

## गरम पानी दवा का काम करता है

अभय कुमार जैन  
भवानीमंडी (राजस्थान)

प्राकृतिक चिकित्सा में गरम पानी से अनेक उपचार किये जाते हैं। गरम-ठंडा सेक, भाप स्नान, कटिस्नान आदि द्वारा उपचार कर स्वास्थ्य लाभ लिया जा सकता है। स्वच्छ, शुद्ध, हल्का, छना हुआ, उबला हुआ पानी स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी व लाभदायक होता है।

आयुर्वेद के अनुसार जब उबले हुए पानी में झाग आना बंद हो जाये और पानी की मात्रा कम हो जाये तो उसे "उष्णोदक" कहा जाता है—इस उष्णोदक गरम पानी से कई बीमारियों का इलाज सम्भव है।

गरम जल का लाभवात रोगों, जोड़ों का दर्द, कमर दर्द, घुटने का दर्द, गठिया, कंधे की जकड़न में होता है इसमें गरम जल या भाप का सेक दिया जाता है। उबालकर ठंडा कि ये पानी को पीने सेवा युगोला, बवासीर, क्षय, उदररोग, सूजन, पेट की अग्नि की मंदता, बुखार, वायु रोग, भोजन के प्रति रुचि ना होना, अतिसार, नजला, जुकाम इत्यादि बीमारियां दूर हो जाती हैं।

आज कल कब्ज की समस्या बहुतायत से पायी जाती है। सुबह-सुबह एक गिलास गुनगुना पानी पुरानी से पुरानी कब्जियत को समाप्त कर देता है तथा शरीर से विषैले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं।

आजकल पेट के रोगों की संख्या काफी मात्रा में बढ़ गई है, अधिकांश पेट की बीमारियां दूषित जल से होती हैं। यदि पानी को गर्म करके पीया जाये तो अधिकांश पेट की बीमारियां उत्पन्न ही नहीं होती हैं, जैन मतावलम्बी प्रायः उपवास व लम्बी-लम्बी तपस्याओं के दौरान (कई दिनों तक भूखे रहते हैं) प्रायः पानी गर्म करके ही पीते हैं—इससे शक्ति का संचार होता है।

कई लोग प्रायः थके-थके रहते हैं व कुछ कार्य करने के बाद उन्हें थकान का अनुभव होता है, उन्हें चाहिए कि प्रतिदिन सुबह गुनगुना पानी पीयें इससे शरीर में रक्त का संचालन बढ़ेगा और रक्त की गति में आ रहे अवरोध दूर होंगे।

सर्दी, जुकाम, गले की खराश में सब से बेहतर इलाज है गुनगुने पानी का सेवन तथा नमक युक्त गुनगुने पानी के गरारे। गर्मजल सूखी खासी की प्रभावशाली औषधि है, एक गिलास गर्म जल में थोड़ा सा नमक डाल कर पीने से कफ पतला होकर निकल जाता है और खांसी का प्रकोप कम हो जाता है।

चरक संहिता में वायु-कफ जनति तथा वाप पैतिक बुखार में प्यास लगने पर गरम पानी पीना चाहिए। बुखार में गरम पानी पीना बहुत ही लाभदाक रहता है।

भोजन करते समय गुनगुना पानी आपकी पाचन क्रिया को तेज कर देता है और साथ ही मिनरल की मात्रा को भी संतुलित करता है।

शरीर में मौजूद विषैले पदार्थ दो माध्यमों से बाहर निकलते हैं एक तो है, पसीना और दूसरा मूत्रमार्ग से। अधिक पानी तथा गुनगुने पानी पीने से शरीर में अनचाहे रसायन इन दोनों मार्गों से बाहर निकल जाते हैं। भोजन के बाद एक गिलास गरम जल पीने से मोटापा कम होता है शरीर संतुलित, स्वस्थ एवं सबल होने लगता है। गर्मी के मौसम में यह प्रयोग न करें। भोजन के बाद गरम पानी नियमित पीने से पेट संबंधी रोग व घुटने में दर्द की संभावना भी नहीं रहती है।

गुनगुना पानी आपके बढ़ते हुए वजन को नियंत्रित कर सकता है ऐसा इसलिए होता है कि जब हम गुनगुना पानी पीते हैं तो हमारे शरीर का तापमान सामान्य से कुछ अधिक हो जाता है जिससे मेटाबोलिज्म की दर बढ़ जाती है और साथ ही यह एक जीरो कैलोरी की ड्रिंक की तरह काम करता है जो आपकी भूख को कम करता है और वजन बढ़ने को नियंत्रित रखता है।

