

# प्राकृतिक चिकित्सा

किसी के कहने का प्रभाव व्यक्ति पर तभी पड़ता है जब वह वैसा सोचने लगता है यदि वैसा न सोचे तो उसके ऊपर उसका कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा क्योंकि एक ही तरह की कई वस्तु कई लोग खाते हैं पर इच्छा शक्ति के कारण सभी के गुण अलग बनते हैं।

जीवन प्रकृति का वह मूल्य है जो हमेशा स्वस्थ रहकर आनंद लेना चाहता है। इसी अर्थ को साध्य करने के लिए प्रकृति की स्वभाविक आवश्यकता से हर जीव-प्राणी प्रकृति के तत्त्व के गुण-अवगुण को पहचान कर अपनी आवश्यकता की पूर्ति करते हैं। जब इस सत्य गुण की पहचान हो जाती है तो जीवन स्वस्थ रहता है। परिणामस्वरूप आनंद मिलता है। हर व्यक्ति अलग होता है। सब कुछ दो व्यक्तियों का गुण समान नहीं होता है। व्यक्ति का यही अंतर उसके द्वारा किए गए भोजन के गुणों को बदल देता है। यह अंतर रंग शरीर व विचार में देखा जा सकता है। विचार अन्य गुणों को प्रभावित करता है। यही विचार जीवन में रोग को रोकने में पूरी तरह सहायक होता है। व्यक्ति को कभी किसी बीमारी के होने की शंका नहीं करनी चाहिए। ऐसा कभी नहीं सोचना चाहिए कि मैं बीमार हो रहा हूँ या हो जाऊँगा। इसका प्रभाव भोजन बनने वाले गुणों पर पड़ता है। जो पदार्थ भोजन के रूप में प्रयोग किया जाता है उसका गुण विचार खींचता है। संतुलित भोजन लेने वाला व्यक्ति बीमारी से पूरी तरह से बच सकता है। यदि किसी के पास जन्मजात बीमारी हो तो भोजन से दूर किया जा सकता है। भोजन करने के बाद उसके गुणों एवं अवगुणों का ध्यान रखना चाहिए। जो नुकसान करने वाला पदार्थ है उन्हें नहीं खाना चाहिए। किसी बीमारी की दवा प्राकृतिक पदार्थ से ही बनती है। उन्हें पहचानकर दैनिक उपयोग में लिया जा सकता है। इसा करने से प्राकृतिक चिकित्सा होती है। जिससे व्यक्ति बीमार नहीं होता है। इसके अतिरिक्त ध्यान में विरोधी जीवाणु को माइक्रो बीमारी को रोकना जा सकता है। जब व्यक्ति ध्यान में होता है तो उसके सहयोगी जीवाणु को बल मिलता है। जिससे विरोधी जीवाणु स्वतः बाहर होकर मर जाते हैं। स्वास्थ्य विषय पर हर अंक में चर्चा

होगी जिसमें प्राकृतिक चिकित्सा पर बल दिया जाएगा।

मन की परिव्रता से शरीर के अंदर कोई रोग नहीं हो सकता है। मन में बुरे विचार नहीं छोड़ने चाहिए। मन की क्रिया में शरीर जिस तरह भावनात्मक किरण छोड़ता है उसी तरह की किरण शरीर ग्रहण करता है। शुद्ध भावना को छोड़कर हर रोग से बचा जा सकता है। किसी रोग को खत्म करने के लिए ध्यान में निदान देखें, दिखाई पड़ेगा। मानव के अतिरिक्त अन्य जंतु बुरे विचार नहीं लाते हैं इसलिए उन्हें जल्दी कोई रोग नहीं होता है।

जबकि मानव द्वारा कैंची गई वस्तु को ही वे ज्यादातर खाते



हैं। जिस तरह का विचार बनाया जाता है उसी तरह की ऊर्जा शरीर से निकल जाती है। जिसके लिए छोड़ी जाती है उसके अंदर उसी तरह का जीवाणु पैदा करती है। इसलिए बुरे विचार न बनाएँ तो दूसरे के छोड़े विचार का उसके ऊपर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा। मानव समाज भी शुद्ध विचार से अपनी चिकित्सा कर सकता है।

