

जीवनशैली आणि स्वास्थ्य

(प्रस्थापित संकल्पना व निसर्गोपचार यातील साम्य-भेद)

गेल्या काही दशकांमध्ये आधुनिक पाश्चात्य वैद्यकशास्त्रातील तज्ज्ञांचा म्हणजेच अलोपथिक तज्ज्ञांचा आधुनिक शहरी स्वास्थ्य समस्यांकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलल्याचे प्रकर्षाने जाणवत आहे. या सर्वच समस्या मुख्यत्वे करून जीर्ण - कष्टसाध्य, असाध्य - या वर्गात मोडणाऱ्या आहेत. त्यांना काही तज्ज्ञ मंडळी शास्त्रीय भाषेत डिसिझेस ऑफ मॉडर्न वेस्टर्न सिव्हिलायझेशन असेही म्हणतात. डॉ. डिन ऑर्निश यांच्या प्रोग्रॅम टू रिव्हर्स हार्ट डिसिझने ही हे अधोरेखित होते. डॉ. अभय बंग यांच्या साप्ताहिक सकाळच्या दिवाळी अंकातील ज्या लेखामुळे या विषयावरील चर्चेला उधाण आले त्या लेखाच्या शेवटी त्यांनी अशी माहिती दिली होती की, या सर्व अनुभवातून गेल्यावर त्यांच्या असे लक्षात आले की, आपल्या जन्मापासून म. गांधींच्या आश्रमातील जी जीवनशैली ते पहात, अनुभवीत आले, ती व डॉ. डिन ऑर्निश यांच्या प्रोग्रॅम टू रिव्हर्स हार्ट डिसिझ मधील जीवनशैली या खूपच समांतर आहेत आणि त्या नंतर त्यांनी प्रश्न विचारला होता की, म. गांधींना जे ७०-८० वर्षापूर्वी कळले होते ते आमच्या शास्त्रज्ञांना कळायला इतकी वर्षे का लागली ? एक प्रसंग वगळता कोणी या गोष्टीची दखल घेतली आहे किंवा त्याला योग्य व समर्पक उत्तर दिले आहे असे निदान मला तरी आढळलेले नाही. तो प्रसंग असा -

माझे वडील नामवंत क्रिडामहर्षी व निसर्गोपचार तज्ज्ञ कै. डॉ. बाबुलाल प्रेमराज झंवर हे त्या काळातील त्यांच्या क्षेत्रातील ज्येष्ठांपैकी एक असल्याने त्यांना त्या त्या विषयांशी संबंधीत विषयांवरील कार्यक्रम, परिसंवाद, चर्चासत्र इत्यादींना कधी प्रमुख पाहुणे , कधी अध्यक्ष, तर कधी निव्वळ उपस्थितीचे आवर्जून आमंत्रण असे आणि भूमिका कोणतीही असली तरी वय इ.च्या ज्येष्ठतेमुळे आग्रहाने व्यासपीठावर पाचारण केले जाई व झालेल्या चर्चेनंतर त्यांना काही मतप्रदर्शनाचाही आग्रह केला जाई. तेव्हा आपले मत मांडल्यानंतर डॉ. अभय बंगांच्या वर उल्लेखिलेल्या प्रश्नाचा संदर्भ देऊन ते तोच प्रश्न चर्चेत भाग घेतलेल्या तज्ज्ञांना विचारीत. बहुतेक वेळा मनाचे समाधान होईल असे उत्तर काही मिळाले नाही. चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाने घेतलेल्या क्रीडा व आहार संबंधीच्या परिसंवादात एका व्याख्यात्यांनी डॉ. अभय बंगांचा संदर्भ दिला होता. तोच धागा पकडून नंतर त्यांनी तेथेही पुनः तोच प्रश्न विचारला. माझ्या आठवणीप्रमाणे त्या कार्यक्रमाला ज्येष्ठ नागरिक संघाचे श्री. धामणकर अध्यक्ष होते व त्यांनी दिलेले उत्तर हे त्यांना अपेक्षित असेच होते. (योगायोगाने श्री. धामणकर हे माझ्या वडीलांचेच स. प. महाविद्यालयातील खेळाडू विद्यार्थी होते). कारण, गांधीजी हे दृष्टे होते, असे ते उत्तर होते. मानव जातीच्या प्रगतीचा इतिहास पाहिला तर असे बऱ्याच वेळा जाणवते की, एखाद्या विचारवंताने एखाद्या प्रस्थापित गोष्टीच्या विरोधात किंवा त्यापेक्षा वेगळे मत प्रदर्शित केले व ते त्यावेळी जरी प्रस्थापितांना कळले नाही, पटले नाही तरी बहुतांशी कालांतराने ते खरे ठरते. अशा महानुभावांनाच आपण दृष्टे असे म्हणतो. कारण, प्रस्थापित विद्वानांपेक्षा काळाच्या ते बरेच पुढचे पाहू शकत असतात.

