



डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर  
ओपन युनिवर्सिटी

CIN-01  
सर्टिफिकेट इन  
नेयरोपेथी

## विभाग 1

### नैसर्गोपचारना सिद्धांतो

अेकम - १	कुदरती उपचार	०५
अेकम - २	नैसर्गोपचारना सिद्धांतो	०८
अेकम - ३	पंयमछाभूत	१३

## લેખક

ડૉ જીતુભાઈ પંચાલ

લક્ષ્મી હોસ્પિટલ, જલતરંગ બસ-  
સ્ટેન્ડની સામે વેજલપુર, અમદાવાદ

## પરામર્શક(વિષય)

ડૉ મનોજભાઈ પટેલ

## પરામર્શક(ભાષા)

## સંયોજનસહાય

શ્રી. એસ.એચ.બારોટ

મદદનીશ કુલસચિવ  
ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન  
યુનિવર્સિટી, ડફનાળા, શાહીબાગ,  
અમદાવાદ- 380 003.

### પ્રકાશક

કુલસચિવ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી,  
સરકારી બંગલા નંબર- 9, ડફનાળા, શાહીબાગ, અમદાવાદ - 380 003 ટે.નં. 22869690

© સર્વ હક સ્વાધીન. આ પુસ્તિકાના લખાણ યા તેના કોઈ પણ ભાગને  
ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદની લેખિત સંમતિ વગર  
મિમિયોગ્રાફી દ્વારા યા અન્ય કોઈ પણ રીતે પુનઃમુદ્રિત કરવાની મનાઈ છે.

# એકમ ૧ કુદરતી ઉપચાર

## મળખું

- ૧.૧ પ્રસ્તાવના
- ૧.૨ કુદરતી ઉપચાર શું છે ?
- ૧.૩ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાનો ઇતિહાસ
- ૧.૪ કુદરતી ઉપચારક બનવા માટેની પાયાની કેટલીક બાબતો.
- ૧.૫ સ્વાધ્યાય

## પ્રસ્તાવના

### હેતુઓ

આ એકમના અંતે જાણવા મળશે

- કુદરતી ઉપચાર શા માટે કરવો જોઈએ.
- કુદરતી ઉપચારક બનવા માટે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો.

### ૧.૨ કુદરતી ઉપચાર શું છે ?

આજથી લગભગ દસેક વર્ષો પહેલાં સમાજની માનસિકતા એવી જોવા મળતી હતી કે ફક્ત દવા લેવાથી દરેકે - દરેકે રોગમાંથી મુક્તિ મેળવી શકાય છે. રોગ સામે લડવા માટેના સાધનો તથા રોગોને તેની શરૂઆતના તબક્કે જ ઓળખવાના સંશોધનો પણ થતા હતાં, જેની સાથે ખૂબ જ ગંભીર કહેવાતા રોગો પણ કાબૂમાં આવી જતાં હતા. આ દવાઓના જેટલા ફાયદા હતા તેટલી જ તેની આડ અસરો પણ હતી. અને આ આડઅસરો પણ એવી કે જેની સામે આંખ આડાકાન ન કરી શકાય. આ પરિસ્થિતિને જોતાં કહી શકાય કે આજે પણ આ અત્યાધુનિક દવાઓ અને સંશોધનો રોગને વગર કોઈ આડ-અસર વિના મટાડી આપવાની ગેરંટી આપી શકે તેમ નથી. તેથી જ આ ઔષધવિજ્ઞાનમાંથી લોકોનો વિશ્વાસ દિવસે - દિવસે ઘટતો જતો જણાય છે. ઘણા વિકસીત દેશો પોતાના નાગરિકોના સ્વાસ્થ્ય માટે અનેકગણો ખર્ચો કરી રહ્યા છે. તે છતાં આજે ગંભીર રોગોથી યુવાન વયે મૃત્યુ પામતાં લોકોની સંખ્યા અવગણી શકાય તેવી નથી.

હવે, ધીરે ધીરે લોકો સ્વીકારવા લાગ્યા છે કે ફક્ત દવાઓ થી રોગો પર નિયંત્રણ મેળવવું શક્ય નથી. આજના માનવીની અતિ વ્યસ્ત દિનચર્યામાં તેને પોતાના સ્વાસ્થ્ય તરફ પણ ધ્યાન આપવાનો જાણે કે સમય જ નથી. રોગો તેમના મૂળ ફેલાવે તે પહેલાં જ જો તેમને ડામી દેવા હોય તો જરૂરી છે. દરેક વ્યક્તિએ પોતાના સ્વાસ્થ્યને જાળવી રાખવાની બાબતમાં રસ લેતો કરવો. આવા સમયે કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિઓને અપનાવવી જોઈએ કે જેનો ઉદ્દેશ ફક્ત લોકોને સાજા કરવાનો જ નહીં પરંતુ માંદા જ ન પડાય એ કાળજી કઈ રીતે રાખવી તે શીખવવાનો છે.

એક કહેવત છે કે 'જો દર્દીને સાજાં થવાની ઇચ્છા હોય તો જ તે સાજો થઈ શકે છે.' આ એક અગત્યનો સિધ્ધાંત છે કુદરતી ઉપચારનો દર્દીને શારીરિક સ્વસ્થતાની સાથે સાથે માનસીક સ્વસ્થતા આપવી એ નૈસર્ગીય ઉપચાર નો ઉદ્દેશ્ય છે. હજુ આજની પરિસ્થિતિમાં પણ લોકો દવાઓ અને રોગનિદાનનાં આધુનિક સાધનોથી અંજાયેલા છે. પરંતુ જેમ જેમ શિક્ષણ અને જાણકારી વધશે તેમ તેમ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાના

અનુગામીઓ વધશે એ નિ : શંક છે. આમ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાનું ભાવિ ઘણું ઉજ્જવળ માનવામાં આવે છે.

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સામાં રોગનિદાન સૌથી અગત્યનું વસ્તુ માનવામાં આવે છે. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક રોગીની સારવાર શરૂ કરતાં પહેલાં રોગનો પ્રકાર, તેના ઉદભવવાનું કારણ અને અન્ય અગત્યની માહિતી મેળવીને ચકાસણી કરે છે. ત્યાર બાદ જ સારવાર શરૂ થાય છે. અમુક દિવસોના અંતરે રોગમાં શું સુધારા આવી રહ્યા છે તેની નોંધ પણ લેવામાં આવે છે. રોગના પ્રકાર અને ગંભીરતા પ્રમાણે સારવારમાં વિવિધતા લાવવામાં આવે છે. આ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાનો સહેલાઈથી પ્રાપ્ય, કોઈ પણ પ્રકારની આડ અસર વિનાના, ઓછા ખર્ચાળ, રોગને જડમૂળમાંથી નિકાલ કરવાની ક્ષમતા, દરેક ઉંમરની વ્યક્તિને અનુકૂળ તથા સૌથી અગત્યનું જમા પાસુ તે શારીરિક સ્વસ્થતાની સાથે સાથે માનસિક સ્વસ્થતા પણ બક્ષે છે.

માનવ શરીર કુદરતી પંચમહાભૂતો જમીન, પાણી, અગ્નિ, વાયુ તથા આકાશનાં સંમિશ્રણથી બનેલું છે. દરેક રોગોનું ઉદ્ભવસ્થાન આ પંચમહાભૂતોમાંથી એકપણ તત્વનું અસંતુલિતપણુ છે. કુદરતી ઉપચારમાં આ અગ્યતના પંચમહાભૂતોને સંતુલીત કરવા પર જ ધ્યાન આપવામાં આવે છે.

