परिचय

भारत एक प्राचीन देश तो है ही, वैचारिक परिपक्वता, सांस्कृतिक विरासत, ऐतिहासिक परम्परा और सभ्यता के विकास की दृष्टि से यह आरम्भ से ही विश्व में अग्रणी रहा है। ज्ञान-विज्ञान के अन्य क्षेत्रों की भांति 'आयुर्विज्ञान' के क्षेत्र में भी भारत आदि काल से ही विश्व का पथप्रदर्शक रहा है। इस देश के विश्वविख्यात ऋषियों और मनीषियों द्वारा वृक्षों, जड़ी-बूटियों, फलों, फूलों और बीजों आदि के आधार पर विकसित चिकित्सा पद्धति रोग उपचार के प्रभावी और अमोघ गुणों से परिपूर्ण रही है। शारीरिक और मानसिक रोगों के नियंत्रण, निदान और उपचार के गुणों से परिपूर्ण यह चिकित्स पद्धति भी भारतीय संस्कृति और सभ्यता की तरह सदैव उदार और जिज्ञासु रही है। यूनान, मिश्र व चीन जैसे देशों की उन्नत चिकित्सा पद्धतियों की अच्छी बातों को अपनाने में उसने कभी भी संकोच नहीं किया। दूसरों की अच्छी बातों को तत्परतापूर्वक अंगीकार करने की यह प्रवृत्ति चिकित्सा के विस्तार और विकास में बहुत ही सहायक रही है। विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों के पारस्परिक सहयोग

से विकसित इस देश की चिकित्सा पद्धतियां ही 'स्वदेशीय चिकित्सा पद्धतियां' कहलाती हैं।

पिछले कुछ दशकों के दौरान यह पारम्परिक चिकित्सा पद्धतियां देश और विदेश में जनसाधारण और विशिष्ट वर्ग दोनों को अपनी ओर आकर्षित करती रही हैं। इन चिकित्सा पद्धतियों में दिन प्रति दिन बढ़ रहे विश्वास और स्वदेशीय चिकित्सा पद्धतियों की लगातार बढ़ती हुई मांग से चिकित्सा की यह प्रभावी प्राचीन पद्धतियां एक बार पुनः लोकप्रिय होती जा रही हैं।

आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति

ईसा से पांच हजार वर्ष पूर्व वेदों में आयुर्वेद शब्द का उल्लेख किया गया है। जिसका शाब्दिक अर्थ है (आयु + वेंद) अर्थात "जीवन का विज्ञान"। आयुर्वेद अथवा भारतीय जीवन विज्ञान की उत्पत्ति ब्रह्मांड की उत्पत्ति से जुड़ी हुई है और इसका विकास विभिन्न ऐसे वैदिक स्रोतों से हुआ है जिनमें ब्रह्मांड और सृष्टि, जीवन व मृत्यु, व्याधि और निदान तथा औषधि और उपाय जैसे विषयों की तात्विक समीक्षा की गई है। ईसा से लगभग एक हजार वर्ष पूर्व

लिखित ग्रंथों, चरक संहिता और सुश्रुत संहिता में आयुर्वेद का विस्तृत रूप से उल्लेख किया गया है। "आयुर्वेद" की मान्यता है कि मानव जीवन के चार प्रमुख लक्ष्यों अर्थात धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति के लिए तन और मन दोनों की दृष्टि से स्वस्थ होना आवश्सक ही नहीं, अनिवार्य भी है। इसमें शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक तथा मानव स्वास्थ्य के सामाजिक पहलुओं का समग्र रूप से अध्ययन किया गया है।

आयुर्वेद का दर्शन पंच महाभूतों अर्थात पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश के सिद्धांत पर आधारित है। इन्हीं पांच तत्वों से ही समग्र जड़ व चेतन की उत्पत्ति हुई है। इन पांच तत्वों के सम्मिश्रण को त्रिदोष अर्थात वात् (आकाश + वायु) पित्त (अग्नि) और कफ (जल + पृथ्वी) के रूप में दर्शाया गया है। समस्त जीवधारियों में ये तीनों दोष विद्यमान हैं। इन्हें तीन गुणों के रूप में भी जाना जाता है। सत्, रज और तम् के क्रम परिवर्तन और सम्मिश्रण से ही मानव प्रकृति और व्यक्तित्व का निर्माण होता है। आयुर्वेद की मान्यता है कि मानव शरीर तीन दोषों; पंच महाभूत, सात धातुओं और पांच इन्द्रियों का पुतला है तथा

