



## प्राकृतिक चिकित्सा में जल की महत्ता

शोधपत्र-संस्कृत

\*श्रीमती सुमन लता

शोधपत्र अथर्ववेद में निहित आयुर्वेदिक तत्व पर आधारित है। अध्ययन के आधार पर कहा जा सकता है कि प्राकृतिक चिकित्सा के अन्तर्गत जल हमारे जीवन का आधार है। यह आयुर्वर्धक रसायन है। इसमें दो तत्व मुख्य हैं— हाइड्रोजन (सोम) और आक्सीजन (अग्नि) है। अतः जल दोषनाशक और शोधक दोनों है। वैज्ञानिकों ने मानव शरीर तथा उसके विभिन्न अंगों के विश्लेषण द्वारा बताया है कि जल शरीर में 70 प्रतिशत, लार में 99 प्रतिशत, सूत्र में 93 प्रतिशत वित में 88 प्रतिशत, रक्त में 79 प्रतिशत, मांसपेशियों में 75 प्रतिशत, पसीने में 56.8 प्रतिशत और हड्डी में 13 प्रतिशत विद्यमान है। अतः शरीर में जल का सन्तुलन बनाए रखना आवश्यक है अन्यथा विभिन्न रोगों का जन्म होता है।

प्रकृति मनुष्य के लिए वरदान हैं। प्रकृति के सभी तत्व पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, सूर्य, चन्द्र आदि किसी न किसी रूप में मनुष्य का हित करते हैं। स्वास्थ्य—रक्षा अथवा रोग को दूर करके पुनः पूर्ण स्वास्थ्य—प्राप्ति के लिए जल का महत्व भी सूर्य, चन्द्र या वायु, अग्नि से किसी प्रकार कम नहीं है। वैदिक ऋषियों ने जल को आप, अम्बू, जल, उदक, पानीय, तोय पयस आदि अनेक नामों से सम्बोधित किया है। आयुर्विज्ञान के प्रचीन आचार्य भावमिश्र के अनुसार जल से थकावट और सुस्ती दूर होती है। अथर्ववेद के ऋषि भृगु अङ्गिर मानते हैं : “जल उत्तम औषधि है।” इसमें कोई सन्देह का अवसर नहीं है, समस्त रोगों को यह अकेले ही दूर करता है। इसके प्रयोग से आनुवांशिक अर्थात् वंश परम्परा से प्राप्त रोग भी दूर होते हैं।

“आप इद्धा उ भेषजी रापों अमीव चातनीः

आपो विश्वस्था भेषजीस्तास्त्वा मुन्चन्तु क्षेत्रियात्”

अथर्व 3.7.5

अथर्ववेद के एक अन्य ऋषि शन्ताति का मानना है कि हिमालय से निकलकर समुद्र में मिलने वाली जल धाराएं (नदियां) दिव्य धाराएं हैं। इनका सेवन करने से हृदय की पीड़ा दूर होती है। इसके अतिरिक्त आँखों एड़ियों और पैरों में होने वाली पीड़ा, इन सबको वैद्यों में भी सर्वोत्तम जलरूपी वैद्य मिटा देता है।

“हिमवतः प्रस्त्रवन्ति सिन्धौ समह संडगम्,  
आपां ह महान् तद् देवीर्ददन् हृद्योत भेषजम् ॥”  
यन्में अक्ष्यादिद्योत पाष्पर्यो प्रपदोश्चयत् ।  
आपस्तत्सर्वं निष्करिण भिषजां सुभिषक्तमाः ॥  
अथर्ववेद 6-24(1.2)

अथर्ववेद के ही एक अन्य बह्म नाम का ऋषि का विश्वास है कि पर्जन्य के जल के प्रयोग से बिस्तर पर पड़ा हुआ व्यक्ति भी उठ खड़ा होता है और सभी पापों और रोगों से मुक्त होकर अमर हो जाता है। अर्थात् सुदीर्घ जीवन प्राप्त करता है।

“आ पर्जन्यस्य वृभटयोदस्थमाम ताः वयम् ।  
व्यहं सर्वेण पाप्मना वियक्ष्मेण समायुषा ॥

अथर्व 3.31.11

अथर्ववेद का पूर्वाक्त ऋषि बह्म अनभ्र जल के प्रकारों में भूमि की बहुत गहराई तक खोद कर नीचे से निकाले गये जल को आरोग्य लाभ के लिए बहुत उपयोगी मानता है तथा उस जल को भिषजों में श्रेष्ठतर भिषक के रूप में स्वीकार करता है। यद्यपि वह धन्वन् अर्थात् ऊषर या रेगिस्तान में प्राप्त वनों के समीपवर्ती भूभागों के कुओं के तथा घड़ों में भर कर रखे गए जल का भी स्वास्थ्य के लिए कल्याणकारी उपयोग जानता है।

“अमूर्या उपसूर्ये थाभिर्वा सूर्यः सह ।

ता नो हिन्वन्तवध्वरम्”

ऋग्वेद-1.23.17

मन्त्र से ज्ञात होता है कि प्राचीन ऋषि जल को सूर्य की किरणों से भावित करके प्रयोग करते थे। इसी का संक्षिप्त और सरल प्रयोग प्रातः काल या स्नान के बाद सूर्य को अर्ध्य (जल) देने का धर्म की भावना से प्रचलन है और सम्भवतः इसी कारण पुराने घरों में जलाधार जिसे ‘अवध’ की हिन्दी भाषा में ‘घनौची’ कहते हैं। जिसमें आंगन के उत्तरी भाग में ऊँचा चबूतरा निर्मित करके बनाया जाता रहा है। जहाँ दिन में सामान्यतः सात आठ घण्टे जल से भरे हुए पात्रों पर सूर्य की किरणें पड़ती थीं ये पात्र अपने आर्थिक सामर्थ्य के अनुसार स्वर्ण रजत, ताम्र और लोहे के होते थे। इस प्रसंग में यह भी स्मरणीय है स्वर्ण पात्र में रखा हुआ

