

आयुर्वेद का मूलाधार सिद्धान्त (वात, पित्त, कफ)

आयुर्वेद ने हमारे जीवन पर, खान पान तथा रहन सहन पर आज भी गहरी छाप छोड़ी है। आयुर्वेद की अद्भुत खोज है त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) का सिद्धान्त जिसके लिए बिना कोई भी चिकित्सा पूर्ण नहीं हो सकती, इसके द्वारा रोग का शीघ्र ईलाज निन्दान समझने की सहायता मिलती है। आयुर्वेद का मूल आधार है 'त्रिदोष सिद्धान्त'। त्रिदोष अर्थात् वात, पित्त, कफ की दो अवस्थाएं होती हैं :- समावस्था (न कम, न अधिक), विषमावस्था (हीन, दूषित, बिगड़ी हुई)। वास्तव में वात, पित्त, कफ (समावस्था) में दोष नहीं है, बल्कि धातुएं हैं, जो शरीर को धारण करती हैं और उसे स्वस्थ रखती हैं। जब ये धातुएं दूषित हो जाती हैं तो रोग पैदा करती हैं। इस प्रकार रोगों का कारण वात, पित्त, कफ का असंतुलन या प्रकृषित होना है। रोगस्तु दोष वैषम्यम् अतः रोग हो जाने पर अस्वस्थ शरीर को पुनः स्वस्थ बनाने के लिए वात, पित्त, कफ का संतुलन हो बहुत जरूरी है। जब शरीर में सदा विद्यमान वात, पित्त, कफ तीनों उचित आहार विहार के परिणामस्वरूप शरीर में आवश्यक अंश में रह कर, समावस्था में रहते हैं और शरीर का प्ररिचालन, संरक्षण तथा संवर्धन करते हैं तथा इनके द्वारा शरीरिक क्रियाएं स्वभाविक और नियमित रूप से होती हैं, जिससे व्यक्ति स्वस्थ और दीर्घायु को प्राप्त करता है। इसके विपरीत स्वस्थ के नियमों का पालन ना करने, अनुचित और विरुद्ध आहार विहार करने, ऋतुचर्या, दिनचर्या, रात्रिचर्या, व्याम आदि पर ध्यान न देने तथा विभिन्न प्रकार के भोग विलास और आधुनिक सुख सुविधाओं में अपने मन और इन्द्रियों को असवत कर देने के परिणाम स्वरूप ये ही वात, पित्त, कफ प्रकृषित होकर जब विषम अस्वस्था में आ जाती हैं तब अस्वस्थता की स्थिति रहती है। प्रकृषित वात, पित्त, कफ, रस, रक्त आदि धातुओं को दूषित करते हैं। अतः अच्छा तो यही है कि रोग हो ही नहीं। ईलाज से परहेज अच्छा।

सारांश ये है कि त्रिदोष सिद्धान्त के अनुसार शरीर में वात, पित्त कफ जब संतुलित या सम अस्वस्था में होते हैं, तब शरीर स्वस्थ रहते हैं। इसके विपरीत जब ये प्रकृषित हो जाते हैं तो शरीर अस्वस्थ रहता है।

रोगों पर आराम से ध्यान न देने से प्रायः कष्टसाध्या या असाध्या हो जाता है। अतः साधारण व्यक्ति के लिए समझदारी इसी में है कि वह यथासंभव रोग से बचने का प्रयत्न करें न कि रोग होने के बाद डाक्टर के पास ईलाज के लिए जाये।

पंचकर्मा क्या है :-

When all treatment fails, Panchkarma & Naturopathy can still save person's life. (Bappu Gandhi)

पंचकर्मा आयुर्वेद की एक शाखा है, जिसमें मरीज का नाड़ी परिक्षण करके ईलाज किया जाता है।

पंच+कर्मा

Five+Action

ये पांच कर्मा वमन, विरेचन, बसति, नस्य और रक्त मोक्षण है।

इन पांच कर्मों से पहले दो कर्म और किए जाते हैं, जिनको पूर्व कर्म कहा जाता है, वह है स्नेहन और स्वेदन।

क. स्नेहन :- ये दो प्रकार का है :- बाहीया और अदरूनी।

बाहीया स्नेहन :- तेल से मालिश पूरे शरीर पर की जाती है। तेल बीमारी के अनुसार जैसे तिल तेल, सरसों का तेल, आरंड तेल आदि।

अदरूनी :- रोगी की प्रकृति के अनुसार घी में दवाई डालकर तीन से सात दिन तक पिलाई जाती है।

