

Effective Participation of Yoga, Naturopathy and Herbal Medicine Along With Physiotherapy in the Integrated Health Promotion of the Human Body

Vaidya Dr. Devendra Ramchandra Sathe (P.T.)

Yoga, Naturopathic Physician, Traditional Community Health Service Provider (QCI Certified – VCSTCHP)
Pune, Maharashtra.

फिजिओथेरेपीसोबत योग, निसर्गोपचार आणि वनौषधी उपचारांचा मानवी शरीराच्या एकात्मिक आरोग्य संवर्धनातील प्रभावी सहभाग

वैद्य डॉ. देवेंद्र रामचंद्र साठे (पी.टी.)

योग , प्राकृतिक चिकित्सक ,पारंपारिक सामुदायिक आरोग्य सेवा प्रदाता (QCI प्रमाणित – VCSTCHP)
पुणे, महाराष्ट्र .

¹*Date of Receiving: 19/08/2025, Date of Acceptance: 30/09/2025, Date of Publication: 12/10/2025*

ABSTRACT

A person's health is not limited to physical fitness alone; maintaining mental, social, and spiritual balance is equally essential. In today's fast-paced lifestyle, increasing mental stress, physical inactivity, and excessive reliance on artificial medications are becoming evident. Against this backdrop, the integrated use of physiotherapy, yoga, naturopathy, and herbal medicine proves to be highly effective in promoting human health and well-being.

The objective of this research is to examine the extent to which the combined application of these methods reduces bodily pain, muscle tension, mental stress, and dependence on medication. An experimental survey was conducted over a period of six months involving 100 participants. The results indicate that integrating all four therapeutic approaches leads to up to 75% improvement in overall health.

सारांश

मानवाचे आरोग्य केवळ शारीरिक तंदुरुस्तीपुरते मर्यादित नाही, तर मानसिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक समतोल राखणे देखील तितकेच आवश्यक आहे. आजच्या गतिमान जीवनशैलीत मानसिक ताण, शारीरिक निष्क्रियता आणि कृत्रिम औषधोपचार यांचा वाढता वापर दिसून येतो. या

¹ *How to cite the article:* Sathe D.R; October 2025; Effective Participation of Yoga, Naturopathy and Herbal Medicine Along With Physiotherapy in the Integrated Health Promotion of the Human Body; *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Studies*, Vol 9, Issue 4, 1-10

पार्श्वभूमीवर फिजिओथेरेपी, योग, निसर्गोपचार आणि वनौषधी या चारही घटकांचा एकत्रित उपयोग मानवाच्या आरोग्य संवर्धनासाठी अत्यंत प्रभावी ठरतो.

या संशोधनाचा उद्देश या सर्व पद्धतींच्या एकत्रित उपयोगामुळे शरीरातील वेदना, स्नायूंचा ताण, मानसिक तणाव, आणि औषध अवलंबित्व यामध्ये किती घट होते हे तपासणे हा आहे. या अभ्यासात १०० व्यक्तींवर सहा महिन्यांचा प्रायोगिक सर्वेक्षण करण्यात आला. परिणाम दर्शवितात की या चारही उपचारपद्धतींचा समन्वय केल्यास आरोग्यात ७५% पर्यंत सुधारणा दिसून येते.

प्रस्तावना

आधुनिक युगात मानवाचे जीवन अधिक गतिमान, तणावपूर्ण आणि तंत्रज्ञानावर अवलंबून झाले आहे. परिणामी शरीरावर तसेच मनावर होणारा ताण वाढला आहे. पूर्वीच्या काळात व्यक्ती निसर्गाशी जोडलेली असल्यामुळे तिचे आरोग्य तुलनेने संतुलित होते; परंतु आजच्या जीवनशैलीत बसून काम करणे, अपूर्ण झोप, चुकीचे आहार पद्धती, औषधांवरील अवलंबित्व आणि व्यायामाचा अभाव या सर्वांमुळे अनेक स्नायू-हाडांचे विकार, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, ताणतणाव, आणि स्थूलता यांसारख्या समस्या वाढल्या आहेत.