पेट भारी होने पर एक गिलास गुनगुने पानी में एक नींबू का रस, काली मिर्च पाउडर तथा काला नमक डालकर पीयें कुछ ही देर में आप हल्का महसूस करेंगे।

शरीर में किसी भी हिस्से में दर्द हो तो रबड़ की थैली या बोतल में गर्म पानी भरकर दर्द वाले स्थान पर सिकाई करें इस से बहुत आराम मिलता है।

थकान का अनुभव होने पर एक टब में गर्म पानी लें व उसमें नमक डालकर पैरों को 15-20 मिनट तक रखें, थकान से राहत मिलेगी।

आजकल अधिकांश लोगों को एड़ी दर्द की शिकायत रहती है इसके लिए एक टब में गुनगुना पानी लें व उसमें टिंचर की कुछ बूंदें डाल दें तथा उसमें अपनी दोनों ऐड़ियां 15-20 मिनट डूबोकर रखें, यह प्रयोग कुछ दिनों तक नियमित करें (लेखक महोदय का लिया हुआ नुस्खा है)।

गुनगुने पानी का सेवन आपके शरीर के आन्तरिक अंगों के लिए भी लाभदायक है, इससे आपके शरीर की त्वचा की कोमलता तो बढ़ती ही है साथ ही आपके शरीर के अंदरूनी अंगों से विषैले पदार्थ को बाहर निकलने की दर बढ़ जाती है। इससे आपका शरीर पहले के मुकाबले कहीं अधिक योग्यता से काम करने लगता है।

मुंहासों और काले दागों से परेशान हैं तो रोज सुबह गुनगुना पानी पीना शुरू कर दें इससे त्वचा के रोमछिद्र खुल जायेंगे और त्वचा खुलकर सांस ले सकेगी।

स्किन पर रेशेज पड़ गये हैं या त्वचा सिकुड़ रही है तो रोज प्रातः गुनगुना पानी पीना शुरू कर दें जिससे त्वचा सिकुड़ना बंद होगी और रेशेज में आराम मिलेगा।

होटल में खाना खाने के बाद गुनगुना पानी दिया जाता है। गर्म पानी से हाथों की चिकनाई समाप्त हो जाती है। चिकनाई वाले बर्तन साफ करने के लिए गुनगुने पानी का प्रयोग करें।

छोटी-मोटी चोट लगने पर एक मग में गरम पानी लें उसमें डेटोल की कुछ बूंद डालकर चोट वाले स्थान की सफाई कर बीटाडीन, सोफ्रामाईसिन या न्यूस्प्रिनमल्हम लगाएं। बच्चों की खांसी तथा बुखार की दशा में माँ सोते समय गर्म पानी पीकर सोये।

जाड़े के दिनों में एक टब में गर्म पानी लें उसमें थोड़ा सा सर्फ डालकर पैरों को डुबाएं व पुराने मोजों से पैरों की ऐड़ियां, तलवे व उंगलियां साफ करें फिर साफ पानी से धोकर ग्लिसरीन लगाकर मोजें पहनकर रहें। पैर मैल-रहित मुलायम रहेंगे।

अनिंद्रा ग्रस्त व्यक्तियों को चाहिए कि दोनों पैरों को घुटनों तक 15-20 मिनट गर्म पानी में रखें, फिर तौलिए से पोंछ कर अच्छी प्रकार सुखाकर सो जायें गहरी नींद आयेगी।

जिन व्यक्तियों का मूत्र पीला अथवा लाल आता है, मूत्र नली में जलन हो उनको गर्म पानी पीने से लाभ होता है।

रात को गर्म पानी पीने से बढी हुई वायु नष्ट होती है जिससे अनावश्यक रूप से बढी हुई चर्बी इत्यादि से सरलता से छुटकारा मिल जाता है तथा पेट व जांघों आदि पर चर्बी जमना बंद हो जाती है।

कई बार पेशाब में रूकावट आ जाती है उस समय तत्कालिक उपचार के लिए गुनगुने पानी को टब में लेकर उसमें बैठ जायें, कुछ समय तक अपने मूत्राशय भाग को उसमें डूबोकर रखें, कुछ ही समय में खुलकर पेशाब आयेगा।

आशा है गरम पानी के ये नुस्खे लाभदायक सिद्ध होंगे।

भारतीय सभ्यता की अविरल धारा प्रमुख रूप से हिंदी भाषा से ही जीवंत तथा सुरक्षित रह पाई है।

अमित शाह (गृह मंत्री)