Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उपवास-चिकित्सा

272

डा० दिलकश

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उपवास-चिकित्सा

कब, क्यों और कैसे ?

★

लेखक :

डा० खुशीराम शर्मा 'दिलकश'

एम.एस.बी., एन.डी.

प्राकृतिक चिकित्सक.

सं०:— प्राकृतिक जीवन, मासिक पत्रिका

★

संचालक :

आरोग्य निकेतन

रिवर बैंक कालोनी, लखनऊ

चतुर्थ संस्करण
सितम्बर, १९६९

मूल्य
७५ पैसे

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

प्राकृतिक चिकित्सा मंदिर प्रकाशन नं० ९

प्रकाशक :
डा० खुशीराम शर्मा 'दिलकश' एन० डी०

सर्वाधिकार सुरक्षित

मुद्रक :
परमात्मा प्रिंटिंग प्रेस,
नाका हिन्डोला, लखनऊ

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

परिचय

श्री डाक्टर खुशीराम दिलकश ने उपवास-चिकित्सा नामक पुस्तक लिखी है। उसकी पांडुलिपि देखने का मुझे सौभाग्य प्राप्त हुआ। डाक्टर दिलकश प्राकृतिक चिकित्सा के प्रसिद्ध और प्रवीण डाक्टर हैं और उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली पर कई उपयोगी पुस्तकें भी लिखी हैं। उपवास चिकित्सा उसका एक अंग है।

जन साधारण के परोपकार और विशेषकर निस्सहाय रोगियों की सेवा का लक्ष्य सामने रखकर उन्होंने आरोग्य निकेतन की स्थापना की है, जिसमें रोगियों को रखकर इलाज किया जाता है। इस निकेतन में गरीबों को निशुल्क उपचार द्वारा लाभान्वित किया जाता है। इस प्रकार लोगों में इस प्रणाली के प्रति अधिक श्रद्धा भी उत्पन्न हुई है। अपने पिछले लगभग ३० वर्षों के प्राकृतिक चिकित्सा अनुभव और महत्व को जनता के सम्मुख लाने की इच्छा से यह पुस्तिका श्री दिलकश जी साहब ने लिखी है। उनके इस लोकोपयोगी सफल प्रयास की मैं सराहना करता हूँ और बधाई देता हूँ।

उपवास भारतीय जीवन में विशेष महत्व रखता है। उसके द्वारा न केवल योग और अध्यात्मिक ज्ञान की वृद्धि में सहायता प्राप्त होती है, बल्कि यह शरीर को निरोग अवस्था में रखने का विशेष साधन रहा है। आदि भौतिक-विज्ञान के युग में इस

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

प्रकार अधिकारी पुरुष के द्वारा उपलब्ध प्राकृतिक चिकित्सा के गुण और महत्व को जन साधारण के सम्मुख लाना बहुत लाभदायक तथा उपयोगी सिद्ध होगा। इस पुस्तिका में सभी अवस्था के रोगियों के लिये उपवास की आवश्यकता तथा भिन्न भिन्न रोगों से बचने के लिये भिन्न-भिन्न अवस्था में किस प्रमाण में उपवास करना चाहिये इसकी सरल और ग्राह्य विधियाँ बताई हैं। इसके साथ ही साथ निरोग अथवा स्वस्थ जीवन के लिये भी सुन्दर और सहज क्रियाओं तथा विधियों का उल्लेख किया गया है।

मुझे पूर्ण आशा है कि 'उपवास-चिकित्सा' बड़ी उपयोगी पुस्तक सिद्ध होगी और जन समाज इससे अधिक से अधिक लाभ उठायेगा।

आत्माराम गोबिंद खेर

(अध्यक्ष, उ. प्र., विधान सभा)

१३, माल एवेन्यू, लखनऊ

१०—६—१९६९

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

१

शरीर पर अत्याचार

आज यदि हम अपने चारों ओर आँख उठाकर देखें तो हमें ऐसे बहुत कम लोग दिखाई पड़ेंगे जो स्वस्थ हों। अधिकांश व्यक्ति हमें ऐसे ही मिलेंगे जो प्रकट या अप्रकट किसी न किसी व्याधि से अवश्यमेव पीड़ित होंगे। स्वास्थ्य स्तर में इस ह्रास का लोग एक स्वर से यह कारण बता सकते हैं कि देश में गरीबी बहुत बढ़ गई है और लोगों को जीवनोपयोगी आवश्यक पदार्थ उपलब्ध नहीं होते। परन्तु वस्तुतः लोगों के स्वास्थ्य की गिरावट का कारण आवश्यक पदार्थों की कमी उतनी नहीं है जितना कि लोगों का असंयम और अपने शरीर के साथ अत्याचार, अधिक अनुपयुक्त तथा संयोग विरुद्ध भोजन करना।

आज आपको दिन में पाँच पांच बार भोजन करने वाले मिलेंगे। जो कुछ सामने आएगा, पेट में भरते चले जायेंगे। फिर इस चीज का ज्ञान नहीं रहता है कि वस्तु खाद्य है अथवा अखाद्य और जिसे खाना है उसे भूख है अथवा नहीं ! आप घर से भर-पेट भोजन करके निकलते हैं, पर रास्ते में कोई बढ़िया सी चीज बिकती हुई मिल गई, तो उसे खरीद कर खाने का मौका ढूँढने लगते हैं। किसी मित्र के यहाँ निमंत्रण में पहुँचे तो इस सिद्धान्त पर विश्वास दृढ़ हो जाता है कि 'परान्नं दुर्लभं लोके शरीराणि पुनः पुनः। फिर हम यह नहीं समझते कि

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

हमारा पेट इतनी तरह की तथा इतनी अधिक चीजें पचा सकेगा या नहीं । पेट अपनी चिंता आप कर लेगा, हमसे उससे क्या मतलब ? पर नहीं, थोड़ी ही देर बाद हमारी तबियत भारी होने लगती है और तब हम किसी लेमनेड वाले की दूकान ढूँढते हैं या अपने दोस्तों से सुलेमानी नमक माँगते हैं । इस प्रकार हम अपने शरीर के साथ ज्यादती करते चले जाते हैं, जब तक कि वह असमर्थ न हो जाय । वास्तव में हमें तभी खाना चाहिये जब हम भूखे हों और खाने के लिये मेहनत कर चुके हों, और उतना खाना चाहिये जितना कि भूख मिटाने के लिये काफी हो । जब हम ऐसा नहीं करते यानी बिना भूख ही खाते जाते हैं या ठूँस-ठूँस कर खाते हैं तो इसका परिणाम होता है, हमारा रोगी हो जाना । इस प्रकार हम रोग को निमंत्रण देते हैं । रोग कभी भी बिना बुलाए नहीं आता । हो सकता है कि हम न जानते हों कि हमने रोग को निमंत्रण कब और कैसे दिया । इसका कारण स्पष्ट है ।

भोजन के सम्बन्ध में एक साधारण व्यक्ति का ज्ञान बहुत ही कम रहता है । आज की बिगड़ी हुई दशा में उसे यह मालूम ही नहीं कि उसे क्या खाना और क्या नहीं खाना है ?

२

अधिक भोजन से हानियाँ

हमें यह समझना चाहिये कि हमारा शरीर एक मशीन की ही भाँति काम करता है । हम उसे यदि अधिक दिन चलाना चाहते हैं तो हमारे लिये यह आवश्यक है कि हम उससे कम

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

काम लें और बीच-बीच हे आराम दें। परन्तु उस सिद्धान्त को बहुत कम लोग अपने शरीर के साथ बरतते हैं। वस्तुतः अधिकांश बीमारियाँ अत्याधिक तथा असंयमित भोजन के कारण ही पैदा होती हैं। किसी बड़े चिकित्सक ने कहा है कि लोग भोजन के बहाने जितने पदार्थों का सत्यानाश करते हैं उसके तृतीयांश से ही उनका काम बड़े आनन्द से चल सकता है।

यही नहीं, पदार्थों के परिमाण में जितनी कमी होगी उसी अनुपात में रोगों की संख्या में भी कमी हो जायगी। अधिक भोजन करने पर जो अंश नहीं पचता वह जब आंतों द्वारा नीचे उतरने लगता है तो उसमें बहुत से विकृत और दूषित अंश बाहर निकलते हैं और वे विष के रूप में परिवर्तित हो हमारे रक्त में मिल जाते हैं। इस प्रकार हमारा रक्त अशुद्ध हो जाता है और उससे हमारे शरीर में तरह-तरह की बीमारियाँ पैदा होती है।

एक बड़े विद्वान ने कहा है, "अकाल में अन्न के अभाव के कारण उतने लोग नहीं मरते जितने सुकाल में अधिक अन्न खाने के कारण तरह-तरह के रोगों से मर जाते हैं।"

अधिक भोजन का हमारे तन्तुओं तथा स्नायुसंस्थान पर भी बहुत बुरा असर पड़ता है। उनकी सारी शक्ति दूषित अंश को शरीर से बाहर निकालने में लग जाती है। इसका फल यह होता है कि हमारे शरीर का बल नहीं बढ़ता है, प्रत्युत उसका ओज घटने लगता है।

अधिक भोजन करने वाले व्यक्तियों से आपको यह बराबर सुनने को मिलेगा कि भोजन में स्वाद नहीं आता। ऐसे लोगों

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

की इन बातों का यही मतलब है कि व भोजन का वास्तविक आनन्द लेने में बिल्कुल असमर्थ हो गये हैं। जिस मनुष्य का स्वास्थ्य बहुत अच्छा होता है वह जो कुछ भी खाता है, पूर्ण रुचि से खाता है, उसे अन्तिम कौर भी उतना ही स्वादिष्ट लगता है, जितना कि पहला कौर। सब तरह से निरोग आदमी की अच्छी पहचान यही है। तरह-तरह की मसालेदार चटनियों की ज़रूरत उन्हीं को पड़ती है, जिनकी पाचन शक्ति नष्ट हो जाती है।

३

रोगों की उत्पत्ति

मनुष्य को जितने भी रोग होते हैं, उनमें मे अधिकांश भोजन सम्बन्धी दोषों के कारण ही उत्पन्न होते हैं, पर यह आश्चर्य की बात है कि ऐसे रोगों में भी रोगी को पूर्ववत् भोजन देकर उसके रोगों में वृद्धि की जाती है।

जब कोई मनुष्य रोगी होता है उसकी रुचि भोजन की ओर नहीं होती और उसकी जीभ का स्वाद बिगड़ जाता है। रोगी शिकायत करता है उसकी भूख मारी गई है। वस्तुतः यह उस व्यक्ति के लिए संकेत होता है कि उसका शरीर विजातीय द्रव्यों से भर गया है। प्रकृति उन्हें शरीर से बाहर निकालने की चेष्टा कर रही है। ऐसी स्थिति में चूर्ण, फंकी तथा अन्य दवाइयों का सहारा लेकर खाना या बराबर खाते जाना अत्यन्त हानिकारक सिद्ध होता है, कभी-कभी प्राण भी हर लेता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अमेरिका के सुप्रसिद्ध चिकित्सक प्रोफेसर आर्नोल्ट एहरेट ने लिखा है कि प्रत्येक रोग में रोग के फल स्वरूप शरीर से किसी न किसी रूप से श्लेष्मा निकलने लगता है और जब रोग बढ़ जाता है, तो मवाद अर्थात सड़ा हुआ रक्त बाहर आने लगता है। यूं तो श्लेष्मा सभी के शरीर से निकलता है। जुकाम, फेफड़े के प्रदाह, क्षय या मिरगी आदि में निकलने वाला कफ श्लेष्मा ही है। जहाँ श्लेष्मा के प्रत्यक्ष दर्शन नहीं होते वहाँ भी रोगों का प्रधान कारण श्लेष्मा ही होता है। इन रोगों में श्लेष्मा शरीर के बाहर न निकल कर रक्त में मिल जाता है और ठंडक के कारण जहाँ रक्त नलिकाएँ सिकुड़ी रहती हैं वहाँ पहुँच कर जलन, सूजन तथा दर्द पैदा करता है।

