



जीवन जीने की सही पद्धति – प्राकृतिक चिकित्सा

बबिता

प्रवक्ता शारीरिक शिक्षा, के. आर. गर्ल्स पी. जी. कॉलेज, मथुरा (उ.प्र.)



Scholarly Research Journal's is licensed Based on a work at www.srjis.com

परिचय – आधुनिक युग में हम लोगों का जीवन बहुत ही अस्त-व्यस्त हो गया है। लोगों के खान-पान व रहन-सहन में बहुत ही परिवर्तन आए हैं। जिसके फलस्वरूप मनुष्य विभिन्न प्रकार के रोगों, विकारों तथा असंगतियों का शिकार हो गया है। इसलिए मनुष्य के संपूर्ण व संतुलित विकास के लिए शरीर और मस्तिष्क का हमेशा स्वस्थ होना बहुत आवश्यक है। स्वस्थ रहने तथा रोगों के निवारण के लिए बहुत सी चिकित्सा पद्धतियाँ प्रचलित हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के घोषणा पत्र की प्रस्तावना के अनुसार **“स्वास्थ्य पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक तंदरुस्ती की स्थिति है”**। पूर्णतः स्वस्थ रहने के लिए प्राकृतिक चिकित्सा तथा योग चिकित्सा को अपनाना होगा। आज के समय में बढ़ती बीमारियों का कारण—

1. तनाव, 2. खेती में हानिकारक रसायनों का प्रयोग 3. खाद उत्पादों में मिलावट 4. वातावरण में प्रदूषण, 5. भोजन में अनियमितता 6. पैक भोजन का प्रचलन 7. भोजन बनाने का तरीका 8. भोजन को प्राकृतिक रूप में न लेना। इस दौड़-भरी जिन्दगी में स्वस्थ रहना बहुत मुश्किल है। क्योंकि अक्सर समय पर स्वस्थ खाना नहीं खा पाते हैं जिससे कि हमारे शरीर की ऊर्जा कम हो जाती है और हम बीमार पड़ जाते हैं। और इन सबके परिणाम असंतुलन तथा असंगति पैदा करते हैं। परिणामस्वरूप शरीर में – ऊर्जा की कमी, रोग प्रतिरोधक क्षमता की कमी, इन्द्रियों का असंतुलित विकास, शरीर का असंतुलित विकास, उम्र पर प्रभाव, अन्य शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक रोग।

रासायनिक दवाईयाँ, रासायनिक खादें, बढ़ता प्रदूषण और श्रवण प्रदूषण, खतरनाक किरणें, सभी धातक रोगों को पैदा कर रहे हैं। आज हमारे लिए आधुनिक जीवन शैली में उपयोग होने वाले सभी सुख, सुविधायें जैसे स्मार्ट फोन, लैपटाप, मोबाइल टॉवर, टी.वी., फ्रिज, कारें, ए.सी. और अन्य गैजेट्स सब नयी नयी शारीरिक, मानसिक बीमारियों को जन्म

Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies

दे रहे हैं। मानव जाति बहुत बड़े संकट में है। इस संकट से उभरने के लिए एक रास्ता है। मनुष्य प्रकृति के साथ तालमेल बनाये और अपनी शारीरिक रचना और इस सृष्टि को समझे। योग और प्राकृतिक जीवन शैली को अपनाये। इन सभी समस्याओं तथा संघर्षों को सिर्फ योग चिकित्सा तथा प्राकृतिक चिकित्सा अपना कर ही दूर किया जा सकता है।

प्राकृतिक चिकित्सा क्या है? और इसके अन्तर्गत कौन-कौन सी थैरेपी (चिकित्सा पद्धतियाँ) आती है। और इनके द्वारा किस प्रकार सभी शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक रोगों का उपचार सम्भव है। प्राकृतिक चिकित्सा के रूप में अनेक चिकित्सा पद्धतियों का प्रयोग किया जाता है। वे इस प्रकार है –

