

# प्रकृति ही चिकित्सक

(रोगों का सरल प्राकृतिक उपचार)

- डॉ. मुस्कान सक्सेना  
B.N.Y.S.

पहला सुख निरोगी काया  
चले प्रकृति की ओर



**Suresh Rath**

Wealth Creator thru Systematic Investment



1800 120 2484



info@sureshrathi.in



www.sureshrathi.com



# MUTUAL FUND



**Suresh Rath**  
Wealth Creator thru Systematic Investment

## SIP : भविष्य के लिए ! उज्ज्वल भविष्य के लिए करें, नियमित निवेश



उच्च शिक्षा



शादी



स्वास्थ्य सुरक्षा



सेवानिवृत्ति

नीचे दी जा रही सारणी में यह दर्शाया जा रहा है कि आपकी पूंजी 12%\* वृद्धि के साथ समयानुसार किस प्रकार बढ़ेगी:

AMOUNT per month	5 yrs	10 yrs	15 yrs	20 yrs
1000	82486	232339	504576	999148
2000	164973	464678	1009152	1998296
5000	412432	1161695	2522880	4995740
10000	824864	2323391	5045760	9991479

\* अनुमानित वार्षिक चक्रवृद्धि प्रतिफल

## BENEFITS OF TERM INSURANCE

- High sum assured at an affordable premium
- Income Tax Benefits u/s 80C

Age	Term (Yrs.)	Annual Premium*
25	60	9485
30	55	11642
35	50	15350
40	45	21184
45	40	29070

Sum Assured :  
Rs.50 Lakhs



आज ही अपने परिवार के स्वास्थ्य बीमा एवं जीवन बीमा के लिए सम्पर्क करें

\*Annual Premium is of HDFC Life Insurance as on Dec-2025

पुस्तक प्राप्ति स्थान :

मूल्य : 100 रु.

**प्रकृति ही चिकित्सक**

- डॉ. मुस्कान सक्सेना  
B.N.Y.S.



**स्वास्थ्य साधना केंद्र**

( आहार, योग-ध्यान एवं प्राकृतिक चिकित्सा )

दस दुकान के सामने, प्रथम पुलिया के पास, चौपासनी रोड, जोधपुर ( राज. ) सम्पर्क : 0291-2750474, 7742111223, 9828503812

Mutual Fund investments are subject to market risk, read all scheme related documents carefully.





# लेखिका परिचय एवं भूमिका

**डॉ. मुस्कान सक्सेना (B.N.Y.S.)** एक प्राकृतिक एवं योग विज्ञान चिकित्सक हैं। उन्होंने अपनी स्नातक शिक्षा जयपुर से पूर्ण की है। वर्तमान में वे स्वास्थ्य साधना केंद्र, जोधपुर में चिकित्सा अधिकारी के रूप में कार्यरत हैं तथा इससे पूर्व पतंजलि वेलनेस फेज-2, हरिद्वार में दो वर्षों तक सेवाएँ प्रदान कर चुकी हैं।

उन्हें जीवनशैली से उत्पन्न एवं दीर्घकालिक रोगों के समग्र प्रबंधन में व्यावहारिक चिकित्सकीय अनुभव प्राप्त है। उनकी चिकित्सा पद्धति प्राकृतिक सिद्धांतों, योग चिकित्सा, आहार चिकित्सा एवं जीवनशैली संशोधन पर आधारित है।

यह पुस्तक “**प्रकृति ही चिकित्सक**”— इसी उद्देश्य से लिखी गई है कि प्राकृतिक चिकित्सा को एक वैज्ञानिक, व्यवस्थित और व्यवहारिक रूप में प्रस्तुत किया जाए। **इस पुस्तक को दो भागों में विभाजित किया गया है।**

**रोग एवं उपचार पद्धतियाँ** — इस भाग में आधुनिक समय में बढ़ते रोगों जैसे — मोटापा, डायबिटीज, पीसीओडी, उच्च रक्तचाप, कब्ज, माइग्रेन, सर्वाइकल, त्वचा रोग, एलर्जी, मानसिक तनाव आदि के लिए प्राकृतिक चिकित्सा पर आधारित संपूर्ण उपचार के प्रोटोकॉल दिए गए हैं। ये प्रोटोकॉल मेरी क्लिनिकल प्रैक्टिस, मरीजों के अनुभव, अस्पताल में उपयोग होने वाले उपचार पैटर्न तथा मान्य नैसर्गिक चिकित्सा सिद्धांतों पर आधारित है।

**उपचार पद्धतियाँ** — इस भाग में जल चिकित्सा, मिट्टी चिकित्सा, सूर्य चिकित्सा, मैनिपुलेटिव थेरेपी, पैक, लेप, आहार, उपवास, चुम्बक चिकित्सा तथा यांत्रिक उपचार सहित सभी प्रमुख नैचुरोपैथी थेरेपी का विस्तृत वर्णन दिया गया है।

इस पुस्तक को लिखने के लिए मार्गदर्शन एवं सहयोग हेतु मैं **सुरेश जी राठी व स्वास्थ्य साधना केन्द्र मैनेजमेंट** के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करती हूँ।

इस पुस्तक को लिखने में सभी प्रकार का ध्यान रखा गया है। फिर भी कोई त्रुटि रह गई हो तो क्षमा करें।

**डॉ. मुस्कान सक्सेना (B.N.Y.S.)**

( चिकित्सा अधिकारी )

**saxenam998@gmail.com**

**6375194587**

**Disclaimer :** यह पुस्तक शैक्षणिक एवं जागरूकता उद्देश्य हेतु है। किसी भी उपचार को अपनाने से पूर्व योग्य चिकित्सक की सलाह आवश्यक है।



**स्वास्थ्य साधना केन्द्र**



**Suresh Rathi**  
Wealth Creator thru Systematic Investment





# मुख्य चिकित्सा अधिकारी की कलम से

जिस प्रकार अध्यात्म के लिए 'गीता' और 'रामायण' जरूरी है, उसी प्रकार स्वास्थ्य के लिए यह पुस्तक आवश्यक है, अकस्मात् रात या दिन में किसी स्वास्थ्य संबंधी समस्या या पुराने रोग से उभरने के लिए, हम इस पुस्तक की सहायता से घर पर ही प्राकृतिक उपचार कर स्वास्थ्य को बिगड़ने से रोक सकते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा एक ऐसी प्राचीन और सहज चिकित्सा पद्धति है, जो शरीर, मन और आत्मा के सामंजस्य पर आधारित है। यह पुस्तक प्राकृतिक चिकित्सा के उन प्रभावशाली उपचारों पर केंद्रित है, जो शरीर को स्वयं स्वस्थ करने की शक्ति प्रदान करती हैं। इस पुस्तक में न केवल प्राकृतिक उपचार विधियों का विस्तृत वर्णन है, बल्कि विभिन्न रोगों के लक्षण, उनके कारण और उपचार के सरल व प्राकृतिक तरीके भी बताए गए हैं। इसमें आपको अनेक रोगों जैसे कि पाचन संबंधी समस्याएँ, तनाव, नींद की दिक्कत, और त्वचा संबंधी रोगों के लिए सुरक्षित और असरदार उपचार मिलेंगे।

यह पुस्तक उन सभी के लिए उपयोगी है जो अपनी जीवनशैली को प्राकृतिक और स्वस्थ बनाने की इच्छा रखते हैं। चाहे आप एक साधारण पाठक हों, एक चिकित्सक हों, या किसी विशेष रोग से जूझ रहे हों, यह पुस्तक आपको सरल, सुरक्षित और असरदार समाधान प्रदान करेगी। मुझे विश्वास है कि यह पुस्तक आपको न केवल अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करेगी, बल्कि प्राकृतिक चिकित्सा के प्रति आपका विश्वास और अधिक मजबूत करेगी।

मानव शरीर पंचतत्वों से मिलाकर बना हुआ है, जैसे – आकाश, पृथ्वी, अग्नि, जल व वायु। जब शरीर में इनमें से किसी भी एक तत्व का संतुलन बिगड़ता है, तब बीमारियां जन्म लेती हैं और नकारात्मक विचार पनपने लगते हैं, यह पुस्तक आपके उन्हीं तत्वों को संतुलित कर पूर्णतः स्वस्थ रहने की राह दिखाएगी। प्राकृतिक चिकित्सा एक अनमोल धरोहर है, जो हमें प्रकृति के साथ संतुलन में रहने का मार्ग दिखाती है। इस पुस्तक में, **डॉ. मुस्कान सक्सेना** ने प्राकृतिक चिकित्सा के विविध उपचारों को सरल और व्यवस्थित रूप में प्रस्तुत किया है। इस पुस्तक और स्वास्थ्य साधना केन्द्र का एक मात्र उद्देश्य है कि प्रत्येक रोगी अपनी बीमारी का स्वयं चिकित्सक बनें। यहां सभी रोगियों को ईलाज के साथ-साथ स्वास्थ्य संबंधी **ट्रेनिंग** भी दी जाती है, ताकि वे सभी अपना उपचार घर पर भी कर सकें।

यह पुस्तक समाज-सेवी **सुरेश जी राठी** के मार्गदर्शन, सहयोग एवं निरीक्षण में मुद्रित हो रही है। स्वास्थ्य साधना केन्द्र उनकी सेवाओं के लिए हृदय से आभार व्यक्त करता है।

☎ : 8696233445  
✉ : dr.ajayumrao@gmail.com  
f : Ajay Umrao  
📍 : @dr.ajayumrao2503  
📞 : Umraoajay  
🌐 : www.ssknature.in

**डॉ. अजय उमराव (B.N.Y.S.)**  
मुख्य चिकित्सा अधिकारी  
जोधपुर ( राज. )



**स्वास्थ्य साधना केन्द्र**



**Suresh Rathi**  
Wealth Creator thru Systematic Investment



# मैनेजमेंट की कलम से

**वर्तमान** समय में मानव जीवन अभूतपूर्व तकनीकी प्रगति के दौर से गुजर रहा है। विज्ञान और आधुनिक सुविधाओं ने जीवन को सरल अवश्य बनाया है, परंतु इसी के साथ जीवनशैली में असंतुलन भी बढ़ा है। भागदौड़, मानसिक तनाव, प्रदूषण, असंतुलित आहार और प्रकृति से दूरी — ये सभी कारण आज अनेक शारीरिक और मानसिक रोगों को जन्म दे रहे हैं।

हमारा मानना है कि मनुष्य जितना प्रकृति से दूर होता है, उतना ही रोगों के निकट पहुँच जाता है। प्रकृति केवल पर्यावरण नहीं, बल्कि जीवन का मूल आधार है। शुद्ध वायु, स्वच्छ जल, सूर्य का प्रकाश, संतुलित आहार, नियमित दिनचर्या और सकारात्मक सोच — ये सभी प्राकृतिक स्वास्थ्य के स्तंभ हैं। जब हम इन मूल तत्वों को अपने जीवन में पुनः स्थापित करते हैं, तभी वास्तविक स्वास्थ्य की प्राप्ति संभव होती है।

प्राकृतिक चिकित्सा का उद्देश्य केवल रोग का उपचार करना नहीं, बल्कि मनुष्य को उसके मूल स्वरूपप्रकृति के साथ संतुलन की ओर लौटाना है। यह पद्धति हमें सिखाती है कि शरीर में अद्भुत स्व-चिकित्सा शक्ति निहित है, जिसे उचित जीवनशैली और प्राकृतिक उपायों द्वारा सक्रिय किया जा सकता है।

प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली रोगों के उपचार की विभिन्न प्रणालियों में से एक है, यह संयम व समय माँगती है। कुछ-कुछ रोग जैसे मलेरिया, टी बी, आँखों में मोतियाबिंद इत्यादि का उपचार एलोपैथी से शीघ्र व सही होता है इसलिए पाठकों को सलाह दी जाती है की वह अन्य प्रणालियों की विशेषताओं को भी समझे व उनसे परहेज ना करें।

हमें अत्यंत प्रसन्नता है कि **डॉ. मुस्कान सक्सेना** ने विभिन्न रोगों, उनके कारणों तथा प्राकृतिक उपचार पद्धतियों को अत्यंत सरल, व्यावहारिक और स्पष्ट भाषा में इस पुस्तक के माध्यम से प्रस्तुत किया है। उनका यह प्रयास केवल एक पुस्तक लेखन नहीं, बल्कि समाज में स्वास्थ्य जागरूकता का एक महत्वपूर्ण अभियान है। हम उनके परिश्रम, समर्पण और दूरदृष्टि की सराहना करते हुए उन्हें हृदय से धन्यवाद एवं शुभकामनाएँ देते हैं।

हम विशेष रूप से **सुरेश जी राठी** का भी आभार व्यक्त करते हैं, जिन्होंने इस पुस्तक के प्रकाशन का विचार रखा और इसकी जिम्मेदारी को गंभीरता और उत्साह के साथ स्वीकार किया तथा इसे पाठकों तक पहुँचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उनके सहयोग से यह ज्ञान व्यापक समाज तक पहुँचेगा।

हमारा दृढ़ विश्वास है कि यह पुस्तक केवल रोगी और चिकित्सकों के लिए ही नहीं, बल्कि प्रत्येक परिवार के लिए उपयोगी सिद्ध होगी। जिस प्रकार घर में आवश्यक औषधियाँ रखी जाती हैं, उसी प्रकार स्वास्थ्य संबंधी सही ज्ञान भी प्रत्येक घर में उपलब्ध होना चाहिए। यह पुस्तक लोगों को प्रकृति से पुनः जुड़ने, संतुलित जीवन अपनाने और निरोग रहने की प्रेरणा देगी।



**माधोदास मोदी**  
( मुख्य संरक्षक )



**योगेश माहेश्वरी**  
( प्रबंध न्यासी )  
☎ 9413329749



**वंदना मोदी**  
( सह-प्रबंध न्यासी )  
☎ 9829013472







## प्रकाशक की कलम से

इस पुस्तक को प्रकाशित करने का विचार मेरे मन में इसलिए आया, ताकि **व्यस्त दिनचर्या में उलझे सामान्य व्यक्ति को बिना या बहुत कम चिकित्सा खर्च के** स्वस्थ रहने का मार्ग मिल सके। आज चिकित्सा पर होने वाला खर्च लगातार बढ़ रहा है, जबकि हमारे आसपास ही ऐसे **सरल, प्राकृतिक और घरेलू उपाय** मौजूद हैं, जिनसे हम स्वयं अपने स्वास्थ्य की रक्षा कर सकते हैं। इस पुस्तक का उद्देश्य रोगों का इलाज नहीं, बल्कि **रोग आने से पहले जीवन को संतुलित करना** है।

जीवन की एक गहरी सच्चाई है— **जो इंसान मस्त भी रहता है और व्यस्त भी, वही वास्तव में स्वस्थ रहता है**। आज हम स्वयं को बहुत बुद्धिमान समझते हैं, परंतु प्रकृति से दूर होते जा रहे हैं। प्राकृतिक चिकित्सा (नेचुरोपैथी) का मूल सिद्धांत है— **प्रकृति के साथ सामंजस्य**। पंचतत्त्व—पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश तत्व के संतुलन से शरीर स्वयं को स्वस्थ रखने की अद्भुत शक्ति जाग्रत होती है। जब हम प्रकृति के नियमों के अनुसार जीते हैं, तो शरीर स्वयं उपचार करना शुरू कर देता है।

स्वस्थ जीवन कोई एक दिन की प्रक्रिया नहीं, बल्कि **निरंतर मेहनत और अनुशासन का परिणाम** है। हमेशा **प्राकृतिक जीवनशैली** अपनाना और **सप्ताह में एक दिन उपवास** रखना शरीर को विषमुक्त करता है। प्रतिदिन आधे घंटे का सूर्य स्नान ऊर्जा, सकारात्मकता और जीवनशक्ति का प्राकृतिक स्रोत है।

मेरा दृढ़ विश्वास है कि **जब तक मनुष्य जीवन की इन पाँच मूल बातों को नहीं अपनाता, तब तक वह पूर्णतः स्वस्थ नहीं रह सकता— प्रेम, परिवार, परमात्मा, परिश्रम एवं प्रकृति**। यही पाँच स्तंभ स्वस्थ शरीर, शांत मन और संतुलित जीवन की नींव हैं। साधारण बीमारी में हम लोग दवाई लेकर उस बीमारी को दबा देते हैं। दूसरी ओर, जानवरों के पास सीमित बुद्धि होती है, वे कभी—कभी सबसे असाधारण भोजन भी कर लेते हैं, फिर भी वे प्रकृति का अनुसरण करते हैं— नंगे पाँव चलते हैं, बीमार होने पर धूप, पानी और उपवास से स्वयं को संतुलित करते हैं। तो प्रश्न उठता है— **वास्तव में समझदार कौन है : जानवर या मनुष्य?** इस पुस्तक के प्रकाशन में मेरी धर्मपत्नि शशि राठी और पुत्र—पुत्रवधु सौरभ—वर्षा राठी की सहभागिता रही। साथ ही **दीपा अरोड़ा, अशोक वर्मा, दीपक सारड़ा** इत्यादि का भी विशेष योगदान रहा, इसके लिए इन सभी का हृदय से आभार।

**मैं डॉ. मुस्कान सक्सेना व स्वास्थ्य साधना केन्द्र के सभी ट्रस्टीयों का आभार प्रकट करता हूँ कि उन्होंने मुझे इस पुस्तक के प्रकाशन करने की अनुमति दी है।**

© 9829022840

www.sureshrathi.org

sureshrathi@gmail.com

youtube.com/c/SureshRathiCa

www.facebook.com/ sureshrathi

www.instagram.com/sureshrathi

www.linkedin.com/in/sureshrathi



**स्वास्थ्य साधना केन्द्र**



**Suresh Rathie**  
Wealth Creator thru Systematic Investment





# डॉ. पीयूष पंड्या की कलम से

**अपने** जीवन को प्रकृति को समर्पित करने से पहले आपको प्रकृति को समझना होगा। जब से मैंने प्राकृतिक चिकित्सक के रूप में कार्य शुरू किया है तब से अभी तक सैकड़ों मरीजों को बिना दवाई स्वस्थ करने का कार्य किया है।

1985 में मैंने प्राकृतिक चिकित्सा की ओर कदम बढ़ाए। वडोदरा गुजरात में विनोबा आश्रम (निसार्गोपचार केंद्र) से कार्य आरम्भ किया। उसके बाद अभी तक लोगों को प्रकृति की ओर ले जाने का कार्य कर रहा हूँ।

गुजरात के सावर कुंडला स्थित प्राकृतिक चिकित्सालय में मैंने सफलतापूर्वक 10 साल, एवं गुजरात के व्यारा स्थित सी एन के होम्योपैथी मेडिकल कॉलेज द्वारा संचालित छगनभाई प्राकृतिक चिकित्सालय में 9 साल तक सफलता पूर्वक कार्य किया इतना ही नहीं वहाँ नियमित योग क्लास का संचालन भी किया और लोगों को प्रकृति की ओर ले जाने का कार्य किया। इसके पहले मैंने स्वास्थ्य साधना केंद्र, जोधपुर में 12 साल तक अपनी सेवाएं प्रदान करते हुए केन्द्र के विकास में अपने कार्य का योगदान दिया।

पिछले 40 सालों से प्राकृतिक चिकित्सक एवं योग के प्रचार प्रसार के लिए कार्यरत हूँ। आज 74 साल की उम्र में भी पूर्ण स्वस्थ रूप से अपने वतन वडोदरा से लोगों को स्वस्थ रखने का कार्य ऑनलाइन कर रहा हूँ। **इस कार्य के लिए मुझे स्वास्थ्य साधना केंद्र, जोधपुर के पूर्व ट्रस्टी श्री सुरेशजी राठी का मार्गदर्शन भी प्राप्त कर रहा हूँ।**

व्यक्ति अगर अपने जीवन में संयम रखें, और अच्छे स्वास्थ्य के साथ जीने का संकल्प लें तो कभी बीमार नहीं हो सकता। अपने कार्य काल में मैंने होम्योपैथी और एलोपैथी के इंटरन स्टूडेंट्स को भी प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा प्रशिक्षित करने का कार्य किया।

देश के अनेक स्वास्थ्य संस्थानों के सेमिनार एवं ओरिएंटेशन कार्यक्रम में भी भाग लिया। जिसमें दिल्ली की सेंट्रल काउंसिल ऑफ नेचुरोपैथी एंड योग, पुणे महाराष्ट्र में नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ नेचुरोपैथी, एवं इंटर नेशनल ऑर्गेनाइजेशन ऑफ नेचुरोपैथी, जोधपुर आयुर्वेदिक यूनिवर्सिटी द्वारा संचालित BNYS के डिग्री कोर्स में पाठ्यक्रम को तैयार करने में भी सहयोगी रहा।

**श्री सुरेश जी राठी की तरफ से मैंने निःशुल्क परामर्श देने का निश्चय किया है। फोन करके परामर्श लेने का समय रोजाना प्रातः 10-1 बजे तक व WhatsApp पर कभी भी अपनी स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या भेज सकते हैं, उसका जबाब दिया जायेगा।**

**पियूष पंड्या**  
( गुजरात )

☎ 9327341915

E-mail : [piyushpandya917@gmail.com](mailto:piyushpandya917@gmail.com)





# BEST YOUTUBE CHANNEL FOR HEALTH

- Suresh Rathi

CHANNAL NAME	SPEAKER
01. ACHARYA BALKRISHNA	ACHARYA BALKRISHNA
02. ACHARYA MANISHJI	ACHARYA MANISH
<b>03. ARUN RISHI (SWARGEEYA)- GOOD HEALTH WITHOUT MONEY</b>	ARUN RISHI
04. ASKDOCTOR JO-(WIDE VARIETIES OF PHYSICAL THERAPY VIDEOS)	DR JO
05. AVI AYURVEDIC ZONE	DR BISWAROOP ROY CHOUDHARY
06. BHARAT YOGA	ACHARYA PRATISHTHA JI
<b>07. DR B M HEGDE FANS CLUB (CARDIOLOGIST)</b>	DR B M HEGDE
08. DR BHIKAM CHAND JI PRAJAPATI (BHAJI)	DR. B C PRAJAPATI
09. DR DIXIT LIFESTYLE (DIABETES)	DR JAGANNATH DIXIT
<b>10. DR MADAN MODI (KITCHEN THERPY)</b>	DR MADAN MODI
11. FIT BHARAT	SHIVANGI DESAI
12. FIT TAK	SHOBHA MAKKAR
13. FOOD SAFETY AND STANDARDS AUTHORITY OF INDIA	GOVT. OFFICIAL CHANNEL
14. FREEDOM FROM DIABETES (DIABETES EXPERT)	DR PRAMOD TRIPATHI
15. GENERIC MEDICINE	IMRAN
16. GUNJAN SHOUTS	GUNJAN TANEJA
17. HEALTHY HAMESHA	DR SALEEM ZAIDI
18. HEARTFULNESS MEDITATION HINDI	KAMLESH PATEL (DAAJI)
19. HIMANI'S HAPPINESS HUB	HIMANI SHAH
20. LAUGHTER GURU	DR MADAN KATARIA
21. MILLET MAGIC	DR KHADAR VALI
22. NATURAL LIFE STYLE	MOHAN GUPTA & PUSHPA BANSAL
<b>23. OJAS LIFE</b>	ATUL SHAH
<b>24. RAJIV DIXIT JI OFFICIAL</b>	RAJIV DIXIT
25. REIKI HEALING FOUNDATION (AUTHOR MILK: A SILENT KILLER)	DR N K SHARMA
26. RUJUTA DIWEKAR OFFICIAL	RUJUTA DIWEKAR
<b>27. SAAOL HEART CENTER (REVERSING HEART DISEASE)</b>	DR BIMAL CHHAJER
28. SADGURU HINDI	SADGURU
29. SAMARTH MANAS	SAMARTH MANAS
<b>30. SATVIC MOVEMENT</b>	SUBAH SARAF
31. SAURABH BOHTRA (YOGA EXPERT)	SAURABH BOHTRA
<b>32. SHARAN</b>	DR NANDITA SHAH
33. SUN TO HUMAN FOUNDATION	PARAM AALAY JI
<b>34. SWAMI RAMDEV</b>	BABA RAMDEV
<b>35. THE CPR MAN</b>	RAJENDRA TATER
36. THE YOGA INSTITUTE	DR HANSAJI YOGENDRA
37. VIPASSANA MEDITATION	S N GOENKA
38. YASH HOMEOPATHIC CENTRE JODHPUR	DR RAWAT CHOUDHARY





## अनुक्रमणिका

क्र. नं.		पृष्ठ सं.
01.	Five Elements Therapy ( पंचतत्व चिकित्सा )	01
	<b>–रोग एवं उपचार योजनाएँ–</b>	
02.	Acne/Pimples ( मुहाँसे )	02
03.	Allergic Rhinitis ( एलर्जी से नाक बहना )	03
04.	Alzheimer's Disease ( याददाश्त कम होना )	04
05.	Anaemia ( खून की कमी )	05
06.	Asthma ( अस्थमा / दमा )	06
07.	Cancer ( कैंसर )	07
08.	Chickenpox ( चेचक )	08
09.	Common Cold ( जुकाम )	09
10.	Constipation ( कब्ज )	10
11.	Dandruff ( डैंड्रफ )	11
12.	Dengue Fever ( डेंगू ज्वर )	12
13.	Depression ( उदासी/निराशा )	13
14.	Diabetes ( मधुमेह )	14
15.	Dysmenorrhea ( मासिक धर्म के दौरान दर्द )	15
16.	Eczema ( त्वचा की खुजली व सूजन )	16
17.	Epilepsy ( मिर्गी )	17
18.	Fatty Liver ( फैटी लिवर )	18
19.	Fibromyalgia ( शरीर में दर्द )	19
20.	Frozen Shoulder ( कंधे की जकड़न )	20
21.	Fungal Infection ( फंगस से होने वाला संक्रमण )	21
22.	Gastritis ( गैस्ट्राइटिस )	22
23.	Gout ( गठिया )	23
24.	Heart Disease ( हृदय रोग )	24
25.	Hernia ( हर्निया )	25
26.	Herpes ( हर्पीस )	26
27.	High Blood Pressure ( उच्च रक्तचाप )	27
28.	Indigestion ( अपच )	28
29.	Infertility ( बांझपन )	29
30.	Insomnia ( अनिद्रा )	30
31.	Jaundice ( पीलिया )	31
32.	Kidney Stone ( गुर्दे की पथरी )	32
33.	Leucorrhoea ( श्वेत प्रदर )	33
34.	Liver Cirrhosis ( लिवर सिरोसिस )	34





क्र. नं.		पृष्ठ सं.
35.	Loose Motions/ Diarrhea ( दस्त )	35
36.	Lumbar Spondylosis ( कमर की हड्डी की समस्या )	36
37.	Lung Fibrosis-ILD ( फेफड़ों की समस्या )	37
38.	Menopausal Disorder ( मासिक धर्म संबंधी विकार )	38
39.	Migraine ( माइग्रेन )	39
40.	Neuropathy ( नसों की कमजोरी )	40
41.	Obesity ( मोटापा )	41
42.	Osteoarthritis ( जोड़ों का घिसाव )	42
43.	Osteoporosis ( हड्डियों की कमजोरी )	43
44.	Parkinson's Disease ( कंपकंपी व चलने में समस्या )	44
45.	PCOD ( पी.सी.ओ.डी. )	45
46.	Peptic Ulcer ( आमाशय का छाला )	46
47.	Piles ( बवासीर )	47
48.	Pneumonia ( निमोनिया )	48
49.	Prostatitis ( प्रोस्टेट )	49
50.	Proteinuria ( पेशाब में प्रोटीन आना )	50
51.	Psoriasis ( त्वचा की पपड़ीदार बीमारी )	51
52.	Sinusitis ( साइनसाइटिस )	52
53.	Stress Disorder ( मानसिक तनाव )	53
54.	Thyroid ( थायरॉइड )	54
55.	Tonsillitis ( टॉन्सिल में सूजन )	55
56.	Typhoid Fever ( टाइफाइड ज्वर )	56
57.	Urticaria ( एलर्जी के चकत्ते/शरीर पर लाल चकत्ते पड़ना )	57
58.	Uterine Fibroid ( गर्भाशय में गाँठ )	58
59.	UTI ( मूत्र मार्ग संक्रमण )	59
60.	Vitiligo ( सफेद दाग )	60

### – उपचार पद्धतियाँ –

61.	Acupressure ( एक्युप्रेशर )	61
62.	Acupuncture ( एक्युपंकचर )	62
63.	Akshitrupan ( अक्षि तर्पण )	63
64.	Aloevera Paste ( ऐलोवेरा लेप )	64
65.	Anti Allergic Paste ( एंटी एलर्जिक लेप )	65
66.	Castor Oil Pack ( केस्टर ऑयल पैक )	66
67.	Cold Friction Bath ( ठण्डा घर्षण स्नान )	67
68.	Colon Hydrotherapy ( कोलोन हाइड्रोथेरेपी )	68
69.	EECP Therapy ( हृदय रोगियों के लिए )	69
70.	Enema ( एनिमा )	70





क्र. नं.		पृष्ठ सं.
71.	Fasting Therapy ( उपवास चिकित्सा )	71
72.	Gastro Hepatic Pack ( गैस्ट्रो हेपेटिक पैक )	72
73.	Hair Pack ( हेयर पैक )	73
74.	Hip Bath ( कटि स्नान )	74
75.	Hot and Cold Compress ( गर्म व ठण्डा सेक )	75
76.	Hot Foot Bath ( गर्म पाद स्नान )	76
77.	Immersion Bath ( सम्पूर्ण टब स्नान )	77
78.	Janu Basti ( घुटने के दर्द की चिकित्सा )	78
79.	Karnapooran ( कान चिकित्सा )	79
80.	Kidney Pack ( किडनी पैक )	80
81.	Liver Cleansing ( यकृत शुद्धिकरण )	81
82.	Magnet Therapy ( चुम्बक चिकित्सा )	82
83.	Massage ( मसाज )	83
84.	Mud Bath ( मिट्टी स्नान )	84
85.	Mustard Pack ( सरसों पैक )	85
86.	Nasyam ( नाक में घी डालना )	86
87.	Pack ( लपेट )	87
88.	Potli Massage ( जड़ी-बूटी द्वारा मसाज )	88
89.	Shankh Prakshalan ( शंख प्रक्षालन )	89
90.	Shatkriya ( षट्क्रिया )	90
91.	Shirodhara ( शिरोधारा )	91
92.	Steam Bath ( भाप स्नान )	92
93.	Sun Bath ( सूर्य स्नान )	93
94.	Udvardhanam ( सूखे चूर्ण या पाउडर मसाज )	94
<b>—स्वास्थ्य मार्गदर्शन—</b>		
95.	Laughter ( हँसने का महत्त्व )	95
96.	Meditation ( ध्यान का महत्त्व )	96
97.	Millet ( मिलेट्स - श्री अन्न के महत्त्व )	97
98.	भगवद् गीता में प्राकृतिक आहार का महत्त्व	98
99.	Cold & Soft Drink ( कोल्ड ड्रिंक या शीतल पेय के दुष्प्रभाव )	99
100.	Dairy Products ( डेयरी उत्पादों का स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव )	100
101.	Ghee & Oil ( घी और तेल के दुष्प्रभाव )	101
102.	Rice ( चावल के दुष्प्रभाव )	102
103.	Salt ( नमक के दुष्प्रभाव )	103
104.	Sugar ( शक्कर के दुष्प्रभाव )	104
105.	Wheat Flour ( मैदा के दुष्प्रभाव )	105
106.	Social Media ( सोशल मीडिया के दुष्प्रभाव )	106



क्र. नं.		पृष्ठ सं.
107.	इसका अंत कहाँ है ?	107
108.	स्वास्थ्य चालीसा	108-109
109.	Reference Books & Author Name	110-111
110.	Treatments at Swasthya Sadhna Kendra	112
111.	नंदकिशोर राठी रोग जाँच केन्द्र	113
112.	स्वास्थ्य साधना केन्द्र : सुविधाएँ एवं शुल्क	114



1. प्रकृति के बीच समय बिताने से तनाव कम होता है।
2. शुद्ध पानी का पर्याप्त मात्रा में सेवन करना जरूरी है।
3. नंगे पैर घास पर चलना शरीर को प्राकृतिक ऊर्जा देता है।
4. रोजाना योग और प्राणायाम करने से शरीर मजबूत रहता है।
5. रोजाना सूर्य की किरणों का सेवन करने से शरीर में ऊर्जा बढ़ती है।
6. मोबाइल और स्क्रीन का कम उपयोग करके प्रकृति से जुड़ना चाहिए।
7. सुबह जल्दी उठकर ताजी हवा में सांस लेना स्वास्थ्य के लिए उत्तम है।
8. प्रकृति के साथ जुड़कर रहना हमारे शरीर और मन दोनों के लिए लाभकारी है।
9. समय पर सोना और समय पर उठना शरीर की दिनचर्या को संतुलित करता है।
10. प्रकृति के नियमों का पालन करके हम एक स्वस्थ और खुशहाल जीवन जी सकते हैं।



इस पुस्तक में कुछ जगहों पर चिकित्सा क्षेत्र में उपयोग होने वाले तकनीकी शब्द ( हिन्दी और अंग्रेजी दोनों में ) दिए गए हैं। इन शब्दों के सरल अर्थ नीचे इस प्रकार समझाए गए हैं:

तकनीकी शब्द	साधारण भाषा	तकनीकी शब्द	साधारण भाषा
अवशोषण	अब्जॉर्प्शन	संश्लेषण	सिंथेसिस
एपिडर्मल बैरियर	त्वचा की बाहरी परत	श्लेष्मा	म्यूकस ( बलगम )
कटी	कमर	संरेखण	एलाइनमेंट
निर्जलीकरण	डीहाइड्रेशन	विषहरण	डीटॉक्सिफिकेशन
परिसंचरण	सर्कुलेशन	वृक्क	किडनी
प्रतिरक्षा	इम्यूनिटी	ऊतक	टिशू
प्रतिवर्ती क्रिया	रिफ्लेक्स एक्शन	यकृत	लिवर





## Five Elements Therapy ( पंचतत्त्वचिकित्सा )

**1. जल तत्व (Water Element) :** शरीर की लगभग 70 प्रतिशत संरचना जल से बनी है। यह प्रत्येक कोशिका, ऊतक एवं अंग को पोषण प्रदान करता है तथा शरीर के तापमान को संतुलित करता है।

**क्रिया :** सफाई, परिसंचरण, विषहरण (शरीर से विषाक्त पदार्थों का शोषण), सूजन कम करना, शांति प्रदान करना।

**चिकित्सा :** हाइड्रोथेरेपी, हिप बाथ, स्पाईनल बाथ, व्हालपूल बाथ, एनिमा आदि।

**2. अग्नि तत्व (Fire Element) :** अग्नि तत्व शरीर की जठराग्नि, पाचन क्रिया एवं मेटाबॉलिक क्रिया को नियंत्रित करता है।

**क्रिया :** मेटाबॉलिक क्रिया, प्रतिरक्षा, विटामिन—डी संश्लेषण।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को सक्रिय करना।

**चिकित्सा :** सूर्य स्नान, सौना बाथ, स्टीम बाथ, इन्फ्रारेड थेरेपी।

**3. वायु तत्व (Air Element) :** श्वसन द्वारा प्राप्त वायु शरीर की प्रत्येक कोशिका को ऑक्सीजन प्रदान करती है तथा मन और मस्तिष्क को स्थिर रखती है।

**क्रिया :** ऑक्सीजनेशन, तंत्रिका संतुलन, तनाव से राहत।

श्वसन प्रणाली की शुद्धि तंत्रिका तंत्र की शांति, मन की शुद्धि।

**चिकित्सा :** वायु स्नान, श्वसन व्यायाम, प्राणायाम, खुली हवा में भ्रमण।

**4. आकाश तत्व (Ether/Space Element) :** आकाश तत्व शरीर को आंतरिक विश्राम प्रदान करता है। भोजन से विराम देने पर शरीर स्वयं शुद्धि प्रक्रिया प्रारंभ करता है।

**क्रिया :** पाचन तंत्र को आराम, मानसिक स्पष्टता।

**चिकित्सा :** उपवास चिकित्सा, मौन साधना, ध्यान।

**5. पृथ्वी तत्व (Earth Element) :** पृथ्वी तत्व शरीर को स्थिरता, शक्ति व संतुलन प्रदान करता है। मिट्टी में प्राकृतिक शीतलता एवं शोषण शक्ति होती है।

**क्रिया :** त्वचा शुद्धिकरण, ठण्डक, सूजन कम करना, विषहरण।

**चिकित्सा :** मिट्टी चिकित्सा, क्ले पैक, मिट्टी स्नान।

“ जब आहार शुद्ध, विचार संतुलित  
और  
जीवन संयमित हो, तब रोग की संभावना क्षीण हो जाती है। ”



# Disease (रोग)

## Acne( मुहाँसे )

- **परिभाषा** – मुहाँसे एक सामान्य त्वचा विकार है जो मुख्यतः चेहरे, गर्दन, पीठ और कंधों पर देखा जाता है। यह तब होता है जब सेबेशियस ग्रंथियाँ अत्यधिक तेल (Sebum) बनाती हैं और रोमछिद्र अवरुद्ध हो जाते हैं। इससे सूजन और फुंसी जैसी संरचना उत्पन्न होती है।
- **रोग प्रक्रिया** – मुहाँसे में सेबेशियस ग्रंथियों की अधिक सक्रियता के कारण त्वचा पर अतिरिक्त तेल का निर्माण होता है। यह तेल और मृत कोशिकाएँ मिलकर रोमछिद्रों को बंद कर देती हैं। इस बंद छिद्र में क्यूटिबैक्टीरियम एक्नेस (Cutibacterium Acnes) नामक जीवणु पनपता है, जिससे स्थानीय सूजन, लालिमा और दर्दयुक्त फुंसी बनती है। हार्मोनल असंतुलन (विशेषकर एंड्रोजन का बढ़ना) इस स्थिति को और बढ़ाता है।
- **कारण** – किशोरावस्था में हार्मोनल परिवर्तन, तैलीय त्वचा, तनाव, अनिद्रा तथा कभी-कभी अनियमित जीवनशैली, असंतुलित आहार (जंक फूड, मीठा, तला भोजन), कॉस्मेटिक या केमिकल युक्त उत्पादों का अत्यधिक उपयोग, कब्ज या अपच की समस्या।
- **लक्षण** – चेहरे, गर्दन, पीठ या छाती पर दानें, लालिमा, सूजन और दर्द, ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स का बनना, पुराने मुँहासे के निशान, आत्मविश्वास में कमी और मानसिक तनाव।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – हार्मोन प्रोफाइल (टेस्टोस्टेरोन), फास्टिंग ब्लड शुगर।
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – फल (पपीता, तरबूज, सेब) या नींबू पानी पर उपवास। वेजीटेबल जूस (लौकी, खीरा, चुकंदर, गाजर) पर उपवास। शरीर से विषैले पदार्थ निकलते हैं, रक्त शुद्ध होता है, तैलीय ग्रंथियों की क्रिया संतुलित होती है। सप्ताह में एक दिन तरल उपवास लाभदायक।
  2. **आहार चिकित्सा** – शरीर को डिटॉक्स करने हेतु दिन की शुरुआत गुनगुने नींबू, शहद पानी से करें। फलाहार में पपीता, सेब, अनार लें। लौकी, खीरा, चुकंदर, गाजर (स्टीम), तुरई, टिंडा, परवल शामिल करें। लौकी, ऐलोवेरा का जूस लें।
  3. **जल चिकित्सा** – फेशियल स्टीम : नीम या तुलसी के पत्ते डालकर भाप लें। इससे रोमछिद्र खुलते हैं। ठंडा सेक – सूजन कम करने हेतु ठंडा सेक दिन में दो बार करें। एनिमा – कब्ज दूर करने हेतु नींबू/नीम जल एनिमा लें।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – फेस पैक – मुल्तानी मिट्टी, नीम पाउडर व ऐलोवेरा जेल का मिश्रण चेहरे पर लगाएँ। मिट्टी स्नान – सप्ताह में दो बार यह रक्त शुद्ध करती है और त्वचा को ताजगी देती है।
  5. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – सिर और चेहरों की हल्की मालिश – नीम या नारियल तेल से करें। यह रक्त प्रवाह सुधारता है और तैलीय संतुलन बनाए रखता है। मुँहासों को दबाना या छेड़ना बिल्कुल नहीं।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : सर्वांगासन, मत्स्यासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, हलासन। प्राणायाम : कपालभाति, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, शीतली।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम** – मानसिक तनाव से बचे, ध्यान करें। प्रतिदिन 8 घंटे की नींद लें। गुनगुना पानी अधिक पिएँ। नियमित योग व संतुलित आहार रखें।





## Allergic Rhinitis ( एलर्जी से नाक बहना )

- **परिभाषा** – यह एक एलर्जिक विकार है जिसमें शरीर का प्रतिरक्षा तंत्र (Immune System) किसी एलर्जन जैसे धूल, परागकण, इत्र, धुआँ या जानवरों के बालों के प्रति अतिसंवेदनशील हो जाता है। इससे नाक की श्लेष्मा झिल्ली में सूजन हो जाती है और नाक से पानी आना, छींक आना, खुजली और जमाव जैसे लक्षण दिखाई देते हैं।
- **रोग प्रक्रिया** – जब व्यक्ति किसी एलर्जन के संपर्क में आता है तो शरीर का प्रतिरक्षा तंत्र उसे हानिकारक मानकर प्रतिक्रिया करता है। इससे IgE एंटीबॉडी बनती हैं, जो मास्ट कोशिकाओं को सक्रिय करती हैं। ये कोशिकाएँ हिस्टामिन और अन्य रासायनिक पदार्थ छोड़ती हैं। जिससे नाक की रक्त वाहिकाएँ फैल जाती हैं, श्लेष्मा स्त्राव बढ़ जाता है और नाक की झिल्ली में सूजन आ जाती है।
- **कारण**– धूल, धुआँ, परागकण, फफूंद, इत्र, परफ्यूम, डियोडरेंट्स, पशुओं के बाल या पंख, ठंडी हवा या मौसम परिवर्तन, मानसिक तनाव, आनुवांशिक प्रवृत्ति।
- **लक्षण**– बार-बार छींक आना, नाक से पानी बहना या नाक बंद होना, नाक, आँख, कान या गले में खुजली, आँखों से पानी आना और लाल होना, सिरदर्द, थकान, नींद में परेशानी, ध्यान केंद्रित न कर पाना।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – सीरम IgE, ईओसिनोफिल काउंट।
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – गुनगुना हल्दी पानी या हल्दी दालचीनी काढ़ा। वेजिटेबल सूप (लौकी, पालक, गाजर, चुकंदर) अदरक व जीरा डालकर लें। तुलसी व शहद जल का सेवन।
  2. **आहार चिकित्सा** – ताजे फल, हरी सब्जियाँ, अंकुरित अनाज, नींबू, अदरक, तुलसी, लहसुन का सेवन करें। सुबह गुनगुना पानी में नींबू व शहद का सेवन करें। विटामिन सी युक्त फल (आँवला, संतरा, अमरुद) प्रतिरक्षा बढ़ाते हैं। डेयरी उत्पाद, ठंडा पानी, तली-भूनी व प्रोसेस्ड वस्तुओं से बचे।
  3. **जल चिकित्सा** – जलनेती : प्रतिदिन सुबह हल्के गुनगुने नमक वाले पानी से करें। स्टीम इनहेलेशन—नीलगिरी या पुदीने का तेल डालकर भाप लें। हल्दी, नमक, अमरुद पत्ते, गुनगुने पानी में डालकर गरारे करें।
  4. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – चेहरे की मसाज करें। साइनस पोइन्ट्स पर प्रेशर देने से बंद नाक खुलती है और सिरदर्द कम होता है।
  5. **योग व प्राणायाम** – आसन : भुजंगासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन।  
प्राणायाम : अनुलोम—विलोम, कपालभाति, सूर्य भेदी, भ्रामरी, नाड़ी शोधन।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**– घर स्वच्छ रखें, बिस्तर की चादरें रोज बदलें। धूम्रपान और ठंडे पेय से परहेज करें। प्रतिदिन योग, ध्यान और गहरी सांस लेने का अभ्यास करें। सकारात्मक सोच रखें और पर्याप्त नींद लें।



# Alzheimer's Disease ( याददाश्त कम होना )

- **परिभाषा**– अल्जाइमर रोग एक प्रगतिशील तंत्रिका विकार है, जिसमें स्मृति, सोचने की क्षमता और व्यवहार धीरे-धीरे प्रभावित होने लगते हैं।
- **रोग प्रक्रिया**– इस रोग में मस्तिष्क की तंत्रिका कोशिकाओं के बीच असामान्य प्रोटीन जमाव हो जाता है। इससे न्यूरोन्स के बीच संचार बाधित होता है, स्मृति केंद्र सिकुड़ने लगते हैं और मस्तिष्क की कार्यक्षमता धीरे-धीरे घटने लगती है।
- **कारण**
  1. बढ़ती उम्र
  2. आनुवांशिक प्रभाव
  3. ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस
  4. लंबे समय तक मानसिक तनाव
  5. जीवनशैली संबंधी कारण
- **लक्षण**
  1. भूलने की आदत
  2. व्यवहार में बदलाव
  3. भ्रम की स्थिति
  4. बोलने में कठिनाई
  5. निर्णय क्षमता में कमी
  6. हाल की घटनाएँ याद न रहना
- **आवश्यक रक्त जाँच** – विटामिन B12, थायरोइड प्रोफाइल।
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा**– फलाहार पर उपवास, हल्का जूस उपवास, मस्तिष्क कोशिकाओं की सफाई में सहायक।
  2. **आहार चिकित्सा**– एंटीऑक्सीडेंट युक्त भोजन, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फल, अंकुरित अनाज लें। चीनी व रिफाइनड तेल से परहेज।
  3. **जल चिकित्सा**– ठंडी सिर पट्टी, गुनगुना स्नान, मानसिक शांति प्रदान करता है।
  4. **मिट्टी चिकित्सा**– सिर पर मिट्टी पट्टी, मानसिक उत्तेजना को शांत करती है।
  5. **योग व प्राणायाम**– आसन : ताड़ासन, शवासन ।  
प्राणायाम : अनुलोम–विलोम, भ्रामरी।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**
  1. सकारात्मक वातावरण।
  2. नियमित दिनचर्या।
  3. पर्याप्त नींद।
  4. मानसिक सक्रियता बनाए रखना।





