



# ପ୍ରାକୃତିକ ଆର୍ତ୍ତାତ୍ୟାଧିକାର

# ଓମ୍ କ୍ରମ



ଶ୍ରୀ ଓମ୍. ପି. ପଟ୍ଟେଣ ଶ୍ରୀଓମ୍‌ଶାଳା ପ୍ରକାଶନ

## પ્રકાશકનું નિવેદન

આજે ઠેર ઠેર માંદગીનું પ્રમાણ વધતું જોવામાં આવે છે ત્યારે આપણે જાતે જ આપણું આરોગ્ય કેવી રીતે જાળવી શકીએ તેનું માર્ગદર્શન આપતી પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાના નિષ્ણાત કર્ણાટક હાઈકોર્ટના નિવૃત્ત મુખ્ય ન્યાયાધીશ શ્રી ડી. એમ. અંદ્રશેખરની પુસ્તિકા “Natural Hygiene and Nature cure”ને ‘ પ્રાકૃતિક આરોગ્યવિજ્ઞાન અને કુદરતી સારવાર ’ નામે શ્રીમતી મીરાબહેન ભટ્ટે કરેલો અનુવાદ અમારા વાચક મિત્રોને ગમશે એવી શ્રદ્ધા છે.

આ પુસ્તિકાનો સુંદર અનુવાદ કરી આપવા બદલ શ્રીમતી મીરાબહેન ભટ્ટના અમે આભારી છીએ.

લગભગ પચાસ વર્ષ પહેલાં ડૉ. હરિપ્રસાદ દેસાઈ એ લખેલી પુસ્તિકા “ ઉચ્ચ જીવન ” વાંચતાં એમ લાગે છે કે આજના કલુષિત વાતાવરણ અને ધમાલિયા જીવનમાં એમાં લખાયેલો જ્ઞાત દિવસનો જીવનક્રમ ખૂબ જ મહત્વનો અને ઉપયોગી છે. ડૉ. હરિપ્રસાદ દેસાઈ એ એક ડોક્ટરની અદાથી દરેકને ઉપયોગી થાય એ હેતુથી સરળ શૈલીમાં ઉચ્ચ જીવન જીવવાનો અઠવાડિક જીવનક્રમ સુંદર રીતે આપ્યો છે અને તે તેમની પ્રસ્તાવનામાં સમજાવ્યો છે.

આ પુસ્તિકાના પ્રકાશન આયોજન પાછળ અમારા રતેહી મિત્ર મુકુન્દ શાહે લીધેલા પરિશ્રમ બદલ તેમના આભારી છીએ. આ પુસ્તિકા અંગે વાચક મિત્રોનાં રચનાત્મક સૂચનો આવકારીશું.

શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન,  
'મીના', ૬, સરદાર પટેલ કોલોની,  
નવજીવન. અમદાવાદ ૩૮૦૦૧૪

મંગળસાઈ પી. પટેલ  
મૂકેશ એમ. પટેલ  
તા. ૧૩મી ઓગસ્ટ. ૧૯૮૯

શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન  
જીવનઘડતર પ્રકાશન ટ્રસ્ટીની ખારમી લેટ

# પ્રાકૃતિક આરોગ્યવિજ્ઞાન

લેખક : ડી. એમ. ચંદ્રશેખર

[ કલ્ચરલિકની વડી અદાલતના નિવૃત્ત મુખ્ય ન્યાયાધીશ ]

અનુવાદિકા : મીરા ભટ્ટ

## ઉચ્ચ જીવન

લેખક : ડૉ. હરિપ્રસાદ દેસાઈ

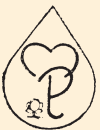
સ્નેહી શ્રી.....

જીવનને તંદુરસ્ત રાખવાની અને ઉચ્ચ જીવન જીવવાની  
પ્રેરણા સદા આપની સાથી બની રહો... એવી અંતરની  
શુભ કામનાઓ સહ.....

સપ્રેમ

મંગળભાઈ પી. પટેલ

મૂકેશ એમ. પટેલ



શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન

‘મીના’, ૬, સરદાર પટેલ કોલોની, નવજીવન,  
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૪ ફોન : ૪૯૨૩૧૦; ૪૪૮૫૬૪

- શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન  
જીવનઘડતર પ્રકાશન શ્રેણીનું 'પારમું' પ્રકાશન
- પ્રાકૃતિક આરોગ્યવિજ્ઞાન
- લેખક : ડી. એમ. ચંદ્રશેખર
- અનુવાદિકા : મીરા ભટ્ટ
- ઉચ્ચ જીવન
- લેખક : ડૉ. હરિપ્રસાદ દેસાઈ
- પુનઃમુદ્રણ : ઓગસ્ટ ૧૯૮૯
- મૂલ્ય • સહભાવ-સુવાચન-સહઉપયોગ
- પ્રકાશક :  
શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન વતી મૂકેશ એમ. પટેલ  
'મીના', ૬, સરદાર પટેલ કોલોની, નવજીવન,  
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૪
- પ્રકાશન આયોજન : કુસુમ પબ્લિકેશન્સ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૭  
ફોન : ૪૧૦૯૫૯
- આવરણ : મયૂર બની
- મુદ્રક : શૈલેષ પ્રિન્ટરી  
૧૫/૧, નાગોરી એસ્ટેટ, દૂધેશ્વર રોડ,  
અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૧

## પ્રાસ્તાવિક

આશરે એ દાયકા અગાઉ એક વખતે મને સાધારણુ ફલ્યુ થયેલો ત્યારે મારા ઉપર એન્ટી-બાયોટિક દવાઓનો અખતરો કરવામાં આવેલો. ફલ્યુનું પોતાનું જેટલું કષ્ટ મને થયું તેના કરતાં અનેક ગણું કષ્ટ મને આ દવાઓને લીધે થયું. મેં મોટા દાકતર સાહેબને દેખાડ્યું તો તેમણે તો વળી તેનાથીય વધારે દવાઓનો લાંબો હારડો ચીતરી આપ્યો. મારા મનમાં ખાસ્સી લાંબગડ ચાલી કે આ દવાઓ લઉં કે ના લઉં. સહલાગ્યે, મને કુદરતી સારવાર કરાવવાનું સૂઝ્યું. તેને લીધે હું માત્ર સાગ્ને જ ન થયો, બલકે અગાઉ હતો એના કરતાં પણ વધારે સ્વસ્થ બન્યો. ત્યારથી સામાન્ય રીતે હું પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા જ કરાવતો હોઉં છું. ક્યારેક ભાગ્યે જ માંદા પડવાનો વારો આવે છે ત્યારે કુદરતી ઈલાજ કરીને જ હું સાગ્ને થયો છું.

