Research Article

औषधीय धूम्र के चिकित्सकीय प्रयोग : यज्ञ के सन्दर्भ में

लालिमा बाथम[1]*

[1]शोधार्थी, योग एवं स्वास्थ्य विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार, भारत
*संपर्क ईमेल: lalima.batham@dsvv.ac.in
https://doi.org/10.36018/ijyr.v4i2.74

सारांश. प्राचीन काल से धार्मिक अनुष्ठानों में यज्ञ अथवा हवन हिंदू धर्म में शुद्धीकरण की एक पद्धति मानी गयी है। औषधीय धूम्र को यज्ञीय धूम्र के अंतर्गत माना जा सकता है। इस शोध लेख का उद्देश्य औषद्यीय धूम्र की विधि, समय, लक्षण, हानियां, लाभ और यज्ञ धूम्र से समानता का अध्ययन करना है। आयुर्वेद में औषधियों के धूम्र का सेवन (धूम्रपान) विभिन्न प्रकार की औषधियों का प्रयोग कर विभिन्न रोगों के उपचार के लिए किया जाता है। जो औषधीय गुण धूम्र के माध्यम से नासिका द्वारा लेने पर सीधे हमारे रक्त में घुलकर शरीर पर प्रभाव डालते हैं। आयुर्वेद में औषधीय धूम्रपान की अलग अलग विधियां बताई गयी हैं। आयुर्वेद के औषधीय वाष्प को जिसे स्वेदन क्रिया कहा जाता है। इसमें भी शरीर के बाहर से विभिन्न औषधियों का प्रयोग कर विजातीय तत्वों को बाहर निकला जाता है। यज्ञ में, अथर्ववेद (3/11/2) में कहा गया है कि अगर किसी व्यक्ति की स्थिति मरने जैसी हो भी गयी हो, उसकी जीवनी शक्ति का ह्रास हो गया हो तो भी यज्ञ उसे मौत के मुँह से बचा लेता है और उसे सौ वर्षों तक जीवित रहने के लिए बलवान, स्फूर्तिवान कर देता है। यज्ञ औषधीय धूम्र से शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य और आध्यात्मिक स्वास्थ्य लाभ की भी प्राप्ति होती है। इस प्रकार, आयुर्वेद विधियों को सूक्ष्मता की द्रष्टि से यज्ञोपचार प्रक्रिया के अंतर्गत समझा जाना चाहिए। यज्ञीय धूम्र और औषधीय धूम्र में समानता को समझते हुए इस अध्ययन के माध्यम से यह कहा जा सकता है की औषद्यीय धूम्रपान को यज्ञीय चिकित्सा के अंतर्गत ही समझा जाना चाहिए।

कूट शब्द. औषधीय धूम्रपान, यज्ञ, हवन, आयुर्वेद

प्रस्तावना

आयुर्वेदिक ग्रन्थों में औषधियों के धूम्र का पान करने की एक चिकित्सा पद्धति का वर्णन किया गया है। प्राचीन काल से धार्मिक अनुष्ठानों में यज्ञ अथवा हवन हिंदू धर्म में शुद्धीकरण की एक पद्धति मानी गयी है। पंडित श्रीराम शर्मा जी के अनुसार जिस प्रकार तंबाकू, गाँजा, मादक आदि के प्रयोग से रोग उत्पन्न होते हैं, उसी प्रकार औषधीय धूम्र के पान से रोगों को ठीक किया जा सकता। महर्षि चरक ने नासिका एवं मुख मार्ग से औषधीय धूम्र के पान की बात कही है (1)। धूम्र प्रयोग के संबंध में चरक संहिता के दो सूत्र प्रसिद्ध हैं। पहला सूत्र है *नावनाञ्जननिद्रान्ते चात्मवान् धूमपो भवेत्* (चरक संहिता 5/31)। अर्थात आत्मवान बनने के लिए धूम्रपान करें। चरक संहिता का दूसरा सूत्र कहता है की धूम्रपान से मनुष्य शरीर के रोगों का शमन होता है।

