

# केश

## नारी का सौंदर्य

स्त्री के सौंदर्य को बढ़ाने में बालों की अहम भूमिका है। हर स्त्री की चाहत होती है कि उसके बाल काले, घने, लंबे, सुंदर, स्वस्थ व रेशम से मुलायम हों। प्रकृति के अनुसार प्रत्येक स्त्री के बाल भिन्न-भिन्न प्रकार के होते हैं। इन्हें उत्तम दर्जे का बनाने के लिए आवश्यकता है-इनकी नियमित रूप से देखभाल की। प्राचीनकाल से ही स्त्रियां बालों के सौंदर्य के प्रति जागृत रही हैं और आज भी वे बालों की समस्याएं को सुलझाने के लिए उत्सुक रहती हैं। आइए, इस विषय में विस्तार से जानें।

आयुर्वेदानुसार केश अस्थि धातु का मूल भाग हैं। अतः अस्थि धातु के लिए हानिकारक वस्तुएं केशों के लिए भी हानिकारक ही साबित होती हैं। बालों का आरोग्य अस्थि धातु व त्वचा के स्वास्थ्य पर निर्भर रहता है। आमतौर पर पाई जाने वाली समस्याएं जैसे बाल झड़ना, असमय बाल सफेद होना, बालों पर चाई होना, रूसी, केश रूक्ष होना व बालों की वृद्धि न होना, बालों में चमक न होना, दोमुंहे बाल होना इत्यादि समस्याओं का निराकरण करने के लिए आयुर्वेद में अनेक औषधियां वर्णित हैं, जो केश्य औषधियों के नाम से जानी जाती हैं। बालों की देखभाल के लिए समय-समय पर मालिश, शैम्पू करना, तेल लगाना इत्यादि बातें उनके उचित पोषण के लिए आवश्यक हैं। इसके अलावा आहार में पर्याप्त प्रोटीन का सेवन भी जरूरी है। खनिज पदार्थों में कैल्शियम, लौह तत्व, आयोडिन के साथ ही बी-कॉम्प्लेक्स की उचित मात्रा भी बालों का सौंदर्य बढ़ाती है। अतः आहार में हरी सब्जियां, सलाद, फल, दूध का सेवन आवश्यक है।

बालों की प्रकृति हमारी त्वचा पर निर्भर करती है। बालोंके 3 प्रकार होते हैं –

- 1) **तैलीय बाल** - ऐसे बाल धोने के पश्चात एक-दो दिन स्वच्छ रहते हैं। पुनः चिपचिपे हो जाते हैं। इनमें प्राकृतिक तैल प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।
- 2) **शुष्क बाल** - ऐसे केश धोने के बाद पुनः जल्दी टूटने लगते हैं, इनमें प्राकृतिक तेल की कमी होती है और दिखने में रूक्ष लगते हैं। जिनकी त्वचा शुष्क होती है, उन लोगों में बाल शुष्क होते हैं। वात प्रकृति प्रधान व्यक्ति के बाल रूक्ष व शुष्क होते हैं।
- 3) **मिश्रित बाल** - इनमें उपरोक्त दोनों प्रकार के बालों के गुण पाए जाते हैं। ये बाल लम्बे होते हैं व देखभाल करने में सुविधा होती है।

केश की विभिन्न समस्याओं में निम्नलिखित घटक उत्तरदायी होते हैं –

**कारणीभूत घटक** - आहार में सेवन किए जाने वाले अनेक अपथ्य आहार बालों की समस्याओं के लिए जिम्मेदार होते हैं, जैसे भोजन में नमक का अति प्रयोग, अचार, पापड़, खारे बिस्कुट, नमकीन चिवड़ा इत्यादि। नमक के अलावा खटाई का अधिक प्रयोग भी बालों की सुंदरता को बिगाड़ता है।

अत्यंत खट्टा दही, कच्चा आम, नींबू, इमली का अधिक मात्रा में प्रयोग, खोमचे वालों के पास उपलब्ध पानीपूरी, भेलपूरी, मिर्च-मसाले भी त्वचा, बालों व आंखों के सौंदर्य को प्रभावित करते हैं।

आज के फैशनपरस्त युग में बालों में तेल लगाना पिछड़ापन समझा जाता है, जबकि तेल बालों के पोषण के लिए जरूरी है। जिस प्रकार शरीर को आहार की आवश्यकता है, उसी तरह बालों का आहार तेल है। उसके अभाव में बालों को उचित पोषण नहीं मिलता। परिणामतः बाल रूक्ष और निस्तेज होकर झड़ने लगते हैं।

