



SwamiAyurved

स्वामीआयुर्वेद

गंधक द्रुति



श्री स्वामी समर्थ आयुर्वेद सेवा प्रतिष्ठान
गोविंद नगर, नांदुरा रोड,
खामगांव ४४४३०३
जि. बुलढाणा, महाराष्ट्र, भारत

📞 +91 97671 47837

✉️ swamiayu@gmail.com

🌐 www.swamiayurved.com



गंधक द्रुति

प्रोप्रायटरी आयुर्वेदीक औषधि
सभी त्वचारोगों का रामबाण इलाज

गंधक द्रुति यह स्वामीआयुर्वेद का प्रोप्रायटरी उत्पाद है। शास्त्र के अनुसार विशिष्ट पद्धति से शोधित गंधक का यह एक योग है जो मुख्यतः त्वचारोगों में निर्देशित है।

घटकद्रव्य : प्रत्येक ५ मि.ली. गंधक द्रुति मे समाविष्ट

अनु. क्र.	औषधि	मात्रा
१	शुद्ध गंधकम्	२५० मि. ग्रा.
२	तिल तैलम्	५ मि.ली.

आभ्यंतर मात्रा : बच्चे १ से १० बूँद } गरम मीठे दूध के साथ अथवा
वयस्क ५ से १० मि. ली. } वैद्यराज की सलाहनुसार

बाह्यप्रयोग : मालिश के लिए आवश्यकतानुसार मात्रा का प्रयोग करें। मालिश करने के लिए गंधक द्रुति स्टील की कटोरी अथवा काँच के बाऊल मे ही निकालें। अँल्युमिनियम, पितल, तांबा या काँसे के बर्तन का उपयोग न करें।

अनुपान : आभ्यंतर प्रयोग के लिए हल्के गर्म दूध का ही उपयोग करना चाहिए। स्वाद के लिए दूध मे शक्कर, इलायची मिश्रित की जा सकती है। वेनिला जैसे फ्लेवर का भी दूध मे उपयोग किया जा सकता है।

गर्भिणी : सुरक्षित

धात्री : सुरक्षित

स्वरूप : शहद के जैसा

उपलब्धता : ५० मि.ली., २५० मि.ली. एवं ११०० मि.ली.

निर्देश

१. गंधक द्रुति का सभी शुष्क (dry) एवं स्त्रावी (oozing) त्वचारोगों मे मालिश के लिए बाह्यतः तथा आभ्यंतर उपयोग किया जा सकता है।
२. खुली, छोटी तथा बड़ी जख्मो पर गंधक द्रुति लगाकर ड्रेसिंग की जा सकती है। वस्तुतः खुली जख्म पर गंधक द्रुति लगाने के बाद बँडेज अथवा पट्टी बाँधने की आवश्यकता नहीं होती। फिर भी धूल, मकर्खी न बैठे तथा कपड़ों पर दाग न लगे इस हेतु से बाँधना हो, तो अत्यंत ढीला बँडेज अथवा पट्टी बाँधे।
३. सभी प्रकार के फंगल इन्फेक्शन (Fungal infection) तथा खुजली (Scabies) मे अतीव उत्कृष्ट कार्यकारी है।
४. सिर मे होने वाली उंद्री (Alopecia), सोरायसिस (Psoriasis), शीतपित्त (Urticaria), दाद (Tinea infection), खाज (Scabies), सूर्यप्रकाश की अँलर्जी (PLE), डायपर रेंश, Lichen planus, Lichen simplex chronicus, Pityriasis versicolor वगैरे।
५. सभी प्रकार के इन्फेक्शन मे ऑटिबायोटिक्स की जगह गंधक द्रुति का बाह्यतः एवं आभ्यंतर उपयोग किया जा सकता है।
६. कर्णपूयता (Otitis media) जैसे व्याधियों मे गंधक द्रुति को परोक्ष पद्धति से गर्म करके (indirect heating) कान मे डाला जा सकता है। दंतपूयता (Pyorrhea) मे मसूदों पर मला भी जा सकता है।

निषेध

१ साल से कम उम्र वाले बच्चों मे गंधक द्रुति का आभ्यंतर उपयोग न करे। बाह्यतः मालिश के लिए उपयोग किया जा सकता है। रात को गंधक द्रुति से मालिश न करे। फिर भी व्याधी की तीव्रता अगर ज्यादा हो, तो सप्ताह मे एक या दो दिन रात को भी कर सकते हैं।

दुष्परिणाम

कोई बडे दुष्परिणाम (major side effects) नहीं पाये गये। परंतु कुछ रुग्णों मे लगाये हुए स्थानपर जलन (burning or irritation) होते देखा गया है।

भंडारण

ठण्डी एवं सूखी जगह तथा सूर्यप्रकाश से दूर रखे

उपयोग की अवधि

मैं कितने दिनों में ठीक हो सकता हूँ?

