

भारत में प्राकृतिक—चिकित्सा विज्ञान एवं रोग निदान: एक अध्ययन

नवीन सांगवान

डी.पी.ई. रा0व0मा0 हुमांयुपुर, रोहतक (हरि0)

शोध—आलेख सार: “यह बात सत्य है कि प्रकृति मनुष्य का सबसे घनिष्ठ मित्र है। जो व्यक्ति के सम्पर्क में रहता है, रोग उसे छू भी नहीं सकता। आधुनिक युग में मानवीय क्रियाएं प्राकृतिक पर्यावरण को विनाश के मार्ग पर ले जा रही हैं। यही कारण है कि मनुष्य प्रकृति से जितना दूर जा रहा है, बीमारियाँ उतनी ही मनुष्य के निकट आ रही हैं। इस तथ्य को ध्यान में रखकर पर्यावरणविदों तथा प्रकृति प्रेमियों ने प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के अनुसार मनुष्य के रोगों के समाधान की अनेकों तकनीक सुझाई हैं, जिनमें प्रकृति के निकट रहना भी उनमें शामिल है। अनेकों विदेशी कवियों व साहित्यकारों ने भी प्रकृति और मनुष्य के शाश्वत सम्बन्धों पर अनेक रचनाएँ लिखी हैं। उदाहरण के तौर पर विलियम वर्ड्सवर्थ (ब्रिटिश कवि) की अधिकांश कविताएँ मनुष्य को प्रकृति की तरफ लौटने का संदेश देती हैं। इसके पीछे मुख्य तथ्य यह है कि प्राकृतिक वातावरण में रहने वाले लोगों को बीमारियाँ कम लगती हैं। परन्तु आधुनिकीकरण की अंधाधुंध दौड़ ने मानव जाति को प्रकृति का शत्रु बना दिया है। इसीलिए आज यह समय की अपरिहार्य आवश्यकता है कि हम प्रकृति की गोद में रहकर स्वयं को स्वस्थ रखें और यदि किसी कारणवश रोग हो भी जाए तो प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति का अनुसरण करें ताकि हमारा शरीर रोग मुक्त हो सके। अतः प्रस्तुत शोध—पत्र का उद्देश्य प्राकृतिक—चिकित्सा विज्ञान की रोगों के निदान में भूमिका का आकलन प्रस्तुत करना है।”

मूलशब्द : आधुनिक युग, प्राकृतिक—चिकित्सा, प्राकृतिक वातावरण, आधुनिकीकरण, मानव शरीर और प्रकृति।

भूमिका : भारत में प्राकृतिक—चिकित्सा समृद्ध संत परम्परा का उपहार है। यह चिकित्सा की सर्वाधिक प्राचीन पद्धति है। मानव जीवन की शुरुआत और विकास के साथ ही इसका प्रचलन हुआ। यह एक ऐसी व्यवस्था है जिसके अर्न्तगत रोगी का प्रकृति से प्राप्त संसाधनों के माध्यम से उपचार किया जाता है। इसमें पानी, वायु, मिट्टी, सूर्य कि किरणों आदि की सहायता से रोगी का ईलाज शुरू किया जाता है और आवश्यकतानुसार रोगी के भोजन व उसकी जीवन शैली में भी परिवर्तन किया जाता है। इस पद्धति के अर्न्तगत उपवास रखने, नियमित व्यायाम

करने और नियंत्रित व अनुशासित जीवन जीने पर अधिक जोर दिया जाता है। वास्तव में प्राकृतिक चिकित्सा में जल उपचार, सूर्य की किरणों से उपचार, मिट्टी उपचार, भोजन उपचार, उपवास उपचार और वायु उपचार आदि शामिल होते हैं। इसमें कृत्रिम दवाईयों और रसायनों प्रयोग वर्जित होता है। यह पद्धति इस तथ्य पर आधारित है कि प्रकृति अधिक दयालु है। यह मौसम व जलवायु में परिवर्तन के अनुसार अनाज, फल, फूल और पत्तों के रूप में उपचार और औषधियाँ प्रदान करती है। इनके औषधि गुणों को वैद्यों की मदद से गोलियों, इंजेक्शन तथा सिरप के रूप में परिवर्तित किया जाता है और उनको अलग-अलग नामों से प्रयुक्त किया जाता है ताकि घरेलू दवाईयों व औषधियों का बाजार भारत में विकसित हो सके।

