

प्राकृतिक चिकित्साका मूलमंत्र स्वास्थ्य संवर्धन के लिये जन हितमें



लेखक

डॉ. अशोक बाबुलाल झंवर,

स्वास्थ्य - संस्कार व निसर्गोपचार तज्ज्ञ

प्रकाशक

डॉ. मधुसूदन बाबुलाल झंवर,

डी-६० अनंत वसाहत, कोठारी ब्लॉक्स,

बिबवेवाडी, पुणे ४११०३७

फोन नं. ०२०-२४२१४९७५, मो. नं. ९८२२०२३०४७.

फॅक्स - ०२०-२४२१७५१७,

ई-मेल - jhamwareyehospital@gmail.com,

संपादक, संकलक

श्री. माधवराव गोडसे,

३०३,३०४, आकाशदीप, धायरी, पुणे ४११०४१.

लेखक

डॉ. अशोक बाबुलाल झंवर,

स्वास्थ्य - संस्कार व तथा प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञ.

फ्लॉट नं. ७, गंगा - जमुना, बिबवेवाडी, पुणे - ४११०३७.

फोन. नं. ०२० - २४२१४०८५,

मो. नं. ९९२२७६००९५.

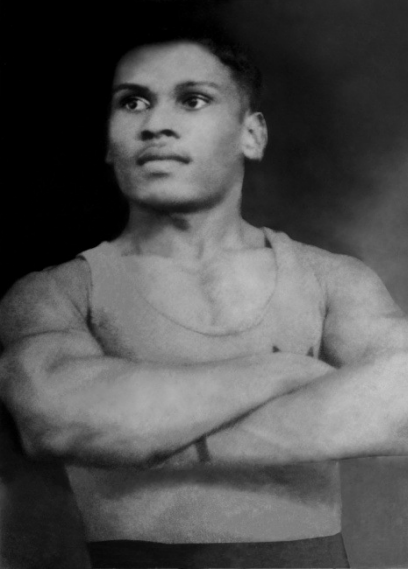
ई मेल - ashokbj49@yahoo.co. in

www.bpjhamwarpune.com

www.drmbjhamwar.com

(सिर्फ सामाजिक वितरण के लिये)

अर्पण पत्रिका



उमर १८ साल



उमर ९२ साल

जन्म : २७ जानेवारी १९१७, निर्वाण : ३० ऑगस्ट २०१०

क्रिडामहर्षी ती. कै. बा. प्रे. ऊर्फ भाऊसाहेब झंवर
की पवित्र स्मृतीमें सादर अर्पण
झंवर परीवार

अनुक्रमणिका

प्रकाशक का मनोगत	५
१. क्या है प्राकृतिक चिकित्सा ?	६
२. प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांत	८
३. प्राकृतिक चिकित्सा हि क्यों ?	१२
४. रोजमर्राकी स्वास्थ्य समस्याओं के लिये प्राकृतिक चिकित्सा स्थित प्रथमोपचार	१४
५. प्राकृतिक चिकित्सा और खेलकूद	१७
६. सबके लिये प्राकृतिक चिकित्सा	१८
७. जीर्ण रोग, रहन-सहनकी वजहसे होनेवाली बिमारियाँ और प्राकृतिक चिकित्सा	२२
८. प्राकृतिक चिकित्सा - व्याप्ती तथा मर्यादा	२४
९. प्राकृतिक चिकित्सा के स्वास्थ्य सूत्र	२६
१०. प्राकृतिक चिकित्सा का मतितार्थ	
११. पढ़ाई, अभ्यास तथा मार्गदर्शन के लिये प्राकृतिक चिकित्सा के केंद्र तथा उनके उपक्रम	३०
१२. झंवर सर	३४

प्रकाशक का मनोगत

चार साल पूर्व हमारे श्रद्धेय आदरणीय पिताजी कै. भाऊसाहब का देहान्त हुआ। उनके व्यक्तित्वके विविध गुणोंकी हमारे परिवार के सभी सदस्य, उनके विद्यार्थी और स्नेही जनोंको हर पल याद होतीही रहती है। स्वास्थ्यके रक्षण और संवर्धनका विषय तो उन्हें जानसे प्यारा था। इसके लिये उनका हमेशा प्राकृतिक चिकित्साका ही आग्रह रहता था। प्राकृतिक चिकित्साके लिये उनका यह प्यार उन्होंने अपने जीवनभर रखा, पाला, पोसा। प्राकृतिक चिकित्सा पर उनकी हुकूमत तो थी ही। लेकिन, उन्होंने उसे अपने सप्रयोग अनुभवसे समृद्ध किया और उसीका उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा प्रेमियोंमें प्रचार और प्रसार किया। इसी वजहसे वे खुद और डॉ. अशोक भलेही स्वयंको शर्मा स्कूलके शिष्य समझते रहें, लेकिन उनके कई शिष्य खुदको झंवर स्कूलके शिष्य कहलाते हैं। हमें उनसे बचपनसे जो सर्वोपयोगी स्वास्थ्यज्ञान मिला, उसे देशके आम आदमी तक पहुँचानेकी भावना और प्रेरणासे, उनकी चौथी स्मृतीके अवसरपर उन्हें हमारी ये विनम्र सुमनांजली।

डॉ. मधुसूदन बाबुलाल झंवर

१. क्या है प्राकृतिक चिकित्सा ?

प्राकृतिक चिकित्सा का मूल रूप किसीभी चिकित्सककी मददके बिना, अपनेही घरमें आसानीसे अमल करने योग्य, अपना स्वास्थ्य सम्हालनेकी चिकित्सा प्रणाली ऐसाही है । **स्वास्थ्य** यह शब्द स्वस्थ से बना हुवा है। स्व याने स्वयम और स्थ याने स्थिती । प्रकृतीने हमारे शरीरकी रचना इसी प्रकारसे बनाई है कि हम हमेशा स्वस्थही रहें । शरीरकी यह प्राकृतिक अवस्था बनाये रखना हमारा प्रथम कर्तव्य है । हमारे जन्मके समय हमारे शरीरकी अवस्था कैसी हो यह प्रकृतीने तय कर रखा होता है । परिस्थितीके अनुसार इसमें कम, ज्यादा बदलाव आ सकते हैं ।

प्राकृतिक चिकित्सामें रोग जैसी कोई चीज है ही नहीं और उसके कारण दवा, दारू या उपचार की जो आजकी मान्याताएँ हैं वो भी उसमें नहीं हैं । आम इन्सान जिसे रोग समझता है उसे प्राकृतिक चिकित्सामें सिर्फ अस्वास्थ्यही कहा जाता है । प्रकृतीकी रचनामें आया हुआ परिस्थितीजन्य बदलाव ही अस्वास्थ्य है और यह अनावश्यक बदलाव जिन कारणोंकी वजहसे हुआ, उन्हें सुधारनेका तरीकाही प्राकृतिक चिकित्सा है ।

हमारे शरीरमें कई प्रकारकी प्रक्रियाएँ होती रहती हैं जिन्हें चयापचय कहा जाता है । इन जैव रासायनिक प्रक्रियाओंमें ऐसे कई पदार्थ बनते रहते हैं, जो हमारे शरीरके लिये नाकाम और घातक होते हैं । उन्हें विजातीय विषद्रव्य कहा जाता है, जो हमारे शरीरसे घुल मिल नहीं सकते हैं और शरीरके कार्यमें हमेशा बाधाही बनते हैं । वे वायूरूप, द्रवरूप और घनरूप अवस्थामें होते हैं और उनके निष्कासनके लिये प्रकृतिने शरीरमें अलग अलग संस्थाओंका निर्माण किया है, जिन्हें उत्सर्जन संस्था कहा जाता है । जब जब इन विषैले द्रव्योंका स्तर शरीरमें बढ़ने लगता है तब उनका हमें जो अनुभव आने लगता है उसे व्यवहारमें हम बिमारी कहते हैं । वायूरूप विषैले पदार्थ फेफडोंसे, द्रवरूप विषैले पदार्थ गुर्दे तथा

चमडीसे और ठोस विषैले पदार्थ आँतोंसे निष्कासित होते रहते हैं । जबतक इन संस्थाओंका कार्य सुचारू रूपसे होता रहता है तबतक हमें स्वस्थताका अनुभव होते रहता है । हमारे शरीरपर कोईभी विपरित परिणाम नहीं होता और शरीरकी इस अंदरूनी, स्वच्छ, शुद्ध और पवित्र अवस्थाकोही स्वास्थ्य माना गया है, वह टिका हुआ रहता है ।

