

Medicine books
Hindi

भोजन और स्वास्थ्य

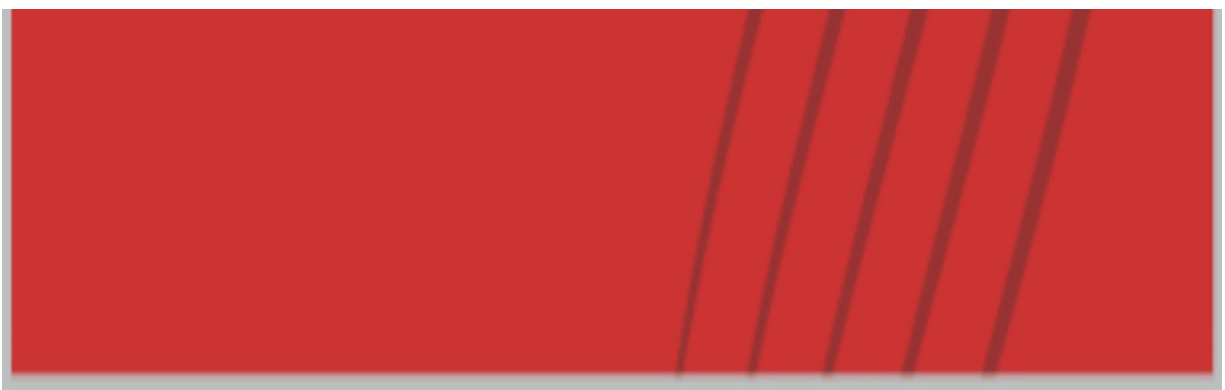


Medicine books Hindi

भाजन

और

स्वास्थ्य



भोजन और स्वास्थ्य

तेजी से अपने जीवन बचा सकते हैं

प्रस्तावना

मानव जाति के इतिहास में कुछ घटनाएं हैं जो भुखमरी के रूप में इतनी गलतफहमी हैं। महत्वपूर्ण भूमिका जिसे वह निभा सकता है और निभा सकता है, उसे अक्सर जनता की राय से खारिज कर दिया जाता है, जिसे इस तरह के उपचार या पूर्वाग्रह, वैज्ञानिक विघटन या सूचना के पूर्ण अभाव के भय से समझाया जा सकता है।

इस पुस्तक का उद्देश्य, एक स्वयं के अनुभव के आधार पर, अध्ययन और 45 वर्षों के लिए एक स्वच्छताविद् के रूप में अवलोकन, भुखमरी पाठ्यक्रमों के परिणाम, अच्छे स्वास्थ्य को बनाने और बनाए रखने में भुखमरी की सही भूमिका की पहचान, इसके अतिरिक्त वजन को कम करने, इसे नियंत्रित करने में, और मानव जीवन को लम्बा खींचना।

मैं स्पष्ट करना चाहूंगा कि उपवास अपने आप में एक उपचार नहीं है, बल्कि मानव शरीर की संभावनाओं को प्रभावी ढंग से ठीक करने या अतिरिक्त पाउंड से छुटकारा पाने का एक साधन है, जो किसी भी अन्य विधि से अचूक है।

इस पुस्तक का एक मुख्य उद्देश्य भुखमरी के बारे में कई सवालों का जवाब देना है जो समाचार पत्रों और पत्रिकाओं में प्रकाशित वजन समस्याओं लेखों के बारे में लोगों को चिंतित कर रहे हैं। चूंकि ओवरईटिंग और मोटापा संयुक्त राज्य अमेरिका और कुछ यूरोपीय देशों की आबादी के स्वास्थ्य के लिए खतरा बन गया है, ऐसे में शरीर को नुकसान पहुंचाए बिना वजन कम करने का सवाल इन दिनों कभी अपना अर्थ नहीं खोएगा।

उसी समय, प्राकृतिक स्वच्छता के अधिवक्ताओं के हित और मन और शरीर की स्थिति के लिए उनकी चिंता ने खोजों और स्वच्छता के सिद्धांत पर निकटतम ध्यान आकर्षित किया, जो लगभग डेढ़ सदी से विकसित हो रहा था।

रूढ़िवादी दवा इन सिद्धांतों के साथ सख्त संघर्ष कर रही है। और पिछले दशकों की सभी उपलब्धियों पर विजय की लड़ाई में विजय प्राप्त की गई थी।

जीवन की सही आदतों और पोषण को विकसित करने में प्रगति, धीरे-धीरे लेकिन निश्चित रूप से इंच से इंच - ने अपना रास्ता बना लिया। याद रखें कि उपवास कई सदियों पहले जाना जाता था, न केवल स्वास्थ्य में सुधार के साधन के रूप में, बल्कि एक धार्मिक अनुष्ठान के रूप में भी।

XIX और XX शताब्दियों के अनुभवी लोग - वैज्ञानिक, शोधकर्ता, खोजकर्ता, जिन्होंने स्वच्छ जीवन के बुनियादी सत्य के अध्ययन और अभ्यास के लिए अपना जीवन समर्पित किया, ने एक विशेष भूमिका निभाई।

उपचार और जीवन में परिणाम प्राप्त करने के साधन के रूप में हमारी सोच क्षमताओं पर बहुत अधिक जोर देना सही नहीं है। शरीर एक जटिल जीव है जिसमें सभी अंग आपस में जुड़े होते हैं। हालाँकि, अच्छा स्वास्थ्य एक एकल इकाई है जिसमें हमारे अस्तित्व का हर पहलू शामिल है - शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक। यहां हम जिस पर चर्चा कर रहे हैं, वह व्यक्तिगत समस्याओं के बारे में नहीं है, बल्कि व्यक्ति के साथ समग्र रूप से संबंधित है।

स्वस्थ जीवन शैली दृष्टिकोण के लिए ये सामान्य विचार हैं। उपवास में केवल एक विशेषज्ञ किसी व्यक्ति को उसके स्वास्थ्य से संबंधित विशेष समस्याओं को इंगित कर सकता है। हमारा लक्ष्य गैर-विशेषज्ञ, औसत पाठक, व्यापक तकनीकी जानकारी, साथ ही इस आशा को देना है कि जिस समय एक व्यक्ति अधिक फलने-फूलने के लिए, बेहतर महसूस करने के लिए रह सकता है, वह लंबे समय तक चलेगा।

इस तथ्य के कारण कि हमारे समय में, अमेरिका में सबसे महत्वपूर्ण शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं में से एक बन गया है, मैं अपनी किताब के पहले अध्यायों में इस पहलू पर ध्यान केंद्रित करता हूं। अपने आप में वजन में कमी सामान्य शारीरिक स्थिति को बनाए रखने के लिए कारकों में से एक है, हम में से कई को जीवन के पूरे तरीके से और विशेष रूप से, पोषण के एक सामान्य पुनर्गठन की आवश्यकता होती है।

हम में से कौन अधिक विनाशकारी आदतों से उत्पन्न होने वाली बीमारियों के कारण अधिक वजन या विकलांग होना चाहता है जो बहुत अधिक पालन करते हैं?

यही कारण है कि मैं न केवल स्वच्छता, आहार और व्यायाम के बुनियादी सिद्धांतों को निर्धारित करता हूं, बल्कि मैं आपको उपहार के रूप में जीवन का एक नया तरीका प्रदान करता हूं।

भाग 1. उपवास और वजन घटाने।

उपवास और आप

उपवास सिर्फ खाने के लिए नहीं की तुलना में बहुत अधिक है। यह विज्ञान और कला दोनों है। यह समग्र भलाई के संदर्भ में मायने रखता है और हमारे जीवन के मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक पहलुओं को प्रभावित करता है।

हाइजीनिस्ट द्वारा उपयोग किए जाने वाले शब्द के रूप में उपवास का मतलब है, एक निश्चित अवधि के लिए भोजन की पूरी कमी। दूसरे शब्दों में, उपवास उपचार का एक कोर्स है जिसे हम कुछ निश्चित और नियंत्रित परिस्थितियों में एक ठोस आधार पर संचालित करते हैं।

धार्मिक शब्द के रूप में, उपवास का अर्थ है कुछ समय के लिए कुछ खाद्य पदार्थों को त्याग देना। यही है, यह खाने के लिए आंशिक इनकार है। मैं ऐसे लोगों को जानता हूं

जो लेंट के दौरान "भूखे" रहते हैं और इस दौरान अक्सर वजन कम करते हैं और वजन कम नहीं करते हैं, क्योंकि वे ऐसा भोजन करते हैं, जो उन्हें भारी बनाता है।

जो लोग सोचते हैं कि उपवास थकावट के बराबर है, वे गहराई से गलत हैं। उपवास की प्रक्रिया में दो अवधियां हैं: पहला भुखमरी है, और फिर दूसरा थकावट है।

जैसा कि हम पोषण की कमी की घटना का विस्तार से अध्ययन करते हैं, इन दो चरणों - भुखमरी और थकावट के बीच का अंतर - स्पष्ट हो जाएगा। शुरुआत से ही, हालांकि, यह समझना महत्वपूर्ण है कि भुखमरी का चरण तब तक रहता है जब तक कि शरीर अपने छिपे हुए संसाधनों की कीमत पर खुद को बनाए रख सकता है। डिप्रेशन तब शुरू होता है जब ये छिपे हुए भंडार खत्म हो जाते हैं या खतरनाक स्तर तक कम हो जाते हैं।

हमें यह भी समझना चाहिए कि यह गलत शब्दावली है जो भुखमरी प्रक्रिया के सार की गलतफहमी की ओर ले जाती है। "आंशिक उपवास" शब्द का उपयोग उपवास के किसी भी रूप के लिए किया जाता है, जब कोई व्यक्ति खुद को भोजन के लिए गंभीर रूप से प्रतिबंधित करता है। "थकावट" शब्द का गलत उपयोग न केवल आमतौर पर इस्तेमाल किए जाने वाले भाषण के लिए, बल्कि कुछ वैज्ञानिक लेखों के लिए भी विशेषता है।

डिप्रेशन एक नकारात्मक प्रक्रिया है। अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखते हुए, आप अपने आप को खराब नहीं कर सकते। लेकिन अगर आप उचित सीमा के भीतर भूखे रहते हैं, तो परिणामस्वरूप, अपनी शारीरिक स्थिति में सुधार करें और स्वास्थ्य को बहाल करें। आप भोजन के बिना लंबे समय तक रह सकते हैं और एक उत्कृष्ट प्रभाव प्राप्त कर सकते हैं। जब एक अनुभवी पर्यवेक्षक (डॉक्टर), जो भुखमरी के एक कोर्स को पूरा करने में मदद करता है, यह महसूस करता है कि भोजन की कमी के परिणामस्वरूप दूसरा चरण - थकावट, करीब है, उपवास बाधित है।

मैंने पहले ही कहा है कि उपवास जीवन के एक नए तरीके का हिस्सा है। इसलिए, उपवास न केवल वजन घटाने के लिए किया जाता है, बल्कि समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने या बहाल करने के लिए भी महत्वपूर्ण है।

एक बीमार या घायल जानवर एक एकांत जगह की तलाश करता है, जहां कोई उसे परेशान नहीं करेगा, जहां वह मौसम से छिपता है, गर्मी, शांति और शांत पाता है। वहाँ जानवर आराम कर रहा है और भूखा मर रहा है। यह, उदाहरण के लिए, एक अंग खो सकता है, लेकिन, एकांत में होने के नाते, एक नियम के रूप में, यह बिना बैंडिंग और सर्जिकल संचालन के ठीक हो जाता है।

पशु जीवन में, भुखमरी अस्तित्व में एक अत्यंत महत्वपूर्ण कारक है। पशु न केवल तब बीमार होते हैं, जब वे बीमार या घायल होते हैं, बल्कि सर्दियों या गर्मियों में शीतनिद्रा (उष्णकटिबंधीय जलवायु में) भी होते हैं।

कुछ जानवरों को भूख लगी है, संतान पैदा करने का इरादा रखते हैं, अन्य - नर्सिंग अवधि के दौरान। कुछ पक्षी भूख से मर रहे हैं, चूजों के शिकार की प्रतीक्षा कर रहे हैं, और कुछ प्रकार के मकड़ियों जीवन के पहले छह महीनों तक नहीं खाते हैं। अक्सर, कैद में रहने वाले जंगली जानवर भोजन से इनकार करते हैं, और घरेलू जानवर - कुत्ते या बिल्लियाँ - कई दिनों तक नहीं खा सकते हैं जब वे एक नए वातावरण में प्रवेश करते हैं। इसके अलावा, जानवरों को जीवित रहने के दौरान सूखे, भारी बर्फबारी और ठंड के दौरान उपवास करने के लिए मजबूर किया जाता है, हालांकि लंबे समय तक कोई भोजन नहीं मिल सकता है।

उपवास हमेशा एक सुखद अनुभव नहीं होता है, लेकिन इसके परिणामस्वरूप यह नई संवेदनाएं लाता है। जब भोजन नहीं लिया जाता है तो स्वतंत्रता और शांति का अनुभव होता है, जो व्यक्ति को जीवन के अर्थ की अज्ञात गहराईयों की खोज करने की अनुमति देता है।

भुखमरी की पहली रात में लगभग चार बजे, रोगी ए बी ने अस्थमा का दौरा शुरू किया। बिस्तर में लेटते समय वह सांस नहीं ले सकता था, इसलिए उसे नीचे बैठकर डॉक्टर को बुलाना पड़ा। उसकी जांच करने के बाद, डॉक्टर ने वादा किया: “जल्द ही आप बेहतर महसूस करेंगे। लगभग एक दिन बाद, अस्थमा गायब हो जाएगा।”

डॉक्टर के चले जाने के बाद, ए। बी। झूमते रहे, डॉक्टर पर आरोप लगाते रहे कि उन्होंने उन्हें कोई मदद नहीं दी। लेकिन जल्द ही, वास्तव में, राहत मिली और वह सो गया। जब डॉक्टर ने सुबह ए बी को देखा, तो उसे पहले से ही इतनी अच्छी तरह से महसूस हुआ कि वह असावधानी को माफ करने के लिए तैयार था। रोगी ए। बी। दिन-प्रतिदिन बेहतर महसूस करते थे, क्योंकि वह बहुत आसान सांस ले रहे थे और उनके अस्थमा के दौरे रुक गए। छह दिनों के उपवास के बाद, वह स्वतंत्र रूप से बच्चों की तरह पेशाब कर सकते थे। उसकी प्रोस्टेट ग्रंथि सिकुड़ कर सामान्य आकार के करीब आ गई है।

ए बी लगातार भूखा रहा, रोगों के लक्षण जल्दी से गायब हो गए, आखिरकार, फिस्टुला को मवाद से साफ किया गया, श्वास सामान्य रूप से वापस आ गई, और रोगी बहुत प्रसन्न हुआ। उपवास के 25 वें दिन, उन्होंने डॉक्टर से पूछा कि क्या उपवास रोकना है? उन्होंने जवाब दिया कि यह समय से पहले था, क्योंकि अंतिम वसूली अभी तक नहीं आई थी। “लेकिन आप जेल में नहीं हैं,” डॉक्टर ने कहा। - कोई आपको भूखा रहने के लिए मजबूर नहीं करता। लेकिन अगर आप मेरी सलाह का पालन करना चाहते हैं, तो थोड़ी देर के लिए खाना छोड़ दें।”

ए। बी। ने डॉक्टर की सलाह सुनी और भूखों मरते रहे। सदैव उनके लिए जो चमत्कार प्रतीत होता था, वह एक तथ्य बन गया: उपवास के 36 वें दिन, उनके बहरे कान ने सुनने की क्षमता हासिल कर ली। यह अफवाह इतनी अच्छी थी कि रोगी छोटी घड़ी की

छोटी टिक को आसानी से सुन सकता था, यहां तक कि जब वह बड़ी दूरी पर अपना हाथ रखता था। यह तथ्य कि सुनवाई की बहाली स्थिर थी, बहुत महत्वपूर्ण थी। भुखमरी 42 दिनों तक चली, जिसके बाद ए बी ने खाना शुरू किया।

लेकिन एक और आश्चर्य ने उन्हें इंतजार किया, जिसके बारे में उन्हें घर पर पहले से ही पता चल गया। कुछ हफ्तों के उपवास ने धीरे-धीरे उसकी मर्दानगी को बहाल किया। पुरुष शक्ति की बहाली और महिला घर्षण की अधिकता भुखमरी के असामान्य परिणाम नहीं हैं, इसलिए संस्थान के प्रमुख के लिए, जिसमें ए बी उपवास से गुजर रहा था, यह कोई आश्चर्य की बात नहीं थी।

मैंने आपको एक परी कथा नहीं बताई, लेकिन बस उस व्यक्ति के जीवन से एक उदाहरण दिया जिसने पीड़ित, उपवास और बरामदगी का एक कोर्स किया। यह कई बकाया मामलों में से एक नहीं है, केवल उन बीमारियों से ग्रस्त हैं जो हमारे मरीज अलग-अलग हैं, हालांकि यह कहा जाना चाहिए कि भुखमरी के परिणामस्वरूप सुनवाई की बहाली एक लगातार घटना नहीं है। बहरापन और साथ ही दृष्टि की हानि किसी भी अंगों की दर्दनाक स्थिति के कारण हो सकती है, और उन सभी को नहीं, दुर्भाग्य से, ठीक किया जा सकता है। एक ही कारण के लिए उपवास पर अंधापन शायद ही कभी गायब हो जाता है।

केवल जिनके पास इसके परिणामों का निरीक्षण करने का अवसर था, वे स्वास्थ्य की बहाली में विश्वास कर सकते हैं जो आवश्यक परिस्थितियों में उपवास की अवधि के दौरान होता है। बहुत बार, कई डॉक्टरों की तरह, शहर के शहर, बस भुखमरी के माध्यम से स्वास्थ्य को बहाल करने के मुद्दों पर चर्चा नहीं करना चाहते हैं, क्योंकि वे मानते हैं कि यह सब शानदार है। हालांकि, उपवास के प्रभावों में कुछ भी शानदार नहीं है। यदि हमने इस पर थोड़ा विचार किया होता, तो हम भुखमरी के खतरों के बारे में जल्दबाजी में निष्कर्ष नहीं निकालते, जो वास्तव में एक बीमार जीव के इलाज का सबसे स्वाभाविक तरीका है, जिसके बारे में हम इतना कम जानते हैं!

140 से अधिक वर्षों के लिए, प्राकृतिक स्वच्छतावादियों ने उपवास का उपयोग स्वास्थ्य को बहाल करने के साधन के रूप में किया है, जिससे शरीर को जल्दी से चंगा करने की क्षमता मिलती है। उन्होंने एक अत्यंत महत्वपूर्ण नैदानिक अनुभव संचित किया है।

बेशक, उपवास के कई आलोचक हैं। उनमें से अधिकांश सामान्य रूप से उपवास के बारे में बहुत कम जानते हैं, यहां तक कि कम - उसकी तकनीक के बारे में। ए रबोग्लियोती, एक दवा, एक अंग्रेजी अकादमिक, ने ऐसा कहा: "उपवास के बारे में सबसे लोकप्रिय महत्वपूर्ण लेख उन लोगों द्वारा लिखे गए हैं जिन्होंने अपने जीवन में कभी भी दोपहर का भोजन नहीं छोड़ा है।"

किसी भी उद्देश्य के लिए, स्वास्थ्य को बनाए रखने या वजन कम करने के लिए, जीवन के एक कारक के रूप में भुखमरी की भूमिका को अब या तो उन लोगों द्वारा नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है जो पेशेवर रूप से लोगों के स्वास्थ्य से जुड़े हैं या उन लोगों द्वारा जो केवल पूरी तरह से मानसिक और शारीरिक रूप से जीना चाहते हैं।

पाउंड के बारे में जो अस्थिर करते हैं

आपकी मुख्य समस्याएं: वजन कम करना, शरीर पर नियंत्रण, आहार। हर कोई इन क्षेत्रों में खुद को एक विशेषज्ञ मानता है। सबसे विचित्र आहार कई महीनों तक लोकप्रियता हासिल करते हैं और फिर नए चमत्कार का रास्ता देते हैं। इस सप्ताह केवल आइसक्रीम है, अगले एक केला है, फिर केवल गिलहरी: रसदार स्टेक कुछ भी नहीं है। अपने आप को पतला करने के लिए लाओ!