औषधीय धूम्र का चिकित्सक के निर्देशन में निर्धारित अवधि तक उपचार की तरह सेवन करना चाहिए। इसी तरह धूम्रपान न केवल

OPEN ACCESS • Copyright (c) 2021 LALIMA BATHAM
Licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License
PUBLISHED BY DEV SANSKRITI VISHWAVIDYALAYA, HARIDWAR, INDIA

शरीर, बल्कि हमारे मन पर भी प्रभाव डालता है, जिसके माध्यम से विभिन्न रोगों को ठीक किया जा सकता है (2)।

इसी क्रम में यज्ञीय धूम्र को भी औषधीय धूम्र के अंतर्गत समझा जा सकता है क्योंकि यज्ञ की प्रक्रिया में भी औषधियों का प्रयोग किया जाता है और प्रयुक्त औषधियों के धूम्र को नासिका के द्वारा ग्रहण किया जाता है। प्रस्तुत लेख में औषधीय धूम्र क्या है , इससे उपचार कैसे करें , औषधीय धूम्र के लक्षण क्या - क्या देखने को मिलते हैं , मनुष्य को औषधीय धूम्र के चिकित्सकीय लाभ के साथ क्या - क्या सावधानिया रखनी चाहिए। इन सभी पहलुओं को बताते हुए यज्ञ के सन्दर्भ में समझाने का प्रयास किया गया है।

मुख मार्ग से औषधियों के धूम्र का सेवन करना धूम्रपान कहलाता है। आयुर्वेद में रोगी की प्रकृति के अनुसार रोग की चिकित्सा की जाती है। जिसमें भिन्न भिन्न औषधियों का प्रयोग कर रोगी का उपचार किया जाता है। तमक स्वास में भी औषधीय धूम्र का प्रभाव पड़ता है। आयुर्वेद में धूम्रपान को ऊर्ध्वजत्रुगत रोगों की चिकित्सा में प्रयोग किया जाता है (3)।

औषधि धूम्रपान की विधि

महर्षि सुश्रुत भी इस पद्धति के समर्थक रहे हैं। उन्होंने शरीर और मन के विकारों के निवारण के लिए धूम्र-सेवन विधि का समर्थन किया है *नरो धूमोपयोगाच्च प्रसन्नेन्द्रियवाङ्मनाः* (सुश्रुत संहिता /चिकित्सास्थान /अध्याय 40/श्लोक 15)।

इसका अर्थ है, धूम्र के सेवन से मनुष्य करने से आत्मा, मन और इन्द्रियां प्रसन्न होती हैं। इसका विधि-निषेध प्रायोगिकी कहा जाता है। उसका विधान चरक और सुश्रुत दोनों में मिलता है (2,4)। पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी (यज्ञ - एक समग्र उपचार - प्रक्रिया) में औषधि-धूम्रपान की विधि का उल्लेख करते हुए उसका प्रयोग इस प्रकार बताते हैं कि निर्धारित औषधियों को कूट-छानकर घृत-शहद आदि की सहायता से लंबी बत्ती बना लें। उसे थोड़ी कड़ी हो जाने दें, फिर चिलम, सिगरेटहोल्डर जैसे किसी उपकरण में रखकर अग्नि की सहायता से धुआँ उत्पन्न करें और उसे मुख द्वारा चूसकर पेट में जाने देने का उपक्रम करें (4)।

महर्षि चरक के अनुसार

हरेणुकां प्रियङ्ग च पृथ्वीकां केशरं नखम्।
ह्रीबेरं चन्दनं पत्रं त्वगेलोशीरपद्मकम्॥
ध्यामकं मधुकं मांसीं गुग्गुल्वगुरुशर्करम्॥
न्यग्रोधोदुम्बराश्वत्थप्लक्षलोध्रत्वचः शुभाः॥
वन्यं सजरसं मुस्तं शैलेयं कमलोत्पले।
श्रीवेष्टकं शल्लकीं च शुकबर्हमथापि च॥
पिष्टवा लिम्पेच्छरेषीकां तां वर्तिं यवसन्निभाम्।
अंगुष्ठसम्मितां कुर्यादष्टाङ्गुलसमां भिषक् ॥
शुष्कां निगर्भां तां वर्तिं धूमनेत्रार्पिनां नरः।
स्नेहाक्तामग्निसंप्लुष्टां पिबेत्प्रायोगिकीं सुखाम्॥