विजातीय विषद्रव्योंका स्तर जबभी बढ़ जाता है तब शरीरके प्राकृतिक स्वभावसे शरीरकी स्वच्छ, शुद्ध और पवित्र स्थितीकी पुनःप्राप्तीके लिये उनका निष्कासन होतेही रहता है । इन कार्योंको बढ़ावा देकर मदद करनाही प्राकृतिक चिकित्सा है । अपनी गलतीयोंमें बदलाव हम और सिर्फ हम ही कर सकते हैं । अपनी जीवनचर्यामें बदलाव करनाही प्राकृतिक चिकित्सा है । प्राकृतिक चिकित्सा की भाषामें इसे कहा जाहा है कि आपही अपने चिकित्सक (डॉक्टर) हैं ।

२. प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांत

हमारा शरीर प्रकृतीने पंचमहाभूतोंकी मददसे बनाया है । इन पंचमहाभूतोंका याने आकाश, वायू, तेज, आप और पृथ्वी का हमारे शरीरके निर्माणमें और जीवनमें अनन्यसाधारण महत्त्व हैं । प्रकृती जन्मसे मृत्युतक याने जीवनभर इन्हीं पंचतत्त्वोंकी मददसे हमारे जीवनकार्योंको चलाये रहती है । इसीलिये वे हमारा अन्न भी हैं और दवा भी हैं । इसीलिये हमारे जीवनमें उनका जो महत्त्व और कार्य है उसे जान लेना और हमारी स्वस्थ और अस्वस्थ स्थितीमें सही ढंगसे उसका इस्तेमाल करना, हमारी जीवनचर्या उसके अनुसार बनानाही सही मायनेमें स्वास्थ्यकी गुरुकिल्ली है, प्राकृतिक चिकित्सा है ।

सबेरे नींद खुलनेसे रातमें सोनेतक हमारी जीवनचर्या प्रकृतीके नियमोंके अनुसार रखनाही स्वास्थ्यमय जीवनकी गुरुकिल्ली है और इसीलिये प्राकृतिक चिकित्सा एक जीवन प्रणाली है । प्रकृतीके नियमही हमारे लिये मार्गदर्शक तत्त्व हैं, प्राकृतिक चिकित्साके मूलतत्त्व हैं । प्रकृतीही हमारे शरीरका निर्माण करती है और शरीरके अलग अलग इंद्रिय और संस्थाओंके चाल चलनकी तकलिफोंको दूर करनेका काम भी वही कर सकती है । इन्सानने अपने अथक परिश्रम, निरीक्षण और अभ्याससे ये बात जान ली है कि प्रकृतीकी हर एक प्रणाली विज्ञानके तत्त्वोंके मुताबिकही अपना अपना काम करती है, याने विज्ञान और प्रकृती अलग नहीं है बल्कि एक ही सिक्केके दो पहलू हैं । इन सभी पहलूओंका एक साथ विचार करकर उसने जिस चिकित्सा प्रणालीका विकास किया उसीका नाम है प्राकृतिक चिकित्सा ।

आकाश तत्त्व क्या है ? खाली जगह ! उसे हम देख तो सकते हैं, लेकिन उसे वस्तुरूप अस्तित्व है ही नहीं । हमारे जीवनकी वह हर बात जिसका हम हमारे रोजमर्राकी जिंदगीमें अनुभव तो कर सकते हैं लेकिन उसे बता नहीं सकते वह आकाश तत्त्वकाही अंश है । जैसे - उपवास, मौन, सकारात्मक विचार प्रणाली, मनोरंजन, विश्राम, नींद, ध्यान - धारणा इ. इ.

हवाके बिना हम कुछ पलभी जिंदा नहीं रह सकते । श्वसन खूनको शुद्ध करनेकी और शुद्ध रखनेकी दोहरी प्रक्रिया है । जब हम साँस अंदर लेते हैं तब खूनमें प्राणवायू घुल जाता है और खून शुद्ध हो जाता है । जब हम उश्वास करते है तब खूनमें घुले हुए विषैले वायू शरीरके बाहर निकाल दिये जाते हैं जिससे खून पुनः शुद्ध हो जाता है । ऐसा माना गया है कि सवरेकी ठंडी हवामें प्राणवायू ओझोन के रूपमें होता है । याने उसका प्रमाण ड्योढ़ा होता है । याने बडी फसलमें कसरत करनेसे खून शुद्ध होनेका प्रमाण दोनों तरफसे ड्योढ़ा होता है । इसीलिये घरमें हमेशा खुली हवा बहती होनी चाहिये, जिसके लिये दरवाजे और खिड़कियाँ हमेशा खुली रहनी चाहिये और ऐसी खुली हवामें हमें कसरत करना, जबभी समय हो तब दीर्घश्वसन, आसन, प्राणायाम आदि करते रहना चाहिये । ऐसा करनेसे हमारे फेफड़ोंको पुरी क्षमतासे साँस लेनेके लिये और छोड़नेके लिये इस्तेमाल किया जाता है । सिर्फ इतनाही नहीं बल्कि उसकी वजहसे हृदय, श्वासपटल और हमारा स्वास्थ्य कैसा हो यह तय करनेवाले सभी इंद्रिय जो हमारे पेटमें स्थित हैं, जो हमारी पाचन प्रणालीका अभिन्न अंग हैं, उनको भी उनका स्वास्थ्य और क्षमता कायम रखनेमें उसका फायदा होता है । इसके अलावा इस प्रक्रियाके दौरान हमारे मनकी एकाग्रताभी अनायाससे, अपने आपही हो जाती है, जिसका संबंध हमारी आत्मा, मन और बुद्धीसे होता है, जिसका ज्ञान हमें हमारे मस्तिष्क तथा मज्जासंस्थाकी वजहसे होता है । कसरत, दीर्घश्वसन और प्राणायाम खुली हवामें करनेसे जो फायदा होता है उसकी चिकित्सा इस प्रकार की जानी चाहिये ।

तेज याने सूरज, सूरजका प्रकाश । सूरज तो हमारा प्रत्यक्ष पिताही (मटेरीयल फादर) है । ऊर्जाका सर्वप्रथम और अंतीम स्रोत । सवरेके सूरजके प्रकाशमें कसरत करनेसे हमारी चमडीके निचे शरीर ड जीवनसत्त्व पैदा कर सकता है । खूनके बहनेको बढ़ावा मिलता है, पसीना निकलता है । याने सभी तरहसे शरीर शुद्ध होनेकी प्रक्रियाको बढ़ावा मिलता है । इस तरह शुद्ध होनेसे हमारी जीवनी शक्तीका काम बचकर बची हुई जीवनी शक्ती शरीरके अन्य रचनात्मक कार्य करनेके लिये हमारे काम आती हे, उल्हास और उत्साह बढ़ने

लगता है । हमारी परंपरामें सूरजको भगवान माना गया है । ऐसा सुनते आये हैं कि बाकि सभी भगवानोंको प्रसन्न करके लिये, उनसे वर या प्रसाद प्राप्त करनेके लिये बारह साल तक तप करना पडता है । लेकिन यह एकही भगवान ऐसे हैं कि जिन्हें प्रसन्न करनेके लिये कोई तप नहीं करना पडता । हर एक इन्सानको, फिर वह भक्त हो या नास्तिक, पुण्यवान हो या पापी सभीको ये भगवान रोज प्रसन्न होते हैं, दर्शन देते हैं और इतनाही नहीं लेकिन अपने सहस्र हातोंसे (किरणोंसे)भरभरकर प्रसादभी देते हैं । इसीलिये, जब तक हो सकें तब तक सूरज भगवानने हातोंसे स्पर्श किया हुवा प्रसादरूपी अन्न जैसा के तैसा, नैसर्गिक अवस्थामें प्राप्त किया हुवाही सेवन करना चाहिये । स्वास्थ्यके लिये वही ज्यादा फायदेमंद होता है ।

