*Journal of Advances and Scholarly Researches in Allied Education*
*Vol. 17, Issue No. 2, October-2020, ISSN 2230-7540*

# प्राकृतिक चिकित्सा: आंतरिक शांति और समग्र स्वास्थ्य

**Jagtar Singh[1]* Dr. Sukhbir Sharma[2]**

[1] Research Scholar, Sunrise University, Alwar, Rajasthan

[2] Associate Professor, Sunrise University, Alwar, Rajasthan

***सार – प्राकृतिक चिकित्सा प्रदान करने के लिए प्राकृतिक चिकित्सा आधुनिक वैज्ञानिक मशीनों का भी उपयोग करती है। व्यक्ति आमतौर पर इन स्वास्थ्य क्लबों और प्रशिक्षण केंद्रों के मालिक होते हैं। वे विभिन्न राज्यों के अधिकार क्षेत्र में सोसायटी अधिनियम के तहत पंजीकृत हैं; इन निजी संस्थानों के लिए कोई केंद्रीय नियम नहीं हैं। ये संस्थान संख्या में बहुत अधिक हैं और इस प्रकार, कोई संघीय रिकॉर्ड नहीं रखा जाता है। यह सबसे आगामी क्षेत्रों में से एक है। प्राकृतिक चिकित्सा एक अत्यधिक व्यक्तिगत उपचार है जिसमें प्रभावी पुनर्स्थापना तकनीकों, स्व-देखभाल निर्णयों और बहुत कुछ शामिल है जो भविष्य की स्वास्थ्य समस्याओं को रोक सकता है। प्राकृतिक चिकित्सा सकारात्मक सोच को उत्तेजित करती है, तनाव, चिंता और अवसाद को कम करती है, समग्र स्वास्थ्य में सुधार करती है, दृष्टिकोण को बढ़ाती है, आशावाद को बढ़ाती है और स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों से निपटने की क्षमता में सुधार करती है।***

***कीवर्ड – प्राकृतिक चिकित्सा, आंतरिक शांति, समग्र स्वास्थ्य।***

----------x----------

प्राकृतिक चिकित्सा, या “प्रकृति का इलाज”, स्वास्थ्य देखभाल की एक समग्र प्रणाली है जो बीमारी का विरोध करने और उस पर विजय पाने के लिए शरीर की जन्मजात शक्ति पर निर्भर करती है। 19 प्रकृति उपचार उपचार का एक रचनात्मक तरीका है जिसका उद्देश्य तर्कसंगत उपयोग के माध्यम से रोग के मूल कारण को दूर करना है। प्रकृति में स्वतंत्र रूप से उपलब्ध तत्वों की। यह न केवल उपचार की एक प्रणाली है, बल्कि आंतरिक महत्वपूर्ण तत्वों या मानव शरीर को शामिल करने वाले प्राकृतिक तत्व के अनुरूप जीवन जीने का तरीका भी है। यह जीवन जीने की कला और विज्ञान की पूर्ण क्रांति है। प्राकृतिक चिकित्सा उपचार की एक प्रणाली है जो रोग की रोकथाम में स्वास्थ्य रखरखाव के महत्व पर जोर देती है, और मानव शरीर की अपने संतुलन को बहाल करने की क्षमता पर निर्भर करती है और इस तरह खुद को ठीक करती है। "प्राकृतिक चिकित्सा" शब्द पहली बार 19वीं शताब्दी के उत्तरार्ध में गढ़ा गया था, लेकिन इसकी जड़ों का पता 400 ईसा पूर्व के आसपास लगाया जा सकता है, जब हिप्पोक्रेट्स, जिसे इतिहासकारों द्वारा "चिकित्सा का जनक" कहा जाता है, ने प्राकृतिक के अनुसार रोगियों के इलाज की एक प्रणाली विकसित करना शुरू किया। कानून। हिप्पोक्रेट्स के कुछ बुनियादी सिद्धांत, जिन्हें प्राकृतिक चिकित्सक स्वास्थ्य के स्व-स्पष्ट नियम मानते हैं, यह है कि यदि शरीर को ऐसा करने का मौका दिया जाए तो वह अपने आप ठीक हो जाएगा; वह भोजन दवा है और एक व्यक्ति जो खाने का चुनाव करता है, उसका उसके सिस्टम पर एक बड़ा प्रभाव पड़ता है (अर्थात, "आप वही हैं जो आप खाते हैं"); और वह रोग शरीर के विषाक्त पदार्थों से छुटकारा पाने का तरीका है - दूसरे शब्दों में, रोग शुद्धिकरण की एक विधि प्रदान करता है ताकि एक स्वस्थ संतुलन बहाल किया जा सके।

## प्राकृतिक चिकित्सा

आज जनता के बीच स्वास्थ्य और फिटनेस के बारे में जागरूकता बढ़ रही है। स्वास्थ्य के प्रति जागरूक लोगों के बड़े वर्ग ने आधुनिक जीवन शैली की समीक्षा और सवाल करना शुरू कर दिया है। आज अधिकांश स्वास्थ्य विशेषज्ञ मानते हैं कि आज मानव जाति जिन कई बीमारियों से पीड़ित है, वे गलत जीवन शैली और खान-पान की आदतों और पर्यावरण के बढ़ते प्रदूषण का परिणाम हैं। यही कारण है कि प्राकृतिक चिकित्सा जैसी प्रणाली दुनिया भर में अधिक से अधिक स्वीकृति प्राप्त कर रही है। प्रकृति उपचार स्वस्थ जीवन की कला और विज्ञान है और सुस्थापित दर्शन पर आधारित चिकित्सा की एक दवा रहित प्रणाली है। स्वास्थ्य और रोग और उपचार के सिद्धांतों की इसकी अपनी