### सावधानियां

- 1) धूप से बालों को बचाएं। घर से बाहर निकलते समय टोपी, स्कार्फ पहनकर ही निकलें। धूप से बालों की चमक नष्ट होती है।
- 2) बालों को धोने के लिए वनौषधियों के शैम्पू का ही प्रयोग करें व ठंडे पानी से बाल धोएं।
- 3) कंघी करते समय बालों को ज्यादा जोर न लगाएं।
- 4) अत्यंत रूखे बालों को तेल थोड़ा गरम कर ही लगाएं। कुछ देर पश्चात गर्म पानी में भीगा तौलिया लेकर बालों को ढंके व ठंडा होने पर तौलिया निकाल दें। इसके दस मिनट बाद बालों को धोएं।
- 5) बालों को सदैव खुली हवा में ही सूखने दें।
- 6) बालों का प्राकृतिक सौंदर्य बनाए रखने के लिए सप्ताह में एक बार दही व नींबू का रस मिलाकर बालों में लगाएं। आधे घंटे बाद बाल धोएं।
- 7) बालों को धोने के लिए आंवला, रीठा, शिकाकाई व मेहंदी का प्रयोग करें। रात को लोहे की कढ़ाई में पानी डालकर भिगो दें। सुबह इस पानी को उबालकर छान लें। इसी काढ़े से बाल धोएं। सप्ताह में दो बार बाल अवश्य धोएं।
- 8) बालों में चमक उत्पन्न करने के लिए 5 ग्राम चाय की पत्ती को 250 मि.ली. पानी में डालकर अच्छी तरह उबालें। ठंडा होने पर नींबू का रस निचोड़ें व बाल धोने के बाद इस पानी से एक बार पुनः धोएं।

केश विकार में मुख्यतः निम्न समस्याओं का समावेश होता है।

- 1) बालों का झड़ना। 2) असमय पकना। 3) रूसी होना। 4) चाई होना।



### बालों का झड़ना

बालों का झड़ना आम तौर पर पायी जाने वाली समस्या है। एक स्वस्थ व्यक्ति के 50-100 बाल प्रतिदिन झड़ सकते हैं, परंतु बाल झड़ने के साथ नए बाल उत्पन्न भी होते हैं। यदि इससे ज्यादा बाल झड़ें, तो यह देखभाल न करने के कारण होता है। इसके अलावा स्थान, वातावरण व ऋतु परिवर्तन के कारण बालों का झड़ना बढ़ जाता है।

आयुर्वेदानुसार बालों के झड़ने को खालित्य रोग कहते हैं जिसके निम्न कारण हैं -

- 1) दोषों की विषमता। 2) धातुक्षय। 3) मानसिक तनाव।

उपरोक्त तीनों कारणों में मुख्यतः आहार, विहार व मानसिक कारणों का अंतर्भाव होता है। जैसे-

- 1) आहार में अत्यंत तीक्ष्ण, उष्ण, रूक्ष व मिर्च-मसालेदार चीजों का सेवन।
- 2) ज्यादा समय धूप में रहना।
- 3) अति व्यायाम करना या बिल्कुल व्यायाम न करना।
- 4) अत्यंत ठंडे वातावरण में रहना।
- 5) अनियमित आहार का सेवन।
- 6) अत्यंत उष्णता के संपर्क में रहना।
- 7) शीत पेयों का अधिक सेवन।
- 8) पानी कम पीना।
- 9) डाइटिंग।
- 10) मांसाहार, अचार, सूखे मेवे, तैलीय पदार्थ इत्यादि का अति सेवन।
- 11) सिगरेट, दारू, तंबाकू, चाय, कॉफी, पान मसालों का अति प्रयोग।
- 12) बालों के अत्यंत प्रदूषण, उष्णता, हवा व रसायनों के संपर्क में रहना।
- 13) रूसी भी बाल झड़ने के प्रमुख कारणों में से एक है, जिसका विस्तृत वर्णन आगे किया गया है।
- 14) बालों में आवश्यकता से अधिक शैम्पू व साबुन का प्रयोग करने से वे झड़ते हैं।
- 15) शारीरिक कमजोरी व मानसिक तनाव की अवस्था।
- 16) बालों की नियमित सफाई न करने व बालों में तेल न लगाने से उन्हें पोषण नहीं मिलता। परिणामस्वरूप वे झड़ने लगते हैं।
- 17) कुछ व्याधियों में बालों की जड़ें

