



स्वास्थ्य सुधार के लिए रंगों की उपयोगिता एवं रोग निवारण शक्ति

डॉ. पंकजा आचार्य

सहायक प्राध्यापक – अंग्रेजी श्री अटल बिहारी वाजपेयी शा. कला एवं वाणिज्य महाविद्यालय, इन्दौर (म.प्र.)



मनुष्य के शरीर और मन पर रंगों का सुनिश्चित प्रभाव पड़ता है। रंगे कपड़े, पुते मकान में जो रंग मिला होता है, वे अपना प्रभाव छोड़ते हैं। काँच के माध्यम से सूर्य किरणों को शरीर पर लिया जाए या रंगीन काँच की बोतल को धूप में छः घण्टे रखकर उस पानी को दो-दो घण्टे बाद पिया जाए तो उसका प्रभाव भी रंग के अनुसार आरोग्य प्रदान करने में काम आता है। शोधकर्ताओं का कथन है कि रंगों का प्रभाव मस्तिष्क के महत्वपूर्ण भागों पर विशेष रूप से पड़ता है और फिर वहाँ से उसी प्रकार प्रेरणा सारे शरीर के लिए चल पड़ती है। अंतःस्त्रावी ग्रन्थियों से स्त्रावित होने वाले हार्मोन इन रंगों के प्रभाव से अपनी क्षमता में रंगों की चुम्बकीय शक्ति से न्यूनाधिक होते हैं और अपने प्रभाव में परिवर्तन करते हैं। मस्तिष्क की पिट्युटरी और पीनियल ग्रन्थियों पर रंगों का प्रभाव प्रत्यक्ष देखा गया है। हाइपोथैलेमस क्षेत्र को इसी आधार पर उत्तेजित और शांत होते देखा गया है। यही कारण है तो दुर्बलता और रूग्णता का निवारण करने में सहायक होते हैं।

छोटे बच्चों के लिए यह प्रयोग प्रक्रिया विशेष रूप से उपयोगी है क्योंकि उनकी प्रकृति अधिक कोमल होती है उस तौर पर तीखी औषधियों की ऐसी प्रतिक्रिया होती है जो लाभ के स्थान पर हानी भी कर सकती है। यह बात गर्भिणी स्त्रियों के सम्बंध भी है। उन दिनों उनकी प्रकृति विशेष रूप से नाजुक रहती है, वे तीखी औषधियों का प्रभाव सहन नहीं का पाती। जहाँ सौम्य चिकित्सा की आवश्यकता है वहाँ रंगों का प्रयोग करना चाहिए।

जर्मन एकेडेमी ऑफ कलर साइंस के निर्देशक हेरोल्ड बोल फर्थ ने प्रयोगों के सम्बंध में अपना अभिमत निश्चित कर लेने के उपरान्त इन प्रयोगों को विशेषतया बच्चों और गर्भवती महिलाओं पर ही किया। उनका कहना है कि कोमल एवं संवेदनशील प्रकृति वालों के लिए रंगों के माध्यम से उनका उपचार करना अधिक उपयुक्त एवं सुरक्षित है। मौसमी फूल हर मौसम में हरे रंग के खिलते हैं। इनमें से जो रंग अपने लिए उपयुक्त हो उसे अपने आँगन में या गमलों में बोना, खिलाना चाहिए। इन्हें रोगी के समीप रखने से उनका प्रभाव पड़ता है।

सब्जी और फल भी विभिन्न रंगों के मिलते हैं। उनके भी रंग के अनुरूप प्रभाव पाये जाते हैं। इसलिए इनके चुनाव में भी सेवन कर्ता की प्रकृति तथा आवश्यकता का ध्यान रखना चाहिए। स्विट्जरलैण्ड में रंग चिकित्सा का प्रचलन सबसे अधिक है। वहाँ पहाड़ी क्षेत्रों में क्रोमोपैथी के कितने ही चिकित्सालय बने हुए हैं जिनमें फ्रेम लगी एक व्यक्ति के बैठने या लेटने योग्य कोठरियाँ बनी हुई हैं। जिनमें गहरे या हल्के रंग के काँच अदल-बदल कर लगाये जा सकते हैं। उनमें रोगी एकाकी नंगे बदन बैठते हैं और रंग में छनकर आया हुआ सूर्य प्रकाश शरीर पर लेते रहते हैं विशेषतया उस अवयव पर जो रूग्ण हैं जो अंग प्रकाश से बचाना हो उस पर कपड़ा तानकर छाया कर दी जाती है। तेज धूप में गहरे रंग के और हल्की धूप में हल्के रंग के काँच लगाये जाते हैं ताकि प्रकाश और गर्मी का संतुलन सही बना रहे। ऐसे कैबिन कहीं भी बनाये जा सकते हैं और रूग्ण अवयवों पर पन्द्रह मिनट से लेकर आधे घण्टे तक सूर्य किरणों का प्रकाश पहुँचाया जा सकता है।

