, खाँसी कफ भी साफ हो गई, पेट भी नर्म हो गया, एनिमा के पानी मे मल आना भी बन्द हो गया, सुस्ती गई चुस्ती आई, बेचैनी गई प्रसन्नता आई, अरुचि गई भूख की हल्की सी रुचि जग आई। वस समझे तभी उपवास समाप्ति की वेला आई।

उपवास समाप्ति का प्रकार—जिस दिन उपवास समाप्त करना हो उस दिन प्रातःकाल स्नानादि से निवृत्त होकर कुछ जप, सध्या, हवन या जो भी पूजा पाठ आप करते हो वह अवश्य करे, ईश से प्रार्थना करे कि नाथ! सुमति दो सयम दो ताकि संयमपूर्वक आहार आदि कर अपने शरीर को निरोग स्वस्थ बना सकूं। जीवन को सफल बना लूं। पहले से अपने इष्ट मित्रो को भी सूचित कर दे ताकि वे भी इस उत्सव मे भाग लें। वे भी आपके मगलाकाक्षी हो, आशीर्वाद दे, आपकी सफलता की। यो तो किसी भी ऋतुज फल का रस लेकर पारण किया जा सकता है। मतरा, मौसमी, आम, अगूर, पपीता, जामुन, आलूबुखारा जैसा कोई फल ले, उसका रस निकाल सेवन करे अथवा किशमिश, मुनक्का के १५ दाने से ३० दाने तक

धोकर थोड़े पानी मे भिगोकर रात में रख दिये जाए सवेरे उन्हे मसल छानकर रस तैयार करे और सीप-सीप कर शनै-शनै पी जाये। १०-१२ दिन का लम्बा उपवास हो तो फल के रस की मात्रा २४ ग्राम तक ली जा सकती है। जामुन रस के अतिरिक्त सभी रसों में जल मिलाया जा सकता है। इस प्रकार हर तीन घण्टे पर रस ले। कम दिन का व्रत हो तो रस की मात्रा ३६-४८ ग्राम भी हो सकती है। दूसरा रस सब्जियो का लिया जा सकता है। तीसरा फल का, चौथा पुनः सब्जी का। फलो के अभाव मे ठीक इसी प्रकार गाजर, शलजम, चुकन्दर जैसी सब्जियों के कच्चे रस लिए जा सकते है। केवल रस ही लिया जावे या थोड़ा सा नमक, कालीमिर्च, नीबू रस भी मिला लिया जाये। नीबू रस अवश्य मिलाया जा सकता है। रसाहार के दिनों मे पहले ३-४ दिन बडे सयम से काम लेना चाहिए। नई भूख जग रही होती है कही रस की मात्रा न बढ जाये भले ही अधिक भूख लगे और तीन घण्टे तक सहारा न हो तो अढ़ाई घन्टे या दो घन्टे पर रस लिया जा सकता है, पर मात्रा को धीरे-धीरे बढाये, एक दम न बढ जाये। रसाहार के दिनो मे भी आवश्यकतानुसार एनिमा का प्रयोग करे। एनिमा चार्ट दोहरा सकते है। जितने दिन का उपवास किया गया है कही उतने दिन का रसाहार कर लिया तो अति श्रेष्ठ, उससे आधे दिनो का भी रसाहार बडा लाभ करता है। उसके बाद थोडे-थोडे ठोस फल व सब्जी पर आना होता है। अन्न पर आने की शीघ्रता न करे। यदि जेब आज्ञा देती है, खर्च का संकोच नही है, मन भी संयम पाल सकता है तब तो अवश्य ही रसाहार व फलाहार पर पर्याप्त समय बिता दे। रसाहार व फलाहार के प्रयोग से पेट की शुद्धि होगी, नवस्फूर्ति मिलेगी, नया जीवन-शक्ति सम्पन्न रक्त मिलेगा। नया रक्त स्नायुमण्डल को शक्ति प्रदान करेगा। अन्ततः हमें यही काम करना है जिससे वह सभी अगो को शक्ति प्रदान, स्फूर्ति व नवचेतना दे सके।