अवधारणा है। प्रकृति उपचार को मनुष्य की एक ऐसी प्रणाली के रूप में परिभाषित किया गया है जो जीवन के भौतिक, मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक स्तरों पर प्रकृति के रचनात्मक सिद्धांतों के अनुरूप विकसित हो रही है। इसमें एक महान स्वास्थ्य प्रोत्साहन, उपचारात्मक और पुनर्वास क्षमता है। नेचर क्योर बीमारियों को जीने और ठीक करने का एक बहुत पुराना तरीका है।

प्राकृतिक चिकित्सकों का मानना है कि मानव शरीर पांच महान तत्वों (या पंच महा भूतों) से बना है, जिनके असंतुलन से बीमारियां पैदा होती हैं। इन पांच तत्वों में वायु, जल, मिट्टी, गर्मी और अंतरिक्ष शामिल हैं। इनके द्वारा उपचार को नेचर क्योर कहा जाता है। नेचर क्योर में नियोजित सामान्य उपचार के तौर-तरीके और नैदानिक विधियाँ निम्नलिखित हैं:

- **वाटर थेरेपी:** इसे हाइड्रोथेरेपी भी कहा जाता है, यह सबसे प्राचीन उपचारात्मक विधि है। जल उपचार की प्रक्रिया में विभिन्न रूपों में प्रयोग किया जाता है क्योंकि यह तापमान और अवधि के आधार पर कई प्रकार के शारीरिक प्रभाव पैदा करता है। यह विधि सबसे व्यापक है और लगभग सभी उपचारों में इसका उपयोग किया जाता है।

- **वायु चिकित्सा:** वायु जीवन के सबसे महत्वपूर्ण स्रोतों में से एक है। अच्छी सेहत के लिए ताजी हवा जरूरी है। वायु चिकित्सा विभिन्न रोगों के लिए विभिन्न दबावों और तापमानों में कार्यरत है।

- **फायर थेरेपी:** नेचर क्योर उपचार में, विशिष्ट प्रभाव उत्पन्न करने के लिए विभिन्न ताप तकनीकों के माध्यम से विभिन्न तापमानों को नियोजित किया जाता है। यह मानता है कि सभी जीवित प्राणियों का अस्तित्व "अग्नि" (या अग्नि) पर निर्भर करता है।

- **अंतरिक्ष चिकित्सा:** प्राकृतिक चिकित्सक मानते हैं कि शरीर में जमाव रोग का कारण बनता है। मन और शरीर की भीड़ से बचने का सबसे अच्छा तरीका उपवास (या जिसे उपवास चिकित्सा कहा जाता है) है।

- **मड थेरेपी:** मिट्टी का उपयोग कब्ज और त्वचा रोग जैसे विभिन्न रोगों के उपचार में किया जाता है क्योंकि यह विषाक्त पदार्थों को अवशोषित, घुलता और समाप्त करता है और शरीर को फिर से जीवंत करता है।

- **खाद्य चिकित्सा:** प्राकृतिक चिकित्सक मानते हैं कि किसी की खाने की आदतें उसके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में परिलक्षित होती हैं। फूड थैरेपी से ज्यादातर बीमारियों का इलाज संभव है।

- **मालिश चिकित्सा:** मालिश आमतौर पर टॉनिक, उत्तेजक और शामक प्रभावों के लिए किया जाता है। यह व्यायाम का एक प्रभावी विकल्प है।

- **एक्यूप्रेशर:** यह चिकित्सा इस तथ्य का उपयोग करती है कि हाथ, पैर और शरीर पर अलग-अलग बिंदु होते हैं, जो विभिन्न अंगों से जुड़े होते हैं। इन चयनित बिंदुओं पर दबाव डालने से संबंधित अंगों का निदान किया जा सकता है और फलस्वरूप उनकी बीमारियों से मुक्ति मिल सकती है।

- **मैग्नेटो थेरेपी:** शरीर के विभिन्न हिस्सों पर सीधे आवेदन द्वारा या या तो चार्ज किए गए तेल या पानी के माध्यम से उपचार में विभिन्न शक्तियों और आकार के चुंबकों का उपयोग किया जाता है।

- **क्रोमो थेरेपी:** यह थेरेपी इस तथ्य का उपयोग करती है कि सूर्य की किरणों में अलग-अलग तरंग दैर्ध्य के सात रंग होते हैं, प्रत्येक शरीर को अलग तरह से प्रभावित करते हैं। ये रंग शरीर पर विकिरण के माध्यम से या चार्ज पानी या तेल और गोलियों को प्रशासित करके नियोजित होते हैं।

