



केश स्वास्थ्य एवं सप्तधातु विचार –आयुर्वेदीय दृष्टिकोण

– सुजाता ढोके¹, हितेश व्यास², महेश व्यास³,
अर्जुन सिंह बघेल⁴, शुभांगी काम्बले⁵

e-mail : sujubasic@gmail.com

सारांश –

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण में, शिरोरोग के शीर्षक के तहत बाल के गिरने को 'खालित्य' कहा जाता है। यह धीरे-धीरे प्रगतिशील होने वाला विकार है। असम्यक जीवन शैली, तनाव, अस्वास्थ्यकर आहार संबंधी आदतों, कुपोषण, एनीमिया, हाइपोकैलसेमिया और कम एमिनो एसिड स्तर बाल के नुकसान में सीधे प्रतिबिंबित होते हैं। आयुर्वेदिक ग्रंथों में से आचार्य चरक ने त्रिमर्मीय अध्याय में खालित्य रोग एवं उसके चिकित्सा उपायों का वर्णन किया है। परन्तु खालित्य व्याधि और लक्षण दोनों स्वरूप होता है और उसकी संप्राप्ति समझने के लिए सप्त धातु स्तर पर विचार करना आवश्यक है। इस शोधपत्र में सप्तधातु स्तर पर खालित्य व्याधि की उत्पत्ति को और साथ में धातु स्तर पर चिकित्सा को बताने का प्रयास किया गया है।

मुख्य शब्द – खालित्य, रस धातु, रक्त धातु, मांस धातु, मेद धातु, अस्थि धातु, मज्जा धातु, शुक्र धातु।

प्रस्तावना –

व्यक्ति को प्रसन्नता का अनुभव तब होता है, जब उसकी मुखाकृति एवं अन्य लोगों के साथ सम्बन्ध स्थापित करने में प्रशंसा एवं सौन्दर्य का अनुभव हो। आज के युग में पुरुष एवं स्त्री भी दोनों समाज में विभिन्न क्षेत्र में कार्यरत होते हैं। जिसके लिए दोनों को अपना व्यक्तित्व आकर्षण बनाए रखने की आवश्यकता रहती है। अतः प्रतिभा एवं सुन्दरता की दृष्टि से काले, घने, लम्बे, चमकीले बालों को विशेषतया स्त्रियों में सौन्दर्य का प्रतीक माना जाता है। अन्य देशों की तुलना

में भारतवर्ष में स्त्रियों में सुन्दर केश केवल सौन्दर्य का ही नहीं अपितु सौभाग्य का भी विशिष्ट चिन्ह माना जाता है। बालों को प्रसाधित करने की प्रथा तो प्राचीन काल से ही प्रचलित है।

केश के स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए वर्तमान काल में अनेक युवक-युवतियाँ जागृत एवं प्रयत्नशील हुए हैं किन्तु उसके परिणाम संतोषप्रद नहीं हैं। क्योंकि इस विषय में उचित मार्गदर्शन एवं विशेषज्ञों से परामर्श प्राप्त न होने के कारण वह लोग ज्यादातर उपलब्ध विज्ञापनों के द्वारा जानकारी प्राप्त करके या दोस्त-सगे सम्बन्धी आदि के द्वारा कुछ प्रयोग सीखकर स्वयं चिकित्सा करते हुए केशों को स्वस्थ रखने का प्रयत्न करते हैं।

परन्तु आयुर्वेदीय दृष्टि से केशपतन का सप्तधातु के साथ संबंध समझना अत्यंत आवश्यक है।

केश एवं सप्तधातु विचार

आयुर्वेद शास्त्र में शरीर का धारण करने वाले सात धातु बताये गए हैं।

“धारणात् धातवः” ऐसा उनका प्रमुख कार्य भी वर्णन किया गया है।

“दोष धातु मल मूलं सदा देहस्य तं चलः।”

“दोष धातु मल मूलं ही शरीरम् ॥”

परन्तु शरीर दोष धातु मल से बना हुआ है या उससे व्याप्त है, इसलिये 'केश' शरीर का एक भाग अथवा पदार्थ समझे तो किसी ने इनका समावेश 'उपधातु' में किया है या 'मल' इस स्वरूप में किया है।

केश और रसधातु सम्बन्ध .

