



6

दैनिक जीवन में आयुर्वेद

आयुर्वेद पूरे शरीर को स्वस्थ रखने की दुनिया की सबसे पुरानी प्रणाली है। यह 3000 वर्ष से भी ज्यादा समय पहले भारत में विकसित हुई था। यह एक विचार आधारित उपचार है जिसमें अच्छे स्वास्थ्य का आधार मन, शरीर और आत्मा के संतुलन एवं सामंजस्य को माना जाता है। साधारण रोगों के लिए आयुर्वेद में बहुत ही अच्छे उपचार उपलब्ध हैं। बहुत सारी बीमारियाँ जैसे सिरदर्द, चर्म रोग, माइग्रेन, मोटापा, गैस, मधुमेह आदि का उपचार आयुर्वेद में बताया गया है। इसका प्रमुख उद्देश्य है अच्छी सेहत का प्रचार व प्रसार करना, ना कि बीमारियों से लड़ना। किंतु उपचार कुछ विशेष बीमारियों को केन्द्रित कर किया जाता है। प्रस्तुत पाठ में हम आयुर्वेद का अर्थ, उसके नियम और कुछ औषधीय पौधों के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे। इस जानकारी से हम दैनिक जीवन में होने वाले छोटे-मोटे रोगों को ठीक कर सकते हैं।



उद्देश्य

प्रस्तुत पाठ को पढ़ने के बाद आप-

- भारत की आयुर्वेद परंपरा की व्याख्या कर पाएंगे;
- आयुर्वेद के मुख्य नियमों की सूची बना सकेंगे;



टिप्पणी

- जीवन में आयुर्वेद के महत्व को समझा पाएंगे;
- जड़ी-बूटी, मसाले एवं रसोई में प्रयुक्त होने वाली सामग्री के औषधीय गुण बता सकेंगे; और
- साधारण स्वास्थ्य समस्याओं को ठीक करने के लिए कुछ साधारण औषधीय पौधों का प्रयोग कर पाएंगे।

6.1 आयुर्वेद की भारतीय परंपरा का समझना

कुछ हजार वर्ष पहले आधुनिक आचार पद्धति ने दिमाग व शरीर के संबंध को स्वस्थ जीवन का आधार माना है। भारत में संतों ने यह कार्य बहुत पहले विकसित किया है जो विश्व की सबसे प्राचीन और शक्तिशाली दिमाग व शरीर को स्वस्थ रखने वाली प्रणाली है। यह संबंध बीमारियों को सही रखने में बेहद मददगार है। आयुर्वेद जीवन का विज्ञान है। आयुर्वेद का अर्थ है जीवन व वेद का अर्थ है-विज्ञान अथवा ज्ञान। यह विवेक पर आधारित है जिससे लोग स्वस्थ एवं सक्रिय होते हैं। साथ ही वह अपनी संपूर्ण ऊर्जा व कार्य क्षमता को पहचान पाते हैं। आयुर्वेद इस बात पर बल देता है कि “बचाव ईलाज से बेहतर है।” (Prevention is better than cure)

आयुर्वेद में निपुण व्यक्ति एक ऐसी उपचार योजना बनाता है जो केवल व्यक्ति के अनुसार बनायी जाती है। यह आपके शारीरिक एवं संवेगात्मक संबंधों को बनाते हुए प्राथमिक जीवन को जोड़ती है। आयुर्वेद में विश्वास करने वाले व्यक्तियों का मानना है कि हमारा शरीर 5 मूल तत्वों (पञ्चमहाभूतों से मिलकर बना है - हवा/वायु, जल, अग्नि, पृथ्वी एवं आकाश। आयुर्वेद उपचार का उद्देश्य होता है अवशिष्ट भोजन पदार्थों को शरीर में से साफ करना जो आपको बीमार कर सकते हैं।

इस साफ करने वाली प्रक्रिया को पंचकर्म कहते हैं जिस की योजना आपके शरीर में उपस्थित अवशिष्ट पदार्थों के लक्षण कम करने के लिए की जाती है। साथ ही शरीर में संतुलन एवं सामंजस्य बढ़ जाता है।