यह उपचार अक्सर स्फूर्तिदायक होता है और रोगी को वह ऊर्जा और शक्ति प्रदान करता है जिसकी शुरुआत में उनके पास प्राकृतिक तकनीकों के माध्यम से कमी थी। प्राकृतिक चिकित्सा की प्रथाएं और सिद्धांत पारंपरिक चिकित्सा की तुलना में पुराने हैं और विश्व स्तर पर शरीर के दीर्घकालिक इष्टतम स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और बनाए रखने के लिए जाने जाते हैं। भारत में कुछ प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र हैं जो विकारों को ठीक करने में मदद करते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा उपचार के कई लाभों में से कुछ निम्नलिखित हैं:

- रोग प्रतिरक्षण
- विकारों का उपचार
- स्लीपिंग एड
- वैकल्पिक चिकित्सा

- आत्म-जागरूकता बढ़ाता है
- सोचने का तरीका बदल देता है
- सुरक्षित और प्रभावी उपचार

प्राकृतिक चिकित्सा और चिकित्सा की अन्य प्रणालियों के बीच अंतर यह है कि प्राकृतिक चिकित्सा में प्रत्येक कोशिका के भीतर अंतर्निहित उपचारात्मक प्रतिक्रिया को प्रोत्साहित करने के लिए उपयोग की जाने वाली विधियां और उपचार स्वास्थ्य को नियंत्रित करने वाले पांच मूलभूत कानूनों पर आधारित होते हैं। इलाज शुरू की गई दवाओं की प्रतिक्रिया से नहीं, बल्कि इसलिए प्राप्त किया जाता है क्योंकि रोगग्रस्त कोशिकाओं की जीवन शक्ति और स्वास्थ्य में उपयोग की जाने वाली विधियों और उपचारों की मदद से सुधार होता है। प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार स्वस्थ मन की शांति के लिए संतुलित भोजन, नियमित व्यायाम और उचित आराम आवश्यक है।

प्राकृतिक चिकित्सा के मुख्य सिद्धांत इस प्रकार हैं:

- सभी रोग, उनके कारण और उनका उपचार एक है।
- रोग का प्राथमिक कारण जीवाणु नहीं है। जीवाणु रुग्ण पदार्थ के संचय के बाद ही विकसित होते हैं जब शरीर में उनके विकास के लिए अनुकूल वातावरण विकसित होता है। इसलिए, रोग का प्राथमिक कारण रुग्ण पदार्थ है न कि जीवाणु।
- तीव्र रोग शरीर के स्व-उपचार के प्रयास हैं। इसलिए वे हमारे मित्र हैं, शत्रु नहीं। पुरानी बीमारियां गलत इलाज और गंभीर बीमारियों के दमन का परिणाम हैं।
- प्रकृति सबसे बड़ी मरहम लगाने वाली है। शरीर में रोग से बचने और अस्वस्थ होने पर स्वास्थ्य पुनः प्राप्त करने की क्षमता होती है।
- रोगी का इलाज किया जाता है बीमारी का नहीं।
- शारीरिक, मानसिक, सामाजिक (नैतिक) और आध्यात्मिक सभी चार पहलुओं को एक साथ मानता है।
- प्रत्येक अंग को अलग-अलग उपचार देने के बजाय शरीर को समग्र रूप से मानता है।
- प्राकृतिक चिकित्सा दवाओं का उपयोग नहीं करती है। प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार, 'भोजन औषधि है।'
- गांधीजी के अनुसार "रामनामा सबसे अच्छा प्राकृतिक उपचार है", अर्थात किसी की आध्यात्मिक आस्था के अनुसार प्रार्थना करना उपचार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

प्राकृतिक चिकित्सा स्वास्थ्य और स्वस्थ जीवन का विज्ञान है। यह हमें स्वस्थ रहना सिखाता है? क्या खाने के लिए? और हमारी दिनचर्या कैसी होनी चाहिए? प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके व्यक्ति को बीमारी से मुक्ति दिलाने में मदद करते हैं और उनके नियमित उपयोग की मदद से सकारात्मक और जोरदार स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है। इसलिए, प्राकृतिक चिकित्सा को प्राकृतिक जीवन भी कहा जाता है। इसका मुख्य उद्देश्य लोगों के अस्वस्थ रहन-सहन की आदतों को बदलना और उन्हें प्रकृति के नियमों के अनुसार स्वस्थ जीवन शैली सिखाना है। इस लक्ष्य की पूर्ति में प्राकृतिक चिकित्सा के विभिन्न तरीके बहुत प्रभावी हैं।

## प्राकृतिक चिकित्सा तकनीक

प्राकृतिक चिकित्सा प्रकृति की उपचार शक्ति से संबंधित है क्योंकि यह मानता है कि सभी उपचार शक्तियां आपके शरीर के भीतर हैं। इसका मतलब यह है कि प्रत्येक मानव जीव के भीतर एक उपचार ऊर्जा होती है, जिसमें हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली शारीरिक और मानस दोनों के पूर्ण अर्थों में शामिल होती है, जो हमारे कल्याण और स्वास्थ्य को ठीक करने और बनाए रखने की हमारी क्षमता के लिए जिम्मेदार है। चूँकि हम प्रकृति के विरुद्ध जाने पर ही बीमार पड़ते हैं, रोगों का कारण (विषाक्त पदार्थ) शरीर से इसे दूर करने के लिए बाहर निकाल दिया जाता है। उपवास को प्रकृति के ठीक होने का तरीका बताया गया है। एक पूर्ण विश्राम, जिसमें तरल उपवास शामिल है, सबसे अनुकूल स्थिति है जिसमें एक बीमार शरीर खुद को शुद्ध और स्वस्थ कर सकता है। प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति इस मान्यता पर आधारित है कि शरीर में स्वयं को स्वस्थ रखने की एक अंतर्निहित क्षमता है।

