

पंच महाभूतों से शारीरिक चिकित्सा

अंकित कुमार

पीएच.डी. (शोधछात्र), योग विभाग

जे.जे.टी.यू. , झुनझुनू राजस्थान,

Email.id.ankitkumar7042888708@gmail.com

मानव शरीर की संरचना पञ्च महाभूतों से होती है। पञ्चतत्त्व पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश है। इन महाभूतों के संयोग से सम्पूर्ण शरीर बना है। 'यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे' जो पिण्ड में है वही ब्रह्माण्ड में भी है। अर्थात् जो शरीर में है वही सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में विद्यमान है। प्राकृतिक चिकित्सा इन्हीं पञ्च तत्त्वों पर आधारित होती है। शरीर के स्वस्थ रहने में उदर का स्वस्थ होना अत्यन्त आवश्यक है। उदर दोष समाप्त होने पर सम्पूर्ण शरीर स्वस्थ तथा मन प्रसन्न रहता है। इन पंच महाभूतों के माध्यम से शरीर को स्वस्थ रखा जाता है। प्रस्तुत पत्र में पंच महाभूतों से उदर सम्बन्धित विकारों को किस प्रकार से नष्ट या शान्त किया जा सकता है। इस पर दृष्टिपात किया जाएगा उदर की कब्ज बिमारी के लिए प्राकृतिक चिकित्सा महत्वपूर्ण होती है। पञ्च तत्त्वों के माध्यम से किस प्रकार से शारीरिक चिकित्सा की जाती है, इस तथ्य को क्रमशः स्पष्ट करने का प्रयास किया जाएगा।

1. **पृथ्वी**— (मिट्टी चिकित्सा) – मिट्टी में उपचारीय गुण होते हैं। यह कब्ज के लिए ही नहीं अपितु सभी रोगों के लिए लाभप्रद होती है। शरीर के पुराने से पुराने मल को उखाड़ती है तथा घुलाती है। शरीर के अन्दर के विजातीय द्रव्य को बाहर खींचती है। सूजन, दर्द, फोड़े फुन्सी आदि त्वचा के रोग में लाभदायक होती है। मिट्टी चिकित्सा जलन, स्राव एवं तनाव आदि को दूर करती है। शरीर के अतिरिक्त गर्मी को खींचती है। शरीर में आवश्यक ठण्डक पहुँचाती है। यह दुर्गन्धनाशक एवं दर्दनाशक होती है। सम्पूर्ण शरीर में चुम्बकीय शक्ति प्रदान करती है, जिससे स्फूर्ति एवं शक्ति का संचार होता है।

मिट्टी किसी भी किस्म की हो लेकिन साफ सुथरी जगह की हो, जहाँ सूर्य का प्रकाश पहुँचता हो तथा जमीन से 2–2½ फुट नीचे से निकाली गयी हो। प्रत्येक मिट्टी की धूप में सुखाकर एवं छानकर प्रयोग करना श्रेष्ठ है। दीमक के टीले की मिट्टी अत्यन्त लाभकारी होती है। नहाने और सिर धाने के लिए मिट्टी बड़ी उपयोगी है।

मिट्टी के विभिन्न प्रयोग— 1. **मिट्टी में सोना**— यह अनिद्रा, स्नायु दौर्बल्य एवम् विषाक्त रक्त वालों के लिए राम—बाण है। 2. **मिट्टी की मालिश**— मिट्टी को मलने तथा लगाने से शरीर की हानिप्रद वायु एवम् विषाक्त तत्व निकल जाते हैं। 3. **मिट्टी स्नान**— साबुन की जगह मिट्टी लगाकर नहाने से समस्त रोगों के लाभ होता है। 4. **मिट्टी पर नंगे पैर**

टहलना— इससे गुर्दा रोग में लाभ होता है, नेत्र ज्योति उन्नत होती है। चुम्बकीय शक्ति प्राप्त होती है। **5. मिट्टी की पट्टी**— इसका प्राकृतिक चिकित्सा में बड़ा महत्व है तथा कई रोगों में प्रयोग होता है। उदर के सभी रोगों में इसका विशेष महत्व है। इसका प्रयोग पेड़ू, पेट, छाती, माथा, आँख, सिर, मेरुदण्ड, गला, पाँव, गुदा इत्यादि जहाँ आवश्यकता हो कर सकते हैं।