सर्वच आधुनिक शहरी आजारांच्या कारणांसंबंधी जीवनशैलीतील दोषांबद्दल सध्या जे काही बोलले, लिहिले जाते त्याचे तज्ज्ञांपासून जनसामान्यांपर्यंत एकच समाईक सूत्र आढळते. आधुनिक जीवनशैलीमुळे निर्माण झालेले ताण-तणाव ! त्यावर उपाय म्हणजे समुपदेशन, व्यायाम, योगासने, प्राणायाम, ध्यान-धारणा, भाज्या-फळे इ.चे सढळ हाताने सेवन, करमणूक, विश्रांती, झोप, सकारात्मक दृष्टीकोन, इ. इ. इ. आणि इ. आणि मग तो आजार रक्तदाब असो, मधुमेह असो, दमा असो, संधिवात असो, हृदयविकाराचा कोणत्याही अवस्थेतील कोणताही प्रकार असो, हा असो, तो असो, कॅन्सर असो, की एड्स असो या मार्गाने जीवनशैलीत बदल केला की, तो तो आजार बरा होणार म्हणजे होणारच. ज्यांना तो झालेला नाही, त्यांच्या बाबतीतही जीवनशैली मुलतः चुकीचीच असल्याने ते ते आजार होण्याची शक्यता जास्तच. कारण, दिवसेंदिवस सभोवतालची परिस्थिती सुधारण्याऐवजी जास्तीत जास्त बिघडतच चालली आहे. या चुकीच्या जीवनशैलीतील मानवाच्या स्वतःच्या क्षमते बाहेरील, परस्वाधीन असलेल्या गोष्टी म्हणजे वायूप्रदूषण, जलप्रदूषण, रासायनिक खते व विषारी औषधांचे फवारे यामुळे होणारे अन्नप्रदूषण, व्यक्तिगत, कौटुंबिक, व्यावसायिक, आर्थिक इ. इ. मुळे निर्माण झालेले ताण-तणाव होत आणि म्हणूनच त्यांनीही

तो किंवा ते संभाव्य विकार आपल्या वाट्याला येऊच नयेत असे वाटत असेल तर पुनः वर आजार झाल्यावर जे करावयास सांगितले आहे तेच आणि आत्तापासूनच करावयाचे आहे.

