पूरक या वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों की अवधारणा

पूरक चिकित्सा को दूसरे विभिन्न नामों से भी जाना जाता है। जैसे - वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति, समग्र चिकित्सा पद्धति, पारम्परिक चिकित्सा पद्धति इत्यादि। आपकी जानकारी के लिये इस तथ्य को भी स्पष्ट कर देना अति आवश्यक है कि जब किसी रोगी को आधुनिक चिकित्सा के साथ - साथ पारम्परिक चिकितसा भी दी जाती है, तब यह पारम्परिक चिकित्सा ''पूरक चिकित्सा'' कहलाती है और जब रोगी को केवल पारम्परिक चिकित्सा ही दी जाती है, किसी प्रकार की आधुनिक चिकित्सा का प्रयोग नहीं किया जाता तो इसे ''वैकल्पिक चिकित्सा'' कहते हैं। इस प्रकार स्पष्ट है कि पारम्परिक चिकित्सा को रोगी को किस प्रकार दिया जा रहा है।, आधुनिक चिकित्सा के साथ - साथ अथवा उसके बिना, इसी आधार पर इसके दो नाम हैं- पूरक चिकित्सा पद्धति और वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति। इस प्रकार अब आप समझ गये होंगे कि पूरक चिकित्सा एवं वैकल्पिक चिकित्सा, इन दोनों में क्या - क्या समानतायें और विभिन्नतायें हैं।पाठकों, अब हम चर्चा करते हैं, पूरक चिकित्सा की मूल मान्यताओं पर अर्थात् यह चिकित् सा पद्धति किन सिद्धान्तों पर आधारित है।
'पूरक चिकित्सा'एक ऐसा शब्द है, जो अपने अन्दर उपचार की अनेक विधाओं को सम्मिलित करता है। कोई एक चिकित्सा पद्धति पूरक चिकित्सा पद्धति नहीं है, वरन् इसके अन्तर्गत असंख्य उपचार विधियाँ शामिल हैं, जिनमें से अनेकों के नाम भी ज्ञात नहीं है और उपचार की प्रत्येक विधि अपने आप में कुछ विशिष्ट है। इनके अपने सिद्धान्त, नियम और विधियाँ हैं। इसी कारण कुछ शब्दों में इस पूरक चिकित्सा पद्धति की एक सर्वमान्य परिभाषा देना थोड़ा कठिन प्रतीत होता है, लेकिन हाँ, आधुनिक चिकित्सा पद्धति के साथ इसका तुलनात्मक अध्ययन करके हम इसके स्वरूप को भली - भाँति समझ सकते हैं। इस प्रकार स्पष्ट है कि पूरक चिकितसा से तात्पर्य एक ऐसी चिकित्सा पद्धति से है, जिसमें उपचार की असंख्य ऐसी विधियाँ शामिल हैं, जो प्राण ऊर्जा के सिद्धान्त पर कार्य करती है। इस चिकित्सा पद्धति की मूल मान्यता यह है कि ऊर्जा के असंतुलन के कारण ही कोई भी रोग उत्पन्न होता है और विकृति स्थूल या भौतिक शरीर से पहले सूक्ष्म या ऊर्जा शरीर में उत्पन्न होती है। इसके उपरान्त उसके लक्षण स्थूल शरीर में दिखाई देते है। अतः इसमें प्राणी के केवल भौतिक शरीर की ही चिकित्सा नहीं की जाती वरन् शरीर के साथ - साथ मन और आत्मा को भी स्वस्थ रखने पर बल दिया जाता है अर्थात् ऐसे उपाय अपनाये जाते है, जिससे मन एकाग्र एवं शांत हो और आत्मा संतुष्ट हो। इस प्रकार स्वास्थ्य के केवल एक पक्ष (भौतिक शरीर) पर बल नहीं दिया जाता, वरन् समग्र स्वास्थ्य की बात की जाती है। इसी कारण इसे ''समग्र चिकित्सा'' के नाम से भी जाना जाता है। ''वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियाँ अब अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रचलित हो गई हैं। वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों के सौ से ज्यादा रूप हैं। इसके अन्तर्गत मानव शरीर को षारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक पहलुओं के समग्र के रूप में देखा जाता है। इसमें स्वास्थ्य के रक्षात्मक और प्रगतिशील पहलुओं पर समान रूप से प्रकाश डाला गया है। नीचे पूरक चिकित्सा पद्धति की मूल मान्यताओं का विवेचन किया जा रहा है, जिससे आपको इसका स्वरूप और अधिक स्पष्ट हो जायेगा। पूरक चिकित्सा की मूल मान्यतायें निम्नानुसार है-