उपवास के बाद भोजन

पहला दिन २६ ग्राम	७ बजे प्रा फल रस	१० बजे सब्जी सूप	१ बजे फल रस	४ बजे सब्जी सूप	७ बजे फल रस	
दूसरा दिन ४८ ग्राम	७ बजे फल रस	१० बजे कच्ची सब्जी या फल का रस	१ बजे सब्जी सूप	४ बजे कच्ची सब्जी या फल रस	७ बजे सब्जी सूप	
तीसरा दिन ७२ ग्राम	७ बजे फल रस	९॥ बजे कच्ची सब्जी का रस	१२ बजे सूप	२॥ बजे फल रस	५ बजे सब्जी रस	७ बजे सूप
चौथा दिन	७ बजे फल रस	९॥ बजे कच्ची सब्जी का रस	११या१२ बजे सब्जी		४ बजे फल या कच्ची सब्जी का रस	७ बजे सब्जी व फल

परिशिष्ट—यो तो जीवन के साथ चलने वाले दमा जैसे हठीले रोग के निराकरण के सुन्दर उपायो का वर्णन किया गया जिन्हे श्रद्धा-पूर्वक धैर्य से निरन्तर कुछ दिन करने पर अवश्य लाभ होता है, इसमे तो कोई सदेह ही नही। फिर भी रोगी मे इतना धैर्य कहा जो निरंतर लम्बी साधना कर सके, आहार का सयम साध सके। तो भी हमारा कहना है निराश होने की बात नही जितने दिन आप साधना कर सके वही बहुत। यह निश्चय समझे उतने पग आप ने आरोग्य की ओर बढा लिये, पहले जैसी कष्टप्रद दशा अब नही रहेगी। कुछ दिन वही पर रुके रहे, साधारण अनुकूल आहार ही लेते रहे, जितना पचे उतना खाते व पचाते रहे। प्रतिकूल या अति आहार कर वापिस

लौटने की भूल न करे। तो भी आप कुछ चल ही चुके है। दोबारा फिर कभी साहस कर अनुकूल ऋतु मे पुनः शोधक प्रयोग आरम्भ कर दे। कुछ उपवास कर ले, इससे कुछ कदम और आगे बढाये। जब मन ऊब जाए, धैर्य छूट जाए, वही रुक जाये। कोई हानि नही न कोई लज्जा की बात है। चलते चले, एक दो या दस दिन की साधना नही। इन्द्रिय असयम सधा हुआ है वह इतना शीघ्र बदलता नही कि आप झट से इन्द्रियो के स्वामी बन जाएं। वे आप के अधिकार मे आ जाए। बुद्धि का शासन नही यहाँ तो मुख्य रूप से रसना का शासन चल रहा है। बुद्धि शरीर के लिए कुछ निश्चय करती है पर जब रसना के सामने स्वादु भोज्य पदार्थ आते है बुद्धि का सोचा वही रह जाता है। चलता है रसना को जो भाता है, जितना भाता है, बेरोकटोक भीतर जाता है। भले ही बाद मे कष्ट होने पर मानव पछताता है। तो यह का अधिक शीघ्र सधने का नही, बिगडा मन बिगडी इन्द्रिया समय पाकर जा सधेगे। खाया पछताया फिर खाया पछताया कितने दिन यह दौर-दौरा चलेगा। किसी दिन पश्चात्ताप अग्नि वढ जायेगी तब समाप्त कर देगी बदपरहेजी को। प्रकृति के इस संयमपथ पर चलते चले, जहा संयम पूरा हुआ कि शक्ति आई और आपने दमा पर विजय पाई, लक्ष्य प्राप्त किया। बहुत दिनो का भूला हुआ मानव यदि इधर-उधर भटक कर भी राह पर आ गया तो धन्यवाद है। यही मार्ग है जब आ जाये दूसरी ओर न कष्ट निवृत्ति है न शान्ति ही है। "एष. पन्था नान्य. विद्यते स्वास्थ्याय" बिना उकताए चलते चले। मन मे सन्तोष धरे कुछ चल पाया, अब और चलूंगा कल और चलूगा। चलते-चलते एक दिन रास्ता तय करूगा। महात्मा कबीर के अनुभव पूर्ण वाक्य का स्मरण करे :—

