

# श्री राधेश्याम आयुर्वेद संदेश



प्राचीन ज्ञान, आधुनिक रोगों का समाधान

वर्ष : 01 अंक : 01 सितम्बर - 2025 मासिक निःशुल्क वितरण श्रीगंगानगर (राजस्थान)

## सम्पादकीय

### आयुर्वेद : एक निर्दोष एवं प्रभावी चिकित्सा पद्धति

कहते हैं कि सोच बड़ी रखनी चाहिए। बड़ी सोच और सच्ची नीयत हमेशा ऊंचे मुकाम तक ले जाती है। वैद्य चम्पालाल गुप्त, वैद्य हनुमान प्रसाद गुप्त और वैद्य शिवभगवान गुप्त की सोच भी ऐसी ही थी। उन्होंने बरसों पहले एक छोटे से कमरे से आयुर्वेद पद्धति से रोगियों का इलाज प्रारम्भ किया और अपनी संस्था का नाम रखा श्री राधेश्याम आयुर्वेद भवन। अपने पिता वैद्य लक्ष्मीनारायण गुप्त के आशीर्वाद से शुरू किया गया छोटा सा पौधा आज वटवृक्ष बन चुका है। जब इसकी शुरुआत हुई, उस समय बहुतों ने यह प्रश्न उठाया कि एक छोटे कक्ष में चल रहे इलाज को भवन कहने का क्या अर्थ है? भवन तो तब कहलाए जब बड़ा परिसर हो, जहाँ हजारों रोगियों का इलाज होता हो। परन्तु वैद्य परिवार का उत्तर संदेव एक ही था श्री राधेश्याम की कृपा होगी तो भवन भी बन जाएगा। यह विश्वास ही उनकी सबसे बड़ी शक्ति थी।

आज समय गवाह है कि वही बीज अब एक विशाल वृक्ष का रूप ले चुका है। श्री राधेश्याम आयुर्वेद भवन आज श्रीगंगानगर में आयुर्वेद का एक प्रतिष्ठित नाम है। यहाँ आयुर्वेदिक औषधियों का सुव्यवस्थित स्टोर, आधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित आयुर्वेदिक औषधालय, उपचार की परंपरा और विज्ञान का संगम करने वाला पंचकर्म चिकित्सा केन्द्र, हर्बल सेंटर, स्वयं की औषधि निर्माण इकाई और विभिन्न स्थानों पर चल रहे परामर्श केन्द्र आमजन को सेवा दे रहे हैं। यह केवल एक संस्था का विकास नहीं, बल्कि उस सोच की जीत है जो छोटे कक्ष से बड़े भवन तक पहुँची।

आज भी बुजुर्गों का आशीर्वाद और ईश्वर की कृपा इस यात्रा के साथ है। इसी सोच और संकल्प को आगे बढ़ाते हुए श्री राधेश्याम आयुर्वेद भवन अब एक और पहल कर रहा है। आयुर्वेद का अधिक से अधिक प्रचार-प्रसार हो, आमजन को इसके लाभ मिलें और आयुर्वेद की सही जानकारी हर घर तक पहुँचे — इसी उद्देश्य से मासिक पत्र श्री राधेश्याम आयुर्वेद संदेश की शुरुआत की जा रही है।

यह हमारे लिए गर्व और प्रसन्नता का विषय है कि इस पत्र का पहला अंक आपके हाथों में है। इसमें न केवल आयुर्वेद की परंपरा, औषधियों और उपचार पद्धतियों की जानकारी होगी, बल्कि समय-समय पर स्वास्थ्य से जुड़े उपयोगी विषय भी आप तक पहुँचेंगे। हमारा प्रयास है कि यह पत्र आमजन को आयुर्वेद अपनाने के लिए प्रेरित करे और स्वस्थ जीवनशैली की दिशा में मार्गदर्शन बने। आप सभी के सहयोग और आशीर्वाद से यह प्रयास सफल होगा। यही हमारी प्रार्थना और विश्वास है।

— सम्पादक

## स्वर्णप्राशन : बच्चों की बुद्धि और शक्ति बढ़ाने का रामबाण उपाय

बालकों का शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक विकास उनके जीवन का आधार होता है। इस विकास को सही दिशा देने के लिए आयुर्वेदिक परंपराओं में स्वर्णप्राशन का विशेष महत्व है। स्वर्णप्राशन एक परंपरागत आयुर्वेदिक उपाय है, जिसमें स्वर्ण पद (सोने का भस्म) का प्रयोग

### रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है स्वर्णप्राशन

बच्चों के संपूर्ण विकास के लिए एक अमूल्य उपहार है। यह उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, पाचन शक्ति को सुधाराता है, और मानसिक व बौद्धिक क्षमताओं का विकास करता है। उचित मात्रा में और नियमित सेवन से बच्चे न केवल बीमारियों से सुरक्षित रहते हैं, बल्कि उनका शारीरिक और मानसिक विकास भी सुगम होता है। इसलिए, माता-पिता और शिक्षकों को चाहिए कि वे आयुर्वेदिक उपायों का सदुपयोग करें और अपने बच्चों को स्वस्थ, सशक्त और विकसित बनाने में मदद करें।

“ यह न केवल बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, बल्कि उनके शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक विकास में भी सहायक होता है ”

करके इसे तैयार किया जाता है। यह न केवल बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, बल्कि उनके शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक विकास में भी सहायक होता है।

### स्वर्णप्राशन का महत्व

डॉ. वरुण गुप्ता के अनुसार स्वर्णप्राशन बच्चों के लिए एक संपूर्ण पोषण का स्रोत है। यह शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाता है, जिससे बच्चे मौसमी बीमारियों, वायरल संक्रमण, सर्दी-जुकाम, खांसी आदि से लड़ने में सक्षम होते हैं। इसमें मौजूद प्राकृतिक जड़ी-बूटियों और स्वर्ण पद शरीर की रोग प्रतिरोधक प्रणाली को मजबूत बनाते हैं। इससे न केवल सामान्य बीमारियों से लड़ने की ताकत बढ़ती है, बल्कि बच्चों को एलर्जी, फंगल संक्रमण और अन्य संक्रमणों से भी सुरक्षा मिलती है। इससे उनका स्वास्थ्य बेहतर होता है और वे बिना किसी विशेष परेशानी के अपनी पढ़ाई और खेल-कूद में

भाग लेते हैं।

कश्यप संहिता में भी इसका उल्लेख इस प्रकार है - स्वर्णप्राशन हि एतन्मेधाग्निबलवर्धनम्। आयुष्यं मङ्गलं पुण्यं वृष्यं वर्ण्यं ग्रहापहम्।।

### पाचन शक्ति का विकास

बच्चों का पेट और पाचन तंत्र जल्दी से कमजोर हो सकता है, खासकर जब वे अस्वच्छ खानपान या फास्ट फूड का सेवन अधिक करते हैं। स्वर्णप्राशन में मौजूद जड़ी-बूटियों का मिश्रण पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है, भोजन को ठीक से पचाने में मदद करता है। इससे बच्चों में भूख बढ़ती है, पेट से संबंधित समस्याएं कम होती हैं और उनका शारीरिक विकास सुगम होता है।

### मानसिक व बौद्धिक विकास

बच्चों का मानसिक विकास भी उतना ही

महत्वपूर्ण है जितना शारीरिक। स्वर्णप्राशन का सेवन बच्चों की स्मृति शक्ति, एकाग्रता और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाता है। यह मस्तिष्क के विकास में सहायक है और बच्चों को अध्ययन में बेहतर परिणाम प्राप्त करने में मदद करता है। साथ ही, यह बच्चों के स्वभाव में सकारात्मकता और मानसिक स्थिरता लाने में भी सहायक होता है।

### आयुर्वेद में स्वर्णप्राशन का महत्व

आयुर्वेद में स्वर्णप्राशन को उत्तम पोषण का स्रोत माना गया है। यह शरीर में ऊर्जा का संचार करता है और शारीरिक व मानसिक दोनों ही स्तरों पर संपूर्ण विकास में सहायक है। बच्चों के जीवन में प्रतिदिन स्वर्णप्राशन का सेवन उनके जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने में सहायक होता है। इसे उचित मात्रा में और नियमित रूप से सेवन करने से बच्चों का स्वास्थ्य बेहतर होता है और उनका विकास सही दिशा में होता है।

### प्रश्न : क्या स्वर्णप्राशन सुरक्षित है?

उत्तर : हां, इस पर काफी अनुसंधान हो चुके हैं। यह पूर्णतया सुरक्षित है।

### प्रश्न : किस उम्र के बच्चे इसे ले सकते हैं?

उत्तर : जन्म से लेकर 16 वर्ष तक की आयु तक

## सैकड़ों शिविर में हजारों बच्चों को मिला स्वर्णप्राशन का लाभ

हर माह के पुष्य नक्षत्र में बच्चों को निशुल्क दी जाती है स्वर्णप्राशन की खुराक

श्रीगंगानगर। आयुर्वेदाचार्य, पंचकर्म चिकित्सक एवं ट्राइकोलॉजिस्ट डॉ. वरुण गुप्ता बच्चों के उत्तम स्वास्थ्य और उज्वल भविष्य के लिए निरंतर प्रयासरत हैं। वे हर माह के पुष्य नक्षत्र में बच्चों को स्वर्णप्राशन की खुराक निशुल्क देते हैं। उनका मानना है कि स्वस्थ शरीर और विकसित मस्तिष्क ही बच्चों की जीवन यात्रा को सफल बना सकता है। इसी उद्देश्य को लेकर वे वर्षों से स्कूलों में विशेष शिविर आयोजित कर रहे हैं, जिनका लाभ हजारों बच्चों तक पहुंच चुका है। डॉ. वरुण गुप्ता ने अपनी विशेषज्ञ टीम के साथ श्रीगंगानगर जिला मुख्यालय के विभिन्न स्कूलों सहित जिले भर के सरकारी व निजी शैक्षणिक संस्थानों में सैकड़ों शिविर लगाए हैं। इन शिविरों में उन्होंने बच्चों को आयुर्वेद की महत्वपूर्ण औषधि स्वर्णप्राशन का सेवन कराया।