इस प्रकार एहरेट साहब की राय में रोगों का कारण श्लेष्मा कारक खाद्यों का अधिक प्रयोग ही है और ऊन्हें दूर करने के लिए श्लेष्मा निवारक भोजन की आवश्यकता होती है।

प्राय: सभी अन्न, कद, आलू, माँस, मछली अन्डे आदि श्लेष्मा कारक होते हैं। केवल हरी तरकारियाँ, ताजे और सूखे फल, श्लेष्मा निवारक खाद्य की श्रेणी में आते हैं। उपवास काल में पाचन क्रिया को आराम मिलता हैं और जीवन शक्ति शरीर में मल, दूषित पदार्थ तथा विजातीय द्रव्य को बाहर निकाल फेंकने में लग जाती है। इस प्रकार शरीर से श्लेष्मा तेज़ी से निकलना शुरू हो जाता है।

किसी बड़े चिकित्सक ने कहा था, मुझे बुखार बुला दो और मैं तुम्हारे शरीर की सारी व्याधियों को नष्ट कर दूंगा— अर्थात् रोगों में ज्वर आ ज़ाय तो रोग चुटकियों में चला जाय ? वस्तुत: मियादी बुखार आदि रोगों से उठने के बाद,

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जिसमें रोगी को लम्बा उपवास करना पड़ता है, रोगी पहले से अधिक स्वस्थ हो जाता है और उसके शरीर से सारे विकार दूर हो जाते हैं। आयुर्वेद में 'लंघनं परमौषधम्' इसलिये कहा गया है कि इसमें शरीर को अपनी स्वाभाविक और आरोग्य स्थिति में पहुँचने में बहुत अधिक सहायता मिलती है। प्रत्येक रोग से उपवास द्वारा जितनी जल्दी छुटकारा मिलता है उतनी जल्दी और किसी उपाय से नहीं।

साधारणत: प्रकृति में भी सभी जीव जन्तुओं का निरीक्षण करने के बाद हमें एक बात स्पष्ट मालूम हो सकती है कि कोई भी पशु अथवा मनुष्य, यदि उसके शरीर में कोई दोष उत्पन्न हो और उसके साथ किसी प्रकार का बल प्रयोग न किया जाय तो वह उन्हें अपने आप दूर कर लेगा। शरीर यथा-साध्य किसी अनावश्यक तथा हानिकारक वस्तु को अपने अन्दर नहीं रहने देता। उसका संगठन ही ऐसा है कि वह सदा ऐसी वस्तुओं को बाहर निकालने की चेष्टा करता रहता है। यदि ऐसी स्थिति में हम कुपथ्य करें अथवा दवाओं के सहारे अपने शरीर की व्याधियों को दबाने की चेष्टा करें तो हमारे शरीर में अनिष्टकारी पदार्थ और बढ़ जावेंगे और जीवन असंभव हो जायगा।

साँस, पसीना, मल, मूत्र, थूक और छींक आदि के रूप में भिन्न-भिन्न भागों से सदा हमारे शरीर से विकार निकलते रहते हैं। हमारा शरीर ये काम अपने कर्तव्य रूप में करता है। ऐसी दशा में हमारा भी यह कर्तव्य होना चाहिये कि हम यथा शक्ति और जानबूझ कर शरीर के प्रति ऐसा कोई अन्याय न करें, जिससे उसके अन्दर विकारों की और बृद्धि हो और

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

जिसका प्रतिकार शरीर की शक्ति के बाहर हो। यदि हम शरीर के अंगों पर उसकी शक्ति से अधिक बोझ लाद देते हैं तो उसका परिणाम यह होगा कि हमारा शरीर हमें जवाब दे देगा; हम रोगी हो जायँगे और शीघ्र ही मर जायँगे।

४

चिकित्सा का मार्ग

हम यह पहले कह चुके हैं, कि रोग मुख्य रूप से भोजन सम्बन्धी असंयम से ही उत्पन्न होते हैं। अतः उसकी चिकित्सा का भी सबसे सरल और स्वाभाविक तरीका रोगी का भोजन बन्द कर देना है और इस प्रकार मल-जनित विकार-विसर्जन करने वाले अवयवों की क्रिया को तीव्रतर बनाना है। आज इस बात की ही उपेक्षा सर्वाधिक की जाती है।

रोग को हम औषधियों के सहारे तात्कालिक रूप से अवश्य दबा सकते हैं; पर इस प्रकार वे पूरे तौर पर कभी नष्ट न होंगे और समय पाकर अधिक भयंकर रूप में प्रकट होते रहेंगे। यह समझना बड़ी भारी भूल है कि हमारा स्वास्थ्य सुधारने वाले साधन हमारे शरीर के बाहर किसी 'टानिक' की बोतल में बन्द हैं। वह साधन और शक्ति तो हमारे शरीर के अन्दर हैं। औषधियों से रोगों को दबाने, उसका मुकाबिला करने अथवा उन्हें मार भगाने का प्रयत्न किया जाता है पर प्राकृतिक चिकित्सा का सिद्धान्त है कि रोग हमारा स्थास्थ्य सुधारने के कारण या प्रयत्न होते हैं। उन्हें दबाना या नष्ट नहीं करना

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

चाहिए, बल्कि उनके मार्ग में सुविधा उत्पन्न करके शरीर को स्वस्थ, शुद्ध और निरोग बना देना चाहिए।

वर्तमान चिकित्सा पद्धति में इस बात का ख्याल नहीं रखा जाता। इसलिए वैद्य, हकीम, डाक्टर तथा उनकी औषधियों की संख्या में वृद्धि होने के साथ-साथ रोगों और रोगियों की संख्या भी बड़ी तेज़ी से बढ़ रही है। वैद्यराज अपने रोगी को दिन भर में तीन तरह की गोलियाँ खिला देते हैं, दो-दो तीन-तीन अवलेह चटा देते हैं, एकाध चूर्ण दाल तरकारियों में मिलाकर खाने को कह देते हैं और एक चूर्ण इसलिये दे देते हैं कि रोगी उसे दिन में दो बार फाँक लिया करे। ऐसा ही हकीम और डाक्टर करते हैं। परन्तु ये सारी औषधियां रोगी के शरीर में पहुंचकर उस समय तो उसके रोग को दबा देती हैं; पर कुछ समय बाद रोग अधिक तीव्रता के साथ या नये रूप में उभड़ आता है अतः यदि हम अपने शरीर को पूर्ण रूप से निरोग बनाना चाहते हैं तो हमारे लिये आवश्यक है कि हम शरीर को सम्पूर्ण विकारों से रहित तथा शुद्ध होने का अवसर देवें और यह कार्य प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति द्वारा ही हो सकता है। उपवास जिसका एक महत्वपूर्ण अंग है।

५

उपवास एक अचूक औषधि

उपवास प्राकृतिक चिकित्सा का एक अंग है। रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा करते समय जो प्रमुख उपाय काम में

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

लाये जाते हैं, उनमें से यह भी एक है। इससे रोगी अपने रोग से छुटकारा पाकर स्वास्थ्य, शक्ति और सौन्दर्य को पुनः प्राप्त कर लेता है और अपने शरीर को नया बना लेता है। प्राकृतिक चिकित्सा के सभी साधनों का एक ही उद्देश्य रहता है और वह यह कि मनुष्य को शरीर की स्वास्थ्य शक्तियों को जो किसी कारण से निर्बल पड़ गई हैं, सशक्त और जागृत कर देना, ताकि वे शरीर के सभी अंगों को अलग-अलग एवं सामूहिक रूप से साधारण तथा स्वाभाविक कार्यों में पुनः नियोजित कर सकें तथा वह स्थिति पैदा कर दें जिसे हम स्वास्थ्य कहते हैं।

सभी देशों के प्राचीन तथा आधुनिक ग्रंथों में उपवास के संबंध में और उसके द्वारा शरीर, मन तथा आत्मा को होने वाले अनेक लाभों के विषय में लिखा हुआ मिलता हैं। हिन्दू-धर्म ग्रंथों में तो शरीर और आत्मा की शुद्धि के लिये स्थान २ पर उपवास करने का आदेश दिया गया है। हिन्दुओं में व्रत उपवास की यह प्रथा धार्मिक आवरण में लिपट कर सदा से सम्मान पाती रही है और उसका उपभोग होता रहा है। परन्तु काफी समय से इस ओर से लोगों की अभिरुचि हटने लगी है। नई रोशनी के पढ़े लिखे लोग व्रतों व उपवासों को ढकोसला मानकर उनसे विमुख हो बैठे हैं। केवल कुछ थोड़े से उत्साही कर्मकाण्डी व्यक्ति ही इस प्राचीन प्रथा को अभी तक निभाये जा रहे हैं। ग्रहस्तियों ने तो उपवास के नियमों को तोड़-मोड़ कर अपनी सहूलियत के अनुकूल बना लिया है, जिससे लाभ तो होता नहीं, हानि ही होती है। लेकिन पिछले कुछ वर्षों से कतिपय बुद्धिमान स्त्री-पुरुषों का ध्यान रहन-सहन की प्राकृतिक पद्धति की ओर आकृष्ट हुआ है और हाल के वैज्ञानिक

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy
खोजों के प्रकाश में उपवास की पुनः परीक्षा की गई है। फलतः प्राचीन धार्मिक स्वरूप के अतिरिक्त आज उपवास अपने स्वास्थ्यवर्द्धक और रोग नाशक प्रभाव के कारण तथ्यों की कसौटी पर खरा उतर रहा है। प्राकृतिक चिकित्सा के इस अंग की ओर प्रारम्भ में मुख्यतः पश्चिम के चिकित्सकों का ध्यान गया। संयोग से यह सभी चिकित्सक अपने प्रारम्भिक जीवन में काफी रोगी रह चुके थे और सभी तरह की दवाओं के प्रयोग करने और चिकित्सा-विज्ञान की पुस्तकों की छान बीन के बाद भी उन्हें स्वास्थ्य का सही नुस्खा प्राप्त न हुआ था। अन्त में वे प्रकृति की शरण में आए और उपवास आदि साधनों के द्वारा उन्हें पुनः स्वास्थ्य लाभ हुआ। इन विद्वानों में अप्टन सिंकलेयर, डा० हूकर डेवी, प्रो० आर्नोल्ड एहरिट, प्युरिंगटन, हेनरी केरिंगटन, डा० हेनरी लिन्डलहार तथा मेकफेडेन आदि प्रमुख हैं। अधुनिक समय में भारत में महात्मा गांधी को उपवास विज्ञान का आचार्य कहा जा सकता है। यद्यपि सभी उपवास नैतिक कारणों को लेकर ही हुए, परन्तु शरीर पर पड़ने वाले इसके स्वास्थ्य-बर्द्धक प्रभाव की ओर भी उन्होंने सात्विक दृष्टि से विचार किया।