भौ भागत भागत भागे, लौ लागत लागत लागे।
बहुत दिनों का सोवत मनुवा जागत जागत जागे ॥

कल्पना करे एक दमे का आशक्त रोगी है पर जीने की कामना लेकर घर से चल पडा आश्रम की ओर कि वहाँ जाकर अपना उपचार कराऊँ और चगा हो जाऊँ। थोडा ही चला कुल बीस ही कदम पर थक कर बैठ गया। थोड़ी देर वाद फिर हिम्मत की, चला इस प्रकार २०-२० कदम की यात्रा ने उसे आगे बढाया, उसके मार्ग को कम कर दिया। वह आश्रम पहुँचा, उपचार कराया और लाभ उठाया। आप डट कर चलते चले, महीनो नही दो चार वर्ष भी लगाने पडे तो दृढ सकल्प से लगारो इस भयकर रोग से पिंड छुड़ाओ।

अनुभवी डाक्टर का विशेष सुझाव

मुरादाबाद से रेल के सैकण्ड क्लास में वैठे एक यात्री से जब परस्पर परिचय हुआ तो उसने अपनी स्त्री के सम्बन्ध मे सुनाया कि उसे इस प्रकार दमा का कष्ट बना रहता, अनेक उपाय किए जा रहे थे। उसी प्रसग मे जब मे बम्बई के एक वरिष्ठ डाक्टर से मिला तो उन्होने जहाँ अन्य उपचार बताये, उनसे भी अधिक इस वात पर जोर दिया कि यदि कर सकते हो तो यह करो कि रोगी का रहन-सहन का ढग व स्थान ही एक दम बदल दो। समतल स्थान से हटाकर किसी ऊँचे पर्वत पर ठहराओ। उसके भोजन को बदल दो। पंजाबी ढग का खाती है तो गुजराती ढग का खाने को दो। पजाबी पहनावा सिलवार हटा साडी पहनाओ। सिर में सोधी माँग निकलती है तो टेढी माँग निकालने लग जाए। ब्रुश करती है तो दातुन करने लग जाए। अपने परिवार के परिचित स्नेहियो मे रहती है तो अपरिचितो मे रहने लग जाये। पूर्व की ओर सिर करके सोती है तो पश्चिम सिरहाना बनाए, गर्ज यह है कि उसके जीवन की हर क्रिया मे तबदीली आ जाए। सभी आदते बदल दे जो उसमे स्वभाव बनी पडी है यह है एक प्रकार इस हठीले रोग से राहत पाने का। वस्तुतः डा० के इस सुझाव मे बड़ा रहस्य है। सम्भवतः हमारे दैनिक जीवन में ऐसी भूले चल रही हो जिन्हे हम भूल के रूप मे स्वीकार ही नही

करते। इस प्रकार के परिवर्तन से सहज मे निकल जाए और हम आराम पा जाएं।

शारीरिक रोगों के कारण मानसिक विकार

मनोविज्ञान का सिद्धात है कि मानव शरीर को सताने वाले सभी रोग मनोविकारो—काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहकार, ईर्ष्या, द्वेष आदि से उत्पन्न होते है। इन रोगो का उपचार बाहर की दवाइयो से नही होता अन्दर के संयम से होता है। बाहर की दवाइया तो केवल उन रोगो को रोकने मे सहायक होती है। निरोग मे आन्तरिक इच्छा शक्ति ही काम देती है। यदि हम अपने मन को पवित्र बना ले और उसकी वृत्ति अन्तर्मुखी कर ले तो हमारे सब दुख दूर हो जाये। **दुख कब तक रहेगा?** इसका सच्चा उत्तर है—**दुख उस समय तक मौजूद रहेगा जब तक कि नियम के उल्लंघन का फल 'पाप' उपस्थित हे। पाप भूल या प्राकृतिक नियम भग। महात्मा जन उपचार के साथ उपदेश देते है, "जाओ पापों के मार्ग को छोड़ दो तुम्हारा त्राण होगा।"** मानसिक अपवित्र विचार कितनी गड़बड पैदा कर देते है यह सभी को अनुभव है। अचानक चिता की बात सुनते ही चेहरा मुर्झा जाता है। आप भोजन कर रहे है कान मे किसी ने फुसफुसा दिया कि भूख मारी गई। नौजवान तेजी से चलते-चलते किसी दुःखद घटना से प्रभावित हो थर-थर कापने लगता है। चला नही जाता, शक्तिहीन सा हो जाता है। क्या है? विचार का प्रभाव क्रोध के बाद ही सिरदर्द करने लगता है या पागल तक हो जाता है। मन शरीर का स्वाभाविक रक्षक है। **प्रत्येक बुरा विचार मन के भीतर उससे उत्पन्न होने वाली बीमारी का चित्र खीच देता है। शरीर मे वैसे ही कृमी उत्पन्न हो जाते है। 'क्रोध' थूक के रासायनिक तत्वो को बदल देता है। भय और चिन्ता शरीर के रसवाहक**

