

पुस्तक परिचय—

दवाई दमा को दबाकर अस्थायी लाभ बताती है। औषधियों द्वारा इलाज करने वाले डॉक्टर एव वैद्य दमा को असाध्य रोग मानते हुए दमा के रोगी को अस्थायी आराम देते रहने और जीवन भर मृत्यु के अन्तिम क्षण तक नशीली व विषैली औषधियाँ खाते रहने की राय देते हैं। ऐसी दवाइयाँ रोगी के फेफड़ों को दुर्बल बनाते हुए क्षय (T. B.) रोग उत्पन्न करके उसे अकाल मृत्यु प्रदान करती है।



सर्जन द्वारा गल ग्रन्थियों (टॉसिल्स) अथवा नाक की आपरेशन, दमा के रोग को सचमुच असाध्य बना देती है। आपरेशन के पश्चात् तो प्राकृतिक चिकित्सा भी दमा के रोगी को पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करने में सहायता नहीं कर सकती है।

आहार एव विचार में असयम रहने के कारण ही दमा का रोग होता है। रोग के मूल कारणों को दूर नहीं किया जायेगा तो रोग से छुटकारा मिलना असम्भव समझना चाहिये। प्रकृति माता की शरण में आकर सयम की साधना द्वारा दमा से छुटकारा प्राप्त करना निश्चित है। ससार में दमा की सफल चिकित्सा केवल प्राकृतिक चिकित्सा है। इस छोटी सी पुस्तिका में दमा की सक्षिप्त चिकित्सा बताई गई है। पाठकों से निवेदन है कि इसे दवाइयों से निराश दमा के रोगियों के पास पहुँचाने में सहयोग अवश्य करें।

—लेखक

दमा से छुटकारा:—

श्वास नली अथवा फेफड़ों में कफ जमा रहने या रक्त की कमी अथवा हृदय की दुर्बलता बढ़ने के कारण श्वास नली में कठिनाई या खाँसी होने को दमा का रोग कहा जाता है ।

औषधियों की चिकित्सा में दमा रोग असाध्य कहा गया है । बहुत से रोगी इस रोग में भिन्न-भिन्न प्रकार की इन्जेक्शन्स, गोलियाँ, चूर्ण, सिग्रेट जड़ी बूटी, मुह में फव्वारे स्प्रे-पम्प आदि प्रयोग करके अस्थायी आराम लेते रहते हैं परन्तु उन्हें रोग से छुटकारा नहीं मिलता है । अब तक ससार में दमा की सफल चिकित्सा के लिये कोई भी औषधि नहीं निकली है । एक कहावत है कि “दमा दम के साथ जाता है” अथवा दमा से छुटकारा केवल मृत्यु द्वारा मिलता है ।

केवल प्राकृतिक चिकित्सा से ही दमा का रोगी दमा से छुटकारा प्राप्त करके वाकी जीवन स्वस्थ रह सकता है । यदि वह संयम से रहेगा तो जीवन में फिर कभी दमा की पीडा नहीं देखेगा ।

दमा रोग के लक्षण:—

दमघुटना, श्वास लेने में कठिनाई, श्वास लेने में आवाज होना, खाँसी, नींद कम आना, लेटे रहने में कठिनाई होने की स्थिति में बैठे रहना, छाती पर वोज समझना, खासी रात या प्रभात के समय अधिक होना, खासते समय पसीना आना, चेहरे में पीलापन, हाथ पैर ठण्डे रहना पीडा कभी कम कभी ज्यादा रहना, पुराने दमा की स्थिति में रीढ़ की हड्डी टेढ़ी, आगे की ओर झुकी हुई रहना आदि दमा के प्रमुख लक्षण हैं ।

दमा रोग के प्रमुख कारण:—

पुराना कब्ज, घी, तेल, बरफ आइस्क्रीम तली चीजे अथवा कफ उत्पन्न करने वाली आहार की वस्तुएं अधिक सेवन करना, रक्त की

खराबी, वीडो-सिग्रेट पीना, सर्दी जुकाम अथवा चर्म रोगों को औषधियों की चिकित्सा द्वारा दबाना, बिना भूख के या डटकर खाने की आदत, आँतो में केचुए रहना, स्नायु दौर्बल्य, गल ग्रन्थियों, नाक, फेफड़ों अथवा अन्य कोई अंग की आपरेशन, हृदय की दुर्बलता, कामुक विचार रखना, काम वासना को दबाना, लगातार शोकाकुल रहना आदि ।

आयुर्वेद के अनुसार शरीर में कफ की वृद्धि दमा का मूल कारण है । एलोपैथी रक्त में ४% से अधिक इसीनोफेलिया Eosinophilia नामक तत्व होना दमा का कारण मानती है ।

दमा के रोगियों को वर्षा, दुर्गन्ध, धूल मिली हुई हवा, धुएँ, हिचकी अथवा जोर से हँसने पर भी खाँसी या श्वास लेने में पीड़ा बढ़ती है ।

दमा की प्राकृतिक चिकित्सा:-

१ दमा की चिकित्सा के आरम्भ में चार पाँच सप्ताह विश्राम लेना आवश्यक है । कम समय में स्वास्थ्य प्राप्ति के लिये किसी अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक की देखरेख में एक लम्बा उपवास करना चाहिये या स्वस्थ होने तक केवल फलाहार व शाकाहार पर रहना चाहिये ।

२ प्रातःकाल ७ बजे २० मिनट के लिये पेट पर गीली ठण्डी मिट्टी का लेप या ठण्डे पानी से कमर स्नान लेना चाहिये । ठण्ड में टब स्नान धूप में लेना या कमर स्नान के समय पैरों के नीचे गर्म पानी की थैली रखनी चाहिये । गर्मियों में कमर स्नान के स्थान पर तैरने का नियम रखना अधिक लाभकारी होगा ।

३ ठण्डा कमर स्नान लेने के पश्चात् आधा घण्टा तेज गति से पैदल चलना या १५ मिनट तक दौड़ने का व्यायाम करना चाहिये ।

४ रोजाना प्रातःकाल नेत्रि क्रिया एवं वस्त्र धोति द्वारा नाक व गले की सफाई करने के पश्चात् १० मिनट के लिये भस्त्रिका प्राणायाम का करना चाहिये ।