पानी, जल, आप एक सर्वसमावेशक द्रव है । शरीरमें पैदा होनेवाले सभी विषैले द्रव्योंको अपनेमें घुलाकर उनका निष्कासन करनेका महान कार्य जलतत्त्व करता है । साथ ही साथ खूनकी द्रवरूप अवस्था को बनाये रखना, शरीरकी अनेकानेक प्रक्रियाओंमें निर्माण होनेवाले स्रावोंकी तीव्रता और प्रमाणको बनाये रखनेका महत्त्वपूर्ण काम भी जलतत्त्वकोही करना पडता है । पानीके गरम तापमानसे शरीरके स्नायू, चमडी, नसे, मज्जासंस्था तथा इंद्रियोंपर जो परिणाम होता है, उससे वो ढिले हो जाते है, उनमें प्रसरण भी होता है । पानीकी ठंडसे उनमें आकुंचन होता है । जलचिकित्सामें जल और शरीरके गुणोंके इस आदान-प्रदानके भावका काफी होशियारीसे इस्तेमाल किया गया है ।

और अब पृथ्वीतत्त्व, याने जिंदगीभर हम जिस खान-पानके लिये सुबह-शाम जी तोड मेहनत करते हैं, उस अन्नका विचार स्वास्थ्यके लिये प्राकृतिक चिकित्सामें सबसे आखरी किया गया है । जैसे इसके पहले तेजतत्त्वमें बताया गया है कि यही सच है कि सूरज भगवानने स्वयं अपने सहस्र हातोंसे हमें दिया हुवा प्रसादही हमारा सही अन्न है । अगर हमारा शरीर पंचमहाभूतोंकी मददसे बनाया गया है तो जीवन, स्वास्थ्य और अस्वास्थ्यमें प्रत्यक्ष पंचमहाभूतोंकाही हमारे जीवनमें अन्न और औषधीकी हैसियतमें महत्त्व है । उसकी सोचभी आकाश

से पृथ्वीतक उनके आकारके प्रमाणमेंही होनी चाहिये । पाँचमें पहले तीन तो बड़े पैमानेमें और मुफ्तमें मिलते हैं । बस ! सवाल ये है कि यह मुफ्तमें मिलनेवाला औषधी खाना खानेके लिये हम तैयार है कि नहीं ?

कसरत, व्यायाम करनाही आकाश, वायू और तेज तत्त्वोंसे अपने शरीरका भरण-पोषण करना है ।

३. प्राकृतिक चिकित्सा हि क्यों ?

जैसे कि हम पहले देख चुके हैं कि आकाश, वायू, तेज, आप और पृथ्वी ये पाँचो महाभूत हमें मुफ्तमें और बडी मात्रामें उपलब्ध हैं । इन्हीं उपलब्धियोंपर विकसित खुले विचारोंकी चिकित्सा पद्धतीही सर्वश्रेष्ठ है और हमेंभी उसका स्विकार करनेमें श्रेष्ठता महसूस होनी चाहिये । इस चिकित्सा विज्ञानमें बाकि दवा-दारूसे चिकित्सा करनेवाली चिकित्सा पद्धतियोंके मुकाबले कोई साईड इफेक्टस और आफ्टर इफेक्टसका धोखा नहीं है । क्योंकि इन्हें हम हमारी रोजमर्राकी जीवनशैलीका एक अभिन्न अंग की हैसियतमें अपनाते हैं । जीवन शैलीका मतलबही है कि स्वस्थ रहनेके लिये जो बातें करनी हैं वही बातें बिमारी आनेके बाद करनी है और जो करनेसे बिमारी अच्छी हो गई उन्हीं बातोंको फिर बिमार ना होनेके लिये, याने स्वस्थ रहनेके लिये भी करना है । इसेही जीवन शैली कहा गया है । इसीलिये प्राकृतिक चिकित्सा एक सर्वश्रेष्ठ निर्धोक चिकित्सा प्रणालीकी हैसियतमें उभर आई है । वह विज्ञानका आधार, आचरण और व्यवहारका संगम है । हम अनुभवसे यह माननेपर मजबूर हो जाते हैं कि वह आम इन्सानकी समझ, आचरणसे परे नहीं है और तुलनासे काफी सस्तीभी है । इसलिये यह निर्विवाद सत्य है कि वह एक सर्वश्रेष्ठ चिकित्सा प्रणाली है ।

इसके अलावा इसमें इस्तेमाल किये जाने साधन मिट्टी, पानी, कपडेकी ालग ालग आकारकी पट्टीयाँ, जरूरतके मुताबिक बनाये हुए ालग ालग ढंगके टब, एनिमा आदि आम इन्सानकी आर्थिक पहुँचमें ही रहनेसे एक बार खरीदनेपर परिवारके सभी सदस्योंके लिये, कई सालोंतक या शायद पिढीयोंतक वही बारंबार इस्तेमाल कर सकते हैं, वन टाईम इन्व्हेस्टमेंट । इस विज्ञानको समझनेसे और इन साधनोंको अपनानेपर जब भी जरूरत पडें या बिना जरूरतपर भी अपनेही गरपर उनके इस्तेमालसे हम खुदही षमारे खुदके चिकित्सक बन जाते हैं, जिसे प्राकृतिक चिकित्साकी भाषामें कहते हैं **यू आर युवर ओन डॉक्टर !**

प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञानका ऐसा मानना है कि रोगका प्रतिकार करने वाली शक्ति और हमारी जीवन शक्ति एकही है, अलग अलग नहीं है । हम एक बार यह समझ जाँँ कि शरीरमें विषैले द्रव्योंका जमा होना ही रोग है, तो फिर यह बात समझनाभी मुश्किल नहीं कि इन विषैले द्रव्योंका निष्कासन करनाही सही इलाज है । जब हमारी प्राण शक्ति विषैले द्रव्योंका निष्कासन करनेके काममें लगी हुई है तो फिर शरीरके बाकी कामकाजके लिये भला वह कैसे उपलब्ध होगी ? हम जिसे रोग मानते हैं उससे वह जूझ रही है, जो शरीरकी अंदरूनी सफाईके लिये काफी महत्त्वपूर्ण है । जैसेही सफाईका काम पूरा होता है वह पुनः शरीरकी बाकी महत्त्वपूर्ण योजनाके काममें जुड जाती है । रोगके (?) जंतू गंदगीसेही पैदा होते है, गंदगीपर ही पलते हैं, बढ़ते हैं । गंदगीही सब कुछ है, जिसे हम विषैले द्रव्य कहते है और उनका निष्कासन होते ही ये जंतू मर जायेंगे या कहीं और अपना खाना ढूँढने चले जाते हैं। बिमारी और स्वास्थ्यके आपसी संबंधोंका ये गणित इतना आसान, सादा और सरल है । सवाल है सिर्फ शरीर और प्रकृतीकी यह काम करनेकी क्षमताको जान लेना, उसपर थोडा विश्वास जताना, उसे अपने तरीकेसे अपना काम करनेकी मोहलत देना । बस ! उसके लिये प्राकृतिक चिकित्सा !

४. रोजमर्राकी स्वास्थ्य समस्याओं के लिये प्राकृतिक चिकित्सा स्थित प्रथमोपचार

जिस तरहा प्रकृतीके नियम सत्यही होते है और उनकी इस सत्यको कोई कालकी मर्यादा नहीं होती है, उसी प्रकार प्रकृतीके उन्हीं नियमोंपर निर्भर चिकित्सा पद्धतीभी सर्वकालिक , एकात्मिक होती है । प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली दवाका इस्तेमाल करे बिना उपचारकी प्रणाली तो है ही लेकिन, यह माना गया है और कईर्योंका यह अनुभवभी है कि रोजमर्राके जीवनमें उसका प्रयोग खासकर स्वास्थ्यरक्षा और स्वास्थ्यसंवर्धनके लियेही है । फिरभी, हमारी आजकी आधुनिक जीवन शैलीकी अनेकानेक मर्यादाओंकी वजहसे कभी-कभार कोई छोटी-मोटी बिमारी आ भी जाये तो उस वक्तकी जरूरतके मुताबिक स्वास्थ्यरक्षा और स्वास्थ्यसंवर्धनके लिये हमने जो जो किया, उस वक्तकी जरूरतके मुताबिकभी वोही उपचार करकर खोया हुआ स्वास्थ्य हम पुनः प्राप्त कर सकते हैं ।

उपवास - उपवासका कारणही पाचन प्रणालीको और खासकर जीवनशक्तीको पाचनके कामसे कुछ समयतक विश्राम देना है, जिसके कारण वह शरीरमें जमा हुए विषैले पदार्थोंके

