ISSN: 2583-3200 Vol. 1, Issue. 1; 2021 Frequency: Annual

International Journal of Innovations in Liberal Arts

वैकल्पिक चिकित्सा की सार्थकता

Smriti S. Jha

Uttarakhand Sanskrit University

Received: DEC. 14, 2020 Accepted: DEC. 18, 2021 Published: JAN. 01, 2021

सारांश

इस शोध का उददेश्य आधुनिक अंग्रेजी चिकित्सा के वनिस्पत वैकल्पिक चिकित्सा के लाभ को दर्शाना। इस शोध के लिए योग से संबंधित उपलब्ध साहित्य की समीक्षा की गई और वैज्ञानिक निष्कर्ष निकाला गया।

अगर मनुष्य प्रकृति के अनुरूप जीवन जीये तो वे प्रायः अस्वस्थ नहीं होते। यदि किसी कारणवश बिमार हो भी जाए तो बिना दवाई लिए प्रकृति उसका इलाज स्वयं कर देती है। ऐसी ही एक इलाज की पद्धति है– वैकल्पिक चिकित्सा। वैकल्पिक चिकित्सा रोग को रोग के कारण सहित जड़ से समाप्त करती है जबकि आधुनिक चिकित्सा रोग के कारण को नहीं बल्कि रोग के लक्षण को ध्यान में रखकर रोग का इलाज़ करती है इसलिए कुछ समय पश्चात कई रोग पुनः वापस आ जाता है क्योंकि इसमें रोग के कारण का इलाज नहीं किया जाता है। रोग के लक्षणों को दबा दिया जाता है रोग तो वही का वही रहता है। कुछ मौसमजनित बिमारियाँ में अगर दवाईयाँ ना भी दी जाये तो शरीर उसका इलाज़ स्वयं ही कर लेता है।

वैकल्पिक चिकित्सा में कई ऐसी बिमारियों का इलाज संभव है जो एलोपैथ में नहीं है जैसे मधुमेह, BP, Cholesterol, eyesight इत्यादि। योग एवं अन्य वैकल्पिक चिकित्सा जैसे प्राकृतिक चिकित्सा से इनका इलाज पूर्ण रूप से होता है। आज अंग्रेजी दवाईयों का दुष्प्रभाव कई रूप में देखने को मिलता है। जो कई बार जानलेवा भी हो सकती है। इन सब बातों को ध्यान में रखते हुए वैकल्पिक चिकित्सा के प्रकार एवं उनके का वर्णन किया गया है जिसको करने से

लोग लाभान्वित होगें। ज्यादातर वैकल्पिक चिकित्सा खर्च की दृष्टिकोण से भी ठीक होती है। जो साधारण लोग भी वहन कर सकते है।

शोध प्रश्न –

1. वैकल्पिक चिकित्सा एवं उसके प्रकार क्या हैं ?
2. लोगों को वैकल्पिक चिकित्सा की जानकारी एवं उसके लाभ के बारे में कैसे बताया जाये।

भूमिका– जिस चिकित्सा पद्धति में सिर्फ पारंपरिक चिकित्सा पद्धति का प्रयोग किया जाता है इसे वैकल्पिक चिकित्सा कहते है। इसमें किसी भी प्रकार आधुनिक चिकित्सा का प्रयोग नहीं होता। इसे प्रायः साक्ष्य आधारित चिकित्सा पद्धति के रूप में देखा जाता है और इसमे वैज्ञानिक आधार के स्थान पर ऐतिहासिक या सांस्कृतिक उपचार पद्धतियाँ शामिल होती है।

वैकल्पिक चिकित्सा रोग के गुण–दोषों को साम्यावस्था में लाकर स्थायी लाभ एवं आरोग्य प्रदान करती है ।

