

धर्मार्थकाममोक्षाणाम् आरोग्यं मूलमुत्तमम् । (चक्र सीता 1/15)



- ✗ घरेलु उपचार की लाखों व करोड़ों लोगों द्वारा अनुभूत प्रामाणिक जानकारीयाँ।
- ✗ आइये! अपने जीवन में स्वदेशी को अपना कर गाँव, गरीब व भारत को शक्तिशाली बनाइए।
- ✗ देश के धन को बाहर विदेश में ले जाने के दो बड़े माध्यम : ( क ) भ्रष्टाचार, ( ख ) विदेशी कंपनियों का व्यापार। विदेशी वस्तुएँ खरीदने से देश का धन देश के बाहर जाता है जिससे देश आर्थिक रूप से कमजोर होता है। अतः आइये! हम सब मिलकर स्वदेशी वस्तुओं को अपना कर एक सच्चे व देशभक्त भारतीय होने का धर्म निभाकर शक्तिशाली भारत का निर्माण करें। स्वदेशी की पूरी जानकारी अन्दर पढ़ें और राष्ट्रहित में विदेशी के बहिष्कार का निर्णय स्वयं करें।



पतंजलि आयुर्वेद एवं दिव्य फार्मेसी

( विश्व का सर्वाधिक विश्वसनीय संस्थान )

## घरेलु उपचार

एक-एक योग की प्रक्रिया और एक-एक जड़ी-बूटी पर हमारे पूर्वजों ने, ऋषि-मुनियों ने हजारों, लाखों व करोड़ों वर्षों तक निरन्तर शोध व अनुसंधान किया तथा उस जड़ी-बूटी से होने वाले लाभों के बारे में हमें बताया। ऐसी ही कुछ जड़ी-बूटियाँ जिनका प्रयोग परम पूज्य स्वामी जी महाराज एवं श्रद्धेय आचार्य जी ने लाखों-करोड़ों रोगियों पर किया व सबके लिये लाभप्रद पाया, वे सब लोगों के हित के लिये यहाँ प्रकाशित की जा रही हैं—



1. **कॉलेस्ट्रॉल, हृदय-रोग, अम्लपित्त, उदर-रोग एवं मोटापे में लाभप्रद लौकी का रस—** लौकी-500 ग्राम, पुदीना-7 पत्ते, तुलसी-7 पत्ते उक्त सभी से 1 कप रस निकालकर प्रतिदिन प्रातः काल खाली पेट पीयें, रोग अधिक होने पर सायंकाल भी पीयें।

**सावधानी —** कड़वी लौकी का जूस न पीयें।

**दिव्य फार्मैसी की औषधियाँ—** उच्च रक्तचाप के लिए-दिव्य मुक्तावटी, हृदय रोगों के लिये-हृदयामृत वटी, अर्जुन की छाल, अकौक-पिष्टी, मोती-पिष्टी, संगेयशव पिष्टी आदि।

2. **मधुमेह का उपचार—** (1) खीरा, करेला और टमाटर एक-एक की संख्या में लेकर जूस निकालकर, सुबह खाली पेट पीने से मधुमेह नियन्त्रित होता है। (2) जामुन की गुठली का पाउडर करके, एक-एक चम्मच सुबह-शाम खाली पेट पानी से लेने से मधुमेह ठीक होता है। (3) नीम के 7 पत्ते सुबह खाली पेट चबाकर अथवा पीसकर पानी के साथ लेने से मधुमेह में आराम मिलता है। (4) सदाबहार के 7 फूल खाली पेट चबाकर जल के साथ सेवन करने से भी मधुमेह में लाभ मिलता है।

**दिव्य फार्मैसी की औषधियाँ—** दिव्य मधुनाशिनी वटी, मधुकल्प, चन्द्रप्रभावटी व वसन्त कुसुमाकर आदि।

3. **पथरी से मुक्ति के लिए पत्थरचट्टा—** नित्य प्रातः 2-3 पत्थरचट्टा के पत्तों को चबा-चबाकर खायें, कुछ ही दिनों के सेवन से ही समस्त प्रकार की पथरी व मूत्र विकारों में लाभ होता है।

