

# नेचुरोपैथी और योग

नेचुरोपैथी का अर्थ है—सही खानपान, नियमित योगासन, पूरी नींद व उचित मालिश। इसे पूरी तरह अपनाएं, तो यह चमत्कार से कम नहीं है।

“आजकल महिलाओं का लाइफस्टाइल अनहेल्दी हो चुका है। वे अब घर के काम नहीं करती, व्यायाम नहीं करती और उनकी डाइट भी पौष्टिक नहीं रही, इसलिए उनको तरह-तरह की तकलीफों ने घेरा हुआ है। अपने आसपास नजर दौड़ाए। 10 में से 2 महिलाएं हाई ब्लड प्रेशर, डाइबिटीज, थायरॉइड, पीसीओडी या कॉन्सटिपेशन से जूझ रही हैं। कुछ महिलाओं को डाइबिटीज और हाइ ब्लड प्रेशर दोनों हैं, वे हाई रिस्क जोन में हैं, पर बेखबर। उनमें खून की कमी, मोटापा और असमय ही मेनोपॉज की समस्या भी आम हो चली है। प्रदूषण, खराब डाइट, पानी की जगह पेप्सी, कोला जैसे ड्रिंक पीना और निष्क्रिय जीवन ने उनकी सेहत को इस हाल में पहुंचा दिया है। अगर वे शुरू से अपनी सेहत का ख्याल रखें, तो ये समस्याएं होंगी ही नहीं,” कहना है बापू नेचर क्योर हॉस्पिटल एवं योगाश्रम, नयी दिल्ली की वरिष्ठ नेचुरोपैथ व मेडिकल सुपरिटेण्डेंट डॉ. रुक्मिणी नायर का।

## इन्फर्टिलिटी क्यों

उनकी राय में आजकल प्रेगनेंसी देर से प्लान करने का चलन है, लेकिन तब तक इन्फर्टिलिटी हो जाती है। अक्सर महिलाएं गर्भनिरोध के लिए लगातार पिल्स लेती हैं, ना ले पाएं, तो इमरजेंसी पिल्स लेने की उनको आदत हो जाती है। जिससे उनमें इन्फर्टिलिटी आ जाती है। पीसीओडी हो जाता है। आजकल के कपल अनहेल्दी खाते हैं, व्यायाम नहीं करते, पूरी नींद नहीं लेते। बीपीओ में काम करनेवाले बर्गर, पिज्जा, कोल्ड ड्रिंक, कॉफी-चाय से पेट भर लेते हैं। वे मोटे हो जाते हैं। महिलाएं भी सिगरेट और अल्कोहल लेती हैं। इससे उनकी फर्टिलिटी प्रभावित व मेनोपॉज जल्दी हो जाता है।

वहीं कैलारी आयुर्वेदिक हेल्थ रेसॉर्ट नयी दिल्ली की जॉइंट मैनेजिंग डाइरेक्टर गीता रमेश का मानना है कि सही उम्र में प्रेगनेंसी प्लान करना सबसे बेहतर रहता है। पर यदि



महिलाएं खानपान हेल्दी रखें, समय से ब्रेकफास्ट, लंच, डिनर करें, सब्जियां और फल खूब खाएं, धनुरासन करें, तो प्रेगनेंसी में दिक्कत नहीं आएगी।

## क्रोनिक बीमारियों का इलाज

डॉ. रुक्मिणी बताती हैं कि उनके नेचर क्योर हॉस्पिटल में ओवरवेट हो चुकी, मानसिक और शारीरिक रूप से परेशान महिलाएं इलाज के लिए आती हैं। कइयों को गर्भ ना ठहरने की शिकायत होती है। उनको कई योगासन सिखाए जाते हैं, ताकि मोटापा कम हो, दिमाग तनाव मुक्त हो। मसाज थैरपी भी दी जाती है। अगर खानपान की वजह से इन्फर्टिलिटी, डाइबिटीज, थाइरॉयड, मेनोपॉज, शरीर में दर्द रहने की समस्या है, तो फर्टिलिटी दोबारा हासिल की जा सकती है और इन बीमारियों को भी कंट्रोल किया जा सकता है। मोटापा, इन्फर्टिलिटी, पीसीओडी, अर्ली मेनोपॉज, मेनोपॉज से ग्रस्त महिलाओं को कम से कम 3-5 दिन तक फास्टिंग करायी जाती है। उनको शहद के साथ नीबू जूस, मौसमी जूस, ऑरेंज जूस आदि ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर के समय देते हैं। उनको थोड़ा-थोड़ा करके 4 लीटर तक पानी पिलाते हैं। उपवास के दिनों में रोज एनीमा दिया जाता है। इससे पूरा सिस्टम ठीक हो जाता है। उनको कुंजल क्रिया भी कराते हैं। दिनभर में 2 बार हिप बाथ यानी कटि स्नान के अलावा पेडू में 2 बार मड पैक लगाते हैं। साथ में लाइट मसाज और लाइट स्टीम बाथ भी देते हैं। लेकिन यदि उनको गैस, डाइबिटीज, थाइरॉयड, ब्लड प्रेशर, स्ट्रेस की गंभीर समस्या है, तो फास्टिंग नहीं कराते, दवाएं भी बंद नहीं करते। उनको सब्जियों व फलों का सलाद देते हैं। 3-5 दिनों की फास्टिंग के बाद डाइट में सब्जियां, मिलेजुले अनाज की रोटी, छिलकेवाली दालें व छाछ दिया जाता है। इससे शरीर ऑक्सीडेंट फ्री हो जाता है। इन्फर्टिलिटी के मामले में नेचुरोपैथ गाइनीकोलॉजिस्ट द्वारा कराए गए सभी टेस्ट की रिपोर्ट देखने के बाद ही उपचार शुरू करते हैं।

