दन्त रोगों से बचें

दाँत स्वस्थ है, तो हमारा पेट भी स्वस्थ रहेगा; क्योंकि जो भी भोजन हम खाते हैं, वह दाँतों द्वारा चबाया जाता है। दाँत कमजोर होने पर भोजन बिना पूरी तरह चबाये पेट में जाएगा और पेट खराब हो जाएगा। दाँतों को स्वस्थ रखने के लिए दाँतों की उचित देखभाल करनी चाहिए।

* दिन में दो बार दाँतों की सफाई अवश्य करें। प्रातः उठने पर और रात्रि को सोने से पहले।
* दाँतों की सफाई के साथ मसूड़ों का भी ध्यान रखें। मसूड़े कमजोर होने पर दाँत शीघ्र हिलने शुरू हो जाएँगे।
* ब्रश से धीरे-धीरे दाँतों पर ऊपर-नीचे, बायें-दायें चलायें। दाँतों और मसूड़ों पर जोर से ब्रश न रगड़ें।
* पान, सुपाड़ी, गुटखा और धुम्रपान से परहेज रखें। इन चीजों के नियमित सेवन से दाँत समय से पहले खराब हो सकते हैं।
* प्रत्येक भोजन के उपरांत दाँतों को अंगुली से रगड़कर साफ करें और स्वच्छ जल से कुल्ला करें, ताकि खाद्य पदार्थ का कोई कण दाँतों में फँसा न रह जाए। बचे हुए भोजन कण दाँतों और मसूड़ों को सड़ाने में मदद करते हैं। दाँतों में कुछ फँस जाने पर सूई, पिन, सलाई तिल्ली या नोंकदार वस्तुओं का प्रयोग न करें। ऐसा करने से मसूड़े 'हर्ट' हो सकते हैं।
* डेढ़-दो माह के अंतराल में अपना टुथ ब्रश बदल लें। ब्रश के बेतरतीव रेशे दाँत साफ करने में सक्षम नहीं होते।
* टूथपेस्ट, ब्रश, मंजन अच्छी किस्म का ही प्रयोग में लाएँ। सख्त मंजन प्रयोग में न लायें।
* विटामिन 'सी' के सेवन से दाँत और मसूड़े मजबूत बनते हैं। अपने भोजन में विटामिन 'सी' युक्त फल और अंकुरित दालों का प्रयोग नियमित करें। भुट्टा और गन्ना खाने से दाँतों और मसूड़ों का व्यायाम होता है।

* अधिक मसालेदार, खटाई और मीठा दाँतों नुकसान पहुँचाता है। अत्यधिक गर्म और ठंडे पेय का सेवन कम-से-कम करें। कब्ज दाँतों के लिए नुकसानदेह होती है। अपने भोजन को अच्छी तरह चबाकर खाएँ और रेशेदार खाद्य पदार्थों को भोजन का अभिन्न अंग बनायें।
* साल में कम-से-कम दो बार दाँतों का निरीक्षण दंत चिकित्सक से करवायें। बीच में दाँतों में किसी प्रकार की दर्द, पस व खून आने पर घरेलू उपचार पर ही निर्भर न रहें। डॉक्टर से परामर्श पर उचित दवा लें।
* दाँतों में केविटी होने पर दंत विशेषज्ञ से जाँच करवा कर समय पर ही दाँतों की फिलिंग करवायें।
* दाँतों के बीच कुछ फँसने की स्थिति में पहले ब्रश करके निकालने का प्रयास न करें। न निकलने की स्थिति में 'डेंटल फ्लॉस' की सहायता से दाँतों को साफ करें। 'डेन्टल फ्लॉस' खरीदने से पहले डॉक्टर से उसका सही प्रयोग कैसे करना है, जानकारी ले लें।
* मसूड़ों को मजबूत बनाने के लिए साफ उंगली पर 'गम पेंट' लगाकर मसूड़ों पर हल्का-हल्का मलें। इससे मसूड़ों में रक्त संचार बढ़ता है और मसूड़े भी मजबूत होते हैं।
* देर रात्रि में कोई मीठी वस्तु न खायें। यदि खानी पड़े, तो दाँतों को अच्छी तरह साफ करके सोयें।
* टूथ ब्रश ढककर रखें, नहीं तो गंदगी से दाँतों में संक्रमण हो सकता है।
* मुँह की दुर्गन्ध को दूर करने के लिए 'माउथ वाश' का प्रयोग करें। बिना डॉक्टर की सलाह के स्वयं उल्टी-सीधी दवाएँ न करें।

खीरा यूरिक एसिड को नियंत्रित करता है, टॉक्सिक (विषैले पदार्थ) को बाहर निकालता है। इसमें कैलोरी कम होती है। कब्ज, मधुमेह, बालों, नाखूनों एवं गुर्दे के लिए लाभकारी है।

दूध से भी संभव है कुछ उपचार

दूध एक अच्छी खुराक है। शिशु तो पहले पहल केवल दूध पर निर्भर रहता है। धीरे-धीरे वह फलों, फलों के रसों तथा तरल खाद्य पदार्थों पर लाया जाता है। हमें जीवन भर दूध की आवश्यकता रहती है। केवल पौष्टिकता व अच्छी बुद्धि के लिए ही नहीं, अनेक रोगों को भोगने में भी हम दूध का सहारा लेते हैं।

* यदि मुँह में किसी भी कारण से, गर्मी से छाले पड़ जाएँ, तो कच्चे दूध से दिन में तीन बार अच्छी तरह गरारे करें।
* गाय का दूध उबाल लें। जब यह गुनगुना हो तो हिचकी में एक-एक चम्मच करके पिलाएँ। हिचकी ठीक होगी।
* गर्मी होने पर खाँसी आये, तो बकरी का ताजा दूध पियें। आराम मिलेगा।
* गरम दूध पीने से कब्ज नहीं रहता। यदि कब्ज बहुत पुराना व कठोर हो, तो बादाम रोगन का एक चम्मच पीकर दूध पी लें।
* दमे के दौरों से छुटकारा पाने के लिए दूध का सहारा लें। मुनक्के के दस दाने लें, इन्हें कूट लें, कुचल लें। एक पाव दूध लें। इसमें इतना ही पानी डालें। इसमें कुचले हुए मुनक्के डालें और उबालें। जब पानी-दूध की मात्रा आधी रह जाए, तो उतार लें और छानें। आधा तोला बादाम रोगन, एक तोला मिश्री तथा छः दाने काली मिर्च पीसें और दूध में मिलाएँ। इसे पीने से रोग शांत होगा। साँस ठीक से ले सकेंगे।
* आँखों के अनेक रोगों से छुटकारा पाने के लिए कच्चे दूध को बिलोयें। मक्खन निकालें। अब इसको आँखों में डालने से बड़ा सुख मिलेगा। ड्रापर से दूध डाल सकते हैं।
* स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए गाय का दूध पिलाएँ, साथ ही छोटी

इलायची भी खाने को दें। बच्चों की स्मरण शक्ति तीव्र हो जाएगी।
* कान में फुंसी होने पर गाय के दूध की बूँदें डालें। आराम पायेंगे।
* यदि किसी को मेदे की तकलीफ हो, सूजन आ जाए, तो उसे दूध के साथ मेदे पर टकोर करनी चाहिए। उसे दो दिनों के लिए कोई भी खाद्य पदार्थ न खाकर केवल और केवल दूध पीना चाहिए।
* यदि कोई व्यक्ति दस्तों से परेशान हो, आराम न आ रहा हो, तो उसके लिए एक लीटर दूध उबालें। ठंडा करें। अब लोहे की एक छड़ सी लें। इसे आग पर गर्म कर लाल करें। चिमटे आदि की मदद से इसे दूध में डालकर ठंडा करें। यह सात बार दोहराएँ। अब मिश्री शक्कर डालकर रोगी को पिलाएँ। पूरा आराम मिलेगा।
* अक्सर नकसीर रहती हो तो गधी का ताजा दूध लें। सिर में इस दूध से मालिश करें। सिर आधा घंटा भींगा ही रहे। पुराना से पुराना मर्ज ठीक हो जाएगा। यह एक शर्तिया इलाज है।–सुदर्शन भाटिया

जौ (OAT) फायदेमन्द

ऋषियों-मुनियों का नामकरण जौ जो आज अंग्रेजी द्वारा नामकरण ओट (oat) लोग चाव से महँगे दामों में लाकर शौक से खाने लगे हैं, वहीं जौ देंगे तो शायद न खाये। यह हमारा पहले मुख्य खाद्य था, जैसे-जैसे देश हमारा अंग्रेजों का गुलाम होते गया, वैसे-वैसे हम उनके पदचिह्नों पर चलते गये। उनकी सभी चीजें हमें भाती गयी, हम देशी नाम और चीजें भूलते गये। हमारे ऋषियों-मुनियों का प्रमुख आहार जौ ही था। वेदों द्वारा यज्ञ की आहूति के रूप में जौ को स्वीकारा गया है। जौ को भूनकर, पीसकर, उस आटे का थोड़ा-सा नमक और पानी मिलाने पर सत्तू बनता है। कुछ लोग सत्तू में नमक के स्थान पर गुड़ डालते हैं व सत्तू में घी और शक्कर मिलाकर भी खाया जाता है। गेहूँ, जौ और चने को बराबर मात्रा में पीसकर आटा बनाकर खाने से मोटापा कम होता है और बहुत पौष्टिक भी होता है। राजस्थान में भीषण गर्मी से निजात पाने के लिए सुबह जौ की राबड़ी का सेवन किया जाता है।

अगर आपको ब्लडप्रेशर की शिकायत है और आपका पारा

बादाम मिगी ग्यारह (इसे रात में भिंगोकर प्रातः छील लें) को लेकर घोट-पीसकर रख लें तथा २५० ग्राम जल में मिलाकर उचित मात्रा में शक्कर मिलाकर पीते रहने से स्मरण शक्ति बढ़ती है और शरीर में शीतलता का आभास होता है। गुलाब का गुलकन्द भी बहुत लाभदायक होता है। गुलाब के इत्र के नियमित सेवन से मन प्रसन्न रहता है।

सुप्रसिद्ध चिकित्सक जालीनूस के अनुसा गुलाब के फूलों के सेवन से काफी बीमारियों में लाभप्रद है, जिसका यह विशेष वर्णन है।

अपने आहार पर रखें ध्यान

मधुमेह रोग आधुनिक युग का रोग है, जो मानसिक तनाव, बढ़ती चरबी और व्यायाम की कमी के कारण होता है। वैसे यह रोग वंशानुगत भी होता है। मनुष्य के खान-पान और रहन-सहन का प्रभाव इस बीमारी पर अधिक पड़ता है।

इस रोग का मुख्य कारण है शरीर में इंसुलिन की कमी। हमारे शरीर में इंसुलिन का स्राव होता है, जो शरीर में ग्लुकोज की मात्रा को संतुलित बनाये रखता है। इंसुलिन का स्राव हमारे शरीर में पैंक्रियाज नाम का अंग करता है। ब्लड में शर्करा का कम होना या अधिक होना– दोनों नुकसान देह होता है। प्रारंभिक डायबिटीज में तो आहार और उचित व्यायाम से काबू पा सकते हैं। अधिक होने पर दवा का सहारा लेना पड़ता है।

क्या खाएँ–जो भी खाएँ, डॉक्टर की सलाह पर ही खाएँ। खाने में सनफ्लावर, कॉर्नसीड, सोयाबीन का ही तेल लें। तेल की मात्रा सीमित लें। दिनभर ३ से ४ चम्मच तक लें।

दूध डबल टोंड ही लें। दूध से बनी चीजें, जैसे–दही, पनीर आदि डबल टोंड दूधवाले ही लें।

मेवे में बादाम और अखरोट सीमित मात्रा में लें। नारियल पानी, टमाटर जूस ले सकते हैं, पर हर चीज सीमित मात्रा में लें। जब भूख लगे, तो थोड़ो-से भुने चने चबा सकते हैं। चाय, काफी, दूध बिना चीनी का ही लें। साथ चाहें तो २ मेरी बिस्कुट ले सकते हैं।

अंकुरित अनाज १ कप नाश्ते में ले सकते हैं। १ कप उपमा या २ इडली ले लें। जब बीच में भूख सताए तो कच्ची सब्जियों का सलाद, सूप, सब्जी का जूस ले सकते हैं।

क्या न खाएँ–तला भोजन जैसे समोसा, परोठा, पूड़ी, पकौड़ा और फास्ट फूड न लें। सब्जी में आलू, शकरकंद या जिमीकंद न लें। कॉर्नफ्लोर, अरारोट, कस्टर्ड व स्टार्चयुक्त चीजें न लें।

फलों का रस, मिल्क शेक आदि भी न पियें। लाल मीट व अंडे की जर्दी से भी परहेज करें। आचार का सेवन न करें। देशी घी, नारियल तेल, वनस्पति घी, बटर, चीज का सेवन न करें। दूध में मिक्स करनेवाले पदार्थ न लें।

बाजारी पनीर, क्रीम, खोया या अन्य दूध से बनी वस्तुएँ न खाएँ। कंडेंस्ड मिल्क, टिंड फ्रूट्स भी न लें। मिठाई से परहेज करें। जैम, जैली पेस्ट्री, मिठाई आदि अपनी लिस्ट से कट कर दें।

ध्यान देनेयोग्य कुछ अन्य बातें–एक घंटा प्रतिदिन तेज चलें। व्रत न रखें। सैर के साथ-साथ थोड़ा व्यायाम भी करें। दिन में तीन मेन मील्स के साथ दो छोटे मील्स भी लें। जीवन में तनाव की छुट्टी कर दें। प्रसन्न रहें और जीवन में मनोरंजन का पूरा स्थान दें।

दिन में १० से १२ गिलास पानी रोज पियें। भोजन में रेशेदार वस्तुओं का सेवन करें, जिससे ग्लूकोज का स्तर ठीक रहता है। साबूत दालें व चोकरयुक्त आटे का प्रयोग करें।

ब्लड टेस्ट एक माह के अंतर में करवाते रहें और डॉक्टर से सलाह भी लेते रहें। हो सके डाइटिशियन से अपनी रिपोर्ट के अनुसार डाइट चार्ट बनवा लें।

खीरा और मधुमेह

दुनिया में चार सबसे ज्यादा उगाई जानेवाली सब्जियों में से खीरा एक है। खीरा गुणकारी है। इसलिए इसे पश्चिमी देशों में सुपरफूड कहा जाता है। लेकिन सड़कों और गली-मोहल्लों में गर्मियों के दिनों में कटा हुआ खीरा खाना बीमारी को बुलावा देना है। इसलिए साफ-सुथरा

२१. स्वमूत्र चिकित्सा के उपलब्ध अस्पताल

१. गोत्री निसर्गोपचार केन्द्र, विनोबा आश्रम, गोत्री रोड, बड़ोदरा (गुजरात)-३९०००२१, फोन : ३२८४६३

२. शिवाम्बु निसर्गोपचार केन्द्र
संचालक : डॉ० राज उपाध्याय, जहाँगीरपुरा, रांदेर रोड, जीन के सामने, सूरत (गुजरात), फोनः ६८५३९८

३. शिवाम्बु योग नेचर क्योर सेंटर
संचालक : डॉ० सारंग पाटील, शि० भवन, साने गुरुजी वसाहत, वाशी नाका, कोल्हापुर-४१३०१२, फोन : ६२१५६५/६२१७६६

२२. व्यक्तिगत अनुरोध

'Each One Teach One' तथा 'दीप से दीप जले' इन दोनों वाक्यों को किसने नहीं सुना होगा? श्रीकृष्ण को गिरि गोवर्धन उठाने में ग्वाले भी उपयोगी हुए थे, यह याद है? इस भगीरथ कार्य में हमें भी वही करना है। आप सबसे अनुरोधपूर्वक निवेदन है कि शिवाम्बु-चिकित्सा के विषय में आपको कोई अच्छा या बुरा अनुभव हुआ हो या किसी परिचित का अनुभव आपको मालूम हो अथवा इस विषय से संबंधित कोई अन्य सूचना देना चाहते हों, तो मुक्त मन से हमें लिख भेजें। आका छोटा-सा संकेत, छोटे-से-छोटा कदम समग्र मनुष्य जाति के लिए विराट रूप बन सकता है।

समग्र मनुष्य जाति की ओर से आपको धन्यवाद देता हूँ।

५५/१४०९, आदर्शनगर डॉ०जी०के० ठक्कर
वरली, मुम्बई-४०००२५, फोन : ४२२९२५९

APPLICATION FOR MEMBERSHIP

To
The Chairman. W.O.L.F. (I) Mumbai.

Dear Sir,

I hereby apply for corporate Life M.S. Patronship/ Life M.S./Ordinary yearly M.S.

Full Name, Address & Phone No. ....

....

....

Have you tried UT ?..

Benefits and effects of UT : ....

....

....

I herewith pays Rs. ....towards

* DONOR	Rs. 5000
* Corporate Life M.S.	Rs. 2500
* Patronship	Rs. 1000
* Life M.S.	Rs. 500
* Ordinary yearly M.S.	Rs. 50

Age (Birth Date) : ....

Date Signature

The cheque/Draft of appropriate amount should be drawn in favour of the name of the foundation.

Water of Life Foundation (India)
55/1409, Adarsh Nagar, Worli, Mumbai-400025
Phone : 4229259 (only 9 to 11 A.M & 8 to 10 P.M.