**दिव्य फार्मैसी की औषधियाँ—** अश्मरीहर रस, अश्मरीहर क्वाथ।

4. **मोटापा—** (1) गेहूँ, चावल, बाजरा, साबुत मूंग चारों को 500-500 ग्राम लेकर व धीमी आँच पर सेककर दलिया बना लें। इसमें अजवाइन 20 ग्राम तथा सफेद तिल 50 ग्राम भी मिला लें। 50 ग्राम दलिया, 400 ग्राम पानी में डालकर पकायें। स्वादानुसार सब्जियाँ डालकर नियमित रूप से सेवन करने से मोटापा व मधुमेह में लाभ मिलता है। (2) प्रतिदिन सुबह, दोपहर व सायंकाल एक-एक अश्वगंधा पत्ते को हाथ से मसलकर गोली बनाकर भोजन से एक घण्टा पहले या खाली पेट जल के साथ लें। इससे एक सप्ताह में कई किलो वजन कम किया जा सकता है।

**दिव्य फार्मैसी की औषधियाँ—** दिव्य मेदोहर वटी, आरोग्य दलिया व आरोग्य आटा आदि।

5. कब्ज, गैस व अन्य उदर रोग— आँवला व एलोविरा का रस 4-4 चम्मच खाली पेट गर्म पानी से लेने से कब्ज में तुरन्त राहत मिलती है। आँवला व एलोविरा जूस कब्ज दूर करने के साथ ही पूरे शरीर को शक्ति देता है और शरीर की कोशिकाओं के क्षय (डिजनरेशन) से बचाकर उत्तम स्वास्थ्य एवं दीर्घायु प्रदान करता है।

दिव्य फार्मैसी की औषधियाँ— दिव्य चूर्ण, हरीतकी चूर्ण, त्रिफला चूर्ण, उदरकल्प चूर्ण, गैसहर चूर्ण।

6. कब्ज व अन्य उदर रोगों में उपयोगी आहार— अमरूद, पपीता, सेब, गाजर, लौकी एवं सभी हरी सब्जियाँ, मुनक्का, अंजीर आदि। कब्ज को दूर करने के लिए खाना चबा-चबाकर खाएँ तथा उष्णपान करें अर्थात् प्रातःकाल खाली पेट 2-3 ग्लास जल पीयें।

7. शीतपित्त ( छपाकी ) आदि— (1) जब भी शीतपित्त हो तो 4 चम्मच घी, 4 चम्मच खाण्ड या बूरा व 4 से 5 काली मिर्च मिलाकर खा लें। (2) नारियल के तेल में कपूर मिलाकर शरीर पर लगायें।

8. बवासीर— 1. नागदोन के 3-3 पत्ते सुबह-शाम खायें। 2. खाली पेट एक कप ठण्डे गाय के दूध में एक नींबू निचोड़कर तुरन्त पीयें।

दिव्य फार्मैसी की औषधियाँ— अर्शकल्प वटी, अभयारिष्ट, आँवला, एलोवेरा जूस आदि।

9. वात रोग ( अर्थराइटिस व गठिया )— जोड़ों का दर्द, गठिया, कमर दर्द, गर्दन का दर्द, घुटनों का दर्द, सूजन आदि वातरोग—

1) हल्दी, मेथी-दाना व सौंठ- 100-100 ग्राम तथा अश्वगन्धा चूर्ण-50 ग्राम लेकर चूर्ण बनाकर सुबह-शाम खाने के बाद 1-1 चम्मच गुनगुने पानी के साथ लें।

2) लहसुन की 1 से 3 कली खाली पेट पानी से लेने से जोड़ों के दर्द में लाभ होता है। साथ ही बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल, ट्राइग्लिसराइड सामान्य होता है। हृदय की शिराओं में आए हुए अवरोधों को भी दूर करने में लहसुन उपयोगी है।

3) मोथा-घांस की जड़, जो कि एक गाँठ की तरह होती है, उसका पाठडर करके 1 से 2 ग्राम सुबह-शाम पानी या दूध से लेने से जोड़ों के दर्द व गठिया में आश्चर्यजनक लाभ मिलता है।

4) एरण्ड के पत्तों को पीसकर हल्का गरम करके जोड़ों पर लगाने से लाभ मिलता है।

दिव्य फार्मैसी की औषधियाँ— च्यवनप्राश, शिलाजीत रसायन, योगराज गुग्गुलु, एलोविरा जूस, पीड़ान्तक तेल, चन्द्रप्रभा वटी आदि।