मन, बुद्धि और आत्मा इस पुतले के प्रेरक तत्व हैं। आयुर्वेद के सिद्धांत का उद्देश्य है इन शारीरिक और प्रेरक तत्वों के बीच संतुलन बनाना।

आयुर्वेद में रोग के निदान हेतु रोगी से पूछताछ सहित आठ परीक्षण किए जाते हैं यथा नब्ज देखना, मल-मूत्र, जीभ, आंखों की जांच तथा दर्शन व स्पर्शन।

आयुर्वेद मानव प्राणी को एक लघु ब्रह्मांड मानता है। किसी रोगी के लिए औषधियां सुझाते समय चिकित्सक को रोगी के शरीर और मस्तिष्क की अवस्था (प्रकृति) लिंग, आयु, पच-अपच, कार्य व विश्राम करने तथा सोने का तौर तरीका और खान-पान आदि विभिन्न कारकों पर विचार करना पड़ता है। आयुर्वेद में उपचार के दो भाग हैं (क) अवरोध उपाय और (ख) उपचारात्मक उपाय। आयुर्वेद के रोग अवरोध पहलु को स्वस्थ वृत्त कहा जाता है तथा इसमें कायाकल्प करने वाले द्रव्यों तथा रसायन औषधियों का सेवन शामिल है। उपचारात्मक प्रक्रियाओं की तीन श्रेणियां हैं (1) औषधि (2) अन्न (खान-पान) और (3) विहार अर्थात् व्यायाम और जीवन का सामान्य रहन-सहन शामिल हैं।

आयुर्वेद में सामान्य रोगों के घरेलू उपचार के नुस्खे

रोग	बालकों के लिए	बड़ों के लिए
1. सर्दी एवं खांसी (सीने एवं गले में चुभन दर्द, खराश सिर दर्द)	1. काली मिर्च, पीपल एवं सोंठ की बराबर मात्रा, 1-2 ग्राम चूर्ण मधु के साथ दिन में 2-3 बार चटाएं। या 2. लहसुन की एक कली को जल में उबाल कर बनाई गई लुग्दी को 5-10 ग्राम चीनी के साथ, दिन में 2 बार। या	1. 2-3 लौंग घी में भून कर मुख में रखें व चबाएं। या 2. 1-2 ग्राम पीपली में सेंधा नमक मिलाकर गुनगुने पानी से दिन में दो बार दें। या 3. पीपली एवं सोंठ चूर्ण 5 ग्राम बराबर मात्रा में शहद के साथ दिन में दो बार चटाएं।

	3. भुनी हुई हल्दी का 1-2 ग्राम चूर्ण मधु के साथ दिन में 3 बार चटाएं।	4. गुल बनकशा, काली मिर्च, सौंफ, युकेलिप्टिस/तुलसी के पत्ते काढ़ा बनाकर चाय की तरह पीयें।
2. वमन (उल्टी, कै) (सफेद, पीला या हरे रंग का वमन तंद्रा/ चक्कर आना आदि)	1. इलायची के बीजों का भुना हुआ चूर्ण 1-2 ग्राम शहद के साथ दिन में 3 बार चटाएं। या 2. नींबू रस 5-10 मि.ली. व थोड़ा सा नमक जल के साथ दिन में 3 बार पिलाएं। या 3. नींबू रस 5 मि.ली. चीनी के साथ एक-एक घंटे के अन्तराल पर पिलाएं।	1. एक नींबू का रस 250 मि.ली. जल के साथ, 25 ग्राम चीनी मिलाकर दिन में 3 बार पीने को दें। या 2. 1-3 ग्राम हरड चूर्ण को एक चम्मच शहद के साथ दिन में 3 बार। या 3. इलायची के बीजों का भुना हुआ चूर्ण आधा ग्राम, एक चम्मच शहद के साथ, दिन में तीन बार चटाएं।

