

डॉ. मनेश कंवर

## वैकल्पिक चिकित्सा में जल के गुणों का उपयोगिता

**शोध सारांश :**

वैकल्पिक चिकित्सा में जल प्रकृति का अनुपम और अनमोल उपहार है। यदि धरती पर जल न होता तो आज किसी भी प्राणी का जीवन दाता है। यानि कि सभी जीव जन्तुओं की मूल जरूरत है। हमारे शरीर में 70 प्रतिशत भाग जल का है यही कारण है कि जहाँ पर जल की कमी होती है अनेक रोगों का कारण वही से शुरू होता है। वही जल की समुचित माग अनेक रोगों को भी ठीक करती हैं। जितनी भी चिकित्सा पद्धति है उनमें जल चिकित्सा सबसे प्रचीनतम् है। रोगों का उपचार इससे किया जा रहा है या यह कहें कि यह किसी औषधि से कम नहीं है। यह चिकित्सा समय के अनुसार दी जाती है।

**संकेत शब्द:** वैकल्पिक चिकित्सा, पांच तत्व, जल

**लेख जानकारी**

लेख लिंक: [Click](#)

लेख प्राप्त: 09/05/2024 स्वीकृत: 05/10/2024

1. पत्राचार के लिए लेखक: डॉ. डॉ. मनेश कंवर, ईमेल: [maneshshekhawat12@gmail.com](mailto:maneshshekhawat12@gmail.com)

**परिचय :**

हमारा शरीर पंचतत्व- पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, और आकाश इन भौतिक तत्वों से बना है, जिसके अन्तर्गत महाविज्ञान के आचार्य श्री राम शर्मा जी ने लिखा है- जल में विशिवा नामक तरंग विद्युत निकालती है जो सारे शरीर को रोग से मुक्त करती है तथा स्वस्थ बनाती है। हमारे जीवन में जल का विशेष महत्व है। जल को रोग निवारण तथा स्वास्थ्य को स्वस्थ रखने के लिए बड़ा उपर्युक्त माना गया है इस लिए वेदों में भी जल को अमृत कहा गया है, जल के द्वारा हम विभिन्न प्रकारों के स्वादों का अनुभव कर सकते हैं। हिन्दु

धर्मशास्त्र प्राचीन काल से ही कहते आ रहे हैं शरीर की शुद्धि जल से ही होती है। हमारे देह में जो भी जल विकार व अशुद्धियाँ भरी हुई हैं जल ही उनको बाहर निकालने में सहायता करता है।

वैदिक काल के बाद पौराणिक काल में भी यह पद्धति प्रचलित थी। प्रतिदिन लोग जल पीते हैं जिससे जल की स्थिरता पूरे शरीर में बनी रहे और जल से मिलने वाले महत्वपूर्ण रासायनिक पदार्थों से पूर्ण रूप से पोषण मिलता रहे और विजातीय द्रव्यों को हमारे शरीर से निष्काशित होते रहे। मनुष्य के शरीर में जल का 90 प्रतिशत भाग है और अन्य 10 प्रतिशत भाग तत्व है इससे हमें यह प्रतीत होता है कि अन्य तत्वों की अपेक्षा जल तत्व हमारे लिए सबसे उपयोगी तत्व है। प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली विशेष रूप से जल चिकित्सा को पुनर्विकास देने तथा उसको वर्तमान में उन्नति के शिखर पर पहुंचाने का श्रेय प्रिस्त्रिज, नीप और कूने इन तीनों को है किन्तु कूने को प्राकृतिक चिकित्सा के सबसे बड़े आचार्य एवं विद्वान माने जाते हैं।

