

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा त्वचा संबंधी रोगों का निवारण

*नेहा राणा

*कॉस्मेटोलॉजी विभाग, डी.ए.वी. कॉलेज फॉर गर्ल्स, यमुनानगर

सार

आज से हजारों वर्ष पूर्व भारत में ऋषि-मुनि वर्तमान में उत्पन्न होने वाली परिस्थितियों से परिचित हो गए थे। इसी वजह से विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों की खोज की थी। जिससे शरीर में रोगों के लक्षण न उत्पन्न न हों और यदि किसी कारण रोग हो जाए तो प्राकृतिक तत्व उन पर नियंत्रण कर सकें। इसलिए यह जीवन यापन करने की कला का दूसरा नाम है। प्राकृतिक चिकित्सा के अंतर्गत सिद्धांत और नियम का पालन रोग की अवस्था में किया जाता है। इस चिकित्सा को तत्व चिकित्सा के नाम से भी जाना जाता है। इसके अंतर्गत पंच तत्वों आकाश तत्व, धरती तत्व, जल तत्व, अग्नि तत्व और वायु तत्व के द्वारा सभी रोगों की चिकित्सा की जाती है। इन पञ्च तत्वों के अलावा एक छठा तत्व राम नाम भी इसमें शामिल है। इन्हीं 6 तत्वों द्वारा शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्तरों पर होने वाले रोगों का उपचार किया जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा के द्वारा चर्म रोग अर्थात् त्वचा रोग को ठीक करना बहुत सरल उपचार है। किसी तरह की एलर्जी हो या किसी तरह का कोई घाव, इसका उपचार प्राकृतिक चिकित्सा से संभव है।

सूचक शब्द: प्राकृतिक चिकित्सा, त्वचा, रोग, मिट्टी, तत्व, आयुष, उपचार, स्वास्थ्य

आजकल पुरानी या नई बीमारियों के उपचार के लिए प्राकृतिक चिकित्सा यानि नेचुरोपैथी का प्रचलन है। इसमें बिना किसी दवा का प्रयोग किए ही पंच तत्वों का पालन करते हुए बीमारी का उपचार किया जाता है। इसके द्वारा शरीर में दबे हुए पुराने से पुराने रोग भी उभरकर ठीक हो जाते हैं। इसका वर्णन वेदों और प्राचीन ग्रंथों में देखने को मिलता है। यह एक प्राचीन पद्धति है। इस चिकित्सा प्रणाली के माध्यम से न केवल व्यक्ति के रोगों को दूर किया जाता है बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य भी प्रदान किया जाता है। यह चिकित्सा बीमार व्यक्ति न केवल सकारात्मक सोच को प्रोत्साहन देती है बल्कि तनाव, अवसाद, चिंता को भी दूर करती है। आज भारत सरकार इस पद्धति के इस्तेमाल पर जोर दे रही है। आयुष मंत्रालय द्वारा आयुष सेंटर और प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र खोले गए हैं। जहां पर लोगों को प्राकृतिक चिकित्सा के बारे में विस्तार से समझाकर उनके रोगों का उपचार किया जाता है।

प्राकृतिक चिकित्सा की परिभाषाएं

लुईस कुने (स्वनेपे जनीदम) के अनुसार, "प्राकृतिक प्रणाली जिसका कि चिकित्सा के रूप में उपयोग करते हैं तथा जो दूसरी पद्धतियों से गुण में बहुत अच्छी है। बिना औषधि और बिना ऑपरेशन के उपचार की आधार शिक्षा है।"

महात्मा गांधी के अनुसार, "प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति से रोग मिट जाने के साथ ही रोगी के लिए ऐसी जीवन पद्धति का आरंभ होता है जिसमें पुनः रोग के लिए कोई गुंजाइश ही नहीं रहती।"

पं. श्री राम शर्मा आचार्य के अनुसार, "प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ है प्राकृतिक पदार्थों विशेषतः प्रकृति के पांच मूल तत्वों द्वारा स्वास्थ्य रक्षा और रोग निवारक उपाय करना।"

