आयुर्वेदिक लोकोक्तियों से रोगों का समाधान

डॉ. सन्तोष गोड़रा
शिक्षाविद्याशाखाविभाग
सहायकाचार्या
वि.वि.–केन्द्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, वेदव्यास परिसर,
बलाहार, हिमाचल प्रदेश–177108

सारांशिका

प्राचीन समय से ही मनुष्य जीवन वनस्पतियों द्वारा ही आश्रित है। यही कारण है कि वैदिक वाङ्मय में औषधि वनस्पतियों की स्तुति में अनेक मन्त्र उपलब्ध होते हैं। जिसमें ऋग्वेद का औषधि सूक्त तो अति प्रसिद्ध है ही अर्थवेद में भी कई स्थलों पर महर्षियों द्वारा वनस्पतियों की स्तुतियाँ की गई हैं। मनुष्य ने प्रकृति के सहचर्य से वनस्पतियों का ज्ञान प्राप्त किया और जैसे–जैसे उसकी आवश्यकतायें बढ़ती गई, वैसे–वैसे वनस्पतियों के प्रयोग का क्षेत्र भी बढ़ता गया। वन्य क्षेत्रों में तो वनस्पतियों का बाहुल्य है ही, ग्रामीण क्षेत्रों में भी इनकी अधिकता है। मनुष्य अपनी दैनन्दिन आवश्यकताओं की पूर्ति इन्ही से करता है। दन्तधावन से लेकर आहार तथा शयन तक वनस्पति का ही प्रयोग करता है। स्नान, उबटन, शृंगार प्रसाधन में भी महिलायें इनका उपयोग करती हैं। आहार के अतिरिक्त वनस्पतियों का औषधरूप में भी महत्वपूर्ण स्थान है।

आयर्वेदीय विषयों में महर्षियों, विद्वानों तथा आचार्यों ने आयुर्वेदिक नुस्खे देकर लोकहितार्थ कार्य किया है–

''कामये दुःख तप्तानां प्राणिनामार्तिनाशनम्।''

मुख्य शब्द : वनस्पतियाँ, लोकोक्तियाँ, कब्ज, पेट दर्द, भूख, दाँत, पायरिया, नाक, वातव्याधि, कान, अनिद्रा, खांसी, आँख, चर्मरोग इत्यादि।

प्रस्तावना : आयुर्वेदशास्त्र अत्यन्त ही प्राचीन शास्त्र हैं। प्राचीन समय से भारतीय जनमानस में इसकी अच्छी पकड़ रही है, लेकिन आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में अध्ययन–अध्यापन में कुछ कमी आयी है क्योंकि बड़ी–बड़ी बीमारियों में अधिकांशतः लोग यान्त्रिकी सुविधा वाले ऐलोपैथिक की तरफ ज्यादा रूझान रखते हैं। वैसे देखा जाये तो सभी रोगों की जड़ पेट में कब्ज का होना है–''सर्वेषामेवरोगाणां निदानं कुपितं मलम्''। अतः विभिन्न रोगों के उपचार के लिए आयुर्वेदिक लोकोक्तियाँ आज भी खरे उतरते है। ऐसी ही बुजुर्गों से प्राप्त, दोहों/कहावतों लोकोक्तियों का संकलन लोकहितार्थ दिया है।

- **कब्ज दूर करने के लिए–**

– हर्र बहेडा आँवला भाग एक, दो चार।
तीनों औषधि लीजिए, त्रिफला कहे विचार।।

– प्याला एक गरम पानी में नीबू लेय निचोड़।
पीओ नित्य कुछ दिन तो कब्ज दूर हो जाए।।

– सनाय सौंफ मुनक्का, दस–दस ग्राम मिलाय।
गोंद बबूल संग पीसकर लीजे चूर्ण बनाय।।
प्रतिदिन रात्रि के समय दूध साथ पी जाय।
कब्ज पुराना दूर हो उदर विकार मिटाय।।

