

अष्टांग हृदयम् एवं महर्षि वाग्भट्ट दर्शन

रसोई घर ही है औषधालय

राजीव दीक्षित के 101 अचूक नुस्खे

वात, पित्त और कफ का जड़ से निवारण करने वाली संपूर्ण स्वदेशी आरोग्य संहिता



“स्वयं अपने शरीर के चिकित्सक बनिएं। आपकी रसोई ही आपका पहला
और सर्वश्रेष्ठ औषधालय है।”

— अमर बलिदानी राजीव दीक्षित

संकलन एवं संपादन

धवल हिरपरा

DHAVAL HIRAPARA

२०२६ प्रामाणिक डिजिटल संस्करण □ संपूर्ण २१ पृष्ठ □ निःशुल्क जनहित संस्करण

परिचय एवं पारदर्शिता



लेखक एवं संपादक परिचय

धवल हिरपरा (Dhaval Hirapara) भारतीय ज्ञान परंपरा, वैदिक स्वास्थ्य विज्ञान और स्वदेशी जीवनशैली के प्रति समर्पित एक निष्ठावान शोधकर्ता, लेखक और सामाजिक कार्यकर्ता हैं। विगत एक दशक से वे अमर बलिदानी भाई राजीव दीक्षित जी के वैचारिक आंदोलनों, उनके व्याख्यानो और महर्षि वाग्भट्ट रचित 'अष्टांग हृदयम्' व 'अष्टांग संग्रह' के गूढ़ सूत्रों को आधुनिक जनसामान्य के लिए सुलभ, वैज्ञानिक और व्यावहारिक रूप में प्रस्तुत करने का महती कार्य कर रहे हैं।

लेखक का दृढ़ विश्वास है कि भारत की पराधीनता केवल राजनीतिक नहीं बल्कि बौद्धिक, वैचारिक और स्वास्थ्य स्तर पर भी थोपी गई थी। एलोपैथी दवाओं के घातक दुष्प्रभावों और बहुराष्ट्रीय दवा कंपनियों (Big Pharma) के आर्थिक चक्रव्यूह से देश के प्रत्येक परिवार को मुक्त कराने का एकमात्र मार्ग है—अपनी पारंपरिक स्वदेशी रसोई की चिकित्सा पद्धति की पुनर्स्थापना करना।

इस पुस्तक का संकलन भाई राजीव दीक्षित जी के ३०० से अधिक प्रामाणिक ऑडियो-वीडियो व्याख्यानों, सेवाग्राम आश्रम वर्धा के ऐतिहासिक अभिलेखों तथा चरक संहिता एवं सुश्रुत संहिता के तुलनात्मक अनुसंधानों के आधार पर किया गया है। इसमें किसी भी प्रकार का व्यक्तिगत व्यावसायिक स्वार्थ नहीं है, अपितु प्रत्येक भारतीय परिवार को 'स्वस्थ, समृद्ध और स्वावलंबी' बनाना ही इसका एकमात्र पावन लक्ष्य है।

आधिकारिक संपर्क एवं प्रामाणिक स्रोत:

- आधिकारिक वेबसाइट: <https://dhavalhirapara.com/>
- सोशल मीडिया कम्युनिटी (Instagram / Facebook): @dhavalhirapara1995
- उद्देश्य: स्वदेशी स्वास्थ्य चेतना का देशव्यापी प्रसार एवं वैदिक जीवन दर्शन।

लेखक का विशेष संदेश:

"जब तक देश का साधारण नागरिक अपनी छोटी-मोटी बीमारियों के लिए अस्पताल की कतारों में खड़ा रहेगा, तब तक सच्चा स्वराज्य असंभव है। रसोई घर को औषधालय बनाइए और स्वाभिमान से स्वस्थ रहिए।"

विधिक सूचना



वैधानिक अस्वीकरण एवं दिशानिर्देश (Disclaimer)

कृपया पुस्तक के नुस्खों का अध्ययन और अनुशीलन करने से पूर्व निम्नलिखित विधिक एवं स्वास्थ्य सुरक्षा शर्तों को ध्यानपूर्वक पढ़ें:

१. ऐतिहासिक, पारंपरिक एवं आभिलेखीकृत डेटा की स्थिति:

इस ई-बुक में संकलित समस्त विचार, घरेलू नुस्खे और औषधीय विधियाँ महर्षि वाग्भट्ट रचित 'अष्टांग हृदयम्' तथा स्वर्गीय राजीव दीक्षित जी के सार्वजनिक व्याख्यानो पर आधारित पारंपरिक लोकज्ञान का संकलन हैं। यह सामग्री विशुद्ध रूप से जन-जागरूकता, शैक्षणिक और ऐतिहासिक संदर्भ के उद्देश्य से संकलित की गई है।

२. स्वास्थ्य एवं चिकित्सीय परामर्श का दायरा:

यह पुस्तक किसी पंजीकृत चिकित्सक (Registered Medical Practitioner) या आयुर्वेद विशेषज्ञ के प्रत्यक्ष व्यक्तिगत चिकित्सीय परामर्श का विकल्प नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक तासीर (वात, पित्त, कफ की प्रकृति), आयु और पूर्वकालिक रोग अवस्था भिन्न हो सकती है। अतः किसी भी गंभीर रोग, गर्भावस्था अथवा दीर्घकालिक औषधि सेवन की स्थिति में योग्य नाड़ी वैद्य अथवा चिकित्सक से परामर्श अनिवार्य है।

३. दायित्व सीमा एवं परिणाम सुरक्षा:

संकलनकर्ता (धवल हिरपरा) अथवा प्रकाशक इस पुस्तक में वर्णित किसी भी घरेलू उपाय के अनुचित प्रयोग, अति-सेवन, गलत मात्रा अथवा व्यक्तिगत संवेदनशीलता (एलर्जी) से उत्पन्न किसी भी प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष स्वास्थ्य हानि के लिए कानूनी रूप से उत्तरदायी नहीं होंगे। पाठक अपनी विवेकशीलता और स्व-निर्णय से ही इन नुस्खों का अभ्यास करें।

४. बौद्धिक संपदा एवं जनहित नीति:

यह पुस्तक राष्ट्रहित में 'निःशुल्क जनहित संस्करण' के रूप में लोक-कल्याण हेतु वितरित की जा रही है। इसका कोई भी व्यावसायिक विक्रय अथवा अनधिकृत परिवर्तन निषिद्ध है। जनहित में इसका निःशुल्क डिजिटल वितरण एवं साझाकरण पूर्णतः अनुमत और स्वागत योग्य है।

प्रस्तावना एवं उद्देश्य

✨ पुस्तक की महत्ता एवं ६ क्रांतिकारी लाभ

भारतीय संस्कृति में रसोई घर केवल भोजन पकाने का चूल्हा नहीं है, बल्कि वह विश्व की सबसे प्राचीन और प्रामाणिक प्रयोगशाला है। हमारे पूर्वजों ने जिन मसालों—जीरा, धनिया, हल्दी, मेथी, अजवाइन, सोंठ और हींग—को दैनिक दाल-सब्जि का हिस्सा बनाया, वे वास्तव में वात, पित्त और कफ को सम रखने वाली परम औषधियाँ हैं। राजीव दीक्षित जी ने इसी भूली हुई विरासत को पुनर्जीवित कर घर-घर पहुँचाने का ऐतिहासिक संकल्प लिया था।