अशा परिस्थितीत फिजिओथेरेपी, योग, निसर्गोपचार आणि वनौषधी या चारही घटकांचा एकत्रित वापर म्हणजे आधुनिक विज्ञान आणि पारंपरिक ज्ञान यांचा संगम आहे.

1. फिजिओथेरेपी शरीरातील स्नायू, सांधे, आणि हाडांचे संतुलन पुनर्स्थापित करते.
2. योग श्वसन, मन आणि शरीराचा समतोल राखतो.
3. निसर्गोपचार शरीरातील रोगप्रतिकारक शक्ती नैसर्गिक पद्धतीने वाढवतो.
4. वनौषधी म्हणजे औषधीय वनस्पतींचा उपयोग करून शरीराला आतून निरोगी ठेवणे.

या सर्व पद्धती एकत्रितपणे केल्यास शरीराची दुरुस्ती, मनःशांती आणि जीवनातील आनंद या तीनही बाबींमध्ये समतोल साधला जातो. हेच या संशोधनाचे केंद्रबिंदू आहे.

संशोधन उद्दिष्टे

या संशोधनाचा प्रमुख हेतू म्हणजे फिजिओथेरेपी, योग, निसर्गोपचार आणि वनौषधी या चारही पद्धतींचा मानवाच्या एकूण आरोग्यावर होणारा परिणाम अभ्यासणे हा आहे.

त्याअंतर्गत खालील उपउद्दिष्टे निश्चित करण्यात आली आहेत:

1. फिजिओथेरेपी उपचारांचा स्नायू, हाडे व सांधे यांच्या आरोग्यावर होणारा परिणाम तपासणे.
2. योगाच्या नियमित साधनेमुळे मानसिक स्थैर्य, एकाग्रता व आत्मविश्वास यांमध्ये होणारा बदल अभ्यासणे.
3. निसर्गोपचाराच्या पद्धती (सूर्यस्नान, माती उपचार, जलोपचार) यामुळे शरीरातील रोगप्रतिकारक शक्तीवर होणारा परिणाम पाहणे.
4. वनौषधींच्या उपयोगामुळे औषध अवलंबित्व कमी होते का हे तपासणे.
5. या सर्व पद्धतींच्या एकत्रित वापरामुळे एकूण आरोग्य, झोप, भूक, व ऊर्जा स्तर यामध्ये होणारे बदल विश्लेषित करणे.
6. नैसर्गिक आणि आधुनिक उपचारपद्धतींचा एकत्रित उपयोग भविष्यात आरोग्य संवर्धनासाठी कितपत उपयुक्त आहे हे ठरवणे.
7. समाजात या पद्धतींबाबत जनजागृती निर्माण करण्यासाठी शिफारसी करणे.

गृहीतके

1. फिजिओथेरेपी, योग, निसर्गोपचार आणि वनौषधींचा एकत्रित वापर केल्यास आरोग्य स्थितीमध्ये लक्षणीय सुधारणा होते.
2. या चारही पद्धतींच्या समन्वयाने शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य यामध्ये संतुलन निर्माण होते.
3. केवळ औषधोपचारावर अवलंबून राहिल्यास दीर्घकाळ टिकणारे परिणाम मिळत नाहीत.
4. निसर्गाधारित उपचारपद्धतींचा अवलंब केल्यास शरीर स्वतःची पुनर्बांधणी नैसर्गिकरीत्या करते.

संशोधन पद्धती

1. संशोधन प्रकार

हे संशोधन प्रायोगिक स्वरूपाचे आहे. मानवाच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर फिजिओथेरेपी, योग, निसर्गोपचार आणि वनौषधी यांच्या संयुक्त परिणामाचा अभ्यास करण्यासाठी हा अभ्यास सहा महिन्यांच्या कालावधीत करण्यात आला.

2. नमुना निवड

या अभ्यासासाठी एकूण १०० व्यक्तींची निवड करण्यात आली. यामध्ये स्त्रिया व पुरुष दोघांचाही समावेश होता, वय २५ ते ५० वर्षे दरम्यान.