और छह महीनों के बाद पहली बार सो पायी। मैं बिस्तर से उठकर लँगड़ाते हुए कुछ कदम चल भी सकी। किन्तु पाँव के घावों व सूजन में अभी बहुत फर्क नहीं हो पाया था। अतः १५ जनवरी से फिर शिवाम्बु पानी पीकर १५ दिनों के लंबे उपवास किये। इससे मेरे पाँव, एड़ियों और मुँह की सूजन बिल्कुल खत्म हो गयी। शरीर के छिद्रों के जख्म भी भर गये। उपवास के चौथे दिन से ही मैं अच्छी तरह चलने-फिरने और कुछ-कुछ घर का काम भी करने लगी। कुछ दिनों से मुझे बुखार रहा करता था, वह भी चला गया। मेरी नाड़ी (धड़कन) नियमित हो गयी। ब्लडप्रेशर भी ठीक हो गया। मेरा मन व शरीर सक्रिय और सतर्क हो गया। शिवाम्बु-उपवास से मेरी शक्ति क्रमशः बढ़ती चली गयी।

सन् १९८९ के मई-जून महीने में राजस्थान की ४५ से ४९ डिग्री तापमानवाली कड़ी धूप में मैं ८-१० किलोमीटर आसानी से चल लेती हूँ। मेरी शक्ति और स्फूर्ति बढ़ गई। (I feel younger) मुझे स्वमूत्र चिकित्सा से और कितने लाभ हुए, यह भी मैं बताना चाहूँगी। मैं अब चश्मे के बिना पढ़-लिख सकती हूँ। मेरे बालों का झड़ना बंद हो गया। मेरे दाँतों का दर्द जाता रहा, मसूड़ों से खून आना बंद हो गया, मेरी बवासीर और फिशर की तकलीफ मिट गयी। मुझे प्रिमेन्स्ट्रूअल टेंशन (P.M.T.) भी अब नहीं रहा है। मेरा वजन कम हो गया है, मेरी याददाश्त भी सुधर गयी है। मेरे पति कहते हैं कि मैं अब उतनी चिड़चिड़ी नहीं रही हूँ। रोग की वजह से मुझे डिप्रेशन-सा हो गया था, वह भी नहीं रहा। मेरे मित्र कहते हैं कि मेरे बाल भी कुछ काले होने लगे हैं। ऐसा कहने में अतिशयोक्ति नहीं होगी कि भगवान ने मुझे दुबारा जीने का स्वर्ण अवसर प्रदान किया है। अब न मुझे महँगी दवाओं की जरूरत रही है, न डाक्टरों की और न ही किसी अस्पताल की। मुझे खुशी है कि अब कोई भी मल्टीनेशनल दवा की कंपनियाँ मेरे द्वारा कोई कमाई नहीं कर सकेंगी।

मेरा किडनी का रोग मिटे ८ वर्ष बीत चुके हैं, फिर भी मैं दिन में ३-४ बार स्वमूत्र पी लेती हूँ। हर रविवार को शिवाम्बु व पानी का

उपवास करती हूँ। मैं अब दूसरों को विशेषतः इस क्षेत्र में रहनेवाले निर्धन आदिवासी और दलितों को स्वमूत्र-चिकित्सा द्वारा रोग मुक्त होने जानकारी देकर उनके दुःख-दर्द मिटाने का मानवीय कार्य कर रही हूँ। जिन लोगों ने मुझे बीमार देखा था, वे मुझे अब स्वस्थ देखकर चकित रह जाते हैं। भगवान सबका कल्याण करें। जय शिवाम्बु।

कार्यक्षेत्र	पत्र-व्यवहार का पताः
पोस्ट : घंटाली-३२७०२७	श्रीमती श्रीलता स्वामीनाथन
वाया : खामेरा	३५, धुलेश्वर गार्डन्स, सरदार
जिला : बाँसबाड़ा (राजस्थान)	पटेल रोड, जयपुर-३०२००१
	(इंडिया) फोन : ३६४७५९

२. कैंसर का अर्थ आपके जीवन का अंत नहीं है

श्रीहिम्मत सोमैया बारह वर्ष पूर्व लिवर-कैंसर से पीड़ित थे वे किस प्रकार चमत्कारिक ढंग से स्वस्थ हुए यह उन्हीं के शब्दों में पाठकों के हितार्थ यहाँ उद्धृत कर रहा हूँ। श्रीसोमैया स्वस्थ होने के पश्चात् अब शिवाम्बु चिकित्सा के सशक्त प्रचारक बन गये हैं। उन्होंने हमारे शिवाम्बु प्रकल्प को सहर्ष स्वीकार कर लिया है। वह असाध्य रोगों से पीड़ित व्यक्तियों की सहायता व मार्गदर्शन के लिए सदैव तत्पर रहते हैं। हाल ही में दूरदर्शन पर 'सुरभि' में उनका इंटरव्यू प्रसारित हुआ था। वे कहते हैं–१२ वर्ष पूर्व मुझे स्वमूत्र-चिकित्सा की जानकारी प्राप्त न हुई होती, तो मेरे परिवार के सदस्य व मित्रगण आज मेरी बारहवीं पुण्यतिथि मना रहे होते।

वर्ष १९८४ में जब मैं ४२ वर्ष का था, मुम्बई के प्रसिद्ध टाटा मेमोरियल अस्पताल के डॉक्टरों ने निदान कर दिया था कि मैं लिवर कैंसर से पीड़ित हूँ और वह आखिरी स्टेज पर पहुँच गया है। टाटा अस्पताल में दाखिल होने से पूर्व मैंने एलोपैथी, होमियापैथी व आयुर्वेदिक चिकित्सकों से महीनों तक इलाज करवाया था, किन्तु बजाय लाभ होने के मेरा स्वास्थ्य दिन-प्रतिदिन गिरता चला जा रहा था। मैं कोई खाद्य पदार्थ नहीं खा सकता था, जिसके कारण मेरा वजन ६२ किलोग्राम से घटकर ४० किलोग्राम रह गया था और मेरा शरीर हड्डियों का ढाँचा

उपसंहार में मैं मूलतः कनाडा में जन्मे किन्तु इंग्लैंड में बस जानेवाले डॉ० आर्थर लिंकन पोल्स की पुस्तक 'शिवाम्बु-कल्प' से एक अवतरण उद्धृत करूँगा, 'हमारे अंदर ही दोष भरा हो, तो हम दूसरों को कैसे दोष दे सकते हैं?' शेक्सपियर ने सही कहा है कि दोष हमारे नसीब का नहीं, अपना है; क्योंकि हम परिश्रमी नहीं हैं। यह सच है कि हम कर्म की गति के अनुसार चलनेवाले मनुष्य हैं, फिर भी आँखें बंद करके चलना तो ठीक नहीं होगा।

असाध्य रोगों से पीड़ित और डॉक्टरी चक्रव्यूह से मुक्ति के हाथ-पैर मारनेवाले रोगियों को मैं परम श्रद्धा के साथ यह कृति समर्पित करता हूँ व कामना करता हूँ कि वे घोर निराशा को छोड़कर आत्मविश्वास के साथ, अपना चिकित्सक स्वयं बनकर, अपने अंदर छिपे हुए अमृत-कुंभ की सहायता से असाध्य रोगों से मुक्त होकर निरामय जीवन जीना सीखें।

यह सरल एवं निःशुल्क चिकित्सा-पद्धति हमारे गरीब भारत देश के लिए एक दैवी वरदान सिद्ध हो सकती है। इसे हमारा दुर्भाग्य ही कहना चाहिए कि हमारी सरकार इस दैवी चिकित्सा को रोग-पीड़ित जनता तक पहुँचाने में निष्क्रिय और साथ-साथ असमर्थ हो रही है।

जॉर्ज बर्नार्ड शॉ ने ठीक ही कहा है कि 'महान वैश्विक सत्यों का जन्म ईश-निंदा से ही होता है। 'Universal Great Truth begin as blasphemies' उनका यह कथन स्वमूत्र-चिकित्सा के संदर्भ में अत्यधिक उपयुक्त जान पड़ता है।

कैंसर और एड्स जैसे रोगों का इलाज एवं कायाकल्प व जवानी के नुस्खे ढूँढ़ने के लिए हम व्यर्थ ही शतुरमुर्ग की भाँति इधर-उधर भटक रहे हैं, जब कि इलाज हमारे पास ही मौजूद है। बल्कि यूँ कहना चाहिए कि हमारे शरीर के अंदर ही मौजूद है। हमारे अंदर जो तत्त्व मौजूद है, उनपर हम स्वयं ध्यान क्यों न दें? हम इन बिन्दुओं पर विचार करें–

* हमारे प्राचीन ग्रंथों में शिवाम्बु संबंधी जो जानकारी उपलब्ध है, उसे खोजें, प्रकाशित करें और जनता तक पहुँचाएँ।

* जन-कल्याण में लगे मनीषी, विद्वान् एवं प्रबुद्ध जन अपने व्यक्तिगत योगदान में समाजसेवी संस्थाओं को इस चिकित्सा-पद्धति की ओर ध्यान देने तथा इसे आजमाकर स्वयं अनुभव करने की प्रेरणा दें।
* असाध्य एवं नये-नये रोगों में शिवाम्बु-सेवन की विधि बताकर उदारचेता चिकित्सक परिणामों का जायजा लें, विवरण तैयार करें और इस चिकित्सा के प्रचार-प्रसार के लिए प्रयत्न करें-करायें।
* जितनी तेजी से शराब का प्रचार-प्रसार बढ़ रहा है, जितने व्यापक पैमाने पर भयंकर नशीली चीजें खायी जाने लगी हैं, उतनी ही तीव्रता और व्यापकता से लोग रोग और मौत के शिकार हो रहे हैं। यह दुःखद सिलसिला जारी है। इस घने अँधेरे में शिवाम्बु-चिकित्सा उत्तम से उत्तम प्रकाश सिद्ध हो सकती है।
* सरकार स्वयं शोध-संस्थानों में पूर्वाग्रह-रहित अनुसंधान कराकर उपयोगी जानकारी प्राप्त करा सकती है। पानी की तरह बह रहे ध न का एक छोटा-सा अंश भी इस कार्य में लगने पर बड़े काम का होगा।
* शुद्धता और पवित्रता की परिभाषा तत्त्वज्ञान के आधार पर की जाए और घृणा जैसे मनोविकार का भी निरीक्षण-परीक्षण हो, तभी इस विलक्षण प्रकृति-प्रदत्त औषधि का सही प्रयोग संभव होगा।

शिवाम्बु-चिकित्सा के दो चमत्कारिक प्रसंग

१. श्रीमती श्रीलता स्वामीनाथन की कहानी उन्हीं के शब्दों में :

मैं कई वर्षों से बीमार रहा करती थी। मुझे गुर्दों की बीमारी हो गयी थी। डॉक्टरों ने कहा था कि मेरी दोनों किडनी खराब हो गयी है। इस कारण मेरे खून की सफाई ठीक से नहीं हो पाती थी और मेरे पूरे शरीर में जहरीले तत्त्व (Toxins) अधिक मात्रा में इकट्ठे हो जाते थे। सन् १९८२ में मुझे दिल्ली के विख्यात ऑल इंडिया इंस्टीच्यूट ऑफ मेडिकल्स साइंस (A.I.I.M.S.) के किडनी स्पेशलिस्ट डॉक्टरों ने कह दिया था कि अगर मैं किडनी ट्रांसप्लांट का ऑपरेशन नहीं कराऊँगी, तो दो साल से ज्यादा नहीं जी पाऊँगी।

मात्र सलाद, फल, फूल, अंकुरित अन्न, खजूर, मुनक्का, किशमिश (उसे पानी में भिंगाकर, मसलकर खाएँ) सब्जियों का सूप और नैसर्गिक आहार ही लिया जाए। साथ-साथ दिनभर के स्वमूत्र का पान, मूत्र व पानी का एनिमा, पुराने मूत्र का दिन में दो बार एक-एक घंटा मालिश। यह सब लगन के साथ निरंतर २-४ महीनों के लिए करना होगा। यह भी देखा गया है कि मालिश के लिए ताजे स्वमूत्र की तुलना में पुराना मूत्र सौगुना अधिक असरकारक है। अतः सभी चर्मरोगों पर उसी की मालिश करना जरूरी है। यही शिवाम्बु साधना है और साधना का फल निश्चित रूप से प्राप्त होता है।

१७. आहार-संबंधी पथ्य

शरीर को निरोगी रखने के लिए अपने भोजन के बारे में विशेष सावधान रहने की जरूरत है। अधिकांश बीमारियाँ हानिकारक या जरूरत से ज्यादा मात्रा में भोजन लेने से ही होती है। हम अपने रोज के भोजन में पकाया हुआ खाद्य पदार्थ ज्यादा और फल, दूध, हरी सब्जी आदि बहुत कम मात्रा में लेते हैं। अतः हमारे शरीर को पूरा पोषण नहीं मिलता। भोजन पकाने की प्रक्रिया में भी तेज आँच के कारण अन्न के अधिकांश पोषक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं। ऐसा भोजन लेने से शरीर में चर्बी और आँव की मात्रा बढ़ती है। फलस्वरूप ब्लडप्रेशर, हृदयरोग और मधुमेह जैसी जानलेवा बीमारियाँ हमें जकड़ लेती हैं। इतना ही नहीं, शरीर के अन्य अवयवों में मल का संचय हो जाने से और भी कई प्रकार की बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं।

दूसरी ओर पके फल और हरी साग-सब्जी में शरीर को निरोग रखनेवाले पोषक तत्त्व, विटामिन्स, क्षार आदि काफी मात्रा में होते हैं, जिन्हें खाने से शरीर सशक्त रहता है और रोगों का प्रतिकार करने की ताकत बढ़ती बढ़ती है, फलतः बीमारी होती ही नहीं। अतः हमें अपने दैनिक भोजन में पकाये हुए खाद्य पदार्थ कम लेने चाहिए। इससे शरीर स्वस्थ रहेगा। स्वमूत्र चिकित्सा के दौरान अगर हम आहार-विहार व मनोव्यापार पर कड़ा नियंत्रण नहीं रखते हैं, तो इस चिकित्सा से हमें

पूर्ण लाभ नहीं मिल पाएगा। यह हमें अच्छी तरह समझ लेना चाहिए। भोजन में निम्नलिखित वस्तुओं में से जो अनुकूल हो, लेनी चाहिए।

अन्न : गेहूँ का दलिया, चोकर समेत आटे की रोटी (आटे से चोकर नहीं निकालना चाहिए), ज्वार या बाजरे की रोटी। भुनी हुई चीजें–मूँगफली, चना, हरी मटर, लावा, लाई, चूड़ा, बिना पॉलिश के लाल चावल आदि।

अंकुरित अन्न : अन्न के दानों को अंकुरित करके खाने से इसके पोषक तत्त्वों–विटामिन्स आदि की मात्रा कई गुना बढ़ जाती है। इनमें से जो चीजें अनुकूल हों, उनको भोजन में अवश्य शामिल कर लेना चाहिए। ऐसे अंकुरित अन्न को मोटा पीसकर, सलाद में मिलाकर या दही में रायता बनाकर भी खा सकते हैं। कुकर में पकाई हुई खिचड़ी भी खा सकते हैं। मूँग, चना, मूँगफली, गेहूँ, मिल, मेथी आदि अंकुरित करके ले सकते हैं। अंकुरित नाचणी (मराठी नाम Ragi) को मिक्सर में पानी के साथ ब्लेंड करके पीने से डायबिटीज व रक्तन्यूता (Anaemia) में विशेष लाभ होता है।

हरी साग-सब्जी : खरबूजा, पत्तागोभी, गाजर, शलगम, परबल, मूली, प्याज, लहसुन और हरी पत्तीवाले साग चौलाई, पालक, तुरई, दूधी, मेथी, धनिया, बथुआ आदि हरी सब्जियों में से जो अनुकूल हों, उसे बिना पकाये कच्चा सलाद बनाकर लेना चाहिए। उसका ताजा रस निकालकर भी पी सकते हैं।

पके फल : केला, पपीता, चीकू, आम, सेब, मोसंबी, अंगूर आदि। सूखा मेवा : खजूर, काला मुनक्का, किशमिश आदि।

त्याज्य पदार्थ : मैदे से बनी चीजें, मांसाहार, ब्रेड, बिस्कुट आदि और तेल-घी में तली-भुनी चीजों का त्याग करें। सफेद चीनी और वनस्पति घी शरीर के लिए हानिकारक हैं। चीनी की जगह गुड़ का इस्तेमाल करें। भोजन में मिर्च-मसाला और नमक कम-से-कम लेने की कोशिश करें। बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू, शराब आदि नशे की चीजों का सर्वथा त्याग करें।

शिवाम्बु उपवास नहीं करना चाहिए। उनको तरल और हल्के आहार से मूत्रपान करना चाहिए।

पुराने पेशाब से मालिश करने की विधि

कैंसर, कुष्ठ, गठिया आदि पुराने हठीले रोगों को दूर करने के लिए उपवास के साथ-साथ पुराने पेशाब भी विधिपूर्वक मालिश बहुत लाभदायक है। मालिश भार देकर करें। सिर्फ हल्के हाथों से पेशाब को विभिन्न अंगों पर चुपड़ना चाहिए।