🎯 इस पुस्तक के अध्ययन से पाठकों को मिलने वाले ६ मुख्य लाभ:

- 1. अस्पताल और दवाओं के भारी खर्च से मुक्ति:** छोटी-मोटी बीमारियों जैसे सर्दी, खांसी, गैस, कब्ज, सिरदर्द और जोड़ों के दर्द के लिए एलोपैथी गोलीयों पर निर्भरता समाप्त होगी।
- 2. रोग के मूल कारण का निवारण:** एलोपैथी केवल लक्षणों को दबाती है, जबकि रसोई की ये औषधियाँ वात, पित्त और कफ का संतुलन कर बीमारी को जड़ से मिटाती हैं।
- 3. शून्य साइड इफेक्ट्स की गारंटी:** प्राकृतिक जड़ी-बूटियों और घरेलू मसालों का सही विधि से सेवन करने पर लिवर और किडनी को कोई नुकसान नहीं पहुँचता।
- 4. प्राचीन वाग्भट्ट सूत्रों की सरल समझ:** ३००० वर्ष पुराने संस्कृत सूत्रों का सहज और व्यावहारिक हिंदी अनुवाद, जिसे कोई भी गृहिणी या युवा आसानी से समझ सके।
- 5. परिवार के स्वास्थ्य की आत्मनिर्भरता:** आधी रात को भी किसी आपातकालीन स्वास्थ्य समस्या (जैसे पेट दर्द, एसिडिटी, उल्टी) में रसोई की सामग्री से तुरंत राहत।
- 6. स्वदेशी जीवनशैली और स्वाभिमान की पुनर्स्थापना:** विदेशी केमिकल युक्त दवाओं के बहिष्कार से देश का धन देश में रहेगा और परिवार निरोगी बनेगा।

🌿 लेखक का संकल्प संदेश:

"हमारा सपना है कि भारत का एक भी परिवार दवाइयों के झूठे जाल में न फँसे। आपकी रसोई ही आपका पहला और सर्वश्रेष्ठ अस्पताल है। इस ज्ञान को आत्मसात कीजिए और अपने प्रियजनों तक पहुँचाइए।"

अनुक्रमणिका



विषय सूची (Table of Contents)

अध्याय	विषय एवं नुस्खों का विवरण	पृष्ठ
आरंभ	मुखपृष्ठ, लेखक परिचय, विधिक अस्वीकरण एवं प्रस्तावना	१ - ४
अध्याय १	महर्षि वाग्भट्ट के ४ स्वर्णिम नियम एवं दिनचर्या विज्ञान	६
अध्याय २	वात-पित्त-कफ त्रिदोष संतुलन और स्वदेशी दिनचर्या रहस्य	७
अध्याय ३	पाचन तंत्र, गैस, एसिडिटी व कब्ज के अचूक नुस्खे (नुस्खे १ - १२)	८
अध्याय ४	सर्दी, जुकाम, कफ, दमा व श्वास रोग निवारण (नुस्खे १३ - २४)	९
अध्याय ५	जोड़ों का दर्द, गठिया, यूरिक एसिड व सायटिका (नुस्खे २५ - ३६)	१०
अध्याय ६	हृदय रोग, उच्च रक्तचाप व कोलेस्ट्रॉल सुरक्षा (नुस्खे ३७ - ४८)	११
अध्याय ७	मधुमेह (डायबिटीज) व इंसुलिन नियंत्रण नुस्खे (नुस्खे ४९ - ६०)	१२
अध्याय ८	त्वचा विकार, कील-मुंहासे, दाद व रक्त शुद्धि (नुस्खे ६१ - ७२)	१३
अध्याय ९	नेत्र ज्योति, सिरदर्द, माइग्रेन व अनिद्रा शांति (नुस्खे ७३ - ८४)	१४
अध्याय १०	मातृशक्ति, महिला स्वास्थ्य व हार्मोनल संतुलन (नुस्खे ८५ - ९३)	१५
अध्याय ११	बाल स्वास्थ्य, स्मरण शक्ति व बल संवर्धन (नुस्खे ९४ - १०१)	१६
अध्याय १२	रसोई घर के घातक ४ विष और उनके स्वदेशी विकल्प	१७
अध्याय १३	स्वदेशी दिनचर्या, ऋतुचर्या एवं जल-अन्न संस्कार विधान	१८
अध्याय १४	पाठक शंका समाधान एवं विस्तृत प्रश्नोत्तरी (भाग १ - प्रश्न १ से ६)	१९
अध्याय १५	पाठक शंका समाधान एवं विस्तृत प्रश्नोत्तरी (भाग २ - प्रश्न ७ से १२)	२०
उपसंहार	अंतिम राष्ट्रीय संकल्प, ई-बुक डाउनलोड एवं साझाकरण अपील	२१



वाचक ध्यान दें: प्रत्येक अध्याय में दिए गए नुस्खों की मात्रा और सेवन विधि का यथावत पालन करें। रसोई की औषधियाँ तब अमृत बनती हैं जब उनके साथ महर्षि वाग्भट्ट के नियमों का सामंजस्य हो।

अध्याय १

 महर्षि वाग्भट्ट के ४ स्वर्णिम नियम

अमर बलिदानी राजीव दीक्षित जी ने अपने व्याख्यानों में बार-बार स्पष्ट किया कि महर्षि वाग्भट्ट ने लगभग ३००० वर्ष पूर्व 'अष्टांग हृदयम्' में ७००० नियम लिखे थे। उनमें से आधुनिक युग में स्वस्थ रहने के लिए निम्नलिखित ४ नियम सर्वाधिक महत्वपूर्ण और अचूक हैं:

नियम १: भोजन के तुरंत बाद पानी पीना जहर के समान है (भोजनान्ते विषं वारि)

भोजन करते ही आमाशय में 'जठराग्नि' प्रदीप्त होती है जो भोजन को पचाती है। यदि हम तुरंत ठंडा पानी पी लेते हैं, तो जठराग्नि बुझ जाती है। फलस्वरूप भोजन पचने के बजाय सड़ने लगता है। सड़ने से १०३ प्रकार के विष (जैसे यूरिक एसिड, कोलेस्ट्रॉल, वीएलडीएल) उत्पन्न होते हैं।

समाधान: भोजन के कम से कम ४८ से ६० मिनट बाद ही पानी पिएं। भोजन के तुरंत बाद केवल छाछ, दही की लस्सी, या मौसमी फल का रस ले सकते हैं।

नियम २: पानी हमेशा घूंट-घूंट भरकर (घूंट-घूंट करके) पिएं

हमारे मुंह की लार (Saliva) क्षारीय (Alkaline) होती है, जबकि पेट में हाइड्रोक्लोरिक एसिड (Acidic) बनता है। जब हम घूंट-घूंट करके पानी पीते हैं, तो लार पानी में घुलकर पेट में जाती है और पेट के अम्ल को शांत करती है। गटक-गटक कर एक सांस में पानी पीने से एसिडिटी और वात रोग बढ़ते हैं।

