

निसर्गोपचार (Naturopathy) / (प्राकृतिक चिकित्सा)

Definition of naturopathy (प्राकृतिक चिकित्सा की परिभाषा) –

Naturopathy is a science of health believes in the natural way of healing. It means body has the capacity to heal itself.

This self healing mechanism is promoted by they use of natural measures i.e., food, water, mud, air, sunrays, fasting, massage, relaxation etc.

मानव शरीर के प्राकृतिक तत्वों का ब्रह्माण्ड के प्राकृतिक तत्वों से संतुलन बनाये रखना ही प्राकृतिक चिकित्सा है।

इसे औषधि विहीन उपचार (Drug less therapy) पद्धति कहा जाता है।

प्राकृतिक चिकित्सा के आधारभूत तत्व - चिकित्सा

- 1 . Space (Akash mahabhuta) – Fasting
- 2 . Air (Vayu mahabhuta) - Air bath & pranayama
- 3 . Fire (Agni mahabhuta) - Heliotherapy & chromotherapy
- 4 . Water (Jala mahabhuta) - Hydrotherapy
- 5 . Earth (Prithvi mahabhuta) - Fasting



- 1 . Space (Akash mahabhuta)
- 2 . Air (Vayu mahabhuta)
- 3 . Fire (Agni mahabhuta)
- 4 . Water (Jala mahabhuta)
- 5 . Earth (Prithvi mahabhuta)

'यथा पिंडे तथा ब्रह्माण्डे

History of Naturopathy (प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास)

- 1 . The philosophy of naturopathy was first used in Hippocratic school of medicine in 400 B.C. They used a Latin term "Vis medicatrix Naturae" which means "The healing power of Nature".
- 2 . The term "Naturopathy" was given in 1895 by German dr . John Scheel .
- 3 . German Dr. Benedict Lust also known as the father of modern-day (US based) Naturopathy.

• **Basic Principles of Naturopathy** (प्राकृतिक चिकित्सा के आधारभूत सिद्धान्त) / **Principles of Western School of Naturopathy** –

1. रोग की तीव्र अवस्था एक उपचारात्मक प्रतिक्रिया है।

• Ex . - छर्दि एवं अतिसार-शरीर में प्रवेशित बाह्य पदार्थ (धूल, मिट्टी, कण) एवं दूषित आहार को बाहर निकालने हेतु शारीरिक प्रतिक्रिया स्वरूप छर्दि एवं अतिसार का होना।

• ज्वर मुक्ति -

शरीर में जीवाणु प्रवेश

|

ज्वर की तीव्र अवस्था

|

ताप का बढ़ना

|

जीवाणु नाश

|

ज्वर मुक्ति

2 . शरीर स्वतः ही विरोहण की क्षमता रखता है।

Ex - रक्तस्राव अवरोधन हेतु रक्तस्कंदन होना।

3 . दौर्बल्यता ही रोगों का कारण है।

Ex . - अहित आहार-विहार सेवन से दौर्बल्यता उत्पन्न होती है।

4 . विषाक्त द्रव्यों का संग्रह ही रोग का कारण है।

Ex -अनिष्कासित पुरीष के संचय से होने वाले रोग। उदरशूल, परिकर्तिकादि

5 . आहार मात्रा शरीर निर्माणात्मक सामग्री है

6 . उपवास शरीर को स्व-उपचार हेतु अवसर प्रदान करता है।

- **Principles of Indian School of Naturopathy**

- Panchabhutopasana : Naturopathy is based on the healing power of five basic elements (Panchamahabhuta) - i.e., space (Akash), air (Vayu), fire (Agni), water (Jala) and earth (Prithvi). The procedures of naturopathy are based on these five basic elements.
 - 1 . Space (Akash mahabhuta)
 - 2 . Air (Vayu mahabhuta)
 - 3 . Fire (Agni mahabhuta)
 - 4 . Water (Jala mahabhuta)
 - 5 . Earth (Prithvi mahabhuta)

Five Principles for Health (Panchatantra/ Panchasutra)

- 1 . Eat twice a day:

2 . Drink minimum two liters of water per day

3 . Exercise one hour a day

4 . Pray twice a day

5 . Fast once a week

Importance of Naturopathy (प्राकृतिक चिकित्सा का महत्व) –

No side effect

Cheap cost

Safe