

सफ़ल घबेलू इलाज

डॉ० आर.पी. पाराशर
आयुर्वेदाचार्य

सर्व सुलभ जड़ी बूटियों, फल-सब्जियों,
दाल-मसालों की सहायता से रोगों
का प्रभावकारी इलाज।




वी एम् एस पब्लिशर्स

सफल घरेलू इलाज

डॉ. आर.पी. पाराशर
(आयुर्वेदर विशेषज्ञ एवं मनोचिकित्सक)



वी एण्ड एस पब्लिशर्स

चिकित्सा एवं स्वास्थ्य पर सर्वश्रेष्ठ पुस्तकें

- योग और भोजन द्वारा रोगों का इलाज
- योगासन एवं साधना
- रोग पहचानें उपचार जानें
- स्वस्थ रहने के 51 सुझाव
- स्वास्थ्य संबंधी गलतफ़हमियां
- सर्वसुलभ जड़ी-बूटियों द्वारा रोगों का इलाज
- हृदय रोग : क्या है, क्यों होता है और कैसे बचें
- लेडीज हेल्थ गाइड
- एक्यूप्रेशर चिकित्सा

वी एण्ड एस पब्लिशर्स की पुस्तकें

देश-भर के रेलवे, रोडवेज़ तथा अन्य प्रमुख बुक स्टॉलों पर उपलब्ध हैं। अपनी मनपसंद पुस्तकों की किसी भी नजदीकी बुक स्टॉल से मांग करें। यदि न मिलें, तो हमें पत्र लिखें। हम आपको तुरंत वी.पी.पी. द्वारा भेज देंगे। इन पुस्तकों की निरंतर जानकारी पाने के लिए विस्तृत सूची-पत्र मंगवाएं या हमारी वेबसाइट देखें

www.vspublishers.com

प्रकाशक



वी एन एस पब्लिशर्स

F-2/16, अंसारी रोड, दरियागंज, नयी दिल्ली-110002

☎ 23240026, 23240027 • फ़ैक्स 011-23240028

E-mail: info@vspublishers.com • Website: www.vspublishers.com

शाखा: हैदराबाद

5-1-707/1, ब्रिज भवन (सेन्ट्रल बैंक ऑफ इण्डिया लेन के पास)

बैंक स्ट्रीट, कोटी, हैदराबाद - 500 095

☎ 040-24737290

E-mail: vspublishershdy@gmail.com

शाखा : मुम्बई

जयवंत इंडस्ट्रियल इस्टेट, 1st फ्लोर-108, तारदेव रोड

अपोजिट सोबो सेन्ट्रल, मुम्बई - 400 034

☎ 022-23510736

E-mail: vspublishersmum@gmail.com

फॉलो करें:



© कॉपीराइट: वी एन एस पब्लिशर्स

ISBN 978-93-521515-9-2

DISCLAIMER

इस पुस्तक में सटीक समय पर जानकारी उपलब्ध कराने का हर संभव प्रयास किया गया है। पुस्तक में संभावित त्रुटियों के लिए लेखक और प्रकाशक किसी भी प्रकार से जिम्मेदार नहीं होंगे। पुस्तक में प्रदान की गयी पाठ्य सामग्रियों की व्यापकता या सम्पूर्णता के लिए लेखक या प्रकाशक किसी प्रकार की वारंटी नहीं देते हैं।

पुस्तक में प्रदान की गयी सभी सामग्रियों को व्यावसायिक मार्गदर्शन के तहत सरल बनाया गया है। किसी भी प्रकार के उद्धरण या अतिरिक्त जानकारी के स्रोत के रूप में किसी संगठन या वेबसाइट के उल्लेखों का लेखक या प्रकाशक समर्थन नहीं करता है। यह भी संभव है कि पुस्तक के प्रकाशन के दौरान उद्धृत वेबसाइट हटा दी गयी हो।

इस पुस्तक में उल्लिखित विशेषज्ञ के राय का उपयोग करने का परिणाम लेखक और प्रकाशक के नियंत्रण से हटकर पाठक की परिस्थितियों और कारकों पर पूरी तरह निर्भर करेगा।

पुस्तक में दिये गये विचारों को आजमाने से पूर्व किसी विशेषज्ञ से सलाह लेना आवश्यक है। पाठक पुस्तक को पढ़ने से उत्पन्न कारकों के लिए पाठक स्वयं पूर्ण रूप से जिम्मेदार समझा जायेगा।