## प्राकृतिक चिकित्सा के तौर-तरीके

प्राकृतिक चिकित्सा के मुख्य तौर-तरीकों में शामिल हैं:

1. आहार चिकित्सा

2. हाइड्रोथेरेपी

3. मालिश चिकित्सा

4. क्रोमो थेरेपी

5. वायु चिकित्सा

6. मड थेरेपी

7. योग चिकित्सा

**उपचार के चरण**

**उन्मूलन चरण:** इस चरण के दौरान रोगियों को तरल आहार पर रखा जाता है, जिसमें उनकी स्थिति के आधार पर शहद का पानी / कोमल नारियल पानी / शहद के साथ नींबू पानी / सब्जी या फलों का रस शामिल होता है। इसके अलावा, रोगियों को दिन में 8 से 12 गिलास पानी पीने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। उपवास को "शारीरिक आराम" के रूप में जाना जाता है और इस अवधि के दौरान संरक्षित ऊर्जा ऊतकों की उपचय गतिविधि में सुधार करने में मदद करेगी। चूंकि भोजन की बाहरी आपूर्ति प्रतिबंधित है, शरीर वसा, ग्लाइकोजन जैसे पहले से संग्रहीत ऊर्जा उत्पादक घटकों पर निर्भर करता है।

**सुखदायक चरण:** उपवास तोड़ने के बाद सुखदायक चरण शुरू होता है। इस दौरान आसानी से पचने वाले खाद्य पदार्थ जैसे मौसमी फल, फलों का रस, कच्ची सब्जियों का सलाद, दलिया, सब्जी। पाचन क्रिया को फिर से उत्तेजित करने के लिए सूप आदि दिए जा रहे हैं।

**रचनात्मक चरण:** रोगी तीसरे चरण में प्रवेश करता है जिसका उद्देश्य संतुलित आहार और योग और अन्य व्यायामों की मदद से पूरे शरीर का पुनर्निर्माण करना है।

**साहित्य की समीक्षा**

**किंजल (2016)** इस अध्ययन का उद्देश्य पेट के मोटापे पर छह दिनों के प्राकृतिक उपचार प्रोटोकॉल के प्रभाव को जानने का प्रयास है। पुरुषों के लिए 90 सेमी और महिलाओं के लिए 80 सेमी के साथ कमर की परिधि के कट-ऑफ बिंदु वाले बीस प्रतिभागियों, और उपचार प्रोटोकॉल के पूरे 6 दिनों को पूरा करने के लिए, अंतिम विश्लेषण के लिए लिया गया था। हस्तक्षेप से पहले और बाद में ऊंचाई, वजन और कमर की परिधि दर्ज की गई। पुरुषों और महिलाओं के लिए क्रमशः 2.52 किलोग्राम और 1.95 किलोग्राम वजन में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण औसत कमी देखी गई। इस अध्ययन के लिए प्रयुक्त WC प्राथमिक पैरामीटर पुरुष प्रतिभागियों में क्रमशः 5.05 सेमी और महिला प्रतिभागियों में 4.25 सेमी का महत्वपूर्ण परिवर्तन दर्शाता है। बीएमआई में भी महत्वपूर्ण बदलाव देखे गए।

**कुमार (2017)** को मध्यम आयु वर्ग की मोटापे से ग्रस्त महिलाओं की स्वास्थ्य विकृतियों के उपचार खोजने के लिए। योग चिकित्सा के लिए बीस महिलाओं का एक प्रायोगिक समूह, जो स्वास्थ्य विकृतियों से पीड़ित हैं, का चयन किया गया। 36.35 वर्ष की औसत आयु, यानी ऊंचाई 158.79 सेमी और औसत वजन 72.33 किलोग्राम दर्ज किया गया था। चयनित प्रतिभागी मोटापे में गिर गए थे और उच्च रक्तचाप (सिस्टोलिक), गठिया, मासिक धर्म विकार और कंधे, बांह, कलाई, कमर, छाती, कूल्हों, जांघ और बछड़े के वजन और परिधि के मानवजनित मापदंडों के रूप में विभिन्न स्वास्थ्य विकृतियों को दर्ज किया गया था। . इस विषय में बारह सप्ताह की अवधि के लिए सप्ताह में ४ दिनों के लिए साठ मिनट के योगिलेट्स अभ्यास (पिलेट्स के साथ योग) व्यक्तिगत आधारित अनुसूची अभ्यास थे। परिवर्तनों का ट्रैक रिकॉर्ड रखने के लिए, हर दो महीने में रक्तचाप, नाड़ी की दर, वजन और अन्य मानवशास्त्रीय मापों को मापना दर्ज किया गया था। लेकिन इस अध्ययन में केवल पूर्व और बाद के आंकड़ों को शामिल किया गया था।

