

यूनानी चिकित्सा में स्वस्थ जीवन यापन के सिद्धान्त



केन्द्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद

स्वस्थ जीवन यापन के सिद्धान्त

यूनानी चिकित्सा पद्धति में मानव शरीर प्रत्येक जीव में मौजूद एक प्राकृतिक शक्ति तबियत द्वारा संचालित होता है। तबियत मुख्यतः स्वास्थ्य रक्षण और स्वास्थ्य क्षति की स्थिति में इसके प्रत्यर्पण के लिए उत्तरदायी है। यूनानी चिकित्सा में कुछ ऐसे कारकों को चिन्हित किया गया है जो सीधे मानव शरीर को प्रभावित करते हैं और स्वास्थ्य व रोगावस्था में एक मुख्य भूमिका निभाते हैं। इन कारकों को असबाब सित्ता ज़रूरियाह (छ: मूलभूत आवश्यक कारक) कहा जाता है।

असबाब सित्ता ज़रूरियाह

स्वस्थ जीवन यापन के लिए हर व्यक्ति को असबाब सित्ता ज़रूरियाह – हवा, माकूल–व–मशरूब (भोजन व तरल पदार्थ) हरकत–व–सुकून–ए–बदनी (शारीरिक क्रियाशीलता व विश्राम), हरकत–व–सुकून–ए–नफ़सानी (मानसिक क्रियाशीलता व विश्राम), नौम–व–यक़ज़ा (निद्रावस्था व उन्नितवस्था) और इस्तिफ़राग–व–इहतबास (निष्कर्मण व अवरोधन) पर ध्यान देना चाहिए।

हवा

हवा एक अतिआवश्यक कारक है जो जीवन व स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। हरारत (उष्णता), बुरुदत (शीतलता), रुतूबत (आर्द्रता) और युबूसत (शुष्कता) जैसी विभिन्न विशेषताओं से युक्त ऋतुएं हवा द्वारा प्रभावित करती हैं।

- परामर्श –

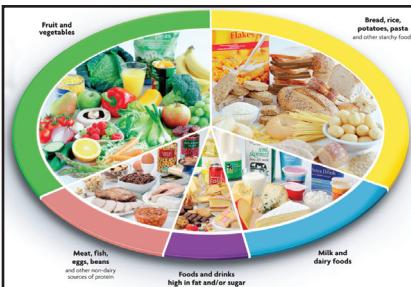
- ❖ ताज़ा एवं प्रदूषण रहित वायु में साँस लें।
- ❖ भीड़भरे, तंग और कम हवादार स्थानों से दूर रहें।
- ❖ गर्मी, सर्दी, नमी और खुशकी जैसे विशेषतानुसार विभिन्न ऋतुओं में वस्त्र धारण करें और शारीरिक गतिविधियों को अपनाएं।

माकूल–व–मशरूब (भोजन व तरल पदार्थ)

जीवन व स्वास्थ्य रक्षा के लिए हवा के बाद भोजन का स्थान है। खाद्य पदार्थ व पेय पदार्थ स्वास्थ्य और रोगोपचार के लिए आवश्यक हैं।

- परामर्श –

- ❖ रथूल एवं सूक्ष्म पोषक तत्वों की समुचित मात्रा वाला भोजन ग्रहण करें।
- ❖ अपनी आयु, लिंग, शरीर की कद काठी, स्वभाव, ऋतु और दिनचर्यानुसार खाद्य पदार्थों का चयन करें।
- ❖ सामान्यतः अत्याधिक शारीरिक कार्य करने की अवस्था में उच्च–कैलॉरी युक्त भोजन करें।



- ❖ असक्रिय जीवन शैली वाले लोगों के लिए कैलॉरी युक्त और सुपाच्य भोजन उत्तम हैं।
- ❖ भोजन की अधिक मात्रा का सेवन न करें।
- ❖ भूख की इच्छा पर ही भोजन ग्रहण करें।
- ❖ पानी खूब पियें।
- ❖ भोजन ग्रहण करने के आधा घंटा बाद पानी पियें और खाने के दौरान पानी न पिएं जब तक आवश्यक न हो।
- ❖ अधिक ठंडा पानी/पेय पदार्थों का सेवन न करें।

हरकत—व—सुकून—ए—बदनी (शारीरिक क्रियाशीलता व विश्राम)

