

आयुर्वेद बनाम एलोपैथी ... मकसद सिर्फ एक निरोगी काया

सच कहा गया है कि निरोगी काया परम सुख ... शरीर को आरोग्य देने वाले मंत्र को गहराई से समझने की जरूरत है। दोनों पद्धतियों का अध्ययन करने से ही अधिक और सही जानकारी हासिल कर सकते हैं। तभी हम सब के मन और दिमाग में छुपे अनगिनत प्रश्नों का उत्तर कि ... कौन सा इलाज हमारे हित में होगा ... को समझना एवं अपनी



गीतांजलि सक्सेना

दुविधाओं से निकलना सम्भव हो सकता है। दुनियाभर में हमेशा से इलाज के अलग-अलग तरीके अपनाए जाते रहे हैं और वे सभी तरीके कारगर साबित भी हो रहे हैं। कोविड के चलते लोगों का ध्यान आयुर्वेदिक औषधि की ओर अधिक बढ़ा है, जिस कारण दोनों चिकित्सा प्रणाली में बहस छिड़ी हुई है। इन पद्धतियों के तरीकों को लेकर चर्चा करना और अलग विचार होना स्वाभाविक है। पर दोनों एक दूसरे के प्रतिद्वंद्वी नहीं हैं, बल्कि एक दूसरे के पूरक हो सकते हैं।

हर चिकित्सा प्रणाली का अपना स्वरूप और अपना एक ढांचा होता है, जिसके अन्तर्गत इलाज के तरीकों को अपनाने के लिए चिकित्सक बाध्य भी होते हैं। यही नहीं, दोनों प्रणालियों के चिकित्सकों के प्रशिक्षण में भी अन्तर है। इसमें कोई दो राय नहीं कि चिकित्सा पद्धति कोई भी हो, हर चिकित्सक का एक ही ध्येय होता है और वह है रोगी को निरोगी बनाना। हममें से किसी को भी उनकी काम करने के प्रति निष्ठा और ईमानदारी पर उँगली उठाने का अधिकार नहीं है। हर एक चिकित्सक बड़ी शिद्दत से मरीजों के इलाज में जुटे हुए हैं। इलाज के लिए उपलब्ध सुविधाएं और अपने पसंदीदा प्रणाली पर विश्वास रखना और उन्हें चुनने की पूर्ण स्वतंत्रता हमें प्राप्त है। यहां इस बात पर जोर देने का प्रयास किया जा रहा है कि पद्धतियों के एक्सपर्ट्स के अनुभवों के आधार पर हमें हर पद्धति की दिशाओं का ज्ञान मिलता है और प्रमाणित सूत्रों के हवाले से सम्बन्धित विषय के विशेषज्ञों की सलाह से सही व सटीक जानकारी मिलती है। उनके मार्गदर्शन में ही किसी पद्धति को स्वास्थ्य के लिए अपनाना ही उचित निर्णय होता है। आयुर्वेद चिकित्सक डॉ. अथिरा चेराक्कारा के अनुसार, आयुर्वेद में स्वास्थ्य, रोग और उपचार का मूल दर्शन का मतलब है ... स्वस्थ शरीर मन और आत्मा के साथ दोष, धातु, माला और अग्नि के सामान्य कार्य के संतुलन की स्थिति, आयुर्वेद का मुख्य उद्देश्य है स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य को बनाए रखना और रोगग्रस्त बीमार के बीमारी का इलाज करना। आयुर्वेद एक जीवन विज्ञान और व्यापक समग्र दृष्टिकोण है, जो विशेष रूप से आहार, व्यायाम, दवा, श्वास और बाहरी उपचारों पर जोर देकर शरीर और मन के उपचार और एकीकरण के लिए है। आयुर्वेद निवारक और उपचारात्मक दोनों पहलुओं के रूप में काम करता है और प्राकृतिक जड़ी-बूटियों, उपचारों के उपयोग की मांग बढ़ रही है और लोग आयुर्वेद में विभिन्न बीमारियों के इलाज की मांग कर रहे हैं। केंद्र अपने क्लिनिकों में पेशेवर रूप से प्रबंधित प्राकृतिक उपचार ऐसे लोगों को ला रहे हैं जो कई प्रकार की चिकित्सा समस्याओं के लिए वैकल्पिक उपचार की तलाश में हैं। आयुर्वेद रोकथाम पर बहुत महत्व देता है और लोगों के जीवन को संतुलित करने के लिए उचित आहार और जीवन शैली में

सेहत / संकेत

आयुर्वेद एक जीवन विज्ञान और व्यापक समग्र दृष्टिकोण है, जो विशेष रूप से आहार, व्यायाम, दवा, श्वास और बाहरी उपचारों पर जोर देकर शरीर और मन के उपचार और एकीकरण के लिए है।