कमजोर पड़ने लगती हैं, जैसे टायफाइड, कुष्ठरोग, टी.बी, मधुमेह इत्यादि रोगों में शरीरगत जिंक तत्व की न्यूनता से भी बाल झड़ते हैं।

18) कुछ स्त्रियों के बाल प्रसव होने के पश्चात झड़ने लगते हैं। कैल्शियम व लौह तत्व की न्यूनता से इस काल में बाल झड़ते हैं।

**उपचार :** बालों के झड़ने का कारण जानकर किसी योग्य चिकित्सक के मार्गदर्शन में चिकित्सा लें। साथ ही बालों की नियमित देखभाल व उचित पोषण पर ध्यान दें। संतुलित आहार का सेवन करें। भोजन में प्रोटीन्स, विटामिन व खनिज लवणों की उचित मात्रा लें। मानसिक तनाव से दूर रहें। जीवन को सरल व सहज ढंग से जिएं। नियमित योगासन के अभ्यास से शरीर व मन को स्वस्थ रखें।

आहार सादा, सात्विक, सुपाच्य व प्राकृतिक होना चाहिए। भोजन में हरी सब्जियां, दूध, फल, घृत, खजूर, द्राक्ष, अंकुरित व पौष्टिक अन्न का सेवन करें। पानी भरपूर पिएं।

**मालिश** - बालों की तिल तैल, सरसों तैल, नारियल तैल से नियमित मालिश करें। औषधियुक्त तैलों में ब्राह्मी, भृंगराज, नागरमोथा व जटामांसीयुक्त तैल लगाएं। मालिश हलके हाथ से केशों के बीच के भाग से लेकर अंतिम सिरे तक करें। मालिश के एक घंटे बाद ठंडे पानी से नहाएं।

**नस्य** - प्रतिदिन नाक में अणुतैल या शुद्ध घी की 2 बूंदें डालने से बाल झड़ने की समस्या दूर होती है।

**वनौषधि** - ब्राह्मी, शंखपुष्पी, जटामांसी, तिल, आंवला इत्यादि वनौषधियों का प्रयोग प्रकृतिनुसार करें।

**औषधि** - सप्तामृत लौह, प्रवाल पिष्टी, अस्थिपोषक वटी, भृंगराज, शंख भस्म, प्रवाल भस्म, ब्राह्मीप्राश, सूतशेखर रस, शतावरी घृत, आमलकी रसायन इत्यादि महत्वपूर्ण औषधियों का प्रयोग चिकित्सक के परामर्शानुसार 6 से 9 माह तक नियमित रूप से करें।

**अपथ्य** - अत्यंत तीक्ष्ण, उष्ण, अम्ल, तैलीय पदार्थों का सेवन वर्ज्य है। ज्यादा धूप, हवा में घूमना, अत्यंत चिंता व क्रोध न करें, अति व्यायाम न करें। अनियमित आहार सेवन बंद करें। सिगरेट, बीड़ी, तंबाकू, दारू इत्यादि व्यसनो का सेवन सर्वथा टालें।

### बाल असमय सफेद होना

वृद्धावस्था में मनुष्य शरीर में अनेक परिवर्तन होते हैं, जैसे—त्वचा में झुर्रियां



पड़ना, शरीर में कमजोरी, काम के प्रति अनुत्साह, वातदोष का प्रकोप इत्यादि। साथ ही बाल सफेद होना या बाल पकना यह लक्षण भी वृद्धावस्था की निशानी है। उम्र के साथ—साथ बाल सफेद होना सामान्य बात है, पर असमय बाल सफेद होना एक प्रकार की विकृति व चिंता का विषय है। आयुर्वेदानुसार बाल पकने की व्याधि को पालित्य कहते हैं। इसमें प्रधानतः पित्त दोष की प्रबलता होती है। आयुर्वेद में इसे क्षुद्र रोगों के अंतर्गत गिना जाता है।

अधिकांशतः पुरुषों के बाल 40 वर्ष की आयु में कानों के समीप से सफेद होना प्रारंभ होते हैं और 50 वर्ष की आयु तक पूरे बाल सफेद हो जाते हैं। अतः चालीस वर्ष के बाद बाल सफेद होना नैसर्गिक क्रिया है। इसके पूर्व बालों का सफेद होना पलित रोग के अंतर्गत आता है।

बालों का काला रंग मैलेनिन, जो पिगमेंट के कारण होता है, प्रोटीन व तांबे की प्रधानता से युक्त होता है। किसी कारणवश इस पिगमेंट की निर्माण क्रिया बंद हो जाए, तो बालों के सफेद होने की संभावना बढ़ जाती है।