इस सामंजस्य को स्थापित करने के लिए आयुर्वेद में निपुण व्यक्ति खून साफ, मालिश, औषधीय तेल एवं जड़ी-बूटी आदि पर कार्य करता है। इसका मूल उद्देश्य यही है कि शरीर, मन एवं आत्मा के संतुलन पर ही स्वास्थ्य आधरित होता है। यह बीमारियों से लड़ने के साथ-साथ अच्छी सेहत पर बल देता है।

वेदों से हम ज्ञान और सूचना प्राप्त कर सकते हैं। आयुर्वेद के मुख्य रूप से दो जनक माने जाते हैं जिनका कार्य आज भी महत्वपूर्ण है—चरक और सुश्रुत। आयुर्वेद का तीसरा मुख्य ग्रंथ है अष्टांग हृदय जो चरक और सुश्रुत के कार्यों का संक्षिप्त वर्णन है। तीन मुख्य आयुर्वेदिक ग्रंथ आज भी सामायिक हैं—चरक संहिता (जो कि सबसे पुराने ग्रंथ अत्रेय संहिता का एकत्रित खंड है), सुश्रुत संहिता और अष्टांग हृदय संहिता। यह ग्रंथ लगभग 200 वर्ष पुराना है। यह ग्रंथ इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि यह मौलिक ग्रंथ है। साथ ही यह आयुर्वेदिक औषधीयों की पूर्ण जानकारी देता है। आयुर्वेद वर्तमान समय में प्रचलित एक ऐसी उपचार प्रणाली है जो स्वयं में संपूर्ण है।

6.2 आयुर्वेद के मूलभूत नियम

आयुर्वेद के मुख्य दो नियम हैं :

1. शरीर व आत्मा आपस में जुड़े होते हैं।
2. मस्तिष्क के अलावा शरीर को कोई भी अन्य वस्तु जल्दी ठीक नहीं कर सकती है।

आयुर्वेद के नियमों के अधीन स्वास्थ्य एक व्यक्तिगत विषय है। यह हर व्यक्ति की अलग-अलग प्रकृति मानता है। इससे व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक एवं शारीरिक संगठन स्थिति का आंकलन किया जाता है। यहीं व्यक्ति के बीमार होने के कारणों की व्याख्या करता है। प्रकृति में मानव शरीर की तीन ऊर्जाओं को



टिप्पणी

समाहित किया जाता है। इन्हें ही 'दोष' कहते हैं। यह दोष संख्या में तीन होते हैं। हर व्यक्ति के अंदर तीनों दोषों के लक्षण माने जाते हैं किन्तु दो या एक लक्षण मुख्य रूप से पाए जाते हैं।

पित्त ऊर्जा को अग्नि से जोड़ा जाता है और यह पाचन तंत्र और पित्ताशय प्रणाली को नियंत्रित करता है। पित्त ऊर्जा को तीक्ष्ण, बुद्धिमान एवं गतिमान माना जाता है। जब पित्त की ऊर्जा पर प्रभाव पड़ता है तो अल्सर, गैस, अपच, गुस्सा, दिल की समस्या और जोड़ों में दर्द प्रारंभ हो जाता है।

वात ऊर्जा को हवा और आकाश से संबद्ध माना जाता है। यह शारीरिक अंगों से भी जुड़े हुए हैं। वात ऊर्जा वाले व्यक्ति जिंदादिल, कलात्मक, मौलिक सोच-विचार वाले होते हैं। वात ऊर्जा अधिक या न्यून होने पर जोड़ों का दर्द, कब्ज, चर्म रोग, चिंता व अन्य रोग होते हैं।

कफ ऊर्जा का तात्पर्य पृथ्वी व जल से माना जाता है। कफ ऊर्जा को ताकत एवं विकास को नियंत्रित करने के लिए प्रयुक्त करते हैं। यह सीने, कमर एवं धड़ से जुड़ा होता है। कफ ऊर्जा वाले व्यक्ति बलशाली और ताकतवर होते हैं। इनकी प्रकृति शांत होती है। कफ ऊर्जा ज्यादा या कम होने पर मोटापा, मधुमेह, साइनस समस्या एवं पित्ताशय की समस्या होती है।