उचित मार्गदर्शन के लिए पुस्तक को माता-पिता एवं अभिभावक की निगरानी में पढ़ने की सलाह दी जाती है। इस पुस्तक के खरीददार स्वयं इसमें दिये गये सामग्रियों और जानकारी के उपयोग के लिए सम्पूर्ण जिम्मेदारी स्वीकार करते हैं। इस पुस्तक की सम्पूर्ण सामग्री का कॉपीराइट लेखक/प्रकाशक के पास रहेगा। कवर डिजाइन, टेक्स्ट या चित्रों का किसी भी प्रकार का उल्लंघन किसी इकाई द्वारा किसी भी रूप में कानूनी कार्रवाई को आमंत्रित करेगा और इसके परिणामों के लिए जिम्मेदार समझा जायेगा।

पेट संबंधी रोग

अजीर्ण (Dyspepsia)

कारण

भोजन और नींद में अनियमितता होने, भारी (गरिष्ठ) व चिकनाई युक्त भोजन अधिक मात्रा में कुछ दिनों तक लगातार करते रहने, शारीरिक श्रम का अभाव होने तथा ईर्ष्या, भय, चिंता, क्रोध आदि मानसिक कारणों से यह रोग उत्पन्न होता है।

लक्षण

शरीर के पाचक रसों की उत्पत्ति में गड़बड़ी होने तथा आमाशय की प्रेरक गति प्रभावित होने से जब भोजन ठीक प्रकार से नहीं पचता है, तो पेट में भारीपन और बेचैनी-सी रहती है। दिन में कई बार शौच जाने के बावजूद पेट साफ नहीं हो पाता। इससे ऐसी अवस्था उत्पन्न हो जाती है कि हलका एवं समय पर किया हुआ भोजन भी नहीं पच पाता है।

घरेलू चिकित्सा

- ✦ अदरक का एक-एक चम्मच रस दिन में दो बार नमक या गुड़ के साथ भोजन के पूर्व लें।
- ✦ सोंठ का आधा चम्मच चूर्ण दिन में दो बार गर्म पानी के साथ लें।
- ✦ एक नीबू का रस दिन में तीन बार भोजन के बाद गर्म पानी से लें।
- ✦ छोटी हरड़ का चूर्ण आधा चम्मच की मात्रा में दिन में दो बार गुड़ या नमक के साथ भोजन से पहले लें।

- ✦ काली मिर्च एवं नमक, दो-दो चुटकी, कटे हुए आधे नीबू पर रखकर आंच पर गर्म करके भोजन के बाद दिन में तीन बार चूसें।
- ✦ भोजन से पहले 100 ग्राम खुबानी खाएं।
- ✦ आंवलों का रस पांच से छह चम्मच, एक चम्मच पानी मिलाकर दिन में तीन बार लें।
- ✦ भोजन के बाद चुटकी भर अजवायन पीस कर लें।
- ✦ काला नमक व देसी अजवायन 1 : 4 के अनुपात में किसी शीशे या चीनी मिट्टी के बरतन में डालकर, नीबू का इतना रस निचोड़ें कि दोनों वस्तुएं उसमें डूब जाएं। इस बरतन को छाया में रखकर सुखाएं। सूखने पर नीबू के रस में पुनः डुबो दें। यह क्रिया सात बार करें। यह मिश्रण 2 ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम भोजन के बाद गुनगुने पानी के साथ लें। अजीर्ण के अतिरिक्त पेट के अन्य रोगों, उल्टियां आने और जी मिचलाने में भी यह मिश्रण अत्यंत लाभदायक है।
- ✦ तुलसी के दस पत्ते पीसकर इसमें नमक मिलाकर शरबत की तरह पिएं।
- ✦ रोगी को मोठ की दाल खिलाएं।
- ✦ कचरी के चूर्ण में सेंधा नमक मिलाकर गर्म पानी या मट्ठे के साथ दें।
- ✦ फलों में पपीता या अमरूद अथवा दोनों मिलाकर इसमें काला नमक, काली मिर्च व इलायची मिलाकर भोजन से पहले लें। भोजन इतना करें कि पेट कुछ खाली रहे।
- ✦ सब्जियों में टमाटर अजीर्ण में बहुत लाभदायक है। प्रातःकाल खाली पेट, कटे हुए टमाटरों पर काला नमक व काली मिर्च डालकर लें।
- ✦ गाजर अथवा टमाटर का रस प्रातः व सायं लेने से भी इस रोग में बहुत लाभ मिलता है। दोनों का रस मिलाकर भी ले सकते हैं। यह रस सुबह के समय खाली पेट व शाम को भोजन से एक घंटा पहले लें।
- ✦ टमाटर के रस की जगह इसका सूप भी लिया जा सकता है। इसी प्रकार कच्चे प्याज के पत्तों से बना सूप भी लिया जा सकता है। रस या सूप दोनों में काली मिर्च व काला नमक डालकर लें।
- ✦ फलों में अनार या फालसे का रस भी पेट के रोगों में अच्छा कार्य करता है। लंबे समय तक प्रयोग करने के लिए अनार का शरबत बनाकर रखा जा सकता है।