वैकल्पिक चिकित्सा के अंतर्गत कई प्रकार की चिकित्साएँ आती हैं तो इस प्रकार है–

1. योग चिकित्सा
2. एक्यूप्रेशर चिकित्सा
3. रेकी चिकित्सा
4. अध्यात्म चिकित्सा
5. मंत्र चिकित्सा
6. प्राण चिकित्सा
7. संगीत चिकित्सा
8. सुजोक थेरेपी
9. प्राकिति चिकित्सा जिसमें की मिट्ठी चिकित्सा, जल चिकित्सा, सूर्य चिकित्सा, आकाश चिकित्सा, मालिश चिकित्सा, वायु चिकित्सा, इत्यादि आते है।

1. **योग चिकित्सा** – यौगिक क्रियाओं द्वारा **रोग** का निवारण करना ही योग चिकित्सा कहलाती है। इसके अतंर्गत आसन, प्राणायाम अनुलोम विलोम, मुद्रा इत्यादि आते है। योग चिकित्सा से पुराने एवं नाइलाज बिमारियों का भी इलाज होता है।
2. **एक्यूप्रेशर चिकित्सा**– एक्यूप्रेशर शरीर के विभिन्न हिस्सों के महत्वपूर्ण बिंदूओं पर दबाव डालकर रोग निदान करने की विधि है। मानव शरीर पैर से सिर तक आपस में जुड़ा है तथा हजारों नसें, रक्त–धमनियाँ, मांसपेशियाँ, स्नायु और हड्डियाँ आपस में मिलकर मानव शरीर को चलाती है। अतः किसी एक बिंदु पर दबाव डालने से उससे जुडा पूरा भाग

प्रभावित होता है। शरीर में हजार ऐसे बिंदु चिन्हित किए गए जिस जगह दबाव डालने से दर्द हो उस जगह के दबाव से संबंधित बिमारी दूर हो जाती है।

3. **<u>रेकी चिकित्सा</u>** – रेकी एक जापानी आध्यात्मिक अभ्यास पद्धति है। रेकी थेरेपी में विशेषज्ञ द्वारा मरीज के शरीर में विशेष ऊर्जा जिसे प्राण ऊर्जा कहते है संचारित किया जाता है जो उसके ठीक होने की क्षमता को बढ़ा देता है। इस प्रक्रिया में विशेषज्ञ रोगी के किसी विशेष क्षेत्र के ऊपर हाथ रखते है या हल्के से त्वचा को छुते हैं जिससे ऊर्जा संचरण प्रक्रिया शुरू हो जाती है। रेकी थेरेपी बिमारी के कारण को जड़ से नष्ट करती हैं और स्वास्थ्य स्तर को उठाती है।

4. **<u>अध्यात्मिक चिकित्सा</u>**– आध्यात्मिक चिकित्सा के संबंध में विश्व दृष्टि इन दिनों सार्थक ढंग से बदली है। शारीरिक रोगों के साथ मनोरोगों पर भी आध्यात्मिक चिकित्सा के प्रयोग किए है और सफल परिणाम देखें गए है। मनोरोगों का सही व संपूर्ण इलाज आध्यात्मिक चिकित्सा से किया जाता है। इसमें सभी रोगों के सार्थक समाधान का प्रयोगिक विज्ञान भी समाहित है।

   आध्यात्मिक चिकित्सा में इंसान के दुखः, दुर्भाग्य, पीड़ा, दोष इत्यादि का उपचार किया जाता है। आत्मिक योग विज्ञान और फिजिकल साईंस का प्रयोग इसमें किया जाता है। इससे इंसान मानसिक एवं शारीरिक रोगों जल्द ही स्वस्थ हो जाता है।

5. **<u>मंत्र चिकित्सा</u>**– वेदों में शब्द को ब्रह्म कहा गया है। शब्द और उनसे बने मंत्र विशाल शक्ति के परिचायक बताए गए है। मंत्रों की यह ताकत असाध्य रोंगों का इलाज करने में भी समक्ष है। त्रेतायुग, सतयुग, द्वापरयुग में ऋषि मुनि मंत्रों का जाप करके कभी बिमार नहीं होते थे। मंत्रों का जाप शुद्ध मन एवं विचार से करना चाहिए तभी इसका फल मिलता है। कई असाध्य बिमारियों में गायत्री मंत्र का जाप करने से लाभ मिलती है। इसके अतिरिक्त और भी मंत्र है जो रोग के उपचार और व्यक्ति को स्वस्थ रखने में लाभदायक होता है। जैसे, महामृत्युंजय मंत्र, शिव स्तोत मंत्र, दुर्गा सप्तशती मंत्र इत्यादि। मंत्रो के वश तो भगवान होते है।