.....त्वग्रक्तमांसमेदोऽस्थिमज्जशुक्रसत्त्वानीति।

¹पी.एच.डी.स्नातक, ² ⁴ ⁵असोसिएट प्रोफेसर, मौलिक सिद्धांत विभाग, आई.पी.जी.टी.एंड आर.ए., गुजरात आयुर्वेद युनिवर्सिटी, जामनगर। ³विभाग प्रमुख एवं प्रोफेसर, मौलिक सिद्धांत विभाग, अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान, नई दिल्ली।



तत्र स्निग्धश्लक्ष्णमृदुप्रसन्नसूक्ष्माल्पगम्भीर-
सुकुमारलोमा सप्रभेव च त्वक् त्वक्साराणाम् ।

रससार (त्वकसार पुरुष के लक्षण)— त्वचा स्निग्ध, श्लक्ष्ण, कोमल, स्वच्छ, सूक्ष्म, घने एवं कोमल बाल रहनेवाली, कांतियुक्त होती है, यह सारता व्यक्ति को सौभाग्य, ऐश्वर्य, उपभोग, बुद्धि, विद्या, आरोग्य, प्रसन्नता और दीर्घायुसूचक बनाती है ।

शरीर के सुकुमार लोम रसधातु से सम्बन्धित होते हैं और रसवह स्त्रोतस का जो उपधातु 'रज' है उसके वहन करने वाली आर्तव वह नलिका (Fallopian tube) उसके अन्दर जो सूक्ष्मातिसूक्ष्म लोम (Cilia) होते हैं उनका भी चिकित्सा करते वक्त विचार करना आवश्यक है । रस धातु का कार्य प्रीणन है और इसलिए बालोंका सही तरह से 'प्रीणन' होने से बालों को 'तेज' प्राप्त होता है और वो घने एवं मुलायम दिखने लगते हैं । अतिचिन्ता, विचार करना, तनाव इत्यादि से रसधातु विकृत होकर बाल झड़ने लगते हैं, रस धातु की विकृति होने से बालों की भी विकृति शुरु होती है । उसका पोषण ६ गीरे-धीरे कम होने लगता है । बालों का नैसर्गिक तेज निकल जाता है और विकृती अधिक बढ़ने से सभी शरीर पर उसका परिणाम दिखने लगता है । शरीर रुक्ष दिखने लगता है इसलिए रोज सुबह स्नान के पूर्व शरीर पर तैल का अभ्यंग करना जरूरी है ।

इस रसधातु के उपधातु याने रजोवह स्त्रोतस की विकृति होने पर स्त्रियों को अनावश्यक बाल आना चालू हो जाता है । मुख, पृष्ठ, उदर, हस्त, पाद प्रदेश पर अनावश्यक बालों की अधिक वृद्धि हो जाती है । ऐसे वक्त चिकित्सा द्रव्यों में नारियल जल, गाय का दूध, इक्षु रस, शतावरी इनका रसधातु एवं केश के लिए प्रयोग करना चाहिए ।

केश और रक्त धातु सम्बन्ध—

रक्त धातु का सार्वदेहिक शरीर में प्रमुख कार्य जीवन बताया गया है । बालों का रक्त-संवहन छोटी-छोटी केशवाहिनियों के द्वारा रक्त धातु से केश के मूल प्रदेश में पहुँचाया जाता है, जबतक सही तरह से यह कार्य होता रहता है तब तक बालों का पोषण

होता है । अगर यह रक्त-संवहन कुछ कालांतर से बंद हो जाता है तो बाल झड़ जाते हैं, बालों की जड़ें अत्यंत कमजोर हो जाती हैं, हल्का सा खींचने पर भी ऐसे बाल टूट जाते हैं । रक्त-संवहन खण्डित होनेसे क्वचित पित्त जो की रक्त के आश्रय से रहता है उसका प्रमाण बढ़कर बाल सफेद होना शुरु होता है । जिन महिलाओंको मासिक धर्म के वक्त अधिक रक्तस्राव होता है, उनममें बाल झड़ने की समस्या अधिक पाई जाती है ।

रक्त सारता—

कर्णाक्षिमुख जिह्वानासौष्टपाणिपाद तलनखललाट-
मेहनं स्निग्धरक्तवर्णं श्रीमद्भ्राजिष्णु रक्तसाराणाम् ।

सा सारता सुखमुद्धतां मेधां मनस्वित्वं सौकुमार्यमनति-
बलमक्लेशसहिष्णुत्वमुष्णासहिष्णुत्वं चाचष्टे ।।

रक्तसार पुरुष के लक्षण—

कर्ण, अक्षि, मुख, जिह्वा, नासा, ओष्ठ, पाणि, पाद, तल, नख, ललाट और जननेंद्रिय ये अवयव स्निग्ध, लाल रंगके, शोभायुक्त, चमकदार रहते हैं, यह रक्तसारता आरोग्य, तीव्रबुद्धि, सुकुमारता, मध्यम बल, अधिक क्लेश तथा उष्णता सहन न होना सूचित करते हैं । ऐसे रोगी में अनन्ता, मन्जिष्ठा, कुटकी जैसी औषधि, लौहभस्म, मण्डूर भस्म जैसे लोह कल्प युक्तिपूर्वक उपयोग करके बाल झड़ना, सफेद होना इन विकृतियों को रोका जा सकता है ।

केश और मांस धातु सम्बन्ध—

मांस सारता—

शङ्खललाट.काटिकाक्षिगण्डहनुग्रीवास्कन्धो-
दरकक्षवक्षःपाणिपादसन्धयः स्थिरगुरुशुभमांसोपचिता
मांससाराणाम् ।