**कारण** - आहार सेवन में लापरवाही जैसे—तामसिक आहार का अति सेवन यथा मांसाहार, अंडे, पापड़, अचार इत्यादि उष्ण, तीक्ष्ण गुणात्मक व अम्ल रसात्मक आहार का सेवन, शरीर में पानी की कमी, स्निग्ध पदार्थ जैसे शुद्ध घी का भोजन में बिल्कुल प्रयोग न करना। आजकल फास्टफूड का जमाना है। ऐसे भोजन में अम्लता व एसिटिक एसिड के कारण बालों को क्षति पहुंचती है। गर्भावस्था में संतुलित आहार के अभाव में बालों पर हानिकारक प्रभाव पड़ता है। शरीर में विटामिन के अभाव से बालों को हानि पहुंचती है।

आहार के अलावा अति व्यायाम, अति डाइटिंग, बालों की उचित देखभाल न करना, रासायनिक शैम्पू का अति प्रयोग, बाल काले करने के लिए डाय का प्रयोग, दर्दनिवारक औषधि का अति प्रयोग करने से भी बाल सफेद होते हैं। कुछ व्याधियां जैसे—एनिमिया, हार्मोन्स का असंतुलन, थायरॉइड ग्रंथि के विकार, श्वेतकुष्ठ, पित्त की अधिकता व मानसिक तनाव, श्वेतप्रदर, क्रोध, शोक, चिंता ऐसे कारण हैं, जिनसे बाल असमय ही सफेद होते हैं।

पालित्य रोग वंशानुगत कारणों से भी होता है। बार—बार होने वाला जुकाम भी कई व्यक्तियों में पालित्य का कारण बनता है। किशोरावस्था में

**हस्तमैथुन, स्वप्नदोष, धातुक्षीणता,** वीर्य का अतिक्रमण भी **पालित्य रोग से ग्रस्त करता है।** श्वेतकुष्ठ में शरीर के बाल तेजी से सफेद होते पाए गए हैं। लंबे समय से चला आ रहा **टायफाइड का बुखार बालों को** हानि पहुंचाता है। इसके अलावा **रात्रि जागरण, नींद पूरी न होना,** देर रात तक टी.वी. देखते रहना, अतिस्वेद प्रवृत्ति, बालों में ज्यादा पसीना आना इत्यादि ऐसे अनेक कारण हैं जिनसे शरीरगत पित्त दोष बढ़कर बालों को हानि पहुंचाता है।

**चिकित्सा - बाल पकने पर चिकित्सा** करते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि एक बार बाल सफेद हो गए तो इसका कोई उपाय नहीं। आगे बाल नहीं पकने चाहिये, तदहेतु प्रयास करें। पकने की शुरुआत होने पर इस प्रवृत्ति को हम रोक सकते हैं। असमय बाल सफेद होने पर होने पर कारणानुसार चिकित्सा योग्य चिकित्सक के मार्गदर्शन में लें।

पलित रोग से पीड़ित रुग्ण का भोजन पौष्टिक होना आवश्यक है। भोजन में गाय का दूध, फलों में गाजर, सेब, नारंगी, मेवे में काजू, किशमिश इत्यादि का समावेश होना चाहिए। बालों में कभी कोई सोडा या साबुन न लगाएं। केश धोने के लिए शिकाकाई, रीठा, आवला, नागरमोथा व ब्राह्मी का प्रयोग करें।

आहार में उष्ण, अम्ल, लवण रसात्मक आहार को सर्वथा टालें। कई बार आनुवंशिकत्व के कारण भी बाल पकते हैं। अतः बाल्यावस्था से ही बालकों के आहार के प्रति सतर्क रहें। चाइनीज़ व्यंजन, अंडे, मांसाहार, पापड़, अचार, काजू, बादाम, पिस्ता, चॉकलेट, कोल्ड ड्रिंक से विशेष परहेज रखें। भरपूर पानी पीने की आदत डालें। भोजन में शुद्ध घी का विशेष रूप से प्रयोग करें।

एकल द्रव्यों में तिल, हरड़, बहेड़ा, शंखपुष्पी, आवला, भृंगराज, ज्येष्ठमध, गुड़वेल व ब्राह्मी का प्रयोग करें।

शुद्ध घी का नस्य असमय बाल सफेद होने की स्थिति में लाभ पहुंचाता है। इसके अलावा नीम तेल का नस्य भी पलित रोग में लाभकारी है।