6. **<u>प्राण चिकित्सा</u>**– प्राणशक्ति से रोग निवास की क्रिया हमारे ऋषि–मुनि, योगी एवं महापुरूष इत्यादि किया करते थे। इसका प्रचलन अति प्राचीन काल से है। प्राण चित्किसा में सभी रोगों का मूल कारण एक ही माना जाता है और वह है– प्राणऊर्जा का अंसतुलित होना। इसलिए सभी रोगों के इलाज की पद्धति भी एक ही है। दूषित प्राण को शरीर से बाहर निकालना और स्वस्थ प्राणऊर्जा को रोगी के शरीर मे प्रवेश करवाना ये चिकित्सा की मुख्य प्रक्रियाएँ है। प्राण चिकित्सा में हाथों का संवेदनशीलता का अत्यधिक महत्व है, क्योंकि

इसमें उपचार हाथों के माध्यम से ही रोग का निदान, शरीर का मार्जन एंव ऊर्जा का प्रक्षेपण करता है।

i. सौर प्रणशक्ति—ये सूर्य के प्रकाश से प्राप्त होती है।
ii. वायु प्राण शक्ति— ये वायु से प्राप्त की जाती है जो श्वसन क्रिया द्वारा वायुमंडल से ग्रहण की जाती है।
iii. भू—प्राण शक्ति—ये प्राणशक्ति भू से पैर के तलवे जरिये प्राप्त की जाती है।

7. **संगीत चिकित्सा**— संगीत का हमारे जीवन में अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। संगीत द्वारा व्यक्ति तनाव मुक्त होकर स्वयं को प्रफुल्लित एवं उत्साहित महसूस करता है। संगीत के द्वारा चिकित्सा का वर्णन हमारे सामवेद में भी मिलता है।

संगीत का मानव के स्वास्थ्य पर अत्यधिक प्रभाव पड़ता है। ध्वनि चिकित्सा का उपयोग अस्पातलों, विधालयों, कॉरपोरेट कार्यालयों और मनोवैज्ञापिक उपचारों में किया जाता हैं। इससे रक्तचाप को नियंत्रित किया जाता हैं। जैसे—

i. श्वसन गति का नियमन
ii. रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि के लिए
iii. नींद संबंधी समस्याओं को दूर करने में
iv. दर्द में राहत के लिए
v. मांसपेशीय तनाव को दूर करने के लिए
vi. पाचन प्रणाली के नियमन के लिए
vii. विभिन्न प्रकार की शारीरिक रोगों को दूर करने में इत्यादि।
viii. सुजोक थेरेपी— सुजोक थेरेपी की खोज Prof.Park Je Vu ने की थी। इस थेरेपी में हाथ की हथेली एवं पांव के तलवों को एवं उसके ऊपर भाग को प्रेशर देकर उपचार किया जाता है। सुजोक थेरेपी का कई प्रकार की बिमारियों जैसे बुखार, सांस से जुड़ी हुई बिमारियाँ दमा, calcium की कमी के कारण पैरों एवं घुटनों में होने वाले दर्द इत्यादि में इसका अच्छा असर देखने को मिलता हैं।

8. **प्राकृतिक चिकित्सा**—प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली सिर्फ चिकित्सा नहीं है बल्कि संपूर्ण जीवन विज्ञान है, ये विज्ञान तब से अस्तित्व में है जबसे प्रकृति अस्तित्व में आयी।

