

## નિસર્ગોપચાર

ડૉ. વી. કે. ચાવડા

મદદનીશ નિયામક, યુવક કલ્યાણ વિભાગ ગુજરાત યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ

[vkgchavda@yahoo.com](mailto:vkgchavda@yahoo.com)

\*Corresponding author

Received Date : 11-8-2016

published Date : 27-9-2016

### પ્રસ્તાવના :

નિસર્ગોપચાર એક જીવનપ્રણાલી છે. સાથે સાથે ઉત્તમ ચિકિત્સાપદ્ધતિ છે. અને વ્યક્તિને સ્વમાનશીલ અને નિર્ભય બનાવે છે. નિસર્ગના સિદ્ધાંતો અને નિયમો સરળ પણ ચોક્કસ છે. નિસર્ગમાં સમસ્ત જીવન લયબદ્ધ રહે છે અને જીવનની લયબદ્ધતા જ પરમ શાંતિ અર્પે છે. આ લયબદ્ધ જીવન નૈસર્ગિક જીવનની ઝાંખી આપણને રોજ થાય છે. સૂર્યનારાયણ નિયમિત ઊગે છે. વાયુ પોતાનું કાર્ય નિરંતર કરે છે. આ બધું કાર્ય પંચમહાભૂત તત્વોના આધારે ચાલે છે. પશુ, પંખીનું જગત નૈસર્ગિક જીવન પ્રણાલીનો ઉત્તમ દાખલો છે. કેટલા આનંદમાં રહે છે ? કેટલું મસ્તીભર્યું જીવન જીવે છે? કિલ્લોલ કરતી એમની સવાર પડે છે. આપણે જાગીએ છીએ અને સૂર્યનારાયણના દર્શન કરીએ તે પહેલાં તો તેઓ તેમના કલરવથી સારાચે વાતાવરણને આનંદિત કરી મૂકે છે. વહેલી સવારમાં મોર અને કોયલને ટહુકતા સાંભળ્યા હોય, બુલબુલ અને કાળા કોશીનું મીઠું મધુરું સંગીત આપણા કાને પડ્યું હોય લક્કડખોદનો હુંકાર સાંભળ્યો હોય તો આપણે પણ આનંદ-વિભોર બની જઈએ છીએ.

પક્ષીઓના મધુર અવાજો, ગાય ભેંસનું ભાંભરવું, ઘોડાની હણહણાટી, હાથીની કિકિયારી અને સિંહ, વાઘની ગર્જનાઓ એમના નૈસર્ગિક જીવન પ્રણાલીથી પ્રાપ્ત કરેલા સ્વાસ્થ્યની જ નીપજ છે.

નિસર્ગોપચારનાં સિદ્ધાંતો અને નિયમો સરળ અને સાદા છે. અને વ્યક્તિ જો અનુસરે તો આરોગ્યનો આનંદ માણી શકે અને તો રોગને નોંતરવાનો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થતો નથી. રોગો અનેક સ્વરૂપે આવે છે. પણ તેનું કારણ એક જ છે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યો અગર ઝેરનો ભરાવો.

આ વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યો ખોરાક તથા દવા દારૂની વિચિત્ર પદ્ધતિને લીધે વિકૃત બનેલા લોહીના બંધારણથી શરીરમાં અકુદરતી નકામા પદાર્થોની, ખોરાક સ્વરૂપે તેમજ દવા સ્વરૂપે જમાવટ થાય છે.

**વિષયવસ્તુ :**

**નિસર્ગોપચાર એક ઉત્તમ ચિકિત્સાપદ્ધતિ :**

શરીરના અમુક અવયવોની અકુદરતી સ્થિતિને લીધે લોહીના ભ્રમણમાં વિધ્ન પેદા થાય છે તથા જ્ઞાનતંત્રની કાર્યવાહીમાં વિક્ષેપ પડે છે. વિઘાતક વિચારો આવે છે. લાગણીઓનું ખેંચાણ થાય છે અને તેથી મન ઉપર પણ ખોટાં દબાણ વધી જાય છે. આ કારણોસર શરીરમાં જે મળ અને વિષનો ભરાવો થાય છે તેનો નિકાલ મૂત્રાશય, ગુદા, ફેફસાં અને ત્વચા દ્વારા શરીર કરે છે. એ અવયવો એકત્ર થયેલા મળનો નિકાલ કરવામાં અશક્તિમાન બને છે ત્યારે શરીરમાં રહેલી વૈષ્ણવી શક્તિ તાવ, ઝાડા, ગડગૂમડાં અને ઊલટી દ્વારા તેનો નિકાલ કરે છે અને આ તાવ, ઝાડા વગેરેને આપણે રોગ માની લઈએ છીએ અને તે દબાવવા દવા દારૂનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. દવા દારૂના ઉપયોગથી વૈષ્ણવી શક્તિના કાર્યમાં અવરોધ ઊભો થાય છે.

