Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जल चिकित्सा



डा॰ हीरालाल

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जल-चिकित्सा

लेखक

डा० हीरालाल एन० डी०

"आहार और स्वास्थ्य, ब्रह्मचर्य विवाहके पहिले और विवाहके बाद,
उपवास और स्वास्थ्य, नवीन प्राकृतिक चिकित्सा
आदि अनेक पुस्तकोंके रचयिता"

भूमिका लेखक

श्री पं० कमलापति त्रिपाठी,
अध्यक्ष, उत्तर प्रदेश, कांग्रेस कमेटी,
लखनऊ

प्रकाशक

जन-स्वास्थ्य प्रकाशन,
प्राकृतिक चिकित्सालय,
मगरवारा, उन्नाव (उ० प्र०)

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

लेखक :
डा० हीरालाल एन० डी०
प्राकृतिक चिकित्सालय, मगरवारा (उन्नाव) उ० प्र०

प्रकाशक :
जन-स्वास्थ्य प्रकाशन
प्राकृतिक चिकित्सालय, मगरवारा (उन्नाव) उ० प्र०

आवरण शिल्पी :
शिल्प निकेतन, पटकापुर, कानपुर

मुद्रक :
अनुपम प्रेस, कानपुर

प्रकाशनकाल :
२ अक्टूबर, १९६४ (गान्धी जन्म दिवस)

मूल्य :
आठ रुपये मात्र

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

नागरिक जीवनके प्राण, कुशल उद्योगपति,
सुपरिचित राष्ट्रकर्मी
प्राकृतिक चिकित्सा के अनन्य
समर्थक

श्रीमान् रतनलाल जी शर्मा

[नगर प्रमुख, कानपुर नगर महापालिका]
को
सप्रेम
समर्पित !

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

भूमिका

भारतवर्षमें प्राकृतिक चिकित्साका सर्वाधिक प्रचार एवं प्रयोग राष्ट्रपिता गान्धीजी द्वारा हुआ। प्रारम्भमें इस पद्धतिको आशंकाकी दृष्टिसे देखा गया किन्तु अब यह वैज्ञानिक चिकित्सा प्रणालीके रूपमें स्वीकार कर ली गई है।

कुछ वर्षों पूर्व हिन्दीमें प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी पुस्तकोंका नितान्त अभाव था लेकिन आजकल ऐसी स्थिति नहीं है। अनेक कुशल एवं अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सकोंने इसकी विभिन्न शाखाओंपर अनेक महत्वपूर्ण ग्रंथ लिखकर बहुत बड़े अभावकी पूर्ति की है। इन लेखकोमें मेरे नैनी कारागारके साथी, प्राकृतिक चिकित्सालय मगरवाराके सञ्चालक डा० हीरालालका नाम विशेषरूपसे उल्लेखनीय है। आपने अभी तक एक दर्जनसे अधिक पुस्तकें लिखी हैं। प्रस्तुत पुस्तक "जल चिकित्सा" इसी दिशामें उनका एक अन्य महत्वपूर्ण प्रयास है।

जल, संसारका अनिवार्य तत्व है। इसमें असीम शक्ति निहित है, जिसका उपयोग मनुष्य विविध प्रकारसे करता आ रहा है। हमारे प्राकृतिक चिकित्सा विशारदोंने मनुष्य-शरीरकी विभिन्न व्याधियोंके उपायोंका अनुसन्धान किया है। डा० हीरालाल ने जल चिकित्साकी इन विभिन्न पद्धतियोंका व्यावहारिक अनुभव अर्जित करके इस सुन्दर पुस्तकका प्रणयन किया है जिसके अवलोकन से उनके गहन ज्ञान और गम्भीर अनुभव का प्रत्यक्ष प्रमाण मिलता हैं। आशा है हमारे देश के लोग इससे विशेष लाभान्वित होंगे।

मैं ऐसी सुन्दर पुस्तक लिखनेके लिए डा० हीरालालको हृदयसे बधाई देता हूँ।

—कमलापति त्रिपाठी

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

प्राक्कथन

मैंने प्राकृतिक-चिकित्सा सम्बन्धी अनेक पुस्तकें लिखी हैं, लेकिन उनके लिखने का उद्देश्य लेखक बनना या अर्थोपार्जन करना कभी नहीं रहा है। मेरे लेखन का उद्देश्य इस स्वाभाविक चिकित्सा प्रणाली से जनता को परिचित कराना रहा है। अपने रोगियों से बातचीत करते समय मुझे सदा यह अनुभव होता रहा है कि भारतवर्ष में सुशिक्षित व्यक्तियों में भी प्राकृतिक-चिकित्साके प्रति अपेक्षित आस्था नहीं उत्पन्न हो पायी है, आज भी लोग इसे सन्देह की दृष्टि से देखते हैं। इसके विपरीत विदेशों में जनता इस प्रणाली की ओर द्रुतगति से बढ़ रही है और असाधारण रूप से लाभान्वित भी हो रही है लेकिन वास्तविकता यह है कि भारत जैसे निर्धन देश में प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से ही जन-स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है।

प्रस्तुत पुस्तक 'जल चिकित्सा' अपने दिक्भ्रमित भारतीय बन्धुओं को यह ज्ञान कराने के लिए ही लिखी है कि प्राकृतिक चिकित्सा के वरदान स्वरूप कोई रोगी केवल निर्मूल्य जल से ही कठिन से कठिन रोग से सदा के लिए मुक्त हो सकता है। जो रोग बहुमूल्य सुइयों, गोलियों और दवाइयों से कुछ दिनों के लिए दब जाते हैं या ठीक नहीं होते हैं, वे ही रोग केवल शुद्ध जल के विविध प्रकार के प्रयोगों से नष्ट हो जाते हैं।

मैं अपने दीर्घकालीन व्यावहारिक अनुभव के आधार पर यह दावा कर सकता हूं कि कोई व्यक्ति प्रारम्भ से ही सामान्य आहार लेते हुए जल का समुचित और सन्तुलित उपयोग करे तो वह पूर्ण शक्ति, स्फूर्ति और स्वास्थ्य का उपभोग करते हुए दीर्घजीवी रह सकता है, उसे रोग

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अपना शिकार बना ही नहीं सकेंगे। यदि किसी कारण से वह रोगग्रस्त हो जाता है, तो जल-चिकित्सा से शीघ्र मुक्ति पा सकता है।

मैंने अपनी इस पुस्तक में जल-चिकित्सा की समस्त विधियों को स्पष्ट रूप में जनता के समक्ष प्रस्तुत करने का प्रयत्न किया है। मेरा विश्वास है कि इसे पढ़कर साधारण ज्ञान वाला व्यक्ति भी अपनी चिकित्सा स्वयं करने में समर्थ हो सकेगा। यदि कुछ व्यक्ति भी इस पुस्तक से लाभ उठा सकेंगे, ता मैं अपना परिश्रम सार्थक मानूंगा।

इस पुस्तक के प्रणयन में अनेक ग्रंथों और व्यक्तियों से सहायता प्राप्त हुई है, लेकिन मुख्य रूप से सुश्री कृष्णा रस्तोगी, एम० ए०, संगीत प्रभाकर, का योगदान विशेष उल्लेखनीय है। वस्तुतः इसके इस रूप में प्रस्तुत होने का सम्पूर्ण श्रेय आपको ही है। अतः, मैं हृदय से कृष्णाजी के प्रति आभार-अभिव्यक्त करता हूं।

गाँधी जयन्ती १९६४
प्राकृतिक चिकित्सालय,
मगरवारा, उन्नाव (उ०प्र०)

—हीरालाल

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

प्रथम खण्ड

जल चिकित्सा का इतिहास

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

- जल का प्रारम्भिक ज्ञान
- जल चिकित्सा का प्रसार
- जल चिकित्सा के प्रर्वतक
- भारतवर्ष में जल चिकित्सा

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१

जल चिकित्सा का इतिहास

प्रारंभिक ज्ञान

जल समस्त प्राणीका आधार है। प्रत्येक जंतु एवं प्रत्येक पौदेमें मुक्त एवं संयोजित जलका काफी वड़ा अनुपात विद्यमान है क्योंकि कोई शारीरिक क्रिया संभव नहीं है कि जिसमें यह द्रव अनिवार्य रूपसे भाग न लेता हो।

एक अर्थमें तो जल द्रव्योंमें सवसे साधारण है किन्तु दूसरे अर्थमें वह अपने उन आश्चर्यजनक गुण-धर्मोंके कारण, जो जंतु एवं वनस्पतिके जीवन साधनोंकी क्षमता के लिए उत्तरदायी हैं, सवसे उपयोगी एवं असाधारण तत्व है अतः जल-प्रकृति एवं गुण-धर्मका अन्वेषण उच्चकोटिके वैज्ञानिक रोचकता एवं आकर्षणका विषय है। इस क्षेत्रमें जितना अनुसंधान हुआ है उसमें संतोष न करके और भी अधिक अनुसंधान कर व्यक्ति ही नहीं, समाज, राष्ट्र एवं विश्वका कल्याण किया जा सकता है।

हमारे भौतिक शरीरमें जिन पांच तत्वों (मिट्टी, जल, अग्नि, आकाश एवं वायु) का समावेश है उनमें पानीका बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान है और हमारे प्रत्येक भागकी रचनामें भी जलका अधिकसे अधिक अंश विद्यमान रहनेके कारण हम यह निश्चय पूर्वक कह सकते हैं कि जीवनमें वायुके बाद जलका ही विशेष महत्व है। वैज्ञानिकोंने मानवशरीर, उसके विभिन्न

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अंग एवं अनेक आवश्यक तत्वोंका विश्लेषण कर उनमें जलका अनुपात इस प्रकार निश्चित किया है :—

नाम अवयव	पानी का अंश
शरीर	७० प्रतिशत
लार	९९· ५ ,,
आमाशयिक स्राव	९७· ५ ,,
मूत्र	९३· ३
पित्त	८८·
मांस पेशियां	७५·
पसीना	५६· ८
हड्डी	१३·
रक्त	७९·

इस प्रकार शरीरके कठिनसे कठिन भाग हड्डीमें भी जलका अंश विद्यमान है।

हमारे अन्दर जलका संतुलन न होनेपर उपद्रव होकर अनेक प्रकारके रोगोंका जन्म होता है एवं जलके अभावमें मृत्यु तक भी हो जाती है अतः हमें जल ऐसे महत्वपूर्ण तत्वके संतुलनका सदा ध्यान रखना चाहिये ताकि आने वाले कष्टोंसे बचा जा सके वरना तनिक सी असावधानीसे भयंकर परिणाम भुगतना पड़ता है। हां इस बातका भी अवश्य ही विचार रखना पड़ेगा कि पानीका कब व्यवहार करना चाहिये और कब नहीं एवं पानी कैसा होना चाहिए और कहांका पानी कम एवं कहांका अधिक उपयोगी होता है। यदि इन सब बातोंका ध्यान रखते हुए पानीका व्यवहार किया जाय तो ९९ प्रतिशत रोगोंसे छुटकारा मिल सकता है पर इसके मानी आप यह न समझ लें कि केवल पानीकी ओर ध्यान दें बाकी शरीरके अन्य तत्व पृथ्वी, अग्नि, आकाश एवं वायुकी अवहेलना करें।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

इन सब तत्वोंका भी परस्पर सामंजस्य होना आवश्यक है वरना केवल एकाँगी लाभ होगा और सर्वतोमुखी लाभसे आप वंचित रहेंगे।

आप आए दिन देखते एवं अनुभव करते हैं कि यदि किसी पौदेको धूप, हवा, मिट्टी एवं आकाशके तत्व मिलते हों पर जलके अभावमें या तो वह सूख जाता है या उसका विकास कुंठित हो जाता है और इसी प्रकार यदि किसी पौदेको जल मिल रहा है पर धूपका अभाव है तो वह सड़ जायेगा अथवा उसका ठीक विकास न होगा। इसलिए हमारे जीवनमें सभी तत्वोंका समान एवं आवश्यक सामंजस्य होनेसे हमारा विकास होगा और इसके विपरीत होनेसे पतन यानी शरीरमें सभी तत्वोंका सामंजस्य जीवन एवं असामंजस्य ही मृत्यु है।

शहर वालोंको देखिए वह अपने शब्दोंमें खूब बढ़िया भोजन एवं पकवान खाते हैं पर शुद्ध वायु एवं अन्य तत्वोंसे वंचित होनेके कारण वे सदा किसी न किसी रोगके चंगुलमें फंसे रहते हैं और जीवित रहते हर प्रकारके सुखसे वंचित रहते हैं अतः यदि हम वास्तवमें इन पांचों तत्वों का सही एवं समान सामंजस्य अपने अन्दर चाहते हैं तो गावोंमें रहना चाहिये और जिस तत्त्वमें किसी प्रकारका दोष हो उसे दूरकर व्यवहार करना स्वास्थ्यप्रद जीवनकी कुंजी है।

दयालु प्रकृतिने भी हमारे लिये विना मूल्य जगह-जगहपर जलके भंडार खोल रखे हैं जिससे सर्वसाधारण उसका उपयोग कर सकें। यही नही कि केवल पीनेके पानीकी ही सुविधा है बल्कि स्थान-स्थानपर औषणि गुणके झरने भी प्रदान किये हैं ताकि जलका सामान्य एवं औषधि प्रयोग, वाहरी एवं भीतरी, आसानीसे किया जा सके।

प्राचीन कालसे इन झरनोंका औषधि प्रयोग भी होता चला आ रहा है किन्तु अभी तक विना वैज्ञानिक विश्लेषणके केवल प्रसिद्धिके आधारपर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ही ऐसा होता आया है अब जल चिकित्साके प्रवर्त्तकों द्वारा इसका वैज्ञानिक विश्लेषण एवम् प्रयोग हो जानेसे अन्य औषधियोंकी भाँति इसका भी नियमित रूपसे रोगोंमें उपयोग किया जाने लगा है। इस प्रकारके झरने समस्त विश्वमें प्रकृतिकी ओरसे फैल हुये है और लोग उन्हें छिट-पुट रूपमें काममें भी लाते हैं। पर वर्तमान युगमें चेकोस्लो-वाकियामें इन झरनोंके जलका वैज्ञानिक प्रयोग जोरों से चल पड़ा है और इनका नियंत्रण सरकारके हाथमें है। यही कारण है कि वहाँके लगभग ५६ झरनोंके जलके प्रयोगसे प्रतिवर्ष लगभग २ लाख रोगी लाभ उठाते हैं।

इन सभी प्रकृतिक जल स्रोतोंके जलमें चमत्कारिक खनिज तत्व मौजूद हैं जिनका कि हमारे ऊपर विभिन्न प्रभाव पड़ता है। यद्यपि ये खनिज तत्व अनेक वस्तुओं एवं औषधियोंमें भी मिलते हैं पर प्रकृतिने जिस अनुपातमें इन खनिज तत्वोंको मिश्रित किया है वह किसी व्यक्तिके लिये कर सकना कठिन है। अलग-अलग झरनोंमें अलग-अलग तत्वोंकी विशेषता है जैसे किसी झरनेमें कैलशियमकी प्रधानता है जिससे सूजन चलीं जाती है, किसीमें सोडियमकी जिससे मानव विकासकी अवरुद्धता दूर होती है। कहीं मगनेसियाकी जिससे चुल्लिका ग्रंथि एवं गुर्दोंकी क्रिया उन्नत होती है और किसीमें क्लोरीन रहनेसे आमाशयिक पाचक रसका स्राव डीक होता है। इसी प्रकार प्रत्येक झरनेके जलमें कोई न कोई विशेषता अवश्य ही पाई जाती है और रोगके लक्षणोंके अनुसार उपयोग भी किया जा सकता है।

इन स्रोतोंमें रोगियोंको नहलाने आदिकी व्यवस्था विशेषज्ञोंकी देख रेखमें बहुत ही वैज्ञानिक ढंग से होती है और भोजनके बाद इस जलको औषधिकी भाँति इस्तेमाल करते हैं और इसकी खपत भी निरंतर बढ़ती ही जा रही है। १९५८ के बादसे इस पेय सामग्रीका उत्पादन ४५६

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

प्रतिशत बढ़ गया है यानी १ करोड़ ५५ लाख लिटरसे बढ़कर ७ करोड़ २० लाख लिटर तक प्रतिवर्ष पहुँच गया है।

इन खनिज जलोंको जन साधारणतक पहुँचानेका कार्य करनेवाली लगभग २१ संस्थायें हैं और इन संस्थाओंका यह भी कार्य है कि उत्पादनके प्रकारको सुधारें। स्वादिष्ट बनानेके लिये इस जलमें फल अथवा सब्जीका रस भी मिलाया जा सकता है।

सभी जल स्रोतोंकी अपनी अपनी विशेषता है। मसलन, कार्लोवीवेरीका जल आमाशयकी खराबी, पेटकी आंतरिक घावों, सूजन, यकृत एवं आँतके रोगों तथा मधुमेहमें लाभदायक है। मारियांस्केलाजनेका जल मूत्राशय, श्वांसनली एवं चर्म रोगोंमें उपयोगी है फ्रांतिस्कोनीलाजनेके जल द्वारा नारी रोगका उपचार होता है।। जाखिमोवका जल गठिया, बाई, रीढ़ एवं रक्त संचार संबंधी रोगमें काम आता है, हृदय रोगके लिये पोदेब्रादी जल स्रोतका जल काममें लाया जाता है एवं-जान्स्कें लाजनेके जलका प्रयोग बाल पक्षाघातके लिये मशहूर है।

इसी प्रकार रूसमें भी जल स्रोतोंका उपयोग उपचारके रूपमें किया जाता है और यदि इसकी खोजकी जाय तो प्रायः प्रत्येक देशमें इस प्रकारकी औषधिगुण युक्त जल स्रोत अवश्य ही मिलेंगे और किनने स्रोत ऐसे भी हैं जो बिना किसी विज्ञापनके काममें लाये जाते हैं। वैसे तो लोग जल चिकित्साको अवैज्ञानिक कह सकते थे पर सरकारी वैज्ञानिकों द्वारा जलका यह प्रयोग उन्हें इस पद्धतिको वैज्ञानिक कहने एवं रोग दूर करनेमें मान्यता प्रदान करनेके लिये विवश करेगा।

यह तो हुई विदेशोंकी बात पर हमारे देशमे भी इस प्रकारके झरनोंकी कमी नहीं है कि जिससे विना सरकारी निर्देशनके भी हजारों लोग लाभ उठाते हैं। देहरादून जिलेमें सहस्रधारामें एक गंधकका स्रोत

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

है और वह चर्म रोगके उवचारके लिये प्रसिद्ध है। प्रतिवर्ष हजारों व्यक्ति दूर दूरसे वहाँ आकर अपने चर्म रोग से मुक्ति पाते हैं। इसी प्रकार विहारके राजगृहीमें भी एक स्रोत है जिसमें स्नान करनेसे गठिया बाई दूर होती है। कतरनियाँ घाटके पास स्थित कौड़ियाला नदीका जल भी उदर रोगों और विशेषकर जलोदरमें अत्यंत उपयुक्त पाया जाता है। इस प्रकारके अनेकों स्रोत हमारी अज्ञानतामें उसी प्रकार छिपे हुए हैं जिस प्रकार पृथ्वीके अन्दर तेलके स्रोत छिपे थे।

प्रकृति माँ सदा हमारी देखभाल करती है। पहाड़ोंमें जहाँ एक ओर वरफ आच्छादित रहता है वहाँ दूसरी ओर गरम कुंड भी पाया जाता है ताकि गरम जल प्रयोग करनेके बाद ठंडा जल प्रयोग कर स्फूर्ति प्राप्त किया जा सके जैसा कि गंगोत्री, जमुनोत्री, केदारनाथ एवं वद्रीनाथके मार्गमें अनेक गरम स्रोत पाये जाते हैं ताकि आप थकनेके बाद उस प्राकृतिक गरम जलमें नहान अथवा केवल **पैरका नहान** लेकर थकान दूर कर सकें। प्रकृतिने हमारी रक्षाके लिये स्थान-स्थानपर जलके रूपमें औषधियां प्रदान की हैं जैसाकि इस सूत्रसे प्रकट है :—

"सर्वेषाम् भैषजम अप्सुमे" "ऋग्वेद"

सभी प्रकारकी औषधियाँ तुम्हारे लिये मैंने जलमें रखी है। अव यह तो आपका काम है कि आप उसकी विशेषताको जानकर व्यवहार करें या मृगाकी भाँति कस्तूरीके लिये इधर-उधर भटकते रहें।

अवं इस वातका भी जान लेना आवश्यक है कि जलका दो प्रधान प्रयोग है :—

(१) सामान्य एवं (२) औषधि।

सामान्य—उपयोगमें हम रोजाना पानी पीते हैं, स्नान करते हैं,

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

एवं भोजन तैयार करनेमें पानीका उपयोग करते हैं आदि। हमारे अंदरसे विभिन्न मार्गों द्वारा जलका निष्कासन इस प्रकार होता है।

१—फेफड़ा	३२० ग्राम
२—गुर्दा	१५०० ग्राम
३—त्वचा	६५० ग्राम
४—मल (पैखाना)	१३० ग्राम
	२६०० ग्राम

इस प्रकार नित्य हमारे अन्दरसे २६०० ग्राम जल निकलता है अतः हमें नित्य कम-से कम २–२½ सेर पानी तो पीना ही चाहिये और शरीरकी वाह्य सफाईके लिये भी नित्य दो वार नहीं तो एक वार अवश्य ही स्नान करना चाहिये।

औषधि :—के रूपमें भी जलका प्रयोग होता रहा है और आज भी बड़े जोरों पर हो रहा है। मोटे तौर पर जलका औषधि प्रयोग इस प्रकार होता है :—

(१)	पट्टी	(Compress)
(२)	स्नान	(Bath)
(३)	वाष्प	(Steam)
(४)	अभिसिंचन	(Affusion)
(५)	प्रक्षालन	(Ablution)
(६)	लपेट-संवेष्ठन	(Packing)
(७)	पेय	(Beverage)

इसके अतिरिक्त जल अनेक भौतिक कार्यों, यन्त्र चलाने, विद्युत उत्पन्न करने आदिके काममें भी आता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

यों तो हमारे वाह्य एवं आंतरिक जीवनमें जल अनेक प्रकारका काम करता हैं पर मुख्य कार्य इस प्रकार हैं :—

१—हमारे अन्दरके विकार (विजातीय द्रव्य) को विघटित (घुलाता) करता है।

२—हमारे अन्दर विघटित हुये विजातीय द्रव्यको बाहर निकालता है।

३—हमारे संपूर्ण संस्थानको शक्तिशाली बनाकर स्फूर्ति प्रदान करता है।

सामान्यतः विभिन्न प्रकारके आंतरिक एवं वाह्य वाष्प तथा गरम नहानसे विजातीय द्रव्य विघटित होता है और विघटित हुआ विजातीय द्रव्य लपेट एवं अभिसिंचन द्वारा निष्कासित होता है और इस प्रकार शरीर जब शुद्ध हो जाता है तो यह सभी ठंडे स्नान, अभिसिंचन एवं प्रक्षालन एवं शरीरको कठोर बनानेवाली विधियों द्वारा शक्तिशाली बनता है। हम अपने शरीरको निम्नांकित प्रयोगों द्वारा कठोर एवं सहिष्णु बना सकते हैं :—

१—नंगे पैर मिट्टीपर चलना।
२—भीगी घासपर टहलना।
३—भीगे पत्थरपर टहलना।
४—ताजे हिमपर टहलना।
५—ठंडे पानीमें टहलना।
६—बाँह एवं पैरका ठंडा नहान।
७—कुहनीका अभिसिंचन।
८—सम्पूर्ण शरीरको ठंडे स्नान द्वारा आदि।

टहलना समाप्त होनेपर पैर नहीं सुखाना चाहिये बल्कि किसी चीज, जैसे घास-फूस या बालूसे चपका देना चाहिये और सूख जानेपर उसे

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

हटा देना चाहिये और इसके बाद यदि आप जूता एवं मोजा पहिननेके आदी हैं तो उससे वरना किसी गरम कपड़ेसे ढक देना चाहिये। गरमी लानेके लिए हाथसे रगड़ना चाहिये।

भीगी घासपर नंगे पैर टहलनेके बाद सूखी जगह पर चप्पल या जूता पहिनकर टहलना चाहिये। प्रथम तो खूब तेज़ीसे टहलिये फिर क्रमशः घटाते हुये सामान्य रफ़्तारपर आजाना चाहिये। पैर जब अच्छी तरह सूख जाय तो टहलना बंद कर देना चाहिये। इस प्रकार शक्तिके अनुसार १०–५० मिनट तक टहला जा सकता है।

ठंडे पानीमें टहलनेसे अनेक लाभ होते हैं पर मुख्यतः इस प्रकार हैं :—

(अ) शरीरको कठोर बनाता है। संपूर्ण शरीरपर इसकी प्रतिक्रिया होकर यह शक्तिशाली बनता है।

(ब) गुर्दाकी क्रिया एवं मूत्र स्रावपर इसका बहुत ही अनुकूल प्रभाव पड़ता है एवं गुर्दा, पेट तथा मूत्राशय के अनेक रोगोंको मिटाता है।

(स) वक्षस्थलपर बहुत ही उपयोगी प्रभाव करता है। यह श्वांस गति ठीक करता है एवं आमाशयिक वायु, सिर दर्द एवं सुस्ती आदिको दूर कर स्फूर्ति प्रदान करता है।

ठंडा बाँह एवं पैर नहान :—हाथ-पैरकी बेवाई एवं ठंठक दूर करनेके लिये बहुत ही उपयोगी अभ्यास है। श्वाँसनलीके रोगके लिये भी उपयोगी है। मुसलमानोंके यहाँ नमाजके पूर्व उजूके रूपमें इसका प्रचलन है।

अनेकों नामके बावजूद भी समस्त रोगोंकी जड़ रक्तमें ही है। विजातीय द्रव्य एवं हानिप्रद तत्त्वकी उपस्थितिमें निश्चय ही रक्त संचारमें अव्यवस्था हो जाती है और जो इस सिद्धान्तको समझ लेते हैं कि प्रत्येक रोग रक्त दूषित होनेसे होता है उनके लिये रोगसे मुक्ति पाना

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

बहुत ही सरल है क्योकि रक्त शुद्ध करनेमें जलका बहुतही महत्वपूर्ण स्थान है । जलका सदा दोहरा कार्य एवं उद्देश्य होता है :—

(१) सामान्य स्वास्थ्यको पुनः स्थापित करना ।

(२) रक्त संचारमें नियमित गति स्थापित कर सभी हानिप्रद तत्वोंको दूर करना ।

जल उत्तेजक एवं स्फूर्ति तथा ताजगी प्रदान करने वाला लोशन है ।

अब आप पुनः एक वार याद करले कि पानीमें दो प्रधान तत्व ओषजन एवं हाइड्रोजन होता है और उसमें निम्नांकित गुण होते हैं :—

१—विघटित करना ।
२—निष्कासन करना ।
३—सफाई करना ।
४—शक्ति प्रदान करना ।

इस प्रकार इनके आधारपर निम्नांकित सिद्धान्त स्थापित किया जा सकता है कि पानीका विशेष कार्य इस प्रकार है :—

१—रक्तमें उपस्थित विजातीय द्रव्यका विघटन करना ।
२—विघटित हुये विजातीय द्रव्यका निष्कासन करना ।
३—विजातीय द्रव्यसे मुक्त शुद्ध रक्तमें नियंत्रित रक्तसंचारका पुनर्संस्थापन करना ।
४—दुर्बल अवस्थामें संस्थानको शक्तिशाली वनाना एवं तेज प्रदान करना ।

जलके वारेमें इतना जाननेके वाद पाठकके दिल व दिमागमें जलके प्रति अवश्य ही श्रद्धा उत्पन्न हुई होगी और यदि श्रद्धा एवं विश्वास

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पूर्वक जलका उपयोग किया जाये तो प्रत्येक रोगमें सफलता मिल सकती है। अब आप यहां संक्षेपसें पानीका गुण इस प्रकार जान लें ताकि उसका समय समय पर ठीक प्रयोग कर सकें :—

१—स्फूर्ति दायक (Stimulant)
२—वेदना रोधक (Sedative)
३—स्वाभाविक बलउत्पादक (Tonic)
४—मूत्र वर्द्धक (Diuretic)
५—स्वेदक (Diaphonetic)
६—वमन कारक (Emetic)
७—विरेचक (Purgative)
८—शरीर परिवर्तन क्रियाके उन्नतके लिये (For the promotion of metabolism)
९—जैव विष शून्य (Asceptic)
१०—ज्वरघ्न (Antipyretic)
११—निद्राकारक (Hypnotic)
१२—स्थानीय अचैतन्य कारक (Local anesthetic)

उपरोक्त गुणोंसे स्पष्ट है कि जल सर्व गुण संपक्ष है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

२

जल चिकित्साका प्रसार

"जीवनां जीवनम् जीवोजगत सर्वन्तु तन्मयम्" जल प्राणियोंका प्राण है। संपूर्ण संसार जलमय है।

विश्वमें अनेक चिकित्सा प्रणाली प्रचलित है और जिनमें एलोपैथी, आपुर्वेद, यूनानी, होमियोपैथी एवं प्राकृतिक चिकित्साका ही प्रमुख स्थान है। प्राकृतिक चिकित्साके अन्तर्गत अनेक शाखायें हैं। पर उसका मूल आधार "जलचिकित्सा" ही माना गया है तथा इसपर गहराई एवं विस्तारसे शोध भी हुई है।

यह पद्धति कोई नई नहीं बल्कि सृष्टिके साथ ही जलचिकित्साका भी साधन एवं विधान पाया जाता है पर अज्ञानतावश हम उसे समझने एवं उसका पूर्ण उपयोग करनेमें असमर्थ रहें हैं। पहिले इसे पहिचाननेकी आवश्यकता भी न थी क्योंकि प्राचीनकालमें प्राकृतिक वातावरणमें रहकर अलगसे चिकित्साकी आश्यकता ही न थी बल्कि यह सव प्रयोग हमारे दैनिक जीवनमें घुले-मिले थे। हम जब अप्राकृतिक वातावरण (नई सभ्यता) में आये तो रोग आया और इसकी आवश्यकता की अनुभूति होनेपर जब इसकी खोज हुई तो प्राचीन ग्रन्थोंमें इसका वर्णन मिला जैसा कि ऋग्वेदके इस सूत्रसे भी प्रकट है :—

आपों इद्वां उभेषजोरायो अभीव चातकीः।
आपस सर्वस्य भेषजो स्तास्तु कृण्णन्तु भेषजः॥

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जल ही औषधि है, जल रोगोंका दुश्मन है। यह सभी रोगों को नाश करता है। इसलिये यह तुम्हारा भी रोग दूर करे। इसकी पुष्टि अथर्वेदके इस श्लोकसे होती है :—

आयो इद्वा भेषजोरायो अभीवचातनी।
आपस सर्वस्य भेषजो स्तास्ते मुञ्जन्त सोत्रयः। (अथर्वेद)

जल ही औषधि है, जल रोगोंको दूर करता है, जल सब रोगोंको संहार करता है। इसीलिये यह जल तुम्हें भी कठिन रोगके पंजेसे छुड़ा ले। फिर उसीमें कहा है :—

अप्स्वन्तरयमृतमप्नु। १।१।५।४

जलमें अमृत है। जलमें औषधियाँ हैं। पुनः ऋग्वेदमें जोर देकर कहा गया है :—

सर्वषाम भैषजम् अंष्सुमे।

हे मनुष्यों! सभी प्रकारकी औषधियाँ तुम्हारे लिये जलमें मैंने रखी हैं।

उपरोक्त उदाहरणोंसे स्पष्ट है कि प्रभुने जलको औषधिके रूपमें हमें प्रदान की है। यह तो श्रद्धा और भक्तिकी बात हुई पर वर्तमान युग प्रत्येक वस्तुको वैज्ञानिक कसौटीपर कसकर देखना चाहता है अतः जल-प्रयोगको वैज्ञानिक कसौटीपर भी सैद्धान्तिक तथा व्यवहारिक रूपसे सफल एवं उपयोगी सिद्ध करनेका प्रयत्न किया जायेगा ताकि प्रत्येक व्यक्ति, चाहे वह अमीर हो या गरीब, वह शिक्षित हो या अशिक्षित, इससे प्रभावित होकर आवश्यकतानुसार इसका उपयोग कर लाभ उठा सकें।

यों तो जलके सामान्य प्रयोगसे प्रायः सभी परिचित ही हैं पर उपचारके रूपमें भी इसका केवल प्राकृतिक चिकित्सामें ही नहीं बल्कि एलो-

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पैथी, आयुर्वेद, एवं यूनानी आदि चिकित्सा ग्रंथोंमें भी जगह-जगह वर्णन पाया गया है और गावोंमें सामान्य जन भी समय-समय पर मनुष्य एवं पशु-पक्षियोंके लिये भी जलका औषधि-रूप में प्रयोग करते हैं।

जलका इतिहास अत्यधिक प्राचीन है। मानव इतिहासके प्राचीनतम अवशेषोंमें विख्यात 'सिंधु घाटी सभ्यता' के विशालतम नगर 'मोहनजो दड़ो' में अवस्थित बृहत और सर्वसुलभ स्नानागार जिसमें गरम-ठंडे दोनों ही प्रकारके स्नानका प्रबन्ध था, इस बात का साक्षी है कि ३५० ई० पूर्व के निवासी भी प्राकृतिक जीवनके अमूल्य तत्व जलसे कितने परिचित थे। यही नहीं मिश्र आदिकी प्राचीन सभ्यतामें भी ऐसे प्रमाण उपलब्ध होते हैं जो उस प्राचीन समयके लोगोंके जलके महत्वको समझते थे, प्रबल प्रमाण प्रस्तुत करते हैं। वस्तुतः उनका यह अनुराग प्राकृतिक जीवनके सहचर्यके इच्छुकोंको असीम आनन्द एवं स्फूर्ति प्रदान करता है।

विश्व इतिहासके पृष्ठोंको पलटते हुये हम देखते हैं कि मिश्र, यूनान एवं भावतवर्षमें ही नही चीनमें भी ईसाके कई सौ वर्ष पूर्व वहाँके चिकित्सक महिलाओंको एक सौ बार बरफके पानीसे अभिसिंचनके बाद लिबेनके चादरमें लपेटनेकी सिफारिश करते थे। इस पद्धतिके विषयमें उनका दावा था कि इससे त्वचा सतेज, कोमल एवं लावण्ययुक्त तो होती ही है साथ ही शरीरके कसाव और रक्त संचारमें तीव्रता आकर पाचन प्रणाली तथा शरीरकी शक्ति बढ़ती है। वर्तमान युगमें इसका परिमार्जित रूप गीली चादरकी लपेट है। इस प्रकार हम देखते हैं कि जल चिकित्साका ज्ञान अति प्राचीन कालसे सार्वभौमिक है।

उपरोक्त बातोंसे स्पष्ट है कि चिकित्सा क्षेत्रमें भी 'जल' का प्रयोग चिकित्सक अति प्राचीन कालसे करते रहे हैं इसका अन्यान्य प्रमाण हमें चिकित्सा इतिहासके अध्ययन करते हुये उपलब्ध होते हैं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

भारतीय वैद्यकके प्राचीन आचार्य चरकके ग्रन्थ 'चरक संहिता' में इसका स्थान-स्थान पर अन्यान्य रोगोंको दूर करनेके लिये गरम-ठंडे टब आदिमें स्नान करनेकी व्यवस्था है। स्नानके इस महत्वपूर्ण ज्ञानके कारण भारतीयोंमें स्नानके प्रति अभीष्ट रुचि आज भी पाई जाती है और स्नान को धर्मका एक आवश्यक अंग बना दिया गया है ताकि मनुष्य इसी बहाने जलका व्यवहार करता रहे।

भारतवर्षके विगत २५०० वर्षोंके सुस्पष्ट इतिहासमें यहाँके निवासियोंमें 'जल' के प्रति हम प्रेम देखते हैं। हर्षके समयमें आये हुये चीनी यात्री ह्वेनसांगने भी यहांके निवासियोंके सुन्दर पक्के जलाशयोंमें स्नान करनेके प्रेमका वर्णन किया है। आगे मध्ययुगके मुस्लिम सम्राट और नवाब लोगोंने अपने अनेक सुन्दर स्नानागार बनवाये जिनमें वैज्ञानिक विधिसे गरम-ठंडे स्नानोंका प्रबन्ध है। जैसे अकबर कालके आगरा और फतेहपुर सीकरीके हमाम जहाँ वाद्य-वादनके साथ स्नानका प्रबन्ध था एवं पीलीभीतका हमाम भी नवाबोंके स्नान प्रेममें चार चाँद लगा देता है।

इसी प्रकार आयुर्वेद शास्त्रमें वर्णित चिकित्सा पद्धतिमें 'पंच कर्म' का विधान है जिसके अन्तर्गत **स्वेदन, रेचन, विरेचन, स्नेहन** और **आस्थापन** आता है। उनमें भी जलके माध्यमसे ही स्वेदन, रेचन और विरेचन होता है अतः वस्तुतः इस पद्धतिका भी मुख्य आधार जल ही है। इसीलिये जलके महत्वको दर्शाते हुये ऋग्वेदमें कहा है कि :—

ऊँ शन्नो देवी रभिष्टयः आपोभवन्तु पीतये।
शयोरभिस्रवन्तुनः॥

अर्थात् दिव्य गुणवाले जल हमारे अभीष्ट पीनेके लिये सुखदायी हो। हमपर शांति और दुःखाभावकी सर्वत्र वृष्टि करें।

इस प्रकार हम देखते हैं कि विश्वके प्राचीनतम ग्रन्थोंमें भी जलका

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

औषधिके रूपमें वर्णन है। प्राचीन भारतीय जनजीवन इससे पूर्ण विज्ञ होनेके कारण इस दिशामें इतनी प्रगति कर सका।

विदेशोंमें जल चिकित्सा

विश्वके अन्यान्य देशोंमें भी जलका औषधि ज्ञान बहुत ही प्राचीन है। लगभग सभी देशोंके धर्मग्रन्थोंमें सामान्यतः किसी भी शुभकार्यमें सर्व-प्रथम स्नानका नियम है। वह अवसर चाहे पूजाका अवसर हो या विवाहका।

मध्यकालमें अरबके प्रसिद्ध चिकित्सक चेचक, खसरा एवं ज्वरमें जल चिकित्साका प्रयोग करते थे और कब्जमें तो वे जलको रामवाण ही मानते थे। जापानके टोकियो मेडिकल जर्नलका कहना है कि "आजसे ८०० वर्ष पूर्व भी जापानमें ठन्डे जलका चिकित्साके रूपमें विशेषकर गाँवोंके चिकित्सक प्रयोग करते थे। अभी ३५० वर्ष पूर्व नेकागमी (Nakagami) ने ठंडे जलके उपचारात्मक प्रयोगपर एक छोटासा निबन्ध लिख कर उसमें हिस्टीरिया, मीनिया, दमा एवं बच्चोंके चिहुंकन (Convulsion) आदिके लिये जल-चिकित्साकी सिफारिशकी है।"

अरब-देशोंमें भी जलका औषधिके रूपमें प्रयोग किये जानेका अनेक प्रमाण मिलता है। कुरानमें जल स्नानका महत्व बताया गया है। अरब देशमें पानीकी अति कमी होते हुये भी नापाक (अस्वस्थ) को पाक (स्वस्थ) होनेके लिये स्नानकी आवश्यकतापर बल दिया गया है।

फिनलैंडमें "सावना स्नान" का बड़ा महत्व एवं रिवाज है। वहाँ प्रायः प्रत्येक घरमें कुटिया जैसा घर एक प्रकारका नहान घर है जिसमें फिनलैंडका जग प्रसिद्ध सावना स्नानका प्रबन्ध रहता है। हैलंसिकी जैसे बड़े नगरोंमें भी, जहां अनेकों आधुनिक इमारतें बनी हैं, सावना घर शहरके बाहर बागीचोंमें, झीलोंके किनारे एवं जंगलोंमें भी बने होते हैं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

शनिवारकी शामको अपने घरसे ३-४ मील दूर छुट्टीका सुखद समारंभ करने सावना स्नानके लिए आते हैं। वस्तुतः सावना सैकड़ों वर्ष पुरानी परम्परासे सम्बन्धित है और लगभग १००० वर्षसे फिनलैंडमें प्रचलित है और अब तो यूरोपमें भी इसका रिवाज हो चला है।

सावना एक प्रकारका वाष्प नहान है जिसमें शरीरको भापसे खूब गरम करके पसीना निकाला जाता है। पसीना हो जानेपर तुरन्त ठंडे जलसे नहाया या बरफमें लोटा जाता है ?

प्राचीन योरोपके रोमन, टर्किस रूसी और यूनानी नहानोंकी तरह इसका फिनलैंडमें महत्व है पर यहाँ के निवासी इसे केवल स्नान ही नहीं मानते बल्कि देवताकी संज्ञा देते हैं और उनके मनमें इस नहानके प्रति अपार श्रद्धा रहती है।

केवल फिनलैंडमें लगभग पाच लाख सावना घर है। ८०% ग्राम निवासियोंका अपना स्वयंका सावना है। इससे आप जान सकते हैं कि सावनाका कितना प्रचलन एवं महत्व है।

योरोपमें जलचिकित्सा

यूनानमें 'स्पार्टिनों' को शक्तिशाली बनानेके लिये ठंडे जलका स्नान कानूनन अनिवार्य था और वहाँके पुराणोंमें भी विभिन्न प्रकारके स्नानका वर्णन पाया जाता है।

औषधि-पिता हीपोक्रेट्सने भी जलके उपयोगकी विशेषताको स्वीकार किया है। वह ज्वर, व्रण, रक्तास्राव एवं अनेक प्रकारके रोगों तथा शल्य चिकित्साके कार्योंमें गरम-ठंडा पानीका प्रयोग करता और सामान्यतः आज भी उनके अनुयायी किसी न किसी रूपमें पानीको उपचारके काममें लाते ही हैं। चाहे वह प्रयोग स्पांजके रूपमें या बरफकी थैली एवं सेंक अथवा किसी स्थान विशेषकी सफाईके लिये क्यों न हो।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

हीपोक्रेट्सने ठंडे पानीका प्रयोग बहुत कम देर और इसके पूर्व तथा पश्चात घर्षणकी सिफारिश की है ताकि प्रयोगकी ठीक ठीक प्रतिक्रिया हो सके।

रोमनने तो इस दिशामें काफी विकास एवं उन्नत किया। वहाँ तो शहंशाहोंके कालमें जगह-जगह पर सुन्दर, स्वच्छ एवं सुव्यवस्थित स्नानगार बने हुये थे और उनमें गरम-ठंडा नहान, गरम वायु एवं वाष्प स्नान आदिका समुचित प्रबन्ध था एवं आवश्यकतानुसार हजारों व्यक्ति नित्य इससे लाभ उठा सकते थे।

एसकुलपिआडस (Ascula-piades) ठंडा स्नान, डूस, पट्टी, गद्दी आदिके रूपमें जलका सफलतापूर्वक व्यवहार करता था और उनका एक शिष्य अन्टोनियस मूसाने ठंडे पानीके स्नानसे शहंशाह अगस्टसको जुकामसे छुटकारा दिला कर बड़ा यश प्रप्त किया और उसके सम्भानमें एसक्यूलिपियस (Esculapius) के मंदिरमें उसकी मूर्तिकी स्थापना की गई।

आज से डेढ़-दो सौ वर्ष पूर्व जलचिकित्साके अनेक प्रयोग प्रचलित थे। उनमें से यहाँ मैं जानवेसली एम० ए० संस्थापक मेथाडिस्ट चर्चके सन् १७४७ ई० में प्राचीन पदार्थ विज्ञान (Primitive physics) में लिखे कुछ दिलचस्प एवं उपयोगी उदाहरण देनेका प्रयत्न कर रहा है :—

अंतरियाज्वर—(Augue or intermittent fever) ठंडकका दौरा शुरू होनेके पूर्व ठंडे नहानमें जाय अथवा एक सेर ठंडा पानी पीकर तत्काल विस्तरमें जाकर पसीना निकालें।

तिजरियाज्वर :—दिनमें बहुत हल्का-रसदार फलाहार। यदि कमजोरी अधिक नहीं है तो ठंडा स्नान करे। ठंडे पानीमें जाकर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

२—३ मिनटमें ही फौरन निकल आये । इसमें सिर नहीं डुबोना चाहिये । इस प्रकार सप्ताहमें कमसे कम २—३ वार नहाना चाहिये ।

ठंडकके दौरेके पूर्व पानी पीकर ६ या ८ घंटे तक पसीना निकालना चाहिये । साधारणतया इस क्रियासे ३ या ४ वारमें ठीक हो जाता है ।

सन्यास रोग (Apoplexy)—ठंडा नहान एवं केवल पानी पीना ।

दमा—रोजाना सुवह आधसेर ठंडा पानी पीना, फौरन ही उससे सिर धोना और पंद्रहवें रोज ठंडा नहान लेना । तात्कालिक आरामके लिये गुन-गुना पानी पीना और जितना ही अधिक पियें उतना ही अच्छा है ।

खुश्क या चिंहुकका दमा (Dry and convulsive asthama)—सप्ताहमें ३ रोज ठंडे पानीका नहान ।

मोचमें सूजन रोकनेके लिये :—जितना अधिक सह सकें उतने अधिक गरम पानीमें कपड़ा भिगोकर सुवह आधा घन्टा सेंक करें ।

जलने या जलेके घावपर :—फौरन ही उस भागको ठंडे पानीमें एक घन्टे तक डुबोयें और यदि इससे ठीक न हो तो ४—५ घन्टे तक पानीमें डुबोये रखना चाहिये ।

बच्चोंमें सूखा, कमजोरी एवं कोमलताको रोकने के लिये—जब तक कि ८—९ मासका न हो जायें प्रति दिन ठंडे पानीमें डुबकी लगवानी चाहिये ।

कुकर खाँसी—रोजाना ठन्डे पानीसे नहलाना चाहिये ।

हैजा—यदि मजबूत है तो २—३ सेर ठन्डा पानी और कमजोर हो तो गुनगुना पानी पीना चाहिये ।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ठंडक—बिस्तरपर लेटते समय आधा सेर ठन्डा पानी पीना चाहिये।

उदर शूल (Colic)—आधा सेर ठन्डा या एक सेर अल्पोष्ण पानी पियें या उदरपर गरम पानीकी थैली रखें या तेज गरम पानी में १५ मिनटतक पैर रखें।

दौरे का उदर शूल—ठन्डा स्नान करना चाहिये।

जीर्ण सिर दर्द—सोनेके पहिले २१ दिन तक अल्पोष्ण पानी (Warm) में १५ मिनटतक पैर रखना चाहिये।

गरमीसे सिर दर्द—ठन्डे पानीमें तौलिया भिगोकर एक घन्टे तक रखना चाहिये।

गला घुटना या बिजली का शाक—फौरन ही ठन्डे पानीमें डुबकी लगानी चाहिये।

झक (Mania)—सिरपर ठन्डी तौलिया रखिये या चायकी केटलीसे सिरपर ठन्डे पानीकी धार डालिये अथवा रोगीको एक मासतक केवल सेव खानेको देना चाहिये।

सूखा—बच्चेको ठन्डे पानीसे नहलाना चाहिये।

वात (Rheumatism)—घर्षण एवं पसीनेके साथ ठन्डा नहान।

सारटिका—ठन्डी गरम लपेटसे लाभ होता है।

पथरी—रोजाना खानेके पूर्व आधा सेर अल्पोष्ण पानी पीना।

जोड़ोंकी सूजन :—नित्य उस भागपर अल्पोष्ण (Warm) पानीकी धार डालना या एक दिन ठंडा और एक दिन गरम पानीकी धार डालना। ठंडे प्रयोगके कुछ दिन पहले उष्ण (Hot) नहान लेना भी उपयोगी हे।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

वेल्सलीने बचपनके जीर्ण रोग एवं अनेक शल्य सम्बन्धी रोगोंमें ठंडा नहान उपयोगी बताया है।

रोमके सीलस (Celous) एवं अन्य प्रसिद्ध चिकित्सकोंने भी जल चिकित्साकी बहुत प्रशंसा की है। सीलसने तो संसारकी प्रारम्भिक महान औषधियोमें जलको भी एक माना था।

बिखरे रूपमें विश्वमें पानीके विभिन्न प्रयोग होते थे और आज भी होते हैं पर इन प्रयोगोंका जनसाधारणमें प्रचार करनेके लिये सम्मिलित वैज्ञानिक अन्वेषण नहीं हुआ था कि जिसके आधारपर यह सार्वभौमिक रूपमें अपनाया जा सके। विभिन्न देशोंमें उसका प्रयोग विभिन्न रूपमें किया गया पर सबने मिलकर सामूहिक रूपसे इसपर विचार करनेका प्रयत्न नहीं किया अन्यथा आज जल चिकित्सा सार्वभौमिक उपयोगिता प्राप्तकर सब चिकित्सा पद्धतिसे आगे होती।

इधर २००-३०० वर्षोंमें जिन लोगोंने इसका वैज्ञानिक अन्वेषणकर इसे जनसाधारणमें लानेका प्रयत्न किया वह इस प्रकार है।

लीन्स (Lyons) के श्री बारा (Barra) ने सन् १६७५ ई० में पानीका वैज्ञानिक अन्वेषणकर प्रयोग करना शुरू किया और लगातार ज्वर (Continuous fever), संक्रात्मक व्रण, आमातिसार, फुफ्फुसीय प्रदाह, ताऊन, गलेकी सूजन, पेट कस जाना आदिके लिये पानीको सर्वोत्तम औषधि सिद्ध किया।

इटलीके डा० लंजनी (Lonzani) ने १८ वीं शताब्दीके प्रारम्भमें ज्वरावस्थामें जलके आन्तरिक प्रयोगपर एक विस्तृत एवं सारगर्भित निबन्ध लिखा था और समकालीन बारनारडिनो (Barnardino) अपच, स्नायुविक दौर्बल्य, रक्तस्राव आदिमें ठंडे पानीका सफलतापूर्वक प्रयोग कर जलचिकित्सकके नामसे प्रसिद्ध हुआ।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विश्वविख्यात वैज्ञानिक श्री सी० बी० रमन ने कहा है "मनुष्य युगोंसे व्यर्थ ही उस काल्पनिक दीर्घायुकारी, दैवी अमृतकी खोजमें रहा है जिसका एक घूंट, वह समझता था कि, उसे अमर बना देगी। जीवन-का वास्तविक दाता सदा हमारे निकट ही है, और वह है सबसे सामान्य तरल सादा पानी।"

प्राचीन ग्रीकमें नम पट्टी (Moist compress) ऐपीथेम (Apithem) के नामसे अच्छी तरह प्रचलित था।

सर जान फ्लोयरने सत्रहवीं शताब्दीके अन्तमें लिखा है कि योरोपमें खिलाड़ी अपने घुड़दौड़के सवारका वजन घटानेके लिये भी यही प्रयोग काममें लाते थे और यह भी लिखा है कि ठंडे जल-स्नानके पूर्व पसीना निकाल लेना आवश्यक है। फ्लायेरने ही इंग्लैंडमें वैज्ञानिक दृष्टिकोणसे जलचिकित्सालयकी स्थापना किया। सर जान सिनक्येयरने अपनी पुस्तक "Care of health and longvity" में लिखा है कि एक व्यक्ति जो सन् १७०० में पैदा हुआ वह अपने जीवनके अधिकांश भागमें सुबह उठते ही ठंडे पानीमें अपनेको डुबोकर गरम कम्बलसे लपेट लेता था। उसका स्वास्थ्य बहुत ही उच्चकोटिका था और शरीर सुन्दर एवं सुडौल था।

जान हंकाकने भी सन् १७२३ ई० में चेचक, रक्तज्वर एवं खसरामें पानीके उपयोगके महत्वको दर्शाया है। इन्होंने तो कम्प ज्वरके रोगोंको कम्बलमें लपेटकर खूब पसीना निकाला और उसे ठंडा पानी पिलाकर टीक किया।

इसी प्रकार सूखामें रातको रोगीको गाउन और रातकी टोपी पहिना-कर ठंडे पानीमें डुबोनेके बाद गरम कम्बलोंसे विस्तरपर लपेट दिया जाता था और रात भर खूब पसीना होता था और सुबह कपड़ेका हिस्सा खोल दिया जाता कि शरीर धीरे-धीरे ठंडा हो जाय। इन्होंने अठारहवीं

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

शताब्दीके अन्तिम भागमें पानीके उपयोगका बहुतही विवेकयुक्त वैज्ञानिक एवं महत्वपूर्ण अध्ययन किया जिसका कि वहाँ बहुतही सम्मान हुआ।

इंग्लैंडके डा० जैक्शन एवं करीने ज्वर और विशेषकर मलेरियामें पानीका प्रयोग करके सिद्ध किया है कि पानी :—

(१) ठंडी अवस्थामें ठंडकको कम करता है।

(२) उष्णकी अवस्थामें गरमी शाँत करता है।

(३) रक्त नलिकाओंके संकोचनको कम करता है।

(४) जब तक रोगका कारण दूर न हो जाय तब तक जीवनी शक्ति की सहायता करता है।

अमरीकामें जलचिकित्सा

फिलोडल्फियाके प्रसिद्ध डाक्टर बेंजामिन रशने सन् १७९४ ई० में जलका सफल प्रयोग किया और उन्होंने ही ज्वरावस्थामें बरफ-थैली सिरपर रखना ईजाद किया और गठिया, वातरोग, चेचक, खसरा एवं अन्य रोगोंमें भी पानीका सफल प्रयोग किया।

न्यूयार्क चिकित्सालयके डा० वार्ड तथा होसकने सन् १७९५ ई० में ज्वरमें ठंडे पानीका प्रयोग करना प्रारम्भ किया।

वर्जिनियाके डा० हेनरी विलसनने सन् १९०१ ई० में गरम नहान-पर अपने प्रयोगोंका एक निबन्ध लिखकर पेन्सिलवानिया (Pencylavania) यूनिवर्सिठीके मेडिकल फैकल्टीके ट्रस्टियोंके समक्ष प्रस्तुत करके डाक्ट्रेटकी उपाधि प्राप्तकी। निबन्धके कुछ उदारण इस प्रकार हैं :—

(१) ११० फारन हाइट पानीके पैर-नहान (Foot Bath) से नाड़ीकी गति ७६ से ९२ तक हो जाती है एवं पैरकी शिरायें फैल जाती

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

हैं। हल्का किन्तु चन्द मिनटके सिर दर्दसे यह प्रकट होता है कि इस उपचारका प्रभाव रोगपर उत्तेजक (Exciting) हुआ है।

(२) १०७ फारनहाइट पानीके पूर्ण नहानसे नाड़ीकी गति ७२ से ११४ तक हो जाती है, शिराओंमें रक्त संचय, झपकी एवं काफी पसीना होता है और इस प्रकारकी उत्तेजना स्नानके बाद १५ मिनटसे अधिक कायम रहती है। ऐसे उत्तेजक स्नानके बाद ठंडा स्नान करना आवश्यक है।

९६ फारनहाइट पानीसे १० मिनटके अन्दर नाड़ी-गति ७९ से ६४ हो जाती है जब कि १०० डिग्री होनेपर ८० और १०२ डिग्री होनेपर १५ मिनटके अन्दर ९२ से अधिक हो जाती है और फिर तो फलस्वरूप रोगीको खूब तेज पसीना निकलने लगता है।

९० फारनहाइटमें ५ मिनटके अन्दर नाड़ीकी गति ८० से ६७ और १०० डिग्री कर देनेपर १० मिनटमें ७३ हो जाती है तथा १०४ डिग्रीमें २० मिनटके अन्दर ११८ से अधिक हो जाती है।

इस प्रकार अमरीकामें प्राकृतिक चिकित्साका ज्ञान उत्तम था।

गंगाजलका महत्व इसलिये है कि गंगाजी जहाँसे निकलकर मैदानमें आती हैं उस दौरानमें अनेक प्रकारके उपयोगी तत्व जलमें मिलकर आते हैं और उन तत्वोंका विधिवत कोई अन्वेषण नहीं हो सका है केवल प्राचीन रिवाज एवं धर्मके नामपर गंगाजलको पवित्र मानकर इस्तेमाल किया जाता है। यहाँ तक कि मृत्युके अन्तिम क्षणोंमें भी गंगाजल पान करानेका विधान था और गंगाजलके बारेमें कहा गया है "जान्हवी औषधम् नारायणो वैद्योहरी"।

जलका प्रयोग केवल शारीरिक व्याधिके औषधिके रूपमें ही नहीं बल्कि आर्थिक व्याधिके लिये ओपधिके रूपमें जल द्वारा विद्युत उत्पन्नकर बड़े-बड़े कल-कारखानोंका सचालन एवं खेतीकी सिंचाईकर राष्ट्रीय उत्पादन बढ़ाकर देशकी गरीबी दूरकी जाती है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

३

जल चिकित्साके प्रवर्त्तक

जलका उपयोग चिकित्साके रूपमें करनेवाले जल चिकित्साके प्रवर्त्तक प्रिसनिजके बारेमें भी जान लेना आवश्यक है ताकि आप यह समझ जायें कि इस युगमें जलचिकित्साका प्रचार कैसे हुआ और एक साधारण व्यक्ति भी जलचिकित्साका संचालन कितनी सफलतापूर्वक कर सकता है।

बावेरियाके ग्रेनफर्गमें रहनेवाले एक साधारण किसानके घरमें प्रिसनिजका जन्म हुआ था। अचानक ही १७ वर्षकी आयुमें उन्हें चोट लगनेसे घाव हो गया और हड्डियाँ टूट गईं। वहाँके माने हुये डाक्टरोंने जवाब दे दिया पर साहसी प्रिसनिज हिम्मत नहीं हारा और अपने घरके जानवरोंको जल द्वारा ठीक होते देखकर अपने ऊपर भी जलचिकिन्साके प्रयोगका निश्चय किया। ठंडे पानीसे भिगोई हुई गद्दियोंको चोटके स्थानपर रखना शुरू किया और थोडे ही दिनोंमें पूर्णरूपसे ठीक हो गया।

इतने गम्भीर लाइलाज चोटको बिना किसी मरहम, लोशन एवं दवाके ठीक होनेकी बात सुनकर विशेषकर घाव वाले एवं अन्य जीर्ण रोगी भी अपनी चिकित्साके लिये प्रिसनिजके पास आने लगे। इस प्रकार उसका सारा समय ही रोगियोंकी सेवामें लगने लगा।

औषधिवादी डाक्टरोंकी भांति वह न तो दंभी था और न अपनी चिकित्सा प्रणालीको रहस्यमय ही बनाता था बल्कि सच्चाई एवं लगनके

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

साथ खुले आम बिना किसी छिपावके करता था और साथ ही इतना विनम्र था कि उसने अपनी सफलतापर कभी भी गर्व नहीं किया। वह सदा ईसाके "रोगियोंको चंगा करो" सिद्धान्तके अनुसार नम्रतापूर्वक रोगियोंकी सेवा करता था और बदलेमें कुछ चाह नहीं करता था।

उसके कार्यकी प्रशंसा एवं सफलताकी सूचनापर आस्ट्रिया सरकारकी ओरसे उसके कार्यकी जाँच करनेके बाद उसे "जलचिकित्साके विशेषज्ञ" के डिप्लोमासे विभूषित किया गया।

जब उसके कार्यकी शोहरत देश-विदेशमें फैली तो फ्रांस सरकारने अपने फौजी मेडिकल विभागके प्रधानको उसकी चिकित्सा पद्धतिके अध्ययनके लिये भेजा और उसके बाद अपनी फौजमें इस पद्धतिको जारी किया। फ्रांस सरकारकी देखा देखी अन्य राष्ट्रोंने भी इसका अनुसरण किया और इस प्रकार सरकारी प्रोत्साहन भी पाकर यह प्रणाली तेजीसे फैल गई।

प्रिसनिजके जलचिकित्सा पद्धतिका आधारभूत सिद्धान्त पसीना निकालकर ठंडे जलका प्रयोग था। यह पद्धति बहुत सीधी-सादी थी और साथ ही बहुत सोच-विचार (विवेक) की भी आवश्यकता न थी। इसके बाद वह रोगीकी प्रतिरोधक क्षमता-शक्ति (Resistance power) एवं उपचारकी क्रिया-प्रतिक्रियाका विशेषरूपसे अध्ययन करने लगा। और फिर तो वह डाक्टरो द्वारा जवाब दिये हुये असाध्य रोगियोंकी भी चिकित्सा अपनी समझदारी, निस्वार्थ सेवा, लगन एवं उत्साहके बलपर सफलतापूर्वक करने लगा। वैज्ञानिक कहे जानेवाले बड़े-बड़े डाक्टरोंने प्रारम्भमें बड़ी तीव्र आलोचना एवं विरोध करना शुरू किया पर इस पद्धतिकी सरलता, सच्चाई, एवं सफलताको देखकर उन्हें भी अन्तमें इसके सामने झुकना पड़ा और फलस्वरूप उसकी उपचार-पद्धतिके अध्ययनके लिये सामान्य व्यक्ति ही नहीं बड़े-बड़े औषधि विशेषज्ञ भी उसके पास आने लगे।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

प्रिसनिज-पद्धतिकी यह सफलता देखकर बड़े-बड़े डाक्टरोंने प्रभावित होकर इस पद्धतिको वैज्ञानिक रूप देनेका प्रयत्न किया और उनमें सर्वप्रथम नाम श्री फ्लयुरी (Flury) का आता है कि जिन्होंने सन् १८५२ ई० में जलचिकित्सापर वैज्ञानिक विश्लेषण करके लिखा।

जर्मन वैज्ञानिक खोजके अभ्यासी होनेके कारण फ्ल्युरी (Flury) ने इस कार्यको जर्मनीमें श्री लीभारमीस्टर (Liebhermeister), ब्रांड (Brand) एवं जीमस्सीन (Ziemssen) और इनके अलावा विएनाके विंटरनीजने फ्ल्युरी तथा अन्य जल-चिकित्सकोंके कार्यको पुनः संशोधित (Revise) किया और उनके शिष्योंने ऊँचे स्तरपर इसका जोर-शोरसे प्रचार किया। गत १०० वर्षके अन्दर इस पद्धतिको तर्क एवं प्रयोगकी कसौटीपर कसकर वैज्ञानिक रूप दिया और वैज्ञानिक आधारपर ही इसका प्रचार किया। यही नहीं कि सामान्य व्यक्ति ही इसकी उपयोगिताके कायल हुये हों बल्कि बड़े-बड़े औषधि विशेषज्ञोंने भी यह स्वीकार किया है कि जलचिकित्सा वैज्ञानिक एवं उपयोगी है।

इन सब गत-विधियोंसे प्रभावित होकर फिलोडल्फियाके हार्ट शार्न (Hart sharn) ने सन् १८४७ ई० में जल-प्रयोगपर विवेक एवं तर्कपूर्ण लेख लिखा और उसी शहरके बेलसाहबने भी सन् १८५० ई० में लेख लिखा।

न्यूयार्कके डा० बरूच (Baruch) ने अपने देशवासियोंका ध्यान जीर्ण एवं तीव्र रोगमें जलके सफल प्रयोगके महत्वकी ओर आकर्षित किया।

जल-चिकित्साकी दुनियामें **फादरनीप** का भी बहुत महत्वपूर्ण स्थान है अतः उनके एवं उनकी चिकित्सा पद्धतिके सम्बन्धमें भी जान लेना आवश्यक है।

वोरिशेफन-गिरजाघरमें फादरनीप पादरी थे। इनका जन्म १७ मई

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सन् १८२४ ई० में स्टेफनस्त्रायड नामक गाँवमें एक बुनकरके यहाँ हुआ। इनका स्वभाव बचपनसे ही विद्याध्ययनकी ओर था पर पारिवारिक आर्थिक स्थिति ठीक न होनेके कारण घरपर न पढ़ सके तो यह अध्ययनकी खोजमें निकल पड़े। सौभाग्यसे उस समय चपलेनमर्कलेसे इनकी भेंट होगई ओर उन्होंने इन्हें अपने घरपर रखकर पढ़ाना स्वीकार कर लिया और दो सालके बाद हाई स्कूलमें भरती हो गये पर उस समय उनके लिये हाई स्कूल पास करना कोई आसान बात न थी फलस्वरूप उन्होंने पढ़नेमें इतना श्रम किया कि पाँच साल पूरे होते-होते उनका स्वास्थ्य खराब हो गया। बड़े-बड़े डाक्टर एवं सामान्य लोग भी यही कहते कि इनकी मृत्युकी अंतिम घड़ी है और वह स्वयं भी जीवनसे निराश होकर मृत्युकी बाट जोह रहे थे।

सौभाग्यसे जल-चिकित्साकी एक छोटीसी पुस्तक उनके हाथ लगी। इसके पहले तो उन्हें विश्वास ही नहीं था कि वह स्वस्थ हो जायेंगे पर पुस्तकको बार-बार पढ़नेपर उन्हें पूर्णरूपसे विश्वास हो गया कि वह निश्चयही इस पद्धतिसे रोग मुक्त होंगे। इस पुस्तकके आधारपर उन्होंने स्वयं अपनी चिकित्सा तीन मासतक चलाई और कुछ लाभ भी प्रतीत होने लगा पर संतोषजनक नहीं। फिर वह म्यूनिच चले गये और वहाँ उन्हें एक विद्यार्थी, जिसका भी स्वास्थ्य खराब था, मिला। दोनोंने मिल-कर अपनी चिकित्सा प्रारम्भकी। फलस्वरूप विद्यार्थी तो पूर्णरूपसे ठीक हो गया और नीपको भी पर्याप्त लाभ हुआ। तभीसे उन्होंने पादरी-कार्यके साथ ही जलचिकित्सा करना भी प्रारम्भ कर दिया।

नीपका सिद्धान्त है कि रक्तमें दूषित द्रव्योंके पहुँचने अथवा रक्तके स्वाभाविक प्रवाहमें किसी प्रकारकी अवरुद्धता होनेपर "रोग" होता है और उनका यह विश्वास है कि प्रत्येक प्रकारके रोग-कारणका निष्कासन जल-प्रयोग द्वारा हो सकता है। उनकी जलचिकित्साका साधन पट्टी लपेट, वाष्पस्नान, गरमनहान, एवं फौव्वारा आदि था। गरम जलसे

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ठंडे जलकी उपयोगिता अधिक बताते हैं और गरम जलकी सिफारिश बहुत कम करते हैं। उनका यह सिद्धान्त है कि ठंडे जलका बहुत कम देरका प्रयोग अधिक उपयोगी होता है। उन्होंने जलचिकित्सा द्वारा अनेकों असाध्य रोगियोंको जीवन दान दिया।

नीपकी चिकित्सा पद्धति :—पानी जितना ही अधिक ठंडा हो उतना ही कम देरका प्रयोग करना चाहिये। कमजोर रोगियोंके लिये सामान्य ठंडे जलका प्रयोग करना चाहिये।

ठंडे जल-प्रयोगके बाद कपड़े पहिनकर तेजीसे कसरत करनी चाहिये फिर क्रमशः घटाते हुये बन्द करनी चाहिये।

यदि ठंडे जल-प्रयोगकी प्रतिक्रिया स्वरूप शरीर तुरन्त गरम न हो जाये अथवा रोगी कमजोर हो और व्यायाम न कर सकता हो तो उसे कम्बलसे ढक देना चाहिये।

शरीर स्वस्थ एवं रोगमुक्त रखनेके लिये प्रयोग द्वारा शरीरको कठोर एवं सहनशील बनानेके लिये जल सर्वोत्तम साधन है। इसके लिये नीपने निम्नांकित प्रयोग बताया है :—

१—भीगी घास, भीगे पत्थर या चट्टान, ओसमें भीगी अथवा वर्षा से भीगी हुई बालू या जमीन पर नंगे पैर चलना।

२—घुटनों पर पानी उड़ेलना (अभिसिंचन)

३—नंगे बदन शुद्ध वायु का सेवन करना।

४—प्रत्येक ठंडे प्रयोग के बाद श्रम द्वारा अथवा जिस प्रकार उचित हो गरमी लाना।

अब आप उस महान व्यक्तिके कार्य एवं नामको जानिये कि जिसके नामपर वर्तमान जलचिकित्सा प्रचलित है और उनकी पद्धति निहायत सीधी-सादी एवं प्रभावकारी भी है वह है "लूई कूने"।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

कूने साहब बचपनसे ही डाक्टरी इलाजसे घृणा करते थे क्योंकि उनके पिता इसी इलाजमें ही कैंसर रोगसे मरे थे, और उनकी माता, जो वर्षोंसे बीमार रहती थी, अपनी संतानको **"सावधान यह डाक्टर है"** की शिक्षा देती थी।

जब कूनेसाहब २१ वें वर्षमें पहुँचे तो उनका स्वास्थ्य तेजीसे गिरने लगा और डाक्टरी इलाजके प्रति घृणा होनेके कारण वह अन्य उपचार पद्धतिकी खोजमें थे उसी समय १८६४ ई० में प्राकृतिक चिकित्साके अनुयाइयोंके सम्बन्धमें उन्हें जानकारी प्राप्त हुई और वह उनकी सभामें शामिल हुये। उनमेंसे उन्होंने एक व्यक्तिसे अपने सम्बन्धमें सलाह-मशविरा किया। उस समय उन्हें पानीकी पट्टीका प्रयोग बताया गया और कूनेको तत्काल लाभका भी अनुभव हुआ। सन् १८६४ ई० में जब उनके भाई भी जल चिकित्सा द्वारा ठीक हुये तो उनका विश्वास और भी दृढ़ हो गया।

इस इलाजसे भी कूने साहब पूर्णरूपसे रोग मुक्त नहीं हुये और उनकी दशा खराब होती गई। उनके पेटमें पैतृक व्रण (Ulcer), फेफड़ेका कुछ भाग खराब और साथ ही उनका मस्तिष्क एवं स्नायु क्लांत हो गया। उस समय उन्हें केवल घरके बाहर खुली हवामें आराम मिला और प्राकृतिक चिकित्साके अनुसार स्नान, लपेट, पट्टी एनीमा आधिका उन्होंने व्यवहार किया। इन प्रयोगों द्वारा बस इतनाही हुआकि फेफड़ेका दर्द नहीं बढ़ा। इसके बाद कूनेने स्वयं प्रकृतिके नियमों का अध्ययन एवं अन्वेषण करना शुरू किया फिर तो वह अपनी स्वयंकी प्रणाली द्वारा रोग मुक्त हो गये और दूसरोंको भी लाभ पहुँचाया।

इस सफलताके फलस्वरूप उनके मनमें एक जल चिकित्सालय स्थापित करनेकी भावना उत्पन्न हुई पर वह यकायक अपने जीविकाके साधन २४ करघेका कारखाना बन्द करनेमें असमर्थ थे किन्तु अन्तमें

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उनकी भावनाकी विजय हुई और उन्होंने सन् १८८३ ई० में जल-चिकित्सालयकी स्थापना कर ही दी जिसमें दूर-दूरसे लोग आकर लाभ उठाये। उनकी पद्धतिकी शोहरत सुनकर अन्य देशोंसे सामान्य व्यक्ति ही नहीं बल्कि बड़े-बड़े औषधि विशेषज्ञ उनकी चिकित्सा पद्धतिका अध्ययन करने आये।

रोग निदान शास्त्रके लिये उन्होंने "आकृति निदान" का आविष्कार किया जिसमें न तो किसी प्रयोगशालाकी आवश्यकता है और न किसी यंत्रकी। वह रोगोंके कारण एवं उसकी चिकित्साके एकता सिद्धान्तके हामी थे और उसी आधारपर उन्होंने चिकित्साके साधन भी सब रोगोंके लिये एक ही प्रकारके स्नान विधिका विधान किया। उनके स्नान हैं, पेड़ू नहान, मेहन नहान, वाष्प स्नान एवं हरी पत्तीका नहान। इन सभी स्नानोंका वर्णन श्री लूईकूनेने अपनी पुस्तक 'रोगोंकी नई चिकित्सा' (New science of Healing) में किया है। अतः कूनेकी पद्धतिका अध्ययन करनेके बाद हमें ज्ञात होता है कि जलचिकित्सा केवल उपयोगी ही नहीं अपितु पूर्ण वैज्ञानिक भी है।

इस प्रकार प्राकृतिक चिकित्साके मूल विकासका प्रारम्भ इन आचार्योंके गहरे एवं दृढ़ वैज्ञानिक जल चिकित्सा विषयक ज्ञानसे प्रारम्भ होता है। इसके पश्चात जलचिकित्साका विकास–प्रवाह अविरल गतिसे प्रवाहित हुआ और हो रहा है आज तो इस विषयमें अन्यान्य अन्वेषण एवं प्रयोग हुये हैं। जिन्हें आप इस पुस्तकमें यथा स्थान चिकित्सा क्रममें पायेंगे।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

४

भारतवर्षमें जल चिकित्सा

कूनेकी पुस्तकके आधारपर हमारे देशमें भी अनेकोंने स्वास्थ्य प्राप्त किया। बहुतोंने केवल पुस्तक पढ़कर और बहुतोंने कूनेसे पत्र व्यवहार द्वारा अपनी चिकित्सा करके लाभ उठाया। और यहाँ से सर्वप्रथम श्री एम० बी० कृष्णाराव (मद्रास) इस पद्धतिका व्यवहारिक ज्ञान प्राप्त करनेके लिये कूनेके चिकित्सालय जर्मनीमें गये और वहाँ अध्ययन करनेके बाद वापस आ कर अपने देशमें कूने पद्धतिका जोरोंसे प्रचार किया जिसका प्रत्यक्ष प्रमाण यह है कि आज भी उनके प्रदेश दक्षिण भारतमें प्राकृतिक चिकित्साका सबसे अधिक प्रचार है।

उत्तर प्रदेशमें स्व० श्रोत्रिय कृष्णस्वरूप बी० ए० एल-एल० बी०, बिजनौरने स्वयं इस चिकित्सासे लाभ उठाकर कूनेकी पुस्तकका हिंदी एवं उर्दू अनुवाद करके प्रकाशित किया और बिजनौरमें "कुहनी आश्रम" के नामसे जल-चिकित्सालयकी स्थापना की और इस पद्धतिसे प्रभावित होकर स्व० साहू रामकुमार, ठाकुरद्वारा, मुरादाबादने स्वास्थ्य लाभकर "न्यू साइंस आफ हीलिंगका" हिन्दी अनुवादकर प्रकाशित कराया और इसके प्रचारके लिये एक ट्रस्ट भी कायम किया।

इसी प्रकार दक्षिण भारतमें डा० के० एल० शर्मा०, श्री पी० वेंकटरमैया, डा० कृष्णम्राजू आदि, उत्तर भारतमें स्व० श्री जानकी शरण वर्मा, डा० बालेश्वर प्रसाद सिंह एवं डा० कुलरंजन मुकर्जी आदिने

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

इस पद्धतिको आगे वढ़ाया और इसी प्रकार हर प्रांतमें कुछ लोगोंने इस कार्यमें योगदान दिया और फलस्वरूप वर्तमान कालमें अनेकों चिकित्सालय इस पद्धतिको आधार बनाकर सफलतापूर्वक चल रहे हैं। पू० वापूने भी इस उपचारसे लाभ उठा एवं प्रभावित हो उरुली कांचनमें **"निसर्गोपचार आश्रम"** की स्थापना की।

रिटायर्ड सिविलसर्जन स्व० डा० लक्ष्मीनारायण चौधरीने इस पद्धति का गहरा अध्ययन किया और अनेकों असाध्य रोगियोंको भी ठीक किया। उन्होंने अनेकोंको इस ओर अग्रसर होनेकी प्रेरणा दी। आज तो भारतवर्षमें इस प्रकारके अनेकों चिकित्सालय हैं जो इस पद्धतिपर चलकर जनताका अधिकसे अधिक कल्याण कर रहे हैं।

लुई कूने के स्नान :—लुई कूनेने अपनी चिकित्सा पद्धतिमें जिन स्नानोंका वर्णन किया है उनका जल चिकित्सा क्षेत्रमें बड़ा महत्व है। ये स्नान निम्न प्रकारके है :—

पेड़ू-नहान :—मिट्टी, लकड़ी, अथवा, गैलोनाइन्ड टिनके टबमें बैठकर पैर बाहर एक छोटी सी चौकीपर रखकर नाभि के नीचे पाकस्थली से लेकर गुदा द्वारतक तौलिया द्वारा तेज़ीसे रगड़ना चाहिये। यदि ठंडकका मौसम हो अथवा ठंडक लगती हो तो पैरको गरम पानी में रखना अथवा किसी गरम कपढ़े से ढक देना चाहिये। नहानके पूर्व एवं पश्चात शरीरको हथेलीसे अच्छी तरह रगड़कर सुखाना एवं गरम करना चाहिये।

पानी :—रोगीकी शक्तिके अनुसार ५५-८४ फारन हा० तक और समय २-३ मिनटसे प्रारम्भ करके रोजाना एक-एक मिनट बढ़ाते हुये जाड़ोंमें अधिकसे अधिक १० और गरमीमें २० मिनट तक लिया जा सकता है अथवा जब तक पानीके अन्दर आराम मालूम हो रहना चाहिये। पानी नाभि तक ही होना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जो रोगी वात रोगसे पीड़ित अथवा बहुत ही कमजोर हो तो उसे अपने पैरको बाहर गरम पानीमें रखना चाहिये और टबमें जानेके पहिले सिरको ठंडे पानीसे धो लेना चाहिये।

यदि टबकी व्यवस्था न हो तो किसी पाटापर भीगी तौलिया फैलाकर बैठ जाइये और पैरको छोटी चौकीपर रखना चाहिये और सामने किसी वर्तनमें आवश्यक तापका पानी रखकर तौलिया डुबो-डुबो कर पेड़ू, नाभि आदिको तेजीसे पेड़ू नहानकी भाँति ही रगड़ना चाहिये।

सावधानी—सामान्यतः यह क्रिया भोजनके एक घंटा पूर्व एवं ४ घंटे बाद करना चाहिये वरना पाचन क्रियामें गड़बड़ी होनेकी संभावना रहती है। विशेष परिस्थितिमें कभी भी लिया जा सकता है।

कितने बार—सामान्यतः एक बार, जीर्ण रोगोंमें दो बार और ज्वरमें तीन बार तक यह नहान लिया जा सकता है।

पेड़ू—नहानकी क्रिया-प्रतिक्रिया—के बारेमें भी जान लेना आवश्यक है ताकि मन में इसके प्रति कहीं शंका उत्पन्न होनेकी गुंजाइश न रहे।

१—टब में बैठकर रगड़नेकी प्रथम क्रिया द्वारा रक्त धरातलमें चला जाता है और प्रतिक्रिया स्वरूप आँते दूषित द्रव्यको बाहर ला देती हैं और वहाँ नया रक्त पहुँच जानेसे आँते इतनी सशक्त हो जाती हैं कि "आप जितनी बार खायें उतनी बार शौंच जायें" की आदत पड़ जाती है।

२—स्नायु तंतु सबल हो जाते हैं। अनेकोंके पेटमें इतनी गरमी होती है कि उनका मल सूख जाता है पर पेड़ू नहानसे स्नायु सशक्त हो जाती है, मल ढीला हो जाता है एवं गरमी भी शांत हो जाती है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

३—पाचन क्रियाके लिये आवश्यक यकृत, क्लोम, प्लीहा एवं आंत्रिक स्राव उन्नत होता है।

यह प्रायः सभी रोगोंमें शक्ति के अनुसार समय एवं जलतापका हेर-फेर करके काममें लाया जाता है पर अजीर्ण, पेटकी गरमी, मंदाग्नि, आँतोंमें सड़ान आदि उदर संबंधी रोगोंमें तो यह जादूका सा असर करता है।

ज्वर, सिरदर्द, मूत्र अवरुद्धता, कब्ज़, ववासीर एवं कामला आदिमें तो तत्काल लाभ करता है पर कूने साहबका तो यह दावा है कि "इससे प्रत्येक रोग ठीक हो सकता है पर प्रत्येक रोगी नहीं" यहाँ न ठीक होनेवाले उस रोगीसे तात्पर्य है कि जिसमें "जीवनी शक्ति" का एकदम अभाव है और जिसपर जल-चिकित्साकी प्रतिक्रिया नहीं हो सकती।

मेहन-नहान—कोई नई चीज नहीं है। हिन्दू-मुसलमानके यहाँ तो यह नियम है कि पेशाबके बाद जननेन्द्रियको ठंडे जलसे धो लेना चाहिये। इस क्रिया द्वारा स्नायुको ठंडक पहुँचकर हमारे स्नायु संस्थान शक्तिशाली होते हैं और शरीरकी प्रत्येक क्रिया व्यवस्थित हो जाती है।

विधि—पेड़ू नहानके टबमें पानी भरकर उसमें एक छोटी-सी चौकी रखकर बैठ जाइये। पानी चौकी के १ इंच ऊपर होना चाहिये पर यदि ठण्डक हो और पानी अधिक ठण्डा हो तो पानी ऊपर नहीं जाना चाहिए। साफ महीन कपड़ेके टुकड़ेको उसी टबके ठन्डे जलमें डुबो कर जननेन्द्रियके अग्र भागके त्वचाको धीरे-धीरे रगड़कर धो डालनेकी प्रक्रियाको मेहन नहान कहते हैं। यह शक्ति के अनुसार १५-३० मिनट तकका लिया जा सकता है। मूत्रन्द्रियके घूंघटकी त्वचाको बाहर खींचकर बायें हाँथकी तर्जनी एवं मध्यमा अँगुलीके

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

बीच हल्का पकड़कर पानी उठाये हुए कपड़ेसे बार-बार इस प्रकार रगड़ें कि पानी अन्दर न जाने पावे। दाहिने हाथसे मुलायम कपड़ेसे पानी उठा-उठा कर चमड़ीका अग्रभाग और विशेषकर जहाँ जोड़ है तेजी से रगड़ना चाहिए। पानी जितना ही ठण्डा होगा उतनाही लाभकर होगा, पर सहनीय होना चाहिए। अच्छा हो कि मिट्टीके घड़ेमें पानी भर कर भीगे बालूपर रख दें और शामका रखा सुबह और सुबहका रखा शामको इस्तेमाल करें। यह नहान नित्य एक बार और आवश्यकता पड़नेपर दो बार लिया जा सकता है।

मुसलमान अथवा जिनका खतना—जननेन्द्रिय के अग्रभाग की त्वचा न हो—हुआ हो उन्हें फोतेसे नीचेकी ओर गुदा तकके चमड़ेको उसी प्रकार रगड़ कर धोना चाहिए।

स्त्रियाँ कपड़ेको भिगोकर जननेन्द्रियके वाह्य भागके दोनों ओर पानी धीरे-धीरे डालकर रगड़ें पर स्मरण रहे कि पानी अन्दर नहीं जाना चाहिए।

जो रोगी बिस्तरसे न उठ सके उन्हें पेड़ू नहानके बदले मेहन नहान ही देना चाहिए। ऐसे कमजोर बच्चोंको एनीमा कैनमें पानी भरकर नोज़ुल द्वारा मेहन नहान दिया जा सकता है।

किसी भी कारणसे शरीर गरम हो जाने एवं स्नायुकी उत्तेजित अवस्थामें, हफनी, न्युमोनिया, डिप्थीरिया, अनिद्रा, स्वप्नदोष, हिस्टीरिया, मासिक स्रावकी गड़बड़ी, जननेन्द्रिय सम्बन्धी रोग एवं स्त्रियोंके सभी प्रकारके गुप्त रोगमें अत्यन्त उपयोगी होता है। वीर्य दोषके रोगीका वीर्य कभी-कभी इस नहानके दौरानमें स्खलित हो जाता है पर इससे घवड़ायें नहीं, अपने आप ठीक हो जायेगा।

इन दोनों नहानोंके पूर्व एवं पश्चात् तौलिया अथवा हथेलीसे शरीर रगड़कर गरम कर लेनेपर क्रिया प्रतिक्रिया उच्च कोटिकी होती है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

इन नहानोंका यौगिक महत्व—इन नहानोंका महत्व केवल साधारण दृष्टिकोणसे ही नहीं वल्कि यौगिक दृष्टिकोणसे भी है। यौगिक क्रियामें चक्रोंका वहुत महत्वपूर्ण स्थान है। उनमें मूलाधार चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र एवं मणिपूरक चक्रका विशेष महत्व है। यहां इन नहानोंसे ये तीनों चक्र क्रियाशील एवं सशक्त होते हैं और इनके सशक्त होनेसे यहाँके समस्त अवयव शक्ति प्राप्त करते हैं। यहाँ इनके परस्पर सम्वन्धको भी जान लेना आवश्यक है।

मूलाधार चक्रका स्थान गुदा मूलसे दो अंगुल ऊपर और उपस्थ मूलसे दो अंगुल नीचे है। यह नीचेकी ओर चलने वाली अपान वायुका मुख्य स्थान है और मल त्याग शक्ति गुदाका स्थान है। स्वाधिष्ठान चक्रका स्थान मूलाधार चक्रसे दो अंगुल ऊपर पेड़के पास इस चक्रका स्थान है, व्यान वायुका यह मुख्य स्थान है एवं जलतत्व मूत्र त्याग शक्ति उपस्थका स्थान है। मणिपूरक चक्रका स्थान नाभि मूल है और यह अग्नि तत्वका मुख्य स्थान है। वायु स्थान खान-पानके रसको सम्पूर्ण शरीरमें एवं विभिन्न स्थानपर समान रूपसे पहुँचाने वाले समान वायुका मुख्य स्थान है एवं अग्नि तत्वसे उत्पन्न चलनेकी शक्ति पादका स्थान है। इस प्रकार पेड़ एवं मेहन नहान लेनेका प्रभाव इन तीनों चक्रोंपर पड़नेसे मल निष्कासन क्रिया ठीक-ठीक होती है और अग्नि ठीक होकर भूख लगती है।

वाष्प स्नान—शरीरके अन्दर गन्दगी-विजातीय द्रव्य-एकत्रित होकर जब रोगका जन्म होता है तब प्रकृति शरीरमें गरमी-ज्वर-उत्पन्न कर इसे जलानेका प्रयत्न करती है और उस क्रियाकी सहायता करनेके लिए कृत्रिम रूपसे पसीना निकालकर शरीर रोग मुक्त किया जाता है। यदि शक्ति है तो कृत्रिमके बदले व्यायाम द्वारा, चाहे वह व्यायाम टहलकर, फावड़ा चलाकर अथवा किसी भी प्रकार हो, पसीना निकालकर गन्दगीका निष्कासन अधिक उपयोगी है क्योंकि इस प्रकारसे निकले

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

हुये पसीनेमें गन्दगीका अंश अधिक रहता है और उच्चकोटिका निष्कासन होता है जैसा कि अन्वेषण करके डा० लिंडलार ने लिखा है:— "There is no better form of elimination than natural perspiration." स्वाभाविक पसीनेसे बढ़कर निष्कासनका कोई भी उत्तम रूप नहीं है।

यों तो वाष्प स्नानकी कई विधियाँ हैं पर सबसे आसान एवं सर्वत्र सुलभ विधि यह है कि एक गिलास गरम पानी पीकर निखरहरे चारपाईपर लेटकर ऊपरसे अपनेको २-३ कम्बलसे ढक लीजिये और कम्बल जमीन तक लटकता रहे ताकि वायु अन्दर प्रवेश न कर सके और २-३ अँगीठी अथवा देहाती वरोसी (बोरसी) में आग जलाकर ऊपरसे तीन चौथाई भरी पानीकी पतीली ढक कर और यदि इसकी भी सुविधा न हो तो पीतलकी या लोहेकी गहरी थालीमें पानी डालकर रख दीजिये और जब पानी गरम होकर उसमेंसे निकलने लगे तो बर्तन चारपाईके नीचे—एक पीठ, एक कमर एवं एक पैरके घुटनेकी सीधमें—रख दें और ढक्कन धीरे-धीरे खोलते जायें। जब पसीना अच्छी तरह निकल जाये तो बर्तन हटाकर शरीर को ठण्डी तौलियासे पोछ लेना चाहिये और अधिक गरमी मालूम होने पर ठण्डे पानीसे नहाकर बदन सुखा लें और १० मिनटका पेड़ नहान ले लेना चाहिये।

सावधानी :—वाष्प स्नानके पूर्व सिर, मुँह, एवं गर्दनको ठण्डे पानीसे धो डालना चाहिये और शरीरको भी ठण्डी तौलियासे रगड़ लेनी चाहिये। सिर सदा कम्बलके बाहर रखना चाहिये और उसपर ठण्डे पानीमें भीगी तौलिया निचोड़कर रख देना चाहिये और बीच-बीचमें सिरको ठण्डे जलसे भिगोते रहना चाहिए और जिसे हृदय रोग हो अथवा अधिक देरतक लेना हो तो उसके हृदयपर एक भीगी तौलिया रख देनी चाहिये।

पसीना निकलना शुरू हो जानेपर शक्तिके अनुसार ५-१५ मिनट

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

तक का वाष्प नहान लेना चाहिये और गरमीके दिनोंमें इससे कममें भी काम चल जाता है।

उत्तम तो यह होगा कि वाष्प नहानके पूर्व एनीमा लेकर पेट साफ कर लिया जाय और वाष्प नहानके तीन घण्टे पश्चात् ही केवल हल्का आहार-फल एवं हरी सब्जी-कच्ची एवं पकाई लेनी चाहिए।

लाभ :—पेट साफ होनेके बाद पसीना निकल जानेसे शरीर शुद्ध होकर कितने रोग तो छूमन्तर हो जाते हैं। यह सभी प्रकारके वात रोग, गठिया त्वचा रोग, कटिवात, गर्दन-वात एवं गाठोंके सूजनमें महीनेमें कमसे कम दो बार और अधिकसे अधिक चार बार लेनी चाहिए। वात रोगमें वाष्प नहानके बाद ठण्डे जलके बदले समशीतोष्ण जलसे बदनको पोछना चाहिए।

गुर्दा-रोग, सभी प्रकारके मोटापा और दुबलेपनमें भी काम करता है पर मोटे आदमीको इस नहानके दौरानमें ५-५ मिनटपर निचोड़ी हुई ठण्डी तौलियासे शरीर पोछना चाहिए। खाज-खुजली, मूत्राशयकी पथरी, पित्ताशयकी पथरी एवं अनेक रोग दूर होते हैं।

व्यायाम न करने वाले और गद्दियों पर बैठकर काम करनेवालोको जाड़ेकी ऋतुमें साप्ताहिक, ग्रीष्मऋतुमें मासिक एवं वर्षाऋतुमें पाक्षिक वाष्प नहान अवश्य ही लेना चाहिये।

कूने साहब तो जलचिकित्साके केवल इन्हीं तीनों नहानोंसे समस्त रोगोंकी चिकित्सा करते थे और इससे आप समझ सकते हैं कि जलचिकित्सामें इन तीनों नहानोंका कितना महत्व है और इनका सिद्धान्त "रोगोंकी एकता और उपचारकी एकता" पर निर्भर है।

अधिकांश रोग तो उपरोक्त साधनोंसे दूर हो जाते हैं पर कभी-कभी रोग जानेमें तेजी लाने के लिये स्थानीय एवं सम्पूर्ण शरीरकी गीली

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

लपेट, सेंक एवं अन्य प्रकारके जल प्रयोगोंकी भी आवश्यकता होती है। इन साधनोंकी भी सहायता ले लेनेसे रोग अपेक्षाकृत तेजीसे जाता है।

कूने पद्धतिकी सफलता एवं उपयोगिता देख-सुनकर इसके अध्ययनके लिये अमरीकाके प्रसिद्ध एलोपैथ डा० जे० एच० केलाग, रिकली एवं ट्राल आदि वहाँ गये और वहांकी कार्यप्रणाली तथा सफलता से सन्तुष्ट होकर अमरीकामें जलचिकित्सालयकी स्थापना की और सबने अलग-अलग प्रयोग करके पुस्तकें भी लिखीं। डा० केलागने अपने रोगियोंपर जलका विभिन्न प्रयोग करके अन्तमें जलचिकित्साको वैज्ञानिक रूप देनेका निश्चय किया और उसीके अनुसार प्रत्येक प्रयोगकी क्रिया प्रतिक्रियाका सूक्ष्म दृष्टिसे विवेचन करके समझदारीसे जलचिकित्सा (Rational Hydrotherapy) नामक पुस्तकको जन्म दिया। उस पुस्तकके अध्ययनके बाद जलचिकित्साको अवैज्ञानिक एवं अपूर्ण न कह कर वैज्ञानिक एवं पूर्ण माननेके लिये बाध्य होना पड़ता है और इस बातकी जानकारी होती है कि यह पद्धति कितनी वैज्ञानिक, प्रभावशाली, उपयोगी एवं सर्वत्रसुलभ है। आगे हम इस पद्धति के वैज्ञानिक पहलूको बतानेका प्रयत्न करेंगे।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

द्वितीय खण्ड

जलकी उपयोगिता

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

- जलका पदार्थ विज्ञान
- जलका शरीर पर प्रभाव

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

५

जलका पदार्थ विज्ञान

पानीके औपचारिक प्रयोग जाननेके पूर्व उसके पदार्थ विज्ञान (Physics) को भी जान लेना आवश्यक है ताकि उसके आधारपर उसका समुचित एवं सामयिक प्रयोग किया जा सके। यों तो जल चिकित्सा प्रयोगकी कसौटीपर खरी एवं उपयोगी सिद्ध हुई है पर उसे वैज्ञानिक कसौटीपर कसनेके लिये इसके संबंधमें कुछ वैज्ञानिकों एवं विशेषज्ञोंकी भी सम्मति जान लेना अधिक सहायक होगा।

हाफमैन्स (Haff mans)—ने घोषणाकी है कि अन्य औषधि की अपेक्षा मानव रोगके दूर करनेके लिये पानी रामबाण है। पानीमें दो प्रधान तत्त्व : १—ओषजन (Oxygen) एवं २—उदजन (Hydrogen) एवं तीन प्रधान गुण (१) गर्मीको अपने अंदर धारण करना (२) सोखनेका गुण (Solvent property) (३) पदार्थ परिवर्तन (Physical changes) हैं जैसे तरलसे ठोस एवं गैस बनना। इसमें सबसे बड़ी विशेषता यह है कि आवश्यकतानुसार आप इसे जिस प्रकार चाहें प्रयोग कर सकते हैं।

यों तो जल चिकित्सामें पानी बरफ तथा भापके रूपमें भी इस्तेमाल किया जाता है पर सामान्यतः तरलके रूपमें ही इसका व्यवहार होता है। उत्तम तापवाहक है और साथ ही हवासे भी अधिक पर धातुसे कम

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जैसे ताँबा पानीसे १०० गुना ताप वाहक होता है। इसीलिये विद्युत-शक्ति वाहनके लिए तांबेके ही तारका विशेष महत्त्व है।

पानीका घुलनशील तत्त्व (The Solvent property of water)—पानीमें सार्वभौमिक रूपसे घुलानेकी क्षमता है। पानीके माध्यमसे ही खाद्य पाचन-क्रिया द्वारा घुल जाता है और तंतुओं में आत्मसातके लिए पहुँचाया जाता है और अयोग्य तत्त्व अनात्मसात द्वारा टूट जाते हैं और फिर रक्त संचारमें वापस आकर यकृत, गुदा एवं अन्य निष्कासन मार्ग द्वारा पानीकी सहायतासे बाहर निकल जाता है। पानी केवल बाहरी ही नहीं बल्कि पीने एवं एनीमा द्वारा भीतरी सफाईके भी काम आता है।

उपचार प्रारंभ करनेके पहिले ही तैयारी कर लेनी चाहिए और नहानके दौरानके लिए पासमें आवश्यकतानुसार गरम-ठंडा पानी रख लेना चाहिए। जहाँ थर्मामीटरकी सुविधा न हो वहाँ कुहनी तक पानीमें पूरी बाँह डाल दीजिये और जब त्वचा लाल हो जाये तो उसे अति उष्ण (Very Hot), जब आरामकी अनुभूति हो तो अल्पोष्ण (Warm) और इससे कुछ कम हो तो मंदोष्ण (Tepid) और जब त्वचामें सर्दीके कारण रोमांचकी दशा हो जाये तो शीतल (Cool) और उससे कम ताप होनेमें ठंडा (Cold) और जब कुछ ही मिनटमें दर्द एवं शून्यता का अनुभव हो तो उसे अति ठंडा (very cold) कहना चाहिये।

जल एवं शरीर रचना—जलके औपचारिक प्रयोगके लिये मानव शरीर रचना एवं उसकी क्रियाके संबंधमें भी जान लेना परमावश्यक है। विश्वमें कोई चिकित्सा प्रणाली ऐसी नहीं है कि जिसमें शारीरिक रचना एवं क्रियाकी जानकारीकी उतनी आवश्यकता हो जितनी कि जल-चिकित्सामें। इस संबंधमें डा० जे. एच. केलागने लिखा है :—

"There is no remedial agent, the scientific

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

use of which demands so thorough going and practical knowledge of physiology as does hydrotherapy"

कोई उपचार साधन ऐसा नहीं है कि जिसके वैज्ञानिक प्रयोगमें शारीरिक क्रियाकी अच्छी तरह व्यवहारिक जानकारीकी आवश्यकता पड़े जितनी कि जलचिकित्सामें।

केवल अनुभव-ज्ञान के आधार पर जलका प्रयोग औषधिके रूपमें कम दुखदायी फल देता है पर अवैज्ञानिक प्रयोग पेटेंट विषयुक्त औषधियोंसे कई गुना भयंकर फल दे सकता है अतः जलके प्रयोग बहुत सोच समझकर करना चाहिए।

जल-चिकित्सा विशेषज्ञोंने विभिन्न प्रयोगोंके आपर पर यह सिद्ध कर दिया है कि शारीरिक रचना एवं क्रियाका ठीक-ठीक ज्ञान होने पर रोग-जन्य अवस्थाकी चिकित्सा सफलता पूर्वककी जा सकती है। यों तो जल-चिकित्सकोंको शरीरशास्त्रका पूर्ण ज्ञान होना ही चाहिए पर रक्तसंचार, त्वचा एवं स्नायु संस्थानका विशेष रूपसे।

रक्त सचार—विस्तृत रूपसे यहाँ रक्त संचार एवं शरीर विज्ञानका वर्णन करना सम्भव नहीं है फिर भी जल-चिकित्साकी दृष्टिकोणसे जितना विशेष महत्व है, उसके सम्बन्धमें बतानेका प्रयत्न किया जायेगा।

रक्तसंचारके अवयव:—हृदय, रक्तनलिकायें (धमनी, केशिकायें एवं शिरायें), लसीका (ग्रन्थि एवं मार्ग) और प्लीहा है। हृदय क्रिया स्नायुविक शक्तिपर निर्भर करती है। हृदय जब रक्त छोड़ता है तो इसकी गति प्रति सेकेण्ड कई फीट होती है और केशिकाओंकी गति कम।

त्वचा एवं उसकी क्रिया:—यह लगभग १/८ इञ्च मोटा है और सफेद तथा पीले लोचदार रेशोंसे बना हुआ है जिसमें असंख्य ग्रंथि, रक्त-

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

नलिकायें एवं स्नायु लटकी हुई हैं पर यह पूर्ण रूपसे कोषोंसे ढका हुआ है।

पसीना :—मनुष्योंमें स्वेद ग्रंथियाँ समस्त शरीरमें फैली हुई हैं किन्तु हाथकी हथेलियोंमें सबसे अधिक।

पसीना आनेकी स्थिति :—उस क्षेत्रको गरम वायु, गरम पानी अथवा किसी प्रकारसे गरम करना।

अधिक पानी विशेषकर गरम पानी पीनेसे
रक्तचापके बढ़नेसे हृदयगति बढ़ना
व्यायाम द्वारा रक्तचाप बढ़नेसे
गूंथना, घर्षण
स्रावक स्नायुग्रंथिको उत्तेजित करना

पाण्डु त्वचामें भी भय, पीड़ा, सदमा, अवसन्नता (Collapse) से होता है।

मानसिक-उत्तेजना एक हिस्टीरियाके होनेपर

पसीना कम करने के साधन :—ठण्डा, आंत या गुर्दासे जलकी भाँति स्राव होने, गुर्दा और त्वचाके परस्पर सम्बन्धसे (Reciprocally) कार्य करने, मधुमेह एवं पक्षाघातमें कई औषधि प्रयोग करनेसे होता है।

पसीनाका विष :—पेशाबमें केवल यूरिक एसिड एवं यूरिया ही नहीं बल्कि अन्य तत्त्व भी पाये जाते हैं और उसमें ऐसा विषैला तत्व भी होता है कि जिसके रुकनेसे मौत तक हो जाती है। जैसा कि ४८ घण्टेतक पेशाब रुकनेसे मृत्युतक हो सकती है क्योंकि उससे शरीर विषाक्त हो जाता है।

मधुमेहके रोगीके पसीनामें द्राक्ष शर्करा है। पैरके बदबूदार पसीनेमें ल्युसिन (Leucin) टाइरोसिन (Tyrosin) तथा अमोनिया

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

होता है। वात रोगी के पसीनेमें अल्ब्युमिन और प्रसव सम्बन्धी ज्वरमें लैक्टिक एसिड, कभी-कभी रक्त युक्त पसीना भी आता है और पीलिया के पसीनेमें पित्त कण पाये जाते हैं।

वसामय ग्रंथि (Sebacious glands) का कार्य है त्वचा एवं बालमें तेलियावन (Oiling) करना। यह हथेली एवं तलवामें नहीं होता।

पानी के बाहरी एवं भीतरी प्रयोगका शारीरिक क्रियापर प्रभाव :—सर्व प्रथम करी (Currie) ने पानीके उपचारात्मक एवं शारीरिक प्रभाव की जाँच की है।

पानीका शारीरिक क्रिया :—(Physiological) पर निम्नांकित कारणों से प्रभाव होता है।

(१) पोषणकी दृष्टिसे प्रत्येक वस्तुकी रचनामें काम आता है।
(२) शरीरसे गर्मी खींचना।
(३) अनेकों यांत्रिक प्रभाव उत्पन्न करना।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

६

जलका शरीरपर प्रभाव

जलका शारीरिक क्रियापर प्रभाव :—ठण्डा जल सुखदायक है पर उत्तेजक नही एवं कम ताप कोष, बनस्पति एवं प्राणी के आधार तत्व (Protoplasm) की क्रियाको रोक देता है।

त्वचापर ठण्डेका प्रभाव :—थोड़ी देरके ठण्डे या बहुत ठण्डे प्रयोगसे छोटी नलिकाओंके सिकुड़नेके कारण ठण्डक एवं पाण्डुता (Pallor) हो जाता है।

शरीरमें थकान हो और साथ ही पसीना भी हो तो उस समय ठण्डे पानीसे पसीना रोकना हानिप्रद है। आमतौरसे यह प्रचलन है कि थकावट जन्य पसीने में ठंडे जलसे नहीं नहाना चाहिए।

रक्त संचारपर ठण्डेका प्रभाव :—ठण्डा तत्काल ही रक्त संचार एवं हृदय-स्पन्दनको मन्द करता है। कभी-कभी ठण्डेसे स्तब्धता होती है पर नाड़ी-गति शीघ्र ही सामान्य हो जाती है। इसीलिए ठण्डे जल-प्रयोगके बाद व्यायाम अथवा घर्षण द्वारा बदन सुखाकर गरमी लानेका विधान है।

हृदयपर कई घण्टेतक लगातार बरफकी थैली रखनेसे भी इसकी क्रिया मन्द हो जाती है और शरीरमें रक्त संचार हीन होता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

हृदयपर थोड़ी देरका ठण्डा प्रयोग हृदयको शक्ति प्रदान करता है एवं धमनीके तनावको घटाता है।

अल्पकालिक सामान्य ठण्डा प्रयोग हृदयको शक्तिशाली बनाता है।

ठण्डेका प्रभाव श्लेष्मिक झिल्लियोंपर उसी प्रकार होता है जिस प्रकार त्वचापर।

ठण्डे पानीके एनीमासे शरीर ताप घटता है।

श्वास-प्रश्वास क्रियापर ठंडेका प्रभाव :—जल द्वारा दमाका उपचार करते समय इस बातका ध्यान रखना चाहिए कि सीनेपर ठंडेके अधिक प्रयोगसे गला घुटने लगता है। इस लक्षणके आनेके पूर्व ही प्रयोग बन्द कर देनी चाहिये।

ठंडा प्रयोग ओषजन आयात एवं कार्बन डाइआक्साइडके निर्यातको उन्नत करता है।

पेशियोंपर ठंडेका प्रभाव :—अधिक देरके ठंडे प्रयोगसे पेशियोंकी शक्ति घटती है जैसा कि देखा एवं अनुभव किया जाता है कि जाड़ेके ऋतुमें अधिक ठण्डक लगनेसे पेशियाँ, विशेषकर हाँथ-पैरकी, निर्जीव सी हो जाती हैं।

थोड़ी देरके ठण्डे प्रयोगसे पेशियोंकी शक्ति बढ़ती है।

गरम नहान या किसी प्रकारके गरम प्रयोगके बाद थोड़ी देरका नहान लेकर शरीरपर घर्षण करनेसे शक्ति मिलती है एवं थकान भी दूर होकर स्फूर्तिकी अनुभूति होती है।

स्नायु संस्थान एवं मास्तिक की क्रिया पर ठंडेके प्रभाव:—स्नायु पर ठंडे प्रयोगसे स्नायुविक गति मंद हो जाती है किन्तु यह प्रयोग

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

हटानेके बाद ही पुनः शीघ्र ही अवस्था पूर्ववत् हो जाती है यदि वह प्रयोग बहुत देर तक जारी न रखा जाये। अधिक समयके प्रयोगसे उस स्थानपर पीड़ा और कभी-कभी वहां असहनीय वेदना हो जाती हैं क्योंकि वह स्थान शून्य सा हो जाता है।

स्कलर (Schuller) ने सन् १८७४ ई० में प्रयोग करके सिद्ध किया है कि मस्तिष्कपर गरम प्रयोगका इसप्रकार प्रभाव होता है :—

१—समताप (९२·९५ फा० ही) के पानीको सीधे मस्तिष्कपर प्रयोग करनेसे कोई प्रभाव नहीं होता।

२—मस्तिष्कपर बरफ़ प्रयोगसे शिरा एवं धमनीमें सिकुड़न होती है और बरफ़ हटानेके बाद थोड़ी देर तक सिकुड़न बनी रहती है।

३—खोपड़ीपर बरफ़का प्रयोग करनेसे जब ठंडक एवं कंपकंपी (Shivering) उत्पन्न होती है तो मस्तिष्कके रक्त नलिकाओंका सिकुड़न होती है।

४—रीढ़ या उदर या संपूर्ण शरीरके ठंडे नहानसे तत्काल मस्तिष्क नलिकाओंका प्रसार होता है। तीनसे पाँच मिनटतक यह स्थिति रहती है फिर सिकुड़न होती है।

५—गरम पट्टी या पूर्ण गरम नहानसे मस्तिष्क नलिकाओंकी सिकुड़न होती है फिर प्रसारण होता है।

६—धड़-स्नायु (Trunk Nerve) पर ठंठा एवं अल्पोष्ण (Warm) का प्रभाव विरुद्ध होता है, यदि इसका प्रयोग त्वचापर की जाय।

७—गरमोत्पादक पट्टी (Heating) या धड़की गीली पट्टा तीन घंटेतक बांधनेपर प्रथम प्रसार एवं फिर मस्तिष्क नलिकाओंमें सिकुड़न और रक्त-रस (प्लाज्मा) के एकत्रित होनेसे झिल्लियाँ सूज जाती हैं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

८—त्वचापर चिकोटी करनेसे गरम प्रयोगकी भाँति प्रभाव होता है। मस्तक पृष्ठ एवं गर्दनपर अधिक देरतक ठंडा प्रयोगसे हृदय क्रिया मंद होती है।

कटिप्रदेश (Lumber Region) पर बर्फ़की पट्टी या बरफ़की थैलीका प्रयोग करनेसे निम्नशाखाओं एवं गर्भाशयकी रक्त नलिकायें फैलती हैं और ऋतु रोधमें इसका अल्प कालिक प्रयोग लाभप्रद है।

सीने एवं जांघके आंतरिक धरातलपर अधिक देरतक ठंडे प्रयोगसे गर्भाशयकी पेशियाँ एवं नलिकायें सिकुड़ती हैं।

वक्षास्थिके निचले भागमें थोड़ी देरके अधिक दबावसे डूस द्वारा चोट देनेसे गुर्दा द्वारा पेशाब-गति बढ़ती है।

यकृत, आमाशय, प्लीहा या आँतपर डूससे थोड़ी देरका ठंडा चोट देने पर इन अवयवोंकी रक्त नलिकायें सिकुड़ती हैं एवं क्रिया बढ़ती है।

ठंडे प्रयोगका प्रतिबिम्बित प्रभाव :—जल चिकित्सा विशेषज्ञ एडवर्डका कथन है कि एक हाथ ठण्डे पानीमें डुबोनेसे दूसरे हाथका ताप गिरता है।

गर्दन एवं सीनेपर थोड़ी देरके अति ठण्डे प्रयोगसे श्वांस प्रश्वांस की गति एवं नाड़ी गति बढ़ जाती है और बादमें हृदय एवं श्वास गति मन्द हो जाती है।

अधिक देरतक ठंडे पानीमें हाथ डुबोनेसे मस्तिष्ककी नलिकाओं एवं नाककी श्लोष्मिक झिल्लीमें सिकुड़न होती है। इससे मस्तिष्कके रक्ताधिक्य (Cerebral hyperemia) में लाभ होता है।

अधिक देरतक ठंडे पानीके पैर नहानसे गर्भाशयकी रक्त नलिकाओं

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(Vessel) का सिकुड़न होता है और इस प्रकार यह गर्भाशयिक रक्त-स्रावमें लाभ कर सकता है।

सीने, उदर, हाथ एवं पैरके बहुत ठंडे प्रयोगसे आँत, मूत्राशय एवं गर्भाशयकी अनैच्छिक पेशियाँ सिकुड़ती हैं।

थोड़ी देरका बहुत ठंडे पानीका पैरोंका डूस गर्भाशयके रक्त-नलिकाओंको फैलाता है अतः नष्टार्त्तवमें लाभकर है। ऊपरी ग्रीवा प्रदेश (Upper dorsal region) में अधिक देरतक ठंडे प्रयोगसे नाककी श्लेष्मिक झिल्लीका रक्त संचय दूर होता है। इस प्रकार नाकसे रक्तस्राव होनेमें लाभकर है। ऊपरी पृष्ठ संक्रातके ऊपर एवं निम्नग्रीवाप्रदेश (Over upper dorsal and lower Cervical region) पर अधिक देर तक ठंडे प्रयोगसे फुफ्फुसीप नलिकायें एवं फुफ्फुसीप रक्त संचय एवं रक्तस्रावमें लाभप्रद है।

मस्तिष्क, सिर, गर्दन, चेहरा एवं नाककी श्लेष्मिक झिल्लियों पर ठण्डेका प्रभाव :—

सिर, गर्दन, चेहरा एवं पैरपर प्रयोग करनेसे मस्तिष्कपर प्रभाव पड़ता है।

गर्दन, चेहरा, रीढ़की ऊपरी ग्रीवा प्रदेश एवं पैरपर देनेसे नाककी श्लेष्मिक झिल्लियोंपर प्रभाव पड़ता है।

रीढ़के निम्न ग्रीवा प्रदेश (Lower dorsal of spine) एवं ऊपरी जठर (Epigastrium) पर प्रयोगसे आमाशयपर प्रभाव पड़ता है।

कटि प्रदेश (Lumber region), उरोस्थिके निम्न भाग

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(Lower portion of sternum) एवं पैरके प्रयोगसे गुर्दापर प्रभाव पड़ता है।

पैर एवं उदरके प्रयोगसे आँतोंपर प्रभाव पड़ता है।

निम्न उदर एवं पैरके प्रयोगसे मूत्राशयपर प्रभाव पड़ता है।

निम्न दाहिने सीनेपर प्रयोगसे यकृतपर प्रभाव पड़ता है।

निम्न बायें सीनेपर प्रयोगसे प्लीहापर प्रभाव पड़ता है।

सीना जाँघ एवं ऊपरी ग्रीवा प्रदेश (Dorsal region) के प्रयोग से फेफड़े पर प्रभाव पड़ता है।

कटि प्रदेश (Lumber region) उदर, सीना, जाँघके अन्तः धरातल, पैर एवं योनिद्वारपर प्रयोग करनेसे गर्भाशयपर प्रभाव पड़ता है।

रक्तपर ठण्डेका प्रयोग :—स्ट्रासर (Strasser) ने सिद्ध किया है कि ठंडेका सामान्य प्रयोग रक्तके क्षारत्वको बढ़ाता है और अम्लता (Phosphate) को घटाता है और कभी-कभी प्रयोगके कारण ५० प्रतिशतका अन्तर हो जाता है।

प्रचूषण क्रियापर ठण्डेका प्रभाव :—फ्ल्युरी ने प्रयोग द्वारा सिद्ध किया है कि ठंडे डूस द्वारा पाचन प्रणालीकी प्रचूषण क्रिया बड़ी तीव्र गतिसे उन्नत होती है।

पाचक स्राव एव तन्तुओंके परिवर्तनपर ठण्डेका प्रभाव :—ठण्डे प्रयोग द्वारा रक्त प्रचुर मात्रामें स्रावक कोषके सम्पर्कमें आता है।

आमाशयमें बनने वाले हाइड्रोक्लोरिक एसिडकी मात्राको बढ़ाता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

शर्करा :–उत्पत्तिको बढ़ाता है। रक्तमें यह अत्यधिक मात्रामें प्रकट होता है और ग्लाइकोजिन बनाने वाली यकृत-क्रिया मन्द हो जाती है।

मलेरिया एवं टाइफाइड ज्वरके विषको निकालनेके लिए यकृत-क्रिया बढ़ाता है।

तन्तुओंकी कमसे कम बर्बादी होती है और कार्बोहाइड्रेट एवं चिकनाईके ज़ारण क्रियाको सामान्य गतिसे चार गुना बढ़ाता है।

ठण्डे नहान द्वारा यूरिया, यूरिक एसिड, अमोनिया, पार्थिव, फासफोट (Earthy Phosphate) एवं एक्जेन्थाइनकी मात्रा बढ़ाता है और उत्तेजक प्रभाव करता है।

निष्कासन क्रियापर ठंडेका प्रभाव :—शरीरसे विष निष्कासन की क्षमता बढ़ती है। मूत्र सम्बन्धी जीर्ण रोगमें अधिक देरतक ठण्डे पानीके प्रयोगसे पेशावमें अल्ब्युमिन आता है।

थोड़ी देरके सामान्य ठण्डे प्रयोगसे कार्बनडाइआक्साइडका निष्कासन एवं ओषजनका प्रचूषण बढ़ता है और ताप उत्पादन कम होता है। यूरियाकी उत्पत्ति एवं निष्कासन घटता है।

ठंडेसे मूत्राशय–क्रिया बढ़ती है और यहाँ तक कि छै गुना तक बढ़ जाती है।

तापपर ठंडे प्रयोगका प्रभाव :—एक ९७।। फारन हा० तापके व्यक्तिको जब ४० फा० हा० में रखा गया तो उस व्यक्तिका ताप शीघ्र ८३·१ फारन हा० हो गया किन्तु १५ मिनटके अन्तमें ९१·९ हो गया और यह ताप १९ मिनट तक रहा और फिर जब गिरा तो दो

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मिनटमें ८४·९ हो गया और फिर वह ९६ फा० हा० में रखा गया और ताप बढ़ाकर १०९ कर दिया गया और २८ मिनटके अन्तमें ताप सामान्य हो गया।

ठण्डे नहानमें शरीरके ऊपर घर्षण करनेसे ताप बहुत तेजीसे घटता है। इस प्रकार ऊपरका ताप क्रम कायम रखा जाता है ताकि ठण्डे प्रभावके माध्यमसे अधिक मात्रामें रक्त लाया जा सके। यही कारण है कि ज्वरमें ठण्डा स्पांज करनेका प्रचलन है।

मुँहमें बरफ रखनेसे सम्बन्धित भागका ताप गिरता है। बरफका अधिक पानी पीनेसे उदर त्वचाका ताप गिरता है। तलवेमें ठण्डे पानीका स्प्रे करनेने शरीर ताप गिरता है एवं हृदयपर ठण्डी तौलिया रखनेसे सामान्य ताप कम होता है।

प्रतिक्रियाका सिद्धान्त :—जल चिकित्सामें प्रतिक्रिया शब्द रहस्यमय है और इनमें सबसे महत्वपूर्ण दो हैं :—

१—रक्त संचार सम्बन्धी क्रिया प्रतिक्रिया।

२—ताप उत्पादन सम्बन्धी क्रिया प्रतिक्रिया।

प्रतिक्रियाका शमन :—जिस समय पीड़ा, सिर दर्द, रक्त स्राव हो तो अधिक देरतक स्थानीय ठण्डे पानीकी पट्टी रखनेसे प्रतिक्रिया स्वरूप वह दब जाता और चाँद पर रक्त संचार मन्द हो तो ठण्डे पानीसे घर्षण करनेसे प्रांतक्रिया स्वरूप संचार बढ़ता है।

प्रतिक्रियाकी परिभाषा :—गरम ठण्डा दोनोंका अलग-अलग प्रयोग करनेसे प्रतिक्रिया भिन्न होती है। हींपोक्रेट्सने भी अन्वेषण करके बताया है कि ठण्डे नहानके प्रतिक्रिया स्वरूप शरीर गरम होता है जबकि गरमसे ठण्डा।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ठण्डेकी प्रतिक्रिया :—३ से ३० सेकेण्डतक टण्डे पानीका प्रयोग निम्नांकित ३ श्रेणियोंमें बंट जाता है :—

१—**प्राथमिक** (Primary)—तात्कालिक प्रभाव जो प्रयोगके साथ ही होता है। इसे प्राथमिक प्रभाव या क्रिया कहा जा सकता है।

२—द्वितीय क्रिया (Secondary) जो प्रतिक्रिया होती है।

३—जो कि विभिन्न प्रकारका होता है।

थोड़ी देरके ठण्डे पानीकी क्रिया-प्रतिक्रिया इस प्रकार है :—

क्रिया	प्रतिक्रिया
१—त्वचाके सूक्ष्म नलिकाओंमें सिकुड़न ओर साथ ही थोड़ी सिकुड़नके बाद ही आन्तरिक रक्त नलिकाओंमें प्रसार।	१—आन्तरिक नलिकाओंके सिकुड़न के साथ धरातलके सूक्ष्म रक्त नलिकाओं में प्रसार।
२—त्वचाका पाण्डुता रक्त।	२—त्वचाकी लाली
३—त्वचाका रोमांच एवं खुरखुरा-पन होना।	३—त्वचा मुलायम, चिकनी एवं कोमल।
४—ठंडककी अनुभूति।	४—गर्मीकी अनुभूति।
५—कंपकंपाना, ठंडक, दाँत कट-कटाना और कुछमें बहुत ही पीड़ाका अनुभव।	५—सुख एवं अच्छाईकी अनुभूति।
६—नाड़ी पहले तेज फिर मन्द पड़ना और तनाव बढ़ना।	६—नाड़ी मन्द पड़ना एवं तनाव घटना।
७—प्रथम रुकना फिर तेज गहरी साँस।	७—स्वतन्त्र सांस मन्द एवं गहरी।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

८—त्वचाका ठण्डा होना। ८—त्वचाका गरम होना।

९—अधिकांशमें आन्तरिक तापका हल्कासा बढ़ना। ९—आन्तरिक तापका गिरना।

१०—पसीना रुकना। १०—पसीना बढ़ना।

यदि प्रयोग बहुत ठण्डा, ऊँचा दबाव, एवं अल्पकालका है तो प्रयोग बन्द होते ही प्रतिक्रिया शुरू हो जाती है।

यदि रोगी स्नानके पूर्व व्यायाम या घर्षण करके शरीरको गरम कर लेता है या गरम नहान ले लेता है तो समयके पूर्व ही प्रतिक्रिया शुरू हो जाती है। उस समय यह प्रकट होता है कि त्वचा लाल हो गई है और रोमांच (रोयेंका खड़ा होना) दूर हो जाता है।

द्वितीय प्रतिक्रिया (Second reaction)—बहुतोंमें द्वितीय प्रतिक्रिया प्रकट होती है पर यदि वह व्यक्ति कमज़ोर थका हुआ है तो द्वितीय प्रतिक्रिया नहीं हो सकती है।

अपूर्ण एवं विरुद्ध प्रतिक्रिया :—में यह लक्षण बहुत महत्वपूर्ण है जैसे अधिक समय तक ठंडक लगनी, मिचली आना, मूर्छा, सुस्ती, थकान, अधिक गिरावट होना, धरातल पीला एवं ठंडा होना एवं आंतरिक तापका सामान्यसे कम होना।

वह अवस्था जो प्रतिक्रियाके अनुकूल होती है :—इन प्रयोगोंको इस प्रकार श्रेणी बद्धकर लेना चाहिये :—

१—वह जो नहानके पहले प्रयोगनीय है

२—वह जो नहानके पौरानमें रोगीकी दशा प्रभावित करता है

३—वह जो नहानके बाद प्रयोग किया जासकता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

इन कई अवस्थाओं एवं प्रयोगोंको इस प्रकार बांटा जा सकता है :-

१—प्रयोग एवं अवस्था जो नहानके पहले प्रयोगके लिये प्रतिक्रियाके अनुकूल हो।

(अ) गरम कपड़ा पहिनना।

(ब) गरम कमरेमें वायुका स्पर्श (Exposure)।

(स) किसी किस्मका गरम नहान।

(द) गरम पानी या अन्य गरम पेय पीना।

(य) गरम एनीमा।

(र) रोगी की अवस्था देखकर जोरदार व्यायामपर स्मरण रहे थकान लाने वाली नहीं।

(ल) त्वचा जब तक अच्छी तरह गरम एवं लाल न हो जाय घर्षण करना।

(व) गरम, सूखी या हल्की नम त्वचा।

(श) सामान्य स्वास्थ्यकी अवस्था।

२—इन चीजोंके साथ नहानकी प्रतिक्रिया प्राप्त करनेके लिये आवश्यक सूचना :—

(अ) बहुत कम ताप, जितना ही कम ताप होगा फौरन प्रतिक्रिया होगी।

(ब) थोड़ी देरका यकायक प्रयोग।

(स) किसी रूपमें दबाव एवं थपकी (Percussion)।

(द) गरम नहानमें घर्षण, अर्द्ध नहान, एवं गीली चादर पर रगड़ना।

(य) अदल-बदलकर गरम ठंडा डूस या गरम ठंडा नहान लेना।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

३—नहानके बाद प्रतिक्रिया बढ़ाने वाले उपाय है :—

(अ) गरम, सूखी हवा, गरम कपड़े या गरम पानी पीनेसे गरमी आने पर यहाँ तककि गरम कमरेमें बरफ़से रगड़ने पर भी प्रतिक्रिया हो सकती है।

(ब) रोगीकी शक्तिके अनुसार जोरदार व्यायाम।

(स) रोगी या रोगी-सेवक द्वारा त्वचा धरातलका हाँथसे, तौलियासे या ब्रुशसे घर्षण करना।

अवस्था जिससे प्रतिक्रिया निरुत्साहित होती है :—बहुतसे रोग जिसमें ठंडा प्रयोग नहीं करना चाहिये। उनमें निम्नांकित बातोंका विशेष ध्यान रखना चाहिये जो प्रतिक्रियामें बाधक होती है।

१–**बुढ़ापा**–एक फ्रेंच लेखकने कहा है "मनुष्य उतनाही बूढ़ा है जितनीकि उसकी धमनी। जब धमनियाँ सख्त (Sclerosis) होजाती है तो प्रतिक्रिया नहीं होती अतः ऐसी अवस्थामें ठंडा प्रयोग बचाना चाहिये। जब तक कि प्रभावित क्षेत्र बहुत कम न हो जैसा कि प्रायः देखा जाता है। गठिया बातमें धमनिश्योंके सख्त होनेसे ठंडा प्रयोग उपयोगी नहीं होता।

२–**शिशु अवस्था**—बहुत छोटे बच्चोंमें प्रतिक्रिया अच्छी नहीं होती।

३—**थकान ह्रासा**—चाहे वह व्यायामके थकानसे या अनिद्रासे या अत्यधिक स्नायुविका ह्राससे हो या स्नायुविक केंद्रकी अवस्था अति कमजोर हो।

४—**त्वचाके रक्ताभावके साथ मोटापा।**

५— **वात-रोग जिसमें शरीर फौरन आपको अनुकूल न कर सके।**

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

६—अस्वस्थ निष्क्रिय त्वचा।

७—खूब पसीना किंतु जब अधिक थकान से हो।

८—अत्यधिक स्नायुयिक उत्तेजना।

९—त्वचाका बहुत कम ताप रहना।

१०—पहले ही ठंडक लगना।

११—ठंडे प्रयोगके प्रति अरुचि

तापका शारीरिक क्रियापर प्रभाव :—तापका प्रयोग वाष्प, गरम नहान एवं सूर्यसे होता है पर गरम प्रयोगका प्रभाव निम्नांकित बातों पर निर्भर करता है :—

१—प्रयोग विधि

२—ताप

३—समय

४—जिस पर प्रयोग किया जाय उसकी अवस्था।

त्वचाकी अपेक्षा श्लेष्मिक झिल्ली १० या १५ डिग्री अधिक ताप सहन कर सकती है।

सामान्यतः १२० डिग्री फा० हा०के पानीमें २-३ मिनटसे अधिक रहना घातक है जबकि कुछ लोगों, जो बहुत कमजोर हों, एवं कमजोर हृदय के लिये कुछ सेकेंड ही खतरनाक सिद्ध हो सकता है।

सामान्यतः वाष्प नहान एवं रसियन नहानमें ११२ से १२० फा० हा० तकका नहान असुविधापूर्ण नहीं हैं और अल्पकालिक तो १४०-१४५ फा० हा० तक सहन किया जा सकता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ताप तीव्र उद्दीपक :—सूर्य ताप प्राणी मात्र एवं वनस्पति वर्गका सीधा जीवन है।

त्वचापर तापका प्रभाव :—१२० से १६० फा० हा० का पानी रक्त स्राव रोकने एवं घाव भरनेके लिये उपयोगी है।

कृत्रिम साधन जन्य ताप को अधिक देर एवं बार बार प्रयोग करने से त्वचाकी शक्ति कमजोर होती है और उसकी प्रतिक्रिया एवं प्रतिरोधक शक्ति कम होती है।

त्वचा द्वारा तापका ह्रास :—धरातलपर क्षणिक गरमीके प्रयोग से त्वचा द्वारा शारीरिक गरमी कम होती है।

१–धरातलकी नलिकाओंके फैलनेसे रक्त-क्षेत्र बढ़ कर ठंडक लगती और शरीरके धरातलका ताप कम होता है।

२–वाहिनी-अभिस्तारक (Vasodilater) एवं हृदयको उद्दीप्त करके त्वचामें रक्त प्रवाहकी गति बढ़ानेसे तापका ह्रास होता है।

३–स्वेद ग्रंथियोंकी गति बढ़ा कर वाष्प की मात्रा बढ़ानेसे तापका ह्रास होता है।

४–त्वचाकी चालक शक्ति बढ़ानेसे तापका ह्रास होता है।

जब त्वचा ठंडी हो, या थकान हो, पीड़ा युक्त गठिया वातमें, स्नायु शूल, रक्ताभाव, एवं कमजोर व्यक्ति एवं अन्य अवस्थाओं, जो बताई गई हैं, में प्रयोगके पूर्व त्वचाको गरम कर लेना अति महत्व रखता है।

गरमीका रक्त संचारपर प्रभाव

संयुक्त-शिरा संस्थान (Portal System) एवं त्वचा विशेष कर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

दूसरा अपनेमें शरीरके रक्तको अधिक भाग रखनेकी क्षमता रखता है। संयुक्त शिरा संबंधीक्षेत्र (Portal area) उत्तेजित होता है और पाचन क्रिया द्वारा भर जाता है, पेशियाँ जोरदार व्यायाम द्वारा, एवं त्वचा थपकी (Percussions) घर्षण, गरम एवं ठंडेकी प्रतिक्रिया द्वार उत्तेजित होती है।

हृदय गतिकी बढ़ी हुई क्रिया :—गरम प्रयोगका अन्तिम फल धमनियोंका तनाव कम करना जबकि नाड़ी को तेज करना है।

ठण्डे प्रयोगके लिये त्वचाकी तैयारी :—यकृतकी वृहत शिरा का क्षेत्र पाचन क्रिया द्वारा उत्तेजित एवं भर जाता है, पेशियाँ जोरदार व्यायाम द्वारा एवं त्वचा थपकी (Percussion), घर्षण एवं गरम-ठण्डा विशेषकर गरमकी प्रतिक्रिया द्वारा उत्तेजित होती है।

गरम प्रयोग द्वारा धमनियोंका तनाव कम होता है जबकि नाड़ी गति तेज।

श्वास-प्रश्वासपर गरमी का प्रभाव :—गरमीके सामान्य प्रयोग से श्वास-प्रश्वासकी गति में सुविधा उत्पन्न होती है।

पेशियों पर गरमीका प्रभाव :—अधिक देरतक जोरदार व्यायाम जन्य थकानके लिये थोड़ी देरका गरम प्रयोग रामबाण है।

आजसे लगभग १५० वर्ष पूर्व एक प्रसिद्ध सर्जन उष्ण एनीमा का प्रयोग थकान दूर करनेके लिये करता था।

स्नायु संस्थानपर तापका प्रभाव :—सम-स्नान (Neutral bath) आराम देता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उष्णका प्रथम प्रभाव उत्तेजक फिर गिरावट (Deppressiant) होता है। ९२-९५ डिग्रीके नहानका प्रभाव स्नायुविक उत्तेजना कम करके आराम देता है।

प्रयोगका विशेष प्रतिबिम्बित (Reflective) प्रभाव होता है अतः किस अंगपर देनेसे उसका प्रतिबिम्बित प्रभाव किस अंग पर पड़ता है जान लेना आवश्यक है :—

१—चेहरा और गर्दनके पीछेका भाग मस्तिष्कसे सम्बन्धित है।

२—रीढ़का ऊपरी भाग, सीना, कन्धा एवं फेफड़ेसे।

३—हाथ एवं पैर मस्तिष्क, नाककी श्लेष्मिक झिल्ली एवं सीनेके अवयवसे सम्बन्धित है।

४—मध्य ग्रीवा प्रदेश आमाशयसे।

५—स्तन (Breast) गर्भाशयसे।

६—कटि प्रदेश (Lumber region) को ढकने वाली त्वचाका गुर्देसे।

७—निम्न कटि (Lower lumber) प्रदेशका गर्भाशय एवं निम्न शाखाओंसे।

८—जांघके अंतः (Internal) धरातलका गर्भाशयसे।

९—तलवा (Plantar) प्रदेशका गर्भाशयसे।

१०—पैरका गुर्देसे।

११—निम्न तीसरे उरोस्थि (Sternum) को ढकने वाली त्वचा का गुर्देसे।

१२—यकृत, प्लीहा, आमाशय, आंत, मूत्राशय एवं त्वचा-धरातलका उससे सम्बन्धित अवयवसे।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उष्ण नहानका ताप १०५ से ११० फा० हा० तक होना चाहिए। मस्तिष्कके रक्ताधिक्य होनेपर १०२ डिग्रीका नहान बहुत आराम पहुँचाता है। नाकसे रक्त स्रावमें अधिक उष्ण पानीसे मुँह धोना अति उपयोगी है। मस्तिष्कमें रक्त संचय जन्य अनिद्रामें गरम पानीसे सिर एवं गर्दन धोनेसे आराम मिलता है। थोड़ी देरके उष्ण नहान (Hot Bath) से गर्भाशयिक रक्त स्राव रोका जा सकता है।

रक्तपर गरमीका प्रभाव—रक्त कण अधिक कम हो जाते हैं। उस क्षेत्रमें श्वेत कणके बढ़नेसे लाल रक्त कण एवं हेमोग्लोबिन घटते हैं।

श्री स्ट्रेसरका कहना है कि सामान्य गरम नहानसे एसिड एवं फासफेट की मात्रा बढ़कर रक्त-क्षारता कम होती है और वह भी प्रायः सामान्य अवस्थासे दूनी।

पोषणपर गरमीका प्रभावअधिक— मात्रामें यूरिक एसिडके रूपमें नत्रजन निष्कासित होनेके बावजूद भी पोषण क्रिया नहीं बढ़ती। ओषजन क्रिया इतनी कम हो जाती है कि रक्तमें शर्कराकी मात्रा बढ़कर प्रकट होती है और पेशाबमें दिखाई देती है अतः मधुमेहमें गरम नहान नहीं देना चाहिए।

आमाशय, यकृत एवं अन्य पाचन अवयवपर गरमीका प्रभाव—भोजनके बाद एक या दो घण्टे तक आमाशयपर गरम सेंक देनेसे हाइड्रोक्लोरिक एसिडकी मात्रा बढ़ती है। गरम नहानसे पसीने द्वारा अत्यधिक मात्रामें सोडियम क्लोराइड निकलता है अतः शरीर शोधनमें यह उपयोगी है।

यकृत एवं पित्त नलीपर गरम सेंक देनेसे पित्त स्राव बढ़ता है और यकृतकी अन्य क्रियाको भी उत्तेजित करता है। इसी प्रकार उदर-प्रदेशके सेंकसे तिल्ली एवं क्लोम ग्रंथिकी क्रिया उन्नत होती है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

शरीर तापपर गरमीका प्रभाव–अधिक देरतक गरम पानीके प्रयोगसे शरीर ताप बढ़ता है। गरमी निष्कासन कम एवं गरमी उत्पादन अधिक होती है।

२० फा० हा० ताप बढ़नेसे शरीर ताप १ डिग्री बढ़ता है।

गरम प्रयोगके बाद प्रतिक्रिया–अत्यन्त गरम अल्पकालिक सामान्य प्रयोग द्वारा उत्पन्न सामान्य क्रिया एवं प्रतिक्रियाका प्रभाव इस प्रकार है :—

क्रिया	प्रतिक्रिया
१–क्षणिक संकोचन, फिर रक्त नलिकाओंके धरातलका विस्तार विशेषकर छोटी शिराओंका।	१–शिरा संकोचन, रक्त वाहिनी संकोचन।
२–यदि पूर्व लाल है तो हल्का पाण्डुता और उसके बाद धूलिया लाली (Duskey redness)।	२–पाण्डुता
३–कभी-कभी हंस चर्म (रोमांच-की दशा प्रकट, एवं हलकी ठंडक।	३–त्वचा चिकनी, मुलायम एवं आद्र।
४–धीमी, फिर उत्तेजित उच्च नाड़ी तनाव।	४–नाड़ी तेज, तनाव घटा हुआ।
५–प्रथम सांस रुकना तथा तेजीसे कार्बनडाइआक्साइडका ह्रास।	५–श्वास प्रश्वाम तेज, मुक्त छिछला।
६–प्रथम पसीना रुकना, फिर बढ़ा हुआ।	६–पसीना घटा हुआ।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

७–त्वचा गरम ।	७–त्वचाका क्रमशः ठंडा होना ।
८–गरमी निष्कासन क्षीण होने से आंतरिक ताप बढ़ना ।	८–गरमी निष्कासनके बढ़ने एवं गरमी उत्पादनके घटनेसे आंतरिक तापका ह्रास ।
९–सामान्य स्नायुविक उत्तेजना; मध्यम तापपर आरम्भ एवं सुखकी अनुभूति ।	९–स्नायविक एवं मस्तिष्कीय उत्तेजनाका घटाव, झपकी, एवं सुस्ती ।
१०–पेशीय उत्तैजना बढ़ी हुई ।	१०–पेशीय कमजोरी एवं पेशीय कार्यमें असमर्थ ।