उपवास पूर्ण प्राकृतिक अवस्था है और रोगावस्था में, यह प्रकृति की माँग है। आप पशु और पक्षियों को ही देखें, उनके शरीर में जहाँ कोई गड़बड़ी पैदा हुई कि उन्होंने खाना बन्द किया। आप चाहे जितना अच्छा चारा उनके सामने रखें या चाहे जितना उन्हें दबायें परन्तु वह चारे में मुंह न डालेंगें। अपने पाचन अंगों को विश्राम देकर जब तक वह पूर्ण स्वस्थ्य नहीं हो जायेंगे तब तक वे कुछ न खायेंगे। मनुष्य का शरीर भी जब विजातीय द्रव्यों में लद जाता है। शारीरिक अंग अधिक कार्य के कारण

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

शिथिल हो जाते हैं तब आप से आप भूख लगना बन्द हो जाती है लेकिन बुद्धि शाली प्राणी होते हुये भी मनुष्य ही इतनी निर्बल शक्ति का है कि वह एक दो दिन के लिये भी अपना भोजन नहीं छोड़ पाता है। झूठी भूख के सहारे या नाना प्रकार के चूर्णों और दवाओं से झूठी भूख उत्पन्न करके वह शरीर को विषाक्त बनाने की क्रिया जारी रखता है। कुछ लोग तो दलील देने लगते हैं कि कुत्ते या बिल्ली इसलिये उपवास करते हैं क्योंकि उनके पास इतनी बुद्धि नहीं कि रोग को दूर करने की औषधियों का उपयोग कर सकें। अतएव उपवास उनके लिये बिल्कुल स्वाभाविक और प्राकृतिक उपाय रह जाता है। परन्तु इतनी बुद्धि रखते हुये मनुष्य अपने शरीर को क्यों यातना दे, जब कि नाना प्रकार की दवाइयाँ उसे सुलभ हैं।

सुनने में, माना कि यह तर्क चाहे जितना उचित मालूम होता हो, आप को यह समझ लेना है कि स्वास्थिक स्थिति औषधियों के नियमों द्वारा प्रशासित नहीं होती, बल्कि उन नियमों द्वारा होती है जो मानव जीवन को प्रचलित करते हैं, जो भी उन नियमों के साथ मेल खाती हों, वह प्राकृतिक ही कही जा सकती है। औषधियाँ तो हमारे शरीर का अभिन्न अंग कभी नहीं रहीं, वस्तुतः स्वास्थ्य का उनके साथ कोई सम्बन्ध नहीं है। रोग या वह स्थिति जिसमें शरीर के अंग अलग-अलग या सामूहिक रूप से एक रूप होकर कार्य नहीं कर पाते, शरीर में विजातीय द्रव्यों के एकत्र होने से उत्पन्न हुई अव्यवस्था के फलस्वरूप पैदा हो जाती हैं। यह विजातीय द्रव्य या तो भोजन के शेषांक होते है, जिनके पाचन के बाद उन्हें शरीर से बाहर नहीं निकाला जा सका है, या वे मृत तन्तु और कोष (Dead tissues & cells)

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

होते हैं जिन्हें रक्तधारा अपने साथ नहीं ले जा सकी। इस प्रकार वह शरीर में ही रुक गये।

यह समझने में कोई कठिनाई नहीं होनी चाहिये कि शरीर के कार्य को सुचारु रूप से चलाते रहने के लिये इन अवरोधों का दूर होना परमावश्यक है। संतुलन स्थापित करने की अपनी सारी कोशिशों के बावजूद यदि शरीर इन विजातीय द्रव्यों को बाहर नहीं निकाल सका, तो इसका साफ मतलब है कि वह और भोजन ग्रहण करने की स्थिति में नहीं है। उसे कुछ विश्राम चाहिये ताकि मशीन की सफाई करके उसे पुनः सक्रिय बनाया जा सके। इस प्रकार उपवास शरीर की प्राकृतिक आवश्यकता हो जाती हैं। जब कभी शरीर की मशीन में गड़बड़ी मालूम हो, इसका अवलम्बन करके उसे ठीक किया जा सकता है।

उपवास से शरीर को अपनी सफाई का मौका हाथ लगता है कि जो निरन्तर भोजन करते रहने की हालत में नहीं मिल पाता। भोजन चाहे जितनी अल्प मात्रा में ग्रहण किया जावे परन्तु उसके अभिशोषण के लिये सारे शरीर की मशीन को काम करना ही पड़ता है और इसमें शरीर की शक्ति व्यय होती है। जब भोजन बिल्कुल बन्द कर दिया जाता है तभी अभिशोषण की क्रिया रुकती है और शरीर में एकत्र विजातीय द्रव्य को बाहर निकालने की क्रिया में सारी मशीन जुटपाती है।

इस प्रकार किसी भी रोग में समझदारी से किया हुआ उपवास अचूक औषधि का काम करता है; क्योंकि यह शरीर से उन विजातीय द्रव्यों को जो रोग के मूल कारण हैं। निकालने में सभी अंगों कीं शक्ति को नियोजित होने का अवसर देता है,

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

आन्तरिक रूप से शुद्ध और स्वच्छ करने के उत्तमोत्तम साधनों में उपवास की गणना की जानी चाहिए।

६

उपवास और भूखों मरने में अन्तर

उपवास और भुखमरी में सब से बड़ा अन्तर यही है कि उपवास रोग को मारता है और भुखमरी शरीर का नाश करती है। उपवास तभी किया जाता है जब शरीर को भोजन की आवश्यकता नहीं होती अर्थात पाचन अंगों को विश्राम देना होता है। हम भोजन छोड़ देते हैं। यही उपवास है और ज्यूं ही शरीर को भोजन की आवश्यकता पड़ती है, हम उसे भोजन देते हैं, ऐसे समय शरीर को भोजन से वंचित रखना शरीर को भूखों मारना है, यही भुखमरी कहलाती है। शरीर को भोजन की आवश्यकता उस समय नहीं रहती जब कि वह दूषित पदार्थों से लद जाता है। एक इन्जन या व्यायलर की कल्पना कीजिये जिसके पुरज़े तेल आदि की मैल से जकड़े गये हैं या जिसमें जलने वाले कोयले की राख जमा हो चुकी है। इन्जन या व्वयलर अपना कार्य सुचारू रूप से करे इसके लिये जरूरी है कि उसे रोक कर उस मैल या राख को साफ कर दीजिये। विजातीय द्रव्य से लदे हुये इस शरीर को आप केवल आराम दे दीजिये। इसमें बाहर से ठोंसना बन्द कर दीजिये। अपनी सफाई यह स्वयं कर लेगा।

विजातीय द्रव्य की सफाई हो जाने के बाद शरीर शुद्ध हो जायगा। एक सच्ची भूख जाग उठेगी। अब शरीर भोजन की मांग करेगा आप इसे भोजन दीजिये, परन्तु उसी प्रकार, जिस

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy
प्रकार कि इस पुस्तक में उपवास तोड़ने के नियम के अध्याय में बताया गया है। शरीर इस समय विजातीय द्रव्यों को समाप्त कर चुका होता है और इस समय भोजन न दिया जाय तो वह अपना भोजन शरीर के आवश्यक अंगों से ग्रहण करेगा। शरीर अपने तन्तुओं और कोषों को खाने लगेगा। यही वह अवस्था है जिसे भूखों मरना कहा जाता है। तो हम इससे इस परिणाम पर पहुँचते हैं कि भोजन बन्द कर देने के बाद जब कि शरीर विजातीय द्रव्य को खाता है तथा अपनी शुद्धि में लगा रहता है, उस काल को 'उपवास काल' कहते हैं और जब इसके विपरीत शरीर अपने आप को खाने लगता है तो इसे भूखों मरना कहते हैं।

७

उपवास की उपयोगिता

उपवास की उपयोगिता सिद्ध करने के लिये हमें सबसे अच्छे और निर्विवाद प्रमाण विभिन्न प्रकार के पशुओं, पक्षियों और दूसरे जीवों से मिलते हैं। मनुष्य की तरह इन जीवों को सभ्यता ने अपने जाल में नही फाँसा है और ये बहुधा प्राकृतिक अवस्था में ही रहते हैं। सभ्य मनुष्य को छोड़कर प्राय: सभी जीव किसी भी रोग से पीड़ित होने पर सबसे पहले भोजन का ही परित्याग करते हैं। सिंह को यदि कोई घाव लग जाता है तो वह किसी एकान्त स्थान में जाकर बिना जल और भोजन के कई-कई सप्ताह तक पड़ा रहता है।

उपवास के विषय में आयुर्वेद चिकित्सा शास्त्रों में लिखा है कि उपवास को सहन करने की शक्ति केवल दोषों में ही होती

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

है। जब तक मनुष्य के शरीर में दोष रहता है तभी तक वह निराहार रह सकता है। भाव प्रकाश में लिखा है कि लंघन करने से दोष नष्ट होते हैं, जठराग्नि प्रदीप्त होती हैं, शरीर हलका होता है, भूख बढ़ती है। प्राचीन शास्त्रों में कहा गया है— "आहारं पचति शिखी दोषानाहार वर्जिते।" अर्थात् अग्नि आहार को पचाती है। और जब पेट में आहार नहीं रहता तब वह दोषों को पचाती है। भाव प्रकाश के अनुसार लंघन के द्वारा वायु का दोष ७ दिन में, पित्त का १० दिन में और कफ का दोष १२ दिन में पच जाता है। मेरा अनुभव है कि वास्तव में इस प्रकार का कोई सिद्धान्त वायु पित्त या कफ के रोगियों पर लागू नहीं होता। शरीर में वायु या कफ का प्रकोप हो या पित्त बिगड़ा हुआ, उस दोष का नष्ट होना और सामान्य दशा का लौट आना इस बात पर निर्भर करता है कि रोग की स्थिति क्या है, शरीर में विजातीय द्रव्य कितना है और रोगी की जीवन शक्ति किस अवस्था में है। इसके अतिरिक्त रोगी की मनोवृत्ति भी बहुत भाग लेती हैं।

उपवास से शरीर की शुद्धि तो होती है, उसके साथ ही मन भी शुद्ध हो जाता है। शरीर और मन का निकट सम्बन्ध होता है। मानसिक चिन्ता, कुढ़ना, ईर्षा का असर हमारी पाचन क्रिया पर पड़ता है। अतः हमारी शारीरिक क्रिया में जहाँ कहीं भी व्यातिक्रम होता है वहीं हमारी भूख बन्द हो जाती है और उपवास के महत्त्व की घोषणा होती है। इसी प्रकार भोजन के बाद तत्काल मस्तिष्क से काम नहीं लेना चाहिये। जब पेट हल्का हो उस समय मस्तिष्क सबसे अच्छा काम देता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

बच्चों का उपवास

जब हम देखते हैं कि माता-पिता स्वयं उपवास लेने से घबराते हैं तो हम उनसे यह आशा कैसे कर सकते हैं कि अपने बच्चे के बीमार होने पर वे उसे उपवास की सलाह दे सकेंगे। देखा जाता है कि बीमार पड़ने पर बच्चे के खाना न लेने की रुचि प्रकट करने पर भी उसे बार-बार कुछ न कुछ लेने पर बाध्य ही किया जाता है। यदि किसी भी तीव्र रोग के लक्षण प्रकट होते ही बच्चे को उपवास दे दिया जाय तो न केवल बच्चा ही बीमारी के कष्टों से बच सके अपितु माता-पिता को भी इतनी परेशानी न उठानी पड़े।