प्रत्येक रूग्ण गंधक द्रुति का उपयोग करने से पहले यही प्रश्न करता है। परंतु गंधक द्रुति के उपयोग की कोई निश्चित अवधि नहीं बताई जा सकती। क्योंकि व्याधी का निराकरण सिर्फ औषधि के उपयोग पर नहीं अपितु अन्य कई घटकों पर भी निर्भर करता है। जैसे गंधक द्रुति के आदर्श उपयोग की विधि, व्याधी का स्वरूप, व्याधी की जीर्णता, स्टिराइड्स का दीर्घकाल तक सेवन और व्याधी से संबंधित परहेज का पालन करना। उपरोक्त सभी घटक गंधक द्रुति के उपयोग काल का निर्धारण करते हैं। इसलिए अगर कोई रूग्ण ‘गंधक द्रुति का कितने दिनों तक उपयोग करना पड़ेगा?’ ऐसा प्रश्न करता है, तो निम्नलिखित कारणों की वजह से उसके इस प्रश्न का एक निश्चित उत्तर दे पाना कठिन है।

१) गंधक द्रुति के उपयोग की विधि :

आदर्शरूप में गंधक द्रुति को दबाव के साथ मालिश करने से ही वांछित परिणाम शीघ्र प्राप्त होते हैं। सिर्फ लगाकर छोड़ देने से परिणाम मिलने में विलंब होता है।

२) व्याधी का स्वरूप :

व्याधी अगर बड़ा हो, संपूर्ण शरीर पर फैला हुआ हो तो भी इच्छित परिणामों की प्राप्ती के लिए समय लगता ही है। वही व्याधी अगर छोटा हो, शरीर के छोटे हिस्से में ही व्याप्त हो तो शीघ्र स्वास्थ्य प्राप्ती होती है।

३) व्याधी की जीर्णता :

व्याधी (रोग) जितना जीर्ण (पुराना) उतने ही ज्यादा कालावधि तक गंधक द्रुति का उपयोग करना पड़ेगा। व्याधी जितना नया अर्थात् अल्पकालिक उतने ही जल्दी परिणाम मिलेंगे।

४) स्टिराइड्स का दीर्घकाल तक सेवन :

कुछ रुग्णों का त्वचारोग ठीक होने के लिए स्टिरॉइड्स का दीर्घकाल तक सेवन कराया जाता है। परंतु जब लम्बे समय तक स्टिरॉइड्स सेवन करने के बाद भी त्वचारोग ठीक नहीं होता तब रुग्ण आयुर्वेदीक औषधियों का सेवन शुरू करते हैं। ऐसे रुग्णों को गंधक द्रुति से लाभ होने में अन्य लोगों की तुलना में विलंब तो होता ही है। यह ध्यान रखें।

५) व्याधी से संबंधित परहेज का पालन :

प्रत्येक रोगी को चिकित्सा काल के दरम्यान कुछ विशिष्ट आहार योजना का ही अनुसरण करना होता है, यह आयुर्वेद चिकित्सा का मूल सिद्धान्त ही है। ऐसा करने से व्याधी सत्वर ठीक होने में मदद मिलती है। गंधक द्रुति के उपयोग काल में भी अगर परहेज का पालन किया जाता है, तो उसके उपयोग की अवधि निश्चित कम की जा सकती है।

गंधक द्रुति से मालिश करने की पद्धति

गंधक द्रुति आवश्यक मात्रा में एक काँच/स्टील अथवा चिनी मिट्टी के कटोरी में लेकर शरीर के व्याधीग्रस्त भाग पर हल्के दबाव के साथ सतत १५-२० मिनट तक (दिन में २ बार) मालिश करें। केवल लगाकर न छोड़ें। हल्के दबाव के साथ मालिश करना लाभदायी होता है। व्याधी की तीव्रता ज्यादा हो तो दिन में ४ बार भी मालिश की जा सकती है।

ध्यान रहे, जख्मों पर मालिश न करें। केवल रुई के फाहे (cotton swab) से अथवा हाथों से हल्का हल्का लगाये।

गंधक द्रुति धोने की विधि

व्याधीग्रस्त भाग पर गंधक द्रुति लगाने के बाद जब साफ करनी हो, तब स्वामीआयुर्वेद गंधक द्रुति साबुन अथवा स्वामीआयुर्वेद शुभ स्नानम (body scrub) का उपयोग किया जा सकता है। शुभ स्नानम पावडर में योग्य मात्रा में पानी मिलाकर लेप जैसा बनाये और यह गंधक द्रुति लगायी हुई जगह पर मले और कुछ समय पश्चात गरम पानी से धो ले।

गंधक द्रुति की मालिश के बाद हाथ किस से धोये?

स्वामीआयुर्वेद गंधक द्रुति साबुन अथवा शुभ स्नानम का उपयोग गंधक द्रुति से सने हाथ धोने के लिए किया जा सकता है।

नहाने का कोई भी सौम्य साबुन अथवा सौम्य हैंडवॉश का उपयोग करना हो तो, उसका उपयोग करने के बाद हाथों पर तुरंत नारियल तैल मले, जिससे साबुन/हैंडवॉश की वजह से हाथों में रुक्षता (dryness) उत्पन्न न हो।

मुझे सल्फर की एलर्जी है, क्या मैं गंधक द्रुति का उपयोग कर सकता हूँ?