भारत में प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान का इतिहास: यह सर्वविदित तथ्य है कि भारत में ऋषि-मुनियों द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा का प्रयोग सदियों से होता आया है। ज्ञात सूत्रों के अनुसार हमारे देश में ईसा से 5000 वर्ष पूर्व से इसका प्रयोग होता आया है। वेदों में प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के बारे में विस्तार से लिखा गया है। ऋग्वेद तथा अथर्ववेद में प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली के बारे में अनेकों जानकारी देने वाले श्लोक व मंत्रा लिखे गए हैं। ऋग्वेद में मिट्टी को प्राकृतिक उपचार का सबसे अच्छा साधन माना गया है। अथर्ववेद में भी मिट्टी से चिकित्सा करने के अनेक तरीकों का उल्लेख मिलता है। चरक संहिता और सुश्रुत संहिता में मिट्टी के द्वारा उपचार की बात कई ढंग से की गई है। ऋग्वेद में जल-चिकित्सा का विस्तृत लेखा-जोखा मिलता है। इसके अनुसार जल एक महत्वपूर्ण औषधि है। जो अनेकों रोगों को ठीक कर सकता है। वेदों में सूर्य की किरणों से उपचार के तरीके बताए गए हैं।

इसके बाद सिन्धु घाटी की सभ्यता के समय में भी प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति का प्रयोग प्रचलन में था। मोहनजोदड़ों नगर में विशालकाय सार्वजनिक स्नानागार मिले हैं जिनमें ठंडे व गर्म दोनों तरह के स्नान करने की व्यवस्था थी। इससे सिद्ध होता है कि ईसा से 350 वर्ष पूर्व भी प्राकृतिक उपचार पद्धति कर प्रचलन था। आगे चलकर सम्राट हर्षवर्धन के काल में चीनी यात्री ह्युंगसांग ने अपने ऐतिहासिक वृत्तांतों में तालाबों, स्नानघरों तथा जल स्नान की विधियों का उल्लेख किया है। मुगलकाल में भी इस प्रकार की चिकित्सा प्रणाली का वर्णन मिलता है। इसके बाद ब्रिटिश युग में इसका उल्लेख बहुत कम हुआ है। परन्तु महात्मा गाँधी ने भारतीय परम्परानुसार इसे पुनर्जीवित किया। उन्होंने इसे गहनता के साथ स्वयं तथा अपने अनुयायियों पर अपनाया। उन्होंने अपनी पुस्तक 'To Health' में लिखा है कि जब कभी उन्हें

कब्ज या पेट संबधी कोई रोग होता था तो वे प्राकृतिक औषधि लेते थे। उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा से संबधित लुईस केनई द्वारा लिखित प्रसिद्ध पुस्तक 'New Science of Healing' का गहराई से अध्ययन किया। उनके एक मित्र ने उनको 'Return to Nature' नामक पुस्तक भेंट की। गाँधी जी ने इस पुस्तक में लिखे गए प्राकृतिक चिकित्सा के उपायों को अपने ऊपर अपनाया और प्राकृतिक चिकित्सा की परम्परा को नया जीवन दिया जो हमारी विरासत है।