स्वास्थ्य रक्षा व रोगोपचार के लिए उपयुक्त शारीरिक गतिविधियाँ और विश्राम आवश्यक हैं। दूषित पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने के लिए गतिशीलता जरूरी है और विश्राम पाचन क्रिया पूरी होने तक पोषक तत्वों की सुरक्षा के लिए आवश्यक है।

- परामर्श –

- ❖ शरीर को हृष्ट पुष्ट बनाने, पाचन क्रिया को सुधारने और शरीर से विकृत पदार्थों के निष्कर्मण के लिए उचित व उपयुक्त शारीरिक व्यायाम द्वारा स्वास्थ्य रक्षा करें।
- ❖ असक्रिय जीवन शैली यापन, जिनसे विभिन्न रोग जैसे मोटापा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह और हृदय रोग पैदा हों, से बचें।



- ❖ किसी विशिष्ट व्यायाम को चुनने से पूर्व अपनी आयु, लिंग, शरीर संरचना, मिज़ाज (स्वभाव), व्यवसाय और मौसम का ध्यान रखें।
- ❖ थकान व अत्यधिक शारीरिक क्रियाशीलता (व्यायाम) से बचने और अपने शरीर में स्फूर्ति व ताज़गी पैदा करने के लिए उचित विश्राम करें है।

हरकत-व-सुकून-ए-नफसानी (मानसिक क्रियाशीलता व विश्राम)

विभिन्न मानसिक अवस्थाएं रुह (प्राणवायु) की गतिशीलता व विश्राम पर आधारित हैं। इसकी क्रियाशीलता उष्णता को बढ़ाती है जबकि विश्राम शीतलता को बढ़ाता है। प्राणवायु (रुह) की अति सक्रियता व अतिविश्राम से उष्ण व शीतल विकृतियाँ पैदा होती हैं।

- परामर्श –

- ❖ मानसिक व आत्मिक व्यायाम में परिवर्तन कर उत्तम स्वास्थ्य रक्षण करें।
- ❖ सकारात्मक मनोवृत्ति अपनाएं।
- ❖ मानसिक थकान से बचने के लिए पर्याप्त विश्राम करें।
- ❖ तनाव, अवसाद व चिंता मुक्त रहने के लिए मानसिक गतिविधियों की अधिकता से बचें।



नौम-व-यक़ज़ा (निद्रावस्था व उन्निदावस्था)

प्राणवायु की रक्षा और शारीरिक ऊतकों की क्षति की भरपाई के लिए नींद आवश्यक है, जबकि उन्निदावस्था एच्छिक क्रियाओं के लिए ज़रूरी है।

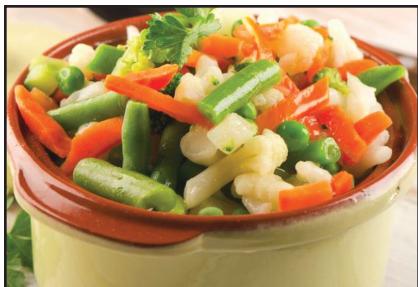
- परामर्श –
 - ❖ अपनी आयु, स्वभाव व ऋतु के अनुसार पर्याप्त नींद लें।
 - ❖ एच्छिक क्रियाओं के लिए पर्याप्त उन्निदावस्था का भी ख्याल रखें।
 - ❖ अत्याधिक सोने से बचें, क्योंकि यह शरीर में बुरूदत (शीतलता) व युबूसत (शुष्कता) पैदा करता है।
 - ❖ लम्बे समय तक जागने से हरारत (उष्णता) और युबूसत (शुष्कता) पैदा होती है।



इस्तिफ़राग—व—इहतबास (निष्कर्मण व अवरोधन)

निष्कर्मण शरीर के अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालने के लिए आवश्यक है। इन पदार्थों से शरीर में विहन व विषाक्तता पैदा हो सकती है। पोषक व आवश्यक पदार्थों का अवरोधन इनके भंडारण के लिए जरूरी है।

- परामर्श –
 - ❖ भोजन व पेय पदार्थ, शारीरिक क्रियाशीलता व विश्राम, मानसिक क्रियाशीलता व विश्राम तथा निद्रावस्था व उन्निदावस्था में संतुलन बनाए रखें ताकि शरीर में पोषक पदार्थों का अवरोधन व अपशिष्ट पदार्थों का निष्कर्मण हो सके।
 - ❖ अपशिष्ट पदार्थों का निष्कर्मण उनसे संबंधित माध्यम (रास्तों) से होना सुनिश्चित करें।