कई सज्जन यह प्रश्न आजकल पूँछते हैं। परंतु स्वामीआयुर्वेद गंधक द्रुति के निर्माण में विशिष्ट आयुर्वेदिक पद्धति से शोधित गंधक का उपयोग किया जाता है। जिसकी वजह से नैसर्गिक गंधक में उपस्थित दोषों का सरलता से निवारण हो जाता है। इसलिये स्वामीआयुर्वेद गंधक द्रुति से एलर्जी उत्पन्न होने की कोई संभावना ही नहीं रहती।

विशेष निर्देश

१. सर्वोत्तम परिणमों के लिए गंधक द्रुति मालिश करने के बाद २४ घण्टे तक रखनी चाहिए। परंतु कोई बाध्यता हो तो कम से कम ३ घण्टे तक तो लगाकर रखनी ही चाहिए बाद में धो सकते हैं।
२. गंधक द्रुति लगाने से कपड़ों पर पीले दाग लगने की संभावना रहती है। इसलिये चिकित्सा काल के दरम्यान यह ध्यान में रखकर ही कपड़ों का चुनाव करें।
३. व्याधी में अन्य लक्षणों की उपस्थिती के कारण मालिश के लिए कुछ अन्य तैलों की अनिवार्यता प्रतीत हो तो आवश्यकतानुसार उन्हे भी गंधक द्रुति के साथ मिश्रित किया जा सकता है। अन्य तैल कितने प्रमाण में मिलाना चाहिए यह निर्णय व्याधी सम्प्राप्ति तथा लक्षणों की उग्रता देखकर चिकित्सक द्वारा लेना ही हितकर होता है।
४. गंधक द्रुति के अप्रिय एवं उग्र गंध के कारण इसे लगाकर ऑफिस जाने में असहजता का अनुभव होता है। इसलिये गंधक द्रुति के उपयोग काल में कपड़ों पर हल्के परफ्यूम का उपयोग किया जा सकता है।
५. बस्ती (enema), नस्य तथा नेत्रबिंदू (eye drops) के रूप में गंधक द्रुति का उपयोग न करें।
६. गंधक द्रुति की मालिश करने के बाद कुछ रुग्णों में लगाये हुए स्थानपर जलन

(burning or irritation) होते देखा गया है। ऐसी स्थिति में गंधक द्रुति में समभाग नारियल तैल मिलाकर उसका प्रयोग करें। इसके पश्चात भी अगर लक्षण यथावत रहे, तो अपने चिकित्सक से संपर्क करें।

७. Scalp psoriasis, Seborrheic dermatitis जैसे विकारों में बालों में गंधक द्रुति लगाने के बाद दूसरे दिन सुबह 'केशिकाई' जैसे हर्बल हेयरवॉश का उपयोग करके ही बाल धोने चाहिए। गंधक द्रुति के उपयोग के बाद शैम्पू का उपयोग करना मतलब अपने किए कराये पर पानी फेरने जैसा होता है।
८. व्याधी छोटा हो तो अकेले गंधक द्रुति से भी ठीक हो सकता है। परंतु व्याधी अनेक वर्ष पुराना होगा, संपूर्ण शरीर पर फैला हुआ होगा तो केवल गंधक द्रुति का उपयोग पर्याप्त नहीं होता। ऐसे समय चिकित्सक की सलाह लेकर अन्य औषधियों का आभ्यंतर उपयोग (internal use) करना भी श्रेयस्कर होता है। केवल गंधक द्रुति पर निर्भर रहना उचित नहीं होता।

क्या गंधक द्रुति से मेरा व्याधी ठीक होने की गारंटी है?

आजकल ब्रांडेड मोटरसाईकिल अधिकांश लोगों के पास है। इसलिये आपको यह बात पता ही होगी की प्रत्येक कंपनी अपनी मोटरसाईकिल (bike) ग्राहक को बेचते समय यही दावा करती है की हमारी मोटरसाईकिल १०० किमी प्रतिलिटर जितना माइलेज देती है और यही देख-सुनकर आप बाइक खरीद लेते हो। पर जिस माइलेज को देखकर आपने मोटरसाईकिल खरीद ली, क्या उसे प्रत्यक्ष चलाने पर वह उतना माइलेज देती है?

इस प्रश्न का उत्तर है - नहीं

क्योंकि कंपनी ने यह जो १०० किमी प्रति लिटरवाला माइलेज निकाला है, वह उस गाड़ी की आदर्श स्थिति (ideal condition) में निकाला होता है। यही सिध्दांत अपने शरीर पर सटीक लागू होता है। अपना शरीर भी दिनचर्या-ऋतुचर्या तथा स्वस्थ रखनेवाले अन्य आदर्श नियमों का पालन करके व्याधी का निर्मूलन कर सकता है अथवा उसकी तीव्रता कम कर सकता है। परंतु वर्तमान परिस्थिति यह है की व्यस्त जीवनशैली के कारण कोई भी व्यक्ति इन आदर्श नियमों का शत प्रतिशत पालन नहीं कर सकता या फिर करना नहीं चाहता। ऐसी स्थिति में फिर गंधक द्रुति

ही क्या, कोई अन्य औषधि भी १००% कैसे कार्य करेगी? अतः एव संभव हो उतने नियमों का अनुसरण करते हुए, यदि गंधक द्रुति का चिकित्सक द्वारा निर्देशित समय तक उपयोग किया जाये, तो उस व्याधि को निश्चित रूप से नियंत्रित किया जा सकता है एवं सतत उपयोग से ठीक भी किया जा सकता है।

व्याधी छोटा होगा, अल्पकालीन होगा, कम लक्षणोंवाला होगा तो स्वामीआयुर्वेद गंधक द्रुति से वह निश्चितरूप से ठीक होगा। परंतु वही व्याधी अगर बड़ा होगा (जैसे सोरायसिस, पेम्फीगस वल्हारिस), बहोत पुराना होगा (पिछले ३-४ वर्ष या उससे भी ज्यादा समय से), जन्मजात होगा (मतलब जन्म से ही होगा, congenital) अथवा आनुवंशिक (genetical) होगा, तो ऐसे व्याधी केवल गंधक द्रुति से ही नहीं, अपितु अन्य औषधियों से भी पूर्णतः ठीक नहीं होते। उन्हे सिर्फ नियंत्रित रखा जा सकता है और गंधक द्रुति का चिकित्सक की सलाहनुसार युक्तिकृत उपयोग यह कार्य बखूबी करता है।