त्वचापर गरम ठंडा प्रयोगका प्रभाव:--

रक्तसंचार तेज हो कर गरमी आती है ।

अल्पकालिक उष्ण नहान (Hot bath) के बाद ठंडे नहानसे ताप गिरता है ।

गरम-ठंडे प्रयोग द्वारा उत्पन्न संक्षिप्त परिवर्तन

१–संवर्तन क्रिया (Metabolism) बढ़कर शारीरिक ताप बढ़ना ।

२–संवर्तन क्रिया घटकर ताप गिरना ।

३–अल्प (Short) ठंडा प्रयोगसे ताप बढ़ता है एवं संवर्तन क्रिया बढ़ती है ।

४–अधिक देरतक ठंडे प्रयोगसे ताप गिरता है एवं संवर्तन क्रिया घटती है ।

५–क्षणिक गरम प्रयोगसे संवर्तन क्रिया मंद होनेके साथ ताप गिरता है ।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

६–अधिक देरतक गरम प्रयोगसे ताप बढ़ता है और संवर्तन क्रिया विशेषकर अल्ब्युमिनकी दहन क्रिया बढ़ती है।

७–सम नहान या शरीर ताप सामान्य रहनेपर किसी प्रकारका संवर्तन क्रिया सम्बन्धी उपद्रव नहीं होता।

८–ठंडे नहानके बाद क्षारता बढ़ती है और गरम नहानके बाद घटती है।

९–अल्पोष्ण नहान (Warm bath) से मूत्र अम्लता घटती है और यहाँ तक कि क्षारीय हो सकती है।



CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

तृतीय खण्ड

जल चिकित्साका क्रमिक विकास

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

- ज्वरमें जलका प्रयोग
- जल चिकित्सा सम्बन्धी सामान्य जानकारी
- जल चिकित्सा के सामान्य सिद्धान्त

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

७

ज्वरमें जलका प्रयोग

विभिन्न देशों एवं प्रान्तोंमें जलके विभिन्न प्रयोग प्रचलित हैं यद्यपि उनका कोई वैज्ञानिक दृष्टिकोण नहीं होता है फिर भी उनसे लोगोंको आशातीत लाभ होता है। विभिन्न चिकित्सकोंने भी उसे अपनाया है और अनेकों एलोपैथ चिकित्सक भी इसकी उपयोगिताके कायल होकर इसे वैज्ञानिक कसौटीपर कसकर संसारके सामने रक्खा है और उनका जोरोंसे प्रचार भी हो रहा है। क्योंकि सस्ता, सर्वत्र सुलभ एवं बिना किसी अनिष्ट प्रभावके काममें लाया जाता है। इसका क्रमिक विकास बराबर जारी है और पिछले अनुभवके आधारपर नया आविष्कार होता चला जा रहा है जो कि ज्वरमें जलके प्रयोगसे स्पष्ट हो जायेगा :—

१—ठण्डा और मंदोष्ण अभिसिंचन (Cold and tepid affusion)यह तो आप जानते ही हैं कि ज्वरमें ताप अधिक हो जाता है अतः उसे कम करना आवश्यक हो जाता है। इसी दृष्टिकोणसे सर्व प्रथम औषधि जन्मदाता हीपोक्रेट्सने ज्वर कम करनेके लिये ठण्डा और मन्दोष्ण जल-स्नानको जन्म दिया।

इस स्नान द्वारा टायफायड एवं रक्त ज्वरसे मरने वालोंकी संख्या बहुत घट गई। इस स्नानके लिए रोगी एक लम्बे टबमें बैठ जाता है और उसके ऊपर सामान्य तापक्रम या ७० फा० हा० का जल

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

धीरे-धीरे कई घड़ा डाला जाता है। आवश्यकतानुसार यह क्रिया कई वार दुहराई जाती है और जब शरीर ताप खतरेके बिन्दुसे कम यानी १०१-२ फा० हा० हो जाता है तो यह क्रिया बन्द कर दी जाती है। डा० करीने इस कार्यके लिए (८७-९७ फा० हा०) जलको अधिक उपयोगी एवं प्रभावकारी पाया है।

२–ठण्डा दीक्षा स्नान (Cold immerssion bath) टाइफाइड ज्वरमें यह अधिक उपयोगी पाया जाता है।

विधि :—रात दिनमें रोगीको प्रति ३ घंटेपर १५-१५ मिनटके लिए ६८ फा० हा० पानीमें टबके अन्दर लिटाना चाहिये। गर्दन पर पानी गिराते रहना चाहिए और स्नानके दौरानमें पानी खूब पीना चाहिए और फिर टबसे निकाल कर आधा से १ घण्टातक चादरमें लपेट देना चाहिए। इससे ज्वर शान्त एवं उलझन दूर होती है।

३–ठण्डे स्नानमें घर्षण–नहानके दौरानमें रोगीको रगड़नेसे ताप निष्कासनकी गति बहुत बढ़ जाती है। इससे त्वचा सक्रिय, सतेज एवं शक्तिशाली होती है और त्वचाके शक्तिशाली होकर निष्कासन क्रिया तीव्र होनेपर शरीर विजातीय द्रव्यसे मुक्त यानी रोग मुक्त होता है। यह, त्वचा, हृदय, गुर्दा एवं यकृत रोगमें बहुत ही उपयोगी है और यों तो सामान्यतः सभी रोगोंमें व्यवहारमें लाया जा सकता है।

४–मन्दोष्ण एवं सम स्नान—९२ से ९५ फा० हा० से भी ज्वर घटता है। इसकी भी विधि वही है जो ठण्डा, दीक्षा स्नानकी।

इस नहान द्वारा स्नायुविक तनाव एवं थकान दूर होकर स्फूर्तिका अनुभव होता है। रक्त चाप एवं अनिद्राके रोगी यदि सोनेके पहिले इस नहानको लिया करें तो बहुत ही उपयोगी सिद्ध होता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

आनुक्रमिक स्नान—(Graduated bath) रोगीको प्रथम उसके शरीर तापसे ३-४ डिग्री कम पानीमें रखा जाता है और उस जलका ताप क्रमशः प्रति तीन मिनटपर १ डिग्री घटाया जाता है जब तक कि जलका ताप ९६ डिग्रीतक न हो जाये।

विधि :—स्नानके साथ ही ठण्डकसे बचने एवं ताप निष्कासनको बढ़ानेके लिए रोगीका धीरे-धीरे घर्षण करना चाहिए। जो रोगी बहुत कमजोर हो उसके पानीका तापक्रम कमसे कम ९० या ९२ फा० हा० होना चाहिए।

लाभ :—यह ज्वरमें उपयोगी होता है।

६—शीतल गीली चादरकी लपेट (Cooling wet sheet pack)—शीतल जलमें मलमलकी चादर भिगोकर उसे हल्कासा निचोड़ लेना चाहिए और उसमें रोगीको लपेटकर ऊपरसे कम्बल ओढ़ा दें। चादर जब गरम हो जाये तो पुनः बदलकर दूसरी लगायें। इस क्रियाको ५-६ बार दोहराना चाहिए। और जब बहुत अधिक ज्वर हो तब गीली चादरको १०-१० मिनटपर बदलना चाहिये और जब ताप १-२ डिग्री कम हो जाय तो यह क्रिया बन्द कर देनी चाहिये। इसकी पूर्ण विधि लपेटके प्रकरणमें देखनी चाहिए।

लाभ :—ज्वर शान्त करनेके लिए उपयोगी है।

७—ठण्डा फव्वारा लपेट :—चादर हटानेके बदले चादर खोल कर चादर एवं शरीरपर ठंडा पानी छिड़कना चाहिए और छिड़कवाते समय रोगीको करवट बदल लेनी चाहिए। यह लपेट ५-६ वर्ग फीट होनी चाहिए। एक धड़, दूसरी पीठ और एक प्रत्येक अवयवके लिए।

ठण्डा घर्षण स्नान—ज्वर जब अधिक न हो, त्वचा सूखी हो रोगी बेचैन हो तो यह बहुत उपयोगी सिद्ध होता है। जब जोरदार प्रभाव

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

चाहें तो स्पांज करनेके बाद रोगीको विना ढका यानी खुला छोड़ देना चाहिये ताकि सम्पूर्ण शरीर भाप द्वारा ठंडा हो जाये।

विधि—हथेलीमें ठण्डा पानी लगाकर हल्के हाथ तेजीसे शरीर रगड़ना चाहिए। जब पानी सूख जाये तो हाथको फिर पानीमें भिगो लेना चाहिए।

ठंडी तौलिया द्वारा घर्षण—यह ठीक ठंडे घर्षण स्नानकी भांति है। केवल प्रयोगमें थोड़ा अन्तर है। इस क्रियाके लिये तौलिया भिगो-निचोड़ कर जितने भागपर आ सके फैला देना चाहिये। तौलिया के नीचेकी जगह हाथोंसे धीरे-धीरे रगड़ना चाहिए। इस प्रकार प्रत्येक अवयवपर करना चाहिए और जब तौलिया गरम हो जाये तो फिर उसी प्रकार भिगो-निचोड़कर क्रिया शुरू करनी चाहिए।

यह और ठण्डी गीली घर्षण (Coldwet friction) तापक्रम घटाने, हृदयको शक्ति देने और जीवन शक्ति बढ़ानेके लिए उपयोगी है।

ठंडा वाष्प चादर (The cold Evaporation sheet)—पतली मलमलकी एक चादरको ठण्डे पानीमें भिगोकर निचोड़ लें और नंगे बदनपर लपेटकर पंखा करना चाहिये। यह ज्वर उतारने के लिये उपयोगी है।

उष्ण वाष्प चादर (The hot evaporation sheet) सारी क्रिया पहलेकी भाँति। इसमें केवल चादर उष्ण जलमें निचोड़ा जाता है। पानीका ताप १३०-१४० फा० हा० तक रहना चाहिये और ८-१० मिनट तक पंखा करें अथवा जब तक ठंडक न लगे। यह उस समय उपयोगी होता है जब रोग स्नायुविक (Nervous) हो और रोगी ठंडेसे डरता हो तो ज्वर उतारनेमें यह उपयोगी होता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उष्ण स्पांज नहान :—कभी-कभी यह ज्वरमें लाभ करता है। गरम का क्षणिक (Brief) दवाव शक्तिदायी प्रतिक्रिया उत्पन्न करता है, और गर्मी उत्पादन कम करता है, और जव धरातलमें वाष्प वनने लगता है तो नम धरातल वादमें ठंडा प्रभाव उत्पन्न करता है। यह ठण्डक, मन्द ज्वर, एवं पानीसे भयकी अवस्थामें उपयोगी है और यदि ठंडे स्पांजके बाद यह किया जाय तो और भी गुणकारी है। १३०-४० डिग्री पानीमें स्पांज अच्छी तरह निचोड़ लें और एक-एक क्षेत्र बांह, जाँघ सीनामें करना चाहिए।

उष्ण कम्वल लपेट :—(Hot Blanket Pack) जहाँ ठण्डे प्रयोगकी मनाही हो वहाँ ज्वर उतारनेके लिये वहुत ही उपयोगी है। इसे ३-१५ मिनटतक ही रखना चाहिए।

विधि –कम्वलको १००-१५० फा० हा० पानीमें डुवोकर निचोड़ना चाहिए और नीचे सूखा कम्वल विछाकर ऊपरसे इसे विछा रोगी को उसपर लिटाकर क्रमशः दोनों कम्वलोंसे लपेट देना चाहिये और जव अच्छी तरह पसीना निकल जाय तो कम्वलसे निकालकर ठंडे पानीसे नहलाना अथवा स्पांज करना चाहिये। यह वजन घटानेमें भी उपयोगी है।

उदरपर सेक –यह ज्वर कम करता है। रोगीको जब ठंडक लगे तो यह प्रयोग करना चाहिये। जिस व्यक्तिको ठंडे स्नानसे पेटमें दर्द या ऐंठन हो उन्हें १० मिनटके सेकके बाद यह शिकायत नहीं रह जाती।

गरम ठंडा स्नान –ज्वर कम करने एवं रक्त संचार तेज करनेके लिये उपयोगी है।

पहले गरम पानीसे नहाकर फिर ठंडे पानीसे नहाना चाहिये और नहानेके बाद कम्वल ओढ़कर १०-१५ मिनट लेट जाना चाहिये पर स्मरण रहे कि सिरपर गरम पानी नहीं पड़ना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

हृदय, सिर, रीढ़ एव पेटपर ठंडा प्रयोग—से ज्वर कम होता है। बरफ़की थैली रखनी चाहिये।

विधि—रबड़की थैलीमें बरफ़ भरकर आवश्यक स्थानपर रखना चाहिये पर अधिक ठंडककी अनुभूति होनेपर फौरन हटा लेनी चाहिये।

ठंडा वायु स्नान—खुले बदनपर ठंडी हवा करनेसे भी ज्वर कम होता है और त्वचा रोगके लिये भी यह बहुत ही उपयोगी है।

आनुक्रमिक पट्टी—पहली पट्टी कम ताप की होगी और क्रमशः तापक्रम उस हद तक बढ़ाया जाता है कि जितना वह सह सके। यह स्थानीय पीड़ामें उपयोगी सिद्ध होता है। १५-३० मिनट तककी होनी चाहिये और बादमें एक मिनट ठंडी पट्टी देकर समाप्त करनी चाहिये।

पानी पीना—१० मिनटमें ४० फा० हा० का ठडा पानी १—१½ सेर पीनेसे तत्काल ताप घट जाता है, जब ताप बहुत अधिक हो तो इस क्रिया द्वारा घटाया जा सकता है।

मदोष्ण या ठंडा एनीमा—ज्वर कम करनेके लिये उपयोगी है। १०-१२ नंबरके कैथिटर द्वारा एनीमा देना चाहिये। दाहिने करवट लेट कर लेनेसे अधिक पानी जाता है।

आंशिक ठडा प्रयोग—प्रथम ५-१० मिनटतक गरम फिर आधासे एक मिनटका ठंडा देकर अच्छी तरह रगड़नेसे रक्त संचारमें तेजी आती है।

गरम एनीमा एवं रीढ़की गरम सेकके बाद ठंडे एनीमा या घर्षणसे भी यही प्रभाव होता है

१०५-११० फा० हा० गरम प्रयोग थोड़ी देर और तत्काल ठंडा प्रयोग अवश्य ही करना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

यह त्वचाका रूखापन दूर कर गर्मी निष्कासन कम करता है।

जलके निम्नांकित प्रयोग उन सभी अवस्थाओंमें करना चाहिये जिनमें ताप उत्पादन एवं ताप निष्कासन दोनों क्रिया बढ़ी हो :—

१–आनुक्रमिक नहान
२–ठंडी करने वाली गीलीचादर।
३–ठंडा घर्षण
४–अधिक देरतक मंदोष्ण जलमें रहना।
५–ठंडे पानीमें रहना।
६–मंदोष्ण पानीका अभिसिंचन।
७–ठंडे पानीका अभिसिचन।
८–फव्वारा लपेट।
९–ठडी पट्टी।
१०–आनुक्रमिक पट्टी।
११–वाष्प चादर।
१२–सिर एवं गर्दनपर ठडी पट्टी।
१३–रीढ़पर ठंडी पट्टी।
१४–पेटपर ठंडी पट्टी।
१५–हृदयपर ठंडी पट्टी।
१६–ठंडा सिंचन।
१७–मदोष्ण या ठंडा एनीमा।
१८–ठंडा पानी पीना।
१९–ठडा वायु स्नान।

जल चिकित्साके निम्नांकित प्रयोग उन सभी अवस्थाओंमें करना चाहिये जिनमें ताप निष्कासन मंद हो या उन्नत न हो :—

१–गरम स्नान (१ से ३ मिनट) के बाद ठंडा नहान घर्षणके साथ (१ मिनट)

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

२–उष्ण कबल पट्टी ।
३–उष्ण स्पांज स्नान ।
४–पेटपर गरम सेंक देकर ठंडा एनीमा देना ।
५–पीठपर सेंक ।
६–पीठपर गरम सेंकके बाद ठंडी गीली चादरकी लपेट ।
७–गरम वाष्प चादर ।
८–गरम कबल पट्टीके बाद ही आनुक्रमिक स्नान
९–ठंडा घर्षण
१०–देरतक मंदोष्ण जलका स्पांज
११–सूखा घर्षण
१२–ठंडा घर्षण

ज्वरमें जल-प्रयोगमें सावधानी—ज्वरके जिस रोगीकी त्वचा ठंडी, होंठ या त्वचा नीली, त्वचा ठंडकसे सिकुड़ी, पसीना, सारे बदनमें ठंडक लगती हो तो उनके लिये केवल ठंडे पानीका प्रथोग अनुकूल नहीं पड़ेगा ।

जब ठंडे पानीके एनीमासे पेटमें दर्द या ठंडक उत्पन्न हो तो उसी समय पेटपर उष्ण सेंक देनी चाहिये ।

ज्वरावस्थामें देरतक गरम नहानसे ताप बढ़ जाता है ।

ज्वर गिरानेमें औषधि प्रयोग क्यों नहीं ?—ज्वर हारक या ज्वर उतारने वाली अन्य औषधियोंसे बड़ी अवसन्नता उत्पन्न होती है क्योंकि उसके बाद प्रतिक्रिया स्वरूप पहलेसे भी अधिक ताप हो जाता है और गिरावट आती है ।

अधिक देरतक किसी कारण वश पसीना निकलने विशेषकर रातमें पसीना और उसके बाद ठंडक एवं पीड़ा युक्त ज्वर होनेसे प्रायः ताप सामान्यसे भी कम होजाता है ।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सदमाके कारण ताप गिरनेपर वाह्य एवं आंतरिक कृत्रिम गर्मीकी आवश्यकता होती है। अधिक पानीका गरम एनीमा, रीढ़पर सेंक, गरम थैली, गरम कंबल और धरातलका घर्षण इसमें विशेष रूपसे उपयोगी होता है।

बच्चोंके अधिक तापको तीव्र औषधियों द्वारा उतारनेपर बच्चोंका पक्षाघात हो जाना आजकल सामान्य बात है। और प्रति वर्ष लाखों बच्चे शिशु पक्षाघातके शिकार होते हैं। अतः औषधि द्वारा तेजीसे ज्वर उतारना खतरेसे खाली नहीं है।

ज्वरमें भोजन क्यों नहीं ?—जब ताप बहुत अधिक होता है तो आमाशयिक स्राव कुंठित हो जाता है और ऊँचे ताप की उपस्थिति में आमाशयिक रस अल्ब्युमिन युक्त तत्वपर प्रायः कार्य करनेकी क्षमता खो देता है। लाला ग्रंथियोंकी क्रियाका भी शमन हो जाता है एवं मुँह गरम, सूखा एवं झुलसा हुआ हो जाता है। होंठ एवं जबान सूखे स्रावसे ढक जाता है।

पसीना—सामान्य परिस्थितिमें पसीनाका रहना यह प्रकट करता है कि या तो ताप-क्रिया सामान्य (Subside) हो रही है या प्रकृति वह सब कर रही है जो ताप घटानेके लिये एवं विष, उपद्रव करने वाले तत्व, को निष्कासित करनेके लिये किया जा सकता है।

आंत्रिकछिद्र (Intestinal Perforation)—जब छिद्रका लक्षण उत्पन्न हो तो सामान्य ठंडा स्नान अवश्य बंद कर देना चाहिये क्योंकि इसका प्रयोग रोगीमें केवल अधिक उपद्रव ही उत्पन्न नहीं करता बल्कि तेजीसे आंत्रिक गतिको उत्तेजित करता है। इस प्रकार छिद्रके लिये खतरा उत्पन्न कर देता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अंत्रावरण झिल्ली प्रदाह (Peritonitis)—में ठंडा नहान बंद कर देना चाहिये और गरम ठंडा सेंक उपयोगी है।

फुप्फुसावरण प्रदाह एवं श्वांस नलीप्रदाह (Pneumonia) जब टाइफाइड, चेचक, अथवा किसी अन्य लगातार ज्वरके दौरान में हो तो ठंडा स्नान नहीं देना चाहिये। ऐसे समयमें गरम ठंडा सेंक, गरम स्नानके बाद ठंडा स्नान, सीना पट्टी आदि उपयोगी हैं। सेंक २-२,३-३ घंटेपर देनी चाहिये।

यक्ष्मा—टाइफाइड ज्वरके दौरानमें जब कभी यक्ष्मा हो जाय तो ठन्डा नहान बन्द कर देना चाहिये। ऐसी अवस्थामें अँगुलियोंकी सिरा द्वारा ठंडे पानीसे घर्षण करना अधिक उपयोगी है।

बच्चों—विशेष कर कमजोर बच्चोंको कम तापके पानीसे नहीं नहलाना चाहिये। उनके लिये मन्दोष्ण, ठन्डक करने वाली लपेट एवं ठंडा घर्षण स्नान अधिक उपयुक्त है।

बुढ़ापा—में भी ठंडा स्नान नहीं करना चाहिये क्योंकि उस समय रक्त संचार मद रहता है अतः मंदोष्ण नहानके बाद ठंडी तौलिया से शरीर पोछ लेना चाहिये। ठंडे नहानके बाद उचित प्रतिक्रिया न होनेपर लाभके बदलें अधिक हानिकी संभावना रहती है अतः अल्पकालिक ठँडा नहान अधिक सुरक्षित है और ठंडे नहानके बाद बदन अवश्य ही गरम करना चाहिये। चाहे वह कंबल ओढ़कर, धूप लेकर किन्तु शरीर स्वस्थ रहनेपर व्यायाम ही करना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

८

जल चिकित्सा सम्बन्धी सामान्य जानकारी

जल चिकित्साके प्रयोग प्रारम्भ करनेके पूर्व उसके सम्बन्धमें सामान्य जानकारी प्राप्त कर लेना अत्यावश्यक ही नहीं अनिवार्य है वरना इसके अभावमें समय अधिक लगता है एवं प्रभाव भी उतना अच्छा एवं तात्कालिक नहीं होता जैसा होना चाहिए।

जल चिकित्साके प्रारम्भिक दिनोंमें जबकि इसका वैज्ञानिक विश्लेषण नहीं हुआ था केवल टब एवं अन्य दो एक चीजकी आवश्यकता होती थी पर अपेक्षाकृत समय अधिक लगता था और तात्कालिक लाभ भी सन्तोषजनक नहीं होता था पर ज्यों-ज्यों इस क्षेत्रमें विकास होता गया अधिक सामान एवं वैज्ञानिक प्रयोगका सहारा लेना पड़ा और यही कारण है कि जलचिकित्सा अन्य चिकित्सा पद्धतियोंके बीच अपना स्थान तेजीसे बनाती चली जा रही है और विश्वके कोने-कोनेमें इसका नाम एवं प्रभाव है। यों तो देखनेमें यह प्राकृतिक चिकित्साकी एक शाखा है पर वास्तवमें उसकी जान एवं आधार है और यों कहा जाय तो अतिशयोक्ति न होगी कि इसके साथ आहार, वायु, व्यायाम एवं धूप आदिको जोड़कर जलचिकित्सामें चार चाँद लगा दिया गया है और इन सबके सामंजस्यसे प्रत्येक रोगी तो नहीं पर प्रत्येक रोग ठीक हो सकता है। प्रत्येक रोगीके ठीक न होने की बात सुनकर पाठक न तो

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

घबड़ायें और न यह सोचें "मैं अब नहीं ठीक हूँगा" बल्कि इसका स्पष्ट अर्थ यह है कि वह रोगी नहीं ठीक हो सकता जिसकी जीवनी शक्ति लगभग समाप्त हो चुकी है।

सामान—जल चिकित्साके लिए अमूल्य प्राकृतिक तत्त्वोंके अलावा अनेक चीजोंकी आवश्यक होती है जिसकी चर्चा पुस्तकमें स्थान स्थानपर मिलेगी पर मुख्यतः निम्नांकित हैं :—

१—सादा महीन कपड़ा अच्छा हो कि वह खादीका हो।

२—मोटी एवं महीन चादर। यदि दो सूती एवं दो मलमलकी हों तो अधिक अच्छा है।

३—छोटी बड़ी कई तौलिया पर यह रोयेंदार हो तो अधिक उत्तम है।

कम्बल, मिलकी अपेक्षा खादीका कम्बल उपयोगी है। विभिन्न आकार एवं लम्बाईकी ऊनी पट्टियां चहिये।

५—विभिन्न प्रकार एवं साइजके नहान टब। पूरे शरीरके स्नान, बैठक नहान, छिछला नहान, गोल, पेड़ू नहान, पैर नहान, बाँह नहान, एवं अन्य आवश्यक नहानके लिये जिनका आवश्यकता पड़नेपर ज्ञान होता रहता है।

६—फारन हा० थर्मामीटर एवं सामान्य थर्मामीटर।

७—घड़ी।

८—सेफ्टी पिन, कैंची, सूई, धागा आदि।

९—रबरकी थैली—गरम।

१०—बरफकी थैली।

११—डूस सेट, एनीमा सेट, कई नाद, एड़ी रहित वाथ स्लीपर होना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१२—पानीका सुन्दर व्यवस्था हो ताकि किसी भी समय पानीका अभाव न हो।

१३—वाल्टी।

१४—पानी गरम करनेके लिए वर्तन।

१५—अंगीठी, स्टोव, कोयला, मिट्टीका तेल, स्प्रिट।

१६—गरमावा एवं पानी रखनेकी टंकी।

१७—तकिया और उसका गिलेफ।

१८—रबर कैथीटर विभिन्न साइजके।

१९—चवंर, जब रोगी पट्टी आदिमें हों और हाथ बाहर न हो उस समय मक्खियां हटानेके लिये।

२०—चौकी छोटी बड़ी। सम्पूर्ण शरीरकी पट्टी, एनीमा आदिके लिये बड़ी और पेड़ू नहान, मेहन नहान एवं उसपर बैठकर नहानेके लिए छोटी चौकी।

२१—गंगा सागर। वाष्प नहान आदिके समय सिरपर ठंडा पानी डालनेके लिए :

२२—छोटे बड़े आकारके रबर शीट।

२३—नीबू निचोड़, छनना, झाड़न, पावदान एवं विभिन्न प्रकारके तेल।

२४—कमोड, शौचालय, पेशाबदानी, एबजार्वेंट रुई, एपसमसाल्ट एवं साधारण नमक आदि।

२५—वाष्प नहानका पूरा सेट।

२६—छोटी बड़ी शीशी-बोतल।

इसी प्रकार अनेक आवश्यक चीजें हैं जो सहज ज्ञान एवं समय. समयकी आवश्यकताके अनुसार रखना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

यदि चिकित्सालय चलाना हो तो इन बातोंका भी ध्यान रखना चाहिए :—

स्थान—कार्यालय, प्रतीक्षागृह, शृंगार गृह, सामान्य उपचार गृह, डूस गृह, मालिश गृह, पट्टी एवं सेंक गृह, वाष्प-स्नान गृह. पानी गरम आदि करने तथा सामानको सुरक्षित रखनेका भी स्थान होना चाहिए।

कमरोंमें मुलायम गद्दा होना चाहिए, नित्य उसे झाड़ना, धूप देना एवं आवश्यकतानुसार समय-समयपर धुलाकर स्वच्छ रखना चाहिए।

प्रत्येक कमरेमें कुछ आदर्श एवं आकर्षक चित्र तथा वाक्य हों। नित्य हवन, अगरबत्ती अथवा अन्य सुगन्धित चीजका प्रयोग करना चाहिए।

चिकित्सालय खुलेमें नदी, तालाव, झरना आदिपर होना चाहिए और वहाँ का दृश्य आकर्षक हो।

सावधानी—रोगीको स्वास्थ्य प्राप्त करनेके बाद भी उस प्राप्त स्वास्थ्यका आनन्द उठानेके लिये स्वास्थ्यके समस्त कार्यक्रमको जीवनमें सदा नियमित एवं बुद्धिमानीसे नियन्त्रित रखना चाहिये।

भारी पानीका प्रयोग न करके सदा हल्के पानीका उपयोग करना चाहिए।

इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि बहुत शिशु, बुड्ढे एवं बहुत कमजोर व्यक्तिमें अति ठंडा पानी सहन करनेकी क्षमता नही होती बल्कि सामान्य वयस्क, जिसमें गरमी उत्पन्न करनेकी क्षमता अधिक होती है, के लिये अनुकूल है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

वात विकार, हृदयकी कमजोरी, हृद कपाटक रोग, रीढ़की हड्डी, मस्तिष्कके मार्मिक (Organic) रोग एवं गुर्दा, यकृत, हृदय, फेफड़ा एधं अन्य आन्तरिक अवयवके ह्रासमें अधिक ठण्डे जलके नहानका व्यवहार नहीं करना चाहिये।

अहारके बाद ही अति ठण्डा एवं अति गरम नहान नहीं लेना चाहिये बल्कि सामान्यतः भोजन एवं स्नानमें कमसे कम ३-४ घण्टेका अन्तर अवश्य ही होना चाहिए।

चिकित्सालयमें फल, सब्जी, दूध एव अन्य खाद्योंका सुन्दर प्रबन्ध होना चाहिये और जहाँ तक सम्भव हो खाद्य पदार्थ वहाँ ही पैदा किये जायँ।

वातावरण सुखद एव मन वहलाने वाला होना चाहिये ताकि रोगी का मन वहाँ लग सके वरना मन उचटा रहनेपर चिकित्साका पूरा लाभ नहीं मिल पाता।

रोगीका निवास खुला हो जहाँ धूप वायुका प्रवेश निरन्तर होता रहे।

रोगीको अपना कार्य स्वयं करनेके लिये प्रोत्साहित करते रहना चाहिए ताकि वहाँसे वह परावलम्बी नहीं स्वावलम्बी वनकर घर वापिस जाये।

रोगीका समय-समयपर वजन लेते रहना चाहिए ताकि आवश्यकत-नुसार घटाने-बढ़ानेका प्रयत्न किया जा सके।

उपचारके दौरानमें आने वाले लक्षणोंसे रोगीको अच्छी तरह परिचित करा देना चाहिए ताकि लक्षण प्रकट होनेपर घवड़ानेके वदले वह प्रसन्न हो और उसके मनमें आशाकी रेखायें प्रस्फुटित हों।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

रोगीका उपचार प्रारम्भ करनेके पूर्वसे ही उसे सैद्धान्तिक ज्ञान अच्छी तरह करा देनी चाहिए क्योंकि बिना इस ज्ञानके व्यवहारिक प्रयोगमें आने वाले लक्षणोंसे घबराकर रोगीके फिसलनेका भय रहता है।

बैठक स्नान सदा खाली पेट लेना चाहिये और पेटकी गीली बंधन (Moist abdominal bandage) भोजनके समय हटा देनी चाहिये। हाँ, केवल उनके लिये अपवाद है कि जिन्हें आमाशयिक प्रदाह (Irritation) हो और विशेष रूपसे यह बंधन बताई गई हो।

गीली कंबल लपेट एवं सम नहानके दौरानमें ध्यान रखना चाहिये कि जहाँ तक संभव हो रोगी शाँत रहे।

स्नान घरमें भी शाँत वातावरणका पालन करना चाहिये और शोरगुल बातचीत, गाना-बजाना आदि नहीं होना चाहिये जिससे कि रोगी एवं उपचारककी एकाग्रता भंग हो।

रोगो जब उपचार ले रहा हो तो उसे बातचीत करनेके लिये प्रोत्साहित नहीं करना चाहिये।

स्नानके बाद त्वचा रगड़ने एवं पानी सुखानेके लिये विशेष ध्यान रखना चाहिये ताकि नहानकी प्रतिक्रिया शीघ्र एवं पूर्ण हो सके।

सम नहानके बाद तत्काल गरम चादर बिना किसी हानिके प्रयोग किया जा सकता है।

नहानके वाद बदन सुखानेके लिये मलमल आदिकी अपेक्षा रोयेंदार तौलिया अधिक उपयोगी है और यदि रोगीमें शक्ति हो तो हथेलीसे ही सुखाना अपेक्षाकृत अधिक लाभप्रद है।

इस बातका अत्यधिक ध्यान रखना चाहिए कि सम नहानके बाद बाष्पसे ठंडक न लग जाये क्योंकि इससे नहानका पूर्ण प्रभाव नष्ट हो जाता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

नहानसे निकलनेके बाद रोगीको अच्छी तरह ढक देनी चाहिये और उसे अच्छी तरह रगड़ना चाहिये किंतु इतने जोरसे नहीं कि त्वचा प्रदाहित हो या छिलन हो या रोगीको थकान अनुभव हो। अत्यधिक घर्षण हृदय अवसन्नता उत्पन्न कर सकता है।

लगातार नहानमें रोगीको रखनेके पूर्व त्वचापर तेल लगा देनी चाहिये ताकि त्वचाको प्रदाहसे बचाया जा सके। नित्य एक स्थानपर सेंक देनेके लिये कुछ सावधानी अवश्य बर्तनी चाहिये जैसे साइटिका एवं जोड़ोंके दर्दमें आरामके लिये गरम प्रयोगके पहले क्षणिक ठंडे प्रयोगका विधान है।

माँस कम होनेके लिये अत्यधिक गरम साधनका प्रयोग करना चाहिये पर उसका अंत सदा ठंडेसे ही करना आवश्यक है।

गीली चादरकी लपेट, वाष्प नहान या बिजलीका नहान अधिक देर तक नहीं लेना चाहिये और इसके बाद ठंडा नहान, ठंडा फव्वारा नहान साथ ही पेटपर ठंडा पानी उड़ेलना उत्तम प्रकारके उपचारका साधन है।

भूखका अभाव—जल-चिकित्साके दौरानमें भूखका लोप होना खतरनाक है क्योंकि उस समय तो भूख अवश्य ही लगनी चाहिये जैसा कि विधिवत जल चिकित्साका प्रयोग करने वाले भूख-भूख चिल्लाते हैं। हां, प्रारम्भमें भूख भले ही कम हो जाय पर शोधन होते ही भूख जोरोंसे लगने लगती है। नियमितरूपसे थोड़ी देरका बहुत ठंडे पानीका प्रयोग भूखको तेजीसे उद्दीप्त करता है।

शक्तिका ह्रास होना—धीरे-धीरे शक्तिका क्षय होना यह प्रकट करता है कि प्रयोग बहुत तेज है जिससे जोरदार प्रतिक्रिया होनेसे रोगी की शक्तिपर बोझ पड़ रहा है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पेशाबमें अत्यधिक मात्रामें यूरिया या अल्ब्युमिन या शर्करा प्रकट होनेसे यह समझना चाहिये कि उपचारका समय अत्यधिक है। इस प्रकारकी परीक्षा साप्ताहिक होनी चाहिये।

अतिरिक्त क्लोराइडकी उपस्थितिमें समावर्तन क्रिया (Metabolism) निर्लंब हो जाती है जबकि फासफेटके अतिरिक्त होनेसे स्नायु संस्थान बहुत ही उत्तेजित हो जाता है। ऐसे समयमें उपचारकी अवधि घटानी चाहिये। जो भी प्रयोग किये जायें उनका ताप मध्यम होना चाहिये।

देरतक गरम नहान लेनेसे अत्यधिक नत्रजन उत्पन्न होता है और फलस्वरूप प्रोटीन तंतु नष्ट होता है और इस प्रकारके व्यर्थ तत्वोंकी उपस्थितिमें स्नायुविक एवं पेशीय शक्तिका ह्रास होता।

अत्यधिक गरम प्रयोग होनेसे हृदयकी धड़कन बढ़ जाती है।
अतः ऐसे प्रयोगके दौरानमें हृदयपर ठण्डी पट्टी अथवा बरफकी थैली रखनी आवश्यक है।

स्नायुविक दुर्बलताके शिकार होनेपर अधिक समयतक जलके प्रयोगसे मन्दाग्नि होती है अतः ऐसे लोगोंको कम देरका उपचार अधिक उपयोगी सिद्ध होता है।

सामान्यतः अति उपचार या अत्यधिक गरम क्रियाओंसे स्नायुविक दुर्बलता, थकान एवं थेचैनी होती है।

घुमरी और मूर्छा—अत्यधिक देरतक गरम उपचार करनेसे होता है पर तत्काल ही विशेषकर सीने एवं कन्धेपर ठण्डे उपचारसे ठीक हो जाता है।

अनिद्रा—अधिक देरतक ठण्डी प्रक्रिया अथवा गरम प्रक्रिया द्वारा

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उत्पन्न उत्तेजनासे होती है। सोते समय सम नहानसे अधिक आराम मिलता है।

पीड़ा-गलत उपचार द्वारा उत्पन्न रक्त संचयके कारण हो सकता है और जिस ठण्डे उपचारकी प्रतिक्रिया ठीक-ठीक नहीं होती उसमें भी यह पीड़ा होती है।

सिर दर्द—गलत व्यवस्था अथवा अत्यधिक देर तक उपचार देनेका सामान्य फल है। जब ठण्डे प्रयोगका रोगीमें प्रतिक्रिया न हो तो उस समव गरम उपचार देना आवश्यक है।

हृदयकी अति उत्तेजना, पसीना, हृदयमें देरतक संवेदना, सिरका भारीपन, सिर दर्द होनेसे यह प्रकट होता है कि प्रयोग अत्यधिक देर तक हुआ है या प्रतिक्रिया अत्यधिक कम हुई है।

त्वचाका फफोला (Erruption) जाहिर करता है कि वाह्य त्वचा अत्यधिक उत्तेजित हुई है।

उत्तेजनाका दूसरा लक्षण जो सामान्यतः नहीं बल्कि कभी-कभी बहुत ठण्डे प्रयोग जन्य रीढ़, जननेन्द्रिय एवं मूत्र संस्थानके प्रदाहसे वीर्य नाश बढ़ता है।

बंधा हुआ निश्चित-स्थिर-उपचार बुरा है और जलचिकित्सामें तो यह खतरनाक ही है अतः रोगीके अवस्थाका अध्ययन करते हुए बदलते रहना चाहिए।

विना घर्षणके ठण्डे प्रयोग द्वारा रोगीके जीवनी शक्तिकी स्थितिकी परीक्षा की जा सकती है।

जलचिकित्सामें ताप विभाजनका महत्व—विभिन्न रोगोंमें एवं रोगी की अवस्थायें विभिन्न तापके जलका प्रयोग अनिवार्य है और

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

बिना इसके जल चिकित्सामें सफलता मिलना कठिन ही नहीं असम्भव है। तापके आधारपर ही प्रयोगकी अवधि निश्चित की जाती है अतः इस ज्ञानके अभावमें हम अवधि भी नहीं निश्चित कर सकते फलस्वरूप जहाँ हमें ६ मिनटका प्रयोग करना है वहाँ हम १०-१५ मिनट का प्रयोग इसलिए भी कर बैठते हैं कि अधिक देरके प्रयोगमें अधिक लाभ होगा पर यह कोरा भ्रम है। जल-चिकित्सा दोधारी तलवार है। इसका ठीक प्रयोग दुख दूर करता है और गलत प्रयोग दुखको बढ़ाता है। प्रयोगको सफल बनानेकी दृष्टिसे तापक्रमकी निम्नांकित तालिकासे सहायता लेनी चाहिए।

संख्या	तापका हिंदी नाम	तापका अंग्रेजी नाम	न्यूनतम एवं अधिक तम फा० हा०	मध्यम फा०हा०	विशेष
१	अत्यधिक ठंडा	Too Cold	३२–४५	३९	
२	बहुत ठंडा	Very Cold	४६-५५	५०	
३	ठंडा	Cold	५६-६५	६०	
४	शीतल	Cool	६६-८०	७३	
५	मंदोष्ण, कुनकुना	Tepid	८१-९०	८५	
६	सम	Neutral	९१–९५	९३	
७	अल्पोष्ण	Warm	९६–१००	९८	
८	उष्ण	Hot	१०१–११०	१०५	
९	अति उष्ण	Very Hot	१११–१२०	११५	
१०	अत्यधिक उष्ण	Too Hot	१२१–१४०	१३०	

उपरोक्त ताप-विभाजनके सम्बन्धमें निम्नांकित बातोंपर भी ध्यान देना आवश्यक है :—

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१. मानव शरीरका ताप सामान्यतः ९८·६ होता है।

२. शरीर तापसे ठण्डा पानी ठंडक एवं उद्दीपन उन्नत करता है।

३. शरीर तापसे मन्दोष्ण पानी सुखद, शक्तिदायी एवं स्फूर्तिदायी होता है।

४. उष्ण जल आराम पहुँचाता है, दर्दको शान्त एवं दूर करता है लेकिन अधिक देरके प्रयोगसे ह्रास होता है।

५. शरीर तापसे जरा कम तापका पानी, कुननुना या सम सदा उपयोगी एवं सामान्य इस्तेमालके योग्य होता है।

विभिन्न प्रयोगके लिए पानीके विभिन्न तापकी आवश्यकता होती है अतः इसके सम्बन्धमें भी जानकारी करना आवश्यक है वरना अनजानमें गलत प्रयोग करनेसे लाभ तो होगा ही नहीं और कभी-कभी हानि भी कर सकता है :—

१—अभिसिंचन (Affusion) ठण्डा ६०, शीतल ७५ एवं उष्ण ११० फा० हा०।

२—ब्रांड स्नान (Brand bath) ७० फा० हा०।

३—ठण्डी गीली चादर लपेट (Coldwet sheet pack) ६० फा० हा०।

४—डूस (Douche) ठंडा ६०, सम ९५, उष्ण ११० फा० हा०।

५—नेत्र-स्नान (Eyebath) शीतल ७५, मन्दोष्ण ९० फा० हा०।

६—सेंक (Fomentation) १२० फा० हा०।

७—पैर स्नान (Foot bath) ठण्डा ६०, मन्दोष्ण ८३, सम ९२-९४, उष्ण ११०-११५ फा० हा०।

८—प्रातः का सामान्य ठण्डा नहान (General morning daily cold bath) झरना, कुवां, तालाब, नदीमें पाया जाने वाला किसी भी तापका पानी।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

९–सिर-स्नान (Head bath) ६०-८० फा० हा०।

१०–पेड़ू नहान (Hip bath) शीतल ७०-८०, सम ९०-९५ फा० हा०।

११-उष्ण वायु स्नान (Hot air bath) १६० फा० हा०।

१२–उष्ण कम्बल लपेट [Hot blanket pack) १३० फा०हा०

१३–अवगाहन स्नान (Plunge bath) ठंडा ६०, शीतल ७५, सम ९५, उष्ण ११० फा० हा०।

१४-ज्वरमें सम नहान (Neutral bath in fever) ९१-९५ फा० हा०।

१५–ठंडा छिछला स्नान (Shallow Cold bath) ६०, शीतल ७० फा० हा०।

१६–सामान्य स्पांज स्नान (Gereral sponge bath) ७० फ़ा० हा०।

१७–टर्किश स्नान (Turkish bath) १६० फा० हा०।

१८–वाष्प स्नान (Steam bath) ६० फा० हा०।

१९–गीला हस्त घर्षण (Wet hand rubbing) ६० फ़ा०हा०।

२०–गीली चादर घर्षण (Wet sheet rubbing) ६० फा०हा०।

२१–ठंडा घर्षण (Cold rubbing) ३२-७० फा० हा०।

२२–ठंडी तौलियाका घर्षण (Cold towel rubbing) ६० फा० हा०।

२३–रूस-स्नान (Russian bath) ११० फा० हा०।

उपरोक्त तालिकासे आपको यह सहायता मिलेगी कि कौनसा नहान किस तापका उपयोगी होता है। चिकित्सालय अथवा घरमें या

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

स्नान घरमें इस तालिकाको रखनेसे उपचारकी पूरी पुस्तक उलटने अथवा भटकनेकी आवश्यकता न होगी और तात्कालिक प्रयोगमें यह अभिन्न मित्रका कार्य करेगा। उपचार क्रममें जिस प्रकार जलकी व्यवस्था हो उससे सम्बन्धित तापका व्यवहार करना चाहिये। जैसे यदि शीतल कहा जाय तो ६६–८० फा-हा० समझना चाहिए।

अनुभव एवं सहज ज्ञानके आधारपर आवश्यकतानुसार कभी-कभी तापक्रम १-२ डिग्री इधर-उधर भी किया जा सकता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

९

जल चिकित्साके सामान्य सिद्धान्त

जलचिकित्साके सामान्य सिद्धांत–किसी भी उपचार पद्धतिके साधनको प्रयोगमें करनेके पूर्व उसके सिद्धान्त एवं नियमोंको अच्छी तरह जान लेना आवश्यक है वरना सब धान बाइस पसेरी मानकर चलनेपर भयंकर परिणाम भुगतना पड़ सकता है।

यों तो हमारे समस्त रोगोंका सम्बन्ध सम्पूर्ण शरीरसे होता है पर समझनेकी सुविधाके लिए इसे दो भागोंमें बाँट दिया गया है :—

(१) **स्थानीय रोग**–सम्पूर्ण शरीर प्रभावित होते हुए भी लक्षण केवल एक अंग विशेष पर प्रकट हो जैसे जुकाम, यकृत, हृदय एवं गुर्दा आदिका दोष।

(२) **जिसका लक्षण संपूर्ण शरीरपर प्रकट हो**–समस्त शरीर से सम्बन्ध रखता हुआ प्रकट हो जैसे मधुमेह, मोटापा एवं स्नायुविक दुर्बलता, ज्वर आदि।

स्नानके लिए सामान्य निर्देश-ठण्डा प्रयोग प्रारम्भ करनेके पहले बड़ी ही सानधानी एवं समझदारीसे रोगीके शरीर, शक्ति हृदय, स्नायु एवं निष्कासक द्वारकी परीक्षा करनी चाहिए ताकि उसीके अनुसार बलाबलका अन्दाजा लगाते हुए जलका प्रयोग किया जा सके।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अल्पकालिक अति ठण्डा प्रयोगके बाद सावधानीसे निरीक्षण करना चाहिए। त्वचाका चमकदार लाल रंग सामान्य प्रतिक्रियाका द्योतक है।

प्रयोगकी अवधि–पानीका ताप जितना ही कम होगा उतना ही कम समयका प्रयोग उपयोगी सिद्ध होता है।

अति ठण्डा प्रयोगके लिए समय १-५ सेकण्ड तक होना चाहिए।

मन्दोष्ण एवं उष्णका डूस २ से १५ मिनट तक।

अति उष्णका एक मिनटसे अधिक नहीं।

सम नहान–जितनी देर तकका आवश्यक हो।

अति स्थायी एवं सर्वोत्तम प्रभावके लिए आवश्यकतानुसार अल्पकालिक ठंडा प्रयोग दुहराया जा सकता है पर यह स्मरण रहे कि हर बार उसकी पूर्ण प्रतिक्रिया होनी चाहिए वरना प्रतिक्रियाके अभावमें हानि भी हो सकती है।

अवस्था नियंत्रण एवं प्रतिक्रिया–प्रयोग करते समय निम्नांकित बातोंका ध्यान रखना आवश्यक है :–

१–विशेषकर प्रयोगकी विधि अर्थात् वह उत्तेजक है या अनुत्तेजक है।

२–जलका ताप।

३–प्रयोगकी अवधि।

४–रोगीकी अवस्था अर्थात् वह ज्वरसे आक्रांत या ज्वर रहित, कमजोर या मजबूत, मोटा या दुबला, विश्राम किया हुआ या थका हुआ, गरम या ठंडा है।

५–गरमी जन्य क्षतिकी पूर्ति करनेकी तात्कालिक क्षमता।

६–प्रयोगके समय स्नायुविक संस्थानकी अवस्था।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

७–ठण्डे नहानके अभ्यासी हैं।

८–रोगीकी मानसिक स्थिति।

रोगी शरीरको कठोर बनानेके लिये प्रिसनिज अपने रोगियोंसे गरा एवं कुल्हाड़ीसे लकड़ी फड़वाता था।

जब हृदय एवं फेफड़ा उत्तेजित हो तो ठण्डा प्रयोग नहीं करना चाहिए, बल्कि उस समय सम जलका प्रयोग उपयोगी सिद्ध होता है।

स्नानके बाद व्यायाम–ठण्डे नहानके बाद अपूर्ण प्रतिक्रिया अति हानिकारक है अतः पूर्ण प्रतिक्रियाके लिए इसके बाद शरीरमें पर्याप्त गरमी लाना आवश्यक है।

अपूर्ण प्रतिक्रियामें हाँथ पैर ठंडे रहते हैं और घण्टों ठंडक लगती है फलस्वरूप अवसन्नताकी अनुभूति होती है।

यों तो कृत्रिम रूपसे भी गरमी लाई जा सकती है पर व्यायाम द्वारा सर्वोत्तम है क्योंकि व्यायामके दौरानमें निकले हुए पसीनेमें गन्दगी (विष) की मात्रा अत्यधिक रहती है जिसकी पुष्टि डा० हेनरी लिंडलार एम० डी० ने भी की है।

जलचिकित्साके महान प्रवर्त्तक प्रिसनिजने भी रोगियोंपर प्रयोग करके यह सिद्ध किया है कि ठंडेके बाद अत्यधिक कृत्रिम गरमी उचित नहीं है चाहे वह गरमी अति कपड़ा पहिन कर या स्टोब जलाकर या लकड़ी अथवा हीटर जलाकर पैदा किया गया हो।

स्नानके बाद केवल तेज धूप, अत्यधिक कपड़ा विशेषकर गरम, स्टोव या दूसरे कृत्रिम गरमीसे अपने को बचाना चाहिए। त्वचाकी इस कृत्रिम गरमीसे, गरमी निष्कासन एवं गरम प्रतिक्रिया होना

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उपयोगी नहीं है क्योंकि इस कृत्रिम गरमीसे जीवनी शक्तिका ह्रास होता है ।

जलचिकित्सामें परीक्षाका महत्व–जलचिकित्साके पूर्व, दौरान एवं बादमें निम्नांकित परीक्षा आवश्यक है :—

(१) पेशावकी परीक्षा करनी चाहिये । यह केवल, शर्करा, अल्ब्युमिनकी परीक्षाके लिए ही नहीं बल्कि नाइट्रोजनका निष्कासन देखनेके लिये भी आवश्यक है ।

(२) रक्तकी परीक्षा इसलिए आवश्यक है कि लाल रक्त कण एवं श्वेत रक्त कणकी संख्या देखी जा सके ।

(३) वजन, लम्बाई एवं आयुका भी सम्बन्ध देखना चाहिए ।

उपरोक्त परीक्षाओंसे उपचारकी प्रतिक्रिया स्पष्ट रूपसे सामने आ जाती है और प्रतिक्रिया प्रतिकूल होनेपर तत्काल उपचार देना चाहिए और यदि किसी कारण वश उपचार बदलने की क्षमता न हो तो बन्द ही कर देनी चाहिए ।

जर्मन एवं फ्रेंच जलचिकित्सक रोगियोंपर हुए अनुभवके आधारपर कहते हैं कि चिकित्साके दौरानमें विष निष्कासन तीव्र होनेसे रोग लक्षणोंका बढ़ाव होता है और इसीलिए प्रत्येक रोगीसे पहले ही बता दिया जाता है कि "You must expect to feel worse before you feel better".

अच्छा अनुभव करनेके पहिले आपको उससे खराबकी अवश्य ही आशा करनी चाहिए ।

इस आधारपर प्रत्येक रोगीको प्रारम्भमें ही सिखा देना चाहिए कि वे सामान्यतः चिकित्साके प्रथम कुछ सप्ताहमें अच्छाईका अनुभव नहीं कर सकते और यदि करते हैं तो वह रोगको जड़से निकालने की

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

तैयारी होती है और ऐसे समय रोगीको यह समझकर चिकित्सा बन्द नहीं कर देनी चाहिए कि वह ठीक हो गया बल्कि वह आरोग्यकारी उभाड़की तैयारी होती है जैसा कि डा० लिंडलार एम-डी० ने अपनी पुस्तक "Nature Cure" में लिखा है :—

"But if acute reactions take Place in the system because Condition has become more Normal, because the healing forces have gained the ascendency and Force that inflammatory process we call them healing Crisis."

दशा अधिक साधारण होनेपर शरीरमें तीव्र प्रतिक्रिया होती है क्योंकि उस समय आरोग्यकारी शक्तियोंकी प्रधानता हो जानेसे तीव्र उत्तेजक उभाड़ होता है जिसे हम "आरोग्यकारी" उभाड़ कहते है।

प्राप्त किए हुए स्थायी प्रभावके लिए केवल यही नहीं आवश्यक है कि रोगके सभी लक्षण दूर हो जायें बल्कि रोगीके जीवनी शक्तिकी प्रतिरोधक शक्ति बढ़नी चाहिए ताकि लक्षण पुनः न लौट पड़े।

चिकित्सक एवं रोगी दोनोंके लिए यह स्मरण रखना आवश्यक है कि जीर्ण रोग मुश्किलसे पूर्ण रूपसे ठीक होते हैं। अतः जीर्ण रोगमें सुधार होनेके बाद भी आहार-विहारमें सदा सावधानी बरतनी चाहिए और गांधीजीके शब्दोंमें "It is not treatment but a way of life" "यह उपचार नहीं जीनेका मार्ग है" का अनुसरण करना चाहिए।

सामन्यतः लोग करीब-करीब यह मानते हैं कि जीर्ण रोग पुनः कभी नहीं होता पर यह भ्रम है क्योंकि जरा भी असावधानी बरतनेपर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

वह प्रकट हो सकता है जैसा कि प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा ठीक हुए व्यक्ति जब अहार-विहारमें गड़बड़ी करते हैं तो ऐसा होता है और उस समय रोगी भ्रमवश अपनी गलती स्वीकार न कर कहता है कि प्राकृतिक चिकित्सासे भी रोग जड़से दूर नहीं हुआ।

अनुभवसे यह सिद्ध हुआ है कि लक्षण तो दूर हो सकता है पर उसका शरीर स्थायी रूपसे दुर्बल रहता है और कभी-कभी अधिक जोर (Strain) पड़नेसे रोग उभड़ सकता है। यह एक पुरानी चादरमें चकती (जोड़) लगानेकी तरह है अतः इस चादर रूपी शरीरको बहुत ही साज संभाल एवं हिफाजतसे ओढ़नी चाहिए वरना जरा भी जोर पड़ते ही जोड़के अलावा अन्य जगह भी फट सकती है। इस शरीर रूपी चादरको कबीरने जतनसे ओढ़नेकी सिफारिश अपने इस पदमें इस प्रकारकी है :—

झीनी झीनी बीनी चदरिया।

काहेका ताना काहेका भरनी, कौन तारसे बीनी चदरिया।
इंगला पिंगला ताना भरनी, सुषमन तारसे बीनी चदरिया।
आठ कंवल दल चर्खा डोले, पांच तत्त्व गुन तीनी चदरिया।
सांईको सियत मास दस लागे, ठोंक-ठोंकके बीनी चदरिया।
यह चादर सुर नर मुनि ओढ़ी, ओढ़ीके मैली कीन्हीं चदरिया।
दास कबीर जतन से ओढ़ी, ज्यों की त्यों धर दीनी चदरिया।

रोगी कभी-कभी चिकित्साके दौरानमें सुधारके बाद यकायक स्नायुविक दुर्बलताका अनुभव करता है किन्तु उस समय चिकित्सा बन्द कर देनेसे पुनः अच्छाईका अनुभव करने लगता है।

रोगके दबे लक्षणोंका उत्पन्न होना ही उभाड़ कहलाता है जिसके सम्बन्धमें अलग अध्यायमें बतानेका प्रयत्न किया जायेगा।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

रोगीमें अनुकूल एवं प्रतिकूल लक्षण—जल चिकित्सामें साधारणतः रोगीके अनुकूल एवं प्रतिकुल लक्षणोंको ध्यानमें रखते हुए प्रयोग करना चाहिए वरना अविवेक पूर्ण प्रयोगसे लाभके बदले अधिक हानिकी सम्भावना रहती है अतः निम्नांकित बातोंपर विशेष ध्यान देना चाहिए :—

१—रक्ताभावके रोगीको थोड़ी देरका ठण्डा उपचार उपयोगी है।

२—अधिक देरका गरम नहान नहीं देना चाहिये।

३—दुर्बल, स्नायुविक दौर्बल्य वाले, हिस्टीरिमा एवं कमजोर रोगीको हल्का उपचार देना चाहिए। सबसे उत्तम उपचार तो ९२-९६ फा० हा० पानीका नहान १० से ३० मिनट और ११०-१२० फ़ारन हा० का १-२ मिनटका देना चाहिए।

४—यदि ठण्डा पानी अनुकूल न पड़े तो जलका ताप कुछ बढ़ा देनी चाहिए।

अति ठंडा एवं अति उष्ण पानीका उपचार हृदयके रोगमें बचाना चाहिए। इसमें असावधानी होनेपर कधी-कभी यकायक मौत हो सकती है अतः ऐसेमें मन्दोष्ण जल ही उपयोगी होता है।

गुर्देके रोग (Brights disease) एवं दूसरे प्रकारके मूत्र स्थान सम्बन्धी रोगमें अति ठंडा पानीका प्रयोग अवश्य ही बचाना चाहिए।

दुबले एवं कमजोर रोगियोंकी अपेक्षा मोटे एवं शक्तिशाली रोगी अधिक देर तक जल चिकित्सा सहन कर सकते हैं।

मोटी चमड़ी वाले, प्रदाह तथा ज्वर वाले रोगी अति ठंडे पानी का डूस ऊँचे दबावसे आसानी से सहन कर सकते हैं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जल चिकित्सा चाहे जिस कारण किया गया हो पर ज्वरमें तो विशेष सहायक होता है।

सीनेपर नम पट्टी प्रयोग करनेसे बहुत लाभ होता है और उसके बाद ठंडा स्पांज करके तेजीसे रगड़ना चाहिए।

त्वचा रोग ग्रस्त होने पर सम नहान बहुत उपयोगी सिद्ध होता है।

जीर्ण अकौता, जिसमें चमड़ा मोटा हो, में नित्य स्थानीय गरम डूस देनेसे अति लाभ होता है।

वात रोग (Rheumatism) में प्रोटीन जन्य व्यर्थ पदार्थका मधुमेहमें शर्करा एवं मोटापामें चिकनाईके ओषजनन क्रियाका प्रभाव दोषपूर्ण होता है और उससे रोग दिन प्रति दिन जटिल होता जाता है अतः उपरोक्त रोगोंमें हानि करने वाली उपरोक्त चीजोंका व्यवहार नहीं करनी चाहिये।

मोटे व्यक्तिको ठंडे नहानके पश्चात् काफी देरतक व्यायाम; वात रोगीको पसीना निकालने वाले गरम नहान एवं अन्य गरम प्रयोगके बाद कम देरका ठंडा नहान देना चाहिए और उसे तो अवश्य ही व्यायाम करना चाहिए।

मधुमेह–का रोगी यदि दुर्बल है तो देर तक सम नहान देना चाहिए और बहुत गरम तथा बहुत ठंडा प्रयोग बचाना चाहिए। यदि रोगीके शरीरमें काफी मांस है एवं शक्तिशाली है तो अल्पकालिक (४-८ सेकेण्ड) का ठंडा डूस, अल्पकालिक (२ से ३ सेकेन्ड) का ठंडा डुबकी नहान एवं अन्य ठंडे प्रयोग लाभप्रद होते हैं। किन्तु ठंडेके बाद सामान्य व्यायाम करना आवश्यक है और यदि व्यायाम करनेमें असमर्थ है तो अन्यसे बदन रगड़वाकर अथवा कम्बल ओढ़कर गरमी लानी चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

चिकित्सा शुरू करनेमें इस बातका ध्यान रखना चाहिए कि प्रारम्भ में जोरदार उपचार न देकर मध्यम श्रेणीका देना चाहिए, वरना रोगी निरुत्साहित होकर विश्वास खो देगा क्योंकि ऐसे उपचारसे जोरदार निष्कासन जन्य तीव्र प्रति-क्रिया होकर कमजोरी आ सकती है।

गरम डूस, गरम दीक्षा नहान, वाष्प एवं गरम वायु नहानके तैयारीके लिये पहले अल्पकालिक ठंडा प्रयोग बहुत ही उपयोगी है।

वात रोग, जिसमें जोड़ोंपर बहुत दर्द हो, ग्रसित स्थानपर ठण्डे पानीकी धारसे बचाना चाहिए और उपचारमें बड़ी सावधानी बरतनी चाहिए। यानी उपरोक्त गरम प्रयोगके पहिले आवश्यकतानुसार कुछ सेकेण्डका स्थानीय अथवा सम्पूर्ण शरीरका ठंडा प्रयोग अवश्य करना चाहिए।

रक्ताभाव यदि नष्टार्त्तव (Amenorrhea) के साथ हो तो ठंडे डूसके पहिले कटि, जाँघ एवं पैरपर गरम डूस या गरम बैठक नहान या पैरका गरम नहान देना चाहिए।

जल चिकित्साका बुरा प्रभाव—इस उपचारमें कभी-कभी समझदारीसे काम न लेनेपर तरह-तरहके उपद्रव खड़े हो जाते हैं और उस समय रोगी बहुत निराशा प्रकट करने लगता है। उन लक्षणोंमें से कुछ इस प्रकार हैं :—

सिर दर्द—जलके उपचारके बाद सामान्यतः सिर दर्द शुरू हो जाता है। इस अवस्थासे यह प्रकट होता है कि प्रयोग इस प्रकार किया गया है :—

१—**अत्यधिक ताप**—अत्यधिक गरम या ठण्डा इस्तेमाल किया गया है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

२–समय अत्यधिक रहा है।
३–प्रतिक्रिया अति या कम हुई।
४–अपूर्ण प्रतिक्रिया हुई है।

उपरोक्त कारणोंसे सिरमें चक्कर भी हो जाता है और यदि अनिद्रा, धड़कन आदि स्नायुविक दुर्बलता आदि लक्षण हो तो यह समझना चाहिये कि वह प्रयोग अत्य अधिक उत्तेजक है।

स्नायुविक दुर्बलता, स्नायुविक पीड़ा एवं हिस्टीरियामें सामान्यतः रीढ़का गरम ठंडा प्रयोग आरजी (Temperary) आराम पहुँचता है। ऐसे आक्रमणके समय कई रोजतक सम नहान देना अति उपयोगी होता है।

वात रोगमें दर्द, त्वचा रोगमें फुंसियोंमें यदि पस हो या तीव्र अकौता प्रकट हो तो यह संकेत समझना चाहिये कि ठंडा नहान बँद करके सम नहान प्रारम्भ करना आवश्यक है।

अत्यधिक पानी पीनेसे भी आंत्रिक उपद्रव पैदा हो सकता है।

प्रतिक्रिया उभाड़ या ज्वर—प्रिसनिज एवं प्रारम्भके अन्य जल-चिकित्सेकोंका भी कहना है कि तथा कथित "उभाड़" होता है परन्तु वर्तमान वैज्ञानिक अध्ययनने यह सिद्ध करनेका प्रयत्न किया है कि "उभाड़" अत्यधिक प्रचण्ड (Voilent) या जबरस्त प्रयोगोंका फल है। इन दोनों दृष्टिकोणोंको ध्यानमें रखते हुये यह तो कहा ही जा सकता है कि किसी न किसी रूपमें उभाड़ आ ही सकता है अतः उससे सदा सतर्क रहना चाहिये।

जल चिकित्साका स्वास्थ्यप्रद प्रयोग—विंटरनिज (Winte-

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

nitz) एवं दूसरे विशेषज्ञोंने प्रयोग करके सिद्ध कर दिया है कि ठंडे नहानसे रक्तकोष ३०–४० प्रतिशत बढ़ते हैं।

ठंडा महान स्नायुको शक्ति देता है, विभिन्न प्रकारके स्नायुविक कमजोरीको दूर करता है और हिस्टीरियाको दूर करनेका ज़बरदस्त साधन है।

युवतियोंके मासिक स्रावकी क्रियाको अल्पकालिक ठंडा नहान उन्नत करता है।

मासिक स्रावके दौरानमें ठंडा नहान बन्द कर देना चाहिये और बदले में मंदोष्ण नहान देना चाहिये। मासिकके प्रारम्भमें ठंठा नहान लेनेसे सामान्यतः गम्भीर हानि हो सकती है।

गर्भवस्थामें हर प्रकारके पूर्ण ठंडे नहानसे बचना जाहिये। हां, ठंडा मेहन नहान इस दौरानमें लाभ करता है और उससे गर्भकालके बुरे लक्षण उत्पन्न नहीं होते और बच्चा भी आसानीसे हो जाता है।

दूध पिलानेके काल (Lactation) में माताको ठंडे नहानसे बहुत लाभ होता है। जैसा कि आप देखते हैं कि गाय, भैंसका दूध ठंडे नहानसे बढ़ जाता है। लेकिन पेट एवं कटि (Lumber) प्रदेशमें ठंडक लगने से बचाना चाहिये। ठंडे प्रयोगमें यह ध्यान रहे कि सबसे अधिक ठंडा, सबसे कम देरका सबसे अधिक उपयोगी होता है। "Coldest. shortet is the best of all" जलकी उपयोगिताको देखते हुये प्रत्येक स्कूल एवं सार्वजनिक स्थानोंमें फव्वारा स्नान, तैरनेका तालाब, सामान्य स्नानका, ठंडे गरम स्नानका एवं व्यायामका प्रबन्ध आवश्यक एवं अनिवार्य होना चाहिये।

पसीना चर्बी तत्त्व, (Sebacious matter) का ढीला करता है,

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मलका निष्कासन एवं सूखी वाह्य त्वचा(Epithelium) को कोमल एवं सतेज करता है।

सम नहान (Neutral bath)– ९२ से ९५ फा० हा० विशेषकर जो शारीरिक श्रम बहुत कम एवं बौद्धिक कार्य अधिक करते हैं, अध्यापक लेखक, चिकित्सक आदि एवं जिनपर अधिक स्नायुयिक दबाव पड़ता हो, के लिए बहुत उपयोगी है।

सामान्य तापके जलसे सम नहान रोजाना रात को बिना किसी हानिके अधिक देर ३०–६० मिनट तकका लिया जा सकता है बशर्ते कि सुबह ठंडे नहान लेनेके भी आदी हों।

उभाड़

समान्यतः उभाड़का अर्थ है परिवर्त्तन। औषधि विज्ञानमें उभाड़क रोग निर्णायक कहते हैं। उसके द्वारा या तो रोगसे छुटकारा मिलेगा या मौत। प्राकृतिक चिकित्सक, "रोगमुक्तकारी उभाड़" एवं "रोग-उभाड़" के अंतरकों समझते हैं। यदि कोई उभाड़ शरीरमें एकत्रित मल या रोग कीटाणुके आक्रमणसे होता है, जीवन खतरेमें हैं एवं रोगकी अवस्था उत्तरोत्तर उग्र हो रही है तो वह "रोग उभाड़" है।

प्राकृतिक आहार-विहार द्वारा रोगीकी अवस्था अधिक सामान्य होनेपर रोगोपचारक शक्तियाँ उसपर प्रधानता प्राप्त कर लेती हैं और विजातीय द्रव्यको तेजी से निष्कासित करनेके लिये जब तीव्र प्रक्रिया होने लगती है तो उसे "रोग मुक्त कारी उभाड़" कहते हैं।

सामान्यतः रोगमुक्तकारी उभाड़ निष्कासनका दूसरा रूप हैं। जिसके द्वारा जीवनी शक्ति जीर्ण रोगके विजातीय द्रव्यको तीव्र रोग उत्पन्न कर शरीरसे निकालनेका प्रयत्न करती है। इस प्रकार सफाईके

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सामान्य रूप हैं सर्दी, जुकाम, रक्त स्राव, फोड़े फुँसी, त्वचापर फफोले, दस्त, ज्वर एवं पूर्व शमन किये हुये रोग-लक्षण आदि।

रोगमुक्तकारी उभाड़ एवं रोग उभाड़में एक ही प्रकारके लक्षण प्रकट हो सकते हैं किन्तु ये दोनों बिल्कुल भिन्न अवस्थामें होते हैं और फल भी भिन्न होता है। एकका फल दुख और दूसरे का फल सुख होता है।

सामान्यतः एक खिलाड़ी जब दंगलके लिए ठीक आहार एवं व्यायामके अभ्यास द्वारा अपनेको तैयार करता है तो वह निश्चय ही विजयी होता है। ठीक उसी प्रकार प्राकृतिक जीवन एवं उपचार द्वारा शारीरिक एवं मानसिक तैयारीका फल 'रोग मुक्तकारी उभाड़' होता है, पर बिना तैयारीके व्यक्ति जब अतिरिक्त विश्वास लेकर मैदानमें उतरता है तो उसे मात खानी पड़ती है। इसी प्रकार रोगीमें यदि जीवनी शक्तिका अभाव है, अत्यधिक विजातीय प्रव्य है एवं तैयारीका अभाव है तो घातक परिणाम भी हो सकता है।

रोग मुक्तकारी उभाड़—प्राकृतिक चिकित्साकी दृष्टिकोणमें यह एक तीव्र प्रतिक्रिया है। रोग मुक्तकारी शक्तियोंका प्रभुत्व रोगकी दशापर होनेसे होता है और इसका रुख सुधारकी ओर होता है। यह उभाड़ बहुत कम समयका होता है क्योंकि प्राकृतिक रहन-सहन एवं उपचारके प्रभावसे जीवनी शक्तिको लड़नेका अवसर मिलता है और रोग मुक्तकारी शक्तिका रोग-अवस्थापर प्रभुत्व हो जाता है।

वास्तवमें प्रकृति उस समयतक रोग मुक्तकारी उभाड़ नहीं लाती जब तकके शरीर संस्थान उसके लिए पूर्णरूपसे तैयार न हो जाय, शरीर शोधन न हो जाय, और यह तीव्र प्रतिक्रिया अनुकूल वातारणमें समाप्त न हो। खतरेकी सम्भावना तो केवल उन तीव्र लक्षणोंको औषाधि, आपरेशन एवं अन्य दूसरे साधनों द्वारा शमन करनेसे होती है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

तीव्र प्रतिक्रियाके लक्षण दबाये जानेपर "रोग मुक्तकारी उभाड़" "घातक रोग" में बदल जाता है।

अतः "रोग मुक्तकारी उभड़" आनेपर धैर्यसे प्रकृतिकी सहायता करनी चाहिये ताकि शरीरका कूड़ा-करकट जलकर एवं निष्कासित हो कर पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त हो सके और यदि रोग उभाड़ भी है तो भी उसी प्रकार प्राकृतिक आहार-विहार एवं उपचार द्वारा सहायता करनी चाहिये ताकि उसका फल दुख नहीं सुखमें बदल जाय।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

चतुर्थ खण्ड

जल चिकित्साकी विधि

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

- जल स्नान
- डूस (पिचकारी)
- जल द्वारा धुलाई एवं सिंचाई
- लपेट (संवेष्ठन)
- पट्टी

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१०

जल-स्नान

जलका उपचारात्मक प्रयोग उत्तरोत्तर उन्नत होता गया है और धीरे-धीरे उसके प्रयोगकी विधिमें भी समय-समयपर अनेक सुधार, परिवर्तन एवं नया आविष्कार हुआ है फलस्वरूप जल चिकित्सा बहुत ही प्रभाव-कारी एवं वैज्ञानिक सिद्ध हुई है।

पहिले पहल तो इसका प्रयोग साधारण व्यक्तियोंके द्वारा बिल्कुल सरल रूपमें हुआ पर धीरे-धीरे जब इसे ख्याति प्राप्त हुई तो अन्य वैज्ञानिकों एवं औषधिके विशेषज्ञोंका भी ध्यान इस ओर आकर्षित हुआ। उन लोगोंने इसके सम्पर्कमें आकर इसकी विधि एवं क्रिया-प्रतिक्रियाका सूक्ष्म रूपसे विश्लेषण करना प्रारम्भ किया और उस आधारपर इनप्रयोगों को वैज्ञानिक एवं व्यवहारिक कसौटीपर कसकर एकरूपता लानेका प्रयत्न किया ताकि यह विधि जनताके बीच अधिकसे अधिक फैल सके और फलस्वरूप यह केवल उन कुछ व्यक्तियों एवं संकुचित सीमाकी चीज न रह कर सर्व साधारण एवं विस्तृत रूप धारणकर आज हमारे बीच विद्यमान है।

जल चिकित्साकाकी जो अनेक विधियाँ प्रचलित हैं उनका हम यहाँ वर्णन करनेका प्रयत्न करेंगे ताकि उन प्रवर्त्तकोंके अनुभवसे सामान्य जन एवं चिकित्सक अधिकसे अधिक लाभ उठाकर इस अनुभूति एवं वैज्ञानिक प्रयोगका प्रचार विश्वके कोने-कोनेमें उसी प्रकार कर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सकें जिस प्रकार जलका प्रभुत्व प्रायः प्रत्येक स्थानमें बिद्यमान है और जिस प्रकार जल हमारे लिए सुलभ है उसी प्रकार उसका प्रयोग भी सर्वसाधारके लिए सर्वत्र सुलभ हो सके।

यह तो पाठक समझ ही गये होंगे कि जल चिकित्साका प्रभाव उसकी क्रिया-प्रतिक्रियापर ही आधारित है। क्रिया तो देखनेमें बहुत ही सरल होती है पर यदि उसकी प्रतिक्रिया ठीक-ठीक नहीं हुई तो लाभके बदले अधिक हानिकी सम्भावना रहती है अतः इसके प्रयोग एवं उसकी प्रतिक्रिया-प्रभावके सम्बन्धमें अच्छी तरह जान लेना एवं समझ लेना आवश्यक है ताकि आप इसका सदा लाभ सर्वत्र उठा सकें वरना ज्ञानके अभावमें व्यवहार ठीक-ठीक न होनेसे प्रभाव भी उत्साह-वर्द्धक नहीं होगा और आप हताश होकर इस उपयोगी प्रयोग विधिसे किनारा कसनेका प्रयत्न करेंगे।

जल चिकित्साके प्रयोगका अन्तिम प्रभाव रक्त संचारमें तेजी लाकर शरीरांतर्गत विषको बाहर निकालनेका होना आवश्यक एवं अनिवार्य है। बिना इस क्रियाके जल प्रयोगोंका कोई भी मूल्य नहीं है अतः आप अच्छी तरह जान लें कि तापिक (Thrmic) प्रभाव वाले प्रयोगके अन्तर्गत अनेक प्रकारके जल स्नान, लपेट, गरम वायु, वाष्प, रबरकी थैली, पट्टी एवं अनेक प्रकारके अन्य प्रयोगोंके साथ शरीरका रगड़ना, थपथपाना, घर्षण आदि भी है। अब यहाँ हम उसके प्रयोगों का अच्छी तरह समझनेके लिए निम्नांकित विभागोंमें बांटनेका प्रयत्न करेंगे। वास्तवमें बहुत कम ऐसे फल हैं जो देखनेमें साधारण पर प्रभावमें असाधारण सादे प्रयोग, कुछ तौलिया, टब, नाद, गरम ठण्डा, पानी एवं अनुभवके आधार पर प्राप्त न किया जा सके किन्तु पूर्ण सफलताके लिए निरन्तर प्रयत्न, धैर्य एवं आस्थाकी आवश्यकता है।

१–स्नान (Bath)
२–डूस (Douche)

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

३–लपेट-संवेष्ठन (Pack)।

४––स्पांज (Sponge)।

५–पट्टी (Compress)।

६–आंतरिक नहान (Internal bath)।

७–पानी पीना (Water drinking)।

८–प्रक्षालन (Ablution)।

जल-स्नान

युगोंसे स्नानका महत्व रोगके रोक-थाम एवं रोग मुक्तिके लिए होता आया है। स्नानसे शरीर स्वच्छ होता है, मस्तिष्कको स्फूर्ति प्राप्त होती है, स्नायु संस्थान सशक्त होता है, शरीरकी प्रतिरोधक शक्ति उन्नत होती है एवं रोगकी रोक-थाम करता है और इसके लिए यदि यह कहा जाय कि स्नानमें स्वास्थ्य निहित है तो अधिक उपयुक्त होगा।

यों तो सभी देशों एवं धर्मोंमें पर भारतवर्ष एवं हिन्दू धर्ममें स्नानका कदम-कदमपर धार्मिक महत्व भी है ताकि प्रत्येक व्यक्ति इस बहाने अनिवार्य रूपसे नित्य स्नान कर लाभ उठा सकें और रोमनमें तो ६०० वर्षकी अवधिमें जब तक वे स्नान करनेके अभ्यस्त थे, कभी किस चिकित्सककी आवश्यकता नहीं हुई।

प्राचीन जातियोंमें भी नित्य नियमित रूपसे स्नान करना धार्मिक कर्त्तव्य समझा जाता था। हिन्दू लोग तो नदी विशेषकर गंगामें अपने पाप धोनेकी कल्पना करते हैं और इसी प्रकार मुसलमान आबे जमजम से पाक होते हैं। कई स्थानोंमें समुद्रका नहान भी धार्मिक माना गया है। जैसे गंगासागर एवं उत्तरी कनारा जिलेमें गोकरन है। रोमन एवं

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ग्रीक सार्वजनिक स्नान गृहोंमें उन दिनों उपदेश देते थे। आजकल स्नान की ओर लोगोंका ध्यान बड़ी तेजीसे आकर्षित हो रहा है। सामान्य नहान तो रोगकी रोक-थाम करता ही है और समय-समयपर विशेष स्नान रोग ग्रसित प्राणीको रोग मुक्त करनेमें जादूका प्रभाव दिखाते हैं। यहाँ हम कुछ उपयोगी स्नानोंके सम्बन्धमें भी बतानेका प्रयत्न करेंगे।

साधारण पूर्ण स्नान–का तो लोगोंमें प्रचार है ही। स्थान, जलवायु एवं अन्य परिस्थितिको देखते हुए इसके अलग-अलग प्रकार हैं। कहीं तो नलके नीचे, कहीं कुयेंपर, कहीं घरपर लोटा बाल्टी और कहीं नदी तालाब आदिमें नहाते हैं। आज जो नहानेकी विधि है उससे केवल स्नानका नाम होता है और पूर्ण लाभसे वंचित रहते हैं अतः स्नान करते समय इन बातोंका भी ध्यान रखना आवश्यक है।

१. नहानेके पूर्व हथेली अथवा तौलियासे सारे शरीरको रगड़कर गरम कर लेना चाहिए।

२. स्नानके बाद भी हथेलीसे बदन सुखाकर कपड़े पहिनना चाहिए। यदि इननी शक्ति नहीं है कि हथेलीसे रगड़कर सुखा सकें तो तौलियासे बदन सुखा लेना चाहिए।

३. स्नानके बाद यदि ठंडक लगे तो कम्बल या रजाई ओढ़कर लेट जायें और यदि शक्ति है तो किसी भी प्रकारका व्यायाम करके गरमी लानी चाहिए।

४. नदी तालाब या ऐसी जगह नहाना चाहिए कि जहाँ नग्न होकर स्नान कर सकें ताकि अंग-प्रत्यंगकी अच्छी तरह सफाई हो सके।

५. सुबह शाम तो अवश्य ही स्नान करना चाहिये पर गर्मीके दिनों में अधिक बार भी नहाया जा सकता है।

६. प्रातः शौचसे निवृत होकर स्नान करके टहलने निकल जाना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

७. नहानेका पानी शुद्ध होना चाहिए और नहाते समय बदन को तौलिया अथवा हथेलीसे रगड़ना चाहिये।

उत्तम तो यह है कि नदी तालाबमें डुबकी लगाकर एवं झरनेके नीचे स्नान करें पर यदि इतनी सुविधा न हो तो सामने किसी बर्तन या टबमें पानी रखिये। प्रथम सिर धोइये, फिर पेड़ू पर पानी डाल-डालकर २-३ मिनट तक मलना चाहिये और यकृत तथा प्लीहापर भी ऐसा ही करें। फिर सीना एवं रीढ़को तौलियासे रगड़ें और अन्तमें तौलियामें पानी उठा-उठाकर रगड़ते और नहाते जांय और अन्तमें संपूर्ण शरीरपर पानी उड़ेलकर हथेली अथवा तौलियासे सुखा लेना चाहिए।

इस प्रकार स्नान करनेसे केलल शरीरकी ही सफाई नहीं होगी बल्कि शक्ति एवं रक्तका संचार, त्वचा सतेज एवं सक्रिय, मन प्रसन्न एवं स्फूर्तिका संचार होगा और स्नानके बाद आपमें कार्य करनेका उत्साह एवं आशा भरी भावनाकी अनुभूति होती है।

गरम ठंडा पूर्ण स्नान—प्रथम ठंडे जलसे सिरको भिगो लेना चाहिये और फिर उसपर ठंडी तौलिया लपेट लेनी चाहिये, सामने एक बाल्टीमें आवश्यकतानुसार अल्पोषण अथवा उष्ण एवं दूसरी बाल्टीमें शीतल अथवा ठंडा जल रखना चाहिये। यदि अल्पोष्ण हो तो उसके साथ शीतल और यदि उष्ण हो तो उसके साथ ठंडा जलका प्रयोग किया जाना चाहिये। पहले पांच लोटा अथवा कोई भी माप बना लें, गरम पानी डालकर तौलिया या हथेलीसे रगड़ें फिर दो लोटा ठंडा पानी डालकर वही क्रिया करें। इस क्रियाको चार पांच बार करनेके बाद अंतमें सिरसे ठँडा पानी डालकर मलमल कर नहा लेना खाहिये। गरम पानी सिरपर नहीं पड़ना चाहिये। स्नानके बाद हथेली अथवा तौलियासे सुखाकर कपड़े पहिन लेना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जाड़ेके दिनोंमें, जब लोग ठंडे जलसे डरते हैं, यह बहुत ही उपयोगी है क्योंकि केवल गरम पानीका स्नान त्वचाको निष्क्रिय बना देता है। इस स्नानमें साधारण स्नानके सभी लाभ तो होते ही हैं और साथ ही त्वचाकी अधिक सफाई, रक्त संचारमें अधिक तेजी एवं भूख की जाग्रति होती है। आत्मसात क्रिया बढ़ती है। पाठक एक बार इस स्नानका लाभ एवं आनन्द प्राप्त करनेके बाद कभी भी इसे नहीं छोड़ेंगे।

स्फूर्ति दायी पूर्ण स्नान—सशक्त व्यक्ति यदि नित्य प्रातः काल ब्रह्मबेलामें सुबह ठंडे जल-रातको घड़ेमें रखा हुआ पानी-सपूर्ण शरीरपर एक ही बारमें उड़ेलकर हथेलीसे बदन सुखाकर तेजीसे टहलें अथवा मंदगतिसे दौड़ें तो :—

१. रक्त संचारमें तेजी आती है,

२. मन प्रसन्न होता है,

३. भूख तेज लगती है एवं त्वचा कोमल सतेज होती है,

४. उत्साह एवं प्रसन्नताका संचार होता है,

५. अंग प्रत्यंगमें स्फूर्ति एवं आशाका संचार होता है।

इस स्नानका लाभ लेखक एवं उसके साथियोंने उठाया है और उठा रहे हैं।

प्राकृतिक स्नान—का आविष्कार प्रकृतिके अनन्य उपासक स्व० एडोल्फ जुस्टने की है और उनका दावा है कि इस स्नान द्वारा समस्त रोगोंसे मुक्ति मिल सकती है और इस स्नानकी प्रेरणा उन्होंने पशु स्नानसे प्राप्त की है।

आवश्यकता-इस स्नानके लिये कोई भी पात्र या टब हो सकता है पर वह इतना बड़ा अवश्य होना चाहिये कि उसमें पैर सिकोड़कर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

घुटने ऊंचे किये हुये आसानीसे बैठा जा सके। टब लकड़ी अथवा टिन किसीका भी हो सकता है और स्थायीके लिये सीमेंटका भी बनवाया जा सकता है पर लकड़ीका टब अधिक लाभकर है।

विधि—टबमें साढ़े तीन इंच गहरा पानी, जो स्वभाविक ठंडा हो, भरकर इस प्रकार बैठना चाहिये कि जल उसके पैर नितंघ एवं जननेद्रियके अधिकतर भागपर आ जाय। नितंब एवं पैरके तलवे टबके पेंदेंसे लगे रहें और घुटने हमेशा ऊपर उठे रहें। इस प्रकार बैठने के बाद सटे हुये घुटनें फ़ैला दिये जाते हैं और पानीको हथेली (चुल्लू) से पेड़ूपर जोरसे मारा जाता है।

इस प्रकार पेड़ूपर पानी मार लेनेके बाद तुरंत पेड़ूके बीचके भागको, दोनों किनारोंको और संपूर्णपेड़ूको भी एक या दोनों हाथोंसे तेजीसे मला जाता है। पानी मारना और पेड़ू रगड़ना थोड़ी ही देर (½–१ मिनट) चलता है और फिर यदि स्त्री यह स्नान ले रही हो तो उसे उरु संधि (दोनों जांघोंके बीचका भाग) एवं जननेद्रियके ऊपरी भागको खुले हाथसे जलके अंदर (टबके पेंदेंसे नितंब लगे रहेंगे तो यह भाग जलके अंदर ही रहेगा) रगढ़ना चाहिये। पुरुष भी उरु संधिके चारो ओर, अंडकोषको एवं मलद्वार तथा जनमेंद्रियके बीचके सीवनके चारों ओर पानीके अंदर ही खुले हाथसे रगड़ें। इसके बाद हाथोंसे पानी ले लेकर सारे शरीरको धो डालना चाहिये। शरीर धोनेमें देर न लगे। नहानके इस काममें किसी दूसरे आदमीसे भी सहायता ली जा सकती है। फिर संपूर्ण शरीरको खुले हाथों, तौलिया या अंगोछेसे नहीं, से रगड़-रगड़ कर अच्छी तरह सुखा लेते हैं।

अच्छा हो कि स्नानके पश्चात रगड़नेकी सारी क्रिया स्वयं ही करें। इससे कसरतका भी लाभ मिलेगा। आवश्यकता प्रतीत होनेपर दूसरेसे भी रगड़वाकर सुखाया जा सकता है पर उस व्यक्तिका स्वस्थ

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

होना आवश्यक है। स्नानके बाद कमरेमें और सुविधा हो तो खुली जगहमें थोड़ी देर नंगे बदन टहलना अच्छा है पर स्नानके बाद शरीर में गरमी आना आवश्यक है। तेजीसे टहलने, कसरत या किसी भी श्रम के कार्यसे गरमी जल्द आ जाती है। यदि इनके द्वारा गरमी न लाई जा सके तो कंबल आदि गरम चीज ओढ़कर लेट जाना चाहिये। उष्णता एवं शक्ति-स्रोत धूपमें रहकर भी शरीरमें गरमी लांई जा सकती है।

अवधि- शारीरिक स्थितिपर निर्भर करता है। पर सामान्यतः ठंडके दिनोंमें २-५ मिनट और गरमीके दिनोंमें १० मिनट और इससे अधिक भी हो सकता है। स्नानमें जितना समय लगाया जाय उसका आधा पेड़ू और जननेन्द्रिय भागके मलनेमें लगाना चाहिये। स्नानका जो समय निश्चित किया गया है उसमें स्नानके बाद सारे शरीरको धोने और उसे रगड़कर सुखानेमें लगने वाला समय सम्मिलित नहीं है। सामान्यतः यह स्नान रोजाना किया जा सकता है पर मासिक धर्मके दौरानमें स्त्रियोंको नहीं करना चाहिये।

सूर्यके प्रकाशमें या प्रकाश भरे कमरेमें किया जाय तो दो बार भी स्नान किया जा सकता है पर गरमीमें तो दो बार अवश्य ही करना चाहिए।

स्नानके बाद पैरों और मलद्वारको अच्छी तरह साफ पानीसे धो डालना चाहिए। अच्छा हो कि सुखानेके पूर्व स्वच्छ पानीमें निचोड़ी हुई तौलियासे सारे बदनको पोछ लें।

टबके अभावमें पानीसे भरे चिलमचीपर बैठ जाना चाहिये और मलद्वारको धोना तथा जननेन्द्रियपर हाथसे कुछ मिनटतक पानी डाल डाल कर ठंडा करते रहना चाहिए। इसके बाद क्रमानुसार पेड़ू और सारे शरीरको धोकर बदनको रगड़ रगड़कर सुखाना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

यह स्नान नदीमें, यदि गहरी हो तो तटके निकट, झरनों एवं छोटे तालाबमें भी किया जा सकता है। सामान्यतः सबेरे कुछ भी खाने के पूर्व या भोजनके ३-४ घंटे के पश्चात्का समय इस स्नानके लिए सर्वोत्तम है।

लाभ—साधारण स्नानके सभी लाभ तो होते ही हैं और उनके अलावा निम्नांकित लाभ भी होते हैं :--

१. जननेन्द्रियके समस्त रोग दूर होते हैं और विशेषकर जलन एवं उत्तेजना दूर होती है।

२. गुदामें बवासीरके मस्से नहीं होते और यदि हैं तो समाप्त हो जाते हैं और इसी प्रकार ख़ूनी बवासीरको भी नष्ट करता है।

३. मस्तिष्कमें शक्ति आती है और उत्तेजना समाप्त होती है।

४. सिरकी समस्त शिकायतें दूर होती हैं।

५. रोगके जड़ पेड़ूकी गरमीको दूर करता है।

६. इस स्नानमें नंगेपैर टहलने, पानीमें खड़े रहने, मलद्वारको गरमीसे बचाने, एनीमाके प्रयोग, वायु एवं प्रकाश स्नान, पेड़ूकी ठंडी एवं मिट्टीकी पट्टी, पेड़ू नहान, साधारण स्नान, जननेन्द्रियको ठंडक पहुँचाने, तरेरा एवं अन्य अनेक स्नानोंके लाभका समावेश है अतः केवल इस एक स्नानको अपनानेसे एक निशानेमें कई शिकार किया जा सकता है।

दीक्षा स्नान Immersion bath)—स्वास्थ्यमें संपूर्ण शरीरको ठंडे पानीमें डुबोकर स्नान करना है। संपूर्ण शरीरको किसी भी एकत्रित जल, जैसे तालाब, नदी, टैक एवं समुद्रमें डुबोना और शरीरके समस्त अवयथका अपने हाथोंसे रगड़कर घर्षण उत्पन्न करना एवं उन्हें अच्छी तरह साफ करना।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

गरमीके दिनों में यह स्नान २-३ बार तक लिया जा सकता है और जहाँ डुबकी लगानेकी सुविधा नहीं है वहाँ इस कार्य के लिए लकड़ी, टिन या सीमेंटका टब इस्तेमाल किया जा सकता है।

दैनिक ठंडा दीक्षा नहान--तालाब या नदीमें उस समय तक तैरना या तेजीसे रगड़ना चाहिये जब तक कि वह पानीके अन्दर रहें। इस क्रिया द्वारा स्वास्थ्यप्रद व्यायाम एवं रोगसे बचनेका शक्तिशाली उपाय है। इस नहानमें सिरतक डुबोना चाहिये।

इसका हृदय एवं रक्त संचारपर बहुत प्रभाव पड़ता है। जब बैठकर काम करने वाले या मोटे अथवा आलसी व्यक्तिमें शक्तिशाली संवर्त्तन क्रियाकी आवश्यकता हो तो यह स्नान अवश्य ही नित्य लेना चाहिये।

संक्षेपमें सम्पूर्ण शरीरको जलमें डुबोकर नहाना दीक्षा स्नान कहलाता है। जैसकि भारतवर्षमें आमतीरसे लोग नदी, तालाब एवं समुद्रमें गले तकके पानीमें नहाते हैं और कभी-कभी डुबकी लगाकर सिरको भी भिगोते हैं। जब नदी तालाबकी सुविधा न हो तो सामने बर्तनमें पानी रखिये। प्रथम सिर धो लीजिये फिर पेड़ूपर पानी डाल-डाल कर २–३ मिनट तक रगड़ें और इसी प्रकार यकृत एवं प्लीहा पर भी करना चाहिये फिर सीना एवं रीढ़को तौलियासे रगड़ें और अन्तमें तोलियामें पानी उठा उठाकर रगड़ते और नहाते जाय।

नदी, तालाब एवं समुद्र आदिका हर जगह मिलना कठिन है अतः इस नहानको सर्व सुलभ बनानेके लिए तांबा, प्रोसलीन, गैलोनाइज्ड टिन, लकड़ी अथवा सीमेंटका ६ फुट लम्बा, २ फुट चौड़ा, एवं १।। फुट गहरा टबसे काम लिया जा सकता है। इस टबमें पानीको इतना भरना चाहिये कि जिसमें सिर छोड़कर सम्पूर्ण शरीर डूब जाय।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

इस नहानकी उपयोगिता देखकर करीने सर्व प्रथम इसका वैज्ञानिक अध्ययनकर इस प्रकार निश्चित किया :—

जिसका स्वास्थ्य बढ़िया हो उन्हें नित्य प्रातः काल ठंडे पानीसे भरे हुये टबमें डुबकी लगानेसे भूख जाग्रत होती है, रक्त संचारमें तेजी आती है, एवं स्नायुविक संस्थान सशक्त होता है। जो व्यक्ति इस स्नानके अभ्यासी हैं उनका स्वास्थ्य निश्चय ही सराहनीय होता है। और ऋतु परिवर्तनका उनपर जरा भी बुरा प्रभाव नहीं पड़ता। ठंडे जल अथवा ठंडे ऋतुमें ५ मिनटसे अधिक यह नहान नहीं लेना चाहिये।

दूध पिलाने वाली माताको ज्वरावस्थामें ठंडा दीक्षा स्नान नहीं देना चाहिये। इस अवस्थामें कुछ आन्तरिक अवयव प्रदाहित अवस्थामें रहते हैं जैसे आंत्रिक प्रदाह, आमाशयिक प्रदाह, गर्भाशय एवं अंडाशयकी प्रदाहित अवस्था हो जाती है।

इसमें विषाक्त अवस्था दूर करनेकी अनुपम शक्ति है जैसाकि देखा एवं सुना जाता है कि विषाक्त मल्लाह समुद्रमें गोता लगाकर तत्काल विष दूरकर शांति प्राप्त करता है। और यह सामान्य प्रचलन है कि मनुष्य जब नशेमें हो तो इस प्रकार अथवा यों ही अच्छी तरह ठंडे जलसे नहा लेनेसे ठीक हो जाता है।

निषेध—संवेद व्यक्ति एवं बहुत कमजोर व्यक्ति, जो ठंडे स्नानके अभ्यस्त नहीं है, को ठंडेके स्थानमें मंदोष्ण स्नान लेना चाहिये एवं जिन्हें ज्वर हो उन्हें सामान्यतः सम स्नान से प्रारम्भ करना चाहिये।

आनुक्रमिक दीक्षा स्नान (Graduated Immersion bath)—ज्वर-उपचारमें इसका बहुत महत्व पूर्ण स्थान है। यह पूर्ण स्नान की भाँति होता है पर इसके पानीका ताप धीरे-धीरे घटाना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विधि–शरीर तापसे ८-१० फा० हा० कम पानीमें रोगी प्रवेश करता है और १ मिनटमें २ डिग्रीके गतिसे जलका ताप उस समय तक घटाया जाता है जब तक कि ७० डिग्री न हो जाये, और यह नहान उस हदतक जारी रखना चाहिये जब तक कि कंपकंपी एवं दाँत न कट कटाने लगे। फिर रोगीको बाहर निकालकर तौलियासे पानी सुखा एवं कंबल या और कोई चीज ओढ़ाकर लेटा देनी चाहिये।

मंदोष्ण दीर्घ नहान (Tepidimmersion bath)–ठंडे नहान की भाँति किंतु पानीका ताप ९० से ९२ फा० हा० तक हो सकता है।

प्रभाव—गरमी खींच लेनेसे शरीर ताप कम हो जाता है किंतु यह थोड़ा अथवा बिल्कुल ही गरम प्रतिक्रिया उत्पन्न नहीं करता इसलिये गरमी उत्पादन की क्रिया उन्नत नहीं होती। नाड़ीकी गतिको कम करता है, पेशियोंका शिथिलीकरण करता है, ज्वरमें ताप घटाता है, सांसकी गति मंद करता है, त्वचाके रोमकूप खोलकर दूषित तत्वको दूर करता है एवं त्वचा नाखून तथा बालोंको चिकना करता है।

ज्वरके उपचारमें यह नहान हीपोक्रेट्स द्वारा बहुत इस्तेमाल किया गया। लेखकने स्वयं कई रोगियोंपर इसका प्रयोगकर सफलता प्राप्त की है

रीस (Ries) ने कई सौ टाइफाइडके रोगियोंको ८८ डिग्रीके इस नहानसे लाभ पहुँचाया। रोगी नहानमें ८ से १५ घंटे तक रखे गये जब तक कि शरीर ताप सामान्य या उसके करीब नहीं हो गया और नहानसे निकलनेके बाद ताप बढ़कर जब १०१ हो गया तो फिर इस क्रियाको दुहराया गया।

ज्वरके अतिरिक्त संवेद व्यक्ति, जो ठंडा डुबकी नहान सहन नहीं कर सकते, कमजोर, जिनपर ठंडेकी प्रतिक्रिया ठीक ठीक न हों एवं

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

स्नायु दौर्बल्यके रोगीके लिए बड़ा ही उपयोगी नहान है। जितने समय तक रोगी आरामका अनुभव करे इस स्नानको ले सकता। वैसे सामान्यतः ३० मिनट तकका लेना चाहिये। यों भी इस नहानको महीनेमें एक दो वार लिया जा सकता है।

उष्ण दीर्घा स्नान (Hot Immersion Bath)–यह ९८ से १०४ फा० हा० तकका सामान्य उष्ण नहान है पर आवश्यकतानुसार कभी-कभी ११० से ११३ फा० हा० तकका भी लिया जा सकता है।

उष्ण स्नानकी अवधि विभिन्न होती है। २ या ३ मिनटसे १५ मिनट तक हो सकता है। अधिक देर लेनेसे गरमी अधिक उत्पन्न हो कर शरीर ताप बढ़ जाती है।

प्रयोगके दौरानमें सामान्यतः स्नायु संस्थान जोरसे उत्तेजित होता है।

जापानी प्रायः ११५ डिग्रीमें पर इंग्लैण्ड वाले जापानमें १०४–१०९ फा० हा० तकके पानीमें यह स्नान करते हैं।

स्नानमें प्रवेश करनेके पूर्व सिर गरम पानीसे अच्छी तरह रगड़नेपर शिथिल होकर मस्तिष्कका रक्तभाव दूर हो जाता है।

गरम स्नानके बाद सूखी चादरकी लपेट देना पसीना निकालनेके लिये बहुत ही उपयोगी है।

नष्टार्त्तव (Amenorrhea) या दबे हुये (Suppressed) मासिक स्रावमें १०१ से १०५ फा० हा० का नहान बड़ा उपयोगी होता है।

मोटापा एवं जीर्ण वात रोगमें १०२ से १०६ फा० हा० तक उष्ण नहान बहुत ही उपयोगी सिद्ध होता है। यह नहान नित्य अथवा प्रति तीसरे दिन १० से १५ मिनट तक लेना चाहिये और नहानके दौरानमें बदन रगड़नेसे रक्त संचार बढ़कर वात रोगमें बहुत ही उपयोगी सिद्ध होता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

२-३ दिन रोजाना उष्ण स्नान लेनेसे पीलियाके असहनीय खुजलाहट में आराम मिलता है। यह स्नान लगातार कई दिनों तक नहीं लेना चाहिये।

आमाशयिक एवं आंत्रिक शूलमें ११० फा० हा० के तापमें १०–१५ मिनटका नहान लेनेसे तत्काल आराम मिलता है।

पित्ताशयकी पथरी एवं मूत्राशयके शूलमें गरम नहान बड़ा उपयोगी सिद्ध होता है। नहानके दौरानमें प्रभावित स्थानको धीरे–धीरे रगड़ना चाहिये।

मूत्राशय प्रदाह (Cystitis) में बहुत जल्दी आराम होता है पर इसके बाद ठंडा प्रयोग न करके धीरे-धीरे समताप पर आ जानी चाहिये। जीर्ण श्वासनली प्रदाह, मासिक स्रावकी कमीमें भी काम करता है।

ठंडक, ठंडी त्वचा, कमजोर पेशी, मंद रक्तसंचार एवं निष्क्रिय अवस्थाके लिये उष्ण नहान बहुत ही उपयोगी है।

बच्चोंके ऐंठन (Convulsion) में ३–५ मिनट तकका देना चाहिये।

आवश्यकतानुसार १०–२० मिनट तकका उष्ण नहान लिया जा सकता है। ताप जितना ही अधिक होगा अवधि उतनी ही कम और ताप कम होनेपर अवधि अधिक हो सकती है। इस नहानके बाद रोगी ह्रासका अनुभव करता है अतः उसे विश्राम करना चाहिये।

विरोध—मस्तिष्क या रीढ़के रोग, हृदयकी कमजोरी मस्तिष्क-मृगी एवं गुर्दके क्षतिमें बहुत सावधानी बरतनी चाहिये।

उष्ण नहानके बाद सामान्यतः ठंडेसे अवश्य ही नहाना चाहिये

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

वरना उत्तेजक प्रभाव कायम रहनेपर कमजोरी एव सिर चक्कर आदि की अनुभूति होती है।

इस स्नानका फल पसीना, नाड़ी तेज एवं त्वचाका लाल होना है। इस नहानको बार बार लेना हानिप्रद है अतः जिन्हें इसकी आवश्रकता है केवल साप्ताहिक लेनी चाहिये।

सम दीक्षा नहान—यह ९२ से ९६ फा० हा० का पूर्ण नहान है और सामान्य विधिसे लिया जाता है।

विधि—जब रोगी नहानमें प्रवेश कर जाय तो शरीर भी रगड़ना चाहिये। सामान्य ताप ९४–९५ फा० हा० होना चाहिये।

शारीरिक प्रभाव—जितना ही शुद्ध पानी होगा उतना ही अधिक शांतिदायक प्रभाव होगा क्योंकि इस स्नानमें शरीरमें अधिक पानी जज्व होता है।

ताजे पानीकी अपेक्षा शरीरके कम तापमें नमकका नहान लिया जा सकता है क्योंकि प्रथम यह उसी तापपर दूसरेकी अपेक्षा अधिक ताप उत्पादन बढ़ाता है।

सम नहान नाड़ीकी गति कम करता है लेकिन श्वास प्रश्वासमें परिवर्तन नहीं होता। त्वचासे निष्कासन निरलंब (Suspense) हो जाता है ताकि पानी तन्तुओंमें इकठ्ठा हो जाये। पेशाब अधिक होता है पर उसकी अम्लता घट जाती है।

सम नहान त्वचा एवं गुर्देकी क्रियाको विशेष रूपसे उद्दीप्त करता है।

उपचारात्मक प्रयोग—स्वीटज़रलेंडमें आजसे ७०–८० वर्ष पहले

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

भी देखा गया कि रोगी नहानमें ६ या ७ बजे सुबह बिना नाश्तेके प्रवेश करते थे और १ बजे दोपहर तक बिना नाशतेके उसमें रहते थे।

रीस (Ries) ने मस्तिष्क सम्बन्धी रोगोंमें इस नहानको प्रयोग किया है। गति शक्तिरहित (लोको मोटर अटैक्सिया) मस्तिष्क एवं रीढ़का जीर्ण प्रदाह विशेषकर मस्तिष्क आवरण प्रदाह (Miningitis) एवं वात रोगोंमें उपयोगी है।

थकान एवं पसीनेसे शक्ति नष्ट होनेपर करी ९०-९५ फा० हा० का पानी इसके लिए इस्तेमाल करता था।

समनहान सामान्यतः ३० मिनट से ६० मिनट तक और आवश्यकतानुसार इससे अधिक देरतक भी लिया जा सकता है। जलोदर, चाहे वह हृदयकी खराबीसे हो या मूत्राशयकी, में समनहान उपयोगी होता है और जीर्ण साइटिकामें भी।

अनिद्रा दूर करनेके लिये इससे बढ़कर कोई नहान नहीं है। अनिद्राके लिये इस नहानका व्यवहार करनेमें इस बातका ध्यान होना चाहिये कि नहानसे निकलनेके बाद ठंडक न लगने पाये अतः ओढ़ कर लेट जाना चाहिए।

हीपोक्रेट्स भी नींद लानेके लिये इस नहानको काममें लाता था।

स्नायु दौर्बल्य एवं वात रोगमें इस नहानकी लगातार १ से ३ घंटे तक की सिफारिस की गई है।

केलाने इन रोगोंमें ठंडे डूसकी निंदा की है क्योंकि स्नायुदौर्बल्य एवं बात रोगी का पेशाब अम्ल होता है अतः इस बातसे यह प्रकट होता है कि ओषजनन क्रियामें कमी है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जीर्णसंग्रहणी एवं जीर्ण मंदाग्निमें भी उपयोगी है।

लगातार ज्वर में ९२ फा० हा० का उपयोगी होता है।

बहुत अधिक आयु वालोंके लिये अधिकसे अधिक १० मिनट और बच्चों के लिये केवल ५ से १० मिनटका, पर जब ज्वर १०१ से १०३ फा० हा तक पहुँचता हो तो प्रति २ घंटेपर इस नहानको दोहराया जा सकता है।

यह हृदयकी खराबी, स्नायुविक संस्थान एवं रक्तनलिकाओंके रोगमें विशेष उपयोगी है।

केंद्रिय स्नायु संस्थानके रोगमें अति ठंडा एवं अति उष्ण जलका प्रयोग बचाना चाहिये।

विरोध—कुछ रोगों विशेष प्रकारके अकौता एवं त्वचाके कुछ रोगोंमें जल लक्षणोंको बढ़ाता है। अतः यह नहान नहीं देना चाहिये। इसका निर्णय पाठक अनुभवसे स्वयं करें कि यदि इस नहानसे रोग लक्षण बढ़ता हैं तो फौरन बंद कर देना चाहिये।

लगातार दीर्घ-नहान (Continuous bath)—

यह सामान्यतः सम नहान है और आवश्यकतानुसार कई घंटे, दिन एवं सप्ताह अथवा महीनोंतकका दिया जा सकता है।

विधि—स्थान इतना उपयुक्त एवं हवादार होना चाहिये कि टबके पानीकी सफाई एवं ताप नियमित करनेके लिये पानी आसानीसे बदला जा सके। साधारण टबमें इतनी देरतक आरामसे नहीं रहा जा सकता। यों साधारण काम चलानेके लिये सिरके नीचे हवाई तकिया और पीठके नीचे तीन-चार पर्त कंबल अथवा ३-४ इंच मोटी गद्दी रखनी चाहिये। पानी का ताप ९४-९५ फा० हा० होना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

प्रवेश करनेपर प्रथम १–२ मिनट बदन रगड़ना चाहिये। ३ क्वार्ट बरफका पानी ४० गैलन पानीमें मिलानेसे पानीका ताप १ फा० हा० घटा देता है।

सन्निपात (Delirioum), पीड़ा, स्नायुविक उत्तेजना या झक (Mania) के लिये १०–१२ घंटेका भी यह नहान दिया जा सकता है। केवल पेशाव-पाखानेके लिये ही नहानसे बाहर निकालना चाहिये।

स्नानका पानी २४ घंटेमें एक दम बदल देना चाहिये।

शारीरिक प्रभाव—प्रत्यक्ष रूपसे पेशाब मात्रामें बढ़ जाता है और उसकी अम्लता कम हो जाती है।

उपचारात्मक प्रयोग—डा० हर्बा (Herba) ने चेचक, चर्म रोग (फफोला), जलने एवं त्वचाके विगलनके पाँच सौ केसोंके बारेमें रिपोर्ट दिया है कि इस प्रक्रिया द्वारा अति प्रभावकारी फल प्राप्त हुआ है।

रीसने ८८ फा० हा०का नहान ज्वरमें प्रयोग कर रोगियोंको ठीक किया।

ठंडेकी अपेक्षा लगातार मंदोष्ण नहान निम्नांकित सुविधायें प्रदान करता है :—

१–रोगके लिये यह कम प्रतिकूल होता है।

२–इससे हृदयको किसी प्रकारकी क्षति नहीं पहुंचती।

३–यह मस्तिष्क एवं स्नायुविक संस्थानको तत्काल आराम पहुंचाता है।

४–रक्त संचारमें किसी प्रकारका उपद्रव नहीं होता।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

५–ताप धीरे-धीरे घटता है इसलिये ताप का घटना अधिक स्थायी होता है और खतरेसे खाली रहता है।

६–रोगकी अवधि निश्चय ही कम हो जाती है।

७–रोगके सभी लक्षण बहुत हद तक कम हो जाते हैं।

जब लगातार सम नहान दिया जाय तो दिनमें कमसे कम एक बार वायस्लीनसे त्वचा अवश्य ही मलना चाहिये।

समुद्र-स्नान–स्वास्थ्य एवं उपचारात्मक दृष्टिसे उपयोगी है। इसके अंदर तैरना एवं नहाना शामिल है। यह समुद्र, नदी, झील, नहर आदिमें भी सुविधा नुसार लिया जा सकता है। भारतीय संस्कृतिमें तो गंगा एवं अन्य नदियों में प्रातः काल स्नानकर स्फूर्ति प्राप्त करनेका प्रचलन है।

विधि—इसमें स्नान एवं व्यायाम दोनों हो जाता है। यह स्नान ३–५ मिनट तकका होना चाहिये और शक्तिके अनुसार २०–३० मिनट तकका भी हो सकता है। समुद्रके जलमें नमक मिले रहनेसे रक्तसंचारकी प्रतिक्रियाको उन्नत करता है।

सावधानी—१—जब शारीरिक या मानसिक रूपसे रोगी थका हो या नींद कम आती हो, स्नायुविक दुर्बलता हो तो यह नहान नहीं लेना चाहिये।

२–खाना खानेके १ घंटे पूर्व एवं ३ घंटे बाद हीं यह नहान लेना चाहिये।

३–पानीमें प्रवेश करनेपर प्रथम हल्की ठंडक लगती है।

४–जब स्नान करके निकले तो उस पानीसे १०–१५ फा० हा० कम तापका फव्वारा लेना चाहिये। यदि फव्वारेकी सुविधा न हो तो साधारण नहान लेना चाहिये और फव्वारा ३–४ सेकेंडसे अधिक न हो तथा इसके

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

बाद घर्षण करना चाहिये। यदि फव्वारेकी सुविधा नहो तो साधारण नहान लेना चाहिये। शरीरको जल्दी सुखाकर १५-२० मिनटका व्यायाम करना चाहिये। समुद्रमें नहानेके बाद तो अवश्य ही साधारण ठंडे जलसे नहाना चाहिये।

यदि स्नानके बाद हाँथ-पैर ठंडे, सिरदर्द, आलस, नीद अथवा अन्य दुखदायी लक्षण हों तो समझना चाहिये कि स्नान अधिक देरतक हुआ है या किसी प्रकारका व्यतिक्रम हुआ है।

आंत्रिक ज्वर चिकित्साका स्नान (Brand Bath)—यह प्रायः टाइफाइड ज्वरके लिये इस्तेमाल किया जाता है।

विधि—रोगीके चारपाईके निकट ६८–८० डिग्री तकका पानी टबमें भरना चाहिये और टबमें जानेके पहले ५० फा० हा० पानीमें मुंह एवं सिर धो लेना चाहिये।

कंघे नहीं खुला रहना चाहिये इससे फेफड़ोंमें उलझन पैदा हो सकती है। सिरपर बरफसे भीगी तौलिया रखना चाहिये। नहानके पूर्व रोगीका शरीर २–३ मिनटतक रगड़ना चाहिये और फिर टबमें बैठ जाना चाहिये। ५० फा० हा० का २–३ गैलन पानी सिरपर उड़ेलनेके बाद टबमें तब लेट जाय एवं फिर बदन रगडना चाहिये और ३ मिनटके बाद सिरपर पुनः पानी डालकर रगड़ना चाहिये।

बच्चों, बूढों एवं कमजोरोंको बहुत कम देरका देना चाहिये। यदि रोगी प्यासा है तो उसे ताजा पानी पीनेको देना चाहिये। बरफका नहीं।

स्नानके बाद रोगीको सफेद चादरमें लपेट कर कंबल ओढ़ाकर लेटा

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

देना चाहिये। रोगीको थोड़ी ठंडक लग सकती है पर ज्वर निश्चय ही कम होगा।

शारीरिक प्रभाव—इस प्रकार प्रयोग करनेका प्रभाव निम्नांकित होता है।

१–सामान्य प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है।
२–स्नायुविक केन्द्र शक्तिशाली होता है।
३–पेशियोंकी शक्ति बढ़ती अथवा उद्दीप्त होती है।
४–गुर्दा, यकृत एवं त्वचाकी क्रिया बढ़ती है।
५–नहानके दौरानमें ओषजन धारण करते हैं एवं कार्बनडाइ-आक्साइड फेंकते हैं।
६–रक्त चाप बढ़ जाता है।
७–नाड़ी धीमी हो जाती है।
८–हृदयको शक्ति मिलती है।
९–रक्तसंचारमें रक्तकणकी संख्या बढ़ती है विशेषकर श्वेत रक्त कणकी।
१०–रक्त संचार उन्नत होता है।

उपचारात्मक प्रयोग—टाईफाइड ज्वर एवं अन्य लगातार ज्वरके सम्बन्धमें उपचारात्मक प्रभाव संक्षेपमें इस प्रकार है :—

१–जीवनी शक्ति उन्नत होकर प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है।
२–कीटाणु विष एवं तंतु विषका निष्कासन करता है।
३–श्वास संस्थानकी क्रियाको उन्नत करता है।
४–ओषजन क्रियाको उन्नत करता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

५-यकृत क्रियाको तेज करता है।

६-गुर्देकी क्रियामें सुविधा प्रदान करता है।

७-त्वचा-क्रियाको प्रोत्साहित करता है।

८-हृदयको शक्ति प्रदान करता है।

ज्वरके रोगीको भूख नहीं रहती क्योंकि उस समय पाचन क्रियाकी क्षमताका अभाव हो जाता है, आमाशयिक स्रावमें हाइड्रोक्लोरिक एसिड कम या बिल्कुल ही नहीं निकलता और इसी प्रकार लाला ग्रंथि, क्लोम, यकृत एवं अन्य पाचक ग्रन्थियोंका स्राव मन्द हो जाता है एवं उनके गुणमें भी कमी हो जाती है। करीब-करीब सभी पोषक प्रक्रिया पंगु हो जाती है एवं तन्तुओंकी आत्मासात-शक्ति कमजोर हो जाती है।

फेफड़ोंके द्वारा एकत्रित श्लेष्मा तीन गुना निकलती है।

पोषण दोषपूर्ण होनेके कारण बाकी शक्ति तेजीसे गिरती है।

त्वचाके ठंडे प्रयोगसे सूक्ष्म धमनियाँ सिकुड़ती हैं और इस प्रकार रक्तचाप बढ़ता है।

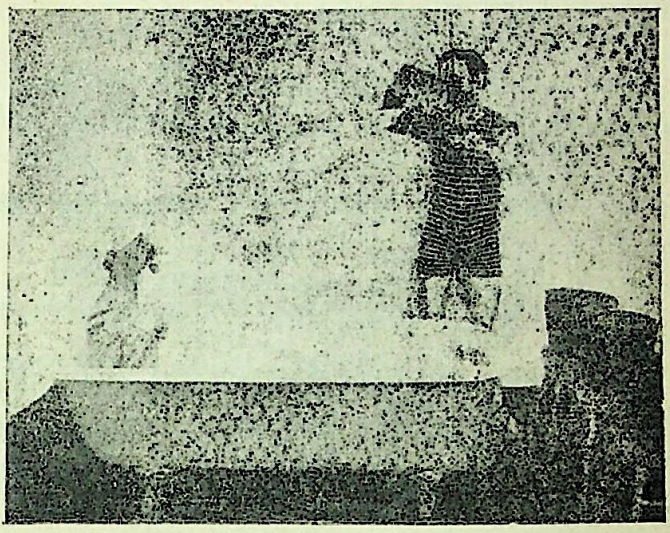
ठंडे नहानके प्रयोगसे टाइफाइडमें बहुत लाभ होता है।

जल अभिसिंचन स्नान (Affusion)— पतले मुंहका एक बड़ा बर्तन—यह कार्य घड़ेसे भी लिया जा सकता है—चाहिये और खड़े या बैठे व्यक्तिके सिरपर ठंडा पानी डालना चाहिये और सिरसे पैर तक सम्पूर्ण शरीर अच्छी तरह रगड़ना एवं साफ करना चाहिये। यदि कोई व्यक्ति पर्याप्त पानी इस्तेमाल करता है और रगड़-रगड़ कर शरीर साफ करता है तो साबुनकी आवश्यकता नहीं है। इस स्नानसे रोगकी रोक थाम होकर हमें स्वास्थ्य प्राप्त होता है। शरीरपर पानी धार

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

बाँधकर गिरना चाहिये एवं दीक्षा स्नानके दौरानमें भी यह किया जा सकता है।



दीक्षा-स्नानके टबमें अभिसिंचन स्नान लेते हुये।

विधि—एक साधारण नहान-टबमें यदि रोगी खड़ा होने योग्य है तो खड़ा होकर पर बैठना उससे उत्तम है और यदि रोगी न तो खड़ा हो सके और न बैठ सके तो उसे चारपाई या स्ट्रेचरपर लेट जाना चाहिये। एक भीगा कपड़ा सिरके लिये और रोंयेदार तौलिया रगड़नेके लिये होना चाहिये। पानीका ताप आवश्यकतानुसार ५० से ११० फा० हा० तक हो सकता है।

प्रयोगके पहले जिस तापका पानी इस्तेमाल करना हो उससे कमसे मुंह, आँख, गर्दन रगड़ लेना चाहिये। पानी यकायक नहीं उड़ेलना चाहिये बल्कि कुछ ऊँचाईसे धीरे-धीरे डालना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जब अन्तिम बर्तन (घड़ा) का पानी समाप्त होनेको हो तो परिचायकको उस भागको रगड़ना चाहिये फिर उसे चादरसे लपेट कर वहांकी सूखी मालिश करनी चाहिये।

रोगी जब ठंडे पानीसे डरे या उसकी प्रतिक्रिया न हो तो प्रयोगके दौरानमें रोगीका पैर गरम पानीमें रखना चाहिये।

सम तापका पानी रीढ़पर डालनेसे स्नायुको बहुत आराम मिलता है।

यह पद्धति प्राचीन है। इसे हीपोक्रेट्स ने भी इस्तेमाल किया था।

प्रसिद्ध अँग्रेज यात्री सरजान कार्डिन (Sirjohn Chardin) ने सत्रहवीं शदाब्दीमें परसियामें यह नहान ज्वरमें इस्तेमाल होते हुये देखा और यह भी कहा जाता है कि अब भी वहाँ ज्वरमें इस विधिको काममें लानेका प्रचलन है। हैजेके दौरानमें परसियामें सड़कोंके किनारे ठंडे पानीकी नाद एवं घड़ा रखा रहता है। वहाँके निवासी यह अच्छी तरह जानते हैं कि हैजामें पानी किस प्रकार इस्तेमाल करना चाहिये। जब किसीको हैजा हो जाता है तो फौरन ही पास खड़ा हुआ व्यक्ति ठंडा पानी उसपर डालकर बादमें उस समय तक तेजीसे रगड़ा जाता है कि जब तक उसकी प्रतिक्रिया न हो जाय।

करी (Currie) ने अनेकों प्रयोगों द्वारा यह सिद्ध कर दिया है कि ज्वर कम करनेके लिये ठंडा अभिसिंचन अति उत्तम साधन है किन्तु हृदय रोगकी बढ़ी हुई अवस्थामें नहीं देना चाहिये।

मंदोष्ण जल अभिसिंचन स्नान—हीपोक्रेट्सने ज्वरको कम करने के लिये इस्तेमाल किया। सर्व श्री करी एवं जैक्सनने इसे रक्त ज्वर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

एवं टाइफाइड ज्वरमें इस्तेमाल किया। अल्पोष्ण या सम जल भी उपयोगी होता है।

टबमें रोगी बैठ जाता है उसके सिरपर बरफकी थैली या ठंडे पानी की पट्टी रख दी जाती है और कई बाल्टी ७०-८० फा० हा० का पानी उसके बदनपर डाला जाता है। रक्त ज्वर, टाइफस, टाइफाइड मलेरियामें जब उसका ताप १०२ फा० हा० पहुँचता है तो इससे उसका ज्वर उतर जाता है।

उष्णजल अभिसिंचन स्नान—चोटमें काम करता है। यह मोच, तनाव एवं समस्त चोटमें, जिसमें त्वचा फटी नहीं है और इसके बाद क्षणिक ठंडा जल अभिसिंचन देना चाहिये।

स्थानीय अभिसिंचन स्नान—पूर्ण अभिसिंचनके अलावा आवश्यकतानुसार स्थानीय भी होता है। जिसका विवरण इस प्रकार है :

घुटना-अभिसिंचन—घुटनेतक टांगको खुला रखना चाहिये और पैजामा अथवा धोती जो भी पहिने हों उसे जहाँतक संभव हों ऊपर समेट लेना चाहिये।

कुर्सीपर बैठा हुआ रोगी अपना पैर टबमें रखता है या नादमें। अभिसिंचन पेड़ोंको पानी देने वाले बर्तनसे, जिसका हजारा निकाल दिया जाता है, किया जाता है।

पानीका प्रथम बर्तन बादके बर्तनकी अपेक्षा बड़ी तेजी एवं जोरसे उड़ेलना चाहिये। दोनों पैरोंको अंगूठेंसे घुटनेतक भिगोना चाहिये। बाद वाले बर्तन, जो बारी बारी से ऊँचा और नीचा पकड़ा जाता है, इस तरह काममें लाना चाहिये कि विशेष स्थानपर पानी मंद गतिसे

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

गिरे। विशेषकर घुटनेके ऊपर एवं पिंडली (Calf) पर उस समय तक पानी गिराना चाहिए जब तक दोनोंपर समान रूपसे पानी न बहने लगे और आखिरी बर्तन का पानी टोटी (Spout) के द्वारा न गिराकर बल्कि केवल पैरपर प्रक्षालन द्वारा खाली करना चाहिये।

एक घुटना अभिसिंचनके लिये २ से १० बर्तनका पानी काममें लाना चाहिये।

असमर्थ एवं कमजोर लोगोंकों अक्सर प्रथम अभिसिंचनमें सदमा (Shock) होता है और किसी-किसी प्रारंभकर्ताको सुखकी अनुभूति नहीं होती। इसका प्रभाव शरीरको शक्ति शाली एवं कठोर बनाने वाला होता है। क्रमशः स्वस्थ होनेवाले एवं सामान्यतः सभी ऐसे व्यक्ति जो कमजोरी एवं रक्ताभावसे ग्रसित हों, को एक बारमें २–३ हजारासे अधिक पानी काकमें नहीं लाना चाहिये। अच्छा तो यह है कि इसे प्रारंभ करके नित्य २हजारा और उस समय तक बढ़ाते जाय जब तक १० हजारा तक न पहुँच जाये। आठ हजारा पहुँचते पहुँचते सभी परीशानी, एवं असुविधा समाप्त हो जायेगी। घुटनेका अभिसिंचन ऊर्ध्व भाग (Upper) के अभिसिंचनके साथ अवश्य ही करना चाहिये।

ऊर्ध्व अभिसिंचन (Upper affusion)—ऊपरसे कमरतक का कपड़ा उतार देना चाहिए ताकि ये कपड़े न भीगें और न पानी भी शरीरके संपर्कमें सीधे आ सकें। जिस टबमें वह पानी गिरे वह वर्तन किसी स्टूल या छोटी कुर्सीपर रखना चाहिये। रोगी झुककर टबके फर्स पर अपने दोनों हाथोंको इस प्रकार रखता है कि शरीर ढालू स्थितिमें हो जाता है, एवं शरीरपर गिरता हुआ पानी नीचे उस वर्तनमें आ कर गिरता है।

प्रथम वर्तनका पानी दाहिने बाहं और कंधेपर गिराना शुरू करते

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

हुये दाहिने रीढ़पर गिराते हुये नीचेकी ओर आना चाहिये और इसी प्रकार फिर बाईं ओरसे शुरू करना चाहिये। प्रथम अभिसिंचनसे संपूर्ण स्नायविक रेखा भीगती है और दूसरे एवं तीसरेसे संपूर्ण स्नायुवि क्षेत्र, जो रीढ़के दोनों ओर फैला है, प्रभावित होता है। पूरी रीढ़का तीन चार बार अवश्य ही अभिसिंचन करना चाहिये ताकि पानी सीनापर गिरता हुआ बर्तनमें गिरे। जिनके बाल बड़े हों उन्हें सिर नहीं भिगोना चाहिए, किंतु गर्दन तो अवश्य ही भिगोना चाहिये। स्नायविक दौर्बल्यके रोगीकी रीढ़ भिगोते समय काफी सावधानी बर्तनी चाहिये। उसके लिए न अधिक देरतक और न अधिक जोरसे ही। कभी-कधी अधिक पानी एवं अधिक ठंडा गिरनेसे दर्द होने लगता है। स्नायु दौर्बल्यके लिए सम अभिसिंचन उपयोगी है।

जो कमजोर हों उनपर एक बर्तनका पानी समाप्त होनेके बाद हथेली से तेजीसे रगड़ना चाहिये और फिर पानी गिराना चाहिये। इससे रक्त संचार तेज होता है।

कमजोरके लिए एक हजारा, नवसिखुआ एक या दो, समझदार २ से ३ तक और अति मजबूत एवं स्वस्थ्य ५ से ६ हजारा पानी ले सकता है। इस नहानके बाद सीनेको खूब तेजीसे रगड़-रगड़कर धोना चहिये और विना बदन सुखाये कपड़ा पहिन लेना चाहिये और उसके बाद यदि शक्ति हो तो इतना व्यायाम करना चाहिये कि सामान्यतः पूर्ववत गरमी आ जाय।

इन दोनों अभिसिंचनसे शरीर सशक्त एवं कठीर बनता है। यह दोनों लिंगोंके लिए उपयोगी है।

पीठका अभिसिंचन-रीढ़की क्रियाको उन्नत करनेके लिये ऊर्ध्व भागका अभिसिंचन लिया जाता है और संपूर्ण पीठको शक्तिशाली

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

बनानेके लिये ऊर्ध्व अभिसिंचनकी भांति गर्दनके ऊपरी भागसे रीढ़ के आखिरी छोरतक अभिसिंचन दिया जाता हैं। इसके लिये आसान तरीका टबमें बैठकर लेना चाहिये।

निम्न भागका अभिसिंचन—घुटनाके अभिसिंचनके सिलेसिले में घुटना और टखनाको छोड़कर जांघोंपर पानी डालना चाहिये। इसके बाद पैरका वाष्प स्नान अवश्य लेना चाहिए।

कमजोर एवं रोगीके लिए सामान्यतः जल ६६ से ७२ फा० हा० तक व्यवहारमें लाया जा सकता है और आवश्यकतानुसार ठंडा, अल्पोष्ण एवं उष्ण जलका भी प्रयोग किया जा सकता है।

फौव्वारा (तरेरा स्नान)—स्नानघरमें फौव्वारा लगवा लें तो कहना ही क्या ? वरना नलकी टोटीमें फौव्वारा लगवा लें अथवा उसमें अंगुली डालकर फौव्वारेका लाभ ले सकते हैं।

किसी वर्तनमें पानी भरकर ३-६ फुटकी ऊंचाईपर रख दें और उसमें रबरकी नली लगाकर फौव्वारा लगा लें अथवा सीधे उस वर्तनमें फौव्वारा फिट करा लें।

हजारा अथवा बांस या टीनकी छिद्रयुक्त पिचकारीमें पानी भर कर बदनपर मारें।

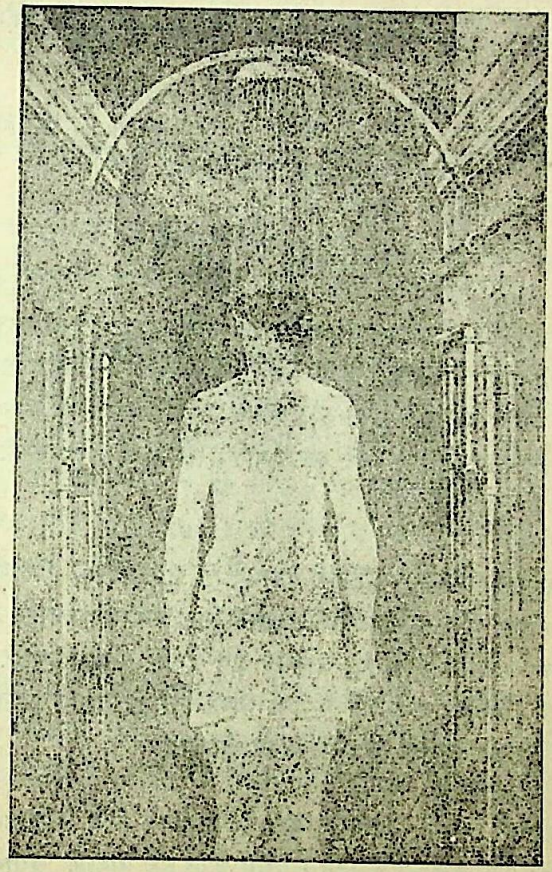
फौव्वारेकी चोट सामान्यतः सम्पूर्ण शरीरपर लगनी चाहिये पर यकृत, प्लीहा, उदर एवं रीढ़पर तो अवश्य ही लगनी चाहिये।

इसके अलावा प्राकृतिक तरेराका स्नान वर्षाके दिनोंमें लिया जा सकता है और पहाड़ोंमें तो कही कहीं प्राकृतिक फौव्वारा ही बना हुआ

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

है और कहा यह जाता है कि उन पहाड़ोंके फौव्वारेके बीच शंकर जी स्नान करते थे और वह आज भी सहस्त्र धाराके नामसे प्रसिद्ध है !