भोजन एवं परहेज

- अजीर्ण में हलका भोजन लें। चावल व मूंग की दाल की 1 और 2 के अनुपात में बनी खिचड़ी रोगी को लेनी चाहिए। रोटी के साथ मूंग की दाल या हरी सब्जी (घिया, तोरी, टिंडा, पालक आदि) का प्रयोग किया जा सकता है।
- रोटी बनाते समय उसमें 7-8 दाने अजवायन के डाल लें।
- अजीर्ण के रोगी को तला हुआ व गरिष्ठ भोजन नहीं करना चाहिए। घी या तेल की मात्रा भोजन में न्यूनतम हो।
- उड़द की दाल, दही आदि का प्रयोग भी रोगी को नहीं करना चाहिए।
- मूंगफली व केले जैसे फलों का भी प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- भोजन के बाद एक गिलास छाछ (मट्ठा) का प्रयोग अजीर्ण में विशेष रूप से फायदेमंद है, किंतु छाछ में से मक्खन पूरी तरह निकाल लिया गया हो, अन्यथा मक्खन पाचकाग्नि को और मंद कर देगा। छाछ में अजवायन, भुना व पिसा जीरा तथा काला नमक डालकर लें। यदि छाछ मिलना संभव न हो, तो भोजन के बाद गर्म पानी पिएं। यह पानी उबालने के बाद इतना ठंडा कर लेना चाहिए कि उसे घूंट-घूंट कर आसानी से पीया जा सके।

आयुर्वेदिक औषधियां

अजवायन का अर्क 15 से 20 मि.ली. दिन में दो-तीन बार बराबर की मात्रा में गर्म पानी मिला कर दें। भोजन के बाद कुमारी आसव या रोहितकारिष्ठ 15 से 20 मि.ली. तीन बार लें। अजीर्ण के साथ यदि यकृत की कार्यप्रणाली ठीक न हो, तो आरोग्यवर्धिनीवटी का प्रयोग ताप्यादिलौह अथवा यकृदारि लौह के साथ कराएं। आंवला चूर्ण, लवण भास्कर चूर्ण, हिंवाष्टक चूर्ण या शिवक्षार पाचन चूर्ण भोजन के बाद एक-एक चम्मच गर्म पानी के साथ दें। रात को सोते समय एक चम्मच त्रिफला का चूर्ण लें।

पेटेंट औषधियां

सीरप ओजस (चरक), वज्रकल्क, पाचक पिप्पली (धूतपापेश्वर), पंचारिष्ठ (झंडु) या पंचासव (बैद्यनाथ) या जिमनेट सीरप व गोलियां (एमिल), गैसोल गोलियां व सैन. डी. जाइम सीरप (संजीवन) का प्रयोग भी अजीर्ण में लाभदायक है।

कई बार किसी वस्तु विशेष का अधिक मात्रा में सेवन करने से भी अजीर्ण की स्थिति उत्पन्न हो सकती है। रसोईघर में विद्यमान निम्नलिखित वस्तुओं के प्रयोग से ऐसे अजीर्ण में तुरंत फायदा होता है :

अजीर्णकारी द्रव्य	अजीर्णनाशक द्रव्य
1. अमरूद	काला नमक, काली मिर्च व लौंग पीसकर चूसना ।
2. आम	1 ग्राम सोंठ और गुड़ मिलाकर चूसना ।
3. इमली	गुड़
4. उड़द की दाल	शक्कर या गुड़ में हींग मिलाकर, गोली बनाकर दो घूंट गर्म पानी से लें ।
5. केला	दो छोटी इलायची चबाकर खाएं ।
6. खरबूजा	मिसरी अथवा चीनी मिलाकर
7. खीर	काली मिर्च
8. गन्ना	बेर (4 से 6)
9. घी	काली मिर्च व काले नमक वाली चाय
10. चने की दाल	सिरका
11. चावल	अजवायन या गर्म दूध
12. जामुन	नमक
13. तरबूज	लौंग व काला नमक
14. दही	काला नमक व पिप्पली
15. पनीर	गर्म पानी
16. पूरी/कचौड़ी	गर्म पानी/चाय (नमक से बनी)
17. बाजरा/मकई	छाछ
18. बेर	सिरका/गन्ना
19. मटर	सोंठ, काली मिर्च
20. मूंगफली	गुड़
21. मूली	मूली के पत्ते
22. लड्डू	पिप्पली, लौंग
23. शकरकंदी	गुड़
24. नारियल	चावल का धोवन
25. अधिक भोजन	जमीरी नीबू का रस
26. गेहूं की रोटी	ककड़ी

