



निसर्गोपचार ग्राम सुधार केंद्र, उरळीकांचन यांच्याकडून प्रकाशित होणाऱ्या ग्रंथांचा आढावा

संजय शामराव भूतमवार

ग्रंथपाल

सरदार पटेल महाविद्यालय, जि.

चंद्रपूर, महाराष्ट्र

लीना नारायणराव पुष्पलवार

ग्रंथपाल

लोकमान्य महाविद्यालय

वरोरा, जि.- चंद्रपूर, महाराष्ट्र

email- telangleena22@gmail.com

मो. न. 9420773552

प्रस्तावना

निसर्ग उपचार पद्धतीला जो प्राचीन वारसा लाभलेला आहे. त्यातून आपल्याला निसर्गावर आधारितच विविध आजारांवर कोणते उपचार घ्यावेत याविषयीचे मार्गदर्शन वेगवेगळ्या प्राचीन काळातील ग्रंथातून मिळते. आयुर्वेद यातून निसर्गाच्या वेगवेगळ्या अलौकिक आणि विशिष्ट पूर्ण औषधींची माहिती मिळण्यास मदत होते. निसर्गोपचार ही नैसर्गिक उपचारांची सामान्य पद्धत आहे. इतरांनी असेही मत मांडले आहे की निसर्गोपचार ही जीवन जगण्याचा मार्ग आहे. याव्यतिरिक्त, प्रभावी आणि वैज्ञानिक आधार असलेली कोणतीही नैसर्गिक पद्धत आधुनिक पद्धतीमध्ये निसर्गोपचार मानली जाते. निसर्गोपचार चळवळ यात १९ व्या शतकात विविध राष्ट्रांमध्ये वापरल्या जाणाऱ्या उपचार पद्धती याविषयीची माहिती आपल्याला मिळते.

वाढती जागतिक मान्यता, चालू संशोधन आणि आरोग्यसेवा चौकटींमध्ये एकात्मता यामुळे, निसर्गोपचारात आधुनिक औषधांना पूरक बनण्याची आणि शाश्वत आरोग्यसेवा मॉडेल्सच्या विकासात योगदान देण्याची प्रचंड क्षमता आहे. अशाप्रकारे, जीवनशैलीतील असंतुलन आणि पर्यावरणीय चिंतांनी ग्रस्त असलेल्या आधुनिक काळात, निसर्गोपचार संतुलित जीवनशैली, रोग प्रतिबंधक आणि मानव आणि निसर्ग यांच्यातील एकंदर सुसंवाद साधण्यासाठी एक महत्त्वाचा मार्ग म्हणून उभा आहे. आरोग्याच्या संदर्भात सध्या समाजामध्ये जागरूकता मोठ्या प्रमाणावर आलेली दिसून येते त्या अंतर्गत निसर्ग उपचार केंद्र यामध्येही अनेक आजारांवर नियंत्रण मिळवण्यासाठी वेगवेगळ्या औषध व उपचार पद्धतींचा वापर केला जात आहे.

अशाच प्रकारचे अनेक निसर्ग उपचार केंद्र हे विविध ठिकाणी अस्तित्वात आहेत. त्याद्वारे केवळ उपचार आणि औषधीच नाही तर वेगवेगळी प्रकाशनेही काढली जात आहेत जेणेकरून समाजामध्ये निसर्ग उपचार पद्धतीच्या संदर्भात अधिक जागरूकता निर्माण होईल. जेवढ्या मोठ्या प्रमाणात या केंद्रांचा प्रसार होईल तेवढ्याच प्रमाणात आपल्या येणाऱ्या पिढ्या या अधिकच शकत आणि मजबूत निर्माण होण्यासाठी मदत होईल. मानव आणि समाज ज्याप्रमाणे एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत अगदी त्याचप्रमाणे निसर्ग आणि मानव ह्या सुद्धा एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. मानव आपल्या गरजा आणि त्याचबरोबर आरोग्य यासाठी निसर्गावर पूर्णतः अवलंबून असलेला दिसून येतो.