अत्यधिक वजन न केवल वयस्कों, बल्कि बच्चों को भी हतोत्साहित करता है। इसके कई कारण हैं: भोजन की प्रचुरता, अमेरिका में जीवन स्तर में वृद्धि, एक ओर, दूसरी ओर, कार्य दिवस को छोटा करना, कार्य सप्ताह को छोटा करना, परिवहन के आधुनिक साधनों की उपलब्धता और काम में मदद करने वाले उपकरणों की भीड़। ऐसा लगता है: एक व्यक्ति के पास काम कम है, जिसका अर्थ है भोजन की कम आवश्यकता। लेकिन खाद्य पदार्थों की विविधता, कृत्रिम रूप से उत्तेजित भूख और बढ़ती आय खाद्य खपत में वृद्धि का कारण बनती है।

हाइजीनिस्ट सबसे ऊपर हैं, यथार्थवादी। वे तर्क देते हैं: इस तथ्य को गलत ठहराना असंभव है कि सबसे तेजी से, सबसे सुरक्षित और सुरक्षित तरीके से वजन कम करने के लिए अग्रणी भुखमरी है, और आदर्श के स्तर पर वजन बनाए रखने का एकमात्र सबसे सुरक्षित तरीका कुपोषण से इनकार करना है।

एक निश्चित आहार का पालन करके वजन कम करने की विधि बहुत कम ही सफल होती है क्योंकि यह एक दीर्घकालिक प्रक्रिया है जिसके लिए गंभीर आत्म-नियंत्रण की आवश्यकता होती है, जो औसत व्यक्ति हमेशा सक्षम नहीं होता है। आश्चर्य की बात नहीं, एक मोटे व्यक्ति, उपवास की थोड़ी सी अवधि में कुछ पाउंड वजन कम करने के बाद, इस तरह के उपचार के सकारात्मक प्रभाव में विश्वास करता है, पुरानी आदतों पर वापस लौटता है, अपने पूर्व आयामों को समाप्त करने और पुनः प्राप्त करने के लिए। एक पूर्ण व्यक्ति को ढूंढना बहुत दुर्लभ है जो वजन घटाने में योगदान देने वाले आहार का पालन करता है।

मैं अपने व्याख्यान में कई बार पहले ही कह चुके पाठकों को याद दिलाना चाहता हूं: बिना किसी भुखमरी विशेषज्ञ की सिफारिश और अवलोकन के, अपने दम पर भूखे रहना शुरू न करें। हालांकि उपवास स्वास्थ्य में सुधार और वजन कम करने का एक पूरी तरह से सुरक्षित साधन है, फिर भी यह पूरे जटिल मानव शरीर को प्रभावित करता है और इसलिए

एक योग्य पेशेवर द्वारा नियंत्रित किया जाना चाहिए जो जानता है कि उपवास के दौरान क्या उम्मीद की जानी चाहिए और क्या खतरनाक लक्षण दिखाई देने चाहिए।

आप कितना वजन कम कर सकते हैं? वजन घटाने की दर, ज़ाहिर है, प्रत्येक जीव के लिए अलग-अलग है, लेकिन लंबे समय तक उपवास के दौरान औसत आंकड़ा लगभग 2.5 पाउंड प्रति दिन है। क्या इतना बड़ा दैनिक वजन कम करना मनुष्यों के लिए सुरक्षित है? यह सच है अगर उपवास व्यक्तिगत नियंत्रण में और उचित और लंबे आराम के साथ किया जाता है।

वजन कम करने के उद्देश्य से अन्य तरीकों पर उपवास करने के क्या फायदे हैं:

1. उपवास के दौरान, तेजी से और सुरक्षित वजन कम होता है;
2. एक व्यक्ति आहार से अधिक आसानी से भुखमरी को सहन करता है - खाने की कोई इच्छा नहीं है;
3. वजन कम करते समय, न तो शिथिलता और न ही त्वचा और ऊतकों की शिथिलता देखी जाती है (हालांकि, यह नियम हमेशा बहुत बुजुर्ग लोगों पर लागू नहीं होता है)।

जब व्यक्तियों का वजन एक निश्चित सीमा तक कम हो जाता है, तो बेहतर स्वास्थ्य के संकेत तुरंत दिखाई देते हैं:

1. श्वास मुक्त हो जाता है;
2. आंदोलन की आसानी बढ़ाता है;
3. थकान की भावना कम हो जाती है;
4. पेट की गुहा में भीड़भाड़ की भावना नहीं है;
5. गायब होने के लक्षण गायब हो जाते हैं;
6. ब्लड प्रेशर कम करता है, दिल की धड़कन कम करता है;
7. कम आम सामान्य असुविधा की स्थिति है।

ये सभी तथ्य ध्यान देने योग्य हैं। लेकिन शारीरिक स्थिति में एक सामान्य सुधार आमतौर पर वजन घटाने के प्रभाव से अधिक होता है, इस प्रकार यह दर्शाता है कि खाने की मात्रा में कमी के साथ, स्वास्थ्य में सुधार होता है। यह तर्क देने के लिए पर्याप्त अच्छे कारण हैं कि शर्करा, स्टार्च और वसा की खपत में महत्वपूर्ण कमी का मानव शरीर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

वजन कम करने के लिए 1962 में एक महिला ने मेरी देखरेख में उपवास शुरू किया। अंत में, उसने मुझसे कहा: "यह एक आकर्षक गतिविधि थी - हमारी आँखों के सामने पाउंड गायब होने को देखना। मैंने कभी ऐसा कुछ नहीं देखा।" वजन कम करने के लिए 15 दिनों के उपवास के बाद एक और महिला ने देखा: "मैंने एक व्यापक रूप से

विज्ञापित रिसॉर्ट का दौरा किया। उन्होंने मुझे एक दिन में 700 कैलोरी के आहार पर रखा, और मुझे लगातार भूख लगी। यह उपवास मेरे लिए खुशी की बात थी! ”

वजन घटाने के लिए एक सप्ताह के उपवास के बाद तीसरी महिला ने कहा: “यह मेरे जीवन का सबसे उल्लेखनीय अनुभव है। मैंने उपवास और आराम दोनों का आनंद लिया। ” क्या ये सामान्य मामले हैं? मुझे इसमें संदेह है। उपवास हमेशा एक सुखद अनुभव नहीं होता है, जैसा कि इन महिलाओं को लगता था, लेकिन मरीजों को इस राय में शायद ही कभी अलग होता है कि इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए उपवास की प्रक्रिया को बाधित नहीं करना चाहिए। यह ज्ञात है कि कई रोगियों में हर नाश्ता या दोपहर का भोजन पेट में अप्रिय उत्तेजनाओं और यहां तक कि दर्द के साथ होता है। ऐसी स्थितियों में, उपवास अक्सर न केवल राहत देता है, बल्कि खुशी भी देता है।

प्रति दिन 2 से 4 पाउंड की दर से वजन का वास्तव में "घुलना" कैसे होता है, यह देखकर आपको बहुत संतुष्टि मिलती है। सप्ताह में 19 पाउंड खोना एक अत्यंत सुखद कारक है। बेशक, अपवाद हैं, जब उपवास के पहले दिनों के दौरान वजन कम करने की दर नगण्य है, तो ऐसे भी मामले हैं जहां एक या दो दिन तराजू बिल्कुल भी बदलाव दर्ज नहीं करते हैं। लेकिन हमें याद रखना चाहिए कि उपवास की शुरुआत में जिस गति से आपका वजन कम होता है, वह हमेशा आगे नहीं रहता है।

भुखमरी, जो वजन को कम करने के लिए किया जाता है, एक निश्चित आहार के साथ उपचार के एक कोर्स की तुलना में आसान है, क्योंकि एक आहार पर लोगों के विपरीत, भूखे व्यक्ति को उपचार की पूरी अवधि के दौरान भूख का अनुभव नहीं होता है। इसकी स्वाद कलिकाएं खाने में मोहक प्रतिक्रिया नहीं करती हैं, गैस्ट्रिक रस का स्राव भी कम हो जाता है।

एक भूखे व्यक्ति को उपवास के पहले या दूसरे दिन खाने का मन कर सकता है, लेकिन ऐसा होता है कि उसे ऐसी कोई इच्छा नहीं होती है। भूख आमतौर पर तीसरे दिन के अंत तक पूरी तरह से गायब हो जाती है। और ऐसे मामलों में जहां किसी कारण से भुखमरी को बाधित करना पड़ता है, न तो कमजोरी और न ही भूख से मरते हुए व्यक्ति को भूख वापस आती है।

अस्पतालों में चिकित्सा पेशेवरों द्वारा किए गए प्रयोगों की दो श्रृंखलाओं ने उन्हें अनुभवजन्य साक्ष्य के लिए भी प्रेरित किया कि उपवास न केवल वजन कम करने का एक सुरक्षित और तेज़ तरीका है, बल्कि सबसे सुविधाजनक भी है।

इन प्रयोगों में से एक अटलांटा (जॉर्जिया) में एमडी लियोन ब्लम द्वारा आयोजित किया गया था, जहां उन्होंने वजन कम करने के लिए दीर्घकालिक भुखमरी पर कई प्रयोगों का संचालन किया। दूसरे वैज्ञानिक गार्डिल्ड डंकन थे, जो पेन्सिलवेनिया विश्वविद्यालय में

चिकित्सा के चिकित्सक थे। उन्होंने वजन घटाने पर भी नजर रखी और उनके परीक्षणों ने ब्लम के निष्कर्षों और विचारों की पुष्टि की।

दोनों वैज्ञानिकों ने पाया कि एक भूखा आदमी प्रति दिन औसतन 2.6 पाउंड खो देता है, और एक महिला प्रति दिन 2.7 पाउंड खो देती है। ब्लम और डंकन दोनों का दावा है कि भूखे लोगों को भूख या मानसिक या शारीरिक तनाव महसूस नहीं हुआ। भूखे लोगों में से एक ने कहा: "मैं अपने जीवन में पहले से कहीं ज्यादा बेहतर महसूस करता हूं," 48 घंटे के उपवास के बाद एक अन्य रोगी ने कहा कि वह एक भोजन से चूक गया, और इससे भी कम या ज्यादा नहीं खाना चाहता है।

मैं ब्लुमा को उद्धृत करता हूं: "नियमित अंतराल पर खाने का मौजूदा अभ्यास गलत निष्कर्ष पर पहुंचाता है कि उपवास अप्रिय है।" वे आगे तर्क देते हैं कि, उनकी राय में, परीक्षणों के दौरान टिप्पणियों के परिणामस्वरूप गठित, उपवास मानव शरीर द्वारा अच्छी तरह से सहन किया जाता है यदि इसके लिए पानी उपलब्ध है।

प्रयोग के बाद के चरण में, ब्लम ने चार सप्ताह के उपवास की अनुमति दी, और कोई दर्दनाक प्रभाव नहीं देखा गया। अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन की वार्षिक बैठक में इन प्रयोगों पर अपनी रिपोर्ट पढ़ते हुए, डंकन ने कहा: "हालांकि पूर्ण भुखमरी की छोटी अवधि बर्बर लग सकती है, स्वास्थ्य को बहाल करने की यह विधि बहुत अच्छी तरह से सहन की जाती है।" उन्होंने कहा कि सबूत है: मोटे लोग लगभग हमेशा भुखमरी के आनंद का अनुभव करते हैं, भाग में, शायद उच्च आत्माओं के कारण इस तथ्य के कारण कि भूख उनके लिए कोई समस्या नहीं है। इसके अलावा, वे वजन घटाने से प्रेरित हैं।

यदि एक स्वस्थ व्यक्ति वजन कम करने के उद्देश्य से पूरी तरह से भूखा है, तो मैं बिस्तर आराम के पालन पर जोर नहीं देता, इसके अलावा, मैं आपको शारीरिक व्यायाम करने के लिए अधिकृत करता हूं। कभी-कभी मैं इन अभ्यासों का एक विशेष पाठ्यक्रम भी लिखता हूं। हालांकि, यह वजन घटाने की दर को उतना नहीं बढ़ाता है जितना कोई उम्मीद करेगा, लेकिन ऊतकों के स्तर को बनाए रखने में योगदान देता है।

वजन घटाने के लिए केवल जिमनास्टिक के लिए आवश्यक अभ्यासों की संख्या, उस व्यक्ति से अधिक है जो औसत व्यक्ति प्रदर्शन कर सकता है। एक पाउंड वजन कम करने के लिए, उदाहरण के लिए, 10 घंटे के लिए जलाऊ लकड़ी काटना या लगभग 43 मील की दूरी पर घोड़े की सवारी करना आवश्यक है।

व्यायाम से हमेशा भूख बढ़ने का खतरा रहता है। उपवास के दौरान, व्यायाम को केवल इस हद तक सहारा लेना चाहिए कि वे उपवास करने वाले व्यक्ति को लाभ पहुंचा सकें - और यह एक चिकित्सक की देखरेख में किया जाता है।

मेरा अनुभव बताता है कि विभिन्न चयापचय दर (चयापचय) में ज्यादातर मामलों में अतिरिक्त वजन अंतःस्त्रावी ग्रंथियों के बिगड़ा हुआ कार्य के कारण नहीं, बल्कि अधिक खाने

की आदत के कारण दिखाई देता है। कभी-कभी वे कुछ लोगों के बारे में कहते हैं: "वे जो भी खाते हैं, सब कुछ वसा में बदल जाता है।" लेकिन सच्चाई यह है कि ये लोग न केवल वे खाते हैं जो वे खाने वाले होते हैं, बल्कि इससे भी अधिक कि वे क्या चाहते हैं।

उपवास करते समय प्रति दिन अधिकतम वजन क्या होता है? उत्तर है: चूंकि उपवास भोजन से पूर्ण संयम है, इसलिए शरीर स्वयं इस समस्या का समाधान करता है। यदि शरीर में वसा निविदा और सुस्त है, तो उपवास के शुरुआती दिनों में वजन आमतौर पर जल्दी से खो जाता है। मैंने प्रति दिन 4 से 6 पाउंड की तेज गति देखी। कई मामलों में सप्ताह में 20 पाउंड खोना दर्द रहित तरीके से गुजरता है।

जिन लोगों को टूटा हुआ चयापचय होता है, उपवास के पहले दिनों में, कभी-कभी निराशाजनक रूप से थोड़ा वजन कम होता है। मुझे दोहराने दें: कुछ दिनों से अधिक चलने वाले किसी भी उपवास को केवल एक अनुभवी विशेषज्ञ की देखरेख में ही किया जाना चाहिए। किसी भी कार्बनिक दोष या पुरानी बीमारी के सभी मामलों में, जैसे हृदय या रक्त, यहां तक कि सबसे छोटी भुखमरी की निगरानी की जानी चाहिए। भूख से मरने वाले व्यक्ति को शरीर की गहराई में छिपी किसी भी खतरे से सुरक्षित रूप से संरक्षित किया जाना चाहिए जो भोजन के इनकार के दौरान खुद को प्रकट कर सकता है।

यह उपवास की सामान्य तस्वीर है। लेकिन एक बार फिर मैं पाठक को आश्चस्त करना चाहता हूं कि अगर वह पूरी तरह से स्वस्थ है और सिर्फ अपना वजन कम करना चाहता है, तो उपवास उसके लिए न केवल वजन कम करने का एक साधन होगा, बल्कि एक प्रेरणादायक कारक भी होगा जो एक नई दुनिया की धारणा शुरू करेगा।

बिना भोजन के जीवन

1963 में, समाचार पत्र सैन ब्रूनो, कैलिफ़ोर्निया के एक 42 वर्षीय पायलट और राल्फ फ़्लोरेज़ की लगभग अविश्वसनीय कहानी के आसपास चला गया, और न्यू यॉर्क के ब्रुकलिन की 21 वर्षीय महिला छात्रा हेलेन क्लाबेन, जिसका विमान पहाड़ों में दुर्घटनाग्रस्त हो गया। सर्दियों के अंत में रेगिस्तान में 49 दिनों के प्रवास के बाद उन्हें 25 मार्च 1963 को बचाया गया था; 30 दिनों में वे बिना भोजन के जाने को मजबूर हुए।

वे अलाव, एक झोपड़ी और गर्म कपड़ों के लिए एक गंभीर ठंड का धन्यवाद करने में कामयाब रहे। दुर्घटना के बाद पहले चार दिनों के दौरान, हेलेन क्लाबेन ने सार्डिन के 4 डिब्बे, डिब्बाबंद फल के 2 डिब्बे और कुछ कुकीज़ खाए। 20 दिनों के बाद, दंपति ने "भोजन" के अवशेष खाए - टूथपेस्ट के 2 ट्यूब। नाश्ते, दोपहर के भोजन और रात के खाने के लिए पिघला हुआ बर्फ उनका एकमात्र भोजन था। "छह सप्ताह के लिए," छात्र ने कहा, "हमने पानी खाया: ठंडा, गर्म और उबला हुआ।" मिस क्लाबेन, जो दुर्घटना से पहले एक "बहुत मोटी महिला" थीं, कठिन परीक्षणों के बाद जो उनके हिस्से में आ गई, उन्हें यह

जानकर सुखद आश्चर्य हुआ कि उन्होंने 30 पाउंड वजन कम किया था। फ़्लोरेज़, जो जीवन समर्थन पर अधिक ऊर्जा खर्च कर रहा था, ने 40 पाउंड खो दिए। डॉक्टरों ने बचाव के बाद दंपति की जांच की, तो पाया कि इन लोगों का स्वास्थ्य काफी संतोषजनक है।

कई हजारों पुरुषों और महिलाओं ने भोजन के बिना भी लंबे समय तक किया, और न केवल खुद को नुकसान पहुंचाए, बल्कि लाभ के साथ। बेशक, पायलट और छात्र के रूप में ऐसी कठोर परिस्थितियों में भुखमरी का अनुकूल परिणाम एक अत्यंत दुर्लभ तथ्य है।

प्रकृति में, उपवास एक निरंतर घटना है। सर्दियों, बाढ़, सूखे से वंचित पानी और भोजन, एक नियम के रूप में, जंगली जानवरों का; घर का बना आमतौर पर मालिकों द्वारा किए गए शेयरों पर निर्भर करता है। प्राकृतिक स्थितियों में शाकाहारी और मांसाहारी दोनों अक्सर भुखमरी के राशन पर रहते हैं। ऐसी कठोर परिस्थितियों में जानवरों का क्या होता है? क्या वे थकावट से मर जाते हैं? अत्यंत दुर्लभ।

अपने "प्राणिविज्ञान अवलोकन" में, डॉ। फेलिक्स एल ओसवाल्ड लिखते हैं: "एक दुर्लभ आबादी वाले देश में, जंगली जानवर जल्दी से कठोर जीवन के विचलन के आदी हो गए। 1877 का दस महीने का सूखा, जिसने दक्षिणी ब्राजील में पशुधन को लगभग नष्ट कर दिया था, जंगली पाम्पास गायों द्वारा आसानी से सहन किया गया था, जिन्होंने सीखा कि मोटी जड़ों, कैक्टस के पत्तों और गीली नदी की रेत से पानी कैसे निकाला जाए। सीरियाई खमेरियन कुत्ते उन जगहों पर जीवित रहने का प्रबंधन करते हैं जहां कोई भी खेल का पता नहीं लगा सकता है और जहां पानी उतना ही दुर्लभ है जितना दिव्यांगों के रहने के लिए; हालाँकि, वे प्रजनन करते हैं, और उनके कूड़े में, कम से कम छह पिल्ले होते हैं।

खमेर कुत्तों की शारीरिक स्थिति का वर्णन करने के लिए "पतलेपन" की परिभाषा बहुत उपयुक्त नहीं है; "स्मार्टनेस" सच्चाई के करीब है - त्वचा और tendons कसकर कंकाल को फिट करते हैं। मैंने उनके रिश्तेदारों को डालमिया में देखा और अक्सर सोचता था कि वे रन पर कैसे नहीं गिरते; लेकिन डालमिया अभी भी दाख की बारियां और रेत के खरगोशों का देश है, जबकि सीरिया के रेगिस्तान में ब्लैकहॉर्न बेरीज़ भी खराब होती हैं। पानी के बिना, कोई भी मंत्र फल प्राप्त नहीं करेगा। "

ऐसी स्थितियों में जानवरों के जीवित रहने के तथ्य और उनके प्रजनन बेहद महत्वपूर्ण हैं। एक छेद में दफनाया गया घास कई दिनों तक बिना भोजन के रहता है और सतह पर पहुंचते ही उसे ढूंढ लेता है। सर्दियों में हाइबरनेटिंग और लंबे समय तक खाना न खाने वाला भालू शावक को जन्म देता है और उसका शरीर दूध का उत्पादन करने में सक्षम होता है।

भूख हड़ताल के दौरान एक भूखा मूस और पिघला हुआ नर सील बहुत सक्रिय है। उपवास की स्थितियों में महत्वपूर्ण गतिविधि के पर्याप्त उदाहरण हैं यह दिखाने के लिए कि

उपवास के दौरान जीव गंभीर थकावट की स्थिति में भी जीवन की ऊर्जा जरूरतों को पूरा करने में सक्षम है।

पोषण पर अधिकार रखने वाले सबसे बड़े जैव रसायनशास्त्री, डॉ। रैगनर बर्ग, नोबेल पुरस्कार विजेता, कहते हैं: “आप बहुत लंबे समय तक भूखे रह सकते हैं; हम 100 दिनों तक चलने वाले उपवास के मामलों के बारे में जानते हैं, इसलिए भूख से मरने से नहीं डरते।”

मिस्टर फ्लोर्स और मिस क्लाबेन द्वारा वास्तविक उपवास की अवधि अपेक्षाकृत सामान्य थी। सवाल यह नहीं है कि कोई व्यक्ति कितनी देर तक भूखा रह सकता है, लेकिन कौन से छिपे हुए भंडार उसे ऐसा करने का अवसर देते हैं।

ऊतकों का टूटना और बहाली एक निरंतर प्रक्रिया है, यह सभी जीवित जीवों के लिए अजीब है, और उपवास के दौरान यह प्रक्रिया एक पल के लिए भी बाधित नहीं होती है।

हाइबरनेशन के दौरान, सुदूर उत्तर में जानवरों को उन्हें गर्म करने के लिए पर्याप्त गर्मी का उत्पादन करने की आवश्यकता होती है। भुखमरी के समय व्यक्ति और जानवर दोनों सांस लेते हैं, लेकिन उनका दिल धड़कना जारी रखता है, नसों में खून दौड़ता है और मलत्याग करने वाले अंग सड़ने वाले उत्पादों को हटा देते हैं। सभी महत्वपूर्ण प्रक्रियाओं को बनाए रखा जाना चाहिए, तब भी जब अस्तित्व के लिए शर्तें आदर्श से थोड़ा नीचे आती हैं। कोशिकाओं को ठीक होना चाहिए और घाव ठीक हो जाते हैं।

