

- ✦ होम्योपैथिक औषधि खाने में मीठी होती है, जिनका सेवन बच्चे आसानी से करते हैं। यह बीमारी का जड़ से इलाज करती है एवं असाध्य और जटिल रोगों में भी कारगर हैं।

होम्योपैथिक औषधि बच्चों में फायदेमंद-

- ✦ बच्चे हमारी अमूल्य निधि हैं जो आने वाले कल के लिए एक सर्वश्रेष्ठ आशा की किरण हैं। उनमें कई बीमारियां विकसित होने का खतरा होता है और होम्योपैथी एक सम्पूर्ण चिकित्सा पद्धति होने के कारण उनके लिए दवा का सबसे सुरक्षित रूप है, जो निम्न रोगों में कारगर है:-

- ⇒ रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना।
- ⇒ भूख न लगना।
- ⇒ बार-बार सर्दी-जुकाम, खांसी व बुखार होना।
- ⇒ कब्ज या दस्त।
- ⇒ टॉन्सिलों का बढ़ना।
- ⇒ कृमि संक्रमण।
- ⇒ कील-मुहोंसे निकलना।
- ⇒ बालों का झड़ना, व सफेद होना।
- ⇒ दांत निकलने में कठिनाई।
- ⇒ चिड़चिड़ापन।
- ⇒ सिर, कान व पेट दर्द।
- ⇒ मिट्टी खाना।
- ⇒ लम्बाई न बढ़ना।
- ⇒ बिस्तर गीला करना।



अधिक जानकारी के लिए निकटतम राजकीय आयुर्वेदिक/होम्योपैथिक चिकित्सालय अथवा आयुष हेल्थ एवं वैलनेस केन्द्र में सम्पर्क करें।

www.facebook.com/ukdirayurved
www.instagram.com/ukdir_ayurved
www.uttarakhandayurved.co.in
www.twitter.com/ukdirayurved
www.youtube.com/@ukdirayurved
mail@uttarakhandayurved.co.in

आयुर्विद्या



आयुर्वेदिक

दिनचर्या एवं ऋतुचर्या



आयुर्वेद के अनुसार शरीर त्रिदोष - वात, पित्त एवं कफ पर आधारित है। दिन में चौबीस घण्टे, चार घण्टे के 6 चक्रों में विभाजित है।

प्रत्येक चक्र में त्रिदोष में से ही एक विशिष्ट दोष का बाहुल्य रहता है। श्रेष्ठ स्वास्थ्य की प्राप्ति हेतु उसी दोष के अनुसार उपरोक्तानुसार शरीर के क्रियाकलाप होना सुनिश्चित करना चाहिए।



आयुष एवं आयुष शिक्षा विभाग, उत्तराखण्ड द्वारा जनहित में जारी

आयुर्वेदिक दिनचर्या

1. ब्रह्म मुहुर्त जागरण (सुबह उठना)

सूर्योदय से डेढ़ घंटे पूर्व अर्थात (4:00-5:30 पूर्वाह्न) यह वह समय है जब दिमाग शांत एवं सम्पूर्ण वातावरण प्रदूषण रहित रहता है।



2. मलौत्सर्ग (प्राकृतिक परिचर्या करना)

मल मूत्र इत्यादि के वेग को कभी नहीं रोकना चाहिए और न ही बलपूर्वक वेग करना चाहिए। वेगों को रोकने से कई रोग उत्पन्न हो सकते हैं।

3. दन्त धावन (दाँतों की रक्षा करना)

प्रतिदिन नीम अथवा खदिर की दातून का प्रयोग करना चाहिए अथवा दशन संस्कार चूर्ण से मंजन करना चाहिए।



4. प्रतिमर्श नस्य



प्रतिदिन अणु तैल (आयुर्वेदिक औषधि) की दो बूँद नाक में डालें। समय से पूर्व बालों के पकने को रोकता है तथा अच्छी स्मृति, सूंघने की शक्ति तथा गहरी निद्रा सुनिश्चित करता है।

5. गंडूष (मुँह धावन क्रिया)