**तात्कालिक उपचार में केशरंजन -** जिनके बाल पूरी तरह पक चुके हों या सफेद हो गए हों, उनके लिए तात्कालिक व अल्पकालिक लाभ हेतु केशरंजन का उपाय बेहतर है। आजकल रासायनिक डाय का प्रचार व प्रयोग करने पर रोगी को कई दुष्परिणाम भी भुगतने पड़ते हैं।



प्राचीन युग से ही स्त्री-पुरुष कई प्रकार से अपने बालों का रंजन करते आए हैं। आज भी इनका प्रयोग फैशन के तौर पर किया जा रहा है। अधिकांशतः लोग अपनी बढ़ती हुई उम्र को छिपाने के लिए अपने सफेद बालों को काला रंग देना पसंद करते हैं।

बालों के रंजन के लिए जिन रंजक द्रव्यों का प्रयोग किया जाता है, वे इस प्रकार हैं -

1) वनस्पतिजन्य रंग। 2) धातुजन्य रंग। 3) रासायनिक रंग। इनमें से वनस्पतिजन्य डाय का प्रयोग सुरक्षित है।

**वनस्पतिजन्य रंग -** ये रंग कई प्रकार के पौधों से प्राप्त होते हैं। हिना अर्थात् मेहंदी इनमें से प्रचलित है। इस प्रकार के डाय को बहुत देर तक बालों में लगाकर रखना पड़ता है और बार-बार बाल धोने से यह रंग फीका पड़ जाता है, किन्तु इस प्रकार के डाय का सबसे महत्वपूर्ण लाभ यह होता है कि इससे किसी प्रकार की नुकसान होने की संभावना नहीं होती।

**विधि -** एक कप मेहंदी पाउडर व दो चम्मच आमलकी चूर्ण लेकर, इसमें एक कप उबली चाय या कॉफी मिलाकर पेस्ट बना लें। आधा घंटा रखने के बाद इस मिश्रण को अत्यंत सावधानीपूर्वक लगाएं। बालों में यह मिश्रण आधे से तीन घंटे तक लगा रहने दें और उसके बाद पानी से धोकर बालों को अच्छी तरह स्वच्छ कर लें।

सफेद बालों में निम्नलिखित नुस्खा लाभदायी सिद्ध होगा - आवला 200 ग्राम, शिकाकाई 100 ग्राम, ब्राह्मी 25 ग्राम।

उपरोक्त तीनों वनौषधियों को 1 लीटर पानी में भीगने रखें। चौबीस घंटे बाद इन्हें भलीभांति मसल लें। उपरोक्त मिश्रण को 1 लीटर तिल तेल में मिलाकर धीमी आंच पर पकने रखें। जब सारा पानी उड़ जाए और तेल शेष रह जाए, तब तेल को ठंडा कर बोटल में भरकर सुरक्षित स्थान पर रखें। प्रतिदिन नियम से इस तैल को लगाने से बालों का झड़ना व सफेद होना बंद हो जाता है।

### रूसी का प्रकोप

बालों की सबसे ज्यादा विचलित करने वाली समस्या रूसी है। आज अधिकांश युवक-युवतियों में बाल झड़ने की समस्या पाई जाती है, जिसका मुख्य कारण रूसी है। यह केशविकार बालों

(शेष पृष्ठ क्र. 48 पर)

के सौंदर्य को नष्ट करने के साथ-साथ मनुष्य की त्वचा पर भी बुरा प्रभाव डालता है। इसमें सिर से हमेशा छोटी-छोटी पपड़ियां-सी उतरती रहती हैं। इसकी उत्पत्ति मुख्यतः केश के मूल अर्थात् रोमकूप में होती है।

त्वचा में तैलीय ग्रंथि (Sebaceous Gland) होती है, जो कि एक प्रकार के तैलीय पदार्थ (Sebum) का निर्माण करती है। इस तैलीय पदार्थ की वजह से हमारी त्वचा स्निग्ध व मृदु रहती है। रूसी का हमारी त्वचा में स्थित इन ग्रंथियों से अटूट संबंध है। दरअसल रूसी में तैलीय पदार्थ की मात्रा में वृद्धि होती है। इस परिवर्तन का कारण वंशानुगत व हार्मोन्स परिवर्तन से भी है।