यह सब, जैसा कि मैं कई वर्षों के अवलोकन से जानता हूँ, उपवास के दौरान होता है। इसके अलावा, और मैं नीचे प्रासंगिक उदाहरण दूंगा, सुधार हो सकता है और शारीरिक स्थिति में सुधार हो सकता है, भले ही आप बिल्कुल न खाएं।

जीवन की सभी अभिव्यक्तियों - आंदोलन, उत्सर्जन, पाचन, आदि - शरीर की सामग्री द्वारा समर्थित हैं। शरीर संचालित होता है अगर यह काम के लिए सभी आवश्यक सामग्री के साथ आपूर्ति की जाती है। विस्तारित अंगों के प्रतिस्थापन के लिए ताजा प्राप्तियों की अनुपस्थिति में, अंग कमजोर हो जाता है और अनुपयोगी हो जाता है। जीवन की निरंतरता के लिए गतिविधि का मुख्य न्यूनतम स्तर आवश्यक है। यहां तक कि हाइबरनेशन की स्थिति में, जब गतिविधि जीवन की निरंतरता के लिए आवश्यक न्यूनतम तक कम हो जाती है, तो जानवर सांस लेते हैं और उनका दिल धड़कता है।

भालू का उदाहरण, जो सर्दियों के समय, अपने बच्चे को दूध के साथ प्रजनन और भोजन करता है, दैनिक भोजन के अलावा अन्य स्रोतों से कामकाजी ऊतकों की जरूरतों को पूरा करने के लिए भूखे जानवरों के जीव की क्षमता का एक महत्वपूर्ण उदाहरण है।

उन प्रक्रियाओं को समझना जिनके द्वारा शरीर अपने ऊतकों का पोषण करता है और लंबे समय तक भुखमरी के दौरान आवश्यक महत्वपूर्ण कार्यों का समर्थन करता है,

और जिन स्रोतों से यह ताकत खींचता है, हमें बताते हैं कि कैसे पीरियड्स के दौरान शरीर जीवित रहता है जब बाहर से भोजन प्रवाहित नहीं होता है या अवशोषित नहीं किया जा सकता है।

वसा, अस्थि मज्जा, ग्लाइकोजन, मांसपेशियों के रस, सेल तरल पदार्थ, लवण और विटामिन के रूप में जमा होने वाले पोषक तत्वों की आपूर्ति के कारण एक स्वस्थ शरीर मौजूद है। एक स्वस्थ शरीर में, भोजन के बिना कई दिनों, हफ्तों और यहां तक कि 2 या 3 महीने का सामना करने के लिए हमेशा पर्याप्त आंतरिक भंडार होता है। यह मजबूर भुखमरी (विमान दुर्घटना, खदान में पतन या उदाहरण के लिए, बीमारी), और वजन कम करने के उद्देश्य से स्वैच्छिक भुखमरी के मामले में दोनों सच है। यदि आप भोजन नहीं लेते हैं, तो शरीर ऊतक गतिविधि को बनाए रखने के लिए अपने भंडार का उपयोग करना शुरू कर देगा। और एक बार स्टॉक खर्च करने के बाद, वजन कम हो जाता है।

लंबे समय तक भुखमरी का सामना करने के लिए हमारे "पेंट्री" में पर्याप्त भंडार हैं, खासकर अगर ये स्टॉक "संरक्षित" हैं और खपत नहीं हैं। रक्त और लसीका में, हड्डियों में और, निश्चित रूप से, अस्थि मज्जा में, वसा ऊतक, यकृत और अन्य अंगों, और यहां तक कि हमारे शरीर के हर एक कोशिका में, प्रोटीन, वसा, चीनी, लवण और विटामिन के भंडार संग्रहीत होते हैं, जो उस समय तक उपयोग किए जा सकते हैं, जब बहुत कम भोजन हो या यह उपयुक्त न हो।

अप्रत्याशित घटनाओं के लिए आंतरिक भोजन भंडार न होने पर न तो जानवर और न ही आदमी लंबे समय तक भुखमरी झेल सकते हैं। भूखे जीवों को तब तक नुकसान नहीं होगा जब तक कि आंतरिक खाद्य भंडार काम करने वाले ऊतकों की पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा नहीं करते हैं। यहां तक कि पतले व्यक्तियों के पास उनके ऊतकों में भोजन का भंडार होता है, जिससे उन्हें कई समय तक भुखमरी का सामना करना पड़ता है।

टिशू एंजाइम द्वारा किए गए "ऑटोलिया" के रूप में डॉक्टरों को ज्ञात एक प्रक्रिया की मदद से, इन आंतरिक आपूर्ति को जीवित ऊतकों द्वारा खपत के लिए उपयुक्त राज्य में स्थानांतरित किया जाता है, जो कि, आवश्यकतानुसार, उन्हें रक्त और लसीका द्वारा स्थानांतरित किया जाता है। ग्लाइकोजन, या जिगर में पशु स्टार्च, चीनी में परिवर्तित हो जाता है और आवश्यकतानुसार ऊतकों में वितरित होता है। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि लंबे समय तक उपवास के दौरान जैसे कि बेरीबेरी (विटामिन की कमी), पेलग्रा, रिकेट्स, स्कर्वी और अन्य "अपर्याप्तता के रोग" ठीक हो जाते हैं, और यह शरीर के भंडार का एक अच्छा संतुलन इंगित करता है।

उपवास रिकेट्स को ठीक करता है और कैल्शियम चयापचय में सुधार करता है। एनीमिया वाले लोगों में, उपवास के दौरान लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या बढ़ जाती है। मैंने देखा है कि उपवास पेलग्रा के साथ कैसे मदद करता है। उपवास के दौरान जैव

रासायनिक संतुलन बनाए रखा जाता है और कभी-कभी इसे बहाल भी किया जाता है। यह जानना आवश्यक है, अन्यथा उपवास हानिकारक माना जा सकता है।

पशु प्रयोगों की एक बड़ी संख्या से पता चला है कि कुपोषण, अधिक भोजन के विपरीत, लंबे जीवन और बेहतर स्वास्थ्य की ओर जाता है। अन्य प्रयोगों जिसमें सीमित पोषण के बजाय पूर्ण भुखमरी को प्राथमिकता दी गई थी, ने दिखाया कि उपवास न केवल जीवन को लंबा करता है, बल्कि शरीर की ध्यान देने योग्य बहाली और कायाकल्प भी करता है।

लोगों और जानवरों पर हजारों टिप्पणियों से पता चला है कि उपवास के दौरान, शरीर के ऊतक शरीर के लिए उनके महत्व के विपरीत आनुपातिक होते हैं। तो, सबसे पहले वसा का उपयोग किया जाता है। मस्तिष्क, हृदय और फेफड़ों जैसे अधिक महत्वपूर्ण अंगों का समर्थन करने के लिए पोषक तत्वों को छोटे ऊतकों से खींचा जाता है। उपवास के दौरान पदार्थों के पुनर्वितरण के लिए शरीर की यह अलौकिक क्षमता उच्चतम वर्ग की एक कला है।

शरीर के सभी ऊतक आंतरिक पोषण के स्रोत के रूप में काम कर सकते हैं और यदि आवश्यक हो, एक तरह से या किसी अन्य और आवश्यक विभाग में उपयोग किया जा सकता है। लेकिन कपड़े बेतरतीब ढंग से खर्च नहीं किए जाते हैं। इसके विपरीत, महत्वहीन अंगों की सामग्री का उपयोग अधिक महत्वपूर्ण लोगों को खिलाने के लिए किया जाता है। कई आवश्यक पोषक तत्व, विशेष रूप से खनिज लवण, बहुत जल्दी खा जाते हैं।

लंबे समय तक भुखमरी के दौरान ऊतकों और अंगों की खपत की डिग्री के निर्धारण पर डेटा मुख्य रूप से भुखमरी से मरने वाले लोगों और जानवरों के जीवों की शोध सामग्री से प्राप्त होते हैं। थकावट और क्षीणता विभिन्न डिग्री के भुखमरी का परिणाम है। उपवास के लिए एक उचित दृष्टिकोण अत्यधिक वजन घटाने और थकावट का कारण नहीं होगा।

भुखमरी और थकावट के बीच अंतर करना आवश्यक है। उपवास भोजन से एक समय में संयम है जब शरीर के पास सभी महत्वपूर्ण ऊतकों को पोषण करने के लिए पर्याप्त भंडार होता है। शरीर के भंडार पूरी तरह से समाप्त हो जाने के बाद भोजन से परहेज का परिणाम है। जब स्टॉक समाप्त हो जाता है, तो भूख की भावना हमें इसके बारे में चेतावनी देती है। यह भावना इस तरह के बल के साथ लौटती है कि यह भूखे व्यक्ति को भोजन की तलाश करने के लिए मजबूर करती है, जबकि सामान्य उपवास के साथ, भोजन की कोई विशेष आवश्यकता नहीं होती है। भुखमरी और थकावट के बीच का यह अंतर गलत धारणा को दूर करने में मदद करेगा कि थकावट भोजन के पहले स्किप पर होती है।

लोगों और यहां तक कि विशेषज्ञों के बीच राय के विपरीत, शरीर के महत्वपूर्ण ऊतक उपवास की शुरुआत के बाद से विनाश के किसी भी लक्षण के बिना एक सक्रिय जीवन जीते हैं। एक भूखा जीव वास्तव में वजन कम करता है, लेकिन एक निश्चित समय

के लिए स्टॉक की कीमत पर होता है, जीवित ऊतक नहीं। प्रकृति में, उपवास के दौरान निरंतर वृद्धि के उदाहरणों की एक बड़ी संख्या है, और पूरे शरीर और उसके व्यक्तिगत अंगों दोनों जो चोटों के दौरान खो गए थे, बढ़ रहे हैं। प्रयोगों से पता चला है कि उपवास के दौरान युवाओं की वृद्धि जारी है। भुखमरी के दौरान, तारामछली एक नया पेट, नए पैर, नई किरणें बढ़ती है। एक भूखे सैलामैंडर जिसने अपनी पूंछ खो दी है, एक नया बढ़ता है। ये तथ्य अनियमित रूप से साबित करते हैं कि भुखमरी रचनात्मक जीवन प्रक्रियाओं का उल्लंघन नहीं करती है।

उपवास के दौरान शरीर अपने संसाधनों की खपत को नियंत्रित करने वाली दक्षता जीवन की सबसे आश्चर्यजनक घटनाओं में से एक है।

उपवास के दौरान, यहां तक कि कम से कम महत्वपूर्ण अंग थकावट की शुरुआत तक शोष नहीं करते हैं, हालांकि वे अधिक महत्वपूर्ण अंगों के महत्वपूर्ण कार्यों के रखरखाव में योगदान करते हैं। उपवास के बाद मांसपेशियों की शोष की डिग्री शायद ही कभी शारीरिक निष्क्रियता की लंबी अवधि के बाद उनके शोष की डिग्री से अधिक हो जाती है, लेकिन मांसपेशियों की कोशिकाएं गायब नहीं होती हैं। कोशिकाएं कम हो जाती हैं, उनमें से चर्बी हट जाती है, लेकिन मांसपेशियां खुद ही बनी रहती हैं और ताकत भी जम जाती है।

उपवास के दौरान वजन कम होना राज्य और शरीर के ऊतकों के प्रकार, शारीरिक और मानसिक गतिविधि, तापमान की स्थिति पर निर्भर करता है। शारीरिक गतिविधि, भावनात्मक तनाव, ठंड, कमजोरी से वजन कम होता है। वसा का सेवन मुख्य रूप से किया जाता है।

उपवास की अवधि, जो नुकसान नहीं पहुंचाती है, मुख्य रूप से एक विशेष जीव की स्थिति से निर्धारित होती है। उदाहरण के लिए, एक हवाई जहाज पर दुर्घटनाग्रस्त होने वाले दो लोग पिघले हुए पानी पीने से बच गए, और इससे उनके शरीर को निर्जलीकरण से बचा लिया गया। वे भोजन के बिना रह सकते थे, लेकिन पानी की कमी उनके लिए घातक होगी। किसी भी उपवास के लिए पानी आवश्यक है।

इस सब से यह स्पष्ट है कि उपवास यथोचित सावधानी के साथ किया जाना चाहिए। किसी भी शुरुआती तैराक की तरह, दूर के तैरने से पहले, एक अनुभवी ट्रेनर को ढूंढें, इसलिए उपवास की प्रक्रिया शुरू करने वाले व्यक्ति को एक विश्वसनीय संरक्षक खोजना होगा जो अपने वार्ड में उपवास शुरू करने से पहले सभी सावधानियां बरतें।

भूख भूख के विपरीत है

भूख के उद्भव के तंत्र को समझने के कई प्रयास किए गए हैं, लेकिन उनमें से किसी को भी सफलता नहीं मिली है। मेरा मानना है कि, कम से कम उच्चतर जानवरों में, भूख

नर्वस सिस्टम से जुड़ा कोई संदेह नहीं है, और यह खाने की इच्छा का स्रोत है। भूख की भावना वास्तव में क्या है? यहां, व्यावहारिक उद्देश्यों के लिए, हमें भूख की वास्तविक भावना को कई अन्य संवेदनाओं से अलग करने के लिए सबसे पहले जरूरत है, अक्सर भूख के लिए गलत किया जाता है।

दुर्भाग्य से, भूख की शरीर क्रिया विज्ञान के कई शोधकर्ताओं ने खुद को भोजन से संयम की छोटी अवधि का अध्ययन करने के लिए सीमित किया है, कई दिनों से अधिक नहीं, जीव की वास्तविक पोषण संबंधी आवश्यकताओं को प्रकट करने के लिए अपर्याप्त है। यह ध्यान रखना दिलचस्प है कि अनुभवी शरीर विज्ञानी अभी भी कई मामलों में "पैथोलॉजी" शब्द का उपयोग करके भूख का वर्णन करते हैं।

भूख पेट और पेट में एक चूसने वाला एहसास है जो वास्तविक दर्द, चिंता, निराशा और कमजोरी की भावना में बदल सकता है। ये भूख के लोकप्रिय मिथक के घटक भाग हैं। यहां तक कि सिरदर्द को कभी-कभी गलती से भूख से समझाया जाता है, और यह संस्करण अक्सर अनुभवी विशेषज्ञों द्वारा समर्थित है।

वास्तव में, भूख एक सामान्य, अप्राकृतिक अनुभूति नहीं है। यह ज्ञात है कि सभी सामान्य संवेदनाएं सुखद हैं। भूख, प्यास या किसी अन्य प्राकृतिक बीमारी या बीमारी की इच्छा पर विचार करना गलत है। यह भूख आमतौर पर शरीर की सामान्य स्थिति को इंगित करती है - भोजन की आवश्यकता, और हम इसे गले, नाक और मुंह में महसूस करते हैं, साथ ही पीने की इच्छा भी। सामान्य भूख को "भूख दर्द" के साथ नहीं जोड़ा जा सकता है। एक भूखा व्यक्ति खाने की तरह महसूस करता है, दर्द या जलन नहीं।

दर्दनाक चिड़चिड़ापन, पेट में कटौती, दर्द, कमजोरी और अन्य भावनात्मक असुविधाओं में प्रकट कोई भी भूख, वास्तविक भूख से बहुत अलग है। लेकिन औसत व्यक्ति, दिन या रात के किसी भी समय खाने की आदत से बाध्य, शायद ही कभी खुद को वास्तव में भूखा होने की अनुमति देता है, और इसलिए यदि वह अस्वास्थ्यकर संवेदना रखता है, तो उसे खाने की तीव्र इच्छा के लिए वह गलती से बताता है। चूंकि खाना खाते समय आमतौर पर अस्वस्थता के लक्षण गायब हो जाते हैं, इसलिए व्यक्ति इस निष्कर्ष पर पहुंचता है कि भोजन वही है जो उसे चाहिए। जब कोई व्यक्ति शराब के साथ दुः खों की बाढ़ के रूप में मनोवैज्ञानिक आघात को खाने के लिए खाता है, तो व्यक्ति अक्सर "खाद्य नशे" का पालन कर सकता है।

असली भूख अनजाने की तुलना में अधिक चयनात्मक है। इसे बुझाने के लिए एक निश्चित भोजन की आवश्यकता होती है, लेकिन जरूरी नहीं कि उत्तम व्यंजन हों, और सामान्य भोजन। एक व्यक्ति जो बिना भूखे खाने के लिए मजबूर है, वह कभी नहीं जानता कि उसका पेट कैसे भरा जाए। एक नियम के रूप में, वह अपने स्वाद कलियों, विदेशी उत्तेजक कुछ चाहता है।

भूख लयबद्ध है और भोजन की वास्तविक आवश्यकता होने पर खुद को घोषित करती है। यह कभी लंबा नहीं होता; अगर लोग "हमेशा भूखे" होते हैं, तो उनके पास पैथोलॉजिकल लक्षण होते हैं। क्या मैं यह कहना चाहता हूं कि ज्यादातर लोग नहीं जानते कि वे वास्तव में कब भूखे हैं? हां, मैं करता हूं। दिन में तीन बार भोजन, जो कि जन्म से ही शुरू होता है, सुपरसेट होने का एक कार्यक्रम तय करता है, जो कि हमारी तथाकथित आधुनिक सभ्यता के लिए सामान्य है, जिसके कारण औसत व्यक्ति कभी भी सच्ची भूख का अनुभव नहीं करता है।

चूंकि भोजन की आवश्यकता के लिए भूख एक सामान्य सूचक है, इसलिए हम यह मान सकते हैं कि भूख के अभाव में आपको भोजन नहीं करना चाहिए। या तो भोजन की कोई आवश्यकता नहीं है, या शरीर इसे अवशोषित नहीं कर सकता है। भूख के बिना, खाने के लिए कोई प्राकृतिक या सामान्य कारण नहीं है। यह मानने के लिए पर्याप्त कारण है कि पाचन तंत्र भोजन को अवशोषित करता है जब कोई व्यक्ति वास्तविक भूख महसूस करता है, और यह कि भूख के बिना, पाचन प्रक्रिया धीमा हो जाती है और यहां तक कि रुक जाती है। हम घंटे के हिसाब से खाने की आदत इस हद तक पूरी कर लेते हैं कि हम खाने के लिए भी लगातार नजरअंदाज कर देते हैं। हम भूखे हैं या नहीं, लेकिन हम अभी भी जड़ता से खाते हैं ताकि समाज के साथ बना रहे, क्योंकि हमारे पास करने के लिए और कुछ नहीं है या जैसा कि भोजन, जैसा कि हमें लगता है, हमारी किसी भी चिंता को कम कर देगा।

पोषण का मूल नियम, जिसे हमेशा देखा जाना चाहिए: "कभी भी पेट को बल से न भरें - न तो स्वस्थ और न ही बीमार हों, जब तक कि सच्ची भूख से व्यक्त भोजन की स्पष्ट मांग न हो।"

वयस्कों में, शराब, तम्बाकू, कॉफी, मजबूत भावनाएं और कमजोरी - सभी खाने की सामान्य इच्छा के नुकसान की ओर ले जाती हैं। दर्द, गर्मी और सूजन भी एक व्यक्ति को अपनी भूख खो देती है, पेट में एक अप्रिय भावना पैदा करती है। ऐसी स्थिति में व्यवहार करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि जब तक सांस ताज़ा न हो, जब तक सांस ताज़ा न हो, तब तक भोजन से परहेज़ करना चाहिए, जीभ साफ है, और खाने की तीव्र इच्छा है। भोजन केवल शांत और संतुलित अवस्था में लिया जाना चाहिए।

भूख की भावना सरल कारण के लिए अनुपस्थित है कि तीव्र बीमारियों में शरीर में पाचन के लिए कोई ऊर्जा और ऊर्जा नहीं होती है, इसे अन्य जरूरतों के लिए खर्च किया जाता है। इन मामलों में उपवास एक तेजी से वसूली के लिए आवश्यक ऊर्जा के पुनर्वितरण में योगदान देता है। न केवल तंत्रिका ऊर्जा वसूली में योगदान करती है, बल्कि रक्त भी है, जो रोग से प्रभावित अंगों में पहुंच जाता है और इस स्थिति में अतिरिक्त रक्त की आपूर्ति की आवश्यकता होती है। इस तरह के एक शक्तिशाली प्रयास के साथ पाचन बाधित होता है, जैसे कि उदाहरण के लिए, शारीरिक तनाव, उदाहरण के लिए, जब दौड़ रहा हो।

ऐसे मामलों में, भोजन अक्सर एक चिकित्सक द्वारा निर्देशित के रूप में लिया जाता है, यह दावा करते हुए कि हमें ताकत बनाए रखने के लिए भोजन करना चाहिए। इस स्थिति में, भोजन को कभी-कभी उल्टी के रूप में फेंक दिया जाता है या पाचन तंत्र के माध्यम से आसवित किया जाता है और दस्त के साथ समाप्त होता है। यदि शरीर इस तरह से भोजन का सामना करने में विफल रहता है, तो यह पाचन तंत्र में भारी जमा हो जाता है और शरीर के विषाक्तता की ओर जाता है।

अपचित भोजन के विस्फोट पर खर्च किया गया प्रयास रोग से निपटने के लिए रक्षात्मक और सफाई बलों की तीव्रता को कम करता है। शरीर की ऊर्जा को उपचार के काम से हटा दिया जाता है और बर्बाद कर दिया जाता है। इस तरह, इलाज पर काम का एक अस्थायी निलंबन भी उपचार प्रक्रिया को धीमा कर देता है। वास्तव में, भोजन से बचने के तथ्य को पाचन तंत्र के प्रवेश द्वार पर "मरम्मत के लिए बंद" घोषणा के रूप में देखा जाना चाहिए। और इस पर विचार किया जाना चाहिए।