मिट्टी पट्टी बनाने की विधि— मिट्टी को अच्छी तरह कूटकर छानकर प्रयोग से 12 घण्टे पहले भिगो दें। प्रयोग के समय कूटकर—छानकर प्रयोग से 12 घण्टे पहले भिगो दें। प्रयोग के समय आवश्यकतानुसार एक महीन सूती कपड़ा बिछाकर ½ इंच मोटी सतह की मिट्टी की पट्टी फैला दे। जिस भाग पर पट्टी लगानी हो इसे उलटकर लगा दें। ऊपर से किसी गर्म कपड़े से ढक दें। इसका समय 20–30 मिनट होना चाहिए अन्यथा मिट्टी द्वारा खींचा गया जहर दोबारा शरीर में प्रवेश कर जाता है। एक बार प्रयोग की गयी मिट्टी दोबारा प्रयोग न करें।

मिट्टी द्वारा विभिन्न रोगों की चिकित्स **1. कब्ज**— प्रत्येक तरह की कब्ज में मिट्टी लाभदायक होती है। **2. बवासीर**— कब्ज को दूर करें एवं गुदा पर जहाँ मस्से सूज जाते हैं। वहाँ मिट्टी पट्टी से लाभ मिलता है। **3. दस्त**— मिट्टी के विचित्र गुण है। कब्ज वालों की कब्ज तोड़ती है। तथा दस्त वालों के दस्त ठीक करती हैं। दस्त लगने पर पेट पर मिट्टी पट्टी लगाएँ। **4.**

हैजा— छाती एवं पेट पर मिट्टी पट्टी लगाएँ। **5. पेट दर्द**— पेट पर मिट्टी पट्टी तथा गरम ठन्डा सेक करें। **6. फेफड़ों से खून की उल्टी**— छाती पर ठन्डी मिट्टी पट्टी लगाएँ। **7. ज्वर**— गर्म पानी का एनीमा पेट तथा माथे पर मिट्टी लगाएँ। **8. अकौता**— मिट्टी का लेप एक्जिमा को साफ कर देता है। **9. मुहाँसा**— चेहरे पर मिट्टी की पट्टी लगाएँ। इससे फुन्सी फोडे नष्ट होते हैं। **10. नेत्र रोग**— आँखों पर मिट्टी की पट्टी बाधें परन्तु मिट्टी आँखों में न जाएँ।

2. जल— (जल चिकित्सा) Hydro Therapy - मानव शरीर का दो तिहाई भाग पानी ही है। जो शरीर के हर भाग में विद्यमान है। शरीर से जल का निष्कासन होता रहता है। जब शरीर जल की मात्रा कम हो जाती है तो प्यास का अनुभव होता है। अतः प्यास होने पर उचित मात्रा में शुद्ध जल अवश्य पीना चाहिए।

जल के उपचारीय गुण —जल से कब्ज के रोग में लाभ होता है। जल से उदर शुद्धि होती है। यह स्फूर्तिदायक है। यह मूत्रवर्द्धक है। यह स्वेदक है। यह वमनकारक है। यह ज्वरहर है। यह स्थानीय अचैतन्यकारक है। यह निद्राकारक है। यह तापहर है। यह कफनिस्सारक है। यह रक्त स्तम्भक है। यह उद्वेष्टरोधी है। यह शुद्धिकारक होता है।

जल के विभिन्न प्रयोग— कटिस्नान। मेहन स्नान। रीढ़ स्नान। पैरों का गरम स्नान। साधारण पूर्ण स्नान। गर्म ठण्डा आनुक्रमिक स्नान। भाप स्नान। गीली चादर लपेट। पेट की गीली पट्टी। उष्णपान, एनिमा। ये सभी करने से कब्ज जैसी बीमारी भी शान्त की जा सकती है।

एनिमा— मलाशय के भीतर एक प्रकार का घोल पहुँचाने की प्रक्रिया को एनिमा कहते हैं। एनिमा को नोजल तेल या वैसलीन लगाकर गुदा में अंदर डाला जाता है। एनिमा का डिब्बे को तीन फीट ऊँचा रखा जाता है। इसमें भरे पानी को मलाशय में जाने दिया जाता है। अगर मरीज को इस क्रिया के दौरान दर्द होने लगे। डिब्बे की ऊँचाई कम कर देनी चाहिए। पानी का बहाव कुछ देर के लिए रोक देना चाहिए। ऐसा करने पर दर्द बंद हो जाएगा। आम तौर पर 200 मिलीलीटर पानी मलाशय के भीतर पहुँचाया जाता है। पानी अधिक मात्रा में अन्दर नहीं पहुँचाना चाहिए। पानी कम से कम पाँच दस मिनट तक अन्दर रखना चाहिए। पानी को अन्दर रोककर थोड़ा चलाना फिरना चाहिए। तथा उसके बाद शौचालय में जाकर उसे धीरे-धीरे पानी और पेट में जमें मल का त्याग करना चाहिए। सारा पानी तुरन्त ही बाहर निकाल देने की जल्दी नहीं करनी चाहिए।