1 रोगों का प्रमुख कारण ऊर्जा का असंतुलन
2 समग्र स्वास्थ्य पर बल
3 स्वास्थ्य के रक्षात्मक एवं प्रगतिशील दोनांे पहलुओं पर
4 समग्र स्वास्थ्य पर बल
5 स्वास्थ्य के रक्षात्मक एवं प्रगतिशील दोनांे पहलुओं पर समान रूप से बल।
6 स्वतः रोग मुक्ति का सिद्धान्त
7 प्राकृतिक जीवनशैली पर बल।
8 शीघ्रतापूर्वक नहीं वरन् धीरे - धीरे रोग के समूल नाश

1.रोगों का प्रमुख कारण ऊर्जा का असंतुलन-
पूरक चिकित्सा पद्धति का मूल सिद्धान्त यह हैं कि रोगों का मूल कारण ऊर्जा का असंतुलन है। क्या आप जानते हैं कि इस सृष्टि में प्रत्येक पदार्थ चाहे यह जड़ रूप में हो अथवा चेतन रूप में, वह ऊर्जा का ही एक रूप है। क्योंकि ऊर्जा ही पदार्थ में रूपान्तरित होती है और अन्ततः प्रत्येक पदार्थ ऊर्जा में बदज जाता है। प्राणियों के भीतर यह ऊर्जा 'प्राण' कहलाती है। प्राणयुक्त होने पर ही जीव 'प्राणी' कहलाता है और प्राणविहीन हो जाने पर मृत। इस प्राणऊर्जा या जीवनीशक्ति पर ही हमारा समूचा जीवन आश्रित है। इस प्राण ऊर्जा को भिन्न - भिन्न नामों से संबोधित किया जाता है। रेकी चिकितसा के विशेषज्ञ इसे 'की' कहते हैं। जब तक जीव का ब्रह्माण्डीय ऊर्जा से सम्पर्क बना रहता है, वह स्वस्थ रहता है, जैसे ही यह सम्पर्क टूट जाता है अथवा इसमें अवरोध आते है, वैसे ही वह विभिन्न प्रकार की विकृतियों से ग्रसित होने लगता है। ये विकृतियाँ शरीर के स्तर पर भी हो सकती हैं, वैचारिक स्तर पर भी और भावनात्मक स्तर पर भी। कहने का आशय यह है कि ऊर्जा का असंतुलन ही रोगों को जन्म देता है। असंतुलन का आशय है कि ऊर्जा कहीं पर तो आवश्यकता से अधिक और कहीं पर आवश्यकता से कम। संतुलन ही आरोग्य की कुंजी है। जैसे - योग चिकित्सा में माना जाता है कि सत, रज, एवं तम ये तीन गुण होते हैं। इन तीनों में सतोगुण तो विकार का कारण नहीं है अर्थात् सतोगुण के कारण रोग उत्पन्न नहीं होते हैं, किन्तु रजोगुण एवं तमोगुण में असंतुलन विभिन्न रोगों को जन्म देता है। इसी प्रकार आयुर्वेद त्रिदोष (वात-पित्त-कफ) के सिद्धान्त पर आधारित है, जिसमें वात, पित्त एवं कफ में असंतुलन को रोगों का प्रधान कारण माना गया है। यदि हम प्राकृतिक चिकित्सा की बात करें तो वहा भी पृथ्वी, जल, अग्नि वायु एव आकाश - इन पंचमहाभूतों को संतुलित करने पर ही बल दिया जाता है। एक्यूपंक्चर एवं एक्यूप्रेषर चिकित्सापद्धति की भी मूल अवधारण यही है कि ऊर्जा प्रवाह पथ (मेरीडियन्स) में अवरोध के कारण ही बीमारियाँ जन्म लेती है अर्थात् शरीर के किसी अंग में ऊर्जा घनीभूत हो जाती ळै और किसी अंग में कम। परिणामस्वरूप व्यक्ति रोगग्रस्त हो जाता है। इसी प्रकार प्राणिक हीलिंग और रेकी विशेषज्ञों के अनुसार विश्वव्यापी ऊर्जा से जीव का सम्पर्क टूटने का कारण ही विकृतियाँ जन्म लेती है।
इस प्रकार आप समझ गये होंगे कि पूरक चिकित्सा पद्धति का चाहे कोई भी रूप हो, इन सभी में ऊर्जा के असंतुलन को ही रोगों का प्रमुख कारण माना गया है और उपचार के द्वारा ऊर्जा को संतुलित किया जाता है, जिससे कि प्राण ऊर्जा का संचार सम्यक् रूप से होता रहे।

