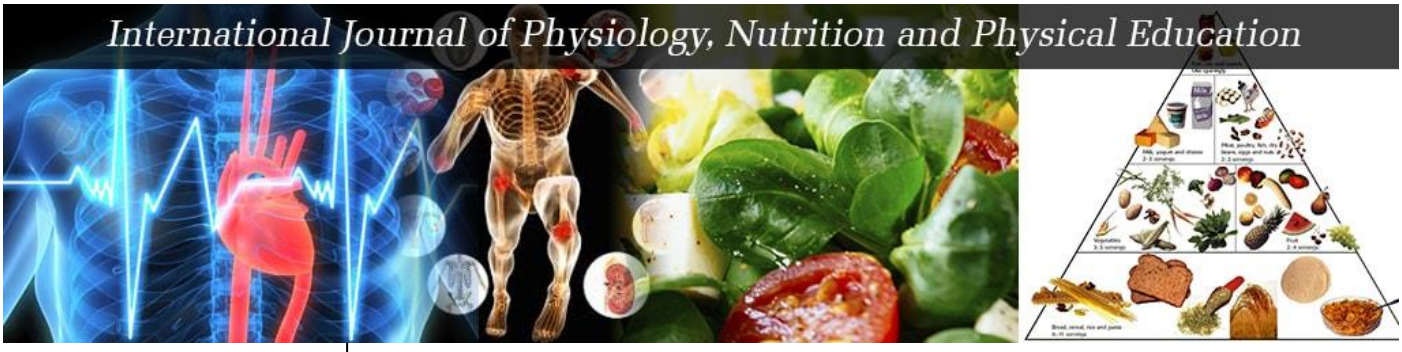

ISSN: 2456-0057
IJPNPE 2019; 4(1): 1197-1199
© 2019 IJPNPE
www.journalofsports.com
Received: 23-11-2018
Accepted: 25-12-2018

डॉ. श्याम सुन्दर पाल
योग विभाग, इन्दिरा गाँधी जनजातीय विश्वविद्यालय अमरकंटक, मध्य प्रदेश, भारत

Correspondence
डॉ. श्याम सुन्दर पाल
योग विभाग, इन्दिरा गाँधी जनजातीय विश्वविद्यालय अमरकंटक, मध्य प्रदेश, भारत

भारतीय एवं पश्चिमी देशो मे प्राकृतिक चिकित्सा – एक विवेचना

डॉ. श्याम सुन्दर पाल

प्रस्तावना

प्राकृतिक चिकित्सा स्वस्थ जीवन जीने की एक कला और विज्ञान है। प्राकृतिक चिकित्सा सभी चिकित्सा प्रणालियो मे सर्वाधिक उत्तम पद्धति है। मनुष्य का शरीर पंचतत्वो से बना है– पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, और आकाश। प्राकृतिक चिकित्सा का यह अटल सिद्धान्त है कि मानव शरीर मे स्थित एक ही विजातीय द्रव्य अनेको रोगो के रूप मे तथा विभिन्न नामो से प्रकट होता है।

शरीर मे रोग केवल एक है जो हमारे शरीर मे मल के रूप मे जमा है और वही मूलत: रोग की जड है। इसकी उपज हमारे अप्राकृतिक जीवन यापन से होती है। अव्यवस्थित जीवन शैली से शरीर मे दूषित मल विजातीय द्रव्यएकत्र होने लगते है औश्र परिस्थिति वायु प्रकृति ''जीवनी शक्ति आदि'' के अनुसार अलग–अलग लोगो मे इन विजातीय द्रव्यो का बहिष्करण भिन्न–भिन्न तरीको से होता है अर्थात् अलग–अलग रोग परिलक्षित होते है जैसे बुखार, जुकाम आदि। इन सबकी एक ही चिकित्सा है विजातीय द्रव्यो का निष्कासन।