શરીરમાં રહેલી વૈષ્ણવી શક્તિ શરીરનું નૈસર્ગિક સમતોલપણું ટકાવી રાખવા જે પગલાં ભરે છે તેને સરળતા કરી આપવાના માર્ગો નિસર્ગોપચારે નક્કી કરેલાં છે. જેમાં...

- ઉપવાસ (ભૂખમરો નહિ)
- પદ્ધતિસરનો વનપક આહાર
- શુદ્ધ જળ તથા જળના પ્રયોગો
- સમયસરનો સૂર્યપ્રકાશ
- શુદ્ધ હવા
- સૂર્યકિરણોથી તમ થયેલી માટી
- આસન પ્રાણાયામ અને હળવો વ્યાયામ
- યમનિયમ
- આરામ અને ઊંઘ એ મુખ્ય ગણાવી શકાય.

નિસર્ગોપચારના સિદ્ધાંતો અને તેને ઉપકારક થતા માર્ગોનો આગળ વિચાર કરીએ તે પહેલાં નિસર્ગોપચારની દૃષ્ટિએ શરીરમાં બેક્ટેરીયા શો ભાગ ભજવે છે તે પણ જાણી લઈએ.

બેક્ટેરિયા-સૂક્ષ્મ જંતુઓ રોગને લઈ આવે છે અને આપણા તે દુશ્મનો છે એવી માન્યતા પ્રચલિત છે. પરંતુ નિસર્ગોપચાર એમ માનતું નથી. તે માને છે કે આપણું શરીર સદાયે સૂક્ષ્મ જંતુઓથી ભરેલું રહે છે અને આ બધા શરીરતંત્રમાં એકત્ર થયેલા મળને તથા વિષને દૂર કરવાનું કાર્ય કરે છે. શરીરમાં એકત્રિત થયેલો મળ જ્યારે આ જંતુઓ દૂર કરશે ત્યારે આપોઆપ જંતુઓ પણ અલોપ થઈ જશે. જે વ્યક્તિનું શરીર અંદરથી શુદ્ધ છે તેના ઉપર જંતુઓ કદી માટી અસર ઉત્પન્ન કરી શકતાં નથી. જેઓ એક યા બીજા કારણોસર અશક્ત છે તથા જેમના શરીરના ઉત્સર્ગ માટેના અવયવો અનેક પ્રકારના મળથી ભરાઈ ગયા છે, તેવી પ્રત્યેક વ્યક્તિએ તંદુરસ્તી ગુમાવેલી હોય છે અને તેથી જ ત્યાં જંતુઓ પેદા થાય છે અને શરીરનું સાફસૂફીનું કામ કરવા માંડે છે, જેને આપણે રોગ તરીકે ઓળખીએ છીએ.

જંતુઓ રોગનું મુખ્ય કારણ હોય એમ પુરવાર કરવા માટે એકપણ નક્કર ઉદાહરણ નથી. એમ ડૉ.બેડાએ સને ૧૯૨૨માં એન્ટીવેક્સીનેશન લીગની વાર્ષિક સભામાં જણાવ્યું હતું. આ પુરવાર કરવા એક જ દષ્ટાંત પૂરતું થઈ પડશે.

પ્રો.પેટનકોફરે એક પ્રયોગ કરતાં કોલેરાના જંતુઓથી ભરેલી એક ટેસ્ટ ટ્યૂબ પોતાના ગળામાં વહેતી મૂકી છતાં એમને કશું થયું નહિ. આ ટેસ્ટ ટ્યૂબમાં રહેલા કોલેરાના જંતુઓની શક્તિ આખી સૈનિકોની પલટણોનો નાશ કરી શકે એટલી હતી. પ્રો.પેટનકોફરના શરીરની નૈસર્ગિક શક્તિને લઈને જ કોલેરાના જંતુઓ તેમને માઠી અસર કરી શક્યા નહિ.