कब्ज (Constipation)

कारण

फल, हरी सब्जियों, सलाद आदि में विद्यमान रेशा मल त्याग हेतु आंत की प्रेरक गति के लिए आवश्यक है। भोजन में लगातार इनका सर्वथा अभाव या बिल्कुल कम मात्रा, कब्ज का मुख्य कारण है। इसी प्रकार अन्न के चोकर में विद्यमान विटामिन बी भी इस क्रिया में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है और छिलकारहित अनाज जैसे मैदा, बिना चोकर का पतला आटा, मशीन का पालिश किया हुआ चावल यदि लंबे समय तक भोजन में लिए जाएं, तो कब्ज उत्पन्न करते हैं। यकृत से निकलने वाला पाचक पित्त भी आंत की इस क्रिया में सहायक होता है और यकृत का कोई रोग होने पर भी कब्ज हो सकता है। आलस्य, शारीरिक श्रम का अभाव, मोटापा, पीलिया, कमजोरी, मधुमेह, क्षयरोग, बुढ़ापा आदि अन्य ऐसे कारण हैं, जिनसे आंतें निर्बल हो जाती हैं। आंतों की निर्बलता के कारण उनकी क्रियाशीलता और कार्यशीलता प्रभावित होने से कब्ज हो सकता है। बराबर अजीर्ण के कारण तथा पेट में गैस अधिक बनने के कारण भी मल का निष्कासन भली-भांति नहीं हो पाता। तंबाकू व अन्य नशीले पदार्थों के सेवन, प्रोस्टेट ग्रंथि में सूजन, आंत में कैंसर या टी.बी. होने से भी कब्ज बना रहता है। किसी स्थान का पानी भारी होना भी कब्ज का कारण बन सकता है। चिंता, शोक, क्रोध, विक्षुब्धता, उदासी, अवसाद, अप्रसन्नता, तनाव आदि मानसिक कारणों से भी पाचक रसों और आंतों की कार्यप्रणाली प्रभावित होती है, जो अंततः कब्ज का कारण बनती है। पेट में कीड़े होने के कारण भी कब्ज हो सकता है।

लक्षण

मल त्याग कठिनता से होता है, कई बार शौच जाने के बावजूद पेट साफ नहीं होता। पेट में भारीपन बना रहता है, मल चिकनाईयुक्त रहता है, शरीर में स्वाभाविक स्फूर्ति नहीं रहती, पेट में गैस बनी रहती है व भूख में क्रमशः कमी आती है। लंबे समय तक कब्ज बने रहने की स्थिति में पेट में दर्द, खट्टी डकारें व पेट में जलन शुरू हो जाती है।

घरेलू चिकित्सा

कब्ज की चिकित्सा भी उसके कारण के अनुसार करनी चाहिए :

- ✦ भोजन और खाने की आदतों में सुधार लाना आवश्यक है। यदि भोजन में फल, हरी सब्जियों, सलाद आदि रेशे युक्त पदार्थों की कमी है, तो इनकी पर्याप्त मात्रा लेनी चाहिए।
- ✦ मैदा का प्रयोग भोजन में बंद कर चोकरयुक्त आटे की रोटी खाना शुरू करें, मशीन का साफ किया हुआ चावल या पालिश किए हुए अनाज का प्रयोग बंद कर दें।
- ✦ पानी दूषित या भारी होने की स्थिति में उबाल कर पिएं। गरिष्ठ भोजन का त्याग कर हलका व सुपाच्य भोजन लें।
- ✦ मरीज को चिंता, शोक, भय, अवसाद आदि मानसिक भावों का त्याग कर प्रसन्नचित रहने की आदत डालनी चाहिए।
- ✦ सुबह खाली पेट एक सेब छिलके सहित खाएं।
- ✦ सुबह खाली पेट पपीते की फांक पर काला नमक, काली मिर्च व नीबू डाल कर लें। दोपहर व रात के भोजन में भी पपीते का प्रयोग करें।
- ✦ नाश्ते में एक चम्मच गुलकंद को एक गिलास संतरे के रस के साथ लें।
- ✦ सुबह-शाम नारियल का एक-एक गिलास पानी पिएं।
- ✦ पके हुए आम का रस गर्म दूध के साथ लें।
- ✦ गेहूं के चोकर की चाय बनाकर लें। चोकर को 6 गुना पानी में उबालकर उसमें शहद व नीबू मिलाकर रात को सोते समय लें।
- ✦ एरंड का तेल चार चम्मच रात को सोते समय गर्म दूध के साथ लें। अथवा 4 चम्मच एरंड का तेल तथा सोंठ का काढ़ा बराबर मात्रा में मिलाकर प्रातः काल लें।
- ✦ पके हुए बेल का गूदा गुड़ के साथ रात को सोते समय लें।
- ✦ सुबह खाली पेट एक गिलास गुनगुने पानी में एक नीबू व एक चम्मच शहद मिलाकर लें।
- ✦ बेलगिरी का गूदा गुड़ या शक्कर के साथ रात को सोने से पहले लें।
- ✦ दो-तीन सूखे अंजीर रात-भर पानी में भिगोकर रखें। अगली सुबह एक चम्मच शहद के साथ लें। यदि मधुमेह के कारण कब्ज हो, तो सिर्फ अंजीर के बीज ही एक चम्मच शहद के साथ लें, गूदा नहीं।