- ❖ निष्कर्मण व अवरोधन में कोई असामान्यता प्रकट होने पर तुरन्त ध्यान दें।

असबाब गैर ज़रूरियाह (अनावश्यक कारक)

स्वास्थ्य रक्षा के लिए कुछ अन्य कारक भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इनको असबाब गैर ज़रूरियाह (अनावश्यक कारक) कहा जाता है, जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं:

दलक (शरीर की मालिश)

दलक (मालिश) एक प्रकार का परिचालन है जिसमें विभिन्न विधियाँ शरीर के ऊतकों व मौसूपेशियों पर विनियोजित की जाती हैं।

- परामर्श –

- ❖ दलक (मालिश) चिकित्सा द्वारा उत्तम स्वास्थ्य बनाए रखें।
- ❖ मौसूपेशियों के दर्द, कमर दर्द, सिर दर्द, शरीर भार में वृद्धि, शारीरिक क्रियाओं व रोगहर प्रक्रिया को बढ़ाने, शिथिलता पैदा करने, स्वास्थ्य रक्षा और मनोदैहिक रोगों को दूर करने के लिए दलक (मालिश) का प्रयोग करें।
- ❖ विभिन्न रोगों में विशेष प्रकार का मालिश जैसे: दलक सुल्ब, दलक लाटियन, दलक कसीर, दलक कलील, दलक मौंअतादिल, दलक ख़शिन, दलक अमलस आदि का चुनाव करें।



रियाज़त (व्यायाम)

शारीरिक व्यायाम एक प्रकार की शरीर की एच्छक गतिशीलता है जिससे शारीरिक स्वस्थता की रक्षा और इसमें वृद्धि होती है। इससे न केवल स्वास्थ्य रक्षा व बीमारियों की रोकथाम होती है बल्कि कुछ रोगों का उपचार भी किया जाता है।

- परामर्श –

- ❖ अपनी आयु, लिंग, शारीरिक बनावट, स्वभाव, ऋतु और जीवनशैली के अनुकूल रियाज़त (व्यायाम) को दिनचर्या बनाएं। यह शरीर की मौसूपेशियों को विकसित व जोड़ों को सुदृढ़ करती है, मौसूपेशियों का लचीलापन



बनाए रखती है, रक्त—संचार को बढ़ाती है, अपशिष्ट पदार्थों का निष्कर्षण करती है और पाचन क्रिया व उपापचय में मदद करती है।

- ❖ उद्देश्यानुसार व्यायाम का प्रकार, मात्रा व तीव्रता का चयन करें।

हम्माम (ठकिश बाथ)

हम्माम तकनीकी तौर पर उस स्नानागार को कहते हैं जिसमें विशिष्ट सुविधाओं से सुसज्जित अनेक कमरे होते हैं। यद्यपि यह शब्द स्नान करने के तौर पर प्रयोग किया जाता है।

- परामर्श –

- ❖ शरीर की उपापचयी क्रियाओं में वृद्धि, अपशिष्ट पदार्थों के निष्कर्मण, देहद्रव (हयुमर) की श्यानता को कम करने, अधरंग, मोटापा और माँसपेशियों की क्षति के उपचार, शरीर की मज़बूती व स्वास्थ्यवर्धन के लिए हम्माम लें।
- ❖ व्यायाम के बाद शरीर को स्वच्छ करने हेतु स्नान को अपनी आदत बनाएं।
- ❖ उपचार हेतु हम्माम (स्नान) के लिए किसी विशेषज्ञ की निगरानी आवश्यक है।





कृपया आधिक जानकारी के लिए संपर्क करें।

महानिदेशक

केन्द्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

61-65, सांख्यानिक क्षेत्र, जनकपुरी, नई दिल्ली - 110058

दूरभाष: +91-11-28521981, 28520501, 28525831/52/62/83/97

फैक्स: +91-11-28522965

ई-मेल: unanimedicine@gmail.com • वेबसाइट: www.ccrum.net

प्रथम प्रकाशन: जून 2016 • 30,000 प्रतियाँ