३. उदरशूल/पेट दर्द (नाभि के चारों ओर दर्द)	1. अजवायन चूर्ण 1 ग्राम गुनगुने पानी के साथ 2-3 बार एक-एक घंटे के अंतराल पर। 2. एक-दो चुटकी हींग चूर्ण 1 ग्राम चम्मच गुनगुने पानी में घोलकर नाभि एवं उसके चारों ओर लेप करना।	आयुर्वेद में लिखित लहसुन के प्रयोग से अनेक पेट के रोगों को ठीक किया जा सकता है इसके सेवन से रक्त में वसा की मात्रा (चर्बी) की कमी होती है जिसके कारण हृदय रोगों में कमी तथा उच्च रक्त चाप भी कम होता है। सेवन करने का तरीका प्रातः काल खाली पेट लहसुन की एक पोथ अर्थात् एक छोटी पंखुडी को थोड़ा कूट कर पानी के साथ निगलने से बहुत फायदा होता है (कम से कम 15 या 20 दिन तक प्रयोग करें)।

4. अतिसार (निरन्तर जलीय मल)	1. भुनी हुई बिल का गूदा 2-3 ग्राम, दिन में दो बार या बिल्वादि चूर्ण लेना चाहिए। या 2. अनार के छिलके का 5-10 ग्राम चूर्ण, शहद के साथ, दिन में दो बार। या 3. जायफल चूर्ण 125-250 मि. ग्रा. गुनगुने पानी के साथ दिन में 2-3 बार पिलायें। 4. ईसबगोल की भूसी दही में डालकर लेना चाहिए या बेल का मुरब्बा लें।	1. 1-3 ग्राम सोंठ बराबर मात्रा में चीनी के साथ, दिन में दो बार खायें। या 2. 1 ग्राम भुना हुआ जीरा चूर्ण पीपली, सौंठ एक कप, छाछ/मट्ठे के साथ, दिन में 3-4 बार पीयें। या 3. 5 ग्राम ईसबगोल की भूसी, एक कप दही के साथ, दिन में दो बार खायें।

	5. यदि कुछ भी ना हो तो फीके व ठंडे दूध में एक डबल रोटी का पीस भिगोकर सहज-सहज खाना चाहिए।	
5. कोष्ठ-बद्धता (कब्ज) (मलत्याग में कठिनता मल काठिन्य)	1. हरड़ चूर्ण, काला नमक के साथ, दिन में 3 बार जल के साथ पिलाएं। या 2. 3-5 ग्राम ईसबगोल की भूसी छिलका रात्रि में सोते समय गर्म दूध के साथ दें। या	1. 5 ग्राम हरड़, नमक के साथ दिन में एक बार, सोते समय जल के साथ खायें। या 2. 2-6 ग्राम त्रिफला चूर्ण 50 मि. ली. गुनगुना पानी के साथ दिन में दो बार। या

	3. मुनक्का एवं हरड़ चूर्ण, प्रत्येक 2 ग्राम, गुनगुने दूध के साथ सोते समय खिलाएं।	3. 5-10 ग्राम ईसबगोल की भूसी, एक कप दूध के साथ रात्रि में सोते समय लें। या 4. थोड़ी सी सूखी अमलताश की फलियों का गुदा लगभग 25 ग्राम को एक लिटर पानी में उबालकर तब तक उबालें जब तक चतुर्थाष शेष रहने पर सायंकाल सोते समय पीने पर किसी भी कठिन से कठिन कब्जियत में अवश्य लाभ होता है।

