World Journal of Hindi
worldhindijournal.com
ISSN:
Received: 06-10-2025, Accepted: 05-11-2025, Published: 21-11-2025
Volume 1, Issue 1, 2025, Page No. 15-18

भारतीय पारंपरिक चिकित्सा में खुराक और तैयारी के तरीके

Dr. Reesha Ahmed
औषधि मानकीकरणे अनुसंधान संस्थान, के.यू.चि.अनु.प., आयुष मंत्राल; भारत सरकार, पीसीआईएम एंड एच कैंपस, कमला नेहरू नमर, गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश, भारत

सारांश
भारतीय पारंपरिक चिकित्सा, जिसमें आयुर्वेद और यूनानी चिकित्सा शामिल हैं, सदियों से स्वास्थ्य और रोग निवारण में प्रभावशाली भूमिका निभाती रही है। इस शोध का उद्देश्य भारतीय पारंपरिक चिकित्सा में खुराक के विभिन्न रूप और उनके तैयारी के तरीके का विश्लेषण करना है। अध्ययन से पता चलता है कि पारंपरिक चिकित्सा में खुराक का चुनाव रोग, उम्र, शरीर की प्रकृति और मौसमी परिस्थितियों के आधार पर किया जाता है। तैयारी के तरीके जैसे काढ़ा, चूर्ण, तेल, लेप, इत्र और हर्बल पेस्ट, उपचार की प्रभावकारिता और रोगी की सहनशीलता दोनों को प्रभावित करते हैं। शोध में प्रमुख तौर पर आयुर्वेदिक और यूनानी ग्रंथों, आधुनिक शोध पत्रों और चिकित्सीय प्रयोगों का विश्लेषण किया गया। अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि पारंपरिक चिकित्सा में खुराक की मात्रा, समय और तैयारी की विधि रोग निवारण और स्वास्थ्य संवर्धन में निर्णायक भूमिका निभाती है। यह शोध पारंपरिक चिकित्सा के वैज्ञानिक और व्यवहारिक पक्ष को उजागर करता है और इसे आधुनिक स्वास्थ्य प्रबंधन में समायोजित करने की दिशा में मार्गदर्शन प्रदान करता है।

मूल शब्दः भारतीय पारंपरिक चिकित्सा, आयुर्वेद, यूनानी चिकित्सा, खुराक, तैयारी के तरीके, हर्बल दवा, औषधीय विज्ञान

प्रस्तावना
भारतीय पारंपरिक चिकित्सा प्राचीन काल से ही रोग निवारण और स्वास्थ्य संवर्धन का महत्वपूर्ण साधन रही है। इसमें मुख्य रूप से आयुर्वेद, यूनानी चिकित्सा, सिद्ध और होम्योपैथी जैसी प्रणालियाँ शामिल हैं। पारंपरिक चिकित्सा न केवल शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखती है, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को भी प्राथमिकता देती है। आयुर्वेद और यूनानी चिकित्सा में रोगों का निदान, खुराक का निर्धारण और दवा की तैयारी पर गहन ध्यान दिया गया है।

1. भारतीय पारंपरिक चिकित्सा का महत्व
भारतीय चिकित्सा विज्ञान का इतिहास चार हजार वर्ष से अधिक पुराना है। आयुर्वेद में शरीर, मन और आत्मा के संतुलन को स्वास्थ्य की मूल अवस्था माना गया है। यूनानी चिकित्सा, जो मुख्यतः यूनानी और अरबी ज्ञान का मिश्रण है, शरीर में चार ह्यूमर्स (ब्लड, फ्लेहम, येलो बिल, ब्लैक बिल) के संतुलन के आधार पर रोग का निदान करती है।
इन प्रणालियों का आधार प्राकृतिक तत्वों पर आधारित है। जड़ी–बूटियाँ, हर्बल पेस्ट, काढ़ा, तेल, लेप और अन्य औषधीय पदार्थ रोगी के शरीर, उम्र और रोग की प्रकृति के अनुसार तैयार और दिया जाता है।

2. खुराक का महत्व
पारंपरिक चिकित्सा में खुराक केवल दवा की मात्रा नहीं होती, बल्कि यह रोगी की प्रकृति, उम्र, स्वास्थ्य स्थिति, मौसमी परिस्थितियों और जीवनशैली के आधार पर निर्धारित की जाती है। उचित खुराक रोग के प्रभावी उपचार और शरीर में संतुलन बनाए रखने के लिए आवश्यक है।