हर व्यक्ति का अपना तीन दोषों से बना हुआ शरीर होता है। किन्तु कोई भी दोष तत्व दूसरे की तुलना में अधिक पाया जाता है। हर दोष शरीर के किसी ना किसी कार्य को नियंत्रित करता है। यह भी माना जाता है कि दोषों के संतुलन के आधार पर ही व्यक्ति बीमार होता है। इसी से उसकी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं बढ़ती हैं।

जिंदगी हमें अनेक परेशानियाँ एवं अवसर प्रदान करती है। यह सत्य है कि उन पर हम काबू नहीं कर सकते किन्तु हम खानपान एवं जीवन शैली में परिवर्तन कर स्वयं को बीमार होने से बचा सकते हैं। जीवन के संतुलन व स्वास्थ्य हेतु हमें

ध्यान रखना आवश्यक है। खानपान एवं जीवन शैली व्यक्ति के शरीर, मस्तिष्क और चेतना को बढ़ाती है।

उपचार योजना

रोग का पता चलने के पश्चात् पेशेवर आयुर्वेदिक डाक्टर व्यक्ति के लिए निजी योजना बनाता है। यह योजना उसके आहार, योग, जड़ी-बूटी, व्यायाम और मालिश पर आधारित होती है।

यह उपचार पद्धति दोषों के मध्य संतुलन बनाने में सहायता करती है।

- आहार - विशेष आहार की सहायता से व्यक्ति के दोषों को दूर करने का प्रयास किया जाता है।
- साफ-सफाई और विषहरण (detoxification) - यह व्रत, आहार, शारीरिक उपचार और एनीमा (गुदा उपचार) के माध्यम से किया जाता है।
- जड़ी-बूटी औषधि आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी और मसालों के उदाहरण हैं-हल्दी, त्रिफला, अवशगंधा, गुगुल आदि।
- योग
- ध्यान
- व्यायाम
- शारीरिक उपचार और मालिश - इसके उदाहरण हैं - अभयंग (एक आयुर्वेदिक शैली से किया गया मालिश) और शिरोधरा (एक उपचार जिसमें जड़ी बूटी को गर्म तेल में मिलाकर माथे पर लगाते हैं।)
- हर्बल चाय - पित्त चाय, वात चाय, कफ चाय



टिप्पणी



टिप्पणी

6.3 जीवन में आयुर्वेद का महत्व

आयुर्वेद हमारी आदतें और स्वास्थ्य के मध्य संबंध स्थापित करता है। प्राचीन ग्रंथों के अनुसार विवेकशील व्यक्ति प्राकृतिक पदार्थों का सेवन करता है जिससे दवाईयों और जड़ी बूटी शामिल है। यह आपको चिंतामुक्त, खुश, स्वास्थ्य और रोग मुक्त रखती हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने आयुर्वेद को 1976 ई. में मान्यता दी है।

आयुर्वेद हमें अच्छे जीवन की प्राथमिक एवं आवश्यकताओं के बारे में जानकारी देता है। इसके अंतर्गत अन्न, ध्यान एवं योग आता है। आप तीनों को संयमित बनाकर बहुत सी बीमारियों की रोकथाम कर सकते हैं। साथ ही हंसी व खुशी के साथ जीवन यापन करने में सफल होते हैं। हर रोग की जड़ वर्तमान आधुनिक जीवनशैली में आए बदलाव हैं। स्वास्थ्य आपके जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। दैनिक जीवन में आयुर्वेद निम्न प्रकार से लाभकारी है :

1. आप खुद को प्यार करना सीखते हैं।

आयुर्वेद इस बात पर बल देता है कि आप स्वयं से प्रेम करें। किसी अन्य व्यक्ति से अपनी तुलना ना करें। आप अपनी भौतिक आवश्यकताओं को ध्यान रखें जो आप के जीवन का विकास करने एवं अच्छा स्वास्थ्य देने में लाभकारी हैं।

2. स्वस्थ जीवन के लिए पोषक तत्वों पर ध्यान देना

आयुर्वेद मूलतः आपको प्रकृति के पास ले जाता है। आपके वातावरण का संतुलन ना होने पर आपका स्वास्थ्य बिगड़ सकता है।

