

स्वास्थ्य

सदियों से मिट्टी से हो रहा है इलाज

कहते हैं इंसान मिट्टी का पुतला होता है और एक दिन मिट्टी में ही मिल जाता है। अनाज, फल तथा सब्जियां भी मिट्टी में ही पैदा होती हैं। जाहिर है मिट्टी से हमारा करीबी संबंध होता है। आधुनिकता के बहाव में आकर कुछ लोग मिट्टी को छूने से भी डरते हैं, यह उचित नहीं है क्योंकि मिट्टी में अनेक रोगों के निवारण की क्षमता होती है। मिट्टी में इतने गुण होते हैं कि पूरी तरह उनका वर्णन भी संभव नहीं है।

शारीरिक बल मिट्टी के सहयोग के

आस्था थी।

मिट्टी कई प्रकार की होती है तथा इसके गुण भी अलग-अलग होते हैं। हमें अपनी जख्त के अनुसार मिट्टी का चयन करना चाहिए जैसे-

काली मिट्टी- यह मिट्टी चिकनी और काली होती है। इसके लेप से टंडक पहुंचती है। साथ ही यह विष के प्रभाव को भी दूर करती है। यह सूजन मिटाकर तकलीफ खत्म कर देती है। जलन होने, घाव होने, विषैले फोड़े तथा चर्मरोग जैसे खाज में काली मिट्टी विशेष रूप से उपयोगी होती है। रक्त

सच्ची मिट्टी- इस मिट्टी के प्रयोग से शरीर की पूरी तरह सफाई हो जाती है। यदि हड्डियां भंगुर और टूटती-सी प्रतीत होती हों तो इस मिट्टी के लेप से बहुत लाभ होता है। जोड़ों के दर्द में इस मिट्टी के लेप से विशेष लाभ पहुंचता है।

गेरू- लाल रंग की इस मिट्टी का प्रयोग मिट्टी खाने वाले बच्चों को मिट्टी के दुष्प्रभावों से बचाने के लिए किया जाता है। गेरू को घी में तलकर शहद मिलाकर देने से बच्चों के स्वास्थ्य में सुधार आता है। जिनका स्वास्थ्य मिट्टी खाने की आदत के कारण

बालू- नदी या समुद्र किनारे की बालू शरीर की जलन, ताप तथा दाह को शांत करती है। सिर तथा मुंह को छोड़कर, सारे शरीर पर बालू चढ़ाकर घंटे भर पड़ा रहना, घबराहट, शारीरिक ताप, जलन और दाह को दूर करने का सबसे अच्छा उपाय है।

मिट्टी चाहे किसी भी रंग या प्रकार की हो उसका प्रयोग करते समय यह सुनिश्चित कर लें कि वह साफ-सुथरी हो, उसमें कंकड़, पत्थर, तिनके आदि न हों। जहां से मिट्टी लें वह स्थान भी साफ सुथरा होना चाहिए किसी कूड़े के ढेर के पास से मिट्टी न लें। यदि किसी खेत से मिट्टी ली जाए तो एक या डेढ़ फीट जगह खोदकर ही लेनी चाहिए। तालाब या नदी के तट की मिट्टी बहुत लाभदायक होती है। दो प्रकार की मिट्टियों को मिलाकर भी प्रयोग किया जा सकता है। बालू मिश्रित

को हमेशा ताजे ठंड जल से धोना चाहिए और उसे कपड़े में लीपकर पट्टी का इस्तेमाल करना चाहिए। बची हुई मिट्टी को किसी मटके में संभालकर रखना चाहिए।

लेप तैयार करने के लिए आवश्यकतानुसार मिट्टी को साफ जमीन पर रखना चाहिए। फिर किसी लकड़ी से हिलाते हुए थोड़ा-थोड़ा पानी डालना चाहिए। पट्टी तैयार करने के लिए मिट्टी गूंधे हुए आटे की तुलना में कुछ मुलायम होनी चाहिए। प्रायः लेप बनाते समय जल की मात्रा, मिट्टी की मात्रा की आधी होती है। पट्टी तैयार करने के लिए आवश्यकतानुसार साफ कपड़ा लेकर उस पर मिट्टी फैलानी चाहिए। मिट्टी की परत की मोटाई लगभग आधा इंच अवश्य होनी चाहिए। तैयार होने पर पट्टी को सावधानीपूर्वक उठाकर प्रभावित अंग पर लगाना चाहिए।



आंत आदि की दीवारों के साथ चिपके हुए मल को बाहर निकालने में मदद करती है। इसके लिए इसे पेड़ पर (नाभि से मूत्रोन्द्रिय के बीच के स्थान) सहने योग्य गर्म दशा में बांधा जाता है। पेट के रोग जैसे पेचिश, मरोड़ दर्द, ऐंठन तथा अतिसार होने पर भी पेड़ पर यह पट्टी बांधने से लाभ मिलता है। गठिया में भी यह पट्टी बेहद उपयोगी है।