इसके लिए लगभग एक लिटर क्षमतावाली बोतलें लेकर उन्हें अच्छी तरह साफ कर लें। उनपर क्रमशः १,२,३,४,५,६,७ नम्बर के लेबल चिपका दें। प्रथम दिन का पेशाब बोतल नंबर १ में एकत्रित करें। इस तरह सात दिनों के सातों बोतलें भर जाएँगी। अगर पेशाब कई महीनों पुराना हो जाए, तो भी खराब नहीं होता। बल्कि उसकी गुणवत्ता बढ़ जाती है। पुराना मूत्र सिर्फ बाहरी उपयोग के लिए है। पीने में हमेशा ताजे पेशाब का ही उपयोग करें। मालिश की शुरुआत बोतल नं० १ से सात दिन पुराने पेशाब से करें। उस बोतल को गरम पानी से भरी बाल्टी में १०-१२ मिनट तक रखकर गर्म कर लें। धूप में रखकर भी गरम कर सकते हैं। पुराने पेशाब की गंध को कम करने के लिए मालिश करते समय उसमें कपूर का चूरा डाल सकते हैं। इस गरम किये हुए पेशाब से, सिर से लेकर पाँव के तलुवे तक बिना भार दिये हल्के हाथों से मालिश करें। हथेली व पाँव के तलुवों पर भार देकर मालिश कर सकते हैं। शरीर के भिन्न-भिन्न अंगों पर मालिश कुछ समय तक करें। इस प्रकार मालिश करने पर करीब एक-डेढ़ घंटे में पूरे शरीर की मालिश होगी। संभव हो तो बाद में १५ से २० मिनट तक खुली हवा और सूर्य की गर्म धूप में बैठें और उसके बाद साधारण गर्म पानी से स्नान करें। नहाने में साबुन का उपयोग न करें। बेसन या मिट्टी का उपयोग कर सकते हैं। शरीर से पुराने पेशाब की गंध दूर न हो, तो पीअर्स सोप जैसे माइल्ड साबुन का उपयोग कर सकते हैं। पूज्य स्व० मोरारजी भाई ने ३० सालों तक नहाने या दाढ़ी बनाने के लिए साबुन का उपयोग नहीं

किया। वे इन कामों के लिए सिर्फ स्वमूत्र का ही उपयोग करते थे। ९९ साल की उम्र तक उनके चेहरे पर झुर्रियाँ न होने हा यही रहस्य था।

१४. स्वमूत्र चिकित्सा के दौरान होनेवाले प्रतिभाव

इस प्रकार मालिश करने और स्वमूत्र पीने से किसी-किसी मरीज को (Very rare) कभी-कभी सर्दी, कफ, दस्त-उल्टियाँ, चमड़ी पर फोड़े या खुजली आदि की प्रतिक्रिया होने की संभावना है। इससे घबराना नहीं चाहिए; क्योंकि ऐसी प्रतिक्रिया से शरीर में जमा हुआ विकार (Toxin) शरीर से बाहर निकल जाएगा और शरीर शुद्ध हो जाएगा। ऐसी प्रतिक्रियाओं को खत्म करने के लिए अन्य कोई दवा लेने की आवश्यकता नहीं है। फोड़े या खुजली मिटाने के लिए उसपर पुराने पेशाब की पट्टी लगाएँ।

आँख, कान, नाक, गला, हृदय, फेफड़े, पेट, आमाशय, आँत, लिवर, किडनी, प्रोस्टेट और स्त्रियों के गर्भाशय आदि शरीर के विभिन्न अवयवों की बीमारियों के लिए भी कोई अन्य इलाज करने या दवा लेने की जरूरत नहीं है। शिवाम्बु पूरे शरीर अर्थात् हर अंग की हर प्रकार की बीमारी के लिए रामबाण औषधि है।

१५. कुछ विशेष बीमारियों का खास उपचार

कुछ अंगों की बीमारी से विशेष उपचार की विधि निम्न प्रकार है–

१. आँख की बीमारियाँ : आँख के छोटे-मोटे रोग तो आँखों में स्वमूत्र की २-४ बूँदें दिन में ३-४ बार डालने से १-२ दिन में ही मिट जाते हैं। इतना ही नहीं क्रॉनिक हर्पेटिक कन्जक्टीवाइटीस जैसे आँखों के असाध्य माने जानेवाले रोग जो अमेरिका-इंग्लैंड में इलाज करवाने के बावजूद भी सालों तक न मिट पाये हों, पेशाब की बूँद डालने से सिर्फ एक-आध सप्ताह में मिट जाते हैं। यह अनुभवसिद्ध तथ्य है। आँखों के लिए हमेशा ताजे पेशाब का उपयोग करें। ताजे पेशाब को दस मिनट ठंडा होने दें। बाद में ड्रापर से आँखों में २-४ बूँद डालें, या आई-कप में पेशाब को भरकर उसमें १-२ मिनट आँखें खोलें-बंद

डोज (मात्रा) कम करते जाएँ। इस तरह १-२ महीनों में दवाओं से पूरी तरह छुटकारा पा सकेंगे।

शिवाम्बु-चिकित्सा की विशेषाएँ :

१. हर बीमारी को स्वमूत्र से ही कम-से-कम समय में, आसानी से दूर किया जा सकता है। यह अनुभवसिद्ध तथ्य है।

२. यह एक अत्यन्त सरल घरेलू उपचार है, जो बिना कोई खर्च किये और बिना किसी खतरे के किया जा सकता है।

३. बीमारी में इलाज के लिए किसी दवा, इंजेक्शन आदि की आवश्यकता नहीं पड़ती। बीमारियों की जानकारी के लिए खून, थूक, पेशाब आदि की जाँच कराने की आवश्यकता नहीं पड़ती। कमाल की बात तो यह है कि हमारे पेशाब में खून, मवाद, शक्कर या दूसरी कोई भी गंदगी मौजूद हो, तो भी वही पेशाब हमारा रोग मिटाता है। लोहा लोहे को काटता है, जहर जहर को मारता है। इसलिए मूत्र के परीक्षण की या जाँच कराने की भी जरूरत नहीं है।

४. इस इलाज से चोट लगने या जल जाने से हुए घाव में शीघ्र आराम होता है, घाव जल्दी सूख और भर जाता है। त्वचा पर जलने व अन्य घावों के निशान भी नहीं रहते। भीतरी चोट के कारण मोच या सूजन आ जाने पर इस उपचार-विधि से दर्द में जल्द आराम मिलता है।

५. साँप, बिच्छू, पागल कुत्ते आदि के काटने या अफीम जैसे नशीले पदार्थ के सेवन से चढ़े जहर के प्रभाव को दूर करने और विष उतारने में इस उपचार से बहुत लाभ होता है। ड्रग ॲडिक्शन (नशीली चीजों के सेवन की लत) से छुटकारा पाने और उसके हानिप्रद प्रभाव को दूर करने के लिए शिवाम्बु से बढ़कर दुनिया में और कोई असरदार इलाज नहीं है।

११. शिवाम्बु-उपचार के मार्ग में आनेवाली बाधाएँ और उसे दूर करन के उपाय

शिवाम्बु-उपचार करने में पेशाब से सम्बद्ध कई तरह की गलतफहमियों के कारण मुख्य रूप से दो अड़चनें आती हैं, जिन्हें

आसानी से दूर किया जा सकता है। प्रथम कठिनाई है–हमारे समाज की यह रूढ़िगत मान्यता कि 'पेशाब हमारे शरीर से बाहर फेंका जानेवाला गंदा जहरीला द्रव्य या कचरा है।' यह मान्यता सच्चाई से कोसों दूर है। मानव-मूत्र पर अमेरिका, जापान आदि देशों में होनेवाले वैज्ञानिक शोधों से यह सिद्ध हो चुका है। इन शोधों से यह मालूम हुआ कि हमारे पेशाब में कैंसर, हृदयरोग, क्षयरोग आदि जानलेवा बीमारियों को खत्म कर सकनेवाले अनेक अमूल्य द्रव्य-क्षार, विटामिन्स, हारमोंस, इंजाइम्स आदि मौजूद हैं। दूसरी कठिनाई पेशाब के बुरे स्वाद और बुरी गंध के कारण होती है। यह कठिनाई भी बिना मिर्च-मसाले का सादा भोजन दूध, फल आदि लेने पर दूर हो जाती है और पेशाब का रंग, गंध और स्वाद करीब-करीब शुद्ध पानी के समान हो जाता है। वास्तव में इस उपचार को शुरू करने के लिए सर्वप्रथम आवश्यकता है अपने मन को तैयार करने की। ऐसा करने के लिए एक-दो दिन, दो-तीन बार स्वमूत्र के तीन-चार कुल्ले करना शुरू करें। फिर आखिरी कुल्ले की मात्रा को पी जाएँ। स्वमूत्र से ही दाँत साफ करें और मसूड़ों को धोएँ। ऐसा करते रहने से पेशाब की घिन दूर हो जाएगी। तब विधिवत् उपचार शुरू करें।

नोट : जिस मरीज को अधिक घिन लगती हो, उसे शुरू में पेशाब के अंदर पानी, शरबत या शहद मिलाकर एक-दो दिन तक रोज पीना चाहिए। बाद में जब आदत पड़ जाएगी, तब कुछ मिलाने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी

शिवाम्बु-चिकित्सा के लिए रोगी का तीन तरह से विभाजन

१. सामान्य रोग : सर्दी, खाँसी, पेट में गैस, अपचन, कब्ज, बुखार आदि के लिए प्रातः उठकर तुरत ही किये हुए पेशाब को स्वच्छ काँच के गिलास में लेकर ४-६ औंस (आधा या पूरा गिलास) पी जाएँ। बच्चों को उम्र के हिसाब से २ से ८ चम्मच तक देना चाहिए। रोग ज्यादा गंभीर हो तो दिन में चार-पाँच बार सुबह, दोपहर, शाम, रात्रि भोजन के आधे घंटे बाद या पहले और रात को सोने के समय

संबंध की चर्चा की गयी है। इस किताब का नाम है 'Your own perfect medicine' और उसकी लेखिका है श्रीमती मार्था क्रिस्टी। मार्था बहन ने रोगमुक्त होने पर दो किताबें लिखी हैं। एक की कीमत २५ डॉलर और दूसरी की कीमत २५० डॉलर है। तीस वर्षों के डॉक्टरी इलाज में उसने जो खर्च किया था, उससे कई गुनी अधिक कमाई उसने इन किताबों की रायल्टी से कर ली है। अब उसने एक हेल्थ मैगजीन भी प्रकाशित किया है और हेल्थ फुड की दुकान भी खोल रखी है। २६० पृष्ठ की उस किताब का यह वाक्य पढ़कर ही आप विज्ञान का सब राज समझ लेंगे–"The Incedible untold story of a proven natural miracle cure that Medical science has never revealed. It's she most astounding proven natural cure (urine therapy) that medical sceince has ever discoverd and yet none of the incredible research findings on this incomparable natural medicine have ever been revealed to the public."

अर्थात् एक सिद्ध और प्रकृति-प्रदत्त, चमत्कारिक चिकित्सा पद्धति की अविश्वसनीय-सी प्रतीत होनेवाली अनकही कहानी, जिसे चिकित्सा-विज्ञान ने कभी प्रकट ही नहीं किया, शिवाम्बु कल्प है। स्वमूत्र पान से लोग अत्यन्त आश्चर्यजनक ढंग से रोगमुक्त हुए हैं और यह एक विलक्षण चिकित्सा-पद्धति है। यह बात उन शोधकर्ताओं ने भी जनता को नहीं बतायी, जो चिकित्सा संबंधी अनुसंधान में लगे हुए हैं और जिन्होंने विस्मयजनक तथ्य भी जगत् के सामने नहीं रखे।

अनेक असाध्य रोगों से घिरी हुई उस अमेरिकी महिला मार्था क्रिस्टी की, उसे शिवाम्बु-चिकित्सा की जानकारी प्राप्त होने के पूर्व की, तीस वर्षों की दर्दभरी दास्तान मैंने उस किताब में जितनी बार पढ़ी है, उतनी बार रोंगटे खड़े हो गये हैं। वह १२ वर्ष की उम्र से ४२ वर्ष की उम्र (३० साल) तक नाना प्रकार के असाध्य रोगों से पीड़ित रही थी। उसके शरीर पर ६-६ बार शल्यक्रिया (Operation) हुई, जिसके द्वारा निरर्थक व निरुपयोगी समझे जानेवाले अंगों को काटकर फेंक

दिया गया था। वह अपने परिवार पर बोझ बन चुकी थी और चाहती थी कि उसकी मृत्यु हो जाए; क्योंकि उसके इलाज में तीस वर्षों में लाखों डॉलर खर्च हो चुके थे। अनेक चिकित्सा-पद्धतियों को आजमाने के पश्चात् उसे यूरीन थेरपी की पुस्तक प्राप्त हुई, जिससे वह रोगमुक्त हुई, उसकी जिंदगी बदल गयी और भाग्य भी बदल गया। (Blessing in disguise) वह विश्वविख्यात लेखिका बन गयी। विश्व के वैज्ञानिकों द्वारा मानव-मूत्र पर किये गये अनुसंधानों की विस्तृत जानकारी से परिपूर्ण ऐसी किताब आज तक किसी ने नहीं लिखी है। इस घटना से आपको मालूम हो जाना चाहिए कि शिवाम्बु में विविध रोगों को नष्ट करने की क्षमतावाले अनेक तत्त्व मौजूद हैं। किन्तु स्वयं वैज्ञानिक अपनी ओर से इस प्रकार की घोषणा कदापि नहीं करेंगे।

एक बात हम अच्छी तरह समझ लें कि वैज्ञानिक कितना भी अनुसंधान करें, किन्तु स्वमूत्र मूल स्वरूप में हमें जितना लाभ पहुँचा सकता है, उतना मूत्र से प्राप्त किया हुआ तत्त्व (इंजेक्शन आदि) कदापि लाभदायी नहीं हो सकता।

इस संदर्भ में मुझे अमेरिका के महान प्रेसीडेंट अब्राहम लिंकन का यह कथन याद आता है–'आप कुछ लोगों के सारे समय के लिए मूर्ख बना सकते हैं, और सभी लोगों को कुछ समय के लिए मूर्ख बना सकते हैं, किन्तु सभी लोगों को सारे समय के लिए कदापि मूर्ख नहीं बना सकते हैं।'

शिवाम्बु से ठीक होनेवाले रोग

मेरे प्रेरणामूर्त एवं परम हितैषी पू० मोरारजी देसाई को हम प्यार से 'शिवाम्बु ऋषि' कहते थे। उनका कथन है कि हानिप्रद चिकित्साओं से रोग को विकृत करने से पहले यदि श्रद्धा, सब्र और सही ढंग से पथ्यसहित स्वमूत्र चिकित्सा की जाती है, तो निश्चित रूप से कोई भी रोग जड़मूल से खत्म हो सकता है। मैं इंग्लैंड के प्रतिष्ठित डॉक्टर विल्सन, एम.ए., पी-एच०डी० का कथन पाठकों के हितार्थ यहाँ उद्धृत

तत्त्व कहा है। हमारे शास्त्रों में हमारे शरीर की तुलना ब्रह्मांड से की गयी है। 'यत् पिण्डे तद् ब्रह्माण्डे।' शिवाम्बु हमें अपने शरीर से प्राप्त है। जिस तरह ब्रह्मांड के सभी रहस्यों को खोज पाना हमारे बस की बात नहीं है, उसी तरह शिवाम्बु के सभी रहस्यों को खोज पाना भी हमारे बस में नहीं है। जिस तरह खारे महासागरों के बिना धरती का अस्तित्व नहीं है, वैसे ही शिवाम्बु-पान के बिना निरामय शरीर संभव नहीं है।

यात्राओं में प्रयुक्त सभी वाहनों में एक संकटकालीन खिड़की रखी जाती है। उसी प्रकार कृपालु परमात्मा ने हमारे शरीर में जन्म से ही एक संजीवनी रख दी है। आज तक हम उससे अनभिज्ञ थे, किन्तु सौभाग्य से अब उसका रहस्योद्घाटन हो गया है।

किसी भी प्राणघातक हमले की स्थिति में शिवाम्बु प्राणरक्षक ढाल का काम करता है। कहते हैं कि 'अज्ञान की अपेक्षा अर्धज्ञान अधिक भयंकर होता है।' इस लोकोक्ति को शिवाम्बु चिकित्सा गलत साबित करती है। शिवाम्बु विषयक 'अल्पज्ञान' भी हमारे लिए अत्यन्त उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

यह दुःखद आश्चर्य है कि महाभारत, वेद, पुराण, आयुर्वेद के ग्रंथ, जैनशास्त्र, बौद्धशास्त्र, बाइबिल आदि युग-प्रवर्तक प्राचीन ग्रंथों में जिसका प्रकट रूप से या रहस्यमय ढंग से उल्लेख किया गया था, उस महाज्ञान से हम वंचित रह गये। यह कैसी विडम्बना है। फिर भी उस ज्ञान का विनाश नहीं हुआ। इसी वहज यही है कि सत्य का कभी विनाश नहीं होता।

औषधि शास्त्र में ऐसी अनेक औषधियों का उल्लेख हैं, जिनकी प्रमाणित प्रभावोत्पादकता समय के साथ-साथ लुप्त होती गयी है। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि जीवन की रक्षा के लिए दी जानेवाली औषधि प्राणघातक सिद्ध होती है। किन्तु शिवाम्बु का शुभ प्रभाव सनातन है; क्योंकि यह दैवी प्रयोगशाला में तैयार होनेवाली दैवी संजीवनी है।

