



# राष्ट्रीय यूनानी चिकित्सा संस्थान

(भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के अधीन एक स्वायत्त निकाय)

मुख्यालय: कोटिगेपाल्या, मागडी मुख्य मार्ग, बैंगलोर - 560 091 (कर्नाटक)

सेटेलाइट संस्थान: कमला नेहरू नगर, गाज़ियाबाद - 201 002 (उत्तर प्रदेश)



## यूनानी पद्धति के अनुसार दिनचर्या

1. सूर्योदय से पहले उठें।
2. दाँतो और मुँह की सफाई के लिए नीम, पीलू या बबूल की मिस्वाक (दातुन) प्रयोग करें।
3. दिन की शुरुआत गुनगुने पानी में नींबू और शहद मिलाकर पीने से करें। इससे पेट साफ रहेगा, कब्ज दूर होगी और चेहरे पर निखार आएगा।
4. सुबह-सुबह व्यायाम करें, जिसके लिए कम से कम 30 मिनट तक तेज़ रफतार से चलें।
5. स्नान के पानी में एक नींबू निचोड़ लें। इससे शरीर की दुर्गंध दूर होगी और ताजगी का आभास होगा।
6. स्नान के पश्चात शरीर को सूखे सूती कपड़े से पोछें और अधिकांशतः सूती कपड़ों का ही प्रयोग करें, विशेषकर ग्रीष्म ऋतु में।
7. पर्याप्त मात्रा में नाश्ता करें जिसमें रेशेयुक्त खाद्यपदार्थ शामिल हों जैसे फल और फलों का रस, सब्ज़ियाँ, दलहन, मेवे, बीज और साबुत अनाज।
8. दोपहर के भोजन में पौष्टिक एवं रेशेयुक्त खाद्यपदार्थों का अधिक उपयोग करें।
9. यदि आप मासाँहारी हैं तो मांस का सेवन दोपहर ही में करें।
10. यदि संभव हो तो दोपहर के भोजन के पश्चात 10-15 मिनट तक थोड़ी देर आराम करें।
11. भोजन के दौरान अधिक पानी न पिँ, लेकिन भोजन के लगभग 1½ घंटे पश्चात एक-दो गिलास पानी पिँ। इससे अपच की शिकायत दूर होगी।
12. दिन में कम से कम 10-12 गिलास पानी अवश्य पिँ।
13. रात के भोजन के पश्चात हल्की सैर अवश्य करें और तुरंत बिस्तर पर न जाएँ।
14. सोते समय खिड़की एवं रौशनदान खुला रखें।

## आवश्यक सूचनाएँ

### सुनहरे शब्द

1. इतना मत खाओ कि वह तुमको खा जाये।
2. पेट को खाने से पूरा न भरो ताकि स्वास्थ्य बना रहे।
3. जीवित रहने के लिए खाओ, ना कि खाने के लिए जीवित रहो।
4. जिस रोगी को भूख की इच्छा हो वह उस निरोगी से अच्छा है, जिसको भूख की इच्छा न हो।

### स्वास्थ्य सुझाव

1. स्वस्थ अवस्था में पशुओं के समान खा कर स्वयं को रोगी मत बनाओ।
2. वह मनुष्य जो चाहता है कि उसका आहार बना रहे और पाचन क्रिया भी ठीक रहे वह एक समय में एक ही प्रकार का भोजन करे और थोड़ा थोड़ा खाये।
3. उस समय तक भोजन ग्रहण न करो जब तक कि भूख की इच्छा न हो।
4. ग्रीष्म काल में गरम, शीत काल में ठण्डा भोजन न करें।
5. नाश्ता राजाओं की तरह, दोपहर का भोजन मन्त्रियों की तरह और रात का भोजन गरीबों की तरह करें।

### सावधानी बरतें

#### भोजन के तुरन्त पश्चात:

1. निद्रा से
2. व्यायाम करने से
3. जल ग्रहण करने से

**दिन में सोना:** जो लोग दिन के समय सोने के अभ्यस्त हैं वह उसे शीघ्र ही न छोड़ें अन्यथा पाचन क्रिया में बाधा उत्पन्न हो सकती है। अतः इसे प्रतिदिन थोड़ा थोड़ा कम करें अथवा अंतराल से छोड़े।

#### दिन का सोना हानिकारक है क्योंकि:

1. यह मस्तिष्क को निष्क्रिय करता है।
2. यह मुँह में दुर्गन्ध पैदा करता है।
3. यह शरीर को दुर्बल करता है।
4. यह यौवन शक्ति को कामज़ोर करता है।
5. यह शरीर में आलस्य पैदा करता है।



# राष्ट्रीय यूनानी चिकित्सा संस्थान

(भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के अधीन एक स्वायत्त निकाय)

मुख्यालय: कोटिगेपाल्या, मागडी मुख्य मार्ग, बैंगलोर - 560 091 (कर्नाटक)