**मोनिका मौर्य, एट अल।, (2009)** योग जैसे विभिन्न प्रकार के ध्यान में अभ्यास किए जाने वाले श्वास व्यायाम स्वायत्त कार्यों को प्रभावित कर सकते हैं। यह उच्च रक्तचाप से ग्रस्त रोगियों के लिए चिकित्सीय लाभ का आधार हो सकता है। डिजाइन: अध्ययन डिजाइन तीन समूहों का उपयोग करके एक यादृच्छिक, संभावित, नियंत्रित नैदानिक अध्ययन था। विषय: विषयों में चरण 1 आवश्यक उच्च रक्तचाप के साथ 20-60 वर्ष की आयु के 60 पुरुष और महिला रोगी शामिल थे। हस्तक्षेप: मरीजों को बेतरतीब ढंग से और समान रूप से नियंत्रण और अन्य दो हस्तक्षेप समूहों में विभाजित किया गया था, जिन्हें क्रमशः 3 महीने धीमी गति से साँस लेने और तेज़ साँस लेने के व्यायाम करने की सलाह दी गई थी। रक्तचाप (बीपी) की बेसलाइन और पोस्ट-इंटरवेंशन रिकॉर्डिंग, स्वायत्त कार्य परीक्षण जैसे खड़े-से-झूठ अनुपात (एस/एल अनुपात), खड़े होने के लिए तत्काल हृदय गति प्रतिक्रिया (30:15 अनुपात), वलसाल्वा अनुपात, श्वसन के साथ हृदय गति भिन्नता (ई/आई अनुपात), हैंड-ग्रिप टेस्ट और कोल्ड प्रेसर रिस्पांस सभी विषयों में किया गया।

**रमेश (2017)** ने मोटापे से ग्रस्त कॉलेज के छात्रों के बीच चयनित जैव रासायनिक चर पर प्राकृतिक चिकित्सा, योग अभ्यास के प्रभाव और अन्ना विश्वविद्यालय, बीआईटी कैंपस, त्रिची, तमिलनाडु राज्य, भारत से संबद्ध विभिन्न कॉलेजों में पढ़ने वाले पैंतालीस (एन = 45) मोटे लड़कों के छात्रों के प्रभावों को निर्धारित किया। शैक्षणिक वर्ष २०१५-२०१६ को यादृच्छिक रूप से विषयों के रूप में चुना गया था। विषयों को यादृच्छिक रूप से पंद्रह प्रत्येक (एन = 15) के तीन समूहों में सौंपा गया था। समूह-I ने प्राकृतिक चिकित्सा उपचार (n=15), समूह-II ने यौगिक अभ्यास (n=15) और समूह-III ने नियंत्रण के रूप में कार्य किया। व्यायाम की अवधि छह सप्ताह तक सीमित थी। जैव-रासायनिक चरों में से कुल कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स (TGL) को आश्रित चर के रूप में चुना गया था। छह सप्ताह की अवधि के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम से पहले और तुरंत बाद चयनित मानदंड चर पर सभी समूहों का परीक्षण किया गया था। कुल कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स (टीजीएल) के डेटा का मूल्यांकन रक्त के नमूने के परीक्षण द्वारा किया गया था।

**शेट्टी और मूवेंथन (2015)** ने अपने अध्ययन शीर्षक "इफेक्ट ऑफ नेचुरोपैथी एंड योगिक इंटरवेंशन, ओवर 6 इयर्स ऑन वेट मैनेजमेंट इन ए पेशेंट विद ओबेसिटी" में 24 साल की अविवाहित महिला हमारे योग और नेचर क्योर अस्पताल में 6 साल पहले महीने में आई थी। जून 2008। हमारा विषय 14 साल की उम्र से शरीर के वजन में वृद्धि की शिकायत के साथ आया था, खासकर एक निजी अस्पताल में एपेंडेक्टोमी के बाद। 4 साल के भीतर (18 साल की उम्र में), वह 65 किलो के बेसलाइन से 101 किलो वजन तक पहुंच गई। वह हमारे अस्पताल में भर्ती हुई और 15 दिनों की अवधि के लिए एकीकृत प्राकृतिक चिकित्सा उपचार (90-120 मिनट / दिन) और योग (60 मिनट / दिन) प्राप्त किया। 15वें दिन उनका वजन 101 किलो से घटकर 94.9 किलो रह गया और उन्हें अस्पताल से छुट्टी मिल गई।

**एसईओ एट अल (2012)** ने निष्कर्ष निकाला कि प्राकृतिक चिकित्सा प्रशिक्षण मोटे लड़कों में चयापचय मापदंडों में सुधार करता है। प्राकृतिक चिकित्सा को चयापचय मापदंडों पर उत्तेजक या निरोधात्मक प्रभाव और मोटापे के लिए सीधी चिकित्सा के रूप में जाना जाता है। वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य मोटे किशोर लड़कों में शरीर संरचना, लिपिड प्रोफाइल और इंसुलिन प्रतिरोध (आईआर) पर योग-आसन प्रशिक्षण के 8 सप्ताह के प्रभाव का परीक्षण करना था। ९५वें प्रतिशतक से अधिक बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) वाले बीस स्वयंसेवकों को बेतरतीब ढंग से प्राकृतिक चिकित्सा (उम्र 14.7 ± 0.5 वर्ष, एन = 10) और नियंत्रण समूहों (आयु 14.6 ± 1.0 वर्ष, एन = १०) को सौंपा गया था। प्राकृतिक चिकित्सा समूह ने 8 सप्ताह के लिए हृदय गति आरक्षित (HRR) के 40-60% पर प्रति सप्ताह तीन बार व्यायाम किया। IR को इंसुलिन प्रतिरोध (HOMA-IR) के होमोस्टैसिस मॉडल मूल्यांकन के साथ निर्धारित किया गया था। योग प्रशिक्षण के बाद, शरीर के वजन, बीएमआई, वसा द्रव्यमान (एफएम), और शरीर में वसा% (बीएफ%) में काफी कमी आई थी, वसा रहित द्रव्यमान और बेसल चयापचय दर आधारभूत मूल्यों की तुलना में काफी बढ़ गई थी। नियंत्रण समूह की तुलना में प्राकृतिक चिकित्सा समूह में एफएम और बीएफ% में काफी सुधार हुआ।