6. दांत दर्द व मसूड़ों में सूजन	1. लौंग तेल का फाया दुखते दांत में लगावें। या 2. हींग एवं नमक को दुखते दांत पर रखें। या 3. काली मिर्च/लौंग/अजवाइन को मुंह में रखें। या 4. 5 ग्राम काली मिर्च, सोंठ चूर्ण एवं चीनी, बराबर मात्रा में मक्खन/घी के साथ मिलाकर, दिन में 2 बार। थोड़ी पिसी हुई हल्दी का चूर्ण कपड़छान करके एवं सरसों का तेल मिलाकर मसूड़ों पर दिन में दो या तीन बार मालिश करने एवं गुनगुने जल से कुल्ले करने से अवश्य लाभ होगा।
7. ज्वर प्रतिश्याय (बुखार, जुकाम)	1. 2-3 ग्राम अदरक, काली मिर्च, पीपली एवं मुलेठी की बराबर मात्रा तथा तुलसी की 7 पत्तियों का काढ़ा, दिन में 2-3 बार पीयें।

(शरीर का कम तापमान, गर्मी महसूस करना, शरीर में दर्द, पसीना आना)	या 2. 30 ग्राम धनिया 100 मि.ली. जल तथा चीनी का काढ़ा, प्रातः सायं लें। या 3. 1 ग्राम पीपली काक चूर्ण, 5-10 ग्राम शहद के साथ, दिन में तीन बार लें।
8. कान दर्द	1. अदरक के गुनगुने रस की 2-4 बूंद को कान में डालें, दिन में दो बार। या 2. मूली के गुनगुने रस की 2-4 बूंद को कान में डालें, दिन में दो बार। या 3. लहसुन के गुनगुने रस की 2-4 बूंद कान में डालें, दिन में दो बार।

9. अपच (अजीर्ण) (भारीपन, गैस बनना, कब्ज या दस्त)	1. 5 ग्राम सोंठ को 1 लिटर जल में उबाल कर, काढ़ा कर, दिन में 2-3 बार पीयें। या 2. 2 ग्राम सोंठ को 3 ग्राम गुड़ के साथ, दिन में दो बार खायें। या 3. 3 ग्राम अजवाइन, 1 ग्राम नमक गुनगुने पानी में एक चुटकी हींग घोल कर, दिन में 2-3 बार पीयें। या 4. 3 ग्राम अजवाइन, 1 ग्राम नमक, गुनगुने पानी के साथ, दिन में दो बार फक्की लें।
10.कटिशूल/संधिशूल जोड़ों एवं कमर के दर्द	1. 50 मि.ली. जल में 5 ग्राम सोंठ का 20 मि.ली. शेष रहने तक उबालो तथा 5-10 मि.ली. एरण्ड तेल अरंडी का तेल मिलाकर, दिन में तीन बार लें। या

	2. 10-20 मि.ली. एरण्ड तेल, गुनगुने पानी/दूध के साथ, सोते समय लें। या 3. भुने मेथी के बीज का एक बड़ा चम्मच दूध के साथ, दिन में दो बार सेवन कराएं।
11.आन्तरिक चोट लगने पर	ताजा-ताजा शरीर के अन्दरूनी हिस्सों में अर्थात् गुम चोट लगने पर, एक गिलास गर्म दूध में, एक चम्मच हल्दी एवं एक चम्मच शुद्ध देशी घी डालकर एवं शरकरा मिलाकर पीने से तुरन्त लाभ होता है।
12.हड्डी के टूटने पर एवं शोथ (सूजन) होने पर	एक दो रत्ती की मात्रा में शुद्ध शिलाजीत (सूर्यतापी) एक गिलास गर्म दूध, शरकरा मिला हुआ सुबह एवं सायं नियमित एक से दो सप्ताह तक पीने से टूटी हुई, अस्थि (हड्डी) तुरन्त जुड़ जाती है एवं माँस पेशियों की सूजन भी नष्ट हो जाती है। *विशेष टिप्पणी :* शुद्ध शिलाजीत का सेवन उत्तम रसायन है। इसके लगातार सेवन के उपरान्त जरा/बुढ़ापे का नाश होता है।