વર્ષો જતાં, કુદરતી ઈલાજ પરની મારી શ્રદ્ધા ઉત્તરોત્તર વધતી રહી છે. એ અંગેના મારા અનુભવને તથા જ્ઞાનને લોકોમાં વહેંચવાની મને ઉત્કટ પ્રેરણા પણ થતી રહે છે.

મારા પરમ મિત્ર શ્રી એમ. પી. પટેલ, જેઓ ઇન્કમટેક્સના એક નિવૃત્ત અધિકારી છે, તથા સ્વ. ડૉ. ચતુરભાઈ એ. પટેલ આ કુદરતી ચિકિત્સાપદ્ધતિમાં ભારે ઊંડો રસ દાખવતા હતા. અમદાવાદમાં લગાતાર ત્રણ વર્ષ સુધી પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાના અભ્યાસક્રમ અંગે વ્યાખ્યાનો યોજવામાં તેઓ અગ્રેસર રહ્યા. હવે શ્રી એમ. પી. પટેલ ‘પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા’ અંગેના મારા વ્યાખ્યાનને પુસ્તિકારૂપે પ્રગટ કરવા તૈયાર થયા છે.

કુદરતી આરોગ્યવિજ્ઞાન તથા ઈલાજ અંગેની માત્ર પ્રાસ્તાવિક વાતો જ આ વ્યાખ્યાનમાં કહેવાઈ છે. વાચકોને આ અંગે લખાયેલાં આધુનિક પુસ્તકો વાંચી જઈ જીવનમાં અનુસરવાની મારી લલામણુ છે. કુદરતી આરોગ્યવિજ્ઞાન એ તંદુરસ્ત જિંદગી જીવવાનો એક માર્ગ છે. કુદરતી સારવાર એ એક એવી મહાન ચિકિત્સાપદ્ધતિ છે, જે

વૈજ્ઞાનિક, અસરકારક હોવા ઉપરાંત દવામુક્ત, સાદી, સલામત અને છતાંય મસ્તી છે.

બેંગ્લોર

—ડી. એમ. ચંદ્રશેખર

24 નવેમ્બર 1988

## બે બોલ અનુવાદિકાના

કુદરતી સારવાર સાથે મારે ભારે મોટી લેણદેણ છે. સ્થૂળ શરીર હોવાને લીધે જ્યારે જ્યારે શરીરમાં કોઈ વિકારો ઊભા થયા ત્યારે શરણું લીધું છે કેવળ આ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાનું. ભગવાનનાં ચરણોમાં પ્રાર્થના પણ એ જ રહે કે કુદરતનું આ શરણું છોડીને કદીય કોઈ અન્ય આશ્રય શોધવો ન પડે !

વ્યાખ્યાનમાં શ્રી ચંદ્રશેખર કહે છે તે મુજબ આ કુદરતી આરોગ્યવિજ્ઞાન એ ચિકિત્સાપદ્ધતિ પણ છે, અને રોજિંદુ સ્વસ્થ જીવન પણ છે. જેટલું જીવન કુદરતી, તેટલું વધુ તે રોગ-વિકારોથી મુક્ત. ખોટી સંસ્કૃતિ અને સભ્યતાને નામે આપણે આજે એટલું બધું કૃત્રિમ જીવન જીવતાં થઈ ગયાં છીએ કે આપણી મા-કુદરત-પાસે પાછા જવા આપણે ભારે મોટો પુરુષાર્થ કરવો પડે છે. બેંગ્લોરના કુદરતી સારવાર કેન્દ્રમાં મારે એક મહિનો રહેવાનું થયેલું ત્યારે તે અંગે લખેલા એક લેખમાં મેં લખેલું કે 'મારુ સાલે તો શાળાએ જતા પ્રત્યેક બાળકને આ કુદરતી ઇલાજના પ્રથમ પાઠો લખાવા માટે ફરજિયાત કરું.' માનવબાળને નાનપણથી જ આ વારસો ગાંઠે બાંધી આપવા જેવો છે.

આ અંગ્રેજી નાનકડી પુસ્તિકાને ગુજરાતીમાં ઉતારવા નિમિત્તે ફરી પાછું કુદરતી ઇલાજનું સ્તવનગાન થયું, એને હું પ્રભુસ્તવનરૂપ ગણું છું અને તે માટે અમારા અંતરંગ મિત્ર શ્રી. મંગળભાઈનો હાર્દિક આભાર માનું છું.

447, શિશુવિહાર સામે,  
લાવનગર.

—મીરા ભટ્ટ

# પ્રાકૃતિક આરોગ્યવિજ્ઞાન અને

## કુદરતી સારવાર

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

માણસને સુખી થવા માટે શારીરિક તંદુરસ્તી એ મહત્વની બાબત છે. ગમે તેટલો પૈસો કે બીજી ભૌતિક સગવડો હોય, પરંતુ જો તંદુરસ્તી ના હોય તો માણસ સુખી થઈ ના શકે. જીવનના કોઈ પણ ક્ષેત્રની સફળતા માટે સારી તબિયત એ અત્યંત મહત્વની જરૂરિયાત છે. અરે, આધ્યાત્મિક સાધના માટે પણ સ્વાસ્થ્ય જરૂરી છે. આટલા માટે તો આપણા ઋષિમુનિઓએ યોગસાધના પ્રયોજી આચરણમાં મૂકી. આપણી પુરાણી કહેવત અનુસાર માણસનું પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા.

તંદુરસ્તી એટલે માત્ર કોઈ રોગનો કે નબળાઈનો અભાવ નથી. તંદુરસ્તી તો એક વિધાયક બાબત છે. એ દેહ અને મનનો સમન્વય છે. તેજસ્વી ચહેરામાં, શરીર-સૌખ્યમાં, દેહની નરવાઈમાં, શરીરના સમ્યક્ વજનમાં, કાર્ય કરવાની ક્ષમતામાં, દુકત આરામ દ્વારા જ શરીરની શક્તિ

પાછી મેળવી લેવાની કુશળતામાં, જરૂર હોય ત્યારે આરામ કરી લેવાની આવડતમાં, ખુશમિજાજ મનની પ્રસન્નતા, સંતુષ્ટિ તથા આધીનતા ઉપરાંત ભીતરની ચેતના સાથેનું અનુસંધાન—આ બધાંમાં સ્વાસ્થ્ય પોતાની હાજરી પુરાવી શકે તેમ છે.

જૂની કહેવત મુજબ, માંદા પડ્યા પછી ઇલાજ કરાવવો તે કરતાં માંદા જ ના પડવું એ વધારે સારું છે. માંદા પડ્યા પછી સાબ્લ થવા માટે મથવું તેના કરતાં સારી તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે તે માટેના નિયમો પાળવા વધારે સારું છે. તંદુરસ્તી જળવી રાખીએ તો માત્ર માંદગીના કષ્ટમાંથી જ નહીં, બદકે સારવાર પાછળ ખરચવા પડતા પૈસા, સમય તથા સંકટમાંથી બચી જવાય છે.