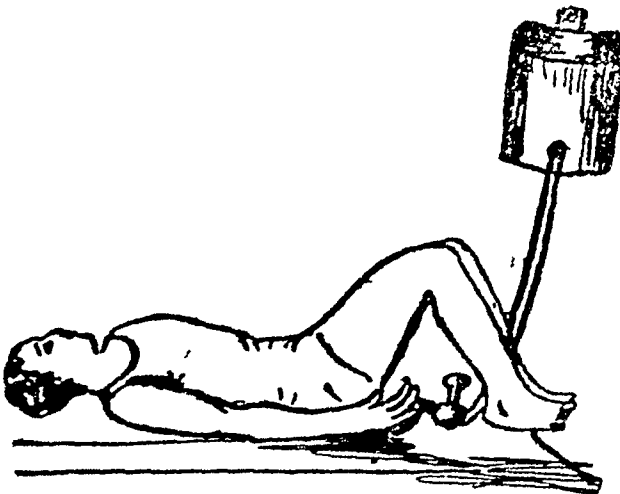
५. गीले तौलिये से सिर ढककर नगे शरीर से एकान्त स्थान में आधे घण्टे के लिये प्रातः ९ बजे धूप स्नान लेना ।

६. साधारण स्नान ताजे पानी से करने या तालाब अथवा नदी में तैरने का नियम रखने से तुरन्त स्वास्थ्य लाभ होता है ।

७. दमा के साथ उच्च रक्त चाप हो तो सर्दी या ठण्डी मौसम में सप्ताह में तीन बार वाष्प-स्नान या एप्सम (Epsom) साल्ट मिले हुए गरम पानी से पूरे शरीर का गरम स्नान । ५० ग्राम एप्सम साल्ट एक बाल्टी गरम पानी में डालना चाहिये । गरम पानी सिर पर कभी नहीं डालना चाहिये । सिर सदा ठण्डे पानी से धोना चाहिये । गर्मी के दिनों में सप्ताह में तीन बार एक घण्टे के लिये गीली चादर की लपेट लेनी चाहिये ।

८. दिन में तीन चार बार सुनहरी बोतल में सूर्य की किरणों द्वारा तैयार किया हुआ जल या चुम्बकित जल ५० मि. ग्राम का डोज पीना चाहिये ।

९. सायंकाल ६ बजे निवू का रस मिले हुए एक लीटर कुनकुने पानी से एनिमा लेकर पेट साफ करना चाहिये ।



(एनिमा लेने की विधि)

१०. रात को सोते समय सूती पट्टियाँ भिगोकर जोर से निचोकर छाती एवं टाँगों पर सूती गीली व ऊनी खुश्क पट्टी लपेट कर आराम करना चाहिये । यह लपेट कम से कम दो घण्टे के लिये या सुबह तक बन्धी रहना चाहिये । लपेट ठण्डी लगे तो ऊपर गरम पानी की थैली से सेक करना चाहिये ।

भोजन के नियम—

कफ उत्पन्न करने वाली आहार की वस्तुओं से परहेज करना चिकित्सा का प्रमुख नियम है । चिकित्सा के आरम्भ में चालीस दिनों तक केवल कफ नाश करने वाला आहार जैसे कि ताजे फल एवं कच्ची खाने योग्य सब्जियों (अपक्वाहार) का सेवन करना चाहिये ।

रोगी अधिक दुर्बल हो तो उसे बकरी का दूध भी लेना चाहिये । बकरी का दूध नहीं मिल सके तो क्रीम (कफ) निकला हुआ डरो का मेप्रेटा दूध पीना चाहिये । कफ आना बन्द होने के पश्चात् गाय का दूध सेवन करना चाहिये ।

आम लोगों को एक भ्रम है कि दमा के रोग में दिन प्रतिदिन दुर्बलता बढ़ती रहती है इसलिये दमा के रोगी को अधिक पौष्टिक आहार घी, मक्खन, दूध, अण्डे, माँस-मछली, सूखे मेवे भी खाने चाहिये परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त के अनुसार ऐसा आहार स्वास्थ्य सुधारने के बजाय कफ को बढ़ाकर रोग को अधिक जीर्ण बनने में सहायता करता है ।

१. प्रातः एवं साय १०० ग्राम ताजे आंवलो का रस पिये या ताजे आंवले नहीं मिले तो सूखे आवले १५-२० टुकड़े रात्रि में भिगोकर रखें और प्रातः मसलकर पिये । प्रातः भिगोये और सायकाल पिये । खे आवले चूस चूसकर भी खा सकते हैं ।

२. सुबह ९ बजे नाश्ता अगूर, अजीर, सेवफल, अमरूद, सीताफल, पपीता, सतरा, गाजर, पालक या टमाटर, इन्हीं में से कोई एक वस्तु आवश्यकतानुसार सेवन करना चाहिये ।

३ दोपहर १२ बजे केवल कच्ची सब्जियाँ (सलाद) एव लहसुन, अदरक आवलो अथवा हरे मसाले से बनी चटनी ।

४. शाम को ७ बजे अगूर, मनुक्का अंजीर, आम सेवफल, पपीता, खजूर, अमरूद, इन्हीं में से कोई एक या दो वस्तुएँ एव बकरी का दूध, बकरी का दूध नहीं मिल सके तो मक्खन (कफ) निकला हुआ डेरी का दूध आवश्यकतानुसार सेवन करना चाहिये । दूध में सफेद चीनी) शक्कर के स्थान पर ताड़ गुड़ या शहद या खॉडसारी (Brown Sugar प्रयोग करनी चाहिये ।

५ गरम पेय पीने की इच्छा हो तो गरम पानी में शहद मिलाकर पिये ।

६ रात्रि १० बजे सोते समय एक अजीर या दस दाने मनुक्का एव दस काली मिर्च उबालकर मसलकर काढा बनाकर पीना चाहिये ।

७ किसी भी फल अथवा सब्जी का ताजा रस (जूस) किसी भी समय पी सकते हैं ।

कफ आना बन्द होने के पश्चात् अकुरित गेहूँ या गेहूँ का दलिया या चोकर सहित मोटे आटे की रोटी, कच्ची सब्जियो (सलाद) के साथ २४ घण्टे में केवल एक बार खाना चाहिये ।

कुपथ्य (इनसे बचे)—बीडी, सिगरेट, गराब, अफीम आदि नशीली वस्तुएँ, औषधियाँ, आपरेगन, घी, तेल, चिकनाई वाली वस्तुएँ, मास, मछली, अण्डे, बरफ, आइसक्रीम, लाल मिर्च, नमक, दही, खटाई, दाल, चावल, आग पर पकी वस्तुएँ, धूएँ, धूल व दुर्गन्ध,

