दैनिक भास्कर
रविवार, 20 जून 2021 नोएडा

प्राकृतिक वैकल्पिक चिकित्सा प्रणालियों का महत्व

कभी सोचा है कि प्रकृति के भण्डार में अनेकों छुपे अद्भुत प्राकृतिक संसाधनों को

गीतांजलि सक्सेना

अपनी जीवनशैली में किस हद तक ग्रहण कर पाए हैं। इस ओर ध्यान दिलाने की कोशिश करते हैं।

आज के दौर में वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति की लगातार बढ़ रही लोकप्रियता और इसके प्रचार एवं प्रसार ने लोगों का ध्यान इस ओर अधिक आकर्षित किया है। कोविड के चलते शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने के लिए प्राकृतिक चिकित्सा यानी नेचुरोपैथी को अपनी जीवन शैली में अपनाने की कोशिश करते देखा जा सकता है। हम सभी चिकित्सा की समस्याओं का समाधान के लिए वैकल्पिक उपचार पद्धति की तलाश में भी रहते हैं। अनेक आशाओं से भरी, रोगों के उपचार के लिए विभिन्न वैकल्पिक चिकित्सा प्रणाली मौजूद है। सच है कि हर पद्धति एक दूसरे से भिन्न अवश्य है, किन्तु इन्हें पूरी तरह अस्वीकार कर देना और अच्छे स्वास्थ्य के लिए उपलब्ध वैकल्पिक उपचारों को नहीं अपनाना, कतई नफा का सौदा नहीं हो सकता, यह तो चिराग तले अंधेरा होने के समान होगा।

दरअसल, स्वास्थ्य के प्रति खुली सोच रखते हुए वैकल्पिक चिकित्सा प्रणाली को समझना, टटोलना और अनुभव करने के बाद ही अपनी धारणा बनाना तर्कसंगत होता है। सभी रचनात्मक विधि है...जिनका मूल्य सिद्धांत एवं लक्ष्य प्रकृति की प्रचुर मात्रा में उपलब्ध तत्वों के उचित इस्तेमाल द्वारा रोगों का इलाज है। दरअसल, इन पद्धतियों की खासियत एवं खूबसूरती प्रकृति के खजाने में ही छुपी हुई है। प्रकृति के नजदीक रहना ... पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि और आकाश तत्वों के मनुष्य के शरीर पर होने वाले प्रभावों तथा स्वस्थ एवं सुखी जीवन के लिए उनको संतुलित रखने की जरूरत और इसका महत्व सभी प्रणालियों में स्वीकार किया जाता है।

बस जरूरत है कि पद्धति की सटीक जानकारी, एक्सपर्ट्स के माध्यम से हो, जिन्होंने विषय पर अध्ययन किया हो। तभी संभवतः सही दिशा-निर्देश जारी होंगे।

सोने पर सुहागा ... जब एक एलोपैथिक डॉ. उपजिन्दर सिंह बाल चिकित्सक के रूप में, जो गत कई वर्षों से संयुक्त अरब अमीरात की राजधानी आबूधाबी में कार्यरत रहीं। उनका वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति की ओर रूझान और इस व्यवस्था में दखल देने का प्रयास हमेशा से रहा। प्राकृतिक जीवनशैली उनके व्यक्तित्व की पहचान बनी हुई है। उनकी वैकल्पिक प्रणालियों में दिलचस्पी ने मुझे उनके अनुभवों को साझा करने की इच्छा हुई।

आयुर्वेद प्रणाली पर विश्वास जाहिर करते हुए डॉक्टर उपजिन्दर ने बताया कि

डॉ. उपजिन्दर सिंह

आयुर्वेद की अद्भुत चिकित्सा पद्धति पंचकर्म क्रिया के महत्व, उसकी अहमियत को जानती तो थी, पर आयुर्वेद से मेरा पहला परिचय 2013 में हुआ था। उस वर्ष एक सुबह अचानक द्विपक्षीय श्रवण हानि (कम सुनाई) देने की अवस्था में उठी। इसके इलाज के दौरान कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स की बहुत अधिक खुराक लेने के बाद कुछ ही हफ्तों में ठीक हो गया। किन्तु अचानक सुनने की क्षमता खोने के पूरे प्रकरण के साथ-साथ दुर्बल उपचार ने मुझे उच्च रक्तचाप या मधुमेह होने के बारे में चिंतित कर दिया, जो कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स का एक दुष्प्रभाव हो सकता है, समझ आ गया। इसने मुझे शरीर को डिटॉक्स करने की ओर ध्यान आकर्षित किया। कई दिनों के शोध के बाद, मैंने और मेरे पति ने केरल में कलारी कोविलकम नामक एक स्वास्थ्य रिसॉर्ट में दो सप्ताह का पंचकर्म उपचार बुक किया।

कायाकल्प / कुंजी

स्वास्थ्य के प्रति खुली सोच रखते हुए वैकल्पिक चिकित्सा प्रणाली को समझना, टटोलना और अनुभव करने के बाद ही अपनी धारणा बनाना तर्कसंगत होता है।

चौदह दिन की उपचार प्रक्रिया हमारे लिए आसान नहीं थी, क्योंकि इससे पहले कभी आयुर्वेद के संपर्क में नहीं आए थे। सख्त उपचार व्यवस्था का पालन करना ... सादा शाकाहारी खाना परोसा जाना, वह भी सीमित मात्रा में। इसी उपचार के दौरान विभिन्न प्रकार की तेल मालिश, घी उपचार और शुद्धिकरण किए जाने का अनुभव विचित्र लगा। जब रोज बदबूदार तेलों में भीगते थे और मालिश से आराम नहीं मिलता था। सोचा कि हमने आयुर्वेद में