### **इतिहास :**

प्राकृतिक चिकित्सा का विकास अपने पुराने इतिहास के साथ प्रायः लुप्त सा हो गया था। आधुनिक चिकित्सा प्रणालियों के आगमन के फलस्वरूप इस प्रणाली को भूलना स्वाभाविक भी था। इस प्राकृतिक चिकित्सा को दोबारा प्रतिष्ठित करने की मांग उठाने वाले मुख्य चिकित्सकों में बड़े नाम पाश्चत्य देशों के एलोपैथिक चिकित्सकों का है। ये वो प्रभावशाली व्यक्ति थे जो औषधि विज्ञान का प्रयोग करते- करते थक चुके थे और स्वयं रोगी होने के बाद निरोग होने में असहाय होते जा रहे थे। उन्होंने स्वयं पर प्राकृतिक चिकित्सा के प्रयोग करते हुए स्वयं को स्वस्थ किया और अपने शेष जीवन में इसी चिकित्सा पद्धति द्वारा अनेकों असाध्य रोगियों को उपचार करते हुए इस चिकित्सा पद्धति को दुबारा स्थापित करने की शुरुआत की। उन्होंने जीवन यापन तथा रोग उपचार को अधिक तर्कसंगत विधियों द्वारा किये जाने का शुभारम्भ किया। प्राकृतिक चिकित्सा संसार में प्रचलित सभी चिकित्सा प्रणाली से पुरानी है आदिकाल के ग्रंथों में जल चिकित्सा व उपवास चिकित्सा का उल्लेख मिलता है। पुराण काल में उपवास को लोग अचूक चिकित्सा माना करते थे। प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति का जन्म भारत में हुआ था तथा इसकी उपयोगिता की महत्ता भी भारत में अति प्राचीन समय से चली आ रही है। जिन-जिन स्वास्थ्य सम्बन्धी प्राकृतिक क्रियाओं का हम प्रयोग कर रहे हैं वे सभी उपचार की पद्धतियाँ

पूर्वावस्था में प्राचीन भारत में विद्यमान थी। भारत में ही रोग निवारण के लिए इस पद्धति का प्रयोग नहीं किया वरन् अन्य कई देशों में भी इस पद्धति का प्रयोग आज भी किया जा रहा है। प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति भारत की ही देन है परन्तु कुछ कारणों तथा अन्य विकासों के प्रभावानुसार यह पद्धति भारत में लुप्त हो गई। इसके बाद इसके पुनः निर्माण का श्रेय विदेशों को ही दिया गया है। ईसा से कई सौ वर्ष पूर्व ही हिपोक्रेटीज ने प्राकृतिक चिकित्सा का पुनः पुनरूथान किया। इसी कारण इन्हें "चिकित्सा का जनक" भी कहते हैं। 18वीं शताब्दी के मध्य से कुछ लोगों के प्रयास के फलस्वरूप प्राकृतिक चिकित्सा का प्रारम्भ तथा विकास फिर से शुरू होने लगा तथा हम इस चिकित्सा को पुनः जानने लगे।

इस पद्धति के पुनरूथान में जिन महान और प्रभावशाली व्यक्तियों का योगदान है वह पहले से ही रोगों के उपचार के लिए औषधियों का प्रयोग करते थे परन्तु औषधियों के प्रयोग के बाद भी रोगों पर असफलता ही प्राप्त हुई तथा उसके प्रतिकूल प्रभावों को जानने के बाद और स्वयं पर भी औषधि चिकित्सा की प्रणाली के कटुफल चखने के बाद प्राकृतिक चिकित्सा की शरण ग्रहण कर स्वस्थ जीवन जीने लगे। इन्होंने इस पद्धति के चमत्कारों से प्रभावित होने के कारण इस पद्धति के प्रचार-प्रसार और विकास में लग कर प्राकृतिक चिकित्सा को नया जन्म दिया। भारत के आधुनिक युग में डी. वेंकट चेलापति शर्मा द्वारा वर्ष 1894 में डॉ० लूई कूने के प्रसिद्ध पुस्तक "द न्यू साइंस ऑफ हीलिंग" का तेलुगु भाषा में अनुवाद करने के साथ प्राकृतिक चिकित्सा का प्रादुर्भाव हुआ। इसके पश्चात 1904 में बिजनौर निवासी श्री कृष्ण स्वरूप ने इसका अनुवाद हिन्दी और उर्दू दोनों भाषाओं में किया।