**कारण - 1) आजकल बालों में तैल लगाना फैशन के खिलाफ समझा जाता है, किन्तु तैल न लगाने से सिर में रूसी उत्पन्न होती है।**

- 2) रासायनिक हेयर डाय का प्रयोग।
- 3) सिंथेटिक शैम्पू का अधिक प्रयोग।
- 4) बालों को ठीक तरीके से न धोना।
- 5) भोजन में मधुर रसात्मक, गरिष्ठ आहार का अति प्रयोग।
- 6) विरुद्ध गुणात्मक आहार-विहार का सेवन।
- 7) पुरानी सर्दी, खून की कमी, लिवर की कमजोरी आदि।
- 8) रासायनिक पदार्थों के संपर्क में रहना।
- 9) हेअर ड्रायर का प्रयोग कर बालों को सुखाना।
- 10) बिजली की मशीनों द्वारा बालों की सेटिंग करवाना।
- 11) शरीरगत उष्णता बढ़ना।

उपरोक्त कारणों से उत्पन्न रूसी 2 प्रकार की होती है -

- 1) शुष्क व श्वेतवर्णीय रूसी।
- 2) आर्द्र व पीतवर्णीय रूसी।

रूसी सिर की त्वचा पर पूर्णतः जम जाती है, जिससे बालों के रोमछिद्र बंद हो जाते हैं। इससे बालों को पोषण मिलना बंद हो जाता है। फलस्वरूप बालों की जड़ें कमजोर होकर बाल झड़ने लगते हैं।

बालों में रूसी होने पर सिर की त्वचा रूखी व श्वेतवर्णीय हो जाती है। रूसी अत्यंत बढ़ने पर पपड़ी जम जाती है, जिससे सिर में जलन व खुजली होती है। रूसी के निरंतर प्रकोप से बाल झड़ने प्रारंभ हो जाते हैं, जिससे व्यक्ति धीरे-धीरे गंजा भी हो सकता है। कभी-कभी इससे बाल असमय ही



सफेद होने लगते हैं। अधिक काल तक रूसी रहने से सोरिएसिस जैसे जिद्दी त्वचा रोग होने की संभावना होती है।

**शुष्क रूसी** - इससे ग्रस्त रुग्ण की त्वचा प्रायः शुष्क होती है। इसमें सिर से उतरने वाली पपड़ियां बहुत छोटी-छोटी, पतली, सफेद व रूक्ष-शुष्क होती हैं। हर समय सिर पर मीठी खुजली होती रहती है। यह शीतऋतु में रुग्ण को अधिक विचलित करती है। इस प्रकार की रूसी में प्रतिदिन नियमित रूप से सिर व शरीर पर तेल लगाएं तो इससे छुटकारा पाया जा सकता है।

**तैलीय प्रकार की रूसी** - तैलीय त्वचा वाले व्यक्तियों में प्रायः इस प्रकार की रूसी पाई जाती है। यह जटिल रोग सिर में छोटे-छोटे गोल धब्बों के रूप में आरंभ होता है। धीरे-धीरे ये धब्बे सिर के अलावा शरीर के अन्य भागों में भी हो जाते हैं। सिर से निकलने वाली पपड़ी पीतवर्णीय और त्वचा से संलग्न होती है। खुजली करने से वहां घाव हो जाता है। इससे बाल कमजोर होकर झड़ने लगते हैं।

**रूसी होने पर निम्न सावधानियां बरतें-**

- 1) बालों की नियमित देखभाल कर उन्हें स्वच्छ रखें।
- 2) तेल को थोड़ा कुनकुना कर बालों में लगाएं।
- 3) भोजन में अति स्निग्ध, गरिष्ठ पदार्थ, चाय, कॉफी का पूर्णतः त्याग कर प्राकृतिक आहार का सेवन यथोचित मात्रा में करें।
- 4) बाल धोने के लिए सिंथेटिक शैम्पू का प्रयोग करने की अपेक्षा आंवला, शिकाकाई, रीठा, नागरमोथा से बाल धोने से बेहतर लाभ मिलते हैं।

**उपचार** - जिन कारणों से रूसी उत्पन्न हुई है, उनका पूर्णतः परित्याग करें। औषधि चिकित्सा योग्य चिकित्सक के मार्गदर्शन में ही लें।

औषधि में आरोग्यवर्धिनी वटी, सप्तामृत लौह, गंधक रसायन, कैशोर गुग्गुल, महामंजिष्ठादि क्वाथ का प्रयोग चिकित्सक के परामर्शानुसार करें। रात को सोते समय त्रिफला चूर्ण का सेवन करें।

**अनुभूत नुस्खे** - रूसी को दूर करने के लिए प्रयुक्त कुछ अनुभूत नुस्खे निम्नलिखित हैं, जिनका प्रयोग पथ्य आहार व औषधि के साथ करने से रुग्ण को अवश्य ही लाभ मिलता है।