કુદરતી આરોગ્યશાસ્ત્રનો પહેલો સિદ્ધાન્ત આ જ છે કે જીવમાત્રનું વલણ શારીરિક સુખાકારીનું છે. તંદુરસ્તી એ સહજ છે, જ્યારે રોગ કે માંદગી એ અ-સહજ પરિસ્થિતિ છે, વિકૃતિ છે. શરીરમાં વિકાર ઊભા થાય તો જ માંદગી આવે.

### કુદરત સાથે સંવાદ

કુદરતની સાથે તાલેતાલ મિલાવીને જો આપણે જીવીએ તો આપણી તંદુરસ્તી સાધારણપણે જળવાઈ રહેશે. જંગલમાં રહેતાં પશુપંખી દ્વારા આ વાત સાફ સમજાય છે.



તેઓમાં શારીરિક સુખાકારી તથા જીવનનો આનંદ ભરપૂર પડેલાં દેખાય છે. તેઓ ભાગ્યે જ માંદાં પડે છે અને માંદાં પડે તોપણ તેઓ પોતાની મેળે જ સાબળું થઈ જાય છે. આપણે માણસો જે પોતાને સભ્ય કહેવડાવીએ છીએ તેઓ કુદરતથી વિમુખ થયા છીએ. આપણી ભૌતિક પ્રગતિ અને સુવાણી અને મોજશોખી જીવનશૈલીને લીધે આપણે રોગોની નાગચૂડમાં ફસાઈ તંદુરસ્તી ગુમાવી બેઠા છીએ.

જંગલનાં પશુપંખીની ઉત્તમ શારીરિક સુખાકારી માટે કઈ બાબતો કારણરૂપ છે તેનો વિચાર કરીએ. સ્વચ્છ તાજી હવા, સૂર્યનો તડકો, યોગ્ય પાણી, કુદરતી આહાર અને ખોરાક તથા આશ્રય મેળવવા માટે કરવી પડતી શારીરિક મહેનત - આ બધી બાબતો ગણાવી શકાય. થાક લાગે કે તરત જ પશુ આડાં પડીને સૂઈ જાય છે અને એકદમ તાબાંમાબાં થઈ પાછાં ઊભાં પણ થઈ જાય છે. માણસોની જેમ પશુ ક્યારેય વધુ પડતું ખાતાં નથી.

પશુપંખીને શરીર તંદુરસ્ત રાખવામાં જે બાબતો મદદરૂપ થાય છે, તે માણસોને પણ મદદરૂપ થઈ શકે. ઉપર કહેલી તમામ બાબતો ઉપરાંત વધારાની બે ચીજો ઉમેરી લેવી જોઈએ. શરીરના કચરાનું યોગ્ય રીતે બહાર ફેંકાવું અને મનની સમતુલા.

સારા સ્વાસ્થ્ય માટેની આ જરૂરિયાતોને જરા ઝીણવટથી સમજીએ.

## હવા

હવા ફક્ત જીવનજરૂરિયાતની ચીજ જ નથી, એ સંજીવની શક્તિનો મૂળ સ્ત્રોત પણ છે. મોટા ભાગના લોકો ફેફસાંમાં ભરપૂર હવા અંદર ખેંચતા જ નથી. તેમનાં ફેફસાં પોતાની મૂળ ક્ષમતાના માત્ર ૫૦ કે ૬૦ ટકા જ હવા અંદર ખેંચે છે. શારીરિક શ્રમ કે કસરતને લઈને આ હવાને વધુ પ્રમાણમાં અંદર ખેંચી શકાય.

પ્રાણાયામની કેટલીક કસરતો દ્વારા પણ ઊંડા શ્વાસો-ચ્છ્વાસ લેવાની આદત પાડી શકાય, જેને લીધે શરીરને શક્તિનો ભરપૂર પુરવઠો મળી શકે.

## પાણી

પાણી પણ જીવનની મહત્વની આવશ્યકતા જ નહીં, સારી તંદુરસ્તી માટેનું મહત્વનું સાધન પણ છે. પર્યાપ્ત માત્રામાં પાણી પીએ તો શરીરના કરોડો કોષો સુધી પોષક તત્ત્વો પહોંચે છે અને પાચન પણ થાય છે. એ જ કોષોમાં રહેલાં નકામાં તત્ત્વો અને શરીરના મળને ગુહ્યાંગો દ્વારા બહાર ફેંકવામાં પણ પાણી સહાયભૂત થાય છે.

કુદરતી સારવારના વિજ્ઞાન મુજબ રોજ એાછામાં એાછા આઠ ખ્યાલો ભરીને પાણી અથવા પ્રવાહી પેટમાં જવું જોઈએ. સવારે મેં સાફ કર્યા પછી 'ઉષ્:પાન' તરીકે જાણીતા ઠંડા પાણીનો એક ખ્યાલો પી લેવો જોઈએ. એ જ રીતે રાત્રે પણ સૂતાં પહેલાં, બીજા એક ખ્યાલો પાણી પી લેવું જોઈએ.

### સ્નાન

કુદરતી આરોગ્યવિજ્ઞાનનો ખીલો નિયમ એ છે કે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું. શીતળ જળ શરીરમાં લોહીનું સારી પેઠે પરિભ્રમણ કરે છે અને શરીરને ઠંડક પહોંચાડે છે. જો એકદમ ઠંડું પાણી સહન થતું ના હોય તો નવશેકું પાણી લઈ શકાય. પરંતુ એકદમ ગરમ પાણી તો શરીરને નુકસાન જ કરે છે.

એકાદ સૈકા પહેલાં જર્મનીના ડોક્ટર લુઈસ કુન્હેએ વિવિધ પ્રકારનાં સ્નાન સૂચવ્યાં છે, જે શરીરની તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા જ નહીં, રોગમુક્ત થવા માટે પણ ભારે ઉપયોગી છે. આવી એક સ્નાન કટિસ્નાન છે. એક ખાસ આકારના ટબમાં એકાદ ફૂટ ઊંડું ઠંડું પાણી ભરીને પગ તથા માથું બહાર રાખી કમર ડૂબે એ રીતે બેસવું અને પંદરથી વીસ મિનિટ સુધી ખરબચડા રૂમાલથી ઘડિયાળની ચકાકાર ગતિમાં પેટ પર ઘસવું. આવા સ્નાન પછી એકદમ હળવાશ, તાજગી અને સ્ફૂર્તિનો અનુભવ થાય છે. આવા કટિસ્નાનથી દરદીને સાજા કરવામાં શું અસર થાય છે તે આપણે આગળ ઉપર જોઈશું.