एनीमा के प्रकार— ताजा जल एनीमा, गर्म पानी एनीमा, शहद एनीमा, नीम एनीमा, छाछ एनीमा, नीम्बू एनीमा, गेहूँ के जवारे का रस का एनीमा एवं अन्य विविध एनीमा दिए जा सकते हैं।

उषापान— सायकाल तांबे के पात्र में स्वच्छ जल भरकर—ढककर रख दें। इस जल में चार या पाँच तुलसी के पत्ते डालने से यह जल और भी अधिक उपयोगी हो जाता है। प्रातः काल सूर्योदय से पहले उषापान के रूप में उस बासी पानी को नित्य प्रति बासी मुहँ बिना कुल्ला किए धीरे—धीरे पीएँ। एक साथ दो गिलास से शुरू करें। फिर धीरे—धीरे बढ़ाते हुए चार गिलास तक कर दें। जल पीने के बाद 100 कदम टहलकर शौच जाएँ। शीत ऋतु में जल अत्यन्त शीतल हो, तो उसे थोड़ा गुनगुना करके पिया जा सकता है।

लाभ— इससे कब्ज दूर होकर शौच खुलकर आता है। उषापान करने वाला व्यक्ति बवासीर, उदर रोग, यकृत प्लीहा के रोग, मूत्र और वीर्य सम्बन्धी रोग, कुष्ठ, सिरदर्द, नेत्र—विकार वात—पित्त और कफ से होने वाले अनेकानेक रोगों से मुक्त रहता है। बुढ़ापा उसके पास नहीं भटकता शतायु होता है।

3. अग्नि— (सूर्य चिकित्सा) – सूर्य से प्राप्त ऊर्जा सूक्ष्म आहार की पूर्ति करती है तथा जीवनी शक्ति को बढ़ाती है एवं रोगों से मुक्ति दिलाती है। स्नायु दुर्बलता दूर करती है, मासपेशियों को सुदृढ़ करती है। कैल्शियम तथा फॉस्फोरस के सन्तुलन को ठीक कर हड्डियों को मजबूत करती है। त्वचा को

स्वस्थ रखती है। पाचन तन्त्र एवं मल निष्कासन क्रियाओं को बल प्रदान करती है। सूर्य रोशनी क्रियाओं को बल प्रदान करती है। सूर्य रोशनी से मानसिक एवं शारीरिक विकास होता है। एवं सौन्दर्य बढ़ता है। सूर्य किरणें रोग कीटाणु नाशक है। इसलिए जिन घरों में सूर्य किरणें नहीं पहुँचती, वहाँ पर रोग के कीटाणुओं का आवास हो जाने से असंख्य रोगों की उत्पत्ति होती है।

सूर्य किरण (धूप) सेवन विधियाँ— सूर्योदय के समय सूर्य की लालिमा देखें। इससे नेत्र रोग दूर होते हैं। नदी या तालाब के जल में सूर्य के प्रतिबिम्ब को देखने से नेत्र ज्योति बढ़ती है। प्रातः काल सूर्य के सामने लोटे से जलधारा गिराते हुए जलधारा के बीच से सूर्य दर्शन करें, इससे शारीरिक एवं मानसिक रोग दूर होते हैं।

सूर्य स्नान— सिर पर गीला— कपड़ा रखकर, शरीर से पूरे कपड़े निकालकर सिर्फ लंगोटी या कच्छा पहनकर, धूप में किसी कुर्सी पर बैठकर या जमीन पर लेटकर सूर्य की किरणों को शरीर पर लेना चाहिए। स्त्रियों को सूर्य स्नान की सुविधा न हो तो उन्हें खूब महीन कपड़ा पहनकर धूप में बैठने या लेटने से लाभ मिल सकता है। धूप लेते समय सिर को सदा छाया में रखना चाहिए या हरी पत्तियों की ओट कर लें। यह स्नान प्रातः काल सूर्योदय के बाद 8—9 बजे तक लेना चाहिए यह स्नान प्रातः काल लाभप्रद होता है। यह स्नान 15 मिनट से शुरू करके 30 मिनट तक पर्याप्त है। इसके बाद शरीर को