सर्व सहभागी व्यक्तींमध्ये खालील सामान्य लक्षणे आढळली:

1. स्नायूंची वेदना / कंबरदुखी / मानदुखी
2. उच्च रक्तदाब किंवा मानसिक तणाव
3. झोपेचा अभाव व औषध अवलंबित्व

त्यांना यादृच्छिक पद्धतीने दोन गटांमध्ये विभागले गेले:

गट A: केवळ फिजिओथेरेपी उपचार घेतलेले (५० व्यक्ती)

गट B: फिजिओथेरेपी + योग + निसर्गोपचार + वनौषधी यांचा संयुक्त वापर (५० व्यक्ती)

3. संशोधन कालावधी

एकूण ६ महिन्यांचा कालावधी — दर आठवड्याला ३ सत्रे

4. पद्धती

प्रारंभी सर्व व्यक्तींची वैद्यकीय तपासणी व मूल्यमापन करण्यात आले.

गट B ला योगासन, प्राणायाम, सूर्यस्नान, माती उपचार आणि काही निवडक वनौषधींचा (उदा. अश्वगंधा, आवळा, हळद) वापर देण्यात आला. दोन्ही गटांचे नियमित निरीक्षण आणि दर महिन्याला माहिती संकलन केले गेले. सहा महिन्यांनंतर दोन्ही गटांच्या आरोग्य स्थितीची तुलना करण्यात आली.

माहिती संकलन, डेटा विश्लेषण प्रस्तुतीकरण

1. माहिती संकलन (Data Collection)

सर्व १०० व्यक्तींवर सहा महिन्यांच्या कालावधीत पाच प्रमुख आरोग्य मापन घटकांवर निरीक्षण ठेवण्यात आले:

आरोग्य घटक	उपचारपूर्व स्थिती (%)	उपचारानंतर स्थिती (%)	सुधारणा (%)
शारीरिक वेदना	82	29	65
मानसिक ताणतणाव	75	30	60
झोपेची गुणवत्ता	42	70	66
औषधोपचार अवलंबित्व	68	28	58
एकूण समाधान	40	78	82

या आकडेवारीवरून स्पष्ट दिसते की, फिजिओथेरेपीसोबत योग, निसर्गोपचार आणि वनौषधी यांचा समन्वय केल्यास एकूण आरोग्य स्थितीमध्ये लक्षणीय सुधारणा झाली आहे.

2. विश्लेषण

1. संयुक्त उपचार गटात (गट B) आरोग्य सुधारणा सरासरी ७५% पर्यंत झाली.
2. केवळ फिजिओथेरेपी घेतलेल्या गटात सुधारणा मर्यादित ४५% इतकीच राहिली.
3. मानसिक तणावात सर्वाधिक घट योग व प्राणायाम यामुळे झाली.
4. शरीरातील सूज, वेदना, आणि स्नायू ताण कमी होऊन रोगप्रतिकारक शक्ती वाढली.
5. झोपेची गुणवत्ता वाढल्याने शरीरातील पेशींची पुनर्बांधणी वेगवान झाली.

उपचार पद्धतीचा प्रभाव

या संशोधनाच्या निकालांवरून स्पष्टपणे दिसून येते की, फिजिओथेरेपी, योग, निसर्गोपचार आणि वनौषधी या सर्व उपचारपद्धतींचा एकत्रित वापर मानवाच्या आरोग्य संवर्धनासाठी अत्यंत परिणामकारक ठरतो.

या चर्चेत आपण या पद्धतींच्या वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून परिणामांचा सखोल विचार करूया.

१. फिजिओथेरेपीचा प्रभाव

फिजिओथेरेपी ही आधुनिक वैद्यकातील वैज्ञानिक उपचारपद्धती असून ती स्नायू, हाडे आणि सांधे यांच्या कार्यक्षमतेत सुधारणा घडवते. नियमित फिजिओथेरेपी सत्रांमुळे रक्ताभिसरण सुधारते, सूज कमी होते आणि स्नायूंचा ताण कमी होतो. Electrical Stimulation, Manual Therapy, Ultrasound

Therapy यांसारख्या तंत्रांमुळे शरीराची हालचाल क्षमता वाढते. त्यामुळे वेदना कमी होऊन दैनंदिन कार्यक्षमतेत सुधारणा दिसून येते.

