



खांसी, जुकाम, बुखार दुश्मन नहीं, दोस्त

डॉ. आर. एम. नायर

इस मौसम में सर्दी, जुकाम, खांसी और बुखार आम हैं। लेकिन नैचुरोपैथी में इन्हें कोई बीमारी नहीं माना जाता है। बल्कि ये शरीर से हानिकारक तत्वों को निकालने की प्रक्रिया का एक हिस्सा है

फा गुन का मौसम है। इस मौसम में सर्दी, जुकाम, खांसी, बुखार की समस्या ज्यादा होती है। लेकिन आयुर्वेद में इन चीजों को कोई बीमारी नहीं माना जाता, बल्कि इन्हें तो शरीर का दोस्त कहा जाता है। इसका कारण यह है कि ये हमारे शरीर के



दोषों को सामने लाते हैं और उन्हें शरीर से बाहर निकालने का काम करते हैं। जैसे जुकाम अपने आप में कोई बीमारी नहीं है। होता यह है कि डस्ट, एलर्जी आदि से हमारे श्वसन तंत्र में जो दोष आ जाते हैं, शरीर जुकाम के जरिये उन्हें बाहर फेंकता है। इसमें मरीज को चाहिए कि वह ज्यादा-से-ज्यादा गर्म पानी पीए। खाने-पीने में थोड़ा परहेज रखे। ठोस खाना कम ले। सूप-जूस आदि ज्यादा पीए। अदरक और लौंग मिला गर्म पानी ले।

इसी तरह जब खाने-पीने में हमसे बदपरहेजी हो जाती है, तो शरीर में कुछ हानिकारक बैक्टीरिया आ जाते हैं। शरीर इन बैक्टीरिया को बर्दाश्त नहीं कर पाता और दस्त के जरिये उन्हें बाहर फेंकता है। ऐसे में पानी ज्यादा-से-ज्यादा पीएं। ठंडा दूध और दही एकसमान मात्रा में मिलाकर सुबह-दोपहर और शाम को पीएं। अगर वह डिसेंट्री है, तो फिर उसका इलाज अलग होता है। कोशिश करें कि एकाध दिन कुछ न खाएं। सिर्फ सूप, खिचड़ी और पानी लें। इसी तरह खांसी भी अपने आपमें कोई बीमारी नहीं है। हमारे शरीर में जब बलगम सिकुड़ जाता है, तो खांसी की समस्या होती है। इसके लिए सबसे अच्छा तरीका नैचुरोपैथी में

यह है कि गर्म पानी में थोड़ा-सा नमक मिलाकर पांच-सात गिलास पानी पी जाएं और फिर उल्टी करें। इसे कुंजल क्रिया कहते हैं। इसके अलावा नैचुरोपैथी में पेट का एनीमा भी किया जाता है। सामान्य स्थिति में तो पानी में सौंफ, इलायची, गुड़ और काली मिर्च डालकर, उबालकर पीएं। इसी तरह वायरल इंफेक्शन की समस्या होती है। श्वसन-तंत्र में जब मलिन पदार्थ आ जाते हैं, तो बुखार, खांसी और वायरल इंफेक्शन की समस्या होती है। कुंजल क्रिया इसमें बहुत कारगर होती है। इसके अलावा एक वंडर ड्रॉप आता है जो किसी भी मेडिकल स्टोर पर मिल जाएगा। इसे गर्म पानी में डालकर पीएं। यह शरीर को डिटॉक्सीफाइड करता है। बुखार में अक्सर शरीर में एक्स्ट्रा सेक्रीशन हो जाते हैं। बुखार उन्हें शरीर से बाहर निकालने की प्रक्रिया है। लेकिन ध्यान यह देना चाहिए कि बुखार कभी भी 102-104 से ज्यादा न हो। बुखार ज्यादा हो तो पहले गुनगुने पानी से शरीर की स्पंजिंग करें, फिर सामान्य पानी से स्पंजिंग करें और फिर अंत में बर्फ के पानी से स्पंजिंग करें। कभी भी शुरू में ठंडे पानी से स्पंजिंग न करें। ऐसा दिन में चार-पांच बार करें। पेट की सफाई का खास ध्यान रखें और पेट पर मिट्टी पट्टी लें, इससे बहुत फायदा होता है।

(लेखक बापू नेचर क्योर अस्पताल एवं योगाश्रम, गांधी निधि, मयूर विहार, दिल्ली में निदेशक हैं)

कारण

सर्दी, खांसी, जुकाम और बुखार का सबसे बड़ा कारण यह है कि हमारे शरीर में कुछ ऐसे तत्व आ गए हैं जिन्हें शरीर बर्दाश्त नहीं कर पा रहा। ये सारी बीमारियां दरअसल इन तत्वों को बाहर निकालने की प्रक्रिया हैं। इसलिए नैचुरोपैथी में इनका इलाज नहीं होता बल्कि इन हानिकारक तत्वों को बाहर निकालने की कोशिश होती है।