डॉ. अथिरा चेराक्कारा

संशोधन के माध्यम से स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करता है। डॉ. ने कहा, अच्छे स्वास्थ्य और पोषण के लिए एक स्वस्थ आहार आवश्यक है। आयुर्वेदिक आहार एक खाने का पैटर्न है जो आपके विशिष्ट दोष या शरीर के प्रकार के लिए दिशानिर्देशों का पालन करके आपके शरीर में संतुलन को बढ़ावा देने पर केंद्रित है। भोजन, स्वयं और दूसरों के साथ संबंध आपस में जुड़े हुए हैं, अस्वास्थ्यकर भोजन की आदतें हमारे शरीर के साथ-साथ मन में भी असंतुलन पैदा करेंगी जो बदले में तनाव, मोटापा और कई अन्य बीमारियों का कारण बनती हैं। आयुर्वेद हमारे शरीर में पाचन या चयापचय अग्नि असंतुलन के लिए सबसे अधिक महत्व देता है जो चयापचय गठिया के आगे विकास के लिए जिम्मेदार है यदि ठीक से इलाज नहीं किया गया है। तो आयुर्वेद उपचार चयापचय की आग को नियंत्रित करने के साथ-साथ रोग के उपचारात्मक और निवारक पहलुओं के रूप में कार्य करने में मदद करता है।

दोनों ही प्राकृतिक उपचार हैं। जहां तरीके और प्रथाएं अलग हैं। आयुर्वेद का लक्ष्य है, अशुद्धियों को दूर करने, लक्षणों को कम करने, रोग को रोकने के लिए प्रतिरोध बढ़ाने, चिंता को कम करने और जीवन में सद्भाव बढ़ाने के द्वारा व्यक्ति की सहायता करता है। सफाई प्रक्रिया को पंच कर्म कहा जाता है। नाम 5 प्रक्रियाओं का सुझाव देता है जो चिकित्सीय उपचार की अनुठी स्वास्थ्य देने वाली श्रृंखला है जिसमें शुद्धिकरण के विस्तृत तरीके शामिल हैं जो तनाव मुक्त करते हैं और भोजन, पोषण और व्यायाम के अधिकतम लाभों को स्वीकार करने के लिए शरीर को तैयार करते हैं।

योग की चर्चा चलते ही उन्होंने कहा, योग मन, शरीर और आत्मा के सामंजस्य से संबंधित है, जबकि

आयुर्वेद जड़ी-बूटियों, आहार और जीवन शैली के माध्यम से व्यक्तियों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों का ध्यान रखता है। योग और आयुर्वेद परस्पर सहायक हैं और जबरदस्त परिणामोन्मुखी मामले हैं। ये दोनों विज्ञान एक व्यक्ति के भावनात्मक और रोगग्रस्त के उपचार में एक भूमिका निभाते हैं।

महिलाओं पर भी उन्होंने अपनी बात रखी और कहा ... हर महिला अपने जीवनकाल में कई बदलावों से गुजरती है जैसे मेनोपोज, गर्भावस्था, प्रसवोत्तर और रजोनिवृत्ति। महिला हार्मोन समान रूप से महत्वपूर्ण कारक हैं क्योंकि वे शारीरिक और भावनात्मक परिवर्तनों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। किसी व्यक्ति विशेष की प्रकृति या संविधान को जानकर चिकित्सक उसके अनुसार एक उपयुक्त उपचार आहार तैयार कर सकता है। आयुर्वेद का मानना है कि उनका दृष्टिकोण चिंता,



तनाव, मोटापा, गठिया, अस्थमा, पाचन संबंधी मुद्दों, पीसीओ और अन्य हार्मोनल असंतुलन, बांझपन और इसी तरह के कई विकारों के इलाज में प्रभावी है।

आयुर्वेद के अनुसार खाने का मुख्य नियम केवल तभी खाना है जब आपको भूख लगे और पिछले भोजन का पाचन ठीक से हो। उपरोक्त से संबंधित मिथहारा, विरुधहारा, अग्नि, उपवास की अवधारणाओं की व्याख्या करने वाली आयुर्वेद संहिता। उपवास के लाभ में मन और शरीर की स्पष्टता शामिल है। उपवास तभी प्रभावी होगा जब इसे उम्र, रोगी की स्थिति और संविधान के अनुसार दिया जाएगा। एक आयुर्वेद चिकित्सक के साथ परामर्श से स्वयं के लिए उपवास आहार तय करने में मदद मिलेगी। सच्ची चिकित्सा तब शुरू होती है जब व्यक्ति को आत्म प्रेम को महत्व देना चाहिए और सबसे अच्छा विषहरण समझना चाहिए। एक सवाल मैंने किया कि क्या कोरोना वायरस के इलाज में आयुर्वेदिक दवाएं कोई भूमिका निभाती हैं? इस सवाल के जवाब में उन्होंने कहा, आयुर्वेद जड़ी बूटियों और उपचार, जिसका उद्देश्य चयापचय पर काम करके, ऊतकों का निर्माण करके शरीर की पोषण स्थिति में सुधार करता है। कोविड के बाद की स्थिति के लिए आयुर्वेद चिकित्सा सहायक देखभाल के रूप में कार्य करती है। संबंधित चिकित्सक द्वारा रोगी की स्थिति की जांच की जानी चाहिए और दवाएं निर्धारित की जानी चाहिए। सही मार्गदर्शन में सही दवाएं और आहार उचित परिणाम में मदद करेगा, यह रोगी की चिकित्सा स्थिति, उम्र, संक्रमण के स्तर और इसी तरह पर निर्भर करता है। कोविड के बाद की स्थिति में शरीर का उचित विषहरण के साथ-साथ कायाकल्प करने वाले आयुर्वेद उपचार को मददगार माना जाता है। यह शरीर के चैनलों की अशुद्धियों को दूर करने में मदद करेगा और पोस्ट कोविड तनाव को मुक्त करेगा।

(वरिष्ठ लेखिका व स्तम्भकार)