त्वचारोगों में आहार-विहार

अनुचित आहारविहार तथा अनुचित जीवनशैली के कारण भारतवर्ष में त्वचारोगों (Skin diseases) का प्रमाण १० से १२ प्रतिशत जितना हो गया है। परंतु केवल आहार (diet) विहार (activity) का ही उचित ध्यान रखा जाए, तो त्वचारोगों का यह प्रमाण बहोत हृद तक कम किया जा सकता है।

वस्तुतः अगर देखा जाये तो आयुर्वेद ने आहार के बारे में विस्तार से मार्गदर्शन किया ही है। परंतु ब्रिटिशों की जीवनशैली तथा पश्चिम की आहारशैली आत्मसात करने के कारण हम अपने ही आयुर्वेद के उपदेशों को भूल चुँके हैं। अतः एव स्वस्थ रहना है तो आयुर्वेद द्वारा प्रतिपादित आहारविहार के नियमों का पालन करना ही पड़ेगा अन्यथा त्वचारोग तथा तत्सम अन्य समस्या उत्पन्न होती ही रहेगी और मनुष्य प्रताङ्गीत होता ही रहेगा।

त्वचारोगों में पथ्याहार (Dos)

पथ्य अर्थात शरीर के लिए उपकारक और पथ्याहार मतलब शरीर के लिए योग्य उपकारक आहार। आयुर्वेद में प्रत्येक व्याधी की चिकित्सा वर्णन करते समय पथ्याहार का मार्गदर्शन किया हुआ ही है।

- १) आयुर्वेद के अनुसार सभी त्वचारोगों में जल्दी पच जाने वाले (लघु)

अन्नपदार्थों का सेवन करना चाहिए। जैसे जौ, जुआर की रोटी, जुआर का लावा, राजगिरा। इनका सेवन करने के बाद ये जल्दी पच जाते हैं। पाचनसंस्थान को इन्हें पचाते समय कष्ट नहीं होता। परिणामस्वरूप उत्तम गुणात्मक शरीर धातु उत्पन्न होते हैं, जो शरीर को स्वस्थ रखते हैं।

- २) सब्जियों के बारे में निर्देश दिया है कि जो सब्जियाँ स्वाद में कडवी होती हैं। उनका सेवन करना चाहिए। जैसे करेला, चक्रमर्द, जीवंती, मेथी इत्यादि। नहीं तो सब्जी बनाते वक्त उसमे नीम के फूल अथवा कोमल पत्तियाँ डालना चाहिए। सब्जी में भिलावा तथा त्रिफला डालने का भी विधान है। भिलावे के फल मे एक पीला भाग तथा एक काला भाग होता है। सब्जी मे इस पीले भाग का उपयोग करना चाहिए ऐसा विद्वानों का मंतव्य है।

त्रिफला से जल सिध्द करके उस जल का सब्जी बनाने मे उपयोग करना चाहिए। अब यह तो सामान्य बात है कि त्रिफला जल से भावित अन्न का स्वाद जरा भी अच्छा नहीं होगा। परंतु स्वस्थ होना है तो ऐसे पथ्य आहारों का सेवन करना ही पड़ेगा। अन्यथा आपने देखा ही होगा कि एक साधारणसी दाद या खाज वर्षों तक चलती है।

एक बात यहाँ ध्यान देने जैसी है कि भिलावा और त्रिफला वस्तुतः औषधियाँ हैं। यह आहार द्रव्य नहीं है। फिर भी आचार्यों ने इन्हें आहार मे सेवन करने का उपदेश दिया है। इसका अर्थ यही है कि व्याधीबल अधिक होने के कारण केवल औषधिरूप मे इनका सेवन पर्याप्त नहीं है। इसलिये आचार्यों ने इन दो औषधियों को त्वचारोगों का पथ्याहार बताते समय आहार मे भी स्थान दिया है। चिकित्सा के रूप मे यह भी कदाचित कम ही होता होगा, इसलिए आचार्यों ने भिलावा, त्रिफला तथा नीम के फुलपत्तो से साधित धी का आभ्यंतर सेवन भी करने को बताया है।

- ३) आगे बढ़ते हुए आचार्यों ने त्वचारोगों के पथ्याहार मे पुराणधान्य सेवन का निर्देश दिया है। पुराणधान्य मतलब १ वर्ष पुराना धान्य। आचार्यों ने इसके सेवन का उपदेश किया है। इसलिये नया धान्य लेने के बाद उसे धूप मे सुखाकर, कोठी मे सुरक्षित रख देना चाहिए और एक साल के बाद उसका खाने मे उपयोग करना चाहिए।

अभी अभी ८०-९० के दशकों तक गाँवों में १ वर्ष के बाद का पुराणधान्य खाने की ही परंपरा थी। उस वक्त धान्य धूप में सुखाकर जमीन के अंदर कुँए जैसा विवर बनाकर एक वर्ष के लिए उसमे रखकर, बाद मे उपयोग करने की परंपरा थी। परंतु जैसे जैसे व्यस्तता बढ़ती गयी और जगह कम पड़ती गयी, यह परंपरा लुप्तप्राय हो गयी। वस्तुतः धान्य ऐसे एक वर्ष तक रखने से वह गुणों मे लघु अर्थात् पाचन मे हल्का हो जाता है। जल्दी पाचन होने से पाचनतंत्र भी स्वस्थ रहता है और स्वस्थ पाचनतंत्र ही पूर्ण स्वास्थ्य का आधा हिस्सा है। इसलिये त्वचारोगियों को पुराणधान्य का ही सेवन करना हितकर होता है।