## Anaemia ( खून की कमी )

- **परिभाषा** – एनीमिया या रक्ताल्पता एक ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं की मात्रा सामान्य से कम हो जाती है। इसके कारण शरीर के ऊतकों को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती जिससे थकान, कमजोरी और सुस्ती महसूस होती है।
- **रोग प्रक्रिया** – जब शरीर में लोह तत्व, विटामिन B12 या फॉलिक एसिड की कमी होती है, तो हीमोग्लोबिन का निर्माण बाधित हो जाता है। हीमोग्लोबिन लाल रक्त कोशिकाओं में पाया जाने वाला प्रोटीन है जो ऑक्सीजन को ऊतकों तक पहुँचाता है। यदि लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या घटती है या उनका निर्माण धीमा हो जाता है, तो शरीर के ऊतकों में ऑक्सीजन की कमी होती है जिससे थकावट, चक्कर, त्वचा में पीलापन आदि लक्षण उत्पन्न होते हैं।
- **कारण** – आयरन, फोलिक एसिड या विटामिन B12 की कमी, अत्यधिक रक्तस्राव (जैसे मासिक धर्म या चोट से), पाचन तंत्र के विकार जैसे गैस्ट्रिक, अल्सर, हुकवर्म संक्रमण, दीर्घकालिक रोग (किडनी, लिवर रोग आदि), असंतुलित आहार एवं भूख की कमी।
- **लक्षण** – अत्यधिक थकान और कमजोरी, त्वचा का पीला या सफेद रंग, साँस लेने में कठिनाई, हृदय गति तेज होना, चक्कर आना या सिर भारी लगना, बाल झड़ना और नाखूनों का टूटना।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – CBC, सीरम आयरन, फेरिटिन।
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – जूस (गाजर, चुकन्दर, व्हीटग्रास, अनार, पालक) पर उपवास। अधिक कमजोरी होने पर उपवास न करें। उपवास के बाद लोह तत्व युक्त प्राकृतिक आहार जैसे हरी पत्तेदार सब्जियाँ व गुड़ का सेवन करें।
  2. **आहार चिकित्सा** – लोह तत्व से भरपूर आहार – पालक, चुकन्दर, गुड़, खजूर, किशमिश, तिल, अनार। विटामिन B12 और फोलिक एसिड युक्त खाद्य पदार्थ – दूध, दही, अंकुरित दाले, हरी पत्तेदार सब्जियाँ। भोजन के साथ नींबू या आँवला लेने से आयरन का अवशोषण बढ़ता है। परिष्कृत भोजन जैसे चाय, कॉफी और जंक फूड से बचे।
  3. **जलचिकित्सा** – स्पाइनल बाथ और कटि स्नान से रक्त संचार में सुधार होता है।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – पेट पर मिट्टी की पट्टी लगाने से पाचन शक्ति बढ़ती है।
  5. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – हल्की मालिश से रक्त परिसंचरण बेहतर होता है।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : सर्वांगासन, भुजंगासन, पवनमुक्तासन, मकरासन, सूर्य नमस्कार।  
प्राणायाम : अनुलोम–विलोम, भ्रामरी, कपालभाति से शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम** – संतुलित और पौष्टिक भोजन ग्रहण करें। देर रात जागने, तनाव और अधिक श्रम से बचें। नियमित व्यायाम और धूप सेवन करें। समय–समय पर रक्त की जाँच कराते रहें।



## Asthma ( अस्थमा/ दमा )

- **परिभाषा** – दमा एक दीर्घकालीन श्वसन तंत्र का विकार है जिसमें फेफड़ों की श्वसन नलिकाओं में सूजन व संकुचन के कारण हवा के प्रवाह में रुकावट उत्पन्न करती हैं, जिससे रोगी को सांस लेने में कठिनाई होती है।
- **रोग प्रक्रिया** – दमा में श्वसन नलिकाओं की भीतरी परत में सूजन होती है, इससे ब्रोन्कियल हाइपर रिस्पान्सिवनेस बढ़ जाती है, अर्थात् वायु मार्ग बहुत संवेदनशील हो जाते हैं। परिणामस्वरूप जब रोगी किसी एलर्जन, ठंडी हवा के संपर्क में आता है, तो श्वसन नलिकायें संकुचित हो जाती हैं। इससे श्लेष्मा का अत्यधिक स्त्राव होता है और हवा का प्रवाह रुक जाता है।
- **कारण**– आनुवांशिक प्रवृत्ति, एलर्जी (धूल, परागकण, पालतू जानवर, परफ्यूम आदि), वायु प्रदूषण, सिगरेट का धुआँ, मौसम में बदलाव, ठंडी हवा, ठंडे पेय पदार्थ, मानसिक तनाव और चिंता, कमजोर प्रतिरक्षा तंत्र।
- **लक्षण**– साँस लेने में कठिनाई या हाँफना, खाँसी (विशेषकर रात या सुबह में), सीने में जकड़न, साँस लेते समय सिटी जैसी आवाज (Wheezing Sound), थकान या कमजोरी महसूस होना।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – CBC, ईओसिनोफिल काउंट, IgE
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – फलाहार (पपीता, सेब, भुना अमरुद) पर उपवास करें। अदरक, तुलसी, काली मिर्च और शहद का काढ़ा। सब्जियों (लौकी, पालक, चुकंदर, अदरक) व मूँग दाल सूप का सेवन।
  2. **आहार चिकित्सा** – ताजे फल, हरी सब्जियाँ, सलाद, अंकुरित अनाज का सेवन करें। तुलसी, अदरक, हल्दी, शहद का नियमित सेवन करें। लहसुन की दो कलियाँ सुबह खाली पेट खाएँ। मल्टीग्रेन दलिया, बाजरा खिचड़ी, भुने चने का सेवन करें। डेयरी उत्पाद, तली-भुनी और ठंडी वस्तुओं से बचें।
  3. **जल चिकित्सा** – छाती पर गुनगुने पानी की सिकाई करें। स्टीम इनहेलेशन – गुनगुने पानी में नीलगिरी या पुदीना तेल डालकर लें। गर्म पाद स्नान – रक्त संचार बढ़ाता है।
  4. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – एंटी कोल्ड ऑयल (मैथी दाना, अजवायन, अदरक, लहसुन, सरसों तेल) से पीठ और छाती की मालिश करने से रक्त संचार सुधरता है।
  5. **पैक** – छाती पर कपूर नारियल तेल का पेक बाँधे। लहसुन, अदरक, प्याज, हल्दी का लेप लगाकर छाती पर गर्म पट्टी बांधें।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : भुजंगासन, मत्स्यासन, धनुरासन, सेतुबंधासन।  
प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, सूर्यभेदी, कपालभाति, भ्रामरी।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**– धूल, धुआँ, परफ्यूम और ठंडी हवा से बचें। धूम्रपान, एल्कोहल और तनाव से दूर रहे। नियमित व्यायाम, योग, ध्यान करें। पर्याप्त नींद ले और सकारात्मक सोच रखें। प्रतिदिन सुबह 15 से 20 मिनट सूर्य स्नान करें।





## Cancer ( कैंसर )

• **परिभाषा**— कैंसर एक ऐसी अवस्था है जिसमें शरीर की कोशिकाएँ असामान्य रूप से बढ़ने लगती हैं और शरीर की प्राकृतिक संरचना को नष्ट करने लगती हैं। यह रोग धीरे-धीरे अन्य अंगों में भी फैल सकता है।

• **रोग प्रक्रिया** — जब शरीर में विषैले तत्व, खराब जीवनशैली और कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता के कारण कोशिकाओं का प्राकृतिक नियंत्रण बिगड़ जाता है, तब कोशिकाएँ अनियंत्रित रूप से बढ़ने लगती हैं। इससे ट्यूमर बनता है और शरीर की स्व-नियंत्रण प्रणाली कमजोर हो जाती है।

### • कारण

- |                  |                     |                     |
|------------------|---------------------|---------------------|
| 1. असंतुलित आहार | 2. रसायन युक्त भोजन | 3. धूम्रपान व नशा   |
| 4. मानसिक तनाव   | 5. प्रदूषण          | 6. कमजोर पाचन शक्ति |

### • लक्षण

- |                          |                          |               |
|--------------------------|--------------------------|---------------|
| 1. अचानक वजन कम होना     | 2. अत्यधिक कमजोरी व थकान |               |
| 3. शरीर में गांठ या सूजन | 4. लंबे समय तक दर्द      |               |
| 5. भूख न लगना            | 6. बार-बार संक्रमण       | 7. खून की कमी |

• **आवश्यक रक्त जाँच** — CBC, ट्यूमर मार्कर (रोग अनुसार)।

### • निवारण

1. **उपवास चिकित्सा** — अल्प उपवास या फलाहार, उपवास से शरीर में ऑटोफैगी (नयी कोशिका बनने की प्रक्रिया) सक्रिय होती है। विषैले तत्व बाहर निकलते हैं। केवल चिकित्सकीय देख-रेख में।

2. **आहार चिकित्सा**— पूर्णतः शाकाहारी, सात्विक व प्राकृतिक आहार, ताजे फल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, अंकुरित अनाज व कच्ची सब्जियाँ, रसायन-मुक्त भोजन, अधिक पानी व प्राकृतिक जूस, प्रोसेस्ड व तले हुए भोजन से परहेज।

3. **जल चिकित्सा**— ठंडी कमर पट्टी, गीली चादर लपेट, एनिमा द्वारा आँतों की सफाई, रक्त संचार में सुधार।

4. **मिट्टी चिकित्सा** — पेट व प्रभावित अंग पर मिट्टी की पट्टी, सूजन व विषाक्तता में कमी, शीतल प्रभाव द्वारा कोशिकाओं को आराम।

5. **योग व प्राणायाम**— अनुलोम—विलोम, भ्रामरी, ध्यान, शरीर—मन संतुलन हेतु आवश्यक।

### • जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम

1. पर्याप्त विश्राम करें।
2. सकारात्मक सोच रखें।
3. तनाव मुक्त दिनचर्या अपनाएँ।



# Chickenpox ( चेचक )

- **परिभाषा** – चिकनपॉक्स एक संक्रामक रोग है जो वैरिसेला जोस्टर वायरस के कारण होता है। इसमें शरीर पर लाल दाने और पानी से भरे छोटे-छोटे फफोले निकल आते हैं जिनमें खुजली होती है।
- **रोग प्रक्रिया** – जब वायरस शरीर में प्रवेश करता है तो यह रक्त के माध्यम से त्वचा तक पहुँचता है। इसके प्रभाव से त्वचा पर लाल दाने बनते हैं जो बाद में पानी से भरे फफोलों में बदल जाते हैं। कुछ दिनों बाद ये फफोले सूखकर पपड़ी के रूप में गिर जाते हैं।
- **कारण**
  1. वैरिसेला जोस्टर वायरस का संक्रमण
  2. संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आना
  3. खांसी या छींक से संक्रमण फैलना
- **लक्षण**
  1. हल्का से मध्यम बुखार
  2. शरीर पर लाल दाने और फफोले
  3. खुजली और जलन
  4. थकान और कमजोरी
  5. सिरदर्द और भूख कम लगना
- **आवश्यक रक्त जाँच** – सामान्यतः लक्षणों के आधार पर पहचान, आवश्यकता होने पर रक्त परीक्षण
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – रोग की प्रारंभिक अवस्था में हल्का उपवास या फलाहार करने से शरीर को आराम मिलता है और विषैले पदार्थों को बाहर निकालने में सहायता मिलती है।
  2. **आहार चिकित्सा** – हल्का और सुपाच्य भोजन, ताजे फल और सब्जियाँ, अधिक पानी और तरल पदार्थ, तले और मसालेदार भोजन से बचना।
  3. **जल चिकित्सा** – हल्के गुनगुने पानी से स्नान त्वचा को स्वच्छ रखने और खुजली कम करने में सहायक होता है।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – मिट्टी लेप शरीर की गर्मी कम करने और त्वचा को ठंडक देने में सहायक होता है।
  5. **योग व प्राणायाम** – हल्के योगासन जैसे शवासन एवं अनुलोम-विलोम प्राणायाम शरीर की प्रतिरक्षा शक्ति बढ़ाने और रोग से शीघ्र उबरने में सहायक होते हैं।
- जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम** – संक्रमित व्यक्ति से दूरी रखना। व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखना। रोग के दौरान आराम करना। टीकाकरण कराना।



## Common Cold ( जुकाम )

- **परिभाषा** – सामान्य जुकाम एक वायरल संक्रमण है जो नाक, गले और श्वसन मार्ग में सूजन उत्पन्न करता है, जिससे छींक, गले में खराश, सिरदर्द, बुखार और खाँसी जैसे लक्षण होते हैं।
- **रोग प्रक्रिया** – वायरस नाक और गले की श्लेष्मा झिल्ली में प्रवेश करके वहाँ की कोशिकाओं को संक्रमित करता है। इससे सूजन, श्लेष्मा स्त्राव और प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया होती है। परिणामस्वरूप नाक बहना, छींक आना और गले में खराश जैसे लक्षण प्रकट होते हैं।
- **कारण**– वायरल संक्रमण (राइनोवायरस, कोरोनावायरस, एडिनोवायरस, इन्फ्लूएंजा वायरस आदि) मौसमी परिवर्तन – ठंडा मौसम, बारिश, तापमान में अचानक बदलाव, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आना (Droplet Infections), शरीर में विटामिन C या जिंक की कमी, अधिक ठंडा या बासी भोजन लेना।
- **लक्षण**– नाक बहना या बंद होना, गले में खराश, हल्का बुखार, छींक आना, सिरदर्द और शरीर में दर्द, थकावट और भूख कम लगना, हल्की खाँसी।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – CBC जरूरत होने पर।
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – गर्म हर्बल तरल आहार उपवास। तुलसी, अदरक, शहद जल। वेजिटेबल सूप (थोड़ा काली मिर्च एवं अदरक) का सेवन।
  2. **आहार चिकित्सा** – हल्का सुपाच्य भोजन – दलिया, सूप, उबली हुई सब्जियाँ। विटामिन C युक्त फल – आँवला, संतरा, नींबू, अमरुद। अदरक, तुलसी, शहद का सेवन रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। डेयरी उत्पाद, ठंडी चीजें और तले हुए भोजन से परहेज करें।
  3. **जल चिकित्सा** – फेशियल स्टीम : श्वसन मार्ग साफ करता है। गर्म पाद स्नान – शरीर से विषाक्त पदार्थों का निष्कासन करता है। गरारे – हल्दी, नमक पानी से करें। जल नेति – गुनगुने नमक के पानी से करें।
  4. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – चेहरे की मालिश करें और नाक में कुछ बूंदे घी या अणु तेल की डालें।
  5. **योग व प्राणायाम** – आसन : भुजंगासन, मत्स्यासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन।  
प्राणायाम : अनुलोम–विलोम, कपालभाति, सूर्य भेदी, भ्रामरी।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**– पर्याप्त नींद ले और तनाव से बचें। हाथों की नियमित सफाई करें। संतुलित आहार और नियमित योग अभ्यास करें। भीड़–भाड़ वाली जगहों पर मास्क का उपयोग करें। ठंडी चीजों से परहेज करें और शरीर को गर्म रखें।





## Constipation ( कब्ज )

- **परिभाषा** – कब्ज एक ऐसी अवस्था है जिसमें आँतों की गति धीमी पड़ जाती है, जिससे मल त्याग कठिन, अनियमित या अपूर्ण रूप से होता है। सामान्यतः यदि व्यक्ति 3 दिन या उससे अधिक समय तक मल त्याग नहीं कर पाता है तो इसे कब्ज माना जाता है।
- **रोग प्रक्रिया** : जब आँतों (Colon) में पानी का अत्यधिक अवशोषण हो जाता है, तो मल सूखकर कठोर हो जाता है। आँतों की गति धीमी हो जाने से मल आगे नहीं बढ़ता। लंबे समय तक मल रोकने से मलाशय की गतिविधि कम हो जाती है, जिससे प्राकृतिक वेग भी नहीं लगता।
- **कारण**– रेशेदार भोजन की कमी, पर्याप्त पानी न पीना, शारीरिक गतिविधि की कमी, मल त्याग की इच्छा को रोकना, तनाव या चिंता, नींद की कमी, कुछ दवाइयों का उपयोग ( जैसे – Anta Acids, Pain- Killers etc.)।
- **लक्षण**– मल त्याग में कठिनाई या सप्ताह में तीन से कम बार मल निष्कासन, मल का सूखना, कठोर होना, पेट में भारीपन, गैस या पेट का फूलना, मुँह का स्वाद खराब रहना, सिरदर्द व चिड़चिड़ापन।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – थायरॉयड प्रोफाइल, CBC
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – प्रारंभ में फल रस उपवास एक–दो दिन तक। नारियल पानी, नींबू पानी, संतरा या मौसमी, नाशपाती का रस लाभदायक। दिन भर फल या वेजीटेबल जूस लें, इससे आँते साफ होती है।
  2. **आहार चिकित्सा** – अधिक फाइबर युक्त भोजन – सलाद, हरी सब्जियाँ, साबुत अनाज, चिया सीड्स, फल। गुनगुना पानी प्रातः खाली पेट लें। रात्रि भोजन हल्का और समय पर लें। इसबगोल का सेवन रात में सोने से पहले। चाय, कॉफी, तले भोजन से परहेज।
  3. **जल चिकित्सा** – गरम ठंडा सेक (पेट पर) आँतों की गति बढ़ाने में सहायक। सिट्ज बाथ / कटी स्नान – मल त्याग को सुगम बनाता है। एनिमा – केस्टर ऑयल से, कोलोन हाइड्रो थेरेपी – बड़ी आँतों की सफाई के लिए श्रेष्ठ।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – पेट पर मिट्टी की पट्टी से आँतों की गति सुधरती हैं और पाचन क्रिया को बढ़ाती हैं। सम्पूर्ण शरीर मिट्टी स्नान सप्ताह में दो बार।
  5. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – पेट की हल्की मालिश (Clockwise direction), आँतों की मालिश (Colon) से मल की गति को दिशा मिलती है।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : पवनमुक्तासन, त्रिकोणासन, भुजंगासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, धनुरासन। प्राणायाम : कपालभाति, अनुलोम–विलोम, भ्रामरी।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**– प्रातः नियमित समय पर मल त्याग की आदत डालें। सुबह–सुबह गुनगुना नींबू पानी पिएँ। पर्याप्त नींद और तनाव मुक्त दिनचर्या रखें।



## Dandruff ( डैंड्रफ )

- **परिभाषा** - डैंड्रफ एक सामान्य स्कैल्प विकार है जिसमें सिर की त्वचा से मृत कोशिकाएँ अत्यधिक मात्रा में झड़ने लगती हैं। यह सिर पर सफेद या पीले रंग के परतदार कणों (Flakes) के रूप में दिखाई देते हैं, जिससे खुजली और जलन भी हो सकती है।
- **रोग प्रक्रिया** - डैंड्रफ मुख्यतः सिर की त्वचा में उपस्थित एक सूक्ष्म जीवाणु मलेसेजिया के अत्यधिक विकास से होता है। यह फंगस सेबम (Sebum) यानी स्कैल्प के तेल को तोड़कर ओलिक एसिड बनाता है। इससे त्वचा में जलन और सूजन होती है, जिससे त्वचा की ऊपरी परतें तेजी से झड़ने लगती हैं।
- **कारण**- बालों और सिर की नियमित सफाई न करना। अत्यधिक ऑयल या रासायनिक हेयर प्रोडक्ट का प्रयोग, मानसिक तनाव, हार्मोनल असंतुलन, मौसम परिवर्तन, फंगल संक्रमण, आवश्यक पोषण Vitamin B complex, Zinc, Omega 3 Fatty Acids की कमी।
- **लक्षण**- सिर में सफेद या पीले रंग की परतें (Flakes), खुजली और जलन, बालों का झड़ना, स्कैल्प में रूखापन या तैलीयपन, कभी-कभी बदबू या जलन।
- **आवश्यक रक्त जाँच** - विटामिन B12, विटामिन D
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** - नींबू शहद पानी, वेजीटेबल जूस (लौकी, गाजर, पालक, चुकन्दर) व फलाहार (पपीता, सेब) पर उपवास। स्कैल्प (Scalp) की सफाई होती है, तैलीय ग्रंथियों का संतुलन बनता है, फंगल वृद्धि में कमी।
  2. **आहार चिकित्सा** - आंवला, नीम, करेला, त्रिफला का सेवन करें। फास्ट फूड, अधिक तेल, चीनी से बचें। आहार में ताजे फल, सब्जियाँ और विटामिन B कॉम्प्लेक्स युक्त भोजन लें। नारियल पानी और अलसी के बीज उपयोगी।
  3. **जल चिकित्सा**- सिर पर ठंडी पट्टी -सिर की सूजन (Inflammation) और खुजली कम करता है। सिर स्नान (Head Bath) - ठंडे या गुनगुने पानी से सिर धोना, हफ्ते में दो तीन बार। स्टीम थेरेपी-हल्की भाप लेने से रोमकूप खुलते हैं और गंदगी निकलती है। नीम का रस या नीम पाउडर पानी में मिलाकर सिर धोएँ यह एंटीफंगल होता है।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** -सिर पर मिट्टी का लेप सप्ताह में दो बार लगाएँ। यह स्कैल्प से गंदगी और विषाक्त तत्वों को बाहर निकालता है।
  5. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** - सिर की हल्की मालिश नारियल तेल, आंवला तेल या भृंगराज तेल से करें। इससे रक्त संचार बढ़ता है और स्कैल्प को पोषण मिलता है। अत्यधिक ऑयलिंग से बचे यदि स्कैल्प तैलीय हैं।
  6. **योग व प्राणायाम** - आसन : शीर्षासन, सर्वांगासन, भुजंगासन, मत्स्यासन, बालासन। प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, कपालभाति, नाड़ी शोधन, भ्रामरी।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**- स्कैल्प को हमेशा साफ और सूखा रखें। ऑयली बाल वाले व्यक्ति सप्ताह में 3 बार शैम्पू करें। तनाव और मानसिक दबाव से बचे। दूसरों के कंधे, तौलिये या टोपी का प्रयोग न करें। आहार में फल और हरी सब्जियाँ शामिल करें।



## Dengue Fever ( डेंगू ज्वर )

- **परिभाषा**– डेंगू एक विषाणुजन्य संक्रमक रोग है, जो एडीज प्रजाति के मच्छर के काटने से फैलता है और तेज बुखार व रक्त कणिकाओं में कमी उत्पन्न करता है।
- **रोग प्रक्रिया**– डेंगू विषाणु रक्त में प्रवेश कर श्वेत रक्त कणिकाओं (WBC) को प्रभावित करता है, जिससे प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर होती है। इसके परिणामस्वरूप प्लेटलेट्स की संख्या घटने लगती है और रक्तस्राव की प्रवृत्ति बढ़ जाती है।
- **कारण**
  1. मच्छर जनित संक्रमण
  2. गंदा पानी जमा होना
  3. कमजोर प्रतिरक्षा क्षमता
- **लक्षण**
  1. तेज बुखार
  2. सिर व आँखों के पीछे दर्द
  3. जोड़ों व मांसपेशियों में दर्द
  4. उल्टी व मतली
  5. त्वचा पर चकत्ते
  6. प्लेटलेट्स में कमी
- **आवश्यक रक्त जाँच** – CBC, प्लेटलेट काउंट, NS1 एंटीजन।
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा**– अल्पकालिक रस उपवास, शरीर को विषमुक्त करने में सहायक।
  2. **आहार चिकित्सा**– तरल व सुपाच्य आहार, मौसमी फल, नारियल पानी, हल्का दलिया व सूप।
  3. **जल चिकित्सा**– शरीर पर गीली पट्टी, पैरों का ठंडे पानी से स्नान, निर्जलीकरण से बचाव।
  4. **मिट्टी चिकित्सा**– पेट व लिवर क्षेत्र पर मिट्टी पट्टी, शरीर की ऊष्मा कम करने में सहायक।
  5. **योग व प्राणायाम** – आसन : (तेज बुखार में योग न करें) शवासन, मकरासन (रिकवरी के बाद) प्राणायाम : दीर्घ श्वसन, अनुलोम–विलोम (हल्का)।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**
  1. मच्छर नियंत्रण।
  2. स्वच्छ वातावरण।
  3. पूर्ण विश्राम।





## Depression ( उदासी/निराशा )

- **परिभाषा** – डिप्रेशन वह मानसिक मनोदशा विकार है जिसमें लंबे समय तक उदासीनता, रुचि की कमी, ऊर्जा का अभाव और जीवन में आनंद का अभाव होता है।
- **रोग प्रक्रिया** – मस्तिष्क में सेरोटोनिन, डोपामिन, नॉरएड्रेनालिन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर का संतुलन बिगड़ जाता है। साथ ही हाइपोथैलेमिक पिट्यूटरी एड्रीनल (HPA) अक्ष अधिक सक्रिय हो जाता है, जिससे क्रोनिक कोर्टिसोल बढ़ता है जो मूड को नकारात्मक बनाता है।
- **कारण** – जीवन घटनाएँ (दुर्घटना, संबंध टूटना), जैविक (हार्मोन/जीन), पोषण कमी (विटामिन D, B12), क्रोनिक बीमारी, अकेलापन।
- **लक्षण** – निरंतर उदासी, नींद में कमी/अधिकता, भूख बदलना, थकान, आत्म नकारात्मक विचार, ध्यान की कमी, आत्महत्या विचार।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – थायरॉयड प्रोफाइल, विटामिन D, B12
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – एक से दो दिन हल्का जूस/फल उपवास (नींबू, अनार का रस)। ध्यान रखें रोगी का प्रोत्साहन और चिकित्सकीय निगरानी।
  2. **आहार चिकित्सा** – ओमेगा 3 (अखरोट, फ्लेक्स), विटामिन B समृद्ध अनाज/दालें, आँवला, रोजाना फल व सब्जियाँ, दही (यदि सहनशील)।  
एल्कोहल, बहुत अधिक कैफीन, प्रोसेस्ड फूड को बंद करें। सुबह सूरज की रोशनी (विटामिन डी) और हल्का व्यायाम। अश्वगंधा, ब्राह्मी, शंखपुष्पी – मानसिक संतुलन बनाए रखते हैं।
  3. **जल चिकित्सा** – सामान्य इमर्शन बाथ – शरीर को रिलेक्स करता है। स्पाइनल बाथ – 15 मिनट, मन को शांत करता है। गर्म व ठंडा पाद स्नान – रक्त संचार बढ़ाता है और तनाव घटाता है।  
एनिमा – पेट की शुद्धि से मानसिक हल्कापन मिलता है।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – पेट पर मिट्टी की पट्टी लगाने से शरीर की गर्मी कम होती है। माथे पर मिट्टी का लेप शांति और ठंडक प्रदान करता है। संपूर्ण शरीर मिट्टी स्नान – सप्ताह में दो बार लाभदायक।
  5. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – तिल का तेल या नारियल तेल से सिर, गर्दन और पीठ की मालिश करें। अरोमा ऑयल्स जैसे लैवेंडर, रोज़, जैस्मिन तेल से मसाज तनाव और चिंता घटाता है।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : शवासन, बालासन, भुजंगासन, पद्मासन, सूर्य नमस्कार।  
प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, उज्जयी, नाडी शोधन। ध्यान : रोजाना 15 से 20 मिनट का ध्यान मानसिक शांति देता है और “ऊँ” उच्चारण से मन एकाग्र होता है।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम** – नियमित नींद ले, देर रात तक मोबाइल या टी.वी. न देखें। सुबह सूरज की रोशनी में 15 से 20 मिनट वॉक करें। पॉजिटिव किताबें पढ़ें और दिनचर्या में कृतज्ञता अभ्यास शामिल करें। अल्कोहल, धूम्रपान से दूरी रखें।



## Diabetes ( मधुमेह )

- **परिभाषा** – मधुमेह एक दीर्घकालीन विकार है, जिसमें शरीर में रक्त शर्करा (Blood Sugar) का स्तर सामान्य से अधिक हो जाता है। इसका मुख्य कारण इंसुलिन हार्मोन की कमी या उसकी कार्यक्षमता में दोष होता है, जिसके कारण ग्लूकोज कोशिकाओं में उपयोग नहीं हो पाता और रक्त में एकत्रित हो जाता है।
- **रोग प्रक्रिया**– जब इंसुलिन हार्मोन की कमी या उसकी क्रिया में रुकावट होती है, तो ग्लूकोज कोशिकाओं में प्रवेश नहीं कर पाता, जिससे ऊर्जा उत्पादन कम हो जाता है और रक्त में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ जाती है। धीरे-धीरे यह स्थिति रक्त वाहिनियों, नसों, हृदय, आँखों और किडनी को नुकसान पहुँचाती है।
- **कारण**– आनुवांशिक कारण, असंतुलित आहार, मोटापा और शारीरिक निष्क्रियता, मानसिक तनाव, हार्मोनल असंतुलन, आयु बढ़ना।
- **लक्षण**– बार-बार पेशाब लगना, अत्यधिक प्यास लगना, अत्यधिक भूख लगना, वजन घटना, घावों का देर से भरना, दृष्टि धुंधलापन।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – फास्टिंग ब्लड शुगर, HbA1c
- **निवारण**
  1. **उपवासचिकित्सा** – करेला, खीरा, टमाटर, सदाबहार के जूस पर उपवास करे। फल (सेब, नाशपाती, अमरुद) पर उपवास करे। सदाबहार व नीम के पत्तों का रस लें।
  2. **आहार चिकित्सा** – सुबह खाली पेट मैथी दाना पेय या करेला रस पीना फायदेमंद हैं। साबुत अनाज, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, अंकुरित अनाज और फल (कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले) लें। गिलोय, कुटकी, चिरायता का काढ़ा बनाएँ। रोजाना आँवला, करेला, जामुन बीज पाउडर लाभदायक है। मीठा, तला-भुना, मेदा और पैकेज्ड फूड से बचे।
  3. **जल चिकित्सा** – गर्म-ठंडा सेक पेट पर 15 मिनट के लिए। गैस्ट्रोहिपेटिक पैक (GH Pack) – यकृत व अग्नाशय (Pancrease) पर काम करता है। गर्म कटि स्नान – 20 मिनट तक।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – पेट पर मिट्टी की पट्टी लगाने से रक्त में ग्लूकोज का स्तर नियंत्रित रहता है। पैरों पर मिट्टी लेप से थकान और जलन में राहत मिलती है।
  5. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – तेल मालिश रक्त संचार बढ़ाती है और स्नायु शिथिलता दूर करती है। एक्जूप्रेसर/मर्म चिकित्सा – अग्नाशय और यकृत से संबंधित बिंदुओं को उत्तेजित किया जाता है।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : भुजंगासन, मण्डुकासन, पश्चिमोत्तासन, हलासन, शवासन।  
प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, कपालभाति, भ्रामरी।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**– नियमित योगाभ्यास व शारीरिक गतिविधि। मानसिक तनाव नियंत्रण (ध्यान, प्राणायाम)। प्राकृतिक आहार अपनाएँ। नींद पूरी लेना। धूम्रपान, एल्कोहल एवं मीठे पेय पदार्थों से परहेज।



## Dysmenorrhea ( मासिक धर्म के दौरान दर्द )

- **परिभाषा** – जब मासिक धर्म के समय महिलाओं को निचले पेट, पीठ, कमर या जांघों में अत्यधिक दर्द, मरोड़, बैचेनी या थकान महसूस होती है, तो इस अवस्था को कष्टार्तव कहा जाता है। यह स्थिति हार्मोनल असंतुलन या गर्भाशय की असामान्य संकुचन के कारण होती है।
- **रोग प्रक्रिया** – मासिक धर्म के समय एंडोमेट्रियम (गर्भाशय की भीतरी परत) से प्रोस्टाग्लेन्डिन नामक हार्मोन निकलता है। जब इसका स्तर अधिक हो जाता है, तो गर्भाशय की पेशियाँ अत्यधिक संकुचित (Spasm) होने लगती हैं। जिससे रक्त प्रवाह कम हो जाता है और दर्द उत्पन्न होता है। रक्त संचार की कमी से गर्भाशय में ऑक्सीजन की कमी होती है, जिससे तीव्र पीड़ा, मरोड़ और बैचेनी होती है।
- **कारण**– हार्मोनल असंतुलन, अधिक तनाव, चिंता, मानसिक दबाव, शारीरिक कमजोरी या रक्ताल्पता, ठंड लगना, कब्ज, व्यायाम की कमी, गर्भाशय की विकृतियाँ, गॉठ या सिस्ट, अस्वच्छ मासिक धर्म आदतें।
- **लक्षण**– मासिक धर्म के समय निचले पेट में दर्द, पीठ या जांघों में खिंचाव व मरोड़, मतली, उल्टी या सिरदर्द, चिड़चिड़ापन, थकान, कमजोरी, कभी-कभी बेहोशी या मूड में परिवर्तन।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – CBC, हार्मोन प्रोफाइल।
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – फलाहार (सेब, पपीता, तरबूज, अनार, नाशपाती), वेजीटेबल जूस (लौकी, ऐलोवेरा, गाजर, खीरा) पर उपवास। तरल पदार्थ का सेवन करें।
  2. **आहार चिकित्सा** – लौकी, पपीता, चुकन्दर, हरी सब्जियाँ और गुड़ का सेवन करें। गर्म दूध में हल्दी मिलाकर पीना लाभकारी। ठंडा, जंक और अम्लीय भोजन से बचे। तुलसी, अदरक और दालचीनी चाय लाभदायक। गुड़ और तिल का सेवन रक्त बढ़ाता है, और हार्मोन संतुलित करता है। अशोक चूर्ण या अशोकारिष्ट स्त्रियों के लिए श्रेष्ठ टॉनिक।
  3. **जल चिकित्सा**
    1. गर्म कटि स्नान – 15 से 20 मिनट प्रतिदिन (गर्म पानी में बैठना)। यह गर्भाशय की मांसपेशियों को आराम देता है।
    2. गर्म ठंडा सेक – निचले पेट पर बारी-बारी से गर्म व ठण्डी सिकाई।
    3. एनिमा – कब्ज दूर करने हेतु हल्का गुनगुना एनिमा मासिक धर्म से 1 दिन पहले।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – पेट पर मिट्टी की पट्टी (20–30 मिनट) सूजन व दर्द कम करने हेतु। मिट्टी ठंडक प्रदान कर गर्भाशय की संकुचन क्रिया को नियंत्रित करती हैं।
  5. **योग व प्राणायाम** – आसन : सुप्तबद्धकोणासन, भुजंगासन, पवनमुक्तासन, शलभासन, सेतुबंधासन, पश्चिमोत्तानासन। प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, उज्जायी, नाड़ी शोधन।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**– नियमित व्यायाम व योगाभ्यास करें। तनाव, चिंता और क्रोध से बचें। पर्याप्त नींद लें (7 से 8 घंटे)। मासिक धर्म के समय स्वच्छता रखें। ठंडे पेय या भोजन से बचें। समय पर भोजन और पानी का सेवन करें।





## Eczema ( त्वचा की खुजली व सूजन )

- **परिभाषा** – एक्जिमा एक त्वचा संबंधी सूजन (Inflammatory Skin Disorder) हैं, जिसमें त्वचा लाल, खुजलीदार, सूजी हुई और कभी-कभी कटी हुई या रस बहाने वाली हो जाती है। यह रोग संक्रामक नहीं है, परंतु बार-बार होने वाला (Chronic Recurrent) विकार है।
- **रोग प्रक्रिया** – एक्जिमा में त्वचा की एपिडर्मल बैरियर कमजोर हो जाती है, जिससे एलर्जन, बैक्टीरिया या रासायनिक पदार्थ आसानी से त्वचा में प्रवेश कर जाते हैं। इससे प्रतिरक्षा प्रणाली अत्यधिक सक्रिय हो जाती है, जिससे सूजन, खुजली और लालिमा उत्पन्न होती है।
- **कारण**– आनुवांशिक प्रवृत्ति, मानसिक तनाव, एलर्जिक प्रतिक्रिया, डिटर्जेंट, साबुन, कॉस्मेटिक या धूल से सम्पर्क, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, अपच या शरीर में विषाक्त पदार्थ का संचय।
- **लक्षण**– त्वचा में खुजली और जलन, लालिमा और सूजन, फफोले बनना या तरल का रिसाव, त्वचा का मोटा या फटा हुआ होना, पुराने केस में त्वचा का काला पड़ना या खुरदरापन।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – IgE, CBC
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – हल्का फलों के रस पर उपवास या नींबू-शहद पानी उपवास दो से तीन दिन तक करवाया जा सकता है। इससे शरीर की आंतरिक सफाई होती है और विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं।
  2. **आहार चिकित्सा** – ताजे फल, सलाद, अंकुरित अनाज, हरी सब्जियाँ, नारियल पानी, खीरा, गाजर का सेवन। मसालेदार, तले भुने, डिब्बाबंद व खट्टी वस्तुएँ वर्जित। डेयरी प्रोडक्ट बंद रखें। दिनभर में पर्याप्त मात्रा में जल सेवन।
  3. **जल चिकित्सा** – स्थानीय ठंडा सेक – प्रभावित भाग पर ठंडी पट्टी लगाने से खुजली और सूजन में आराम मिलता है। तुलसी या नीम स्नान (Herbal Bath) – गुनगुने पानी में नीम के पत्ते या तुलसी उबालकर स्नान करने से संक्रमण कम होता है।
  4. **मिट्टी चिकित्सा**–मिट्टी की पट्टी या मिट्टी स्नान सप्ताह में दो से तीन बार। इससे त्वचा की गर्मी, सूजन और खुजली कम होती है तथा रक्त शुद्धिकरण में मदद मिलती है।
  5. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – हल्का मसाज नारियल तेल, ऐलोवेरा जेल या नीम तेल से करें। इससे त्वचा को नमी और पोषण मिलता है तथा रक्त प्रवाह सुधरता है।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : भुजंगासन, शवासन, धनुरासन, त्रिकोणासन।  
प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, कपालभाति, भ्रामरी, शीतली।  
ध्यान : तनाव नियंत्रण के लिए अत्यन्त उपयोगी।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**–तनाव मुक्त जीवन अपनाएँ। ध्यान और गहरी श्वास का अभ्यास करें। त्वचा को हमेशा साफ और नम बनाए रखें। कॉटन के कपड़े पहने। पर्याप्त नींद और जल सेवन करें।



## Epilepsy ( मिर्गी )

- **परिभाषा** — मिर्गी एक तंत्रिका संबंधी विकार है जिसमें बार-बार दौरे (**Seizures**) आते हैं। यह तब होता है जब मस्तिष्क की कोशिकाएँ असामान्य विद्युत गतिविधि करती हैं, जिससे शरीर में अचानक झटके, होश खोना या चेतना का अभाव हो सकता है।
- **रोग प्रक्रिया** - मिर्गी में मस्तिष्क की कोशिकाएँ अत्यधिक उत्तेजित हो जाती हैं। सामान्यतः मस्तिष्क की कोशिकाएँ आपस में न्यूरोट्रांसमीटर (जैसे GABA, ग्लूटामेट आदि) के माध्यम से नियंत्रित विद्युत संकेतों का आदान-प्रदान करती हैं। मिर्गी में यह नियंत्रण खत्म हो जाता है और अचानक विद्युत निर्वहन से दौरा उत्पन्न होता है। यह सेरेब्रल कॉर्टेक्स में उत्पन्न होता है और पूरे शरीर में असर दिखाता है।
- **कारण**- वंशानुगत कारण, सिर की चोट, मस्तिष्क का ट्यूमर, स्ट्रोक/लकवा, संक्रमण जैसे मेनिन्जाइटिस, एन्सेफलाइटिस, एल्कोहल या नशीली दवाओं का सेवन अचानक बन्द या कम करना, मेटाबॉलिज्म विकार जैसे रक्त में शर्करा की कमी, इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन, ऑक्सीजन की कमी या मस्तिष्क में रक्त की कमी।
- **लक्षण**- अचानक होश खोना, झटके, आँखों का ऊपर की ओर घूमना, मुँह से झाग निकलना, दौरे के बाद भ्रम या थकान, कभी-कभी मूत्र या मल पर नियंत्रण न रहना।
- **आवश्यक रक्त जाँच** - ब्लड शुगर, इलेक्ट्रोलाइट्स।
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** - अल्प उपवास (1 से 3 दिन) - नींबू पानी, नारियल पानी और वेजिटेबल जूस पर।
  2. **आहार चिकित्सा**- हल्का, पचने योग्य और सात्विक भोजन देना चाहिए। फलाहार (सेब, मौसमी, अमरुद, पपीता), सब्जियों का सूप (गाजर, लौकी, चुकंदर) और ताजी हरी पत्तेदार सब्जियाँ दी जा सकती हैं। शंखपुष्पी - स्मरण शक्ति और तंत्रिका शक्ति को बढ़ाता है। ब्राह्मी - मस्तिष्क टोनिक। अश्वगंधा - तनाव व चिंता कम करता है।
  3. **जल चिकित्सा** - सिर पर ठंडी पट्टी दौरे की स्थिति में लाभदायक। स्पाइनल बाथ - तंत्रिका तंत्र को शांति देता है। ठंडी कटि स्नान - मानसिक शांति के लिए उपयोगी। सामान्य इमर्शन बाथ (20 मिनट) - तंत्रिका तंत्र को आराम देता है।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** - पेट व सिर पर मिट्टी पट्टी : मानसिक तनाव को कम करता है।
  5. **योग व प्राणायाम** - आसन : शवासन, मकरासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन। प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, नाड़ी शोधन, गहरी श्वास का अभ्यास। ध्यान : रोजाना 15 से 20 मिनट तक ध्यान करने से मानसिक शांति और नियंत्रण बढ़ता है।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**- नियमित नींद (7-8 घंटे) लें। तेज रोशनी, शोर से बचें। नियमित व्यायाम, सूर्य स्नान करें। धूम्रपान, एल्कोहल, जंक फूड से परहेज करें।



## Fatty Liver ( फैटी लिवर )

- **परिभाषा** – फैटी लिवर वह अवस्था है जिसमें यकृत (Liver) में आवश्यकता से अधिक वसा जमा हो जाती है, जिससे उसकी कार्यक्षमता धीरे-धीरे कम होने लगती है।
- **रोग की प्रक्रिया** – जब भोजन से प्राप्त वसा का पाचन ठीक से नहीं हो पाता या लिवर पर अत्यधिक दबाव पड़ता है, तब वसा लिवर कोशिकाओं में जमा होने लगती है। इससे सूजन, एंजाइम असंतुलन और लिवर की सफाई क्षमता कम हो जाती है।
- **कारण**
  1. अधिक तैलीय व जंक फूड
  2. मोटापा
  3. शराब सेवन
  4. मधुमेह
  5. शारीरिक गतिविधि की कमी
  6. मानसिक तनाव
- **लक्षण**
  1. थकान
  2. पेट के दाहिने ऊपरी भाग में भारीपन
  3. अपच
  4. भूख कम लगना
  5. वजन बढ़ना
  6. कभी-कभी कोई स्पष्ट लक्षण नहीं
- **आवश्यक रक्त जाँच** – LFT ( लिवर फंक्शन टेस्ट ), लिपिड प्रोफाइल।
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा**– फलाहार या जूस उपवास, सप्ताह में 1 दिन अल्प उपवास, लिवर को विश्राम व पुनर्निर्माण में सहायता।
  2. **आहार चिकित्सा**– हल्का, कम वसा वाला आहार, हरी सब्जियाँ, लौकी, तोरी, करेला, फल (पपीता, सेब, अमरुद), साबुत अनाज व मिलेट्स का उपयोग करें। तले पदार्थों का सेवन, मीठे व प्रोसेस्ड भोजन से परहेज।
  3. **जल चिकित्सा**– लीवर क्षेत्र पर गीली पट्टी, सुबह गुनगुना पानी पीना, गुनगुना कटि स्नान।
  4. **मिट्टी चिकित्सा**– पेट पर मिट्टी की पट्टी, सूजन कम करने में सहायक, लिवर की गर्मी शांत करती है।
  5. **योग व प्राणायाम**– आसन : भुजंगासन, पवनमुक्तासन  
प्राणायाम : कपालभाति (हल्की मात्रा में), अनुलोम-विलोम।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**
  1. नियमित व्यायाम करें।
  2. वजन नियंत्रण करें।
  3. एल्कोहल से पूर्ण परहेज रखें।





## Fibromyalgia ( शरीरमेंदर्द )

- **परिभाषा-** फाइब्रोमायल्जिया एक दीर्घकालिक दर्द विकार है, जिसमें मांसपेशियों, जोड़ों और कोमल ऊतकों में व्यापक दर्द, जकड़न और थकान बनी रहती है, जबकि किसी स्पष्ट सूजन या संरचनात्मक क्षति के प्रमाण नहीं मिलते।
- **रोग प्रक्रिया-** इस रोग में केंद्रीय तंत्रिका तंत्र दर्द संकेतों के प्रति अत्यधिक संवेदनशील हो जाता है। मस्तिष्क और मेरुरज्जु (स्पाइनल कॉर्ड) दर्द को सामान्य से अधिक तीव्र रूप में अनुभव करते हैं। न्यूरोट्रांसमीटर असंतुलन, नींद विकार और तनाव इस प्रक्रिया को और बढ़ा देते हैं।
- **कारण**
  1. तंत्रिका तंत्र असंतुलन
  2. दीर्घकालिक तनाव
  3. हार्मोनल असंतुलन
  4. नींद की कमी
  5. आनुवांशिक प्रवृत्ति
- **लक्षण**
  1. पूरे शरीर में दर्द
  2. अत्यधिक थकान
  3. नींद में बाधा
  4. चिंता व अवसाद
  5. स्मृति व एकाग्रता में कमी
  6. मांसपेशियों में जकड़न
- **आवश्यक रक्त जाँच -** विटामिन D, थायरॉयड प्रोफाइल।
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा-** हल्का फल उपवास, तंत्रिका तंत्र को विश्राम देता है।
  2. **आहार चिकित्सा-** क्षारीय आहार, ताजे फल व सब्जियाँ, ओमेगा-3 युक्त खाद्य पदार्थ का सेवन व कैफीन व प्रोसेस्ड भोजन से परहेज।
  3. **जल चिकित्सा-** गुनगुना स्नान, रीढ़ क्षेत्र पर जल धार, मांसपेशीय शिथिलता में सहायक।
  4. **मिट्टी चिकित्सा-** दर्दग्रस्त भाग पर मिट्टी की पट्टी, सूजन व दर्द कम करती है।
  5. **योग एवं प्राणायाम-** आसन : मार्जरी (Cat Pose) आसन, पवनमुक्तासन, ताड़ासन, शवासन, प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, ध्यान।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम-** नियमित हल्का व्यायाम। पर्याप्त नींद, मानसिक तनाव नियंत्रण।



## Frozen Shoulder ( कंधे की जकड़न )

• **परिभाषा** – फ्रोजन शोल्डर या एडहेसिव कैप्सुलाइटिस एक ऐसी अवस्था है जिसमें शोल्डर जॉइन्ट की कैप्सूल में सूजन हो जाती है। इससे धीरे-धीरे कंधे की गति (मूवमेंट) सीमित व बंद हो जाती है तथा रोगी को दर्द, अकड़न और जकड़न महसूस होती है।