સૌ પ્રથમ પ્રશ્ન થાય છે કે રોગ કેમ થાય છે? માનસિક તાણ અને અસંતુલિતતા એ દરેક રોગનાં પાયામાં પણ છે. જો શારીરિક રીતે જોવા જોઈએ તો વધારે પડતું ખાવાથી, પ્રોસેસ કરેલા ખોરાકથી, વધારે પડતું રાંધેલો ખોરાક ખાવાથી, શારીરિક વ્યાયામ ન કરવાથી, ખનીજ તત્વોરહિત ખોરાક લેવાથી, વાસી ખોરાક લેવાથી તે ઉપરાંત રોગને દબાવવા માટે વધારે પડતી દવાઓ લેવામાં આવે છે કે જેની આડ-અસરો ઘણી હોય છે તેનાથી રોગો થવાની શક્યતા ઘણી વધી જાય છે. કેટલીકવાર તો શરીરને ગરમ પડતી દવાઓ લેતાં એક રોગને નાબૂદ કરવા જમાં બીજા રોગો વર કરી જાય છે. અગાઉ જણાવ્યા મુજબ જ જો વ્યક્તિ માનસિક રીતે સ્વસ્થ ન હોય એટલે કે સતત ચિંતા તથા તાણમાં જીવન વિતાવતો હોય તો તેને અન્નિદ્રા જેવા રોગો થવાથી શક્યતા ઘણી વધી જાય છે. જે વ્યક્તિ માનસિક રીકે સ્વસ્થ નથી હોતી તેની શારીરિક રીતે સ્વસ્થ થવાની શક્યતા ઘણી અલ્પ હોય છે. તેથી માનસિક સ્વસ્થતા પણ શારીરિક સ્વસ્થતા જેટલી જ જરૂરી છે.

કુદરતી ઉપચાર મનુષ્યને કુદરત તરફ પાછો વાળવાનું અગત્યનું કામ કરે છે. કુદરતી ઉપચાર અગાઉ આરોગ્ય લેવાયેલી દવાઓ, અયોગ્ય અને અસંતુલિત આહારને કારણે શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલા અંસુલનને સતુલીત કરે છે. કુદરતી ઉપચાર માનવીને સહજ જીવન જીવવાની કળા, શ્વાસોચ્છવાસ, યોગ્ય આહાર, વ્યાયામ, આરામ, ઉત્તમ વિચારો તરફ વાળે છે. આપણા દેશના મહાન સ્વાતંત્ર્યસેનાની ગાંધીજીએ પણ કુદરતી ઉપચાર પર ભાર મૂક્યો હતો. હવે સમગ્ર દેશમાં કુદરતી ઉપચારનાં મહત્વ પર ભાર મૂકવામાં આવી રહ્યો છે.

ટૂંકમાં, આપણે કહી શકીએ કે જો કુદરતી ઉપચારોને અપનાવવામાં આવે તો જીવન જીવવાની કળા તથા ચિકિત્સા શાસ્ત્રમાં એક અદભૂત પરિવર્તન લાવી શકાય છે, કારણ કે આ પ્રકારના કુદરતી ઉપચારોમાં તાર્કિક બાબતોનો પણ ખ્યાલ રાખવામાં આવે છે.

### ૧.૩ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાનો ઇતિહાસ

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા એ આજની નવી ચિકિત્સા પધ્ધતિ નથી. આજથી લગભગ ૧૫૦ વર્ષ પૂર્વે તેને વેગ મળ્યો. કુદરતી ઉપચારના પ્રણેતા વિખ્યાત ચિકિત્સક ડૉ. પ્રીસ્ટનિએ પોતે લાંબા ગાળાની શારીરિક અસ્વસ્થતા ભોગવી હતી. આરોગ્યની પુન : પ્રાપ્તિ માટે તેમણે શીતળ જલની રોગ નિવારક શક્તિ પર ઘણા લાંબા સમય સુધી સંશોધન કર્યું હતું. શીતળ જળના પ્રયોગો દ્વારા તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કર્યા બાદ તેમણે આ પ્રકારના પ્રયોગો અન્ય ઘણા બધા રોગીઓ પર સફળતાપૂર્વક કર્યાં.

આ પ્રકારની જલચિકિત્સા દ્વારા મેળવેલા અદ્ભૂત પરિણામોને કારણે પ્રીસૂનિઝ તે સમયના પ્રણાલિગત ચિકિત્સો માટે અવગણના કરવાનું એક સાધન બની ગયા હતા. પરંતુ ગ્રેહનબર્ગમાં તેમણે આપેલું તેમનું ચિકિત્સાગૃહ તો જાણે કે આરોગ્ય ઇચ્છતા લોકો માટે એક તીર્થધામ બની ગયું હતું. દિવસે દિવસે પ્રીસૂનિઝની લોકચાહના વધતી જતી હતી. અન્ય ચિકિત્સકો કે જે લોકો આ પ્રકારની કુદરતી ઉપચારની પધ્ધતિઓની ટીકા અને વિરોધ કરતા રહેતા. પણી વખત તેમની પર અદાલતી કાર્યવાહી પણ કરવામાં આવી હતી. આ કાર્યવાહીમાં વિજય તો અંતે પ્રીસૂનિઝ ને જ મળી જેના કારણે તેમની કિર્તી અને પ્રતિષ્ઠામાં અનેકગણો વધારો થયો.

પ્રણાલિકાગત દવાઓ રોગને દબાવી દેતી અને થોડા સમય માટે રાહત આપતી. પરંતુ ડૉ. પ્રીસૂનિઝ આ પ્રકારની વિચારસરણી અને સારવારની તદ્દન વિરુદ્ધમાં હતા. તેઓ ચોક્કસપણે માનતા હતા કે કોઈ પણ રોગ અચાનક જ જન્મતો નથી. અસંતુલિત આહાર - વિહારને કારણે શરીરમાં જે વિષદ્રવ્યો ઉત્પન્ન થાય છે તે જ રોગની ઉત્પત્તિનું પ્રથમ કારણ હોય છે. જો દર્દીની રોગપ્રતિકારક શક્તિને વધારવામાં આવે તો રોગો સ્વંય જ દૂર થાય છે. ડૉ. પ્રીસૂનિઝ હંમેશા કહેતા કે કોઈપણ રોગ નિવારણ માટે ધીરજ રાખવાની જરૂર હોય છે. કારણ કે દર્દીના સહયોગ વિના કોઈપણ ચિકિત્સક તેને રોગમાંથી મુક્તિ ન જ અપાવી શકે.

યોગ, એક્યુપ્રેશર, માલિશ, લોહચુંબક ચિકિત્સા, કંપન ચિકિત્સા વગેરે ઉપચાર પધ્ધતિઓનો કુદરતી ઉપચાર શાસ્ત્રમાં સમાવેશ કરી શકાય છે. આ પદ્ધતિઓના સંકલનને કારણે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા વધુ અસરકારક અને ઝડપી ફાયદો આપે છે.

## ૧.૪ કુદરતી ઉપચારક બનવા માટેની પાયાની કેટલીક બાબતો

- દિવસમાં ઓછામાં ઓછા આઠ ગ્લાસ પાણી પીવાનું રાખો.
- ઠંડા પાણીથી નહાવાની આદત પાડો. ઠંડુ પાણી તાજગી બક્ષે છે.
- પૂરતી ઊંઘ લો અને સવારે વહેલા ઊઠો.
- રોજ માત્ર બે વાર જ ભોજન લો. ભૂખ વગર ખાધા કરવાની અને આચર કૂચર વાનગીઓ ખાવાની બંધ કરો.
- નિયમિત રીતે ધ્યાન, પ્રાણાયમ, પ્રાર્થના કરો.
- અઠવાડિયામાં એક વખત ઉપવાસ કરવો. ભોજનને બદલે ફળાહાર કે રસાહાર કરો.

## ૧.૫ સ્વાંધ્યાય

૧. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાનો ઇતિહાસ ટૂંકમાં વર્ણવો.
૨. કુદરતી ઉપચારના સિદ્ધાંતોની યાદી બનાવી કોઈ પણ બે સિદ્ધાંતો વિસ્તૃત રીતે સમજાવો.
૩. કુદરતી ઉપચારનું મહત્વ વિસ્તૃત રીતે વર્ણવો.
૪. કુદરતી ઉપચારક બનવા માટે ધ્યાનમાં રાખવા જેવા મુદ્દાઓ ક્યા ક્યા છે ?