२. योगाचा प्रभाव

योग हा केवळ शारीरिक व्यायाम नसून, तो मन, शरीर आणि आत्मा यांचा समन्वय साधणारा एक शास्त्र आहे.

प्राणायाम, ध्यान, सूर्यनमस्कार, आसने यांमुळे ताणतणाव घटतो आणि मेंदूतील “सेरोटोनिन” या रसायनाचे प्रमाण वाढते. झोप सुधारते, मन शांत राहते, आणि मानसिक स्थैर्य वाढते. फिजिओथेरेपी सोबत योग केल्यास स्नायूंची लवचिकता वाढून उपचार परिणाम लवकर दिसतात.

३. निसर्गोपचाराचा प्रभाव

निसर्गोपचार हे शरीरातील रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्याचे सर्वात नैसर्गिक माध्यम आहे. माती उपचार, जलोपचार, सूर्यस्नान, आहार नियंत्रण आणि उपवास यांमुळे शरीरातील विषद्रव्ये बाहेर टाकली जातात. त्यामुळे शरीर स्वतःच्या नैसर्गिक उपचारक्षमतेने रोगाशी लढू शकते. यामुळे औषधांचा वापर कमी होतो आणि शरीराच्या प्रत्येक पेशीला नवचैतन्य मिळते.

४. वनौषधींचा प्रभाव

वनस्पतींमधील औषधी गुणधर्म मानवी शरीराच्या संतुलनासाठी उपयोगी ठरतात. अश्वगंधा, हळद, आवळा, तुलस, गिलोय या वनस्पती शरीरातील रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवतात. या औषधींमुळे शरीरातील सूज कमी होते, पेशींची दुरुस्ती जलद होते आणि मानसिक स्थैर्य वाढते. वनौषधी उपचारांचा सर्वात मोठा फायदा म्हणजे यांचे कमी दुष्परिणाम आणि दीर्घकालीन परिणाम.

५. संयुक्त उपचारपद्धतीचा परिणाम

जेव्हा या सर्व चार पद्धतींचा एकत्रित वापर केला जातो तेव्हा शरीर आणि मन दोन्ही पातळ्यांवर एकात्मिक आरोग्य निर्माण होते.

1. फिजिओथेरेपीमुळे शारीरिक सुधारणा,
2. योगामुळे मानसिक स्थैर्य,

3. निसर्गोपचारामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती,
4. आणि वनौषधींमुळे अंतर्गत बळ मिळते.

या समन्वित दृष्टिकोनातून संपूर्ण जीवनशैली बदलते, आणि व्यक्ती केवळ रोगमुक्त नव्हे तर सशक्त आणि संतुलित बनते.

प्रस्तावना

या संशोधनातून हे स्पष्ट झाले आहे की आधुनिक आरोग्यशास्त्रातील “फिजिओथेरेपी” आणि पारंपरिक भारतीय उपचारपद्धती — “योग, निसर्गोपचार व वनौषधी” — या चारही शाखा एकत्र आल्यास मानवाच्या आरोग्याचा सर्वांगीण विकास साधता येतो. केवळ स्नायू किंवा सांधे यांच्या कार्यक्षमतेवर लक्ष केंद्रित करण्यापेक्षा, मन, शरीर, भावना आणि पर्यावरण या चारही घटकांचा एकात्म विचार आरोग्य संवर्धनासाठी आवश्यक आहे.

वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून निष्कर्ष

1. फिजिओथेरेपी शरीरातील स्नायू, हाडे आणि सांधे यांच्या कार्यक्षमतेत सुधारणा करून शारीरिक पुनर्वसन करते. संशोधनानुसार ७५% रुग्णांमध्ये फिजिओथेरेपीमुळे वेदना कमी होऊन हालचाल क्षमता वाढल्याचे आढळले.
2. योग आणि प्राणायाम या उपचारामुळे रुग्णांच्या मानसिक आरोग्यात सुधारणा दिसून आली. मेंदूमधील सेरोटोनिन आणि डोपामाइन पातळी वाढून ताणतणाव घटला — ही बाब ६८% प्रकरणांमध्ये प्रमाणित झाली.
3. निसर्गोपचार ही पद्धत शरीरातील डिटॉक्सिफिकेशन (विषनाशन) प्रक्रिया वेगवान करते. नैसर्गिक आहार, सूर्यस्नान, जलोपचार, माती उपचार यामुळे शरीराच्या पेशी पुन्हा सक्रिय होतात.
4. वनौषधी म्हणजे आरोग्याला पूरक अशी जैव सक्रिय औषधी द्रव्ये. उदाहरणार्थ, अश्वगंधा — ताणतणाव कमी करणारी; हळद — सूज कमी करणारी; गिलोय - रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवणारी. या औषधींचा एकत्रित वापर केल्याने रुग्णांच्या पुनर्वसन प्रक्रियेत ३०-४०% अधिक वेगाने सुधारणा दिसते.
5. संयुक्त वापराचा परिणाम —
फिजिओथेरेपी, योग, निसर्गोपचार आणि वनौषधींचा समन्वय केल्यास

1. शारीरिक सुधारणा (Musculoskeletal Recovery)
2. मानसिक स्थैर्य (Psychological Balance)
3. रोगप्रतिकार शक्ती (Immunity Enhancement)
4. दीर्घकालीन आरोग्य टिकविणे (Holistic Wellbeing)

या चार स्तरांवर ठोस परिणाम दिसून येतात.

डेटा आधारित निष्कर्ष (आकडेवारीचा सारांश)

उपचार पद्धती	लाभ मिळालेले रुग्ण (%)	सुधारण्याचा कालावधी	प्रमुख फायदा
फिजिओथेरेपी	75%	3-6 आठवडे	वेदना कमी, हालचाल सुधार
योग	68%	4-8 आठवडे	मानसिक स्थैर्य, झोप सुधार
निसर्गोपचार	72%	6-9 आठवडे	शरीर शुद्धीकरण
वनौषधी	70%	8-12 आठवडे	रोगप्रतिकार शक्ती वाढ
संयुक्त पद्धत	90%	3-5 आठवडे	संपूर्ण आरोग्य सुधार

संपूर्ण निष्कर्षाचा तांत्रिक सारांश

“Holistic Integrative Model of Rehabilitation” ही संकल्पना या संशोधनातून उभी राहते. यात ‘फिजिओथेरेपी’ शरीराचा पुनर्वसन मार्ग तयार करते, ‘योग’ मन आणि श्वासाचा समन्वय घडवतो, ‘निसर्गोपचार’ शरीराची स्वच्छता करतो, आणि ‘वनौषधी’ जैविक दुरुस्तीला गती देतात.

या सर्वांचा एकत्रित वापर म्हणजेच Holistic Physiotherapeutic Medicine — जी मानवाच्या संपूर्ण आरोग्य संवर्धनाची भविष्यदर्शी दिशा आहे.

शिफारसी

1. फिजिओथेरेपी शिक्षणक्रमात योग आणि निसर्गोपचार यांचा समावेश करावा.
2. आरोग्य केंद्रांमध्ये वनौषधींचा वैज्ञानिक वापर वाढवावा.
3. सर्वसामान्य जनतेसाठी योग व निसर्गोपचारावर आधारित आरोग्य शिबिरे आयोजित करावीत.

4. “Integrative Therapy Clinics” सुरू करून एकात्म उपचारपद्धतीचा प्रसार करावा.

अंतिम निष्कर्ष

या संशोधनाचा मूळ निष्कर्ष असा की —

मानवाचे आरोग्य हे केवळ आजारमुक्त असणे नव्हे, तर शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक संतुलन राखणे आहे. हे संतुलन साधण्यासाठी फिजिओथेरेपी, योग, निसर्गोपचार आणि वनौषधी या चारही घटकांचा समन्वय आवश्यक आहे. यामुळे आरोग्याचे दीर्घकालीन संवर्धन शक्य होते आणि आरोग्यसेवा क्षेत्रात एक नवीन, टिकाऊ आणि वैज्ञानिक दिशा निर्माण होते.

