



जल चिकित्सा

स्वास्थ्य रखने के लिए

बौद्ध आचार्यद्वारा

जल चिकित्सा एक सरल और सुलभ चिकित्सा पद्धति है जो जन मानस को आसानी से सुलभ हो सकती है। शरीर के तापमान को कम करने, पानी चिकित्सा या वाटर थेरेपी अथवा हाइड्रोथैरेपी, ठंडा गरम स्नान पानी से चिकित्सा के तरीके हैं। हमारे धार्मिक ग्रंथों में जल चिकित्सा की कई विधियां वर्णित हैं। विदेशों में जल चिकित्सा को 'हाइड्रोथैरेपी' के नाम से जाना जाता है। जर्मनी के महान आचार्य सर लुई ने जल के विभिन्न प्रयोगों द्वारा कई रोगों को सफलतापूर्वक दूर किया। मनुष्य के लिए जल नितांत आवश्यक है। एक बार मनुष्य भूखा रह सकता है, पर प्यासा नहीं रह सकता। स्वस्थ रहने के लिए दिन में लगभग 10-12 गिलास पानी अवश्य पीना चाहिए।



जल
चिकित्सा

यत् पिंडे तत् ब्रह्मण्डे

ब्रह्मण्ड में पाँच तत्व हैं-पृथ्वी, जल, अग्नि, आकाश और वायु। यही हमारे भी आधारभूत पाँच तत्व हैं। इन पाँचों तत्वों के पारस्परिक सामंजस्य में जब असंतुलन, विसंगति या विकृति आ जाती है तब प्रकृति या व्यक्ति के स्वास्थ्य में विकार उत्पन्न होता है। पानी को दुनिया का सबसे पुराना डॉक्टर माना जाता है। अंततोगत्वा अगर हम किसी रोग से ग्रस्त हो भी जाते हैं तो जल के माध्यम से बिना किसी औषधि के सेवन के हम उस रोग का निवारण कर सकते हैं। आदमी ही नहीं जानवर भी इसे एक रोग उपचार के रूप में सदियों से इस्तेमाल में लाते रहे हैं। घाव के भरने, थकी मांसपेशियों को आराम पहुंचाने, शरीर की साफ-सफाई, दिल और दिमाग को तरोताजा करने के लिए इसका इस्तेमाल किया जाता रहा है। जल चिकित्सा एक सरल और सुलभ चिकित्सा पद्धति है जो जन मानस को आसानी से सुलभ हो सकती है। शरीर के तापमान को कम करने, पानी चिकित्सा या वाटर थेरेपी अथवा हाइड्रोथैरेपी, ठंडा गरम स्नान पानी से चिकित्सा के तरीके हैं। हमारे धार्मिक ग्रंथों में जल चिकित्सा की कई विधियां वर्णित हैं। विदेशों में जल चिकित्सा को