(फुटनोट: —प्राकृतिक आयुर्विज्ञान, आरोग्य सेवा प्रकाशन, मोदीनगर, उत्तर प्रदेश)

प्राकृतिक चिकित्सा में किसी औषधि का प्रयोग किए बिना रोगों का उपचार होता है, जिसमें प्रकृति के पांच मूल तत्व पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि और आकाश का पालन करते हुए व्यक्ति रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान की जाती है। इसी में आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी, उपवास आदि से सभी प्रकार के उपचार किए जा सकते हैं।

1. **आकाश तत्व:** आकाश तत्व पंच तत्वों में सबसे अधिक उपयोगी एवं प्रथम तत्व है। इसको आकाश और शून्य भी कहा जाता है। यह तत्व सबसे अधिक उपयोगी है। जिस प्रकार परमात्मा असीम और निराकार है उसी तरह से आकाश तत्व भी असीम एवं निराकार है। इसको प्राप्त करने का एकमात्र साधन उपवास

है। जिसमें शारीरिक, मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं। इस उपवास में प्रातःकालिक उपवास, सायंकालिक उपवास, एकाहरोप उपवास, रसो उपवास, फलोप उपवास, दुग्धोप उपवास, मठो उपवास, पूर्ण उपवास, पूर्ण साप्ताहिक, लघु कड़ा उपवास, टूट उपवास, दीर्घ उपवास आदि जो आकाश तत्व को मजबूत बनाते हैं।

आकाश तत्व के लाभ: आकाश तत्व से पेट और त्वचा के सभी रोगों को सरल तरीके से ठीक कर सकते हैं। जिसमें त्वचा के सभी दाग, धब्बे, मुहांसे, पिम्पल सभी धीरे-धीरे अपने आकार से खत्म होते जाते हैं

2. **वायु तत्व:** वायु तत्व पंच तत्वों में दूसरा आवश्यक तत्व है। जल जीवन है और वायु प्राणियों का प्राण ही है। विश्व का वायुमंडल जिसमें हम श्वास लेकर जीवित रहते हैं। पृथ्वी के चारों ओर 300 मील तक फैला हुआ है वायुमंडल। यह वायुमंडल कई प्रकार की वायु का मिश्रण है। वायु चिकित्सा संबंधी अनेक ऋचाएं वेदों में मिलती है। वायु हमारे हृदय में शांति उत्पन्न करती है।

वायु तत्व के लाभ: यह मुंह सोखना, पेट में गैस बनना, शरीर में गठन व त्वचा में पीलापन आना, घबराहट होना, शरीर के अंगों में गतिशीलता आदि को ठीक करता है। जिससे शरीर के बाहरी और आंतरिक रोगों का निवारण होता है।

3. **जल तत्व:** जल का उपयोग हाइड्रो थेरेपी के रूप में किया जाता है। इससे पेट, यूरिन आदि की समस्या को दूर किया जाता है। प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक डॉ० लिंडलहार के अनुसार बुखार ठीक करने में अन्य औषधियों की तुलना में जल 1/10 समय लेता है। मतलब औषधियों का प्रयोग करने से यदि बुखार दस दिन में ठीक होता है तो जल चिकित्सा के प्रयोग (गीली चादर, एनिमा एवं अन्य प्रयोगों द्वारा) से एक दिन में ही ठीक हो जाता है।

जल चिकित्सा के लाभ: जल चिकित्सा के प्रयोग से शरीर स्वच्छ, क्रियाशील और रोगरहित एवं स्वास्थ्य बनता है। इसके द्वारा रक्त परिसंचरण तंत्र के उपचार में सहायता मिलती है जिससे रक्तचाप और रक्तप्रवाह के रोगियों को लाभ मिलता है। यह पाचन तंत्र को भी मजबूत बनाता है। इसके द्वारा शरीर की अस्थियों एवं पेशियों तंत्र में लचीलापन एवं मजबूती बनाए रखते हैं।