कामुक एवं क्रोधी विचार, मानसिक तनाव, चिन्ताएं, शोक एवं निराशा आदि ।

दौरे आने पर:-

दमा का दौरा आने पर लेटने के बजाय बैठ जाना चाहिये । खुली हवा में रहना चाहिये । दौरे आने के पश्चात् ३६ घण्टे के लिये भोजन बन्द कर देना चाहिये । एकदम एनिमा लेनी चाहिये । एक प्याला गर्म पानी में एक निंबू का रस, एक चम्मच रस अदरक का एवं दो चम्मच शहद मिलाकर पीना चाहिये या दस बून्द रस लहमुन की, दो चम्मच शहद एक प्याला गरम पानी में मिलाकर पीना चाहिये । लो ब्लड प्रेशर नहीं हो तो पांच से दस मिनट के लिये गर्म पैं स्नान लेना चाहिये ।

यदि ज्वर आ जाये तो घबराये नहीं । एनिमा ले और भोजन बन्द रखे । गर्म पानी में निंबू का रस पिये एवं फटे दूध का पानी पिये ।

नोट.-यदि हृदय से सम्बन्धित दमा (Cardiac Asthma) हो तो व्यायाम के स्थान पर शव आसन और प्राणायाम करे । मानसिक पीडा के कारण दमा हो तो प्रार्थना, मनोरजन अथवा शुभ चिन्तन का सहारा लीजिये और शेष सभी नियम अमल में लाने से लाभ होगा ।

घबरायें नहीं:-

दमा का रोगी लम्बे उपवास एवं फलाहार पर रहने से यदि दुबला हो गया हो तो किसी प्राकृतिक चिकित्सक की देखरेख में दुग्ध कल्प करके वजन बढ़ा सकता है । समय से रहेगा तो जीवन में फिर कभी दमा की पीडा नहीं देखेगा ।

सर्दी जुकाम COLD & SINUSITIS

सर्दी या जुकाम किसी भी मौसम में हो सकता है किन्तु अधिकतर लोगों को सर्दी की ऋतु में ही जुकाम अधिक होता है। इसलिये आम लोग जुकाम को सर्दी ही कहते हैं। गलत खान-पान से या दूषित वातावरण में श्वास लेने से शरीर में एकत्रित कफ जब नाक द्वारा निकलने लगता है तो आम व्यक्ति प्रसन्न होने के बजाय, नाक बहने को बन्द करने के लिये अनावश्यक औषधियाँ खाते हैं। औषधियों द्वारा नया रोग दब जाता है और पुराने रोग का रूप धारण करता है।

रोग लक्षण--

नाक द्वारा पतला कफ निकलना, छीके आना, आँखों से पानी बहना, आँखों का लाल होना, सिर भारी एवं सिर दर्द, नाक में श्वास लेने में कठिनाई, बोलते समय नाक से आवाज निकलना, सुनने की शक्ति दुर्बल होना, भूख कम लगना, शरीर में दर्द, कार्य में मन नहीं लगना, नाड़ी की गति तीव्र होना, कभी कभी जुकाम के साथ बुखार भी होना सर्दी जुकाम के प्रमुख लक्षण हैं।

सर्दी जुकाम के कारण--

घी, तेल, चिकनाई वाली वस्तुएं लगातार सेवन करते रहने के कारण शरीर में कफ की वृद्धि होना। गलत खान-पान, बिना भूख के खाने की आदत अशुद्ध वायु सेवन, आवश्यक विश्राम नहीं करना, पसीना एवं मल मूत्र साफ नहीं होना।

२. सदा बरफ या रेफ्रिजरेटर का ठण्डा पानी पीना, लगातार अधिक समय ठण्डे वातावरण में रहना, गरम वातावरण से एकाएक ठण्डे वातावरण में आने से सर्दी के कारण त्वचा के रोमकूप बन्द हो जाते हैं एवं त्वचा के द्वारा निकलने वाली गदगी नाक द्वारा निकलना चालू होती है। ठण्ड लगना भी सर्दी जुकाम का एक कारण है।

सर्दी जुकाम की प्राकृतिक चिकित्सा--

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा नाक से निकलने वाली गन्दगी को बाहर निकलने देना और नई गन्दगी उत्पन्न होने को बन्द रखना ही उचित समझा जाता है। स्वास्थ्य के नियमों को अमल में डालने, परहेज (सयम) से रहने, शरीर की शुद्धि पर ध्यान देने एवं मल-मूत्र अथवा पसीने को साफ रखने से ही सर्दी जुकाम ठीक होता है।

२ जुकाम की प्रारम्भिक स्थिति में प्रतिदिन प्रातः जलनेति करने से शीघ्र स्वस्थ होने में मदद मिलती है।

३. प्रातः खाली पेट के समय १५ मिनट के लिये कमर स्नान (हिप-बाथ) लेना चाहिये। ठव नही होने की स्थिति में ठण्डी मिट्टी पट्टी या पानी की पट्टी बदल बदल कर १५-२० मिनट के लिये पेट को ठण्डक पहुँचानी चाहिये।

४ कब्ज का मल साफ करने के लिये आधा लिटर से एक लिटर कुनकुने पानी से एनिमा लेने से भी जुकाम में आराम मिलेगा।

५ गर्मी के मौसम में सप्ताह में दो बार एक घण्टे तक चादर लपेट और सर्दी की मौसम में सप्ताह में दो बार ५-१० मिनट के लिये भाप स्नान द्वारा त्वचा के रोमकूप (छिद्र) खुल पड़ेगे। गन्दगी नाक के बजाय पसीने द्वारा निकलने लगेगी।

६ ठण्डी हवा लगने के कारण जुकाम हुआ हो तो रात्रि को सोते समय एक ग्लास गर्म पानी पी कर गर्म पैर स्नान लेना चाहिये। गर्म कम्बल लपेट कर, चारपाई या कुर्सी पर बैठकर, पैर पिण्डली तक सहने योग्य गर्म पानी में १० मिनट के लिये रखने चाहिये। पसीना निकलने पर पैर पोछ कर विश्राम करना चाहिये। गर्म पैर स्नान लेने से सर्दी के जुकाम में आराम मिलता है।

नोट—गर्म पैर स्नान सामान्य (नार्मल) रक्तचाप अथवा हाई-ब्लड प्रेशर होने की स्थिति में ही लेना चाहिये। लोब्लड-प्रेशर में नहीं

लेना चाहिये ।

७. विश्राम के समय कम से कम दो घण्टे के लिये छाती पर सूती ऊनी लपेट करे ।

८. गन्दी वायु सेवन करने से यदि जुकाम हुआ हो तो खुले मैदान या बगीचे अथवा गृह्णित वायु के आवागमन वाले कमरे में लम्बे श्वास ले कर प्राणायाम करे ।

९. जिस प्रकार हम अपने चेहरे को हमेंगा खुला रखते हैं एव चेहरा ठण्ड सहन कर सकता है । इसी प्रकार शरीर के अन्य भाग को भी खुली हवा में रखने के अभ्यास से ठण्ड सहन करने की शक्ति बढ़ती है और सर्दी जुकाम के आक्रमण से बच सकते हैं ।