- ✦ रात-भर पानी में भिगोकर रखे गए दो सूखे आंवले या दो ताजे आंवले का गूदा सुबह एक चम्मच शहद में मिलाकर लें।
- ✦ संतरे, बेल, अनार या नीबू का शरबत 20 से 40 मि.ली., दिन में तीन बार लें।
- ✦ काबुली (पीली) हरड़ रात को पानी में भिगो दें। सुबह हरड़ को भिगोए हुए पानी में रगड़ें व थोड़ा-सा नमक मिलाकर पिलाएं। एक हरड़ 5-7 दिन काम देगी। महीने भर में पुरानी-से-पुरानी कब्ज़ दूर हो जाएगी।
- ✦ 20 मुनक्के एक गिलास दूध में उबालकर रात को सोने से पहले पिएं, ऊपर से बचा हुआ दूध पी लें।
- ✦ एक भाग सोंठ, पांच भाग त्रिफला और पांच भाग सौंफ को बारीक कूटकर छान लें। बाद में इसमें पांच भाग बादाम की गिरी और तीन भाग मिसरी मिलाकर कूट लें। रात को सोने से पहले यह 1 चम्मच दवा दूध के साथ लेने से कब्ज़ खत्म हो जाती है।
- ✦ हींग, सेंधानमक और शहद बराबर मात्रा में लेकर मिलाएं तथा एक से दो इंच लंबी व डेढ़ इंच मोटी बत्ती बनाएं। इस बत्ती को घी से चिकना कर गुदा मार्ग में डालें।
- ✦ एक-एक चम्मच बादाम रोगन गर्म दूध से सुबह-शाम लें।
- ✦ बथुए की सब्जी का प्रयोग अधिक करें, इसमें तेल न डालें, केवल थोड़े-से सेंधा नमक का प्रयोग करें। बथुए का रायता भी कब्ज़ में लाभदायक है। बथुए के उबले हुए पानी में नीबू का रस, जीरा, काली मिर्च, सेंधा नमक मिलाकर दिन में तीन बार पिएं।
- ✦ सौंफ को तवे पर भूनें। अधभुनी अवस्था में इसे उतार लें और सुबह-शाम भोजन के बाद इसका सेवन चबाकर करें।
- ✦ रात को भोजन के साथ एक या दो अमरूद खाएं। नाश्ते में यदि सिर्फ अमरूद लिया जाए, तो कब्ज़ के साथ-साथ अफ़ारा, पेट गैस आदि अनेक रोगों में फायदा होता है। काला नमक, काली मिर्च व नीबू स्वाद के अनुसार प्रयोग करें।
- ✦ पके हुए 2 केले नियमित रूप से रात को खाएं।
- ✦ रात को सोने से पहले एक गिलास गर्म पानी में एक चम्मच नीबू का रस मिलाकर लें।
- ✦ सुबह खाली पेट तरबूज खाएं या तरबूज का रस पिएं।

- ✦ सुबह खाली पेट एक गिलास संतरे के रस में एक चम्मच गुलकंद मिलाकर लें।
- ✦ खाली पेट छिलके सहित सेब खाएं।
- ✦ खुबानी में सैल्युलोज व पैक्टिन पर्याप्त मात्रा में होता है, अंतः कब्ज के रोगी को रात को खुबानी खिलाएं।

आयुर्वेदिक औषधियां

पंचसकार चूर्ण, मधुयष्टि चूर्ण, त्रिफला चूर्ण, आंवला चूर्ण या काली हरड़ (घी में भुनी हुई) किसी का भी एक चम्मच चूर्ण सोते समय गर्म पानी के साथ लें। इच्छाभेदी रस की 1 गोली गर्म पानी के साथ ले सकते हैं। अभयारिष्ट अथवा कुमारी आसव 4 से 8 चम्मच की मात्रा में रात को सोते समय गर्म पानी मिलाकर लें।