में इस तरह के शिविर लगाने की योजना बना रहे हैं ताकि अधिक से अधिक बच्चों को स्वर्णप्राशन का लाभ मिल सके। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में बच्चों पर भी पढ़ाई और प्रतियोगिता का दबाव बढ़ता जा रहा है। ऐसे में स्वर्णप्राशन न केवल उन्हें बीमारियों से दूर रखता है बल्कि मानसिक रूप से भी मजबूत बनाता है। यदि हर बच्चा पुष्य नक्षत्र में यह औषधि ग्रहण करे, तो निश्चित रूप से आने वाली पीढ़ी अधिक स्वस्थ और सक्षम होगी। इस प्रकार, डॉ. वरुण गुप्ता का यह अभियान न सिर्फ श्रीगंगानगर, बल्कि पूरे जिले के लिए एक अनुकरणीय पहल है। उनके प्रयासों से बच्चों के स्वास्थ्य में सुधार की दिशा में नई राहें खुल रही हैं। आयुर्वेद की यह अमूल्य धरोहर स्वर्णप्राशन आज फिर से घर-घर में अपनाई जा रही है और बच्चों के उज्वल भविष्य का आधार बन रही है।

वे मानते हैं कि बच्चों के संपूर्ण शारीरिक व मानसिक विकास में स्वर्णप्राशन की विशेष भूमिका है। डॉ. गुप्ता का स्पष्ट विचार है कि यदि बच्चों को हर माह होने वाले पुष्य नक्षत्र में नियमित रूप से स्वर्णप्राशन की खुराक दी जाए तो इसके दीर्घकालिक लाभ सामने आते हैं। इस औषधि से बच्चों की बुद्धि का विकास होता है, उनका शरीर स्वस्थ रहता है,

और लम्बाई में भी वृद्धि होती है। इतना ही नहीं, स्वर्णप्राशन के सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है, जिससे बच्चे सामान्य संक्रमणों और मौसमी बीमारियों से सुरक्षित रहते हैं। डॉ. गुप्ता न केवल बच्चों के स्वास्थ्य सुधार में योगदान दे रहे हैं, बल्कि वे समाज में आयुर्वेद के महत्व को भी जन-जन तक पहुंचा रहे हैं। उनका यह प्रयास है कि कोई भी बच्चा कुपोषण, मानसिक तनाव या रोगों की वजह से पीछे न रह जाए। वे भविष्य में और अधिक स्कूलों



### सर्वश्रेष्ठ बौद्धिक टॉनिक है स्वर्णप्राशन

आयुर्वेद शास्त्रों में वर्णित स्वर्णप्राशन को 'सर्वश्रेष्ठ बौद्धिक टॉनिक' कहा गया है। डॉ. गुप्ता बताते हैं कि जिन बच्चों को यह औषधि दी जाती है, उनकी स्मृति शक्ति प्रखर होती है। वे पढ़ाई में अधिक ध्यान केंद्रित कर पाते हैं और उनकी एकाग्रता क्षमता भी बढ़ जाती है। यही कारण है कि आज के प्रतिस्पर्धी दौर में अभिभावकों के लिए यह औषधि बच्चों के उज्वल भविष्य की गारंटी मानी जा रही है। डॉ. गुप्ता का मानना है कि केवल दवाओं पर ही नहीं, बल्कि जीवनशैली और खानपान पर भी ध्यान देना आवश्यक है। बच्चों के आहार में संतुलित पोषण, नियमित व्यायाम और योग के साथ स्वर्णप्राशन जैसी औषधि का समावेश उन्हें स्वस्थ, ऊर्जावान और तेजस्वी बना सकता है। वे अभिभावकों से अपील करते हैं कि वे बच्चों को मोबाइल और जंक फूड से दूर रखें और आयुर्वेद के इन प्राचीन व प्रमाणित उपायों को अपनाएं। अब तक आयोजित शिविरों में हजारों बच्चों ने स्वर्णप्राशन का लाभ लिया है। इन बच्चों में सकारात्मक बदलाव अभिभावकों को भी देखने को मिले हैं। कई अभिभावकों का कहना है कि बच्चों की पढ़ाई में रुचि बढ़ी है, उनकी स्मरणशक्ति में सुधार हुआ है और बीमार पड़ने की प्रवृत्ति भी कम हुई है।

## आरोग्य वर्धिनी बटी : आयुर्वेद की अमूल्य औषधि



### डॉ. वासुदेव पारीक

(बीएएमएस, एमडी), प्राचार्य, पंजाब आयुर्वेद मेडिकल कॉलेज एंड हॉस्पिटल, मोरजंडखारी

आयुर्वेद शास्त्र में अनेक ऐसी औषधियाँ वर्णित हैं, जो शरीर को निरोग बनाने और दीर्घायु प्रदान करने में अद्भुत मानी गई हैं। इन्हीं में से एक है आरोग्य वर्धिनी बटी। जैसा कि नाम से स्पष्ट है - आरोग्य यानी स्वास्थ्य और वर्धिनी यानी वृद्धि करने वाली। यह बटी न केवल रोगों का नाश करती है बल्कि सम्पूर्ण आरोग्य की वृद्धि करती है। आरोग्य वर्धिनी बटी आयुर्वेद की उन अनुपम औषधियों में से है, जो नाम के अनुरूप स्वास्थ्य को बढ़ाने वाली है। यह लिवर, पाचन, रक्त और त्वचा रोगों के साथ-साथ सम्पूर्ण शरीर के संतुलन को बनाए रखने में सहायक है।

आयुर्वेद शास्त्रों में वर्णित यह औषधि आज भी उतनी ही प्रासंगिक है, जितनी प्राचीन काल में थी। भावप्रकाश निघंटु और भैषज्य रत्नावली में इसका विस्तृत उल्लेख मिलता है। चरक संहिता (चित्तरोग चिकित्सा अध्याय) में लीवर और प्लीहा विकारों के लिए जिन द्रव्यों का प्रयोग बताया गया है, उन्हीं प्रमुख द्रव्यों का संयोजन इस बटी में मिलता है। रसतंत्रसार और सिद्धप्रयोग संग्रह जैसे आयुर्वेदिक ग्रंथों में इसे यकृत-प्लीहा विकार, उदर रोग, त्वचा रोग, पीलिया और ज्वर में अति उपयोगी बताया गया है।

### ऐसे तैयार होती है आरोग्य वर्धिनी बटी

यह बटी कई शक्तिशाली औषध द्रव्यों और भस्मों से मिलकर बनती है। इनमें प्रमुख हैं -

1. गुग्गुलु : रक्तशोधक और सृजनहर।
2. कटुकी : (पिक्रोराइजा कुरोआ) लिवर टॉनिक और पाचक।
3. त्रिफला : शुद्धिकारक और पाचन शक्ति बढ़ाने वाली।
4. ताम्र भस्म, लोह भस्म, अश्रक भस्म, मण्डूर भस्म धातु भस्म, जो रक्तवर्धक, बलवर्धक और यकृत को सक्रिय करने वाले।
5. शुद्ध पारद और गंधक : रोगानुनाशक और योगवाही।
6. चित्रक मूल, शिलाजीत, हरीतकी, बिभीतकी : अग्निदीपन और रोग प्रतिरोधक।

### गुण एवं कर्म

आयुर्वेद में इसे दीपन (अग्नि प्रज्वलित करने वाली), पाचन, रक्तशोधक, यकृत पल्प (लिवर संरक्षक), कृमिनाशक और बल्य औषधि कहा गया है।

### प्रमुख लाभ

1. यकृत (लिवर) रोगों में जैसे हेपेटाइटिस, पीलिया, फेटी लिवर, सिरोसिस में लाभकारी। लिवर को शुद्ध और सक्रिय करती है।
2. पाचन तंत्र में जैसे भूख की कमी, अपच, अजीर्ण, कब्ज, गैस आदि विकारों में सहायक। आम दोष (टॉक्सिन्स) को बाहर निकालती है।
3. रक्त शुद्धि में जैसे त्वचा रोग, चर्मरोग, दाद-खुजली, एक्जिमा में लाभ। चेहरे के दाने व रक्त की अशुद्धि दूर करती है।
4. ज्वर एवं संक्रमण में जैसे मलेरिया, आवर्तक ज्वर, टाइफाइड जैसे रोगों में सहायक। रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है।
5. अन्य उपयोग जैसे प्लीहा (स्प्लीन) विकारों में उपयोगी। शरीर को बल एवं स्फूर्ति प्रदान करती है। पुरानी सूजन व कृमि रोग में सहायक।

### सेवन विधि

सामान्यतः 1-2 गोली, दिन में 2 बार, गुनगुने पानी, शहद या अदरक के रस के साथ। रोग, अवस्था और आयु के अनुसार खुराक आयुर्वेद चिकित्सक द्वारा निर्धारित की जाती है।

### सावधानियां

इसमें धातु भस्म (ताम्र, लोह आदि) होने से बिना परामर्श सेवन न करें। गर्भवती, स्तनपान कराने वाली महिलाएं और छोटे बच्चे इसे न लें। इस औषधि का सेवन चिकित्सक की देख-रेख में ही करें।

## दादी मां के घरेलू नुस्खे



डॉ. रेजुल गुप्ता

### 1. सर्दी-जुकाम

अदरक की चाय : अदरक, तुलसी और काली मिर्च डालकर बनाई चाय पीने से बंद नाक और गले की खराश में राहत मिलती है।  
हल्दी वाला दूध : रात को गर्म दूध में हल्दी डालकर पीने से सर्दी-जुकाम जल्दी ठीक होता है।