ख. इसमें शरीर को भाप दी जाती है।

1. **वमन :-** इस प्रक्रिया में स्नेहन स्वेदन करके उल्टी करवाई जाती है। वमन क्रिया गैस, मोटापा, चर्म रोग, श्वास, खांसी, नाक, कान, गले के रोगों में लाभकारी है।
2. **विरेचन:-** स्नेहन स्वेदन के बाद दवाई देकर दस्त लगवाये जाते हैं। दस्त 15 से 20 तक आते हैं। विरेचन क्रिया कूष्ठ रोग, मोटापा, पेट के रोग, गठिया आदि में लाभकारी है।
3. **बसति :-** इसमें दवाई पानी में डालकर काडा तैयार करके मलद्वार से दिया जाता है।
4. **नस्य:-** इस क्रिया में नाक के द्वारा दवाई डालकर धूम्रपान दिया जाता है। इस प्रक्रिया से गर्दन का दर्द, सिर दर्द, कंधे का दर्द आदि ठीक होता है।
5. **रक्त मोक्षण :-**

नैचरोपैथी से दूर हो सकता है गर्दन का दर्द (Cervical Spondilosis)

आजकल का इंसान इतना व्यस्त हो गया है कि उसे पता ही नहीं चलता कि कौन से बीमार लग गईं। इस भागदौड़ की जिंदगी में एक तंग करने वाली बीमारी है गर्दन का दर्द। ये बीमारी बहुत ही भयानक दर्द देती है। भगवान ने मनुष्य शरीर में गर्दन ही एक ऐसा अंग है जिसे घुमाने से हम दाये बाये, आगे पीछे, उपर नीचे देख सकते हैं। गर्दन दर्द के नीचे लिखे कुछ कारण हैं :-

- 1 ये रोग उन लोगों को अधिक होता है जो सारा दिन बैठकर पढ़ने लिखने, सिलाई बुनाई या कोई ऐसा काम जिसमें प्रायः गर्दन झुकी रहती है। जो स्त्रियां घंटोभर बिना आराम किये झुक कर काम करती हैं और शारीरिक शक्ति से अधिक काम करती हैं, वह इस रोग से ज्यादा पीड़ित होती हैं।
- 2 मोटापा आने से भी ये रोग हो जाता है, क्योंकि इससे रीढ़ की हड्डी पर अधिक बोझ पड़ जाता है और मासपेशीया सहन नहीं कर पाती।
- 3 ये रोग उन लोगों को भी हो जाता है, जिनको गठिया होता है या फिर जिन लोगों की हड्डीयां कमजोर पड़ गई हैं। कई व्यक्तियों की रीढ़ की हड्डी और मासपेशीया की परस्पर पकड़ भी ढीली पड़ जाती है।
- 4 जो लोग सैर या व्यायाम नहीं करते और सारा दिन कुछ न कुछ खाते हैं, वह भी इस रोग से ग्रस्त हो जाते हैं।
- 5 टेढ़े मेढ़े होकर सोना या कम्प्यूटर पर ज्यादा देर काम करना भी एक गर्दन दर्द का कारण है।
- 6 अशांति, चिंता, निराश, भय तथा सदमा इन रोगों के प्रमुख कारण हैं।
- 7 मोबाईल फोन हाथ से ना पकड़कर गर्दन से पकड़ना भी दर्द को बुलावा देना है।

ईलाज :-

- 1 गर्दन की मसाज, कटिस्नान, कटिवसति बहुत ही लाभकारी है।
- 2 गर्दन को मजबूत करने के लिए 15 मिनट सुबह और 15 मिनट शाम को व्यायाम करें।
- 3 तनाव से दूर रहे।
- 4 गर्दन पर गर्म और ठंडे पानी का सेक जादू जैसा असर दिखाता है।
- 5 हरे बाथू का रस 15 ग्राम निकालकर सुबह खाली पेट पीने से दर्द में राहत मिलती है।
- 6 रात को आधे से एक चम्मच मैथी दाना भिगोकर सुबह खाली पेट पानी पीये।
- 7 रोजाना एक अखरोट रात को भिगोकर सुबह खाने से ओमेगा-3 मिलता है, जो कि हड्डीयों को मजबूत करता है।