नस-समूह को सुखा देते है। रक्त प्रवाह मन्द पड़ जाता है। जीवन धारा सुस्त पड़ जाती है। एक मिनट का क्रोध का आवेश शरीर में भीषण तूफान खड़ा कर देता है। परिणामस्वरूप शरीर मे अमलत्व बढ़ जाता है जिससे शारीरिक यन्त्रों में जंग लग जाता है। बहने वाला जीवन रस विषाक्त हो जाता है। विष के सग्रह से ही आगे चलकर अनेक असाध्य रोग उत्पन्न हो जाते हैं इस प्रकार मानसिक विचारो के चितन का अर्थ है आप अपना अध्ययन करे, कही इन्ही मानसिक विकारो के कारण जटिल रोग से तो आप परेशान नही। यो ही नाहक जरा-जरा सी बात पर तो नही चिढने, क्रोध करने की आदत बना रखी है। निरर्थक चिता करने की कुटेव तो नही पड गई है ? किसी के प्रति ईर्ष्या करते हुए तो नही जलते रहते छोटी-छोटी चीजो को बटोर-बटोर कर रखने, छोटी-मोटी चीजो को सग्रह कर रखने की मोहभरी आदत मे पडकर अत्यन्त अनुदार कन्जूस तो नही बन गए। अपनी वस्तुओ को दूसरो के देने मे अति सकोच तो नही आ गया कि आप का हृदयाकाश ही इतना छोटा हो गया हो ! यह सब अध्ययन करना है अपना। साथ ही अभ्यास करना है सद्‌गुणो का।

आरोग्य भावना का विधेयात्मक चिन्तन

"मै अनन्त प्रभु के साथ एकता रखता हूँ और आत्मा होने के नाते मुझ में कुछ व्याधि नही रह सकती। मेरे शरीर मे व्याधि की भावना ने प्रवेश कर लिया है जिसे दूर करने के लिए मैं अपने आप को समर्पण करता हूँ। प्रभु की अनन्त ज्ञानधारा मेरे शरीर मे प्रवेश कर रही है वह मेरी बीमारी को भगा रही है।" प्रात उठते ही मु ह हाथ धोकर बैठ जाएँ, बड़ी तल्लीनता से इन्ही भावो को दोहराये, अनुभूति मे लावे, मानो तन्दुरुस्ती का चित्र आपके सामने खिच

जावे। आरोग्य की उष्ण तरगो को अपने अन्दर अनुभव करने लगें। यह धारणा कर ले कि मै निरोग हो रहा हूँ और वह अनन्त धारा मेरा इलाज कर रही है।

मानसिक शक्ति के दो पहलू—बीमारी को भगाने के लिए मानसिक परिवर्तन की आवश्यकता है। इस महान् सिद्धांत के दो पहलू है—दृढ प्रतिज्ञा और अनुभूति।

दृढ प्रतिज्ञा —बीमारी के विरुद्ध युद्ध करने के लिए दृढ़ प्रतिज्ञ हो जाएँ।

अनुभूति—प्रतिज्ञा के बाद निश्चय पूर्ति हेतु साधन जुटाना चाहिए। अनन्त शक्ति के साथ सीधा सम्पर्क स्थापित करना अनुभूति है।