पुस्तकों के आगमन के साथ-साथ लोगों की रूचि और उसके अध्ययन में भी वृद्धि होनी प्रारम्भ हुई और शीघ्र ही यह चिकित्सा पद्धति लोगों में प्रचलित होनी प्रारम्भ हुई। महात्मा गांधी जी एडोल्फ जूस्ट की पुस्तक "रिटर्न टू नेचर" पढ़कर बहुत प्रभावित हुए। उनके जीवन में यह पद्धति गहराई तक चली गई और उन्होंने तुरन्त प्रभाव से अपने स्वयं के शरीर तथा परिवार के लोगों और आश्रम में रहने वाले लोगों पर उपचार प्रयोग प्रारम्भ किए। उन्होंने कहा की भारत जैसे गरीब देशों में स्वास्थ्य के लिए यह पद्धति सर्वोत्तम पद्धति है। इसका प्रचार प्रसार उन्होंने गांव-गांव में करने के साथ ही पूना के पास उरुली कंचन में एक प्राकृतिक चिकित्सालय की स्थापना की और इस चिकित्सालय के चिकित्सक भी बने। उरुली कंचन में पहला प्राकृतिक चिकित्सालय स्थापित होने के कारण ही दक्षिण भारत में प्राकृतिक चिकित्सा का प्रादुर्भाव सबसे पहले हुआ है।

## जल चिकित्सा :

वेद में जल चिकित्सा को महत्वपूर्ण चिकित्सा प्रणाली के रूप में देखा जाता था। जल चिकित्सा अनेक रोगों की चिकित्सा करने की एक निश्चित पद्धति है। इसके अंतर्गत उष्ण तौलिया से स्वेदन, कटि स्नान, फुट स्नान परिषेक, वाष्प स्नान, कुंजल, नेति आदि का प्रयोग वात जन्य रोग, उदर रोग और अल्पपित्त आदि रोगों में किया जाता है। जल जीवन के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है जितना सांस लेने के लिए वायु। हमारे शरीर में 70 प्रतिशत भाग जल है। शरीर को रोग मुक्त रखने के लिए जल अपने आप में एक महत्वपूर्ण औषधि है। जल के द्वारा कई रोगों को दूर किया जा सकता है।

## ऋग्वेद में कहा गया है कि-

“आपो इदा उभेषजोरायो अभीव वातकी।

आपस सर्वस्य भेषज स्तास्तु कृष्णान्तु भेषज।।”

अर्थात् -जल औषधि है। यह सभी रोगों का नास करता है। इसलिए यह तुम्हारा भी रोग दूर करें।

## जल का महत्व

ऊषापान करने से प्रत्येक दिन घुंटे-घुंटे कर जल पीने से गुर्दे में पहुंचकर उनको ऊर्जा प्रदान करता है। तथा जिससे कब्ज दूर होती है।

- शारीरिक विकास जैसे - बवासीर, सूजन, मोटापा, मधुमेह, कान गले सिर कमर दात रोग, जोड़ों की सूजन के साथ पथरी में भी लाभकारी होती है।
- शारीरिक क्षमता बनाये रखने में पानी पीना आवश्यक है। ऐसा करने पर शरीर की प्रकृति खून मांसपेशियों की विभिन्न जन्तुओं के जलीय अंश को सोखने लगती है।
- जिससे ओंठ सूखना आंखें सूखना बजन कम होना, शुष्क चर्म, रक्त संचार बन्द होने से मृत्यु भी हो सकती है।

- शारीरिक रोगो जैसे- कब्ज, सिरदर्द, गैस, बवासीर, पीलिया, कमजोर, पाचनतंत्र अजीर्ण, मोटापा, वादीपन आदि रोगों को दूर करने मे भी सक्षम है।
- इसमें चिकित्सा रोगी के रोग की नहीं बल्कि पूरे शरीर की चिकित्सा होती है, यह सरल एवं सस्ती टिकाव चिकित्सा पद्धति है जिसे एक आम व्यक्ति भी अपने जीवन मे उतार सकता है। जल चिकित्सा जीवन को एक नया आयाम देती है।
- जल चिकित्सा हमारे चोटिल अंगो को सही करने मे, आग से जलने बुखार को कम करने सूजन और दर्द वाली मांसपेशियो और जोडो को ठीक करने सिरदर्द को ठीक करने परेशानियां ठीक करना प्रसव पीडा को कम करने तथा शरीर को आराम प्रदान करती है।