10 मिली, त्रिफला क्वाथ या नारियल/सरसों/ तिल के तेल को पांच मिनट में तक मुँह में रखकर घुमाएं। अत्यधिक प्यास, स्वाद में सुधार एवं मुख रोगों का निवारण करता है।



6. अभ्यंग (तेल मालिश)



प्रतिदिन सरसों तेल अथवा औषधीय तेल की पूरे शरीर में स्नान से पूर्व मालिश करें। यह त्वचा को स्निग्ध रखता है शरीर को वात रोगों से बचाता है तथा रक्त संचार में सुधार करता है।

7. व्यायाम

- ★ अपने क्षमता की आधी मात्रा तक व्यायाम करें।
- ★ सहन-शक्ति एवं प्रतिरोधी शक्ति में वृद्धि तथा शारीरिक रक्त संचार में सुधार।
- ★ कफ संबंधी रोगों से बचाता है।



8. स्नान



- ★ व्यायाम के आधे से एक घंटे बाद स्नान करें।
- ★ भूख में सुधार शक्तिवर्धक तथा शारीरिक थकान को दूर करता है।

9. भोजन

अपनी प्रकृति के अनुसार सदैव ताजा व ऊष्ण भोजन करें। व भोजन का समय निश्चित रखें, भोजन के तत्काल बाद व भोजन के मध्य में जल न पिएं।



10. निद्रा (शयन)



- ★ दिन के समय में निद्रा न लें।
- ★ निद्रा का समय निश्चित रखें।
- ★ रात्रि में 8 बजे से 9 बजे के मध्य शयन प्रारंभ करने की आदत बनायें।

सम्यक निद्रा स्वास्थ्य एवं दीर्घायु प्रदान करती है।

होम्योपैथी का परिचय



भारत में होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति की सुलभता, क्षमता, औषधियों की सरलता से उपलब्धता होने के कारण यह प्रख्यात हो चुकी है। आज यह पद्धति राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवाओं का एक हिस्सा है तथा जनजीवन में अस्पताल, चिकित्सालय तथा निजी चिकित्सकों के माध्यम से स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान कर रहा है। इस प्रणाली की स्थापना 18वीं शताब्दी में डॉ० क्रिश्चियन फ़ैडरिक सैमुअल हेनिमैन ने की थी। यह "समः समम् शमयति" के सिद्धांत पर आधारित है जिसका शाब्दिक अर्थ है कि जो पदार्थ एक स्वस्थ व्यक्ति में जिन लक्षणों को पैदा करते हैं, वे बीमार व्यक्ति में उन्ही लक्षणों को ठीक कर देते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा सम्पूर्ण स्वास्थ्य की परिभाषा के अनुसार होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति रोगी को शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक तौर पर स्वस्थ करती है। यह रोगी के सम्पूर्ण लक्षणों के आधार पर औषधि का चयन कर रोग मुक्त करती है तथा शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है।



होम्योपैथी न केवल एक वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति है अपितु यह स्वस्थ जीवन शैली को भी परिलक्षित करती है। होम्योपैथिक औषधियाँ किफायती और दुष्परिणाम रहित हैं। बच्चे, बूढ़े एवं जवान सभी इन औषधियों का सेवन सुलभता से करते हैं तथा इन्हें कहीं भी आसानी से ले जाया जा सकता है।



होम्योपैथी में लगभग 3000 औषधियाँ हैं जिनमें से आधी हमारे राज्य में विद्यमान है जैसे अश्वगंधा, सर्पगन्धा, बुरांश, किन्गौड, बेलपत्र, गेंदा, ब्रह्मी, नीम, तुलसी, जटामानसी, जिन्सैंग, मोरपंखी, पपीता आदि एवं रोजमर्रा में प्रयोग होने वाले मसाले जैसे जीरा, हल्दी, धनिया, अदरक, लहसून, दालचीनी इत्यादि हैं।

होम्योपैथी कैसे काम करती है ?