4. **अग्नि तत्व:** अग्नि तत्व ऊर्जा, ऊष्मा, शक्ति और ताप का प्रतीक है। हमारे शरीर में जितनी गर्माहट है, सब अग्नि तत्व से है। अग्नि तत्व भोजन को पचाकर शरीर को स्वस्थ रखता है। ऊष्मा का स्तर ऊपर या नीचे जाने से शरीर भी बीमार हो जाता है। इसलिए इसका संतुलन जरूरी है। विभिन्न प्रकार की किरणों से त्वचा संबंधी रोगों को ठीक किया जा सकता है। सूर्य की रोशनी से पराबैंगनी किरणों और इन्फ्रारेड किरणों से त्वचा संबंधी रोग ठीक किये जाते हैं।

अग्नि तत्व के लाभ: अग्नि तत्व से ऊष्मा बनती है। जिससे शरीर का तापमान कम या ज्यादा होता है। जिससे शरीर की त्वचा संबंधी सभी संक्रमण रोगों को दूर किया जाता है। पराबैंगनी किरणों से संक्रमण रोग पर काबू किया जाता है। इन्फ्रारेड किरणों से शुष्क त्वचा को अपने संतुलित आकार और चमकदार रूप में पाया जा सकता है।

5. **पृथ्वी तत्व:** पृथ्वी तत्व प्राकृतिक चिकित्सा का पांचवा तत्व है। इसमें मिट्टी की अहम् भूमिका रही है जिससे शरीर में गंभीर से गंभीर बीमारियों का उपचार किया जाता है। वहीं चर्म रोगों के लिए यह वरदान साबित हुई है। मिट्टी का प्रयोग शरीर के विषाक्त पदार्थ को बाहर निकालने के लिए प्रयोग किया जाता है। यह शरीर को तरो-ताजा व ऊर्जावान बनाती है। चर्म विकृति और धब्बों को ठीक करने में मिट्टी चिकित्सा अपना महत्त्व साबित कर चुकी है। शरीर में गर्माहट को दूर करने व शीतलता देने के लिए मिट्टी चिकित्सा बहुत लाभकारी होती है। मिट्टी शरीर के दूषित पदार्थों को घोलकर व अवशोषित कर बाहर निकाल देती है। जैसे कि मिट्टी की पट्टी एवं मिट्टी स्नान इसमें मुख्य उपचार होते हैं।

पृथ्वी तत्व के लाभ: इस चिकित्सा से कब्ज, स्नायु दुर्बलता, सिर दर्द, उच्च रक्तचाप, मोटापा तथा विशेष रूप से सभी प्रकार के चर्म रोगों के उपचार आदि में सफलता मिलती है। चाहे रोग शरीर के भीतर हो या बाहर, मिट्टी उसके विष और गर्मी को धीरे-धीरे चूसकर उसके विकारों को नष्ट कर देती है और यही इसकी खासियत है।

प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांत

1. सभी रोग, उनके कारण एवं उनकी चिकित्सा एक है। चोट, चपेट और वातावरण अन्य परिस्थितियों को छोड़कर सभी रोगों का मूल कारण एक ही है। इसका उपचार भी एक ही है। शरीर में कई प्रकार के विजातीय पदार्थों के संग्रह से रोग उत्पन्न होते हैं। शरीर से उसका निष्कासन ही चिकित्सा है।
2. रोगों का मुख्य कारण जीवाणु नहीं है। जीवाणु हमारे शरीर में जीवनी शक्ति के ह्रास आदि के कारण विजातीय पदार्थों के जमाव के पश्चात तब आक्रमण कर पाते हैं जब उनके रहने, पनपने लायक वातावरण अनुकूल हो जाता है।
3. तीव्र रोग शरीर के सब उपचारात्मक प्रयास है। अतः ये हमारे शत्रु नहीं मित्र होते हैं।
4. प्रकृति स्वयं सबसे बड़ी चिकित्सक है। इसमें ये शरीर में स्वयं के रोगों से बचाने व अस्वस्थ हो जाने पर पुनः स्वस्थ प्राप्त करने की क्षमता होती है।
5. प्राकृतिक चिकित्सा में चिकित्सा रोग ही नहीं रोगी की होती है।
6. प्राकृतिक चिकित्सा में शारीरिक, मानसिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक चारों पक्षों की चिकित्सा एक साथ की जाती है।
7. इसके द्वारा दबे हुए रोग भी ठीक हो जाते हैं।