નૈસર્ગિક શક્તિ અગર વૈષ્ણવી શક્તિની એક મર્યાદા પણ સમજી લઈએ. આગળ આપણે જણાવ્યું છે કે વૈષ્ણવી શક્તિ આપણા શરીરમાં એકત્ર થયેલા મળને બહાર ફેંકી દેવાનો પુરુષાર્થ કર્યા જ કરે છે. જો શરીરના અવયવો એ મળને બહાર ફેંકી દેવા અસમર્થ હોય તો વૈષ્ણવી શક્તિ એક્યુટ રોગો દ્વારા પણ બહાર ફેંકે છે. કેટલીકવાર એવી સ્થિતિ ઉભી થાય છે કે આ વૈષ્ણવી શક્તિ પોતાના ગજા ઉપરાંતનું કાર્ય કરીને બિનઅસરકારક બને છે. આવી વ્યક્તિએ શું કરવું ? અસાધ્ય એવી સ્થિતિને તેમાંથી ઊભા થયેલ રોગ ઉપવાસ, ખોરાકરૂપી ઔષધ દ્વારા વશ કરવામાં અસરકારક બનાવવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ જો વૈષ્ણવી શક્તિ ફરીથી અસરકારક ન જ થાય તો નૈસર્ગિક સારવાર કે અન્ય સારવાર પદ્ધતિ તે રોગને નાબૂદ કરી શકશે નહિ.

આપણે સારી રીતે જાણીએ છીએ કે “Healing comes from within not from without” શરીરમાં કોઈપણ પ્રકારે થયેલા જખ્મો કે બગાડ દવાદારૂથી સારા થતા નથી. પણ શરીરની આંતરિક શક્તિ જ તેને રૂઝવે છે, સુધારે છે. આંતરિક શક્તિ જ્યારે સાવ નિષ્ફળ જાય છે ત્યારે તે દર્દીને ગમે તેટલા દવા દારૂ આપે તો પણ સારું થતું નથી. જો દવાદારૂ આપવાથી રોગ દૂર થઈ જતાં હોય તો પછી કોઈ પૈસાદાર વ્યક્તિને મરવાનો વખત જ ન આવે. એટલે જ નેચરોપથી શરીરમાં રહેલી પ્રતિકારાત્મક શક્તિને મદદરૂપ થવાથી તથા એના કાર્યમાં સરળતા કરી આપવાની સલાહ આપે છે.

આ સરળતા કરી આપવાના ઉપાયોમાં ઉપવાસ શરીર શુદ્ધિનું સૌથી ઉત્તમ સાધન છે. અને પાચનતંત્રમાં વપરાતું લોહી શરીરના શુદ્ધીકરણમાં વપરાય છે. એ રીતે શરીરમાં એકત્ર થયેલો મળ ફેંકવા માંડે છે. દર્દીની ઉંમર, એની શારીરિક શક્તિ, રોગ વગેરે ધ્યાનમાં રાખી ઉપવાસના દિવસો નક્કી થાય છે. ૧, ૩, ૫ થી માંડી ૩૦ કે ૪૦ દિવસો સુધી ઉપવાસમાં પણ શરીરના ટીસ્યૂઝને જરૂરી પોષણ મળી રહેવું જોઈએ તે ધ્યાન બહાર જાય તો ઉપવાસને બદલે તે ભૂખમરો બની જાય તેથી જ ઉપવાસ એ કોઈ અનુભવી નેચરોપેથના માર્ગદર્શન નીચે કરવા તે હિતાવહ છે. ઉપવાસ પાણી ઉપર થઈ શકે. શાકભાજી અને ફળોના રસ ઉપર પણ કરી શકાય. ઉપવાસમાં જીભ ઉપર છારી બાઝે છે અને ધીરે ધીરે તે ઓછી થવા માંડે છે. જ્યારે જીભ સ્વચ્છ થાય ત્યારે ઉપવાસ બંધ કરવો જોઈએ. ઉપવાસ છોડતી વખતે ફળોના રસથી શરૂઆત કરવી અને પછી ફળ અને વનપક વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવો અને છેલ્લે કાચા ઉગાડેલાં અનાજ, ફળફળાદિ કાચાં શાકભાજી અને નટ્સ લેવા જેથી ફરીથી શરીરમાં મળનો ભરાવો થાય નહિ. ત્યારબાદ ધીરે ધીરે રોજિંદા આહારનો ઉપયોગ વિવેકપૂર્વક કરવો.