निष्कासनका काम पुरी तरहासे निभा सके । इसलिये उस वक्त शरीरकी ये जरूरत शरीर प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्षरूपसे भूखको कम या खतम करकर हमें जताती है । हमारे बिमार होनेकी सर्वप्रथम भावनाभी यही होती है ये हम सबका अनुभवभी है । इसेही हमारी परंपरामें लड्घन कहते हैं । सहसा ये छोटी-मोटी बमारियाँ, जो सही मायनेमें शरीर सफाईका कामही होती है, १-३ से ७ दिन तकके उपवाससे ठीक हो जाती हैं । इस उपवासको प्राकृतिक चिकित्सामें छोटा उपवास कहते हैं । लेकिन, ये कभीभी भुलियेगा नहीं कि उपवास करना जितना आसान और सरल है उतना उपवास छोडना आसान और सरल नहीं

होता है, बल्कि काफी कठीन होता है । अगर इसमें कोईभी गलती हुई तो वो शरीरके लिये बहुतही मुश्किल हो सकता है । इसलिये शुरुशुरुमें उपवास अनुभवी चिकित्सकके निरिक्षणमेंही करना चाहिये । इसीलिये हमारे पूर्वजोंने हमें संदेश दिया था लङ्घनम् परमौषधम् ।

पट्टी - शरीरका जो भी हिस्सा, अवयव या इंद्रियमें तकलीफ हो उस मुताबिक सूती कापडेकी पट्टी ठंडे पानीमें मद्धिम निचोडकर शरीरके उस भागपर रखना या काठा बांध देना ।

मिट्टी लेप - मिट्टी खासकर काली, चिकनी, छानकर ली हुई, प्रदूषण विरहित ओर शुद्धही होनी चाहिये । घरकी खुदाईमें जमीनमें ३ फीट निचेकी मिट्टी शुद्ध होनेकी संभावना ज्यादा होती है । ऐसी मिट्टी पानीमें भिगोकरउसकी मक्कन जैसी पेस्ट होनी चाहिये । बादमें जहाँ तकलिफ हो उसपर गाढ़ा लेप लगाकर पूरा सुखनेके बादही धोना चाहिये । बादमें चमडीको थोडा खोपरेका तेल लगानेसे चमडीका चिडचिडापन शांत हो जाता है । जब कभी लेप खुला रखना संभव ना हो तो पानीमें पूरी निचोडी हुई कपडेकी पट्टी लेपपर लपेटनेसे सूखनेका वक्त दुगुना होकर ज्यादा फायदा तो होताही है लेकीन रोजमर्राके कामभी के सकते हैं ।

मिट्टीकी पट्टी - कभी कभी ऐसी जगहपर लेप लगाना पडता है कि वहाँ लेप लगाना सिर्फ मुश्किल ही नहीं बल्कि असंभव होता है, जैसे - आँख, पेट आदि.उस वक्त पानीमें पूरे निचोडे हुए कपडेपर गाढ़ा लेप लगाकर, उसे सभी ओरसे बंद करकर वह पट्टी उस जगहपर रख सकते हैं ।

बाथ - जहाँ तकलिफ है शरीरके उस भागको खास उसीके उपचार योग्य बनाये हुए टबमें ठंडे पानीमें जरूरतके अनुसार १० से ३० मिनटतक डुबोकर रखा जाता है । कभी-कभार गुनगुने या गरम पानीमें भी रखा जाता है । कटीस्नान, घर्षण कटीस्नान, मेरूदंड स्नान, गरम पाद स्नान, पादस्नान, हस्तस्नान आदि.

एनिमा - व्यवहारमें एनिमा जिस तरहसे इस्तेमाल किया जाता है उससे आँतोंको साफ करनेके लिये एनिमा लेनेकी आदत हो जाती है । प्राकृतिक चिकित्साके भारतीय विचारके प्रवर्तक (फादर ऑफ इंडियन नेचर क्युअर) आचार्य लक्ष्मण शर्माजीने आदत लगनेके कारणोंका अभ्यास करकर, उन दोषोंका निकास करकर रेचक तथा एनिमाकी आदतसे परे, उपयुक्त तरीका ढुंढ निकाला । इससे आदत तो लगतीही नहीं बल्कि अगर आदत लग गई हो तो वो भी छुट जाती है । उन्होंने उसका नामकरण किया **अहिंसक एनिमा पद्धती** । इसके अनुसार एनिमा लेनेसे पहले जोर किये बिना मल निकास करनेकी कोशिस करनी चाहिये । बादमें स्वच्छ, शुद्ध, ठंडा और पीनेका पानीही लेना चाहिये, पानीकी मात्राभी कम होनी चाहिये, एनिमाके बर्तनकी ऊँचाईभी कम होनी चाहिये । इससे आँतोंसे मल निष्कासन होनेके साथ साथ आँतें पेटके बोचोबिच होनेके कारण कटीस्नान और पेटकी लपेट पट्टीकी तुलनामें ठंडे पानीके उपचारका फायदा बहुतही जल्दी और कई गुना ज्यादा होता है । हमारी परंपरामें हम बड़े-बुजुर्गोंसे सुनते आये है कि हर बिमारीके इतिहासमें कम-ज्यादा प्रमाणमें कब्जियत होनीही चाहिये इस उपचारके दौरान जो अनुभव होता है उससे ये विश्वास बढ़ ज्याता है कि वो सही कहते थे ।

५. प्राकृतिक चिकित्सा और खेलकूद

हमारे पिताजी स्व. भाऊसाहेब झंवरजीने अपने विद्यार्थी खिलाडी और विद्यार्थी क्रिडा प्रशिक्षकोंको खेलकूदके बारेमें पढ़ाते समय प्राकृतिक चिकित्साके पाठभी सिखाये । स्पर्धाओंमें और खेलोंमें छोटी-बडी चोटोंकातरा तो हमेशा होताही है । इन सभी बातोंको मद्दे नजर रखकर वे सबको प्राकृतिक चिकित्साके मूल सिद्धांत तथा उनके आधारपर प्रथमोपचार कैसे करें इसका अचूक मार्गदर्शन करते रहते थे ।

उन्होंने अपने प्राकृतिक चिकित्साके अनुभवके आधारपर मैदानपर कई बार यह सिद्ध कर दिखाया है कि प्राकृतिक चिकित्साके उपचार काफी उपयोगी तो है ही लेकिन उनके दुष्परिणामभी दिखाई नहीं दिये । उन्होंने किसीभी दवा-दारू बिना, घरपर और मैदानपरभी आसानीसे उपलब्ध उपकरण और साधनोंकी मददसे यह बारंबार सिद्ध कर दिखाया था कि इन उपचारोंद्वारा वेदना शमनभी जल्दी होता है, जल्दी अच्छा लगता है, पिछे कोईभी दुष्परिणाम नहीं छोडते है और कार्यक्षमता घटे बिना काफी कम समयमें, जल्दी, खेल और स्पर्धामें उनके खिलाडी विद्यार्थी शामिल हुए है । खासकर जोडोंकी जख्मोंसे कईयोंको अपनी खेलकी करियर छोड देनी पडी ऐसे उदाहरण देखे गये है । लेकिन उनके एकभी खिलाडीपर ऐसी नौबत आई नहीं ये सोचनेवाली बात है ।

उनकी प्राकृतिक चिकित्साकी सोच पूरी वैज्ञानिकताके आधारपर, प्रगाढ़ श्रद्धा और प्रयोगसिद्ध थी । विविध प्रकारके खेल और क्रिडा स्पर्धामें खिलाडीयोंकी कार्यक्षमताको बढ़ावा देनेके लिये तथा जख्मोंपर प्रथमोपचारके रूपमें प्राकृतिक चिकित्साका इस्तेमाल करने वाले हमारे देशमें, शायद, वे अकेलेही क्रिडा प्रशिक्षक होंगे ।

६. सबके लिये प्राकृतिक चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञानका ये मानना है कि हमारे शरीरकी अस्वस्थताकी हर अवस्थाको प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्षरूपमें हम स्वयंही जिम्मेवार होते हैं । स्वास्थ्य तथा अस्वास्थ्य दोनोंही हमारे शरीरकी एक अवस्था या भावनाही हैं । इसीलिये प्राकृतिक चिकित्सामें बहुतेरी बिमारियोंमें इलाज एक जैसेही दिखाई देते हैं / एक जैसेही होते हैं । गलत जीवनशैलीकी वजहसे शरीरमें गंदगी जमा हो जाती है और ये विषैले पदार्थही हमारी हर बिमारीकी जड है । इस गंदगीसेही शरीरमें जीव - जंतुओंकी पैदास बढ़ जाती है । उनकी जैवरासायनिक प्रक्रियाओंकी वजहसे और विषैले पदार्थ निर्माण होने लगते है, उनका प्रमाण बढ़तेही रहता है । इस वजहसे हमारी उत्सर्जन संस्थाओंकी कार्यक्षमता इन बढ़े हुए विषैले पदार्थोंका निष्कासन पूरी तरह करनेमें असमर्थ हो जाती है । खासकर आँतोंसे मल निस्सारण पूरी तरहसे नहीं हो पाता है । हम सभीका ये अनुभवभी है और इसीलिये पिढ़ियोंसे यह माना गया है कि हर बिमारीकी जडमें कब्जियत होतीही है ।