मांससार पुरुष के लक्षण—शंखप्रदेश, मस्तक, आँखे, चिबुक, ग्रीवा, अंस, उदर, हस्तपाद की बृहत संधि, स्थिर और मांसयुक्त होती है— इस मांस धातु के कारण बालों की घनता समझ में आती है । मजबूत एवं घने बाल यह अच्छे मांस धातु होने का प्रतीक है और इसके विपरीत अगर यह विकृत हो गया तो बाल पतले होने लगते हैं उसकी घनता कम हो जाती है । केवल आयुर्वेदोक्त मांसवर्धक व केश्य गुण जिस वनस्पतियों में हैं, ऐसी



शतावरी, जटामांसी आदि वनस्पतियों का चूर्ण उस रुग्ण को प्रकृतिनुसार देने से उत्तम लाभ मिलता है।

केश और मेद धातु सम्बन्ध –

मेदसारता –

सा सारता क्षमां धृतिमलौल्यं वित्तं विद्यां सुखमार्जवमारोग्यं बलमायुश्च दीर्घमाचष्टेद्य वर्णस्वरनेत्रकेशलोमनखदन्तौष्ठ—मूत्रपुरीषेषु विशेषतः स्नेहो मेदःसाराणाम्।

मेदसार पुरुष के लक्षण— मेदसार व्यक्ति का वर्ण, स्वर, नेत्र, केश, लोम, नख, दन्त, ओष्ठ, मूत्र और मल इनमें विशेष स्निग्धता होती है। यह मेदसारता धन, ऐश्वर्य, सुखोपभोग, दानशीलता एवं कोमल उपसार सूचक है। बालों के अन्तस्त्रावी ग्रंथि अर्थात् 'स्वेद ग्रंथि' जो है उसी से स्वेद का वहन होता है। स्वेद के साथ-साथ एक और 'स्निग्ध पदार्थ' का अल्प प्रमाण में स्रावित होता है, जो मेद धातु द्वारा आता है इसलिए मेद का सार्वदेहिक कार्य स्नेहन है और बालों को चमकदार एवं स्निग्ध रखना भी उसी का कार्य है। मेद धातु के विकृति के कारण केश रंध्र का प्राकृत पोषण बिगड़ता है और मेद का स्निग्ध स्राव अधिक मात्रा में स्रावित होता है। इसीलिए जिनके शरीर में मेद का प्रमाण ज्यादा है, उन्हें अधिक प्रमाण में पसीना आता है। उसी के साथ मेद की वृद्धि से बाल गिरने का प्रमाण भी बढ़ता है। इसलिए जिनमें अचानक वजन का बढ़ना या घटना ऐसा लक्षण देखने को मिलता है, उनको निसंदेह बाल झड़ने की तकलीफ भी दिखाई देती है। सगर्भावस्था में वजन के बढ़ने से स्त्रियों में बाल झड़ने का प्रमाण बढ़ता हुआ दिखाई देता है। ऐसे वक्त बृंहण, संधानीय और मेद धातुवर्धक चिकित्सा करने से लाभ मिलता है।

मेदधातु का क्षय होने पर आहारिय मेद धातुवर्धक पदार्थों का युक्तिपूर्वक सेवन करने से प्राकृत मेदवर्धन होता है। जैसे की आजकल अधिक प्रमाण में मिलने वाला चीज, पनीर, घी, तेल ऐसे पदार्थ ले सकते हैं। किन्तु मेद वृद्धि के कारण उत्पन्न स्थूलता या जिनका वजन बढ़ा है ऐसे व्यक्तियों में यह पदार्थ अपथ्यकर हैं।

केश और अस्थिधातु सम्बन्ध –

आयुर्वेद के कुछ आचार्यों द्वारा केश को अस्थि धातु का 'मल' तो कुछ के द्वारा 'उपधातु' कहा गया है। इससे

यह ज्ञात होता है की अस्थि धातु और केश का निकटतम सम्बन्ध है।

अस्थि धातु सारता –

पार्ष्णिणगुल्फजान्वरत्निजत्रुचिबुकशिरःपर्वस्थूलाः स्थूलास्थिनखदन्ताश्चास्थिसाराः ।

ते महोत्साहाः क्रियावन्तः क्लेशसहाः सारस्थिरशरीरा भवन्त्यायुष्मन्तश्च ॥

अस्थिसार पुरुष के लक्षण – इस पुरुष की एंड्रियाँ, टखना, घुटना, केहुनी, वक्ष के बीच की अस्थि, गाल और शिर की संधियाँ स्थूल होती हैं तथा इनकी अस्थियाँ, नख, दन्त आदि भी स्थूल होते हैं। इसलिए जो व्यक्ति अस्थिसार होता है उसके केश भी मजबूत होते हैं। जिस तरह सार्वदेहिक अस्थि धातु शरीर का धारण करता है उसी तरह बालों का सूक्ष्म अस्थि धातु बालों के धारण कार्य करता है। ऐसे व्यक्ति के बाल आसानी से टूटते नहीं हैं और ऐसे व्यक्ति के बाल नुकीले होते हैं।