# એકમ ૨ નૈસર્ગોપચારના સિદ્ધાંતો

## રૂપરેખા

- ૨.૧ પ્રસ્તાવના
- ૨.૨ નૈસર્ગોપચારના સિદ્ધાંતોની વિસ્તૃત સમજણ.
  - ૨.૨.૧ ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય શરીરનો સહજ સ્વભાવ છે.
  - ૨.૨.૨ શરીર પોતાનો સુધાર સ્વયં જ કરે છે.
  - ૨.૨.૩ કુદરતી સ્વાસ્થ્ય વિજ્ઞાન જીવાણુઓને રોગોની ઉત્પત્તિનું કારણ માનતું નથી.
  - ૨.૨.૪ રોગ એ સ્વચ્છતા મેળવવાનો રસ્તો છે.
  - ૨.૨.૫ રોગો થવાના કારણો દૂર કરવાથી જ ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય મેળવી શકાય છે.
  - ૨.૨.૬ રોગનું મૂળ કારણ
  - ૨.૨.૭ આહાર એક અગત્યનું ઔષધ છે.
  - ૨.૨.૮ ઉપવાસ
  - ૨.૨.૯ ઉપચારો અંગેનો સ્પષ્ટ અને નવીનત્તમ અભિગમ
  - ૨.૨.૧૦ રોગોની એકતા તથા ઉપચારમાં સામ્યતા
  - ૨.૨.૧૧ સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ
- ૨.૩ સ્વાધ્યાય

## ૨.૧ પ્રસ્તાવના

### હેતુઓ

આ એકમના અભ્યાસને અંતે તમે

- નૈસર્ગોપચારના અગત્યના સિદ્ધાંતોને સમજીને તેમને પ્રાયોગિક રીતે કઈ રીતે અમલમાં મૂકવા તે જાણી શકશો.

## ૨.૨ નૈસર્ગોપચારના સિદ્ધાંતો

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા દ્વારા રોગમાંથી મુક્તિ કઈ રીતે મેળવી શકાય તે આપણે જાણીએ છીએ, પરંતુ સૌ પ્રથમ તો એ જાણવું જરૂરી છે કે રોગ થાય છે કેમ? આ બાબતમાં સામાન્ય માન્યતા એવી જોવા મળે છે કે અસ્વસ્થ વાતાવરણને કારણે જીવાણુઓ, જંતુઓ, વાયરસ, ચેપ વગેરેને કારણે રોગ થાય છે. પરંતુ આ સંપૂર્ણ રીતે હકીકત નથી. પ્રાકૃતિક ઉપચારશાસ્ત્રમાં મુખ્ય સિદ્ધાંત પ્રમાણે બધા જ રોગોને ઉત્પત્તિનું કારણ એક જ છે - શરીરમાં વિષો અને વિજાતીય તત્વોની જમાવટ એટલે કે વિષસંચય (Toxaemia).

શરીરમાં આ વિષસંચય કઈ રીતે થાય છે? આપણે જાણીએ છીએ કે આપણું શરીર હજારો કોષોનું બનેલું છે. દરેક કોષની વચમર્યાદા લાંબી નથી હોતી. આ અગણિત કોષોમાંથી દરરોજ અનેકોનેક કોષો નાશ પામે છે અને તેમના સ્થાને નવા કોષો ઉત્પન્ન થાય છે. નાશ પામેલા આ કોષો વિજાતીય તત્વો બને છે, એટલે કે એવા તત્વો કે જે શરીરને હાનિકારક થઈ શકે છે. ઉપરાંત જીવંત કોષોમાં થતી કેટલીક પ્રક્રિયાઓથી પણ વિષદ્રવ્યો ઉત્પન્ન થતા રહે છે. પરંતુ વિષસંચયનું મોટામાં મોટું કારણ છે આપણી અનિયમિત જીવનક્રિયા. સ્વાસ્થ્ય વિજ્ઞાન અંગેની જાણકારીના અભાવે તથા અત્યંત વ્યસ્ત જીવનક્રમના

કારણે શરીરમાં મોટા પ્રમાણમાં ઉદ્ભવતા રોગોને તેમના પ્રાથમિક સ્તરમાં જ નિવારવા શક્ય બનતું નથી. જેના કારણે શરીરમાં મોટા પ્રમાણમાં વિષ દ્રવ્યો ઉત્પન્ન થાય છે. જેમ ખરાબ થઈ ગયેલા ફળનો યોગ્ય સમયે નિકાલ ન કરવામાં આવે તો તે આસપાસના તત્વોને પણ દૂષિત કરે છે. તેવી જ રીતે આ વિષોનો જો પૂરતી ઝડપથી અને સમયસર શરીરમાં નિકાલ ન કરવામાં આવે તો તેમનો સંચય થવા લાગે છે. જેના પરિણામે શરીર રોગી બને છે. આ ચર્ચા પરથી એટલું કહી શકાય કે શરીરમાં થતા વિષસંચય માટે મોટાભાગે વ્યક્તિ પોતે જ જવાબદાર હોય છે.

કુદરતે શરીરની રચના જ એવી કરી છે કે તે આ વિષદ્રવ્યોનો નિકાલ કરી શકે. શરીર જ્યારે પોતાની અંદર જમા થયેલાં આવા વિષદ્રવ્યોનો નિકાલ કરવાના પ્રયત્નો કરે છે ત્યારે તાવ, સોજા, દુખાવો ઇત્યાદી અલગ અલગ લક્ષણો ઉદ્ભવે છે. વિષનિકાલ માટેના શરીરના પ્રયાસો શરીરના જે ભાગમાં દ્રષ્ટિગોચર થાય છે તે ભાગને રોગ થયો એમ આપણે કહીએ છીએ. આ પરથી આપણે કહી શકીએ કે રોગ એટલે કુદરતી રોગનિવારક શક્તિની અભિવ્યક્તિ. રોગોને આપણે અલગ અલગ નામોથી ઓળખીએ છીએ, પરંતુ રોગ ગમે તે હોય કે શરીરના ગમે તે ભાગમાં થયો હોય, તેના ઉદ્ભવનું કારણ તો એક જ છે: શરીરમાં વિષસંચય. તેથી કહી શકીએ કે શરીરમાં થયેલો વિષસંચય જ બધા રોગોનું મૂળ કારણ છે. આ વિષોને બહાર કાઢવાના શરીરના પ્રયત્નોને જ આપણે રોગનાં લક્ષણો ગણીએ અને કહીએ છીએ કે શરીરને રોગ થયો છે.

દરેક વિજ્ઞાન અમુક પાયાના સિદ્ધાંતો પર અવલંબીત હોય છે. તેવી જ રીતે કુદરતી ઉપચારના પણ પોતાના સિદ્ધાંતો છે. વર્ષો પહેલા ઋષીઓ અને વૈજ્ઞાનિકોએ કુદરતનાં અમુક નિયમો અને કાયદાઓનો અભ્યાસ કર્યો, નિરીક્ષણ કર્યું. જેના પરિણામે તેમણે જોયું કે જ્યાં જ્યાં આપણે નિર્સર્ગતાના કાયદાનો ભંગ કરીએ છીએ ત્યાં ત્યાં આપણે મુશ્કેલીમાં મૂકાઈએ છીએ. તો આવો, આપણે આ કુદરતી ઉપચારના સિદ્ધાંતોને સમજવાનો પ્રયાસ કરીએ.