### સૂર્ય પ્રકાશ

પશુપંખી તથા વનસ્પતિ માટે સૂર્ય એ તમામ શક્તિ-ઓનો મૂળ સ્ત્રોત છે. શારીરિક શક્તિનો એ પાયાનો સ્ત્રોત છે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી સવારમાં લગભગ પંદરેક મિનિટ સુધી રોજ આપણે સૂર્યસ્નાન લઈએ તો આપણને સ્ફૂર્તિ-

દાયક શક્તિ મળી શકે. સૂર્યનાં કિરણો સમક્ષ શરીર ઉઘાડું રાખવાને લીધે જે પરસેવો વહેશે તે પણ શરીરમાંના નકામા કચરાને બહાર ફેંકવામાં મદદરૂપ થશે.

### પૌષ્ટિક ખાનપાન

આરોગ્યવિજ્ઞાનના જનક હાઈપોક્રેટસે કહ્યા મુજબ, તમારો આહાર એ તમારી ઔષધિ અને તમારી ઔષધિ એ જ તમારો આહાર બનવો જોઈએ. શરીરને જરૂરી એવાં પોષક તત્ત્વોવાળો આહાર આપણને કુદરત પાસેથી મળી જ રહે છે. કમલાગ્યે, જમીન પાસેથી વધારે ને વધારે અનાજ મેળવી લેવાની તૃષ્ણામાં માણસે ખેતીમાં રાસાયણિક ખાતરોનો એકામ ઉપયોગ કર્યો છે. વધારે પાક મેળવવા રાસાયણિક ખાતરો વપરાય ત્યારે જંતુનાશક દવાઓ અનિવાર્ય થઈ જાય છે. આવાં રાસાયણિક ખાતરો તથા જંતુનાશક દવાઓની મદદથી, ઉગાડેલા અનાજનું પોષક તત્ત્વ જ ઘટી જતું નથી, બલકે જંતુનાશક દવાઓનો કેટલોક અંશ પણ તેમાં રહી જતો હોય છે.

અમેરિકા અને પશ્ચિમી યુરોપના કેટલાક દેશોમાં ઓર્ગેનિક ફાર્મ્સ નામે ઓળખાતાં ખેતરોમાં જંતુનાશક દવાઓ સિવાયનું માત્ર લીલું ખાતર જ નંખાય છે. રાસાયણિક ખાતરથી મળતા ઉત્પાદન કરતાં આવાં ખાતરોથી થતી ઊપજ થોડી ઓછી હોય છે. પરંતુ એવા પણ લોકો છે જે આવાં ઓર્ગેનિક ખેતરોમાં દવા વગર ઉગાડાયેલા અનાજને વધારે પૈસા ચૂકવીને પણ ખરીદે છે, કારણ કે આવો ખોરાક

વધારે પોષક છે અને વળી જંતુનાશક દવાઓના ઘટકોથી મુક્ત પણ હોય છે.

કુદરત જે સ્વરૂપે આપણને આહાર આપે છે તેના પર અનેક પ્રકારની રાંધવાની વગેરે વિધિ કરીને માણસ તેને પોષણમાં નળજો પાડી દે છે. ડાંગરને મિલમાં પોલિશ કરવી, ઘઉંમાંથી મેંદો કાઢવો, શેરડીમાંથી સાકર બનાવવી, તેલને રિક્ષાઈન કરવું વગેરે આહારનાં પોષક તત્ત્વોને નાશ કરી નાખનારાં ઉદાહરણો છે. અનાજને વધારે પડતું રાંધવા અને તળવાથી પણ તેનાં પોષક તત્ત્વો નાશ પામે છે. વળી તળેલો ખોરાક પચવો પણ અઘરો છે. સફેદ ખેડ, કેઈક, બન, બિસ્કીટ, ખાંડ અને રૂબાનાં તૈયાર ભોજન એ મોટે ભાગે મૃતઃપ્રાય આહાર છે, જેમનામાંથી પોષક તત્ત્વો નાશ પામી ગયાં હોય છે.

બજારમાં વેચાતાં મોટા ભાગનાં પીણાં રસાયણોમાંથી બનાવાય છે. તેમનામાં ફળ તો હોતાં જ નથી, ફળની માત્ર સુગંધી હોય છે. આવાં પીણાંમાં કોઈ પોષણમૂલ્ય હોતું નથી. મોટા ભાગનાં આવાં પીણાં તો નુકસાનકારક જ છે, કારણ કે તેમને રંગીન બનાવવા તથા સુગંધી અને ટકાઉ બનાવવા માટે રસાયણોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હોય છે.

કુદરતી આરોગ્યશાસ્ત્રનો આ નિયમ છે કે ખાનપાનની જે કાંઈ ચીજવસ્તુ લેવાય તે બને ત્યાં સુધી તેના મૂળ સ્વરૂપમાં લેવાવી જોઈએ. ન છૂટકે જ તે રાંધાવી જોઈએ. ફળફળાદિ, સૂકા-તાજાં મેવા અને કાકડી, ગાજર, ખીટરૂટ,

ડુંગળી, સલગમ જેવાં કચુંબરનાં શાકભાજીને કાચાં જ ખાવાં જોઈએ. એમને રાંધવાથી એમાંનાં વિટામિન અને કુદરતી ક્ષાર તો નાશ પામશે જ, બલકે એમનામાં રહેલા રેસા કે જે મળને બહાર ફેંકવામાં તથા કબજિયાતને દૂર કરવામાં ખૂબ મદદ કરે છે તેનો પણ નાશ કરશે.

આજકાલ એક એવું પણ સંશોધન થયું છે કે જે લોકો આવાં કાચાં અને રેસાવાળાં શાકભાજી લે છે તેમને કેન્સર જેવા રોગોની ઓછી અસર થાય છે.

મગફળી, લીલા ચણા અને કાબૂલી ચણાને એકાદ-બે દિવસ પાણીમાં પલાળી ફણુગાવીને લેવાથી તેમાંનાં વિટામિનો વધી જાય છે અને તેથી ભારે પોષણ આપે છે.

કાચાં શાકભાજી ચાવવાથી દાંતને પણ સારી કસરત થશે. રાંધેલા અનાજના ખાસ્સા જથ્થા બરાબર કાચાં શાકભાજીનો થોડો જથ્થો થશે. રાંધેલા આહાર કરતાં કાચાં શાકભાજી લેવાય તો મેદ પણુ ઘટાડી શકાય છે. આપણા લોજનમાં રાંધેલી રસોઈ કરતાં આવાં કાચાં શાકભાજી અને કચુંબરની માત્રા વધારે હોવી જોઈએ.