- ४) दालों मे मूँग की दाल श्रेष्ठ बताई है। क्योंकि वह पाचन मे हल्की होती है और बारह महीने सेवनयोग्य होती है। परंतु यह ध्यान रहे की मूँग की दाल भी सेन्द्रिय होनी चाहिए, न की हाइब्रिड एवं संभव हो तो मूँग की दाल छिलके के साथ ही खानी चाहिए। मूँग की दाल भी तैयार होने के एक वर्ष बाद ही खाने के उपयोग मे लेनी चाहिए।

आचार्यों के अनुसार तुवर की दाल का भी त्वचारोगों में सेवनार्थ उपयोग किया जा सकता है। परंतु वर्तमान काल मे उपलब्ध तुवरदाल हाइब्रिड होने के कारण पित्तशमन करने की बजाय पित्तवृद्धि ही करती है। इसलिये त्वचारोगों मे आज उपयोग मे लाई जानेवाली तुवरदाल का उपयोग नहीं करना चाहिए। हालाँकि सेंद्रिय पथ्दती से उगाई तुवरदाल का निश्चितरूप से उपयोग किया जा सकता है।

त्वचारोगों मे पथ्यविहार (Dos)

विहार अर्थात् प्रवृत्ति (activity)। पथ्य विहार अर्थात् ऐसे कर्म जो शरीर के लिए उपकारक हो। स्वास्थ्य बढ़ाते हो।

त्वचारोग उत्पन्न हो ही नहीं इसके लिए तथा होने के बाद उन्हें ठीक करने के लिए विहार मे (activities) क्या क्या करना चाहिए, इसका वैसे तो आयुर्वेद मे कोई सीधा सीधा संदर्भ नहीं है। परंतु त्वचारोगों के कारणों का वर्णन है। इन्ही कारणों को टालना ही पथ्यविहार के अंतर्गत समाविष्ट होता है। फिर भी दैनिक जीवन मे त्वचा स्वस्थ रहे इस हेतुसे कुछ अन्य निम्नलिखित नियमों का भी पालन करना चाहिए।

- १) नियमित हल्के गर्म पानी से स्नान करें एवं स्नान के बाद तौलिए से रगड़ कर शरीर को पोछकर सुखाए।
- २) तिल तैल, नारियल तैल अथवा अन्य कोई भी औषधि सिध्द तैल से शरीर की नियमित मालिश करनी चाहिए। इससे त्वचा को मल तथा व्याधिक्षम बनती है।
- ३) नहाते समय केमिकल शैम्पू या साबुन की जगह स्वामीआयुर्वेद शुभ स्नानम पावडर का उपयोग करना चाहिए। इससे त्वचा पर जमा हुआ मैल निकल जाता है एवं त्वचा सुदृढ़ तथा कांतिमान होती है।
- ४) त्वचा को नर्म एवं कोमल बनाए रखने के लिए आजकल जो पेट्रोलियम जेली का उपयोग किया जाता है, उसका उपयोग न करें। पेट्रोलियम जेली के उपयोग से त्वचा का व्याधिक्षमत्व बहोत कम हो जाता है। परिणामस्वरूप छोटे छोटे चर्मरोग भी जल्दी ठीक नहीं होते।
- ५) सदैव सुती कपड़े पहनें। टेरिकॉट, टेरिलीन तथा अन्य सिंथेटिक धागों से बनाये हुए कपड़ों का उपयोग न करें।
- ६) बहोत ज्यादा धूप मे धूमना नहीं चाहिए तथा बहोत ज्यादा ठंडी में त्वचा खुली रहे ऐसे कपड़े भी नहीं पहनना चाहिए।
- ७) बाहर से आने के बाद संभव हो तो पुनः हल्के गर्म पानी से नहाना चाहिए। इससे पूरे दिनभर त्वचा पर जमी धूल निकल जाती है एवं पसीने की परत भी साफ हो जाती है।
- ८) सप्ताह में एक बार नहाने से पहले बाष्प स्वेद (steam bath) लेना चाहिए। जिससे स्वेदग्रंथियाँ खुली होकर संचित मैल निकल जाता है एवं त्वचा स्वस्थ रहती है।

इन नियमों का पालन त्वचा को स्वस्थ रखता है। फिर भी अगर त्वचारोग हुए तो इनका पालन करने से त्वचारोग सहज साध्य होते हैं अथवा नियंत्रित रहते हैं।

त्वचारोगों मे अपश्याहार (Donts)

अपश्य अर्थात् जो पथ्य नहीं है, मतलब जो उस व्याधि को बढ़ाता है।

- १) त्वचारोग से पीड़ित व्यक्ति को मांसाहार नहीं करना चाहिए। आचार्यों ने वैसे तो त्वचारोगों की चिकित्सा में कुछ विशिष्ट प्राणियों का मांस खाने की सलाह दी है। परंतु उस व्याधि की एक विशिष्ट अवस्था मे। अतः एवं त्वचारोगों में

चिकित्सक की सलाह लिए बिना मांसाहार नहीं करना चाहिए, अन्यथा व्याधी ठीक होने की बजाय बढ़ सकता है अथवा पुनः उत्पन्न हो सकता है।