## ૧. ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય શરીરનો સહજ સ્વભાવ છે.

શરીરની પ્રત્યેક ક્રિયા - ચેષ્ટા આપણને સ્વસ્થ રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે. શરીરચંત્ર આપણને નિરામય રાખવા સતત પ્રયત્ન અને સંઘર્ષ કરે છે. આ માટે શરીર તેની રોગપ્રતિકારક શક્તિનો ઉપયોગ કરે છે. આ રોગપ્રતિકારક શક્તિ દ્વારા શરીર જીવન વિરોધી, અસામાન્ય- પ્રતિકૂળ વાતાવરણ અને પરિસ્થિતિઓ સામે લડીને પણ તે શરીરની સંતુલીતતા અને સામાન્ય વ્યવસ્થા જાળવવા છેલ્લી ઘડી સુધી પ્રયત્નશીલ રહે છે. આ રીતે શરીર પોતાની કાર્યક્ષમતા સ્વસ્થ રાખવા માટે સતત સજાગ રહીને પ્રયત્ન કરતું રહે છે. આ કુદરતનો નિયમ છે. પરંતુ, જ્યારે અયોગ્ય રીતે અને અજ્ઞાનતાને કારણે દવાઓ શરીરમાં ઠાલવવામાં આવે છે કે જેમની આડ અસરો ભવિષ્યમાં ખૂબ જ ભયંકર સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. ત્યારે કુદરતનો આ ક્રમ ખોરવાય છે. કુદરતના આ પ્રયત્નને સહકાર આપવો જોઈએ અને જુદી જુદી દવાઓ લેવાના પ્રયોગો થકી તેમાં રુકાવટ ઊભી ન કરવી જોઈએ. આ જ બાબત કુદરતી ઉપચારનું પાયાનું કામ છે.

## ૨. શરીર પોતાનો સુધાર સ્વયં જ કરે છે.

શરીર એક અદ્ભૂત, આત્મનિર્ભર, પરિપૂર્ણ, સ્વયંસંચાલિત અને સ્વયંનિયંત્રિત યંત્ર છે. તે પોતાની સુરક્ષા ઉપરાંત સુધાર, નવનિર્માણ વગેરે જેવા મહત્વનાં જીવન કાર્યો કોઈ પણ બાહ્ય મદદ સિવાય, પ્રતિકૂળતાઓ અને રોગોની કામે લડતા પણ ખૂબ જ બુદ્ધિમતા, સહજતા અને ધીરજપૂર્વક કરે છે. કુદરતી ઉપચારનો બીજો અગત્યનો સિદ્ધાંત છે કે પ્રકૃતિ જ રોગનિવારણ કરે છે, દવાઓ કે તજજ્ઞો નહિ. જ્યાં સુધી દર્દીના શરીરની રોગ પ્રતિકારક શક્તિને સબળ ન કરવામાં આવે ત્યાં સુધી દવા કે અન્ય કોઈ પણ ઉપાયો વડે દર્દીને સાજો કરી શકાતો નથી. તેથી જ કુદરતી ઉપચારોમાં અપનાવાતા

બધા ઉપાયોનો મુખ્ય ધ્યેય એક જ રહે છે કે શરીરની રોગનિવારક શક્તિને મજબૂત બનાવવી. જો આ રોગનિવારક શક્તિ પ્રબળ હોય તો શરીર તેની પૂરી તાકાતથી શરીરચંત્રને સાચવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

### ૩. કુદરતી સ્વાસ્થ્ય વિજ્ઞાન જીવાણુઓને રોગોની ઉત્પત્તિનું કારણ માનતું નથી.

આપણી જ અમુક શારીરિક ક્રિયાઓ દ્વારા જીવાણુઓ શરીરમાં પ્રવેશે છે આ ક્રિયાનું ઉદાહરણ છે શ્વાસોચ્છવાસ. ઉપરાંત પાણી અને ભોજન દ્વારા તો માત્ર એક કલાકમાં ક્ષય, ટાઇફોઇડ, કોલેરા વગેરે જેવા ભયંકર રોગોના જીવાણુઓ હજારોની સંખ્યામાં શરીરમાં દાખલ થતા હોય છે. આટલી મોટી સંખ્યામાં અને આટલી ઝડપથી જો જીવાણુઓ શરીરમાં જતા હોય તો પછી આપણને રોગ કેમ લાગુ પડતો નથી. આ જીવાણુઓને તેમના વંશવૃદ્ધિ અને ઉછેર માટે જો શરીરમાં સાનુકૂળ પરિસ્થિતિ ન મળે તો કોઈ રોગ લાગુ પડતા જ નથી.

જીવાણુઓ સ્વતંત્ર રીતે શરીરને કોઈપણ પ્રકારનું નુકસાન પહોંચાડતા જ નથી. તેનું એક શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ જોઈએ. પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર અને વિએના યુનિવર્સિટીના ઔષધવિજ્ઞાનના પ્રોફેસર ડૉ. પેટિનકોફરે આ મુદ્દાને પ્રાયોગિક રીતે સાબિત કરી બતાવ્યો હતો. ડૉ. પેટિનકોફરે તેમની પ્રયોગશાળામાં ભણાવતી વખતે તબીબી વિદ્યાર્થીઓની સામે કોલેરાના કરોડો જીવંત જીવાણુઓથી ભરેલો ગ્લાસ પી જઈને હાજર વિદ્યાર્થીઓને ચોંકાવી દીધા હતા. પરંતુ ડૉ પેટિનકોફરને કોઈ પણ પ્રકારનો રોગ લાગુ પડ્યો નહોતો. આ મુદ્દા પર વિજ્ઞાન ક્ષેત્રે અસંખ્ય કહી શકાય તેવા પ્રયોગો થયેલા છે જેમાં દરેકનું એક જ નિષ્કર્ષ આવ્યું હતું કે જીવાણુઓ કદી પણ રોગો ઉત્પન્ન કરી શકતા નથી. આપણા શરીરમાં આવા જીવાણુઓ માટે યોગ્ય આહાર કહી શકાય તેવા વિષો અને બગાડ ન હોય તો તેઓ કશું કરી શકતા નથી અને અંતે નાશ પામે છે.

તો પછી આપણને પ્રશ્ન થાય છે કે આવા જીવાણુઓના શરીરપ્રવેશ છતાં તેમનાથી રોગ થતો નથી તો કેવી રીતે થાય છે? શરીરમાં જમા થયેલા વિષદ્રવ્યો આ જીવાણુઓ માટે ઉદ્દીપકો તરીકેનું કામ કરે છે કે જેના કારણે આ જીવાણુઓ વૃદ્ધિ પામે છે. તેથી જો આ વિષદ્રવ્યો જ ના રહે તો રોગોત્પાદક જીવાણુઓ શરીરને હાનિ પહોંચાડી શકતા નથી. તેથી જ કુદરતી ઉપચારો કહે છે કે જ્યાં સુધી આપણે જીવાણુઓનો ખોરાક દૂર નહીં કરીએ અને તેમની વંશવૃદ્ધિ માટેની સાનુકૂળ પરિસ્થિતિ બદલીશું નહીં ત્યાં સુધી તેમનાથી છુટકારો મેળવી શકાતો નથી. જીવાણુઓ વિષદ્રવ્યોરૂપી ગંદકી ઉપર નભે છે. જો એક જીવાણુને મારવામાં આવે તો તેવા તો અન્ય અસંખ્ય બીજા જંતુઓ પેદા થવાના જ છે. તેથી રોગ થતો અટકાવવા માટે જરૂરી છે શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલી ગંદકીને જ દૂર કરવી.

આમ, કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિઓમાં સ્પષ્ટપણે માનવામાં આવે છે કે જીવાણુઓ રોગોની ઉત્પત્તિનું કારણ નથી જ.

### ૪. રોગ એ સ્વચ્છતા મેળવવાનો રસ્તો છે.

કુદરતી સ્વાસ્થ્યનો આ એક ક્રાંતિકારક દ્રષ્ટિકોણ છે. અગાઉ પણ આપણે ચર્ચા કરી કે શરીર જ્યારે તેની અંદર જમા થયેલા બિનજરૂરી પદાર્થોને એટલે કે ખરાબીઓને બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે રોગ થાય છે અને રોગ થવાથી આપણને ખ્યાલ આવે છે કે શરીરને હવે આ બધા વિષદ્રવ્યોમાંથી મુક્ત કરવાનો સમય આવી ગયો છે. દરેક તીવ્ર રોગ ( Acute Disease) કે તાવ, ઝાડા, શરદી, ઉલટી, સોજા વગેરે શરીરની અંદર જમા થયેલા ઝેરોથી શરીરને બચાવી લેવાના પ્રયત્નરૂપ છે. શરીરનાં સ્વાભાવિક કાર્યમાં રુકાવટ ઉભી કરનાર આવા ઝેરોને ઉખેડી બહાર ફેંકવાનો સંરક્ષાત્મક પ્રયત્ન છે.