होम्योपैथिक चिकित्सापद्धति से किसी मरीज का इलाज करते समय, केवल बीमारी का नहीं, अपितु संपूर्ण व्यक्ति का इलाज किया जाता है। उसकी शारीरिक बनावट, भूख, प्यास, भोजन की पसंद, मासिक धर्म का इतिहास (महिलाओं के मामले में), नींद, सपने, रोगी की प्रकृति, संवेदनशीलता, भय, मनोदशा इत्यादि को ध्यान में रखते हुए सभी लक्षणों के आधार पर होम्योपैथिक औषधि का चयन कर रोगी का उपचार किया जाता है।



होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति



आयुर्वेदानुसार ऋतुचर्या

भारत में छः ऋतुएं प्रधान - शिशिर, बसंत, ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमन्त

1. शिशिर (माघ-फाल्गुन) 15 जनवरी-15 मार्च

जठराग्नि तीव्र, कफ दोष संचय

पथ्य आहार-विहार (क्या करें?)

- ✦ विविध प्रकार के पाक एवं लड्डू, अदरक, लहसून की चटनी, पोषक आहार दूध एवं उष्ण जल का सेवन।
- ✦ तैल मालिश, धूप का सेवन, गर्म पानी का उपयोग, ऊनी एवं गहरे रंग के कपड़े का सेवन।

अपथ्य आहार-विहार (क्या न करें?)

- ✦ वर्षा में भीगना, ठण्डी हवा, दिन में सोना।
- ✦ हल्का, कड़वा, कसैला, रूखा एवं वायुवर्धक आहार, शीतल पेय।

2. बसंत (चैत्र-वैशाख) 15 मार्च-15 मई

जठराग्नि पंद, संचित कफ दोष का प्रकोप

पथ्य आहार-विहार (क्या करें?)

- ✦ पुराने जौ, गेहूँ, ज्वार, बाजरा, मक्का आदि धान, मूंग, मसूर, अरहर एवं चने की दाल तथा मूली, लौकी, गाजर, बथुआ, चौलाई, परवल, सरसों, मेथी, पालक, धनिया, अदरक आदि।
- ✦ वमन, जलनेति, नस्य एवं कुंजल क्रिया। परिश्रम, व्यायाम, उद्वर्तन, आँखों में अंजन, शरीर पर चंदन, अगर आदि का लेप, शहद के साथ हरड़ का सेवन।

अपथ्य आहार-विहार (क्या न करें?)

- ✦ नया अनाज, ठण्डे एवं चिकनाई युक्त भारी, खट्टे एवं मीठे आहार द्रव्य, दही, उड़द, आलू, प्याज, गन्ना, नया गुड़, भैस का दूध एवं सिंघाड़ा।
- ✦ दिन में सोना, एक साथ लम्बे समय तक बैठना।

3. ग्रीष्म (ज्येष्ठ-आषाढ़) 15 मई-15 जुलाई

बल का क्षय, कफ का क्षय, वात का संघय

पथ्य आहार-विहार (क्या करें?)

- हल्के, मीठे, चिकनाई वाले पदार्थ, ठण्डे पदार्थ, चावल, जौ, मूंग, मसूर, दूध, शर्बत, दही, फलों का रस, सत्तू, छाछ।
- संतरा, अनार, नींबू, खरबूजा, तरबूज, शहतूत, गन्ना, नारियल पानी, जलजीरा, प्याज, कच्चा आम (कैरी)।
- सूर्योदय से पहले उठना तथा उषापान, सुबह टहलना दो बार स्नान, ठण्डी जगह पर रहना, धूप में निकलने से पहले पानी पीना, सिर को ढककर चलना, सुगन्धित द्रव्यों का प्रयोग एवं दिन में सोना।

अपथ्य आहार-विहार (क्या न करें?)

- धूप, परिश्रम, व्यायाम, प्यास रोकना, रेशमी कपड़े, कृत्रिम सौन्दर्य प्रसाधन।
- प्रदूषित जल, गरम, तीखे, नमकीन, तेज मसाले, मैदा, बेसन, तले एवं पचने में भारी खाद्य।

4. वर्षा (श्रावण-भाद्रपद) 15 जुलाई-15 सितम्बर

अतिमंद अग्नि, त्रिदोष प्रकोप, विशेष रूप से वात प्रकोप

पथ्य आहार-विहार (क्या करें?)