1. आकाश तत्व चिकित्सा
2. वायु चिकित्सा
3. मिट्टी चिकित्सा
4. जल चिकित्सा
5. आहार चिकित्सा

अन्य प्राकृतिक थैरेपिज :- नेति क्रिया, मुदा, बंध, षट कर्म

- एक्युप्रेशर, एक्यूपंचर, सुजोक
- मसाज थैरेपी
- मेडीटेशन (ध्यान)
- रेकी
- हिपनौसिस
- व्यायाम (Exercise) Walking, Arobics, Gym Exercises
- Physiotherapy
- हस्त मुद्रा विज्ञान
- विपश्यना ध्यान
- होमियोपैथी

Concept of Naturopathy

प्राकृतिक चिकित्सा क्या है :-

प्राकृतिक चिकित्सा एक चिकित्सा पद्धति ही नहीं है। अपितु जीवन जीने की कला है जिसे **जीवन पद्धति** भी कहते हैं, मनुष्य प्रकृति का हिस्सा है और उसका शरीर पंचतत्वों से मिलकर बना है वे हैं पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश। इन तत्वों का असंतुलन रोग का मुख्य कारण है। प्राकृतिक चिकित्सा का एक ही सिद्धान्त है कि मानव शरीर में एक ही विजातीय द्रव्य अनेक रोगों के रूप में विभिन्न नामों से प्रकट होता है जो शरीर में मल (**Toxin**) के रूप में जमा है और वही रोगों की जड़ है। इसकी ऊपज हमारे अप्राकृतिक जीवन जीने से होती है। अव्यवस्थित जीवन शैली से शरीर में दूषित मल, विजातीय द्रव्य एकत्रित होने लगते हैं। इन सबकी एक ही चिकित्सा है वह है विजातीय पदार्थों का निष्कासन।

Definition of Naturopathy: प्राकृतिक चिकित्सा सभी चिकित्सा प्रणालियों में सर्वाधिक पुरानी चिकित्सा पद्धति है। यह पूर्ण रूप से प्राकृतिक नियमों पर आधारित है।

1. महात्मा गाँधी के अनुसार:- "जिसे हवा, पानी और अन्न का परिणाम समझ में आ गया वह अपने शरीर को स्वस्थ रख सकता है जितना डॉक्टर भी नहीं रख सकता।"
2. हिपोक्रेटस – "प्रकृति रोग मिटाती है, डॉक्टर नहीं"
3. प्रो० जीसेफ स्मिथ एम.डी.के अनुसार – दवाओं से शरीर अच्छा नहीं होता, दबता है। रोग हमेशा प्रकृति अच्छा करती है।

बड़े-बड़े विद्वानों ने एलोपैथिक होम्योपैथिक तथा आयुर्वेदिक आदि चिकित्सा पद्धतियों की अपेक्षा **प्राकृतिक चिकित्सा** पद्धति को ही सर्वोच्च माना है। क्योंकि प्राणी प्रकृति के निर्दिष्ट नियमों पर चलकर कभी अस्वस्थ नहीं हो सकता। जंगली पशु पक्षियों का शरीर बड़ा सुन्दर, सुगठित तथा मोहक बना रहता है क्योंकि वे धरती पर सोते हैं, प्राकृतिक नदियों, झरनों का पानी पीते हैं, खुले आकाश और सूर्य के प्रकाश में रहते हैं, शुद्ध हवा का सेवन करते हैं। फलस्वरूप हमेशा स्वस्थ रहते हैं। प्राकृतिक नियमों का पालन कर हम भी स्वस्थ रह सकते हैं। जैसे – 1. प्रातः 3-4 बजे ब्रह्ममूर्त में उठ। 2. ऊषा पान करें। 3. सूर्य नमस्कार, 4. योग-प्राणायाम 5. सात्विक भोजन, 6. उपवास करें।