શેરડીના તાજાં રસમાં શરીરને જરૂરી તેવાં તમામ પોષક તત્ત્વો સમાયેલાં છે. કમળામાં તો તે દવા તરીકે જ વપરાય છે. પરંતુ શેરડીમાંથી જે સફેદ ખાંડ બનાવવામાં આવે છે તેમાંથી બધાં પોષક તત્ત્વો નાશ પામે છે અને એ તો શરીરને નુકસાન કરનારા ઝેરી ખોરાક તરીકે પણ ગણાય છે.

આલ્કોહોલવાળાં પીણાં, ઘેનવાળાં કેફી દ્રવ્યો અને તમાકુ ગમે તે સ્વરૂપે લેવાય તો શરીરને ખૂબ જ હાનિ પહોંચાડે છે. એનાથી તો સદંતર દૂર રહેવું જોઈએ. દર વર્ષે લગભગ 20.5 લાખ લોકો તમાકુને કારણે થતા રોગોથી પીડાય છે.

કોફી, ચા, કેકો અને કોલા પણ તંદુરસ્તી માટે હાનિકારક છે. પરંતુ ચા, કોફી એટલાં બધાં ફેલાઈ ગયાં છે કે લોકો એ સમૂળગાં છોડી દે તેવી આશા રાખવી વ્યર્થ છે. પરંતુ કમ-સે-કમ, એની માત્રા દિવસના એક કે બે ખ્યાલા સુધી ઘટાડી દેવી જોઈએ.

### તમારા પેટની કાળજી રાખો

શરીર પચાવી શકે તે કરતાં વધારે માત્રામાં લેવાયેલો ખોરાક શરીરમાં ઝેર બની જાય છે. ગરીબ લોકો આહારની અછતને લીધે પીડાય છે, ન્યારે ખાધેપીધે સુખી લોકો વધારે પડતું ખાવાને લીધે માંદા પડે છે. સુખી લોકો વારે ઘડીએ અને ઘણુંબધું ખાધા કરે છે. ભૂખ લાગે તેની તેઓ વાટ પણ જોતા નથી. ભૂખ ન લાગી હોય તોપણ નાસ્તાનો, ભોજનનો કે વાળુનો સમય થઈ ગયો એટલે તેઓ ભાણા પર બેસી જાય છે. ભૂખ સંતોષાઈ જાય પછી પણ સ્વાદને લીધે તેઓ ખાધે રાખે છે. મીઠું, મરચું, મસાલા, ખાંડ વગેરેના ઉપયોગને લીધે લોકો ભૂખ વગર કેવળ સ્વાદને ખાતર ખાધે રાખે છે.

પ્રિટનમાં સાધનસંપન્ન લોકો રાત્રે મોડે સુધી ભારે જમણુ લીધા કરતા હતા. સવારે ઊઠીને વળી પાછો નાસ્તો તો લેવાનો હોય જ. આવા વધારે પડતા ભોજનને લીધે પાર વગરના રોગોને નિમંત્રણ મળતું. સોએક વર્ષ પહેલાં 'નાસ્તા કલખ' નામનું એક આંદોલન શરૂ થયું. નાસ્તો છોડી દેવાથી તણિયત સારી પેઠે સુધરવાની હકીકત ઊપસી આવી. માથાનો દુખાવો, પેટનું ભારેપણું ગાયબ થયાં અને તેઓ વધારે સરળતાથી કામ કરી શકતા. અને લીધે તેઓ ભોજન પણ વધારે રુચિપૂર્વક લઈ શકતા, કારણ કે ભૂખ જેવી સરસ ખીજ કોઈ ક્ષુધા-ઉત્તેજક ચીજ નથી.

આપણા શરીરમાં આપણા પેટને હંમેશાં વધારે પડતું કામ કરવું પડતું હોય છે. એને બિચારાને કોઈ આરામ જ નથી મળતો. પગારદાર નોકરને પણ રોજ અડધો કલાક અને અડવાડિયે એક રજા આરામ માટે આપવામાં આવે છે. પરંતુ પેટને કદી કોઈ રજા જ મળતી નથી. ઊલટું, રજાને દિવસે વધારે પડતું ખાઈને આપણે તેના પર વધારે કામનો બોલો નાખીએ છીએ. અડવાડિયે એક કે અડધા દિવસનો ઉપવાસ શરીર પર ભારે ફાયદાકારક અસર ઊભી કરે છે.

### શારીરિક કસરત

શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા માટે શારીરિક મહેનત અથવા કસરત એ અનિવાર્ય પણું જરૂરી છે. આવી મહેનત કે કસરતના અભાવે શરીરનાં અંગો ક્ષીણ થતાં જાય છે અને



ધીરેધીરે તેમની સ્ફૂર્તિ અને લચીલાપણું ગુમાવતાં જાય છે. શ્રમ કે વ્યાયામને લીધે રક્તાભિસરણ સુધરે છે, સંજીવની શક્તિના સ્રોત સમી શુદ્ધ હવા શરીરમાં દાખલ થાય છે અને શરીરના સ્નાયુ તથા નાડીમાં વધારે સ્ફૂર્તિનો અને શક્તિનો સંચાર થાય છે.

ચાલવું એ સલામત અને ણિનખર્ચાળ કસરત છે. યોગાસનો પણ કસરતોનો ઉત્તમ પ્રકાર છે. એ પણ શરીરને હળવું કરી નવો શક્તિસંચારનો અનુભવ કરાવે છે અને શરીરને લચીલું રાખે છે. ખાસ કરીને આગળ-પાછળ વળવાનાં આસનો કરોડરજ્જુને મજબૂત કરે છે અને પીઠના દુખાવાની શક્યતાને ઓછી કરે છે.

### આરામ અને વિશ્રામ

શરીરને માત્ર મહેનત કે કસરતની જ જરૂર છે તેવું નથી, તેને આરામની પણ જરૂર છે. મોટા ભાગનો આરામ તો ઊંઘને કારણે મળી શકે તેમ છે. શવાસન જેવાં આસનો દ્વારા પણ શરીરને ભારે આરામ પહોંચાડી શકાય છે. ઉપવાસ ફક્ત આપણા પાચક અવયવોને જ નહીં, આખા શરીરને આરામ આપે છે, કારણ કે પાચન અને શરીરના કચરાને દૂર કરવામાં વપરાતી શક્તિનો ઉપયોગ આપણા શરીરમાં ઘસાયેલા કોષોને મજબૂત કરવામાં થઈ શકશે.

શારીરિક આરામ જેટલો જ જરૂરી માનસિક આરામ પણ છે. દેહ અને મન વચ્ચે ખૂબ નિકટનો સંબંધ છે. માનસિક તાણ અને દુખાણ લોહીનું ભારે દુખાણ, મધુમેહ

અને પેટમાં ચાંદાં પડવાં જેવા માનસિક રોગો તરફ આપણને લઈ જાય છે. વર્તમાન જીવનશૈલી અને જીવનની તેજ રફતાર, ખાસ કરીને મોટાં શહેરોમાં માનવમનમાં ભારે મોટી તાણ અને યોજ ઉત્પન્ન કરે છે. આવા તાણ અને દબાણમાંથી છોડાવનારી અને મનને શાંતિ આપનારી કોઈ પણ પદ્ધતિ સારું સ્વાસ્થ્ય જાળવવા ભારે મોટી મદદ કરી શકે, તેમાં કોઈ શક નથી.