जैसे अस्थि और वात दोषका आश्रयाश्रयी सम्बन्ध है वैसे ही केश और वात में सम्बन्ध प्रस्थापित हो सकता है। जिस व्यक्ति में अस्थि धातुकी विकृति मिलती है, ऐसे व्यक्ति के बाल जल्दी टूटते हैं, बीच में से टूटते हैं, या दोमुहे होते हैं। ऐसे वक्त अस्थिक्षय, केशास्थिक्षय और केशगत वात के लक्षण दिखाई पड़ते हैं, साथ में बालों की लम्बाई कम होना और बालों की रुक्षता बढ़ना यह समस्या दिखाई पड़ती है। ऐसे वक्त अस्थि धातु के पोषण के लिए गोंदके लड्डू या नारियल, बादाम, अखरोट आदि कठिन आवरण वाले फल जो अस्थि के पोषण के लिए अच्छे हैं ऐसे आहार में देने चाहिए, औषधियों में लाक्षादि गुग्गुल भी यहाँ पर उपयुक्त हो सकता है, आयुर्वेद के अनुसार अस्थि का पोषण हो और वात का शमन हो इसलिए बालों के प्राकृत बल को कायम रखने के लिए शिरप्रदेश को रोज तेल से मसाज करना आवश्यक है।

मज्जा धातु सारता –

मृद्वङ्गा बलवन्तः स्निग्धवर्णस्वराः स्थूलदीर्घवृत्त—सन्धयश्च मज्जसाराः ।

ते दीर्घायुषो बलवन्तः श्रुतवित्तविज्ञानापत्य—सम्मानभाजश्च भवन्ति ॥



बालों के अन्दर के अवकाश का 'पूरण' करना यह मज्जा धातु का कार्य है।

मज्जासार पुरुष के लक्षण – मज्जासार व्यक्ति के अवयव मृदु, कोमल रहते हैं, उनके वर्ण, स्वर स्निग्ध रहते हैं। उनकी अंस आदि सन्धियाँ बड़ी और चौड़ी होती हैं। मज्जासार व्यक्ति दीर्घायु, बलवान, शास्त्रज्ञ, धनवान, उपयुक्त ज्ञानसंपन्न (विज्ञान), संतती एवं मान-सम्मान के पात्र रहती है। मज्जा धातु की विकृति में 'नेत्रांगगौरवता' का वर्णन किया गया है। वैसे ही नेत्र और मज्जा के उत्पत्ती का बहुत नजदीकी सम्बन्ध आयुर्वेद ग्रंथों में देखा जाता है। इसलिए नेत्र प्रदेश की भों और पलकें के बाल मज्जा धातु के प्रभाव क्षेत्र में आते हैं। इसलिए पक्ष्मघात, पक्ष्मकोप ऐसी व्याधियों में मज्जा धातु की चिकित्सा करनी चाहिए। मज्जा धातु का बल बढ़ने से बालों के अन्दर का अवकाश कम होकर वो घने और मजबूत बन जाते हैं। जिन बालों का मज्जा धातु उत्तम रहता है उसके बाल तेजयुक्त होते हैं। उदा-ब्राम्ही, जटामांसी इन मज्जावर्धक केश्य औषधियों का प्रयोग करना चाहिए। कठिन आवरण वाले फलों में जैसे कि बादाम, अखरोट स्मृति, मज्जा और बालों के 'मज्जा धातु' को सुधारकर बालों को और भी मजबूत कराती है।

केश और शुक्रधातु सम्बन्ध –

शुक्रधातु सारता-

सौम्याः सौम्यप्रेक्षिणः क्षीरपूर्णलोचना इव प्रहर्षबहुलाः स्निग्धवृत्तसार

समसंहतशिखरदशानाः प्रसन्नस्निग्धवर्णस्वरा भ्राजिष्णवो महास्फिचश्च शुक्रसाराः ।

शुक्रसार पुरुष के लक्षण- शुक्रसार व्यक्ति सौम्य प्रवृत्ति की, सौम्यदृष्टी, शुभ्रनेत्रवाली, अत्यंत प्रसन्न चित्त, श्लक्ष्ण, गोलाकार, बलवान (दृढ़), आकार की एवं चमकदार दात वाली, शरीरवर्ण एवं स्वर स्निग्ध रहनेवाली, शरीर तेजस्वी और बृहतनितम्बवाली, स्त्री-सहवासेच्छुक और उपभोग लेने वाली होती है। बलवान, सुख, ऐश्वर्य, आरोग्य, धन, सम्मान और संतान संपन्न होती है।

यहाँ पर सार्वदेहिक शुक्र और केश प्रदेश में रहने वाले स्थानिक शुक्र इन दोनों को समझने की आवश्यकता