10. कफ रोग— (1) दमा, अस्थमा, क, नजला, जुकाम, साइनस व जीर्ण क रोग-इत्यादि का घरेलू उपचार—बादाम गिरी 100 ग्राम, खाण्ड या बूरा - 50 ग्राम, काली मिर्च-20 ग्राम का अलग-अलग पाऊंडर बनाकर तल्पश्चात् मिलाकर एक चम्मच सायं खाने के बाद प्रयोग करें।

(2) अदरक व तुलसी के पत्तों का काढा बनाकर उसमें गुड़ मिलाकर पीने से सर्दी, खाँसी व नजला आदि में लाभ होता है।

दिव्य फार्मैसी की औषधियाँ— च्यवनप्राश, शिलाजीत, दिव्य-पेय, श्वासारि प्रवाही, श्वासारि रस, सितोपलादि चूर्ण, त्रिकटु चूर्ण आदि।

11. **कील-मुहासों के लिए**— पानी ज्यादा पियें, नीम के पत्ते 3-3 सुबह-शाम खायें, मिर्च-मसाला एवं गर्म चीजें कम या न खायें।  
**दिव्य फार्मैसी की औषधियाँ**— कायाकल्प वटी, नीमघन वटी, गिलोयघन वटी, सभी 1-1 गोली खाली पेट लें, कान्तिलेप व एलावेरा जैल आदि।
12. **दन्तरोग**— हल्दी, सेंधा नमक, फिटकरी का फूला, किला, नीम के पत्ते या छाल, बबूल की छाल, सभी 100-100 ग्राम तथा लौंग 20 ग्राम मिलायें। सबका पाउडर करके सुबह एवं रात्रि सोते समय दाँतों में मंजन करें, इससे पायरिया, मुँह की बदबू, ठण्डा-गर्म पानी लगना इत्यादि रोग ठीक हो जाते हैं।  
**दिव्य फार्मैसी की औषधियाँ**— दंतकान्ति पेस्ट, दिव्य दंत मंजन।
13. **नेत्र-रोग**— सफेद प्याज का रस, अदरक का रस, नींबू का रस-सभी 10-10 ग्राम व शहद-50 ग्राम लेकर, छानकर व मिलाकर शीशी में भरकर फ्रिज में रख लें। ये दवा बिना फीज के भी 1 से 2 महीने तक खराब नहीं होती। प्रातः-सायं 1-1 बूँद आँखों में डालने से चश्मा या काला/सफेद मोतिया में लाभ होता है। यह दवा बनाने में असुविधा हो तो नजदीकी पतञ्जलि चिकित्सालय से "दृष्टि आईड्रॉप" ले सकते हैं। सुबह उठते ही ठण्डे पानी को मुँह में भरकर छोटें मारने से भी आँखों की रोशनी बढ़ती है।  
**दिव्य फार्मैसी की औषधियाँ**— "दृष्टि आईड्रॉप" आँखों के चश्मों, सफेद व काले मोतिया के लिए।
14. **रूसी नाशक सरल प्रयोग**— (1) तवे पर सेका हुआ सुहागे (टंकण) का फूला-5 ग्राम, नारियल का तेल-5 मिलीग्राम व दही-15 मिलीग्राम। उक्त तीनों को ठीक प्रकार से मिलाकर बालों में लगाएँ। लगभग एक घण्टा बाद बालों को धो लें। (2) हरड़, बहेड़ा तथा आँवले के चूर्ण (त्रिफला) को समान मात्रा में लेकर रात्रि में पानी में भिगोकर सुबह उसी पानी से सिर को धोने से रूसी व बालों के अन्य रोग भी दूर होते हैं तथा इसी पानी से नेत्रों को धोने से नेत्र-ज्योति बढ़ती है।  
**दिव्य फार्मैसी की औषधियाँ**— केशकान्ति शैम्पू व दिव्य केश तेल।
15. **दुर्बलता के लिए**— अश्वगन्धा चूर्ण 1-1 चम्मच (3 से 5 ग्राम) सुबह-शाम दूध के साथ सेवन करने से दुबले व्यक्तियों का एक माह में लगभग 3 से 5 किलो तक वजन बढ़ जाता है। इस चूर्ण का सेवन करने से शारीरिक दुर्बलता, वातरोग व स्नायु रोगों में भी विशेष लाभ होता है।  
**दिव्य फार्मैसी की औषधियाँ**— च्यवनप्राश, बादाम पाक, अमृत रसायन, शिलाजीत व अश्वशिला कैप्सूल आदि।
16. **पीलिया में लाभदायक घरेलू उपचार**— (1) पुनर्नवा की जड़ के छोटे-छोटे टुकड़े करके माला बनाकर पहनने से पीलिया में तुरन्त लाभ मिलता है। (2) लगभग 10 ग्राम पुनर्नवा की जड़ को कूटकर एक कप पानी में मिलाकर सुबह-शाम पिलाने से पीलिया ठीक होता है तथा रोगी के खून में पित्तरजकों की मात्रा कम होने लगती है। (3) 20 ग्राम टोटला क्वाथ या श्योनाक की छाल को मिट्टी के बर्तन में तीन सौ मिलीलीटर पानी में रातभर भिगोकर रखें तथा सुबह खाली-पेट पीने से पीलिया में लाभ मिलता है। (4) विडाल डोडे को रात्रि में पानी में भिगोकर रखें, प्रातः इसे घिस