13.लहसुन के प्रयोग से विशेष लाभ	आयुर्वेद में लिखित लहसुन के प्रयोग से अनेक पेट के रोगों को ठीक किया जा सकता है। इसके सेवन से रक्त में वसा की मात्रा (चर्बी) की कमी होती है जिसके कारण हृदय रोगों में कमी तथा उच्च रक्त चाप भी कम होता है। सेवन करने का तरीका प्रातःकाल खाली पेट लहसुन की एक पोथ अर्थात् एक छोटी पंखुडी को थोड़ा कूट कर पानी के साथ निगलने से बहुत फायदा होता है। (कम से कम 15 या 20 दिन तक)।
14.सदाबहार के फूल का सेवन	सदाबहार के पौधे के एक फूल सेवन करने से मधुमेह के रोग का जड़ से नाश होता है। *विधि :* एक फूल का सेवन लगातार एक महीने करने पर विशेष लाभ होता है।
15.देशी पान सेवन करने से गले के	भोजन के बाद देशी पान के पत्ते खाने से, जिसमें हल्का चूना एवं कत्था ज्यादा डाल कर व मुलैठी चूर्ण, सौंफ, ईलायची, लोंग, गुलकन्द आदि

रोगों में फायदे	डालकर खाने से गले के रोगों में और भोजन पाचन में भी लाभ मिलता है। *पान खाने की विधि :* पान खाते समय यह अवश्य ध्यान में रखना चाहिए कि पान की पहली पीक एवं दूसरी पीक को थूक देना चाहिए। परन्तु तीसरी पीक को निगल लेना चाहिए क्योंकि आयुर्वेदिक मतानुसार पान की तीसरी पीक अमृत-तुल्य मानी गई है क्योंकि प्रथम और दूसरी पीक में पान के अवगुण दूर हो जाते हैं।
16.लंग्धन के गुण	यदि व्यक्ति को अचानक बुखार यानि ज्वर घेर ले तो व्यक्ति को चाहिए कि वह एक दिन का भोजन ना करें क्योंकि एक दिन भोजन न करने से त्रिदोष (वात, पित्त एवं कफ को कहते हैं) अपने आप समान अवस्था में आ जाएंगे। जिससे ज्वर में अत्यन्त लाभ होगा।
17.तेल मालिश का फायदा	शरीर में कभी-कभी तेल मालिश करने से मांस पेशियां मजबूत होती हैं और इससे नव ज्वर एवं सर दर्द में भी काफी फायदा होता है और इससे नया बुखार भी उतर जाता है।

18.बरसात के मौसम में दस्त लगने/पेट दर्द होने पर	बरसात के दिनों में अक्सर पानी दूषित हो जाता है इसके पीने से उल्टी दस्त विसूचिका रोग हो जाता है। इस दूषित जल को शुद्ध करने का आसान तरीका एक बड़े से बर्तन में लगभग पांच राई के दाने के बराबर कर्पूर डाल कर रखने से पानी शुद्ध हो जाता है एवं तीन या चार राई के दाने के बराबर कर्पूर 10-10 मिनट के अन्तर पर दिन में दो बार जल से लेने से दस्त तुरन्त बन्द होते हैं।
19.उल्टी बन्द करने के लिए उपयोगी नुस्खा	कर्पूरसाव की तीन या चार बूंदें थोड़े से पानी अथवा तीन-चार चम्मच पानी के साथ लेने से उल्टियां तुरन्त रुकती हैं।
20.चर्म रोग जिनमें दाद, खाज, खुजली एवं पामा आदि प्रमुख हैं	आधी कटोरी नारियल या तिल के तेल में एक चने के दाने के बराबर मुसक कर्पूर, शुद्ध गंधक एवं सुहागा का चूर्ण मिलाकर रोग ग्रस्त चमड़ी पर लगाने से इन रोगों से मुक्त हुआ जा सकता है।

मानव स्वास्थ्य की देखभाल हेतु एवं शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को उत्तम रखने के लिए दिनचर्या