यदि मानव शरीर मे प्राकृतिक तत्वो के साथ संतुलन बना रहे तो वह कभी रोग ग्रस्त नही होगा। यदि इस असंतुलन मे कही बाधा आती है तो प्रकृति की ऐसी विशेषता है कि अपने प्राकृतिक क्रमो से रोगो का उपचार करती है। प्राकृतिक चिकित्सा भारत मे प्राचीन काल से ही तीर्थ स्थानो पर घूमना, दी तट पर, आश्रमो मे रहना, उपवास रखना, सादा भोजन करना पेड– पौधो की पूजा करना सूर्य, अग्नि तथा जल की पूजा करना आदि कर्म के अंग माने जाते रहे है। यदि किसी प्राकृतिक नियमो को तोडने के कारण कोई अस्वस्थ हो जाता था तो उसे उपवास तथा अन्य प्राकृतिक साधनो का प्रयोग करके स्वस्थ किया जाता था।

वास्तव मे प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति नही, अपितु जीवन जीने की कला है। प्राकृतिक चिकित्सा से रोग ठीक किये जाते है पर यदि प्रकृति के अनुसार जीवन जिया जाए तो रोग ठीक किये जाते है पर यदि प्रकृति के अनुसार जीवन जिया जाए तो रोग होंगे ही नही। प्राकृतिक चिकित्सा के द्वारा जीवन निरोगी बनाया जा सकता है। प्राकृतिक चिकित्सा वास्तव मे जीवन यापन की सही पद्धति को कहते है। प्राकृतिक चिकित्सा एक स्वस्थ जीवन बिताने की एक कला एवं विज्ञान है। ''प्राकृतिक चिकित्सा व्यक्ति को उसके शारीरिक, मानसिक, नैतिक तथा आध्यात्मिक तलो पर प्रकृति के रचनात्मक सिद्धान्तो के अनुकूल निर्मित करने की एक पद्धति है। इसमे स्वास्थ्य संवर्धन रोगो से बचाव व रोगो को ठीक करने के साथ ही आरोग्य प्रदान करने की अपूर्व क्षमता है।''

प्राकुतिक चिकित्सा की परिभाषएं

- **कुने लुईस (१९६७)**

''प्राकुतिक प्रणाली जिसका कि चिकित्सा के रूप मे उपयोग करते है तथा जो दूसरी पद्धतियो से गुण मे बहुत अच्छी है, बिना औषधि या आपरेशन के उपचार मे आधार की शिक्षा है।''

- **जुस्सावाला जे.एम.,(१९६६)**

''प्राकृतिक चिकित्सा एक विस्तृत शब्द है जो रोगोपचार के सभी प्रणालिया के लिए उपयोग किया जाता है, जिसका उद्देश्य प्राकृतिक ाक्ति एवं शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता के साथ सहयोग करता है। यह व्याधि से मुकत कराने का एक भिन्न तरीका है जिसका जीवन स्वास्थ्य एवं रोग के संबन्ध मे अपना स्वयं का एक दर्शन है।

- **बेनजामिन हेरी**

''प्राकृतिक चिकित्सा व्याधि से मुक्त करने तााि रोग का दर्शन है।'' प्राकृतिक चिकित्सा शरीर की स्वयं की आंतरिक सफाई एवं शुद्धिकरण की स्वीकृत देती है। इस प्रकार यह अशुद्धता एवं अनुपयोगी पदार्थ जो कि अधिक वर्षो के कारण एकत्र हो गया तथा जो सामान्य कार्य मे बाधा उत्पन्न करता था उस निकाल फेकता है।

- **महात्मा गांधी** ''प्राकृतिक चिकितसा पद्धति से रोग मिअ जाने के साथ ही रोगी के लिये ऐसी जीवन पद्धति का आरम्भ होता है, जिसमे पुन: रोग के लिये कोई गुंजाइश ही नही रहती।''

- **पं. श्रीराम शर्मा आचार्य** ''प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ है प्राकृतिक पदार्थो विशेषत: प्रकृति के पांच मूल तत्वो द्वारा स्वास्थ्य रक्षा और रोग निवारक उपाय करना।''