શરીરને કાર્ય કરતું રાખવા માટે પોષણની જરૂર છે. આ પોષણ ખોરાકમાંથી મળે છે. આજનો આપણો ખોરાક અકુદરતી અને સત્વહીન છે. તેમાંથી આપણને પોષણ કરતાં મળ અને વિષ વધુ મળે છે. આપણો ખોરાક અને એનું પ્રમાણ એવું હોવું જોઈએ કે શરીરને જરૂરી એવા બધાં તત્વો મળી રહે. છતાં ઓછામાં ઓછો મળ ઉત્પન્ન થાય. જો આમ બને તો શરીરના અવયવો કોઈપણ પ્રકારના દબાણ વગર તેનો નિકાલ કરી શકે. આવા ખોરાકમાં વનપક ફળો, નટ્સ, કાચા શાકભાજી, ઉગાડેલા ફળાગાવેલાં કઠોળ, અનાજનો સમાવેશ કરી શકાય જ્યારે દૂધ,

દહીં માટે બે મત છે. એક માન્યતા એવી છે કે દૂધ અને દૂધની બનાવટો શરીર માટે જરૂરી છે અને બીજો મત છે કે ફણગાવેલું અનાજ સુપાચ્ય અને શક્તિદાયક છે. અને શરીરમાં ઓછામાં ઓછો મળ ઉત્પન્ન કરે છે. નિસર્ગોપચારની દૃષ્ટિએ ખાદ્ય વસ્તુઓ એના કુદરતી સ્વરૂપમાં લેવામાં આવે તે વધુ ઈચ્છનીય છે. જે પણ ખાદ્ય વસ્તુઓ આપણે લઈએ તે ખૂબ જ ચાવી ચાવીને લેવી જરૂરી છે. વધુ પડતા મસાલાવાળા, તળેલા, ખાંડની બનાવટવાળા અને અથાવેલા અથાણાઓથી દૂર રહેવું. પ્રત્યેક વ્યક્તિ માટે તે હિતકારક છે. ખોરાક વધુને ઓછો ન લેવો. બિનજરૂરી ઉપવાસ ન કરવા ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખાવું. તરસ લાગે ત્યારે જ પાણી પીવું. આ સૂચનોનો અમલ કરવામાં આવે તો શરીર તંદુરસ્ત જરૂર રહેશે.

### હવે જળ અને જળોપચાર કેવી રીતે ઉપયોગી છે તે જોઈએ

રોગને મુક્ત કરવાની શક્તિ જળમાં રહેલી છે. શરીરના વજનમાં ૪/૫ વજન પાણીનું હોય છે. એટલે શરીરને જ્યારે પણ પાણીની જરૂર પડે છે ત્યારે તરસ લાગે છે. અને તરસ લાગે એટલે તરત જ શાંતિથી પાણી પી લેવું જોઈએ. શરીરને જળનો સંપર્ક થતાં જ શરીરમાં રહેલો મળ ત્વચા દ્વારા બહાર આવવા માંડે છે. ઠંડા પાણીની અસર શરીર પર ચમત્કારિક છે. આથી જ આર્યોએ નદી, સરોવરમાં સ્નાન કરવાની સૂચના આપી છે. અને પાણીમાં ઊભા રહી સૂર્ય ઉપાસના કરવાનો આદેશ આપ્યો છે. ઠંડા પાણીથી જેમ સ્નાનની જરૂર છે એમ અંદરની સફાઈ માટે પણ પાણીની જરૂર છે.

સૂર્યપ્રકાશ આપણા જીવનમાં મહત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. આ સૃષ્ટિ સૂર્યપ્રકાશ વગર જીવંત રહી ન શકે. પ્રત્યેક વ્યક્તિએ રોજ વહેલી સવારે ખુલ્લા શરીર પર સૂર્યપ્રકાશ લેવો જરૂરી છે. લીલાં શાકભાજી, ફળફળાદિ વગેરેમાંથી પણ સૂર્યપ્રકાશ મેળવી શકાય છે.