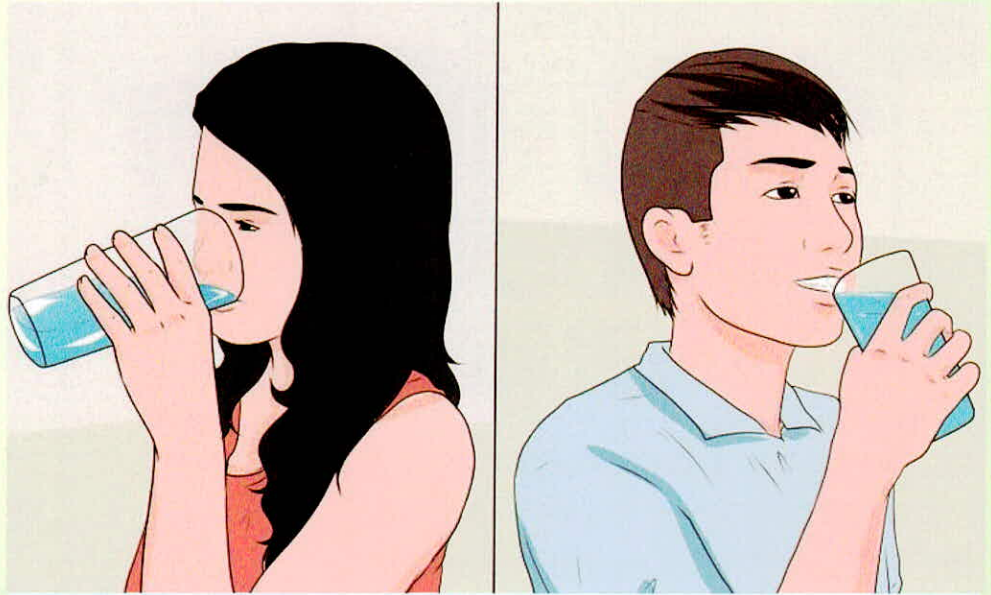


ज्वर के प्रकोप को कम करने में ठंडे पानी की पट्टी कारगर

‘हाइड्रोथेरेपी’ के नाम से जाना जाता है। जर्मनी के महान आचार्य सर लुई ने जल के विभिन्न प्रयोगों द्वारा कई रोगों को सफलतापूर्वक दूर किया। मनुष्य के लिए जल नितांत आवश्यक है। एक बार मनुष्य भूखा रह सकता है, पर प्यासा नहीं रह सकता। स्वस्थ रहने के लिए दिन में लगभग 10-12 गिलास पानी अवश्य पीना चाहिए। प्रतिदिन शरीर को अच्छी तरह कपड़े से रगड़-रगड़ कर शीतल जल से स्नान करना चाहिए। भोजन में भी जल की प्रचुर मात्रा होनी चाहिए। जल उपचार की कई विधियां हैं। ठंडे पानी की पट्टी, गर्म पानी की पट्टी, धौती, एनिमा, वाष्प स्नान, कटि स्नान, टब स्नान, बर्फ आदि विधियों से विभिन्न रोगों में लाभ होता है।

जल उपचार की विधियों से शरीर को निम्न लाभ होते हैं-

- शरीर के छिद्रों से पसीना गंदगी को बाहर निकाल फेंकता है।
- बुखार में पानी की ठंडी पट्टी तापमान कम करने में बड़ी सहायक होती है।
- शरीर के रक्त विकार को पानी दूर कर देता है साथ ही रक्त संचालन को ठीक रखने में मदद देता है।
- पेट साफ होता है।



वर्षा ऋतु में उबला हुआ पानी ठंडा करके पीना स्वास्थ्य के लिए सर्वोत्तम

- बड़ी आंतों में से गंदगी बाहर निकल जाती है।
- मूत्र द्वारा शरीर का मल बाहर निकल जाता है।

पानी के कुछ खास उपयोगों को भी जानें-

कफ को दूर करने में: कफ दूर करने के लिए शीतल जल में स्नान (क्रीड़ा) करना चाहिए। जल क्रीड़ा से पैदा हुई ठंडक से बाहर निकलने वाली

गरमी शरीर के अंदर ही रूक जाती है। यह गर्मी तीव्र होकर कफ को सोख लेती है।

विष को दूर करने में: किसी भी प्रकार के विष का प्रभाव कम करने के लिए रोगी को जल के अंदर बिठा देना चाहिए। इससे विष का असर जाता रहता है।

ज्वर चढ़ आने पर: ज्वर चढ़ आने (100° से 104° F) पर पानी की ठंडी पट्टी को माथे पर रखने से ज्वर का प्रकोप शांत हो जाता है। पित्त ज्वर में रोगी की नाभि पर ठंडे पानी की धार डालने से उसे प्रचुर लाभ मिलता है। पित्त ज्वर के रोगी को पीठ के बल लिटा देना चाहिए। फिर उसके पेड़ू पर ताबें या कांसे का बर्तन जो गहराई वाला हो रखें और तब ठंडे पानी की

धार उसमें गिराएं। यह विधि पित्त ज्वर में तुरन्त फायदा पहुंचाती है।

लू लगने पर: जब मनुष्य को लू लगती है तो अधिक गर्मी सहन न कर सकने की दशा में वह बेहोश हो जाता है। ऐसे व्यक्ति को ठंडी हवा और हवादार जगह में लिटाना चाहिए। खस या खजूर के पंखे को पानी में भिगोकर उससे हवा करनी चाहिए। चेहरे पर ठंडे पानी की छींटे मारें। रोगी के कपड़े उतार कर उसे ठंडे पानी से नहलाएं। चने के सूखे साग या चने के भूसे को पानी में भिगोकर कुछ देर बाद उस पानी में कपड़ा भिगोकर रोगी के शरीर पर मलें, लू लगने पर यह बहुत ही लाभ पहुंचाता है।