प्राकृतिक चिकित्सा के कुछ आधारभूत सिद्धान्त हैं –

1. सभी रोग एक उनके कारण एक, उनकी चिकित्सा भी एक, 2. रोग के कीटाणु नहीं बल्कि रोग ही कीटाणु के कारण हैं। 3. तीव्र रोग शत्रु नहीं मित्र होते हैं। ये शरीर की सफाई के लिए प्रयत्न के रूप में होते हैं। 4. प्रकृति स्वयं चिकित्सक है, 5. चिकित्सा रोग की नहीं रोगी के पूरे शरीर की होती है।

प्राकृतिक नियमानुसार जीवन जी कर हम अपने को स्वस्थ रख सकते हैं। प्रातःकालीन टहलना, जल पीने के नियम, भोजन सम्बन्धी विश्राम के नियम, सोने के नियम, सकारात्मक विचार, कार्य का नियम, सामाजिक तथा नैतिक व्यवहार के सदाचार, पृथ्वी के पंचमहाभूत – पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि और आकश से हम शारीरिक, मानसिक रोगों का उपचार कर सकते हैं।

विभिन्न प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियाँ इस प्रकार हैं –

1. **आकाश तत्व चिकित्सा :-** आकाश तत्व पंच तत्वों में सबसे उपयोगी है एवं प्रथम तत्व है। इसको शून्य भी कहते हैं
1. आहार को हम ठूस-2 कर ना लें। आकाश तत्व से जीवन शक्ति में वृद्धि की जा सकती है। 2. एक सप्ताह में उपवास करें। इसके अतिरिक्त ब्रह्मचय, संयम, सदाचार, मानसिक अनुशासन, विश्राम, प्रसन्नता, मनोरंजन तथा गाढ़ी नींद से आकाश तत्व की पूर्ति होती है।

उपवास से आरोग्य : केलसस के अनुसार अनाहार (उपवास) परोत्तम औषधि है, जो अकेले बिना खतरे के रोग दूर कर देता है।

2 वायु तत्व चिकित्सा :-

1. पवन स्नान, 2. मर्दन-मालिश- गठिया रोग में लाभ, नाभि का हटना, 3. शुष्क घर्षण स्नान, 4. दुग्ध स्नान, 5. व्यायाम, टहलना, तैरना, कुश्ती, दौड़ना, टंड, बैठक, कबड्डी 6. नाचना, घोड़े की सवारी, 7. आसन, प्राणायाम – सभी प्रकार के व्यायाम शरीर में पांच तत्वों को सन्तुलन बनाते हैं, 8. हस्त मुद्रा चिकित्सा सभी वायु तत्व चिकित्सा में आते हैं।

- 3 **पृथ्वी तत्व (मिट्टी चिकित्सा)** : मानव शरीर का निर्माण इसी तत्व से होता है। और समस्त खाद्य पदार्थ अनाज, सब्जियाँ, फल इसी की देन हैं। मिट्टी जीवन के लिए अनिवार्य है। 1. मिट्टी में विजातीय पदार्थ को सोखने की अपार शक्ति होती है। 2. सर्दी और गर्मी को रोकने की असीमित शक्ति होती है। 3. मिट्टी में फोड़े, घाव ठीक करने की क्षमता होती है 4. विष को शोषण करने की क्षमता होती है।

मिट्टी द्वारा विभिन्न रोगों की चिकित्सा :