**सत्यनारायण एट अल (2013)** ने अपने अध्ययन में पाया कि प्राकृतिक चिकित्सा का नियमित अभ्यास तनाव और चिंता को कम करने में मदद कर सकता है। पश्चिमोत्ताना आसन जैसे आगे की ओर झुकना मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह को बढ़ाने, तनाव को कम करने, तंत्रिका तंत्र पर शांत प्रभाव डालने और उच्च रक्तचाप को कम करने में बहुत मदद करता है। योग का उद्देश्य शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य की प्राप्ति और रक्तचाप को नियंत्रित करना है। यह अध्ययन 50 पुरुषों (सीएडी के साथ या बिना) विषयों पर योग प्रशिक्षण के प्रभाव को निर्धारित करने के लिए आयोजित किया गया था। उन्होंने 6 महीने के पायलट अध्ययन में हेमोडायनामिक और प्रयोगशाला मापदंडों पर प्राकृतिक चिकित्सा के प्रभावों की जांच की। चौबीस सप्ताह तक सप्ताह में छह दिन 1.5 घंटे सभी विषयों को योग का कोर्स दिया गया। योग अभ्यास के 6 महीने पहले और बाद में सिस्टोलिक और डायस्टोलिक रक्तचाप, हृदय गति, बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) सभी का अध्ययन किया गया।

**प्रसाद ओ (2006)** ने बेसिक मेडिकल साइंसेज विभाग, वेस्ट इंडीज विश्वविद्यालय, जमैका, वेस्ट इंडीज में "तनाव प्रबंधन में योग की भूमिका पर अध्ययन" का आयोजन किया। मन और शरीर की स्थिति का गहरा संबंध है। मन शांत रहेगा तो शरीर की मांसपेशियां भी शिथिल होंगी। तनाव शारीरिक और मानसिक तनाव की स्थिति पैदा करता है। हजारों साल पहले विकसित प्राकृतिक चिकित्सा को मन-शरीर की दवा के रूप में मान्यता प्राप्त है। प्राकृतिक चिकित्सा में, शारीरिक मुद्राएं और सांस लेने के व्यायाम मांसपेशियों की ताकत, लचीलेपन, रक्त परिसंचरण और ऑक्सीजन के साथ-साथ हार्मोन के कार्य में सुधार करते हैं।

इसके अलावा, ध्यान से प्रेरित विश्राम पैरासिम्पेथेटिक प्रभुत्व की प्रवृत्ति के साथ स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को स्थिर करने में मदद करता है।

**इस अध्ययन के उद्देश्य से मदनमोहन एट अल (2013)** को आवश्यक एचटी के रोगियों में एंथ्रोपोमेट्रिक, कार्डियोवस्कुलर, जैव रासायनिक मापदंडों और वेलनेस स्कोर पर व्यापक आठ सप्ताह के प्राकृतिक चिकित्सा कार्यक्रम के प्रभावों का मूल्यांकन करने के लिए किया गया था। आवश्यक एचटी के लिए मानक चिकित्सा उपचार प्राप्त करने वाले 15 रोगियों को भर्ती किया गया और 8 सप्ताह के लिए सप्ताह में तीन बार एक व्यापक योग कार्यक्रम के पहले और बाद में मानवमितीय, हृदय और जैव रासायनिक जांच की गई। चिकित्सा कार्यक्रम के बाद रोगियों की तुलनात्मक भावनाओं का मूल्यांकन करने के लिए एक पोस्ट हस्तक्षेप, पूर्वव्यापी कल्याण प्रश्नावली का उपयोग किया गया था। वजन, बीएमआई और सभी आराम करने वाले कार्डियोवैस्कुलर पैरामीटर जैसे हृदय गति और रक्तचाप सूचकांक में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण कमी आई थी।

**कुमारी एट अल (2011)** ने अपने अध्ययन शीर्षक "बॉडी मास इंडेक्स और ऑक्सीडेटिव स्थिति पर प्राकृतिक चिकित्सा का प्रभाव" में अध्ययन सभी प्रतिभागियों से सूचित और लिखित सहमति के बाद एमआरपीएल टाउनशिप में एमआरपीएल लेडीज क्लब सभागार में आयोजित किया गया था। अनुसंधान प्रोटोकॉल को संस्थागत आचार समिति द्वारा अनुमोदित किया गया था। अध्ययन में चालीस मोटे पुरुष और महिला विषय शामिल थे। योग चिकित्सा के एक महीने पहले और बाद में शरीर के वजन, बॉडी मास इंडेक्स, ब्लड शुगर, एमडीए स्तर और कुल एंटीऑक्सीडेंट स्थिति में परिवर्तन का अनुमान लगाया गया था। प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण युग्मित" परीक्षण द्वारा किया गया था। पी <0.05 महत्व का स्तर था। शरीर के वजन (पी = 0.020), बीएमआई (पी = 0.000), फास्टिंग ब्लड शुगर (पी = 0.03) और पोस्ट प्रांडियल ब्लड शुगर (पी = 0.000) एमडीए (पी = 0.000) में उल्लेखनीय गिरावट आई और उल्लेखनीय वृद्धि हुई योग चिकित्सा से पहले की तुलना में योग के बाद कुल एंटीऑक्सीडेंट स्तर (पी = 0.021)।