- **पेट दर्द दूर करने के लिए–**

– गुड तोला प्राचीन ले, चूना माशा चार।
दोऊ मिलाकर खाइये देवे दर्द मिटाय।।

– दो माशा काला नमक, दूनी सोंठ मिलाय।
हर्रे चौगुनी डालकर लीजै चूर्ण बनाय।।

– पानी में खौलाइये, छानों वस्त्रधुलाय।
तीन बार के पीयत ही पेट दर्द मिट जाय।।

- **भूख बढ़ाने के लिए–**

– त्रिफला काला नमक को पानी साथ सनाय।
सबहि बराबर माप कर नीबू रस मिलवाय।।

– झरबेरी सी गोलियाँ घोट पीस बनवाय।
दो गोली सेवन करे भूख बहुत बढ़ जाय।।

- **दांतों के लिए–**

– नमक महीन मिलाइये अरु सरसो का तेल।
नित्य मले कीडा हरै छूट जात सब मैल।।
नीम दतूनी जो करै भूनी अन्न चबाय।
दूरबयारी नित करै तिन घर बैद्य न जाय।।
लटजीरा दातून जो करे प्रतिदिन जड़ मंगवाय।
वाक् सिद्ध नर होत है स्मरण शक्ति बढ जाय।

- **मसूडों से खून एवं पायरिया दूर करने के लिए–**

– गीली छाल बबूल की लीजे छाँह सुखाय।
दस इलायची डाल के काला नमक पिसाय।।
नीबूं रस सो कीजिए, मंजन बारम्बार।
दर्द मसूड़ों का मिट नासें दंत विकार।।
जो दातून बबूल की नित्य करे मन लाय।
टीस मिटै मजबूत हो पापरिया मिट जाय।।

• **नाक के लिए–**

– कडुआ तेल नित नाक लगावे।
ताको नाक रोग मिट जावे।।

• **अनिद्रा के लिए–**

– जाहि नीद आवे नहीं, सो नर रहे उदास।
भंग भूनि तलवा मलैं, निद्रा आवे पास।।
– गुड के संग मिलाय के पीपरमूल जो खाय।
कहे संतोष जी जानिए, गहरी निद्रा आय।।

• **वातव्याधि के लिए–**

– सोंठ सुहागा नमक हींग, सहिजन के रसबट बांध।
सत्तर शूल बहत्तर बाई, खात मात से तुरत नशाई।।

• **कान और नाक के लिए–**

– पीली पात मदार में घृत को देव लगाय।
गरम–गरम रस डालिए, कर्ण रोग मिट जाय।।
– रस सुदर्शन पात का अल्प गरम, कान में डाल।
फोडा–फुंसी आदि मिटे दर्द तत्काल।।
– सूखा फल ले बेल का, खूब महीन पिसाय।
गऊ मूत्र में सानकर हलुआ समान बनाय।।
– सरसों तेल मिलाय के, लीजै खूब मिलाय।
छान के डालों कान में श्रवणशक्ति बढ़ जाय।
– कडुआ तेल नित नाक लगावे।
ताको नाक रोग झट मिट जाय।।

• **खाँसी के लिए–**

– काली मिर्च महीन पिसावे, आकपुष्प और शहद मिलावें।
भोजन से पहले जो खावे, सूखी खांसी तुरन्त मिटावे।।
– रत्ती एक वंश लोचन को, सुबह लेव पिसवाय।
शुद्ध शहद के संग चाटिये, खांसी देय मिटाय।।

• **आँखों के लिए–**

– आँख कान के मध्य में चूना लेप लगाय।
आई आँख अच्छी करे और ललाई जाय।।
– भुनी फिटकरी लीजिए, जल गुलाब में घोल।
आँखो की जलन मिटै ये वैद्यों के बोल।।
– केसर शहद मिलाय के नयन माहि लगाय।
लाली और गरमी मिटै, रोग रतौधी जाय।।
– बरगद के दूध में घिस, कपूर लगाओ नैन।
फूली मिटे छोटी बड़ी और पाओ सुख चौन।।
– शुद्ध शहद में लीजिए, सेंधा नमक मिलाय।
थोडे दिन ही लगाइये, फूली देय मिटाय।।