प्रत्येक प्राणी अथवा मनुष्य को दीर्घायु की कामना के लिए आयुर्वेद में वर्णन स्वस्थ वृत्त या सदाचार का पालन प्रतिदिन करते रहना चाहिए। क्योंकि शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ प्राणी ही दीर्घायु प्राप्त कर सकता है। जैसाकि वेदों में लिखा है कि मनुष्य की सामान्यतः आयु 100 वर्ष की मानी जाती थी। जिसे चार भागों में बांटा गया है। पहलाः बाल्यकाल एवं ब्रह्मचर्य (1 से 25 वर्ष); दूसराः यौवन काल व गृहस्थ आश्रम (25 से 50 वर्ष); तीसराः वृद्ध आश्रम (बुढ़ापा); एवं चौथा व अन्तिम वानप्रस्थ आश्रम जिसे योगी मुनि/संन्यासी लोग जिया करते थे और अंत में योग द्वारा शरीर का त्याग कर दिया करते थे।

अतः धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्ष की कामना रखने वाले व्यक्ति (वसुदेव कुटम्बकम) को चाहिए कि वह अपना व अपने परिवार के सभी सदस्यों सहित अपने आस-पड़ोस, नगर, शहर, राज्य, देश एवं विश्व के सभी लोगों के स्वास्थ्य की रक्षा/सुरक्षा हेतु कामना करें एवं

सभी जनमानस के स्वास्थ्य की रक्षा हेतु प्रयत्नशील रहें एवं संयम रखते हुए अच्छे जीवन को प्राप्त करने की कला से सभी को जागृत कराता रहे। इसके लिए आयुर्वेद में दिनचर्या पर विशेष बल दिया गया है।

दिनचर्या :-

1. व्यक्ति को हमेशा सूर्य निकलने से पहले ही उठना चाहिए और उठकर भूमि को हाथ से छूकर प्रणाम करना चाहिए। साथ ही अपने इष्टदेव को याद करते हुए शयन कक्ष से बाहर निकलना चाहिए। यदि गगन मण्डल में तारे दिखाई दे तो उसे अवश्य देखना चाहिए क्योंकि तारों को देखना, नक्षत्र को देखना अच्छा माना गया है।
2. स्वच्छ जल से हाथ, मुँह एवं आँखें आदि को धोकर रात्रि में ताँबे के पात्र (लौटा) आदि में रखा हुआ जल जिसमें चार ग्राम या एक-दो चम्मच त्रिफला चूर्ण एवं दो-चार तुलसी की पत्तियों वाले जल को शौचालय जाने से पहले नियमित रूप से अवश्य पीना

चाहिए। इसके नियमित सेवन से पेट के अनेकों रोग, आँखों के रोग आदि दूर करने में मदद मिलती है।

3. शौचालय के उपरान्त हाथों को साबुन से अच्छी तरह साफ करें।
4. तत्पश्चात् स्नानादि से निवृत्त होकर घर से बाहर पार्क आदि में जाकर थोड़ा सा शरीरिक व्यायाम अवश्य करते रहना चाहिए। व्यायाम करते समय यह अवश्य ध्यान रखना चाहिए कि व्यायाम शारीरिक क्षमता अनुसार ही करें।
5. दाँतों को दातुन/मंजन/पेस्ट/कुल्ला आदि से साफ करना चाहिए। जिह्वा को (जिह्वा कुरेदनी) आदि से भली-भाँति साफ करना चाहिए।
6. घर से बाहर जूते पहनकर निकलना चाहिए।
7. ऋतु के अनुसार कपड़े पहनकर बाहर निकलना चाहिए।
8. यदि देर रात घर से बाहर निकलना पड़े तो हाथ में टार्च व एक डण्डा साथ लेकर निकलें।

9. नाखूनों को सप्ताह में एक बार अवश्य काटना चाहिए। बार-बार नाक, कान, आँख आदि में अँगुली नहीं डालनी चाहिए।

10. हमेशा जेब में एक स्वच्छ रूमाल रखें।

11. घर में टी.वी. देखते समय कभी भी टी.वी. के पास बैठकर या टी.वी. के पास आँख गड़ाकर ना देखें, क्योंकि इससे आँखें जल्दी खराब हो जाती हैं व लेटकर कभी भी टी. वी. न देखें। कभी भी पढ़ाई लेट कर न करें यदि पढ़ना हो तो भली-भाँति कुर्सी-मेज पर बैठकर पढ़ाई करें। पढ़ाई करते समय प्रकाश का विशेष ध्यान रखें।