1. **वमन का इलाज** – मिट्टी की पट्टी को पेट पर 30 मिनट के लिए दिन में दो बार लगायें। तीव्र रोग में मिट्टी की ठण्डी पट्टी प्रयोग करें।
2. **अल्सर की चिकित्सा** – अल्सर जिसका अर्थ पेट में छाला या घाव हैं। पेट की बढ़ी हुई अग्नि को शांत करने के लिए पेट पर मिट्टी की पट्टी लगायें।
3. सिरदर्द में मिट्टी की पट्टी को पेट पर तथा माथे पर लगाया जाता है।
4. बुखार की स्थिति में पेट पर तथा पूरे शरीर पर पंक स्नान, कमर दर्द लें अन्य राग जैसे बहरापन खांसी रोग, मोटापा, जुकाम, निमोनिया में भी मिट्टी की पट्टी तथा शरीर पर मिट्टी का लेप करना चाहिए।
4. **जल तत्व से चिकित्सा** – प्राकृतिक चिकित्सा में पानी एक थैरेपी के रूप में प्रयोग होता है। High Blood Pressure, High Cholesterol, Depression, Gastric Disorder, Kidney, Stroke, Headache, Cramp ये सभी बीमारियाँ एक निश्चित मात्रा में पानी पीकर ठीक होती है। जल चिकित्सा के अन्य प्रयोग – कुंजन क्रिया, जल नेति, शंख प्रक्षालन, अनिमा, रीढ़ स्नान, भाप स्नान, मेहन स्नान, गीली चादर लपेट।
5. **आहार चिकित्सा** – हमारा शरीर, हमारा भोजन एवं पृथ्वी जिसमें हमारे खाद्य पदार्थ उत्पन्न होते हैं तीनों एक प्रकार के 24 रासायनिक तत्वों से बने हुए हैं। जिनमें 7 मुख्य: तत्व में बांटा है। 1. प्रोटीन, 2. कार्बोज, 3. बसा, 4. स्फोक (रफेज) 5. जल 6. खनिल लवण, 7. विटामिन जिनसे हमारा शरीर बना है। और ये हमारे भोजन में शामिल होते हैं। ये प्रायः सभी खाद्य पदार्थों में कम या ज्यादा मात्रा में विद्यमान होते हैं। जब कभी हमारी अज्ञानता या असावधानी से शरीर को जरूरत के हिसाब से नहीं पात तब हम किसी न किसी बीमारी का शिकार हो जाते हैं। भोजन में प्रोटीन, विटामिन की कमी या अधिकता

के कारण हमें त्वचा के रोग, नाडी रोग, रक्त विकार अन्य रोग घेरते हैं। सभी रोगों को ठीक करने के लिए हमें आहार में सन्तुलन बनाना पड़ता है।

आहार चिकित्सा के अनुसार : स्वस्थ रहने के लिए हम सभी को उम्र व कार्यप्रणाली को देखते हुए **Diet Chart** बनाना चाहिए। 1. **Diet Chart** बनायें। 2. सन्तुलित मात्रा में प्रोटीन, वसा, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट मिनरल्स का प्रयोग करें, 3. खाने का सही समय चुनें।

D योग चिकित्सा :-

महर्षि पंतजलि के अनुसार योग के आठ अंग हैं और इसे उन्होंने अष्टांग योग का नाम दिया है। इसके अन्तर्गत योग निम्न प्रकार से बांटा गया है – 1. यम, 2. नियम, 3. आसन, 4. प्राणायाम 5. प्रत्याहार, 6. धारणा, 7. ध्यान, 8. समाधी

योग और योग चिकित्सा : योग स्वस्थ जीवन की कला एवं विज्ञान है। योग आध्यात्मिक अनुशासन एवं अत्यन्त सूक्ष्म ज्ञान पर आधारित ज्ञान है जो मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। यौगिक ग्रन्थों के अनुसार "योग अभ्यास व्यक्तिगत चेतनता को सार्वभौतिक चेतनता के साथ एकाकार कर देता है। वैज्ञानिकों के अनुसार ब्रह्मांड में जो कुछ भी वह परमाणु का प्रकटीकरण मात्र है। योग हमारी जीवन शैली में परिवर्तन लाकर हमारे अंदर जागरूकता उत्पन्न करता है तथा प्राकृतिक परिवर्तनों से शरीर में होने वाले बदलाव को सहन करने में सहायक हो सकता है। योग द्वारा हम अपने शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को प्राप्त कर सकते हैं। योग से सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास सम्भव है। योग से हर व्यक्ति निरोगी रह सकता है। योग से शारीरिक, मानसिक, अध्यात्मिक उन्नति होती है। शरीर में कोई रोग नहीं रहता है। ज्ञान की प्राप्ति होती है। स्वर की वाणी की मधुरता बढ़ती है। योग करके व्यक्ति परमानन्द, परम तत्व, तथा मोक्ष को प्राप्त करता है।

