जल चिकित्सा का परिचय

(Introduction of Hydrotherapy)

Dr. Ram Kishore
Assistant Professor (Yoga)
School of Health Sciences
CSJM University, Kanpur

जल चिकित्सा की परिभाषा

(Definition of Hydrotherapy)

जल चिकित्सा का अभिप्राय जल के प्रयोग से रोग निवारण तथा आरोग्य प्राप्त कराना है। इसके लिए अलग–अलग रोगों के अनुसार अलग–अलग तापमान के जल को विविध प्रकार से प्रयोग किया जाता है। जिसके प्रमुख दो भेद है :

1. आन्तरिक प्रयोग 2. बाह्यप्रयोग

शास्त्रों में जल की महत्ता

(Importance of water in Texts)

शास्न्नो देवी रमिष्टये आपो भवन्तु। पियते शंयारो भिस्त्र वन्तुनः।।

ऋग्वेद 10/9/4

अर्थात् हे ईश्वर दिव्य गुणों वाला जल हमारे लिए सुखकारी हो, अभीष्ट पदार्थ की प्राप्ति कराए, हमारे पीने के लिए हो, सम्पूर्ण रोगों का नाश करें तथा रोगों से पैदा होने वाले भय को उत्पन्न न करें और न ही हमारे सन्मुख बहे।

आप इद्वा उमेव जीरापो अमीव चातनीः। आपस सर्वस्य भेषजो स्तास्तु कृणवन्तु भेषजः।।

ऋग्वेद 90/137/6

अर्थात् जल ही औषधि है। जल रोगों का शत्रु है। यह सभी रोगों का नाश करने वाला है। अतः यह आपका भी रोग नाश करें।

अमृत वै आपः। तैत्तरीय आरण्यक 1/16

अर्थात् जल अमृत देने वाला है।

जल चिकित्सा का परिचय

(Introduction of Hydrotherapy)

- जल चिकित्सा प्राकृतिक चिकित्सा का प्रमुख भाग है।
- शरीर में लगभग 70 से 75 प्रतिशत भाग जल ही है।
- लगभग रक्त में 91 प्रतिशत, अस्थियों में 40 प्रतिशत, मांसपेशियों में 45 प्रतिशत, गुर्दों में 83 प्रतिशत, लीवर में 60 प्रतिशत, मस्तिष्क में 79 प्रतिशत जल का अंश पाया जाता है।
- जल रक्त को तरल अवस्था में बनायें रखने में सहायता करता है।
- जल शरीर में उत्पन्न होने वाले रसों को तरलता प्रदान करता है।
- पचन प्रक्रिया में भी जल महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- उत्सर्जन तन्त्र के अंगों द्वारा शरीर के विषैले तत्वों के निष्कासन में भी जल महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- जल का संतुलित मात्रा में सेवन भी अनेकों प्रकार के रोगों से बचाता है। अधिक या कम दोनों प्रकार से जल का सेवन हानिकारक हो सकता है।
- जल चिकित्सा जल का प्रयोग रोग के भिन्न–भिन्न लक्षणों के आधार पर भिन्न–भिन्न प्रकार के किया जाता है, जिसके कारण यह गुणकारी और शक्तिशाली प्रक्रिया है।

जल चिकित्सा में प्रयुक्त होने वाले के जल के विभिन्न ताप

1. बहुत ठण्डा	42 से 50 डिग्री
2. ठण्डा	50 से 65 डिग्री
3. शीतल	65 से 80 डिग्री
4. गुनगुना	82 से 90 डिग्री
5. सम	92 से 95 डिग्री
6. हल्का गर्म	95 से 98 डिग्री
7. बहुत अधिक गर्म	104 से 120 डिग्री

जल चिकित्सा का क्षेत्र

(Scope of Hydrotherapy)

जल चिकित्सा का प्रयोग मुख्यतः तीन क्षेत्र है :

1. स्वास्थ्य संरक्षण
2. स्वास्थ्य संवर्धन
3. विविध रोगों का उपचार

छत्रपति शाहूजी महाराज विश्वविद्यालय कानपुर
आरोह तमसो ज्योति
CHHATRAPATI SHAHU JI MAHARAJ UNIVERSITY KANPUR

धन्यवाद