शुरू में उपवास न देकर जब रोग ज़ोर पकड़ लेता है, तो हमें उपवास करना ही पड़ता है। इस लिए इस बात की चिन्ता न करते हुए कि रोग क्या है; वह चेचक सिद्ध हो, खसरा, मोती-झारा, लाल ज्वर, टॉन्सिलस की सूजन, सिरदर्द, जुकाम या टायफ़ायड हमें बच्चे को उपवास दे देने से न हिचकिचाना चाहिए। उपवास इन सभी अवस्थाओं में आश्चर्यजनक लाभ पहुँचायेगा। मैं आपको विश्वाश दिलाता हूँ कि यदि आपने ऐसा किया तो आपको बच्चे के लिये न दवा की परेशानी उठानी पड़ेगी और न डाक्टरों के दरवाजों की खाक छाननी होगी। बच्चे को उपवास दीजिये और पीने का काफी पानी। आराम करने दीजिये। शरीर अपने आप को स्वयं ही स्वाभाविक अवस्था में ले आयेगा। बच्चा स्वस्थ हो जायेगा। कहा जाता है कि जादू वह है जो

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सिर पर चढ़ कर बोले। उपवास जादू ही सा काम करता है। बच्चे की बीमारी में दवा की शीशी थामे कैमिस्टों की दुकानों पर ठोकर न खाइये। प्राकृति के इस महान् साधन को अवसर दीजिये। एक दो बार ही इसे आज़मा लेने के बाद आप इसके समर्थक और भक्त बन जायेंगे।

जब तीव्र रोग को या किसी पुराने रोग को लम्बे काल तक शरीर और उनकी जीवन शक्ति को लूटने और नष्ट करने का समय दे दिया गया है और दवायें खा-खा कर जब बच्चा कमज़ोर हो चुका है; बीमारी और दवा के विष से जब कि उसकी रग-रग और पट्ठे लद चुके हैं तो यदि उपवास उसे मृत्यु के भयानक पंजे से मुक्त कराने में असमर्थ रहे तो इसमें उपवास चिकित्सा का क्या दोष ? समय पर दिया हुआ उपवास सदा ही सफल रहता है।

६

उपवास काल

उपवास का प्रयोग विभिन्न बीमारियों के अनुसार अलग-अलग होता है। तीव्र रोगों में उपवास तुरन्त शुरू किया जा सकता है परन्तु जीर्णरोगों में उपवास की तैयारी करने में कुछ समय लगता है जिससे शरीर को एकाएक धक्का न सहना पड़े। अर्थात उपवास शुरू करने से पूर्व आराम करने का समय बढ़ा दीजिये। काम करना कम कर दीजिये। पहिले एक समय का भोजन छोड़िये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उपवास आरम्भ करने के कुछ दिन पहले ऐसा आहार लेना चाहिए जो हलका हो तथा जीवन-कण और तत्वों से युक्त हो। कच्चे, खट्टे और रसीले फलों तथा शाक-भाजियों में ये तत्व अधिक होते हैं। शाक भाजियों के क्षार और जीवन तत्व इतने लाभदायक हैं कि उनके बिना काम ही नहीं चल सकता। उपवास के आरम्भ में इन चीजों के ले लेने से उपवास में जल्दी लाभ होता है और कोई तकलीफ नहीं होती। उपवास के समय जो विषाक्त द्रव्य शरीर के माँस तन्तुओं से निकल कर रक्त में मिल जाता है उसे नष्ट करने में इन प्राकृतिक लवणों की बड़ी आवश्यकता होती है।

अतः प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा जब शरीर में सफाई के लक्षण प्रतीत होने लगें तभी समझना चाहिए कि अब उपवास आरम्भ करने का समय आ गया है।

उपवास काल में जल के अतिरिक्त शेष सभी प्रकार के खाद्य पदार्थों को छोड़ देना चाहिये। जिस दिन से उपवास करना हो उसी दिन से भोजन छोड़ा जा सकता है। उपवास के प्रथम तीन दिनों में ही कुछ तकलीफ होती है। प्रारम्भ में कृत्रिम भूख बहुत सताती है पर बाद में भोजन से रुचि अपने आप हट जाती है।

तीसरे या चौथे दिन भोजन से जिसकी अरुचि हो जाती है उसकी दशा प्रायः वैसी ही हो जाती है, जैसी दो तीन दिन बुखार आने और छूट जाने पर होती है। जीभ का स्वाद बिगड़ जाता है और उस पर कुछ पीलापन आ जाता है। इन चिन्हों को बहुत ही शुभ समझना चाहिये क्योंकि इनसे सिद्ध होता है कि शरीर का विकार कितनी जल्दी बाहर निकलना शुरू हो गया है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

कुछ दिन के उपवास के बाद साँस अधिक सरलता से तथा गहरी चलने लगती है और फेफड़े अपना काम उत्तमता से करने लगते हैं इन चिन्हों से सिद्ध होता है कि शरीर के सारे विकार प्राय: बाहर निकल चुके हैं। इनके परिणाम स्वरूप मुख पर तेज आ जाता है। सभी उपवास करने वालों को अन्त में स्वाभाविक भूख लगती है और दिन प्रतिदिन उनका शरीर अधिक बलिष्ठ और सुखी होने लगता है।

उपवास के आरम्भ में सिरदर्द, चक्कर आदि तरह तरह के कष्ट उत्पन्न होते हैं। इनका कारण यही है कि हमारा शरीर भीतरी मल, विकार आदि को बाहर निकालने का प्रयत्न करता है। इस दशा में यदि गरम पानी का एनिमा लिया जाय और पेट तथा कमर के ऊपरी भाग में हल्का सेंक दिया जाय तो पेट से मल और विकार के बाहर निकलने में आसानी होती है।

उपवास काल में हमारे शरीर के विभिन्न अवयवों में कष्ट बढ़ सकता है, पर हमें उनसे घबराना न चाहिये। ज्यों ज्यों कष्ट बढ़ते जायँ त्यों त्यों यही समझना चाहिये कि विकारों का नाश हो रहा है। उपवास की समाप्ति के बाद शरीर के सभी अवयव पूर्ण स्वस्थ हो जाते हैं।

उपवास के चौथे-पाँचवें दिन किसी-किसी की ज़बान पर बेहतर बिगड़ जाती है और वमन आने की संभावना रहती है। किसी-किसी की जीभ और होठों पर छाले पड़ जाते हैं। बहुत अधिक मिठाई खाने वालों और पित्त दोष वालों को अपेक्षाकृत अधिक कष्ट होता है। कभी कभी उपवास करने के दिनों में कै होती है। और भी इसी प्रकार के अनेक लक्षण पैदा होते हैं, और शनैः शनैः शरीर की सफाई होने लगती है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उपवास की समाप्ति के बाद व्यक्ति पहले से अधिक स्वस्थ और निरोग हो जाता है।

साधारणत: एक से चार दिनों तक के छोटे उपवासों द्वारा रोगों के जाने में कोई विशेष सहायता नहीं मिलती, क्यों कि इतना समय तो आँतों की श्लेष्मिकला को गन्दगी निकालने में ही लग जाता हैं। इस बीच में पुन: खा लेने से कार्य उल्टी दिशा में चलने लगता है। अत: ३-४ दिन का छोटा उपवास अपना पूरा फायदा नहीं दिखला पाता। यह सत्य है कि छोटे उपवासों के बाद ही आदमी बड़ा उपवास करने की हिम्मत कर सकता है। पुराने रोगों में छोटे उपवास कई बार लेने से अवश्य लाभ होता है, यदि छोटे उपवासों के बाद फलाहार या रसाहार पर रहा जाये तो लाभ अधिक होता है।

यदि उपवास काल में रोगी का वजन तेज़ी से घटने लगे और रोगी अत्यधिक कमजोरी का एहसास करे, उसे अवसाद अधिक देर तक घेरे रहे या ऐसा मलूम हो कि रोगी आपे में नहीं है तो ऐसी दशा में उपवास को जारी रखना लाभ प्रद नहीं होगा, उल्टे हानि की सम्भावना रहती है।

यह भी नितान्त आवश्यक है कि आशायुक्त वातावरण में ही उपवास जारी रखा जावे। यदि रोगी उपवास की कमजोरी से चिन्तित हो जाय तो उसका उपवास तुड़वा देना चाहिये,

लम्बा उपवास करने वाले रोगियों को उपवास काल में पानी के साथ थोड़ा-थोड़ा किसी खट्टे या खटमिट्ठे फल का रस मिलाकर देना अच्छा है। इन रसों में कोई ठोस भोजन तत्व तो रहता नहीं, हाँ उनके प्राकृतिक लवणों से रक्त में आये विष

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy
को दूर करने में बड़ी सहायता मिलती है। उपवास काल में लिये जाने वाले फलों के रस में पानी मिलाना ज़रूरी है और यह भी याद रहे कि रस एक बार में अधिक न लिया जाय। साधारणतः एक संतरा या एक नींबू का रस एक प्याला पानी में मिलाकर लिया जा सकता है।

उपवास काल में गरम पानी पिया जाय तो उससे आँतों की चिकनी श्लेष्मा को बाहर निकालने में बड़ी मदद मिलती है; पर गरम पानी प्रारम्भ के कुछ दिनों तक ही लेना चाहिये। गरम पानी पीने के दो समयों के बीच में ठंडे पानी में नींबू या संतरे का रस भी पीया जा सकता है।

१०

शरीर प्रणाली की प्रतिक्रिया

वायुः—उपवासकाल में बहुधा रोगी के पेट में वायु भरने लगती है और पेट गुड़गुड़ाने लगता है और कभी कभी मीठा मीठा दर्द भी होता है। ऐसा आँतों में चिपके पुराने मल के छूटने, हटने एवं शरीर से विष का निकलना आरंभ होने के कारण होता है। गरम ठन्डा सेंक या पेड़ू की गीली लपेट देवें।

कब्ज:—भोजन करना बंद करने पर प्रायः शौच होना बंद हो जाता है। ऐसी दशा में चोकर या इसबग़ोल फलों के रस के साथ लिया जा सकता है। उपवास के समय जो मल आँतों के निचले भाग में जाकर इकट्ठा हो जाता है वह अत्यन्त विषैला होता है। अतः उसे एनिमा के द्वारा तत्काल दूरकर देना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ताप:—उपवास आरम्भ करने पर कई रोगियों को पहले या दूसरे दिन ज्वर आ जाता है जो कई बार तो कई कई दिनों तक चलता है पर इससे घबराना नहीं चाहिये। ज्वर में पानी खूब पिलाना चाहिये इस स्थिति में ठंडे पानी के स्पंज स्नान व पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी से लाभ होता है। एनिमा लेवें।

पित्त:—कुछ ऐसे रोगियों के यकृत से, जिनका यकृत ठीक काम नहीं करता तथा गंदगी से भरा रहता है, उपवास के समय बहुत अधिक पित्त निकल कर आँतों में आता है या उलट कर आमाशय में पहुँचता है। इसके कारण ऐसे रोगियों को बदबूदार कै होती है। इस उभार में शरीर की सफाई हो जाती है। ऐसे रोगियों को यह कै अधिक आती हैं जिन्होंने पारे या अन्य विषैली दवाओं का अधिक प्रयोग किया हो। ताज़े जल में नींबू का रस बार-बार देने से कै धीरे-धीरे बन्द हो जायेगी।