### 2. खांसी

शहद और अदरक का रस : 1 चम्मच अदरक का रस और 1 चम्मच शहद मिलाकर दिन में 2-3 बार लें।  
मुलेठी चूसना : गले की खराश और सूखी खांसी में बहुत फायदेमंद।

### 3. सिरदर्द

पुदीना का तेल : माथे पर हल्की मालिश करें।  
अदरक का पेस्ट : अदरक पीसकर माथे पर लगाने से आराम मिलता है।

### 4. गैस और अपच

हींग का पानी : गुनगुने पानी में एक चुटकी हींग डालकर पिएं।  
सोफ और अजवाइन : भोजन के बाद चबाने से पाचन ठीक रहता है।

### 5. पेट दर्द

अजवाइन और काला नमक : अजवाइन धूँकर उसमें थोड़ा सा काला नमक मिलाकर खाएँ।  
गुनगुना पानी : हल्का-हल्का पीते रहें, इससे भी राहत मिलती है।

### 6. गले की खराश

नमक के पानी से गरारे : गुनगुने पानी में नमक डालकर दिन में 2-3 बार गरारे करें।  
शहद और तुलसी का रस : गले की जलन कम करता है।

### 7. त्वचा संबंधी समस्या (फुंसी-पिंपल)

नीम की पत्तियाँ : पीसकर चेहरे पर लेप लगाने से कील-मुँहासे कम होते हैं।  
हल्दी और चंदन : पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगाने से चमक आती है।

### 8. कब्ज

गुनगुना पानी और नींबू : सुबह खाली पेट पीने से कब्ज दूर होती है।  
इसबगोल : रात को गुनगुने दूध या पानी में लेने से लाभ।

### 9. बुखार

तुलसी की पत्तियाँ : पानी में उबालकर पीने से बुखार कम होता है।  
धनिया पानी : धनिया बीज उबालकर छानकर पीने से भी फायदा होता है।

### 10. घाव या चोट

हल्दी का लेप : घाव पर हल्दी लगाने से इन्फेक्शन नहीं होता और जल्दी भरता है।  
एलोवेरा जेल : जलन और घाव दोनों में फायदेमंद।  
ये नुस्खे शरीर को प्राकृतिक तरीके से स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

# हर गांठ कैंसर का संकेत नहीं और हल केवल ऑपरेशन नहीं

● आयुर्वेद में उपलब्ध है सरल चिकित्सा ● हर गांठ का मतलब कैंसर नहीं : आयुर्वेद में सुरक्षित और सफल इलाज

वर्तमान समय में जब किसी व्यक्ति के शरीर में गांठ के दौरान किसी प्रकार की गांठ पाई जाती है, तो अक्सर चिकित्सक तुरंत ऑपरेशन की सलाह दे देते हैं। कई बार लोग इसे कैंसर समझकर भयभीत हो जाते हैं और जल्दबाजी में आधुनिक उपचार शुरू कर देते हैं। जबकि यह आवश्यक नहीं है कि हर गांठ कैंसर ही हो। कई गांठें सामान्य कारणों से भी बन जाती हैं और इनका इलाज बिना ऑपरेशन के भी संभव है। आयुर्वेद पद्धति में ऐसी गांठों का सुरक्षित और प्राकृतिक तरीके से इलाज उपलब्ध है, जो न केवल गांठ को खत्म करता है बल्कि शरीर को अंदर से स्वस्थ और संतुलित भी बनाता है।

Dr Manish Kumar Soni (MD), Associate professor



### गांठ और कैंसर में अंतर

हर गांठ कैंसर नहीं होती। शरीर में बनने वाली कई गांठें वसा, नसों की जकड़न, ग्रंथियों की सूजन या शरीर के दोष (वात, पित्त, कफ) के असंतुलन के कारण होती हैं। कैंसर एक गंभीर स्थिति है, लेकिन आयुर्वेद के अनुसार प्रारंभिक स्तर की कई गांठें वातकफज विकार के कारण होती हैं, जिनका इलाज संभव है।

### औषधीय उपचार :

कांचनार गुग्गुलु : ग्रंथियों, ट्यूमर और सूजन को खत्म करने में कारगर।

त्रिफला : शरीर को विषमुक्त करके पाचन तंत्र सुधारती है।

हरिद्रा (हल्दी) : गांठ को फैलने से रोकती है और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है।

गुडूची (गिलोय) : रोग प्रतिरोधक शक्ति को सक्रिय करती है और सूजन घटाती है।

वरुणादि क्वाथ : मूत्राशय और ग्रंथियों से संबंधित गांठों के लिए लाभकारी।

पंचकर्म चिकित्सा

रक्तमोक्षण : दूषित रक्त को निकालकर शुद्ध करना।

वमन और विरेचन : कफ और पित्त दोष का शुद्धिकरण।

बस्ति कर्म : वात दोष को नियंत्रित करने के लिए।

आहार और जीवनशैली : तैलीय, अधिक मांसाहार और भारी भोजन से परहेज। हरी सब्जियाँ, हल्दी, गिलोय, आंवला जैसे रोग प्रतिरोधक आहार शामिल करें। योग और प्राणायाम द्वारा शरीर में ऊर्जा और संतुलन बनाए रखें।

वैदिक चिकित्सा की दृष्टि से

वेदों में कहा गया है कि औषधि स्वयं भगवान का रूप है। ऋग्वेद और अथर्ववेद में कई वनस्पतियों का उल्लेख शक्ति को सक्रिय करती है और सूजन घटाती है।

अश्वगंधा : शरीर की कोशिकाओं को मजबूत कर गांठ के बनने की प्रक्रिया रोकती है।

शतावरी : ग्रंथियों और महिला रोगों से जुड़ी गांठों में उपयोगी।

नीम और हल्दी : रक्त शुद्ध करके गांठ को सूखाने में सहायक।

आयुर्वेदिक औषधियों के लाभ

: सुरक्षित और बिना साइड इफेक्ट। गांठ को जड़ से खत्म करने में सक्षम। रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। शरीर को शुद्ध और संतुलित करते हैं।

आयुर्वेद चिकित्सकों की सलाह

: गांठ का मतलब कैंसर नहीं होता और इसका इलाज सिर्फ ऑपरेशन ही नहीं है। आयुर्वेद में इसके सफल और प्रमाणिक उपचार उपलब्ध हैं। प्राचीन वैदिक औषधियों और आधुनिक आयुर्वेदिक अनुसंधानों ने यह सिद्ध कर दिया है कि प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा शरीर को स्वस्थ और रोगमुक्त रखा जा सकता है। यदि शरीर में गांठ बने तो धरने के बजाय योग्य आयुर्वेदिक चिकित्सक से

परामर्श लें। संभव है कि यह गांठ बिना ऑपरेशन प्राकृतिक औषधियों से ही खत्म हो जाए। (यह उपचार चिकित्सक की देखरेख में ही करें।)

### सफलता की कहानियाँ

1. जवाहर नगर निवासी मधुबाला की कहानी : मधुबाला (परिवर्तित नाम, उम्र 42 वर्ष) के पेट में एक छोटी सी गांठ बनी, जो धीरे-धीरे बढ़ने लगी। चिकित्सकों ने ऑपरेशन की सलाह दी और परिवार को कैंसर जैसी आशंका से डरा दिया। लेकिन उन्होंने आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श किया। उन्हें कांचनार गुग्गुलु, त्रिफला, गिलोय और हल्दी आधारित औषधियाँ दी गईं। साथ ही पंचकर्म चिकित्सा कराई गई। तीन महीने के नियमित इलाज के बाद उनकी गांठ पूरी तरह से गायब हो गई और अब वे पूर्णतः स्वस्थ हैं।

2. श्रीगंगानगर के पुरानी आबादी निवासी रामलाल का उपचार : रामलाल (परिवर्तित नाम, उम्र 55

वर्ष) की गर्दन के पास ग्रंथि जैसी गांठ बन गई थी। डॉक्टरों ने तुरंत ऑपरेशन की सलाह दी। लेकिन डर और खर्च के कारण वे वैकल्पिक उपाय ढूँढने लगे। आयुर्वेदिक चिकित्सा में उन्हें वरुणादि क्वाथ, नीम, गिलोय और अश्वगंधा का सेवन कराया गया। केवल 2 माह के इलाज में गांठ का आकार 70 प्रतिशत तक कम हो गया। चार माह में यह पूरी तरह समाप्त हो गई।

3. गीता देवी का अनुभव : गीता देवी (उम्र 36 वर्ष) की स्तन में गांठ पाई गई। परिवार बहुत चिंतित था और उन्होंने इसे कैंसर समझ लिया। उन्होंने आयुर्वेदिक चिकित्सक से इलाज शुरू किया। उन्हें शतावरी, हरिद्रा, त्रिफला और पंचकर्म के साथ विशेष आहार नियम बताया गए। छह माह तक नियमित उपचार के बाद उनकी गांठ पूरी तरह से खत्म हो गई।

### आयुर्वेद में गांठ (अर्बुद/ग्रन्थि) का वर्णन

आयुर्वेद शास्त्र में गांठ को ग्रन्थि और अर्बुद कहा गया है। ग्रन्थि छोटे आकार की गांठ, जो वात, पित्त और कफ के असंतुलन से होती है। अर्बुद बड़ी गांठ, जो लंबे समय तक रहने पर बढ़ जाती है और दर्द भी देने लगती है।

आयुर्वेदिक इलाज की पद्धति में दोष संतुलन पर आधारित उपचार : आयुर्वेद मानता है कि शरीर में तीन दोष वात, पित्त, कफ असंतुलित होने से रोग उत्पन्न होते हैं। गांठ बनने का मुख्य कारण कफ दोष का जमाव और वात का अटकाव माना गया है। इसलिए आयुर्वेदिक उपचार में पहले दोषों का संतुलन किया जाता है।

## आयुर्वेद को समर्पित संस्थान

### श्री राधेश्याम आयुर्वेद भवन

17 पंचायती धर्मशाला नजदीक रेलवे स्टेशन, श्रीगंगानगर

### श्री राधेश्याम आयुर्वेदिक औषधालय

123 बी गोल बाजार, श्रीगंगानगर

### श्री राधेश्याम आयुर्वेद एवं पंचकर्म सेन्टर

सरकारी अस्पताल के सामने, श्रीगंगानगर

### राजेन्द्र औषधालय

2- आर्य समाज, श्रीगंगानगर

### विशाखा सिंगला (आयुर्वेदिक डायटीशियन)

आर.यू.-19 (मोदी फोटोकॉपी), पीतमपुरा, दिल्ली-110034

### साक्षात्कार : डॉ. वरुण गुप्ता

संचालक एवं आयुर्वेद चिकित्सक, श्री राधेश्याम आयुर्वेद भवन

# आयुर्वेद से ही रोगों का स्थायी समाधान

प्रश्न 1 : डॉ. वरुण, सबसे पहले यह बताइए कि आपको आयुर्वेद अपनाने की प्रेरणा कहाँ से मिली?