सागर तथा रेगिस्तान में भूले-भटके यात्रियों, युद्ध के मैदान में घायल होनेवाले जवानों तथा अकस्मात् साधन-विहीन स्थिति में फँसनेवाले लोगों ने शिवाम्बु द्वारा अपनी यातनाओं से मुक्ति प्राप्त की हो, ऐसे अनेक उदाहरण मिलते हैं।

एवरेस्ट के महान आरोहक मॉरिस विल्सन ने लिखा है कि एवरेस्ट की बर्फीली सर्दी में जब उसके अंग सुन्न न पड़ जाएँ, तो ऐसी हालत में भी उसकी शारीरिक शक्ति बनी रहे, इसके लिए वह शिवाम्बु का खुलकर उपयोग करता था। द्वितीय वर्ल्ड वार के एक हीरो कर्नल लियेल ब्रिटिश-सेना की ओर से लड़ते हुए सहारा रेगिस्तान के करीब घायल होकर बेहोश हो गये थे और अपने प्लाटून से बिछुड़ गये थे। सुबह जब वे होश में आये, तो उन्हें ख्याल आया कि वे रेगिस्तान में अकेले पड़े हैं। उनके सर में गोली लगने के कारण बहुत खून बह चुका था और वे दर्द से कराह रहे थे। प्यास भी उन्हें बहुत लगी थी। लेकिन उनकी बोतल में पानी नहीं था। उन्होंने थोड़ा स्वमूत्र पी लिया और जख्म पर भी थोड़ा लगाया। इस तरह वे मौत के नजदीक जाकर वापस लौट आये। दूसरे दिन उनकी प्लाटून के सैनिक उन्हें ढूँढने निकले। उन्हें पक्का विश्वास था कि उनको कर्नल का शव ही नजर आएगा, लेकिन कर्नल मार्क को जीवित और खुशहाल देखकर वे सब चकित रह गये। कर्नल मार्ग यूरीन थेरपी के बहुत बड़े प्रचारक बन गये। इंग्लैंड-अमेरिका के कई अखबारों में उनके शिवाम्बु-संबंधी लेख छप चुक हैं, जिनपर उन्हें पुरस्कार भी प्राप्त हुए हैं।

विज्ञान की दृष्टि में शिवाम्बु

डॉक्टर तो कहते आये हैं और आगे भी कहते रहेंगे कि मूत्र अर्थात् शिवाम्बु शरीर द्वारा त्याज्य जहरीला तत्त्व है। यदि यह बात सत्य होती तो एक-चौथाई शताब्दी तक शिवाम्बु-पान करनेवाले स्व० मोरारजी देसाई स्वस्थ एवं दीर्घजीवी न रहे होते।

हमारा ही उदाहरण लीजिए। ग्यारह वर्ष से हम पति-पत्नी लगातार शिवाम्बु प्राशन कर रहे हैं। इससे हमें केवल हमारी तंदुरुस्ती ही नहीं मिली, बल्कि हमें ऐसा अनुभव होता है कि हमारा यौवन भी वापस लौट रहा है।

हुआ। अंत में डॉक्टरों ने 'इन्ट्रावीनस पायलोग्राफ' नामक अत्यन्त खर्चीली तथा कष्टदायक पद्धति के लिए कहा। इस पद्धति में विशेष प्रकार के रंगों के इंजेक्शन देकर आठ से दस एक्स-रे लिये जाते हैं, जिससे रोगी की किडनी (गुर्दे) की खराबियों का पता लगाया जाता है।

मेरे पुत्र की इस बीमारी ने मेरे लिए चुनौतीपूर्ण स्थिति पैदा कर दी थी। मुझे तो विश्वास था कि शिवाम्बु के प्रयोग से मेरे पुत्र की बीमारी यकीनन ठीक हो सकती है, किन्तु समस्या यह थी कि परिपक्व बुद्धिवाले युवा पुत्र को इसके लिए कैसे समझाया जाए। उसे भी घिन तो आती ही थी। फिर भी मैंने उसे परोक्ष रूप से सूचित किया कि यदि वह शिवाम्बु प्रयोग करके देखे, तो लाभ होने की पूरी संभावना है, किन्तु उसने मेरी बात पर ध्यान नहीं दिया।

एक दिन अचानक उसने मुझसे पूछा कि 'यदि मैं शिवाम्बु प्रयोग करूँ और लाभ न हो तो?' मैंने तुरत उत्साहित होकर कहा, 'तुम निष्ठापूर्वक केवल एक महीना शिवाम्बु-प्रयोग करो और यदि तुम्हें लाभ नहीं हुआ, तो मैं शिवाम्बु प्रचार तथा शिवाम्बु उपासना एकदम छोड़ दूँगा।'

इस चुनौती से मेरा पुत्र शिवाम्बु प्रयोग की ओर अभिमुख हुआ और उसने स्वमूत्रोपचार प्रारंभ किया। यह दिन में चार बार एक से डेढ़ कप (२०० मि०ली०) स्वमूत्र पी लेता था। ठीक एक महीने बाद उसके मूत्र का परीक्षण कराया, तो डॉक्टर ने कहा कि अब वह संपूर्ण रोगमुक्त है। यह सुनकर मेरा बेटा नाच उठा और मेरे गले लगकर बोला, 'पापा! यू आर ग्रेट।'

अब हमारे चार सदस्यों के परिवार में बाकी रहा मेरा बड़ा पुत्र। उसे कोई गंभीर बीमारी नहीं है। उसे प्रायः सर्दी होती रहती थी। शिवाम्बु प्रयोग से उसका जुकाम अब पूर्ण रूप से दूर हो चुका है। इस प्रकार मेरा समस्त परिवार शिवाम्बु भक्त बन गया है।

मुझे तथा मेरे परिवार को शिवाम्बु प्रयोग से जो लाभ हुए हैं, उसे मैं ऊपर बात चुका हूँ। इसके अलावा अस्थमा (दमा), संधिवात (गठिया), कैन्सर, किडनी फेल्योर, पाइल्स, फिस्ट्युला, वेरीकोज वेन्स

(जिसकी कोई दवा नहीं है), वेरीकोज अल्सर, सोरियासीस, एक्जिमा, कील एवं आँख, कान और नाक से संबंधित प्रत्येक प्रकार की बीमारियों को मैंने शिवाम्बु प्रयोग द्वारा ठीक होते देखा है। शरीर की स्थूलता तथा चर्बी कम करने के लिए शिवाम्बु अत्यन्त गुणकारी प्रमाणित हुआ है। सेक्स की कमजोरी भी इससे दूर होती है। वृद्धावस्था को दूर रखने एवं यौवन को स्थिर रखने के लिए विश्व में खोजी गयी तमाम दवाइयों में शिवाम्बु अधिक प्रभावशाली प्रमाणित हुआ है।

तरुणावस्था में मुँह पर होनेवाले कील मुँहासे मूल्यवान क्रीम तथा लोशन लगाने से भी ठीक नहीं होते। मैंने अनेक तरुण-तरुणियों के कील-मुँहासे शिवाम्बु प्रयोग से ठीक किये हैं। यह रहस्य आज की शालाओं तथा विद्यालयों तक पहुँचाया जाए, तो कितने ही तरुण-तरुणियों का मूल्यवान क्रीम-लोशन का खर्च बच जाए और कुरूपता से उन्हें छुटकारा मिल जाए। साइड इफेक्ट में सुंदरता भी बढ़ जाती है।

भारत जैसे विकासशील देश के लिए शिवाम्बु चिकित्सा पद्धति उपयोगी तथा कल्याणकारी है, इस विषय में एक सत्य घटना यहाँ प्रस्तुत है–

कुछ वर्ष पूर्व सद्गुरु सेवा संघ द्वारा आयोजित नेत्र-यज्ञ में मैं तथा मेरी धर्मपत्नी सेवा-कार्य के लिए चित्रकूट गये थे। वहाँ एक दिन जानकीकुंड के मार्ग पर हमने एक भिखारी को देखा। उसका शरीर बिल्कुल कंकाल जैसा था। उसके शरीर पर सिर्फ हड्डियाँ ही दिखाई देती थीं। सहायता के ख्याल से हमने उससे पूछताछ की, तो पता चला कि कुछ वर्षों से वह टी०बी० की व्याधि से पीड़ित है। एक तो भिखारी और ऊपर से टी०बी०, उसे महँगी दवाएँ व पौष्टिक आहार कहाँ मिलनेवाला था? हमने उत्साह से शिवाम्बु की जानकारी देते हुए सूचित किया कि उसे दिनभर का सारा मूत्र पीना है तथा थोड़ा छाती पर भी लगाना है। उसने हामी भरी। दो दिन बाद हम फिर उधर से गुजरे, तब उसने उत्साहित होकर बताया कि उसकी वर्षों की खाँसी काफी मात्रा में फर्क पड़ गया है, उसने बताया कि छह महीने से उसे पेट-दर्द की शिकायत रहती थी, वह भी दूर हो गयी है।

व आत्मविश्वास प्राप्त करेंगे।

मैं अपने प्रिय पाठकों से निवेदन करना चाहूँगा कि इस वर्ष दीपावली पर आप अपने मित्रों व सगे-संबंधियों को महँगे ग्रीटिंग कार्ड के बजाय उन्हें अमूल्य 'शिवाम्बु गीता' को ही ग्रीटिंग कार्ड के रूप में भेजकर इस महान यज्ञकार्य में सम्मिलित हों और जनता-जनार्दन का आशीर्वाद प्राप्त करें तथा अपना परलोक सुधारने के लिए पुण्य अर्जित करें।

सच्चाई जान लेने का वक्त आ गया है। जहाँ समृद्धि है, वहीं तंदुरुस्ती रह सकती है, ऐसा समझने का कोई कारण नहीं है। अमेरिका आज सबसे समृद्ध देश है, फिर भी वहाँ ज्यादा-से-ज्यादा रोगी हैं। वहाँ हर साल ५०० टन से ज्यादा नींद की गोलियाँ (Sleeping Pills) लोग निगल जाते हैं। खाना पचानेवाली व साफ दस्त लोनेवाली अन्य दवाएँ तो हजारों टन बिक जाती हैं। मैंने तो आपको राह दिखला दी है, अब उसपर चलना आपका का काम है। मैं तो पूरी दुनिया में सही राह दिखलाने के लिए पागलों की तरह दौड़ रहा हूँ। इसी बात पर एक शेर पेशे खिदमत है–

अक्ल के भूले हुओं को, राह दिखलाते हुए।
जिन्दगी अपनी कटी, दीवाना कहलाते हुए॥

आइए, हम सब मिलकर सेवा के इस यज्ञकार्य में तन, मन, ध न से जुट जाएँ। जय शिवाम्बु!

'शिवाम्बु गीता' के प्रकाशन के अवसर पर मैं विशेष रूप से दो व्यक्तियों के प्रति आभार व्यक्त करना आवश्यक समझता हूँ। सर्वप्रथम मेरे अभिन्न मित्र श्रीयुत् आर.के. शर्मा के प्रति मैं हार्दिक आभार व्यक्त करता हूँ, जिन्हें मैंने अपने फाउंडेशन में ट्रस्टी बनने पर विवश किया है। यद्यपि उन्हें इस प्रकार की औपचारिकता पसंद नहीं है। श्रीशर्मा ने इस 'शिवाम्बु गीता' को तैयार करने में अथक परिश्रम किया है। उनके इस कार्य को शब्दों अथवा मुद्राओं से कदापि नहीं आँका जा सकता। इस संस्करण के प्रकाशन में जिन दो मित्रों का अमूल्य सहयोग प्राप्त हुआ है, उनके नाम हैं–प्रोफेसर श्याम बिहारी शर्मा, जिन्होंने प्रथम संस्करण के त्रुटियों को दूर किया व अन्य प्रासंगिक संशोधन भी किये। दूसरे महानुभाव हैं, मक्कासर (राजस्थान) के डॉ० रामचन्दर, जिन्होंने इस गीता की गरिमा बढ़ाने के लिए महत्त्वपूर्ण सुझाव दिये, जिनका समावेश इस संस्करण में कर लिया गया है। इन दोनों शिवाम्बु-उपासकों व प्रचारक मित्रों के प्रति हार्दिक आभार व्यक्त करना मैं अपना परम कर्तव्य समझता हूँ।

मुम्बई : १-३-१९९७ डॉ० जी०के० ठक्कर

चेयरमेन, वाटर ऑफ लाइफ फाउंडेशन

(इंडिया)

मेरे निजी अनुभव, प्रयोग और अनुसंधान
(गीता सुगीता कर्तव्या)

शिवाम्बु की महत्त्वपूर्ण जानकारी देने के पूर्व मैं आपको यह बताना अनिवार्य समझता हूँ कि मैं शिवाम्बु का उपासक कैसे बना और मुझे शिवाम्बु साधना से क्या-क्या लाभ हुआ। इस जानकारी के बिना शिवाम्बु गीता अधूरी ही रह जाएगी।

करीब दस साल पूर्व मैं शिवाम्बु चिकित्सा से परिचत हुआ और उसके चमत्कारों से रोमांचित होकर उसकी ओर आकर्षित हुआ।

मुझे बीस वर्ष पुरानी पेचिश (Chronic Dysetery) की बीमारी थी। डॉक्टरों, वैद्यों तथा हकीमों ने जवाब दे दिया था कि मैं जीवन के अंत तक पेचिश का रोगी बना रहूँगा और लगातार परहेज तथा चिकित्सा के आधार पर ही मुझे जीना पड़ेगा। इस रोग का कोई स्थायी इलाज नहीं है।

इसके अतिरिक्त मेरे हाथ-पैरों में चालीस वर्षों से गजकर्ण (Eczema) था, जिसके लिए मैं असंख्य उपचार कर चुका था। कई प्रतिष्ठित त्वचारोग विशेषज्ञों से इलाज करवाया, किन्तु कोई सुखद परिणाम प्राप्त नहीं हुआ था।

मेरी उपर्युक्त दोनों व्याधियाँ शिवाम्बु से निर्मूल हो गयीं। विविध

महसूस हो रही है, उतनी मानव इतिहास के किसी काल में नहीं हुई। क्योंकि ढाई अक्षर के एक शब्द एड्स (AIDS) नामक रोग ने पूरी मानव-जाति को इतना भयभीत कर दिया है कि एड्स के रोगी को अस्पताल में कोई दाखिल करने को राजी नहीं होता; क्योंकि इस भयानक रोग को बहुत ही संक्रामक समझा जाता है। इस कारण इस भयानक रोग से पूरी मानव-जाति के विनाश का जबरदस्त खतरा पैदा हो गया है। आधुनिक वैज्ञानिकों के पास इसका कोई इलाज नहीं है। न ही कोई इलाज निकट भविष्य में खोजे जाने की संभावना है; क्योंकि पिछले पचास वर्षों के गहन शोध और सतत अन्वेषण के बावजूद बड़े-बड़े वैज्ञानिक कैन्सर के लिए कोई सफल इलाज ढूँढ नहीं पाये हैं, तो महाविनाशक एड्स के लिए क्या उम्मीद रखी जा सकती है।

शिवाम्बु अभियान के लिए मैंने अमेरिका का प्रवास किया था। उस समय मैं एड्स के कई रोगियों से मिला था और उन्हें स्वमूत्र-चिकित्सा की जानकारी दी थी। इससे उन्हें आशातीत लाभ पहुँचा है। हाल ही में मुझे अमेरिका व तंजानिया (अफ्रीका) से एड्स के कई रोगियों के धन्यवाद पत्र प्राप्त हुए हैं, जिनके द्वारा उन्होंने सूचित किया हे कि मेरी पुस्तक में दर्शाए अनुसार स्वमूत्र-प्रयोग करने पर अल्प समय में ही उन्हें अकल्पित लाभ पहुँचा है। अमेरिका की लाइफ साइंस इन्स्टिट्यूट के अध्यक्ष महान शिवाम्बु चिकित्सक, प्रचारक मेरे मित्र और 'यूरीन थेरेपी' (सेल्फ हीलिंग थ्रू इन्ट्रिसिक मेडीसिन) के लेखक डॉ० जोन एफ ओ'क्विन का यह वक्तव्य इस संदर्भ में उल्लेखनीय है–"मैं दावे के साथ भविष्यवाणी करता हूँ कि महाविनाशक एड्स का अगर कोई सफल इलाज खोजा जाएगा तो वह 'यूरीन थेरेपी' के अतिरिक्त और कोई नहीं होगा। 'यूरीन थेरेपी' की जानकारी से वंचित रहने के कारण इथीयोपिया के भूखे बालकों को मरते देखकर मेरी जान निकली जा रही है। उन मरते लोगों के लिए जहाज भर-भरकर अन्न वहाँ भेजा जा रहा है। परन्तु यूरीन थेरेपी की जानकारी उनके लिए अन्न के ढेरों से ज्यादा कारगर साबित होगी, इसमें मुझे शंका नहीं है।"

धन्य है अमेरिका के ये महान स्वमूत्र प्रचारक और धन्य है

उनकी शिवाम्बु के प्रति अडिग श्रद्धा। आज वे अमेरिका के सबसे अधिक प्रभावशाली शिवाम्बु प्रचारक हैं। इस विषय में उनका बहुत ही बड़ा योगदान रहा है।