• **रोग प्रक्रिया** – इस रोग में शोल्डर जॉइन्ट की कैप्सूल में सूजन और फाइब्रोसिस हो जाता है। इससे जोड़ के चारों ओर एडहेशन (चिपकाव) बनते हैं। जो जोड़ की गतिविधि को सीमित कर देते हैं। धीरे-धीरे कैप्सूल मोटी हो जाती है, जिससे दर्द और अकड़न बढ़ने लगती है। यह रोग सामान्यतः तीन अवस्थाओं में विकसित होता है –

**फ्रीजिंग अवस्था** – इस अवस्था में दर्द धीरे-धीरे बढ़ता है और कंधे की मूवमेंट में रुकावट आती है।

**फ्रोजन अवस्था** – दर्द कम हो जाता है लेकिन अकड़न और जकड़न अधिक बढ़ जाती है। जोड़ की गति सीमित हो जाती है।

**थॉइंग अवस्था** – धीरे-धीरे जकड़न कम होने लगती है, और मूवमेंट वापस आने लगता है।

• **कारण** – किसी चोट या फ्रेक्चर के बाद लंबे समय तक कंधे को स्थिर रखना, मधुमेह, थायरॉइड विकार, जोड़ों में सूजन और फाइब्रोसिस की प्रवृत्ति, रक्त संचार की कमी या कंधे के आसपास मांसपेशियों में कमजोरी।

• **लक्षण** – कंधे में धीरे-धीरे दर्द होना, कंधे की गति सीमित हो जाना, रात में दर्द बढ़ना, हाथ ऊपर या पीछे नहीं ले जा पाना।

• **आवश्यक रक्त जाँच** – ESR, ब्लड शुगर।

### • निवारण

1. **उपवास चिकित्सा** – प्रारंभ में फलाहार उपवास या तरल आहार उपवास (जैसे नारियल पानी, सब्जी सूप, फलों का रस) एक-दो दिन के लिए करवाया जा सकता है। इससे शरीर की सूजन कम होती है, विषैले तत्व बाहर निकलते हैं और हीलिंग प्रक्रिया तेज होती है।

2. **आहार चिकित्सा** – एंटी इन्फ्लेमेटरी आहार अपनाएँ जैसे – हल्दी, अदरक, लहसुन, तुलसी, अलसी के बीज, पालक, टमाटर, ब्रोकली आदि। फाइबर युक्त भोजन लें – साबुत अनाज, दालें, हरी सब्जियाँ। ताजे फल जैसे पपीता, अमरुद, सेब, अनार, नींबू का नियमित सेवन करें। डेयरी उत्पाद, तले हुए और प्रोसेस्ड भोजन से बचें।

3. **जल चिकित्सा** – गर्म-ठंडा सेक (कंधे पर) – अकड़न और जकड़न कम करने में सहायक है। स्टीम बाथ से मांसपेशियाँ शिथिल होती हैं। तीव्र दर्द में ठंडा सेक – दिन में दो बार 10 से 15 मिनट के लिए करें।

4. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – अरण्डी तेल से मालिश करके गर्म सेक करें। हल्के जॉइंट मूवमेंट और स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज किए जायें।

5. **योग व प्राणायाम** – आसन : भुजंगासन, ताड़ासन, गोमुखासन, मकरासन, शोल्डर रोटेशन, कटिचक्रासन। प्राणायाम : अनुलोम – विलोम, भ्रामरी, कपालभाति।

• **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम** – लंबे समय तक एक ही स्थिति में न रहें। नियमित हल्की एक्सरसाइज और स्ट्रेचिंग करें। किसी भी चोट या फ्रेक्चर के बाद कंधे को पूरी तरह निष्क्रिय न रखें। पर्याप्त नींद और तनाव रहित जीवनशैली अपनाएँ। प्रभावित क्षेत्र पर ना सोएँ।



## Fungal Infection ( फंगस से होने वाला संक्रमण )

- **परिभाषा** – फंगल इन्फेक्शन एक संक्रामक रोग है, जो फंगस नामक सूक्ष्म जीवाणु द्वारा होता है। यह शरीर के उन भागों में होता है जहाँ नमी, पसीना या गंदगी अधिक रहती है। इसे आम भाषा में दाद, खुजली आदि कहा जाता है।
- **रोग प्रक्रिया** – फंगल इन्फेक्शन में फंगस त्वचा की ऊपरी परत में प्रवेश करता है। यह तब बढ़ता है जब वहाँ नमी, गर्मी और पसीना अधिक हो। फंगस केराटिन (त्वचा, बाल, नाखून का प्रोटीन) को भोजन के रूप में उपयोग करता है। जिससे त्वचा की कोशिकाओं में सूजन, लालिमा, खुजली और परतदारपन (Scaling) हो जाता है।
- **कारण** – अधिक पसीना और गंदगी, सिंथेटिक कपड़े या टाइट कपड़े पहनना, बार-बार न नहाना या शरीर को सुखा न रखना, डायबिटीज या कमजोर इम्यूनिटी, अत्यधिक एंटीबायोटिक्स का सेवन, दूसरों के कपड़े, तोलिया, जूते का उपयोग, संक्रमण वाले व्यक्ति के सीधे संपर्क में आना।
- **लक्षण** – त्वचा पर गोल, लाल उभरे हुए धब्बे, तेज खुजली और जलन, त्वचा का सूखना और हिलना, कभी-कभी पानी भरे फोड़े, नाखूनों में मोटापन या रंग बदलना, सिर के बाल झड़ना (यदि Scalp Infection हो)।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – ब्लड शुगर
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – गुनगुना जल या नारियल पानी पर उपवास। फलाहार (सेब, पपीता, नाशपाती, अनार) पर उपवास। शरीर की प्रतिरक्षा शक्ति बढ़ती है, फंगस की वृद्धि कम होती है, त्वचा की शुद्धि होती है।
  2. **आहार चिकित्सा** – मीठे और स्टार्चयुक्त भोजन से बचे, क्योंकि ये फंगस को बढ़ाते हैं। लहसुन, नारियल तेल, और नीम रस का सेवन रोगरोधी है। आहार में हरी सब्जियाँ, मूँग दाल, अंकुरित अनाज और हल्का भोजन करें।
  3. **जल चिकित्सा** – नीम पत्तों वाला ठंडा स्नान प्रतिदिन करें। फुल वेट पेक या कोल्ड स्पंज से खुजली कम होती है। एनिमा से मलाशय की सफाई करें। सिट्ज बाथ – जननांग संक्रमण में उपयोगी हैं।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – नीम या हल्दी मिश्रित मिट्टी लेप प्रभावित स्थान पर लगाएँ। सप्ताह में तीन बार संपूर्ण मिट्टी स्नान करें। मिट्टी त्वचा को ठंडक देती है और फंगल टॉक्सिन्स सोखती है।
  5. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – एंटीसेप्टिक हर्बल ऑयल मालिश – नीम तेल, नारियल तेल या कपूर तेल। यह त्वचा की मृत कोशिकाएँ हटाकर रक्त संचार बढ़ाता है। हल्की एक्यूप्रेसर मसाज से शरीर में ऊर्जा संतुलन होता है।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : भुजंगासन, सर्वांगासन, हलासन, पश्चिमोत्तानासन।  
प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, कपालभाति, नाड़ी शोधन, भ्रामरी।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम** – रोज स्नान करें और शरीर को सूखा रखें। साफ सूती कपड़े पहनें। दूसरों के तोलिए या कपड़े न प्रयोग करें। योग व ध्यान से तनाव घटाएँ। संतुलित आहार लें और पर्याप्त नींद लें। फंगल संक्रमण पूरी तरह ठीक होने तक धूप, पसीना या नमी से बचें।



## Gastritis ( गैस्ट्राइटिस )

- **परिभाषा** – गैस्ट्राइटिस पेट की आंतरिक परत में सूजन होने की स्थिति है। यह स्थिति तब होती है जब अम्ल का स्त्राव बढ़ जाता है या श्लेष्मा सुरक्षा (Mucosal Protection) कम हो जाती है।
- **रोग प्रक्रिया** – जब पेट की म्यूकोसल परत कमजोर हो जाती है या पेट में अम्ल का स्त्राव बढ़ जाता है, तो अम्ल पेट की दीवार को नुकसान पहुँचाने लगता है। इससे सूजन, जलन, दर्द और कभी-कभी घाव भी बन जाते हैं।
- **कारण**– अनियमित भोजन करना। अत्यधिक चाय, कॉफी, एल्कोहल या मसालेदार भोजन का सेवन। लंबे समय तक बिना स्टेरॉयड दर्द निवारक दवाईयाँ (NSAIDs) लेना। H. Pylori संक्रमण, मानसिक तनाव और चिंता, धूम्रपान या तंबाकू का सेवन, ज्यादा देर तक भूखे रहना।
- **लक्षण**– पेट में जलन और भारीपन, उल्टी या जी मिचलाना, खट्टी डकारें, पेट में दर्द, भूख न लगना, बदहजमी, कभी-कभी काले रंग का मल।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – CBC, H- pylori एंटीबॉडी।
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – एक दिन का फलाहार (सेब, पपीता, अनार) उपवास लाभकारी। सब्जियों के रस (लौकी, एलोवेरा, बेल, पेठा) का सेवन करें।
  2. **आहार चिकित्सा** – हल्के सुपाच्य आहार का सेवन करें। मूँग दाल की खिचड़ी, जौ दलिया, मिलेट्स का सेवन करें। हरी सब्जियाँ – लौकी, तुरई, टिंडी, कद्दू आदि को शामिल करें। तले, मसालेदार, खट्टे पदार्थों से परहेज करें। लंबे समय तक खाली पेट ना रहें। सौंफ, मिश्री भोजन के बाद लें, पाचन सुधारता है। सादा दही, छाछ (थोड़ा जीरा डालकर)।
  3. **जल चिकित्सा** – गर्म ठंडा सेक (पेट पर) दिन में दो बार 20 मिनट तक। एनिमा – आंतों की सफाई और गैस निकालने में सहायक। कटि स्नान – पाचन तंत्र को सुधारने में लाभकारी।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – पेट पर मिट्टी की पट्टी 20 से 30 मिनट तक लगाए। मिट्टी की ठंडी ऊर्जा पेट की सूजन और जलन को कम करती है।
  5. **मैनिपुलेटिव थेरेपी**– पेट की हल्की मालिश से गैस और दर्द में राहत। मेरुदण्ड की मैनुअल थेरेपी से तंत्रिका तंत्र संतुलित होता है।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : पवनमुक्तासन, पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, मकरासन।  
प्राणायाम : अनुलोम–विलोम, भ्रामरी, शीतली और शीतकारी।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम** – समय पर भोजन करें और भोजन अच्छे से पचाएँ। तनाव और क्रोध को नियंत्रित रखें। देर रात भोजन या तुरंत सोने से बचें।





## Gout ( गठिया )

- **परिभाषा** – गाउट एक प्रकार का सूजनजन्य संधिवात है जो यूरिक एसिड के शरीर में अत्यधिक जमा हो जाने के कारण होता है।
- **रोग प्रक्रिया** – जब शरीर में प्यूरिन का मेटाबॉलिज्म सही तरह से नहीं होता या किडनी यूरिक एसिड को पर्याप्त मात्रा में बाहर नहीं निकाल पाती, तो रक्त में यूरिक एसिड का जमाव बढ़ जाता है (Hyperuricemia)। ये क्रिस्टल जोड़ों के साइनोवियल फ्लूइड में जमा होकर प्रतिरक्षी प्रतिक्रिया उत्पन्न करते हैं। जिससे सूजन, लालिमा, तेज दर्द और जोड़ों में जकड़न होती है।
- **कारण**– अत्यधिक प्यूरिन युक्त भोजन जैसे –मांस, समुद्री भोजन, दालें, एल्कोहल, किडनी की कार्यक्षमता में कमी, मोटापा और हाई ब्लडप्रेसर, तनाव, शारीरिक निष्क्रियता और निर्जलीकरण, दवाओं का उपयोग जैसे – डाइयुरेटिक्स, एस्पिरिन आदि।
- **लक्षण**– अचानक और तीव्र जोड़ों में दर्द, विशेषकर अंगूठे, घुटने या टखने में, जोड़ लाल, गर्म और सूजा हुआ, हल्का बुखार, जोड़ की गति में कमी, पुराना गाउट होने पर जोड़ों में कठोरता और विकृति।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – सीरम यूरिक एसिड।
- **निवारण**
  1. **उपवासचिकित्सा** – सप्ताह में एक दिन फलाहार पर उपवास करें। तरबूज, खरबूज, संतरा, पपीता जैसे जलयुक्त फल लें।
  2. **आहार चिकित्सा** – खीरा, लौकी, परवल, करेला, गाजर, टमाटर शामिल करें। फल जैसे चेरी, स्ट्राबेरी, पपीता, सेब का सेवन करें। राजमा, मसूर, मूँगफली, मशरूम, फूलगोभी, पालक, दालें (प्यूरिन युक्त) से परहेज करें। डिटॉक्स ड्रिंक – नींबू, अदरक एवं अजवाइन। प्रतिदिन तीन-चार लीटर पानी पिएँ ताकि यूरिक एसिड शरीर से बाहर निकलें।
  3. **जलचिकित्सा** – गर्म व ठंडा पाद स्नान एवं एप्सम सॉल्ट – जोड़ों में दर्द और सूजन कम करने के लिए। स्पाइनल बाथ – नर्व टेंशन को कम करने और रक्त परिसंचरण सुधारने हेतु। एब्डॉमिनल पेक – किडनी और मेटाबॉलिज्म क्रिया को सुधारता है।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – मड पेक – प्रभावित जोड़ों पर लगाने से सूजन और गर्माहट कम होती है।
  5. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – हल्की मालिश अरंडी तेल या सरसों तेल से करें।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : त्रिकोणासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, पश्चिमोत्तानासन, शवासन। प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, कपालभाति।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**– सुबह नियमित व्यायाम या योग करें। वजन को नियंत्रित रखें। दिन भर पर्याप्त पानी पिएँ। नियमित डिटॉक्स डाइट फॉलो करें।



## Heart Disease ( हृदयरोग )

- **परिभाषा** – इस स्थिति में हृदय की माँसपेशियों (Myocardium) को पर्याप्त रक्त और ऑक्सीजन नहीं मिल पाती और यह हृदय की धमनियाँ संकुचित या अवरुद्ध होने के कारण होता है, तो इस स्थिति को इस्कीमिक हृदय रोग (IHD) कहा जाता है। यह रोग धीरे-धीरे विकसित होता है और हार्ट अटैक का मुख्य कारण होता है।
- **रोग प्रक्रिया** – लंबे समय तक डिस्टिलिपिडेमिया, हाइपरटेंशन या धूम्रपान जैसी स्थितियों से कोरोनरी धमनियों की भीतरी परत (Endothelium) को नुकसान पहुँचाता है। क्षतिग्रस्त क्षेत्र पर लो डेंसिटीलिपोप्रोटीन कोलेस्ट्रॉल जमा होकर एथेरोस्केलेरोटिक प्लाक बनाता है। यह प्लाक धीरे-धीरे बढ़ा होकर रक्त प्रवाह को कम करता है जिससे हृदय की माँसपेशियों में ऑक्सीजन की कमी होती है। अत्यधिक अवरोध का थक्का (Thrombus) बनने पर हार्ट अटैक हो सकता है।
- **कारण** – रक्त में अधिक कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, धूम्रपान, मद्यपान, निष्क्रिय जीवनशैली, मानसिक तनाव, अस्वस्थ आहार (तला-भूना, वसायुक्त भोजन)।
- **लक्षण** – सीने में दबाव का दर्द (विशेषकर बाईं ओर), साँस फूलना व घुटन महसूस होना, अत्यधिक थकान, ठंडा पसीना, चक्कर या मतली, कभी कभी दर्द जबड़े, बाँए हाथ या पीठ तक फैलना।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – लिपिड प्रोफाइल, ट्रोपोनिन।
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – फल एवं सब्जी रस के साथ उपवास। तरबूज, अनार, गाजर, लौकी रस। दिनभर में केवल तरल आहार – रस, वेजीटेबल सूप।
  2. **आहार चिकित्सा** – फाइबर युक्त आहार – ओट्स, जौ, अंकुरित अनाज, दालें। हरी पत्तेदार सब्जियाँ, मौसमी फल जैसे पपीता, अमरुद, अनार। वसा रहित दूध या दही। नमक और तेल का सीमित प्रयोग। प्रतिदिन लहसुन, अर्जुन छाल और अलसी बीज उपयोगी। तले, मैदे वाले, मीठे और प्रोसेस्ड फूड से परहेज। अश्वगंधा, तुलसी, लौकी का रस, आँवला, हृदय को मजबूत करते हैं।
  3. **जल चिकित्सा** – हृदय क्षेत्र पर ठंडी पट्टी दिन में दो बार। स्पाइनल बाथ और वैकल्पिक स्नान – रक्त प्रवाह को बेहतर करता है। गर्म पाद स्नान से तनाव कम होता है और हृदय को शांति मिलती है।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – हृदय क्षेत्र या पेट पर मिट्टी की पट्टी लगाने से शरीर में गर्मी और विषैले पदार्थों का निष्कासन होता है।
  5. **मैनपुलेटिव थेरेपी** – पीठ, गर्दन और कंधे की हल्की मसाज रक्त प्रवाह को संतुलित करती है।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : ताड़ासन, त्रिकोणासन, भुजंगासन, पश्चिमोत्तानासन, शवासन। प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, नाडी शोधन, ऊँ उच्चारण। ध्यान : प्रतिदिन 15–20 मिनट ध्यान तनाव कम करता है और हृदय की गति को स्थिर रखता है।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम** – प्रतिदिन हल्का व्यायाम या वॉक, तनाव कम करने के लिए ध्यान, प्राणायाम और पर्याप्त नींद, धूम्रपान, एल्कोहल, जंक फूड से दूरी, वजन नियंत्रित रखना, सकारात्मक सोच और प्रकृति के संपर्क में रहना, नियमित स्वास्थ्य जाँच – बी.पी., लिपिडप्रोफाइल, ई.सी.जी. (ECG)।



# Hernia ( हर्निया )

- **परिभाषा-** हर्निया वह अवस्था है, जिसमें शरीर के किसी आंतरिक अंग का एक भाग मांसपेशियों या ऊतकों की कमजोरी के कारण अपनी सामान्य जगह से बाहर की ओर उभर आता है। यह समस्या अधिकतर पेट की दीवार में पाई जाती है और धीरे-धीरे बढ़ने वाली होती है।
- **रोग प्रक्रिया-** पेट की मांसपेशियाँ और संयोजी ऊतक सामान्यतः आंतरिक अंगों को सहारा देते हैं। जब इन मांसपेशियों में कमजोरी आ जाती है या पेट के अंदर दबाव बढ़ जाता है, तब आंत या वसा ऊतक उस कमजोर स्थान से बाहर की ओर निकलने लगते हैं। बार-बार दबाव पड़ने से यह उभार स्थायी हो जाता है और समय के साथ बढ़ सकता है।
- **कारण** – पेट की मांसपेशियों की कमजोरी, बार-बार भारी वजन उठाना, लंबे समय तक कब्ज, लगातार खांसी, मोटापा, गर्भावस्था, सर्जरी के बाद घाव का सही न भरना।
- **लक्षण-** पेट या जांघ में उभार दिखाई देना, खड़े होने या वजन उठाने पर उभार बढ़ना, दर्द या असहजता, बैठने या लेटने पर उभार का कम हो जाना, गंभीर अवस्था में तेज दर्द और उल्टी।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – सामान्यतः रक्त जाँच आवश्यक नहीं, CBC (सर्जरी पूर्व)।
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा-** हल्का फलाहार या तरल उपवास पाचन को सुधारता है और पेट के अंदर दबाव को कम करता है। इससे मांसपेशियों पर अनावश्यक तनाव नहीं पड़ता।
  2. **आहार चिकित्सा-** फाइबर युक्त भोजन (फल, सब्जियाँ, साबुत अनाज), पर्याप्त जल सेवन, भारी, तला-भुना और गैस बनाने वाला भोजन सीमित, कब्ज से बचाव हेतु सरल सुपाच्य आहार।
  3. **जल चिकित्सा-** गुनगुने जल से पेट क्षेत्र पर सेक, ठंडा-गर्म स्पॉन्ज पेट की मांसपेशियों को सक्रिय करता है।
  4. **मिट्टी चिकित्सा-** पेट पर ठंडी मिट्टी का लेप, सूजन और मांसपेशीय कमजोरी में सहायक।
  5. **योग एवं प्राणायाम** – आसन : (भारी आसन वर्जित), पवनमुक्तासन, वज्रासन, मकरासन, प्राणायाम: अनुलोम-विलोम, नाड़ी शोधन, चंद्रभेदी, (कपालभाति न करें)।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**
  1. भारी वजन उठाने से बचें।
  2. लंबे समय तक खांसी या कब्ज का उपचार करें।
  3. सही शरीर मुद्रा अपनाएँ।
  4. वजन नियंत्रित रखें।
  5. अचानक झुकने या जोर लगाने से बचें।



# Herpes ( हर्पीस )

- **परिभाषा :** हरपीज एक विषाणुजनित (वायरल) रोग है, जो हर्पीस सिम्प्लेक्स वायरस (HSV) के कारण होता है। यह प्रायः त्वचा एवं श्लेष्मा झिल्ली पर छोटे, दर्दयुक्त फफोलों या छालों के रूप में दिखाई देता है। एक बार संक्रमण होने पर यह वायरस शरीर में सुप्त अवस्था में बना रह सकता है।
- **रोग प्रक्रिया :** हरपीज वायरस शरीर में प्रवेश कर त्वचा या श्लेष्मा झिल्ली की कोशिकाओं को प्रभावित करता है। प्रारंभ में संक्रमित स्थान पर जलन या खुजली होती है। इसके बाद वायरस तीव्र गति से बढ़कर छोटे फफोले बनाता है। ये फफोले कुछ दिनों बाद फूटकर पपड़ी बनाते हैं और धीरे-धीरे सूख जाते हैं। वायरस पूर्णतः नष्ट नहीं होता, बल्कि तंत्रिका कोशिकाओं (नर्व सेल्स) में सुप्त अवस्था में छिपा रहता है। जब शरीर की प्रतिरक्षा शक्ति कम होती है या तनाव बढ़ता है, तब यह पुनः सक्रिय होकर उसी स्थान या आसपास के क्षेत्र में संक्रमण उत्पन्न कर सकता है।
- **कारण :** संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आना, प्रतिरक्षा शक्ति की कमी, मानसिक तनाव, अत्यधिक थकान, अनियमित दिनचर्या, असंतुलित आहार, नींद की कमी तथा शरीर में विषाक्त तत्वों का संचय।
- **लक्षण :** प्रभावित स्थान पर जलन या झुनझुनी के बाद छोटे-छोटे फफोले, दर्द, सूजन, कभी-कभी बुखार, शरीर में कमजोरी। जननांग क्षेत्र में होने पर चलने या पेशाब करते समय असुविधा हो सकती है।
- **आवश्यक रक्त जाँच - HSV एंटीबॉडी टेस्ट।**
- **प्राकृतिक चिकित्सा उपचार**
  1. **उपवास चिकित्सा :** शरीर से विषाक्त तत्वों की निकासी हेतु अल्पकालीन उपवास या फल एवं सब्जी रस का सेवन।
  2. **आहार चिकित्सा :** सादा, सुपाच्य और सात्विक भोजन। हरी सब्जियाँ, अंकुरित अनाज, आँवला, संतरा आदि। तले-भुने, अत्यधिक मसालेदार एवं शर्करायुक्त खाद्य पदार्थों से परहेज।
  3. **जल चिकित्सा :** प्रभावित स्थान पर ठंडी पट्टी या शीतल जल से सफाई, जिससे जलन व सूजन में राहत मिले।
  4. **मिट्टी चिकित्सा :** यदि घाव खुले न हो तो प्रभावित भाग के आस-पास मिट्टी का लेप शीतलता देता है।
  5. **योग एवं प्राणायाम - आसन :** शवासन, ताड़ासन, मार्जरी (cat pose)।  
प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, चंद्रभेदी, उज्जायी।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम :** पर्याप्त विश्राम लें। मानसिक तनाव कम रखें। व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें। संक्रमित स्थान को साफ और सूखा रखें। संतुलित दिनचर्या अपनाएँ।





## High Blood Pressure ( उच्च रक्तचाप )

- **परिभाषा** – जब रक्त का दबाव लगातार सामान्य सीमा (120/80 mmHg) से अधिक हो जाता है, तो इस स्थिति को हाइपरटेंशन कहा जाता है। यह रक्त वाहिनियों पर अधिक दबाव डालता है और हृदय पर अतिरिक्त भार उत्पन्न करता है।
- **रोग प्रक्रिया** – लगातार तनाव, नमक की अधिकता, मोटापा और निष्क्रिय जीवनशैली से धमनियों की दीवारें कठोर हो जाती हैं। इससे रक्त का प्रवाह कठिन हो जाता है और हृदय को अधिक बल लगना पड़ता है। धीरे-धीरे यह स्थिति वाहिनियों, किडनी और हृदय की मांसपेशियों को क्षति पहुँचती है।
- **कारण** – अत्यधिक नमक का सेवन, मानसिक तनाव, क्रोध, चिंता, मोटापा और शारीरिक निष्क्रियता, अधिक चाय, कॉफी, एल्कोहल, धूम्रपान, आनुवांशिकता और उम्र, नींद की कमी।
- **लक्षण** – सिरदर्द, चक्कर, आंखों के आगे धुंधलापन, थकान, दिल की धड़कन तेज होना, साँस फूलना, कभी-कभी नाक से खून आना, बेचैनी और नींद में बाधा।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – किडनी फंक्शन टेस्ट (KFT), लिपिड प्रोफाइल।
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – लौकी, एलोवेरा जूस पर उपवास करें। दिन भर केवल फलों का रस जैसे तरबूज, मौसमी। यह उपवास रक्तचाप को नियंत्रित करने, तनाव घटाने व शरीर को शुद्ध करने में सहायक है।
  2. **आहार चिकित्सा** – नमक कम मात्रा में लें। मैथी, आंवला, तुलसी नियमित लें। लहसुन की दो कली सुबह खाली पेट लें। अलसी बीज/पाउडर का सेवन करें। तला-भुना, मिर्च मसालेदार भोजन से परहेज करें। अर्जुन छाल व दालचीनी का काढ़ा लें।
  3. **जल चिकित्सा** – ठंडा स्पाइनल बाथ : नाड़ी तंत्र को शांत करता है। गर्म पाद स्नान – उच्च रक्तचाप कम करने में सहायक।
  4. **पैक** – माथे, गर्दन और पेट पर ठंडी पट्टी।
  5. **मिट्टी चिकित्सा** – मिट्टी की पट्टी पेट और सिर पर लगाएँ। संपूर्ण शरीर मिट्टी स्नान टॉक्सिन्स निकालने में मदद करता है।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : शवासन, मकरासन, वज्रासन, भुजंगासन।  
प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, चंद्रभेदी, शीतली, नाड़ी शोधन।  
ध्यान : मन को शांत करता है और रक्तचाप स्थिर करता है।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**
  1. तनाव मुक्त रहें व नियमित योग करें।
  2. सुबह की सैर अनिवार्य करें।
  3. धूम्रपान, एल्कोहल और प्रोसेस्ड भोजन से बचें।
  4. पर्याप्त नींद और धूप लें।



## Indigestion ( अपच )

- **परिभाषा** – जब भोजन का पाचन ठीक से नहीं होता और पेट में भारीपन, गैस, डकार या जलन जैसी तकलीफ महसूस होती हैं, तो इस अवस्था को अपच कहा जाता है। यह पाचन तंत्र की सामान्य क्रिया में गड़बड़ी के कारण उत्पन्न होती है।
- **रोग प्रक्रिया** – जब पेट में बनने वाले जठर रस का स्त्राव असंतुलित हो जाता है, तो भोजन का पाचन अधूरा रह जाता है। अधपचा भोजन आंतों में सड़ने लगता है, जिससे गैस, पेट फूलना और मुँह का स्वाद खराब हो जाता है। लगातार ऐसा रहने पर यह स्थिति गैस्ट्राइटिस या अल्सर में भी परिवर्तित हो सकती है।
- **कारण** – अधिक मात्रा में भोजन या अनियमित समय पर भोजन करना, भारी, तला हुआ या मसालेदार भोजन, मानसिक तनाव और चिंता, नींद की कमी, पानी कम पीना, देर रात भोजन करना या बिना चबाए खाना।
- **लक्षण** – पेट में भारीपन या दर्द, डकार आना या गैस बनना, मुँह का स्वाद खराब रहना, मतली, उल्टी, भूख कम लगना, नींद में अशांति, थकान।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – CBC, LFT
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – एक दिन फल जूस पर उपवास जैसे : मौसमी, नारियल पानी व फलाहार पर उपवास करें। उपवास प्रकार – नींबू पानी, छाछ।  
उपयोग – नींबू रस और सादा पानी बार-बार लें। इससे जठराग्नि सुधरती है।
  2. **आहार चिकित्सा** – पाचक और हल्के भोजन का सेवन करें – खिचड़ी, मूँग दाल सूप, लौकी, तुरई। अदरक, जीरा, सौंफ, अजवाइन को भोजन में शामिल करें। रात का भोजन हल्का और सोने से 2 घंटे पहले करें। ठंडा पानी या फ्रिज का भोजन न करें। चाय, कॉफी और कार्बोनेटेड ड्रिंक से परहेज करें। त्रिफला चूर्ण रात में गुनगुने पानी के साथ लें।
  3. **जल चिकित्सा** – गर्म-ठंडा सेक (पेट पर) दिन में एक बार 20 मिनट। वैकल्पिक कटी स्नान (गर्म व ठंडा) पाचन शक्ति को सक्रिय करता है। एनीमा (गुनगुना पानी) यदि कब्ज भी हो।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – पेट पर मिट्टी की पट्टी 30 मिनट के लिए दिन में दो बार।
  5. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – पेट की हल्की गोलाकार मालिश (Clockwise)। आँतों की मालिश से गैस और भारीपन कम होता है।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : पवनमुक्तासन, त्रिकोणासन, भुजंगासन, मकरासन, पश्चिमोत्तानासन। प्राणायाम : कपालभाति, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी।
- **जीवनशैली प्रबंधन व निवारण** – भोजन हमेशा शांत मन से करें और अच्छी तरह चबाएं। देर रात भोजन या नींद से तुरंत पहले खाना ना खाएं। रोजाना हल्का व्यायाम करें। तनाव, चिंता और गुस्से से बचे।



## Infertility ( बांझपन )

- **परिभाषा** – जब कोई स्त्री या पुरुष नियमित सहवास (Regular Intercourse) के बावजूद एक वर्ष तक गर्भधारण करने में असमर्थ रहता है, तो इस अवस्था को बांझपन कहा जाता है।
- **रोग प्रक्रिया** – बांझपन का मूल कारण प्रजनन तंत्र की कार्यप्रणाली में असंतुलन होता है। स्त्रियों में यह मुख्यतः अंडाशय से अंडाणु का न निकलना, नलिकाओं का अवरोध, या गर्भाशय की आंतरिक परत में दोष के कारण होता है। पुरुषों में यह शुक्राणु निर्माण (Spermatogenesis) की गड़बड़ी, हार्मोनल असंतुलन या संक्रमण से संबंधित होता है।
- **कारण**– हार्मोनल असंतुलन, मासिक धर्म की अनियमितता, थायरॉइड विकार, एंडोमेट्रियोसिस, संक्रमण, अत्यधिक तनाव या चिंता, मोटापा या अत्यधिक दुबलापन, धूम्रपान, मद्यपान या नशीले पदार्थों का सेवन, असंतुलित आहार।
- **लक्षण**– गर्भधारण में कठिनाई, मासिक धर्म का अनियमित या अनुपस्थित होना, हार्मोनल लक्षण जैसे चेहरे पर बाल आना या मुँहासे, मानसिक तनाव, चिड़चिड़ापन, यौन इच्छा में कमी।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – हार्मोन प्रोफाइल (FSH, LH, Prolactin)
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – डिटॉक्स फल (पपीता, सेब, अनार, नाशपाती) व वेजीटेबल जूस (ऐलोवेरा, लौकी, गाजर, खीरा) पर उपवास।
  2. **आहार चिकित्सा** – प्रोटीन और एंटीऑक्सिडेंट युक्त आहार दूध, दही, सूखे मेवे तिल। आँवला, अश्वगंधा, शतावरी का सेवन। कैफीन और एल्कोहल से परहेज। हरी सब्जियाँ और मौसमी फल लें। बीज (कद्दू, तिल और अलसी) हार्मोन संतुलन में सहायक है।
  3. **जलचिकित्सा**– सिट्ज बाथ—सुबह शाम ठंडे पानी से 10 मिनट तक। स्पाइनल बाथ एवं गर्म व ठंडा सेक पेट व पीठ पर लगाने से पेल्विक सर्कुलेशन सुधारता है।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – निचले पेट पर मिट्टी पट्टी से सूजन व हार्मोनल असंतुलन कम होता है। सम्पूर्ण शरीर मिट्टी स्नान सप्ताह में दो बार करें।
  5. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – एब्डामिनल (Abdominal) मसाज व स्पाइनल मसाज या एक्यूप्रेसर थेरेपी से प्रजनन अंगों की नाड़ियों को सक्रिय किया जा सकता है।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : भुजंगासन, सुप्तबद्धकोणासन, पश्चिमोत्तानासन, गोमुखासन, अर्धमत्सेन्द्रासन। प्राणायाम : अनुलोम विलोम, कपालभाति, भ्रामरी, नाड़ी शोधन। ध्यान से मानसिक शांति एवं हार्मोनल नियंत्रण में सहायता मिलती है।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**– नियमित योगाभ्यास और पर्याप्त नींद लें। तनाव से दूर रहें व मेडिटेशन करें। धूम्रपान, मद्यपान और कैफीन से परहेज करें। रोजाना 30 से 40 मिनट का हल्का व्यायाम करें। मानसिक और वैवाहिक जीवन में सामंजस्य बनाए रखें।



## Insomnia ( अनिद्रा )

- **परिभाषा** – अनिद्रा एक ऐसी अवस्था है जिसमें व्यक्ति को नींद आने में कठिनाई होती है या नींद पूरी नहीं हो पाती। यह स्थिति शरीर और मन दोनों को प्रभावित करती है।
- **रोग प्रक्रिया** – अनिद्रा का मुख्य संबंध तंत्रिका तंत्र के असंतुलन से होता है। सामान्यतः शरीर में मेलाटोनिन हार्मोन नींद को नियंत्रित करता है। लगातार तनाव, चिंता, अधिक स्क्रीन टाइम या देर रात जगने से मेलाटोनिन का स्त्राव कम हो जाता है। इससे सिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र अधिक सक्रिय हो जाता है और शरीर हाई अलर्ट मोड में चला जाता है। नतीजन दिमाग शांत नहीं हो पाता और नींद टूटने लगती है या आती ही नहीं हैं।
- **कारण** – मानसिक तनाव, चिंता या डिप्रेशन, देर रात तक मोबाईल या टी.वी. का उपयोग, अत्यधिक कैफीन, चाय या निकोटीन का सेवन, अनियमित भोजन या देर रात खाना, दर्द या क्रॉनिक विकार, नकारात्मक सोच, अत्यधिक सोच-विचार, नींद का गलत समय या परिवेश।
- **लक्षण** – नींद ना आना या बार-बार नींद खुलना, रुकावट और सुस्ती, चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग, सिरदर्द, आँखों में जलन, एकाग्रता में कमी, स्मरणशक्ति कम होना, दिन भर उदासीपन या आलस्य।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – थायरॉयड प्रोफाइल, विटामिन D
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – हल्का फलाहार पर उपवास सप्ताह में एक दिन करें। इससे शरीर की नसों का तनाव कम होता है और मस्तिष्क शांत होता है। रात के समय भारी भोजन या उपवास से बचे, क्योंकि खाली पेट भी नींद प्रभावित होती है।
  2. **आहार चिकित्सा** – सात्विक, हल्का और पोषक भोजन लें। सुबह गुनगुना नींबू पानी। हर्बल टी (कैमोमाइल, ब्राह्मी, अश्वगंधा)। कैफीन, मसालेदार भोजन, चीनी, मैदा, कोल्ड ड्रिंक से बचें। ऐलोवेरा जूस भी तंत्रिका तंत्र को शांति देता है।
  3. **जल चिकित्सा** – स्पाइनल बाथ (15 मिनट) – तंत्रिका तंत्र को शांत करता है। गर्म पाद स्नान – नींद लाने में बहुत प्रभावी। कटि स्नान – 10 मिनट ठंडे पानी में बैठने से दिमाग की गर्मी कम होती है। ठंडी पट्टी-माथे और पेट पर रखने से नींद आने में मदद मिलती है।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – माथे पर मिट्टी का लेप (10 से 15 मिनट) तनाव कम करता है। सम्पूर्ण शरीर पर मिट्टी स्नान सप्ताह में दो बार करें। यह शरीर के तापमान को नियंत्रित करके नींद सुधारता है।
  5. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – नारियल या तिल से सिर, गर्दन और पैरों की मालिश करें। लेवेंडर या चंदन तेल से मालिश विशेष रूप से उपयोगी है। रोज रात को सोने से पहले हल्की मालिश करने से मेलाटोनिन का स्त्राव बढ़ता है।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : शवासन, पश्चिमोत्तानासन, सुखासन, बालासन, शशांकासन, विपरीतकर्णी। प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, नाड़ी शोधन, उज्जायी। ध्यान : रोज रात में 15 मिनट का ध्यान और “ॐ” उच्चारण मस्तिष्क को गहरी शांति देता है।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम** – सोने और उठने का समय निश्चित करें। रात में तेज रोशनी, मोबाईल या टीवी का उपयोग न करें। देर रात भोजन या अधिक सोच-विचार से बचें।





## Jaundice ( पीलिया )

- **परिभाषा**– पीलिया एक अवस्था है जिसमें रक्त में बिलीरुबिन की मात्रा बढ़ जाती है, जिससे त्वचा, आँखें और मूत्र पीले रंग के दिखाई देने लगते हैं।
- **रोग प्रक्रिया**– जब यकृत बिलीरुबिन को ठीक से संसाधित नहीं कर पाता या पित्त का प्रवाह बाधित हो जाता है, तब बिलीरुबिन रक्त में जमा होकर पीलिया उत्पन्न करता है।
- **पीलिया होने की प्रक्रिया** – शरीर में पुरानी लाल रक्त कोशिकाएं टूटती हैं।
  1. उनसे बिलीरुबिन बनता है।
  2. यकृत इसे संशोधित करता है।
  3. पित्त के माध्यम से यह आँतों में पहुँचकर शरीर से बाहर निकलता है। यदि इन चरणों में कहीं भी बाधा आती है जैसे यकृत की कमजोरी, संक्रमण या पित्त नली में रुकावट तो बिलीरुबिन रक्त में बंद होता है और पीलिया दिखाई देने लगता है।
- **कारण**
  1. यकृत संक्रमण
  2. दूषित भोजन या पानी
  3. दवाओं का दुष्प्रभाव
  4. पित्त नली में रुकावट
- **लक्षण**
  1. मतली
  2. गहरे रंग का मूत्र
  3. भूख में कमी
  4. थकान
  5. पेट के ऊपरी भाग में दर्द
  6. आँखों और त्वचा का पीलापन
- **आवश्यक रक्त जाँच** – LFT, बिलीरुबिन स्तर।
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा**– फल एवं रस आधारित उपवास, यकृत को विश्राम प्रदान करता है। नारियल पानी, गन्ने का रस (ताजा हो)।
  2. **आहार चिकित्सा**– हल्का, सुपाच्य भोजन, फलों का रस (पपीता, सेब, अनार), वसा व मसालेदार भोजन वर्जित।
  3. **जल चिकित्सा**– गुनगुना पानी, पेट पर ठंडी पट्टी।
  4. **मिट्टी चिकित्सा**– पेट पर मिट्टी पट्टी, विषैले तत्वों के निष्कासन में सहायक।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : मकरासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन।  
प्राणायाम : अनुलोम–विलोम, चंद्रभेदन, दीर्घ श्वसन।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**
  1. स्वच्छ भोजन और उबला या शुद्ध पानी पीएं।
  2. एल्कोहल और धूम्रपान से दूर रहें।
  3. पर्याप्त विश्राम करें।
  4. टीकारण (हेपेटाइटिस A और B) करवाएं, बाहर का अस्वच्छ भोजन न लें।



## Kidney Stone ( गुर्दे की पथरी)

- **परिभाषा** – जब गुर्दों या मूत्र मार्ग में खनिज लवणों जैसे कैल्शियम, यूरिक एसिड, फॉस्फेट या ऑक्सलेट का जमाव हो जाता है और वे कठोर क्रिस्टल (Stone) का रूप ले लेते हैं, तब उसे गुर्दे की पथरी (Renal Calculi) कहा जाता है।
- **रोग प्रक्रिया** – शरीर में जब कैल्शियम, ऑक्सलेट, यूरिक एसिड या फॉस्फेट जैसे पदार्थों का जमाव बढ़ जाता है, तो ये मूत्र में घुल नहीं पाते और एकत्र होकर क्रिस्टल का रूप लेने लगते हैं। धीरे-धीरे ये क्रिस्टल आपस में जुड़कर ठोस पथरी बना लेते हैं। कम पानी पीना, मूत्र का अत्यधिक अम्लीय या क्षारीय होना और मूत्र का रुकना इनकी बनावट को तेज करता है।
- **कारण**– कम पानी पीना, अधिक नमक, मांसाहार, चाय-कॉफी का सेवन, अत्यधिक ऑक्सलेट युक्त भोजन (पालक, चुकन्दर), लंबे समय तक मूत्र रोकने, आनुवांशिक कारण, संक्रमण या मेटाबोलिक गड़बड़ी।
- **लक्षण**– कमर, पेट या कमर के एक तरफ तेज दर्द (Renal Colic), मूत्र में जलन या रुकावट, मूत्र में खून आना, उल्टी, बार-बार पेशाब लगना, बुखार (संक्रमण होने पर)।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – KFT, सीरम कैल्शियम, यूरिक एसिड।
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** –जौ, गोखरू पेय, पत्थर चट्टा रस पर उपवास। कुलथी दाल पेय दिन में दो बार लें।
  2. **आहार चिकित्सा** – नींबू पानी, नारियल पानी, तुलसी रस, लौकी के रस का सेवन करें। ऑक्सलेट युक्त चीजें (पालक, टमाटर, मूँगफली) कम लें। तरल पदार्थ अधिक मात्रा में ले।  
धनिया पानी – ठंडा, शीतल व पथरी निवारक। गोखरू चूर्ण एक चम्मच दिन में दो बार गुनगुने पानी के साथ/पुनर्नवा जड़ी बूटी का चूर्ण मूत्रवर्धक और सूजन कम करने वाला।
  3. **जल चिकित्सा**– कटि स्नान– गुनगुना कटि स्नान, एप्सम सॉल्ट के साथ। गर्म व ठंडा सेक पीठ पर बारी-बारी। एनिमा – विषाक्त पदार्थ निकालने हेतु गुनगुना एनिमा दिन में एक बार।  
किडनी पेक – पेट पर ठंडा सेक व कमर पर गर्म सेक करें।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** –पेट व कमर पर मिट्टी की पट्टी (30 मिनट)। मिट्टी शरीर की गर्मी को संतुलित करती है और सूजन कम करती हैं।
  5. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – हल्की पेट की मसाज मूत्र प्रवाह को सुचारु करती है। नेत्रिक रिफ्लेक्सोलॉजी थेरेपी द्वारा गुर्दों को उत्तेजित किया जा सकता है।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, त्रिकोणासन, वज्रासन।  
प्राणायाम : अनुलोम–विलोम, भ्रामरी, कपालभाति।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**– प्रतिदिन 3 से 4 लीटर पानी पिएँ। नमक और प्रोटीन का सेवन नियंत्रित करें। अधिक देर तक मूत्र न रोके। नियमित योग और ध्यान करें। ग्रीष्म ऋतु में नारियल पानी और नींबू पानी अधिक लें। मानसिक तनाव, देर रात जागना, निर्जलीकरण से बचे।



## Leucorrhoea ( श्वेत प्रदर )

- **परिभाषा** – जब स्त्रियों की योनि से सफेद, पीला या हल्का गाढ़ा स्त्राव अत्यधिक मात्रा में और बार-बार निकलता है, जिसे खुजली, जलन या बदबू के साथ महसूस किया जाता है तो इस स्थिति को श्वेत प्रदर कहा जाता है।
- **रोग प्रक्रिया** – योनि की अंदरूनी परत (Mucous Membrane) सामान्यतः थोड़ा द्रव (Mucus) बनाती है जो योनि को नम रखता है। जब शरीर में हार्मोनल असंतुलन, संक्रमण या रक्ताल्पता (Anaemia) होती है, तब योनि की ग्रंथियाँ अधिक स्त्राव उत्पन्न करती हैं। कभी-कभी संक्रमण से Vaginal Flora असंतुलित हो जाता है। जिससे कैंडिडा अल्बिकन्स या ट्राईकोमोनास वेजिनेलिस जैसे जीवाणु बढ़ जाते हैं और श्वेत प्रदर की समस्या उत्पन्न होती है।
- **कारण**– हार्मोनल असंतुलन, रक्त की कमी या शारीरिक कमजोरी, स्वच्छता की कमी, फंगल या बैक्टीरियल संक्रमण, अत्यधिक तनाव, चिंता या अवसाद, गर्भाशय की सूजन या यौन अंगों की कमजोरी, बार-बार गर्भपात या प्रसव के बाद कमजोरी।
- **लक्षण**– योनि से सफेद या पीला स्त्राव, स्त्राव में दुर्गन्ध, जननांगों में खुजली या जलन, पीठ या कमर में दर्द, थकान, सिर दर्द, चिड़चिड़ापन, कभी-कभी मासिक धर्म में अनियमितता।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – CBC, ब्लड शुगर।
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – गुनगुना नींबू शहद जल, सौंफ पेय व सब्जियों के रस (लौकी, खीरा, गाजर) पर उपवास। प्रोबॉयटिक पदार्थ (छाछ, दही) का सेवन करें।
  2. **आहार चिकित्सा**– अशोकारिष्ट या लोघ्रासव– 2 चम्मच दिन में दो बार। मैथी के दाने – रातभर भिगोकर सुबह पानी पीना। ऐलोवेरा जूस – सुबह खाली पेट 20 मिली.। सादा, हल्का, फाइबर युक्त आहार लें। अधिक तला भुना और मीठा भोजन न लें। अनार का रस, आँवला रस, नारियल पानी उपयोगी।
  3. **जल चिकित्सा** – ठंडा कटि स्नान – दिन में दो बार 15 से 20 मिनट तक संक्रमण और सूजन कम करता है। गर्म या ठंडा वजाइनल डूब – संक्रमण को दूर करने में सहायक। एनिमा – पेट की सफाई के लिए हल्का गुनगुना एनिमा।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – पेट और कमर पर मिट्टी की पट्टी 30 मिनट तक लगाएँ। मिट्टी शरीर को ठंडक देकर संक्रमण और सूजन को शांत करती है।
  5. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – पेट की मसाज – रक्तसंचार बढ़ाने के लिए। स्पाइनल मालिश – स्नायु तंत्र को संतुलित रखता है और गर्भाशय को ऊर्जा प्रदान करता है।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : भुजंगजासन, बद्धकोणासन, पवनमुक्तासन, सेतुबंधासन, सुप्तवज्रासन, मकरासन। प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, नाड़ी शोधन, कपालभाति।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**– व्यक्तिगत स्वच्छता पर विशेष ध्यान दें। मासिक धर्म के समय स्वच्छ नेपकिन का प्रयोग करें। गीले कपड़े न पहने, सूती अंतः वस्त्र प्रयोग करें। पर्याप्त नींद और संतुलित आहार लें। तनाव, चिंता और मानसिक दबाव से बचे। प्रतिदिन योग व हल्का व्यायाम करें।