१०. सर्दी के साथ शरीर में दर्द, बुखार अथवा फूले होने की स्थिति में पूर्ण रूप से विश्राम एव उपवास करना चाहिये । प्रति दिन दो बार गीले तोलिये (स्पंज बाथ) से पूरा शरीर साफ करना चाहिये । काली मिर्च, साँठ और तुलसी का काढ़ा पीने से भी सर्दी अथवा बुखार में आराम होगा ।

नजला या पुराना जुकाम--

औषधियों द्वारा चिकित्सा करने वाले चिकित्सक नजला या पुराने जुकाम को असाध्य रोग कहते हैं । नाक द्वारा निकलने वाली गदगी को अन्दर रोकने अथवा जुकाम को दबाते रहने के लिये औषधियों पर निर्भर रहने से जुकाम बढ़कर खाँसी, दमा निमोनिया, प्लूरसी या क्षय (T. B.) रोग का रूप ले लेता है ।

अनुभव से देखा गया है कि नजलाया पुराने जुकाम के लिये नाक का आपरेगन भी असफल सिद्ध हुआ है । आपरेगन के कुछ समय बाद ऐसे रोगियों को फिर से नजला या मस्तिष्कीय दुर्बलता या दमा का रोग हो जाता है । इसी प्रकार रोग के मूल कारण कफ को साफ करने के सिवाय रोग रूप बदल कर कष्ट देता रहता है ।

पुराने जुकाम के रोगियों को प्रतिदिन प्रातः इतनी मात्रा में व्यायाम करना चाहिये जिस से पसीने द्वारा गन्दगी साफ होने में मदद मिले और फेफड़े भी शक्तिशाली बने। कम से कम १५ मिनट दौड़ने या ३० मिनट तैरने का नियम रखना चाहिये। यदि एक साथ नहीं दौड़ सके तो बीच बीच में एक दो मिनट का विश्राम लेकर भी दौड़ा जा सकता है।

भोजन—

पुराने जुकाम से पीड़ित रोगियों को एक लम्बा उपवास करना चाहिये या स्वस्थ होने तक समय समय पर ५-७ दिनों का पूर्ण उपवास करना चाहिये। मानसिक दुर्बलता के कारण पूर्ण उपवास नहीं करे तो रसाहार, फलाहार, शाकाहार अथवा अपक्वाहार करना अनिवार्य है। रसाहार में किसी भी फल अथवा सब्जी का रस दिन में तीन चार बार काली मिर्च या सौंठ डाल कर पिया जा सकता है। स्वस्थ होने के पश्चात् ही धीरे धीरे साधारण भोजन चालू करना चाहिये

जुकाम के साथ बुखार रहने की स्थिति में दस दाने काली मिर्च, दस दाने काली मनुक्का एवं दस पत्ते तुलसी के, २०० ग्राम पानी में उबाल लें। पानी आधा बचने पर, मसल व छानकर गर्म गर्म काढा पिये। फिर शरीर ढककर सोने से पसीना निकलेगा एवं जुकाम अथवा बुखार में आराम होगा।

कुपथ्य—

कफ उत्पन्न करने वाली वस्तुएं, मक्खन, घी तेल, चिकनाई वाली वस्तुएं, बाजारी मिठाइया, बर्फ, आइसक्रीम, ठण्डे पानी में निंबू, ठण्डे पेय (Cold Drinks) लस्सी, दूध, दही, बारीक आटा, मैदे से बनी वस्तुएं, गरिष्ठ भोजन, नमक बीड़ी, सिग्रेट, अशुद्ध वायु, मुंह ढककर सोना एयर कंडीशन आदि से परहेज करना आवश्यक है।

नेति क्रिया करिये और सुखी रहिये

YOGA-NETI—For Prevention & Cure of
Eyes, Ear-, Nose Throat and Lungs Diseases.

रोज केवल पाँच मिनट के लिये नेति क्रिया करने से सर्दी, नजला, खाँसी, दमा, गल-ग्रन्थियों की सूजन (Tonsillitis), बहरापन, आँखों की दुर्बलता, सिरदर्द, हकलाना, तुतलाना, गुंगापन और मस्तिष्क की दुर्बलता से बचाव अथवा छुटकारा मिलता है।

नाक व गले की सफाई की क्रिया को नेति-क्रिया कहा जाता है। मनुष्य नाक द्वारा शुद्ध वायु भीतर लेकर तथा गन्दी वायु बाहर निकालकर अपने को स्वस्थ व जीवित रखता है। श्वास द्वारा आवश्यक शुद्ध वायु भीतर नहीं लेने के कारण फेफड़ों में दुर्बलता आती है और आयु भी घटती है। हमारे फेफड़े अधिक मात्रा में शुद्ध वायु (आक्सीजन) भीतर ले सके इसके लिये नाक की सफाई आवश्यक समझना चाहिये।

हमारे शरीर से नाक द्वारा निकलने वाला विकार कफ (Mucus) पूर्ण रीति से साफ नहीं होने के कारण नाक में दुर्गन्ध, नजला, खाँसी गल-ग्रन्थियों में सूजन, गले में पीडा, मस्तिष्क की दुर्बलता, पागलपन बहरापन, हकलाना या तुतलाकर बोलना, दृष्टि की दुर्बलता आदि स्वास्थ्य में त्रुटियाँ उत्पन्न होती हैं।

प्राचीन काल में आम लोग सात्विक आहार और रोज नेति-क्रिया के नियम द्वारा गला, नाक, कान और आँखों के रोगों से बचे रहते थे। उन्हें चश्मे की आवश्यकता नहीं पड़ती थी और दवाइयों की गुलामी (पराधीनता) से भी बचे रहते थे।

जैसे स्वास्थ्य के लिये प्रातः शौच पर जाना एवं दाँतों को साफ करना आवश्यक नियम है, वैसे रोज नेति-क्रिया करने से दवाइयों के

खर्च और आपरेशन के खतरे से बच सकते हैं। यदि हम आधुनिक युग की वैज्ञानिक हानि से अपने को व बच्चों को बचाना चाहते हैं तो रोज़ नेति क्रिया द्वारा सफाई का नियम रखें। आजकल यूरोप तथा अमेरिका में भी जल नेति (Nasal Douche) का रिवाज बढ़ रहा है।