पेटेंट औषधियां

एमलैक्स गोलियां व पाउडर (माहेश्वरी), एक चम्मच कब्जहर चूर्ण (बैद्यनाथ) या नेचर केयर (डाबर) अथवा रैगूलैक्स फोर्ट गोलियां (चरक) व हरबोलैक्स गोलियां (हिमालय) को प्रयोग किया जा सकता है।

अफारा व पेट दर्द

(Flatulence & Abdominal Colic)

कारण

आहार-विहार की गड़बड़ी के कारण जब लंबे समय तक अग्नि मंद रहे और चिकित्सा न की जाए तो पाचन तंत्र अत्यधिक बिगड़ जाता है। दूसरे शब्दों में, अजीर्ण की उपेक्षा करने पर यह रोग उत्पन्न होता है। कब्ज और अजीर्ण की चिकित्सा न होने से पेट में वायु और मल का अवरोध हो जाता है। अफारा होने पर तुरंत कोई चिकित्सा न की जाए, तो पेट में भयंकर दर्द शुरू हो सकता है, जिसे उदरशूल या वायुशूल कहते हैं।

लक्षण

पेट में मल और वायु का अवरोध हो जाने के कारण रोगी का पेट फूल जाता है। रोगी को घबराहट और बेचैनी रहती है, उसे लेटकर या बैठकर किसी भी अवस्था

में चैन नहीं मिलता। कभी-कभी वायु और मल का यह अवरोध इतना तीव्र होता है कि रोगी को भयंकर पेट दर्द होता है और रोगी दर्द से चिल्लाता है।

घरेलू चिकित्सा

- ✦ जम्बीरी नीबू का रस, अजवायन और सेंधा नमक मिलाकर सेवन करने से अफारे में तुरंत आराम मिलता है।
- ✦ नीबू के रस में जायफल घिसकर चाटने से वायु अवरोध शीघ्र ही समाप्त हो जाता है।
- ✦ सोंठ के चूर्ण (1 चम्मच) में थोड़ा-सा काला नमक मिलाकर गुनगुने पानी से दें।
- ✦ आधा चम्मच पिसी हुई अजवायन में चुटकी भर काला नमक मिलाकर आधा कप गर्म पानी से दें।
- ✦ पेट में तेज दर्द हो, तो घी में हींग और नमक डालकर गर्म करें तथा रोगी की नाभि पर व नाभि के चारों ओर मल दें। इसके साथ-साथ नीबू के रस में भुनी हुई हींग व नमक डालकर दो-दो चम्मच की मात्रा में कई बार पिलाएं।
- ✦ अदरक व प्याज का रस मिलाकर तीन-तीन चम्मच रोगी को दें।
- ✦ अदरक को पीसकर उसमें नमक, जीरा व नीबू डालकर, सूप बनाकर रोगी को दें।
- ✦ अजवायन को नीबू के रस में भिगोकर रखें व छाया में सुखाएं। सूखने पर उसका चूर्ण बना लें व काला नमक मिला लें। इसमें से एक चम्मच चूर्ण गर्म पानी के साथ दें।
- ✦ अजवायन व सोंठ को बराबर मात्रा में पीसकर रख लें। फिर थोड़ा-सा काला नमक मिलाएं। यह चूर्ण 1 चम्मच की मात्रा में गर्म पानी के साथ दें।
- ✦ एक चम्मच प्याज के रस में बराबर की मात्रा में शहद मिलाकर दें।
- ✦ नीम के फूल या तुलसी के पत्ते पीसकर पेट पर लेप करें।
- ✦ सरसों व चावल बराबर मात्रा में पीसकर एक कटोरी पानी में उबालें। खिचड़ी की तरह गाढ़ी हो जाने पर एक कपड़े पर फैला दें व पेट पर रखें।
- ✦ एक चम्मच सौंफ को एक कप गर्म पानी में उबाल कर दें। सौंफ की जगह एक चम्मच शहद या गुलाब जल को गर्म पानी के साथ दे सकते हैं।
- ✦ पुदीने के 10-15 पत्ते 1 कप पानी में उबालकर पिलाने से उदरशूल व अफारे में तुरंत लाभ मिलता है।

- ✦ धनिया, लौंग व जायफल बराबर मात्रा में पीसकर चूर्ण बना लें। यह आधा चम्मच चूर्ण चुटकी भर कपूर के साथ गुनगुने पानी से दें।
- ✦ मेथी के दाने भूनकर चूर्ण बना लें व एक चम्मच की मात्रा में गर्म पानी के साथ दें।
- ✦ कलौजी, काली मिर्च और सोंठ बराबर मात्रा में मिला लें। इसमें से यह 2 चुटकी चूर्ण 1 कटोरी गर्म पानी के साथ दें।
- ✦ 4 चम्मच अनार के फूलों का रस मिलाकर दें।
- ✦ धनिया, सौंफ व सोंठ बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बनाएं। 1 चम्मच चूर्ण व चुटकी भर हींग को 1 कटोरी गर्म पानी से दें।
- ✦ तुलसी के 20 पत्ते पीसकर चटनी बना लें व इसे नाभि के चारों ओर पेट पर लेप करें।
- ✦ दिन में तीन बार संतरे के रस का प्रयोग करें।