તેને આપણાં લાભાર્થેજ પ્રયોજવામાં આવે છે. પરંતુ, જ્યારે જ્યારે રોગમુકિતના આવા પ્રયત્નને જુદી જુદી રીતે દબાવવામાં આવે છે, ત્યારે જ જર્ણ રોગો ( Chronic Disease) નો પાયો નંખાય છે.

૫. રોગો થવાના કારણો દૂર કરવાથી જ ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય મેળવી શકાય છે.

રોગો થવાનું સૌથી પ્રાથમિક કારણ છે શરીરમાં વ્યાપતી અસંતુલિતતા અને અવ્યવસ્થા. જેના થકી રોગોત્પાદક પરિસ્થિતિ પેદા થાય છે. કુદરતી સ્વાસ્થ્યમાં આવી પરિસ્થિતિઓને ઉદ્ભવતી જ અટકાવવાની વાત છે. પ્રાકૃતિક આરોગ્ય વિજ્ઞાન ખૂબ જ સાવધાનીપૂર્વક આવાં આરોગ્ય વિરોધી પરિબલોને શોધી તેને દૂર કરવાનો રસ્તો બતાવે છે.

૬. રોગનું મૂળ કારણ

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકોની દ્રઢ માન્યતા છે કે રોગ ઉત્પત્તિનું મુખ્ય કારણ શરીરમાં જમા થયેલા ઝેરો છે. આવા ઝેરો શરીરનાં સ્વાભાવિક કાર્યોમાં અડચણ ઉભી કરે છે.

તણાવયુક્ત જીવન, અતિ આહાર, અયોગ્ય આહાર, અતિશ્રમ, આરામનો અભાવ, ખોટી રીતભાત, ખોટા વિચારો, નિયમિત કસરતનો અભાવ વગેરે જેવા કેટલાય કારણોથી આપણી જીવનશકિત નબળી પડતી જાય છે. આ બધા અવરોધોને પરિણામે શરીરના જરૂરી કાર્યો જેવા કે પાચન, ઉત્સર્ગ, નવનિર્માણની ક્રિયા, મળવિસર્જન વગેરેમાં બાધા પડે છે અને અહીંથી શરૂઆત થાય છે શરીરમાં ઝેરોના સંચયની. કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિઓમાં રોગ થવાનું પ્રાથમિક કારણ જાણ્યા પછી જ સારવાર આપવામાં આવે છે. જેના કારણે રોગને મૂળમાંથી મટાડી શકાય છે.

૭. આહાર એક અગત્યનું ઔષધ છે.

આપણા શરીરને વિકાસ પામવા માટે આહારની જરૂર પડે છે. ઘણા બધા રોગો આહાર સંબંધી ભૂલોથી થતા હોય છે.

માનવ શરીર રચના નિશ્ચિત રીતે શાકાહારી છે. કુદરત આપણને અનેકવિધ તથા ઋતુઓને યોગ્ય એવા અનાજ તથા ફળો આપે છે. આ અનાજ અને ફળોને જેટલું તેમના કુદરતી સ્વરૂપમાં લેવામાં આવે તેટલું તેમનું પોષણ મૂલ્ય ઊંચું રહે છે, પરંતુ જો તેમાં કોઈ પરિવર્તન કરવામાં આવે તો આ મૂલ્ય ઘટે છે તેથી જ સંતુલિત આહાર લેવો જોઈએ. અસંતુલિત આહાર શરીરમાં જઈને અવ્યવસ્થાઓ ઉત્પન્ન કરે છે.

શાકભાજી તથા ફળોને જો વધુ વખત પાણીમાં ધોવામાં આવે તો તેમાં રહેલા કેટલાક પોષક તત્ત્વો પણ પાણીની સાથે જ ધોવાઈ જાય છે. તેવી જ રીતે આપણે જાણીએ છીએ કે અગ્નિનું કામ છે કોઈ પણ વસ્તુને બાળવાનો. તે એનો સિદ્ધાંત છે. તેથી જો આહારને વધુ પડતો રાંધવામાં આવે તો પણ તેને નુકસાન થાય જ છે. આ સૃષ્ટિમાં એકમાત્ર માનવી સિવાય કોઈ સજીવ ખોરાકને રાંધીને ખાતો જ નથી. તેથી જ કદાચ પશુઓ અને પંખીઓને ઓછામાં ઓછું, નહીવત્ કહી શકાય એવા સંજોગોમાં રોગ લાગુ પડે છે. જ્યારે આપણે ડૉક્ટરો, દવાઓ અને દવાખાનાનાં ચક્રરમાં અટવાતા રહીએ છીએ. કુદરતી ઉપચારમાં આહાર ચિકિત્સા ને એક અભિન્ન અંગ ગણવામાં આવે છે. શુધ્ધિકારક આહાર, સંપૂર્ણ ઉપવાસ, વનસ્પતિના રસ ઉપર ઉપવાસ, પાણી પર ઉપવાસ, લીંબુ પાણી તથા સાઈપ્રસ ફળોના રસ ઉપર ઉપવાસ, પુષ્ટિદાયક આહાર, પકવ્યા વગરનો આહાર, ફળાહાર વગેરેનો ઉપયોગ કુદરતી ઉપચારોમાં કરવામાં આવે છે. સારવાર દરમ્યાન દર્દીની અવસ્થાને ધ્યાનમાં રાખીને યોગ્ય આહાર પદ્ધતિની પસંદગી કરવામાં આવે છે. આ આહાર પદ્ધતિમાં કેટલાક અગત્યનાં મુદ્દાઓ જેવા કે કેટલી

કેલરીનો આહાર આપવો, શું છોડવું, શું વધારે પ્રમાણમાં લેવું, ક્યો આહાર તેને નુકસાન કરી શકે છે વગેરેને ધ્યાનમાં રાખવામાં આવે છે.

## ૮. ઉપવાસ

ઉપવાસ એટલે અમુક ચોક્કસ સમય માટે આહારથી દૂર રહેવું. ઉપવાસ એટલે થાકેલા શરીર યંત્રને આરામનો કે વ્યવસ્થિત થવાનો યોગ્ય મોકો. અતિ આહાર (Over Eating) ને કારણે પાચનતંત્રનાં અવયવોને આહાર પચાવવામાં ઘણો જ શ્રમ પડે છે. આ પરિસ્થિતિમાં ઉપવાસ એ શરીરને એક બળ પ્રાપ્ત કરવાનો તથા નિરોગી રહેવાનો અવસર આપે છે. નિસર્ગોપચારમાં રોગીનું બળાબળ, મનોબળ, ઉંમર વગેરે જેવી અગત્યની બાબતોનું ધ્યાન રાખીને દર્દીને જરૂરિયાત પ્રમાણે ચોક્કસ દિવસો માટે ઉપવાસ કરાવવામાં આવે છે.

## ૯. ઉપચારો અંગેનો સ્પષ્ટ અને નવીનતમ અભિગમ

કુદરતી ઉપચાર વિજ્ઞાન ખૂબ જ દ્રઢપણે માને છે કે, બહારથી લેવાથી કોઈ પણ દવાઓમાં શરીરને રોગમુક્ત કરવાની ક્ષમતા નથી. દવાઓ રોગના લક્ષણોને દાબી શકે છે. પરંતુ બીજી બાજુ તે શરીરની આંતરિક વ્યવસ્થામાં બાધારૂપ પણ બંને જ છે. જેના કારણે રોગ ધીરે ધીરે જટિલ બનતો જાય છે. શરીર મોકો મેળવીને પોતાની જાતે જ સ્વસ્થતા મેળવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આપણે ફક્ત અનુકુળ વાતાવરણ આપી તેના કાર્યમાં બાધારૂપ બનતાં પરિબળોથી દૂર રહી તેને સહાય કરી શકીએ.