-चरक संहिता 5/17-20

इसका अर्थ है हरेणुका, प्रियंगु, बड़ी इलायची, केशर, नखी, सुगंधवाला सफेद चंदन, तेजपत्ता, दालचीनी, छोटी इलायची, खस, पद्मकाष्ठ, ध्यामक, मुलहठी, जटामांसी, गुग्गुलु, अगर, शर्करा, अच्छे बरगद की छाल, गूलर की छाल, पीपल की छाल, पाकड़ की छाल और लोध की छाल, वन्य, सर्जरस, नागरमोथा, कमल, शैलेय, नीलकमल, श्रीवेष्टक, शल्लकी, शुकवर्ह-इन संपूर्ण औषधियों को पीसकर, सरकंडे के ऊपर लपेट कर 'जौ' के आकार (प्रारंभ, अंत में पतली बीच में मोटी) की, अँगूठे के बराबर मोटी, आठ अंगुल की लंबी वर्ति (बाती) बनानी चाहिए। उसके बाद उसे छाया में करके, घी या तेल आदि स्नेह से गीला करके धूम्र नेत्र उपकरण की सहायता से, उस सुखकारक 'प्रायोगिक धूम्र' का सेवन करना चाहिए (2)।

धूम्रपान के लिए उचित समय

महर्षि चरक के अनुसार

प्रयोगपाने तस्याष्टौ कालाः सम्परिकीर्तिताः।
वातश्लेष्मसमुत्क्लेश: कालेष्वेषु हि लक्ष्यते॥
स्नात्वा भुक्त्वा समुल्लिख्य क्षुत्वा दन्तान्निधृष्य च।
नावनाञ्जननिद्रान्ते चात्मवान् धूमपो भवेत्॥
तथा वातकफात्मानो न भवन्त्युर्ध्वजत्रुजाः।
रोगास्तस्य तु पेयाः पेयाः स्युरापानस्त्रियस्त्रयः॥
तस्य तु पेयाः स्युरापानास्त्रिस्त्रयस्त्रयः॥

- चरक संहिता 5/30-32

इसका अर्थ है महर्षि चरक प्रायोगिक धूम्रपान के निम्नलिखित आठ समयों का उल्लेख करते हैं जिनमें वात और कफ का प्रकोप

होता है। (१) स्नान के बाद, (२) भोजन के बाद, (३) वमन के बाद, (४) छींक आने के बाद, (५) दातौनके बाद, (६) नस्य लेने के बाद, (७) अंजन लगाने के बाद और (८) निद्रा से उठने के बाद।

इस प्रकार धूम्रसेवन करने से जत्रु (गले की हड्डी-हँसली) के ऊपरी भाग में वात- कफ के रोग नहीं होते। इस प्रायोगिक धूम्र को एक बार में तीन घूँट पीना चाहिए तथा तीन बार अर्थात कुल नौ घूँट धूम्र पीना चाहिए (2)।

सुश्रुत सहिंता में भी इसी प्रकार का विधान बतलाया गया है।
आद्यास्त्रयोद्वादशं कालेषु उपादेयाः तद्यथा क्षुद्र- दन्तप्रक्षालन-नस्य स्नान भोजन-दिवास्वप्न मैथुन छर्दिमूत्रोचार रुषित-शस्त्रकर्मान्तेषु।