भारत के ही नहीं, बल्कि पूरी दुनिया के जितने भी जाने-माने स्वमूत्र चिकित्सक और शिवाम्बु प्रचारक हैं, वे सभी मेरे संपर्क में हैं। यहाँ मैं एक मजेदार एवं प्रेरणादायी घटना का वर्णन किये बिना नहीं रह सकता। १९९१ के जनवरी मास में चेन्नई (मद्रास) के पार्क शेरॉटन हॉटेल में नेचरल थेरपीज की वर्ल्ड कॉन्फरेन्स का आयोजन हुआ था। उसमें मुझे स्वमूत्र-चिकित्सा (यूरीन थेरेपी) पर शोध-निबंध प्रस्तुत करने का निमंत्रण मिला था। वहाँ दुनिया भर के ४५० प्रतिनिधियों में अमेरिका के एक डॉक्टर जॉन वायनहाउसेन भी मौजूद थे। इससे पूर्व उनसे मेरी मुलाकात नहीं हुई थी। कुछ ही दिनों बाद अमेरिका से मुझे उनका पत्र मिला, जिसमें उन्होंने लिखा था कि चेन्नई की कॉन्फरेन्स में आपसे भेंट न हो सकी, किन्तु आपका प्रेरणादायी भाषण सुनने के बाद आपकी किताब (Wonders of Uropathy) पढ़कर मैंने स्वमूत्र प्राशन शुरू कर दिया है। इससे मुझे पेट की शिकायतों में बेहद फायदा हुआ हे। अमेरिकी डॉक्टर जहोन डेढ़ साल के अंदर पूर्ण रूप से मेरे शिष्य बनकर स्वमूत्र चिकित्सक और प्रचारक बन गये। वे पत्नी और पुत्र के साथ गोवा में आयोजित शिवाम्बु कॉन्फरेन्स में सम्मिलित होने के लिए फरवरी १९९३ में भारत पधारे थे। इतना ही नहीं, उन्होंने स्वमूत्र चिकित्सा पर एक निबंध भी प्रस्तुत किया था। उन्होंने अमेरिका में 'जय शिवाम्बु' नामक मासिक शुरू किया है और अब इस विषय पर एक किताब लिख रहे हैं। वर्ल्ड कॉन्फरेन्स में सम्मिलित होने वे फरवरी १९९६ में पुनः भारत पधारे थे। उनकी धर्मपत्नी ने भी शिवाम्बु की ओर पूर्ण रूप से आकर्षित होकर शिवाम्बु के गुणगान में कविताएँ रची हैं और वे अब शिवाम्बु पर एकांकी (नाटक) लिख रही है।

शिवाम्बु से व्यक्ति केवल रोगमुक्त ही नहीं होता, बल्कि उसकी लाभदायक प्रतिक्रिया से कोई लेखक, कोई कवि, कोई वक्ता तो कोई गायक बन गया है, उसका यह ज्वलंत उदाहरण है। आचार्य

के चर्म रोग और जीवाणु विषाणु संसर्ग (Infection) सिर्फ मूत्र में भिंगोई हुई पट्टी रखने या मूत्र की मालिश करने मात्र से चमत्कार की भाँति मिट जाते हैं। आप खुद सोचिए, इस चमत्कारिक और लोकोपयोगी जानकारी के लिए क्या नोबेल पुरस्कार भी पर्याप्त कहा जा सकता है?

५. अतिशय दुखदाई व असाध्य समझा जानेवाला गठिया (Arthritis) स्वमूत्र-चिकित्सा से आसानी से मिट जाता है। संधिवात के जो रोगी खाट से न उठ पाते हों और सालों तक बिस्तर पर पड़े हों, वे आज दौड़ने की क्षमता प्राप्त कर चुके हैं, हमारे पास ऐसे कई उदाहरण हैं।

–डॉ. जी०के०ठक्कर

वाटर ऑफ लाइफ फाउंडेशन

यहाँ मैं वाटर ऑफ लाइफ फाउंडेशन (इंडिया) ट्रस्ट के बारे में जानकारी देते हुए गर्व अनुभव करता हूँ। इसकी स्थापना दिसंबर १९८९ में स्व. पू. मोरारजी देसाई की प्रेरणा व आशीर्वाद से हुई थी। उन्होंने इस गंदी समझी जानेवाली चिकित्सा को अंतर्राष्ट्रीय प्रतिष्ठा और गौरव प्रदान करवाया है। इस संस्था का प्रमुख उद्देश्य पीड़ित और दुःखी मानव-जाति की सहायता हेतु स्वमूत्र चिकित्सा की बहुमूल्य उपयोगिता की जानकारी पूरी दुनिया में पहुँचाना है।

इस फाउंडेशन के सभी ट्रस्टी स्वमूत्र-चिकित्सा (शिवाम्बु) के संनिष्ठ उपासक और समर्पित प्रचारक हैं। इनमें अनेक डिग्रीधारी मानवतावादी डॉक्टर भी शामिल हैं, जो मिशनरी ढंग और समर्पणभाव से इस दैवी एवं प्राचीन होते हुए भी आधुनिक और अब विश्वमान्य, प्रभावी, सरल, प्रतिक्रियारहित, निःशुल्क चिकित्सा-पद्धति की जानकारी जनसाधारण तक पहुँचाने के मानवीय कार्य में तन, मन, धन से जुट गये हैं।

इसके प्रचार हेतु हम स्कूल, कॉलेज, क्लब, सेवा-संस्थाओं आदि विभिन्न स्थानों पर व्याख्यान, वार्तालाप, सेमिनार, कान्फरेन्स, सम्मेलन आदि का आयोजन करते हैं। भारत के विभिन्न प्रांतों में

पत्रकार-सम्मेलनों का भी आयोजन किया जाता है, जिससे भारत के कोने-कोने में शिवाम्बु की उपयोगिता की जानकारी पहुँचे। हम फाउंडेशन की ओर से दिये गये पते पर शिवाम्बु सलाह-केन्द्र भी चलाते हैं, जिसका लाभ आज तक पाँच हजार से अधिक रोगियों ने लिया है और लगभग इतने ही रोगियों को पत्रों एवं फोन से जानकारी दी गयी है।

प्रथम वर्ल्ड कान्फरेन्स की जानकारी :

अपने जीवन में संजोया हुआ मेरा स्वप्न तब साकार हुआ, जब हमारे फाउंडेशन द्वारा फरवरी १९९६ के अंतिम सप्ताह में आयोजित शिवाम्बु कल्प पर आधारित प्रथम विश्व कॉन्फरेन्स भारत स्थित गोवा में अपूर्व सफलतापूर्वक सम्पन्न हुई। इसके पूर्व स्वमूत्र चिकित्सा की ऐसी कॉन्फरेन्स विश्व के किसी भी देश में नहीं हो पायी थी। यह सौभाग्य हमारी संस्था द्वारा भारत को प्राप्त हुआ। हमलोगों ने इस कॉन्फरेन्स की तैयारी के लिए पिछले दो वर्षों से बहुत परिश्रम किया था। पिछले दस वर्षों से हमने भारत-सहित विश्व के अनेक शिवाम्बु चिकित्सकों, प्रचारकों तथा लेखकों से पत्र-व्यवहार, टेलिफोन वार्ता के माध्यम से या वैयक्तिक तौर पर जो संपर्क स्थापित किये थे, उन्हीं के फलस्वरूप यह विश्व सम्मेलन आयोजित करने का भगीरथ कार्य संभव हो सका। मेरे समर्पित सहयोगियों का अमूल्य योगदान भी इसमें पूर्णतया शामिल है। खासकर मेरे सहयोगी फाउंडेशन के ट्रस्टी व गोवा ब्रांच के चेयरमेन श्री देविदास तिरोडकर के अथक प्रयास के बिना इस कॉन्फरेन्स का आयोजन असंभव था।

इस कॉन्फरेन्स में भाग लेनेवाले लगभग ६०० प्रतिनिधि विश्व के अठारह देशों भारत, श्रीलंका, आस्ट्रिया, आस्ट्रेलिया, अमेरिका, दुबई, फ्रान्स, जर्मनी, ईरान, इसरायल, इटली, जापान, चीन, नीदरलैंड, पाकिस्तान, दक्षिण अफ्रीका, स्वीट्जरलैंड आदि से पधारे थे। इनमें अनेक डिग्रीधारी डॉक्टरों एवं सर्जनों का समावेश था। उन्होंने शिवाम्बु चिकित्सा पर अपने शोध-प्रबंध इस कॉन्फरेन्स में प्रस्तुत किये थे।

विदेश के ६० प्रतिनिधि कॉन्फरेन्स में शामिल हुए थे, जिसमें २० जर्मनी के और ६-६ जापान, चीन व नीदरलैंड के एवं बाकी अन्य

संपर्क स्थापित कर इस चिकित्सा की पूर्ण जानकारी प्राप्त की और वे लाभान्वित हुए हैं।

भारत के विभिन्न प्रांतों और कई देशों के अगणित शिवाम्बु प्रेमियों ने मेरी किताब से प्रेरणा और मार्गदर्शन प्राप्त कर, मेरी व्यक्तिगत सलाह लेकर या रेडियो और टी०वी० पर मेरा वार्तालाप सुनकर स्वमूत्र-चिकित्सा द्वारा असाध्य रोगों से मुक्ति पायी है। वे जब यह खुशखबर पत्रों द्वारा, फोन से या रू-ब-रू मुझे सुनाते हैं, तब मेरा मन खुशी से झूम उठता है और मैं एक प्रकार की धन्यता का अनुभव करता हूँ, जिसका शब्दों में वर्णन करना असंभव-सा प्रतीत हो रहा है। शिवाम्बु-चिकित्सा के मेरे गुरु स्व० किसनलाल तेजपाल लोगों की घृणा दूर करने के लिए खुद दूसरों का मूत्र पी लेते थे, लेकिन मेरा प्रवचन सुननेवालों एवं मेरी किताब पढ़नेवालों की घिन तुरत दूर हो जाती है और वे स्वमूत्र पीना प्रारंभ कर देते हैं।

स्व० किसनलाल तेजपाल का यह योगदान कृतज्ञ चिकित्सा प्रेमियों के लिए अभूतपूर्व उदाहरण है। मानव-कल्याण के प्रति अंतर्तम से समर्पित व्यक्ति ही इस प्रकार की साहसपूर्ण सेवा प्रदान कर सकता है। इस प्रकार का साहस किसी भी प्रकार की क्रान्ति के लिए प्रेरक प्रमाणित हो सकता है। वंदनीय है मेरे गुरु। इसे मैं दैवी प्रेरणा का चमत्कार ही मानता हूँ। इसी संदर्भ में पिछले वर्ष की एक मजेदार घटना का उल्लेख कर रहा हूँ। गत वर्ष बान्द्रा स्थित जॉगिंग पार्क में ए.टी.वी. प्रोजेक्ट लि. द्वारा आयोजित जॉगिंग रेस कम्पीटिशन का उद्घाटन जाने-माने सिने स्टार स्व० बलराज साहनी के बेटे परीक्षित साहनी के हाथों हुआ था। मैंने उस जॉगिंग रेस में भाग लिया था और उसमें मैंने बेस्ट जॉगर की ट्रॉफी जीती थी। वहाँ मेरी मुलाकात परीक्षित साहनी से हो गयी। मैंने अपनी आदत के अनुसार उन्हें खड़े-खड़े ही पाँच मिनटों में शिवाम्बु को चमत्कारिक उपयोगिता की बातें बतायीं। उसे सुनकर वे बहुत प्रभावित हो गये और कहने लगे-'ठक्कर साहब! मैं आज ही स्वमूत्र पीना शुरू कर देता हूँ।" यह है शिवाम्बु की उपयोगिता का चमत्कार।

मेरे संपर्क में आकर या मेरी किताबों को पढ़कर अनेक डिग्रीधारी मानवतावादी डॉक्टर और साधु-संत भी स्वमूत्र चिकित्सा की ओर आकर्षित होकर मेरे शिवाम्बु मिशन में सहभागी बन चुके हैं। उनमें से विशेष रूप से दो डॉक्टर उल्लेखनीय हैं-डॉ० जगदीप टी० शाह, (M.D., D.G.O., M.C.P.S.) और डॉ० बी०जी० शिंदे (M.S.D.O.R.L.) जिन्होंने स्वमूत्र-चिकित्सा की स्वयं अनुभूति प्राप्त करने के पश्चात् हमारे वाटर ऑफ लाइफ फाउंडेशन (इंडिया) का ट्रस्टीपद स्वीकार कर लिया है। अब वे तन, मन, धन से शिवाम्बु प्रचार के मानवीय कार्य में जुट गये हैं। इस बात का मुझे गर्व है। हाल ही में मुम्बई के सुप्रसिद्ध (Urologist Surgeon) डॉ० बी०वी० खरे से मेरा परिचय हुआ, जो ग्रांट मेडिकल कॉलेज में सर्जरी के प्रोफेसर हैं। बातचीत के दौरान उन्होंने रहस्योद्घाटन किया कि वे स्वयं २० वर्षों से शिवाम्बु प्राशन कर रहे हैं और उन्होंने लगभग ३००० रोगियों को शिवाम्बु चिकित्सा द्वारा लाभान्वित किया है। आपको जानकर खुशी होगी कि ऐसे महान् शिवाम्बु साधक को हमने अपनी Water of Life Foundation, India संस्था का ट्रस्टी बना लिया है। उन्होंने सहर्ष ट्रस्टीपद स्वीकारते हुए तुरत ६००० रुपये की धनराशि चेक द्वारा संस्था के नाम दान के रूप में प्रदान की। मानव जाति के लिए यह अति सौभाग्य की बात है कि ऐसे अनेक मानवतावादी, डिग्रीधारी, डॉक्टर्स निस्वार्थ भाव से शिवाम्बु-प्रचार के मानवीय कार्य में प्रविष्ट हो रहे हैं। भारतीय नौसेना के रिटायर्ड प्रमुख एडमिरल एल० रामदास और उनकी धर्मपत्नी ललिता रामदास मेरी पुस्तक 'Wonders of Uropathy' पढ़कर केवल शिवाम्बु की ओर आकर्षित ही नहीं हुए, बल्कि वे शिवाम्बु प्राशन भी करने लगे हैं और इसके प्रचारक भी बन गये हैं। निकट भविष्य में शिवाम्बु की उपयोगिता की अनमोल जानकारी एडमिरल रामदास के माध्यम से नौसेना के साथ-साथ थलसेना एवं वायुसेना के जवानों तक भी अवश्य पहुँचेगी, जिससे उनके स्वास्थ्य व शौर्य में अभूतपूर्व वृद्धि होगी और वे भारतमाता की रक्षा करने में अधिक समर्थ व सक्षम हो सकेंगे। एडमिरल रामदास के प्रचार के फलस्वरूप

२. प्रस्तावना

हमारे शिवाम्बु-ऋषि, स्वमूत्र-चिकित्सा के महान् उपासक एवं प्रचारक, भारत के भूतपूर्व प्रधानमंत्री स्व० पू० मोरारजी देसाई ने अगर विश्व के समक्ष बेधड़क व खुलेआम यह न जाहिर किया होता कि वे नियमित तौर पर स्वमूत्र-प्राशन करते हैं और उनकी दीर्घायु एवं असाधारण स्वास्थ्य का रहस्य शिवाम्बु ही है, तो जो बहुमूल्य एवं अत्यन्त उपयोगी जानकारी आपको इस पुस्तिका द्वारा प्राप्त होने जा रहा है, जो हमारे भारत जैसे गरीब देश के लिए वरदान सिद्ध हो जाती है और जिसमें साधारण सर्दी, जुकाम से लेकर कैन्सर तक और आर्थाइटिस (गठिया) से लेकर महाविनाशक एड्स तक के प्राय: सभी रोग मिटाने की क्षमता भरी पड़ी है, वह आजतक काल-कोठरी में पड़ी होती और पूरी मानव-जाति शिवाम्बु अर्थात् स्वमूत्र चिकित्सा के दैवी, कल्याणकारी, संजीवनी-समान गुणों से वंचित रह गयी होती। स्व० मोरारजी भाई ने उपर्युक्त घोषणा द्वारा इस गंदी समझी जानेवाली, अनमोल चिकित्सा को विश्वख्याति व गौरव प्राप्त करा दिया। हम सब उनके इस मानवीय कार्य के लिए हमेशा ऋणी रहेंगे।

प्रसंगवश मिलने पर वे मुझसे अक्सर कहा करते थे–"बेटे! अति सौभाग्यशाली व्यक्ति को ही इस दैवी और अमूल्य चिकित्सा की जानकारी प्राप्त हो जाती है और जिसके भाग्योदय की घड़ी निकट आई, हो, वही शिवाम्बु सेवन करने को तत्पर होता है।" अपने ३० वर्ष के अनुभव के आधार पर उन्होंने कहा था–"प्राय: दो प्रकार (वर्ग) के लोग इस चिकित्सा की ओर मुड़ते हैं। एक तो वे, जिनको डॉक्टरों, हकीमों ने कहा दिया हो कि अब उनके पास उनके लिए कोई भी इलाज बाकी नहीं रहा है। मरता क्या नहीं करता? दूसरे वर्ग में आते हैं मेरे-तुम्हारे जैसे क्रांतिकारी। मुझे उनके इन विधानों में जरा भी अतिरेक नहीं लगता; क्योंकि आज की निरंतर बढ़ती महँगाई के समय में मानव जाति को कैंसर, किडनी फेल्योर, डायबिटीज, हृदयरोग, गठिया आदि और अब महाविनाशक एड्स जैसे अनेक असाध्य रोगों ने काल-सर्प