नेति क्रिया के प्रकार और विधि

१ जल नेति

२ सूत्र नेति

१ चिकित्सा हेतु जल नेति—

आधा लीटर कुनकुने पानी में आधा चम्मच सेंधा नमक मिलाकर नमकीन जल से भरे बर्तन में नाक डुबोकर, नाक द्वारा जल अन्दर खींचकर मुँह द्वारा बाहर निकालने का अभ्यास करना है। नाक द्वारा लिया हुआ जल पेट की ओर नहीं जाने देकर, मुँह द्वारा बाहर निकालना चाहिये। इसी प्रकार आधा लीटर पानी का प्रयोग करना है। पानी नाक के दोनों छिद्रों द्वारा खींचा जाए अथवा एक छिद्र से जा सके, इस सम्बन्ध में विशेष ध्यान नहीं रखना है। नाक से पानी अंदर खींचते समय यदि कुछ मात्रा में गले से पेट में भी चला जाये तो डरने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि वह कोई हानि नहीं पहुँचायेगा। प्रारम्भ में आधा लीटर पानी नहीं लिया जा सके तो निराश नहीं होना चाहिये। पहले दिन केवल १०० ग्राम पानी भी लिया जावे और रोज़ थोड़ा-थोड़ा बढ़ाकर एक लीटर जल प्रयोग करने तक पहुँच सकते हैं। यदि पानी गरम करने की सुविधा नहीं हो अथवा सेत्रा नमक भी उपलब्ध नहीं हो तो ताजा पानी और साधारण नमक का प्रयोग भी किया जा सकता है।

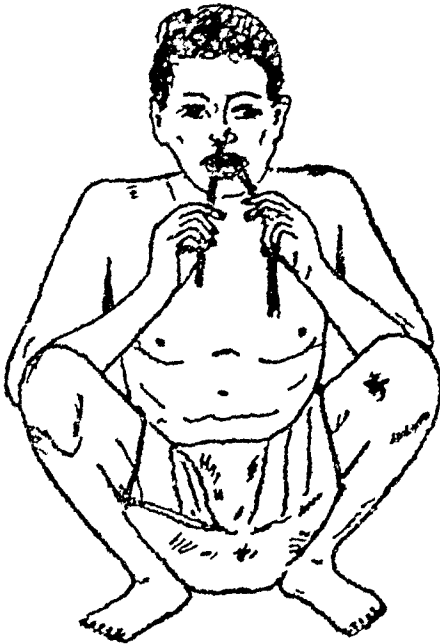
जल नेति का दूसरा सरल प्रकार -

बड़ी कटोरी या प्याले में कुनकुना नमकीन जल एक हाथ से नाक के पास रखकर दूसरे हाथ के अंगूठे से नाक का एक छिद्र बंद

करके, एक छिद्र में पानी अंदर खींचना और मुंह से बाहर निकालना चाहिये। इसी प्रकार आधा जल दूसरे छिद्र से लेते हुए पहला छिद्र बंद करना चाहिये। जलनेति का यह प्रकार अधिक सरल लग सकता है।

सिद्ध नेति -

चाय की केटली अथवा गंगा सागर (प्याऊ पर जल पिलाने के बर्तन) द्वारा नाक की सफाई करने को सिद्ध नेति कहते हैं। गंगा सागर केनली या टोटी वाले लोटे में नमकीन कुनकुना जल लेकर टोटी का सिरा नाक के एक छिद्र में डालकर थोड़ी गर्दन दूसरी ओर झुकाकर, बर्तन को थोड़ा टोंटी की ओर से ऊपर रखा जाएगा तो बिना किसी कठिनाई के टोटी से पानी अंदर जाकर उसी समय नाक के दूसरे छिद्र से बाहर निकलना शुरू होगा। इसी प्रकार प्रत्येक छिद्र से करना चाहिये। पानी को अंदर खींचने की आवश्यकता नहीं रहती है। रोज प्राणायाम करने वाले नियमी को टोटी वाले लोटे से



(सूत्र नेति)



(जल नेति)

जल नेति करनी चाहिये । इसी प्रकार की जल नेति को सिद्ध नेति कहते हैं ।

२ सूत्र नेति के पूर्व रवर नेति—

नये व्यक्ति को आरम्भ में सूत्र नेति नाक के अंदर डालने में कठिनाई होती है । नाक में अटक जाती है या मुट्ट जाती है । ऐसी स्थिति में रवर की नली का वारीक भाग नाक में डालकर मुँह से बाहर निकालने का अभ्यास करना चाहिये । रवर की नली कैथेटर न० ५ (Cather No 5) के मिन्ट की दुकान पर मिलती है ।

जब रवर की नली सरलता से नाक से डालकर मुँह में निकालने का अभ्यास हो जाए तब रवर की नली के मोटे सिरे के छेद में सूत्र नेति का एक सिरा अंदर फँसाकर पहले रवर की नली का वारीक सिरा नाक के किसी भी छिद्र से अंदर भेजकर मुँह द्वारा पूरा रवर बाहर निकालना चाहिये । इसी प्रकार रवर में मोटे सिरे के छेद में फँसी हुई सूत्र की डोरी भी अपने आप मुँह द्वारा बाहर आ जावेगी । उसी समय सूत्र से रवर अलग करना है । सूत्र नेति का एक सिरा नाक से बाहर व दूसरा सिरा मुँह से बाहर रखते हुए डोरी को धीरे-धीरे अन्दर बाहर हिलाने के बाद नाक द्वारा बाहर निकालना चाहिये ।

सूत्र नेति-मृत श्ले डोरी—

डोरी की लम्बाई डेढ़ फुट से दो फुट होती है । डोरी हाथ कते सूत्र से आधा वाटकर आधा खुला रखकर तैयार की जाती है । सूत्र नेति की डोरी पूरी वटी हुई भी होती है । सूत्र का वटा हुआ एक हिस्सा जो नाक में प्रवेश करने वाला होता है, उसे मधु मक्खी की मोम लगाकर थोड़ा कठोर किया जाता है, जिससे वह प्रवेश के समय मुड़े नहीं ।

सूत्र नाते करने की वीधि—

सूत्र नेति करने से पूर्व जल नेति करनी चाहिये । नेति की डोरी पानी में भिगोकर सीधी करके दोनों हाथ की अगुली व अगूठे से

पकडकर नाक के किसी भी छिद्र से धीरे-धीरे प्रवेश कराना चाहिये, जैसे डोरी अन्दर जावेगी वैसे नाक से छके आना अथवा आँखों से पानी बहना चालू हो सकता है। डोरी जैसे ही गले तक पहुँचती है तो जल मिचलाने (कै आने) सा लगता है। डोरी को गले से पेट की ओर जाने देने के वजाय एक हाथ की दो अंगुलियों (मध्यमा व तर्जनी) की सहायता से मुँह द्वारा धीरे-धीरे मुँह से बाहर निकालना चाहिये। डोरी का एक सिरा नाक से बाहर रखना है और दूसरा सिरा नाक से प्रवेश कराकर मुँह से निकालकर थोड़ा अन्दर बाहर कर, वापिस नाक द्वारा ही बाहर निकालना चाहिये।