फौव्वारा स्नान लेते हुये

शराबके नशेको उतारनेके लिये फौव्वारा स्नान बड़ा उपयोगी है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

इसी प्रकार दूसरा जलधार स्नान है। रबरकी नली या टोंटीसे पानीकी धार गिराना और यदि सुविधा हो तो उस धारसे शरीरपर तेजीसे मारना एवं नदी तथा झरनेमें धाराकी ओर खड़े होकर नहाना चाहिये। इसमें फौव्वारेकी भांति सारी क्रिया है। इन दोनों नहानसेः-

१. स्नायु सशक्त एवं त्वचा, सुन्दर सतेज होती है।

२. पाचन शक्ति, आत्मसात् एवं प्रचूषण क्रिया उन्नत होती है।

३. मनमें आनंदका अनुभव होता है।

४. रक्त संचार उन्नत होता है।

रीढ़का धार-स्नान-नलके नीचे बैठ जायं और पानीकी धारा रीढ़ पर गिरने देना चाहिये और अंतमें सारा बदन मल मलकर नहा लेना चाहिये। नित्य ३-४ मिनटका यह स्नान लेनेसे स्नायविक एवं हृदय शक्तिका विकास होता है और स्वप्न दोषमें तो बहुत ही गुणकारी सिद्ध होता है।

गरम वायु स्नान—कुर्सीपर बैठाकर या चारपाईपर रोगीको लेटा कर नीचे स्टोव, अँगीठी या बरोसी जलादें फिर रोगीको कंबलसे ढक दें। इसके बाद पसीना शांत हो जानेपर ठंडे जलसे रगड़-रगड़कर नहला देना चाहिये। यदि और अधिक पसीना निकालना ही उद्देश्य हो तो वहाँसे निकाल कर आध घंटेतक कंबलमें लपेट देना चाहिये।

वातरोगीमें गरम नहानके बाद ठंडे प्रयोगके लिये अति कम तापके पानीसे अवश्य ही बचाना चाहिये। ऐसेमें बहुत ठंडे पानीके प्रयोगके बाद तत्काल ही पीड़ा एवं कड़ापन, जो गरम नहानसे कम हुआ था, वापस आ जाता है। इसके लिगे ८०–८५ फा० हा० का पानी सुरक्षित है और वह भी केवल १ से ३ मिनट तक।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

इस क्रियाके बाद रोगी कंबल या रजाई ओढ़कर चारपाईपर लेट जाय। कभी-कभी कुछ सेकेडके लिये खोल देना चाहिये। फिर ऊपरसे कंबल डाल दें। प्रति ५ मिनटपर इसे कुछ सेकेड (४–५ सेकेंड) के लिये हटा देना चाहिये। नाड़ी जब सामान्य एवं बदन ठंडा हो जाय तब रोगी कपड़ा पहन ले पर इसके पूर्व नहीं।

विरोध—त्वचापर दाने या फफोले हों, हृदयकी अत्यधिक कमजोरी, ज्वरमें, मधुमेहमें एवं गुर्दा प्रदाहकी बढ़ी हुई अवस्थामें।

स्थानीय गरम वायु नहान—वात रोगमें सूखी लपेटके पूर्व ठंडी निचोड़ी तौलिया लपेट कर १०–१५ सेकेंड रगड़ना चाहिये।

टांग (घुटनेकी नीचे)-स्नान—(Leg bath) यह ठीक पैर नहान की भांति होता है। आवश्यकतानुसार पूरे टांग को गरम अथवा ठंडे पानी में १०–३० मिनट तक डुबोया जाता है। शरीरके उस भागमें जहां रक्त संचय है, से रक्त खींचते हैं एवं टांग और पांवको शक्तिशाली बनाता है। सामान्यतः ठंडा नहान उस भागको शतिशाली बनाता है और उष्ण स्नान शरीरके अन्य भागसे रक्त खींचता है, पसीना लाता हैं एवं स्वस्थ नींद आती है।

उष्ण टांग स्नान नष्टार्त्तव, मासिकमें कमी, गर्भाशयके रक्त संचय, अनिद्रा, नितंबके दर्द, फुफुफुसीय एवं वस्ति प्रदेशके रक्त संचयमें बहुत ही उपयोगी होता है। जहाँ पैर नहान काम न करे यह अति उपयोगी सिद्ध होता है।

बाहका स्नान एवं हथेलीका स्नान—आवश्यकतानुसार ठंडा मंदोष्ण या उष्ण जलमें १०–३० मिनट तक डुबोया जाता है। आंतरिक महत्वपूर्ण अवयनपर काम करनेके अतिरिक्त रक्त चापको दूर करते हैं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

इन अंगों के चोटमें भी उपयोगी है एवं स्नायविक स्पंदन, स्नायविक खांसी, दमा, सांस के छिछलापन आदिमें काम करता है। ठंडे स्नानके बाद इन अंगोंको रगड़ना चाहिये। उन महत्वपूर्ण अंगोंको अधिक आराम पहुँचाने के लिए साथमें ठंडा पैर नहान भी शामिल कर देना चाहिये।

मृगी, फुफ्फुसीय रक्त स्राव, एवं अवसन्नतामें १०१ से १०८ फा० हा० पानी इस्तेमाल करना चाहिए और स्नानके बाद ठंडे पानीसे हाथका नहान देना चाहिये।

रोगीकी जीर्ण अवस्थामें ठंडा और तीव्रावस्थामें उष्ण जलका प्रयोग उपयोगी होता है पर दोनोंके बाद उस स्थान को अवश्य ही रगड़ना चाहिये।

घुटना स्नान—आवश्यकतानुसार घुटना ठंडा, मंदोष्ण एवं उष्ण जल में १०–३० मिनट तक डुबोया जाता है। टांगकी प्रदाहितावस्था चाहे वह नितंब, जांघ या फिल्झीमें हो।

बाँह एवं कुहनीका स्नान—इन भागोंको उष्ण एवं ठंडे पानीमें अदल बदल कर क्रमानुसार १० एवं १ मिनट डुबोना चाहिये। इस प्रकार प्रत्येक को ३ बार डुबोयें और ठंडेसे समाप्त करें।

यह वात, गठिया, पक्षाघात, शून्यता आदिमें बहुत उपयोगी होता है।

कुहनी नहान हाथ, बाँह या कंधेकी प्रदाहित अवस्थामें बहुत काम करता है। पानीके बर्तनमें कुहनीको ६ इंच गहराईमें डुबोना चाहिये और एक समयमें इसे ५ मिनट रखना चाहिए और इस प्रक्रिया को दिन में ३-४ बार दुहराना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

यदि बांहमें प्रदाह है तो पानी मंदोष्ण और यदि हाथ एवं कंधेमें है तो शीतल जलका उपयोग करना चाहिये क्योंकि प्रत्येक प्रदाहित भागको ठंडेमें रखना उचित नहीं है।

पाद तल (Sole) स्नान—आवश्यकतानुसार पाद तलको ठंडा एवं उष्ण पानी में $\frac{1}{2}$ इंच गहराईमें १०-१५ मिनट डुबोया जाता है।



पाद तल स्नान लेते हुये

ठंडे स्नानके बाद पाद तलको अच्छी तरह रगड़ना चाहिये एवं उष्ण स्नानके बाद उसे ३० सेकंड ठंडे पानी में अवश्य ही डुबोना चाहिये। उष्ण स्नान लेते समय सिरपर एक ठंडी पट्टी अवश्य ही रखनी चाहिये ताकि मस्तिष्कमें अधिक रक्त संचय न हो जाय।

पाद तल के जलन, पसीना निकलनेमें ठंडा स्नान और गठियामें, मस्तिष्कके रक्त संचय, सुस्ती एवं सिर, आँख, कान एवं दांतके दर्दमें उष्ण स्नान उपयोगी होता है।

ठंडा पाद तल स्नानके समय यदि पाद तल ठंडा है तो पहले ही उसे रगड़कर, चलकर, या तेज धूपसे गरम कर लेना चाहिये। नहानके बाद व्यायाम, टहलकर, या रगड़कर या धूप दिखाकर अवश्य ही गरम कर लेना चाहिये।

उपरोक्त समस्त नहानोंमें लगभग यही सिद्धांत लागू होता है।

हाथ स्नान, टांग स्नान एवं पैर स्नान देखनेमें तो बहुत छोटा प्रयोग

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मालूम होता है पर वास्तवमें बहुत ही उपयोगी है। ये शरीरके ऊपर एवं मध्य भागसे शरीरके नीचे एवं दूरके भागोंके रक्त संचारको नियमित करते हैं। अतः ये सिर के रक्त संचय, सिर दर्द, सिर या हृदय के स्नायविक शूल, बेचैनी, मिचली, अम्लता, उदरके फूलने, गलेकी खराबी, उदर शूल, आंतोंकी पीड़ा आदिमें काम करता है। स्नानके बाद पैरको अवश्य ही रगड़कर या व्यायाम द्वारा गरम कर लेना चाहिये।

नेत्र स्नान—आवश्यकतानुसार गरम अथवा ठंडा या गरम ठंडा लिया जा सकता है। आवश्यक तापका पानी किसी बर्तनमें रखकर खुले आंख एवं मुँहको आधा मिनटतक डुबोना चाहिये। यह क्रिया आधा मिनट से २ मिनटतक की जा सकती है। गरम (८६-९० फा० हा०) तक लेना चाहिये पर अंत सदा ५-१० सेकंडके ठंडे जलसे करना चाहिये।

ठंडा नेत्र स्नान कमजोरों, जिनकी आंखें स्वस्थ हों, के लिये उपयोगी है। यह वाह्य एवं आंतरिक रक्त नलिकाओंको सशक्त बनाता है। यों भी इसे रोजाना लेनेसे चश्मेकी नौबत नही आती।

आंखके सूजन, लाली या नेत्रके अन्य रोगमें मी लिया जा सकता है।

मुंहका स्नान—मुंहमें शीतल या मंदोष्ण जल लेकर उस समय तक रोका जाता है जब तक कि वह अल्पोष्ण न हो जाय और फिर यह बाहर फेंक दिया जाता है और फिर नया पानी लिया जाता है एवं अल्पोष्ण हो जानेपर बाहर फेंक दिया जाता है। यह मुँह-स्नान दांतोंके दर्द, सूजे हुये या स्यांजी मसूड़े, जबान या मुंहके छाले एवं घावमें काम करता है।

टर्किस-स्नान—रोमनके पहलेकी यह पद्धति है। पहले लोग गरम ईंटसे काम लेते थे अब इसके लिए प्रसाधनागार, उष्ण गृह

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(११० से १३० फा० हा०), एक अति उष्ण गृह (१५०–१६० फा० हा०) मालिश गृह (चम्पी) (Shampoo room), एक डूससेट, डुबकी स्नान (Plunge bath) एवं एक ठंडे कमरेकी आवश्यकता होती है।

कमरेको वाष्प या गरम वायुसे गरम करना चाहिये। यह गरम वायु नहानकी भांति है पर इसमें, मालिश, रगड़ना एवं ऐंठना आदि भी शामिल है। इसमें जानेके पहले रोगीको गरम या ठंडा पानी खूब पीना चाहिये। नहानमें प्रवेश करनेके कुछ मिनट बाद दूसरा गिलास और नहानके दौरानमें ३–४ गिलास पानी पीना चाहिये। प्रथम १०–१५ मिनटमें १ या २ मिनट रगड़ना चाहिये। यदि पसीना निकलनेमें देरी हो तो गरम पैर नहान और सिरमें परेशानी हो तो उसपर ठंडी तौलिया रखनी चाहिये। जब रोगीको पसीना शुरू हो जाय तो दूसरे कमरे (अति उष्ण) में प्रवेश करना चाहिये।

अति उष्ण (Hot) कमरेसे रोगी मालिशके कमरेमें जाता है और वहाँ तख्तेपर लेट जाता है और परिचायक उसे ठडे पानीसे रगड़ता है ताकि बाहर आई हुई गन्दगी धुल जाय और पुनः गन्दगी बाहर आनेका मार्ग खुल जाय फिर फव्वारा अथवा डुबकी नहान लेकर समाप्त कर कपड़ा पहिन लेता हैं।

१—उस समय हाथ, सीना एवं पेटमें सादा दबाव और ठंडा होनेके बाद देरतक चोट (Stroking) करनेसे वायु नहानकी भांति काम करता है।

विरोध—हृदयकी कमजोरी, त्वचापर फफोले या दाने होनेपर नहीं देना चाहिये। इस प्रयोग द्वारा २ पौंड तक वजन घट सकता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

रूस-स्नान—वाष्पसे भरे हुये कमरेमें लेट जाना चाहिये और पसीना शीघ्र लानेके लिये बीच-बीचमें परिचायकको चाहिये कि वह रोगीको रगड़े। कमरेका ताप ११५ से १२० फा० हा० तक होना चाहिये और १०–२० मिनट तक यह क्रिया करनी चाहिये। यदि बगलके कमरेमें फव्वारा हो तो गरम ठंडा प्रभावके लिये उसमें कुछ सेकेंड जाकर पुनः गरममें आ जाना चाहिये।

गरम पत्थरपर पानी डालकर भी ऐसा किया जा सकता है और इसके बाद मर्दन, फव्वारा या गोता नहान लेना चारिये।

टर्किस एवं गरम वायु स्नाकी भाँति ही लगभग सब प्रक्रिया है।

उपचारात्मक प्रयोग—प्रोटीनका ओषजनन उन्नत होता है और त्वचा साफ होती है। यदि हृदय कमजोर न हो तो मधुमेहमें उपयोगी है।

विरोध—इस बातका ध्यान रहे कि अधिक गरमी न लगने पाये। फेफड़ेके क्षय, हृदय दुर्बलता, अतिरिक्त चाप एवं कमजोर रोगीमें नहीं देना चाहिये।

वाष्प-स्नान—यह नया नहीं बल्कि बहुत प्राचीन स्नान है। हां, विभिन्न देशों एवं कालमें इसका रूप बदल जाता है। रूसका वाष्प स्नान, टर्किस स्नान, रोमन, आयरिश स्नान, एवं फिनलैंडका सावना स्नान आदि सभी केवल वाष्प स्नान थे। थोड़ेसे अन्तरके साथ ग्रीक. अरब एवं तुर्क सभी उसी प्रकारका स्नान लेते थे।

३४० बी० सी० में वाष्प स्नान ग्रीक चिकित्सक क्रिरिस्पस (Chrysippus) द्वारा उपचारके रूपमें आया। जो अपने जलोदरके रोगियोंको वाष्पसे भरे वर्तनमें रखता था और उसे सन्दूक वाष्प स्नानका अन्वेषक

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

कहा जाने लगा। किन्तु धीरे-धीरे इसका रूप बदल गया है और आज तो कई तरहसे इसका प्रचलन है।

वाष्प स्नान शरीरान्तर्गत विजातीय द्रव्यको ही ढीलाकर नहीं निकालता बल्कि यह रोगकी रोकथाम करनेके लिए बड़ा उपयोगी है अतः यों भी इसे जाड़े बरसातमें सप्ताहमें एक बार अवश्य ही लेना चाहिये।

वाष्पकी क्रियासे त्वचा मुलायम" टूटे हुये कोष त्वचापरसे दूर होते हैं, रक्त धरातलपर आता है, पसीना निकलता है और त्वचा द्वारा विजातीय द्रव्य बाहार निकलकर शरीर शुद्ध होता है।

लाभ—संक्षेपमें लाभ इस प्रकार है :—

१—त्वचाके रोम कूप खुल जाते हैं जिससे हमारे अन्दरकी गन्दगी तेजीसे निकलती है और ओषजन भी पर्याप्त मात्रामें पहुंचता है।

२—रक्त संचारमें तेजी आती है, रक्त शुद्ध होता है, लाल रक्त कण बढ़ते हैं, फेफड़ा और हृदय सशक्त होते हैं एवं गुर्दे अपना कार्य ठीक-ठीक करने लगते हैं।

३—गठिया, बात, मोटापा, गुर्दा सम्बन्धी रोग, पीलिया, उपदंश, हर प्रकारके त्वचा रोग, कोढ़, खुजली, फोड़े-फुंसी, अकौता, प्लेग, दमा, श्वास नली प्रदाह, सूजाक, यक्ष्मा अदि प्रायः सभी रोगोंमें लाभ करता है। बलाबल एवं रोगकी अवस्थाको ध्यानमें रखते हुये लगभग सभी रोगोंमें इस्तेमाल किया जा सकता है।

सावधानी—वाष्प स्नानके पूर्व सिर, गर्दन एवं मुंह ठण्डे पानीसे धो लेना चाहिये और यदि अधिक पसीना निकालना हो तो एक गिलास गरम पानी पीना चाहिए। सिरपर भीगी तौलिया रखें और बीच-बीच में सिरपर ठण्डा पानी डालते रहें एवं पानी पीते रहें।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

रक्त चाप, हृदय कमजोर, बुड्ढे, गर्भिणी स्त्री, मृगी एवं दुर्बल रोगीको नहीं देना चाहिए। यदि देना ही हो तो बहुत हल्का २-३ मिनटका और हृदयपर ठंडी तौलिया रखना और सुरक्षित तो यह है कि उन्हें आंशिक वाष्प स्नान दिया जाय।

जब नाक एवं भौंहपर पसीनेके बूंद दिखाई दें और पानीकी भांति बहने लगे तो बन्द कर देना चाहिए और इसके पूर्व भी यदि दिल घबड़ाये या किसी प्रकारका उलझन हो तो भी बन्द कर देना चाहिए।

यदि किसी कारणवश वाष्प स्नानमें बेहोशी आ जाय तो वहांसे तत्काल निकालकर रीढ़ एवं सम्पूर्ण शरीरपर ठंडा पानी डाल एवं रगड़कर नहलानेके बाद १० मिनटका पेड़ू नहान देकर लिटा देना चाहिये। पेड़ू नहानका पानी सामान्यतः ७०-८० फा० हा० और वाष्प-जल २१०-२२० फा० हा० होना चाहिए।

सामान्यतः स्वस्थ व्यक्ति भी गर्मीमें महीनेमें एक बार एवं बरसात जाड़ामें पन्द्रहवें रोज वाष्प स्नान ले सकता है।

पूर्ण वाष्प स्नान—कई प्रकारसे लिया जा सकता है पर कुछ उदाहरण निम्नांकित हैं :—

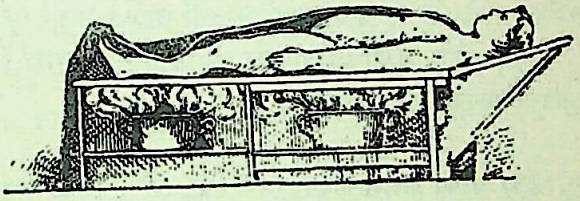
१—दो अंगीठी अथवा बरोसीपर पानी गरमावें और जब खौलने लगे तो निखरहरी चारपाईके नीचे उसे कर दें और रोगी उस पर लेट कर ऊपरसे जमीनसे लगता हुआ कंबल अथवा कोई गरम गफ कपड़ा ओढ़ लें फिर पानीके ढक्कनको धीरे-धीरे अधिक तेजीके लिये अधिक और कमके लिये कम हटाये। सिरपर भीगी तौलिया हो और बीच-बीचमें उस पर ठण्डा पानी डालते रहें। आवश्यकतानुसार पसीना अथवा बदन गरम हो जानेपर निकलकर ताजे पानीसे नहा लें और यदि

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

इससे गरमी शान्त न हो तो १० मिनटका पेड़ू नहान अथवा आध घंटे की मिट्टीकी पट्टी पेड़ूपर रखनी चाहिए। निखरहरी चारपाईके स्थान पर बेंतका कोच भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

पानीका बरतन रखना—उबलते हुए पानीके एक बर्तनको कोच या चारपाईके अन्दर निम्न रीढ़के नीचे कमरके पास एवं दूसरा पैरके नीचे और तीसरा गर्दनसे जरासा नीचे रखनी चाहिये।



वाष्प स्थान लेते हुए

१०-१५ मिनट बाद या जब-जब वाष्प कम हो जाय तो नया खौलते हुए पानीका बर्त्तन पहिलेके स्थानपर रख देनी चाहिये या धीरेसे उष्ण ईंट या पत्थर वाष्प बर्तनमें डाल देनी चाहिए और १०-१५ मिनट बाद रोगीको रुख बदलकर सीना और पेटके बल हो जाना चाहिये। यदि पहले अच्छी तरह पसीना नहीं निकला हो तो अब पर्याप्त पसीना निकल आयेगा जिन्हें जल्दीसे पसीना नहीं निकलता उन्हें अपना सिर ढके रहना चाहिये।

यदि इसकी भी सुविधा न हो तो एक इञ्च ऊँचाईपर सूराख बनाकर टबमें चौकी रख दें और उसमें खौलता हुआ पानी भर दें और बाहरके खौलते हुए पानीमें रबरकी नली जोड़ दें ताकि उसमें उष्ण पानी बराबर गिरता रहे।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

यदि रबरकी नली आदि लगानेकी सुविधा न हो तो गरम ईंट या पत्थरसे काम लिया जा सकता है।

इसके अलावा बेंतसे बिनी कुर्सीपर बैठकर किसी चायकी केटली या अन्य टोंटीदार यन्त्रसे लिया जा सकता है। इस यन्त्रमें पानी भरकर स्टोव या अंगीठीपर रख दें और जब वाष्प बनने लगे तो एक रबरकी नलीसे एक फौव्वारादार चौकोर या तिकोना आधी इञ्च–एक इञ्च मोटी नलीसे जोड़ देना चाहिए और रोगी को दो-तीन कम्बलसे ढक देना चाहिए। शेष क्रिया अन्य वाष्प स्नानकी तरह। फौव्वारादार नली टिन, गैलोनाइज्डटिन, लोहा या ताँबाका हो सकता है। फौवारा (सूराख) केवल ऊपरी भागपर होना चाहिये।

स्थानीय वाष्प स्नान–गर्दन, सिर, उदर, बांह, कुहनी नितंब, टाँग आदि जहाँ भी आवश्यक हो लिया जा सकता है। यहां तक कि संस्थान के महत्वपूर्ण अंग, यकृत, प्लीहा, गुर्दा, अण्डकोष, गर्भाशय, स्त्रियोंका स्तन आदि विजातीय द्रव्यसे ग्रसित हो तो उनपर भी लिया जा सकता है। इन स्थानीय वाष्प स्नानके बाद भी पेड़ू नहान या प्रभावित भागका ठंडा स्पांज स्नान अवश्य देना चाहिये और इसके बाद यदि शक्ति है तो गरमी लानेके लिये तेजीसे टहलना चाहिये अथवा कम्बल ओढ़कर लेट जाना चाहिए।

कूनेका तो यह दावा है कि यदि रोग असाध्य नहीं है तो सभी रोग इस वाष्प स्नानके बाद पेड़ू नहान द्वारा ठीक हो सकता है।

यह स्थानीय वाष्प स्नान किसी टोंटीदार बर्तन, गेड़ुवा, बधना या टीनके किकी टोंटीदार बर्तन और आवश्यकतानुसार टोंटीके आगे फौव्वारा लगाकर, या खौलते हुए पानीके किसी भी बर्तनसे लिया जा

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सकता है। वाष्प लेते समय उस स्थानको किसी गरम कपड़ा अथवा गफ कपड़ेसे ढक लेना चाहिए।

उष्ण कम्बल आदिसे भी वाष्प स्नानका काम लिया जा सकता है जिसका वर्णन आगे मिलेगा।

सिरका वाष्प स्नान—इसके लिये एक छोटा-सा लकड़ीका टब जिसका ढक्कन अच्छी तरह फिट हो और उसमें दो हैंडिल हों जिनपर हाथ रखकर झुका जा सके, दो ऊँची-नीची कुर्सियां या स्टूल और मोटा गफ ऊनी कम्बल। ऊँची कुर्सी पर बैठना चाहिये और नीचीपर उबलते हुए पानीसे भरा हुआ टब रखना चाहिये। रोगीको सिरसे कमरतक नंगा होकर कुरसीपर बैठ जाना चाहिए और अपनेको कम्बलसे तम्बूकी तरह ढक लेना चाहिए और टब (बर्तन) का ढक्कन हटा दें और हैंडिल पकड़कर उसपर इस प्रकार झुक जांय कि सिर और खोपड़ीमें वाष्प अच्छी तरह लगे। यह क्रिया आवश्यकतानुसार ५-२० मिनट तक जारी रखी जा सकती है। अन्तमें कम्बल हटाकर शरीरके ऊपरी भागको ठंडे जलसे तेजीसे स्पांज करना चाहिये और ऋतुके अनुसार अन्दर या बाहर व्यायाम करना चाहिये।

यह सिर दर्द, नजला, सिरकी रूसी एवं सिरके अन्य चर्म रोगोंमें काम करता है पर स्नायु दौर्बल्यके रोगीको या स्नायविक अथवा गरमीसे होने वाले सिर दर्दमें नहीं देना चाहिए।

पैरका वाष्प स्नान—ऊपरी भागकी भांति यह क्रिया नीचेके अंगोंमें की जा सकती है।

विधि—एक कुर्सीपर मोटा ऊनी कपड़ा फैला देना चाहिये जिसपर रोगीको पांव और टांगोंको नंगा करके बैठ जाना चाहिए। सामने पैर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

नहानका बर्तन या टब जिसमें आधा पानी, (उबलता हुआ) भरा हो और उसके ऊपर एक ओर से दूसरी ओर तक पतली तख्ती (पटरी) रख देनी चाहिए जिसपर पैर रखा जा सके।

जब हर चीज तैयार हो जाय तब कंबलसे पैरको चारो तरफसे लपेट देना चाहिये ताकि उसके अन्दर वायु न प्रवेश कर सके। इसके प्रभावको बढ़ानेके लिए ५-१० मिनटके बाद गरम किया हुआ लाल ईंट अथवा गरम पानी डालना चाहिए।

इस स्नानका समय रोग एवं रोगीकी अवस्थापर निर्भर करता है। सामान्यतः ईंट डालने पर १५-२० मिनटका होता है और आवश्यकतानुसार फिर ईंट डालकर समय बढ़ाया जा सकता है।

लाभ यह स्नान पैरके अनेक रोग अधिक एवं बदबूदार पसीना निकलने, रक्त बिषाक्त होने, सिरमें रक्त संचय, फीलपांव आदिमें काम करता है।

कमजोर, रक्ताभाव एवं ठंडा उपचार सहन न करने वालोंके लिए प्रायः बहुत उपयोगी है।

प्रत्येक वाष्प स्नानके बाद आवश्यकतानुसार ठंडे जलका संपूर्ण शरीर एवं स्थानीय स्नान अवश्य लेना चाहिये।

साँस द्वारा वाष्प अन्दर लेना—तीव्र सर्दी एवं दुसाध्य खांसीमें जब रोगी कफको बाहर फेंकने में असमर्थ हों तो गरम पानी द्वारा तैयार किया हुआ वाष्प कई (३०-४०) बार नाक द्वारा अन्दर लेना एवं निकालना चाहिये। यह कफके निकालनेमें बहुत ही उपयोगी सिद्ध होता है और इसी प्रकार मुंहसे लिया वाष्प बढ़ी हुई टांसिल, गलेके दर्द,

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

स्वरयन्त्र प्रदाह। (Pharangitis), गलेकी खाँसी आदिमें काम करता है पर वाष्पके अन्तमें ठंडा कुल्ला करना एवं नाकसे ठंडा पानी अवश्य ही सुड़कना चाहिए और मलकर गरमकर लेना चाहिए।

वाष्प तैयार करते समय एकलिप्टस, अड़ूसाकी पत्ती मिला लेनेसे खांसी कफमें अच्छा काम करता है। इस क्रिया द्वारा नाकमें बढ़ा हुआ मांस भी ठीक हो जाता है।

धूप-वाष्प स्नान—प्लीनी (Pliny) के अनुसार धूप नहान भी रोमन लोगोंके बीच बहुत सामान्य था। दोनों, अधिक आयु एवं कम आयु वालों, को धूप देना चाहिये। प्लीनी दोपहरके खाने (Dinner) के बाद नित्य एक घंटा धूपमें रहनेका आदी था। हीपोक्रेट्सने ठंडक दूर करनेके लिये धूप नहानकी सिफारिश की है।

फ्रांसके एक प्रसिद्ध चिकित्सकने एक बार कुछ लोगों, जो चिकित्साके लिये अपने बच्चोंको लाये थे, से कहा "इन बच्चोंको गाँवमें ले जाओ, इतना खिलाओ जितना खिला सकते हो, लेकिन इन सबको धूपमें भूनो (Bake) यानी धूप दो।" धूप वाष्प स्नानके बाद अवश्य ही ठंडे जलसे नहाकर पेड़ू नहान लेना चाहिये। पर यदि भोजनके बाद धूप लेते हैं तो केवल ठंडी तौलियासे बदन पोछ लेना चाहिये।

धुपमें नंगे बदन लेटकर नीम, केलाके हरे पत्तोंसे अपनेको ढककर अच्छी तरह पसीना निकालनेके बाद ठंडे जलसे नहा लेना चाहिये। बाष्प स्नानके अन्य लाभके साथ रक्तको क्लोरोफिल भी प्राप्त होता है।

शरीरपर प्रभाव—सूर्य रश्मियाँ केवल त्वचापर ही प्रभाव नह डालतीं बल्कि त्वचाके माध्यमसे कोष एवं तन्तुओंको उत्तेजित करते हुये शरीरमें प्रवेश करती हैं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उपचारात्मक गुण—हीन पोषण, रक्ताभाव, त्वचाकी निष्क्रियता, जीर्ण मदाग्नि, अपच, स्नायु दौर्बल्य, बातरोग, मधुमेह एवं मोटापामें काम करता है। विशेष विवरण धूप स्नानमें दिया जायेगा।

बुलबुला (Effervescent) स्नान—यह पूर्ण स्नान होता है और इसके पानीमें क्लोराइड आफ कैलशियम, कार्बोनेट आफ सोडा, एवं कार्बोनिक एसिड गैस होता है। यह स्नान जर्मनीमें नाहिम (Nauheim) स्वास्थ्य गृहमें प्राकृतिक खनिज जलसे प्रारम्भ हुआ पर हर जगह इस प्रकारका जल मिलना कठिन है अतः उसमें पाये जाने वाले तत्वोंके आधारपर कृत्रिम स्नान तैयार कर वही उत्तम प्रभाव प्राप्त किया जाने लगा।

कृत्रिम उत्तेजक स्नान साधारण जलमें कार्बोनेट आफ सोडा, क्लोराइड आफ कैलशियम, क्लोराइड आफ सोडियम एवं हाइड्रोक्लोरिक एसिड उचित मात्रामें मिलाकर तैयार किया जा सकता है।

विधि—यह स्नान तीन श्रेणियोंमें दिया जाता है जिसकी उग्रता (Intensity) एवं उत्तेजक प्रभाव रासायनिक तत्वोंकी मात्रा, जो उसमें है, बढ़ाकर बढ़ाई जा सकती है। चालीस गैलन पानीके स्नानमें यह कई श्रेणियाँ क्रमानुसार इस प्रकार हैं :—

१—क्लोराइड आफ सोडियम ४ पौंड, क्लोराइड आफ कैलशियम ८ पौंड, सोडियमबाइकार्बोनेट ½ पौंड, जिसमें कर्मशियल हाइड्रोक्लोरिक एसिड (२५%) १½ पौंड शामिल किया जाता है।

२—क्लोराइड आफ सोडियम ८ पौंड, क्लोराइड आफ कैलशियम १२ पौंड, सोडियम बाइकार्बोनेट १ पौंड, कर्मशियल हाइड्रोक्लोरिक एसिड १½ पौंड।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

३—क्लोराइड आफ सोडियम १२ पौंड, क्लोराइड आफ कैलशियम २० पौंड, सोडियम बाई कार्बोनेट २ पौंड, कर्मशियल हाइड्रोक्लोरिक एसिड ३ पौंड।

जब ताँबेका टब प्रयोग किया जाय तो बाईकार्बोनेट आफ सोडा चौथाई अवश्य बढ़ा देनी चाहिये ताकि हाइड्रोक्लोरिक एसिड की क्रियासे ताँबाकी रक्षा हो सके।

स्नानकी तैयारीमें प्रथम क्लोराइड आफ सोडियम, क्लोराइड आफ़ कैलशियम एवं बाईकार्बोनेट आफसोडाको पानीमें घुला देना चाहिये एवं हाइड्रोक्लोरिक एसिड, जिसकी मात्रा कार्बोनेट आफसोडासे ५० प्रतिशत अधिक होना चाहिये, तब मिला देनी चाहिये। इच्छानुसार बुल बुला तीव्र या मंद गतिसे उत्पन्नकी जा सकती है।

मंद बुलबुलाके लिये एसिडके बोतलको, काग हटाकर, स्नानके सतह (Bottom) पर रखना चाहिये और सतहपर रखते हुये समय-समय पर इसे चारो ओर घुमाते रहना चाहिषे। स्नान २ या ३ घंटामें तैयार होगा। तीव्र बुलबुलाके लिए विना काग हटाये बोतलको औंधा कर दें। बोतलके मुंहको पानीके धरातलके ठीक नीचे रख दें, कागको हटा लें एवं बोतलको स्नानके धरातलपर इधर उधर घुमायें ताकि एसिडकी तह ठीकसे फैल जाय। इस प्रकार स्नान ५ मिनटमें तैयार किया जा सकता है। इसका ताप ९२ फा० हा० होना चाहिये।

हाइड्रोक्लोरिकएसिड निम्नांकित फार्मूलाके प्रयोग द्वारा मुक्त किया जा सकता है। प्रयोगकी तीव्रता पावडरकी संख्या द्वारा स्थापित की जा सकती है। इछित प्रभावके अनुसार १ या २ या ३ पावडर इस्तेमाल करना चाहिये। इसका घोल साधारण नहान टबके पानीमें मिला देनी चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पावडरके लिये फार्मूला–(१) सोडियमकार्व डेढ़ पौंड (२) सोडियम बाई कार्व आधा पौंड (३) कैलशियम क्लोराइड ३ पौंड (४) सोडियम क्लोराइड २ पौंड (५) सोडियम बाईसल्फेट १ पौंड। इस फर्मूला द्वारा कार्बोनिक एसिड गैस बहुत मंद गतिसे पैदा होता है।

प्रथम चारचीजों को घुलः लें तब पाँचवा धीरे-धीरे मिलायें। सप्ताहमें लगातार २-३ दिन यह नहान लेना चाहिये फिर एक दिन बंद करें। स्वस्थ व्यक्ति लगातार ४—५ नहान ले सकते हैं।

शारीरिक प्रभाव- त्वचाके समस्त रोगों लिये गुणकारी है एवं सामान्य अवस्थामें लेनेपर त्वचा को सशक्त बनाता है।

उपचारात्मक प्रयोग—हृदय प्रसारणके साथ हृदयकी कमजोरी एवं जीर्ण गुर्दा क्षति (Nephritus) में अति गरम एवं अति ठंडा नहान नहीं देना चाहिये।

सावधानी—जब नहानमें प्रवेश करते समय रोगीकी श्वांस गति सामान्य होनी चाहिये।

प्रदाह प्रशासक नहान (Emollient bath)–यह ९३-९६ फा० हा० तकका साधारण नहान है। हाँ, इसमें कुछ चीज़ें मिश्रित की जाती हैं। जैसे ३० गैलन पानीमें ४–६ पौंड चोकर, १५-२० मिनट तक पानीमें भिगोकर मुलायम किया हुआ या १ पौंड कण-श्वेतसारको बनाकर (Corn starch) पहिले पेस्टकी तरह १ या २ गैलन पानीमें। यह प्रदाहकी अवस्थामें बहुत ही उपयोगी होता है।

क्षारीय नहान—साधारण पूर्ण नहानमें ३० गैलन पानीमें अनुपात के अनुसार कार्बोनेट आफ सोडा या पोटाश क्रमशः ४-१२ के अनुपातमें

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मिलाना चाहिये और पानी का ताप ९२ से ९६ फा० हा० तक होना चाहिये।

यह अनेक प्रकारके त्वचा रोग खुजलाहट, पीलिया, पित्ती एवं अकौतामें काम करता है।

आधा औंस कार्बोनेट आफ सोडा या पोटासको १ सेर पानीमें मिलाना चाहिये।

नमक नहान (Salt bath)—आदर्श नहान तो समुद्रीय जलसे ही होता है। सामान्यतः समुद्री जलमें १ गैलनमें $\frac{1}{4}$ से $\frac{1}{2}$ पौंड तक ठोस तत्व रहता है और प्रधान तत्व साधारण नमक, मगनेसियम क्लोराइड एवं मगनेसियम सल्फेट होता है। इन तत्वों द्वारा त्वचा उत्तेजित होकर जोरदार प्रतिक्रिया होती है। इस नहानमें ८ पौंड समुद्री नमकको ३० गैलन पानीमें डालना चाहिये या निम्नांकित मिश्रण काममें लाना चाहिये।

१—क्लोराइड आफ सोडियम	७ पौंड
२—मगनेशियम क्लोराइड	१ पौंड
३—मगनेशियम सल्फेट	$\frac{1}{2}$ पौंड
४—पानी ३०	गैलन

व्यवहारिक रूपमें यही फल साधारण नमकसे भी मिल सकता है। ५—८ पौंड साधारण नमकको ३० गैलन पानीमें मिलाना चाहिये और उसमें $\frac{1}{2}$—१ पौंड तक क्लोराइड आफ कैलशियम मिलाकर त्वचाकी क्रिया उद्दीप्तकी जा सकती है। इसी प्रकार स्थानीय नहानके लिये १ सेर पानीमें ४ औंस साधारण नमक मिलाया जा सकता है। यह त्वचा रोग एवं सूजनमें काम करता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

देवदारुकी पत्ती का नहान—साधारण नहानमें देवदारुकी पत्तीका सत्त्व मिलाया जाता है। मात्रा तो बहुत कम चाहिये पर त्वचा लाल होनेके लिये पर्याप्त होना चाहिये। ताप सामान्य जलसे कुछ कम होना चाहिये। ९२–९४ फा० हा० तापका मूत्रपिंड एवं हृदय रोगमें उपयोगी है। सत्त्वकी मात्रा १–५ औंस तक हो सकती है।

देवदारुकी पत्तीके सत्त्वके अभावमें उसकी पत्ती भी उबालकर पानीमें मिलाया जा सकता है। पूर्ण नहानके लिये आधासे एक सेर तक पत्ती पर्याप्त है।

सरसों-नहान—दो औंस पका सरसो पीस कर १ सेर पानीमें अच्छी तरह खौलाना चाहिये फिर रोगीके स्नान टबमें जानेके पहिले इसे पानीमें डालकर अच्छी तरह मिला देना चाहिये। इसका प्रभाव ठीक देवदारुकी पत्ती नहानकी भांति होता है।

गरम स्पांज नहानके लिये १ औंस पिसा सरसों १ सेर पानीमें मिलाना चाहिये। उपरोक्त नहान दर्द, वात, एवं सर्दी जुकाममें उपयोगी है।

गंधक नहान—नहानके लिये १–२ पौंड तक सल्फर मिलाना चाहिये। इसका पानी ९६–१०० डिग्री तकका होना चाहिये। इससे त्वचाकी खुजली आदिमें लाभ होता है।

कार्बनडाइआक्साइड नहान—योरोपके द्वीपोंमें इस्तेमाल किया जाता है।

वायु नहान—गरमीसे परेशान होनेपर वायु की लहर उपयोगी होती है। वायु स्नानका सबसे सुन्दर समय तो ब्रह्म वेला ही है। बिस्तरसे उठिये और शौचसे आनेके बाद हाथ, मुंह धोकर नंगे बदन टहलने

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

निकल पड़िये या नंगे बदन नहीं जा सकते हो तो हल्का कपड़ा पहिन सकते हैं और फिर देखिये आप अनुभव करेंगे कि—

१—त्वचा कोमल एवं सतेज हो रही है।

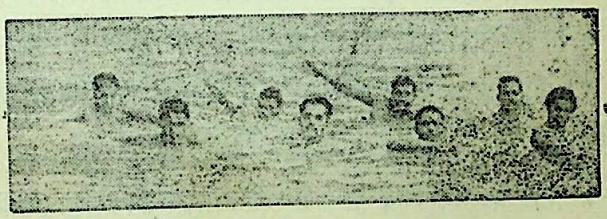
२—मस्तिष्क विकसित हो रहा है।

३—मनमें आनंदकी लहर आ रही है।

४—स्मरण शक्ति बढ़ रही है। इसी प्रकार और भी लाभका आप अनुभव करेंगे पर टहलते समय गहरी सांसका लेना नहीं भूलना चाहिपे। इसके बारे में आगे भी बतानेका प्रयत्न किया जायेगा।

घरसे बाहराका नहान (Out door Bath)—जल, मिट्टी, धूप एवं वायु नहान इस श्रेणीमें आता है। चलना, उछलना, कूदना तैरना फिर बाहर धूप हवामें आना। यही इसका क्रम है।

स्नानकी सबसे उत्तम विधि तो यह है कि सर्व प्रथम नदी, तालाब अथवा नहरमें जहाँ जैसी सुविधा हो नंगे बदन अथवा लंगोटा या अंडरवियर या अंगौछा पहिनकर गोते लगाना एवं तैरना चाहिए। इसके बाद



नदीमें तैरते हुए

फिर बाहर निकलकर धूप एवं वायु स्नान लीजिये और यदि वहाँकी जमीन साफ-सुथरी हो तो उसपर आनन्दसे लेटिये और फिर पानीमें जाइये। इस प्रकार अपनी शक्ति एवं ऋतुके अनुसार कई बार तैरें और जलके

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

स्नानके साथही धूप, मिट्टी एवं वायु स्नानका भी आनन्द एवं लाभ लें। यह स्नान बड़ा ही उपयोगी एवं स्फूर्तिदायी है।

एपसम नमक-स्नान (Epsom salt bath)—यह भी नमक नहानकी भाँति ही लिया जाता है। ४० गैलन पानीमें ४ पौंड एपसम साल्ट मिलाना चाहिये।

यह तीव्र प्रदाहकारी वातरोग, गठिया, फुफ्फसीय प्रदाह, गुर्दा रोग, अन्त्रपुच्छ प्रदाह, सडांध विषाक्त, एवं अन्य सभी ज्वरके रोगोंमें लाभकारी है किंतु इस नहानको अधिक दिनों तक जारी नहीं रखना चाहिये क्योंकि यह संस्थानमें इकट्ठा होकर हानि करता है अतः अधिकसे अधिक सप्ताहमें एक बार लेना चाहिये। इसकी प्रधान क्रिया त्वचाकी निष्कासक क्रिया बढ़ाना है।

रेत नहान—प्रत्येक व्यायामशालामें बालूकी ढेर लगानी चाहिये। गरमीमें बालू खूब गरम हो जाता है फिर रोगीको उसमें ढककर सिरपर ठंडी तौलिया रख देनी चाहिये। जितना पसीना निकालना हो उसीके अनुसार समय भी निर्धारित करना चाहिये और बादमें ठंडा नहान लेना चाहिये।

यह जीर्ण वातरोग एवं त्वचाकी निष्क्रियतामें काम करता है और साथ ही मधुमेह तथा मंदाग्निके लिये भी उपयोगी है।

स्थानीय नहानके लिये तो कभी भी बालूको तवेपर भी गरम किया जा सकता हैं।

भारतमें तो बालूकी पुलटिस बनाकर सेंक देनेका रिवाज भी है।

प्रवेशित वायु नहान (Indoor air Bath)—रोगीको अपने कपड़े उतारकर कमरेमें टहलना, लेटना एवं बैठना चाहिये। अच्छा

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

प्रभाव तो समस्त कपड़े उतारकर व्यायाम करनेमें होता है । ठंडक बचानेके लिये घर्षण, स्वयं व्यायाम अथवा मालिश करानी चाहिये । वायु बिना कृत्रिम सहायताके जितनी मिल सके प्राप्त करनी चाहिये ।

जलचिकित्सामें स्थानीय स्नान—जलचिकित्सामें प्रायः शरीरके अंग विशेषके नहानकी आवश्यकता पड़ती है अतः सिर-स्नान, नेत्र-स्नान, बाँह-स्नान, पैर-नहान आदिकी व्यवस्था की गई है और इन स्नानोंसे तात्कालिक स्थानीय लाभ होता है और स्थान विशेषका विजातीय द्रव्य बड़ी तीव्र गतिसे निकलता है । उनमेंसे कुछ स्नानोंके सम्बन्धमें बतानेका प्रयत्न किया जायेगा पर सामान्यतः जिस किसी भी अंगके स्नानकी आवश्यकता हो सहज ज्ञानसे भी काम लिया जा सकता है ।

सिर-स्नान—रोगीको एक चटाईपर लेट जाना चाहिये और उसके सिरका पिछला भाग ४ इंच गहरे ठंडा या शीतल जल (६०–८० फा० हा०) के छिछले वर्तनमें रखना चाहिये । दोनों कनपटी एवं मत्था भी क्रमशः ५-५ मिनट यानी ५ मिनट अगला और ५ मिनट पिछला भाग ठंडे पानीमें भिगोया जा सकता है । इस प्रकार २-३ बार करनेपर पूरा स्नान २०–३० मिनट लिया जा सकता है । इस स्नानके बाद सिर अवश्य ही साफ तौलियासे रगड़ना चाहिये एवं अच्छी तरह सुखाना चाहिये और आवश्यक हो तो धूप एवं शुद्ध हवामें रखनी चाहिये ।

यह स्नायविक केंद्रके लिए शक्तिशाली टानिक है एवं सिर दर्द दूर करने, सिर, कान या चेहराके स्नायविक शूल, चिहुंकन, मृगी, खोपड़ीके वात, आंख आने, बहरापन, गंध शक्तिके लोप, स्वादके लोप, स्नायविक दौर्बल्य, रात्रि प्रमेह, रीढ़की कमजोरी, एवं धड़कनमें बहुत ही उपयोगी सिद्ध होता है । मस्तिष्क एवं खोपड़ीमें रक्त भेजकर एवं वहांके विजातीय द्रव्यको दूरकर सिरके बालके जड़को मजबूत बनाता है एवं बालके रंगको भी ठीक करता है ।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

यदि इस स्नान लेनेके बाद रोगीको जुकाम हो जाय, ज्वर हो जाय या दर्द बढ़ जाय तो यह अच्छी निशानी है। यह इस बातका संकेत है कि प्रकृति उस भागसे गंदगीको निकाल रही है।

चेहरेका स्नान—का तो आम रिवाज है पर उत्तम विधि यह है कि ठंडे पानीसे भरे टब या किसी बर्तनमें चेहरेको डुबोयें एवं दोनों हाथोंसे संपूर्ण चेहरा सावधानीसे एवं धीरे-धीरे रगड़ना चाहिये। इस प्रकार कई बार डुबोकर एवं रगड़कर चेहरा साफ करना चाहिये।

यह कमसे कम सुबह, दोपहर एवं सोते समय अवश्य ही करनी चाहिये।

इससे रंग चमकदार एवं लावण्य युक्त होगा। मुंहासा एंवं अन्य चर्मरोगमें इस्तेमाल करना चाहिये।

गर्दन-स्नान—गर्दनपर शुद्ध ठंडा या उष्ण जल पतले धारसे गिरा कर लिया जा सकता है एवं उस भागको धीरे-धीरे सावधानीसे रगड़ना चाहिये।

यह मोच, चोट (Strain) एवं कड़ी गर्दनके लिए उपयोगी है और इससे स्नायविक शक्ति उन्नत होती है।

ठंडा पैर-स्नान—यह ४५ से ५५ फा० हा० पानीका १ से ५ मिनट तक देना चाहिये।

विधि—आवश्यक तापका पानी टब, बाल्टी या किसी अन्य वर्तनमें २–३ इंच डालना चाहिये और उसमें पैर रखकर तेजीसे रगड़ना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

शारीरिक प्रभाव—गर्भाशय, आमाशय, मूत्राशय एवं आंतकी पेशियां सिकुड़ती हैं।

गर्भाशयिक रक्तस्रावमें केवल २०-३० सेकेंडका ही यह नहान देना चाहिये।

उपचारात्मक प्रयोग—आंत्रिक पेशियों, मूत्राशय एवं गुर्दाकी गति उद्दीप्त होती है।

पेशावसे रक्त आने एवं मस्तिष्कमें रक्त संचयमें अल्प समयका ही उपयोगी है।

जिसके पैर सदा ठंडे रहते हों और पैरोंसे सदा पसीना निकलता हो ठंडा रगड़ना एवं ठंडा पैर नहान उपयोगी है। इसमें पानी ५०-६० फा० हा० का हो और समय १-३ मिनट तकका हो।

मोच, प्रदाह, चोट, जिसमें त्वचा न फटी हो (Strain) में अधिक देर तक ठंडा पैर नहान देना चाहिये। प्रयोगके पूर्व तैयारी के लिपे पैरको मलकर, रगड़कर अथवा गर्मी द्वारा अच्छी तरह गरम कर लेना चाहिये।

बिरोध—मूत्राशय प्रदाह, नितंब-कौशिक तंतुओंके प्रदाह, डिंबप्रणाली प्रदाह, नितंबमें रक्त संचय एवं पेटके रक्त संचय जैसे अंत्रावरक झिल्ली प्रदाह सरलांत्र प्रदाह एवं याकृती, गर्भाशायिक, वृक्क सम्बन्धी (Renal) तथा आंत्रिक रक्त संचयमें बहुत गरम पानी (११२-११५ फा० हा०) का पैर नहान देना चाहिये।

कम पानी का पैर स्नान (Shallow foot bath)—पैर नहान की भाँति इसमें पानी केवल अंगूठा ढक जाने तक होना चाहिये। एक पैर को बाहर निकालकर खूब रगड़ें फिर दूसरेको इस प्रकार इतना रगड़े कि

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

वह भाग लाल हो जाय। बादमें पैरका सूखा घर्षण करना चाहिये। पानी ४५-५५ फा० हा० होना चाहिये। नितंबीय, आंत्रिक, गर्भाशयिक एवं मस्तिष्कके रक्त संचयमें प्रभाव करता है।

उपचारात्मक प्रयोग—पैरप१ शक्तिशाली प्रतिक्रिया होती है। यह पैरके ठंडे रहनेकी जीर्ण अवस्था एवं पसीना आनेके रोगमें उपयोगी है।

पैर १½ मिनट रखका ½ मिनट रगड़ना चाहिये।

बहते हुये पानीमें पैर नहान (Running fllowing foot bath)—यह छिछले पैर नहानकी भाँति होता है। इसमें केवल पानी बराबर बहता रहना चाहिये।

यह लम्बे टब या नदीमें लिया जा सकता है।

हाथ पैर ठंडे रहने एवं मस्तिष्कमें रक्त संचय होनेपर लिया जाना अधिक उपयोगी है।

अनिद्रामें गरम पैर नहानके बाद लेना उपयोगी है और हाथ ठंडे रहने पर भी काम करता है।

विरोध–मूत्राशयके जुकाम, गुदाछोर एवं मूत्राशयके प्रदाह, अन्य प्रकारके (नितम्बीय प्रदाह) गर्भाशयिक स्नायु शुल, मूत्राशयके स्नायुशूल (न्युरेल्जिया), साइटिका तथा अंगूठे और टखनेके वातमें नहीं लेना चाहिए।

गरम पैर नहान–एक बर्तन जिसमें पैर अच्छी तरह आ जाय, खूब गरम पानी और आवश्यकता पड़नेपर पानी ताप कम करनेके लिए ठंठा पानी चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विधि—व्यवहार करनेका पानी १०४ से १२२ फा० हा० तक होना चाहिये। नहान १०२-१०४ फ़ा० हा० पानीसे प्रारम्भ करना चाहिये। ५-७ मिनटके अन्तमें पानीका ताप १०५ से १२२ फा० हा० कर देना चाहिए। आवश्यकतानुसार समय ५-३० मिनट तक। इस क्रियामें पानीकी गहराई (मात्रा) बढ़ाकर प्रभाव बढ़ाया जा सकता है।

बहुत गरम पैर नहानके बाद पैरको ठंडे पानीसे धो एवं मल-मलकर सुखा देनी चाहिए। इससे रक्त संचार बढ़ता है।

शारीरिक प्रभाव—प्रथम नाड़ी मन्द एवं मस्तिष्कमें रक्त संचय होता है किन्तु ३-४ मिनटके बाद ही नाड़ी गति बढ़जाती और मस्तिष्क में रक्ताभाव हो जाता है। स्नान समाप्त करनेके कुछ देर बाद तक यह अवस्था रहती है।

शाकस्की (Shokousky) ने प्रयोग करके सिद्ध किया है कि १०८-११० फा० हा० का २० मिनटका पैर नहान वाह्य श्रवण-क्षेत्र (Auditory) में लगभग १ फा० हा० ताप बढ़ा देता है।

उपचारात्मक गुण—आराम पहुँचानेके लिए १०३ से १११ फा० हा० तापका नहान रक्त नलिकाको फैलाकर रक्त संचारको ठीक करता है और इससे मस्तिष्क एवं ऊपरी भागका रक्तसंचय दूर होता है। दमा एवं श्वासनली प्रदाहके दौरेमें तत्काल लाभ पहुँचाता है।

अति उष्ण (११५-१२२) एवं ठण्डा प्रयोग आँत, मूत्राशय, नितम्ब, गर्भाशय एवं पेटकी अनैच्छिक पेशियोंको उत्तेजित करता है। जिसमें ठण्डा सहन नहीं होता उसमें शुरूमें गरम इस्तेमाल किया जा सकता है।

अदला-बदली पैर नहान—पैरको २-३ मिनट उष्णमें फिर २०-२५ सेकण्ड ठण्डेमें रखना चाहिए। यह क्रिया २-३ बार करनी चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

यह बेवाई, पैर ठण्डा रहने एवं पैरसे पसीना निकलनेमें बड़ा उपयोगी है।

अर्द्ध स्नान–इस स्नानसे मेरा अभिप्राय यह है कि पानी उदरके मध्यमें अथवा नाभिके नीचे तक पहुँचे। यह स्नान तीन प्रकारसे लिया जा सकता है :—

१. पानीमें खड़े होकर जिसमें पानी टखने अथवा कुहनीके ऊपर तक पहुँच जाय।

२. पानीमें झुककर ताकि जाँघ पानीसे ढक जाय।

३. पानीमें बैठकर जिसमें पानी आमाशयके विवर (Pit) तक पहुँच जाँय।

उपरोक्त तीनों प्रकारका स्नान ठण्डे जलसे ही लेना चाहिए। इससे शरीर सशक्त, कठोर एवं सुदृढ़ होता है। यह स्नान अशक्तकी अपेक्षा स्वस्थ व्यक्ति अधिक काममें लाते हैं। जब किसी रोग विशेषके लिये लेना हो तो बहुत सोच समझ कर लेनी चाहिये वरना जल्दबाजी एवं अविवेकका प्रयोग हानिप्रद हो सकता है।

स्वस्थ एवं अस्वस्थ दोनोंको एक दूसरे प्रयोगके साथ ही इस नहान को लेना चाहिए और समय भी ३ मिनटसे अधिक नहीं लगना चाहिए।

उपरोक्त प्रथम एवं द्वितीय अर्द्ध स्नान कमजोरीमें बहुत ही उपयोगी होते हैं विशेषकर उस समय जब कि रोगी पूर्ण स्नान कर लेनेमें असमर्थ हो। बाँह स्नानके साथ लेनेसे शरीरको सशक्त बनाता है।

तीसरा अर्द्ध स्नान बिना अपवादके स्वस्थ व्यक्तिके लिये उपयोगी है और शरीरके निचले भागके रोगोंमें उपयोगी सिद्ध होता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

शेष क्रिया साधारण ठण्डे स्नानकी भाँति करनी चाहिए ।

बैठक स्नान—जलचिकित्सामें इसका बहुत ही महत्व पूर्ण स्थान है। यह बहुत ही उपयोगी एवं प्रभावकारी है ।

विधि—इसका टब पेड़ू स्नानके टबकी भांति ही होता है । वह लकड़ी, धातु, गैलोनाइज्ड टिन, पोरस्लीन, एवं मिट्टीका भी हो सकता है । इन सबके अभावमें कठवत भी काम चलाऊ हो सकता है ।

आवश्यकतानुसार ठंडा, उष्ण, मंदोष्ण एवं ठंडा और गरम लिया जा सकता है ।

इस टबमें इस प्रकार बैठना चहिये कि पानी जांघोंके ऊपरी भाग और उदरके मध्य भाग तक पहुंच जाय और जांघका निचला भाग बाहर सूखा रहना चाहिये और पैरको बाहर किसी छोटे टब या बाल्टीमें रखना चाहिये । यदि पैर गरम हों तो ठंडा और ठडा हो तो गरम पानीमें पैर रखना चाहिये । छोटी चौकीपर भी पैर रख सकते हैं ।

ठंडा बैठक स्नान—में ५५–५६ फा० हा० तकका पानी काममें लाया जा सकता है और कभी-कभी इससे भी कम तापकी आवश्यकता होती है ।

अवधि—शक्ति, आयु एव लिंगक अनुसार १–१५ मिनट तकका हो सकता है ।

पानीमें भीगे भागको अच्छी तरह रोयेंदार तौलियासे रगड़ना चाहिये। इस क्रिया द्वारा वहां ठंडक, रक्त संचारमें मंदता, एध त्वचा रोमांच होती है पर कम देर लेनेसे प्रतिक्रिया अधिक अच्छी होती है ।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

यों तो सामान्यतः यह अधिकांश रोगोंमें काम करता है पर पेशाब संचय, प्रास्टेट ग्रथिकी बृद्धि, पाचन एवं छोटी आंतकी क्रियाकी खराबी, स्वप्नदोष, अनिद्रा, कब्ज, जुकाम आदि रोगोंमें विशेष रूपसे उपयोगी है।

रक्त संचारको उद्दीप्त कर शरीरसे दूषित वायु (द्रव्य) को तेजीसे निष्कासित करता है और हरितपाण्डु रोग, एव खूनी आंव (पेचिस) में तो बहुत ही उपयोगी है।

विरोध—नितंव प्रदेशके तीव्र पीड़ा, मूत्राशयके पीड़ा, साइटिका एवं फेफड़ेके तीव्र रक्त सचयमें नहीं लेना चाहिये।

अधिक समयका ठंडा बैठक स्नान—नितंव प्रदेशके जीर्ण रक्त संचयमें काम करता है। इसके साथ पैरका उष्ण नहान भी देना उपयोगी है।

अवधि—१५ से ४० मिनट एवं ६० से ७५ फा० हा० पानी तक।

शारीरिक प्रभाव—नितंव प्रदेश पर अधिक प्रभाव करता है। पैर नहानके पानीका ताप ११० से अधिक नहीं होना चाहिये।

उपचरात्मक प्रयोग—जीर्ण अतिमासिक स्रावमें बहुत काम करता है और इसके बाद गर्भाशय को गरम डूस देनेसे नितंबका रक्त संचय दूर होता है।

जीर्ण संग्रहणीमें गीली शीतल चादर रगड़नेके बाद यह अधिक काम करता है।

मूत्राशय, आंत, गर्भाशय, मूत्रमार्ग, एवं गुर्दा मार्गके रक्त स्राव एवं प्रास्टेंट ग्रन्थिके शोथमें उपयोगी है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विरोध—हृदयकी दुर्बलता, जिसमें धमनीके दवावपर कुप्रभाव डाले, सभी तीव्र प्रदाह-गर्भाअय, प्रास्टेट ग्रंथिके प्रदाह कोलाइटिस अंत्रपुच्छके प्रदाह एवं अवैच्छिक रूपसे वीर्य स्रावमें ठीक नहीं है। अनैच्छिक रूपसे वीर्य स्राव (रूपरयटोरिया) में ठीक नहीं है।

ठंडा घर्षण बैठक नहान–सिर भिगोकर उसपर गीली तौलिया डालकर पानीमें बैठना चाहिए, पैर गरम पानीमें रखना चाहिए और परिचारकको तौलियासे पेड़ू, (Hip) पीठ एवं बगलमें (Side) रगड़ना चाहिये। परिपारक जब पीठ रगड़े तो रोगीको स्वयं पेड़ू, जाँघ और बगल रगड़ना चाहिए।

अवधि–१ से ३ मिनट तक और पानी ६५-५५ फा० हा० हो। टबके पानीसे १० फा० हा० कम तापके पानीका डूप पैर एवं पेड़ूपर देना चाहिये।

शारीरिक प्रभाव–तितंव प्रदेशमें इसका बड़ा ही उत्तम प्रभाव होता है।

उपचारात्मक गुण–ठण्डा घर्षण बैठक नहान अधिक शक्तिदायी है और विशेपकर जननेन्द्रिय एवं मूत्र संस्थान तथा सभी प्रकारकी शक्ति-हीन अवस्थामें काममें लाना चाहिये।

कब्ज दूर करना इसकी विशेषता है। मूत्राशय-निष्क्रियता, मूत्र, अवरुद्धतामें जब पीड़ा न हो, नारी वंध्यापन एवं गर्भाशयच्युत होनेमें उपयोगी है।

अनिद्रामें यदि आवश्यक हो तो रातमें दो-तीन बार लेना चाहिए। प्रति प्रयोग द्वारा २-३ घण्टे अच्छी नींद निश्चय ही आयेगी।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जब रात अधिक चली गई हो और इस नहानकी सुविधा न हो तो रीढ़पर शुरूमें ८०-८५ फा० हा० फिर क्रमशः पानीका ताप घटाते हुए पानी ४-५ मिनट तक गिराना चाहिये। इससे भी नींद अच्छी आती है।

विरोध–तीव्र शोथ एवं रक्तसंचयमें नहीं देना चाहए। इसके अतिरिक्त नितम्ब प्रदेशमें पीड़ा होने एवं गर्भाशय एवं अण्डकोषके स्नायुविक दर्दमें नहीं देना चाहिये।

गर्भाशय शूल एवं नितंब के पीड़ा होनेपर १/२-१ मिनट ठण्डेमें बैठकर फिर १०-१५ मिनट उष्णमें बैठना चाहिये।

उष्ण बैठक नहान–१०४ से १२० फा० हा० तक, समय ३-१० मिनट। १०० फा०हा० से शुरू करें बीच-बीचमें टबसे पानी निकालते एवं उसमें उससे अधिक तापका पानी मिलाकर पानीका ताप बढ़ाते जाँय और साथमें ११० से १२० फा० हा० तकका गरम पैर नहान और ठण्डे पानीसे भिगोकर सिरपर ठंडी तौलिया रख लेनी चाहिये।

शारीरिक प्रभाव–गरम पानीमें सम्पूर्ण शरीर डुबोनेपर दीक्षा नहान लेने (Immersion) की भाँति प्रभाव होता है। ऊपरका धरातल फैल जाता है।

उपचारात्मक प्रयोग–साधारण ठंडक एवं अन्य कारणसे जब मासिक रुक जाता है तो यह अधिक कार्य करता है। उत्तम प्रभावके लिये इसके बाद अल्प कालिक ठंडा प्रयोग करना चाहिये। धरातलको धीरे-धीरे ठण्डा करना चाहिए। जरा भी ठंडक लगनेसे अरुचिकर लगता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सम बैठक नहान–९२ से ९७ फा०हा० तक और १५ से ६० मिनट तकका लेना चाहिये।

शरीरिक प्रभाव–निचले पेट एवं नितंब प्रदेशमें आराम पहुँचाता है।

उपचारात्मक–नितंब प्रदेशकी शिराओंमें रक्त संचय तथा स्नायुविक चिड़चिड़ापनमें उपयोगी है। यह प्रदाह निवारक (एंटीफ्लोजिस्टिक) की भाँति काम करता है।

तीव्र प्रदाह एवं ज्वर उतारनेमें भी उपयोगी है।

गरम ठण्डा बैठक स्नान–दो टब एकमें गरम और एकमें कुयेंके तापका सामान्य पानी डालना चाहिये जिसमें नितंब प्रदेश एवं उदर डूब जाय और टबमें इस प्रकार बैठना चाहिये :—

गरम ४ मिनट।	ठण्डा १ मिनट।
गरम ४ मिनट।	ठण्डा १ मिनट।

इसी प्रकार आवश्यकतानुसार ३-४ बार करना चाहिये।

गरम पानीका ताप शरीर तापसे और ठंडा पानी ताजे जलसे शुरू करें पर जब जब गरम ठण्डे पानीमें बैठे ३-३ सेर गरम और ठण्डा पानी निकालकर उसमें उतना ही उससे अधिक गरम और अधिक ठंडा पानी मिलायें। यदि सिर पर गरमी मालूम हो तो भीगी ठंडी तौलिया रख लें और यदि रुचिकर हो तो ठंडेमें बैठे तो पैर गरममें और गरममें बैठे तो पैर ठण्डेमें रख सकते हैं। अन्तमें इसका ताप ऋतु एवं आवश्यकटानुसार गरम १००-१२० फा० हा० और ठंडा ८० से ५० फा० हा० तक हो सकता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

लाभ–नितंब प्रदेश, आंत, पाचन क्रिया, यकृत, गुर्दा, कब्ज, प्लीहा, कोलाइटिस, साइटिका, मासिक सम्बन्धी दोष एवं रक्तसंचारके अभावमें विजातीय द्रव्य इकट्ठा होनेपर होने वाले उस अंगके समस्त रोगोंमें काम कर सकता है।

आवश्यकतानुसार समय भी घटाया वढ़या जा सकता है।

गरम अथवा गरम ठंडे बैठक स्नानमें सदा यह ध्यान रखें कि जितना पानी निकले उतना ही उससे अधिक गरम और अधिक ठण्डा क्रमशः गरम-ठण्डेमें डालते जाँय।

अनुक्रामिक ठण्डा बैठक स्नान–साधारण ताजे जलसे प्रारम्भ करके ५०-४५ फा० हा० तक जाना चाहिए और शक्तिके अनुसार १०-३० मिनट तक कर लेना चाहिये। इसमें थोड़ी-थोड़ी देर पर पानी निकालते और उससे अधिक ठण्डा डालते जाँय।

यह उस प्रदेशका मोटापा, ढीलापन एवं फैलाव तथा निष्क्रियतामें लाभ करता है।

सभी प्रकारके बैठक नहानके बाद आवश्यकतानुसार ठण्डा स्नान लेकर बदन गरम कर लेना चाहिये।

स्पांज स्नान

स्पांज प्रक्षालन या तौलिया, स्नान–जल चिकित्साका सामान्य अंग है। इन प्रयोगोंको औषधिवादी भी काममें लाते हैं।

आवश्यकता–एक बर्तनमें आवश्यक तापका पानी, एक स्पांज या मोटी तौलिया, रोयेंदार तौलिया, यदि रोगी सीधा खड़ा होने योग्य हो तो पैर–टब।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy



विधि—पैर टबमें आवश्यकतानुसार १०४ से ११० फा० हा० तक का पानी चाहिये। रोगी टबमें खड़ा हो जाये। गर्दन, चेहरा एवं सिर ठण्डे पानीसे धो लेना चाहिये।

तब परिचायकको ६०-७० फा०हा० का स्पांज पहिले सीना एवं पेट फिर पीछे बाँह एवं पैर पर देना चाहिये। तौलिया बहुत हल्के हाथों से रगड़ना चाहिये।

अभिसिंचन स्नानका सही ढंग। स्पांज स्नानमें इसी स्थितिमें खड़े होकर तौलियेसे शरीरको रगड़ा जाता है।

तौलियामें जब पानी न रह जाय तो फौरन भिगो लेना चाहिये। सम्पूर्ण शरीरपर बहुत तेजीसे करना चाहिये पर यह ध्यान रहे कि रगड़ने से छिलन एवं जलन न होने पाये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

स्पांज समाप्त होनेके बाद जब रोगी बाहर आ जाये तो उसे सूखी चादरसे ढक देनी चाहिये।

पैरपर २-३ सेकेण्ड ठंडा पानी गिराना चाहिये और रोगीको तत्काल कम्बलसे ओढ़ा दें। हल्का व्यायाम करें और यदि ऐसा नहीं कर सकते तो सूखा घर्षण करना चाहिये।

यदि रोगी शक्ति वाला है तो बिना किसी की सहायताके वह स्वयं इस क्रियाको कर सकता है।

जो खड़े नहीं हो सकते उन्हें बिस्तरपर ही लेटे-लेटे लेना चाहिये और उस समय कोई रबर शीट बिछा देनी चाहिये जिससे बिस्तर न भीगे।

जो कमजोर हों उनके लिए सुविधाजनक उपलब्ध साधनोंको प्रयोगकर पूर्ण गरमकर लेनी चाहिये।

शारीरिक प्रभाव—भीगे हाथ घर्षणकी भांति प्रभाव होता है। अधिक पानी काममें लानेसे शरीरसे अधिक गरमी निकलती है।

गर्मी एवं शक्ति लाने वाली प्रतिक्रिया अधिक तीव्र होती है।

इस नहानकी प्रधान विशेषता यह है कि यह प्रभावशाली आकृति बनाता है जैसा कि एक जल चिकित्सा विशेषज्ञने कहा है:—

"This is one of the chief characteristic of the bath. This constitutes its leading distinguishing featune.

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

इस नहानकी प्रधान विशेषता है कि यह प्रभावशाली आकृति बनाता है।

उपचारात्मक प्रयोगः—यह भीगे हाथ घर्षणकी भाँति आवश्यक है और जबरदस्त प्रभावकारी है। यह शरीरका ज्वर हारक शांतिदायक एवं अन्य उपचार (स्थानीय एवं सम्पूर्ण शरीर) के काममें लाया जाता है।

रक्ताभावी त्वचामें यह अधिक कार्य करता है। रक्ताभाव हृदय एवं मूत्राशयके जलोदरमें उपयोगी है। समस्त रोगोमें जिसमें ठडा घर्षण एवं घर्षण बताया गया है यह काममें लाना चाहिये।

जब ज्वर उतारना हो तो लगातार कई घंटे तक यह करना चाहिये। यह क्रिया तीव्र गतिसे करनी चाहिये और साथ ही ठंडकसे भी बचानी चाहिए।

तेजीके लिये पहले भीगे हाथसे फिर हथेलीसे सुखाना चाहिये।

इस प्रयोगके लिये टाइफाइड, जब हाथ पैर ठंडे हों, में पानी ५०—६० फा० हा० होना चाहिये। एकदम निचोड़नेके बाद उस समय तक स्पांज तेजीसे करना चाहिये जब तक प्रतिक्रिया अच्छी तरह न हो जाय। इस क्रियाकी सफलता अधिक ठंडे पानी एवं तेजीसे रगड़ने पर निर्भर करती है।

जिस अवस्थामें संपूर्ण शरीरका ठंडा स्नान न ले सकें एवं सभी प्रकारके ज्वरमें यह हितकारी है।

यह स्वयं घरपर भी लिया जा सकता है। नित्य प्रातःकाल

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उठनेपर किया जा सकता है। रोगी जब स्पाँजका अभ्यासी हो जाय तो उसे ठंडा स्नान एवं ठंडा घर्षण भी दिया जा सकता है।

उष्ण स्पांज—गरमी उत्पादन कम करनेके लिये बड़ा उपयोगी होता है। इसका पानी १३०–१४० फा० हा० हो और स्पाँज बड़ी तेजीसे करना चाहिये।

रीढ़के प्रदाह, सिर दर्द, स्नायु शूल, अनिद्रा एवं सामान्य स्नायु दौर्बल्यमें स्थानीय स्पांज अति उपयोगी होता है।

क्षयमें जब रातमें पसीना आंये तो गरम स्पांज उपयोगी सिद्ध होता हैं। पानी इतना गरम हो कि जितना रोगी सहन कर सके। विशेषकर सीने एवं उदरपर देनेसे फेफड़ेके क्षयमें लाभ होता है।

उष्ण क्षारीय स्पांज—पित्तीमें अति उपयोगी है। १३०–१४० फा० हा० पानीमें १ चाय-चम्मच सोडाबाईकार्ब डाल देना चाहिये। यदि फफोले नहीं है तो खुजलाहटको तत्काल रोकता है।

जब गुनगुना या गरम प्रयोग किया जाय तो बादमें घर्षण की आवश्यकता नहीं है। सामान्यतः तौलियासे त्वचा पोछ लेनी चाहिये। रोंयेंदार चादरमें लपेटकर शरीर सुखाना उत्तम है।

रक्तस्राव बन्द करनेके लिये अत्यधिक गरम प्रयोग बहुत उपयोगी है। रक्तस्रावके स्थानपर सीधे इसका प्रयोग करना चाहिये। यह उदर की सर्जरीमें काम करता है। नाकसे होने वाले रक्तस्रावको मुंहपर गरम पानीके प्रयोग द्वारा रोका जा सकता है। इस क्रियामें १५० फा० हा० तक गरम पानी काममें लाया जा सकता है। सीधे प्रयोगके लिये स्पांजको आधा निचोड़ना चाहिये और जोरसे उस स्थानपर दबाना चाहिये पर इस बातका ध्यान रहे कि जल अथवा घाव न हो जाय।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

हालके प्रयोगोंसे सिद्ध हो गया है कि १८० से २१२ फा० हा० पानी द्वारा सड़ान (सेप्टिक) रोका जा सकजा हैं।

ज्वरमें गुनगुना स्पांज उपयोगी है। इसका यह उद्देश्य होता है कि पसीना न निकलनेसे जो गंदगी रुकी हुई हैं वह दूर हो जाती है।

सम स्पांज नहान—९०–९८ फा० हा० का शांतिदायक एवं सुखदायी है। विना तापके ज्वरांश मालूम होने एवं हल्के ज्वरमें उपयोगी है।

गरम-ठंडा स्पांजसे हृदय एवं श्वांस संस्थान-केंद्र उत्तेजित होता है अफीमके विषमें यह आश्चर्यजनक काम करता है और संस्थान विषाक्त होनेके कारण हृदयगति कमजोर होनेमें काम करता है। स्नायु-संस्थानपर भी अच्छा काम करता है। स्नायु दौर्बल्यमें सिरदर्द, सिरके पीछे एवं गर्दनके दर्दमें गर्दनका और पीठ सम्बन्धीमें रीढ़का अदल, बदल कर स्पांज करनेसे बढ़कर दूसरा उपाय नहीं है।

मोच एवं खरोंचमें गरम-ठंडा सेंक उपयोगी है। जैसे १३० फा० हा० २ मिनट और ६० फा० हा० २० सेकेंड देना चाहिये।

असावधानीसे सूजन आ जानेपर जब तक तीव्र पीड़ा न जाय बरफ़से करनी चाहिये और ठंडी पट्टी बाँध देनी चाहिये। १–२ घंटेके अंतरसे दिनमें इसे करना चाहिये।

वातके कारण जोड़में दर्द होनेपर गरम ठंडा प्रयोगी उपयोग है और जिसमें बहुत दर्द हो उसमें भी यह उपयोगी है।

क्षय ग्रस्त जोड़पर न तो ठंडा और न गरम ठंडा प्रयोग करना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विरोध—जिस ज्वरमें त्वचा ठंडी हो ठंडा स्पांज नहीं करना चाहिये। हां, ऐसी अवस्थामें ठंडे घर्षणके बाद गरम प्रयोग करना चाहिये।

धरातल (Surface) अवश्य ही गरम होना चाहिये ताकि ठंडेकी प्रतिक्रिया शीघ्र एवं अच्छी तरह हो सके।

कमजोर रोगीको यदि पसीना निकल रहा हो तो नहीं देना चाहिये किंतु यह उस समय निषेध नहीं है जबकि व्यायाम द्वारा विना ह्रास एवं थकानके पसीना निकला हो।

त्वचा प्रदाहित होने एवं फफोले पड़नेपर स्पांज एवं घर्षण उपयोगी नहीं है। उष्ण स्पांजके बाद सदा ठंडी तौलियासे बदन पोछ देना चाहिये।

घर्षण स्नान

साधारण स्नानकी भांति समस्त क्रिया होती है केवल ठडे पानीकी जगह भीगी तौलिया या हाथमें पानी लगाकर वदनका घर्षण किया जाता है। यों तो यह सबके लिये उपयोगी है पर कमजोरके लिए जो स्वयं अपने आप स्नान न कर सकें अधिक उपयोगी है। यह कई प्रकारसे होता है जिसका विवरण इस प्रकार हो।

ठंडा घर्षण—कपड़ा भिगोकर त्वचाको रगड़ना चाहिये।

आवश्यकता—किसी वर्तनमें आवश्यकतानुसार कुछ सेर ठंडा या बरफ़का पानी रखना चाहिये। एक गफ कपड़ा, १ रोंयेदार चादर और १-२ रोंयेदार तौलिया भी चाहिये। इसके लिये अच्छा तो बुना हुआ ऊनी कपड़ा हो। पसीना निकलनेके बाद टर्की एवं मिश्रमें साबुन लगानेके पूर्व इस प्रकार किया जाता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विधि—एक तख्तेपर रोगी कपड़े उतारकर रोंयेदार चादर लपेट कर लेट जाता है। सर्व प्रथम सिर, चेहरा एवं गर्दन ठंडे पानीसे धोना चाहिये। यदि स्त्रियाँ सिर न भिगोने दें तो चेहरेपर भीगा रूमाल डाल देना चाहिये। पानीका वर्तन एक तरफ रखना चाहिये। तख्तेके सिर-हानेकी ओर परिचारक दस्ताना (रोंयेदार कपड़े का) को दाहिने हाथमें लेता है और रोगीका एक हिस्सा खोलता है और क्रमशः धड़, सीना फिर दो दस्तानेको ठंडे पानीमें भिगोता है और धरातलको उस समय तक रगड़ता है जब तक कि वह गरम न हो जाये फिर दूसरेमें डुबोता है। इसी प्रकार बाहं एवं टांग आदिके लिये भी करता है।

ज्वरके रोगीको बरफ़के पानीसे भी यह क्रियाकी जा सकती है।

जिसके लिये ठंडा पानी मना हो उसमें मंदोष्ण पानी काममें लाना चाहिये।

जो व्यक्ति इसका अभ्यासी है और साथ ही अच्छी प्रतिक्रिया भी होती है तो उसके लिये यह बहुत उपयोगी है। इस बातका सदा ध्यान रहे कि त्वचा गरम रहनी चाहिये। बरफ़का एक टुकड़ा हाँथमें लेकर दस्तानेकी भाँति करना चाहिये।

यकृत, तिल्ली एवं आंतपर लहरदार गति उत्पन्न करनी चाहिये।

शारीरिक प्रभाव—यह डूसकी ही भाँति काम करता है पर इसमें डूससे कम तापका पानी व्यवहारमें लाना चाहिये।

यह शक्तिदायी होता है। सामान्यतः इसका प्रभाव संपूर्ण शरीरपर होता है पर विशेषकर स्नायु संस्थान एवं हृदयपर।

उपचारात्मक प्रयोग—किसी भी अंग विशेषपर ठंडा घर्षण नहान किया जा सकता है। नीचेकी शाखाओंमें करनेसे प्रभाव प्रत्युत्तेजनात्मक

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

होता है। हृदय भागके प्रदेशमें करनेसे हृदयपर शक्तिशाली प्रभाव होता है। पीठ और खोपड़ीपर करनेसे मस्तिष्ककी क्रिया उद्दीप्त होती है।

प्रत्येक शक्तिदायी (Tonic) प्रभावके लिये ठंडा घर्षण उपयोगी है।

यह रक्ताभाव एवं घातक क्षयके रोगियोंमें व्यवहार किया जा सकता है। जैसे क्षय (फेफड़ाका) में ज्वरके बाद ऐंठन, हृदयका जलोदर, ज्वर उतारनेमें एवं फेफड़ेके क्षयमें इससे बढ़कर कोई प्रयोग नहीं है।

दिनमें दो बार किया जा सकता है। प्रथम दिन ७५ फा० हा० से शुरू करके क्रमशः घटाते हुये ३५ फा० हा० पर आ जाना चाहिये।

जो दुर्बल हो, जिनपर प्रतिक्रिया शीघ्र न हो उन्हें इसके पूर्व २–३ मिनट का गरम कंबल नहान या गरम नहान लेना चाहिये।

अधिक देरतक ठंडा स्नान नहीं लेना चाहिये।

यह प्रयोग टाइफाइड ज्वर, कमजोर, बुढ़ों, बच्चों एवं मधुमेहके रोगियोंके लिये अत्यावश्यक है।

पीला ज्वर, प्लेग, इन्फ्ल्युंन्जा, गर्भावस्था एवं जीर्ण गुर्दा प्रदाह हो तो अवश्य ही लेना चाहिये।

विरोध—शायद ही कोई ऐसा रोग हो जिसमें इसका प्रयोग न किया जा सके। सिर्फ त्वचाके जख्ममें इसके बदले भीगी तौलिया प्रयोग करना चाहिये।

ठंडी तौलियासे रगड़ना—यह प्रक्रिया घर्षण गतिमें आती है। एक ठंडी भीगी तौलिया त्वचा धरातलपर फैला देनी चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

आवश्यकता—सिरके लिये एक तौलिया, सुखाने के लिये, एक चादर और तौलिया कंबल, बर्तन और पानी।

विधि—सब कपड़ोंको उतारकर लेट जाना चाहिये और एक रोयेंदार चादर तथा एक ऊनी कंबलमें रोगीको लपेट देना चाहिये। चेहरा, सिर एवं गर्दन पहले ही ठंडे पानीसे धो डालना चाहिये और सिरपर भीगी तौलिया लपेट देनी चाहिये। एक-एक भाग उघार (नंगा) करके प्रयोग करना चाहिये। उस समय तक रगड़ना जारी रखना चाहिये कि जब तक तौलिया गरम न हो जाये और प्रतिक्रिया स्वरूप त्वचा लाल न हो जाये।

यदि स्नायु दौर्बल्यका रोगी है तो रीढ़का, दिलका है तो सीना, बाँह एवं टांगका करनेका ध्यान रखना चाहिये।

तौलिया पर हाँथ तो रगड़ना चाहिये पर तौलिया त्वचापर नही। पानीका ताप ६०–५० फा० हा० होना चाहिये।

अच्छा हो कि फलानैनकी ३–४ तौलिया हो।

यदि रोगी बहुत कमजोर हो तो दोनों हाँथोंसे घर्षण क्रिया करनी चाहिये।

शारीरिक प्रभाव—रोगी जब कमजोर हो तो अपेक्षाकृत अधिक तापका अधिक देरतक रगड़नेसे ठीक प्रतिक्रिया होती है।

इस्तेमालकी हुई तौलियाका पानी तुरत ही अलग निचोड़ देनेसे उसमें आई हुई त्वचाकी गरमी एवं मैल निकल जाती है।

तौलिया अबाध्य गतिसे काममें लानी चाहिये।

उपचारात्मक प्रयोग—ठंडी तौलियाका घर्षण अंशतः गीली चादरका घर्षण है। गीली चादर रगड़के स्थानमें यह काममें लाया जा सकता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

यह रक्ताभाव, जीर्ण अपच, स्नायु दौर्बल्य, फेफड़ेके क्षय, जीर्ण वात, मोटापा, दुबलापन, मधुमेह, सूखा एवं आमाशयिक व्रणमें काम करता है।

विरोध–दमा एवं हृदय रोग जिसमें बहुत कमजोरी हो सीनेपर ठंडी तौलियाका प्रयोग नहीं करना चाहिये।

गीली चादरपर रगड़ना यह प्रक्रिया प्रिसनिज द्वारा पूर्णकी गई। इसमें जब गीली चादर लपेटा हुआ हो तो उसपर अच्छी तरह रगड़ना चाहिये।

आवश्यकता–एक मलमलका चादर, एक रोयेंदार चादर, एक गरम पानीसे भरा टब एवं एक वर्तन जिसमें ६०-७० फा० हा० का पानी हो। निर्देश किये जानेपर पानी अधिक अथवा कम तापका इस्तेमाल किया जा सकता है।

विधि–सिरको साधारण विधिसे ठण्डा कर लेना चाहिये। गरम पानीके टबमें खड़े हो जायें और सूखे चादरसे लपेट देना चाहिये। परिचारकको चादर गीलीकर उसे अच्छी तरह निचोड़ना चाहिये।

चादर तैयार हो जानेपर दो व्यक्तियोंको खड़े होकर दोनों सिरोंको पकड़कर अच्छी तरह निचोड़ना चाहिये।

चादरको रोगीके टांगोंसे बाँध दी जाती है और इस प्रकार चादर हर जगह त्वचासे सटा दी जाती है।

चादरके ऊपरसे रोगीको ऊपरसे नीचेकी ओर रगड़ना चाहिये। मांसल स्थानपर गूंथना चाहिये। यह भी स्मरण रहे कि सम्पूर्ण शरीर पर यह क्रिया कई बार हो जाय।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

बहुत कमजोर रोगीमें तो बिस्तरपर ही घर्षण करना चाहिये।

त्वचा जब ठंडी हो, रोगी ठंडकका अनुभव करे तो गीली चादरका घर्षण नहीं देना चाहिये।

बूंद बूंद करके चूती चादर (Dripping sheet)- यह गीली चादर रगड़से भी अधिक गर्मी उत्पादक प्रतिक्रिया वला है। इसके लिये विभिन्न ताप के पानीका २ या ३ नाद चाहिये। इसमें रोगी रगड़ा नहीं जाता वल्कि २०-३० मिनटतक थपथपाया जाता है। यह क्रिया उस समयतक करनी चाहिए जब तक रोगी ठंडकका अनुभव न करे।

कमजोर रोगीको जब ठंडेका प्रवोग कराना हो तो उसके पूर्व खूब गरमका प्रयोग करना चाहिये।

शारीरिक प्रभाव–इससे नाड़ीकी गति मन्द एवं हृदय शक्तिशाली होता है।

हृदय जलोदरमें यह दिनमें दो बार करनी चाहिये।

विरोध–त्वचापर फफोले होनेपर, तीव्र प्रदाह, सामान्य स्नायु प्रदाह वं स्नायुविक पीड़ामें निषेध है।

सूखा घर्षण–जल चिकित्साका स्वाभाविक साथी है। मारना थपकना (Taping) चोट लगाना (Hacking) एवं गूंधना क्रियाको घर्षण एवं जोड़ोंकी गतिके साथ करना। यह नवतन्तुओंके विकासमें सहायक होता है।

यह मालिशका बहुत ही उत्तम पूरक एवं साधन है। यह क्रिया नंगे हाथ करना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विधि–नहानेके बाद सुखानेकी भाँति। कहीं हल्का और कहीं भारी हाथ चलता है। पाँच प्रकारके घर्षण होते हैं :—

केन्द्राभिसारी (Centerpetal)–में घर्षण रक्त नलिकाकी ओर जाता है प्रधानत: शाखाओंपर नीचेसे ऊपरकी ओर।

केंद्रापसारी (Centrifugal friction)–रक्तप्रवाहके प्रतिकूल है।

वृत्तीय (Circular)–अवयव-शाखाओंपर दो हाथोंसे पकड़ा जाता है। इसके द्वारा ऐंठना एवं निचोड़ना होता है।

चक्रदार (Spiral)–में नीचेसे ऊपरकी ओर।

चक्रगति–में हाथ चक्कर काटते हैं।

गतिक्रम (Rate o movement)–यह विभिन्न प्रकारका होता है। १ मिनटमें ३० से १०० चोट लगाया जाता है। इसका कुछ उदाहरण इस प्रकार है :—

सिर–सामने पीछे ऊपरसे नीचे।

गर्दन–नीचेकी ओर।

पीठ कंधेके ऊपर गोलाकार, कंधोंके फलकसे नीचेकी ओर।

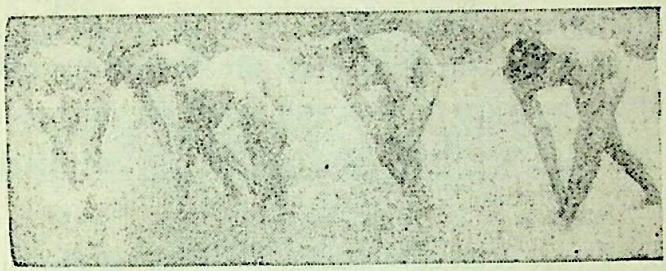
गुर्दा रोग (Brights disease)–और मधुमेहमें सूखा घर्षण बहुत उपयोगी होता है।

नहानके पूर्व और बादमें पहिले शाखाओं फिर पीठ, फिर सीना और फिर उस भागको जहाँसे बाहरी एवं भीतरी पीड़ाका सम्बन्ध हो घर्षण करना चाहिये जैसे मस्तिष्कके रक्ताधिक्यमें पैर एवं बाँह, नितम्ब-पीड़ा

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

में पीठके नीचेका भाग, गर्भाशयके पीड़ामें नितम्बके बाहरी धरातलपर आमाशयिक पीड़ामें पीठ प्रदेशमें घर्षण करना चाहिये।



सूखा घर्षण करते हुये।

गरम ऋतुमें ठण्डे नहानके बाद जोरसे नहीं रगड़ना चाहिये क्योंकि ऋतु देखते हुए किसी भी ठंडे नहानके बाद ऐसे प्रयोग नहीं करना चाहिये जिससे पसीना आये। ठंडे नहानके पूर्व, दौरान एवं बादमें अवश्य ही करना चाहिये।

भीगे हाँथसे रगड़ना (Wet hand rubbing)—त्वचा के ऊपरी भागके सतहको भीगे हाथसे रगड़ना चाहिये।

आवश्यकता—४०—७५ फा० हा० तक ऋतु एवं रोगीकी शक्तिके अनुसार पानी, कई रोंयेदार चादर और एक ऊनी कंबल।

विधि—प्रयोग शुरू करनेके पूर्व उपचारकको रोगीके चारपाईके किनारे रोगीके चेहरेकी ओर देखते हुये खड़ा हो जाना चाहिये और तब दोनों हाथोंको ठंडे पानीमें डुबोकर रोगीके चेहरेको एक तरफसे दूसरी तरफ तक रगड़ना चाहिये। इसी प्रकार भौंह, गाल आदि और उस रोगीके सिरके बालोंपर भी पानीकी मालिश करनी चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

चेहरा रगड़नेके पूर्व सिरके चारों ओर रोंयेंदार सूखी तौलिया लपेट देनी चाहिये जिससे कानकी रक्षा हो। अगर रोगिणी है तो बालोंके लिये अधिक सावधानी बर्तनी चाहिये। बालोंको तौलियासे ढक देना चाहिये। दोनों हाँथोंसे सीनेपर फिर प्रथम ऊपरी भाग एवं फिर बगलमें तेजीसे रगड़ें। सीनेपर रगड़नेके बाद उसपर तौलिया डाल दे और धरातलको शीघ्र सुखा दें। इतना रगड़ना चाहिये कि धरातल लाल हो जाये और सिर मुंहको उस समय तक न सुखायें जब तक कि रगड़नें की क्रिया पूरी न हो जाये।

सिरपर अधिक देर तक करनेसे वहां रक्त संचय होनेसे रक्षा होती है।

अन्य अवयवोंके पूर्व सीनेके प्रयोगसे फेफड़ा एवं हृदय उद्दीप्त हो कर रक्त संचार तेज होता है एवं प्रतिक्रिया उन्नत होती है।

प्रथम पहिला हाथ फिर दूसरा हाथ वायें हाँथसे पकड़कर दाहिने हाँथ से रगड़ना चाहिये। पानीमें हाथ डुबोकर ठंडा रखना चाहिये। प्रति ४ ५ रगड़के बाद हाँथ पानीके बर्तनमें डुबोते रहना चाहिये। यदि रोगी तगड़ा है तो वह स्वयं हाँथको सीधा रखेगा ताकि उपचारक दोनों हाथोंसे रगड़ कर सके।

बाँहकी मालिश समाप्त होनेपर अपने हाथोंके अन्दर रखकर हाथकी मालिश करनी चाहिये। हथेलीपर दो-एक बार जोर देकर समाप्त करनी चाहिये। पूरे बाहको रोंयेदार तौलियासे ढक देना चाहिये। रोगी को उस समयतक रगड़ना चाहिये जब तककि वह भाग लाल न हो जाये। कंबल खींचकर दूसरे भागको रगड़ना चाहिये।

फिर रोगीको रुख बदलना चाहिये। दोनों बांह को मत्थेके नीचे समेटकर रखे और तब गर्दन और पीठको दोनों ओरके अगुलियोंको फैलाते हुये

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

फ़िर धड़का वीच एवं ऊपरी भाग, जो हिस्सा सूख जाये, ढक देना चाहिये।

अंतमें पैरका उपचार शरीर तापके जलसे समाप्त करनी चाहिये। टखना आदिको तेजीसे रगड़ना एवं ऐंड़ीको गूंथना चाहिये।

तौलियाके पूर्व कोई भी भाग ५–१५ सेकेंडसे अधिक नहीं रगड़ना चाहिये। यदि रगड़ने से लाली न आये तो थपथपाना चाहिये।

प्रयोगके पूर्व त्वचा गरम होनी चाहिये अतः इस प्रयोगके लिये प्रातः उठने के तुरत वादका समय वड़ा उपयोगी है। जलका ताप रोगीकी दशापर निर्भर है। जलका ताप प्रायः ६५–७५ फा० हा० अथवा कमरेके तापका होता है।

ज्वर उतारनेके लिये कुछ अधिक पानी उठाना चाहिये।

शारीरिक प्रभाव–इससे रक्त संचारमें तेजी आती है। सूखी तौलिया से रगड़कर प्रतिक्रिया और उन्नत की जा सकती है और इसके बाद हाथसे थपथपाना एवं दवाना चाहिये। इससे रक्तचाप वढ़ता है।

उपचारात्मक प्रयोग–ठंडे भीगे हाथसे रगड़नेकी क्रियासे शक्तिदायी, वलकारक एवं व्युत्पादित प्रभाव होता है। उत्तम प्रभाव जलके ताप एव रगड़नेपर निर्भर करता है। जितना ही ठंडा पानी एवं तेजी से घर्षण हो उतना ही अधिक उत्तम प्रभाव होता है।

कमजोर स्नायु दौर्वल्य का रोगी इस प्रयोग द्वारा वड़ा आनन्द एवं शक्तिका अनुभव करता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ज्वर घटाने एवं प्रतिरोधक शक्ति बढ़ानेके लिये यह बड़ा ही उपयोगी है।

ज्वरका रोगी जब गीली चादर लपेट लेनेमें असमर्थ हो तो यह क्रिया उसके लिये अति उपयोगी है। बुड्ढों, बच्चों एवं टाइफाइडमें भी लाभप्रद है।

अति कमजोर रोगी, जो ठंडे जलसे डरता है, के लिये यह बहुत ही उपयोगी है।

वैबाईमें (Chillbian) में अति उपयोगी है।

प्रत्येक प्रकारके तीव्र एव जीर्ण रोगमें प्रयोग किया जा सकता है।

यह समस्त जीर्ण रोग, जिसमें रक्ताभाव, स्नायुविक शक्ति कम हो, में काम करता है।

कुछ फीटकी ऊँचाईसे पानी गिराकर रगड़ना लू लगनेपर अति उपयोगी सिद्ध होता है।

लपेट, पट्टी एवं ठण्डे डूसको छोड़कर सभी ठण्डे नहानोंके साथ इसका प्रयोग किया जा सकता है। ठण्डे डूस द्वारा रक्त सचय होनेपर यह उपयोगी है। यदि यकृतको सुरक्षित रखना है तो डूसके पूर्व वहाँ करना चाहिये और इसी प्रकार सीना, आमाशय, हृदय आदिकी रक्षा की जा सकती है।

विरोध–चेचकमें ज्वर घटानेके लिये यह प्रयोग नहीं करना चाहिये। इसके अलावा रक्त ज्वर एवं अन्य प्रदाह, अकौता एवं अन्य विषफोटक रोगमें व्यवहार नहीं करना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

११

डूस-स्नान (पिचकारी)

डूस नई नहीं बहुत प्राचीन चीज है। आप प्रतिवर्ष देखते हैं कि होलीके अवसरपर पिचकारी-स्नान द्वारा रंग खेलनेका रिवाज है। जब पिचकारीका पानी शरीरपर पड़ता है तो एक प्रकारकी हल्की चोट एवं सिहरन, गुदगुदाहटकी अनुभूति होती है। वास्तवमें इसके पीछे बहुत विज्ञान छिपा है। चैत्र मासमें ऋतु परिवर्तनके साथ हमारे अन्दर से विजातीय द्रव्य निकलनेका प्रयत्न करता है उस समय पिचकारी द्वारा शरीरमें वह शक्ति पैदा की जाती है कि वहाँसे गन्दगी तेजीसे निकले और त्वचा सशक्त हो और वह इस बातका द्योतक है कि जब तक गरम ऋतु रहे इस पिचकारीका व्यवहार सर्वसाधारण द्वारा किया जा सकता है।

आज उसी पिचकारीका वैज्ञानिक एवं औषधि रूप डूस है जिसका प्रयोग सामान्य जीवनसे लेकर रोग ग्रसित जीवन तकमें किया जाता है और इससे शरीर तो सशक्त होता ही है और अनेकों प्रकारके रोग दूर होते हैं जिसका वर्णन इस प्रकार है। आप उस पिचकारीको चाहे कान साफ करनेके काममें लाइये या फोड़ा धोनेके अथवा कहीं भी रक्त संचार तेज करनेके काममें ला सकते हैं।

१/४ इंचके व्यासके पाइपसे पानीका किसी अवयव या किसी भागपर फेंका जाता है। यह स्थानीय उद्दीपक है। विभिन्न ऊँचाई, ६ या ८ फीट, या आवश्यक होनेपर १२ फीट तककी ऊँचाईसे पानी

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

गिराया जा सकता है। विशेष यन्त्रके अभावमें एक सामान्य पानी पाइप इस कामकी पूर्ति कर सकता है। यह स्नान पानीके गिरते हुए धारको धारण करते हुए शुरू किया जाता है। प्रथम हथेली एवं फिर चेहरे, सीना एवं पांवपर कन्धा, हाथ, गर्दन, रीढ़, कूल्हा, कटि प्रदेश, जांघ एवं पैरपर किन्तु उस समय तक आमाशयका ऊपरी भाग, हृदय एवं उदर बचाना चाहिये। हाथ समय-समयपर सिरपर इस प्रकार रखना चाहिये कि पानीका गिराव फैलकर फव्वारा स्नानका रूप बना ले। सिर दर्द, स्नायविक शूल, स्थानीय पक्षाघात, वात शूल, कड़ी गर्दन, गठिया, मोच, चोट, ग्रंथि, हिस्टीरिया, यकृत दोष, हृदय रोगमें यह बहुत उपयोगी है।

औषधिके रूपमें सर्व प्रथम नीपने डूसका ईजाद किया और इससे उन्होंने अनेक रोगियोंको लाभ पहुँचाया। उसका डूस केवल कुछ सेकण्ड और अधिक से अधिक १ से ३ मिनटका होता था और यही कारण है कि अपेक्षाकृत पानी ठंडा हो, वदन गरम हो एवम् प्रयोग कम देरका होना चाहिये।

डूसका प्रभाव निम्नांकित बातोंपर निर्भर करता है :—

१. जलका ताप।

२. दबाव (Pressure)।

३. अवधि।

४. प्रवाहका रूप।

५. सामान्य (सम्पूर्ण शरीरका) है या स्थानीय (अंग विशेषका)।

६. जिस स्थानपर प्रयोग करना है।

मंदोष्ण एवं सम डूस स्नानका शरीर तापपर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उष्ण डूस-स्नान सदा सामान्य ताप बढ़ाता है। अधिक तापके जलके डूस स्नानसे अधिक ताप बढ़ता है।

सामान्य ठंडा डूस-स्नान समस्त टानिकोंसे शक्तिशाली होता है। यह भूख और पेशीय तथा बौद्धिक शक्तिको उन्नत करता है।

अति उष्ण, जिसके द्वारा रोग ग्रसित अंगका रक्त खींचा जाता है, का डूस-स्नान शिराके रोग, जीर्ण आमाशयिक व्रण, यकृत एवं प्लीहामें संचय, नितंबमें रक्त संचय, एवं गर्भाशयिक रोगमें काम करता है।

ठंडे डूसका ताप ४५-६५ फा० हा०, शीतलका ६५-८० फा० हा०, मंदोष्ण डूसका ८० से ९२ फा० हा०, सम डूसका ९२ से ९७ फा०हा० और अति उष्णका १०४ से १२० फा०हा० तक होना चाहिये।

सामान्य डूसके अलावा प्रत्येक अवयवका भी अलग-अलग डूस स्नान होता है जिसका विवरण इस प्रकार है :—

सिरका डूस-स्नान—दुसाध्य सिर दर्द, स्नायविक शूल, सिरमें गरमी की अनुभूति, कुरीरोग रूसी एवं भूसीमें उपयोगी है।

चेहरेका डूस-स्नान—व्रण, नकड़ा (Lupus), दाँतका दर्द, चेहरेका स्नायविक दर्द, आदिमें उपयोगी है।

कानका डूस-स्नान—बहरापन, कानके दर्द, कानका बहना आदिमें उपयोगी है। यह कानके बाहर चारो ओर प्रयोग करना चाहिये और इस बातका ध्यान रहे कि पानी अन्दर न जाने पाये। डूसके बाद उस भागकी मालिश करनी चाहिये या कुछ देरके लिए गरम कपड़ेसे ढक देना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

बांहका डूस-स्नान—अंगुलियोंसे प्रारम्भ होता है और धीरे-धीरे ऊपरकी ओर जाता हैं एवं एक मिनट तक कांख (Arm pit) में गिरते रहना चाहिये ताकि पूरे बांहपर पानी वह जाय। तब फिर नीचेकी ओर। इस प्रकार दिनमें दो या तीन बार करना चाहिये। यह हाथके अकड़न, पक्षाघात, गठिया, वात, शून्यता एवं बांहकी कमजोरीमें काम करता है।

पीठका डूस-स्नान—यह पीठपर रीढ़, नितंब, गुर्दा, चूतड़पर दिया जाता है और कमजोर रीढ़, झुकी रीढ़, नपुंसकता, एवं जननेंद्रियकी दुर्बलतामें काम करता है। स्त्रियोंमें मासिक स्रावकी अनुपास्थितिमें उपयोगी है। पीठका डूस दाहिने एंड़ीसे शुरू करें एवं दाहिने गुर्दा प्रदेश तक लायें एवं फिर बायें गुर्दा प्रबेशसे शुरू करके तब बायें एंड़ी तक लाना चाहिये। फिर दाहिने गुर्दा प्रदेशसे प्रारम्भ करके इसे दाहिने कंधेतक ले जाना चाहिये और वहांसे पुनः दाहिने गुर्दा तक वापस आना चाहिये फिर बायें गुर्दा प्रदेशसे प्रारम्भ कर बायें कंधे तक और फिर वहांसे नीचे बायें गुर्दा प्रदेश तक। इस बातकी सावधानी रखें कि पानी कंधेके ऊपर नहीं जाना चाहिये और सीना एवं उदरके ऊपर नहीं बहना चाहिये।

सीनेका डूस-स्नान—बड़े एवं चौड़े टबमें बगलकी स्थितिमें सहारा देकर एक हाथ टबके किनारे पर रखकर, रोगीको बैठ जाना चाहिये हाथ एवं बांहको प्रथम धोना चाहिये तब जेट (डूसकी नली) को मंदगतिसे सीनेपर लाना चाहिये और २ मिनटमें इसे समाप्त करना चाहिये। यह उस रोगीको देना चाहिये जिसे हृदय रोग न हो। नीपका दावा है कि यह सीनेसे श्लेष्माको बाहर निकालता है।

जांघका डूस-स्नान—गुर्दा, यकृत, मूत्राशय, जननेंद्रिय संस्थान, छोटी आंत आदिकी क्रिया को उद्दीप्त करता है अतः यह उनके लिये, जो कब्ज, रक्त स्राव, आमाशय, छोटी आंत, मूत्राशयके जुकामसे पीड़ित हों,

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उपयोगी है। यह उदरके रक्त नलिकाओंको फैलाता है एवं रक्त संचार को नियमित करता है और रक्ताभाव, नष्टार्त्तव, हिस्टीरिया, नपुंसकता एवं चित्तोद्वेगमें काम करता हो।

यह दाहिने एंड़ीसे शुरू होकर पैरके मध्य तक जाता है और वहां जांघ के मध्यमें एक क्षणके लिए रुकता है एवं सम्पूर्ण जांघको धोता हुआ यह ऊपर दाहिने गुर्दा प्रदेश तक जाता है फिर तव वही प्रक्रिया बाई ओर अपनाई जाती है। यह तीन या चार वार किया जाता है तव रोगी घूमता (रुख वदलता) है और अपने जांवको सामनेसे उसी प्रकार तीन-चार बार धुलवाता है।

घुटनाका डूस-स्नान—रक्तके दबावको दूर करनेके लिये दिया जाता है क्योंकि यह रक्त पैरकी ओर खीचता है एवं सामान्य रक्त संचार उत्पन्न करता है। जिनका पैर ठंडा रहता हो उन्हें सप्ताहमें तीन बार घुटनाका डूस स्नान लेना चाहिये। इससे कमजोर शरीर मजवूत बनता है एवं मस्तिष्कके रक्त संचय, सिरमें चक्कर, सीनेके तकलीफ, गर्भाशयके रक्त स्राव एवं गुर्दे तथा मूत्राशयके कुछ रोगोंको भी दूर करता है। यह एंडीसे शुरू किया जाता है एवं दोनों ओर घुटनेके प्याले तक जेटको ले जाया जाता है। यह सप्ताहमें तीन बार लिया जा सकता है।

टखनाका डूस-स्नान—यह मोच चोट, एवं टखनेके स्थानच्युत, एवं उस भागके गठियामें काम करता है।

पादतलका डस-स्नान—रोगीको लेटाकर दिया जाता है। यह तलवे

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

के जलन, आंखके जलन, तलवाके पसीना, एवं तलवा तथा टखनाके गठियामें काम करता है।

सावधनी—आमाशय, यकृत, प्लीहा, गुर्दा, मत्राशय, अंडाशयके प्रदाह, हृदयके कपाटके रोग, गतिराहित्य (Locmotor attaxia) साइटिका, स्नायु शूल, तीव्र वातरोग, आदिमें ठंडा डूस नहीं लेना चाहिये। लोको मोटर अटैक्सिया, स्नायु दौर्बल्य जननेंद्रिय एवं मूत्रेंद्रियकी खराबी, गर्भाशयके प्रदाह, स्नायुविक उत्तेजना, आदिमें सम डूस स्नान अधिक काम करता है

वैसे सामान्यतः जीर्ण रोगमें ठंडा डूस वहुत ही कम देरका उपयोगी होता हैं और यदि ठंडा सहन न हो अथवा उससे कष्ट बढ़े तो सम, मंदोष्ण अथवा अल्पोषण लेना चाहिये।

बाल डूस-स्नान—यदि पानी वालकी तरह पतले धारसे गिरता है तो उसे बाल-डूस कहते हैं। इस प्रकारके पानीका प्राकृतिक झरना उत्तरी कनाराके गोकरनमें हैं। यह हिन्दुओंका तीर्थ है।

यह मस्तिष्क-शक्तिको उद्दीप्त करता है एवं स्नायु संस्थानको शक्तिशाली बनाता है। यह स्नायविक पीड़ा, स्नायविक उत्तेजना, स्नायविक दुर्वलता एवं स्नायविक सिर दर्द आदिको भी ठीक करता है।

धार डूस-स्नान—यदि पानीकी धार २ इञ्चसे अधिक व्यासका है तो उसे धार डूस कहते हैं। इस प्रकारके झरने उत्तरी कनारा जिलामें होनावर एवं कनारामें है जिन्हें 'रामतीर्थ' कहते हैं। इसमें नहानेसे अनिद्रा, झक, स्नायविक शूल, चोटका दर्द, उदासीनता आदि दूर होता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

यह स्नान ट्यूबवेलपर भी मोटी धारसे लिया जा सकता है।

पंखा स्नान--पानी-पाइपके मुंहपर हाथ रखकर और पानी पंखा की भाँति सिर, हृदय, आँख, जननेन्द्रिय, यकृत प्रदेश, प्लीहा, गुर्दा पर फैले एवं घूमें और इन अवयवोंका रोग इसके द्वारा आसानीसे दूर हो सकता है।

यह सिर दर्द, स्नायविक दौर्बल्य, स्नायविक शूल, कड़ी गर्दन, रीढ़-प्रदाह, दमा, कटि प्रदेशके पीड़ा, साइटिका, वात एवं पक्षाघातमें काम करता है।

इन तीनों स्नानोंमें ठंडे स्नानकी सारी विधि काममें लानी चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१२

जल द्वारा धुलाई एवं सिंचाई

सामान्यतः इस क्रियाको काममें लाया जाता है। आप प्रायः देखते होंगे कि यदि कहीं फोड़ा-फुन्सी है अथवा कहींसे मवाद निकल रहा है या कहीं किसी प्रकारकी गन्दगी जमा हुई है तो लोग उसे गरम अथवा ठंडे पानीसे उसकी सिंचाई करके वहां की गन्दगी साफ करते हैं। यहाँ हम उसीके सम्बन्धमें विस्तार पूर्वक वैज्ञानिक एवं व्यवहारिक ढंगसे बतानेका प्रयत्न करेंगे ताकि पाठक अधिकसे अधिक लाभ उठा सकें।

यह डूससे भिन्न होता है। विना दबावके इससे जलन दूर कर दिया जाता है। इससे त्वचा एवं श्लेष्मिक झिल्ली दोनोंकी सफाई की जाती है। जिस स्थानकी सफाई या सिंचाई करनी हो वहांसे कुछ इञ्च ऊपर जल-पात्र रखनी चाहिये। पानीको छोटे रवर नली द्वारा बहने देना चाहिए जितनी दबावसे देना हो उसीके अनुसार ऊँचाई कर लेना चाहिए अथवा अदल-बदल कर प्रयोग करना चाहिए। इसका प्रधान प्रयोग कान, आँख, नाक, गला, आमाशय, गुदा, मूत्राशय, भगु एवं गर्भाशयके लिए होता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

कानका धोना–इसके लिए एक गिलास पानी एवं रबरकी नली चाहिए। पानी कानमें जाता है और एक नलीके द्वारा बाहर आता है। रोगी किसी भी स्थितिमें उपचार ले सकता है। जिस प्रकार उपचार देना हो उसीके अनुसार १०० से १२० फा० हा० तक पानीका ताप होना चाहिए। जोर (Force) नहीं लगाना चाहिए क्योंकि इससे मध्य कानमें जख्म हो सकता है। जिस ओर उपचार देना हो उधर सिर झुका देना चाहिए ताकि पानी बाहर निकलता जाय।

उपचारके बाद कानको अच्छी तरह सुखाकर रुमाल या गरम कपड़े से ढक देनी चाहिए। ठंण्डे दिनोंमें दरवाजेके बाहर कान घण्टों तक खुला नहीं रखना चाहिए। बल्कि रूईसे बाहरी भाग ढक देना चाहिए। कानके दर्द, कानके जीर्ण बहावमें सफाई एव शोधनके लिए उपयोगी है।

नाक धोना–यह काम साजान्य फाउंटेन सिरीजसे लिया जा सकता है। पानी एक नाकमें डालना चाहिए और दूसरी नाकसे निकालना चाहिए। सिर आगेकी ओर होना चाहिए। जुकाममें नाकके रन्ध्र को धोनेके लिये यह आवश्यक समझा जाता है सामान्यतः इसका पानी शीतल अथवा सम होना चाहिये। उष्ण जल कानके रोग का कारण बन सकता है। नाकको नीमके पानी या एन्टीसेप्टिक सल्युशनसे धोना चाहिए। १०४-१०५ फा० हा० पानीसे धोनेपर नाकसे रक्त स्राव चला जाता है। १ या २ ड्राम सैलाइन घोल पर्याप्त वरना सादा उपयोगी सिद्ध होगा।

नासा पश्चात धुलाई–यह एक टेढ़ी नलीके द्वारा नासा पश्चात में डाला जाता है इसका उत्तम और आसान रूप जलनेति है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection.

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जलनेति—सबेरे मुंह हाथ धोनेके बाद एक गिलास ताजा पानी लेकर नाकसे सुड़ककर उसे मुंहसे निकालते जाइये। प्रारम्भमें जुकाम सा हो जायेगा। पर इसका रोजाना अभ्यास करनेसे बादमें कभी जुकाम, सर्दी, कफ आदि हो ही नहीं सकता, श्रवण शक्ति एवं नेत्र शक्ति बढ़ती है और चश्मा भी छूट सकता है। यह आंख, नाक, कान एवं गलेके रोगमें विशेष रूपसे उपयोगी है।

आंख धोना—बहुत हल्के दबावसे यह क्रिया करनी चाहिए। पानी-पात्रको सिरसे ६ इंचसे ऊपर नहीं रखना चाहिए। आंख बन्द करके पानी नेत्र ढक्कनके ऊपर एवं मत्थापर भौंहके ऊपर गिराना चाहिए। नेत्र-ढकनकी श्लेष्मिक झिल्लीके जीर्ण प्रदाहमें गर्म डूस अति उपयोगी है। तीव्र प्रदाहमें अपेक्षाकृत गरम अनुकूल होता है।

गलेकी सिंचाई (Throat irrigation)—यह एक प्रकारका गरारा ही समझना चाहिए। मुंहमें काफी मात्रामें पानी लिया जाता है और अंदर गलेके पीछेसे गुजरता है। इस प्रकार नासा पश्चातकी बनावटपर वायुका दबाव पड़ता है। यह जीर्ण ग्रसनी शोथ जिसमें गलेमें सूजन एवं श्लेष्मिक झिल्लीका प्रदाह हो और खांसीमें भी काम करता है।

आमाशय या आमाशयिक मार्ग-सिंचाई (Irrigation of the Stomach or Gastric lavage) आमाशयके लिए उसी प्रकार है जिस प्रकार आंतके लिए एनिमा। इसकी सहायतासे आमाशयको गरम ठंडे जलसे धोया जा सकता है

विधि—आमाशयिक नली प्रयोग करते समय कई बातोंपर विशेष ध्यान देना चाहिए।

१—नली बहुत ही ठीक ढंगसे बनी हुई होनी चाहिए। मध्यम नाप का बहुत ही मुलायम एवं लचीला एवं चिकना होना चाहिए। यह

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

आमाशयमें डालकर खाने-पीनेकी भाँति अन्दर निगलना चाहिए। नलीका एक सिरा मुंहमें डालकर गलेके पीछेसे होकर जाना चाहिए। पानीमें आवश्यकतानुसार १ सेरमें एक चाय चम्मच नमक या सोडा बाईकार्ब डालना चाहिए वरना सामान्य जल पर्याप्त है।

आमाशय साफ करनेके लिए १ भाग सोडियम सल्फेट, ३ भाग बाई-कार्बोनेटका मिश्रण बनाना चाहिए। जब सेर सवा सेर पानी पेटमें चला जाय तो बाहरी सिरा नीचा कर देना चाहिए और खाँसनेपर आमाशयकी गंदगी (Content) बाहर निकल आता है। यह क्रिया उस समय तक दोहराना चाहिए जब तक कि पानी पूरा निकल न जाय। नली बाहर निकालने पर ठीक दाँतोंके सामने अगूठा एवं उगलीसे दबाना चाहिए ताकि यह निकालनेके पहिले पूर्णरूपसे बन्द हो जाय तब जल्दीसे बाहर निकाल देना चाहिए। इसका उद्देश्य सिर्फ स्वर यत्र द्वारको बन्दकर देना है कि उसमें रबर नलीका तरल या भोजनका अंश न चला जाय। कभी-कभी असावधानी से बड़ा घातक प्रभाव होकर श्वास कष्ट एवं मूर्च्छा हो जाता है।

इस क्रिया द्वारा आमाशयिक दोष दूर नहीं होते बल्कि उसकी सफाई होकर प्राकृतिक उपचारमें सहायक होता है।

अति पाचक सस्राव (Hyperpepsia) एवं आमाशयके पदार्थोंके अत्यधिक रूपसे अम्ल हो जानेमें साधारण आमाशयिक नली प्रयोग करना चाहिए। १०० फा० हा० से शुरू करके ताप तेजीसे बढ़ाना चाहिए। पानीका अधिकतम ताप जितना आप सहन कर सकें होना चाहिए। डेढ़से २ सेर तक पानी लिया जा सकता है। इस दौरानमें यदि हृदय गति बढ़ जाय तो हृदयपर बर्फकी थैली रखनी चाहिए। नलीके अन्तमें फव्वारा हो तो उनसे अधिक लाभ होता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

आमाशयिक प्रदाद (Gastritis) एवं स्नायविक मंदाग्निके लिए ८५-१०० फा० हा० तकका पानी व्यवहारमें लाना चाहिए। इस उद्देश्यके लिए एक वापसी (Return) नली इस्तेमाल की जाती है।

घटे हुए पाचक स्राव एवं मंदाग्नि (Hypopepsia and Apepsia) में ठंडे उपचार द्वारा रक्त संचारमें प्रतिक्रिया स्वरूप जो उत्तेजना होती है वह फल आमाशयिक नली द्वारा आसानीसे प्राप्त किया जा सकता है। एक दम ठंडा प्रयोगके बदले गरम ठंडा प्रयोग अधिक गुणकारी एवं सुरक्षित है।

उपचारके प्रारम्भमें गरम का ताप १००-१०२ और ठंडे का ८० फा० हा० होना चाहिए और गरमका ताप धीरे-धीरे बढ़ाना और ठंडेका उसी क्रमसे घटाना चाहिए जब तक कि ११५–७० का अनुपात न हो जाय। यदि कोई अशुभ लक्षण प्रकट हो तो प्रयोग तत्काल बंद कर देना चाहिए। इससे हाइड्रोक्लोरिक स्राव उन्नत होकर भूख जाग्रत होती हैं। प्रथम गरम पानी से शुरू करें और मात्रा केवल आधा सेर हो। यह २०–३० सेकण्ड रोक कर निकाल दें और फिर उतना ही ठंडा पानी लें। पहिले केवल एक ही अदला-बदली करनी चाहिए और आगे चल कर रोगी जब आदी हो जाय तो ५ बार तक भी बढ़ाया जा सकता है। जिसे यह प्रयोग कराया जाय उसे रोजाना उपरिजठरा डूस अदल-बदल कर या केवल ठंडा देना चाहिए।

बच्चोंके लिए आठ नम्बरका कैथीटर काममें लाना चाहिए। बच्चों को दाहिनी खड़ा रुखमें लेना चाहिए। नमक मिलाया हुआ २ पिंट (सवा सेर) पानी तैयार रखना चाहिए और रबरनलीमें कैथीटर जोड़ देना चाहिए और नली दोनों तरफसे पूरा भर देना चाहिए ताकि वायु प्रवेश न कर सके। बच्चोंके आयुके अनुसार ४–८ औंस

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पानी जानेके बाद कैथीटरको नलीसे अलगकर पानी निकाल देना चाहिए। सख्त, अपचा एवं फटा हुआ भाग सामान्यतः मुक्त रूपसे नहीं निकलता।

सप्ताहमें २–३ बार नली द्वारा आमाशयकी सफाई कर लेना अच्छा रहता है। यह स्मरण रखें कि जब कभी आमाशयमें अधिक श्लेष्मा हो तो अवश्य इस्तेमाल करें। फलाहारमें आमाशयमें कीटाणु भूखों मरते हैं। बार बार इस्तेमाल करनेसे बहुतों को हानि हो जाती है अतः कभी-कभी व्यवहार करना अधिक सुरक्षित हैं।

नलीसे धुलाई करनेके बाद ३-४ औंस बरफका पानी आमाशयमें डाल देना उपयोगी है। इससे उत्तेजित अवस्था शान्ति हो जाती है। जब अधिक पाचक रस स्राव (Hpyerpepsia) या आमाशयिक जुकाम हो तो यह नहीं करना चाहिए। आमाशय धोनेमें १०५ से ११० फा० हा० तक पानी काममें लाया जा सकता है। यह क्रिया आंत्रिक अवरुद्धतामें भी काम करती है। बरफके अभावमें अति ठंडा पानी इस्तेमाल किया जा सकता है।

विरोध—आमाशयिक नली प्रयोगका आदी होना आमाशयके लिए घातक हैं। प्रायः देखा जाता है कि पेटमें जरा भी भारीपन हुआ तो लोग नली फौरन काममें लाते हैं लेकिन यह बड़ा हानिकर सिद्ध होता है। ऐसा मैंने एक रोगीको देखा जो लगभग रोजाना नली इस्तेमाल करता है और फलस्वरूप उसकी दशा अधिक खराब हो गई है। रतस्राव युक्त व्रण, यकृतके सिकुड़ने एवं यक्ष्मामें भी इसका व्यवहार नहीं करना चाहिए।

पानी पीकर कै करना—९५ से १०० फा० हा० पानी पेट भर पी लेनेसे कै की रुझान हो जाती है। उस समय पंजेके बल बैठकर या ले

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

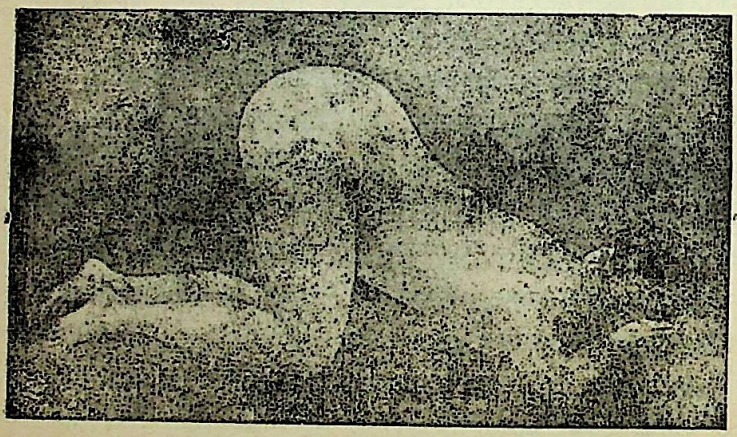
Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अंगुली या नीमकी तीन सीकोंको लीजिये जिनमें केवल ऊपरकी दो-दो पत्तियाँ हों फिर उन तीनोंको चोटीकी भाँति गूंथकर पत्ती वाला सिरा को गलेके अन्दर ले जाकर हिलानेसे कै हो जायेगा।। १ गिलास पानीसे कुछ नहीं होता। कम से कम ३-४ गिलास पीना चाहिये। आयुर्वेदमें इस क्रियाको वमन एवं योगमें कुंजल कहा जाता है। इससे पित्त एव् कफका नाश होता है, भूख खुलकर लगती है, दमा, श्वांस एवं खांसी में अधिक उपयोगी सिद्ध होता है।

कै करनेके बाद १०-मिनट विश्राम करना चाहिए।

आंतोंकी धुलाई-एनिमा—आंतों की धुलाई एवं सफाईके लिए यन्त्र-द्वारा आंतोंमें पानी पहुँचाना बड़ा उपयोगी है। इसकी चर्चा केवल आजकल ही नहीं बल्कि प्राचीन एवं पुरातन है।

यौगिक क्रिया एवं आयुर्वेदमें वस्तिके रूपमें योगका एक आवश्यक अंग माना गया है और अब उसीका सरल रूप 'एनीमा' हो गया है। यों तो वह कई प्रकारका होता है पर मुख्यतः ये हैं।



घुटना सीनाके बल एनिमा लेते हुये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१. सामान्य जिससे प्रायः सभी परिचित हैं।

२. आनुक्रमिक एनीमा (Garduated) जो एनीमा लेनेके आदी हो गये हैं उनको एनीमा त्यागनेके लिये उपयोगी है।

३. वृहद् अंग धोने की वस्ति क्रिया (Coloclyster) में दाहिनी करवट या घुटना सीनाके बल लिया जाता है और लम्बी गुदा नली काममें लाई जाती है।

पानी कैसा—सादा एनीमामें शरीर तापका ९८ फा० हा० का इस्तेमाल होता है। अच्छा शक्तिदायी फल तो ७० फा०हा० के प्रयोगसे मिलता है। पानीको धीरे-धीरे अन्दर जाने देना चाहिये। जब पानी अन्दर जाता है तो रोगी पीठके बल लेटता है और नितंब कुछ उठा रहता है। यदि पूरा पानी पहुँचनेके पूर्व ही हाजत मालूम हो तो रोगीसे रोकनेके लिये कहना चाहिये और आवश्यकता पड़नेपर गुदाको रुमालसे उस समय तक दबाना चाहिए जब तक कि हाजत बन्द न हो जाय। अनेकों अज्ञानतावश ३-४ सेर पानीका एनीमा लेकर आँतें फैला एवं निष्क्रिय बना लेते हैं।

एनीमाके समय इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि वायु अन्दर न जाने पाये वर्ना वह वृहद अत्र पीड़ा (Colie) का वह कारण बन जाता है। पानी केवल इतना ही होना चाहिए कि जिससे उद्देश्यकी पूर्ति हो जाय।

शल्य चिकित्साकी तैयारीके लिये कमजोर रोगियोंमें एनीमा बहुत लाभप्रद है। इसमें प्रथम आंत साफकर फिर १०० फा० हा० पानी सेर डेढ़ सेर धीरे-धीरे चढ़ाना चाहिए ताकि उसके प्रचूषणमें रक्तकी राशि बढ़ जाय। ९०-९८ फा० हा० पानीका एनीमा ऐसे रोगियों को भी दिया जा सकता है कि जो मुंहसे पानी न निगल सकता हो।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

आमाशयको आराम देनेके लिये आमाशयिक रक्तस्राव, आमाशयिक प्रसारके साथ टाइफाइड ज्वरमें इसी तरह देनेसे आमाशयकी अपेक्षा छोटी आंतमें प्रचूषण क्रिया अच्छी तरहसे होती है।

कभी-कभी एनीमाका प्रयोग करना बहुत अच्छा होता है। जीर्ण आंत्रिक निष्क्रियतामें उपयोगी है पर इस पर निर्भर न होनेके लिये बहुत सावधानी बर्तनी चाहिए किन्तु भोजनके बाद चूरण एवं अन्य जुलाबकी टिकियाँ लेनेसे एनीमा लेना अच्छा एवं सुरक्षित है।

गरमसे ठंडा पानीका एनिमा अच्छा है। रातको या नास्तेके पहिले या बादमें १-२ पाव ठडे पानीका एनीमा लेकर रोकना चाहिए। अधिक मात्रामें पानी लेनेसे आंतें फैलकर निष्क्रिय हो जानेका भय रहता है। कुछ दिनों तक रोजाना ३/४-१ सेर मंदोष्ण पानी पर्याप्त है और इससे अधिक नहीं लेना चाहिए। १-२ पाव ठण्डे पानी (७०-८०°फा०हा०) का एनिमा नित्य लिया जा सकता है। ठंडेसे आंतकी पेशियाँ सशक्त होती हैं।

आंतें जब अधिक निष्क्रिय हो जाती हैं तो कभी-कभी तमाम प्रयत्न करनेपर भी मल साफ नहीं होता और पानीका बहुत अंश अन्दर रह जाता है। ऐसी स्थितिमें आँतकी सिकुड़नमें ठंडी भीगी तौलिया पेट, निचली रीढ़के निचले भाग एवं मूलाधार (Perinium) पर प्रयोग करना चाहिये या पाव भर ठण्डे पानीका एनिमा लेना चाहिए। इससे पेट की शल्यक्रियाके बाद अवरुद्धता नहीं रह जाती।

ठंडा एनिमा—ज्वर कम करनेका महान अस्त्र है। सन् १७३७ में डेहैस (Dehus) ने ज्वरके उपचारमें ठंडे पानीका एनिमा इस्तेमाल किया और यही विधि पीले ज्वरमें सन १७९४ में बेजामिन रश द्वारा इस्तेमाल किया गया और जैक्स (Jacaus) द्वारा सन १८३९ में टाइफाइड ज्वर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

में। यह केवल ज्वरको ही नहीं घटाता बल्कि यकृत एवं गुर्दाकी क्रिया को तेज करता है और अन्न प्रणालीकी सफाई करता है।

ठंडा एनिमा देनेके लिये सर्वोत्तम तरीका तो यह है कि उसमें २-३ फीट रबर नली और जोड़ दी जाय और आगे सिरापर फौव्वारा लगा दिया जाय। पानी धीरे-धीरे जाना चाहिए और उसके बाद १०-१५ मिनट तक रोकना चाहिये और सम्भव हो तो छोटी नली अलग कर दें पर गुदाकी नली नहीं हटाना चाहिए और पानीको किसी उपयुक्त बर्त्तनमें गिरने देना चाहिए और ठंडे या गुनगुने पानीका दूसरा भाग फौरन ही जारी कर दें इस प्रकार शीघ्र ही ज्वर नियन्त्रणमें आ जाता है। जिनना ही कम तापका पानी होगा उतना ही अच्छा प्रभाव होगा। पानी ७०-८० फा० हा० के बीचका ही प्रयोग करना चाहिए। यदि ७०° फा० हा० का एनिमा देना हो तो पहले १०० फा०हा० का और फिर ७०° का देना चाहिये।

पीलियामें भी ठंडा एनिमा बड़ा लाभकारी होता है। इसके लिये उत्तम तो यह है कि १०५°-११०° फा०हा०के बाद ६० फा०हा० पानीका एनीमा दिया जाय और उसे जितनी देर तक सम्भव हो रोका जाय। ठंडा एनीमा महान कब्ज निवारक एवं आंतोंको शक्ति प्रदान करने वाला है।

उष्ण एनीमा—उष्ण एनीमा या बड़ी आँतकी गरम पानीके सिंचाई से बीस्त गहवरका प्रदाह दूर होता है। गुदा छोर एवं आँतमें प्रवेश किया हुआ पानी अंडाशय एवं अन्य वस्ति गहवर-कोष्ठके निकट रहता है। इसमें अन्य साधनकी अपेक्षा नित्य ३-४ घण्टे पर ११० फा० हा० का ३-४ बार लेना चाहिए।

योनि एवं वस्ति गहवरके रक्त संचय में रेक्टस (Rectus) ने

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१३०° फा०हा० पानीकी सिफ़ारिशकी है। यह प्रास्टेट ग्रंथिके प्रदाह-सृजन, पीड़ा एवं पेशावकी अवरुद्धता दूर करनेके लिये उपयोगी है। यों तो कुछ घंटेमें आराम मिलता है पर तीव्र प्रास्टेट प्रदाहमें ३-४ रोजमें पूर्ण आराम मिल जाता है।

भययुक्त अवसन्नता (Threatened collapse) में यह सबसे उपयोगी एनीमा है। टाइफाइड, हैजा एवं विषाक्त जन्य हृदय एवं मस्तिष्ककी कमजोरीमें लाभ करता है।

टाइफाइडमें आँत्रिक रक्तस्राव होकर थक्का पड़ जानेपर एनीमा द्वारा थक्का साफ कर देनेपर तत्काल आराम मिलता है। जब रक्तस्राब बढ़ा हो तो एनीमा नहीं देना चाहिये क्योंकि धमनीके तनानमें अवस्था गम्भीर हो जाती है किन्तु दो दिन बाद बिना भयके आँत साफ कर देना चाहिए। प्रचुर पानी द्वारा वृहदन्त्र धोनेकी वस्ति क्रिया (Coloclyster) आँतोंकी सड़ान रोकनेके लिये बहुत उपयोगी है पर साथ ही ऐसा आहार देना चाहिये जिससे कि पुनः सड़ान उत्पन्न न हो जैसे फलाहार, हरी सब्जीका आहार एवं मठा आदि क्षारमय आहार।

यकृत एवं पैत्तिक पीड़ा–(Hepatic and Billiary colic) १०४ से ११५ फा०हा० पानीका एनिमा बहुत उपयोगी होता है। पेशाव करनेमें पीड़ा, प्रसव और गर्भाशयके अनियमित सिकुड़नमें काम करता है। सभी प्रकारके सदमा (Shock) जिसमें त्वचा पीली एवं नाड़ी कमजोर हो इस्तेमाल करना चाहिये जौर बादमें ठंडा घर्षण आवश्यक है।

वृहत आँत धोनेकी वस्ति क्रिया–(Coloclyster or entro-clyster) इसका अर्थ है सम्पूर्ण वृहद आंत भरनेके लिये अधिक पानी

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

दिया जाय। साधारणतः १ से १½ सेर तक दिया जा सकता है पर दाहिनी करवट या सीने घुटनेके बल २–४ सेर तक जा सकता है। दाहिनी करवट द्विवक्रमोड़ (Sigmoid Flexure) से होकर पहले अधो गामी (Decending) तथा आड़ी (Transverse) और अन्तमें ऊर्ध्व गामी वृहद अंत्र (Ascending Colon) में जाता है। जिनके अंत्र पुच्छ (Cecum) में मल भरा हो उनमें बड़ी आंत पानीसे भरना अति आवश्यक है और अंत्रपुच्छके जुकाम एवं सूत्रक्रिमि (Thread Worm), जो अपेंडिसाइटिसका कारण होता है, की उपस्थिति और बृहत अंत्र प्रदाहमें भी आवश्यक है।

शारीरिक प्रभाव—क्रुल स्टेडलमैन एवं कैम्प (Krull Stadelmans एवं Kamp) ने इसपर प्रयोग एवं अन्वेषण करके सिद्ध किया है कि ठंडा एनिमा यकृत-उद्दीपक है किन्तु स्टेडलमैन (Stadelmans) ने अपने अन्वेषण द्वारा सिद्ध किया है कि यह केवल यांत्रिक (Mechanical) प्रभाव करता है कि छोटी आंतसे मल एवं कीटाणु आदि गंदगीको निकालकर यकृतकी सहायता करता है। आंतोंमें ठंडे पानीके प्रवेशसे आंत्रिक पेशियाँ शक्ति शाली हो जाती हैं।

वृहत आंतमें अत्यधिक पानी पहुंचनेसे वहाँ रक्त चाप वढ़ जाता है, हृदय क्रिया वढ़ जाती है एवं गुर्दा स्राव (Renal Secretion) पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है। गुर्दा स्रावके उत्तम प्रभावके लिए ११०-से ११५° फा० हा० का पानी चाहिए।

ठंडे पानी द्वारा मलकी खुश्की दूर होकर कब्ज दूर होता है और अधिक देरतक रोकनेसे आंत भी सशक्त होती है। पेशाव बन्द होनेपर २–२, ३-३ घंटे पर गरम पानीका एनिमा देनेसे काफी सफलता मिलती है। यों तो १००-१०४ फा० हा० गरम पानीका एनिमा अति उत्तेजक

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

प्रभाव तो नहीं करता फिर भी मूत्रपर प्रभाव पड़ता ही है। गरम पानीसे मस्तिष्कका रक्त चाप बढ़ता है।

उपचारात्मक प्रयोग-अत्यधिक पानीका एनीमा अनेक रोगियोंके लिए उपयोगी है विशेषकर जिनकी आंते मल भरे रहनेसे फैल एवं निष्क्रिय हो गयी हों। एनीमा प्रयोगके पहले रोगियों और रोग को अलग-अलग श्रेणीमें विभाजित कर लेना चाहिए।

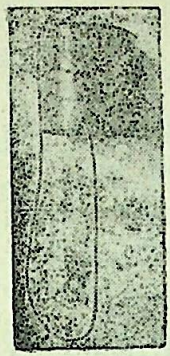
स्नायु दौर्बल्य, सादा मंदाग्नि, व्याधि शंका (Hypochandrias)अनिद्रा, थकान तथा अनेक रोगोंमें बड़ी आंत साफ करनेसे तत्काल आराम मिलता है। विधिपूर्वक हफ्तों देनेसे पुराना, सड़ा हुआ, काला एवं बदबूदार मल निकलता है और उससे रोगीको बहुत आराम मिलता है। आवश्यकता पड़नेपर बिना किसी हानिके दो-तीन सप्ताह तक एनीमा दिया जा सकता है।

९२-९६ फा० हा० गरम पानीके एनिमाके बाद आंतोंके स्नान एवं उसे सक्रिय बनानेके लिए १ पाव से आधा सेर ठंडे पानीका एनीमा लेना चाहिए। बड़ी आंत साफ होनेके बाद दिन प्रतिदिन क्रमशः पानीकी मात्रा घटाना चाहिए। थोड़े ठंडे पानीका एनीमा तो कभी भी कब्ज नाश के लिए लिया जा सकता है और यह रामबाणका काम करता है।

क्रुल (krull) ने पीलिया, चाहे जिस प्रकारका हो, में एनीमा देकर एवं आहार ठीककर आश्चर्यजनक लाभ पहुँचाया है। ९० से १०० फा० हा० तक पानीका ताप हो और गरम पानीके निकल जानेके बाद ही गरम जन्य प्रतिक्रियाको ठीक करनेके लिए ७० फा० हा० ठंडे पानीका एनिमा देना आवश्यक है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy







एनिमा पात्र

ज्वरमें दाहिने करवट लेटकर एनीमा लेना अधिक लाभप्रद है क्योंकि इस प्रकार अधिक पानी चला जाता है । आंत्रिक अवरूद्धतामें ३-४ सेर १०४ फा० हा० तापके पानीसेकाफी लाभ होता है। एनिमा देते समय नली को आवश्यकतानुसार ६-१२ फीटकी ऊँचाईपर रखना चाहिए ।

आनुक्रमिक एनीमा (Graduated Enema)—यह सामान्य एवं वृहत अंत्र धुलाई (coloclyster) की भांति होता है । अन्तर केवल इतना ही है कि नित्य पानींकी मात्रा एवं ताप घटाते जाना चाहिए । इस विधि के लिए सर्वोत्तम योजना तो यह है कि २ सेर पानी शरीर तापसे शुरूकरके रोजाना पाव भर गरम पानी घटाएँ और २ छटाँक ताजा पानी मिलाएँ । इस प्रकार दो छटांक पानी रोजाना घटेगा और १५ दिनके अन्तमें एनिमामें केवल दो छटांक पानी रह जायेगा, एवं पानीका ताप भी सामान्य ताजे पानीकी तरह रह जायेगा । इस प्रक्रिया द्वारा आंत सामान्य अवस्थामें आ जाती है और आंतको फैलाने वाले गरम पानीसे मुक्ति मिल जाती है । एनीमाकी आदतको दूर करनेके लिए यह विधि सर्वोत्तम है ।

मलाशयी वस्ति क्रिया (Rectal lavage and Irrigation)

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

केलागने इसके लिए एक कड़ा रबर ईजाद किया । इसमें पानीका ताप १००से१२०फा० हा० तक हो सकता है । प्रारम्भमें कम तापसे शुरूकरके ज्यों-ज्यों आदी होते जायं ताप बढ़ाते जाना चाहिए । एक सेर पानीमें १ ड्राम सैलाइन सल्यूयन मिलाना वहुत उपयोगी सिद्ध होता है । स्थानीय प्रदाह (Irritation) और आंतोंको साफ करना हो तो १ सेर पानीमें डेढ़ ड्राम सोडाकार्वोनेट एवं साधारण नमकका मिश्रण मिलाकर देना चाहिए ।

गुदा छोर (Rectum) की गरम सिंचाई (Irrigation) या थोड़े गरम पानीका एनीमा वार-वार देने से अष्ठीला ग्रंथिके प्रशह में उपयोगी होता है । प्रदर, गुदा छोरके जुकाम, गुदा छोरके प्रदाह, उत्तेजना, अवरोधिका सिंचाई (Sphincter spasm) एवं गुदाके व्रणमें गरम धुलाई बहुत उपयोगी होती है ।

तीव्र रक्तस्रावमें ठंडे जल द्वारा गुदा छोरकी धुलाईका काम करता है । पानी ६० से ४१ फा० हा० और समय ३-१० मिनट तकका होना चाहिए ।

अदल-बदल धुलाई:—में ६० फा० हा० १५ सेकन्ड और ११० से १२० फा० हा० १५ सेंकडमें करना चाहिए । साधारण स्नायविक शक्ति नष्ट होनेकी अवस्था या कब्जमें उपयोगी है । यह रोजाना एक या २ वार रात में एवं सुवह नाश्ते के बाद देना चाहिए ।

एनीमाके संबंधमें विशेष जानकारी-सामान्यतः एनीमाके संबंध में वतला दिया गया किंतु उसके सम्वन्धमें संक्षेपमें विशेष जानकारी पुनः प्राप्त कर लेना आवश्यक है क्योंकि जलचिकित्साका प्राण एनीमा ही है ।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

यह तो आप अच्छी तरह जान ही गये कि रोगोंसे बचने एवं मुक्ति पानेके लिये आंतोंकी सफाई बहुत ही आवश्यक है। यह हमारे शरिर रूपी घरका नाबदान है और जिस प्रकार नाबदानकी सफाईके अभावमें सारा घर बदबूसे भर जाता है उसी प्रकार आंतकी सफाईके अभावमें सड़ान-उफान हो कर रक्त दूषित होता है और तत्पश्चात रोगोंका जन्म होता है।

आंतोंके निष्क्रिय होनेपर रोगोंका जड़ कब्ज और फिर तो अनेक प्रकारके रोग उत्पन्न होते हैं। अप्राकृतिक आहार-विहारके द्वारा आंतोंमें शिथिलता आ जानेपर उचित आहार-विहारके साथ एनीमाका सहारा लेकर आंतोंको सक्रिय बनाया जा सकता है। एनीमा द्वारा आंत साफ करना आसान एवं निरापद है जबकि रेचक औषधियों द्वारा आंते शिथिल एवं निष्क्रिय हो जाती है और फिर तो दवायें भी निकम्मी साबित होती हैं।

एनीमाकी तैयारी–जब कभी आंतोंकी सफाई करना आवश्यक हो तो दिन में ३–४ बार फल–सब्जीके रस पर रहकर दूसरे दिन भी १०-११ बजेतक उपवास करके पेटपर मिट्टीकी पट्टी (आधा घंटा) लेकर एमीना लेना अधिक उपयोगी एवं सफल सिद्ध होता है। यों तो आवश्यकता पड़नेपर कभी भी एनीमा लिया जा सकता है।

एनीमा लेनेकी विधि—रक्त चापके अतिरिक्त सभी लोगों को एनीमा लेते समय सिरहाना नीचा रखना चाहिये और यदि एनीमा पीठके बल लेटकरलें तो कमरके नीचे तकिया लगा लेनी चाहिये।

आंतोंपर बिना किसी प्रकारका जोर अथवा बल डाले जितना अधिक पानी आसानीसे चढ़ सके चढ़ाना चाहिये और बिना किसी परीशानीके जब तक रोक सकें रोकना चाहिये। सामान्यतः १० से ३० मिनट तक रोका जा सकता है। पानी रोकनेसे नया एवं पुराना मल पानीमें घुलकर आसानीसे बाहर निकल आता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

आयु, शक्ति एवं आवश्यकतानुसार एक पाव से ३ सेर पानीका एनीमा लिया जा सकता है पर सामान्यतः १½–२ सेर पानी पर्याप्त होता है। यदि सुविधा हो तो पानीमें एक या दो नीबूका रस और जिनके पेटमें कीड़े हों उन्हें १ औंस प्याज या एक तोला लहसुनका रस मिला लेना चाहिये।

