

संत शिरोमणि आचार्य श्री जी की महती कृपा व सभी मुनिराज आर्यिका, एलक, क्षुल्लक महाराज ससंघ के आशीर्वाद से आयोजित

# चिकित्सा शिविर

(एक्यूप्रेशर, आयुर्वेद, प्राणायाम जड़ी बूटी, काढ़ा से इलाज)

## स्वास्थ्य रक्षा के महत्वपूर्ण बिंदु व सावधानियाँ-

- रोगी की नहीं, रोग का उपचार हो, अन्यथा भोगो।
- स्वस्थ शरीर आत्मा का अतिथि भवन है, अस्वस्थ शरीर आत्मा का कारागार है।
- अच्छे स्वास्थ्य का मापदंड-सिर ठंडा, तलवे गरम, पेट नरम
- “पहला सुखी निरोगी काया” सूत्र कभी भी न भूले तथा शौच, पैशाब, छींक के वेग को कभी भी न रोके।
- हमारा उद्देश्य रोगी को निर्भय बनाना है क्योंकि रोग मन में उपजता है, तन में दिखता है। सुबह जल्दी उठकर व रात्रि सोने के पूर्व मुँह से कहें -“प्रभुकृपा, गुरुकृपा” से मैं स्वस्थ हूँ, मैं ठीक हूँ। (प्रतिदिन 8-10 बार) इससे आपकी आत्मा व मन चुस्त, दुरुस्त हो जायेगा।
- अपने उठने, बैठने, सोने के स्थान में लिखें व करते रहें, देखते रहें। दीर्घ श्वाँस एवं “दिन-आज कार्य-खुश रहना।”
- नाक के दाहिने स्वर (सूर्य स्वर) में भोजन करना चाहिये। बायें स्वर (चंद्र स्वर) में पानी पीना चाहिये।
- भोजन के बाद अपने सिर में कंघी या अंगुली से हल्का रगड़ना, इससे पाचनतंत्र ठीक रहता है।
- काढ़ा (क्वाथ) शीघ्रता से स्वास्थ्य लाभ कराता है। उससे धीरे चूर्ण एवं उससे धीरे टेबलेट (गोली) काम करती है।
- काढ़ा (क्वाथ) कैसे बनायें ? एक चम्मच चूर्ण को एक गिलास पानी में इतना उबालें कि (एक चौथाई) एक कटोरी शेष बचेँ उसे गुनगुना/ठंडा पी जायें। कड़वा लगे तो थोड़ा गुड़ मिला सकते हैं। वैसे ही पियेगे तो ज्यादा लाभकारी होगा। जैसा चाहें।
- शराब, धूम्रपान, अंडा, मांसाहार, पानमसाला, तम्बाकू, गुटखा, सिन्थेटिक व फास्टफूड मत खाईये। चिंताभय क्रोध, शोक, रात्रिजागरण, मानसिक दबाव से बचिये।

## पाँच सफेद जहर

नहीं खाईये	समाधान
1. सफेद शक्कर (चीनी) मिलों की	1. गुड़, खांड खायें, गन्ने का रस पियें।
2. सफेद समुद्री नमक (आयोडीन युक्त)	2. सेंधा नमक, काला नमक खायें।
3. सफेद चावल (पॉलिश युक्त)	3. लालिमा युक्त चावल, कुटा चावल।
4. सफेद बारीक आटा (मैदा)	4. चोकर सहित आटा, ज्वार, बाजरा, रागी
5. सफेद दूध (जर्सी, हॉल्टिन गाय का)	5. देशी गाय आदि का दूध पियें।

## अपथ्य (हानिकारक) नहीं खाना है।

- पेट रोग में-पूड़ी, कचौड़ी, मैदा, बेसन व उड़द के बने पदार्थ, अचार, अधिक तेल नमक मिर्च मसाला वाला भोजन, कोल्ड ड्रिंक्स आदि।
- कमर, घुटना, गर्दन के दर्द रोग में -मटर, सोयाबीन, चना, दही आदि खट्टे पदार्थ, ठंडा पानी, सीलन, ठंडा स्थान आदि।
- गला खांसी सर्दी रोग में-ठंडाई, खटाई, मिठाई व जंक व फास्ट फूड आदि।
- डायबिटीज मोटापा-गरिष्ठ भोजन, मीठा, दिन में सोना, आलस्य नहीं करना।
- स्त्री रोग में-अधिक नमक, तेल खटाई, गर्म मसाला, आलू, उड़द, मैदा, कोल्ड ड्रिंक्स।
- चर्म रोग में-अम्ल व लवण (नमक) रस युक्त भोजन, बैंगन, छोले, अचार तली वस्तुयें, मैदा व बेसन से बने पदार्थ। साबुन, शैम्पू, सौंदर्य सामग्री का अत्यंत कम प्रयोग करें।
- हृदय रोग में-उपरोक्त सभी तथा काजू, अखरोट, पिस्ता, घी, खोबा, डालडा रिफाइंड तेल, बिस्कुट, ब्रेड आदि।
- यूरिन किडनी रोग में -पालक, टमाटर, चीकू, काजू, खट्टे व नमकीन पदार्थ, सभी मिर्च दही, चना आदि।
- बबासीर (पाईल्स) में-पेट रोग वाले अपथ्य तथा बासी, तले, चटपटे नमकीन डालडा से बनी मिठाई आदि।

## प्रश्न है फिर क्या खायें ?

- आहार को ही औषधि बनायें। हल्का सुपाच्य भोजन को ही मुख्यता दें। रसोईघर, किचिन की हल्दी, मैथी, दालचीनी, जीरा, धना, अलसी, सौंठ, कालीमिर्च, तुकमलंगा आदि का भोजन में प्रयोग करते रहें।
- प्रत्येक व्यक्ति हार्मोन्स बैलेन्स के लिये निम्न प्रयोग करते रहें :-  
सूरजमुखी के बीज, अलसी, कद्दू के बीज व सफेद तिली बराबर मिलाकर संककर, पीसकर एक चम्मच चूर्ण सुबह-शाम प्रतिदिन जल से लीजिये।
- भरपेट भोजन सुबह 8 बजे कीजिये। उससे कम दोपहर 1 बजे लगभग और उससे हल्का शाम 6 बजे कीजिये और जल्दी ठीक हो जाईये।
- अनुकूल भोजन, ज्यादा मात्रा में लेने पर प्रतिकूल हो जाता है। ध्यान रखिये

डॉ. शैलेश एम.डी. आयुर्वेद (भोपाल), डॉ. पारस (बी.ए.एम.एस.) इंदौर  
डॉ. मोहनी मुंबई मो. 9004658300, डॉ. टिकल नागपुर मो. 9770749566

सब रोगों की एक दवाई-हँसना सीखो मेरे भाई

समाधिस्थ पू. मुनि

श्री 108 निकलंकसागरजी महाराज की जय