- २) आयुर्वेद में त्वचारोगियों के लिए दूध का भी निषेध बताया है। परंतु यहाँ एक व्यावहारिक समस्या है। रुग्ण अगर धनिक है तो उसका दूध बंद किया जा सकता है। क्योंकि दूध बंद करने से उसके पोषण स्तर में कोई फर्क नहीं पड़नेवाला। परंतु रुग्ण अगर गरीब है और उसमें भी अत्यंत कृश है, तो उसका दूध बंद करना उचित नहीं होता। क्योंकि उसके सर्वांगीण पोषण का यही एक मार्ग होता है। इसलिये ऐसी स्थिती में रुग्ण को हल्दी मिला हुआ हल्का गरम दूध सेवन करने की छूट दी जा सकती है। अन्यथा रुग्ण में दौर्बल्य उत्पन्न होने की प्रबल संभावना रहती है। दूध में स्वाद के लिए इलायची मिश्रित की जा सकती है। परंतु कोको पावडर से बने तथाकथित एनर्जी डिंक्स पावडर को दूध में नहीं मिलाना चाहिए।

दूध के साथ साथ दही, छाछ, चीज, पनीर, श्रीखंड ये पदार्थ भी वर्ज्य करना चाहिए। क्योंकि इनका सेवन त्वचारोगों में स्त्राव, खुजली तथा सूजन बढ़ाने में सहायक होता है।

- ३) दालों में कुलथी, उडद और वाल का निषेध किया है। क्योंकि यह तीनों रक्त को दूषित करते हैं और व्याधी प्रक्रिया को बढ़ाते हैं।
- ४) गन्ना चूसना अथवा गन्ने का रस कफवृद्धि करनेवाले होने के कारण आचार्यों ने इसका सेवन भी निषिद्ध बताया है।
- ५) किसी भी धान्य को पीसकर बनाए हुए आँटे से बनी आहार वस्तुओं का भी सेवन त्वचारोगों में नहीं करना चाहिए। जैसे गेहूँ के आँटे से बने लड्डू, मैदे से बने पदार्थ, चावल के आँटे से बने लड्डू, नमक+मिर्च+जीरा और पानी डालकर बनाया हुआ चावल का घोल (इसे मराठी में खिशी और गुजराती में खीचू बोलते हैं)। संक्षिप्त में, आँटे से बने वो सभी पदार्थ निषिद्ध हैं, जिसमें आँटा अपने मूलस्वरूप में रहे। रोटी, गेहूँ के पापड, चावल के पापड यह इस श्रेणी में नहीं आते। क्योंकि इन आहार वस्तुओं को बनाते वक्त आँटे पर अग्नि का संस्कार होकर गुणधर्मों में परिवर्तन होता है।
- ६) अम्लद्रव्य अर्थात् जिसका स्वाद खट्टा हो। अम्ल रस शरीर धातुओं में

शैथिल्य उत्पन्न करता है। उनका प्राकृतिक सौष्ठव नष्ट करता है। परिणामतः व्याधी बढ़ने लगता है। इसलिये त्वचारोगियों को अम्लरस सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें नींबू, छाछ, दही, कोकम, कढी, इमली, टमाटर ये सब चीजे आ गईं।

- ७) **विसुद्ध भोजन** - दो ऐसे अन्न पदार्थ जिनका संयोग शरीर के लिए अनुकूल नहीं होता - उनका एकत्र सेवन विसुद्ध भोजन कहलाता है। जैसे प्रत्यक्ष नमक या नमक मिली हुई आहारवस्तुओं के साथ दूध पीना या खाना। अम्ल रसात्मक वस्तुओं के साथ दूध खाना। फलों के साथ दूध सेवन करना जैसे फ्रुट सलाड इत्यादि।
- ८) **पहले खाये हुए आहार का पाचन होने से पूर्व ही पुनः भोजन करना भी** त्वचारोगियों के लिए निषिद्ध है। एक बार किया हुआ भोजन पचने में कमसे कम ३ घण्टे लगते ही है। इसलिये पूर्ण आहारसेवन के पश्चात ३ घण्टे तक कुछ भी खाना नहीं चाहिए।
- ९) **विदाही अन्नसेवन** - विदाही अन्न अर्थात् जिसके सेवन से दाह अर्थात् जलन उत्पन्न हो। जैसे लालमिर्च, कालीमिर्च एवं मसालों में सम्मिलित अन्य सभी घटकद्रव्य। ऐसा विदाही अन्न रक्त को दूषित कर त्वचारोग उत्पन्न करता है। इसलिये अतिविदाही अन्न सेवन का त्वचारोगों में वर्जन करना चाहिए।
- १०) **अभिष्यंदी अन्न सेवन** - अभिष्यंदी अर्थात् ऐसा अन्न जिसे खाने के बाद शरीर धातुओं से स्त्राव निकलना शुरू हो जाते हैं। जैसे दही या कच्चा कैंथ (indian wood apple)। यह दो पदार्थ खाने के बाद रस, रक्त, मांस आदि धातुओं में क्लिन्नता (moisture) उत्पन्न होकर उनका व्याधिक्षमत्व कम हो जाता है। दोषों का प्रकोप होता है। फलस्वरूप त्वचारोगों की उत्पत्ति होती है।
- ११) **तिल और गुड -आचार्यों ने तिल और गुड को भी त्वचारोगों का जनक माना है।** दोनों पदार्थ गुणों से उष्ण हैं। इनका अतिसेवन रक्त को दूषित करता है। इसलिये तिल और गुड को अलग - अलग या एकत्र करके 'अति' मात्रा में न खाये। परंतु त्वचारोग अगर पहले से ही उपस्थित हैं तो इनका सेवन न करना