## Liver Cirrhosis ( लिवर सिरोसिस )

- **परिभाषा**– यकृत सिरोसिस एक दीर्घकालिक रोग अवस्था है, जिसमें यकृत की सामान्य कोशिकाएँ धीरे-धीरे नष्ट होकर उनके स्थान पर कठोर तंतुमय ऊतक बन जाता है। इस स्थिति में यकृत की संरचना एवं कार्यक्षमता दोनों प्रभावित हो जाती हैं, जिससे शरीर के विषहरण, पाचन और मेटाबॉलिज्म संबंधी कार्य बाधित होते हैं।
- **रोग प्रक्रिया** – यकृत सिरोसिस में लंबे समय तक सूजन, विषाक्त पदार्थों या संक्रमण के प्रभाव से यकृत कोशिकाएँ नष्ट होती रहती हैं। शरीर इस क्षति की भरपाई तंतुमय ऊतक बनाकर करता है, परंतु यह ऊतक कार्यक्षम नहीं होता। धीरे-धीरे यकृत कठोर हो जाता है, रक्त प्रवाह बाधित होता है और यकृत द्वारा प्रोटीन संश्लेषण, विषहरण तथा पित्त निर्माण की क्षमता कम हो जाती है। परिणामस्वरूप शरीर में विषाक्त पदार्थ जमा होने लगते हैं।
- **लक्षण**
  - 1. अत्यधिक थकान
  - 2. भूख में कमी
  - 3. पेट में सूजन
  - 4. पीलिया
  - 5. वजन घटना
  - 6. पैरों में सूजन
  - 7. त्वचा में खुजली
- **कारण**
  - 1. लंबे समय तक मद्यपान
  - 2. वायरल हेपेटाइटिस
  - 3. फैटी लिवर रोग
  - 4. विषैले रसायनों का सेवन
  - 5. लंबे समय तक दवाओं का दुष्प्रभाव
- **आवश्यक रक्त जाँच** – LFT, PT / INR ( International Normalized Ratio)
- **निवारण**
  - 1. **उपवास चिकित्सा**– चिकित्सकीय देखरेख में फल या रस पर उपवास, यकृत को विश्राम एवं पुनर्जीवन में सहायक।
  - 2. **आहार चिकित्सा**– हल्का, सुपाच्य एवं प्राकृतिक आहार, हरी पत्तेदार सब्जियाँ (चुकंदर, गाजर, लौकी, फल जैसे पपीता, सेब आदि का सेवन करें। अत्यधिक नमक, वसा व प्रोटीन से परहेज।
  - 3. **जलचिकित्सा**– यकृत क्षेत्र पर गरम-ठण्डा सेक, रक्त संचार में सुधार करता है।
  - 4. **मिट्टी चिकित्सा**– दाहिने ऊपरी उदर पर ठंडी मिट्टी की पट्टी, सूजन व विषाक्तता कम करने में सहायक।
  - 5. **योग व प्राणायाम**– आसन : पवनमुक्तासन, भुजंगासन। प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, भ्रामरी।
- जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**– मद्यपान का पूर्ण त्याग। नियमित दिनचर्या व मानसिक तनाव से बचाव। पर्याप्त विश्राम व नींद।





## Loose Motions /Diarrhea ( दस्त )

- **परिभाषा** – यह एक आम पाचन विकार है जिसमें व्यक्ति को बार–बार पतले, पानी जैसे मल त्याग की शिकायत होती हैं। यह स्थिति तब उत्पन्न होती है जब आँतों की गति अत्यधिक बढ़ जाती है और भोजन व पानी का अवशोषण ठीक से नहीं हो पाता।
- **रोग प्रक्रिया**– संक्रमित भोजन या जल में मौजूद बैक्टीरिया, वायरस या परजीवी आंतों में जाकर म्यूकोसा को प्रभावित करते हैं। इससे आंतों की गति तेज हो जाती है, जिससे पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स का अवशोषण घट जाता है। परिणामस्वरूप शरीर में निर्जलीकरण कमजोरी और इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन हो जाता है।
- **कारण**– दूषित भोजन या पानी, अस्वच्छ आदतें, पेट में संक्रमण मसालेदार या बासी भोजन, मानसिक तनाव, कुछ एंटीबायोटिक या दवाइयाँ।
- **लक्षण** – बार–बार पतले या पानी जैसा मल त्याग, पेट में मरोड़ या दर्द, भूख न लगना, कमजोरी, सिर चकराना, बुखार या उल्टी, निर्जलीकरण (मुँह सूखना, पेशाब कम आना)।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – CBC, इलेक्ट्रोलाइट्स।
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – ताजे फलों के रस पर उपवास। नारियल पानी, नींबू शहद पानी पर उपवास। (अधिक कमजोरी में उपवास न करें।)
  2. **आहार चिकित्सा** – केला या उबला सेब दही के साथ लें, मूँग की खिचड़ी, जौ दलिया, अनार के रस का सेवन करें। छाछ में सेंधा नमक व भुना जीरा पाचन सुधारने में सहायक है। पर्याप्त मात्रा में गुनगुना पानी, नारियल पानी, चावल के मांड का सेवन। दूध, कच्चा भोजन, ठंडा पेय, कार्बोनेटड ड्रिंक, मांसाहार से परहेज करें। मैथी दाना पानी में उबालकर पीना दस्त में अत्यंत लाभकारी।
  3. **जल चिकित्सा** – ठंडी पट्टी पेट पर दिन में दो बार 20 मिनट तक लगाएँ। गुनगुने कटी स्नान से आँतों की सूजन कम होती है। एनिमा गुनगुने पानी से देना संक्रमण को बाहर निकलने में सहायक है।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – पेट पर मिट्टी की ठंडी पट्टी लगाने से आँतों की सूजन और जलन कम होती है। मिट्टी का पूर्ण शरीर पर लेप सप्ताह में दो बार लेने से शरीर का ताप संतुलित रहता है।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : बालासन, पवनमुक्तासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, शवासन।  
प्राणायाम : अनुलोम–विलोम, भ्रामरी, नाडी शोधन।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**– केवल उबला या फिल्टर किया हुआ पानी पीयें। हल्का, सुपाच्य भोजन करें। मौसमी फल–सब्जियाँ और हरी पत्तेदार सब्जियाँ अधिक लें। पर्याप्त आराम और नींद लें।



## Lumbar Spondylosis ( कमर की हड्डी की समस्या )

- **परिभाषा** – लम्बर स्पॉन्डिलाइटिस रीढ़ की हड्डी में कमर के हिस्से में होने वाली ऐसी समस्या है, जिसमें दर्द, अकड़न और सूजन होती है। यह मुख्यतः वर्टिब्रा तथा इंटरवर्टिब्रल डिस्क में होने वाले डिजनरेटिव बदलाव के कारण होता है।
- **रोग प्रक्रिया** – लम्बर रीढ़ में स्थित इंटरवर्टिब्रल डिस्क धीरे-धीरे अपना लचीलापन (Elasticity) खो देती है और उसमें कैल्सीफिकेशन (कैल्शियम का असामान्य रूप से जमा होना) होने लगता है। इसके परिणामस्वरूप वर्टिब्रा के बीच की दूरी कम होने लगती है, और हड्डियाँ आपस में रगड़ खाने लगती हैं। रगड़ और सूजन के कारण पास की नस पर दबाव पड़ता है। इससे कमर दर्द, जकड़न और अकड़न महसूस होती है। यह सूजन (Inflammation) पैरास्पाइनल मांसपेशियों को भी प्रभावित करती है, जिससे मांसपेशियों में ऐंठन, और शारीरिक गति बाधित होती है।
- **कारण** – गलत मुद्रा, लंबे समय तक झुककर बैठना या खड़े रहना, अचानक भारी वजन उठाना, चोट या गिरना, उम्र बढ़ने से डिस्क डिजनरेशन, कैल्शियम और विटामिन D की कमी, मोटापा, निष्क्रिय जीवनशैली।
- **लक्षण** – कमर में लगातार दर्द रहना, बैठने या झुकने पर दर्द बढ़ना, पीठ से पैर तक सुन्नपन या जलन महसूस होना, मांसपेशियों में कमजोरी, झुकने या खड़े होने में कठिनाई, लंबे समय तक बैठने के बाद जकड़न रहना।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – ESR, CRP
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – फलाहार (पपीता, सेब), वेजीटेबल जूस (गाजर, पालक, चुकन्दर, अदरक) पर उपवास। अधिक दर्द की स्थिति में मोनो डाइट उपवास करें, केवल एक ही प्रकार का फल या सब्जी।
  2. **आहार चिकित्सा** – क्षारीय और एंटी-इंफ्लेमेटरी आहार – हरी सब्जियाँ, फल, अंकुरित, अनाज। कैल्शियम और विटामिन D युक्त आहार – दूध, तिल, मूँग, सोया, मखाने। नारियल पानी, आँवला, मैथी दाना, अलसी के बीज का सेवन। पर्याप्त पानी ताकि विषाक्त द्रव्य बाहर निकलें। तले हुए, मसालेदार और अम्लीय भोजन से परहेज करें।
  3. **जल चिकित्सा** – गर्म व ठंडा सेक – 3 मिनट गर्म सेक व 2 मिनट ठंडा सेक, 15 मिनट के लिए करें। स्पाईनल बाथ – 10 से 15 मिनट रीढ़ को आराम देता है और मांसपेशियों की जकड़न कम करता है। गर्म-ठंडा कटि स्नान – रक्त संचार बढ़ाता है। एप्सम सॉल्ट बाथ – मैग्नीशियम अवशोषण से मांसपेशियों को शिथिलता मिलती है।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – गर्म मिट्टी लेप प्रभावित जोड़ पर लगाने से दर्द में राहत। लहसुन पेस्ट, दाना मैथी पेस्ट, स्थानीय रूप से लगाएं।
  5. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – निर्गुण्डी तेल से हल्की मालिश दर्द और जकड़न में राहत देती है।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : भुजंगासन, मकरासन, शलभासन, धनुरासन, पवनमुक्तासन, सेतुबंधासन, उत्तानपादासन। प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, कपालभाति, दीर्घ श्वसन।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम** – संतुलित मुद्रा बनाए रखें। भारी वजन उठाने से बचें। कैल्शियम और विटामिन D का पर्याप्त सेवन करें। मोटापे को नियंत्रित रखें। नियमित व्यायाम करें। सुबह की धूप में 10 से 15 मिनट बैठें। लंबे समय तक बैठे रहने से बचें।



## Lung Fibrosis -ILD ( फेफड़ों की समस्या )

- **परिभाषा :** इंटरस्टिशियल लंग डिजीज (ILD) फेफड़ों से संबंधित रोगों का एक समूह है, जिसमें फेफड़ों के ऊतकों (विशेषकर अल्वियोली के आसपास के इंटरस्टिशियम) में सूजन एवं फाइब्रोसिस (कठोरता) हो जाती है। इससे फेफड़ों की लचक कम हो जाती है और शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन प्राप्त करने में कठिनाई होती है।
  - **रोग प्रक्रिया :** ILD में फेफड़ों के वायुकोष (अल्वियोली) के आसपास के ऊतकों में सूजन उत्पन्न होती है। यदि यह सूजन लंबे समय तक बनी रहे, तो वहां रेशेदार ऊतक (फाइब्रोसिस) बनने लगता है। इससे फेफड़ों की दीवारें मोटी और कठोर हो जाती हैं। परिणामस्वरूप ऑक्सीजन का रक्त में समुचित आदान-प्रदान नहीं हो पाता। समय के साथ यह स्थिति साँस की क्षमता को कम करती है और शरीर में ऑक्सीजन की कमी उत्पन्न कर सकती है।
  - **कारण** – लंबे समय तक धूल-धुआँ, रसायनों या प्रदूषण के संपर्क में रहना, धूम्रपान, ऑटोइम्यून रोग (जैसे रूमेटॉइड आर्थराइटिस), कुछ औषधियों का दुष्प्रभाव संक्रमण तथा अज्ञात कारण (कुछ मामलों में इसका स्पष्ट कारण ज्ञात नहीं होता है)।
  - **लक्षण** – लगातार सूखी खाँसी, साँस लेने में कठिनाई (विशेषकर श्रम करते समय), जल्दी थकान, सीने में जकड़न, वजन कम होना, एडवांस अवस्था में उँगलियों के सिरे मोटे होना (क्लबिंग)।
  - **आवश्यक रक्त जाँच** – CBC, ANA प्रोफाइल।
1. **उपवास चिकित्सा :** उचित मार्गदर्शन में अल्पकालिक उपवास या फलाहार शरीर को विषाक्त पदार्थों से मुक्त करने में सहायक माना जाता है।
  2. **आहार चिकित्सा :** संतुलित, सुपाच्य एवं प्राकृतिक आहार फेफड़ों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। एंटीऑक्सीडेंट युक्त आहार – आँवला, गाजर, चुकंदर, हरी पत्तेदार सब्जियाँ। सूजन कम करने वाले प्राकृतिक पदार्थ – हल्दी, अदरक (उचित मात्रा में)। ताजे फल, अंकुरित अनाज एवं हल्का भोजन। तले-भुने, डिब्बाबंद, रसायनयुक्त एवं अत्यधिक मसालेदार खाद्य पदार्थों से परहेज आवश्यक है।
  3. **जल चिकित्सा :** भाप लेना श्वसनमार्ग की सफाई में उपयोगी है। छाती पर गर्म-ठंडी पट्टी रक्तसंचार को संतुलित करने में सहायक मानी जाती है। गर्म पाद स्नान, रक्तसंचार बढ़ाने के लिए।
  4. **प्राणायाम व श्वसन अभ्यास** – डायफ्रामेटिक ब्रीदिंग : फेफड़ों की गहराई तक श्वास पहुँचाने में सहायक। अनुलोम-विलोम : श्वसन तंत्र का संतुलन बनाए रखने में उपयोगी। भ्रामरी : मानसिक तनाव कम कर श्वास को नियमित करती है। अभ्यास धीमी गति से, बिना थकान के और विशेषज्ञ की देखरेख में करें।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम :** धूम्रपान का पूर्ण त्याग। धूल, धुआँ एवं प्रदूषण से बचाव। हल्की शारीरिक सक्रियता बनाए रखना। पर्याप्त विश्राम एवं तनाव नियंत्रण। संक्रमण से बचाव हेतु स्वच्छता का पालन।



## Menopausal Disorder ( मासिक धर्म संबंधी विकार )

- **परिभाषा**– रजोनिवृत्ति विकार वह अवस्था है जिसमें मासिक धर्म के स्थायी रूप से बंद होने के दौरान हार्मोनल परिवर्तन के कारण शारीरिक एवं मानसिक लक्षण उत्पन्न होते हैं।
- **रोग प्रक्रिया**– रजोनिवृत्ति के समय एस्ट्रोजन हार्मोन का स्तर धीरे-धीरे कम होने लगता है। इससे हाइपोथैलेमस व पिट्यूटरी ग्रंथि का संतुलन प्रभावित होता है। परिणामस्वरूप शरीर का ताप नियंत्रण, भावनात्मक संतुलन, हड्डियों की मजबूती और हृदय स्वास्थ्य पर असर पड़ता है।
- **कारण**
  1. प्राकृतिक हार्मोनल परिवर्तन
  2. पोषण की कमी
  3. मानसिक तनाव
  4. शारीरिक निष्क्रियता।
- **लक्षण**
  1. गर्माहट के दौर ( Excess Sweating)
  2. अत्यधिक पसीना
  3. अनिद्रा
  4. चिड़चिड़ापन
  5. चिंता व अवसाद
  6. हड्डियों में दर्द
- **आवश्यक रक्त जाँच** – FSH, LH
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा**– साप्ताहिक फल पर उपवास, हार्मोन संतुलन में सहायक।
  2. **आहार चिकित्सा**– सोया उत्पाद, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, तिल व अलसी, कैल्शियम युक्त आहार।
  3. **जल चिकित्सा**– ठण्डा कटि स्नान, शरीर के ताप संतुलन में सहायक।
  4. **मिट्टी चिकित्सा**– पेट व कमर क्षेत्र पर मिट्टी की पट्टी, तंत्रिका शांति प्रदान करती है।
  5. **योग व प्राणायाम**– आसन : वज्रासन, पश्चिमोत्तानासन, प्राणायाम, ध्यान।  
प्राणायाम : अनुलोम–विलोम, शीतली व शीतकारी।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**
  1. नियमित व्यायाम करें।
  2. मानसिक शांति अभ्यास करें।
  3. संतुलित दिनचर्या अपनाएँ।



## Migraine ( माइग्रेन )

- **परिभाषा** – माइग्रेन एक तंत्रिका तंत्र संबंधित विकार है, जिसमें बार-बार होने वाला तेज सरदर्द मुख्य लक्षण होता है। यह दर्द सामान्यतः सिर के एक तरफ होता है।
- **रोग प्रक्रिया** – माइग्रेन में दिमागी रक्त वाहिकाओं (Cerebral Blood Vessels) का फैलना और सिकुड़ना बारी-बारी होता है। जिससे ट्राइजेमिनल नर्व में सूजन और तंत्रिकारसायन (Neurochemical) परिवर्तन (जैसे सेरोटोनिन) का असंतुलन होता है। इन परिवर्तनों के कारण मस्तिष्क में दर्द का मार्ग अत्यधिक सक्रिय हो जाता है और दर्द उत्पन्न होता है।
- **कारण**– मानसिक तनाव, चिंता या अधिक सोच, नींद की कमी, अनियमित खान पान, अधिक चाय-कॉफी का सेवन, तेज रोशनी या आवाज, हार्मोनल असंतुलन ( विशेषकर महिलाओं में मासिक धर्म से पहले), वंशानुगत कारण।
- **लक्षण**– सिर में एक तरफ धड़कन जैसा दर्द, उल्टी या मतली, रोशनी और आवाज से परेशानी, चक्कर, थकान, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, आँखों के सामने धुंधला दिखना या चमकती रेखाएँ।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – CBC, विटामिन B12
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – शुरुआत में फलाहार या वेजीटेबल जूस पर उपवास लाभकारी है। सुबह शाम नींबू व शहद का पानी लेने से विषाक्त पदार्थ निकलते हैं। हफ्ते में एक दिन तरल आहार पर उपवास माइग्रेन की पुनरावृत्ति (Recurrence) को कम करती है।
  2. **आहार चिकित्सा** – आहार में मैथी दाना, तुलसी, अदरक, ब्राह्मी और आँवला शामिल करें। हरी पत्तेदार सब्जियाँ, साबुत अनाज और सूखे मेवे (अखरोट, बादाम) लाभदायक। अधिक तेलीय, मसालेदार, कैफीन और प्रोसेस्ड फूड से बचे। घी में भीगे किशमिश मस्तिष्क के पोषण के लिए।
  3. **जल चिकित्सा** – माथे पर ठंडी पट्टी। स्पाइनल बाथ – तंत्रिका तंत्र को शांत करता है। पाद स्नान (गरम ठंडा वैकल्पिक) – रक्त के प्रवाह को संतुलित करता है। एनिमा – विषाक्त पदार्थ को निकालने में सहायक।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – मिट्टी पट्टी (पेट और सिर पर) – शरीर की उष्मा को कम करता है और विषाक्त पदार्थ का अवशोषण करता है। संपूर्ण शरीर मिट्टी स्नान – पूरे तंत्रिका तंत्र को आराम देता है।
  5. **योग व प्राणायाम** – आसन : शवासन, बालासन, उत्तानासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, विपरीतकरणी आसन। प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, नाड़ी शोधन। ध्यान : मन को आराम व तनाव घटाता है।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**– पर्याप्त नींद (7–8 घंटे) लें। मोबाइल और स्क्रीन टाइम कम करें। बहुत ज्यादा सोचने से बचें। नियमित समय पर भोजन करें।





## Neuropathy ( नसोंकी कमजोरी )

- **परिभाषा-** न्यूरोपैथी वह स्थिति है जिसमें शरीर की नसें (Nerves) क्षतिग्रस्त हो जाती हैं, जिससे संवेदना, गति और दर्द नियंत्रण प्रभावित होता है।
- **रोग प्रक्रिया-** न्यूरोपैथी में नसों को पोषण देने वाली रक्त आपूर्ति कम हो जाती है या नसों पर लगातार रासायनिक, मेटाबॉलिक या यांत्रिक दबाव पड़ता है। इससे नसों की माइलिन शीथ (Myelin sheath) क्षतिग्रस्त होती है, जिसके कारण नसों के संकेत ठीक से संचारित नहीं हो पाते और झनझनाहट, दर्द या सुन्नता उत्पन्न होती है।

### • कारण

- |                  |                             |
|------------------|-----------------------------|
| 1. मधुमेह        | 2. विटामिन B12 की कमी       |
| 3. विषैले पदार्थ | 4. तंत्रिका पर दबाव         |
| 5. संक्रमण       | 6. लंबे समय तक एल्कोहल सेवन |

### • लक्षण

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 1. संवेदना में कमी   | 2. सुन्नता या जलन        |
| 3. चुभन जैसा दर्द    | 4. कमजोरी                |
| 5. संतुलन में समस्या | 6. हाथ-पैरों में झनझनाहट |

- **आवश्यक रक्त जाँच-** विटामिन B12, ब्लड शुगर।

### • निवारण

1. **उपवास चिकित्सा-** सप्ताह में एक दिन फलाहार, हल्का जूस पर उपवास, तंत्रिका पुनः निर्माण में सहायक।
2. **आहार चिकित्सा-** विटामिन-B युक्त आहार, साबुत अनाज, हरी सब्जियाँ, सूखे मेवे सीमित मात्रा में लेवें, प्रोसेस्ड भोजन से परहेज।
3. **जल चिकित्सा-** ठंडी और गर्म जल क्रिया, रीढ़ पर गीली पट्टी, रक्त संचार सुधार में सहायक।
4. **मिट्टी चिकित्सा-** रीढ़ और प्रभावित अंगों पर मिट्टी पट्टी, सूजन व तंत्रिका उत्तेजना कम करती है।
5. **योग व प्राणायाम-** आसन : वज्रासन, ताड़ासन, पवनमुक्तासन।

प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, भ्रामरी

### • जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम

1. रक्त शर्करा नियंत्रण।
2. नंगे पाँव चलना।
3. धूम्रपान व एल्कोहल से परहेज।
4. नियमित व्यायाम।



## Obesity ( मोटापा )

- **परिभाषा** – मोटापा एक ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर में वसा की मात्रा सामान्य सीमा से अधिक जमा हो जाती है। यह केवल बाहरी रूप से शरीर के आकार को नहीं बदलता बल्कि मेटाबॉलिज्म, हृदय, हार्मोनल नियंत्रण और पाचन तंत्र को भी प्रभावित करता है।
- **रोग प्रक्रिया** – शरीर में ऊर्जा संतुलन बिगड़ने से जब कैलोरी का सेवन खर्च से अधिक होता है, तब अतिरिक्त कैलोरी ट्राइग्लिसराइड्स के रूप में वसा उत्तकों में जमा होती है। समय के साथ यह वसा ऊर्जा हार्मोनल सिग्नलिंग को प्रभावित कर इंसुलिन रेजिस्टेंस, लेप्टिन असंतुलन और मेटाबॉलिक सिंड्रोम का कारण बनता है।
- **कारण** – अधिक कैलोरी और जंक फूड का सेवन, शारीरिक निष्क्रियता, मानसिक तनाव और भावनात्मक भोजन (Emotional eating), अनियमित दिनचर्या और नींद की कमी, हार्मोनल असंतुलन, आनुवांशिक कारण, दवाओं का प्रभाव।
- **लक्षण** – वजन का अत्यधिक बढ़ना, पेट, जांघों और बांहों में चर्बी जमना, जल्दी थकान होना, साँस फूलना, नींद में खर्राटे (Sleep Apnea), जोड़ों में दर्द, पसीना अधिक आना।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – थायरॉयड प्रोफाइल, लिपिड प्रोफाइल।
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – सप्ताह में एक दिन फल या वेजीटेबल जूस पर उपवास। गुनगुना नींबू व शहद के पानी पर उपवास। नारियल पानी, लौकी जूस, करेला जूस, गिलोय जल सेवन। इंटरमिटेंट फास्टिंग (12 से 16 घंटे का उपवास) पैटर्न प्राकृतिक रूप से वजन घटाने में सहायक।
  2. **आहार चिकित्सा** – सुबह खाली पेट गुनगुना नींबू पानी व शहद का सेवन करें। अनाज में मोटे अनाज – जौ, रागी, ज्वार, बाजरा उपयोग करें। अधिकतर कच्चे फल व सब्जियाँ जैसे – पपीता, खीरा, करेला, लौकी शामिल करें। रात्रि भोजन हल्का रखें, रोटी की जगह सूप या सलाद।
  3. **जल चिकित्सा** – गर्म व ठंडा कटि स्नान : पेट और पाचन अंगों की क्रिया को सुधारता है। स्पाइनल बाथ – मेटाबॉलिक दर को संतुलित करता है। वेट शीट पेक – पूरे शरीर के विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है। स्टीम बाथ – पसीने के माध्यम से विषाक्त पदार्थ निकालने में सहायक।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – पेट पर मिट्टी की पट्टी : पाचन क्रिया को सामान्य करती है। मिट्टी स्नान – वसा जमाव कम करने में सहायक।
  5. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – त्रिफला तेल या तिल तेल से रोजाना हल्की मालिश।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : सूर्य नमस्कार, त्रिकोणासन, हलासन, भुजंगासन, नौकासन, धनुरासन, पवनमुक्तासन, पश्चिमोत्तानासन। प्राणायाम : कपालभाति, भस्त्रिका, अनुलोम-विलोम, नाडी शोधन।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम** – सुबह सूर्योदय के समय टहलना या योग करना। नींद नियमित और पर्याप्त लें (7–8 घंटे)। देर रात भोजन और स्क्रीन टाइम से बचें। दिन भर में पर्याप्त पानी पीएँ। मानसिक तनाव कम व ध्यान करें।



## Osteoarthritis ( जोड़ों का घिसाव )

- **परिभाषा** – अस्थिसंधिशोथ एक अपक्षयी (Degenerative) संधि रोग हैं, जिसमें जोड़ों की उपास्थि (Cartilage) धीरे-धीरे घिस जाती है। इसके कारण हड्डियों के सिरों में आपस में रगड़ उत्पन्न होती है। जिससे दर्द, सूजन तथा अकड़न होती है।
- **रोग प्रक्रिया** – जोड़ों में चिकनाई प्रदान करने वाला साइनोवियल द्रव्य कम हो जाता है। कार्टिलेज के घिस जाने से पहले हड्डियों में घर्षण बढ़ता है। शरीर इस नुकसान की भरपाई के लिए नई हड्डी (Osteophytes) बना देता है, जिससे जोड़ कड़े और दर्दयुक्त हो जाते हैं, लगातार घर्षण से सूजन और जोड़ों की गति में रुकावट आती है।
- **कारण** – उम्र का बढ़ना, मोटापा, जोड़ों पर बार-बार दबाव व चोट लगना, पोषण की कमी (कैल्शियम, विटामिन D), हार्मोनल असंतुलन (विशेषकर महिलाओं में रजोनिवृत्ति के बाद)।
- **लक्षण** – जोड़ों में दर्द और जकड़न, सुबह उठने पर जोड़ों में कठोरता, सूजन तथा हल्का लालपन, चलने-फिरने या सीढ़ियाँ चढ़ने में कठिनाई, जोड़ों में आवाज आना (Crepitus)।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – ESR, CRP
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – सब्जियों के रस (जैसे लौकी, गाजर, पालक, अदरक, चुकन्दर मिश्रित रस) और फलों के जूस का प्रयोग करें। दो-तीन दिन तक केवल मौसमी फलों का जैसे सेब, पपीता, अमरुद का सेवन करें। यह शरीर में आवश्यक विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट प्रदान करता है तथा सूजन को कम करता है।
  2. **आहार चिकित्सा** – एंटी इन्फ्लेमेटरी खाद्य पदार्थ जैसे हल्दी, अदरक, लहसुन, अलसी के बीज, तिल, तुलसी और गिलोय का सेवन करें। मैथी, अजवायन का पानी जकड़न में उपयोगी है। कैल्शियम और विटामिन D से भरपूर पदार्थ जैसे तिल, हरी सब्जियाँ, दूध, दही का सेवन करें। ओमेगा – 3 फैटी एसिड के लिए अखरोट, चिया सीड्स ले। तले हुए, मैदे वाले, मीठे और डिब्बाबंद भोजन से परहेज करें।
  3. **जल चिकित्सा** – गर्म-ठंडा सेक – जोड़ों के दर्द और सूजन को राहत देता है। भाप स्नान और प्रभावित भाग पर स्नान, रक्त संचार को बढ़ाते हैं। गर्म पाद स्नान एप्सम सॉल्ट के साथ, रक्त संचार बढ़ाता है।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – गर्म मिट्टी लेप प्रभावित जोड़ों पर 30 मिनट तक लगाएँ। मिट्टी सूजन और दर्द को कम करती है।
  5. **योग व प्राणायाम** – आसन : पवनमुक्तासन, उत्थान पादासन, घुटनों का सूक्ष्म व्यायाम।  
प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, दीर्घ श्वसन।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम** – नियमित हल्का व्यायाम करें। अधिक देर तक एक ही स्थिति में न रहें। वजन को नियंत्रित रखें। सूर्य के प्रकाश में रोज 15-20 मिनट रहे (विटामिन D के लिए)। नींद पूरी लें और मानसिक तनाव कम रखें।



## Osteoporosis ( हड्डियों की कमजोरी )

- **परिभाषा** – यह एक ऐसी अवस्था है जिसमें शरीर की हड्डियाँ अपना घनत्व (Bone Density) और मजबूती खो देती हैं, जिससे वे बहुत कमजोर और भंगुर (Fragile) हो जाती हैं। थोड़े से दबाव या चोट से भी हड्डियाँ टूट जाती हैं। यह रोग विशेषकर महिला और वृद्ध व्यक्तियों में अधिक पाया जाता है।
- **रोग प्रक्रिया** – हड्डियाँ लगातार अस्थि विकृति (हड्डियों का गलना) और अस्थि पुनः निर्माण (नई हड्डी बनना) की प्रक्रिया से गुजरती हैं। ऑस्टियोपोरोसिस में यह संतुलन बिगड़ जाता है। Osteoclast (हड्डी गलाने वाली कोशिकाएँ) की क्रिया कम हो जाती है। इससे हड्डी का घनत्व कम होकर खोखली और कमजोर हो जाती है।
- **कारण** – रजोनिवृत्ति के बाद हार्मोन की कमी, कैल्शियम और विटामिन D की कमी, शारीरिक निष्क्रियता, अत्यधिक कैफीन, एल्कोहल या धूम्रपान, लंबे समय तक स्टेरॉइड या एंटी सीजर दवाओं का उपयोग, हाइपरथाइरायड, मधुमेह, किडनी विकार, आनुवांशिक कारण।
- **लक्षण** – कमर, पीठ या कूल्हों में दर्द, कद में कमी आना (Vertebral Compression), छोटी चोटों में भी हड्डियाँ टूटना (Fracture), झुककर चलना (Stooped Posture), थकान, कमजोरी, हड्डियों में खड़क की आवाज (Crepitus)।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – सीरम कैल्शियम, विटामिन D
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – हल्का फलाहार या जूस पर उपवास सप्ताह में एक दिन करना लाभदायक है। नारियल पानी, पपीता, सेब, गाजर का रस इत्यादि। इससे शरीर में जमा हुए विषाक्त पदार्थ निकलते हैं और कैल्शियम अवशोषण बेहतर होता है।
  2. **आहार चिकित्सा** – हड्डियों को मजबूती देने के लिए कैल्शियम, विटामिन D, मैग्नीशियम, प्रोटीन से भरपूर आहार लेना चाहिए। तिल, अलसी, बादाम, मूँग, चना, हरी पत्तेदार सब्जियाँ (पालक, मैथी, सरसों)। अमरुद, पपीता, अनार जैसे फल का सेवन। हड्डी बनाने वाले मिनरल्स के लिए खजूर, अंजीर, सूखे मेवे (बादाम, अखरोट)। चाय, कॉफी, धूम्रपान, एल्कोहल, मैदा, तली चीजों से परहेज करें।
  3. **जल चिकित्सा** – गर्म-ठंडा कटि स्नान – हार्मोनल संतुलन और रक्त संचार में सुधार। स्पाइनल बाथ – तंत्रिका तंत्र को शांति देता है। संपूर्ण टब स्नान एप्सम सॉल्ट के साथ मांसपेशियों के तनाव को कम करता है और मैग्नीशियम अवशोषण बढ़ाता है।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – गुनगुनी मिट्टी की पट्टी घुटनों और कुल्हो पर लगाना। मिट्टी सूजन और दर्द को कम करती है तथा कैल्शियम मेटाबॉलिज्म को संतुलित करती है।
  5. **मैनपुलेटिव थेरेपी** – हल्की ऑस्टियोपैथी काइरोप्राक्टिक तकनीकें – रीढ़ की हड्डी के संरेखण को सुधारती है। पैसिव स्ट्रेचिंग और जोड़ गतिशीलता से जकड़न कम होती है।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : त्रिकोणासन, ताड़ासन, भुजंगासन, धनुरासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, सेतुबंधासन। प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, कपालभाति, भ्रामरी, सूर्य भेदी।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम** – रोजाना सूर्यप्रकाश में 20 से 30 मिनट रहना। नियमित योग पैदल चलना या हल्की कसरत। संतुलित आहार और पर्याप्त नींद।



## Parkinson's Disease ( कंपकंपी व चलने में समस्या )

- **परिभाषा**– पार्किन्सन रोग एक तंत्रिका संबंधी विकार है, जिसमें मस्तिष्क के वे भाग प्रभावित होते हैं जो शरीर की गति, संतुलन और मूँसपेशियों के नियंत्रण से जुड़े होते हैं।
- **रोग प्रक्रिया**– इस रोग में मस्तिष्क में डोपामिन नामक रसायन का स्तर कम हो जाता है। डोपामिन की कमी से मूँसपेशियों का संतुलन बिगड़ जाता है, जिससे कंपकंपी, जकड़न और गति में कमी आने लगती है।
- **कारण**
  1. तंत्रिका कोशिकाओं की क्षति
  2. बढ़ती उम्र
  3. आनुवंशिक प्रभाव
  4. लंबे समय तक तनाव
  5. विषैले पदार्थों का संपर्क
- **लक्षण**
  1. हाथ—पैरों में कंपन
  2. चलने में धीमापन
  3. शरीर में अकड़न
  4. संतुलन बिगड़ना
  5. चेहरे के भाव कम होना
  6. आवाज का धीमा हो जाना
- **आवश्यक रक्त जाँच** – थायरॉयड प्रोफाइल, विटामिन B12
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा**– अल्प फलाहार, पाचन तंत्र को विश्राम, तंत्रिका संतुलन में सहायक।
  2. **आहार चिकित्सा** – हल्का, सुपाच्य भोजन, फल, सब्जियाँ, अंकुरित अनाज, एंटीऑक्सीडेंट युक्त आहार का सेवन, कृत्रिम व प्रोसेस्ड भोजन से परहेज।
  3. **जल चिकित्सा**– ठंडी सिर पट्टी, गीली रीढ़ पट्टी, स्नायु तंत्र को शांत करती है।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – सिर व रीढ़ पर मिट्टी की पट्टी, मानसिक व स्नायु तनाव कम करती है।
  5. **योग व प्राणायाम** – आसन : ताड़ासन, वज्रासन। प्राणायाम : अनुलोम—विलोम, भ्रामरी, ध्यान।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**
  1. नियमित दिनचर्या करें।
  2. मानसिक तनाव से बचें।
  3. पर्याप्त नींद लें।
  4. सकारात्मक मानसिक वातावरण।





## PCOD ( पी.सी.ओ.डी. )

- **परिभाषा** - यह एक हार्मोनल असंतुलन संबंधी विकार है, जिसमें महिलाओं के अंडाशय (Ovaries) में छोटी-छोटी गाँठ बन जाती है। यह स्थिति अनियमित मासिक धर्म, अंडोत्सर्जन में बाधा और हार्मोनल असंतुलन के कारण होती है।
- **रोग प्रक्रिया** - पी.सी.ओ.डी. में शरीर में इंसुलिन रेसिस्टेंस बढ़ जाती है, जिससे इंसुलिन का स्तर बढ़ता है। यह ओवरी में एंड्रोजन हार्मोन की अधिकता को उत्तेजित करता है। बढ़े हुए एण्ड्रोजन फॉलिकल्स अंडाशय के सामान्य विकास और ओव्यूलेशन को रोकते हैं, इससे कई छोटे सिस्ट अंडाशय की सतह पर जमा हो जाते हैं, जिससे मासिक धर्म अनियमित हो जाता है या रुक जाता है।
- **कारण**- आनुवांशिक कारण, असंतुलित आहार और जंक फूड का सेवन, व्यायाम की कमी, मानसिक तनाव, मोटापा और इंसुलिन रेसिस्टेंस।
- **लक्षण**- अनियमित या अनुपस्थित मासिक धर्म, चेहरे, ठोड़ी या शरीर पर अत्यधिक बाल, मुहाँसे, वजन बढ़ना, विशेषकर पेट के आस पास, बाल झड़ना, थकान, मूड स्विंग्स और प्रजनन समस्या (Infertility)
- **आवश्यक रक्त जांच** - हार्मोन प्रोफाइल, इंसुलिन स्तर।
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** - सप्ताह में एक दिन फल और जूस पर उपवास करें। नींबू पानी, नारियल पानी और तुलसी जल का सेवन लाभकारी। इंटरमिटेंट उपवास (14-16 घंटे) हार्मोनल बैलेंस के लिए उत्तम। पपीता, चुकंदर, लौकी रस उपयोगी।
  2. **आहार चिकित्सा** - भोजन में फाइबर युक्त आहार जैसे ओट्स, सलाद, फल, सब्जियाँ शामिल करें। फ्लैक्स सीड्स, पुदीना चाय, मैथी दाना पानी और दालचीनी हार्मोन संतुलन में मदद करते हैं। प्रोटीन युक्त भोजन जैसे मूँग, दालें, अंकुरित लें। व्हाइट रिफाइंड फूड (मैदा, चीनी, सफेद चावल) से परहेज करें।
  3. **जल चिकित्सा** - कटि स्नान - गुनगुने और ठंडे पानी के स्नान से श्रोणि क्षेत्र में रक्त संचार सुधरता है। एब्डॉमिनल पैक - पेट पर वेट शीट लगाने से हार्मोनल नियंत्रण में सहायता मिलती है। स्पाइन बाथ - तंत्रिका तंत्र को शांत करता है। स्टीम बाथ - शरीर से टॉक्सिन बाहर निकालता है।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** - पेट पर मिट्टी पट्टी : अण्डाशय के आस पास रक्त संचार को बेहतर करता है। सम्पूर्ण मिट्टी स्नान - हार्मोनल डिटॉक्सिफिकेशन में सहायक।
  5. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** - एब्डॉमिनल मसाज से श्रोणि रक्त संचार में सुधार। एक्यूप्रेसर से हार्मोनल ग्लैंड्स उत्तेजित की जा सकती हैं।
  6. **योग व प्राणायाम** - आसान : भुजंगासन, मंडुकासन, धनुरासन, सेतुबंधासन, बद्धकोणासन, शवासन, मलासन, सूर्य नमस्कार। प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, कपालभाति, भ्रामरी, चंद्रभेदी।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**- नियमित योगाभ्यास और ध्यान करें। नींद पूरी ले (7-8 घंटे)। तनाव से बचें व समय पर भोजन करें। जंक फूड, कोल्ड ड्रिंक्स और रिफाइंड शुगर से दूर रहें। वजन को नियंत्रित रखें और शारीरिक गतिविधि बढ़ाएँ।



## Peptic Ulcer ( आमाशय का छला )

- **परिभाषा** – यह एक ऐसी स्थिति है जिसमें पेट, ग्रहणी (Duodenum) या कभी-कभी ग्रासनली (Oesophagus) की भीतरी परत में घाव बन जाते हैं। ये घाव तब बनते हैं जब पेट में बनने वाले अम्ल और पाचन रस म्यूकोसा की परत को नष्ट कर देते हैं।
- **रोग प्रक्रिया**– जब गैस्ट्रिक अम्ल (HCL) का स्त्राव अधिक हो जाता है या म्यूकोसा प्रोटेक्टिव फैक्टर कम हो जाता है, तो अम्ल श्लेष्मा झिल्ली को क्षति पहुँचाता है। इससे सूजन, घाव और आगे चलकर अल्सर का निर्माण होता है।
- **कारण**– एच. पाइलोरी (H.Pylori) संक्रमण, अनियमित भोजन, लंबे समय तक खाली पेट रहना, अत्यधिक चाय, कॉफी, मसालेदार या तला-भुना भोजन, धूम्रपान और अल्कोहल का सेवन, मानसिक तनाव, गुस्सा, चिंता, लंबे समय तक बिना स्टेरॉयड दर्द निवारक दवाइयाँ (NSAIDs) का सेवन, नींद की कमी, अधिक अम्ल उत्पादन।
- **लक्षण**– ऊपरी पेट में जलन या दर्द (खासकर भोजन के बाद), खट्टी डकार आना, मतली, उल्टी, पेट फूलना, भूख में कमी, काले रंग का मल (रक्त स्त्रावी अल्सर), रात में पेट में जलन का बढ़ना।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – CBC, H- pylori Test
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – प्रारंभ में एक दिन का फलाहार उपवास (सेब, अनार, पपीता) रखें। सौंफ शहद पानी, एलोवेरा जूस, लौकी जूस, बेल या पेठा जूस पिएँ।
  2. **आहार चिकित्सा** – उबला सेब, मूँग की खिचड़ी, जौ दलिया, केला, वेजीटेबल सूप (लौकी, पालक, चुकंदर, गाजर)। गिलोय जल, बेल जूस, छाछ में सौंफ या जीरा डालकर लें। भोजन समय पर करें और बहुत अधिक देर तक भूखे ना रहे। मसालेदार, खट्टा, तला-भुना, कॉफी, सॉफ्ट ड्रिंक, धूम्रपान व एल्कोहल से परहेज करें। धनिया और सौंफ का काढ़ा पाचन में राहत देता है।
  3. **जल चिकित्सा** – ठंडी पट्टी पेट पर दिन में दो बार। गरम-ठंडा सेक पेट की सूजन को कम करता है। ठंडा गरम कटि स्नान 20 मिनट के लिए लें।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – पेट पर मिट्टी की ठंडी पट्टी लगाएँ। यह अम्लता और जलन कम करती है। मिट्टी स्नान सप्ताह में दो बार लें, यह शरीर की विषाक्तता को बाहर निकालता है।
  5. **योग व प्राणायाम** – आसन : वज्रासन (भोजन के बाद 10 मिनट), भुजंगासन, पवनमुक्तासन, शवासन, शशांकासन। प्राणायाम : नाड़ी शोधन, भ्रामरी, अनुलोम-विलोम।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**– भोजन नियमित समय पर करें। क्रोध, चिंता और तनाव से बचें। भोजन के तुरंत बाद ना सोए, थोड़ी देर टहलें। नींद पूर्ण लें, अधिक देर तक खाली पेट न रहें। ध्यान, योग, प्राणायाम को दिनचर्या में शामिल करें।



## Piles ( बवासीर )

- **परिभाषा**– बवासीर गुदा और मलाशय की नसों में सूजन या फैंलाव की स्थिति है, जिससे दर्द और रक्तस्राव होता है।
- **रोग प्रक्रिया**– लगातार कब्ज और मल त्याग में अत्यधिक दबाव के कारण गुदा क्षेत्र की नसों फूल जाती हैं। इससे सूजन, दर्द और कभी-कभी रक्तस्राव होता है।
- **कारण**
  1. पुरानी कब्ज
  2. रेशा रहित आहार
  3. लंबे समय तक बैठना
  4. गर्भावस्था
  5. शारीरिक निष्क्रियता
- **लक्षण**
  1. मल त्याग के समय दर्द
  2. ताजा खून आना
  3. भारीपन
  4. गुदा क्षेत्र में सूजन
  5. जलन या खुजली
- **आवश्यक रक्त जाँच** – CBC
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा**– हल्का उपवास, फल व सब्जी आधारित आहार
  2. **आहार चिकित्सा**– रेशा युक्त भोजन, हरी सब्जियाँ, फल, पर्याप्त जल सेवन, मसालेदार भोजन से परहेज।
  3. **जल चिकित्सा**– ठंडा सिट्ज बाथ, गुदा क्षेत्र पर ठंडी पट्टी।
  4. **मिट्टी चिकित्सा**– निचले पेट और गुदा क्षेत्र पर मिट्टी पट्टी, सूजन कम करने में सहायक।
  5. **योग व आसन**– पवनमुक्तासन, मलासन, वज्रासन
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**
  1. नियमित मल त्याग की आदत।
  2. देर तक बैठने से बचें।
  3. हल्का व्यायाम करें।