कभी-कभी किसी बीमारी के दौरान हम सोचते हैं कि हम खाना चाहते हैं, लेकिन यह एक झूठी इच्छा है, और अगर यह संतुष्ट है, तो यह हमारे दुख को बढ़ा सकता है। मुझे एक प्रयोग याद आता है जो मैंने एक किशोर के रूप में खुद पर किया था। मुझे हल्का बुखार, अस्वस्थता, अशुद्ध श्वास, मुंह से दुर्गंध और सामान्य कमजोरी थी। मैं बिस्तर पर गया और मुझे लगा कि मुझे भूख लगी है, या कम से कम मुझे लगा कि मुझे भूख लगी है। मैंने फैसला किया कि मैं एक चुन्नी चाहता था। वे सिर्फ मुझे लग रहे थे। मैं सार्डिन की मांग करने लगा। मेरी माँ ने सोचा कि सार्डिन रोगी के लिए हानिकारक थे। हालाँकि, मैं अनुभव से जानता था कि यदि आप लंबे समय तक विरोध करते हैं, तो माता-पिता आत्मसमर्पण करेंगे, यहां तक कि उनके सिद्धांतों के खिलाफ भी। और वह सार्डिन की मांग करना जारी रखा।

अंत में, मेरी माँ निकटतम दुकान में गई, सार्डिन की एक कैन खरीदी, उन्हें एक प्लेट पर रखा और मुझे एक बिस्तर दिया। मैंने सबसे छोटी चुन्नी ली, इसे आजमाया और माँ को थाली लौटा दी। जैसा कि यह निकला, मुझे कुछ भी नहीं चाहिए था। मेरे शरीर को भोजन की आवश्यकता नहीं थी। हालांकि उस समय मुझे उपवास के बारे में कुछ भी नहीं पता था, यह मेरे लिए बहुत सहज रूप से हुआ, और मैं बिना किसी दवा के ठीक हो गया।

मैं उन माता-पिता को जानता हूँ जो अपने मना करने के बावजूद बीमार बच्चों को खाने के लिए ज़बरदस्ती और अनुनय के कई तरीकों का इस्तेमाल करते हैं। बच्चों को मनाने का पारंपरिक तरीका खिलौने और मिठाई खरीदने के वादे के साथ उन्हें रिश्वत देना है। "यह माँ के लिए खाओ," सामान्य अनुरोध कहता है। "डॉक्टर आपको यही खाना चाहते हैं।" "अगर आप नहीं खाते हैं, तो आप ठीक नहीं होंगे।" केवल हमारी अज्ञानता हमें बीमार बच्चों को डराने की अनुमति देती है।

पुरानी बीमारी में, एक व्यक्ति यह मान सकता है कि वह भूखा है, लेकिन वास्तव में उसकी संवेदनाएं पाचन तंत्र की जलन से ज्यादा कुछ नहीं द्वारा उत्पन्न होती हैं। यदि रोगी भूखा रहना शुरू कर देता है, तो ये रोग संबंधी लक्षण गायब हो जाते हैं। यदि खाने की इच्छा भोजन की वास्तविक आवश्यकता की अभिव्यक्ति थी, तो तेजी से जारी रहने पर भूखे दर्द तेज होंगे। हालांकि, यह तथ्य कि उपवास के दौरान "भूख की भावना" गायब हो जाती है और रोगी बेहतर महसूस करना शुरू कर देता है, उसमें वास्तविक भूख की अनुपस्थिति की गवाही देता है।

कभी-कभी आप यह कथन सुनते हैं कि उपवास के तीसरे दिन भूख की भावना बंद हो जाती है, जिसका अर्थ है कि उपवास के पहले दो दिनों के दौरान वास्तविक भूख थी। यह, ज़ाहिर है, सच नहीं है। उल्लेखित संवेदना पेट की जलन है, उपवास के दूसरे, तीसरे या चौथे दिन समाप्त होती है।

उपवास के चार कारण

उपवास के कई अलग-अलग कारण हैं: बेहतर स्वास्थ्य और वजन नियंत्रण से लेकर धार्मिक अवधारणाओं और अनुष्ठानों तक, हालांकि बाद के मामले में, उपवास आमतौर पर एक दिन से अधिक नहीं होता है, जिसे गंभीर घटना माना जाता है।

वजन में कमी एक बहुत ही आकर्षक लक्ष्य है, लेकिन क्या यह हमारा एकमात्र लक्ष्य होना चाहिए? क्या व्रत रखने से वजन घटाने के अलावा कोई और स्वास्थ्य लाभ होता है?

डॉ। रॉबर्ट वाल्टर, एक हाइजीनिस्ट के रूप में अपने काम के लिए जाने जाते हैं, लंबे समय तक पेंसिल्वेनिया के वर्नविले में विश्व प्रसिद्ध हाइजीनिक वाल्टर सैनिटोरियम का नेतृत्व किया। उन्होंने कहा कि मध्यम "भूख के साथ इलाज" - जैसा कि जर्मन प्रकृतिवादियों और शुरुआती स्वच्छाग्रही उपवास कहते थे - अधिकांश बीमारियों का इलाज करने में उत्कृष्ट परिणाम देता है। उपवास के चिकित्सीय प्रभावों के तंत्र को समझने के लिए, हम मुख्य रूप से उन मुख्य क्षेत्रों पर विचार करते हैं जहां पूर्ण भूखमरी (पानी का सेवन छोड़ना) स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। हम पहले से ही इस तथ्य के साथ शुरू कर चुके हैं कि वजन 1 का कारण माना जा सकता है। यह स्पष्ट है कि वजन घटाने के लिए हमारे निपटान में उपवास सबसे तेज़, सबसे सुरक्षित और सबसे प्रभावी तरीका है।

हालांकि, यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि अधिक वजन वाले लोगों के लिए, उपवास न केवल वजन घटाने के कारण फायदेमंद है, बल्कि यह कई अन्य लाभ भी प्रदान करता है।

दूसरा कारण यह है कि मैं शारीरिक क्षतिपूर्ति कहता हूं, जिसमें प्रकृति का स्वतः संतुलन ठीक काम करने लगता है। एक ओर स्ट्रैपिंग, दूसरी तरफ प्रकृति को संचित करना चाहिए। यह समय-परीक्षणित तथ्य मानव जीवन सहित जीवन की सभी अभिव्यक्तियों पर लागू होता है। यदि पानी स्नान में बहता है और किसी और ने रसोई में नल खोल दिया है, तो पाइप में पानी की प्रवाह दर तुरंत कम हो जाएगी। जब रसोई में पानी बंद हो जाता है, तो स्नान में पानी के प्रवाह की दर तुरंत बढ़ जाती है।

जीव की महत्वपूर्ण गतिविधि में एक समान घटना होती है। भोजन को पचाने के लिए, रक्त को पाचन अंगों में प्रवाहित करना चाहिए, जबकि हम सुस्त हो जाते हैं, हम सोने के लिए भी प्रवृत्त होते हैं। और अगर हम खुद पर काबू पा लेते हैं और थोड़ी मेहनत करने लगते हैं, तो पाचन प्रक्रिया लगभग बंद हो जाती है।

उपवास उन शक्तियों को बचाता है जो आमतौर पर पाचन तंत्र के लिए उपयोग की जाती हैं, और उन्हें अन्य कार्यों को करने के लिए निर्देशित करती हैं। एक क्षेत्र में बचाई गई ऊर्जा का उपयोग दूसरे में किया जा सकता है।

तीसरा कारण पाचन, तंत्रिका और अन्य प्रणालियों के शारीरिक आराम को सुनिश्चित करना है। सीधे शब्दों में कहें, एक व्यक्ति जितना अधिक भोजन करता है, उतना ही काम सूचीबद्ध प्रणालियों से संबंधित अंगों द्वारा किया जाना चाहिए। यदि आप भोजन का सेवन कम करते हैं, तो ये अंग अधिक आराम करने में सक्षम हैं। यदि वे बिल्कुल नहीं खाते हैं, तो वे पूरी तरह से आराम कर सकते हैं। यह दोष देना मुश्किल नहीं है कि पोषण की कमी के मामले में, पूरे पाचन तंत्र, यकृत और अग्न्याशय आराम करते हैं। हृदय और धमनियां भी कम और राहत महसूस करती हैं। पाचक रसों को स्रावित करने के अलावा शरीर की ग्रंथियाँ भी अपनी सक्रियता को कम कर सकती हैं। श्वास धीमा हो जाता है और तंत्रिका तंत्र पर भार कम हो जाता है। और यह सब आराम का मतलब है।

एक सिद्धांत है जिसके अनुसार एक भूखे व्यक्ति की कमजोर गतिविधि एक जानवर के हाइबरनेशन से मिलती जुलती है और यह कि किसी व्यक्ति के जन्मपूर्व विकास की अवधि के दौरान उपवास की तुलना में पाचन तंत्र और मांसपेशियों की एक बड़ी निष्क्रियता होती है। यह सिद्धांत कई मायनों में उचित है। यह कहा जाना चाहिए कि एक भूखा व्यक्ति सर्दियों में सोता नहीं है, एक जानवर के विपरीत जो हाइबरनेशन में गिरता है, और मानव भ्रूण के रूप में निष्क्रिय नहीं है। दरअसल, भूखे रहने वाले व्यक्ति का मस्तिष्क और मांसपेशियां, अगर वह बिस्तर पर नहीं गया, तो उसके शरीर को आराम नहीं मिला और दिमाग शांत नहीं हुआ, काफी सक्रिय हो सकता है। हालांकि, भूखे व्यक्ति की निष्क्रियता मानव भ्रूण की निष्क्रियता के करीब है, जितनी तेजी से सुधार आएगा - सेलुलर संरचनाओं का कार्याकल्प भूखे व्यक्ति की निष्क्रियता की डिग्री के लिए आनुपातिक है।

चौथा कारण, सबसे महत्वपूर्ण - शरीर की सफाई। डी। एक्स। टिल्डेन, एमडी, डेनवर (कोलोराडो) में प्रसिद्ध टिल्डेन स्कूल ऑफ हेल्थ के संस्थापक, दो पत्रिकाओं के प्रकाशक और संपादक और कई पुस्तकों के लेखक, ने कहा: "चिकित्सा चिकित्सकों के बीच पचपन वर्षों के बाद, मैं संभावित इनकार के किसी भी खतरे के बिना घोषित करता हूँ।" यह उपवास शरीर के उपचार का एकमात्र बिना शर्त विश्वसनीय चिकित्सीय साधन है, जिसे मनुष्य के लिए जाना जाता है। "

फेलिक्स ओसवाल्ड, एमडी, उनके साथ सहमत हैं, पुष्टि करते हैं: "उपवास स्वास्थ्य को बहाल करने का सबसे अच्छा तरीका है। साल के तीन भूखे दिन रक्त को साफ करेंगे और सैकड़ों गोलियों की तुलना में अधिक प्रभावी ढंग से डायथेसिस के जहर को दूर करेंगे।"

मनुष्य को ज्ञात कुछ भी भुखमरी के साथ तुलना नहीं की जा सकती है, क्योंकि रक्त और ऊतकों की वृद्धि हुई शुद्धि के साधन के रूप में। भोजन के इनकार के क्षण से बहुत कम समय गुजरता है, क्योंकि उत्सर्जन अंग अपनी गतिविधि को बढ़ाते हैं और वर्तमान शारीरिक सफाई प्रभावी होती है।

उपवास के रूप में, जमा स्लैग को हटा दिया जाता है, और व्यक्ति के सभी आंतरिक अंगों को साफ कर दिया जाता है। व्यक्ति को लगता है जैसे अद्यतन किया गया है। जाहिरा तौर पर, कुछ ही दिनों में रक्त और लसीका को जहरीले विषाक्त पदार्थों से मुक्त करना संभव है, लेकिन अन्य ऊतकों में जमा हुए जहर को हटाते हुए, भुखमरी गहरा हो जाती है।

भुखमरी के कारण होने वाले पोषण की कमी से शरीर (ऑटोलिसिस की प्रक्रिया के दौरान) सभी अनावश्यक ऊतकों, पोषक तत्वों के भंडार को नष्ट कर देता है और कामकाजी अंगों को बनाए रखने के लिए उनका उपयोग करता है। इस प्रक्रिया के दौरान, जमा विषाक्त पदार्थों को संचार प्रणाली में पारित किया जाता है, उत्सर्जन अंगों तक पहुंचाया जाता है और उनके द्वारा जारी किया जाता है।

डॉ। ओसवाल्ड कहते हैं: "पाचन की कड़ी मेहनत से मुक्त, प्रकृति शरीर में सामान्य सफाई के लिए लंबे समय से प्रतीक्षित आराम का उपयोग करती है। संचित अतिरिक्त पदार्थों का सावधानीपूर्वक निरीक्षण और विश्लेषण किया जाता है; उपयुक्त घटकों को पाचन तंत्र में भेजा जाता है, स्लैग को शरीर से निकाल दिया जाता है। " अतिरिक्त का आवंटन, शरीर को अधिभारित करना, जो असीमित आहार के दौरान नहीं हो सकता है, यह केवल उपवास के दौरान शारीरिक और यहां तक कि जैविक पुनर्गठन की ताकत और तुल्यकालिक प्रक्रियाओं की वृद्धि के साथ संभव है।

उत्सर्जन जीवन के मूलभूत कार्यों में से एक है और शरीर के लिए उतना ही आवश्यक है जितना कि पोषण। 100 से अधिक साल पहले, द साइंस ऑफ ह्यूमन लाइफ के लेखक, सिल्वेस्ट ग्राहम, जिन्होंने 1831 में पहला वैश्विक स्वास्थ्य अभियान शुरू किया

था, ने बताया कि सभी जीवित जीवों में पोषण के बराबर गैर-आत्मसात और उत्सर्जन का संतुलन होता है। जब तक जीव जीवित है, एक तरफ अवशोषण और वृद्धि, और दूसरी ओर उत्सर्जन, निरंतर संपर्क में हैं।

कुछ भी जो शरीर भोजन के लिए उपयोग नहीं कर सकता है उसे हटाया जाना है, इसलिए, उत्सर्जन की प्रक्रिया आवश्यक है, जैसा कि पोषण है, और लगातार जारी रहना चाहिए।

दिन और रात, नींद और जागने के दौरान, जन्म से लेकर मृत्यु तक, शरीर से विषाक्त पदार्थों और विषाक्त पदार्थों को निकालने की कभी न खत्म होने वाली प्रक्रिया होती है। काफी हद तक, दोनों प्रक्रियाएं - पोषण और उत्सर्जन - विभिन्न अंगों द्वारा किया जाता है, हालांकि उनके कार्यों में कुछ अतिव्यापी है। शरीर की आंतरिक शक्तियों को लगातार अवशोषण और विमोचन, आत्मसात और प्रसार के बीच वितरित किया जाता है, लेकिन कभी-कभी एक प्रक्रिया दूसरे पर हावी हो जाती है। कुछ शर्तों के तहत, आत्मसात की तुलना में जीव के लिए उत्सर्जन की प्रक्रिया अधिक महत्वपूर्ण है, और फिर बाद को न्यूनतम तक कम कर दिया जाता है।

एक सिद्धांत है जिसके अनुसार भोजन करने के बाद उत्सर्जन की प्रक्रिया बंद हो जाती है। यह सिद्धांत इस तथ्य पर आधारित है कि शरीर एक ही समय में अवशोषित और उत्सर्जित नहीं कर सकता है। इसमें कुछ सच्चाई है, लेकिन भोजन पचने के दौरान भी मलत्याग जारी रहना चाहिए, अन्यथा स्लैग जमा हो जाएगा, जिससे स्व-विषाक्तता हो सकती है। यह पाचन की प्रक्रिया को निलंबित करने के लिए थोड़े समय के लिए सुरक्षित है, बजाय उत्सर्जन की प्रक्रिया को रोकने के, हालांकि पाचन की प्रक्रिया का एक पूरा पड़ाव भी घातक होगा। केवल एक बहुत ही संकीर्ण अर्थ में हम यह मान सकते हैं कि "सीखने में देरी जारी है।"

एक और सिद्धांत है, जिसके अनुसार शरीर से विषाक्त पदार्थों का सक्रिय उत्सर्जन, जो उपवास के दौरान होता है, केवल भोजन के साथ अपने कामकाजी ऊतकों की आपूर्ति करने के लिए शरीर के प्रयासों के लिए बाध्य है। इस सिद्धांत का मूल विचार है: जब शरीर को छोटे पदार्थों से छुटकारा मिलता है, तो उन्हें महत्वपूर्ण अंगों के भोजन के रूप में उपयोग करते हुए, पहले जमा किए गए विषाक्त पदार्थों को रक्त और लसीका में स्थानांतरित किया जाता है और उत्सर्जन अंगों के माध्यम से शरीर से बाहर निकाल दिया जाता है। पोषण की खोज मुख्य लक्ष्य है, जबकि टॉक्सिन रिलीज भोजन खोजने के प्रयास का एक दुष्प्रभाव है।

मेरा मानना है कि इस अवधारणा में पहले से ही अधिक सच्चाई है। स्लैग और टॉक्सिन्स ऊतकों में जमा होते हैं, मुख्य रूप से वसा और संयोजी ऊतक में, और, जैसे ही ये ऊतक समाप्त हो जाते हैं, विषाक्त पदार्थों को छोड़ दिया जाता है। जाहिरा तौर पर, यह

तंत्र उत्सर्जन प्रक्रिया की क्रमिक वृद्धि को रेखांकित करता है, क्योंकि भुखमरी की शुरुआत में रक्त और लसीका द्वारा किए गए विषाक्त पदार्थों को उत्सर्जन दर में लगातार वृद्धि के साथ शरीर से निकाल दिया जाता है।

हालांकि, क्या यह तर्क देना उचित है कि शरीर के अन्य कार्यों की तुलना में उत्सर्जन एक महत्वपूर्ण महत्वपूर्ण कार्य है? शायद ही। ऊर्जा कमोबेश सभी प्रक्रियाओं के बीच समान रूप से वितरित की जाती है। चूंकि भुखमरी पाचन की ऊर्जा लागत को कम करती है, इसलिए शरीर निष्कर्षण और निष्कर्षण जैसे अन्य उद्देश्यों के लिए अपनी ताकत इकट्ठा करने में सक्षम है।

तथ्य यह है कि जो कुछ हो रहा है, उसकी सही व्याख्या दो तथ्यों से साबित होती है: पहला, बिना भुखमरी के आराम, स्राव को बढ़ाता है और दूसरा, भोजन की कमी से स्राव में वृद्धि होती है। यह पता चला है कि शरीर के काम में कोई कमी आपको उत्सर्जन की प्रक्रिया को सक्रिय करने की अनुमति देती है। बिजली के भंडार का उपयोग करने की आवश्यकता उत्पन्न होने से पहले भी उत्सर्जन में उल्लेखनीय वृद्धि होती है। यह वृद्धि हुई वृक्क समारोह के संदर्भ में विशेष रूप से ध्यान देने योग्य है, जिसके कार्य को पहले कम किया गया था, जैसा कि अक्सर हृदय रोगों में मनाया जाता है। इन मामलों में वृद्धि हुई उत्सर्जन भी हृदय गतिविधि के प्रयास को आगे बढ़ाती है। भुखमरी के प्रारंभिक चरण में, साथ ही साथ अंतिम चरण में, उत्सर्जन में वृद्धि नष्ट ऊतकों के संबंध में सभी मात्रात्मक अनुपात से अधिक है।

कुछ लोग पूछते हैं, "क्या भुखमरी कैंसर का इलाज कर सकती है?" मुझे जवाब देना चाहिए कि हालांकि मुझे कैंसर के ट्यूमर का निरीक्षण करना था, जो उपवास के दौरान आकार में बहुत कम हो गया था, मैंने कभी एक भी पूरी तरह से नष्ट नहीं देखा था।

यह ध्यान दिया जाता है कि शरीर में रोगग्रस्त ऊतक पहले उपवास की अवधि के दौरान नष्ट हो जाते हैं और उपयोग किए जाते हैं, क्योंकि वे महत्वपूर्ण कामकाजी ऊतकों की पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करने के लिए जाते हैं। डॉ। बर्ग घोषणा करते हैं कि यह भुखमरी का सबसे महत्वपूर्ण उपचार प्रभाव है, लेकिन मैं उनसे पूरी तरह सहमत नहीं हो सकता - इस तरह के ऊतकों का विनाश भूख के लाभकारी प्रभावों के एक छोटे से हिस्से से अधिक नहीं होता है।

कैंसर के ऊतकों के संबंध में उपवास के बारे में डॉ। बर्ग का एक जिज्ञासु तर्क: "मान लीजिए कि यह संभव है और कुछ हद तक लापरवाह है कि शरीर ने प्रतिरोध करने के लिए उनकी कम क्षमता के साथ रोगग्रस्त ऊतकों को बदल दिया है, जो मुख्य रूप से सक्रिय रूप से काम करने वाले ऊतकों के लिए उपयोग किया जाएगा। यह, ज़ाहिर है, हमेशा ऐसा नहीं होता है, खासकर कैंसर के साथ। अक्सर ऐसा होता है कि रोगी वजन कम करता है और ट्यूमर बढ़ता रहता है; हम जानते हैं कि जैसे ही कैंसर का ट्यूमर अलग-थलग

(स्वायत्त) हो जाता है, और ज्यादातर मामलों में, यह समाप्त हो जाता है, यह शरीर के बाकी हिस्सों के साथ सभी प्रत्यक्ष संबंध खो देता है। ”