उदाहरण के लिए
- **काढ़ा:** पाचन और प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए
- **चूर्ण:** सूजन और श्वसन रोगों के लिए
- **तेल और लेप:** त्वचा रोगों और मांसपेशियों के दर्द में
- **हर्बल पेस्ट:** चोट और सूजन में

3. दवा की तैयारी के तरीके
दवा की तैयारी पारंपरिक चिकित्सा की सबसे महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। इसमें जड़ी–बूटियों का चयन, संसाधन, मिश्रण और उपयोग का वैज्ञानिक आधार होता है। आयुर्वेद और यूनानी चिकित्सा में विभिन्न विधियाँ अपनाई जाती हैं:
1. **काढ़ा (Decoction):** जड़ी–बूटियों को पानी में उबाल कर तैयार किया जाता है।
2. **चूर्ण (Powder):** सूखी जड़ी–बूटियों को पीसकर बनाया जाता है।
3. **तेल और लेप (Oil & Paste):** बाहरी उपयोग के लिए रोग विशेष के अनुसार तैयार किया जाता है।
4. **अश्वगंधा, त्रिफला जैसे मिश्रण:** रोग के प्रकार और शरीर की प्रकृति अनुसार संयोजन।

4. आधुनिक विज्ञान और पारंपरिक चिकित्सा का संबंध
वर्तमान समय में पारंपरिक चिकित्सा और आधुनिक विज्ञान के बीच संतुलन स्थापित किया जा रहा है। आधुनिक शोध ने यह दिखाया है कि जड़ी–बूटियाँ और खुराक के पारंपरिक रूप कई रोगों में प्रभावी हैं। सही खुराक और तैयारी के तरीके से दवा का असर अधिकतम होता है और दुष्प्रभाव न्यूनतम होते हैं।

5. शोध का उद्देश्य
इस शोध का उद्देश्य है:
- भारतीय पारंपरिक चिकित्सा में खुराक के विभिन्न रूपों का अध्ययन करना।
- तैयारी की प्रक्रियाओं और उनके वैज्ञानिक आधार का विश्लेषण करना।
- पारंपरिक चिकित्सा को आधुनिक स्वास्थ्य प्रणाली में अपनाने की संभावनाओं का मूल्यांकन करना।

इस अध्ययन से रोगों के प्रभावी उपचार, शरीर और मन के संतुलन, और पारंपरिक चिकित्सा के विकास में योगदान मिलेगा।

Methods
इस शोध के लिए निम्नलिखित विधियाँ अपनाई गईं:
1. **साहित्य समीक्षा (Literature Revie)**

- आयुर्वेद और यूनानी चिकित्सा पर उपलब्ध प्राचीन और आधुनिक ग्रंथों का अध्ययन।
- प्रमुख ग्रंथ जैसे चरक संहिता, सुश्रुत संहिता, अंकोरनी यूनानी ग्रंथ।
- आधुनिक शोध पत्र, जर्नल और ऑनलाइन डेटाबेस से जानकारी एकत्रित करना।

2. डाटा संग्रह (Data Collection)
- विभिन्न खुराकों और तैयारी के तरीकों की सूची बनाई गई।
- जड़ी–बूटियों, काढ़ा, चूर्ण, तेल और लेप की प्रक्रियाओं पर फील्ड और प्रायोगिक जानकारी इकट्ठा की गई।
- रोगी और विशेषज्ञों (हर्बल चिकित्सक) से साक्षात्कार।

3. विश्लेषण विधि (Analytical Methods)
- **संग्रहित जानकारी का वर्गीकरण:** खुराक के प्रकार, तैयारी की विधि, उपयोग और प्रभाव।
- **तुलनात्मक विश्लेषण:** आयुर्वेदिक और यूनानी खुराक की समानताएँ और अंतर।
- **प्रभाव और उपयोगिता का मूल्यांकन:** रोग, उम्र, और शरीर की प्रकृति के अनुसार।

4. अनुप्रयोग और प्रासंगिकता (Applicability & Relevance):
- शोध के निष्कर्ष आधुनिक स्वास्थ्य प्रबंधन में खुराक और तैयारी के सुरक्षित प्रयोग के लिए मार्गदर्शक।
- रोगी, चिकित्सक और शोधकर्ताओं के लिए उपयोगी।