### મળવિસર્જન

શરીરના નકામા કચરાનું વિસર્જન એ તંદુરસ્તી માટે ભારે મહત્વની બાબત છે. ઝાડો, પેશાબ, શ્વાસોચ્છ્વાસ અને પરસેવા દ્વારા આવેા કચરો બહાર ફેંકાતો હોય છે. મોટા ભાગના રોગો કબજિયાતને લીધે થતા હોય છે. ભારે ભોજન ખાવું, પૂરતું પાણી ન પીવું અને ઝેઠાડું જીવન જેવાં કારણો કબજિયાતના મૂળમાં હોય છે. રેસાવાણું અનાજ ખાવું અને દિવસ દરમિયાન ઓછામાં ઓછું આઠેક ખ્યાલા પાણી પી જવું અને શારીરિક શ્રમ કે કસરત સામાન્ય રીતે કબજિયાતમાંથી છુટકારો કરાવશે. પૂરતો શારીરિક શ્રમ કે કસરત અને રોજ લગભગ પંદરેક મિનિટ સૂર્યના તડકામાં શરીર ખુલ્લું કરવાથી શરીર પરસેવે રેખજેખ થશે અને એને લીધે પણ શરીરનો કચરો બહાર ફેંકાશે.

આપણે જો કુદરત અને કુદરતી આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો સાથે તાલેતાલ મિલાવી જીવીએ તો સર્વસાધારણ રીતે આપણે તંદુરસ્ત અને રોગમુક્ત જીવન જીવી શકીએ.

કુદરતી આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો તોડવાથી અથવા બીજા કોઈ કારણે આપણે માંદા પડીએ અને બીજી કોઈ દવા કે વાલકાપ વગર ફક્ત કુદરતની મદદ લઈને રોગમુક્ત થઈએ તો તે સારવારને કુદરતી સારવાર અથવા પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા કહે છે.

એક જમાનામાં કુદરતી સારવાર તરફ લોકો કટાક્ષની નજરે જોતા અને લોકોમાં કાંઈક વિરોધી વલણ પણ પ્રવર્તતું હતું. કોઈ પણ પ્રકારના વૈજ્ઞાનિક પાયા વગરના એક ધૂની કે તરંગી વિચાર તરીકે કુદરતી ચિકિત્સા ગણાતી. પરંતુ હવે એ દિવસો ગયા. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા સમયની કસોટી-માંથી પાર ઊતરી છે. હવે તો એ સંપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક ચિકિત્સક પદ્ધતિ તરીકે સ્વીકારાઈ ચૂકી છે.

અમેરિકામાં એલોપથીના કેટલાક દાક્તરોએ કુદરતી આરોગ્યશાસ્ત્રનું સંશોધન કર્યું અને તેમને એના વૈજ્ઞાનિક આધારની તથા વાજબીપણાની ખાતરી થઈ. એમનામાંના કેટલાકે તો પોતાની એલોપથી ચિકિત્સા છોડીને કુદરતી સારવાર શરૂ કરી દીધી. અમેરિકાની મેડિકલ કાઉન્સિલે અને જાહેર આરોગ્ય ખાતાએ આ અંગે શિસ્તભંગનાં પગલાં લીધાં તો તેમણે તેનો બહાદુરીપૂર્વક સામનો કરી લડી લીધું.

**સાજા થવાની કુદરતી પ્રક્રિયા**

કુદરતી ચિકિત્સાનો પહેલો સિદ્ધાંત આ છે કે મનુષ્ય-દેહમાં પોતાની મેળે આપોઆપ સાજા થવાની સંરચના છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો માણસના શરીરમાં જ સાજા

થવાની શક્તિ છુપાયેલી છે. આપણને કુદરત સાબ્દ કરે છે, નહીં કે દવાદાઝ. શરીરનું કોઈ અંગ ખૂબ જ વિકૃત થઈ ગયું હોય અને તેમાં કોઈ સુધારાને અવકાશ જ ન રહ્યો હોય તો જુદી વાત, બાકી એની કુદરતી સ્થિતિથી વિરોધી હોય તેવી પરિસ્થિતિને દૂર કરવામાં આવે તો તે અંગ પાછું સાચું થઈને જ રહે. બીજા શબ્દોમાં કહું તો, એ અવયવ બગડવાનાં કારણો અને પ્રભાવો દૂર કરાય તો કુદરત પોતે જ તેને સાબ્દ કરવાની પ્રક્રિયા શરૂ કરી દેશે. કુદરતી ઇલાજનું કાર્ય જ આ છે કે વિરોધી કારણો અને અસરો દૂર કરી કુદરતને વધારે અસરકારકતા મુજબ કામ કરવા અનુકૂળ વાતાવરણ ઊભું કરી આપવું.

આપણે પશુપંખીમાં પોતાની મેળે સાબ્દ થવાની આ પ્રક્રિયા જોઈ શકીએ છીએ. પ્રાણી માંદું પડે છે, તો તે ખાવાનું બિલકુલ છોડી દે છે. કોઈ શાંત સ્થળે જઈ પાછું સાચું ન થાય ત્યાં સુધી એ શાંતિપૂર્વક પડયું રહેશે. સાબ્દ થયા પછી જ એ ખોરાકને અડશે. કૂતરાને કાંઈ વાગે તો તે આડો પડી જાય છે અને ઘા ડુબાય નહીં ત્યાં સુધી પોતે જ તેને ચાટયા કરે છે.

કુદરતી આરોગ્યવિજ્ઞાનનો બીજો સિદ્ધાન્ત આ છે કે તંદુરસ્તી અને ચિકિત્સા બંનેના નિયમો એકસરખા છે. શરીરને સારું, સ્વસ્થ અને સુખાકારી રાખવાની જે શરતો અને જરૂરિયાતો છે તે જ શરતો રોગ સામે લડવા માટે અને ગુમાવેલું સ્વાસ્થ્ય પાછું મેળવવા માટે પાળવાની

હોય છે. અગાઉ જોયા મુજબ, ચોખ્ખી-તાજી હવા, સૂર્ય-પ્રકાશ, પાણી, આહાર, આરામ, મનની શાંતિ અને શરીરના કચરાનું વિસર્જન - આ બધી બાબતો તંદુરસ્તી ટકાવવા જરૂરી છે. રોગને દૂર કરવા માટે પણ આ જ બાબતોને ધ્યાનમાં લેવાની છે. જો કે દરદીની પરિસ્થિતિ તથા આવશ્યકતાને ધ્યાનમાં રાખી અત્યંત કાળજીપૂર્વક આ બધી બાબતો લાગુ પાડવાની હોય છે.