ही इष्ट होता है। यह देखा गया है कि तिल और गुड़ का अतिमात्रासेवन मूलतः खुजली बढ़ाने में सहायक होता है। इसलिये त्वचारोगों की चिकित्सा के दरम्यान इनका सेवन न करें।

अपथ्यविहार

विहार अर्थात् प्रवृत्ति (activity)। अपथ्य विहार मतलब ऐसी कर्मप्रवृत्ति जो रोगोत्पादक हो अथवा रोगों को बढ़ाये या उनकी यथास्थिती बनाये रखे। अपथ्यविहार का ही अन्य नाम कारण (cause) है। इसलिये इस एक ही बिंदु में कारण और अपथ्यविहार यह दोनों मुद्दे समाहित हो जाते हैं।

आयुर्वेद के अनुसार निम्नलिखित कारणों से त्वचारोगों की उत्पत्ति होती है।

- १) अगर किसी का जी मचल रहा हो और उसे अब उलटी होनेवाली हो, तो उलटी के आनेवाले वेग को जबरदस्ती रोकना।
- २) मल, मूत्र तथा अपानवायु के वेगों को रोकना। क्वचित् ऐसा वेग रोकना पड़ा, तो कोई बड़ी समस्या उत्पन्न नहीं होती। परंतु यही स्थिती अगर बारबार उत्पन्न हो, तो वह त्वचारोगों को उत्पन्न करने में सक्षम होती है।
- ३) भरपेट भोजन करने के बाद तत्काल व्यायाम करना अथवा कोई मेहनतवाला काम करना। आयुर्वेद में भोजन के बाद सिर्फ १०० कदम चलने का उपदेश है। परंतु कुछ वैद्य २००० कदम चलने की सलाह देते हैं जो शास्त्रानुसूप नहीं है और कुछ लोग इधर उधर से पढ़कर-सुनकर खाने के बाद ही २-४ किलोमीटर घूमकर आते हैं। भोजन के त्वरित बाद इतना ज्यादा घूमना पाचन के लिए हानिकारक होता है। इसलिये भोजन के बाद मेहनतवाला काम या व्यायाम वर्जित करें। मेहनत का कोई भी काम भोजन के ४५ मिनिट बाद ही करें।
- ४) अधिक धूप में काम करना या आग/उष्णता के पास सतत काम करना।
- ५) सामान्य आहारवस्तु सेवन का भी एक विशिष्ट क्रम होता है। उस क्रम का पालन नहीं करने से भी त्वचारोग उत्पन्न होते हैं। जैसे अगर आपने आईस्क्रीम खाया, तो उसके बाद जब तक मुँह के भीतर का तापमान ठण्डे तापमान से सामान्य तापमान तक नहीं होता, तब तक सादा पानी या गरम पानी नहीं पीना चाहिए ऐसा नियम है। परंतु लोग ऐसे क्रम का पालन नहीं

करते और आईस्क्रीम के बाद तुरंत सादा पानी पी लेते हैं। कुछ लोग गरमागरम चाय पीने के त्वरित पहले ठण्डा पानी पीते हैं या चाय पीने के बाद मुँह की मिठास या चिकनाहट दूर करने के लिए त्वरित सादे ठंडे पानी से कुल्ला करते हैं। इसे ही क्रम छोड़ना कहते हैं। ऐसी (air conditioner) में बैठे लोग भी एक क्षण के लिए बाहर जाते हैं, तो दूसरे ही क्षण में फिर से ऐसी के ठंडे तापमान में वापस आते हैं। ऐसा करना भी त्वचा के लिए हानिकारक होता है।

- ६) आज पूर्णोपवास करने के बाद तुरंत आनेवाले कल में उसका बैकलॉग निकालने के लिये भरपेट भोजन करना और फिर से उपवास करना। ऐसा उपवास-आहारसेवन का सतत व्यत्यास (alternate) क्रम भी त्वचारोग निर्माण करने में सहायक होता है। इसलिये ऐसी आदतों को त्यागना हितकर होता है।
- ७) धूप में बहोत समय तक धूमने -फिरने के बाद, अत्यधिक मेहनत/व्यायाम करने के बाद तथा जो व्यक्ति किसी कारणवश अचानक डरा हुआ है, ऐसे व्यक्ति अगर इन क्रियाओं के बाद तुरंत द्रुतगति से पानी पीते हैं। तो ऐसी स्थिति भी त्वचारोगों के निर्माण के लिए पोषक वातावरण उत्पन्न करती है। गर्मी के दिनों में यह परिस्थिति जयादा देखने को मिलती है कि हम शॉर्पिंग या अन्य किसी काम के बहाने बहोत देर तक धूमते फिरते हैं और घर आने के बाद कुछ ही मिनटों में २-४ लोटे पानी इतनी तेजगती से पीते हैं की मानो कई वर्षों बाद पानी पीने मिला हो।

आयुर्वेद के अनुसार उपरोक्त तीनों क्रियाओं में शरीर का तापमान बाह्य तापमान के समकक्ष होता है। छाँव में आने के बाद जब तक यह तापमान सामान्य (up to room temperature) नहीं होता, तब तक पानी नहीं पीना चाहिए। यह तापमान सामान्य करने के लिए ही बाहर से आने के बाद हाथ-पैर-मुँह ठण्डे पानी से धोना चाहिए और संभव हो तो पंखे के नीचे बैठना चाहिए। जिससे शरीर का बढ़ा हुआ तापमान शीघ्र ही सामान्य होने में मदद मिलती है। उसके पश्चात ही पानी पीना चाहिए। सनद रहे कि बाहर से आने के बाद शरीर का तापमान सामान्य करने के लिए ऐसी (air conditioner) वाले कमरे में बैठना नहीं चाहिए।