Results

इस शोध में भारतीय पारंपरिक चिकित्सा में खुराक और तैयारी के विभिन्न रूपों का व्यवस्थित अध्ययन किया गया। अध्ययन में आयुर्वेद और यूनानी चिकित्सा दोनों प्रणालियों पर ध्यान केंद्रित किया गया।

1. खुराक के विभिन्न रूप और उनकी प्रासंगिकता

काढ़ा (Decoction)

काढ़ा पारंपरिक चिकित्सा का सबसे प्रमुख रूप है। इसे जड़ी–बूटियों को पानी में उबालकर तैयार किया जाता है। काढ़ा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए लाभकारी होता है। अध्ययन में पाया गया कि:
- **पाचन तंत्र में सुधार:** त्रिफला काढ़ा कब्ज, अपच और अम्लता को कम करता है।
- **प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना:** अश्वगंधा काढ़ा और तुलसी आधारित काढ़ा रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।
- **श्वसन रोगों में उपयोग:** सर्दी, जुकाम और खांसी में तुलसी, अदरक और हल्दी के काढ़े का प्रयोग।

चूर्ण (Powder)

चूर्ण दवा का सबसे स्थायी और दीर्घकालिक रूप है।
- **रोगों की रोकथाम:** त्रिफला चूर्ण पाचन, अपच और शरीर की सफाई में प्रभावी।
- **सुविधा और संचयन**: चूर्ण लंबे समय तक सुरक्षित रहता है और आसानी से इस्तेमाल किया जा सकता है।
- **व्यक्तिगत अनुकूलता:** रोगी की प्रकृति और स्वास्थ्य स्थिति के अनुसार खुराक बदल सकती है।

तेल और लेप (Oil & Paste)

तेल और लेप बाहरी उपयोग के लिए विशेष रूप से तैयार किए जाते हैं।
- **संधिवात और मांसपेशियों के दर्द:** माहीत तेल, हर्बल लेप दर्द और सूजन कम करते हैं।
- **त्वचा रोगों में उपयोग:** हल्दी और नीम आधारित लेप त्वचा रोगों में प्रभावी।
- **स्थानीय असर:** तेल और लेप का असर सीधे प्रभावित क्षेत्र पर होता है, जिससे शरीर के अन्य हिस्सों पर दुष्प्रभाव कम होता है।

अर्क और सिरप (Extracts & Syrups)
- रोग के अनुसार रस या अर्क तैयार किया जाता है।
- **हृदय और श्वसन रोगों में:** गिलोय, तुलसी और अदरक के अर्क।
- **रक्तस्राव और प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना:** नीम और हल्दी के अर्क।

मिश्रण (Combination Medicines)

रोग और शरीर की प्रकृति के अनुसार कई जड़ी–बूटियों का संयोजन।

त्रिफला + त्रिकटु मिश्रण: पाचन, अपच और प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में प्रभावी।

अन्य मिश्रण: अश्वगंधा + शतावरी महिलाओं में प्रजनन स्वास्थ्य सुधारने के लिए।

2. तैयारी के तरीके और उनका वैज्ञानिक विश्लेषण

काढ़ा बनाने की प्रक्रिया
- जड़ी–बूटियों को पानी में 15–30 मिनट तक उबाला जाता है।
- **सक्रिय तत्वों का निष्कर्षण:** उबालने की प्रक्रिया से हर्बल तत्व द्रव्य में घुल जाते हैं।
- रोग के अनुसार काढ़े की मात्रा और सेवन समय बदलता है।

चूर्ण बनाने की प्रक्रिया
- जड़ी–बूटियों को सुखाकर पीसा जाता है।
- **सतत सेवन:** चूर्ण रोगी की पाचन क्षमता और शरीर की प्रकृति के अनुसार खुराक में लिया जाता है।

तेल और लेप की तैयारी
- जड़ी–बूटियों को तेल या घी में मिलाकर पकाया जाता है।
- बाहरी रोगों में यह स्थानीय उपचार के लिए उपयोगी।
- **रासायनिक स्थिरता:** तेल में मौजूद सक्रिय तत्व लंबे समय तक सुरक्षित रहते हैं।

अर्क और सिरप
- ताजे जड़ी–बूटियों का रस निकाला जाता है।
- **उपयोग में सुविधा:** आसानी से निगला जा सकता है और पाचन तंत्र पर जल्दी असर करता है।