नियम ३: कभी भी फ्रिज का अति-ठंडा (बर्फ वाला) पानी न पिएं

पेट का तापमान सामान्यतः ३७ डिग्री सेल्सियस होता है। जब अत्यधिक ठंडा पानी पेट में जाता है, तो पेट को उसे गर्म करने के लिए शरीर का सारा रक्त खींचना पड़ता है, जिससे हृदय और मस्तिष्क पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। मिट्टी के घड़े का प्राकृतिक रूप से शीतल जल ही सर्वोत्तम है।

नियम ४: प्रातःकाल सोकर उठते ही बिना कुल्ला किए २-३ गिलास गुनगुना पानी पिएं (उषापान)

रात भर मुंह में जमा हुई लार औषधीय गुणों से भरपूर होती है। सुबह उठकर उकड़ू बैठकर गुनगुना पानी पीने से वह दिव्य लार पेट में जाती है, जिससे आंतों की सफाई होती है और कब्जियत का समूल नाश होता है।

अध्याय २



वात, पित्त और कफ: त्रिदोष विज्ञान

मानव शरीर प्रकृति का एक अनुपम शिल्प है। आयुर्वेद के अनुसार संपूर्ण शरीर तीन मूल तत्वों (त्रिदोष)—वात (वायु), पित्त (अग्नि) और कफ (जल+पृथ्वी) द्वारा संचालित होता है। जब तक ये तीनों सम अवस्था में हैं, मनुष्य कभी रोगी नहीं हो सकता।

दोष	रोगों की संख्या	प्रमुख लक्षण	सर्वश्रेष्ठ रसोई औषधि
वात (Vata)	लगभग ८० प्रकार	जोड़ों का दर्द, गैस, कमर दर्द, सायटिका, अनिद्रा, लकवा	शुद्ध तिल/सरसों का तेल, मेथी दाना, सौंठ, हींग
पित्त (Pitta)	लगभग ४० प्रकार	एसिडिटी, सीने में जलन, अल्सर, त्वचा रोग, गुस्सा, बाल झड़ना	देसी गाय का घी, मिश्री, सौंफ, आंवला, धनिया
कफ (Kapha)	लगभग २८ प्रकार	सर्दी, खांसी, दमा, मोटापा, फेफड़ों में जकड़न, आलस्य	शहद, सौंठ, काली मिर्च, पिप्पली, हल्दी, तुलसी

आयु अनुसार दोषों का प्राकृतिक प्रभाव:

- **जन्म से १४ वर्ष:** कफ का प्रभाव अधिक रहता है। बच्चों को सर्दी-खांसी जल्दी होती है; इन्हें तेल मालिश और दूध में हल्दी देनी चाहिए।
- **१४ से ६० वर्ष:** पित्त का प्रभाव प्रबल होता है। क्रोध, रक्तचाप, पेट की गर्मी बढ़ती है; अतः शीतल व सुपाच्य आहार चाहिए।
- **६० वर्ष के उपरांत:** वात का प्रभाव बढ़ता है। जोड़ों में दर्द, हड्डियों में सूखापन होता है; शुद्ध तेल और मेथी का सेवन अमृत है।

राजीव दीक्षित जी का सूत्र:

"यदि आप अपनी रसोई में शुद्ध सरसों/तिल/मूंगफली का कच्ची घानी तेल, देसी गाय का घी, और सेंधा नमक ले आएंगे, तो आपके शरीर के ८०% रोग बिना एक पैसा खर्च किए स्वतः ही ठीक हो जाएंगे।"

अध्याय ३

 पाचन, गैस, एसिडिटी व कब्ज के अचूक नुस्खे
नुस्खा १: पुरानी कब्ज व आंतों की सफाई के लिए अजवाइन-सेंधा नमक चूर्ण

५० ग्राम अजवाइन को हल्का भूनकर पीस लें। इसमें २५ ग्राम पिसा हुआ सेंधा नमक और आधा चम्मच हींग मिलाएं। रात्रि में गुनगुने पानी के साथ एक चम्मच लेने से आंतों का मल साफ होता है।

नुस्खा २: भयंकर गैस व पेट फूलने पर तुरंत हींग-गुनगुना जल लेप

एक चुटकी शुद्ध हींग को तवे पर भूनें। इसे नाभि के चारों ओर गुनगुने पानी के साथ लेप करें तथा आधा चुटकी काले नमक के साथ खाएं। ५ मिनट में पेट का अफारा उतरता है।

नुस्खा ३: तीव्र हाइपर-एसिडिटी व खट्टी डकार में सौंफ-मिश्री जल

एक चम्मच मोटी हरी सौंफ और एक चम्मच धागे वाली मिश्री को एक गिलास पानी में उबालें अथवा रात भर भिगोकर सुबह छानकर पिएं। पित्त तुरंत शांत होता है।

नुस्खा ४: भोजन के तुरंत बाद छाछ-जीरा-अजवाइन अमृत योग

दोपहर के भोजन के बाद ताजा मथे हुए मठ्ठे (छाछ) में भुना जीरा, अजवाइन पाउडर और काला नमक मिलाकर पिएं। यह जठराग्नि को बिना बुझाए पाचन दुरुस्त करता है।

नुस्खा ५: आंतों की सुस्ती व क्रोनिक कब्ज में देसी अरंडी (कैस्टर) तैल प्रयोग

सप्ताह में एक बार रात्रि को एक कप गुनगुने देसी गाय के दूध में एक चम्मच शुद्ध अरंडी का तेल डालकर पिएं। वर्षों पुराना जमा हुआ मल बाहर निकल जाता है।

नुस्खा ६: भूख न लगना व मन्दाग्नि में अदरक-सेंधा नमक कतरन

भोजन करने से ठीक १५ मिनट पूर्व ताजे अदरक के बारीक लच्छों पर थोड़ा सेंधा नमक और नींबू रस निचोड़कर चबाएं। इससे पाचक रस सक्रिय होते हैं।

नुस्खे ७ से १२: पाचन तंत्र के त्वरित रसोई सूत्र

- **नुस्खा ७:** त्रिफला चूर्ण रात में गुनगुने पानी से लेना (पेट शुद्धि)। • **नुस्खा ८:** जीरा पानी उबालकर दिन में दो बार पीना।
- **नुस्खा ९:** हरड़ की छोटी गोली चूसना (पाचन शक्ति वृद्धि)। • **नुस्खा १०:** भोजन के बाद गुड़ की डली खाना (अम्ल नियंत्रण)।
- **नुस्खा ११:** पुदीना-धनिया की ताजा पत्ती की चटनी (अरुचि नाशक)। • **नुस्खा १२:** मेथी दाना रात को भिगोकर सुबह चबाना।

अध्याय ४

 सर्दी, जुकाम, कफ, दमा व श्वास रोग
नुस्खा १३: जिद्दी पुरानी खांसी व बलगम में अदरक-तुलसी-शहद काढ़ा

१० तुलसी पत्र, १ इंच कुचला हुआ अदरक और ३ काली मिर्च को १ कप पानी में उबालें। आधा रहने पर गुनगुना होने पर १ चम्मच शुद्ध शहद मिलाकर दिन में दो बार पिएं।