योग विद्या के प्रथम आदि गुरु योगी शिव माने जाते हैं। उन्होंने ही सप्त ऋषियों को यह गूढ़ ज्ञान दिया था। योग व्यक्ति की शारीरिक क्षमता, उसके मन व भावनाएं तथा ऊर्जा के स्तर के अनुरूप कार्य करता है।

योग की परिभाषा : शिव योग के प्रणेता हैं।

योगश्चितवृत्ति निरोध – चित वृत्तियों को विरोध ही योग है। (पंतजलि के अनुसार)

योगः कर्मसु कौशलम – कार्यो म कुशलता ही योग है। (भगवत गीता के अनुसार)

समत्व योग उच्चते – सुख और दुख में समान रहना ही योग है। (भगवत गीता के अनुसार)

यम :- 1. अहिंसा, 2. सत्य, 3. अस्तेय, 4. ब्रह्मचर्य, 5. अपरिग्रह का पालन कर व्यावहारिक जीवन में सन्तुलन बनाया जा सकता है। इनका पालन करने से किसी भी प्रकार का दुख: नहीं रहता। यह व्यक्ति समस्याओं का दूर करता है।

1. **नियम** – नियम के पाँच अंग – शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर, प्राणी, ध्यान का पालन करने से शरीर की बाहरी एवं आंतरिक शुद्धि हो जाती है।
2. **आसन** – आसन का अभ्यास शरीर एवं मन में स्थायित्व लाने में सक्षम है। आसन का सम्बन्ध शारीरिक क्रियाओं से है। इसके प्रतिदिन अभ्यास करने से शरीर की चंचलता, अस्थिरता, आलस्य और भारीपन का नाश होता है। शरीर निरोगी व क्रियाशील होता है। विभिन्न आसनों द्वारा विभिन्न रोगों को दूर किया जा सकता है।
3. **प्राणायाम** – प्राणायाम द्वारा चिकित्सा: प्राणायाम श्वास-प्रश्वास का सुव्यवस्थित एवं नियमित अभ्यास है।

प्राण (सांस) पर नियन्त्रण ही प्राणायाम है। प्राणायाम में दो शब्दों से मिलकर बना है। प्राण तथा आयाम प्राण का अर्थ आयु और आयाम का अर्थ लम्बाई है। अतः जिस क्रिया से आयु बढ़ाई जा सके प्राणायाम है। प्राणायाम के तीन क्रम रेचक, पूरक, कुम्भक का अनुपात 1:4:2 अच्छा होता है। हम प्रतिमिनट 16 से 18 बार श्वास लेते हैं अर्थात् हम जो श्वास लेते हैं वह फेंफड़ों में 15 वर्ग फीट से अधिक का चक्कर लगाती है। श्वास लेने और निकालने की क्रिया का उत्तम ढंग से और धीरे-धीरे करते हैं जिससे आश्चर्यनजक लाभ मिलते हैं। प्राणायाम का अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। प्राणायाम के विभिन्न प्रकारों द्वारा हम बहुत से रोगों का निवारण कर सकते हैं। **कुछ प्राणायाम के प्रकार इस प्रकार हैं-**