यद्यपि कैंसर के ट्यूमर के विकास की स्वायत्तता के बारे में बयान बहुत मजबूत हो सकता है, लेकिन यह सच है कि कुछ मामलों में वे लंबे समय तक उपवास के दौरान भी लगातार बढ़ रहे हैं। अन्य मामलों में, ट्यूमर का आकार काफी कम हो जाता है, लेकिन मैंने कभी भुखमरी के माध्यम से कैंसर के पूर्ण उन्मूलन को नहीं देखा है। हालांकि, सौम्य ट्यूमर अक्सर पूरी तरह से नष्ट हो जाते हैं और हल हो जाते हैं।

बर्ग कहते हैं: "इसके अलावा, भुखमरी के माध्यम से, जब एक नया भोजन शरीर में प्रवेश नहीं करता है, तो यह सभी जमा पदार्थों और स्लैग का उपयोग करने में सक्षम है, उन्हें ऑक्सीकरण करता है और उन्हें अलग करता है।" चूंकि ज्यादातर मामलों में संचित स्लैग पहले से ही ऑक्सीकृत सामग्री होते हैं, इसलिए उपवास के दौरान ऊतकों के ढहने के ऑक्सीकरण के बजाय एक रिलीज होता है। ब्रूज़, ब्रूज़, घुसपैठ और विभिन्न प्रकार के ट्यूमर के गायब होने से अक्सर उपवास के दौरान तेजी आती है।

पाने की शक्ति

"मैं वास्तव में बहुत अच्छा महसूस करता हूं और उपवास से पहले के समय की तुलना में मुझे शारीरिक स्थिति में कोई अंतर महसूस नहीं होता है।" वजन घटाने के लिए उपवास की प्रारंभिक अवधि में तीन दिनों तक भोजन करने वाली युवती ने मुझे बताया था। उसे अपनी क्षमताओं में कोई बदलाव महसूस नहीं हुआ। वास्तव में, वह कुछ उत्साह, सहजता, लगभग यूफोरिया की तुलना में महसूस करती थी।

यह एक आम भावना है। उपवास के दौरान शक्ति खोने के बजाय रोगियों की एक बड़ी संख्या, इसे प्राप्त करती है। कई "पौष्टिक आहार" से कमजोर हो चुके रोगियों, जैसे ही वे भूखे रहना शुरू करते थे, अक्सर ताकत की वृद्धि महसूस करते थे। विरोधाभासी, लेकिन सबसे कमजोर रोगी को अक्सर उपवास से सबसे बड़ा लाभ मिलता है। ज्यादातर मामलों में कमजोरी भोजन की कमी के कारण नहीं होती है, बल्कि शरीर के जहर के कारण होती है।

परम्परागत विचार यह कहता है कि कमजोरी के साथ आपको खाने की जरूरत है। मरीजों को बताया जाता है कि वे "भूखे रहने के लिए बहुत कमजोर हैं।" यहां तक कि जब रोगी कमजोर होना जारी रखता है, भले ही वह प्रचुर मात्रा में अच्छा स्वस्थ भोजन खाता है, फिर भी यह माना जाता है कि उसे अपने स्वास्थ्य में सुधार के लिए भोजन करना जारी रखना चाहिए। एक बड़ी गलती की कल्पना करना असंभव है! यदि रोगी इतना कमजोर है कि तीव्र दर्द और तापमान के कारण बिस्तर पर नहीं जा सकता है, तो उसके पास भोजन पचाने की ताकत नहीं है। और दूध पिलाने का उसके ठीक होने से कोई लेना-देना नहीं है।

कभी-कभी एक महत्वपूर्ण क्षण में मजबूर भोजन रोगी को मरने का कारण बन सकता है। अगर वह भूख से मर रहा है तो क्या वह ठीक हो जाएगा? हमेशा नहीं। हालांकि, उसके ठीक होने की संभावना दिखाई देगी।

एक बहुत ही लोकप्रिय विचार यह है कि मानव स्वास्थ्य पूरी तरह से नियमित अंतराल पर भोजन के नियमित सेवन पर निर्भर है और एक व्यक्ति कमजोरी से मर जाएगा यदि वह कई भोजन याद करता है। यह एक सामान्य गलत धारणा है। स्वस्थ और बीमार, हम हर दिन तीन या अधिक बार खाने की उम्मीद करते हैं। हम अक्सर बहरे, अंधे और हमारे शरीर में विकार के किसी भी संकेत के लिए गूंगे होते हैं। खाने की इच्छा नहीं, लेकिन फिर भी खाते हैं। भोजन के लिए घृणा थी - हम खाते हैं। मिचली - खा। पाचन टूट गया था या अस्थायी रूप से बंद हो गया - हम अभी भी खाते हैं।

हम कितनी बार किसी बकाया व्यक्ति के बारे में पढ़ते हैं: रोगी अब "खाने में सक्षम है", और फिर, अगले संदेश में, उसके स्वास्थ्य की बिगड़ती स्थिति के बारे में। यह एक ऐसा सामान्य मामला है कि यह समझना मुश्किल है कि रोगी को खिलाने और उसके स्वास्थ्य के बाद बिगड़ने के बीच लिंक का तुरंत पता क्यों नहीं लगाया गया। अतीत का एक उल्लेखनीय उदाहरण विश्व प्रसिद्ध अभिनेता जोसेफ जेफरसन की बीमारी से जुड़ा मामला है। डॉ। चार्ल्स ई। नेगे ने अपनी बीमारी के बारे में प्रकाशित बुलेटिनों से निम्नलिखित निष्कर्ष निकाले: "16 अप्रैल: मैंने नहीं खाया। 20 अप्रैल: रोगी बेहतर है; भोजन लेता है। 21 अप्रैल: यह बदतर हो गया, नाजुक जेफरसन को निमोनिया था, एक बीमारी जिसमें भूख खाना खाने से बेहतर है। इसके अलावा, रोगी में निमोनिया से कई महीने पहले, गैस्ट्रिटिस पाया गया था। प्रारंभ में, इस बीमारी को "एक दोस्त के स्थान पर आहार के उल्लंघन के बाद अपच का हमला" के रूप में वर्णित किया गया था। निमोनिया के दौरान, जेफरसन खाना नहीं चाहता था, उसके शरीर ने भोजन को पचाने और अवशोषित करने से इनकार कर दिया, लेकिन इसके बावजूद रोगी को खिलाया गया था। इसके बाद था: मजबूर आहार, शराब और हृदय उत्तेजक। और जब एक आदमी मर गया, तो यह पता चला कि यह केवल "उसकी उम्र उसके खिलाफ थी।"

ऐसी परिस्थितियों में भोजन करने वाले हजारों लोग समय से पहले मर जाते हैं। दुनिया अभी भी मानती है कि स्वस्थ रहने के लिए व्यक्ति को भोजन करना चाहिए। हालांकि, इन मामलों में भोजन से परहेज न केवल दर्द को कम करता है, बल्कि हृदय को भी आराम देता है और गुर्दे के काम को सुविधाजनक बनाता है। भोजन, जिसे याद करना चाहिए, रोगी को मार सकता है। जब वह आहार समय से पहले शुरू नहीं करता है, तो रोगी भोजन नहीं करता है और फिर से बीमार पड़ जाता है। जिन तथ्यों को मैंने स्पष्ट रूप से बताया है वे गंभीर रोगों में पोषण की हानिकारकता की गवाही देते हैं।

यह लगभग सार्वभौमिक नियम है कि एक व्यक्ति जो गंभीर दर्द से पीड़ित है, उपवास के बाद महसूस करता है कि कैसे वह ताकत हासिल कर रहा है, दर्दनाक लक्षणों के लिए धीरे-धीरे गायब हो जाता है, और भोजन की प्राकृतिक आवश्यकता की शुरुआत के समय, उसकी ताकत वास्तव में आश्चर्यजनक है। अक्सर हम एक मरीज को देखते हैं, जो हालांकि वह नियमित रूप से खाता है, लेकिन इतना कमजोर है कि वह बिस्तर से बाहर नहीं निकल सकता है, और जब भुखमरी शुरू होती है, तो वह ताकत का एक उछाल महसूस करता है, और सप्ताह के अंत तक या 10-दिवसीय उपवास भी वह चलने में सक्षम है। मैं बहुत कमजोर रोगियों के रूप में देखता था, जब वे भोजन कर रहे थे, तब उन्होंने वास्तव में चरणों को रेंग लिया था, और वही मरीज कई दिनों के उपवास के बाद आसानी से उसी चरणों को पूरा करते थे।

पिछली शताब्दी के अंत में और इस वर्ष की शुरुआत में, कई भूखे लोगों ने यह निर्धारित करने की कोशिश की कि भोजन की अस्वीकृति के दौरान वे कितना काम कर सकते हैं। टोनर ने दौड़ में भाग लिया, जिलमैन लॉ ने कई विश्व भारोत्तोलन रिकॉर्ड स्थापित किए, कई ने बहुत सारे काम किए, दोनों उपवास के दौरान मानसिक और शारीरिक, जब नियमित खाने की अवधि के साथ तुलना की गई।

एक भूखे व्यक्ति से एक अखबार के रिपोर्टर द्वारा पूछा गया जिसने यह मानने से इनकार कर दिया कि उसके वार्ताकार ने कई दिनों तक शारीरिक कमजोरी का अनुभव नहीं किया था। "मैं इसे साबित कर दूंगा," भूखे रिपोर्टर ने कहा। "अब मैं आपसे बेहतर आकार में हूँ।" एक रिपोर्टर ने पूछा कि क्या यह एक चुनौती थी। "हाँ। मैं तुमसे सौ गज आगे निकल जाऊंगा।" तुरंत एक प्रतियोगिता का आयोजन किया। भूख से मर रहा व्यक्ति और रिपोर्टर नजदीक आए और दौड़ पड़े। भूखे रहने वाले व्यक्ति की तुलना में रिपोर्टर बहुत छोटा और बहुत अधिक एथलेटिक था, लेकिन वह एक ऐसे व्यक्ति से हार गया, जिसने कई दिनों तक मुँह में एक भी टुकड़ा नहीं लिया था।

उपवास में एक महान अनुभव रखने वाले एक अन्य व्यक्ति ने मुझसे कहा: "मन आश्चर्यजनक रूप से स्पष्ट हो जाता है, शरीर शक्ति से भर जाता है; थकान, काम करने की अनिच्छा गायब हो जाती है, और व्यक्ति अपनी दैनिक गतिविधियों को पूरा करता है, ऊर्जा और उत्साह से भरा होता है, उत्कृष्ट स्वास्थ्य का आनंद लेता है जो सभी को जन्म से उपहार में दिया जाता है।"

बेशक, भूखे व्यक्ति को हमेशा अपने उपवास को देखने वाले व्यक्ति के निर्देशों का पालन करना चाहिए। यह शारीरिक रूप से कमजोर व्यक्तियों के लिए विशेष रूप से सच है, जिनके शरीर का भंडार औसत सामान्य स्वस्थ व्यक्ति से कम हो सकता है। किसी भी मामले में, "स्टॉप हंगर" उपवास विशेषज्ञ टीम को तुरंत प्रदर्शन करना चाहिए।

ऐसे मामले हैं जब उपवास दो या तीन दिनों के बाद बाधित होता है। ठीक। यदि यह किसी विशेषज्ञ के आग्रह पर किया जाता है।

अन्य सभी मानवीय मामलों की तरह, ज्ञान, सावधानी और सामान्य ज्ञान को हमारे कार्यों का मार्गदर्शन करना चाहिए। लेकिन ज्यादातर मामलों में, उचित मार्गदर्शन के साथ उपवास की एक अवधि होती है जो किसी व्यक्ति की व्यक्तिगत शारीरिक आवश्यकताओं से मेल खाती है, और उसकी बुनियादी शारीरिक और आध्यात्मिक क्षमता कमजोर होने के बजाय बढ़ जाती है।

क्या भुखमरी मार सकती है?

यदि आप जनता की राय में भुखमरी के बारे में हर गलत धारणा पर चर्चा करने की कोशिश करते हैं, तो आपको एक विशेष वॉल्यूम लिखने की आवश्यकता होगी। लेकिन कुछ भ्रांतियों पर विचार और स्पष्टीकरण किया जाना चाहिए। उनमें से सबसे महत्वपूर्ण यह कथन है कि वे भुखमरी से मर जाते हैं।

इस पुस्तक के पाठक को यह स्पष्ट करने दें कि मुख्य बिंदु: भुखमरी थकावट नहीं है। थकावट में आने के लिए, आपको उपवास की अवधि पूरी होने के बाद भोजन से परहेज करने की आवश्यकता होती है, फिर महत्वपूर्ण शक्तियों पर कमजोरी आ जाती है। चूंकि उपवास करना चाहिए और इस क्षेत्र में एक पेशेवर के मार्गदर्शन में किया जाना चाहिए, इसलिए चिकित्सक थकावट में बदलने से पहले उपवास को रोकने के निर्देश देता है।

यदि भोजन से संयम जारी रहे तो क्या थकावट से मरना संभव है? हां, आप कर सकते हैं, और यह एक से अधिक बार हुआ जब आपने जानबूझकर सामान्य ज्ञान की उपेक्षा की।

मिस ग्लोरिया ली बर्ड, बाहरी अंतरिक्ष पर दो पुस्तकों के लेखक, 37 साल की उम्र में भोजन से लंबे समय तक संयम के परिणामस्वरूप - 66 दिनों के लिए मर गए। उनके अनुसार, वह "जे" के निर्देशों के अनुसार "शांति के लिए" भूख से मर रही थी। बी "- बाहरी अंतरिक्ष के शासक, इसे बृहस्पति से बुलाते हैं। उसे "जे" तक अपना पद जारी रखना था। "में उसके लिए नहीं भेजूंगा, क्योंकि उसने उसे पृथ्वी से बृहस्पति पर ले जाने के लिए" प्रकाश इंजन "दिया था।

इस बात की कोई निश्चितता नहीं है कि मिस ग्लोरिया ली बर्ड को सभी 66 दिनों के लिए भोजन से सख्ती से रोक दिया गया है। वाशिंगटन अस्पताल के डॉक्टरों ने जहां उसकी मृत्यु हुई, उसने राय व्यक्त की कि महिला ने पहले आंशिक रूप से रस का सेवन किया, लेकिन फिर पूर्ण भुखमरी में बदल गई और जीवन के आखिरी महीने तक कोई भोजन नहीं लिया।

यहाँ हम फिर से शब्दावली के दुरुपयोग से मिले। समाचार पत्रों ने कहा कि यह 66 दिनों के भीतर थकावट तक पहुंच गया, और पूर्ण भुखमरी की अवधि 30 दिनों तक चली। चूंकि मिस ली बर्ड का उपवास स्वैच्छिक था, हालांकि यह उसके द्वारा कथित रूप से बाहरी स्थान से प्राप्त निर्देशों के अनुसार किया गया था, उसे कहा जा सकता है कि वह शब्द के सही अर्थों में थोड़ी देर के लिए भूख से मर रहा था, और थकावट बाद में शुरू हुई। इसलिए, हम कह सकते हैं कि यह महिला थकावट से मर गई, न कि भुखमरी से।

चूंकि मिस बर्ड की मृत्यु पर प्रकाशित रिपोर्ट में महिला की ऊंचाई, उपवास से पहले वजन, वजन घटाने की गति, उपवास की अवधि के दौरान गतिविधि, आदि के बारे में डेटा शामिल नहीं था, जिसे हमें उपवास के समय और थकावट की अवधि की शुरुआत में स्थापित करने की आवश्यकता है, हम जोखिम नहीं लेते हैं। सत्य स्थापित करो। मैंने फोटो से निष्कर्ष निकाला कि वह एक फ्लाइट अटेंडेंट थी, और चूंकि महिलाएं इस तरह के काम के लिए एक निश्चित ऊंचाई से कम नहीं हैं, इसलिए यह माना जा सकता है कि वह शायद औसत ऊंचाई थी। शायद उसके लिए सीमा 50 दिनों के उपवास की थी, लेकिन यह उसके शारीरिक और भावनात्मक आंकड़ों पर भी निर्भर करता था।

मिस बर्ड मौत से 4 दिन पहले बेहोश हो गया, और वह उसके पास नहीं लौटी। रिपोर्ट में यह नहीं बताया गया है कि 4 दिनों तक उसका इलाज कैसे किया गया। शारीरिक रूप से, थकावट से मरना असंभव है, लेकिन पोषण और भुखमरी की परवाह किए बिना, मौत अन्य कारणों से किसी भी समय हो सकती है।

उपवास, जैसा कि मैंने कहा, मृत्यु को जन्म नहीं देना चाहिए। भोजन की कमी से मृत्यु केवल शरीर के सभी खाद्य भंडार की पूर्ण थकावट के साथ हो सकती है। लेकिन मौत उपेक्षित कैंसर, हृदय रोग, पुरानी नेफ्रैटिस या उपवास के दौरान हुए किसी भी अन्य दर्द के परिणामस्वरूप हो सकती है। ऐसे मामलों में, मौत को भुखमरी के लिए जिम्मेदार नहीं ठहराया जा सकता है। ऐसे रोगी भुखमरी के बिना मर जाते हैं, और निस्संदेह, वे उपवास के साथ भोजन की खपत के साथ अधिक जल्दी मरेंगे।

मौत का एक उदाहरण, गलती से भुखमरी के लिए जिम्मेदार ठहराया गया है, सितंबर 1932 में न्यूयॉर्क के अल्बानी में नौ वर्षीय एक लड़के की मौत है। अखबारों का कहना है कि मौत थकावट के कारण होती है, लेकिन यह नहीं बताया गया है कि लड़का कितने समय तक बिना भोजन के रहा, लेकिन कहा जाता है कि बच्चा स्कूल जाते समय गिर गया। यह संभावना नहीं है कि थकावट से मौत के कगार पर मौजूद लड़के में स्कूल जाने की ताकत थी। वह मौत से पहले कई दिनों तक बिस्तर पर लेटने को मजबूर होगा। अखबार ने यह भी कहा कि लड़के को "ऐंठन" था। ऐंठन से थकावट कभी भी जटिल नहीं होती है।

कहानियाँ जो मिथक का समर्थन करती हैं कि ताकत बनाए रखने के लिए रोगी को बहुत सारे पौष्टिक भोजन खाने चाहिए।

निस्संदेह, उपवास के दौरान विफलताएं भी होती हैं। यह मुख्य रूप से उपेक्षित मामलों को संदर्भित करता है, जब भुखमरी को अंतिम उपाय के रूप में संबोधित किया गया था। यह तर्क नहीं दिया जा सकता है कि उपवास, रोग की स्थिति और चरण की परवाह किए बिना, प्रत्येक वयस्क और बच्चे के लिए अपने स्वास्थ्य को बहाल करना संभव बनाता है।

सीमाएं शरीर द्वारा ही "परिसीमित" होती हैं। उपवास एक इलाज नहीं है। डिप्लेशन एक सहज जैविक प्रक्रिया है। और उपचार तब होता है जब शरीर में ताकत होती है चाहे वह किसी व्यक्ति का भूखा हो या दावत का। यदि शरीर में अपरिवर्तनीय घटनाएं दिखाई दी हैं, और इसे ठीक नहीं किया जा सकता है, तो रोगी बचत के उपाय के रूप में भुखमरी का समाधान करता है।

खतरा सबसे अधिक रोगी को तब होता है जब वह थका हुआ नहीं होता है, लेकिन मौत के लिए ओवरफेड हो जाता है। यदि रोग घातक है और ठीक होने की कोई उम्मीद नहीं है, तो मुझे ऐसा लगता है कि रोगी को बेहोश करना क्रूर है, इसके लिए केवल उसका दुख बढ़ जाता है।

क्या उपवास ठीक करता है?

यदि भुखमरी वजन कम करने के बाद भुखमरी वाले व्यक्ति में कमजोरी का कारण नहीं बनती है, और यहां तक कि ताकत बढ़ाने की प्रवृत्ति भी शरीर को लाभ पहुंचाती है?