नुस्खा १४: छाती में जमा कफ व जकड़न पर सरसों तेल-लहसुन-अजवाइन मालिश

५० ग्राम सरसों के तेल में ५ कली लहसुन और आधा चम्मच अजवाइन डालकर काला होने तक पकाएं। गुनगुने तेल की छाती व पीठ पर मालिश करने से कफ पिघलता है।

नुस्खा १५: श्वास फूलना, दमा (Asthma) व फेफड़ों की कमजोरी में दालचीनी-सोंठ

आधा चम्मच दालचीनी पाउडर और आधा चम्मच सोंठ चूर्ण को एक चम्मच शहद के साथ सुबह खाली पेट चारों। फेफड़ों की नलिकाओं में जमा कफ बाहर निकलता है।

नुस्खा १६: रात्रि में बार-बार उठने वाली सूखी खांसी में मुलेठी-मिश्री चूसना

मुलेठी की एक छोटी लकड़ी और थोड़ी धागे वाली मिश्री मुंह में रखकर धीरे-धीरे रस चूसें। गले की खराश, सूजन और सूखी खांसी में तत्काल शांति मिलती है।

नुस्खा १७: एलर्जिक राइनाइटिस व छींकें आने पर हल्दी-दूध स्वर्णिम पेय

एक गिलास गाय के दूध में आधा चम्मच शुद्ध हल्दी और एक चुटकी काली मिर्च उबालकर रात को सोने से पूर्व पिएं। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता तीव्र होती है।

नुस्खा १८: साइनस व बंद नाक में अजवाइन की गर्म भाप

खौलते हुए पानी में एक चम्मच अजवाइन डालकर तौलिया ओढ़कर गहरी सांस लें। बंद नासिका छिद्र और साइनस का सिरदर्द तुरंत खुल जाता है।

नुस्खे १९ से २४: श्वास एवं कफ विकार के त्वरित उपचार

- **नुस्खा १९:** लौंग को तवे पर भूनकर मुंह में रखना। • **नुस्खा २०:** पिप्पली (छोटी पीपल) का शहद संग सेवन।
- **नुस्खा २१:** पान के पत्ते पर कत्था-लौंग लगाकर चबाना। • **नुस्खा २२:** गुनगुने पानी में सेंधा नमक डालकर गरारे करना।
- **नुस्खा २३:** गाय के घी की दो बूंद नाक में डालना (नस्य)। • **नुस्खा २४:** भुने हुए चने खाकर ऊपर से गर्म दूध पीना।

अध्याय ५

जोड़ों का दर्द, गठिया, यूरिक एसिड व सायटिका

नुस्खा २५: वाग्भट्ट जी का परम वात-नाशक सूत्र: मेथी दाना जल प्रयोग

एक छोटा चम्मच साबुत मेथी दाना रात को एक कप साफ पानी में भिगो दें। प्रातः खाली पेट मेथी दानों को चबा-चबाकर खाएं और ऊपर से वही पानी गुनगुना करके पिएं। ३ महीने में जोड़ों का दर्द गायब होता है।

नुस्खा २६: सायटिका व कमर दर्द की अचूक औषधि: पारिजात (हरसिंगार) काढ़ा

हरसिंगार के ५-६ ताजे पत्तों को पीसकर चटनी बनाएं और १ गिलास पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो ठंडा करके पिएं। यह भयंकर सायटिका व गठिया का रामबाण इलाज है।

नुस्खा २७: यूरिक एसिड घटाने व जोड़ों की सूजन पर सोंठ-हल्दी-मेथी त्रिवेणी चूर्ण

सोंठ ५० ग्राम, हल्दी ५० ग्राम और मेथी दाना ५० ग्राम—तीनों को कूटकर महीन चूर्ण बना लें। सुबह-शाम एक-एक चम्मच गुनगुने पानी से लें। खून में बढ़ा हुआ यूरिक एसिड पेशाब के रास्ते बाहर निकलता है।

नुस्खा २८: घुटनों की ग्रीस (Cartilage) घिसने पर देसी चूना प्रयोग

गेहूं के दाने के बराबर खाने वाला शुद्ध चूना (Paan wala Chuna) रोजाना सुबह दही, छाछ अथवा गन्ने के रस में मिलाकर पिएं। यह प्राकृतिक कैल्शियम का सर्वोच्च भंडार है।

नुस्खा २९: जोड़ों की कठोरता पर तिल तेल व कपूर का दिव्य महालेप

१०० ग्राम शुद्ध तिल्ली के तेल में १० ग्राम भीमसेनी कपूर डालकर धूप में रखें जब तक घुल न जाए। इस तेल से जोड़ों पर हल्के हाथ से मालिश करने से रक्त संचार सुधरता है।

नुस्खे ३० से ३६: वात एवं अस्थि विकारों के ७ त्वरित नुस्खे

- **नुस्खा ३०:** अखरोट की दो गिरी प्रातः खाली पेट चबाना। • **नुस्खा ३१:** लहसुन की २ कलियां तिल के तेल में भूनकर खाना।
- **नुस्खा ३२:** बबूल की फली का चूर्ण कमर दर्द में लेना। • **नुस्खा ३३:** अश्वगंधा चूर्ण आधा चम्मच दूध के साथ लेना।
- **नुस्खा ३४:** रात में सोते समय एरंड तेल का दूध में सेवन। • **नुस्खा ३५:** सेंधा नमक की पोटली से जोड़ों की सिकाई।
- **नुस्खा ३६:** तांबे के बर्तन में रखा जल उषाकाल में नियमित पीना।

अध्याय ६

 हृदय रोग, उच्च रक्तचाप व कोलेस्ट्रॉल सुरक्षा
नुस्खा ३७: हृदय धमनियों के ब्लॉकेज खोलने में लौकी का ताजा रस

एक ताजा, मीठी (कड़वी न हो) लौकी का रस निकालें। उसमें ७ पत्ते तुलसी, ५ पत्ते पुदीना और थोड़ा सेंधा नमक मिलाकर प्रातः खाली पेट पिएं। यह खून को पतला कर ब्लॉकेज खोलता है।

नुस्खा ३८: राजीव दीक्षित जी का प्रसिद्ध सूत्र: दालचीनी-शहद हृदय टॉनिक

आधा चम्मच दालचीनी पाउडर को एक चम्मच शुद्ध शहद में मिलाकर प्रतिदिन सुबह चाटें। यह रक्त में एलडीएल (खराब कोलेस्ट्रॉल) और ट्राइग्लिसराइड्स को तेजी से घटाता है।

नुस्खा ३९: उच्च रक्तचाप (High BP) शांत करने में अर्जुन की छाल का काढ़ा

अर्जुन वृक्ष की सूखी छाल का पाउडर एक चम्मच, एक गिलास पानी या दूध में उबालें। चाय की तरह आधा रहने पर घूंट-घूंट पिएं। यह हृदय की मांसपेशियों को फौलादी बल देता है।

नुस्खा ४०: खून का थक्का (Blood Clotting) रोकने में लहसुन की कच्ची कली

प्रतिदिन सुबह लहसुन की एक या दो कली को छीलकर छोटे टुकड़े कर लें और १० मिनट हवा में रखें। फिर पानी के साथ निगल लें। लहसुन में मौजूद एलिसिन प्राकृतिक एस्पिरिन का कार्य करता है।