- 1) बालों को धोने के पूर्व नींबू का रस लगाएं।
- 2) बालों को दही व बेसन मिश्रित कर लगाएं। एक घंटे पश्चात बाल धोने से आराम मिलता है।
- 3) नीम तैल व करंज तैल मिलाकर गरम कर ठंडा होने दें। ठंडा होने पर कपूर मिलाएं। इस प्रकार तैल को लगाने से रूसी नष्ट होती है।
- 4) नीम तैल या त्रिफलादि तैल के भी रूसी में बेहतर परिणाम पाए गए हैं।

### बालों में चाई होना

बाल ही सिर की शोभा हैं और सिर के केश युवा स्त्री-पुरुषों के सौंदर्य में चार चांद लगाने में सहायक होते हैं। परंतु आज की अति व्यस्ततम दिनचर्या के कारण बालों की अनेक समस्याएं पायी जाती हैं। व्यस्त दिनचर्या के कारण व्यक्ति अपने शरीर पर व्यवस्थित रूप से ध्यान नहीं दे पाता। बालों को उचित पोषण न मिलने से बालों में चाई की समस्या उत्पन्न होती है। इस विकार में किसी एक स्थान के बाल पूर्णतः झड़ जाते हैं, वह स्थान चिकना व टक्कल-सा (गंजा) हो जाता है। आधुनिक भाषा में इसे एलोपेशिया एरिएटा (Alopecia Areata) व आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञान में इंद्रलुप्त कहा जाता है।

बालों में चाई होने के कारणों में मुख्यतः आहार में उष्ण, तीक्ष्ण गुणात्मक पदार्थों का अति सेवन जैसे-पापड़, चटपटी चटनी, अचार, मिर्च-मसाला, सूखा मेवा, मांसाहार, बाजार में उपलब्ध समोसे, कचोरी, भेलपूरी, पानीपूरी व अति मात्रा में चाय, कॉफी, शराब का सेवन कोल्ड ड्रिंक्स चॉकलेट का अति सेवन, पानी कम पीना, रात्रि जागरण, बालों में रोज साबुन (डिटर्जेंटयुक्त) लगाना, तैल का कदापि प्रयोग न करना, बालों में रूसी होना, धूप में घूमना, बालों में उष्णता बढ़ना, शरीर में पित्ताधिक्य, कृमि, बालों को आघात, मानसिक तनाव इत्यादि ऐसे अनेक कारण हैं, जिनसे बालों में चाई की समस्या उत्पन्न होती है।

यह समस्या युवावस्था में लड़के व लड़कियों को पित्ताधिक्य से दृष्टिगोचर होती है, पर कई बार प्रसव के पश्चात भी पाई जाती है। पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों में यह समस्या अधिक पाई जाती है। अनुभवों से पाया गया है कि बालों की इस प्रकार की समस्या में शरीरगत उष्णता ही जिम्मेदार है। कुछ व्याधियों के



फलस्वरूप भी चाई की समस्या देखी गई है, जैसे- अम्लपित्त, टी.बी. इत्यादि। हार्मोनयुक्त औषधि, मलावरोध के शमनार्थ लिए जाने वाले कब्जहर चूर्ण के सेवन से भी चाई की समस्या उत्पन्न होती है। रक्ताल्पता व अतिमात्रा में उपवास करने पर भी शरीरगत उष्णता बढ़कर चाई की समस्या होती है।



चाई होने पर बालों के बीच की त्वचा में कम से कम एक से डेढ़ से.मी. का चिकना चट्टा दिखाई देता है। ध्यान न देने पर रोग अधिक बढ़कर यह चट्टा सिर का दो तिहाई हिस्सा भी आवृत्त कर लेता है। इस प्रकार बालों की सुंदरता को नष्ट करने वाली यह समस्या चिकित्सक व रुग्ण दोनों के लिए कष्टसाध्य है।

परहेज के साथ ही औषधि का बाह्य व आभ्यंतर प्रयोग धैर्यपूर्वक लगातार 7-8 माह तक नियमित रूप से करने से रुग्ण को आशातीत लाभ प्राप्त होते हैं। इसमें मुख्यतः आहार का संतुलन व व्यायाम प्रमुख उपचार हैं। चिकित्सा में सामान्यतया शरीरगत उष्णता कम करने के लिए औषधि दी जाती है। वनौषधि में शतावरी, यष्टिमधु, त्रिफला व अनंतमूल का प्रयोग 6 माह तक चिकित्सक के परामर्शानुसार ही करें।