માંદગીમાં સાબ્દ થવા માટે શરીરને ખૂબ ઓક્સિજનની જરૂર પડતી હોય છે. પ્રમાણસર સૂર્યસ્નાન મદદરૂપ થઈ શકે. એટલા માટે માંદાના ઓરડામાં પૂરતી સ્વચ્છ હવા તથા સૂર્યપ્રકાશ આવે તે જરૂરી છે. દરદીને પૂરતું પાણી પીતા રહેવાની છૂટ હોવી જોઈએ.

સારવારની કુદરતી પ્રક્રિયામાં મોટામાં મોટી મદદ તો મળે છે - શારીરિક, માનસિક આરામથી. ઓછામાં ઓછી હલચલ કરીને શાંતિથી સૂઈ રહેવાથી અથવા ઊંઘી જવાથી શારીરિક વિશ્રામ પ્રાપ્ત થાય છે. નિદ્રા દરમિયાન સાબ્દ કરવાની તમામ પ્રક્રિયાઓ વધારે અસરકારકતાપૂર્વક કામે લાગી જાય છે. માંદા માણસને શક્ય તેટલી વધુ ઊંઘ લેવા સૂચવવું જોઈએ.

ઉપવાસથી પણ શારીરિક આરામ મળે છે. ખાવાનું છોડી દેવાથી રોગીના શરીરનો મોટો ભોજો દૂર થઈ જાય છે. આહારને પચાવી તેને લોહીમાં ભેળવવાનું અને એના

નકામા અંશને શરીર બહાર ફેંકવાનું કામ ઘટી જશે. શરીરના વિવિધ અવયવોને ઉપવાસ દરમિયાન ઓછામાં ઓછું કામ રહેશે. આ બચેલી શક્તિનો ઉપયોગ શરીરમાંથી ઝેરી તત્ત્વ બહાર ફેંકવામાં અને માંદા અવયવોને સાજા કરવામાં લાગશે.

રોગીની ઉપવાસ કરવાની મર્યાદા આવી બંધ ત્યાર બાદ તેને નાળિયેરનું પાણી, મધ, કૃણ કે શાકભાજીના રસ આપી શકાય.

### દવા વગર સાજા થવાનો કીમિયો

અત્યાર સુધી સાજા થવાની કુદરતી પ્રક્રિયાની વાતો કરી. આની પૂર્તિમાં કેટલીક દવામુક્ત બીજી પદ્ધતિઓ પણ છે, જે સાજા થવાની પ્રક્રિયાને ઝડપી બનાવી શકે.

શારીરિક શુદ્ધિ માટે એનીમા એ ખૂબ અસરકારક પદ્ધતિ છે. શરીરમાં કચરાને કોહવાતો તે અટકાવે છે અને રોગીને સાજા થવાની પ્રક્રિયામાં મદદ કરે છે. ઉપવાસ દરમિયાન પણ, શરીરમાંથી ઝેરી તત્ત્વોને બહાર ફેંકવા એનીમા અપાતો હોય છે.

ગરમ-ઠંડા પાણીનાં પોતાં, માટીનાં પોતાં પણ કેટલીક વાર મુકાતાં હોય છે. શરીર પર માટીની સાજા કરવાની ભારે જબરદસ્ત અસર થાય છે. ઝેરીલાં તત્ત્વોને બહાર ફેંકવા ઝીણા કપડા પર પલાળેલી માટી પાથરી તેની પટ્ટી શરીરના કેટલાક ભાગ પર મુકાય છે.

જળચિકિત્સામાં કટિસ્નાન, કરોડસ્નાન, પાદસ્નાન અને વરાળસ્નાન જેવાં કેટલાંક સ્નાનનો આધાર લેવાય છે. મસા તેમજ જઠર અને મૂત્રપિંડના રોગની સારવાર માટે કટિસ્નાન ખૂબ જ અસરકારક ઇલાજ છે.

ચિકિત્સા-ઇલાજોમાં યોગાસન તથા પ્રાણાયામનો આધાર પણ લેવાય છે. આ પદ્ધતિ યોગ-ચિકિત્સા તરીકે ઓળખાય છે. અસ્થમા, પ્રોન્કાઇટીસ એટલે કે શ્વાસનળીમાં સોજો આવવો, મધુમેહ, લોહીનું ભારે દબાણ, આંતરડાનાં ચાંદાં કે પીઠના દુખાવા જેવા માનસિક રોગો પર યોગ-ચિકિત્સા ખૂબ અસરકારક છે. ખાસ કરીને અસ્થમાની સારવાર માટે તો યોગ-ચિકિત્સા જેવી અસરકારક બીજી કોઈ ચિકિત્સા નથી. આંખોના પણ ઘણા રોગો માટે યોગ-ચિકિત્સા ખૂબ અસરકારક છે.

કુદરતી સારવાર એ દવા વગરની ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે, જ્યારે એલોપથી એ દવા પર આધાર રાખનારી પદ્ધતિ છે. આરોગ્યવિજ્ઞાનની એક અગ્રણી અધિકૃત વ્યક્તિ સર વિલિયમ ઓસ્લરે કહ્યું છે કે “એલોપથીએ સૂચવેલી દવાઓમાં માણુસ જાણુતો હોય તેવાં લગભગ તમામ ઝેરીલાં દ્રવ્યો હોય છે. આ વિષાણુ શરીરના કેટલાક ભાગમાં જમા થઈ એકઠા થતા રહે છે અને પછી કોષોને તોડવાના તથા ખતમ કરવાના કામમાં સતત લાગેલા રહે છે.

હકીકતમાં પ્રત્યેક એલોપથિક દવામાં કાંઈક અવળી આડઅસરો હોય જ છે. આ દવાઓમાંની કેટલીક દવામાં

તો આ આડઅસરો એટલી બધી પ્રભાવક હોય છે કે આ દવાઓને તો આ જ કહેવત લાગુ પાડવી પડે કે 'રોગ કરતાં ઇલાજ વધારે ખતરનાક'.

પશ્ચિમના દેશોમાં શરીરને હાનિકારક સિદ્ધ થયેલી હલ્તરો દવાઓ આપણા દેશમાં આયાત કરવાની કે બનાવવાની અને બજારમાં વેચવાની છૂટ અપાય છે.

આ દવાના ઉદ્યોગમાં ભેળસેળ પણ ભારે પ્રમાણમાં થાય છે. વાપરવાની છેલ્લી તારીખ વીતી ગયા પછી પણ આવી દવાઓ વેચાતી અને વપરાતી હોવાનું ઘણી વાર બને છે.