• **चर्मरोग के लिए–**

– जो ताम्र के पात्र में पिये रोज जल छान।
चर्म रोग सब दूर हो, मनुष्य होय बलवान्।
– आक बीज पमार के नौसादर अरु खैर।
शोरा गन्धक डाल के करते दाद से बैर।।
– अरहर दाल जलाय के दधि में देव मिलाय।
पकी खाज पर लेपिये देवे रोग मिटाय।।
– सेमर की ताजी छाल को बकरी दूध में पिसाय।
फोड़ा ऊपर बाँध लो जल्द देय बिठाय।।
– नीम की पत्ती तोड़कर शहद संग पिसाय।
फोड़ा ऊपर बाँद दे, मवाद को देत भगाय।।
– चन्दन की तरह घिसे पकी नीम की छाल।
फुन्सी ऊपर लगाय दें ठीक करे तत्काल।।

• **बच्चों के पेट के कृमि के लिए–**

– आधा तोला वजन भर वायनिंजरा पिसाय।
रत्तीभर शहद संग लीजै, कीट तुरन्त मिटाय।।
– पत्ती पीसे नीम की लीजै रस निकाल।
आधा तोला पीजिए, पेट कीट मिट जाय।।

अन्य–

– हरी दूब को कुचल के रस लीजै निकाल।
आधा तोला पीजिए, आंव दस्त रूकै तत्काल।।
– जामुन–गुठली पीसकर, थोडा नमक मिलाय।
पानी के संग पीजिए, खुली दस्त मिट जाय।।
– इमली पत्ती पीसकर, लीजै नमक मिलाय।
मट्ठा के संग पीजिए, पेचिश देव मिटाय।।
– बिल्वपत्र को पीसकर थोडा नमक मिलाय।
दही के साथ सेवन करे पेचिश देत मिटाय।।
– छोटी इलायची पीसकर नीबू रस में मिलाय।
दो–दो घंटे में पीजिए उल्टी तुरन्त बंद हो जाय।।

– धूनी दीजै भांग की बवासीर नही होय।
जल घोले फिटकिरी, शौच समय नित होय।।
– पीपल की दस पत्ती को, करेला संग पिसाय।
छान के रस हफ्ता पिये बवासीर मिट जाय।।
– चाहो जीवन भर रहे अमर दांत बत्तीस।
लघुशंका और शोच में बैठे दंती पीस।।
– त्रिफला, त्रिकटु तूतिया नमक मिलाये पञ्च।
दांत ब्रज सम होत है माजू फल के संग।।
– पुनि छिलका बादाम का दीजै खूब जलाय।
पिपरमिट कर्पूर संग मंजन लेव बनाय।।

निष्कर्ष : आयुर्वेद विश्व का केवल प्राचीनतम चिकित्सा विज्ञान है, अपितु जीवन का भी विज्ञान हैं।

हेतुलिंगौषधं ज्ञानं स्वस्थातुर परायणम्।
त्रिसूत्रं शाश्वतं पुष्पं बुवधेयं पितामहः।। (चरक संहिता)

जीव–जन्तुओं को स्वस्थ रखने और शारीरिक विकृतियों को दूर करने में आयुर्वेदिक औषधियों का विशेष महत्त्व है। अतः वैदिक काल से ही मानक ने आयुर्वेदिक औषधियों द्वारा रोगों से छुटकारा दिलाने में सफलता प्राप्त की है। आज भी भारत के कतिपय सुदूर ग्रामीण आंचलों आदिवासी जन–जातियाँ आयुर्वेदिक औषधियों द्वारा सफल चिकित्सा में सक्षम है।

सन्दर्भ :

– किरण सिंह, सरल–आयुर्वेद चिकित्सा पद्वति, प्रकाशक–न्यू भारतीय बुक कॉरपोरेशन, नई दिल्ली–110002।
– डॉ. निधि मिश्रा, आयुर्वेद में पर्यावरण एवं समाज क्लासिकल पब्लिशिंग कम्पनी. नई दिल्ली–110015।
– डॉ. संजीव कुमार लाले, औषधनामरूपविज्ञानम् Published by & Mr. Hemrej Lale - Indore (M.P.)।
– आचार्य बालकृष्ण, आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य दिव्य प्रकाशन, हरिद्वार (उत्तराखण्ड)–249402।
– डॉ. झारखण्डे ओझा, धन्वन्तरिनिघण्टु चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी–333431।