## Pneumonia ( निमोनिया )

- **परिभाषा**– निमोनिया फेफड़ों का एक संक्रामक रोग है, जिसमें फेफड़ों की वायु थैलियों में सूजन व द्रव भर जाता है, जिससे श्वसन में बाधा उत्पन्न होती है।
- **रोग प्रक्रिया** – जब बैक्टीरिया, वायरस या अन्य सूक्ष्मजीव श्वसन मार्ग के माध्यम से फेफड़ों में प्रवेश करते हैं तो वे वायु थैलियों में संक्रमण उत्पन्न करते हैं। संक्रमण के कारण वहां सूजन होती है और तरल पदार्थ भर जाता है। इससे ऑक्सीजन का आदान-प्रदान बाधित हो जाता है। परिणामस्वरूप रोगी को साँस लेने में कठिनाई, सीने में भारीपन और कमजोरी महसूस होती है।
- **कारण**
  1. श्वसन मार्ग संक्रमण
  2. कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली
  3. ठंडी व प्रदूषित हवा
  4. धूम्रपान
- **लक्षण**
  1. तेज बुखार और ठण्ड लगना
  2. खाँसी
  3. साँस फूलना
  4. सीने में दर्द
  5. कमजोरी
  6. कफ का अधिक बनना
- **आवश्यक रक्त जांच** – CBC, CRP
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा**– हल्का फलाहार, पाचन तंत्र को विश्राम।
  2. **आहार चिकित्सा**– गुणगुना व सुपाच्य आहार, सब्जियों का सूप, हल्की खिचड़ी, गर्म पेय, तुलसी, अदरक और कालीमिर्च युक्त हर्बल पेय। अधिक तैलीय, ठण्डा और मसालेदार भोजन से परहेज।
  3. **जल चिकित्सा**– छाती पर गर्म पानी की पट्टी, गुणगुने पानी से स्नान, भाप लेना (स्टीम इनहेलेशन)।
  4. **मिट्टी चिकित्सा**– छाती क्षेत्र पर गुणगुनी मिट्टी पट्टी, सूजन कम करने में सहायक।
  5. **योग व प्राणायाम** – आसन : भुजंगासन, मार्जरी, मकरासन।  
प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, भस्त्रिका (रिकवरी में), कपालभांति (हल्का), दीर्घ श्वसन।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**
  1. ठंडी हवा से बचें।
  2. पर्याप्त आराम करें।
  3. श्वसन व्यायाम करें।



## Prostatitis ( प्रोस्टेट )

- **परिभाषा** – यह पुरुषों में प्रोस्टेट ग्रंथि की सूजन या संक्रमण हैं, जो मूत्रमार्ग को प्रभावित करता है। यह तीव्र या दीर्घकालिक दोनों प्रकार की हो सकती है।
- **रोग प्रक्रिया** – संक्रमण मुख्यतः मूत्र मार्ग से प्रोस्टेट ग्रंथि तक पहुँचता है, जिससे ग्रंथि में सूजन, अवरोध और दबाव उत्पन्न होता है। यह सूजन मूत्र के प्रवाह में रुकावट और पेल्विक क्षेत्र में दर्द का कारण बनती है।
- **कारण**– मूत्र संक्रमण (UTI), लम्बे समय तक मूत्र रोके रखना, संक्रमण फैलाने वाले बैक्टीरिया, अत्यधिक बैठकर काम करना, तनाव और अस्वस्थ जीवनशैली।
- **लक्षण**– मूत्र त्याग में कठिनाई, पेशाब के समय जलन, बार—बार पेशाब आना, निचले या पेरिनियल क्षेत्र में दर्द, कमजोरी, थकान, बुखार, यौन क्रिया में दर्द या कमी।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – PSA, CBC
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – गोखरू व धनिया पेय, नींबू पानी, सब्जी सूप, गुनगुना पानी पर उपवास। तरल उपवास रखें।
  2. **आहार चिकित्सा** – तरल पदार्थ अधिक ले। नारियल पानी, छाछ, नींबू पानी। मसालेदार और गरम भोजन न लें। टमाटर, गाजर, चुकन्दर और अनार उपयोगी है। गिलोय, नीम, त्रिफला और कद्दू के बीज का सेवन।
  3. **जलचिकित्सा** – सिट्ज बाथ दिन में दो बार। गर्म व ठंडा सेक निचले पेट पर। गर्म कटि स्नान से दर्द और सूजन में राहत।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – निचले पेट और पेल्विक क्षेत्र पर मिट्टी पट्टी लगाने से सूजन कम होती है।
  5. **योग व प्राणायाम** – आसन : वज्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, भुजंगासन, मकरासन।  
प्राणायाम : कपालभाति, अनुलोम—विलोम, भ्रामरी।  
ध्यान से तनाव घटता है और रक्तसंचार सुधरता है।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**
  1. दिनभर में पर्याप्त जल सेवन करें।
  2. नियमित व्यायाम और टहलें।
  3. लंबे समय तक बैठने से बचें।
  4. यौन स्वच्छता और मानसिक शांति बनाए रखें।





## Proteinuria ( पेशाब में प्रोटीन आना )

- **परिभाषा**– प्रोटीनयूरिया एक स्थिति है, जिसमें मूत्र के माध्यम से अधिक मात्रा में प्रोटीन का उत्सर्जन होने लगता है। यह प्रायः गुर्दों की कार्यक्षमता में कमी का संकेत होता है।
- **रोग प्रक्रिया**– सामान्य अवस्था में गुर्दे प्रोटीन को रक्त में बनाए रखते हैं। जब गुर्दों की फिल्टर इकाइयाँ (ग्लोमेरुली) क्षतिग्रस्त हो जाती हैं, तब प्रोटीन मूत्र में निकलने लगता है। लंबे समय तक यह स्थिति रहने पर किडनी रोग विकसित हो सकता है।
- **कारण**
  1. किडनी संक्रमण
  2. मधुमेह
  3. उच्च रक्तचाप
  4. अधिक प्रोटीन युक्त आहार
  5. लंबे समय तक दवाओं का सेवन
- **लक्षण**
  1. झागदार मूत्र
  2. पैरों व चेहरे पर सूजन
  3. थकान
  4. वजन बढ़ना
  5. मूत्र में परिवर्तन
- **आवश्यक रक्त जाँच** – KFT, सीरम क्रिएटिनिन।
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा**– फलों पर उपवास (सेब, पपीता), सप्ताह में 1 दिन हल्का उपवास।
  2. **आहार चिकित्सा**– सीमित प्रोटीन आहार, ताजे फल और सब्जियाँ, नमक कम करें। पैकेज्ड व प्रोसेस्ड फूड त्यागें।
  3. **जल चिकित्सा**– किडनी पैक (पीठ के निचले हिस्से पर), गुनगुना पानी पीना।
  4. **मिट्टी चिकित्सा**– कमर क्षेत्र पर ठंडी मिट्टी पट्टी, विषैले तत्वों को बाहर निकालने में सहायक।
  5. **योग व प्राणायाम** – आसन : मकरासन, वज्रासन, ताड़ासन।  
प्राणायाम : अनुलोम–विलोम, नाड़ी शोधन, भ्रामरी।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**
  1. तनाव प्रबंधन।
  2. नियमित दिनचर्या।



## Psoriasis ( त्वचा की पपड़ीदार बीमारी )

- **परिभाषा** – सोरायसिस एक दीर्घकालिक त्वचा विकार है जिसमें त्वचा की ऊपरी परत अर्थात् एपिडर्मल कोशिकाएँ सामान्य से बहुत अधिक गति से बनने लगती हैं। इससे त्वचा पर मोटी, खुरदरी, सफेद पपड़ी बन जाती है। यह एक स्व-प्रतिरक्षित रोग माना जाता है।
- **रोग प्रक्रिया** – इस रोग में शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्यून सिस्टम) असंतुलित होकर त्वचा की कोशिकाओं को गलती से बाहरी तत्व समझकर उन पर आक्रमण करती है। इससे टी-सेल्स सक्रिय होकर सूजन उत्पन्न करते हैं और एपिडर्मल कोशिकाओं का निर्माण अत्यधिक गति से होने लगता है। सामान्यतः त्वचा की कोशिकाओं को बनने और झड़ने में लगभग 28 दिन लगते हैं, लेकिन सोरायसिस में यह प्रक्रिया मात्र 7 दिन में हो जाती है। परिणामस्वरूप त्वचा पर मोटी पपड़ी, खुजली और जलन दिखाई देती है।
- **कारण** – आनुवांशिक प्रवृत्ति, मानसिक तनाव और भावनात्मक असंतुलन, विषाक्त पदार्थों (टॉक्सिन्स) का संचय, प्रतिरक्षा तंत्र की गड़बड़ी, अत्यधिक दवाइयों का सेवन, एल्कोहल और धूम्रपान।
- **लक्षण** – त्वचा पर मोटे, सूखे या पपड़ीदार धब्बे, तीव्र खुजली या जलन, त्वचा से खून निकलना या दरारें पड़ना, नाखूनों का मोटा होना या विकृति, जोड़ों में दर्द (सोरोयाटिक आर्थराइटिस)।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – ESR, CRP
- **निवारण**
  1. **उपवासचिकित्सा** – सप्ताह में एक दिन फल पर उपवास रखें – तरबूज, सेब, खीरा।  
जूस उपवास – गाजर, लौकी, ऐलोवेरा, गिलोय का मिश्रण।
  2. **आहार चिकित्सा** – आहार को क्षारीय रखें – अधिक से अधिक हरे पत्तेदार सब्जियाँ, फल और अंकुरित अनाज लें। वर्जित खाद्य पदार्थ – तला-भुना, मिर्च मसालेदार भोजन, डेयरी पदार्थ, माँस, एल्कोहल और धूम्रपान। सहायक पदार्थ – नीम की पत्तियाँ, आँवला, एलोवेरा, मैथीदाना, अलसी के बीज, हल्दी और नींबू डालें।
  3. **जल चिकित्सा** – ठंडा स्पाइनल बाथ (20 मिनट) – तंत्रिका शांति व प्रतिरक्षा संतुलन में सहायक। स्टीम बाथ (10–15 मिनट) – रोमछिद्र खोलता है और त्वचा से विषाक्त पदार्थ निकालता है। फुल वेट शीट पैक (नीम) – खुजली, जलन और सूजन में राहत। संपूर्ण टब स्नान (नीम) – विषाक्त पदार्थ निकालता है।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – पूर्ण शरीर मिट्टी स्नान : (नीम एलोवेरा पेस्ट) – शरीर की गर्मी और टॉक्सिन्स बाहर निकालता है। स्थानीय मिट्टी लेप – सूजन, जलन और खुजली में आराम देता है।
  5. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – नीम तेल या एलोवेरा जेल से हल्की मालिश करें। यह रक्त संचार को संतुलित करता है और त्वचा की कोशिकाओं की मरम्मत में सहायता करता है।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : शवासन, वज्रासन, त्रिकोणासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन।  
प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, शीतली।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम** – तनावमुक्त जीवनशैली अपनाएँ। रोजाना सुबह हल्की धूप में 15–20 मिनट रहें। रासायनिक साबुन, क्रीम या परफ्यूम का प्रयोग न करें। नीम जल से स्नान करें। पर्याप्त नींद और योग अभ्यास नियमित करें।



## Sinusitis ( साइनसाइटिस)

- **परिभाषा** – यह एक सामान्य श्वसन विकार है जिसमें नाक के आसपास स्थित वायु से भरी साइनस की श्लेष्मा झिल्ली में सूजन या संक्रमण हो जाता है। इससे सिरदर्द, नाक बंद होना, चेहरे में दर्द और दबाव महसूस होना जैसे लक्षण उत्पन्न होते हैं।
- **रोग प्रक्रिया** – जब नाक की श्लेष्मा झिल्ली, वायरस, बैक्टीरिया या एलर्जी के कारण सूज जाती है, तो साइनस के छिद्र बंद हो जाते हैं। इसके कारण श्लेष्मा बाहर नहीं निकल पाता और साइनस गुहाओं में जमा हो जाता है। यह जमा हुआ श्लेष्मा संक्रमण का कारण बनता है, जिससे सूजन, दर्द और दबाव उत्पन्न होता है।
- **कारण**– वायरल या बैक्टीरियल संक्रमण, एलर्जी, धूल, धुआँ, प्रदूषण का संपर्क, ठंडा वातावरण या अचानक तापमान परिवर्तन, नाक की हड्डी का टेढ़ापन (Deviated Nasal Septum), कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, बार—बार सर्दी जुकाम होना।
- **लक्षण**– सिरदर्द (विशेषकर माथे और आँखों के आसपास), नाक बंद रहना या बहना, चेहरे में दर्द या दबाव, गंध महसूस ना होना, बुखार, गले में खराश या खाँसी, थकान और बेचैनी, आँखों के नीचे सूजन।

• **आवश्यक रक्त जाँच** – CBC, ESR

### • निवारण

1. **उपवास चिकित्सा** – जीरा, अजवाइन, तुलसी का काढ़ा। हल्का गर्म सूप (पालक, लौकी, गाजर) साइनस मार्ग की सूजन कम करता है और बलगम (म्यूकस) की सफाई करता है।
2. **आहार चिकित्सा** – ताजा फल, हरी सब्जियाँ, अंकुरित अनाज और सलाद का सेवन करें। अदरक, हल्दी, शहद गुनगुने पानी के साथ लें। विटामिन C युक्त फल (आँवला, अमरुद, संतरा) साइनस संक्रमण से रक्षा करते हैं। ठंडी, तली हुई और डेयरी चीजों से परहेज करें।
3. **जल चिकित्सा** – फेशियल स्टीम : बंद नाक में तुरंत आराम देता है।

गर्म पाद स्नान : रक्त संचार बढ़ाकर सिर का दर्द कम करता है।

4. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – फेशियल मसाज करें और नाक में कुछ बंदे घी, अणुतेल की डालें। इससे रक्त परिसंचरण सुधरता है।

5. **योग व प्राणायाम** – आसन : भुजंगासन, मत्स्यासन, शशांकासन, सेतुबंधासन।

प्राणायाम : अनुलोम—विलोम, कपालभाति, भ्रामरी, उज्जायी, सूर्य भेदी।

### • जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम

1. ठंडी हवा, धूल और प्रदूषण से बचें।
2. प्रतिदिन प्रातः योग और प्राणायाम करें।
3. पर्याप्त नींद ले और तनाव मुक्त जीवन शैली अपनाएँ।
4. सर्दियों में शरीर को गर्म रखें और गीले बालों में बाहर न जाएँ।



## Stress Disorder ( मानसिक तनाव )

- **परिभाषा** – तनाव विकार वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति का शरीर और मन निरंतर मानसिक या शारीरिक दबाव में रहता है। यह स्थिति तंत्रिका तंत्र, हार्मोनल बैलेंस और इम्यून सिस्टम को प्रभावित करती है।
- **रोग प्रक्रिया** – तनाव के समय हाइपोथेलेमस –पिट्यूटरी–एडरनल अक्ष सक्रिय हो जाता है। हाइपोथेलेमस कॉर्टिकोट्रोपिन रिलीजिंग हार्मोन रिलीज करता है जो पिट्यूटरी ग्रंथी को ACTHC (Adrenocorticotrophic Hormone) स्त्रावित करने के लिए प्रेरित करता है इससे एड्रिनल ग्रंथि कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) बनाती है। जब तनाव लगातार बना रहता है तो कोर्टिसोल का स्तर बढ़ा रहता है।
- **कारण**– लगातार मानसिक तनाव, कार्यस्थल की अधिक जिम्मेदारी, पारिवारिक या निजी संबंधी तनाव, नींद की कमी, पोषण की कमी, इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का अधिक उपयोग, आर्थिक असुरक्षा या भविष्य की चिंता, अत्यधिक सोच–विचार या तुलना।
- **लक्षण**– चिड़चिड़ापन, चिंता या घबराहट, सिरदर्द, गर्दन या पीठ में दर्द, नींद न आना या बहुत नींद आना, थकावट कमजोरी, हृदय गति तेज, रक्त चाप बढ़ना, पाचन संबंधी समस्या, भूख में कमी या अधिक खाना, ध्यान की कमी, भूलने की आदत, प्रतिरक्षा तंत्र कमजोर होना।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – थायरॉयड प्रोफाइल, विटामिन D
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – सप्ताह में एक दिन फल जूस उपवास करें। जैसे – मौसमी, पपीता, नारियल पानी, संतरा। केवल हल्का फल, सलाद या हर्बल चाय का सेवन करें। यह शरीर से विषाक्त पदार्थ निकालता है और तंत्रिका तंत्र को शांत करता है।
  2. **आहार चिकित्सा** – सात्विक सरल और पोषक भोजन अपनाएँ। तनाव घटाने वाले पोषक तत्व लें जैसे मैग्नीशियम (केला, पालक, बादाम)। विटामिन B कॉम्प्लेक्स (अंकुरित अनाज, ओट्स) ओमेगा-3 फैटी एसिड (अलसी, अखरोट) ट्रिप्टोफेन युक्त आहार (दूध, केला, मूँग दाल)।
  3. **जल चिकित्सा** – स्पाइनल बाथ–15 मिनट गुनगुने पानी में, तंत्रिका तंत्र को शांत करता है। सामान्य इमर्शन बाथ–पूरे शरीर को गुनगुने पानी में डूबोकर 20 मिनट आराम करें। गर्म पाद स्नान – तनाव कम करता है और नींद में सहायक है।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – पेट और माथे पर मिट्टी का लेप करें। मिट्टी का तापमान शरीर की गर्मी को संतुलित करता है और मन को शांति देता है।
  5. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – नारियल या तिल के तेल से पूरे शरीर की हल्की मालिश करें। लेवेंडर, चंदन, जेस्मिन ऑयल तनाव घटाने में सहायक है। सिर और पैर की नियमित मालिश से तंत्रिका तंत्र शांत होता है।
  6. **योग व प्राणायाम**– आसन : शवासन, बालासन, मकरासन, पश्चिमोत्तानासन, वज्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन। प्राणायाम : अनुलोम–विलोम, भ्रामरी, नाड़ी शोधन, उज्जायी।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**– नियमित दिनचर्या अपनाएँ – उठने, सोने, खाने का निश्चित समय रखें। सुबह सूर्य के प्रकाश में 15 से 20 मिनट ठहरें। नकारात्मक लोगों और विचारों से दूर रहें। नींद पूरी लें और जीवन में सरलता लाएँ।



## Thyroid ( थायरॉइड )

- **परिभाषा** – यह एक हार्मोनल विकार है जिसमें थायरॉइड ग्रंथि द्वारा थायरॉइड हार्मोन (T3 & T4) का अत्यधिक स्त्राव होता है। इससे शरीर का मेटाबॉलिज्म तेज होता है, जिससे शारीरिक और मानसिक क्रिया असंतुलित होने लगती है।
- **रोग प्रक्रिया** – थायरॉइड ग्रंथि द्वारा उत्पादित हार्मोन T4 (Thyroxine) और T3 (Triiodothyronine) शरीर के ऊर्जा उत्पादन, तापमान नियंत्रण, हृदय गति और चयापचय को नियंत्रित करते हैं। जब इन हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है, तो शरीर की क्रियाएँ असामान्य रूप से तेज हो जाती हैं, जिससे हृदय गति बढ़ती है, वजन घटता है और मानसिक उत्तेजना होती है।
- **कारण**– ग्रेव्स डिजीज (ऑटोइम्यून कारण), आयोडीन की अधिकता, थायरॉइड ग्रंथि में गाँठ या सूजन, थायरॉइड दवाओं की अधिक मात्रा, दीर्घकालीन तनाव या हार्मोनल असंतुलन, अनियमित जीवनशैली और नींद की कमी।
- **लक्षण** – तेज हृदय गति (Palpitation), अत्यधिक पसीना आना, वजन में कमी, हाथों में कंपन (Tremors), चिंता, बैचेनी या चिड़चिड़ापन, भूख बढ़ना पर वजन घटना, थकान और अनिद्रा, आँखों का उभरना (Exophthalmos), मासिक धर्म अनियमितता।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – थायरॉइड टेस्ट
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – सप्ताह में एक दिन फलाहार उपवास या नींबू शहद जल उपवास। नारियल पानी, सब्जियों का सूप, हर्बल चाय लें। अधिक लंबा उपवास न करें क्योंकि यह मेटाबॉलिज्म को और बढ़ा सकता है।
  2. **आहार चिकित्सा** – दूध, दही, खीरा, तरबूज, लौकी, परवल, पपीता, सेब, जौ का सूप, अंकुरित मूँग का सेवन करें। कैल्शियम, सेलेनियम और विटामिन B कॉम्प्लेक्स से भरपूर आहार। चाय, कॉफी, मिर्च—मसाले, सोया उत्पाद, जंक फूड, तली हुई वस्तुएँ, अधिक आयोडीन वाले नमक से परहेज करें। ठंडे और शांतिप्रद भोजन का सेवन करें।  
धनिया पानी का सेवन थायरॉइड की अधिक सक्रियता को नियंत्रित करता है।
  3. **जल चिकित्सा** – ठंडा स्पॉन्ज बाथ : शरीर का तापमान नियंत्रित करता है। पाद स्नान – रक्त संचार संतुलित करता है। स्पाइनल बाथ – तंत्रिका तंत्र को शांत करता है। ठंडी पट्टी गले और माथे पर – थायरॉइड ग्रंथि की उत्तेजना को कम करता है।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – गले पर मिट्टी की पट्टी : ग्रंथि की सूजन और गर्मी को कम करती है। मिट्टी स्नान – शरीर के विषाक्त पदार्थ निकालता है।
  5. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – नारियल या तिल के तेल से हल्की मालिश करें, जिससे तंत्रिका तंत्र शांत होता है।
  5. **योग व प्राणायाम** – आसन : भुजंगासन, मत्स्यासन, शशांकासन, श्वासन, हलासन।  
प्राणायाम : चंद्रभेदी, भ्रामरी, उज्जायी, नाडी शोधन, अनुलोम—विलोम।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**– ध्यान, योग और नियमित दिनचर्या अपनाएँ। तनाव, चिंता और नकारात्मक सोच से बचे। रात में पर्याप्त नींद लें। ताजे, प्राकृतिक और सात्विक आहार का सेवन करें। सूर्य स्नान और प्राणायाम से ग्रंथियों की क्रिया संतुलित होती है। मोबाइल, टीवी आदि का अत्यधिक उपयोग ना करें।





## Tonsillitis ( टॉन्सिल में सूजन )

- **परिभाषा** – टॉन्सिलाइटिस एक सामान्य गले का संक्रमण है, जिसमें गले के दोनों ओर स्थित टॉन्सिल्स में सूजन, लालिमा और दर्द हो जाता है। यह संक्रमण प्रायः वायरल या बैक्टीरियल कारणों से होता है और बच्चों में अधिक पाया जाता है।
- **रोग प्रक्रिया**– जब शरीर में वायरल या बैक्टीरियल संक्रमण (विशेषतः स्ट्रेप्टोकोकस बैक्टीरिया) प्रवेश करता है, तो यह गले की श्लेष्मा झिल्ली में सूजन उत्पन्न करता है। टॉन्सिल्स, जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली का हिस्सा हैं, संक्रमण से लड़ते समय स्वयं सूज जाते हैं। यह सूजन बढ़कर दर्द, निगलने में कठिनाई और बुखार का कारण बनती है।
- **कारण**– बैक्टीरियल संक्रमण (*Streptococcus Pyogenes*), वायरल संक्रमण (*Influenza*, *Adenovirus*, *Rhinovirus*), ठंडा या बासी भोजन, अत्यधिक ठण्डे पेय पदार्थ, प्रदूषण, धूल या धुएं का संपर्क, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली।
- **लक्षण**– गले में दर्द और जलन, निगलने में कठिनाई, गले में सूजन और लालिमा, टॉन्सिल्स पर सफेद परत या पस, बुखार और ठंड लगना, गर्दन के लिम्फ नोड्स में सूजन।
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – हल्दी, अदरक, शहद का गुनगुना जल। वेजिटेबल सूप (टमाटर, पालक, गाजर, चुकंदर) अदरक व तुलसी डाल कर लें। गले की सूजन कम करता है, संक्रमण का नाश व विषाक्तता की सफाई।
  2. **आहार चिकित्सा** – गुनगुना, तरल और पौष्टिक आहार जैसे सब्जी का सूप, दलिया, फल का रस लें। मुलेठी और तुलसी की चाय – सूजन और दर्द में लाभदायक। शहद में अदरक का रस मिलाकर सेवन करें। संक्रमण को कम करता है। तला भुना, ठंडा और मसालेदार भोजन पूरी तरह से वर्जित।
  3. **जल चिकित्सा** – नमक व हल्दी पानी के गरारे – टॉन्सिल्स की सूजन और संक्रमण को कम करता है। गर्म पाद स्नान – शरीर का तापमान संतुलित रखता है। गले पर गर्म सेक – दर्द में तुरंत राहत देता है। स्पाइनल बाथ – तंत्रिका तंत्र को शांत करता है और रोग प्रतिरोधकता बढ़ाता है।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – पेट पर मिट्टी की पट्टी लगाने से शरीर की गर्मी संतुलित होती है।
  5. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – गर्दन और कंधों की हल्की मालिश रक्त परिसंचरण को सुधारती है।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : भुजंगासन, मत्स्यासन, सर्वांगासन, शशांकासन।  
प्राणायाम : कपालभाति, अनुलोम–विलोम, भ्रामरी।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम** – ठंडे पेय, आइसक्रीम और ठंडी चीजों से बचें। भोजन धीरे–धीरे और अच्छी तरह चबाकर खाएँ। प्रतिदिन गुनगुने पानी से गरारे करें। पर्याप्त नींद ले और तनाव से दूर रहे। शरीर की स्वच्छता और मौखिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें।



## Typhoid Fever ( टाइफाइड ज्वर )

- **परिभाषा-** टाइफाइड एक जीवाणुजन्य संक्रामक रोग है, जो दूषित भोजन व पानी से फैलता है यह रोग साल्मोनेला टाइफी नामक जीवाणु के कारण होता है और लंबे समय तक रहने वाला बुखार उत्पन्न करता है।
- **रोग प्रक्रिया-** टाइफाइड का जीवाणु दूषित भोजन या पानी के साथ शरीर में प्रवेश करता है। यह पाचन तंत्र से होते हुए आंतों में पहुंचता है और वहां वृद्धि करता है इसके बाद यह रक्त प्रवाह में मिलकर पूरे शरीर में फैल जाता है। इससे आंतों में सूजन, अल्सर या शरीर में विषैले प्रभाव उत्पन्न होते हैं रोग की प्रगति धीरे-धीरे होती है और बुखार क्रमशः बढ़ता जाता है।
- **कारण**
  1. दूषित पानी
  2. अस्वच्छ भोजन
  3. खराब या खुले में रखा भोजन
  4. खुले में शौच या गंदा वातावरण
- **लक्षण**
  1. लगातार बुखार
  2. कमजोरी
  3. सिर दर्द
  4. पेट दर्द
  5. कब्ज या दस्त
  6. भूख न लगना
  7. जीभ पर सफेद परत
- **आवश्यक रक्त जाँच -** Widal Test, CBC
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा-** प्रारंभिक अवस्था में फलाहार, पाचन तंत्र को विश्राम।
  2. **आहार चिकित्सा-** हल्का व तरल आहार, उबली सब्जियाँ, चावल का मांड, ताजे फलों का रस, मूँग दाल की पतली खिचड़ी, ताजे फलों का रस (छाना हुआ)।
  3. **जल चिकित्सा-** पेट पर ठंडी पट्टी, गुनगुने पानी से स्नान, पर्याप्त जल सेवन।
  4. **मिट्टी चिकित्सा-** उदर क्षेत्र पर मिट्टी पट्टी, विषहरण में सहायक।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**
  1. स्वच्छता का पालन करें।
  2. उबला पानी का सेवन करें।
  3. पूर्ण आराम करें।
  4. भोजन से पहले और शौच के बाद हाथ धोएँ।



## Urticaria ( एलर्जी के चकत्ते/शरीर पर लाल चकत्ते पड़ना )

- **परिभाषा** – अर्टिकेरिया एक प्रकार का त्वचा रोग है जिसमें अचानक त्वचा पर लाल उभरे हुए खुजलीदार चकत्ते (Wheals or Hives) बन जाते हैं। यह एलर्जिक प्रतिक्रिया के कारण होता है जब शरीर में हिस्टामिन का अधिक स्त्राव होता है, जिससे त्वचा में सूजन, लालिमा और तीव्र खुजली होती है।
- **रोग प्रक्रिया** – अर्टिकेरिया में मास्ट सेल्स और बेसोफिल्स सक्रिय होकर हिस्टामिन और अन्य केमिकल्स छोड़ते हैं। इससे त्वचा की कोशिकाएँ फैल जाती है और उनमें से तरल पदार्थ बाहर निकलता है। परिणामस्वरूप त्वचा पर सूजन, लालिमा और खुजली होती है। इस प्रक्रिया को टाइप1 हाइपरसेंस्टिव रिएक्शन कहा जाता है।
- **कारण**– किसी खाद्य पदार्थ (जैसे मूँगफली, अंडा, समुद्री भोजन) से एलर्जी, दवाईयाँ (एंटीबायोटिक एसपिरीन, NSAIDs), परागकण, धूल या जानवरों के बाल, मानसिक तनाव या चिंता, संक्रमण, ठंड या धूप, पसीना या दबाव से एलर्जी, पाचन तंत्र की गड़बड़ी, कब्ज या अम्लता।
- **लक्षण**– त्वचा पर लाल, सूजे हुए चकत्ते, तीव्र खुजली या जलन, कभी-कभी सूजन, चकत्तों का आकार व स्थान बार-बार बदलना, कुछ घंटों में ठीक होकर नए स्थान पर होना, गंभीर स्थिति में साँस लेने में कठिनाई, गले में सूजन।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – IgE, CBC
- **निवारण**
  1. **उपवासचिकित्सा** – नींबू शहद जल, सौंफ शहद जल, वेजिटेबल सूप, (लौकी, गाजर, चुकन्दर) पर उपवास। शरीर की एलर्जिक प्रतिक्रिया कम होती है, यकृत शुद्ध होता है, रक्त में विषाक्तता घटती है।
  2. **आहार चिकित्सा** – शरीर को ठंडक देने वाला आहार लें। जैसे खीरा, तरबूज, नारियल पानी, ऐलोवेरा जूस। दही, छाछ, आँवला रस और नींबू पानी नियमित लें। मीठा (विशेषकर गुड़, शहद) नियन्त्रित मात्रा में लें। मसालेदार, गरम, फास्ट फूड और चाय कॉफी से परहेज। गिलोय रस प्रतिरक्षा बढ़ाता है। अदरक, तुलसी, नीम और हल्दी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।
  3. **जलचिकित्सा** – ठंडा स्पंज स्नान – दिन में दो बार त्वचा को ठंडा रखने के लिए। फुल वेट शीट पैक (नीम) – शरीर से टॉक्सिन निकालता है। ठंडी कटि स्नान – टॉक्सिन निकालने में सहायक। एनिमा – कब्ज को दूर कर टॉक्सिन कम करता है।
  4. **मिट्टीचिकित्सा**– मिट्टी लेप – प्रभावित त्वचा पर 20 मिनट तक लगाएँ। मिट्टी त्वचा से विषैले तत्व सोखती है और ठंडक देती है। सप्ताह में तीन बार मिट्टी स्नान करें।
  5. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – पूरे शरीर की हर्बल ऑयल मालिश करें। नीम, तेल या नारियल तेल से। इससे रक्त संचार सुधरता है और खुजली को आराम मिलता है।
  6. **योग व प्राणायाम**– आसन : भुजंगासन, शशांकासन, पश्चिमोत्तानासन, हलासन, सर्वांगासन।  
प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, नाड़ी शोधन, चंद्रभेदी।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**– तनाव से दूर रहें। प्रतिदिन ध्यान और प्राणायाम करें। पर्याप्त नींद लें और शरीर को ठंडा रखें। ज्ञात एलर्जन पदार्थ से बचें। सिंथेटिक कपड़ों की जगह सूती कपड़े पहनें। साबुन, परफ्यूम या डिटर्जेंट का सीमित उपयोग करें।



## Uterine Fibroid ( गर्भाशय में गाँठ )

- **परिभाषा**– गर्भाशय फाइब्रॉइड गर्भाशय की मांसपेशियों में बनने वाली गैर-कैंसरयुक्त (सौम्य) गाँठें होती हैं, जो हार्मोनल असंतुलन के कारण विकसित होती हैं।
- **रोग प्रक्रिया**– इस स्थिति में एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोन का असंतुलन गर्भाशय की मांसपेशियों की कोशिकाओं को असामान्य रूप से बढ़ने के लिए प्रेरित करता है। यह कोशिकाएँ धीरे-धीरे गाँठ का रूप ले लेती हैं, जिससे गर्भाशय का आकार बढ़ता है और आसपास के अंगों पर दबाव पड़ता है।
- **कारण**
  1. हार्मोनल असंतुलन
  2. मोटापा
  3. तनाव
  4. अनियमित जीवनशैली
  5. आनुवांशिक कारण
- **लक्षण**
  1. बांझपन की समस्या
  2. निचले पेट में भारीपन
  3. पेट दर्द
  4. बार-बार पेशाब आना
  5. पीठ दर्द
  6. अत्यधिक या अनियमित मासिक धर्म
- **आवश्यक रक्त जाँच** – CBC, हार्मोन प्रोफाइल।
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा**– फलाहार पर उपवास, हल्का जूस उपवास, हार्मोन संतुलन में सहायक।
  2. **आहार चिकित्सा**– रेशा युक्त भोजन, हरी सब्जियाँ और फल, तैलीय व प्रोसेस्ड भोजन से परहेज, नमक और चीनी सीमित।
  3. **जल चिकित्सा**– ठंडी पेट पट्टी, गुनगुना हिप बाथ, रक्त संचार सुधार में सहायक।
  4. **मिट्टी चिकित्सा**– निचले पेट पर मिट्टी पट्टी, सूजन और हार्मोनल उत्तेजना कम करती है।
  5. **योग व प्राणायाम**– आसन : भुजंगासन, पवनमुक्तासन, वज्रासन।  
प्राणायाम : अनुलोम–विलोम, भ्रामरी।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**
  1. वजन पर नियंत्रण करें।
  2. तनाव प्रबंधन करें।
  3. नियमित दिनचर्या करें।
  4. पर्याप्त नींद लें।



## UTI ( मूत्र मार्ग संक्रमण )

- **परिभाषा** – जब बैक्टीरिया (अधिकतर E.Coli ) मूत्र मार्ग (यूरेथ्रा, मूत्राशय या गुर्दे) में संक्रमण कर देता हैं, तो उसे मूत्र मार्ग संक्रमण कहा जाता हैं। यह महिलाओं में अधिक सामान्य हैं क्योंकि उनके मूत्रमार्ग की लंबाई छोटी होती हैं।
- **रोग प्रक्रिया** – मूत्र मार्ग से जीवाणु ऊपर की ओर मूत्राशय और गुर्दे तक पहुँचते हैं। कमजोर रोग प्रतिरोधक शक्ति, स्वच्छता की कमी या मूत्र रुकना इन जीवाणुओं की वृद्धि को बढ़ाता हैं। इससे मूत्रमार्ग की श्लेष्मा झिल्ली में सूजन (Inflammation) हो जाती है।
- **कारण**– पर्याप्त पानी न पीना, पेशाब रोक कर रखना, अनुचित जननांग स्वच्छता, अत्यधिक कॉफी, मसालेदार भोजन, हार्मोनल परिवर्तन या गर्भावस्था, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली।
- **लक्षण**– पेशाब करते समय जलन, बार–बार पेशाब लगना, धुंधला या दुर्गन्ध युक्त मूत्र, निचले पेट या पीठ में दर्द, हल्का बुखार या अस्वस्थता।
- **आवश्यक रक्त जाँच** – CBC, ब्लड शुगर, मूत्र जाँच।
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – गोखरू पेय, धनिया पेय, जूस (नारियल पानी, नींबू पानी, लौकी रस) पर उपवास। फलाहार (सेब, पपीता, नाशपाती) पर उपवास।
  2. **आहार चिकित्सा** – खीरा, तरबूज, नींबू पानी, मूत्र साफ रखते हैं। नारियल पानी, गिलोय रस, आँवला रस और छाछ का सेवन करें। मसालेदार, गरम और अम्लीय भोजन से बचे। गोखरू चूर्ण – एक चम्मच दिन में दो बार गुनगुने पानी में। धनिया पानी – ठंडे प्रभाववाला मूत्रवर्धक।
  3. **जल चिकित्सा** – कटि स्नान – गुनगुने पानी में नीम मिलाकर 15 मिनट बैठना, जलन और सूजन कम करता है। एनिमा – शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकालने हेतु गुनगुने पानी/नीम का एनिमा। वेट पेल्विक गर्डल पैक – पेट व पीठ पर ठंडा पैक 30 मिनट तक लगाएँ।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – पेट व निचले हिस्से पर मिट्टी की पट्टी लगाएँ। (20 मिनट)। यह सूजन घटाकर मूत्र स्त्राव को सामान्य करता है।
  5. **मैनिपुलेटिव थेरेपी** – हल्के दबाव से पेट व पीठ की मालिश, जिससे मूत्राशय की मांसपेशियाँ शिथिल होती है।
  6. **योग व प्राणायाम** – आसन : भुजंगासन, सुप्तबद्धकोणासन, पवनमुक्तासन, सेतुबंधासन।  
प्राणायाम : नाडी शोधन, भ्रामरी, अनुलोम–विलोम।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम**– पर्याप्त पानी पिएँ। जननांग स्वच्छता का ध्यान रखें, ढीले सूती वस्त्र पहनें। चीनी, कॉफी व एल्कोहल का सेवन न करें। प्रतिदिन योग और ध्यान करें।





## Vitiligo ( सफेद दाग )

- **परिभाषा** – विटिलिगो एक त्वचा रोग है जिसमें त्वचा के कुछ भागों का प्राकृतिक रंग समाप्त हो जाता है और वहाँ सफेद चकत्ते दिखाई देने लगते हैं। यह स्थिति त्वचा में पाए जाने वाले मेलानिन पिगमेंट के कम या नष्ट हो जाने के कारण उत्पन्न होती है। यह रोग संक्रामक नहीं होता, अर्थात् एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलता।
- **रोग प्रक्रिया** – इस रोग में शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली मेलानिन बनाने वाली कोशिकाओं (मेलानोसाइट्स) को प्रभावित कर देती है। इसके कारण त्वचा के कुछ भागों में रंग बनाने की प्रक्रिया रुक जाती है और वहाँ सफेद धब्बे दिखाई देने लगते हैं। समय के साथ ये धब्बे धीरे-धीरे फैल भी सकते हैं।
- **कारण** – आनुवंशिक कारण, प्रतिरक्षा तंत्र का असंतुलन, मानसिक तनाव, त्वचा पर चोट या जलन, पोषण की कमी, कुछ रासायनिक पदार्थों के संपर्क में आना
- **लक्षण** – त्वचा पर सफेद धब्बों का बनना। धब्बों का धीरे-धीरे फैलना। प्रभावित स्थान के बालों का सफेद होना। होंठ, हाथ, पैर या चेहरे पर अधिक दिखाई देना
- **आवश्यक जाँच**
  1. त्वचा परीक्षण
  2. वुड्स लैम्प जाँच
  3. रक्त परीक्षण (CBC आदि)
  4. आवश्यकता अनुसार अन्य जाँच
- **निवारण**
  1. **उपवास चिकित्सा** – हल्के उपवास या फलाहार से शरीर में संचित विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में सहायता मिलती है। इससे शरीर की प्राकृतिक प्रतिरक्षा प्रणाली संतुलित होती है और त्वचा के स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है।
  2. **आहार चिकित्सा** – ताजे फल और हरी सब्जियों का सेवन, अंकुरित अनाज और पौष्टिक आहार, अत्यधिक मसालेदार और तले भोजन से बचाव, पर्याप्त पानी पीना।
  3. **जल चिकित्सा** – कटि स्नान, ठंडे जल से स्नान और सूर्य स्नान शरीर के रक्त संचार को संतुलित करते हैं और त्वचा की क्रियाशीलता को बढ़ाते हैं।
  4. **मिट्टी चिकित्सा** – मिट्टी लेप शरीर की गर्मी को कम करने तथा त्वचा को शुद्ध करने में सहायक होता है। प्रभावित भागों पर मिट्टी का लेप लगाने से त्वचा को ठंडक और पोषण मिलता है।
  5. **योग व प्राणायाम** – अनुलोम-विलोम, कपालभाति, भ्रामरी तथा ध्यान करने से मानसिक तनाव कम होता है और शरीर की प्रतिरक्षा शक्ति बढ़ती है।
- **जीवनशैली प्रबंधन व रोकथाम** – संतुलित आहार, नियमित योग-व्यायाम, पर्याप्त नींद और मानसिक तनाव से बचाव द्वारा इस रोग को नियंत्रित करने में सहायता मिलती है।



### Acupressure ( एक्युप्रेषर )

- **परिचय** – एक्युप्रेषर एक दवा रहित चिकित्सा है जिसमें अँगुलियों, अँगूठे या विशेष उपकरणों से शरीर के एक्यूपॉइंट्स पर दबाव किया जाता है।

- **अवधि** – 10 से 15 मिनट

- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**

1. **ऊर्जा संतुलन क्रिया** : शरीर के विशेष बिंदुओं पर दबाव देने से शरीर की अवरुद्ध ऊर्जा (प्राण प्रवाह) संतुलित होती है। इससे अंगों का कार्य सुचारु रूप से चलने लगता है।

2. **दर्द निवारण प्रभाव** : दबाव देने से तंत्रिकाओं को उत्तेजना मिलती है, जिससे दर्द संकेत कम होते हैं और शरीर को राहत मिलती है।

3. **रक्त संचार वृद्धि** : दबाव के कारण उस भाग में रक्त प्रवाह बढ़ता है, जिससे ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की आपूर्ति बेहतर होती है।

4. **तनाव शमन** : यह प्रक्रिया मानसिक तनाव कम करती है और शरीर को शिथिल बनाती है।

- **लाभ**

1. तुरंत दर्द राहत।
2. पाचन विकारों में आराम।
3. पी.सी.ओ.डी., मासिक विकार।
4. तनाव प्रबंधन व शारीरिक आराम।
5. प्रतिरक्षा तंत्र को सहायता प्रदान करता है।

- **उपयोग**

1. सिर दर्द / माइग्रेन
2. कमर दर्द
3. तनाव
4. मासिक धर्म के दौरान दर्द
5. सायटिका
6. अपच
7. सर्वाइकल स्पोन्डिलोसिस

- **निषेध**

1. गर्भावस्था (कुछ बिंदुओं पर दबाव न दें)
2. सूजन वाला क्षेत्र

“सही समय पर लिया गया आहार और उचित उपवास ही स्वास्थ्य की कुंजी है।”



## Acupuncture ( एक्जुपंकचर )

- **परिचय** – एक्जुपंकचर एक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति है। जिसमें शरीर के विशिष्ट बिन्दुओं पर सूक्ष्म सुइयों द्वारा उत्तेजना देकर ऊर्जा प्रवाह को संतुलित किया जाता है, जिससे दर्द में राहत व अंगों की कार्यक्षमता में सुधार होता है।

- **अवधि** – 20 से 30 मिनट

- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**

1. **ऊर्जा प्रवाह संतुलन** : सूक्ष्म सुइयों द्वारा शरीर के विशिष्ट बिंदुओं को उत्तेजित किया जाता है, जिससे ऊर्जा प्रवाह संतुलित होता है।

2. **दर्द नियंत्रण** : यह एंडोर्फिन स्राव को बढ़ाकर दर्द कम करता है।

3. **तंत्रिका सक्रियण** : तंत्रिका तंत्र को संतुलित कर विभिन्न अंगों के कार्य में सुधार करता है।

4. **रोग प्रतिरोधक क्षमता वृद्धि** : शरीर की प्राकृतिक प्रतिरोधक शक्ति को मजबूत करता है।

- **लाभ**

1. दर्द निवारण (माइग्रेन, आर्थराइटिस, साइटिका)।

2. तनाव और चिंता से राहत।

3. नींद की गुणवत्ता सुधारना।

4. पाचन व श्वसन विकारों में सहायक।

- **उपयोग**

1. पुराना दर्द

2. पी.सी.ओ.डी.