नाक के भीतरी भाग में काग (UVULA) के पीछे और गल ग्रन्थियों के पास का कफ नेति क्रिया से उखडकर बाहर निकलता है। वहाँ से कफ साफ होने से मास्तिष्क हल्का होता है। आँखों को राहत मिलती है तथा श्वास लेने में (नाक द्वारा) कठिनाई नहीं रहती है। सूत्र नेति से नाक के अंदर मस्से, हड्डी का टेढापन, छिद्रों की सिकुडन आदि पीडाएँ दूर होती है।

नेति क्रिया नहीं करने से नाक गला, आँख, कान एवम् गलग्रन्थियों के पास जो कफ रहता है वह श्वास लेने, जल पीने अथवा भोजन करने से शरीर के भीतर जाता रहता है और पाचन क्रिया अथवा रक्त को बिगाड़कर राग उत्पन्न करता है।

आवश्यक सावधानियाँ—

जल नेति चालू करने से दो चार दिन तक सर्दी हो सकती है परन्तु घबराना नहीं चाहिये। नेति चालू रखने से सर्दी ठीक हो जाती है और फिर कभी नहीं होती है।

हर प्रकार की नेति क्रिया प्रातः खाली पेट के समय करनी चाहिये और नेति क्रिया प्रतिदिन की सकती है।

नेति क्रिया करने बाद प्रत्येक नाक के छिद्रों में दो तीन बूँद शुद्ध सरसो का तेल, देशी घी या बादाम का तेल डालना चाहिये।

सूत्र नेति करते समय पहले दो तीन दिन नाक से दो तीन बून्द रक्त की आ सकती है किन्तु रक्त को देखकर डरना नहीं चाहिये । दो तीन दिन में सूत्र नेति के समय रक्त निकलना बन्द हो जावेगा ।

सूत्र नेति अदर डालने व निकालने के समय जोर से नहीं खीचना चाहिये, ऐसा करने से नाक के भीतरी मिरे में घाव होने की सम्भावना रहती है ।

सूत्र नेति की डोरी प्रयोग करते समय पहले व बाद में धोकर साफ करना आवश्यक है ।

नेति क्रिया से लाभ-

(१) गले से मस्तिष्क तक के पूर्ण भाग को साफ व तन्दुरुस्त रखती है ।

(२) सर्दी, जुकाम, नजला, नाक में किसी भी प्रकार की रुकावट जल नेति अथवा सूत्र नेति द्वारा ठीक होते हैं ।

(३) गले सम्बन्धी रोग जैसे कि गले में सूजन, दर्द, गल-ग्रथियों की सूजन (टासिल्स), गल-झिल्ली प्रदाह (डिप्थेरिया) आदि ठीक होते हैं ।

(४) पायोरिया की स्थिति में दन्त चिकित्सक से दातो की सफाई कराने के बाद रोज नेति क्रिया करने, विटामिन "सी" की वस्तुएँ (जैसे कि आँवले, सन्तरे, अमरूद निम्बू आदि) सेवन करने और नमक तथा चीनी बन्द रखने से पायोरिया ठीक हो सकता है ।

(५) बोलने में हकलाना, तुतलाना नेति के नियमित अभ्यास से ठीक होते हैं ।

(६) आवाज मधुर होता है । बैठा हुआ आवाज भी ठीक हो जाता है ।

(७) कान के रोग, जैसे कि बहरापन, कानों से पीव बहना, कानों में आवाज आना आदि रोग में भी प्रातः नेति क्रिया का नियम एव रात्रि कान में दो बून्द बादाम या लहसुन का तेल डालने से लाभ है ।

(८) नेति क्रिया करने वाले व्यक्ति को फेफड़ों का कोई भी रोग नहीं होता है। श्वास लेने में कठिनाई अथवा दमा के रोग से छुटकारा प्राप्त करने हेतु नेति क्रिया, प्राणायाम, आँवलों का सेवन करना और धुम्रपान, बरफ तथा चिकनाई का सेवन बन्द करना आवश्यक है।

(९) चेहरे की झुरियाँ एवं दाग दूर होते हैं।

(१०) नेति क्रिया करने और प्रातः अनानास (पाईनेपल) का सेवन करने से ५०% गूँगे व पागल भी ठीक होते हैं।

(११) रोज नेति क्रिया और प्राणायाम करने से छाती में दर्द, खाँसी, निमोनिया व इन्फ्लोएन्जा (फिल्यु) नहीं होते हैं।

(१२) आँखों की दृष्टि की दुर्बलता व आँखों के नीचे दाग नेति-क्रिया करने और गाजर का सेवन करने से ठीक होते हैं।

(१३) सिरदर्द आधा सीसी दर्द व मस्तिष्क की दुर्बलता की चिकित्सा के लिये जल नेति करने के बाद नाक द्वारा गाय का दूध पीना चाहिये और नाश्ते में सेवफल अथवा अखरोट खाने चाहिये।

(१४) सामान्य रक्तचाप (नार्मल ब्लड प्रेशर) वाला व्यक्ति रोज नेति क्रिया के नियम व प्रतिदिन शीर्ष-आसन करने से गजापन से भी बच सकता है।

(१५) प्रतिदिन नेति क्रिया करने वाले व नशीली वस्तुएं सेवन नहीं करने वाले व्यक्ति को जीभ, गले, फेफड़ों अथवा गर्दन का कैंसर होना सम्भव नहीं है।

नेति क्रिया से लाभ लेने वालों के कुछ उदाहरण—

(१) दो व्यक्ति जिनका नाक बन्द हो जाने से नाक द्वारा श्वास लेने में कठिनाई होती थी। श्वास को कठिनाई के कारण रात को नींद नहीं आती थी। दोनों व्यक्तियों ने आहार में चिकनाई बन्द रखकर नेति क्रिया की, तो श्वास लेने में कठिनाई नहीं रही।

(२) एक व्यक्ति पुरानी सर्दी (नजला) से पीड़ित था। नेति-क्रिया का नियम रखने से छुटकारा प्राप्त कर सका।

(३) एक वहन को नाक में गस्ता था और श्वास लेने में कठिनाई होती थी सर्जन ने उसे आपरेशन को रात्र दी थी । उनमें सूत्र नेति करने का रोज नियम बनाया, उसमें श्वास लेने में कठिनाई नहीं रही और आपरेशन की आवश्यकता भी नहीं रही ।