ले तथा 2-3 बूंद रोगी की नासिका में टपका दें या सुंधाएँ। ऐसा करने से रोगी को आराम मिल जाता है। (5) बड़ी दूधी को घिसकर पीने से पीलिया रोग शान्त हो जाता है।

**दिव्य फार्मैसी की औषधियाँ** – सर्वकल्प क्वाथ, उदरामृत वटी, पुनर्नवारिष्ट, टोटला क्वाथ आदि।

17. **सिरदर्द, अनिद्रा तथा माइग्रेन, स्मृतिदौर्बल्य, सिर में भारीपन, साइनस का उपचार**— (1) बादाम का तेल या गाय का घी थोड़ा सा गुनगुना करके 5-5 बूंद नाक में सुबह खाली पेट तथा सायंकाल सोते समय डालने से उपरोक्त रोग ठीक होते हैं। (2) सिरदर्द के लिए-कपूर, अजवायन सत्, पिपरमेन्ट को बराबर मात्रा में मिला लें, सिरदर्द होने पर लगायें। (3) दिव्यधारा 3-4 बूंद गर्म पानी में डालकर भाप लेने से सर्दी-जुकाम में तुरन्त आराम मिलता है।

**दिव्य फार्मैसी की औषधियाँ**— दिव्य-धारा, मेघावटी, पतंजलि-बाम, बादाम रोगन आदि।

18. **सर्दी, जुकाम व बुखार (ज्वर) के लिए प्रयोग**— सात पत्ते तुलसी के व पाँच लौंग कूटकर एक गिलास पानी में पकायें, आधा रहने पर सैधा नमक डालकर गर्म-गर्म पी जायें तथा कुछ समय के लिए वस्त्र ओढ़कर पसीना ले लें। इसको प्रतिदिन दो-तीन बार, लगातार दो या तीन दिन तक ले सकते हैं।  
**दिव्य फार्मैसी की औषधियाँ**— ज्वर के लिए-ज्वर नाशक क्वाथ, गिलोय क्वाथ, गिलोय घन वटी, सर्दी व जुकाम के लिए-लक्ष्मीविलास रस, संजीवनी वटी, पतंजलि बाम व दिव्य धारा आदि।

19. **पुरानी खांसी की अचूक दवा**— मुलेठी का एक छोटा टुकड़ा, 2 काली मिर्च व मिश्री का एक छोटा टुकड़ा लेकर इन तीनों को मुँह में लेकर धीरे-धीरे दो-तीन बार खाली पेट या खाने के बाद चूसें। इससे पुरानी से पुरानी खांसी, गले की खराश, गला बैठना, स्वरभंग आदि में तत्काल एवं स्थायी लाभ होता है।