आयुर्वेद मेरे लिए केवल पेशा नहीं, बल्कि विरासत है। मेरे दादा वैद्य लक्ष्मीनारायण गुप्त व पिता वैद्य शिवभगवान गुप्त आयुर्वेदाचार्य थे। उन्होंने शास्त्रों में बताए गए तरीकों से रोगियों का उपचार किया। उनकी प्रेरणा से ही मैंने भी इस पद्धति को अपनाया और बीएएमएस की डिग्री हासिल कर आज उसी परंपरा को आगे बढ़ा रहा हूँ।

प्रश्न 2 : क्या आज भी आप अपने पिता द्वारा अपनाई गई पारंपरिक विधियों का उपयोग करते हैं?

जी हाँ, आयुर्वेद का मूल आधार शास्त्रों में ही है। मैं आधुनिक अध्ययन और पारंपरिक अनुभव, दोनों को मिलाकर मरीजों का इलाज करता हूँ। कई नुस्खे जो मेरे पिता जी इस्तेमाल करते थे, आज भी उतने ही प्रभावी हैं।

प्रश्न 3 : आयुर्वेद में आंत या पेट के अल्सर का इलाज किस तरह से किया जाता है?

आयुर्वेद के अनुसार अल्सर पित्त दोष और पाचन तंत्र की गड़बड़ी से होता है। इसका इलाज औषधियों, पंचकर्म और सही आहार-विहार से किया जाता है। हम यष्टिमधु, शतावरी, गिलोय जैसी औषधियाँ देते हैं और साथ ही हल्का, सुपाच्य भोजन करने की सलाह देते हैं।

प्रश्न 4 : क्या आयुर्वेदिक उपचार से रोग पूरी तरह ठीक हो सकता है?

हाँ, बिल्कुल। आयुर्वेद केवल लक्षणों को दबाता नहीं बल्कि रोग की जड़ पर काम करता है। अगर मरीज सही अनुशासन में रहे और आहार-विहार का पालन करे तो रोग स्थायी रूप से खत्म हो सकता है। मैंने ऐसे सैकड़ों रोगियों का सफल उपचार किया है।

प्रश्न 5 : आपके अनुसार आयुर्वेद और एलोपैथी में क्या अंतर है?

एलोपैथी त्वरित राहत देती है लेकिन उसके दुष्प्रभाव भी होते हैं। आयुर्वेद प्राकृतिक और सुरक्षित है, इसमें रोग के मूल कारण पर ध्यान दिया जाता है। यही कारण है कि इसका असर लंबे समय तक रहता है।

प्रश्न 6 : क्या आधुनिक जीवनशैली आयुर्वेदिक सिद्धांतों के विपरीत जा रही है?

हाँ, आज की भागदौड़, अनियमित भोजन, तनाव और फास्ट फूड की आदतें रोगों को बढ़ा रही हैं। आयुर्वेद जीवनशैली पर आधारित चिकित्सा है। यदि लोग थोड़ी-सी सजगता अपनाए, समय



पर भोजन करें, योग करें, नींद पूरी लें तो 70 प्रतिशत रोगों से बच सकते हैं।

प्रश्न 7 : क्या आपके संस्थान में केवल दवा दी जाती है या अन्य उपचार भी किए जाते हैं?

श्री राधेश्याम आयुर्वेद भवन एवं इससे जुड़े अन्य सेंटरों में औषधि, पंचकर्म, जीवनशैली परामर्श, आहार मार्गदर्शन सब कुछ उपलब्ध है। हमारा प्रयास रहता है कि मरीज केवल रोगमुक्त न हो, बल्कि संपूर्ण स्वस्थ जीवन जी सकें।

प्रश्न 8 : पंचकर्म का अल्सर और पाचन रोगों में कितना महत्व है?

पंचकर्म शरीर की शुद्धि और दोषों को संतुलित करने की प्रक्रिया है। अल्सर रोगियों के लिए विशेष रूप से विरेचन और बस्ती कर्म अत्यंत उपयोगी सिद्ध होते हैं। इससे पित्त का शमन होता है और आंत की शक्ति बढ़ती है।

प्रश्न 9 : आपके अनुसार आयुर्वेद का भविष्य कैसा है?

मुझे विश्वास है कि आने वाले समय में आयुर्वेद और भी अधिक लोकप्रिय होगा। लोग अब प्राकृतिक उपचार और बिना साइड इफेक्ट वाली चिकित्सा चाहते हैं। सरकार भी आयुर्वेद को बढ़ावा दे रही है। यह भारत की परंपरा है और पूरे विश्व को स्वास्थ्य का मार्ग दिखा रही है।

प्रश्न 10 : आप समाज को क्या संदेश देना चाहेंगे?

मेरा यही कहना है कि आयुर्वेद को केवल तब न अपनाए जब बीमारी हो, बल्कि इसे जीवनशैली का हिस्सा बनाएं। नियमित दिनचर्या, संतुलित आहार, योग और आयुर्वेदिक सिद्धांतों को अपनाकर हम जीवनभर स्वस्थ रह सकते हैं।

## मुल्तानी मिट्टी : तैलीय त्वचा के लिए सबसे अच्छा फेसपैक

डॉ. ज्योति शर्मा (बीएएमएस)

श्री राधेश्याम आयुर्वेदिक औषधालय, श्रीगंगानगर

प्रकृति ने हमें अनेक उपहार दिए हैं, जिनमें से एक है मुल्तानी मिट्टी। यह चेहरे की सुंदरता बढ़ाने और त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने के लिए सदियों से प्रयोग की जा रही है। इसका नाम मले ही साधारण लगे, पर इसके गुण असाधारण हैं।



### फेसपैक के रूप में उपयोग

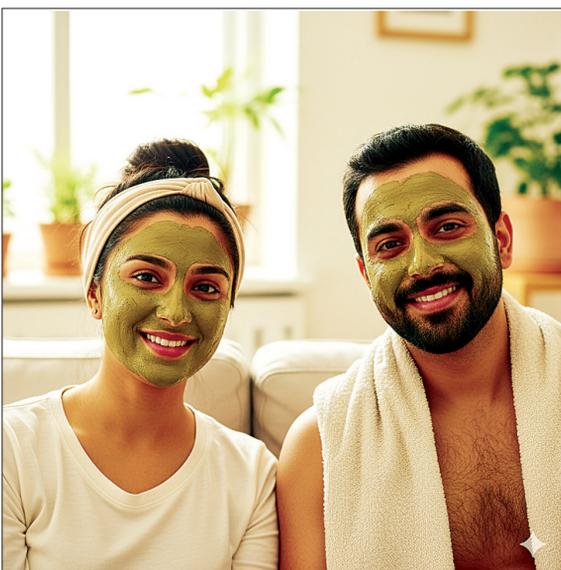
मुल्तानी मिट्टी को गुलाबजल, दूध, दही, शहद या नींबू के रस के साथ मिलाकर पेस्ट बनाया जा सकता है। इस पेस्ट को चेहरे और गर्दन पर हल्की परत के रूप में लगाएं। 10-15 मिनट बाद जब यह सूख जाए तो सादे पानी से धो लें।

### लाभ

- चेहरे की गहराई से सफाई करती है।
- अतिरिक्त तेल और गंदगी सोखकर मुँहासे कम करती है।
- त्वचा को ठंडक और ताजगी प्रदान करती है।
- झुर्रियों और झाड़ियों को हल्का करती है।
- त्वचा को स्वाभाविक निखार और कोमलता देती है।

### सावधानियाँ

सप्ताह में केवल 1-2 बार ही प्रयोग करें। जिनकी त्वचा बहुत अधिक शुष्क है, वे इसमें दूध, शहद या एलोवेरा जेल मिलाकर प्रयोग करें।



मुल्तानी मिट्टी को चेहरे पर लंबे समय तक न छोड़ें, वरना त्वचा अधिक खिंच सकती है।

### उपयोग करने का तरीका

दो चम्मच मुल्तानी मिट्टी लेकर उसमें गुलाबजल या सादा पानी या दूध या दही अच्छी तरह मिलाकर पेस्ट बना लें। चेहरे पर 10-15 मिनट लगाएं और धो लें।

### विशेषताएं

मुल्तानी मिट्टी एक प्राकृतिक खनिज पदार्थ है, जिसमें मैग्नीशियम, कैल्शियम, सिलिका आदि तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। इसका मुख्य गुण है त्वचा को ठंडक प्रदान करना, तेल सोखना और गंदगी बाहर निकालना। आयुर्वेद में इसे शीतल (ठंडक देने वाली), रक्तशोधक (रक्त को शुद्ध करने वाली) और रूपवर्धक (सौंदर्य निखारने वाली) बताया गया है। यह पित्त दोष को संतुलित करती है और त्वचा से जुड़ी समस्याओं जैसे मुँहासे, दाग-धब्बे, झुर्रियाँ आदि को कम करने में सहायक है। त्वचा के रोमछिद्रों की सफाई करके वात-पित्त संतुलन बनाए रखती है।