त्वचा

त्वचा शरीर का बाहरी आवरण होती है, जिसे बाहरी त्वचा भी कहते हैं। यह उत्तकों की कई परतों द्वारा निर्मित होता है और अंतर्निहित मांस-पेशियों, अस्थियों, अस्थिबंध और अन्य अंगों की रक्षा करती है। यह सीधे वातावरण के संपर्क में आती है। जो त्वचा के रोग जनकों के खिलाफ शरीर की सुरक्षा में बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

त्वचा को तीन परतों में विभाजित किया गया है। एपिडर्मिस, डर्मिस, और चमड़ी के नीचे की वसा या हाइपोडर्मिस कहते हैं। त्वचा की सबसे बाहरी वाली परत एपिडर्मिस में कैराटीनोसाइट्स नामक कोशिकाओं एक विशिष्ट समूह होता है जो कैराटिन एक सुरक्षात्मक प्रोटीन को संश्लेषित करता है। त्वचा की मध्य परत डर्मिस मुख्य रूप से तंतु में रचनात्मक प्रोटीन कोलेजन से बनी होती है। त्वचा की सबसे निचली परत हाइपोडर्मिस वसा कोशिकाओं से बनी होती है।

त्वचा के कार्य

यह शरीर का एक सुरक्षात्मक कवच होने के साथ-साथ अनेक प्रकार के कार्यों में अपना योगदान देती है। यह इस प्रकार है:

- 'त्वचा आंतरिक अंगों को सुरक्षित रखती है
- 'रोगाणु और विषाक्त पदार्थों से रक्षा करती है
- 'स्पर्श, गर्मी और ठंड की उत्तेजनाओं को नियंत्रित करती है
- 'त्वचा शरीर के लिए आवश्यक विटामिन डी के संश्लेषण में भाग लेती है

प्राकृतिक चिकित्सा से चर्म रोगों का उपचार

एलर्जी

कई बार त्वचा में गर्मी की वजह से या गर्म तत्वों का सेवन करने की वजह से कुछ छोटे-छोटे दानें निकल जाते हैं, जिसमें खुजली होती है। जिसमें गाल की त्वचा व शरीर की त्वचा शुष्क हो जाती है।

एलर्जी का उपचार

इसमें रोगी को कुछ दिनों तक नींबू पानी, नारियल पानी व फलों के रस का सेवन करने की सलाह दी जाती है, इसका सेवन करने से एलर्जी जल्दी ठीक हो जाती है। वहीं दूसरी तरफ नीम के पत्तों को पीस कर त्वचा पर लगाने से यह एलर्जी ठीक हो जाती है

मुंहासे

मुंहासे किशोरों-किशोरियों का रोग है जो 13 वर्ष की उम्र से लेकर 25 वर्ष की उम्र तक होता है। फुंसियों के रूप में मुंहासे अक्सर मुंह पर ही होते हैं। जिसे दबाने से अथवा छेड़ने से काले व सफेद कीलें निकलती हैं।

मुंहासे का उपचार

इस रोग में त्वचा को भाप के द्वारा ठीक किया जा सकता है, जिसमें पानी को उबालकर, उसमें तुलसी के पत्ते, नीम के पत्ते या कोई ऐसे रोगाणु रोधक हर्बल पदार्थ डालकर भांप लेने से यह रोग नष्ट हो जाता है। रात को कच्चा दूध सोने से पहले चेहरे पर लगाने से यह ठीक हो जाता है।