**दिव्य फार्मैसी की औषधियाँ**— श्वासारि-प्रवाही पीने के लिए तथा श्वासारि रस 20 ग्राम, त्रिकटु चूर्ण 20 ग्राम, सितोपलादि चूर्ण 25 ग्राम, अमृतारस 10 ग्राम, अभ्रक भस्म 5 ग्राम व स्वर्ण वसन्तमालती 1 ग्राम ये सब मिलाकर 1-1 ग्राम शहद के साथ सेवन करें।

20. **श्वेत प्रदर, प्रमेह, धातु रोग एवं मासिकधर्म सम्बन्धी अतिरिक्तस्त्राव**— शीशम के 8 से 10 पत्ते व 25 ग्राम मिश्री को पीसकर एक गिलास पानी में मिलाकर प्रातःकाल सेवन करें। यह प्रयोग नकसीर को दूर करने के लिए भी लाभकारी है। सर्दियों में इसका प्रयोग चार-पाँच काली मिर्च मिलाकर करें।  
**दिव्य फार्मैसी की औषधियाँ**— महिलाओं के लिए-स्त्री रसायन वटी, पुरुषों के लिए-चन्द्रप्रभा वटी।

21. **नकसीर**— शीशम के पत्तों के प्रयोग के अतिरिक्त नकसीर में दूर्वा (दूब) के रस को नाक में दो-दो बूंद डालने से नकसीर ठीक हो जाता है।

22. **पैरों की बिवाई या विपादिका का मलहम**— सरसों का तेल 50 मिलीग्राम गर्म करें, जब तेल उबलने लगे तो उसमें देशी मोम 25 मिलीग्राम डालें। मोम पूरी तरह मिलने के बाद बर्तन को आँच से उतार लें व ठण्डा होने दें। थोड़ा गुनगुना होने पर उसमें 5 मिलीग्राम देशी कपूर मिलाकर रख लें। यह मलहम फटी हुई एडियों पर रात्रि को सोने से पहले लगायें।

**दिव्य फार्मैसी की औषधियाँ**— क्रेकहील क्रीम, कायाकल्प तेल।

23. त्वचा रोग एवं चेहरे के दाग धब्बे व झुर्रियाँ— एलोविरा के पत्ते को छीलकर गूदेदार भाग को मुख व त्वचा पर लगाने से त्वचा की कान्ति बढ़ती है तथा दाग, धब्बे व झुर्रियाँ दूर होती हैं।  
दिव्य दिव्य फार्मैसी की औषधियाँ— कान्ति लेप, एलोविरा जैल, तेजस ब्यूटी क्रीम व तेजस एन्टीरिंकल क्रीम, कायाकल्प तेल व गुलाब जल आदि।
24. सभी रोगों के लिए सामान्य पथ्य-अपथ्य—हितकारी पदार्थ— गेहूँ, मूँग की दाल (छिलके वाली), लौकी, तोरई, कच्चा पपीता, गाजर, टिण्डे, पतागोभी, करेला, परमल, पालक, हरी मेथी, अंकुरित अन्न, सहजन की फली, चना, हरी मिर्च व अदरक (अल्पमात्रा में), गाय का दूध व घृत, सेब, पपीता, अनार, अमरूद, बबुगोसा, जामुन, मौसम्बी, बादाम, मुनक्का, किसमिस, अंजीर, चिलगोजा, छुआरे, खजूरा।  
अहितकारी पदार्थ— चाय, कॉफी, कोल्डड्रिंक्स, आईसक्रीम, पिज़्ज़ा, बरगर, पेटोज, इडली, डोसा, तम्बाकू, गुटखा, पान-मसाला, मौस-मदिरा, अण्डे व मैदे से बने पदार्थ, कन्फैक्सनरी व सिन्थेटिक पदार्थों का कभी भी सेवन न करें।
25. विरुद्ध-आहार— (1) दूध के साथ - दही, नमक, नींबू, इमली व खट्टे फल। (2) दही के साथ - खीर, पनीर, गर्म पदार्थ और पानी वाले फल। (3) घी के साथ - समान मात्रा में शहद, ठण्डा जल। (4) पानी के साथ - तरबूज, खीर, खरबूजा, मूँगफली, घी, तेल। (5) शहद के साथ - गर्म जल, गर्म दूध व अन्य गर्म पदार्थ, घी, तेल। (6) केला के साथ - तक्र (मट्ठा, लस्सी)।
26. पंचामृत— गिलोय-रस 10 से 20 मिलीग्राम, घृतकुमारी-रस-10 से 20 मिलीग्राम, गेहूँ का ज्वार-10 से 20 मिलीग्राम, तुलसी-7 पत्ते, नीम-7 पत्ते, सुबह-शाम खाली पेट सेवन करने से कैंसर से लेकर सभी असाध्य रोगों में अत्यन्त लाभ होता है यह पंचामृत शरीर को शुद्धि व रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिये अत्यन्त लाभकारी है।
27. गिलोय— सर्दी जुकाम, बुखार आदि में एक अंगुल मोटी व 4 से 6 इंच लम्बी गिलोय लेकर 400 ग्राम पानी में उबालें, 100 ग्राम रहने पर पीयें। यह रोग प्रतिरोधक-क्षमता (इम्यून-सिस्टम) को मजबूत कर त्रिदोषों का शमन करती है व सभी रोगों, बार-बार होने वाले सर्दी, जुकाम, बुखार आदि को ठीक करती है।
28. घृतकुमारी— ताजा पत्ता लेकर डिलका उतारकर अन्दर के गूदेदार भाग या रस निकालकर 20 से 40 मिली ग्राम सेवन करें। यह सभी वात-रोग, जोड़ों का दर्द, उदर-रोग, अम्लपित्त, मधुमेह इत्यादि में लाभप्रद है।
29. तुलसी— प्रातःकाल खाली पेट 5 से 10 ताजा तुलसी के पत्ते पानी के साथ लें। इसमें प्रचुर मात्रा में एन्टी-ऑक्सीडेंट होते हैं। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर सर्दी-जुकाम, बुखार से लेकर कैंसर तक में लाभकारी है।