3. आप अपनी ऊर्जा को सही दिशा में उपयोग कर सकते हैं।

आजकल के दैनिक जीवन में हमें अपना मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य का



ध्यान रखने की आवश्यकता है। मानव हमेशा से ही धैर्यहीन रहा है इसलिए हमें यह ध्यान रखना आवश्यक है कि ऊर्जा हमारे जीवन में क्या महत्व रख रही है। साथ ही हमारे जीवन में किस कार्य का क्या महत्व है, इस पर भी हमें सोच विचार करना चाहिए।

4. कोशिकाओं को स्वस्थ रखना।

अनुसंधान यह सिद्ध करते हैं कि आयुर्वेद हमारी कोशिकाओं पर भी महत्वपूर्ण कार्य करती है। आयुर्वेद में शक्ति होती है जो हमारी कोशिकाओं को सुचारू बनाता है। इससे हमारी कई बीमारियों से लड़ने की शक्ति भी बढ़ती है।

5. शरीर में विषाणु तत्व कम हो जाते हैं।

अपच हमारे शरीर के कोशिकाओं को नुकसान पहुँचाता है। यदि यह मल समय पर साफ ना किया जाए तो शरीर में एकत्रित होकर असंतुलन की स्थिति बनाता है।

6. पाचन तंत्र मजबूत करना।

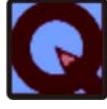
दोषों के अनुसार भोजन ग्रहण करने से आपका पाचन तंत्र मजबूत होता है। कुछ भोजन पदार्थों का सेवन करने से पाचन तंत्र सही समय पर सक्रिय होता है तथा शरीर में बनने वाले विषैले तत्वों की समाप्ति होती है।

7. तनाव कम करना और अच्छे स्वास्थ्य का ध्यान रखना महत्वपूर्ण है।

खाना खाने से व्यक्ति में एक संतुष्टि का भाव आता है। यदि आपका पाचन तंत्र अच्छा नहीं है तो आप असहज और थका हुआ महसूस करेंगे जो कि आपके जीवन में नकारात्मकता की भावना प्रेषित करेगा।



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 6.1

निम्न स्थानों की पूर्ति कीजिए :

1. आयुर्वेद यह विश्वास करता है कि हर व्यक्ति के मूल में तत्व होते हैं।
2. शरीर को सही बनाने हेतु परिवर्तन करता है।
3. प्रकृति तीन शारीरिक ऊर्जाओं से मानी जाती है। उन्हें कहा जाता है।
4. आकलन करने के पश्चात् ही आयुर्वेद में निपुण व्यक्ति उपचार योजना का निर्माण करता है।
5. आयुर्वेद में जीवन का आधार अन्न, ध्यान और योग को माना जाता है।

6.4 जड़ी-बूटी, मसालों और रसोई सामग्री के औषधीय गुण

आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों का प्रयोग दोष सही करने और शरीर का उपचार करने में किया जाता है। आइए कुछ सामान्य जड़ी-बूटी, मसालों और रसोई सामग्री से औषधीय गुणों के बारे में जानते हैं :

1. बेल (Bail)

बेल के पत्तों का प्रयोग डायरिया, पेचिश एवं कब्ज ठीक करने में किया जाता है।



2. तुलसी (Basil)

यह पौधा भारत के हर घर के आंगन की शोभा बढ़ाता है। तुलसी के पत्तों का प्रयोग, कफ, जुकाम, सांस लेने की समस्या और पाचन तंत्र को मजबूत करने के लिए किया जाता है।

3. पुदीना (Peppermint)

इस पौधे की पत्तियों को स्वाद के लिए उपयोग किया जाता है। यह अपच और कटे-फटे को ठीक करने में विशेष उपयोगी है।

4. नीम (Neem)

आयुर्वेद नीम के पेड़ को विशेष औषधि मानता है। इसकी पत्तियों का प्रयोग दर्द-नाशक की तरह किया जाता है। यह चिंता एवं मिर्गी के लिए विशेष प्रयुक्त होती है।

5. मेहंदी (Heena)

मेहंदी शरीर में अग्नि को कम करती है। जले हुए स्थान पर भी मेहंदी का प्रयोग किया जाता है।

6. दालचीनी (Cinnamon)

