

वर्तमान युग में जल चिकित्सा का महत्व

¹Jyoti, ²Dr. Jaipal Rajput ,

¹M.A. Yoga, ²Assistant Professor, Department of Yoga, CRSU, Jind

भूमिका :-वर्तमान युग में बहुत सारी चिकित्सा प्रचलित है परन्तु वेद शास्त्रों के | प्राकृतिक चिकित्सा पंचमहाभुतो के | अनुसार प्रकृति का अपना विशेष महत्त्व है इन पंचतत्वों में जल चिकित्सा के महत्व पर अपने विचार | आधार पर की जाती है जिसमें प्रमाणिक ग्रन्थों का सहारा | लिखना चाहती हूँलिया गया है |

इस वर्तमान युग में हम दूषित जल का लगातार सेवन करते जा रहे है जिससे | आज के वर्तमान युग में खासकर | हमारे शरीर में अनेक रोग उत्पन्न होते जा रहे है

शहरी लोगो मेंR.O का प्रचलन ज्यादा है | R.O एक तरह से पानी को साफ करने की एक मशीन ही है जो पानी को तो साफ कर देती है की अत्यन्त आवश्यकता (तत्व) जिसकी हमे | लेकिन पानी के सभी तत्वों को खत्म कर देती है, जिससे वह अनेक | होती है गाँव के लोग अपनी अज्ञानता के कारण लगातार दूषित जल का सेवन करते जा रहे है बीमारियों का शिकार होते जा रहे है |

ISSN : 2348-5612 © URR



जल का महत्व :-

प्रकृति में वायु के बाद जल का सबसे महत्वपूर्ण स्थान है 3 पृथ्वी में भी जल का 1/1 भाग एवं केवल 4/1 भाग थल है 4 लेकिन जल सेवन, कृत्रिम स्थानों को छोड़कर प्राकृतिक वातावरण में वायु सेवन के लिए कोई बंधन नहीं हैके लिए उसकी विशेष व्यवस्था करनी पड़ती है | इसलिए इसके उपयोग में बांधा आ जाती है |

उपचार कर्म में जल का महत्व :-

प्राकृतिक चिकित्सा की विधि में जल का प्रयोग प्रचुर मात्रा में किया जाता है अधिकांश उपचार सिर्फ जल के द्वारा ही किये जाते है टब स्, एनिया -जैसे |नान | वाष्प स्नान आदि, मेहन स्नान, सादा स्नान,

हमारी शारीरिक रचना में जल की विपुलता है 2 शरीर के वजन का 1/1 भाग जल एवं सिर्फ 3/दांत | भाग ठोस है 3 10 को शरीर का ठोस पदार्थ कहा जाता है लेकिन उसमें भी% जल का अंश होता है शरीर के अन्य भाग जैसे | 14 हड्डियों में% से अधिक जलीय अंश रहता है |120 पौंड वाले शरीर में प्रथम पौंड जल होता है इस प्रकार 80 | स्वच्छता आदि में जल का प्रयोग अधिक मात्रा में किया जाता है, शरीर में जल की विपुलता के कारण दैनिक आहार



प्राकृतिक चिकित्सा विधि में जल का प्रयोग अधिक मात्रा में किया जाता है द्वारा निम्नलिखित हेतु सिद्ध किये (वाष्प स्नान जल की पट्टिया लपेट कर आदि, शंख प्रक्षालन, जल धौती) जलोपचार – जाते है

- अमाशय साफ करना
- बुखार की अवस्था में बढ़े हुए शारीरिक ताप को कम करना एवं ठंड लगने पर उष्णता पैदा करना |
- बड़ी आंत मलाशय आदि से मल न,िकालकर उनको साफ करना |
- अधिक जल पीकर मूत्राशय मरघ से अधिक जल निकलकर उसको स्वच्छ करना |
- शरीर के अंगो तथा त्वचा को साफ करना जिससे रक्त के विजातीय ,को साफ रखना (रोम छिद्र) चर्म छिद्र |
| द्रव चर्म छिद्र द्वारा आसानी से बाहर निकल सकें
- आकस्मिक चोट या अन्य कारणों से एक ही स्थान में अधिक रक्त संचित होने पर वह भार तथा वेद्रा कम करना |
- सब अंग प्रत्यंगो में रक्तभिसरन समुचित प्रणामो में रखना एवं रक्तभिसरन क्रिया में आवश्यक वृद्धी करना |

जल चिकित्सा का शरीर पर प्रभाव –

किसी भी अवस्था में जल का प्रयोग शरीर पर किया जाता है उसके , चाहे वह बाह्य रूप से हो या आंतरिक रूप से |
) दो प्रभाव उत्पन्न होते है1) क्रियात्मक (2) प्रतिक्रियात्मक (