- अम्ल, लवण, स्नेहयुक्त भोजन, पुराने अनाज, मांस रस, घी एवं दूध, छाछ में बनाई गई बाजरा या मक्का की राबड़ी, कद्दू, बैंगन, परवल, करेला, लौकी, तुरई, अदरक, जीरा, मेथी, लहसून, भोजन/पान में शहद का उपयोग।
- पानी उबाल कर प्रयोग, तेल की मालिश, मच्छरदानी का उपयोग, स्नान उपरांत गंध द्रव्य लेप, वस्ति का प्रयोग।

अपथ्य आहार-विहार (क्या न करें?)

- चावल, आलू, अरबी, भिण्डी तथा भारी आहार, बासी भोजन, दही, मांस, मछली, अधिक तरल पदार्थ।
- तालाब एवं नदी के जल का प्रयोग।
- वर्षा में भीगना, दिन में सोना, रात में जागना, खुले में सोना, अधिक व्यायाम, धूप सेवन, अधिक परिश्रम, जलाशय में स्नान एवं तैरना।

5. शरद (आश्विन-कार्तिक) 15 सितम्बर- 15 नवम्बर

मंद अग्नि, पित्त प्रकोप

पथ्य आहार-विहार (क्या करें?)

- लघु (सुपाच्य), मधुर एवं शीतल, कड़वे द्रव्य, छिलके वाले दालें, चावल, जौ, करेला, परवल, तुरई, लौकी, पालक, मूली, सिंघाड़ा, अंगूर, टमाटर, फलों का रस, सूखे मेवे, नारियल।

- इलायची, त्रिफला चूर्ण, हरड़ मुनक्का, खजूर, घी, हंसोदक का विशेष रूप से प्रयोग।
- विरेचन, रक्तमोक्षण कर्म, अभ्यंग, व्यायाम तथा प्रातः भ्रमण, शीतल जल से स्नान, हल्के वस्त्र धारण, चन्द्रमा की किरणों का सेवन, चन्दन, मुल्तानी मिट्टी का लेप।

अपथ्य आहार-विहार (क्या न करें?)

- मैदे से बनी हुई वस्तुएं, गर्म मसाले, तीक्ष्ण, गुड़ तथा तेल में तले हुए खाद्य पदार्थ।
- दही, मछली, क्षार, कंद शाक, वनस्पति घी, मूंगफली, भुट्टे, कच्ची ककड़ी।
- दिन में शयन, धूप, पूर्वी वायु का सेवन।

6. हेमंत (मार्गशीर्ष-पौष) 15 नवम्बर - 15 जनवरी

जठराग्नि तीव्र, कफ दोष संघय

पथ्य आहार-विहार (क्या करें?)

- स्निग्ध, मधुर, गुरू, लवणयुक्त भोजन करें।
- घी, तेल, उष्ण द्रव्य प्रयोग, गोंद मैथी के लड्डू, च्यवनप्राश, नये चावल, मांस आदि का सेवन।
- तैल मालिश, उबटन, गुनगने पानी से स्नान, ऊनी कपड़ों का प्रयोग।

अपथ्य आहार-विहार (क्या न करें?)

- ठण्डे वायु बढ़ाने वाली वस्तुओं का सेवन, अति द्रव भोजन।
- दिन में सोना, अधिक हवादार स्थान में रहना तथा ठण्डी हवा का सेवन, खुले पाँव रहना।

आयुर्वेदिक डेटोक्स थेरेपी पंचकर्म

मुख्य कर्म

वमन (Emesis)

दोषों को मुख मार्ग से बाहर निकालना



विरेचन (Purgation)

दोषों को गुदा मार्ग से बाहर निकालना।



वस्ति (Enema)

गुदा मार्ग से औषधि, घृत, तेल काढ़े आदि दिया जाना।



नस्य (Errhine Therapy)

नाक के मार्ग से औषधीय तेल, काढ़े का दिया जाना।



रक्त मोक्षण (Blood letting)

जोंक, सिरावेध आदि के माध्यम से दूषित रक्त निकालना।