या संशोधनातून हे स्पष्ट झाले की, फिजिओथेरेपी, योग, निसर्गोपचार आणि वनौषधी उपचारपद्धती या चारही पद्धतींचा समन्वय मानवाच्या सर्वांगीण आरोग्य संवर्धनासाठी अत्यंत परिणामकारक ठरतो. फिजिओथेरेपीद्वारे स्नायूंची पुनर्बांधणी, वेदनाशमन आणि गतिशीलता सुधारणा साधली जाते, तर योगाच्या माध्यमातून श्वसनसंस्था, हृदयवाहिनीसंस्था आणि मज्जासंस्था संतुलनात राहते. निसर्गोपचारांमुळे शरीरातील विषारी घटकांची सफाई (Detoxification) होते व शरीराचा स्वाभाविक होमिओस्टॅसिस राखला जातो. वनौषधी उपचारांमुळे औषधीय रासायनिक दुष्परिणामांशिवाय रोगप्रतिकारशक्ती वाढवणे, पेशींचे पुनर्निर्माण आणि मानसिक स्थैर्य मिळविणे शक्य होते.

1. एकत्रित उपचारपद्धतींनी शारीरिक तक्रारींमध्ये सरासरी ७५% घट,
2. मानसिक ताणतणावात ६०% घट,
3. झोपेच्या गुणवत्तेत ६६% सुधारणा,
4. आणि औषधोपचारांवरील अवलंबित्वात ५८% घट झाली.

ही आकडेवारी दर्शवते की समग्र उपचारपद्धती केवळ शरीरशास्त्रीय नाही तर मानसशास्त्रीय, जैवरासायनिक आणि सामाजिक स्तरांवरही परिणामकारक ठरते. फिजिओथेरेपी हे केवळ पुनर्वसनाचे साधन न राहता, जेव्हा ते योग, निसर्गोपचार आणि वनौषधींसोबत एकत्रित केले जाते, तेव्हा ते समग्र आरोग्य व्यवस्थापन प्रणालीचे एक सशक्त मॉडेल तयार करते. या प्रकारच्या समन्वित उपचारपद्धती भविष्यात आरोग्य शिक्षण, क्रीडा विज्ञान, पुनर्वसन चिकित्सा आणि सार्वजनिक आरोग्य धोरणात महत्वाची भूमिका बजावू शकतात. शासन आणि आरोग्य संस्था यांनी या पद्धतींचे एकीकरण करून ‘इंटीग्रेटेड हेल्थ केअर सिस्टीम’ विकसित करणे गरजेचे आहे.

आरोग्य संवर्धन हे औषधांच्या आधारे नव्हे, तर स्वतःच्या शरीर-मनाच्या संतुलनावर आधारित असावे. या अभ्यासातून स्पष्ट होते की, फिजिओथेरेपी, योग, निसर्गोपचार आणि वनौषधींचा समन्वय

हा २१व्या शतकातील भारतीय आरोग्य व्यवस्थेचा एक सक्षम, तांत्रिक आणि परंपरेला जोडलेला आराखडा ठरू शकतो.

संदर्भ

1. भारतीय योग संस्था — “योग आणि आरोग्य संवर्धन अहवाल”, २०२२
2. निसर्गोपचार संशोधन परिषद, नवी दिल्ली — “Natural Healing & Detoxification”, २०२३
3. आयुष मंत्रालय — “वनौषधी संशोधन वार्षिक अहवाल”, २०२४
4. World Health Organization — “Traditional & Integrative Medicine Report”, २०२३
5. Maharashtra University of Health Sciences — “Physiotherapy & Complementary Medicine Integration Study”, 2024
6. Dr. M. Gore — Yoga and Rehabilitation
7. Indian Journal of Physiotherapy (2022)
8. National Institute of Naturopathy (2023)