अनेक बार कमजोरी, बेहोशी, धैर्यहीनता और निराशा आदि के आक्रमण भी होते हैं। कमर, पेट और जोड़ों में दर्द होता है, परन्तु जैसे-जैसे मल निकलता जाता है, ये लक्षण कम होते जाते हैं। इन लक्षणों की उत्पत्ति से कभी भी घबराना नहीं चाहिए, इनके अर्थ हैं कि शरीर की सफाई शुरू हो गई है।

चक्कर आना:—सुबह बिस्तर से उठने पर चक्कर आता है। उपवास काल में विश्रांति के कारण नाड़ियाँ शिथिल पड़ जाती हैं। कभी-कभी मस्तिष्क में खून की कमी के कारण बेहोशी भी आती है, ऐसी हालत में रोगी के सिर को नीचे करके पैरों को ऊपर उठाना चाहिये, मस्तक पर ठंडा जल छोड़ना चाहिये, हाथ-पैरों को रगड़ना चाहिये इससे बेहोशी दूर हो जायगी।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

पेट का दर्द:—यह दर्द भी पेट के ज्ञानतंतुओं की ऐंठन के कारण, जमे हुए मल के अपनी जगह से विचलित होने के कारण तथा संगृहीत दूषित वायु के फैलने के कारण हो सकता है ऐसी अवस्था में गुनगुने पानी के एनिमा से लाभ होता है। पेड़ू पर भीगे कपड़े की पट्टी बाँधने पर भी लाभ हो जाता है। यदि ऐसा करने से दर्द न जावे तो बोतल में पानी डाल कर सेंक दे देना चाहिये।

सिर दर्द:—मल का जो अंश शरीर के बाहर न निकल कर आँतों के द्वारा सोख लिया जाता है और रक्त के साथ मस्तिष्क तक पहुँच जाता है वह उपवास काल में तेजी से नीचे की ओर हटता है। इसमे सिर दर्द होता है। अगर यह दर्द बढ़े तो अधिक पानी पीने, गुनगुने पानी का एनिमा लेने, भीगे कपड़े को सिर पर रखने और गर्म जल में पैरों को १५ मिनट तक डुबाये रखने से दूर हो सकता है।

दस्त आना:—यदि दस्त अधिक हों तो उन्हें न रोकना चाहिये बल्कि गर्म पानी के एनिमा से पेट की सफाई में सहातया पहुँचाना चाहिये। इससे रोगी जल्दी स्वस्थ होता है।

नींद न आना:—यदि उपवास काल में नींद न आवे तो कसरतें करने और गुनगुने पानी के टब में सम्पूर्ण शरीर का स्नान लेने से लाभ हो सकता है।

पेशाब रुकना:—यदि अधिक पानी पीने पर भी पेशाब १२ घण्टे से ज्यादा रुकी रहे तो गरम पानी टब में डालकर उसमें बैठना चाहिये और पेड़ू पर गरम पानी का सेंक करना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

हृदय में दर्द:—पेट में उत्पन्न होने वाले गैसों के कारण कभी-कभी हृदय में दर्द होता है। ऐसे समय गुनगुने पानी के दो तीन ग्लास पी लेना चाहिये और पेट के अंगों को ढीला कर देना चाहिये।

नाड़ी:—जहाँ तक नाड़ी का प्रश्न है, उपवास काल में उसकी गति मन्द होती ही है। परन्तु यदि उसके परिणाम स्वरूप हाथ-पैर ठंडे होने लगें अथवा ओंठ नीले पड़ने लगें तो गरम पानी के टब में सर्वांग स्नान लाभदायक होता है। इस स्नान के समय सिर पर ठंडी पट्टी होनी चाहिये। मालिश से भी बहुत लाभ होता है। सारे शरीर का ठन्डा स्पंज करें।

नाड़ी की गति अत्यधिक बढ़ने पर गुनगुने जल से स्नान कराने तथा हृदय पर ठंडे पानी की पट्टी रखने से लाभ होता है।

कै या उल्टी होना:—साधारणत: पीली हरी या काली कै होती है। पेट को साफ करना चाहिये और कै आने के समय अधिक मात्रा में गरम पानी पीना चाहिये। पेट और पेड़ू के चारों ओर गरम कपड़ा लपेट देना चाहिये। नींबू का रस पानी में मिलाकर देना चाहिये इससे कै शान्त हो जाती है।

११

उपवास की सफलता

आँतों की दिक

श्री मती प्यारे लाल श्रीवास्तवा आँतों की दिक़ से बीमार थी। उसकी आँख में भी एक घाव था जिसे विशेषज्ञ ने दिक

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

का ही घाव बताया। आरोग्य निकेतन में वह बहुत ही कमज़ोर हालत में आई थीं। उनके शरीर का वजन घट कर ७० पौंड रह गया था। उनकी आवाज़ इतनी धीमी हो चुकी थी कि सुनने वाले को अपने कान उनके मुँह के करीब में ले जाने होते थे। प्रति दिन उनका ज्वर १०० डिग्री तक बढ़ जाता था। पेट में दर्द रहता। मासिक धर्म महीनों से बन्द था।

जब उनकी प्राकृतिक चिकित्सा प्रारम्भ की गयी तो कुछ दिनों तक यही देखा गया कि उन्हें कोई लाभ नहीं पहुँच रहा है। उसे ७ दिन का उपवास देने का निश्चय किया गया। उपवास शुरू हुआ और जैसी आशा थी वैसा ही फल भी मिला। रोगी का ज्वर जाता रहा तो हमने रोगी को दुग्ध कल्प आरम्भ करवा दिया। दुग्ध कल्प के साथ सप्ताह में दो बार अल्ट्रा वायलेटरेज भी उसके शरीर पर डाली गईं। ६० दिनों में रोगी का २० पौंड लगभग ९ किलो वज़न बढ़ गया। आँतों का दिक तो जाता ही रहा। परन्तु उसके साथ ही साथ आँखों का क्षेय युक्त घाव भी मुक्त हो गया।

मैं समझता हूँ, इस रोगी के रोग मुक्त होने का श्रेय बहुत हद तक उपवास को ही है। आरोग्य निकेतन से जाने के कुछ बर्ष बाद जब यह महिला एक बार मुझे मिलने आईं तो उस समय ये दो स्वस्थ बच्चों की मां थी।

गठिया

सन् ३५ की बात है एक युवक मेरे पास आया। उसका शरीर सुडौल और गठा हुआ था जिसे देखकर कहा जा सकता था कि यह एक अच्छे स्वास्थ्य का स्वामी है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

इस समय वह साफ और सीधा न चल पा रहा था उसके दोनों घुटनों पर सूजन थी और दर्द भी था।

निरंतर कई बर्षों से रोगी की चिकित्सा गठिया रोग की चल रही थी। रोगी का पाचन भी खराब था, ६ सप्ताह तक मैंने उसे गरम स्नान, भाप स्नान, मिट्टी की पट्टियाँ आदि सभी दिये परन्तु सन्तोष जनक लाभ नजर न आया। मैंने उसे ४ दिन के उपवास की सलाह दी उसे लाभ प्रतीत हुआ। उपवास जारी रखने की राय दी गई। इन्हीं दिनों में सेंक आदि अन्य प्रयोग भी जारी रक्खे गये। १६ दिन के उपवास में रोगी के घुटनों की सूजन व दर्द दोनों ही जाते रहे। अब रोगी को फलों के रस पर ७ दिन रखा गया और धीरे-धीरे साधारण भोजन पर लाया गया, रोगी अच्छा हो गया।

कोलाइटिस

कोलाइटिस के रोगी को जो मानसिक कष्ट उठाना पड़ता है उसका अनुमान तो वह ही लगा सकता है। दूसरे व्यक्ति के लिये इसकी कल्पना भी सम्भव नहीं। कोलाइटिस के साथ जब मेदे की दीवारों में सूजन हो, खाना खाया और मेदा फूल गया, पेट में अफरा हो आया, जी घबड़ाने लगा एक बेचैनी पैदा हो गई, जीवन कितना दुखदाई होता है ऐसे रोगी का।

श्रीराम जी गरोवर जिनकी आयु केवल २७ वर्ष थी इसी रोग से ग्रसित चले आ रहे थे। पेट का सारा ही ताना बिगड़ चुका था। मेदा किसी भी पदार्थ को रोक न पाता। कुछ भी खाने पर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy
वमन हो जाता और उधर पेट के दायें वायें दोनों ओर दर्द रहता। गैस बनती।

कोलाइटिस के रोगियों को मैं लम्बा उपवास नहीं देता। फ़िर भी इस रोगी के मेदे की दशा इतनी खराब थी कि मेदे को पूर्ण आराम देना आवश्यक जान पड़ा और रोगी को सादा पानी पर ७ दिन रक्खा गया। अब भी रोगी की वमन वृत्ति में कोई अन्तर न आया। उपवास जारी रखा गया, उसे मौसम्बी का रस लेने को कह दिया। वमन में पित्त गिरना बन्द हो गया। श्लेष्मा अब भी निकल रहा था। १२ वें दिन रोगी ने दूध और संतरे का रस मिला कर लेना आरम्भ किया। रोगी दो महीने में ठीक हो गया। जल चिकित्सा में कै के दृष्टिकोण से उसे मेदे पर गरम थैली व उसी के साथ रीढ़ की हड्डी पर ठण्डी पट्टी दी गई।

लकवा

सन् १९२७ की बात है, एक प्रसिद्ध वकील श्री लछमन सिंह के चेहरे को लकवा मार गया। टीका और दवा का प्रयोग कई दिन हुआ और लाभ न होता देख कर वह रोगी मेरे पास आ गया ताकि विद्युत चिकित्सा द्वारा मैं उसकी चिकित्सा कर सकूं।

१५ दिनों तक बिजली की मालिश, भाप स्नान, लाल शीशा सभी प्रयोग करने पर भी जब उसे संतोष जनक लाभ होता प्रतीत न हुआ तो ४ दिन का उपवास करवाया गया कुछ लाभ जान पड़ा और इसके पश्चात् वही इलाज दोहराया गया। तो उसने जादू की तरह काम किया।

रोगी का मुंह स्वाभाविक दशा में आने लगा और आने वाले २ सप्ताह में ही रोगी ठीक होकर घर चला गया।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

नज़ला, जुकाम, खांसी

ह० श० वर्मा जी की आयु ३८ वर्ष थी। आपका जो पत्र मुझे मिला उसमें लिखा था कि न जाने कब से उसे जुकाम की शिकायत है। कब्ज भी पुराना है। इलाज तो बहुत किये परन्तु लाभ न होते देखकर अब सब छोड़ दिया है। इलाज के लिये जब वह मेरे पास आया तो मैंने उसे उपवास की सलाह दी। रोगी उपवास से घबराता था। उसने जीवन में कभी एक समय भी खाना न छोड़ा था। इस लिये उपवास की और भी अधिक आवश्यकता है मैंने रोगी को समझाते हुए कहा। ४ दिन तक पकी सब्जी, तरकारी पर रोगी को रखा गया, ४ दिन फलों का रस व नींबू का रस व शहद जल में मिलाकर दिया गया। ९ वें दिन से ७ दिन का उपवास दिया। उपवास के दिनों में नींबू का रस व शहद पानी में मिला प्रतिदिन ४-६ बार दिया गया। इससे रोगी के शरीर की सफाई हो गयी। रोगी को धीरे-धीरे साधारण भोजन पर लाया गया। तत्पश्चात् प्राकृतिक चिकित्सा के अन्य साधनों द्वारा रोगी को लाभ पहुँचाया गया और इलाज की समाप्ति दुग्ध कल्प से की गई।