भोजन एवं परहेज

गरिष्ठ और रूखा भोजन नहीं करना चाहिए। नीबू, हींग, अदरक, मूली, प्याज आदि चीजें इस रोग में विशेष रूप से फायदेमंद होती हैं।

आयुर्वेदिक औषधियां

अग्निमुख चूर्ण, हिंवाष्टक चूर्ण, शंखभस्म, अग्नितुण्डी वटी, शंखवटी, रसानादिवटी आदि। पेट दर्द के लिए नरसरादि चूर्ण, कुवेराक्ष वटी का प्रयोग भी किया जा सकता है।

पेटेंट औषधियां

गैसेक्स गोलियां (हिमालय), गारलिल गोलियां (चरक), झण्डुजाइम गोलियां (झण्डु), शूल वज्रनी वटिका (आर्य वैद्यशाला)।

अम्लपित्त (Peptic Ulcer)

कारण

अचार, मिर्च, मसाले, सिरके, मदिरा, तले हुए या चटपटे भोजन, चाय आदि पदार्थों का अधिक मात्रा में व लंबे समय तक सेवन किया जाए, तो अम्लपित्त

और परिणामशूल नामक रोग हो जाते हैं। विक्षोभशील व्यक्तियों में यह रोग अधिक पाया जाता है, क्योंकि ऐसे व्यक्तियों में चिंता, तनाव, शोक, भय, क्रोध आदि मानसिक भावों के कारण वेगस नाड़ी की क्रियाशीलता बढ़ जाती है, जिससे आमाशय में स्वाभाविक रूप से स्रवित होने वाले हाइड्रोक्लोरिक अम्ल (जो भोजन के पाचन के लिए आवश्यक है) की मात्रा बढ़ जाती है, जो इस रोग के लिए उत्तरदायी है। शुरु में रोग की उपेक्षा करने से अम्ल के कारण आमाशय में घाव बन जाते हैं। घाव बनने के बाद भी यदि रोग का उपचार न किया जाए, तो शल्य क्रिया के बिना चिकित्सा संभव नहीं हो पाती। यह रोग पुरुषों में स्त्रियों की तुलना में 10 गुणा अधिक होता है।

लक्षण

भोजन करने के लगभग तीन घंटे बाद पेट व छाती में जलन होने लगती है, रोगी को खट्टी डकारें आती हैं और पेट में दर्द शुरू हो जाता है। मुंह में खट्टा पानी भी आने लगता है। कुछ खा लेने अथवा उलटी कर देने से शांति मिल जाती है, क्योंकि उलटी करने से अम्लयुक्त खट्टा पानी बाहर निकल जाता है और कुछ खा लेने से तेजाब निष्क्रिय हो जाता है।

घरेलू चिकित्सा

- ✦ भोजन के बाद एक या दो लौंग मुंह में रखकर चूसने से अम्लपित्त में आराम मिलता है।
- ✦ गाजर का रस सुबह-शाम पीने से अम्ल रोग ठीक हो जाता है।
- ✦ काबुली (पीली) हरड़ के छिलके के चूर्ण में समान मात्रा में पुराना गुड़ मिलाकर छोटी-छोटी गोलियां बना लें व सुबह-शाम प्रयोग करें।
- ✦ खाना खाने के बाद सुबह-शाम लगभग 10 ग्राम गुड़ मुंह में रखकर चूसें।
- ✦ एक ताजा आंवला या उसका मुरब्बा या आंवले का चूर्ण शहद में मिलाकर दिन में तीन बार सेवन करें।
- ✦ सुबह-शाम 10-15 ग्राम सौंफ का काढ़ा बनाकर पिएं।
- ✦ अदरक के 3 से 4 चम्मच रस में बराबर की मात्रा में अनार का रस मिला कर लें।
- ✦ एक चम्मच मेथी के बीजों का चूर्ण दूध या छाछ के साथ सुबह-शाम दें।