इसमे क्रियात्मक को आस्थाई तथा प्रतिक्रियात्मक को स्थायी प्रभाव की संज्ञपानी का प्रयोग इन्ही दोनों गुणों | देते है ;
जब | के लिए किया जाता हैपूरक प्रभाव की आवश्यकता होती है तो पानी का तापमान साधारण होता है (अस्थायी)
कि (स्थायी) जब प्रतिक्रियात्मक गुण | और पर्याप्त समय तक उसकी प्रतिक्रिया को रोकने के लिए किया जाता है
इसकी प्रतिक्रिया | आवश्यकता होती है तो गर्म या ठंडे पानी का प्रयोग किया जाता है और वह भी कम समय तक
जल चिकित्सा का व्यवहार | अधिक समय के व्यवहार में नहीं , निश्चित हो जाती है :थोड़े समय के व्यवहार से प्राय
सदा याद रखना चाहिये की शरीर के तापमान में :अत | स्थायी अथवा प्रतिक्रियात्मक प्रभाव के लिया किया जाता है
उतन, जितना अधिक अंतर होगाी ही अधिक प्रतिक्रिया भी होगी अर्थात प्रभाव स्थाव होंगे |

)1त्वचा कि क्रियाशीलता को | बहुत अधिक गर्म पानी का अल्पकालीन स्नान शरीर के तापमान को कम कर देता है (हृदय | स्नायु संस्थान में स्फूर्ति उत्पन्न करता है, रक्तचाप पर कोई असर नहीं डालता | कम कर देता है गति को तेज करता है पोषण आदि शक्ति को आरम्भिक रूप से प्रभावित करता | मांस पेशियों और रक्त कोषों को सिकोड़ता है, | है तथा श्वास क्रिया को उत्तेजित करता है



2) हृदय , रक्तचाप को घटाता है, ठंडे जल में अधिक समय तक स्नान करने से शरीर के तापमान को कम करता है (गति को कमजोर करता है | तथा श्वास क्रिया को हल्का तथा कमजोर करता है | पोषण शक्ति को स्थिर करता है |

सावधानियां :-

1) इसके लिए आरम्भ में हल्का | जल चिकित्सा करते समय ध्यान रहे की जल का व्यवहार सीमा से बहार न हो जाये(हर प्रयोग के बाद प | तथा अल्पकालीन होना चाहिये रतिक्रिया का होना आवश्यक है इसलिए रोगी को किसी न | यदि रोगी कमजोर है या व्यायाम न कर सके तो उसे | तेज चलना आदि आवश्यक है, किसी प्रकार का व्यायाम | गर्मी न लौट आये :जब तक शरीर में पुन , कम्बल आदि ओढकर आराम करना चाहिये

2), कमजोर, यदि नाडी की गति अनियमित (हल्की अथवा तेज हो जाये शरीर का तापमान बढ़ने लगे तो उसका , | स्नान कुछ समय के लिए बंद कर देना चाहिए

शरीर के भीतर जल के कार्य :-

जल शरीर के भीतर वही कार्य करता है जो वह संसार के प्रत्येक स्थान पर करता है अर्थात वः शरीर के भीतर , उपस्थित दूषित द्रव्यों को घुलाकर ढीला करता है और उन्हें अपने साथ लेकर शरीर के उत्सर्ग मरघ द्वारा भर निकल देता है जल शरीर में प्रवेश करता है शुद्ध एवं स्वच्छ लेकिन वः जब भर निकलता है तब वह अशुद्ध व अस्वच्छ | | स्नान कहा जाता है- यही कारण है कि जलपान को एक प्रकार का आंतरिक | होकर निकलता है

जल केवल भोजन को शरीर के भीतर ले जाने तथा शरीर में स्थित मल को बहार ले आने का ही काम नहीं करता अपितु वह स्वयं भी प्रबल और अत्यावश्यक जीवन तत्व है शरीर में जल की , जिसके बिना शरीर टिक नहीं सकता | | शरीर को अधिक गर्म होने से बचाती है, स्थिति

अत किस तरह जल :हमारे शरीर के भीतर जाकर दूषित जल को लता है अर्थात अनेक रोगों को बहार निकालता हैं |

जल चिकित्सा के लाभ :-

- हमारे शरीर के बाह्य व आंतरिक रोगों के लिए जल चिकित्सा अत्यन्त लाभकारी सिद्ध हुई है |
- जल चिकित्सा से पित्तजनित रोग नहीं रहते |
- रक्त शुद्ध होकर उससे हृद,य | मस्तिष्क एवं स्नायु मंडल को बल प्राप्त होता है,
- जल चिकित्सा से हमारे समस्त शरीर के रोगों में लाभ मिलता है |

योग शिक्षा :-



जल चिकित्सा का हमारे जीवन में बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान है इसके द्वारा न केवल शरीर शुद्ध एवं स्वच्छ होता है, बल्कि स्वस्थ व स्फूर्तिमय बनाने में भी सहायता मिलती है मानसिक शक्तियों को प्रखर करने और अध्यात्मिक | यहि कारण है कि योग साधना में जल स्नान की | विचारों को उत्पन्न करने की दृष्टी में जल स्नान का बड़ा महत्व है एक साधक को जल स्नान से | महत्ता को सभी तरह से स्वीकार किया गया हैपूरा लाभ तभी हो सकता है जब , | उसमे होने वाले लाभों से परिचित हो, स्नान के विभिन्न रूपों से परिचित व सम्पन्न करने के वैज्ञानिक तरीके से विकारो आदि को दूर करने हेतु , चोटो, दैनिक कर्म में शामिल जल स्नान के अतिरिक्त चिकित्सों में विभिन्न रोगों कई स्नान बताये गये है :- जो इस प्रकार है |

