

Rs. 40/-

VOL. 12 ISSUE 12 December 2020, No. of Pages: 40

निसर्गोपचार वार्ता Nisargopachar varta

The Monthly Bilingual Magazine for NATURAL HEALTH



राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान
NATIONAL INSTITUTE OF NATUROPATHY

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

Ministry of AYUSH, Govt. of India

'Bapu Bhavan', Matoshree Ramabai Ambedkar Road (Tadiwala Road), Pune -411001



Shri. Shripad Yesso Naik, Hon'ble Minister of AYUSH gave his wishes on Naturopathy Day in a virtual program organized by NIN.

Prof. Bhushan Patwardhan, Vice Chairman, UGC addressing the viewers on third naturopathy day celebration in the presence of Vaidya Rajesh Kotecha, Secretary, Ministry of AYUSH, Shri P. N Ranjit Kumar, Joint Secretary, Ministry of AYUSH, Prof. R. K Mutatkar, Senior Anthropologist and Prof. (Dr.) K. Satya Lakshmi, Director, NIN.



Nurses participated in Jan Andolan rally organized during Naturopathy Day celebration in Dr's Yoga Studio, Dharampuri, Tamil Nadu.

Participants were given Mud bath in Arogya Mandir, Gorakhpur, U. P.



In adherence to the Jan Andolan Campaign team of doctors, staff of NIN and volunteers took the message of wearing mask, washing hands and maintaining social distancing to the masses.



As a part of Naturopathy Day celebration, Health Care workers performed a street play on preventive measures under 'Jan Andolan' - to create awareness in Goa.



Virtual reality?

Yes; humanity is, now, caught up in this oxymoron, virtual reality. This concept of ‘maya’ eluded all our rishis and many eastern philosophers deliberated on this extensively. We are having a free practical session for a protracted period due to covid-19. Zoom meetings are the ‘order of the day’, even for school children. VCs are the primary meeting points for offices. Online shopping is no more a niche thing. Engagements and marriages are downsized to accommodate only a chosen list of guests, and so on. Life is different now. Soon we have realised how much travel and office spaces are redundant. This sudden realisation makes us restless and our ‘ego’ prohibits us to accept that we are so stupid all these years to think that these are all absolute necessities. Nevertheless, we have no option but to engage with self. This inward ‘self-engaging-journey’ is making people to explore age old practices such as various meditation techniques.

Multitasking is giving way to mindfulness. Mindfulness is the opposite of multitasking. The practice of mindfulness, teaches people to live each moment as it unfolds. The idea is to focus attention on what is happening in the present and accept it without judgment.

According to a data analysis, meditation apps such as Headspace, Calm and Ten Percent Happier have seen a surge in usage in the past months — so much so that they are launching new features weekly. Much like recent videoconferencing standout Zoom, these apps also have an unprecedented spike in users as more people search for ways to stay occupied inside.

Downloads for “mindfulness” apps hit 750,000 during the week of March, a 25 percent increase from the weekly average in January and February, according to mobile insights and analytics platform App Annie. Android users also spent about 85% more time using those apps that week than usual. Chief Science Officer at Headspace adds that meditation works by “helping people regulate emotions, changing the brain to be more resilient to stress, and improving stress biomarkers.”

At the (virtual) headquarters for meditation app Ten Percent Happier, helmed by ABC News correspondent Dan Harris, the 30-person team has been doing a “monumental” amount of work to keep up with the increase in customers, Harris said. The number of monthly downloads has doubled since mid-March, he said. The company released a free “coronavirus sanity guide” to help people deal with stress and made the app free for more than 25,000 health-care workers so far. Its daily live guided meditation sessions are attracting thousands of participants. Even after the live session has ended, people are choosing to listen to its recording. “People are deriving a sense of community from it,” Harris said.

As a health care community, yoga and naturopathy fraternity, we have a great role to play in ameliorating pandemic related psychological issues such as anxiety, stress, isolation, insomnia, guilt, depression, etc.

Naturally Yours
Prof. (Dr) K. Satya Lakshmi



निसर्गोपचार वार्ता

NISARGOPACHAR Varta

The Monthly Bilingual Magazine for NATURAL HEALTH

CHIEF EDITOR

Prof. (Dr) K. Satya Lakshmi
Director, NIN

MANAGING EDITOR

Shri. Saurabh Sakalle
Publication Officer

ASSOCIATE EDITORS

Dr. Yuvraj Paul
Nature Cure Physician

Dr. Awantika Nanda
Public Relation Officer (Naturopathy)

EDITORIAL BOARD

Dr. Jyothi Ramesh Pai
Ph.D.(English Literature)
Assistant Professor, Pimpri Chinchwad
College of Engineering and Research, Pune

Dr. Rohit Shetty
MBBS, D.Ac.
Medical Journalist
Dhole Patil Road, Pune

Cover Page Depicts : Winter
Designed by : Courtesy : Internet

This Magazine is being Published
Since Jan. 1993 by
National Institute of Naturopathy
Ministry of AYUSH, Govt. of India
'Bapu Bhavan', Matoshree Ramabai
Ambedkar Road, Pune - 411 001
Tel : 020 - 26059682 / 3 / 4 / 5
Fax : 020-26059131
Email - ninpune@bharatmail.co.in
Website - ninpune.ayush.gov.in

*Views expressed by the writers / contributors may
not be the views of the editors.*

प्रकृति से आपको जोड़ती है मिट्टी चिकित्सा

5

मिट्टी के अद्भुत और चमत्कारिक चिकित्सीय लाभ

डॉ. राजीव रस्तोगी

क्या कोरोना कयामत है?

11

कोरोना से जुड़ी आवश्यक सावधानियां

डॉ. गणेश लाल मूंदड़ा

स्वस्थ, मस्त व प्रसन्न जीवन कैसे जिएं

13

स्वस्थ जीवन जीने के आसान तरीके

**डॉ. प्रवीण शर्मा एवं
अभय कुमार जैन**

आहार-विहार की मुख्य बातें

16

आहार नियोजन से पाएं उत्तम स्वास्थ्य

कृष्णचंद्र टवाणी

Measures to sustain Mental Health

20

Health is in your hands

Ms. Naina Muraleedharan

Mindfulness

24

Living in the moment

Dr. Ashwini S. L.

Oral Health & Oil Pulling

27

Health benefits of Oil Pulling

**Dr. Dhilip V. R. &
Dr. Naresh Kumar**

Chromotherapy or Colour Therapy

30

Naturopathy treatment modality

Dr. Shubhangi Saxena

Suryanamaskar

32

Naturopathy treatment modality

Ms. Shova Sharma

Question and Answer

19



प्रकृति से आपको जोड़ती है मिट्टी चिकित्सा

डॉ. राजीव रस्तोगी

मिट्टी चिकित्सा प्राकृतिक चिकित्सा का एक अभिन्न अंग है। ऐसा माना जाता है कि मिट्टी में बहुत सारे चिकित्सकीय गुण होते हैं जो विभिन्न रोगों की चिकित्सा में अत्यंत लाभ पहुँचाते हैं। खासतौर से त्वचा के रोग, तनाव, अवसाद और अनिद्रा जैसे रोगों में मिट्टी चिकित्सा बहुत लाभकारी है।

देश के प्रायः सभी प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रों में मिट्टी चिकित्सा की व्यवस्था होती है। वस्तुतः बिना मिट्टी चिकित्सा के प्राकृतिक चिकित्सा अधूरी है। प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रों में रहने वाले अधिकांश रोगियों के दिन की शुरुआत मिट्टी चिकित्सा से ही होती है। रोगी को आधा घंटे तक खाली पेट पर मिट्टी की पट्टी लगाकर मिट्टी के गुणों से परिचित कराया जाता है। कब्ज, अपच तथा दस्त के रोगियों को मिट्टी की पट्टी से आशातीत लाभ मिलता

है। पेट पर मिट्टी की पट्टी, आँखों पर मिट्टी की पट्टी, रीढ़ पर मिट्टी की पट्टी, पूरे शरीर पर मिट्टी का लेप, चेहरे पर मिट्टी का लेप, मिट्टी के कुंड में स्नान, मिट्टी पर नंगे पैर चलना, मिट्टी में लेटना तथा मिट्टी में खेलना आदि मिट्टी के कुछ ऐसे उपचार हैं जो प्रत्येक रोगी को भाते हैं। खासतौर से गर्मी के दिनों में मिट्टी की ठंडक पूरे शरीर को तरोताजा कर देती है और रोगी बार-बार प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र में चिकित्सा के लिए आना चाहता है।

मिट्टी का इलाज बहुत आसान है। आप आसानी से घर पर भी इसकी व्यवस्था कर सकते हैं। ख्याति प्राप्त प्राकृतिक चिकित्सक डॉ. हीरालाल का कहना है कि इलाज के लिए मिट्टी शुद्ध होनी चाहिए तथा ऐसी जगह की हो जहां पर्याप्त सूर्य प्रकाश, वायु, जल पहुँचता हो। पिंडोर, थोड़ी रेत मिली मिट्टी या कहीं से आधा



मीटर की गहराई से निकालकर महीन पीस एवं छानकर १५ दिन धूप एवं ओस में रखने के बाद इस्तेमाल करें तो अधिक गुणकारी होती है। एक बार की इस्तेमाल की गई मिट्टी फिर इस्तेमाल न करें। इलाज के लिए काम में लायी जाने वाली मिट्टी को उसके संघटन के अनुसार अलग-अलग प्रकारों में बांटा जा सकता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि तरह-तरह की मिट्टी में कुछ विशेष गुण पाये जाते हैं।

प्रयोग में लाने से पहले इस मिट्टी को रात को किसी मिट्टी के ही बर्तन में भिगो दें। पानी उतना ही डालें जितना मिट्टी सोख लें। सवेरे किसी लकड़ी की सहायता से उसे मिलाकर और गूँथ कर पेस्ट जैसा बना लें। अब यह मिट्टी उपयोग के लिए तैयार है। पेट पर मिट्टी की पट्टी रखने के लिए एक साफ सूती कपड़े के टुकड़े को फैलाकर उस पर मिट्टी रखें और लकड़ी की सहायता से उसे फैलाकर एक पट्टी जैसी बना लें। इस पट्टी का आकार-प्रकार चौड़ाई में ९ इंच, लंबाई में १२ इंच तथा मोटाई में १/२ इंच हो सकता है। इस पट्टी को रोगी के पेट के निचले हिस्से पर इस प्रकार रखें कि मिट्टी पेट को स्पर्श करती रहे। ऊपर से किसी साफ तौलिये या कपड़े से इस पट्टी को ढक दें। जाड़े के दिनों में इस पट्टी को किसी ऊनी कपड़े से ढका जा सकता है। २० मिनट से लेकर आधा घंटे तक यह पट्टी पेट पर रखी जा सकती है।

तो देखा आप ने, इतना आसान यह इलाज पेट के रोगों विशेषकर कब्ज़, दस्त और अपच में बहुत फायदा पहुंचाता है। हाँ, इसके साथ चिकित्सक के निर्देशानुसार खान-पान का ध्यान रखना भी ज़रूरी है। अगर रक्तचाप बढ़ा हुआ है तो माथे तथा रीढ़ पर भी इसी प्रकार की पट्टी रखी जा सकती है। चिड़चिड़ाहट, झुंझलाहट, गुस्सा, तनाव, उलझन, घबराहट इन सब लक्षणों से यह माथे और पेट की पट्टी राहत दिलाती है। मिट्टी के स्पर्श से मन हल्का और प्रफुल्लित हो जाता है।

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी कुदरती उपचार में अगाध विश्वास रखते थे। अपनी पुस्तक 'सत्य के प्रयोग' के मिट्टी और पानी के प्रयोग

वाले अध्याय में उन्होंने इसका वर्णन किया है। वे लिखते हैं कि जैसे-जैसे मेरे जीवन में सादगी बढ़ती गयी, वैसे-वैसे रोगों के लिए दवा लेने की मेरी अरुचि, जो पहले से ही थी, बढ़ती गई। जब मैं डरबन में वकालत करता था तब डॉ. प्राणजीवनदास मेहता मुझे अपने साथ ले जाने के लिए आये थे। उस समय मुझे कमजोरी रहती थी और कभी-कभी सूजन भी हो जाती थी। उन्होंने इसका उपचार किया था और मुझे आराम हो गया था। इसके बाद देश में वापस आने तक मुझे कोई उल्लेख करने जैसी बीमारी हुई हो, ऐसा याद नहीं आता। पर जोहान्सबर्ग में मुझे कब्ज रहता था और कभी-कभी सिर भी दुखा करता था। कोई दस्तावर दवा लेकर मैं स्वास्थ्य को संभाले रहता था। खाने-पीने में पथ्य का ध्यान तो हमेशा रखता ही था, पर उससे मैं पूरी तरह व्याधिमुक्त नहीं हुआ। मन में यह खयाल बना ही रहता कि दस्तावर दवाओं से भी छुटकारा मिले तो अच्छा हो।