एनीमा लेनेके पूर्व शौच जाकर पेट साफ कर लेना चाहिये जिंससे एनीमा लेनेपर एकत्रित मल एवं गैस (वायु) आसानीसे बाहर निकल आयें।

एनीमाके बर्तनको समान्यतः ४–६ फुटकी ऊँचाईपर टांगना चाहिये।

यदि बर्तन छोटा हो और उसमें आवश्यक पानी न आयें तो बर्तनमें पानी जब थोड़ा रह जाये तो पुनः और पानी डाल लेनी चाहिये।

एनीमाके नोजुल एवं गुदा द्वारमें वैस्लीन या तेल अथवा कोई भी चिकना पदार्थ घी–मखन आदि लगा लेनी चाहिये।

एनीमाका नोजुल गुदामें प्रवेश करनेके पूर्व नोजुलका बटन खोलकर थोड़ा पानी बाहर निकाल देना चाहिये ताकि अंदरकी वायु बाहर निकल जाय वरना पेटमें वायु जानेका भय रहता है।

सामान्यतः पानी शरीर तापका होना चाहिये पर यदि उपवास न किये हों तो गरमीके दिनोंमें एक पावसे आधा सेर तक ताजे पानीका और जाड़ेके दिनोंमें इतने ही मंदोष्ण पानीका एनीमा लेनेसे रुका हुआ मल आसानीसे साफ हो जाता है।

बाईं करवट लेटकर दाहिने हाथसे नोजुल गुदाके अन्दर ले जाना चाहिये। इसके अलावा घुटने और सीनेके बल तथा पीठके बल लेटकर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

एनीमा लिया जा सकता है पर सफाई की दृष्टिसे प्रथम दो प्रकार का उत्तम है।

पेट धीरे–धीरे बाईं से दाईं ओर सुहराते जाना चाहिये।

जब पूरा पानी आंतमें चला जाये तो क्रमशः बाईं करवट, पेटके बल, दाईं करवट और पेटके बल लेटना एवं अंतमें पीठके बल और खड़े होकर ५–१० मिनट पेटकी मालिश करनी चाहिये।

यदि आप पानी अधिक देरतक रोकनेमें असमर्थ हैं तो आंतका थोड़ा हिस्सा साफ होनेके बाद उसी तरह पुनः पेटकी मालिश करनी चाहिये और हाजत होनेपर शौच जाना चाहिये।

एनीमा लेते समय यदि पेटमें दर्द हो तो उसी समय पानी जाना बंद करके पेटको बाईं से दाईं और सुहराना चाहिये और जब दर्द शांत हो जाय तो पानी पुनः धीरे-धीरे जाने देना चाहिये और यदि दोबारा फिर दर्द प्रारम्भ हो तो पानी और नहीं जाने देना चाहिये।

कभी-कभी ऐसा भी हो जाता है कि पानी चढ़ानेके साथ ही साथ पानी बाहर निकलता आता है ऐसे समयमें नोजुलमें रबरका १०-१२ नंबरका कैथीटर लगाकर पानीको धीरे–धीरे अंदर ले जाना चाहिए। पुराने मल एवं आंत्रिक अवरुद्धताको दूर करनेके लिए कैथीटर द्वारा पानी चढ़ाना बहुत उपयोगी होता है।

आवश्यकतानुसार पानीको तीव्र अथवा मंदगतिसे चढ़ाना चाहिये। जब बर्तनमें थोड़ा पानी रह जाये तभी नोजुलका बटन बंद कर देना चाहिये वरना वायु अंदर प्रवेश करने पर दर्द एवं अन्य उपद्रव उत्पन्न हो सकता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जिसदिन एनीमा लें उस दिन भी फल–सब्जीका रस और यदि इस से तृप्ति न हो तो फल–सब्जी और यदि इससे भी तृप्ति न हो तो भोजनमें थोड़ा अन्न शामिल कर लेना चाहिये और दूसरे समय साधारण भोजन पर दाल नहीं, लेना चाहिए ।

एनिमाके बाद शक्तिके अनुसार ठंडा अथवा गरम-ठंडा जल स्नान बड़ा ही उपयोगी एवं स्फूर्तिदायक सिद्ध होता है अतः स्नान अवश्य ही करना चाहिए ।

मल यदि अधिक काला एवं दुर्गन्धियुक्त निकले तो एनीमा फिर दुहराना चाहिए ताकि बचा-खुचा मल साफ हो जाये और आंतकी पूरी सफाई होकर चित्त प्रसन्न हो जाये । अमरीकाके बहुत बड़े चिकित्सक डिवी साहबने "नाश्ता छोड़ो" पुस्तक में लिखा है कि शक्तिके अनुसार लगातार १ से ७ बार तकका एनीमा लिया जा सकता है । इससे किसी भी प्रकारके हानि की सम्भावना नहीं है पर जब लगातार गरम पानीका एनीमा लें तो अन्तमें एक पाव ठंड़े पानीका एनीमा लेकर पानीको रोकें इससे आँतें अधिक सशक्त एवं सक्रिय होनेके साथ ही उनके फैलनेकी संभावना नहीं रहती ।

चिकित्साके प्रारम्भमें एकत्रित दूषित मल जन्य हर प्रकारके उफान-सड़ान, घातक कीटाणुसे मुक्ति पाने तथा पूर्व संचित गंदगीसे नये स्वास्थ्यकर भोजनमें उफान-उड़ान होनेसे बचाने और समय-समयपर पहिलेसे एकत्रित दूषित पदार्थको बाहर निकालनेके लिये एनीमाका प्रयोग अत्यावश्यक एवं उपयोगी है । इसके द्वारा आन्तरिक स्नान भी हो जाता है । अधिकाँश तीव्र रोगोंमें नित्य एक या दो और आवश्कता पडनेपर अधिक बार भी बिना किसी हानिके एनीमा लिया जा सकता है ।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पाठककी सुविधाके लिए आवश्यकतानुसार एनीमाका वर्गीकरण इस प्रकार है:–

शक्तिदायी एनीमा–का उद्देश्य पूरी आँत की नहीं केवल गुदा छोरकी सफाई एवं उसे जागृत करनेका है। इसमें साधारण ठंडा पानी एक पाव से आधा सेर तक इस्तेमाल करना चाहिए और उसे १०-से ३० मिनट तक तो अवश्य ही रोकना चाहिए।

लगातार महीनों लेते रहनेपर भी व्यक्ति इसका आदी नही हो सकता बल्कि इससे आंतोंकी खुश्की, एवं गरमी, जो कब्जका कारण है, दूर होती है। एनीमा लेते समय साँस निकाल कर फेफड़ा खाली कर लेनेसे कधिक गुणकारी होता है।

रोकने वाला एनीमा–आँतका मल साफ हो जानेपर ४ छटांक तक ठंढे पानीका एनीमा लेकर उसे जज्ब होने देना चाहिए। नियमित रूपसे इसका व्यवहार करनेपर आंत एवं स्नायु मण्डल सशक्त होता है। और यदि रात को इस प्रकारका एनीमा लेकर सो जायं तो अन्य लाभके साथ सुबह पेट भी साफ होता है।

गरम-ठंडा एनीमा–कमजोर रोगीके इलाजके लिए यह अधिक उपयोगी है। बेचैन करने वाले रोग, पेटमें तीव्र वेदना, आवं, मरोड़, एवं ऐंठन आदि, से पीड़ित रोगी जितना गरम पानी बर्दाश्तकर सके लेना चाहिये और उसके दस मिनट बाद ही १ पाव से आधा सेर तक ठंडे पानीका एनीमा लेना चाहिये। गरम पानी से आँतोंमें चिपका हुआ कड़ा मल ढीला होकर निकल आता है और उसके बाद ही ठंडा पानी वहाँकी गरमीको शांत कर आंतोंको सशक्त बनाता है। इससे आंतके रक्त संचारमें तीव्रता आती है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

शीतल एनीमा–जहाँ ठंडेसे अधिक ताप की आवश्यकता हो देना चाहिये। यह ठंडे ही की ही भांति उपयोगी होता है ।

उष्ण एनीमा–आकस्मिक अवसर जैसे आँतोंमें मल रुकनेके कारण जोरका दर्द होने लगता है और उसके उफान-सड़ानसे वायु दूषित होकर मस्तिष्क भन्ना जाता है। उस समय उसका उपचार उष्ण एनीमा से प्रारम्भ करना चाहिए ताकि तत्काल आंत साफ हो जाय । यदि आवश्यकता हो तो दो या इससे अधिक एनीमा लगातार दे सकते हैं । उष्ण एनीमाका क्रम समाप्त होने के बाद १-२ पाव ठंडे पानीका एनीमा देकर छोड़ देना चाहिए। यह उदर शूल, बायू शूल, एवं आंत्रिक शूल, गुर्दा, यकृत एवं प्लीहा आदि के दर्द एवं पथरीमें बड़ा उपयोगी सिद्ध होता है ।

ठंडा एनीमा–जब ज्वर अधिक तेज हो एवं रोगी बहुत बेचैन हो तो ठंडे पानी का एनीमा देने में ज्वर एवं बेचैनी घट जाती है ।

पोषण एनीमा–अधिक मात्रामें देना चाहिये ताकि छोटी आंत के निचल भाग तक पहुँच जाय। इस एनीमामें पूर्व पचा कार्बोहाईड्रेट अधिक उपयोगी होता है एवं कच्चा, सड़ा मांसके रसका एनीमा अधिक हानिप्रद है क्योंकि इससे सड़ान बढ़ती है पर अमशर्करा, फलशर्करा तथा दुग्धशर्कणका एनीमा सड़ान रोकता है ।

गुदाछोर द्वारा आहार पहुँचानेके पूर्व साधारण एनीमा देकर बड़ी आंतको आधा घण्टा पहले अच्छी तरह साफ कर लेना चाहिए । यह ७, ११, ३ तथा ७ बजे शाम (४ बार) देना चाहिए ।

बार बार नोजूल प्रवेशसे कभी-कभी प्रदाह हो जाता है अतः नोजुल पर रबर कैथीटर १०-१२ नम्बरका और उसमें वायस्लीन, मखन, घी अथवा कोई तेल लगा लेना चाहिये ।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

इस एनीमामें लैक्टोडेक्स्ट्रिन मिला लेना बड़ा उपयोगी है।

एक सेर पानी में १-२ छटाँक तक उपरोक्त शर्करामें से कोई भी आवश्यकतानुसार मिलाया जा सकता है।

नीमकी पत्तीका एनीमा—२सेर पानी में२कटांक नीमकी हरी पत्ती डालकर इतना उबालना चाहिये कि पानीमें पत्तीका रंग आ जाये फिर आवश्यक ताप का बनाकर एनीमा देना चाहिये। इससे आंत के घाव, कृमि में अत्यधिक लाभ होता है।

दहीके तोड़का एनीमा—दहीके पानीको अच्छी तरह छान लेना चाहिये और फिर उसे आवश्यकतानुसार १-२ पाव तोड़ पानीमें मिलाकर अथवा केवल तोड़का ही एनीमा देना चाहिए। रातको१पाव तोड़का एनीमा लेकर रोकनेसे वृहद अंत्र प्रदाह, पेचिस, पतले दस्त एवं मरोड़ आदिमें और अधिक उपयोगी होता है।

शहदका एनीमा—जब मुंहसे खाना अन्दर नहीं जाता तो गुदा द्वारसे आधा सेर पानीमें १ छटांक शहद मिलाकर एनीमा देनेसे शक्ति मिलती है और मल ढीला होकर साफ हो जाता है। जब मल बहुत खुश्क हो गया हो तो यह देने से बहुत उपयोगी सिद्ध होता है।

तेलका एनीमा—मल अधिक खुश्क एवं सख्त होनेपर नारियल एवं अन्डीके तेलका एनीमा दिया जाता है पर यह एनीमा बहुत आवश्यक होनेपर ही दिया जाता है क्योंकि यह बार बार देनेसे यकृत क्रिया मन्द होनेकी सम्भावना रहती है।

साबुनके घोलका एनीमा कभी भी नहीं देना चाहिये क्योंकि इसमें कास्टिक सोड़ा रहनेसे आंतोंमें खुश्की आने एवं कोमल झिल्लियोंके प्रदाहित होनेका भय रहता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

एनीमाके प्रतिभ्रम—लोगोंकी यह आम साधारण है कि लगातार एनीमा लेते रहने से आदत पड़ जाती है पर यह कोरा भ्रम है। यह एतराज भी केवल उन्हीं लोगोंका है जिन्होंने जीवनमें लगातार एनीमा नहीं लिया हैं और यदि लिये भी हैं तो अविवेक पूर्ण लेखकने स्वयं अपने एवं विभिन्न प्रकारके रोगियोंपर महीनों एनीमाका प्रयोग किया है पर सदा लाभके सिवा हानि नहीं और छोड़ा भी तो १ दिनमें ही छोड़ दिया। हां, जो शक्ति और पानी के तापका विचार किये बिना एनीमा लेते हैं उन्हें हानिकी सम्भावना हो सकती है। जिस प्रकार पानीसे हम मुंह की सफाई करते हैं उसी प्रकार एनीमा द्वारा आंतों की सफाई होती है।

मूत्राशयकी धुलाई—इसके लिए फाउटेन सिरींज आवश्यक है। रोगीको तख्ता या मेजपर लेट जाना चाहिए और फाउटेन सिरींजको वहां से १½—२ फीटकी ऊँचाईपर रखना चाहिये और पानी ले जाने वाली नली एवं गंदगीको बाहर निकालने वाली नलीमें 'स्टाप काग' को ठीक रखना चाहिए ताकि दोनों ठीक-ठीक नियंत्रित हो सकें। पानी का ताप १०० फा० हा० और एक सेर पानीमें एक या डेढ़ ड्राम क्लोराइड आफसोडियम डालकर अच्छी तरह उबालना चाहिए।

मूत्राशय जब पहले खाली हो जाय तो फिर बहुत कम मात्रामें पानी देना चाहिए। एक समयमें १–३ औंस तक। मूत्राशयमें जब थोड़ा पानी रह जाय तो और नया पानी पहुँचा देना चाहिए ताकि मूत्राशय सिकुड़ कर उत्तेजना न उत्पन्न कर सके।

शारीरिक प्रभाव मूत्राशयिक श्लेष्मिक कला अति संवेदन शील होती हैं। आंतरिक तापसे जरा भी कम या अधिक होनेसे उसकी प्रतिक्रिया तत्काल मालूम हो जाती है। ७० फा० हा० का पानी मूत्राशयसे बड़ी

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

शक्तिसे बाहर निकलता है। पानी चाहे २–३ औंस ही क्यों न हो, बहुत गरम पानी, मूत्राशय में सिकुड़न उत्पन्न कर देता है।

उपचारात्मक प्रयोग–मूत्राशयी जुकाम (Vesical) या जीर्ण मूत्राशय प्रदाह (Cystitis) में मूत्राशयका डूस बहुत काम करता है। बुड्ढोंमें प्रास्टेट ग्रंथि बढ़ जानेसे मूत्राशयका जुकाम हो जानेपर यह राम वाणकी भांति काम करता है। अधिक जुकाम एवं मूत्राशयमें पथरी होने पर विशेष उपयोगी है। इसके द्वारा पस, मवाद, एवं मांसके छोटे टुकड़े निकल जाते हैं। जिनका मूत्राशय बहुत निष्क्रिय हो उन्हें ८० फा० हा० का २–३ औंस पानी देना चाहिए। गरम-ठंडे धुलाईसे पेशियाँ मजबूत होती हैं। ताप क्रमशः गरम ठंडा ११०°—८५ फा० हा० से अधिक या कम न हो। हाँ मूत्राशयके रक्त स्रावमें बहुत गरम ११८°–१२२ फा० हा० तक तापका देना चाहिए। जब यह क्रिया शुरू करें तो मूत्राशय पर वर्फकी थैली और एक पैरका गरम स्नान या दोनों पैरका केवल गरम लपेट देना बहुत ही उपयोगी होता है।

विरोध–तीव्र मूत्राशय प्रदाहमें मूत्राशयकी धुलाई सामान्यतः उस समय तक बचानी चाहिए जब तक कि श्लेष्मिक झिल्लियोंका प्रदाह कुछ शांति न हो जाय। रोग प्रारम्भ होनेके २–३ दिन बाद विशेष सावधानीके साथ धुलाई की जा सकती है। मूत्राशय प्रदाहकी प्रारंभिक अवस्थामें बाहरी प्रयोग-वस्ति गहवर या नितंब या जाँघ पटटी या बहुत गरम बैठक नहान (११०–१२० फा० हा०) ५ या १० मिनटका और उसके बाद ८०° फा० हा० का पानी अभिसिंचन नहान (Affusion) देना चाहिए।

मूत्रमार्गकी धुलाई–मूत्रमार्गमें तरल पहुँचानेके लिए अनेक यंत्र काम में लाए जाते हैं पर सामान्यतः साधारण सिरींजसे काम लिया जाता है। जरूरत पड़नेपर सिरींजके आगे ४ नम्बर तकका रबर कैथीटर लगाया जा सकता है। सामान्यतः पानी ताप १०० फा० हा० और जीर्ण

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

रोगमें गरम ठंडा धुलाई और साथ ही गरम ठंडा बैडक नहान भी चलाना चाहिए।

यह सूजाक, मूत्रनलीकी अवरुद्धता, घाव, आदिमें काम करता है। गरम देनेके बाद ठंडा अवश्य देना चाहिये।

योनि धुलाई—बहुत प्रचलित है पर विधि गलत है। भगु एवं नितंब प्रदेशकी खराबीमें काम करता है पर अविवेक पूर्ण व्यवहारसे हानि भी होती है। ठंडे व्यवहारसे सिकुड़न होकर झिल्लियाँ शक्ति शाली होती है। गर्भाशयका रक्तस्राव रोकनेके लिए गरम ठंडा डूस काम करता है पर ठंडा विशेष रूपसे। जिसमें गर्म बरदाश्त न हो उसमें ८०°–८५ फा० हा० का पानी उपयोगी सिद्ध होता है।

पीड़ामें गरम-ठंडा प्रयोग ठीक है। डिंब प्रणालीके प्रदाहमें गरम धुलाई का काम करता है। रक्त स्रावमें १२०°—२५ फा० हा० किन्तु यदि यह असफल होता है तो उबाला हुआ ६५°–५५ फा० हा० पानी का व्यवहार करना चाहिए। यदि ठंडी धुलाईसे पीड़ा हो तो गरम बैठक नहान, या गरम नितंब या जांघ को लपेट देना और धरातलको अच्छी तरह रगड़ना चाहिए।

गर्भावास्थामें बड़ी सावधानीसे धुलाई करनी चाहिए वर्ना गर्भायात की आंशका हो सकती है। प्रसव पीड़ा शुरू होनेके पहले ११०–११८ फा० हा० तक विना किसी हानिके उपयोग किया जा सकता है। इससे पीड़ामें आशातीत लाभ होकर बच्चा आसानीसे हो जाता है।

जरायु अन्तरस्थ सिंचाई (Intra uterine irrigation)—गर्भाशय का अंतस्थ भाग (Interior) भी साफ करना हो तो बड़ी सावधानीसे करनी चाहिये। चाहें तो साधारण नमकके घोलसे भी धो सकते हैं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१३

लपेट (संवेष्ठन)

यों तो किसी न किसी रूपमें लपेट का प्रचलन चला ही आ रहा है पर प्रिसनिजकी इस विषयपर सबसे बड़ी खोज है कि जिसके द्वारा उसने रोगोंको दूर करनेमें महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त किया।

हर प्रकारके रोगमें लपेटका प्रयोग सफलता पूर्वक होता है। वह रोग चाहे पेट का हो, त्वचाका हो, फेफड़ोंका हो, गुर्दका हो पर सबमें यह लपेट उपयोगी सिद्ध होती है। उनमेंसे कुछ उपयोगी लपेटका वर्णन इस प्रकार है।

गीली चादर लपेट (Wet sheet Pack)—जलचिकित्साका यह बहुत उपयोगी एवं आवश्यक प्रयोग है। इस क्रियाका आविष्कार प्रिसनिजने किया और सन १७५० में ल्यूकसने इसका सर्व प्रथम प्रयोग किया और अब तो इसमें और भी सुधार हुआ है। इस क्रियामें ठंडी चादरसे लपेट देकर ऊपरसे सूखी लपेट दी जाती है।

आवश्यकता—१ बड़ा दोहरा कंबल या (दो कंबल), एकहरा कंबल, २५-३० इंच लम्बा एवं एक गज चौड़ा मलमलका कपड़ा, २ बड़ी चादर जिसमें एक मलमल एवं एक दोसूती या मोटी, १ तौलिया, एवं ६०-७० फा० हा० का पानी २-३ गैलन पानी आवश्यकतानुसार अधिक या कम भी व्यवहार में लायें। ३-४ गिलास गरम पानी चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विधि :—यों तो यह कई प्रकारसे दिया जा सकता है पर निम्नांकित प्रयोग विधि सबसे अधिक संतोष एवं सुविधाजनक है।

१- मोटी या दोसूती चादर लम्बाईमें चौपर्त दी जाती है और तख्ते पर आरपार सिरहानेके निकट तक फैला दी जाती है, चादरका ऊपरी भाग तकिये को ढक लेना चाहिये।

२—दोहरा क़ंबल अथवा दो कंबल फैला देना चाहिये और वह तख्ते के आरपार हो जाय। तख्तेके दोनों ओर करीब २–२ फुट लटक जाय और ऊपरका भाग सूखी चादरसे २ इंच नीचे हो।

३—मलमलकी चादर ठंडेपानीमें भिगोकर अच्छी तरह निचोड़ लेना चाहिये कि वह सूखा मालूम हो फिर चादरको कंबल पर फ़ैला देना चाहिये कंबलके ऊपरी कोनेसे चादर का ऊपरी कोना १–२ इंच नीचे होना चाहिये। और चादरके ऊपर चादरकी तरह मलमलका टुकड़ा भिगो निचोड़कर ऊपरी हिस्सेमें जहां धड़ पड़े बिछाना चाहिये।

४—रोगी को उस पर लेट जाना चाहिए और ऊपरी कोना कंधे से ३ इंच होना चाहिये।

५—रोगी को अपने दोनों हाँथों को कंधे से ऊपर उठाना चाहिये। जबकि उपचारकको शरीर को ढकनेके लिये पहिले मलमलके टुकड़ेको धड़से लपेटना चाहिये और फिर एक तरफसे खींचना चाहिये और तब यह बगल से कस कर सटादें।

६—धड़के नीचे चादर पैरों में खूब लपेट देना चाहिये फिर हाथ गिरालें और इसी प्रकार दूसरी ओर भी करना चाहिये।

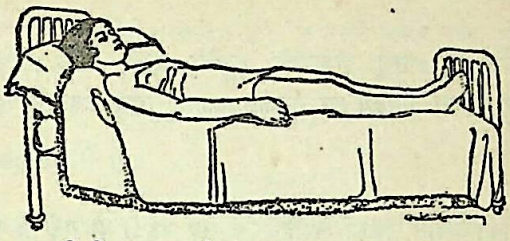
७—उपचारक कम्बल को बड़ा कोना पकड़ता है और उसे इस प्रकार खींचता है कि वह शरीर से कस जाय।

८—फिर दोनों दूसरा कम्बल (Doubled) और सूखी चादर को क्रमशः गर्दन की तरफ लपेट दिया जाता है।

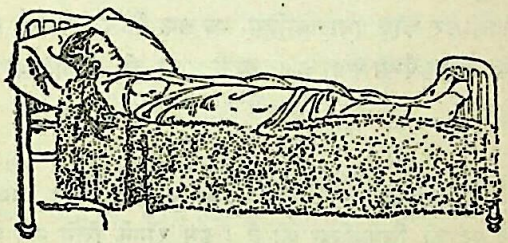
CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

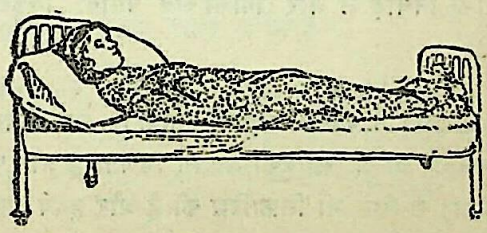
९—अतिरिक्त गरमीके लिये और भी ऊनी कम्बल रोगीके ऊपर डालकर उसे कंधा एवं पैरपर लपेट दिया जाता है। शुरूमें २-३ कम्बल



गीली चादर लपेटने की प्रथम अवस्था



गीली चादर लपेटने की द्वितीय अवस्था



गीली चादर लपेटने की अंतिम अवस्था

इस्तेमाल करें फिर आवश्यकतानुसार १ या २ कम्बल हटा देनी चाहिये। आवश्यकतानुसार गरम थैली भी लपेटके अन्दर गरमी लाने के लिए रखी जा सकती है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पहले तो ठंडक लगनेसे बड़ी असुविधा प्रतीत होती है पर पुनः जब गरमी आ जाती है तो यह शिकायत स्वतः दूर होकर सुखका अनुभव होता है।

बहुत दुर्बल एवं स्नायु दौर्बल्यके रोगीके लिये दोनों हाथ गीली चादरसे बाहर रखना चाहिये पर ठंडकसे बचनेके लिये कंबलके अन्दर कर लेना चाहिये।

इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि जब पट्टी दी गई हो तो रोगी का पैर एवं सम्पूर्ण धरातल गरम हो, यदि पैर शीघ्र ही गरम नहीं होते तो प्रथम प्रयोगमें पैर छोड़ देना चाहिये जब तक कि प्रतिक्रिया न होने लगे या कंबलके अन्दर पैरसे सटा हुआ गरम पानी की थैली या बोतल रख देनी चाहिये।

कुसमाल (Kusmal) ने तीव्र गुर्दा प्रदाह (Acute nephritis) में कंबल पट्टीकी सिफ़ारिश की है। इस रोगके लिये जब व्यवहार करना हो तो उसके पहले गरम कंबल या गरम नहान लेना चाहिये। चादर अच्छी तरह निचोड़ लें और रोगीको खूब पसीना निकलने देना चाहिये।

रेंडू (Rendu) ने ज्वरमें उपयोगी बताया है। इससे केवल पसीना ही नहीं निकलता बल्कि स्नायुको आराम मिलता है और फुफ्फुसीय प्रदाह (निमोनिया) के लिये भी सिफ़ारिश की है और हृदय गति रुकने एवं दिल डूबने से भी यह बचाता है।

इसके प्रयोगमें न तो नहान-टब की आवश्यकता है और न किसी अन्य चीज़की।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ठंडे स्नानकी अपेक्षा इसका प्रभाव अधिक स्थायी रहता है क्योंकि इसमें ताप धीरे-धीरे उन्नत करता है।

विंटरनिज (Winternitz) ने स्पष्ट रूपसे यह सिद्ध किया है कि ब्रांड वाथकी अपेक्षा ठंडी लपेट ज्वर उतारने के लिये अधिक उपयोगी है। ठंडे-नहानके वादकी अपेक्षा इससे धीरे-धीरे ज्वर उतरना निश्चय ही अधिक स्थायी है।

अन्य स्नानमें घर्षण द्वारा प्रतिक्रिथा बढ़ाई जाती है पर गीली चादर लपेटमें यह नहीं करना चाहिये। जब आप देखें कि प्रतिक्रिया नहीं हो रही है तो बगलमें गरम पानीका बोतल रखना चाहिये। बोतल बहुत ही आवश्यक होने पर ही इस्तेमाल करें नहीं तो ऊपर से और कंबल डाल अथवा दबा कर ही काम चलाना चाहिये।

पट्टीमें जानेके पहिले रोगीको सिर, गर्दन एवं, मुंह ठंडे पानीसे ठंडा कर लेना चाहिये और चेहरेपर गीली तौलिया रखनी चाहिये। और उससे सिर गर्दन लपेट देना चाहिये। यदि रोगी बाल नहीं भिगोने देता है तो १०–१५ मिनटपर गीली तौलिया बदलते रहना चाहिये। पट्टीकी अवधि इच्छित फलपर निर्भर करता है।

शक्तिदायी (Tonic)—२० मिनट या जबतक रोगी सामान्य उत्तेजना न अनुभव करें। रक्त त्वचापर वापस आनेपर आरामका अनुभव करें और प्रथम प्रतिक्रिया अच्छी तरह हो जाय।

यदि गरमी या उत्तेजक प्रभाव चाहते हों तो रोगीको उस समयतक पट्टीमें रखना चाहिये जब तक कि पसीना निकलना शुरू न हो जाये।

यदि निष्कासन चाहते हों तो पट्टीके दौरानमें रोगीको १ या २ गिलास गरम पानी पिलाना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

इससे अधिक समय तक भी रखा जा सकता है अथवा रोगी की शक्ति आज्ञा दे तो जब तक पसीना जारी रहे रखना चाहिये ।

यदि पर्याप्त कंबल नहीं है तो गर्मी बढ़ानेके लिए सब लपेटके बाद रबर चादरसे लपेट देना चाहिये ।

शारीरिक प्रभाव—जब गीली चादर शरीरके संपर्कमें आती है तो ठंडक उत्पन्न होती है और ज्वरावस्था न रहनेपर शक्तिके अनुसार यह स्थिति ५–२० मिनट तक रहती है । जब त्वचा गरम एवं ताप अधिक हो तो किसी प्रकारकी प्रतिकूलता नहीं मालूम होती । प्रतिक्रिया ठीक होने पर ठंडक दूर हो जाती है और आनंद एवं सुखकी अनुभूति होती है ।

प्रयोगके पूर्व स्नायु दौर्बल्य रहनेपर यह कुछ बढ़ जाता है किंतु जब रोगी पट्टीमें आता है तो कुछ मिनट बाद शीघ्र ही दूर हो जाती है और आनंद की अनुभूति होती है । और बहुत से तो उसीमें सो जाते हैं ।

सुलर (Schuller)—ने प्रयोग करके देखा है कि मस्तिष्क-रक्त नलिकायें प्रथम प्रसारित हुईं और ज्यों ही सामान्य प्रतिक्रिया शुरू हुई सिकुड़ना शुरू हुआ । इससे नींद आना स्वाभाविक है । बादमें त्वचा द्वारा गर्मी जब बाहर निकलती है तो गीली चादर गरम होने लगती है रक्त ताप बढ़ जाता है और सामान्य पसीना आने लगता है और जिसकी शुरूआत भौंहोंके गीलेपनसे प्रकट होती है ।

यदि लपेट कई घंटे तक रखी जाय तो पसीना जारी रहेगा । पसीना अधिकसे अधिक एक या दो घंटे निकलेगा और किसी-किसीमें संभवतः अधिक पर शीघ्र या बादमें त्वचा ग्रंथिकी क्रियाशीलता बंद हो जाती है और उनकी शक्तिका ह्रास हो जाता है । रोगीको मुक्त रूपसे गरम पानी पिलाकर पसीना अधिक देरतक लाया एवं बढ़ाया जा सकता है ।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

गीली चादर लपेटका प्रभाव विभिन्न प्रकारका होता हैं और विशेषकर यह लपेटकी अवधिपर निर्भर करता है। अवधिकी दृष्टिसे इसकी चार अवस्थायें हो सकती हैं :—

१—शीतल या ज्वरहारक

२—सम

३—गरमी उत्पन्न करनेवाला (तापोत्पादक)

४—पसीना निकालने वाला—निष्कासक।

गर्दन एवं पैरको लपेटनेमें बड़ी सावधानी वरतनी चाहिये ताकि न तो गरम वायु वाहर निकल सके और न वाहरी वायु अंदर प्रवेश कर पट्टीकी क्रियाशीलता कम कर सके।

प्रथम अवस्था—शीतल (Cooling) में शरीरसे गरमी तेजीसे खिचती है एवं शक्तिशाली (टानिक) गरम प्रतिक्रिया होती है। वहाँ धरातलके रक्त नलिकाओंको फैलानेके लिए घर्षण आदिका साधन नहीं रहता। शरीरको अपनेही साधनपर अवलंबित रहना पड़ता है अतः ठीक प्रतिक्रियाके लिये लपेटके पहिले शक्ति एवं अवस्थाके अनुसार व्यायाम, घर्षण आदि अथवा गरम नहान द्वारा रोगीको गरम कर लेनी चाहिए। रोगी जब ज्वरावस्थामें न हो तो उपरोक्त क्रिया शीतल गीली चादर लपेट की पूर्व तैयारी है।

प्रिसनिज प्रायः यह पट्टी सुबह चारपाई छोड़नेके पहिले ही देता था क्योंकि उस समय त्वचा रातकी गरमीसे गरम रहती है अतः ऐसी अवस्थामें इस लपेटकी प्रतिक्रिया भी ठीक-ठीक होती है एवं सुस्ती एवं आलसका मुकाबिला करनेके लिए संपूर्ण संस्थान तैयार हो जाता है।

यदि पट्टीके दौरानमें अथवा प्रथम क्रियाके प्रारंभ होनेपर रोक दी

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जाती है तो उसका प्रभाव शीतल जल-स्नानकी भाँति शक्तिदायी (Tonic) होगा।

द्वितीय अवस्था या समनहान—जब नम हवा एवं लपेटसे रोगी के शरीरका ताप ९५–९७ फा०हा० तक पहुँचता है तो इसका प्रभाव सम नहानकी भांति होता है। इससे सुखमय नींद आती है। मूत्राशयकी क्रिया उद्दीप्त हो जाती है। इस समय जब पट्टी समाप्त होती है तो दूसरा प्रभाव नहीं होता।

तीसरी अवस्था—जब तापोत्पादन अधिक (Super heating) बढ़ता है तो शरीर ताप हल्का सा बढ़ जाता है क्योंकि ताप-निष्कासन क्रिया रुक जाती है और ९८ फा० हा० की तरह उत्तेजक प्रभाव होता है। सिर-मुँह ठंडे जलसे ठंडा न करनेपर चेहरा लाल और मस्तिष्क में रक्त संचय हो जाता है। सिरकी गीली तौलिया बीच-बीचमें बदलते रहना चाहिये। लपेट अधिक देरतक जारी रखी जाय और पसीना न हो तो रोगी उसी प्रकार कमजोरीका अनुभव करता है जिस प्रकार १००-१०५ फा०हा० पानीमें अधिक देरतक रहनेके बाद।

तापसंचय (Accumulation) से उत्तेजित होनेपर त्वचा अधिकसे अधिक सक्रिय होती है और स्वेद ग्रंथियाँ उद्दीप्त होकर भौंहपर पसीना आ जाता है।

चौथी अवस्था—प्रारम्भ होते ही त्वचा ही नहीं बल्कि स्नायु संस्थान भी तेजीसे काममें लग जाता है और ताप बढ़कर शरीरके प्रत्येक कोषकी सक्रियता बढ़ती है।

बढ़े हुये तापके प्रभावसे निष्कासन एवं तंतुओंके विषका नाश बड़ी तीव्र गतिसे होता है। उस समय हृदय गति बढ़ जाती है एवं रक्त

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

नलिकाओंमें रक्त तीव्र गतिसे दौड़ने लगता है फलतः समस्त निष्कासक अवयव सक्रिय हो जाते हैं। अल्ब्युमिनकी ओषजनन क्रिया बढ़ जाती है और निष्कासन क्रिया भी बढ़ती है एवं नत्रजनीय मलका ओषजनन क्रिया भी होती है। **इस प्रकार पसीना निकालने वाली लपेट वजन घटाने एवं शरीरसे मल निष्कासनका जोरदार साधन है।**

यह स्मरण रहे कि लपेटकी इन कई अवस्थाओंके अंत के बाद ही रोकी नहीं जा सकती बल्कि कोई भी अवस्था इच्छानुसार जितनी अवधि तक चाहें बढ़ाई जा सकती है। जैसे पहली अवस्थाको ओढ़नेके एक भाग को हटाकर बढ़ाई जा सकती है ताकि वाष्पीकरण हो सके क्योंकि चादर गरम रहती है अथवा गीली चादर बदल कर।

दोहरा कंबलके बदले दोनों एकहरा कंबल भी रखा जा सकता है।

दूसरी या सम अवस्था की प्रतिक्रिया ज्यों ही शुरू हो जाये अधिक लपेटन हटाकर यह अवस्था बढ़ाई जा सकती है पर यह याद रखें कि चादर ढीली न होने पाये।

तीसरी अवस्थाको थोड़ेसे भागके लपेटनको हटाकर बढ़ाई जा सकती है। जैसे बाहरी कंबल हटाकर और सिर एवं चेहरा ठंडा करके और इसके लिये गर्दनके चारों ओर एक ठंडी तौलिया लपेटी जा सकती है। इस प्रकार आने वाला उत्तेजक प्रभाव रोका जा सकता है और पसीना भी विलंबसे निकलेगा।

चौथी या पसीना निकालने वाली अवस्थाको प्रति आध घंटेपर एक गिलास गरम या ठंडा पानी पीकर या अन्य उपयोगी पेय-पानी और फल रस मिला कर पीनेसे अनिश्चित समय तकके लिये बढ़ाया जा सकता है। सिर अधिक ठंडा नहीं करना चाहिये और अतिरिक्त कंबल भी प्रयोगमें लाया जा सकता है। जिसकी त्वचा निष्क्रिय हो और पसीनेमें

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

देरी हो तो अगल-बगल कई गरम बोतल भी रखे जा सकते हैं और पीने के लिये अधिक गरम पानी देना चाहिये।

उपचारात्मक प्रयोग —शक्तिदायी (Tonic) प्रभावके लिए जलचिकित्सामें यह बहुत ही उपयोगी साधन है। क्षयकारी (Destruetive) रोग जैसे रक्ताभाव, क्षय, ज्वर एवं जीर्ण विषाक्तसे संबन्धित मंदाग्नि जन्य दुर्बलता, यकृतका जीर्ण दोष, संक्रामक ज्वरमें शक्तिदायी लपेट उपयोगी है।

बहुत केसोंमें जो ठंडा पानी सहन नहीं कर सकते उन्हें बिना हिचकके गीली चादर लपेट दी जा सकती है। शक्तिदायी प्रभावके लिए लपेटको दूसरी अवस्थामें जारी रखनेसे रक्ताभाव, हरितपाण्डुरोग, मधुमेह, स्नायुविक मंदाग्नि, स्नुयुदौर्बल्य, स्कर्वी, जीर्ण पक्वाशय प्रदाह, अपच, कब्ज, स्पर्शेंप्रियकी अस्वाभाविकता एवं ज्वरमें शक्तिदायी पट्टी अति उपयोगी है।

समपट्टी —द्वितीय अवस्थाके अंत तक जारी रखना चाहिए। यह बहुत प्रकारके रोगों विशेषकर अनिद्रा, अवसन्नता, (Depression) स्नायु दौर्बल्य एवं स्नायुविक प्रदाहमें उपयोगी सिद्ध होता है।

सुलर (Schuller)ने प्रयोगमें यह सिद्ध कर दिया है कि गीली चादरकी लपेट सामान्य स्नायु संस्थानको शांत करनेके लिए सर्वोत्तम है क्योंकि यह मस्तिष्कमें रक्त संचय होनेसे रोकता है, साँस एवं हृदयकी गति मंद हो जातीं है, अतः इस प्रकार मस्तिष्क हल्का होकर नींद आ जाती हैं।

यह समपट्टी, मृगी, ताण्डव रोग, एवं धनुषटंकारमें विशेष लाभ करता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

तापोत्पादक लपेट—तीसरी अवस्थाके अंततक रखनी चाहिये। यह शक्तिदायी प्रयोगके लिये अत्युत्तम तैयारी है। जैसे कम पानीके स्नान ठंडे डूस, गीली तौलियासे रगड़ने आदिके लिये यह पूर्व तैयारी है। उत्तेजक प्रभावके पहले बन्द कर देनेसे मस्तिष्कमें रक्त संचय, मलेरिया जन्य यकृत एवं प्लीडाका संचय, कब्ज एवं जलोदरमें भी काम करता है।

विषफोटक फफोले या दाने निकलने वाले ज्वरमें फफोले एवं दाने निकलनेके पहले बहुत काम करता है। अतः यह खसरा, चेचक तथा रक्तज्वरमें बहुत ही उपयोगी सिद्ध होता है।

पसीना निकालनेवाली (स्वेदकारी) या लपेटकी चौथी अवस्था—यह जबरदस्त निष्कासक है।

तम्बाकू पीने वालोंमें इसका प्रत्यक्ष प्रभाव देखा गया है कि ऐसोंके चादरमें प्रायः निकोटिनकी तीव्र गंध आ जाती है। यहां तक कि तम्बाकू त्यागने के एक दो सप्ताह बाद तक भी गन्ध आती रहती है। तम्बाकू ही नहीं रोगके दौरानमें ली हुई औषधियोंकी भी चादरमें गन्ध आती है।

सामान्य पोषणपर इसका जबरदस्त प्रभाव होता है क्योंकि सहानुभूतिक स्नायुसंस्थानपर इसका बहुत ही गहरा प्रभाव पड़ता है और इसके द्वारा समस्त स्राव, रक्त संचार, आत्मसात एवं निष्कासन क्रिया पर प्रभाव पढ़ता है।

गीली चादर लपेटसे श्लेष्मिक झिल्लियोंकी क्रियाशीलता बढ़ती है। किन्तु यह उसी समय सम्भव है जबकि लपेटको प्रतिक्रियाकी अवस्था तक रखी जाय। इस प्रकार यह जीर्ण कब्ज एवं अपचमें भी उपयोगी हैं। यह जीर्ण वायुनली प्रदाह जिसमें सूखा कफ हो, जीर्ण निमोनिया फुप्फुसीय प्रदाह, में भी उपयोगी है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

गीली चादर लपेट शिराओंके प्रदाह एवं वहाँ के अति रक्त संचयको दूर करता है। इस बात की पुष्टि इस प्रकार होती है कि रोगी दिन प्रतिदिन चादर गरम करने की शक्ति प्राप्त करता है। इससे स्पष्ट है कि प्रतिक्रियाकी शक्ति उन्नत हुई है और रक्त अंतस्थसे त्वचा की ओर आ रहा है। यह आंत्रिक जुकाम, यकृत एवं प्लीहामें रक्तसंचय एवं मस्तिष्कीय रक्त सचयमें काम करता है। सप्ताहमें तोन रोज यह प्रयोग करनेसे रूखी त्वचा साफ, कोमल एवं सक्रिय हो जाती है। अधिक प्रभावके लिये इस क्रियाके बाद तेलकी मालिश भी की जा सकती है। जो व्यक्ति मांसल न हो उन्हें पसीना नही होने देना चाहिये अतः अधिक देर तक लपेटमें नहीं रखनी चाहिये।

पीलियामें खुजलाहट एवं प्रदाहकी अवस्थामें गीली चादरकी लपेट बहुत काम करती है। ऐसी अवस्थामें केवल हल्के पसीने तक लपेटको ले जाना चाहिये। जिसमें खुजली बहुत हा उनमें पसीना नहीं आने देना चाहिए वरना उस पसीनासे खुजली बढ सकती है अतः सम अवस्थाके बाद रोगीको लपेटसे निकाल देना चाहिए।

विरोध एवं सावधानी—जिनकी जीवनी शक्ति बहुत कमजोर हो और प्रतिक्रिया न हो सके उन्हें यह लपेट नहीं देनी चाहिए।

फफोला युक्त त्वचाकी अवस्थामें नहीं देनी चाहिए।

जिसमें बुरे प्रभावकी आशंका हो उसमें भी सहज ज्ञानसे काम लेकर कुछ रद्दो बदलके साथ लपेट देनी चाहिए।

शरीरका जो भाग ठंडक सहन न कर सके उसे ठंडेके बदले सूखे कपड़ेसे ढकना चाहिए।

विशेष सावधानी वाले अवयव—रीढ़ की प्रदाहमें रीढ़, दमामें

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सीना, उत्तेजित अवस्थामें हृदय, स्नायुविक पीड़ामें वहाँके धरातलपर सूखा कपड़ा रखना चाहिए। जैसा कि आप पाते होंगे कि दमा वालेमें सीनेपर अधिक ठंडक लग जानेसे हानि पहुँचती है।

यदि पैर ठीक प्रति क्रिया न करे तो उन्हें बाहर रखना चाहिये और गरम पानीके थैलीसे गरम रखना चाहिये।

सीने एवं फेफड़ेके स्नायु दौर्बल्यमें भी सीनापर सूखी पट्टी रख देनी चाहिए।

जो बहुत कमजोर हो उन्हें पहिले धड़की लपेटसे शुरू करें और धीरे-धीरे रोजाना बढ़ाते हुए सारे शरीरकी देने लग जाना चाहिये।

लपेटके दौरान या बादमें सिर दर्द, स्नायु दौर्बल्य, मूर्छा एवं चक्कर आना इस बातका द्योतक है कि लपेट बहुत देर तक दी गई और रक्तसंचार अधिक उत्तेजित हो गया है।

अधिकांश रोगी जो इससे अधिक लाभ उठाते हैं वह लपेटके बाद प्रतिक्रिया शुरू होनेपर सो जाते हैं पर ठीक प्रभाव (फल) हो जानेपर लपेट समाप्त कर देनी चाहिये।

अनिद्रा एवं प्रलापके रोगीको कभी-कभी कई घंटेतक लपेटमें रखा जा सकता है पर ओढ़नेको हटाने का सदा ध्यान रखना चाहिए ताकि वह अधिक गरम न हो और साथ ही यह भी ध्यान रहे कि अधिक ठंठक भी न लगने पाये। इसमें धड़ की अपेक्षा पैर एवं टांग अधिक गरम रखना चाहिए और यदि गरमी मालूम हो तो सिरपर ठंडी तौलिया रख देनी चाहिए और यदि सिर एवं मुंहपर ठंडी तौलिया रखना पर्याप्त न हो तो खोपड़ीको भी ठंडा कर देना चाहिए। सामान्यतः बर्फकी थैली इस्तेमाल नहीं करनी चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

शीतल गीली चादर लपेट (Cooling W.S.P.)—यदि ज्वर उतारनेके लिये इसका व्यवहार करना हो तो सामान्यतः व्यवहार किया जा सकता है किन्तु प्रथमावस्थाके अन्तमें समाप्त कर देनी चाहिये। चादर जब गरम हो जाय तो इसे भिगो एवं निचोड़कर पुनः इस क्रियाको दोहरा देनी चाहिए। अधिक ठंडक पहुँचानेके लिये ५०-६० फा०हा० का पानी व्यवहार करना चाहिए। यदि ताप बहुत अधिक और त्वचा बहुत गरम हो तो एकके बदले दो चादर इस्तेमाल करें या बदले में मोटी चादर।

रोगीको केवल दो मोटे कंबलोंसे ढँकनी चाहिये। गर्दन वगैरह ठीक से बन्द कर देनी चाहिए ताकि ठंडक न लगे और फुफफुसीय प्रदाह (निमोनिया) तथा श्वांसनली प्रदाह (ब्रांकाइटिस) की सम्भावना न रहे।

प्रत्येक नये चादरके प्रयोगके बाद एवं कंबल लपेटनेके कुछ सेकेंड पहले शरीर को रगड़ना चाहिये। इससे प्रतिक्रिया ठीक होनेके साथ ही ताप निष्कासनकी गति भी बढ़ेगी।

चादर बदलनेकी क्रिया की पूर्ति ऊपरका ओढ़ना हटाकर चादरको ठंडे पानीसे रगड़ कर की जा सकती है।

यदि अधिक ठंडक हो और रोगी के दाँत कटकटाते हों तो कंबल खोलकर कंबल एवं चादरके बीच खूब रगड़ना चाहिये। ठंडक जब दूर हो जाय तो कंबलसे ढक देनी चाहिये। यह प्रक्रिया ठंडे नहानकी उत्तम पूरक है।

उपचारात्मक प्रभाव :—शीतल लपेट सब प्रकारके ज्वरमें विशेषकर टाइफाइड, टाइफस, ब्रांकाइटिस, इन्फ्लुयेन्जा, मलेरिया आदि में उपयोगी है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ठंडा फव्वारा लपेट—ज्वर उतारनेके लिये चादर बदलनेके बदले शरीर एवं चादर पर ठंडा पानी छिड़कना चाहिये। रोगी पहिले एक तरफ लपेट फिर दूसरी ओर ताकि संपूर्ण शरीर पर ठंडा प्रयोग हो सके। अच्छा तो यह है कि चारपाईपर बैठकर बगलमें टब रखें और ऊपर पानी छिड़कें ताकि पानी टबमें चला जाय। पानी ६०-६५ फा० हा० का होना चाहिये। यदि रोगी इतना ठंडा पानी सहन नहीं कर सकता तो ७०-८० फा० हा० कर देना चाहिये अथवा ८५ फा० हा० तक बहुत उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

एक बार डाक्टर केलागने प्रयोग करके देखा कि उन्होंने इस नहान का जितने ज्वर-रोगियोंपर प्रयोग किया सभी ठीक हुये।

उपचारात्मक प्रयोग—इसका प्रभाव ठंडी पट्टीकी भाँति होता है। ज्वर उतारनेमें तो काम आता ही है पर ज्वर अधिक हो और उतरता न हो तो यह अवश्य ही काम करता है।

विरोध—आंत्रिकज्वर चिकित्सा स्नान (Brand Bath) की भाँति।

पसीना निकालनेकी लपेट—यदि अधिक निष्कासनकी आवश्यकता हो तो गीली चादर लपेटकी सारी विधिके अतिरिक्त और अधिक ओढ़ना चाहिए। यह अधिक उत्तम होगा कि रोगीके बगल एवं पैरके पास गरम थैली रखी जाय। लपेटमें जाने के पहिले एक गिलास गरम पानी पीना चाहिये और लपेट के दौरानमें २–३ गिलास गरम पानी पीना चाहिये। यदि इससे भी पसीना न निकले तो लपेट के पूर्व ४-५ मिनटका उष्ण नहान (१०४-११० फा० हा०) लेना चाहिए। गरम नहान एवं गीली चादर लपेटमें जरा भी देरी न होनी चाहिये। गरम नहानके बदले उष्ण कम्बल लपेट भी इस्तेमाल किया जा सकता है। यदि उष्ण नहान की सुविधा न हो तो शक्ति के अनुसार ५-१० मिनट

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

का वाष्प नहान लिया जा सकता है पर प्रत्येक अवस्थामें लपेटमें जाने के पूर्व तौलियासे शरीर पोछ लेना आवश्यक है।

यदि और अधिक देर तक पसीना निकालना चाहते हों तो ठंडी चादरसे निकालकर सूखे कम्बलमें लपेट दें। शेष गरम बोतल आदि उसी प्रकार रखना चाहिये। १०-१५ मिनटके अन्तरसे एक गिलास गरम पानी पीना चाहिये। लपेटके बाहरसे रगड़नेपर अधिक पसीना निकलता है।

उपचारात्मक प्रयोग—यह बड़ा ही जबरदस्त निष्कासक एवं ह्रास कारक (थकान लाने वाला) (Spoliative) है। पीलिया, जलोदर, उपदंश एवं अन्य रोग जिसमें निष्कासन बताया गया हो और आवश्यक एवं अनिवार्य होनेमें अधिक उपयोगी है।

मोतदा, वातरोग, गठिया, मंदाग्नि, जीर्ण विषाक्त. में यह बहुत उपयोगी है। निष्क्रिय त्वचाके साथ जीर्ण गुर्दा प्रदाह, बैठकर जीवन बिताने वाले, मलेरिया ज्वर, जुकामी पीलिया, मृगी, सिर दर्द एवं धनुषटंकार आदिमें भी बहुत उपयोगी है पर इनमें शक्ति देखते हुये बड़ी सावधानीसे इसका प्रयोग करना चाहिये।

सामान्यतः पसीना लाने वाले नहानके बाद सदा ठंडा नहान देना चाहिये। किन्तु वातरोग स्नायुशूल (Neuralgia), गुर्दा रोग एवं कमजोर हृदयमें ठंडा भीगा घर्षण अधिक उपयोगी होता है।

विरोध—विषफोटक (फफोले, फुंसी) रोग, हृदय रोगकी बढ़ी हुई अवस्था, रक्ताभाव, कमजोर, स्नायुदौर्बल्य, मधुमेहके दुबले रोगी वातजन्य गठिया में नहीं देना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection. Harnatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सूखी लपेट—में मुँह छोड़कर शेष भागको कंबलसे ढक दिया जाता है। इससे ताप निष्कासन कम हो जाता है। इस प्रकार शारीरिक गरमी इकट्ठा होती है और कुछमें आवश्यकतानुसार पसीना निकाला जाता है।

आवश्यकता—गछे के साथ विस्तर, कई सूखे कम्बल, गरम पानी के लिये रबरकी थैली, गरम बालूकी थैली एवं सूखी गरमी पहुँचाने वाले अन्य साधन।

विधि—तख्तापर बिस्तर, तकिया और कई कंबल गीली चादर लपेट की भाँति लगा देनी चाहिये और उसी तरह लपेट देना चाहिये। पैर तथा गर्दन पर इस प्रकार कसना चाहिये कि हवा अंदर प्रवेश न करें। रोगी यदि बहुत कमजोर है तो पहले कंबलसे सटाकर कई गरम बोतल या थैली रखनी चाहिये और प्रति २०-२० मिनट पर १ गिलास गरम या ठंडा पानी पीते रहना चाहिये। धूपमें देना चाहिये और यदि इसकी सुविधा न हो तो कमरेमें किंतु कमरे का ताप ८०फा० हा०से कम न हो। यदि गरमी प्राप्त करनेका उद्देश्य हो तो पसीना निकलने के पहिले लपेट से निकाल देना चाहिये। आवश्यकता पड़नेपर यह कइ घंटेका भी दिया जा सकता है।

सूखी लपेट किसी एक अंगकी भी हो सकती है।

यदि ठंडे प्रयोगकी तैयारी करना चाहते हों तो लपेट के ऊपर से रगड़ना चाहिये।

अनेक लोग लपेट की जगह ११८-१२२ फा० हा० बालूमें लेटने की सिफारिश करते हैं।

शारीरिक प्रभाव—ताप निष्कासन घटाकर शरीरान्तर गरमी

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

संचय करना इसका प्रधान कार्य है पर बहुतोंमें तो कृत्रिम साधनोंकी सहायतासे भी गरमी लाई जाती है।

इस ताप संचयसे रक्तचाप बढ़ता है और २—४ फा० हा० तक शरीर ताप भी बढ़ जाता है और ताप बढ़नेसे पसीना आता है। पसीनाके पहिले चेहरा तमतमा जाता है और उस समय रोगीको असुविधा की प्रतीति होती है।

उपचारात्मक प्रयोग—सूखी लपेट विशेषकर सदमा (Shock) एवं रक्तस्रावके बंद करनेमें काम करता है। सविराम ज्वरमें ठंडक की अवस्था एवं सामान्यसे कम तापमें भी उपयोगी है।

पूरे शरीरके पक्षाघात, किन्तु विशेषकर स्थानीय पर, मोटापा एवं जीर्ण वात रोगमें उष्ण नहानके बाद लपेटमें पसीना होने देना चाहिये।

विरोध—सूखी लपेटसे ताप निष्कासन मंद पड़ जाता है! अधिक देर तक सूखी लपेटमें रखनेसे ताप हानिप्रद अवस्था तक बढ़ सकती है।

जीर्ण वातरोग, साइटिका, 'स्नायुशूल' जिसमें नाड़ी तनाव हो, में सूखी लपेटके बाद अधिक देरतक ठंडा नहान लेनेसे दर्द बढ़ सकता है। ऐसेमें लपेट क्रमशः प्रत्येक अंगसे हटानी चाहिये और अवयवोंका आंशिक ठंडा घर्षण नहान लेना चाहिये।

पक्षाघातमें जब लपेट दें तो इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि अधिक पसीना निकले। जब त्वचा का ताप सामान्य हो जाये तो ओढ़ने का कमसे कम एक भाग हटा दें।

जब पसीना निकालना उद्देश्य हो तो प्रयोग प्रायः सप्ताह में केवल एक और शक्तिके अनुसार दो बार तक किया जा सकता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मस्तिष्कके जीर्ण अति रक्त संचय, प्रदाहित हृदय, त्वचामें फफोले की अवस्था और अति स्नायु दौर्बल्यसे पीड़ित एवं उत्तेजित रोगीको नहीं देना चाहिये।

छोटे बच्चोंको भी गरमी लानेके लिये दिया जा सकता है।

अर्ध गीली लपेट—यह गीली चादर लपेटकी भाँति ही दी जाती है। इसमें केवल नितंब की लपेट होती है और केवल धड़का देने पर इसे **धड़की लपेट** कहते हैं। इसी प्रकार पैर एवं टांग की लपेट दी जाती है।

यह अनिद्रा अपच जन्य स्नायुविक प्रदाहमें उपयोगी है। जब अनिद्रा के लिये देना हो तो सोते समय देना चाहिये।

विरोध—गीली चादर लपेटकी भाँति।

उष्ण कंबल लपेट—अधिकसे अधिक गरम पानी में कंबल अच्छी तरह निचोड़कर दिया जाता है।

आवश्यकता—गद्दादार तख्ता या कोच या साधारण तख्ता और इन सबके अभावमें जमीन, एक तकिया, चार-पाँच ऊनी कंबल, एक रबर कंबल एवं ३-४ गैलन गरम थैली।

बिधि—बिस्तरपर तकिया रखकर प्रथम रबर कंबल फैलायें। ऊपरी भाग तकियासे नीचे लटका हुआ हो और इसके बाद सब परन्तु एकके बाद दूसरा कंबल अच्छी तरह उस पर फैला देना चाहिये। दूसरे कंबल को १६०-८० फा० हा० गरम पानी में भिगोकर निचोड़ें। कंबल जितनी तेजीसे हो सके निचोड़ना चाहिये। निचोड़नेके बाद सूखे कंबल पर तत्काल फैला देनी चाहिये। फिर उस पर रोगी लेट जाये और गीली चादर लपेट की भाँति सभी कंबल लपेट देना चाहिये। पैरके नीचे गरम बोतल रखना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

शारीरिक प्रभाव—जबरदस्त उत्तेजक एवं गरमी उत्पादक प्रयोग है। शरीरमें गरमी पहुँचाता है, ताप निष्कासन को मंद करता है और ताप उत्पादन बढ़ाता है। इसके प्रयोगसे रक्त संचार तीव्र होता है। नाड़ीकी गति और २-३ फा० ह्रा० शरीर ताप बढ़ाता है। अधिक देर रखने पर अधिक पसीना निकलता है।

उष्ण कंबल लपेटके बाद प्रतिक्रिया स्वरूप सुस्ती आती है, स्नायुविक तनाव घटता है एवं मर्म प्रक्रिया (Vital process) की कार्यक्षमता घटती है। वार-बार इस प्रयोगको दुहरानेसे स्नायुविक थकान आती है, प्रतिरोधक शक्ति घटती है और रक्त संचारको मंद करता है। अतः यह बहुत ही अनिवार्य होने पर ही देना चाहिये।

इसका प्रभाव सूखी लपेटसे भिन्न है। गरम कंबल लपेट प्रथम तो वाष्पस्नान हो जाता है और इसका प्रभाव भी उसी प्रकार होता है।

उपचारात्मक प्रयोग—सामान्य ताप से कम की अवस्थामें काम करता है जैसे समवसाद (Collapse) एव शल्यसंबंधी सदमा (Surgical shock) में और उन सभीमें जिनमें सूखी लपेट की व्यवस्था की गई हो।

यह तीव्र गुर्दा रोग बच्चों के चिहुंकन तीव्र वात रोग, जीर्ण विषाक्त संसर्गज, पीलिया, गुर्दाप्रदाह, गुर्दाप्रदाहयुक्त उलझनदार टाइफाइड (Nephritis Complicating Typhoid। आरक्त ज्वर, पीला ज्वर, खसरा एवं अन्य संसर्गज ज्वर, इन्फ्लुयेन्जा, मलेरिया एवं यूरेनिक कामा (Uranic Coma) पेशियों का वात एवं हैजा के सभवसाद में काम करता है।

ठंडे प्रयोग के पूर्व तैयारी के लिये भी यह उपयोगी है। यदि प्रयोग के पूर्व ३-४ मिनट तक त्वचा गरम हो जाय तो प्रतिक्रिया उन्नत होती है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विरोधः—सूखी पट्टीकी तरह शरीर तापका सदैव ध्यान रखना चाहिये, ज्वर उतरते समय, लपेटमें जानेके पूर्व बीच एवं बादमें मुँह का ताप लेना चाहिये।

कंवल इतना गरम नहीं होना चाहिये कि रोगी जलने लगे। प्रायः सुन्न बहरी एवं लकवामें जलनेका भय होता है जबकि स्नायुविक संवेदनशीलता नष्ट हो जाती है अतः ऐसे रोगोंमें जहाँकी संवेदनशीलता नष्ट हो गई हो तो बहुत सावधानी बरतनी चाहिये अतः पहिले अपने किसी अंग पर स्पर्श करके उसकी गरमीका अंदाज लगा लेनी चाहिये तब रोगीपर इसका प्रयोग करना चाहिये।

यह अन्य गरम प्रयोगकी भाँति थकानकारी एवं अवसादकारी है।

यह सिद्ध हो चुका है कि पसीना द्वारा त्वचा अनेक प्रकारके विष एवं कीटाणुओंको निकालती है।

वाष्पकारी चादर लपेट

ठंडा करनेकी प्रयोगकी उत्तम विधि है। गरम या ठंडे पानीमें चादर भिगो एवं निचोड़कर लपेटा जाता है एवं वाष्प द्वारा ठंडा होता है। चादरको हल्का निचोड़ना चाहिये और त्वचापर लपेट देना चाहिये। गरमी जज्ब करनेसे फल ठंडा होता है।

शारीरिक प्रभाव—१ पौण्ड पानी का भाप एक हजार ताप यूनिट को जज्ब करता है और १६० पौण्डके व्यक्तिका शरीर ताप ६ फा० हा० कम कर देता है। चादर लपेटनेके बाद जब पंखा चलाया जाता है तो और भी ठंडा हो जाता है।

उपचारात्मक प्रयोग—कई प्रकारके ज्वरमें यह बड़ा उपयोगी है। गरम वाष्पकारी चादर सामान्यतः काम में लाया जाता है। रोगी जब अधिक थका, स्नायुविक ह्रास और ठंडे पानीको स्पर्श करने की बात

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सोचता है तो बड़ा उपयोगी है। गरम चादर बहुत गरम पानीसे निकाल कर अधिक से अधिक निचोड़ना चाहिये और बहुत जल्दी लपेट देना चाहिये और चादर ठंडी हो जाने पर हटा देना चाहिये।

रोगी जिसमें बाह्य रक्त संचय अधिक हो, उसी को यह चादर इस्तेमाल करनी चाहिये।

नितंब लपेट—(Hip-pack) नाभिसे जाँघके बीच तक होता है। हाथ लपेटकी तरह बाँधनेकी विधि होती हैं। ठंडेके लिए मलमल एवं गरम के लिए २-३ पर्त किया हुआ ऊनी कपड़ा ठीकसे इस्तेमाल करनेपर यह वस्तिगहवर प्रदेशपर बहुत अधिक लाभ करता है। मासिकमें जब स्नायु-शूल हो तो ठंडी लपेट नहीं देनी चाहिए। पीड़ाको कम करने विशेषकर मासिकमें गरम लपेट उपयोगी है। इससे जब मासिक स्राव बढ़ जाय तो नितंब का गरम डूस देना चाहिए। गरम लपेटके बाद ठंडे पानीसे धोना चाहिए।

वस्तिगहवर लपेट—गीली चादरकी तरह चारपाईपर कंबल फैलाना चाहिए और उसपर उससे छोटी गीली-निचोड़ी हुई चादर फैलाईये फिर गीली चादर लपेटकी भाँति लपेटना चाहिए। और ऊपरी भाग तोंदी तक रहेगा। इस लपेटकी चार अवस्थाए होती हैं।

१. **शक्तिदायी अवस्था**—वहाँकी नाड़ी सम्बन्धी स्नायविक क्रिया को उद्दीप्त करता है।

२. **सम अवस्था** (Neutral stage) में जबतक सामान्य ताप तक त्वचा न पहुँच जाय। जब त्वचाका ताप सामान्यसे बढ़ने लगे तो सम अवस्था समाप्त हो जाती है। यह अवस्था आरामदेह होती है।

३. **तापोत्पादक अवस्था** (Heating Stage) जब शरीर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सामान्य तापसे त्वचा-ताप होने लगता है तो यह अवस्था शुरू हो जाती है और यह उस समय तक जारी रहती है जब तक पसीना शुरू न हो जाय।

४. पसीना लाने वाली अवस्था—तापोत्पादक अवस्थाके अंत में शुरू होती है और रोगीको पसीना आनेकी अवस्थातक जारी रहती है। यह अवस्था २-३ घंटे रहती है। यह उद्दीपक होती है अत. कभी कभी इस्तेमाल किया जाता है। जिसमें प्रतिक्रिया ठीक न हो उसमें लपेट के पहले ४–५ मिनटका गरम बैठक नहान देना चाहिए या तलपेट (Hypogastrium) पर गरम पट्टी या सेंक देना चाहिए यह लपेट केवल टानिक प्रभावके लिए दिया जाता है और यह २०-३० मिनटका या जबतक रोगी आराम अनुभव करें लपेट नहीं हटाना चाहिए।

उष्ण तापोत्पादक लपेट—(Hot heating pack) जीर्ण दर्द एवं गर्भाशयकी उत्तेजना (Irritation) में लाभ करता है। पेटके निचले भागमें गरम थैली रखी जा सकती है। यह लपेट आवश्यकतानुसार१-२ घंटे तककी हो सकती है। उष्ण लपेट में कई कम्बल लगाए जाते है। तिकोनी चादर ६० फा० हा० पानी में भिगोकर जितना अधिक निचोड़ सकें निचोड़ना चाहिए और सिरपर ठंडी तौलिया रख देनी चाहिए।

शारीरिक प्रभाव—यह लपेट विशेषकर वस्तिगहवरकी शिराओं, कोष्ठ (Viscera) मूत्राशय, नीचेकी बड़ी आँत, गुदाछोर, अंडकोष, प्रास्टेट, अंडाशय एवं गर्भाशयके लिए उपयोगी है। ६०—७० फा० हा० में भिगोई हुई लपेट प्रति आधे घंटे पर बदली जाय तो अत्युत्तम प्रभाव होता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उपचारात्मक प्रयोग—इन चारों प्रयोगोंका अपना विशेष स्थान है अण्डाशय एवं गर्भाशयकी पेशियोंके ढीले पडकर फैल जानेपर अधिक काम करती है । नष्टार्त्तव, मासिक स्राव की अनियमितता, निचली आंतकी जीर्ण निष्क्रियता, पीठ के दर्द, जननेंद्रिय दुर्बलता एवं नपुंसकतामें काम करती है ।

तपोत्पादक लपेट जीर्ण वृदद अन्त्र प्रदाह (कोलाइटिस) जीर्ण जरायु प्रदाह(Metritis) अण्डाशयमें जीर्ण अति रक्त संचय एवं नष्टार्त्तव में काम करती है। गर्भाशयके रक्तस्त्रावमें वस्तिगहवरकी अति ठंडी बहुत काम करती है पर साथ ही पैरका गरम नहान भी देना आवश्यक है । लपेट नितंव प्रदेशके प्रायः सभी दर्दोंमें काम आती है और नष्टार्त्तव तथा साइटिकामें भी उपयोगी सिद्ध होती है ।

विरोध —रोगीके अवस्थाकी परीक्षा करके ही इस लपेटका प्रयोग करना चाहिए । जीर्ण दर्दमें अधिक देर तक ठंडा प्रयोग नहीं करना चाहिये । प्रदाहिक अवस्थामें भी बहुत ठंडा नहीं देना चाहिए और बहुत देर तककी गरम लपेट भी आँतोंमें प्रदाह उत्पन्न कर सकती हैं ।

टांगकी लपेट —इस लपेटके अन्तर्गत दोंनों टांग आ सकते हैं ।

आवश्यकताः—धड़ पट्टीकी भाँति ही सामानकी आवश्यकता होती है । अलग अलग दोनों टांगोंमें कसकर लपेट लपेटनी चाहिए। रक्त संचार उन्नत करनेके लिए अधिकसे अधिक ठंडा और अधिकसे अधिक गरम पावी व्यवहारमें लाना चाहिये ।

शारीरिक प्रभाव —पैरकी लपेट जोरदार प्रदाह हारक (Derivative) साधन है । इस लपेटका, सिर, गले, सीना एवं बीस्तगहवरके रक्त संचारपर प्रभाव पड़ता है ।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उपचारात्मक प्रयोग —अधिकाँशमें यह गौण (Derivatlve) साधनकी भाँति व्यवहार किया जाता है। जैसे मस्तिष्क अति रक्त संचय फुफ्फुसीय अति रक्तसंचय, हाथ पैरके ठंडकमें एवं जिस पक्षाघातमें त्वचा ठंडी हो काम करता है। पैरके स्नायविक शूल और घुटने एवं टखनेतक सीमित रहने वाले बातमें भी उपयोगी है।

पैर लपेट (Foot pack)—यह पैर लपेट (legpack) की भाँति ही है पर अन्तर केवल इतना है कि इसमें केवल पांव और टखना ही शामिल है।

विधि—प्रथम रोगी किसी चारपाई या तख्तेपर लेट जाय और पांव अलग अलग भीगे निचोड़े मलमलसे लपेट दिया जाय, फिर ऊनी कपड़े पाँव तक लपेटकर ठंडक बचानेके लिए चारो तरफसे एक कंबल ढक दें।

उपचारात्मक प्रयोग—ठंडे एवं पसीना आने वाले पाँवके लिए तथा अनिद्रामें उपयोगी है। इसे रातमें बाँधनी चाहिए एवं कुछ घंटे या रात भर रहनी चाहिए। लपेट हटानेके बाद ठंडे पानीसे स्पाँज करके अच्छी तरह रगड़कर सुखानी चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१४

पट्टी

पानीकी गद्दी, पट्टी एवं बंधनका बहुत प्राचीन कालसे रिवाज है और आज भी लोग आये दिन अनेक रोगोंमें इस्तेमाल करते हैं। कभी वह गरम पट्टी और कभी ठंडी पट्टी के रूपमें, कभी मिट्टी की पट्टी कभी पानीकी पट्टी एवं कभी अन्य पट्टीके रूपमें। यह प्रायः प्रदाहित घाव, चोट, मोच, टूटे, वातके दर्द, गठियाके दर्द, बहते हुये फोड़े, व्रण, एवं फील पांव, आदि अनेक रोगों के विविध प्रकारसे काममें लाया जाता है। पट्टी किसी न किसी रूपमें लगभग सभी रोगोंमें कुछ फेर-बदल के साथ काममें लाई जा सकती है। अब इसका वैज्ञानिक खोज एवं प्रयोग भी हुआ है, जिसका वर्णन इस प्रकार है।

डेढ़ सौ वर्ष से अधिक हुआ कि वेगामिनरशने मिट्टी की पट्टी का सफलतापूर्वक प्रयोग किया। आवश्यकतानुसार इसके लिए रोयेंदार टर्किश तौलिया, या चादर, सादा तौलिया कपड़ा महीन एवं मोटा उपयोगी है। यह ४–६ पर्त करना चाहिये।

पानीके तापके अनुसार पट्टी कई प्रकारमें बांटी जा सकती है। अति ठंढी पट्टी-बर्फ के पानीमें भिगोकर रखी जायेगी और प्रति ४-५ मिनट पर बदलना चाहिये। जहाँ ठंडा पानी किसी कारणवश न मिल सके वहाँ ठंडा पानी बनाने के लिये ८ औंस अमोनियम नाइट्रेट १ सेर पानीमें मिलानेसे ४१ फा० हा० का पानी बन जाता है। जहाँ यह

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मिश्रण किया जाय वहाँका तापक्रम ७० फा० हा० होना चाहिए। कार्बोनिक-एसिड द्वारा भी पानी ठंडा बनाया जा सकता है। इसके अभावमें घडेका ठंडा पानी इस्तेमाल किया जा सकता है।

शारीरिक प्रभाव—यह प्रयोगपर निर्भर करता है कि कितना ठंडा पानी प्रयोग किया गया है और कितनी देरका।

उपचारात्मक प्रभाव—स्थानीय संधि शोथ, घावोंके शोथ, सन्निपात एवं तीव्र प्रलाप (मीनिया) में सिर पर इस्तेमाल करने से लाभ होता है। क्षुधा हीनतामें भोजनके आधा घंटे पहले आमाशयपर वर्फ की थैली रखनेसे लाभ करता है। गर्दनके चारो ओर मस्तिष्कके संचय को दूर करता है। हृदय पर रखनेसे ज्वर कम करता है और हृदयको शक्ति देता है। यह २०-३० मिनटके अन्तरसे रखना चाहिए।

रीढ़के ऊपरी भाग एवं चेहरेपर वर्फ-पट्टी रखनेसे नाकसे रक्तस्राव वंद हो जाता है और जांघों पर रखनेसे रक्तस्राव बंद होता है। गुर्देके रक्तस्रातमें कटि-प्रदेश (Lumber region) में १० मिनट, जंघेमें बहुत गरम पट्टीके साथ मूलाधार (Perineum) एवं तलपेट (Hypogastrium) में देनेसे लाभ होता है। दाँतमें दर्द होनेपर जबड़ेके नीचे गर्दन भागमें पट्टी रखनेसे आराम मिलता है। आमाशयिक कै, जीर्ण व्रण एवं कैंसरमें आमाशय या उसके पीछे रीढ़पर देनेसे लाभ होता है। रीढ़के निचले भागमें वर्फ-पट्टी देनेसे हाथ पैरकी ठंढक १५ मिनटमें चली जाती है। दमामें गर्दनके पीछे वर्फ पट्टी देनेसे लाभ होता है।

विरोध एवं सावधानी—यदि वर्फ व्यवहार करना हो तो उसे त्वचा एवं फलानैनके बीचमें रखकर करना चाहिए।

ठंडी या शीतल पट्टी—(Cold or Cool Compress) दवाओंका जन्मदाता हीपोक्रेटस इस पट्टीको ज्वरमें सबसे गर्म

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

स्थानपर प्रयोग करवाता था। ५५-६०° फा० हा० की पट्टी प्रति ५ या १० मिनट पर बदलनी चाहिए।

शारीरिक प्रभाव—प्लीहा, आमाशय, यकृत, फेफड़ा, गुर्दा एवं मस्तिष्कपर प्रभाव डालने के लिए उपयोगी है। ज्वर उतारनेके लिए पट्टी का नाप वजनके अनुसार होगा।

१८० पौंड	—	५ वर्ग फीट
१२० ,,	—	४ ,, ,,
६० ,,	—	२½ ,, ,,
३० ,,	—	१½ ,, ,,

त्वचाका क्षेत्र—फुफ्फुसीय प्रदाह (न्युमोनिया) एवं हृदयकी क्रिया ठीक न होनेमें काम करता है।

शीतल पट्टी—इस प्रकार व्यवहारमें लानी चाहिए कि जिससे रक्त संचार एवं यकृत, प्लीहा, आमाशय, गुर्दा, छोटी आँत, फेफड़ा, मस्तिष्क, पैर, बस्तिगहर संबंधी कोष्ठ (Pelvic Viscera) एवं शरीरकी समस्त आन्तरिक रचना प्रभावित हों। हृदयकी धड़कन एवं निष्क्रियता में ठंडी गद्दी या बरफकी थैली हृदयपर आधा-आधा घन्टा दिनमें दो बार रखनेसे बहुत ही महत्वपूर्ण काम होता है।

विरोध—ठंडी गद्दीकी भाँति ही हो। कमका हानि-प्रद है।

सिंचन पट्टी—(Irrigating) महीन कपड़ेको ५ या ६ पर्त्त करके उसपर ठण्डा पानी गिरायें जब अच्छी तरह भींग जाय तो पानी निचोड़कर इस गद्दीको जले, घाव एवं मोचपरं प्रयोग कर सकते हैं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

आसन्न पट्टी (Proximal Compress)--यह सबसे भिन्न है। यह पट्टी इच्छित स्थानपर नहीं बल्कि उसको प्रभावित करनेके लिए उसके इर्द गिर्द दी जाती है। ठण्डे आसन्न गद्दीके निम्नांकित प्रयोग सबसे अधिक उपयोगी हैं। पैरके घुटना एवं फिल्लीके लिए शोथहर का कार्य करता है।

सेंक—यह कई तह की गरम पट्टी होती है।

आवश्यकता—मोटा कपड़ा या ऊनी कपड़ा। जहाँ पीड़ा हो उसके चारों ओर काफी दूर तक सामान्यतः उस स्थानके १-१ या २-२ इंच इधर-उधर सेंक देनी चाहिए।

विधि--सर्वप्रथम रोगीकी तैयारी होनी चाहिए। फलानैन, या जो भी कपड़ा व्यवहारमें लाना हो, तो गरम पानी में डुबोनेके बाद निचोडना चाहिए एवं आवश्यकतानुसार पट्टी को एक या दो बार बदलना चाहिए। क्रमशः पानी ताप बढ़ाना चाहिए।

रोगीको लिटा देना चाहिए और प्रयोगके स्थानको खुला रखना चाहिए। प्रयोगके पहले उसपर वायस्लीन या तेल लगा देना चाहिए एवं प्रयोगके दौरानमें हाथ-पैर को गरम रखना आवश्यक है। कपड़ेको तौलिया में रखकर गरम पानीके बर्त्तनमें भिगोएं और निचोड़ें। यह भी हो सकता है कि केवल बीचके हिस्सेको भिगोयें और सिराको सूखा रखें। जब बहुत गरम प्रयोग करना हो तो कपड़े को इतना अधिक निचोड़ लें कि पट्टीसे पानी न टपके, पट्टी बदलनेके लिए जब हटायें तो उसपर सूखा कपड़ा फौरन डालदें और गरम पानीमें निचोड़ा हुआ कपड़ा भी बदल दें। सेंकके लिए ४ कपड़ा रखना सुविधाजनक है।

रोग एवं रोगीकी अवस्था पर अवधि निर्भर करता है। यह कार्य सहज बुद्धि द्वारा लेना चाहिए। इस सेंकका प्रभाव कई घन्टे तक रहता

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

है। यदि पुराने लक्षण लौटें तो वही क्रिया फिर दुहरानी चाहिए। कभी २ तीव्र वेदनामें कई घन्टेतक आवश्यक हो जाता है। खैर प्रत्येक आधा घन्टेके बाद गर्म पट्टी हटाकर उस स्थानपर अच्छी तरह निचोड़ी हुई ठंडी तौलिया १ या २ मिनटके लिए अवश्य रखनी चाहिए। प्रयोग समाप्त होनेके बाद ठंडा प्रयोग करना आवश्यक है। ठंडी तौलिया को खूब निचोड़कर आधासे एक मिनटतक रखना चाहिए फिर उसे हटाकर उस भागको रगड़कर फौरन सूखे फलानैन या ऊनी कपड़ेसे ढक देना चाहिए।

शारीरिक प्रभाव—जोरदार उद्दीपन है, प्रचूषण एवं क्षतिपूर्ति क्रियाको ठीक करता है एवं सामान्य पोषण प्रणालीको ठीक करता है। अन्य गरम उपचारोंकी भाँति केवल प्रारम्भिक क्रियाही नहीं होती बल्कि दूसरी क्रिया वेदनारोधक (Sedative) होती है। उस स्थानमें रक्तकोष बहुत बढ़ जाता है। यकृतके प्रदाह, तीव्र एवं जीर्ण आमाशय प्रदाह (Gastritis), प्लीहामें रक्त संचय एवं वृद्धि, तीव्र एवं जीर्ण आंत्रिक जुकाम, अंत्रावरक झिल्ली प्रदाह (Peritonitis) डिंबाशयिक प्रदाह (Ovaritis), जरायु प्रदाह (Metritis), पेशियों एवं स्नायु की प्रदाहित अवस्थामें सेंक आराम पहुँचाता है।

सेंक सभी प्रकारके दर्दमें, टूट (Fracture), मोच, स्थानच्युत (Dislocation) में प्रयोग किया जाता है। जीर्ण दर्द, पित्ताशयकी पथरी, मूत्राशयकी पथरी, यकृत-पीड़ा (Hepatic pain), जोड़ोंके स्नायविक शूल (Neuralgia Joints), मंदाग्निमें खानेके आधा घण्टे बाद यह प्रयोग करना चाहिए। हृदयकी अवसन्नतामें हृदयपर २-३ मिनट गरम देकर आध घण्टे तक ठण्डा देना चाहिए। चक्षु गोलक (eyeball) के कारण सिर दर्द, टांसिल, स्वरभंगमें १५ मिनट गरमके बाद एक घण्टे ठण्डी पट्टी देनी चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पीठपर गरम और सीनेपर ठंडा देने से फुफफुसीय (Pulmonary) शिकायत दूर होती है। चेहरेके मुहासाके लिए अति उष्ण (१४०० डिग्री) आश्चर्यजनक सफलता प्राप्त करतां है। सिर दर्द एवं गुर्दोंमें पेशाव रुकनेकी अवस्थामें काम करता है।

सम गद्दी—पीड़ा युक्त घावके लिए उपयोगी है।

अदल बदल पट्टी—में अत्यधिक गरम एवं अत्यधिक ठण्डा बारी-बारीसे व्यवहार करना चाहिए। गरम ठंडे का समय समान होगा।

विधि—आवश्यकतानुसार समय समयपर गरम ठंडा देते रहना चाहिए।

उपचारात्मक प्रयोग—फुफफुसीय आवरण प्रदाह (प्लुरिसीय) फुफ्फुसीय प्रदाह निमोनिया) एवं नाड़ीकी गति कम होनेमें रीढ़कीसेंक उपयोगी है।

प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी—(Revulsive Compress) अदल-वदलमें गरम ठंडाका समय बराबर रहता है और प्रत्युत्तेजनात्मकमें कई मिनट गरम और कुछ सेकंड ठंडेका प्रयोग होता है। सामान्यतः गरम ४-५ मिनट और ठंडा २०—४० सेकंड तक करना चाहिए।

शारीरिक प्रभाव—इसका उद्देश्य बिना गरमी पहुँचाए रक्त संचार में तेजी लाना है।

उपचारात्मक प्रयोग—हर प्रकारके स्नायु-शूल, स्थानीय रक्त संचारमें तेजी लाने के लिए और रक्त संचार के अवरुद्धताको दूर करने के लिए उपयोगी है।

रीढ़का प्रत्युत्तेजनात्मक प्रयोग—तौलिया या गरम बोतलसे सेंकने

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

के बाद उस स्थानपर बरफपर २-३ पर्त कपड़ा लपेटकर रगड़ना चाहिए। गरम ठंडी थैलीके प्रयोगमें गरम १०-१५ मिनट और ठंडा आधासे २ मिनट तक।

गरम ठंडी पट्टी—गरम पहिले १० या १५ मिनट फिर अति ठंडा आधा मिनट। उत्तम तो यह होगा कि पतला कपड़ा बरफ पानीमें निचोड़ कर रखा जाय। इस क्रियाकी पूर्तिके लिए उस स्थानपर गरम-ठंडा पानी डालना भी उपयोगी है।

सिरका गरम ठंडा प्रयोग—सिरके गरम ठंडा सेंक अथवा रीढ़के आखिरी भागमें गरम ठंडा स्पांज करनेसे सिर दर्दमें लाभ होता है।

प्रयोग—मस्तिष्कके पिछले भाग (पश्चात मस्तिष्क) से शुरू करके कंधोंके बीच तक ले जाना चाहिए।

तापोत्पादक पट्टी—इसका प्रयोग शरीरके हर भागमें, परन्तु विशेषकर धड़, सीना, गर्दन, रीढ़ एवं जोड़ोंमें होता है।

विधि—किसी भी दशामें पहिले ठंडे प्रयोग द्वारा किनारोंको अच्छी तरह ढक देना चाहिए। जब ज्वर हो या त्वचा गर्म हो तो ऊनी अथवा फलानैनका एक पर्त्त देना चाहिए किन्तु जब ठंडा हो तो कई पर्त्त प्रयोग करना चाहिए। उसकी रक्षा पट्टीकी मोटाईपर निर्भर करती है। यदि उस स्थानपर गर्मी है तो फलालैनकी एक या दो पर्त्त पर्याप्त है पर यदि ठंडा हो तो कई पर्त्त। जब गहराई तकके प्रदाहको नियन्त्रित करना हो तो ३०-४० मिनटपर पट्टी बदलते रहना चाहिए और पट्टीको फलानैन से ढक दिया जाता है। जितना ही ठंडा पानी हो उतना ही पट्टीको निचोड़ना चाहिए जितनी ही छोटी पट्टी होगी उतनी ही जल्दी प्रतिक्रिया होगी।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

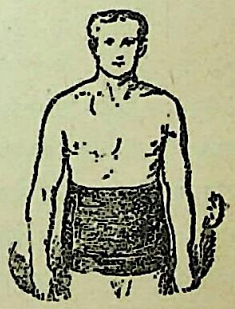
उपचारात्मक प्रयोग—अनिद्रा, अपच, कब्ज, वायु नली-जुकाम (Bronchial), क्षय एवं दमामें उपयोगी है। स्थानीय सेंक करके यदि पट्टी रात भर पड़ी रहे तो अधिक उपयोगी सिद्ध होगा। निमोनियांमें जब पट्टी गरम हो जाय तो बदल दें और इसी तरह अंत्रावरक झिल्ली प्रदाहमें भी करना चाहिए। गुर्देसे चिपचिपा स्राव, निचले भागके पक्षाघात, प्लीहामें रक्त संचय, संक्रामक पीलियामें भी यह काम करता है।

सावधानी—पट्टी ठीकसे न बँधनेके कारण शिराओंमें रक्त संचय हो जानेपर अवस्था बढ़ जाती है और सामान्य एवं स्थानीय रोगोंमें फल उल्टा होता है।

कमरकी गीली पट्टी—(Wet girdled) अर्ध पट्टीकी भाँति होती है। यह स्तन वृत्त रेखा (Nipple line) से उरु सन्धि (Hip Joint) तक बाँधी जाती है। यह पट्टी जर्मनीमें सैकड़ों वर्षसे प्रचलित है।

आवश्यकता—४-६ हाथ लम्बा एवं ८-९ इंच चौड़ा मलमल जो ३ बार लपेटा जा सके। ९-१० इंच चौड़ा ऊनी अथवा फलानैन का कपड़ा जो ऊपर से दो बार लपेटा जा सके।

विधि—तापोत्पादक पट्टी (Heating Compress) की भाँति जब धड़ पट्टी कहा जाय। वह काँखसे लेकर कटि तक होता है। प्रारम्भमें पट्टीका क्षेत्र थोड़ा रखा जाय तो उत्तम फल प्राप्त होता है और क्षेत्र धीरे-धीरे बढ़ाया भी जा सकता है।



पट्टी देने की विधि

शारीरिक प्रभाव—इसका प्रभाव रक्त वाहिनी (Vasomotor) पर पड़ने वाले अधिक तनावको दूर करनेवाला होता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

इसके द्वारा पहिले तो पेटपर ठंडक लगती है पर बादमें पसीना निकलता है और यदि त्वचा निष्क्रिय होने से पसीना न निकले तो भी वह स्थान गरम हो ही जाता है।

उपचारात्मक प्रयोग—बहुत ही उपयोगी है एवं अजीर्ण, पीठ के जीर्ण दर्द, मंदाग्नि, कब्ज, गुर्दा, प्लीहा, एवं यकृतके संचयको ठीक करता है। मंदाग्नि (Hypopepsia) में बहुत ठंडी पट्टी एवं अनिद्रामें नम पट्टी काममें आती है। अनिद्रामें यह सोते समय लेनी चाहिए और बीचमें एक बार बदलनी भी चाहिए।

विरोध एवं सावधानी—गीली पट्टी उसी समय उपयोगी है जब वह नम हो, जब पट्टी सूख जाय तो उसे हटाकर वहाँ रगड़ना चाहिए। रात दिन बांधनेसे अकौता की भाँति हो जाता है अथवा दर्द हो जाता है। प्रयोग किये हुए स्थान में कभी-कभी फफोले निकल आते हैं। ऐसा होना जरूरी नहीं बल्कि इसे रोकना चाहिए। प्रयोगकी हुई पट्टीको रोजाना धोकर धूपमें सुखाना चाहिए। त्वचापर पस बनानेवाले कीटाणु होते हैं और लगातार गरम ठंडा पाकर वे बढ़ जाते हैं। इस पट्टीको रोजाना उबालना चाहिए, १० प्रतिशत क्लोराइड आफ लाइम या १० प्रतिशत सल्फेट आफ जिंकके घोलमें धोना चाहिए। यदि इस प्रकार पट्टी साफ करनेके बावजूद भी वही तकलीफ होती है तो पट्टीका लम्बा प्रयोग बन्द कर देना चाहिए। जिस स्थानपर प्रयोग किया जाय उसे रोजाना नीमके गरम पानीसे धोकर हल्की वायस्लीन या नारियल तेल लगानी चाहिए। बहुत लोग इस पट्टीके आदी हो जाते हैं पर आदी होना ठीक नहीं। बीच-बीच में २-४ दिनके लिए पट्टीका प्रयोग बन्द कर देना चाहिए। जीर्ण यकृत, प्लीहा, आमाशय एवं आन्त्रिक प्रदाह; आमाशयिक व्रण, आँव, गर्भाशयका रक्त-स्राव, वस्ति गह्वरकी तीव्र पीड़ामें केवल फलानैन या ऊनी कपड़ासे ढकना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उदर क्षेत्रमें तापोत्पादक पट्टी (Abdominal heating Compress)—धड़के आखिरतक उदरके ऊपरी भाग (Epigastrium) के एक या दो इञ्च ऊपर दोनों ओरके कूल्हा (Loin) को लेकर बांधनी चाहिए।

विधि—गीली कमर पट्टी (Wet girdled) में काम लाए जाने वाले सभी सामान प्रयोगमें लाते हैं। ६-७ पर्त कपड़ा निचोड़कर लगाना चाहिए।

शारीरिक प्रभाव—इसका प्रयोग संवेदनात्मक नाड़ी केन्द्र (Sympathetic Centre) एवं आंत्र कोष्ठ के लिए विशेष रूपसे उपयोगी है।

उपचारात्मक प्रयोग—यकृत, प्लीहा एवं बड़ी आँतमें संचय होने पर, कब्ज, अफरा, आमाशयिक एवं आंत्रिक जुकाम तथा अनिद्रामें काम करता है।

विरोध एवं सावधानी—बहुत अधिक गरम नहीं ढकना चाहिए क्योंकि इससे उत्तेजक एवं कमजोर होने वाली प्रतिक्रिया हो जाती है और रात को बाँधनेमें, अनिद्रा, बेचैनी तथा स्वप्न आने लगते हैं। शिरा-प्रसारन (Varicose) अवस्थामें नहीं देना चाहिए।

उदरकी सूखी पट्टी—इतना लम्बा फलानैन हो कि चारो ओरसे ३-४ पर्त लपेटा जा सके। ठंडे मौसममें जब ठडी पट्टी न बाँधी जा सके बांधना चाहिए। यदि रातको नम पटटी बाँधी जाय तो सुबह सूखी बाँधनी चाहिए और ठंडी पट्टी बाँधनेके स्थानको ठंडा करके और पट्टीको हटाकर दिनमें कपड़ा पहिनना चाहिए। अंत्रच्युति (Enteroptosis) हो जानेपर आंत्र कोष्ठ (Viscera) के सहारा

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

के लिए उपयोगी है। अपच एवं पाचन प्रणाली कमजोर रहने एवं अन्य गड़बड़ीमें सूखी पट्टीसे ठीक होती है।

सिरकी पट्टी—सिर और खोपड़ी अच्छी तरह ठंडा करनेके बाद बहुत ठंडेमें भिगोई हुई पट्टी व्यवहारमें लाई जाती है। लेडी कैप एवं रबर कैपकी तरह सिर पर रखनी चाहिए। जब सिरमें अधिक बाल हों तो केवल सिर भिगोकर टोपी रखनेसे भी काम चल जाता है। सुबह उठकर ठंडे पानीसे खोपड़ी रगड़नी चाहिए फिर सुखा लेनी चाहिए और आवश्यकतानुसार टोपी लगा लेनी चाहिए। यह सिरके तीव्र ठंडकको दूर करनेमें महत्वपूर्ण कार्य करता है।

रक्ताभाव जन्य जीर्ण सिर दर्द; जीर्ण स्नायु शूल, सिरके वात, नाकके जीर्ण जुकामकी दबी अवस्था, नाककी तीव्र सर्दीमें सिरमें आराम पहुँचानेके लिए उद्दीपक पट्टीके पूर्व क्षणिक गरम व्यवहार करना आवश्यक है। पोषणके अभावमें होने वाले गंजापन, नाकके जुकाममें जीर्ण सिरके चोटीपर देना चाहिए।

रीढ़की पट्टी—यह बड़ी ही उपयोगी और लाभप्रद है।

आवश्यकता—एक साधारण तौलिया और एक ऊनी टुकड़ा, इतना बड़ा कि चार पर्त करने पर पूरा पीठ ढक ले और यदि अधिक रक्षा की आवश्यकता पड़े तो उससे बड़ा।

विधि—६० फा० हा० पानीमें तौलिया भिगोकर लम्बाईमें पर्त कर लें और रीढ़ की पूरी लम्बाई मस्तिष्कसे गुदास्थि (Cervical to Coceyx) तक रखनी चाहिए। ५० फा० हा० पानीमें हाथ डुबोकर प्रथम वहाँ की त्वचा, जब तक कि लाल न हो जाय रगड़नी चाहिए। तौलिया पर फलानैन, उसके ऊपर ऊनी फिर इसके बाद पट्टी रखनी चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उपचारात्मक प्रयोग—रीढ़ की पट्टी प्रथम रीढ़ नलिकाओंमें बहाव उत्पन्न करती है एवं बादको त्वचाका रक्ताधिक्य, जिसके द्वारा सुषुम्ना (Spinal Cord) खाली होती है। यदि दुर्भेद्य वस्तुसे ढका जाता है ता त्वचाकी बाह्य गर्मी अन्तमें रीढ़ नलिकाओंमें रक्त एकत्रित करता है। इस पद्धतिसे सुषुम्नाका रक्ताभाव या रक्ताधिक्य दूर किया जा सकता है। यह कुछ प्रकारके अनिद्रामें बड़ा उपयोगी है।

सम पट्टी—दो पर्त्त फलानैनसे ढकी रीढ़के प्रदाहमें काम करती है। यह ८० फा० हा० के पानीमें होना चाहिए। इससे स्नायविक शक्ति भी बढ़ती है।

गरम ठण्डी पट्टी—एक ही साथ और लगातार प्रयोग होना चाहिए। यह प्रयोग सभी हिस्सोंमें नहीं होता पर ठीक अवस्थामें सिर, रीढ़, वस्ति गहवर एवं पैर पर होता है।

विधि—आवश्यकतानुसार इसकी व्यवस्था बदला करती है। ठंडे प्रयोगके बाद उस भागको फलानैनसे उस समय तक रगड़ना चाहिए जब तक कि गरम न हो जाय। प्रति १०-१५ मि० पर पट्टी बदलनी चाहिए और इसके पहिले भी पट्टीका ताप शरीर तापके बराबर हो जाता है तो बदल देना चाहिए। गरम पट्टी १५-२० मिनट और ठंडी एक मिनट प्रयोग करनी चाहिए। यह पट्टी १५-२० मिनटसे लेकर १-२ घटे तक भी रह सकती है। उत्तम नियम तो यह है कि जब तक इच्छित फल न मिले जारी रखा जाय।

शारीरिक प्रभाव—आन्तरिक भागमें रक्त संचारको नियंत्रित करनेका महान अस्त्र है।

उपचारात्मक प्रयोग—केवल गरम प्रयोगका प्रभाव उत्तेजक होत है एवं हृदयमें अवसन्नता होती है एवं अन्य घातक प्रभाव भी हो सकते पर दोनोंके मिश्रणसे बुरे प्रभाव की आशंका समाप्त हो जाती है

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सिरकी गरम-ठंडी पट्टी—गर्दनके पीछे बरफकी थैली रखना और मस्तक (Vertex) पर बर्फकी पट्टी और चेहरा तथा कानपर बहुत गरम पट्टी देनी चाहिए। गरम पट्टी जबड़ेके नीचे नहीं बढ़नी चाहिए। गर्दनकी बृहत नलिकाको गरम होनेसे बचाना चाहिए। इसी प्रकार इसका उल्टा प्रयोग भी हो सकता है।

फेफड़ेकी गरम-ठंडी पट्टी—एक मोटी पट्टी द्वारा बहुत गरम सेंक पीठ पर किया जाता है। गर्दनके बीचसे लेकर कटि प्रदेश (Lumber) तक दोनों ओर बगल (कांख रेखा) तक ठंडी पट्टीसे फेफड़ेकी चोटी (सिरे) को ढकना चाहिए। गर्दनके नीचेका भाग और सीनेका पूरा भाग आखिरी पसली तक ढकना चाहिए। और इस क्रियाके प्रभावको बढ़ानेके लिए हाथ एवं पैरका गरम प्रयोग भी करना चाहिए।

यह प्रयोग फुफुफसीय प्रदाह, वायुनलीकी प्रदाह एवं फेफड़ेके रक्त स्रावमें काम करता है। उस समय जबकि कफ काफी आ रहा हो और अंदर ओषजन न जा रहा हो तो अधिक गुणकारी है और फुफ्फुसीय रक्त संचयमें भी काम करता है। इसी प्रकार दमामें गर्दन और सिरके पीछे बर्फकी थैली और उसी समय आगेकी ओर पूरे सीनेपर गरम प्रयोग करना चाहिए। यह हँसुली (Clavical) से नाभि (Umbilicus) तक रहना चाहिए।

वृक्क (गुर्दा) की गरम पट्टी—पीठ (संक्रात) से गुदास्थि (Coceyx) तक गरम प्रयोग और नीचेकी ओर तीसरे वक्षोस्थि (Sternum) ढकनेतक ठंडा प्रयोग करनेसे रक्त गुर्देकी ओर घूम जाता है।

गुर्देके तीव्र संचयमें काम करता है तथा इसकी गति बढ़ती है। विशेषकर तीव्र ज्वरावस्था, चेचक एवं टाइफाइडमें उपयोगी है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सावधानी—इस बातका ध्यान रखना चाहिए कि ठण्डे प्रयोगसे रोगीको ठण्डक न लग जाय।

गरम-ठंडी आमाशयिक तापोत्पादक पट्टी—(Hot Cold gastro-heating Compress) यह प्रयोग केवल आमाशय एवं यकृतके लिए ही प्रभावकारी नहीं है बल्कि प्लीहा एवं क्लोमके लिए भी उपयोगी है। यह वृक्क सम्बन्धी पट्टीसे उल्टा है। गरम सेंकका प्रयोग चौथी पसलीसे लेकर मध्य मस्तिष्कके दोनों ओर कुक्षि रेखा (Axillery line) तक फैला हो जब कि एक १८ इंच लम्बी ठण्डी तौलियाको पीठ एवं कटि (lumber) पर देना चाहिए। इस प्रकार आमाशय, यकृत, प्लीहा, एवं क्लोमके रक्त संचारमें तेजी आती है।

गरम-ठंडी आंत्रिक पट्टी—ठण्डी पट्टी पूरे पेटपर अग्र खण्ड तरुणास्थि (कार्टिलेज) से नितंब तक दी जाती है और उसी समय कटि प्रदेशमें बाईं ओर सेंक देनी चाहिए। यह प्रयोग जीर्ण द्वदशांगुल प्रदाह एवं वृहत् आंत्र प्रदाहमें उपयोगी है।

वास्ति गहवर प्रदेशकी गर्म-ठंडीपट्टी—ठण्डी पट्टी कुक्षि प्रदेश (तलपेट) (Hypogastrium) पर दी जाती है और साथ ही पीठके नीचे भागमें आर-पार गरम सेंक भी देनी चाहिए। जब केवल एक ओर प्रदाह हो तो ठण्डी पट्टीके बदले वर्फकी थैली रख दें। यह वर्फकी थैली वस्ति गहवरके गर्म पट्टीके साथ होगी। यह प्रयोग विशेष-कर गर्भाशयके तीव्र प्रदाह, अपेन्डीसाइटिस, मूत्राशय एवं वस्ति गहवरकी तीव्र प्रदाहमें काम करता है।

प्रास्टेट ग्रन्थिके प्रदाह एवं मूत्राशय प्रदाहमें भी काम करता है। उस समय गर्म प्रयोगके साथ वर्फकी थैली विटप सम्बन्धी (Perineum) स्थानपर रखनी चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मिश्रित पट्टी या गरम एवं तापोत्पादक पट्टी—यह गरम-ठंडी पट्टीसे भिन्न है। यह १ से २ घन्टे तक दिया जाता है। यह सीना, उदर एवं वस्ति गह्वर प्रदेश के लिए उपयोगी है।

शारीरिक प्रभाव—रक्त संचारको नियन्त्रित करनेके लिए बहुत ही उपयोगी है।

उपचारात्मक प्रयोग—इस प्रकार हैं:—

१. ठण्डी पट्टीके प्रयोगसे स्थानीय नलिकायें सिकुड़ती हैं और इस प्रकार स्थिर रक्तको शिराकी ओर ढकेलती हैं।

२. चूंकि गरम पट्टी गरम करती है और चर्म सम्बन्धी शिरा रक्तसे भर जाती है और अति रक्त संचित वृहत कोष्ठ खाली हो जाती है और इस प्रकार यह वहाँ एकत्रित तंतु विषको छान देता है।

३. शिराओंमें दवाव कम होकर प्रभावित भागकी धमनीके रक्त संचारमें तेजी आती है। यह कोष जो कीटाणुसे लड़ने एवं मरम्मत करनेमें व्यस्त हैं, के पोषण एवं कार्यको तीव्र करते हैं।

४. गरम प्रयोगसे त्वचापर शिराओंमें रक्त आता है।

उष्ण एवं तापोत्पादक सीनेकी लपेट—गीली पट्टी ठीक कर लेनेके बाद एवं ऊनी लपेटनेके पहिले रबर थैलीमें अधिकसे अधिक गरम पानी भरकर कंधेके बीचमें निम्न ग्रीवा से कटि तक इस्तेमाल करनी चाहिए तब ऊनी लपेटना चाहिए।

उष्ण एवं तापोत्पादक उदरकी लपेट—पेटके चारों ओर गीली पट्टी बाँधनी चाहिए फिर गरम थैली रखकर ऊनी कपड़ा बांध देना चाहिए यदि अधिक देर तक जारी रखना हो तो गरम थैलीको

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

समय समयपर पहलेका पानी निकालकर गरम पानी भरते रहना चाहिये।

उपचारात्मक प्रयोग—पेट फूलने, खानेके बाद दर्द, पित्तकी कै एवं साधारण कैमें भी उपयोगी है। यदि खानेके बाद कै होता हो तो भोजनके आधा घन्टा पहले देना चाहिए। मिचली, गर्भके कै एवं मिचली एवं आमाशयिक अति स्रावमें यह काम करता है।

अति उष्ण एवं तापोत्पादक कटि लपेट (Hot and heating Lumber Pack) उदरकी पट्टीकी ही भाँति दिया जाता है। अंतर केवल इतना ही है कि गरम थैली कटि पर रखी जाती है। यह वस्ति गहवर या वृक्क-संचयमें अधिक काम करता है। वायें गुर्देपर गरम प्रयोग करते समय सावधानी वर्त्तनी चाहिए।

उष्ण एवं तापोत्पादक रीढ़ लपेट—(Hotr heating Spinal Pack) आधी चादर एक पर्त्त खूब ठंडे पानीमें भिगोकर धड़के चारो ओर रखनी चाहिए। धड़ पट्टीके लिए रोगीको तब एक ओर लपेटना चाहिये और लंबी अर्द्ध भरी गरम थैली इस प्रकार रखें कि वह पीठके बीचमें पड़े तब साधारण ढगसे पट्टी लपेटना चाहिए। रीढमें जलन (Irritation) होने एवं मंदाग्निमें ठंडा काम करता है।

रीढ़के रक्त संचयमें बहुत ही उपयोगी होता हैं एवं उसके तनाव एवं सख्तीको दूर करता है।

उष्ण एवं तापोत्पादन वस्ति गहवरकी लपेट—(Hot heating Pelvie pack) यह सामान्य वस्ति गहवर पट्टी की भाँति ही है। वस्ति गहवरके शिराओंके संचयमें यह अधिक उपयोगी है।

विधि—यह साधारण पट्टीकी भाँति है केवल गरम थैली गीली पट्टी

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

एवं कंवलके बीचमें रखी जाती है। पट्टी का समय आवश्यकतानुसार १–२ घंटेतक होना चाहिए ।

उपचारात्मक प्रयोग—अंडाशय, गर्भाशय, मूत्राशय, वस्ति गहवर की शिराके संचयमें काम करता है।

पट्टियोंके विशेष रूप—इसी प्रकार अनेक प्रकार की पट्टियाँ है। जैसे सीना-पट्टी जोड़ोंकी पट्टी, गर्दनकी पट्टी, पैरकी पट्टी एवं जाँघकी पट्टी आदि। इसके लिए मलमलका लम्बा कपड़ा हो और उसे ठंडे पानीमें डुबोकर फौरन निचोड़ना चाहिए और आवश्यकतानुसार १–३ पर्त्त तक लपेटकर ऊपरसे फलानैन अथवा ऊनी कपड़ा लपेटना चाहिए। यदि रोगी कमजोर है तो सूती पट्टी केवल एक पर्त्त होगी और शक्तिशाली रहने पर तीन पर्त्त तक हो सकती है। यही सिद्धांत प्रायः सभी प्रकार की पट्टियों पर लागू होता है; यदि विशेष प्रकार संकेत नहीं किया गया है।

मस्तककी पट्टी—(Cephalic Compress) सामान्यतः पट्टी या तो सिरके ऊपर चोटीतक या सिरके पीछे प्रयोग की जाती है तो गर्दन का ऊपरी भाग भी उसीमें आ जाता है।

शारीरिक प्रभाव—इसकी अपेक्षा सिरकी पट्टी अधिक आराम देह होती है।

उपचारात्मक प्रयोग—सभी प्रकारके मस्तिष्क-संचय (Cerebral Congestion) अनिद्रा, रक्ताधिक्य (Hyperemia), संक्रामक ज्वरके सन्निपात एवं सिरके संचयमें काम करता है, दर्द रहनेपर गरम प्रयोग करना चाहिए। हस्तमैथुन जन्य सिर दर्दमें सिरके पीछे आधा-आधा घंटे के लिए बरफकी थैली दिनमें कई बार रखनी चाहिए।

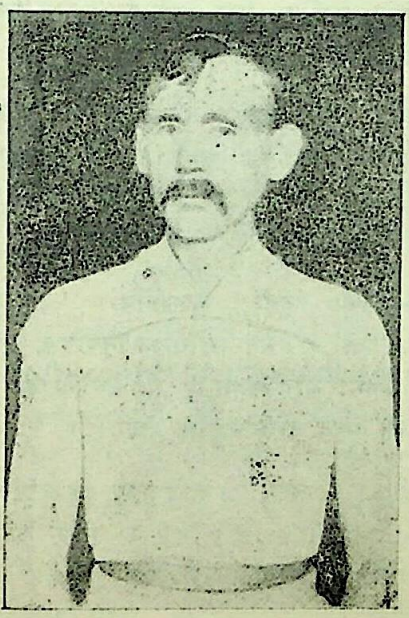
रीढ़की ठंडी पट्टी—तौलिया या रबरकी लम्बी थैलीमें बरफ भरकर रखनी चाहिए। यह प्रति १५ से ३० मिनटपर बदलना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उपचारात्मक प्रयोग—ठंडे या बरफके पानीमें तौलिया भिगोकर रखने एव ३-४ मिनटपर बदलनेसे अति उपयोगी होता है इसी प्रकार यह मृगीमें भी काम करता है। अधिक ताप, स्नायविक कै, गुर्देसे रक्त स्राव, गर्भाशयसे रक्तस्राव, हिस्टीरिया, मृगी, जननेंद्रिय-उत्तेजनामें निम्न वस्ति गहवर एवं ऊरी कटि प्रदेशमें देना चाहिए।

सीनेकी पट्टी—सीनेकी पट्टी भी अन्य स्थानीय पट्टीकी भाँति होती है। यह गर्दनके आगे-पीछे दोनों ओर गतिशील तरुणास्थि (Floting Cartilege) तक होती है।



सीनेकी पट्टी देनेकी विधि

विधि–पट्टी मलमल के कपड़ेकी दो तीन तह होनी चाहिए या अच्छी तरह फिट होने वाला मलमलका जैकेट हो। ६–८ फीट लम्बी और ८–१० इंच चौड़ी पट्टी को ढीला लपेटकर पानी में भिगोकर निचोड़ लें। परिचारकको बंडल दाहिने हाथमें पकड़ना चाहिए। दाहिने सीनेके विपरीत कोना रखना चाहिए और प्रयोग रोगी के दाहिने हाथकी ओर से शुरू करना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

इस प्रकार ठंठी पट्टी लपेटनेके बाद १-३ पर्त्त उनी पट्टी लपेटनी चाहिये। ऊनी पट्टी सूती से १-२ इन्च चौड़ा हो।

सीनेकी चौकोर पट्टी—कई प्रकारकी सीना पट्टियोंसे यह अधिक सुविधा जनक है।

आवश्यकता--चौकोर चतुर्भुजके आकारका कपड़ा हो और अपेक्षाकृत उससे बड़ा ऊनी कपड़ा होना चाहिए। कपड़ा इतना बड़ा हो कि कंधेके सिरेसे आखिरी पसली तक पहुंच जाय। मोटाई १-२ पर्त्त होनी चाहिए।

विधि—पट्टीको ६० फ० हा० पानीमें भिगोकर निचोड़ना चाहिए और ऊनी पट्टीपर फैला देनी चाहिए फिर उसे इस प्रकार फिट करना चाहिए कि प्रत्येक सिरा कुक्षि (Axillx) पर पड़े।

अद्ध सीना पट्टी--आधा सीना घेरनेके लिए यह पट्टी बहुत उपयोगी है। यह फेफड़े के प्रदाह एवं संक्रामक अवस्थामें बड़ा ही लाभकर है। ठंडे प्रयोगके १०-१५ मिनट बाद ही गड्ढा (Cavity) कम हो जाता है।

उपचारात्मक प्रयोग--सीनेकी पट्टी फुफ्फुसीय श्लेष्मि झिल्लियोंपर बहुत ही काम करती है। यह खाँसीको नियंत्रित, ताप को कम, रातके पसीनेको कम और स्वास्थ्य सुधारकी प्रक्रियामें श्वेताणु (Lycocytosis) की मदद करके सहायक होता है।

वायुनली प्रदाहके लिए तो यह रामबाण है। कभी कभी इस पट्टीके कारण आपेक्षिक (Specific Spasmodic) दमामें साँस लेनेमें कठिनाई होती है ऐसी अवस्थामें पट्टी देनेके पहिले सीनेकी सेंक कर देनी चाहिए। यह सभी प्रकारके जीर्ण ब्रॉकाइटिस, जीर्ण निमोनियां एव जीर्ण प्लयुरिसीमें सेंकके साथ बड़ा उपयोगी है और विशेषकर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जब फेफड़ेमें ठंडक लग जाती है । सेंक बहुत गरम और थोड़ी देर (१-२ मिनट) का ही होना चाहिए ।

सीनेकी ठंडी पट्टी फेफड़ेके सभी प्रकारके संचय, प्रदाह एवं फुफ्फुसीय रक्तस्रावमें काम करती है । रक्तस्रावमें बहुत ठंडी पट्टी हो और उसे जल्दी जल्दी बदलना चाहिए । पट्टी का प्रभाव बढ़ाने के लिए पट्टीपर ठंडी पट्टी या बरफकी थैली रखनी चाहिए ।

हृदयकी अति क्रियापर सम्पूर्ण सीने अथवा हृदय प्रदेशपर एक ठंडी पट्टी बहुत काम करती है । हृदय उत्तेजना एवं हृदय गति रुकने की अवस्थामें यह तत्काल फल देता है ।

यक्ष्मा एवं जीर्ण वायु नलीके जुकाममें तापोत्पादक (Heating) पट्टी बहुत काम करती है । यदि रोगी कमजोर हो तो पट्टी आयल क्लाथसे ढक देनी चाहिए । अभिसिंचनके साथ जीर्ण प्लूरिसीमें तापोत्पादक सीनेकी पट्टी अधिक काम करती है । ३–४ घन्टे बाद पट्टी एक बार हटाकर तत्काल ४–५ मिनटकी गरम एवं १५-२० सेकन्ड की ठण्डी पट्टी देनी चाहिए । यह प्रक्रिया दिनमें ३-४ बार दोहराना चाहिए ।

जीर्ण वायु नली प्रदाहमें पट्टीको गरम कपड़ेसे ढक देना चाहिये और प्रति चार घन्टेपर बदलना चाहिए । अधिक देर रखनेपर हृदयकी धड़कन बढ़कर ग़स आनेकी सम्भावना रहती है । जब ज्वर हो तो सीने पर ठन्डी देकर ऊपरसे फलानैन या ऊनी कपड़ेसे ढक देनी चाहिए । यदि खाँसी ज्वर दोनों हो तो पट्टी दिन रात बाँधनी चाहिए ।

सीनेकी गरम पटटी—सामान्य सीनाकी पट्टीसे भिन्न होती है । इसमें मलमलके बदले फलानैनको गीला करके पट्टी दी जाती है और शेष विधि पूर्ववत् रहती है । गरम सीना पट्टी सीनेमें रक्त संचारको

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

तेज करती है और इस प्रकार रक्तको श्वांस नलीकी धमनीसे खींचकर अंतरापर्शन दो पसलियोंके वीच (Intercostal) में ले जाती है और फुफ्फुसीयावरण (Pleura) छन जाता है।

गरम सीना पट्टी फुफ्फुसीयावरण प्रदाहके दर्दको कम करता है, न्युमोनिया हृदय सम्बन्धी एवं स्नायविक दमामें भी काम करता है। यह स्मरण रहे कि सीनेपर गरम प्रयोगसे फेफड़ा एवं हृदय प्रभावित होता है। अतः जब हृदय कमजोर हो तो ऐसे प्रयोगोंको बचाना चाहिए कि जिससे फेफड़ा एवं हृदय गरमीसे आक्रांत न हो।

गलेकी पट्टी—(Throat Compress) में जबड़ेसे कानतक आगे पीछे गर्दन सब ढका रहना चाहिए। यह गलेके साधारण दर्द एवं खरासमें काम करता हैं, किन्तु जिसमें टांसिल प्रभावित हो कम काम करता है। इसके लिए मलमलका ३-४ पर्त्त कपड़ा लपेटना चाहिए। ४-५ इंच चौड़ा और लम्बाई इतनी हो कि डेढ़ वार गर्दनके चारों ओर आजाय और ८ इंच चौड़ा मुलायम फलानैन या ऊनी और वह इतना लम्बा हो कि गर्दन एव ठुड्डी उसमें आ जाय।

गर्दन पट्टी—यह सामान्य रीति से मलमलके कपड़ेको भिगो-निचोड़कर गर्दनके चारों ओर लपेटना चाहिए।

तीव्र स्वर यंत्र प्रदाह (Laryngitis) के लिए ६०-७० फा० हा० पानीमें पट्टी भिगोना चाहिए। निचोड़कर मामूली सुखा दें और फलानैनसे ढक देना चाहिए। जीर्णावस्थामें पट्टी बहुत ठण्डे पानीमें भिगोकर निचोड़ना चाहिए। सुबह पट्टी हटानेपर उसे ठण्डे पानीसे रगड़ देना चाहिए और दिनमें केवल सूखी पट्टीसे उसकी रक्षा करनी चाहिए।

शारीरिक प्रभाव—स्वर यंत्रपर पट्टी देनेसे और इसके द्वारा गर्दन के सहानुभूतिक स्नायुपर प्रभाव पड़नेसे स्वर यंत्रकी इलेष्मिक झिल्लीपर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

गहरा प्रभाव पड़ता है और इस प्रकार स्वर सम्बन्धी जितने अवयव हैं उन सबपर प्रभाव पड़ता है। यह स्मरण रहे कि गलेपर गरम प्रयोगसे वृहत धड़-धमनी (जिसके द्वारा रक्त सिरमें जाता है)की गति बढ़ जाती है और इसीलिए सिरमें रक्त संचय होता है अतः पट्टीको केवल फलानैन से ढक देनी चाहिए।

उपचारात्मक प्रयोग--यह पट्टी ठंडक (सर्दी), स्वर, नेत्र एवं गलकोषके तीव्र प्रदाह, कुक्कुर खाँसी, डिप्थीरिया, कालीखाँसी, गलेके दर्दमें काम करती है। प्रदाह निवारक फल प्राप्त करनेके लिए जब प्रयोग करना हो तो पट्टी ५-६ पर्त्तकी होनी चाहिए।

हृद्ग्रभागकीं एवं हृद् बलकारक पट्टीं--सीनेकी दीवारपर हृदयके ऊपर प्रयोगकी जाती है। ऊपरके दूसरी पसलीपर, स्तनवृत्त (Nipple) के दाहिनी ओर, और छठवीं पसलीपर यह पट्टी पड़नी चाहिए। पट्टी इतनी लम्बी चौड़ी हो कि उस स्थानको ढकले और २-३ इन्च बड़ी हो इसमें ६० फा० हा० पानीका प्रयोग अधिक गुण कारी होता है।

जब हृदयपर इसका प्रयोग किया जाता है तो मनकी अवसन्नता उत्पन्न कर सकती है अतः पट्टी जब गरम हो जाय तो उसे तत्काल बदल देना चाहिए। ठंडी पट्टी १०-१५ मिनटपर बदलनी चाहिए और त्वचाकी रक्षाके लिए एक पर्त्तका फलानैन अथवा ऊनी आवश्यक है।

शारीरिक प्रभाव--यह पट्टी प्रथम हृदयकी क्रियाको बढ़ाती है और हृदय मजबूत बनाती है। उपचार प्रारम्भ करनेके पूर्वकी अपेक्षा प्रायः यह हृदय सिकोड़ता है। कुछ मिनटमें ही हृदय धड़कन मंद हो जाती है, आध घन्टेमें नाड़ी गति कम हो जाती है एवं

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

धमनी का तनाव बढ़ जाता है। यह तो प्रयोग सिद्ध ही है कि हृदयपर ठंडा पानी डालनेसे गति मन्द हो जाती है जब कि गरम पानीसे तेज होती है।

उपचारात्मक प्रयोग– हृदयपर बार बार ठंडा प्रयोग यह सिद्ध करता है कि मंद ज्वर (low Fever) जन्य हृदय दुर्बलता है विशेषकर जब हृदय गति वन्द होनेका भय रहता है। आक्रक्रण शुरू होनेके बाद फौरन ही बहुत ठंडा प्रयोग करना चाहिए। यदि लगातार प्रयोग करना ही आवश्यक हो तो ठंडी पट्टी या वर्फ की थैली प्रत्येक आध घन्टेपर हटानी चाहिये और वहांकी त्वचाको तेजीसे रगड़ना चाहिए और गरम स्पांज करना चाहिए। बहुतोंमें हृदय की कमजोरीमें तीन बार १५-३० मिनट तक की ठंडी पट्टी काम में लानी चाहिए।

तीव्र हृदय–अन्तर्वेष्ठ-झिल्लीके प्रदाह (Endocarditis) हृदवेष्ठके प्रदाह (Mycarditis) में लगातार ठंडी पट्टी इस्तेमाल करना चाहिए और जब पट्टी बदली जाय तो गरम हाथसे उस स्थानको इतना रगड़ा जाय कि प्रतिक्रिया स्वरूप वह स्थान लाल हो जाय। ठंडी पट्टी दिनमें तीन बार आधे आधे अन्टेके लिये देना चाहिए।

१--ठंडे पानीका प्रयोग हृदय तापको घटाता है अतः हृदयावरक झिल्ली प्रदाहमें उपयोगी है।

२—इससे रक्तका ताप भी घटता है अतः अन्य ज्वर हारक प्रयोगोंके साथ इसका भी प्रयोग किया जा सकता है। इस प्रकारका जब कोई उपचार दिया जाय तो उस समय हृदयपर पट्टी देनेसे हृदय अवसन्नताकी अवस्थासे बचाया जा सकता है।

३—हर प्रकारके हृदयकी कमजोरी, कारण चाहे जो हो, में हृदय पर ठंडा प्रयोग किया जा सकता हैं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

४—न्यून रक्त चापमें ठंडा प्रयोग विशेष रूपसे उपयोगी है अतः हृदयके गम्भीर उपद्रवमें भी प्रयोग किया जा सकता है।

५—फुफ्फुसीय संचारमें सहायक होनेसे यह फेफड़ेके रक्त संचयमें उपयोगी हो सकता है एवं श्वासनलीके रक्तस्राव तथा श्वासनलीके जुकाममें काम करता है। रक्ताभावके साथ हिस्टीरियामें हृदय पर प्रयोग किया जा सकता है।

विरोध—हृदयपर चर्बी आ जानेसे जब कमजोरी हो तो ठंडी पट्टी नहीं देनी चाहिये। मधुमेह, गुर्दा प्रदाह एवं वायु स्फीति एवं रोगकी बढ़ी हुई अवस्थामें निषेध है।

संधिकी पट्टी—(Joint Compress) उचित तापके पानीमें कपड़ा भिगोकर पट्टी जोड़पर देनी चाहिए। जोड़के सूजन एवं दर्दमें ६०-७० डिग्री पानीकी पट्टी काम करती है। जीर्ण अवस्थामें पट्टी रातको बांधनी चाहिये और सुबह ठंडे पानी से रगड़कर ऊपरसे तेल मालिश करके कई पर्त्त फलानैन बांध देनी चाहिये।

मूलकधार-विटप-पट्टी (Perineal Compress) गुदा, मूत्राशय, जननेंद्रिय एवं मूत्रेन्द्रियके लिए एंटी फ्लोजिस्टिक उपचारकी आवश्यकता होती है। ठंडी पट्टी का इस प्रकार प्रयोग करना चाहिए कि वह गुह्य भाग (Perineum) तथा बाह्य जननेंद्रिय संस्थानको ढक लें। सामने मूत्राशय और पीछे गुदा तथा-चूतड़को ढक ले। पट्टीके लिए पानी ६०—७० फा० डि० का होना चाहिए। और पट्टीको प्रति आध घंटेपर बदलनी चाहिए।

उपचारात्मक प्रयोग—मलाशय, प्रदाह प्रास्टेटकी तीव्र प्रदाह,

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

भगुके प्रदाह, जीर्ण सूजाक तथा अण्डाशय एवं गर्भाशयके संचयमें काम करती है।

दुशालापट्टी-सीना और पीठके रोगके लिए बहुत ही उपयोगी है। इसके लिए आवश्यकतानुसार १-१$^{1}/_{2}$ गज चौकोर महीन सूती कपड़ा (मलमल) चाहिए और इसे ठंडे पानीमें भिगोकर अच्छी तरह निचोड़ लेना चाहिए और फिर त्रिभुजाकार बनाकर रोगीपर शालकी तरह कंधेसे नीचेकी ओर लपेट दें और उसपर सूखा ऊनी फ्लानैन अथवा ऊनी कपड़ा इस प्रकार लपेटना चाहिए कि वह सूती पट्टीसे १ इन्च चारो तरफ बड़ा हो और उसमें किसी प्रकार हवा न प्रवेश कर सके।

इस पट्टी द्वारा थोड़ी ही देरमें रोगीको अनुकूल गरमीकी अनुभूति होती है।

यह पट्टी आवश्यकतानुसार आधेसे डेढ़ घन्टे तक और कभी कभी दो घन्टे तक भी बढ़ाई जा सकती है। यह प्रत्येक आधे से एक घन्टे पर बदलना चाहिए अथवा जब पट्टी गरम हो जाय।

अधिक रक्त संचय, जुकाम जन्य ज्वर, सिरके प्रदाहकीं प्रथम अवस्था, वायुनली एवं गलेकी अवरुद्धता, मस्तिष्क-रोग एवं विशेषकर स्नायविक दुर्बलतामें बहुत ही उपयोगी सिद्ध होता है।

इसके अलावा फुफ्फुसीयावरण प्रदाह, न्युमोनिया, वायुनली प्रदाह, एवं यक्ष्मामें रामवाणका काम करता है।

पैरकी पट्टी--आवश्यकतानुसार सूती महीन कपड़ा भिगोकर पैरमें १-२ पर्त्त लपेटकर ऊपरसे ऊनी अथवा ऊनी फलानैनका कपड़ा लपेटना चाहिये। इस पट्टीको १-२ घन्टेतक ली जा सकती है।

इससे जब गरमी अधिक मालूम हो तो उचित अन्तरसे पट्टी बदलते रहना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पैरसे विजातीय द्रव्य खींचने, प्रदाह कम करने, एवँ रक्तको नीचे की ओर लानेके लिये यह पट्टी बहुत ही उपयोगी है।

थकान में पट्टी बाँधकर सोनेपर अच्छी नींद तो आती ही है और साथ ही स्फूर्तिकी अनुभूति एवं स्नायुविक एवं पेशीय शक्ति उन्नति होती है।

जिनके पैर ठँडे हों और जिनके पैरमें अधिक पसीना आता हो उन्हें पैरके वाष्प नहानके तत्पश्चात लेना अधिक हितकर है।

घुटनेके ऊपरकी पट्टी—पैर पट्टीकी ही तरह इसके अन्य नियम हैं अन्तर केवल इतना ही है कि यह पट्टी घुटने के ऊपर दी जाती है।

अधिक थकानमें ऊपरी भागसे गरमी खींचने एवं अस्वास्थ्यकर द्रव्यको निष्कासित करनेके लिए उपयोगी है।

सिरकी पट्टी—सिर, चेहरा एवं बालोंको पानीसे इस प्रकार धोना चाहिए कि पानी हर जगह पहुंच जाये ताकि बाल अच्छी तरह भीग जाये और इस पर सूती पट्टी दो तीन पर्त लपेटकर ऊपरसे ऊनी अथना ऊनी फलानैन का कपड़ा लपेटना चाहिये और यदि सिर अधिक गरम हो तो सूती कपड़ा भिगो निचोड़ देना चाहिए।

वात, सिरदर्द, रूसी, सूखे छिलके निकलना, गंजापन आदि सिर सम्बन्धी अनेक रोगमें काम करता है।

बरफ कालर—गर्दनके चारो ओर बहुत ठंडी पट्टी, अच्छा हो कि बरफ के पानीमें भिगोई हो, देने से मस्तिष्कीय संचय दूर करती है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

रुईकी पुल्टिस (Cotton Poultice) किसी भी भाग पर सूखी रुई-गद्दी रखकर ऊपरसे ऊनी कपड़ा बाँध देना चाहिए। सूती फौरन ही पसीनेसे नम हो जाता है तब पुल्टिसका लाभ समझना चाहिए। संधिके जीर्ण रूपसे ग्रसित होने पर यह काम करता है।

श्लेष्मिक मार्गके लिए गरम, ठंडा एवं अदल-बदलके प्रयोग का साधन बनाना—बहुत गरम प्रयोग आंतरिक रक्तस्राव, गुदा द्वारके जुकाम, मलाशयके व्रण, फिस्चुला, प्रास्टेट ग्रंथिके बढ़ने एवं अवरोधिका खिचावपर बहुत उपयोगी है।

अन्दर वाष्पलेना—वायु मार्गके प्रदाहमें बहुत उपयोगी है। नाक एवं गला प्रभावित होनेपर भी काम करता है। वायुनली एवं टांसिल के प्रदाहमें काम करता है। गरम उपचार समाप्त होनेके बाद आधा मिनट तक ठंडी तौलिया रखनी चाहिए या ठंडे पानीका गरारा करन अत्यावश्यक है।

वाष्प फेंकना (Steamget) द्वारा रक्तस्राव तत्काल रोका जा सकता है।

गरम पानीकी थैली—गरम थैलीको भीगे कपड़ेमें लपेटकर सेंकका लाभ उठाया जा सकता है। इसी तरह थैलीके अभावमें गरम ईंट एवं बोतलका भी प्रयोग सेंकके लिए किया जा सकता है।

सरसोंका सेंक—१ सेर पानीमें १ चाय चम्मच पिसा हुआ सरसों डालकर गरम किये हुए पानीका सेंक तीव्र पीड़ामें शीघ्र लाभके लिए उपयोगी है। इस पानीके पैर नहानसे अनिद्रामें भी लाभ होता है।

सरसोंके गरम सेंक—गरम पानी और तौलियाकी आवश्यकता

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

होती है। ३ औंस सरसों १ सेर पानीमें मिलाना चाहिये। ग्रसित स्थान पर तौलिया फैलाकर फिर सेंक करना चाहिये। इससे दर्दमें तुरन्त आराम होता हैं।

अलकोहल स्पांज नहान—जितने तापके पानीकी आवश्यकता होती हो उसमें १ भाग प्रूफ स्प्रिट एवं ३ भाग पानी मिलाना चाहिए। यक्ष्मामें रातको होने वाले पसीनेके लिये बहुत उपयोगी है। अलकोहलके अभावमें सिरका मिलाया जा सकता है।

मेरुदंड स्नान—के लिए एक ३ फुट लंबे १½ फुट चौड़े एवं ८-९ इंच गहरे टबमें आवश्यकतानुसार १ से ३ इंच अति ठंडा जल डालकर पैरको बाहर रखकर पीठके बल उसमें लेट जाना चाहिये। यह स्नान १५-२५ मिनट तक का लिया जा सकता है। जब स्नायु मंडल शीतल हो जाय तो स्नानके अंतमें सिरका स्नान कर स्नान समाप्त कर देना चाहिये। इस स्नानमें शारीरिक गरमीकी रक्षा करनेके लिये शरीर एवं टबके ऊपर कंबलसे ढक देना चाहिये किन्तु मुंह खुला हो।

इस स्नानमें बीच-बीचमें पृष्ठ भागको कई बार सूखे और मोटे तौलियासे रगड़ कर गरम करना चाहिये।

लाभ—स्नायु मंडलके शीतल होनेपर आराम एवं प्रसन्नता की अनुभूति होती है। यह स्नायुदौर्बल्य, स्वप्नदोष, अनिद्रा, चिड़चिड़ापन एवं स्नायुविक दर्द आदि स्नायु संबंधी रोगोंमें काम करता है।

इसके टबके अभावमें पीठ पर ठंडे पानी से भीगे १-२ इंच कपड़े को ३०-६० मिनट तक रखना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१५

पानी पीने का उपचारात्मक प्रयोग

पानीसे हमारे शरीरमें शक्ति, कार्य तत्परता आती है तथा प्रत्येक तंतु क्रियाशील रहता है। पानीके अभावमें खुश्की, सुस्ती, कमजोरी तथा कभी-कभी ऐसी अवस्था हो जाती है कि पानीके न निकलने से अन्य विजातीय द्रव्यका भी निष्कासन रुक जाता है।

बुड्ढोंके शरीरमें जब पानीका अभाव हो जाता है तो उनमें आलस तथा निष्क्रियता अधिक रहती है।

बच्चा जब पैदा होता है तो उसमें ८२·२ प्रतिशत पानी रहता है। फ्रान्सके प्रसिद्ध शरीरशास्त्री रोगनका कहना है कि "मांस तन्तु जितना ही नया रहता है और जितना ही अधिक वह क्रियाशील रहता है, उसमें उतनाही अधिक जलकी मात्रा होती है।"

पानीके तत्त्व—ओषजन (Oxygen) तथा उद-जन (Hydrogen)। यह जीवनके दो प्रधान तत्त्व ओषजन तथा उद-जनसे मिलकर बना है। जीवनके लिए ओषजन इतना आवश्यक है कि कुछ देरतक न मिलने पर गला घुटने लगता है। जहाँके पानीपर शुद्ध वायु तथा प्रकाश स्पर्श करता रहता है उसमें ओषजन अधिक मात्रामें होता है; अतः पानी सदा ऐसे ही स्थानका पीना चाहिए जहाँ सूर्य-रश्मियोंका स्पर्श, शुद्ध वायुका मन्द-मन्द झोंका तथा बहावमें तेजी हो,

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जैसे—नदी, झरना, तालाब, पोखरा तथा कुआँ। पम्प (नल) के पानीका कोई महत्त्व नहीं है, क्योंकि उसमें न तो वायुका प्रवेश हो पाता है और न सूर्य-रश्मियोंका ही।

पाइपके पानीमें क्लोरिन (Chlorine) होता है और ओषजनका अभाव होता है। इस पानीसे आँतोंमें कीटाणु उत्पन्न होकर कमजोरी आती है और पेचिस (Dysentry) का कारण होता है।

जो लोग मछली पालते हैं वह भी पाइपके पानीको सीधे व्यवहारमें नहीं लाते वरना मछलियाँ ओषजनके अभाव तथा क्लोरिन (Chlorine) के कारण मर जाती हैं।

यदि पाइपका पानी पीना ही हो तो २४ घण्टे बाल्टीमें पानी रखनेके बाद उसे इधरसे उधर दिनमें २-३ बार पलटिये जिससे ओषजन आ जाय और क्लोरिन (Chlorine) चला जाय।

स्वाभाविक रूपसे निकलने वाला पानी सात प्रकारका होता है।—

१—कुएँका
२—नदीका
३—सरोवरका
४—तालाबका
५—झरनेका
६—औद्भिद पृथ्वीसे निकला हुआ
७—कच्ची कुइयाँका

सर्वोत्तम तो आकाशका पानी यदि बूंद-बूँदकर किसी वर्तनमें इकठ्ठा करके पिया जायतो उसका स्वाद बहुतही अच्छा तथा स्वास्थ्यप्रद होता है। इसके बाद पृथ्वीसे निकला हुआ पानी औद्भिद।

शरद ऋतुमें सब जलमात्र श्रेष्ठ हैं, क्योंकि नदी, तालाब आदि सबका जल स्वच्छ होता है।

हेमन्तमें सरोवर तथा तालाबका पानी पीना चाहिए। बसन्तमें कुएँ

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अथवा झरनेका और ग्रीष्ममें भी कुएँ, झरनेका पीना चाहिए। वर्षा-ऋतुमें चुंडीका जल पीना चाहिए अथवा जो पुराना और मेघ बरसनेका न हो, वह सब पीना उचित है।

नोट—चुंडीका नए कच्चे कुएँका पीना श्रेष्ठकर है।

यों तो गंगाजल उत्तम माना गया है, क्योंकि वैज्ञानिकोंने अन्वेषण कर बताया है कि उसमें कुछ ऐसे तत्त्व होते हैं जो स्वास्थ्य के लिए उपयोगी हैं। इस पानी को बोतल में भरकर रख दीजिए, पर वर्षों न तो इसका स्वाद खराब होगा और न किसी प्रकारके कीटाणु ही उत्पन्न होंगे।

आयुके अनुसार पानी—मनुष्यकी आयु ज्यों-ज्यों बढ़ती जाती है उसी प्रकार पानीकी आवश्यकता भी कम होती जाती है। शिशुको प्रौढ़की अपेक्षा चौगुना पानी चाहिए, क्योंकि जिस प्रकार बच्चेको विकास एवं बाढ़के लिए प्रोटीन अधिक मात्रामें होना चाहिए, उसीके अनुसार पानी भी; अतः माँको भी अधिक पानी पीना चाहिए ताकि उसका दूध गाढ़ा, कम और भारी न होकर पतला, अधिक तथा सुपाच्य हो।

ऋतुके अनुसार पानी—की मात्रा घटती-बढ़ती रहती है। गरमीके दिनोंमें अधिक पसीना निकलनेसे अधिक पानीकी मांग होती है, पर जाड़ा तथा बरसात में नमी रहनेसे कम। इसके लिए एक मोटा सिद्धान्त समझ लें कि जितनी ही तेज धूप होगी उतनी ही अधिक पानी की आवश्यकता होगी।

श्रमके अनुसार पानी—की मात्रा घटती-बढ़ती है। कठिन श्रम करनेपर तन्तुओंसे पानी छन-छनकर काममें आता है और कुछ देर बाद पानीकी तीव्र मांग होती है। कठिन श्रम करने वालोंके अधिक पानी पीनेका सबसे बड़ा महत्व तो यह है कि उस समय शरीर-कोष टूट-टूटकर रक्तमें मिल जानेसे उसमें गन्दगी उत्पन्न हो जाती है, अतः रक्तकी

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

गन्दगीका निष्कासन कर रक्त शुद्ध करने के लिए अधिक पानी पीना चाहिए।

उपवास और पानी—प्रारम्भमें २-३ दिनतो मांसपेशियों तथा तंतुओंमें इकठ्ठा हुए पानीसे भी काम चल जाता है, पर बादमें शरीरसे छूटी हुई गंदगीको दूर करने के लिए उपवास-कालमें पानी आवश्यक है। प्रायः देखा जाता है कि एक दिन के भी निराजल उपवास से लोग मूर्च्छित होकर चारपाई पकड़ लेते हैं, पर पानी पर उपवास करने वाले मौजसे महीनों काट लेते हैं। उन्हें केवल शारीरिक कमजोरी मालूम होती है, पर बदलेमें मानसिक आनन्द तथा शक्ति मिलती है।

भोजन और पानी—का भी गहरा सम्बन्ध है। प्रोटीन तथा चिकनाई में जितने पानीकी आवश्यकता होती है उससे अधिक कार्बोहाड्रेट-पर। श्वेतसार बने १ औंस शर्कराजन (ग्लाइकोजिन) के लिए चार औंस पानी की जरूरत होती है, इसी प्रकार एक औंस नमकके लिए आठ पौंड पानी की।

पानी कैसा—पानी सामान्यतया ताजा अथवा शरीर-तापका ही पीने अथवा नहाने के काममें लाना चाहिए। बरफका पानी पीनेसे पाचन-क्रिया खराब हो जाती है और गरम चाय अथवा पानी पीनेसे पाचन-प्रणाली झुलस जाती है और उसकी ग्रंथियाँ कुंठित तथा निष्क्रिय हो जाती हैं।

वैज्ञानिक दृष्टिसे पानी दो प्रकारका होता है :

१. हल्का (Soft)
२. भारी (Hard)

हल्का पानी बड़ा सुपाच्य होता है। इसे आप पी सकते हैं, पर भारी पानीमें खनिज तत्व होते हैं जिससे उनका निष्कासन कठिन हो जाता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ऐसा पानीवालोंके मूत्राशय तथा गुर्दोंमें पथरी हो जाती है और पाचन क्रिया कमजोर हो जाती है। यों तो पहिले बताया ही जा चुका है कि कौन पानी उपयोगी होता है।

हल्के और भारी पानीकी पहिचान—भारी पानीसे कपड़े धोने पर उतना झाग नहीं उठता जितना हल्केसे, इसने नित्य नहानेसे बाल चिकट जाते हैं।

पानी साफ करना—यदि हल्का पानी न मिले तो भारी पानी गरम करके अथवा यों ही किसी मिट्टीके बर्तनमें रख दीजिये। खनिज तत्व जब नीचे बैठ जाय तो ऊपरका पानी पीनेके लिये निकाल लीजिये अथवा एक घड़ेमें लकड़ीका कोयला और एकमें बालू भरकर ऊपर पानीका घड़ा भरकर नीचे सूराख कर दीजिये, उससे जो पानी टपक-टपककर नीचे खाली घड़ेमें गिरे वह पीने योग्य होता है।

पानी कब—यों तो जब प्यास लगे तभी पीना चाहिये, पर कुछ लोगोंको तो प्यास लगती ही नहीं, अतः पानी पीनेकी आदत इस प्रकार बना लें तो अच्छा है।

सुबह उठ एवं मुंह साफकर एक गिलास। गरमीमें मिट्टी या ताँबेके बर्तनमें रखा हुआ बासी और जाड़े बरसातमें ताजा या तांबेके बर्तनका ही पानी पीना चाहिये, क्योंकि जाड़ेमें मिट्टीके बर्तनका पानी अधिक ठंडा होनेके कारण, यकृत खराब होनेका भय रहता है।

८ बजे शौचादिसे निवृत होनेपर प्रातःकाल शुद्ध ताजा पानी अथवा फल-सब्जीका एक गिलास रस पीना चाहिये। भोजनके एक घंटा पहिले एक गिलास, ताकि आमाशय में बचा हुआ भोजन आँतोंमें चला जाय और भूख अच्छी तरह लग जाय। जिन्हें भूख कम लगे उन्हें गुनगुना पीना चाहिये, अच्छा हो कि उसमें आधा नीबू मिला लें।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

भोजनके दौरानमें नहीं; केवल बीच-बीचमें जवानकी सफाई तथा भोजनके स्वादके लिये १-१ घूंट ३-४ बार पी सकते हैं।

खानेके २-३ घंटे बाद जब भोजन आमाशयसे निकलकर आँतोंमें चला जाय तो पानी पीना चाहिये। इसके पहले पीनेसे वह पानी जब भोजनमें मिल जाता है तो उतने ही पाचन-रसको भोजन तथा पानीके मिश्रणपर काम करना पड़ता है, अतः भोजनके पाचनमें अधिक समय लगता है। अन्य समय एक-एक अथवा डेढ़-डेढ़ घंटेपर एक-एक गिलास पानी पीते रहें। सोते समय भी एक गिलास पानी पीकर सोयें। एक गिलास पानी को एक पाव समझना चाहिये।

अधिक पानी कब—ज्वरमें बढ़ते हुए तापको कम करनेके लिए अधिक पानी पीना चाहिये। गरमी, सूजाक तथा अधिक यूरिक एसिड बननेकी अवस्थामें तथा गर्भिणीको अथवा ऐसी स्त्रियोंको जिन्हें मासिक कम दिनपर, तकलीफसे तथा थोड़ा-थोड़ा आये, मासिक कालमें गरम पानी पीना चाहिये। ऐसे अवसरोंपर जब रक्तचाप हो, हृदयमें धड़कन हो, मल सूखने लगे, हैजा हो गया हो, आमाशय तथा उदरमें अधिक गरमी मालूम हो रही हो, तब अधिक पानी पीना चाहिये।

कम पानी कब—गुर्दा क्षत हो, त्वचा निष्क्रिय हो तो पानी कम पीना चाहिये, क्योंकि उस समय पानीका निष्कासन रुका रहता है और ऊपरसे पानी देनेपर रोग बढ़ता है।

पानी कब नहीं—श्वास रोगवाले, खाँसीवाले, उर्ध्वजत्रुगत रोगवाले, उरःक्षतके रोगी तथा ऐसे लोगोंको जिनके मुंहसे पानी आता हो, जिनका स्वरभंग हो, खानेके साथ जलन हो, ऐसे लोगोंको नहीं पीना चाहिये। भोजनपर जल पीकर या वैसे ही पानी पीकर मार्ग चलना, पुकारकर बोलना, जोर-जोरसे गाना, पढ़ना, या सोना आदि निषेध है। ऐसे व्यक्तिको

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

दिया हुआ जल आमाशयको दूषित करके कंठ या हृदयमें स्थित होकर मुँहसे पानी (राल) बहना, मंदाग्नि, वमन इत्यादि अनेक रोग पैदा करता है।

पानीके अभावमें—पानी कम पीने पर शरीरके तंतुओं तथा रक्त-से पानी खर्च होता है, तब तंतुओंका लचीलापन चला जाता है और रक्त गाढ़ा हो जानेपर हृदयको अधिक श्रम करना पड़ता है। फलस्वरूप रक्त चाप हो जाता है, मल सूखने लगता है और कब्ज होकर उसमें उफान सड़ाव उत्पन्न हो जाता है तथा पेटमें मरोड़, पतले दस्त और उसके बाद ही हैजा शुरू होकर पेशाव भी बन्द हो जाता है तथा दिन प्रतिदिनकी उत्पन्न गन्दगी दूर न होने पर अनेक रोग हो जाते हैं।

पानीकी अधिकतामें—जिस प्रकार अभावमें रोग होजाता है उसी प्रकार अधिकतामें मंदाग्नि, पेट भारी, पेट बढ़ना, मोटापा तथा गुर्दमें खराबी हो सकती है, जैसाकि सुश्रुतमें कहा है:—

अत्यंत पानाद्विषमाशनाद्वा सन्धारणात्स्वप्नविपर्याच्च ।
कालेऽपि सात्म्यं लघुचापि भुक्तमन्नं न पाकं भजते नरस्य ॥

अत्यन्त जल पीनेसे तथा विषम भोजन करने, वेगोंको रोकनेसे तथा स्वप्नविपर्यय (दिनमें अति सोने और रात्रिमें अति जागने) से समयपर सानुकूल तथा हल्का भोजन किया हुआ भी मनुष्योंको ठीक नहीं पचता।

पानीके बदले—में आजकल चाय, काफी, सफेद चीनीका शर्बत, शराब, ताड़ी, पीनेका रिवाज है, पर इससे बहुत ही हानि होती है। हाँ, यदि पानीके स्थानपर कुछ और पीना ही चाहें तो फल-सब्जियोंका रस, डाभका पानी, नीरा तथा गन्नेका रस पी सकते हैं, जिससे सौन्दर्यदायी विटामिन तथा प्राकृतिक लवण प्राप्त होगा।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

दस्त साफ होनेके लिये नमकदार (Saline water) पानी पीनेसे कोलाइटिस तथा आँव आदि होनेका भय रहता है।

प्यास—जिस प्रकार भोजनके लिये भूख उसी प्रकार पानीके लिये प्यासका भी लगना स्वाभाविक है। वैसेतो भूखका सम्बन्ध सारे शरीरसे है, पर विशेषकर आमाशयिक संकोचनसे, इसी प्रकार प्यासका मुँह तथा गलेसे है।

जब रक्तमें किसी प्रकारका परिवर्तन होता है तो उससे प्यास घटती-बढ़ती है, क्योंकि रक्तमें ७८ प्रतिशत पानी ही है।

साधारण नमक (Sodium Chloride), चीनी अथवा पाचनसे उत्पन्न गरमीकी अवस्थामें रक्तको सम अवस्थामें रखनेके लिए पानीकी माँग होती है।

रक्तमें पानी जज्ब होनेपर अतिरिक्त जल गुर्दा, पसीना तथा अन्य निष्कासन मार्गसे निकल जाता है और प्यासके बाद पानी पीनेपर फौरन पसीने या गुर्देके द्वारा निकल जाता है।

प्यास कब अधिक—श्लेष्मिक झिल्लियोंके सूखने, नमक तथा चीनी आदि मीठी-नमकीन तथा मसालेदार खाद्य लेनेपर प्यास अधिक लगती है।

पानीके अभावमें शरीरमें विष उत्पन्न हो जाता है तथा जबान गन्दी हो जाती है।

प्यासकी अनुभूति न होना भी रोगकी निशानी है। जिन्हें यह शिकायत हो उन्हें १५-२० मिनटपर आधासे दो छटाँकतक पानी देते रहना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मिश्रके चिकित्सक एवं हीपोक्रेट्स ज्वरमें पानी पीनेकी सिफारिश करते थे। इटलीका टाडनो (Tadano) ज्वरमें २/$^{1}_{2}$ सेर बरफका पानी प्रति ३ घन्टे पर पीनेको बतलाता था।

१६७४ में फारिस (Persia) में सर जान चर्चिलको ज्वरमें बरफ का पानी पिलाया गया था। डा० करीने लिखा है कि अन्य उपचारके साथ आमाशयमें भी, यदि कै मिचली न हो, ठंडा पानी डालना चाहिये।

फ्रेन्च फिजियालोजिस्ट वर्नार्डने लिखा है "Life exists only in liquid medium" जीवन केवल तरल माध्यममें कायम रहता है। पानी पीना आन्तरिक स्नान है। इसमें कोष एवं रेशे (Febers) धुलते हैं और इसके माध्यम से गंदगी धुलकर एवं निष्कासित होकर शरीर शुद्ध होता है। आमाशयसे पानी अति मंदगतिसे जज्ब होता है और प्रधानतः छोटी आंत में होता है। जज्ब होनेकी क्रिया Co_2 की उपस्थितिमें बढ़ता है। जल चिकित्सामें Co_2 युक्त डिस्टिल्ड पानी बहुत अच्छा माना जाता है। किसी प्रकारकी खनिज लवणकी उपस्थितिसे जज्ब होनेकी गति कम होती है। अधिक पानी पीनेसे रक्तमें पानीका हिस्सा बढ़ जाता है। यह केवल १५-२० मिनट हो सकता है। इसके माध्यमसे गन्दगी कई मार्गोंसे बाहर निकलती है।

टर्किश नहानमें खूब पसीना निकलनेपर पेशाव अधिक होता है। और साथही उसमें क्लोराइड आफ सोडियम रहता है और यूरिया एवं नाइट्रोजन युक्त तत्व भी अधिक रहते हैं।

पानी पोषक तत्वको तंतुओंतक पहुँचाने एवं व्यर्थ तत्वको बाहर निकालनेका माध्यम है।

बरोन (Buron) ने अन्वेषण द्वारा सिद्ध किया कि "Water drinking powerfully influences meta balism,

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

increasing both assimilation and disintegration but specially the former".