रोग और प्राकृतिक—चिकित्सा: प्राकृतिक—चिकित्सा प्रणाली की दृष्टि में व्यक्ति रोगों को स्वयं आमन्त्रित करता है। उसे मौसम के परिवर्तन के अनुसार स्वयं को न ढाल पाने में असमर्थता के कारण उसके शरीर पर तरह तरह के कीटाणु व रोगाणु उसको जकड़ लेते हैं। इसके अतिरिक्त उसके खान—पान की गलत आदतें और गलत जीवन शैली भी उसको रोगों का घर बना देती है। परिणामस्वरूप उसका पाचन तन्त्र खराब हो जाता है। इसके अतिरिक्त बाह्य तत्व उसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को कम करते हैं और वह आसानी से रोगग्रस्त हो जाता है। ये बाह्य तत्व ठोस, तरल तथा गैस किसी भी रूप में हो सकते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान के अनुसार शरीर के रोग के कारण शरीर के अन्दर ही पाए जाते हैं जबकि अन्य चिकित्सा प्रणालियों में रोगों के कारण बाहरी वातावरण में जीवाणुओं और वायरस के रूप में मिलते हैं। अतः प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति पूर्ण रूप से यह विश्वास साथ लेकर चलती है कि शरीर अपना वैद्य स्वयं है क्योंकि शरीर अनेक रसायन पैदा करता है जो रोगों से प्राकृतिक रूप से लड़ते हैं और उसे स्वस्थ बनाए रखने में अहम् भूमिका अदा करते हैं।

प्राकृतिक—चिकित्सा की पद्धतियाँ :- मानव शरीर पाँच आधारभूत तत्वों से मिलकर बना है। प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान यह मानकर चलता है कि यदि शरीर में कोई दोष उत्पन्न हो जाए तो इन तत्वों की सहायता लेनी चाहिए। इसे आधार मानकर प्राकृतिक चिकित्सा निम्न प्रकार की हो सकती है :

- **जल चिकित्सा :** इसके अर्न्तगत अनेक प्रकार के स्नान शामिल हैं। जैसे :- भाप स्नान, ठण्डा या गर्म स्नान, सामान्य स्नान, एक कपड़े में लपेटना, गर्म पैर स्नान, ठण्डा पीठ स्नान, सोना स्नान आदि।
- **सूर्य स्नान :** इसमें सूर्य स्नान के साथ—साथ शरीर के किसी विशेष अंग का स्नान भी शामिल है।

- **भोजन चिकित्सा** : इस पद्धति में भोजन व खुराक को अधिक महत्व दिया जाता है क्योंकि खुराक पर ही जीवन का दर्शन निर्भर है। खुराक न केवल शरीर बल्कि दिमाग को भी प्रभावित करती है। यही कारण है कि रोगों की प्रकृति के आधार पर सात्विक, राजसिक, व तामसिक भोजन की अवधारणाएँ विकसित हुई हैं।
- **मिट्टी-चिकित्सा** : यह प्राकृतिक-चिकित्सा की प्रमुख विधि है। इसमें शरीर के रोगों व आवश्यकतानुसार मिट्टी की पट्टियाँ तैयार की जाती हैं और उन्हें पेट, पीठ, माथा, पैर, छाती आदि पर प्रयोग किया जाता है।
- **वायु-चिकित्सा**: वायु जीवन का आवश्यक तत्व है। इसके बिना व्यक्ति एक पल भी जिन्दा नहीं रह सकता। जब हम सांस अन्दर लेते हैं तो हमारे फेफड़ों को ताजा आक्सीजन मिलती है और रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा में वृद्धि होती है जिससे शरीर में उर्जा का संचार होता है। इस चिकित्सा पद्धति में श्वास अन्दर लेने व बाहर छोड़ने की तकनीक बताई जाती है ताकि शरीर को पूरी आक्सीजन मिलती रहे। इससे हमारा शरीर विभिन्न प्रकार के रोगों से मुक्त रहता है।