## अध्ययन का उद्देश्य

अध्ययन के लक्ष्य इस प्रकार है:

- ब्रोन्कियल अस्थमा के उपचार में योग, ध्यान और प्राकृतिक चिकित्सा की प्रभावशीलता का विश्लेषण करना।
- मधुमेह और उच्च रक्तचाप के प्रबंधन में योग, ध्यान और प्राकृतिक चिकित्सा की प्रभावशीलता का विश्लेषण करना।
- योग, ध्यान और प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से आंतरिक शांति और समग्र स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए प्रासंगिक निहितार्थों पर पहुंचने के लिए।

## अनुसंधान क्रियाविधि

अध्ययन वर्णनात्मक होने के साथ-साथ प्रयोगात्मक प्रकृति का भी है। शोधकर्ता ने अपने रोगियों को इस प्रायोगिक अध्ययन के लिए अधीन किया। करीब 10 मरीजों पर यह प्रयोग किया गया है। उपचार से पहले, उपचार के दौरान और उपचार के अंत तक उनके अधिकांश स्वास्थ्य मापदंडों की प्रमुख नैदानिक जांच पर विचार किया गया है। हस्तक्षेप से पहले और हस्तक्षेप के बाद माप किए जाएंगे। रीडिंग की तुलना की जाएगी। परिणाम इस हस्तक्षेप की प्रभावशीलता को स्थापित करता है। सार्थक निष्कर्ष निकालने के लिए सरल सांख्यिकीय तकनीकों का उपयोग करके इन आंकड़ों का विश्लेषण किया गया है।

## नमूना आकार और अध्ययन क्षेत्र

कीप फिट अस्पताल- मदुरै में होगा अध्ययन 10 मरीजों को अध्ययन के लिए ले जाया जाएगा। केवल आवश्यक उच्च रक्तचाप के मामलों को निम्नलिखित मानदंडों पर अध्ययन में लिया जाएगा।

- डायस्टोलिक रक्तचाप वाले रोगी 90 से ऊपर और 120 मिमी एचजी से नीचे।
- दोनों लिंगों की 35 वर्ष से अधिक आयु और 60 वर्ष से कम आयु की शुरुआत।
- कुशिंग रोग या पॉलीसिस्टिक किडनी या प्राथमिक एल्डोस्टेरोनिज्म या अधिग्रहित हृदय रोग या वाल्वुलर हृदय रोग और अन्य हृदय संबंधी जटिलताओं का कोई असामान्यताएं नहीं।

## अनुसंधान उपकरण

1. इन सभी मामलों की जांच प्रवेश के समय छाती के प्लेन एक्स-रे द्वारा की जाएगी। दृश्य

2. 12 लीड इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम का उपयोग कर ईसीजी

3. प्रयोगशाला जांच:

- रुधिर संबंधी आकलन
- जैव रासायनिक मूल्यांकन
- मूत्र विश्लेषण

**डेटा की रिकॉर्डिंग**

निम्नलिखित के लिए भर्ती मरीजों का दैनिक मूल्यांकन किया जाएगा:

1. रक्तचाप दिन में दो बार (सुबह और शाम) - लेटना और खड़ा होना।

2. पल्स रेट (सुबह और शाम)

3. श्वसन दर (सुबह)

4. वजन (साप्ताहिक एक बार)