इन्हीं दिनों मैंने मैन्चेस्टर में 'नो ब्रेकफास्ट एसोसिएशन' की स्थापना का समाचार पढ़ा। इसमें दलील यह थी कि अंग्रेज बहुत बार और बहुत खाते हैं, रात बारह बजे तक खाते रहते हैं और फिर डॉक्टरों के घर खोजते फिरते हैं। इस उपाधि से छूटना हो तो सबेरे का नाश्ता 'ब्रेकफास्ट' छोड़ देना चाहिये। मुझे लगा कि यद्यपि यह दलील मुझ पर पूरी तरह घटित नहीं होती, फिर भी कुछ अंशों में लागू होती है। मैं तीन बार पेट भरकर खाता था और दोपहर को चाय भी पीता था। मैं कभी अल्पाहारी नहीं रहा। निरामिषाहार में मसालों के बिना जितने भी स्वाद लिये जा सकते थे, मैं लेता था। छह-सात बजे से पहले शायद ही उठता था अतएव मैंने सोचा कि यदि मैं सुबह का नाश्ता छोड़ दूँ, तो सिर के दर्द से अवश्य ही छुटकारा पा सकूँगा। मैंने सुबह का नाश्ता छोड़ दिया। कुछ दिनों तक परेशानी तो हुई, पर सिर का दर्द बिलकुल मिट गया। इससे मैंने यह नतीजा निकाला कि मेरा आहार आवश्यकता से अधिक था।



पर इस परिवर्तन से कब्ज की शिकायत दूर न हुई। लुई कूने के कटि स्नान का उपचार करने से थोड़ा आराम हुआ परन्तु अपेक्षित परिवर्तन तो नहीं हुआ। इस बीच उसी जर्मन होटल वाले ने या दूसरे किसी मित्र ने मुझे अडोल्फ जस्ट की 'रिटर्न टु नेचर' (प्रकृति की ओर लौटो) नामक पुस्तक दी। उसमें मैंने मिट्टी के उपचार के बारे में पढ़ा। सूखे और हरे फल ही मनुष्य का प्राकृतिक आहार हैं, इस बात का भी इस लेखक ने बहुत समर्थन किया है। इस बार मैंने केवल फलाहार का प्रयोग तो शुरू नहीं किया, पर मिट्टी का उपचार तुरन्त शुरू कर दिया। मुझ पर उसका आश्चर्यजनक प्रभाव पड़ा। उपचार इस प्रकार था: खेत की साफ लाल या काली मिट्टी लेकर उसमें उचित प्रमाण से पानी डालकर साफ, पतले, गीले कपड़े में उसे लपेटा और पेट पर रखकर उस पर पट्टी बांध दी। यह पुलटिस रात को सोते समय बांधता था और सवेरे अथवा रात में जब जाग जाता तब उसे खोल दिया करता था। इससे मेरा कब्ज जाता रहा। उसके बाद मिट्टी के ये उपचार मैंने अपने पर और अपने अनेक साथियों पर किये और मुझे याद है कि वे शायद ही किसी पर निष्फल रहे हों।

देश में आने के बाद, मैं ऐसे उपचारों के विषय में आत्मविश्वास खो बैठा हूँ। मुझे प्रयोग करने का, एक जगह स्थिर होकर बैठने का, अवसर भी नहीं मिल सका। फिर भी मिट्टी और पानी के उपचारों के बारे में मेरी श्रद्धा बहुत कुछ वैसी ही है जैसी आरंभ में थी। आज भी मैं मर्यादा के अन्दर रहकर मिट्टी का उपचार स्वयं अपने ऊपर तो करता ही हूँ और प्रसंग पड़ने पर अपने साथियों को भी उसकी सलाह देता हूँ। जीवन में दो गंभीर बीमारियाँ मैं भोग चुका हूँ, फिर भी मेरा यह विश्वास है कि मनुष्य को दवा लेने की शायद ही आवश्यकता रहती है। पथ्य तथा पानी, मिट्टी इत्यादि के घरेलू उपचारों से एक हजार में से ९९९ रोगी स्वस्थ हो सकते हैं। क्षण-क्षण में वैद्य, हकीम और डॉक्टर के घर दौड़ने से और शरीर में अनेक प्रकार के पाक और रसायन ठूँसने से मनुष्य न सिर्फ अपने जीवन को छोटा कर लेता है बल्कि अपने मन पर काबू भी खो बैठता है। फलतः वह मनुष्यत्व गंवा देता है और शरीर का स्वामी रहने के बदले उसका गुलाम बन जाता है। गांधीजी के ये विचार आज भी प्रासंगिक हैं तथा कुदरती चिकित्सा में उनके अटूट विश्वास को दर्शाते हैं।



मिट्टी चिकित्सा वास्तव में जादुई चिकित्सा है। मिट्टी पर नंगे पैर चलकर हम स्वयं इसका अनुभव कर सकते हैं। दुर्भाग्य से तथाकथित आधुनिकता के नाम पर हम प्रकृति से दूर हो गए हैं। प्रकृति के पाँच तत्वों से भी हमारा संपर्क बस नाममात्र का रह गया है। मिट्टी को हम अस्पृश्य मानने लगे हैं। यहाँ तक कि बच्चों का मिट्टी में खेलना, कूदना भी हमें पसंद नहीं है। पर अमेरिका की एरिज़ोना स्टेट यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने मिट्टी पर हुई एक रिसर्च में इस बात पर ज़ोर दिया है कि मिट्टी में खेलने से कोई बीमार नहीं होता है बल्कि शरीर अधिक मजबूत होता है। इससे शरीर में बैक्टीरिया से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता विकसित होती है। इसमें घावों को ठीक करने की भी क्षमता है। यह रिसर्च प्राकृतिक चिकित्सा के अंतर्गत आने वाली मिट्टी चिकित्सा के गुणों को स्थापित करती है।

अनुसंधान पत्र में कहा गया है कि The use of mud or wet clay as a topical skin treatment or a poultice is a common practice in some cultures and the concept of using mud as medicine goes back to earliest times. Now Mayo Clinic researchers and their collaborators at Arizona State University have found that at least one type of clay may help fight disease-causing bacteria in wounds, including some treatment resistant bacteria. The findings appear in the international Journal of Antimicrobial Agents.

कुछ संस्कृतियों में मिट्टी या गीली मिट्टी का उपयोग बहुत आम बात थी तथा वह इसे त्वचा संबंधी रोगों में पुल्टिस के रूप में औषधीय तरीकों से इस्तेमाल किया करते थे। मिट्टी को उपचार में प्रयोग करने वाली अवधारणा पुराने समय की बात लगती है। अब मेयो क्लिनिक के शोधकर्ताओं और एरिज़ोना स्टेट यूनिवर्सिटी के उनके सहयोगियों ने पाया कि मिट्टी घावों में रोग पैदा करने वाले बैक्टीरिया से लड़ने में मदद कर सकती है, जिसमें कुछ उपचार

प्रतिरोधी बैक्टीरिया भी शामिल है। यह इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ एंटी माइक्रोबियल एजेंट्स में प्रकाशित है।

इस अनुसंधान पत्र में आगे कहा गया है कि The research is preliminary and the authors caution that only one concentration of the clay suspension was tested, based on preliminary results. The lab tests are a first step in simulating the complex environment found in an actual infected wound. They also caution that not all types of clay are beneficial. Some may actually help bacteria grow. More research is needed to identify and reproduce the properties of clays that are antibacterial, with the goal of possibly synthesizing a consistent compound of the key minerals under quality control.

मिट्टी शरीर को ठंडक पहुँचती है तथा शरीर में एकत्र विजातीय द्रव्यों को घोलकर तथा अवशोषित कर शरीर से बाहर निकालने में मदद करती है। यह बहुत से शारीरिक तथा मानसिक रोगों को दूर करने में सहायक है तथा मनुष्य को पुनः प्रकृति की ओर लाने का प्रयास करती है।

दाद, खाज, खुजली जैसे चर्म रोगों के निवारण के लिए मिट्टी चिकित्सा सबसे अच्छी चिकित्सा मानी जाती है। अनेक वर्षों से इन रोगों से पीड़ित रोगी मिट्टी चिकित्सा के प्रयोग से अच्छे होने लगते हैं। तालाब की चिकनी मिट्टी प्रभावित स्थान पर लगाकर सूखने दें। फिर नीम की पत्तियों को उबालकर तैयार किए गए पानी से उसे धो दें। दिन में दो तीन बार इस प्रयोग को दोहराया जा सकता है। साथ में आहार-विहार का ध्यान रखें। तंबाकू, बीड़ी, सिगरेट, चाय, कॉफी आदि का प्रयोग बंद करना सबसे अच्छा है। फलों और सब्जियों का अधिक से अधिक प्रयोग करें। चिकित्सा के साथ शारीरिक और मानसिक स्वच्छता भी अत्यंत आवश्यक है।



मिट्टी में लेटना वस्तुतः प्रकृति की गोद में लेटना है। कभी किसी साफ-सुथरे घास के मैदान में थोड़ी देर के लिए लेट जाइए। थोड़ी देर के लिए आँखें बंद करिए और अनुभव कीजिये प्रकृति के स्वच्छंद सामीप्य और अपनेपन का। चाहें तो आँखें खोलकर नीले आकाश को निहारिए। यकीन मानिए आपके ऑफिस या घर का तनाव कहाँ गायब हो गया आप खुद भी नहीं जान पाएंगे। पर हाँ, अपने आपको पूर्णतया प्रकृति की शरण में समर्पित कर दीजिये। तनाव बढ़ाने वाले आधुनिक इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स से थोड़ा दूरी बनाकर रखिए। उन्हें अपने ऊपर हावी मत होने दीजिये। मिट्टी की चुम्बकीय शक्ति आपको पूरी तरह से परिवर्तित कर देगी और आपका एक अलग ही व्यक्तित्व निखर कर सामने आएगा। शांतिमय और गाढ़ी नींद के लिए मिट्टी चिकित्सा एक सर्वश्रेष्ठ उपाय है।

प्राकृतिक चिकित्सा के जितने भी ख्याति प्राप्त चिकित्सक हुए हैं सबने मिट्टी चिकित्सा के महत्व को रेखांकित किया है। एडोल्फ जस्ट अपनी पुस्तक 'प्राकृतिक जीवन की ओर' में लिखते हैं मिट्टी बांधते ही शीतलता आती है, आराम का अनुभव होता है और लाभ तत्काल होता है जिसे देखकर लोगों को बड़ा आश्चर्य होता है। मिट्टी की महिमा ऐसी ही है, पर कितने लोग हैं जो इस महिमा से परिचित हैं? आगे इसी पुस्तक में वे लिखते हैं मिट्टी की पुलटिस वह बनी - बनायी दवा है जिसको, कोई भी रोग क्यों न हो, किसी तरह का दर्द क्यों न हो, तुरंत उपयोग कर सकते हैं। सदा अभीष्ट फल प्राप्त होगा। कितने ही रोगों में तत्क्षण आराम पहुंचेगा। रोग कड़ा हो तो मिट्टी की पुलटिस देर तक रखी रहनी चाहिए। सर्वरोगहारी मिट्टी रोगों की एक ही औषधि है।

डॉ. हीरालाल ने अपनी पुस्तक मनोवैज्ञानिक प्राकृतिक चिकित्सा में मिट्टी का साबुन बनाने की विधि का वर्णन किया है। वे लिखते हैं कि १०० ग्राम ताजी नीम की पत्ती १ लीटर जल में खौलाइये और पानी का रंग बदल जाने पर जल छानकर उसमें मुल्तानी मिट्टी का पाउडर मिलाकर आग पर थोड़ी देर खौलाकर थाली में फैला

दीजिये और अधसूखा हो जाने पर साबुन की तरह बटी बनाकर सुखाकर साबुन की जगह व्यवहार कीजिये और फिर देखिये कि आपकी त्वचा सतेज, कोमल, लावण्यमय एवं चिकनी हो रही है और बाल काले व रेशम की भाँति मुलायम हो रहे हैं।

डॉ. खुशी राम शर्मा 'दिलकश' ने अपनी पुस्तक 'रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा' में लिखा है कि इस जगत की रचना जिन पांच तत्वों पृथ्वी, जल, पवन, अग्नि और आकाश से हुई है, शरीर भी इन्हीं तत्वों से बना है। शरीर को स्वस्थ और सुरक्षित रखने के लिये इन तत्वों के सम्पर्क में रहना आवश्यक है। जिस प्रकार स्वच्छ वायु, स्वच्छ जल, तेज और प्रकाश की इस शरीर को आवश्यकता है इसी प्रकार स्वच्छ और शुद्ध मिट्टी की भी जरूरत है।