हल्के कपड़े रंगकर पहनना और सूर्य की खुली धूप में टहलना भी इस चिकित्सा पद्धति का अंग है। इसके लिए प्रातः काल का समय ही उपयुक्त है। तेज धूप होने लगे तो सिर को तौलिये से ढक लेना चाहिए। रत्न धारण करने की प्रथा भी इसी चिकित्सा का अंग है। ग्रह षान्ति के हिसाब से ज्योतिषी लोग नवग्रहों के आधार पर नौ रंगों में से किसी को धारण करने की सलाह देते हैं पर जहाँ तक चिकित्सा का सम्बंध है और सामान्य आर्थिक स्तर की बात है वहाँ साफ-सुथरे पारदर्शी रंगीन काँचों को धारण करना भी लाभदायक होता है इन्हें इस प्रकार पहनना चाहिए कि उन्हें स्पर्श करती हुई सूर्य किरणें शरीर का स्पर्श कर सकें। सोने में या किसी धातु में जड़कर उन्हें पहनने का इस दृष्टि से कोई तुक नहीं है। खिड़कियों के दरवाजे ऐसे लगाये जायें जिनमें सफेद या रंगीन काँच इच्छानुसार अदल-बदल कर लगाये जा सकें। दरवाजों पर लटकाये जाने वाले पर्दों के सम्बंध में भी यही बात है कि उनके रंगों का चुनाव करते समय अपनी आवश्यकताओं को विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए। मानसिक शांति के लिए आमतौर से नीले या हरे रंग का प्रयोग किया जा सकता है। रात्रि को सोते समय हल्की रोशनी के बल्ब लगाकर कमरे में जलते रहने दिये जायें तो भी उनका प्रभाव पड़ता है। पढ़ना लिखना हो तब तो सफेद बल्ब ही काम में लेते हैं अन्यथा ऐसे ही केवल प्रकाश की जरूरत हो तो रंगीन बल्ब अच्छे लगते हैं। उनसे आँखों पर तेज चमक भी नहीं पड़ती और कीड़े-मच्छर भी कम आते हैं स्वस्थ समिति में सफेद कपड़े पहनना ही ठीक है अन्यथा उद्देश्य विशेष



INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH -GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



के महिलाओं एवं बच्चों को रंगीन किन्तु हल्के कपड़े पहनाने चाहिए ताकि हवा और धूप को शरीर तक पहुँचने में अड़चन न पड़े। गर्भिणी स्त्रियों को पीला रंग अधिक उपयोगी सिद्ध होता है। यह समस्त उपक्रम पूर्णतः विज्ञान सम्मत हैं, इसे चिकित्सक गण भी स्वीकार करने लगे हैं। सूर्य जिसे विश्वात्मा कहा गया है, अपनी सप्त रश्मियों के माध्यम से सृष्टि के कण-कण में सतत प्राणों का संचार करता रहता है। चाहे "वनस्पति फोटो सिन्थेसिस" प्रक्रिया द्वारा वायुमण्डल से आहार खींचकर क्लोरोफिल बनायें अथवा मनुष्य कंद, फल, हरि पत्तियों शाक आदि के द्वारा अपना स्वास्थ्य पुष्ट करें, शक्ति का उद्गम केन्द्र एक ही है, पोले आकाश में संव्याप्त सौरशक्ति का भाण्डागार।

वैज्ञानिकों का मत है कि मनुष्य को जहाँ तक सम्भव हो, सूर्य के सम्पर्क में रहना चाहिए। यह केवल निरोग रहने के लिए ही नहीं, शक्ति सम्बर्द्धन, मानसिक स्फूर्ति, आत्मबल बढ़ाने के लिये भी जरूरी है। बलवर्द्धक टॉनिकों के समान कार्य करने वाली इन सप्त रश्मियों की प्रभाव क्षमता का जब विवेचन किया जाता है तो मनुष्य चमत्कृत हो उठता है।