रोग निदान के उपाय : रोग किसी को भी हो सकता है इसीलिए प्रत्येक व्यक्ति को प्रकृति के अनुसार स्वयं को जीने के योग्य बनाना चाहिए। अनेक शोधकर्ताओं ने प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति पर विश्वास व्यक्त किया है। उनका मानना है कि उत्तम स्वास्थ्य के लिए निम्न बातों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए :

1. दिमाग को नियंत्रण में रखो और शुद्ध विचार ग्रहण करो।
2. नशीले पदार्थों के सेवन से परहेज करना चाहिए।
3. प्रकृति की गोद में जीवन जीने का प्रयास करो और प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित करने की कोशिश करें।
4. भोजन और पानी आवश्यकता अनुसार ही लें और सात्विक भोजन लें।
5. कृत्रिम पेय पदार्थ व खाद्य पदार्थों का सेवन न करें।
6. प्राकृतिक औषधियों पर ही विश्वास करें और आवश्यकता पड़ने पर किसी अनुभवी चिकित्सक की मदद लें।
7. जीवन तनाव मुक्त हो और एक आदर्श जीवन शैली अपनाएं।
8. शाकाहारी बनें और शाकाहारी भोजन का ही सेवन करें।

9. यौगिक अभ्यास, श्वास किया और ध्यान मुद्रा के अनुसार अपने को तनाव मुक्त रखें।

सारांश : सार रूप में कहा जा सकता है कि प्राकृतिक चिकित्सा भारतीय ऋषि परम्परा की द्योतक है और आधुनिक जीवन की अमूल्य धरोहर है। हमारा शरीर प्रकृति के पांच तत्वों का योग है। यदि इनमें कोई असंतुलन पैदा होता है तो शरीर रोग ग्रस्त हो जाता है। इसीलिए आज के भौतिकवादी युग में इस बात की अपरिहार्य आवश्यकता है कि हम तनावमुक्त रहें और प्रकृति के अधिक से अधिक निकट रहने का प्रयास करें ताकि शुद्ध व ताजा प्राणवायु हमारे शरीर में प्रवेश कर सके और हम एक लंबा व सात्विक जीवन जी सकें। यही कारण है कि आज आधुनिकीकरण की प्रक्रिया ने मानव जीवन को इतना तनावग्रस्त कर दिया है कि मनुष्य शकुन भरे वातावरण में जीना चाहता है। ऐसे में हमें विलियम वर्ड्सवर्थ की पंक्ति याद आती है – 'Back to the Nature' अर्थात् प्रकृति की तरफ लौट चलो। इसका सीधा सा अर्थ है कि हमें प्रकृति के नियमों के अनुसार जीवन व्यतीत करना चाहिए। हम सभी जानते हैं कि रोग व उनका निदान हमारे शरीर के अंदर ही है। अतः हमें ऋषि परंपरा के अनुसार शुद्ध, सात्विक व सहज जीवन जीना चाहिए ताकि हम तनावमुक्त रहकर जीवन जी सकें। प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान हमें यही प्रेरणा देता है और यही अच्छे जीवन का आधार भी है।

सन्दर्भ सूची:

1. Dick, F.W., *Sports Training Principles*, A & C Black, London, 1989.
2. Roy, S.S. and Roy, Ravindra Nath, *Modern Living Kit. Health and Fitness*, Authors Press, Delhi, 2001.
3. Tater, S.R. and Yadav, Amarjeet, *Yoga Therapy*, Avinash Paperbacks, Delhi, 2010.
4. Yadav, Amarjeet and Tater, S.R., *Yoga Spectrum*, Avinash Paperbacks, Delhi, 2011.
5. Burton, Robert, *Sport and Exercise Psychology*, Friends Publications, New Delhi, 2013.
6. www.namestation.com
7. naturgraphy.tumblr.com.
8. [instagram.com/naturgraphy](https://www.instagram.com/naturgraphy).
9. <https://www.pinterest.com>
10. philosophical-gold.tumblr.com
11. <http://www.sahityasamhita.org>