सेटेलाइट संस्थान: कमला नेहरू नगर, गाज़ियाबाद - 201 002 (उत्तर प्रदेश)



## यूनानी पद्धति के अनुसार कुछ घरेलू इलाज

- 1) आँखों का दुखना - फिटकरी 3 ग्राम, रसोत 3 ग्राम को अर्क गुलाब 60 मि.ली. में मिलाकर दो-दो बूँद आँख में डालें।
- 2) कान का दर्द - 180 मि.ली. मूली के ताज़ा पत्तों के रस में 60 मि.ली. तिल का तेल मिलाकर पकायें और दो बूँद हल्का गर्म तेल कान में डालें।
- 3) पायरिया - हल्दी की एक गाँठ को जला कर बारीक पाउडर बना लें। इस पाउडर को सरसों के तेल में मिलाकर मसूड़ों पर हल्के से मलें।
- 4) खाँसी - 10 मि.ली. अदरक का रस 10 ग्राम शहद में मिलाकर चटाएँ।
- 5) जी मचलाना व उल्टी - प्याज़ का रस, पुदीने का रस, अदरक का रस और नींबू का रस बराबर मात्रा में मिलाकर रख लें। इसमें से 6 मि.ली. रस को 120 मि.ली. पानी में मिलाएँ और एक चुटकी सोडा डालकर पिलाएँ।
- 6) बुखार - तुलसी के पत्ते 5 ग्राम व काली मिर्च 1 ग्राम को पीस कर पानी में मिलाकर 500 मिली ग्राम की गोलियाँ बनाकर 1 गोली पानी के साथ दिन में 3 बार दें।
- 7) हाज़मे की कमज़ोरी - अजवाइन और काला नमक बराबर मात्रा में लेकर नींबू के रस में मिलाएँ और 500 मिलीग्राम की गोलियाँ बना लें। सुबह और शाम दो-दो गोलियाँ दें।
- 8) पेट के कीड़े - 250 मिली ग्राम पलास पापड़ा के बीज को पानी में उबालकर इसे काढ़े की तरह रात को पिलाएँ।
- 9) कब्ज़ - अनार की जड़ की छाल सुखाकर जला लें और रस बना लें और 3 ग्राम रात को सोते वक्त पानी के साथ दें। ईसबगोल की भूसी 1 चम्मच सुबह शाम गर्मपानी के साथ लें।
- 10) दस्त - सूखी बेलगिरी और सफेद ज़ीरा को बराबर मात्रा में पीस लें और 4 ग्राम सुबह-शाम सेवन करें।

## चेहरे व त्वचा की सफ़ाई, उनके सामान्य रोग और घरेलू उपचार

1. **चेहरे की झाड़ियाँ** – मसूर दाल को बारीक पीसकर उसमें नींबू का रस या सिरका मिलाकर लेप बना लें और चेहरे पर लगाएँ। यह चेहरे के दाग-धब्बे और झाड़ियाँ दूर करने में लाभकारी है।
2. **चेहरे की झुर्रियाँ** – अंकुरित गेहूँ को दूध में पीसकर चेहरे पर मास्क की तरह लगाएँ। यह त्वचा की लोच बनाए रखने और झुर्रियों को कम करने में सहायक है।
3. **मुहाँसे** – दिन में तीन बार हल्के साबुन से चेहरा धोएँ। नींबू का रस, ग्लिसरीन और गुलाब जल बराबर मात्रा में मिलाकर लगाएँ, यह भी मुहाँसों में लाभकारी है।
4. **मुहाँसों के दाग** – बेसन, हल्दी और संतरे के छिलके का पाउडर समान मात्रा में लेकर गुलाब जल में मिलाएँ और चेहरे पर लगाएँ। यह मास्क दाग-धब्बे दूर करने में सहायक है।
5. **चेहरे की सफ़ाई** – चेहरे पर कच्चे दूध से हल्के हाथों से मालिश करें। यह त्वचा की प्राकृतिक सफ़ाई और कोमलता के लिए बहुत उपयुक्त है।
6. **आँखों के काले घेरे** – दिन में खीरे और आलू का रस आँखों के चारों ओर लगाएँ और रात में बादाम का तेल। इससे लाभ होता है।
7. **पलकों को घना करने के लिए** – पलकों पर अरंडी के तेल से हल्की मालिश करें। यह पलकों को घना और मजबूत बनाने का उत्तम उपाय है।
8. **तैलीय त्वचा** – मुल्तानी मिट्टी और चंदन पाउडर को गुलाब जल में मिलाकर लेप तैयार करें और चेहरे पर लगाएँ। यह त्वचा की अतिरिक्त तैलीयता को कम करता है।
9. **रूखी त्वचा** – अंडे की जर्दी में कुछ बूँदें नींबू का रस और शहद मिलाकर चेहरे पर लगाएँ। यह मास्क त्वचा को कोमल और मुलायम बनाता है।