जब तक इंसान ने पावों में जूते और तन पर कपड़े न पहने थे, वह प्रकृति के बहुत ही नजदीक था। उसका धरती माता से सम्पर्क टूटा न था, वह पवन देवता के खुले बाजुओं में विश्राम करता था और आज के इन्सान की अपेक्षा अधिक सुन्दर, सुडौल और स्वस्थ शरीर रखता था। आज हम प्रकृति से दूर बहुत दूर हैं - और सुख सुविधा के बेशुमार सामान होने पर भी दुःखी हैं, पीड़ित हैं, रोगी हैं।

जिस प्रकार मछली जल का जीव है, वह जल में ही रह और जी सकती है, हवा में उड़ने वाला पक्षी आकाश का राजा है, जब वह आराम करता है तो किसी पेड़ की शाखा पर, इसी प्रकार मनुष्य धरती का जीव है, बैठने और चलने इन दोनों दशाओं में उसका सम्पर्क मिट्टी से रहता है।

यह प्रकृति का नियम है कि जब तक उसके नियमों का पालन किया जाता है, हम स्वस्थ रहते हैं, लेकिन जहाँ प्रकृति के नियमों को तोड़ा जाता है, वहीं दण्ड भोगना पड़ता है।

प्राकृतिक चिकित्सा के अन्य साधनों की तरह रोगों से लड़ने और मनुष्य को उनसे मुक्ति दिलाने में प्रकृति का यह उपादान मिट्टी, बाहरी प्रयोग के रूप में सर्वोत्तम है। राष्ट्रपिता बापू मिट्टी के उपचार के बड़े भक्त थे। उनका कहना था कि शरीर का बहुत



भाग तो मिट्टी का ही बना है, इस कारण यदि हमारे शरीर पर मिट्टी का प्रभाव पड़े तो कोई आश्चर्य की बात नहीं। मिट्टी को सब पवित्र मानते हैं। दुर्गन्ध दूर करने के लिये आज भी जमीन मिट्टी से लीपी जाती है, हाथ मिट्टी से साफ किये जाते हैं। साधारण



फोड़ें-फुन्सियों या सूजन वाले स्थान पर मिट्टी की पुलटिस बाँधने से लाभ होता है, इसे भारत के देहातों में रहने वाले भी भली-भाँति जानते हैं।

आज बीमारियों से हैरान, परेशान मनुष्य अपने रोगों से छुटकारा पाने के लिए हरसंभव प्रयास करता रहता है। पर कई बार उसके प्रयास सफल नहीं हो पाते। आवश्यकता है स्वस्थ रहने के लिए एक समग्र दृष्टिकोण अपनाने की। प्रकृति से सामंजस्य बनाते हुए हम अपने आपको अधिक स्वस्थ और सुखी रख सकते हैं। प्रकृति के पाँच तत्वों पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश का संतुलित प्रयोग न केवल हमारे स्वास्थ्य को उन्नत करता है अपितु हमें रोगग्रस्त होने से भी बचाता है। इसलिए स्वस्थ रहने के लिए हमें

प्रकृति के तत्वों का अपने जीवन में समावेश करना चाहिए। मिट्टी के घरों में रहना और मिट्टी के बर्तनों में खाना भी एक प्रकार से मिट्टी चिकित्सा का ही एक रूप है। बहुत से प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रों में रोगियों के रहने के लिए मिट्टी के घर बनाए जाते हैं। मिट्टी चिकित्सा पर अनुसंधान करके हम मिट्टी के गुणों के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं जिससे इस चिकित्सा को और अच्छे ढंग से रोगियों के लाभार्थ प्रस्तुत किया जा सकता है। मिट्टी चिकित्सा हमें प्रकृति से जोड़ती है इसलिए जहाँ भी संभव हो हमें स्वास्थ्य लाभ के लिए मिट्टी का प्रयोग अवश्य करना चाहिए।



ए-७०३, सेक्टर - ६,

द्वारका, नई दिल्ली

Articles on Naturopathy, Yoga, Diet, Health and other drugless therapies by medical professionals of all fields are invited for publication in Nisargopchar Varta, a monthly bilingual (English/Hindi) Magazine.

Honorarium

**Rs. 500/- (For articles upto 1500 words)
Rs. 1000/- (For articles above 1500 words)**

Please take care to mention your name and full address at the end of each of your write-ups. Send the articles through email. All articles preferably error free typed in double space should be addressed to:



**The Director,
National Institute of Naturopathy**

'Bapu Bhawan', Matoshree Ramabai Ambedkar Road
(Tadiwala Road), Pune- 411001.

Email: ninipune@bharatmail.co.in

Those sending already published articles may clearly indicate so, by giving the name and date of the publication.



क्या कोरोना कयामत है?

डॉ.गणेश लाल मूंदड़ा

कोरोना को लेकर सारे संसार में कोहराम मचा हुआ है। सारे संसार में सेनीटाइजर और चेहरे पर लगने वाली नकाबों में कालाबाजारी हो रही है। ज्वर को रोकन वाली औषधियाँ एक आवश्यक वस्तु बन गई हैं। इन सामानों को बनाने वाली कम्पनियाँ जमकर लाभ कमा रही है। साथ ही डॉक्टरों, वैद्यों, अस्पतालों के यहाँ खूब भीड़-भाड़ हो रही है। इस प्रकार कोरोना ने जहाँ बहुसंख्यक लोगों को भयभीत कर दिया है, वहाँ कुछ लोगों के स्वार्थ साधन का कारण भी बन गया है। साथ ही समाचारों का भूखा मीडिया भी इस सारे प्रचार को खूब हवा दे रहा है।

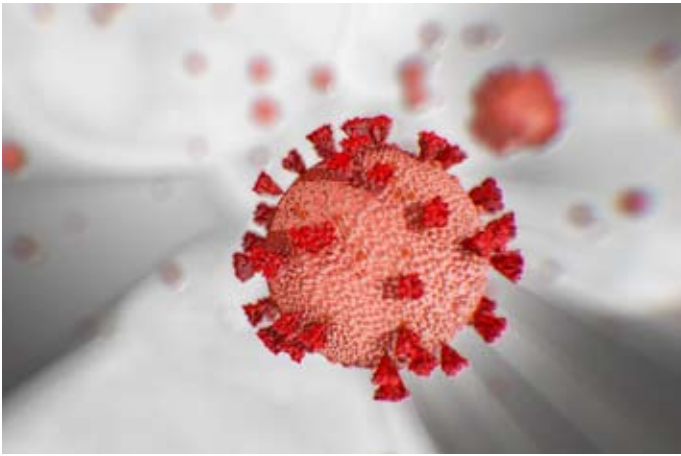
यदि पिछले ५० वर्षों की इससे मिलती जुलती घटनाओं को देखें तो लगता है कि कितने ही ऐसे रोग जो पहले कभी देखे सुने नहीं गये, इन वर्षों में हो रहे हैं। कई ऐसे रोग जो केवल पशु-पक्षियों

को ही होते थे अब मानव जाति को भी होने लगे हैं। आश्चर्य यह है कि यह रोग उन पशु पक्षियों से आए हैं जो मनुष्यों के साथ हजारों वर्षों से रहते आए हैं। उदाहरण के लिए गाय, सूअर, मुर्गा, वानर आदि के रोग, और अब आया हुआ है चमगादड़ का रोग। ध्यान देने की बात यह है कि इन्हीं वर्षों में एंटीवायोटिक दवाओं का भी उपयोग-दुरुपयोग बढ़ता गया है। क्या इन दोनों घटनाओं में कोई संबंध है? इस बात का कोई प्रमाण तो नहीं है परन्तु सन्देह करने का कारण अवश्य है।

एक प्राकृतिक चिकित्सक की दृष्टि में इस प्रकार के सभी रोगों से वही आक्रांत हो सकते हैं जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कम है। दूसरे शब्दों में कह सकते हैं कि जिनके शरीर में इन रोगों के वायरस को पनपने के लिए उपयुक्त वातावरण उपस्थित है। यह



वातावरण शरीर में बनता है उसमें विकारों की उपस्थिति होने से। अतः एक प्राकृतिक चिकित्सक इस प्रकार के सभी रोगों से निपटने के लिए वही मार्ग अपनाएगा जिससे विकारों का निष्कासन तीव्रता पूर्वक हो सके। वह रोग को बढ़कर कष्टदायी होने से पहले ही उपाय प्रारम्भ कर देगा तथा जैसे ही जुखाम, खाँसी आदि लक्षण दिखाई देंगे तुरन्त चिकित्सा प्रारम्भ कर देगा तथा चिकित्सा भी वही होगी जो अति साधारण होगी।



प्राकृतिक चिकित्सक एनीमा से प्रारम्भ करेगा। अन्न-अनाज बन्दकर रोगी को केवल संतरा, मौसम्बी, कीनू आदि का रस प्रतिदिन ४-५ गिलास पीने को देगा। इससे विटामिन 'सी' की पूर्ति होगी। शरीर में जल की आवश्यक मात्रा भी पहुँचती रहेगी। इन रसों में उपस्थित शर्करा शरीर को आवश्यक ऊर्जा भी देगी। खाँसी को नियंत्रित करने के लिए छाती तथा गले पर शीतल जल की पट्टी लगाई जायेगी। ज्वर के अधिक बढ़ने पर पेडू तथा ललाट पर शीतल जल की पट्टियाँ लगाई जायेगी। इतने से ज्वर नियंत्रण में नहीं आने पर पूरे शरीर पर शीतल घर्षण स्नान दिया जायेगा। इतना करने मात्र से समय पाकर यह रोग स्वयं ही चला जायेगा और अन्त में शरीर को पहले से अधिक सशक्त छोड़ जायेगा।

रोगी होने पर उपचार करने से अच्छा है अपनी रोग निरोधक शक्ति को उन्नत बनाना। रोग निरोधक शक्ति का आधार है

विटामिन ए, सी, ई आदि। विशेषकर विटामिन 'सी' के लिए नारंगी, मौसम्बी, कीनू आदि का रस ४-५ गिलास प्रतिदिन लेना होगा। इन रसों में पर्याप्त मात्रा में शर्करा भी उपस्थित रहती है। इसके द्वारा शरीर की दैनिक आवश्यकता के अनुरूप ऊर्जा प्राप्त होती रहती है। अन्य विटामिनों के लिए गाजर, टमाटर, सब्जियाँ आदि के रस का सूप लिया जा सकता है। बीच-बीच में ३-४ दिन का उपवास एनीमा के साथ करते रहना चाहिए। साथ ही नियमित व्यायाम भी अवश्य ही करना चाहिए।

आखिर अस्पतालों में भी तो यही किया जाता है। रोगी को ग्लूकोज दिया जाता है, विटामिन 'सी' की गोलियाँ दी जाती हैं। ज्वर होने पर ज्वर का दबा देने के लिए पैरासिटामोल, क्रोसिन आदि दवाएँ दी जाती हैं, परन्तु क्योंकि शरीर की आन्तरिक शुद्धि नहीं होती है इसलिए ऐसे रोगों से शरीर को बार-बार आक्रांत होने की संभावना बनी ही रह जाती है।

अतः इन रोगों से भयभीत होने की कोई आवश्यकता नहीं है। धैर्य पूर्वक उपरोक्त चिकित्साएँ प्रयोग करें तथा इन रोगों के होने से रोकेँ तथा रोग हो जाने पर उसका शरीर के स्वास्थ्य को उन्नत करने में उसका उपयोग करें। याद रखें, इस प्रकार के रोग को कयामत मानकर भयभीत न हों। उनका उपयोग शरीर के लाभ के लिए कर सकते हैं।



सुखदेव विहार

नई दिल्ली



स्वस्थ, मस्त व प्रसन्न जीवन कैसे जिएं

डॉ . प्रवीण शर्मा एवं अभय कुमार जैन

आप मृत्यु को टाल नहीं सकते, पर यदि आप बुद्धिमतापूर्वक जीवन व्यतीत करते हैं तो मृत्यु आपसे दूर भागती रहती हैं। वह वर्षों दूर निकल जाती हैं। - हेनरी ग्रास

विज्ञान की प्रगति, तेजी से बढ़ता औद्योगिकरण, अधिक से अधिक भौतिक संसाधनों के प्रति ललक तथा जीवन के हर क्षेत्र में प्रतिस्पर्धा के चलते ८ वर्ष के बच्चे से लेकर ६० वर्ष तक के सभी नर-नारी भागम भाग का जीवन यापन कर रहे हैं, अटपटी व्यस्तताएं हैं। धैर्य, शांति, संतोष तो मानो उसकी जिंदगी से बहुत दूर हो गये हैं।