प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास

प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति उतनी ही पुरानी है जितनी कि प्रकृति। प्रकृति के उदय के साथ ही मनुष्य का उदय हृआ। वह प्रकृति के सान्निध्य मे ही जीवन जिया। प्रकृति मॉ की गोद मे मनुष्य स्वस्थ था। जैसे—जैसे मनुष्य सभ्य होता गया वह प्रकृति से दूर होता गया और जब मॉ से दूर होता है तो उसे बहुत परेशानियं होती है। मनुष्य के साथ भी यही हुआ और फिर वह प्रकृति मॉ के सान्निध्य मे वापस आकर अपनी पेरशानियां दूर करने लगा। यही से प्राकृतिक चिकितसा का जन्म हृआ।

पश्चिम देशो मे प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास

ईसा के जन्म से चार सौ वर्ष पहले ग्रीस के हिपोक्रेटस प्राकृतिक चिकित्सा के जनक कहे जाते है। यद्यपि हिपोक्रेटस औषधिये मे विश्वास रखते थे। लेकिन उनकी धारणा थी कि '' प्रकृति मे ही रोग निवारण करने की शक्ति है।'' हिपोक्रेटस को जल की भौतिक विषेषताओ का पूरा ज्ञान था। उन्होने उष्ण व शीतल जल का प्रयोग ज्वर, अल्सर आदि रोगो मे किया। हिपोक्रेटस के एक शिष्य ने अगस्तस (ानहनेजने) राजा की ऑखो का इलाज शीतल जल से करके बहुत ख्याति प्राप्त की। इसके बाद बेवारिया और फादर नीप ने प्राकृतिक चिकित्सा को आगे बढाया। प्लिनी के अनुसार ''पॉचवी शताब्दी मे रोम मे स्नान ही एकमात्र रोगो के उपचार का तरीका था। ''सन १६९७ई. मे सर जॉन फलोयर ने 'हिस्ट्री ऑफ कोल्ड बाथिंग नामक पुस्तक प्रकाशित की। जिसमे शीतल जल के महत्व को दर्शाया गया। १८वी शताब्दी के अन्तिम वर्षो मे कूरी (ब्नततपम) तथा जैक्सन (श्रंबोवद) ने ज्वर पर जल चिकित्सा का वैज्ञानिक अध्ययन किया। उनके प्रयास से इंग्लैण्ड मे प्राकृतिक चिकित्सा का प्रभाव बढा। इसके साथ ही डॉ. हेनरी बेन्जामिन ने भी प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र मे महत्वपूर्ण योगदान दिया। उनके द्वारा लिखी गयी पुस्तक ''गाइड टू नेचर क्योर'' एक प्रसिद्ध पुस्तक है।

डॉ. बेन्जामिन रश अमेरिका के रहने वाले थे। उन्होने १७९४ मे ज्वर की दशा मे सिर पर बर्फ की थैली रखनी प्रारम्भ की। उन्होने गठिया, वातरोग, चेचक, खसरा आदि मे जल का सफल प्रयोग किया। डॉ. हेनरी लियेण्डर ने प्राकृतिक चिकित्सा का खूब प्रचार—प्रसार किया। उन्होने ''फिलासफी ऑफ नैचुरापैथी'' और ''प्रैक्टिस ऑफ नैचुरल थेरेप्यूटिक्स'' नामक महत्वपूर्ण पुस्तके लिखी। डॉ. केलॉग ने ''रेशनल हाइड्रोथेरेपी'' नामक पुस्तक लिखी। इस प्रकार यह क्रम आगे बढता रहा।

ठसके बाद आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सा के जनक ''विनसेन्ज प्रेसनीज'' कहे जाते है। उन्होने जल चिकित्सा प्रणाली की १८२९ मे स्थापना की है। वह पढे लिखे नही थे। एक हिरन को अपनी जल चिकित्साकरते देख क रवह प्रेरित हुए और अपनी चिकित्सा करने के बाद वह प्राकृतिक चिकित्सा करने के बाद वह प्राकृतिक चिकित्सक बने। इनके शिष्यो ने इस कार्य को आगे बढाया जिसमे इसे पुनर्जीवित करने का श्रेय लुईस कूने को जाता है। कूने २० वर्ष की आयु मे फेफडे, पेट व मस्तिष्क के रोगी हो गये थे। प्राकृतिक चिकित्सा से ही उन्होने अपना उपचार किया। इसी प्रकार एडोल्फ जुस्ट का नाम प्रसिद्ध है। उन्होने ''रिटर्न टू नेचर'' नामक पुस्तक लिखी। इस प्रकार पाश्चात्य जगत मे प्राकृतिक चिकित्सा का क्रमश: विकास हृआ। वर्तमान मे पद्धति पूर्णत: विकसित है और प्रयोग की जा रही है।