વળી એલોપથીની દવાના ભાવ તો આસમાને પહોંચેલા હોય છે.

ખાસ કરીને શહેરોમાં આવી દવાના ગુલામ બનેલા લોકોની સંખ્યા વધતી જ જાય છે. આધુનિક માનવનો તો દિવસ જ આવી રેચક ગોળીના આધારે શરૂ થતો હોય છે. જમ્યા પછી એને પાચક ગોળી કે દવા લેવાની હોય છે. ત્યારબાદ નબળાઈ દૂર કરવા વળી કોઈક ટોનિક કે વિટામિનની ગોળીઓ કે ઇન્જેક્શન. માથાના દુખાવા માટે, શરદી-ઉધરસ, લોહીના દબાણ, મધુમેહ કે હૃદયરોગ માટે પણ એ આવી ગોળીઓનો જ આશરો લે છે. પથારીમાં સૂવા જતાં અગાઉ એને ઊંઘવાની ગોળી લેવી પડે છે. એના શરીરમાંથી રોગને પરકારવાની શક્તિ અને કુદરતી રીતે કાર્ય કરતા રહેવાની ક્ષમતા જતી રહી છે તેમાં કાંઈ જ આશ્ચર્ય નથી, કારણ કે



એનું શરીર તો આ બધી દવાઓના ઝેરથી ભરાયેલું કૂંડું બની ગયું હોય છે.

### પોતે જ પોતાના વૈદ્ય

બ્યારે કુદરતી સારવારમાં ઈલાજ તદ્દન સાદો, અસરકારક અને નહીંબત્ ખર્ચ કરાવનારો છે. તેમાં કોઈ દવા વાપરવાની નથી એટલે આડઅસરોના ભયમાંથી તો આપોઆપ મુક્તિ મળી જાય છે. મોટા ભાગના રોગોમાં તો કોઈ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકની મદદ વગર જ માણસ પોતે જ પોતાની સારવાર કરી શકે. એટલે તો કુદરતી ચિકિત્સાનું આ સૂત્ર છે કે 'તમે જ તમારા દાકતર બનો.'

કુદરતી સારવાર સાદી, અસરકારક, સલામત અને સસ્તી હોવા છતાં મોટા ભાગના લોકો તેના વિષે ખાસ જાણતા નથી. આપણે તો જાહેરાતો, પ્રચાર અને ભીડભરેલા બજારના યુગમાં જીવીએ છીએ. દવાઓના ઉદ્યોગો છાપાં તથા ફરફર્શન પરની જાહેરાતો પાછળ લખલૂટ નાણાં ખર્ચે છે. પરંતુ કુદરતી આરોગ્યશાસ્ત્રને આવો કોઈ વ્યાપારી રસ નથી કે તે જાહેરખબરોમાં પડે. એટલે માનવકલ્યાણમાં રસ લેનારાં સ્વૈચ્છિક સંગઠનોએ જ આ ચિકિત્સાનો પ્રચાર કરવો પડશે. જે કોઈ વ્યક્તિને આનો લાભ થયો હોય તેણે આનો સંદેશો સર્વાંત્ર ફેલાવતા રહેવું જોઈએ, જેથી ખીન્દ માનવબંધુઓને પણ કુદરતી ઈલાજનો લાભ મળે.

રાજ્યે પણ કુદરતી સારવારનાં કેન્દ્રો તથા મહા-વિદ્યાલયો ખોલી, જનતાને આનું શિક્ષણ આપી, પ્રાકૃતિક

ચિકિત્સાને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ. રાજ્ય એલોપથીનાં દવાખાનાં, મહાવિદ્યાલય પાછળ જેટલા પૈસા ખર્ચે છે તેનો દશમો ભાગ પણ જો પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા પાછળ ખર્ચે તોય લોકોની તબિયત આજે છે તેના કરતાં અનેક ગણી વધારે સુધરી શકશે.

### ઉપસંહારમાં

કુદરતી સારવારમાં કાંઈ ખામી કે ક્ષતિ છે જ નહીં, તેવો મારો દાવો નથી. એ રીતે તો કોઈ પણ ચિકિત્સા-પદ્ધતિ એવો દાવો કરી જ ન શકે. દરેક પદ્ધતિની કાંઈક ને કાંઈક મર્યાદા તો રહેવાની જ. ખાસ કરીને નિદાન કરનારી ટેકનિક તથા વાઢકાપના ક્ષેત્રમાં એલોપથીની ચિકિત્સા-પદ્ધતિએ જે અદ્ભુત પ્રગતિ કરી છે, તે મારા ધ્યાન બહાર નથી. કેટલાક પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકો પણ જરૂર પડે આવી નિદાનાત્મક પદ્ધતિઓની સહાય લેતા જ હોય છે.

એવા પ્રસંગો આવી પડે છે જ્યારે વાઢકાપ દ્વારા થતાં ઓપરેશન અથવા એલોપથીની ચિકિત્સા ઉપયોગી અથવા વધારે ક્ષયદાકારક સિદ્ધ થઈ શકે. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાના પ્રખર હિમાયતી મહાત્મા ગાંધીએ પોતે પણ એપેન્ડિક્સનું ઓપરેશન કરાવેલું. આમ છતાંય, હું દઢપણે માનું છું કે કુદરતી આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો પળાય તો મોટા ભાગના રોગોનો વધારે પ્રભાવકારી, અસરકારક તેમ જ સલામત ઈલાજ કુદરતી સારવાર પાસે છે.

## મારી જીવનભાવના

થોડાકથી જીવનમાં પરિતુષ્ટ રહેવું,  
સૌન્દર્યને વિભવથી વધુ ઝોજવું, ને  
શોભા નહિ, સુઘડતા કરવી પસંદ;  
માનાઈ તો બનવું, માનભૂખ્યા ન થાવું,  
સંપત્તિવાન નહિ, કિન્તુ સમૃદ્ધ થાવું,  
રૂઠે સાધના-રત, વિચારવું શાંત ચિત્તે,  
વાણી સદાય મૃદુ હોય, અને સદૈવ  
હોયે જ વર્તન નિખાલસ જિંદગીમાં;  
તારા-વિહંગમ, વળી શિશુ-સાધુ, સૌનું  
ખુલ્લા દિલે સૂણવું ગીત, વળી સદાયે  
આનંદથીય ભયહીન બની, સહેવું  
આવી પડે બધુંય તે, વળી રાહ જોવી  
સંજોગની, નવ કશું કરવું ઉતાવળે;  
બે શબ્દમાં જ કહું તો;

સામાન્યતા મટી અભાન, અમૂર્ત રહેતો  
અધ્યાત્મ ભાવ પ્રગટે મુજ જીવનભાવના એ !

—વિક્લિયમ હેત્રી ચેનિંગ