जिस भोजन की प्राप्ति के लिए वह दौड़ भाग व मेहनत कर रहा है। उस भोजन को भी जल्द बाजी में व हड़बड़ी में कर रहा है। वाह रे प्रगतिशील मानव? दिनचर्या बदल गई देर रात सोना, देर से उठना, समाचार पत्र, टी.वी. व मोबाइल हमारे जीवन की आवश्यकताएं हो

गई हैं। जो कार्य जरूरी हैं व प्राथमिकता से करना है वह समय तो टी.वी. व मोबाइल ही हजम कर जाता है। आवश्यक कार्य तो रह जाते हैं और परिणाम होता है कि हम भागमभाग व तनाव में कार्य करते हैं।

इस संबंध में विश्व विख्यात हृदय विशेषज्ञ डॉ. नरेश त्रेहन के शब्दों में,

उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रॉल, डायबिटीज और हृदय रोगों से पीड़ित युवा मरीजों की संख्या मेरे पास बढ़ती जा रही है। परंपरा से देखें तो इनके पनपने की संभावना जीवन के पाँचवें और छठे दशक में होती हैं, पर अनुपयुक्त जीवनशैली-खानपान के लचर तरीके और शारीरिक कसरत का अभाव-इन रोगों को महामारी में बदल रहा है और कम उम्र में ही ये रोग लोगों को घेरने लगे हैं।



पिछले कुछ दशकों से भारत में खानपान की प्रवृत्ति में व्यापक बदलाव आया है। भारत में किसी व्यक्ति की खानपान की पसंद, परंपरा, संस्कृति और उसकी धार्मिक आस्थाओं पर आधारित होती थी। लेकिन अब सर्वमान्य सिद्धांत सुविधा का है। कोई भी चीज, जो तुरंत उपलब्ध हो, स्वादिष्ट हो और फैशन में हो, सुविधाजनक खाद्य है। इस तरह के खाद्य की लत पाल चुके मेरे मरीजों से अक्सर यह बहाने सुनने को मिलते हैं कि समय की कमी है, तनाव है और बोरीयत होती है।

इन दिनों जरूरत से ज्यादा काम करने वाले पेशेवर लोगों के लिए घर पर खाना पकाने से ज्यादा सरल विकल्प खाना खाने बाहर जाना है। लोग अब पहले की तुलना में ज्यादा कैलोरी ग्रहण कर रहे हैं। नाश्ता न करने, भारी-भरकम डिनर, खाने के बीच लंबा अंतराल, रेशेदार सामग्री से समृद्ध खाद्य का अभाव आजकल के भोजन में बहुत आसानी से देखा जा सकता है और यह प्रवृत्ति छोटी उम्र से ही शुरू हो रही है। छोटी उम्र से ही बच्चों का जंक फूड से परिचय करा दिया जाता है। बात सिर्फ समय की कमी, व्यस्त पेशेवर जीवन, दोहरी आय वाले परिवारों की नहीं हैं। अस्वास्थ्यकर खाद्य को स्वास्थ्यकर और पौष्टिक के तौर पर प्रचारित करने वाले विज्ञापनों ने भी खानपान की लचर आदतों में योगदान दिया है।

बच्चे अब आलसी हो गये हैं और उनके लिए मैदानी खेलों का महत्व घट गया है। शारीरिक कामकाज का अभाव और तुरंत सुविधाजनक खाद्य सामग्री की सहज उपलब्धता से मोटापा बढ़ता है और अंततः हृदय रोगों के खतरे को जन्म देता है।

डॉ. नरेश त्रेहन

मनुष्य यदि प्रकृति के नियमों का उल्लंघन नहीं करे तो सरलता से अद्भुत रोग प्रतिरोधक शक्ति उत्पन्न कर सकता है। अतः मनुष्य का पहला प्रयास यह होना चाहिए कि वह प्रकृति पुत्र के रूप में इतना शक्तिमान बन जाये जिससे वह किसी भी रोग का आसानी से परास्त कर सके।

द मेडिसिंस ऑफ नेचर में डॉ. स्विनबर्ग ने लिखा है कि रोग का निवारण करने का दावा तो मैं कभी नहीं करता-रोग निवारण का कार्य तो प्रकृति ही करती है मैं तो केवल निमित्त ही बनता हूँ। सुप्रसिद्ध चिकित्सक एवं दार्शनिक हिपोक्रेटस ने कहा था कि “आप अपने आहार को ही औषधि बनाइये।” इसमें लेशमात्र भी संदेह नहीं है कि आपके का अच्छा रहना आपके आहार की गुणवत्ता पर निर्भर करता है, आज मनुष्य प्रकृति द्वारा प्रदत्त खाद्य वस्तुएँ और ऊर्जा से भरपूर धान अनाज आदि को छोड़कर व्यर्थ





का कचरा खाने में मशगूल हैं - सामिष भोजन जिसे भोजन कहना उचित नहीं हैं खाने के चक्र में आज असंख्य रोग उत्पन्न करने वाले गंभीर रोगों को खुला निमंत्रण दे रहे हैं।

वर्तमान आधुनिक औद्योगिक व भागमभाग के युग में जीवनशैली में भारी बदलाव आया है, हृदय रोगियों व अन्य रोगों का प्रसार तेजी से हो रहा है - असमय ही लोग काल कवलित हो रहे हैं - शाकाहार, सरल, शुद्ध साविक भोजन, योगा, ध्यान एवं फलाहार चिर जीवित के महत्वपूर्ण सूत्र हैं उत्तेजना, चिड़चिड़े, कोधी, ईर्ष्यालु, स्वभाव को त्यागे- सदैव खुश मिजाज, तनावरहित रहें।

तनाव भरे कठिन, भागमभाग वाले कार्यों से बचे नियमित दिनचर्या बनाये - शारीरिक व मानसिक तनावों से बचने का प्रयत्न करें- सहज, सरल, शांत, विनम्र जीवन जीये।

भूख से कम खायें, जल्दबाजी व हड़बड़ी से बचें, भूखे न रहें। मांस, अण्डे की जरी, तेल, वनस्पति, मक्खन, चाकलेट, मिर्च, मसाले, फास्ट फूड, चॉकलेट, चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक्स से बचें। धूम्रपान, मद्यपान, तम्बाकू से परहेज रखें। प्रातःकाल नियमित टहलें।

नमक, शक्कर, मैदा, घी का प्रयोग सीमित मात्रा में करें, अखरोट की गिरी हृदय के लिए अमृत हैं, अखरोट के सेवन से हृदय धमनियों से ब्लारेज अवरोध नहीं होता है- प्रयोग द्वारा सिद्ध हो चुका है कि ८ से १३ अखरोट की गिरी मानव को खिलाई गई, ४ सप्ताह में अखरोट से मानव हृदय की धमनियों की पम्पिक किया ६४ % ज्यादा ताकतवर हो गई और उनके अंदर मौजूद ब्लाकेज पैदा करने वाले पदार्थों की मात्रा २० % कम हो गई। गिरीदार फलों में मात्र अखरोट की हृदय हितेषी ओमेगा ३ फेटी एसिडस से भरपूर होता है।

अखरोट खाये स्वस्थ हृदय बनायें।

आहार के सम्बन्ध हमें कुछ सूत्र ध्यान में रखना चाहिए

१. जीवन खाने के लिए नहीं, खाना जीवन के लिए है

२. जायके लिए अमन्य पदार्थ नहीं खाना चाहिए व औषधि की तरह आहार करना चाहिए।
३. भूख लगे बिना कुछ भी नहीं खायें
४. जब खाना तब १/२ पेट रोटी के लिए, १/४ पानी व १/४ हवा के लिए नियत रहें।
५. मिर्च, मसाले, तली हुई वस्तुओं, मिठाइयों का सेवन अल्प मात्रा में करना चाहिए।
६. अपनी प्रकृति के अनुरूप आहार लेना जो जल्दी हजम होता है।
७. आहार में हरी सब्जियों व सलाद को प्रमुखता दें।
८. दो बार से अधिक भोजन नहीं करना बीच - २ में कुछ नहीं खाना।
९. प्रातःकाल के जल पान में केवल दूध, छाछ जैसा हल्क पेय।
१०. खूब चबा चबाकर प्रसन्नता पूर्वक भोजन करना। भोजन के समय मौन रहना, मोबाईल से दूर।

यह दस सूत्र ऐसे हैं जिनका समावेश यदि आहार के साथ कर लिया जाय तो पेट खराब नहीं होगा तथा स्वास्थ्य अच्छा बना रहेगा।



बंदा मार्ग, भवानीमण्डी
राजस्थान



आहार-विहार की मुख्य बातें

कृष्णचंद्र टवाणी

हमारा आहार अप्राकृतिक होने से, शुद्ध वायु में न रहने एवं शरीर में विकार अधिक मात्रा में उत्पन्न होने से प्रतिदिन कुछ कचरा निकलने के पश्चात भी कुछ जमा होता रहता है। यह जमा रहने वाला विकार नमी व गर्मी के कारण शरीर के अंदर सड़ने व फैलने लगता है। शरीर के जिस अंग पर उस विकार का प्रभाव पड़ता है वहाँ रोग उत्पन्न होता है। शरीर में दूषित मल या विजातीय द्रव्य का जमा रहना ही रोगों का मूल कारण है। हम प्रतिदिन खाने पीने व श्वास द्वारा जो कुछ शरीर के अंदर भेजते हैं, उसका कुछ भाग हजम होकर हमें शक्ति देता है और शेष, मल-मूत्र पसीने व नाक द्वारा निकल जाता है। शरीर के अलग-अलग भाग में विजातीय द्रव्य पहुंचने से भिन्न-भिन्न प्रकार के रोग लक्षण देखने में आते हैं। अलग-अलग लक्षणों वाले सभी रोगों की जड़ में मल

(विकार) ही रहता है। यह विजातीय द्रव्य रक्त में मिलने से बुखार, हृदय रोग व चर्म रोग होते हैं। आंतों में जमा रहने से कब्ज, गैस, दस्त-पेचिश, मस्से-बवासीर, भगन्दर, हर्नियाँ एवं एपेंडिक्स आदि पीड़ाएँ मस्तिष्क पर प्रभाव पड़ने की स्थिति में सिर दर्द, अनिद्रा, मिर्गी व पागलपन, गुर्दों में गन्दगी रहने से मूत्र त्याग में कठिनाई, जलन, पथरी आदि, फेफड़ों में विकार जमा होने से सर्दी, खाँसी, दमा, प्ल्यूरीसी, निमोनिया, क्षय एवं कैंसर आदि रोग प्रतीत होते हैं।

रोग अवस्था में शरीर के अंदर नया कचरा जमा करना बंद करके, पुराने एकत्रित विजातीय द्रव्य को साफ करने से स्वास्थ्य प्राप्त करने को ही रोग निवारण कहा जाता है। यह सब प्रकृति के सहज नियमों का पालन करने में निहित है। यदि हम प्राकृतिक

एवं सात्विक आहार सेवन करें, निर्मल जल पीये और शुद्ध वायु में श्वास लें तो हमारे शरीर में कोई विकार नहीं रह सकता। आहार शास्त्री कहते हैं कि

भोजनान्ते पिबेत् तक्रं दिनान्ते च पिबेत् पयः।

निशान्ते च पिबेद् वारि किं वैद्यस्य प्रयोजनम् ॥

अर्थात् :- यदि वैद्य या डॉक्टर के पास न जाना हो सदा स्वस्थ रहना हो तो भोजन के अंत में छाछ सेवन करें दिन ढलने पर भोजन के पश्चात या सोने से पूर्व दूध का सेवन करें और रात समाप्त होते ही जागने के बाद पानी का सेवन करें-उषापान करें। सदा स्वस्थ एवं निरोग रहने के लिए, आत्मा के इस अनमोल मंदिर रूप शरीर को सुंदर रखने के लिए निम्न निर्दिष्ट तीन नियमों को जीवन में उतारना परमावश्यक है, ऐसा भी आरोग्य विज्ञानी मानते हैं।

पेट को रखो नरम, पैर को रखो गरम।

सर को रखो ठंडा यही है तंदुरस्ती का राज॥

अर्थात् :- हमें ऐसा भोजन करना चाहिए कि हमारा पेट नरम व स्वस्थ रहे। हमें सदा ऐसा व्यायाम, चलने दौड़ने का श्रम ऐसे करना चाहिए कि हमारे पैर गरम यानि मजबूत रहे। इसके उपरांत हमें हर काम को करते समय सिर को दिमाग को ठंडा रखना चाहिए जिसके फलस्वरूप हम मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं। इन तीन नियमों का पालन करने वाले व्यक्तियों को कभी वैद्य या डॉक्टर के पास जाने की आवश्यकता नहीं पड़ती।