नुस्खा ४१: लो ब्लड प्रेशर (निम्न रक्तचाप) में सेंधा नमक-नींबू जल

एक गिलास सामान्य जल में आधा नींबू, एक चुटकी सेंधा नमक और आधा चम्मच मिश्री घोलकर पिएं। शरीर का इलेक्ट्रोलाइट संतुलन सुधरकर रक्तचाप सामान्य होता है।

नुस्खे ४२ से ४८: हृदय संवहनी तंत्र के ७ सुरक्षा नुस्खे

- **नुस्खा ४२:** मेथी दाना का पानी नसों की सफाई हेतु। • **नुस्खा ४३:** रिफाईंड तेल का पूर्ण त्याग, कच्ची घानी सरसों तेल प्रयोग।
- **नुस्खा ४४:** भोजन में अलसी (Flaxseed) भूनकर आधा चम्मच चबाना। • **नुस्खा ४५:** आंवले का मुरब्बा अथवा चूर्ण नियमित लेना।
- **नुस्खा ४६:** शाम का भोजन सूर्यास्त से पूर्व कर लेना। • **नुस्खा ४७:** चिंता व तनाव मुक्ति हेतु भ्रामरी प्राणायाम।
- **नुस्खा ४८:** रात को सोते समय नाभि में गाय का शुद्ध घी लगाना।

अध्याय ७



मधुमेह (डायबिटीज) व इंसुलिन नियंत्रण

नुस्खा ४९: अग्न्याशय (Pancreas) सक्रिय करने वाला जामुन गुठली व करेला चूर्ण

सूखी जामुन की गुठली, करेले के सूखे टुकड़े, और नीम की निंबोली बराबर मात्रा में लेकर कूट लें। सुबह-शाम खाली पेट एक चम्मच गुनगुने पानी से सेवन करें। इंसुलिन उत्पादन बढ़ता है।

नुस्खा ५०: शुगर का स्तर सामान्य रखने में मेथी दाना व कलौंजी योग

एक चम्मच मेथी दाना और आधा चम्मच कलौंजी को रात भर एक गिलास पानी में भिगोएं। सुबह मसलकर छान लें और पिएं। यह रक्त में ग्लूकोज की स्पाइक को रोकता है।

नुस्खा ५१: बेलपत्र (बिल्व पत्र) का चमत्कारिक रस प्रयोग

५ ताजे कोमल बेलपत्र को सिलबट्टे पर पीसकर रस निकालें अथवा सीधे चबाकर एक घूंट पानी पी लें। यह अग्न्याशय की बीटा कोशिकाओं को पुनर्जीवित करने में अत्यंत गुणकारी है।

नुस्खा ५२: दालचीनी का पानी: इंसुलिन रेजिस्टेंस का प्राकृतिक समाधान

एक टुकड़ा साबुत दालचीनी को एक लीटर पानी में उबालकर ठंडा कर लें। दिन भर घूंट-घूंट यह पानी पीने से कोशिकाओं की इंसुलिन संवेदनशीलता बढ़ती है।

नुस्खा ५३: सदाबहार (Sadabahar) पुष्पों का सरल घरेलू काढ़ा

सदाबहार के पौधे के ३-४ गुलाबी या सफेद फूल प्रातः खाली पेट चबाकर खाएं अथवा पानी में उबालकर पिएं। यह शुगर को तेजी से नियंत्रित करने वाला लोक-प्रसिद्ध नुस्खा है।

नुस्खे ५४ से ६०: मधुमेह नियंत्रण के ७ सहायक सूत्र

- **नुस्खा ५४:** सफेद चीनी, मैदा और डिब्बाबंद जूस का पूर्ण त्याग। • **नुस्खा ५५:** चने और जौ के मिश्रित आटे (मिस्सी रोटी) का सेवन।
- **नुस्खा ५६:** आंवला रस में चुटकी भर हल्दी मिलाकर प्रातः पीना। • **नुस्खा ५७:** विजयसार की लकड़ी के गिलास में रखा जल पीना।
- **नुस्खा ५८:** गिलोय का ताजा डंठल उबालकर काढ़ा पीना। • **नुस्खा ५९:** प्रतिदिन भोजन के बाद १००० कदम वज्रासन/टहलना।
- **नुस्खा ६०:** खीरा, करेला और टमाटर का संयुक्त रस सुबह लेना।

अध्याय ८



त्वचा विकार, कील-मुंहासे, दाद व रक्त शुद्धि

नुस्खा ६१: कील-मुंहासे, पिंपल्स व झाड़ियों पर सुबह की बासी लार (Saliva)

सुबह आंख खुलते ही बिना कुल्ला किए अपनी बासी लार को उंगली से लेकर चेहरे के मुंहासों और काले घेरों पर लगाएं। लार में मौजूद लाइसोजाइम एंजाइम त्वचा के विकारों को जड़ से मिटाता है।

नुस्खा ६२: जिद्दी दाद, खाज और खुजली पर नीम-हल्दी-कपूर लेप

नीम की ताजी पत्तियों की चटनी में आधा चम्मच हल्दी और २ ग्राम भीमसेनी कपूर मिलाकर सरसों तेल में पकाएं। इस लेप को दाद-खाज वाले स्थान पर लगाएं। ३ दिन में फंगल इन्फेक्शन समाप्त होता है।

नुस्खा ६३: रक्त शुद्धि (Blood Purification) हेतु चिरायता व नीम पत्ती काढ़ा

१० नीम की कोमल पत्तियां और थोड़ा चिरायता रात में एक कप पानी में भिगोएं। सुबह छानकर खाली पेट पिएं। रक्त के समस्त विषैले तत्व (Toxins) बाहर निकल जाते हैं।

नुस्खा ६४: चेहरे की चमक और रंग निखारने में बेसन-हल्दी-कच्चा दूध उबटन

दो चम्मच चने का बेसन, एक चुटकी कस्तूरी हल्दी और थोड़ा कच्चा दूध मिलाकर उबटन तैयार करें। केमिकल युक्त साबुन के स्थान पर इससे स्नान करें। त्वचा में प्राकृतिक कांति आती है।

नुस्खा ६५: फटी एड़ियों व शुष्क त्वचा पर देसी मोम व तिल तेल मलहम

५० ग्राम तिल के तेल में १० ग्राम प्राकृतिक मधुमक्खी का मोम पिघलाएं। ठंडा होने पर यह गाढ़ा मलहम बन जाता है। रात को एड़ियों पर लगाने से दरारें एक सप्ताह में भर जाती हैं।

नुस्खे ६६ से ७२: त्वचा एवं सौंदर्य सुरक्षा के ७ त्वरित उपाय

- **नुस्खा ६६:** मुल्तानी मिट्टी में गुलाब जल मिलाकर फेसपैक लगाना। • **नुस्खा ६७:** एलोवेरा (ग्वारपाठा) का ताजा जेल लगाना।
- **नुस्खा ६८:** नाभि में सरसों का तेल लगाने से होंठ नहीं फटते। • **नुस्खा ६९:** पपीते के छिलके को चेहरे पर रगड़ना (मृत त्वचा हटाना)।
- **नुस्खा ७०:** गेंदे के फूल की पंखुड़ियों का लेप घाव व फोड़े पर। • **नुस्खा ७१:** तांबे के जल से प्रातःकाल चेहरा धोना।
- **नुस्खा ७२:** दिन में पर्याप्त मात्रा में घूंट-घूंट पानी पीकर त्वचा को नम रखना।