प्रात काल मन एक कोरे कागज के समान होता है। उस समय बडी बुद्धिमत्ता से नियम से उसे उत्थान की ओर ले जा सकते है। प्रत्येक प्रात काल जीवन आरम्भ करने का ताजा दिन है। मानो हम नवजीवन के द्वार पर खड़े है। जब प्रभात आता है तो गुजरा हुआ दिन भूतकाल हो जाता है जिसके साथ अब हमारा कोई सम्बध नही है। यह स्मरण रखे कल बीते हुए दिन का फलस्वरूप आज का दिन है। आज जैसा बिताएगे वैसा कल फलदायी होगा। प्रत्येक दिन जीवन मे नवीनता लाता है। प्रत्येक प्रभात जगत् के प्राणियों को नवजीवन प्रदान करता है। जीवन यात्रा में थके हारे मनुष्यों को प्रभु आशा भरा सन्देश भेजता है।

जो गुजर गया सो गुजर गया वह पुनः हाथ नही आता है। वह तो हाथ से निकल गया और उस पर बहाए आँसू भी सूख गए पिछली भूले दूर चली गई अव उन पर धूल डालिए। पिछले घावो मे से काफी रक्त निकल गया, उनका कष्ट भी हमने सह लिया, वे जख्म अव भर चुके और अच्छे होने लगे। उन सब बातो को भूलकर मन

में श्रेष्ठतम विचार लायें। मन मे दया, क्षमा, प्रेम, उदारता, शाति, सहिष्णुता की वृत्तियां वहने लगे। आशा और चित्त की शान्ति जीवन रसधारा के अनेक ऐसे स्रोतो को ऐसे सुन्दर ढंग से खोल देती है कि रक्त उछलता कूदता हुआ बहने लगता है। शरीर की गन्दगी आसानी से बाहर निकल जाती है। दया, क्षमा, प्रेम, उदारतादि उदात्त विचार उमड़ने लगते है तो जीवनप्रद रस तेजी से जीवन मे बहने लगता है। अंग प्रत्यग मे स्फूर्ति देता है बल प्रदान करता है। जीवन शक्तियां कुदकियां लगाती हुई नस समूह से प्रवाहित होने लगती है। मनो-वैज्ञानिक चिन्तन करने के बाद अन्तिम निवेदन है कि रोगयुक्त शरीर को ठीक करने के लिए रोगी मन को ठीक करे। मन को ठीक करने के लिए लिए विधेयात्मक गुण चिन्तन तो होना ही चाहिये जैसा कि ऊपर कथन किया गया है इससे भी बढ कर करना है ईश चिन्तन। दिन भर जिन विचारों को भावो को दोहराए गे वही परिपक्व होते जाए गे। अब तक तो आपने रोग गाथा गाई कोई सज्जन मित्र आया आपने अपना दु.ख कह सुनाया, लगे आदि से अन्त तक रोग की कहानी कहने। अब उपवास ने रोग धो दिया, शरीर निर्मल हो गया। प्रभु चर्चा करना आरम्भ कर दे। एक अनुष्ठान का सकल्प करे, दिन भर मे कम से कम दस माला गायत्री जप करूंगा या करूगी। अथवा एक मास मे गायत्री का चौवीस हजार जप पूरा कर लघु पुरश्चरण पूरा करने का सकल्प ले। अथवा जिस किसी मन्त्र मे श्रद्धा हो करे। साथ ही सद्ग्रन्थो के स्वाध्याय का नियम बना लें, अमुक धर्मग्रथ को इतने समय पर्यन्त बैठ पढूगा। भजन व स्वाध्याय के साथ ही करना है दान। अपनी आय का दशाश भाग पृथक निकाले उसे किसी सत्पात्र मे सत्कार्य मे लगाए। दसवा भाग निकालने की उदारता न हो सोलहवा भाग तो अवश्य ही निकालें। कभी दमा रोग से ही पीडित रोगी की सेवा मे आपका धन लगा, साथ ही मन भी लगा, शरीर द्वारा भी सेवा की गई तो