प्रवेश करने में गलती की है! लेकिन फिर बारहवें दिन अचानक सब कुछ बदल गया और हम दोनों को बहुत अच्छा लगने लगा। यह सिलसिला.. उत्थान, कायाकल्प, रिबूट का कार्यक्रम अगले 6 से 8 महीनों तक चलता रहा। डिटॉक्स थैरेपी और कायाकल्प के लिए एक शोधित प्रतिष्ठित केंद्र में पंचकर्म क्रिया का अनुभव स्मरणीय रहा।

वर्षों के सक्रिय नैदानिक अभ्यास से सेवानिवृत्त होने के बाद, मेरी रुचि समग्र चिकित्सा और प्राकृतिक उपचार के बारे में अधिक से अधिक सीखने की हमेशा से रही है। कोविड महामारी के दौरान जब परिवार सहित 2020 में पहले तालाबंदी के दौरान चंडीगढ़ के पास अपने एक छोटे से खेत में लगभग पांच महीने तक भारत में फंसे रहे। उस दौरान हम अपने ही खेत पर उगने वाली कुछ मौसमी सब्जियां और फलों पर ही पूरी तरह निर्भर रहे। कुछ हफ्तों के बाद भी ताजा, मौसमी, जैविक भोजन कोई भी छोड़ना नहीं चाहता था। मेरा मानना है कि स्वच्छ हवा, धूप, स्वच्छ जल और प्रकृति की शांति के साथ ताजा, मौसमी, जैविक भोजन तक की पहुंच सबसे बुनियादी स्तर पर समग्र जीवन के बराबर है।

वैकल्पिक पद्धतियों की ओर उनका विश्वास और उनके नजरिये को जानने के लिए मौका न गंवाते हुए एक्यूपंक्चर थैरेपी में भी उनके अनुभव को जानने की मेरी इच्छा को पूरा करते हुए डॉक्टर उपजिन्दर ने मुस्कराते हुए कहा कि एक्यूपंक्चर से मेरा पहला परिचय 1984 में ऑस्ट्रिया के विएना में भारतीय मूल के एक ब्रिटिश डॉक्टर के साथ एक मुलाकात के दौरान हुआ। वह एक्यूपंक्चर में डिप्लोमा के लिए आई थी और मैं विएना विश्वविद्यालय में बाल चिकित्सा में प्रशिक्षण ले रही थी। उस दौरान मुझे इस वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति के बारे में विस्तार से जानकारी हासिल करने की लालसा हुई, क्योंकि एलोपैथ डॉक्टर होने के नाते, मेरा इस पुरानी चिकित्सा पद्धति का अभ्यास करने वाले किसी भी व्यक्ति के साथ साक्षात्कार नहीं हुआ था। विएना शहर का एक्यूपंक्चर स्कूल पश्चिमी यूरोप में एक्यूपंक्चर का मक्का माना जाता है। जिस दिन मुझे एक्यूपंक्चर स्कूल का दौरा करने के लिए आमंत्रित किया गया, उसी दिन लिफ्ट में प्रवेश होते देखा कि व्हीलचेयर पर एक मरीज, जिसे हेमिप्लेजिया (लकवा) था। मन में प्रश्न उठा कि जिसका निदान इस पद्धति के माध्यम से कैसे कर सकते हैं? इसके बारे पढ़ा तो था कि इस पद्धति के अन्तर्गत शरीर के खास बिन्दु पर महीन सुइयों का प्रयोग किया जाता है, जिसका संबंध आपकी बीमारी से होता है। इस पद्धति द्वारा शरीर में बहने वाली ऊर्जा के प्रवाह को सही किया जाता है। इसका साक्षात अनुभव मुझे विएना स्कूल ऑफ एक्यूपंक्चर के दौरे के दौरान हुआ। लगभग पांच मिनट के बाद उसी व्हीलचेयर रोगी को डॉ. बिश्को, जो एक प्रशिक्षित एक्यूपंक्चरिस्ट ने मरीज के स्पष्ट निदान की घोषणा की और फिर रोगी को अपना प्रभावित हाथ उठाने के लिए कहा। हम सबको लगा कि निश्चित रूप से, ऐसा सम्भव नहीं है। फिर डॉक्टर ने मरीज के सर पर छह एक्यूपंक्चर सूई लगाई और उसे फिर से उठाने के लिए कहा। मुझे यह देखकर बहुत आश्चर्य हुआ जब उसने कुछ इंच हाथ उठाया। इस दृश्य का मुझ पर गहरा प्रभाव पड़ा - यह निश्चित रूप से मेरे लिए चमत्कार से कम नहीं था और अचानक यह सोचने पर मजबूर हो गई कि रोगियों को ठीक करने के अन्य तरीके भी हो सकते हैं। मैं इतनी उत्सुक थी कि मैंने अपना बाल चिकित्सा प्रशिक्षण पूरा करते हुए ही डॉ बिस्को के तहत एक्यूपंक्चर में डिप्लोमा कर लिया। डॉ बिस्को पश्चिमी दुनिया में एक्यूपंक्चर के अग्रणी थे। अपने इन अनुभवों को अपने परिजनों के साथ वैकल्पिक पद्धति को अमल करने में कामयाब रही हूं। इस सुखद अनुभूति का अहसास हमेशा से अमूल्य है।

प्राकृतिक संसाधनों के खजाने में छुपा... है कुबेर का धन!