प्रस्तुत शोधलेखातून उरळीकांचन पुणे येथील निसर्गोपचार ग्राम सुधार केंद्र यांच्याकडून निसर्ग उपचार पद्धतीवर आधारित प्रकाशित होणाऱ्या वेगवेगळ्या ग्रंथांचा आढावा घेतला जाणार आहे. प्रामुख्याने या ग्रंथात कशा संदर्भात माहिती दिली गेलेली आहे. कोणत्या निसर्ग उपचार पद्धतींचा उलगडा यात केलेला आहे. कोणकोणत्या आजारावर या पद्धतीच्या माध्यमातून उपचार घेता येतात. मानवाला मानसिक शारीरिक आरोग्य कशाप्रकारे मिळेल यासाठी या केंद्राकडून वेगवेगळी निसर्ग उपचार वर आधारित ग्रंथ प्रकाशित केली जातात. या केंद्राकडून प्रकाशित होणाऱ्या वेगवेगळ्या ग्रंथांचा मागोवा यात घेतला जाणार आहे.

गृहीतके

- 1) निसर्ग उपचार पद्धतीची वेगवेगळ्या ठिकाणी केंद्र आहेत.
- 2) विविध केंद्रातून निसर्ग उपचार पद्धतीचे ग्रंथ प्रकाशित केले जातात.
- 3) निसर्ग उपचारावर आधारित प्रकाशित ग्रंथांचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे.

उद्दिष्ट

- 1) निसर्ग उपचार केंद्रातून प्रकाशित होणाऱ्या विविध ग्रंथांचे माहिती घेणे.
- 2) निसर्ग उपचार पद्धतीच्या विविध ग्रंथांचा सविस्तर अभ्यास करणे.
- 3) या ग्रंथांचे मानवी आरोग्याच्या दृष्टिकोनातून महत्त्व जाणून घेणे.

विषय विवेचन

काळानुसार वेगवेगळ्या गोष्टी ह्या बदलत जातात अगदी त्याचप्रमाणे मानवाचे राहणीमान बदलत जाते. अनुवंशिकतेनुसार पाहिलं तर आपल्या मागच्या पिढ्या ह्या अतिशय सुदृढ आणि मजबूत असलेल्या दिसून येतात. त्यांच्या तुलनात्मक दृष्टिकोनातून आपली पिढी शारीरिकदृष्ट्या फारशी मजबूत असलेली दिसून येत नाही. त्या पाठीमागे असलेली कारणे वेगवेगळी आहेत. आधुनिकतेचा परिणाम हा केवळ मानवाचा राहणीमानावरच नाही तर मानसिक, आर्थिक, सांस्कृतिक, शैक्षणिक, राजकीय या सर्व बाबींवर झालेला दिसून येतो. पूर्वीपासूनच निसर्ग उपचार पद्धतीला अनन्यसाधारण महत्त्व असलेले दिसून येते.

सर्व जगातच योग व निसर्गोपचार शास्त्रांचा अभ्यास सुरू झाला आहे. जुन्या जुन्या ग्रंथांचा शोध घेण्याचे कार्य सुरू झाले आहे. या प्रक्रियांच्या परिणामाचे शास्त्रशुद्ध प्रयोग व संशोधन सुरू झाले आणि त्या माध्यमातून विविध निष्कर्ष हाती येऊ लागले. या आधारावरच विविध निसर्ग उपचार केंद्रांच्या माध्यमातून वेगवेगळ्या ग्रंथांची रचना केली जाऊ लागली. माहितीचे योग्य संकलन करून त्याला अनुभवाची जोड देत विविध ग्रंथ प्रकाशित केले जात आहेत. अशाच प्रकारे निसर्ग उपचार ग्राम सुधार केंद्र, उरळीकांचन पुणे येथून विविध ग्रंथ हे प्रकाशित केले जातात. प्रामुख्याने या ग्रंथात कोणत्या प्रकारची माहिती प्राप्त होते. याद्वारे समाजामध्ये निसर्ग उपचाराची जागरूकता करण्यासाठी कशी मदत होते. यातून प्रकाशित केले जाणारे वेगवेगळे ग्रंथ त्याचे महत्त्व याची सविस्तर माहिती खालील प्रमाणे आहे.