बस फिर क्या कल्याणकर त्रिवेणी संगम मे गोता लग गया। मन ईस चितन मे लग जाए, यौगिक एव प्राकृतिक क्रियाओ से शरीर शुद्धि हो जाए। रसना राज्य हटकर वुद्धि का विवेकपूर्ण राज्य हो तदनुकूल आहार विहार हो, धैर्यपूर्वक सयम की साधना सध जाए, दुर्भाव, दुर्विचार के स्थान पर सद्गुण चितन आ जाए। तन, मन, धन रोगियो की सेवा मे लग जाए, कोई कारण नही कि दमा न चला जाए। इस प्रकार जिन्होने अपने जीवन को बदला वे आज पूर्ण स्वस्थ हैं। सन १९३८ में काशी मे अध्ययन करते समय चेनपुर जि० छपरा (बिहार) के श्री वासुदेव प्रसाद जी सर्राफ मेरे पास ऐसी दशा मे आये जबकि अन्य अनेक डॉ० वैद्यो के उपचार करवा वहाँ हिन्दू विश्व विद्यालय के मुख्य वैद्य प० सत्यनारायण जी शास्त्री मे इलाज करा रहे थे। कोई टी० बी० समझ रहा, कोई पैतृक दमा होने के कारण सर्वथा असाध्य कह रहा था। मेरा भी नया ज्ञान था पर उस नवज्ञान मे उत्साह व अभिमान तो था ही। नेति, धौति, प्राणायाम के साथ दुग्ध कल्प करवा मैं उज्जैन चला गया। बाईस वर्षो के बाद जब मैं उनके पास गया तो प्रसन्नता हुई उनके स्वास्थ्य को देखकर। वह कहने लगे मै तो भूल ही गया हूँ कि मुझे दमा या वैसा कोई कष्ट था। लोग मुझ से आकर पूछते है तुम्हारा दमा कैसे चला गया ? ऐसे ही इन साधनो से अन्य अनेक सज्जनो मे पर्याप्त लाभ उठाया।

प्रभु सबको सुमति दें कि सभी धैर्यपूर्वक इस सयम चिकित्सा के मार्ग पर चलकर रोगरहित होकर सुखी बन जाए। जीवन सफल बनाए।

मगल भूयात।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वेसन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु माकश्चिद्दु.खभाग्भवेत्॥

— ० —

पूर्णिमा में बांटी जाने वाली खीर

भारत मे अनेक स्थानो मे दमे के रोगियो को पूर्णमासी को खीर बाटने की प्रथा चली आ रही है। आश्विन पूर्णिमा को ही विशेष रूप से महत्व दिया जाता है। आकाश बादलों रहित स्वच्छ होता है। यो तो हर पूर्णिमा को चन्द्रमा अमृतरस का स्राव करता है ऐसी मान्यता है पर आश्विन पूर्णिमा को विशेष रूप से, इस कारण इस पूर्णिमा को अधिक महत्व प्राप्त है।

मुझे जब यो ही चलते फिरते पीपल छाल की प्रशसा सुनने को मिली साहस हुआ चलो करे प्रयोग, हानि ही क्या है ? पीपल की छाल मंगा चूर्ण बना, चावलो को गौ दूध मे खीर बना रात भर ओस मे रख रोगियो को खिलाई तो चिरकाल बाद लाभ सुनने को मिला। चिंतन चलता रहा परिणामस्वरूप एक सुन्दर विशिष्ट विधि बन गई रोगियो को लाभ होने लगा। पत्र आने लगे। कुछ परिचितो ने चाहा कि दवा मगाकर घर मे हो उसका प्रयोग किया जाए। पर इसके लिए प्रायः उन्हे निराश होना पडा। मैने उन्हे उत्तर दिया दवा वी० पी० द्वारा हमे नही भेजनी न वैसा कोई व्यापार करना है।

पूर्णिमा की खीर के निमित्त आपको अपने पास बुला कर मुझे तो आप की दिनचर्या बदलनी है। आहार, विहार, विचार बदलने है जो रोगो के मूल कारण है। भुला दे इस बात को कि उन कारणों को बदले बिना घर बैठे केवल दमे की खीर खाने मात्र से लाभ हो जाएगा इसलिए हमने एक प्रकार निर्धारित किया कि कुछ दिन पहले रोगी को अपने पास प्राकृतिक एव यौगिक क्रियाओ द्वारा शरीर शुद्धि करनी। कुछ दिन पहले आहार शुद्धि तत्पश्चात् पूर्णिमा को खीर खिलानी ताकि वह शुद्ध हुए शरीर मे पूरा प्रभाव करे।