12. खाना खाते समय व खाना खाने के बाद तुरन्त बाद पढ़ाई न करें।

13. खाना खाते ही तुरन्त न भागें यदि हो सके तो थोड़ा लेट भी जाएं। भोजन के बाद लेटते समय बायं करवट लेटें व कुछ मिनट बाद सीधा लेट सकते हैं।

14. भोजन के बीच में हमेशा थोड़ा स्वच्छ जल जरूर पीना चाहिए। इसके पीने से पाचक अग्नि अर्थात् हाजमा दुरुस्त होता है जिससे भोजन शीघ्र ही पच जाता है। भोजन

समाप्त करने के पश्चात थोड़ा पानी भी अवश्य पीना चाहिए जिससे भोजन नलिका स्वच्छ हो जाती है।

15. भोजन में नमक मिर्च, मसालें व खटाई आदि की मात्रा बहुत ही कम रखें क्योंकि नमक ज्यादा प्रयोग करने से उच्च रक्तचाप की बीमारी का खतरा हो जाता है व पेट में जख्म (ULCER) होने का भी खतरा हो जाता हैं।

16. हमेशा मौसमी फल, सब्जियों का प्रयोग अधिक से अधिक करना चाहिए जैसे गर्मी में खीरे, खरबूजे, आम आदि का प्रयोग करना चाहिए। अच्छे किस्मों के आम खाने से हृदय के लिए अति लाभदायक है। इसके अतिरिक्त लस्सी व नींबू की शिकंजी व दही का प्रयोग करें। सर्दियों में हरी सब्जियों का अधिक से अधिक प्रयोग करें जैसेः मैथी, सरसों, पालक, बथूआ आदि का प्रयोग करें तथा गाजर, मूली, चुकन्दर, जीमीकन्द, सकरकन्दी, पत्तागोभी, मशरूम, शिमला मिर्च, शलजम को सलाद व सब्जियों आदि में हमेशा प्रयोग करना चाहिए।

17. जो भोजन देखने एवं स्वाद में अच्छा न लगे उसे न खायें। कभी भी बासी खाना नहीं खाएं व पीतल के पात्र में रखा हुआ दही व खटाई युक्त पदार्थ नहीं खायें।
18. जितनी भूख हो उतना ही खाएं।
19. सभ्य जनों की सभा में कभी भी शरीर के अंगों को जैसे हाथ, पाँव की अंगुलियों की हड्डियों को नहीं चटकाना चाहिए व अपशब्दों को भी नहीं बोलें।
20. हमेशा सोच-समझकर व नापतोल कर समय के अनुरूप ही बोलना चाहिए।
21. हमेशा अपने गुरुजनों व अपने से अधिक ज्ञान रखने वाले व्यक्ति का आदर व सम्मान करना चाहिए।
22. समाज में कभी भी झूठी अफवाह न फैलाएं और यदि कोई ऐसा कार्य करता हो तो उसे भी समझाएं व मना करें। हमेशा अपने आप से भली प्रकार सुनकर व देखकर किसी बात पर विश्वास करें।

23. हमेशा महिलाओं का सम्मान करें दूसरे की कन्या को अपनी ही बेटी के समान देखें व बूढ़ी महिलाओं को अपनी ही माँ के बराबर ही मानें।

24. ब्रह्मचर्य के पालन से सहनशीलता आती है। ब्रह्मचर्य के कारण शरीर स्वस्थ रहता है व दीर्घायु भी रहती है। अच्छे-अच्छे मन में विचार आते हैं व पुरुष हमेशा मंगलकामना करता रहता है। इससे देश की व समाज की उन्नति होती है। ब्रह्मचर्य, मनसा, वाचा एवं कर्मणा द्वारा संपूर्ण होना चाहिए।