पेट दर्द में: पेट में यदि दर्द हो रहा हो तो गर्म पानी की पट्टी या

वर्षा ऋतु में पीने के पानी को उबालकर रखें, ठंडा करके इसी जल का उपयोग करें। शरीर के तापमान को बनाए रखें और पाचन में सहायक गर्म पेय पीएँ, जैसे-तुलसी, अदरक, पुदीना, गुड़ की बनी हर्बल चाय रोज प्रातः एक चौथाई छोटा चम्मच, पिसी हुई दानामेथी, आधा गलास पानी में उबालकर पीने से गरमाहट आती है। वर्षा ऋतु के जल की सब्जियों का रस कभी न पीएँ, पत्तेदार सब्जियों का गरम सूप ही पीएँ।



उबला पानी स्वास्थ्य के लिए उत्तम

रबर की बोतल में गर्म पानी भर उसका सेक करने से पेट दर्द दूर हो जाता है। अक्सर पेट-दर्द गलत खान-पान से होता है जिससे पेट में गैस बनती है और गैस मरोड़ पैदा करती है। इसके लिए एनीमा लेना भी लाभप्रद है। एनीमा से पेट का जमा हुआ मल और गैस बाहर निकल जाते हैं।

नाक से खून निकलने पर: गर्मी में या शरीर में किसी कारणवश गर्मी की अधिकता से कभी-कभी नाक से खून निकलना आरम्भ हो जाता है। इसे नकसीर फूटना भी कहते हैं। ऐसे में रोगी की नाक पर ठंडे पानी के छीटे मारने चाहिए। साथ ही सिर पर ठंडा पानी डालें और रोगी के सिर पर ठंडे पानी की पट्टी रखें। कुछ ही देर में रोगी को आराम मिल जाएगा।

अपच को दूर करने में: जब पित्त की मात्रा शरीर में अधिक हो जाए और अपच हो तो 5-6 गिलास पानी में एक चम्मच नमक मिलाकर कागासन में बैठकर पानी पिएं। अब 5 से 10 मिनट तक टहलें। उसके उपरांत आगे की तरफ झुककर वमन कर दें।

जल नेति क्रिया: गर्मी के मौसम में अपच की परेशानियों से राहत के लिए जल नेति क्रिया फायदेमंद होती है। एक लोटा लेकर उसमें हल्का गर्म पानी और 1/2 चम्मच नमक मिलाकर

नाक में लगाएं और मुंह को खोलकर सांस लें तथा दूसरी नाक से पानी को निकाल दें, आराम मिलता है।

ब्रह्म जी ने एक लाख श्लोकों का 'आयुर्वेद रचा' था। इसमें एक हजार अध्याय थे। उनसे प्रजापति ने प्रजापति से अश्विनी कुमारी उनसे इन्द्र और इन्द्र से धन्वन्तरि ने पढ़ा। धन्वन्तरि से सुनकर सुश्रुत मुनि ने "आयुर्वेद" की रचना की। इसके आठ ही अध्याय आज उपलब्ध हैं। जिसमें आयुर्वेद चिकित्सा, सद्रुश्य चिकित्सा (Homeopathy), जल चिकित्सा (Hydroopathy), इत्यादि हैं।

स्वास्थ्य की रक्षा के लिए जल का महत्वपूर्ण स्थान है। सोकर उठते ही स्वच्छ जल पीना स्वास्थ्य के लिए बड़ा ही हितकर कहा गया है। लिखा है कि-

सवितुः समुदय काले प्रसृतीः सलिलस्य पिवेदष्टौ।

रोगजरपरिमुक्तोजीवेद् वत्सरशतं सागम्र।।

अर्थात् सूर्योदय के समय आठ घंटे जल पीने वाला मनुष्य रोग और वृद्धावस्था से मुक्त होकर सौ वर्ष से भी अधिक जीवित रहता है। कुएं का ताजा अथवा ताम्रपात्र में रखा हुआ