- 1) नेचर क्युअर फॉर ऑल नॅचरल रेमेडीज फॉर हेल्थ डिसऑर्डर : आरोग्यासह आपल्या बहुतेक समस्यांवर निसर्गाकडे उपाय आहे. मानवी शरीरात सर्वात क्लिष्ट कार्ये करण्याची आणि विविध प्रतिकूल परिस्थितींचा सामना



करण्याची क्षमता आहे. आपण स्वभावाने अधीर असल्यामुळे, नैसर्गिक व्यवस्थेची अंगभूत यंत्रणा वापरण्यास आपण वाव देत नाही. शरीरात सतत टाकाऊ पदार्थ आणि विषारी द्रव्ये तयार होत असतात जी त्वचा, मूत्रपिंड आणि फुफ्फुस, मूत्र आणि पचनमार्गाच्या छिद्रांद्वारे बाहेर टाकली जातात. जेव्हा तीव्र रोग दाबले जातात तेव्हा विषारी पदार्थ शरीरात जमा होतात.

ज्यामुळे दीर्घकालीन आजार होता. आरोग्यासह आपल्या बहुतेक समस्यांवर निसर्गाकडे उपाय आहे. मानवी शरीरात सर्वात क्लिष्ट कार्ये करण्याची आणि विविध प्रतिकूल परिस्थितींचा सामना करण्याची क्षमता आहे. याची सविस्तर माहिती यात दिलेली आहे. वेगवेगळ्या उपचार पद्धतींची माहिती त्याचबरोबर आहाराचे सेवन कसे करावे याविषयी सविस्तर माहिती या ग्रंथात दिलेली आहे.

2) नेचर क्युअर फॉर ओबेसिटी :

या ग्रंथामध्ये प्रामुख्याने आपली बदललेली जीवनशैली आणि त्यामुळे शरीरात झालेले वेगवेगळे बदल याची माहिती दिलेली आहे. आपल्या आहार संस्कृतीचा आपल्या शरीरावर होणारा वाईट परिणाम म्हणजेच जाडेपणा होय. तो नेमका कशाप्रकारे येतो त्याचे प्रकार कोणकोणते आहेत त्याचबरोबर तो कमी करण्यासाठी आपण काय केले पाहिजे या संदर्भात ते सविस्तर माहिती या ग्रंथात दिलेली आहे. पूर्वीचा काळातील आहार आणि आत्ताच्या काळातील आहात यात झालेला बदल हा शरीरावर प्रामुख्याने परिणाम करत आहे. होणारा बदल हा सकारात्मक नसून शरीराला वेदनादायक आहे.

त्यामुळे लवचिक आणि उत्साही कसे राहिल यासाठी वेगवेगळ्या योगासनांची माहिती यात दिलेली आहे. त्याचबरोबर वजन कमी करण्यासाठी कोणता आहार घ्यावा कोणत्या प्रकारचे व्यायाम करावे. निसर्ग सानिध्यात राहून अधिक नैसर्गिक आहार घेण्याचा प्रयत्न करावा. वजन कमी करण्यासाठी दैनंदिन जीवनात कोणकोणते बदल करावी याचीही माहिती यात दिलेली आहे.

3) नेचर क्युअर फॉर पसोरिअसिस

या ग्रंथात प्रामुख्याने आपल्या त्वचे विषयी माहिती दिलेली आहे. त्वचा ही अधिक अधिक टवटवीत राहण्यासाठी कोण कोणती योगासने करावी. त्याचबरोबर त्वचा चांगली व्हावी आणि त्वचेचे कोणतेही आधार होऊ नयेत याकरिता काय करावे प्राथमिक स्वरूपात कोणती काळजी घ्यावी याचा सविस्तर मागवा या ग्रंथातून मिळतो. त्वचेसाठी असलेल्या वेगवेगळ्या उपचार पद्धतींची माहिती यात दिलेली आहे त्यात प्रामुख्याने माती पद्धती, ऊर्जा पद्धती यांचा समावेश होतो.