है। जिस तरह सार्वदेहिक शुक्र का कार्य 'गर्भोत्पादन' बताया गया है, उसी तरह गिरे हुए बालों के जगह पर पुनः नये केश की उत्पत्ति करना यह केश के मूलस्थित शुक्र धातु का कार्य होता है। अत्यधिक हस्त मैथुन करने वाले, चिंता, भय, शोक कारणों से जिनका शुक्रक्षय हुआ है ऐसे पुरुषों में 'शुक्रक्षय' यह एक बाल झड़ने का मुख्य कारण पाया जाता है। इस अवस्था में आभ्यन्तर 'शुक्रपोषक' चिकित्सा से लाभ मिलता है। बला, अश्वगंधा, शतावरी, के पांच बीज वनस्पतियाँ शुक्रवृद्धि करके केश वृद्धि का कार्य करती हैं। PCOD के कारण मासिकधर्म में परेशानी होना इस तरह की समस्या और 'हार्मोन असंतुलन' के कारण बाल झड़ना देखने को मिलता है। ऐसे वक्त सर्वप्रथम रजोविकृति दूर करना चाहिए, प्राकृत धातु निर्माण होने के बाद ही इस समस्या का निवारण हो सकता है। सप्तधातु और केशों का सम्बन्ध समझ कर अगर वैद्य चिकित्सा करता है तो रुग्णों में उत्तम लाभ प्राप्त होता है।

विचार-विमर्श (Discussion)-

केश प्रक्षालन की आयुर्वेदोक्त विधि-

समाज में लोग केश प्रक्षालन के लिये शैम्पू या बाजार में आसानी से उपलब्ध जो भी चीजे हों उनका प्रयोग करते हैं, इन द्रव्यों से केश स्वच्छता और मल निवृत्ति अवश्य होती है, किंतु वे असात्म्य होने पर त्वचा के रोग उत्पन्न होते हैं। अतः इनसे बचने के लिए वानस्पतिक द्रव्यों के संयोजन से बने हुए लेप एवं क्वाथ का प्रयोग करना चाहिए। केश प्रक्षालन के पूर्व 5 ग्राम वानस्पतिक द्रव्य को 100 ग्राम दही में भिगों के रखना चाहिए। सुबह लेप लगाने के पूर्व कंधी से बालों को खोल दे ताकि लेप अच्छी तरह से बालों की जड़ों में भी लग जाए। बालों में लेप लगाते वक्त उंगलियों से हल्के मालिश करें। इस योग में दही का माध्यम के स्वरूप में प्रयोग करें। पानी द्वारा लेप करने से तुरंत लेप सुख जाता है और लेप गिर जाता है। यदि कोई तेल या स्निग्ध पदार्थों का प्रयोग करते हैं तो वो बालों को चिपचिपा कर देता है। बाल धोते वक्त चिकनेपन के कारण बाल ज्यादा झडते हैं। दही की अम्लता के कारण



वो शीघ्र ही बालों के मल को बाहर निकालता है। दही में प्रोटीन होने के कारण इसके साथ लेप लगाने से वो बालों को लाभदायक होता है। जिन लोगों को शीतासहिष्णुता या बारबार प्रतिश्याय होने की तकलीफ है, उनको दिन में प्रातः—३ घंटे तक लेप रखने की सूचना देनी चाहिए।

1. केशप्रक्षालन .

दही मिश्रित लेप, जल की धारा से सरलता से पृथक होता है, यदि नल या फवारे के द्वारा स्नान संभव हो तो अधिक सरल एवं सुविधाजनक रहता है। प्रक्षालन के समय हल्के हाथों से केशों को रगड़ना आवश्यक है किन्तु मूल में खींचना नहीं चाहिए। आँखें बंद करके प्रक्षालन करना उचित है ताकि आँखों में जलन आदि लक्षण ना उत्पन्न हो। प्रक्षालित केशों को सुखाने के लिए स्वच्छ तौलिया उपयोग में लें, जो रोवेदार हो तो अधिक अच्छा होगा क्योंकि वह पानी को जल्दी सोख लेगा।

केशों को सुखाना —

केशप्रक्षालन के बाद शिर के केशों को सावधानीपूर्वक पूरा ध्यान देकर सुखाना चाहिए। विशेषकर ग्रीवा विस्तार में एवं कानों के आसपास के भाग को वस्त्र से पोंछ कर सुखा लें। उसके बाद ही घर से बाहर खुली हवा में जाना चाहिए। केश खूब लम्बे हों तो उनके प्रक्षालन के बाद सूखने में अधिक समय लगता है। इसके विपरीत छोटे-छोटे केश जल्दी से सूख जाते हैं। इसलिए प्रक्षालन के बाद केशों को खुले ही रहने दें और उन्हें प्राकृतिक सूर्य प्रकाश और हवा से सूखने देना चाहिए। केशों को सुखाते समय यह विशेष ध्यान में रखा जाए कि उनमें चिकनाहट नहीं रहनी चाहिये। पानी के अंशों को सुखाने के लिए तौलिये से हल्के हाथों से केश एवं मस्तिष्क पर मर्दन करें। ऐसा करने से दो प्रकार के लाभ होते हैं। एक तो वस्त्र पानी के अंश को सोख लेगा अर्थात् केश सूख जायेंगे। दुसरा फायदा केशों के मूल को मृदु घर्षण मिलेगा, जिससे स्थानिक रक्तवाही सिरायें उत्तेजित होगी एवं रक्तवहन अधिक होगा, जिससे केशवर्धन की आन्तरिक क्रिया बलवान होगी।