दैनिक आहार सम्बन्धी आवश्यक बातें :

१. कच्ची भाजी :- मूली के पत्ते, गाजर के पत्ते, पालक, तेंदूल की भाजी, पोई, डोडी, मेथी आदि के अच्छे पत्ते-चुनकर हल्के गरम पानी में अच्छी तरह धोकर कच्चे ५०-७५ ग्राम खाना चाहिए।
२. कच्ची सब्जियाँ :- (सलाद) ककड़ी, पत्ता गोभी, गाजर, प्याज, लौकी, तूरई, मटर, हरी तवर, चोला फली, मूली, मोगरी, हरी हल्दी, ग्वारपाठा आदि को हल्के गरम पानी में

धोकर काम में लें। सब्जियों को ज्यादा देर तक पानी में न रखें।

३. वेजीटेबल सेंडविच :- पत्ता गोभी के पान में उपर्युक्त सब्जियों के पत्ते तथा कच्ची सब्जियों के टुकड़े आदि भरकर सेंडविच की तरह गोल बनाएँ। किसी भी प्रकार के मसाले व ब्रेड का उपयोग न करें।
४. भूनी हुई सब्जी :- सूरण (जमीकंद), कद्दू, प्याज, कोई भी एक आखी दाल (मूंग , अरहर आदि), गाजर या शकरकंद सप्रमाण लेकर पानी के साथ स्टील के बर्तन में पकाएँ। यह सूखी भाजी की तरह होना चाहिए। तेल का बघार न दें। गरम सब्जी में एक या दो चम्मच कच्चा तेल डालें। हल्दी, सूखा धनिया व अच्छा लगे तो नमक डालें किन्तु अन्य मसाले कदापि नहीं।
५. विशिष्ट सब्जी :- सूरण (जमीकंद), कद्दू , प्याज , कोई हरी पुरी दाल , कड़क पके केले के छिलके (खास लेना) गाजर और शकरकंद का उपर्युक्त विधिनुसार सब्जी बनावें। आलू और तेल जरा भी न लें।
६. चटनी :- पत्ता गोभी, ककड़ी, प्याज, हरा धनिया, खोपरा, गाजर, पुदीना, मेथी की भाजी, मीठे नीम आदि की बनावें। जो वस्तु न मिले या न भावे तो न लें।
७. सूप :- लोकी, पालक, तूरई, टमाटर आदि को साफ करके, टुकड़े कर, उबाल लें और उसी पानी में मसल कर, कचरा निकाल कर थोड़ा काली मिर्च का पाउडर व नमक बिना गरम-गरम पीवें।
८. अंकुरित अनाज, दालों, मूंग मोठ आदि को भोजन में अवश्य स्थान देना चाहिए। भोजन जितना प्राकृतिक एवं अंकुरित होगा उतना ही अधिक पौष्टिकता प्रदान करने वाला होगा।
९. गाजर हरे धनिये का रस :- गाजर धोकर साफ करें, बीच का पित्त निकाले बगैर रस निकालें। उसमें हरे धनिये की चटनी रूचि के अनुसार मिलावें।



१०. खजूर का शर्बत :- ८-१० खजूर लेकर धोवें। साफ करके उसके बीज निकाल कर ५-७ घंटे साफ पानी में भीगा कर उसी पानी सहित मिक्सी में ग्राइंड कर लें। स्वाद के अनुसार पानी की मात्रा मिलाकर सेवन करें।
११. रोटी :- बिना-छने मोटे आटे की थोड़ी मोटी रोटी बनावें। आटा दो घंटे पूर्व बिना नमक व तेल के बांधें।
१२. भोजन रूचिपूर्वक, प्रसन्न मन से मौन, शांत व निश्चिन्त होकर प्रभु का प्रसाद समझकर ग्रहण करना चाहिए। जिससे बल व शक्ति की वृद्धि हो, भोजन में त्रुटियाँ, निकालकर, क्षोभ, क्रोध व दुःखी मन से अनादरपूर्वक किया हुआ भोजन उल्टा प्रभाव डालता है। मनोभावों व विचारों का पाचन शक्ति पर बहुत प्रभाव पड़ता है।
१३. भोजन के साथ या भोजन के बाद एक घंटे तक पानी न पीयें। भोजन में किसी भी प्रकार की खटाई या मीठा न लेवें। भोजन में हल्दी, धनिया, जीरा, राई, मेथी, सोंफ, मीठा नीम के अलावा कोई मसाला न लेवें। यदि नहीं चल सकता हो तो मामूली नमक मिला लें। भोजन के बाद ३०-६० मिनट आराम जरूर करें।
१४. मैदा से बने पदार्थ, तले हुए पदार्थ, शक्कर, नमक, डबल पोलिश वाले चावल, मैदा, सोड़ा, रिफाइन्ड तेल और पाश्चराइज्ड दूध का उपयोग न करें। शक्कर के स्थान पर बूरा, गुड़, शहद, गन्ने का रस प्रयोग करें।
१५. ताजा आँवले न मिले तो सूखे आँवले का घर पर बनाये हुए पावडर को एक चम्मच रात को आधे कप पानी में भीगो कर सुबह पीवें।
१६. युवा रहने के लिए ताजा फलों एवं सब्जियों का प्रयोग अधिकाधिक प्राकृतिक रूप में करना ही उचित है। बासी फल, सब्जी, बेमौसम के फलों का उपयोग कभी न करें।
१७. सदा निरोग रहने के लिए मन की विशुद्धता भी एक उत्तम औषधि है। मन की पवित्रता के लिए अन्न की पवित्रता

आवश्यक है जैसा खाये अन्न वैसा बने मन। पवित्र अन्न उसे कहते हैं जो ईमानदारी से उपार्जन किया गया है।

१८. किसी भी कार्य, आहार-विहार, आचार-विचार में अति न करें - “अति सर्वत्र वर्जयेत” न ज्यादा खायें, न ज्यादा पीएं और न ही आवश्यकता से अधिक परिश्रम करें।
 १९. चिरस्थायी स्वास्थ्य व दीर्घ जीवन के लिए सात्विक भोजन, सकारात्मक विचार, मौन, संयम (क्रोध न करें) समय का सदुपयोग, अच्छी नींद तथा ब्रह्मचर्य का पालन करना आवश्यक है।
 २०. किसी भी रोग का लक्षण प्रकट होने पर उसके कारण पर विचार करें। भोजन को उचित व सीमित करें, आवश्यकता होने पर आंशिक या पूर्ण उपवास करें। सदा प्रसन्नचित रहें तथा अपने जीवन का लक्ष्य सादा जीवन उच्च विचार रखें।
 २१. तमाम व्यसनों को त्याग दें, माँसाहार, अंडा, चाय, कॉफी, आइसक्रीम, बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू, गुटका, शराब व कोल्ड ड्रिंक आदि को त्याग दें।
- संक्षेप में, माँसाहार मनुष्य के नैतिक व आध्यात्मिक पतन के साथ-साथ अनेक घातक रोगों का जन्मदाता है व तामसी वृत्ति की वृद्धि कर आयु को क्षीण करता है। अतः सदैव शाकाहारी रहे प्राकृतिक वातावरण में ही निवास करें। वातानुकूलित यंत्रों का प्रयोग नहीं करें। खान-पान में अधिक प्राकृतिक वस्तुओं का सेवन करें अपनी दिनचर्या को नियमित रखें तो आप भी शतायु तक स्वस्थ रह सकते हैं।



प्रधान संपादक - अध्यात्म अमृत

महासचिव ज्ञानमंदिर

सिटी रोड, मदनगंज-किशनगढ़ (राजस्थान)



Q *Naturopath's Advice* **Question** **& A** **Answer**

Dr. Yuvraj Paul

Nature Cure Physician



Q

I am 34 yrs, suffering from acute appendicitis, doctor suggested to undergo surgery but I want to avoid surgery. Please suggest some Naturopathy treatments for appendicitis.

– Mrs. Anushka Jain

A

Appendicitis is a condition in which the appendix is inflamed by the bacteria, gets swollen and is filled with pus. It is the most common intestinal disorder and begins with pain in lower part of right side abdomen, further leading to nausea, vomiting, loss of hunger and fever in chronic condition. It can be easily managed in early stage, but in some conditions surgery is required to avoid further complications. The following treatments will help to recover from acute stage of appendicitis, if you follow strictly.

Treatments:

Fasting and Diet plays an important role to reduce the inflammation and pain by eliminating the toxins from the body. So, it is best to undergo water fasting, along with warm water enema daily once for two to three days. This help to throw off the waste materials from the body. During this water fasting period you can apply cold abdominal pack or simple wet cloth over the abdomen daily morning and evening for 30 to 40 minutes.

A hot compress or warm water bag may be placed over the painful area on abdomen for 20 minutes. This help to ease the pain and inflammation. Once the pain is reduced then you may take any fruits or vegetable juice like apple, papaya, cucumber, carrot, beetroot etc. Soaked fenugreek water or fenugreek tea will help to prevent mucous and pus formation in the appendix.

Oil massage along the course of the large intestine is advised as it induces the function of colon and helps to prevent from constipation.

Regular practice of asanas are important in inducing the bowel movements. They are pavanmuktasana, Vakrasana, Ardhamatsyendrasana, dhanurasana, paschimotanasana, sarvangasana etc. Together with asanas, the practices of kriyas are equally important in maintaining the colon hygiene. Sankaprakshalana is a practice which involves asana practice and water drinking simultaneously, so that the water without getting absorbed is expelled through the intestines flushing the clogged wastes.

There are some specific acupressure points indicated to stimulate the functions of liver, gall bladder, stomach and spleen. On stimulation of these points, proper digestive function can be ensured and all those digestive organs functions to the optimal level.

These simple treatments when sensibly applied will help in managing the condition and its further occurrence. To prevent the appendix from becoming a dumping ground for excess mucous and intestinal waste, you should adopt all measures to eradicate constipation. Once the waste matter has moved into the colon and eliminated, the irritation and inflammation in the appendix will subside and surgical removal of the appendix will not be necessary. However, all these treatments should be taken under the supervision of Naturopathy physician.

National Institute of Naturopathy, Pune



Measures to sustain Mental Health

Ms. Naina Muraleedharan

When was the last time we laughed spontaneously to our hearts content?! For most of us, it is sheer nostalgia to recollect having laughed heartily. We often associate happiness with a condition: daily needs; social security; educational pursuits; professional growth; stable health; recreational goals and the list is endless. Thus, it is a constant churning of 'expectations versus reality'. We tend to forget happiness is within us while we are constantly seeking it. We are 'what we eat and how we live'.

- **Happiness and food :** “When you are stressed you eat ice cream, cake, chocolate and sweets,

because stressed spelled backwards is desserts.” We generally hold the confectioners with their advertising and brand management techniques responsible for our cravings? Desserts laced with heavy cream and sugar generate temporary illusionary comfort and happiness. Our goal therefore should be long term well-being through our daily diet. Avoid artificial colouring agents as well as preservatives. Opt for healthy versions of dessert with low fat milk and cream, natural sweeteners like bee honey, jaggery and fruit pulp. Substituting white sugar with granulated brown sugar is also



a better option. Scientific research coupled with data compiled from traditional patterns of living has proved that dietary preferences can alter the chemical and physiological changes in our brain. It is our moods and emotions that trigger our pangs for sweet; sour; salty and spicy food. Hence we should be in charge of our meals and it is our moral responsibility to choose what is good for our body and mind.

‘Smart’ rather than ‘unintelligent’ food choices can empower our mind. Including these ‘smart choices’ in our diet in the right proportions helps to enhance our immunity and alleviate our moods.

Vitamin E builds immunity and helps cells fight infection. Vitamin E is largely found in:

- Vegetable oils (such as wheat germ, sunflower, safflower, corn and soybean oils)
- Nuts (such as almonds, peanuts, and hazelnuts)
- Seeds (such as sunflower seeds)
- Green leafy vegetables (such as spinach and broccoli)

Serotonin also termed as the happy chemical is mainly found in the brain, bowels and blood platelets and contributes to wellbeing and happiness. The scientific name for serotonin is 5-hydroxytryptamine or 5-HT. Pineapple, bran oats, beans, lentils, peanuts, pumpkin

and sesame seeds, tofu, soy, low fat cheese and milk are excellent sources of tryptophan, essential for producing serotonin. New research indicates that eating a high-fiber diet plays a crucial role in boosting serotonin levels through the gut-brain axis fueling healthy gut bacteria. Natural sunshine before noon is a rich source of serotonin and Vitamin D. Start your weekends spending the morning at your terrace or balcony. Those of you who can escape to an outdoor breakfast, feel free to soak in the sunshine in the company of your loved ones enjoying a hearty meal without leaving the place littered.