शुद्ध घी या शुद्ध तिल तैल का नस्य लेने से भी चाई की समस्या दूर होती पाई गई है। इस प्रकार का नस्य लेने से सिर की उष्णता भी कम होती है। स्थानिक प्रयोग हेतु करंज तैल का प्रयोग करें। इस तैल के चाई के रुग्ण में बेहतरीन प्रभावशाली परिणाम पाए गए हैं। 2 बूंद तैल 1 इंच केश की त्वचा पर मसलें। तत्पश्चात कुलिंजन चूर्ण (कोष्ठ) या तुलसी पाउडर मसलें व सुबह बालों को धोएं। बालों में उष्णता का प्रमाण अधिक होने पर मुलतानी मिट्टी का पैक लगा सकते हैं। इस मिश्रण का प्रयोग लगातार तीन माह तक करने पर चाई पर बारीक केश नजर आते हैं। नीम तैल लगाने से भी चाई के रुग्ण को लाभ मिलता है।

बालों के पोषण हेतु भृंगराज व आंवला से निर्मित तैल से बालों की त्वचा को रात में मसाज करें व दूसरे दिन केश्य पाउडर से धोएं। बालों की

रुक्षता व उष्णता कम करने के लिए महत्वपूर्ण व प्रभावकारी एलोवेरा / जास्वंद जेल लगाए। यह जास्वंद जेल बालों के लिए पोषण का भी कार्य करता है। इस प्रकार बालों की उपयुक्त चिकित्सा करने से विभिन्न विकारों को दूर किया जा सकता है। हमारा प्रयास तो यह होना चाहिए कि कोई विकास उत्पन्न हो न हो। इसके लिए बालों की उचित देखभाल जरूरी है।

डॉ. अंजू ममतानी  
'जीकुमार आरोग्यधाम',  
नारा रोड, जरीपटका, नागपुर - 14  
फोन : (0712) 2646600, 2634415  
www.mamtaniayurveda.com  
f facebook.com/mamtaniayurveda



स्वास्थ्य वाटिका **on line** भी उपलब्ध

स्वास्थ्य वाटिका  
www.magzter.com व mobile application  
'Rockstand' पर online download कर सकते हैं।

**Note**

Please like "facebook.com/mamtaniayurveda" page to get health related updates regularly.



**KOHINOOR  
LAWN**

**A/C ROOM    A/C BANQUET HALL**

**A/C PARTY HALL    MARRIAGE LAWN**

**H.D. NAGPAL**  
Cell : 09373107557

**K.H. NAGPAL**  
Cell : 09422146470

C.A. Road, East Wardhaman Nagar, Wathoda Ring Road,  
Near Swaminarayan Mandir, Nagpur  
Ph.: (0712) 6452082, Email : kohinoorlawn@gmail .com

**“संपूर्ण जीवन है इसका नाम, बिमारी भगाना इसका काम”**

**अस्मिता हेअर ऑइल**  
**Asmita Hair Oil**  
निरोगी, सुंदर, घने, लंबे  
बालों के लिए उपयोगी



**अस्मिता रूसी नाशक तेल**  
**Asmita Anti Dandruff Oil**  
बालों का रूसी से  
संरक्षण



**फिटोसा मसाज ऑइल**  
**Fitosa Massage Oil**  
शरीर मसाज व सुडौल  
शरीर के लिए अतिउत्तम



**स्किनो घृत**  
**Skino Ghrut**  
वांग त्वचारोग और  
फेअरनेस के गुणकारी



**कुंकुमाद्यं तेल**  
**Kumkumadyam Tail**  
सुंदर, कोमल, सतेज  
चेहरे के लिए उपयोगी



**डी.जी. दंत मंजन**  
**D.G. Tooth Powder**  
चमकदार दात एवं  
दातों की सुरक्षा के लिए



**पेनसो ऑइल (तेल)**  
**Painso Oil**  
संधिवात एवं सभी वात रोगोंपर  
उपयोगी



**जीवन बाम**  
**Jeevan Balm**  
सिरदर्द, सर्दी और  
दर्द में उपयोगी



**अश्वज टैबलेट्स**  
**Ashwaj Tablets**  
शक्ति, स्फूर्ती और  
आनंद के लिए



Only for Men



**Sampurna-Jeevan**

**PHARMACHEM PVT.LTD**

- अधिक माहितीसाठी संपर्क -

**9657721517, 02322-252316**

www.sampurnajeevanpharma.com

Website : www.sampurnajeevan.in

नागपुर के डिस्ट्रीब्यूटर के लिए संपर्क : 9657721511