मिश्रण
- रोग और शरीर की प्रकृति के अनुसार अलग–अलग जड़ी–बूटियों का संयोजन
- `मिश्रण शरीर के वात, पित्त और कफ दोषों के संतुलन को बनाए रखता है।

3. खुराक और रोग के अनुरूप प्रभाव

अध्ययन में पाया गया कि पारंपरिक चिकित्सा में:
- उचित खुराक रोग के उपचार में अधिक प्रभावी होती है।

- आयुर्वेद में वात, पित्त, कफ दोषों के आधार पर खुराक बदलती है।
- यूनानी चिकित्सा में चार ह्यूमर्स के संतुलन के आधार पर खुराक का चयन किया जाता है।
- गलत खुराक या तैयारी से दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जैसे जठराग्नि कमजोर होना, अपच, उल्टी।

Extended Discussion

1. खुराक का वैज्ञानिक और चिकित्सीय महत्व

- खुराक केवल मात्रा नहीं, बल्कि रोग और शरीर की प्रकृति के अनुसार सटीक चिकित्सा विधि है।
- आयुर्वेद में वात, पित्त और कफ दोषों के संतुलन के लिए अलग–अलग खुराक निर्धारित की जाती हैं।
- यूनानी चिकित्सा में शरीर के चार ह्यूमर्स (ब्लड, फ्लेहम, येलो बिल, ब्लैक बिल) के संतुलन के अनुसार खुराक तय होती है।
- सही खुराक रोग निवारण, प्रतिरोधक क्षमता और मानसिक स्वास्थ्य सुधार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

2. तैयारी के तरीके और उनके लाभ

- **काढ़ा:** पाचन तंत्र और प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।
- **चूर्ण:** रोग निवारण और शरीर की सफाई में प्रभावी।
- **तेल और लेप:** स्थानीय रोगों में त्वरित और सुरक्षित असर।
- **अर्क और सिरप:** श्वसन और हृदय रोगों में तेजी से असर।
- **मिश्रण:** रोग और शरीर की प्रकृति के अनुसार संयोजन अधिक प्रभावी।

3. आधुनिक चिकित्सा और पारंपरिक चिकित्सा का तालमेल

- आधुनिक चिकित्सा में दवा की मात्रा और तैयारी का महत्व है।
- शोध से पता चला कि पारंपरिक चिकित्सा की खुराक और तैयारी वैज्ञानिक मानकों के अनुरूप हैं।
- पारंपरिक और आधुनिक चिकित्सा का संयोजन रोग निवारण और स्वास्थ्य संवर्धन में अधिक प्रभावी।

4. सुरक्षा और अनुपालन

- खुराक और तैयारी की जानकारी रोगियों और चिकित्सकों के लिए अनिवार्य है।
- अध्ययन में विशेषज्ञों ने सुझाव दिया कि पारंपरिक दवा का सटीक माप और तैयारी सुरक्षित और प्रभावी उपचार के लिए आवश्यक है।

5. व्यापक निष्कर्ष

- भारतीय पारंपरिक चिकित्सा में खुराक और तैयारी का वैज्ञानिक आधार है।
- रोग, उम्र, शरीर की प्रकृति और मौसम के अनुसार खुराक बदलती है।
- पारंपरिक चिकित्सा के तत्व आधुनिक स्वास्थ्य प्रणाली में उपयोगी साबित हो सकते हैं।
- भविष्य में अधिक शोध और फील्ड स्टडी के माध्यम से पारंपरिक चिकित्सा को आधुनिक स्वास्थ्य प्रबंधन में समायोजित किया जा सकता है।

Conclusion

इस अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि भारतीय पारंपरिक चिकित्सा में खुराक और तैयारी के विविध रूप केवल दवा निर्माण की तकनीक नहीं हैं, बल्कि ये रोग, शरीर और मौसम के अनुसार संतुलित उपचार के वैज्ञानिक आधार हैं। आयुर्वेद और यूनानी दोनों प्रणालियों में खुराक का निर्धारण रोगी की प्रकृति, आयु, रोग की गंभीरता और मौसमी परिस्थितियों के आधार पर किया जाता है।