प्रदर तथा मासिक की खराबी

एक युवती जिसका शरीर बहुत भारी था। वज़न १८० पौंड था। और उसे प्रदर तथा दर्द से मासिक आने की शिकायत थी। मेरे पास इलाज के लिये आई। गत १० वर्षों से वह कष्ट भोग रही थी और बहुत इलाज करा चुकी थी।

जल चिकित्सा आरम्भ की गई और फल तथा सब्जी पर उसे रक्खा गया। दो महीने तक यही इलाज जारी रहा। यद्यपि

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उसका वज़न कम हो गया परन्तु प्रदर में कोई कमी नहीं हुई। सच तो यह है वह कुछ बढ़ ही गया। हो सकता है बढ़ती हुई कमज़ोरी इसका कारण हो।

उसे मासिक धर्म हुआ। बहुत दर्द था। मैंने उसे उपवास की राय दी। उसके दर्द में कमी हो गई और रक्त स्राव बढ़ गया। उपवास छः रोज जारी रखने की सलाह दी। लेकिन रोगी चार दिन से अधिक उपवास न कर पाया। उपवास तोड़ दिया गया और तीन सप्ताह बाद फिर चार दिन का उपवास दिया गया। रोगी ने इस बार और भी अधिक लाभ का अनुभव किया। मैंने उसे हर बार मासिक धर्म से चार दिन पहिले चार दिन का उपवास लेने की राय दी जिसके परिणाम स्वरूप रोगिणी रोग मुक्त हो गई।

पुराना कब्ज और स्वप्नदोष

युवक की आयु २२ बर्ष थी। गत कई बर्षों से वह पुराने कब्ज़ और स्वप्नदोष से ग्रसित था। रोगी ने मुझे बताया कि वर्षों से उसे कभी भी संतोषजनक पाखाना नहीं हुआ। निस्सन्देह कब्ज़ रोगों की जननी है और इस युवक को इसी कारण कुछ और रोग भी हो गये थे। वह कद का लम्बा था परन्तु था दुबला और पतला, निरुत्साह, सूर्यमुखी के फूल की तरह उसका चेहरा पीला था।

आरोग्य निकेतन में एक महीना उसका इलाज हुआ। अब उसे एक सप्ताह का उपवास दिया गया, छठे ही दिन उसे पेचिश जान पड़ी। पेट में ऐठन होकर आँवयुक्त पाखाना होने लगा। तीन दिन में पेचिश जाती रही।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

उपवास ११ दिन तक जारी रक्खा गया। तत्पश्चात फलों का रस दिया गया और फिर फल दिये गये, कच्ची तथा पकाकर सब्जियाँ दी गई। रोगी को स्वत: प्रतिदिन शौच होने लगा और वह स्वप्नदोष से भी मुक्त हो गया। उपवास के दिनों में यद्यपि इस दुबले पतले युवक का वजन और कम हो गया परन्तु उसे स्वास्थ्य लाभ हुआ उससे उसे उत्साह और प्रेरणा दोनों ही मिले।

अकवत

२ वर्षों से प्रभा के दोनों पावों और पिंडलियों के अतिरिक्त हाथों पर दाने निकलते, जिसमें जलन के साथ खुजली होती। शुरु में पानी निकलता और बाद में यही दाने घाव से बन जाते और उनमें पीव भर जाता। डाक्टरों ने इस रोग को अकवत बताया और जो भी दवायें प्रभा ने खाईं उसे हानि ही पहुँची। प्रभा १८ वर्ष की हो चुकी थी परन्तु जान पड़ती थी १२ वर्ष की। लगातार बीमारी ने उसकी बाढ़ रोक दी थी।

हकीमी इलाज चला तो इस नन्हीं मुन्नी को कई सप्ताह मुंजस दी गई और फिर जुलाब दिये गये। प्रभा का सारा शरीर कुन्दन की तरह चमक उठा। त्वचा साफ हो गई यही जान पड़ा कि उसे अब कोई रोग नहीं। पर यह चान्दनी कितने दिन की। कुछ महीने भी न गुज़रे कि प्रभा को फिर दाने उभर आये। वैद का इलाज हुआ और परेशान होकर एक बार फिर एलोपैथिक चिकित्सा शुरू की, कोई लाभ न हुआ, जो हुआ वह अस्थाई था।

हर ओर से निराश होकर प्रभा को आरोग्य निकेतन में लाया गया। मैंने उन्हें बताया कि यदि रोग को जड़ से खोना है तो शरीर को नया बनाना होगा और उसका एक मात्र रास्ता है, उपवास। प्रभा उपवास के लिये तैयार हो गई। १४ दिनों

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

का उपवास दिया गया। रोज एनिमा दिया गया। कटि व मेहन स्नान भी दिये गये।

स्थानीय तौर पर चिकनी मिट्टी की पट्टी लगाई गई। सप्ताह में ३ बार अल्ट्रा वायलेट रेज़ डाली गईं। ३ सप्ताह में रोगी चंगा हो गया। कुल ६ सप्ताह रोक कर रोगी को इलाज समझाकर घर भेज दिया गया। २ सप्ताह पूर्व मुझे उसके पिता जी से झाँसी स्टेशन पर भेंट हुई 'प्रभा स्वस्थ है' उसके पिता ने मुझे बताया।

मैं समझता हूँ यदि १४ दिनों का उपवास न दिया होता तो यह रोगी इतनी जल्दी ठीक न हो पाता।

यकृत पीड़ा

रोगी ने शुरू में अपना इलाज कराची में कराया और देश के बटवारे के बाद कुछ दिन बम्बई रह कर इलाज लेता रहा। यकृत के स्थान पर दर्द रहता। भूख न लगती। शरीर में सुस्ती रहती। कभी कभी दो तीन दिन को ज्वर आ जाता। यकृत बढ़ने और कड़ा होने लगा और रोगी को साँस लेने में कठिनाई होने लगा।

जब यह रोगी मेरे पास आया तो मेरे लिये यह निर्णय लेना कठिन हो रहा था कि रोगी को लूँ या नहीं। ऐसे समय में अन्त:करण की आवाज मेरी पथ प्रदर्शक रहती है। रोगी की चिकित्सा आरम्भ की गई और २ सप्ताह बाद उसे एक लम्बा उपवास दिया गया। यह उपवास १८ दिन तक जारी रहा। यकृत का दर्द जाता रहा और कुल ३ महीनों में रोगी अच्छा चंगा हो गया।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

कप्तान शरोथ समिथ कब्ज रोग से बहुत दिनों पीड़ित रहे। साल्ट आदि जो दवायें उसने खाईं, उसी के फलस्वरूप उसे अजीर्ण रोग की शुरुआत हुई। वजन गिरने लगा। जब वह एक स्थानीय अस्पताल में भर्ती हुआ तो वहाँ २४ दिनों में उसका २४ पौंड वजन कम हो गया। रोगी घबरा गया और एक मित्र की सलाह से मेरे पास आया और प्राकृतिक चिकित्सा लेने का आग्रह किया। मैंने जब उसे उपवास के लिये कहा तो वह चौंक गया। कहने लगा डाक्टर साहब, तीन बार भोजन खाने पर तो यह हालत है कि रोजाना १ पौंड वजन उड़ जाता है। तो क्या भूखों रखकर आप मुझे मार ही डालना चाहते हैं। मैंने रोगी से कहा मैंने तुम्हें भूखों मरने को नहीं अपितु उपवास करने को कहा है। दोनों में अन्तर है। प्रतिदिन आपका जो वजन कम हो रहा है उसे रोकने का उपवास ही एक उपाय है। रोगी ने उपवास किया और उसे लाभ हुआ। स्वस्थ हो जाने पर जो पत्र उसने मुझे लिखा उसमें लिखा था जब तक मैं दावतें उड़ाता रहा, पेट भर खाता रहा मैं कुमलाता चला गया और जब मैंने उपवास किया मैं खिल उठा।

१२

खतरे की घन्टी

जिन रोगियों की जीवन शक्ति कमजोर हो, जहाँ जीवन शक्ति का ह्रास हो चुका हैं, या जब रोगी किसी विषमय तीव्र रोग से ग्रसित हो, वहाँ उपवास में बड़ी सावधानी से काम लेना

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

होगा। हमें ऐसे लक्षणों के लिए तैयार रहना होगा, जो इन स्थितियों में उत्पन्न होकर रोगी के लिये चिन्ताजनक हो सकते हैं और रोगी घबरा जा सकता है।

नाड़ी की गति का अधिक तेज हो जाना या मन्द होना खतरे का संकेत है। परन्तु इसका निर्णय एक अनुभवी चिकित्सक ही कर सकता है। कभी-कभी नाड़ी की गति तेज हो जाती है। उसके साथ ही कुछ लक्षण रोग के सामने आते हैं लेकिन शरीर बड़ी तेजी के साथ स्वास्थ्य की ओर बढ़ रहा होता है, तो हमें यहाँ उपवास को तोड़ना नहीं है, केवल रोगी को मौसम्बी या संतरे के रसमें १ चम्मच शहद व पानी मिलाकर दो-तीन बार दे देना चाहिये। जहाँ रोगी बिना किसी अनुभवी चिकित्सक की सहायता के उपवास ले रहा है, उसे इस दशा में उपवास तोड़ देना चाहिये। उपवास तोड़ते समय उन नियमों का पालन करना होगा जो उपवास तोड़ने के लिये बतलाये गये हैं। जब तक नाड़ी की गति ६० से ९० के बीच रहे तथा नाड़ी प्रबल और नियमित रहे, चिन्ता की कोई बात न समझनी चाहिए। परन्तु जब नाड़ी की गति में परिवर्तन हो रहे हैं, कभी ६० से नीचे या ९० से ऊपर चली जा रही हो। रोगी यदि किसी अनुभवी डाक्टर की देख-रेख में न हो, तो उसे उपवास समाप्त कर देना चाहिये। यदि अत्यधिक कमजोरी विशेष चिन्ता की बात नहीं; तो भी इसकी ओर से आँखें बन्द नहीं की जा सकतीं। शरीर का विजातीय द्रव्य जब उपवास काल में ढीला हो निकल नहीं पाता तो अपना विष रक्त को देता है' तभी अधिक कमजोरी होती है। जहाँ शरीर विजातीय द्रव्य से शुद्ध होने लगता है, वहाँ ऐसी कमजोरी का अनुभव नहीं होता। यदि यह कमजोरी

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

इतनी अधिक हो कि रोगी चलने फिरने से लाचार हो, चारपाई पर लेट जाय, तो उपवास को अधिक समय तक जारी न रखना चाहिये। ऐसी दशा में छोटे उपवास ही लेना चाहिये।

उपवास में शरीर का भार कम होना आरम्भ हो जाता है। यह भार धीरे-धीरे ही कम होना चाहिये। यदि आरम्भ ही में यह कमी आध सेर या इससे अधिक होने लगे तो भी उपवासकर्ता को सावधान हो जाना चाहिये। श्रीयुत बारनार मैकफेडन ने लिखा है कि यह कमी वज़न की १ प्रतिशत प्रतिदिन से कम ही रहनी चाहिये। यदि इससे अधिक हो रही है और कुछ दिन तक जारी रहे तो उपवास कर्त्ता को कुछ दिनों के लिये उपवास स्थगित कर देना चाहिये और व्यायाम' श्वास क्रिया, मालिश आदि से शरीर सुदृढ़ बनाने के बाद पुनः उपवास प्रारम्भ करना चाहिये।