भारत मे प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास

वेदकाल

भारत मे प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास वेदकाल से ही मिलता है। वेदो को सबसे प्राचीन प्रमाणिक ग्रन्थ माना जाता है और वेदो मे प्राकृतिक चिकित्सा का उल्लेख मिलता है। ऋग्वेद मे कहा गया है कि ''जल ही औषधि है।'' जल सभी रोगो को दूर करता है। अथर्ववेद मे कहा गया है ''जल मे अमृत है, ज लमे औषधियां है।'' इसी प्रकार वायु और अग्नि व मिट्टी के विषय मे कई उदाहरण मिलते है। जैसे मिट्टी के विषम मे कहा है ''हे मनुष्यो! मुॅह मे लाई गयी मिट्टभ और उसमे अपने मुॅह के जल को मिलाकर दीमक जो वाल्मीकि बनाती है। इस देव रचित प्राकृतिक औषधि से रोग रूपी विष को नष्ट करो।''

पुराण काल: पुराण काल मे प्राकृतिक चिकित्सा का प्रयोग होता था। प्रसंग है कि राजा दिलीप दुग्ध कल्प एवं सेवन से स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करते थे।राजा दशरथ ने फल कल्प से संन्तान प्राप्त की। उपवास का बडा महत्व था।

सिन्धु घाटी की सभ्यता: इस काल मे प्राकृतिक चिकित्सा का प्रयोग होता था। मोहनजोदडो मे पाए गए बृहद और सर्वसुलभ स्नानागार यह सिद्ध करते है कि जल चिकित्सा का प्रयोग वहॉ होता था।

चरक संहिता : चरक संहिता मे भी जल चिकित्सा का वर्णन मिलता है। हर्ष के समय प्राकृतिक चिकित्सा का अस्तितव मिलता है। चीनी यात्री ह्वेनसांग ने जलशयो, स्नानागारो तााि उपचार हेतु जल स्नानो का वर्णन किया है। मुस्लिम काल मे भी कही—कही इसका वर्णन मिलता है। लेकिन अंग्रजी शासनकाल मे यह विधा भारत मे लुप्त हो गयी और एलोपैथी का विस्तार हो गया।

महात्मा गॉधी: भारत मे आधुनिक काल मे प्राकृतिक चिकितसा का नया जन्म हुआ और महात्मा गॉधी इसके जनक कहे गये। इसका श्रेय लुइ कूने की प्रसिद्ध पुस्तक ''न्यू सांइस ऑफ हीलीग'' के हिन्दी अनुवाद से हुआ और महात्मा गॉधी एडोल्फ जुस्ट की पुस्तक ''रिटर्न टु नेचर'' से भी बहुत प्रभावित थे। उन्होने सर्वप्रथम प्राकृतिक चिकित्सा का प्रयोग स्वयं पर किया। फिर अपने परिवार और आश्रम के लोगो पर किया। उन्होने लिखा है कि ''मेरा यह अनुभव है कि सिर पर पट्टी की पुटलिस बांधी जाए तो सिरदर्द चला जाता है। मैने सैकडो लोगो पर करके आजमाया है।''

उन्होने प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार—प्रसार के लिए कई लेख। उन्होने पूना के समीप ऊरली कांचन मे एक प्राकृतिक चिकित्सालय की स्थापना की। इसके साथ ही देश के कई प्राकृतिक चिकित्सक इस पद्धति के प्रचार प्रसार मे लग गये थे।

प्राकृतिक चिकित्सा का उद्देश्य:

प्राकृतिक चिकित्सा जीवन पद्धयति है यह जीवन सही दिशा का ज्ञान करती है सही ज्ञान व दिशा मिलने पर ही व्यक्ति प्रसन्न