की भाँति बुरी तरह घेर लिया है और इन लोगों के अति महँगे परीक्षण व इलाज के कुचक्र में फँसकर अनेक लोगों के घर-परिवार तबाह हो रहे हैं। ऐसे माहौल में इस सरल, सुलभ, हानिरहित अनुभवसिद्ध, नि:शुल्क होते हुए भी अति उपयोगी संजीवनी तुल्य इस चिकित्सा का महत्त्व कई गुना बढ़ गया है। एक तरफ हमारे जन्मदाता ने हमें जन्म के साथ ही हमारी देखभाल व स्वास्थ्य की रक्षा के लिए अनमोल औषधि (स्वमूत्र) की भेंद दे रखी है, दूसरी तरफ हमारी लालची, बेबसी, दुर्भाग्य और विडम्बना देखिए कि बेचारे कस्तूरीमृग की तरह हम हानिप्रद, अति महँगी आधुनिक चिकित्सा के चक्कर में फँसकर, सब कुछ गँवाकर, बेमौत मरते दम तक इस अनमोल भेंट की जानकारी से ही वंचित रह जाते हैं। लेकिन आज हमारा दुर्भाग्य सद्भाग्य में परिवर्तित होने जा रहा है। आप इस पुस्तिका के कुछ पन्ने पढ़कर ही विस्मित होकर खुशी से झूम उठेंगे और भगवान का उपकार मानेंगे कि आपके हाथों में यह अमूल्य पुस्तिका आ गयी है। इस संबंध में एक श्लोक प्रस्तुत किया जा रहा है–

यदा यदा हि स्वास्थस्य हानिर्भवति भारत।
अभ्युत्थानं च रोगाणां तदात्मानं सृजाम्यहम्॥

अर्थात् हे मानव! (इस कलिकाल में) जब-जब स्वास्थ्य की हानि होती है और भयंकर रोगों की वृद्धि होती है, तब-तब मैं अपने आपका सृजन करता हूँ।

एथेन्स (ग्रीस) में अप्रैल १९८९ में आयोजित 'वर्ल्ड कांग्रेस ऑफ काम्प्लीमेंटरी मेडिसिन्स' के आयोजकों की ओर से मुझे स्वमूत्र चिकित्सा पर शोध-निबंध प्रस्तुत करने का आमंत्रण मिला था। मैंने 'Wonders of Uropathy' नामक शोध-निबंध पुस्तिका के रूप में प्रस्तुत किया था। उन कॉन्फ्रेंस में करीब सौ देशों से लगभग ६०० प्रतिनिधियों ने भाग लिया था। उन सभी प्रतिनिधियों ने भारत की इस दैवी चिकित्सा में इतनी गहरी रुचि दिखाई थी कि मुझे दिया हुआ १५ मिनट का समय सभी प्रतिनिधियों के आग्रह के कारण बढ़ाकर ४५ मिनट का कर दिया गया, फिर भी श्रोताओं को पूरा संतोष नहीं हुआ

जिनकी जाँच और परीक्षण किया हुआ है। आपलोगों को बतलाना चाह रहा हूँ। जिससे समाज में सभी आदमी लाभ ले सकें और ये अनुभव मेरे साथ समाप्त न हो जाए, इसलिए आपलोगों को बता रहा हूँ।

किडनी के पथरी, जिसका इलाज निम्नलिखित है

पत्थल चट्टा का एक पौधा होता है, जो शिवमंदिर में लगा दिया गया है। मेरे घर में भी यह पौधा है। इसकी ताजी ४ पत्ती सुबह में तोड़ लें तथा एक चुटकी सेंधा नमक मिलाकर सीलवट में पीस लें, छानकर खाली पेट में पी लें। आधा घंटा तक कुछ नहीं खायें तथा नाश्ता करने के बाद सीस्टोन गोली (आयुर्वेदिक) २ खालें तथा २ गोली रात में खाना खाने के बाद खा लें। परहेज ४० दिन टमाटर, पालक साग, या कोई भी तरह का साग नहीं खायें। ४१वाँ दिन अल्ट्रासाउण्ड करा के देखें, आपकी पथरी खत्म हो जाएगी। पित की थैली में हो, तो ठीक नहीं होगा, उसका तो ऑपरेशन ही कराना होगा।

पेट खराब हो जाता है, पतला पखाना शुरू हो जाता है। इसका इलाज निम्नलिखित है–

१ कप चाय में चीनी की चाय में दूध नहीं डालें, चाय बनने के बाद कप में छान लें। २ चम्मच ठंडा पानी उसमें डाल दें और पी लें। एक कप या ज्यादे से ज्यादा ४ घंटे बाद १ कप पी लें। बिल्कुल पेट नोरमल हो जाएगा।

१. प्रारम्भिक दो शब्द

डॉ० जी०के० ठक्कर द्वारा लिखी गयी 'शिवाम्बु गीता' के लिए प्रारंभिक दो शब्द लिखते हुए मैं अत्यधिक आनंद व गौरव का अनुभव कर रहा हूँ। हजारों वर्षों पहले लिखे 'डामर तंत्र' नामक ग्रंथ में १०७ श्लोकों द्वारा भगवान शंकर ने पार्वतीजी को उपदेश के रूप में शिवाम्बु की महत्ता बतायी थी। उसी तरह आयुर्वेद के भी प्रायः सभी ग्रंथों में स्वमूत्र-चिकित्सा को स्पष्ट उल्लेख में आता है।

भारत के पूर्व प्रधानमंत्री स्व० मोरारजी देसाई ने शिवाम्बु सेवन को प्रतिष्ठा प्रदान उन्होंने स्वयं शिवाम्बु प्रयोग का अनुभव किया था और वे लाभान्वित भी हुए थे। आज विश्वभर का ध्यान इस ओर आकृष्ट हुआ है। दिलचस्प यह है कि अनेक लोगों ने स्वमूत्र का प्रयोग कर अपने कई रोगों से मुक्ति प्राप्त कर ली है, भले ही वे इस बात की चर्चा खुलेआम न करते हों।

मैं ऐलोपैथी का डॉक्टर और युरोलोजिस्ट सर्जन हूँ। पिछले २६ सालों से एशिया के सबसे बड़े जे०जे० ग्रुप ऑफ अस्पताल में ऑनरेरो सर्जन के तौर पर सेवा प्रदान करने के साथ-साथ, मुम्बई यूनिवर्सिटी में एम०बी०बी०एस० व एम०एस० के विद्यार्थियों का परीक्षक रहा हूँ। पिछले २० वर्षों से शिवाम्बु का उपासक होने के नाते, विविध असाध्य रोगों से पीड़ित ३००० से अधिक रोगियों को मैंने मार्गदर्शन प्रदान किया है।

सन् १९७५ में मेरे पास कैन्सर से पीड़ित एक नवयुवक मेरी सलाह के लिए आया था। उसने मुम्बई की टाटा मेमोरियल अस्पताल में गले की गाँठ (Hodgkin's Diseases) का ऑपरेशन करवाया था, लेकिन पूरी गाँठ नहीं निकल पायी थी। उसे टाटा अस्पताल के डॉक्टरों ने कह दिया कि वह साल-डेढ़ साल का मेहमान है। इसके बाद वह घबराकर मेरे पास आया था। उस वक्त मैं श्री रावजीभाई पटेल की लिखी 'मानव-सूत्र' पढ़ रहा था। इस कारण मैंने उसे हिचकिचाते हुए शिवाम्बु उपचार करने को कहा। यह चिकित्सा उसने श्रद्धा व लगन के

३. लहसुन भी फायदेमंद है।
४. दालचीनी पाउडर एक चम्मच, २ चम्मच शहद के साथ अच्छे से फेंटकर लेते रहें, इससे काफी फायदा होगा।
५. १ चम्मच मेथी रात में गर्मपानी में भिंगो दें। सुबह वह मेथी खा लें एवं पानी पी लें।

इन नुस्खों को हमने सिर्फ बहुत अच्छी जगह से लिया है, अनुभव में नहीं लाया है।

१. पीपल की जटा (दाढ़ी) प्रतिदिन जाती दो तोला लाकर आधा सेर दूध में पकायें। एक पाव शेष रहने पर छान लें और मासिक धर्म होने पर के ५ दिन बाद से सेवन करें और १५वें दिन छोड़ दें, निश्चय ही पुत्र होगा।
२. ढाक का पत्ता ताजा लेकर उसे दूध में पीसकर यदि गर्भिणी स्त्री को तीसरे दिन से पाँचवें महीने तक लगातार सेवन कराया जाए, तो उसे सुंदर व दीर्घायु पुत्र उत्पन्न होगा। (घर का डॉक्टर, श्री लोकनाथ पुस्तकालय, सलकिया हावड़ा, १०३ एम.जी.रोड कोलकाता

मासिक धर्म अधिक होने पर :

१. जामुन का ताजा फल १ तोला, १ पाव पानी में पीसकर छानकर, तीनों वक्त १-२ दिन पिलायें तो मासिक धर्म की अधिकता बंद हो जाती है।
२. पुराना काला तिल और पुराना गुड़ दोनों बराबर लें और औंटकर ३ दिन तक उस पानी को दें, तो माहवारी में उतार की शिकायत दूर हो जाएगी।
३. काला तिल, सोंठ, पीपल, कालीमिर्च, मृंगी और गुड़ सभी पकायें। समभाग में लें, काढ़ा बनाकर पिलायें। २०-२१ दिन ऐसे ही काढ़ा पीने से मासिक धर्म की सारी गड़बड़ी दूर हो जाती है।
४. मासिक धर्म में कष्ट हो तो नीम के पत्ते का रस ६ माशा, अदरक का रस १ तोला दोनों को मिलाकर पिलायें तो दर्द में आराम होता है। मासिक के समय नित्य पिलाना चाहिए।
५. तरबूज की बीजों की गिरी लगभग एक सप्ताह तक प्रतिदिन तीन

बार खायी जाए, तो उससे बंद मासिक धर्म चालू हो जाता है।

सफेद दाग :

१. हरताल ४ तोला, बाकुची १६ माशा दोनों को गोमूत्र में पिसकर सफेद दाग में लगायें (लेप करें)।
२. बायविडिंग, त्रिकुटा, नागरमोथा, चित्रक, मीणतेल, वच, गुड़ सभी बराबर मात्रा में लें। कूट-पीसकर लेप बनाकर लगायें।
३. बाकुची (बाबची) का चूर्ण ३ से ६ माशा रोज ताजा फल के साथ लेने से फायदा होता है। या दूध से भी ले सकते हैं।
४. ऊँटनी का दूध आधा किलो, भूने हुए चने ५ तोला दोनों को एक में मिलाकर खूब खत्ल करें। पिुर चने जितनी गोली बना लें और सुबह-शाम खायें तथा तेल खटाई से बचें। अवश्य फायदा होगा।
५. सफेद दाग होने पर उड़द की दाल पीसकर लगायें।

रेशमी साड़ी का दाग कैसे छुड़ायें :

१. कॉफी का दाग–कॉफी के दाग को सूखने दें। उसके बाद कार्बन टैड्राक्लोराइड के द्वारा स्पंज कर साफ करें।
२. क्रीम का दाग–टैड्राक्लोराइड द्वारा स्पंज।
३. फलों के दाग–एल्कली एन ए ३ और अल्को को आपस में बराबर मात्रा में मिश्रित कर स्पंज करें।
४. घास का दाग–अमोनियाँ का ढूंढा पानी पहले दाग पर लगायें, उसके बाद गर्म पानी में नैष्पा साबुन मिलाकर साफ करें।
५. मशीन के तेल का दाग–दागवाले हिस्से के ऊपर कोई कपड़ा या बाल्टींग पेपर रखें और सफेद पेट्रोल (९३ अक्टाइन) को प्रयोग में लायें।
६. खून का दाग–एन.एच. ३ की कुछ कुड़े दस हिस्से हाइड्रोजन पैराक्साइड में मिश्रित कर स्पंज द्वारा छुड़ाने का प्रयत्न करें।

प्रोस्टेस्ड बीमारी :

ये बीमारी सिर्फ मर्द को होती है। पेशाब का रुकना, न होना, इच्छा बना रहना। एलोपैथिक में इसका इलाज ऑपरेशन ही है, जो सफल नहीं है। ये बीमारी मर्द को ५० साल की उम्र में शुरू होती है।

४. अनार के ताजा हरे पत्ते ३० तथा दस कालीमिर्च पीसकर आधा गिलास पानी में घोलकर/छानकर नित्य सुबह-शाम पियें।
५. श्वेत प्रदर होने पर जीरा भुनकर चीनी के साथ लें।
६. दो तोला अरहर के पत्तों को पानी के साथ पीसकर १०-१५ तोला पानी में घोलकर व छानकर पीने से एक ही खुराक में रक्त प्रदर में लाभ होता है।

बीकोलाई (अनुभूत दवा)

गुरुदेव की बतायी हुई दवा एवं आशीर्वाद

१. ८-१० पत्ते हरसिंगार के (बाकस को लेकर) पिसकर छान लें तथा ढाई गोलमिर्च का पाउडर बना लें। रस छानकर गोलमिर्च पाउडर डालें तथा खाली पेट पी लें। जबतक ठीक न हो पीते रहें। काफी लोगों ने इससे लाभ प्राप्त किया है।

२. फोड़े के लिए–सुहागा का पाउडर करके थोड़ा ले लें, थोड़ा-सा आटा मिलाकर लेई कि तरह बना लें तथा घी लगाकर उसके ऊपर बाँध दें। यदि पका न हो तो पक जाता है और फूट जाता है। लगातार बाँधते रहें। यह हमारी माताजी की दवा है। हमलोग बड़े-बड़े फोड़े पर भी इसी के द्वारा अपना काम करते थे। कभी डॉक्टर की जरूरत नहीं पड़ी।

दाँतों के लिए–

१. हल्दी–१०० ग्राम, सेंधा नमक १०० ग्राम, त्रिफला या बहेड़ा १०० ग्राम, नीम की पत्ती या नीम की छाल १०० ग्राम, फिटकरी का फुल्ला १०० ग्राम, बकुल की छाल १०० ग्राम, लौंग १०० ग्राम, अकरकरा के फूल बीज ५० ग्राम, कुगत के बीज ५० ग्राम चने के दाने के बराबर हाथों में लेकर बीच की उंगली से ५ मिनट तक रगड़े, सब बीमारी खत्म।
२. पखाना जाते समय दाँत पर दाँत बैठाकर कसके बैठने से लकवा नहीं होता।
३. दाँत दर्द होने से फिटकरी फोड़कर अरहुल में डाल दें। अग्नि पर चढ़ा दें, धीरे-धीरे पानी हो जाएगा, फिर बतासा की तरह हो

जाएगा। उसे चूर कर उससे १० दिन मंजन कर लें। दाँतों की काफी बीमारियों में आराम मिलता है।
४. हल्दी, नमक, फिटकरी, सरसों तेल का पेस्ट बनाकर दाँतों पर रात में सोते समय मल लें, पानी न लगने दें। इससे दाँत स्वस्थ रहते हैं।
५. दाँतों के लिए शितकारी प्राणायाम, अनुलोम-विलोम।
६. ५ ग्राम लौंग ३ ग्राम कपूर को बारीक पिस लें। इसे दाँतों में मलकर हम दाँतों को स्वस्थ बना सकते हैं।
७. यदि किसी को दाँतों से चबाने में दर्द होता है, तो रात को सोते समय थोड़ी-सी पिसी हल्दी व सरसों का तेल का दाँतों पर लेप करने के बाद कुछ नहीं खाना-पीना है।

अनिद्रा का इलाज :

१. कुछ दिन रसाहार (संतरा, मौसम्बी, खीरा इत्यादि का रस) मौसम के अनुसार।
२. फिर अपक्वाहार, फल, सब्जी, अंकुरित, इसके बाद सामान्य संतुलित आहार।
३. लौकी का रायता खायें, दूध, दही, मट्ठा का सेवन।
४. दही में शहद, सौंफ, कालीमिर्च मिलाकर खायें। नींबू-शहर का पानी लें। छोटा हरड़ चुसें। तला-भूना न खायें। लंबी गहरी साँस लेते हुए नंगे पैर घास पर टहलना, नियमित व्यायाम, दौड़, एनिमा, मिट्टी पट्टी, जल लेली, कटि स्नान, मेहस्नान, रीढ़ स्नान, साप्ताहिक गीली चादर लपेटें, सोने से पहले गर्म पाद स्नान।
५. सोते समय पैर के तलवे पर सरसों तेल की मालिश।
६. सूर्यतप्त नित्य तेल सिर में लगायें।

---

१. यदि लोहे से चोट लगी हो, तो तुरत गुड़ गर्म कर बाँध लें। इस तरह बाँधते रहें। किसी भी हाल में नहीं पकता। यह सब दवा हमलोग रोजमर्रा में करते थे। डॉ० भी आवश्यकता नहीं पड़ती थी।
२. घी-हल्दी पकाकर सेंकने से भी काफी आराम मिलता है।

डेंगू के लिए :