मासिक धर्म के समय होने वाली पीड़ा भी इस पट्टी को पेड़ पर बांधने से दूर होती है। गर्भाशय संबंधी समस्त दोषों का निवारण भी इस पट्टी की सहायता से किया जा सकता है। परन्तु गर्भवती स्त्री के लिए इसका प्रयोग पूर्णतया वर्जित है।

त्वचा संबंधी रोगों के निवारण के लिए मिट्टी की सर्वांग मालिश भी बहुत उपयोगी होती है। इसके लिए कपड़े से छानी हुई मिट्टी का समूचे शरीर पर लेप करके केवल दस मिनट धूप में बैठने से त्वचा स्वस्थ, मुलायम और लचकदार बन जाती है। रोम कूप पूरी तरह खुल जाते हैं, फोड़े तथा फुन्सियां नहीं होतीं। इस प्रकार की मालिश से मस्तिष्क संबंधी रोगों के खतरे भी दूर हो जाते हैं।

धरती में अनेक औषधीय गुण होते हैं, मिट्टी में भी इसी प्रकार के गुण होते हैं। कमर दर्द, सिरदर्द, सूजन तथा त्वचा संबंधी रोगों के लिए कीचड़ की मालिश भी लाभकारी है। इसके लिए कीचड़ भरे एक आदमकद गड्ढे में रोगी को इस प्रकार खड़ा किया जाता है कि उसके कंधों के ऊपर का भाग अर्थात् गला, मुंह और सिर कीचड़ के ऊपर रहें। कीचड़ में खड़े रहने के लिए रोगी का वस्त्र उतारना जरूरी है अन्यथा इसका लाभ नहीं मिल पाता। कीचड़ में खड़े रहने की अवधि कृया हो यह रोगी की शारीरिक दशा पर निर्भर करता है। यदि रोगी का शरीर दुर्बल है तो उसे केवल पांच-दस मिनट, इसके विपरीत बलवान शरीर वाले रोगियों को तीस मिनट तक कीचड़ में खड़ा रखा जा सकता है।

मिट्टी अनेक रोगों के निवारण की शक्ति होती है, बस जख्त होती है किसी विशेषज्ञ की सलाह से इसके विवेक संगत प्रयोग की। साधारण मिट्टी प्रकृति का सुलभ उपहार है। मानवीय स्वास्थ्य की रक्षा के लिए इसके औषधीय गुणों का प्रयोग इसके महत्व को और बढ़ा देता है।

पट्टी लगाते हुए कुछ बातों को ध्यान में रखना जरूरी है जैसे यदि पट्टी पेड़ या पेट पर बांधनी तो रोगी का खाली पेट होना बहुत जरूरी है। यदि रोगी भूखा न रह सकता हो तो पट्टी के प्रयोग के तीन घंटे पूर्व ही खा पी लेना चाहिए। पट्टी का प्रयोग पेड़ या पेट के अलावा किसी और अंग पर करना हो तो भी रोगी का खाली पेट होना लाभदायक होता है। मिट्टी की पट्टी के प्रयोग की अवधि आधा से एक घंटा तक हो सकती है। मिट्टी की पट्टी जहां लगाई जाती है वहीं असर नहीं करती बल्कि पूरे शरीर पर असर करती है, यह शरीर से विषैले ताप खींचकर शरीर से बाहर निकाल देती है।

प्रायः मिट्टी की पट्टी गर्मियों में गर्मी के प्रभाव को दूर करती है। तेज बुखार को तुरंत काबू करने में इस पट्टी से तुरंत आराम मिलता है। घावों से बहने वाले खून और फोड़े-फुन्सियों की जलन शांत करने के लिए भी इस पट्टी का प्रयोग किया जाता है। प्रयोग करते समय ठंडी पट्टी ज्यों ही गर्म हो जाए, उसे हटाकर दूसरी पट्टी रखनी चाहिए। तेज बुखार में रोगी को बेचैनी दूर करने के लिए गीली पट्टी को पेट पर बांधना चाहिए जिसे जल्दी-जल्दी बदलते रहना चाहिए। एक अन्य महत्वपूर्ण बात यह है कि मलेरिया के बुखार से पहले यदि रोगी की कंपकपी छूट रही हो तो ठंडी पट्टी का प्रयोग कभी नहीं करना चाहिए।