प्रमुख उपवास चिकित्सकों में से एक, जॉर्जस एस। वेगर, एमडी, जिन्होंने रेडलैंड्स (कैलिफ़ोर्निया) में वाडगर स्कूल ऑफ़ हेल्थ का नेतृत्व किया, ने "दि ओरिजिन ऑफ़ द डिज़ीज़ एंड इट्स रेगुलेशन" ग्रंथ के लेखक ने कहा: "लेखक तेजी से बढ़ते समर्थकों की संख्या में शामिल होना चाहते हैं और प्रभावशीलता में विश्वास करते हैं। इस उपचार विधि। तथ्य विरोधाभासी नहीं हैं। कुछ भी ऐसा नहीं करता है, कोई भी काम क्रोनिक एक्जिमा, पित्ती, स्थायी वर्षों, वैरिकाज़ अल्सर, गैस्ट्रिक और ग्रहणी संबंधी अल्सर, अस्थमा, गठिया, कोलाइटिस जैसे रोगों के बाद अपेक्षाकृत कम उपवास के दौरान पूरी तरह से ठीक होने के अवसर से अधिक प्रेरित नहीं करता है। , अमीबा पेचिश, अन्तर्हृद्शोथ, साइनसाइटिस, ब्रोंकाइटिस, नेफ्रैटिस (उज्ज्वल रोग), तीव्र और जीर्ण एपेंडिसाइटिस, टिक, नालव्रण, सोरायसिस, सभी प्रकार के पाचन विकार, पित्ताशय और मूत्राशय की पथरी, पेलग्रा, ग्लूकोमा, चेस्ट ट्यूमर ग्रंथियों, epithelioma, माइग्रेन, एसिडोसिस, बवासीर, मिर्गी, स्ट्रोक, रेनॉड रोग और यहां तक कि हरकत गतिभंग। कई अन्य विकार सूची में जोड़ सकते हैं, जो निश्चित रूप से, एक व्यक्ति के अनुभव को प्रतिबिंबित नहीं करता है। निष्कर्ष समूह के

अनुभव पर आधारित हैं। कई लोग कहेंगे: "बकवास!" कई लोग कहेंगे कि पूर्ण इलाज प्राप्त करना असंभव है! उन सभी के लिए जो संदेह करते हैं, हमें पूरी गंभीरता के साथ कहना चाहिए कि उपवास, एक आहार के साथ, जो उचित रूप से चयनित और संयुक्त है, एक पूर्ण वसूली के लिए सबसे बड़ा सन्निकटन देता है जिसे आप केवल कल्पना कर सकते हैं - बुद्धिमानी से सरल और बस बुद्धिमान। ”

डॉ। वेगर का मानना नहीं है कि उपवास एक दवा है: डॉ। टिल्डेन के साथ, वह चिकित्सा में विश्वास नहीं करते हैं।

डॉ। टिल्डेन और डॉ। वेगर ने व्यावहारिक चिकित्सा छोड़ दी और हाइजीनिक अभ्यास किया, यह मानते हुए कि उपवास एक दवा नहीं है। हां, उपवास इलाज नहीं है। उपवास शारीरिक आराम की अवधि है।

उपचार का अर्थ अक्सर बीमारी के कारणों को दूर किए बिना, बीमारी के बाद स्वास्थ्य को बहाल करने की कोशिश करना है। इस आधुनिक समझ में, उपचार दवाओं का खिलाना या अनुष्ठान का प्रदर्शन है - यांत्रिक, शल्य चिकित्सा, मनोवैज्ञानिक, सक्षम, जैसा कि माना जाता है, स्वास्थ्य को बहाल करना।

उपचार के लिए एक लंबी खोज एक ऐसे उपचार को लागू करने या निर्धारित करने के द्वारा स्वास्थ्य की बहाली के लिए एक खोज है जिसे रोग के कारणों के उन्मूलन की आवश्यकता नहीं है। यहाँ एक उदाहरण दिया गया है: कोर्टिसोन का उपयोग गठिया के इलाज के लिए किया गया है, जिसका कारण अज्ञात माना जाता है। और यह बिल्कुल भी नहीं माना गया था कि कोर्टिसोन इस अज्ञात कारण को समाप्त करता है। इस दवा को बताकर उसे आसानी से नजरअंदाज कर दिया गया। बीमारी के लक्षणों के उन्मूलन को उत्साहपूर्वक एक सफल उपचार घोषित किया गया था। कुछ समय बाद, उन्होंने महसूस किया कि उपचार की यह विधि अन्य लोगों की तरह ही भ्रामक थी।

सरल सत्य को सीखना आवश्यक है कि जब बीमारी का कारण समाप्त हो जाता है, तो शरीर खुद को ठीक करना शुरू कर देता है। कारणों का उन्मूलन शरीर में पुनर्प्राप्ति प्रक्रियाओं को उनके काम को अंत तक लाने की अनुमति देता है।

वसूली, उपचार के विपरीत, एक जैविक प्रक्रिया है। सर्जन घाव के किनारों को जोड़ और सीना सकता है, लेकिन उन्हें विकसित करने के लिए नहीं। वह टूटी हुई हड्डी के किनारों को कम कर सकता है और उन्हें ठीक कर सकता है, उन्हें फैलाने की अनुमति नहीं देता है। हालांकि, दो हिस्सों की पूरी हड्डी बनाने में सक्षम नहीं है। एक वास्तविक हड्डी का टुकड़ा कैसे प्राप्त करें, केवल एक जीवित जीव जानता है। एक व्यक्ति न तो इस प्रक्रिया को दोहरा सकता है, न ही इसे समकक्ष के साथ बदल सकता है।

न्यूयॉर्क के हाइड पार्क के डॉ। रॉबर्ट आर। ग्रॉस ने उस प्रक्रिया का संक्षेप में वर्णन किया है जिसके द्वारा शरीर रोग से लड़ता है। वह लिखते हैं: "हम ठीक से जानते हैं कि

टूटी हुई हड्डी के आसंजन के दौरान एक कैलस कैसे बनता है, और भूमिका जो हड्डी की कोशिकाएं (ऑस्टियोसाइट्स), हड्डी बनाने वाली झिल्ली (पेरीओस्टेम), फ़ाइब्रोब्लास्ट (मध्यवर्ती ऊतक) जो कोशिकाओं का निर्माण करती हैं और केशिका वाहिकाओं की बहाली में खेलती हैं। हम त्वचा को बहाल करने के लिए तथाकथित "प्रयासों" के सख्त आदेश को जानते हैं: फटी हुई त्वचा की परतों को बांधने के लिए दानेदार ऊतक बनाने के लिए फाइब्रोब्लास्ट्स और एंडोथेलियल प्रिमोर्डिया (भ्रूण के रक्त केशिकाओं) की उपस्थिति और तदनुसार उन्हें एक-दूसरे के साथ रखने के लिए।

घाव या टूटी हड्डी को ठीक करने की प्रक्रिया का यह कुछ विशेष विवरण एक सच्चाई का खुलासा करता है। शरीर में दिखाई देने वाली हीलिंग प्रक्रिया में नए ऊतकों के निर्माण की समान प्रक्रियाएं शामिल हैं - चाहे वह नरम हो या हड्डी के ऊतक - त्वचा, मांसपेशियों, रक्त वाहिकाओं, तंत्रिका कोशिकाओं आदि के गठन की प्रक्रियाएं, चिकित्सा उसी प्रक्रियाओं के साथ होती हैं। जो इन कपड़ों और मूल रूप से बनाया गया है। मैं दोहराता हूं: घाव या हड्डी के घाव को भरने की प्रक्रिया में, नए ऊतक बनते हैं (हिस्टोजेनेसिस), साथ ही एक निषेचित अंडे से जीव के विकास की प्रक्रिया और इसके पूर्ण गठन में। इन प्रक्रियाओं को न तो दोहराया जा सकता है और न ही समकक्षों द्वारा प्रतिस्थापित किया जा सकता है, कोई फर्क नहीं पड़ता कि डॉक्टर में दवाओं के साथ बैग में क्या निहित है।

वसूली के रहस्य शरीर में निहित हैं, और इसके बाहर कुछ भी आत्म-चिकित्सा के कार्यों को प्रतिस्थापित नहीं कर सकता है। हम केवल पुनर्प्राप्ति के साथ होने वाली प्रक्रियाओं का अध्ययन कर सकते हैं। चिकित्सा का एक विज्ञान हो सकता है, लेकिन चिकित्सा की कला नहीं है, क्योंकि कला और जीवन प्रक्रियाएं अलग-अलग चीजें हैं। हम डॉक्टरों की कला के साथ नहीं हैं, लेकिन जीवित ऊतक के काम के साथ।

रिकवरी के साथ होने वाली प्रक्रियाएं पाचन, श्वसन, रक्त परिसंचरण, उत्सर्जन, प्रजनन के रूप में एक जीवित जीव का एक कार्य है। कोई भी इलाज स्व-उपचार है, और इसलिए उपवास परिभाषित अर्थों में उपचार नहीं है। जब हम कहते हैं कि उपवास बीमारियों को ठीक नहीं करता है, तो हमारा मतलब है कि यह घावों को ठीक नहीं करता है, टूटी हुई हड्डियों को विभाजित नहीं करता है, ऊतक की मरम्मत नहीं करता है, जहर को खत्म नहीं करता है; यह कुछ भी नहीं देता है जो उपचार प्रक्रिया बनाता है।

उपवास इन प्रक्रियाओं को उत्तेजित नहीं करता है, कार्रवाई में उनका समर्थन नहीं करता है। उपचार प्रक्रियाएं स्वतंत्र (सहज) हैं, वे आवश्यक होने के साथ ही कार्रवाई करने के लिए हमेशा तैयार रहते हैं।

हालांकि, उपवास किसी भी उपचार प्रक्रिया का एक सामान्य और आवश्यक हिस्सा है - यह स्वास्थ्य को बहाल करने की प्रक्रिया का हिस्सा है। यह समझा जाना चाहिए कि

जब शरीर भोजन को अस्वीकार कर देता है और भोजन को अवशोषित नहीं करता है, तो यह संयम स्वास्थ्य को बहाल करने की प्रक्रिया का हिस्सा है।

शारीरिक आराम के रूप में, उपवास वसूली के लिए एक सामान्य स्थिति है। यह शरीर को कम से कम हस्तक्षेप के साथ अपने तरीके से उपचार करने में सक्षम बनाता है। जब हम रोगी को भूखे रहने की सलाह देते हैं, तो हम यह नहीं मानते हैं कि हम उसके लिए उपचार निर्धारित कर रहे हैं, लेकिन केवल शरीर को बहुत जरूरी आराम प्रदान करते हैं। लेखक और व्याख्याता जो चिकित्सीय उपवास, चिकित्सीय उपवास के बारे में बात करते हैं - वे सिर्फ एक आम गलत धारणा के शिकार हैं। वे शरीर की देखभाल में उपवास और इसकी भूमिका की सटीक रूप से कल्पना नहीं करते हैं।

उपवास चिकित्सीय आराम को कॉल करना भी आवश्यक नहीं है। आराम इलाज नहीं है। मरीज अब स्वस्थ से आराम से ठीक नहीं होता है। आराम जीवन की सामान्य आवश्यकताओं में से एक है; यह भोजन, हवा, गर्मी और धूप, आंदोलन और स्वच्छता जैसे अस्तित्व के लिए आवश्यक है। और बाकी प्राकृतिक स्वच्छता के इन तत्वों से अधिक नहीं मानते हैं।

क्या उपवास ठीक करता है? ऊपर से यह स्पष्ट है कि नहीं। लेकिन यह भी स्पष्ट है कि उपवास, मज़बूती से इस्तेमाल, उचित अवलोकन और मार्गदर्शन के साथ शरीर को ठीक करने की प्रक्रिया में एक शक्तिशाली मौन सहयोगी हो सकता है।

उपवास: कहां और कब?

उपवास, उपयुक्त अवलोकन और अन्य मुद्दों के उद्देश्यों और लक्ष्यों के अलावा, यहां आपको इस विषय पर भी चर्चा करनी चाहिए कि कब, कहां और कितना भूखा रहना है।

सतह पर, प्रश्न सरल लगता है, लेकिन वास्तव में इसमें कई समस्याएं होती हैं जिन्हें हल करना उतना आसान नहीं है जितना कि यह प्रतीत हो सकता है, क्योंकि सभी का सामना व्यक्तिगत शारीरिक स्थितियों और अन्य बदलते कारकों से होता है।

उदाहरण के लिए, कब भूख लगना है के सवाल में न केवल मौसम की स्थिति शामिल है, जो बेहद महत्वपूर्ण हो सकती है, बल्कि यह भी कि किस समय इस व्यक्ति को भूखा रहना शुरू करना चाहिए।

उपवास ठंड के प्रतिरोध को कम करता है, और लोग आसानी से भूखे रहते हैं, इसलिए ठंड के मौसम में गर्म मौसम में उपवास करना बेहतर है। कुछ विशेषज्ञ गर्मियों के उपवास की सलाह देते हैं। वहीं, डॉ। ओसवाल्ड सर्दियों को उपवास के लिए साल का सबसे अच्छा समय मानते हैं और इसके समर्थन में जानवरों के हाइबरनेशन का उदाहरण देते हैं। इसके अलावा, गर्मी के आगमन की प्रतीक्षा में रोगी की स्थिति बिगड़ सकती है।

मुझे यकीन है कि आप वर्ष के किसी भी समय उपवास शुरू कर सकते हैं जब यह आवश्यक हो। आपको अपने स्वास्थ्य को जोखिम में नहीं डालना चाहिए, मौसम में सुधार के लिए इंतजार करना चाहिए। यदि आप घर पर रहते हैं और शांत नहीं होते हैं, तो सर्दियों में भूख से मरना उतना ही आसान और सुरक्षित है जितना कि गर्मियों में।

यदि आपको लगता है कि आपके शरीर में कुछ गलत हो गया है, तो साल के समय को देखते हुए भोजन करना बंद कर देना बेहतर है।

बिगड़ा हुआ स्वास्थ्य के विभिन्न राज्यों के लिए भूख की हानि के विभिन्न डिग्री हैं, और किसी भी मामले में, भोजन से परहेज की अवधि आपके ठीक होने में तेजी लाएगी। हमें बीमारी के तेज से पीड़ित होने का इंतजार नहीं करना चाहिए। मामूली बीमारियों के प्रति सावधान रहें, जब सामान्य रूप से सब कुछ क्रम में होता है और आप गंभीर रूप से बीमार नहीं होते हैं। डॉ। चार्ल्स ई। पैगी, जो कि मैसाचुसेट्स के मेलरोज़ में रहने वाले एक प्रतिष्ठित हाइजीनिस्ट हैं, बिल्कुल सही कहते हैं: "लगभग सभी मरीज़ नियमित रूप से भोजन करना जारी रखते हैं जब तक कि भोजन अप्रिय, घृणित नहीं हो जाता है, और उसके बाद वे कोशिश करते हैं अपनी भूख को पूरा करने के लिए कुछ स्वादिष्ट पकाएं। इसके अलावा, इन प्रयासों की पूरी तरह से विफलता के बाद, रोगी "हार नहीं मानता" और कुछ घूंट या कुछ ऐसी चीज खाता है जो वह अपनी सांस रोककर पीता है। यह याद रखना उपयोगी है कि यह सब रोग के लक्षणों में परिवर्तन की ओर जाता है, रोग का एक जीर्ण रूप में संक्रमण, उदाहरण के लिए गठिया के रोगियों के लिए, या गठिया के बुखार की घटना। लगभग सभी तीव्र विकारों के लिए भी यही सच है। "

उपवास एक चेतावनी कार्यक्रम है जो गंभीरता से विकसित होने से पहले प्रक्रिया को रोक देता है। उपवास को एक विकसित चरण में पुरानी बीमारियों के कई मामलों में सफलतापूर्वक उपयोग किया जाता है - इस पर बाद में। लेकिन इन सभी प्रक्रियाओं को "कली में मारना" के लिए वास्तव में बुद्धिमान है, न कि उनके लिए एक भयानक खतरा बनने का इंतजार करना। इस पुस्तक के कई पाठक पहले से ही गंभीर रूप से बीमार हैं, और वे शायद जानना चाहेंगे कि उचित भूखमरी के उपयोग से क्या परिणाम की उम्मीद की जा सकती है। इस पुस्तक का अधिकांश भाग इस प्रश्न का उत्तर देने के लिए समर्पित है। यहां केवल यह कहा जाना चाहिए कि, हालांकि उपवास कई जीवन बचा सकता है, हालांकि, किसी को यह नहीं सोचना चाहिए कि उपवास की शुरुआत में, वह अपनी स्थिति की परवाह किए बिना सभी को बचाएगा। डॉ। पेज यह भी कहते हैं: "अति-भोजन में, कोई आनंद नहीं है, कोई लाभ नहीं है - केवल पीड़ा, विषाक्तता और थकावट। उपवास एक सार्वभौमिक उपाय है और, यदि इसका उपयोग समझदारी से किया जाए तो यह हर साल हजारों लोगों की जान बचा सकता है। "

डॉ। पेज का तर्क है कि "अच्छे भोजन की बहुतायत" संशोधन की मदद करने के बजाय मार सकती है। वह आगे जरूरत पड़ने पर भूख के तत्काल आवेदन पर जोर देता है, इस बात पर जोर देते हुए कि किसी को किसी चमत्कारी परिवर्तन, तत्काल वसूली या रातोंरात एक सुंदर लड़की के अनुपात की उपलब्धि की उम्मीद नहीं करनी चाहिए।

हमें बताया गया था कि हम एक गोली के साथ अपने स्वास्थ्य में सुधार कर सकते हैं और वर्षों में प्राप्त वजन कुछ ही घंटों में गायब हो जाएगा। गंभीर बीमारियों के मामले में चीजों की वास्तविक दृष्टि का समान अभाव देखा जाता है। एक व्यक्ति जिसने भुखमरी शुरू होने से 40 या 50 वर्षों के लिए अपने शरीर को पहना है, वह कुछ दिनों या हफ्तों में अपने स्वास्थ्य में सुधार करना चाहता है।

जितनी जल्दी हम अपने दिमाग को गलतफहमी से छुटकारा दिलाते हैं, उतना ही बेहतर होगा कि हम इस तथ्य को आत्मसात कर सकें कि एक संशोधन, जो एक विकास है, इसके विपरीत, समय और दृढ़ता लेता है। अकेले उपवास करना अक्सर पर्याप्त नहीं होता है। लंबे समय तक पीड़ा के बाद इतिहास न केवल अधर्मी जीवन के परिणामों को खत्म करने के अपने प्रयासों में निरंतर रहेगा, बल्कि धैर्य भी सीखेगा।

हालांकि, ऐसी स्थितियां हैं जिनके तहत उपवास, कम से कम लंबे समय तक, न केवल अवांछनीय है, बल्कि यहां तक कि contraindicated है। गंभीर थकावट के साथ, उपेक्षित हृदय रोग, तपेदिक के साथ, कैंसर और मधुमेह के साथ, भुखमरी का कोई उपयोग नहीं है। विशेष रूप से जिगर और अग्न्याशय के कैंसर के लिए उपवास से बचें। यदि उपवास का भय बहुत महान है, तो इसे भी नहीं किया जाना चाहिए।

गर्भावस्था के दौरान भुखमरी का सहारा लेने के लिए केवल यदि आवश्यक हो तो होना चाहिए। यदि, उदाहरण के लिए, गर्भावस्था के प्रारंभिक चरण में एक महिला बीमार हो जाती है, तो कई दिनों तक उपवास करने से उसे लाभ होगा। गर्भवती महिलाओं को उपवास से बचना चाहिए - बेशक, अगर उनके पास कोई तीव्र बीमारी नहीं है, जिसके लिए उपवास को उपचार के साधन के रूप में दिखाया जा सकता है। उसी समय, वे, निस्संदेह, कभी-कभी अगले भोजन को याद कर सकते हैं, यहां तक कि एक दिन के लिए भूखे रहने के लिए, अगर उन्हें लगता है कि यह आवश्यक है।

चूंकि स्तनपान कराने वाली माताओं में उपवास दूध छोटा हो जाता है और आहार बहाल होने पर इसकी मात्रा नहीं बढ़ती है, इसलिए उपवास को अत्यधिक आवश्यकता के बिना भी बचा जाना चाहिए। गर्भावस्था और खेलाने के दौरान, स्वास्थ्य के उच्च स्तर को बनाए रखना महत्वपूर्ण है।

स्वच्छता के क्षेत्र में विशेषज्ञता रखने वाले एक छात्र ने किसी तरह आधी-अधूरी टिप्पणी की: "भूखे रहना मुश्किल है, क्योंकि कोई जगह नहीं है।" यह इस स्थिति के लिए अनुपयुक्त को संदर्भित करता है। हमारा मानना है कि उपवास के लिए घर की स्थिति

आदर्श होती है। केवल यह नहीं है। कभी-कभी पानी इस बिंदु पर "विघटित" होता है कि यह पीने के लिए लगभग अनुपयुक्त है। शहर में स्वच्छ पानी प्राप्त करना मुश्किल नहीं है, लेकिन स्वच्छ हवा असंभव है।

संभवतः घर पर भूखे रहने के लिए सबसे बड़ी बाधा परिवार और परिवार का लगभग अपरिहार्य नकारात्मक रवैया है, न कि पड़ोसियों और दोस्तों का उल्लेख करना। वे अकेले भूखे नहीं रहते। वे उसे दोष देते हैं, उसे खाने के लिए मजबूर करते हैं, जोर देते हैं कि वह पागल है, कि वह खुद को मार देगा, कि वह बुरा लग रहा है, और | अगर वह सिरों को नहीं छोड़ता है, तो वह खुद को बहुत चोट पहुंचाएगा।

भूखे रहने का प्रयास दूसरों को शर्मिंदा कर सकता है। उनका तर्क है कि उसे परेशान करना बंद करो कि उपवास अच्छे से अधिक नुकसान पहुंचाता है। कभी-कभी वे भूख हड़ताल पर उसे रोकने के लिए एक डॉक्टर को बुलाते हैं। वे पुलिस को बुला सकते हैं या उसे मनोरोग अस्पताल में छिपा सकते हैं।

हालांकि, जहां परिवार भुखमरी में योगदान देता है, वह घर पर आसानी से, शांति और सफलतापूर्वक गुजरता है।

यह सलाह दी जाती है कि एक शांत, शांतिपूर्ण वातावरण में उपवास रखें, जहां हवा साफ है, पानी ताजा है, और लोग आत्महत्या कर रहे हैं। इसके अलावा, उपवास में अनुभवी व्यक्ति द्वारा पर्यवेक्षण किया जाना चाहिए। इसलिए, भूख हड़ताल के लिए सबसे अच्छी जगह को एक विशेष संस्थान माना जाना चाहिए, जहां इस तरह के आयोजन नियमित रूप से होते हैं।

उपवास के लिए आदर्श परिस्थितियों का प्रतिनिधित्व गांव में स्थित Hygienic Institute द्वारा किया जाता है और इसका नेतृत्व एक अनुभवी नेता द्वारा किया जाता है। उपवास आवश्यक अवधि के लिए सिर्फ एक शक्ति रुकावट नहीं है। इसमें उपवास की अवधि के दौरान रोगी को विश्राम, धूप सेंकना, शांति, शांति और देखभाल शामिल है। यहां हमें किसी विशेषज्ञ के ज्ञान और अनुभव की आवश्यकता है।