पूर्णिमा को रोगी व्रत करे, केवल पानी या नीबू पानी या मन

या नियत का दुर्बल मनुष्य सब्जी या फल रस किंवा फल-सब्जी ले। उस दिन एनिमा से या त्रिफला चूर्ण से पेट साफ कर ले, चन्द्रोदय होते ही बाहर चन्द्रमा की अमृतमय रश्मियो में नगे माथे ओस मे बैठे। साय संध्या प्रार्थना के अनंतर अनुभवी विद्वानो के प्रवचन होते। मानसिक विकारो का शरीर पर प्रभाव तथा उनके निराकरण का प्रकार, दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या का ज्ञात करना, व्यसनो के परित्याग का व्रत दिलाना इस प्रकार के कार्यक्रम मे तथा कीर्तन भजन मे रात्रि पूरी की जाती है। ग्रहणशील भावुक व्यक्ति तो उस रात्रि के समारोह से इतना प्रभावित होता है कि एक दिन मे ही अपना खासा परिवर्तन कर लेता है।

प्रात. उषा वेला में तारो की छाया मे औषधियुक्त खीर बाटी जाती। खीर बट जाने पर एक भावपूर्ण ईश प्रार्थना कराई जाती। प्रभो ! इस खीर से हमारा शरीर निरोग हो, पवित्र हो, बुद्धि शुद्ध हो, स्वस्थ बन गुरुजनो की सेवा कर देश जाति, समाज की सेवा कर भगवान् की भक्ति कर जीवन को सफल बनाये। तदनन्तर प्राणाहुति की पवित्र भावना से मन्त्रोच्चारपूर्वक खीर खिलाई जाती।

मन्त्र—(१) ॐ प्राणाय स्वाहा। (२) ॐ अपानाय स्वाहा। (३) ॐ व्यानाय स्वाहा। (४) ॐ उदानाय स्वाहा। (५) ॐ समानाय स्वाहा। एक-एक मन्त्र से एक-एक ग्रास ले मुख मे डाल मानसिक एकाग्रता से भक्षण करना, शेष खीर को भी बाद में खाना है।

खीर खाने के तीन घण्टे के बाद में कुछ खाना।

खीर का (प्रयोग) नुस्खा—(१) युवा पीपल की पतली हरी छाल प्रति व्यक्ति २४ ग्राम

(जब पारस पीपल का पता चला तो प्रयत्न करके उसकी छाल मगाई जाने लगी।)

(२) अपामार्ग पंचांग हरा	१२ ग्राम
पुनर्नवा हरा	१२ ग्राम
मुलहठी	१२ ग्राम

हापुड के मार्ग में एक महात्मा
का लगवाया हुआ (पारस पीपल) है।

इन सब को पानी मे पका क्वाथ बना छानकर तब छटे हुए जौ अथवा कुटे चावल पका बीच मे गौ का दूध डाल कर खीर बना देसी खांड डालते। प्रति रोगी शंख भस्म १/१६ ग्राम मिला दी जाती थी। इस विधि से खीर खाने वालो ने बडा लाभ उठाया।

हर घर-घर में गाँव-गाँव में नूतन क्रान्ति मचाना है,
ममतामयी प्रकृति माता की गोदी को अपनाना है।
प्रकृति नियमो पर चलने का हमने व्रत धारा है,
हमने सयम का निशान ले रोगो को ललकारा है।
मिट्टी, पानी, वायु, अग्नि, नभ सभी डाक्टर मेरे है,
गलियो वाले वैद्य डाक्टर नकली और लुटेरे है।
सुई काटो का भय देकर चूस रुपया लेते है,
स्वार्थ साधने को क्षण भर को दवा रोग को देते है।
रोगों को उखाड फेकना है तो सयम अपनाओ,
मिट्टी पानी का प्रयोग कर स्वय डाक्टर बन जाओ।
अमर पिता के अमर पुत्र तुम दास बनो मत रोगो के,
लूटो शुभ आनन्द स्वास्थ्य का करो किनारा भोगो से।
थोड़ा खर्च, मिर्च मसाला चाय और चीनी छोड़ो,
खाओ तरस स्वयं अपने पर दुर्व्यसनो से मु ह मोड़ो।
करो प्रतिज्ञा, मानव जीवन अपना सफल बनायेगे।
भारभूत होकर धरती के अब न कलक कहायेगे,
दिव्य-पुरुष बनकर निज कर से भू को स्वर्ग बनायेगे।