उपवास काल में बुद्धि तथा बिचार-शक्ति स्पष्ट और प्रबल हो जाती है, और यदि लक्षण इसके विपरीत मिलें, बुद्धि में व्यग्रता तथा इच्छा-शक्ति में कमजोरी होने लगे तो चिकित्सक को इस ओर ध्यान देना चाहिये।

लम्बे उपवासों में रक्त चाप नापते रहना चाहिये। रक्त-चाप ११५ सिस्टोलिक से गिरे तो उपवास तोड़ देवें।

१३

उपवास के समय कोई भी भोजन ग्रहण नहीं किया जाता पर प्यास के अनुसार पानी कम ज्यादा जरूर पिया जाता है। पानी शुरू के दो-तीन दिनों को छोड़ कर आगे अत्यधिक मात्रा में न लेना चाहिये। आवश्यकता होने पर नींबू का रस मिला लें या नमक मिश्रित जल पियें, पर कुल २-३ सेर से अधिक पानी

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

नहीं पीना चाहिये। गुर्दों, दिल तथा पीव-युक्त रोगों से पीड़ित व्यक्ति जल में नमक का प्रयोग न करें।

(२) उपवास में जब शौच आना बन्द हो जाय, तो नित्य एक बार एनीमा द्वारा आँतों को साफ अवश्य कर लेना चाहिये।

(३) उपवास काल में ऐसा कोई व्यायास नहीं करना चाहिये जिससे स्नायुओं पर अधिक दबाव पड़े और उनकी शक्ति क्षीण हो। साथ ही बिस्तरे पर लेटे रहना भी उचित नहीं। साँस की हल्की कसरतें करें इनसे शरीर को विकार बाहर निकालने में मदद मिलती है। उपवास काल में टहलना सर्वोत्तम व्यायाम है।

(४) उपवास काल में खुली हवा का सेवन अत्यन्त आवश्यक है। रात्रि में हवादार कमरे में सोने का यत्न करना चाहिये।

(५) त्वचा स्वच्छ रहनी चाहिये। अतः शरोर को प्रति-दिन तौलिये से रगड़ कर पोंछ डालना चाहिये।

(६) उपवास काल में मुख में तनिक भी भोजन नहीं पड़ना चाहिए। उससे क्षुधा जाग्रत हो जाती है और रोग तथा विकारों को बाहर निकालने का काम बन्द हो जाता है।

(७) उपवास करने वाले को यह नहीं बताना चाहिये कि उसे कितने दिनों का उपवास करना है बल्कि उसकी अवधि बराबर बढ़ाते जाना चाहिये।

(८) उपवास कर्ता को प्रतिदिन सुबह धूप में खुले बदन बैठना चाहिये। धूप-स्नान तथा वायु-स्नान शरीर को जल-स्नान के समान ही शुद्ध रखता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(९) जहाँ लम्बे उपवास की आवश्यकता होती है वहाँ जरूरी है कि उपवास आरम्भ करने से पहले रोगी को दो-तीन दिन तक हरी तरकारियों या उनके रस पर रखा जावे, यह रस ताजी तरकारियों को कूट कर या उबालकर प्राप्त किया गया हो। इससे शरीर की अम्लता कम हो जायगी और पेट भी साफ हो जायगा।

(१०) प्रायः रोगी को बहुत लम्बा उपवास करने की जरूरत नहीं है। लम्बे उपवास में शरीर का श्लेष्मा, पुरानी दवायें और विष, रक्त में मिल जाते हैं और रोगी की जीवनी शक्ति को इनका सामन करना होता हैं। परन्तु इसका अर्थ लम्बे उपवासो के महत्व को कम करना नहीं। आवश्यकता है ऐसी दशा में रोगी की उचित देखभाल की जावे। लम्बा उपवास करने के लिये रोगी को पहले छोटे उपवास करना चाहिये। इससे उसका शरीर पहले ही काफी शुद्ध हो जायगा और लम्बे उपवास के लिये तैय्यार हो सकेगा।

१४

उपवास काल में स्नान

उपवास काल में स्नान का बड़ा महत्व है इसलिये कि इसका प्रभाव त्वचा पर पड़ता है। त्वचा को मुख्यतः ५ कार्य करने पड़ते हैं :—

(१) समस्त शरीर को त्वचा ढकती है और तन्तुओं तथा कोषों की रक्षा करती है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(२) त्वचा स्पर्शेन्द्रिय होने के कारण गर्मी, सर्दी, पीड़ा आदि का ज्ञान देती है।

(३) शरीर की गन्दगी पसीने के रूप में त्वचा द्वारा ही बाहर निकलती है।

(४) त्वचा अपने छिद्रों द्वारा हवा से ओषजन लेकर रक्त को देती है।

(५) त्वचा शरीर के तापक्रम को नियंत्रत रखने में सहायक होती है।

आज के सभ्य युग में त्वचा की बड़ी मिट्‌टी पलीत की जाती है। तंग कपड़े पहनकर उसके कार्य में बाधा डालते हैं। आजकल युवतियां फैशन के नाम पर जो तंग पाजामे और कमीजें पहन रही हैं वे सब स्वास्थ्य के लिये हानिकारक हैं। ऐसी दशा में यह कोई आश्चर्य की बात नहीं कि हम आज युवतियों के चेहरे पीले पाते हैं। त्वचा स्वस्थ तभी रह सकती है जब उसे खुली हवा और सूर्य का प्रकाश मिले।

उपवास के दिनों में शरीर विजातीय द्रव्य से अपनी शुद्धि के कार्य में लगा रहता है और त्वचा कूपों के रास्ते दूषित पदार्थों का निष्कासन आरम्भ हो जाता है। जब त्वचा स्वच्छ नहीं रहती तो विजातीय द्रव्य अधिकांश त्वचा पर ही जम जाता है।

उपवास कर्ता यदि स्नान द्वारा त्वचा को शुद्ध करता रहेगा तो विषाक्त पदार्थों के निष्कासन में बड़ी सहायता मिलेगी खुर्दरे तौलिये से मलने में बड़ी मदद मिलती है यह मालिश हाथों से कन्धों की ओर और नीचे पावों से ऊपर की ओर होनी चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

स्नान ताजे जल से होना ही ठीक है। जब रोगी कमज़ोर हो और सर्दी का अनुभव करें या शीत ऋतु के दिन हों तो हलके गरम पानी का प्रयोग किया जाना चाहिये।

उपवास तोड़ने के समय बहुत सावधानी रखनी चाहिये इस समय यदि हम अधिक खा लेंगे तो हम अपना पेट खराब कर लेंगे और उपवासकाल में चिकित्सा से हुये लाभों के स्थान पर हमें हानि ही होगी।

१५

उपवास कैसे तोड़ें

उपवास छोड़ने के समय रसदार फलों के रस के सिवा और कोई वस्तु नहीं लेना चाहिये। अंगूर या सन्तरे का रस सबसे अच्छा होता है। इनमें से किसी फल का रस एक शीशे के गिलास में लेकर उसे धीरे-धीरे एक-एक घूंट करके पीना चाहिये। इस प्रकार दो तीन बार वह रस पिया जा सकता है। थोड़ी मात्रा में शुद्ध शहद भी रस में मिला सकते हैं।

उपवास के उपरान्त दूध पीने से भी अनेक लाभ होते हैं। दूध हलका और लघुपाक होता है और शरीर को शक्ति और स्फूर्ति प्रदान करता है।

शक्ति के अनुसार १ से २ छटांक गुनगुना दूध बिना मीठे का दिन में ३ या ४ बार लें। यदि फल साथ लेने की इच्छा है तो दूसरे या तीसरे दिन दूध से २ घन्टे का अन्तर देकर आप सेब,

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

अंगूर, संतरा, मौसमी आदि में कोई एक फल २-३ बार ले सकते हैं। दूध या फलों के रस को धीरे धीरे पीना चाहिये और फलों को चबा कर खाना चाहिये । इह प्रकार ४ दिन भोजन करें । पाँचवें दिन दूध २ या ३ बार, फल दो बार और कच्ची या आग पर पक्की तरकारी शाम को लें और अगले दिन से धीरे-धीरे साधारण भोजन सूक्ष्म मात्रा में ग्रहण करना चाहिये ।

जो लोग ७ दिन से अधिक का उपवास कर चुके हैं उन्हें भोजन आरम्भ करने के दिन नित्य के भोजन का पाँचवां भाग दूसरे और तीसरे दिन आधा और चौथे दिन नित्य से कुछ कम खाना चाहिये । भोजन थोड़ा, सादा और गुणयुक्त होना चाहिये ।

अमरीका के प्राकृतिक चिकित्सक प्रोफेसर इहरिट का कहना है कि उपवास तोड़ने के बाद कुछ दिनों तक भोजन श्वेत साररहित तथा श्लेष्मा न उत्पन्न करने वाले होने चाहिये ।

उनका मतलब है कि साधारण भोजन पर आते समय भी कुछ दिनों तक अनाज न लेना चाहिये, बल्कि कच्ची और पक्की तरकारियों पर ही निर्वाह करना चाहिये ।

उपवास जितना लम्बा हो उसे तोड़ते समय जो फलों का रस लिया जावे उसकी मात्रा उतनी ही कम होनी चाहिये ।

४ दिन से सात दिन का उपवास ४ छटाँक से ६ छटाँक रस से तोड़ सकते हैं । सप्ताह या इससे अधिक दिनों का उपवास अधिक से अधिक ४ छटांक रस से तोड़ें और जब दुग्धाहार आरम्भ करें तो भी यही सिद्धान्त सम्मुख रखें । ऐसी दशा में मेरा सुझाव २ से ३ छटाँक दूध का रहता है, जहाँ फल न मिल सकें वहाँ गाजर,

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

टमाटर, ककड़ी या लौकी का रस दिया जा सकता है । यह रस एक समय में आधी छटाँक से अधिक न हो। भीगे मुनक्के को कुचल कर छान कर उसका पानी लेकर भी उपवास तोड़ सकते हैं ।

उपवास किस समय छोड़ना चाहिये इस संबंध में मैं निम्न-सकेत बता देना चाहता हूँ। जीभ की पपड़ी साफ हो जाना (२) नाड़ी की गति में सुधार (३) स्वच्छ श्वास का निकलना (४) भूक नियमित तथा स्वाभाविक लगना। इस भूक की एक पहचान यह है कि उस समय गले की ग्रन्थियों में से एक विशेष प्रकार का रस निकलता है । यह रस निकलने के बाद ही भोजन शुरू करना चाहिये । साधारतः इसी चिह्न से उपवास की अवधि भी निर्धारित की जा सकती है।

पतले दुबले लोगों को लम्बे उपवास नहीं करने चाहिये।

यदि उपवास समय से पहले तोड़ दिया गया तो अक्सर उससे कोई लाभ नहीं होता। कभी-कभी बुखार भी आ जाता है और नाड़ी की गति तेज़ हो जाती है। कै आने लगती है। ऐसी अवस्था में उपवास पुनः आरम्भ करना पड़ता है। अतः उपवास कब तोड़ें इस पर बहुत ध्यान रखना चाहिये ।

१६

किन रोगों में कैसे उपवास

महात्मा गाँधी ने अपने अनुभवों के आधार पर लिखा है कि निम्नलिखित व्याधियों में बिना हिचकिचाहट के उपवास करना चाहिये। (१) कब्ज (२) रक्त की कमी (३) बुखार