3. कष्टार्तव

4. अनिद्रा

5. माइग्रेन

6. आर्थराइटिस

7. पाचन विकार

8. तंत्रिका दबाव

9. गठिया

- **निषेध**

1. गर्भावस्था

2. रक्तस्राव विकार

3. स्थानीय संक्रमण

“प्रकृति के नियम अपरिवर्तनीय है, उनका सम्मान अनिवार्य है।”



## Akshitarpan ( अक्षितर्पण )

- **परिचय** – यह आयुर्वेदिक नेत्र चिकित्सा है जिसमें आँखों के चारों ओर आटे का सांचा बनाकर उसमें औषधीय घी (जैसे त्रिफला घी) भरकर नेत्रों का आरामदायक स्नान कराया जाता है।

- **अवधि** – 15 से 20 मिनट

- **तापमान** –  $37^{\circ}$ – $38^{\circ}$ C ( गुनगुना )

- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**

1. **नेत्र पोषण क्रिया** : औषधीय घी या द्रव नेत्रों में धारण कराया जाता है, जिससे आँखों को गहराई से पोषण मिलता है।

2. **शुष्कतानिवारण** : यह नेत्रों का सूखापन और जलन को कम करता है।

3. **दृष्टि संरक्षण** : आँखों की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान कर दृष्टि को स्थिर और स्पष्ट रखने में सहायता करता है।

4. **थकान शमन** : अधिक स्क्रीन या पढ़ाई से होने वाली थकान को कम करता है।

- **लाभ**

1. नेत्र ज्योति और दृष्टि शक्ति बढ़ती है।
2. आँखों की शुष्कता व थकान दूर करता है।
3. कम्प्यूटर विजन सिंड्रोम में सहायक।
4. अधिक स्क्रीन उपयोग से उत्पन्न समस्या।
5. नेत्रों में जलन व थकान।

- **उपयोग**

1. आँखों में सूखापन
2. आँखों में खिंचाव / तनाव
3. नेत्रशोथ (लालिमा, दर्द व सूजन)
4. दृष्टि दुर्बलता

- **निषेध**

1. नेत्र में संक्रमण
2. हाल ही में सर्जरी
3. ग्लूकोमा
4. नेत्र में गंभीर चोट
5. एलर्जी की तीव्र अवस्था

“ प्राकृतिक चिकित्सा शरीर को बदलती नहीं,  
उसे उसके स्वभाव में लौटाती है। ”



## Aloevera Paste ( ऐलोवेरा पेस्ट )

- **परिचय** – ऐलोवेरा एक प्राकृतिक औषधि है, जिसका प्रयोग प्राचीनकाल से त्वचा एवं घाव उपचार में किया जाता रहा है। इसमें सूजनरोधी, रोगाणुरोधक, एंटीऑक्सीडेंट और हाइड्रेटिंग गुण होते हैं। पेक के रूप में इसका प्रयोग त्वचा रोगों और जलन में किया जाता है।

- **अवधि** – 15 से 25 मिनट तक लेप लगाकर रखा जाता है।

- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**

1. **शीतल प्रभाव** : ऐलोवेरा त्वचा को ठंडक प्रदान करता है और जलन को कम करता है।

2. **त्वचा पुनर्निर्माण** : इसमें उपस्थित पॉलीसैकराइड त्वचा की कोशिकाओं के पुनर्निर्माण में सहायक होते हैं।

3. **सूजन शमन** : लालिमा और सूजन को कम करता है।

4. **नमी संतुलन** : त्वचा को आवश्यक नमी देकर उसे कोमल बनाता है।

5. **त्वचा पोषण** : विटामिन A, C, E तथा खनिज तत्व त्वचा को पोषण देता है।

- **लाभ**

1. घाव भरने की गति तेज करता है।
2. त्वचा की सूजन व जलन कम करता है।
3. एंटीबैक्टीरियल गुण मुहाँसे में लाभकारी।
4. त्वचा को मुलायम व पोषित करता है।
5. शुष्क एवं संवेदनशील त्वचा विकार।

- **उपयोग**

1. एक्ने वल्गोरिस (Acne vulgaris) मुहाँसे
2. सनबर्न और त्वचा की एलर्जी
3. मामूली घाव और हल्की जलन / प्रथम डिग्री जलन
4. हाइपरपिग्मेंटेशन व दाग-धब्बे

- **निषेध**

1. ऐलोवेरा एलर्जी
2. खुले-गहरे घाव (Open deep wounds)
3. ठण्ड से अति संवेदनशीलता में सावधानी

“जब उपचार प्रकृति के विरुद्ध होता है, तो राहत अस्थायी रहती है।”





## Anti Allergic Paste ( एंटी एलर्जिक लेप )

- **परिचय** – यह एक बाह्य उपचार है जिसमें मुल्तानी मिट्टी, कपूर, नींबू रस, एलोवेरा जेल, हल्दी, नीम पेस्ट, तुलसी, गुलाब जल आदि औषधीय द्रव्यों को मिलाकर पेस्ट (लेप) बनाया जाता है और त्वचा पर लगाया जाता है।
- **अवधि** – 20 से 30 मिनट (सूखने तक)
- **तापमान** –  $25^{\circ} - 30^{\circ}\text{C}$  (हल्का ठंडा)
- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**
  1. **रोगाणुरोधी प्रभाव** : नीम और हल्दी त्वचा पर फंगल संक्रमण को रोकते हैं। जब यह लेप त्वचा पर लगाया जाता है तो यह संक्रमित भाग पर एक सुरक्षात्मक परत बनाता है और रोगाणुओं की वृद्धि को कम करता है।
  2. **सूजनरोधी प्रभाव** : यह लेप त्वचा को ठण्डक प्रदान करता है और सूजन व खुजली कम होती है।
  3. **शुष्कन क्रिया** : त्वचा में अधिक नमी या पसीना होने पर फंगल संक्रमण बढ़ सकता है। यह लेप अतिरिक्त नमी को सोखकर त्वचा को सूखा रखने में मदद करता है। इससे खुजली और जलन कम होती है।
  4. **उपचारात्मक सहायता** : त्वचा की कायाकल्पता को बढ़ाता है, मृत कोशिकाएं हटती हैं और नई स्वस्थ त्वचा बनाने में सहायता मिलती है।
- **लाभ** :
  1. त्वचा एलर्जी में राहत,
  2. खुजली, जलन और सूजन (Inflammation) कम होना,
  3. त्वचा उपचारात्मकता में सहायक।
- **उपयोग**
  1. रिंगवॉर्म (दाद)
  2. एथलीट फुट (पैरों में फंगल संक्रमण)
  3. कैन्डिडा संक्रमण (कैडिंडा एल्विकेंस यीस्ट द्वारा संक्रमण)
- **निषेध** –
  1. खुले रक्त स्त्रावी घाव
  2. औषधियों से एलर्जी
  3. तीव्र एक्जिमा (Weeping Stage)

“प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान और संवेदनशीलता का संतुलित संयम है।”



## Castor Oil Pack ( केस्टर ऑयल पैक )

- **परिचय** – केस्टर ऑयल पैक प्राकृतिक चिकित्सा में यकृत डिटॉक्स, आँतों की शुद्धि और दर्द निवारण के लिए प्रयुक्त होता है।
- **अवधि** – 20 से 30 मिनट
- **तापमान** – हल्का गुनगुना (Warm Compress) अवशोषण बढ़ाने हेतु।
- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**

केस्टर ऑयल में उपस्थित रिसिनोलेइक एसिड (Ricinoleic Acid) त्वचा द्वारा अवशोषित होकर लसीका तंत्र (Lymphatic system) को सक्रिय करता है। इससे शरीर में सूजन कम होती है, रक्तसंचार सुधरता है तथा यकृत की विषहरण क्रिया में सहायता मिलती है। यह आँतों की गतिशीलता को बढ़ाकर कब्ज में राहत प्रदान करता है। नियमित प्रयोग से हार्मोन संतुलन एवं मासिक धर्म संबंधी विकारों में भी लाभ मिलता है।

- **लाभ**

1. यकृत विषहरण।
2. कब्ज में लाभकारी।
3. मासिक धर्म संबंधी दर्द में उपयोगी।
4. सूजन और दर्द निवारण।
5. पेट की गैस, अपच एवं भारीपन में राहत।
6. हार्मोन संतुलन में सहायक।

- **उपयोग**

1. जीर्ण कब्ज
2. स्त्री रोग (श्वेत प्रदर, कष्टार्तव, पी.सी.ओ.डी.)
3. यकृत विकार
4. वातजन्य पीड़ा

- **निषेध**

1. गर्भावस्था
2. खुले घाव
3. अतिसार (Diarrhea)
4. तीव्र पेट दर्द
5. गभीर यकृत संक्रमण में चिकित्सकीय सलाह आवश्यक

“स्वास्थ्य कोई लक्ष्य नहीं, बल्कि एक सतत साधना है।”



## Cold Friction Bath ( ठंडा घर्षण स्नान )

- **परिचय** – ठंडा घर्षण स्नान में ठंडे पानी से भीगे तौलिये या स्पंज द्वारा शरीर को रगड़ा जाता है, यह एक स्फूर्तिदायक जल चिकित्सा है। इस प्रक्रिया से त्वचा के रोमछिद्र खुलते हैं। रक्तसंचार तीव्र होता है। प्राकृतिक चिकित्सा में इसे शारीरिक शोधन, ऊर्जा संवर्धन एवं प्रतिरोधक क्षमता वृद्धि हेतु उपयोगी माना गया है।
- **अवधि** – 3 से 7 मिनट।
- **तापमान** –  $15^{\circ}$ – $25^{\circ}$  C
- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**
  1. **रक्तसंचार उत्तेजना** : ठंडे जल से शरीर को रगड़ने पर रक्त प्रवाह तेज होता है।
  2. **त्वचा सक्रियण** : त्वचा के रोमछिद्र सक्रिय होते हैं और त्वचा चुस्त होती है।
  3. **प्रतिरोधक शक्तिवृद्धि** : नियमित अभ्यास से शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है तथा संक्रमण की संभावना कम होती है।
  4. **मानसिक ताजगी** : तंत्रिका तंत्र पर सकारात्मक प्रभाव डालकर मानसिक तनाव कम करता है।
  5. **तापमान संतुलन** : शरीर की ऊष्मा नियंत्रण प्रणाली को संतुलित कर प्राकृतिक तापमान बनाए रखने में सहायक।
- **लाभ**
  1. शरीर में ताजगी और ऊर्जा।
  2. त्वचा में निखार और लचीलापन।
  3. बुखार में तापमान सामान्यीकरण।
  4. प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।
- **उपयोग**
  1. हल्का बुखार
  2. सामान्य दुर्बलता
  3. अनिद्रा
  4. मोटापा
- **निषेध**
  1. ब्रोंकाइटिस
  2. न्यूमोनिया
  3. अत्यधिक कमजोरी
  4. हृदय की कमजोरी

“प्राकृतिक चिकित्सा रोग से नहीं, रोगी से बात करती है।”



## Colon Hydrotherapy ( कोलोन हाइड्रोथेरेपी )

- **परिचय** – यह एडवांस प्राकृतिक चिकित्सा तकनीक है जिसमें शुद्ध जल को नियंत्रित दबाव से कोलोन (बड़ी आँत) में प्रविष्ट कराया जाता है, ताकि बड़ी आँत साफ हो सके।

- **अवधि** – 40 से 45 मिनट

- **तापमान** –  $25^{\circ}-37^{\circ}\text{C}$

- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**

1. कोलोन हाइड्रोथेरेपी में श्लेष्मल झिल्ली का उत्तेजन (Mucosal Stimulation) व ओसमोटिक प्रक्रिया (Osmotic Action) द्वारा पूरी बड़ी आँत की सफाई होती है।

2. इस प्रक्रिया में विशेष मशीन या उपकरण की सहायता से शुद्ध जल धीरे-धीरे बड़ी आँत में प्रवाहित किया जाता है और फिर उसे बाहर निकाला जाता है। यह प्रक्रिया कई बार दोहराई जाती है जिससे आँतों में जमा मल और विषैले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं।

3. इससे आँत माइक्रोबायोम सुधरता है, विषाक्त द्रव्यों का निष्कासन होता है और पाचन तंत्र की कार्यक्षमता बढ़ती है।

- **लाभ**

1. कब्ज और पेट फूलने से राहत।

2. त्वचा संबंधी रोगों में सहायक।

3. पाचन व अवशोषण में सुधार।

4. यकृत डिटॉक्स।

- **उपयोग**

1. जीर्ण कब्ज

2. त्वचा रोग (सोरायसिस, एक्जिमा)

3. मुँहासे, पिंपल्स

4. मोटापा

5. गैस बनना, पेट का फूलना

6. सिर दर्द, माइग्रेन

- **निषेध**

1. अल्सरेटिव कोलाइटिस, क्रोहन रोग

2. आंतरिक रक्त स्राव

3. पेट की सर्जरी

4. गर्भावस्था

“रोग असफलता नहीं, स्वयं से संवाद का अवसर होता है।”



# Enhanced External Counter Pulsation (EECP थैरेपी )

- **परिचय :** EECP एक आधुनिक, गैर-शल्य (Non Surgical) हृदय उपचार पद्धति है। यह उन रोगियों के लिए उपयोगी है जिन्हें हृदय की रक्त आपूर्ति में कमी, छाती में दर्द (एंजाइना) या हृदय की कमजोरी की समस्या होती है।
- **अवधि :** प्रतिदिन लगभग 35 से 60 मिनट, सामान्यतः 35 सत्र (डॉक्टर की सलाह अनुसार), आवश्यकता अनुसार अवधि में परिवर्तन किया जा सकता है।
- **चिकित्सकीय प्रक्रिया :** रोगी को एक विशेष मशीन पर आरामदायक स्थिति में लिटाया जाता है। पैरों (पिंडलियों, जाँघों और नितंब क्षेत्र) पर विशेष Pads लगाए जाते हैं। ये Pads हृदय की धड़कन के साथ तालमेल बनाकर क्रमिक रूप से फूलते और सिकुड़ते हैं।
  1. जब हृदय विश्राम अवस्था (Diastole) में होता है, तब Pads दबाव बनाकर पैरों से रक्त को ऊपर हृदय की ओर भेजते हैं।
  2. जब हृदय संकुचन (Systole) करता है, तब Pads का दबाव हट जाता है।
- **लाभ :** छाती के दर्द (एंजाइना) में कमी। हृदय की रक्त आपूर्ति में सुधार। साँस फूलने की समस्या में राहत। व्यायाम करने की क्षमता में वृद्धि। हृदय की कार्यक्षमता में सुधार। बिना ऑपरेशन सुरक्षित उपचार विकल्प।
- **उपयोग**
  1. कोरोनरी आर्टरी रोग (Coronary Artery Disease)।
  2. एंजाइना पेक्टोरिस।
  3. हृदय की कमजोरी (Heart Failure)।
  4. बाईपास या एंजियोप्लास्टी के बाद शेष लक्षण।
  5. जिन रोगियों में सर्जरी संभव न हो।
- **निषेध**
  1. तीव्र हृदय आघात (Recent Heart Attack)।
  2. अनियंत्रित उच्च रक्तचाप।
  3. गंभीर वाल्व रोग।
  4. गहरी शिरा घनास्रता (Deep Vein Thrombosis)।
  5. गर्भावस्था।



## Enema ( एनिमा )

- **परिचय** – एनिमा प्राकृतिक चिकित्सा में प्रयुक्त एक महत्वपूर्ण हाइड्रोथेरेपी प्रक्रिया है। इसमें गुनगुना पानी या औषधीय द्रव्य गुदा मार्ग से मलाशय तक पहुँचाया जाता है। इसका मुख्य उद्देश्य आँतों की सफाई, कब्ज से राहत और शरीर को डिटॉक्सिफाई करना है।
- **अवधि** – 10 से 20 मिनट
- **तापमान**
  1. ठंडा एनिमा –  $40^{\circ}-20^{\circ}\text{C}$
  2. गुनगुना एनिमा –  $32^{\circ}-38^{\circ}\text{C}$
- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**
  1. **आँत शुद्धि क्रिया** : गुनगुने या औषधीय जल को गुदा मार्ग से बड़ी आँत में प्रवेश कराया जाता है, जिससे जमा हुआ मल ढीला होकर बाहर निकलता है।
  2. **विषहरण प्रभाव** : आँतों में रुके हुए विषैले तत्व बाहर निकलते हैं, जिससे शरीर हल्का महसूस करता है।
  3. **पाचन सुधार** : आँतों की सफाई होने से पाचन क्रिया बेहतर होती है और गैस, कब्ज में राहत मिलती है।
  4. **उदर दबाव संतुलन** : पेट में भारीपन और सूजन कम होती है।
- **प्रकार**
  1. सामान्य जल एनिमा
  2. औषधीय / हर्बल एनिमा
  3. तैलीय एनिमा (केस्टर ऑयल)
- **लाभ**
  1. आँतों की सफाई, कब्ज से राहत।
  2. गैस, अपच और सिरदर्द में लाभकारी।
  3. डिटॉक्सिफिकेशन और मेटाबॉलिज्म में सुधार।
- **उपयोग**
  1. अजीर्ण कब्ज
  2. सिरदर्द, माइग्रेन
  3. अपच
  4. बुखार
  5. त्वचा विकार (Acne, eczema)
- **निषेध**
  1. एक्यूट डायरिया, अतिसार
  2. गुदामार्ग से रक्तस्राव, एनल फिशर, बवासीर
  3. निर्जलीकरण
  4. पेट की सर्जरी के बाद (Post abdominal surgery cases)

“जहाँ जीवन सरल होता है। वहाँ रोग जटिल नहीं रहते।।”





## Fasting Therapy ( उपवासचिकित्सा )

**परिचय-** प्राकृतिक चिकित्सा में उपवास को सबसे बड़ा उपचार माना जाता है। इस विधि में सीमित अवधि तक आहार का त्याग कर शरीर को विश्राम दिया जाता है, जिससे शरीर की स्वचिकित्सा शक्ति सक्रिय होती है।

- **अवधि** - रोगी की स्थिति के अनुसार एक दिन से लेकर 21 दिन तक।

- **प्रकार**

1. **जल उपवास** - केवल जल का सेवन।

2. **जूस उपवास** - फलों / सब्जियों के रस का सेवन।

3. **मोनोडाइट उपवास** - केवल एक प्रकार का आहार (जैसे खिचड़ी, दलिया, फल)

- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**

1. पाचन तंत्र को आराम मिलता है और शारीरिक ऊर्जा शरीर की मरम्मत एवं उपचारात्मक क्रियाओं में लगती हैं।

2. जमा हुए विषाक्त पदार्थ (यूरिक एसिड, कोलेस्ट्रॉल, वसा) टूटकर शरीर से निष्कासित होते हैं।

3. कीटोन बॉडीज के निर्माण से शरीर की वसा का उपयोग होता है।

4. मानसिक स्पष्टता और आध्यात्मिक जागरूकता बढ़ती है।

- **लाभ**

1. विषाक्त पदार्थ का निष्कासन।

2. मोटापा नियंत्रण और शारीरिक वसा कम होती है।

3. मधुमेह व उच्च रक्तचाप में सुधार।

4. त्वचा विकार और जोड़ों की बीमारियों में राहत।

- **उपयोग**

1. मोटापा

2. आमवात, गठिया

3. जीर्ण त्वचा रोग

4. पाचन तंत्र विकार

- **निषेध**

1. गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान

2. अत्यधिक कमजोरी

3. ट्यूबरकुलोसिस (टी.बी.)

4. एडवांस किडनी / लीवर रोग

“प्रकृति के साथ सामंजस्य ही दीर्घायु का रहस्य है।”



## Gastro Hepatic Pack ( गैस्ट्रो हेपेटिक पैक )

- **परिचय** – पेट में यकृत क्षेत्र पर गर्म और कटि (कमर) पर ठण्डा पैक लगाया जाता है। यह एक समन्वित जल-चिकित्सा पद्धति है जिसका उद्देश्य पाचन तंत्र एवं यकृत की कार्यप्रणाली को संतुलित करना है।

- **अवधि** – 20 से 30 मिनट

- **तापमान**

1. ठंडा पैक –  $40^{\circ}-45^{\circ}\text{C}$

2. गर्म पैक –  $15^{\circ}-20^{\circ}\text{C}$

- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**

पेट पर गर्म सेक लगाने से यकृत, पेट एवं आँतों के क्षेत्र में रक्त परिसंचरण बढ़ता है जिससे पाचन क्रिया सक्रिय होती है और गैस, अपच व एंठन में राहत मिलती है। गर्माहट मांसपेशियों को शिथिल करती है तथा आँतों की गतिशीलता को बढ़ाती है। कटि क्षेत्र पर ठण्डा सेक लगाने से रीढ़ की तंत्रिकाओं में उत्तेजना उत्पन्न होती है, जिससे सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम संतुलित होता है। यह आंतरिक अंगों की कार्यक्षमता को नियंत्रित कर पाचन तंत्र की क्रियाओं को नियमित करता है। इस संयुक्त प्रक्रिया से शरीर का तापमान नियंत्रण, रक्त प्रवाह संतुलन एवं अंगों की कार्यप्रणाली में सुधार होता है।

- **लाभ**

1. पाचन शक्ति में सुधार।
2. कब्ज और गैस में राहत।
3. यकृत और प्लीहा की कार्य क्षमता बढ़ाना।
4. तंत्रिका तनाव कम करना।

- **उपयोग**

1. टाइप 2 मधुमेह
2. कब्ज
3. अपच
4. यकृत व प्लीहा विकार
5. गैस बनना

- **निषेध**

1. तीव्र पेट दर्द (अज्ञात कारण से)
2. गर्भावस्था
3. अत्यधिक कमजोरी

“ स्वास्थ्य भीतर और बाहर के पर्यावरण का सामंजस्य है। ”



## Hair Pack ( हेयर पैक )

- **परिचय** – हेयर पैक एक प्राकृतिक उपचार है जिसमें औषधीय जड़ी-बूटियाँ, हिना, आँवला, ब्राह्मी, मेथी, भृंगराज आदि से बने लेप को बालों और स्कैल्प पर लगाया जाता है।
- **अवधि** – 30 से 45 मिनट
- **तापमान** – सामान्य कमरे का तापमान।
- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**
  1. **पोषण संबंधी सहायता** : औषधीय जड़ी बूटियाँ स्कैल्प को पोषण देकर बाल कूप (Hair Follicles) को मजबूत करती है।
  2. **परिसंचरण सुधार** : स्कैल्प मालिश और लेप से स्थानीय रक्त प्रवाह सुधरता है।
  3. **सीबम नियंत्रण** : स्कैल्प की अत्यधिक तैलीय त्वचा और डैंड्रफ को नियंत्रित करता है।
  4. **शीतलन प्रभाव** : मानसिक शांति और तनाव से राहत। यह स्कैल्प को ठण्डक प्रदान करता है जिससे मानसिक तनाव कम होता है और सिर में हल्कापन महसूस होता है।
- **लाभ**
  1. बालों का झड़ना रोकता है।
  2. बालों की जड़ों को मजबूत और स्कैल्प को स्वस्थ करता है।
  3. डैंड्रफ और स्कैल्प संक्रमण में लाभकारी।
  4. बालों की वृद्धि को बढ़ाता देता है।
  5. समय से पहले बालों के सफेद होने की प्रक्रिया को धीमा करने में सहायक।
- **उपयोग**
  1. बालों का झड़ना
  2. डैंड्रफ
  3. समय से पहले बालों का सफेद होना
  4. स्कैल्प में सूखापन
- **निषेध**
  1. खुले घाव
  2. एलर्जी
  3. स्कैल्प में तीव्र संक्रमण
  4. अत्यधिक संवेदनशील त्वचा

“स्वास्थ्य का बीज प्रकृति में ही अंकुरित होता है।”



## Hip Bath ( कटि स्नान )

• **परिचय** – हिप बाथ एक हाइड्रोथेरेपी प्रक्रिया है, जिसमें रोगी को विशेष टब में बैठाकर केवल जांघों और नाभि तक का हिस्सा पानी में डुबोया जाता है। यह जननांग, मूत्राशय और निचले पेट के रोगों में अत्यन्त लाभकारी है। यह उपचार विशेष रूप से पेल्विक अंगों, सेक्रल नर्वस सिस्टम तथा हाइपोगैस्ट्रिक प्लेक्सस पर कार्य करता है और मलाशय, मूत्राशय व प्रजनन अंगों की कार्य प्रणाली को नियंत्रित करता है।

• **अवधि** – 10 से 20 मिनट

• **तापमान**

1. ठण्डा कटि स्नान –  $10^{\circ}-18^{\circ}\text{C}$
2. सामान्य कटि स्नान –  $32^{\circ}-36^{\circ}\text{C}$
3. गर्म कटि स्नान –  $38^{\circ}-42^{\circ}\text{C}$
4. वैकल्पिक –  $18^{\circ}-24^{\circ}\text{C} / 40^{\circ}-45^{\circ}\text{C}$

• **चिकित्सकीय प्रक्रिया**

1. **श्रोणि क्षेत्र सक्रियण**: नाभि से नीचे के भाग को विशेष जल के टब में बैठाया जाता है, जिससे उस क्षेत्र में रक्त संचार बढ़ता है।
2. **पाचन एवं मूत्र क्रिया सुधार**: यह प्रक्रिया आँतों और मूत्राशय के कार्य को संतुलित करती है।
3. **जननांग स्वास्थ्य लाभ**: प्रजनन अंगों की कार्यक्षमता में सुधार होता है।
4. **ताप संतुलन**: गर्म या ठंडे जल के अनुसार शरीर की गर्मी नियंत्रित होती है।

• **लाभ**

1. कब्ज और गैस में राहत।
2. मासिक धर्म सम्बन्धी (कष्टार्तव, श्वेतप्रदर)

• **उपयोग**

1. जीर्ण कब्ज, इरिटेबल बाउल सिंड्रोम (IBS)
2. पी.सी.ओ.एस. / पी.सी.ओ.डी.
3. गैस बनना, पेट का फूलना
4. सिस्टाइटिस (Cystitis)
5. फैटी लिवर, गुर्दे की पथरी
6. टाइप-2 मधुमेह

• **निषेध**

1. दस्त, अतिसार
2. परिधीय धमनी रोग (Peripheral Artery Disease)
3. गर्भावस्था
4. तीव्र पेल्विक इम्प्लेमेंटरी डिजीज

“आहार वह प्राण है जो हमें ऊर्जा, स्वास्थ्य और क्षमता प्रदान करता है।”



## Hot & Cold Compress ( गर्म व ठण्डा सेक )

- **परिचय** – इस उपचार में बारी-बारी से गर्म और ठण्डे पानी में भिगोए कपड़े या पैक से प्रभावित हिस्से पर सेक किया जाता है। यह तीव्र और जीर्ण दोनों अवस्थाओं में उपयोगी है।
- **अवधि** – 15 से 20 मिनट (3 मिनट गर्म व 2 मिनट ठण्डा सेक) वैकल्पिक (Alternate)
- **तापमान**
  1. गर्म सेक –  $40^{\circ}$ - $45^{\circ}$ C
  2. ठंडा सेक –  $15^{\circ}$ - $20^{\circ}$ C
- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**
  1. **संवहनी पंप प्रभाव ( वस्कुलर इफेक्ट्स )**: गर्म सेक से वाहिकाओं का फैलना और ठण्डे सेक से वाहिकाओं का सिकुड़ना होता है। दोनों की वैकल्पिक प्रक्रिया से संवहनी पंप बनता है और स्थिर रक्त व विषाक्त द्रव्य बाहर निकलते हैं।
  2. **तंत्रिका संबंधी प्रभाव**: वैकल्पिक उत्तेजना से तंत्रिका चालन सुधरता है और दर्द की अनुभूति घटती है।
  3. **सूजनरोधी प्रभाव**: सूजन और एडिमा (टिश्यूज में तरल पदार्थ का जमाव) कम होता है।
  4. **मांसपेशियों को आराम**: गर्म सेक ऐंठन को कम करता है, ठण्डा सेक आराम देता है।
- **लाभ**
  1. सूजन व दर्द में त्वरित राहत।
  2. मोच, खिंचाव, गठिया में लाभकारी।
  3. रक्त परिसंचरण को सुधारता है।
- **उपयोग**
  1. कब्ज
  2. पेट दर्द
  3. पेट फूलना
  4. मोच
  5. अपच
  6. गैस बनना
  7. रक्त प्रवाह को बढ़ाता है
- **निषेध**
  1. खुले घाव
  2. डायबिटिक न्यूरोपैथी
  3. बहुत छोटे/बूढ़े रोगी

“जो धरती का सम्मान करता है, शरीर उसका सम्मान करता है।”



## Hot Foot Bath ( गर्म पाद स्नान )

- **परिचय** – गर्म पाद स्नान में पैरों को निश्चित समय तक गर्म पानी में डुबोया जाता है। इसकी प्रतिवर्ती क्रिया सिर, छाती और श्रोणि अंगों तक पहुँचती है। यह उपचार सरल होते हुए भी पेरिफेरल सर्कुलेशन, ऑटोनॉमिक बैलेंस और मानसिक शांति प्रदान करता है।

- **अवधि** – 10 से 20 मिनट

- **तापमान** –  $40^{\circ} - 45^{\circ}\text{C}$

- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**

गर्म पानी के प्रभाव से पैरों की रक्तवाहिनियां फैलती हैं। इससे निचले अंगों में रक्त प्रवाह बढ़ता है और ऊपरी अंगों में संकुचन कम होता है, परिणामस्वरूप सिर और छाती में भरा हुआ रक्त नीचे की ओर आता है, जिससे जकड़न कम होती है।

यह प्रक्रिया शरीर की ऊष्मा संतुलन प्रणाली को सक्रिय करती है तथा पसीना आने की प्रक्रिया को भी प्रोत्साहित करती है।

- **लाभ**

1. सिरदर्द व सर्दी जुकाम में आराम।
2. मासिक धर्म कष्ट में लाभकारी।
3. अनिद्रा में सहायक।
4. रक्त प्रवाह व शरीर की गर्मी संतुलित करता है।

- **उपयोग**

1. उच्च रक्तचाप
2. परिधीय संचरण विकार
3. अनिद्रा
4. सिरदर्द, माइग्रेन

- **निषेध**

1. वेरिकोज वेन्स
2. कमजोरी
3. डायबिटीक न्यूरोपैथी (जहाँ तापमान का अनुभव नहीं होता)

“रोग का अंत तभी संभव है, जब कारण का समाधान किया जाए।”





## Immersion Bath ( संपूर्ण टब स्नान )

- **परिचय** – इस स्नान में व्यक्ति को गर्दन तक पानी से भरे टब में डुबोया जाता है। पानी के तापमान के अनुसार यह उपचार तंत्रिका तंत्र, रक्त संचार और हार्मोनल क्रियाओं पर प्रभाव डालता है।
- **अवधि** – 20 से 30 मिनट
- **तापमान**
  1. ठंडा ( $20^{\circ}-25^{\circ}\text{C}$ ) – उत्तेजक एवं ताजगी देने वाला
  2. गुनगुना ( $35^{\circ}-37^{\circ}\text{C}$ ) – शांति और नींद लाने वाला
  3. गर्म ( $40^{\circ}-42^{\circ}\text{C}$ ) – पसीना लाने एवं दर्द निवारण हेतु।
- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**
  1. **हाइड्रोस्टैटिक दबाव** – पानी का दबाव शरीर की नसों और मांसपेशियों पर समान रूप से पड़ता है, जिससे शिराओं से रक्त का हृदय की ओर प्रवाह सुधरता है, और सूजन कम होती है।
  2. **तंत्रिका-अंतःस्त्रावी तंत्र प्रभाव** – पानी का तापमान हाइपोथेलेमस पर कार्य करके तनाव हार्मोन (Cortisol) को नियंत्रित करता है।
- **लाभ**
  1. उच्च रक्तचाप एवं तनाव से राहत।
  2. मांसपेशियों की अकड़न व दर्द कम करता है।
  3. नींद लाने में सहायक।
- **उपयोग**
  1. अनिद्रा
  2. चिंता
  3. पाचन विकार
  4. मांसपेशीय दर्द
- **निषेध**
  1. गंभीर हृदय रोग
  2. अस्थमा
  3. गर्भवती महिलाएँ

“प्रकृति की गोद में बैठा मन ही स्वास्थ्य का अर्थ समझता है।”



## Janu Basti ( घुटने के दर्द की चिकित्सा )

- **परिचय** – यह जानू संधि (Knee Joint) पर किया जाने वाला विशेष आयुर्वेदिक उपचार है। जिसमें उड़द के आटे की दीवार बनाकर उसके भीतर औषधीय गुनगुना तेल भरा जाता है।

- **अवधि** – 20 से 30 मिनट

- **तापमान** –  $38^{\circ}-40^{\circ}\text{C}$

- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**

1. **तापीय व स्नेहन क्रिया** (Thermal & Lubricating Action) : गुनगुना तेल साइनोवियल द्रव्य की तरह कार्य करता है। जोड़ों का स्नेहन बेहतर होता है।

2. **सूजनरोधी प्रभाव** (Anti Inflammation Effect) : औषधीय तेल में मौजूद फाइटाकेमिकल्स सूजन मध्यस्थों को दबाता है।

3. **न्यूरोमस्क्युलर रिलैक्सेशन** (Neuromuscular Relaxation) : ऊष्मा और स्निग्धता से दर्द संचरण मार्ग अवरोध (Pain Conduction Pathways inhibit) हो जाते हैं।

4. **उपास्थि पोषण** (Cartilage Nutrition) : स्थानीय रक्त प्रवाह बढ़ने से उपास्थि पुनर्जनन (Cartilage regeneration) को सहायता मिलती है।

- **लाभ**

1. ऑस्टियोआर्थराइटिस व जोड़ों के दर्द में राहत।
2. घुटनों की जकड़न व सूजन घटाता है।
3. जोड़ों की गतिशीलता सुधारता है।

- **उपयोग**

1. ऑस्टियोआर्थराइटिस
2. रूमेटाइड ऑर्थराइटिस
3. घुटनों की जकड़न

- **निषेध**

1. तीव्र संक्रमण
2. फ्रेक्चर
3. वेरीकोज वेन्स

( नोट : जानू बस्ती की तरह ही कटि बस्ति ( कमर दर्द ), ग्रीवा बस्ति ( कंधे व गर्दन ), हृदय बस्ति ( हृदय रोग ) दी जाती है। )

“प्रकृति का नियम स्थिर है, मानव का व्यवहार परिवर्तनीय।”



## Karnapooran ( कानचिकित्सा )

- **परिचय** – कर्णपूरण एक पारंपरिक आयुर्वेदिक उपचार हैं, जिसमें औषधीय घी या तेल (जैसे अणु तेल, तिल तेल, बिल्व तेल) को कान में डाला जाता है। यह कान की सफाई, पोषण और रोगों की रोकथाम के लिए किया जाता है। इसमें कान की नलिका को स्नेहन तथा श्रवण तंत्र को आराम मिलता है।

- **अवधि** – 10 से 15 मिनट

- **तापमान** – 37<sup>0</sup>-39<sup>0</sup>C

- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**

1. **स्नेहन** : कान की नलिका (External Auditory Canal) में औषधीय तेल डालने से सूखापन, जलन और खुजली कम होती है।

2. **रोगाणुरोधी प्रभाव** : कई औषधीय तेलों में प्राथमिक एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण होते हैं, जो कान में होने वाले हल्के संक्रमण से सुरक्षा प्रदान करते हैं।

3. **न्यूरो-सेंसरी रिलैक्सेशन** : श्रवण तंत्रिका (Auricular Nerves) पर स्निग्धता का प्रभाव पड़ता है और टिनिटस, चिंता व तनाव कम होता है।

4. **वातशमन प्रभाव** : कान की गुंजायमान और जकड़न कम करता है।

- **लाभ**

1. कान दर्द, खुजली, सूखेपन से राहत।
2. सुनने की शक्ति का संरक्षण।
3. नींद और मानसिक शांति में सहायक।

- **उपयोग**

1. कान दर्द या कान में पीड़ा
2. टिनिटस
3. कान का सूखापन
4. कान की देखभाल के लिए

- **निषेध**

1. कान का संक्रमण
2. कान का पर्दा फटना / छेद होना

“जहां संयम है, वहां औषधि की आवश्यकता कम हो जाती है।”



## Kidney Pack ( किडनी पैक )

- **परिचय** – कमर क्षेत्र पर गीली पट्टी बाँधकर किया जाने वाला उपचार है। इसका उद्देश्य गुर्दों पर रक्त संचार सुधारना और शरीर से विषाक्त पदार्थों के निष्कासन में मदद करना है।

- **अवधि** – 20 से 30 मिनट

- **तापमान**

1. ठंडी पट्टी ( $18^{\circ}$ - $20^{\circ}$ C) – सूजन / प्रदाह में
2. गुनगुनी पट्टी ( $30^{\circ}$ - $35^{\circ}$ C) – दर्द व जकड़न में

- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**

1. **रक्त शोधन सहयोग** : किडनी क्षेत्र (कमर के निचले भाग) पर ठंडी अथवा गीली पट्टी रखने से उस भाग में रक्त प्रवाह सक्रिय होता है, जिससे शरीर में संचित विषैले तत्वों के निष्कासन की प्राकृतिक प्रक्रिया को समर्थन मिलता है।

2. **सूजन एवं जलन शमन** : यह प्रक्रिया गुर्दों की आंतरिक गर्मी को संतुलित कर सूजन एवं जलन में राहत प्रदान करती है।

3. **रक्त संचार संतुलन** : स्थानीय रक्त परिसंचरण में सुधार कर किडनी की कार्यक्षमता को सुदृढ़ करने में सहायक होता है।

4. **मूत्र क्रिया सुधार** : मूत्र संबंधी अनियमितताओं में संतुलन लाकर शरीर से अपशिष्ट पदार्थों के निष्कासन में सहायता करती है।

- **लाभ**

1. गुर्दों की कार्यक्षमता बढ़ाता है।
2. मूत्रविकार (UTI) में सहायक।
3. थकान और पीठ दर्द में राहत।

- **उपयोग**

1. गुर्दा संबंधित विकार (Mild to moderate)
2. पानी की कमी से जुड़ी समस्या
3. पीठ दर्द, थकान
4. सिस्टाइटिस / मूत्र पथ – संक्रमण

- **निषेध**

1. तीव्र नेफ्राइटिस
2. वृक्कीय विफलता (Kidney Failure)
3. गर्भावस्था

“संतुलित आहार, शुद्ध विचार और संयमित जीवन यही स्वास्थ्य का आधार हैं।”



## Liver Cleansing ( यकृत शुद्धिकरण)

• **परिचय** – यकृत शरीर का मुख्य विषहरण अंग हैं। प्राकृतिक चिकित्सा में लिवर क्लीनजिंग द्वारा शरीर से विषाक्त पदार्थ, पित्त अवशेष और मेटाबॉलिक अपशिष्ट को बाहर निकाला जाता है। इससे पाचन, मेटाबॉलिज्म और रोग प्रतिरोधक क्षमता में सुधार होता है।

### • समय

1. प्रातःकाल खाली पेट।
2. एक-दो सप्ताह में एक बार, विशेषज्ञ की देखरेख में।

### • चिकित्सकीय प्रक्रिया

1. **पित्त प्रवाह का नियमन** : नींबू गुनगुना पानी, हर्बल जूस से पित्त का प्रवाह बढ़ता है, जिससे पाचन सुधरता है।

2. **कोलन स्टिमुलेशन** : एनिमा और डाइटरी फाइबर से कोलन (बड़ी आँत) की सफाई होती है और लीवर पर भार कम होता है।

3. **विषहरण** : हर्बल काढ़े और जूस से लीवर कोशिकाएँ पुनर्जीवित होती हैं और विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं।

4. **मेटाबॉलिक रेगुलेशन** : उपवास और फलाहार से वसा मेटाबॉलिज्म सुधरता है और लीवर पर जमा वसा घटती है।

### • लाभ

1. लीवर का कार्य बेहतर होता है।
2. अपच, एसिडिटी और कब्ज कम होते हैं।
3. त्वचा को चमकदार व ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है।
4. मोटापा और फैटी लीवर में राहत।

### • उपयोग

- |                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| 1. त्वचा के रोग | 2. फैटी लीवर          |
| 3. अम्लपित्त    | 4. कब्ज               |
|                 | 5. मेटाबॉलिक सिंड्रोम |

### • निषेध

1. वायरल हेपेटाइटिस
2. पित्ताशय की पथरी
3. गर्भवती और स्तनपान वाली महिलाएँ
4. गंभीर कमजोरी

“प्रकृति कभी रोग नहीं देती, रोग जीवनशैली की उपेक्षा से जन्म लेते हैं।”



## Magnet Therapy ( चुम्बक चिकित्सा )

- **परिचय** – इस चिकित्सा में प्राकृतिक या कृत्रिम चुंबक का प्रयोग करके शरीर के चुंबकीय क्षेत्र (Magnetic Field) को संतुलित किया जाता है।

- **अवधि** – 20 से 30 मिनट

- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**

1. **कोशिका क्रिया सुधार** : चुंबकीय तरंगों कोशिकाओं में आयन (Ion) की गति को संतुलित करती है, जिससे Metabolism बेहतर होता है।

2. **रक्त संचार** : चुंबक से रक्त पतला होकर परिसंचरण (Circulation) बढ़ता है और थक्का (Clot) बनने की प्रवृत्ति कम होती है।

3. **स्नायु तंत्र पर असर** : नसों में हल्का दर्द निवारक प्रभाव (Analgesic Effect) होता है, जिससे दर्द कम होता है।

4. **सूजनरोधी प्रभाव (Anti Inflammatory Effect)** : सूजन और जकड़न कम होती है।

- **लाभ**

1. दर्द और सूजन में राहत।
2. रक्त प्रवाह में सुधार।
3. नींद और मानसिक शांति।
4. जोड़ों के रोगों में सहायक।

- **उपयोग**

1. गठिया
2. अनिद्रा
3. सिरदर्द
4. हल्का उच्च रक्तचाप

- **निषेध**

1. पेसमेकर प्रत्यारोपण
2. कैंसर
3. गर्भावस्था
4. रक्तस्त्राव की प्रवृत्ति

“प्रकृति के स्पर्श से थका हुआ अस्तित्व पुनः खिल उठता है।”





## Massage ( मसाज )

• **परिचय** – मसाज शरीर पर लयबद्ध दबाव, स्ट्रोकिंग, नीडिंग और फ्रिक्शन तकनीक द्वारा किया जाता है, इसमें तेल या पाउडर का उपयोग होता है।

• **अवधि** – 40 से 50 मिनट

• **तापमान** –  $38^{\circ}-42^{\circ}\text{C}$

• **चिकित्सकीय प्रक्रिया**

**1. मांसपेशी शिथिलीकरण** : सुनियोजित मालिश से मांसपेशियों की जकड़न दूर होकर उनमें लचीलापन आता है।

**2. रक्तसंचार वृद्धि** : तेल अथवा औषधीय माध्यम से की गई मालिश शरीर के प्रत्येक अंग तक रक्त का प्रवाह सुचारु करती है।

**3. तनाव एवं थकान शमन** : यह प्रक्रिया मानसिक तनाव, शारीरिक थकान एवं अनिद्रा में लाभकारी सिद्ध होती है।

**4. ऊर्जा एवं स्फूर्ति** : मालिश से शरीर में प्राण ऊर्जा का संचार होता है, जिससे रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है।

• **लाभ**

1. तनाव, चिंता और अवसाद कम करता है।
2. जोड़ों की अकड़न और मांसपेशियों के दर्द में आराम।
3. नींद की गुणवत्ता बढ़ाता है।
4. त्वचा व ऊतक पोषण सुधारता है।

• **उपयोग**

1. तनाव
2. अनिद्रा
3. गठिया
4. ऑस्टियोआर्थराइटिस
5. मांसपेशीय थकान

• **निषेध**

1. तीव्र बुखार
2. फ्रैक्चर
3. त्वचा संक्रमण
4. वेरीकोज वेन्स

“स्वास्थ्य का अर्थ रोग की अनुपस्थिति नहीं,  
बल्कि जीवन में संतुलन की उपस्थिति है।”



## Mud Bath ( मिट्टी स्नान )

- **परिचय** – सम्पूर्ण शरीर पर औषधीय मिट्टी का लेप लगाना। यह चिकित्सा त्वचा की ऊपरी सतह पर स्थित विजातीय द्रव्यों को अवशोषित कर उनका निष्कासन करती है। हर्बल मिट्टी स्नान में (नीम, तुलसी, त्रिफला, ऐलोवेरा) मिलाकर पूरे शरीर पर लेप किया जाता है।

- **अवधि** – 45 से 60 मिनट

- **तापमान** –  $25^{\circ}-30^{\circ}\text{C}$

- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**

1. **शरीर शोधन** : मिट्टी शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालने में सहायक होती है।

2. **त्वचा शुद्धि** : त्वचा के रोमछिद्र खोलकर उसे स्वच्छ एवं ताजगी प्रदान करती है।

3. **ताप संतुलन** : शरीर की अतिरिक्त गर्मी को कम करती है।

4. **रक्त संचार सुधार** : मिट्टी के प्रभाव से रक्त प्रवाह बेहतर होता है।

- **लाभ**

1. त्वचा रोगों में लाभकारी।

2. शरीर को शीतलता देना।

3. रक्त संचार में सुधार।

4. मानसिक शांति।

- **उपयोग**

1. त्वचा रोग (एक्जिमा, सोरायसिस, मुँहासे)

2. उच्च रक्तचाप

3. पित्त विकार

4. तनाव व थकान

- **निषेध**

1. सर्दी / ब्रोंकाइटिस

2. हृदय रोगियों के लिए सावधानी

3. गर्भावस्था में लंबे समय तक वर्जित

“जहां दवाएं शरीर को संभालती है।  
वहां प्राकृतिक चिकित्सा जीवन को सुधारती है।”



## Mustard Pack ( सरसों पैक )

- **परिचय** – सरसों बीज के पाउडर को लेप या पैक के रूप में छाती, जोड़ों या दर्द युक्त स्थान पर लगाया जाता है।

- **अवधि** – 15 से 20 मिनट

- **तापमान** –  $38^{\circ}-42^{\circ}\text{C}$

- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**

1. **रक्त प्रवाह उत्तेजना** : सरसों के लेप से प्रभावित भाग में गर्माहट उत्पन्न होकर रक्त संचार तीव्र होता है।

2. **दर्द एवं जकड़न का शमन** : जोड़ों, मांसपेशियों एवं छाती की जकड़न में यह विशेष रूप से लाभकारी है।

3. **श्वसन तंत्र सहयोग** : छाती पर लगाने से सर्दी, खांसी एवं कफ में राहत मिलती है।

4. **ऊष्मा संतुलन** : यह शरीर में नियंत्रित ऊष्मा उत्पन्न कर ठंड के प्रभाव को कम करता है।

- **लाभ**

1. जोड़ों का दर्द और जकड़न कम करना।
2. ऑस्टियोआर्थराइटिस, रूमेटाइड आर्थराइटिस।
3. छाती के जमाव और कफ में राहत।
4. स्थानीय परिसंचरण में सुधार।

- **उपयोग**

1. आर्थराइटिस
2. ब्रोंकाइटिस
3. छाती में जमाव

- **निषेध**

1. संवेदनशील त्वचा
2. खुले घाव
3. बच्चों और कमजोर मरीजों में लंबे समय तक उपयोगी नहीं

“प्राकृतिक चिकित्सा आत्म-जिम्मेदारी सिखाती है।”



## Nasyam ( नाक में घी डालना )

- **परिचय** - नस्यम आयुर्वेदिक चिकित्सा है, जिसमें औषधीय तेल / घी / रस / काढ़े की कुछ बूंदें नाक में डाली जाती हैं।

- **अवधि** - 10 से 15 मिनट

- **तापमान**

1. नस्यम तेल (हल्का गुनगुना) -  $36^{\circ} - 38^{\circ}\text{C}$

2. नस्यम के बाद में फेस स्टीम -  $37^{\circ} - 40^{\circ}\text{C}$

- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**

1. **नासिका शोधन** : औषधीय तेल अथवा घी की कुछ बूंदें नासिका मार्ग से देने पर श्वसन मार्ग स्वच्छ होता है।

2. **सिरदर्द एवं साइनस राहत** : साइनस अवरोध, माइग्रेन एवं सिरदर्द में यह प्रक्रिया लाभकारी सिद्ध होती है।

3. **मस्तिष्क पोषण** : नस्य क्रिया मस्तिष्क की नसों को पोषण प्रदान कर स्मरण शक्ति में सहयोग करती है।

4. **श्वसन क्रिया सुधार** : यह श्वसन तंत्र को संतुलित कर श्वास को सहज बनाती है।

- **लाभ**

1. साइनोसाइटिस, माइग्रेन और नासिका अवरोध में आराम।

2. तनाव व चिंता कम करता है।

3. दृष्टि और बालों का स्वास्थ्य सुधारता है।

- **उपयोग**

1. माइग्रेन

2. साइनोसाइटिस

3. एलर्जिक राइनाइटिस

4. सर्वाइकल जकड़न

- **निषेध**

1. गर्भावस्था

2. तीव्र संक्रमण

3. नासिका रक्तस्राव

“जीवनशैली ही भविष्य का स्वास्थ्य निर्धारित करती है।”