तौलिए से रगड़-रगड़ कर ताजे पानी से नहा लेना चाहिए। सूर्य स्नान से कमजोर हड्डियों, दन्त रोग, मन्दाग्नि स्नायु तन्तुओं तथा मांसपेशी सम्बन्धी रोगों में लाभ मिलता है।

धूप में तेल मालिश— कम से कम सप्ताह में एक बार तिल या सरसों के तेल से शरीर-पर वैज्ञानिक ढंग (घर्षण थपकी इत्यादि) से मालिश करें।

रंग चिकित्सा— देखने में सूर्य रश्मियों का रंग सफेद है पर वास्तव में यह निम्न सात रंगों का मिश्रण है।

1. लाल, 2. नारंगी, 3. पीला, 4. हरा, 5. बैंगनी, 6. नीला, 7. आसमानी

जब हमारे संस्थान में किसी रंग विशेष की अधिकता अथवा अभाव हो जाता है। तो हम उसी अनुसार रोग के शिकार हो जाते हैं। उपरोक्त सभी रंगों में औषधीय गुण हैं जिन्हें पानी शहर, घी, तेल इत्यादि में जब्ज कर उनका लाभ लिया जा सकता है।

इसी प्रकार से 4. वायु चिकित्सा तथा 5. आकाश चिकित्सा से भी कब्ज जैसे रोग नष्ट हाते हैं प्रातः भ्रमण, प्राणायाम वायुस्नान स्वर योग ये सब ही कब्ज जैसी बीमारियों के लिए उचित होता है। स्वर योग में चन्द्रस्वर सूर्यस्वर, तथा सुषुम्ना स्वर, ये तीन ही श्रेष्ठ स्वर समझे जाते हैं।

आकाश तत्त्व पंच महाभूत तत्त्वों में सबसे अधिक उपयोगी तत्त्व है। यह समस्त पंच महातत्त्वों का मूलतत्त्व है। यह सबसे सूक्ष्म होता है। शरीर में खाली स्थान व खाली अवयव आकाश तत्त्व के द्योतक हैं। आकाश इस सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड का आधार है। आकाश के साथ ही अन्य महाभूतों का भी विशिष्ट स्थान है। इसमें उपवास रखकर कब्ज जैसे रोगों की निवृत्ति की जा सकती है।

1. **वायु**— उपवास काल में शरीर की गन्दगी को जलाने के लिए अधिक से अधिक ऑक्सीजन से भरपूर शुद्ध वायु को धारण करना लाभदायक है।
2. **स्नान एवं सफाई**— उपवास काल में अन्दर की गन्दगी बाहर त्वचा के रोम कूप, मुँह, नाक जनेन्द्रिय संस्थान इत्यादि में आकर जम जाती इसलिए स्नान एवं सफाई आवश्यक है। जबान एवं दाँतों की सफाई तो दिन में कई बार करनी चाहिए।
3. **व्यायाम**— उपवास काल में व्यायाम आवश्यकतानुसार करना चाहिए। जैसे टहलना इत्यादि हल्का व्यायाम।
4. **एनिमा**— उपवास काल में आन्तरिक सफाई के लिए एनीमा बहुत ही आवश्यक है।
5. **विश्राम**— उपवास के समय विश्राम करना चाहिए।

इस प्रकार के पंचतत्त्वों के द्वारा रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा होती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची—

- हठयोग के सिद्धान्त, डॉ. भानुप्रकाश जोशी, उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी-263139, नैनीताल 2015
- प्राकृतिक आयुर्विज्ञान, डॉ. राकेश जिन्दल, आरोग्य सेवा प्रकाशन, पंचवटी, मोदीनगर
- योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, (सं.) डॉ. ईश्वर वी. बसवरडिड, केन्द्रिय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसन्धान परिषद्, भारत सरकार, आयुष विभाग।
- प्राकृतिक खाद्य पदार्थों से चिकित्सा, डॉ. एच.के.बाखरू, जयको पब्लिशिंग हाऊस— 2015
- प्राकृतिक चिकित्सा, डॉ. श्रद्धा प्रशान्त, सांची प्रकाशन 3, अंबाझरी हिलटॉप, नागपूर 2007
- पातञ्जल योगदर्शन, डॉ. रमाशंकर त्रिपाठी, चौखम्बा कृष्णदास अकादमी, वाराणसी 2007
- हठयोग प्रदीपिका, श्रीद्वारिकादास शास्त्री, चौखम्बा विद्याभवन वाराणसी, 2009
- प्राकृतिक चिकित्सा, डॉ. एच. के बाखरू, जयको पब्लिशिंग हाऊस, 2012