

स्वदेशी चिकित्सा

सौन्दर्य-निखार



[www.RajivDixitMp3.com](http://www.RajivDixitMp3.com)



## आमुख

इस दौर में जबकि कृत्रिम सौन्दर्य प्रसाधनों का बाज़ारों में अंबार लगा हुआ हो और लोग विज्ञापनी मायाजाल के वशीभूत इनके पीछे पागल हुए जा रहे हों, तो लेखक ने इस पुस्तक के जरिए भारतीय संस्कृति और परम्परा के अनुकूल एकदम निरापद स्वदेशी सौन्दर्य-रक्षक उपायों को अपनाने की प्रेरणा जगाने का एक सद्प्रयास किया है। यह पुस्तक अपनी इस स्थापना में काफी हद तक सफल है कि सौन्दर्य निखारने के कृत्रिम पश्चिमी तौर-तरीके भारतीय परम्परा और विरासत के पासंग भी नहीं ठहरते। इतना ही नहीं, यह पुस्तक अपने छोटे कलेवर के बावजूद कृत्रिम सौन्दर्य प्रसाधनों व कुछ अन्य कृत्रिम उत्पादों के हानिकारक पहलुओं पर भी सिलसिलेवार ढंग से तर्कपूर्ण और तथ्यात्मक विवेचन प्रस्तुत करती है।

वैसे तो सुन्दरता बढ़ाने के गुर बताने वाली ढेरों पुस्तकें बाज़ार में उपलब्ध हैं, पर इस पुस्तक की विशेषता यह है कि यह लोगों के सौन्दर्यबोध में ही सार्थक बदलाव लाने की कोशिश करती है। जहाँ इस विषय की अन्य अधिकांश पुस्तकें लोगों को तड़क-भड़क वाली उपभोक्तावादी बनावटी ज़िन्दगी जीने की तरफ़ ही घसीटने की कोशिश करती दिखाई देती हैं, वहाँ इस पुस्तक में देश की जनता को संयम व सादगीपूर्ण जीवन की ओर मोड़ने का प्रयत्न किया गया है। यही वास्तव में आज़ादी बचाओ आन्दोलन का मिशन भी है।

लेखक सन्त समीर जी ने बाह्य शारीरिक सौन्दर्य के साथ-साथ मानसिक और चारित्रिक सौन्दर्य विषयक चर्चा करके इस लघुकाय पुस्तक को कई अर्थों में सर्वांगपूर्ण बना दिया है। अच्छी बात यह भी है कि स्त्री-पुरुष दोनों ही वर्गों के लिए इस पुस्तक की समान उपयोगिता है। अन्त में, मेरी कामना यही है कि अपने सौन्दर्य के प्रति सचेत देश के स्त्री-पुरुष कृत्रिम प्रसाधनों के मोहजाल से छूटकर इसमें सुझाए गए अकृत्रिम और निरापद उपायों को आजमाएं तथा कृत्रिम प्रसाधनों के जरिए बहुराष्ट्रीय कंपनियों द्वारा की जा रही करोड़ों-अरबों रुपयों के अकूत धन की लूट से इस देश को बचाने की मुहिम में भागीदार बनें।

राजीव दीक्षित  
राष्ट्रीय प्रवक्ता, आज़ादी बचाओ आन्दोलन

## Table of Contents

राष्ट्रीय प्रवक्ता, आज़ादी बचाओ आन्दोलन.....	2
प्रथम खण्ड.....	4
सौन्दर्य चाहिए तो स्वास्थ्य बचाइए.....	4
बढ़ सकता है मुखड़े का आकर्षण.....	7
सुन्दरता के प्रतीक काले-घने-घुँघराले बाल .....	23
शरीर और साँसों की बदबू भगाइए.....	31
स्त्रियों की समस्या अविकसित, बेडौल वक्ष.....	37
कुछ नुस्खे हाथ-पैरों की देखभाल के लिए.....	39
सौन्दर्य में निखार लाए मालिश.....	41
सौन्दर्यरक्षक आभ्यंतर प्रयोग .....	45
स्वास्थ्य और सौन्दर्य का शत्रु मोटापा.....	48
दुबलापन भगाइए सौन्दर्य बचाइए.....	54
द्वितीय खण्ड.....	62
कृत्रिम सौन्दर्य प्रसाधनों से सावधान !.....	62
सुन्दरता का शत्रु है साबुन.....	66
टूथब्रश: स्वास्थ्य का साधन या रोगाणुओं की सराय.....	68
शीतल पेय भी हैं सौन्दर्य के शत्रु.....	70
सौन्दर्य का नाश करता है नशा.....	73
कुछ फुटकर नुस्खे.....	78