## Pack ( लपेट )

• **परिचय** – लपेट चिकित्सा में शरीर या किसी भाग को सूती व ऊनी कपड़े और प्राकृतिक पैक से लपेटा जाता है। इसमें ठंडा या गरम लपेट रोग के अनुसार लगाया जाता है।

यह लपेट गले, पिण्डली, हाथ-पैर, पेट, कन्धा, जांघ आदि पर रोगानुसार प्रयोग में ली जाती है।

• **अवधि** – 20 से 30 मिनट

• **तापमान**

1. गर्म लपेट (ऊनी)  $38^{\circ} - 42^{\circ} \text{C}$

2. ठंडी लपेट (सूती)  $15^{\circ} - 25^{\circ} \text{C}$

• **चिकित्सकीय प्रक्रिया**

1. **ठंडा लपेट** : इससे रक्त नलिकाएँ सिकुड़ती हैं, सूजन और दर्द कम होता है।

2. **गरम लपेट** : इससे रक्त नलिकाएँ फैलती हैं, रक्त संचार बढ़ता है और जकड़न कम होती है।

3. **प्रतिवर्ती क्रिया** : त्वचा पर गर्म-ठंडक का असर अंदरूनी अंगों तक पहुँचता है।

4. **विषहारी प्रभाव** : त्वचा से पसीना निकलता है और अशुद्धियाँ बाहर जाती हैं।

• **लाभ**

1. सूजन और दर्द कम होना।

2. जोड़ों की जकड़न में राहत।

3. पाचन सुधारना (पेट की लपेट)।

4. शरीर की सिकाई।

• **उपयोग**

1. बुखार

2. गठिया

3. गैस बनना

4. कब्ज

• **निषेध**

1. तेज संक्रमण

2. दिल की कमजोरी

3. खुले घाव

“जितना कम कृत्रिम, उतना अधिक स्वास्थ्य कर।”



## Potli Massage ( जड़ी-बूटी द्वारा मसाज )

- **परिचय** – यह आयुर्वेदिक स्वेदन चिकित्सा है, जिसमें औषधीय पत्तों के छोटे-छोटे टुकड़ों को विधिवत तैयार कर पोटली में बांधा जाता है और उसे सामान्य गर्म तेल में डूबोकर शरीर पर थपथपाते हुए मालिश की जाती है।

- **अवधि** – 45 से 60 मिनट

- **तापमान** – 36°-40°C

- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**

1. **गर्मी से पसीना आना** : गर्म पोटली से शरीर में हल्की गर्मी उत्पन्न होती है, जिससे पसीना आता है और शरीर के हानिकारक तत्व बाहर निकलने में मदद मिलती है।

2. **औषधीय गुणों का प्रभाव** : पोटली में रखी औषधीय पत्तियाँ (जैसे नीम, अजवाइन आदि) गर्म होने पर त्वचा के माध्यम से शरीर में अपना प्रभाव दिखाती हैं, जिससे सूजन और दर्द कम होता है।

3. **मांसपेशियों को आराम** : गर्मी और हल्के दबाव से मांसपेशियों की जकड़न कम होती है और शरीर को आराम मिलता है।

4. **रक्त संचार में सुधार** : गर्म पोटली से प्रभावित भाग में रक्त प्रवाह बढ़ता है, जिससे स्थानीय दर्द निवारक प्रभाव दिखाता है।

- **लाभ**

1. जोड़ों और मांसपेशियों के दर्द में राहत।
2. जकड़न और सूजन कम करता है।
3. गठिया और मांसपेशिय थकान।

- **उपयोग**

1. आर्थराइटिस
2. कमर दर्द
3. सायटिका
4. मांसपेशिय जकड़न

- **निषेध**

1. तीव्र शोध
2. फ्रेक्चर
3. वेरीकोज वेन्स

“प्राकृतिक चिकित्सा रोग-केन्द्रित नहीं, व्यक्ति केन्द्रित प्रणाली है।”





## Shankh Prakshalan ( शंख प्रक्षालन )

- **परिचय** – शंख प्रक्षालन योग क्रिया है जिसमें गुनगुना नमक पानी (Lukewarm Saline Water) पीकर विशेष आसनों की श्रृंखला की जाती हैं। जिससे पूरे पाचन तंत्र के साथ आहार नली (GIT- Gastric Intestinal Tract) साफ हो जाती हैं।
- **अवधि** – 40 से 60 मिनट
- **तापमान** –  $30^{\circ}$  –  $36^{\circ}$ C (गुनगुना कमरे के तापमान के अनुसार)
- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**
  1. **आँत शोधन** : विशिष्ट योग क्रियाओं के साथ नमक युक्त गुनगुने जल का सेवन कर आँतों की संपूर्ण सफाई की जाती है।
  2. **कब्ज निवारण** : पुरानी कब्ज एवं पाचन संबंधी विकारों में विशेष लाभकारी है।
  3. **पाचन सुदृढ़ीकरण** : यह प्रक्रिया आहार नली को सक्रिय कर पाचन शक्ति बढ़ाती है।
  4. **संपूर्ण शरीर शुद्धि** : आंतों की शुद्धि से शरीर हल्का, स्वच्छ एवं ऊर्जावान महसूस करता है।
- **लाभ**
  1. कब्ज और अम्लपित्त में राहत।
  2. त्वचा को स्वस्थ करता है और पाचन सुधारता है।
  3. गैस बनना व पेट फूलना।
  4. शरीर को डिटॉक्सीफाई करता है और मन की स्पष्टता देता है।
- **उपयोग**
  1. कब्ज
  2. अपच
  3. त्वचा विकार
  4. मोटापा
- **निषेध**
  1. अल्सर
  2. क्रोहन रोग
  3. इरिटेबल बाउल सिंड्रोम (IBS)
  4. उच्च रक्तचाप
  5. हृदय रोग
  6. किडनी रोग
  7. गर्भावस्था

“ उपवास शरीर की अंदरूनी सफाई है। ”



## Shatkriya ( षट्क्रिया )

- **परिचय** - षट्क्रिया योग की शुद्धिकरण प्रक्रियाएँ हैं, जिन्हें हठयोग का अंग माना गया है। “षट्” का अर्थ है छः और क्रिया का अर्थ है प्रक्रिया या शुद्धिकरण। इनका मुख्य उद्देश्य शरीर और मन से विषाक्त पदार्थों (Toxins) को बाहर निकालकर शुद्धिकरण करना है, ताकि रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़े और प्राण ऊर्जा (Prana Shakti) का प्रवाह संतुलित हो सके।

**षट्क्रिया इस प्रकार है-**

1. **धौति (Dhauti)** : पेट और आँतों की शुद्धि।
  2. **बस्ती (Basti)** : बड़ी आँत (Colon) की शुद्धि।
  3. **नेति (Neti)** : नासिका मार्ग की शुद्धि।
  4. **त्राटक (Trataka)** : दृष्टि और मानसिक एकाग्रता की शुद्धि।
  5. **नौलि (Nauli)** : उदरांग की शुद्धि और मांसपेशियों की सक्रियता।
  6. **कपालभाति (Kapalbhati)** : श्वसन प्रणाली और मस्तिष्क की शुद्धि।
- **अवधि**
    1. प्रातःकाल खाली पेट करना श्रेष्ठ माना जाता है।
    2. सप्ताह में एक से दो बार आवश्यकता अनुसार किया जा सकता है।
    3. कुछ क्रियाएँ (जैसे कपालभाति, त्राटक) नियमित रूप से भी की जा सकती हैं।
  - **चिकित्सकीय प्रक्रिया**
    1. **विषहरण (Detoxification)** : शरीर के अंदर जमा विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है। पाचन तंत्र (Digestive System) और श्वसन तंत्र (Respiratory System) को साफ करता है।
    2. **परिसंचरण और तंत्रिका उत्तेजना** : कपालभाति और नौलि से रक्त प्रवाह और तंत्रिका चालन बेहतर होता है। इससे मस्तिष्क स्फूर्तिवान होता है और मानसिक स्पष्टता बढ़ती है।
    3. **हार्मोन संतुलन** : नौली और बस्ती से पेट के अंगों की मालिश होती है। जिससे अंतःस्त्रावी ग्रंथियों पर सकारात्मक असर होता है।
    4. **श्वसन तंत्र शुद्धिकरण** : नेति और कपालभाति नासिका मार्ग को साफ कर श्वसन में सुविधा देता है। ऐलर्जिक राइनाइटिस, साइनसाइटिस जैसी समस्याओं में राहत।
    5. **मानसिक और भावनात्मक नियमन** : त्राटक एकाग्रता, संकल्पशक्ति और भावनात्मक स्थिरता को बढ़ाता है।
  - **लाभ** - पाचन शक्ति में वृद्धि, श्वसन प्रणाली मजबूत होती है, शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
  - **निषेध** - हृदय रोग के गंभीर रोगी, गर्भवती महिलाएँ, हाल ही में सर्जरी, पेटिक अल्सर, हर्निया, अधिक उच्च रक्त चाप।

“जहाँ लक्षण समाप्त करना लक्ष्य हो, वहाँ रोग लौट आता है,  
जहाँ कारण सुधारा जाए, वहाँ स्वास्थ्य टिकता है।”



## Shirodhara ( शिरोधारा )

• **परिचय** – शिरोधारा आयुर्वेद की प्रमुख पंचकर्म विधियों में से एक हैं। इसमें विशेष औषधीय तेल, दूध या काढ़ा को एक निश्चित धारा के रूप में निरन्तर माथे पर, विशेषकर भूमध्य (आज्ञा चक्र) पर डाला जाता है और हल्के हाथ से कपाल की मालिश की जाती है। यह गहन मानसिक और शारीरिक शांति प्रदान करती है। यह तंत्रिका तंत्र को शांत करती है और मानसिक तनाव कम करती है।

• **अवधि** – 30 से 45 मिनट तक एक साथ उपयुक्त माना जाता है

• **तापमान** –  $38^{\circ}-42^{\circ}\text{C}$  (हल्का गुनगुना)

• **चिकित्सकीय प्रक्रिया**

1. **मानसिक शांति** : माथे के मध्य भाग पर निरन्तर तेल धारा प्रवाहित करने से मन को गहरी शांति मिलती है।

2. **तनाव एवं अनिद्रा शमन** : मानसिक तनाव, चिंता एवं नींद की समस्या में यह अत्यंत लाभकारी है।

3. **तंत्रिका संतुलन** : यह मस्तिष्क की नसों को संतुलित कर भावनात्मक स्थिरता प्रदान करती है।

4. **मस्तिष्क पोषण** : औषधीय तेल के प्रभाव से मस्तिष्क को पोषण एवं विश्राम मिलता है।

• **लाभ**

1. तनाव, चिंता और अनिद्रा में आराम।
2. मन को शांति और स्थिरता प्रदान करता है।
3. स्मरण शक्ति और ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता बढ़ाता है।
4. माइग्रेन व दीर्घकालिन सिरदर्द से राहत
5. रक्तचाप संतुलित करने में सहायक।

• **उपयोग**

- |                             |                                    |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 1. अनिद्रा, बैचेनी और अवसाद | 2. उच्च रक्तचाप                    |
| 3. माइग्रेन और सिरदर्द      | 4. नर्वस सिस्टम से जुड़ी विकृतियाँ |
| 5. न्यूरोलॉजिकल विकार       | 6. स्मृति हानि में लाभकारी         |
| 7. मूत्र विकार में लाभकारी  |                                    |

• **निषेध**

1. सर्दी—जुकाम या साइनस से ग्रस्त व्यक्ति
2. आँख, कान या सिर में हाल ही की चोट (ताजा घाव/चोट)
3. बहुत छोटे बच्चों और बुजुर्गों में सावधानी से किया जाए
4. अत्यधिक कमजोरी या निम्न रक्तचाप (Low B.P.)

“शुद्ध वायु, स्वच्छ जल और सकारात्मक विचार तीनों अनिवार्य औषधियाँ हैं।”



## Steam Bath ( भाप स्नान )

- **परिचय** – भाप स्नान में शरीर को औषधीय भाप के संपर्क में लाया जाता है। यह शरीर को डिटॉक्सिफाई करता है और रक्त परिसंचरण को सक्रिय करता है।
- **अवधि** – 10 से 15 मिनट
- **तापमान** –  $38^{\circ} - 49^{\circ} \text{C}$
- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**
  1. **पसीना प्रेरण एवं विषहरण** : भाप के प्रभाव से शरीर से पसीने के साथ विषैले तत्व बाहर निकलते हैं।
  2. **त्वचा शुद्धि** : रोमछिद्र खुलते हैं व त्वचा की गहराई से सफाई होती है।
  3. **रक्त संचार वृद्धि** : संपूर्ण शरीर में रक्त प्रवाह सक्रिय होता है, जिससे ताजगी आती है।
  4. **मांसपेशी राहत** : भाप से जकड़न एवं अकड़न कम होकर शरीर हल्का महसूस करता है।
- **लाभ**
  1. मांसपेशियों को आराम।
  2. त्वचा का डिटॉक्सिफिकेशन।
  3. वजन नियंत्रण करने में सहायक।
  4. जोड़ों की जकड़न व दर्द में आराम।
- **उपयोग**
  1. मोटापा, जल प्रतिधारण
  2. जीर्ण जोड़ों का दर्द
  3. तनाव और थकान
  4. सुस्ती, आलस्य
  5. सामान्यकृत शरीर दर्द / कमजोरी
- **निषेध**
  1. उच्च रक्तचाप (छाती पर गीली पट्टी बांध कर दें)
  2. गर्भावस्था
  3. निर्जलीकरण (Dehydration), तीव्र संक्रमण
  4. हृदय संबंधी विकार
  5. दमा / परिश्रम करने पर श्वास कष्ट

“उपचार का उद्देश्य शरीर को सहारा देना है, नियंत्रण करना नहीं।”



## Sun Bath ( सूर्य स्नान )

- **परिचय** - सूर्य स्नान में शरीर को नियंत्रित समय तक धूप में रखा जाना है। सूर्य की किरणें शरीर में विटामिन D बनाती हैं और रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करती हैं।

- **अवधि** - सुबह या शाम की हल्की धूप 10 से 20 मिनट

- **तापमान** -  $20^{\circ} - 35^{\circ} \text{C}$

- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**

1. **विटामिन D निर्माण** : सूर्य की किरणें त्वचा में विटामिन D3 बनाती हैं, जिससे हड्डियाँ मजबूत होती हैं।

2. **प्रतिरोधक क्षमता** : सूर्य की किरणें श्वेत रक्त कोशिकाओं (WBC) को सक्रिय करती हैं।

3. **मनोवैज्ञानिक प्रभाव** : धूप सेरोटोनिन हार्मोन को बढ़ाती है, जिससे तनाव और अवसाद कम होता है।

4. **त्वचा पर असर** : सोरायसीस और अन्य त्वचा विकारों में सुधार।

- **लाभ**

1. हड्डियाँ मजबूत बनती हैं।
2. त्वचा रोगों में सुधार।
3. मूड अच्छा और नींद बेहतर होती है।

- **उपयोग**

1. रिकेट्स (Rickets)
2. ऑस्टियोपोरोसिस
3. अवसाद (डिप्रेशन)
4. सोरायसिस

- **निषेध**

1. त्वचा कैंसर
2. धूप से संवेदनशीलता
3. हाइपरथॉयरायडिज्म
4. तेज बुखार

“प्रकृति के नियमों का उल्लंघन ही रोगों की शुरुआत है।”



## Udvartanam ( सूखे चूर्ण या पाउडर मसाज )

- **परिचय** – यह एक सूखी पाउडर मालिश है, जिसमें औषधीय चूर्ण (त्रिफला पाउडर, मूँग दाल पाउडर, कांति चूर्ण, सरसों पाउडर आदि) को पूरे शरीर पर तेज गति से रगड़ा जाता है।
- **अवधि** – 45 से 60 मिनट
- **तापमान** –  $23^{\circ} - 25^{\circ}\text{C}$
- **चिकित्सकीय प्रक्रिया**
  1. **यांत्रिक प्रभाव** : पाउडर घर्षण से ब्लड सर्कुलेशन और शरीर में जमा अतिरिक्त तरल पदार्थ (लसीका जल) बाहर निकलने में मदद करता है।
  2. **मेटाबॉलिक प्रभाव** : यह मालिश शरीर में जमा अतिरिक्त चर्बी को कम करने में सहायक होती है। नियमित करने से मोटापा और त्वचा के नीचे जमा चर्बी घटाती है।
  3. **तंत्रिका तंत्र प्रभाव** : सिम्पेथेटिक सिस्टम उत्तेजित कर, शरीर को सक्रिय करता है और आलस्य, थकान दूर करता है। व्यक्ति हल्का और सक्रिय महसूस करता है।
- **लाभ**
  1. मोटापा और चर्बी घटाता है।
  2. त्वचा स्वास्थ्य और वर्ण में सुधार।
  3. जकड़न और भारीपन कम करता है।
- **उपयोग**
  1. मोटापा
  2. हाइपरथायरायडिज्म
  3. डिस्लिपिडेमिया (Dyslipidemia)
  4. त्वचा का रूखापन
- **निषेध**
  1. संवदेनशील त्वचा
  2. खुले घाव
  3. अत्यधिक कमजोरी

“स्वच्छता, संयम और सरलता-स्वास्थ्य के तीन स्तंभ।”





# Laughter ( हँसी का महत्व )

हँसी मनुष्य को प्रकृति द्वारा दिया हुआ एक अनमोल उपहार है। यह केवल चेहरे की अभिव्यक्ति नहीं, बल्कि शरीर, मन और आत्मा को संतुलित करने वाली एक प्राकृतिक औषधि है। जिस प्रकार शुद्ध वायु, स्वच्छ जल और सूर्य का प्रकाश स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं, उसी प्रकार हँसी भी हमारे जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक है।

जब हम हँसते हैं, तब हमारे शरीर में सकारात्मक हार्मोन जैसे एंडोर्फिन और सेरोटोनिन का स्त्राव बढ़ता है। ये हार्मोन तनाव को कम करते हैं, मन को प्रसन्न रखते हैं और दर्द की अनुभूति को घटाते हैं। नियमित रूप से हँसने से रक्त संचार बेहतर होता है, फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है और हृदय स्वस्थ रहता है। इस प्रकार हँसी शरीर के प्रत्येक अंग पर सकारात्मक प्रभाव डालती है।

मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से भी हँसी अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह चिंता, अवसाद और मानसिक तनाव को कम करती है। जो व्यक्ति खुलकर हँसता है, उसका दृष्टिकोण अधिक सकारात्मक होता है। हँसी मन के बोझ को हल्का कर देती है और जीवन की कठिनाइयों का सामना करने की शक्ति देती है।

प्राकृतिक चिकित्सा में हँसी को एक सरल लेकिन प्रभावशाली चिकित्सा विधि माना गया है। "लाफ्टर थेरेपी" आज विश्वभर में अपनाई जा रही है। प्रातःकालीन हास्य योग या समूह में हँसने का अभ्यास शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और मन को शांति प्रदान करता है। यह एक ऐसी चिकित्सा है जिसका कोई दुष्प्रभाव नहीं है, केवल लाभ ही लाभ हैं।

हँसी सामाजिक संबंधों को भी मजबूत बनाती है। जब हम मुस्कराते हैं या हँसते हैं, तो हमारे आसपास का वातावरण भी सकारात्मक हो जाता है। परिवार, मित्र और सहकर्मी—सभी के साथ संबंध मधुर बनते हैं। हँसी प्रेम, अपनापन और विश्वास का सेतु है।

अंततः हँसी जीवन जीने की कला है। यह हमें सिखाती है कि परिस्थितियाँ चाहे जैसी भी हों, मन को हल्का और प्रसन्न रखना ही सच्चा स्वास्थ्य है। इसलिए प्रतिदिन कुछ क्षण खुलकर हँसें, क्योंकि हँसी केवल खुशी की अभिव्यक्ति नहीं, बल्कि स्वस्थ जीवन की आधारशिला है।

**हँसी और हार्मोन संतुलन :** हँसने से शरीर में सकारात्मक हार्मोन जैसे एंडोर्फिन का स्त्राव बढ़ता है, जिन्हें "प्राकृतिक दर्दनाशक" भी कहा जाता है।

**हँसी और प्रतिरक्षा शक्ति:** अनुसंधानों से ज्ञात हुआ है कि प्रसन्न मन शरीर की रोग—प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है।

**हँसी और रक्तचाप :** हँसी के दौरान रक्त वाहिकाएँ फैलती हैं, जिससे रक्त प्रवाह बेहतर होता है।

**हँसी और मानसिक दृढ़ता :** जो व्यक्ति विपरीत परिस्थितियों में भी मुस्कराना जानता है, वह मानसिक रूप से अधिक मजबूत होता है।

**हँसी एक सामाजिक औषधि :** हँसी लोगों को जोड़ती है। यह संबंधों में निकटता, विश्वास और सहयोग बढ़ाती है।

**दैनिक जीवन में हँसी का अभ्यास :** प्रातःकाल खुली वायु में कुछ समय हँसने का अभ्यास करें। परिवार या मित्रों के साथ समय बिताएँ। सकारात्मक साहित्य पढ़ें या हास्य कार्यक्रम देखें। स्वयं को अत्यधिक गंभीर न बनाएँ।

“हँसी वह औषधि है, जो बिना मूल्य के मिलती है और अमूल्य लाभ देती है।”



# Meditation ( ध्यान का महत्त्व )

“ ध्यान से मन हल्का होता है और जीवन गहरा ”

ध्यान एक सरल अभ्यास है, जिससे व्यक्ति शांत होकर बैठता है और अपने मन को एकाग्र करता है। इसमें हम अपने श्वास-प्रश्वास, किसी मंत्र या सकारात्मक विचार पर ध्यान केन्द्रित करते हैं, ध्यान का उद्देश्य विचारों को रोकना नहीं बल्कि उन्हें बिना तनाव के देखना और समझना है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में मन हमेशा चिंता, डर और विचारों से भरा होता है, ध्यान मन को विश्राम देता है, जैसे नींद शरीर को विश्राम देती है, उसी तरह नियमित ध्यान से मन शांत, स्थिर और संतुलित बनता है।

**ध्यान की प्रक्रिया :** ध्यान करने के लिए आराम से बैठकर, आँखें बंद कर ली जाती हैं और धीरे-धीरे श्वास-प्रश्वास पर ध्यान दिया जाता है।

**अवधि :** प्रातःकाल 5-10 मिनट का ध्यान बहुत लाभदायक होता है।

**ध्यान के लाभ :** ध्यान से एकाग्रता, स्मरण शक्ति और मानसिक स्पष्टता बढ़ती हैं, यह तनाव, चिंता, क्रोध और अवसाद को कम करता है। ध्यान करने वाले व्यक्ति में धैर्य, सकारात्मक सोच और आत्मविश्वास बढ़ता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से ध्यान नर्वस सिस्टम को शांत करता है, रक्तचाप को नियंत्रित करता है और संपूर्ण स्वास्थ्य में सुधार करता है। ध्यान आत्म-ज्ञान का वह मार्ग है, जो हमें वर्तमान में जीना सिखाता है।

## मेडिटेशन के प्रकार

1. **ध्यान :** किसी विशिष्ट वस्तु या विचार पर ध्यान केन्द्रित करना, जैसे श्वास या एक मंत्र।
2. **विपश्यना :** अपने श्वास और भावनाओं को बिना किसी निर्णय के देखना व आत्म-जागरूकता बढ़ाने के लिए।
3. **प्रेम-करुणा :** खुद और दूसरों के प्रति प्रेम और करुणा की भावना विकसित करना, सकारात्मक ऊर्जा बढ़ाने के लिए।

**रात्रि का ध्यान व आंतरिक सफाई का महत्व :** रात्रि का ध्यान और आंतरिक सफाई बहुत महत्वपूर्ण है, इससे दिनभर की थकान दूर होती है, मन शांत होता है, और आत्म-जागरूकता बढ़ती है।

उदाहरण – रात में शयन से पहले शरीर की आंतरिक सफाई ध्यान द्वारा अत्यधिक आवश्यक है, जिस प्रकार हम प्रतिदिन वस्त्र बदलते हैं, और प्रतिदिन हमारे वस्त्र मलिन होते हैं, और जब हम निरंतर एक ही वस्त्र धारण करते हैं, तो एक दिन उसमें बहुत गंद, और उसकी चमक कम होती जाती है, और वस्त्र फट जाता है, उसी प्रकार हमारा शरीर प्रतिदिन नए लोगों से मिलकर नए विचार धारण करता है, उसमें कुछ विचार सकारात्मक व कुछ नकारात्मक विचार शरीर को व्याधि से घेर लेते हैं इसलिए हर रात ध्यान के बाद शरीर के आंतरिक सफाई करना बहुत जरूरी है जिससे हमारे शरीर की शुद्धि होती है।

## रात्रि ध्यान के लिए तकनीक

1. किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठें, आँखें बंद करें, गहरी साँस लें और छोड़ें, श्वास पर ध्यान केन्द्रित करें।
2. **बॉडी स्कैन :** शरीर के हर हिस्से को आराम दें, तनाव छोड़ें।
3. **मंत्र जाप :** एक शांतिदायक मंत्र का जाप करें, जैसे “ओम” या “सो-हम”।
4. **विजुअलाइजेशन :** एक शांत स्थान की कल्पना करें, वहां खुद को देखें।  
(10-15 मिनट) से शुरू करें, और धीरे-धीरे समय बढ़ाएं।

“ ध्यान मन को शांत करने का प्रयास नहीं है,

बल्कि उस शांति में प्रवेश करना है जो पहले से हमारे भीतर मौजूद है। ”

**Dr. J. Krishana Murthy** के अनुसार जो आप वर्तमान में कार्य कर रहे हो वह ध्यान से करें। यही असली Meditation है।

डॉ. दिव्यांशी बाथम (B.N.Y.S.)

7078577123

E-mail :drdivyanshibatham@gmail.com



## Millets ( मिलेट्स-श्री अन्न के महत्व )

### ( बाजरा, रागी, ज्वार, कंगनी, कुटकी, कोदो, सांवा, चीना इत्यादि )

मिलेट्स या श्रीअन्न प्राचीन भारतीय भोजन परंपरा का अभिन्न अंग रहे हैं। आधुनिक समय में जब जीवनशैली रोग तेजी से बढ़ रहे हैं, तब मिलेट्स पुनः एक संपूर्ण, सुरक्षित और संतुलित आहार विकल्प के रूप में सामने आए हैं। ये मोटे दाने वाले अनाज न केवल पोषण से भरपूर हैं, बल्कि शरीर की प्राकृतिक चिकित्सा प्रक्रिया को भी सशक्त बनाते हैं।

मिलेट्स का सबसे महत्वपूर्ण गुण इनका निम्न ग्लाइसेमिक प्रभाव है, जिससे शरीर में रक्त शर्करा धीरे-धीरे बढ़ती है। यही कारण है कि मधुमेह, मोटापा और मेटाबोलिक विकारों में इन्हें विशेष रूप से उपयोगी माना जाता है। इनमें उपस्थित जटिल कार्बोहाइड्रेट शरीर को लंबे समय तक ऊर्जा प्रदान करते हैं और अचानक थकान या कमजोरी से बचाते हैं।

पाचन तंत्र के दृष्टिकोण से मिलेट्स अत्यंत लाभकारी हैं। इनमें प्रचुर मात्रा में आहार रेशा (फाइबर) पाया जाता है, जो आंतों की गति को सुधारता है, कब्ज से राहत देता है तथा आंतरिक विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में सहायता करता है। नियमित रूप से मिलेट्स का सेवन करने से गैस्ट्राइटिस, अम्लता और अपच जैसी समस्याओं में भी सुधार देखा जाता है।

मिलेट्स में खनिज तत्वों की प्रचुरता होती है। इनमें कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन और फॉस्फोरस जैसे आवश्यक तत्व पाए जाते हैं, जो हड्डियों की मजबूती, रक्त निर्माण और स्नायु तंत्र के संतुलन में सहायक होते हैं। विशेष रूप से रजोनिवृत्ति के बाद महिलाओं तथा वृद्धावस्था में मिलेट्स का सेवन हड्डी क्षय की संभावना को कम करता है।

प्राकृतिक चिकित्सा के दृष्टिकोण से मिलेट्स शरीर की अम्ल-क्षार संतुलन प्रणाली को सुधारते हैं। आधुनिक आहार प्रायः अम्लीय प्रवृत्ति का होता है, जिससे शरीर में सूजन और रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी आती है। मिलेट्स क्षारीय प्रभाव उत्पन्न कर शरीर को आंतरिक संतुलन प्रदान करते हैं, जिससे रोग प्रतिरोधक शक्ति सुदृढ़ होती है।

मिलेट्स केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं हैं बल्कि मानसिक स्वास्थ्य में भी योगदान देते हैं। इनमें उपस्थित पोषक तत्व मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बेहतर बनाते हैं, तनाव को कम करते हैं और एकाग्रता बढ़ाने में सहायक होते हैं। नियमित सेवन से थकान, चिड़चिड़ापन और मानसिक असंतुलन में सुधार देखा जा सकता है।

आज के समय में मिलेट्स का महत्व केवल एक आहार के रूप में नहीं बल्कि रोग निवारण और स्वास्थ्य संवर्धन के प्राकृतिक साधन के रूप में स्थापित हो रहा है। सही मात्रा, सही विधि और नियमितता के साथ इनका सेवन व्यक्ति को दीर्घकालिक स्वास्थ्य प्रदान कर सकता है।



## भगवद्गीता में प्राकृतिक आहार का महत्त्व

भगवद् गीता में भोजन को केवल शरीर के पोषण का साधन नहीं, बल्कि मन, बुद्धि और आत्मा की शुद्धि का माध्यम माना गया है। प्राकृतिक चिकित्सा भी इसी सिद्धांत पर आधारित है कि “जैसा आहार, वैसा विचार और वैसा ही स्वास्थ्य।” गीता के विभिन्न अध्यायों में भोजन की गुणवत्ता, उसकी प्रकृति और उसके प्रभावों का अत्यंत गहन वर्णन मिलता है।

अध्याय 17, श्लोक 8–10 में भोजन को तीन श्रेणियों – सात्त्विक, राजसिक और तामसिक – में विभाजित किया गया है:

**सात्त्विक आहार:** यह आयु बढ़ाने वाला, बल, स्वास्थ्य, सुख और संतोष देने वाला होता है। रसयुक्त, प्रेममय, ताजा और प्राकृतिक भोजनकृजैसे फल, हरी सब्जियाँ, अंकुरित अनाजकृप्राकृतिक चिकित्सा में सर्वोत्तम माने जाते हैं।

**राजसिक आहार:** अत्यधिक तीखा, खट्टा, नमकीन, गरम और चटपटा भोजन शरीर में उत्तेजना बढ़ाता है और रोग, तनाव तथा अशांति का कारण बनता है।

**तामसिक आहार:** बासी, सड़ा-गला, स्वादहीन और अशुद्ध भोजन शरीर व मन दोनों को हानि पहुँचाता है, जिससे आलस्य, रोग और नकारात्मकता बढ़ती है।

निष्कर्ष रूप में, भगवद्गीता हमें सिखाती है कि भोजन केवल पेट भरने के लिए नहीं, बल्कि जीवन को संतुलित, शुद्ध और ऊर्जावान बनाने का साधन है। यदि हम प्रेम, शुद्धता और प्राकृतिकता के साथ सात्त्विक आहार ग्रहण करें, तो न केवल शारीरिक स्वास्थ्य उत्तम रहेगा, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक उन्नति भी संभव होगी।

अध्याय 9, श्लोक 26 में भगवान कहते हैं कि जो कोई भक्त मेरे लिए प्रेम से पत्ता, पुष्प, फल, जल आदि अर्पण करता है, उस शुद्ध बुद्धि वाले निष्काम प्रेमी भक्त का प्रेमपूर्वक अर्पण किया हुआ वह पत्र-पुष्पादि मैं सगुण रूप से प्रकट होकर प्रीति सहित खाता हूँ।

इस श्लोक का गहरा अर्थ यह है कि शुद्ध, सरल आहार जैसे फल और जलकृईश्वर को भी प्रिय हैं। और भक्त द्वारा निस्वार्थ भाव से समर्पित की गई वस्तु को भगवान प्रेम से ग्रहण करते हैं।

इसी संदर्भ में एक जीवनोपयोगी विचार है:

“I और WE का अंतर ही ILLNESS और WELLNESS का अंतर है।”

अर्थात् जब हम केवल “मैं” तक सीमित रहते हैं, तो असंतुलन, तनाव और रोग बढ़ते हैं जबकि “हम” की भावना अपनाने से संतुलन, सहयोग, मानसिक शांति और समग्र स्वास्थ्य (वेलनेस) प्राप्त होता है।

प्राकृतिक चिकित्सा एक महत्वपूर्ण सिद्धांत भी बताती है:

“हम एक तिहाई भोजन अपने लिए करते हैं और दो तिहाई भोजन डॉक्टर को जीवित रखने के लिए करते हैं।”

अर्थात् यदि हम आवश्यकता से अधिक और असंतुलित भोजन करते हैं, तो अंततः उसका परिणाम रोगों के रूप में सामने आता है, जिससे डॉक्टर पर निर्भरता बढ़ जाती है।



## Cold & Soft Drink ( कोल्ड ड्रिंक या शीतल पेय के दुष्प्रभाव )

कोल्ड ड्रिंक या शीतल पेय आधुनिक जीवनशैली का एक आम हिस्सा बन चुका हैं। तेज गर्मी, थकान या स्वाद के लिए लोग इन्हें अक्सर चुन लेते हैं। बाजार में उपलब्ध अधिकांश कोल्ड ड्रिंक मीठे, झागदार और आकर्षक स्वाद वाले होते हैं, जिससे वे तुरंत ताजगी का अनुभव कराते हैं। लेकिन यह ताजगी अस्थायी होती है और इसके पीछे शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव दीर्घकालिक हो सकते हैं।

कोल्ड ड्रिंक में मुख्य रूप से अत्यधिक मात्रा में शक्कर, कृत्रिम रंग, फ्लेवर और कार्बन डाइऑक्साइड गैस होती है। इनमें पोषण के नाम पर कुछ भी विशेष नहीं होता। यह शरीर को केवल खाली कैलोरी प्रदान करती हैं, जो ऊर्जा तो देती हैं, परंतु कोशिकाओं को पोषण नहीं पहुँचातीं। इन पेयों का सबसे पहला प्रभाव पाचन तंत्र पर पड़ता है। अत्यधिक ठंडा और गैसीय होने के कारण यह आमाशय की प्राकृतिक क्रिया को बाधित करता है। इससे गैस, अपच, पेट फूलना और अम्लता जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। भोजन के साथ या तुरंत बाद कोल्ड ड्रिंक लेने से पाचन प्रक्रिया और भी धीमी हो जाती है।

कोल्ड ड्रिंक में मौजूद अधिक शक्कर रक्त में ग्लूकोज के स्तर को अचानक बढ़ा देती है। इससे थोड़े समय के लिए ऊर्जा महसूस होती है, लेकिन बाद में थकान, सुस्ती और फिर से मीठा लेने की इच्छा बढ़ जाती है। नियमित सेवन मोटापा, मधुमेह और हार्मोनल असंतुलन का कारण बन सकता है।

**हड्डियों और दाँतों पर भी कोल्ड ड्रिंक का प्रभाव देखा जाता है।** इनमें मौजूद अम्लीय तत्व दाँतों की ऊपरी परत को नुकसान पहुँचा सकते हैं, जिससे संवेदनशीलता और सड़न की समस्या बढ़ सकती है। लंबे समय तक सेवन से हड्डियों में खनिज असंतुलन की संभावना भी बढ़ जाती है। कोल्ड ड्रिंक शरीर की प्राकृतिक प्यास बुझाने में असफल रहती हैं। ये पानी की जगह लेने लगती हैं, जिससे शरीर में वास्तविक जल की कमी बनी रहती है। इससे त्वचा रूखी होना, थकान और एकाग्रता में कमी जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं।

बच्चों और युवाओं में कोल्ड ड्रिंक की आदत विशेष रूप से चिंताजनक है। कम उम्र में ही इस प्रकार के पेय पदार्थों का अधिक सेवन आगे चलकर कई स्वास्थ्य समस्याओं की नींव रख सकता है। स्वस्थ जीवन के लिए यह आवश्यक है कि प्यास बुझाने के लिए प्राकृतिक और सरल विकल्पों को प्राथमिकता दी जाए। **इसको टॉयलेट की सफाई में भी काम लिया जा सकता है।**

**स्वस्थ विकल्प :** नारियल पानी, नींबू पानी, गन्ने का रस, लस्सी, छाछ, ताजे फलों का रस ( बिना अतिरिक्त चीनी) हर्बल चाय इत्यादि।



## Dairy Products ( डेयरी उत्पादों का स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव )

डेयरी उत्पादों में दूध, दही, मक्खन, घी, पनीर और पनीर से बने विभिन्न खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं। ये उत्पाद प्रोटीन, कैल्शियम और कुछ आवश्यक विटामिनों का स्रोत माने जाते हैं किंतु इनका प्रभाव प्रत्येक व्यक्ति के शरीर पर समान नहीं होता। मानव शरीर की पाचन क्षमता, उम्र, जीवनशैली और स्वास्थ्य स्थिति के अनुसार डेयरी उत्पादों का प्रभाव सकारात्मक या नकारात्मक हो सकता है।

कई व्यक्तियों में दूध और उससे बने पदार्थों को पचाने में कठिनाई होती है, जिसे लैक्टोज असहिष्णुता (Lactose Intolerance) कहा जाता है। ऐसी स्थिति में डेयरी उत्पादों का सेवन करने से पेट दर्द, गैस, दस्त, सूजन और अपच जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। इसके अतिरिक्त डेयरी उत्पादों की भारी प्रकृति के कारण नियमित और अधिक मात्रा में सेवन करने पर पाचन क्रिया मंद हो सकती है, जिससे कब्ज और पेट में भारीपन की शिकायत बढ़ जाती है।

डेयरी उत्पादों का अत्यधिक सेवन शरीर में वसा संचय को बढ़ा सकता है, जिससे मोटापा, उच्च कोलेस्ट्रॉल और हृदय संबंधी रोगों का खतरा बढ़ता है। वसायुक्त डेयरी पदार्थों में संतृप्त वसा अधिक मात्रा में पाई जाती है, जो रक्त वाहिकाओं में अवरोध उत्पन्न कर सकती है। इसके परिणामस्वरूप रक्तचाप असंतुलन और हृदय रोगों की संभावना बढ़ सकती है।

वर्तमान समय में डेयरी उद्योग में अधिक उत्पादन प्राप्त करने के उद्देश्य से पशुओं के साथ अमानवीय व्यवहार, कृत्रिम गर्भधान, हार्मोनल इंजेक्शन ( जैसे ऑक्सीटोसिन आदि ) तथा दवाओं का अत्यधिक उपयोग किया जाता है। इससे न केवल पशुओं के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है, बल्कि इन हार्मोनों और रसायनों के अवशेष दूध के माध्यम से मानव शरीर में भी प्रवेश कर सकते हैं।

बछड़ों को जन्म के तुरंत बाद माँ से अलग कर देना, सीमित स्थानों में बांधकर रखना, प्राकृतिक घास से वंचित रखना तथा दूध उत्पादन बढ़ाने के लिए हार्मोनल इंजेक्शन देना- ये सभी परिस्थितियाँ पशु के स्वास्थ्य और कल्याण को प्रभावित करती हैं। इससे पशुओं में संक्रमण, थनैला ( मास्टाइटिस ), कमजोरी और समय से पूर्व मृत्यु जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

इसके अतिरिक्त दूध और डेयरी उत्पादों में मिलावट ( जैसे कृत्रिम वसा, डिटर्जेंट, कास्टिक सोडा, यूरिया या अन्य रासायनिक पदार्थ ) भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक सिद्ध हो सकती है। यह पाचन तंत्र, गुर्दे और यकृत पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है।

मनुष्य केवल एक ऐसा जानवर है जो बड़ा होने पर भी दूध पीता है दुनिया में कोई भी ऐसा जानवर नहीं है जो बड़ा होने पर दूध पीता है।





## Ghee & Oil ( घी और तेल के दुष्प्रभाव )

घी और तेल भारतीय भोजन परंपरा का अभिन्न हिस्सा रहे हैं। सदियों से इन्हें ऊर्जा, स्वाद और तृप्ति का स्रोत माना गया है। भोजन में इनका उपयोग केवल स्वाद बढ़ाने के लिए नहीं, बल्कि शरीर को आवश्यक वसा प्रदान करने के लिए भी किया जाता रहा है किंतु समय के साथ इनके उपयोग की मात्रा, गुणवत्ता और प्रकार में बड़ा परिवर्तन आया है, जिसका प्रभाव स्वास्थ्य पर स्पष्ट रूप से दिखाई देता है।

घी दूध से प्राप्त एक शुद्ध वसा है, जिसे पारंपरिक विधि से तैयार किया जाता है। इसमें वसा में घुलनशील विटामिन और ऊर्जा प्रदान करने वाले तत्व होते हैं। उचित मात्रा में लिया गया घी शरीर को शक्ति देता है, त्वचा और जोड़ों को पोषण प्रदान करता है तथा पाचन प्रक्रिया को भी सहायता देता है। पारंपरिक भोजन में घी का सीमित उपयोग संतुलन बनाए रखने में सहायक माना जाता है। तेल विभिन्न स्रोतों से प्राप्त किया जाता है, जैसे बीज, फल या मेवे। तेल का उद्देश्य शरीर को आवश्यक फैटी एसिड प्रदान करना है। यह कोशिकाओं के निर्माण और हार्मोन संतुलन में भूमिका निभाते हैं किंतु आधुनिक समय में उपयोग होने वाले कई तेल अत्यधिक प्रोसेस्ड होते हैं, जिनमें प्राकृतिक गुण कम और रासायनिक हस्तक्षेप अधिक होता है। ऐसे तेल स्वाद तो देते हैं, लेकिन शरीर पर अनावश्यक भार भी डाल सकते हैं।

घी और तेल दोनों का प्रभाव उनकी मात्रा पर निर्भर करता है। **आवश्यकता से अधिक उपयोग वसा शरीर में जमा होने लगती है, जिससे मोटापा, सुस्ती और पाचन संबंधी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।** अधिक तला हुआ भोजन आमाशय और यकृत पर अतिरिक्त दबाव डालता है तथा समय के साथ मेटाबोलिक को प्रभावित करता है।

**बार-बार उपयोग किये हुए तेल का लंबे समय तक उपयोग भी संतुलन को बिगाड़ सकता है।** भोजन में विविधता का अभाव शरीर की आवश्यकताओं को सीमित कर देता है। इसके अतिरिक्त, बार-बार गर्म किया गया तेल अपने प्राकृतिक गुण खो देता है और पाचन के लिए भारी बन जाता है।

यह समझना आवश्यक है कि वसा शरीर की आवश्यकता है, परंतु उसका विवेकपूर्ण उपयोग ही स्वास्थ्य का आधार है। न अत्यधिक वसा शरीर के लिए लाभकारी है और न ही वसा का पूर्ण त्याग उचित है। संतुलन, गुणवत्ता और संयम — यही स्वस्थ आहार के मूल सिद्धांत हैं। घी और तेल को भोजन का सहायक तत्व समझना चाहिए, न कि भोजन का मुख्य आधार। जब आहार सरल, प्राकृतिक और संतुलित होता है, तब वसा शरीर को हानि नहीं, बल्कि समर्थन प्रदान करती है।

**स्वस्थ विकल्प :** कोल्ड कम्प्रेस (कच्ची घाणी) सरसों तेल, नारियल तेल (कोल्ड कम्प्रेस), तिल का तेल, सीमित मात्रा में देशी घी। एवोकाडो फल (प्राकृतिक वसा स्रोत) को भी लिया जा सकता है। **ज्यादातर घी/तेल मिलावटी है और वे शुद्ध उपलब्ध नहीं हैं जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं।**





## Rice ( चावलकेदुष्प्रभाव )

चावल भारत सहित विश्व के अनेक देशों का प्रमुख आहार है। यह लाखों लोगों के दैनिक भोजन का मुख्य हिस्सा है और आसानी से पच जाने के कारण सभी आयु वर्ग के लोग इसका सेवन करते हैं। चावल ऊर्जा का अच्छा स्रोत माना जाता है, किंतु इसका प्रकार, मात्रा और सेवन की विधि स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालती है।

चावल मुख्य रूप से कार्बोहाइड्रेट से भरपूर होता है, जो शरीर को तुरंत ऊर्जा प्रदान करता है। प्राकृतिक अवस्था में चावल में फाइबर, कुछ खनिज और विटामिन भी पाए जाते हैं। लेकिन जब चावल को अधिक साफ किया जाता है और उसका छिलका व अंकुर निकाल दिए जाते हैं, तो उसका पोषण मूल्य काफी हद तक कम हो जाता है। सफेद चावल इसी प्रक्रिया का परिणाम है, जो देखने में स्वच्छ और स्वाद में हल्का होता है, परंतु पोषण की दृष्टि से सीमित होता है।

सफेद चावल का पाचन बहुत तेजी से होता है। यह रक्त में ग्लूकोज के स्तर को जल्दी बढ़ा देता है, जिससे थोड़े समय बाद फिर से भूख लगने लगती है। लंबे समय तक और अधिक मात्रा में इसका सेवन करने से मोटापा, मधुमेह और मेटाबोलिक असंतुलन की संभावना बढ़ सकती है, विशेषकर उन व्यक्तियों में जिनकी शारीरिक गतिविधि कम होती है।

पाचन तंत्र पर चावल का प्रभाव उसके प्रकार पर निर्भर करता है। साबुत या कम प्रोसेस्ड चावल पाचन को बेहतर बनाते हैं, जबकि अत्यधिक साफ चावल कब्ज की प्रवृत्ति को बढ़ा सकते हैं। कुछ लोगों में लगातार अधिक चावल खाने से पेट भारी रहना, सुस्ती और थकान का अनुभव होता है।

चावल का सेवन करते समय मात्रा और संयोजन का ध्यान रखना आवश्यक है। **यदि इसे सब्जियों, दालों या अन्य फाइबर युक्त खाद्य पदार्थों के साथ लिया जाए, तो इसका प्रभाव संतुलित हो सकता है।** केवल चावल पर आधारित भोजन शरीर को आवश्यक विभिन्न पोषक तत्व प्रदान नहीं कर पाता।

आधुनिक जीवनशैली में चावल का अत्यधिक सेवन, विशेषकर रात के समय, पाचन और वजन से संबंधित समस्याएँ उत्पन्न कर सकता है। देर रात भारी मात्रा में चावल लेने से शरीर को उसे ऊर्जा में बदलने का पर्याप्त अवसर नहीं मिलता, जिससे वह वसा के रूप में संग्रहित होने लगता है।