योग प्राकृतिक चिकित्सा: प्रकृति गुणों के समन्वय को योग चिकित्सा कहते हैं। कोई इसे शरीर से स्पष्ट करता है, कुछ भोजन के द्वारा प्रदर्शित करते हैं पर सभी का एक ही अर्थ होता है वह है गुणीय परिवर्तन जो रोग को दूर करता है। इसका चुम्बकीय प्रभाव इच्छाशक्ति पर निर्भर करता है। जो जैसा विचार बनाता है उसका वही गुण पैदा होता है। शरीर के कर्म व भोजन के प्रयोग पर इच्छाशक्ति का प्रभाव हावी होता है। समाज में बहुत से लोग हैं जिन्हें इच्छाशक्ति की

पहचान होती है। ऐसे लोग अपना इलाज प्राकृतिक चिकित्सा से कर सकते हैं। आस-पास सर्वसुलभ पदार्थ के प्रयोग को ही प्राकृतिक चिकित्सा कहते हैं। दुरुहता प्राकृतिक चिकित्सा का विरोधी गुण होता है। प्राकृतिक चिकित्सा को ऐसी समस्याओं से बचना चाहिए। रोग भोजन की अधिकता, कमी व वैचारिक प्रदूषण से पैदा होती है। ऐसे रोग से बचने के लिए हानिकारक तत्वों के विपरीत वस्तु को खारक ठीक किया जा सकता है। जब किसी वस्तु को अत्यधिक खाने की इच्छा हो रही हो तो ऐसे वस्तु को आवश्यक खाना चाहिए नहीं तो यही इच्छा रोग में बदल जाती है। जब किसी वस्तु की ज्यादा जरूरत शरीर को होती है तभी उसे खाने की इच्छा बनती है।

प्राकृतिक धरोहर- लेह बेरी  
प्रकृति की एक अनमोल मेट है- लेह बेरी। यह हमें पुनः याद दिलाती है कि प्रकृति ने हम सनी को अपनी

प्रत्येक वस्तु किसी न किसी रूप में उपयोग के लिए दी है। प्रकृति का प्रत्येक कण हमारे अस्तित्व को सुरक्षित रखने के लिए है। दुर्गम से दुर्गम क्षेत्र हो, चाहे समुद्र की तलहटी प्रकृति जीवन के संरक्षण में अपनी उपस्थिति दर्ज कराती है। हाल ही में चर्चा में आई इस लेह बेरी के गुण अनेक हैं। दुर्गम क्षेत्र हिमालय के गोद लेह में यह एक अमूल्य फल के समान पाया जाता है। यह एक छोटी काटेदार झाड़ के समान होती है। पीले व नारंगी रंग का यह फल बहुत ही लामदायक है क्योंकि इसमें कई विटामिन जैसे सी, ई, ए, बी1 एवं बी2 और खनिज पाए जाते हैं। लेह बेरी का पूरा पीछा ही औषधीय गुणों से परिपूर्ण है। इसलिए यह पौधे हाउस में कहेलाता है। इसका इस्तेमाल लीवर का फायदा पहुंचाता है, वसा को भी कम करता है। ब्लड प्रेशर को भी नियंत्रित रखता है एवं कैंसर की रोकथाम में भी उपयोगी है। एक कियदती के अनुसार चीन खान की सेना ने इसका उपयोग किया था। हिमालय की विषम परिस्थितियों में ताकत, स्थिति के लिए। इसका उपयोग अंतर्निहित स्ट्रेस मीर में रूसी कोस्मोनॉट ने कॉम्बैट कॉस्मिक विकिरण से बचने के लिए और ऑर्बिटीज के चलीमेंट के तौर पर किया। भारतीय सेना भी दूरूह क्षेत्रों में इसका उपयोग कर रही है। जिससे वह विषम परिस्थितियों का सामना कर सके।

-महाना अशोक मानव