इस प्रकार केशों को सूखाने के बाद 90 मिनट तक सूर्यप्रकाश में सूखने दें। सूरज की धूप से शिर के केश मूलों की दुर्गन्ध भी दूर होगी। अधिक से अधिक 5 मिनट तक सूरज की धूप सिर पर लेने में कोई हानि नहीं है। केशों को सुखाते हुए परीक्षण भी करना चाहिए की वे ठीक प्रकार से शुष्क हुए हैं की नहीं क्योंकि केशमूल की अपेक्षा केशाग्र का भाग प्रथम सूखता है। इसलिए केशों की आद्रता को केश के मूल में हाथ के द्वारा स्पर्श करके परीक्षण करना चाहिए। उष्ण काल की अपेक्षा वर्षा एवं शीतकाल में स्त्रियों के केश सुखाने में अधिक समय लगता है। पुरुषों के छोटे केशों को सूखने में घंटे लगते ही हैं। केशों को सुखाने में नितान्त सावधानी बरतनी चाहिए। क्योंकि केशों में थोड़ा भी जलीयांश या आद्रता रह गयी हो और शिरोभ्यंग से तेल लगाया जाय तो क्लेद एवं तेल मिश्रित होकर यूका-लिक्वा उत्पन्न होते हैं जो शिर के केशमूलों को नष्ट करते हैं। कई बार दौड़-धूप एवं अज्ञान के कारण केशों की प्राकृतिक उपचारों से सुखाने के अतिरिक्त यन्त्र और साधनों का उपयोग किया जाता है। अर्थात् हेर ड्रायर और ब्लोअर जैसे साधनों को उपयोग में लाया जाता है। यह विदेशियों के रहन-सहन का अनुकरण है। इससे केशों को नुकसान होता है। यदि इससे बचना है तो केश के मूल और ड्रायर के बीच में वर्तुलाकार कंधी या ब्रश रखकर केश के मूलों को गर्मी से बचा सकते हैं।

केशपात में शिरोभ्यंग की उपयोगिता —

प्रतिदिन नियमित रूप से नित्य प्रवृत्ति के एक भाग के रूप में उत्तम प्रकार के केशतैल का अभ्यंग करने की प्रथा प्राचीन काल से प्रचलित है क्योंकि शिर को उतमांग कहा गया है एवं उसमें इंद्रिय एवं प्राणायतन अधिष्ठित हैं और प्रधान मर्म है। इसलिए संहिताओं में मूर्धतैल रूपी कर्म भी उपदिष्ट किए हैं। इनमें शिरोभ्यंग अधिक प्रचलित एवं दैनिक कार्यक्रम दिनचर्या का भाग होना चाहिए। केशों के आरोग्य का आधार स्तंभ स्वस्थ एवं दृढ़ केशमूल है अतः इन्हें अभ्यंग से पोषण देना चाहिए। केश के मूल में सूक्ष्म रक्तवाहिनियाँ एवं स्नेहांश की श्राव ग्रंथियाँ यदि अपना श्राव सम्यक तया न करें



तों अनेक केशरोग होते हैं। इनको रोकने के लिए शिर पर अभ्यंग प्रतिदिन करना चाहिए।

शिरोभ्यंग से लाभ

जिन व्यक्तियों का शिर स्नेह (तैल) से सदा आद्रतर रहता है उसे शिर की पीड़ा कभी नहीं होती, पालित्य (असमय में बालों का सफेद होना) नहीं होता है और खालित्य भी नहीं होता, केश गिरते नहीं हैं, शिरः कपाल की अस्थियाँ दृढ़ होकर बल में अभिवृद्धि होती है। केश का मूल दृढ़ होता है, केश अधिक बढ़ते हैं और सदा काले रहते हैं। इन्द्रियों (ज्ञानेन्द्रियों) में प्रसन्नता रहती है। मुख की त्वचा में कान्ति बढ़ती है और सुखपूर्वक निद्रा आती है। शिरोभ्यंग से केश कोमल, लम्बे, घने और स्निग्ध तथा काले बनते हैं। शिर को पोषण देकर मुख की त्वचा को सुन्दर बनाता है, इन्द्रियों को संतर्पित करता है। आचार्य सुश्रुत ने चुक्रतैल का उपयोग निर्देशित किया है। आचार्य वाग्भट ने मूर्धतैल का वर्णन करते हुए कहा है की मूर्धतैल ४ प्रकार का होता है—यथा— 1. शिरोभ्यंग 2. शिरः सेक 3. शिरः पिचुधारण 4. शिरोबस्ति ये उत्तरोत्तर अधिक गुणकारी है। मूर्धतैल का फल बताते हुए कहा है की शिरोभ्यंग करने से केशों का टूटना, श्वेत व पीत वर्ण के होना, शिर की त्वचा के फटने एवं पूरे शिर के वात जनित रोगों को नष्ट करता है। इन्द्रियों की विषय ग्रहण शक्ति, स्वर, हनु और मूर्धा (मस्तिष्क) को बल देता है।