## अंतर महसूस होता है

शुरू से खानपान पर नियंत्रण, लाइफस्टाइल, व्यायाम, योगासन करें, तो कोई समस्या नहीं होगी। आपने योगासन एक बार सीखा है, तो हमेशा अपने आप कर सकते हैं। मालिश से शरीर के साथ दिमाग भी शांत और अवसादरहित हो जाता है। नेचुरोपैथी लेने का अंतर तुरंत महसूस होता है। शरीर की सक्रियता जरूरी है। नेचुरोपैथी कोई चमत्कार नहीं है। इसमें वक्त लगता है। इसके लिए धैर्य, समय और आत्मविश्वास की बहुत जरूरत है। बीमारी कोई भी हो, रोज 45 मिनट योग या व्यायाम करने से हल मिल जाएगा।

## डिप्रेशन में कारगर

आयुर्वेदिक मसाज विशेषज्ञ गीता रमेश के अनुसार, “चाहे अवसाद हो या घबराहट, सबकी वजह जीवनशैली



बिगड़ते लाइफस्टाइल, कंप्यूटर, मोबाइल, इंटरनेट की लत ने लोगों को अकेला व कुंठित कर दिया है। उनके लिए शिरो अभ्यंग यानी हेड मसाज लाभकारी है।

-गीता रमेश, जॉइंट डाइरेक्टर, कैलारी आयुर्वेदिक हेल्थ रिसॉर्ट



नेचुरोपैथी कोई चमत्कार नहीं है। इसमें वक्त लगता है। नियमित हेल्दी खानपान और रोज 45 मिनट के योग या व्यायाम से हर बीमारी का हल मिल सकता है।

-डॉ. रुक्मिणी नायर, मेडिकल सुपरिंटेंडेंट, बापू नेचर क्योर हॉस्पिटल एंड योगाश्रम

का असंतुलित होना है। बिगड़ते लाइफस्टाइल, कंप्यूटर, मोबाइल, इंटरनेट की लत ने उनको अकेला व कुंठित कर दिया है। जीवन जीने के इस तरीके ने उनकी नींद और आराम को प्रभावित किया है, जिसकी वजह से स्ट्रेस बढ़ा और डिप्रेशन भी। लोग खुद को श्रेष्ठ साबित करने की होड़ में डिप्रेशन में चले जाते हैं। इसलिए चारदीवारी में बंद ना रहें, नियमित रूप से सुबह वॉक पर हरीभरी जगह जाएं। उगते सूरज की रोशनी, ताजी हवा से तनाव कम होगा और अवसाद समाप्त। खूब पानी पिएं। सामाजिक जीवन में सक्रिय रहें। इनके लिए शिरो अभ्यंग यानी हेड मसाज बेहतर है। सिर से पैर तक अभ्यंग हर तरह की बीमारी में लाभकारी है।”

## पीठ दर्द

पीठ दर्द में पीठ होने पर मालिश फायदेमंद रहती है। सुबह-शाम सॉफ्ट मसाज और पानी की गरम व ठंडी सिंकाई से फायदा होता है। फोर्स स्पाइनल बाथ से भी आराम मिलता है। पीठ के दर्दवाले हिस्से पर लोकल स्टीम दे सकते हैं। मड को गरम करके उसकी पुल्टिस बना कर प्रभावित एरिया में सिंकाई दे सकते हैं। ज्यादा दर्द है, तो 15 से 21 दिन मालिश कराएं। कम दर्द है, तो हफ्तेभर की सिंकाई से लाभ मिल जाएगा। बैक पेन के लिए स्टैंडिंग पोजिशन में अर्ध चक्रासन करें।

## इन्फर्टिलिटी के लिए योग

बापू नेचर क्योर की योग इंस्ट्रक्टर नोंगमाइथेम बसंती इन्फर्टिलिटी से बचने, इसके लिए महा बंध योगासन की सलाह देती हैं। इसमें 3 आसन आते हैं—जालंधर बंध, उड्डीयन बंध, मूल बंध। जालंधर बंध में घुटने के बल बैठ कर ठोड़ी को छाती पर टिका कर सांस लेना व छोड़ना है। उड्डीयन बंध में लेट कर पैर 90 डिग्री पर उठा कर एनस को अंदर खींचना है। मूल बंध में आसन में बैठ कर या लेट कर सांस खींचते हुए एनस को अंदर की ओर खींचते हैं, इससे यूटरस को मजबूती मिलती है। पीसीओडी के लिए योग : माहवारी की अनियमितता को कंट्रोल करने के लिए धनुरासन, भुजंगासन व पश्चिमोत्तासन करें। पश्चिमोत्तासन के लिए बैठ कर दोनों पैर सीधे करें, घुटनों पर माथा लगाएं, इससे एनस खिंच जाता है। वजन भी कम होता है।

◆ मीना पांडेय