अध्याय ९

 नेत्र ज्योति, सिरदर्द, माइग्रेन व अनिद्रा
नुस्खा ७३: चश्मा उतारने व आंखों की रोशनी बढ़ाने में त्रिफला नेत्र प्रक्षालन

एक चम्मच त्रिफला चूर्ण को रात में एक मिट्टी के कुल्हड़ में भिगो दें। सुबह बारीक सूती कपड़े से ८ बार छान लें ताकि कण न रहें। इस जल से आंखों में छींटे मारें। चश्मे का नंबर घटता है।

नुस्खा ७४: भयंकर माइग्रेन व आधे सिर के दर्द में देसी गाय का घी नस्य

देसी गाय के शुद्ध घी को हल्का गुनगुना करके दोनों नथुनों में दो-दो बूंद डालकर लेट जाएं। यह मस्तिष्क के तंतुओं को शांत करता है और माइग्रेन का दर्द स्थायी रूप से मिटाता है।

नुस्खा ७५: तनाव, चिंता व पुरानी अनिद्रा (Insomnia) में जायफल-दूध पेय

सोने से आधा घंटा पूर्व एक कप गुनगुने दूध में एक चुटकी जायफल पाउडर और आधा चम्मच मिश्री मिलाकर पिएं। मन शांत होकर प्रगाढ़ एवं सुखद नींद आती है।

नुस्खा ७६: आंखों की खुजली व जलन में गुलाब जल की बूंदें

शुद्ध देसी गुलाब से तैयार अर्क (गुलाब जल) की दो बूंदें दोनों आंखों में डालें और आंखें बंद रखें। स्क्रीन की थकावट और जलन में तुरंत ठंडक मिलती है।

नुस्खा ७७: तनाव जन्य सिरदर्द में सोंठ का माथे पर लेप

आधा चम्मच सोंठ पाउडर को थोड़े से पानी के साथ घिसकर पेस्ट बनाएं और माथे पर लगाएं। सूखने पर धो लें। रक्त संकुचन ठीक होकर सिरदर्द दूर होता है।

नुस्खे ७८ से ८४: मस्तिष्क एवं नेत्र स्वास्थ्य के ७ सूत्र

- **नुस्खा ७८:** सुबह उठते ही मुंह में पानी भरकर आंखों पर ठंडे पानी के छींटे मारना। • **नुस्खा ७९:** बादाम, सौंफ और मिश्री बराबर पीसकर दूध से लेना।
- **नुस्खा ८०:** पैरों के तलवों में सरसों के तेल की मालिश करना। • **नुस्खा ८१:** प्रतिदिन ५ मिनट सुबह हरी घास पर नंगे पांव चलना।
- **नुस्खा ८२:** लौंग को पानी में घिसकर माथे पर लेप करना। • **नुस्खा ८३:** सोते समय मोबाइल को सिरहाने से ५ फीट दूर रखना।
- **नुस्खा ८४:** सूर्यास्त के समय त्राटक अथवा भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास।

अध्याय १०



मातृशक्ति, महिला स्वास्थ्य व हार्मोनल संतुलन

नुस्खा ८५: गर्भाशय शुद्धि, पीसीओडी (PCOD) व अनियमित माहवारी में सौंफ-गुड़ काढ़ा

एक चम्मच मोटी सौंफ और २० ग्राम पुराना गुड़ एक गिलास पानी में उबालें। आधा रहने पर गुनगुना पिएं। यह हार्मोनल असंतुलन को ठीक कर मासिक धर्म को नियमित करता है।

नुस्खा ८६: श्वेत प्रदर (ल्युकोरिया / सफेद पानी) में पिसा हुआ धनिया-मिश्री जल

एक चम्मच साबुत धनिया रात को एक गिलास पानी में भिगो दें। सुबह पीसकर छान लें और धागे वाली मिश्री मिलाकर पिएं। गर्भाशय की आंतरिक गर्मी शांत होकर कमजोरी दूर होती है।

नुस्खा ८७: रक्त की कमी (एनीमिया) व हीमोग्लोबिन वृद्धि में देशी गुड़-चना

प्रतिदिन दोपहर अथवा सायं भुने हुए देशी चनों के साथ २०-३० ग्राम जैविक गुड़ चबा-चबाकर खाएं। एक माह में हीमोग्लोबिन का स्तर चमत्कारिक रूप से बढ़ जाता है।

नुस्खा ८८: मेनोपॉज व हड्डियों की कमजोरी में शतावरी-अश्वगंधा चूर्ण

शतावरी चूर्ण आधा चम्मच और मिश्री आधा चम्मच गुनगुने दूध के साथ रात में सेवन करें। यह महिलाओं में एस्ट्रोजन संतुलन और हड्डियों की सघनता बनाए रखता है।

नुस्खा ८९: प्रसव उपरांत शारीरिक दुर्बलता में सोंठ-गोंड के लड्डू

देसी गाय के घी में बबूल का गोंद, सोंठ, मखाना और अजवाइन भूनकर बनाए गए पारंपरिक लड्डू प्रसूता स्त्री के गर्भाशय को पुनः सुदृढ़ और वात-मुक्त करते हैं।

नुस्खे ९० से ९३: नारी स्वास्थ्य के ४ अचूक सुरक्षा नुस्खे

- **नुस्खा ९०:** माहवारी के दिनों में अत्यधिक शारीरिक श्रम से बचना और हल्का सुपाच्य भोजन लेना।
- **नुस्खा ९१:** चूने का गन्ने के रस में सेवन (गर्भावस्था में शिशु के मानसिक व शारीरिक विकास हेतु अमृत)।
- **नुस्खा ९२:** बालों के झड़ने पर भृंगराज और आंवला चूर्ण का नियमित प्रयोग।
- **नुस्खा ९३:** भोजन लोहे की कड़ाही में पकाना (प्राकृतिक आयरन की दैनिक आपूर्ति)।

अध्याय ११



बाल स्वास्थ्य, स्मरण शक्ति व बल संवर्धन

नुस्खा ९४: बच्चों की स्मरण शक्ति व बौद्धिक एकाग्रता में शंखपुष्पी-ब्राह्मी

शंखपुष्पी और ब्राह्मी का चूर्ण आधा-आधा चम्मच एक चम्मच शहद के साथ सुबह बच्चों को चटाएं। यह मस्तिष्क की तंत्रिकाओं को पुष्ट कर एकाग्रता और मेधा शक्ति तीव्र करता है।

नुस्खा ९५: पेट के कीड़े (Worms) का समूल नाश: वायविडंग व भुना हींग

आधा चुटकी भुनी हींग और एक चुटकी वायविडंग चूर्ण को थोड़े से गुड़ में मिलाकर गोली बनाकर बच्चे को खिलाएं। मल के साथ पेट के सभी कीड़े बाहर निकल जाते हैं।

नुस्खा ९६: बच्चों में बार-बार कफ, पसली चलना व छाती जाम में जायफल घिसना

जायफल को पत्थर पर पानी के साथ घिसकर एक बूंद शहद के साथ चटाएं और थोड़ा लेप छाती पर लगाएं। कफ पिघलकर तुरंत शांत होता है।