સ્વચ્છ હવા વગર આપણે જીવી જ ન શકીએ. દૂષિત હવાથી આપણે જરૂર રોગિષ્ટ બનવાના. સ્વચ્છ હવા જ આપણા લોહીનું ભ્રમણ તંદુરસ્ત રાખે છે. અને શરીરને જરૂરી પ્રાણવાયુ પુરો પાડે છે. ત્વચા અને લોહીને જો તંદુરસ્ત રાખવા હોય તો આપણે સ્વચ્છ હવા લેવી જ જોઈએ.

માટીમાં રહેલા તમામ તત્ત્વો આપણા શરીરને ઉપયોગી છે. માટીને પેક્સ, ગારો વગેરે રોગ નિવારણમાં ઘણા ઉપયોગી છે. ધરતીમાંથી પેદા થતાં શાકભાજી, ફળફળાદિ અનાજ વગેરે શરીરને નિભાવવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. એ જ રીતે આકાશ તત્ત્વ પણ શરીરની સુખાકારીમાં ઉપયોગી છે.

### તારણ :

યમ નિયમમાં સત્ય, અહિંસા, અપરિગ્રહ, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર પ્રણિધાનનો સમાવેશ થાય છે. આ દશ યમ નિયમને સંપૂર્ણપણે ભાગ્યે જ કોઈ વ્યક્તિ પાળી શકે. પરંતુ એનો એક હજારમો ભાગ પણ જો અનુસરવામાં આવે તો વ્યક્તિના મન ઉપર તેની ઈચ્છાઓ અને લાગણીઓ પર ઘણો કાબૂ આવી જાય. જેથી એનું આરોગ્ય સંપૂર્ણપણે સચવાઈ રહે. આપણે સખત પરિશ્રમ કર્યા બાદ જો થોડીવારને માટે પણ શવાસન કરીએ અને શરીરને સંપૂર્ણપણે રીલેક્સ કરી શકીએ તો ટૂંક સમયમાં કરેલા શ્રમથી લાગેલો થાક દૂર થઈ જશે. નીચે ધરતી, ઉપર આકાશ અને ચારે દિશા ખુલ્લી હોય એવી જગ્યાએ જો સૂઈએ તો આપણે અચૂક નવી શક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકીએ.

આગળ આપણે પશુપંખીના સ્વાસ્થ્ય વિશે અને એમના નૈસર્ગિક જીવન વિશે ઉલ્લેખ કર્યો છે. એમના એ જીવનનો અભ્યાસ આપણા પૂર્વજોએ કરેલો છે. શ્રી રામચંદ્રજીના બંને પુત્રો લવ અને કુશ આશ્રમના વાતાવરણમાં ઉછર્યા અને નૈસર્ગિક જીવન જીવ્યા. અને તેના પ્રતાપે એમણે નાની ઉંમરમાં જ અશ્વમેઘ યજ્ઞના અશ્વને પોતાના આંગણે બાંધી

Vidya (2016) Vol. No : 1-2

શક્યા અને યુદ્ધ નોતરી શક્યા. બાળપણમાં શ્રીકૃષ્ણ ગોકુળમાં ગોપ-ગોપીઓ સાથ નૈસર્ગિક જીવન જીવ્યા. જેને પરિણામે એમને પ્રેમ અને શૌર્યની સરિતા વહેવડાવી. સર્વદમન એના નૈસર્ગિક જીવન વ્યવહારને લીધે જ નિર્ભયતાથી સિંહનું મોં ફાડીને તેના દાંત ગણી શક્યો. અનેક સાધુસંતો નિસર્ગના સતત સંપર્કમાં રહી તનમનથી સ્વસ્થ બની અધ્યાત્મમાં સારી એવી પ્રગતિ કરી શકે છે. નૈસર્ગિક જીવન જ વ્યક્તિને ભયથી મુક્ત કરે છે અને એનું આધુનિક દૃષ્ટાંત મહાત્મા ગાંધી છે.

**સંદર્ભો :**

યુક્તાહાર, ૧૯૬૫, ડૉ. જયંતિ ઠાકોર ચન્દ્રિકા પ્રિન્ટરી, અમદાવાદ.

નિસર્ગોપચારનો ઈતિહાસ, ૧૯૯૨, ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, મહેશ મુદ્રણાલય, અમદાવાદ.

નિસર્ગોપચાર, ૧૯૯૪, ડૉ. જયંતિ ઠાકોર અને શ્રી બાલુભાઈ રાણા, મહેશ મુદ્રણાલય, અમદાવાદ.