**विशेष नोट—** गिलोय, घृतकुमारी व तुलसी हर घर में अवश्य लगायें व उपहार में दें एवं इसका अधिक से अधिक लोगों तक प्रचार करें। जिस घर में एलोविरा, गिलोय व तुलसी हो उस घर में नकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह, वास्तु-दोष, गृहदोष, भूतादि के काल्पनिक भय से मुक्ति मिलती है।

## स्वस्थवृत्त सूत्र

1. हित-भुक्, ऋत-भुक्, मित-भुक् सूत्र का पालन करें, स्वास्थ्य के लिए हितकारी भोजन का सेवन करें, ऋतु (मौसम) के अनुसार खायें, भूख से कम भोजन करें।
2. रात को जल्दी सोयें और प्रातःकाल जल्दी उठें। प्रतिदिन सूर्योदय से डेढ़ घंटा पूर्व उठें।
3. प्रातः उठकर 2-3 गिलास गुनगुना पानी पीयें, यही उषा पान है। गुनगुना पानी में आधा नींबू का रस एवं एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से विशेष लाभ होता है। सुबह खाली पेट चाय व कफी का सेवन कभी भी न करें।
4. शौच करते समय दाँतों को भींचकर रखने से वृद्धावस्था में भी दाँत नहीं हिलते।
5. प्रातः मुँह में पानी भरकर ठण्डे जल से आँखों में छींटे मारें। अँगूठे से मुँह में स्थित तालू की सफाई करने से आँख, कान, नाक एवं गले के रोग नहीं होते।
6. स्नान करने से पूर्व दोनों पैरों के अंगूठों में सरसों का शुद्ध तेल मलने से वृद्धावस्था तक नेत्रों की ज्योति कमजोर नहीं होती। प्रातः नंगे पाँव हरी घास पर टहलें, इससे आँखों की रोशनी बढ़ती है। सप्ताह में एक दिन पूरे शरीर की सरसों के तेल से मालिश करें तथा पैर के अंगूठों व पैर के पंजों की भी मालिश करें।
7. प्रातः दाँतों को साफ करने के लिए नीम या बबूल की दातुन का प्रयोग करें तथा रात्रि को सोने से पहले तथा प्रत्येक बार भोजन लेने के बाद दाँतों के बीच में फँसे अन्न-कणों को ब्रश से सफ़ करें।
8. नहाने के पानी में नींबू का रस मिलाकर नहाने से शरीर को दुर्गन्ध दूर होती है।
9. प्रतिदिन शौच-स्नान के पश्चात् किसी नजदीकी योगकक्षा में यौगिक जोरिंग, योगासन, प्राणायाम आदि नियमित रूप से करें। प्राणायाम करने से सभी प्रकार के रोग दूर होते हैं तथा शरीर स्वस्थ व मन शांत रहता है और आत्मबल बढ़ता है।
10. नाश्ते में हल्का तथा रेशेयुक्त खाद्य, अंकुरित अन्न, फलों व दलिये का इस्तेमाल करें।
11. भोजन के उपरान्त कम से कम 10 मिनट तक वज्रासन में बैठें तथा यदि संभव हो तो रात्रि के भोजन के बाद थोड़ा भ्रमण करें।
12. दिन में कम से कम 8 से 12 गिलास (2.5 से 3 लीटर) पानी जरूर पियें।
13. सदैव रीढ़ (कमर) को सीधी रखकर बैठें। जमीन पर बैठकर बगैर सहारे के उठें। नाखुनों को दाँतों से कभी न काटें।
14. खाने के दौरान पानी न पीयें। खाने के आधा घंटा पहले तथा आधा घण्टे बाद पानी का सेवन करें। सदैव पानी घूंट-घूंट करके पियें।