रहकर पूर्ण स्वास्थ्य को प्राप्त कर पता है इसलिए प्राकृतिक चिकित्साउपचारात्मक विकिध के अतिरिक्त जीवन जीने की कला है। वर्तमान समय मे प्राकृतिक तत्वो की अवहेलना कर व्यक्ति रोगमुक्त होता जाता है। इसलिए यह आवश्यक है कि पर्याप्त स्वास्थ्य सेवाएँ प्रत्येक जन जन तक पहुचायी जाएँ तथा स्वास्थ्य के संबंध मे लोगो को शिक्षित किया जाये। जीवन मे समस्या उत्पन्न करने वाली आदतो का निराकरन प्राकृतिक चिकित्सा करती है। तथा स्वास्थ्य जीवन कि दशाओ को बढाती है। प्राकृतिक चिकित्सा का उद्देश्य है कि व्यक्ति आत्म नियंत्रण हो अपने मे अच्छी व सकारात्मक आदतो का निर्माण रोगो कि रोकथाम करने के लिए करे। इसके अतिरिक्त प्राकृतिक चिकित्सा के निम्न उदेश्य है:—

1) मानवता मे स्वास्थ्य कि आवश्यकता एवं महत्व को जागृत करना।
2) जीवन मे सुपाच्च आहार कि महत्ता का प्रचार करना।
3) स्वस्थ आदत का निर्माण।
4) सकारात्मक मनोवृत्ति को जीवन मे अपनाए।
5) रोगो पर लगाम।
6) तीव्र तथा जीर्ण रोगो का उपचार करना।
7) पुनर्स्थापन।
8) मानसिक स्वास्थ्य को विकसित करना।

विश्व के प्रत्येक क्षेत्र मे भागदौड, तनाव एवं स्पर्धात्मक वातावरण के होने से व्यक्ति इस भागदौड मे फस कर तनाव ग्रस्त होता जा रहा है जिसके चलते शारीरिक एवं मानसिक रोग जन्म ले रहे है तनाव, निराशा, समायोजन मे असमानता इत्यादि शारीरिक एवं मानसिक रोग जन्म ले रहे है जैसे कब्ज, मधुमेह, उच्च—निम्न रक्त चाप, हृदय विकार इत्यादि। इन रोगो पर रोकथाम के लिए आसन, प्राणायाम, ध्यान, षटक्रियाएँ, त्राटक इत्यादि का अभ्यास कराया जाना चाहिए। साथ ही प्राकृतिक चिकित्सा मे भाष्पस्नान, मालिश, जल चिकित्सा, मिट्टी का लेप इन पद्यतियो के द्वारा मानसिक विकार के दूर होने से शारीरिक विकार मे भी राहत मिलती है जिससे प्राकृतिक चिकित्सा शारीरिक एवं मानसिक रोगो के निवारणार्थ सहायक है।

संन्दर्भ गंथ सूची

1. डॉ. विनोछ प्रसाद नौटियाल: प्राकृतिक चिकित्सा और आयुर्वेद किताब महल प्रकाशन, नई दिल्ली
2. डॉ. एच. सी. शर्मा: प्राकृतिक चिकित्सा एवं पर्यावरण, किताब महल प्रकाशन, नई दिल्ली २०१५
3. डॉ. सरस्वती काला: प्राकृतिक चिकित्सा, किताब महल प्रकाशन, नई दिल्ली २०१५
4. डॉ. सरस्वती काला: प्राकृतिक चिकित्सा मार्गदर्शिक, किताब महल प्रकाशन, नई दिल्ली, २०१६
5. डॉ रजनी नौटियाल: प्राकृतिक चिकित्सा की दृष्टि मे योग और रोग साधना, किताब महल प्रकाशन, नई दिल्ली २०१८
6. डॉ रजनी नौटियाल: प्राकृतिक चिकित्सा (वैज्ञानिक मालिश, सूर्य चिकित्सा एवंज ल चिकित्सा), किताब महल प्रकाशन, नई दिल्ली २०१८