मनसा वाचा कर्मणा सर्वभूतेषू सर्वदाम
अक्लेशजननं प्रोक्तमहिंसात्वेन योगिभिः

अर्थात् मन, वाणी, कर्म से किसी प्राणि को किसी प्रकार से कष्ट न देना, वध न करना, किसी को क्लेश न देना आदि अहिंसा कहलाता है।

25. हमेशा भोजन समय पर करें भोजन के समय शांतचित्त होकर व एकांत में ही भोजन करें और भोजन के समय किसी से बात न करें। दोपहर का भोजन 12 से 1.30 बजे

तक करें व सायंकाल का भोजन 7 से 8.00 बजे तक के बीच में ही करने का प्रयास करें।

26. हमेशा काम, क्रोध, मद, लोभ व मोह के वेग को दबाकर रखें।

27. किसी के यहां देहान्त हो जाए तो वहां पर कभी भी खुशी न मनाएं या किसी के यहां खुशी का माहौल हो वहां पर गम का माहौल न पैदा करें।

28. शरीर के अन्दर कुछ ऐसे वेग हैं जैसे कि मल का वेग, मूत्र का वेग, छींक का वेग, उदगार अर्थात् (डकार) का वेग को न रोकना ही लाभप्रद होगा।

29. कारखानों आदि में कार्य करने वाले पुरुष को चाहिए कि हमेशा मुख पर व नाक पर कपड़ा आदि (मास्क) का प्रयोग करें। जहां पर डस्ट उड़ती हो इससे बचाव हो सकता है तथा सोते समय थोड़ा सा गुड़ का सेवन लाभकारी माना गया है।

30. अधिक धूल, धूप, धूएं का हमेशा बचाव करें अर्थात् सेवन न करें। यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

31. सर्दियों में यदि धूप में बैठना हो तो सूर्य की ओर पीठ करके बैठें।

32. हिंसा विचारों का हमेशा परित्याग करें। दयावान बनें व क्षमावान बनें। अपने अधीनस्थ कर्मचारी पर बार-बार क्रोध न करें उन्हें धीरजपूर्वक समझाने का प्रयत्न करें।

33. दुष्ट बुद्धि वाले व नीच पुरुष के साथ कभी भी दोस्ती न करें।

34. काम, क्रोध व मोह के कभी भी वशीभूत न हों।

35. हिंसक जन्तुओं के पास कभी भी न जाएं।

36. अपवित्र पात्र व गन्दे बर्तनों में भोजन न करें।

37. किसी पर अधिक विश्वास व किसी पर कभी अधिक शंका न करें।

38. शरीर को टेढ़ा करके न छींके और न भोजन करें।

39. कभी स्नान करने के उपरान्त बालों को जोर-जोर से न झटकें।

40. दिव्यस्वप्न (दिन में सोना एवं रात्रि में जागना) सदैव हानिकारक होता है। अति-स्त्री संसर्ग भी वर्जित है।

41. रज-स्वला, अर्थात् जिस स्त्री को मासिक धर्म चल रहा हो उस समय उसके साथ मैथुन कदापि न करें क्योंकि ऐसा करने से मनुष्य मृत्यु के करीब चला जाएगा अर्थात जल्दी मर जायेगा (अर्थात् भयंकर रोगग्रस्त हो जाएगा जिसमें एड्स जैसी घातक बीमारी शामिल है) ऐसी अवस्था को टालने के लिये निरोध का प्रयोग हमेशा करें।

42. हमेशा शारीरिक धातुओं को जिनमें रस, रक्त, मांस, मेदा, अस्थि, मज्जा, शुक्र व ओज को कभी भी नष्ट न होने दें, इनमें विशेषतः शुक्र धातु व ओज धातु प्रमुख हैं इनको तो कभी भी नष्ट न होने दें। क्योंकि इनमें कमी आने से भयंकर रोग उत्पन्न हो जाते हैं जैसे कि कैंसर व एड्स।

43. जल ही जीवन है इसको व्यर्थ न बहने दें। स्वच्छ जल का सेवन करें। जहां हैण्डपम्प/दरिया/कुएं आदि का जल पीना पड़े तो उसे उबाल कर ही पीना चाहिए क्योंकि बिना