- सुश्रुत संहिता /चिकित्सास्थान /अध्याय 40/श्लोक 13

प्रायोगिक धूम्रपान का सेवन निम्न बारह समयों में तीन-तीन घुट के क्रम से करना चाहिए-छींक आने पर, दातौन करने पर, नस्य लेने पर, स्नान करने पर, दिन में सोने के बाद, स्त्री-सहवास के बाद, वमन के बाद, मल व मूत्र के बाद, क्रोधावेश के बाद तथा शस्त्र-कर्म आदि के बाद। इस प्रकार आयुर्वेद में धूम्र के सेवन की लिए उचित समय का वर्णन किया गया है (4)।

धूम्र सेवन के लक्षण

यदा चोरश्च कण्ठश्च शिरश्च लघुतां व्रजेत्।
कफश्च तनुतां प्राप्तः सुपीतं धूममादिशेत्॥
- चरक संहिता 5/49 (2)

निर्धारित मात्रा में लिए गए धूम्रपान से छाती, कंठ और सिर हलका हो जाता है, कफ पतला हो जाता है।

हृत्कण्ठेन्द्रियसंशुद्धिर्लघुत्वं शिरस: शमः।
यथेरितानां दोषाणां सम्यक् पीतस्य लक्षणम्॥
- चरक संहिता 5/34 (2)

उचित प्रकार से लिए गए धूम्र के लक्षण हैं- हृदय, कंठ, ज्ञानेंद्रियों की शुद्धि, सिर का हलका होना, बढ़े हुए दोषों की शांति आदि।

धूम्र सेवन से हानियाँ

बाधिर्यमान्ध्यं मूत्रत्वं रक्तपितं शिरोभ्रमम्।
अकाले चातिपीतश्च धूमः कुर्यादुपद्रवान्॥
- चरक संहिता 5/35 (2)

समय के विपरीत में, आवश्यकता से अधिक धूम्रपान कर लेने से वधिरता, अंधापन, मूकपन, रक्तपित्त और सिर में चक्कर आना आदि दोष उत्पन्न हो जाते हैं।

अकालपीतः कुरुते भ्रममूर्छा शिरोरुजः।
घ्राणश्रोत्राक्षिजिह्वानामुपघातं दारुणम्॥
(सुश्रुत संहिता /चिकित्सास्थान /अध्याय 40/श्लोक 12)(4)

असमय में धूम्रसेवन करने वाले को चक्कर मूर्छा, सिर में दरद, नाक, कान, नेत्र, जिह्वा में घोर कष्ट आदि कठिनाइयाँ आती हैं।

अविशुद्धः स्वरो यस्य कण्ठश्च सकफो भवेत्।
स्तिमितो मस्तकश्चैवमपीतं धूममादिशेत्॥
- चरक संहिता 5/50 (2)

उचित मात्रा में धूम्रपान न करने से रोगी का स्वर शुद्ध नहीं होता, कंठ में कफ भरा रहता है और सिर जकड़ा रहता है।

तालु मूर्धा च कण्ठश्च शुष्यते परितप्यते।
तृष्यते मुह्यते जन्तू रक्तं च स्रवतेऽधिकम्॥
शिरश्च भ्रमतेऽत्यर्थं मूर्छा चास्योपजायते।
इन्द्रियाण्युपतप्यन्ते धूमेऽत्यर्थं निषेविते॥
- चरक संहिता 5/51-52 (2)

धूम्र सेवन की अत्यधिक अनुचित मात्रा हो जाने पर तालू, सिर और कंठ में शुष्कता और उनमें जलन, प्यास में वृद्धि, मोह, अधिक रक्त-स्राव, अत्यधिक सिर चकराना, मूर्छा तथा संपूर्ण ज्ञानेंद्रियों व कर्मेंद्रियों में विकार उत्पन्न होने लगते हैं।

धूम्र सेवन में आवश्यक सावधानियां

ऋज्वङ्गचक्षुस्तच्चेताः सूपविष्टस्त्रिपर्ययम्।
पिबेच्छिद्रं पिधायैकं नासया धूममात्मवान्॥
- चरक संहिता 5/45 (2)

व्यक्ति को धूम्र सेवन करते समय अपने शरीर के प्रत्येक अंग और चक्षुओं को सीधा करके, धूम्र सेवन में पूर्ण मनोयोग के साथ, प्रसन्नपूर्वक सीधे बैठकर, नासिका का एक छिद्र बंद कर तीन बार नाक से धूम्र का सेवन करना चाहिए।