# प्रथम खण्ड

## सौन्दर्य चाहिए तो स्वास्थ्य बचाइए

सौन्दर्य प्रसाधनों के दिन-दूने रात-चौगुने बढ़ते बाज़ार को देखकर यह अंदाज़ा लगाया जा सकता है कि लोग सुन्दरता के लिए कितने परेशान हैं। स्त्री-पुरुष यहाँ तक कि नई पीढ़ी के बच्चे तक सुन्दर दिखने के लिए मेकअप के नए-नए तरीके आजमाने में लगे हैं। सुन्दरता के प्रति इतनी जागरूकता शायद पहले कभी नहीं रही। यदि इतनी ही जागरूकता समूचे स्वास्थ्य को लेकर लोगों में होती तो चिन्ता की विशेष बात नहीं थी। लेकिन दुर्भाग्य से लोग स्वास्थ्य के प्रति पूरी मनमानी करते हुए भी कृत्रिम प्रसाधनों के सहारे अपना सौन्दर्य निखारना चाहते हैं। अब कौन समझाए कि हँसना और गाल फुलाना, दोनों एक साथ नहीं हो सकते। अगर कुछ लोग यह सोचते हों कि वे स्वास्थ्य के प्रति पूरे लापरवाह रहकर भी अपने सौन्दर्य की हिफाज़त कर लेंगे तो वे निरा भ्रम के ही शिकार हैं। बाज़ारू सौन्दर्य प्रसाधनों का नकली आवरण असलियत को कितनी देर छुपाएगा? वास्तव में सच्चे सौन्दर्य का रहस्य तो अच्छे स्वास्थ्य में ही छुपा है। स्वास्थ्य निखरेगा तो सौन्दर्य में अपने आप निखार आ जाएगा, यह तय है।

कहने का सीधा सा अर्थ यह है कि अगर सौन्दर्य चाहिए तो स्वास्थ्य को सही-सलामत रखने का इन्तज़ाम भी अनिवार्यतः करना ही पड़ेगा। अब सवाल यह हो सकता है कि स्वास्थ्य ठीक रखने के लिए किया क्या जाए? तो इसका सीधा सा उत्तर है कि दिनचर्या सुधार ली जाए, तो बहुत कुछ ठीक हो जाएगा। दिनचर्या में आहार, निद्रा और व्यायाम पर ध्यान देना सबसे महत्वपूर्ण बातें हैं। आहार के विषय में आयुर्वेद का प्राचीन आदर्श है—हितभुक् मितभुक् ऋतभुक्। भाव यह है कि भोजन शरीर की अवस्था के अनुकूल हितकारी, उचित मात्रा में और प्रकृति सम्मत होना चाहिए। जिन्हें अपने सौन्दर्य-रक्षा की चिन्ता है उन्हें शुद्ध सात्त्विक शाकाहार अपनाना चाहिए। दाल, चावल, गेहूँ, जौ, बाजरा आदि विविध अन्नों के साथ हरी साग-सब्ज़ी, फल व सलाद की समुचित मात्रा अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। यह ज़रूरी नहीं है कि स्वास्थ्य सुधारने के लिए आप महँगे फल-मेवे की तरफ़ ही भागें। मौसम के अनुसार मिलने वाले ढेरों सस्ते फल, सब्ज़ियाँ आदि हैं जिनका उपयोग अपनी शारीरिक प्रकृति को देखते हुए किया जाय तो स्वास्थ्य-रक्षा का काम बख़ूबी हो सकता है।

आहार के विषय में यह ध्यान देने वाली बात है कि वर्तमान में जो लोगों की दिन भर कुछ न कुछ खाते रहने की आदत बढ़ रही है, यह ग़लत है। इसके अलावा 'फास्ट फूड' संस्कृति ने आहार के मामले में और भी ज़्यादा भ्रष्टाचार फैला दिया है। अगर अपने स्वास्थ्य व सौन्दर्य की हिफाज़त करनी है तो इन आदतों को भी सुधारना ही पड़ेगा। दिन भर में मुख्य भोजन सिर्फ़ दो बार करना ही सेहत की दृष्टि से उचित है। यदि दोपहर 12 बजे तथा शाम 8 बजे के आस-पास