वैज्ञानिक टब स्नान द्वारा चिकित्सा :-

यह स्नान हाथ या पैर में चोट लगने पर या मोच आने पर किया जाता है इसके लिए एक वैज्ञानिक टब लिया जाता है | आवश्यकता अनुसार गर्म या ठंडा पानी टब में भरकर चोट लगे अंग | जिसमें एक मोटर लगी होती है को पानी में डालते है फिर मोटर को चला देते है जिससे पानी घुमने लगता है पानी के घुमने से चोट लगे अंग की मालिश हो | फिर सूखे कपड़े से शरीर के अंग को पानी को पोंछते | मिनट तक की जाती है 20 जाती जाती है यह क्रिया लगभग | इससे मोच बहुत जल्दी ठीक हो जाती है | है

औषधि युक्त वस्त्र स्नान :-

एक वस्त्र में औषधि रखकर उस पर आवश्यकता अनुसार गर्म या ठंडा पानी डालकर वस्त्र को निचोड़ देते है फिर उस औषधि युक्त वस्त्र को चोट लगे अंग पर बांध देते है जिससे अंग का तापमान काफी समय तक गर्म या | आयुर्वेद में स् | ठंडा रखा जा सकता हैनान की यह पद्धति बहुत प्रचलित है |

जल चिकित्सा के लाभ :-

- आज के युग में जल चिकित्सा बहुत ही महत्वपूर्ण है| इसके लाभ इस प्रकार है | -
- इस चिकित्सा से चर्म रोग | चोट व कई प्रकार की बिमारियाँ दूर हो जाती है,
- स्नान से शरीर स्वच्छ होता है शरीर का मैल व गंदगी दूर होती है फुल्का होता है व - शरीर हल्का | | शरीर की कार्य क्षमता बढ़ती है | शरीर में स्फूर्ति आती है
- शरीर का संतुलित तापमान बना रहता है |
- स्नान से शरीर पर मालिश प्रभाव पड़ता है जिससे शरीर का रक्त संतुलन बना रहता है |
- शरीर की थकावट दूर होती है |

सारांश :-



जल चिकित्सा का वर्णन वेदों में भी मिलता है जल का वर्णन करते हुए अथर्ववेद में कहा गया है कि जल ही औषधि है , और जल जीवन को | जल ही सभी रोगों को खत्म करने वाला है | तथा रोगों को नष्ट करने वाला तत्व भी जल ही है | जल बड़े से बड़े रोग को दूर करता है :बनाए रखता है अत

आज के आधुनिक युग में अनेक बिमारियां प्रचलित है जिनका ईलाज हमें एलोपैथिक दवाईयों से करते है तथा ये , – बीमारियों से छुटकारा भी अनहि मिलता और अन्त में धीरे :दवाईयां हमे बहुत महंगी पड़ती है और हमे पूर्णतया धीरे एलोपैथिक की दवाईयां असर करना बंद कर देती है जिससे व्यक्ति की मृत्यु तक हो जाती है ये सब हमारी | जल चिकित्सा एक आसान और सस्ती उपचार | हमे जल की चिकित्सा करनी चाहिए | अज्ञानता का ही कारण है इन त्थ्यों से यही निश्कर्ष :अत | जो हर समय सर्वत्र आवश्यकता के समय प्राप्त की जा सकती है | प्रणाली है निकलता है कि हम जल के विभिन्न प्रयोगों द्वारा कई असाध्य बीमारियों का उपचार कर सकते है |

संदर्भ सूची :-

1. योगा^१चत्तवृत्तिनिरोधः (पंतजलि योगसूत्र 1/2)
2. योगः समाधिः (व्यास भाष्य सूत्र 1/1)
3. तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूप^२न्यमिव समाधिः (यो० सू० 3/3)
4. व्यास भाष्य (सूत्र 3/3)
5. समाधि^३च परो योगो बहुभाग्येन लभ्यते ।
गुरोः कृपाप्रसादेन प्राप्यते गुरुभक्तिः ॥ (धे० सं० समाधि प्रकरण सूत्र-1)
6. विद्याप्रतीतिः स्वगुरुप्रतीतिरात्मप्रतीतिर्मनसः प्रबोधः । दिने-दिने यस्य भवेत्स योगी
सु^४गोभनाभ्यासमुपैति सद्यः ॥ (धे० सं० समाधि प्रकरण सूत्र-2)
7. घटाद्वित्रं मनः कृत्वा चैक्यं कुर्यात्परात्मनि । समाधिं तं विजानीयान्मुक्तसंज्ञो द^५गादिभिः ॥ (धे० सं० समाधि प्रकरण सूत्र-2)