# योग : स्वस्थ तन, मन और आत्मा की कुंजी

शुखला शर्मा  
संस्थापक वेदिज्ञ योगा एण्ड वेलनेस, श्रीगंगानगर

हमारे देश के यशस्वी प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के प्रयास और इस आर्यावर्त के प्राचीन एवं अर्वाचीन योगियों के तप से आज भारतीय योग को विश्वभर में मान्यता मिली है। आज स्थिति यह है कि पाकिस्तान जैसे देश, जो भारत से अक्सर असहमति जताते हैं, उन्होंने भी योग कक्षाओं की आधिकारिक शुरुआत कर दी है। भले ही पाकिस्तान अपने पड़ोसी भारत को नकारता रहा हो, किन्तु भारतीय योग की विश्वव्यापी लोकप्रियता और स्वास्थ्यप्रद प्रभाव को स्वीकारना ही पड़ा। यह हमारे भारतीय ज्ञान और विधाओं की महानता का प्रमाण है।

योग की शास्त्रीय स्वीकार्यता : आचार्य चरक ने भी योग को रोग-निवारण और स्वास्थ्य-सुरक्षा का साधन बताया है। उन्होंने शरीर स्थान में तत्परता च योगे वाक्य के माध्यम से योग की अनिवार्यता स्पष्ट की। महर्षि पतंजलि ने 'योगसूत्र' में योग की सरल परिभाषा दी है : योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः अर्थात् चित्त की चंचल वृत्तियों का निरोध ही योग है। भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में योग को दुःख संयोग से वियोग बताया है (गीता 6/23)। यही योग



2. नियम : शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान  
3. आसन : स्थिर और सुखपूर्वक बैठना  
4. प्राणायाम : श्वास-प्रश्वास का नियंत्रित अभ्यास  
5. प्रत्याहार : इन्द्रियों का निग्रह  
6. धारणा : एक बिंदु पर मन को स्थिर करना  
7. ध्यान : गहन एकाग्रता की अवस्था  
8. समाधि : आत्मा और परमात्मा का मिलन

स्मृतिभ्रंश जैसे विकार इसी असंयम के दुष्परिणाम हैं। शास्त्रों में स्पष्ट कहा गया है : हितमिताशनः अर्थात् हितकर और संयमित आहार के बिना योग अभ्यास रोगी बना देता है।

## योग-सिद्धि के अवरोध और उनके उपाय

योग मार्ग में 13 प्रकार के विक्षेप बताए गए हैं : जैसे रोग, आलस्य, संशय, प्रमाद, दौर्मनस्य आदि। इन बाधाओं को दूर करने के लिए 4 उपाय बताए गए हैं:

1. मैत्री : सभी से बिना स्वार्थ अपनापन रखना
2. करुणा : पीड़ितों की सहायता करना
3. मुदिता : दुस्रों की प्रगति से प्रसन्न होना
4. उपेक्षा : दुष्ट और पापी लोगों की उपेक्षा करना

ये गुण योग-साधना को सहज और सफल बनाते हैं। गुरु का महत्व : योग साधना में गुरु का स्थान सर्वोपरि है। गुरु साधक को सांसारिक मोहजाल से निकालकर परमात्मा की ओर अग्रसर करता है। शास्त्रों के अनुसार : गुरु की शरण और ईश्वरप्रणिधान के बिना योग-सिद्धि संभव नहीं। योग केवल शरीर को मरोड़ने या आसनों तक सीमित नहीं है। यह एक संपूर्ण जीवनशैली है, जिसमें आहार, व्यवहार, अनुशासन, गुरु-मार्गदर्शन और शास्त्रीय विधियों का पालन आवश्यक है। यदि योग का अभ्यास शास्त्रीय ढंग से, गुरु के मार्गदर्शन और संयमित जीवनशैली के साथ किया जाए, तो यह न केवल रोग-निवारण करता है, बल्कि मनुष्य को दुःख, पीड़ा और वेदना से मुक्त कर परम सुख और मोक्ष की ओर ले जाता है। इसलिए, रुकिये, समझिये! यदि आप योग करने, कराने जा रहे हैं। योग को केवल आसन न मानें, इसे जीवनशैली बनाएं।

## समस्या कहाँ है?

आज योग की स्वीकार्यता तो बढ़ी है, पर उसका मनमाना और अशास्त्रीय प्रयोग हानिकारक भी सिद्ध हो रहा है। कई साधक और साधिकाएँ नियमित सूर्य नमस्कार, आसन, प्राणायाम करने के बावजूद गंभीर रोगों से ग्रस्त पाए जाते हैं।

## ऐसा क्यों?

इसका उत्तर गीता देती है यः शास्त्रविधिमुत्सृज्य वर्तते कामकारतः, न स सिद्धिमवाप्नोति न सुखं न परां गतिम्। (गीता 16/23) अर्थात् जो शास्त्र-विधि को छोड़कर मनमाने ढंग से आचरण करता है, उसे न सफलता मिलती है, न सुख और न परमगति।

## योग की धाराएँ और उनका उद्देश्य

योग की मुख्य दो धाराएँ हैं :

1. हठयोग : इसका उद्देश्य शरीर को शुद्ध, ऊर्जावान और आध्यात्मिकता के योग्य बनाना है।
  2. राजयोग : यह मानसिक उत्थान और आत्मिक साधना की पद्धति है।
- हठयोग में शोधन-क्रियाओं (षट्कर्म) : नेति, धौति, बस्ति, नौलि, कपालभाति, त्राटक से शरीर शुद्ध किया जाता है। किंतु इनका भी निषेध और सावधानियाँ शास्त्रों में स्पष्ट बताई गई हैं। उदाहरणार्थ : अनिद्रा, हृद्बल्य या वर्षा ऋतु में कपालभाति निषिद्ध है। शरीर शुद्ध होने पर साधक राजयोग की ओर अग्रसर होता है, जहाँ मन पर नियंत्रण और अंतःकरण की शुद्धि होती है।

## अष्टांग योग : योग की पूर्ण यात्रा

पतंजलि ने योग को आठ अंगों में विभाजित किया :  
1. यम : अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह

घटना कुछ माह पुरानी है, पंजाब से एक 70 वर्षीय वृद्ध आये। उनकी परेशानी थी यह कि दिन में सोये या रात में बड़े खराब, डरावने, बुरे और गन्दे सपने आते हैं। एलोपैथ में साइक्रियाटिस्ट से लेकर फिजीशियन तक को आजमाया, वहाँ नींद की गोलियाँ खिलाई गयीं, उनसे नर्वस सिस्टम और खराब हो गया। जांचें सब नार्मल थीं। तभी केस हिस्ट्री के समय रोगी के मुँह से अचानक निकल गया कि मेरे हार्ट की बायपास सर्जरी भी हो चुकी है। इतना बताते ही रोग का सारा कारण (निदान) हमारे सामने आ गया।

## महर्षि चरक कहते हैं-

रसवातादि मार्गाणां सत्त्वबुद्धेन्द्रियात्मनाम्। प्रधानस्यौजसश्चैव हृदयं स्थानमुच्यते।। च.चि. 24/35 यानी रस, वात आदि के मार्ग सत्त्व (मन), बुद्धि, इन्द्रिय, आत्मा और पर ओज का स्थान हृदय है। इससे स्पष्ट हो गया न कि मन, बुद्धि, इन्द्रिय, आत्मा आदि का स्थान हृदय है। सपनों के आने के विषय में चरक कहते हैं- नातिसुप्तः पुरुषः सफलानफलांस्तथा। इन्द्रियेशन मनसा स्वप्नात् पश्यत्यनेकधा।। च.इ. 5/4211 यानी जब व्यक्ति को गहरी नींद नहीं आती तब वह

इन्द्रियों के स्वामी मन की सहायता से अनेक प्रकार के सफल, विफल सपने देखता रहता है। इस सूत्र से यह स्पष्ट हो गया कि स्वप्न आने में इन्द्रियों के स्वामी मन की उल्लेखनीय भूमिका है। अब एक सूत्र स्थान 21/35 में चले, गहरी नींद के बारे में चरक क्या कहते हैं- "यदा तु मनसि क्लान्ते कर्मात्मानः क्लामान्विता। विषयेभ्यो निवर्तन्ते तदा स्वप्नित मानवः।" यानी गहरी नींद पाने के लिए मन का शान्त होना और इन्द्रियों का अपने-अपने विषयों से निवृत्त होना आवश्यक है। यदि मनोवह सोतस् अत्यन्त बलवान् वात, पित्त, कफ से आक्रान्त रहते हैं तो दारुण स्वप्न आते हैं, यह बात चरक कहते हैं-

'मनोवहानां पूर्णत्वाद् दौर्षैरतिबलैस्त्रिभिः। स्रोतसां दारुणां स्वप्नान् काले पश्यति दारुणे।' च.इ. 5/4111 यह भी ध्यान देने योग्य है कि सम्यक् निद्रा की स्थिति तब तक नहीं रहती जब तक कि वात, पित्त की विकृति रहती है और मन सन्तप्त रहता है तथा ओजक्षय आदि की स्थिति रहती है- "निद्रा नाशोऽनिलतात् पित्ताम्नस्तपात् क्षयदर्पि।" तो यह बात फिर दोहरा दें कि स्पष्ट हो गया न कि मन, ओज, इन्द्रियों का समत्व और आरोप्यता हृदय की स्थिरता पर निर्भर है। बस! क्या था, रोग का सही कारण स्पष्ट हो गया और फिर चिकित्सा विहित की गयी-

## देवत्यापाश्रय चिकित्सा-

नित्य प्रातः सायं दीपक जलाकर एकाग्रभाव से गुरुमंत्र का जप, शिवाचन, रामरक्षास्तोत्र का पाठ और हवन।