से लाभ मिलता है।

कान का दर्द—लहसुन का तेल (सरसों के तेल में लहसुन पकाकर) दो-दो बूँद कान में डालने से आराम मिलता है।

प्याज का रस जरा-सा गर्म करके दो-तीन बूँद डालने से ऊँचा सुनना, कान बहने में भी लाभ होता है।

गेंदा फूल के पत्ते का रस निकालकर जरा-सा गर्म करके दो बूँद डाल दें।

ब्रांडी की दो बूँद कान में डालने से कान का असह्य दर्द ठीक हो जाता है।

तुलसी पत्तों का रस निकालकर कान में डालने से कान का दर्द ठीक हो जाता है। अगर कान बहता हो, तो वह भी ठीक हो जाता है।

कानों के लिए—जब कान में अधिक दर्द हो, तो एक मटर भर चूने को एक कलछी में लेकर पानी से धो लें। उसके ऊपर शुद्ध बढ़िया सरसों का तेल डाल दें। आँच पर खूब पका लें। जब सारा पानी जल जाएगा, उस तेल को सुसुम-सुसुम कान में डालें, तुरत दर्द खत्म हो जाएगा।

एक बार मेरे कान में भयंकर दर्द था। डॉक्टर को भी दिखाकर दवा ले ली; लेकिन दर्द जा नहीं रहा था। किसी बहन ने बताया कि लहसुन को तेल में पकायें और उसे छानकर हल्का गर्म कान में डाल दें। ऐसा करके ऊपर से हाथ लगाकर खूब रगड़ दी। दो-तीन बार में ही मैं दर्द से मुक्त हो गयी।

नासा रोग में

१. नकसीर रोगी को पीठ के बल लिटाकर फिटकरी घोल की पट्टियाँ माथे और कनपट्टी पर दें।

२. साइनस के लिए—स्टीम (भाप) कभी नीम के पत्ते, कभी युकलिप्टस की बूँद या पत्ते डालकर। सुबह अदरक, सेधा नमक, गोल मिर्च की थोड़ी-थोड़ी मात्रा लेकर, पीसकर शहद में चटाये। थोड़ी देर बाद पानी में एक चम्मच शहद डालकर पिलायें। पेट साफ रहना चाहिए।

३. नासामृत—शास्त्रोक्त जड़बिन्दु तेल १० ग्राम, अरण्ड तेल १० ग्राम—दोनों को मिलाकर शीशी में रक्खें। इस नासामृत की ५-५ बूँद का नस्य प्रातः एवं सायं लेने से ही छींक आकर नाक के अदर जमा हुआ मवाद निकल जाएगा।

नकसीर आने पर नाक में २-२ बूँद नींबू का रस टपकाने से नाक से रक्त गिरना तुरत बंद हो जाता है।

प्रातः खाली पेट नित्य नारियल खाने से नकसीर आना बंद हो जाता है।

नजला-जुकाम—नजला-जुकाम में प्याज काटकर सूँघने से फायदा होता है। सुहागे को आग में फुलाकर बारीक पीस लें। आधा ग्राम गरम पानी के साथ दिन में तीन बार लेने से दूसरे ही दिन जुकाम ठीक हो जाता है।

नाक से पानी चुना—एक छोटी इलायची, एक टुकड़ा अदरक, दो रत्ती कपूर, पाँच लौंग तथा ६ तुलसी के पत्तों को पान में रखकर खाने से सर्दी-जुकाम में लाभ होता है तथा नाक से टपकनेवाला पानी बंद होकर बदन से चुस्ती आ जाती है।

छोटी पीपल—इसका चूर्ण बना लें। पीपल का पूर्ण और शहद मिलाकर चाटें। **खाँसी** में पूरा लाभ हो जाता है। जबतक ठीक न हो, लेते रहें।

अनार का छिलका उबालकर पियें। काढ़ा में भी थोड़ा अनार का रस मिलाकर पियें।

मधुमेह—१. गुड़मार बट्टी, जामुन की गुठली, करेला फल शुष्क और नमी की गुठली—इनका समभाग चूर्ण लेकर करेले के स्वरस में भावना देकर मटर के समान बटिया बनाकर रख लें। मात्र ६ बट्टियाँ एक खुराक के हिसाब से दिन में तीन बार लें। ताजा जल से ८ सप्ताह के प्रयोग से काफी लाभ मिलता है।

२. मेथी दाना ६ ग्राम लेकर कूट लें तथा शाम को पानी में भिंगो दें। प्रातः उसे खूब छाँटें और कपड़े से छानकर बिना मीठा मिलाये पी लें। दो मास सेवन करने से इस रोग से छुटकारा मिल सकता है।

याददाश्त बढ़ाने के लिए :

१. बादाम का तेल नाम में डालें।

२. तुलसी, बादाम एवं कालीमिर्च तीनों को पीसकर शहद के साथ खायें।

३. तुलसी का रस शहद के साथ लें। प्रातः ५ पत्ते तुलसी के पानी के साथ लें।

४. संतुलित आहार–जिसमें ताजे फल, सब्जियों, अंकुरित अन्न का भरपूर समावेश हो। गाय का दूध या तिलों का दूध लें। अंगुर व सेब बहुत लाभदायक है। चार-पाँच अखरोअट एवं दो अंजीर रोज चबायें। बादाम भिंगोकर अच्छी तरह चबाकर खायें।

५. ज्ञानमुद्रा लगायें।

परम पूज्य गुरुदेव की अचूक दवाइयाँ

बड़े भाग्य से गुरुदेव के द्वारा इन दवाओं के रूप में इन बीमारियों के लिए उनका मिला हुआ आशीर्वाद। हम चाहें तो पूरे देश से इन बीमारियों को उखाड़कर फेंक सकते हैं। जरूरत है हमारे मेहनत और लगन की। इनमें से कई तो मैंने अपने ऊपर आजमाये हैं–

१. दमा–दमा का ऐलोपैथी, होमियोपैथी या किसी में भी १०० प्रतिशत 'Cure' नहीं है। किन्तु गुरुदेव ने कृपा करके इतनी आसान दवा हमें बतायी है, हम चाहें तो 'दमा' को समूल देश से भगा सकते हैं।

'सीज' के एक हाथ लंबे डंठल को लंबाई की दिशा में चीरकर दोनों भागों के बीच में कई काली मिर्च देकर बाँध दें और उसके ऊपर में गीली मिट्टी साटकर गोयठे की आग में पका लें। ऐसे दो-तीन मिर्च पीसकर शहद के साथ सुबह-शाम खाने से दमा शान्त हो जाता है। इसे मैं तैयार करवा रही हूँ। मेरी माताजी एवं मेरी एक सहेली के लिए।

२. फलेरिया–यह लगभग २० वर्ष पहले मेरे बायें पैर में हो गया था। अभी २०१५ में लगभग ६२ साल की हो चुकी हूँ। उस वक्त डॉक्टर का कहना था कि इसका ऑपरेशन के सिवा कोई इलाज नहीं

है। मैंने सोचा, इतनी गोलमिर्च तो मैं नहीं खा पाऊँगी, क्या करूँ? फिर संयोग से गुरुदेव की कृपा से मुझे ऐसे लोगों से भेंट हो गयी, जिसके पाँव में यह बीमारी पुरानी थी। उसे देखकर डर के मारे मैं खाने को तैयार हो गयी और गुरुदेव की कृपा से पूरी भी की। उसके बाद मैं पूर्ण स्वस्थ हो गयी। **नियम–**

जिस दिन प्रारंभ करें उस दिन १ मिर्च खायें, दूसरे दिन दो, तीसरे दिन ३, इस तरह प्रतिदिन एक-एक मरीच की संख्या बढ़ाते जाएँ और जिस सौ मरीच पूरे हो जाएँ, उसके दूसरे दिन से ९९, तीसरे दिन ९८, इस तरह एक-एक कम मिर्च खाते हुए एक पर लौट आयें। १९९ दिन लगेंगे। बीच में एक दिन भी छूटना नहीं चाहिए। इस तरह फलेरिया ठीक हो जाता है।

३. साँप काटने पर–(क) परबल की लत्तर की जड़ को हथेली पर अंगूठे से मसलकर उसका रस निकालकर सर्पदंशित व्यक्ति की नाक के छिद्र में देने से विष उतर जाता है।

(ख) पीपल के नये पत्ते की डंटी सर्पदंशित व्यक्ति के कान में घुसाकर पकड़े रहना चाहिए। जब पत्ता कुम्हला जाय, तब उसे निकालकर फेंक देना चाहिए और फिर दूसरा देना चाहिए। इस तरह कई बार करते रहने से साँप का विष उतर जाता है। जब विष उतर जाता है, तब पत्ता नहीं कुम्हलाता है। पर सावधान! पत्ते की डंटी कान के पर्दे से न सटायें।

४. खून साफ करने के लिए–एक मिट्टी के बर्तन में दस किलो पानी में आधा किलो गुलचीन गाछ की छाल देकर, लकड़ी या गायठे की आग पर पानी को जलाएँ। जब पानी जलकर एक किलो के लगभग रह जाए, तब छाल को मथकर उसी सीटी निकाल फेंके। फिर उस पानी को जलाकर आधा किलो के लगभग करें। इस तरह बने काढ़े को ठंढा करके किसी बोतल में रख लें और सबेरे खाली पेट में आधा चम्मच पिया करें। ऐसा करने से कुछ दिनों में खून साफ हो जाता है।

५. खाँसी–गुलचीन की काढ़े की तरह हरबाकस के पत्ते का काढ़ा बनाकर सुबह-शाम काढ़े के साथ आधे चम्मच शहद का सेवन करें।

उन्नति में सहायक हो।

नोट–जरूरत के समय डाँटना भी जरूरी है; किन्तु हमें उससे तुरत बाहर निकल जाना चाहिए।

मानसिक तनाव से रोग–

१. उच्च रक्तचाप, ह्रदय रोग, दमा
२. आधे सिर का दर्द (Migrain), स्फोड लाइसिस
३. अम्लता, अनिद्रा, मधुमेह, कमरदर्द, कंधों का दर्द
४. स्थायी थकान, अवसाद, दिमागी दुर्बलता
५. कमजोर दृष्टि, बुढ़ापा, कब्ज, खाँसी-जुकाम

तनाव से मुक्ति–

१. सकारात्मक सोच, प्रातः भ्रमण, योगासन, प्राणायाम, ध्यान, शवासन एवं योगनिद्रा तनाव को दूर करने में उपयोगी है।
२. अपनी खुशियों का नियंत्रण अपने ही हाथों में रखें, न कि दूसरे के हाथों में। यदि किसी की बात से हमें तनाव होता है यानी हमारा रिमोट कंट्रोल किसी और के हाथ में है।
३. समस्याओं के समाधान की कोशिश करें।
४. कौन गलत है, कौन सही–इसकी चिंता न करें। क्या गलत है, क्या सही है इसका विचार करें।
५. आप अपने को बदल सकते हैं, दूसरों को नहीं। अतः दूसरे की दृष्टिकोण समझने की कोशिश कीजिए।
६. समय का सदुपयोग कीजिए।
७. सत्य कभी नष्ट नहीं होता, यदि आप सत्य हैं, तो किसी भी परिस्थिति में कोई चिंता करने की आवश्यकता नहीं।
८. क्षमाशील एवं सहनशील बनिये एवं सदा मुस्कुराइये।
९. बच्चों के साथ खेलें। एक विषय पर ज्यादा सोचने से चिंता बढ़ती है। रुचि के अनुसार कोई पुस्तक पढ़ लें।

विचारों का स्वास्थ पर प्रभाव :

विचारों का स्वास्थ्य पर घनिष्ठ प्रभाव पड़ता है। जो लोग विषय भोग, कामुकता, अश्लीलता के भाव मन में लाते हैं, वे कभी

उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त नहीं कर सकते। चिंता, भय, क्रोध, निराशा, असंतोष, द्वेष, दुर्भावना, लोभ, अहंकार आदि गलत विचार रोगों के प्रमुख कारण हैं।

गलत विचारों से होनेवाले रोग–चिन्ता से उक्त रक्तचाप, हृदयरोग, मधुमेह, अनिद्रा; भय से बाल सफेद एवं कम उम्र में बुढ़ापा; क्रोध से पेट तथा आँत में छाले; लोभ से अपच एवं दस्त।

सकारात्मक विचार से लाभ :

१. हर परिस्थिति में आनंद की अनुभूति होती है।
२. सबों से प्रेम होता है।
३. संपूर्ण व्यक्तित्व का विकास होता है।
४. सफलता की ऊँचाई पर पहुँचता है।
५. काम करने की क्षमता बढ़ती है।
६. निर्णय सही होता है।

सकारात्मक सोच कैसे बढ़ायें–

१. विरोधी परिस्थितियों में ही मनुष्य की परीक्षा होती है।
२. निंदक हमारा मित्र है, वह हमारी हर तरह से भलाई करता है।
३. ठोकरें ही इन्सान को जीवना सिखाती है।
४. जो भी काम करें, उसे बेहतर करने की कोशिश करें।
५. दूसरों का दोष न देखें, अपना दोष देखें।
६. दूसरों को प्रोत्साहित करते रहें।
७. सोचें, भगवान जो करता है, अच्छा करता है।
८. असफलता ही सफलता की सीढ़ी है। बच्चा बार-बार गिरकर ही चलना सीखता है।

रचनात्मक सोचना–नये विचारों, नये तथ्यों या नये समाधानों की खोज करना है। रचनात्मक सोच से बुद्धि तीव्र होती है तथा मानसिक तनाव नहीं होता।

अपनी शक्तियों को विकसित कीजिए। अपनी गुत्थी आप सुलाझायें। गुत्थियों का हल अपने भीतर है। यह भूल जाइए कि दूसरे क्या कर रहे हैं तथा वही कीजिए, जिससे आप भली भाँति कर सकते

व्यक्ति के स्वास्थ्य की समस्या का हल तो मिल ही जाएगा। साथ ही देश की खाद्य समस्या का समाधान भी हो जाएगा।

भोजन कम कैसे करें–

१. अपने विवेक से निर्धारित करें।
२. भोजन खूब चबा-चबाकर खाने से शीघ्र ही तृप्ति हो जाएगी। एक व्यक्ति को अधिक खाने की आदत थी। सुझाव मानकर वह प्रत्येक ग्रास को ३२ बार चबाकर खाये, तो दो रोटी में ही पेट भर गया।
३. भोजन करते समय व्यर्थ गप न करें।
४. भोजन वैसा करें, जो रसयुक्त, स्निग्ध, शरीर को स्थिरता देनेवाला, हृदय और मस्तिष्क को शक्ति देनेवाला एवं सरलता से पचनेवाला हो। यथासंभव सात्विक भोजन करें।
५. दिन में केवल दो बार ही भोजन करने की आदत डालें।

सफेद चीनी–सफेद चीनी को अधिक मात्रा में प्रयोग में लाने से दाँतों के रोगो में वृद्धि होती है। आर्थराइटिस रोग का मुख कारण सफदे चीनी माना जाता है। इसके अधिक प्रयोग से लीवर, मधुमेह के रोग होते हैं। पेट की गड़बड़ी का मुख्य कारण चीनी है। चीनी के प्रयोग से साइनस हो जाती है। बच्चों में बढ़ रहे मानसिक रोग के पीछे उनके भोजन में चीनी का प्रचुर मात्रा में होना। स्वास्थ्य की रक्षा के लिए हम जितना कम हो सके सफेद चीनी से बचने की कोशिश करें।

नमक–नमक पचता नहीं है। इसलिए नमक के अधिक प्रयोग से प्यास बढ़ जाती है। क्योंकि शरीर नमक को पानी में घोलकर बाहर निकालता है। शरीर को प्राकृतिक खाद्यों से (फल, सब्जी, अंकुरित अनाज) आदि से नमक की काफी पूर्ति हो जाती है। खाद्यों को पकाने से प्राकृतिक नमक नष्ट हो जाता है। इसलिए केवल पकाये हुए खाद्यों में ही हल्का नमक डालना चाहिए।

ज्यादा नमक से गुर्दे तथा यकृत खराब हो जाते हैं। यह आँतों तथा पेट की अत्यन्त नाजुक त्वचा पर असर करता है।

विशेष गुणवाले पदार्थ :

तुलसी, आँवला, त्रिफला, नीम, नारियल और शहद–इन चीजों

में बेहद गुण हैं। इन्हें हमें दैनिक जीवन में प्रयोग लाना चाहिए। इन सबों में अधिक विटामिन, खनिज, लवण वगैरह पाये जाते हैं तथा औषधीय गुण से भरपूर हैं।

तुलसी रस बहुत बीमारियों के साथ ब्लड कालेस्ट्रोल को भी कम करता है। आँवला का प्रयोग करके च्यवन पुनः यौवन को प्राप्त हुए थे।

त्रिफला के सेवन

एक वर्ष तक सेवन करने से –	आलस्य से छुटकारा
दो वर्ष तक सेवन करने से –	सभी रोगों से मुक्ति
तीन वर्ष तक सेवन करने से –	नेत्रज्योति की वृद्धि
चार वर्ष तक सेवन करने से –	शरीर की सुंदरता में वृद्धि
पाँच वर्ष तक सेवन करने से –	बुद्धि का विकास
छह वर्ष तक सेवन करने से –	शरीर का शक्तिशाली होना
सात वर्ष तक सेवन करने से –	बालों का काला होना
आठ वर्ष तक सेवन करने से –	वृद्धता का यौवन में बदलना
नव वर्ष तक सेवन करने से –	नेत्रों में विशेष शक्ति
दस वर्ष तक सेवन करने से –	स्वर में सुधार
ग्यारह वर्ष तक सेवन करने से –	वाक् सिद्धि की ओर
बारह वर्ष तक सेवन करने से –	वाक्सिद्धि।

