

आयुर्वेद में सतत स्वास्थ्य एवं प्राकृतिक चिकित्सा

सार (Abstract)

सतत स्वास्थ्य एक समग्र अवधारणा है जो व्यक्ति, समाज एवं पर्यावरण के मध्य संतुलन स्थापित कर दीर्घकालिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है। आयुर्वेद अपनी प्रकृति-आधारित जीवनशैली, व्यक्तिगत चिकित्सा पद्धति तथा प्राकृतिक संसाधनों के विवेकपूर्ण उपयोग के कारण सतत स्वास्थ्य की अवधारणा का उत्कृष्ट उदाहरण है। आयुर्वेद की द्रव्यगुण विज्ञान शाखा औषधीय द्रव्यों के गुण, कर्म एवं उपयोग का वैज्ञानिक अध्ययन करती है तथा जैव विविधता के संरक्षण, प्राकृतिक संसाधनों के संतुलित उपयोग तथा रोग-निवारक एवं स्वास्थ्यवर्धक चिकित्सा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। प्रस्तुत लेख में आयुर्वेदीय सिद्धांतों एवं विशेष रूप से द्रव्यगुण विज्ञान के संदर्भ में सतत स्वास्थ्य एवं प्राकृतिक चिकित्सा की अवधारणा का वर्णन किया गया है।

भूमिका (Introduction)

आयुर्वेद में सतत स्वास्थ्य का अर्थ केवल रोगों का अभाव नहीं है, बल्कि शरीर, मन एवं आत्मा के मध्य संतुलित अवस्था है। आयुर्वेद के अनुसार जब दोष, अग्नि, धातु एवं मल सम अवस्था में हों तथा आत्मा, इन्द्रियाँ एवं मन प्रसन्न हों, तभी व्यक्ति स्वस्थ कहलाता है।

समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियः।प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥— सुश्रुत संहिता, सूत्रस्थान 15/48

द्रव्यगुण विज्ञान औषधीय द्रव्यों के रस, गुण, वीर्य, विपाक एवं प्रभाव के आधार पर उनके चिकित्सीय उपयोग का वर्णन करता है। इन सिद्धांतों के आधार पर रोगी की प्रकृति एवं रोग की अवस्था के अनुसार उपयुक्त औषधि का चयन किया जाता है, जिससे दुष्प्रभाव न्यूनतम होते हैं तथा शरीर में संतुलन पुनः स्थापित होता है।

मधुर रस एवं शीत वीर्य वाले द्रव्य धातुओं का पोषण कर दीर्घायु प्रदान करते हैं, जबकि कटु एवं तिक्त रसयुक्त द्रव्य शरीर का शोधन एवं चयापचय संतुलन बनाए रखने में सहायक होते हैं। इस प्रकार औषधियों का विवेकपूर्ण उपयोग सतत चिकित्सा प्रणाली को प्रोत्साहित करता है।

आयुर्वेद स्थानीय एवं नवीकरणीय प्राकृतिक संसाधनों के उपयोग पर बल देता है। औषधीय पौधों का संग्रह ऋतु, देश तथा संरक्षण के सिद्धांतों के अनुसार किया जाता है जिससे जैव विविधता सुरक्षित रहती है और पर्यावरण संतुलित बना रहता है।

द्रव्यं गुणसमायुक्तं कार्यकारणभावतः।कार्यं हि तस्य यत्किञ्चित् तत् सर्वं गुणसंश्रयम्॥— चरक संहिता, सूत्रस्थान 1/68

अर्थात् प्रत्येक द्रव्य अपने गुणों के कारण ही विशिष्ट चिकित्सीय कार्य करता है।

द्रव्यगुण विज्ञान रसायन चिकित्सा एवं आहार द्रव्यों के माध्यम से रोग प्रतिरोधक क्षमता (व्याधिक्षमत्व) बढ़ाने, वृद्धावस्था की गति को धीमा करने तथा जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आमलकी, गुडूची एवं अश्वगंधा जैसे रसायन द्रव्य स्वास्थ्य संरक्षण एवं रोग-निवारण में अत्यंत उपयोगी हैं।

प्रकृति-आधारित चिकित्सा, व्यक्तिगत उपचार तथा प्राकृतिक औषधियों के उचित उपयोग से दुष्प्रभाव कम होते हैं तथा औषधीय संसाधनों का अनावश्यक दोहन भी नहीं होता। यही आयुर्वेद के "हितायु" सिद्धांत का मूल उद्देश्य है।

सतत स्वास्थ्य प्राप्त करने में चुनौतियाँ

औषधीय पौधों का अत्यधिक दोहन।

औषधियों के मानकीकरण एवं गुणवत्ता नियंत्रण का अभाव।

औषधियों में मिलावट एवं प्रतिस्थापन।

वैज्ञानिक शोध एवं प्रलेखन की कमी।

निष्कर्ष (Conclusion)

आयुर्वेद में सतत स्वास्थ्य एवं प्राकृतिक चिकित्सा का आधार प्रकृति के साथ संतुलन, रोगों की रोकथाम तथा समग्र



स्वास्थ्य संरक्षण है। द्रव्यगुण विज्ञान प्राकृतिक औषधियों के वैज्ञानिक एवं तर्कसंगत उपयोग द्वारा स्वास्थ्य संवर्धन, पर्यावरण संरक्षण तथा व्यक्तिगत चिकित्सा को बढ़ावा देता है। वर्तमान समय में बढ़ती स्वास्थ्य एवं पर्यावरणीय चुनौतियों के समाधान हेतु आयुर्वेद एक प्रभावी, सुरक्षित एवं सतत स्वास्थ्य प्रणाली के रूप में महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है।

डॉ. निधि गर्ग

प्रोफेसर

द्रव्यगुण विभाग,

हिमालयीय आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज

देहरादून