यह कहना उचित होगा कि चावल स्वयं में न तो पूर्ण रूप से हानिकारक है और न ही संपूर्ण समाधान। यह एक साधारण आहार है, जिसका प्रभाव उसके चयन, मात्रा और सेवन के समय पर निर्भर करता है।

**स्वस्थ विकल्प :** ब्राउन राइस, लाल चावल, हाथ से कुटा चावल, मिलेट्स (ज्वार, बाजरा, रागी), क्विनोआ इत्यादि।



## Salt ( नमक के दुष्प्रभाव )

नमक मानव आहार का एक आवश्यक घटक है। इसके बिना भोजन फीका और अधूरा—सा लगता है। यह स्वाद बढ़ाने के साथ—साथ शरीर की कई आंतरिक प्रक्रियाओं में भी भूमिका निभाता है किंतु आज के समय में नमक की मात्रा और उसका स्वरूप दोनों ही स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण विषय बन चुके हैं। नमक को कभी भी ऊपर से नहीं डालना चाहिए क्योंकि उसके प्रभाव से पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

नमक मुख्य रूप से सोडियम और क्लोराइड से बना होता है। सोडियम शरीर में जल संतुलन बनाए रखने, तंत्रिका संदेशों के संचार और मांसपेशियों के संकुचन में सहायक होता है। उचित मात्रा में लिया गया नमक शरीर के लिए आवश्यक है, लेकिन इसकी अधिकता धीरे—धीरे कई स्वास्थ्य समस्याओं की नींव रख सकती है।

आधुनिक आहार में नमक का सेवन स्वाभाविक भोजन से कहीं अधिक हो गया है। **पैकेट बंद खाद्य पदार्थ, अचार, नमकीन, सॉस, इंस्टेंट फूड और बाहर का भोजन नमक के प्रमुख स्रोत बन चुके हैं।** कई बार व्यक्ति को यह भी पता नहीं होता कि वह प्रतिदिन कितनी मात्रा में नमक ग्रहण कर रहा है। यह छिपा हुआ नमक ही स्वास्थ्य के लिए अधिक हानिकारक सिद्ध होता है।

नमक की अधिकता का सबसे स्पष्ट प्रभाव रक्तचाप पर पड़ता है। अत्यधिक सोडियम शरीर में जल को रोकता है, जिससे रक्त की मात्रा बढ़ती है और रक्तचाप पर दबाव पड़ता है। लंबे समय तक यह स्थिति बनी रहे तो हृदय, गुर्दे और रक्त वाहिकाओं पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। इसके अतिरिक्त अधिक नमक प्यास बढ़ाता है, सूजन की प्रवृत्ति पैदा करता है और शरीर में असंतुलन उत्पन्न कर सकता है।

पाचन तंत्र भी नमक की अधिकता से प्रभावित होता है। अत्यधिक नमकीन भोजन आमाशय की आंतरिक परत को उत्तेजित कर सकता है, जिससे जलन, अम्लता और अपच जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। कुछ व्यक्तियों में यह भूख को अस्वाभाविक रूप से बढ़ा देता है, जिससे आवश्यकता से अधिक भोजन करने की आदत विकसित हो जाती है।

नमक का प्रभाव हड्डियों और मूत्र प्रणाली पर भी देखा जाता है। अधिक सोडियम शरीर से कैल्शियम के उत्सर्जन को बढ़ा सकता है, जिससे समय के साथ हड्डियाँ कमजोर हो सकती हैं। वहीं गुर्दों पर अतिरिक्त दबाव पड़ने से उनके कार्य में भी बाधा उत्पन्न हो सकती है।

यह समझना आवश्यक है कि नमक शत्रु नहीं है, समस्या उसकी मात्रा और गुणवत्ता में है। प्राकृतिक रूप से मिलने वाला, कम प्रोसेस्ड नमक शरीर के लिए अधिक संतुलित माना जाता है, जबकि अत्यधिक शुद्ध और रासायनिक रूप से रिफाइंड नमक केवल स्वाद प्रदान करता है, संतुलन नहीं। कुछ फल—सब्जियों में प्राकृतिक रूप से नमक होता है हालांकि इसमें नमक मात्रा कम होती है।

**स्वस्थविकल्प:** सेंधा नमक, सागर नमक, काला नमक इत्यादि।



## Sugar ( शक्कर के दुष्प्रभाव )

शक्कर आधुनिक आहार का एक ऐसा हिस्सा बन चुकी है, जिसके बिना भोजन अधूरा—सा लगता है। चाय, मिठाई, शीतल पेय, बिस्किट, केक, चॉकलेट और पैकेटबंद खाद्य पदार्थों में शक्कर का व्यापक उपयोग होता है। स्वाद में मीठी होने के कारण यह मन को तुरंत आनंद देती है परंतु शरीर पर इसके प्रभाव धीरे—धीरे और गहराई से दिखाई देते हैं।

शक्कर मुख्य रूप से गन्ने या चुकंदर से प्राप्त की जाती है, लेकिन इसे शुद्ध करने की प्रक्रिया में इसके प्राकृतिक तत्व लगभग समाप्त हो जाते हैं। जो शक्कर हमारे दैनिक उपयोग में आती है, वह मूल रूप से केवल कैलोरी प्रदान करती है, उसमें न तो आवश्यक विटामिन होते हैं और न ही खनिज। इस कारण इसे अक्सर “खाली कैलोरी” कहा जाता है। यह शरीर को ऊर्जा तो देती है, लेकिन पोषण नहीं।

शक्कर का सेवन करने पर रक्त में ग्लूकोज का स्तर तेजी से बढ़ता है। इससे शरीर को तात्कालिक ऊर्जा मिलती है, पर थोड़े समय बाद थकान और फिर से मीठा खाने की इच्छा उत्पन्न होती है। यह एक प्रकार का चक्र बन जाता है, जिसमें व्यक्ति बार—बार शक्कर की ओर आकर्षित होता है। लंबे समय तक यह आदत बन जाए, तो मोटापा, मधुमेह, हार्मोनल असंतुलन और हृदय संबंधी समस्याओं का जोखिम बढ़ जाता है।

पाचन तंत्र पर भी शक्कर का प्रभाव स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। अधिक शक्कर आँतों में हानिकारक जीवाणुओं को बढ़ावा देती है, जिससे गैस, अपच और सूजन जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। यह आँतों की प्राकृतिक कार्यप्रणाली को प्रभावित करती है और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को भी कमजोर कर सकती है।

बच्चों में शक्कर का अधिक सेवन आज एक गंभीर चिंता का विषय बन चुका है। अत्यधिक मिठाई और मीठे पेय पदार्थ बच्चों में चंचलता, एकाग्रता की कमी, दाँतों की सड़न और मोटापे का कारण बनते हैं। वहीं वयस्कों में यह थकान, तनाव और मानसिक असंतुलन को भी बढ़ा सकती है।

शक्कर का प्रभाव केवल शरीर तक सीमित नहीं रहता, बल्कि यह मन और व्यवहार पर भी असर डालती है। इसके अधिक सेवन से मूड में अचानक बदलाव, चिड़चिड़ापन और बैचेनी देखी जा सकती है। धीरे—धीरे यह शरीर की प्राकृतिक भूख और तृप्ति के संकेतों को भी भ्रमित कर देती है। यह आवश्यक नहीं कि शक्कर को पूर्ण रूप से त्याग दिया जाए, लेकिन इसका विवेकपूर्ण और सीमित उपयोग अत्यंत आवश्यक है।

**स्वस्थ विकल्प:** गुड़ (प्राकृतिक एवं आयुर्वेद युक्त), शहद (कच्चा एवं शुद्ध), खजूर, नारियल पाउडर, मिश्री, खाण्ड, ब्राउन शुगर, स्टीविया, मोंक फ्रूट, अंजीर, दाख व फलों की प्राकृतिक मिठास इत्यादि।



## Wheat Flour ( मैदा के दुष्प्रभाव )

मैदा आज के समय में सबसे अधिक उपयोग किए जाने वाले खाद्य पदार्थों में से एक है। बिस्किट, ब्रेड, नूडल्स, पिज्जा, केक, पेस्ट्री, समोसे और बाजार में मिलने वाले अधिकांश पैकेटबंद खाद्य पदार्थों का मुख्य घटक मैदा ही होता है। देखने में यह सफेद, मुलायम और आकर्षक लगता है, परंतु इसके पीछे छिपी प्रक्रिया और प्रभाव शरीर के लिए उतने ही जटिल और हानिकारक हो सकते हैं।

मैदा गेहूं से बनाया जाता है, लेकिन इसे तैयार करने की प्रक्रिया में गेहूं के सबसे महत्वपूर्ण भाग—चोकर और अंकुर—हटा दिए जाते हैं। यही वे हिस्से होते हैं जिनमें फाइबर, विटामिन, खनिज और प्राकृतिक पोषक तत्व मौजूद रहते हैं। जब इन भागों को निकाल दिया जाता है, तो बचता है केवल स्टार्च। इस प्रकार मैदा एक ऐसा भोजन बन जाता है जो देखने में तो शुद्ध लगता है, लेकिन पोषण के दृष्टिकोण से लगभग खोखला होता है।

मैदा शरीर में पहुंचते ही बहुत तेजी से ग्लूकोज में बदल जाता है। इससे रक्त शर्करा अचानक बढ़ती है, जो लंबे समय तक सेवन करने पर मोटापा, मधुमेह और मेटाबोलिक विकारों का कारण बन सकती है। जिन लोगों की दिनचर्या में शारीरिक श्रम कम है, उनके लिए मैदा और भी अधिक हानिकारक सिद्ध होता है। यह पेट को देर तक भरा हुआ महसूस नहीं कराता, जिससे बार—बार भूख लगती है और अनावश्यक भोजन की आदत विकसित हो जाती है।

पाचन तंत्र पर मैदा का प्रभाव विशेष रूप से देखा जाता है। इसमें फाइबर की कमी होने के कारण यह आंतों की गति को धीमा करता है, जिससे कब्ज, गैस, अपच और अम्लता जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। लंबे समय तक मैदे का सेवन आंतों की प्राकृतिक सफाई प्रक्रिया को बाधित कर सकता है, जिससे शरीर में विषैले पदार्थ जमा होने लगते हैं।

**बच्चों और युवाओं में मैदायुक्त भोजन की अधिकता एक गंभीर समस्या बनती जा रही है। स्वाद और सुविधा के कारण वे इसे अधिक मात्रा में ग्रहण करते हैं, जिससे कम उम्र में ही मोटापा, थकान, एकाग्रता की कमी और प्रतिरोधक क्षमता में गिरावट देखी जाती है। गर्भवती महिलाओं और वृद्ध व्यक्तियों के लिए भी मैदा पोषण की दृष्टि से अनुपयुक्त माना जाता है।**

यह कहना गलत नहीं होगा कि मैदा शरीर को तत्कालिक ऊर्जा तो देता है, लेकिन स्थायी स्वास्थ्य नहीं। यह पेट तो भरता है, पर कोशिकाओं को पोषण नहीं देता। समय के साथ यह शरीर के प्राकृतिक संतुलन को प्रभावित करता है और अनेक जीवनशैली जनित रोगों की भूमि तैयार करता है।

स्वस्थ जीवन के लिए यह आवश्यक है कि हम भोजन को केवल स्वाद के आधार पर नहीं, बल्कि उसके दीर्घकालिक प्रभावों को समझकर चुनें। **प्राकृतिक, साबुत और कम प्रोसेस्ड आहार शरीर की वास्तविक आवश्यकता को पूरा करता है।** मैदा का सीमित या त्याग करना स्वास्थ्य की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम हो सकता है।

## Social Media ( सोशल मीडिया )

सोशल मीडिया आधुनिक युग की सबसे प्रभावशाली वास्तविकताओं में से एक बन चुका है। मोबाइल फोन और इंटरनेट के माध्यम से यह लोगों को एक-दूसरे से जोड़ने, जानकारी साझा करने और विचार व्यक्त करने का माध्यम बना है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप, एक्स और अन्य डिजिटल प्लेटफॉर्म आज दैनिक जीवन का हिस्सा बन चुके हैं। सुविधा और त्वरित संपर्क के बावजूद, सोशल मीडिया का प्रभाव जीवन के अनेक पहलुओं पर गहराई से पड़ता है।

सोशल मीडिया का सबसे स्पष्ट प्रभाव मन पर दिखाई देता है। लगातार सूचनाओं की बाढ़, तुलना की भावना और आभासी दुनिया में बने रहने की आदत मानसिक थकान को जन्म दे सकती है। **व्यक्ति बिना शारीरिक श्रम के घंटों स्क्रीन पर समय बिताता है, जिससे मन शांत होने के बजाय अधिक विचलित होता चला जाता है।** धीरे-धीरे यह एक आदत का रूप ले लेता है, जिसमें व्यक्ति वास्तविक जीवन से अधिक आभासी जीवन में सक्रिय रहने लगता है।

अधिक समय तक सोशल मीडिया का उपयोग एकाग्रता और ध्यान क्षमता को प्रभावित कर सकता है। **बार-बार नोटिफिकेशन देखना, स्क्रीन बदलते रहना और निरंतर नई जानकारी खोजते रहना मन को स्थिर नहीं रहने देता।** इससे पढ़ने, सोचने और गहराई से समझने की क्षमता कम हो सकती है।

शारीरिक स्वास्थ्य पर भी इसका अप्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है। **लंबे समय तक बैठकर मोबाइल या स्क्रीन देखने से गर्दन, आँखों और पीठ से संबंधित समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।** नींद पर इसका प्रभाव विशेष रूप से देखा जाता है। देर रात तक सोशल मीडिया का उपयोग नींद की गुणवत्ता को प्रभावित करता है, जिससे थकान और दिनचर्या में असंतुलन उत्पन्न होता है।

सोशल मीडिया तुलना की भावना को भी बढ़ावा देता है। दूसरों के जीवन के चयनित और आकर्षक पहलुओं को देखकर व्यक्ति अपने जीवन को कम आँकने लगता है। इससे असंतोष, आत्मविश्वास में कमी और मानसिक तनाव बढ़ सकता है, विशेषकर युवाओं और किशोरों में।

हालाँकि सोशल मीडिया पूर्णतः नकारात्मक नहीं है। सही उद्देश्य और सीमित उपयोग के साथ यह ज्ञान, संवाद और जागरूकता का माध्यम भी बन सकता है। समस्या इसके अति उपयोग और अनियंत्रित आदत में निहित है।

**स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक है कि सोशल मीडिया को जीवन का साधन बनाया जाए, जीवन का केंद्र नहीं।** समय, सीमा और उद्देश्य के साथ किया गया उपयोग ही इसे लाभकारी बना सकता है। जब मन को विश्राम, शरीर को गति और जीवन को संतुलन मिलता है, तभी तकनीक मानव के हित में कार्य करती है।

सोशल मीडिया सुविधा है, आवश्यकता नहीं और इसका संतुलित उपयोग ही मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की कुंजी है।



# इसका अंत कहाँ है ?

यह एक दौलतमंद किसान की कहानी है जिसे यह कहा गया है कि एक दिन में जितनी ज़मीन पर चलेगा वह सब उसकी हो जायेगी, बशर्ते कि वह सूर्यास्त से पहले शुरुआत की जगह पर आ जाए। ज़्यादा से ज़्यादा ज़मीन पाने के लिए वह किसान सुबह तड़के ही निकल पड़ा और खूब तेज चलने लगा। थकान के बावजूद भी वह चलता रहा क्योंकि जीवन में ज़्यादा धन प्राप्ति के एक बार मिले सुनहरे मौके को वह खोना नहीं चाहता था।

जब दिन ढलने लगा तो अचानक उसे शर्त याद आई कि सूरज डूबने से पहले उसे शुरुआत की जगह पर पहुँचना है। लालच में वह बहुत दूर तक चला गया था। डूबते सूरज पर नज़र रखते हुए उसने तेजी से वापस आना शुरू किया। शाम जैसे—जैसे करीब आती रही थी, वह और तेज दौड़ रहा था। वह थक कर चूर हो चुका था और साँस उखड़ रही थी, लेकिन वह ज़बरदस्ती आगे बढ़ता रहा। शुरुआत की जगह पहुँचते ही वह पछाड़ खाकर गिर पड़ा और मर गया।

सूरज डूबने से पहले वह वापस तो जरूर आ गया था और पूरी ज़मीन भी उसकी हो गई थी लेकिन उसे दफनाया गया और इसके लिए जितनी ज़मीन की ज़रूरत पड़ी, वह एक छोटा सा टुकड़ा था।

सार यह है कि पैसे के पीछे मनुष्य इतना पागल हो गया है कि यह कहावत चरितार्थ होती है — “माया मिली न राम।”



# स्वास्थ्य चालीसा

1. सूर्योदय के पहले उठें व पूरे शरीर से अंगड़ाई लें।
2. उठते ही मुस्कराएँ व सूर्य भगवान् का दर्शन करें।
3. ईश—नमन के बाद ताँबे / मिट्टी के बर्तन में रात्रि में रखा पानी पीयें।
4. सवेरे गुनगुने पानी के साथ नींबू व शहद का उपयोग करें।
5. हो सके तो बगैर शक्कर की चाय का दिन में दो बार ही सेवन करें।
6. आवश्यकता हो तो डिप वाली चाय को कम उबालकर ही पीयें।
7. प्रातः आधा घण्टा ताजी हवा में टहलने के लिए जायें।
8. आधा घण्टा आसन, प्राणायाम व प्रभु का स्मरण अवश्य करें।
9. प्रातःकाल आधा घंटा सत्संग का प्रोग्राम जरूर सुनें/देखें।
10. स्नान से पहले सूखी मालिश करें व तलवे को रगड़ें।
11. शेंपू, साबुन की बजाय मुल्तानी मिट्टी या दूध—बेसन काम में लें।
12. सौन्दर्य प्रसाधन का इस्तेमाल हो सके तो कम से कम करें।
13. ज्यादा से ज्यादा सूती व आरामदेह कपड़ों का इस्तेमाल करें।
14. नाश्ते में जूस, फल या अंकुरित सलाद का ही सेवन करें।
15. भोजन करते वक्त टी.वी. न देखें और कम बातचीत करें।
16. जहाँ तक संभव हो, भोजन अकेले ही करने की आदत बना लें।
17. भोजन में सूप व सलाद का ज्यादा से ज्यादा प्रयोग करें।
18. एक साथ ज्यादा खाने की बजाय थोड़ा—थोड़ा करके खायें।
19. भोजन धीरे—धीरे व चबा—चबा कर शान्ति व प्रसन्न मन से खायें।
20. भोजन करने के बाद अगर हो सके तो गरम पानी पीयें।
21. ज्यादातर रोगों का कारण कब्ज व तनाव है, इनसे बचें।
22. रात को जहाँ तक सम्भव हो, हल्का भोजन करने की आदत रखें।
23. टी.वी. जब भी देखें तो आप वज्रासन या भुजंगासन में ही देखें।
24. सदैव प्रसन्नचित्त, हँसमुख, व्यस्त एवं तनाव मुक्त रहें।
25. अंग्रेजी दवाइयों का कम से कम सेवन करें।





26. सप्ताह में कम से कम एक उपवास अवश्य रखें।
27. अगर हो सके तो रात को दस बजे तक अवश्य सो जाएं।
28. आरामदेह सोफे व कुर्सियों पर बैठने की आदत कम करें।
29. जुकाम, खाँसी, सर्दी व बुखार में गर्म पानी ज्यादा से ज्यादा पीयें।
30. एक दिन में औसतन 10-12 गिलास पानी जरूर पीयें।
31. भोजन, शौच व बैठने में भारतीय पद्धति का उपयोग करें।
32. फ्रिज का ठण्डा पानी उपयोग में न लें।
33. शाम का भोजन व सोने में 3 घंटे का अन्तराल अवश्य रखें।
34. भोजन आधा पेट, पानी चौथाई पेट व शेष पेट खाली रखें।
35. यदि सम्भव हो तो, खाना खाने के आधे घण्टे बाद ही पानी पीयें।
36. मादक द्रव्य, गुटखा, सिगरेट, मांसाहार व शराब आदि से परहेज करें।
37. चोकरयुक्त आटा व बिना पॉलिश किये चावल का इस्तेमाल करें।
38. साल में सात दिन किसी प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र में स्वास्थ्य लाभ जरूर लें।
39. फास्ट फूड, शक्कर, मैदा, चाय, कॉफी, नमक, घी, तेल व कोल्ड ड्रिंक्स का प्रयोग कम करें।
40. भूमि, गगन, वायु, अग्नि एवं नीर (भगवान) इन पंच तत्वों से बने शरीर में संतुलन बनाए रखें।

जो प्रकृति से जुड़ा है, वही सच्चा स्वस्थ है।  
जड़ी-बूटी, धूप और मिट्टी में जीवन का रहस्य बसा है।  
रसायन की नहीं, प्राकृतिक शक्तिकी पहचान करो,  
अपने तन को मंदिर और प्रकृति को भगवान मानो।



प्रकृति ही सबसे बड़ी वैद्य है, उसकी गोद में हर रोग का उपचार है।  
शुद्ध जल, स्वच्छ वायु और सात्विक आहार - यही जीवन का आधार है।  
औषधि नहीं, प्रकृति के नियमों का पालन करो,  
तन और मन दोनों को निरोग और स्वस्थ करो।



## Reference Book (In Hindi)

क्र.स.	किताब का नाम	लेखक का नाम
1	श्रीमद् वाग्भट विरचितम् अष्टांग हृदय्	आचार्य बालकृष्ण
2	प्राकृतिक लाइफस्टाइल द्वारा रोगों से बचाव	आचार्य डॉ. मोहन गुप्ता
3	प्राकृतिक चिकित्सा का वैज्ञानिक आधार	आचार्य शशिधर स्वामीनाथन
4	स्वदेशी चिकित्सा का सार	अजीत मेहता
5	कैसे बने मेरा भारत महान	अरुण ऋषि ( स्वर्गीय )
6	पतंजलि योग सूत्र	बी.के.एस. अयंगर
7	हॉस्पिटल से जिंदा कैसे लौटें	बिस्वरूप राय चौधरी
8	असीम प्रेम की ओर	बीके शिवानी
9	हार्टफुलनेस मुद्राएं	दाजी
10	सफलता के 7 आध्यात्मिक नियम	दीपक चोपड़ा
11	नैचुरैपैथी - A way of life	धर्मबीर यादव
12	भोजन के द्वारा चिकित्सा	गणेश नारायण चौहान
13	प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान	एच. के. बखरू
14	जीवन और मृत्यु	जे. कृष्णमूर्ति
15	दादी की रसोई	कंचन कोठारी
16	श्रीधान्य	खदर वली
17	किचन थेरेपी ( घरेलू उपचार )	मदन मोदी
18	प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग	नागेंद्र कुमार नीरज
19	डायबिटीज पर नियंत्रण 21 दिन में	नंदिनी शाह
20	जीवन जीने की कला	ओशो
21	स्वदेशी चिकित्सा	राजीव दीक्षित
22	जीवेम शरदः शत्	रमेश पुरी
23	सुखी हो	एस. एन. गोयनका
24	योग और प्राकृतिक चिकित्सा	एस. आर. जिंदल
25	चाहो और पा लो	सद्गुरु
26	सौ साल स्वस्थ कैसे रहें	सलिला तिवारी
27	जीवन निखारने के 25 सूत्र	श्री श्री रवि शंकर
28	उपचार पद्धति ( लाइन ऑफ ट्रीटमेंट )	स्वामी रामदेव
29	आसन प्राणायाम मुद्रा बंध	स्वामी सत्यानंद
30	प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा रोग निवारण	विठ्ठल दास मोदी



## Reference Book (In English)

S.NO.	BOOK NAME	AUTHOR
1	PRACTICAL NATURE CURE	ACHARYA K. LAKSHMAN RAO
2	NATURAL HEALING & LIFESTYLE	ACHARYA MANISH JI
3	RETURN TO NATURE	ADOLF JUST
4	WHAT DOCTORS DON'T GET TO STUDY IN MEDICAL SCHOOL	B. M. HEGDE
5	PANCHA TANTRA (NATUROPATHY)	B. VENKAT RAO
6	LEARN HOW TO REVERSE HEART DISEASES	BIMAL CHHAJER
7	HEAL WITHOUT PILL	BISWAROOP ROY CHOWDHURY
8	YOGIC & NATUROPATHIC TREATMENT FOR COMMON AILMENTS	CCRYN
9	SUGAR THE SILENT KILLER	DAMYANTI DATTA
10	WHERE THERE IS NO DOCTOR	DAVID WERNER
11	TEXTBOOK ON NATUROPATHY AND YOGA TREATMENT	DINESH KUMAR SHUKLA
12	THE COMPLETE BOOK OF NATURAL HEALING	GARY NULL
13	THE SATTVIK KITCHEN	HANSAJI JAYADEVA YOGENDRA
14	FIT FOR LIFE	HARVEY DIAMOND
15	NATURAL HYGIENE	HEINRICH LAHMANN
16	NATURE CURE PHILOSOPHY & PRACTICE	HENRY LINDLAHR
17	FASTING CAN SAVE YOUR LIFE	HERBERT M. SHELTON
18	NATURE LIFE & HEALING	JACOB VADAKKANCHERY
19	PRESCRIPTION FOR NATURAL CURES	JAMES F. BALCH
20	RATIONAL HYDROTHERAPY	JOHN HARVEY KELLOGG
21	NATURAL MEDICINE	JOSEPH E. PIZZORNO
22	SPEAKING OF NATURE CURE	K. LAKSHMANA SARMA
23	THE NEW SCIENCE OF HEALING	LOUIS KUHNE
24	NATURE CURE	MAHATMA GANDHI
25	COMMON ACUTE AND CHRONIC DISEASE TO CURE BY NATUROPATHY	MANAS & DEEPAK PADIA
26	THE ENCYCLOPEDIA OF NATURAL MEDICINE	MICHAEL T. MURRAY
27	MILK A SILENT KILLER	N K SHARMA
28	MIRACLES OF NATUROPATHY & YOGIC SCIENCES	NAGENDRA KUMAR NEERAJ
29	NURTURING VITALITY THROUGH NATUROPATHY	NATIONAL INSTITUTE OF NATUROPATHY
30	THE COMPLETE BOOK OF NATURE CURE	P. S. KHURANA
31	NATURAL HEALING THERAPIES GUIDE	RAJEEV SHARMA
32	THE SCIENCE OF NATURAL HEALING	RAJIV RASTOGI
33	THE COMMONSENSE DIET	RUJUTA DIWAKAR
34	HOLISTIC HEALTH	SHIVANGI DESAI



# Treatments at Swasthya Sadhna Kendra

01. ACUPUNCTURE
02. ACUPRESSURE
03. AKADA PACK
04. AKSHITARPAN
05. ALOEVERA LAPE
06. ALOEVERA MASSAGE
07. ANTIFUNGAL PACK
08. ARM BATH
09. AROMA MASSAGE
10. BALUKA SWEDAN
11. CABBAGE LEAF PACK
12. CASTOR OIL PACK
13. COLD FRICTION
14. COLD SPONGING
15. COLON HYDROTHERAPY
16. DOUCH (HOT, COLD, NEUTRAL)
15. ENEMA
16. EECPT THERAPY
17. EMS
18. FULL WET SHEET PACK
19. FACE PACK
20. FACIAL STEAM
21. FOOT MASSAGE
22. FOOT BATH
23. FRUIT FACIAL
24. FULL BODY MASSAGE
25. G H PACK
26. GANGI TURMERIC BATH
27. GARAM THANDA KATI SNAN
28. GARAM THANDA SAK
29. GINGER KIDNEY PACK
30. GREEVA VASTI
31. HAIR PACK
32. HAIR SPA
33. HIP BATH
34. HAST PAD SNAN
35. HERBAL MUD BATH
36. HERBAL POTLI
37. HOLISTIC MASSAGE
38. HOT MUD
39. ICE MASSAGE FULL BODY
40. IMMERSION BATH
41. INFRAREA (IR)
42. JAL NETI
43. JANU VASTI
44. KANSYA THALI MASSAGE (GHEE/OIL)
45. KARNAPOORAN
46. KATI VASTI
47. KIDNEY PACK
48. KIZZI FULL BODY
49. KUNJAL
50. LIVER CLEANSING
51. LOCAL ALOEVERA APPLICATION
52. LOCAL BHAP
53. LOCAL ICE MASSAGE
54. LOCAL MUD APPLICATION
55. M T PACK
56. MARMA DAB CHIKITSA
57. MITTI PATTI
58. MITTI POTLI
59. MUSTARD PACK
60. NABHI VASTI
61. NASYAM
62. OGGT PACK
63. OIL CAMPROSS
64. PEEPAL PACK
65. PHYSIOTHERAPY
66. S H PACK
67. SANKH PRAKSHALAN
68. SHIRODHARA
69. SITZ BATH
70. SPINAL BATH
71. SPINAL SPRAY
72. STEAM BATH
73. TAKRADHARA
74. UDVARTANAM
75. WARM CHEST PACK KARPOORADI



# नंदकिशोर राठी रोग जाँच केन्द्र

( भारत विकास परिषद द्वारा संचालित बीवीपी नन्दनवन चेरिटेबल ट्रस्ट )

- 16/561, चौपासनी हाउसिंग बोर्ड, खण्डेवाल भवन के पास, जोधपुर ( राज. )
- लाल पुलिया, 10 दुकान के सामने, प्रथम पुलिया के पहले, चौपासनी रोड, जोधपुर ( राज. )

☎ 7568105298

✉ [customercarebvppathlab@gmail.com](mailto:customercarebvppathlab@gmail.com)

## HEALTH PACKAGE-I

CBC  
BLOOD SUGAR FASTING  
KIDNEY FUNCTION TESTS  
LIPID PROFILE  
LIVER FUNCTION TEST  
TSH  
CALCIUM

**700/-**

## BONE TEST PACKAGE

CBC  
S. CALCIUM  
VITAMIN D  
RA  
ANTI-CCP  
ESR  
S. PHOSPHOURS

URIC ACID  
CRP

**1700/-**

## FEMALE HEALTH PACKAGE

VITAMIN B12  
TSH  
SERIUM IRON  
VITAMIN D  
CALCIUM  
BLOOD SUGAR  
RANDOM

CBC  
TIBC

**1500/-**

## CARDIAC TEST PACKAGE

CBC  
CK-MB  
GGT  
LIPID PROFILE  
MICROALBUMIN  
FASTING BLOOD  
SUGAR

ESR  
TROPONIN I  
HS CRP

**1650/-**

## HEALTH PACKAGE-I

CBC  
BLOOD SUGAR FASTING  
KIDNEY FUNCTION TESTS  
LIPID PROFILE  
LIVER FUNCTION TEST  
THYROID FUNCTION TEST  
GLYCOSYLATED  
HEMOGLOBIN (HBA1C)  
VITAMIN B12  
VITAMIN D3  
SE-ELECTROLYTE  
CALCIUM  
PHOSPHORUS

**2200/-**

नोट: उपयुक्त रेटे समय के साथ परिवर्तनीय है।



# स्वास्थ्य साधना केन्द्र

प्रथम पुलिया, चौपासनी रोड, जोधपुर ( राज. ) मोबाइल नं. 7742111223

Web : [www.ssknature.in](http://www.ssknature.in) E-mail : [ssksince1958@gmail.com](mailto:ssksince1958@gmail.com)

रजिस्ट्रेशन एवं परामर्श शुल्क : मात्र ₹ 100 /—

प्रवेशित स्वास्थ्यार्थी ( एक व्यक्ति प्रति दिन ) ( दो व्यक्ति प्रति दिन ) ( तीन व्यक्ति प्रति दिन )

साधारण वार्ड ( 1 दिन ) (Cooler) ₹ 1000

कोटेज 3 से 6 (Cooler) ₹ 1500 ₹ 2700 ₹ 3600

## COOLER

कोटेज 1 व 2 ₹ 1800 ₹ 3000 ₹ 3900

डिलक्स कोटेज ₹ 2300 ₹ 3800 ₹ 4700

## WITH AC

कोटेज 1 व 2 ₹ 2300 ₹ 3800 ₹ 4700

डिलक्स कोटेज ₹ 2900 ₹ 4800 ₹ 5700

सुपर डिलक्स ₹ 4900 ₹ 8900

## शिविर शुल्क

प्रवेशित स्वास्थ्यार्थी ( एक व्यक्ति दस दिन ) ( दो व्यक्ति दस दिन ) ( तीन व्यक्ति दस दिन )

साधारण वार्ड ( दस दिन ) (Cooler) ₹ 8000

कोटेज 3 से 6 (Cooler) ₹ 13000 ₹ 23000 ₹ 31000

## COOLER

कोटेज 1 व 2 ₹ 16000 ₹ 27000 ₹ 35000

डिलक्स कोटेज ₹ 20000 ₹ 35000 ₹ 43000

## WITH AC

कोटेज 1 व 2 ₹ 20000 ₹ 35000 ₹ 43000

डिलक्स कोटेज ₹ 26000 ₹ 45000 ₹ 51000

सुपर डिलक्स ₹ 42000 ₹ 80000

- ☑ प्रथम 7 दिन का शुल्क अप्रतिदेय है।
- ☑ इस शुल्क में आवास, भोजन एवं उपचार की सुविधा उपलब्ध होगी।
- ☑ उपरोक्त शुल्क के अलावा कोलोन 2500 प्रति ( 6000 तीन बार ), एक्यूप्रेशर 150, फिजियोथैरेपी 200, फुल बॉडी मसाज 250, भाप स्नान 200, होलीस्टिक मसाज 2100 प्रति मसाज, एक्यूपंचर 200 प्रतिदिन का शुल्क अलग से देय होगा। प्रातः योगासन शुल्क : प्रतिमाह 1200/-
- ☑ लाईफ/पैट्रन मेम्बर जो प्रवेशित रोगी की तरह स्वास्थ्य लाभ लेना चाहते हैं। उनको कोटेज 3 से 6 व जनरल वार्ड में प्रतिवर्ष दस दिनों के लिए रहने की सुविधा दी जाएगी।
- ☑ उपरोक्त शुल्क समय के साथ परिवर्तनीय है।

## -- सुपर डिलक्स --

- ☑ इस शुल्क आवास में भोजन, उपचार, फिजियोथैरेपी, एक्यूप्रेशर, कोलोन, शिरोधारा, फुल बॉडी मसाज, भाप स्नान, होलीस्टिक मसाज की सुविधा सम्मिलित होगी।







**स्वास्थ्य साधना केन्द्र द्वारा संचालित**

# प्राकृतिक ज्यूस सेन्टर

**ताजा फलों का रस पीएँ**  
**वाजिब दाम पर उपलब्ध हैं इनके रस :**

गाजर, संतरा, सेब, करेला आदि मौसमी फल  
गाजर+पालक+चुकन्दर+आँवला, लौकी ज्यूस  
चुकन्दर+पालक+टमाटर आदि

**अंकुरित अन्न व**  
**फ्रूट चाट भी उपलब्ध**

**स्वस्थ तरीका जीवन जीएँ**  
**पूर्व आदेश पर गरम सूप उपलब्ध है :**

टमाटर, हरी, सब्जियाँ,  
हर्बल चाय आदि

**साफ सुथरी आहारशाला में**  
**सात्विक भोजन भी उपलब्ध**

**प्राकृतिक आहार**  
**लेकर अपना**  
**स्वास्थ्य सुधारें**

**घर पर ले जाने के लिए पैकिंग की सुविधा।**

**सूप प्रातः 7.30 से सायं 6.00 बजे तक उपलब्ध**



रंजना मित्रा



## बिक्री विभाग (Sales Counter)

स्वास्थ्य साधना केन्द्र द्वारा निर्मित नहाने के साबुन, मधुयेष्टि व ओबेसिटी काढ़ा  
आरोग्य अमृत, सितोपलादि चूर्ण, फेस पैक, दर्द निवारक तेल, हर्बल पुल्टिस  
भी उपलब्ध है।

**ऑर्गेनिक फूड व ज्यूस**

**शहद, देशी शक्कर, गुड़, मिलेट्स**

**जौ, पौष्टिक मक्की, रागी, बाजरी आटा**

**पंतजलि, उपज व कृष्णा उत्पाद**

**आँवला, अश्वगंधा, त्रिफला, बिल्व फल**

**जामुन गुठली, करेला, मेथी, शतावार चूर्ण**



संपर्क सूत्र : पवन बंग ☎ 8619253095

सुनिल चोपड़ा ☎ 7062503670





# स्वास्थ्य साधना केन्द्र द्वारा संचालित

## SUNIL'S YOGA ACADEMY

MEDICAL YOGA SPECIAL FOR CERVICAL PAIN  
LOWER BACK PAIN

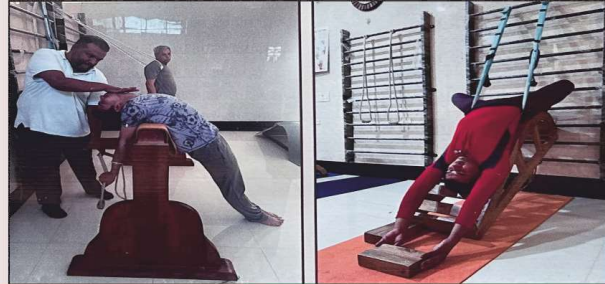
BATCH TIME (MORNING)

7:00 TO 8:00 AM

8:00 TO 9:00 AM

BATCH TIME (EVENING)

5:00 TO 6:00 PM



**SUNIL SHARMA : Mob. 93528-83894 / 94626-52262**



**SAI YOGASTHALI SANSTHAN**

An ISO 9001: 2015 Certified  
Affiliated by Ministry of Ayush Govt. of INDIA  
— For Peace of Mind & a Healthy Body —

**YOGA SCHOOL & WELLNESS CENTER**

- Special Personalized Therapeutic Yoga
- Meditation & Relaxation
- Surya Namaskar With "Mantras"
- Power Yoga For Weight Loss
- Hatha Yoga
- Ashtanga Vinyasa Yoga
- Yin Yang Yoga / Flow Yoga
- Prenatal & Postnatal Yoga
- Kids Yoga



**Yogini Indu**  
International Yoga Trainer

Yoga Teacher Training  
Course (YTTC)  
Acupressure Training  
Course



**Shape Your Body**

Special Batch for Weight and Fat Loss  
Yoga with Dance Aerobics Cardio & Abs Pilates  
Workout with Diet Chart

Morning Batch: 6:00am to 11:30am | Evening Batch : 3:00pm to 7:30pm

Home Visit Available

# YOGA with ISHWAR

Yoga For Mind , Body And Soul

आसन, प्रणायाम, एरोबिक, नृत्य साधना, पावर योगा

**EVERYDAY MORNING**

1<sup>ST</sup> BATCH 6:00 TO 7:15 AM | 2<sup>ND</sup> BATCH 7:30 TO 8:30 AM

**+91 94142-95660**

स्वास्थ्य साधना केन्द्र  
के अंतर्गत Since 2007

Just Rs  
**1200/-**  
For Monthly Fees







# स्वास्थ्य साधना केन्द्र द्वारा संचालित



## NISHIT KARWA

FITNESS CENTER

(Only for Ladies)

\*FUNCTIONAL TRAINING

\*WEIGHT MANAGEMENT

\*CARDIO (EXERCISE)

\*WEIGHT TRAINING (LOSS OR GAIN)

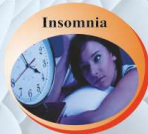


Timing :- 5:30-8.30 A.M. to 4:00 - 8:00 P.M. (Sunday Closed)

Fitness Trainer : Simran Meerchandani ☎ 7742088799

**एक्यूप्रेसर/रिप्लेक्सोलॉजी एवं मैग्नेट थेरेपी द्वारा सभी रोगों का सफल इलाज**

अनुभवी चिकित्सकों और आधुनिक उपकरणों से परिपूर्ण उपचार अब स्वास्थ्य केन्द्र में उपलब्ध है



एक्यूप्रेसर चिकित्सा पद्धति के साथ मैग्नेट थेरेपी व कलर थेरेपी का समायोजन कर उपचार को सटीक व शीघ्र राहत देने का एकमात्र केन्द्र।  
अत्यधिक अनुभवी चिकित्सकों द्वारा उत्तम उपचार सुविधा।

**डॉ. इन्दु शर्मा**

☎ 8949660613

**डॉ. राजेन्द्र मालवीय**

☎ 7597951551

समय : प्रातः 10:30 से 12:30

सायं 3 से 6 बजे तक

## PHYSIOTHERAPY CENTER

☑ रीढ़ की हड्डी की कसरत

☑ प्रसव से पूर्व व पश्चात्

☑ मंद बुद्धि अपंग बच्चे

☑ फ्रैक्चर रिटर्नेस

☑ सेरिब्रल पाल्सी

☑ घुटनों का दर्द

☑ टैनिंग एल्बो

☑ गठियावाड़ी

☑ कमर दर्द

☑ कन्धों की अकड़न/दर्द

☑ मांसपेशियों की चोट

☑ लकवा / फालिज

☑ स्पोन्डिलाइटिस

☑ स्पोर्ट्स इंजरी

☑ जोड़ों का दर्द

☑ पारकिंसन

☑ सर्वाइकल

☑ साइटिका



**शीला सिंह** ☎ 8905432648

समय : सायं 3 से 6 बजे तक





# स्वास्थ्य साधना केन्द्र द्वारा संचालित

## COLON HYDROTHERAPY MACHINE

FOR COLON CLEANSING (बड़ी आँत की सफाई के लिए)

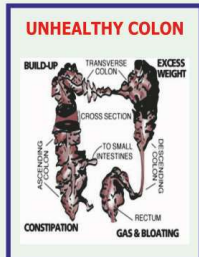
**For following diseases :**

Allergies  
Acne  
Body Odour  
Migraine  
Constipation

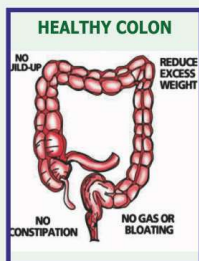
Obesity  
Indigestion  
Gastric Trouble  
Bloating  
Hypertension

Joint Aches  
Memory Lapses  
Mouth Sours  
Nausea  
Pigmentation

Skin rashes / disorders  
Menstrual problems  
Insomnia  
Stress etc.



**अस्वस्थ आँत**



**स्वस्थ आँत**



## Shirodhara

Shirodhara is an ancient ayurvedic technique. It induces a relaxed nervous system, which can help balance the body and mind.

### Benefits of Shirodhara

- ☒ Relaxes Mind
- ☒ Promotes Better Sleep
- ☒ Improves Concentration
- ☒ Nourishes Hair and Scalp
- ☒ Reduces Anxiety And Stress
- ☒ Reduces Memory Problems
- ☒ Migraine
- ☒ Relieves Fatigue
- ☒ Chronic head ache





**Suresh Rath**  
Wealth Creator thru Systematic Investment

**OPEN FREE  
DEMAT & TRADING ACCOUNT**

## MOBILE TRADING

**Track & Trade  
Stocks on Mobile**



Download '**Suresh Rath mSauda**'

- Live Holding Valuation
- Online Fund Transfer
- Market News & Info
- Apply IPO Online
- Corporate Action
- Back-Office Reports

**SLB**

## STOCK LENDING AND BORROWING



**EARNING OPPORTUNITY**  
by Lending your Idle Demat Stocks

For details visit : <https://www.nseindia.com/market-data/securities-lending-and-borrowing>

**ONLINE IPOs**

**APPLY IPOs PAPERLESS**



**USE UPI - NO NET BANKING REQUIRED**

BHIM UPI / GooglePay / Paytm / Phone-Pe / and many other UPI Interface



**Suresh Rath**  
Wealth Creator thru Systematic Investment

1800 120 2484  
info@sureshrathi.in  
www.sureshrathi.com

**SURESH RATHI SECURITIES PVT. LTD.**

BROKING SEBI REG NO. INZ000165734 (MEMBER CODE: BSE -727 | NSE 09763)  
DP SERVICES SEBI REG NO CDLS: IN-DP-CDLS-709-2022 | AMFI REG NO.20569

Disclaimer: Investment in securities market are subject to market risks, read all the related documents carefully before investing.  
Mutual Fund Investments are subject to market risks, please read the offer document carefully prior to investing



# स्वास्थ्य साधना केन्द्र

आहार, योग-ध्यान द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति को समर्पित सेवाभाव से कार्यरत पश्चिमी राजस्थान की प्रमुख संस्था

NABH Approved (Health Insurance Reimbursement)

- ✓ 70 शैया युक्त चिकित्सालय
- ✓ ओपीडी व आईपीडी की सुविधा
- ✓ वातानुकूलित, इकोप्रूफ सभागृह
- ✓ फलाहार जूस व सूप सेंटर
- ✓ फिजियोथैरेपी सेंटर
- ✓ एक्जुप्रेशर सेंटर
- ✓ प्राकृतिक भोजनशाला
- ✓ कॉलोन हाइड्रोथैरेपी
- ✓ फिटनेस सेंटर (केवल महिलाओं के लिए)
- ✓ डिलक्स कोटेज, जनरल वार्ड
- ✓ 'निरायम जीवन' ई-पत्रिका
- ✓ ई.ई.सी.पी. थेरेपी
- ✓ योगा क्लासेस (सुबह-शाम)
- ✓ नन्दकिशोर राठी रोग जाँच केन्द्र

**मुख्य रोग जो उपचारित होते हैं:-** कब्ज, गेस्ट्राइटिस, एसिडिटी, सिरदर्द, माईग्रेन, अवसाद, सोराईसिस, एग्जिमा, हृदय रोग, उच्च एवं निम्न रक्तचाप, मधुमेह, जोड़ों के दर्द, कमर दर्द, गर्दन का दर्द, साइटिका, मोटापा, दमा, सर्दी-जुकाम, सामान्य बुखार, पेट दर्द, अल्सर, महिलाओं से संबंधित रोग तथा अन्य सभी जीवनशैली विकार रोगों के लिए प्रभावी उपचार।

## मासिक शिविर

प्रत्येक माह में आयोजित होने वाले 10 दिवसीय रियायती आवासीय स्वास्थ्य शिविर में भाग लेकर स्वास्थ्य का लाभ उठाएं।



डॉ. अजय उमराव  
( मुख्य चिकित्सा अधिकारी )

**चिकित्सक**

डॉ. मुस्कान सक्सेना  
( चिकित्सा अधिकारी )

 Swasthya Sadhna Kendra

 ssknaturecure

 @swasthyasadhnakendra

प्रथम पुलिया, चौपासनी रोड, जोधपुर ( राज. ) मोबाइल नं. 7742111223 / 0291- 2750474

Web : [www.ssknature.in](http://www.ssknature.in), E-mail : [ssksince1958@gmail.com](mailto:ssksince1958@gmail.com)