दालचीनी एक प्रसिद्ध कफ नाशक है। दालचीनी अनेक श्वास संबंधी बीमारियों जैसे अस्थमा, सांस लेने की तकलीफ, हृदय की समस्याएँ और बुखार में विशेष उपयोगी हैं।

7. लैवेंडर (lavender)

यह फूल विशेष रूप से उपयोगी होता है। यह खुशबूदार फूल दर्द निवारक है। चोट अथवा कटने पर यह एंटीसेप्टिक का कार्य भी करता है।



टिप्पणी

8. गेंदा (Marigold)

धूप से जलना, मुहांसे और झाड़ियों पर गेंदे का फूल विशेष उपयोगी है। छालों और पाचन समस्याओं में भी इसका उपयोग होता है।

9. लहसुन (Galic)

लहसुन का प्रयोग स्वतचाप कम करने और कोलेस्ट्रॉल कम करने हेतु किया जाता है। इसके रोगाणु विरोधी भी प्रभाव होते हैं।

10. ग्वारपाठा (Aloevera)

इस पौधे में अनेक औषधीय गुण होते हैं। यह सदियों से औषधी के रूप में प्रयुक्त हो रहा है। यह जलने, मधुमेह, रंगत निखारने, चोट ठीक करने, सोरायसिस, आंतों की सूजन और सूजन विरोधी के रूप में भी उपयोग किया जाता है।

11. केलेन्ड्युला (Calendula)

यह पौधा विश्व के अनेक बगीचों में पाया जाता है। यह कब्ज विरोधी, सूजन विरोधी, चोट ठीक करने में सहायक, रोगाणु विरोधी तथा खून साफ करने में मदद करता है।

12 लौंग (Clove)

आइए लौंग के कुछ औषधीय गुणों की जानकारी प्राप्त करते हैं। लौंग को हम निम्न रोगों में प्रयोग करते हैं—रोगाणु विरोधी, एंटी-ऑक्सीडेंट, उत्तेजन, एंटी-सेप्टिक तथा दर्दनाशक।

13. नीम (Neem)

नीम के गुण प्राचीन संस्कृति से प्रचलित हैं। नीम शब्द संस्कृत के 'नींब' से आया

है जिसका अर्थ है 'अच्छा स्वास्थ्य'। यह चर्म रोग और त्वचा के उपचार, सिर में जुएं एवं लीक, सोरायसिस और खाज में काम आता है।



टिप्पणी

14. हल्दी (Turmeric)

हल्दी का हिंदू संस्कृति से एक लंबा नाता रहा है। यह स्वच्छता और सफाई हेतु हिंदू जीवन से जुडी हुई है। इसके मुख्य औषधीय गुण हैं-लीवर की सुरक्षा, एंटी ऑक्सीडेंट और रोगाणु विरोधी होना।

15. मेथी (Fenugreek)

मेथी को एक चमत्कारी औषधीय पौधा कहा जाता है। मेथी में अनेक औषधीय गुण हैं। मेथी कोलेस्ट्रॉल स्तर कम करती है। मेथी बालों को सडने से रोकती है, पाचन तंत्र मजबूत बनाती है, खून साफ करती है, रक्तचाप कम करती है तथा जोड़ों के दर्द एवं मधुमेह में उपयोगी है।

16. सौंफ (Fennal)

सौंफ स्वाद एवं खुशबू दोनों के लिए उपयोग की जाती है। यह अनेक स्वास्थ्य समस्याओं में उपयोगी है। इसके कुछ प्रमुख लाभ हैं-कफ, कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण करना, आंखों की ज्योति बढ़ाती है, अम्लीकरण (acidity) और श्वास में बदबू आने से रोकती है।

17. धनिया (Coriander)

धनिया भारतीय रसोई का महत्वपूर्ण तत्व है। इस पौधे की पत्तियाँ, और बीज सेहत के लिए उपयोगी है। धनिया आपको हमेशा स्वस्थ रखता है क्योंकि यह एंटी ऑक्सीडेंट, मूत्राशय समस्याएँ, पाचक तंत्र मजबूत करना, मासिक चक्र को नियमित बनाता है और कील मुहासों की रोकथाम करती है।