## युक्तित्यापाश्रय चिकित्सा-

1. रसेक्षर रस 2 ग्राम, जवाहर मोहरा रत्न प्रधान 2 ग्राम, त्रैलोक्यचिन्तामणि रस (र.सा.सु.) 3 ग्राम, वंशलोचन 5 ग्राम, शतावरी चूर्ण 20 ग्राम, रुद्राक्ष चूर्ण 20 ग्राम सभी घोटकर 60 मात्रा। यह 1-1 मात्रा सुबह-शाम शहद से भोजन के 45 मिनट बाद।
2. भस्मतक अवलेह 1-1 चम्मच भोजन के डेढ़ घण्टा बाद 1-1 कप गोदुग्ध से।
3. रात में सोते समय- अश्वगंधा चूर्ण 2 ग्राम गोघृत से। अंजीर 2 नग, डालकर गोदुग्ध से फकाकर अनुपान में। आश्वयंजक सुधा- पहले माह की चिकित्सा से 25 प्रतिशत सुधार और तीन माह की चिकित्सा से बाईपास सर्जरी कराया हुआ 72 साल का व्यक्ति कहने लगा कि मुझे नया जीवन मिल गया। इतनी सफल, दार्शनिक और वैज्ञानिक है, हमारी वैदिक चिकित्सा।

## जब आधुनिक इलाज से हुई निराश, आयुर्वेद ने दिया नया जीवन

स्वास्थ्य की दुनिया में कई बार रोग का सही निदान न होना मरीज के लिए बड़ी समस्या खड़ी कर देता है। ऐसा ही हुआ सादुलशहर की रहने वाली संतोष (परिवर्तित नाम) के साथ। मल त्याग के दौरान खून आने की

## सक्सैस स्टोरी...

शिकायत लेकर जब वे एलोपैथी चिकित्सक के पास पहुंची तो उन्हें बताया गया कि यह बवासीर का मामला है। डॉक्टर ने ऑपरेशन की सलाह दी और परिजनों ने भी यह सोचकर ऑपरेशन करा दिया कि अब समस्या खत्म हो जाएगी। लेकिन वास्तविकता इसके विपरीत थी। ऑपरेशन के बाद भी संतोष की तकलीफ जस की तस बनी रही। खून आना बंद नहीं हुआ, उल्टा उनकी स्थिति और बिगड़ने लगी। ऑपरेशन के बावजूद असहनीय दर्द, कमजोरी और खून की शिकायत जारी रही। परिजन भी असमंजस में थे कि आखिर बीमारी क्या है, जो ऑपरेशन के बाद भी ठीक नहीं हुई।

## गलत निदान का असर

कई डॉक्टरों ने जिस समस्या को बवासीर माना, वास्तव में वह आंत का अल्सर था। संतोष को लंबे समय तक गलत दिशा में इलाज दिया गया, जिसके कारण उनका स्वास्थ्य लगातार बिगड़ता चला गया। गलत इलाज और बेवजह हुए ऑपरेशन से वे शारीरिक और मानसिक, दोनों तरह से पीड़ा झेल रही थीं।

## आयुर्वेद की ओर रुख

ऐसे कठिन समय में किसी परिचित ने उन्हें श्रीगंगानगर स्थित राधेश्याम आयुर्वेद भवन जाने की सलाह दी। वहाँ के संचालक और आयुर्वेद चिकित्सक डॉ. वरुण गुप्ता ने संतोष की पूरी जांच की। विस्तार से बातचीत करने और लक्षणों को समझने के बाद उन्होंने स्पष्ट किया कि यह रोग बवासीर नहीं बल्कि आंत का अल्सर है। यह सुनकर संतोष और उनके परिजन चकित रह गए। डॉ. वरुण ने भरोसा दिलाया कि आयुर्वेदिक पद्धति से इसका प्रभावी उपचार संभव है। उन्होंने संतोष को विशेष उपचार योजना पर रखा।

## उपचार की प्रक्रिया

उपचार की शुरुआत में संतोष को तीन माह तक केवल छछ पर रखा गया। यह आसान नहीं था, लेकिन रोगमुक्ति की उम्मीद ने उन्हें मानसिक मजबूती दी। साथ ही उन्हें आयुर्वेदिक औषधियाँ दी गईं, जो धीरे-धीरे अस्तर दिखाने लगीं। छछ का सेवन पाचन को संतुलित करता है, आंत की गर्मी को शांत करता है और अल्सर को भरने में मदद करता है। आयुर्वेदिक दवाइयों के संयोजन ने इस प्रक्रिया को और प्रभावी बना दिया। शुरूआती दिनों में भले ही यह अनुशासन कठिन लगा, लेकिन समय के साथ सकारात्मक परिणाम दिखने लगे। खून आना धीरे-धीरे कम हुआ, दर्द में राहत मिलने लगी और शरीर में ऊर्जा लौटने लगी। लगातार तीन महीने तक अनुशासनपूर्वक परहेज और आयुर्वेदिक औषधियों का सेवन करने के बाद संतोष की हालत पूरी तरह सामान्य हो गई। अब वे स्वस्थ जीवन जी रही हैं और पहले जैसी परेशानियों से बिल्कुल मुक्त हैं।

## मरीज की प्रतिक्रिया

संतोष का कहना है -एलोपैथी में मुझे बवासीर बताकर ऑपरेशन कर दिया गया, लेकिन असली समस्या तो आंत का अल्सर था। ऑपरेशन से भी आराम नहीं मिला। आयुर्वेद ने मेरी जिंदगी बचाई। मैं डॉ. वरुण और उनके उपचार की आभारी हूँ। आयुर्वेद ने मुझे नया जीवन दिया है।

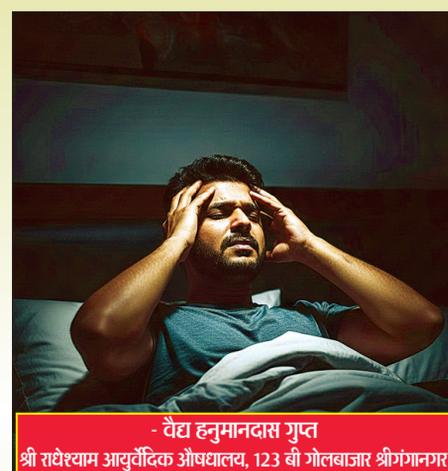
## सीख और संदेश

यह सफलता की कहानी सिर्फ एक मरीज की राहत की गवाही नहीं है, बल्कि समाज के लिए संदेश भी है। गलत निदान और अनावश्यक ऑपरेशन से मरीज को कितना कष्ट झेलना पड़ सकता है, इसका उदाहरण संतोष का मामला है। वहीं, यह भी साबित हुआ कि आयुर्वेदिक पद्धति न केवल सुरक्षित है बल्कि गंभीर रोगों के लिए भी स्थायी और प्रभावी समाधान दे सकती है। आज संतोष का जीवन सामान्य हो चुका है। उनका यह अनुभव इस बात का प्रमाण है कि अगर सही समय पर सही रोग की पहचान और उपयुक्त उपचार मिल जाए, तो असंभव लगने वाली बीमारी भी जड़ से खत्म की जा सकती है।

# आयुर्वेद में अनिद्रा का सर्वोत्तम इलाज संभव

आज की भागदौड़ और तनावपूर्ण जिंदगी में अनिद्रा एक आम समस्या बन चुकी है। नींद न आना, बार-बार नींद टूटना या गहरी नींद न आना—ये सभी अनिद्रा के लक्षण हैं। एलोपैथी पद्धति में जब किसी को अनिद्रा की शिकायत होती है तो अक्सर उसे नींद की गोलियाँ दी जाती हैं। इन दवाइयों से मरीज को थोड़े समय के लिए राहत मिलती है, लेकिन धीरे-धीरे मरीज इनका आदी हो जाता है। कई बार नींद न आने को तनाव और अवसाद से भी जोड़ दिया जाता है, जिससे मानसिक स्थिति और बिगड़ जाती है।

इसके विपरीत, आयुर्वेद में अनिद्रा का सरल और सुरक्षित इलाज उपलब्ध है। आयुर्वेदिक औषधियाँ न केवल नींद लाने में मदद करती हैं, बल्कि शरीर और मन को संतुलित कर प्राकृतिक रूप से गहरी और शांत नींद प्रदान करती हैं। वर्तमान समय में आयुर्वेद चिकित्सकों ने अनिद्रा जैसी बीमारी से निपटने के लिए आयुर्वेद विशेषज्ञों ने आयुर्वेद शास्त्रों का अध्ययन करके आयुर्वेदिक औषधियाँ भी विकसित कर ली है। जिससे मरीज को पहले सात दिन में फर्क नजर आने लगता है। उसकी बीमारी जड़ से खत्म हो जाती है। बीते एक वर्ष कई मरीजों को ऐसे गंभीर रोग में सरल उपचार से चिकित्सा प्रदान की गई है।



- वैद्य हनुमानदास गुप्त

श्री राधेश्याम आयुर्वेदिक औषधालय, 123 बी गोलवाजार श्रीगंगानगर

## अनिद्रा के कारण (आयुर्वेदिक दृष्टि से)

आयुर्वेद के अनुसार नींद (निद्रा) त्रय उपस्तंभ में से एक है, यानी जीवन को स्वस्थ बनाए रखने के तीन मुख्य स्तंभों (आहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य) में से एक। अनिद्रा का कारण मुख्य रूप से वात दोष का अधिक होना (अत्यधिक चिंता, तनाव, असंतुलन), पित्त दोष का बढ़ना (अधिक कार्यभार, देर रात जागना, तेज मसालेदार भोजन), कफ दोष की कमी (शरीर में शांति और भारीपन का अभाव)।