यदि मिट्टी को लेप उसे गर्म पानी में उबालकर बनाया जाए तो उसके अलग लाभ प्राप्त होते हैं। ऐसे लेप से तैयार की गई पट्टी मिट्टी की गरम पट्टी कहलाती है। पट्टी सहने लायक ही गर्म होनी चाहिए ज्यादा नहीं, इस पट्टी के ऊपर गरम कपड़ा या फलालैन लपेटना बहुत जरूरी है। गर्म पट्टी अमाशय, छोटी आंत, बड़ी



V58-719396 [RM] © www.visualphotos.com

बिना नहीं पाया जा सकता। मिट्टी से दूर रहना और स्वस्थ रहना परस्पर विरोधी बातें हैं जो एक साथ संभव नहीं। छान्दोग्य उपनिषद् में मिट्टी को अन्य पंच तत्वों जल, पावक, गगन तथा समीर का सार कहा गया है। स्वास्थ्य सौन्दर्य और दीर्घायु का मिट्टी से प्रगाढ़ संबंध है।

मिट्टी पर नंगे पैर सैर करने से बहुत लाभ होता है। खेतों, नदियों या नहरों के किनारे सूखी या कुछ गीली मिट्टी पर नंगे पैर सैर करने से शरीर में चुस्ती फुर्ती आ जाती है। मिट्टी के बर्तनों में पकाया गया भोजन भी स्वास्थ्यवर्धक होता है। मिट्टी के बर्तन में खाद्य-पदार्थ कभी खराब नहीं होता जबकि धातुएं जैसे लोहा, तांबा, पीतल, जिंक आदि के बर्तनों में खाने की चीजें ज्यादा देर रखने से उनमें विष उत्पन्न हो जाते हैं और वह खराब हो जाती है। गांधी जी को भी मिट्टी के उपचार में बड़ी

के गंदा होने और उसमें विषैले पदार्थों के जमाव को भी यह मिट्टी कम करती है। पेशाब स्कने पर यदि पेड़ के ऊपर (पेट की नीचे) काली मिट्टी का लेप किया जाता है तो पेशाब की स्कावट समाप्त हो जाती है और वह खुलकर आता है।

मधुमक्खी, कनखजूर, मकड़ी, बर्से और बिच्छू के द्वारा डंक मारे जाने पर प्रभावित स्थान पर तुरंत काली मिट्टी का लेप लगाना चाहिए इससे तुरंत लाभ पहुंचता है।

पीली मिट्टी- तालाबों तथा नदियों के किनारे पाई जाने वाली यह मिट्टी भी काली मिट्टी के समान ही लाभकारी होती है। सफेद मिट्टी से होने वाले लाभ भी पीली मिट्टी के समान ही हैं।

लाल मिट्टी- यह मिट्टी प्रायः पहाड़ों पर मिलती है। इसके लाभ सफेद मिट्टी से कुछ कम होते हैं।

बिगड़ गया है।

गोपी चन्दन- सफेद रंग की मिट्टी का लेप मस्तक पर लगाने से दिमाग की गरमी दूर होती है। सिर चकराने तथा सिर दर्द जैसी समस्याओं का निवारण भी इससे हो जाता है। मुंह में छाले होने की स्थिति में, पहले इस का लेप लगाना चाहिए तथा आधे घंटे बाद सादे पानी से कुल्ले कर लेने चाहिए, छाले दूर हो जाएंगे।

मुल्लतानी मिट्टी- गर्मियों में होने वाली घमौरियों के उपचार में मुल्लतानी मिट्टी अचूक औषधि है। शरीर पर इसका पतला-पतला लेप खून की गर्मी को कम करता है। उबटन की तरह मुल्लतानी मिट्टी का प्रयोग सुख और शरीर की कान्ति बढ़ाता है। तेज बुखार में तापमान तुरंत नीचे लाने के लिये सारे शरीर पर इसका मोटा-मोटा लेप करना चाहिए।

मिट्टी बहुत उपयोगी होती है। आधी चिकनी मिट्टी और आधी बालू मिलाकर बनाए गए लेप का लेप बहुत लाभदायक होती है। उपयोगिता के क्रम में पहला स्थान काली मिट्टी का है, उसके बाद पीली, सफेद और उसके बाद लाल मिट्टी का स्थान है। मिट्टी के विभिन्न प्रकारों और उनकी उपयोगिता को ध्यान में रखकर मिट्टी का चयन किया जा सकता है।

जमीन से मिट्टी खोदकर लेते समय पहले मिट्टी को कुछ दिनों के लिए वहीं (खोदे गए स्थान) पर छोड़ देना चाहिए। जिससे खुली हवा, तेज धूप और चांदनी का सुप्रभाव मिट्टी ग्रहण कर सके, साथ ही वह सूख भी जाए। प्रयोग से पूर्व मिट्टी को मोटे कपड़े से छानना जरूरी है जिससे कंकड़, पत्थर आदि निकल जाएं। मिट्टी