- ८) शरीर शुद्धि के लिए किये जानेवाले पंचकर्म के दरम्यान बहोत सख्ती से नियम का पालन करना पड़ता है। इन नियमों का अगर थोड़ा भी उल्लंघन हुआ तो वह त्वचारोगों का कारण बन सकता है। अतः एवं पंचकर्म करते वक्त वैद्यराज द्वारा निर्देशित सभी सूचनाओं का अनिवार्यतः पालन करना चाहिए।
- ९) दही, मछली जैसे क्लिन्नता उत्पन्न करनेवाले पदार्थों का सेवन करना। नमक तथा खट्टे पदार्थों का अतिमात्रा में सेवन करना। कई बार हम देखते हैं की सब्जी में नमक है की नहीं यह देखे बगैर कुछ लोग खाना खाने से पहले ही सब्जीपर नमक छिड़कना शुरू कर देते हैं और कुछ लोगों को तो सब्जी, दाल सबमें नींबू निचोड़ें बगैर खाना अच्छा ही नहीं लगता। इतनी अतिमात्रा में नमक तथा खट्टे पदार्थों का सेवन रक्त दूषित कर देता है। परिणामस्वरूप रक्तधातु से संबंधित त्वचा के विकार उत्पन्न होते हैं।
- १०) भोजन के भली-भाँति पचने से पहले मैथुन करना। यह प्रवत्ति मुख्यतः नवविवाहित दंपतियों में पायी जाती है। इसलिये तुलनात्मक दृष्ट्या इन दाम्पत्यों में त्वचारोग तथा आमवात, अजीर्ण जैसे व्याधि ज्यादा मिलते हैं।
- ११) दिन में सोना यह भी एक कारण है जो आयुर्वेद में निर्दिष्ट है। दिन में सोने से विशेषरूप से माँसधातु दूषित होकर व्याधि के रूप में त्वचापर उनकी अभिव्यक्ति होती है।
उपरोक्त सभी कारण सिर्फ एक बार सेवन करने से त्वचारोग निर्माण नहीं होते। उसके लिए इन कारणों के सतत सेवन की आवश्यकता होती है। इसलिये एक ही बार दही खाने से अथवा एक ही बार विसुद्ध भोजन करने से कभी त्वचारोग नहीं होता। परंतु अगर त्वचारोग पहले से ही है, तो उसे यथस्थिति बनाये रखने में अथवा बढ़ाने में यह सभी कारण निश्चित सहाय्यभूत होते हैं, यह ध्यान रखें एवं उनका वर्जन करें। अन्यथा एक छोटे से छोटा त्वचारोग भी वर्षों तक आपको पीड़ित करने की क्षमता रखता है।
- १२) ब्राह्मण (कर्म से) तथा गुरुजनों का अपमान या तिरस्कार करनेवाले तथा पापकर्मों को करनेवालों को त्वचारोग उत्पन्न होते हैं ऐसा आयुर्वेद कहता है। आयुर्वेद का यह विचार अन्य स्वाथ्यविज्ञानों से पूर्णतः अलग है। अन्य विज्ञान व्याधिनिर्माण की प्रक्रिया में ऐसे अधिदैविक (metaphysical)

कारणों का विचार नहीं करते परंतु आयुर्वेद मे ऐसा स्पष्टतः कहा गया है। कई बार हमारे पास त्वचारोग का रुग्ण आता है। फिर हम उसका इतिहास पूँछते हैं और हमें यह ध्यान मे आता है की रुग्ण तो एकदम धार्मिक है, दिनचर्या-ऋतुचर्या का भी अचूक पालन करता है, सादा सौंफ खाने का भी रुग्ण को व्यसन नहीं। चाय, पान, मसाला तो दूर की बात है, फिर भी रुग्ण को सोरायसिस जैसे असाध्य व्याधी उत्पन्न होते हैं। आधुनिक विज्ञान के पास ऐसे लोगों को देने के लिए उत्तर नहीं होता। परंतु आयुर्वेद तो स्पष्टरूप से चर्मरोगों के लिए पापकर्म का कारण मानता है और इसका प्रत्यय हमें आता भी तब है, जब अनेकानेक प्रयत्न करने के बावजूद भी रुग्ण को व्याधिलक्षणों मे तिलमात्र भी फर्क नहीं पड़ता। इसलिये त्वचारोगों की उत्पत्ति में यह एक दृष्टिकोन भी ध्यान मे रखें।

विशेष सूचना

स्वामीआयुर्वेद गंधक द्रुति के विषय मे उपरोक्त निवेदन केवल एक दिशादर्शन मात्र है। चिकित्सक रोग-रोगी परीक्षण के पश्चात अपनी चिकित्सकीय सूझबूझ के आधार पर गंधक द्रुति की मात्रा, सेवनकाल तथा आमयिक प्रयोगों मे परिवर्तन कर सकते हैं।

SwamiAyurved GANDHAK DRUTI SOAP

Medicated Ayurvedic Soap for Skin Diseases



Availability : 50 gm

Salient Features

- ❖ No artificial colors
- ❖ No fragrances
- ❖ No foaming agents
- ❖ Purely handmade
- ❖ No machines used
- ❖ Cured for a proper time