पानी पीना संवेत्तन क्रियाको तेजीसे प्रभावित करता है एवं आत्मसात् तथा विश्लेषण-क्रियाको बढ़ाता है, किन्तु आत्मसात्को विशेषरूपसे।

उपचारात्मक प्रयोग—जलोदर (Drafry), चाहे स्थानीय हो या सम्पूर्ण शरीर, में पानी पीना बहुत काम करता है। सुबह शाम तो अवश्य ही पानी पीना चाहिए। यदि प्रकृतिके नियमोंपर चला जाय तो केवल प्रकृति ठीक कर सकती है जैसा एक प्रकृति विशेषज्ञने लिखा है- "Nature only can cure, this is the highiest law of practical medicine and one to which we must adhere. Nature creates and maintain, She must therefore be able to cure".

केवल प्रकृति ठीक कर सकती है। यह व्यावहारिक औषधिका सर्वोत्तम नियम है और जिसका हमें अवश्यही पालन करना चाहिए। प्रकृति उत्पन्न करती है एवं पालन करती है; अतः रोग मुक्त करनेमें उसे अवश्य ही समर्थ होना चाहिये।

मोटापामें पानी पीना बहुत जरूरी है ताकि वजन घटाने के लिये अन्य साधन व्यायाम, गरम ठंडा नहान एवं अन्य प्रयोग किए जा सकें और उससे उत्पन्न तंतुओंकी टूटन-फूटन को पानी बाहर निकाल सके।

मधुमेहके रोगीको मुक्त रूपसे पानी पीना चाहिए। रक्तमें भी अतिरिक्त शर्करा होती है अतः उसे गुर्दा एवं त्वचा विशेषकर गुर्दा द्वारा बाहर निकालना चाहिए। पानी न पीनेसे पेशाव एवं रक्तका गुरुत्व (Gravity) बढ़ जाता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

त्वचाकी जीर्ण निष्क्रियतामें ठंडा पानी पीना बहुत उपयोगी है; किन्तु इसका व्यवहार विवेकपूर्ण होना चाहिए क्योंकि त्वचाकी खराबीमें लेष्मिक झिल्लियाँ निष्क्रिय होनेसे तरलके जज्ब होनेमें कठिनाई होती है। आमाशयके जीर्ण प्रसारमें पानी मुक्त रूपसे पीनेके लिए नहीं कहा गया है अतः ऐसी अवस्थामें पानीकी पूर्तिके लिए एनीमासे पानी पहुँचाया जाता है और पानी एक बारमें बहुत थोड़ी मात्रामें पीना चाहिए।

तंतुओंके विषका निष्कासन करनेके लिए सामान्य सर्दीमें भी प्रचुर मात्रामें पानी पीना उपयोगी है। आंतोंकी जीर्ण निष्क्रियतामें नाश्तेके आध घंटा पहले पानी पीना रामवाण है। इस साधारण तरीकेसे कब्ज भी दूर होता है।

जीर्ण पित्ताधिक्य रोग (Chronie Biliousness)—यह पाचन नलीमें पशु खाद्यजन्य सड़ानसे उत्पन्न जीर्ण रक्त विषाक्त अवस्थाके समान ही है। अतः इसमें भी मुक्त रूपसे पानी पीना चाहिए। इस कार्यके लिये ८-१० गिलास पानी पर्याप्त है।

पित्ताशयकी पथरी (Gallstone) एवं संक्रामक पीलियामें नित्य १०-१२ गिलास पानी पीना चाहिए।

यकृत सिकुड़न (Chirrhosis) में भी पानी पीना उपयोगी है ताकि गुर्दे एवं यकृत शरीरजन्य विषको सफलतापूर्वक आसानीसे बाहर निकाल सकें। अफीम, शराब, तम्बाकू एवं अन्य नशीली दवाओंके व्यवहार करनेकी आदतमें पर्याप्त पानी पीना आवश्यक है ताकि वह उसके विषको शरीरसे बाहर निकालनेमें सहायक हो सके क्योंकि इससे यकृत एवं सामान्य ओषजन क्रियाको सहायता मिलती है।

सामान्यतः पानीका ताप ७० एवं विशेषमें ६० एवं ५० डिग्री भी हो सकता है। बहुत ठंडा पानी केवल ज्वर एवं कब्जमें तथा अल्प मात्रामें

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पाचक स्राव होनेमें पीना चाहिये। पानीकी ठीक मात्रा इच्छित फल पर निर्भर करता है। ज्वरमें प्रति घंटे १ पाव, कम पाचक रस स्रावमें खानेके आध घंटे पहले २-४ छटांक पानी लेना चाहिये। कब्जके लिए रातमें सोते समय १-२ पाव ठंडा पानी और सुबह उठनेपर जितना अधिकसे अधिक पी सकें पीना चाहिये। सामान्यतः जब भी प्यास लगे पीना चाहिये, पर खाते समय नहीं। खानेके आध घण्टा पहले और कमसे कम २ घण्टे बाद ही पीना चाहिये। प्रतिबार शौच जानेके पूर्व १-२ पाव पानी पीना चाहिये।

गरम पानीका पीना—अनेक तो कई बार गरम पानी पीकर आमाशय खराब कर लेते हैं। इसकी सिफारिश प्रायः वे ही लोग करते हैं जो अपने रोगियोंको मांसाहारपर रखते हैं ताकि उससे उत्पन्न विष आसानीसे बाहर निकल सके। वास्तवमें इस प्रकार रोगीकी विषसे रक्षा तो होती है पर उसकी प्रतिरोधक शक्ति क्रमशः समाप्त हो जाती है।

गरम पानीकी क्रिया उत्तेजक पर प्रतिक्रिया निष्क्रिय होती है अति पाचक रससाव (Hyperpepcia) एवं आमाशयिक शूलमें बहुत गरम पानी पर तेजीसे पीना चाहिए। अति अम्लस्राव जिसमें कै भी साथ हो गरम पानी बड़ा ही उपयोगी सिद्ध होता है। सभी प्रकारके कै में धीरे-धीरे चुस्की लेकर गरम पानी पीना काम करता है और वृहद् अंत्र पीड़ा में भी उपयोगी है। जीर्ण आमाशयिक प्रदाह एवं आमाशयिक जुकाममें भी लाभकर है। कम पाचक रससाव एवं मंदाग्निमें कुछ औंस ठंडा पानी भोजनके आधा घंटा पूर्व तेजीसे निगलना चाहिए जिससे आमाशयिक श्लेष्मिक झिल्लीमें जोरदार प्रतिक्रिया होती है और फलस्वरूप भूख एवं पाचन शक्ति बढ़ती है।

कब मुक्त रूपसे पानी न पीयें—आमाशयके अत्यधिक फैलावमें पानी पीना बचाना चाहिये क्योंकि फैला हुआ आमाशयिक पेशीय शक्ति

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

कमजोर होने के कारण तीव्र गतिसे पानी नहीं जज्ब कर पाता और यह इतना शक्तिशाली नहीं होता कि पानीको तेजीसे छोटी आँतमें भेजकर अपनेको मुक्त करलें।

तीव्र वृहद अंत्र पीड़ा (Colic Pain) में ठंडा पानी बिल्कुल नहीं लेना चाहिये। गरम पानीसे आराम मिलता है और उसी समय गरम पानी पीनेके साथ ही पेटपर गरम थैली एवं गरम पानीका एनीमा उपयोगी होता है।

उदर कर्त्तन क्रिया (Abdominal Section)–के बाद दो दिन तक पानी नहीं पीना चाहिये। इसका फल यह होगा कि पानीके अभावमें आंत संस्थानसे पानी धारण करेंगी।

अधिक थकान एवं पसीनामें ठंडा पानी बहुत नहीं पीना चाहिये। यदि कारणवश पीना ही पड़े तो थोड़ा और वह भी चुस्की लेकर पीना चाहिये।

दुर्बल व्यक्तिको मुक्त रूपसे ठंडा पानी नहीं पीना चाहिये। टहलने के लिए रवाना होनेके पूर्व पिया जा सकता है। गरम नहानके पहले और दौरानमें ठंडा पानी पीना सुरक्षित है। भोजनके दौरानमें मुक्त रूपसे पानी नहीं पीना चाहिये क्योंकि ठंडा जल श्वेतसारके पाचनमें बाधक, प्रोटीनके पाचनमें बिलंब तथा अनेक दोषोंका कारण है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१६

जल चिकित्साके सहायक

जल चिकित्साको पूर्ण एवं अधिक प्रभावशाली बनानेके लिए धूप, वायु, मिट्टी एवं मालिश आदिके संबंधमें बताना आवश्यक एवं अनिवार्य हो जाता है; वरना इसके अभावमें यह चतुर्मुखी लाभ पहुंचाने वाली नहीं हो सकती।

धूप-स्नान—सूर्यके बिना किसी प्राणी, वनस्पति एवं पशु-पक्षीका जीवित रहना असंभव है, क्योंकि इसके बिना हमें उचित शक्ति एवं गरमी तथा जीवनके लिये सजीव वायु और पानी भी नहीं मिल सकता।

इसी आधारपर वैज्ञानिकोंने खोज करके यह सिद्धकर दिया है कि शुद्ध वायु, पानी एवं सूर्य-रश्मियोंका सम्मिश्रण ही जीवन-स्रोत है।

हमारा शरीर हड्डियोंके ढांचेपर टिका हुआ है। हड्डियोंके कमजोर होनेपर कभी भी गिर जानेका भय रहता है। उसके लिए आवश्यक विटामिन डी० को सूर्य रश्मियोंसे प्राप्त करना पड़ता है। जिसके प्राप्त करनेके लिए पैसे कौड़ी तो नहीं, हाँ, कुछ समय देनेकी अवश्य आवश्यकता पड़ती है।

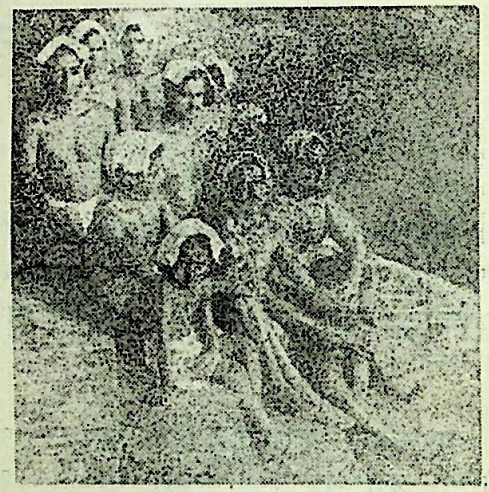
CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

इन रश्मियोंसे केवल विटामिन डी० ही नहीं प्राप्त होता बल्कि उनमें स्फूर्ति एवं शक्ति देने, चीजोंको शुद्ध करने, शरीरके अंदरसे दूषित पदार्थको निकालने एवं रोग-कीटाणुको मारनेकी अनुपम शक्ति है जिनका अनुभव हम देख सुनकर नहीं बल्कि अपनेपर प्रयोग करके ही कर सकते हैं।

धूपलेनेकी विधि

धूपलेते समय सिरको सदा साये में रखना चाहिये अथवा उसपर ठंडी तौलिया रखनी चाहिए। धूप लेनेके बारेमें सन्त श्री गोस्वामी तुलसीदासजी ने कहा है—



[धूप-स्नान]

"सेइअ भानु पीठ उर आगी"

अतः पहले १० मिनट पीठ, (पीछे) फिर १० मिनट धड़ (आगे) पर धूप लेनी चाहिए और क्रमशः समय बढ़ाते हुए दूना कर देना चाहिए। इस अभ्यासके दो सप्ताह बाद प्रत्येक रुखको २० मिनटके बाद बदलें और इसके बाद यदि सहन हो तो आध-आध घंटे पर बदलना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

शक्तिके अनुसार धूप—इस समयको शक्ति एवं धूपकी गरमीके अनुसार घटा बढ़ा सकते हैं। कमजोर अवस्था एवं तेज धूपमें कम समय और सशक्त अवस्था तथा कम धूपमें अधिक देरतक लेना चाहिए।

धूप लेनेका स्थान—जहाँ बैठकर धूप ली जाय, वह जमीन यदि बालू मिली जुली (बलुही) अथवा दूबवाली हो तो अति उत्तम है। वरना साधारण साफ सुथरी मिट्टीसे बनी हुई अखाड़ेकी तरह जमीन हो और यदि यह भी सुविधा न हो तो कहीं साफ जगहपर चटाई बिछाकर धूप लेनी चाहिए।

धूप लेनेके बाद सूर्य रश्मियोंकी शक्तिको अपने अंदर बंद करनेके लिये ठंडे पानी अथवा ठंडी तौलियासे शरीर रगड़ना चाहिये और यदि इच्छा हो और शक्ति भी साथ दे तो ठंडे पानीसे पूर्ण स्नान भी कर सकते हैं।

धूप स्नान कब और कितनी देर—सर्द जलवायु एवं ऋतुमें धूप एवं व्यायाम ७½ से ९½ बजेके अंदर और गरम जलवायु एवं ऋतुमें न तो एकदम सबेरे ही और न कड़कती धूपमें ही, बल्कि ६-७ बजेके अंदर जब धूप अनुकूल हो लेना और करना चाहिए। पहले बताई गई विधि एवं युक्ताहारके अनुसार कई महीने रह जानेके बाद मनुष्य बिना किसी खतरेके धूप स्नान एवं व्यायाम कभी भी रुचिकर समयमें कर सकता है क्योंकि कई महीनेके अभ्यासके बाद हमारे शरीरमें धूप, छाँह एवं श्रम बर्दाश्त करनेकी क्षमता स्वयं पैदा हो जाती है। इसी आधारपर प्राकृतिक चिकित्साके प्रवर्त्तक श्री फादरनीपने अपनी पुस्तक 'My Water Cure' में शरीरको सशक्त एवं कठोर बनानेपर अधिक जोर दिया है। बिना शक्ति एवं समयका विचार किये धूप लेना कभी-कभी बहुत ही खतरनाक साबित हो सकता है और खासकर उस स्थितिमें जब शरीरमें अम्ल-विजातीय द्रव्य अधिक मात्रामें रहता है क्योंकि तेज धूपसे विजातीय

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

द्रव्यमें उफान आकर तेजीसे निकलनेके कारण हमारे अंदर हलचल होकर उपद्रवके लक्षण प्रकट होते हैं।

शक्तिके अनुसार धूप १० मिनट अथवा ५ मिनटसे शुरू करके रोजाना क्रमशः २ और १ मिनट बढ़ाते रहना चाहिए। यदि धूप स्नानके बाद अधिक गरमी मालूम हो तो तुरन्त ठंडे पानीसे नहाना चाहिए। यदि स्नानके दौरान अथवा बादमें ठंडक लगे तो धूपमें आ जाना चाहिये।

वायु स्नान

यह तो सभी जानते हैं कि जीवनके लिये वायु कितना आवश्यक है। इसीलिए कहावत है कि **"जब तक साँस तब तक आस"**। व्यक्ति एवं प्रकृति साँसके तार परही अपना स्वर मिलाए रहती है क्योंकि जब तक साँस है तब तक जीवन है और जब तक जीवन है तब तक साँसका आना-जाना स्वाभाविक और अनिवार्य है।

यह तो बताया ही जा चुका है कि वायुमें दो प्रधान तत्व ओषजन (आक्सीजन), और नत्रजन (नाइट्रोजन) होते हैं। हमारे अन्दर आने वाली वायुमें चार भाग नाइट्रोजन और एक भाग ओषजन रहता है क्योंकि ओषजन इतना आवश्यक होते हुए भी उसमें इतनी गर्मी होती है कि बिना चार गुना नाइट्रोजनके हमारे फेफड़े और त्वचाके जलनेका भय रहता है। इसीलिए प्रकृतिने दोनों को एक साथ कर दिया है। जब हम साँस लेते हैं तो फेफड़े ओषजनको जज्ब करके रक्त नलिकाओंमें भेजते हैं।

हमें रोजाना १००० घन फुट वायु मिलना चाहिये। इतनी वायु १०×१०×१० फुट स्थानमें प्राप्त हो सकती है। पर शहरोंमें कई मंजिले मकान होते हैं वहाँ पर उसका मिलना असम्भव है परन्तु गाँवोंमें इसे आसानीसे प्राप्त कर सकते हैं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

वायु हम नाकके अलावा त्वचासे भी धारण करते हैं। इससे बाहरी और भीतरी दोनों प्रकारकी सफाई होती है। पर यहाँ तो मैं अभी बाहरी सफाईके बारेमें ही चर्चा करना चाहता हूँ।

नदी, नाला, झरना, झील एवं तालाबके किनारे सुन्दर हरे भरे सुगन्धित बागमें जहाँ वायुके मंद-मंद झोकोंसे सिहरन उत्पन्न होती हो वहाँ नंगे बदन वायु स्नान लेना चाहिए। जमीनपर पेट अथवा पीठ या यों ही बैठकर वायु लेना चाहिए इससे धरती माता की चुम्बकीय शक्ति हमें मिलती है। इस प्रकार वायु तो मिलती ही है और साथ ही स्नायुओंको भी सुरुचिकर आहार मिलता है। यदि यह सुविधा न हो तो कहीं भी स्वच्छ खुली जगहमें चलते फिरते वायु-स्नान ले सकते हैं। नहीं तो अपनी खिड़कियों को खुली रखकर।

एक और भी लाभकारी ढंग यह है कि जाड़ेके दिनोंमें बिस्तर छोड़कर थोड़ी देर तेजीसे टहलिये या धीरे-धीरे दौड़िये और फिर रजाईमें घुस जाइये। इस क्रिया को कई बार दुहराइये इससे तन-मन दोनों सशक्त होता है और चर्मरोग दूर होते हैं। वायु स्नानका सबसे सुन्दर समय तो ब्रह्म-वेला ही है। बिस्तरसे उठिये। हाथ, मुंह धोकर शौचसे आनेके बाद नंगे बदन टहलने निकल पड़िये फिर देखिये। आप अनुभव करेंगे कि—

१—त्वचा कोमल एवं सतेज हो रही है।

२—मस्तिष्क विकसित हो रहा है।

३—मनमें आनन्दकी लहर आ रही है।

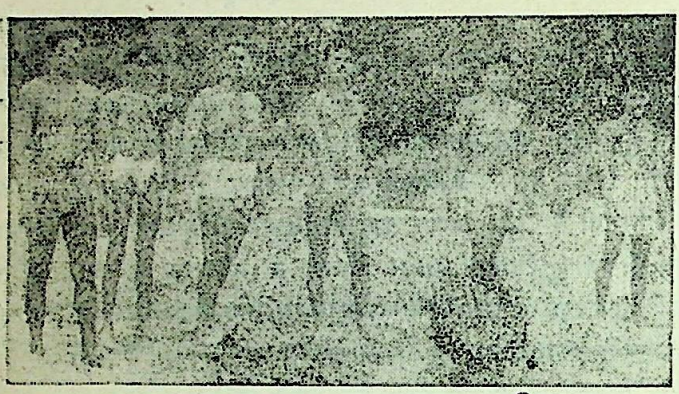
४—स्मरण-शक्ति बढ़ रही है।

५—उस समय उलझीसे उलझी गुत्थियों को आसानीसे सुलझा रहे हैं और आपकी आंतरिक शक्ति बढ़ रही है;

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

६—सारे शरीरमें एक आनन्दमयी सिहरन होकर हमारे स्नायु तंतु सशक्त हो रहे हैं।



[वायु-स्नान]

७—गर्मी सर्दी बर्दाश्त करने की शक्ति बढ़ रही है।

८—ओषजनसे रक्त शुद्ध हो रहा है और लाल कण बढ़ रहे हैं

९—रक्ताभाव दूर हो रहा है।

१०—अन्दर की गन्दगी जल रही है।

अभावमें—ओषजनके अभावमें शरीर संचालन बंद होने लगता है। यही कारण है कि जब हाथ पैर ठंडे होने लगते हैं तो कृत्रिम रूपसे ओषजन पहुँचाया जाता है।

ओषजन कब कम मिलता है ?—१ घनी आबादी, कल कारखानेके पास २ श्वाँस नलीमें रुकावट पड़नेपर, दमा, खाँसी, गलेकी भर्राहट की दशामें।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मृतिका (मिट्टी) स्नान—वायु, धूप एवं जलसे किसी प्रकार भी मिट्टीका स्थान कम नहीं है। इसका प्रभावक्षेत्र हड्डी ही नहीं संपूर्ण शरीर भी है। भारतवर्ष ही नहीं यूरोपमें भी मिट्टी चिकित्सा प्रचलित है जैसा कि एडोल्फ जुस्टने लिखा है कि—"Many a local trouble will ffee from an earth eompress as it by magic" मिट्टीकी पट्टीसे अनेक रोग जादू मंतरकी तरह गायब हो जाते हैं।

धरतीमाता जीवन भर हमें आहार और मरने पर भी आश्रय देती हैं। आज संसारकी समस्त वस्तुओंमें मिट्टीकी ही तो करामात है।

यों तो मिट्टीमें अनगिनत गुण होते हैं पर मोटे तौरपर ये हैं—

१—अंदरके पुराने मलको उखाड़ती है।

२—अंदरके विजातीय द्रव्यको बाहर खींच लेती है।

३—सूजन, दर्द, फोड़े फुंसी आदिमें लाभ करती है

४—प्रदाह (जलन) टपकन एवं तनाव आदिको दूर करती है।

५—शरीरकी अतिरिक्त गरमीको खींचती है।

६—शरीरमें आवश्यक ठंडक पहुँचाती है।

७—शरीरको चुंबकीय शक्ति मिलती है जिससे अंदर स्फूर्ति एवं शक्तिका संचार होता है।

८—जहरीले अथवा पागल प्राणीके काटनेपर लाभकारी है।

उपरोक्त कथनकी पुष्टि डा० लिंडलारने अपनी पुस्तक Practice of nature cure में इस प्रकारकी है "मिट्टी त्वचाके रोमकूपको खोलती, रक्तको ऊपरी भागमें खींचती, अंदरके दर्द एवं रक्त संचयको तेज करती और विजातीय द्रव्यको बाहर निकालती है।"

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मिट्टी कैसी हो ?—मिट्टी बहुत ही साफ सुथरी और साथ ही ऐसी जगहकी होनी चाहिए कि जहाँ प्रकाश, वायु और जल उचित मात्रामें पहुँचता हो। पिंडौल, थोड़ी रेत मिली मिट्टी या कहींसे भी फुट दो फुटकी गहराईसे निकाल और खूब महीन पीसकर छान लें और १५ दिन तक धूप शीतमें रखनेके बाद इस्तेमाल करें तो अधिक गुणकारी होती है। एक बारकी इस्तेमालकी गई मिट्टी फिर इस्तेमाल न करें। मिट्टीमें चौथाई बालू भी मिलानी चाहिए।

मिट्टीके विभिन्न प्रयोग—मिट्टीके एक नहीं अनेक प्रयोग हैं पर मोटे तौरपर निम्नांकित विधियोंके अंदर सब आ जाते हैं।

मिट्टीमें सोना—अखाड़ेकी तरह सजी हुई स्वच्छ मिट्टीमें सोने से हमारे अंदरकी अतिरिक्त गर्मी शांत, कोषोंकी मरम्मत एवं गहरी शांतिमय नींद आती है। यह अनिद्रा, स्नायु-दौर्बल्य, विषाक्त रक्तवालोंके लिये रामवाण है। वास्तवमें मिट्टीमें सोना 'मिट्टीमें सोना' ही है।

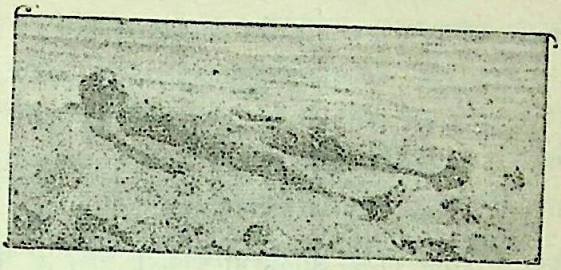
मिट्टीकी मालिश—नदी, नाले अथवा घरपर ही रेत मिली मिट्टीसे खूब रगड़-रगड़ कर मलिये, पर फोड़े फुंसीवालोंको नहीं, इससे शरीरका मैल छूटकर त्वचा झलकने लगेगी और साथ ही बहुत कोमल हो जायेगी एवं रोमकूप खुल जायेंगे जिससे आप अधिक से अधिक ओषजन प्राप्त कर तन-मनकी सफाई कर सकेंगे। साबुनसे जहाँ हमें तरह-तरहकी हानि होती है वहाँ इससे लाभ ही लाभ है।

मिट्टी स्नान—नदी, नालेके किनारे हलके दलदलमें लेटकर करवटें बदलिये अथवा किसी नाँदमें शामको मिट्टी भिगोकर सुबह धूपमें लगाकर कुछ देर (आधासे १ घंटे) रहिये। सूखने पर फिर लगाइये और अंतमें तरेरा अथवा साधारण स्नान कर लीजिये। यह सूखी खुजली कोढ़, उकवत एवं अन्य प्रकारके त्वचाके रोगोंके लिये लाभकर है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

इससे चुंबकीय शक्ति भी प्राप्त होती है। सप्ताहमें एक बार तो सबको ही ऐसा करना चाहिए।



[गंगाके दलदलमें मिट्टी-स्नान]

मिट्टीपर नंगे पैर टहलना—गीली अथवा ओस गिरी या यों ही अच्छी मिट्टीपर टहलनेसे सिर दर्द, गलेका दर्द, बेवाई, पैरोंका ठंडा और गरम होना, जलन, अपच और गुर्दाकी शिकायत आदिमें लाभ होता है और हमें चुंबकीय शक्ति भी प्राप्त होती है।

मिट्टी-पट्टी—प्राकृतिक चिकित्सामें इसका बड़ा महत्व है। कमजोर रोगीमें और पेड़ू नहानके स्थानमें यह अद्‌भुत् काम करता है।

२-३ घंटे पहले मिट्टीको मिट्टी अथवा अन्य बर्तनमें भिगो दीजिये, लकड़ीके करछुलसे चलाकर हलुवेकी तरह बना लेना चाहिए और उसी लकड़ीसे मिट्टीको उठाकर किसी कपड़ेपर रखिये और जब पट्टी पेड़ू इतनी लम्बी, चौड़ी और आधी पौन इंची मोटी हो जाय तो नाभिके ४ अंगुल नीचे इस प्रकार रखें कि मिट्टी पेड़ूके सीधे संपर्कमें और कपड़ा ऊपर हो और उसपर कोई ऊनी कपड़ा रख देना चाहिए।

३०-४० मिनटके बाद या जब मिट्टी गरम हो जाय तो मिट्टी उतारकर उसे गीले कपड़ेसे खूब पोंछ लें।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

इस पट्टीसे पेट दर्द, कब्ज, पतले दस्त, हैजा, बुखार, अपच, आँव, तिल्ली, यकृत एवं पेट सम्बन्धी अन्य रोगोंमें अधिक लाभ होता है। तेज ज्वर उतारनेके लिये एवं हैजामें थोड़ी-थोड़ी देरमें लगातार कई पट्टी पेड़ू पर और गर्दनके नीचे रखनेसे लाभ होता है। रातको इस पट्टीको लेकर सो जानेसे सुबह खूब साफ दस्त होता है। पट्टी सामान्यतः ५–६ इंच मोटी, ९-१० इच चौड़ी एवं ½-१ एंच मोटी होनी चाहिए।

पेड़ू की पट्टी कब नहीं—भोजनके १ घंटा पहले और २।।-३ घंटे बादमे देनी चाहिए वरना पाचन खराब हो जाती है।

घाव, जहरवात, गठिया आदिमें भी उपयोगी होता है पर पट्टी देनेके बाद वहाँ सूजन आ जाती है इससे घबड़ाना नहीं चाहिए, बल्कि वहाँ भाप देकर ठंडे पानीसे पोंछ दें क्योंकि मिट्टीका स्पर्श होते ही गंदगी निकलना शुरू हो जाती है। फोड़े फुंसी, कट जाने, छाला पड़ने, काँटा गड़ने, जलन व विषैले जीवके काटने आदि सभीमें यह काम आती है। तीव्र अथस्थामें पट्टी दिनमें ३-४ और इससे अधिक बार तक लगाई जा सकती है, पर जीर्ण रोगोंमें १-२ बार पर्याप्त है।

अन्य प्रयोग—कान बहने, उसमें फुंसी निकल आने, एवं जलन होने आदिमें कानके चारों ओर मिट्टीकी पट्टी रलनेसे लाभ होता है। इसी प्रकार मिट्टीसे दाँत मलनेसे दाँतके रोग पायरिया, हिलना आदि दूर होते हैं पर इसकी मिट्टी बलुही न हो और धूपमें सुखायी शुद्ध हो।

चिकनी मिट्टीसे सिर धोनेपर बाल रेशमकी तरह मुलायम, लंबे, काले, घने और चमकीले होते हैं, साथ ही सिरमें रूसीका नाम नही रह जाता। देहातोंमें स्त्रियाँ मिट्टीसे ही तो बाल धोती हैं।

मालिश

सूखीं शैम्पू—(Dry Shampoong) से रक्तसंचारमें तीव्रता आती है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उपचारात्मक गुण—यह मोटी एवं सख्त तथा निष्क्रिय त्वचाके लिये आवश्यक है। यों तो इसमें अनेक क्रियायें आ जाती हैं पर मुख्यत: इस प्रकार हैं।यह क्रिया प्रात: बिस्तर छोड़ने के पहले ठीक होती है। जल प्रयोग से डरने वालोंको अवश्य ही करना चाहिये।

ब्रुश, बाल दस्ताना (Hair glove) अथवा हाथसे करना चाहिये।

विरोध—दाने, जलन आदि प्रदाहक अवस्थामें नहीं।

तेल रगड़ना–(Oil rubbing) जल चिकित्सासे इसका गहरा एवं प्राचीन सम्बन्ध है। रोमन सदा नहानेके बाद मालिश करते थे। जंगली जातियों, विशेषकर उष्ण प्रदेश अफ्रीका (Tropical Africa) में इसका बहुत प्रचलन हैं। भारतवर्षमें भी नहानेके पूर्व तेल लगाने का प्रचलन है। इससे नहाते समय ठंडककी अनुभूति नहीं होती।

बिधि:—यह धीरे धीरे लगाना चाहिये। गरम या गुनगुनेपानी से नहानेके बाद यह प्रयोग सर्वोत्तम है क्योंकि उस समय रोमकूप खुल जाने से त्वचा अपनेमें अधिक तेल जज्ब करती है। मालिश के समय बहुत अधिक तेल भी नहीं लगाना चाहिए और यदि लग भी जाय तो अन्तमें साफ कर लेना चाहिये।

पशु-वसाकी अपेक्षा बनस्पति तेल प्रयोग करना चाहिये पर स्मरण रहे कि तेल में दुर्गंधि न हो। सप्ताहमें कमसे कम दो बार उबटन, बेसन एवं शंतरे के छिलकेमें तेल मिलाकर, लगाना चाहिये।

लाभ—घर्षणकी भाँति ही लाभ होता हैं जिसमें सूखा घर्षण अनुकूल न हो वहां यह उपयोगी है। जैसे खुश्क, खुरदरी त्वचामें अवश्य ही करना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अफ्रीका निवासी जब उष्णप्रदेशके धूपमें रहते हैं तो अपनी रक्षाके लिए त्वचापर तेल मालिश करते है।

मालिशका तेल बहुत हद तक रक्त संचारमें जज्ब होता हैं अतः तेल अच्छे प्रकारका ही होना चाहिए।

उपचारात्मक गुण—तेल लगानेसे सूखी मालिशमें सुविधा हो जाती है और अधिक देर तक रगड़नेपर भी वहां प्रदाह नहीं होता।

जीर्ण मंदाग्नि, दुबलापन, मधुमेह एवं सूखे त्वचामें बहुत ही उपयोगी है।

विरोध—त्वचापर दाने निकले हों, जलन एवं प्रदाहकी अवस्थामें नहीं लगानी चाहिये।

मालिशका शारीरिक प्रभाव

शरीरपर बहुत ही उत्तम एवं शक्तिदायी प्रभाव पड़ता है। उनमें से विशेषकर ये हैं।

१—रक्त संचारको बढ़ाना।

२—त्वचाकी समस्त क्रियाको उत्तेजित करना एवं प्रतिक्रियाको बढ़ाना।

३—पेशियोंमें पोषक परिवर्तनकी उन्नति। मालिश स्वतन्त्र रूपसे अलग भी किया जा सकता हैं पर पूरकके रूपमें सभी प्रकारके मालिशकी प्रतिक्रिया जलचिकत्सासे सम्बन्धित है।

मालिश सामान्यतः ठंडे स्नानके बाद करना अधिक महत्वपूर्ण है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ठंडी पट्टीके साथ १५-२० मिनट के अन्तर के साथ त्वचाकी घर्षण करना अति हितकर है। इससे त्वचा शून्य नहीं होती और प्रतिक्रिया उन्नत हो जाती है।

यह विधि हृदयकी पट्टी, सीने की पट्टी एवं निमोनियामें, गर्दनके पीछे रीढ़की बर्फ पट्टीमें अधिक उपयोगी है। ऊपरी सतहपर प्रदाह की अवस्थामें घर्षण नहीं करना चाहिये।

जबकि पीड़ा अधिक गहराईमें हो और थपकीसे बढ़ती हो तो घर्षणके बदले गरम सेंक करना चाहिये।

घर्षण पूर्ण शक्तिसे केवल उस समय तक ही करना चाहिए जब तककि वह स्थान गरम एवं लाल न हो जाय।

धरातलके रक्त संचारको तेज करनेके लिए किसी भी प्रयोगके पहले घर्षण किया जा सकता है और ठंडे प्रयोगके बादमें भी। सामान्यतः ठंडे प्रयोगके पूर्व एवं पश्चात मालिश उपयोगी है।

यह प्रयोग पेटकी पट्टी और सीने की पट्टीमें बड़ा उपयोगी है।

जब रोगीमें रोमांच (Goose flesh) या हल्के ठंडककी शिकायत हो तो सामान्य प्रयोगकी भाँति भी किया जा सकता है।

जब प्रतिक्रिया कठिन हो और ठंडे प्रयोगके लिए गरम प्रयोगकी सुविधा न हो।

जोरकी घर्षण स्थानीय गरम या ठंडे प्रयोगमें करना चाहिये।

थपकी (Percussion)—यह उसी उद्देश्यसे घर्षण की भाँति किया जाता है। अकेले या घर्षणके साथ पर अपेक्षाकृत कम उपयोगी है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

थपकी विशेषकर उस समय करनी चाहिए जबकि बहुत जोरदार रक्त संचार की आवश्यकता हो और वहाँ पीड़ा आदिके कुछ लक्षण न हों। थपकी उस समय तक जारी रखें जब तक कि धरातल लाल न हो जाय। इसका उद्देश्य केवल यही होता हैं कि रक्त संचार क्रिया देर तक एवं विस्तृत हो।

दमा, मस्तिष्क, फफड़ा या रीढ़के अति रक्त सञ्चयमें थपकी, पैर की पट्टी या नहानके साथ या पहले करना चाहिये।

जब प्रदाह हो तो थपकी या घर्षण जोरसे नहीं करना चाहिये।

सामान्य मालिश—सामान्यतः सभी मालिश ठंडे प्रयोगके बाद उपयोगी होते हैं।

अधिक देरतक घर्षणके बाद मालिश अधिक उपयोगी होता है। जैसे मोटापा एवं मधुमेहमें देरतक ठंडा नहान या गीली चादर लपेट देनेके बाद और मोटापामें ठंडे नहानके बाद तो अवश्य ही मालिश होना चाहिये।

वात रोगमें ठंडेके बाद जोरदार मालिश देनी चाहिये और विशेषकर ऐसी अवस्थामें जबकि रोगी दुर्बल हो, पंगु हो एवं व्यायाम करनेमें असमर्थ हो।

हल्की मालिश तो साधारण ठंडे नहानके पश्चात किया जा सकता है लेकिन गुर्दा प्रदाहकी बढ़ी हुई अवस्थामें उचित नहीं है।

टर्किश एवं रशियन नहानके दौरान एवं बादमें मालिश क्रिया जा सकता है। ज्यों-ज्यों पसीना निकले थपथपाया जा सकता है।

गरम नहानके दौरानमें भी तंतुओंको ढीला करनेके लिये मालिश उपयोगी है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ठंडे डूस आदिमें एवं गरम नहानके बाद मालिश करनेसे पसीना निकलता है विशेषकर जीर्णवात, साइटिका एवं गठियामें उपयोगी सिद्ध होता है।

मालिश कोई नया आविष्कार नहीं बल्कि यह तो सृष्टिके साथसे ही चला आ रहा है। केवल मनुष्यमें ही नहीं बल्कि पशु पक्षियोंतकमें भी पाया जाता है। पशुका बच्चा जब जन्म लेता है तो मां उसे चाटकर उसका रक्त संचार तेज करती है और बच्चा थोड़ी ही देरमें उठकर चलने लगता है; इसी प्रकार पक्षी भी अपने बच्चेको अपने पेटके घर्षणकी उष्णता द्वारा रक्त संचारमें तेजी लाकर उसे अल्प समयसे ही फुदकने योग्य बना देती है।

मांतायें भी इसी प्रकार अपने बच्चोंकी मालिश कर उनको स्वस्थ, सशक्त तथा सुन्दर होनेमें सहायता करती हैं। मालिसमें वह जादू सा असर है कि रोता हुआ बालक मांकी थपकियों द्वारा आराम पाकर सो जाता है।

मालिशका उद्देश्य—यों तो लोगोंमें मालिशकी अलग-अलग परिभाषा की है किन्तु सबका उद्देश्य यही है कि मालिश द्वारा रक्त संचारमें तेजी लाकर रक्त शुद्ध कर स्वास्थ्य प्रदान किया जाय। मालिश विशेषश श्री जोजेफने अपने पहलवानोंकी वैज्ञानिक मालिस (Scientific mssage to athlets) पुस्तकमें मालिशकी व्याख्या इस प्रकारकी है **"मालिशका अर्थ है अशुद्ध रक्त बहानेमें नाड़ियोंकी मदद करना"** जब हमारा शरीर किसी भी कारणसे थक जाता है तो उस समय हमारे शरीरमें जो रक्त बहिनी नाड़ियां हैं उनपर भी उसका प्रभाव पड़ता है इसलिये वह अशुद्ध रक्तको शुद्ध करनेके लिये हृदयके पास पहुंचानेका जो काम करती हैं वह मन्द गतिसे होने लगता है और स्वाभाविक गतिमें अन्तर पड़ जाता है। हमारा हृदय अशुद्ध रक्तको शुद्ध करनेका फिलटर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ही तो है । जब हृदयमें अशुद्ध रक्त थोड़ी मात्रामें पहुंचता है तो उसका उसी अनुपातमें शुद्ध रक्त तैयार होता है और इस प्रकार अपर्याप्त क्रियामें तैयार हुआ शुद्ध रक्त शरीरके लिये आवश्यकतानुसार उसकी पूर्ति नहीं कर पाता अतः शुद्ध रक्तके अभावमें शरीर दुबला हो जाता है तथा अशुद्ध रक्त वाहिनी नाड़ियोंमें कमजोरी होनेसे एक प्रकारका जहरीला वातावरण बन जाता है अतः यह आवश्यक है कि मालिश द्वारा अशुद्ध रक्त बाहिनी नाड़ियोंको सहायता पहुंचायें क्योंकि इससे हमारे शरीरके स्वस्थ बननेमें सहायता मिलेगी । इसी सहायता कार्यको ही मालिश कहते हैं ।

आयुर्वेद और मालिश—आयुर्वेदमें भी मालिशका बड़ा महत्व दिया गया है और उनके यहां तो रोगोंके अनुसार अलग अलग तेलोंकी मालिश बताई गई है तथा इस विधिमें जो षटकर्म बताये गये हैं उनमें भी प्रायः यह देखनेमें आया है कि मर्दनके बाद स्वेदनका स्थान है । पहले मालिश द्वारा रक्तमें तेजी लाकर तत्पश्चात स्वेदन करके रक्तकी गंदगीको दूर किया जाय और इस प्रकार शरीरकी शुद्धि हो जानेपर औषधिके प्रयोग द्वारा रोग सरलता तथा शीघ्रतासे दूर होते हैं । इस सम्बन्धमें आयुर्वेदमें कहा गया है कि :

संवाहन श्रम हरं वृष्य निद्रा सुख प्रदम् ।
मासासृक्त्वक्प्रसन्नत्व कुर्याद्वातकफापहम् ॥

शरीरको मर्दन करना श्रम नाशक, चातुओं को पुष्ट करने वाला, निद्रा और सुख देने वाला, मांस, त्वचा तथा रुधिरको निर्मल करने वाला और वात-कफ नाशक है ।

वातव्याधिं हरति कुरुते सर्व गात्रेषु पुष्टिं दृष्टिं
मन्दामपि वितानुते नैनतेयोनाँच । निद्रां सौख्यं

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जनयति जरां हन्ति शक्तिं विधत्ते धत्ते कान्तिं
कनक सदृशीं नित्यंमभ्यंग योगात् ॥

सदैव शरीरमें तेल मलनेसे बात रोग दूर होता है, सम्पूर्ण अंग पुष्ट होते हैं, गरुणके समान दृष्टि हो जाती है, निद्रा और सुख उत्पन्न होता है, बुढ़ापा दूर होता है, शरीरमें शक्ति उत्पन्न होती है और सुवर्णके समान वर्ण हो जाता है।

अलग-अलग अंगोंके भी मालिशका बड़ा महत्व है। अप्रत्यक्ष रूपमें एक अंग दूसरे से सम्बन्धित है जिसके कारण एक स्थानपर मालिश करनेसे उसका प्रभाव दूसरे स्थान पर पड़ता है और वह अंग सुपुष्ट होता है जैसा कि पांवके मालिशके सम्बन्धमें कहा गया है।

पादाभ्यंगोऽथ निद्राकृच्चक्षुष्यः पादरोगहा
प्रति रंध्र द्वे शिरे पाद गते नृणाम् ॥ अतः चक्षु प्रसादर्थी
पादाभ्यंग समाचरेत् ।

पांवोंमें तेलको मलना निद्रा जनक, नेत्रोंको हितकारी, पांवोंके रोगों को दूर करनेवाला है। नेत्रोंके दोनों छिद्रोंमें जो दो शिराए हैं वे दोनों शिरायें पांवोंमें लगी हुई हैं इस कारण पांवोंमें तेलको मलना नेत्रोंके लिये हितकारी है अतएव नेत्रोंका सुख चाहनेवाले मनुष्य सदैव पांवोंमें तेलकी मालिश करें।

मालिश निषेध—हर चीजके प्रायः दो पहलू होते हैं। इसी प्रकार मालिशके भी सम्बन्धमें जान लेना आवश्यक है ताकि अच्छाई ही अच्छाई के नामपर कहीं गलती न कर बैठे जैसाकि निम्न श्लोकसे प्रकट है :

"वर्ज्योऽभ्यंगः कफ ग्रस्त स्नान सशुद्धा जीर्णभिः

कफ ग्रस्त, स्नान आदिसे शुद्ध हुआ और अजीर्णके रोगीको तेलादिका मर्दन करना निषेध है। तेलकी मालिशके बाद रोम कूप बन्द हो जाते हैं

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

और शरीरसे मल-मल निष्कासन क्रियामें बाधा पड़ती है। इसी आधार पर ही मालिशके बाद स्नान आवश्यक है जैसा कि कहा गया है :—

"स्वेदोऽवगाहने युक्त शरीरे बलमादरेत्"

शरीरमें तेलको मलकर जलमें स्नान करनेसे बल वृद्धि होती है।

तेल मर्दन विधि—तेल मालिश करते समय बड़ी ही सावधानीसे काम लेना चाहिये ताकि बाल की जड़ोंमें और शिराओंमें प्रवेश करके हमें शक्ति प्रदान कर सके और केवल ऊपर ऊपर चुपड़ देनेसे कोई विशेष लाभ नहीं होता। मालिशके सम्बन्धमें इस श्लोकको सदा याद रक्खें:

"शिखा मुखै रोमकूपैर्धमनीमिश्चतर्पयेत"

शरीरमें इस प्रकारसे तेलको मले जिससे बालोंकी जड़में, रोम कूपों में और शिराओंमें तेल प्रवेश हो जाय। तेल मालिशके सम्बन्धमें डा० जे० एच० केलागने भी "Rational hydrotheraphy" में लिखा है:—

"Adry skin gives off heat very slawly, being a poor Conductor and an oily skin radiato heat fifty percent more rapdly than dry and un oiled skin।"

शुष्क त्वचा बहुत मन्द गतिसे गरमी छोड़ती है क्योंकि यह हीन वाहक है। सूखी एवं बिना तेलकी त्वचाकी अपेक्षा तेल मय त्वचा ५० प्रतिशत अधिक तीव्र गतिसे गरमी छोड़ती है।

अब हम इस निष्कर्षपर पहुँचते हैं कि मालिशके उद्देश्य मुख्यतः ये हैं :—

(१) रक्त शिरा संस्थानके रक्त संचारको उन्नत करना।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(२) लसीकाकी गतिमें सहायता करना।
(३) शरीरके कुछ अवयवोंपर कसाव लाना।
(४) आंतोंकी पेशियोंको गतिशील करना।

मालिशमें सावधानी—मालिश करने वालेको बहुत ही सक्रिय एवं सावधान रहना चाहिए। ऐसा नही कि गप्प शप्पमें समय विता दें जैसा कि श्री जेम्स वी. मेनल एम.ए.एम.डी. ने मालिशकर्ताके सम्बन्धमें लिखा है :—

"He who sits down aud chats casually to patient, or stares about him, while giving the treatment, is neglecting his duty-"

चिकित्सा देते समय वह, जो बैठकर रोगीसे गप्प लड़ाता है या उसकी ओर देखता है, अपने कर्तव्यसे वंचित रहता है।

मालिशके प्रति भ्रम—बहुतों का यह दावा है कि मालिश सब रोगोंके लिए रामबाण है पर ऐसी बात नही है। इस बातकी पुष्टि एक मालिश विशेषज्ञने इस प्रकार की है।

"Massage is not a panacia for all ills, but these are a few conditions,"

मालिश समस्त रोगके लिए रामबाण नही है, लेकिन ऐसी अवस्थायें कम है।

इसके अतिरिक्त यह गलत धारणा है कि बहुत जोरसे मालिश देनेसे रक्त संचारमें उत्तेजना होती है। रक्त संचार तो केवल धीरे-धीरे मालिश करनेसे भी होता है। इससे रक्त संचार तेज होनेके साथ

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ही थकान भी नहीं आती पर जोर की मालिशमें थकान आना स्वाभाविक है।

मालिशके साधन—यों तो जमीनपर मालिश करनेका आम रिवाज है किन्तु इस प्रकार न तो मालिश लेने वालेको ही उतना आनन्द मिलता है और न मालिश करने वालेको ही सुविधा होती है। अतः इस कार्यके लिए यदि ६ फुट लम्बा, २ फुट चौड़ा और ३ फुट ऊँचा मजबूत मेज हो तो अत्युत्तम है। इस पर आरामसे लेटकर मालिश करानी चाहिये। इससे मालिशकर्ता खड़ा होकर बिना बार बार झुके आरामसे मालिश कर सकता है।

मालिशके प्रकार—मालिश दो प्रकार सूखी एवं तेल की होती है। सूखी मालिशसे भी काम चलता है और रक्त संचारमें तेजी आती है पर तेल की मालिश अधिक लाभदायक होती है किन्तु तेल मालिशके बाद धूपमें कुछ देर अवश्य रहना चाहिए ताकि विटामिन डी० द्वारा शरीरमें तेल जज्ब हो जाय और उसके पश्चात् मलमल कर स्नान करना चाहिये।

स्थान—कमजोर रोगियोंको सायेमें वरना सामान्यतः प्रातःकाल की धूपमें मालिश कराना हितकर है।

बच्चोंकी मालिश—तो धूपमें ही करनी चाहिये ताकि उनकी हड्डियोंको शक्ति मिल सके, वह सशक्त हो सकें और बच्चोंके रोग सूखा आदिसे छुटकारा मिल जाय।

मालिशकर्ता—सदा अपना प्रेमीजन होना चाहिये क्योंकि उसके मनमें मालिश कराने वालेके प्रति बहुत सुन्दर एवं शुभ भावना होती है। मालिशकर्ताको कभी यह नहीं सोचना चाहिए कि मालिशसे ही सब कुछ हो सकता है। जब ऐसी भावना आती है तो वहीं असफलता भी

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

आती है। मालिशके साथ स्वास्थ्यके अन्य निरापद साधन आहार, धूप, पानी एवं वायु आदिका भी सहारा लेना चाहिए।

किस चीजकी मालिश—यों तो पावडरसे भी मालिश की जाती है पर सामान्यतः जहाँ जिसका तेल मिले उसीसे करनी चाहिए पर साधारणतः मालिशके लिये काली तिल्लीका तेल अधिक उपयोगी होता है। यदि सम्भव हो तो स्नायु दौर्बल्य एवं बच्चोंकी मालिश मखन अथवा जैतूनके तेलसे करनी चाहिये।

मालिश करनेका ढंग—विभिन्न देशों और विशेषकर अपने ही देशमें विभिन्न प्रान्तोंमें मालिश अलग अलग ढंगसे की जाती है। जापानमें मालिश देनेका तरीका कुछ और, स्वीटजरलैण्डका कुछ और ही है, भारतवर्षके उत्तरी भारतका दक्षिणी भारतसे भिन्न होता है और उड़िया मालिश अलग होती है पर सबका उद्देश्य रक्त संचारकी गतिको तीव्र करना ही है।

इसके अलावा वृद्ध, बच्चे, जवान एवं-स्त्री पुरुषकी मालिश भी अलग अलग ढंगसे की जाती है और रोगके अनुसार भी मालिश होती है। जन्मसे ही यदि बच्चेकी ठीकसे मालिश किया जाय तो बच्चा स्वस्थ होनेके साथ ही यदि उसका कोई अंग विकृत है तो वह भी ठीक हो सकता है क्योंकि उस समय अवयव बहुत ही कोमल होते हैं। यदि वास्तवमें आप बच्चोंको स्वस्थ बनाना चाहते हैं तो जन्मसे ही ६ वर्षकी आयु तक तो नित्य ही मालिश करनी चाहिये।

कुशल माताएँ थपने बच्चोंके संपूर्ण शरीरकी मालिशके साथ उनके नाक, कान, एवं आंख आदिकी बड़ी सावधानीसे करती है। यों तो वैज्ञानिक मालिश कई प्रकारसे की जाती है पर सामान्य जीवनमें दो प्रकारके मालिश को अधिक स्थान दिया जाता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१—इस मालिशमें कई प्रकार की क्रिया होती है जैसा, १—थप-थपाना (Stroking) ऊपरी (हल्का) एवं जोरसे थपथपाना। २—दबाव (Compression) गूँधना, रगड़, बल देना, नोचना। ३—ठोकर (Percussion) प्रहार, ताली बजाना, पीटना, स्फुरण, हिलाना।

इस सब क्रियाओं को सबल बनानेके लिये केवल निम्नांकित भागोंमें बांटा गया हैं। १-घर्षण, रगड़कर २-दलन, दबाने की क्रिया ३ सिहरन, सारे शरीरमें सिहरन पदा करना ४-थपकी, थपकी लगाना ५--चिकोटी, चमड़ी को चिकोटना ६-ग्रन्थि संचालन, ग्रन्थियों की मालिश करना।

इस विधिमें हथेली एवं पंजा से काम लिया जाता है। कहीं कहीं तो पैरको भी काममें लाते हैं। इसमें केवल अंगुलियों एव अंगूठेकी सहायतासे मालिश धीमें धीमें करना चाहिए।

यों तो दोनों प्रकारकी मालिश उपयोगी है पर दूसरी प्रकारकी अधिक सरल है और इसके लिए किसी विशेष शिक्षाकी आवश्यकता नहीं है और स्वयं भी अपनी मालिश इस विधि द्वारा की जा सकती है।

मालिश कैसे—मालिश सदा नीचेसे हृदयकी ओर तथा हृदयसे ऊपरकी मालिश ऊपरसे नीचे हृदयकी ओर करनी चाहिए परन्तु रक्त चापके रोगीकी मालिश इसके विपरीत होती है।

मालिशमें समय—सम्पूर्ण शरीरके मालिशमें ५० मिनट लगना चाहिए जिसमें दोनों पैरमें १४ मिनट, दोनों हाथमें ८ मिनट, पीठमें १० मिनन, गला २ मिटट, चेहरा, आंख, नाक, कान में ५ मिनट तथा छाती और पेटमें १० मिनट लगना चाहिए।

विभिन्न अंगों की मालिश—यह तो बताया ही जा चुका है कि

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

वैज्ञानिक मालिशमें रक्त हृदयकी ओर ले जाया जाय जहांसे रक्त शुद्ध होकर वह सारे शरीरमें पहुँचकर पोषण प्रदान कर सके अतः मालिश क्रमशः इस प्रकार प्रारम्भ करनी चाहिये।

पैर—अंगुलियोंसे शुरू करके, एंड़ी, एंड़ीसे घुटने और घुटनेसे कंधा तक।

हाथ—अंगुलियोंसे गट्टे, गट्टेसे कुहनी, और कुहनीसे कांख बगल तक।

चेहरा—में गलेका ठुड्डीके नीचेसे ले जाना चाहिए और यही बात सिरके लिए भी है। आँखकी भौहों तथा आँखोंके नीचे जो हड्डियां हैं अंगूठे तथा उसके साथ वाली अंगुलीसे चुटकी द्वारा हलकी हलकी गुदगुदाहट उत्पन्न करते हुए करना चाहिए। नाक की भी मालिश और कान की भो इसीं प्रकार अंगुलियों तथा अंगूठेसे करनी चाहिए।

छाती—गलेसे शुरू करके हृदयकी ओर ले जाना चाहिए और पसलियोंकी भी मालिश करनी चाहिए। स्त्रियोंके स्तनकी भालिश करनेसे उसमें कसाव, सुन्दरता एवं दूधकी वृद्धि होती है।

पेट—दाहिनेसे जहाँ छोटी-बड़ी आंत मिलती है शुरू करके पूरी बड़ी आंत, यकृत तथा प्लीहाकी मालिश करनी चाहिए। स्मरण रहे कि बड़ी आंतकी मालिश ठीक ठीक हो जाय ताकि कब्जकी शिकायत न रहे।

पीठ—छातीके नीचे तकिया लगाकर पेटके बल लिटाया जाय। रीढ़के नीचेके भाग को केन्द्र बिन्दु मानकर दोनों हाथोंके अंगूठेसे धीमे-धीमे ऊपरकी ओर रीढ़के दूसरे सिरे तक गर्दनके पास तक पहुँचाया जाय और इसी प्रकार संपूर्ण पीठकी भी मालिश करनी चाहिए ताकि मालिश करते समय स्मरण रहे कि जब तक मालिश समाप्त न करलें हाथ नही हटाना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मालिशके बाद—सारे शरीरको शिथिल करके ५-१० मिनट तक लेटे रहना चाहिए और यदि सम्भव हो तो १५-२० मिनट तक सम दीक्षा स्नान लेना चाहिए और बादमें ठंडे जलसे नहाना अथवा ठंडा घर्षण।

विभिन्न रोगोंमें मालिश—यों तो निशेध को छोड़कर सभी अबस्थामें मालिश लाभप्रद है ही परन्तु कुछ विशेष रोगोंमें विशेष अंगों कीं मालिश अधिक उपयोगी सिद्ध होती है।

रोग	अंग	रोग	अंग
स्नायु दौर्बल्य	रीढ़	कब्ज	उदर
अनिद्रा	रीढ़	सिर दर्द	सिर, गर्दन
टांसिल	गला, गर्दन	नपुसंकता	चुल्लिका ग्रन्थि
दमा	छाती, रीढ़	साइटिका	पैर

और कमजोरीमें सम्पूर्ण शरीरकी करनी चाहिए। इसी प्रकार जिस अंग का जिस रोगसे सम्बन्ध हो वहाँकी मालिश विशेष रूपसे करनी चाहिए।

लाभ—मालिश द्वारा अनिद्रा, कमजोरी, यकृत-प्लीहा, दमा, स्नायु दौर्बल्य, गठिया, कब्ज, आदि अनेक प्रकारके रोग दूर होते हैं। मालिश द्वारा रक्त संचारमें तेजी लाकर प्रायः सभी रोग दूर किए जा सकते हैं पर इसके साथ प्राकृतिक चिकित्साके अन्य साधन भी अपनाना आवश्यक है।

विरोध—दाने, जलन, जलने एवं प्रदाहक आदि अवस्थामें, जिससे रोग का लक्षण बढ़े अथवा मालिशसे सुख के बदले कष्ट का अनुभव हो, नहीं करना चाहिए ।

मालिश एवं जल चिकित्साका चोलीदामन का साथ है क्योंकि दोनों का उद्देश्य रक्त संचार तीव्र कर मल निष्कासन करना है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पंचम खण्ड

रोगोंमें जल चिकित्सा

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१—जल चिकित्सामें उपचारविधि

२—आवश्यक सूचना

३—रोगमें आहार क्रम

४—अलग अलग रोगोंमें जल चिकित्सा

५—परिशिष्ट

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१७

जल चिकित्सामें उपचार विधि

शारीरिक सुरक्षा ही रोगसे बचनेका मुख्य साधन है। हमारे अंदर गंदगीकी उपस्थितिमें अनेक प्रकारके रोग कीटाणुओंका जन्म होता है पर शुद्ध एवं स्वस्थ शरीरमें न तो किसी प्रकारके रोग कीटाणुओंका जन्म होता है और न बाह्य रोग कीटाणुओंका ही हानिप्रद प्रभाव होता है। इस बात की पुष्टि डा० लिंडलार एम० डी० ने इस प्रकार की है :—

"वियेना विश्वविद्यालयके प्रो० डा० पेटेनकोफर जब विश्व-विद्यालयके जीवाणु प्रयोगशालामें पढ़ा रहे थे तो उन्होंने विद्यार्थियोंके समक्ष लाखों कीटाणुओंसे भरे गिलासको उठाकर पी लिया फलस्वरूप उन्हें केवल मिचली आई।"

"विसकन प्रांतके डा० रोडरमडने मेडिकल कालेजमें, यह दिखानेके लिए कि स्वस्थ शरीरमें रोग कीटाणु का प्रभाव नहीं हो सकता, अपने शरीरपर चेचकका पस मल लिया।"

स्थाईरूपसे लाभ पहुँचाने वाली उपचार विधि तो यह है कि केवल रोग लक्षणोंको ही दूर न कर रोगके कारणको भी दूर करना चाहिए ताकि सामान्य जीवन बितानेपर रोग पुनः वापस आनेका भय न रहे। इसके लिये अन्य प्राकृतिक साधनोंके साथ जल चिकित्सा का विशेष महत्व है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

शरीरकी प्राकृतिक रक्षा—हमारे अंदर सबसे आवश्यक एवं महत्वपूर्ण वस्तु रक्त है और इस संबंधमें श्री हालीरिटने घोषणा की है कि "रक्त जीवन है"। रक्त केवल जीवन साधन ही नहीं है बल्कि शरीरको रोग मुक्त करनेका भी साधन है।

सामान्यतः रक्त लाल तरल है। उसमें लाल एवं श्वेतकण होते हैं। श्वेतकण रोग कीटाणुओंको नष्टकरने में सहायक होते हैं; रोम ग्रसित तंतुकी मरम्मत करते हैं एवं शरीरांतर्गत दूशित द्रव्यको शरीरके विभिन्न ग्रंथियों द्वारा निष्कासन करनेमें सहायता करते हैं। श्वेतकणका प्रधान कार्य एवं उद्देश्य है शरीरके विभिन्न अंगोमें ओषजन पहुंचाना एवं कावनडाइआक्साइड तथा अन्य दूसित गैस को वाहर निकालना।

अतः अपने रक्त को शुद्ध एवं स्वस्थ रखनेका अर्थ है शरीर शुद्ध एवं स्वस्थ रखना। रक्तको जलके ठीक प्रयोग द्वारा शुद्ध एवं स्वस्थ रखा जा सकता है।

स्वस्थ यकृत, चुल्लिका ग्रंथि एवं वृक्कोपरि बीज कोष (Supra Renal Capsule) द्वारा विषको नष्ट करना बहुत ही महत्वपूर्ण कार्य है एवं अपने आप स्वतः स्वास्थ्य रक्षा होनेकी प्राकृतिक विधि है। प्रसिद्ध वैज्ञानिक चारिनने कहा है।

"The alkalinity of the blood plays a most important part in the defence of the both in the ordinary health and disease" सामान्य स्वास्थ्य एवं रोग दोनोंमें रक्त क्षारीयताका सबसे अधिक महत्वपूर्ण स्थान है।

रक्त क्षारीयता घटनेपर श्वेतरक्तकणकी क्रिया शीलता क्षीण होती है,सामान्य प्रतिरोधक शक्ति कम होती है एवं अनेक प्रतिक्रिया शक्ति एवं क्रियाशीलता जिनपर जीवन की प्रतिक्रिया निर्भर है, क्षीण होती है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विभिन्न रोगों विशेषकर ज्वर, गठिया, वात, मधुमेह एवं अपचके अनेक अवस्थाओंमें क्षारता घटती है। क्षारताकी कमीके साथ रोग प्रतिरोधक शक्ति भी घटती है। प्रायः देखा जाता है कि प्रतिरोधक शक्ति घटनेके कारण मधुमेहमें त्वचारोग, मोतियाबिंद, एवं विगलन आदि रोगोंका जन्म होता है।

चुल्लिका एवं संम्भवतः अन्य ग्रंथियां केवल हमारे अन्दरके विषको ही नष्ट नहीं करती हैं वल्कि अपने अंतः स्राव द्वारा पोषणके सामान्य नियामककी भांति काम करती हैं। इन स्रवों द्वारा विभिन्न शारीरिक प्रभाव, रक्त वाहिनी प्रसारण एवं मेरुदंडका उद्दीपन आदि होता है। गुर्दा विष, विशेषकर प्रोटीनके ओषजनन क्रिया जन्य, को निष्कासित कर हमारी सुरक्षामें सहायक होता है एवं वृक्कोपरि बीजकोष कई प्रकारके विषको नष्ट करते हैं। रक्त वाहिनी व्यर्थ द्रव्य एवं यूरिक एसिड तथा अन्य विषाक्त तत्त्व जन्य यूरिया निष्कासित कर रक्तको शुद्ध करता है।

शरीर–सुरक्षित रखनेमें त्वचाका भी बहुत ही महत्त्वपूर्ण स्थान हैं। इसका केवल ताप नियामक होने के नाते ही महत्व नहीं है वल्कि रोग कीटाणुओंके अंदर प्रवेश करनेसे रोकता है एवं विभिन्न उपयोगी प्रतिविंबित क्रिया, जिसके द्वारा आन्तरिक क्रिया ठीक रहती है, को कायम रखता है।

सामान्य निर्देशन—जल चिकित्साके उपचार विधिको सफल बनानेके लिए, सामान्य प्रतिरोधक शक्ति, (जीवनी शक्ति), विषको नष्ट करना—विघटन, विषका निष्कासन, रोग–कीटाणुओंको नष्ट कर निष्कासित करना, ओषजनन क्रिया, सामान्य एवं स्थानीय समावर्त्तन क्रिया, रक्त निर्माण, ग्रंथियोंकी क्रिया, हृदय-क्रिया, सामान्य रक्तसंचार एवं स्थानीय रक्तपूर्त्ति, ताप उत्पादन ताप निष्कासन एवं स्नायविक शक्ति, को उन्नत करना आवश्यक है एवं स्नायविक उत्तेजना, रोग

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

कीटाणुओंका विकास, अतिरिक्त रक्त संचार एवं अति रक्त संचय, अतिरंजित समावर्तन क्रिया, अतिरिक्त ताप उत्पादन एवं अतिरिक्त ताप निष्कासन क्रियाको कम करना, उनका प्रत्युपाय करना एवं शमन करना आवश्यक है।

जलके आंशिक एवं मिश्रित अनेक प्रयोग ऐसे है जो रोग प्रतिरोधक शक्तिको बढ़ाते हैं। उनमेंसे गीली चादर लपेट, सीना पट्टी, कमर पट्टी मेहन स्नान, रीढ़का अदल–वदल कर स्पांज, ठंडा पानी पीना, मेरु दंड स्नान एवं शक्तिदायी एनीमा आदि महत्वपूर्ण हैं।

प्रत्येक शक्तिदायी ठंडे प्रयोगके पूर्व क्षणिक गरम प्रयोग अवश्य करना चाहिये और ठंडा प्रयोग तो इच्छित प्रभाव प्राप्त करने तक करना चाहिये। इस बातका भी ध्यान रखना चाहिये कि ठंडा प्रयोग प्रथम अवसादकारी है अतः प्रतिरोधक शक्ति उन्नत करनेके लिये आवश्यक प्रयोग बहुत ही कम देर का होना चाहिये और उसकी प्रतिक्रिया भी ठीक ठीक होनी चाहिये। अवधि कम देरका होनेपर पानीका ताप कम होना चाहिये क्योंकि यह प्रयोग अति शक्तिदायी सिद्ध होता है। लगभग सभी जीर्ण रोगोंमें दिनमें १–३ बार तक किसी प्रकारके ठंडे प्रयोगकी आवश्यकता हो सकती है।

इस बातको अच्छी तरह समझ लेना चाहिये कि रोग प्रतिरोधक शक्तिको उन्नत करनेका प्रधान साधन हैं शरीरांतर्गत विषका विघटन, विषका निष्कासन एवं रोग कीटाणुओंका नाश तथा निष्कासन है।

रोग प्रतिरोधक शक्तिको उन्नत करनेवाली समस्त विधियां– चुल्लिका ग्रंथि, यकृत, प्लीहा, लसीका नाड़ी एवं अन्य तंतुओंके विष नष्टकारी कोषको उद्दीप्त करती है और इन अवयवोंकी कार्य क्षमता रक्त संचारमें तीव्रता एवं क्षारता उत्पन्न कर बढ़ाई जा सकती है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पसीनेसे विषका निष्कासन अधिक से अधिक होता है। सामान्यतः पसीनेका १००–१२० सी० सी० अंतर्शिरामें पहुँचनेसे १ किलोग्राम वजनके खरगोशकी मौत हो जाती है पर अधिक विषाक्त व्यक्तिके पसीनाका और भी अधिक विषैला प्रभाव होता है। वूचडंने भी यह सिद्ध कर दिया है कि त्वचा द्वारा अनेक विषोंका निष्कासन होता है अतः निष्कासक विधि, विशेषकर पसीना निकालनेवाली गीली चादरकी लपेट, वाष्प स्नान आदि, विष निष्कासनके लिए महत्वपर्ण साधन हैं। यकृत, गुर्दा एवं आंतका विष-निष्कासनमें महत्वपूर्ण स्थान है। यकृत क्षार-व्यर्थ द्रव्यको नष्ट करता है, गुर्दा यूरिया एवं यूरिक एसिड तथा अन्य तत्वोंका भी निष्कासन करता है। अनेक प्रकारके विष छोटी आंत द्वारा भी निष्कासित होते हैं। स्थानीय रक्त संचार एवं रक्त राशिको नियमित करके आवश्यकतानुसार श्वेतकणकी क्रियाको प्रोत्साहित किया जा सकता है। विटरनिज, थापर एवं अन्य लोगोंने प्रयोग द्वारा सिद्ध कर दिया है कि सामान्यतः रक्तमें श्वेतकण उत्पन्न करनेमें सामान्य ठंडे स्नानका अधिक प्रभाव है।

रक्तमें श्वेत कणकी उपस्थिति (Leucocytosis)-को प्रोत्साहित करनेके लिये सबसे अधिक प्रभाव शाली साधन तापोत्पादक पट्टी या लपेट, अदल-बदल पट्टी, आमाशयिक डूस, एवं अदल-बदल डूस, स्वेदकारी स्नान, पर्याप्त पानी पीना, एवं विशेषकर वाष्प स्नान, पसीना निकालने वाली लपेट एवं अधिक देरका सम नहान है। प्रत्येक गरम प्रयोगके बाद ठंडा घर्षण, ठंडी तौलियासे रगड़ना या अन्य ठंडा प्रयोग आवश्यक है।

ओषजनन क्रिया उन्नत करनेकी प्रक्रिया—प्रयोग द्वारा यह सिद्ध हो गया है कि ठंडे स्नानसे ओषजन धारण एवं कार्बन डाइं आक्साइड निष्कासन क्रिया उन्नत होती है। गरम नहान द्वारा शरीर ताप बढ़कर प्रोटीनका ओषजनन उन्नत होता है अतः इच्छानुसार कार्बन,

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

नाइट्रोजन, एवं प्रोटीनका अन्य सह उपज व्यर्थ तत्व क्रियाटीन, क्रिया टिनिनका निष्कासन इन नहानों द्वारा किया जा सकता है।

सामान्यतः ओषजनन क्रिया उन्नत करनेके लिये, शरीर ताप कम करनेके लिये, ताप उत्पादन की प्रतिक्रिया बढ़ानेके लिए एवं फलस्वरूप प्रांगारीय (Carbonaceus) तत्वके संहार (Consumption) के लिए ठंडा प्रयोग करना चाहिये। बूंद बूंद चूती चादर (Dripping sheet), ठंडी तौलिया रगड़, ठंडा दीक्षा, डुबकी, शीतल लपेट, एवं ठंडा घर्षणका प्रयोग कार्बोहाइड्रेटके ओषजनन क्रियाके लिये सबसे अधिक प्रभावकारी है।

स्वेदकारी एवं निष्कासक प्रयोग—उष्ण दीक्षा स्नान, तापोत्पादक लपेट, स्वेदकारी लपेट, सूखी लपेट, उष्ण कंबल लपेट, वाष्प, उष्ण वायु, टर्किश नहान एवं धूप स्नान आदि नत्रजनके ओषजनन क्रियाके उद्दीपन के लिए सबसे अधिक उपयोगी हैं। इन गरम नहानोंके बाद उससे उत्पन्न अवसाद प्रभावको दूर करने एवं त्वचाकी शक्तिको पुनः स्थाप्ति करने के लिए क्षणिक सामान्य ठंडा प्रयोग अनिवार्य है।

केंद्रिय शक्ति केंद्रको उद्दीप्त करनेकी प्रक्रिया—कमजोरी जन्य ज्वरमें, अनेक स्नायुदौर्बल्यकी अवस्था, हृदय गति रुकनेमें, मंदाग्नि, मूत्र संस्थान की कार्य क्षमताके अभाव एवं विभिन्न शिराओंके अति रक्त संचयमें केंद्रिय शक्ति केंद्रमें सामान्यतः स्थानीय उत्तेजना प्रकट होती है। यह अवस्था जलके प्रयोग विशेषकर अति ठंडा, अति उष्ण, या अदल-बदल गरम ठंडे प्रयोग द्वारा दूर की जा सकती है। अदल-बदल सामान्य डूस, थपथपाना या अदल-बदल रीढ़-डूस, गरम ठंडा स्पांज, गरम ठंडी रीढ़की पट्टी, गरम ठंडा दीक्षा नहान, विभिन्न ठंडे प्रयोग, गरम ठंडी स्थानीय पट्टी, केंद्रिय शक्ति केंद्रको उद्दीप्त करनेके लिये सबसे अधिक उपयुक्त साधन हैं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सामान्य एवं स्थानीय समावर्त्तन प्रक्रिया उन्नत करनेकी विधि–अधिकांश जीर्ण रोगोंमें या तो मुख्य या गौण रूपसे सामान्यतः पोषण दोष रहता है क्योंकि तंतु सामान्य समावर्त्तन क्रिया संपादनमें असफल रहते है। रोगकी अवस्थामें या तो सामान्य असफलता जैसे स्वतः रक्त विषाक्त होनेकी अवस्था या स्थानीय असफतला जैसे मंदाग्नि हो सकती है।

इन दोनों अवस्थाओंमें जल प्रयोग मंद अवयवकी जाग्रत कर तंतुओंको शक्ति शाली बनाकर उपयोगी सिद्ध होता है। प्रतिरोधक शक्ति बढ़ानेवाले साधन इसमें उपयोगी होते हैं। उष्ण प्रयोग द्वारा तंतु तत्काल उत्तेजित होते हैं किंतु स्थायी लाभके लिये उष्ण प्रयोगके बाद अल्पकालिक ठंडा प्रयोग आवश्यक एवं अनिवार्य है। संबंधित त्वचा क्षेत्र पर अल्पकालिक ठंडा डूस देनेसे कोष्ठकी क्रिया उत्तेजित होती है और द्रावसे गरम ठंडा डूस, तापोत्पादक पट्टी, या गरम ठंडी पट्टी भी अधिक काम करती है। इन प्रयोगों द्वारा रक्त निर्माण एवं ग्रंथियोंकी भी उन्नत होती है।

त्वचा धरातलपर सामान्य ठंडा प्रयोगसे रक्त निर्माणकी प्रक्रिया बहुत ही उन्नत होती है जैसाकि रक्ताभावमें ठंडे नहानकी उपयोगिता प्रत्यक्ष दिखाई देती है। अति ठंडेजलका अति कम समयका प्रयोग, ठंडा घर्षण एवं ठंडी तौलियासे रगड़ना इस कार्यके लिये उपयोगी है। जो ठंडे डूसके लिए अभ्यासी हैं उनके लिये यह सबसे अधिक उपयोगी है।

सामान्य रक्त संचार उन्नत करनेकी प्रक्रिया—सामान्य रक्त संचार नियमित करके शरीरकी सभी पोषण प्रक्रिया प्रभावित की जा सकती हैं। धरातलपर ठंडे प्रयोगसे हृदय उत्तेजित होता है, रक्त चाप बढ़ता है एवं संपूर्ण शरीरमें रक्त एवं लसीकाका संचार उन्नत होता है। इस उद्देश्यके लिये समस्त शक्तिदायी प्रयोग काममें लाये जा सकते हैं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

बहुत सी अवस्थामें, जब सामान्य ठंडा प्रयोग करना उचित न हों तो, हृदय भागकी ठंडी पट्टी इस उद्देश्यकी पूर्ति कर सकती है। ठंडा घर्षण, एवं ठंडी तौलियाकी रगड़ विशेष रूपसे हृदयकी शक्ति बढ़ाते हैं एवं रक्त संचार उन्नत करते हैं। उन सभी रोगोंमें, जिनमें ज्वर हो, हृदय या गुर्दाका रोग हो, स्नायुदौर्बल्य हो, सामान्य दुर्बलता हो, एवं जीर्ण क्षय तथा अन्य विनाशकारी लक्षण हों उपयोगी सिद्ध होता है।

सामान्य उष्ण प्रयोग प्रथम हृदयको उत्तेजित करता है एवं रक्त चाप बढ़ाता है किंतु बादमें रक्त चाप कम करता है। तथा हृदय शक्ति क्षीण करता है एवं रक्त संचारको कम करता है। इस कार्यके लिए उष्ण प्रयोगकी कभी-कभी आवश्यकता होती है। सम स्नान कभी कभी अतिरिक्त क्रियाको शांत करता है। इस बातका ध्यान रहे कि जिस मामलेमें हृदय कमजोर हो वहां आवश्यक होनेपर भी उष्ण प्रयोग नहीं देना चाहिये। यदि देना अनिवार्य ही हो तो उस दौरानमें हृदयपर ठंडी पट्टीका व्यवहार करना चाहिये।

तापोत्पादन बढ़ाने वाली प्रक्रिया—त्वचाका ठंडा प्रयोग तापोत्पादन बढ़ाता है। तापोत्पादनकी प्रक्रिया त्वचाके तापोत्पादक स्नायुपर ठंडे प्रयोग द्वारा होता है। यदि ठंडा प्रयोग अत्यधिक देरका है या अल्प अंतरसे दोहराया जाता है तो तापोत्पादक प्रतिक्रिया असफल होती है एवं ठंडाका अवसादकारी प्रभाव प्रकट होता है।

ताप निष्कासन उन्नत करनेकी प्रक्रिया—सभी प्रकारके ज्वरमें बढ़ी हुई गर्मी निकालनेकी आवश्यकता होती है। इसमें ऐसे साधनकी आवश्यकता होती है जो कि त्वचाके रक्त संचारको सक्रिय रखें जबकि उसी समय त्वचाका ठंडा रहना भी आवश्यक है। ठंडे दीक्षा नहानमें तेजीसे रगड़कर, गीली चादर रगड़कर, गीलीचादर लपेट, बहुत कम देरके गरम स्नानके बाद बहुत कम देरका धरातलपर ठंडा प्रयोग, ठंडा

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

घर्षण स्नान, ठंडी तौलियासे रगड़ना, ठंडा पानी पीना, ठंडा एनीमा, रीढ़पर ठंडे प्रयोग द्वारा इस क्रियाकी पूर्तिकी जा सकती है। इसमें उष्ण कंवल पट्टी, उष्ण वाष्प चादर एवं विभिन्न प्रकारके अन्य प्रयोग भी काममें लाये जा सकते हैं।

स्नायुविक उत्तेजना एवं पीड़ा कम करनेका साधन—जलचिकित्साके प्रयोग द्वारा यह दोनों सफलतापूर्वक दूर किया जा सकता है। यह केवल कारणको ही दूर नहीं करते बल्कि दौराके समय आराम भी पहुंचाते हैं। इसके लिये विशेष रूपसे सामान्य सम नहान एवं सम डूस बहुत ही तेजीसे स्नायुविक उत्तेजनाको दूर करते हैं एवं केवल जीर्ण अनिद्रामें ही नीद नहीं लाते बल्कि सम नहान एवं लपेट सान्निपात (Delirium) एवं तीव्र ज्वरके उलझनमें भी काम करते हैं। गीली उदर लपेट, सिरकी ठंडी टोपी, एवं कई मामलेमें रीढ़की तापोत्पादक पट्टी समान रूपसे उपयोगी है। स्थानीय दर्दमें उष्ण सेंक एवं तापोत्पादक पट्टी उपयोगी हैं। वाह्य भागके दर्दमें सीधे उसी स्थानपर ठंडी एवं वरफ पट्टी प्रयोग करनेसे तत्काल लाभ होता है।

रोग कीटाणुओंका विकास रोकनेका साधन—संक्रामक रोगमें कीटाणुओं के आक्रमणको प्रभावित स्थानपर लंबी अवधिके ठंडा प्रयोग द्वारा रोका जा सकता है। जब गहराई तक प्रभावित हो तो सामान्य ठंडे प्रयोग द्वारा रक्तकी क्षारता बढ़ाकर कीटाणु-परान्नभोगीको रोका जा सकता है एवं इस कार्यके लिए गरम ठंडी एवं तापोत्पादक पट्टी भी उपयोगी है। ऐसे साधनका प्रयोग करना चाहिये जिससे रक्त संचारमें तेजी आये एवं श्वेत रक्तकण सक्रिय होकर परान्नभोगी कीटाणुओंको नष्ट करनेमें लग जांय।

रक्त संचार एवं राशिको नियंत्रित करने वाले साधन—शरीरमें गंदगी इकठ्ठा होनेसे रक्त संचार दूषित होता है पर गंदगी दूर होते ही

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

यह स्वतः ठीक हो जाता है। रक्तमें श्वत रक्त कणकी उपस्थिति (Leucocytosis) को प्रोत्साहित करने वाले साधन इस कार्य-प्रदाहित भाग या रक्त संचयके स्थान के लिये भी उपयोगी है। प्रभावित भागपर प्रत्युत्तेजनात्मक साधन उपयोगी है।

तापोत्पादन कम करने वाले साधन—ज्वर-अवस्थामें तापोत्पादन अवश्य ही रोकना चाहिये। धरातलपर क्षणिक उष्ण प्रयोग एवं अधिक देर या बार-बार ठंडे प्रयोगके दोहरानेसे यह होता है। गरम प्रयोगके लिए क्षणिक उष्ण दीक्षा स्नान, उष्ण कंबल लपेट, रीढ़की सेंक, उष्ण वाष्प चादर सबसे उत्तम साधन हैं। आनुक्रमिक स्नान, अधिक देर का मंदोष्ण स्नान एवं ठंडी चादर लपेट तापोत्पादनके लिऐ सर्वोत्तम साधन हैं।

ताप निष्कासन कम करनेवाले साधन—मूर्छाके अतिरिक्त हृतपिण्डकी अवसन्नतामें कभी कभी गर्मी निष्कासन कम करना आवश्यक होता है। इसमें सूखी लपेट, उष्ण कंबल लपेट, उष्ण एनीमा, उष्ण पानीका पीना गर्मी निष्कासन रोकनेके लिए सर्वोत्तम साधन हैं। गरम प्रयोग करते हुये इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि प्रयोगके दौरान एवं बादमें रोगीको ठंडक न लगे। गरम प्रयोगके बाद क्षणिक ठंडा प्रयोग, ठंडे गीले हाथसे घर्षण, ठंडा घर्षण, अधिक सुरक्षित एवं उपयोगी है।

जलचिकित्सामें असंगत—प्रयोगके मेलमें बुद्धिमानीसे काम लेना चाहिये क्योंकि एक प्रयोग द्वारा प्राप्त लाभ दूसरा प्रयोग उसे नष्ट कर सकता है। जल चिकित्साके प्रयोगका मेल ऐसा होना चाहिए कि एक प्रयोगके प्रभावको दूसरा प्रयोग उन्नत करे। इसके लिये निम्नांकित सिद्धांतका सहारा लेना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१. जब वेदनारोधक प्रभाव चाहते हों तो शक्तिदायी प्रक्रिया सावधानीसे जैसे ठंडा एवं सम नहान या अन्य प्रयोग बचाना चाहिये। सम नहानके बाद ठंडी वायु या ठंडे फर्शका सीधा संपर्क वेदनारोधक प्रभावको एक दम नष्ट कर सकता है।

२. जब विशेष प्रभावके लिए शक्तिदायी प्रक्रियाका प्रयोग करना हो तो वेदनारोधक साधनको अवश्य ही बुद्धिमानीसे शमन करना चाहिये। उष्ण स्नानके पूर्व ठंडा नहान यदि अधिक देरका है या यदि ठंडा प्रयोग अत्यधिक कम देरका है, यदि रोगी स्नानके बाद अत्यधिक गरम वातावरणमें खुला होता है तो शक्तिदायी प्रभाव नष्ट हो जायेगा।

३. ज्वरघ्न साधनके लिए इस प्रकार व्यवस्था होनी चाहिये कि तापोत्पादक निष्कासनकी अपेक्षा न बढ़े इसलिये अल्पकालिक ठंडा या शीतल प्रयोग हानिप्रद हो सकता हैं। शीतल स्पांजसे अक्सर गर्मी उत्पादन बढ़कर ताप बढ़ जाता है।

आनुक्रमिक शक्तिदायी ठंडा प्रयोग—यह बहुत ही सरल एवं निरापद है। इस क्रमको प्रायः सभी रोगोंमें अपनाया जा सकता है। हां, समझदारीकी नितांत आवश्यकता है क्योंकि बिना इसके जलचिकित्सा पूर्ण लाभ नहीं पहुंचा सकती और समय भी अपेक्षाकृत अधिक लगेगा। इसके अंतर्गत निम्नांकित प्रयोग हैं जिनका विस्तृत वर्णन पहिले भी किया जा चुका है।

भीगे हाथसे रगड़ना—अत्यधिक कमजोर रोगीमें केवल पीठपर प्रयोग करना चाहिये और दिन प्रतिदिन क्षेत्रको बढ़ाना चाहिये। क्रमशः बांह, सीना, पूर्ण टांग एवं अंतमें संपूर्ण शरीरको शामिल कर लेना चाहिये। प्रयोग ६५-७० फा० हा० पानीसे प्रारंभ एवं नित्य १-२ डिग्री कम करते हुये ४० और यहां तक कि ३५ फा० हा० तक पहुंच जाना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ठंडी तौलियासे रगड़ना—६५ फा० हा० से प्रारम्भ करके नित्य १-२ डिग्री ताप घटाते हुये ४० फा० हा० तक आना चाहिये। प्रथम तो तौलियाको अच्छी तरह निचोड़ना चाहिये और दिन प्रति दिन कम निचोड़ें जब तक कि पानीसे तर तौलिया इस्तेमाल न करें।

गीली चादरपर रगड़ना—प्रथम चादर को ६५ फा० हा० पानी में भिगोकर बहुत ही सूखी निचोड़िये। पानीका ताप नित्य १-२ फा० हा० घटाते हुए ३५ तक आना चाहिये एवं उत्तरोत्तर चादरको कम निचोड़ना चाहिए जब तक कि चादर तर अवस्था तक न हो जाय।

ठंडा डूस—पानी १०० से ६० फा० हा० तक हो। डूसके पूर्व अल्पोष्ण फव्वारा देना चाहिए। नित्य १ डिग्री ताप घटायें और दबावको बढ़ाते जायें। समय भी ५-१० और १५-२० सेकेंड तक ले जाना चाहिये। संभव हो तो रीढ़पर थपकी डूस देना चाहिये।

ठंडा घर्षण—एक बार ६० फा० हा० में डुबोकर एवं प्रारम्भ करके नित्य १ या २ डिग्री ताप कम करते हुये ४० फा० हा० तक आना चाहिये। फिर क्रमशः डुबोनेकी संख्या बढ़ानी चाहिये।

बूंद बूंद करके चूती चदर—गीली चादर रगड़की भांति जब तक रगड़ना पूर्ण न हो जाय; अच्छी तरह गरम न हो; जिस पानीमें चादर डुबोई जाय उससे ५ फा० हा० कम पानी एक नादमें चाहिये जो रोगी पर उड़ेलना एवं रगड़ना चाहिये।

नाद डूस (Pail douche—) ७५ फा० हा० से प्रारम्भ कर नित्य २ डिग्री ताप कम करते हुये ६० फा० हा० तक आना चाहिए। प्रथम बार केवल एक नाद एवं क्रमशः बढ़ाते हुये ६-७ नाद तक ले जाना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पेड़ू नहान—सामान्यतः ७५ फा० हा० से प्रारम्भ कर नित्य १ डिग्री पानीका ताप घटाते हुये ६० फा० हा० तक आना चाहिये। सामान्यतः जलका ताप, शक्ति, रोगकी अवस्था एवं जलवायुका ध्यान रखते हुये १ मिनटसे १० मिनट तक का लिया जा सकता है। यह नित्य १-२ बार तक लिया जा सकता है।

मेहन—नहान-भी स्नायविक रोगमें लाभ करता है। यह १५-३० भिनट तक का लिया जा सकता है। नित्य १-२ बार तक लेना चाहिये।

आनुक्रमिक शक्तिदायी ठंडा प्रयोग नित्य १—२ बार तक लिया जा सकता है यदि बार (संख्या) का निर्देश न हो।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

आवश्यक सूचना

रोगके एक लक्षणके लिये कई प्रयोग बताये गये हैं पर इसका अर्थ यह नहीं समझना चाहिये कि उन सभी प्रयोगोंका करना अनिवार्य है बल्कि जहां जिस प्रयोगकी सुविधा हो वही अपनानी चाहिये और यदि एक प्रयोग से संतोषजनक लाभकी अनुभूति न हो तो दूसरेका सहारा लेना चाहिये।

जहां किसी प्रयोगके संबंधमें यह न निर्देश हो कि कितनी बार किया जाय, उसे केबल एक बार समझना चाहिये।

जहां एनीमाके पानीके ताप एवं प्रकारके संबंधमें निर्देश न हो वहां ९८-१०० फा० हा० पानी १½—२ सेर और उसमें एक नीबूका रस मिलाया समझना चाहिये।

एनीमाके पूर्व पेड़ूपर आध घंटेकी मिट्टीकी पट्टी लेनी चाहिये पर यदि मना किया गया हो तो नहीं।

ठंडी पट्टी एवं बरफकी पट्टीके स्थानमें ठंडी मिट्टीकी पट्टी भी ली जा सकती है।

जिस प्रयोगमें रोगीको आराम न मिलकर कष्टकी अनुभूति हो तो उस उपचार को तत्काल बंद कर देनी चाहिये।

उपचारकी निश्चित अवधिके बावजूद भी उपचार यदि रुचिकर न होता तत्काल बंद कर देनी चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

तीव्र रोगमें सामान्यतः उपवास, फलका रस, सब्जीका सूप और तीव्रवास्था समाप्त होनेके बाद क्रमशः रसदार फल, ठोस फल एवं सब्जी-सलादपर आनी चाहिये और इसके बाद आवश्यकतानुसार दूध, अन्न एवं अन्य पोषक खाद्य शामिल किया जा सकता है।

जीर्ण रोगमें जहां तक संभव हो आहार शत प्रतिशत क्षारीय-फल-सब्जी—होना चाहिये और यदि यह असंभव हो तो ९०—९५ प्रतिशत क्षारीय अवश्य हों। इसका स्पष्ट अर्थ यह है कि हमारे शरीरमें जितना ही अधिक क्षार पहुंचेगा उतनी ही शीघ्रतासे हम रोग मुक्त होंगे।

जिस खाद्यसे रोग वृद्धि हो उसे तत्काल बंद कर देनी चाहिये।

सामान्यतः प्रातः काल शक्तिके अनुसार नित्य ही धूप एवं वायु का अवश्य ही सेवन करना चाहिये किंतु जब मना किया हो नहीं करनी चाहिये।

शक्तिके अनुसार व्यायाम-टहलना, आसन आदि करना चाहिये और साथ ही विश्रामकी ओर भी ध्यान देना चाहिये।

सामान्यतः अल्पकालिक ठंडे प्रयोग का अर्थ है १५ से ६० सेकण्ड एवं सामान्य प्रयोग का अर्थ है आवश्यकतानुसार १ से ३० मिनट एवं लम्बा प्रयोग का अर्थ है, आधा घंटे से एक घंटे तक। शेष जिस प्रकार प्रयोग विधि वर्णन किया गया हो। अल्पकालिक उष्ण प्रयोग का अर्थ है १ से ३ मिनट, सामान्य प्रयोग का अर्थ है ३ से १५ मिनट, एवं लम्बा प्रयोग का अर्थ है १५ से २० मिनट तक, सम मंदोष्ण, अल्पोष्ण एवं जल के अल्प-कालिक प्रयोग का अर्थ है ५—७ मिनट, सामान्य प्रयोग १५ से ३० मिनट एवं लम्बा प्रयोग आधा से २—३ घंटे तक आवश्यकतानुसार हो सकता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सामान्यतः बड़ा एनीमाका अर्थ है २–३ सेर मंदोष्ण पानी, छोटा एनीमाका अर्थ है १–२ पाव ठंडा पानी एवं सामान्यतः १–२ सेर मंदोष्ण अथवा सम पानीका एनीमा लेना चाहिए। पानीकी मात्रा अपेक्षाकृत बच्चोंका कम होगा।

सामान्यतः जीर्ण रोगमें साप्ताहिक पूर्ण उपवास अवश्य ही करना चाहिये।

जहां कहीं फा० हा० न लिखकर केवल डिग्री लिखा हों उसका अर्थ फा० हा० ही समझना चाहिये।

जहां एक नाद लिखा हो उसका अर्थ है कोई ऐसा बर्तन जिसमें ३–४ गैलन पानी आ जाय।

जहां कहीं संचय शब्द हो उसका अर्थ अतिरक्त संचय समझना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१९

रोगमें आहार क्रम

रोग दूर करनेमें आहारका विशेष महत्व है अतः यहां आहारके संबंधमें बतानेका प्रयत्न किया गया है जिसे जल चिकित्साके साथ शामिल कर अधिकसे अधिक लाभ उठाया जा सकता है। आहारके संबंधमें विशेष जानकारी प्राप्त करनेके लिये लेखककी पुस्तक "आहार और स्वास्थ्य" प्रथम एवं द्वितीय भाग अवश्य ही पढ़ना चाहिये।

फलाहार—बहुत अंश तक उपवास ही है। इससे हमारे अंदरका विजातीय द्रव्य संतुलित होता है और बाहर निकलता है। उपचारमें उपवास आवश्यक हो पर रोगीमें इच्छा शक्तिका अभाव हो तो यह अधिक उपयोगी है क्योंकि फलाहार तो महीनों काम करते हुये भी चलाया जा सकता है।

जीर्ण रोगमें ताजे रसदार फलका अधिक महत्व है क्योंकि रक्त शुद्ध करनेके लिये इसमें प्राकृतिक लवण प्रचुर मात्रामें पाया जाता है और शक्ति के लिये उच्चकोटिका शर्करा एवं विटामिन।

विधि—दिनमें ३—४ बार १—२ पाव ताजे रसदार फल, सेव, नाशपाती, शंतरा, मौसमी, अनन्नास, नागा, मीठा नीबू एवं अंगूर आदि लेना चाहिये। फलाहारके दौरानमें रोटी, दाल अथवा कोई भी अन्य अम्लकारी खाद्य लेनेसे उसका लाभ बहुत हद तक नष्ट हो जाता है। जहां इन फलोंकी सुविधा न हों खरबूजा एवं अमरूद आदि भी लिया जा सकता है किंतु केला नहीं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

फल दूध—फलाहारके साथ केवल प्रत्येक बार एक से डेढ़ पाव गाय का ताजा दूध लेना चाहिये। यदि दूध ताजा न हो तो एक उफान कर लें। दूध यदि वायु उत्पन्न करे तो ताजा मट्ठा लेना चाहिये।

हरी सब्जीका आहार—कभी-कभी फल, अनुकूल नहीं पड़ता अतः फलके बदले हरी सब्जी लेनी चाहिये। हरी सब्जीमें लौकी, तरोई, परवल, करैला, चौलाई, बथुआ, सोया, मेथी, चिंचिडा आदि आता है। इस आहारमें कच्ची एवं भापसे पकी हरी सब्जी रहने से शरीर शोधनमें काफी सहायक होता है।

सयमित आहार—फलाहारकी भांति तो नहीं फिर भी यह बहुत हद तक रोग दूर करनेमें सहायक होता है। जब इस आहारकी चर्चाकी जाय तो निम्नांकित क्रम कम से कम १५ रोज तक चलानी चाहिए और आवश्यक होने पर अधिक भी।

८ बजे सुबह—३ शंतरा या शंतराका रस ½। या दो छटांक अंगूर या मौसमी अथवा आधी छटांक भिगोई हुई किशमिश। इन सबकी सुविधा न होने पर पाव-डेढ़ पाव हरी सब्जी, गाजर, टमाटर, खीरा आदिका रस एवं उसमें आवश्यकतानुसार नीबू एवं शहद मिला लें।

१२ बजे दोपहार—हरी सब्जीका सलाद ½॥ और १-२ छटांक तक भिगोई हुई किशमिश एवं अंजीर।

४ बजे शाम—कोई रसदार फल १-२ या सब्जीका ½। सूप

७ बजे शाम—दोपहरकी भांति सलाद एवं एक या दो उबाली हुई हरी सब्जी और भोजनके अंतमें मीठा फल-सेव, नाशपाती, पपीता, अमरूद आदि और कुछ नहीं तो किशमिश, अंजीर एवं मुनक्कामें से कोई एक।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

इस संयमित आहारके साथ श्वेतसार प्रधान, प्रोटीन प्रधान एवं चिकनाई प्रधान खाद्य लेनेसे इसका लाभ नष्ट हो जाता है। मात्राके लिए आप अपने भूखको पथ प्रदर्शक बनायें। इस बात का सदा ध्यान रखना चाहिये कि उतना ही खायं जिससे दूसरे आहारके समय भूख खुल कर लग सके। यही सबसे बड़ी कसौटी है।

हरी सब्जीका झोल—बड़ा ही शोधक एवं क्षुधा वर्द्धक होता है। जो पूर्ण उपवास न कर सकें उनके लिये यह बड़ा उपयोगी है। यों भी भोजनके एक घंटे पूर्व झोल लेनेसे क्षुधा बढ़ती है।

बनानेकी विधि—एक पाव हरी सब्जीमें एक पाव पानी डाल कर धीमी आंचपर उस समय तक पकाइये जब कि उसमें एक पाव झोल निकल आयें तो उतार कर छान लीजिये और पीते समय उसमें आधा नीबूका रस डाल लें। उतारनेके ५ मिनट पूर्व हरी धनिया डाली जा सकती हैं। आवश्यकतानुसार झोल दिनमें ४–६ बार तक लिया जा सकता है।

सलाद आहार—विभिन्न प्रकारका सलाद हमारे लिये आवश्यक शोधक तत्व प्रदान करता है और साथमें यदि पोषक तत्व मिला दिया जाय तो पूर्ण आहारका भी काम करता है।

नित्य दो बार सलाद और इसे पूर्ण आहार बनानेके लिये चोकर समेत आटेकी रोटी, या अंकुरित गेहूं शामिल किया जा सकता है। सलादमें ठोस सब्जी, गाजर, प्याज, शलजम, आदि, पत्तीदार सब्जी पालक, सोया, मेथी, पातगोभी, बथुआ, चनेका शाक एवं रसदार सब्जीमें टमाटर, रसभरी आदि होना चाहिये एवं यदि सभी चीज न मिले तो जो भी मिले उसीका सलाद बनाना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सब्जी-सूप—सुलभ हरी कच्ची सब्जियोंको काट डालिये। एक पाव सब्जीमें आधासेर पानी डालकर मंद आंचपर पकाना चाहिये और पाव डेढ़ पाव रह जाय तो उतार कर नीवू मिलाकर पीना चाहिये, यह बड़ा ही क्षुधा वर्धक होता हैं। इसी प्रकार प्रत्येक अन्नकणका भी सूप बनाया जा सकता है पर १ छटांक अन्नमें १ सेर पानी डालना चाहिये और आधा सेर रहने पर उतारना चाहिये।

स्वस्थ आहारकी साप्ताहिक सूची—उपरोक्त चिकित्सा क्रमसे शरीर शोधन होकर सुंदर स्वास्थ्य प्राप्त करनेके लिए रास्ता तैयार हो जाता है। उसके बाद बताये हुए साप्ताहिक आहारपर रहकर हम आसानी से सशक्त, स्वस्थ-सतेज एवं सुंदर बन सकते हैं।

प्रथम दिन—नाश्ता—कोई एक मौसमका फल—संतरा सेब नाशपाती, अमरूद, पपीता, आम या आधी छटांक किशमिश और ⅀।= दूध।

दोपहर—हरी सब्जीकी सलाद, चोकर समेत आटेकी रोटी और कुछ अंजीर या पकी गूलर अथवा मुनक्का या किशमिश।

शामको—ताजा फल और दूध ⅀। से ⅀॥ तक।

दूसरा दिन—नाश्ता-⅀– अंगूर या सवा तोला किशमिश; एक ताजा रसीला फल और ⅀।= दूध।

दोपहर—हरी सब्जीकी सलाद, रोटी, कच्ची नारियल और कोई ताजा फल।

शाम—उबली हुई हरी सब्जी, मौसमके ताजे फल।

तीसरा दिन—नाश्ता-⅀– अंजीर या गूलर अथवा कोई ताजा फल और दूध ⅀।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

दोपहर—हरी सब्जीकी सलाद, रोटी, किशमिश या खजूर ऽ – ।

शाम—उबली हुई हरी सब्जी, किशमिश ऽ – तथा ताजे फल ।

चौथा दिन—नाश्ता-भिगोई हुई किशमिश ऽ –, एक शंतरा या टमाटर या मौसमी और ऽ। दूध ।

दोपहर—हरी सब्जीकी सलाद ऽ।।, रोटी ऽ । आटेकी और मौसमका फल ।

शाम—उबला हुआ आलू या गाजर और ताजा फल ।

पांचवा दिन—नाश्ता-ताजे फलोंकी सलाद ऽ। और दूध ऽ। ।

दोपहर—सलाद ऽ।।, ऽ – ।। आटेकी रोटी, मखन ऽ० = या एक छटांक कच्ची नारियल ।

शाम—उबली सब्जी और ताजाफल ।

छठवां दिन—नाश्ता-अंगूर ऽ – या किशमिश ऽ० = और कोई एक ताजा फल ।

दोपहर—उबली हुई हरी सब्जी, हरी सब्जीकी सलाद एवं रोटी ।

शाम—ताजा फल, हरी सब्जी, उबली हुई, हरी सब्जीकी सलाद और रोटी ।

सातवां दिन—नाश्ता-शंतरा या मौसमी या मीठा नीबू ३–४ या एक पाव किसी हरी सब्जीका रस ।

दोपहर—हरी सब्जीकी सलाद, किशमिश ऽ = और ताजा फल ।

शाम—ताजे फलोंका सलाद और दूध ऽ।। ।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

नोट—दोपहर एवं शामका भोजन इच्छानुसार बदला जा सकता है। जिनका बजन साधारणसे कम है वह सुबह नाश्तेमें ऽ। दूध ले सकते हैं यदि दमा, सर्दी जुकाम और ब्रांकाइटि आदि नही है।

रोटी और चावल सदा चोकर और कन समेत; जो सब्जी कड़ी नही मुलायम हो उसके छिलके न उतारें।

वजन घटाने वाला आहार—में जला, प्राकृतिक लवण एवं विटामिनका अभाव नहीं होना चाहिये क्योंकि इसके अभाव में कब्ज, रक्त में गंदगी एवं शक्तिका अभाव होता है अतः प्रति आहार के साथ चोकर, हरी सब्जी एवं फल का रहना आवश्यक है।

सर्व प्रथम तो अपने नित्यके आहारकी उष्णांक संख्या निकाल लें फिर नित्य उष्णांक घटाते-घटाते १५–२० दिनमें आधे उष्णांकपर आ जाइये। आहारमें चीनी, नमक, घी, मिर्च एवं मसाला आदि उत्तेजक खाद्य बिल्कुल नहीं होना चाहिये।

असारक आहार—हर प्रकारका मसाला रहित आहार, कन समेत चावलका मांड़ वार्ली वाटर, अन्न कणका श्वेतसार, मठा मखाना आदि। यह आहार गले एवं मुंहमें तीव्र जलन तथा अतिसार में काम करता है।

पतले दस्त एवं आंवमें अधिक काम करता है और इसमें दुग्ध शर्वरा मिला लेने से आंत्रिक जीवाणु भी बदल जाते हैं।

सारक आहार—प्रत्येक आहार के साथ एक औंस चोकर लेना चाहिये।

सूखा आहार—पर रहते हुए नित्य केवल आध सेर तरल आहार लेना चापिये। हृदय वृद्धि, (हृदय पर वसा चढ़ने), शराबी—हृदय,

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अथवा जिनमें पेशियां सक्रिय न हों, यकृत–रक्त संचय, अथवा जलोदर में २–३ दिनसे अधिक नहीं रखना चाहिये। इस दौरानमें यकृत एवं गुर्दा पर १०–२० मिनट का नित्य दोवार सेंक देनी चाहिये।

इस आहार में अच्छी तरह पकी कड़ी रोटी, चोकर समेंत आटे का टोस्ट, भुना आलू एवं सूखा मेवा लिया जा सकता है।

कच्ची सब्जीका रस—बहुत ही उपयोगी है। उबालनेकी अपेक्षा अधिक सजीव एवं लाभप्रद होता है।

विधि—पालक, पातगोभी, चौलाई, सोया, मेथी एवं जो भी हरी सब्जी उपलब्ध हों कुचल, पीसकर एवं छानकर ३–४ छटाक प्रति बार ३–४ बार देना चाहिये। इसी प्रकार खीरा, ककड़ी, चिचिंड़ा एवं लौकी आदिको कद्दूकस करके रस निकालकर देनेसे पुरानेसे पुराना मल निकलता है एवं वजन भी तेजीं से घटता है।

फल-रसाहार—सामान्यतः १ औंस फल-रसमें १०-३० उष्णांक होता है। १—२ घंटे पर ३–६ औंस तक लिया जा सकता है। यदि इससे अधिक उष्णांक बढ़ानेकी आवश्यकता हो तो दुग्ध शर्करा, अन्नशर्करा, फलशर्करा एवं शहद मिलाया जा सकता है। २० औंस रसमें एक औंस उपरोक्त शर्करा मिलाया जा सकता है।

छोटा उपवास—२–३ दिनका होता है। इसमें किसी विशेषज्ञकी आवश्यकता नहीं। अन्य साधनोंके साथ इसका अद्भुत चमत्कार होता है। लंबे उपवासके लिये लेखककी पुस्तक "उपवास और स्वास्थ्य", पढ़ना चाहिये।

विधि—किसी प्रकारका भोजन न लें केवल २–२॥ सेर पानी अथवा उसमें २–३ नीबू डालकर पीयें। यदि इससे काम न चले तो

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

आधा गिलास यानी ½ पानीमें एक संतरा, माल्टा नीबू अथवा मौसमीका रस डालकर लेना चाहिए।

यह ध्यान रहे कि मल निष्कासक मार्ग-पेशाब, पैखाना, पसीना सांस-ठीक-ठीक काम करते रहें। क्योंकि उपवास कालसे शरीरसे छूटी गंदगी जब पुनः रक्तमें मिल जाती है तो उससे हानि होनेकी अधिक संभावना होती है अतः साधारण एनीमा तो अवश्य ही लेना चाहिए।

उपद्रव—उस समय अनेक उपद्रव पैदा हो सकते हैं पर इससे घबड़ाने की आवश्यकता नहीं जैसे—

(१) हलकी हरारत होनेपर ½ गरम पानीमें एक नीबू डालकर पी लें। इस प्रकार पानी कई बार पीयें।

(२) चक्कर, सिरदर्द, मूर्छा, अनिद्रा, मिचली और हृदयकी धड़कनमेंसे कोई लक्षण हो तो शांति पूर्वक पानी पीते रहें। अपने आप शांत हो जायेगा।

जीभपर गंदी दुर्गंध एवं बुरा स्वाद—होना जाहिर करता है कि हमारे अंदर सफाई हो रही है। यह उपवासका साधारण लक्षण है।

उपवासके बाद भोजन—प्रथम दिन चार-चार घंटेपर आध-आध पाव दूधमें आधी छटांक पानी मिलाकर लें यदि इसकी सुविधा न हो तो ८ बजे सुबह फलका रस ½ =, १२ बजे एक–पाव उबली हुई हरी सब्जी और ६ बजे शामको भी यही। इसके बाद भोजन क्रम इस प्रकार रखें।

८ बजे नाश्ता—दो संतरा या आध पाव टमाटरका रस और आध पाव पानी या एक सेब या एक नाशपाती या नागा या एक पाव गाजरका रस या ½ – अंगूर या आधी छटांक रातकी भिगोई किशमिश।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१२ बजे दोपहर—सलाद ऽ=, आधी छटांक आटेकी रोटी, उबली हुई हरी सब्जी ऽ।= और कोई एक ऋतुका फल।

६ बजे शाम—उबली हुई हरी सब्जी ऽ।।, ऽ– सूखा मेवा किशमिश, अंजीर एवं मुनक्कामेंसे कोई एक और ऽ– सलाद।

यह सामान्य रूपमें हुआ पर यदि सुविधा है तो उपवासके बाद २–३ सप्ताह फलाहार पर रहा जाय तो रोग तेजीसे भागता है।

रोग वापस आता है—सामान्यतः लोगोंका यह एतराज है कि जलचिकित्सा द्वारा रोग मुक्त होनेपर रोग पुनः वापस आता है। इसका उत्तर स्पष्ट है कि रोगी ठीक हो जानेपर पुनः अपनी गलतियोंको दोहराता है अतः पुनः रोग आना स्वभाविक है अतः रोग मुक्त होनेपर भी अपना कार्य क्रम इस प्रकार रखनी चाहिये।

१–आहारमें २–३ मास तक ९०–१० का और फिर ८०–२० का क्षार–अम्लका अनुपात चाहिये।

२–साप्ताहिक उपवास एवं एनीमा आवश्यक है।

३-सदा शुद्ध वायु, शुद्ध जल, शुद्ध प्रकाश एवं शुद्ध आहारका सेवन करना चाहिये।

४–शरीरमें यदि किसी प्रकारका दोष मालूम हो तो तत्काल १-२ रोजका उपवास, तत्पश्चात फलाहार करके दूर करना चाहिये।

५–मर्यादानुसार ब्रह्मचर्यका पालन एवं श्रम एवं विश्रामका ठीक अनुपात होना चाहिये। चारों ओरका वातावरण आशा एवं स्वास्थ्य प्रद होना चाहिये।

६–स्वस्थ अवस्था में क्षार-अम्ल का अहार में ८०–२० का अनुपात हो।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

तीव्र रोगमें देखभाल—में प्रथम नियम स्मरण रखना चाहिये कि यह शरीर रक्षा करने का स्वयं प्रयास है। इसमें पीड़ा अधिक रहती है। भूखका लोप होता है, थकान एवं कमजोरीकी प्रतीत होती है, तीव्र रोग को कभी भूलकर भी औषधि द्वारा फूमन नहीं करना चाहिये वरना यही जीर्णका रूप धारण कर लेता है। तीव्र अवस्थामें शारीरिक, मानसिक, अनुभावक एवं प्राण तत्व संबंधी विश्राम आवश्यक ही नहीं अनिवार्य है ताकि संपूर्ण जीवनी शक्ति रोग दूर करनेमें लग जाय।

रोगीका कमरा—रोगीका कमरा प्रकाश, एवं वायु युक्त हो पर चमकदार रोशनी न हों और न उसमें रात भर रोशनी ही चाहिये।

उपवास—सभी तीव्र रोगोंमें उपवास और इच्छानुसार जितना अधिक से अधिक पानी पी सकें पीना चाहिये एवं जितना सो सकें सोना चाहिये पर नींद दवा द्वारा नहीं स्वभाविक होनी चाहिये।

रोगीके आरामका विशेष ध्यान रखते हुये उसकी आवश्यकताकी सभी चीजें मौजूद रखनी चाहिये ताकि किसी चीजके अभावमें वह उत्तेजित न हो।

रोगीको ठंडक न लगे एवं आवश्यक होनेपर हाथ पैर गरम थैली द्वारा गरम रखनी चाहिये।

रोगी जब क्रमशः ठीक होने लगे तो उस समय सावधानी बर्तनी चाहिये क्योंकि वह उस समय अधिक थका हुआ एवं कमजोर होता है।

स्वस्थ होनेपर क्रमश. हलका व्यायाम उपयोगी पर कठिन व्यायाम हानि प्रद होता है।

अहारमें ताजे रसदार फलका रस या हरी सब्जी का रस इस्तेभाल करना चाहिये और रसदार फल ठोस फल, सब्जी,

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अन्न एवं दूध आदि पर आना चाहिये। ब्रह्मचर्य व्रत का पालन अत्यावश्यक है।

रोगीकी सुश्रूषा—के लिये बहुत ही चतुर एवं मधुर स्वभाव का व्यक्ति होना चाहिये और रोगीको सदा प्रसन्न रखने का प्रयत्न करना चाहिये।

तीव्र रोगमें उपवास क्यों ?—तीव्र रोगमें शरीरसे मल छन छन कर निकलता है और जीवनी शक्ति उसे निकालने में लगी रहती है पर आहार लेते ही निष्कासन बंद हो जाता है।

तीव्र रोग जब तक दूर न हो जाय नित्य आवश्यकतानुसार १–२ बार तक १–२ सेर शरीर तापके पानी एवं १ नीबूके रस का एनीमा लेना चाहिये; एनीमाके पूर्व पेड़ूपर आध घंटे तक मिट्टीकी पट्टी रखना आवश्यक है।

तीव्र रोग में सामान्य दिन–चर्या

शौचहोने के बाद	शौच होने के बाद
५।।-६ बजे पेड़ूपर मिट्टी की पट्टी के १।। घंटे बाद एनीमा	५–६ बजे पेड़ नहान या मिट्टी की पट्टी।
८ बजे रसाहार (फल या सब्जी) या एक पाव पानीमें एक नीबू।	७–७।। बजे रसाहार।
१० बजे रसाहार	९ बजे एनीमा।
१०।। बजे स्पांज।	१० बजे स्पांज।
१२ बजे शक्ति एवं अवस्था के अनुनार पेड़ू, मेहन नहान	१०।। बजे रसाहार।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अथवा पेड़ पर मिट्टी या कपड़े की पट्टी ।

२॥ बजे रसाहार ।

४ बजे रसाहार ।

५ बजे पेड़ पर मिट्टीकी पट्टी

६ बजे रसाहार ।

१२॥ बजे रसाहार ।

३ बजे पेड़ नहान अथवा मिट्टी की पट्टी ।

४ बजे रसाहार ।

६ बजे पेड़ पर मिट्टीकी पट्टी ।

७ बजे एक पाव पानीमें नीवू ।

साधारणतया यह दिन-चर्या मैंने बता दी है पर अवस्था एवं शक्ति को देखते हुये पुस्तकमें बताए अनुसार दिन-चर्या परिवर्तन कर सकते हैं। यदि रोगी बहुत कमजोर हो तो किशमिश का रस दे सकते हैं। ऽ छटाक किशमिश को ऽ।= पानी में उबालें जब पाव भर रह जाय तब दो बारमें दें ।

इसी प्रकार ज्वर, चेचक, प्लेग, पेट का दर्द, हृदय धड़कन आदि में कमशः गीली चादरकी पट्टी, गरम नहान, मालिश आदि एवं एनीमा आवश्यकतानुसार दिया जा सकता है ।

जीर्ण रोगीकी देख भाल—जीर्ण रोगको सामान्यतः असाध्य माना जाता है पर ऐसी बात नहीं है । तीव्र रोगके शमनका परिणाम ही जीर्ण रोग होता है ।

जीर्ण रोगीका प्रथम कार्य तो यह होना चाहिये कि वह अपनी पिछली खान-पान की आदतों, जिनके कारण बीमार हुआ, को छोड़ देनी चाहिए ।

जीर्ण रोगमें जल चिकित्साके साथ उपवास अनिवार्य नहीं हैं। हां उपवासकी अपेक्षा इसमें समय अवश्य अधिक लग सकता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

रोग मुक्त होनेके लिए निष्कासक साधनका प्रयोग एवं उत्तेजक आहार का परित्याग आवश्यक है।

जीर्ण रोग में हल्का व्यायाम -टहलना, आसन आदि करना चाहिवे पर थकान सदा बचाना चाहिये।

सदा शुद्ध वायु, शुद्ध प्रकाश एवं शुद्ध जलका सेवन करना चाहिये।

आहारमें ताजे फल, हरी सब्जी अवश्य ही अधिक से अधिक और अन्न कम से कम होना चाहिये।

उभाड़में जब जीर्ण रोग में तीव्र लक्षण उत्पन्न हों तो तीव्र रोगका ही उपचार अपनाना चाहिए।

पीड़ा जारी हो तो उसे केवल जल एवं मिट्टीके प्रयोगसे ही दूर करना चाहिये एवं औषधि भूलकर भी नहीं।

नित्य १–२ बार आनुक्रमिक ठंडे जलका प्रयोग करना चाहिये।

तीव्र एवं जीर्ण रोगमें आवश्यक नियम—तन मन से दुर्बल बनाने वाली सभी आदतोंको बंद करना, बाहरसे विष प्रचूषण बंद करना एवं रोगीको सुख पहुंचाने वाला वातावरण उत्पन्न करना चाहिये।

अतः स्रावी ग्रंथियोंको शक्तिशाली बनाना चाहिए और इसके लिए किसी प्रकारके पशु ग्रंथि, सीरप आदि का प्रयोग न करके क्षारीय आहार एवं जल चिकित्सा द्वारा ठीक करना निरापद हैं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जीर्ण रोगमें दिन-चर्या

१–	४ बजे उठना ।	५ बजे उठना ।
२–	ऊषा पान ।	ऊषा पान ।
३–	४॥ बज शौच जाना ।	५॥ बजे शौच जाना ।
४–	५ बजे आनुक्रकिक ठंडा प्रयोग ।	६ बजे आनुक्रमिक ठंडा प्रयोग ।
५ -	५–६ तक टहलना, व्यायाम ।	६–७ वजे टहलना ।
६–	६–६॥ बजे धूप ।	७–८ बजे धूप ।
७–	६॥–८ वजे एनीमा ।	८–९ बजे एनीमा ।
८–	९ बजे रसदार फल या शहद पानी नीबू का नाश्ता ।	९– बजे भोजन ।
९–	१२ बजे भोजन ।	६॥ बजे भोजन ।
१०–	५ बजे विशेष स्नान ।	विशेष स्नान ।
११–	७ वजे भोजन ।	६॥ वजे भोजन ।
१२–	९ बजे प्रार्थना करके सोजाना ।	९ बजे प्रार्थना करके सोजाना ।

सामान्यतः यह कार्य क्रम बना दिया गया है पद अपने रोग,श क्ति और समयका ध्यान रखते हुए अपना हेर फेर करके चलाना चाहिये । यह तो केवल आपका पथ प्रदर्शन करेगा ।

आहार क्रम—के संबंधमें तो बताया ही जा चुका है पर यहां पुनः उसे बतानेका प्रयत्न किया जा रहा है ताकि उपचारका आवश्यक अंग आहार सदा आपके सामने रहे । तीव्र रोगमें पानी पीकर उपवास या फलका रसाहार या हरी सब्जीका सूप ही लेना उपयोगी होता है पर इनके अभावमें फल, सलाद, उबली सब्जी भी लिया जा सकता है किंतु इन्हें अच्छी तरह चबाना चाहिये और उसमें लालारस भली भांति मिलने देना

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

चाहिये। तीव्र रोग समाप्त होनेपर क्रमशः फल, संयमित आहार तत्पश्चात सामान्य आहारपर आना चाहिये। इस क्रमको दोहराना चाहिए।

जीर्ण रोगों—में जल चिकित्साके साथ आहारपर विशेष ध्यान देना चाहिये। वास्तवमें जब तक रोग मुक्त न हो जाय शत प्रतिशत क्षारीय आहार अर्थात फलाहार अथवा संयमित आहारका सहारा लेना चाहिये; जहां फलका अभाव हो अथवा फल खाते-खाते तबियत ऊब जाय तो सलाद-कच्ची सब्जी-एवं बादमें पकाई हुई से काम लेना चाहिये।

जिस आहारका जिस विशेष रोगके लिये सिफारिश की गई हो उसे अवश्य लेनेका प्रयत्न करना चाहिये।

जब रोग मुक्त हो जायँ तो क्रमशः उसमें अन्न, दूध भी शामिल कर लेना चाहिये पर दूध गाय अथवा बकरीका कच्चा ही होना चाहिये। मिठासके लिये शहद मिलाया जा सकता है। यदि दूधसे अथवा यों ही पतले दस्त आते हों एवं यकृत दोष हो तो ताजा मट्ठा उपयोगी होता है। शहदका प्रयोग नित्य आधीसे एक छटांक तक स्वस्थ एवं अस्वस्थ सभी अवस्थामें किया जा सकता है एव काला शीरा (Black Molasses) भी २-५ तोलातक लिया जा सकता है।

उत्तम तो यह है कि जीर्ण रोगमें जल चिकित्साके प्रयोगके साथ रोग एवं शक्तिके अनुसार १–३ दिनका उपवास प्रारंभ करके प्रथम १-३ सप्ताह संयमित आहार, फिर २ सप्ताह फलाहार और बीचमें साप्ताहिक उपवास एवं महीनेमें २-३ रोजका उपवास करना चाहिये। इस क्रमसे, रोग निश्चय ही चला जायेगा यदि अनुकूल पड़े तो फल दूध अथवा फद्ध मठा लेनेसे कमजोरी तेजीसे दूर होती है पर जिन्हें पर्याप्त फल एवं सब्जी की सुबिधा न हो वे हाथ पिसा चोकर समेत एक पाव

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

आटे में एक छटांक चोकर मिलाकर रोटी एवं हरी कच्ची एवं उबली सब्जी लेकर रोग मुक्त हो सकते हैं। हाँ यदि आसानीसे मिल सके तो कुछ ऋतु फल भी शामिल कर लेना चाहिये।

सामान्य आहार—रोग मुक्त हो जानेपर अपना आहार क्रम इस कार रखना चाहिए। आहारका विभाजन श्रेणियोंमें किया गया है ताकि उसे स्वादिष्टके साथ उपयोगी बनानेमें इससे सहायता मिल सके।

पहली श्रेणी—ताजे रसदार फल जोरदार निष्कासक खाद्य होने के कारण, इससे गलत आहार-विहार एवं दिन प्रति दिनकी क्रिया द्वारा पैदा हुई गंदगी तेजीसे खारिज होती है। हमारे प्रतिदिनके भोजनमें इसका ४० प्रतिशत होना आवश्यक है।

इन ताजे रसदार फलोंको भी निष्कासक एवं पोषण गुणके अनुसार निम्नांकित भागोंमें क्रमशः बांटा है। जिसे जो फल जहाँ मिले इस्तेमाल करना चाहिए—

(अ) सेब, नाशपाती, नागा, रसभरी, नीबू, मीठा नीबू, संतरा, मौसमी, अनन्नास, खरबूजा, सरदा, फालसा आदि।

(ब) अंगूर, (काला एवं लाल), अनार, आलूचा, चेरी, शहतूत, आदि।

(स) आम, पपीता, अमरूद, लीची, तरबूज, जामुन, शरीफा, खिरनी आदि।

दूसरी श्रेणी—कच्ची सब्जी (सलाद) नित्यके भोजनमें ३०% तो होनी ही चाहिये। इसे भी गुणके अनुसार क्रमशः निम्नांकित भागोंमें बांटा गया है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(अ) टमाटर, खीरा, ककड़ी आदि पेड़में फ़ल लगने वाले।

(ब) पालक, पातगोभी, कुल्फा, चौलाई, धनिया, बथुआ, हरी अजवाइन, चनेका शाक आदि पत्तीदार सब्जियां।

(स) मूली, शलजम, चुकन्दर, गाजर, गाँठ गोभी, प्याज, और लहसुन आदि मय पत्ती जमीनमें पैदा होने वाले।

(द) गाय, भैंस, बकरीके दूधको भी सब्जियोंमें ही शामिल माना गया है क्योंकि ये चरकर–बनस्पति खाकर-ही दूध देती है अतः उस दूधमें वनस्पतिके सभी गुण मौजूद रहते है अतः सब्जीके अभावमें दूध, दूधके अभावमें सब्जी ली जा सकती है। पर दूधके साथ कोई न कोई फुजला और लोहा युक्त खाद्य जरूर होना चाहिए क्योंकि उसमें फुजला और लोहेका अभाव रहता है।

तीसरी श्रेणी—श्वेतसारीय खाद्य–नित्य के भोजन में २० प्रतिशत होना चाहिये। इससे गरमी एवं शक्ति मिलती है। इसे भी गुणके अनुसार क्रमशः इस प्रकार बाँटा गया है—

(अ) केला, आलू, शकरकंद, मिश्रीकंद,सुथनी, कटहल (पका)।

(ब) संपूर्ण गेहूँ, अंकुरति गेहूँ, चोकर, गेहूँकी रोटी, दलिया धूपमें रोटी सुखाकर, गेहूँ उबालकर आदि।

(स) हरे एवं पके धानका चावल, चिउड़ा, कन समेत चावल, मक्का, जौ हरा गेहूँ आदि।

जौ, गेहूँ, मक्का एवं ज्वार हरी अवस्थामें कच्ची या सेंक अथवा पकाकर खानेमें बहुत ही स्वादिष्ट होती है और उसमें प्राकृतिक मिठास होती है एवं वह शीघ्र पचते भी हैं अतः हमें फसल में यदि मिल सके तो हरा ही खाना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