2 समग्र स्वास्थ्य पर बल-
पूरक चिकित्सा का दूसरा सिद्धान्त यह है कि यह पद्धति समग्र स्वास्थ्य के दृष्टिकोण पर आधारित है। कहने का तात्पर्य यह है कि इस पद्धति के अनुसार प्राणी केवल पंचमहाभूतों से बना स्थूल शरीर मात्र नहीं है, वरन् शरीर के अतिरिक्त मन और आत्मा भी है और तीनों एक दूसरे से सम्बद्ध है। यदि शरीर स्वस्थ है, किन्तु व्यक्ति आत्मिक दृष्टि से संतुष्ट नहीं है, मानसिक रूप से परेशान है तो उसे पूर्ण रूप से स्वस्थ नहीं कहा जा सकता है क्योंकि मन और आत्मा उसकी शारीरिक गतिविधियों को किसी न किसी रूप में अवश्य प्रभावित करेंगे। इसी प्रकार मानसिक रूप से प्रसन्न होने के बावजूद यदि शरीर में कोई पीड़ा है, तब भी व्यक्ति अपने कार्यो को ठीक प्रकार से पूरा नहीं कर सकेगा। कहने का आशय है कि यदि हम अपनी पूरी ऊर्जा के साथ कार्य करना चाहते हैं तो हमें शरीर के साथ -

साथ मन और आत्मा को भी स्वस्थ बनाना होगा। आयुर्वेद के महान ग्रन्थ "सुश्रुत संहिता" में समग्र स्वास्थ्य की महत्ता का विवेचन करते हुये कहा गया है कि - समदोषः समाग्निष्च,समधातुमलक्रियः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः,स्वस्थइत्यभिधीयते।।

अर्थात जिस व्यक्ति के दोष, धातु एवं मल तथा अग्नि व्यापार सम हो अर्थात् विकार रहित हो और जिसकी इन्द्रियाँ, मन और आत्मा प्रसन्न हो, वही स्वस्थ है। इस प्रकार स्पष्ट है कि समग्र स्वास्थ्य ही हमारा लक्ष्य होना चाहिये और पूरक चिकित्सा पद्धति हमें इसी लक्ष्य की ओर अग्रसर करती है अर्थात् इसमें स्वास्थ्य के शारीरिक पहलू के साथ - साथ मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक पहलू पर भी बल दिया जाता है, जिससे कि व्यक्ति के समग्र व्यक्तित्व का विकास हो सके।

3 स्वास्थ्य के रक्षात्मक एवं प्रगतिशील दोनों पहलुओं पर समान रूप से बल-

पूरक चिकित्सा में स्वास्थ्य के रक्षात्मक पहलू के साथ - साथ प्रगतिशील पहलू पर भी बल डाला जाता है। इसका अर्थ यह है कि इस चिकित्सा पद्धति में न केवल उत्पन्न रोग को ठीक किया जाता है, वरन् ऐसे प्रयास किये जाते है कि भविष्य में व्यक्ति पुनः रोगग्रस्त ना हो अर्थात् उसकी प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के उपाय किये जाते हैं। यहाँ आपकी जानकारी के लिये यह बता देना भी आवश्यक है कि प्रतिरोधक क्षमता भी केवल शारीरिक ही नहीं होती वरन् यह मानसिक और आध्यात्मिक भी होती है।