1. नाड़ी-शोधन (आलोम-विलोम) प्राणायाम – फेंफड़ों के लिए, एकाग्रता, आंखों के लिए
2. भस्त्रिका प्राणायाम – दमा, सिर दर्द, साइनेस
3. सूर्य भेदी प्राणायाम –जुकाम, खाँसी, दमा, बात रोग, सिरदर्द के लिए उत्तम है।
4. चन्द्र भेदी प्राणायाम –गर्मी शान्त करता है, उच्चरक्तचाप, क्रोध, चर्म राग को दूर करता है।
5. उज्जायी प्राणायाम– जुकाम, खाँखी, दमा, कफ, टॉसिल, रोग को दूर करता है।
6. शीतली प्राणायाम –क्रोध दूर करता है, पित्त, उच्चरक्त, चर्म रोग में लाभदायक है।
7. शीतकारी प्राणायाम– प्यास मिटाता है, विष नाशक, पित्तशान्तक, आलस्य दूर करता है।

भ्रामरो – मन शांत, तथा वैराग्य, मानसिक दुर्बलता तनाव से मुक्ति प्रदान करता है।

c वैज्ञानिक सूर्य नमस्कार – इसकी गणना व्यायाम तथा योगासन दोनों में होती है। सूर्य नमस्कार भारत की अपने-आप में प्राचीन और स्वतन्त्र प्रणाली है। सूर्य सारे संसार को जीवन की शक्ति प्रदान करता है। इससे हमें आरोग्य प्राप्त होता है। सूर्य नमस्कार की बारह स्थितियाँ तथा बारह मन्त्र हैं। मंत्रों के साथ सूर्य नमस्कार करने से अत्याधिक लाभ प्राप्त होता है।

c यौगिक षट क्रियाएं – हठ योग-प्रदीपिका के अनुसार धौती, बस्ती, नेति, नौली, कपालभांति और त्राटक, यौगिक क्रियायें कहलाती हैं। इनके करने से शरीर के भीतर संचित मल दूर होते हैं। उदर फुफुस और नेत्र विकार चमत्कारिक रूप में अच्छे हो जाते हैं। योग में षट क्रियायें इस प्रकार हैं- 1. जल नेति, 2. सूत्र नेति, 3. नौली क्रिया, 4. कपाल भांति, 5. त्राटक

किस रोग में कौन सा आसन करें-

1. **मोटापा-** योग मुद्रा, चक्रासन, पश्चिमोतानासन, धनुराशन अश्वासन, मयूरासन, हलासन, उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, नौकासन, भस्त्रिका, उष्ट्रासन।
2. **कमर दर्द** – भुजंगासन, अश्वासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, गौ मुखासन, उत्कटासन, सुप्त व्रजासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन।

3. सिरदर्द – जल नेति, नाड़ी शोधन, श्वासन
4. अनिद्रा – योगमुद्रा, शीर्षासन, हलासन, सर्वासासन, श्वासन।
5. नाभि का टलना – उत्तानपादासन, धनुरासन, भुजंगासन, नौकासन, अश्वासन, चक्रासन।
6. मधुमेह – पश्चिमोतानासन, नौकासन, चक्रासन, हलासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, भुजंगासन, उडियान बंध, नाड़ी शोधन।
7. सर्वाङ्कल व स्लिप डिस्क – भुजंगासन, सुप्त व्रजासन, ताड़ासन, उष्ट्रासन, मत्स्यासन, गौमुखासन।

C हस्त मुद्रा विज्ञान – हमारे हाथ की उंगलियों में स्वास्थ्य का नियन्त्रण होता है। यहीं से पूरे शरीर का संचालन होता है। हस्तमुद्रा द्वारा शरीर की पांच भौतिक तत्वा को सन्तुलित रखकर अच्छे स्वास्थ्य को प्राप्त किया जा सकता है। इसके कुछ प्रकार निम्नलिखित हैं –