### **निष्कर्ष :**

जल चिकित्सा पुराने से पुराने रोगो को भी जड से मुक्त करने से सहायक सिद्ध होती है विशेषत उदर रोगो को दूर करने मे विशेष लाभकारी है। इस चिकित्सा को प्रयोग मे लाते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि यह चिकित्सा किसी उचित योग विशेषज्ञ की देख रेख व निगरानी मे होनी चाहिए। इससे सम्बन्धित सावधनियों का भी विशेष रूप से ध्यान मे रखना चाहिए। जल को वेदो और ग्रन्थों मे अमृत कहा गया है। यह हमारे हृदय को प्रफूलित करता है। साथ ही प्राचिन पद्धतियों के साथ भी जोड जाता है। जो हमें पूर्व व महान ऋषियों व तपस्वीयों के निरन्तर अभ्यासों हमे आज सरलतम भीषण रूप से प्राप्त है। घर-घर मे जल चिकित्सा को विशेष रूप से जीवन चर्या का अंग बना लिया गया है।

जिसे हर वर्ग का व्यक्ति आजमा सकता है, इसमें कोई भी सन्देह नहीं है आज समाज मे बहुत से व्यक्ति सामाजिक व पारिवारिक तनाव से गुजर रहे है, जो धीरे-धीरे मानसिक रोग का रूप धारण कर लेते है। शुरूआत हमारे मानसिक रोगों से होती है और अन्त में शारीरिक, मानसिक शक्ति व क्षमताओं मे धीरे-धीरे गिरावट होने लगती है। जल चिकित्सा इन सब बुराइयो को एक एक करके व्यक्ति के शरीर, मन व आत्मा पर चमत्कारी रूप पर अपना सकारात्मक प्रभाव डालती है जिससे व्यक्ति का समग्र विकास विकसित होता है।

## संदर्भ ग्रन्थ सूची-

- मैगाडल आर, मैककोनेल एके, बेकरमैन एम और वेनर पी। **2007**। सीओपीडी रोगियों में फुफ्फुसीय पुनर्वासिआना। पर्यावरण स्वास्थ्य संभावना, **110(6), 601-606**।
- महलर डीए, होरोविट्ज एमबी। **1994**। सांस की बीमारी के रोगियों में व्यायाम के दौरान सांस फूलने की धारणा। मेड साइंस स्पोर्ट्स एक्सरसाइज, **26(9), 1078-1081**।
- मैन डब्ल्यूडी, केम्प पी, मोक्सहम जे, पोल्की एमआई। **2009**। सीओपीडी में व्यायाम और मांसपेशियों की शिथिलता: फुफ्फुसीय पुनर्वास के लिए निहितार्थ। क्लिन साइंस (लंदन), **117(8), 281-291**।
- मनो टी, इवासे एस, साल्टो एम, कोगा के, अबे एच, इनामुरा के और मात्सुकावा टी। **1991**। पानी के विसर्जन द्वारा सिम्युलेटेड भारहीनता के तहत मनुष्य में हृदय संबंधी कार्यों के तंत्रिका और हास्य नियंत्रण तंत्र। एक्टा एस्ट्रोनॉटिका, **23, 31-33**।
- मैनिनो डीएम, वाट जी, होल डी, गिलिस सी, हार्ट सी, मैककोनाची ए, डेवी-स्मिथ जी, अएन एम, हॉथोर्न वी, सिन डीडी, मैन एसएफपी, वैन ईडेन एस, मैपल डीडब्ल्यू और वेस्टबो जे। **2006**। प्राकृतिक इतिहास क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज के कारण। यूर रेस्पिर, **27, 627-643**।