## ૧૦. રોગોની એકતા તથા ઉપચારમાં સામ્યતા

રોગો તથા તેના લક્ષણોને દ્રષ્ટિકોણમાં રાખીને વ્યવહારિક રીતે રોગોના અનેક નામ ભલે આપવામાં આવેલા હોય પરંતુ રોગનાં કારણની રીતે તો રોગ એક જ છે. ટાઈફોઈડ, ન્યુમોનીયા, કેનેકાઈટીસમાં કોઈ ફરક નથી. એકમાં આંતરડાનો, બીજામાં ફેફસાનો અને ત્રીજામાં કિડનીનો સોજો થાય છે. તેથી સારવારની દ્રષ્ટિએ તો સોજાની જ ચિકિત્સા છે. તેથી તેની ચિકિત્સામાં પણ સામ્યતા હશે. જુદા જુદાં રોગો માટે જુદી જુદી સારવારો કરવી એ વાતે આપણા મનમાં ઘર કરી લીધું છે. પરંતુ જો રોગ થવાનું કારણ એક જ હોય તો તેની સારવાર પણ એક જ હોવી જોઈએ.

## ૧૧. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ

કુદરતી સ્વાસ્થ્ય વિજ્ઞાન એટલે નિરોગી રહેવાના કુદરતના અખૂટ નિયમોનું જ્ઞાન. કુદરતી સ્વાસ્થ્ય વિજ્ઞાન કેટલાંક પાયાના પ્રશ્નોનું જ્ઞાન આપે છે. જેમ કે આપણું શરીરયંત્ર કઈ રીતે કામ કરે છે, આહાર, સ્વચ્છતા, વ્યસનો, પંચમહાભૂત, ધ્યાન, યોગાસનો વગેરે.

કોઈ નાના સરખા દર્દમાં પણ ઍન્ટિબાયોટિક દવાઓ લેવી તે અર્થહીન અને ભૂલભરેલું છે. વિષસંચયને દૂર કરવાને બદલે જીવાણુઓને ઝેરી અને બિનજરૂરી દવાઓથી મારવા એ શરીર પર ઝેરી પ્રયોગો કરવા બરાબર છે. આ પ્રકારની દવાઓથી શરીરના કોષોને ખરાબ અસર પહોંચે છે તથા પ્રાણશક્તિ ક્ષીણ થાય છે. અગાઉ પણ આપણે ચર્ચા કરી કે જીવાણુઓ રોગોત્પત્તિ માટે જવાબદાર છે જ નહીં તો પછી તેમના નાશ માટે આવી જોખમી ઍન્ટિબાયોટિક દવાઓ ખાવી તે પણ એક નાદાનિયત જ છે. ખરેખર તો દવાઓ અંગેના નહિ પરંતુ આરોગ્ય અંગેના શિક્ષણની જરૂરિયાત છે. જરૂર છે આરોગ્ય અંગે સજાગતા લાવવાની. સ્વાસ્થ્ય અંગેના શિક્ષણ દ્વારા ચિકિત્સા જગતમાં પ્રચલિત એવી સ્વાસ્થ્ય અંગેની ભ્રામક માન્યતાઓને દૂર કરી શકાય છે ઉપરાંત અંધ વિશ્વાસને પણ રોકી શકાય છે.

જો સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ આપવામાં આવે તો વ્યક્તિ સ્વંયે નિર્ભર થઈને પોતે જ પોતાનો ડૉક્ટર બની શકે છે. જેના કારણે તે ઘણીવાર ગંભીર બિમારીઓ અને પરિસ્થિતિઓમાંથી બહાર આવી શકે છે.

## ૨.૨ સ્વાધ્યાય

૧. કુદરતી ઉપચારના સિદ્ધાંતો વિશે ટૂંકનોંધ લખો.
૨. કુદરતી સ્વાસ્થ્ય વિજ્ઞાનમાં જીવાણુઓને માન્યતા નથી. - આ બાબતની ચર્ચા કરો.
૩. પ્રાકૃતિક સ્વાસ્થ્ય વિજ્ઞાનની સામે આધુનિક પદ્ધતિઓ કેવી રીતે નબળી પુરવાર થઈ શકે ?
૪. શરીરમાં વિષસંચય કેવી રીતે થાય છે ? તેના ગેરફાયદા વર્ણવો.

# એકમ ૩ પંચમહાભૂત

## માળખું

- ૩.૧ પ્રસ્તાવના
- ૩.૨ પંચમહાભૂતો વિશેની પ્રાથમિક જાણકારી.
  - ૩.૨.૧ જમીન
  - ૩.૨.૨ જળ
  - ૩.૨.૩ અગ્નિ
  - ૩.૨.૪ વાયુ
  - ૩.૨.૫ અવકાશ
- ૩.૩ સ્વાધ્યાય

## ૩.૧ પ્રસ્તાવના

### હેતુ

આ એકમને વાંચવાથી તમે

- માનવ શરીર પંચમહાભૂતોનું બનેલું હોવાથી તેમના વિશે અભ્યાસ કરવાથી કુદરતી ઉપચારોમાં વધુ સારી રીતે સફળતા મેળવી શકાશે.

## ૩.૨ પંચમહાભૂત

આપણું આખું બ્રહ્માંડ કે પૃથ્વીની રચના પાંચ તત્ત્વોની બનેલી છે. આ પાંચ તત્ત્વો છે - અગ્નિ, જળ, વાયુ, જમીન અને અવકાશ. આ જ પાંચ તત્ત્વોના બંધારણથી પૃથ્વીની દરેક વસ્તુની રચના થયેલી છે. તેમાં સજીવ અને નિર્જીવ સૃષ્ટિ બંનેનો સમાવેશ થાય છે. દરેક રચનામાં આ પાંચ તત્ત્વો વધારે ઓછા - પ્રમાણમાં સમાયેલા હોય છે. આ પાંચ તત્ત્વો સિવાય પૃથ્વી કે આકાશમાં છઠ્ઠું તત્ત્વ અસિતત્ત્વ ધરાવતું નથી. તેવી જ રીતે કોઈ પણ એક તત્ત્વ પણ પોતાનું એકલાનું જ અલગ અસ્તિત્વ જાળવી શકતું નથી. આ પાંચ તત્ત્વો એકબીજાને વસ્તુના બંધારણમાં મદદરૂપ થાય ત્યારે વસ્તુની રચના થાય છે. દા' : ત હવા. તેમાં ફક્ત વાયુ જ નથી. માટીના રજકણો પણ છે. ગરમી પણ હોય છે અને પાણીનું પ્રમાણ પણ જોવા મળે છે. તેવી જ રીતે માટીના બંધારણમાં ફક્ત માટી, સિવાય હવા, ગરમી પણ જોવા મળે છે.

આજ પાંચ તત્ત્વોથી સજીવ સૃષ્ટીની રચના થયેલી છે. માનવના શરીરમાં જ્યારે આ પાંચ તત્ત્વો અસંતુલીત થાય છે. ત્યારે શારીરિક કે માનસિક તકલીફ શરૂ થાય છે.

તેવી જ રીતે જ્યારે પૃથ્વી પર આ પાંચ તત્ત્વો અસંતુલીત થાય છે. ત્યારે કુદરતી આફતો આવે છે. કુદરત પણ આ પાંચ તત્ત્વોને પોતાની જાતે જ સંતુલિત કરી લેતી હોય છે જ્યારે મનુષ્ય પોતાના સ્વાર્થ માટે કુદરતી સંપત્તિનો નાશ કરે છે, કુદરતની રચનામાં અવરોધો ઉભા કરે છે ત્યારે કુદરતની રચના ખોરવાય છે અને તત્ત્વો અસંતુલિત થાય છે. દા : ત જંગલોનો નાશ કરવો. ત્યારે દુકાળ જેવી આફતો આવે છે. પૃથ્વી પર અસંતુલન વધે છે. પર્વતોનો ભરફ ઓગળે છે. અને નદીઓમાં પુર જેવી કુદરતી આફત આવે છે. આ પાંચ તત્ત્વોની સકારાત્મક અને નકારાત્મક બંને અસરો હોય છે. સકારાત્મક અસરથી ફાયદો થાય છે અને નકારાત્મકથી નુકસાન. નકારાત્મક ઉર્જા પણ સકારાત્મક ઉર્જામાં ફેરવી

શકાય છે. દા : ત અગ્નિ તત્વની નકારાત્મકતા થી ઉર્જા પણ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. તેવી જ રીતે સજીવસૃષ્ટિમાં પણ આ પાંચ તત્વોની સકારાત્મક અને નકારાત્મક અસરો જોવા મળે છે.