टिप्पणी

18. अदरक (Ginger)

यह पूर्ण स्वास्थ्य की ओर आपको ले जाता है। यह अपच, सिरदर्द, रक्तचाप, जुकाम-खांसी, फलू और अस्थमा में उपयोगी है।

19. अजवायन (Ajwain)

यह बवासीर उपचार, मासिक चक्र में दर्द कम, त्वचा एलर्जी, पेट में दर्द और गैस की रोकथाम करता है।

20. आंवला

आंवला का सबसे प्रचलित नाम आमलकी होता है। यह पोषण और अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है। इसका प्रयोग अति क्रियाशीलता, पेप्टिक अल्सर, कब्ज, चिंता और मधुमेह के लिए किया जाता है।

21. दालचीनी

दालचीनी एक प्रमुख मसाला है जो अच्छे स्वास्थ्य के साथ पाचन तंत्र मजबूत करता है। यह दिमाग को शांत करने में सहायक है। इसका प्रयोग अपच, उल्टी और पेट ठीक करने में होता है।

22. इलायची

इसका प्रयोग हिचकी, उल्टी, बदबूदार सांस और डायरिया में किया जाता है।

23. हिंग

हिंग का प्रयोग दैनिक आहार में अच्छा होता है। यह अनेक समस्याओं को निवारण करने में सफल होता है, विशेषकर पेट दर्द और पेट की समस्याएं आदि।

24. जायफल

जायफल डायरिया, जलन, काले धब्बों, चिडचिडापन और पेट के निचले हिस्से में दर्द के लिए महत्वपूर्ण औषधि है।

25. जीरा

यह अपच, डायरिया, दस्त, अधिक चिंता और त्वचा बीमारियों में उपयोगी है।

6.5 कुछ सामान्य बीमारियों को औषधीय पौधों से ठीक करना

दैनिक जीवन में कुछ बीमारियाँ हमें घेर लेती हैं। आइए उनके कुछ आयुर्वेदिक इलाज के बारे में जानते हैं। ये सब घरेलू उपचार हैं परन्तु किसी आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह लेना भी आवश्यक है।

सिरदर्द (Headache)

- एक पका हुआ सेब लीजिए। ऊपर का छिलका हटाकर नमक लगाकर प्रतिदिन सुबह खाली पेट एक हफते तक सेवन करें।
- 8 से 10 तुलसी के पत्तों को आधा इंच अदरक व काली मिर्च के साथ मोटा घिस लें। इसे पानी में डालकर 2 मिनट उबालिए और फिर ढककर 2 से 3 मिनट रखें। छानकर गुनगुना दूध व चीनी मिलाकर पिए।

गैस

- अजवायन और सूखी अदरक (सौंठ) दोनों एक-एक क्षम्मच मिलाकर बारीक पिस लें। स्वादानुसार काला नमक मिलाकर गर्म पानी के साथ एक क्षम्मच लीजिए।
- ताजा अदरक के टुकड़े या सौंठ से भी पेट में गैस नहीं बनती है।



टिप्पणी



टिप्पणी

गले में खराश

- नमक डालकर गुनगुने पानी में दिन में दो बार गरारे कीजिए। किंतु आवाज नहीं करनी है। आवाज करने से खराश बढ़ सकती है।
- अदरक और तुलसी के कुछ पत्ते डालकर चाय में तीन बार लें।

खांसी-जुकाम

- एक चम्मच काली मिर्च पाउडर को दूध में उबालकर हल्दी मिलाए। इसे दिन में एक बार लें।
- ज्यादा जुकाम होने की स्थिति में 2 नींबू का रस, ढाई कप गर्म पानी में डालिए। शहद मिलाकर सोते समय लें।

अनिद्रा (Insomani)

- एक कप गर्म दूध शहद के साथ सोते समय अवश्य लें।
- जीरे को पानी में भूनकर पाउडर बना लें। इसे पके हुए केले के गुदे के साथ रोज रात नियमित रूप से लें।

खून की कमी (,ueh;k& Anemia)

- चुकंदर के टुकड़ों को नींबू के रस में डुबोकर सुबह खाली पेट लीजिए जिससे शरीर में खून की मात्रा बढ़ती है।
- 125 ग्राम पालक सप्ताह में 2 से 3 बार अवश्य लें।