मूर्धतैल के चार प्रकारों में से शिरोभ्यंग का निर्देश करते हुए आचार्य वाग्भट ने कहा है कि शिर की रूक्षता में, शिरो कंडू तथा मलिनता आदि में शिरोभ्यंग करना चाहिए। सर्वांग अभ्यंग के संदर्भ में वाग्भट ने शिर पर, कानों पर तथा पाँव के तलवों पर विशेष रूपसे अभ्यंग करने का उपदेश दिया है।

शिरोभ्यंग की विधि—

शिर में असिद्ध या औषध सिद्ध तैल डालने के लिए शीत या मृदु सुखोष्ण तैल का प्रयोग करने का विधान है। एक छोटा पात्र या कटोरी लेकर उसमें 15-20 मिलि तैल लेकर मन्दाग्नि पर थोड़ा गरम करें और सुखोष्ण होने पर एक हाथ की उँगलियों के अग्रभागों को पात्र में डूबोकर तैल सिंचित करें। शिर में केशों के समूह को दूसरे हाथ की उँगलियों से धीरे-धीरे अलग

अलग केश सिमंतो में क्रमशः केश मूलों में वर्तुलाकार में हल्के हाथों से अभ्यंग करें। मृदु अभ्यंग अत्यधिक हितकारक हैं। उसके बाद दोनों हाथों की कर मुद्रा से दोनों हाथों की उँगलियों को एक दूसरे में प्रविष्ट कर समस्त शिर के केशों को उपर से नीचे की ओर दबाव देकर केश भूमि को आगे-पीछे और दाएँ-बाएँ मर्दन करें। इसके द्वारा केश भूमि की त्वचा में तैल का अंश शोषित होगा, स्थानिक ऊष्मा भी बढ़ेगी। इस क्रिया से केशमूल दृढ़ होते हैं एवं केशमूल की तैली ग्रंथियों का स्राव बढ़ता है। इससे केशमूलों में रक्त-संवहन बढ़ता है, जो पोषण के लिए नितान्त आवश्यक है। प्रतिदिन ८ से १५ मिनट तक दिनमें 2 बार अभ्यंग एवं मर्दन करना चाहिए। यह केशों के लिए उत्तम व्यायाम भी है।

शिर में अभ्यंग एवं मर्दन के विषय में आधुनिक त्वक् रोग विशेषज्ञों का भी अभिप्राय है कि बालों का स्नेहांश बनाए रखने के लिए एवं उन्हें जुल्फेदार करने के लिए तैल या तैलीय पदार्थ लगाना आवश्यक एवं लाभप्रद है। प्रतिदिन अभ्यंग के साथ मर्दन करने से स्थानिक रक्तसंवहन बढ़ता है और केशों की वृद्धि एवं चमक बढ़ती है।

केश के स्वास्थ्य सम्बन्धित शास्त्रीय एवं व्यावहारिक सूचनाएँ —

प्राचीन काल में केश एवं शिर के स्वास्थ्य की रक्षा का कार्य प्रायः चिकित्सकों के द्वारा किया जाता था। किन्तु अधुना यह कर्म सौंदर्य प्रसाधक, केश विशेषज्ञ और केशकार के अधीन हो गया है। आज भी चिकित्सकों को केश रक्षा के विषय में रोगियों के द्वारा जिज्ञासा के रूप में प्रश्न पूछे जाते हैं। जिनका उत्तर प्रामाणिकता से एवं तर्कसंगत दिया जाए ऐसी अपेक्षा भी रहती है। अतः आज कतिपय चिकित्सक विशेष अध्ययन, अनुभव एवं अन्वेषण के लिए प्रवृत्त हुए हैं। केश सुरक्षा विशेषतः स्त्रियों के लिए महत्वपूर्ण आवश्यकता है, क्योंकि सौन्दर्य के साथ केशों का घनिष्ठ सम्बन्ध है। सामान्य चिकित्सक केशों के विकारों के प्रति बहुत कम ध्यान देता है। अतः स्त्रियाँ सौन्दर्य प्रसाधनार्थ केशकारों के पास पहुँचती हैं।

निष्कर्ष (Conclusion)—

समाज में केश रक्षा के प्रति रुचि एवं प्रवृत्ति बढ़े इसलिए स्त्रियों को यह बतलाया जाए कि केशों की