धूमयोग्यः पिबेद्दोषे शिरोघ्राणाक्षिसंश्रये।
घ्राणेनास्येन कण्ठस्थे, मुखेन घ्राणपो वमेत्॥
आस्येन धूमकवलान् पिबन् घ्राणोन नोद्वमेत्।
प्रतिलोमं गतो ह्याशु धूमो हिंस्याद्धि चक्षुषी॥
- चरक संहिता 5/43-44 (2)

व्यक्ति को (प्रायः) धूम्र सेवन करते समय अपने नथुनों का प्रयोग कर धूम्र सेवन करना चाहिए। गले में कोई विकृति उत्पन्न हो गयी हो, तो मुंह से धूम्र का सेवन करना चाहिए। नथुनों से धूम्र लेने पर उसे मुंह से निकाल देना चाहिए, परन्तु मुंह के द्वारा सेवन किए जाने पर नथुनों से कभी नहीं निकालना चाहिए क्योंकि सही रास्ते से नहीं गया हुआ धूम्र आँखों को कष्ट देता है।

धूम्र सेवन के लाभ

महर्षि चरक ने धूम्र सेवन के लाभ इस प्रकार बताये हैं

गौरवं शिरसः शूलं पीनसार्धावभेदकौ।
कर्णाक्षिशूलं कासश्च हिक्काश्वासौ गलग्रहः॥
दन्तदौर्बल्यमास्रावः स्रोतोघ्राणाक्षिदोषजः।
पूतिघ्राणस्य गन्धश्च दन्तशूलमरोचकः॥
हनुमन्याग्रहः कण्डूः कृमयः पाण्डुता मुखे।
श्लेष्मप्रसेको वैस्वर्य गलशुण्ड्युपजिह्विका।
खालित्यं पिञ्जरत्वं च केशानां पतनं तथा।
क्षवथुश्चातितन्द्रा च बुद्धेर्मोहोऽतिनिद्रता॥
धूमपानात्प्रशाम्यन्ति बलं भवति चाधिकम्।
- चरक संहिता 5/24-27 (2)

इसका अर्थ है - सिर में भारीपन, सिर दर्द , पीनस, आधासीसी, कान और आँखों का दर्द , कास, हिचकी, दमा, गलग्रह, दाँतों की दुर्बलता, कान, नाक, नेत्रों से दोषजन्य स्राव का होना, नाक से दुर्गंध आना, दाँत का शूल, अरोचक, हनुग्रह, मन्याग्रह, कंडु, कृमिरोग, मुख का पीला होना, कफ निकलना, स्वरभेद, गलशुंडी उपजिबिका, खालित्य (गंजापन) केशों का पीला होना व गिरना, छींक आना, अधिक तंद्रा आना, बुद्धि का व्यामोह होना, निद्रा आना आदि। ये समस्त रोग प्रायोगिकी आदि विधियों से निर्मित धूम्र-सेवन द्वारा शांत हो जाते हैं।

शिरोरुहकपालानामिन्द्रियाणां स्वरस्य च ।
न च वातकफात्मानो बलिनोऽप्यूर्ध्वजत्रुजाः॥
धूमवक्त्रकपानस्य व्याधयः स्युः शिरोगताः।
- चरक संहिता 5/28-29 (2)

बाल, कपाल, इंद्रियों तथा स्वर के बल में वृद्धि होती है। जो व्यक्ति धूम्रपान करता है, उसे जत्रु (गले की हड्डी-हँसली) के ऊपरी भाग में विशेषकर ऊर्ध्व भाग में होने वाले रोग वात-कफजन्य रोग नहीं होते।