चौथी श्रेणी अ—सूखे तथा काष्ठज मेवे और चिकनाई-इससे शरीरको अधिक शक्ति मिलती है और जल्दी पचता है। यह हमारे नित्यके भोजनमें ५ प्रतिशत होना चाहिये। इसे भी गुणके अनुसार क्रमशः इस प्रकार बांटा गया है—

(१) किशमिश, मुनक्का, अंजीर, खजूर, सूखे सेव, नाशपाती, अनार, गूलर, छोहाड़ा और खुबांनी आदि।

शहद एवं गन्ने का रस (चूसना)।

(३) कोल्हूका पिरा गन्ने का रस, राब, गुड़ एवं खंडसारी।

चौथी श्रेणी ब—काष्ठज मेवे, पशुजन्य, वसा और तेलहन। यह शरीरमें वही काम करता है जिस प्रकार अग्निको प्रज्वलित करने के लिये घी। यह नित्यके भोजनमें ५ प्रतिशत होना चाहिये। इसे भी गुणके अनुसार क्रमशः कई भागोंमें बांटा है—

(अ) क्रीम, मखन एवं घी।

(ब) नारियल सूखा, हरा एवं उसका दूध, जैतून, बादाम, पिश्ता अखरोट, चिरौंजी, चिलगोजा, मूंगफली आदि।

(स) तिल्ली और अलसी समूचा एवं सरसों आदिका तेल।

पांचवी श्रेणी

पकी सब्जी और फलियां

यह आहार ३ क्षेणीके आहारका पूरक है। यह कभी-कभी श्रेणी २(वर्ग अ),३(वर्ग ब)तथा ४ क्षेणी ब (वर्ग ब स) के बदले इस प्रकार ले सकते हैं। यह तीनों श्रेणी मिलाकर ६० प्रतिशत हुआ अतः अनुभवियोंने उसे इस प्रकार बांटा है—

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

वर्ग (अ)	वर्ग (ब)	वर्ग (स)
३५ प्रतिशत	१५ प्रतिशत	१० प्रतिशत
श्रेणी दो की सभी पकी तरकारियां एवं लौकी, हरी मटर तरोई, हरा चना हरी मुंग, हरा बोड़ा हरी केवाँच	सोयाबीन, गुच्छी बैंगन, मसूर भिंडी, चिचिंडा	सूखी फली, सूखी मूंग सूखी मटर, सूखा चना सूखा अरहर,

पहले बताई हुई श्रेणियोंके जितने वर्ग किये हैं उतने भागों में उस श्रेणीके खाद्यको बाँटकर संतुलित भोजन बनाना चाहिये, ऐसा नहीं कि जो पूरक खाद्य बताये गये हैं उसे उस श्रेणीके सभी खाद्य की जगहपर लें बल्कि जिस वर्गके स्थानपर बताया गया है उसी के स्थानपर लेना चाहिये। जहाँ फलकी सुविधा न हो उन्हें उसकी जगहपर सब्जीकी मात्रा बढ़ा देनी चाहिये। अतः फलके अभाव में ७०-७५ प्रतिशत सब्जी लेनी चाहिये। यानी ३ गुना सब्जी और १ गुना अन्य खाद्य होना चाहिये।

भोजनके आवश्यक अंग

भोजनको ७ प्रधान एवं आवश्यक अंगोंमें विभाजित किया गया है जिनसे सुन्दर, सशक्त तथा गठीला शरीर और मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करनेके लिए सभी आवश्यक तत्व विटामिन, प्राकृतिक लवण एवं उच्चकोटिका प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट तथा चिकनाई आसानीसे मिल जाती है। इस भोजन विभाजनमें यह भी ध्यान रखा गया है कि पहले अध्यायोंमें बताये गये प्रत्येक श्रेणीका खाद्य हमारे नित्य प्रति के आहरमें उचित मात्रामें मिलता रहे।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(१) दूध—कमसे कम डेढ़-दो पाव पर बच्चोंके लिये इससे अधिक या इसीके समान पोषणके अन्य कोई न कोई दूधसे बने पदार्थ मठा, दही आदि प्रत्येक बालिगको तो मिलना ही चाहिए यदि इतना मिलना कठिन हो तो ४ छटांक मखनिया दूध अथवा मठाको लेना नहीं भूलना चाहिए।

(२) सब्जी—सलाद (कच्ची) के रूपमें खाई जाय तो कहना ही क्या यह कमसे कम दो पाव तो होना ही चाहिए। सलाद खानेकी प्रथा अमेरिका, इंगलैंड और हिन्दुस्तानमें भी मूली, गाजर, प्याज शाक आदि कच्ची खानेके रूपमें प्रचलित है। भोजनके पहले सलाद खानेसे भोजनके समय प्यास नहीं लगती।

सलादके अंग—सलादमें तीन प्रधान अंग ठोस, पत्तीदार, एवं पत्तीका समिश्रण और ऊपरसे गरीके लच्छे, किशसिश, मठा, शहद, क्रीम अथया नीबूका छिड़काव होना चाहिए। यदि नमक बिना न रहा जाय तो जीरा नमक भी छिड़क सकते हैं।

बनानेकी विधि—क्रमशः टमाटरके गोल-गोल टुकड़े, गाजरके लच्छे और पालकको महीन काटकर इस प्रकार सजाइये कि सुन्दरता में कमल, गुलाब या सूरजमुखीके फूल से किसी प्रकार कम न हो और ऊपरसे किसी चीजका छिड़काव देना चाहिए। बनानेमें निम्नांकित तालिकासे मदद लें।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सलाद-तालिका

पत्तींदार	ठोस	रसीली	छिड़काव	विवरण
शलजम	प्याज	टमाटर	शहद	
धनिया	मूली	टमाटर	मठा, जीरा	ऋतुमें
पालक या अजवाइन	प्याज		गरी या मूगफलीकेलक्षे	चना, मटर,
पालक	चुकंदर,गाजर	टमाटर	किशमिश	लतरी,
पातगोभी	गाजर	टमाटर	मठा, जीरा	सरसो
पातगोभी	खीरा	रसभरी	शहद	मूलीकी
अमलोनी	ककड़ी			पत्ती
करमुआ	ककड़ी	रसभरी	मठा, जीरा	गाजरकी
पातगोभी	ककड़ी		गरी	पत्ती भी
पातगोभी	प्याज	खीरा	जीरा	खाई जा
चना	गाजर	टमाटर	मठा, जीरा	सकती है।

इसी प्रकार पालक, टमाटर, गाजर, चुकन्दर, प्याज, धनिया एवं पुदीना आदि किन्हीं तीन, गरमीके दिनमें भिंडी, खीरा, ककड़ी करमुआ, चौलाई अमलौनिया, रसभरी और इसी तरह हर ऋतु में भी कुछ चीजें मिलाकर सलाद बना लें। यदि अधिक चीज न मिले तो एक ही चीज सही।

यदि कुछ न मिले तो तुलसी, बेल अथवा कुछ नीमकी ही पत्ती खा लेनी चाहिए।

इसी प्रकार लौकी, खीरा, ककड़ी चिचिड़ा आदि कच्ची तरकारियों के लच्छे बनाकर मठामें कुछ देर रखनेके बाद जीरा डालकर खानेपर स्वादिष्ट होता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

हरी सब्जी पकी—कुल मिलाकर कमसे कम डेढ़ पावसे आध सेर तक पकी सब्जी लेनी चाहिए। पर यदि फल एवं सूखे मेवे आदिका अभाव हो तो सेर सवा सेर तक सब्जी लेनी चाहिये। और यदि इसे भी आप कच्चा लेकर पचा सकें तो अत्युत्तम है।

(१) सब्जीका छिलका अलग नहीं करना चाहिये। हां छिलके यदि बहुत कड़े हों या आँव और संग्रहणी हो तो हल्का उतार दें।

(२) किसी प्रकारका मसाला नहीं डालना चाहिये।

(३) तलना और भूनना नहीं चाहिए केवल हल्की आँचमें उबाल लेना चाहिए।

(४) एक साथ एक या कई सब्जी ले सकते हैं। पर एक समयमें एक अत्युत्तम है।

(५) नित्य कुछ न कुछ हरी पत्तीदार सब्जी अवश्य लेनी चाहिए। इससे पेट साफ होनेमें मदद मिलती है, पर जिन्हें पेटमें वायुकी शिकायत हो उन्हें कम लेनी चाहिए।

(६) २ से ५ छटाँकतक सम्पूर्ण अन्न कण—गेहूँ, चावल, जौ, बाजरा, मकई आदि। इससे बनी रोटी, दलिया और घुघनी लेनी चाहिए। रोटी पकानेके २-३ घंटे पहिले आटा गूंधकर भिगो देना चाहिए। तेज नहीं मधुर आँचपर पकाना चाहिए। रोटी जले नहीं पर सिके खूब।

(७) आधीसे १ छटाँक सूखी और हरी फलियाँ* तथा काष्ठज

---

*सेम, लोबिया, सोयाबीन, भंटवास आदि और इनकी जगह चना, मटर, मसूर, अरहर आदि द्विदल अन्न।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मेवे और आधी छटांक सूखे मेवे। हरी अवस्थामें कच्ची अथवा हलका उबाल और पकी अवस्थामें भिगोकर अंकुरित करके खानी चाहिए।

(८) आधी से एक छटाँक तक मखन, क्रीम, घी, यह न मिले तो तेलको उसके सही रूपमें खाना चाहिए।

(९) आहारकी इस आखिरी श्रेणीमें रोटीकी जगह आलू, शकर-कंदी, सिंघाड़ा, केला, आम या अन्य श्वेतसारीय सब्जी अथवा फल भी जिनकी चर्चा इसमें नहीं है ऋतु एवं जरूरतके अनुसार लिया जा सकता है। यदि आपके चिकित्सकने आपको कोई विशेष भोजन नहीं बताया है तो इसके अलावा उस मौसिमके ताजे फल-तरकारी जो आपको पसंद आये मौजसे खाइये और मस्त रहिए पर याद रहे भोजन अधिक न होने पाये वरना अमृत भी विषका काम करता है।

भोजनके संबंधमें कुछ आवश्यक सूचनायें—बुद्धिजीवी, दुर्बल, अधिक उम्रवालों तथा बैठकर काम करनेवालोंको अन्न कम, बदलेमें फल, दूध और सब्जी अधिक।

श्रमजीवी, नवजवान एवं दौड़-धूपकर काम करनेवालोंको प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट अधिक मात्रामें चाहिये।

गर्भवती और दूधवाली स्त्रीको प्राकृतिक लवण विशेषकर कैलशियम और लोहा अधिक मात्रामें चाहिए।

अनाजमें— गेहूँ, चावल, मकई, ज्वार, बाजरा आदि जो जहाँ मिले ले सकते हैं पर वे मीलके नहीं हाथके कुटे-पिसे होने चाहिये।

चिकनाईमें—घी, मक्खन, सरसों, तिल्ली, नारियल, और मूंग-फलीका तेल, पिस्ता, बादाम, चिरौंजी, काजू, अखरोट आदि जो जहाँ

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मिल सके लें। सरसोंका तेल उत्तेजक है अतः इसे कम से कम इस्तेमाल करना चाहिये। यदि इन खाद्योंको तेलकी जगह इन्हें सम्पूर्णरूपमें इस्तेमाल करें तो अधिक उपयोगी होगा क्योंकि चिकनाईके साथ और तत्व प्राकृतिक लवण, फुजला एवं विटामिन भी मिल जाता है।

दालमें—उर्द, चना, मसूर, अरहर, लोबिया, मटर, सोयाबीन, आदि जो भी मिलें छिलके समेत लें। अच्छा हो कि दाल खाद्य अंकुरित इस्तेमाल करें। अंकुरित मूंग, चना, उर्द, मटर तो कच्चा भी खाया जा सकता है और इसका लोगोंमें रिवाज भी है।

अ—हरी सब्जी—सभी हरी फलदार सब्जियाँ-जो जहाँ आसानीसे मिल सकें—लौकी परवल, खेकसी, चिचिंडा, करैला, टमाटर, भिंडी, कुंदरू, नेनुआ, तरोई, टिंडा, बैंगन, सतपुतिया, खीरा, ककड़ी आदि

ब—कंद सब्जी—मूली (लाल और सफेद), गाजर, गाँठगोभी, प्याज, चुकंदर, शलजम आदि जो जहाँ मिले लेना चाहिये। जड़की अपेक्षा पत्तियोंमें प्राकृतिक लवण अधिक मात्रामें पाये जाते हैं और वह अधिक सुपाच्य भी होते हैं अतः कंद सब्जियोंके जड़ अपेक्षाकृत कम मात्रामें लेना चाहिये।

स—पत्तीदार सब्जी—चौलाई (सभी प्रकार की) चना, अजवाइन, पालक, धनिया, सोया, पातगोभी, मेथी, मटर, बथुआ, सलाद, पोदीना, चकवड़, पुनर्नवा, पथरचटा, पोय, लहसुआ, गूमा आदि जो जहाँ मिले लेना चाहिये।

मीठी चीज—महुआ, किशमिश, मुनक्का, अंजीर, शहद, गूलर, गन्ना, गुड़, राब, खंडसारी आदि जो जहाँ मिले और साथ हीं अनुकूल भी हो लेना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ताजे फल—ऋतुके अनुसार आम, अमरूद, मौसमी, मीठा नीबू, पपीता, अनन्नास, खरबूजा, तरबूजा, फूट, ककड़ी, केला, जामुन, कटहल, खिरनी, शरीफा आदि जो जहाँ मिले लेना चाहिये पर केला, कटहल, आम, अमरूद ऐसे पौष्टिक फलको रोटीकी जगह लेना चाहिए। मिल सके तो दो छोटे (कागजी) खट्टे नींबू नित्य लेना चाहिये।

काष्ठज मेवे—पिस्ता, बादाम, अखरोट, काजू, चिरौंजी, चिलगोजा, नारियल एवं मूंगफली आदि जो जहां मिले लेना चाहिए।

भोजन चुनावका सरल मार्ग

भोजनकी मात्रा एवं चुनावके सम्बन्धमें कई तरहसे बता चुका हूँ पर यहाँ मै एक और भी आसान मार्ग आपके सामने रख रहा हूँ जिस पर चलकर आप निश्चय ही आसानीसे भोजन चुनाव कर सकेंगे। हमारे शरीरमें ८० प्रतिशत क्षार और २० प्रतिशत अम्ल है अतः हमें

निम्नांकित अम्लमय खाद्योंसे	निम्नांकित क्षार मय खाद्योंसे
२० प्रतिशत (अम्ल)	८० प्रतिशत (क्षार) लेना चाहिए
श्वेतसारीय सब्जी	कच्ची सब्जियाँ (सलाद)
शकरकंदी, कुम्हड़ा, जमीकंद, बंडा, अरुई आदि।	पातगोभी, अजवाइन, सलाद, ककड़ी, खीरा, चने एवं सरसों का शाक, टमाटर, पालक, बथुआ, मूली एवं शलजम की पत्ती।
अन्न कण (अम्ल)	
सम्पूर्ण गेहूँ के आटे की रोटी, सभी अन्नकण।	श्वेतसार रहित सब्जियाँ (क्षारमय)
अरवा, भुजिया चावल, बाजरा, जौ, जई, मकई, ज्वार	उपरोक्त सभी सब्जियां एवं शलजम, प्याज, फूलगोभी, गाजर, चोकंदर, मूली, लहसुन' लौकी, तरोई एवं चिचिंडा आदि।
प्रोटीन (अम्ल)	
पनीर, काष्ठजमेवे, दूध, दाल	

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

चिकनाई (अम्ल)

सभी खाये जाने वाले तेल, मक्खन क्रीम, काष्ठज मेवे एवं घी।

निम्नांकित खाद्य बदलेमें न लें मीलकी चीनी, सभी प्रकारकी मिठाइयाँ, मैदा, डब्बेकी बार्ली, चाय, काफी, सफेदचावल, कोको सोडावाटर, मद्यसार, कुल्फी मलाई, आइसकैंडी।

(क्षारमय)

खट्टेफल, मीठे फल, शंतरा, अंगूर, खजूर, अंजीर, नींबू, चकोतरा, किशमिश, मुनक्का, आदि, केला, आम, अमरूद, पपीता, मौसमी, मीठे नींबू आदि।

अर्द्ध खट्टेफल (क्षारमय)

नाशपाती, सेब, अनन्नास, खुबानी, अनार आदि।

आपकी दवा भोजन ही होनी चाहिए और भोजन ही एक मात्र दवा है। ऐसी भूल न होने पाये कि एक श्रेणीके एक ही खाद्यको २० अथवा ८० प्रतिशत ले लें बल्कि पहले बताये हुए भोजन क्रम एवं खाद्यके अनुपातसे ही इन खाद्योंको लेना चाहिए ताकि जीवनके लिये सभी आवश्यक तत्व मिल जायं। सामान्यतः आवश्यकतानुसार नित्य २-४ पौंड तक सब खाद्य लेना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१९

अलग-अलग रोगोंमें जल चिकित्सा

अलग-अलग रोगोंकी उपचार विधिके अध्ययनके साथ सर्वप्रथम हमें इस बातका भी अवश्य विचार करना चाहिए कि रोगका कारण क्या है, रोगका लक्षण क्या है या संभवतः होनेवाला है एवं प्रधान रोगके दौरानमें रोगीमें अन्य कौन रोग-लक्षण हैं। बहुत ही बुद्धिमानी एवं एकाग्रतासे प्रथम रोगका हेतुकीय विज्ञान (Etiology), द्वितीय उसका निदान (Pathology) एवं तृतीय रोगी-इतिहास (Clinical history), जिसमें प्रधान रोगके दौरानमें होनेवाले अन्य रोग लक्षण, रोगके जटिल उपसर्ग (Complication), उनका संभावित अंत, रोगीका उपचारपथ (Course) एवं रोगका परिणामोपसर्ग शामिल है, का अध्ययन करना नितान्त आवश्यक है। बिना इसके पूर्ण, सफल एवं शीघ्रतर रोगमुक्ति कठिन है। यहां हम लगभग प्रत्येक रोगके सम्बन्धमें उनका हेतुकीय लक्षण (Etiological indication) व्याधिकीय लक्षण (Pathological indication) एवं रोगी-लक्षण (Clinical indication) एवं रोग के बाद की आरोग्योन्मुखी अवस्था (Convalescence) को बताने एवं उन्हें दूर करने तथा रोकनेकी विधि बर्णन करने का प्रयत्न करेंगे।

एक बार पुनः आप इन प्राविधिक (Technical) शब्दों के अर्थपर ध्यानदेंने का प्रयत्नकरें तो विषय हृदयांगम करनेमें सुयिधा एवं सरलता प्राप्त होगी।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१–रोग-हेतुकीय लक्षण–(Etioligical indication) का स्पष्ट अर्थ है कि रोग किस कारणसे हुआ । जब आप रोगके कारण को जान जायेंगे तो आपका प्रथम कर्त्तव्य होगा कि जिन कारणों से रोग हुआ है उन कारणोंको दूर करना ताकि रोग बढ़नेकी संभावना समाप्त हो जाय और जब आप उपचारकरें तो रोगमें कमी आना प्रारम्भ हो जाय ।

२–व्याधिकीय लक्षण (Pathological indication)–का अर्थ है कि प्रधान रोगके लक्षण-संकेत-यानी व्याधि का रूप एवं संभावित लक्षण जब व्याधिका रूप आप अच्छी तरह समझ जायेंगे तो उसका उपचार करना आसान होगा यानी फिर तो आप संपूर्ण शरीर (Constitutional) के उपचारके साथ-साथ स्थानीय प्रयोग को अपनाकर शीघ्र रोगसे मुक्त होंगे । यहां इस बात का भी पता लगाना आवश्यक होगा कि रोग का प्रधान लक्षण कहां स्थित है ताकि उस अंगको सक्रिय करनेका प्रयत्न कर वहाँ से रोगकी जड़ उखाड़ फ की जासके । इस प्रकार संभावित लक्षणका ज्ञान होने पर पहिले ही से उसकी रोकथाम क जा सकती है ।

३– रोगी का लक्षण–(Clinical indication)–इसके पूर्व आपको व्याधिके लक्षण एवं संकेतके सम्बन्धमें बताया गया पर साथही, इस बात का भी जान लेना आवश्यक है कि उस प्रधान रोग के लक्षणके दौरानमें रोगीमें अन्य कौन कौनसे रोग लक्षण उत्पन्न होते हैं और उसका निराकरण किस प्रकार किया जा सकता है । जब आप इन बातोंके सम्बन्धमें अच्छी तरह जान एवं समझ जायेंगे तो रोगीमें प्रधान रोगके दौरानमें जो भी लक्षण उत्पन्न होंगे वह आसानीसे चले जायेंगे । वे लक्षण प्रधान रोगको हल्का बनानेके लिये ही आते

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

हैं क्योंकि उनका रूप तीव्र होता है और तीव्र रोगको जड़से काटने एवं शरीर शोधनका महत्व पूर्ण अस्त्र हैं। हाँ, उसका औषधि द्वारा कभी भी शमन नहीं करना चाहिए वरना फिर तो गम्भीर अवस्था हो जाती है।

रोगके बादकी आरोग्योन्मुखी अवस्था-(Canvalescence) का स्पष्ट अर्थ है रोगके बादकी स्वाथ्यकी ओर ले जाने वाली अवस्था इस अवस्थामें प्रायः कमजोरी अधिक आती है अतः उसे दूर करनेके लिये क्रमशः पोषक एवं सुपाच्य आहारका बढ़ाना एवं व्यायाम, धूप, एवं वायु का समुचित सेवन शक्तिके अनुसार करना चहिये। कभी कभी लोग रोग मुक्त होनेके बाद कमजोरीको दूर करनेके लिये अधिक एवं साथ ही अधिक पौष्टिक खाद्य लेते हैं पर जब वह पचता नहीं तो विष का काम कर रोग पुनः लौट आता है जिसे रोगका पुनर्रागमन (Relapse) कहते हैं और इस शक्तिसे अधिक श्रम करने पर भी रोग पुनः लौट आता है। रोग मुक्त होने के बादकी अवस्था बहुत ही नाजुक होती है अतः बहुत संभलकर एवं क्रमानुसार चलनेका प्रयत्न करना चाहिये ताकि क्रमशः शरीर पौष्टिक खाद्य एवं कठिन श्रमके योग्य बन जाये। सामान्यतः इस अवस्थामें हल्का आहार एवं हल्का व्यायाम उपयोगी होता है।

अपूर्ण पाचन, मंदाग्नि[Apepsia, Dyspepsia]

बड़ी आंत ठसाठस भरे रहनेसे धीरे धीरे भोजनकी इच्छा समाप्त हो जाती है और ऐसे रोगीके अपान एवं उदान दोनों वायुमें दुर्गंधि होती है।

व्याधिकीय लक्षण—दूर करने के लिये आवस्यक है कि नित्य दो बार आनुक्रमिक शक्तिदायी जलोपचार, खुली हवामें रहकर, ठंडा वायु स्नान एवं तैरना आदि क्रिया द्वारा सामान्य जीवनी शक्ति बढ़ाना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

आमाशयिक ग्रन्थियोंकी क्रियाशीलता उन्नत करनेके लिए कमर की गीली पट्टी; भोजनके आधा घंटा पूर्व १ पाव ठंडा पानी पीना चाहिये।

भोजनके तीन चार घंटा बाद आमाशयिक ठंडा डूस; छोटा ठंडा एनीमा लेकर रोकना; उदर की मालिश; व्यायाम एवं उपयोगी आसन द्वारा वहाँ का रक्त संचार उन्नत करना चाहिये।

रोगींका लक्षण–इस रोगके दौरानमें अनेक लक्षण उत्पन्न होते हैं जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं :—

अपच–जब उदनीरिक अम्ल (Hydrochloric acid) की अनुपस्थितिके कारण हो तो कोईभी प्रोटीन प्रधान खाद्य नहीं लेनी चाहिये। भोजनके एक घंटा बाद आमाशयिक उष्ण सेक लेना चाहिए।

सुधा लोप–प्रत्येक आहारके आधा घंटा पूर्व, ५-१० मिनटको आमाशयिक बरफकी थैली; आमाशयिक गरम ठंडा धुलाई; प्रातः काल ठंडा घर्षण; नाश्तेके पूर्व छोटा ठंडा एनीमा।

अति उदनीरिक अम्ल स्राव [Hyper hydrochloria]

हेतुकींय लक्षण–को दूर करनेके लिए प्रदाहकारी खाद्य सरसो, मिर्च, सभी प्रकारका उत्तेजक मसाला, गरम, खाद्य एवं अतिरिक्त प्रोटीन का त्याग करना चाहिए।

व्याधिकींय लक्षण–को दूर करनेके लिए सामान्य जीवनी शक्ति को नित्य दो बार आनुक्रमिक शक्तिदायी जलोपचार द्वारा बढ़ाना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

खानेके एक घंटा पुर्व प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी नित्य दोबार देनी चाहिए। आमाशय एवं उसके पीछे रीढ़ पर न तो ठंडा डूस और न अधिक देरका ठंडा स्नान ही देना चाहिये। रोजाना आमाशय एवं उसके पीछे रीढ़का तीन-चार मिनटका सेंक देना चाहिये। भोजनके आधा घंटा पूर्व एक गिलास गरम पानी पीना चाहिये।

अधकपालीका दर्द [Migraine]

हेतु या लक्षण—यूरिक अम्लका बनना रोकनेके लिए सभी प्रकार के प्रोटीन प्रधान खाद्य मांस, दाल, मछली आदि नहीं लेना चाहिए। फलाहार, संयमित आहार।

व्याधिकीय लक्षण—यूरिक अम्लके निष्कासनके लिए उष्ण स्नान, एवं कभी-कभी लम्बा स्वेदशकारी-प्रयोग लंबासम नहान; पानी पीना। निम्न धमनीके तनाव में ५–१० मिनटका उष्ण दीक्षा स्नान, पैरका उष्ण स्नान या लपेट; उष्ण एनीमा; पूर्ण विश्राम।

रोगीका लक्षण—दर्दमें उष्ण पैर नहान; रीढ़की अदल बदल पट्टी या स्पांज; स्थानीय प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी; स्थानीय बर्फकी थैली; आंखको रोशनीसे बचाना। मिचल–कै- में आमाशमिक धुलाई एवं उसके पीछे पीठ पर बर्फ़। कब्जमें वृहद अन्त्रवस्ति एनीमा; जब आक्रमणकी आशंका हो तो आमाशयिक धुलाई; फलाहार, रसाहार, वहद अन्त्रवस्ति एनीमा; खूब पानी पीना।

समान्य विधि—इसमें लम्बा समय लगता है। स्नायुदौर्बल्य में बताये साधन द्वारा स्नायविक संस्थानको शक्तिशाली बनाना चाहिये। स्वरक्तविषात्मता, अवश्यही रोकना चाहिए। नित्य नाकसे ठंडा पानी पीना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अनिद्रा [Insomania]

व्याधिकीय लक्षण—मस्तिष्कीय रक्तसंचय दूरकरनेकेलिये—सोते समय पैरका ६-६ मिनटका समडूस; ठंडाडूस; गरमटांग नहान; बहते पानीमें पैर नहान; तापोत्पादक गीलीचादर लपेट तत्पश्चात गीलीचादर रगड़; अच्छी तरह ढकी हुई कमरकी गीली पट्टी । तापोत्पादक टांग लपेट; गरमटांग लपेट तत्पश्चात ठंडा घर्षण; सोते समय टांगकी तापोत्पादक पट्टी या टांगलपेट; रात भर टांग लपेट एवं कमरकी गीली पट्टी ।

मस्तिष्कीय कोषकी उत्तेजना दूर करना—सोते समय लंबा सम नहान; समगीली चादर लपेट; कब्ज या अफारा रहनेपर एनीमा । **हृदयकी अत्यधिक क्रिया** में हृदय पर बर्फकी थैली । **बेचैनी** में रीढ़ का अल्पोष्ण अभिसिंचन; मंदोष्ण स्पांज; हाथ पैर का रगड़ना; रीढ़का रगड़ना एवं सिरकी मालिश । **सामान्यउत्तेजना** में समगीली चादर लपेट; समदीक्षा स्नान; २-४ मिनटका समफब्वारा नहान ।

कटिवातगण्ड (Lumber Ganglia)— में उदरका सेंक तत्पश्चात उदरकी तपोत्पादक पट्टी प्रति घन्टेपर बदलना। शामको फलके सिवा कुछ न लेना; काफी पानी पीना; आंत निष्क्रिय होनेपर बृहद अंत्र वास्ति एनीमा ।

सामान्य विधि—तीन प्रकारकी अनिद्रा होतीहै मस्तिष्कमें रक्तसंचय, मस्तिष्कीयकोष उत्तेजना एवं इनदोनों अवस्थाओंके मिश्रणसे होता है; अतः जिस अवस्थामें हो उसीके अनुसार उपचार करना चाहिये ।

अस्वाभाविक रजोरोध [Amenarrhea]

शक्तिदायी बैठक नहान वस्तिगहवरका ठंडा लपेट; नित्य दोबार आनुक्रमिक शक्तिदायी स्नान; निम्न रीढ़ तलपेट एवं जांघके अंतः धरातल

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

का अल्पकालिक अति ठंडा डूस ; नित्य एवं विशेषकर जब मासिक स्राव होने वाला हो, वस्तिगहवरकी मालिश ।

मासिक स्रावावरोध में मासिक स्रावोंके समयांतरमें नित्य अथवा नित्य दोबार रीढ़, जाँघ एवं तललपेटन का अल्पकालिक ठंडा डूस; उष्ण पैर नहान; नितंबका गरम लपेट; योनि की अल्पोष्ण सिंचाई ।

सामान्य विधि रोगकी अपेक्षा रोगीका उपचार करना अत्यावश्यक है । रक्ताभाव हरितपाण्डु, अपच या अन्य कोई रोग, जो पाचन क्रियामें उपद्रव मचाये, का उपचार होना चाहिये

अनैच्छिक रूप से वीर्यस्राव [Spermatornhoea]

सामान्य अवस्था उन्नत करने के लिए आनुक्रमिक ठंडा प्रयोग, सामान्य स्नायुविक उत्तेजना में सोते समय लंबा समनहान । उत्तेजित अष्ठीला ग्रंथि एवं उत्तेजित मूत्रमार्ग में सोते समय ३०-६० मिनट का सम वैठक नहान; मलाशय की मंदोषण सिंचाई ।

शिथिल शुक्रवाहीनली में ठंडा वैठक धर्षण; ठंडा मेह नहान; मलाशय की ठंडी या अदल-बदल सिंचाई; पैर एवं टांग पर ठंडा डूस; निम्नरीढ़ का थपकी डूस; यदि आवश्यक हो तो शीतल एनीमा द्वारा आंत सदा नियमित रखनी चाहिए; ठंडा स्नान ।

आहार फलहार सर्वोत्तम है । यदि इसकी सुविधा नहीं तो गाय या बकरी का धारोष्ण दूध एवं फल । साप्ताहिक उपवास आवश्यक है ।

निरोध गरम एनीमा नहीं देना चाहिए जननेंद्रिय उत्तेजित होने पर गरमप्रयोग नहीं करना चाहिए ।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अनैच्छिक लिंगोद्रेक [Priapism]

१०० फा० हा० का दीक्षा नहान एक मिनट एवं ९० फा० हा० का ५ मिनट एवं क्रमशः इसका ताप ७५ फा० हा० तक लायें और ५ मिनट तक जारी रखें; निम्न रीढ़ एवं जांघका गरम डूस ३ सेकंडका तत्पश्चात सामान्य समडूस २-३ मिनटका अधिक दबावके साथ, सम नहान ३०-४० मिनटका; ९८ फा० हा० का रीढ़का ५ मिनटका अभिसिंचन।

आहार—फलाहार अधिक उपयोगी सिद्ध होता है।

जीर्ण अतिसार [Chronic Diarrhea]

सामान्य विधि सामान्य प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाना; रोगकीटाणु की उत्पत्ति रोकने के लिये नियमित एवं क्षारीय आहार, सम एनीमा द्वारा श्लेष्मा एवं रोग कीटाणु दूर करना।

व्याधिकीय लक्षण संचय कम करनेके लिए बिस्तर पर आराम, प्रत्येक शौचके बाद ९५ फा० हा० का एनीमा तत्पश्चात एक पाव ठंडे पानीका। उदर पर नित्य दो बार १५-१५ मिनटका सेंक एवं समयान्तर में उदरकी तापोत्पादक पट्टी और प्रतिदो घन्टे पर इसे बदलना चाहिये।

रोग कीटाणु के विकासको रोकनेके लिए फलाहार विशेष कर शंतरा, मौसमी का रस और मट्ठा। नित्य उष्ण एनीमा से आंत साफ करना तत्पश्चात ३ छटांक ठंडे पानीमें एक छटांक दहीका तोड़ मिलाकर एनीमा।

कमजोरी एवं स्वविषाक्तता को दूर करनेके लिये अल्पकालिक (३-७ मिनटका) स्वेदकारी स्नान एवं आनुक्रमिक ठंडा स्नान। इसमें सम नहानभी बड़ा उपयोगी सिद्ध होता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

रोगी का लक्षण—स्पर्श असहिष्णुताके साथ उदरमें दर्द होनेपर प्रति दो घन्टेपर उदरका १५ मिनट का सेंक; प्रति शौच के बाद उष्ण एनीमा। आंत्रिक वायु में उदरका सेंक। शौच में श्लेष्मा आने पर बड़ा उष्ण एनीमा तत्पश्चात छोटा ठंडा एनीमा। उदरकी ठंडी पट्टी प्रति दो घन्टे पर बदलनी चाहिये; उदर का प्रत्युत्तेजनात्मक बैठकर नहान या पट्टी। बार बार शौच जाने पर १५ मिनटका ठंडाबैठक तत्पश्चात रीढ़का उष्ण अभिसिंचन एवं गीलीचादर लपेट। बारी-बारी से कब्ज एवं अतिसारमें अल्पोष्ण एनीमा या सप्ताहमें एक या दो बार वृहद्अंत्र वस्ति तत्पश्चात छोटा ठंडा एनीमा।

विरोध—ठंडा डूस, अधिक देरकी तापोत्पादक पट्टी एवं अधिक देरका (१५-२० मिनट) सेंक।

अष्ठीलाग्रंथिका प्रदाह [Prostatitis]

प्रत्युत्तेजनात्मक बैठक; मलाशयकी उष्णसिंचाई; यदि मूत्राशय स्वतः खाली न हो तो मूत्राशयकी सिंचाई; ३०-६० मिनटका सम बैठक नहान। दर्द हो तो प्रत्युत्तेजनात्मक बैठक मूलाधार (Perineum) का सेंक। जीर्ण रोगोंमें मलाशयकी ठंडी सिंचाई; कब्ज हो तो अल्पोष्ण एनीमा। जीर्ण कठोरीकरण केसाथ बड़ते हुएमें मलाशयकी अदल-बदल सिंचाई; ४-८ मिनटका छिछला बैठक घर्षण नहान; गरम टाँग लपेट के साथ वस्तिगहवरकी ठंडी लपेट; अष्ठीला ग्रंथि की मालिश; आनुक्रमिक शक्तिदायी स्नान; टांग एवं नितंबकी गरम लपेट के साथ १५-२० मिनटकी मूलाधार पर बर्फकी थैली, ठंडा, बैठक एवं ठंडा पैर नहान।

विरोध—जब दर्द हो तो सामान्य ठंडा स्नान, नहीं लेना चाहिये एवं पूर्णरूपसे यौनिसंबन्धका परित्याग करना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अरुणचर्म [Erysipelas]

व्याधिकीय लक्षण—स्थानीय प्रदाह एवं रोगवृद्धिके प्रत्युपायके लिए रोगकी प्रारंभिक अवस्थाके दौरानमें ठंडी पट्टी किन्तु गरम होनेके पूर्व बदलनी चाहिये। बरफकी थैली एवं बरफकी पट्टीका प्रयोग नहीं करना चाहिए। प्रति दो घन्टेपर १०-१५ मिनटका सेंक एवं सिर तथा चेहरेकी त्वचा प्रभावित होने पर गर्दन पर बर्फकी पट्टी।

रोगी का लक्षण में आनुक्रमिक स्नान; लंबासम स्नान; शीतल एनीमा; शीतल गीली चादर लपेट। **कँपकँपी** में सूखी लपेट एवं गरम पानी पीना। **परिहृदार्ति या अंतःहृद** प्रदाहमें हृदय पर ३० सेकेन्डका सेंक तत्पश्चात हृदयाग्रभागकी ठंडी पट्टी प्रति आध घन्टे पर बदलनी चाहिये। कै में आमाशय पर बरफकी थैली; धड़का गरम लपेट। **हृद्वेष्ठ प्रदाह, संधि प्रदाह सांडलालमूत्र तीव्र वृक्काशोध,** एवं सन्निपात हो तो क्रमानुसार बताया हुआ उपचार।

सामान्य विधि रोगकी प्रारंभिक अवस्थामें जबकि धरातल चमकदार लाल हो अथवा प्रदाह बढ़ रहा हो तो शीतल प्रयोग करना चाहिये और ३-४ मिनटमें ज्योंही गरम हो जाय, बदल देना चाहिये। उस भागका रंग जब मंद लाल हो अथवा तेजीसे बढ़ना रुक जाय तो तापोत्पादक पट्टी देनी चाहिये एवं १५-३० मिनट पर बदलनी चाहिये। ज्वर एवं प्रदाह घट जाने पर समयांतर बढ़ा देना चाहिये।

आंत्रिक ज्वर (Typhoid Fever)

आंत्रिक ज्वरकी जल-चिकित्सा समस्त तीव्र संक्रामकरोगके लिए आदर्श स्वरूप हो सकती है। प्रत्येक रोग अपने विशेष लक्षण प्रकट करते हैं। अतः उनपर भी ध्यान देना आवश्यकीय है।

हेतुकीय लक्षण—भविष्यमें रोग-कीटाणुओंका उत्पादन रोकनेके लिए पीनेवाले पानीको उबालकर या डिस्टिल्ड पानी या कीटाणुओंसे मुक्त

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अन्य पानी पीना चाहिए जैसाकि प्रायः १½ सेर जलमें ८.१० लवांग उबालकर पानीको देनेका रिवाज है। छोटी आँतमें विशेष कीटाणुके विकास एवं सड़ानको रोकनेके लिए फल रस, रसदार फल एवं शहद देना चाहिए।

व्याधिकीय लक्षण—छोटी आँतमें स्थानीय विजातीय द्रव्यकी प्रक्रियाको दूर करनेके लिए लक्षणकी ओर अच्छी तरह ध्यान देना चाहिए और विशेषकर आहारके संबन्धमें जिससे रोग एवं रोग कीटाणुओंके लिए अनुकूल वातावरण उत्पन्न हो। दिनमें दो बार ७५-८०फा० हा० का वृहद अंत्र वस्ति एनीमा देना चाहिए, प्रदाहकारी खाद्य एवं औषधि विशेषकर रेचक पदार्थ एवं नमकीनका व्यहार नहीं करना चाहिए। ठंडी उदर पट्टी द्वारा स्थानीय प्रतिरोधक शक्ति बढ़ानी चाहिए। प्रति १०-२० मिनटपर इसे बदलना चाहिए और जब कभी बदले तब उस स्थानको हल्के२ इतना रगड़ना चाहिए कि वह लाल होजाय। रोगके संम्पूर्ण अवधिमें पट्टी काममें लाना चाहिए पर यह इतनी देर तक न हो कि जिससे गर्मी संचय होसके। प्रति तीन घन्टे पर उदस्धरातलका १० मिनट सेंक या उष्णधड़ल पेट द्वारा स्थानीय रक्तसंचय एवं दर्द दूर करना चाहिए। त्वचाके वाह्यसंचारको कायम रखने का ध्यान रखना चाहिए, और इसके लिए ठंडीपट्टीके दौरानमें प्रायः रगड़ने एवं ठीक तरहसे ढकनेका ध्यान रखना चाहिए। यदि आवश्यक हो तो उष्ण हाथ एवं उष्ण पैर नहान या गरम लपेट या गरम थैली द्वारा हाथ एवं पैर को गरम रखना चाहिये।

सामान्य प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने एव कायम रखनेके लिए शीतल लपेट, आनुक्रमिक स्नान, ब्रांड स्नान, लंबा सम स्नान, शक्तिदाई प्रभावके लिये ठंठा एनिमा एवं विवेकपूर्ण अन्य ज्वरघ्न साधनका व्यवहार, बिस्तरमें सामान्य ठंडा घर्षण, ठंडी तौलियाकी रगड़, एवं ठंडी चादर रगड़ व्यवस्थित रूपसे नित्य ३-४ बार करना चाहिये, प्रति आध घंटे पर एक

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

गिलास पानी यानी दिन भरमें २-३ सेर पानी पीना चाहिए। इसमें तरल खाद्य भी शामिल है। जब पानी न पी सकें तो पानी एनिमा द्वारा पहुँचाना चाहिये। **हृदय एवं रक्त नलिकाओंको शक्तिशाली बनाने एवं सामान्य रक्तसंचार ठीक करनेके लिए** घर्षणके साथ ठंडा स्नान हृदयकी शक्ति एवं प्रान्तस्थ (peripherd) नलिकाओंकी क्रियाको उन्नत करता है। ठंडा घर्षण, ठंडी तौलियासे रगड़ना एवं ब्रांडस्नान इसमें सबसे अधिक प्रभावकारी है। जब कभी धरातल पीला पड़ जाय, ठंडा या देहनीलता होजाय तो ठंडा घर्षण करना चाहिये। जब रक्त नलिकाओंका ऐंठन (आक्षेप) हो या रक्त संचार मंद हो जाय तो ठंडा प्रयोगके पूर्व अल्पकालिक उष्ण प्रयोग; उष्ण अभिसिंचन; लम्बा उष्ण सेंक करना चाहिये और उष्णस्पांज हृदय पर २ से ४ घंटेके अन्तरसे १५ मिनटके लिये हृदग्र भागकी पट्टी या बर्फकी थैली रखनी चाहिये **पेशियों एवं तन्तुओंका क्षय रोकनेके लिए** पूर्ण रूपसे शारीरिक एवं मानसिक विश्राम करना चाहिये।

रोगीका लक्षण—जो इस रोगके हेतुकीय लक्षणके लिए इस्तेमाल किए जाने वाले साधनों द्वारा आश्चर्यजनक रीतिसे दूर होता है। **सिरदर्दमें** सिर एवं चेहरे पर ठंडी पट्टी, बालको ठंडे जलसे अच्छी तरह भिगोना एवं गरम होनेके पूर्व पट्टी को बदलना चाहिये। यदि दर्द बहुत गंभीर हो तो बरफकी थैली या बरफकी पट्टी गर्दन पर रखनी चाहिये। ३-३ घन्टे पर मस्तककी १० मिनटके लिये गरम ठंडी पट्टी एवं समयान्तरमें ठंडी पट्टी। अति उष्णजलसे मत्था एवं गर्दनका स्पांज करना चाहिये। ठंडे पानीमें अंगुलियोंको डुबोकर खोपड़ीकी शैम्पू करनी चाहिये। **गर्दनमें** दर्द हो तो ३ मिनटके सेंकके बाद तापोत्पादक पट्टी प्रति १५ मिनट पर बदलना, सेंक प्रति घन्टे पर दोहरानी चाहिये। **नाकसे रक्तस्राव** हो तो गर्दन के पीछे बर्फ, चेहरे पर अति उष्ण पट्टी हाथ पर बरफ, उष्ण पैर नहान, नाकका

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अति उष्ण डूस, नाकके मुलायम भाग पर दवाना चाहिये। खांसीमें सीने पर ५ मिनटका सेंक; तापोत्पादक पट्टी प्रति दो घन्टे या एक घन्टे पर वदलना; जव ताप १०२ फा०हा० से ऊपर न ह तो प्रति घन्टे आधागिलास उष्ण जल पीना। गंदी जवान एवदंतमल—दिनमें ३-४ बार दातुनसे जवान साफ करनी चाहिये। मुँहको अक्सर पानीसे तर रखना चाहिये। दांत के वीचमें भीगा कपड़ा रखकर जवान भीगी रखना चाहिये। कब्जमें ७५ फा० हा० पानीका एनीमा दिनमें दो बार लेना चाहिये। अतिसारमें प्रत्येक दस्तके बाद ९५ फा० हा० काफी पानीका एनीमा; डेढ़ या दो सेर पानीका और उष्ण एनीमा (१०५ फा हा०)के वाद आधा सेर ठंडे पानीका एनीमा; प्रत्येक आध घंटे पर बदलते हुए ६० फा०हा० की ठंडी पट्टी; यदि शाखायें ठंडी है तो उष्ण टांग लपेट; १ या २ दिन तक केवल फल रस का आहार और विशेषकर अनारका रस सेवन करना चाहिये। उदराध्मान (Tympanites) में ५ मिनट अति उष्ण सेंक के बाद ठडी पट्टी प्रति १५ मिनट पर बदलना; बड़ी आंत साफ करनेके लिये ७५ फा० हा० का कोलोक्लाइस्टर ज्वर में शीतल लपेट; आनुक्रमिक स्नान; अधिक देर का मंदोष्ण स्नान; ब्रांडस्नान ठंडी तौलियासे रगड़ना; ठंडा घर्षण; अधिक देर की ठंडी पट्टी; शीतल एनीमा और जव ज्वर १०॥ बजेसे बड़े तो शीत स्नानल या शीतल नहान देना चाहिये। उष्ण सूखी त्वचा के साथ ऊंचे ज्वरमें शीतल लपेट, आनुक्रमिक स्नान, ब्राँड स्नान लंबा मंदोष्ण नहान ठंडी त्वचाके साथऊँचेज्वरमें १५-२० मिनटका उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात शीतल लपेट; ३ मिनटका पूर्णउष्ण नहान तत्पश्चात आनुक्रमिक ठडा स्नान; रीढ़ पर सेंक या उष्ण एनीमा तत्पश्चात ठंडा घर्षण। अनिद्रामें लंबा सम नहान; सम गीली चादर लपेट; सिर पर ठंडी पट्टा; पैर या टांग ठंडे हों तो पैर या टांगकी गरम लपेट सान्निपात में बरफकी टोपी, गर्दनपर बरफकी पट्टी; ऊपरी रीढ़का गरम ठंडा स्पांज या गरम ठंडी पट्टी; लम्वा मंदोष्ण नहान

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(१·४ घंटे का); शीतल लपेट ३ से ५ बार तक बदलना एवं अन्तिम प्रयोग तापोत्पादक अवस्था तक शाखायें ठंडी हो तो पैर एवं हाथ का उष्ण नहान; प्रति तीन घण्टे पर शीतल एनीमा **अचेतन निन्द्रा** में (Coina) में ठंडी तौलियासे रगड़ना ठंडा घर्षण लम्बा सम स्नान, गीली चादर लपेट, प्रति ३·५ घंटे पर शीतल एनीमा; रीढ़ की गरम ठंडी पट्टी **आमाशयिक प्रदाह**में २० मिनट तक अमाशय पर प्रति तीन घंटेपर सेंक दुहराना चाहिए एवं समयान्तर में प्रति १५ मिनट पर ठन्डी पट्टी बदलनी चाहिए; गरम ठंडी आमाशायिक पट्टी; उपरिजठर पर बरफकी थैली; पोषण एनीमा द्वारा आहार पहुँचाना, **आंत्रिकव्रण** (Interstnal ulcartion)में प्रति दो घण्टेपर ५ मिनटका उदर पर सेंक तत्पश्चात ठंडी पट्टी और ज्यों ही गरम हो जाय बदल देना; उष्ण पैर नहान या टांग का गरम लपेट; **आंत्रिक रक्तस्राव** मेंजब तक रक्त स्राव बन्द न हो जाय किसी प्रकारका आहार नहीं देना चाहिए; २-३ दिन बिल्कुल शांत रहना; उदर पर बर्फ की थैली; उष्ण पैर स्नान या गरम पैर स्नान या गरम पैर लपेट; वर्फके पानी से गुदा छोरकी सिंचाई; २ दिनोंके बाद रक्तके धक्केको निकालनेके लिए सफाई करने वाला एनीमा लेना चाहिए।

पितवली प्रदाहमें सेंक प्रति तीन घण्टे पर १५ मिनटका सेंक तत्पश्चात ठंडी पट्टी एवं समयान्तरमें प्रति १५ मिनटपर बदलना; काफी पानी पीना एवं ३–४ दिन तक केवल फल-रसका आहार। प्रति तीन घण्टेपर शीतल एनीमा **अंत्र पुच्छ प्रदाह**में प्रति दो घण्टे पर दाहिने जघनास्थि प्रदेशपर २० मिनटका सेंक एवं समयान्तरमें ठंडी पट्टी प्रति १० मिनट पर बदलना; उष्ण पैर स्नान या सेंकके साथ पैर लपेट; **स्वर यंत्र प्रदाह**में प्रति दो घण्टेपर गले का १० मिनट का सेंक एवं समयान्तरमें प्रति १५ मिनटपर ठंडी पट्टी बदलना; वाष्प अंदर खींचना **वायु नली प्रदाह, वायुनली फुफ्फुसीय प्रदाह**

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(Bronchitis Branchs preumonia) में प्रत्येक २-३ घण्टे पर १५ मिनटकी सीनेकी गरम-ठंडी पट्टी एव समयानन्तरमें तापोत्पादक पट्टी प्रति घण्टे बदलना एवं प्रति बार बदलने पर सीने को अच्छी तरह रगड़ना चाहिए; उष्ण पैर स्नान या पैर लपेट, हृद् क्रिया का आकस्मिक मारात्मक अवरोध (Heart failure) में जब कभी त्वचा ठंडी या नीली हो जाय, ठंडा घर्षण करे किन्तु ब्रांड स्नान एवं अत्यधिक ठंडा सामान्य स्नान बचाना चाहिए; ताप को ठंडा घर्षण से आनुक्रमिक स्नान, लम्बा मन्दोष्ण स्नान सेकम करना चाहिये; जबकि केवल ठंडा पर्याप्त रूपसे उद्दीपक सिद्ध न हो तो हृदय पर १/२ फिट बरफ की थैलीके बाद ठंडी पट्टी १० मिनट की हृद अन्तर्वेष्टि झिल्ली प्रदाहहृदय झिल्ली प्रदाह(Endoarditis, pericarditi's) प्रति ३ घण्टेपर १५-३० मिनटके उष्ण सेंकके बाद बरफकी थैली रखकर हटा लेनी जाहिए। और उस भाग को उस समयतक रगड़ना चाहिए जब तक कि वह ठंडा न हो जाय। यदि दर्द दूर करनेके लिए आवश्यक हो तो प्रति घण्टे सेंक दोहराना चाहिए। हृत्पेशी प्रदाह (Myocarditis) में प्रति एक या २ घण्टे पर ३० सेकेन्डका उष्ण सेंक तत्पश्चात १५ मि० की ठन्डी पट्टी सामान्य ठन्डा घर्षण किन्तु ठन्डा दीक्षा स्नान नहीं लेना चाहिए। धमनी प्रदाह एवं शिरा प्रदाह में प्रति २ घण्टे पर १५ मिनट का सेंक; प्रत्येक सेंकके बाद तापोत्पादक पट्टी; मामूली रुई की पोलटिश दूसरे सेंक तक रखनी चाहिए एवं प्रभावित भाग को पूर्ण विश्राम देना चाहिए। प्रलाप सम गीली चादर लपेट; लंबा सम स्नान; सिर एवं गर्दनपर ठडी पट्टी देनी चाहिए। मष्तिष्क आवरण प्रदाह (Meningites) में उष्ण कम्बल; बर्फ की टोपी; गर्दनपर बर्फकी पट्टी; रीढ़ पर बर्फकी थैली; २ से ५ मिनटका उष्ण दीक्षा नहानके बाद गीली चादर लपेट; सिर पर बर्फ की पट्टी; लपेटके दौरानमें तापोत्पादक अवस्थामें गीली चादर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

लपेट की अवधि बढ़ानी चाहिए; लंबा सम स्नान; दिनमें एक या दो बार प्रचुर पानी का एनीमा लेना चाहिए।

सन्यास रोग (Apaplexy) में सिर एवं गर्दनपर ठंडी पट्टी; प्रति दो घण्टेपर ३० मिनटका गरम पैर लपेट एवं समयान्तरमें पैरकी सूखी लपेट; ठंडा घर्षणका क्षणिक प्रयोग मूर्च्छाबायु (Hysteria) में उष्ण कंवल लपेट तत्पश्चात सम गीली चादर लपेट; सिर एवं रीढ़पर वर्फ; शीतल एनीमा। स्नायु प्रदाह (Neuritis) में सामान्य स्नायु दाहके लिए रोजाना दो बार १-३ घण्टेका सम नहान; काफी पानी पीना; शीतल एनीमा; १५ मिनटका उष्ण कंवल लपेट तत्पश्चात तापोत्पादक लपेट; स्थानीय स्नायु प्रदाहके लिए प्रति दो घण्टेपर सेंक एवं समयान्तरमें तापोत्पादक पट्टी; ५-१० मिनटका प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी प्रति घण्टे या २ घण्टे पर। बिविध अवयवोंके कठिन्य में प्रति तीन घण्टेपर रीढ़की सेंकके बाद रीढ़की तापोत्पादक पट्टी एवं समयान्तरमें प्रति तीस मिनट पर वदलना; लम्बा सम स्नान; ठण्डा घर्षण अल्पोष्ण एनीमा; नित्य दो बार शीतल एनीमा ७५ फा० हा० सिकुड़ते हुये पुट्ठेमें प्रभावित भाग एवं रीढ़पर सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी अस्थिवेष्ठ दाहमें प्रति तीन घण्टे पर प्रभावित भागका २० मिनटका सेंक एवं समयान्तरसे लगातार तापोत्पादक पट्टी। सन्धि प्रदाह में प्रति तीन घण्टेपर १५ मिनटका सेंक एवं समयान्तरमें तापोत्पादक पट्टी प्रति घण्टा या इससे अधिक पर वदलना।

पेशियोंके व्रण में प्रति दो घण्टेपर १० मिनटका सेंक एवं समयान्तरमें लगातार तापोत्पादक पट्टी; लंवा सम नहान, पर्याप्त पानी पीना; नित्य दो बार एनीमा लेना चाहिए। गुर्दामें पीब संचय हो तो प्रति दो घण्टेपर गुर्देका १० मिनटका सेंक एवं समयान्तरमें लगातार तापोत्पादक पट्टी; मूत्राशयकी सिंचाई। अंडकोश प्रदाह प्रति दो घण्टेपर२० मिनटका सेंक तत्पश्चात तलपेट एवं जंघा अंतस्थभागकी शीतल

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पट्टी; प्रति तीन घण्टे पर १५-३० मिनटका नितम्ब लपेट; उष्णपैर स्नान; वर्फ थैली; धरातलपर जोरदार रक्त संचारका ध्यान रखना चाहिये। **डिंवाशयका** प्रदाह हो तो गरम एवं ठंडी नितम्व पट्टी; डिंवाशय पर वर्फकी थैली और प्रति आध घण्टे इसे ५ मिनटके लिये हटा देना चाहिये; उष्ण पैर लपेटके साथ शाखाओंको गरम रखना चाहिये। वस्ति गह्वरका रक्तार्वुद हो तो कटिका उष्ण लपेट एवं पैरका लपेट १०-२० मिनटका प्रति २ से ३ घण्टेपर समयान्तरमें अवुर्द पर बर्फकी थैली प्रथम २४ घण्टेके बाद प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी; नित्य दो बार मलाशय या योनिका उष्ण सिंचाई; सेंक; उष्ण एनीमा।

तीव्र वृक्क प्रदाह, (Acute Nephritis Albunin in urine) हो तो उष्ण कंवल लपेट यदि संभव हो तो उस समय तक जारी रखना चाहिए जब तक अच्छी तरह पसीना न निकले, यह प्रति २-३ घंटे पर दोहराना चाहिए एवं लपेटके दौरानमें हृदयपर वर्फ की थैली ; १०३-१०५ फा० हा० तक पानीमें ६ मिनटका पूर्ण उष्ण नहान तत्पश्चात समनहान १ से२ घण्टे के लिए; प्रति २ घण्टे पर पीठपर २० मिनटका सेंक एवं समयान्तर में तापोत्पादक पट्टी ; नित्य ९२ फा०हा० का तीन वार एनीमा; तीसरे निम्नवक्षोरस्थिपर वर्फ की छोटी थैली और प्रति आध घण्टे पर ५ मिनट के लिए हटाना चाहिए; प्रचुर मात्रामें पानी पीना। कम पेशाब आनेमें प्रति चार घंटे पर ८० फा०पा० का एनीमा; प्रति ३ घन्टेपर आधा सेर या १ सेर तक पानी पीना, यदि संभव हो तो कार्बोनेटेड डिस्टिल्ड पानी इस्तेमाल करना चाहिए। इसमें फलरस शामिलकर सकते है पर ईख शर्करा कदापि नहीं; वक्षोस्थि पर छोटी ठण्डी पट्टी या वर्फकी थैली; प्रति ३ घण्टे पर कमरपर १५ मिनट का सेंक एवं समयान्तरमें तापोत्पादक पट्टी को अच्छी तरह सुरक्षित रखना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

रोगके बादकी आरोग्योन्मुखी अवस्थाके दौरानमें (During convalescence) सामान्य से कम ताप (Subnormal temperature) में ठण्डा घर्षणके साथ रीढ़का सेंक; सूखी लपेट; उष्ण एनीमा; उष्ण पानी पीना ; गरम फलानैल एवं उष्ण पानीका बोतल रखनी हृदयकी दुर्बलता (Cardial weakness) में नित्य तीन वार १५-१५ मिनट की हृदय भागपर ठण्डी पट्टी हृदयपर दो वार घर्षण या ठण्डी तौलिया से रगड़ना। हृदयका जोर जोरसे धड़कना (Palpitation of Heart) हो तो हृदयपर हृदय भागकी ठण्डी पट्टी या वरफकी थैली; यदि अपचा खाद्य रुकनेके कारण है ; तो आमाशय-नली द्वारा आराम पहुंचाना चाहिए; और यदि आंत फैली है तो एनीमा द्वारा । भूखके अभाव-मदाग्नि में खानेके पूर्व आमाशयपर ५ मिनटका सेंक देने के बाद आधा घन्टा बरफकी थैली रखनी चाहिए; रातको कमरकी गीली पट्टी; नित्य दो वार ठंडा घर्षण या ठन्डी तौलिया रगड़; रक्ताभावमें नित्य दो वार आनुक्रमिक शक्तिदायी उपचार; खुले में रहना; लोहा प्रधान आहार फल सब्जी। सामान्य कमजोरी (General weakness) में नित्य दो बार रीढ़का अदल-बदल स्पांज या पट्टीके बाद ठण्डा घर्षण या ठंडी तौलिया रगड़; दिनमें दो वार मालिश एवं शारीरिक गति करना।

रोगमें जटिल उपसर्ग (Complication) :—घाव, विस्फोटक एवं शय्याक्षत (Boil phlegmons at Bed sore में त्वचाको बहुत ही सावधानीसे अच्छी तरह साफ रखनी चाहिए; नित्य उष्ण तौलिया या अल्पोष्ण नहान द्वारा आश्रित अवयव कक्ष ; पुट्ठा, नथुने (Nares) की अच्छी तरह सफाई करनी चाहिए । प्रभावित क्षेत्र पर अदल–बदल पट्टी

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

नित्य दो बार १५ मिनट की देनी चाहिए; प्रभावित क्षेत्र को सावधानी से मलना चाहिए; धरातल का खरोंच बचाना चाहिए, उष्ण सेंक; बर्फ की थैली या बर्फ पट्टीका प्रयोग करना चाहिए।

शारीरिक क्रिया वैषम्यजन्य दौर्बल्यावस्था में ५ मिनटके उष्ण पूर्ण नहान के बाद ३ मिनटका ठंडा अभिसिंचन स्नान तत्पश्चात तेजीसे रगड़ना चाहिए; १०४–१०५ फा० हा० का उष्ण पूर्ण नहान तत्पश्चात कंधा, सिर एवं रीढ़पर ठंडा अभिसिंचन देना चाहिए और रोगी को अभिसिंचनके दौरानमें बैठे रहना चाहिए। अभिसिंचन दो नाद से शुरू करके ६ नाद तक ले जानी चाहिए; यदि प्रभाव संतोषजनक है तो प्रत्येक प्रयोग के बाद एक शामिल करें; प्रति दो घण्टे पर हृदयपर बर्फकी थैली; लंबा समस्नान, और यदि ठंडक की अनुभूति हो तो धीरे धीरे रगड़ना चाहिए; धीरे धीरे पानी ताप को ८८ फा० हा० तक लाना चाहिए। सामान्य ठण्डा घर्षण; रीढ़पर बर्फकी थैली; रीढ़की सेंक या उष्ण कंवल लपेट के बाद उष्ण घर्षण।

बच्चोंमें आंत्रिक ज्वर (Typhoid in infants) आनुक्रमिक स्नान, लंबा सम नहान; शीतल लपेट; शीतल एनीमा लगातार उदर पट्टी किंतु ब्रांड स्नान नहीं लेना चाहिए।

अधिक आयु बालोंमें आंत्रिक ज्वर (Typhoid in aged) person) आनुक्रमिक स्नान, लंबा सम स्नान, शीतल लपेट; शीतल एनीमा; प्रति तीन घंटेपर हृदय एवं सीनापर ठंडा घर्षण एवं समयान्तरमें तापोत्पादक पट्टी; मुंह एवं एनीमा द्वारा पानीके प्रयोगका विशेष ध्यान रखना चाहिए किन्तु ब्रांड स्नान नहीं देना चाहिए।

प्रसूतीय ज्वरके साथ आंत्रिकज्वरमें लंबा सम पट्टी; आनुक्रमिक स्नान; पर ताप ८० फा० हा० से कम नहीं होना चाहिए; शीतल लपेट;

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उष्ण कंवल लपेट; तत्पश्चात ठण्डी तौलिया रगड़ या ठण्डा घर्षण; उष्ण योनि सिंचाई; हृदयभाग की ठण्डी पट्टी या वर्फकी थैली; प्रति २-३ घण्टेपर उदरपर ५-१० मिनटका सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी; प्रति २० मिनटपर बदलना।

गर्भावस्थाके आंत्रिक ज्वर (Typhoid with pregnancy) में लंबा सम वा मंदोष्ण स्नान; शीतल एनीमा; ठंडी तौलिया की रगड़; ठण्डा घर्षण; गीली चादर लपेट; उदरकी पट्टी किन्तु ब्रांड स्नान नहीं देना चाहिए।

मधुमेहमें आंत्रिक ज्वर (Typhoid with diabitis) में लंबा मंदोष्ण स्नान; शीतल एनीमा; उदर एवं रीढ़पर सेंक तत्पश्चात सम लपेट, ठंडा घर्षण; ठंडी तौलिया रगड़।

अरुण चर्यके साथ आंत्रिक ज्वर (Typhoid with Erysipelas) में वही साधन जो सामान्य आंत्रिक ज्वरमे और प्रदाहित धरातलपर प्रति १५ मिनटपर बदलते हुए वर्फकी पट्टी शामिलकर लेनी चाहिए; ठण्डी तौलिया रगड़; ठण्डा घर्षण; गीली चादर लपेट उदर पट्टी; किन्तु ब्रांड स्नान नहीं लेना चाहिए।

इंफ्ल्युंजामें आंत्रिक ज्वर (Typhoid with influnga) हो तो उष्ण पैर स्नान तत्पश्चात तापोत्पादक लपेट और यदि सम्भव हो तो उस समय तक जब तक कि पसीना न निकलने लगे; उष्ण पैर लपेट; लंवा सम नहान; सिर पर ठण्डी तौलियाके साथ अल्पकालिक उष्ण दीक्षा स्नान; तत्पश्चात लंबा सम नहान।

क्षयमें आंत्रिक ज्वर (Typhoid with tuberculosis) हो तो सम स्नान; ठण्डी तौलिया रगड़; प्रति २ घण्टेपर बदलते हुए सीना पट्टी; किन्तु ब्रांड स्नान नहीं देना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

आंत्रिक मलेरिया ज्वर (Typhoid malarial fever) में अल्पकालिक उष्ण दीक्षा स्नान या उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात अल्पकालिक ठण्डा डूस; फव्वारा या थपकी डूस तत्पश्चात ठंडक शुरू होनेके पूर्व सूखी लपेट; जब ताप ऊँचा हो तो शीतल लपेट; शीतल एनीमा; ठण्डी उदर पट्टी एवं अन्य उपचार आंत्रिक ज्वरकी भाँति।

विरोध—निम्नांकित प्रयोग बचाना चाहिए जैसे लंबा उष्ण प्रयोग; अल्पकालिक ठण्डा प्रयोग; जोरदार घर्षण एवं जटिल उपसर्ग जैसे हृदय वेष्ट प्रदाह, रक्त स्राव एवं छिद्र अंतः प्रवेशन (Perforation) में ब्रांड स्नान, अभिसिंचन एवं समस्त उपद्रव करनेवाली प्रक्रिया बचानी चाहिए और यही प्रयोग जटिल उपसर्ग वृक्क प्रदाह, वस्ति गहवरका रक्तार्बुद, मस्तिष्क झिल्ली प्रदाह, अंत्र पुच्छ प्रदाह, फुप्फुसीय प्रदाह श्वास नली एवं गर्भाशय प्रदाह, मधुमेह, मोटापा या क्षय, छोटे बच्चों एवं बुढ्ढों में बचाना चाहिए।

सामान्य विधि—निश्चित रूपसे निदान होनेकी प्रतीक्षाके बिना ज्वरघ्न साधनोंका प्रयोग जितनी जल्दी संभव हो सके करना चाहिए। प्रारम्भमें जोरदार साधन रोगकी अवधिको कम करेगा। सामान्यतः इसकी तीव्रताको मंद करता है; घातक अवस्थाको कम करता है एवं रोग शान्तिके अवधिको कम करता है। यदि प्रथम देखा जाता है कि रोगीका ताप १०३–४ फा० हा० पहुँच गया है तो जितनी जल्दी संभव हो ताप घटानेका जोरदार प्रयोग काममें लाना चाहिए। जब रोग बढ़ता जाता है तो मधुर प्रयोग, जैसे सम स्नान, आनुक्रमिक स्नान, बिस्तरमें गीली चादर रगड़ एवं गीली तौलिया रगड़ दोहराना उपयोगी है। ज्वरके प्रथम ३–७ दिनके दौरानमें आहारमें प्राकृतिक फल-रस विशेषकर अंगूरका रस सर्वोत्तम है, और फलोंमें सेब, संतरा एवं मौसमी भी दिया जा सकता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

आमाशयिक व्रण [Gastric-Ulcer]

हेतुकीय लक्षण—पूर्ण विश्राम, दो सप्ताह तक गुदा छोर द्वारा आहार और कुछ दिनके बाद फलाहार। मिर्च, मसाला एवं मांस आदि उत्तेजक खाद्य नहीं लेना चाहिये।

व्याधिकीय लक्षण—नित्य तीन बार प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी एवं समयान्तरमें तापोत्पादक पट्टी; रीढ़की गरम सेंक।

रोगीका लक्षण—दर्दमें प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी; आमाशयिक सेंक; नितंब एवं पैरका उष्ण कंबल लपेट। कै में बरफका टुकड़ा; यदि आमाशय भरा है और तत्काल रक्त स्राव नहीं हुआ है तो आमाशयिक धुलाई। रक्तस्राव में बिस्तरपर आराम; आमाशयपर बर्फकी थैली; नितंब एवं पैरका गरम लपेट। आमाशय द्वारा खाद्य एवं पानी बन्द करके एनीमा द्वारा पोषण जल पहुँचाना।

आंखका प्रदाह [Eye inflammation]

बाह्य प्रदाह में प्रति दो घंटे पर १५ मिनटका अल्पोषण सेंक, समयान्तरमें जल्दी-जल्दी ठंडी पट्टी बदलनी चाहिये। नेत्र गोलक प्रदाह में दर्द दूर करनेके लिए आंख एवं मत्थाका १५–२० मिनटका सेंक जितनी बार आवश्यक हो दोहरायें। गरम प्रयोगके दौरानमें ५–१० मिनट पर तापोत्पादक पट्टी बदलनी चाहिये।

आमाशयिक प्रसारण [Dilatation of stomach]

गरिष्ट आहार, अधिक खाना, बार-बार खाना, वायुकारी खाद्य, एक बारमें अधिक पानी पीना वर्जित है और सादा एवं खुश्क आहार उपयोगी है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

व्याधिकीय लक्षण—के लिए वायु जन्य आमाशयिक प्रसारण रोकना; आहार इकट्ठा होना रोकनेके लिए नियमित समयांतरसे आमाशयिक धुलाई करना; प्रति चार-चार घंटेपर आमाशयिक ठंडी पट्टी एवं आमाशयपर नित्य एक बार ठंडा डूस देना चाहिए।

अल्पकालिक स्वेदकारी स्नान, उष्ण एनीमा द्वारा शरीर जन्य विषाक्तता दूर करना एवं सामान्य जीवनी शक्ति बढ़ानी चाहिये।

रोगीका लक्षण—रोगीमें जो प्रत्यक्ष लक्षण समय-समयपर होता रहता है, उसका उपचार इस प्रकार करना चाहिए।

कै—आमाशयिक धुलाई; आहार बंद; यदि कै कई दिनों तक जारी रहे और कमजोरी अधिक हो तो आहार-पोषण एनीमा दिया जा सकता है। आमाशय एवं उसके पीछे रीढ़पर बर्फकी थैली रखनी चाहिये।

मुंहमें पानी भर आना (Pyrosis)—रातको सोनेके पूर्व गरम पानी पीना; सोते समय आमाशय का सेंक तत्पश्चात रात भरके लिए कमर की गीली पट्टी; प्रातः उठनेपर २-४ छटांक अति उष्ण पानीका चुसकी लेना; खानेके आधा घंटा पूर्व शंतरा या अन्य किसी साइट्रस फलका १-२ औस तक रस लेना चाहिये।

अंत्र-च्युति—मालिशसे कोष्ठका अपने स्थानपर लाना; उदर पेशियोंका व्यायाम।

कब्ज—आनुक्रमिक ठंडा एनीमा, कमरकी गीली पट्टी, नियमित रूपसे शौच जाना एवं उदरका ठंडा डूस देना चाहिए।

उदरका दर्द—उदर पर सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी और ऊनी से ढकना।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

हिचकी—आमाशयिक उत्तेजना एवं वहाँ यदि खाद्यके रुकनेसे हो तो आमाशयिक धुलाई; एक पाव तक बर्फ का पानी चुसकी लेकर पीना; सांसको १/२ से १ मिनट तक रोकना; आमाशयपर हाथसे दबाना, कोष्ठ; बक्षोदर मध्यस्थ पेशीके पीछे दबाना।

आमाशयकी गरम ठंडी पट्टी; गर्दनके पीछे बर्फकी पट्टी; उपरि जठरपर बर्फकी थैली।

क्षुधा हीनता (Anonexia)—आनुक्रमिक ठंडा स्नान; साप्ताहिक गीली चादर लपेट; नित्य धूप स्नान एवं ठंडा वायु स्नान; खानेके आधा घंटा पूर्व आमाशयपर बर्फकी थैली; संपूर्ण शरीर एवं विशेष कर उदरकी मालिश।

आंशिक पक्षाघात-सामान्य [Paresis]

दोषपूर्ण पोषण जन्यमें जोरदार किंतु आनुक्रमिक शक्तिदायी उपचार; पूर्ण विश्राम; स्नायुदौर्षल्यका उपचार।

मस्तिष्कीय अति रक्त संचय—सिरपर लगातार बर्फकी थैली; धमनी तनावमें स्थानीय तापोत्पादक पट्टी।

रोगी-लक्षण—अनिद्रामें सिरपर बर्फकी पट्टी; सम नहान; कमर की गीली पट्टी एवं कब्जमें शीतल एनीमा; कमरकी गीली पट्टी; उदर की मालिश। पेशाव अवरुद्धतामें कैथीटरका प्रयोग; बहते ठंडे पानी में पैर नहान; ५-१० मिनटका पेड़ू नहान।

आमाशयिक जुकाम-तीव्र [Acute gastric catarrha]

हेतुकीय लक्षण—पूर्ण विश्राम और यदि आवश्यक हो तो आहार बंद। कई दिन तक पानी एवं एनीमा द्वारा पोषक आहार।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

व्याधिकीय लक्षण— स्थानीय प्रदाहको घटानेके लिए प्रति २–२ घन्टेपर आमाशय एवं आंतपर १५ मिनटका सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी प्रति ३० मिनटपर बदलना चाहिये। उष्ण पैर नहान एवं गरम पैर लपेट।

रोगीका लक्षण—कै में उपरिजठरपर बर्फकी थैली; गरम ठंडी धड़की पट्टी; आमाशयके पीछे रीढ़पर बर्फकी पट्टी या थैली; यदि कै करें और कै में निकला पदार्थ दुर्गन्धयुक्त हो तो सावधानीसे आमाशयिक धुलाई। दर्द में प्रति दो घंटेपर प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी; समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी। ज्वर में २० मिनटका उष्ण कम्बल लपेट तत्पश्चात ठंडा धड़ लपेट; लंबा सम नहान; शीतल लपेट तत्पश्चात आमाशयपर सेंक।

आमाशयिक प्रदाह–जीर्ण [Chronic gastritis]

हेतुकीय लक्षण— कारणको दूर करनेके लिये सरसों, मिर्च, सिरका सभी प्रकारके मसाला एवं अन्य उत्तेजक खाद्य नहीं लेना चाहिये। सुरक्षित खाद्य; सुरासार, चाय, काफी, समस्त दुष्पाच्य खाद्य, प्रदाहिक खाद्य, अचार, मिठाई, पनीर, मछली, मांस, एवं अन्य खाद्य जो आमाशयिक स्राव को बढ़ाते हैं, नहीं लेना चाहिये।

व्याधिकीय लक्षण— सामान्य जीवनी शक्ति बढ़ानेके लिये आनुक्रमिक ठंडा प्रयोग। **स्थानीय संचय** को घटानेके लिये नित्य १५-१५ मिनटका तीन बार सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी; गरम-पैर लपेट तत्पश्चात तापोत्पादक पैरकी पट्टी; पैरका उष्ण स्नान तत्पश्चात ठंडा घर्षण। तीव्रावस्थामें सभी खाना बंद एवं पूर्ण विश्राम।

रोगका लक्षण— प्रातः श्लेष्मिक कै होनेपर शामका भोजन बंद कर देना चाहिये। रातको आमाशयका सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पट्टी; सोते समय आमाशयिक धुलाई। भोजनके बाद तत्काल कै में खानेके आधा घन्टा पूर्व आमाशयकी गरम ठंडी पट्टी या धड़की लपेट दो घंटे तक रखनी चाहिये; अल्प मात्रामें सूखा आहार और खानेके बाद पूर्ण विश्राम और रीढ़पर बरफ या बरफकी थैली या बरफकी पट्टी। वायु युक्त डकार में सप्ताह में २–३ बार आमाशयिक धुलाई; पूर्व पचा खाद्य; सूखा आहार; आमाशयपर ठंडी पट्टी; प्रति चार घंटे पर तापोत्पादक पट्टी बदलना; भोजनके आधा घन्टा पूर्व १–२ पाव तक गरम पानी पीना। पत्तीदार सब्जी एवं फलको एक साथ नहीं खाना।

उदरध्मान (Abdominal Tympanitis)–प्रति चार घंटे पर उदरकी तापोत्पादक पट्टी बदलना; एक दिन छोड़कर बड़ा एनीमा; कब्जमें आनुक्रमिक ठंडा एनीमा; उदरकी मालिश; कमरकी गीली पट्टी; ठंडा घर्षण। यकृत–संचय में यकृतका नित्य दो बार सेंक एवं समयांतरमें लगातार तापोत्पादक पट्टी। दुर्बलता में बिस्तर पर आराम; मधुर शक्तिदायी आनुक्रमिक उपचार; स्नानके आधा घंटा पूर्व आमाशयपर बर्फ की थैली। आमाशयिक दर्दमें उपरिजठर पर प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी; यदि आवश्यक हो तो दिनमें यह कई बार दोहरायें।

अन्त्र च्युति (Enteroptosis)

सामान्य विधि–– स्नायविक क्रियाको उन्नत करनेके लिये शक्तिदायी जलोपचार; कोष्ठको ठीक स्थितिमें लानेके लिये मालिश एवं उदरकी पेशियोंके लिये उचित मालिश।

हेतुकीय लक्षण– ठीक स्थितिमें बैठना एवं खड़ा होना; ठीक स्थितिमें लाने वाले व्यायाम; पेटी द्वारा पेशियोंको ठीक करना; उदर का ठंडा डूस; ठंडा बैठक नहान।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

व्याधिकीय लक्षण— कोष्ठको पुनः अपने स्थानपर लानेके लिये नित्य उदरकी मालिश ।

उदर-पेशियोंको शक्तिशाली बनानेके लिये उदरका ठंडा डूस, विशेष व्यायाम विशेषकर सिर एवं पैर एक साथ उठाना, उदरकी मालिश ।

रोगीका लक्षण— उदरका स्पर्श असहिष्णुता एवं असमानता दूर करनेके लिये नित्य दो बार सेंक; रातको कमरकी गीली पट्टी; उष्ण एनीमा तत्पश्चात छोटा ठंडा एनीमा ।

अपचके लिये फलाहार, भोजनके दो घंटे बाद आमाशयकी मालिश । कंधोंके बीच दर्दके लिये पीठपर सेंक; आमाशयिक तापोत्पादक पट्टी; उदर आलंबी (Supporter) । पीठके दर्दके लिये सेंक; प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी; अदल-बदल स्पांज; उदर-आलंबी ।

स्नायविक दमा में उष्ण एनीमा; उष्ण पानी पीना; उदरका सेंक; पीठका सेंक; रात दिन कमरकी गीली पट्टी; उदरकी मालिश; नित्य धड़की गरम ठंडी लपेट, कब्जमें आनुक्रमिक ठंडा एनीमा । इसी प्रकार स्नायविक दौर्बल्य, मूर्छा वायु एवं सिर दर्द होनेपर उसीकी चिकित्सा करनी चाहिये ।

अंत्र पुच्छ प्रदाह [Appendicitis]

सामान्य विधि— आहार बंद; बिस्तरपर आराम; प्रति ४-५ घंटे पर बड़ा उष्ण एनीमा; प्रति घंटेपर १५ मिनटका सेंक एवं समयांतर में तापोत्पादक पट्टी एवं उसे प्रति १०-१५ मिनटपर बदलना । प्रदाह का शमन हो जाने पर समयांतर बढ़ाना एवं पट्टी कम बार बदलनी चाहिये ।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

रोगको जड़से दूर करने के लिये प्रभावित भागका नित्य रातमें सेंक पत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी महीने भर व्यवहार करना चाहिये ।

आंत्रिक रुकावट (Intestinal obstruction) होनेपर उष्ण वृहद् अंत्र वस्ति एनीमा (Coloclyster) देना चाहिए एवं उष्ण बैठक नहान ।

अंत्रावरक झिल्ली प्रदाह [Peritonitis]

तीव्रावस्था— बिस्तरमें आराम; रसाहार, और यदि संभव हो तो ३-४ रोज गरम पानी पीकर उपवास । **पेशाबमें अल्ब्युमिन** हो तो उष्ण कंबल लपेट एवं अन्य स्वेदकारी प्रयोग । **ज्वरमें** उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात ठंठी तौलियाकी रगड़, लंबा सम नहान, शीतल गीली चादर लपेटके साथ उसी समय उदरका सेंक । **वायु दूर** करनेके लिये ८०-८५ फा. हा. का एनीमा, प्रति २-३ घंटेपर १५-२० मिनटका सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी और जब ताप ऊंचा हो तो १०-१० मिनटपर और जब ताप कम हो तो अपेक्षाकृत अधिक देर पर बदलना; काफी पानी पीना, लंबा सम नहान । **हृदय-कमजोरी**में हृदय्र-भागकी ठंडी पट्टी नित्य २-३ बार १५-१५ मिनट के लिये । **आंत्रिक रुकावट** के लिये दिनमें दो बार वृहद् अंत्र वस्ति एनीमा ।

जीर्णावस्था— संयमित आहार; तरल आहार; उष्ण एनीमा तत्पश्चात उदरका नित्य दो बार १५-१५ मिनटका सेंक एवं समयांतरमें अच्छी तरह ढकी हुई तापोत्पादक पट्टी । काफी पानी पीना । नित्य दो बार आनुक्रमिक ठंडा प्रयोग । ताप बढ़ा हो तो ३०-४० मिनटका सम नहान ।

निरोध— ठंडा दीक्षा, लंबा ठंडा डूस, ठंडा अभिसिंचन, ठंडा बैठक एवं ठंडी गीली चादर रगड़ नहीं देनी चाहिये ।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अंडकोष प्रदाह–तीव्र [Acute orchitis]

बिस्तरपर आराम। प्रति ३ घंटेपर जननेंद्रिय पर ठंडी पट्टीके साथ वस्ति गहवरकी या नितंबकी गरम लपेट एवं समयांतरमें पैरमें गरमीके साथ मूलाधार, जननेंद्रिय एवं तलपेटपर ठंडी पट्टी; नित्य दो बार मंदोष्ण एनीमा; नित्य दो वार ठंडा घर्षण; यदि आवश्यक हो तो ताप नियंत्रण करनेके लिये लंबा सम नहान या सम लपेट।

आहार—रसाहार, सब्जीका सूप, फलाहार।

उन्माद, प्रलाप [Mania]

व्याधिकीय लक्षण—दोष पूर्ण पोषणके लिए आनुक्रमिक शक्तिदायी स्नान; फलाहार। रक्त चाप बढ़ाने के लिए ८-१५ मिनट का उष्ण दीक्षा स्नान; उष्ण टांग या बैठक नहान तत्पश्चात ठंडा अभिसिंचन; २०-४० सेकंड का थपकी डूस। प्रति दो घंटेपर हृदयपर वर्फ की थैली।

मस्तिक–अति रक्त संचय—में अल्पकालिक उष्ण दीक्षा स्नान तत्पश्चात २५-३० सेकंड का ठंडा डूस; उष्ण टांग या बैठक नहान; तापोत्पादक गीली चादर लपेट; गीली कमर पट्टी; स्वरक्त विषाक्तताके लिये फलाहार; कुछ दिन तक वृहद अंत्र वस्ति एनीमा; ३०-६० मिनट का सम नहान।

रोगी-लक्षण—थकान एवं ह्रासमें पूर्ण विश्राम एवं नित्य दो वार शक्तिदायी उपचार। ज्वर, अनिद्रा, कब्ज, अपच में क्रमानुसार बताया हुआ उपचार।

विरोध—अति उष्ण एवं लम्बा ठंडा नहान, चेहरा पीला होनेपर सिर पर ठंडा प्रयोग बचाना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उपदंश (Syphilis)

प्रथम एवं द्वितीय अवस्थामें—निष्कासक प्रयोग तत्पश्चात अल्पकालिक ठंडा शक्तिदायी प्रयोग। फलाहार, संयमित भोजन, त्वचा पर चर्मोद्भेद हो तो लंबा सम नहान। उपदंशीय धातु विकार (Cachexia) में धूप, पानी पीना, कमरकी गीली पट्टी; शक्तिदायी ठंडा प्रयोग। आयोडीन एवं पारा-व्यवहार जन्य रक्ताभावमें आनुक्रमिक ठंडा प्रयोग; पानी पीना। रात्रि-दर्द में लंबा सम डूस; सोते समय रीढ़ पर ५ मिनटका सेंक; रीढ़पर अदल-बदल पट्टी। अनिद्रामें सोते समय लंबा सम नहान; रातमें कमरकी गीली पट्टी। उपदंश जन्य व्रणमें सामान्य निष्कासक एवं शक्तिदायी प्रयोग; नित्य स्वेदकारी प्रयोग तत्पश्चात अल्पकालिक ठंडा प्रयोग; प्रभावित अंगका लंबा सम दीक्षा स्नान। निस्तेज व्रण (Indolent ulcer) में नित्य दो बार ऊपर बताये प्रयोगके साथ व्रणका १०-१० मिनट का अदल बदल सेंक। लसदार फोड़ा (Gummatous) समाप्त करनेके लिए तीन दिन फलाहार, नित्य लंबा स्वेदकारी स्नान तत्पश्चात ठंडा प्रयोग।

विरोध—अति ठंडा स्नान नहीं; विशेषकर जब पारा लिया गया हो तो ठंडा दीक्षा ऐसे नहान हानिप्रद होते हैं; जब रोगीका ताप बढ़ा हो, धातु विकार प्रधान एवं रक्ताभावके रोगी को लंबा गरम नहान नहीं लेना चाहिए।

सामान्य विधि—सबसे आवश्यक बात है कि रोगीको अपनी आदत नियमित करना; उचित जल चिकित्साका प्रयोग; जल चिकित्सामें संदेहात्मक निदान स्पष्ट हो जाता है अतः उपचारके दौरानमें यदि कोई लक्षण प्रकट हो तो घबड़ाना नहीं चाहिए।

उत्तेजित मलाशय (Irritable rectum)

व्याधिकीय लक्षण—प्रतिरोधक शक्ति उन्नत करनेके लिए आनु-

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

क्रमिक ठंडा नहान। स्थानीय प्रदाह दूर करनेके लिए लंबा ठंडा बैठक नहान; चूतड़, गुदा, मूलाधार, एवं जननेंद्रियपर शीतल पट्टी; प्रति-शौचके बाद मलाशयको अच्छी तरह ठंडे जलसे धोना चाहिए। आहार एवं अन्य साधन द्वारा मल मुलायम एवं शौच नियमित होना चाहिए। नित्य या प्रायः मलाशयकी अल्पकालिक गरम सिंचाई तत्पश्चात ५-१० मिनटका ठंडा डूस।

रोगीका लक्षण—दर्द हो तो प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी; गुदा पर बर्फकी थैली; चूतड़ एवं मूलाधारपर सेंक; नितंबका गरम लपेट; उष्ण पैर नहान; नितंब एवं टांग की गरम लपेट; योनिकी उष्ण सिंचाई। अकंड़न हो तों गरम बैठक; गरम पानीपर बैठना। कब्ज हो तो अल्पोष्ण एनीमा। पीठ-दर्दमें गरम बैठक; कमरकी गीली पट्टी।

औष्मिक ज्वर-गरमी लगना, लू लगना (Thermic fever)

गर्मी निष्कासन बढ़ानेके लिए ऊंचाईसे ५५-६० फा० हा० का पानी गिराना और रोगीको अच्छी तरह रगड़ना एवं सिर एवं गर्दनपर बर्फ़ की पट्टी उस समयतक रखना चाहिए जब तक कि ज्वर १०१ फा० हा० न हो जाय। शीतल एनीमा; ठंडा पानी पीना; ठंडा अभिसिंचन देते हुए सिर एवं गर्दनपर बर्फकी थैली और जब ताप सामान्य हो जाय तो स्वेदकारी गीली चादर लपेट।

उपचारके बाद नित्य आनुक्रमिक ठंडा प्रयोग एवं प्रत्येक प्रयोगके पूर्व सिर अच्छी तरह रगड़कर ठंडा कर लेनी चाहिए।

ताप ह्रास (Heat Exhaustion)—५-६ मिनट का उष्ण दीक्षा स्नान; उष्ण कंवल लपेट; उष्ण एनीमा तत्पश्चात ठंडा तौलिया रगड़के बाद कंबलमें लपेट देना।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

हृदयगति रुकने की आशंका—होने पर हृदय पर १५ मिनट की ठंडी थैली या पट्टी; प्रति दो घण्टे पर ठंडा घर्षण; १० मिनट का उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात ठंडी तौलिया रगड़; उष्ण एनीमा तत्पश्चात छोटा ठंडा एनीमा।

कुकुर खांसी (Whooping Cough)

व्याधिकीय लक्षण—जीवनी शक्ति को बढ़ानेके लिए दिनमें २-३ बार ठंडा घर्षण। खांसीमें आराम पहुंचानेके लिए सीने एवं गर्दन की पट्टी प्रति घण्टे बदलना। काफी पानी विशेषकर खांसीके पूर्व पीना चाहिये। त्वचा एवं वृक्क क्रिया को उन्नत करने के लिए नित्य आधा घण्टे का सम नहान तत्पश्चात ठंडा घर्षण।

ऊपर के प्रयोग से गंभीर अवस्था रोकी जा सकती है और इस क्रम को केवल रोगके सक्रिय अवस्थामें ही नहीं वल्कि स्वास्थ्य सुधार प्रारम्भ होने के कई सप्ताह बाद तक जारी रखा जा सकता है।

कब्ज [Constipation]

सामान्य विधि—प्रत्येक का सावधानीसे अध्ययन कर उसके प्रधान कारणका पता लगाना चाहिए। आंत्रिक निष्क्रियता, मंद आँत्रिक स्राव या इसका असाधारण प्रचूषण फलस्वरूप खुश्क मलका होना, बड़ी आंतका फैलना, मलका इकट्ठा होना, उदर पेशियोंका ढीलापन दूर करना।

धमन क्रिया (Peristaltic action) को उन्नत करना—नाश्ताके पूर्व १½ से २ पाव तक पानी पीना और संभव हो तो उसमें ½ से १ नीबू का रस मिला लेना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

खाद्य की मात्रामें फल विशेषकर अमरूद, सेंव, शंतरा एवं वेल तथा हरी सब्जी बढ़ाना। चोकर समेत आटे की रोटी।

छोटा ठंडा एनीमा; आनुक्रमिक एनीमा; दिनमें दो बार यकृत सहित उदरका सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी। रातमें कमरकी गीली पट्टी; उदरकी मालिश। अधिक गरम पानीके बदले थोड़ा ठंडे पानीका एनीमा लेना चाहिए। रातको सोते समय शक्तिदायी एनीमा लेना चाहिये।

आंत्रिक ग्रंथियोंकी क्रियाको बढ़ानेके लिए—१-२ पाव तक ठंडे पानीका एनीमा लेकर रात भर रोकना; कमरकी गीली पट्टी।

एकत्रित मलको दूर करना—बड़ा उष्ण एनीमा; सम एनीमा; तेलका एनीमा; ग्लिसिरीनका एनीमा (१ भाग ग्लिसिरीन एवं ४ भाग पानी)। इस क्रमको उस समय तक दोहराना चाहिये जब तककि आंत पूरी साफ न हो जाय और बादमें आधा सेर ६०-७५ फा० हा० पानीका एनीमा आंतको शक्तिशाली बनानेके लिये देना चाहिये।

वृहद् आंत्रिक प्रसारण (Dilatation of colon)—आनुक्रमिक एनीमा; बहते ठंडे पानीमें पैर नहान; ठंडा घर्षण बैठक नहान; कमरकी ठंडी गीली पट्टी और इसे प्रति चार घंटेपर बदलना।

उदर मेशियोंको शक्तिशाली बनानेके लिए—ठंडा उदर डूस; प्रति चार घंटे पर ठंडी उदर पट्टी; मालिश; सिर एवं पैर उठाने वाला व्यायाम।

अंत्रच्युत (Enteroptosis)—फैले हुये आंतको ठीक स्थितिमें लाना। अन्य उपचार उदर पेशियोंको शक्तिशाली बनानेके लिये।

खूनी बवासीर—अधिक देरका ठंडा बैठक नहान; गुदाका ठंडा

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

डूस; गुदा की ठंडी पट्टी; थोड़े पानीका ठंडा एनीमा; प्रदाहितावस्था में पूर्ण विश्राम। नितंबपर सेंक तत्पश्चात ठंडी पट्टी।

दर्द—यदि दरार (Fissre) के कारण हो तो सेंक; स्थानीय वाष्प लेना; उत्तेजित गुदा छोरके कारण हो तो उष्ण सिंचाई; उदरमें दर्दके लिए प्रत्युत्तेजनात्मक बैठक नहान।

मलद्वार संकोचनी वहिस्था पेशी–अकड़नको दूर करना—(Relieve spasm of sphincter animuscles)—अधिक देरका सम या उष्ण बैठक नहान; गुदा छोरकी अल्पोष्ण सिंचाई; चूतड़ पर सेंक।

गुदा छोरकी (Rectum) की संवेदनशीलता पुनः स्थापित करना— गुदा छोरकी अदल-बदल कर सिंचाई। निम्न रीढ़ एवं चूतड़पर ठंडा डूस। पिछला ठंडा बैठक, मल द्वारका ठंडा एवं अदल-बदलकर डूस।

विरोध— स्वेदकारी स्नान कभी कभी कब्ज उत्पन्न करता है; सेंकका भी बुरा प्रभाव पड़ सकता है। यदि एनीमा रोजना लेना ही हो तो शक्तिदायी प्रभावके लिए थोड़े ठंडे पानीका लेना चाहिये।

काली खांसी (Croup)

तीव्रावस्थामें सिरपर ठंडे पानीके साथ उष्ण स्नान; गरम पानी पीना; वाष्प अंदर लेना; प्रति १०-१५ मिनटपर गलेकी ठंडी पट्टी बदलना; नित्य दो बार उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात अल्पकालिक शक्तिदायी प्रयोग; पैर, टांग एवं हाथको काफी गरम रखना।

अकड़नयुक्त स्वर यंत्र प्रदाह (Spasmadic Laryngitis)

हेतुकीय लक्षण— आक्रमण रोकनेके लिए नित्य ठंडा स्नान लेना

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

एवं नाक की अवरुद्धताको दूर करना। कंधोंका ठंड दूर करनेके लिये सोते समय गरम ऊनी जैकेट; पर्याप्त कपड़ा पहिनना चाहिये।

व्याधिकीय लक्षण— जीवनी शक्तिको उन्नत करनेके लिये आनुक्रमिक शक्तिदायी प्रयोग; खुलेमें रहना, संचय दूर करना; यदि अकडन तीव्र है तो उष्ण कंबल लपेट या उष्ण दीक्षा नहान प्रति ४–४ घंटेपर। सीने, पीठ एवं सिरपर ठंडा अभिसिंचनके साथ उष्ण अर्द्ध स्नान तत्पश्चात गर्दनकी ठंडी तापोत्पादक पट्टी ३–४ घंटे पर बदलनी चाहिये। अकड़न दूर करनेके लिये सीने एवं पीठपर अल्पकालिक ठंडा डूस तत्पश्चात सूखा घर्षण। वायु नली प्रदाह हो तो प्रति ६ घंटेपर सीना लपेट; नित्य दो बार ठंडा घर्षण और स्वर यंत्र एवं वायु नलीका जुकाम हो तो काफी पानी पीना चाहिये।

क्रियात्मिक हृदय रोग (Functional Cardiac disease)

सदमा (Shock), अवसन्नता (Collapse) एवं नील रोग (Cyanosis) में १०-१५ मिनटका उष्ण सेंक या उष्ण कंबल या ३–६ मिनटका उष्ण दीक्षा नहान तत्पश्चात ठंडा घर्षण; ठंडी तौलिया या गीली चादर रगड़ उस समय तक करना चाहिये जब तक कि धरातल लाल न हो जाय। यह क्रिया ४-४ घंटेपर करनी चाहिये। प्रति घंटेपर हृदयपर बर्फ की थैली या हृदग्रभाग पर १५ मिनटकी ठंडी पट्टी; रीढ़की अदल-बदल पट्टी; उष्ण एनीमा; गरम थैली एवं ऊनी कंबल द्वारा रोगीको गरम रखना चाहिये। आवश्यकता होनेपर हृदय पर अदल-बदल पट्टी एवं चेहरा पीला होनेपर सिरपर गरमी पहुँचानी चाहिये।

हृत्पिण्डकी अति तीव्र क्रिया (Tachycardia)—में विस्तर पर आराम; हृदयपर बर्फ की थैली; यदि कै एवं मिचली हो तो आमा-

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

शयिक धुलाई; ठंडा एनीमा या कब्ज दूर करनेके लिए वृहद अंत्र वस्ति एनीमा; यदि उदर का कार्य केन्द्र (शक्ति केन्द्र) संवेद हो तो प्रति ६ घण्टेपर उदरका सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी; आधा घण्टेका सम नहान; यदि आमाशय भरा हो तो आमाशयिक धुलाई।

हृदयकी तेज धड़कन (Cardiac Palpitation) में विस्तर पर आराम; हृदग्रमागकी ठंडी पट्टी; ग्रीवा प्रदेशमें बर्फकी थैली; ठंडा घर्षण; ठंडा डूस तत्पश्चात उष्ण पैर नहान; गीली चादर रगड़; आधा मिनट का छिछला नहान; रोगीको शक्तिके अनुसार क्रमशः ठंडे प्रयोग का अभ्यासी बनना चाहिए; आमाशयिक गरम ठंडी पट्टी या धड़ लपेट; आमाशयिक धुलाई; एनीमा।

वृहद् धमनी की तेज धड़कन (Aortic Palpitation)—यदि रक्त विषाक्तता या उदरके संवेदन नाड़ीके उत्तेजित होनेसे हो तो उदरका १० मिनटका सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी प्रति चार घण्टे पर बदलनी चाहिए। यदि अंत्रच्युति है तो उदर आलंबी, वृहद धमनी पर बर्फकी थैली; यदि कब्ज है तो शीतल एनीमा देकर दूर करना चाहिए। बिना मोमजामासे ढके कमर की गीली पट्टी।

हृदयपर बिना चर्बी यदि हृदय कमजोर हो तो नित्य १५ मिनट की हृदय भाग की ठंडी पट्टी और प्रति दिन ५ मिनट उस समय तक बढ़ायें जब तक कि ३०-४० मिनट न हो जाय। रीढ़की थपकी डूस; हाथ पैरका तेजीसे ठंडा घर्षण। लंबा ठंडा प्रयोग बचाना चाहिए। हृदय की कार्य क्षमता बढ़ानेके लिए ठंडा घर्षण; ठंडी तौलिया रगड़; गीली चादर रगड़ द्वारा धरातलके नालिकाओं को फैलाना एवं उनकी क्रिया बढ़ाना। आवश्यक हो तो ठंडे प्रयोग के पूर्व अल्पकालिक तापोत्पादक प्रयोग जैसे रीढ़की सेंक, वाष्प, उष्ण दीक्षा; या उष्ण स्नान ३-५ मिनट का।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

रक्त विषाक्तता—दूर करनेके लिये आमाशयिक धुलाई; वृहद अंत्र वस्ति एनीमा; पानी पीना। **मंद नाड़ी**के लिए रीढ़का अदल-बदल स्पांज या पट्टी; गरम पानी पीना; सूखी घर्षण; मालिश; सावधानीसे आनुक्रमिक ठंडा प्रयोग।

विरोध—उष्ण नहान नहीं लेना चाहिए [और यदि आवश्यक हो तो बहुत कम देरका अल्पोष्ण नहान लेना चाहिये तत्पश्चात अल्प-कालिक ठंडा प्रयोग।

खसरा [Measles]

व्याधिकीय लक्षण—सामान्य जीवनी शक्तिको कायम रखनेके लिये गीली चादर लपेट; आनुक्रमिक स्नान। **फुफ्फुसीय जटिल उप-सर्ग**को रोकने के लिए नित्य दो बार सीनेका सेंक एवं समयांतरमें सीने की लपेट।

रोगी का लक्षण—नाक-ग्रसनीकी उत्तेजनामें चेहरेपर बहुत हल्की अति उष्ण पट्टी; रातमें वाष्प अंदर लेना; प्रति दो घंटेपर गलेका सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी प्रारम्भमें प्रति २० मिनटपर और बाद में अपेक्षाकृत कम बार बदलना। **सिर दर्द**में बताया हुआ उपचार। चर्मोद्भेद होनेमें बिलंब हो तो १० मिनटका उष्ण कंबल लपेट या अल्पोष्ण दीक्षा स्नान तत्पश्चात तापोत्पादक गीली चादर लपेट। **मध्य कान प्रदाह**में उसी ओर गलेपर बरफ रखना; कानका सेंक। **वृक्क शोथ**में बताया उपचार। **रक्त स्राव**की अवस्था हो तो उष्ण कंबल लपेट या अल्पकालिक उष्ण दीक्षा स्नान तत्पश्चात गीली चादर लपेट प्रति ३-४ घंटेपर दोहराना चाहिए; लंबा सम स्नान। **वायु नली-जुकाम** में सीनेका सेंक; नित्य दो बार ठंडी तौलिया रगड़ या ठंडा घर्षण; रात एवं दिनमें सीनेकी लपेट। **वायु नली-फुफ्फुसीय प्रदाह**में दर्द एवं

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उत्तेजित खांसीके लिए प्रति २-३ घंटेपर सेंक एवं समयांतरमें ठंडी पट्टी प्रति १५-३० मिनटपर बदलना; यदि स्थानीय शोथ हो तो नितंब एवं पैरका गरम लपेट। खाँसी, नाकसे रक्त स्राव एवं आँख प्रदाहका क्रमशः बताया उपचार।

खूनी बवासीर [Hemorroids]

सामान्य विधि—यकृतके वृहद शिरा संचयमें बहते पानीमें ठंडा पैर नहान; पैर या टांगका उष्ण नहान; गरम टांग लपेट; कमरकी गीली पट्टी। कब्जमें शीतल एनीमा। पतले दस्तमें भी ठंडा एनीमा; ठंडा घर्षण बैठक १०-१५ मिनटका। कम न होने योग्य भ्रंशमें विस्तर पर आराम; चेहरेके बल लेटना, यदि आवश्यक हो तो सीने एवं कुहनी के बल स्थानीय बर्फ़ की पट्टी; ग्रसित भागको बर्फके पानीसे धोना; नित्य शौचके बाद एक पाव ठंडे पानीका एनीमा; शौचके समय जोर नहीं लगाना चाहिये।

प्रदाहित खूनी बवासीरमें— पैर एवं नितंब उठा हुआ विस्तरपर आराम; और यदि आवश्यक हो तो घुटने एवं सीनेकी स्थितिमें; गुदापर दबी हुई बरफकी ठंडी पट्टी; अति कम बर्फके पानीका बैठक नहान। दर्द यदि प्रदाहके कारण हो तो अल्पकालिक गरम सेंक तत्पश्चात गरम पैर नहानके साथ गुदा एवं चूतड़पर ठंडी पट्टी। सेंक प्रति घटा या दो घंटेपर दोहराना; लंबा मंदोष्ण बैठक; टांग एवं नितंबका उष्ण नहान तत्पश्चात चूतड़, मूलाधार एवं कटि प्रदेशपर ठंडी पट्टी।

खुजली-तीव्र [Pruritis]

लंबा सम नहान; वाष्प स्नान; ताप बढ़ता घटता हो तो प्रयोगमें ऊँचा-नीचा ताप इस्तेमाल करें।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

रक्तमें मूत्राम्ल अधिकता जन्य जाड़ेकी तीव्र खुजली (Winter Pruritis of lithemra) अति उष्ण (११५-१२० फा० हा०) पानीका १-२ मिनटका रगड़ डूस तत्पश्चात ३० सेकंड ठंडा डूस; लंबा सम नहान। **गुदा एवं जननेंद्रियकी तीव्र खुजलीमें** यदि कोई चर्मोद्भेद न हो तो लंबी ठंडी पट्टी और जब हो तो अति उष्ण सेंक। यदि त्वचा मोटी है तो प्रभावित भागका अति उष्ण या अदल-बदल डूस या प्रत्युत्तेजनात्मक डूस नित्य दो बार।

आहार—फलाहार; हरी सब्जी; रसाहार।

गलसूआ [Mumps]

व्याधिकीय लक्षण—सामान्यतः नित्य २-३ बार ठंडा घर्षण या ठंडी तौलिया रगड़; नित्य एक घंटेका सम नहान; काफी पानी पीना। **स्थानीय प्रदाहके** प्रत्युपायके लिए नित्य १-२ बार उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात स्वेदकारी गीली चादर लपेट; प्रभावित भागका प्रति घंटेपर १५ मिनटका सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी प्रति १५ मिनट या ज्यों ही गरम हो जाय बदलना; सूजे हुए ग्रंथिपर बरफकी थैली, ठंडी मिट्टी की पट्टी उस समय तक रखें, जब तक सक्रिय प्रदाह शांत न हो जाय और प्रति आध घंटेपर हटाकर ३-४ मिनटका सेंक।

रोगीका लक्षण—सिरदर्दमें शीतल पट्टी। **नाकसे रक्त स्राव** में गर्दनके पीछे बरफ की पट्टी; चेहरे पर उष्ण पट्टी; हाथपर बरफ; हाथ लंबवत रखना; उष्ण पैर नहान या लपेट; नाकपर अति उष्ण डूस। **अतिसारमें** प्रति शौचके बाद ९५ फा० हा० का एनीमा; उदरकी ठंडी पट्टी प्रति २०-३० मिनटपर बदलना। यदि दर्द हो तो १५ मिनट अथवा जब तक दर्द चला न जाय सेंक; दर्द मल रुकनेसे हो तो उष्ण एनीमा। **कै एवं विक्षेपमें** क्रमशः बताया उपचार। **कान-दर्दमें** उसी

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ओर गर्दनपर बर्फकी थैली; कानपर सेंक; गरम रूईसे कान ढकना। **स्तन शोथमें** स्तनका प्रति तीन घंटेपर १५ मिनटका सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी प्रति १५-३० मिनटपर बदलना। यदि दर्द है तो व्युत्पादित प्रभावके लिए नितंब एवं पैरका लपेट। **अंडकोष प्रदाहमें** संपूर्ण जननेंद्रिय संस्थान एवं जांघके अंतः धरातलपर बर्फकी पट्टी और साथ ही नितंब एवं पैरका ३० मिनटके लिये गरम लपेट प्रति चार घंटेपर दोहराना एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी प्रति १५ मिनटपर बदलना।

गठिया (Gout)

हेतुकीय लक्षण—मांस, मछली, चाय काफी, तम्बाकू कभी भी नहीं और यहाँ तक कि दूध, अंडा और दाल भी नहीं लेना चाहिये। पसीना निकालनेके लिये खुलेमें व्यायाम करना तत्पश्चात अल्पकालिक शीतल स्नान। आहारमें फल एवं हरी सब्जी आदि सुपाच्य खाद्य लेना चाहिये।

व्याधिकीय लक्षण—तंतु परिवर्तनको प्रोत्साहित करनेके लिये विशेषकर प्रोटीनका सह उपज-व्यर्थ पदार्थके जारणके लिये लंबा स्वेदकारी प्रयोग तत्पश्चात ठंडा घर्षण या स्नान। खुलेमें रहना।

तीव्रावस्था [Acute form]

तीव्रावस्थामें रोगीका लक्षण—सिर दर्दमें पानी पीना; एनीमा; मस्तककी गरम ठंडी पट्टी; उष्ण पैर नहान। **अर्ध कपाली दर्दमें** आमाशयिक धुलाई; पीड़ाके स्थानपर प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी; उष्ण पैर नहान; उष्ण एनीमा; आमाशयपर सेंक; रीढ़पर सेंक; रीढ़की अदल-बदल पट्टी। **कब्जमें** ठंडा एनीमा। **खूनी बवासीरमें** यदि प्रदाहित है तो दर्द र करनेके लिए उष्ण सेंक तत्पश्चात गुदा प्रदेश एवं चूतड़पर ठंडी

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पट्टी; शीतल एनीमा, गुदाकी तीव्र खुजलीमें अति उष्ण गुदा डूस या सेंक। संधि-दर्द एवं सूजनमें अवयव को उठा हुआ रखना; शीतल पट्टी जब गरम हो जाय तत्काल बदलना। ज्वरमें उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात सम नहान। पेशाब कम होनेमें काफी पानी पीना; दिनमें दो बार एनीमा। स्थानांतरगामी गठिया (Retrocedent gout) में जब तंद्रा एवं सान्निपात हो तो सिर एवं गर्दनपर ठंडी पट्टी; लंबा एनीमा; उष्ण कंबल लपेट; उष्ण दीक्षा स्नान। हृदयके जटिल उपसर्ग मूर्छामें उष्ण एनीमा; रीढ़की अदल-बदल पट्टी। आभाशय-आंत्रिक उपद्रवमें आमाशयपर सेंक; उष्ण धड़ लपेट; उष्ण दीक्षा स्नान या उष्ण कंबल लपेट एवं समयांतरमें आमाशयकी तापोत्पादक पट्टी।

निरोध--ठंडे स्नानसे बचाना; प्रभावित अंगको ठंडे पानीमें न डुबोना एवं सामान्य ठंडा स्नान बचाना।

जीर्णावस्थामें—ऊपर बताया हुआ सामान्य उपचार। प्रभावित अंगका रक्त संचार बढ़ानेके लिए उष्ण सेंक तत्पश्चात सूखी सूती पट्टी या तापोत्पादक पट्टी; प्रथम व्युत्पादित मालिश फिर संधिका। कब्ज में रेचक आहार; कमर की गीली पट्टी; ठंडा पानी पीना; उदरकी मालिश। मूत्रनिरोधमें प्रचुर पानी पीना एवं नित्य बड़ा एनीमा। ग्लानि में जोरदर स्वेदकारी उपचार; अल्पकालिक ठंडा डूस। वायुनली प्रदाह में जोरदार जीर्ण वायुनली प्रदाह का उपचार। दमामें उष्ण पैर नहान; बड़ा एनीमा; लंबा सम नहान; सीनेपर सेंक तत्पश्चात सीनेकी लपेट। हृत्पिण्डके स्थान पर दर्द या दबावमें हृदयपर एक मिनटका सेंक तत्पश्चात १० मिनटका शीतल पट्टी दोहराना; उष्ण पैर नहान या उष्ण टांग लपेट; रीढ़पर बरफकी थैली; बिस्तरपर आराम; हाथ पैरको अधिक गरम रखन।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सामान्य विधि—मूत्राम्लकी भांति उपचार ।

गति शक्ति राहित्य [Locomotor ataxia]

सामान्य पोषण उन्नत करना—ठंडा घर्षण; सावधानीसे ठंडा आनुक्रमिक स्नान । रक्त विषाक्तता दूर करनेके लिए अल्पकालिक स्वेदकारी स्नान तत्पश्चात आनुक्रमिक ठंडा स्नान । नित्य लंबा सम नहान जिसका ताप ९६ से प्रारम्भ करके ९० फा० हा० तक एवं अवधिमें आधा घंटासे बढ़ाते हुए २ घण्टे तक । रीढ़का पोषण उन्नत करनेके लिए नित्य दो बार ११०-१२० फा० हा० का रीढ़ का सेंक एवं समयांतरमें तापोपादक पट्टी; पीठकी मालिश ।

रोगीका लक्षण—अनियमित गतिमें प्रभावित पेशीय समहका विशेष व्यायाम एवं गीली लपेट । दर्दमें रीढ़का लंबा अल्पोष्ण डूस नित्य दो बार । आमाशयिक अपचमें दिनमें कई बार उदरका अति उष्ण सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी; आमाशयका प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी । यह क्रम कई सप्ताह तक जारी रखना चाहिए । स्थानीय दर्दमें प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी तत्पश्चात तापोत्पाक पट्टी । मलाशयका दर्द हो तो कम दबावके साथ मलाअयका अति उष्ण डूस । प्रत्युत्तेजनात्मक बैठक नहान; चूतड़पर सेंक । मूत्राशय पक्षाघातमें रोजाना प्रत्युत्तेजनात्मक बैठक नहान । कब्जके लिए कब्जका उपचार ।

सामान्य विधि—मधुर शक्तिदायी प्रयोग द्वारा रोगीका सामान्य स्वास्थ्य उन्नत करना । जिसे ठंडे प्रयोगसे दर्द बढ़े उसे नहीं लेना चाहिये ।

विरोध—ठंडा दीक्षा स्नान, रीढ़ का ठंडा प्रयोग; अति उष्ण प्रयोग एवं सामान्य ठंडा डूस ।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

गलकोष प्रदाह-टांसिल प्रदाह [Pharyngitis-Tonsilitis]

तीव्रावस्थामें—सम तापके कमरेमें विश्राम, सब्जीका सूप या फलका रस; काफी पानी पीना। नित्य एक बार स्वेदकारी स्नान तत्पश्चात अल्पकालिक शक्तिदायी ठंडा प्रयोग। दिनमें दो बार गलेपर सेंक एवं समयांतरमें प्रति २० मिनटपर ठंडी पट्टी बदलना। आंत निष्क्रिय होनेपर एनीमा। गला अति संवेद होनेपर थोड़ी-थोड़ी देरपर उष्ण गरारा; प्रदाह तीव्र होनेपर गलेपर बर्फकी थैली; नीमकी पत्तीका वाष्प अन्दर लेना।

जीर्णावस्थामें—फलाहार; संयमित आहार; खुलेमे रहना; व्यायाम; एवं तैरना; सोते समय गलेपर सेंक तत्पश्चात लपेट। सप्ताहमें १-२ बार स्वेदकारी प्रयोग। प्रातः ठंडा स्नान, गीली कमर लपेट; साप्ताहिक उपवास।

चेचक [Small Pox]

व्याधिकीय लक्षण—काफी पानी पीना, फलाहार, आहारमें फल रस एवं रक्त ज्वरका उपचार।

रोगीका लक्षण—कटि पीड़ामें प्रति ३ घण्टेपर सेंक अथवा उष्ण धड़ लपेट एवं समयांतरमें तापोत्पादक लपेट प्रति ३०-४० मिनटपर बदलना। मिचली एवं कैमें आमाशयपर बरफकी थैली, तापोत्पादक लपेट। कब्जमें नित्य ठंडा एनीमा एवं वृहद् अंत्र विस्त एनीमा। अतिसारमें प्रति दस्तके बाद ९० फा० हा० का एनीमा; उंदरपर सेंक; उदरकी ठंडी पट्टी प्रति घण्टेपर बदलना। चर्मोद्भेदमें विलंब होनेपर ज्वरके लिए बताया हुआ उपचार। मवाद संचयमें लँबा या लगातार सम नहान। चेहरेके शोथमें प्रति घण्टेपर चेहरेपर ५ मिनटकी उष्ण पट्टी एवं समयांतरमें ठंडी पट्टी प्रति २० मिनटपर बदलना। चेचकके दागमें

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

शीतल पट्टी; लाल वस्त्र इस्तेमाल करना; खिड़कियोंका परदा लाल हो; कचूर, चिरौंजी एवं माखनका उबटन। **सिरदर्द एवं सान्निपातमें** सिरपर बर्फकी पट्टी, गले पर बर्फकी पट्टी एवं मस्तककी गरम ठंडी पट्टी। **वायुनली फुफुफ्सीय प्रदाह, परिह्रदार्ति प्रदाह, स्वरयंत्र प्रदाह, वृक्क शोथ, नेत्र प्रदाहमें** क्रमशः बताया हुआ उपचार।

विरोध— चर्मोद्भेद होनेके बाद गीला हाथ घर्षण, ठंडा घर्षण, एवं हर प्रकारका घर्षण बचाना चाहिए।

सामान्य विधि— तापको घटाना चाहिये; लंबा सम एवं मंदोष्ण स्नान द्वारा त्वचाकी क्रियाशीलता कायम रखनी चाहिये; काफी पानी पीना चाहिये; सिरपर लगातार ठंडा प्रयोग एवं बार-बार उदरकी ठंडी पट्टी बदलकर कोष्ठका जटिल उपसर्ग बचाना चाहिये। सामान्य रक्त-दोष बचाने के लिये लंबा सम स्नान।

मस्तिष्क मेरु मज्जा–प्रदाह
(Cerebrospinal Meningitis)

व्याधिकीय लक्षण— सामान्यतः नित्य दो–चार बार ठंडा घर्षण। **मस्तिष्क एवं रीढ़के संचय** में सिरपर बर्फकी टोपी; बर्फकी पट्टी; गर्दनपर बर्फकी पट्टी; रीढ़पर बरफकी थैली; सामान्य व्युत्पादित उपचार; नितंब एवं पैरकी गरम लपेट; उष्ण कंबल लपेट; १०२ फा० हा० का दीक्षा स्नान; समस्त उष्ण प्रयोगके दौरानमें सिरपर बरफकी टोपी या पट्टी रखनी चाहिये। प्रति दो घंटेपर रीढ़की सेंक एवं समयांतरमें रीढ़पर बरफकी थैली; **तीव्र वायुनली–प्रदाह** रोकनेके लिये नित्य दो बार सीनेका सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी। बिस्तरमें रहनेपर कंधा सूखा एवं अच्छी तरह सुरक्षित रखना चाहिये।

रोगीका लक्षण— सिर दर्दमें गर्दनके पीछे सेंक; सिर एवं गर्दन

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पर बरफकी पट्टी; सिरकी गरम ठंडी पट्टी। **पीठ एवं पैरके** दर्द में नितंबका गरम लपेट प्रति चार घंटेपर दोहराना चाहिये एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी। **कै** में आमाशयपर बरफकी थैली। **अतिसार** में प्रति शौचके बाद ९५ फा० हा० का एनीमा एवं समयांतरमें ठंडी उदर पट्टी प्रति १५ मिनटपर बदलना एवं प्रति ३ घंटेपर उदरकी सेंक। **पेशियोंके कड़ापन** में उष्ण कंबल लपेट; उष्ण दीक्षा स्नान, तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी। **अति बल बृद्धि** (Hyperesthesia) में सम नहान। **सान्निपात तथा प्रलाप** में बर्फकी टोपी; लंबी गीली चादर लपेट। **पेशीय ऐंठन** में १५–३० मिनटका उष्ण दीक्षा स्नान और सिरपर बरफकी पट्टी; लंबा सम नहान; रीढ़की तापोत्पादक पट्टी।

विरोध— ठंडा दीक्षा स्नान, ब्रांड स्नान एवं अन्य सामान्य ठंडे प्रयोग।

सामान्य विधि— मस्तिष्क एवं रीढ़का रक्त संचय दूर करना चाहिये; त्वचाको निरंतर गरम रखना चाहिये। मस्तिष्क एवं रीढ़की अति उत्तेजनामें स्थानीय एवं हृदयपर बरफकी थैली; नित्य कई बार ठंडा घर्षण; रीढ़ एवं पैरपर गरम प्रयोग द्वारा धरातल गरम रखनी चाहिये एवं उपचारके दौरानमें अन्य भागको भी गरम रखना आवश्यक है।

जरायु से अस्वाभाविक रक्त स्राव एवं अतिरजः
(Metrorrhagia and Menorrhagia)

योनिकी उष्ण सिंचाई; नितंबका अल्पकालिक उष्ण लपेट; उष्ण पैर नहान तत्पश्चात तलपेट एवं जांघके अंतः धरातलकी ठंडी पट्टी;

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

हठी केसोंमें योनिकी ठंडी सिंचाई; जब अन्य विधि असफल हो तो उष्ण पैर नहानके साथ ७–१० मिनटका ठंडा छिछला बैठक नहान; निम्न रीढ़, तलपेट एवं जांघके अंत: धरातलका नित्य दो बार ड्स ।

विरोध— लंबा उष्ण बैठक; उष्ण डूस; उष्ण पैर एवं बैठक नहान; और कुछमें सेंक एवं योनिकी उष्ण धुलाई भी नहीं करनी चाहिये । निम्न रीढ़, उदर, जांघ एवं पैरका अल्पकालिक ठंडा प्रयोग भी बचानी चाहिये क्योंकि इनका प्रतिविंबित प्रभाव वस्ति गहवर एवं गर्भाशयमें अति रक्त संचयको बढ़ाता है ।

सामान्य विधि— अति स्रावके सभी कारणोंका पता लगाना चाहिये । कब्ज, अति योनि सम्बन्ध, अंत्र च्युति, गर्भाशयिक च्युति, अंडाशय एवं डिंब प्रणालीका रोग, गर्भाशयिक प्रदाह या अतिरिक्त संचय रोगका कारण हो सकता है । सबसे अधिक एवं सामान्य कारण जरायु अभ्यन्तस्थ झिल्ली प्रदाह हो तकता है जिसे कभी कभी शल्य क्रिया द्वारा दूर करना पड़ता है और तत्पश्चात जरायु प्रदाह (Metritis) का उपचार होना चाहिये ।

जीर्ण जरायु प्रदाह एवं वस्ति गहवरका संचय

(Chronic Metritis and Pelvic congetion)

नित्य आनुक्रमिक ठंडा प्रयोग; योनिकी १०-१५ मिनटकी सिंचाई; वस्ति गहवरके ठंडे लपेटके साथ टांगका उष्ण कंवल लपेट पसीना निकलने तक जारी रखना तत्पश्चात ठंडा घर्षण ।

रोगीका लक्षण— दर्द में १५–३० मिनटका सम बैठक नहान । प्रदरमें उपरोक्त साधनोंके अतिरिक्त नीमकी पत्ती डालकर उबाले हुये पानीसे योनिकी सिंचाई । कई मामलोंमें उष्णकी अपेक्षा शीतल

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सिंचाई उत्तम फल देता है। कब्ज एवं वृहद धमनीका रक्त संचय अवश्य ही दूर करना चाहिये। तीव्र प्रदाह का दौरा होनेपर बिस्तरपर विश्राम; नितंब एवं टांगका गरम लपेट; वस्ति गहवरकी गरम ठंडी पट्टी या गरम ठंडी लपेट।

सामान्य जलोदर,सर्वांगीन शोथ या गुल्फ संक्रात
[General dropsy, Anasarea or Malleolar edema]

बिस्तरपर आराम; दिनमें २–३ बार हृदयपर बर्फकी थैली; दिन में दो बार ठंडा आनुक्रमिक प्रयोग; टांगमें तापोत्पादक पट्टी; पानी पीना; जब गुर्दा-रोगके कारण हो तो स्वेदकारी स्नान; कमरकी गीली पट्टी प्रति दो घंटेपर बदलना; हृदयकी तीव्र धड़कन; स्नायुविक उत्तेजना; कै में क्रमशः बताया हुआ उपचार।

बहिः निसृत चक्षु गोलक तथा हृदय स्पंदनके साथ गलगण्ड
(Exophthalmic Goiter)

व्याधिकीय लक्षण— बढ़ी हुई चुल्लिका ग्रंथिपर लगातार बर्फ की थैली और प्रति घंटेपर इसे ५ मिनटके लिये हटाना। रक्तस्राव में सावधानीसे आनुक्रमिक ठंडा हाथ रगड़; ठंडा घर्षण; तौलिया रगड़। स्वरक्त विषाक्तता में फलाहार; नित्य वृहद अंत्र वस्ति एनीमा; नित्य २०–३० मिनटका सम नहान; पानी पीना। स्नायविक उत्तेजना एवं थकानमें बिस्तरपर आराम; सावधानीसे आनुक्रमिक ठंडा स्नान। सामान्य कमजोरी में आनुक्रमिक ठंडा प्रयोग। दुबलापनमें विश्राम; प्रोटीन एवं चिकनाई प्रधान आहार। तीव्र हृदय धड़कन, अनिद्रा स्नायु दौर्बल्य, अतिसार, कब्ज, आमाशयिक उत्तेजना एवं पीलिया में क्रमशः बताया हुआ उपचार। कंपन में ५ मिनटका रीढ़ का सेंक तत्पश्चात कई घंटेकी तापोत्पादक पट्टी।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विरोध— अति उष्ण या अति ठंडा सामान्य प्रयोग ।

सामान्य विधि— यह रोग संभवतः स्वरक्त विषाक्तता है । जब रोगी सामान्यतः अधिक कमजोर होता है तो प्रथम प्रयोग बहुत ही हलका होना चाहिये और बड़ी ही सावधानीसे आनुक्रमिक प्रयोग करें ताकि किसी प्रकारका लक्षण उग्र न हों ।

जननेंद्रिय नपुंसकता (Sexual impotence)

आनुक्रमिक स्नान; रीढ़ विशेषकर निम्न भागपर ठंडा डूस; नित्य ३-८ मिनटका ठंडा घर्षण बैठक ८० फा० हा० से प्रारम्भ करके नित्य ५ फा० हा० घटाते हुये ६० फा० हा० तक । ठंडक कायम रखनेके लिये रोगीको अच्छी तरह रगड़ना चाहिये । यदि मूत्रनली उत्तेजित हो तो अल्पकालिक प्रत्युत्तेनात्मक बैठक; नित्य ५ मिनटकी ठंडी पट्टी । नित्य १५–३० मिनटका ठंडे जलका मेहन नहान; रातमें सोते समय जननेंद्रियकी तापोत्पादक पट्टी; जननेंद्रियपर नित्य धूप सेवन करना ।

आहार में—२-३ दिन उपवासके बाद फल एवं दूधका आहार अधिक उपयोगी सिद्ध होता है ।

झिल्ली प्रदाह एवं तालुमूल प्रदाह
(Diphtheria and Tonsilitis)

व्याधिकीय लक्षण— जीवनी शक्ति उन्नत करनेके लिए रीढ़का उष्ण सेंक या अल्पकालिक उष्ण स्नान तत्पश्चात नित्य २–३ बार ठंडा घर्षण या ठंडी तौलिया रगड़ । **स्थानीय प्रदाह** को दूर करनेके लिए प्रति दो घंटेपर १५ मिनटका गलेका सेंक एवं समयांतरमें गलेकी बर्फ की पट्टी । यदि प्रदाह तीव्र हो और पस संचयकी आशंका हो तो

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

तापोत्पादक पट्टी प्रति घंटेपर बदलना; अन्दर वाष्प लेना; उष्ण पानी का गरारा। **सामान्य रक्त विषाक्तता** को दूर करनेके लिए नित्य दो बार बड़ा एनीमा; नित्य ३-४ सेर पानी पीना; मुक्त रूपसे फलका रस; रीढ़का उष्ण सेंक या अल्पकालिक उष्ण स्नान तत्पश्चात ठंडा घर्षण या ठंडी तौलिया रगड़। **स्थानीय प्रदाह** में उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात स्वेदकारी गीली चादर लपेट और आवश्यक हो तो प्रति ४ घंटेपर दोहराना; प्रति २-३ घंटेपर गलेका १५ मिनटका सेंक एवं समयांतरमें गलेकी बरफकी पट्टी। यदि **प्रदाह** तीव्र हो जाय और **विगलन** की आशंका हो तो तापोत्पादक पट्टी प्रति घंटे बदलना; वाष्प अन्दर लेना एवं गरम ठंडा गरारा।

रोगीका लक्षण— ज्वरमें उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात गीली चादर लपेट; मलाशयका ताप १०१ डिग्रीसे ऊपर होनेपर लंबा सम नहान; सेंक तत्पश्चात ठंडी तौलिया रगड़; ठंडा एनीमा; उष्ण एनीमा तत्पश्चात ठंडा घर्षण। **तंद्रा-अवसन्नतामें** उष्ण कंबल लपेट; ८० डिग्रीका कोलोक्लाइस्टर; रीढ़की अदल-बदल पट्टी या स्पांज; ठंडा घर्षण; मस्तककी गरम ठंडी पट्टी; **अवसन्नता** में अल्पकालिक उष्ण दीक्षा स्नान तत्पश्चात सूखी लपेट: उष्ण एनीमा तत्पश्चात सूखी लपेट। **सांड लाल मूत्र, वृक्क प्रदाह एवं वायु नली-फुफ्फसीय प्रदाह** में पुस्तकमें बताया उपचार। **पक्षाघात** में ठंडा घर्षणके साथ रीढ़की सेंक; अल्पकालिक उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात ठंडा घर्षण; प्रभावित भागका गरम ठंडा घर्षण; मालिश एवं उचित व्यायाम। **स्नायु प्रदाह** में प्रति २-४ घंटेपर प्रभावित स्नायु भागका १५ मिनटका सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी; नित्य कोलोक्लाइस्टर; २-२॥ सेर पानी पीना; फलाहार एवं प्रभावित अंगका पूर्ण विश्राम। **काली खांसी** में अन्दर वाष्प लेना; प्रति २-३ घंटेपर गलेका सेंक एवं समयांतरमें ठंडी या अति ठंडी पट्टी प्रति १५ मिनट पर बदलना; त्वचाको

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

गरम रखना आवश्यक है। गला घुटनेकी आशंका में १०२–१०४ डिग्रीके दीक्षा स्नानमें रोगीको रखना एवं सीना एवं रीढ़पर ठंडा पानी उड़ेलना।

डिंबाशयिक प्रदाह एवं डिंब प्रणालीका प्रदाह
[Ovaritis and Salpingitis]

तीव्रावस्थामें—बिस्तरपर आराम; योनिकी नित्य दो बार सिंचाई; बस्ति गहवरकी गरम लपेट; गरम पैर लपेट या पैरका उष्ण नहान तत्पश्चात ठंडा घर्षण। यदि नलीमें मवाद का संचय होता है तो सामान्यतः शल्य क्रियाकी आवश्यकता होती है। प्रथम कुछ दिन तक प्रदाहित भागपर बर्फकी थैली और प्रति ३ घण्टेपर १५-१५ मिनट का सेंक या वस्ति गहवरकी गरम ठंडी पट्टी ३० मिनटकी; हाथ पैर को गरम रखना।

विरोध—सामान्य ठंडा प्रयोग एवं पैरपर ठंडा प्रयोग।

जीर्णावस्थामें—नितंब उठा हुआ बिस्तरपर आराम; सप्ताहमें तीन बार १५-३० मिनटका सम नहान; प्रातः एवं रातमें वस्ति गहवर का गरम लपेट तत्पश्चात सामान्य ठंडा घर्षण एवं तलपेटपर तापोत्पादक पट्टी उस समय तक रहना चाहिए जब तक कि दूसरे गरम प्रयोग का समय न आ जायं। नित्य २–३ घण्टे प्रत्येक टांगमें तापोत्पादक पट्टी; लपेट हटानेके बाद घर्षण। पैर एवं टाँगको गरम रखना चाहिये।

योनिकी नित्य दो बार गरम सिंचाई; नित्य एक बार मलाशयकी उष्ण सिंचाई; वस्ति गहवरकी मालिश; सामान्य शक्तिदायी प्रयोग; सामान्य मालिश; धूप नहान; ठंडक बचाना; संयमित आहार; मवाद संचय होनेपर उसे निकालना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ताऊन [Plague]

व्याधिकीय लक्षण—कोष्ठ-संचय एवं प्रदाहको दूर करनेके लिये ३० मिनटका उष्ण कंवल लपेट तत्पश्चात १–२ घंटेका स्वेदकारी लपेट नित्य तीन वार; प्रचुर मात्रामें पानी पीना; नित्य दो बार बड़ा एनीमा। **जीवनी शक्ति** उद्दीप्त करनेके लिये प्रत्येक गरम प्रयोगके बाद ठंडा घर्षण कमसे कम नित्य तीन वार।

रोगीका लक्षण—गर्दन एवं पैरमें दर्द हो तो नितंब एवं पैरका गरम लपेट या पीठका सेंक प्रति तीन घंटेपर एवं समयांतरमें पीठपर तापोत्पादक पट्टी प्रति घंटे बदलना। **सिर दर्द**में प्रति दो घंटेपर सिर के पीछे ५ मिनटका सेंक तत्पश्चात बर्फकी थैली या पट्टी; मस्तककी गरम ठंडी पट्टी। **आमाशयिक रक्त स्राव**में ५ मिनटका उष्ण धड़ लपेट तत्पश्चात आमाशयपर बरफकी थैली; नितंब एवं पैरपर उष्ण लपेट तत्पश्चात प्रत्येक पैरकी अलग-अलग तापोत्पादक पट्टी। यदि आवश्यक हो तो प्रति कुछ घंटेपर दोहरायें। **आंत्रिक रक्त स्राव**में नितंब एवं पैरका १० मिनटका उष्ण लपेट तत्पश्चात प्रत्येक पैरमें अलग-अलग तापोत्पादक पट्टी; उदरपर बरफकी थैली। उष्ण प्रयोगके दौरान में बरफ-थैलीका प्रयोग उत्तम है। **वृक्क रक्त स्राव**में आंत्रिक रक्त स्राव की भाँति उपचार। हाँ, केवल बरफ-थैली निम्न तीमरे वक्षोस्थितपर रखना चाहिये। **अवसन्नता**में अल्पकालिक उष्ण दीक्षा स्नान या उष्ण कंबल लपेट १५ मिनटका तत्पश्चात जोरदार ठंडा घर्षण एवं शरीरका गरम लपेट और आवश्यक होनेपर प्रति २-३ घंटेपर दोहराना। **पैर-ऐंठन**में पैरका उष्ण लपेट तत्पश्चात पैरको तेलसे रगड़ना। **बाघी** (Bubaes) में प्रति दो घंटेपर सेंक एवं समयांतरमें बरफकी पट्टी या तापोत्पादक पट्टीमें जो अधिक आराम पहुँचाये। **मवाद संचय**में नीम की पोल्टिस या स्थानीय वाष्प या मिट्टीकी पट्टी देनेसे मवाद निकल आये तो उसकी नीमकी पत्तीसे अच्छी तरह सफाई करनी चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

रोगकी प्रतिक्रियाके बाद दिनमें २ बार आधासे एक घंटेका सम नहान तत्पश्चात तेलकी मालिश। रोगीको प्रथम फल रस, फिर फल एवं क्रमशः दूध, सब्जी एवं अन्न शामिल करना चाहिये।

सामान्य विधि—वाष्प स्थान द्वारा त्वचाको सक्रिय रखनी चाहिये तत्पश्चात अल्पकालिक ठंडा रगड़से कोष्ठ-रक्त संचय दूर होता है और रोग प्रतिरोधक शक्ति उद्दीप्त होती है। तीव्रावस्था तक केवल गरम पानी पीनेको देना चाहिये।

तीव्र ज्वरमें सामान्य जटिल उपसर्ग

[General Complicalions in acute fever]

पाचन संस्थान—आमाशयिक प्रदाहमें प्रति तीन घंटेपर आमाशय का सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी प्रति ३० मिनटपर बदलना। **छोटी तथा बड़ी आंतका प्रदाह** हो तो प्रत्येक शौचके बाद लंबा उष्ण एनीमा तत्पश्चात सम एनीमा; प्रति तीन घंटेपर उदरका सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी प्रति ३० मिनटपर बदलना। **आंत्रिक झिल्ली प्रदाह** (Peritonitis) में नित्य दो बार उष्ण एनीमा; प्रति तीन घंटेपर सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी प्रति ३० मिनटपर बदलना। **हृद्-अन्तर्नेष्ठ-झिल्लीका प्रदाह, हृद्वेष्ठका प्रदाह** (Endocarditis Pericarditis) में प्रति ३० मिनटपर सेंक तत्पश्चात बरफकी थैली या बरफकी पट्टी प्रति १५ मिनटपर इसे ५ मिनटके लिये हटा देना। यदि हाथ पैर ठंडे हों तो नितंब एवं पैरका उष्ण लपेट। धरातलका सम संचार ठीक रखनेके लिये ठंडा घर्षण। **शिरा प्रदाह-धमनी** प्रदाहमें उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात ठंडा घर्षण किंतु प्रभावित अंगको सावधानीसे बचाना चाहिये या प्रति तीन घंटेपर प्रभावित अंगका उष्ण लपेट। उष्ण प्रयोग तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी जिसे दूसरे उष्ण प्रयोगके पूर्व बदलना चाहिये। स्नायु यंत्र