5. कोई अन्य लक्षण प्रतिदिन जैसे नींद का पैटर्न आदि।

**निष्कर्ष**

पूरे शरीर के कार्य न केवल अंग और ऊतकों को तंत्रिका आवेगों को भेजकर, बल्कि उचित मात्रा में प्राकृतिक चिकित्सा हास्य की मुक्ति के माध्यम से सूक्ष्म परिसंचरण को विनियमित करके करते हैं। तो यह सेरेब्रल कॉर्टेक्स की स्वस्थ स्थिति है, आवश्यक मात्रा में प्राकृतिक चिकित्सा हास्य और हार्मोन का संतुलित उत्पादन होता है जो शरीर के सभी अंगों और ऊतकों के सामान्य कामकाज की ओर ले जाता है। प्रथम चरण प्राकृतिक चिकित्सा हास्य मस्तिष्क प्रांतस्था के विभिन्न केंद्रों तक सीमित है जिससे मानसिक गड़बड़ी होती है। दूसरे चरण में, गड़बड़ी हाइपोथैलेमस में फैल गई। तीसरे चरण में पूरे शरीर की प्राकृतिक चिकित्सा हास्य भंग हो जाती है जिससे पूरे शरीर में कार्यात्मक परिवर्तन होते हैं। चौथे चरण में रोग संवेदनशील अंग या ऊतकों में से एक में बस जाता है, इससे हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि तनाव विकारों के विकास में जिम्मेदार कारक उत्तेजित सेरेब्रल कॉर्टेक्स द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा ह्यूमर की बढ़ी हुई मुक्ति है। यदि कोई सेरेब्रल कॉर्टेक्स मानसिक केंद्र को नियंत्रित करना सीखता है, तो वह विभिन्न तनाव विकारों के विकास से मुक्त हो सकता है। यहीं पर प्राकृतिक चिकित्सा और योग तनाव रोगों के विकास को रोकने में बहुत मदद कर सकते हैं और सभी अंगों और ऊतकों की कार्यात्मक दक्षता में सुधार करके उनके सूक्ष्म परिसंचरण में सुधार करके एक लंबा खुशहाल और स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। अध्ययन के लिए तीन शारीरिक रोगों का चयन किया गया था जैसे ब्रोन्कियल अस्थमा, मधुमेह मेलिटस और उच्च रक्तचाप। ये रोग तनाव से संबंधित हैं और आज हमारे देश में व्यापक रूप से प्रचलित हैं। रोगियों को दिए गए तौर-तरीके आहार चिकित्सा, प्राकृतिक चिकित्सा, विश्राम, योग आसन, प्राणायाम, ध्यान, प्रार्थना, जीवन शैली में संशोधन, परामर्श और मनोचिकित्सा थे। मधुमेह मेलिटस एक चयापचय विकार है जो सामान्य आबादी के 10% में पाया जाता है, इसके बावजूद इंसुलिन और मौखिक हाइपोग्लाइसेमिक दवाओं का उपयोग उच्च को कम करने के लिए किया जा रहा है।

**संदर्भ**

1. बेम्स पीजे; (1986),"स्वास्थ्य और रोग में मानव वायुमार्ग का तंत्रिका नियंत्रण", पूर्वाह्न। रेव। रेस्पी, डिस; 134; pp. 1289-1314.

2. डॉ. बी.टी.चिदानदा मूर्ति, योग और प्राकृतिक चिकित्सा, केंद्रीय योग और प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद, नई दिल्ली.

3. स्वास्थ्य अनुसंधान प्रकाशन; (1982) "हाइड्रोथेरेपी और मालिश" हर्बर्ट शेल्टन, डॉ। शेल्टन का स्वास्थ्य स्कूल; (1975) "हाइजेनिक सिस्टम" खंड 2 ऑर्थोट्रॉफी.

4. आईएनवाईएस मेडिकल रिसर्च सोसाइटी, (इंस्टीट्यूट ऑफ नेचुरोपैथी एंड योगिक साइंसेज, बैंगलोर)। जॉन क्रॉफ्टन और एंड्रयू डबल्स; (1975), श्वसन रोग, दूसरा संस्करण, ब्लैक वेल वैज्ञानिक प्रकाशन 87,91 और 92.

5. एसजे। सिंह, हिस्ट्री एंड फिलॉसफी ऑफ नेचुरोपैथी पब: नेचर क्योर काउंसिल मेडिकल रिसर्च, लखनऊ।

6. स्वामी अनंत भारती एट अल (एड) वैदिक वाग्माईम प्राकृत चिकित्सा खंड 1 और वॉल्यूम। ॥

योग और प्राकृतिक चिकित्सा में अनुसंधान परिषद द्वारा प्रकाशित.

7. योग और प्राकृतिक चिकित्सा केंद्रीय योग और प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद प्रकाशन, नई दिल्ली.

8. ज़िम्मरमैन, रिक एस, और कैथरीन कोनर। 1989 “संदर्भ में स्वास्थ्य संवर्धन; स्वास्थ्य व्यवहार परिवर्तन पर महत्वपूर्ण दूसरों के प्रभाव” स्वास्थ्य शिक्षा क्वाटरली, 16; pp. 57-75.

9. बेम्स पीजे; (1986), "स्वास्थ्य और रोग में मानव वायुमार्ग का तंत्रिका नियंत्रण"। पूर्वाह्न। रेव। रेस्पी।डिस; 134; 1289-1314.

10. अगते, वी. और तरवाड़ी, के. (2004). टाइप-2 मधुमेह के उपचार के लिए सुदर्शन क्रिया योग- एक प्रारंभिक अध्ययन। वैकल्पिक और मानार्थ उपचार, 10(4), pp. 220-22.

11. युवान सी. ली एटल. रोगसूचक ऑस्टियोआर्थराइटिस के इलाज के लिए गैर फार्माकोलॉजिकल थेरेपी का लाभ, वर्तमान रुमेटोलॉजी रिपोर्ट वॉल्यूम 10; मैं फरवरी 2008.

12. मिलिओ, नैन्सी, 1981 मानसिक स्वास्थ्य नीति के माध्यम से स्वास्थ्य को बढ़ावा देना, फिलाडेल्फिया: एफए डेविस.

13. दाधे। एस. एस. (2017)। चयनित योग का प्रभाव: प्रभावित व्यक्तियों के मोटापे पर प्राणायाम। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा, फिजियोथेरेपी एंड फिजिकल एजुकेशन, 2(2), आईएसएसएन: 2456-5067, pp. 1-4.

---

**Corresponding Author**

**Jagtar Singh***

Research Scholar, Sunrise University, Alwar, Rajasthan