नुस्खा ९७: लंबाई व अस्थि विकास (Height Growth) में चूना प्रयोग

बढ़ते बच्चों को दाल, दही या पानी में गेहूं के दाने बराबर चूना रोजाना दें। यह हड्डियों के तीव्र विकास और लंबाई बढ़ाने में अद्वितीय प्राकृतिक कैल्शियम है।

नुस्खे ९८ से १०१: बाल स्वास्थ्य एवं ओज संवर्धन के अंतिम ४ नुस्खे

- **नुस्खा ९८:** बच्चों की प्रतिदिन सरसों अथवा तिल तेल से मालिश (कफ शमन व मांस संवर्धन)।
- **नुस्खा ९९:** मिट्टी के कुल्हड़ में जमा हुआ ताजा दही मिश्री के साथ खिलाना।
- **नुस्खा १००:** मुनक्का और अंजीर का दूध में उबालकर सेवन (शारीरिक बल व वजन वृद्धि)।
- **नुस्खा १०१:** तुलसी के ३ पत्तों का रस शहद में मिलाकर प्रातः देना (प्राकृतिक इम्युनिटी कवच)।



बधाई! आपने राजीव दीक्षित जी के रसोई घर आधारित **१०१ अचूक नुस्खों** का अध्ययन संपन्न कर लिया है। अब आगे के अध्यायों में रसोई के विषयों को हटाने और दैनिक जीवनशैली को सुधारने के नियम समझें।

अध्याय १२

रसोई घर के घातक ४ विष और स्वदेशी विकल्प

राजीव दीक्षित जी ने अपने व्याख्यानों में बार-बार चेतावनी दी थी कि जब तक हम अपनी रसोई से निम्नलिखित ४ धीमे जहर (Slow Poisons) बाहर नहीं फेंकेंगे, तब तक कोई भी औषधि पूर्ण फल नहीं दे सकती:

१. आयोडीनयुक्त समुद्री सफेद नमक (Refined Free-flow Salt):

समुद्री नमक अत्यधिक अम्लीय और कृत्रिम रसायनों से प्रसंस्कृत होता है। यह उच्च रक्तचाप, नपुंसकता और जोड़ों के दर्द का मुख्य कारण है।
स्वदेशी विकल्प: शुद्ध **सैंधा नमक (लाहौरी नमक)** अथवा **काला नमक** का ही प्रयोग करें। इसमें ८४ प्राकृतिक सूक्ष्म खनिज होते हैं।

२. रिफाईंड और डबल-रिफाईंड वनस्पति तेल:

रिफाईंड तेल को साफ करने के लिए ६ से ८ प्रकार के जहरीले केमिकल्स और २०० डिग्री से अधिक तापमान पर गर्म किया जाता है। इससे तेल का प्राकृतिक फैटी एसिड नष्ट हो जाता है और हृदय धमनियों में चिपकने वाला गाढ़ा कचरा बनता है।
स्वदेशी विकल्प: लकड़ी के कोल्हू का **कच्ची घानी शुद्ध सरसों, तिल, मूंगफली या नारियल तेल**।

३. एल्युमिनियम के बर्तन और प्रेशर कुकर:

अंग्रेजों ने भारत के स्वतंत्रता सेनानियों को धीरे-धीरे बीमार करने के लिए जेलों में एल्युमिनियम के बर्तन शुरू किए थे। एल्युमिनियम भोजन के पोषक तत्वों को नष्ट कर शरीर में टीबी, दमा और कैंसर के कण छोड़ता है।
स्वदेशी विकल्प: **मिट्टी की हांडी, कांसे के बर्तन, पीतल के बर्तन या लोहे की कड़ाही**।

४. सफेद रिफाईंड चीनी (White Sugar):

सफेद चीनी को साफ करने के लिए सल्फर डाइऑक्साइड और हड्डियों के कोयले का प्रयोग होता है। यह रक्त में घुलकर कैल्शियम को चूस लेती है।
स्वदेशी विकल्प: जैविक **देसी गुड़, धागे वाली मिश्री**, अथवा **खांड/शक्कर**।

अध्याय १३



स्वदेशी दिनचर्या, ऋतुचर्या एवं जल-अन्न संस्कार

महर्षि वाग्भट्ट के अनुसार भोजन और जल ग्रहण करने का तरीका उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि भोजन की गुणवत्ता। यदि हम प्रकृति की लय के साथ तालमेल बिठा लें, तो रोग कभी शरीर में प्रवेश नहीं कर सकते।

१. सूर्य के चक्र से भोजन का समन्वय:

- **प्रातःकाल का भोजन:** सूर्योदय के ढाई घंटे के भीतर (लगभग सुबह ९:०० बजे तक) दिन का मुख्य और भारी भोजन कर लेना चाहिए। इस समय जठराग्नि सूर्य के ताप के साथ सर्वाधिक प्रदीप्त होती है।
- **दोपहर का भोजन:** सुबह की तुलना में थोड़ा हल्का होना चाहिए। इसके बाद थोड़ी देर बाईं करवट (वामकुक्षी) विश्राम करना स्वास्थ्यप्रद है।
- **सायंकाल का भोजन:** सूर्यास्त से पूर्व या सूर्यास्त के ४० मिनट के भीतर हल्का और सुपाच्य भोजन कर लेना चाहिए। रात्रि में भारी भोजन आमदोष (Toxins) पैदा करता है।

२. जल संस्कार के दिव्य नियम:

- जल सदैव बैठकर पिएं; खड़े होकर पानी पीने से घुटनों का दर्द और हर्निया की समस्या होती है।
- सुबह तांबे के लोटे में रखा जल पिएं (यह कफ और वात को संतुलित करता है)।
- ग्रीष्मकाल में मिट्टी के घड़े का जल, वर्षाकाल में तांबे का जल और शीतकाल में सोने/पीतल से संस्कारित जल सर्वोत्तम है।

३. भोजन संस्कार:

- भोजन करते समय मन शांत और प्रसन्न होना चाहिए। टीवी या मोबाइल देखते हुए भोजन करना विष के समान है क्योंकि मस्तिष्क पाचक रसों का सही स्राव नहीं कर पाता।
- भूमि पर पालथी मारकर (सुखासन में) बैठकर भोजन करें। इससे नाभि चक्र सक्रिय रहता है।

? पाठक शंका समाधान एवं विस्तृत प्रश्नोत्तरी (भाग १)

पाठकों द्वारा पूछे जाने वाले सामान्य प्रश्नों के प्रामाणिक और वैज्ञानिक समाधान:

प्रश्न १: क्या राजीव दीक्षित जी के ये नुस्खे आधुनिक एलोपैथी दवाओं के साथ लिए जा सकते हैं?

उत्तर: हाँ, अधिकांश घरेलू नुस्खे जैसे मेथी, दालचीनी, सौंठ आदि प्राकृतिक आहार का हिस्सा हैं। परंतु यदि आप बीपी या थायराइड की एलोपैथिक दवा ले रहे हैं, तो दोनों के बीच कम से कम १ से २ घंटे का अंतर रखें और धीरे-धीरे लक्षण सुधरने पर चिकित्सक की सलाह से एलोपैथी दवा कम करें।

प्रश्न २: भोजन के तुरंत बाद प्यास लगे तो क्या करें?