### ૩.૨.૧ જમીન તત્વ

જમીનતત્વ એટલે પૃથ્વી. એ અજ્ઞયબી ભરેલો મેગ્નેટ છે. પૃથ્વીના દરેક ભાગમાંથી મેગ્નેટીક ફોર્સ શરૂ થાય છે. અને બંને પોતાની આજુબાજુ ફરી વળે છે. જેની પૃથ્વીના દરેક તત્વ ઉપર અમર થાય છે. મનુષ્ય પણ જ્યારે પૃથ્વી ઉપર આરામ કરે છે. ત્યારે તેનો પ્રભાવ વધી જાય છે. માટે મનુષ્યે માથુ ઉત્તરમાં અને પગ દક્ષિણમાં રાખવા જોઈએ. જેથી મેગ્નેટીક ફોર્સની ખરાબ અસર થતી નથી.

જમીનતત્વમાં પણ ગરમી સમાયેલી છે. આ ગરમીની સાથે જ્યારે વાયુ અને પાણી ભળે છે ત્યારે ઉષ્ણ-પાથલ થાય છે. ધરતીકંપ થાય છે. જવાળમુખી ફાટે છે. જળનું સ્થળ અને સ્થળ ત્યાં જળ સમાય છે.

જમીનતત્વ સ્થિરતા અને જડતાની નિશાની છે. તેની ઉપર સજીવ અને નિર્જીવ સૃષ્ટિના રચના થયેલી છે. ધરતી પર જ સજીવ સૃષ્ટિનો ખોરાક તૈયાર થાય છે. ઔષધિઓ પણ પૃથ્વી પર જ છે. જળ અને વાયુ પણ પૃથ્વી પર જ છે.

જમીનના સંપર્કથી વ્યક્તિનું શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થતા સારી રહે છે. વૃક્ષોનાં મૂળ જમીનમાં ઊડે સુધી ફેલાયેલા હોય છે. તેથી તેમનું આયુષ્ય ખૂબ જ લાંબુ હોય છે. ધરતી પર લીલા ઘાસમાં ખુલ્લા પગે ફરવાથી સ્વાસ્થ્ય સારુ રહે છે. ભારતમાં આ બધી ઉપયોગી બાબતો ધર્મ સાથે વણાયેલી છે. જેમ કે મંદિરમાં ભુટ, ચંપલ પહેરી જવાય નહી. સવારે પૂર્વ દિશા તરફ અને સાંજે પશ્ચિમ દિશા તરફ ઉભા રહી સંધ્યા કરવી. પૃથ્વીના આ મેગ્નેટો ઇલેક્ટ્રિક ફોર્સ વ્યક્તિને મજબુત બનાવે છે. તંદુરસ્ત રાખે છે.

વ્યક્તિના શરીરમાં જમીનતત્વ એ વ્યક્તિનું શારીરિક બંધારણ છે. જમીન તત્વ વધારે હોય તો વ્યક્તિ સ્થૂળ હોય છે અને ઓછું હોય તો વ્યક્તિ દુર્બળ હોય છે. જમીનતત્વની સકારાત્મક ઉર્જા વ્યક્તિને મજબુત મનોબળ આપે છે. ગમે તેવા સંજોગોમાં તેનો નિશ્ચય અડગ રહે છે. જ્યારે જમીનતત્વની નકારાત્મક પરિસ્થિતિમાં તેમાં લડવાને બદલે હારી જાય છે અને ક્યારેક માનસિક તણાવ પણ અનુભવે છે.

### ૩.૨.૨ જળ

આ તત્વ પણ સૂર્ય ઉર્જા જેટલું જ મહત્વ ધરાવે છે. જળ તત્વો બ્રહ્માંડ અને પૃથ્વી પર સર્જન અને વિકાસ માં મદદરૂપ થાય છે. તે સજીવસૃષ્ટિના વિકાસમાં મદદરૂપ થાય છે. જળ વગર પણ જીવન શક્ય નથી. માટે જ બધી જ સંસ્કૃતિઓનો વિકાસ નદી અને તળાવ ને કિનારે થયેલો છે. જળ દ્વારા ઈલેક્ટ્રીક શક્તિ પણ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. નદી તળાવ એ જળના મુખ્ય સ્ત્રોત છે.

જળતત્વની શક્તિ અમાપ છે. તે પથ્થર તોડીને પણ પોતાના માર્ગ બનાવી લે છે. જળતત્વનું પ્રમાણ વધે તો પુર આવે છે અને શહેરો અને ગામોનો વિનાશ કરે છે. પરંતુ માનવે તેની નકારાત્મક ઉર્જાને સકારાત્મક રીતે વાળી બંધો બનાવી તેવા સ્ત્રોતને યોગ્ય દિશામાં વાળીને ઉપયોગ પણ કર્યો છે.

જળતત્વનું સમતોલન પણ તંદુરસ્તીનું પ્રતીક છે. માટે જ જળની સમીપ વસેલા, ગામ કે શહેરનો વિકાસ સુંદર રીતે થાય છે. ત્યાં વસેલા નાગરીકોની શારીરિક તબીયત કે માનસિક તંદુરસ્તી પણ સારી હોય છે.

જળતત્વનું સજીવ સૃષ્ટીમાં એટલું જ મહત્વ છે. જળ વગર વસ્તી, જંગલો શક્ય નથી. જે માનવ શરીરના રોગો પર ઔષધિઓનું કાર્ય કરે છે. માનવશરીરમાં જળ એ લોહીને પાતળું કરી ફરતું રાખવાનું કાર્ય કરે છે. જળ તત્વ ઓછું થાય તો લોહી જાડું થઈ જાય છે. વ્યક્તિને ચક્કર આવે છે, બેભાન થઈ જાય છે. અને જો જળતત્વ વધી જાય તો વ્યક્તિના શરીરમાં સોજા આવે છે. શરીર વધી જાય છે.

જળ તત્વમાં ઇલેક્ટ્રોમેન્ગેટીક એનર્જી રહેલી છે. વ્યક્તિ ખુલ્લા ઠંડા પાણીમાં ૧૦ થી ૩૦ મિનિટ તરવાનું રાખે તો તેને આ એનર્જી મળે છે.

અથર્વવેદમાં પણ જળને ભરોસાપાત્ર ઇલાજ તરીકે સ્વીકારવામાં આવેલ છે. મનુસ્મૃતિમાં જળને એક માત્ર આંતર અને અને બાહ્ય શુદ્ધિકરણ માટે અપન્નવવામાં આવ્યું છે. તેને ગરમ કે ઠંડુ કરીને ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. જળતત્વની સકારાત્મક ઉર્જા એ વ્યક્તિનો શરીરમાં જીવવાનો ઉત્સાહ પુરો પાડે છે. વ્યક્તિ દરેક પરિસ્થિતિઓમાંથી પ્રેમ અને આનંદથી રહી શકે છે. અને તેની નકારાત્મક ઉર્જા વ્યક્તિને માનસીક રીતે નિર્બળ બનાવે છે.