निसर्ग साधनाच्या मदतीने वेगवेगळे उपचार कसे आपण घेऊ शकतो आणि त्यातूनही त्याचे संबंधित वेगवेगळ्या समस्या कशा सोडवू शकतो या संदर्भातही माहिती या ग्रंथातून प्राप्त होते. प्रत्येक व्यक्तीची त्वचा ही वेगवेगळ्या स्वरूपाची असते. त्यामुळे त्यांना जाणवणाऱ्या समस्या याही वेगळ्या स्वरूपात असतात. अशा वेळी या समस्या समजून घेणे त्यावर योग्य तो उपचार करणे. त्वचेचे असलेले वेगवेगळे प्रकार आणि त्यानुसार असणाऱ्या वेगवेगळ्या उपचार पद्धती लागू करणे महत्त्वपूर्ण ठरते. म्हणजेच त्वचे संदर्भातील सखोल ज्ञान या ग्रंथातून अभिव्यक्त होते.



4) सुपर फूड फॉर बेटर हेल्थ

मानवी शरीर हे प्रामुख्याने आहारावर अवलंबून असते. त्यामुळे त्या शरीराला योग्य ती ऊर्जा प्राप्त व्हावी असे जर मानवाला वाटत असेल तर त्याने योग्य तो आहार आपल्या जेवणात घेणे अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे. याच संदर्भातील सखोल आढावा या ग्रंथातून प्राप्त होतो. म्हणजेच कोणकोणती फळे आपल्या शरीरासाठी योग्य आहेत ती आपल्या शरीराला कोणते प्रथिने पुरवतात त्याच बरोबर त्यातून आपल्या शरीराची कार्यप्रणाली कशी चांगली होते या संदर्भातील सखोल माहिती या ग्रंथातून प्राप्त होते.

केवळ फळे घेऊनच शरीराच्या संपूर्ण गरजा पूर्ण होतात असे नाही तर या व्यतिरिक्त अनेक घटक आपल्या शरीरासाठी आवश्यक असतात त्याचाही यात संदर्भ दिलेला आहे. त्यात प्रामुख्याने पपई, सफरचंद, डाळिंब यामुळे शरीराला ऊर्जा मिळते. त्याचबरोबर आहार हा संतुलित आणि सकस असला पाहिजे त्यामध्ये वेगवेगळ्या प्रकारच्या पालेभाज्या डाळी यांचा समावेश असला पाहिजे. म्हणजेच आपल्या आहारावर आपले शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य हे मोठ्या प्रमाणावर अवलंबून असते याचा मागोवा या ग्रंथातून घेतला आहे.

5) पॉझिटिव्ह एटीट्यूड फॉर गुड हेल्थ अँड हॅपिनेस

या ग्रंथामध्ये आपला जगण्यासाठी दृष्टिकोन कशाप्रकारे असला पाहिजे आणि त्यातून आपल्या जीवनाला कशाप्रकारे आकार मिळत जातो व व्यक्तिमत्व घडते याची माहिती दिलेली आहे. आपल्या शिस्तप्रिय आणि काटेकोर नियमांचे पालनातून आपण व्यक्तिमत्व अतिशय चांगल्या प्रकारे घडवू शकतो. शारीरिक दृष्ट्या मजबूत राहण्यासाठी सकारात्मक दृष्टिकोन खूप महत्त्वाचा आहे या संदर्भातील माहिती या ग्रंथात दिलेली आहे. यशाकडे वाटचाल कशी करावी आपल्या मुलांना संस्कार कसे द्यावे. सकारात्मक दृष्टिकोन कसा वाढवावा. चांगले आरोग्य ही खरी यशाची गुरुकिल्ली आहे. त्याच बरोबर आपल्या प्रगतीसाठी मनावर नियंत्रण कसे करावे या संदर्भातील माहिती दिलेली आहे.