## आयुर्वेदिक इलाज की पद्धति

**औषधीय उपचार**  
आयुर्वेद में कई ऐसी औषधियाँ व जड़ी बूटियाँ हैं जो मानसिक शांति और नींद लाने में अत्यधिक लाभकारी हैं :  
**अश्वगंधा** : मन को शांत कर तनाव और थकान दूर करती है।  
**ब्राह्मी** : मस्तिष्क की कोशिकाओं को संतुलित कर मानसिक तनाव घटाती है।  
**जटामासी** : प्राकृतिक नींद लाने वाली सर्वश्रेष्ठ औषधि।  
**शंखपुष्पी** : दिमाग को ठंडक देती है और चिंता कम

करती है।  
**टैगरा** : नींद की गुणवत्ता को बेहतर करती है। इन औषधियों का नियमित सेवन करने से मरीज कुछ ही दिनों में राहत महसूस करता है।  
**पंचकर्म चिकित्सा**  
**शिरोधारा** : लगातार गर्म तेल की धार को मस्तक पर डालना, जिससे मन शांत होता है और नींद आने लगती है।  
**अभ्यंग (तेल मालिश)** : तिल या नारियल तेल से मालिश करने से शरीर और मस्तिष्क को शांति मिलती है।  
**नस्य कर्म** : औषधीय तेल की कुछ बूँदें नाक के माध्यम से देने से नींद को समस्या कम होती है।

## आहार और जीवनशैली

- सोने से पहले हल्का और सुपाच्य भोजन करें। रात को दूध में जायफल या अश्वगंधा चूर्ण डालकर पीना लाभकारी।
  - देर रात तक मोबाइल या टीवी देखने से बचें।
  - योग और प्राणायाम (अनुलोम-विलोम, ध्रामरी) करें।
- एलोपैथी और आयुर्वेद में अंतर**  
एलोपैथी दवाइयाँ अस्थायी समाधान देती हैं और मरीज को दवाइयों का आदी बना देती हैं। आयुर्वेदिक इलाज जड़ कारण को खत्म करता है और बिना किसी

दुष्प्रभाव के नींद को प्राकृतिक तरीके से वापस लाता है। एलोपैथी नींद की समस्या को अक्सर मानसिक रोग से जोड़ देती है, जबकि आयुर्वेद इसे दोष असंतुलन मानकर उसका इलाज करता है।

## सफलता का उदाहरण

श्रीगंगानगर निवासी सीमा शर्मा कई महीनों से अनिद्रा से परेशान थीं। नींद की गोलियों पर निर्भरता बढ़ गई थी और बिना दवा खाए उन्हें बिल्कुल नींद नहीं आती थी। उन्होंने आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श किया। उन्हें अश्वगंधा, ब्राह्मी और जटामासी दी गईं, साथ ही शिरोधारा पंचकर्म कराया गया। मात्र 20 दिनों में उन्हें गहरी और प्राकृतिक नींद आने लगी।

# पेट का अल्सर : डरें नहीं, सही उपचार से नियंत्रण संभव

आयुर्वेद की दृष्टि में पेट का अल्सर गंभीर बीमारी नहीं है। मरीज की आयु व क्षमता के अनुसार बिल्कुल सरल तरीके से उसका इलाज संभव है। आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अनुसार खान-पान व आयुर्वेदिक दवाइयों का नियमित सेवन किया जाए तो बहुत कम समय में इसका इलाज संभव है। आयुर्वेद पद्धति से इस रोग का इलाज लेकर हजारों लोगों ने फायदा उठाया है। कई बार मरीज अन्य पैथी से इलाज लेकर रोग बिगड़ने पर आयुर्वेद का सहारा लेता है। ऐसी स्थिति में मरीज के इलाज में देरी हो सकती है, अन्यथा इस रोग को बहुत कम समय में ठीक किया जा सकता है।



## पेट के अल्सर के लक्षण

- पेट में जलन और तीव्र दर्द
  - खट्टे डकार आना
  - भूख न लगना
  - उल्टी या उल्टी जैसा मन होना
  - मल में खून या काला मल
  - वजन में अचानक कमी
  - कमजोरी और थकान
- यदि इन लक्षणों को नजरअंदाज किया जाए तो रोग और गंभीर हो सकता है।

## आयुर्वेद में पेट के अल्सर की व्याख्या

आयुर्वेद पेट के अल्सर को मुख्यतः अम्लपित्त (Hyperacidity) और ग्रहणी रोग (Duodenal disorder) से जोड़कर देखता है। जब पित्त दोष बढ़कर पाचन तंत्र में अम्लता लाता है तो अल्सर की स्थिति बनती है। छोटी आंत का कार्य बाधित होने से भोजन पचता नहीं और धीरे-धीरे अल्सर बन जाता है।

## आयुर्वेद की विशेषता

आयुर्वेद पेट के अल्सर का इलाज केवल दवाइयों से नहीं करता, बल्कि आहार, विहार, औषधि, शोधन का समन्वित उपयोग करता है। इसीलिए परिणाम स्थायी और सुरक्षित होते हैं। पेट का अल्सर एक गंभीर लेकिन पूरी तरह से उपचार योग्य रोग है। एलोपैथी में इसका इलाज अस्थायी है जबकि आयुर्वेद इसे जड़ से खत्म करने का मार्ग दिखाता है। सही आहार, जीवनशैली में सुधार, तनाव से मुक्ति और आयुर्वेदिक औषधियों का संयोजन इस रोग से मुक्ति दिला सकता है। आयुर्वेद केवल उपचार नहीं, बल्कि स्वस्थ जीवन जीने की कला है।



**वैद्य वरुण गुप्ता**  
आयुर्वेदाचार्य, पंचकर्म चिकित्सक एवं संचालक राधेश्याम आयुर्वेद भवन  
मोबाइल नंबर - 99281-96284

## आयुर्वेदिक उपचार

आयुर्वेद में उपचार का आधार है दोषों का संतुलन, अग्नि की रक्षा और आहार-व्यवहार का सुधार।

### 1. हर्बल औषधियां

- **चण्डिमधु (मुलेठी)** : अल्सर को भरने और पेट की जलन शांत करने में सहायक।
- **शतावरी** : पित्त को संतुलित कर आंतों की रक्षा करती है।
- **आंवला** : प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट, पाचन को सुधारता है।
- **गुडूची (गिलोय)** : रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है और विषाक्त पदार्थ हटाती है।
- **घृत (घी)** : आंतों पर लेप की तरह कार्य करता है और घाव भरता है।

### 2. पंचकर्म उपचार

- **विरचन कर्म** : अतिरिक्त पित्त को बाहर निकालने हेतु।
- **बस्ती कर्म** : वात-पित्त संतुलन और आंत्र की चिकित्सा के लिए।
- **शिरोधारा व अभ्यंग** : तनाव कम करने और मानसिक शांति के लिए।

### 3. योग और प्राणायाम

- नाडी शोधन प्राणायाम
- शीतली व शीतकारी प्राणायाम
- सुप्त वज्रासन और पवनमुक्तासन
- ये अभ्यास पेट को शांत करने और तनाव कम करने में मदद करते हैं। (यह उपचार चिकित्सक की देखरेख में ही करें।)

## आहार नियम (Dietary Guidelines)

### क्या खाएं

हल्का और सुपाच्य भोजन : मूंग दाल, दलिया, खिचड़ी  
छाछ (कम मात्रा में)  
नारियल पानी, बेल का शरबत  
हरी पकी सब्जियां (तुरई, लौकी, परवल)  
मक्खन की थोड़ी मात्रा  
सौंफ, जीरा, धनिया, सौंठ, हल्दी जैसे मृदु मसाले

### क्या न खाएं

मसालेदार, तैलीय और गरिष्ठ भोजन  
मिर्च, गरम मसाले, तली हुई चीजें  
चाय, कॉफी और शराब  
धूपपान  
फास्ट फूड और प्रोसेस्ड फूड

## जीवनशैली सुधार

समय पर भोजन करें, देर रात भोजन से बचें।  
तनाव कम करने के लिए ध्यान और योग अपनाएं।  
पर्याप्त नींद लें और देर रात तक जागने से बचें।  
अधिक गुस्सा और क्रोध पित्त को बढ़ाता है, इसलिए धैर्य और संयम रखें।  
दिनचर्या में टहलना और हल्की कसरत शामिल करें।

## पेट के अल्सर के मुख्य कारण

1. अनियमित भोजन आदतें जैसे देर रात खाना, ज्यादा मसालेदार व तैलीय भोजन, फास्ट फूड।
2. अत्यधिक चाय, कॉफी और शराब का सेवन।
3. तनाव और मानसिक चिंता : लगातार तनाव पाचन पर असर डालता है।
4. पित्त दोष का असंतुलन : आयुर्वेद के अनुसार अल्सर का मुख्य कारण यही है।
5. दवाइयों का दुष्प्रभाव : लंबे समय तक पेनकिलर, स्टेरॉयड या एंटीबायोटिक का सेवन।
6. धूपपान : निकोटिन पेट की झिल्ली को कमजोर करता है।
7. पाचन अग्नि का मंद होना : भोजन पूरी तरह न पचने से विषाक्त तत्व (आम) बनते हैं।

# आयुर्वेद ने लौटाया स्वास्थ्य : अबोहर (पंजाब) की कर्मजीत कौर का अनुभव

स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं में कभी-कभी सही रोग की पहचान ही सबसे बड़ा उपचार होती है। अबोहर (पंजाब) की रहने वाली कर्मजीत कौर भी लंबे समय तक एक ऐसी बीमारी से जूझती रहीं, जिसका निदान उन्हें सही रूप से नहीं मिल पाया। पेट में लगातार जलन, खट्टे डकार, भूख न लगना और कभी-कभी खून आने जैसी समस्या ने उनका जीवन अस्त-व्यस्त कर दिया था। शुरुआत में उन्होंने विभिन्न एलोपैथी चिकित्सकों से इलाज करवाया, लेकिन राहत केवल कुछ समय के लिए ही मिली। दवाइयाँ बंद होते ही समस्या फिर से लौट आती थी। धीरे-धीरे उनकी तकलीफ बढ़ती गई और सामान्य जीवन जीना मुश्किल हो गया। अंततः किसी परिचित की सलाह पर कर्मजीत कौर श्रीगंगानगर स्थित श्री राधेश्याम आयुर्वेद भवन पहुंचीं। यहां के संचालक और अनुभवी आयुर्वेदाचार्य डॉ. वरुण गुप्ता ने उनके लक्षणों को गहराई से समझा और