पाचनप्रणाली वही, पाचन माध्यम और पाचकरस भी वही और पाचनका कालभी वही, तो फिर हम दिनभरमें जितनी बार खाना खाते है उतनी बार मल निस्सारण होना चाहिये और वो होता नहीं है ये हमारा अनुभव भी है । इसका सामान्य ज्ञानसे मतलब यही निकलता है कि हमारा अन्न, वह बनानेकी विधी और अन्न ग्रहण करनेकी रितीही दोषपूर्ण है । स्त्री, पुरुष, बच्चे, बुढ़े कोई भी हो हमारा आम अनुभव यह है कि कई बार कब्जियतके साथ जुकाम, सर्दी, खाँसी, बुखार, सरदर्द, अपच, आम्लता, उलटी, जुलाब, गॅस आदिमेंसे हमें एकसे ज्यादा छोटी-मोटी तकलिफोंका सामना करनाही पडता है । उनके अलावा पाचन प्रणाली, श्वसन संस्था आदिकी और तकलिफेभी उठानी पडती है । संस्था या बिमारी

कोईभी हो सभीका कारण एकही होता है, उत्सर्जन संस्थाओंकी कार्यक्षमतामें घट और अनियमितता ।

कब्ज - खानपानमें ऐसे पदार्थोंका प्रमाण काफी होना चाहिये जिसमें चोकर ज्यादा हो। सब्जी, हरे पत्तोवाली सब्जी, फल, मोडवाले धान आदि जो भी हम छिलके, दंडी और बिजके साथ खा सके उनका प्रमाण भोजनमें हमेशासे ज्यादा होना चाहिये । इनमेंसे जो भी कच्चे खा सकते है उन्हें कच्चाही खाना चाहिये । लेकिन खानेसे पहले उन्हें कुछ घंटे पानीमें डुबोकर रखकर साफ करकरही लेना चाहिये । चावल छिलकेके साथ लेना, गेहूँका आटा छाने बगैर लेना, खाना खातेसमय प्रसन्न चित्त रहना, हर कौरको कमसे कम ३२ बार चबाना आदि पाठशालामें पढ़ाई हुई और आधुनिक सभ्यताकी गलत फहमियोंकी वजहसे भुली हुई सभी स्वास्थ्य शिक्षाको याद करकर कर करनाही अकलमंदीकी बात साबित होगी । इससे कम अनाजमें पेट भर जाता है, अन्नका पाचन, शोषण, अभिशोषण तथा उसके बाद बचा हुआ कुडा कचरा जो शरीरमें तकलिफ पैदा करता है उसका निष्कासनभी अच्छी मात्रामें होकर भविष्यमें बिमारियाँ होनेकी संभावना कम हो जाती है । भोजनके बाद शतपावली और वामकुक्षी जरूर करें। व्यायाम, कसरत जरूर करें । लेकिन, उसका तरीका कोईभी हो आखिरमें पेट के लिये व्यायाम करनेही चाहिये । क्योंकि, हमारे स्वास्थ्यका स्तर कैसा हो यह तय करनेवाले सभी इंद्रिय पेटमेंही स्थित हैं । आखरमें उन्हें व्यायाम होनेसे उनका स्वास्थ्य अच्छा होगा, उनकी ताकद बढ़ेगी और पाचन प्रणाली अपना काम सही और पूरे तरीकेसे अच्छाही करेगी, तो स्वास्थ्य अच्छाही रहेगा । साथही सकारात्मक विचादृष्टीकोन, ध्यान-धारणा, अध्यात्मिक ग्रंथोंका वाचन, मनन, पठन और चिन्तन करनेसे भी काफी फायदा होता है । दिनमें दो बार कटीस्नान, भोजनके बाद पटकी लपेट पट्टी और जब भी जरूरत हो उस मुताबिक अहिंसक तरीकेसे एनिमा लेना चाहिये ।

अपचन, आम्लता, गॅसेस - इन तकलिफोंकी वजह है कब्जमें जिन बातोंका जिक्र हुवा है उनके साथ साथ खान-पान और निंदमें अनियमितता । भूख लगनेपरही भोजन खाना चाहिये । उपचारके तौरपर एक दिनका उपवास तथा उसे एनिमा, पेटकी लपेट पट्टी, होसके तो कटी स्नान, और दिनभर काफी मात्रामें पानी पिनेसे फायदा हो सकता है । हो सकता है इसलिये कहा कि हर व्यक्ती एक जैसा नहीं होता है । इस कारण वश १-२ दिन आगे पिछेभी हो सकता है । लेकिन, इन्हीं छोटे-मोटे उपचारोंसे इन बिमारियोंपर काबू पा सकते है ।

जुलाब - हर जुलाबके इतिहासमें कम-ज्यादा प्रमाणमें कब्जियत होतीही है । इसलिये एनिमाभी और उपचारभी वही । लेकिन, साथमें जुलाब पूरे रूकनेतक उपवास रखना अति आवश्यक हैं ।

सर्दी, जुकाम, खाँसी, बुखार - ये तकलिफें रहन-सहनकी गलत आदतोंके कारणोंसे उत्सर्जन संस्थाओंकी कार्यक्षमता घटनेसे होती है । लेकिन इसकी चिकित्सा प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञानके अनुसार अलग होती है । हवा, पानीके बदलावके कारणशरीरपर जो असर, आघात होते हैउन्हें शरीर हमेशा न्यूटनके तिसरे नियमके अनुसार प्रतिक्रिया करते रहता है और उस दौरान शरीरमें जमा हुए विषैले पदार्थ, गंदगी बाहर फेंकनेकी कोशिश करते रहता है । उसी क्रियाके ये अलग, अलग नाम है । इसलिये जरूरतके मुताबिक छोटे उपवास, दिनमें दो बार एनिमा और उपवासमें जो जो उपचार करना आवश्यक बताया गया है वो सब करना चाहिये । कफ विकारोंमें पत्ता गोभीको किसकर बर्तनमें पानीमें डालकर उसपर ढक्कन रखकर उसे उबालकरउसकी भाँप लेनेसे काफी फायदा होता है । हो सके तो निलगिरीके पत्ते (तेल नहीं)

भी डाल सकते हैं । जरूरतके मुताबिक पेट, गला, सर आदिपर ठंडे पानीकी पट्टी लगानी चाहिये । प्राणायाम, दीर्घश्वासन, गरम पाद स्नानसे पसीना निकालना चाहिये । सुबहके धूपमें सूर्यस्नानसे भी काफी फायदा महसूस होगा । ठंडे पानीसे कुल्ला करकर गला अंदरसे ठंडा रखना आवश्यक है ।

महिलाओंके विकार - कारण और उपचारोंकी पूरी मिमांसा वही है जो चर्चा अब तक हुई है । उपवास, कटीस्नान, एनिमा, पेटकी लपेट पट्टी तथा किसीभी हालतमें पूर्ण विश्राम लेना अत्यावश्यक है । अनुभवी चिकित्सककी सलाहसे अहिंसक एनिमाको योनी बस्तीमें परावर्तन करें ।

बाकी तकलिफें - धूपकी गरमी या नींद पूरी ना होनेसे होनेवाले सरदर्दके लिये आँखोंपर ठंडे पानीकी पट्टी रखें, ठंडे पानीसे जलनेती करें, इससे सरदर्द झटसे उपरता है । घरसे बाहर निकतनेसे पहले टोपी ठंडे पानीमें निचोडकर फिर सरपर पहनें, सर ठंडा रहेगा और सरदर्द होनेकी संभावना काफी हदतक कम होगी । मार, सूजन मोच, निचोड आदीमें ठंडे पानीकी पट्टी या गिली मिट्टीका लेप काफी फायदेमंद होता है । कभी कभार जरूरतके मुताबिक ठंडे - गरम पानीसे सेंके । जख्म होतेही ठंडेपानीसे धोकर साफ करेंउसपर और जलनेके बादभी ठंडे पानीकी पट्टी दर्द कम होने तक और आग ठहरने तक लगातार लगाते रहें ।

७ . जीर्ण रोग, रहन-सहनकी वजहसे होनेवाली बिमारियाँ और प्राकृतिक चिकित्सा

(जैसे - मधुमेह, रक्तचाप, हृदयरोग, दमा, जोड़ोंकी बिमारी आदि.)