सकारात्मक जीवनशैलीसाठी परिणामकारक मार्ग शोधणे हे एक आव्हानच आहे. आपल्या आध्यात्मिक धर्मग्रंथांची शिकवण आपल्याला सकारात्मक जीवन शैलीसाठी प्रेरणादायक ठरू शकते असे वर्णन यात केले आहे. सुदैवाने भगवद्गीतेच्या अध्यायातून मानवी जीवनाच्या उत्कर्षासाठी अनेक प्रभावी मार्ग सुचविले आहेत. आपल्या इच्छा आकांक्षा पलिकडे, निरपेक्ष बुद्धीने समाजासाठी कार्यरत असणे हे या दिशेने टाकलेले आपले पहिले पाउल असते. या पुस्तकातून प्रतित झालेले अनुभव व त्यातून मिळणारी प्रेरणाही बुद्धी व सकारात्मक दृष्टिकोनासाठी प्रवृत्त करते. याचे सविस्तर विवेचन केलेले आहे.

6) नॅचरल रेसिपीज

भारतीय संस्कृती आहाराच्या बाबतीत पूर्वीपासूनच परिपूर्ण असलेली दिसून येते. प्राचीन काळापासूनच आहाराचे नियम हे आपल्याकडे पाळले जातात. आहारात नेमके कोणकोणते पदार्थ घेतले पाहिजे ते कशाप्रकारे बनवून घेतले पाहिजे या संदर्भातील आढावा देणार हा ग्रंथ आहे. पण ज्या वेळेला निसर्ग उपचार पद्धतीचा विचार करत असतो त्या वेळेला आपला आहार हा एक नैसर्गिक पद्धतीने बनवलेला असावा यावर भर यात दिलेली आहे.



आहारामध्ये दुग्धजन्य पदार्थ वेगवेगळ्या प्रकारच्या डाळी वेगवेगळ्या प्रकारचे सूप यांचा अंतर्भाव असणे अतिशय महत्त्वपूर्ण आहे. आपण आहारात असेच पदार्थ घेतले पाहिजे की ज्यातून आपल्या शरीराला लागणाऱ्या विविध घटकांची गरज पूर्ण होईल. म्हणजेच निसर्गोपचारा बरोबरच आपल्या आहाराच्या योग्य त्या सवयी कशा असाव्या या संदर्भातील ही विवेचन या ग्रंथात आलेले दिसून येते. आजच्या ताणतणाव असलेल्या जीवनशैलीमध्ये आपला संतुलित आहार आपल्याला योग्य ते मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य प्रदान करू शकते. त्यामुळे आहाराचे महत्व आणि आहाराचा आपल्या शरीरावर होणारा सकारात्मक बदल याचा सविस्तर आढावा या ग्रंथातून घेतला आहे.

7) नेचर क्युअर

प्रस्तुत ग्रंथा मधून निसर्ग उपचाराच्या विविध पद्धतींची सविस्तर माहिती देण्यात आलेली आहे त्यात बरोबर निसर्ग उपचाराचे शिक्षण का घ्यावे याचेही विवेचन केलेले आहे. त्याचबरोबर उरळी कांचन येथील निसर्ग उपचार ग्राम सुधार केंद्रात कोणकोणत्या सोयी सुविधा उपलब्ध आहेत. कोणकोणत्या आजारांवर येथे निदान केले जाते त्यासाठी कोणकोणत्या उपचार पद्धतींचा वापर केला जातो याची माहिती समाजामध्ये प्रसारित व्हावी या दृष्टिकोनातून हा ग्रंथ प्रकाशित केला आहे.