अध्ययन में यह भी पाया गया कि काढ़ा, चूर्ण, तेल/लेप, अर्क और मिश्रण जैसी तैयारी विधियाँ न केवल रोग निवारण में प्रभावी हैं, बल्कि इनके सही प्रयोग से दुष्प्रभाव न्यूनतम रहते हैं। पारंपरिक दवा का आधुनिक चिकित्सा पद्धति से तालमेल रोग निवारण और स्वास्थ्य संवर्धन में और अधिक प्रभावी हो सकता है।

इस प्रकार, पारंपरिक चिकित्सा में खुराक और तैयारी की वैज्ञानिक समझ और व्यवस्थित प्रयोग रोगियों के लिए सुरक्षित, प्रभावी और दीर्घकालिक लाभ प्रदान करती है। भविष्य में इन विधियों पर और व्यापक शोध तथा फील्ड अध्ययन आवश्यक है, ताकि इन्हें आधुनिक स्वास्थ्य प्रबंधन प्रणाली में और प्रभावी रूप से समायोजित किया जा सके।

References

1. Acharya B. Ayurvedic Principles of Medicine- Delhi: Chaukhamba Sanskrit Series, 2015.
2. Sharma R K, Dash B. Charaka Samhita – Text and Translation Varanasi: Chaukhamba Orientalia, 2018.
3. Mishra L. Ayurvedic Pharmacology and Therapeutics- New Delhi: Motilal Banarsidass, 2017.
4. Zargar B A, Qureshi F A. Unani System of Medicine: Concepts and Practices Lucknow: Aijaz Publishing, 2016.
5. Singh A, Gupta P. Herbal Medicines in Traditional Health Systems- Indian Journal of Traditional Knowledge,2019:18(2):201–215.
6. Khare C P. Indian Medicinal Plants: An Illustrated Dictionary Springer India, 2018.
7. Verma S, Tiwari R. Dosha Based Therapeutics in Ayurveda- International Journal of Ayurveda,2020:11(4):55–72.
8. Qureshi M. Unani Pharmacology and Its Applications- Delhi: Idara Kitab-ul-Shifa, 2017.
9. Shastri J L. Sushruta Samhita: Ayurveda Surgical Text- Varanasi: Chaukhamba Sanskrit Series, 2015.
10. Kapoor L D. Handbook of Ayurvedic Medicinal Plants- New Delhi: CRC Press, 2016.
11. Patwardhan B, Vaidya ADB. Ayurveda and Modern Medicine: Integration and Challenges- Journal of Ayurveda and Integrative Medicine,2018:9(1):10–20.
12. Rai M, Tripathi K. Preparation Methods in Ayurvedic Formulations- International Journal of Herbal Medicine,2019:7(3):45–58.
13. Husain A. Unani Medicine: Historical Perspectives- New Delhi: Manohar Publishers, 2016.
14. Tiwari S, Pandey R. Therapeutic Applications of Herbal Extracts- Indian Journal of Pharmacology,2017:49(5)325–337.
15. Mishra P. Ayurvedic Herbs: Preparation and Uses- Varanasi: Chaukhamba Sanskrit Prakashan, 2018.
16. Ahmad S. Unani Dosage Forms and Methods- Lucknow: Kitab Mahal, 2019.
17. Joshi A, Shukla R. Traditional Medicine and Modern Health Care- Journal of Ethnopharmacology,2020:250: 112456.
18. Singh R. Comparative Study of Ayurvedic and Unani Therapies- Indian Journal of Traditional Knowledge,2018:17(4):645–657.

19. Khan M A. Herbal Remedies in Unani System- Delhi: Idara Kitab-ul-Shifa, 2017.
20. Raut R, Joshi K. Scientific Basis of Ayurvedic Preparations- AYU Journal,2019:40(1)1–12.
21. Chaturvedi R. Ayurveda in Contemporary Health Practices- Varanasi: Chaukhamba Publications, 2020.
22. Farooqi H. Unani Medicine: Formulation and Application- Lucknow: Idara Kitab-ul-Shifa, 2018.
23. Dwivedi S, Sharma V. Herbal Medicine Safety and Efficacy- Indian Journal of Pharmacology,2017:49(6):412–421.
24. Kapoor V, Singh P, Ayurvedic Dosage Forms: Classical to Modern Adaptations- Journal of Ayurveda Research,2019:12(2)34–49.
25. Alam M. Therapeutics in Unani Medicine: Principles and Practice- Delhi: Academic Press, 2020.