प्राकृतिक चिकित्सा पंच तत्व अर्थात आकाश तत्व, वायु तत्व, अग्नि तत्व, जल तत्व, एवं पृथ्वी तत्व पर आधारित है। इन्हीं तत्वों के असुंतलन के कारण शरीर को रोग होता है। अतः प्राकृतिक चिकित्सा में इन पंच तत्वों का संतुलन बनाकर रोग दूर किया जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा में शरीर में संचित विजातिय द्रव्यों को प्राकृतिक साधनों द्वारा बाहर निकाला जाता है तथा रोगग्रस्त अंग को जीवन शक्ति प्रदान की जाती है।

प्राकृतिक चिकित्सा में खान–पान, रहन–सहन की आदतों, शुद्धि कर्म, जल चिकित्सा ठण्डी पट्टी, मिट्टी की पट्टी, विभिन्न प्रकार के स्नान, माालिश तथा अनेक प्रकार की चिकित्सा विधाओं पर विशेष बल दिया जाता है।

वैकल्पिक चिकित्सा के लाभ–

1. आधुनिक चिकित्सा पद्धति मनुष्य के केवल शरीर का ही उपचार नहीं करती बल्कि यह पद्धति मनुष्य के शरीर के साथ–साथ उसके मन एवं आत्मा को भी स्वस्थ रखने के लिए प्रेरित करती है।
2. वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति में कम खर्चा आता है जिससे गरीब भी इससे लाभन्वित हो नाते है स्वास्थ्य का लाभ उठा सकते है।
3. आधुनिक चिकित्सा पद्धति से एक रोग तो ठीक होता है पर उससे अनेक नये रोग उत्पन्न हो जाते है। वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति का दुष्प्रभाव नहीं के बराबर है।
4. इस चिकित्सा पद्धति से रोग दूर होने के साथ–साथ व्यक्ति पहले से ज्यादा ऊर्जावान हो जाता है। इस चिकित्सा पद्धति में सकारात्मक परिवर्तन के कारण मानसिक रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है।
5. यह चिकित्सा पद्धति सहज एवं सुलभ है।

इस चिकित्सा पद्धति में रोग को जड़ से ही समाप्त कर दिया जाता है। जिससे रोगी को बार–बार डॉक्टरों के चक्कर नहीं लगाने पड़ते है।

निष्कर्ष :

सहज और सुलभ : वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति हर किसी को सहजता से उपलब्ध है और इसे जब चाहे लोग इससे लाभान्वित हो सकते है।

स्वयं का चिकित्सक : वैकल्पिक चिकित्सा में कुछ चिकित्सा पद्धति जैसे, मुद्रा चिकित्सा, योग चिकित्सा, एक्सूप्रेशर इत्यादि से हम अपने रोगो का इलाज़ स्वयं भी कर सकते है।

समूल नाश : वैकल्पिक चिकित्सा मे रोग का समूल नाश होता है और पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। यह हमारे गलत जीवनशैली को बदलकर सही जीवनशैली जीने के लिए अग्रसित करता है।

दुष्प्रभावहीन : एलोपैथी चिकित्सा पद्धति एक रोग को तो ठीक करती है तो दूसरे रोग को जन्म भी दे देती है। पर वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति में वर्त्तमान रोग को तो ठीक किया ही जाता है साथ ही पुराने रोग को जो कहीं दबे हुए थे उनको भी बाहर लाकर उनका जड़ से निवारण किया जाता है।और इसका कोई दुष्प्रभाव भी शरीर पर नहीं पड़ता

कार्यक्षमता में वृद्धि : कई शोध अध्ययन से यह प्रमाणित होता है की वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति को अपनाने से व्यक्ति की कार्यकुशलता बढ़ जाती है और वे ऊर्जावान हो जाते है। वे अपने कार्य को पहले से ज्यादा अच्छे ढंग से कर पाते है।

संदर्भ

yaasyc.in

hi.m.wikipedia.org

https://www.uou.ac.in

scotbuzz.org

https://www.jagran.com

https://thespritualindia.com

hindi.speakingtree.in

https://hi.m.wikipe.dia.org