4 स्वतः रोग मुक्ति का सिद्धान्त-

पूरक चिकित्सा का अगला सिद्धान्त स्वतः रोग मुक्ति का सिद्धान्त है। इस सिद्धान्त के अनुसार शरीर में स्वयं में ही अपने को स्वस्थ रखने की क्षमता विद्यमान हैं। प्रकृति का यह नियम है कि यह विकृति को भीतर रहने नहीं देती। यदि विकृति शारीरिक है तो यह शारीरिक रोग के रूप में उभरती है और मानसिक है तो मानसिक रोग के रूप में। इस प्रकार शरीर रोगों के रूप में विकारों को उभारकर शरीर को स्वस्थ करता है। आप सोच रहे होंगे कि यदि शरीर स्वयं ही रोगमुक्त हो सकता है, तो विविध उपचार विधियों की क्या आवश्यकता है?

इन उपचार विधियों की भी आवश्यकता है क्योंकि ये सभी विधियाँ शरीर को अपना कार्य करने में सहायता और सुविधा प्रदान करती है, जिससे रोग अपेक्षाकृत जल्दी ठीक होता है। जैसे -हड्डी टूटने पर डॉक्टर प्लास्टर बाँध देता है, लेकिन क्या आपने कभी सोचा कि क्या प्लास्टर बाँधने से हड्डी जुड़ती है। प्लास्टर तो इसलिये बाँधा जाता है कि हड्डी अपनी जगह पर बनी रहे। शरीर का वह अंग जहाँ की हड्डी टूटी है, वह हिले - डुले नहीं, जिससे की हड्डी जल्दी जुड़ सके। जोड़ने का कार्य तो शरीर स्वयं ही करता है। इस प्रकार स्पष्ट है कि पूरक चिकित्सा पद्धति के अनुसार शरीर स्वयं ही रोगों को ठीक करता है और उपचार की विभिन्न विधियों द्वारा ऐसी परिस्थितियाँ एवं सुविधायें उत्पन्न की जाती है, जिससे शरीर को अपना कार्य करने में सहयोग मिल सके और रोग ठीक होने की गति में वृद्धि हो सके।

5 प्राकृतिक जीवनषैली पर बल –

पूरक चिकित्सा पद्धति प्राणी को प्राकृतिक जीवन जीने के लिये प्रेरित करती है। हम सभी इस तथ्य से सुपरिचित हैं कि आज इंसान जितनी भी समस्याओं से जूझ रहा है उनका मूल कारण अप्राकृतिक एवं यांत्रिक जीवनशैली है। सुबह उठने से लेकर रात को सोने तक व्यक्ति एक मशीन की तरह कार्य करता रहता है। अत्यधिक धन और पद - प्रतिष्ठा की भूख ने इसको प्रकृति से दूर कर दिया है। दूसरों से प्रतिस्पद्र्धा की दौड़ में व्यक्ति ने अपनी मौलिकता को खो दिया है। परिणाम क्या मिला ?