करुण-मंदिर —करुणानन्द
१४-१०-५३

(हर्बर्ट एम शैल्टन की उपवास से जीवन रक्षा)

उच्चतर रक्त चाप— धमनियो के कडा होने का और हृदय रोगो का कारण रक्त चाप बतलाया जाता है। अर्थ है एक प्रकार के रक्त भार की अधिकता जिसे हाईपरटेनशन (अत्यधिक तनाव) कहा जाता है। धमनियो के सकरी होने पर संकुचित रक्त-वाहिनी नलिकाओ मे रक्तभार बढ जाता है। रक्तभार बढ़ने के कारण हृदय सम्बन्धी कार्यो मे रुकावटें और बाधाएं पैदा हो जाती हैं। सबसे बडी धमनी को एआर्टा कहते है। इसकी तुलना एक वृक्ष के तने से की जा सकती है। मुख्य धमनियो की शाखा यही से निकलती है। शाखाओ से प्रशाखाएं निकलती है जिन्हे धमनी कहते है।

धमनियो की इन्ही शाखाओ के नग और मकुचित हो जाने पर रक्त का भार बढने लगता है।

चिंताओं एवं लापरवाही से स्नायुमण्डल पर काफी तन व पडता है परिणामस्वरूप उच्चतर रक्त चाप प्रकट होता है। अत्यधिक मानमिक विकार व मैथुन इसके मुख्य कारण है। अधिक भोजन, काफी, चाय, तम्बाकू, मद्यपान, अशान्ति आदि इसके अन्य कारण बतलाए जाते है। नमक खाने से यह रोग अत्यधिक भड़क उठता है पर केवल नमक को हो दोपी बताना उचित नही है क्योकि रोगी के स्वास्थ्य को बिगाड़ने वाले और भी बहुत से कारण हैं।

गुर्दो, कफ संबन्धी व थाईरायड्स की ग्रन्थियो से और एड-रेनल ग्रंथियो से जो तत्व बाहर निकलते है वे उच्चतर रक्त चाप को बढावा देते है। इनसे पता लगता है कि रोगी के शरीर मे केवल स्नायु सम्बन्धी जलन ही नही रहती बल्कि साधारण स्वास्थ्य भी गिरा हुआ पाया जाता है।

उपवास के बाद द्रुतगति से रक्तचाप उत्तेजना तनाव में कमी—आश्चर्य होता है गुर्दे, एड्रेनल, थाईरायड और कफ सम्बन्धी ग्रंथि अपनी स्वाभाविक स्थिति मे आ जाती है। परि ।नस्व.न रक्तचाप गिरकर अपने स्वाभाविक स्तर पर आ जाता है। उचित ढंग से रहने, पथ्य सेवन, स्वास्थ्य नियम के पालते हुए उसे रक्तचाप से पीड़ित न होना पडेगा।

जरा सोचो तो सही
कि हमारी कितनी नासमझी है !

☐ ढेर-सा धन खर्च करके भी आप स्वादिष्ट भोजन, पक्वान्न और मिठाईया खरीद सकते है, पर जरा भी भूख नही खरीद सकते।

☐ धन से शक्तिवर्धक पदार्थ खरीद सकते है और ताकत देने वाली (टानिक) मानी जाने वाली दवाए खरीद सकतेहै, पर शक्ति नही। शक्ति के लिये तो आप को श्रम का धन खर्च करना होगा।

☐ धन आपको ऐश्वर्यशाली बना सकता है, पर शान्ति व आनन्द नही दे सकता।

☐ धन से चश्मा खरीद सकते है, पर नजर नही।

☐ धन से नर्म बिस्तर खरीद सकते है, पर नीद नही :

☐ धन से शान्त कमरा बना सकते है, पर हार्दिक सन्तोष नही।

☐ धन से आभूषण खरीद सकते है, पर सुन्दरता नही।

☐ धन से विद्या मिलेगी, पर विवेक नही।

☐ धन से नौकर तो मिलेगी, पर सच्ची सेवा नही।

☐ धन से सगी साथी मिलेगे, पर मित्र नही।

☐ धन से चिकनी चुपडी बाते मिलेगी, पर प्रम नही।

मुद्रक – नवयुगान्तर प्रेस, शारदा रोड, मेरठ-२