Antioxidants such as anthocyanins, ellagic acid and resveratrol are found in berries, strawberries, cranberries, walnuts, pecans and pomegranates. In addition to protecting your cells, these plant compounds help in building immunity and fighting disease.

Maintaining an adequate level of Vitamin B12 is essential for DNA synthesis, nerves and blood cells. Yogurt, low-fat milk, fortified plant-based milk, paneer, cheese, eggs, fortified cereals and nutritional yeast are rich sources of Vitamin B12.

- **Happiness and well-being** : Technology is an important source; connecting people, resources and processes particularly in current dynamic lifestyles across the globe. The quest to keep oneself updated is the norm of the day. However, we have allowed technology to intrude and takeover



our lives to dangerous levels. The desire for social acceptance through false recognition has become essential for us to survive. Social networking has crossed its limits with everything and anything happening in our drawing room being shared with everyone. Reading, writing, gardening, sports, hobbies find very limited space in our hectic routine. Even adequate sleep is hampered by constant engagement with electronic gadgets.

Melatonin is a natural hormone generated by our body's pineal (pih-knee-uhl) gland. This is a pea-sized gland located just above the middle of the brain. During the day the pineal is inactive. When the sun goes down and darkness occurs, the pineal is "turned on" by the suprachiasmatic nucleus (SCN) in the brain and begins to actively produce melatonin, which is then released into the blood. Generally, this occurs around 9 pm. As a result, melatonin levels in the blood rise sharply and we begin to feel less alert. Sleep becomes more inviting. Melatonin levels in the blood stay elevated for about 12 hours; all through the night before the light of a new day when they fall back to low daytime levels by about 9 am. Daytime levels of melatonin are barely detectable. Maintaining healthy levels of melatonin ensures good sleep which helps in reducing stress levels. Eating and drinking for better sleep means more than just avoiding caffeine and heavy, heartburn-inducing foods at night. Certain foods and

beverages could actually help you fall asleep faster and sleep more soundly. Remember the warm milk with saffron that has been carried through generations as the best remedy to a sound sleep?! Those with dairy intolerance can opt for calming choices of bedtime tea such as chamomile, ginger and peppermint. Fruits such as bananas, pineapple, kiwis and oranges are good sources of melatonin.

Regular exercise is integral to maintain a healthy body and mind. Yoga is not a religious tradition just as aerobics is not restricted to a geographical area. You can choose whichever mode of exercise that suits your body and makes you comfortable while following it. Regular checkups also help to maintain a check on your physical well-being.

- **Happiness and balanced lifestyle :** The millionaire founder of Moneysaving Expert; Martin Lewis says: "Having money is not happiness, but not having money destroys lives". Our scriptures have always stressed the need for a balanced life pursuing one's karma and goals. Nothing is perfect in the universe. Rather it is the confluence of imperfections that weave and bind all living beings in one cohesive bond. Violence, corruption, war, epidemics, pandemics, etc. occur when these imperfections alter the balance existing in Nature. We blame external environment for these imbalances occurring from time to time



without realizing each one of us has a role to play in maintain equilibrium as an individual, as a part of a family, as a part of an institution and finally as a part of a society. “Man is essentially the thoughts he entertains”.

Simple factors that can help us achieve this could be:

- **Believing in yourself :** No problem can be resolved if we keep ourselves immersed in the whirlpool of problems. To get out of the whirlpool first and foremost we need to understand ourselves- our positive attributes as well as our limitations. Listing them out mentally and tackling them with the help of those around is a better option than swirling in the whirlpool of uncertainties, anguish and helplessness.
- **Being genuine :** By being genuinely happy in the joy of others and sincerely empathizing in other's sorrows, we can create better channels of communication for those around us. Healthy relations promote well-being.
- **Volunteering :** The best way to be grounded in one's approach towards life is by giving your time towards enhancing Nature and empowering those around you. Eco-friendly villages, rural empowerment, dispersing awareness, spreading joy among the terminally ill, recycling projects, painting schools, summer camps for children and teenagers, senior

citizen programmes, food banks, science clubs are just a few of the numerous ways to engage oneself as a part of developing the society. There are ample initiatives like the Teach India foundation and other voluntary organizations that channelize human resources towards building better future for our society.

Let us make our lives worthwhile by maintaining a sound mind and body.



Lavaasa,
Mulshi , Pune

Organic WHEATGRASS Powder, Tablets

Natures' Gift to Mankind

Since 1998 Natural Food Supplement

BENEFITS or HELPS:

- Blood & Liver Detox
- Alkaline pH balance
- Increase Hb count
- Boost Immunity
- Reproductive health
- Cholesterol control
- Sugar control
- Anti cancer
- Weight loss
- Skin & muscle tone

Girme's Wheatgrass, Pune
Mob: +91 9822002042
www.girmeswheatgrass.com

ISO:22000
 GMP
 Halal
 Organic
 Certified

★ Dealers required all over India
 ★ Nature Cure Centers, Health Shops, Naturopathy followers, etc. welcome

Small quantity Discount rates Door delivery

Export Quality

A Unit of:
 MS Khadi & Village Industries Board



Mindfulness

Dr. Ashwini S. L.

*To the mind that is still, the whole universe
surrenders – Lao Tzu*

We all are living in a busy world and we start our routine from the morning and it continues till night. In today's society stressors come frequently one after another like deadlines, traffic jams, financial issues, other different challenges in our day to day life, which keeps our sympathetic system activated for a longer duration. This repeated stress response leads the body to be in an activated stress state for a longer period and it won't shut down completely, especially after traumatic events, it further causes increase in burden to our body. So it is high time to start with some practices to keep us both physically

and mentally healthy. As we all know body and mind interact with each other. Stress can be either triggering or aggravating factor for several ailments. And it is always important to keep our mind free from all stressors at least once or twice in a day. So doing mindfulness for a few minutes in a day makes a huge difference in the quality of life of an individual.

Mindfulness means knowing what you are doing or being awake in the present moment, which is an age old practice. Growing interest in practicing mindfulness is so important to teach from the schools and it is an extraordinary practice which facilitates the educational and behavioural outcomes of a child as well.

Mindfulness is intentionally paying attention in



the present moment, which should happen non-judgementally. We need to understand the fact that life exists in the present, not in the past or future.

How to practice mindfulness?

Mindfulness can be practiced at any moment, anywhere and anytime.

Process of mindfulness mainly consists of 3 elements.

1. **Intention** - Mind is just like a thinking machine, we think lot of things from dusk to dawn. So unless and until we choose to become mindful it won't happen itself. So intention is choosing to become mindful in that particular present moment.
2. **Attention** - Attention is keeping the awareness in the present moment, which should happen non-judgementally and one-pointed awareness is the key for this practice. Easiest way to connect with this is with the help of sense organs. For eg:
 - Becoming aware of what you feel.
 - Becoming aware of what you see.
 - Becoming aware of what you touch.
 - Becoming aware of what you hear.
 - Becoming aware of what you smell.
3. **Attitude** – In attitude, one should have love and compassion towards himself/herself and the creatures surrounding us; it could be friends, enemies or anybody around us. Creating a positive environment around us is so important to

practice mindfulness.

Mindfulness can be practiced at any point of time, at any place by focusing fully on the now by accepting and acknowledging the thoughts, sensations and feeling without any judgement. It is a mind training practice that helps to calm down our mind and slow down our racing thoughts.

For eg:

- Brushing your teeth – feel the brush in your hand and its movements up and down.
- Playing with kids- Look at the eyes of the kids and get down to the same level as kids by listening to them and their activities more than you talk.
- Eat mindfully- switch off the TV/ computer/ mobile and eat the food by paying attention to each bite slowly.
- Paying attention to the external sounds- moment to moment experience like sounds, sights etc instead of watching some thoughts comes and goes in our mind.
- Focus on the flow of breath- each inhalation and exhalation.
- Work with focus- Start a task and do it by clearing everything away by keeping attention only to that particular task. Single tasking is also a wonderful way to find focus and do mindfulness which makes a big difference in the work. Like reading in silence, gardening, taking a shower, barefoot walking, washing dishes etc can be practiced with attention,



it helps us to practice mindfulness several times a day and keeps our body and mind healthy.

Benefits of practicing mindfulness

- Reduces stress and improves mood and positive emotions.
- Controls anxiety, depression and addictions, substance abuse etc.
- Reduces cell ageing and good for age related problems and Alzheimer's disease.
- Improves emotional health
- Improves sleep quality
- Boosts immune system
- Increases compassion, patience, better focus and productivity
- Reduces the risk of metabolic disorders
- Helps to manage chronic pain and aches

Practicing mindfulness is a key for greater happiness and one becomes comfortable with wide range of experiences. Doing one thing at a time and simply giving the whole attention helps us to improve the focus and helps us to fully stay in the present.



Medical Officer,
National Institute of Naturopathy,
Bapu Bhavan
Matoshree Ramabai Ambedkar Road,
Pune



Oral Health & Oil Pulling

Dr. Dhilip V. R. & Dr. Naresh Kumar

Introduction

Mouth is considered as the mirror of the general health of human body. Any disease related to the mouth has an impact elsewhere in the body. Researchers are studying the association between oral health, inflammation, and disease. Inflammation, which is the body's response to infection, seems to play a key role in many health conditions, including heart disease, diabetes, and gum disease, also called periodontal disease. Oral health and general health is interrelated. So it is very important to maintain oral health. Antibiotic resistance, adverse effects and toxicity to modern medicines has prompted scientists to research on natural products. One of the natural way to improve oral health is Oil pulling. Oil pull-

ing Therapy or oil swishing, is an ancient ayurvedic simple cost effective natural remedy procedure that involves pulling or swishing oil in the mouth for oral and systemic health benefits. It is mentioned in the Ayurvedic text Charaka Samhita where it is called Kavala Gandusha or Kavala Graha and is claimed to cure about 30 systemic diseases ranging from a headache, migraine to diabetes and asthma. It came into lime light and popularity by Dr. F Karach.

Procedure for oil pulling

In oil pulling, a tablespoon full of oil is swished around the mouth in the early morning before breakfast and in empty stomach for about 20 min. In case of children greater than five years of age, a teaspoon of

oil is used. The oil is 'pulled' and forced in between all the teeth by swishing it all around the mouth. At the end of this activity if the procedure is done correctly, the viscous oil will become milky white and thinner. Then it is spit out and mouth is thoroughly washed with clean warm saline water or tap water and teeth are cleaned with fingers or routine tooth brushing is performed. If the jaw aches, then the procedure can be done just for 5-10 min. The oil should not be spit into the sink as the oil can cause clogging of the pipes. Instead, the oil should be spit into a trashcan or on a paper towel. Oil pulling should be ideally performed daily morning on empty stomach before brushing teeth and care should be taken that oil is not swallowed. Swallowing of oil during oil pulling should be avoided as the oil contains bacteria and toxins. Oil pulling is best practiced in sitting position with chin up. It can be practiced thrice daily in empty stomach before meals to fasten the healing effects. It is contraindicated for children below 5 years due to risk of aspiration. The practitioner should take care not to aspirate the oil while performing rigorous oil pulling.

Mechanism and benefits of oil pulling

Traditional texts hypothesizes that tongue is connected to various organs such as kidneys, heart, lungs, small intestine, spine, etc. Oil pulling is believed to help in the excretion of toxic heavy metals by saliva. Oil pulling activates salivary enzymes which absorb toxins such as chemical toxins, bacterial toxins and environmental toxins from the blood and removed

from the body through the tongue. Thus oil pulling detoxifies and purifies the entire human body. Traditionally sesame oil is documented to be preferred oil for practicing oil pulling. Oil pulling using olive oil, milk, tracts of gooseberry and mangoes is also documented. Sesame oil and sunflower oil has been found to reduce plaque induced gingivitis. Oil pulling generates antioxidants which damage the cell wall of microorganisms and kill them. During oil pulling, the oil gets emulsified and surface area of the oil gets increased. The process of emulsification of oil begins upon 5 min of oil pulling. This oil will coat the teeth and gingiva and inhibits bacterial co-aggregation and plaque formation. Thus plaque building bacteria responsible for dental caries, gingivitis, periodontitis and bad breath are removed from the oral cavity. Gums become pink, healthier and problem of bleeding gums is solved. Oil pulling is also of help to resolve symptoms of dry mouth/throat and chapped lips. Also teeth become whiter; breath becomes fresher; oral cavity muscles and jaws become stronger with excellent achievement of oral hygiene. Oil pulling prevents dental caries, gingivitis, oral candidiasis and periodontitis from occurring, helps to reduce tooth pain, fixes mobile teeth and achieves vigorous oral hygiene. Oil pulling when practiced regularly is believed to freshen and stimulate the mind and strengthen the senses.