आजच्या धावपळीच्या युगात प्रत्येक गोष्ट मानवाला अगदी सहज आणि लवकर हवी असते याच दृष्टिकोनाला छेद देत निसर्ग उपचार पद्धती कार्य करते. म्हणजेच कोणत्याही आजाराचा कमी होण्याचा परिणाम हा जरी हळू असला तरी तो कायमचा असतो. हेच मूळ निसर्गोपचार पद्धतीच्या माध्यमातून आपल्याला लक्षात येते. याबद्दलचे विवेचन यात केलेले आहे. सकारात्मक आणि सुदृढपणे जीवन जगण्यासाठी मानवाला मानसिक शारीरिक शांतता ही गरजेचे असते. त्यामुळे ध्यान धारणा मानवाने केली पाहिजे. या संदर्भातील ही माहिती या ग्रंथातून प्राप्त होते.

8) इसेन्स ऑफ नेचर क्युअर फोकस ऑन वुमन

आपला आहार हा कशा स्वरूपाचा असला पाहिजे त्यात बरोबर आहारातील प्रत्येक पदार्थ ही औषधाची परिपूर्ण जाणीव करून देणारा म्हणजेच शरीरासाठी आवश्यक शरीराला योग्य ते परिपक्व घटक देणारा असावा. त्याचबरोबर निसर्गोपचार पद्धतीची ओळख एका वेगळ्या प्रकारे या ग्रंथातून करून देण्यात आलेली आहे. ज्यात प्रामुख्याने मड थेरेपी, मसाज थेरेपी यांचा समावेश होतो. जीवन जगत असताना या धावपळीच्या युगात मानवाला शांततेची गरज आहे. अशावेळी निसर्गाकडून ती आपल्याला सहज उपलब्ध होते. त्यामुळे कोणत्याही आजारावर उपचार घेत असताना निसर्ग उपचार पद्धतींचा वापर प्रामुख्याने समाजात वाढला पाहिजे.

हा उद्देश या ग्रंथातून प्रतिबिंबित होतो. उपवास ठेवणे हा केवळ एक धार्मिक विधी नसून तो शरीरासाठी एक प्रकारे उपचाराचेच कार्य करत असतो त्यामुळे योग्य प्रकारे उपवास कधी ठेवावे ज्यामुळे आपल्या शरीराला त्याचा फायदा होईल या संबंधाची माहिती या ग्रंथातून मिळते. स्त्रियांच्या संदर्भात विचार केला असता योग करण्यासाठी स्त्रिया जास्त वेळ देत नाहीत आणि त्याचा दुष्परिणाम त्यांच्या शरीरावर होतो. त्यामुळे दररोज



नियमितपणे स्त्रियांनी योगा करावा जेणेकरून त्यांना येणाऱ्या वेगवेगळ्या समस्या या दूर होतील याचेही वर्णन या ग्रंथातून प्राप्त होते.

समारोप

भारतामध्ये प्राचीन हिंदू संस्कृतीने निसर्गोपचार हे जगाला दिलेले एक वरदानच आहे, असे म्हणावयास हरकत नाही. प्लेटो, अॅरिस्टॉटल आणि हिपॉक्राटीझ यांच्या अगोदर कित्येक शतकांपूर्वी भारतीय ऋषींनी व योग्यांनी निसर्गोपचाराची महती विशद केली होती. लंघन, आहार, जलचिकित्सा, मर्दन, योगासने, योग चिकित्सा इत्यादींचा ते शरीर, मन आणि आत्मा शुद्ध करण्याकरिता उपयोग करीत असे. यांपैकी काही तत्वांचे महत्त्व पटण्याकरिता त्यांनी धर्मांमध्येच समाविष्ट केली होती. मानवाला दीर्घकाळ निरोगी व चांगले आयुष्य जगण्यासाठी निसर्ग उपचार पद्धतीचे योगदान अनन्यसाधारण आहे.