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

प्रदाहमें बाष्प अन्दर लेना; प्रति तीन घण्टेपर गलेका सेंक एवं समयान्तरमें तापोत्पादक पट्टी प्रथम प्रति १५ मिनट एवं बादमें एक घण्टेपर बदलना चाहिए। पैरका व्युत्पादित प्रयोग; उष्ण पैर नहान; उष्ण पैर लपेट; तापोत्पादक पैर लपेट नित्य तीन-चार बार दोहराना चाहिए। प्रति तीन घन्टेपर गलेका सेंक तत्पश्चात तापोत्पाद पट्टी प्रति घण्टेपर बदलना। निम्न शाखाओंमें व्युत्पादित उपचार; प्रति घण्टेपर १५ मिनट का बाष्प अन्दर लेना। **वायुनली फुफ्फुसीय** प्रदाहमें प्रति दो घण्टेपर सीनेका सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी प्रति ३० मिनटपर बदलना; नित्य १–२ बार १५ मिनटका उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी या स्वेदकारी गीली चादर लपेट। **फुफ्फुसीयावरण** प्रदाहमें जब तक दर्दमें आराम न हो प्रति २ घण्टेपर १५ निनटका सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी। यदि दर्द नियंत्रित करनेके लिए आवश्यक हो तो सीनेके चारो ओर कसकर सूखी पट्टी बांधनी चाहिए। **सांड लाल मूत्र-वृक्कप्रदाह** में २४ घण्टेमें २–३ बार ३०–४० मिनटका उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात ठंडा घर्षण; धरातलका रक्त संचार तेज रखना; दिनमें २ बार बड़ा एनीमा; काफी पानी पीना; प्रति ४ घण्टेपर कटि प्रदेशका ३० मिनट का सेंक तत्पश्चात समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी; निम्न वक्षोस्थिपर बरफकी थैली; उष्ण बैठक नहान; गरम ठंडा बैठक नहान। **शोथमें** वृक्क प्रदाहकी भांति उपचार एवं प्रति २ घण्टेपर हृदग्र भागकी ठंडी पट्टी। **पक्षाघातमें** बरफकी टोपी; प्रति १५ मिनटपर ३ मिनटका अदल-बदल सेंक प्रति चार घंटेपर दोहराना। सान्निपातमें बरफकी टोपी; १-२ घण्टे की तापोत्पादक गीली चादर लपेट; लम्बा मंदोष्ण या सम नहान। **विक्षेप** में रीढ़ एवं गर्दनपर बरफकी थैली; नितंब एवं रीढ़की उष्ण लपेट; ५-८ मिनटका उष्ण दीक्षा स्नान गर्दन एवं सिर पर बरफ पट्टीके साथ। **व्रण**में प्रति दो घटेपर १५ मिनटका सेंक एवं समयान्तरमें तापोत्पादक पट्टी प्रति १५-३० मिनटपर बदलना।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

कोष्ठ-प्रदाहमें प्रति २ घण्टेपर प्रदाहित भागपर १५ मिनटका उष्ण सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी और तीव्रावस्थामें प्रति १५ मिनट पर बदलना चाहिए। विगलनकी आशंकामें प्रति तीन घण्टेपर अदल-बदल पट्टी एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी या सूखी पट्टी। आंत्रिक ज्वर की अवस्थामें फलाहार; काफी पानी पीना; नित्य सम एनीमा; लंबा सम अथवा मंदोष्ण स्नान; आनुक्रमिक स्नान; शेषके लिए आंत्रिक ज्वरका उपचार देखें।

त्वचा रोग [Skin disease]

बेगाई (Chilblain) अदल-बदल पैर नहान; अदल-बदल डूस; पैरका लपेट। अग्नि दग्धमें स्वेदकारी पट्टी; शीतल सिंचाई पट्टी; यदि अधिक हो तो लंबा या लगातार सम नहान। अरुणिमा (Erythema) में शीतल स्वेदकारी पट्टी या सिंचाई; सम पट्टी। तीव्र खुजलीमें लंबा सम नहान; काफी पानी पीना; लंबा एनीमा; बुलबुला नहान; फलाहार। चर्मोद्भेद (Erruption) यदि सूखा है पर उत्तेजित नहीं तो लंबा सम नहान और यदि छिलकादार-भूसी भरा है तो क्षारीय स्नान; यदि नम एवं उत्तेजित है तो नीम पत्ती घोल से नम किया हुआ शीतल पट्टी; मिट्टीकी पट्टी; त्वचा मोटी हों जैसा जीर्ण अकौतामें होता है तों १०-१५ मिनटकी उष्ण या अदल-बदल पट्टी नित्य ३ बार। यदि त्वचा बिंबिका रोग (Pemphigus), प्रवाही चेचक (Confluent smallpox) एवं बुरी तरह अग्नि दग्धसे प्रभावित हो तो लगातार सम दीक्षा नहान उस समयतक जब तक त्वचा ठीक न हो जायं।

पीलिया (taundice) में काफी पानी पीना; नित्य दो बार बड़ा एनीमा; रोजाना १५ मिनटका स्वेदकारी स्नान; सामान्य शक्तिदायी प्रयोग; यकृतपर नित्य दो बार अदल बदल पट्टी एवं समयांतरमें फलानैनसे ढका हुआ तापोत्पादक पट्टी। सूखी त्वचामें (Dryskin) अल्प-

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

कालिक स्वेदकारी स्नान तत्पश्चात रोगीके अनुकूल नहान एवं मालिश; तेल रगड़ना। अत्यधिक पसीना (Hyperhidrosis) में गीली चादर लपेट; सामान्य ठंडा डूस। पैरमें पसीना निकलनेमें अदल बदल पैर नहान; पैरका रगड़; ठंडा डूस; रातमें पैरकी तापोत्पादक पट्टी और उठनेपर जब पट्टी खोलें तो ठंडा घर्षण। गंजापन (Baldness) सानान्य शक्तिदायी प्रयोग; नित्य ३-४ बार ठंडे पानीसे खोपड़ीका शैम्पू; दही, आंवला, एवं भृंगराजसे धोना।

ताण्डव रोग [Chorea]

हेतुकीय लक्षण—रक्ताभाव दूर करना, एवं आनुक्रमिक शक्तिदायी प्रयोग द्वारा सामान्य पोषण उन्नत करना; काफी पानी पीना; बड़ा एनीमा। सुबह एवं रात्रिमें उदरका सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी। रोगीको खुली हवामें रखना एवं गहरी सांसका अभ्यास कराना।

रोगीका लक्षण—अनिद्रामें लंबा सम नहान या सम पैर नहान; कमरकी गीली पट्टी; उत्तेजनामें रीढ़का सम अभिसिंचन; गीली चादर लपेट; कब्ज एवं अपचका क्रमानुसार बताया हुआ उपचार। हृद-अन्तर्वेष्ट झिल्ली प्रदाह (Endocarditis) में हृदयपर बर्फकी थैली।

सामान्य विधि—पोषण उन्नत करना एवं शक्तिदायी प्रयोग द्वारा स्नायविक शक्ति बढ़ाना। रोगीको उच्चतर मानसिक एवं नैतिक नियंत्रणके लिए प्रशिक्षित करना एवं उपद्रवित गतिको घटाना।

दुबलापन [Emaciation]

व्याधिकीय लक्षण—अधिकसे अधिक आराम करना एवं रक्त निर्माणकारी आहार, पूर्व पचा खाद्य, आनुक्रमिक शक्तिदायी उपचार, आमाशयका सेंक तत्पश्चात कमरकी गीली पट्टी। मालिश।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

रोगीका लक्षण—हठी कैमें पूर्व बताया उपचार। **आमाशयिक व्रण**में आमाशयपर दिनमें दो बार सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी; आनुक्रमिक जल चिकित्सा। **जीर्ण आमाशयिक प्रदाह**में बिस्तरपर आराम; नित्य दो बार उदरका सेंक एवं समयांतर में अच्छी तरह ढकी हुई तापोत्पादक पट्टी। **आन्त्रिक जुकाम**में प्रत्येक शौचके बाद ९५ फा० हा० का एनीमा एवं समयांतरमें प्रति ३० मिनट पर तापोत्पादक पट्टी। **मंदाग्नि**में आनुक्रमिक शक्तिदायी उपचार और प्रत्येक आहारके आधा घण्टा पूर्व आमाशयपर बर्फकी थैली।

मधुमेह, अनिद्रा, यक्ष्मा, जीर्ण मलेरिया-संक्रमण, जीर्ण वायु-नलींकी प्रदाह, दमा, नशाकी आदत, वस्ति गहवर-रोग, बालास्थि विकृत एवं शीतादमें क्रमशः बताया हुआ उपचार।

सामान्य विधि—में यह प्रयत्न करना चाहिए कि तंतुओंकी रचना एवं क्षतिपूर्ति उन्नत हो। आहार सादा एवं आसानीसे आत्म स्रात होने वाला हो। व्यायाम हल्का हो और गम्भीर मामलेमें एकदम बंद कर देनी चाहिए। बिना भूखके नहीं खाना चाहिए अतः भूख कायम रखनेके लिए मधुर व्यायाम भी आवश्यक है। बहुत कम देर का ठंडा उपचार होनेसे भूख जाग्रत एवं पाचन क्रिया उन्नत होती है।

दुर्घटना [Accident]

बहुतसी तकलीफें यकायक हो जाती हैं अतः उनके सम्बन्धमें भी संक्षेपमें जान लेना आवश्यक है ताकि उनका भी उपचार आसानीसे सफलता पूर्वक किया जा सके।

जलना—यदि आग कपड़ेमें लग जाय तो भागना न चाहिए बल्कि जमीनपर लोट-पोट कर बुझा देनी चाहिए। ऊपरसे मोटा भारी कपड़ा

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

डालकर लोटनेसे आग शीघ्र बुझ जाती है। शरीर जलजानेपर कपड़ा को काट-काट कर हटाना चाहिए और यदि कपड़ा चिपक गया है तो चारों तरफसे कपड़ेको काट देना चाहिए और चिपकेको हटानेका प्रयत्न न करें।

जलेपर पानीकी पट्टी, मिट्टी की पट्टी, नारियलके तेलका लेप करनेसे लाभ होता है। जले हुए अंगको सहने योग्य काफी गरम पानी में देरतक डुबोकर रखनेसे लाभ होता। कच्चे दूधकी पट्टी बांधनेसे भी लाभ होता है।

खरोंच, कटना—पानीकी पट्टी या दूब पीसकर रखनेसे लाभ होता है। जब तक खून बन्द न हो जाय पट्टीको तर करते रहना चाहिए और बादमें दिन भरमें केवल एक-दो बार भीगी पट्टीसे पर्याप्त लाभ होगा।

यदि कहीं खरोंच लग गया है तो नित्य २-३ बार ठंडे पानीकी पट्टी काफी है।

जहरीले कीड़ोंका डंक मारना या काटना—बिच्छू, बर्रेके डंक मारनेपर थोड़ी-थोड़ी देर पर मिट्टीकी पट्टी और सुविधा हो तो उस स्थान पर भापके बाद मिट्टीकी पट्टीसे लाभ होता है।

सांपके काटनेपर उस जगहपर × ऐसा चीरा देकर जितना खून निकल सके दबाकर निकाल देना चाहिए। घावको अच्छी तरह धोकर उसपर मिट्टीकी पट्टी रख देनी चाहिए और संभव हो तों इसके पूर्व पेड़ूपर मिट्टीकी पट्टी एवं एनीमा देकर पेट साफ कर दिया जाय। जख्मपर एक मजबूत कपड़ेसे अच्छी तरह कसकर बांध देनी चाहिये और फिर उसके १०-१५ इन्च ऊपर भी बांधना चाहिए। यह दोनों बंधन १५–३० मिनटसे अधिक नहीं बांधना चाहिए और इन कार्मोंको करनेमें अधिकसे अधिक शीघ्रता करनी चाहिए। तब तक

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

भाप नहानकी तैयारी करके भाप नहान देनेके बाद ठंडा पूर्ण नहान एवं १५–३० मिनटका ठंडा पेड़ू नहान देना चाहिए और फिर आवश्यक हो तो १$^{1}/_{2}$ –२ घण्टे बाद इसी क्रिया को दोहरानी चाहिये।

चेहरा और गर्दन छोड़कर संपूर्ण शरीरको जमीनमें गाड़ देनी चाहिये और शरीरके चारो तरफ गीली मिट्टी रहे। पर यह ध्यान रहे कि रोगीको नींद न आने पाये जैसा कि देखा जाता है कि झाड़-फूंक द्वारा नींद नही आने दिया जाता है। जब तक विष दूर न हो जाय पानीके सिवा कुछ खाने को नहीं देना चाहिये और बादमें रसाहार, फलाहार और फिर क्रमशः क्षारीय आहारपर आना चाहिये। हर प्रकारका उत्तेजक खाद्य वर्जित है।

कुत्तेका काटना— इसका प्रभाव प्रायः कुछ दिन बाद होता है। स्थानीय मिट्टीकी पट्टी एवं विष निष्कासन के लिये उपवास, रसाहार, फलाहार, क्षारीय आहार, पेड़ू नहान एवं साप्ताहिक तापोत्पादक गीली चादर लपेट।

मुंहसे खून आना— प्रथम यह जाननेका प्रयत्न करना चाहिए कि खून कहां से आ रहा है? यदि रक्तमें नीलापन या गंदा लाल है और उसमें भोजनका कुछ अंश है तो वह पुराने फोड़ेके कारण पेटसे आ रहा है और चमकदार लाल एवं उसमें भोजनका अंश हो तो पेटके अन्दरसे ही आता है। दोनों दशाओंमें रोगीको लेटकर पूर्ण विश्राम करना चाहिये और २–२ टेबुल चम्मच पानी थोड़ी-थोड़ी देर पर पीना चाहिये और पेड़ूपर मिट्रीकी पट्टी और आवश्यक होनेपर इसे १/२-१ घण्टेपर बदलनी चाहिये।

रक्त चमकदार लाल फेनयुक्त हो किन्तु भोजनका अंश न हो तो उसे फेफड़ोंसे आता हुआ समझना चाहिये। कभी–कभी यक्ष्माके रोगी

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

को उभाड़के कारण ऐसा हो जाता है। हर दशामें रोगीको आरामसे लिटाकर पेड़ूपर मिट्टीकी पट्टी एवं सीनेपर ठंडी या मिट्टीकी पट्टी देनी चाहिये। जब तक रक्त बन्द न हो जाय उपवास तत्पश्चात रसाहार एवं फल दूध चलाना चाहिये।

नाकसे खून आना— सिरके नीचे बिना तकिया लगाये लेटना; नीबूका रस मिला ठंडा जल नाकसे जब-तब सुड़कना एवं नाकके ऊपर भौंहोंके बीच एवं गर्दन के पीछे ठंडी गीली पट्टी देनी चाहिये। यदि नीबू न मिल सके तो केवल ठंडा जल प्रयोग करें।

गरमी जन्य अति कमजोरी— में शरीर ठंडा, नब्ज बहुत कमजोर किन्तु तेज और कभी-कभी इसमें भी बेहोशी हो जाती है। रोगीको ठंडी जगहमें रखना एवं ठंडा घर्षण। टाँगकी उष्ण लपेट। थोड़ी-थोड़ी देरमें गरम पानी, शहद एवं नीबू पीने को दें।

मोच— में ठंडी पट्टीको १५–३० मिनटपर बदलनी चाहिये। स्थानीय प्रत्युत्तेजनात्मक नहान दिनमें दो तीन बार एवं समयांतरमें स्थानीय गरम लपेट।

दांत-दर्द— प्रत्युत्तेजनात्मक कुल्ला करना। यदि दर्दके साथ मसूढ़ोंमें गरमी और जलन भी हो तो मुँहमें ठंडा पानी रखना और पानी गरम होते ही पानी बदलना। मिट्टी रखना भी लाभ करता है। पैरकी गरम लपेट; भाप; पैरका गरम नहान। उपवास और एनीमा अत्यावश्य है।

हड्डीका टूटना— जब तक जानकार न मिले रोगी एवं जख्मी अंग को आरामसे रखना चाहिये और यदि रक्त स्राव होता हो तो उस स्थान पर ठंडी पट्टी (गद्दी) देनी चाहिए एवं दर्द हो तो हल्की-हल्की प्रत्युत्तेजनात्मक सेंक देनी चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पक्षाघात— का आक्रमण होते ही सिरहाना ऊँचा कर पीठके बल लेटा देना चाहिये एवं पेडू तथा गर्दनपर मिट्टीकी पट्टी अथवा ठंडी पट्टी दें। गुनगुने पानीका एनीमा; गरम पानी पीकर उपवास।

बुखारमें बकना— गर्दनके पीछे मिट्टीकी पट्टी अथवा पानीकी ठंडी पट्टी एवं गरम होते ही पट्टी बदलनी चाहिये। थोड़ी-थोड़ी देरमें ठंडा पानी पिलाते रहना चाहिये। जब दशा सुधर जाय तो पट्टीका व्यवहार कम कर देनी चाहिये और बरफका इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

लू लगना—कपड़े हटाकर ठंडा घर्षण; पेडू नहान; पेडूपर मिट्टी की पट्टी; घूंट-घूंट ठंडा पानी पिलाना चाहिये।

मृगीका—दौरा आनेपर उसे रोकें नहीं बल्कि उसके सिरहानाको ऊँचा कर दें और जहाँ तक सम्भव हो रोगीको आराम देना चाहिये।

हिचकी—हरी सब्जीका गरम सूप; एनीमा; धीरे-धीरे गरम पानी पीना; पीठका गरम ठंडा सेंक; मालिश; चौंका देने वाली या अचंभेमें डालनेवाली बात कहना।

विष खाना—थोड़ी-थोड़ी देरके अन्तरसे गुनगुना पानी पिलाकर कै कराना; उपवास; एनीमा; ठंडा पेडू नहान; रोगी यदि कमजोर है तो स्वेदकारी प्रयोग। यदि रोगीने तेजाब पी लिया है तो कै न करा-कर दूध पीनेको दें और थोड़े दूध का एनीमा।

सदमा—कारणका उपचार तो करना ही चाहिये किन्तु ऐसे समय में उसे ढाढ़स बँधानी चाहिये; तरह-तरहकी खुशखबरी सुनानी चाहिये और ऐसा वातावरण उपस्थित करना चाहिये कि वह दुखके बदले सुख की अनुभूति करने लगे।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasál Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

गलेमें किसी चीजका अटकना—चेहरेको जरा नीचा करते हुए रोगीको बैठाना चाहिये और फिर कंधोंके बीच गर्दनके नीचे हल्का घूंसा लगाओ। होशियारीसे मुंहमें अंगुलियोंको डालकर अन्दरकी चीजको निकाला जा सकता है। पानी पिलाकर कै करानेसे भी अन्दरकी चीज निकल आती है। यदि रोगी बच्चा है तो उसके नथनोंको दबाकर बन्द करने से वह मुंह खोल देगा और अंगुलियोंसे अटकी चीज निकाली जा सकती है।

कानमें किसी चीजका पड़ना—यदि कीड़ा हो तो कड़ूवा तेल डालनेसे वह मर जायगा फिर निकाल लिया जाय। बहुतसी चीजें पिचकारी देनेसे निकल आती हैं और कुछ को कनमैलियासे निकलवानी चाहिये।

बेहोशी—में प्रथम तो यह निश्चित कर लेना चाहिये कि रोगी जीता है? जीवितावस्थामें नाकके पास शीशेका टुकड़ा रखनेसे उसपर भाप सी जमती है। फिर यह जानना चाहिए कि विष तो नहीं खाया है? यदि जबान कटी है तो मृगी है। आंखें स्पर्श करने या रोशनीसे चौंकती-तिरमिराती है तो दिमागी खराबी नहीं है किन्तु पुतलियोंका बराबर सिकुड़ा रहना दिमागी खराबीका सूचक है। अफीमके नशेमें पुतलियां सिकुड़कर सुईकी नोंककी भांति बन जाती हैं। रुक-रुककर धीरे-धीरे सांसका आना-जाना सख्त सदमा अथवा यकायक कमजोरीका द्योतक है। नाकका बजना, या सांसकी खर्राहट और कमजोर नब्ज पक्षाघात या अन्य दिमागी खराबीमें रहती है। तेज ज्वर एवं लू लगने की अवस्थामें बदन बहुत गरम एवं नाड़ी बहुत तेज होती है। ठंडसे या मामूली बेहोशीमें ठंडा शरीर एवं कमजोर नब्ज होती है। इन सब बातोंको अच्छी तरह जाननेके बाद जो कारण हो उसका ध्यान रखते हुए उपचार करना चाहिये।

सामान्यतः रोगीके कपड़ेको ढीला करना। मामूली बेहोशीमें रोगी

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

को आरामकी दशामें लिटाना चाहिए। यदि चेहरा पीला है तो उसका सिर कुछ नीचा कर दो किन्तु चेहरा तमतमाया रहनेपर सिरको कुछ ऊँचा कर दो। बदनमें हवा लगनी चाहिये। धीरे-धीरे हवा करनी चाहिये। पेडूपर फौरन मिट्टीकी पट्टी या ठंडी पट्टी; सीनेपर ठंडी पट्टी; और चेहरा तथा गर्दनपर पानीका हल्का छींटा दो। रीढ़की ठंडी तौलिया रगड़। पानीका प्रयोग करते समय रोगीको मोटे कपड़े या कंबलसे ढककर गरम रखना चाहिए। हाथ एवं पैरको हल्के-हल्के दबाना चाहिये। यदि साँस धीमी, कमजोर एवं रुक-रुककर आती हो तो थोड़ी देर कृत्रिम सांस देनी चाहिये। दशा सुधरने एवं होश आने पर गुनगुने पानीका एनीमा देनी चाहिये।

बेहोशीकी दशामें पानी अथवा कुछ भी पीनेको न दें। इससे गला घुटनेका भय रहता है। होश आनेपर थोड़ा-थोड़ा पानी या फलका रस थोड़ी-थोड़ी मात्रामें चुसकी लेनेको दिया जा सकता है।

कृत्रिम सांस—दम घुटनेंपर, जैसाकि पानीमें डूबनें, कभी-कभी बेहोशीके समय एवं फांसी लटकने के समय होता हैं, कृत्रिम साँस देनी चाहिये। इसकी विधि निम्नांकित है:—

(१) कपड़ोंको जल्दी किन्तु सावधानीसे हटाकर रोगीको पेटके बल लिटा दो। एक छोटा गद्दा या तकिया या कपड़े का बंडल उसके सिरके नीचे रखो जिससे उसकी नाक एवं मुंह जरा ऊपर उठी रहे फिर रोगीके पैरोंके पास घुटने टेककर बैठो और अपने दोनों खुले हाथों को कमरके ठीक ऊपर पीठ पर दोनों तरफ रखो और इसी अवस्थामें हल्के-हल्के पर मजबूतीके साथ पीठके उस भागको दबाओ। दबाते समय दबाने वालेका शरीर झुकेगा, उसी झुकनेसे दबाव होना चाहिये। हाथों से जोर न लगाना चाहिये। सयानोंमें एक-एक दबाव ४-४ सेकंडके लिये हो और बच्चों में ३-३ सेकंड। कुछ देर तक इसी तरह बारी-बारी दबाना और दबावको ढीला करना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(२) रोगीको पीठके बल लिटाओ। कमरके ऊपर पीठके निचले हिस्सेके नीचे एक छोटासा गद्दा रखो जिससे सिर सीनेसे नीचा हो जाय फिर टांगोंके आर-पार घुटने टेककर बैठते हुए दोनों तरफ सीनेपर स्तनोंके नीचे दोनों हाथोंको खोलकर रखो और १, २, ३, ४ गिनो। १, २ गिनते समय सीनेको हल्का किन्तु मजबूतीसे दबाओ और ३, ४ गिनते समय दबावको ढीला करो। ऐसा उस समय तक करो जब तक कि साँस वापस न आ जाय। सांस वापस आते समय सीनेमें हल्की थर्राहट सी होती है। सीना दबाते समय हाथोंमें कलाईके पाससे हल्का कंपन देना चाहिये।

(३) रोगीको नं० २ की दशामें इस प्रकार लिटाओ कि सीना ऊपर उठा रहे तब झुककर रोगीको कलाईके पास पकड़कर पूरे बाजुओंको ऊपर और पीछेकी तरफ ले जाओ और तब उसी तरह पूरे खुले बाजुओं को वापस लाकर शरीरके बगलके पाससे कोहनियोंको मोड़ते हुए सिर्फ बाजुओंके अगले हिस्सेको सीनेपर मोड़ो। इस प्रकार सयानोंमें प्रति मिनट १५ बार और बच्चोंमें २० बार तक करना चाहिए जब तक कि सांस वापस न आ जाय।

पानीमें डूबनेके मौकेपर जब दम घुटता है तो नं० १ वाली तरकीब से पानी बाहर निकल आता है। पानी बाहर निकालनेकी दूसरी विधि है पेटके बल लेटे हुये रोगीके पेट और पेड़ू पर हाथ रखकर हल्का हल्का दबाना और फिर उसी तरह पेट और पेड़ूको बीच बीचमें थोड़ा ऊपर उठाना और उसके ऊपरी अंगको नीचेकी तरफ कुछ झुकानी।

चेतावनी—ऊपरका क्रम रोगीको तत्काल आराम पहुंचाने एवं तकलीफ बढ़ानेसे बचानेके लिए ही है बाकी स्थायी लाभके लिए सथा स्थान बताया उपचार करना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

नशाकी आदत [Drug habit]

अनेकों व्यक्ति विभिन्न प्रकारके नशाके आदी होते हैं फलस्वरूप तरह-तरहके रोगके शिकार होते हैं। मुख्यतः निम्नांकित नशाका प्रचलन है अतः इनसे होने वाले हानि एवं उसका निवारण बतानेका यहाँ प्रयत्न किया जायेगा।

अत्यधिक सुरासार पान—में सामान्यतः क्षारीय आहारपर रहना और माँस, मछली एवं अन्य अम्लकारी खाद्य बंद कर देनी चाहिए। आमाशयका नित्य दो बार सेंक एवं कमरकी गीली पट्टी बांधनी चाहिये; अल्पकालिक स्वेदकारी स्नान तत्पश्चात गीली चादर रगड़ एवं नित्य दो बार ठंडा आनुक्रमिक स्नान।

अनिद्रा—में सोते समय सम नहान; रातमें कमरकी गीली पट्टी। कै में आमाशयपर बरफकी थैली; आमाशयिक गरम ठंडा सेंक। सान्निपातमें बिस्तरपर आराम; ३–५ मिनटका उष्ण दीक्षा स्नान तत्पश्चात स्वेदकारी गीली चादर लपेट; १–२ घंटेका सम नहान नित्य २ बार; बर्फकी टोपी; प्रति ३ घंटेपर १५ मिनटका आमाशय एवं उदर पर गरम ठंडा सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी ३०–४५ मिनट पर बदलना; काफी पानी पीना; नित्य बड़ा एनीमा एवं ३–४ दिन तक फलाहार।

सुरासार पानमें मूर्च्छाकारी प्रभाव—का प्रतिशोध करनेके लिये ठंडा फव्वारा; काफी पानी पीना; एनीमा तत्पश्चात रीढ़ एवं निम्न वक्षोस्थिका अल्पकालिक ठंडा डूस प्रति घंटे या दो घंटेपर उस समय तक अवश्य ही दोहरायें जब तक कि विषका प्रभाव दूर न हो जाय; आमाशयकी ठंडी या अदल-बदल धुलाई। **गुर्दा प्रदाह एवं आमाशयिक प्रदाहमें** क्रमशः बताया हुआ उपचार।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सामान्य विधि—रोगीको स्वस्थ एवं शांत वातावरणमें रखना चाहिये। अलग रखनेकी भी आवश्यकता हो सकती है। उसमें उपयुक्त मानसिक एवं नैतिक प्रभावका संचार करना चाहिये।

अफीम, कोकीन एवं क्लोरल—व्यवहारकी आदतमें तीन दिन तक जब तक कि औषाधिका नशा उतर न जाय विस्तरपर आराम; स्वेदकारी स्नान तत्पश्चात जोरदार ठंडा प्रयोग। नशा उत्तर जानेके बाद रोगीके प्रधान लक्षणको नीचे बताये अनुसार दूर करनी चाहिये।

स्नायविक दुर्बलता बेचैनी अवर्णनीय संवेदनशीलताके लिये लंबा सम नहान; ४ मिनटका सम डूस। हृदयकी कमजोरीमें हृदग्रभाग की ठंडी पट्टी या हृदयपर बरफ की थैली; रीढ़पर अदल-बदल प्रयोग; ठंडा घर्षण; ठंडी तौलिया रगड़। यदि आवश्यक हो तो प्रति दो घण्टे पर उपचारको दोहराना। कैमें गरम ठंडा धड़ लपेट; रीढ़ एवं आमाशयपर बरफकी थैली; गरम टांग लपेट। स्थानीय दर्दमें प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी; अदल-बदल या गरम ठंडी पट्टी प्रति ३० मिनटपर बदलना। नशा उतरनेके बाद अनिद्रामें गीली चादर लपेट; लंबा सम नहान; तापोत्पादक पट्टी; टांगकी तापोत्पादक लपेट; कमरकी गीली पट्टी; सिरकी ठंडी पट्टी। दस्तमें प्रति शौचके बाद उष्ण एनीमा; प्रति ३० मिनटपर उदरकी ठंडी पट्टी।

सामान्य विधि—सुरासार पानकी भाँति। आदत क्रमशः ३-७ दिनमें त्याग देनी चाहिये और त्यागनेके दौरानमें फलाहार एवं पर्याप्त जल पीना चाहिये।

तंबाकूकी आदत—साहसकर एक दम छोड़ देनी चाहिये। रोगी को विस्तरपर लिटा दें। स्वेदकारी प्रक्रिया नित्य दो बार तत्पश्चात अल्पकालिक ठंडा प्रयोग; गीली चादर रगड़; ठंडा डूस; नित्य तीन बार

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

रीढ़की अदल-बदल पट्टी; रात दिन कमरकी गीली पट्टी नित्य तीन बार बदलना; काफी पानी पीना; लंबा कोलोक्लाइस्टर।

चाय एवं काफीकी आदत—में एक दम इसका त्यागकर देना चाहिये। यदि आवश्यक हो तो बदलेमें कुछ निरापद अन्न कणका चाय अथवा गरम पानी एयं नीबू इस्तेमाल करें। सोते समय सम नहान; उदरपर सेंक; रीढ़का अदल-बदल स्पांज; ठंडा घर्षण या ठंडी तौलिया रगड़; कमरकी गीली पट्टी सुबह, दोपहर एवं शामको बदलना; सप्ताह में २-३ रोज अल्पकालिक स्वेदकारी गीली चादर लपेट या बाष्प स्नान तत्पश्चात ठंडा प्रयोग।

कब्जमें आनुक्रमिक एनीमा। **दस्त**में प्रति शौचके बाद सम एनीमा; प्रति घण्टेपर ठंडी उदर पट्टी। **स्नायविक सिर दर्द**में बताया उपचार।

आहारमें प्रधानतः फल एवं कुछ दिन तक तरल खाद्य एवं क्रमशः सामान्य आहारपर आना चाहिये।

नाकका जुकाम [Nasal Catarrha]

तीव्र जुकाममें सोते समय स्वेदकारी स्नान तत्पश्चात अल्पकालिक ठंडा प्रयोग; उष्ण पैर नहान; वाष्प अन्दर लेना; गरम पानी पीना; उष्ण एनीमा। नित्य ठंडा जल नेति करना चाहिये। उपवास, रसाहार अथवा हरी सब्जीके सूपका आहार लेना चाहिये। नित्य दो बार ठंडा स्नान, खुलेमें रहने, उपवास, जलनेति आदिका व्यवहार करनेसे होनेकी संभावना नहीं रहती। सोते समय तेज गरम पानी एवं नीबूका रस पीकर कंबल अथवा ऋतु के अनुसार अन्य वस्त्र ओढ़कर लेट जांय। इससे बहुत ही लाभ होता है।

जीर्ण जुकाम—में त्वचाको सक्रिय एवं बाह्य त्वचा नलिकाओंको

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

शक्तिशाली बनानेके लिये स्वेदकारी प्रयोग विशेषकर गीली चादर लपेट उस समय तक जारी रखें जब तक कि पसीना प्रारम्भ न हो जाय तत्पश्चात अल्पकालिक ठंडा प्रयोग; सोते समय सप्ताहमें १-२ वार २०-३० मिनटका सम नहान; नित्य प्रातःकालिक ठंडा नहान। जाड़ेमें यदि संभव हो तो रोज धूपमें तेलकी मालिश करनी चाहिये। पाचन अव्यवस्थाको दूरकर सामान्य पोषणको ठीक करनेके लिये खुलेमें व्यायाम, टहलना, तैरना एवं धूप स्नान तथा संयमित आहार लेना चाहिये। नाक-संचयको दूर करनेके लिये चेहरेपर अदल-बदल पट्टी; ऊपरी रीढ़ पर अदल-बदल स्पांज; हाथ पैर ठंडा रहनेपर बहते पानीमें पैर एवं हाथ नहान; जल नेति।

सामान्य विधि—शक्तिदायी प्रयोग द्वारा सामान्य स्वास्थ्य उन्नत करना। जहाँ तक संभव हो खुलेमें रहे; शरीरको क्रमशः प्रशिक्षित करना चाहिये कि बिना हानिके ठंडकमें खुला रह सके। आंत्रिक रोग ठीक करना चाहिये। साप्ताहिक उपवास एवं स्वेदकारी स्नान।

नारी बंध्यापन [Sterility in women]

जब यांत्रिक रोग (organic disease) के कारण न हो तो जल चिकित्सासे ठीक किया जा सकता है। आनुक्रमिक ठंडा प्रयोगका मार्ग सर्वोत्तम है। ठंडा घर्षण बैठक अति उपयोगी है। गर्भाशय एवं योनि की जुकामी अवस्था एवं जरायुकी अल्प विकास (Subinvolution) में योनिकी उष्ण सिंचाई तत्पश्चात शक्तिदायी बैठक नहान द्वारा ठीक किया जा सकता है। ठंडा मेहन नहान बहुत ही उपयोगी है।

पीत ज्वर [Yellow fever]

व्याधिकीय लक्षण—सामान्य जीवनी शक्तिके लिए अल्पकालिक गरम प्रयोग तत्पश्चात ठंडा घर्षण प्रति ३-४ घंटेपर; प्रचुर पानी पीना;

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

दिनमें दो बार शीतल एनीमा। **विष निष्कासनके** लिये लंबा सम नहान; पानी पीना; एनीमा।

रोगीका लक्षण—**कंपकंपीमें** सूखी लपेट; गरम पानी पीना। **सिर दर्दमें** बरफकी टोपी; सिरकी गरम ठंडी पट्टी। **कटि एवं पैरके** दर्दमें नितंब एवं पैरका गरम लपेप; धड़ लपेट; निचले पीठपर सेंक। **सान्निपातमें** बरफ टोपी; तापोत्पादक अवस्था तक गीली चादर लपेट। **मस्तिष्कीय रक्त संचयमें** बरफ-टोपी; पैरकी गरम पट्टी; लंबा सम नहान। **आमाशयिक प्रदाहमें** प्रति दो घंटेपर आमाशयका सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी प्रति २०-३० मिनटपर बदलना; उपरी जठरपर बर्फकी थैली; आमाशयकी गरम ठंडी पट्टी। **कैमें** बरफ चूसना; यदि आवश्यक हो तो तरल खाद्य मुंहसे न लेकर एनीमा द्वारा पोषण एवं पानी पहुँचाना चाहिये; आमाशयिक घुलाई; वक्षोस्थिपर बरफकी थैली; रीढ़पर बरफ; आमाशयपर सेंक। **कब्जमें** नित्य दो बार ठंडा एनीमा। **सांड लाल मूत्रमें** प्रति दो घंटेपर पीठका १५ मिनटका सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी; प्रति ३-४ घंटेपर ३० मिनटका उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात अल्पकालिक ठंडा घर्षण एवं सूखे कंबलमें लपेटना; वक्षोस्थिपर बरफकी थैली; लगागार उदरकी तापोत्पादक पट्टी प्रति २०-३० मिनटपर बदलना; काफी पानी पीना। **अवसन्नतामें** उष्ण कंबल लपेट; उष्ण एनीमा; ठंडा घर्षण; हृदयपर ठंडी पट्टी; हृदय पर १० सेकंड सेंक तत्पश्चात १० मिनटकी ठंडी पट्टी दोहरानी चाहिये। **पीलियामें** नित्य दो बार लंबा सम नहान; लंबा उष्ण एनीमा; काफी पानी पीना; प्रति ३-६ घंटेपर यकृतका १५ मिनटका सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी। **विक्षेपमें** अल्पकालिक उष्ण स्नान तत्पश्चात सिर एवं रीढ़का ठंडा अभिसिंचन; रीढ़की अदल-बदल पट्टी तापोत्पादक गीली चादर लपेट। **तंद्रामें** रीढ़की अदल-बदल पट्टी या स्पांज; उष्ण एनीमा; ठंडा घर्षण; बरफ-टोपी।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सामान्य विधि—त्वचाको गरम एवं सक्रिय रखकर कोष्ठ-संचय को कम करना; बड़ा एनीमा एवं काफी पानी पीकर विष निष्कासन प्रोत्साहित करना चाहिए जब कि ठंडा घर्षण जीवनी शक्ति उन्नत करता है।

पीलिया [Jaundice]

सामान्य विधि—ठंडा घर्षण; ठंडी तौलिया रगड़; पूर्ण विश्राम; संयमित आहार; फलाहार।

दर्द होनेपर प्रति २-३ घण्टेपर आमाशय एवं यकृतका १५ मिनट का सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी प्रति ३० मिनटपर बदलना। नित्य दो बार काफी पानीका उष्ण एनीमा एवं उष्ण पानी निकल जाने के पश्चात १-२ पाव ठंडे पानीका एनीमा; धड़की उष्ण लपेट या गीली चादर लपेट। ज्वरमें स्वेदकारी गीली चादर लपेट; वाष्प स्नान एवं पर्याप्त पानी पीना। सिर दर्दमें सिरकी गरम ठंडी पट्टी; मस्तककी पट्टी; गर्दनके पीछे उष्ण स्पांज। खुजलीमें सम स्नान (नीमकी पत्ती); उष्ण स्पांज। ठंडक लगने पर गरम पानी पीना; सूखी लपेट। आमाशयिक जुकाम हों तो उसकी चिकित्सा करनी चाहिए।

पित्ताश्मरी पथका शूल-पित्ताशयकी पथरी
[Billiary Colic-Gall stone]

सामान्य विधि—फलाहार; रसाहार; काफी पानी पीना। दर्दमें प्रति दो घण्टेपर प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी; नितंब प्रदेशमें लगातार उष्ण प्रयोग; प्रति दो घण्टेपर उष्ण वृहद अंत्र वस्ति एनीमा; उष्ण दीक्षा स्नान; ऊषारमें लंबा सम नहान; उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात गीली चादर लपेट; ठंडा घर्षण या ठंडी तौलियाकी रगड़। मिचली एवं कै

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

यदि जारी हो तो आमाशयिक धुलाई। तीव्र आक्रमण होनेपर आमाशय-आंत्रिक जुकामका उपचार।

पेशाबका असंयम [Ineontinence of Urine]

भूत्राशयिक शक्ति बढ़ानेके लिए बहते पानीमें ठंडा पैर नहान; पेड़ू एवं पैरपर ठंडी थपकी डूस; कटि प्रदेशमें ठंडा डूस; ठंडा घर्षण बैठक। कोष्ठ विकार को दूर करनेके लिए प्रत्युत्तेजनात्मक बैठक; नितंबका उष्ण लपेट; लंबा सम बैठक तत्पश्चात प्रत्युत्तेजनात्मक बैठक; निम्न रीढ़पर सम डूस एवं रीढ़की मालिश। स्नायु शक्तिको उन्नत करने के लिए ठंडा घर्षण; ठंडा नितंब लपेट; सामान्य ठंडा डूस; गीली चादर रगड़।

प्रसूतावस्था, ज्वरोपरान्त, शल्यक्रियोपरांत एवं रक्तविषाक्तता जन्य उन्मत्तता।

सामान्य विधि—कारणकी ओर ध्यान देना चाहिए। बहुतोंमें तो लक्षण केवल ग्लानिकी भाँति होते हैं अतः उपचारमें भी उसी प्रकार परिवर्तन करना चाहिए।

दोषपूर्ण पोषणमें शक्तिदायी उपचार एवं विश्राम। **स्वरक्त विषाक्तता** में २-४ रोज फलाहार तत्पश्चात संयमित आहार; अल्पोष्ण स्नान; स्वेदकारी लपेट तत्पश्चात अल्पकालिक ठंडा प्रयोग; काफी पानी पीना। २-३ सप्ताह तक वृहत अंत्र वस्ति एनीमा।

ज्वर—पूर्ण विश्राम; सम नहान; शीतल एनीमा; मस्तिष्ककी ठंडी पट्टी; काफी पानी पीना।

सुरासार जन्य विषाक्तता—तत्काल सुरासारका कै कराना; दो-

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

तीन रोजतक उपवास; काफी पानी पीना; एक सप्ताहतक नित्य वृहद् अंत्र वस्ति एनीमा; पानीमें शहद मिलाकर पीनेको देना चाहिए।

विरोध—उन्मादकी भाँति जब अवस्था एक ही तरह की कायम रहे तो समस्त उत्तेजक प्रक्रिया बंद करनी चाहिए।

पालियत फुफ्फुसीय प्रदाह [Lobar Pneumonia]

हेतुकीय लक्षण—वाष्प जन्य ठंडकसे कंधे या सीनेका खुलाब फुफ्फुसीय संचयमें बचाना चाहिए। खुली वायुमें रखना; आवश्यकता पड़ने पर ओषजन देना चाहिए।

व्याधिकीय लक्षण—सामान्य जीवनी शक्तिको कायम रखनेके लिए उचित तापोत्पादक प्रयोग जैसे सीने या पीठका सेंक, उष्ण कंबल लपेट, या स्वेदकारी लपेट तत्पश्चात ठंडा घर्षण। फुफ्फुसीय संचय एवं कीटाणु विशेषके आक्रमणके प्रत्युपायमें प्रति तीन घण्टेपर सीनेके आगे-पीछे १५ मिनटका सेंक एवं समयांतरमें ठंडी पट्टी प्रति १५ मिनट या जब गरम हो जाय बदलना। ठंडी पट्टीके बदले बरफकी थैली इस्तेमाल की जा सकती है लेकिन थैलीको कमसे कम आधा घण्टेपर हटा देनी चाहिए एवं सीनाको उस समय तक रगड़ना चाहिये जब तक कि वह लाल एवं गरम न हो जाय। विष निष्कासनके लिए २-४ घण्टे तक स्वेदकारी लपेट तत्पश्चात ठंडा घर्षण; काफी पानी पीना; नित्य दो बार सम एनीमा।

रोगीका लक्षण—खांसीमें प्रति ३ घण्टेपर सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी प्रति २०-३० मिनटमें बदलना; प्रति घण्टेपर १५ मिनटका वाष्प अन्दर लेना; खांसीकी संभावना होनेपर उष्ण जलकी चुसकी लेना; गर्दन एवं कंधेको सूखे कपड़ेसे ढकना चाहिए। सीनेमें दर्द हो तो सीनेको आगे-पीछे ढकते हुए प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी एवं

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सीनेके निःसरणमें नित्य तीन बार २०-२० मिनटकी अदल-बदल पट्टी एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी। कब्जमें नित्य ठंडा एनीमा या कोलोक्लाइस्टर। अतिसारमें प्रति शौचके बाद ९६ फा० हा० का एनीमा; प्रति आधा घण्टेपर उदरकी ठंडी पट्टी बदलना; यदि दर्द हो या संभावना हो तो प्रति २-३ घण्टेपर सेंक। उदराध्मानमें उष्ण एनीमा तत्पश्चात छोटा ठंडा एनीमा; उदरकी ठंडी पट्टी प्रति घण्टेपर बदलना। आमाशय-पक्वाशय प्रदाहमें प्रति तीन घण्टेपर आमाशय एवं आंतकी सेंक या उष्ण धड़ लपेट एवं समयांतरमें ठंडी पट्टी प्रति ३० मिनटपर बदलना; नित्य सम एनीमा। पीलियामें नित्य दो बार १०३-१०४ फा० हा० का कोलोक्लाइस्टर तत्पश्चात छोटा ठंडा एनीमा; प्रति दो घण्टेपर यकृत एवं आमाशयकी सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी प्रति ३० मिनटपर बदलना।

हृदय एवं नाड़ी दुर्बलतामें प्रति दो घण्टेपर हृदयपर १५ मिनट की बर्फकी थैली या ठंडी पट्टी; प्रति २–३ घण्टेपर ठंडा घर्षण; हृदय पर बर्फकी थैली रखकर लंबा सम नहान एवं स्नानके अंतमें सिरके पीछे एवं ऊपरी रीढ़ पर ठंडा पानी डालना चाहिए। नील रोगमें १५ मिनट का उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात ठंडा घर्षण। वाष्प द्वारा ठंडा होनेसे शरीरको बचाना चाहिये। सिर दर्दमें सिरपर बरफकी पट्टी; पैर एवं नितंबका गरम लपेट; मस्तककी गरम ठंडी पट्टी। नाकसे रक्त स्रावमें गर्दनके पीछे बरफकी थैली; चेहरेपर अल्पकालिक सेंक। सान्निपातमें तापोत्पादक गीली चादर लपेट; सिर पर बर्फकी टोपी; लंबा स्वेदकारी लपेट। अनिद्रामें सम गीली चादर लपेट। मस्तिष्कीय रक्त संचयमें नितंब एवं पैरका लपेट; सिरपर बर्फकी टोपी। ज्वरमें लंबा सम नहान; गीली चादर लपेट; शीतल एनीमा। सामान्यसे कम ताप हो तो बताया हुआ उपचार। उदर एवं पीठमें दर्द हो तो उष्ण कंबल लपेट या प्रभावित भागपर लंबा सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पट्टी। केशिका-वायु नली प्रदाह (Capillary Bronchitis) में उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात स्वेदकारी गीली चादर लपेट; उष्ण एनीमा तत्पश्चात ठंडा घर्षण; सीने पर सेंक तत्पश्चात एक घण्टेतक तापोत्पादक पट्टी या सीनेका लपेट।

विरोध—ब्रांड स्नान एवं ठंडा दीक्षा स्नान बचाना चाहिए।

सामान्य विधि—त्वचाकी गरमी एवं क्रियाशीलताको कायम रखना; कंधेके ठंडकको बचाना; फुफ्फुसीय संचयको स्थानीय उपचार द्वारा दूर करना; तापोत्पादक या उष्ण कंबल लपेटके पश्चात ठंडा घर्षण द्वारा तापको घटाना चाहिये। बार-बार आंशिक ठंडा घर्षण द्वारा जीवनी शक्ति बढ़ानी एवं सम तापोत्पादक प्रक्रिया द्वारा रोगका शमन करना चाहिये।

पेचिश एवं वृहद् अंत्र प्रदाह तीव्र
[Acute dysentry and colitis]

सामान्य विधि—मुक्त रूपसे पानी पीना; फलका रस; उपवास और यदि कमजोरी अधिक मालूम हो तो फल, फलका रस, एवं मठा लिया जा सकता है।

कोष्ठके प्रदाह को दूर करनेके लिये उष्ण कंबल लपेट; पैर एवं नितंबका उष्ण लपेट तत्पश्चात उदरका ६० फा० हा० का तापोत्पादक पट्टी प्रति २५-३० मिनटपर बदलना। यदि प्रदाह गुदा तक हो तो ठंडे पानीका छिछला बैठक नहान। दर्दमें उष्ण पैर नहानके साथ नितंब का अति उष्ण लपेट।

पेचिश जीर्ण एवं वृहद अंत्र प्रदाह-जीर्ण
[Chronic dysentry and Chronic colitis]

सामान्य विधि—अधिकसे अधिक विश्राम। नित्य दो बार आनु-

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

क्रमिक ठंडा स्नान; ठंडा घर्षण बैठक; प्रत्युत्तेजनात्मक उष्ण बैठक नहान और इसके तत्काल पूर्व उष्ण एनीमा आवश्यक है। यदि दर्द अधिक हो तो कमरकी गीली पट्टी एवं प्रत्युत्तेजनात्मक बैठक नित्य दो बार लेना चाहिये।

आहार—३ दिन फल रसके बाद यदि संभव हो तो शंतरा एवं मठे पर रहना चाहिये और ठीक हो जानेपर क्रमशः सामान्य आहार पर आ जाना चाहिये। जिस खाद्यसे वायु बने नहीं लेना चाहिये।

फुप्फुसीय क्षय [Pulmonary Tuberculosis]

हेतुकीय लक्षण—थूकको नष्ट करना; थूक नहीं निगलना चाहिये; शुद्ध वायुमें रहना; ठंडेमें अच्छी तहर हवादार कमरेमें सोना; नित्य प्रातःकालिक धूपका सेवन करना; गहरी साँसका लेना। क्षार प्रधान आहार फल, हरी सब्जी एवं धारोष्ण गाय अथवा बकरीके दूधका अधिक सेवन करना।

व्याधिकीय लक्षण—सामान्य जीवनी शक्ति बढ़ानेके लिये नित्य दो बार ठंडा आनुक्रमिक स्नान; मोटा करनेवाला सुपाच्य आहार; नियमित व्यायाम; खुलेमें जीवन बिताना; शीतल, खुश्क एवं ऊंचाईका जलवायु सेवन करना।

रोगीका लक्षण—रक्ताभावमें नित्य दो बार ठंडा स्नान; चिकनाई एवं रक्त निर्माणकारी तत्त्व प्रधान खाद्य; प्रोटीन प्रधान सुपाच्य खाद्य-मखनिया दूध, अंडेकी जरदी; आसानीसे घुलनशील कार्बो हाइड्रेट अन्न कण, शहद, सूखे मीठे फल; प्रचुर मात्रामें हरी सब्जी एवं ताजाफल किंतु मांस नहीं। अपचमें सूखा संयमित आहार; कमरकी गीली पट्टी; खानेके आधा घंटा पूर्व आमाशयपर बरफ की थैली। कंपकंपीमें बिस्तर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

में आराम; सूखी लपेट; गरम पानी पीना। खाँसीमें सीनेकी सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक सीना पट्टी; जब खाँसीकी रुझान हो तो गरम पानीकी चुसकी लेना। दर्दमें नित्य १५ मिनटकी प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी ३-४ बार एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी। **फुफ्फुसीय रक्त स्राव एवं फुफ्फुसीय रक्त संचयमें** कंधोंके बीच रीढ़पर अति उष्ण प्रयोग; सीने एवं हाथपर बरफ; उष्ण पैर लपेट; हाथ पैरको गरम रखना; कंधे एवं सीनेको उठा हुआ रखना। ज्वरमें १५-२० मिनटका सम लपेट; काफी पानी पीना; चौरस स्थितिमें उस समय तक विश्राम करना जब तक ताप सामान्य न हो जाय। रातमें पसीना आनेमें बिस्तरपर अति उष्ण स्पांज। **मंदाग्निमें** नित्य सामान्य ठंडा प्रयोग; भोजनके आधा घंटे पूर्व आमाशय पर बरफकी थैली। **अतिसारमें** प्रति शौचके बाद एनीमा तत्पश्चात ठंडी उदर पट्टी प्रति आधे घंटेपर बदलना; जब तक दस्त रुक न जाय बिस्तरपर आराम। **स्वर यंत्र प्रदाह एवं दुबलेपन** में क्रमानुसार बताया हुआ उपचार।

विरोध—जब रक्त स्रावकी आशंका हो तो सामान्य ठंडा स्नान-दीक्षा स्नान, अभिसिंचन, ठंडा बैठक नहान, टर्किस एवं रसिपन नहान नहीं देना चाहिए।

सामान्य विधि—रोगीकी जीवनी शक्तिको सुदृढ़ करनेका ध्यान रखना चाहिये और इसके लिए नित्य दो बार आनुक्रमिक ठंडा प्रयोग। उत्तम फल प्राप्त करनेके लिये प्रयोगकी तीव्रता उत्तरोत्तर बढ़ानी चाहिए। जल चिकित्साका कोई न कोई प्रयोग तो कमजोर से कमजोर रोगीपर भी किया जा सकता है। ठंडा प्रयोग करते समय इस बातका विशेष ध्यान रखना चाहिये कि कंपकंपी न लगे क्योंकि इसका तात्कालिक फल खाँसी बढ़ना होगा।

फुफ्फुसीय अति रक्त संचय [Pulmonary Congestion]

तीव्र रक्त संचय—पीठकी सेंक; गरम टांग लपेटके साथ सीनेकी

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ठंडी पट्टी तत्पश्चात ठंडा घर्षण एवं टांगमें सूखी गरमी पहुँचाना; हाथ एवं बांहका अल्पकालिक ठंडा प्रयोग तत्पश्चात बांहकी गरम लपेट; उष्ण टाँग स्नान और साथ ही सीनेपर अति ठंडी पट्टी किंतु ज्यों ही पट्टी गरम हो जाय बदल देनी चाहिये।

सीनेकी अप्रतिरोधकारी रक्त संचय—(Passive Congestion of the Chest) में प्रति १-२ घंटेपर सीनेका १० मिनटका सेंक एवं समयांतरमें ठंडी पट्टी प्रति १५ मिनटपर बदलना और प्रत्येक परिवर्तनपर अच्छी तरह रगड़ना। रोगीको करवट नहीं बदलना चाहिए। सक्रिय संचयकी भांति व्युत्पादित उपचार देना चाहिये।

फुफ्फुसीय रक्त स्राव—सीनेपर बर्फकी पट्टी; प्रति १५ मिनटपर हटाकर १-२ मिनट सूखी गरम फलानैनसे रगड़ना; टाँगकी गरम लपेट; रीढ़के आधे ऊपरी भागका अति उष्ण स्पांज; १-२ मिनट तक हाथको बर्फके पानीमें रगड़ना; सूखी रगड़ द्वारा त्वचाका रक्त संचार कायम रखना; रोगीको पूर्ण विश्राम करना चाहिये; रक्त स्राव बंद हो जानेपर प्रतिरोधक शक्ति बढ़ानेके लिए आनुक्रमिक ठंडा उपचार।

फुफ्फुसीय आवरण प्रदाह [Pleurisy]

तीव्रावस्था में सामान्यतः नित्य दो तीन बार ठंडे प्रयोग द्वारा सामान्य प्रतिरोधक शक्ति उन्नत करना; यदि हाथ पैर ठंडे हों तो टांग का उष्ण नहान; पर्याप्त पानी पीना; संयमित आहार।

दर्दमें सख्त बंधन द्वारा सीनेकी हलचल सीमित करना। प्रभावित अंगपर १० मिनटका अति उष्ण सेंक। प्रति दो घंटेपर प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी एवं समयांतरमें या तो ठंडा या तापोत्पादक पट्टी जो रोगीको अधिक अनुकूल हो।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

निःसरण (Exudate) नित्य दो-तीन बार अदल-बदल पट्टी; सामान्य आनुक्रमिक शक्तिदायी प्रयोग; लंबा सम नहान।

जीर्णावस्था—सप्ताहमें २-३ बार रातमें २०-३० मिनटका सम नहान; नित्य आनुक्रमिक ठंडा नहान; नित्य तीन बार सीनेका सेंक या प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी एवं समयांतरमें अच्छी तरह ढकी हुई तापोत्पादक पट्टी।

बालास्थि रोग [Rochitis-Ricket]

व्याधिकीय लक्षण—सामान्य प्रतिरोधक शक्ति बढ़ानेके लिये सप्ताह में ३०-४० मिनटका २ बार सम नहान; नित्य दो बार आनुक्रमिक शक्तिदायी प्रयोग; मालिश; धूप नहान; कैलशियम, विटामिन ए. एवं विटामिन सी. प्रधान फल-दूध का आहार।

रोगीका लक्षण-स्थानीय दर्दमें अदल-बदल स्पांज या पट्टी; सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी; बिस्तरपर आराम। शोथमें अदल-बदल पट्टी; पैर लपेट; सूखी लपेट; ठंडा घर्षण।

बच्चोंमें रात्रिकालीन असंयम

(Nocturnal incontinenee in children)

स्थानीय एवं सामान्य स्नायविक शक्तिको उन्नत करना—सोते समय ठंडा अभिसिंचन तत्पश्चात रीढ़पर २ मिनट तक सम पानी गिराना। तैरना। सोनेके दो घंटा पूर्व पानी पीना बंद कर देना चाहिये। संयमित आहार। **कब्ज दूर करना**—यदि अफारा हो तो कमरकी गीली पट्टी; आनुक्रमिक एनीमा; ठंडा एनीमा एवं उचित आहार। **मूत्राम्ल को घटाना**—दोपहरके पूर्व अच्छी तरह फल खाना एवं पानी पीना।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

बच्चोंका विक्षेप [Infantile Convulsion]

हेतुकीय लक्षण—आहारको नियमित करना। मांस, मछली, तली आदि समस्त दुष्पाच्य खाद्योंका त्याग। यदि मलमें फुटकी हो तो दूध बंद कर देना चाहिए। नित्य ठंडा स्नान; गीले हाथसे रगड़ना एवं ठंडी तौलियासे शरीर रगड़ना आवश्यक है।

व्याधिकीय लक्षण—स्व रक्त विषाक्तताके कारण यदि आँत्रिक उत्तेजना हो तो बड़ा उष्ण एनीमा। यदि अपचा खाद्य हो तो आमाशयिक धुलाई। तात्कालिक आरामके लिए उष्ण कंबल लपेट; १–३ मिनटका अल्पोष्ण स्नान; यदि तत्काल आराम न हो तो स्नानसे निकालकर सिर एवं रीढ़पर ठंडा अभिसिंचनका प्रयोग करें। यदि आवश्यक हो तो अदल-बदल अभिसिंचन। प्रति चार घंटेपर कमरकी गीली पट्टी।

बच्चोंमें तीव्र आमाशयिक–आंत्रिक जुकाम, बच्चोंका हैजा, ग्रीष्म अतिसार

[Acute Gastro-intestinal catarrha in children, cholera infantum, Summer Diarrhea]

उपरोक्त रोगोंका प्रायः एक ही कारण एवं लगभग एक ही प्रकार का लक्षण होता है अतः लक्षणके अनुसार उनका उपचार विधि भी प्रायः एक सा ही है अतः सामान्य उपचारमें सभी प्रकारका आहार बंद; त्वचा लाल होनेतक उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात ठंडा घर्षण या ठंडा गीला हाथ रगड़ और ताप अधिक हो तो तापोत्पादक गीली चादर लपेट एवं पूर्ण विश्राम।

हठी कै—आमाशयिक धुलाई; आमाशयपर बरफकी थैली। प्रत्येक

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

शौचके बाद उष्ण एनीमा; प्रति तीन घंटेपर उदरका सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी प्रति २० मिनटपर बदलना।

उदरमें दर्द—प्रत्युत्तेजवात्मक उदर पट्टी प्रति १-२ घंटेपर १५ मिनट का।

अवसन्नता—जब तक शरीर गरम न हो जाय उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात लंबा सम नहान; गरम पानी पीना; लंबा अल्पोष्ण एनीमा।

मस्तिष्कीय मेरुमज्जा प्रदाह
(Cerebrospinal meninigitis)

व्याधिकीय लक्षण—सामान्यतः सावधानीसे नित्य १-४ बार ठंडा घर्षण करना चाहिये। मस्तिष्क एवं रीढ़में अति रक्त संचयके प्रत्थुपायके लिये सिरपर बरफकी टोपी; बरफकी पट्टी; गर्दनपर बरफकी पट्टी; रीढ़पर बरफकी थैली। व्युत्पादित उपचारके लिये नितंब एवं पैरकी गरम लपेट; उष्ण कंबल लपेट; १०२ डिग्रीका दीक्षा स्नान। सभी गरम प्रयोगके दौरानमें सिरपर बरफकी पट्टी रखनी चाहिये। प्रति दो घंटेपर रीढ़ की सेंक एवं समयांतरमें रीढ़पर बरफकी थैली। वायु नलीके तीव्र प्रदाहमें नित्य सीनेका दो बार सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी। जब बिस्तरमें हो तो कंधा सूखा एवं अच्छी तरह सुरक्षित रखना चाहिये।

रोगीका लक्षण—सिर दर्दमें गर्दनके पीछे सेंक; सिर एवं गर्दन पर बरफकी पट्टी; सिरकी गरम ठंडी पट्टी। पीठ एवं पैरमें दर्द हो तो पीठमें सेंक; उष्ण नितंब लपेट प्रति ४ घंटेपर दोहरानी चाहिये एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी या बरफकी थैली। कैमें आमाशयपर बरफकी थैली; गरम एवं तापोत्पादक धड़ पट्टी। दस्तमें प्रत्येक दस्तके बाद ९० डिग्रीका एनीमा एवं समयांतरमें उदरकी ठंडी पट्टी प्रति १५

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection .

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मिनटपर बदलनी चाहिये और साथ ही प्रति दो घंटेपर उदरकी सेंक देनी चाहिये। पेशियोंमें कड़ापन हो तो उष्ण कंबल लपेट; उष्ण दीक्षा स्नान तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी। अति बल वृद्धि (Hyperethesia) में सम नहान। सान्निपातमें लंबी गीली चादर लपेट एवं सिरपर बरफकी पट्टी अथवा बरफ-टोपी। पेशीय ऐंठन हो तो १५-३० मिनटका उष्ण दीक्षा स्नान एवं सिरपर बरफकी पट्टी; लंबा सम नहान; रीढ़की तापोत्पादक पट्टी।

विरोध—ठंडा दीक्षा स्नान; ब्रांड स्नान एवं अल्पकालिक सामान्य ठंडे प्रयोग।

सामान्य विधि—मस्तिष्क एवं रीढ़का अति रक्त संचय दूर करना चाहिये। त्वचाको निरतंर गरम रखना चाहिये। सामान्य ठंडा प्रयोग जैसे ठंडा दीक्षा स्नान; शीतल लपेट नहीं देना चाहिये। मस्तिष्क एवं रीढ़की अति उत्तेजनामें स्थानीय एवं हृदयपर बरफकी थैली रखकर बचानी चाहिये। जीवनी शक्ति उन्नत करनेके लिए आंशिक ठंडा घर्षण नित्य २-३ बार करना चाहिये। रीढ़ एवं पैरपर गरम प्रयोग द्वारा धरातल गरम रखना चाहिये एवं उपचारके दौरानमें अन्य भागको भी गरम रखना आवश्यक है।

मलेरिया ज्वर—अल्पविराम, सविराम
(Malaria–Remittent Intermittent)

हेतुकीय लक्षण—संक्रमणका शमन करनेके लिये पीने वाले पानी को गरम करना; संभव हो तो स्वास्थ्य प्रद स्थानमें रखना, मच्छरोंका काटना बचाना एवं आंतको सदा साफ रखना चाहिये।

व्याधिकीय लक्षण—सामान्य प्रति रोधक शक्ति बढ़ानेके लिये

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जलका शक्तिदायी प्रयोग विशेषफर गीली चादर लपेट; ठंडा घर्षण; ठंडी तौलिया रगड़; गीली चादर रगड़; अर्द्ध स्नान; ठंडा डूस; नित्य शीतल कोलोक्लाइस्टर; प्रचुर मात्रामें पानी पीना। रोग कीटाणुओंको नष्ट करने हेतु **श्वेत रक्त कण बढ़ानेके लिये** उष्ण स्नानके बाद जोरदार ठंडा प्रयोग; उष्ण कंवल लपेट तत्पश्चात ठंडी तौलिया रगड़; वाष्प स्नान तत्पश्चात ठंडा डूस या गीली चादर रगड़; उष्ण कंवल लपेट; तत्पश्चात ठंडा डूस। **यकृत एवं प्लीहा वृद्धिमें** नित्य तीन बार यकृत एवं प्लीहाका सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी देना चाहिये। **मलेरियाके आवेग या कालक्रमको** रोकनेके लिये उष्ण स्नान तत्पश्चात अल्पकालिक अति ठंडा डूस या जोरदार रगड़के साथ अभिसिंचन तत्पश्चात सूखी लपेट। यह क्रिया ठंडकके एक घंटा पूर्व करना चाहिये एवं आधा घंटामें पुनः दोहरायें। उष्ण पैर नहान एवं वाष्प स्नान भी दौरेके १०-१५ मिनट पूर्व प्रारम्भ कर देनेसे लाभ करता है।

रक्त स्राव, रक्त एवं यांत्रिक परिवर्तन एवं यकृत-प्लीहा एवं कोष्ठके ह्रासमें विष निष्कासनके लिये प्रचुर मात्रामें पानी पीना; जीवनी शक्ति बढ़ानेके लिये ठंडा प्रयोग; उष्ण स्नान तत्पश्चात ठंडा डूस या अभिसिंचन; स्वेदकारी लपेट तत्पश्चात गीली चादर रगड़; नित्य दो वार एनीमा; लोहा प्रधान सुपाच्य आहार विशेषकर फल, हरी सब्जी, टमाटर एवं नीवू आदि किंतु नीवू १-२से अधिक नहीं।

रोगीका लक्षण—लगातार मलेरिया ज्वरका निर्देश आंत्रिक ज्वरके समान है। अल्प मलेरिया या लगातार मलेरियामें उदर पट्टी यकृत एवं प्लीहाका दोष दूर करनेमें उतना ही उपयोगी है जितना आंत्रिक ज्वर में। **सविराम अवस्थाके** लिये विशेष ध्यान ठंडक शयन करनेके लिये देना चाहिये। ज्वरमें शीतल लपेट विशेष रूपसे उपयोगी है। शीतल एनीमा; आनुक्रमिक स्नान; बिस्तरपर गीली चादर रगड़; ठंडी तौलिया रगड़; शीतल स्पांज; पानी पीना। **सविराम** ज्वरमें ठंडे प्रयोग द्वारा ठडक दूर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

करनेमें जल्दबाजी नहीं करनी चाहिये। यह उस समय तक नहीं करना चाहिये जब तक कंपकंपीके समस्त लक्षण समाप्त न हो जांय। **सविराम मलेरियामें कंपकंपी-जूड़ीके** आवेगको रोकना सबसे अधिक महत्वपूर्ण है। इसके लिये सर्वोत्तम साधन कंपकंपीके १५-२० मिनट पूर्व स्वेदकारी लपेट; उष्ण कंबल लपेट या ३-५ मिनटका उष्ण दीक्षा स्नान तत्पश्चात अल्पकालिक अति ठंडा डूस या अभिसिंचन और इसके बाद तेजीसे रगड़ना चाहिये एवं स्वेदकारी सूखी पट्टी। जब कंपकंपी लगती हो तो रोगीको उष्ण जल पीनेको देना चाहिये; गरम कंबलमें लपेट दें; गरम पानीकी थैली बगल एवं कमरके नीचे रख दें; उष्ण पैर नहान। सभी प्रकारके अल्पकालिक जल प्रयोग बंद कर दें। **पसीना निकलनेपर** मुलायम कपड़ेसे पोछना और शरीरको अत्यधिक खुला न रखना। यदि पसीना बहुत देर तक जारी रहे तो धरातलपर अति उष्ण स्पांज करना चाहिये और जब पसीना निकल रहा हो तो किसी भी प्रकारका ठंडा प्रयोग नहीं करना चाहिये।

यदि **सविराम** है तो समयांतरमें स्वेदकारी प्रयोग तत्पश्चात ठंडी चादर रगड़ एवं अन्य जोरदार शक्तिदायी साधन अपनाना चाहिये। प्रातः एवं रातमें आमाशय एवं यकृतपर सेंक; नित्य १-२ बार कमरकी गीली पट्टी और सूखनेके ठीक पूर्व बदल देनी चाहिये।

मिश्रित रोग संक्रमणमें आंत्रिक ज्वर-मलेरिया; मलेरिया जन्य पेचिश एवं मलेरिया जन्य फुफ्फुसीय प्रदाहमें से जो भी लक्षण हों उन्हीं का उपचार करना चाहिये। **रक्त मूत्र** (Hematuria)में बिस्तरपर लगातार पूर्ण विश्राम; नित्य दो बार ३०-४० मिनटका उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात ठंडा घर्षण ताकि कंपकंपी न लगे। त्वचाको नित्य अच्छी तरह रगड़कर बाह्य त्वचाके रक्त संचारको बहुत ही सक्रिय रखना चाहिये। समयांतरमें वक्षोस्थिपर बरफकी थैली रखनी चाहिये और प्रति

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

आध घंटेपर ५ मिनटके लिये हटा लेनी चाहिये ताकि प्रतिक्रिया ठीक-ठीक हो सके। प्रति दो घंटेपर पीठका सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी; गरम पानीके थैली द्वारा धरातलका जोरदार संचार कायम रखना। मूर्छा-गश (Synocope)में १५ मिनटका उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात अति ठंडा घर्षण एवं सूखे गरम कंबलमे लपेटना; प्रति घंटेपर हृदयपर एक मिनट सेंक तत्पश्चात २-३ मिनट सीनेका ठंडा घर्षण और यदि आवश्यक हो तो और जल्दी दोहराना चाहिये। उष्ण पानी पीना; उष्ण एनीमा। यदि संभव हो तो यकृत एवं रीढ़पर सेंक देकर पसीना निकालना चाहिये और कुछ मिनट बाद ठंडा घर्षण करना चाहिये। विक्षेपमें सिर पर बरफ-पट्टीके साथ पीठपर सेंक या बरफ टोपीके साथ उष्ण दीक्षा स्नान और स्नानके बाद रोगीको सूखे कंबलमें लपेट देनी चाहिये। मलेरिया जन्य यकृत एवं प्लीहा वृद्धिमें स्थानीय अदल-बदल पट्टी: प्रति चार घंटेपर कमरकी गीली पट्टी बदलनी चाहिये। मलेरिया जन्य धातु विकार(Malarial Cachexia)में वाष्प स्नान; उष्ण कंबल लपेट या स्वेदकारी गीली चादर लपेट तत्पश्चात ठंडा घर्षण या ठंडी तौलियाकी रगड़ या गीली चादर रगड़; यकृतपर दिनमें दो बार सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी; पानी पीना; संयमित आहार।

जटिल उपसर्ग—लगभग आंत्रिक ज्वरकी भाँति होता है और लक्षणके अनुसार उसी उपचारकी आवश्यकता भी है।

सामान्य विधि—सविराम मलेरिया ज्वरमें सर्व प्रथम उसके आवेग को रोकनेका प्रयत्न करना चाहिये। यदि रोगी बहुत कमजोर हो गया है एवं रक्त कण कम हो गये हैं तो सावधानीसे सादे प्रयोग द्वारा जीवनी शक्तिको उन्नत करना चाहिये। यदि २-३ दिन प्रयत्न करनेपर भी आवेग रोकनेमें सफलता नहीं मिलती है ;तो हुरहुरकी पत्तीका प्रयोग किया जा सकता है। हुरहुरके स्वरसको दोनों कानोंमें ५-१० बूंद तक डाल देनी चाहिये एवं पत्तीको मसलकर कपड़ेमें रखकर दाहिनी कलाईमें इस प्रकार

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

बांधनी चाहिये कि पत्तीका सीधा संपर्क कलाईकी नाड़ीपर पड़े और जलन होनेपर इसे हटानी नहीं चाहिये। यह क्रिया आवेगके ठीक १-२ घंटे पूर्व करनी चाहिए और साथ ही आवेग रोकने वाले जल प्रयोग भी काम में लाना चाहिये। आवेग समाप्त होनेके बाद भी शरीर शोधनके लिये कई सप्ताह तक क्षारीय आहार एवं जल-चिकित्साका प्रयोग जारी रखनी चाहिये।

जीर्ण मलेरिया, जो प्रायः कुनैनके व्यवहारसे होता है, में जल-चिकित्सा आश्चर्य जनक लाभ करती है। अल्पविराम मलेरिया ज्वर सविराम मलेरिया ज्वरकी भाँति शघ्रि समाप्त नहीं किया जा सकता। सामान्य विधि आंत्रिक ज्वरकी भाँति। जब ताप ऊँचा हो तो ज्वरघ्न साधन विशेषकर शीतल लपेट दें एवं आरोग्य लाभके दौरानमें प्रति दो घंटेपर यकृतपर सेंक एवं ठंडी तौलिया रगड़ द्वारा रोगीकी जीवनी शक्ति बढ़ानी चाहिये।

मधुमेह [Diabetes]

व्याधिकीय लक्षण—कार्बोहाइड्रेट (श्वेतसार एवं शर्करा) का ओषजनन क्रिया बढ़ानेके लिये अधिक समय तक खुलेमें व्यायाम करना विशेषकर श्वांस संस्थानका व्यायाम एवं नित्य ठंडा स्नान। अधिक से अधिक **ओषजन** धारण करनेके लिये आनुक्रमिक ठंडा स्नान; खुले में व्यायाम; गहरी सांसका अभ्यास। **पाचन क्रिया बढ़ानेके** लिये रीढ़ एवं उदरका अल्पकालिक ठंडा डूस; कमरकी गीली पट्टी; नित्य दो बार उदरका सेंक; उदरकी मालिश; गरम ठंडा बैठक नहान।

रोगीका लक्षण—गृधसीमें उष्ण पैर लपेट; बिस्तरपर आराम। **बात रोगमें** स्वेदकारी लपेट रोगीको पसीना निकलनेके आध घंटा बाद तक तत्पश्चात अनुकूल ठंडा प्रयोग। **मोटापामें** जोरदार व्यायाम; एक

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ही प्रकारका आहार; स्वेदकारी स्नान; नित्य जोरदार ठंडा प्रयोग; अर्द्ध स्नान; शीतल लपेट; दीक्षा नहान; कभी-कभी स्वेदकारी प्रयोग। दुर्बलतामें विस्तरपर आराम; ठंडा घर्षण; मालिश; प्रोटीन एवं चिकनाई प्रधान आहार। फोड़ामें लंबा सम नहान। तीव्र खुजलीमें लंबा सम नहान तत्पश्चात ठंडा घर्षण; सम गीली चादर लपेट। औंघाईकी दशा (Somnolence) में प्रचुर मात्रामें पानी पीना; प्रति ३-४ घंटेपर उष्ण एनीमा; लंबा सम नहान; १५ मिनटका उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात ठंडा घर्षण एवं सूखी लपेट। कब्जमें नित्य शीतल एनीमा; कमरकी गीली पट्टी। अनिद्रामें सोते समय लंबा सम नहान; ३०–४० मिनटका सम लपेट; पैरका गरम नहान। वायुनली प्रदाह में सीना लपेट; अन्दर वाष्प खींचना; पैरका रगड़ डूस। फुफ्फुसीय संचयमें बताया हुआ उपचार। पैरपर शोथ हो तो बिस्तरपर आराम; नित्य १५–२० मिनटकी ३ बार हृदग्रभागकी ठंडी पट्टी; दिनमें तीन बार प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी। फुफ्फुसीय प्रदाहमें बताया हुआ उपचार। हृदय प्रसारणमें दिनमें २–३ बार १५–१५ मिनटकी हृदग्रभागकी पट्टी या बरफकी थैली; बुलबुला स्नान; आनुक्रमिक व्यायाम। विगलनकी आशंकामें अदल-बदल पट्टी एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी। यकृतका सिकुड़ना (Cirrhosis of liver) में नित्य दो बार नितंबकी अदल-बदल पट्टी या डूस एवं समयांतर में तापोत्पादक पट्टी। वृक्क प्रदाह एव मूत्रनली प्रदाहमें क्रमशः बताया हुआ उपचार। अकौतामें नित्य ३० मिनटका क्षारीय स्नान या सम नहान। प्यासमें प्रति आधा घंटेपर आधा गिलास ठंडा पानी पीना; अति उष्ण जलकी चुसकी लेना। सूखी त्वचामें सप्ताह में दो बार वाष्प स्नान या लंबा सम नहान तत्पश्चात तेल रगड़ना।

विरोध—यदि दुबलापन है तो व्यायाम न करें एवं लम्बा उष्ण या ठंडा स्नान न लें।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सामान्य विधि—मोटापा की भांति ही इसका सामान्य उपचार है किंतु यदि रोगी कमजोर एवं दुबला है तो ठंडा दीक्षा बचाना चाहिये और अल्पकालिक ठंडा प्रयोग देना चाहिये। इससे उसकी प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है एवं कार्बन का दहन उन्नत होता है। पाचन क्रियाको उन्नत करने का पूरा ध्यान देना चाहिये।

मोटापा [Obesity]

व्याधिकीय लक्षण—उदकार्बनके ओषजन क्रियाको उन्नत करना। मधुर लंबा ठंडा स्नान विशेषकर गीली चादर लपेट; छिछला स्नान फव्वारा स्नान; दिनमें १-२ बार थकान आने तक व्यायाम। पसीना निकालने वाले नहानके पूर्व ठंडा नहान; ठंडा स्नान के बाद व्यायाम एवं व्यायामके बाद ठंडा स्नान ताकि उत्पन्न हुआ ताप सामान्य हो जाय।

रोगीका लक्षण—हृदयकी दुर्बलतामें नित्य-१५–३० मिनटका तीन बार; हृदयप्रमागकी ठंडी पट्टी पर जब हृदयपर चर्बी चढ़ा हो तो नहीं; आनुक्रमिक व्यायाम। श्वासनली प्रदाह, सांड लाल मूत्र, मधुमेह, एवं सधिवात दर्द में क्रमशः बताया हुआ उपचार।

विरोध—जब तक तत्काल ठंडा स्नान न लिया जाय लंबा उष्ण नहान नहीं लेना चाहिये।

आहार—फलाहार, संयमित आहार, नमक एवं मसालाका त्याग सबसे सरल विधि यह है कि नित्य जितने उष्णांकका आहार लेते हों उसे क्रमशः घटाते हुये आधेपर आ जाना चाहिये पर आहारमें फल-सब्जीकी मात्रा अधिक होनी चाहिए।

सामान्य विधि—लंबे ठंडे स्नान एवं जोरदार व्यायाम द्वारा

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

कार्बनका उपयोग बढ़ाना चाहिए और साथ ही दैनिक आहार उस हद तक घटाना चाहिए कि जिससे रोगीकी शक्ति कायम रहे। ऐसा कोई भी उपचार नहीं चलाना चाहिए जिससे रोगीकी स्नायविक एवं पेशीय शक्ति का ह्रास हो। यदि रोगी अपनेमें कमजोरीका अनुभव करे तो जोरदार उपचार तत्काल बन्द कर देनी चाहिये। मांस घटनेके साथ पेशीय शक्ति निरन्तर बढ़ना चाहिये। रोगीके शक्तिकी जांच कमसे कम साप्ताहिक तो अवश्य ही करनी चाहिए। उष्ण स्नानसे कमजोरी आती। है नित्य दो बार ठंडा पेड़ू नहान लेना बड़ा उपयोगी सिद्ध होता है।

मूत्राशय प्रदाह एवं विकारशील मूत्राशय
[Cystitis & Irritable bladder]

सामान्य विधि—ठंडा बैठक, ठंडा दीक्षा, ठंडा डूस, ठंडा पैर नहान एवं मूत्रल आहार।

प्रदाहमें काफी पानी पीना; प्रत्युत्तेजनात्मक बैठक नित्य १-२ बार; उष्ण पैर लपेट तत्पश्चात पैरमें सूखी गरमी पहुंचाना; सप्ताहमें २-३ बार सम नहान; लंबा सम बैठक; ठंडा घर्षण; ठंडी तौलिया रगड़; मूत्राशयपर सेंक; मूत्राशयका उष्ण सिंचाई; उष्ण एनीमा; उष्ण नितंब लपेट; फलाहार; विकारशील मूत्राशयमें यदि प्रदाह नहीं है तो ५-१० मिनटका अति उष्ण बैठक नहान तत्पश्चात १५-३० मिनट का सम बैठक नहान; उष्ण नितंब लपेट; मूलाधार एवं जननेंद्रियपर तापोत्पादक पट्टी, गुदाकी उष्ण सिंचाई; मूत्राशयका उष्ण डूस।

मृगी [Epilepsy]

आक्रमणकी आशंका—होनेपर नित्य दो बार वृहद अंत्र बस्ति एनीमा; काफी पानी पीना; सम लपेट; सिरपर बर्फ; विश्राम। यदि

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

आक्रमणके पूर्व हाथ पैरमें सुरसुरी हो तो उस भागको ठंडे पानीमें रखना चाहिये।

आक्रमणके बाद—पूर्ण विश्राम; सिर पर ठंडी पट्टी; ठंडा घर्षण; अर्द्ध स्नान।

सामान्य विधि—मिताहार, सूखा, संयमित आहार, लंबा सम-नहान; आनुक्रमिक ठंडा प्रयोग; लंबा एवं जोरदार प्रयोग बचाना चाहिये। खुलेमें व्यायाम करना; काफी पानी पीना। हर प्रकारकी स्नायविक उत्तेजनासे बचाना चाहिये।

मोह ज्वर [Tyhhus fever]

व्याधिकीय लक्षण—कोष्ठ संचय एवं अपकर्ष रोकनेके लिये उष्ण कंवल लपेट तत्पश्चात स्वेदकारी गीली चादर लपेट एवं नित्य १-२ बार लंबा सम नहान; ।

रोगीका लक्षण—ज्वरमें आनुक्रमिक स्नान; लंबा मंदोष्ण स्नान; लंबा शीतल लपेट। **अनिद्रामें** गीलो चादर लपेट तापोत्पादक या स्वेद-कारी अवस्था तक। यदि लपेटमें रोगी सो जाय तो जब तक जगे नहीं लपेट नहीं हटानी चाहिये; सिर एवं गर्दनपर निरंतर बरफ की पट्टी; लंबा सम नहान। **मस्तिष्कमें रक्तसंचय** हो तो रीढ़पर सेंक; सिर एवं चेहरे पर बरफकी पट्टी; बर्फकी टोपी; मस्तककी गरम ठंडी पट्टी; गीली चादर लपेट; उष्ण कंबल लपेट। **पैरमें** दर्द हो तो निचली रीढ़ पर सेंक; नितंब एवं पैरकी गरम लपेट तत्पश्चात ठंडा घर्षण। **हठी कैमें** ऊपरी जठरपर बरफ़की थैली; आमाशयकी गरम ठंडी पट्टी; यदि कै बंद न हो तो आमाशयिक धुलाई।

सामान्य विधि—त्वचाको सक्रिय एवं गरम रखते हुये मस्तिष्कीय

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

रक्त संचयको दूर करना। ठंडा दीक्षा नहान बहुत ही अल्पकालका होना चाहिये एवं गर्दनपर बर्फकी पट्टी एवं बरफकी थैली द्वारा मस्तिष्क सुरक्षित रखना चाहिये। आंत्रिक ज्वरकी भांति इसकी व्यवस्था होनी चाहिये।

मस्तिष्कका सन्यास रोग [Cerebral Apoplexy]

आक्रमणके दौरानमें विश्राम, गर्दन एवं कंधा उठा हुआ; सिर पर ठंडी पट्टी; मंदोष्ण एनीमा; हाथ पैरको गरम थैली द्वारा गरम रखना। गर्दनपर बर्फकी पट्टी।

आक्रमणके बाद--नित्य दो बार ठंडा घर्षण; रातमें कमरकी गीली पट्टी; आनुक्रमिक ठंडा स्नान; लंबा सम नहान; गीली चादर लपेट। कुछ सप्ताह बाद प्रभावित पेशियों पर मालिश।

मांसपेशीय क्षीणताजन्य पार्श्वस्थ काठिन्य [Amyotrophic lateral sclerosis]

सामान्य विधि--सामान्य स्वास्थ्यको मधुर शक्तिदायी प्रयोग द्वारा उन्नत करना; फलाहार द्वारा विष बनना रोकना और उनका निष्कासन बढ़ाना। पाचन क्रिया उन्नत करना।

शेषके लिये रीढ़ काठिन्यका उपचार देखना चाहिये।

विरोध--ठंडा डूस, लंबा उष्ण स्नान एवं सामान्य ठंडा स्नान।

मेरुमज्जा प्रदाह तीव्र [Myelitis]

रीढ़में प्रदाहकारी क्रियाको दूर करनेके लिये बर्फकी थैली किन्तु बीच बीचमें ५ मिनटके सेंकके लिये थैली हटा देना चाहिये। रीढ़ पर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी; प्रति तीन घण्टेपर २० मिनटका सेंक एवं समयांतरमें रीढ़की तापोत्पादक पट्टी और इसे प्रति १५ मिनटपर बदलना।

तीव्रावस्था शांत होनेके पश्चात नित्य २ बार रीढ़की अदल-बदल सेंक।

रोगीका लक्षण—पैरमें दर्द एवं अर्द्ध पक्षाघात होने पर उष्ण पैर नहान; अर्द्ध स्नान; दिनमें २-३ बार रीढ़की प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी। कटि उद्वेग (Girdle sensation)में धड़की गरम लपेट तत्पश्चात ठंडा घर्षण; अच्छी तरह ढकी हुई कमरकी गीली पट्टी; रीढ़की सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक रीढ़ पट्टी, रीढ़की स्नायविक शूलमें रीढ़की सेंक या उष्ण स्पांज तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी। पैरका पक्षाघात (Paraplegia)में अदल-बदल स्पांज; अदल बदल पट्टी। पेशीय अकड़न (Muscular spasm)में रीढ़की प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी, विकारयुक्त मांस पेशियों की सेंक तत्पश्चात लगातार तापोत्पादक पट्टी। हिचकी (Hicough)में बताया हुआ उपचार। आमाशयिक उपद्रवमें धड़की गरम ठंडी लपेट; आमाशयकी प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी; रीढ़की सेंक; पैरका गरम नहान; पैरका गरम लपेट; उष्ण दीक्षा या बैठक नहान।

विरोध—ठंडा दीक्षा एवं सामान्य ठंडा प्रयोग।

मेरुमज्जा प्रदाह-जीर्ण (Myelitis Chronic)

व्याधिकीय लक्षण—अल्पकालिक स्वेदकारी प्रयोग तत्पश्चात आनुक्रमिक ठंडा प्रयोग। रीढ़की प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी; लंबा सम दीक्षा स्नान।

रोगीका लक्षण—पैरमें सालनेवाला संवेदना (Prickling

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection .

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

sensation)में रीढ़ एवं पैरका उष्ण अभिसिंचन अथवा सेंक। प्रारम्भिक अवस्था एवं रोगीकी उग्रताके दौरानमें रीढ़ पर २–१० मिनटका सम अभिसिंचन दिनमें दो तीन वार; पूर्ण विश्राम; प्रति चार घण्टेपर रीढ़की सेंक समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी।

विरोध—ठंडा पूर्ण स्नान, अति ठंडा डूस, ठंडा अभिसिंचन एवं लंबा सामान्य ठंडा प्रयोग।

यकृतका सिकुड़ना [Cirrhosis of liver]

हेतुकीय लक्षण—चाय, काफी, तम्बाकू, मद्य, मसाला, एवं हर-प्रकारके मद्यपान का निषेध तथा संयमित आहार।

व्याधिकीय लक्षण—यकृतमें यांत्रिक परिवर्तन होनेपर अदल-बदल डूस; तापोत्पादक पट्टी ऊनी कपड़ेसे ढकी हुई; गीली चादर रगड़।

रोगीका लक्षण—दर्दमें सेंक; प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी; उष्ण पैर लपेट या उष्ण पैर नहान तत्पश्चात पट्टी। पीलिया हो तो उसके लक्षणोंके अनुसार उपचार। जलोदर (Dropsy)में पैरका रगड़ डूस एवं कमरकी गीली पट्टी। सामान्य कमजोरीमें सावधानीसे आनुक्रमिक शक्तिदायी स्नान; समनहान; शुद्ध वायुमें रहना एवं प्रातःकालिक धूप स्नान।

विरोध—ठंडा एवं अति ठंडा डूस का निषेध है।

यांत्रिक हृदय रोग एवं हृदयका कपाट रोग
[Organic cardiac disease and vulvular disease of the heart]

सामान्य विधि—सामान्य शक्तिदायी साधन; सावधानीसे

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

आनुक्रमिक प्रयोग; फलाहार। गरम भोजन, चाय, सुरासार, काफी, मांस एवं अन्य दुष्पाच्य खाद्य कभी नहीं लेना चाहिये।

व्याधिकीय लक्षण—हृदयकी शक्ति बढ़ानेके लिये दिनमें दो बार हृदयपर १५ मिनटके लिए बर्फ़की थैली एवं क्रमशः बढ़ाते हुए एक घंटे तक। यदि हाथ पैरमें सूजन है तो जब तक दूर न हो जाय 'विस्तर में आराम'। मालिश; टांगकी लपेट।

रोगीका लक्षण–में जब श्वास कष्ट (Dyspnea) हो तो रोगी के लेटनेकी अवस्थामें सिर एवं गर्दनको ऊँचा रखना; सीने पर ठंडी पट्टी एवं टांगकी गरम लपेट; प्रति १५ मिनट पर सीने की पट्टी बदलना एवं प्रत्येक बदलमें धरातलको सूखी फलानैनसे उस समय तक रगड़ना चाहिये जबतक त्वचा लाल न हो जाय। दर्दमें ३ मिनटका अति उष्ण स्थानीय सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी प्रति २० मिनट पर बदलना; प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी प्रति २-३ घंटेपर बदलना। अनिद्रामें सिर-कंधे या चारपाईके सिरहानेको ऊंचा करना; कमरकी गीली पट्टी; सोते समय आध घंटेका सम दीक्षा नहान या पैर नहान। सिर दर्दमें लम्बा सम नहान; काफी पानी पीना; शीतल एनीमा; हृदयपर बर्फकी थैलीके साथ उष्ण कंबल लपेट; यदि गुर्दा रोग ग्रसित है तो नितंबपर सेंक एवं हृदय तथा निम्न तीसरे वक्षोस्थिपर बर्फकी थैली। जलोदरमें पूर्ण विश्राम; उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात स्वेदकारी गीली चादर लपेट और अंतमें ठंडा घर्षण; टांगकी लपेट; नीचेके अर्ध शरीर (कमरके नीचे) का वाष्प स्नान और इस प्रयोगके दौरानमें हृदयपर बर्फकी थैली; मालिश; बुल-बुला स्नान।

हृदयको शक्तिशाली एवं प्रान्तस्थ रक्त संचारको—तीव्र करनेके लिये गीली चादर रगड़; ठंडी तौलिया रगड़; ठंडा घर्षण। हृदय में अति बृद्धि (Cardial hypertrophy) में बिस्तर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पर आराम; दिनमें तीन बार १-१ घंटेके लिए बरफकी थैली; लंबा सम नहान; ४० मिनटका सम लपेट; आनुक्रमिक ठंडा स्नान; उदरकी तापोत्पादक पट्टी; हल्को मालिश; केन्द्रापसारी घर्षण (Centrifugal friction) यकृतमें संचय एवं अति वृद्धिमें अदल-वदल पट्टी; हल्के दबावके साथ अदल-वदल डूस; रातमें फलानैनसे ढका हुआ तापोत्पादक पट्टी; यदि दर्द हो तो प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी। फुफ्फुसीय रक्तस्रावमें फुफ्फुसीय रक्त संचयका उपचार देखें। तीव्र है तो बताया हुआ तीव्रका उपचार और यदि जीर्ण है तो फलानैनसे ढका हुआ सीनेका लपेट; हाथ एवं पैरको गरम रखना; हृदग्रभाग का सविराम पट्टी। हृत्पिण्ड के स्थानपर दर्द एवं दबाव (Angina pectoris) होनेपर पीठ संक्रान्त रीढ़ (Dorsal) पर बर्फकी थैली; टांगकी गरम लपेट; हृदयपर अल्पकालिक (३० सेकंड) सेंक तत्पश्चात गरम सूखी पट्टी। धमनी के काठिन्यमें सोते समय सप्ताहमें ३ बार सम नहान; सावधानीसे आनुक्रमिक ठंडा स्नान संयमित आहार; हल्की मालिश; हल्का व्यायाम।

निरोध—ठंडा दीक्षा स्नान; ठंडा डूस; रसियन नहान; अति उष्ण अथवा लंबा अल्पोष्ण; पैरोंपर सूजन लानेवाले व्यायाम नहीं करना; खांसी एवं श्वांस कष्टमें भी व्यायाम करना चाहिये, चरबीयुक्त हृदयमें हृदयपर बर्फकी थैली एवं हृदग्रमागकी बर्फकी ठंडी पट्टी नहीं देनी चाहिये।

सामान्यतः हृदय-कपाट सम्बन्धी रोगमें प्रथमावस्थाके दौरानमें सावधानीसे आनुक्रमिक ठंडा स्नान दिया जा सकता है। द्वितीय अवस्था में विस्तरपर पूर्ण विश्राम एवं दिनमें तीन बार हृदयपर बर्फकी थैली १५-१५ मिनटकी; शक्तिदायी उपचार भी बहुत ही सावधानीसे देनी चाहिए जैसे ठंडा घर्षण; ठंडी तौलिया रगड़; आनुक्रमिक व्यायाम। तीसरी अवस्थामें विस्तरपर पूर्ण विश्राम एवं जलोदरके लिए विशेष

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उपचार। सामान्य उद्देश्य हृदयको शक्तिशाली बनाना एवं उसके कार्य को कम करना होना चाहिये।

रक्त ज्वर [Scarlet fever]

व्याधिकीय लक्षण—सामान्य जीवनी शक्तिको उन्नत करनेके लिये ३-८ मिनटका उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात शीतल गीली चादर लपेट; शीतल चादर हटानेके पूर्व अच्छी तरह गरम होने देना चाहिये अथवा उष्ण लपेटके पश्चात ठंडी तौलिया रगड़; बिस्तरपर गीली चादर रगड़ अथवा रोगीको टबमें बैठाकर मंदोष्ण अभिसिंचन करना चाहिये। **विष निष्कासनके** लिये २४ घंटेमें ३-४ सेर पानी पीना, फल रस एवं सब्जीका सूप अवश्यक ही पीना चाहिये और एनीमा लेना चाहिये।

रोगीका लक्षण—ज्वरमें शीतल लपेट; उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात ठंडी तौलिया रगड़; आनुक्रमिक स्नान; प्रचुर पानी पीना; शीतल एनीमा। **चर्मोद्भेद होनेमें** बिलंब हो तो तापोत्पादक अवस्था तक गीली चादर लपेट। **अतिसारमें** प्रत्येक शौचके बाद ७५-८० फा० हा० का एनीमा; प्रति दो घंटेपर उदरपर १५ मिनटका सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी प्रति आध घंटेपर बदलनी चाहिये। यदि धरातल ठंडा हो तो ५ मिनटका पूर्ण उष्ण दीक्षा स्नान तत्पश्चात ठंडी तौलिया रगड़। **कैमें** गरम ठंडा धड़ लपेट; आमाशय अथवा उसके पीछे रीढ़पर बर्फकी थैली और यदि कै जारी रहे तो आमाशयिक धुलाई। **बिच्छेपमें** १०मिनट का उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात गीली चादर लपेट; सिरपर बर्फकी पट्टी; ५ मिनटका उष्ण स्नान तत्पश्चात सम नहान; पानी पीना; वृहद अंत्र वस्तिका एनीमा। **गल कोष प्रदाहमें** प्रति घंटेपर गलेका १० मिनट का सेंक एवं समयांतरमें बर्फकी पट्टी; प्रति घंटेपर वाष्प अंदर लेना; प्रति घंटा अति उष्ण जलका गरारा; प्रति १५ मिनटपर गलेकी पट्टी बदलना; तापोत्पादक पट्टी प्रति तीन घंटेपर बदलनी चाहिये। **अनिद्रा**

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

के साथ सान्निपातमें सिरपर बर्फकी थैली; रीढ़का सेंक तत्पश्चात लंबा गीली चादर लपेट। खाल उधड़नामें नित्य १५-३० मिनटका क्षार नहान। वृक्क शोथ एवं मूत्रावरोधमें २०-३० मिनटका कंबल लपेट तत्पश्चात नितंबकी तापोत्पादक पट्टी; काफी पानी पीना; नित्य ८०-९० फा० हा० का दो बार एनीमा। फुफ्फुसीयावरण प्रदाहमें प्रति दो घंटेपर १५ मिनटका सीनेका सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी। यदि दर्द तीव्र हो तो सीनेके चारो ओर मलमल कसकर लपेट दें। वात रोगमें स्वेदकारी लपेट; काफी पानी पीना; प्रति ३ घंटेपर जोड़ोंका सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी। परि हृदार्ति या अन्तः हृत प्रदाह में हृदयपर बर्फकी थैली या ठंडी पट्टी और प्रति १५-२० मिनटपर ५ मिनटके लिए उसे हटा देना चाहिये। आंत्र प्रदाहमें उष्ण पाद स्नान या गरम थैलीके साथ गरम धड़ लपेट २० मिनटके लिए तत्पश्चात ठंडी उदर पट्टी प्रति ३० मिनटपर बदलना चाहिये। प्रति शौचके बाद ९५ फा० हा० का एनीमा। फुफ्फुसीय प्रदाहमें प्रति २ या ३ घंटेपर १५ मिनटका सेंक एवं समयांतरमें ठंडी पट्टी प्रति १५-२० मिनटपर बदलना; संचय दूर करनेके लिये दिनमें १ या २ बार नितंब एवं पैरका गरम लपेट; यदि रोगी कांप रहा हो तो उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात गीली चादर लपेट। यकृत एवं प्लीहाके बढ़नेपर दिनमें दो बार प्रभावित भागका सेंक एवं समयांतरमें बरफके पानीकी पट्टी प्रति ३ घंटे पर बदलना चाहिये।

विरोध—लंबा उष्ण स्नान एवं सभी प्रयोग जो ताप निष्कासन या तापोत्पादनको मंद करते हैं बचाना चाहिये।

सामान्य विधि—प्रारंभमें उष्ण जल पीकर अल्पकालिक अति उष्ण स्नान; तापोत्पादक लपेट द्वारा चर्मोद्भेद प्रोत्साहित करना; अच्छी तरह चर्मोद्भेद हो जानेपर शीतल लपेट; आनुक्रमिक स्नान; शीतल एनीमा

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

एवं अन्य ज्वर हारी प्रयोग काममें लाना चाहिये। यदि अल्ब्युमिन आये तो उष्ण कंबल लपेट एवं गरम लपेटमें अवश्य ही रखनी चाहिये और ठंडे प्रयोगमें ठंडी तौलियासे रगड़ एवं ठंडा घर्षण देना चाहिये।

रक्तमें मूत्राम्लकी अधिकता
[Lithemia, uricacid Diathesis]

हेतुकीय लक्षण—फलाहार, खुलेमें रहना, पर्याप्त व्यायाम; खुश्क-शीतल जलवायु एवं नित्य ठंडा स्नान उपयोगी है।

व्याधिकीय लक्षण—प्रोटीन-सह उपज व्यर्थ तत्वके दहनके लिये लंबा उष्ण नहान; स्वेदकारी लपेट; सूखी पट्टी; वाष्प स्नान; उष्ण वायु या टर्किश नहान, उष्ण पूर्ण स्नान तत्पश्चात सूखी पट्टी। समस्त उष्ण प्रयोगके तत्पश्चात ठंडा घर्षण या ठंडा नहान आवश्यक है। मधुर व्यायाम करना एवं ओषजन अंदर लेना चाहिये। **तंतुओंके दूषित द्रव्य के निष्कासनके** लिये उपरोक्तके अतिरिक्त काफी पानी पीना; मुक्त रूप से फलका सेवन; रात दिन कमरकी गीली पट्टी; नित्य कोलोक्लाइस्टर।

रोगीका लक्षण—सूजे एवं पीड़ायुक्त संधिमें नित्य २-४ बार सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी। **सूजन विहीन पीड़ायुक्त संधिमें** नित्य २-३ बार प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी एवं संधिपर गहरा मालिश एवं संधिकी हल्की केंद्रापसारी घर्षण एवं समयांतरमें संधिपर रुईकी पोल्टिस।

सिर दर्द, अध कपालीका दर्द, स्नायदिक दौर्बल्य; अनिद्रा, स्नायु-शूल, पेशीय पीड़ा, पित्ताशयकी पथरी, मूत्राशयिक पीड़ा; उत्तेजित अष्ठीला ग्रंथि, वृक्क रोगमें क्रमानुसार बताया हुआ उपचारक्रम।

विरोध—लंबा ठंडा स्नान।

सामान्य विधि—मूत्राम्ल (Uricacid) का उत्पादन घटाना

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

एवं उसका निष्कासन एवं नष्ट होना बढ़ाना; व्यायाम। लंबा उष्ण नहान तत्पश्चात अल्पकालिक ठंडा प्रयोग एवं प्रचुर पानी पीकर मूत्राम्ल का निष्कासन बढ़ाना।

रीढ़ काठिन्य [Spinal sclerosis]

व्याधिकीय लक्षण—रक्त संचार एवं पोषण बढ़ानेके लिये आनुक्रमिक शक्तिदायी स्नान; सावधानीसे मालिश; फलाहार; स्वेदकारी स्नान तत्पश्चात ठंडा घर्षण; काफी पानी पीना। स्थानीय गंदगी घटाने के लिये नित्य दो बार पीठका सेंक तत्पश्चात रीढ़की तापोत्पादक पट्टी। रात भर तापोत्पादक पट्टी ली जा सकती है। रीढ़की सेंकके साथ पैर का गरम नहान; लंबा सम नहान।

रोगीका लक्षण—ऐंठन एवं स्नायविक उत्तेजना दूर करनेके लिये अल्पोष्ण स्नान; रीढ़का लंबा अभिसिंचन। लक्षण जब बढ़ रहे हों तो पूर्ण विश्राम। पेशीय कमजोरी या पक्षाघातमें मालिश एवं पेशियोंका व्यायाम और स्थानीय लपेट।

रात्रिकालीन दमा [Nocturnal Asthma]

सोते समय सम नहान; कमरकी गीली पट्टी; काफी पानी पीना; सोनेके पूर्व एनीमा; आनुक्रमिक ठंडा स्नान; वृक्क डूस; आंत्र प्रसारके साथ रक्त विषाक्ततामें ठंडा वृहद अंत्र वस्ति एनीमा; किसी भी प्रकारके आमाशयिक उपद्रवको ठीक करना।

रक्ताभाव [Anemia]

हेतुकीय लक्षण—रक्त निर्माणकारी प्रक्रियाको बढ़ानेके लिये आनुक्रमिक ठंडा प्रयोग; रोगी दुर्बल हो तो सयमित आहार जिसमें प्रोटीन

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

एवं चिकनाई पर्याप्त मात्रामें हो; खुलेमें रहना; ठंडा वायु स्नान; धूप नहान; मालिश; व्यायाम एवं अधिकसे अधिक ओषजन प्राप्त करना।

रोगीका लक्षण—स्वायु दौर्बल्य; मंदाग्नि; क्षुधाका लोप, जीर्ण आमाशय-आंत्रिक जुकाम, कै, कब्ज, अंत्रच्युति, आमाअयिक प्रसार; आमाशयिक व्रणमें क्रमानुसार बताया हुआ उपचार। ज्वरमें लंबा सम नहान, रीढ़का सेंक तत्पश्चात गीली चादर लपेट। स्नायुविक उत्तेजना में सम नहान; रीढ़की तापोत्पादक पट्टी और इसी प्रकार जलोदर; हृदय या वृहद धमनीके तीव्र धड़कन; जरायुसे अस्वाभाविक रक्त स्राव; अवि रजः, जीर्ण स्नायु प्रदाह, मलेरिया जन्य शरीर विकार, रक्त वाहिनी के तनावमें भी क्रमशः बताया हुआ उपचार।

सामान्य विधि—रक्ताभावके सभी उपचारात्मक प्रयोगमें ठंडा पानी सर्वोत्तम है। नित्य दो बार ठंडा आनुक्रमिक स्नान। यह आमाशयके प्रसार, लटकने, जीर्ण कब्जजन्य रक्त विषाक्तता आदि प्रधान कारणोंसे होता है अतः इसे दूर करना प्रथम लक्ष्य होना चाहिये।

रक्ताभाव-हठी [Pernicious anemia]

स्वरक्त विषाक्तता दूर करनेके लये—सप्ताहमें १-२ बार वाष्प स्नान या उष्ण कंबल लपेट; तत्पश्चात ठंडा स्नान। लोहा प्रधान संयमित आहार; रक्त निर्माण एवं सामान्य पोषणको उन्नत करनेके लिए नित्य आनुक्रमिक शक्तिदायी स्नान; प्रत्येक आहारके आधा घंटा पूर्व आमाशयपर बर्फकी थैली। **मस्तिष्कीय रक्ताभावमें** बिस्तरपर आराम और पैर एवं चारपाईका पैताना उठा हुआ; गर्दनके चारो ओर गरम फलानैन; यदि रोगीको मूर्छा आता हो तो गर्दनके पीछे गरम पट्टी। अन्य उपचार साधारण रक्ताभावकी भाँति।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

लेखकोंके हाथकी ऐंठन [Writers cramp]

सामान्यतः नित्य रीढ़का १० मिनटका सम अभिसिंचन; सोते समय एक घंटेका सम नहान; नित्य दो बार ठंडी तौलियाकी रगड़; मालिश। आंशिक पक्षाघात (Paresis) रीढ़पर ठंडा थपकी डूस, तत्पश्चात गरम डूस; प्रभावित पेशियोंका अदल-बदल डूस; प्रभावित अंगकी मालिश। स्थानीय गीली लपेट।

लसीका ग्रन्थिका क्षय
[Tuberculosis of lymph glands-Serofula]

व्याधिकीय लक्षण—सामान्य प्रतिरोधक शक्ति बढ़ानेके लिए आनुक्रमिक ठंडा प्रयोग, धूप स्नान, शीतल वायु स्नान, खुलेमें रहना, चिकनाई एवं प्रोटीन प्रधान संयमित आहार।

रोगीका लक्षण—सूजे हुये ग्रंथिपर दिनमें दो बार अदल-बदल पट्टी एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी सूखनेके पूर्व बदल देना। यदि ग्रंथिमें मवाद संचय हो तो उसकी शल्पक्रिया अवश्य ही होनी चाहिए।

लैंगिक नपुंसकता [Sexual impotence]

आनुक्रमिक ठंडा स्नान; रीढ़ विशेषकर निम्न भागपर ठंडा डूस; ठंडा घर्षण; ठंडा मेहन नहान; पेडू नहानका ताप ८० डिग्रीसे प्रारंभ करके क्रमशः ५० डिग्री तक एवं समय ३-१० मिनट तक। प्रत्युत्तेजनात्मक बैठक नहान। स्थानीय धूप।

आहार—३ दिन फलाहारके बाद फल दूधपर रहना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

वहिनिसृत चक्षु गोलक तथा हृदय स्पंदनके साथ गलगंड
[Exophthalmic Goiter]

चुल्लिका ग्रंथि वृद्धि—में ग्रंथिपर लगातार बरफकी थैली प्रति आधे घंटेपर ५ मिनटके लिए हटाना। **रक्ताभावमें** सावधानीसे आनुक्रमिक ठंडा हाथ रगड़; ठंडा घर्षण; गीली तौलिया रगड़। **स्वरक्त विषाक्तता**में क्षारीय आहार; नित्य कोलोक्लाइन्टर; नित्य २०-३० मिनट का सम नहान; काफी पानी पीना। **स्नायविक उत्तेजना एवं थकान** में विस्तरपर आराम; सावधानीसे आनुक्रमिक ठंडा स्नान। **सामान्य दुर्बलता**में आनुक्रमिक ठंडा प्रयोग। **दुबलापन**में विश्राम एवं सुपाच्य आहार।

जोर-जोरसे, धड़कन, अनिद्रा, अतिसार, कब्ज एवं पीलियामें क्रमानुसार बताया हुआ उपचार। **आमाशयिक उत्तेजना**में स्थानीय गरम ठंडी पट्टी; प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी। **कंपन**में ५ मिनटका रीढ़का सेंक तत्पश्चात कई घंटे तक तापोत्पादक पट्टी।

सामान्य विधि—यह रोग प्रधानतः स्वरक्त विषाक्तताका परिणाम है। रोगी जब अधिक कमजोर हो तो प्रथम जो उपचार दिया जाय वह अधिक मधुर हो और बड़ी ही सावधानीसे आनुक्रमिक प्रयोग करें ताकि किसी प्रकारका उमाड़ अथवा उग्र रूप न हो। वथुआका अधिकसे अधिक प्रयोग करना चाहिए। क्षारीय आहार।

विरोध—सामान्यतः अति उष्ण या अति ठंडा प्रयोग नही देना चाहिए।

वृक्क शूल [Renal Colic]

आक्रमणके समय बिस्तरपर विश्राम; गरम पानी पीना; प्रति दो घंटेपर उष्ण एनीमा दोहराना; सिर एवं हृदयपर ठंडी पट्टीके साथ;

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उष्ण दीक्षा स्नान; गरम धड़ लपेट; प्रत्युत्तेजनात्मक बैठक नहान; यदि हृदय कमजोर या अति उत्तेजित हो तो हृदय्र भागकी ठंडी पट्टी।

आक्रमण रोकने के लिए रक्तमें मूत्राम्लकी अधिकता रोकना। कै हो तो बरफ चूसना एवं गलेपर बर्फकी पट्टी। पेशाब रुकनेपर उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात स्वेदकारी सूखी लपेट।

वृक्क प्रदाह-तीव्र [Acute Nephritis]

सामान्य विधि— पूर्ण विश्राम, त्वचाको सक्रिय एवं गरम रखना, मूत्रल रसाहार किन्तु उपवास अधिक उपयोगी है। पर्याप्त पानी पीना।

व्याधिकीय लक्षण— **वृक्क संचयको** दूर करने के लिए उष्ण धड़ लपेट; पसीना निकलने तक उष्ण कंबल लपेट या उष्ण दीक्षा स्नान जारी रखना तत्पश्चात् ठंडा घर्षण पर जोरकी मालिश बचानी चाहिये। उस समय तक रगड़ना चाहिए जब तक जोरदार पसीना जारी न हो जाय। बाह्य त्वचा-संचारको कायम रखना; प्रति तीन चार घंटेपर कमरका २०-३० मिनटका सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी; प्रत्युत्तेजनात्मक बैठक नहान। वृक्क क्रियाको उद्दीप्त करने के लिए तीसरे निम्न वक्षोस्थिपर बर्फकी थैली; उष्ण एनीमा; गरम पानी पीना; लंबा सम नहान। **विष निष्कासन** प्रोत्साहित करने के लिए नित्य दो बार उष्ण एनीमा; लंबा उष्ण कंबल लपेट; स्वेदकारी गीली चादर लपेट; वाष्प स्नान; काफी पानी पीना। मिचलीमें आमाशयिक गरम ठंडी पट्टी; आमाशयपर बर्फकी थैली; अति उष्ण पानीका चुसकी लेना। हृदय कमजोरीमें प्रति दो घंटेपर हृदयपर बर्फकी थैली; ठंडा घर्षण।

विरोध— लंबा सामान्य ठंडा प्रयोग; ठंडा डूस, ठंडा अभिसिंचन एवं किसी प्रकारका प्रोटीन प्रधान आहार नहीं लेना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

आहार—जब तक तीव्रता शान्त न हो जाय गरम पानी पीकर उपवास; फल-रसाहार।

वृक्क प्रदाह-जीर्ण [Chronic Nephritis]

सामान्य विधि— बहुत ही सावधानीसे रोगीके अनुकूल आहार; ठंडकसे बचाना, प्रायः सम नहान, काफी पानी पीना, निष्कासन एवं पाचन क्रिया ठीक रखना, संयमित आहार, यौन सम्बन्धसे बचना एवं खुले में रहना। यदि सम्भव हो तो २-३ सप्ताह शंतरापर अवश्य ही रहना चाहिए।

त्वचाको सक्रिय रखनेके लिए नित्य सूखा घर्षण; ठंडा घर्षण तत्पश्चात सूखा घर्षण; आनुक्रमिक ठंडा प्रयोग। सप्ताहमें १–२ बार स्वेदकारी स्नान। जलोदरमें वाष्प स्नान; बुलबुला स्नान तत्पश्चात ठंडा घर्षण।

विरोध— ठंडा दीक्षा स्नान, लंबा डूस, लंबा उष्ण स्नान।

वायु मूर्छा [Hysteria]

व्याधिकीय लक्षण— शक्तिदायी एवं सुखप्रद विधिका प्रयोग। आनुक्रमिक ठंडे प्रयोगका सावधानीसे व्यवस्था करनी चाहिए। स्व रक्त विषाक्तताके लिए लंबा सम नहान; खुलेमें रहना; संयमित आहार। अनुकूल नैतिक एवं मानसिक वातावरण।

रोगीका लक्षण— विक्षेप (Convulsion) में सम नहान; सम लपेट; रीढ़का गरम ठंडा स्पांज; उष्ण एनीमा; सिर एवं रीढ़पर मन्दोष्ण अभिसिंचन। तंद्रा (Coma) में रीढ़की अदल-बदल पट्टी या स्पांज; ठंडा घर्षण; सिरपर ठंडी पट्टी। कै में आमाशयिक गरम ठंडी पट्टी; गुदा द्वारा आहार; उपरिजठरपर बर्फकी थैली; आमाशयिक

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

धुलाई। क्षुधालोप में भोजनके आधा घंटा पूर्व आमाशयपर बर्फकी थैली; उपरिजठरकी अदल-बदल पट्टी। खांसीमें रीढ़पर सेंक; गरम पानीकी चुसकी; सीना; गलेपर ठंडी पट्टी। पेशीय पद्घाघातमें अदल-बदल अभिसिंचन; मालिश। संकोचनमें ग्रसित भागपर सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी। लड़खड़ानामें १५ मिनटका रीढ़का सम अभिसिंचन। पेशाबके असंयममें १५-३० मिनटका सम बैठक नहान। पेशाब अवरुद्धतामें ५-१० मिनटका उष्ण बैठक नहान तत्पश्चात ठंडा डूस; ठंडा बैठक घर्षण। अचैतन्यावस्था (Anesthesia) में अदल-बदल पट्टी या डूस; रीढ़का ठंडी थपकी डूस; प्रभावित भागका १५ मिनट सेंक तत्पश्चात ठंडा घर्षण। अस्वाभाविक दर्द (Hyperethesia pain) में सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी; प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी। पेशीय संवेदनशीलताके लोपमें मालिश; अदल-बदल डूस। कोष्ठ स्नायु शूल (Visceral Neuralgia) में नित्य प्रभावित भागका अति उष्ण सेंक; प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी। हिंचकीमें सीने एवं चेहरेपर अल्पकालिक ठंडा प्रयोग; बर्फके पानीका चुसकी लेना; आमाशयिक तापोत्पादक पट्टी; ठंडे पानीमें हाथ डुबोकर सीनेपर रगड़ना। रीढ़ उत्तेजना में दिनमें दो बार रीढ़की सेंक एवं समयांतरमें लगातार तापोत्पादक पट्टी। गुदा-अकड़नमें गरम छिछला बैठक नहान। स्वर लोप (Aphonia) में गलेपर बर्फकी थैली; सामान्य ठंडा डूस।

सामान्य विधि— कई मास ही नहीं वर्षो तक शक्तिदायी प्रयोग; संयमित आहार, फलाहार द्वारा रोगीका सामान्य स्वास्थ्य उन्नत करना एवं मानसिक तथा नैतिक बल भी उन्नत करना अनिवार्य एवं आवश्यक है।

वस्ति गहवर, अंत्रावरक झिल्ली प्रदाह, कौषिक तंतु प्रदाह [Cellulitis]

हेतुकीय लक्षण— शल्य क्रिया, प्रसूतावस्थाका विपाक्त होना एवं

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मासिक स्रावके दौरानमें ठंडक बचानी चाहिए; मासिकमें पैर एवं टांग में ठंडक नहीं लगने देनी चाहिये; ठीक कपड़ा पहिनना चाहिये।

व्याधिकीय लक्षण— प्रतिरोधक शक्ति बढ़ानेके लिये नित्य २-३ बार ठंडा घर्षण; तौलिया रगड़ और साथ ही वस्ति गह्वर कोष्ठकी, पैर या टांगकी गरम लपेट या त्रिकास्थिपर गरम थैली एवं तलपेटपर ठंडी पट्टी द्वारा रक्षा करनी चाहिये। स्थानीय प्रदाह दूर करनेके लिये प्रति दो घंटेपर २० मिनटका नितंब एवं टांगका लपेट एवं समयांतरमें तलपेट, जननेंद्रिय विशेषकर स्त्रीका बाह्य जनेन्द्रिय अंग एवं जांघके अंत: धरातलकी ठंडी पट्टी; पैर एवं टांगमें गरमी लाना या दर्द-स्थान पर बर्फकी थैली; पैर, नितंब एवं जांघपर गरम थैली या सेंक; दर्दपर बर्फकी थैलीके साथ वस्ति गह्वरकी गरम ठंडी पट्टी २०—४० मिनट तक और जब भी आवश्यक हो दोहराना चाहिये। प्रति चार घंटे पर १ गैलन उष्ण जल द्वारा योनिकी सिंचाई। तीव्रावस्था समाप्त होनेपर दिनमें ३ बार ३० मिनटकी अदल-बदल पट्टी एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी प्रति दो घंटेपर या जब अच्छी तरह गरम हो जाय बदलना चाहिये; आनुक्रमिक ठंडा स्नान; योनिकी अदल-बदल सिंचाई (क्रमानुसार ११० फा. ह. एवं ८०-६० फा. ह.) तत्पश्चात वस्ति गह्वरकी मालिश।

रोगीका लक्षण— दर्दमें प्रति २-४ घंटेपर सेंक या प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी। कब्जमें तीव्र दर्द एवं प्रदाहके दौरानमें अधिक पानीका उष्ण एनीमा तत्पश्चात आनुक्रमिक ठंडा एनीमा। **ठंडक एवं कंपकपी** लगनेपर गरम कम्बल या रजाईमें लपेटना एवं पैर, धड़, हाथ पैरमें गरम थैली रखना; गरम पानी पीना। **रक्त विषाक्तकारी** ज्वर अधिक हो तो १०-१५ मिनटका उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात स्वेदकारी गीली चादर लपेट; लंबा सम नहान। यदि पीव संचय हो तो नीमकी पत्ती पीस कर या मिट्टी की पट्टी रखनी चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विरोध— ठंडा दीक्षा स्नान बचाना चाहिये और बदलेमें ठंडा घर्षण करें।

सन्धि प्रदाह, आकार परिवर्तन एवं वात जन्य गठिया
[Arthritis, Deformation and Rheumatic gout]

सामान्य जीवनी शक्ति प्रतिपादन के लिए सुपाच्य एवं पोषक आहार; खुश्क जलवायु एवं एकरूप जलवायु सर्वोत्तम है। सावधानी से ठंडा प्रयोग और इसके पूर्व अति अल्पकालिक उष्ण प्रयोग; रीढ़पर सेंक तथा धूप नहान तत्पश्चात ठंडा घर्षण; मालिश; तेल रगड़ना; कमरकी गीली पट्टी।

रोगीका लक्षण—ज्वरमें लंबा सम नहान; रीढ़पर सेंक तत्पश्चात ठंडा घर्षण। **नाड़ी गति तेजमें** हृदय्र भागकी ठंडी पट्टी या बर्फकी थैली नित्य तीन बार १५-३० मिनट। **संधि-दर्दमें** प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी तत्पश्चात सूखी ऊनी या फलानैन की पट्टी; वाष्प। **स्नायविक दुर्बलतामें** उष्ण हाथ नहान तत्पश्चात ऊनी या फलानैनकी सूखी पट्टी। **विकरण दर्दमें** नित्य तीन बार रीढ़की सेंक एवं समयांतरमें मोमजामा से अच्छी तरह ढकी हुई तापोत्पादक पट्टी; रीढ़की प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी। **हाथ पैरकी शून्यता एवं झुनझुनीमें** रीढ़की सेंक; हाथ पैर का दिन में २-३ बार गरम या अदल-बदल सेंक। **पेशीय ऐंठनमें** प्रभावित भागपर नित्य २-३ बार सेंक या उष्ण दीक्षा नहान एवं समयांतरमें अच्छी तरह ढकी हुई तापोत्पादक पट्टी; उष्ण स्पांज; कमर लपेट; ठंडकसे रोगीको बचाना चाहिये। **पेशीय क्षयमें** अदल-बदल पट्टी; डूस या स्पांज; मालिश। **संधि आकार परिवर्त्तनमें** संधि तैल (Synovial) कलाके मोटे होने एवं संधिमें तरल एकत्रित होने पर अदल-बदल डूस; अदल-बदल पट्टी; मालिश-डूसका प्रयोग; संधिपर सूखी फलानैनका बंधन या सूखी सूती या ऊनी पोलटिस।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

विरोध— पीड़ा युक्त स्थानपर ठंडा डूस; लंबा स्वेदकारी प्रयोग एवं लंबा सामान्य उष्ण प्रयोग।

सामान्य विधि— सामान्य शक्तिदायी प्रयोग द्वारा सामान्य स्वास्थ्य उन्नत करना; विशेषकर सावधानीसे आनुक्रमिक ठंडा स्नान; मालिश; उपयुक्त स्थानीय प्रयोग द्वारा स्थानीय लक्षणोंको दूर करना।

वस्ति गहवरका दर्द [Pevlic pain]

यह पेटी कसकर बाँधने, भारी स्कर्टस, कसा जूता, ठंडे हाथ पैर एवं अति यौन सम्बन्धसे होता है।

चौरस स्थितिमें विश्राम, उस समय स्थानीय विजातीय द्रव्यके कारण उत्पन्न लक्षणका उपचार, जैसे रक्ताभाव, स्नायु दौर्बल्य, वायु मूर्छा, अंत्रच्युति, कब्ज या कोई भी नितंबका रोग जिसका पता न हो करना। यदि स्नायविक दुर्बलता हो तो नितंब एवं टांगकी गरम लपेट या अति उष्ण प्रत्युत्तेजनात्मक बैठक नित्य २–३ बार; दर्दके स्थानपर गरम थैली; पैर एवं टांगमें गरमी लाना; योनिकी अति उष्ण सिंचाई।

यदि जीर्ण रक्त संचयके कारण हो तो प्रति २–३ घंटेपर नितंब एवं टांगकी उष्ण लपेट या नितंबकी गरम ठंडी लपेट तत्पश्चात टांगों की लगातार गरमी निम्न उदर पट्टीके साथ। प्रति ४–४ घंटेपर योनि की १०५ फा० हा० पानीसे धुलाई; दर्दके स्थानपर बर्फकी थैली, उष्ण योनि सिंचाई।

पेशीय वात–तीव्र [Acute muscular Rheumatism]

व्याधिकीय लक्षणके लिये तीव्र वात रोग देखिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

रोगीका लक्षण— ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार तीव्र संधि वात में। केवल संधिके बदले पेशियोंपर स्थानीय प्रयोग किया जाता है। स्वेदकारी स्नान विशेषकर वाष्प स्नान; दर्दके स्थानपर सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी; पानी पीना; फलाहार।

बात-जीर्ण [Chronic Rheumatism]

हेतुकीय लक्षण— मांसको छोड़कर पोषक एवं शोधक आहार; फल एवं सब्जी एक साथ नहीं लेना; सभी प्रकारके दुष्पाच्य खाद्य, चाय, काफी, मसाला, नमकका त्याग; नित्य बड़ी ही सावधानीसे आनुक्रमिक ठंडा स्नान।

व्याधिकीय लक्षण— किसी भी अल्पकालिक स्वेदकारी प्रयोगके पश्चात आनुक्रमिक या अल्पकालिक ठंडा प्रयोग सामान्य जीवनी शक्ति के लिये सर्वोत्तम है। **संधि-सूजन**में नित्य तीन बार सेंक एवं समयांतर में तापोत्पादक पट्टी; व्युत्पादित मालिश। **संधि-कड़ापन**में नित्य तीन बार सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी; लंबा सम स्नान; हृदय रोग हो तो बताया उपचार। सूखी त्वचामें स्वेदकारी लपेट; तेल रगड़ना; वाष्प स्नान; धूप स्नान; टर्किश नहान।

विरोध— अति ठंडा स्नान, विशेषकर ठंडा दीक्षा स्नान।

वायुनली प्रदाह-तीव्र [Acute Bronchitis]

हेतुकीय लक्षण—जीवनी शक्ति उन्नत करने के लिये नित्य आनुक्रमिक ठंडा प्रयोग; खुलेमें रहना; नित्य वायु एवं धूप स्नान, न तो अति गरम कपड़ा पहिनना चाहिये और न सोनेका कमरा ही अति गरम होना चाहियें।

व्याधिकीय लक्षण— विष निष्कासनके लिए मधुर लंबा स्वेद-

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

कारी प्रयोग तत्पश्चात ठंडा प्रयोग। **कोष्ठ संचय** दूर करने के लिये १-२ घंटेका स्वेदकारी लपेट या ६-१५ मिनटका वाष्प नहान तत्पश्चात गीली तौलिया रगड़; सोते समय उष्ण पैर नहान या उष्ण दीक्षा नहान तत्पश्चात लंबा सम नहान; नित्य दो बार नितंब एवं टांगका गरम लपेट तत्पश्चात ठंडी तौलिया रगड़; एनीमा।

रोगीका लक्षण— बिना कफकी उत्तेजित खांसीमें काफी गरम पानी पीना एवं सब्जी का सूप; प्रति दो घंटेपर सीनेपर सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी। **कष्टकारी खांसी**में प्रति दो घंटेपर सीनेपर सेंक; प्रति २ घंटेपर १५-३० मिनटकी प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी एवं समयांतरमें सूखी सूती सीना पट्टी।

वायुनली प्रदाह—जीर्ण [Chronic Bronchitis]

सामान्य प्रतिरोधक शक्ति उन्नत करने के लिये आनुक्रमिक ठंडा प्रयोग; संयमित आहार; गरम खुश्क जलवायु; बाहर खुलेमें रहना।

खांसीमें अच्छी तरह मोमजामा से ढकी सीना पट्टी; काफी पानी पीना; वाष्प अन्दर लेना। **अक्षम खांसी** (Ineffective) में बर्फ के पानीमें हाथ डुबोकर सीनेपर थपकी या रगड़कर निस्सारक शक्तिको बढ़ाना। **दमा**में सीनेके पीछे अल्पकालिक ठंडा डूस तत्पश्चात तापोत्पादक सीना पट्टी; प्रत्युत्तेजनात्मक सीना पट्टी; टांगका रगड़ डूस; पैर या टांगका उष्ण नहान; गरम टांग लपेट; उष्ण एनीमा; संवेदनात्मक स्नायु उत्तेजित हो तो कमरकी गीली पट्टी; अच्छी तरह ढका हुआ सीना लपेट। **वायु स्फीति** (Emphysema) में रीढ़की अदल-बदल पट्टी; ठंडा घर्षण; ऊनी कपड़ेसे ढकी हुई कमरकी गीली पट्टी; टांगका लपेट; नित्य १५-२० मिनटकी हृदग्र भागकी ठंडी पट्टी।

सामान्य विधि— आन्त्रिक जुकामकी भांति।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

वायुनली-फुफ्फसीय प्रदाह [Broncho-Pneumonia]

सामान्य उपचार के लिये पालियत फुफ्फुसीय प्रदाहकी भाँति। वायुनली उत्तेजना (Bronchial irritation) में प्रति घंटे १५ मिनटका वाष्प अन्दर लेना; प्रति २ घंटेपर १५ मिनटका सीनेका सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी; उष्ण कंबल लपेट। नीलरोग (Cyanosis)में अल्पकालिक अर्द्ध उष्ण नहान; रोगीको जब ठंडा अभिसिंचन देना हो तो थोड़े गरम पानीमें बैठाना चाहिये तत्पश्चात तेजीसे रगड़ना एवं सूखे कंबलसे बिस्तरपर लपेट देना। हृदय गति रुकनेमें प्रति घंटेपर १५ मिनटकी हृदग्र भागकी ठंडी पट्टी। सामान्य प्रतिरोधक शक्तिके लिये आनुक्रमिक ठंडा प्रयोग।

विषादोन्मत्तता [Meloncholia]

सामान्य विधि—स्नायु दौर्बल्यकी भाँति उपचारकी आवश्यकता होती है और विशेषकर मानसिक एवं नैतिक उपचार।

रक्ताभाव एवं दोष पूर्ण पोषणके लिये उदरका सेंक तत्पश्चात ठंडा घर्षण; लोहा प्रधान संयमित आहार; काफी पानी पीना; शुद्ध वायुका सेवन; धूप स्नान लेते समय मालिश; टहलना।

मस्तिष्कीय रक्ताभावमें गर्दनके पीछे नित्य तीन बार अल्पोष्ण पट्टी। अधिक रक्त चापको सामान्य करनेके लिये नित्य १५-२० मिनट का अल्पोष्ण दीक्षा नहान; तापोत्पादक गीली चादर लपेट; २-४ मिनट का सम डूस।

रोगीका लक्षण—अनिद्रा, कब्ज, अपच, ठंडे हाथ पैर, सूखी वचा के लिये क्रमशः बताया हुआ उपचार। मानसिक एवं स्नायविक

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उत्तेजनामें आधासे एक घंटेका सम नहान; तापोत्पादक गीली चादर लपेट; कमरकी गीली पट्टी; रीढ़की तापोत्पादक पट्टी।

विरोध—ठंडा दीक्षा स्नान एवं सभी अति ठंडे प्रयोग जिनसे रक्त चाप बढ़कर मस्तिष्क उत्तेजित होता है।

शीताद रोग [Scurvy]

यह पोषणाभाव जनित रोग है और जिसमें दुर्बलता, रक्त हीनता, मसूढ़ों में छिद्र, कभी-कभी जखम, चर्मके भीतर और श्लेष्मिक झिल्लीसे रक्त स्राव आदि लक्षण रहते हैं।

सामान्य जीवनी शक्ति—बढ़ानेके लिये सप्ताहमें तीन बार ३०-६० मिनटका सम नहान; नित्य दो बार ठंडी तौलिया की रगड़; हल्की मालिश; विटामिन सी. प्रधान संयमित आहार जिसमें साइट्रस फलकी अधिकता हो; मसूड़ोंपर मिट्टी रखना एवं मिट्टीका मंजन करना। नित्य हरा १ छटांक एवं सूखा २ तोला आंवला तो अवश्य ही इस्तेमाल करना चाहिये।

रोगीका लक्षण—स्थानीय दर्दमें अदल-बदल स्पांज या पट्टी; सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी; बिस्तर पर आराम।

शोथ (Edema)—अदल-बदल पट्टी; पैर लपेट; सूखी पट्टी। केंद्रामिसारी घर्षण।

श्लेष्मा ज्वर [Influenza]

व्याधिकीय लक्षण—सामान्य जीवनी शक्ति एवं विष निष्कासन उन्नत करनेके लिये स्वेदकारी स्नान तत्पश्चात ठंडा प्रयोग; उष्ण

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

कंवल लपेट; या उष्ण दीक्षा स्नान; रीढ़ एवं सीनेके सेंकके साथ पैरका उष्ण नहान तत्पश्चात ठंडा घर्षण; स्वेदकारी लपेट; काफी पानी पीना; नित्य दो बार बड़ा एनीमा।

रोगीका लक्षण—सिर, पीठ एवं पैरके दर्दमें सामान्य पसीना निकलने तक अति उष्ण पैर नहान या गरम लपेट तत्पश्चात ठंडा घर्षण; हाथ पैर गरम रखना चाहिये। ज्वरमें स्वेदकारी गीली चादर लपेट; सम नहान; ठंडा घर्षण; काफी पानी पीना; शीतल एनीमा। **वायु-नली प्रदाह, फुफ्फुसीय प्रदाह एवं फुफ्फुसीय आवरण प्रदाहके** लिये बताया हुआ उपचार। **सिर** दर्दमें सिरकी गरम ठंडी पट्टी; चेहरा विशेषकर आँखपर सेंक। **मिचलीमें** आमाशयपर बरफकी थैली। **कैमें** धड़की गरम ठंडी पट्टी; तरल विहीन खाद्य। **अतिसारमें** प्रति शौचके बाद सम एनीमा; उदरकी ठंडी पट्टी प्रति १५–२० मिनटपर बदलना। **उदर-शूलमें** उष्ण एनीमा; उदरका उष्ण सेंक; उष्ण बैठक नहान। **आंख एवं कानके प्रदाहमें** प्रभावित भागका सेंक; पैरका व्युत्पादित उपचार पैरका उष्ण नहान; लंबा पैर लपेट। **बातजन्य श्लेष्मा** ज्वरमें नित्य ३-४ घंटे तक उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात ठंडा घर्षण एवं सूखे कंबलमें लपेट देना। पीड़ा युक्त स्थानका दिनमें २-३ बार सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी।

सामान्य विधि—संपूर्ण त्वचा धरातलको सक्रिय एवं गरम रखना; कोष्ठ एवं फुफ्फुसीय रक्त संचयको दूर करना; निम्न शाखाओंका विशेष ध्यान रखना चाहिये ताकि मस्तिष्कीय एवं फुफ्फुसीय गहवरसे रक्त नीचे की ओर आ सके; स्वेदकारी प्रयोग तत्पश्चात अल्पकालिक ठंडा घर्षण इस प्रकार देना चाहिये कि त्वचामें ठंडक न लगे।

श्लेष्मस्फाय [Myxoedema]

आनुक्रमिक ठंडा स्नान; मालिश; स्वेदकारी प्रयोग तत्पश्चात उप-

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

युक्त ठंडा नहान; गरम प्रयोगके दौरानमें हृदयपर बर्फ की थैली। जहाँ तक संभव हो रोगीको क्रमशः ठंडे डूसका अभ्यासी बनाना चाहिये।

सामान्य विधि—यह अवस्था स्वरक्त विषाक्तता एवं चुल्लिका द्वारा पूर्तिकी जाने वाली कुछ तत्वोंकी कमीसे होता है अतः रक्त विषाक्तता को दूर करना एवं उस कमी तत्वकी पूर्तिका प्रयत्न करना चाहिये।

शल्य क्रिया संबंधी मामलेमें जलका प्रयोग
[Hydrotherapy in surgical cases]

जल चिकित्साके प्रवर्त्तक प्रिसनिजनें इसी प्रकारके मामलेमें जल चिकित्साका प्रयोग हिरनीको करते देखकर स्वयंपर किया अतः जल का शल्य क्रिया संबंधी मामलेमें उपयोगी सिद्ध होना निश्चित एवं निर्विवाद है।

कुचले घाव (Contusion)—नित्य १५-१५ मिनटका तीन बार सेंक एवं समयांतरमें अच्छी तरह ढकी हुई सुरक्षित तापोत्पादक पट्टी। यदि गरमी एवं सूजन अधिक है तो प्रति १५ मिनटपर बदलनी चाहिये और सूजन तथा गरमी कम हो जानेपर कम बार बदलनी चाहिये।

अस्थि भंग (Fracture)—सेंक; प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी। जब संभव हो दिनमें दो-तीन बार प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी प्रयोग करना चाहिये। इससे रोगीको दर्दमें आराम मिलेगा और वह जल्दी ठीक होगा। प्रभावित भागपर हल्की मालिश। संश्लिष्ट अस्थि भंग (Compound fracture) में जो शल्य क्रियाके योग्य नहीं है, उसमें लगातार सम नहान कभी-कभी बहुत लाभप्रद होता है।

स्थानच्युति (Dislocation)—यदि संभव हो तो पेशियोंको

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ढीला करनेके लिये लंबा सेंक या उष्ण दीक्षा स्नान देना चाहिये; कम होनेके बाद नित्य तीन बार प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी; सावधानीसे उस अवयवंपर मालिश करना चाहिये।

मेरु दंड पश्चात वक्रता (Scaliosis)—का उपचार धूप स्नान, व्यायाय, मालिश, शक्तिदायी जल प्रयोग द्वारा किया जा सकता है। नित्य दो तीन बार आनुक्रमिक शक्तिदायी ठंडा प्रयोग और इसके अतिरिक्त पीठपर ठंडा थपकी डूस अथवा अदल-बदल डूस इस्तेमाल करना चाहिये।

उदरकी शल्य चिकित्सा—नित्य सफाई करने वाला गरम ठंडा एनीमा; पानी पीना; सामान्य शक्तिदायी प्रयोग; स्वेदकारी लपेट; एवं निष्कासक प्रयोग शल्प क्रियाकी उत्तम तैयारी है। जो शल्य क्रियाके योग्य न हों उन्हें संयमित आहार एवं जल चिकित्सापर रखनेसे आशातीत लाभ होता है। ठंडा आनुक्रमिक हृदय शक्ति मजबूत रखने एवं प्रतिशोधक शक्ति बढ़ाने एवं स्वास्थ्य लाभके लिये अति उपयोगी है।

हृदय गति बंद होनेकी आशंका होनेपर हृदयपर बर्फकी थैली प्रति २ घंटेपर १५ मिनटके लिये प्रयोग करना चाहिये पर लगातार नहीं; गले अथवा आमाशय या उसके पीछे रीढ़पर बरफकी थैलीके उपयोगसे कै रुक जाता है।