जल पीने के लिए अधिक अच्छा एक व्यक्ति को एक दिन में कम से कम तीन लीटर जल पीना चाहिए। इससे रक्त संचार सुचारू रूप से होता है। थकान, अनिद्रा और बैचेनी होने पर रात में हल्का भोजन लें। रात को सोने के लिए हवादार कमरे तथा आरामदायक बिस्तर का प्रयोग करें। खाने से एक घंटा पूर्व अथवा खाने के दो घंटे बाद जल पीना चाहिए। सोने से पहले कम से कम 1/2 लीटर जल पीना चाहिए।

दर्द और सूजन होने पर 10 से 20 मिनट तक कटि स्नान करें। उसके बाद तौलिए को गीला करके कमर पर रगड़ें दर्द या सूजन वाले स्थान पर पानी की धार धीरे-धीरे छोड़ें।

वर्षा ऋतु में पीने के पानी को उबालकर रखें, ठंडा करके इसी जल का उपयोग करें। शरीर के तापमान को बनाए रखें और पाचन में सहायक गर्म पेय पीएँ, जैसे-तुलसी, अदरक, पुदीना, गुड़ की बनी हर्बल चाय रोज प्रातः एक चौथाई छोटा चम्मच, पिप्पी हुई दानामेथी, आधा गलास पानी में उबालकर पीने से गरमाहट आती है। वर्षा ऋतु के जल की सब्जियों का रस कभी न पीएँ, पत्तेदार सब्जियों का गरम सूप ही पीएँ।

अतिबारिश हो तो गुड़ की पतली

राब बनाकर पीना श्रेष्ठ है। वर्षा ऋतु में भोजन हमेशा हल्का एवं सुपाच्य होना जरूरी है सादी चोकरवाली रोटी, दलिया, खिचड़ी, सब्जी, सलाद, अदरक, धनिया, लहसुन की चटनी, अंकुरित अन्न, मसाले वाली रोटी, सब्जी मिले हुए चावल, सब्जियों का सूप जैसे चीजें लेने से हमारा पाचन अच्छा बना रहता है। ठूसकर कभी न खाएं, पेट थोड़ा खाली रखें बाजार में खुले में, ठेले में रखी चीजों पर मक्खियाँ बैठती है। वर्षा ऋतु के कारण आस-पास कीचड़-गंदगी फैली रहती है, इसलिए इन चीजों से दूर रहें। जहां तक हो सके घर की साफ-सुथरी अच्छी चीजें ही खाएं आइसक्रीम, कोल्ड्रिंक से दूर रहें। प्रकृति ने प्रत्येक जीव को स्वस्थ रहने के लिए रोग प्रतिकारक शक्ति दी हुई है, किसी भी प्रकार के अपाच्य चीजों को शरीर के छिद्रों से पसीना गंदगी को बाहर निकाल फेंकता है। प्राकृतिक चिकित्सक कहते हैं कि पानी केवल शरीर की सफाई ही नहीं करता बल्कि अच्छी सेहत भी देता है। त्वचा रोगों, कब्ज, अनिद्रा, थकान, दर्द, जैसे कई अन्य रोगों में जल चिकित्सा बेहद असरदार होती है। पानी प्रयोग चिकित्सा प्रणाली में अगर गरम पानी का इस्तेमाल किया जाए तो इसका फायदा ज्यादा होता है।

स्वस्थ रहने के लिए हमें स्वच्छता पर ध्यान जरूर देना पड़ेगा। गंदगी ही रोगों को जन्म देती है। ध्यान रहे हम पीने के पानी में गंदगी न करे और अपने रहने व कार्य करने के स्थान को साफ और स्वच्छ रखें। जितना स्वच्छ व सुन्दर हमारा स्थान होगा उतना ही स्वस्थ हमारा शरीर होगा। "स्वच्छ भारत स्वस्थ भारत" हमारी प्रथमिकता होनी चाहिए। स्वच्छता के पश्चात् भी अगर हम रोगग्रस्त होते हैं तो जल चिकित्सा पद्धति से रोग निर्वाण का हमें सहयोग मिल ही जाता है।

संपर्क करें:

संजय गोस्वामी

यमुना जी/13

ए. एस. नगर, मुंबई-94

ईमेल: sk4400791@gmail.com