उत्तर: महर्षि वाग्भट्ट के अनुसार भोजन के तुरंत बाद यदि तीव्र प्यास लगे तो आप ताजा छाछ, दही की लस्सी, मौसमी ताजे फलों का रस अथवा गुनगुना दूध ले सकते हैं। सादा पानी कम से कम ४८ से ६० मिनट बाद ही पीना चाहिए।

प्रश्न ३: चूना खाने का सही तरीका और सुरक्षित मात्रा क्या है?

उत्तर: खाने वाला शुद्ध चूना (पान की दुकान पर मिलने वाला) प्रतिदिन गेहूं के दाने के बराबर (लगभग ७० मिलीग्राम) दही, मट्ठे, दाल या गन्ने के रस में घोलकर लेना चाहिए। सावधानी: जिन्हें गुर्दे की पथरी (Kidney Stone) की शिकायत हो, वे चूने का सेवन कदापि न करें।

प्रश्न ४: क्या मेथी दाना गर्मी के मौसम में भी खाया जा सकता है?

उत्तर: जी हाँ, मेथी दाने की तासीर गर्म होती है, किंतु जब इसे रात भर पानी में भिगो दिया जाता है, तो इसकी उष्णता शांत हो जाती है। ग्रीष्मकाल में भिगोया हुआ मेथी दाना बिना किसी संकोच के खाया जा सकता है।

प्रश्न ५: रिफाइंड तेल छोड़कर सरसों या तिल का तेल खाने पर क्या कोलेस्ट्रॉल नहीं बढ़ेगा?

उत्तर: बिल्कुल नहीं! कच्ची घानी के शुद्ध तेल में प्राकृतिक एचडीएल (अच्छा कोलेस्ट्रॉल) और आवश्यक फैटी एसिड्स होते हैं जो हृदय को सुरक्षित रखते हैं। कोलेस्ट्रॉल कृत्रिम रिफाइंड तेल और ट्रांस-फैट से बढ़ता है, शुद्ध देसी तेल से नहीं।

प्रश्न ६: मिट्टी के बर्तनों में खाना पकाने का क्या वैज्ञानिक लाभ है?

उत्तर: राष्ट्रीय भौतिक प्रयोगशाला (NPL) के अनुसंधानों के अनुसार मिट्टी की हांडी में धीमी आंच पर पके भोजन में १००% सूक्ष्म पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं, जबकि प्रेशर कुकर में भोजन गलता है और ८७% पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

? पाठक शंका समाधान एवं विस्तृत प्रश्नोत्तरी (भाग २)

प्रश्न ७: क्या तांबे के बर्तन में रखा पानी सभी के लिए उपयुक्त है?

उत्तर: तांबे का पानी कफ और वात नाशक है। इसे लगातार ३ माह पीने के बाद १५-२० दिन का अंतराल देना चाहिए। अत्यधिक पित्त प्रकृति वाले व्यक्ति या जिन्हें शरीर में अत्यधिक गर्मी लगती हो, वे मिट्टी के घड़े का जल प्राथमिकता से पिएं।

प्रश्न ८: अर्जुन की छाल का काढ़ा कितने दिनों तक पीना चाहिए?

उत्तर: हृदय सुरक्षा और उच्च रक्तचाप में अर्जुन की छाल का काढ़ा शीतकाल (सर्दियों) में लगातार २ से ३ महीने तक लिया जा सकता है। इसके पश्चात एक माह का विराम देकर पुनः प्रारंभ कर सकते हैं।

प्रश्न ९: क्या सेंधा नमक सामान्य समुद्री नमक जितना नमकीन होता है?

उत्तर: सेंधा नमक का स्वाद समुद्री नमक से अधिक सौम्य और प्राकृतिक होता है। यह शरीर में सोडियम की कमी पूरी करते हुए रक्तचाप को नियंत्रित रखता है और किडनी पर दबाव नहीं डालता।

प्रश्न १०: बच्चों को चश्मे का नंबर हटाने के लिए क्या उपाय करें?

उत्तर: बच्चों को नियमित रूप से त्रिफला जल से आंखें धोने दें, रात को पैरों के तलवों में गाय के घी या सरसों तेल की मालिश करें और सौंफ, बादाम व मिश्री का चूर्ण दूध के साथ दें। साथ ही स्क्रीन समय सीमित करें।

प्रश्न ११: क्या गिलोय का काढ़ा प्रतिदिन लंबे समय तक पिया जा सकता है?

उत्तर: गिलोय परम रसायन और त्रिदोष शामक है। इसे १ माह तक प्रतिदिन लेने के बाद १० दिन का विराम दें, फिर आवश्यकतानुसार पुनः प्रारंभ करें। यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को चरम पर रखता है।

प्रश्न १२: क्या इन नुस्खों से पुरानी बीमारियां पूरी तरह ठीक हो सकती हैं?

उत्तर: आयुर्वेद का सिद्धांत है कि जब तक शरीर में विष (Toxins) जमा नहीं होंगे, रोग ठीक नहीं सकता। इन नुस्खों के साथ यदि ४ स्वर्णिम नियमों का पालन किया जाए, तो शरीर स्वयं अपनी हीलिंग प्रक्रिया से जटिल रोगों को भी समूल नष्ट कर देता है।

अंतिम संकल्प एवं जनहित संदेश



स्वदेशी से स्वावलंबन और स्वास्थ्य मुक्ति

भाई राजीव दीक्षित जी का जीवन भारत माता के खोए हुए स्वाभिमान, स्वदेशी चिंतन और आत्मनिर्भरता को वापस लाने के लिए समर्पित था। आज यह पुस्तक आपके हाथों में एक मशाल की तरह है। यदि आप अपने परिवार को निरोगी बनाना चाहते हैं और देश के हजारों करोड़ रुपये विदेशी कंपनियों में जाने से रोकना चाहते हैं, तो अपनी रसोई को आज ही औषधालय बनाइए।



लेखक धवल हिरपरा का प्रेरक संकल्प संदेश:

"सच्चा राष्ट्रभक्त वही है जो अपने देश की माटी, अपने पूर्वजों के ज्ञान और अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक हो। इस पुस्तक में संकलित ज्ञान को केवल अपने तक सीमित न रखें; इसे अपने मित्रों, संबंधियों और प्रत्येक भारतीय तक निःशुल्क पहुंचाएं।"



निःशुल्क ई-बुक आधिकारिक डाउनलोड लिंक

<https://dhavalhirapara.com/ebook>

इस लिंक से यह संपूर्ण ई-बुक अपने सभी WhatsApp ग्रुप्स और सोशल मीडिया पर निःशुल्क शेयर करें।

आधिकारिक कम्युनिटी: Instagram / Facebook: **@dhavalhirapara1995**

सत्यापन संदर्भ: [XXXX-XXXX-XXXX] (सुरक्षित एवं गोपनीय)

© २०२६ संकलन एवं संपादन: **धवल हिरपरा** | राष्ट्रहित में निःशुल्क वितरण हेतु समर्पित | सर्वाधिकार सुरक्षित