वाक्सिद्धि के लिए अष्टांग योग का होना भी आवश्यक है।

स्वस्थ जीवन के लिए क्या छोड़ें क्या, अपनाएँ

छोड़ें	**अपनायें**
१. सफेद चीनी	२. गुड़, शहद
२. मैदा, बारीक आटा	२. मोटा आटा, दलिया, अंकुरित गेहूँ
३. पॉलिश किये चावल	३. हाथ कुटे चावल
४. तली हुई सब्जियाँ	४. कच्ची तथा उबली सब्जियाँ
५. चाय, काफी	५. तुलसी, सौंफ, चोकर की चायसूप
६. पान, गुटका	६. सौंफ, इलायची
७. सुपारी, अचार, मिठाई	७. सुख आँवला, ताजी चटनी, खजूर

बिटामिन 'बी'–इस विटामिन के १८ सदस्य हैं। यह भूख को तेज करता है। पाचनशक्ति को सबल करता है। सामान्य स्वास्थ्य को उन्नत करता है।

इसके अभाव में पाचनक्रिया की गड़बड़ी, कब्ज, वजन घटना, मांसपेशियों की कमजोरी, मुँह में घाव आदि हो जाते हैं।

साधन–यह पूर्ण अन्नकण, दूध, सब्जी, चोकर, दाल, फल, सब्जियों के छिलके, अंकुरित गेहूँ, हरी मटर, शलजम, सोयाबीन, सूरजमुखी, शहद, पकाने से विटामिन 'बी' का कुछ हिस्सा नष्ट हो जाता है।

विटामिन 'सी'–यह जीवन के लिए अनिवार्य विटामिन है। यह पायरिया, स्कर्वी एवं दाँतों के रोग से रक्षा करता है। त्वचा ठीक रखता है एवं रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाता है। ग्रंथियों की क्रिया को ठीक रखने में सहायक है। यह विटामिन शरीर में इकट्ठा नहीं किया जा सकता। अतः आवश्यकतानुसार इसकी मात्रा नित्य लेनी चाहिए।

इसके अभाव में दाँतों के रोग, स्कर्वी, रक्तचाप, रक्तस्राव इत्यादि हो जाते हैं।

साधन–संतरा, नींबू, नारंगी, अमरूद, टमाटर, ताजा हरी सब्जी, स्ट्राबेरी, रसभरी, अन्नानास, पपीता, अजवायन, पत्तागोभी, मुनक्का, हरी सरसों, अंकुरित अन्न, आँवला तथा आम आदि।

विटामिन 'डी'–यह शरीर के कैल्शियम के संतुलन को ठीक रखता है। और अन्य प्राकृतिक खाद्य तथा लवण के समीकरण में सहायक होता है। शरीर में सुन्दरता, आकृति में संतुलन, दाँतों में सफेदी और मजबूती, सीने में चौड़ाई एवं हाथ-पाँव में सुन्दरता आदि की रचना में महत्त्वपूर्ण स्थान है। यह सुखा रोग में भी सहायक है।

साधन–पूर्ण दूध एवं धूप में तो इसका खजाना है। बच्चों को जैतून तेल की मालिश करके धूप देना चाहिए। धूप में पकनेवाले फल काष्ठफल इत्यादि में पर्याप्त मात्रा में रहता है।

विटामिन 'ई'–संतानोत्पत्ति की क्षमता के लिए विटामिन 'ई' अनिवार्य होता है। पीयूष ग्रंथि (Pitutory Gland) की क्रिया के लिए

भी यह आवश्यक है। यह लोहा के समीकरण में भी सहायक है।

साधन–संपूर्ण अन्नकण, दूध, सब्जी, फल, काष्ठज फल, सोयाबीन के तेल में होता है। यह अंकुरित गेहूँ, मटर, मूँगफली, मूँग में विशेष रूप से होता है।

विटामिन 'के'–इसके अभाव में रक्तस्राव शुरू हो जाता है और स्कर्वी की तरह त्वचा के नीचे मांसपेशियों के अंदर और उदर में रक्तस्राव प्रारंभ हो जाता है।

साधन–हरी सब्जी, मूँगफली, गाजर की चोटी में पाया जाता है। हरी दूब में इसका भंडार है।

विटामिन 'यू'–पेट की फिल्लियों के सुरक्षा प्रदान करता है। ताजी सब्जियों तथा पत्तागोभी में सबसे ज्यादा होता है।

भोजन मेल

यह जान लेना अति आवश्यक है कि किन खाद्यों का परस्पर मेल उचित या अनुचित है। आयुर्वेद ग्रंथों में इसकी काफी चर्चा है। सुश्रुत में लिखा है कि कई पदार्थ आपस में मिलकर विष के समान हो जाता है। जैसे शहद और घी बराबर मिलाकर विष हो जाता है।

अनुचित मेल

१. दूध और दही के साथ केला,
२. दूध या दही के साथ मूली,
३. दूध के साथ दही,
४. शहद के साथ गरम जल या अन्य गर्म पदार्थ,
५. शहद और मूली,
६. खिचड़ी और खीर,
७. दूध के साथ खरबूजा, खीरा, ककड़ी,
८. उड़द और मूली,
९. दही और जामुन,
१०. दही-खरबूजा,
११. दही-पनीर,
१२. फलों के साथ सब्जियाँ,

एवं छानकर प्रयोग करना श्रेष्ठ है। इसका प्रयोग पेड़ू, पेट, छाती, माथा, आँख और सिर आदि जहाँ आवश्यकता हो कर सकते हैं।

मिट्टी द्वारा—कब्ज, बाबासीर, दस्त, हैजा, पेटदर्द, ज्वर, फेफड़ों से खून की उल्टी एवं नेत्ररोग सभी में यह चिकित्सा होती है। मिट्टी के विचित्र गुण हैं, कब्जवालों की कब्ज तोड़ती है तथा दस्तवालों के दस्त ठीक करती है।

जल चिकित्सा (Hydro Therapy)

मानव शरीर का दो तिहाई भाग पानी ही है। जो शरीर के हर भाग में विद्यमान है। जब शरीर में जल की कमी हो जाती है, तो प्यास का अनुभव होता है। अतः प्यास होने पर उचित मात्रा में शुद्ध जल अवश्य पीना चाहिए।

जल के विभिन्न प्रयोग—कटि स्नान, मेहन स्नान, रीढ़ स्नान, पैरों का गर्म स्नान, गर्म-ठंडा आनुक्रमिक स्नान, माघ स्नान आदि

जल चिकित्सा (Space Therapy)

आकाश तत्त्व पंच तत्त्वों में सबसे अधिक उपयोगी एवं प्रथम तत्त्व है। आकाश तत्त्व पंच महातत्त्वों का मूल तत्त्व है। यह सबसे सूक्ष्म होता है। शरीर में खाली स्थान आकाश तत्त्व का द्योतक है। आकाश की तरफ देखने से, आकाश के नीचे सोने से शक्ति का संचय होता है। उपवास के द्वारा हम आकाश तत्त्व का सहज उपयोग कर लेते हैं।

उपवास—उपवास के धार्मिक लक्ष्य जो भी हो; परन्तु सबसे महत्त्वपूर्ण लक्ष्य शरीर का रोग निवारण है। रोगियों के लिए यह संजीवनी के समान है। पाश्चात्य चिकित्सकों ने भी इस बात का बड़े जोरों से समर्थन किया है। हजारों रुपयों की गोलियाँ खाने से जितना लाभ न होता है, उतना लाभ थोड़े समय उपवास कर लेने से ही हो जाता है।

उपवास से लाभ—शरीर के भीतरी दूषित पदार्थों को बाहर निकालना उपवास का प्रमुख कार्य है। क्योंकि भोजन पचाने से फुर्सत मिलने के कारण हमारी जीवनी शक्ति रोग के कारणों को दूर करने में

लग जाती है। हम जानते हैं कि हमारे शरीर के भीतर भोजन पचाने की क्रिया बराबर चालू रहती है। भोजन के पोषक तत्त्व मांस, मज्जा, रक्त आदि रूपों में शरीर में मिल जाते हैं तथा शेष बचे हुए पदार्थ मल-मूत्र, कफ इत्यादि रूपों में निकल जाते हैं, फिर कुछ कारणों से दूषित पदार्थ शरीर में रह जाते हैं, जो धीरे-धीरे संचित होकर विष उत्पन्न करते हैं तथा रोगों का कारण बनते हैं। इन्हीं विषैले पदार्थों को शरीर से पूर्ण रूप से बाहर निकालने के लिए उपवास का सहारा लेना पड़ता है। जब हम भोजन करते रहते हैं, तो निकासी का कार्य दब जाता है।

उपवास के जरिये अंगों को काफी शक्ति मिल जाती है। शरीर के अंदर मंथन का काम शुरू हो जाता है। पोषक तत्त्व अलग होकर शरीर के बलवान तंतुओं में पहुँच जाते हैं। व्यर्थ के तंतुओं का एवं पहले से संचित विजातीय द्रव्यों का विघटन निकासी के अंगों में होने लगता है, जिससे वे दूषित पदार्थ शरीर के बाहर सुगमता से निकल जाते हैं।

उपवास से शरीर की क्षतिपूर्ति होती है। उन्होंने प्रकृति के सूक्ष्म और कोमल पूर्जे काम करने लगते हैं।

उपवास से शरीर के सारे पुर्जो को काफी विश्राम मिलता है, जिससे उनकी कार्यक्षमता बढ़ जाती है।

उपवास के समय शरीर का शोधन होने लगता है। हमारे शरीर में जो विजातीय जीवाणु उत्पन्न हो जाते हैं, वे जीवाणु-रोगाणु हमारे भोजन से ही भोजन लेना प्रारंभ कर देते हैं और इन जीवाणुओं में से अधिकतर जीवाणु ऐसे होते हैं, जो बिना भोजन के देर तक जीवित नहीं रह सकते हैं। अतः यदि उपवास कर लिया जाए, तो वे समाप्त होना प्रारंभ कर देते हैं। इस तरह उदर के रोगों से अनायास ही मुक्ति पायी जा सकती है। जो व्यक्ति सदैव संतुलित अपक्वाहार ही लेता है, उसे उपवास करने की इतनी आवश्यकता नहीं होती, जितना कि गरिष्ठ भोजन करनेवाले को होती है। चर्बी और अधिक प्रोटीन वाले पदार्थ खानेवालों के लिए तो यह नितांत आवश्यक है।

उपवास विधि :

दिन भर किसी प्रकार का भोजन नहीं लेना चाहिए। दिन भर

को विटामिन 'डी' की प्राप्ति होती है।

सूर्य चिकित्सा एवं वायु चिकित्सा–इस तरह प्राकृतिक इलाज में प्रकृति के पाँच तत्त्वों से ही चिकित्सा की जाती है। विशेष जानकारी के लिए प्राकृतिक स्वास्थ्य एवं योग से संपर्क कर सकते हैं।

स्वर बदलने की विधियाँ–

१. जिस नासिका से स्वर चल रहा हो, उसे दबाकर बंद करने से दूसरा स्वर चिलने लगेगा।
२. जिस तरफ का स्वर चलाना हो, उसी करवट लेटने से दूसरी तरफ का स्वर चलने लगेगा।
३. जो स्वर चलाना हो, उसे दूसरी नासिका को रूई से बंद कर दें।
४. दौड़ने, परिश्रम करने और प्राणायाम आदि से स्वर बदल जाते हैं।

स्वर ज्ञान से लाभ–जो स्वर को बार-बार बदलने में समर्थ हो जाता है, वह दीर्घजीवन और चिरयौवन प्राप्त कर सकता है।

१. किसी भी रोग में जो स्वर चलता हो, उसको बदलने से शीघ्र लाभ होता है।
२. शारीरिक थकावट में चन्दू स्वर (बायीं करवट) में लेटने से शीघ्र थकावट दूर होती है।
३. स्नायु विकार के कारण कोई भी दर्द हो, स्वर बदलने से शीघ्र लाभ होता है।
४. दमे के दौरे में स्वर बदलने से दमे का जोर कम हो जाएगा। जिस व्यक्ति का दिन में बायाँ और रात में दायाँ स्वर चलता हो, वह सदा स्वस्थ रहता है।
५. गर्भाधान के समय पुरुष का स्वर (दायीं साँस) और स्त्री का चन्दू स्वर (बायीं साँस) चलता रहे, तो उस में गर्भधारण से निश्चय ही पुत्र उत्पन्न होता है।

स्वस्थ जीवन की राह

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरुर्साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः॥

हमारा शरीर और स्वास्थ्य :

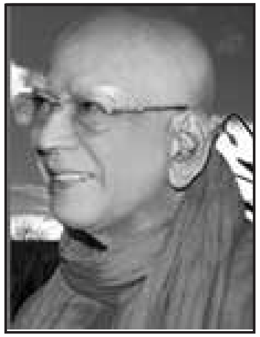
अस्वस्थ शरीर की पहचान–

१. गहरी नींद न लगना,
२. मल पतला या गाँठ के रूप में होना,
३. भूख न लगना,
४. मिर्च-मसाले खाने की इच्छा होना,
५. त्वचा से दुर्गन्ध आना,
६. पेट का छाती से बड़ा होना,
७. खाने के बाद भारीपन और भाँति-भाँति की तकलीफें होना,
८. गंजापन, रुग्ण शरीर का परिचायक है,
९. नकारात्मक विचारों का होना,
१०. शीघ्र क्रोध आना,
११. चिड़चिड़ापन,
१२. आलस्य रहना, जल्दी थकान हो जाना।

रोगों का कारण–सभी रोगों का एक ही कारण है। वह है शरीर में विजातीय द्रव्यों का इकट्ठा होना (Toxicity)। वैसे तो प्रकृति शरीर से विजातीय द्रव्यों का निष्कासन करती रहती है, लेकिन जब विजातीय द्रव्यों का बढ़ना अधिक हो एवं विकार कम हो, तो वह संचय होना शुरू हो जाता है। विजातीय द्रव्यों के बढ़ जाने पर शरीर के अंगों के कार्य में रुकावट आ जाने से कीटाणु बढ़ने लगते हैं। वैसे तो हमारे विकारों की प्रकृति दस्त, उल्टी, जुकाम, खासी, आदि के माध्यम से बाहर निकालती रहती है, किन्तु हम दवाओं के माध्यम से इस प्रक्रिया को रोक देते हैं, तो रोग असाध्य हो जाता है। विजातीय द्रव्यों के संचित होने के कारण निम्न हैं–

१. संतुलित भोजन का अभाव,
२. क्षारीय और अम्लीय भोजन का असंतुलन,
३. मिर्च मसाले का अधिक सेवन,
४. अति आहार करना,
५. नशीले एवं रोगकारक पदार्थों का सेवन

•• समर्पण ••



'त्वदीयं वस्तु सद्गुरोः तुभ्यमेव समर्पये!'

मेरी प्रिय जीवन-संगिनी श्रीमती शीला को, जिसे प्रचलित
चिकित्सा-पद्धति से ठीक न होनेवाले विविध रोग न हुए
होते तो शायद मैं इस दैवी चिकित्सा की ओर
आकृष्ट ही न होता; एवं जिसके निरंतर
सक्रिय सहयोग के बिना मैं देश-
विदेश में शिवाम्बु प्रचार करने
में यशस्वी न हो पाता
सप्रेम समर्पित!

–वीणा अग्रवाल

•• अनुक्रमणिका ••

क्रम सं०　　विषय　　　　　　　　　　　　　　पृष्ठांक

१. प्रारंभिक दो शब्द　१
२. प्रस्तावना
३. वॉटर ऑफ लाइफ फाउन्डेशन
४. भ्रान्त धारणा : मानवमात्र की
५. मेरे निजी अनुभव, प्रयोग और अनुसंधान
६. शिवाम्बु के प्रति घृणा कैसे दूर हो?
७. शिवाम्बु-इतिहास
८. विज्ञान की दृष्टि में शिवाम्बु
९. शिवाम्बु से ठीक होनेवाले रोग
१०. स्वमूत्र-चिकित्सा पद्धति को विशद जानकारी
११. शिवाम्बु उपचार के मार्ग में आनेवाली बाधाएँ और उन्हें दूर करने के उपाय
१२. शिवाम्बु-चिकित्सा के लिए रोगों का तीन तरह से विभाजन
१३. पुराने पेशाब से मालिश करने की विधि
१४. स्वमूत्र चिकित्सा के दौरान होनेवाले प्रतिप्रभाव
१५. कुछ विशेष बीमारियों का खास उपचार
१६. त्वचा रोग
१७. आहार-संबंधी पथ्य
१८. कैन्सर के रोगियों के लिए विशेष जानकारी
१९. कैन्सर : कितना भ्रामक, कितना सत्य?
२०. शिवाम्बु-चिकित्सा के दो चमत्कारिक प्रसंग
२१. स्वमूत्र चिकित्सा के लिए उपलब्ध अस्पताल
२२. फाउन्डेशन का आवेदन-पत्र