तनाव, अवसाद, भावनात्मक घुटन। अतः पाठकों, आज एक ऐसी उपचार विधि की आवश्यकता है जो पुनः व्यक्ति को प्रकृति की ओर लेकर जाये। उसे अपने जीवन के मूल लक्ष्य से अवगत कराकर प्रकृति के साथ साहचर्य निभाने के लिये प्रेरित करे। किसी कीमत पर अपनी मौलिकता को बरकरार रखने की प्रेरणा दे। क्या आपने कभी सोचा है कि पशु-पक्षी-वनस्पतियों इनको क्यों कभी किसी चिकित्सककी आवश्यकता नहीं पड़ती। हालांकि समस्यायें इनके जीवन मं भी आती है, विकारग्रस्त ये भी होते हैं। इसका मूल कारण यह है कि ये प्रकृति के नियमों का पालन करते हैं। प्राकृतिक जीवन जीते हैं। इसीलिये मनुष्यों की अपेक्षा कम बीमार होते हैं और यदि कभी होते भी हैं तो प्राकृतिक जीवनशैली के कारण शीघ्रतापूर्वक ठीक हो जाते हैं। पाठकों, यदि हम वास्तव में पाकृतिक जीवन जीना चाहते हैं तो हमें सूर्य के अनुसार दिनचर्या, रात्रिचर्या को व्यवस्थित करना चाहिये। सूर्य से अधिक अच्छी घड़ी कोई नहीं हो सकती। क्या आप जानते हैं कि यदि हमारी जैविक घड़ी सूर्य के अनुसार संचालित होती है तो हम प्रायः स्वस्थ रहते हैं। पाठकों, आपने देखा भी होगा कि बहुत सारी पूरक चिकित्सा पद्धतियों के नाम से ही ऐसे हैं जो हमें प्रकृति कीओर प्रेरित करते हैं। जैसे- सुगन्ध चिकित्सा, पुष्प चिकित्सा, संगीत चिकित्सा, प्राकृतिक चिकित्सा इत्यादि। इस प्रकार स्पष्ट है कि पूरक चिकित्सा पद्धति प्राकृतिक जीवनशैली पर आधारित है।

6 शीघ्रतापूर्वक नहीं वरन धीरे–धीरे रोग के समूल नाश पर बल-

पूरक चिकित्सा की एक मान्यता यह भी है कि शीघ्रतापूर्वक कुछ समय तक ठीक होने की अपेक्षा धीरे - धीरे रोग को जड़ से ही समाप्त किया जाना चाहिये, ताकि भविष्य में वह रोग पुनः ना हो और रोग को दूर करने के साथ - साथ स्वास्थ्य संवर्द्धन पर भी बल देना चाहिये, क्योंकिऊर्जा के संतुलन में समय लगता है। अतः आप समझ गये होंगे कि पूरक चिकित्सा पद्धति में ऊर्जा के संतुलन द्वारा धीरे -धीरे रोग का समूल नाश किया जाता है।प्रिय विद्यार्थियों, उपरोक्त विवरण से आप पूरक चिकित्सा पद्धति की अवधारणा को भली- भॉति समझ गये होंगे। इसके स्वरूप को और अधिक स्पष्ट करने के लिये आइये, अब हम चर्चा करते हैं- पूरक चिकित्सा पद्धति और आधुनिक चिकित्सा पद्धति के तुलनात्मक अध्ययन के बारे में।

पूरक चिकित्सा पद्धति के उदाहरण - वर्तमान समय में समूचे विश्व में असंख्य पूरक चिकित्सा पद्धतियाँ प्रचलित हैं, जिन्हें किसी देश की सीमाओं में आबद्ध नहीं किया जा सकता। कुछ अत्यधिक प्रसिद्ध चिकित्सा पद्धतियों के नाम नीचे दिय जा रहे हैं-

एक्यूप्रेशर -चीनमें विगत चार हजार वर्षो से प्रचलित चिकित्सा पद्धति, जिसमें शरीर में निश्चित ऊर्जा बिन्दुओं पर जिम्मी इत्यादि विविध एक्यूप्रेशर उपकरणों द्वारा दबाव डालकर रोग का उपचार किया जाता है।

एक्यूपंक्चर - इसमें निश्चित ऊर्जा बिन्दुओं पर सुइयाँ चुभोकर उपचार किया जाता है।

संगीत चिकित्सा - संगीत के सात सुरों के द्वारा भिन्न - भिन्न रोगों का इलाज किया जाता है। रण चिकित्सा से औषधि निर्माण के लिये उसी रंग की काँच की साफ बोतल का प्रयोग किया जाता है।

रेकी -इसमें हाथों द्वारा प्राण उर्जा देकर रोगी का ब्रह्माण्डीय ऊर्जा से सम्पर्क स्थापित किया जाता है।