15. शाकाहारी, सुपाच्य, सात्विक भोजन भूख लगने पर ही चबा-चबा कर खायें। फास्ट-फूड, कोल्ड-ड्रिंक, धूम्रपान व मौस-मदिरा का प्रयोग कभी भी न करें।
16. कम खायें, जीवन जीने के लिए खाएँ, ना कि खाने के लिए जियें। अपने आमाशय का आधा भाग भोजन, चौथाई भाग पानी तथा शेष चौथाई वायु के लिए रखें। देह को देवालय बनायें, कब्रिस्तान नहीं।
17. पानी हमेशा बैठकर ही पीयें, खड़े होकर पीने से घुटनों में दर्द (वात-रोग) होने लगता है।
18. भोजन हमेशा धरती पर बैठकर ही करें। खूब चबा-चबा कर खायें। भोजन करते समय मौन रहें, क्रोध न करें, पूरा ध्यान खाने पर ही रखें। भोजन करते समय टेलीविजन न देखें।
19. भोजन से पूर्व भी ईश्वर का स्मरण करें तथा भोजन को ईश्वर का प्रसाद मान कर ग्रहण करें।
20. भोजन में हरी सब्जी व सलाद का अधिक से अधिक प्रयोग करें। अधिक गर्म और ठण्डी वस्तुएँ पाचन क्रिया के लिए हानिकारक हैं। भोजन में मिर्च मसालों का प्रयोग कम करें। प्रतिदिन मौसम के फलों का प्रयोग स्वास्थ्य के लिए अति उत्तम है। फलों को भोजन के साथ न लेकर अलग से भोजन से पहले खायें।
21. खाने के पश्चात् लघुशंका अवश्य करें। भोजन के तुरन्त बाद आईसक्रीम न खायें।
22. रात का खाना सोने के 2 घंटे पहले खाएँ, खाने के बाद थोड़ी चहल-कदमी करें, खाने के तुरन्त बाद न लेटें। बिना तकिये के सोने से हृदय और मस्तिष्क मजबूत होता है।
23. सांस हमेशा नाक से ही लें व छोड़े। ईश्वर ने मुख खाने के लिए दिया है। मुख से सांस नहीं लेना चाहिए।
24. फल सब्जियों का प्रयोग छिलके सहित धोकर करें। छिलके वाली दालों का ही सेवन करें।
25. शरीर की शुद्धि के लिए सप्ताह में एक दिन बिना कुछ खाये केवल पानी पीकर उपवास अवश्य रखें।
26. मल, मूत्र, छींक आदि के वेगों को कभी नहीं रोकना चाहिए, वेग रोकने से रोग उत्पन्न होते हैं।
27. सोने के लिए सख्त बिस्तर का प्रयोग करें, डनलप के गद्दे का प्रयोग हानिकारक है।
28. जीवन में वाणी, व्यवहार व विचार के दोषों को दूर करने के लिए तथा जीवन पथ पर आगे बढ़ने के लिए प्रतिदिन सायंकाल या सोते समय थोड़ी देर धैर्य पूर्वक आँखें बंद करके आत्म निरीक्षण करें और जीवन में अष्टांग योग को अपनाने के लिए पुरुषार्थ करें। मुँह ढक कर न सोयें। रात को कमरे में सोते समय खिड़कियाँ खोलकर रखें। बाई करवट सोने से दायाँ स्वर चलता है जो भोजन पचाने में सहायक है।
29. रात को 10 से 4 बजे तक सोने से 6 घण्टे की नींद पूरी हो जाती है। दिन में कभी भी न सोयें।
30. उत्तर तथा पश्चिम दिशा की ओर सिर करके सोने वालों की आयु क्षीण होती है। पूर्व तथा दक्षिण दिशा की ओर सिर करके सोने वालों की आयु दीर्घ होती है।