धूम्र के चिकित्सकीय प्रयोग के बारे में पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी बताते हैं कि जब औषधीय धूम्र को शरीर के बाहर से देने पर जब पसीना निकलता है तो उस प्रक्रिया को भी धूम्र सेवन विधि के अनुसार माना जाता है। वह बताते हैं की जब औषधियों के धूम्र को मुंह, नथुनों और श्वसन मार्ग से लिया जाता है तो उसके अपने लाभ हैं। जब उन्हीं औषधियों को वाष्प रूप में लिया जाता है तो ये भी एक प्रकार से औषधीय धूम्र के दूसरे पक्ष को दर्शाता है। आयुर्वेद में इस क्रिया को स्वेदन क्रिया के अंतर्गत रखा गया है जहाँ स्वेदन के माध्यम से शरीर से विजातीय तत्वों को पसीने के रूप में शरीर से निष्कासित किया जाता है। (1-2, 4)

सुश्रुत संहिता, चरक संहिता और अष्टाङ्गहृदयम् में इसका वर्णन मिलता है। जिनमें ऋषियों ने स्वेदन क्रिया के विभिन्न प्रकरों का वर्णन किया है। मुख्यता स्वेदन क्रिया का उद्देश्य शरीर से विजातीय तत्वों का शरीर से निष्कासित करना है। धूम्रपान सिर और गर्दन के दूषित दोषों को खत्म कर देता है। धूम्रपान को दिनचर्या के अंतर्गत करने से शरीर में ऊर्ध्वजत्रुगत रोग नहीं होते (5)।

यज्ञ को वैदिक संस्कृति का आधार माना गया है। यज्ञ में हम विभिन्न समिधाएं , काष्ठ पात्र, हवन कुण्ड, पूजन सामग्री ,घृत आदि का प्रयोग करते हैं (6)। जब यज्ञ में विभिन्न औषधियों से निर्मित हवन सामग्री को डालते हैं तो उससे उत्पन्न धूम्र को चिकित्सीय रूप में व्यक्ति को नासिका द्वारा प्राणायाम के माध्यम से ग्रहण करना होता है। ये भी एक प्रकार से औषधीय धूम्र के अंतर्गत माना जाता है जिसमें औषधीय धूम्र सीधे हमारे रक्त में मिलकर हमारे शरीर और मन पर प्रभाव डालती है।इसे यज्ञ चिकित्सा के रूप में जाना जाता है (7)। जिसमें विभिन्न रोगों के लिए भिन्न भिन्न रोगानुसार हवन सामग्रियों का प्रयोग कर रोगों को ठीक किया जा सकता है (8)।

	औषद्यीय धूम्रपान	यज्ञ चिकित्सा
विधि	औषधियों को कूट-छानकर घृत-शहद आदि की सहायता से लंबी बत्ती बना धूम्र का सेवन करने को कहा गया है। (चरक संहिता 5/17-20)	यज्ञ चिकित्सा के मध्यम से विभिन्न औषधीय हवन सामग्री, विभिन्न समिधाओं का प्रयोग कर यज्ञीय धूम्र का सेवन करने को कहा गया है (9)।
समय	औषधीय धूम्रपान के लिए वात - कफ के प्रकुपित के समय को ही उचित समय बताया गया है। (चरक संहिता 5/30-32)	यज्ञ चिकित्सा में भी सूर्योदय और सूर्यास्त का समय को बताया गया है जिसका की औषधीय धूम्र के सामान ही उसका स्वतः ही पालन हो जाता है (9)।
लक्षण	धूम्रपान से छाती, कंठ और सिर हलका हो जाता है, कफ पतला हो जाता है। (चरक संहिता 5/49)	यज्ञीय धूम्र भी नासिका द्वार से लेने पर वह रक्त के माध्यम से विभिन्न अंगों को प्रभावित करता है (9)।
लाभ	औषधीय धूम्रपान शारीरिक और मानसिक रोगों के निवारण के लिए उपयोगी है (11)(12)।	उसी प्रकार यज्ञीय चिकित्सा भी शारीरिक और मानसिक रोगों के निवारण के लिए लाभकारी है (10)।