सुगन्ध चिकित्सा -इसमें रोग के अनुसार भिन्न - भिन्न प्रकार की सुगन्ध का प्रयोग कर उपचार करते हैं।

सूर्य किरण चिकित्सा -इसे सूर्य चिकित्सा या रंग चिकित्सा भी कहते हैं। इसमें सूर्य किरणों के सात रंगों द्वारा औषधीय जल, तेल या दवा तैयार करके इलाज किया जाता है।

चुम्बक चिकित्सा - अलग - अलग प्रकार के चुम्बकों को शरीर पर लगाकर रोग का उपचार किया जाता है।

मन्त्र चिकित्सा -शारीरिक, मानसिक सभी प्रकार के रोगों के लिये यह चिकित्सा अत्यन्त प्रभावी है। इसमें रोग के अनुसार अलग - अलग मंत्रों का जप करके उपचार किया जाता है।

स्वाध्याय चिकित्सा - इसमें सद्ग्रन्थों के आलोक में आत्म-मूल्यांकन किया जाता है अर्थात् तटस्थ भाव से अपने गुण - दोष कीजाँच की जाती है। इसके बाद जो कमियाँ होती है उनको दूर करने के लिये उन सद्ग्रन्थों में कही गई बातों के अनुसार अपनी भावनाओं, विचारों एवं व्यवहार में परिवर्तन का प्रयास किया जाता है।

पिरामिड चिकित्सा -यह चिकित्सा पद्धति मिस्र की देन है। इस चिकित्सा पद्धति मेंशरीर के जिस अंग में विकृति है, उस अंग पर पिरामिड यंत्र को रखकर चिकित्सा की जाती है। मानसिक विकारों को दूर करने में भी इस चिकित्सा का अत्यन्त प्रभावी उपयोग किया जाता है।

प्रार्थना चिकित्सा -वर्तमान समय में प्रार्थना एक चिकित्सा पद्धति के रूप में अत्यन्त प्रचलित हो रही है। प्रार्थना व्यक्तिगत एवं सामूहिक दोनों प्रकार से की जा सकती है। हम स्वयं के लिये भी प्रार्थना कर सकते हैं और दूसरों के लिये भी।

योग चिकित्सा - योग चिकित्सा से आज प्रायः प्रत्येक आयु वर्ग का व्यक्ति सुपरिचित है, जिसमें विभिन्न प्रकार के आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, मानसिक एकाग्रता के अभ्यास जैसे - त्राटक, धारणा और षटकर्म (धौति, वस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभॉति) के माध्यम से चिकित्सा की जाती है। इन सभी के साथ - साथ योग चिकित्सा में मूल रूप से जीवनशैली को सुधारने पर बल दिया जाता है और सकारात्मक रहते हुये प्राकृतिक जीवन जीने पर बल दिया जाता है।

हास्य चिकित्सा -यह पद्धति भी वर्तमान समय में खूब प्रचलन में है। आज व्यक्ति दो पल खुलकर हँसना तो मानों भूल ही गया है। अतः इस चिकित्सा पद्धति में हँसी के विभिन्न तरीके बतलाये जाते हैं और रोगों के अनुसारहास्य चिकित्सा दी जाती है।

यज्ञ चिकित्सा-हमारे प्राचीन ऋषि - मुनि इस चिकित्सा पद्धति का अत्यधिक प्रयोग करते थे। इस पद्धति में रोगानुसार विविध मंत्रों और हवन सामग्री का प्रयोग करके रोगों का इलाज किया जाता है।

प्राकृतिक चिकित्सा -इसमें मिट्टी, जल, अग्नि, वायु और आकाश इन पंचमहाभूतों के द्वारा विभिन्न विधियों से चिकित्सा की जाती है। जैसे स्नान द्वारा, पट्टी द्वारा, लेप द्वारा इत्यादि।

व्यवहार चिकित्सा -इस चिकित्सा पद्धति में समस्याग्रस्त व्यक्ति को ऐसे उपाय बताये जाते है, जिससे उसके व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन हो सके और उसकी समायोजन क्षमता का अधिकाधिक विकास हो। इस पद्धति का प्रयोग मुख्य रूप से मनोरोगों को ठीक करने के लिये किया जाता है।