प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञानका ये मानना है कि इस प्रकारकी सभी बिमारियोंकी जड रोजमर्राकी जिंदगीमें होनीवाली छोटी-मोटी तकलिफोंपर प्राकृतिक चिकित्सा करनेके बजाय दवा-दारुसे उन शुद्धिक्रियाओंको रोककर शरीरको उन विषैले पदार्थोंको स्विकारनेके लिये मजबूर करना ।

हर एक इन्सानकी ऐसे अत्याचार सहन करनेकी क्षमता अलग अलग, कम-ज्यादा होती है । वह उसकी उमर, अनुवांशिकता, रहन-सहन (व्यवसाय, आर्थिक परिस्थिती) आदिपर निर्भर होती है । इसलिये इस सत्यको प्रकृतीका कोप नहीं मानना चाहिये और अपनी गलतियोंका समर्थन करकर प्राकृतिक चिकित्साको धुतकारनाभी नहीं चाहिये । अच्छी शरीरसंपदावाले व्यक्तिकोभी अपने स्वास्थ्यका संरक्षण और संवर्धन करनेके लिये प्राकृतिक चिकित्साके अलावा कोई चारा नहीं ।

जब जब इन सिद्धांतोंको नजर-अंदाज करनेकी वजहसे अंदरूनी शुद्धीकी ओरसे मन हट जाता है तब, विषैले पदार्थोंका प्रमाण जरूरतसे ज्यादा बढ़कर फिर उसे प्रमाणमें स्थापित करनेको वक्ततो लगनेही वाला है, ये जान लेना अत्यावश्यक है । अपना व्यवसाय, रहन-सहन और बाकि परिस्थितीजन्य कारणोंकी वजहसे आनेवाली कठिनाईयोंसे रास्ता निकालकर अलनी आदतें प्रकृतीके कानूनोंके

मुताबिक बनाना हमेंही करना है । उसकी कोशिश शुरू करतेही ये बात ध्यानमें आ जाएगी प्राकृतिक चिकित्साकी मददसे हम अपने स्वास्थ्यका संरक्षण ढऔर संवर्धन सचमुच आसानीसे बढ़ा सकते है ।

हरएक गलतीकी सजा तो होतीही है । प्रकृतीके कानूनमें माफीकी कोई गुंजाईश है ही नहीं । इसलिये, गलतीकी सजा है बिमारी । छोटी गलती छोटी बिमारी और बारंबार की हुई गलतीकी सजा है बडी बिमारी (जीर्ण रोग) । फर्क सिर्फ इतनाही है कि बिमारी छोटी हो या बडी उपचार वही होते है । सिर्फ बिमारी बडी होनेसे उन्हे कुछ ज्यादा दिन करना पडता है । लेकिन, प्राकृतिक चिकित्सामें हर रोगका इलाज है, हर रोगीका नहीं ।

८. प्राकृतिक चिकित्सा - व्याप्ती तथा मर्यादा

हर इन्सानकी जिंदगीका पल्ला अलग अलग और प्रकृतीने तय किया हुवा होता है । हम कितने साल जिये, कितने ज्यादा साल जिये यह बात जितनी महत्त्व रखती है उससे भी ज्यादा अहम् है कि जो जिंदगी जिये है या जिनेवाले है वह कितनी स्वस्थ जिये या स्वस्थ जिनेवाले है । The quality of life one lives is more important. हमारे जीवनका कार्यकाल शुखका हो यह बात सिर्फ हमपरही निर्भर होता है । मानव प्राणी मर्त्य है । कोईभी चिकित्सा प्रणाली हमें अमरपट्टा नहीं दे सकती । मौतके वक्त हमारे शरीरकी स्थिती कैसी हो यह सिर्फ हमही तय कर सकते है और उस मुताबिक जिंदगीभर हरदम उसके लिये हमें कोशिश करते रहना पडता है । हर व्यक्तीकी इच्छा यही हो ती है कि जिंदगीभर सुख-चैनसे जिना और सुख-शांतीसे मरना । उसका एकही आसान तरीका है प्राकृतिक चिकित्सा । अर्थात् उसके लिये जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी प्राकृतिक चिकित्साके स्वस्थ जीवन जिनेके सिद्धांत जानके लेना और उसके अनुसार अपनी जीवनी तय करनेका और उसे स्वस्थ रखनेका स्वातंत्र्यभी हमें है ।

हमारे परिवारने और हम जैसे कईयोंने यह बात महसूस भी कि है और काफी नजदीकसे देखी भी है कि हाँ यह बात, याने प्राकृतिक चिकित्साके तत्त्वोंके आधारपर जीना और सुखकी मौत मिलना बिलकुल संभव है ।

दवा-दारूवाली चिकित्साओंमें हर बात जिने-मरनेके डरसेही होती है । उस वजहसे वे उपचारभी जी तोडकर किये जाते है । लेकिन, प्राकृतिक चिकित्सा में ये पढ़ाया, समझाया जाता है कि मरना तो है ही, उसे सुखकारक, कम तकलिफका बनाना, उसका स्विकार करना सिर्फ हम पर ही निर्भर है । जगद्गुरु संतश्रेष्ठ तुकाराम महाराज ने कहा है (मूल मराठी का अनुवाद)

इसीलिये (जिंदगीभर) हठ किया था कि आखरी दिन मिठा हो ।

श्री. अनुप जलोटाजीके एक भजनामें भी यही संकल्पना बताई गई है, जो बिलकुल प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञानके तत्त्वोंसे काफी मिलती जुलती है ।

जब कंठ प्राण आए । कोई रोग ना सताए ।।यम दर्श ना दिखाए । जब कंठ प्राण आए ।।

आखिरमें - हमारे पिताजी स्व. तीर्थरूप भाऊसाहब जिंदगीभर जिस संतवचनको मानते थे, उसीपर चलते रहें और सबको समझाते रहें (मूल मराठीका अनुवाद) -

जो जो (बातोंका) हमें ज्ञान है, वो सब सभीको कहनी चाहिये और सबको सयाना बनाना चाहिये ।

और स्व. पूजनीय आचार्य विनोबाजी भावे सर्वेपि सुखिना संतु का जो मराठी अनुवाद किया -

सभीको सुख मिले और स्वास्थ्य संपदा भी । सबका कल्याण हो । कोईभी दुखी ना हो, कोईभी दुखी ना हो, कोईभी दुखी ना हो ।

ॐ शान्ति, शान्ति, शान्ति ।।

इसके साथ यह अल्पविराम !

९. प्राकृतिक चिकित्सा के स्वास्थ्य सूत्र

- (१) प्राकृतिक चिकित्सा जिस घरमें हो ।
स्वास्थ्य वहीं वास करता हो ॥
- (२) प्राकृतिक चिकित्साका ज्ञान हमें अपना डॉक्टर बनाता है ।
- (३) पेट जिसका साफ हो । स्वास्थ्य उसकेही पास हो ॥
- (४) काफी भेद हैं दवाओंमें । चलो लौट चले प्रकृतीमें ॥
- (५) ज्यादा खाओगे, तो कम खाओगे ।
कम खओगे, तो ज्यादा खओगे ॥
- (६) लड्घनकी चिंता मत करो । उसीसे रोगका अंत करो ॥
- (७) लाख किमती है शरीर हमार । सोच, तोल कर करो आहार ॥
- (८) प्राकृतिक चिकित्सा है काफी सस्ती ।
जिंदगीभर रहेगी स्वास्थ्यकी मस्ती ।
और रोगको भगायेगी हस्ती हस्ती ॥
- (९) दो बिमारीको जोरसे धक्का ।
अगर प्राकृतिक चिकित्साका विचार हो पक्का ॥
- (१०) प्रभाते मल दर्शनम् । - आचार्य विनोबाजी भावे.
- (११) औषधम् जान्हवी तोयम् । वैद्यो नारायणो हरिः ॥
- (१२) लड्घनम् परमौषधम् ।
- (१३) मिट्टी, पानी, धूप, हवा, आसमान ।
सब रोग होत एक समान ॥
- (१४) मिट्टी, पानी, धूप, हवा । सब रोगोंकी एक दवा ॥