Conclusion

Frequent mouthwash users (twice daily or more) were at a 55 percent higher risk of developing



diabetes or having dangerous blood sugar spikes within three years. The microbes and bacteria in your mouth form chemicals needed for your body to function. Oil pulling is observed to bring improvement in oral hygiene when practiced correctly and regularly. Limited available research on effect of oil pulling on oral hygiene shows promising benefits of oil pulling procedure on oral cavity. However it should be kept in mind that oil pulling does not reverse the existing dental caries and hence regular visits to dentists are still required. In cases of oral ulcers, fever, vomiting tendency, asthma and in conditions where brushing is difficult and sometimes contraindicated, oil pulling can be advantageously used to maintain oral hygiene. An improvement in oral hygiene can be noticed within two weeks of practicing correct method of oil pulling. Based on currently available

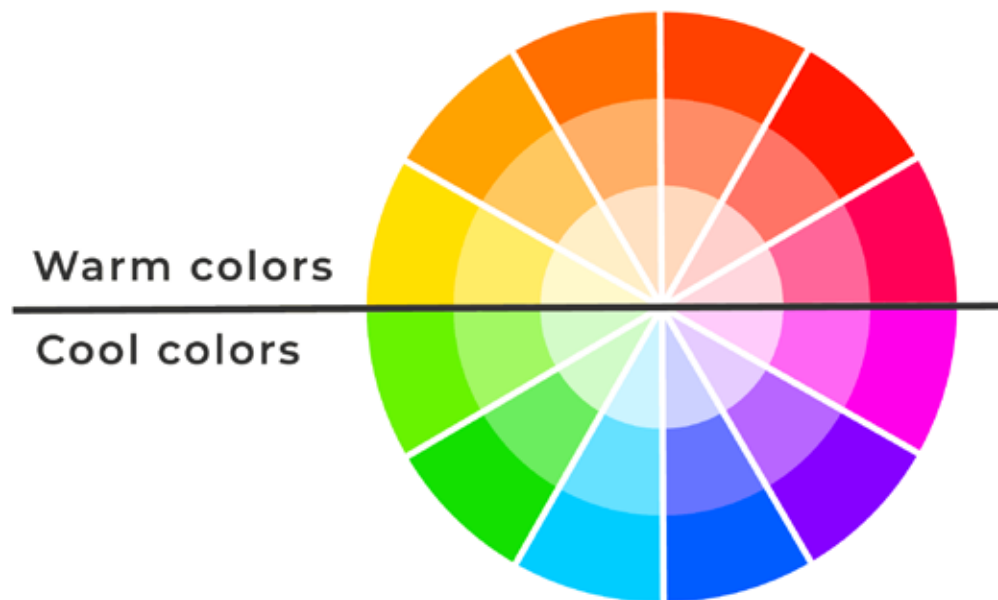
research it can be concluded that oil pulling when performed as recommended, can be safely used as an adjunct to maintain good oral hygiene and health along with the routine tooth brushing and flossing with promising positive results.



Dr.Dhilip V. R. - Research Officer, JSS Institute of
Naturopathy and Yogic Sciences

Dr.Naresh Kumar - Principal, JSS Institute of
Naturopathy and Yogic Sciences

Coimbatore



Chromotherapy or Colour Therapy

Dr. Shubhangi Saxena

Chromotherapy also known as chromopathy, colour therapy, light therapy, or colorology is a science of healing with colors in various forms and intensities. Chromo therapy can be defined as the science that uses colours to modify or to keep the vibrations of the body in the frequency that results in wealth, welfare and harmony. Presently, it is being widely used not only as a therapy but also by interior designers. It has been known to influence the emotions of the individuals through visual perception. As emotions or psyche have a great impact on human physiology so do the colours. Not only coloured lights, charged water, oils can be used and coloured foods are also much beneficial for patients.

Chromothermoleum

Thermoleum is based on the principles of Chromotherapy. It has coloured glasses fitted over rectangular box. The treatment requires a good amount of sunlight and should be given in morning or evening (summer), in winters it can be taken in the afternoon. There are two types of Thermoleum box, one in which the position of patient is sitting and another in which position of patient is lying.

Procedure

The patient should drink water before entering the box. With minimal clothing, sit down or lie down (depending on the type of box) facing the sun. The



attendant will then close the box and apply a cold compress over the head.

Duration : 20 minutes.

This treatment uses four colors- each with its distinct purpose.

Blue : Cooling, sedative and antiseptic, covers the head and neck portion of the patient. It causes a cooling effect to the brain which calms down the patient. Useful in reducing stress, anxiety etc.

Green : Sedative and Antiseptic, covers the chest and the upper part of the abdomen. It also calms the body by regulating the heart and respiratory rate: it also acts as an antiseptic/cleaning agent.

Yellow : Digestive and eliminative, covers the lower part of the abdomen and the genital organs. It removes toxic and foreign matter from the body and balances the peristaltic movement of the intestines. It is especially helpful for the pancreas, liver, kidney and the genital organs.

Red : Antispasmodic and stimulant, covers the legs. Its vibrant color increases circulation and reflex actions throughout the body; hence, it is beneficial for anemia, and general weakness.

Charging of Oil

For massage and cooking, the following oils are used: Mustard oil, Castor oil, Almond oil, Olive oil, Sunflower oil, Sesame oil. Oil can be directly charged in colored bottles for 30 -40 days between 9 am to 4 pm.

Procedure:

The required colour bottle should be cleaned. If there is no coloured bottle one can wrap a coloured paper over the bottle. Oil should be filled 3/4th of the bottle. Keep the bottle in direct sunrays. It should not be kept under shade of any tree. The bottle should be on a wooden surface or any stool.

Time duration : 30-40 days, 5-6 hrs a day.

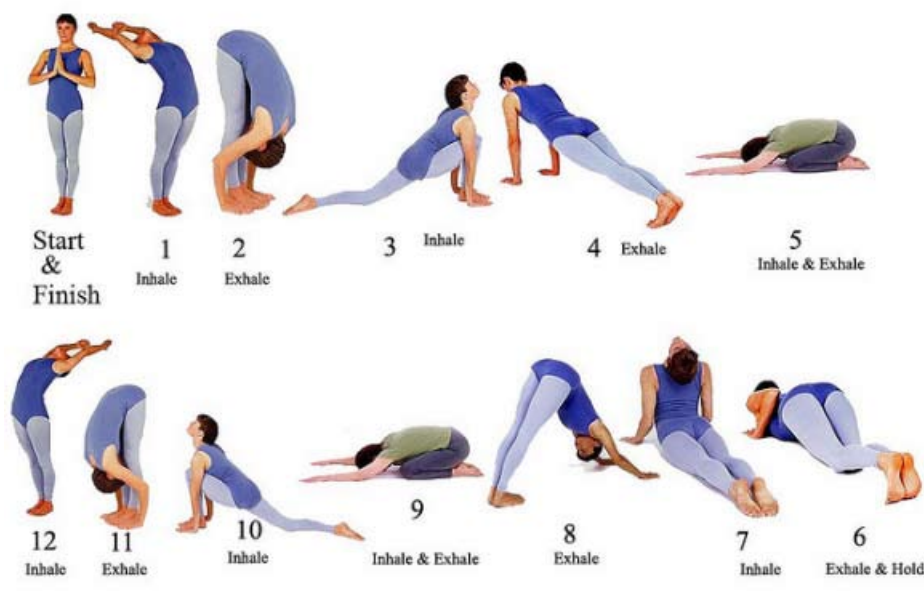
Time: 9 am - 4 pm

Benefits :

Charged Mustard oil is beneficial for brain, cardiac muscles etc. Mustard oil for massage over head is useful in baldness and weak eye sight. It reduces the mental tension after prolonged mental work. For children in bed wetting condition it can be rubbed upon abdomen. Charged sesame oil reduces the palpitation of the heart. It also reduces the feeling of heat in the body. It can be applied to the swollen areas, mosquito bites. For piles it can be applied externally or taken internally also. For piles ghee can also be taken.



National Institute of Naturopathy,
Bapu Bhavan,
Matoshree Ramabai Ambedkar Road,
Pune



Suryanamaskar

Ms. Shova Sharma

Obesity–A disorder involving excessive body fat that increases the risk of health problem. Obesity often results from taking in more calories than that are burned by normal daily activity. Obesity occurs when BMI is more than 25. Main stream of treatment is lifestyle changes.

Obesity may have many causes :-

- Genetics
- Family lifestyle
- Emotions
- Age
- Environmental factors
- Socio-economic factor
- Sex
- Pregnancy
- Certain medical condition

Yoga is an ancient Indian form of physical activity

which helps to get the body fit. Surya namaskar is one part of yoga which is a set of different asanas. Surya namaskar is frequently used for improving a variety of health-related outcome which consist of 12 powerful yoga postures which provides good workout in the cardio-vascular system, these postures are a good way to keep the body in shape and mind calm and healthy.

Sun salutation consists of 12 yoga poses which should be done in sequence and properly. However, it is an effective way of loosening up, stretching, massaging and toning all the joints, muscles and internal organs of the body.

Surya namaskar is a complete sadhana, spiritual practice, in itself for it includes asanas, pranayama, mantras and meditation techniques. It has a direct effect on the solar energy of the body which flows through pingala nadi.

Regular practice of suryanamaskar will regulate the pingala nadi, this will lead to a balanced energy system



at both mental and physical level.

Surya namaskar generates prana which activates the psychic body. Its performance is steady, rhythmic and reflects the rhythms of the universe. The application of this form and rhythm to the body-mind complex generates the transforming force which produces a fuller and more dynamic life.

General Contra-Indication

During the practice of surya namaskar, if the person feels discomfort then immediately discontinue the practice.

Surya namaskar should not be practiced by the person who is suffering from high blood pressure, coronary artery diseases or by those who have had a stroke, as it may over stimulate the weak heart. It should also be avoided in cases of hernia or intestinal tuberculosis.

During menstruation this practice should be avoided.

General Benefits

Those who practice surya namaskar get the great number of benefits. It strengthens the back and helps to balance the metabolism. It stimulates and balances all the systems of the body, including the reproductive system, circulatory, respiratory and digestive system. Its influence on the endocrine glands helps to balance the transition period between childhood and adolescence in growing children.

Time of practice

Ideal time is sunrise the most powerful time of day, or sunset. If possible, practice in the open air, facing the rising sun. However, it can be practiced at anytime provided the stomach is empty.

Techniques of practice according to Bihar School of Yoga,

Position 1 - Pranamasana (prayer pose)

Keep the eyes close and remain standing upright with the feet together, now slowly bend the elbows and place the palms to get it in front of the chest in namaskara mudra, mentally offering homage to the sun, the source of all life.

Breathing–Normal.

Position 2 - Hasta Uttanasana (raised arms pose)

Separate the hands raise and stretch both arms above the head, keeping them shoulder width apart. Bend the head, arms and upper trunk slightly backward.

Breathing–Inhale while raising the arm.

Position 3 - Padahasthasana(hand to foot pose)

Bend forward from the hips until the fingers or palms of the hands touch the floor on either side of the feet. Bring the forehead as close to the knees as is comfortable. Do not strain.

Breathing– Exhale while bending forward and contract the abdomen in the final position to expel the maximum amount of air from the lung.

Position 4 - AshwaSanchalanasana (equestrian pose)

Place the hands on the floor beside the feet, stretch the right leg back as far as is Touch the floor with the toes.

At the same time, bend the left knee, keeping the left foot on the floor in the same position. Keep the arms straight. In the final position, the weight of the body should be supported on hands, the left foot, right knee and toes of the foot. The head should be tilted backward, the back arched and the inner gaze directed upward to the eyebrow center.

Breathing – Inhale while stretching the right leg back

Position 5 - Parvatasana (mountain pose)

Keep the hands and right foot still and take the left foot back beside the right foot. Now raise the buttocks and lower the head between the arms so the back and legs form two sides of triangle. Heels should touch the floor. Do not strain.

Breathing– Exhale while taking the left leg back.

Position 6 - Ashtanga Namaskara (salute with eight parts or points)

Keep the hands and feet in place, lower the knees, chest and chin to the floor; the feet will come up on the toes. In the final position only the toes, knees,



chest, hands and chin touch the floor. The knees, chest and chin should touch the floor simultaneously. If this is not possible, first lower the knees, then the chest and finally the chin. The buttocks, hips and abdomen should be raised.