रक्षा शैशव एवं बाल्यकाल में ही प्रारम्भ करनी चाहिए। परिवार के चिकित्सक का प्रथम कर्तव्य है कि केश और शिर के आरोग्य को कैसे सुरक्षित किया जाए? इसका परामर्श दें। ताकि सौन्दर्य विशेषज्ञों के पास से यह जानकारी प्राप्त करने की आवश्यकता न रहें। प्रारम्भ में ही केश भूमि स्वच्छ एवं स्वस्थ रहेंगी तो आगे चलकर केश रोग एवं त्वक् रोगों का आक्रमण सम्भव नहीं होगा। केश सम्बन्धी समस्या के लिए सप्तधातुसारता के लक्षण का विचार व्याधिविनिश्चय और चिकित्सा के लिए भी किया जाना चाहिए।

सन्दर्भ—

- 1 Sharangdhara Samhita by Pandit Sharangadharacharya son of Damodar edited with footnotes Pt.Parashuram Shastri Vidyasagar, Purva Khanda 5/24, Chaukhambha Sanskrit Santhan, Varanasi, Page no.50.
- 2 Vagbhata, Ashthanga Hridaya, (Sarvanga sundar Commentary of Arundatta and Ayurveda Rasayana of Hemadri). Harishastri Paradkar, Editor. 1st ed. Varanasi: Chowkhambha Krishnadas Academy; 1995. Sutrasthana Adhyaya 11/1, Page No. 182.
- 3 Sushruta, Sushruta Samhita (Nibandhasanghrana Commentary of Dalhana), Jadavaji Trikamaji Acharya, editor. 9th ed. Varanasi: Chaukhambha Orientalia; 2007, Sutrasthana Adhyaya, 15/3, Page no.67.
- 4 Vagbhata, Ashthanga Hridaya, (Sarvanga sundar Commentary of Arundatta and Ayurveda Rasayana of Hemadri). Harishastri Paradkar, Editor. 1st ed. Varanasi: Chowkhambha Krishnadas Academy; 1995. Sharisthana Adhyaya 3/63-64, Page No.399
- 5 Kashinatha Shastri and Dr. Gorakha-natha chaturvedi ed. Charaka samhita-I Vimana sthan, 8/103, chaukhambha Bharati Academy, Varanasi, reprint-2012, p;773.
- 6 Kashinatha Shastri and Dr. Gorakha-natha chaturvedi ed. Charaka samhita-I Vimana sthan, 8/104, chaukhambha Bharati Academy, Varanasi, reprint-2012, p;773.
- 7 Kashinatha Shastri and Dr. Gorakha-natha chaturvedi ed. Charaka samhita-I Vimana sthan, 8/105, chaukhambha Bharati Academy, Varanasi, reprint-2012, p;773.
- 8 Kashinatha Shastri and Dr. Gorakha-natha chaturvedi ed. Charaka samhita-I Vimana sthan, 8/106, chaukhambha Bharati Academy, Varanasi, reprint-2012, p;773.
- 9 Kashinatha Shastri and Dr. Gorakha-natha chaturvedi ed. Charaka samhita-I Vimana sthan, 8/107, chaukhambha Bharati Academy, Varanasi, reprint-2012, p;773.
- 10 Kashinatha Shastri and Dr. Gorakha-natha chaturvedi ed. Charaka samhita-I Vimana sthan, 8/108, chaukhambha Bharati Academy, Varanasi, reprint-2012, p;773.
- 11 Kashinatha Shastri and Dr. Gorakha-natha chaturvedi ed. Charaka samhita-I Vimana sthan, 8/109, chaukhambha Bharati Academy, Varanasi, reprint-2012, p;773.
- 12 Pt. Hari Sadasiva Shastri Paradakara, Asthanga Hridaya of Vagbhata, repr- Sutrasthana, Chap-3, Sutra 10, Arunadatta & Hemadri commentary, Chaukhambha Surabharati Prakashana, edition-2010, ISBN:978-93-80326-76-4. p-40.
- 13 Vagbhata, Ashthanga Hridaya, (Sarvanga sundar Commentary of Arundatta and Ayurveda Rasayana of Hemadri). Harishastri Paradkar, Editor. 1st ed. Varanasi: Chowkhambha Krishnadas Academy; 1995. Sutrasthana Adhyaya 2/....., Page No.
- 14 Pt. Hari Sadasiva Shastri Paradakara, Asthanga Hridaya of Vagbhata, repr- Sutrasthana, Chap-2, Sutra 8, Arunadatta & Hemadri commentary, Chaukhambha Surabharati Prakashana, edition-2010, ISBN:978-93-80326-76-4. p-26.
- 15 Pt. Hari Sadasiva Shastri Paradakara, Asthanga Hridaya of Vagbhata, repr- Sutrasthana, Chap-3, Sutra 10, Arunadatta & Hemadri commentary, Chaukhambha Surabharati Prakashana, edition-2010, ISBN:978-93-80326-76-4. p-40.
- 16 Pt. Hari Sadasiva Shastri Paradakara, Asthanga Hridaya of Vagbhata, repr- Sutrasthana, Chap-3, Sutra 10, Arunadatta & Hemadri commentary, Chaukhambha Surabharati Prakashana, edition-2010, ISBN:978-93-80326-76-4. p-40.