ज्यादातर लोगों के लिए, उपवास एक असामान्य घटना है, खासकर अगर यह पहली बार होता है। एक भूखा व्यक्ति चिंता, असुरक्षा, संकोच और यहां तक कि भय का अनुभव कर सकता है। इसके अलावा, उसके पास नई भावनाएँ हैं जो कभी-कभी उसे परेशान करती हैं। पहले से ही इन कारणों के लिए, उपवास के लिए सबसे अच्छी जगह को एक विशेष संस्थान माना जाना चाहिए, जिसकी अगुवाई एक अनुभवी नेता करता है।

कितना समय भूखा रहना चाहिए? क्या समय अनुसूची? इस स्कोर पर बहुत सारे विवाद थे, और इसलिए कई अलग-अलग राय हैं। सामान्य तौर पर, भूख की वापसी तक यह उपवास जारी रखने के लिए आदर्श है। हालांकि, व्यवहार में यह हमेशा संभव नहीं

होता है, और हम उपवास की अवधि को नियुक्त करने में शायद ही बुद्धिमान होंगे, चाहे इसका कारण कुछ भी हो।

कोई भी व्यक्ति नहीं है जो पहले से बता सके कि किसी विशेष मामले में उपवास की अवधि क्या आवश्यक है और शरीर की दी गई स्थिति में सुरक्षित है। नेता (डॉक्टर) रोगी के भुखमरी से सहमत है, विशिष्ट लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए: वजन कम करना, रक्तचाप कम करना, शरीर को संचित कचरे से मुक्त करना, थका हुआ तंत्रिका तंत्र को आराम देना और मानव स्वास्थ्य को बहाल करना। भूख स्ट्राइकर की लगातार निगरानी की जाती है, और भुखमरी तब बाधित होती है जब इस प्रक्रिया को पूरा करने का समय उपयुक्त होता है या जारी रखने से पहले यह खतरनाक हो जाता है।

लंबे समय तक, कोई भी जीवित भोजन के बिना मौजूद नहीं हो सकता है, लेकिन भुखमरी शरीर के लिए खतरा पैदा नहीं करती है अगर यह आंतरिक खाद्य भंडार रखता है। चूंकि उपवास की यह सीमा निर्धारित करना आसान है, फिर एक अनुभवी नेता द्वारा गलती करने और एक सुरक्षित अवधि से आगे उपवास जारी रखने की संभावना बहुत कम है। यदि सही समय पर भुखमरी को नहीं रोका गया है, तो प्रकृति यह बताएगी कि प्रक्रिया को पूरा करना आवश्यक है।

एक मनमाना उपवास अवधि केवल तभी ली जा सकती है, जब रोगी को जिस समय काम पर लौटना है वह सीमित है या यदि लंबे समय तक उपवास के लिए मतभेद हैं। अन्य सभी मामलों में, उपवास के लिए एकमात्र संतोषजनक योजना भूखे व्यक्ति की स्थिति की दैनिक निगरानी हो सकती है।

इस नियम के अनुसार, उपवास कई दिनों, हफ्तों या महीनों तक रह सकता है। सबसे लंबे समय तक भुखमरी, जिसे मैंने व्यक्तिगत रूप से प्रबंधित किया, 90 दिनों तक चली। दो अन्य रोगियों ने भोजन के बिना 70 दिन बिताए, और लगभग 60 दिन। इतना लंबा उपवास बिल्कुल भी नियम नहीं है, और हर मरीज कई दिनों तक बिना किसी नुकसान के खा सकता है। प्रत्येक उपवास व्यक्ति की आवश्यकताओं और क्षमताओं के अनुसार किया जाना चाहिए।

एक नेता जो सोच-समझकर उपवास की अवधि स्थापित करता है, उसे रोगी को अनुमति नहीं दी जानी चाहिए। सप्ताह में 3 दिन या 21 दिन पहले उपवास की सीमा सौंपना, जैसा कि कुछ करते हैं, इसका मतलब है कि जब यह पूरा हो जाना चाहिए, तो समय से बहुत पहले के अधिकांश मामलों में उपवास को बाधित करना। वैसे, रोगी को पूर्व निर्धारित दिनों की संख्या में भूखा रहने के लिए भुखमरी का कोर्स शुरू नहीं करना चाहिए। एकमात्र उचित नियम है: भुखमरी कोड इसकी अवधि निर्धारित करें।

कुछ मामलों में, छोटे उपवासों की एक श्रृंखला एक लंबे समय तक बेहतर होती है। सामान्य तौर पर, लंबे समय तक उपवास लोगों की एक श्रृंखला की तुलना में बेहतर

परिणाम देता है। रोगी को छोटी उपवास की एक श्रृंखला हमेशा उपलब्ध नहीं होती है। इसके लिए अक्सर बहुत अधिक समय और धन की आवश्यकता होती है। और इस तरह के एक कार्यक्रम, अगर कड़ाई से निर्देशित नहीं किया जाता है, तो ऐसा नुकसान हो सकता है जो पर्यवेक्षण के तहत लंबे समय तक उपवास कभी नहीं देगा। यह भी सच है कि भोजन और उपवास का कार्यक्रम भूखे व्यक्ति द्वारा निरंतर की तुलना में अधिक कठिनाई के साथ किया जाता है।

अक्सर उपवास की प्रक्रिया बाधित होती है जब एक भूखे व्यक्ति का शरीर इस राज्य के अनुकूल होने की शुरुआत करता है। भुखमरी के प्रत्येक छोटी अवधि के दौरान, भूखे व्यक्ति को केवल अप्रिय उत्तेजनाओं का अनुभव करना पड़ता है, वह सुखद चरण तक नहीं पहुंचता है। नतीजतन, भूख हड़ताल को फिर से शुरू करने के खिलाफ आंतरिक प्रतिरोध है, रोगी हिचकिचाता है, पूरी प्रक्रिया से डरने लगता है।

लघु उपवासों की एक श्रृंखला से जुड़ी कठिनाइयों के बावजूद, ऐसे समय होते हैं जब कुछ और अनुशंसित नहीं किया जा सकता है। और फिर इस योजना को लागू किया जाना चाहिए, लेकिन केवल पर्यवेक्षण के तहत, यह ध्यान में रखते हुए कि यह सबसे बड़ा लाभ लाएगा। ये सवाल - कहां, कब और कब तक? - स्थिति के आधार पर और सामान्य ज्ञान के अनुसार निर्णय लिया जाना चाहिए। दृष्टिकोण गहरा, मानवीय, समझने योग्य, बुद्धिमान होना चाहिए। हम एक कार से नहीं, बल्कि एक जीवित व्यक्ति के साथ काम कर रहे हैं।

उपवास के दौरान क्या उम्मीद करें?

भुखमरी, शेड वजन या सामान्य वसूली, या एक विशेष बीमारी को खत्म करने के लिए किए गए, कई आंतरिक प्रक्रियाओं का कारण बनता है जिन्हें अध्ययन और समझना चाहिए। ये प्रक्रियाएं अक्सर सूक्ष्म होती हैं, विशेष रूप से, जब लोग केवल वजन घटाने के लिए भूख से मर रहे होते हैं।

जिन स्थितियों में भुखमरी शुरू होती है, यह सच है कि यह हमारे लिए मुसीबत कहती है, कम से कम कुछ चरणों में। यह भी सच है कि ज्यादातर मामलों में एक व्यक्ति बेहतर महसूस करता है जब वह भूख खा रहा होता है जब वह खा रहा होता है। कई लोग शारीरिक और नैतिक असुविधा के बिना आराम से लंबे समय तक उपवास को सहन कर सकते हैं।

उपवास के दौरान, सभी अप्रिय भावनाओं के लिए, सभी दर्द और बीमारी के लिए "भूख" के लिए दोष देने की प्रवृत्ति होती है। कभी-कभी यह सच है, हालांकि भुखमरी को गहरा करने के साथ, परेशानियां गुजरती हैं। सभी खतरनाक लक्षणों का मुख्य कारण

उपवास की शुरुआत में व्यक्ति में दिखाई देता है, उसके आंतरिक अंगों की स्थिति। जैसे ही उनकी शुद्धि होती है, मुसीबत खत्म हो जाती है।

हम में से अधिकांश लोग पीड़ा और ताकत के नुकसान के बारे में कुछ जानते हैं - लक्षण, शराब के नशे के परिणाम। इसी तरह, कई लोगों के लिए, जो उपवास के समय तक, रोगजनकों का उपयोग करने की आदत प्राप्त कर चुके हैं, अवसाद की अवधि शुरू होती है, शराब से वंचित शराबी के समान। वे बीमार हो सकते हैं, वे फटे जा सकते हैं। वे चिड़चिड़े, कमजोर, अनिद्रा से पीड़ित, गंभीर सिरदर्द और अन्य हो सकते हैं।

कभी-कभी, इन अप्रिय घटनाओं से बचने या कमजोर करने के लिए, भूखे व्यक्ति को फल दिया जाता है। मुझे संदेह है कि यह उपयोगी है। उपवास बाधित होता है और 2-3 दिनों के बाद ऐसे हल्के भोजन को फिर से शुरू किया जाता है। हल्के टूटने को दो से तीन बार दोहराया जा सकता है। लेकिन यह हमेशा असुविधा को दूर करने में मदद नहीं करता है। हालांकि, अगर भूखा व्यक्ति इन अल्पकालिक को स्थानांतरित करने में सक्षम है, तो उसके लिए पहली बार दर्दनाक संवेदनाएं, जब तक वे गुजरते हैं, तब तक इंतजार करना, फिर ये अवांछनीय घटनाएं अब फिर से शुरू नहीं होंगी। अक्सर, ऐसा संकट बहुत कम समय, एक या दो घंटे तक रहता है, केवल कभी-कभी लंबा होता है - 3 या 4 दिन।

उपरोक्त घटनाओं के अलावा, हम कई विशिष्ट परिवर्तनों का उल्लेख करते हैं जो उपवास की प्रक्रिया के साथ होते हैं।

उपवास की शुरुआत में, कुछ शारीरिक घटनाएं लगभग हमेशा होती हैं, जो खतरनाक नहीं होनी चाहिए। मुख्य हैं: यह जीभ को बुरी तरह से झाड़ता है, मुंह में एक अप्रिय स्वाद पैदा होता है और सांस लेने के दौरान मुंह से एक बुरी गंध निकलती है। याद रखें कि बुखार के दौरान एक ही घटना देखी जाती है। भुखमरी के समर्थक एक तीव्र बीमारी, बुखार के दौरान इन घटनाओं और शरीर की सफाई के काम के बीच एक समानता पाते हैं।

इस तरह की घटनाओं से कुछ परेशानी हो सकती है, लेकिन वे शुद्धिकरण की एक प्रक्रिया है। जैसे ही शरीर विषाक्त कार्गो से मुक्त हो जाता है, जीभ साफ हो जाएगी, और जब तक भूख लगती है, तब तक जीभ और मुंह साफ रहेगा और अप्रिय गंध गायब हो जाएगी।

उपवास की शुरुआत में कोई फर्क नहीं पड़ता कि मूत्र कितना हल्का था, यह बहुत अंधेरा हो जाता है और उपवास के पहले दिनों में प्रदूषित होता है। कई मामलों में, यह लगभग काले रंग और बहुत मजबूत गंध लेता है। एक या दो सप्ताह के बाद - भूख से मरने वाले व्यक्ति की स्थिति पर निर्भर करता है - मूत्र चमक और गंध कम हो जाता है, जब तक भूख वापस आ जाती है, तब तक रंग और गंध वापस सामान्य हो जाता है। यह सब इस बात का प्रमाण है कि इस समय गुर्दे असामान्य रूप से बड़ी मात्रा में कचरे के प्रजनन में

व्यस्त हैं। बार-बार मूत्र परीक्षण द्वारा इसकी पुष्टि की जाती है। सफाई के दौरान, मूत्र सामान्य पर लौट आता है।

भुखमरी से उत्पन्न वजन घटाने शरीर के भंडार का उपयोग महत्वपूर्ण अंगों को पोषण देने और विषाक्त संचय को दूर करने का परिणाम है। वजन घटाने को शरीर की सफाई प्रक्रिया का हिस्सा माना जाना चाहिए। आंतरिक अंगों में पैथोलॉजिकल परिवर्तनों की डिग्री यह निर्धारित करने में मदद करती है कि वजन कितनी जल्दी जाएगा।

उपवास के पहले दिनों में वजन सबसे तेजी से घटता है। मोटे मरीज पतले लोगों की तुलना में तेजी से वजन कम करते हैं। हालांकि, ऐसे पतले व्यक्ति होते हैं, जो अपने अंगों की विषाक्त स्थिति के कारण, पहले कुछ दिनों में अपना वजन कम करते हैं, जो अधिक वजन वाले होते हैं। इस अवधि के दौरान, बहुत मोटे लोगों में नुकसान प्रति दिन एक पाउंड और आधा (0.7 किलो) से लेकर 4 या 6 पाउंड (2.7 किलोग्राम) तक होता है। कई दिनों के उपवास के बाद, वजन कम हो जाता है। एक लंबे उपवास के अंत में, यह प्रति दिन एक चौथाई पाउंड (112 ग्राम) से कम हो सकता है।

एक अलग दृष्टिकोण से उपवास को ध्यान में रखते हुए, हम तर्क दे सकते हैं कि वजन कम करना बेहद उपयोगी है। कुछ क्षीण लोग जो ऐसे बने रहते हैं, अलग-अलग, "वजन बढ़ाने वाले" आहारों के उपयोग के बावजूद, वजन कम करने के लिए अस्वीकार्य मानते हैं। इस बीच, उपवास के बाद, उन्हें निरंतर भोजन की तुलना में अपना वजन बढ़ाने के लिए बहुत कम भोजन की आवश्यकता होगी। यह मान लेना गलत है कि उपवास से केवल पूर्ण लोगों को फायदा होता है।

कमजोरी की भावना, जो कभी-कभी उपवास के दौरान अनुभव होती है, मुख्य रूप से कार्यात्मक गतिविधि में सामान्य गिरावट के परिणामस्वरूप प्रकट होती है। शरीर उसे आराम करने के लिए किसी भी अवसर का उपयोग करता है। दिल की धड़कन, रक्त संचार, श्वसन धीमा हो जाता है। ग्रंथियों की गतिविधि को हटा दिया जाता है। सामान्य तौर पर, एक थका हुआ व्यक्ति राहत की गहरी सांस देता है और बिस्तर पर भाग जाता है। यह वही है जो आवश्यक है। अपरिवर्तनीय सत्य: जब शरीर आराम करता है और खाने से बहुत पहले साफ हो जाता है।

बहुत से लोग झूठे विचार के साथ उपवास करना शुरू करते हैं कि उनके शरीर को साफ करने की प्रक्रिया निश्चित रूप से कठिन और प्रकृति के विपरीत होगी। यह बहुत कम मामलों में सच है। इसके विपरीत, बहुत से, यहां तक कि लंबे समय तक भूखे रहने वाले शरीर को साफ करने के अधिकांश काम नाटकीय और असाधारण संकटों के बिना चले जाते हैं। यदि एक संकट विकसित होता है, तो इसका स्वागत किया जाना चाहिए, क्योंकि यह लगभग हमेशा चिकित्सा से जुड़ा हुआ है।

उपवास के दौरान त्वचा के दाने शायद ही कभी विकसित होते हैं, लेकिन अगर ऐसा होता है, तो यह शरीर की सफाई का संकेत देता है। चक्कर आना, बेहोशी, धड़कन और एक ही प्रकार के अन्य लक्षण सामान्य नहीं हैं। लेकिन अगर वे होते हैं, तो वे भूखे व्यक्ति के लिए खतरा पैदा नहीं करते हैं।

संभवतः, उपवास के समय सबसे अप्रिय घटना में मतली और उल्टी शामिल होनी चाहिए। एक भूखे व्यक्ति के लिए, यह एक मुश्किल समय है, और इसके अलावा, वह बहुत कमजोर है। सौभाग्य से, ऐसे संकट 15% से अधिक मामलों में नहीं देखे गए हैं। उपवास के पहले दिन और किसी भी समय बाद मतली और उल्टी दिखाई देती है, जब रोगी कई दिनों तक बिना भोजन के रहता है, या एक सप्ताह से अधिक समय तक।

पेट से निकलने वाले द्रव्यमान में आमतौर पर बहुत अधिक बलगम के साथ काफी तरल पित्त होता है। दिन या कई दिनों के दौरान यकृत एक अधिभार के साथ काम करता है, और इसलिए बहुत अधिक पित्त पेट में स्रावित होता है और बाहर निकाल दिया जाता है। जब उल्टी समाप्त हो जाती है, तो भूखे व्यक्ति की शक्तियां बहाल हो जाती हैं। एक भूखा व्यक्ति अपनी परेशानियों की भरपाई बाद की उपलब्धियों से करता है।

ऐसा होता है कि उल्टी कई दिनों तक रहती है, फिर शरीर में पानी बरकरार नहीं रहता है, निर्जलीकरण होता है, परिणामस्वरूप, भूखा व्यक्ति बहुत कमजोर हो जाता है। बहुत दुर्लभ मामलों में, उल्टी की अवधि दस्त से मेल खाती है, जबकि निर्जलीकरण और भी अधिक होता है। ठीक है, अगर उल्टी एक उचित समय के भीतर पारित नहीं होती है, तो उपवास करना बंद कर दें। यह हमेशा आसान नहीं होता है, क्योंकि शरीर पानी के साथ भोजन को बोज़ कर देता है। ऐसे भूखे लोगों को छोड़ते हुए, कुछ मामलों में, मैंने पहली बार उनमें से किसी एक पर रुकने से पहले कई तरह के रसों की कोशिश की।

उपवास के दौरान दस्त उल्टी की तुलना में कम बार होता है। यह भुखमरी के किसी भी समय हो सकता है, शुरुआत से 35 दिनों के बाद भी। पित्त, बलगम और मल निष्कासित होते हैं। यह संकट, कोई संदेह नहीं है, एक सफाई चरित्र है। यह दस्त के रूप में उसी तरह से इलाज किया जाना चाहिए, जो नेफ्रैटिस के साथ एडिमा के साथ होता है, जिसके माध्यम से शरीर से edematous द्रव को हटा दिया जाता है। मुझे यकीन नहीं है कि यह गैर-भूखे लोगों में होता है, लेकिन भूख से मरते लोगों के साथ, यह सामान्य है।

नौ मुख्य कदम

मुझे जोर से कहना चाहिए कि भुखमरी एक बहुत जटिल प्रक्रिया है, यहां तक कि इसके प्रबल समर्थक आमतौर पर चित्रित करते हैं। इसमें बहुत कुछ शामिल है, भोजन के सरल इनकार के अलावा। उपवास एक ही समय में एक कला और विज्ञान है। उपवास के लाभ लगभग असीमित लगते हैं। उपवास की असुविधा छोटी है, इसका खतरा छोटा है।

हालांकि, सबसे संतोषजनक परिणाम प्राप्त करने के लिए, एक अनुभवी विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में अच्छी तरह से विकसित नियमों और विधियों के अनुसार उपवास किया जाना चाहिए। आप अनजान या अनुभवहीन व्यक्ति के उपवास के नेतृत्व पर भरोसा नहीं कर सकते।

विरोधाभासी रूप से, लेकिन पुरानी बीमारियों में तीव्र की तुलना में उपवास के दौरान कठोर अवलोकन की आवश्यकता होती है। जब रोग अनियमित जीवन के कई वर्षों का परिणाम होता है और रोगी "गंभीर" कमजोरी की स्थिति में होता है, तो उसे लंबी भूख हड़ताल के माध्यम से नेतृत्व करने और वांछित परिणाम प्राप्त करने के लिए बहुत सारी कला होती है।

हाइजेनिक विज्ञान का मूल नियम यह है कि सामान्य शरीर विज्ञान की सभी आवश्यकताओं को बीमारी की स्थिति में संरक्षित किया जाता है। और भोजन से संयम की अवधि के दौरान, उन्हें आवश्यकता की डिग्री और जीव की क्षमताओं के अनुसार संतुष्ट होना चाहिए ताकि जैविक और कार्यात्मक एकता संरक्षित और बहाल हो। हमें स्पष्ट रूप से समझना चाहिए: जब हम भूख से मर रहे होते हैं, तो हम सोचना या पानी पीना बंद नहीं करते हैं। ऑक्सीजन की आवश्यकता हमेशा रहती है, समय-समय पर हम प्यासे रहते हैं और पीना चाहिए। उपवास भोजन से परहेज है, लेकिन किसी अन्य महत्वपूर्ण आवश्यकता से नहीं। भोजन से यह परहेज केवल इस अर्थ में है कि कुछ समय के लिए हम नाश्ता नहीं करते हैं, दोपहर का भोजन नहीं करते हैं, और रात का खाना नहीं खाते हैं। लेकिन शरीर स्टॉक का उपयोग करता है। हमें अभी भी भोजन की जरूरत है और इसका उपभोग करते हैं।

उपवास से आजीविका नहीं रुकती। यद्यपि यह गतिविधि में महत्वपूर्ण कमी के साथ जुड़ा हुआ है, फिर भी, इसके विपरीत कुछ महत्वपूर्ण प्रक्रियाएं तेज हो रही हैं। शरीर की सामान्य जरूरतें: भोजन, हवा, पानी, गर्मी, धूप, गतिविधि, आराम, नींद, स्वच्छता बनाए रखना, मानसिक संतुलन - उपवास के दौरान बुनियादी जरूरतें रहना।