मासिक धर्म में दर्द (Menstrual Pain)

- केसर की छोटी चम्मच एक कप पानी में उबालें। पानी जब आधा हो जाए तो इसे तीन बार के लिए बराबर बांट लें। कुछ दिन तक दिन में तीन बार यह पानी लेने से मासिक धर्म में दर्द की समस्या समाप्त हो जाती है।



- 2 से 3 नींबू का रस ठंडे पानी में मिलाकर दैनिक लेने से दर्द में फायदा होता है।

मुंह में छाले (Mouth ulcers)

- अंजीर के पत्ते और कोंपलों को चबाकर गरारे करने से फायदा होता है।
- पके हुए केले के गुदे को भी पीडित स्थान पर लगाने से फायदा होता है।
- ताजे व पके हुए नारियल के ताजे पानी से गरारे करने से भी छाले ठीक होते हैं।

मधुमेह

- आपको अपने आहार में ताजा फल और सब्जी लेनी चाहिए। अच्छी जीवन शैली अपनाएं तथा कैफीन की मात्रा कम करें।
- हल्दी का प्रयोग करें। यह आपके खून में शर्करा की मात्रा उचित रखने में सहायक है।

सीने में जलन (Acid Reflux)

- एक गिलास ग्वारपाठे का रस पीने से आराम मिलता है। यह जीर्ण (पुरानी) समस्या में भी उपयोगी है।
- इस स्थिति में तुलसी के पत्ते भी सहायक हैं।

मोटापा (obesity)

- नींबू रस शहद के साथ रोज लेने से आराम मिलता है।



टिप्पणी

रूसी (Dandruff)

- मेथी और नींबू का प्रयोग इस समस्या से निजात दिलाता है।



पाठगत प्रश्न 6.2

निम्न वाक्यों में सही (✓) अथवा गलत (✗) का चिन्ह लगाइए :

1. हल्दी खून में शर्करा की मात्रा नियंत्रित करने में सहायक है। ()
2. अनिद्रा के लिए नींबू के रस में डूबी हुई शकरकंद सुबह खाली पेट खाते हैं। ()
3. ताजा अदरक को खाने के बाद चबाने से गैस की समस्या समाप्त होती है। ()
4. लौंग मुख्य औषधीय गुण होते हैं, एंटीसेप्टिक, एंटी ऑक्सीडेंट, रोगाणु विरोधी, उत्तेजना कम करने वाले और दर्दनाशक है। ()
5. हिंग हिचकी, उल्टी, बदबूदार श्वास और डायरिया में उपयोगी है। ()



आपने क्या सीखा

- आयुर्वेद की भारतीय परंपरा।
- आयुर्वेद के मूल नियम।
- आयुर्वेद का जीवन में महत्व।
- जड़ी-बूटी, मसाले और रसोई पदार्थों के औषधीय गुण।
- कुछ सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं का औषधीय पौधों द्वारा उपचार।



पाठांत प्रश्न



टिप्पणी

1. आयुर्वेद शब्द से आप क्या समझते हैं?
2. आयुर्वेद के मूल नियमों की संक्षिप्त व्याख्या कीजिए।
3. दोषों का क्या अर्थ है? दोषों की संक्षिप्त व्याख्या कीजिए।
4. आयुर्वेद का दैनिक जीवन में क्या महत्व है?
5. निम्न जड़ी-बूटी को किस रोग में प्रयोग किया जाता है-
 - i. हल्दी
 - ii. अदरक
 - iii. दालचीनी
 - iv. तुलसी
 - v. ग्वारपाठा (Aloevera)
6. निम्न रोगों के लिए औषधीय उपचार बताएँ :
 - i. कफ
 - ii. रूसी
 - iii. मधुमेह
 - iv. अनिद्रा
 - v. खून की कमी (एनीमिया)



टिप्पणी



उत्तरमाला

6.1

1. पांच
2. मन
3. दोष
4. व्यैक्तिक
5. प्राथमिक

6.2

1. सही (✓)
2. गलत (✗)
3. सही (✓)
4. सही (✓)
5. गलत (✗)