### ૩.૨.૩ અગ્નિતત્વ

પૃથ્વીની રચનામાં અગ્નિતત્વ એ સૂર્યપ્રકાશ છે. જો સૂર્ય ઉર્જા ન હોય તો પૃથ્વીની રચના શક્ય જ ન હોત. અગ્નિએ ઊર્જા ( સૂર્ય પ્રકાશ), શક્તિ, અને ખડલતા આપે છે. કુદરતી રચનાનું રીસાયક્લીંગ થયા કરે છે. સૂર્યપ્રકાશ જીવન જીવવાની શક્તિ આપે છે. આનંદ અને ઉત્સાહ આપે છે. જીવનની મુશ્કેલીઓ સામે લડવાની તાકાત આપે છે.

અગ્નિ તત્વથી અનેક જીવાણુઓનો નાશ થાય છે. પૃથ્વીની રચનાને શુદ્ધતા મળે છે. વાયુ અને પાણીને શુદ્ધ બનાવી વિષાણુ રહિત બનાવે છે. પૃથ્વીને નવપલ્લવીત કરે છે. સૂર્યપ્રકાશની ઉર્જા થી સજીવ સૃષ્ટિનો ખોરાક તૈયાર થાય છે. જેનાથી સજીવ સૃષ્ટિનું અસ્તિત્વ જળવાઈ રહે છે. અગ્નિ ઉર્જાથી ઇલેક્ટ્રીક શક્તિ પણ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે.

અગ્નિતત્વની નકારાત્મક ઉર્જા કુદરતી આફત લાવે છે. અગ્નિતત્વનું પ્રમાણ વધે તો ગરમી વધે. નદી, તળાવ સૂકાય, દુકાળ પડે. બરફ પડે છે. અને કુદરતી સંપત્તિ તેમજ સજીવ સૃષ્ટિને નુકસાન થાય છે.

આથી જ સૂર્યપ્રકાશ એ પૃથ્વીનું સૌથી મોટું ચાલકબળ, તથા સજીવસૃષ્ટીનો રક્ષક, પોષક અને વ્યાધિનાષક છે. દરેક કાર્ય કરવાની ઉર્જા અસ્તિત્વ આપે છે.

માનવ શરીરના ઘણા બધા રોગ ફક્ત સૂર્યઉર્જાથી દૂર થાય છે. સૂર્યઉર્જા જીવનતત્વો વીટામીન 'એ' અને 'ડી' પૂરા પાડે છે. માનવશરીરમાં અગ્નિતત્વ એ પેટ છે. માનવશરીરમાં અગ્નિતત્વ વધે તો શરીરમાં ગરમી વધે છે. પાણીનું પ્રમાણ ઓછું થાય છે. ગુસ્સો વધારે આવે છે. પીત્તનાં રોગ થાય. અગ્નિતત્વ ઓછું હોય તો શરીરમાં શીતળતા વધે છે. કફ અને શરદી જેવા રોગ થાય છે. અગ્નિતત્વ એ મનુષ્યનું રક્ષણાત્મક પાસુ છે. વ્યક્તિની અગ્નિતત્વની સકારાત્મક ઉર્જા અને તમામ પ્રકારની આધિ, ઉપાધિ અને વ્યાધિથી રક્ષણ આપે છે.

## ૩.૨.૪ વાયુ

અગ્નિ અને પાણી જેટલું મહત્વ વાયુનું છે. તે સજીવ કે નિર્જીવ સૃષ્ટિમાં પ્રાણવાયુ પુરો પડે છે. વાયુમાં પણ ગરમી, ઠંડી, રજકણો, જંતુઓ અને પાણીનું પ્રમાણ ભળેલું હોય છે. વાયુ એ ગતિશીલતાનું પ્રતીક છે. પૃથ્વી પરની દરેક જગ્યામાં તેનું બંધારણ અલગ અલગ હોય છે. માટે જ પર્વતો ચડતા વ્યક્તિને હાંફ પડે છે. જેમ ઉપર જાય તેમ વાયુ પાતળો થતો જાય છે.

વાયુની શક્તિ અમાપ છે. તેની શક્તિની સામે માનવ કે તેની પ્રગતિ વામણી લાગે છે. તેની પ્રચંડ તાકાતથી ગામ કે શહેરોનો વિનાશ કરી શકે છે. માનવે તેના આવા નકારાત્મક ઉર્જાનો પણ સારો ઉપયોગ કરી તેમાંથી વિદ્યુત ઉત્પન્ન કરી શકે છે.

સજીવ સૃષ્ટિમાં લોહીને ફરતું રાખવાનું કાર્ય વાયુ તત્વ કરે છે. હૃદયના ધબકારા એ વાયુ તત્વને આધીન છે. વાયુ દ્વારા ઓક્સિજન લઈએ છીએ અને કાર્બનડાયોક્સાઇડ બહાર કાઢીએ છીએ. તે ાથી સજીવ સૃષ્ટિ જીવીત છે. વ્યક્તિના શરીરમાં જો વાયુ તત્વ વધી જાય તો તે વ્યક્તિનું શરીર ફુલેલું લાગે છે. તેની ચાલ પણ બદલાઈ જાય છે. તેને વારંવાર ચક્કર આવે છે પડી જાય છે જો વાયુ તત્વ ઘટી જાય તો વ્યક્તિને શ્વાસ ચઢે છે. તેને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે.

વાયુતત્વ એ લાગણીનું પ્રતીક છે. તેની સકારાત્મક ઉર્જા વ્યક્તિને લાગણીસભર બનાવે છે. તેનો બીજા સાથેનો વ્યવહાર પણ પ્રેમભર્યો અને સમજણપૂર્વક નો હોય છે. તેના સામાજિક કે માનસીક સંબંધો ખૂબ જ સરસ હોય છે. તેની નકારાત્મક ઉર્જા વ્યક્તિને એકલતા આપે છે. માનસીક તણાવ આપે છે.

વાયુ દ્વારા જ સુગંધ કે દુર્ગંધનો અનુભવ કરી શકાય છે. દુર્ગંધ થી મનમાં અશાંતિ થાય છે. સુગંધ મનને પ્રકુલ્લીત બનાવે છે. રસોઈની સુગંધ ભૂખ જગાડે છે. પાચનશક્તિ વધારે છે. જ્યારે અગ્નિ જેવી વાસથી રક્ષણ પણ મેળવી શકાય છે. જેનાથી ક્યારેક મોટા નુકસાનમાંથી પણ બચી શકાય છે. પ્રાણીઓમાં આ ઈન્દ્રીયો ખૂબ સતેજ હોય છે.

## ૩.૨.૫ અવકાશ

અવકાશ તત્વ એટલે ઈશ્વર. તે તત્વને જોઈ શકાતું નથી પણ અનુભવ કરી શકાય છે. ઈશ્વર એટલે ભગવાનની કૃપા, જેના વગર કશું જ શક્ય નથી. અવકાશ એટલે આત્મતત્વ, જે જીવન છે. બાકીના ચાર તત્વ હોય પણ જ્યારે આ અવકાશતત્વ ન હોય તો બીજા તત્વોનું કશુંજ મહત્વ રહેતું નથી. આત્મતત્વ જ સજીવસૃષ્ટિ, નિર્જીવ સૃષ્ટિ કે પૃથ્વીનું બંધારણ સંતુલીત રાખવામાં મદદ કરે છે. જો વ્યક્તિના શરીરમાંથી આત્મતત્વ નીકળી જાય તો બાકીના ચાર તત્વોનું કશું મહત્વ રહેતું નથી.

અવકાશતત્વ એ સર્વોપરી સત્તા છે. જે ઈશ્વરનો અંશ છે. પૃથ્વીની દરેક વસ્તુમાં, દરેક કાર્યમાં જોવા મળે છે. જે વ્યક્તિના શરીરમાં આત્મતત્વ ઘટી જાય તેને જીવન જીવવાનો ઉત્સાહ રહેતો નથી. મૃત્યુના વિચાર આવે છે. કાર્યક્ષમતા ઘટી જાય છે. જે વ્યક્તિનું આત્મતત્વ મજબૂત હોય તે વ્યક્તિનું મનોબળ મજબૂત હોય. ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં ટકી રહેવાની શક્તિ મળે છે.

---

નોંધ

---



---

7/4

---