(१५) पाँव गरम, सर थंडा, पेट रखो नरम ।

निकट कभी ना आवे जल्दी बिमारी या यम ॥

(१६) एक हवा और सौ दवा ।

(१७) जैसा अन्न, वैसा मन । जैसा अन्न, वैसा तन ॥

स्वास्थ्य मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है ।

और मैं उसे पाकर ही रहूँगा ॥

१०. प्राकृतिक चिकित्सा का मतितार्थ

- (१) स्वास्थ्यसंवर्धक आदतोंसे भरी जीवनाही प्राकृतिक चिकित्सा है ।
- (२) शरीरकी अंदरूनी स्वच्छता, शुद्धता व पवित्रताको संभालनाही प्राकृतिक चिकित्सा है ।
- (३) प्राकृतिक ढंगसे अपना काम करनेवाली उत्सर्जन संस्थाओंके काममें पैदा होनेवाले रोडेही बिमारी कहलाई जाती है और स्वास्थ्य ही अंतिम सत्य है ।
- (४) अपने डॉक्टर आपही बनो और सिर्फ प्राकृतिक चिकित्सासेही यह संभव है ।
- (५) प्राकृतिक चिकित्सामें हमारी अंतःप्रेरणाही हमारी सही मायनेमें मार्गदर्शक होती है, जिसे शरीरकी भाषाभी कहा जाता है ।
- (६) आमलोग जिसे रोग मानते है वह असलमें शारीरिक क्रियाओंमें पैदा होनेवाले विषैले पदार्थ तथा उनका शरीर होनेवाला संचयही है ।
- (७) हमारा शरीर प्रकृतीमँने पंचमहाभूतोंसही बनाया हुवा है और प्राकृतिक आहारही जसाके तैसा पंचमहाभूतोंकी एकात्मताका रूप है । हमारा अन्नभी वही है और दवाभी वही है ।
- (८) गलत ढंगका रहन-सहन और गलत आहार विहारही रोगका सही कारण है ।
- (९) पाचन प्रणालीके काममें आनेवाली अडचनेंही रोगका मुख्य कारण और स्थान है ।
- (१०) महिलाओंके मासिकधर्मको निसर्गदत्त पाँचवी उत्सर्जन संस्था माना जाता है ।

- (११) शरीराके तापमानमें होनेवाला बदलाव ही बिमारीका लक्षण है ।
- (१२) प्राकृतिक चिकित्सामें हर वक्त कार्य-कारणके भावके नियमको (Law Of Cause And Effect) जान लेना अहम् माना गया है ।
- (१३) प्राकृतिक चिकित्सामें उपवास, जलचिकित्सा, शरीरमें रूके हुए विषैले द्रव्योंका निष्कासन तथा पथ्याहारका महत्त्व अहम् और उच्च माना गया है ।
- (१४) विषैले द्रव्योंके निष्कासनके कार्यका (Efficiency / Speed) स्तर सही प्रमाण तथा संतुलनामें रखनाही प्राकृतिक चिकित्सा है ।
- (१५) प्राणशक्तीको बचाए रखना और बची हुई प्राणशक्तीकी मददसे उत्सर्जन संस्थाओंका कार्य बढ़ाना अति आवश्यक होता है ।
- (१६) इसी दौरान हमें अपनी शारीरिक क्षमताओंका अहसासभी होता है और उसके गुणोंकाभी ज्ञान होता है, जा हमें अपने आगे आनेवाले जीवनामें अपना स्वास्थ्य सम्हालनेके काममें मार्गदर्शक होता है ।

११. पढाई, अभ्यास तथा मार्गदर्शन के लिये प्राकृतिक चिकित्सा के केंद्र तथा उनके उपक्रम

(१) केळकर्स हेल्थ सोल्युशन्स, सदाशिव पेठ, पुणे, डॉ. आनंद केळकर, वैयक्तिक सलाह, ओ. पी. डी., आय. पी. डी., ग्रंथालय, अभ्यासक्रम, प्रकाशन, फोन नं.(०२०) २४४७५६७७, मो. नं.९४२३६६१४२७. डॉ. अशोक झंवर , केळकर्स हेल्थ सोल्युशन्सके शिक्षाके उपक्रमके प्रमुख सलाहकार,

(२) केळकर्स हेल्थ सोल्युशन्स, पाईप लाईन रोड, अहमदनगर, डॉ. आनंद केळकर, सौ. दिपिका भारदे, वैयक्तिक सलाह, ओ. पी. डी., अभ्यासक्रम, फोन नं. (०२४१)२३४१०४०, मो. नं. ९४२२७२७५७०. डॉ. अशोक झंवर , केळकर्स हेल्थ सोल्युशन्सके शिक्षाके उपक्रमके प्रमुख सलाहकार,

(३) केळकर्स हेल्थ सोल्युशन्स, नाशिक, डॉ. आनंद केळकर, श्री. मयुरेश जोशी, वैयक्तिक सलाह, ओ. पी. डी., अभ्यासक्रम, मो. नं. ९६९००४७७२९, ९६५०९६३६७९. डॉ. अशोक झंवर , केळकर्स हेल्थ सोल्युशन्सके शिक्षाके उपक्रमके प्रमुख सलाहकार,

(४) पताशीबाई रतनलाल लुंकड निसर्गोपचार आश्रम, भोसरी, पुणे, डॉ. जितेंद्र आर्य, वैयक्तिक सलाह, ओ. पी. डी., आय. पी. डी., ग्रंथालय, अभ्यासक्रम, प्रकाशन, विक्रीकेंद्र, फोन नं. (०२०) २७२३२७७०, मो. नं. ९६२२०६४१०४,

(५) म. गांधी निसर्गोपचार आश्रम, उरुळी कांचन, पुणे, वैयक्तिक सलाह, ओ. पी. डी., आय. पी. डी., ग्रंथालय, अभ्यासक्रम, प्रकाशन, विक्रीकेंद्र, फोन नं. (०२०) २६९२६२३०, २६९२६२९८.

(६) राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान, ताडीवाला रोड, (केंद्र शासन, स्वास्थ्य मंत्रालय, आयुष विभागासे संलग्न), पुणे. वैयक्तिक सलाह, ओ. पी. डी., आय. पी. डी. (एच. आय. व्ही. रूग्णोंकेलिये, पाचगणीमें), ग्रंथालय, अभ्यासक्रम, प्रकाशन, विक्रीकेंद्र, प्राकृतिक चिकित्साके अनुसार कॅटीन, फोन नं. (०२०) २६०५९६८२ / ८५.

(७) ग्रीन हिल, पुणे - सातारा रोड, शिरवळ, डॉ. सौ. विनया पुंडे, पुणे, वैयक्तिक सलाह, ओ. पी. डी., आय. पी. डी., ग्रंथालय, अभ्यासक्रम, फोन नं. (०२०) २५४६२६४९, मो. नं. ९९८७०७८९६६.

(८) भारती विद्यापीठ, पुणे, डॉ. किर्ती शिंदे, वैयक्तिक सलाह, ओ. पी. डी., आयुर्वेदिक फॅकल्टी अंतर्गत प्राकृतिक चिकित्सा अभ्यासक्रम, मो. नं. ९४२३०९०९६६.

(९) डॉ. जायस्वाल निसर्गोपचार आश्रम, गांधीभवन परिसर, कोथरूड, पुणे, डॉ. गोविंद जायस्वाल, कोथरूड, पुणे, वैयक्तिक सलाह, ओ. पी. डी., आय. पी. डी., ग्रंथालय, अभ्यासक्रम, प्रकाशन, विक्री केंद्र, मो. नं. ९४२३५८२००९.

(१०) विनोबा ध्यान योग निसर्गोपचार आश्रम, पारगाव, सासवड, वैयक्तिक सलाह, ओ. पी. डी., आय. पी. डी., ग्रंथालय, अभ्यासक्रम, प्रकाशन, मो. नं. ९८८९९७७५९९.

(११) टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, मुकुंदनगर, पुणे, अभ्यासक्रम, फोन नं. (०२०) २४४०३०००, पूछताछ- दूरशिक्षण विभाग, निसर्गोपचार.