विस्तृत जांच के बाद स्पष्ट किया कि कर्मजीत को पेट का अल्सर है। डॉ. वरुण ने समझाया कि यह समस्या मुख्य रूप से पित्त दोष की वृद्धि, गलत आहार-व्यवहार और तनाव के कारण होती है। लगातार मसालेदार भोजन, दवाइयों का अत्यधिक सेवन और अनियमित जीवनशैली से यह रोग और गंभीर हो जाता है। डॉ. वरुण गुप्ता ने उन्हें विशेष आयुर्वेदिक चिकित्सा योजना पर रखा। सबसे पहले उन्हें आहार नियंत्रण की सलाह दी गई। हल्का और सुपाच्य भोजन, खिचड़ी, मूंग दाल, हरी सब्जियां, नारियल पानी और छाछ का सेवन। मसालेदार, तैलीय, चाय-कॉफी और फास्ट फूड को पूरी तरह बंद कराया गया। साथ ही यष्टिमधु, शतावरी, आंवला और गिलोय जैसी औषधियां दी गईं, जो अल्सर को भरने और पाचन तंत्र को मजबूत करने में सहायक हैं। उनके तनाव को कम करने के लिए प्राणायाम और ध्यान भी नियमित रूप से करने को कहा गया।

## उपचार की प्रक्रिया

लगभग तीन महीने तक अनुशासनपूर्वक आयुर्वेदिक दवाइयों और आहार नियमों का पालन करने के बाद धीरे-धीरे उनके स्वास्थ्य में सुधार होने लगा। पेट की जलन और दर्द खत्म हुआ। खून आना बंद हो गया। भूख लगने लगी और शरीर में ऊर्जा वापस लौट आई। सबसे बड़ी बात यह रही कि उन्हें दवाइयों पर निर्भर नहीं रहना पड़ा। कर्मजीत कौर की यह कहानी बताती है कि पेट का अल्सर जैसी गंभीर बीमारी का इलाज केवल दवाइयों से नहीं, बल्कि आहार, जीवनशैली और मानसिक संतुलन से भी जुड़ा है। एलोपैथी जहां अस्थायी राहत देती है, वहीं आयुर्वेदिक पद्धति रोग की जड़ पर काम करती है और स्थायी समाधान देती है। आज कर्मजीत पूरी तरह स्वस्थ हैं और उनका अनुभव इस बात का प्रमाण है कि आयुर्वेद में पेट के अल्सर का इलाज न केवल संभव है, बल्कि सुरक्षित और प्रभावी भी है।

## कर्मजीत का कहना है...

कर्मजीत कौर का कहना है कि मैंने लंबे समय तक पेट की समस्या झेली। कई बार लगा कि अब कभी ठीक नहीं हो पाऊंगी। लेकिन जब मैं श्री राधेश्याम आयुर्वेद भवन पहुंची तो मेरी बीमारी की सही पहचान हुई। डॉ. वरुण ने जो उपचार दिया उसने मुझे नई जिंदगी दी है। आज मैं पूरी तरह स्वस्थ हूँ और सामान्य जीवन जी रही हूँ। आयुर्वेद सचमुच अद्भुत है।

## आयुर्वेद और पेट का अल्सर : एक सम्पूर्ण समाधान

पेट का अल्सर आजकल एक आम लेकिन गंभीर समस्या बन चुकी है। बदलती जीवनशैली, तनाव और अनियमित आहार के कारण यह रोग तेजी से फैल रहा है। आधुनिक चिकित्सा (एलोपैथी) में इसका अस्थायी इलाज तो है, लेकिन जड़ से समाधान कठिन है। दूसरी ओर आयुर्वेद इस रोग की जड़ को पहचानकर उपचार करता है। श्री श्री आयुर्वेद हॉस्पिटल सहित कई आयुर्वेदिक संस्थान वर्षों से इस रोग का सफल उपचार कर रहे हैं।

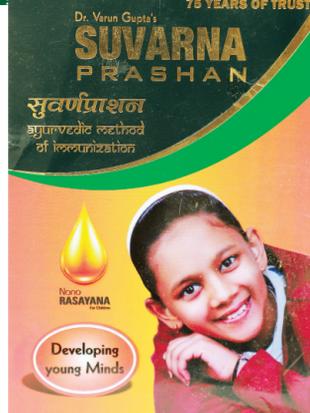
## पेट का अल्सर क्या है?

पेट की भीतरी सतह (Stomach lining) पर जब घाव या कटाव हो जाता है तो उसे गैस्ट्रिक अल्सर या स्टमक अल्सर कहा जाता है। इसी प्रकार छोटी आंत की शुरुआत में होने वाले घाव को ड्यूडेनल अल्सर कहा जाता है। यह समस्या मुख्य रूप से पित्त दोष की वृद्धि, आहार की गड़बड़ी और तनाव के कारण होती है।

Online Available on:

# Prabhav Veda

Holistic Healing | Timeless Ayurveda | Modern Wellbeing



## वह खाओ जो आपकी प्रकृति के अनुकूल हो, ना कि जो ट्रेंड में हो

हम एक ऐसी दुनिया में रहते हैं जहां डाइट व आहार संबंधी सलाह की भरमार है। एक विशेषज्ञ कहता है प्रोटीन बढ़ाओ। दूसरा चेतावनी देता है कार्ब्स कम करो। सोशल मीडिया इस भ्रम को और बढ़ाता है एक के बाद एक नए फैड डाइट परोसता रहता है। अगर ये डाइट सचमुच सभी के लिए अच्छी होतीं तो कुछ लोग ही इनका पालन करके हल्का और ऊर्जावान महसूस करते हैं जबकि अन्य को पेट फूलना, बेचैनी या थकान क्यों होती है। जीवन का प्राचीन विज्ञान आयुर्वेद हमें एक शाश्वत उत्तर देता है। सबसे अच्छी डाइट वह नहीं है जो ट्रेंडिंग में हो, बल्कि वह है जो आपकी सेहत के अनुकूल हो।



## विशाखा सिंगला आयुर्वेदिक पोषण विशेषज्ञ और वेलनेस कोच

### स्वास्थ्य के तीन आधार स्तंभ

आचार्य चरक आयुर्वेद के महानतम शिक्षकों में से एक ने स्वास्थ्य को तीन आवश्यक स्तंभों पर केन्द्रित बताया है।  
**आहार** : हितकारी भोजन जो कि न केवल शरीर को बल्कि मन और आत्मा को भी पोषण देता है। हलभूक सुखी भवति आत्मवान् भवति दीर्घम् आयुः लभते। अर्थात् जो हितकारी भोजन करता है वह सुखी रहता है संतुलित रहता है और लंबी आयु का आनंद लेता है।  
**निद्रा** : आरामदायक नींद ऊर्जा को बहाल करती है। हार्मोन को संतुलित करती है और शरीर को स्वाभाविक रूप से ठीक होने देती है।  
**ब्रह्मचर्य** : संयम और अनुशासन से भरी जीवनशैली जीवन शक्ति और मानसिक स्पष्टता को बनाए रखती है। जैसे कोई घर एक कमजोर

खंभे पर खड़ा नहीं हो सकता, वैसे ही यदि इनमें से किसी एक को भी नजरअंदाज किया जाए तो हमारा स्वास्थ्य गिर जाता है। इनमें से भोजन को सबसे प्रमुख स्तंभ माना जाता है क्योंकि यह हमारी दैनिक औषधि है।

### प्रकृति, आपकी आयुर्वेदिक ब्लू प्रिंट

प्रत्येक व्यक्ति एक अद्वितीय प्रकृति के साथ पैदा होता है। वात पित्त कफ या इनका संयोजन। यह प्रकृति न केवल आपके पाचन को बल्कि आपकी भावनाओं और दीर्घकालिक स्वास्थ्य को भी आकार देती है।

### खाने का तरीका, आयुर्वेद के सुनहरे नियम

आयुर्वेद हमें सिर्फ यही नहीं बताता कि क्या खाना है बल्कि यह भी बताता है कि कैसे खाना है। जैसे ताजा गर्म और पौष्टिक भोजन करें। अपनी भूख का सम्मान करें। तभी खाएं जब अग्नि, पाचनतंत्र

तैयार हो। असंगत खाद्य पदार्थ विरुद्ध आहार से बचें। धीरे-धीरे खाएं और अच्छी तरह चबाएं, न तो बहुत जल्दी न ही बहुत धीरे। ध्यानपूर्वक भोजन करें। टीवी या मोबाइल फोन के सामने खाने से बचें। भोजन के दौरान पानी न पीएं। भोजन से पहले या कम से कम एक घंटे बाद ही पानी घूट-घूट कर पीएं।

### भोजन सिर्फ कैलोरी से कहीं ज्यादा

आयुर्वेद में भोजन : आहार महज ईंधन नहीं है। यह ऊर्जा है। औषधि है और संतुलन है। जब भोजन हितकारी होता है और आपकी प्रकृति के अनुकूल होता है तो यह ऊर्जा को मजबूत करता है। मन को तेज करता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को रक्षा करता है। जब यह अनुपयुक्त होता है तो यह पाचन को कमजोर करता है। विषाक्त पदार्थ बनाता है और बीमारी का बीज बन जाता है।  
आहारमात्रात् पुरुषो बली भवति आहारमात्रात् एव रोगी भवति। (चरक संहिता)  
अर्थात् केवल भोजन से ही मनुष्य बलवान बनता है और केवल भोजन से ही वह रोगी बनता है।