- ✦ पुदीने की 10 पत्तियां पीसकर, 1 कटोरी पानी में मिलाकर सुबह-शाम दें।
- ✦ कच्चे नारियल का रस एक-एक गिलास दिन में तीन बार पिएं।
- ✦ बेलगिरी के पके फल का शरबत पिएं।
- ✦ केले की जड़ सुखाकर, जलाकर राख कर लें। एक चौथाई चम्मच शहद में मिलाकर सुबह-शाम लें।
- ✦ एक केला एक गिलास दूध के साथ प्रतिदिन सुबह-शाम लें।
- ✦ रोगी को दिन में तीन-चार बार अंगूर खिलाएं। यदि रोगी को कुछ दिन सिर्फ अंगूर खिलाए जाएं या अंगूर का रस पिलाया जाए, तो चमत्कारिक लाभ होता है।
- ✦ रोगी को चकोतरे का सेवन दिन में कई बार कराएं।

आयुर्वेदिक औषधियां

अविपत्तिकर चूर्ण, दशांग क्वाथ, धात्री लौह, कामदुधा रस, लीला विलास रस, सूतशेखर रस, शंख भस्म आदि।

पेटेंट औषधियां

डाइजैम सीरप व ड्राप्स (माहेश्वरी), आमलकी गोलियां (एमिल), अल्सरेक्स गोलियां (चरक), डिवाइन अन्ताम्ल (बी.एम.सी.), सूक्तिन गोलियां (एलारसिन), आम्लान्त गोलियां (महर्षि आयुर्वेद), गैसान्तकवटी, अम्लपित्त मिश्रण (धूतपापेश्वर) अम्लपित्त में अत्यन्त लाभकारी हैं।

वमन

(Vomiting)

कारण

वमन या उलटी आना वास्तव में कोई स्वतंत्र रोग न होकर किसी अन्य रोग का लक्षण है। इन रोगों में प्रमुख हैं—अजीर्ण, अम्लपित्त, आहार-विषाक्तता, विषाक्तता, आमाशय के निचले भाग में अवरोध, आमाशय में कैंसर या टी.बी. का संक्रमण, पित्ताशय शोथ, तीव्र वृक्क शोथ या पित्ताशय में पथरी तथा मूत्र-विष-संचार। सफर के दौरान भी कुछ व्यक्तियों को उलटी की शिकायत हो जाती है।

लक्षण

वमन में पचा हुआ या आधा-अधूरा पचा आहार पूर्णतः या आंशिक रूप से मुख से बाहर निकल जाता है।

घरेलू चिकित्सा

चूँकि वमन कई रोगों का लक्षण है, अतः लक्षणों के अनुसार रोग का निदान करके ही वमन की चिकित्सा की जाती है। लाभ न होने पर किसी अन्य रोग की संभावना को ध्यान में रखते हुए तुरंत चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए। उलटी के प्रारंभिक लक्षणों में निम्नलिखित चिकित्सा दी जा सकती है :

- ✦ दो भाग सौंफ, दो भाग खांडू व एक भाग सफेद जीरा बारीक पीसकर चूर्ण बना लें। आधा चम्मच से एक चम्मच की मात्रा दो सप्ताह तक लेने से अजीर्ण व अम्लपित्त जन्य वमन में फायदा होता है।
- ✦ दो लौंग कूटकर आधा कटोरी पानी में उबालें। पानी आधा बचा रहने पर उसे छानकर स्वाद के अनुसार मिसरी मिलाकर लें।
- ✦ छाया में सुखाई हुई तुलसी की पत्तियां दो भाग, अजवायन दो भाग, सेंधानमक एक भाग, तीनों को कूट-पीसकर चूर्ण बना लें। यह चूर्ण आधा चम्मच की मात्रा में गुनगुने पानी के साथ लेने से वमन में तुरंत आराम मिलता है। वृक्क शोथ जन्य वमन में यह चूर्ण सुबह-शाम लेने से वमन और वृक्क शोथ, दोनों में आराम मिलता है।
- ✦ सूखे नारियल की जटा को जलाकर राख कर लें। इस भस्म को पीसकर व छानकर एक ग्राम की मात्रा में एक घूंट ताजे पानी के साथ देने से उल्टियां आनी तुरंत रुक जाती हैं।
- ✦ पिपरमेंट जीभ पर रखने से वमन रुक जाता है।
- ✦ कपूर का अर्क पीने से उलटी रुक जाती है।
- ✦ अजवायन का सत, कपूर व पिपरमेंट को एक शीशी में मिलाकर रखें। तीनों पिघल कर जब द्रव रूप बन जाएं, तो यह मिश्रण अमृतधारा कहलाता है। दो घूंट पानी में 3-4 बूंद डालकर पिलाने से उलटी तुरंत रुक जाती है।
- ✦ दो चम्मच तुलसी का रस, दो चम्मच शक्कर या मिसरी तथा आधा चम्मच पिसी हुई छोटी इलायची के बीज एक कप पानी में मिलाकर लें।
- ✦ बच्चों को उलटी होती हो, तो तुलसी के बीज शहद में मिलाकर चटाएं।