31. पीने के पानी एवं अन्य खाद्य पदार्थ भी स्वच्छ होने चाहिए क्योंकि अस्वच्छता से अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है।
32. नशीले पदार्थों के सेवन से तन, मन, धन, धर्म व आत्मा को हानि एवं अपने तथा परिवार की बदनामी होती है।
33. हर परिस्थिति में सदैव प्रसन्न एवं उत्साहित रहें। उत्साह का परिणाम है कलता तथा निराशा का परिणाम आत्महत्या होता है। प्रसन्नता स्वास्थ्य की सबसे बड़ी कुन्जी है। हर रोज खुलकर खिलखिलाकर हंसें। हंसना ही जीवन है।
34. आलस्य, भूख तथा नींद को जितना बुलाएंगे उतना ज्यादा नजदीक आयेंगे। अतः इनसे दूरी बनाये रखें।

### विशेष-

1. स्वस्थ दिनचर्या के बारे में और अधिक जानकारी के लिये चरक संहिता का अग्रप्रकरण पढ़ें।
2. पतंजलि योगपीठ ( आश्रम ) की सभी औषधियाँ, उनकी सेवन विधि एवं अधिक जानकारी के लिए औषध-दर्शन पुस्तक पढ़ें या नजदीकी पतंजलि चिकित्सालय / उप-चिकित्सालय से सम्पर्क करें। जटिल रोगों से पीड़ित व्यक्ति स्वयं चिकित्सा न करके नजदीकी पतंजलि चिकित्सालय या अन्य प्रामाणिक चिकित्सक से परामर्श लें। गलत औषधी सेवन से होने वाली हानि के लिये प्रयोगकर्ता स्वयं जिम्मेदार होगा।

### -विशेष-

1. प्रतिदिन प्रातः 5 से 8 व सायंकाल 8 से 9.30 तक आस्था चैनल पर, 9 से 10 संस्कार चैनल तथा प्रातः 6.30 से 7.30 बजे तक राष्ट्रीय चैनल (डॉ.डी.-1, दूरदर्शन) पर परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज एवं श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज का 'योग व आयुर्वेद कार्यक्रम' अवश्य देखें। इसके अतिरिक्त श्रद्धेय आचार्य प्रद्युम्न जी महाराज का 'वेद, दर्शन, गीता व उपनिषद्' पर आधारित कार्यक्रम प्रातः 4:00 बजे से 5:30 बजे तक संस्कार चैनल पर देखें।
2. योग तथा स्वाभिमान आन्दोलन की नवीनतम जानकारी के लिए आश्रम के विभिन्न वी.सी.डी, योग-संदेश पत्रिका, जीवन-दर्शन, व्यवस्था-परिवर्तन, अग्निपत्र, हमारे सपनों का भारत, कालेधन का पूरा सच एवं श्रद्धेय स्वामी जी महाराज एवं पूज्य आचार्य श्री द्वारा लिखित प्रमुख साहित्य का अध्ययन करें।
3. परम पूज्य स्वामी जी महाराज के प्रतिदिन के नये विचार जानने के लिये देखें हमारी हिन्दी वेब-साईट [www.bharatwabhimantrust.org](http://www.bharatwabhimantrust.org) तथा पतंजलि योगपीठ के बारे में विस्तृत जानकारी, योगग्राम में पंजीकरण करवाने, ऑन लाइन चिकित्सा परामर्श के लिए व दानदाता सदस्य बनने के लिए हमारी वेब-साईट [www.divyayoga.com](http://www.divyayoga.com) देखें।