(४) एक मित्र ने प्रातः नीद से जगने समय अपने को अध्रा अनुभव किया, आँखों के विशेषज्ञ चिकित्सक उसकी चिकित्सा में असफल रहे । नेति क्रिया करने, निवू मिश्रित जल में आँखें धोने, गाय का दूध पीने और फलाहार पर रहने से खोई हुई आँखों की दृष्टि वह पुनः प्राप्त कर सका ।

(५) गल ग्रन्थियो (टासिल्स) को सूजन के लिए बहुत रोगियो ने नेति क्रिया करने एव अनानास का सेवन करने में अपने को गलग्रन्थियो के सूजन से व उसके आपरेशन से बचा लिया है ।

(६) एक ४० वर्षीय वहिन अनिद्रा तथा मस्तिष्क की पीडा से पीडित थी । दो तीन सप्ताह के लिए नेति क्रिया के पश्चात् व्यायाम करने एव नाक द्वारा गाय का दूध पीने से आराम प्राप्त कर सकी ।

(७) एक युवक के कान से पीव वहता था, आपरेशन कराने के बाद भी वह ठीक नहीं हो सका । भोजन सुधार, प्रातः नेति क्रिया, रात्रि में एक दो वू द निवू का रस कानों में डालने और अपक्वहार पर रहने से उसके कानों से पीव वहना बंद हो गया ।

(८) इसी प्रकार बहुत से स्वास्थ्य प्रेमियो ने अलग-अलग रोगों में नेति क्रिया द्वारा स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया है ।

आवश्यक सूचना:—

स्वास्थ्य सुधार के लिए जितना नेति क्रिया का नियम आवश्यक है, उतने ही स्वास्थ्य के अन्य नियम भी पालन करना अनिवार्य है । जैसे कि सात्विक आहार, आवश्यक विश्राम, सफाई, शुभ चिंतन, समय इत्यादि ।

आयुर्वेद और कफ दोष

घी, तेल, मक्खन और चिकनाई वाली वस्तुओं के सेवन से कफ बनता है। जवानी में, व्यायाम या परिश्रम करने से चिकनाई वाली वस्तुएं हजम होती हैं और कफ दोष के रोगों से मुक्त रहते हैं। जब पाचन क्रिया की क्षमता से अधिक मात्रा में चिकनाई वाली वस्तुएं सेवन करते हैं तो कफ दोष के रोगों का आक्रमण होता है। जैसे कि सर्दी, जुकाम, नजला, खाँसी, दमा, फेफड़ों का क्षय, प्लूरसी आदि। स्वस्थ अवस्था में शरीर श्रम अथवा व्यायाम का नियम होने से कम चिकनाई से कफ नहीं बनता है। आलसी जीवन गदा वातावरण, फेफड़ों की कमजोरी, वरफ की वस्तुओं और तली वस्तुओं का अधिक सेवन भी कफ बढ़ाता है।

सर्दी होने पर प्रकृति नाक द्वारा कफ रूपी कचरे को बाहर निकालकर, हमें रोग मुक्त करती है। सर्दी की सही चिकित्सा है कि हम चिकनाई सेवन करना बन्द रख कर, नया कफ बनना बन्द करें और नाक द्वारा निकलने वाले पुराने कफ को साफ होने तक निकलने दें। कफ नया नहीं बनेगा और पुराना निकलकर साफ हो जावेगा तो हम रोग मुक्त हो जायेंगे।

प्राकृतिक चिकित्सा के इसी सिद्धान्त से अपरिच लोग दवाइयों के डॉक्टर के पास जाते हैं, दवाई लेते हैं, दवाई दवाई का काम करती हैं। नाक से कफ (कचरा) निकलना बन्द हो जाता है। कुछ दिनों के पश्चात् फिर नजला होने लगता है या खाँसी होती है। शरीर के अन्दर बना व जमा कफ प्रकृति मुँह द्वारा खाँसी के रूप में बाहर निकालती है। ऐसी स्थिति में भी यदि दवाई खाकर खाँसी द्वारा निकलने वाले कफ को अन्दर दबाया जायेगा तो दमा या फेफड़ों का क्षय रोग हो जायेगा। खाँसी होने पर यदि चिकनाई बन्द रखकर, नया कफ बनना बन्द रखा जायेगा और खाँसी द्वारा निकलने वाले कफ को निकाल कर साफ किया जायेगा तो रोग मुक्त हो जायेगा।

कफ सम्बन्धी रोगों से बचाव अथवा छुटकारा प्राप्त करने के लिये चिकनाई, गरिष्ठ भोजन, बरफ की वस्तुएँ, धूम्रपान, गन्दी हवा और आलस का त्याग करे। यदि कफ दोष का कोई रोग है तो उसको दवाईयों से दबा कर अस्थायी आराम प्राप्त करने का मोह त्याग करे। चिकनाई वाली वस्तुएँ एवं धूम्रपान एकदम १००% बन्द करे, व्यायाम का नियम चालू करे तो स्वस्थ हो सकते हैं। तेज गति से टहलने, धीरे-धीरे दौड़ने या तैरने का व्यायाम एवं प्राणायाम का नियम रखने से हमें कफ दोष के सभी प्रकार के रोगों से बचाव अथवा छुटकारा मिल सकता है। यौगिक नेति क्रिया भी कफ राग के चिकित्सा का उपयोगी उपाय है।

हर प्रकार के कफ दोष के रोगों की अचूक प्राकृतिक औषधि आवले है। दो तीन ताजे आवले सुबह शाम चबाकर खाने या आँवलों का रस जूस शहद मिलाकर पीने या सूखे आँवले १०-१५ टुकड़े चूस-चूसकर खाने से लाभ होता है। अगूर, द्राक्ष, मनुक्का और अंजीर भी कफ रोगों में उपयोगी प्राकृतिक औषधियाँ हैं। कच्ची पालक कच्चे प्याज, कच्ची लहसुन शहद और अमरूद भी कफ साफ करने के लिये सस्ती खाद्य वस्तुएँ हैं।

दूध पीने में मोह हो तो चिकनाई रहित सेप्रेटा (कफ निकला) दूध अथवा गरमी में मक्खन निकली छाछ का प्रयोग किया जा सकता है।

विचार और कफ दोष —

कामी विचारों के रखने, काम वासना को दबाने अथवा अधिक विषय-भोग के कारण भी कफ दोष के रोग आक्रमण करते हैं। निराशा अथवा मानसिक पीडा के कारण भी दम घुटने लगता है। दमा जैसी पीडा होती है। विचारों में सुधार करने से ऐसे रोगों से छुटकारा अथवा बचाव हो सकता है।

चर्म रोगों को दवाईयों की चिकित्सा से दबाया जाता है तो भी कफ दोष बढ़ता है और दमा हो जाता है।