\* प्रवक्ता- संस्कृत चौ. देवी लाल मैमोरियल कन्या महाविद्यालय, सिवाह, पानीपत

जल हृदय रोगों से, रजत पात्र में रखा हुआ जल श्वसन-संस्थान के जुकाम आदि रोगों से एवं ताम्र पात्र में रखा हुआ जल उदर रोगों से मुक्ति दिलाता है। इसी कारण नदियों में चांदी या ताम्बे के सिक्के डालने और रजत पात्र में जल पीने अथवा ताम्रपात्र में जल रखकर पीने की परम्परा आज भी प्रचलित है। अथर्ववेद में विविध प्रकार के जलों का उल्लेख और उसकी कल्याणकारी तथा रोग-निवारक क्षमता का अनेक बार गुणगान हुआ है। उन्नीसवें काण्ड के दूसरे सूक्त के प्रथम तीन मन्त्रों में हिमालय के जल, उत्स अर्थात् स्रोत के जल, प्रवाहित होने वाले जल, वर्षा के जल, रेगिस्तान के जल, नगर और वनों के मध्यवर्ती प्रदेशों (आनू य) के जल, कूप जल, घड़ों में रखे जल के कल्याणकारी और रोग निवारक होने का कथन करके स्वच्छ जल को वैद्यों से भी श्रेष्ठतर कहा गया है। साथ ही यह भी बताया गया है कि दिव्य अथवा स्रोत के जल का उपयोग करके मनुष्य निरोग और घोड़े के समान शक्तिशाली हो सकता है।

जल चिकित्सा की कुछ उपयोगी विधियां ये हैं:-

1. पाद स्नान: इसके लिए पिंडली या घुटने तक गहरे ठंडे पानी में एक से तीन मिनट तक खड़ा रहना होता है। इससे शरीर में ताजगी आती है और शक्ति बढ़ती है। इससे नाड़ी दुर्बलता-रक्ताल्पता, सिर और गर्दन के रोग, व्रण, घाव, गठिया और पैरों के समस्त रोग दूर होते हैं।

2. अर्ध स्नान:- एक टब में बैठने पर जल पेट तक पहुंचे। पानी ठन्डा होना चाहिए। एक मिनट से तीन मिनट तक करें। इससे अधिक नहीं। इससे शरीर के निचले भाग की विकृतियां और रोग समूल नष्ट हो जाते हैं और आंते बलिष्ठ होती हैं।

3. सहस्त्रधारा:- स्नान या फव्वारे का स्नान: शरीर में शीतलता लाने के लिए उत्तम साधन है। इससे मानसिक और शारीरिक शान्ति मिलती है और रोग निरोधक शक्ति आती है।

4. घुटनों पर धारापात:- कुर्सी पर बैठकर दोनों घटनों पर टोटी वाले बर्तन से दो से दस मिनट तक धार से पानी डालना। इससे पैर में रक्त की कमी कमजोरी एवं पैर की सभी बीमारियों में विशेष लाभ होता है।

एनीमा: आंतों की धुलाई और सफाई के लिए उपयोगी विधि है। यह जल चिकित्सा का प्राण है। जिन्हें कब्ज की शिकायत रहती है, उन्हें सप्ताह में एक बार एनीमा लेने से लाभ होता है। इसका अधिक प्रयोग हानिकारक है।

5. उषापान : प्रातः उठते ही शौच से पूर्व एक गिलास ठन्डा पानी पीना। इससे कब्ज की शिकायत दूर होती है फेफड़े और दिल स्वस्थ होते हैं। शरीर में स्फूर्ति आती है। आँखों की ज्योति बढ़ती है और मनुष्य दीर्घायु होता है।

6. आँख के रोगों की चिकित्सा:- लाल फिटकरी के ऊपर पतली धार से पानी डालना और आई ग्लास में उस लोशन को लेकर क्रमशः दोनों आँखों को धोना। एक आँख को हाथ से बंद करके दूसरी आँख को आई ग्लास में डुबोना और 8-10 बार खोलना और बन्द करना। जल बदल कर इसी प्रकार दूसरी आँख धोना। इससे आँख की बीमारी दूर होती है। नियमित रूप से प्रतिदिन एक बार करने से आँख की कोई बीमारी नहीं होने पाती।

7. उदर-कृमि : ताजी पड़ी बर्फ को गुड़ के साथ खाने से पेट के सभी कीड़े मर जाते हैं।

8. विष-निवारण : बिच्छू ततैया आदि के काटने पर काटे हुए स्थान पर ऊपर से जल की धार लगाता डालने से विष का प्रभाव नष्ट हो जाता है।

9. ज्वर-ताप : ज्वर का ताप अधिक होने पर रोगी के माथे पर शीतल जल की पट्टी रखने से ताप न्यून हो जाता है और उसकी बेहोशी आदि दूर हो जाती है।

आधुनिक चिकित्सा शास्त्रियों का मत है कि पर्याप्त मात्रा में जल न पीने से मनुष्य को सैंकड़ों रोग हो जाते हैं। अतः प्रत्येक मनुष्य को दिन में कम से कम दो लीटर पानी पीना चाहिए। जल शरीर के अन्दर के सभी दूषित तत्वों को बाहर निकाल देता है।