नृत्य चिकित्सा -भिन्न - भिन्न प्रकार के नृत्यों द्वारा रोगों का उपचार किया जाता है।

आहार चिकित्सा- रोग एवं रोगी के अनुसार आहार के गुण एवं मात्रा में परिवर्तन करके उपचार किया जाता है।

स्व-संकेत चिकित्सा- अंग्रेजी में इसे Auto suggestion therapy कहते हैं। इस चिकित्सा पद्धति में मन में नकारात्मक विचार आने पर उसके स्थान पर स्वयं ही सकारात्मक विचार को प्रतिस्थापित किया जाता है अर्थात् स्वयं के द्वारा ही स्वयं को सकारात्मक विचार के रूप में एक संकेत दिया जाता है। इसी कारण इसका नाम ''स्व संकेत चिकित्सा पद्धति'' है। इनके अतिरिक्त भी अनेकों पूरक चिकित्सा पद्धतियाँ हैं, किन्तु उन सभी का विवेचन यहा संभव नहीं है।

पूरक चिकित्सा पद्धति की सीमायें –

पूरक चिकित्सा की उपयोगिता के अध्ययन के बाद अब हम चर्चा करते हैं, इसकी सीमाओं के विषय में। वैसे तो पूरक चिकित्सा पद्धति अत्यन्त सहज, सुलभ एवं निरापद है अर्थात् इसके दुष्प्रभाव न के बाराबर हैं और लाभ ही अधिक है, तथापि हर पद्धति की अपनी कुछ सीमायें एवं सावधानियाँ होती है, जिनको उपचार के दौरान ध्यान में रखना अति आवश्यक है। पूरक चिकित्सा पद्धति की सीमाओं का विवेचन निम्नलिखित बिन्दुओं के अन्तर्गत किया जा
सकता है-

1. पूरक चिकित्सा पद्धति की पहली सीमा यह है कि ऐसे मामले जिनमें प्राथमिक उपचार के रूप में आधुनिक चिकित्सा (एलोपैथी) की आवश्यकता है। जैसे कि ऑपरेशन, हड्डी टूटना इत्यादि तो वहाँ पर प्रमुखता आधुनिक चिकित्सा पद्धति को देनी चाहिये, और साथ - साथ शीघ्र स्वास्थ्य लाभ के लिये पूरक चिकित्साओं को भी अपनाना चाहिये।
2. पूरक चिकित्सा की दूसरी सीमा यह है िक उपचार की ये विधियाँ उतनी शीघ्रता से लाभ नहीं पहुँचती, जितनी की आधुनिक चिकित्सा, क्योंकि इनका प्रधान उद्देश्य रोग को जड़ से ही समाप्त करना होता है। इसलिये रोग ठीक होने में समय लगता है और उपचार के परिणाम धीरे - धीरे परिलक्षित होते हैं।
3. कुछ पूरक चिकित्सा पद्धतियाँ ऐसी हैं, जिनको मात्र पुस्तकों के अध्ययन से नहीं सीखा जा सकता, वरन् उनको विधिवत् प्रशिक्षण लेना अनिवार्य होता है। जैसे - प्राणिक हीलिंग एवं रेकी चिकित्सा उपचार की ऐसी विधियाँ है, जिनका इनके विशेषज्ञों से विधिवत् प्रशिक्षण लेने के उपरान्त ही चिकित्सा की जा सकती है।
4. तो पूरक चिकित्सा पद्धतियों के प्रायः किसी प्रकार के दुष्प्रभाव नहीं होते हैं किन्तु कभी - कभी कुछ होम्योपैथिक या अन्य दवाइयाँ दूसरी दवाइयों के साथ सेवन करने पर दुष्प्रभाव डालती है। इसलिये किसी भी प्रकार क दवाइयों का
सेवन और चिकित्सा का प्रयोग कुशल चिकित्सक की देख - रेख में ही करना चाहिये।