कीटाणु रोगों का कारण नहीं है

प्राकृतिक चिकित्सा कीटाणुओं को रोग का कारण नहीं मानती है, उदाहरण के लिए जहाँ कचरा होता है, वहाँ मक्खियाँ आती हैं। जहाँ कीचड़ होता है, वही मच्छर भी होते हैं, मक्खियो अथवा मच्छरो को हानिकारक समझकर, यदि मारा जाता है और जिस कचरे में वे रहते हैं, उस कचरे को यदि नहीं हटाया जाता है तो फिर से मक्खियाँ अथवा मच्छर वही आ जाते हैं, मक्खियो अथवा मच्छरो से स्थाई छुटकारा प्राप्त करने के लिए, उस गंदगी को हटाना अनिवार्य है। गंदगी नहीं रहने से मच्छर अथवा मक्खियाँ भी नहीं रहेगी।

हमारे गलत खान-पान से हमारे शरीर में कब्ज, खून की खराबी और गंदगी बढ़ती है। इसी गंदगी में अलग अलग प्रकार के कीटाणु उत्पन्न होते हैं। यदि हमारा खान-पान ठीक रहे कब्ज नहीं रहे, शरीर में गंदगी जमा होने नहीं दे तो कीटाणुओं का होना संभव नहीं है। शरीर के अन्दर विकारी पदार्थ का जमा रहना कीटाणुओं के लिए विस्तर का काम करता है।

यदि कीटाणु रोग उत्पन्न करते हो तो पब्लिक टेलीफोन को सैकड़ों तरह के रोगी प्रयोग करते हैं। इसी से कई स्वस्थ व्यक्ति बीमार पड़ सकते हैं। मुस्लिम समाज का प्याऊ का बर्तन सभी लोग स्वस्थ अथवा अस्वस्थ मुँह लगाकर पानी पीते हैं। और मटके में डालकर पीते हैं, यदि कीटाणु रोग उत्पन्न करते हो तो इस प्याऊ का बर्तन भी रोग फैलाने का साधन बन जाता है।

प्राकृतिक चिकित्सक रोगी के शरीर की शुद्धि करते हैं। शरीर से गंदगी के निकालने से गंदगी में उपस्थित कीटाणु भी साफ हो जाते हैं, एलोपैथिक डॉ. गंदगी को नहीं हटाते हैं, कीटाणुओं को मारने के लिये विषैली औषधियाँ शरीर में डालते हैं, इसी से रोग के कीटाणुओं के साथ स्वास्थ्य के कोषाणु भी नाश होने लगते हैं। अधिक विषैली

औपधियोके सेवन से ल्यूकोमिया अथवा ब्लड कैंसर जैसे रोग भी उत्पन्न होते हैं।

यदि हम अपना खान-पान शुद्ध रखें, विचार और व्यवहार ठीक रखें, कब्ज नहीं रहने दे तो शरीर विकार मुक्त रहेगा ऐसी स्थिति में यदि बाहर से रोग के कीटाणु शरीर के भीतर जाएंगे तो भी टिक नहीं पाएंगे और हमारी जीवन शक्ति उनको ढकेलकर बाहर फेंक देगी। प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत के अनुसार शरीर अन्दर गदगी कीटाणुओ का विस्तर होने पर हमें कीटाणु भी कोई हानि नहीं पहुँचा सकते हैं। कीटाणुओ के बाहरी हमले से बचने के लिए, हमें अपना शरीर शुद्ध और जीवन शक्ति ठीक रखना चाहिए।

आवश्यक सूचनाएं

- १—जिन्हें बीड़ी, सिगरेट, तम्बाखू, शराब तथा अन्य किसी नशीली वस्तु या दवाई खाने की आदत हो, उन्हें प्राकृतिक चिकित्सा से लाभ नहीं होता है।
- २—हमारे चिकित्सालय में कैंसर, गलित कुष्ठ, पागलपन (दिमागी असन्तुलन) दुर्घटनाओ और हृदय रोग से पीड़ित रोगियो की चिकित्सा नहीं की जाती है।
- ३—किसी भी पुराने रोग से पीड़ित रोगी को प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति के लिये चिकित्सालय में भरती होकर धैर्य व समय से चिकित्सा कराने से ही सही लाभ हो सकता है।
- ४—भरती होकर चिकित्सा कराने के इच्छुक व्यक्ति, आने से पूर्व सूचना देना अथवा स्वाकृति लेना आवश्यक समझें।
- ५—रोगी का स्वरु परीक्षण व सही निदान हुए बिना, घर बैठे पत्र या फोन द्वारा उचित चिकित्सा सम्भव नहीं है। फोन या पत्र द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति की आशा नहीं रखकर, चिकित्सा अथवा परामर्श के लिये स्वरु आने का कष्ट करें।

प्राकृतिक चिकित्सा -

निराश के लिये आशा

यदि स्वास्थ्य दवाइयो से मिलता तो कोई भी डॉक्टर, केमिस्ट वंघ या उनके परिवार का सदस्य कभी बीमार नहीं पड़ता ।

दवाई रोग को दबाती है, आपरेशन शरीर में त्रुटि उत्पन्न कर सदा रोगी बनाये रखती है और प्राकृतिक चिकित्सा से स्थाई स्वास्थ्य तथा दवा और आपरेशन से मुक्ति मिलती है ।

- ✱ भारत के प्रसिद्ध अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक की निजी देखरेख में हर प्रकार के पुराने रोगों की सफल प्राकृतिक चिकित्सा ।
- ✱ दवाइयों से निराश रोगियों के लिये आशा और स्वास्थ्य ।
- ✱ महिलाओं की चिकित्सा के लिये उचित प्रबन्ध ।
- ✱ प्रेम तथा सहानुभूति पूर्ण सेवा ।
- ✱ बाहर से आने वालों के लिये निवास और भोजन की व्यवस्था ।
- ✱ चिकित्सार्थ बाहर से आने वाले व्यक्ति आने से पूर्व स्वीकृति लेना और सूचना देना आवश्यक समझें ।
- ✱ नशीली वस्तुएं सेवन करने वालों को प्राकृतिक चिकित्सा से लाभ नहीं होता है ।
- ✱ पत्र या फोन द्वारा सही चिकित्सा सम्भव नहीं है । परामर्श अथवा चिकित्सा के लिये रुबरू मिलिये ।
- ✱ मिलने का समय प्रातः ८ से १२ बजे तक ।
- ✱ अधिक जानकारी के लिये मिलें या ७० पैसे का डाक टिकट भेजकर चिकित्सालय का परिचय पत्र मंगाएं ।

श्री भोजराज छाबरिया, प्राकृतिक चिकित्सक

१४, त्रिवेणी कालोनी

(माणिक बाग रोड, रेल फाटक के पास) इन्दौर-४ (म. प्र.)