तालिका 1. औषद्यीय धूम्रपान के सिद्धांत एवं यज्ञ चिकित्सा में समानता

उपसंहार

इस प्रकार उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट कहा जा सकता है की औषधीय धूम्रपान को स्वस्थ संरक्षण के लिए उपयोगी समझा जा सकता है। शरीर के अच्छे स्वास्थ्य के लिए औषधियों का प्रयोग करके प्राकृतिक रूप से लाभान्वित हो सकते हैं। यज्ञ के (औषधीय धूम्र) से शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य और आध्यात्मिक स्वास्थ्य लाभ की भी प्राप्ति होती है। आयुर्वेद के औषधीय वाष्प को जिसे स्वेदन क्रिया कहा जाता है। इसमें भी शरीर के बाहर से विभिन्न औषधियों का प्रयोग कर विजातीय तत्वों को बाहर निकला जाता है। इस प्रकार से इन सभी विधियों को सूक्ष्मता की द्रष्टि से यज्ञोपचार प्रक्रिया के अंतर्गत समझा जाना चाहिए क्योंकि ये विधियां सूक्ष्म रूप से शरीर को रोग मुक्त करने में सहायक सिद्ध होते हैं। यज्ञीय धूम्र और औषधीय धूम्र में समानता को समझते हुए (11)। इस प्रकार उपरोक्त अध्ययन के माध्यम से यह कहा जा सकता है की औषद्यीय धूम्रपान को यज्ञीय चिकित्सा के अंतर्गत ही समझा जाना चाहिए।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. Brahmavarchas, editor. Vedamurti Taponishtha Pt. Shriram Sharma Acharya Vangmay 26, Yagya - Ek Samagra Upchar Prakriya [A holistic healing process]. Akhand Jyoti Sansthan-Mathura, 2012. p. 1.16
2. Agnivesha, Charaka Samhita. Revised edition 2002, Motilal Banarasi Das Delhi; 1975
3. Kimmi Seth et al. An Ayurvedic Review on management of Tamaka Shwasa. International Journal of Pharma Sciences and Research (IJPSR). 2016;7(6): :274-277
4. Sushruta, Sushruta Samhita, editor Ambikadatta Shastri, Chaukhambaha Sanskrit Sansthan; 2002
5. Jabeen Shaikh et. al. Concept of Immunity in Ayurvedic Perspective. International Journal of Ayurveda. 2020;05(02):01-14.
6. Verma S, Mishra A, Shrivastava V. Yagya Therapy in Vedic and Ayurvedic Literature: A Preliminary exploration. Interdiscip J Yagya Res. 2018;1(1):15-20. https://doi.org/10.36018/ijyr.v1i1.7

7. Brahmavarchas, Yagya therapy. Haridwar, Uttarakhand, India : Shri Vedmata Gayatri Trust, Shantikunj; 2016.

8. Shrivastava V, Mishra S, Mishra A. Exploring the Possible Applicability of Yagya in Present Time: A Review. Ayurveda evam Samagra Swasthya Shodhamala. 2020;2(2):1. https://doi.org/10.31219/osf.io/zepgd

9. Brahmavarchas, editor. Vedo me yagya chikitsa. In: Yagya ek samagra upchar-prakriya (Pt Shriram Sharma Acharya Vangmay No 26). Mathura: Akhand Jyoti Sansthan, Mathura-281003; 1994.

10. Sharma S. Yagyopathy ek samagra chikitsa paddhati. In: Yagya- ek samagra upchar-prakriya. 2012th ed. Mathura: Akhand Jyoti Sansthan, Mathura - 281003; 1994. p. 3.18-3.27.

11. Kamde, R. R. (2021). Herbal fume inhalation similarities between Dhoopan and Hawan. Interdisciplinary Journal of Yagya Research, 4(1), 31-34. https://doi.org/10.36018/ijyr.v4i1.71

12. Chouragade B. (2021). Dhoopan: Therapeutics of Herbal Fumigation in Ayurvedic texts. Interdisciplinary Journal of Yagya Research, 4(1), 01-08. https://doi.org/10.36018/ijyr.v4i1.69