1	ज्ञान मुद्रा	स्मरण शक्ति बढ़ती है, अनिद्रा दूर होती है तथा एकाग्रता बढ़ती है। मानसिक रोगों के लिए
2.	वायु मुद्रा	वायु रोग, लकवा, गठिया, शापटिका ठीक होते हैं।
3.	पथ्वी मुद्रा	अनिमिया, कमजोरी दूर करने के लिए, तेज और कांती करने के लिए
4	सूर्य मुद्रा	मोटापा, भारीपन दूर करता है।
5	प्राण मुद्रा	उत्साह, रक्त संचार बढ़ाती है।
6	अपान मुद्रा	गैस (उदर की वायु) कब्ज दूर होती है।
7	शून्य मुद्रा	कान रोग में लाभदायक है।
8	वरुण (जल) मुद्रा	त्वचा के रोग तथा रक्त विकार ठीक हो जाते हैं।

C एक्यूप्रेसर द्वारा रोगों का उपचार : मानव शरीर में स्थित विशेष बिंदुओं पर विधिवत दबाव डालकर रोग निवारण करने की पद्धति का नाम एक्यूप्रेसर है। इस पद्धति द्वारा शरीर के निश्चित विशिष्ट बिंदुओं पर आवश्यक दबाव डालकर विविध रोगों का चमत्कारिक रूप से उपचार किया जाता है। प्रसिद्ध **एक्यूप्रेसर चिकित्सक एफ. एम. धेस्टन** के अनुसार हाथ, पैरों तथा शरीर के विभिन्न भागों पर स्थित केन्द्र जहां दबाने से पीड़ा का अनुभव करते हैं, वहाँ से सम्बन्धित अंगों से विद्युत लीक हाती है जिससे शरीर में रोग आ जाता है। जब हम इन केन्द्रों पर प्रेशर देते हैं तब विद्युत का बाहर निकलना बन्द हो जाता है।

लीकेज के बन्द होने से विद्युतीय शक्ति का सम्बन्धित अंगों में प्रवाह सामान्य हो जाता है और उनमें आये हुए रोग या विकार दूर हो जाते हैं।

एक्यूप्रेसर द्वारा मुख्य रोगों में उपचार किया जा सकता है –

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) से एक्यूप्रेसर तथा एक्यूपंचर चिकित्सा पद्धतियों की उपयोगिता स्वीकारते हुए इस चिकित्सा-पद्धति को साइटिका, सर्वाइकल, स्पोण्डोलाइटिस आदि में मेरुदण्ड के समस्त रोगों, कन्धों, की अकड़न, घुटनों का दर्द, बिस्तर में मूत्र त्याग, आंतों के घाव (अल्सर), पेचिश, कब्ज, सिरदर्द, माइग्रेन, नस-नाडियों की विकृति, पेट में गैस बनना, ऐसिडिटी, पीड़ा, सूजन, सानुसाइटिस, ब्रॉकाइटिस, दमा, आँख एवं कान, गले, दाँतों के दर्द, लकवा, आदि रोगों में अधिक उपयोगी स्वीकार किया है।

निष्कर्ष : प्राकृतिक चिकित्सा असल में जीवन यापन की सही पद्धति है यानि कि स्वस्थ एवं आनन्दमय जीवन बिताने की कला है। प्राकृतिक चिकित्सा में रहने सहने के स्वभाविक ढंग को सिखाया जाता है। इस पद्धति को अपनाकर हम जीवन को आनन्दमय और दीर्घायु बना सकते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा से रोग तो दूर किये ही जा सकते हैं साथ ही प्राकृतिक जीवन जीकर हमेशा आनन्दित रह सकते हैं।

सन्दर्भ सूची –

प्राकृतिक आयुर्विज्ञान (आरोग्य सेवा प्रकाशन)

प्राणायाम रहस्य एवं योग – स्वामी रामदेव

प्राकृतिक स्वास्थ्य एवं योग – डा० वृज भूषण गोयल

आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

स्कूल स्वास्थ्य पुस्तिका – आनन्द प्रकाश दीवान

योग साधना एवं योग चिकित्सा का रहस्य – स्वामी रामदेव

शरीर संतुलन जीवन जीने की कला – प्रो० डा० श्री कृष्ण शर्मा