दाग-धब्बे व छाइयां

यह दाग-धब्बे पेट की स्थिति खराब होने से चेहरे पर उसके निशान दिखाई देते हैं। जिसमें चेहरे पर अलग-अलग जगह सफेद, ग्रे व काले निशान पड़ जाते हैं। ये प्रोटीन की कमी से भी हो जाते हैं।

इनका उपचार

दाग-धब्बों व छाइयों को दूर करने के लिए वानस्पतिक तेल का उपयोग किया जा सकता है। जिससे ये निशान धीरे-धीरे कम किए जा सकते हैं। पपीते का दूध त्वचा पर लगाने व पपीता खाने से भी इस रोग को दूर किया जा सकता है। पेट पर गीली पट्टी रखने से भी इस रोग को ठीक किया जा सकता है।

शरीर में चर्म रोगों की मात्रा बहुत है जिसमें कुछ कम और कुछ बहुत ज्यादा होती है। जिससे त्वचा को हर जगह से नुकसान होता है। ये रोग उम्र के साथ तो बढ़ते हैं लेकिन गलत खान-पान और जीवन शैली से भी बढ़ते हैं। इसे कुछ आसान तरीके से कम किया जा सकता है जैसे

- 'रोजाना 15-20 गिलास पानी पीने से त्वचा में निखार आता है। त्वचा में लचीलापन बना रहता है।
- 'अच्छी मात्रा में प्रोटीन व एंजायम का सेवन करने से त्वचा में कोई झुर्रियां व दाग-धब्बे और छाइयां नहीं होती।
- 'त्वचा को साफ-सुथरा रखना चाहिए। जिससे हमारा शरीर हल्का रहे और हम स्फूर्ति महसूस करें।
- 'त्वचा को बेहतर करने के लिए हमें नियमित योग व सूक्ष्म व्यायाम करने भी आवश्यक है।
- 'प्राकृतिक पदार्थों जैसे हरी पत्तेदार सब्जियां, फल, बादाम, दूध आदि पौष्टिक पदार्थों का सेवन करने से भी त्वचा रोग समाप्त होते हैं व त्वचा में भी रौनक आती है।

ये सब कुछ प्रकृति की देन है तो प्राकृतिक पदार्थों और औषधियों का अच्छे से सेवन करना चाहिए, जिससे त्वचा व शरीर को मजबूती प्रदान हो।

निष्कर्ष:

प्राकृतिक चिकित्सा चर्म रोगों के लिए वरदान रही है। इसमें विभिन्न बीमारियों के उपचार के लिए औषधियों और प्राकृतिक तत्वों का प्रयोग किया जाता है। जिसमें दबे रोग भी उभर जाते हैं और रोगों का निवारण हो जाता है।

प्राकृतिक चिकित्सा के अंतर्गत सिद्धांत और नियम का पालन रोग की अवस्था में किया जाता है। इस चिकित्सा को तत्व चिकित्सा के नाम से भी जाना जाता है। इसके अंतर्गत पंच तत्वों आकाश तत्व, धरती तत्व, जल तत्व, अग्नि तत्व और वायु तत्व के द्वारा सभी रोगों की चिकित्सा की जाती है। इन पंच तत्वों के अलावा एक छठा तत्व

राम नाम भी इसमें शामिल है। इन्हीं 6 तत्वों द्वारा शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्तरों पर होने वाले रोगों का उपचार किया जाता है।

संदर्भ सूची

1. –प्राकृतिक आयुर्विज्ञान, आरोग्य सेवा प्रकाशन, मोदीनगर, उत्तर प्रदेश
2. -<https://www.uou.ac.in/sites/default/files/slm/BY-301.pdf>
3. -<https://en.wikipedia.org/wiki/Naturopathy>
4. -<https://www.scotbuzz.org/2018/08/prakrtik-chikitsa.html>
5. -<https://hi.vikaspedia.in/health/आयुष/प्राकृतिक-चिकित्सा>
6. –प्राकृतिक चिकित्सा, राम गोपाल शर्मा, ग्रन्थ अकादमी, नई दिल्ली
7. -<http://assets.v mou.ac.in/CIN01.pdf>