गेल्या काही दशकांमध्ये विश्व स्वास्थ्य संघटनेच्या प्रेरणेने आणखीही एक सकारात्मक वैचारिक बदल झालेला आहे आणि तो म्हणजे अॅलोपथिक शास्त्राच्या चौकटी बाहेर जाऊन एकंदर जगातील इतर सर्वच उपचार पद्धतींकडे पाहण्याचा उदार दृष्टीकोन, ज्याला सप्लिमेंटरी, कॉम्प्लिमेंटरी, सपोर्टींग, अल्टरनेटिव्ह, होलिस्टिक (Holistic , Wholistic) इ. इ. नावांनी संबोधिले जाते. शत-प्रतिशत नसले तरी, या बदललेल्या दृष्टिकोनाचे सकारात्मक बदल वैद्यक व्यावसायिकांमध्ये, त्यांच्या बोलण्या-वागण्यात, उपचार करण्याच्या पद्धतीमध्ये दिसू लागले आहेत. किमानपक्षी पूर्वी दुर्लक्षाची, (नाईलाजाने, खेदाने म्हणावेसे वाटते की,) थोडीशी तुच्छतेची जी दृष्टी पूर्वी होती ती बऱ्यापैकी सकारात्मक झाली आहे. अनेक अॅलोपथिक रुग्णालयांमधून इतर उपचारांचे तज्ज्ञ अधिकृतपणे नेमले गेले आहेत, त्यानुसार रुग्ण विभागांची व उपचारांचीही सोय आवश्यकतेप्रमाणे रुग्णांना पुरविली जात आहे. रुग्णांना त्याचा फायदाही होत आहे. खुद्द अॅलोपथिक शास्त्राची पदवी घेतलेले अनेक तज्ज्ञ रुग्णोपचारात अधिकृतपणे व्यायाम, आहार, होमिओपथी, आयुर्वेद, योग, निसर्गोपचार इ. चा अधिक्याने, कधी कधी पूर्णपणे वापर व समर्थन करीत आहेत.

निसर्गोपचार ही एक औषधोपचार विरहीतपद्धतीने स्वास्थ्यरक्षण, स्वास्थ्यसंवर्धन व यदाकदाचित आजारी पडलोच तर स्वास्थ्यप्राप्तीची व्यवस्था आहे. यात मुलतः स्वास्थ्याचाच विचार केला गेला आहे, मांडला व मानला गेला आहे. निसर्गाने या शरीराची निर्मिती करताना ते १०० वर्षे स्वस्थच रहावे अशा रितीने घडविलेले आहे. स्वास्थ्याचा खालावलेला स्तर म्हणजे रोग आणि म्हणूनच स्वास्थ्यसंवर्धक सवयींचा अंगिकार करून स्वास्थ्यरक्षण व स्वास्थ्यसंवर्धन करणे, करीत राहणे व यदाकदाचित आजारी पडलोच तर आजारी पडू नये यासाठी जी काळजी आजवर घेतली, थोड्या फार फरकाने तेच करून ती पुनः मुळ पदावर आणणे, अशी ही विचारसरणी आहे. स्वस्थ राहणे व स्वास्थ्यप्राप्ती दोहोंचा मार्ग एकच. म्हणून, नावात जरी उपचार हा शब्द वापरला गेला असला तरी ती खऱ्या अर्थाने स्वस्थ जीवन जगण्याची ती एक आदर्श जीवन पद्धतीच आहे. उपचार हा शब्द केवळ एक व्यावहारिक गरज म्हणून वापरला गेला आहे. स्वस्थ जीवन, निरामय जीवन, जीवनदृष्टी, लाईफ नॅचरल, जीवन जगण्याची कला इ. विविध नावांनी तिला संबोधिले जाते. यामध्ये जीवनात करावयाचे बदल ज्याचे त्याने, समजून घेऊन, आपले आपणच अंगिकारावयाचे असल्याने **आपणच आपले डॉक्टर** हे यातील एक प्रमुख तत्त्व मानले गेले आहे. चुकीची जीवन पद्धती, चुकीचा आहार-विहार इ. मुळे शरीरावर व मनावर जे आघात होतात त्यामुळे शरीरातील विविध संस्था व इंद्रियांची कार्यक्षमता घटते, अर्थातच उत्सर्जन संस्थांचीही कार्यक्षमता घटते व शरीरांतर्गत अस्वच्छता, प्रदूषण वाढते. **ही संचित विजातीय विषद्रव्ये हाच एकमेव रोग होय.** व्यक्ती तितक्या प्रकृती या नियमाप्रमाणे त्यांचे शरीरातील स्थान व त्याचे बाह्य रूप बदलते. मात्र खरा रोग एकच. **अर्थातच, उपायही एकच ! या संचित विजातीय विषद्रव्यांचे निष्कासन !** शरीर पंचमहाभूतांपासून निसर्गाने बनविले आहे. तेव्हा **निसर्गच पंचमहाभूतांपासून त्याची दुरुस्ती करीत असतो.** आपण फक्त ही संकल्पना समजून घेऊन जाणीवपूर्वक योग्य, आवश्यक ते बदल करून निसर्गमातेस तिचे काम करावयास मदत करणे, बाकी तिचे तिच सर्व काही करते, असे हे तत्त्वज्ञान आहे.