Breathing – The breath is held out in this pose. There is no respiration

Position 7 - Bhujangasana (cobra pose)

Keep the hands and feet in place, now slide the chest forward and raise first the head, the shoulders, then straighten the elbows, arch the back into the cobra pose. This will lower the buttocks and hips to the floor. Bend the head and direct the gaze upward to the eyebrow center, thigh and hips remain on the floor and the arms support the trunk.

Breathing–Inhale while raising the torso and arching the back

Position 8 - Parvatasana (mountain pose)

Position 9 - AshwaSanchalanasana (equestrian pose)

Position 10 –Padahasthasana(head to foot pose)

Position 11 – Hasta Utthanasana (raised arms pose)

Position 12 – Pranamasana (prayer pose)

Awareness

- Close the eyes and become aware of the whole physical body as one homogenous unit.
- Minimizes movement and balance the body weight equally on both feet.
- Take the awareness to the soles of the feet in contact with the floor. Feel that the whole body is being pulled downwards by gravity and that any tensions are being pulled down through the body and into the ground.
- At the same time feel the vital force surging up from the earth and flooding the whole being.
- Bring the awareness inside the body and mentally begin to relax.
- Finally take the awareness to the heart or eyebrow center and visualize a brilliant red rising sun in fusing the whole body and mind with its vitalizing and healing rays.

Benefits :

- Suryanamaskar poses has great impact on different organs of body like-heart, liver, intestine, stomach, chest, throat and legs. It purifies the blood and improves circulation all over the body.
- It is seen that one round of suryanamaskar burns upto13.90 calories for an average weighing person. In30 min of suryanamaskar practice a person can burn upto 417 calories.
- It tones up the body and has an unique influence on endocrine, circulatory, respiratory, digestive and nervous system, helping to correct metabolic imbalances that cause and perpetuate obesity.
- Practiced daily, it will help you in reducing weight but it brings flexibility to your spine and joints.
- It will rejuvenate and bring in beauty.
- It strengthens the joints and muscles.
- Regulates the bowel movement along with regulating menstrual cycle.
- An awesome way to detox.
- Keeps tension and anxiety away.
- It helps to improve concentration.
- Keeps mentally fit.

Conclusion

After completion of the series relax the body and concentrate on the breath until it returns to normal. After completing suryanamaskar, practice shavasana for a few minutes. This will allow the heart beat and respiration to return to normal and all the muscles to relax.



Final BNYS

Sant Hirdaram Medical College of
Naturopathy & Yogic Sciences,
Bhopal, Madhya Pradesh.



A 59 year old male, came to National Institute of Naturopathy early morning after completing night duty of patient care of 92 year old male (father of a close friend). His chief complaint was giddiness since 2 days. After taking detailed case history, it was found that he is an employee in a marketing firm and works from 10am to 5 pm since 40 yrs, takes meal at 10 am and 5 pm, fasts once or twice a month. Recently on insistence from a close friend, he was taking care for his father in the night. Since 2 days there was a feeling of giddiness. All other parameters of subjective and objective health status were normal, except blood pressure, which was 167/107mm of Hg. He was asked to spend half an hour every morning for a simple treatment of mudpack for 20-30 minutes daily. First day of treatment put him in deep sleep, but there was no change in the blood pressure reading. Following two days, the blood pressure reading gradually dropped down to 150/90mmHg.

He was glad that he was feeling well and absence of giddiness within three days of a simple treatment of keeping mudpack on forehead and abdomen for some time helped in reducing his blood pressure naturally. One week of Yoga therapy and mudpack is the follow up treatment for him. He thanked NIN for teaching him a simple remedy to manage his blood pressure naturally and he enjoyed his time of treatment in pious, pure and healing atmosphere.

Identity hidden on patient's request

I am John Samson, 29 years old, I was having Psoriasis for past 9 years it caused itching and scaling in my scalp and whole body. I came for treatment at National Institute of Naturopathy from 14.03.2020 and started treatment from next day.

I started treatment by following strict diet and fasting. After a week I started water fasting for 7 days to detoxify the body, later I came to normal diet, fruits and veggies and one time meal for 15 days then I came to second course of water fasting for seven days. Meanwhile, I was also taking sunbath daily and I was practicing asana and pranayam.

I was applying coconut oil regularly on lesions, followed by alternate application of neem and turmeric paste on the lesions. I have observed lot of changes in my body.

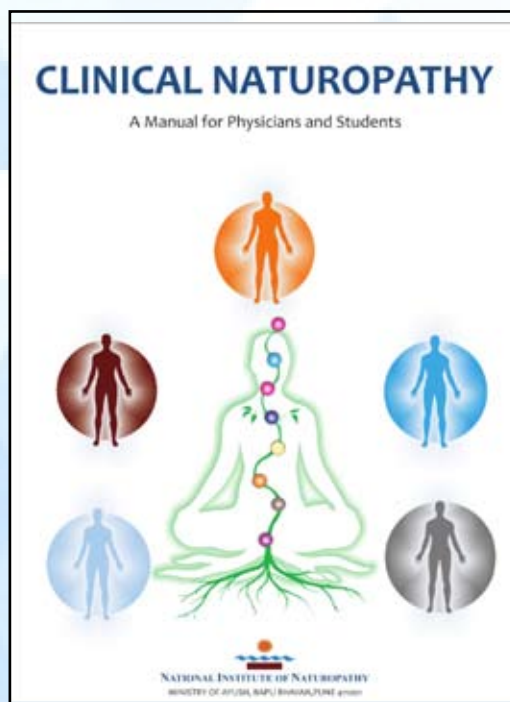
The outcome of the treatment is very much satisfactory; there is a reduction in scaling and healing of lesions in my body.

John Samson, Pune



NIN's Textbook on
Clinical Naturopathy and Yoga:
A manual for physicians and students

Book your copies now!!!



For individual copy

1000/-

Institutions ordering 10 or more copies

600/-

For Students, single copy

500/-

****Postal charges extra should be borne by the buyer**

Order can be placed through, Demand Draft favouring,
Director, National Institute of Naturopathy payable at Pune.

NEFT/RTGS transfer to

Account holder: **Director, National Institute of Naturopathy**

Account No: **09080100001166**

Bank of Baroda, Wadia college branch,

IFSC code: **BARB0WADPOO**

Please send us the copy of your DD/Pay-in slip of RTGS/NEFT transfer with
a covering letter mentioning no of copies needed and
postal address to ninpune@bharatmail.co.in



Foxtail Millet Moong Pongal

Ingredients :

Foxtail millet : 1 cup

Moong dal : ½ cup

Black pepper seeds : 1 tablespoon

Ghee : 4 tablespoon

Cashew nuts : 50 gms

Water : 4 cups

Ginger : small piece

Curry leaves : few

Raw coconut : 1 small piece

Procedure :

Soak foxtail millet for 3 hours. Soak moong dal for 2 hours. Place a vessel on the stove and add ghee after heating a bit add ginger, small coconut pieces, curry leaves and heat the contents. Later, add foxtail millet, moong dal, water and keep it until cooked. Before serving, add roasted cashews and serve delicious hot Pongal.



Gandhian Thought

Mankind is notoriously too dense to read the signs that God sends from time to time.

We require drums to be beaten into our ears before we should wake from our trance and hear the warning and see that to lose oneself in all, is the only way to find oneself.

- 1927





World of Naturopathy

Third Naturopathy Day celebrated across the country

This year on 18th November National Institute of Naturopathy, Pune celebrated 3rd Naturopathy Day with enthusiasm and great fervor. The theme of this year Naturopathy Day was 'Nurturing Vitality through Naturopathy'. NIN is encouraging the concept of vitality in these pandemic days and organizing across the country 3 days events from 16th Nov – 18th Nov, 2020 on the themes Jan Andolan on Covid appropriate behavior, AYUSH for Immunity Campaign, Vitality through Nature Cure respectively. The program was conducted in association with Yoga and Naturopathy Medical Colleges, Premier Naturopathy Hospitals and Clinics in more than 200 locations. Glimpse of the event can be seen on pg 2 & 39



Recruitment of Yoga & Naturopathy Physicians in Rajasthan

Naturopathy and Yoga got recognition in the state of Rajasthan.

Hon'ble Health Minister of Rajasthan Shri. Raghu Sharma requested Rajasthan Public Service Commission to initiate the recruitment of 33 regular posts of Yoga & Naturopathy Medical Officers in the state of Rajasthan.

Student intake capacity increased

As per G.O.Ms.No-49 dated 23rd October 2020, AYUSH – Telangana State Yogadhyayana Parishad, increased the intake capacity in Bachelors in Naturopathy & Yoga Sciences course at Gandhi Naturopathy Medical College (GNMC), Hyderabad from 30 to 60 students per year from the academic year 2020-21.

Yoga & Naturopathy Colleges in Tamil Nadu

Following new colleges of Yoga & Naturopathy have been started in the state of Tamil Nadu:

1. S.Thangazham Medical College of Naturopathy and Yogic Science & Research Centre, Tenkasi
2. Kongu Yoga & Naturopathy Medical College & Hospital, Perundurai
3. Sona Yoga & Naturopathy Medical College & Hospital, Salem
4. Isaac Newton Yoga & Naturopathy Medical College & Hospital, Nagapattinam



Naturopathy Day program organized by SDM College of Naturopathy and Yogic Sciences, Ujjire, Karnataka.



Samadhan Kayakalp, Piprithan, Bihar made contact less Human Chain and demonstrated the need of following COVID appropriate behaviour.



Sant Hirdaram College of Naturopathy & Yogic Sciences took health camp for Police professional in Sehore, Madhya Pradesh.



Participants during Naturopathy Day program in Apex University, Rajasthan.



Naturopathy Day celebration at Swarna Nature Cure, Telangana.



Participants during Naturopathy Day celebrations at Bapu Nature Cure, New Delhi.



NISARGOPACHAR

The Monthly Bilingual Magazine for NATURAL HEALTH

Varta

National Institute of Naturopathy brings you the information on
Naturopathy, Yoga and other drugless therapies through it's monthly
bilingual magazine 'Nisargopachar Varta'.

SUBSCRIPTION

1 Year Rs. 300/-

2 Years Rs. 550/-

3 Years Rs. 800/-

5 Years Rs. 1200/-

Overseas for One Year US \$ 60

(Payment by outstation cheques will not be accepted)

Gift this Magazine to your friends and relatives by sending us subscription in their name. Please indicate your subscription number found with the address of your copy of "Nisargopachar Varta" while making enquiries or renewing the subscription.

Send your subscription by DD / MO in favour of :
Director, National Institute of Naturopathy, payable at Pune to :
The Director,
National Institute of Naturopathy,
Bapu Bhavan, Matoshree Ramabai Ambedkar Road, Pune - 411 001.

Bank Details for Payment :

BANK OF BARODA – WADIA COLLEGE BRANCH.

A/C NO. : 09080100001166

IFS CODE : BARBoWADPOO

Please deposit the amount in the bank and send us the copy of
pay-in-slip along with your postal address and contact number.

For half yearly or
yearly contracts and advertisements
of Naturopathy Institutions,
we may negotiate.

Advertisements on
Smoking, Alcohol, Cold Drinks, Tobacco,
Stimulants, Tea, Coffee, etc.
are not allowed.

ADVERTISEMENT RATES

POSITION	FOUR COLOUR	SINGLE COLOUR
Cover Page -Back	Rs. 15000/- (Full Page)	
Inner Cover Pages 2 and 3	Rs. 10000/- (Full Page)	
Inside Pages :		
Full Page	Rs. 8000/-	Rs. 5000/-
Half Page	Rs. 5000/-	Rs. 3000/-
Quarter Page	Rs. 3500/-	Rs. 2000/-

Printed and Published by Prof. (Dr) K. Satya Lakshmi, Director on behalf of NATIONAL INSTITUTE OF NATUROPATHY
Ministry of AYUSH (Govt. of India) Bapu Bhavan, Matoshree Ramabai Ambedkar Road, Pune - 411001.

Phone : 020 - 26059682 / 3 / 4 / 5, Fax : 020 - 26059131

and Printed at Jai Ganesh Offset, Somwar Peth, Pune - 411011

and Published at NATIONAL INSTITUTE OF NATUROPATHY, Bapu Bhavan, Matoshree Ramabai Ambedkar Road, Pune - 411001 (Maharashtra)

Chief Editor : Prof. (Dr) K. Satya Lakshmi, Director.

Disclaimer : Although every care has been taken to avoid errors or omissions in this publication, in spite of this inadvertently errors might have crept in.
The authors/ publishers do not owe responsibility for any loss/ damage to anybody on account of any action taken based on this publication.