(१२) ॐ साई नंदनवन, ध्यान योग निसर्गोपचार आश्रम, डॉ. सौ. छाया जायस्वाल, डोणजे, ता. हवेली, जिल्हा पुणे, वैयक्तिक सलाह, ओ. पी. डी., आय. पी. डी., ग्रंथालय, प्रकाशन, विक्री केंद्र, फोन नं. ०२०-२४३८८५८५, मो. नं. ९९२२९७७९७७, ९३७९०७०८८८, ९४२२३९७५३९.

(१३) बाबामहाराज सातारकरका दुधिवरे स्थित निसर्गोपचार आश्रम, सुखायु निसर्गोपचार, योग संशोधन केंद्र, संचालिका - डॉ. श्रीमती कुमुद जोशी, वैयक्तिक सलाह, ओ. पी. डी., आय. पी. डी., ग्रंथालय, अभ्यासक्रम, प्रकाशन, मो. नं. ९८२९७५७०३९,

(१४) कैवल्यधाम, लोणावळा, वैयक्तिक सलाह, ओ. पी. डी., आय. पी. डी., ग्रंथालय, अभ्यासक्रम, प्रकाशन, विक्रीकेंद्र, फोन नं. (०२९९४) २७३००९, २७३०३९, एक्सटेंशन १२, निसर्गोपचार.

(१५) स्नेहलता निसर्गोपचार आश्रम, शांतीवन, नेरे, पनवेल, डॉ. सुधाकार खराडे, वैयक्तिक सलाह, ओ. पी. डी., आय. पी. डी., ग्रंथालय, अभ्यासक्रम, फोन नं. (०२९४३) २३८३०५.

(१६) कल्पतरु निसर्गोपचार निकेतन, निसर्गोपचार प्रशिक्षण संस्था, डॉ. श्रीमती कुमुद बेदरकर, कल्याण, वैयक्तिक सलाह, ओ. पी. डी., आय. पी. डी., ग्रंथालय, अभ्यासक्रम, प्रकाशन, विक्रीकेंद्र, मो. नं. ९८२९३३२७०३.

(१७) भारतीय योग विद्या धाम, नाशिक, वैयक्तिक सलाह, ओ. पी. डी., आय. पी. डी., ग्रंथालय, अभ्यासक्रम, प्रकाशन, मो. नं. ९४२०४८४००९.

(१८) डॉ. सुभाष भंडारी, नाशिक, वैयक्तिक सहला, अभ्यासक्रम, मो. नं. ९८२३१२२८९४.

(१९) निसर्गोपचार केंद्र, धुलिया, डॉ. रवी वर्मा, डॉ. सौ. अंजू वर्मा, वैयक्तिक सलाह, ओ. पी. डी., आय. पी. डी., फोन नं. (०२५६२)२३५७५९, मो. नं. ९८२३३८२७७८, ७३८७५४९४०४,

(२०) अखिल भारतीय म. गांधी निसर्गोपचार विद्यापीठ, नांदेड. डॉ. सुनील व डॉ. सौ. अनुराधा कुलकर्णी, वैयक्तिक सलाह, ओ. पी. डी., ग्रंथालय, अभ्यासक्रम, प्रकाशन, विक्रीकेंद्र, फोन नं. (०२४६२) २५२६५९, मो. नं. ८८८८८४०९५३, ८८८८८५९९९९.

(२१) योगी विवेकानंद निसर्गोपचार शिक्षण और संशोधन केंद्र, म्हैसमाळ, डॉ. प्रभाकर तरटे, प्लॉट नं. ४०, पन्नलाल नगर, औरंगाबाद, वैयक्तिक सलाह, ओ. पी. डी., आय. पी. डी., ग्रंथालय, प्रकाशन, अभ्यासक्रम, विक्री केंद्र, फोन नं. ०२४०-२३२०००४, मो. नं. ९८९०९०७७५६.

(२२) कमला आरोग्य मंदिर, यवतमाळ, डॉ. कल्पना अग्रवाल, वैयक्तिक सलाह, ओ. पी. डी., आय. पी. डी., ग्रंथालय, प्रकाशन, विक्रीकेंद्र, फोन नं. (०७२३२) २४४२४०.

(२३) हनुमान व्यायाम प्रचारक मंडळ, अमरावती, वैयक्तिक सलाह, ओ. पी. डी., आय. पी. डी., ग्रंथालय, अभ्यासक्रम, फोन नं. (०७२९)२५७३२५८, २५७२६७०. मो. नं. ९०२८९२७९३४.

१२. झंवर सर

कल झंवर सर चल बसे! क्या सचमुच चल बसे ?

नहीं ! उनके पार्थिवने अपना काम रोक दिया ।

हमारे लिये अचानक उनका उनके घरसे,

इतनाही नहीं बल्कि उनके शरीरसेभी,

संबंधित अस्तित्त्व वैश्विकहो गया ।

जहाँ जहाँ हवा, पानी, सूर्यप्रकाश, मिट्टी है,

वहाँ वहाँ प्राकृतिक चिकित्साके रूपमें सर हैं ।

जहाँभी खेल और खिलाड़ी हैं,

वहाँ सर हैं ।

जहाँ उत्तम विद्यार्थी हैं और उन्हें मन और दिलसे पढ़ानेवाले शिक्षक हैं,

वहाँ सर हैं ।

जहाँ प्रगती है और प्रगतीकी निरंतर होड है,

वहाँ सर हैं और इतनाही नहीं तो,

जहाँभी अधोगती है और उसके कारणोंकी खोजभी शुरू है,

वहाँभी सर हैं ।

कुछ नया ? क्या कुछ प्रयोग किये ? और उनका परिणाम क्या निकला ?

ऐसे सवालही सर हैं ।

कल ३० अगस्तके दिन आयुष्यभर जिंदगीभर जिसका उनको ध्यास

था,

जिसपर उन्होंने मनसे प्यार किया, उस प्रकृती मातामें सर घुल गये ।

उनके लिये उनकी जिंदगीका ये सबसे बड़ा उत्सव, खुशीका दिन होगा,

और हमारे लिये ? हममें, हमारे इर्द गिर्द तो सर हैं ही ।

सर क्या कर सकते थे ?

वे रोगीको निरोगी,

निरोगीको खिलाड़ी, खिलाड़ीको विजेता, चॅम्पियन बना सकते थे ।

उनका शरीर था वेटलिफ्टिंग, साँस थी अॅथलेटिक्स और प्राणप्राकृतिक चिकित्सा था ।

मिलिंद, आनंद

और समस्त केळकर परिवार, पुणे.

लेखकका परिचय



डॉ. अशोक बाबुलाल इंवर,
बी.एस्.सी.(ऑ.) मुंबई, डि.एन्. टी. वाय. (पुणे), एन् डि.(कोलकत्ता)
।

स्वास्थ्य-संस्कार व प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञ ।

१.हिन्दुस्थान अँन्टिबायोटिक्स लि. पिंपरी से वैज्ञानिककी हैसियतमें निवृत्त ।

२.सन १९८४ में महाराष्ट्र शासनके कामगार कल्याण मंत्रालयका **गुणवंत कामगार कल्याण पुरस्कार** प्राप्त ।

३. बचपनसे अपने पिताजीसे प्राकृतिक चिकित्साके संस्कार तथा शिक्षा प्राप्त ।

४.प्रयोगशील प्राकृतिक चिकित्सा प्रेमी. आधुनिक ज्ञान तथा प्रयोगसिद्ध अनुभव इनके व्यवहार्य मिलापसे प्राकृतिक चिकित्साका ज्ञान समृद्ध किया ।.

५.निसर्गोपचार प्रेमी मंडळ, पुणेकी स्थापनासे २५ सालतक प्राकृतिक चिकित्साके माध्यमासे स्वास्थ्य-संस्कारके प्रचारका काम किया । १५ साल सचिव की हैसियतमें बहुमोल काम किया ।

६. प्राकृतिक चिकित्साके प्रचार तथा प्रचार क्षेत्रमें एक विशेषज्ञ और मान्यवर व्यक्तिमत्त्व ।

७. कई अखबार तथा नियतकालिकोंमें गत ३५ सालमें १५०से ज्यादा अभ्यासपूर्ण लेख प्रकाशित ।

७. नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ नेचरोपथी, पुणे इस केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालयके आयुष विभागकी संस्थके मानद व्याख्याता ।

८. केळकर्स हेल्थ सोल्युशन्स, पुणे की शिक्षा उपक्रमके प्रमुख सलाहकार ।

९. श्री शिवाजी कुल, पुणे इस संस्थाद्वारा ५५ सालसे स्काउट कार्यमें सक्रिय ।