शल्य क्रियात्मक सदमा—रोगीके इर्द-गिर्द गरम थैली या गरम कंबल; गरम एनीमा; रीढ़पर अदल-बदल पट्टी; प्रति तीन घंटे रीढ़पर सेंक तत्पश्चात ठंडा घर्षण; पर। आमाशयकी गरम या अदल-बदल धुलाई।

अचैतन्यावस्था—शल्य क्रियाके दौरानमें हृदयपर ठंडी पट्टी या बर्फकी थैली प्रति १५ मिनटपर बदलना और प्रत्येक परिवर्तनपर उस समय तक रगड़ना जब तक लाल न हो जाय। सभीमें, यदि निषेध नहीं है, ९६ फा० हा० का एनीमा।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

रक्त स्राव—ठंडा एवं उष्ण प्रयोग बहुत उपयोगी है।

शल्य क्रियात्मक ज्वर—विभिन्न प्रकारके ज्वरहारी प्रयोग जो पहिले बताया जा चुका है। स्थानीय प्रदाहको दूर करनेके लिये वर्फकी थैली। शक्तिदायी आनुक्रमिक प्रयोग।

स्नायविक मंदाग्नि [Nervous dlyspepsia]

व्याधिकीय लक्षण—सूर्य प्रतान एवं उदरकी संवेदन नाड़ीकी उत्तेजनामें नित्य दो बार सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी प्रति चार घंटेपर बदलना किंतु नीदके दौरानमें नहीं; रातमें उदरकी पट्टी; दिनमें सूखा बंधन; जब अंत्रत्युति हो तो उदर-आलम्बी।

रोगीका लक्षण—सामान्य कमजोरीमें नित्य दो बार आनुक्रमिक ठंडा स्नान। **हृदय जलनमें** सूखा क्षारीय आहार; आमाशयिक सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी। **डकार एवं अपचा खाद्य ऊपर आने** प आमाशयपर नित्य दो बार सेंक एवं समयांतरमें लगातार तापोत्पादक पट्टी प्रति चार घंटेपर बदलना। **रीढ़-उत्तेजनामें** रातमें सेंक तत्पश्चात रीढ़की तापोत्पादक पट्टी; रातमें कमरकी गीली पट्टी। **हाथ पैर ठंडा** हो तो बहते हुये पानीमें ठंडा पैर नहान; पैर लपेट; मालिश। **सिर दर्दमें** सिरकी गरम ठंडी पट्टी; रीढ़का अदल-बदल स्पांज; यदि रक्त संचय हो तो शीतल पट्टी; गर्दन एवं सिरकी मालिश। **क्षुधा लोप** में भोजनके आधा घंटा पूर्व आमाशयपर बरफकी थैली; रीढ़का ठंडा डूस; ठंडा वायु स्नान; खुलेमें रहना; नाश्ताके पूर्व छोटा ठंडा एनीमा लेकर रोकना। **उदरका भारीपन एवं स्पर्श असहिष्णुतामें** उदर आलंबी; उष्ण पैर नहान; प्रत्युत्तेजनात्मक बैठक नहान; नित्य दो बार स्थानीय सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी। **अत्यधिक कृमिगत आकुंचन** (Excessive Peristaltic) में उदरकी गरम ठंडी पट्टी;

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उदरका नित्य दो बार सेंक तत्पश्चात कमरकी गीली पट्टी। दमा (स्नायविक या प्रतिबिंबित दमा) यह विशेषकर फैले या लटके हुये आमाशयसे संबंधित होता है एवं इसमें कटि-संवेदन नाड़ी एवं वात गण्ड भी उत्तेजित होती है। धड़का गरम ठंडा लपेट; नित्य दो बार उदरका सेंक तत्पश्चात समयांतरसे तापोत्पादक पट्टी; उष्ण एनीमा; उष्ण दीक्षा स्नान; सामान्य शक्तिदायी उपचार।

सामान्य विधि—स्नायविक शक्तिको उन्नत करना एवं सामान्य स्नायविक उत्तेजनाको कम करना; आमाशयिक उत्तेजना कम करना; सामान्य पोषण उन्नत करना।

स्नायविक प्रदाह [Neuritis]

हेतुकीय लक्षण—तीव्रावस्था जब तक शांत न हो प्रभावित अंग का पूर्ण विश्राम। रक्त विषाक्तताको दूर करनेके लिये सप्ताहमें दो-तीन बार स्वेदकारी स्नान तत्पश्चात उपयुक्त ठंडा प्रयोग।

व्याधिकीय लक्षण—प्रदाह दूर करनेके लिये प्रति ३-४ घंटेपर १५ मिनटका स्थानीय प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी; उपयुक्त व्युत्पादित (Derivative) प्रयोग।

रोगीका लक्षण—दर्दमें स्थानीय वाष्प तत्पश्चात आनुक्रमिक ठंडा प्रयोग; उस स्थानको सूखे सूती कपड़ेसे ढकना। पक्षाघातमें अदल-बदल पट्टी एवं अदल-बदल डूस। रातको स्थानीय लपेट।

स्नायविक प्रदाह-विविध [Multiple Neuritis]

हेतुकीय लक्षण—रोग जब तेजीसे बढ़ रहा हो तो पूर्ण विश्राम। रक्त विषाक्ततामें नित्य आधासे दो घंटे तकका सम नहान। फलाहार।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१०-१५ मिनटका स्वेदकारी नहान तत्पश्चात ठंडी तौलियासे रगड़ना। स्थानीय प्रदाहके लिये प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी; रीढ़की सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी; निम्न शाखाओंके प्रभावित होनेपर उष्ण पैर नहान या उष्ण पैर लपेट एवं प्रभावित अंग का पूर्ण विश्राम।

सामान्य पोषण उन्नत करनेके लिये आनुक्रमिक ठंडा स्नान; मालिश; खुलेमें रहना; धूप स्नान एवं संयमति आहार किंतु उत्तम तो फलाहार ही होता है। पक्षाघातकी अवस्थामें उसके लिये बताया उपचार।

विरोध—तीव्रावस्थामें प्रायः ठंडा प्रयोग बचाना चाहिये। जब तक स्पर्श असहिष्णुता रहे दबाना नहीं चाहिये। अति लंबा उष्ण नहान भी नहीं लेना चाहिये।

स्नायुशूल [Neuralgia]

व्याधिकीय लक्षण—रक्त विषाक्तता दूर करनेके लिये सप्ताहमें १-२ बार स्वेदकारी स्नानके पश्चात उपयुक्त ठंडा प्रयोग। काफी पानी पीना; सूखा घर्षण। सामान्य कमजोरी एवं रक्ताभाव दूर करनेके लिये आनुक्रमिक ठंडा प्रयोग; बढ़ता हुआ दर्द रोकनेके लिये प्रभावित भागका ठंडे प्रयोगके पूर्व गरम प्रयोग। ठंडे प्रयोगके दौरानमें प्रभावित भागको ढक देना चाहिये।

रोगीका लक्षण—दर्द हो तो स्थानीय सेंक; अदल-बदल पट्टी; यदि उस भागमें अति रक्त संचय हो और वहाँ लाली हो तो बर्फकी थैली उपयोगी सिद्ध होती है।

प्रतिबिंबित स्नायु शूल ((Reflex Neuralgia) में नित्य दो बार उदरका सेंक एवं समयांतरमें कमरकी गीली पट्टी। सामान्यतः ठंडा

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

प्रयोग बचाना चाहिये। सिरके स्नायु शूलमें उष्ण पैर नहान या उष्ण लपेट; सिरकी तापोत्पादक पट्टी।

रीढ़का स्नायु शूल एवं कटि वेदना—नित्य २-३ बार रीढ़की सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी; धड़की गरम लपेट; उष्ण पैर नहानके साथ रीढ़की सेंक। विश्राम। सामान्य स्नायुविक शूलमें ४-६ मिनटका उष्ण दीक्षा स्नान तत्पश्चात लंबा सम नहान स्वेदकारी; लपेट तत्पश्चात सूखी लपेट।

जीर्ण स्नायु प्रदाह जन्य स्नायुशूल—अदल-बदल पट्टी या डूस। गृधसी (Scitica)में डूसके साथ ही रगड़ना।

गर्भाशय, अंडाशय, गुदाछोर, मूत्राशय एवं गुदास्थिका स्नायु शूल—प्रत्युत्तेजनात्मक बैठक नहान; नितंबका गरम लपेट तत्पश्चात ठंडा घर्षण; उष्ण एनीमा; प्रभावित अंगपर प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी। आमाशय के शूलमें आमाशय एवं उदरपर अति उष्ण सेंक; धड़की गरम लपेट; पैरका गरम लपेट; गरम पानी पीना; उष्ण एनीमा। जब तक दर्द ठीक न हो जाय उपवास तत्पश्चात संयमित आहार। उदर शूल (Enteralgia) में प्रति १-२ घंटेपर १५ मिनटका उदरका सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी; उष्ण एनीमा।

रक्त स्नायु शूल—(Red Neuralgia-Erythro-Neuralgia)विश्राम, प्रभावित भागको ऊंचा रखना एवं प्रति ३०-३० मिनट पर ठंडी पट्टी बदलना। आनुक्रमिक शक्तिदायी उपचार। विसर्पिका (Herpes Zoster)—चर्मोद्भेदके दौरानमें सूती कपड़ेकी सूखी लपेट; दिनमें कई बार प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी।

विरोध—ठंडे प्रयोगसे दर्द बढ़ता है किंतु स्थायी लाभके लिए समझदारीसे ठंडा आनुक्रमिक प्रयोग अनिवार्य है अतः सामान्यतः ठंडा प्रयोग अल्पकालिक एवं सम प्रयोग अधिक देरका होना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

स्नायुदौर्बल्य [Neurasthenia]

यह कोई स्वतंत्र रोग नहीं है बल्कि विभिन्न हेतुकीय प्रभाव एवं विभिन्न दूषित अवस्थासे संबंधित है।

हेतुकीय लक्षण—शारीरिक एवं मानसिक अति थकानको रोकने एवं दूर करने के लिये एवं जो तेजीसे मोटा होना चाहते हों उन्हें तो अवश्य ही अधिक से अधिक विश्राम करना चाहिये।

व्याधिकीय लक्षण—स्वरक्त विषाक्तता दूर करनेके लिये फलाहार; संयमित आहार; नित्य लंबा सम नहान; २-४ मिनटका स्वेदकारी प्रयोग तत्पश्चात अनुकूल ठंडा प्रयोग; काफी पानी पीना; नित्य गरम एनीमा। थकानके लिये विश्राम एवं मंदाग्निमें पाचन क्रिया उन्नत करना। **ह्रासकारी स्रावमें**, शुक्रमेह, प्रदाहमें अति रजः स्रावकी भाँति उपयुक्त प्रयोग। प्रतिविंवित उत्तेजना यदि जननेंद्रिय, गुदा, प्रास्टेट, या मूत्राशयिक उत्तेजनाके कारण है तो उष्ण पैर नहान; नितंबका गरम लपेट; योनि उत्तेजनाके लिये योनि डूस।

रोगीका लक्षण—सर्वप्रथम सामान्य स्नायविक शक्ति उन्नत करने के लिये आनुक्रमिक ठंडा प्रयोग; ठंडा मेहन नहान। अपच, कब्ज आंत्रिक जुकामके लिए क्रमशः उनका उपचार। **सिर दर्दमें** गरम ठंडी पट्टी; रीढ़का अदल-बदल स्पांज; पैरका सम या अल्पोष्ण नहान। **मत्थाके सिर दर्दमें** मत्था एवं आँखपर प्रत्युत्तेनात्मक पट्टी; सिरपर ठंडी पट्टी के साथ पैर एवं टांगका गरम नहान। **अतिरक्त संचय जन्य सिर दर्द** में सिरके पीछे दर्फकी थैली एवं चेहरेपर ठंडी पट्टी; मस्तककी गरम ठंडी पट्टी; गरम पैर नहान। सिरमें चारों ओर भारीपनकी अनुभूति होनेपर सिरकी मालिश; उष्ण स्पांज; गर्दन एवं ऊपरी रीढ़की अदल-बदल स्पांज। **आँखमें दर्द एवं प्रकाश असहिष्णुतामें** मत्था एवं आँख

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पर हल्का सेंक; चेहरे एवं आंखकी मालिश। रीढ़ दर्दमें उदर सेंक; कमरकी गीली पट्ठी; प्रत्युत्तेजनात्मक बैठक नहान। इसी प्रकार स्नायु शल, अनिद्रा, चक्कर, क्षुधा लोभ, मानसिक गिरावट, बेचैनी आदि लक्षणमें क्रमानुसार बताया हुआ उपचार। स्वप्न देखनेमें बिस्तरपर जानेके पूर्व ३० मिनटका सम नहान; कमरकी गीली पट्टी; सिरहाना ऊँचा; शामको केवल फलाहार और यदि कब्ज हो तो एनीमा भी लेना चाहिये। हाथ पैर ठंडा होनेपर पैर एवं टांगका अल्पकालिक ठंडा रगड़ डस; उदरपर नित्य दो बार सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी; पैर एवं टांगकी मालिश एवं अदल-बदल नहान; ठंडा घर्षण।

सामान्य विधि—जब रोगका स्पष्ट लक्षण समझमें न आये तो स्नायु दौर्बल्य रोग समझना चाहिये। स्नायु दौर्बल्यकी अवस्थामें ठंडे पानीका शक्तिदायी प्रभाव आवश्यक है। रोगीका कोई भी लक्षण जब उग्ररूप धारण न किये हो तो ठंडे पानीका शक्तिदायी प्रयोग काममें लाना चाहिये। पाचन क्रियाकी ओर विशेष रूपसे ध्यान देना चाहिये। पोषण सुधार एवं आंतकी सफाई आवश्यक है।

सिर दर्द [Headache]

सिर दर्द अनेक कारणों से होता है अतः उसे निम्नांकित भागोंमें बांटा गया है ताकि समझने एवं उसके उपचार में सुविधा हो।

१. रक्ताधिक्य जन्य सिर दर्द (Hyperemic Headache) विश्राम; सिर एवं कंधा उठा हुआ; पैर एवं टांगका नहान या लपेट; गीली चादर लपेट; दिन एवं रातमें कमरकी गीली पट्टी; अल्पोष्ण एनीमा।

रक्ताभाव जन्य सिरदर्द (Anemic Headache) गर्दनके पीछे गरम थैली एवं दर्दके स्थानपर सेंक; गर्दन नीचे किये हुये आराम; रक्ताभावका सामान्य उपचार।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मंदाग्नि जन्य सिर दर्द (Dyspeptie Headache) यदि आमाशय गंदा हो तो उसकी धुलाई; कब्ज हो तो एनीमा; संयमित आहार एवं रातमें केवल फल ।

अंत्रच्युति जन्य सिर दर्द—रातमें कमरकी गीली पट्टी; उदर की मालिश; रीढ़का अदल-बदल स्पांज; सिरकी गरम ठंडी पट्टी ।

रक्त विषाक्तता जन्य सिर दर्द (Toxic Headache)—मूत्राम्ल, आक्जलेट, यूरिया एवं अन्य विष एवं याचन प्रणालीमें सड़ान-उफानके कारण हो तो स्वेदकारी स्नान तत्पश्चात गीली चादर रगड़; छिछला स्नान; काफी पानी पीना; नित्य एनीमा; वायु स्नान एवं फलाहार ।

नियत कालिक सिर दर्द (Perioclical Headache)—स्नायविक सिरदर्द, पैत्रिक सिरदर्द एवं अधकपालीमें आक्रमणके एक दिन पूर्व वृहद अंत्र वस्ति एनीमा; मिताहार; आमाशयिक धुलाई । सामान्यतः शक्तिदायी उपचार; कमरकी गीली पट्टी; संयमित आहार ।

वात जन्य सिर दर्द (Rheumatic Headache)—स्वेदकारी प्रयोग; नित्य पैरका उष्ण नहान या टांगकी लपेट; दर्दके स्थान पर १०-१५ मिनटका सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी ।

स्नायु दौर्बल्यका सिर दर्द (Neuresthenic Headache) स्नायु दौर्बल्यका उपचार करना चाहिये ।

गुर्दा जन्य सिर दर्द— काफी पानी पीना; एनीमा; उष्ण नहान; निम्न वक्षोस्थिपर बर्फकी थैली और साथ ही सिर पर गरम ठंडी पट्टी। विशेष जानकारी के लिए तीव्र या जीर्ण गुर्दा प्रदाह देखिये ।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

यकृत जन्य सिर दर्द (Hepatic Headache)— संयमित आहार, पानी पीना, आनुक्रमिक एनीमा; नित्य दो बार १५-१५ मिनटका यकृतका सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी। खुले में व्यायाम, वायु स्नान; सांसका व्यायाम; उदरकी मालिश। तात्कालिक आरामके लिये सिरपर गरम ठंडी पट्टी; आनुक्रमिक शक्तिदायी उपचार।

यांत्रिक सिर दर्द (Organic Headache)—अर्बुद प्रदाह, उपदंश, व्रण, घाव एवं सामान्य आंशिक पक्षाघातके कारण हो तो पैर एवं टांगका अल्पकालिक अति उष्ण नहान, सिरपर बार बार प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी।

आंख, कान, नांक एवं दांत-रोग जन्य सिर दर्द— मुख्य रोग की अवस्था सुधारना; उष्ण पैर या टांग नहान और साथ ही पीड़ा स्थानपर प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी।

ठंडक, शून्यता एवं रक्तचाप आदि के कारण सिर दर्द होनेपर रक्त वाहिनी निर्मायक शक्तिको शक्तिदायी उपचार द्वारा उन्नत करना। सिर, गर्दनकी मालिश एवं रीढ़, सिर एवं चेहरेपर प्रत्युत्तेजनामक पट्टी; सिरकी गरम ठंडी पट्टी।

आंखोंके खोलके ऊपर-सिर दर्द (Supra Orbital Headache) सिर, चेहरा एवं कानपर १० मिनटका सेंक तत्पश्चात प्रति दो घंटेपर गरम सूखी पट्टी दोहराना; दौराके दौरानमें शक्तिदायी उपचार; स्थानीय मालिश; विटामिन ए० प्रधान आहार विशेष कर फलाहार।

गर्भाशयिक सिर दर्द (Uterine Headache)— मस्तकपर दर्द या दबाव। प्रत्युत्तेजनात्मक बैठक नहान; कमरकी गीली पटटी;

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सिरकी गरम ठंडी पट्टा; सिरकी मालिश; गर्भाशयिक रोग ठीक करना ।

ज्वर जन्य सिर दर्द— सिरपर बर्फकी ठंडी पट्टी; हृदयपर बर्फ की थैली; शीतल लपेट; लंबा सम नहान ।

स्वर यंत्र प्रदाह [Laryngitis]

तीव्रावस्थाके लिये तीव्र सर्दी, जुकामका उपचार । प्रति घंटे ८-१० मिनटका वाष्प अन्दर लेना; गलेकी तापोत्पादक पट्टी; अति उग्र होने पर बोलना बन्द करके पूर्ण मौन व्रत लेना ।

जीर्णास्थामें सामान्य जीवनी शक्ति एवं त्वचाकी क्रियाशीलता बढ़ाने के लिये आनुक्रमिक ठंडा स्नान; स्वेदकारी स्नान; सप्ताह में २-३ बार लंबा सम नहान । स्थानीय संचयको दूर करने के लिये प्रति ६ घंटे पर १० मिनटका वाष्प अन्दर लेना, रातमें गलेका सेंक तत्पश्चात अच्छी तरह ढकी हुई पट्टी । खांसी हो तो उसीका उपचार ।

संधि वात-तीव्र [Acute Articular Rheumatism]

हेतुकीय लक्षण— बिस्तरपर पूर्ण विश्राम; कुछ दिन तक सभी ठोस खाद्यका त्यागकर केवल फल, फल रस, शहद, हरी सब्जीपर रहना चाहिये ।

व्याधिकीय लक्षण— संधिमें प्रदाहितावस्थाके प्रत्युपायके लिये स्वेदकारी उष्ण कंबल लपेट द्वारा त्वचासे सम्बन्धित रक्त संचारको सक्रिय करना; संधिका उष्ण सेंक तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी; रोगी को पसीना उस समय तक निकलने देना चाहिये जब तक कि तीव्र दर्द शांत न हो जाय । हृदय, फेफड़ा एवं फुफ्फुसीय आवरण तक रोग

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

का प्रभाव बढ़ने से रोकने के लिये वृक्क एवं त्वचा की क्रिया को उन्नत एवं ठंडा प्रयोगकर जीवनी शक्ति बढ़ानी चाहिये। उष्ण कंबल लपेट; उष्ण एनीमा; उष्ण धड़ लपेट एवं प्रत्येक उष्ण प्रयोगके पश्चात प्रदाहित भागको छोड़कर शेष शरीरका ठंडा घर्षण।

रोगीका लक्षण— निष्कासन प्रोत्साहित करने के लिये कई घंटे तक स्वेदकारी प्रयोग। जैसे उष्ण कंबल लपेट बहुत ही उपयोगी है। रोगीको यकायक लपेट से बाहर नहीं निकालना चाहिये बल्कि क्रमशः एक-एक भागका ठंडा घर्षण करना चाहिये। जब तक एक भागमें अच्छी तरह प्रतिक्रिया न हो जाय दूसरे भागको नहीं खोलना चाहिये। घर्षण के बाद अच्छी तरह कंबलसे ढक देनी चाहिये। मुक्त रूपसे पानी पीना; नित्य दो बार बड़ा एनीमा। संधिमें दर्द हो तो उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात सूखी लपेट; प्रति दो घंटेपर संधिकी सेंक एवं समयांतरमें ज्यों ही सेंक समाप्त किया जाय तापोत्पादक पट्टी। संधिको नित्य वायस्लीन या तेल से मलना चाहिये। ज्वरमें पसीना निकलने तक उष्ण कंबल तत्पश्चात कई घंटे तक स्वेदकारी गीली चादर लपेट। ताप जब बहुत अधिक हो तो सिर एवं गर्दन पर बरफ–पट्टीके साथ सम नहान। स्वेदकारी लपेट या उष्ण कंबल लपेटके बाद ठंडा घर्षण नित्य २-३ बार दिया जा सकता है। प्रचुर पसीना हो तो प्रारम्भिक अवस्थामें नहीं रोकना चाहिये एवं रोगीको सूखे कपड़ेसे लपेट देना चाहिये। यदि ताप १०४-१०५ डिग्री हो तो आनुक्रमिक स्नान दिया जा सकता है किन्तु पानीका ताप ८५ डिग्रीसे कम नहीं होना चाहिये। यदि ताप कम हो तो रोगीको तेजी से रगड़ना चाहिये ताकि कंपकपी न लगे। पीठके सेंकके साथ ठंडा एनीमा दिया जा सकता है। जब तक तीव्र लक्षण शांत न हो जाय पसीना यकायक नहीं रोकना चाहिये। अत्यधिक ज्वर (१०४–१०६ डिग्री) में सिर एवं गर्दनपर बरफकी थैली; अति ठंडा घर्षण नित्य ३-४ बार। जब ताप १०१ से १०५डिग्री तक या इससे ऊपर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जाय तो प्रति तीन घंटेपर ठंडा घर्षण द्वारा प्रत्युथाय करना चाहिये और इसे उस समय तक जारी रखना चाहिये कि जब तक ताप १०१ डिग्री न हो जाय। शीतल एनीमा एवं सभी मामलोंमें बर्फकी टोपी इस्तेमाल करनी चाहिये ताकि मस्तिष्कीय रक्त संचय एवं तंद्रा न हो सके। **फुफ्फुसावरण प्रदाह एवं फुफ्फुसीय** प्रदाहमें बताया हुआ उपचार। **संधिके स्थायी क्षतिको रोकने** के लिये अदल-बदल अल्पकालिक पट्टी या डूस दिनमें दो बार एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी। **अस्थि गुल्म** प्रदाह (Nodositis) में नित्य तीन बार सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी उस समय तक जब तक कि कोमलता दूर न हो जाय और इसके बाद नित्य तीन बार अदल-बदल डूस तत्पश्चात तापोत्पादक पट्टी। मालिश। **धमनी एवं शिरा प्रदाह**में प्रभावित भागका प्रति २-३ घंटे पर १५-२० मिनटका सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी। **स्नायु शूल**में प्रभावित भागका पूर्ण विश्राम; प्रति दो-तीन घंटेपर सेंक तत्पश्चात अच्छी तरह ढकना। **हृत्पिण्डकी अति तीव्र क्रिया**में प्रति घंटे पर हृदय्र भाग की १५ मिनटकी ठंडी पट्टी; उष्ण खाद्य एवं पेयका निषेध; संधि एवं अन्य भागके उष्ण प्रयोगके दौरानमें हृदयपर बरफकी थैली। **अतिसार**में प्रत्येक शौचके बाद सम एनीमा एवं समयांतरमें उदरकी ठंडी पट्टी प्रति घंटेपर बदलना। **आमाशयिक शूल**में आमाशयकी गरम ठंडी पट्टी; उपरि जठरपर गरम सेंक एवं रीढ़पर ठंडी पट्टी; गरम पानी पीना; शहद एवं सब्जीका सूप लेना। **अस्थि वेष्ठ प्रदाह एवं अस्थि प्रदाह**में प्रति दो घंटेपर १५ मिनटका अति उष्ण सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी। **जुलपित्ती**में अति उष्ण जलसे स्पांज; उष्ण नमकीन या क्षारीय स्पांज; लंबा सम नहान।

विरोध— ठंडा दीक्षा स्नान एवं ठंडा डूस बचाना चाहिये।

सामान्य विधि— दुग्ध-अम्ल (Lactic acid) के निष्कासनके लिये त्वचाको सक्रिय बनाना चाहिये। यह संधिके दर्दको

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

हटानेका सर्वोत्तम साधन है। रोगीको अधिक से अधिक पानी पीना चाहिये। रोगीको ठंडक लगने से दर्दमें वृद्धि होती है। सामान्य जीवनी शक्ति बढ़ाने के लिये ठंडा घर्षणके साथ संधिका भी उष्ण प्रयोग करना चाहिये एवं यदि आवश्यक हो तो ठंडक रोकनेके लिये रीढ़ एवं पैरका गरम प्रयोग करना चाहिये। ताप निष्कासनमें सहायक प्रयोग बहुत ही उपयोगी होते हैं।

हरित पाण्डु रोग [Chlorosis]

हेतुकीय लक्षण— अंत्रच्युतिको ठीक करने के लिये उदर आलंब; उदरकी मालिश; उदरका ठंडा डूस; उचित व्यायाम।

व्याधिकीय लक्षण— जीवनी शक्तिको उन्नत करने के लिये नित्य दो बार सामान्य आनुक्रमिक ठंडा प्रयोग। स्वरक्त विषाक्तताको दूर करने के लिये संयमित आहार; पसीना प्रारम्भ होने तक स्वेदकारी नहान; धूप-स्नानके बाद तात्कालिक ठंडा प्रयोग।

रोगीका लक्षण— रक्त कणकी सख्याके कमीमें रक्ताभावका उपचार; कब्ज दूर करने के लिये कब्ज का उपचार। रक्त वाहिनीके की ऐंठनमें अदल-बदल दीक्षा स्नान (१०५-११० फा० हा० ३० सेकण्ड एवं ८०-७० फा० हा० १५ सेकंड) और साथ ही ठंडा रगड़ डूस। कोष्ठ रक्ताभावमें कोष्ठका डूस; स्थानीय अदल-बदल पट्टी; तत्पश्चात अच्छी तरह ढकी हुई तापोत्पादक पट्टी; मोमजामासे ढका हुआ रातमें कमर की गीली पट्टी; नित्य १-२ पाव तक शीतल एनीमा।

हैजा [Cholera]

हेतुकीय लक्षण— आगे के संक्रमणको रोकनेके लिये पानीके उबाला हुआ पानी; हैजेके कीटाणुओंको नष्ट करने के लिये साइट्रस

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

फलका रस। दूध, मांस, अंडा, मांस रस एवं अन्य खाद्य, जिससे सामान्य कीटाणु बढ़ते हैं, नहीं देना चाहिये। रोग सुधारकी अवधि तक सभी प्रकारका ठोस खाद्य बन्द कर देना चाहिये।

व्याधिकीय लक्षण— सामान्य जीवनी शक्ति बढ़ाने के लिये उष्ण पूर्ण नहान या उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात ठंडा घर्षण; उष्ण एनीमा तत्पश्चात ठंडा घर्षण। **कोष्ठ संचय** दूर करने के लिये उष्ण कंवल लपेट तत्पश्चात जोरदार ठंडी तौलिया-रगड़। **निष्कासन** प्रोत्साहित करने के लिये लंबा सम नहान; काफी पानी पीना।

रोगीका लक्षण— कै में आमाशयिक धुलाई एवं एक सेर पानीमें आधा नीवू डालना चाहिये। दस्तमें प्रति शौचके बाद लंबा अल्पोष्ण एनीमा; उदरपर ठंडी पट्टी प्रति २० मिनटपर बदलना; ३-३ सेर पानी का उष्ण (१०८ डिग्री) एनीमा। एक सेर पानीमें आधा से एक नीवू का रस मिलाना चाहिये। **नील रोग**में जोरदार ठंडा घर्षण; उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात ठंडा घर्षण; हृदयपर ठंडीके साथ सूखी पट्टी; ११० डिग्रीका उष्ण एनीमा तत्पश्चात ठंडा घर्षण। **पेशाब की कमी** में उष्ण एनीमा बार-बार दोहराना; निम्न तीसरे वक्षोस्थिपर बरफकी थैली; उष्ण कंबल लपेट। **अवसन्नता**में रीढ़की अदल-बदल पट्टी या स्पांज; ठंडा घर्षण; उष्ण एनीमा; हृदयपर अदल-बदल पट्टी। **ऐंठन** में उष्ण सेंक; अत्यधिक उष्ण दीक्षा स्नान; हाथ पैरका सूखा घर्षण। **हृदय गति बंद**में सामान्य ठंडा घर्षणके साथ प्रति दो घंटेपर हृदयपर १५ मिनटकी बरफकी थैली या पट्टी।

विरोध— लंबा उष्ण नहान; उदरका लंबा सेंक।

सामान्य विधि— त्वचाको सक्रिय एवं गरम रखकर कोष्ठ रक्त संचयको दूर करना; बार बार ठंडा घर्षण द्वारा सामन्य जीवनी शक्ति को बढ़ाना और उसी समय आमाशय एवं आंतको अच्छी तरह साफ

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

करना चाहिये। आध-आध घंटेमें मिट्टी की पट्टी बराबर देते रहना चाहिये और यदि पट्टी पहले ही गरम हो जाय तो फौरन बदल देनी चाहिये या ठंडे पानी का १-१ घंटेपर १०-१५ का पड़ू नहान।

हड्डी तोड़ ज्वर [Break bonefever Dengue]

रोगीका लक्षण— कंपकंपीमें सूखी पट्टी। **ज्वर**में शीतल लपेट; उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात स्वेदकारी गीली चादर लपेट; लंबा सम नहान; नित्य दो बार काफी पानी का एनीमा। **संधि-सूजन**में प्रति तीन घंटेपर सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी प्रति घंटेपर बदलना चाहिये। **मस्तिष्कीय रक्त संचय**में बर्फकी टोपी। **ज्वर विराम काल** के दौरानमें स्वेदकारी गीली चादर लपेट तत्पश्चात ठंडा घर्षण; रातमें उदरकी गीली पट्टी; काफी पानी पीना; नित्य दो बार ठंडा घर्षण। **स्वास्थ्य सुधार**के दौरानमें शक्तिदायी उपचार; फलाहार; रातमें कमर की गीली पट्टी।

सामान्य विधि— ज्वर कालमें उसी प्रकारके उपचारकी आवश्यकता होती है जिस प्रकार अन्य संक्रामक ज्वर में। नित्य २-२ बार ठंडा घर्षण; तौलिया रगड़ या गीली चादर द्वारा रोगीकी जीवनी शक्ति बढ़ानी चाहिये। ज्वर चले जाने के बाद भी कई सप्ताह तक हल्का उपचार जारी रखना चाहिये और आहारमें फल, सब्जी, दूध की मात्रा अधिक हो ताकि रोग पुनः वापस न आ सके।

हृद्अन्तर्वेष्ट झिल्ली प्रदाह, हृदवेष्ट प्रदाह
[Endocarditis, Pericarditis]

प्रदाह दूर करने के लिये हृदयपर लगातार बर्फकी पट्टी या हृदय्र भागकी ६० फा०हा०की पट्टी, प्रति १५ मिनटपर बदलना और बदलने

CC-0. In Public Domain. Chhattisgarh Sanskrit Sansthan

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

फलका रस। दूध, मांस, अंडा, मांस रस एवं अन्य खाद्य, जिससे सामान्य कीटाणु बढ़ते हैं, नहीं देना चाहिये। रोग सुधारकी अवधि तक सभी प्रकारका ठोस खाद्य बन्द कर देना चाहिये।

व्याधिकीय लक्षण— सामान्य जीवनी शक्ति बढ़ाने के लिये उष्ण पूर्ण नहान या उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात ठंडा घर्षण; उष्ण एनीमा तत्पश्चात ठंडा घर्षण। **कोष्ठ संचय** दूर करने के लिये उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात जोरदार ठंडी तौलिया-रगड़। **निष्कासन** प्रोत्साहित करने के लिये लंबा सम नहान; काफी पानी पीना।

रोगीका लक्षण— कै में आमाशयिक धुलाई एवं एक सेर पानीमें आधा नीबू डालना चाहिये। दस्तमें प्रति शौचके बाद लंबा अल्पोष्ण एनीमा; उदरपर ठंडी पट्टी प्रति २० मिनटपर बदलना; ३-३ सेर पानी का उष्ण (१०८ डिग्री) एनीमा। एक सेर पानीमें आधा से एक नीबू का रस मिलाना चाहिये। **नील** रोगमें जोरदार ठंडा घर्षण; उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात ठंडा घर्षण; हृदयपर ठंडीके साथ सूखी पट्टी; ११० डिग्रीका उष्ण एनीमा तत्पश्चात ठंडा घर्षण। **पेशाब की कमी** में उष्ण एनीमा बार-बार दोहराना; निम्न तीसरे वक्षोस्थिपर बरफकी थैली; उष्ण कंबल लपेट। **अवसन्नता**में रीढ़की अदल-बदल पट्टी या स्पांज; ठंडा घर्षण; उष्ण एनीमा; हृदयपर अदल-बदल पट्टी। **ऐंठन** में उष्ण सेंक; अत्यधिक उष्ण दीक्षा स्नान; हाथ पैरका सूखा घर्षण। **हृदय गति बंद**में सामान्य ठंडा घर्षणके साथ प्रति दो घंटेपर हृदयपर १५ मिनटकी बरफकी थैली या पट्टी।

विरोध— लंबा उष्ण नहान; उदरका लंबा सेंक।

सामान्य विधि— त्वचाको सक्रिय एवं गरम रखकर कोष्ठ रक्त संचयको दूर करना; बार बार ठंडा घर्षण द्वारा सामन्य जीवनी शक्ति को बढ़ाना और उसी समय आमाशय एवं आंतको अच्छी तरह साफ

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

करना चाहिये। आध-आध घंटेमें मिट्टी की पट्टी बराबर देते रहना चाहिये और यदि पट्टी पहले ही गरम हो जाय तो फौरन बदल देनी चाहिये या ठंडे पानी का १-१ घंटेपर १०-१५ का पड़ू नहान।

हड्डी तोड़ ज्वर [Break bonefever Dengue]

रोगीका लक्षण— कंपकंपीमें सूखी पट्टी। ज्वरमें शीतल लपेट; उष्ण कंबल लपेट तत्पश्चात स्वेदकारी गीली चादर लपेट; लंबा सम नहान; नित्य दो बार काफी पानी का एनीमा। **संधि-सूजनमें** प्रति तीन घंटेपर सेंक एवं समयांतरमें तापोत्पादक पट्टी प्रति घंटेपर बदलना चाहिये। **मस्तिष्कीय रक्त संचयमें** बर्फकी टोपी। **ज्वर विराम काल** के दौरानमें स्वेदकारी गीली चादर लपेट तत्पश्चात ठंडा घर्षण; रातमें उदरकी गीली पट्टी; काफी पानी पीना; नित्य दो बार ठंडा घर्षण। **स्वास्थ्य सुधारके** दौरानमें शक्तिदायी उपचार; फलाहार; रातमें कमर की गीली पट्टी।

सामान्य विधि— ज्वर कालमें उसी प्रकारके उपचारकी आवश्यकता होती है जिस प्रकार अन्य संक्रामक ज्वर में। नित्य २-२ बार ठंडा घर्षण; तौलिया रगड़ या गीली चादर द्वारा रोगीकी जीवनी शक्ति बढ़ानी चाहिये। ज्वर चले जाने के बाद भी कई सप्ताह तक हल्का उपचार जारी रखना चाहिये और आहारमें फल, सब्जी, दूध की मात्रा अधिक हो ताकि रोग पुनः वापस न आ सके।

हृद्अन्तर्वेष्ट झिल्ली प्रदाह, हृदवेष्ट प्रदाह
[Endocarditis, Pericarditis]

प्रदाह दूर करने के लिये हृदयपर लगातार बर्फकी पट्टी या हृदग्र भागकी ६० फा०हा०की पट्टी, प्रति १५ मिनटपर बदलना और बदलने

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

के पश्चात सीनाको उस समय तक रगड़ना चाहिये जब तक कि त्वचा लाल न हो जाय। हृदयको शक्तिशाली बनाने एवं सामान्य जीवनी शक्ति कायम रखने के लिये नित्य २ बार ठंडा घर्षण; ठंडी तौलिया रगड़। ज्वर हो तो लंबा सम नहान; सम गीली चादर लपेट। दर्दमें प्रति आधा घंटेपर १-३ मिनट का सेंक एवं समयांतरमें प्रति १५ मिनट पर ठंडी पट्टी बदलना।

हृद्वेष्ठ का प्रदाह (Myocarditis) में ऊपर बताया सभी साधन केवल हृदयपर बर्फकी थैली नहीं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

शरीरकी नाप-तौल

किसी भी चिकित्सा पद्धतिके प्रारम्भ, दौरान एवं अंत में वजन का लेना आवश्यक है ताकि उसके शक्ति, रोग एवं वर्तमान शारीरिक अवस्थाके बारेमें ठीक ठीक जाना जा सके। यदि वजन कम है तो वढ़ाना चाहिए और अधिक है तो उसे घटानेका प्रयत्न करना चाहिये। और इसके अलावा शरीरके अन्य भागका भी ठीक ठीक अनुपात में होना आवश्यक है। इस समस्याकी पूर्तिके लिए वजन ऊँचाई, तथा नाप-तौलके निम्नांकित औसत आंकड़े दिये गये हैं।

शिशुका नाप-तौल

आयु	ऊँचाई इंच में	वजन पौंड में	आयु	ऊँचाई इंच में	वजन पौंड में
जन्म	१९ इंच	७	दो वर्ष	३३	२७
एक सप्ताह	१९	७	तीन वर्ष	३७	३१
दो सप्ताह	१९	७।	चार वर्ष	४०	३५
तीन सप्ताह	१९	७॥।	पांच वर्ष	४२	४०
एक मास	२०	८	छः वर्ष	४४	४५
दो मास	२१	९॥	सात वर्ष	४६	५०
तीन मास	२२	११॥	आठ वर्ष	४८	५५
चार मास	२३	१३	नौ वर्ष	५०	६१
पाँच मास	२३॥	१४	दश वर्ष	५२	६५–६७
छः मास	२४	१५	ग्यारह वर्ष	५४	७५
सात मास	२४॥	१६	बारह वर्ष	५६	८४
आठ मास	२५	१७	तेरह वर्ष	५८	९४
नौ मास	२५॥	१८	चौदह वर्ष	६०	१०६
दस मास	२६	१९			
ग्यारह मास	२६॥	२०			
बारह मास	२७	२१			

उपरोक्त तालिका लड़कों के लिए है पर लड़कियाँ वजन में सामान्यतः कुछ कम होती हैं।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पुरुषका नाप-तौल

आयु	५ फुट १इं०	५ फुट १इं०	५ फुट २इं०	५ फुट ३इं०	५ फुट ४इं०	५ फुट ५इं०	५ फुट ६इं०	५ फुट ७इं०	५ फुट ८इं०	५ फुट ९इं०	५ फुट १०इं०	५ फुट ११इं०	६ फुट	६ फुट १इं०
१५–१९	११०	११०	११३	११५	११९	१२२	१२७	१३१	१३५	१३९	१४३	१४८	१५३	१५८
२०–२४	११४	११५	११९	१२२	१२६	१३०	१३४	१३७	१४१	१४५	१४९	१५३	१५८	१६३
२५–२९	१२१	१२१	१२३	१२६	१२९	१३३	१३७	१४१	१४५	१४९	१५३	१५८	१६४	१७०
३०–३४	१२२	१२४	१२६	१२९	१३२	१३६	१४०	१४४	१४९	१५३	१५८	१६३	१६९	१७५
३५–३९	१२४	१२६	१२८	१३१	१३५	१३९	१४३	१४७	१५२	१५७	१६२	१६७	१७३	१७९
४०–४४	१२७	१२९	१३१	१३२	१३७	१४१	१४५	१४९	१५४	१५९	१६४	१७०	१७८	१८२
४५–४९	१२९	१३१	१३३	१३६	१३९	१४३	१४७	१५१	१५६	१६१	१६६	१७२	१७८	१८५
५०–५४	१३०	१३२	१३४	१३७	१४०	१४४	१४८	१५२	१५७	१६२	१६७	१७३	१७९	१८६

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

स्त्रीकी नाप-तौल

आयु	४ फुट ११इं०	५ फुट	५ फुट १इं०	५ फुट २इं०	५ फुट ३इं०	५ फुट ४इं०	५ फुट ५इं०	५ फुट ६इं०	५ फुट ७इं०	५ फुट ८इं०	५ फुट ९इं०	५ फुट १०इं०	५ फुट ११इं०	६ फुट
१५–१९	१०५	१०७	१०९	११२	११५	११८	१२१	१२४	१२५	१२९	१३३	१३६	१४०	१५०
२०–२४	१०८	११०	११२	११५	११८	१२१	१२४	१२८	१३२	१३६	१३९	१४०	१४५	१५२
२५–२९	१११	११३	११५	११७	१२०	१२४	१२७	१३१	१३५	१३९	१४३	१४७	१५०	१५४
३०–३४	११४	११६	११८	१२०	१२३	१२७	१३१	१३५	१३९	१४३	१४७	१५०	१५३	१५७
३५–३९	११७	११९	१२१	१२४	१२७	१३१	१३५	१३९	१४३	१४७	१५१	१५४	१५७	१६०
४०–४४	१२१	१२३	१२५	१२८	१३१	१३४	१३८	१४२	१४६	१५०	१५४	१५७	१६१	१६४
४५–४९	१२४	१२६	१२८	१३१	१३४	१३७	१४१	१४६	१५२	१५७	१६१	१६५	१६५	१६८
५०–५४	१२६	१२८	१३०	१३३	१३६	१३९	१४३	१४७	१५२	१५७	१६१	१६५	१६५	१६८

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पुरुषका नाप-तौल

आयु	५ फुट	५ फुट १ इंच	५ फुट २ इंच	५ फुट ३ इंच	५ फुट ४ इंच	५ फुट ५ इंच	५ फुट ६ इंच	५ फुट ७ इंच	५ फुट ८ इंच	५ फुट ९ इंच	५ फुट १० इंच	५ फुट ११ इंच	६ फुट	६ फुट १ इंच
१५–१९	१०८	११०	११३	११६	११९	१२३	१२७	१३१	१३५	१३९	१४३	१४७	१५३	१५८
२०–२४	११४	११५	११९	१२२	१२६	१३०	१३४	१३७	१४१	१४५	१४९	१५३	१५८	१६३
२५–२९	११६	१२१	१२३	१२६	१२९	१३३	१३७	१४१	१४५	१४९	१५३	१५८	१६४	१७०
३०–३४	१२२	१२४	१२५	१२९	१३२	१३६	१४०	१४४	१४९	१५३	१५८	१६३	१६९	१७५
३५–३९	१२४	१२६	१२८	१३१	१३५	१३९	१४३	१४७	१५२	१५७	१६२	१६७	१७३	१७९
४०–४४	१२७	१२९	१३१	१३२	१३७	१४२	१४५	१४९	१५४	१५९	१६४	१७०	१७५	१८२
४५–४९	१२९	१३१	१३३	१३५	१३९	१४३	१४७	१५१	१५६	१६१	१६६	१७२	१७८	१८५
५०–५४	१३०	१३२	१३४	१३७	१४०	१४४	१४८	१५२	१५७	१६२	१६७	१७३	१७९	१८६

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

स्त्रीकी नाप-तौल

आयु	४ फुट ११इं०	५ फुट	५ फुट १इं०	५ फुट २इं०	५ फुट ३इं०	५ फुट ४ इं०	५ फुट ५इं०	५ फुट ६ इं०	५ फुट ७ इं०	५ फुट ८ इं०	५ फुट ९इं०	५ फुट १०इं०	५ फुट ११इं०	५ फुट
१५–१९	१०५	१०७	१०९	११२	११५	११८	१२१	१२४	१२६	१२९	१३३	१३६	१४०	१४५
२०–२४	१०८	११०	११२	११५	११८	१२१	१२४	१२८	१३२	१३६	१३९	१४०	१४८	१४८
२५–२९	१११	११३	११५	११७	१२०	१२४	१२७	१३१	१३५	१३९	१४३	१४७	१५०	१५४
३०–३४	११४	११६	११८	१२०	१२३	१२७	१३१	१३५	१३९	१४३	१४७	१५०	१५३	१५७
३५–३९	११७	११९	१२१	१२४	१२७	१३१	१३५	१३९	१४३	१४७	१५१	१५४	१५७	१६०
४०–४४	१२१	१२३	१२५	१२८	१३१	१३४	१३८	१४२	१४६	१५०	१५४	१५७	१६१	१६४
४५–४९	१२४	१२६	१२८	१३१	१३४	१३७	१४१	१४६	१५२	१५७	१६१	१६५	१६५	१६८
५०–५४	१२६	१२८	१३०	१३३	१३६	१३९	१४३	१४७	१५२	१५७	१६१	१६५	१६५	१६८

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सामान्य वजन एवं विशेष अंगों का नाप

पुरुष

ऊंचाई	वजन पौंड में	ग्रीवा	बाजू	अग्र बाहु	वक्ष	कमर	नितम्ब	जांघ	टाँग
६३	१२१	१३।	१०॥	१०।	३४॥	२९	३४॥।	१९॥	१३
६४	१२४	१३।	१०॥	१०।	३४॥	२९।	३५	१९॥	१३
६५	१२८	१३॥	१०॥	१०।	३५	२९।	३५।	१९॥	१३
६६	१३२	१३॥	१०॥।	१०॥	३५।	२९॥	३५॥	२०	१३।
६७	१३६	१३॥।	१०॥।	१०॥	३५॥	२९॥	३५॥।	२०	१३।
६८	१४०	१३॥।	१०॥।	१०॥	३५॥।	२९॥।	३६	२०।	१३॥
६९	१४४	१४	११	१०॥।	३६	३०	३६।	२०।	१३॥
७०	१४८	१४	११	१०॥।	३६।	३०।	३६॥	२०॥	१३॥
७१	१५३	१४।	११	१०॥।	३६॥	३०।	३६॥।	२०॥।	१३॥।
७२	१५८	१४।	११।	१०॥।	३६॥।	३०॥	३७	२०॥।	१३॥।

स्त्री

५९	१०९	१२	१०।	९	३२	२५	३५।	२१	१२॥।
६०	१११	१२	१०।	९	३२।	२५।	३५॥	२१।	१२॥।
६१	११४	१२।	१०॥	९।	३२॥	२५॥	३६	२१॥	१३
६२	११७	१२।	१०॥	९।	३३	२६	३६।	२१॥।	१३।
६३	१२०	१२॥	१०॥।	९॥	३३।	२६।	३६॥	२२	१३।
६४	१२४	१२॥	११	९॥।	३३॥	२६।	३७	२२	१३॥
६५	१२८	१२॥।	११	९॥।	३४	२६॥	३७॥	२२।	१३॥।
६६	१३२	१३	११।	१०	३४	२६॥।	३७॥।	२२॥	१३॥।
६७	१३६	१३	११॥	१०।	३४॥	२७	३८।	२२॥।	१४
६८	१४०	१३	११॥	१०।	३४॥।	२७।	३८॥	२३	१४

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अनुक्रमणिका

अ

अभिसिंचन २४, १०१
अमरीका में जलचिकित्सा ३३
अवस्था जिससे प्रतिक्रिया निरुत्साहित होती है ६९
अवगाहन स्नान १०२
अल्पकालिक ठंडा ११२
अर्द्ध स्नान १७६
अष्ठीला ग्रंथि के शोथ १७८
अदल-बदल धुलाई २२०
अर्द्ध सीना पट्टी २७४
अल्कोहल स्पांज नहान २८३
अधिक पानी कब २८९
अलग-अलग रोगों में जल-चिकित्सा ३६५
अस्वाभाविक रजोरोध ३७०
अनैच्छिक लिंगोद्रेक ३७२
अरुण चर्म ३७४
अकौता १११, १६७
अति पाचक रस स्राव २९५
अतिअम्ल स्राव २९५
अजीर्ण २६४
अनिद्रा, २६४, ३४६, १८६, २४९ २६५, २७२, २८२, ४४९, ४५२, ४२८, ४२९, ४३६, १५१, २५५,
अतरिया ज्वर २८
अपूर्ण एवं विरुद्ध प्रतिक्रिया ६७
अत्यधिक ठंडा १००
अत्यधिक उष्ण १००
अवस्था नियंत्रण एवं प्रतिक्रिया १०५
अदला-बदली पैर नहान १७५
अधिक समयका ठंडा बैठक स्नान १७८
अर्द्ध गीली लपेट २४९
अतिउष्ण एवं तापोदपादक कटि लपेट २७१
असारक आहार ३४४
अपूर्ण पाचन ३६७
अति उदनीरिक अम्ल स्राव ३६८
अनैच्छिक रूपसे वीर्य स्राव ३७१
अष्ठीला ग्रंथि प्रदाह ३७३
अधिक रक्त संचय २८०
अति मासिक स्राव १७८
अधिक यूरिक एसिड २८९
अण्डाशय में जीर्ण रक्त संचय २५४
अफरा २६५
अपच २६६, २४०, २४१, २६३, ३०५, ३०६, ३६८, ३९१, ४३८,
अधिक थकान एवं पसीना २९६

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

२८३, १७८, २६३, ३१८, ३०४, २६७, ३७७, ३९४, ४५६, १६६, २४०, ९८, ३७०
अति ठंडा ११०, ३२८
अति उष्ण १००, १०५, ११०, ३२८
अदल-वदल ३२८
अचेतन निद्रा ३७८
अस्वाभाविक दर्द ४६७
अस्थिवेष्ठ प्रदाह ३८०, ४८८
अधिक आयु वालों में आंत्रिक ज्वर ३८३
अरुण चर्म के साथ आंत्रिक ज्वर ३८४
अति बल वृद्धि ४०९, ४४४
अत्यधिक पसीना ४१९
अत्यधिक सुरासार पान ४२८
अफीम ४२९
अनिद्रा के साथ सन्निपात ४५९
अधिक एवं बदबूदार पसीना १६०
अवरुद्धता २६१
अवसन्नता १५२, २४०, ४१३, ४१५, ४३२, ४४३, ४९०
अकड़न २०२, ३९५
अतिसार ३७७, ४०३, ४०७, ४०९, ४८८, ४३६, ४५८, ४७५, ३७२
अचैतन्यावस्था ४६७
अधकपाली दर्द ४०४
अक्षय खांसी ४७२
अत्यधिक कृमिवत आँकुचन ४७८
अपच जन्य स्नायविक प्रदाह २४९
अष्ठीला ग्रंथि प्रदाह २२०
अकड़नयुक्त स्वर यन्त्र प्रदाह ३९८
अति संवेद ४०७
अरुणिमा ४१८
अस्थि गुल्म ४८८
अस्थि प्रदाह ४८८

आ

आमाशय, यकृत एवं अन्य पाचन अवयव पर गर्मी का प्रभाव ७४
आनुक्रमिक पट्टी ८६
आनुक्रमिक दीक्षा स्नान १३१
आनुक्रमिक ठंडा बैठक स्नान १८२
आमाशय या आमाशयिक
आनुक्रमिक स्नान ८३
आंशिक ठंडा प्रयोग ८६
आंत्रिक छिद्र ८९
आंत्रिक ज्वर चिकित्सा का स्नान १४०
आनुक्रमिक एनीमा २१९

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मार्ग सिंचन २०८
आंतो की धुलाई-एनीमा २१२
आयु के अनुसार पानी २८६
आवश्यक सूचना ३३६
आहार क्रम ३५२
आँत्रिक ज्वर ३७४
आमाशयिक प्रसारण ३८६
आमाशयिक शूल २९५, १३४, ४८८
आमाशयिक प्रदाह २९५, २१०, ३७८, ४३२, ४२६, ३२९
अमाशय एवं उदरमें अधिक गरमी २८९
आंव ३४४, २२५, ३०६
आंत्रिक जीवाणु बदलना २४४
आमाशय साफ करना २०९
आंत्रिक शूल १३४, २२६
आंतोंमें मल रुकनेसे दर्द २२६
आरक्त ज्वर २५०
आंतकी जीर्ण निष्क्रियता २५४, २९४
आंत्रिक जुकाम २६५, ४२०
आंख २०८
आँतों को शक्ति प्रदान करने वाला २१५
आंखके सूजन, लाली या नेत्र के अन्य रोग १५४
आंत के घाव २२७
आंख धोना २०८
आसन्न पट्टी २५९
आनुक्रमिक शक्तिदायी ठंडा प्रयोग ३३३
आरोग्योन्मुखी अवस्था ३६५, ३६७
आंखका प्रदाह ३८६
आंत १८२
आमाशयिक जुकाम २९५, २६५ २०२, ३८८
आमाशयके अत्यधिक फैलाव २९५
आंत्रिक रक्त स्राव ३७८, ४१५
आंत्रिक मलेरिया ३८५
आमाशयिक दर्द ३९०
आंत्रिक रुकावट ३९२
आंत्रिक ग्रंथियों की क्रिया बढ़ाना ३९७
आमाशय-आंत्रिक उपद्रव ४०५
आमाशयिक रक्त स्राव ४१५
आंत्रिक झिल्ली प्रदाह ४१६
आंत्रिक ज्वर की अवस्था ४१८
आमाशयिक व्रण ४२०, ३८६
आक्रमण के बाद-मृगी ४५२
आंशिक पक्षाघात ४६३, ३८८
आंत्रिक वायु ३७३
आमाशयिक अति स्राव २७१
आमाशयिक अपच ४०६
आमाशय-पक्वाशय प्रदाह ४३६

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

आत्मसात् २४१
आंत एवं स्नायु मंडल सशक्त २२५
आंतों की गरमी एवं खुश्की २२५
आंख दर्द १५३
आंख आना १७१
आक्रमण की आशंका-मृगी ४५१, ३६९
आंत्रिक व्रण ३७८
आंख एवं कानके प्रदाह ४७५
आंखमें दर्द एवं प्रकाश असहिष्णुता ४८२
आंख, कान, नाक एवं दांत रोग जन्य सिर दर्द ४८५
आंखों के खोल के ऊपर सिर दर्द ४८५
आन्तरिक रक्त स्राव २८२

इ

इन्फ्ल्युंजा २४४, २५०
इन्फ्ल्युंजा में आंत्रिक ज्वर ३८४

उ

उदर शूल ३०
उष्ण स्पांज ८५, १८६
उष्ण कंवल लपेट ८५, १०२, २४९
उष्ण जल १०१
उभाड़ १०८, ११५
उष्ण दीक्षा स्नान १३३
उष्ण क्षारीय स्पांज १८६
उष्ण तापोत्पादक लपेट २५३
उदर की सूखी पट्टी २६५
उष्ण एवं तापोत्पादक उदर की लपेट २७०
उपवास और पानी २८७
उपचारात्मक प्रयोग-पानी २९३
उपवास के बाद भोजन ३४६
उष्ण वाष्प चादर ८४
उदर सेंक ८५
उष्ण १००, १०१
उष्ण वायु स्नान १०२
उष्ण जल अभिसिंचन १४५
उष्ण बैठक नहान १८०
उष्ण एनीमा २१५, २२६
उदर क्षेत्र में तापोत्पादक पट्टी २६५
उष्ण एवं तापोत्पादक सीने की लपेट २७०
उष्ण एवं तापोत्पादक वस्ति गहवर-लपेट २७१
उदर कर्त्तन क्रिया २९६
उपचार पथ ३६५

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उन्माद ३९३
उकवत ३०४
उदर का स्पर्श असहिष्णुता ३९१
उपदंश जन्य व्रण ३९४
उदर का भारीपन ४७८
उदर सर्जरी १८६
उदजन २८४
उरः क्षत २८९
उत्तेजना २२०
उष्ण सूखी त्वचा के साथ ऊंचा ज्वर ३७७
उपदंश २४६, २४, ३९४
उदरध्मान ३९०, ३७७, ४३६
उपदंशीय धातु विकार ३९४
उदर पेशियों को शक्तिशाली बनाना ३९७
उदर शूल २२६, ४७५
उर्ध्वजत्रु गत २८९
उफान-सड़ान २९०
उदर में दर्द ३७३, ३८७, ४४३
उदर एवं पीठ में दर्द ४३६
उत्तेजित मलाशय ३९४

ऋ

ऋतु के अनुसार पानी २८६

ए

एपसम नमक-स्नान १७०
एनीमा की तैयारी २२१
एनीमा लेने की विधि २२१
एनीमा की आदत दूर करना २१९
एनीमा के सम्बन्ध में विशेष जानकारी २२०
एनीमा ३४६
एकत्रित मल को दूर करना ३९७

ऐ

ऐंठन २२५, ४९०

ओ

ओषजन कब कम मिलता है ३०२, ३०१
ओषजन क्रिया उन्नत करने की प्रक्रिया ३२७

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ओषजन धारण करने के लिये ४४८ ओषजन २८४

औ

औंघाई ४४६ औष्मिक ज्वर ३६५

अं

अंत्रच्युति २६५, ३६७, ३८७, ३९० अंत्रपुच्छ प्रदाह १७०, ३७८, ३९१
अंत्रावरक झिल्ली प्रदाह २६३, ३९२ अंडाशय एवं गर्भाशय संचय २८०
अंडकोष प्रदाह ४०४, ३८०, ३९३
अंडाशय शिरा संचय २७२ अंत्र प्रदाह ४५९
अंदर वाष्प लेना २८२ अंत्रच्युति जन्य सिर दर्द ४८४

क

कम्प ज्वर ३२ क्रिया-प्रतिक्रिया ६६, ७५
कुनकुना १००, १०१ कार्बन डाइ आक्साइड नहान १६८
कम पानी का पैर नहान १७३ केन्द्राभिसारी घर्षण १९४
केन्द्राभसारी घर्षण १६४ कान का डूस स्नान २०१
कान का धोना २०७ कमर की गीली पट्टी २६३
कम पानी कब २८६ कब मुक्त रूप से पानी न पियें २६५
केन्द्रिय शक्ति केन्द्र को उद्दीप्त करने की प्रक्रिया ३२८ कच्ची सब्जी का रस ३४५
क्रियामिक हृदय रोग ३६६
कोष्ठ संचय ४९० कोलाइटिस १८२
क्लोम २६९ कुकुरखाँसी २७७, ३९६
काली खाँसी २७७, ४१३, ३९८ कम पाचक रस स्राव २६५
कान का दर्द २०७, १५३, ४०३ कान का जीर्ण बहाव २०७
कमजोर पेशी १३४ कै २७१, २९१, २५७, ३८९,

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

कफ २०८
कान २०८
कृमि २२७
कड़ी गर्दन २०५, १७२
कैंसर २५७
कुरी रोग २०१
कटि बात गण्ड ३७०
कँपकँपी ३७४, ४३२, ४३८, ४४६, ४६८, ४९१
कम पेशाब ३८१
कान-प्रदाह ४०१
कोष्ठ प्रदाह ४१८, ४३७
कुत्ते का काटना ४२२
कृत्रिम सांस ४२६
कटि एवं पैर के दर्द ४३२
केशिका वायु नली प्रदाह ४३७
कोष्ठ स्नायु शूल ४६७
क्लोरल ४२९
कम्पन ४११
४५८, ३८६, ३८७, ४३२, ३९९, ४०३, ४२९, ४०९, ४४३, ४९०
कमजोरी २०२
कटि प्रदेश की पीड़ा २०५
कब्ज २९०, १७८, ३७३, ३७७, २२०, १८२, २४०, २४१, ४०२, ४११, ४३०, ४६८, ३०६, १७८, २६३, २१५, २९४, २०२, २६५, २६४, ४०४, ४०५, ३८७, ४४१, ४३२, ४३६, ३९६
कम न होने योग्य भ्रन्त्र ४०२
कटना ४२१
कान में किसी चीज का अटकना ४२५
कोष्ठ विकार ४३४
कोष्ठ संचय एवं अपकर्ष रोकना ४५२, ४७२
कोकीन ४२९

ख

खाँसी २७४, २०८, २१२, १५२, २८९, ३७७, ४३५, १६३, ४६७, ४७२
खूनी बवासीर ३९७, ४०२, ४०४
खरोंच ४२१
खुश्क या चिहुंकन का दमा २९
खसरा २५०, २४१, ४०१
खाने के बाद दर्द २७१
खुजलाहट-खुजली १६७, ४१८, ३०४, ४०२
खाल उधड़ना ४५९

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ग

गरमी से सिर दर्द ३०
गला घुटना ३०
गरमी का रक्त संचार पर प्रभाव ७१
गरम ठंडे प्रयोग द्वारा उत्पन्न संक्षिप्त परिवर्त्तन ७६
गीला हस्त घर्षण १०२
गीली चादर घर्षण १०२
गरम ठंडा पूर्ण स्नान १२५
गरम वायु स्नान १५०
गर्दन का स्नान १७२
गरम पैर नहान १७४
गरम ठंडा बैठक नहान १८१
गति क्रम घर्षण १९४
गले की सिंचाई २०८
ग्रसनी शोथ २०८
गलेके सूजन एवं श्लेष्मिक झिल्ली के प्रदाह २०८
गरम ठंडा एनीमा २२५
गीली चादर लपेट २३१
गरम ठंडी सेंक २६२
गरम ठंडी पट्टी २६७
गरम ठंडी आमाशयिक तापोत्पादक पट्टी २६९
गरम ठंडी आंत्रिक पटटी २६९
गुर्दा संचय २६४
गुर्दा क्षत २८९, १६६
गरम ठंडा दीक्षा स्नान २३८
गुर्दे एवं मूत्राशय के रोग २०३
गर्भाशय के रक्त स्राव २०३, ३३०, २७३, २५४
गरमी (उपदंश) २८९
गर्भिणी २८९
गुर्दा दर्द २२६
गुर्दा प्रदाह २५०, २४६
गर्भ के कै एवं मिचली २७१
गर्भाशय-शिरा-संचय २७२
गुर्दा रोग १७०, १९४, २५०
गर्भाशय में रक्त संचय १५१
गठिया २०३, २४६, १७०, १५३, १५२, ४०४
गुर्दे का चिपचिपा स्राव २६३
गुर्दे का रक्त स्राव २५७, २७३
गुदा द्वारके जुकाम २८२
गंध शक्ति लोप १७१
गर्दन में दर्द ३७६
गंदी जबान ३७७
गुर्दा में पीव संचय ३८०
गर्भावस्था के आंत्रिक ज्वर ३८४
गरमी लगना ३९५

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

गले की पट्टी २७०
गर्दन की पट्टी २७०
गरम पानी की थैली २८२
गरम पानी का पीना २९५
गीली चादर पर रगड़ना ३३४
गलसूआ ४०३
गति शक्ति राहित्य ४०६
गल कोष प्रदाह-
टांसिल प्रदाह ४०७
गुर्दा १८२
गलकोष प्रदाह २७७, ४५८
गलेका दर्द २७७, १६२, ३०५
गंजापन २६६, २८१, ४१९
गुदाछोर की संवेदन शीलता पुनः स्थापित करना ३९८
गुदा एवं जननेंद्रियकी तीव्र खुजली ४०३
गरमी जन्य अति कमजोरी ४२३
गले में किसी चीजका अटकना ४२५
गुर्दा अकड़न ४६७
गले की अवरुद्धता २८०
गुर्दा मार्ग के रक्त स्राव १७८
गुर्दा-खराबी २९०
ग्लानि ४०५
गुर्दा जन्य सिर दर्द ४८४
गर्भाशयिक सिर दर्द ४८५
गन्नेका रस २९०

घ

घुमरी और मूर्छा ९८
घुटना अभिसिंचन १४५
घुटना का स्नान १५२
घरसे बाहर का नहान १६९
घर्षण स्नान १८८
घुटनाका डूस २०३
घुटने से ऊपरकी पट्टी २८१
घटे हुए पाचक रस स्राव २१०
घावोंके शोथ २५७
घाव २३०, १५४

च

चेहरे का स्नान १७२
चर्मरोग १७२, १३८
चेहरे का स्नायविक दर्द २०१
चक्रदार घर्षण १९४
चेहरे का डूस स्नान २०१
चक्कर ३४६

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

चोट १४५, २०३
चश्मा १५४
चिकना करना १३२
चेहरे का स्नायविक शूल १७१
चर्मोद्भेद ३४४, ४१८, ४५८, ४०७
चेहरे के शोथ ४०७
चित्तोद्वेग २०३
चिड़चिड़ापन २८३
चेचक १३८, २६८, २४१, ४०७
चाय एवं काफी की आदत ४३०
चीनी २९१
चेहरे के दाग ४०७

छ

छाले १५४
छोटा उपवास ३४५
छोटी तथा बड़ी आंत का प्रदाह ४१६

ज

जल चिकित्सा का इतिहास ११
जीर्ण सिर दर्द ३०
जोड़ों की सूजन ३०
जल का पदार्थ विज्ञान ५३
जल का शरीर पर प्रभाव ५८
ज्वर गिराने में औषधि प्रयोग क्यों नही ८८
जल चिकित्सा में ताप विभाजन ९९
जल चिकित्सा के सामान्य सिद्धान्त १०४
जल चिकित्सा का बुरा प्रभाव ११२
जल चिकित्सा का प्रसार २२
जल चिकित्सा के प्रवर्त्तक ३५
जल एवं शरीर रचना ५४
ज्वर में जल का प्रयोग ८१
ज्वर में भोजन क्यों नहीं ८९
जल चिकित्सा सम्बन्धी सामान्य जानकारी ९१
ज्वर में सम नहान १०२
जल चिकित्सा में परीक्षा का महत्व १०६
जल चिकित्सा का स्वास्थ्यप्रद प्रयोग ११३

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जल चिकित्सा की विधि ११६
जल-अभिसिंचन १४२
जांघ का डूस स्नान २०२
जल द्वारा धुलाई एवं सिंचाई २०६
जरायु अन्तरस्थ धुलाई २३०
जल चिकित्सा में उपचार विधि ३२३
जीर्ण रोगी की देखभाल ३५०
जीर्ण रोग में दिन चर्या ३५२
जरायु से अस्वाभाविक रक्त स्राव एवं अति रज: ४०९
जननेन्द्रिय नपुंसकता ४१२
जलोदर २९३, २४६, ३४५, ४५५, ४५६
जलन २८९, ३०५
जुकाम १७८, २२०, १६८, २६६, ४३०, २०८, २०२
जहरीले अथवा पागल प्राणी का काटना ३०३
जननेन्द्रिय दुर्बलता २५४
जाड़े की तीव्र खुजली ४०३
जरायु प्रदाह २५४, ४१०
जुकामी पीलिया २४६
जीर्ण रक्त संचय ४७०
जीर्ण रोग २३९
जुल पित्ती ४८८
जल स्नान १२१, १२३
जल चिकित्सा में स्थानीय स्नान १७१
जल नेति २०८
जल चिकित्सा के सहायक २९७
जल चिकित्सा में असंगत ३३२
जीभ पर गन्दगी एवं बुरा स्वाद ३४६
जटिल उपसर्ग ३६५
जलोदर (सामान्य) सर्वांगीन शोथ या गुल्फ संक्रांत ४११
ज्वर ८४, ८५, १७०, २४०, १४४, १३२, २५१, ३०६, ३९२, ४१३, ४३४, ४८७, ४७५, २२६, २४५, १३२, १८७, २४१, २५७, ३१८, २४४, ३८९, ४०५, ४६२, ४५२
जननेन्द्रिय उत्तेजना २७३
जलने में २६, १३८, २४०, ४२०
जोड़ में दर्द १८७
जुकाम जन्य ज्वर २८०
जीवनी शक्ति बढ़ाना ८४, ४९२
जहरीले कीड़ों का डंक मारना या काटना ४२१
ज्वर विराम काल ४९१

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

झ

झक १३८, ३०
झिल्ली का प्रदाह एवं तालुमूल प्रदाह ४१०

ट

टांग का स्नान १५१
टखना का डूस स्नान २०३
टांग की प्रदाहितावस्था १५२
टखने के स्थान च्युत २०३
टाइफस २४४
टूट २६०
टांसिल प्रदाह २८२
टर्किश स्नान १०२, १५४
टांग की लपेट २५४
टाइफाइड २१६, २५०, २६८, २४४
टांसिल (बढ़ी हुई) १६२
टांसिल २६०

ठ

ठंडा बांह एवं पैर नहान १९
ठंडक ३०
ठंडे प्रयोग का प्रतिविंबित प्रभाव ६१
ठंडेकी प्रतिक्रिया ६६
ठंडे प्रयोग के लिए त्वचा की तैयारी ७२
ठंडा और मंदोष्ण अभिसिंचन ८१
ठंडा दीक्षा स्नान ८२
ठंडे स्नान में घर्षण ८२
ठंडा वाष्प चादर ८४
ठंडा वायु स्नान ८६
ठंडी तौलियाका घर्षण १०२, ८४, ३३४
ठंडा बैठक नहान १७७
ठंडा घर्षण बैठक १७९
ठंडी तौलिया द्वारा घर्षण ८४, ३३४
ठंडा पैर नहान १७२
ठंडा फव्वारा लपेट ८३, २४५
ठंडा डूस ३३४
ठंडक १३४, ८५, ४६८
ठंडी त्वचा १३४
ठंडे एवं पसीना आने वाले पांव २५५

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ठंडा १००
ठंडी गीली चादर लपेट १०१
ठंडा छिछला स्नान १०२
ठंडा घर्षण ८३, १०२, ३३४
ठंडा एनीमा २१४, २२६
ठंडा उपचार १६०
ठंडी त्वचा के साथ ऊँचा ज्वर ३७७
ठंडक, शून्यता, रक्तचाप आदि के कारण सिर दर्द ४८५

ड

डूस १०१
डूस स्नान १९९
डिप्थीरिया २७७
डिंब प्रणाली प्रदाह २३०, ४१४
डिंबाशय का प्रदाह ३८०, ४१४
डाभ का पानी २९०
डकार एवं अपचा खाद्य ऊपर आने पर ४७८

त

तिजरिया ज्वर २८
त्वचा पर ठंडें पानी का प्रभाव ५८
त्वचा पर ताप का प्रभाव ७१
तेल का एनीमा २२७
तापोत्पादक पट्टी २६२
तापोत्पादन बढ़ाने वाली प्रक्रिया ३३०
तापोत्पादन कम करने वाले साधन ३३२
ताऊन ४१५
ताण्डव रोग ४१९
त्वचा निष्क्रिय २८९, १७०
तन्तुओं के विष निष्कासन २९४
त्वचा एवं उसकी क्रिया ५५
ताप पर ठंडे का प्रभाव ६४
त्वचा द्वारा ताप का ह्रास ७१
तापोत्पादक लपेट २४१
तेल मर्दन ३१४
ताप निष्कासन उन्नत करने की प्रक्रिया ३३०
तीव्र रोग में देखभाल ३४८
तीव्र रोग में सामान्य दिनचर्या ३४९
तीव्र ज्वर में सामान्य जटिल उपसर्ग ४१६
तनाव १४५
त्वचा की जीर्ण निष्क्रियता २९४

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ताप घटाने के लिए ८४
त्वचा साफ होती है १५६
त्वचा एवं गुर्दे की क्रिया १३५
तम्बाकू की आदत ४२९
तीव्र रक्त संचय ४३९
ताप २७४
ताप ह्रास ३९५
त्वचा रोग १६७, १६६, ३०४, ४१८
त्वचा बिंबिका ४१८
तन्द्रा ४३२, ४६६
तीव्र खुजली ४४९
तिल्ली, यकृत एवं पेट सम्बन्धी रोग ३०६

थ

थकान २८१, ३१८

द

दौड़े का उदर शूल ३०
दैनिक ठण्डा दीक्षा स्नान १२०
दही के तोड़ का एनीमा २२७
दुबलापन ४१९
दांत का दर्द २०१, १५३, २५७, ४२३
दूषित तत्व १३२, १५०
दुर्बलता ३९०, ४४९, २०४
दस्त ४२९, ४३०, ४४३, ४९०
दमा ४७२, ४७९, २१२, २०५, १५२, २५७, २६८, २६३, १७५, २७४, ४०५, ४७२, ४७९
दीक्षा स्नान १२९
देवदारु की पत्ती का नहान १६८
दुशाला पट्टी २८०
दुर्घटना ४२०
दुर्बल व्यक्ति २९६
द्वदशांगुल प्रदाह २६९
दर्द ३०३, २६०, ४६८, १६८, २६०, ३८९, ३८६, ४३३, ४४०, ४७९, ४८०, ४४१, ३९५, ३९८, ४०६, ४५६, ४५५
दोषपूर्ण पोषण ४३४

ध

धमनी के काठिन्य ४५७
धनुष टंकार २४६

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

धड़कन १७१
धमन क्रिया को उन्नत करना ३९६
धमनी प्रदाह ४१६
धमनी प्रदाह एवं शिरा प्रदाह ३७६, ४८८

न

नीप की चिकित्सा पद्धति ३९
नहान के बाद प्रतिक्रिया बढ़ाने वाले उपाय ६९
निम्न भाग का अभिसिंचन १४८
नाक का धोना २०७
नीम की पत्ती का एनीमा २२७
नाद डूस ३३४
नशा की आदत ४२८
नारी वन्ध्यापन ४३१
नकड़ा २०१
नितंब प्रदेश के जीर्ण रक्त संचय १७८
निष्क्रियता १७२
नेत्र ढक्कन की श्लेष्मिक झिल्ली प्रदाह २०८
नष्टार्त्तव १३३, २५४, २०३, २५४, १५१
निष्क्रिय अवस्था १३४
नपुंसकता २५४, २०३
नितंब प्रदेश के दर्द २५४
नाक और गला प्रभावित होने पर २८२
निष्कासन क्रिया पर ठण्डे का प्रभाव ६४
नेत्र स्नान १०१, १५४
नमक नहान १६७
नासा पश्चात धुलाई २०७
नितम्ब लपेट २५२
निदान ३६५
नाक का जुकाम ४३०
नितम्ब प्रदेश १८२
नाकसे रक्त स्राव २५७, ३७६, ४०३, ४२२, ४३६
नीरा २९०
निचली आंतकी जीर्ण निष्क्रियता २५४
नजला १६१
निस्तेज व्रण ३९४
नेत्र प्रदाह ४०८, २७७
नील रोग ४३६, ४९०
निः सरण ४४१
न्युमोनिया २८०, २७५, २७४ २६३, २४१
निष्कासक २४६

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

नितंब के दर्द १५१
नेत्र शक्ति २०८
त्वचा रूखी ८३
निष्कासन २४१
निष्क्रिय त्वचा २४६, ३०७
नाक २०८
नमक २९१
नाड़ी गति तेज ४६९
नियत कालिक सिरदर्द ४८४

प

प्रारम्भिक ज्ञान ११
पथरी ३०
प्रिसनिज ३५
पेडू नहान ४३, १०२, ३३५
पसीना आने की स्थिति ५६
पसीना कम करने के साधन ५६
पसीना का विष ५६
पानी का शारीरिक क्रिया ५७
पेशियों पर ठंडे का प्रभाव ५९
प्रचूषण क्रिया पर ठंडे का प्रभाव ६३
पाचक स्राव एवं तंतुओं पर ठंडे का प्रभाव ६३
प्रतिक्रिया सिद्धांत ६५
प्रतिक्रिया का शमन ६५
प्रतिक्रिया की परिभाषा ६५
पेशियोंपर ठंडे का प्रभाव ७२
पोषण पर गरमी का प्रभाव ७४
पानी पीना ८६
पसीना ८९
पोषण एनीमा २२६
पसीना निकालने वाली लपेट २४१
पसीना निकालने की लपेट २४५
पैर लपेट २५५
पट्टी २५६
प्रत्युत्तेजनात्मक पट्टी २६१
पट्टियों के विशेषरूप २७२
पैर की पट्टी २८०
पानी पीने का उपचारात्मक प्रयोग २८४
पानी के तत्व २८४
पानी कैसा २८७
पानी साफ करना २८८
पानी कब २८८
पानी कब नहीं २८९
पानी के अभाव में २९०
पानी की अधिकता में २९०
पानीके बदले २९०
प्यास २९१
प्यास कब अधिक २९१

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पीड़ा ९९
पैर स्नान १०१
प्राकृतिक स्नान १२६
पीठ का अभिसिंचन १४७
पादतल स्नान १५३
पूर्ण वाष्प स्नान १५८
पैर का वाष्प स्नान १६१
प्रदाह प्रशासक नहान १६६
प्रवेशित वायु स्नान १७०
पीठ का डूस स्नान २०२
प्रसूतावस्था, ज्वरोपरान्त, शल्य क्रियोपरान्त एवं रक्त विषाक्त जन्य उन्मत्तता ४३४
पाचन क्रिया १८२
पेट में तीव्र वेदना २२५
पैर का ठण्डा रहना एवं पसीना आना १७४
पतले दस्त २२७, ३४४, २९०, ३०६, ४०२
प्ल्युरिसी २७४, २७५
पैर के घुटना एवं फिल्ली के लिए शोथहर २५९
पीलिया की खुजलाहट १३४
पित्ताशय की पथरी १३४
पेशाब अवरुद्धता २१६, ३८८ ४६७
पाचन क्रिया बढ़ाना ४४८
पेड़ू की पट्टी कब नहीं ३०६
पीत ज्वर ४३१
पेट भारी २९०
पित्ताश्मरी पथ का शूल ४३३
पित्ताशय की पथरी ४३३
पेशाव का असंयम ४३४
पालियत फुफ्फुकीय प्रदाह ४३५
पेचिश एवं वृहद अंत्र प्रदाह ४३७
पेशाब बन्द २९०
पेशीय वात-तीव्र ४७०
पानी पीकर कै करना २११
पंखा डूस २०५
पुरुष का नाप तौल ४९४
प्लीहा १८२, २६९
पक्वाशय प्रदाह २४०
प्लीहा संचय २६३, २६४, २६५
पेचिश २२७, १७८, ४३७
पैर ठंडा रहना १७६, २८१
पैर से पसीना निकलना १७६, ४१९, २८१
पानी से भय ८५
पेट में दर्द या ऐंठन ८५, ३०६
पसीना १३३, १५३
प्रास्टेट ग्रंथि के प्रदाह, सूजन, पीड़ा २१६, २६९
पथरी २२६, २२९, २६०
पैर पर शोथ ४४९

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पीलिया २५०, २४६, ४१८, ४३२, ४३६, २६३, २४६, ४३३, २१५, ३१८, १६७
पेट फूलना २७१
प्रदाहकारी वात १७०
पादतल के जलन १५३
पक्षाघात २०५, २५५, २६३, १५२, २०२, ४१३, ४१७, ४२४, ४५९, ४६७
पेट बढ़ना २९०
प्रास्टेट ग्रंथि की वृद्धि १७८, २२९, २८२
पैरों का ठंडा एवं गरम होना ३०५
पीठ के दर्द २५४, ३९५, २६४
पसीना निकलने पर ४८६
पित्त नली प्रदाह ३७८
पेशियों के व्रण ३८०
पेशाब में अल्ब्युमिन ३९२
पेशाब कम ४०५, ४९०
पेशियों के कड़ापन ४०९, ४४४
प्रवाही चेचक ४१८
पीला ज्वर २५०
पाचन प्रणाली कमजोर २६६
प्यास ४४९
पित्त की कै २७१
पैर के स्नायविक शूल २५५
प्रदाह १६६, २२०, ३०३, २८१, ४९१
पित्त एवं कफ नाश २१२
प्रलाप २५७, ४०९, ४४४
पाचन १७८
पेशाब संचय १७८
प्रदर २२०
प्रोटीन का ओषजनन १५६
प्रदाह निवारक १८१
परिहृदार्ति या अंतः हृदप्रदाह ३७४, ४५९, ४०८
प्रसूतावस्था के साथ आंत्रिक ज्वर ३८३
पीठ एवं पैर के दर्द ४०९, ४४३, ४७५
पेशीय ऐंठन ४०९, ४४४, ४६९

फ

फारदरनीप ३७, ३८
फौव्वारा १४८
फलाहार ३३९
प्रयोग की अवधि १०५
फेफड़े की गरम ठंडी पट्टी २६८
फल दूध ३४०

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

फल-रसाहार ३४५
फुफ्फुसीयावरण प्रदाह २८०, ४१७, ४५९, ४८८, ४४०
फुफ्फुसीय संचय, प्रदाह, रक्त स्राव २७५
फुफ्फुसीय एवं वस्ति गह्वर प्रदेश के रक्त संचय १५१
फालपांव १६०
फेफड़े के रक्त स्राव २६८, १५२
फिस्चुला (Fistula) २८२
फोड़ा ४४९
प्रचुर पसीना ४८७
फुफ्फुसीय क्षय ४३८
फेफड़े के प्रदाह २७४
फेफड़े में ठंडक २७५
फैलाव १८२
फुफ्फुसीय प्रदाह १७०, २४१, २६८, ४४९, ४५९, ४८८
फुफ्फुसोय अति रक्त संचय २५५, २६८, ४३५, ४३९, ४४९
फोड़े फुन्सी ३०३
फुफ्फुसीय रक्त स्राव ४३९, ४४०, ४५७

ब

बच्चों का सूखा २९
बच्चों ९०
बहुत ठण्डा १००
बांह का स्नान एवं हथेली का स्नान १५१
बहते हुए पानी में पैर नहान १७४
बैठक स्नान (ठंडा) १७७
बांह का डूस स्नान २०२
बाल डूस स्नान २०४
बच्चों में रात्रिकालीन असंयम ४४१
बच्चों का हैजा, ग्रीष्म अतिसार ४४२
बिजली का शाक ३०
बुढ़ापा ९०
ब्रांड स्नान १०१
बांह एवं कुहनी का स्नान १५२
बुलबुला स्नान १६४
बैठक स्नान १७७
बूंद बूंद करके चूती चादर १९३, ३३४
बरफ कालर २८१
बच्चों का विक्षेप ४४२
बच्चों में तीव्र आमाशयिक-आंत्रिक जुकाम ४४२
ब्रांकाइटिस २७५, २४४, २७४

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

बच्चों की मालिश ३१६
बच्चों के ऐंठन १३४
बेचैन ८३, २२६, ३७०, ४२९
बुखार ३०६
बाधी ४१५
बेहोशी ४२५
बालास्थि रोग ४४१
बड़ी आंत में संचय २६५
बेवाई ३०६, १७६, ४१८
बच्चों में आंत्रिक ज्वर ३८३
बुखार में बकना ४२४
बहरापन १७१

भ

भारतवर्ष में जल चिकित्सा ४२
भीगे हाथ से रगड़ना १९५, ३३३
भोजन के आवश्यक अंग ३५७
भोजन चुनाव का सरल मार्ग ३६३
भूख १३१, २१२
भारी पानी २८७
भूख का अभाव ३८२, ९७
भोजन और पानी २८७
भोजन के सम्बन्ध में कुछ आवश्यक सूचनाएँ ३६१
भययुक्त अवसन्नता २१६
भगु के प्रदाह २८०

म

मोच में सूजन २९
मधुमेह ५६, १११, २४०, २९३, १९४, १७०, ४४८
मंदोष्ण एवं सम नहान ८२
मंदोष्ण या ठंडा एनीमा ८६
मानव शरीरका ताप १०१
मंदोष्ण जल अभिसिंचन १४४
मुँहका स्नान १५४
मूत्राशय की धुलाई २२८
मधुमेहमें आंत्रिक ज्वर ३८४
मेहन नहान ४४, ३३५
मस्तिष्क, सिर, गर्दन, चेहरा एवं नाकके श्लेष्मिक झिल्लियों पर ठंडेका प्रभाव ६२
मंदोष्ण १००
मंदोष्ण एवं उष्ण १०५
मंदोष्ण दीक्षा स्नान १३२
मलाशयकी वस्ति क्रिया २१९
मूत्राशय मार्ग की धुलाई २२९
मुंहमें पानी भर आना ३८७

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मिश्रित पट्टी या गरम एवं तापोत्पादक पट्टी या लपेट २७०
मूलाधार-विटप लपेट २७९
मृतिका स्नान ३०३
मिट्टीके विभिन्न प्रयोग ३०४
मिट्टीकी मालिश ३०४
मिट्टी पर नंगे पैर टहलना ३०५
मालिश ३०७
मालिश का उद्देश्थ ३११
मालिशमें सावधानी ३१४
मालिशके साधन ३१६
मालिशकर्त्ता ३१६
मालिश कैसे ३१८
मस्तककी पट्टी २७२
मेरुदंड स्नान २८३
मिट्टी कैसी हो ३०४
मिट्टीमें सोना ३०४
मिट्टी स्नान ३०४
मिट्टी की पट्टी ३०५
मालिशका शारीरिक प्रभाव ३०८
मालिश-निषेध ३१३
मालिशके प्रति भ्रम ३१५
मालिशके प्रकार ३१६
मालिश करनेका ढंग ३१७
मालिशमें समय ३१८
मस्तिष्क मेरु मज्जा प्रदाह ४०८,४४३
मूत्राशय प्रदाह एवं विकारशील मूत्राशय ४५१
मस्तिष्कका सन्यास रोग ४५३
मेरु दण्ड पश्चात वक्रता ४७७
मेरु मज्जा प्रदाह-तीव्र, मेरु मज्जा प्रदाह-जीर्ण ४५३
मंदाग्नि २४०, २४६, २१०, २६४, २९०, ३१८, ३८२, ४३९, २९५, १७०, ४२०, २४०, ३६७
मुंहासा १७२
मिचली ३४६, ३९९, ४०७, ३६९, ४६५, ४७५, २७१, ४३३
मस्तिष्क रोग २८०
मोहज्वर ४५२
मांसपेशीय क्षीणताजन्य पार्श्वस्थ काठिन्य ४५३
मासिक १८२, २५२
मोटे व्यक्ति १११
मस्तिष्क रक्तसंचय २०३,२५५,१५३ २५७, १६६, २८१, २७२, ३८८, ४३२, ४३६, ४५२, ४६२, ४९७
मूत्रपिण्ड एवं हृदय रोग १६८
मरोड़ २२७, २२५
मूत्राशय शोथ १७८

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मूत्रमार्ग शोथ १७८
मल सूखना २८९, २९०
मूत्राशय के शूल १३४
मंद रक्त संचार १३४
मलेरिया २५०, २४६, २४४, ४४८, ४४४
मोटापा २९३ २४६, १८२, २९०, १३३, ४५०
मोच २०३, १७२, १४५, २४०, २६०, ४२३
मुंहसे पानी आना २९०
मरोड़ २९०
मूत्रनली अवरुद्धता २३०
मोटी, सख्त त्वचा ३०७
मस्तिष्क आवरण प्रदाह ३७९
मल द्वार संकोचनी वहिस्था पेशी अकड़नको दूर करना ३९८
मूत्राशय पक्षाघात ४०६
मवाद संचय ४१५, ४६३, ४०७
मृगीका दौरा ४२४
मलेरियाका आवेग रोकना ४४५
मलेरिया जन्य यकृत एवं प्लीहा वृद्धि ४४७
मानसिक एवं स्नायविक उत्तेजना ४७४
मूत्रावरोध ४५९
मासिक की गड़वड़ी २८९
मंद ज्वर ८५
मूत्राशय प्रदाह १३४, २६९, २२९
मासिक रुकावट १८०, ३७१
मासिकस्रावकी अनियमितता २५४
मूत्राशय-शिरा संचय २७२
मल अधिक खुश्क एवं सख्त २२७
मूत्राशयके जुकाम २०२, २२९
मृगी २४६, १५२, २७३, १७१, ४५१
मसालेदार २९१
मलाशय प्रदाह २७९
मलाशयके व्रण २८२
मूर्छा वायु ३८०
मूर्छा ३४६, ४०५, ४४७
मूत्ररेणु ४०६
मलाशयका दर्द ४०५
मस्तिष्क एवं रीढ़के संचय ४०८
मुंहसे खून आना ४२२
मूत्राम्ल घटाना ४४१
मिश्रित रोग संक्रमण ४४६
मलेरिया जन्य धातु विकार ४४७
मस्तिष्कीय रक्तस्राव ४७३
मासिकमें कमी १५१
मस्तिष्कीय कोषकी उत्तेजना ३७०
मूत्रानली प्रदाह ४४९

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

मत्थाके सिर दर्द ४८२
मंदाग्निजन्य सिर दर्द ४८२

य

यकृत एवं पैत्तिक पीड़ा २१६
यांत्रिक रोग एवं हृदयका कपाट रोग ४५५
यकृत-संचय २६४, २६५, ३४५, ३९०, ४५७
यकृत एवं प्लीहाके दर्द २२६
यूरेनिक कोमा २५०
यकृत सिकुड़ना ४४९, ४५५
यकृत जन्य सिर दर्द ४८५
योरोपमें जलचिकित्सा २७
योनि धुलाई २३०
यकृत १८२, २६९
यकृतका जीर्णदोष २४०
यक्ष्मा २७५, २८३, २८०, ९०
योनि एवं वस्ति गह्वर के रक्त संचय २१५
यकृत पीड़ा २६०
यकृत एवं प्लीहा बढ़ना ४५९
यांत्रिक सिर दर्द ४८५

र

रेत नहान १७०
रीढ़का प्रत्युत्तेजनात्मक प्रयोग २६१
रीढ़की ठंडी पट्टी २७२
रोग प्रतिरोधक शक्तिको उन्नत करनेवाली समस्त विधियां ३२६
रक्त संचार एवं राशिको नियमित करने वाले साधन ३३१
रोगीकी सुश्रूषा ३४९
रक्त संचार १३१, २६१, १९५, २२९
रीढ़ प्रदाह १८६, २६६, २०५
रोकने वाला एनीमा २२५
रीढ़की पट्टी २६६
रूईकी पोल्टिस २८२
रोग कीटाणुओं का विकास रोकनेका साधन ३३१
रोगीमें आहार क्रम ३३९
रोगीका कमरा ३४८
रीढ़की पट्टी ३२८
रातके पसीना २७४
रक्तचाप २८९, २९०
रक्तस्राव १८६, २०२, २५७,

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

रक्ताभाव २०३, २४०, १६०, २६७, ३८२, ३९४, ४३८, ४६१, ४६२, ११२
रक्त संचय १६०
रात्रि प्रमेह १७१
रूसी एवं भूसी २०१
रक्त विषाक्तता ४०१, ४१३
रातमें पसीना आना ४३९
रीढ़ उत्तेजना ४६७, ४७८
रक्त स्नायु शूल ४८१
रक्ताधिक्य जन्य सिर दर्द ४८३
रक्ताभाव जन्य सिर दर्द ४८२
रक्त संचार ५५
रक्त संचार पर ठंडेका प्रभाव ५८
रक्त पर गरमीका प्रभाव ७४
रोगीमें अनुकूल एवं प्रतिकूल लक्षण ११०
रीढ़ काठिन्य ४६१
रोगीका इतिहास ३६५
४०१, ३८६, ४७८
रक्तज्वर २४७, ४५८
रक्त विषाक्त होना १६०
रक्ताधिक्य २७२
रीढ़ की कमजोरी १७१
रात्रि-दर्द ३९४
रक्त मूत्र ४४६
रक्त विषाक्तकारी ज्वर ४६८
रीढ़का स्नायु शूल ४८१
रक्त संचय जन्य सिर दर्द ४८२
रक्त विषाक्तता जन्य सिर दर्द ४८४
रक्त संचारके अवयव ५५
रक्त पर ठंडेका प्रभाव ६३
रूस-स्नान १०२, १५६
रोग मुक्तकारी उभाड़ ११६
रीढ़का धार स्नान १५०
रक्तमेंमूत्राम्लकी अधिकता ४६०
रात्रि कालीन दमा ४६१
रोगी-लक्षण ३६५, ३६६

ल

लूई कूने ३९
लगातार दीक्षा स्नान १३७
लेखकों के हाथ की ऐंठन ४६३
लैंगिक नपुंसकता ४६३
लू लगना ३९५, ४२४
लूई कूने के स्नान ४३
लपेट २३१
लसीका ग्रंथि क्षय ४६३
लसदार फोड़ा ३९४
लड़खड़ाना ४६७

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

व

विदेशों में जल चिकित्सा २६
वाष्प स्नान ४७, १०२, १५६
वायु नहान १६८, ३००
वृहत आंत धोनेकी वस्तिक्रिया २१६
वृक्ककी गरम ठंडी पट्टी २६८
वाष्प फेंकना २८२
विभिन्न अंगोंकी मालिश ३१८
बजन घटानेवाला आहार ३४४
वहि: निसृत चक्षुगोलक तथा हृदय स्पंदनके साथ.
गलगण्ड ४११, ४६४
वस्ति गहवरका दर्द ४७०
वृहद् अंत्र प्रदाह २६९, २२७
वृहद् अंत्र पीड़ा २९६, २९५
व्रण २०१, २५७, ४१७
विषाक्त अवस्था १३१, २४६
वायु नली अवरुद्धता २८०
वायु शूल २२६
वायु नली जुकाम २६३
विजातीय द्रव्य २८१
व्याधि-शंका ३१८
विषाक्त रक्त ३०४
विषफोटक ३८२
वह अवस्था जो प्रतिक्रिया के अनुकूल नहीं होती ६७
वृत्तीय घर्षण १९४
वाष्पकारी चादर लपेट २५१
वस्ति गहवर लपेट २५२
वस्ति गहवर प्रदेशकी गरम ठंडी पट्टी २६९
विभिन्न रोगोंमें मालिश ३२०
व्याधिकीय लक्षण ३६५, ३६६
वायु मूर्छा ४६६, ४६७
वस्ति गहवर, अंत्रावरक झिल्ली प्रदाह, कौषिकतंतु प्रदाह ४६७
विषादोन्मत्तता ४७३
वायु नली प्रदाह २४१, २८०, २७५, २८२, २४१, २६८, २७४, ३७८, ४०५, ४०८, ४४९, ४७१, ४७२
वस्ति गहवर प्रदाह २१९
वायु मार्ग प्रदाह २८२
वात २०५, २५५, २६६, १५२, २४६, २०२, १७०, १७१, १६८, २७४, २०, १११, २४६, ४४८, ४७१
वायु नली फुप्फुसीय प्रदाह ३७८, ४०१, ४८, ४१३, ४१७, ४७३

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

वैषम्य जन्य दौर्बल्यावस्था ३८३
विसर्पिका ४८१
वृहद् आँत्रिक प्रसारण ३९७
वृक्क शोथ ४०८, ४०१, ४५९
वृक्क रक्त स्राव ४१५
विक्षेप ४१७, ४३२, ४४७, ४५८
विष खाना ४२४
वृक्क संचय ४६५
वायु स्फीति ४७२
वात जन्य श्लेष्मा ज्वर ४७५
वायु युक्त डकार ३९०
वायु ३९२
वृहद् धमनीकी तेज धड़कन ४००
वायु नली जुकाम ४०१
वृक्क प्रदाह ४१३, ४४९, ४६५, ४६६
विगलन की आशंका ४१८
विकरण दर्द ४६९
विष निष्कासन ४६५
वात जन्य सिर दर्द ४८४
विविध अवयवों के काठिन्य ३८०

श

श्वास प्रश्वास क्रियापर ठंडेका प्रभाव ५९
शरीर तापपर गरमीका प्रभाव ७५
शक्ति का ह्रास ९७
शरीर तापसे ठंडा पानी १०१
शक्तिदायी एनीमा २२५
शहदका एनीमा २२७
शीतल गीली चादर लपेट ८३, २४५
श्रमके अनुसार पानी २८६
शक्तिके अनुसार धूप २९९
शीताद रोग ४७४
श्लेष्म स्फाय ४७५
शल्य चिकित्सा
शर्करा ६४
श्वास-प्रश्वासपर गरमीका प्रभाव ७२
शीतल १००
शरीर तापसे मंदोष्ण पानी १०१
शीतल एनीमा २२६
शक्तिदायी लपेट २३५
शीतल या ज्वर हारक लपेट २३७
श्लेष्मिक मार्गके लिए गरम, ठंडा एवं अदल-बदलके प्रयोगका साधन बनाना २८२
श्लेष्मा ज्वर ४७४
शल्यक्रिया संबंधी मामलेमें जलका प्रयोग ४७६

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

शल्य क्रियात्मक सदमा ४७७
श्वास नली प्रदाह १७५
श्रवण शक्ति २०८
श्वास रोग २८९
शून्य २०२
श्लेष्मा बाहर निकालना २०२
शिथिल शुक्रवाही नली ३७१
शय्याक्षत ३८२
शिरा प्रदाह ४१६
श्वास कष्ट ४५६
शल्य चिकित्सा—उदरकी ४७७
श्वेताणुकी मदद २७४
शुष्क त्वचा ३१४
शून्यता १५२
शिथिलीकरण १३२
शराबी-हृदय २४४
शौचमें श्लेष्मा ३७३
श्लेष्मिक कै ३८९
शोथ ४१७, ४४१, ४७४
शरीरका नाप-तौल ४९३

स

सावना २६
सूखा ३१६, ३०
सामान ९२
स्थान ९४
सम १००, १०५, १११, ११५
सामान्य ठंडा नहान १०१
सामान्य स्पांज स्नान १०२
स्नान के लिए सामान्य निर्देश १०४
साधारण पूर्ण स्नान १२४
स्फूर्तिदायी पूर्ण स्नान १२६
समुद्र स्नान १३९
स्थानीय गरम वायु स्नान १५१
सिरका वाष्प स्नान १६१
सन्यास रोग २९
स्नायु संस्थान एवं मस्तिष्क क्रिया पर ठंडे का प्रभाव ५९
स्नायु संस्थान पर ताप का प्रभाव ७२
सावधानी ९४
सेंक १०१
सिर-स्नान १७१, १०५
स्थानीय रोग १०४
स्नान के बाद व्यायाम १०६
स्फूर्तिदायी स्नान १२६
सम दीक्षा नहान १३५
स्थानीय अभिसिंचन स्नान १४५
स्थानीय वाष्प स्नान १६०
सांस द्वारा वाष्प अंदर लेना १६२

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सरसो-नहान १६८
सम बैठक नहान १८१
सम स्पांज नहान १८७
सिर का डूस २०१
सम पट्टी २४०
सिंचन पट्टी २५८
सिर की पट्टी २६६, २८१
सिर की गरम ठंडी पट्टी २६८
सीने की चौकोर पट्टी २७४
सिर की पट्टी २८१
सामान्य मालिश ३१०
स्वेदकारी एवं निष्कासक प्रयोग ३२८
सामान्य रक्त संचार उन्नत करने की प्रक्रिया ३२९
संयमित आहार ३४०
सलाद आहार ३४१
स्वस्थ आहार की साप्ताहिक सूची ३४२
संधि प्रदाह, आकार परिवर्तन एवं वात जन्य गठिया ४६९
स्नायविक मंदाग्नि २४०, २१०, ४७८
स्वर-प्रदाह २७७
सिरमें चक्कर २०३
सिर दर्द ३४६, १८६, १५३, २०५, २४६, २६२, २६६, ४५६,
स्पांज स्नान १८२
सूखा घर्षण १९३
सीने का डूस स्नान २०२
सम लपेट २४०
सेंक २५९
सम पट्टी २६७
सीने की पट्टी २७३
संधि पट्टी २७९
सरसों का सेंक २८२
सामान्य निर्देश ३२५
सामान्य एवं स्थानीय समावर्तन क्रिया उन्नत करने की विधि ३२९
स्नायविक उत्तेजना एवं पीड़ा कम करने का साधन ३३१
सब्जी का सूप ३४२
सारक आहार ३४४
सूखा आहार ३४४
संधि वात ४८६
स्नायविक शक्ति १७२, २२०, १५०
स्नायु दौर्बल्य २४०
स्वरयंत्र प्रदाह २७६, ३७८, ४०८, ४८६, १६५
सीने के तकलीफ ?
स्नायविक संस्थान १३१
सिर के प्रदाह २८०

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

४३०, ३७६, ३०५, १८७, १६१,
१७१, २७२, २४०, २७४
४३२, ४०१, ४०३, ४०७, ४१५
४४३, ४३३, ४७५, ४७८, ४८२,
४८३, २४६, २०४
सड़ान १८७
सदमा २५०, ४२४
साइटिका २०५, १८२, २५४
स्नायु १४४
सूजन १६७, ३०३, १८७
सिरमें रक्तसंचय १६०
स्नायविक शूल २०५, २६६, ४८०
स्नायविक प्रदाह २४०, ३८०,
४१३, ४७६
सामान्य से कम ताप ४३६,
सुरासार जन्य विषाक्तता ४३४
संधि दर्द ४६९, ४८७
सामान्य पोषण २४१
सूखा कफ २४१
स्नायविक पीड़ा २०४
स्पांजी मसूड़े १५७, १५४
स्नायविक दर्द २८३
स्वप्न दोष २८३, १५०
स्नायविक कै २७३
सिरकी रूसी १६१
सूजाक २८६, २३०
स्नायु शूल १८६, २६१, २६०,
४८८
स्नायु दौर्बल्य १८६, १३३, २८३,
३०४, ३१८, १७१, २४०, ४८२
समवसाद २५०
संसर्गज ज्वर २५०
सडांध-विषाक्त १७०
सर्दी २०८, १६८, २६६
सुस्ती १५३
स्नायविक दौर्बल्य २०५, २४६,
४६९
सुरासार पान में मूर्छाकारी
प्रभाव ४२८
स्नायु शक्ति उन्नत करना ४३४
स्वरक्त विषाक्तता ४३५
सीने में दर्द ४३५, ४३६
स्राव २४१
स्वर भंग २८९
स्नायविक उत्तेजना २०४, १३८,
४११, ४६२
सन्निपात २७२, १३८, २५७,
३७७, ४०८, ४०९, ४४४, ४३२
संधि ग्रसित होने पर २८२
संधि शोथ २५७
सिर के चर्म रोग १६१

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सिर का स्नायुविक शूल १७१
स्थान च्युत ४७६, २६०
सामान्य उत्तेजना ३७०
सन्यास रोग ३८०
सामान्य कमजोरी ३८२, ४११
स्तन शोथ ४०४
स्थानांतरगामी गठिया ४०५
स्थानीय प्रदाह ४१२, ४१३, ४७४
सांप के काटने ४२१
सीने की अप्रतिरोधकारी रक्तसंचय ४४०
सूजे एवं पीड़ायुक्त संधि ४५९
सूजे हुये ग्रंथि ४६३
स्वर लोप ४६७
संधि कड़ापन ४७१
स्वप्न देखना ४८३
संधि सूजन ४९१
स्नायु प्रदाह जन्य स्नायु शूल ४८१
स्त्रीकी नाप-तौल ४९५
स्वाद के लोप १७१
सूखे छिलके निकलना २७४, २७५
संधि प्रदाह ३८०, ४६९
स्नायविक दमा ३९१
संधि दर्द एवं सूजन ४०५, ४७१
स्थानीय दर्द ४०६, ४२९
सांड लाल मूत्र ४१७, ४१३, ४३२
सूखी त्वचा ४१८, ४४९, ४७१
सविराम अवस्था (मलेरिया) ४४५
सूजन विहीन पीड़ायुक्त संधि ४५९
संकोचन ४६७
संधि आकार परिवर्तन ४६९
स्पर्श असहिष्णुता ४७८
स्नायु दौर्बल्यका सिर दर्द ४८४
संधि के स्थायी क्षति ४८८
संग्रहणी १७८
सामान्य वजन एवं विशेष अंगों का नाप-तौल ४९६

ह

हृदय, सिर, रीढ़ एवं पेट पर ठंडा प्रयोग ८६
हल्के और भारी पानी की पहिचान २८८
हेतुकीय विज्ञान ३६५
हृदग्र भाग एवं हृद बल कारक पट्टी २७७
हरी सब्जी का आहार ३४०
हरी सब्जी का झोल ३४१
हेतुकीय लक्षण ३६५, ३६६

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

हड्डी तोड़ ज्वर ४९१
हरित पाण्डु रोग २४०, १७५, ४८९
हृदय की अतिक्रिया २७५
हैजा २८६, २१६, २९०, ३०६, १४४, २९, ४२९
हाथ पैर के ठंडक २५५, २५७, १६६, ४७८, ४८३,
हृदय कमजोरी १६६, ३९२, ४२९, ४६५
हृदय शक्ति १५०, ८४
हृदय की अत्यधिक क्रिया ३७०
हृद अन्तर्वेष्टि झिल्ली प्रदाह ३७९, ४१६, ४१९, ४९१
हृदयका जोर-जोरसे धड़कना ३८२
हृदय गति रुकने की आशंका ३९०
हृदय की तेज धड़कन ४००
हड्डी टूटना ४२३
हृदय प्रसारण ४४९
हठी कै ४५२, ४४२
हाथ पैर की शून्यता एवं झुनझुनी ४६९
हृदय वेष्ठ प्रदाह ४९१
हरारत ३४६
हृदय की धड़कन ३४६, २८९, ४११
हृदय एवं मस्तिष्क की कमजोरी २१६
हृदय गति ४९०
हल्का पानी २८७
हृदय-जलोदर १९३
हिस्टीरिया २७३, २०३
हृदय वृद्धि ३४४, ४५६
हृद क्रिया का आकस्मिक मारात्मक अवरोध ३७९
हृदय झिल्ली प्रदाह ३७९
हिचकी ३८८, ४२४, ४६७
हृत्पिण्ड की अतिक्रिया ३९९, ४८८
हृद वेष्ठ का प्रदाह ४९२, ४१६
हृत्पिण्ड के स्थान पर दर्द ४०५, ४५७
हृदय एवं नाड़ी दुर्बलता ४३६
हृदय की दुर्बलता ३८२, ४५०
हृत्पेशी प्रदाह ३७९

क्ष

क्षारीय नहान १६६
क्षुधा हीनता २५७, ३८८
क्षुधा लोप ३६८, ४६७, ४७८
क्षय २६३, २४०, १८६
क्षुधावर्द्धक ३४२, ३४१
क्षय में आंत्रिक ज्वर ३८४

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

शुद्धि पत्र

अशुद्ध	शुद्ध	पृष्ठ	पंक्ति
शक्शाली	शक्तिशाली	१८	६
संपक्ष	संपन्न	२१	१७
लिवेन	लिनेन	२४	१५
सारटिका	साइटिका	३०	१८
आधि	आदि	४०	१८
पेड़	पेड़ू	४७	११
पेड़	पेड़ू	४८	१७
आपर	आधार	५५	१०
एक	एवं	५६	१४
ठंठा	ठंडा	६०	१९
पट्टा	पट्टी	६०	२२
डस	डूस	६१	९
पौरान	दौरान	६७	२१
ह्रासा	ह्रास	६९	१८
(रोमांच	(रोमांच)	७५	१७
प्रश्वाम	प्रश्वास	७५	२१
आरम्भ	आराम	७६	५
सक	सेंक	८५	१८
कबल	कंबल	८८	१
थेचैनी	वेचैनी	९८	१९
व्यति	व्यक्ति	१०९	२
क	को	११५	११
Thrmic	Thermic	१२२	१६
इननी	इतनी	१२४	१५
अवयथका	अवयवको	१२९	२३
रक्तभाव	रक्ताभाव	१३३	१५

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

रहित	राहित्य	१३६	४
केलानें	केलागने	१३६	२०
काक	काम	१४६	१२
इसे	एकसे	१४६	१२
अवयन	अवयव	१५१	२३
स्वस्थ हो	स्वस्थ न हों	१५४	१३
स्नाकी	स्नान की	१५६	९
नजजा	नजला	१६१	१७
नह	नहीं	१६३	२१
Nephritus	Nephritis	१६६	११
लो	लोप	१७१	२१
लिंग क	लिंग के	१७७	१७
गर्भाअय	गर्भाशय	१७९	२
अवैक्छिक	अनैच्छिक	१७९	३
रूपरयटोरिया	स्परमटोरिया	१७९	४
परिपारक	परिचारक	१७९	८
तितम्ब	नितम्ब	१७९	१३
प्रयोगी	प्रयोग	१८७	१९
उपयोग	उपयोगी	१८७	१९
वं	एवं	१९३	१५
रवत	रक्त	१९४	३
पमीना	पसीना	१९५	६
४ ५	४–५	१९६	१४
प्रवेश	प्रदेश	२०२	१०
घोना	धोना	२०२	१८
हो	है	२०३	३
साजान्य	सामान्य	२०७	१३

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

प्रदाद	प्रदाह	२१०	१
उपरिजठका	उपरिजठरका	२१०	१८
त	तो	२११	२३
Garduated	Graduated	२१३	२
अंग	अंत्र	२१३	४
Colie	Colic	२१३	१७
जिनना	जितना	२१५	१०
वीस्त	वस्ति	२१५	२०
मांति	भांति	२१९	१४
प्रशह	प्रदाह	२२०	९
और	ओर	२२३	११
उड़ान	सड़ान	२२४	१९
कधिक	अधिक	२२५	१०
निचल	निचले	२२६	१४
अम	अन्न	२२६	१६
बुड्ढों	बुड्ढों	२२९	५
गर्भायात	गर्भपात	२३०	१७
इंच	इंच ऊपर	२३२	१५
स्नुयु	स्नायु	२४०	११
स्पर्शेन्प्रिय	स्पर्शेन्द्रिय	२४०	१२
शात	शांत	२४०	१८
पढ़ता	पड़ता	२४१	१९
हा	हो	२४२	१
चाय	जाय	२४५	५
मोतटा	मोटापा	२४६	१२
गछे	गद्दे	२४७	५
गरम	गरम पानी	२४९	१५

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

संसगज	संसर्गज	२५०	१८
सभवसाद	समवसाद	२५०	२१
रोगा	रोगी	२५३	११
स्त्राव	स्राव	२५४	८
पावी	पानी	२५४	१९
वीस्त	वस्ति	२५४	२२
Derivatlve	Derivative	२५५	१
यह पैर	यह टांग	२५५	६
रोगों के	रोगों में	२५६	६
वेगामिनरश	वेंजामिनरश	२५६	१०
उद्दीपन	उद्दीपक	२६०	९
निमोनिया)	(निमोनिया)	२६१	११
पट्टी	सेंक	२६२	४
लव	जव	२६४	९
तापोत्पादन	तापोत्पादक	२७१	२०
उनी	ऊनी	२७४	१
Axillix	Axilla	२७४	११
अद्ध	अर्द्ध	२७४	१२
श्लेष्मि	श्लेष्मिक	२७४	१६
इलेष्मिक	श्लेष्मिक	२७६	२४
श्वेतसाय	श्वेतसारसे	२८७	१२
पानी	पीने	२८८	१
Febers	Fibers	२९२	९
Metabalism	Metabolism	२९२	२४
संवेचन	संवर्त्तन	२९३	३
Drafry	Dropsy	२९३	६
लेष्मिक	श्लेष्मिक	२९४	३

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

Chronie	Chronic	२९४	११
Pepcia	Pepsia	२९५	१५
Ffee	Flee	३०३	५
लोगों में	लोगों ने	३११	१५
चातुओं	धातुओं	३१२	२०
मल–मल	मल	३१४	१
प्रदाम	प्रदान	३१४	७
Slawly	Slowly	३१४	१३
Radiato	Radiate	३१४	१४
Rapdly	Rapidly	३१४	१५
चापिए	चाहिये	३१५	५
थपने	अपने	३१७	२१
इस	इन	३१८	५
पदा	पैदा	३१८	७
कंघा	कंधा	३१९	५
भालिश	मालिश	३१९	१३
अवयवकी	अवयवको	३२९	७
रूर	रूप	३३०	३
श्वत	श्वेत	३३२	१
तापोत्पादक	तापोत्पादन	३३३	११
अल्पोष्ण एवं	एवं अल्पोष्ण	३३७	२०
अंकुरति	अंकुरित	३४१	१९
ब्रांकाइटि	ब्रांकाइटिस	३४४	३
जला	जल	३४४	६
शर्वरा	शर्करा	३४४	१८
चापिये	चाहिये	३४४	२२
काल से	काल में	३४६	४

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

गन्दी	गन्दगी	३४६	१४
प्रतीत	प्रतीति	३४८	३
फूमन	शमन	३४६	४
चतुरु	चतुर	३४९	३
पेड़	पेड़ू	३४९	१५
५–६	५–६ वजे	३५२	६
फद्ध	फल	३५३	२३
कार	प्रकार	३५४	५
क्षेणी	श्रेणी	३५६	१९
फ़की	फेंकी	३६६	१५
क	की	३६६	१६
सुधा	क्षुधा	३६८	१३
हेतु या	हेतुकीय	३६९	७
स्वेदप्रकारी	स्वेदकारी	३६९	११
मिचल	मिचली	३६९	१६
बहद	बृहद	३६९	१९
विषातता	विषाक्तता	३६९	२२
वास्ति	वस्ति	३७०	१८
Amenarrhea	Amenorrhea	३७०	२२
तल लपेटन	तलपेट	३७१	४
Spermatornhoea	Spermatorrhea	३७१	९
मेह	मेहन	३७१	१४
बैठकर	बैठक	३७३	६
उष्ठीला	अष्ठीला	३७३	१२
चाचिए	चाहिये	३७४	५
वृक्काशोध	वृक्कशोथ	३७४	१२
८ १०	८–१०	३७५	१

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उदस	उदर	३७५	१५
Peripherd	Peripheral	३७६	५
हाघ	हाथ	३७६	२६
बड़े	बढ़े	३७७	१९
१.४	१–४	३७८	१
Cofna	Coma	३७८	४
Interstnal	Intestinal	३७८	१०
Ulcartion	Ulceration	३७८	१०
पितवली	पित्तनली	३७८	१८
Branchs	Brancho	३७९	१
Preumonia	Pneumonia	३७९	१
फिट	मिनट	३७९	९
Endoarditis	Endocarditis	३७९	११
Menigites	Meningitis	३७९	२३
सव्यास	सन्यास	३८०	३
Apaplexy	Apoplexy	३८०	३
कठिन्य	काठिन्य	३८०	१३
प्रदाह	प्रदाह में	३८०	२५
घण्टे	घण्टे पर	३८१	४
Allunin	Albumin	३८१	११
वक्षोरस्थि	वक्षोस्थि	३८१	१८
पा०	हा०	३८१	२१
हृदय	हृदग्र	३८२	६
Diabitis	Diabetes	३८४	९
चर्य	चर्म	३८४	१२
Influnga	Influenza	३८४	१७
दौर्षल्य	दौर्बल्य	३८८	१३

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

स्नायविक	स्नायविक	३९०	१९
मस्तिक	मस्तिष्क	३९३	१३
वाल	वाला	३९७	१९
Fssre	Fissure	३९८	३
घटा	घन्टा	४०२	१८
Lithemra	lithemia	४०३	२
रतन	स्तन	४०४	१
हृत्यिण्ड	हृत्पिण्ड	४०५	२२
रखन	रखना	४०५	२५
समह	समूह	४०६	१०
मलाअयका	मलाशयका	४०६	१६
विस्त	वस्ति	४०७	१९
ड्स	डूस	४१०	३
झिल्ली	झिल्लीक	४१२	१६
वक्षोस्थित	वक्षोस्थि	४१५	१८
स्थान	स्नान	४१६	४
अन्तर्नेष्ठ	अन्तर्वेष्ठ	४१६	१७
निनट	मिनट	४१७	१२
माग	आग	४१७	२०
Taundice	jaundice	४१८	२२
Hyfarhi	Hyferhy	४१९	२
आत्म स्त्रात	आत्म सात	४२०	१३
माप	भाप	४२२	१
अत्यावश्य	अत्यावश्यक	४२३	२०
लपेप	लपेट	४३२	५
उपरी	उपरि	४३२	९
लगागार	लगातार	४३२	१७

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

एनीना	एनीमा	४३६	२
तहर	तरह	४३८	१०
रसिंपन	रसियन	४३९	१६
प्रत्युत्तेजवात्मक	प्रत्युत्तेजनात्मक	४४३	३
प्रत्थुपाथ	प्रत्युपाय	४४५	१०
शयन	शमन	४४५	२३
घाहिए	चाहिये	४४६	२
Tyhhus	typhus	४५२	९
ऊपरी	उपरि	४५२	२१
ओर	और	४५४	२
अवश्यक	अवश्य	४५८	१०
क्षार	क्षारीय	४५९	२
आमाअयिक	आमाशयिक	४६२	४
Serofula	Scrofula	४६३	८
Melon	melan	४७३	११
वचा	त्वचा	४७३	२१
एवं	या	४७४	१३
केंद्रामिसारी	केंद्राभिसारी	४७४	१८
Scaliosis	Sceliosis	४७७	४
Dly	Dys	४७८	५
प	पर	४७८	१३
दर्फ	बर्फ	४८२	२१
शाल	शूल	४८३	३
Perioclical	periodical	४८४	११
प्रत्युयाम	प्रत्युपाय	४८८	१
१५	१५ मिनट	४९१	३
अंतर्वेष्ट	अंतर्वेष्ट	४९१	२०

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

निरोगी ग्रन्थमाला

आपको यह जानकर प्रसन्नता होगीकि हमारी संस्था गत १५ वर्षसे स्वास्थ्य एवं प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी साहित्यका सफलतापूर्वक प्रकाशन कर रही है। हम प्रकाशनमें उच्च कोटिकी सामग्री, छपाई, कागज एवं आकर्षक कवर सुलभ मूल्यमें देनेका प्रयत्न करते हैं। यही कारण है कि हमारे प्रकाशनका चतुर्मुखी स्वागत हो रहा है। पुस्तकोंका संक्षिप्त परिचय इस प्रकार है:—

जल-चिकित्सा—तो आपके हाथमें ही है।

आहार और स्वास्थ्य (प्रथम भाग ले०—डा० हीरालाल) इस पुस्तकमें लेखकने अपने १५ वर्षोंके अनुभवका सार भर दिया है। यह पुस्तक अपने विषयकी सर्व प्रथम पुस्तक है। इसमें आहार समस्याओं पर वैज्ञानिक एवं सर्वसाधारणके दृष्टिकोणसे विचार किया गया है। देशके महान विचारकों एवं पत्र-पत्रिकाओंने इसकी प्रशंसा की है। विषय-सूची इस प्रकार है :—

प्रथम खण्ड : भोजनके तत्वोंका विश्लेषण

१. भोजनके तत्व : संक्षिप्त परिचय, २. प्रोटीन, ३. कार्बोहाइड्रेट, ४. शर्करा, ५. चिकनाई, ६. विटामिन, ७. प्राकृतिक खाद्य-लवण, ८. फुजला, ९. पानी।

द्वितीय खण्ड : भोजनकी पाचन प्रणाली और क्रिया

१. अन्न प्रणालीके दस द्वार, २. पाचन संस्थान और उसकी क्रिया, ३. भोजन मेल, ४. निष्कासन मार्ग।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

तृतीय खण्ड : भोजनकी विधि

१. भोजनका समय, २. भोजनकी मात्रा और श्रेणी, ३. प्रथम श्रेणीबद्ध खाद्य पदार्थोंके गुण, ४. द्वितीय श्रेणीके गुण, ५. तृतीय श्रेणी के गुण, ६. चतुर्थ श्रणीके गुण, ७. पंचम श्रेणीके गुण, ८. भोजनके आवश्यक अंग, ९. भोजन चुनावका सरल मार्ग, १०. ऋतुके अनुसार भोजन।

सुन्दर तिरंगा कवर एवं कलापूर्ण जिल्द मूल्य ४.००

आहार और स्वास्थ्य (द्वितीय भाग, ले० डा० हीरालाल)—यह पुस्तक अपने ढंगकी बेजोड़ है। इस पुस्तकके सहारे आहार द्वारा अपनी एवं अपने परिवारकी चिकित्सा आप स्वयं कर सकते हैं और चिकित्सक भी इस पुस्तककी सहायता लेकर रोगियोंको सफलतापूर्वक रोग मुक्त कर सकते हैं। इसकी विषय-सूची इस प्रकार है :—

प्रथम खण्ड : निषिद्ध खाद्य

१. मसाला, २. स्वाथ्यके शत्रु नशीली पेय, ३. तम्बाकू, ४. मांस, मछली और अण्डा आदि, ५. विभिन्न खाद्य, ६. भांग, गांजा, चरस, अफीम, ७. पान-सुपारी, ८. शत्रु खाद्यके बदले, विषैले खाद्य।

द्वितीय खण्ड : प्राकृतिक आहार

१. मिल बनाम गृह उद्योग, २. सफेद चीनी बनाम बूरा, ३. मिल का तेल बनाम घानी तेल, ४. नीरा, ५. चोकर एवं शाक-सब्जीका प्रयोग, ६. भोजनके सम्बन्धमें उपयोगी नियम, ७. सामान्य आहार तालिका, ८. निष्कासन योजना।

तृतीय खण्ड : रोग और आहार

१. रोगका कारण, २. अधिक खाना, ३. आवश्यकतासे कम खाना

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Mūthulakshmi Research Academy

४. भोजनका गलत मिश्रण, ५. रोगमें आहार क्रम. ६. उपवास, ७. उभाड़, ८. अन्न प्रणालीके रोग, ९. जोड़ोंके रोग तथा बात १०. त्वचा रोग, ११. फेफड़े एवं वायु प्रणालीके रोग, १२. रक्त और रक्त संस्थानके रोग, १३. कान, नाक, मुँह और गलेके रोग, १४. बच्चोंके रोग, १५. जननेन्द्रिय संस्थानके रोग।

सुन्दर तिरंगा कवर एवं कलापूर्ण जिल्द मूल्य ४.००

ब्रह्मचर्य विवाहके पहिले और विवाहके बाद (ले० डा० हीरालाल भूमिका ले० विनोबाजीके अनुज बालकोबा भावे) इस पुस्तक द्वारा हिन्दी जगतके बहुत बड़े अभावकी पूर्ति हुई है। भाव एवं भाषा सौम्य होनेके कारण प्रत्येक परिवारमें रखने योग्य हैं। इसकी विषय सूची इस प्रकार है :

१. हमारी दशा, २, जननेन्द्रिय संस्थान, ३. नारी जननेन्द्रिय, ४. कामेच्छा और उसका समाधान, ५. ब्रम्हचर्य द्वारा चतुर्मुखी विकास, ६. विवाहका उद्देश्य, ७. ब्रम्हचारीके प्रकार, ८. ब्रम्हचर्य रक्षा के साधारण नियम, ९. वीर्य नाश के कारण, १०. कुटेवोंसे होनेवाले फल, ११. रोग और उनकी चिकित्सा।

सुन्दर तिरंगा कवर मूल्य ३–००

नवीन प्राकृतिक चिकित्सा (ले० डा० हीरालाल) यह पुस्तक वास्तवमें गागरमें सागर है। प्रत्येक व्यक्ति इसके द्वारा रोगोंसे बचने एवं रोग मुक्त होनेकी कला जान सकता है। इसकी विषय सूची इस प्रकार है :

१. हमारा स्वास्थ्य, २. शरीरका प्रारम्भिक ज्ञान, ३. स्वास्थ्यके लिए मौलिक आवश्यकतायें, ४. प्राकृतिक जीवन, ५. भीतरी सफाई, ६. प्राकृतिक आहार विहारसे लाभ, ७. स्वास्थ्य

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

एवं प्रसन्नता प्राप्तिके स्वर्ण सूत्र, ८. रोग और उनकी चिकित्सा आहारोंकी पोषण तालिका।

सुन्दर छपाई आकर्षण कवर मूल्य ४–००

उपवास और स्वास्थ्य (ले० डा० हीरालाल) उपवास का सैद्धान्तिक एवं व्यवहारिक ज्ञान करानेमें यह पुस्तक बेजोड़ है। आप इसके सहारे उपवास द्वारा अपनी चिकित्सा स्वयं कर सकते हैं। इसकी विषय सूची इस प्रकार है :—

प्रथम खण्ड रोग एवं उपवास

१. रोग एवं उपवास, २. रोगकी एकता, ३. औषधि और उपवास ४. औषधि शमनकारी एवं उत्तेजक, ५. कीटाणुवाद एवं उपवास, ६. प्रकृतिके औपचारिक विषय एवं उपवास।

द्वितीय खण्ड उपवास और भोजन

१. उपवास और भोजन, २. आहार वर्गीकरण, ३. मनुष्य और प्राकृतिक आहार, ४. उपवास एवं भोजनकी उचित मात्रा, ५. सादा मिताहार एवं दीर्घ जीवन, ६. मिताहार और उपवास, ७. नाश्ता छोड़ो।

तृतीय खण्ड–उपवास–दर्शन

१. उपवास दर्शन, २. रोगका कारण एवं उपवास, ३. उपवास महान उपचारक क्यों, ४. उपवास एवं विभिन्न अवयव, ५. उपवासमें सावधानी, ६. उपवासमें उभाड़ एवं उसका निवारण, ७. उपवासके प्रकार, ८. उपवासकी अवधि।

चतुर्थ खण्ड : उपवास-यौवन एवं सुन्दरता

१. उपवास यौवन एवं सुन्दरता, २. उपवास और केश, ३. उपवास और सुखी दीर्घ जीवन, ४. उपवास और नींद, ५. जीवनी शक्ति।

सुन्दर छपाई आकर्षक तिरंगा कवर मूल्य ३.००

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

आपको जानना चाहिये—(ले० डा० हीरालाल) यह पुस्तक वास्तवमें भटकते हुये युवक युवतियोंका सहारा है। इसे पढ़कर युवक रचनात्मक प्रवृत्तिकी ओर अग्रसर होगा। इसकी विषय सूची इस प्रकार है :—

१. बच्चोंके लिये यौन शिक्षाकी आवश्यकता, २. युवा अवस्थामें यौन लक्षण, ३. यौन प्रौढ़ताकी प्राप्ति, ४. यौन शरीर रचना, ५. यौन मनोविज्ञान, ६. यौन जीवनमें सामाजिक उन्नतिके नियम, ७. यौन असमानता व निदान, ८. कृत्रिम संतति निरोध, ९. मासिक स्राव एवं प्राकृतिक संतति निग्रह, १० संतति निग्रह एवं नवशिशु, ११. जन्मके पहिलेका स्वास्थ्य, १२. इच्छितसंतान, १३. यौन समस्याका हल, १४. जन्मके बादका स्वास्थ्य, १५. कोष शुद्धिकरण एवं पुनर्संस्थान, १६. द्वंद्वात्मक पद्धति द्वारा यौन समस्याका हल; १७. प्रसव तालिका।

सुन्दर छपाई तिरंगा कवर मूल्य १–५

सफलताके पथ पर—(ले० ई० आर० टामसन एम० ए०, सं० डा० हीरालाल, रूपान्तरकार श्री विद्याधर द्विवेदी एम०ए०) वास्तवमें यह पुस्तक सफलताके पथका दिग्दर्शन कराती है और असंख्य निराश को आशा एवं असफल को सफलता प्रदान करने में सहायक सिद्ध हुई है। अब तक इसकी लाखों प्रतियाँ बिक चुकी हैं। और आप इसे एक बार पढ़ कर अवश्य देखें।

सुन्दर छपाई एवं तिरंगा कवर मूल्य १–५०

सोनेकी कला—दूसरा परिवर्द्धित संस्करण (ले० डा०हीरालाल) जीवनमें नींदका कितना महत्व है। यह किसीसे छिपा नहीं है। इस

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पुस्तकमें गहरी नीद लाने की कला व अनिद्रा निवारणकी विधि बताई गई है ।

आकर्षक कवर मूल्य १–५०

वैज्ञानिक सूर्य किरण चिकित्सा (ले० डा० हीरालाल) इस पुस्तकके आधार पर प्रत्येक व्यक्ति बिना पाई-पैसा खर्च किये अपना एवं दूसरोंका इलाज सफलता पूर्वक कर सकता हैं ।

बढ़िया छपाई एवं सुन्दर कवर मूल्य १–५०

देवफल आम द्वारा काया कल्प—(ले० डा० हीरालाल) इस पुस्तकका सहारा लेकर आम-दूधके कल्प द्वारा रोगोंसे मुक्ति पाकर सुन्दर स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है । मूल्य ००·२५

बच्चोंका भोजन—(ले० श्री मन्नालाल गुप्त) इस छोटी सी पुस्तकमें बच्चोंके लिये स्वास्थ्यप्रद आहारका वैज्ञानिक वर्णन किया गया है । मूल्य ०·२५

विटामिन द्वारा स्वास्थ्य (डा० हीरालाल) अनजान वश विटामिन के अभावमें अनेक रोग होते हैं । उन रोगोंसे मुक्ति पानेकी विधि एवं आहारका वर्णन इस पुस्तकमें है ।

सुन्दर छपाई आकर्षक कवर मूल्य १–५०

तंदुरुस्ती हजार नियायत है— (डा० हीरालाल)—इसके नाम हीसे इसके गुणका आभास होता है । इसमें बताये नियमोंके अनुसार हम तंदुरुस्ती एवं दीर्घ जीवनकी कुन्जी प्राप्त कर सकते हैं ।

सुन्दर छपाई आकर्षक कवर मूल्य १–००

सफलताकी कुंजी—(ले० डा० हीरालाल) वास्तव में यह सफलताकी कुंजी है । मूल्य ०·२५

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

प्राकृतिक चिकित्साके सम्बन्धमें रोगियोंकी गवाही

१. प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा कब्ज जानेके साथ ही वजन बढ़ा एवं बहरापन जाता रहा। श्री गोपाल शरण शुक्ल एम० एस० सी० आई० ए० एस०, सम्भल, मुरादाबाद।

२. प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा वृहदअंत्र प्रदाह (Colitis) से मुक्ति मिली। श्री ओमनाथ राहेतगी बी०ए०एल०बी० मैनेजर इंडिया इलेट्रिक वर्क कानपुर।

३. प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा मेरी स्त्रीका पक्षाघात २ मासमें पूर्ण-रूप से ठीक हो गया। श्री जसवन्त सिंह, पैसेंजर गाइड, दिल्ली।

४. प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा सफेद दाग मिट गये। श्री अनाम कानपुर

५. इस इलाज द्वारा बांहका कैंसर एवं हार्नियासे छुटकारा मिला। श्री सरदार जयमल सिंह टिंबर मर्चेंट, कानपुर।

६. जुकाम, स्नोफीलिया, हृदय की धड़कन एवं सांसके घुटन आदि से छुटकारा मिला। श्री मुन्ना लाल गुप्ता, बी० काम० एल० एल० बी०, कानपुर।

७. १५ दिनकी चिकित्सासे पेशाब का ६ प्रतिशत शर्करा जाता रहा श्री मखन लाल, सूरी कानपुर।

८. साइटिका एवं कब्ज आदि तमाम रोग इस इलाजसे जाता रहा। श्री छोटेलाल जायसवाल कानपुर।

९. डाक्टरों द्वारा निदान की हुई मेरी स्त्री की टी० बी० इस इलाजसे जाता रहा। श्रीकृष्ण गुप्ता, कानपुर।

१०. दिलकी धड़कन कम होगई, जलन एवं दाने कम होगये। पेटका दर्द भी कम है, पेचिश नहीं है, डकारें अब नहीं आती एवं चलने फिरनेमें सुविधा है। श्रीराधादेवी गुप्ता, कानपुर।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

११. मेरे सम्पूर्ण शरीरका चर्मरोग—अकौता जिससे मवाद निकलता था इस इलाज से जाता रहा। पुराने दबे हुये रोग भी उभड़कर समाप्त हुये। श्री शिव प्रसाद पाण्डेय ,जयराज बिल्डिंग,बम्बई।

१२. केवल गर्भाशयिक कैंसर एवं मानसिक उलझन ही दूर नहीं हुआ बल्कि रोगमुक्त होनेके बाद संतानोंत्पत्ति हुई। कमला गुप्ता, बालामऊ।

१३. २२ दिनके इलाज द्वारा मेरी स्त्रीका मोटापा दूर होनेके साथ ही वंध्यापन दूर हुआ। पूरनचन्द्र गुप्ता, कानपुर।

१४. निफ्राइटिस एवं रक्तचाप २० दिनके इलाज से जाता रहा। रामलखनलाल गुप्ता, कानपुर।

१५. इस इलाज द्वारा रक्त प्रदर दूर होनेके बाद गर्भ धारण होकर निराश जीवन में सुन्दर संतानकी उत्पत्ति हुई। श्रीमती सरस्वती पाण्डेय आरोग्य मन्दिर गोरखपुर।

यदि आप प्राकृतिकतिक चिकित्सा द्वारा अपने रोगको मुक्त करना चाहते हैं तो विशेष जानकारी के लिए निम्न पतेसे परिचय पत्र मुफ्त मगायें

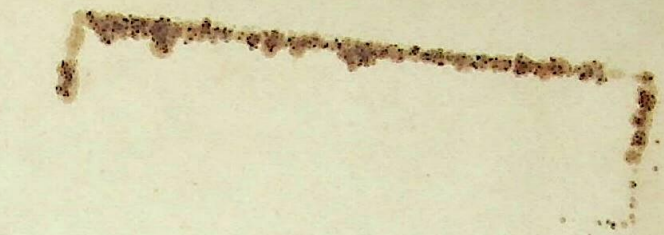
—प्रबन्धक, प्राकृतिक चिकित्सालय,
पोस्ट आफिस मगरवारा, उन्नाव (उत्तर प्रदेश)

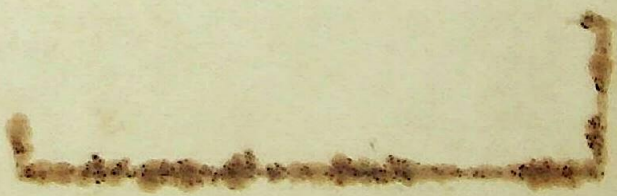
प्राप्ति स्थान :—

प्राकृतिक चिकित्सालय,
पो० आ० मगरवारा (उन्नाव) उ० प्र०

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy





CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy







CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy



CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

लेखक की अन्य पुस्तकें

१. आहार और स्वास्थ्य (प्रथम भाग)	४.००
२. आहार और स्वास्थ्य (द्वितीय भाग)	४.००
३. ब्रह्मचर्य : विवाह के पहिले और विवाह के बाद	३.००
४. उपवास और स्वास्थ्य	३.००
५. नवीन प्राकृतिक चिकित्सा	३.००
६. जल-चिकित्सा	८.००
७. सफलता के पथ पर	१.५०
८. विटामिन द्वारा स्वास्थ्य	१.५०
९. तन्दुरुस्ती हजार नियामत है	१.००
१०. सोने की कला	१.५०
११. वैज्ञानिक सूर्यकिरण-चिकित्सा	१.५०
१२. बच्चों का भोजन	०.२५
१३. देवफल आम	०.१२

अप्रकाशित

१. मातृकला और शिशु-पालन	५.००
२. सर्वोदय स्वास्थ्य-दर्शन	१०.००
३. व्यायाम और स्वास्थ्य	५.००

प्राप्ति-स्थान

प्राकृतिक चिकित्सालय,

मगरवारा, उन्नाव (उ०प्र०)

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection