

## घरेलू नुस्खे

खुद को दूसरों की सेवा में खपाते रहे—हमने सोचा ही नहीं कि शरीर हमारा भी है—हमें भी जीना है अपने लिए। अपने ही आपसे अनजान रहते हुए सुख बांटते रहे—मशीन की तरह खटते-लगातार घिसते हुए। दूसरों को परवाह क्यों हो-हमें खुद ही अपनी सुघ लेनी होगी न! जिन्दगी के हजारों कामों को अन्जाम देती बहनों को न जाने कितने रोग घेरे रहते हैं—उन्हें पहचानने की, उनसे बचने की भी चिन्ता उन्हें नहीं रहती—इतने साधन भी कहां हैं। सो यह एक शुरुआत है—कोशिश है—घरेलू उपचारों की मदद से अपनी सेहत संवारने और बचाने की। घर में ही, काम-काज के दौरान, खान-पान में कुछ ऐसी चीजें, आदतें जिन्हें अपनाकर हम स्वस्थ रह सकती हैं।

### लहसुन

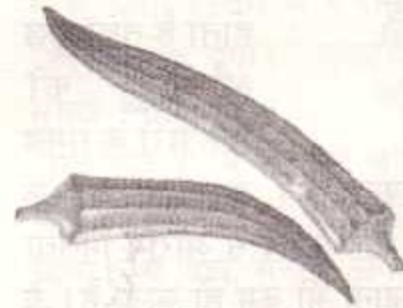


करीब-करीब हर रसोईघर में लहसुन मिल ही जाता है। लहसुन के औषधीय गुणों के बारे में भी अधिकतर लोग जानते हैं, परन्तु यह कम ही

लोगों को पता है कि लहसुन स्त्री-रोगों में भी कितना फ़ायदेमंद है। जैसे योनि में खुजली, जलन, बदबूदार स्राव, आदि तकलीफ़ों में लहसुन से

लाभ होता है। हल्के हाथ से लहसुन की कली का छिलका उतार लें। ध्यान रहे उसमें नाखून न गड़ने पाए वरना उससे जलन हो सकती है। रात को सोने से पहले इस कली को योनि के अंदर रखकर सुबह निकाल लें। इस क्रिया को 15 दिन तक करना चाहिए। रोगी महिला का किसी पुरुष से शारीरिक संबंध है तो उस पुरुष को भी लहसुन की एक-एक कली दिन में तीन बार खानी चाहिए। रोज़ एक कली लहसुन खाना कमज़ोरी, उच्च रक्तचाप तथा बदहज़मी में लाभदायक है। ज़हरीले कीड़े काटने पर उस जगह लहसुन पीसकर लगाओ। कान के दर्द में इसके रस की कुछ बूंदें डालने से आराम मिलता है।

### भिण्डी



धात की बीमारी के कारण योनि से बदबूदार पानी जाने और जलन होने पर चार कच्ची भिण्डियां

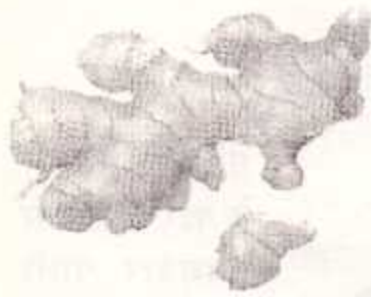
सुबह खाली पेट खानी चाहिए। योनि के बाहर और जांघों पर लाली, सूजन आना, जलन और मवाद पड़ जाने पर भिण्डी के अन्दर के चिकने पदार्थ का उस जगह पर लेप करना चाहिए। जलन के साथ रुक-रुक कर पेशाब आने की बीमारी में कच्ची भिण्डी खाने से फ़ायदा होता है।

## हल्दी

सब जानते हैं कि हल्दी खाना पकाने के मसाले में काम आने के अलावा एक अच्छी कीटाणु निरोधक भी है। योनि में होने वाले किसी भी प्रकार के संक्रमण को यह दूर कर देती है। जैसे-बदबूदार सफ़ेद पानी का जाना, सूजन, पेशाब में जलन या रुक-रुक कर अथवा ज़्यादा पेशाब आना आदि में फ़ायदेमंद है। बीस ग्राम कच्ची हल्दी, रोज़ खाकर पानी पी लेना चाहिए। एक हफ़्ते तक ऐसा करें। गुर्दे में पथरी के लिए 25 ग्राम कच्ची हल्दी की ताजा गांठ को पीसकर 100 ग्राम शहद के साथ मिलाकर खाली पेट खाना चाहिए। 10-15 दिन खाते रहने से पथरी गल जायेगी।

शरीर पर हल्दी लगाना और 5 ग्राम हल्दी का चूर्ण रोज़ फांकना जच्चा के लिए अच्छा होता है।

## अदरक



कुछ औरतों को माहवारी के दौरान काफ़ी दर्द होता है तथा कुछ औरतों को

माहवारी के समय पतला काला खून जाता है। दस ग्राम अदरक पीसकर काढ़ा बनाकर पीने से दर्द से आराम मिलता है और काले खून का जाना भी कम हो जाता है। ये पाचन में तो सहायक है ही सर्दी, बुखार, खांसी, बलगम में भी फ़ायदेमंद है।

## गेंदा

माहवारी के समय दर्द, अनियमित माहवारी और माहवारी में ठीक से खून न जाना आदि बीमारियों में पीले गेंदे के फूल बहुत फ़ायदा पहुंचाते हैं।

10 ग्राम फूल की पंखुड़ियों का काढ़ा बनाकर सुबह खाली पेट दो चम्मच भरकर पी लेना चाहिए। कम से कम 5 दिन तक पीयें। इसके अलावा पेट के अंदर घाव हो जाने पर काढ़ा बनाकर पीने से लाभ होता है। शरीर पर कहीं भी घाव हो जाने, कट जाने या चोट लगने पर गेंदे के पत्ते पीसकर उस जगह लगाना चाहिए।

## कीकर

कीकर के पेड़ सड़कों के किनारे पर आमतौर पर दिखाई देते हैं। इस पर पीले रंग के फूल खिलते हैं। माहवारी के समय अगर ज़्यादा खून जाता है तो इसके फूलों से बनाई दवा खाने से फ़ायदा होता है। 5-6 फूलों की पंखुड़ियां पीसकर उसके रस में 2 चम्मच खांड मिलाकर पानी के साथ दिन में एक बार लेना चाहिए। योनि में खुजली, धात की बीमारी आदि में इसके पत्ते लाभकारी हैं।

250 ग्राम पत्ते, 100 ग्राम मिथी पीसकर इसकी 5 बराबर मात्रा बनाएं। लगातार 5 दिन तक 1-1 मात्रा सुबह खाली पेट खानी चाहिए।

## मकोईया

इसका पौधा छोटा होता है। इसमें सफ़ेद रंग के फूल आते हैं जो देखने में बिल्कुल मिर्च के फूलों जैसे लगते हैं।

बच्चेदानी या शरीर के किसी भी भाग में सूजन आ गई हो तो मकोईया का साग बनाकर खायें। एक हफ़्ते में दो या तीन बार के हिसाब से लगातार एक महीने तक साग खाते रहने से लाभ होता है।

सूजे हुए भाग पर मकोई के पत्ते पीसकर लगाना चाहिए। पेट-दर्द, जलन आदि में इसकी सब्जी खाने से आराम मिलता है। इसका सूखा फल जच्चा के लिए बहुत गुणकारी है। □