अनेक असे विकार आहेत ज्याचे निदान औषधांच्या माध्यमातून होत नाही पण निसर्गातील उपलब्ध वनस्पती मधील अद्वितीय गुणवैशिष्ट्यातून होत असते. त्यामुळे निसर्गात नेमके काय काय दडलेले आहे ते मानवासाठी किती उपयुक्त आहे. हे या ग्रंथातून अभिव्यक्त होते. निसर्ग उपचाराच्या विविध पद्धतीची माहिती जाणून घेणे. त्या आधारावर आपल्या जीवन पद्धतीचा विकास साधणे महत्त्वाचे आहे. निसर्ग उपचार पद्धतीच्या वेगवेगळ्या अंगांचा सखोल अभ्यास करणे. त्याचबरोबर आजच्या तरुण पिढीमध्ये निसर्ग उपचाराची गरज का आहे. समाजातील प्रत्येकाच्या आरोग्य दृष्टिकोनातून निसर्ग उपचार पद्धतीचे महत्त्व प्रत्येकापर्यंत पोहोचवण्याचे कार्य करणे महत्त्वाचे आहे त्यासाठी हे ग्रंथ महत्त्वपूर्ण ठरतात.

अशा प्रकारे उरळीकांचन, पुणे येथील निसर्ग उपचार ग्राम सुधार, केंद्र वेगवेगळ्या पातळीवर आपल्या पद्धतीने कार्य करताना दिसून येते. त्यांच्याकडून प्रकाशित होणारे वेगवेगळे ग्रंथ निसर्ग उपचाराच्या विविध पद्धती त्याचबरोबर योग्य आहार, विहार आणि योगासने या संदर्भातील सविस्तर विवेचन करतात. याचा समाजात अधिक प्रसार व्हावा या दृष्टिकोनातून शालेय स्तरावर याचे उपयोजन करणे महत्त्वाचे आहे. या निसर्ग उपचार ग्राम सुधार केंद्राकडून प्रकाशित होणाऱ्या वेगवेगळ्या ग्रंथांचा सखोल आढावा वरील विवेचनावरून स्पष्ट होतो. याद्वारे निसर्ग उपचाराच्या विविध पद्धती, योग्य आणि संतुलित आहार, विविध प्रकारची योगासने, सुखी आणि आरोग्यमय जीवनाचे रहस्य या ग्रंथातून प्रतिबंधित होते.

संदर्भग्रंथ सूची

1. डॉ. हेगडे नारायण (2007) नेचर क्युअर फॉर ऑल नॅचरल रेमेडीज फॉर हेल्थ डिसऑर्डर, निसर्ग उपचार ग्राम सुधार केंद्र उरळीकांचन, पुणे.
2. डॉ. टी. चंद्रशेखर (2022) नेचर क्युअर फॉर ओबेसिटी, निसर्ग उपचार ग्राम सुधार केंद्र उरळीकांचन, पुणे.
3. डॉ. देवकर अमेय (2014) नेचर क्युअर फॉर पसोरिअसिस, निसर्ग उपचार ग्राम सुधार केंद्र उरळीकांचन, पुणे.
4. डॉ. हेगडे नारायण (2022) सुपर फूड फॉर बेटर हेल्थ, निसर्ग उपचार ग्राम सुधार केंद्र उरळीकांचन, पुणे.



- 5) डॉ. हेगडे नारायण (2006) पॉझिटिव्ह एटीट्यूड फॉर गुड हेल्थ अँड हॅपिनेस, निसर्ग उपचार ग्राम सुधार केंद्र उरळीकांचन, पुणे.
- 6) डॉ. टी.लीलावथी (2006) नॅचरल रेसिपीज निसर्ग उपचार ग्राम सुधार केंद्र उरळीकांचन, पुणे.
- 7) नेचर क्युअर (2019) निसर्ग उपचार ग्राम सुधार केंद्र उरळीकांचन, पुणे.
- 8) डॉ. आर्या हेमा (2021) इसेन्स ऑफ नेचर क्युअर फोकस ऑन वुमन, निसर्ग उपचार ग्राम सुधार केंद्र उरळीकांचन, पुणे.