निसर्गोपचारातील रोग व उपचारांच्या एकतेची ही संकल्पना व सुरुवातीस चर्चितलेली जीवनशैलीची आधुनिक संकल्पना यात किती साम्य आहे हे आता लक्षात येईल. इतकेच नव्हे तर, आयुर्वेदामध्ये एक विषय शिकविला जातो - **स्वस्थवृत्त.** त्याची व्याख्याही या दोन्ही संकल्पनांशी प्रचंड साधर्म्य दाखविणारीच आहे.

आरोग्यवान् माणसाने कोणे एके दिवशी सकाळी झोपेतून उठल्यापासून दुसऱ्या दिवशी सकाळी पुनः त्याच वेळी झोपेतून उठेपर्यंत आजारी पडू नये यासाठी काय करावे व काय करू नये या संबंधी केलेले विवेचन म्हणजेच **स्वस्थवृत्त** होय.

आज बाबा रामदेवांच्या शिबीरातही यापेक्षा काय वेगळे पहावयास मिळते आहे. आयुष्यात रोज रात्री उशीरा झोपून सकाळीही उशीराच उठणारे महाभागही त्या शिबीरासाठी रात्री लवकर झोपून पहाटे लवकर उठतात. अनुलोम-विलोम,

कपालभाती, आसने, विविध सांधे व स्नायूंचे विविध प्रकारचे व्यायाम सर्वांना सरसकट तेच. आहार-विहाराच्या, पथ्यापथ्याच्या विविध सूचना सर्व काही तेच. एकाच वेळी अक्षरशः हजारो लोक तेच ते प्रकार करतात व शिबीराच्या शेवटच्या दिवशी विविध प्रकारच्या व्याधींमध्ये कमी जास्त प्रमाणात फायदा झालेला आढळतो.

तात्पर्य असे की, जीवनशैलीच्या प्रस्थापित संकल्पनेची तुलना बेसिक ॲन्टिबायोटिक्स (पेनिसिलीन, स्ट्रेप्टोमायसिन) यांच्याशी केली तर, निसर्गोपचार, आयुर्वेद व बाबा रामदेव जे शिकवतात त्यांची तुलना केवळ ब्रॉडस्पेक्ट्रम ॲन्टिबायोटिक्सशीच होऊ शकते. फक्त फरक इतकाच की, त्या ॲन्टिबायोटिक्सना काही निश्चित असे शास्त्रमान्य साईड इफेक्टस् व आफ्टर इफेक्टस् आहेत म्हणून त्यावर कायद्याचे, एफ्. डी. ए. चे नियंत्रण, बंधने आहेत व या सो-कॉल्ड ॲन्टिबायोटिक्सना तसे ते नाहीत म्हणून त्यावर तसे कायद्याचे, एफ्. डी. ए. चे नियंत्रण, बंधने नाहीत.

शेवटी प्रश्न असा उरतो की आधुनिक विचाराच्या भाषेत मांडलेल्या या ब्रॉडस्पेक्ट्रम ॲन्टिबायोटिक्सचा आपण वापर करणार की फक्त बेसिक ॲन्टिबायोटिक्सवरच खूप राहणार ?

लेखक : डॉ. अशोक बाबुलाल झंवर,
स्वास्थ्य-संस्कार व निसर्गोपचार तज्ज्ञ,
६८६/२अ /२ब, फ्लॉट क्र. ७, गंगा जमुना,
बिबवेवाडी, पूणे ४११०३७.
फोन - (०२०) २४२१४०८५.
मोबाईल - ९९२२७६००९५.
ई-मेल - ashokbj49@yahoo.co.in