उच रक्त चाप की योगिक, प्राकृतिक एवं पंचकर्मा चिकित्सा

हर बीमारी का कारण हमारी जीवन शैली पर निर्भर करता है। हम प्रकृति से बहुत दूर भाग रहे हैं। हर चीज हमारे बजारों आप्राकृतिक रूप में उपलब्ध है। कई बार तो टी.वी. में खबरें सूनकर हैरानी होती है, कि दूध प्राप्त करने के लिए गाय, भैस की जरूरत नहीं। इंसान ही इंसान का दुश्मन बनकर पता नहीं कैसे-कैसे तरीको से दूध तैयार कर रहा है।

उच रक्त चाप यानि हाई बल्डप्रेसर अपने आप में रोग न होकर किसी ओर रोग का लक्षण है। इस रोग की बढ़ रही संख्या इस बात को बताती है कि हम प्राकृति से मुँह मोडकर इंसान की बनाई हुई चीजों की ओर आकर्षित हो रहे हैं, जिस का परिणाम कई तरह की बीमारियां हैं। इस बीमारी के शिकार अमीर और शहरी लोग ज्यादा पाये जा रहे हैं। उच रक्त चाप के कई लक्षण हैं :-

- 1 सांस फूलना
- 2 बेचेनी
- 3 सिर दर्द
- 4 नींद ना आना
- 5 छाती में भारीपन
- 6 अधिक थकान महसूस होना
- 7 बात बात पर क्रोध आना आदि

कारण :-

- 1 इस रोग का मुख्य कारण मानसिक तनाव और रहन सहन की गलत आदते हैं, क्योंकि हम सादा कुदरती भोजन ना खाकर पीजा, बर्गर आदि की ओर भाग रहे हैं। कई बार कोई दवाई का दूष प्रभाव भी हाई ब्लड प्रेशर का कारण बनता है।
- 2 आराम की जिंदगी व्यतीत करना भी इस रोग को बुलावा देना है।
- 3 नमक का अधिक प्रयोग करना, तली भूनी चीजे खाना भी ब्लड प्रेशर को बढ़ाता है।

योगिक चिकित्सा :- इस बीमारी पर काबू पाने के लिए योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा बहुत लाभकारी है। रक्त चाप बढ़े होने की स्थिति में ठीक आसन पर बैठकर प्रणायाम करना चाहिए। प्रणायाम रेचक और पूरक होना चाहिए।

रक्त चाप बढ़ा हुआ ना होने पर योग चिकित्सिक की देखरेख में कटिचक्कर आसन, ताड आसन, भुजंग आसन, शव आसन करना चाहिए।

उच रक्त चाप में शरीर का शोधन करना बहुत आवश्यक है, इसके लिए नैती, कुंजल तथा अनीमा का प्रयोग करते रहना चाहिए। आहार भी ऐसा लेना चाहिए जो कब्ज ना करे। कुछ समय तक फलाहार रहकर इस रोग को दूर भगाया जा सकता है। उच रक्त चाप में नमक का प्रयोग सिमित कर देना चाहिए। बढ़े हुए रक्त चाप को तुरंत कम करने के लिए 20 मिनट तक योगनिद्रा का अभ्यास करे, इससे तुरंत रक्त चाप कम हो जायेगा।

प्राकृतिक चिकित्सा :- प्राकृतिक उपचारों से उच्च रक्तचाप के रोगियों को अत्यन्त लाभ मिलता है। इन उपचारों में पेट एवं माथे पर मिट्टी पट्टी, गर्म पैर स्नान तथा रीढ़ स्नान प्रमुख हैं। विशेष उपचारों में सप्ताह में एक बार पूरे शरीर में मिट्टी का लेप करना चाहिए।

पंचकर्मा चिकित्सा :- शिरोधारा सप्ताह में चार बार आधे से पौना घंटा लेने से निश्चित रूप से लाभ मिलता है।

चिकित्सा में सावधानी :- उच्च रक्तचाप को जीवनशैली का रोग माना जाता है, इस लिए ऐसे रोगियों को अपने खान पान, रहन सहन और विचार धारा में परिवर्तन लाना चाहिए। हरी सब्जियां प्राकृतिक भोजन खाना चाहिए। सुबह की सैर तथा रात्रि को समय पर सो जाना बहुत ही लाभकारी है। अधिक भागदौड़ तथा मानसिक तनाव बढ़ाने वाले कार्यों एवं धूमपान व शराब से बचना इस बीमारी के लिए अत्यन्त आवश्यक है। उच्च रक्तचाप की चिकित्सा करते समय इसके कारणों की जांच अवश्य कर लेनी चाहिए, ताकि उसके अनुसार चिकित्सा की जा सके।