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

(४) बदहज़मी (५) जोड़ों के दर्द (६) भारीपन (७) उदासी और चिन्ता व (८) बेहद ख़ुशी।

रोग दो प्रकार के होते हैं—आंगिक (Organic) और प्रक्रियात्मक (Functional) आंगिक किसी अंग के टूटने-फूटने तथा सड़ने से होते हैं तथा प्रक्रियात्मक अवयवों के ठीक काम न करने से। उपवास अकेले ही किसी प्रकार के आंगिक दोष जैसे क्षय आदि को दूर नहीं कर सकता, परन्तु प्रक्रियात्मक रोग तो उपवास से शर्तिया अच्छे हो जाते हैं। यद्यपि कुछ बहुत साव-धानी से निरीक्षित क्षय के केसों को लम्म्बे उपवासों से ठीक किया गया है; पर क्षय के प्रत्येक रोगी को उपवास करने की राय नहीं दी जा सकती, विशेषकर लम्बा उपवास।

निम्नलिखित बीमारियों में लम्बे उपवासों से (दो सप्ताह से अधिक) लाभ होता है : मुत्राशय की सूजन, मधुमेह, सन्धिवात गठिया, उपदंश या गर्मी, दमा या श्वांस, मेद रोग या स्थूलता, मस्तक पर ख़ून चढ़ जाना (Apoplexy) तथा उससे होने वाला लकवा, यकृत में ख़ून का ज़माव (Liver congestion), पीब पड़ना (Abcesses) एपेंडिसाइटिस, मोतीझार (Typhoid) झिल्ली प्रदाह (Peritonitis) कैन्सर (Cancer), ग्रन्क्षित (Benign Tumours) नसों का कड़ा होना (Arteriosclerosis)

नीचे लिखे हुये साधारण रोगों में लम्बे उपवास से कम किन्तु आंशिक उपवास से अधिक लाभ है:—कफ आना (Catarrh) कब्ज, अतिसार (Diarhea) सिरदर्द, शूल (Colic) फोड़े, चर्म रोगों, नसों की सूजन, अर्श पायरिया आदि।

इसके सिवाय तीन व्याधियों में—जैसे खुजली आदि सर्दी इन्फुलुऐंन्जा, गल ग्रन्थियों की सूज़न (Tonsilitis) आदि ज्वर

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy
में, मासिक धर्म के बिगाड़, पेट की जलन, मूत्राशय की बीमारियां गुर्दों और पेड़ू के अवयवों के खिसक जाने, लाल बुखार आदि में छोटे उपवास लाभकारी होते हैं। आंशिक उपवास फलों के रस तथा मट्ठा आदि के संयोग से किये जा सकते हैं।

अन्त में एक बात अपने पाठकों से कह देना चाहता हूँ कि जब कभी भी लम्बा उपवास लें तो इसे किसी अनुभवी चिकित्सक की देखरेख ही में लेना उपयोगी रहेगा।

१७

उपवास काल में चिकित्सा

कुछ चिकित्सकों का मत है कि उपवास काल में व्यायाम या जल चिकित्सा आदि नहीं लेना चाहिए। उनका कहना है कि यदि कोई आपत्ति जनक लक्षण होते हैं, तो उनकी चिकित्सा कर देनी चाहिये।

मैं शुरू से ही पहिले मत का समर्थक नहीं रहा और अपने लम्बे अनुभव में मैं इसी परिणाम पर पहुंचा हूं कि उपवास काल में रोगी की दशा और शक्ति के अनुसार चिकित्सा जारी रखना अत्यन्त लाभप्रद सिद्ध होता है। परन्तु व्यायाम कौन सा और कितना लिया जावे, यह एक बात है जिसे ध्यान में रखना है। व्यायाम को विशेष अवस्थाओं के अतिरिक्त बन्द रखने के मैं कभी पक्ष में नहीं रहा यह बात जरूर है कि भारी व्यायाम तो रोगी को नहीं करने चाहिए। शरीरिक रक्त संचार को बढ़ाने और मानसिक तनाव को कम करने के लिये उपवास काल में हल्के व्यायाम करने चाहिये। जहां हृदय की दशा स्वस्थ

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

नहीं, वहाँ विश्राम को तरजीह देनी चाहिए। हल्के व्यायामों में सैर और गहरी सांस क्रियायें आजाती हैं। सुस्त और हाथ पावों ढीले छोड़कर चारपाई पर पड़े रहना स्वास्थ्य या रोग की किसी भी दशा में अच्छा नहीं। बायें झुकना, और साथ ही गहरी सांस लेना हल्के व्यायाम हैं। यह व्यायाम थोड़ी अवधि के होने चाहिये। सैर भी अधिक लम्बी न हो, इन व्ययामों के बाद रोगी को कुछ देर तक शवासन करना चाहिये।

अपने देश या विदेश में प्राकृतिक चिकित्सालयों में रोगी को प्रात: ही उठाकर खुली हवा में व्यायाम कराना शुरू करादेने का जो रिवाज है मैं इससे सहमत नहीं। उपवासकाल में रोगी की सुविधा, उसकी शक्ति और ऋतु को ध्यान में रखना चाहिये।

कमजोर रोगियों में सकर्मक व्ययामों (active) की अपेक्षा अप्रतिरोधक (Passive) व्यायाम ही उचित रहते हैं।

अप्रतिरोधक व्यायाम, व्यायाम की वह विधि है जिसमें रोगी स्वत: व्यायाम में सहायक या बाधक नहीं होता, दूसरा व्यक्ति व्यायाम दिलाता है, जब कि रोगी शरीर को ढीला छोड़ कर लेटा रहता है। व्यायाम की इस विधि को शिथिलाकारक गति (relaxaters) का नाम भी दिया गया है।

व्यायाम देने का यह ढंग रोग की जीर्ण अवस्था और उपवास काल में आवश्यक है। इन व्यायामों के साथ मालिश भी शामिल रखना चाहिये।

उपवास काल में सूर्य प्रकाश स्नान के उपयोगी प्रभावों की अवज्ञा नहीं की जा सकती। त्वचा जहां सूखी और खुश्क हैं, पसीना नहीं आता वहां उपवास काल में दूसरे तीसरे दिन लूई कुहने के ढंग पर सूर्य स्नान देने से लाभ होता है।

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

सूर्य प्रकाश स्नान से शरीर को इन्फ्रा रेज़ तथा अल्ट्रा रेज़ भी मिलती है। यह सही है कि अल्ट्रावायलेट रेज़ा जिस मात्रा में आवश्यकता, हो हमें नहीं मिल पातीं, इसलिये चिकित्सालयों में अल्ट्रा तथा इन्फ्रा लेम्पों से काम लेना चाहिये। जहां कहीं भी गहरी पुरानी सूजन या दर्द शरीर में हैं, उपवास काल में उस स्थान पर इन्फ्रा लेम्प द्वारा प्रकाश और गर्मी पहुंचायी जावे तो रोगी को लाभ जल्दी होगा। इसी प्रकार रोग की जिन दशाओं में शरीर में चूना, लोह और फास्फोरस की कमी पाई जावें वहां अल्ट्रा वायलेट लेम्प द्वारा नियत सयम तक प्रकाश डालने से लाभ अधिक होगा। हेरेल्ड ब्राऊन ने अपनी पुस्तक 'दी फास्ट वे टू हेल्थ एन्ड विगर' में लिखा है—'रक्त में चूना-लोहा फास्फोरस आयोडीन लवणों की बहुत कम मात्रा रहती है। अल्ट्रा वायलेट रेज़ा के प्रयोग से इन में वृद्धि होती है; जिस से उपवासकाल में पोषण और तन्तुओं के पुनर्निर्माण में सहायता मिलती है।

उपवास काल में जल चिकित्सा को जारी रखने के भी मैं पक्ष में हूं। केवल हल्के उपचार ही काम में लाना चाहिये। कटि स्नान हल्के गर्म पानी के अच्छे रहते हैं। स्पंज बाथ और एनिमा लेना तो उपवास काल में अनिर्वाय है ही। पेड़ू की गीली लपेट या मिट्टी की पट्टी, ठंढा कर सेंक या गरम थैली यह सभी आसान और निर्दोष तरीके काम में लाये जा सकते हैं। मेहन स्नान, मेरुदण्ड स्नान भी दिये जाने चाहिये। मैं ने अपने रोगियों को सम्पूर्ण शरीर की गीली लपेट भी दी है।

—० समाप्त ०—

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

भारतवर्ष का सर्वश्रेष्ठ प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र

आरोग्य निकेतन, लखनऊ

में पधारकर स्वास्थ्य लाभ उठावें और पुराने रोगों से छुटकारा पावें

आरोग्य निकेतन में सभी रोगों का इलाज प्राकृतिक चिकित्सा के साधनों जल, धूप, वायु, मिट्टी कसरत, युक्ताहार उपवास, दुग्ध-कल्प आदि नवीन वैज्ञानिक ढंगों, बिजली की मशीनों तथा अमूल्य यंत्रों के द्वारा किया जाता है।

दिमागी खराबी, सिर की पीड़ा, त्वचा रोग, श्वासनलिका की बीमारियाँ, खांसी, दमा, जुकाम, पाचन शक्ति कमजोरी, बदहज़मी जिगर तथा आँतों में पीड़ा, पीलिया, रक्तल्पता, शरीर के किसी भाग, मांसपेशी या नाड़ी में पीड़ा, स्नायविक दुर्बलता नपुंसकता, गठिया फालिज, लकवा, ब्लडप्रेशर के रोग, हृदय रोग आदि के अतिरिक्त बच्चों के ऐसे रोग जिनमें उनका विकास रुक जाता है या स्त्रियों के गुप्त रोग, रसौली, गर्भाशय या मासिक की खराबियाँ, बाँझपन आदि के सैकड़ों और हजारों रोगी पूर्ण स्वास्थ्य लाभ उठा चुके हैं।

आरोग्य निकेतन में रोगियों के रहने के लिये हवादार कमरे हैं। नया भवन।

स्त्रियों की चिकित्सा का विशेष प्रबन्ध है।

परिचय पत्र मुफ्त मंगावें।

आरोग्य निकेतन, रीवर बैंक कालोनी,

लखनऊ

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection

Digtized by Muthulakshmi Research Academy

प्राकृतिक चिकित्सा का साहित्य

लेखक—डा० खुशीराम शर्मा 'दिलकश' एन० डी०
प्राकृतिक चिकित्सक

		मूल्य
१.	हमारा भोजन	३·७५
२.	रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा	५·२५
३.	रंगीन रश्मि चिकित्सा	०·६२
४.	उपवास चिकित्सा	०·५०
५.	कामेच्छा तथा यौन विकार	१·५०
६.	वैद्यराज नींबू	०·[illegible]५
७.	वैद्यराज आँवला	०·[illegible]
८.	वैद्यराज मधु	[illegible]
९.	वैद्यराज मिट्टी	[illegible]
१०.	स्वास्थ्य के लिये कच्चा खाइये	०·[illegible]०
११.	दूध का चमत्कार	०·[illegible]०
१२.	मट्ठा का चमत्कार	०·[illegible]०
१३.	शिशु पालन तथा बाल रोगों की चिकित्सा	२·३५
१४.	कब्ज की अचूक चिकित्सा	१·२०
१५.	प्राकृतिक चिकित्सा की विधियाँ	०·५०
१६.	खाद्योज तालिका	०·२५

डाक व्यय ग्राहक को देना होगा, यदि माल रेलवे द्वारा मंगावें तो अपने रेलवे स्टेशन का नाम अवश्य लिखें।

आरोग्य निकेतन

रीवर बैंक कालोनी, लखनऊ

फोन : २५६२८

CC-0. In Public Domain. Chhatrasal Singh Collection