पोषण, जिसके माध्यम से हमारे अंगों के कामकाज को बनाए रखा जाता है, शरीर के भंडार से आता है। पानी जरूरत (प्यास) के अनुसार लिया जाता है। यह इतना गर्म करने के लिए आवश्यक है कि यह ठंडा नहीं था। थोड़ी कम चयापचय गतिविधि को बनाए रखने के लिए सूर्य के प्रकाश की आवश्यकता होती है। स्वच्छता अभी भी एक आवश्यकता है। नींद बहुत जरूरी है। मानसिक और भावनात्मक स्थिरीकरण विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।

इसका मतलब यह है कि उपवास की विधि बहुत महत्वपूर्ण है और हर कोई जो उपवास में रुचि रखता है या इसका परीक्षण करने जा रहा है, उसे कम से कम सामान्य शब्दों में जानना और समझना चाहिए।

ये विधियाँ कहाँ से शुरू होती हैं? कुछ का तर्क है कि उन्हें भुखमरी से बहुत पहले बाहर किया जाना चाहिए, इसके लिए तैयारी के शुरुआती चरणों में।

/। खाना पकाने

भुखमरी के लिए किसी व्यक्ति को तैयार करने के लिए कई जटिल परियोजनाएं समर्पित हैं। कुछ लोग उपवास से पहले आंत्र पथ को साफ करने के लिए विशेष खाद्य पदार्थों का उपयोग करने का सुझाव देते हैं। अन्य लोग एक अनुष्ठान को धीरे-धीरे समय की लंबी अवधि में उपवास के लिए तैयार करने के लिए डिज़ाइन करते हैं, उदाहरण के लिए, उपवास - 1 दिन, खाना - 2 दिन, उपवास - 2 दिन, खाना - 4 दिन, आदि। ये सभी योजनाएं सिर्फ समय बिता रही हैं रोगी का पैसा, क्योंकि उसके पास भोजन के बारे में विचार है जब उसे भूखा रहना पड़ता है। चूंकि ऐसे कोई कारण नहीं हैं जो भुखमरी के बिना उपवास को रोकते हैं, इसलिए इन परियोजनाओं की सिफारिश नहीं की जा सकती है। मानसिक और भावनात्मक तैयारी वास्तव में की जानी चाहिए।

यदि आप भुखमरी के ज्ञान और तर्कसंगतता को समझने में सक्षम थे और इस पूरी तरह से सामान्य प्रक्रिया के किसी भी डर से अपने मन को छुटकारा देते हैं, तो आप आसानी से भूखे रह सकते हैं। सुनिश्चित करें कि भुखमरी की चरम उपयोगिता साबित हो गई है, और बिना किसी डर और संकोच के उपवास शुरू करें। चिंता और डर उन मामलों में उपवास को कठिन और असंभव बना सकते हैं जहां, अन्य परिस्थितियों में, यह निस्संदेह लाभ के साथ गुजर जाएगा। अपनी स्वच्छता गतिविधि की शुरुआत करते हुए, मैंने कई महीनों तक मेडिकल डॉक्टर मिलो क्रेन के मार्गदर्शन में अभ्यास किया, जिन्होंने एल्मारिथ (इलिनोइस) में क्रेन सेनेटोरियम चलाया। अगर मरीज इससे डरते थे तो डॉ. क्रेन ने कभी उपवास की अनुमति नहीं दी। भुखमरी के बजाय, उन्होंने उसे एक आहार पर रखा और उसे अन्य रोगियों के साथ संवाद करने की अनुमति दी। आमतौर पर कुछ दिनों में रोगी उपवास के लिए तैयार हो जाता था।

भूखे मरीजों के बीच रहना बहुत अच्छा है। एक व्यक्ति देखता है कि भूख से मर रहे लोग भुखमरी से नहीं मरते, बल्कि इसके विपरीत, वे बहुत कुछ हासिल करते हैं। वास्तविकता से पहले डर गायब हो जाता है।

2. डर

उपवास की विधि सरल शारीरिक सिद्धांतों पर आधारित है। इसमें कोई विशेष उपाय शामिल नहीं हैं, जो सामान्य जरूरतों के लिए बाहरी हैं और इसलिए बेकार हैं। उपचार, एक विशेष प्रक्रिया, टॉनिक उपचार उपवास के दौरान बाहर रखा गया है। उपवास के दौरान सबसे महत्वपूर्ण स्थिति मानसिक, संवेदी, तंत्रिका और शारीरिक गतिविधि में कमी

होती है, जिससे कि वसूली और शोधन प्रक्रियाओं को बढ़ाने के लिए भूखे व्यक्ति की ऊर्जा को बचाया जा सके।

एक भूखे व्यक्ति को एक साधारण मुआवजा नियम याद रखना चाहिए। एक दिशा में जाने के लिए, प्रकृति को दूसरी दिशाओं को धीमा करना होगा। जो गतिविधियाँ आवश्यक नहीं हैं, उन्हें अंजाम देने से वह हासिल नहीं कर सकता है, अगर इन गतिविधियों को समाप्त कर दिया जाए।

शारीरिक गतिविधि की समाप्ति, बिस्तर में आराम, विश्राम द्वारा शारीरिक आराम प्रदान किया जाता है।

मानसिक आराम मानसिक गतिविधि और भावनात्मक तनाव के संरक्षण द्वारा प्रदान किया जाता है। विवादास्पद विचारों पर चर्चा करना हानिकारक है, जिससे किसी व्यक्ति को किसी भी अवसर पर परेशान होने या विवाद में शामिल होने की अनुमति मिलती है। भावनात्मक संतुलन मन के आराम का रहस्य है। भूख से परेशान व्यक्ति के लिए चिंता, चिंता से छुटकारा पाना हमेशा आसान नहीं होता है, लेकिन कम से कम बाहरी परिस्थितियों को शांत करने के लिए प्रदान किया जाना चाहिए।

भावनाओं के विश्राम के लिए आपको एक शांत जगह की आवश्यकता होती है। पढ़ने से बचना, टीवी के सामने बैठना, सिनेमा जाना और आंखों को भार देने वाली अन्य गतिविधियाँ करना आवश्यक है। विशेष रूप से असंतुलन, ऊर्जा शोर का खर्च बढ़ाता है। शांति, शांति और इंद्रियों की निष्क्रियता ऊर्जा के संरक्षण को सुनिश्चित करती है।

आराम के अभ्यास में, हालांकि, हम सब्जी जीवन शैली को बनाए रखने, निष्क्रियता पर, पूर्ण निष्क्रियता पर जोर नहीं देते हैं। हम केवल तनाव की अनुपस्थिति चाहते हैं, दुनिया की शारीरिक संवेदना जिसमें आराम संभव हो जाता है।

आराम एक इलाज नहीं है, लेकिन इसके महत्वपूर्ण घटकों में से एक है, साथ ही साथ स्वास्थ्य को बनाए रखना है। बड़े महत्व के आराम कमजोर और जहर के लिए है। न तो टॉनिक और उत्तेजक, न ही बेहोशी, न ही सम्मोहन, लेकिन केवल शरीर को आराम की आवश्यकता होती है, जो उत्तेजक द्वारा नपुंसकता की स्थिति में लाया जाता है, भोजन में अतिरिक्त, सेक्स, भावनात्मक तनाव, काम और अन्य कारण।

अधिक भार और उत्तेजना से नपुंसकता वाले अंगों को उनकी पूरी क्षमता तक बहाल किया जा सकता है। आगे की उत्तेजना, इसकी प्रकृति की परवाह किए बिना, केवल आगे की थकावट को जन्म देगी।

3. गतिविधि

उपवास के दौरान आराम आवश्यक है, क्योंकि शरीर के कामकाज की सामान्य प्रक्रिया में, पोषण और गतिविधि को एक दूसरे को संतुलित करना होगा। ऐसे विशेषज्ञ हैं

जो अपने भूखे रहने के लिए लंबी पैदल यात्रा करने की अनुमति देते हैं और उन्हें दैनिक व्यायाम की आवश्यकता होती है। अल्पकालिक उपवास के लिए, पर्यवेक्षण के तहत कुछ मध्यम व्यायाम की अनुमति है। अन्य मामलों में, मैं ऊर्जा और भंडार की बर्बादी के लिए भी कमजोर अभ्यास पर विचार करता हूं। गतिविधि को पोषण के साथ जोड़ा जाना चाहिए। जब भोजन नहीं होता है, तो गतिविधि कम से कम होनी चाहिए। आराम की जरूरत है, बर्बादी की नहीं।

4. गर्मी

एक भूखे व्यक्ति में, नियमित रूप से खाने वालों की तुलना में ठंड के प्रति प्रतिरोध कम हो जाता है। भुखमरी आसानी से जमा देती है। ठंड लगना शुद्धिकरण की प्रक्रियाओं को कमजोर करता है और भंडार के त्वरित व्यय का कारण बनता है। इसलिए, गर्म रखना महत्वपूर्ण है। यह जुलाई और अगस्त में भी किया जाना है। विशेष रूप से, पैर गर्म होना चाहिए। ठंडे पैर भूखे सोने से रोकते हैं।

5. पानी

भूखा व्यक्ति कभी-कभी पीना चाहता है, हालांकि जब वह खाता है, उस अवधि के दौरान कम बार। उपलब्ध शुद्ध पानी से सामान्य पानी की मांग पूरी होनी चाहिए। खराब स्वाद वाले खनिज पानी और पानी की सिफारिश नहीं की जाती है। शीतल वसंत का पानी, वर्षा का पानी, आसुत, फ़िल्टर किया हुआ या कोई भी दोष जिसमें अशुद्धियाँ नहीं होती हैं, स्वीकार्य है।

इसे आप जितना चाहते हैं उससे अधिक नहीं पीना चाहिए। ऐसे सिद्धांत हैं जो अधिक पीने की सलाह देते हैं, लेकिन इसका कोई मतलब नहीं है। यह सच है कि गुर्दे अधिक समाधान का स्राव करते हैं, जितना अधिक पानी पिया जाता है। लेकिन यह शरीर से उत्सर्जित कचरे की मात्रा को बढ़ाने के लिए लागू नहीं होता है। वास्तव में, यह विपरीत हो सकता है - उनकी संख्या में कमी।

गर्मियों में आप ठंडा पानी चाहते हैं। ठंडा पानी स्वादिष्ट है, लेकिन बहुत ठंडा पानी वसूली प्रक्रिया को धीमा कर देता है। बर्फ का पानी पीना बेवकूफी है। कुछ मामलों में, गर्म पानी ठंडे या इनडोर की तुलना में स्वादिष्ट लग सकता है। मुझे कोई कारण नहीं है कि उपवास के दौरान इसे क्यों नहीं पीना चाहिए।

6. स्नान करना

उपवास के दौरान व्यक्तिगत सफाई को धोने और रखने की आवश्यकता अब किसी से कम नहीं है। आप रोजाना तैर सकते हैं या जब तक आवश्यक हो। स्नान कम से कम ऊर्जा हानि के साथ होना चाहिए। इसके लिए आपको पता होना चाहिए:

क) स्नान को स्नान और स्नान दोनों में संक्षिप्त होना चाहिए। सामान्य अभ्यास - लंबे समय तक स्नान में रहना - आराम करना और इसलिए अनुशंसित नहीं है;

ब) नहाने का पानी गर्म नहीं होना चाहिए, ठंडा नहीं, बल्कि टपिड होना चाहिए। दोनों चरम मामलों में, शरीर को बड़ी ऊर्जा लागत की आवश्यकता होती है। ऊर्जा की खपत कम होती है, पानी का तापमान शरीर के तापमान के करीब होता है। याद रखें कि स्वच्छता के लिए स्नान आवश्यक है, न कि कुछ वादा किए गए चिकित्सीय प्रभावों के लिए। तेजी से धोएं और बाहर निकल जाएं;

ग) अगर भूखा व्यक्ति कमजोर है और खुद स्नान नहीं कर सकता है, तो वह बिस्तर में स्पंज स्नान कर सकता है।

7. धूप सेंकना

सूर्य का प्रकाश पौधों और जानवरों दोनों के लिए एक महत्वपूर्ण पोषण कारक है, और उपवास के लिए उपयोगी है। इसे दवा के रूप में नहीं सोचा जाना चाहिए, यह एक दवा नहीं है, बल्कि पोषण प्रक्रिया का एक अभिन्न अंग है। विशेष रूप से महान शरीर की कैल्शियम चयापचय में इसकी भूमिका है, लेकिन यह फास्फोरस के अवशोषण और मांसपेशियों की ताकत के प्रावधान के लिए भी महत्वपूर्ण है। सूर्य के प्रकाश का उपयोग शरीर के कई महत्वपूर्ण कार्य करने के लिए किया जाता है।

सनबार्थिंग, अगर दुरुपयोग नहीं किया जाता है, तो विश्राम को बढ़ावा देता है और ऊर्जा के गंभीर खर्च की आवश्यकता नहीं होती है। इसका पर्याप्त व्यय सत्र की अत्यधिक अवधि या रोगी को धूपघड़ी और पीछे ले जाने में कठिनाइयों के साथ, बहुत गर्म सूरज से जुड़ा हो सकता है।

उपरोक्त के अलावा, निम्नलिखित नियमों को याद रखें:

अ) गर्मियों में, सुबह या शाम को धूप सेंकते हैं, और दोपहर में, अगर यह गर्म नहीं है, तो आप दिन के किसी भी समय तापमान सही होने पर कर सकते हैं;

बी) शरीर के सामने के आधे हिस्से के 5 मिनट और पीछे से 5 मिनट के साथ धूप सेंकना शुरू करें। दूसरे दिन, आप प्रत्येक पक्ष पर अवधि को 6 मिनट तक बढ़ा सकते हैं। दिन में एक मिनट जोड़ना, प्रत्येक पक्ष पर 30 मिनट की अवधि लाना। इस वृद्धि को रोकने के लिए बेहतर है;

ग) यदि उपवास 20 दिनों से अधिक समय तक रहता है, तो प्रत्येक पक्ष पर 8 मिनट के लिए जोखिम को कम करें, और इसलिए उपवास के अंत तक जारी रखें।

किसी भी मामले में, अगर धूप सेंकते हुए भूखे व्यक्ति को परेशान करता है या वह कमजोरी विकसित करता है, तो प्रक्रिया की अवधि कम होनी चाहिए। धूप में अपने प्रवास का दुरुपयोग न करें।

8. जुलाब

कभी-कभी यह तर्क दिया जाता है (मेरी राय में, पूरी तरह से गलत) कि उपवास के दौरान, रक्त में ऊतक से विषाक्त पदार्थों को हटाने के लिए आंतों, गुर्दे और त्वचा को सक्रियता की स्थिति में बनाए रखना आवश्यक है। आंतों को साफ करने के लिए दैनिक एनीमा या रेचक नमक को लिखिए, पानी की मात्रा में वृद्धि और यहां तक कि मूत्रवर्धक - गुर्दे की गतिविधि को बनाए रखने के लिए; पसीना त्वचा के माध्यम से विषाक्त पदार्थों को छोड़ने के लिए उपयोग किया जाता है।

ये सभी प्रबलित धन न केवल अनावश्यक हैं, बल्कि हानिकारक भी हैं। कुछ भी गुर्दे की गतिविधि को इतनी धीरे और इतनी निश्चित रूप से उपवास के रूप में मजबूत नहीं करता है। आंत को स्वयं साफ किया जाता है जितनी बार लंबी छुट्टी पर आवश्यक है, यह लंबे समय से इसके लिए आवश्यक है। त्वचा उत्सर्जन का अंग नहीं है, इसलिए पसीना सत्र एक धोखा है। यह उपाय भूख को कम करने के बजाय सफाई को तेज करता है। ये सभी उपाय हानिकारक हैं और इन्हें अभ्यास से बाहर रखा जाना चाहिए।

9. दुख

यह कहा जाना चाहिए कि अगर कोई भूखा व्यक्ति बहुत सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं के साथ पीड़ित है, तो उपवास जारी नहीं रखा जाना चाहिए। इसमें ऐसे मामले शामिल हैं जहां पाचन और आत्मसात की संभावनाएं बहुत कमजोर हैं। अधिक पीड़ित, भोजन लेने और पचाने की व्यक्ति की क्षमता कम होती है। समस्या निवारण के बाद, पर्यवेक्षक आपको बताएगा कि रोगी को कब खिलाना है।

उपवास का व्यवधान

यह अजीब है कि एक साधारण सत्य चेतना के लिए बहुत मुश्किल है: भूख हड़ताल खत्म करने का सबसे अच्छा समय वह समय है जब भूख प्रकट होती है। जब ऐसा होता है, जीभ स्पष्ट हो जाती है, सांस लेने पर गंध गायब हो जाती है और मुंह में अप्रिय स्वाद। सभी संकेतों से संकेत मिलता है कि शरीर ने स्वयं सफाई पूरी कर ली है और खाने को फिर से शुरू करने के लिए तैयार है।

क्या मजबूत भूख हमेशा वापस आती है? लगभग हमेशा। उन्नत कैंसर जैसे गंभीर मामलों में, तपेदिक का सक्रिय रूप, गंभीर हृदय विकार, जब मृत्यु केवल कुछ समय के लिए होती है, भूख की भावना शायद ही कभी लौटती है। सभी पुनः प्रयोज्य मामलों में, साथ ही साथ सामान्य व्यक्तियों में, भूख नियत समय में प्रकट होना नहीं भूलती है।

जब शरीर के भंडार समाप्त हो जाते हैं तो भूख लौट आती है। विशेष रूप से, यह तीव्र रोगों के बाद होता है। रोग के लक्षण कम होने के एक या दो दिन बाद, रोगी लगभग हमेशा खाने की इच्छा व्यक्त करता है, हालांकि उसके शरीर में कई और दिनों के उपवास के लिए पर्याप्त आपूर्ति होती है।

जहां इंगित किया गया है, को छोड़कर, एक भूखा व्यक्ति एक कालानुक्रमिक बीमार व्यक्ति है जिसे उसी संकेतों द्वारा निर्देशित किया जा सकता है। उसकी पीड़ा भूख की वापसी को बाहर नहीं करती है।

लंबे उपवास की अवधि के अंत के बाद, कई दिनों तक भूख की भावना, दो सप्ताह तक, लगातार बढ़ जाती है। यदि आप भूखे रहने का पालन नहीं करते हैं, तो वह निश्चित रूप से खा जाएगा। इस अवधि के दौरान भोजन को नियंत्रित किया जाना चाहिए, फिर भविष्य में, भूख सामान्य के करीब हो जाती है, और अधिक खाने का खतरा कम हो जाता है।

उपवास की समाप्ति के बाद प्रारंभिक अवधि में नियंत्रण के बिना भोजन करना, एक व्यक्ति इतना खाता है कि वह अक्सर अवधि के दौरान प्राप्त किए गए उपवासों में से अधिकांश को खो देता है। संस्थान में उपवास का एक बड़ा फायदा यह है कि नियंत्रण तब तक जारी रहता है जब तक कि भोजन की मात्रा स्थिर नहीं हो जाती। ऐसी संस्था में, रोगी के आहार को सावधानीपूर्वक नियंत्रित किया जाता है, वे उसे खाने के लिए नहीं देते हैं। जब घर पर उपवास करते हैं तो आपको अधिक भोजन से बचने के लिए अनुशासित रहने की आवश्यकता होती है।

अधिकांश भाग के लिए, उपवास को तब तक बाधित किया जाता है जब तक कि भूख नहीं लौटती। यह कई कारणों से किया जाता है। कुछ मामलों में, एक भूखा व्यक्ति बहुत पतला या कमजोर होता है जो एक प्राकृतिक अंत तक उपवास को सहन कर सकता है। ऐसे कई उदाहरण हैं जब पर्याप्त समय, पैसा या इतने लंबे समय तक भूखे रहने की इच्छा नहीं है।

कभी-कभी भूख से मरना, भले ही वे स्वास्थ्य के लिए पूरी तरह से भूख से मर रहे हों, इस तरह के मजबूत वजन घटाने से बचने की कोशिश करें। उनमें से अधिकांश अपने उपवास को समाप्त करना चाहते हैं जैसे ही उनके चिंतित लक्षण गायब हो जाते हैं। कई लोगों का मानना है कि वे उपवास में शुरू किए गए स्वास्थ्य सुधार को आहार में बदलकर

पूरा कर सकते हैं। यह एक गलत धारणा है, लेकिन इसका पालन करने वालों को समझाना मुश्किल है। वे आमतौर पर अपने आधे उपायों को पश्चाताप में पछताते हैं।

कुछ लोग छुट्टी पर रहते हुए उपवास करते हैं और इसलिए उपवास की अवधि के संबंध में विवश होते हैं, जिस समय यह बाधित होता है और काम करने के लिए बहाल होता है। दूसरों को लगता है कि विभाग और परिवार सीमित समय के लिए ही आ सकते हैं। भुखमरी के शुरुआती समाप्ति के एक हजार व्यक्तिगत कारण हैं। अक्सर, इतने कम तेजी के परिणाम निराशाजनक होते हैं। कभी-कभी जल्दबाजी में रुकावट के परिणामस्वरूप सफलता और असफलता के बीच एक अंतर होता है।

आधे में किया गया विलेख बिल्कुल नहीं किया जाता है। स्वास्थ्य, निश्चित रूप से, कुछ अतिरिक्त प्रयास के हकदार हैं। तथ्य यह है कि आप कुछ और भोजन याद करते हैं, परिणाम को जोड़ने के लिए इतना बड़ा शुल्क नहीं है जो आपको सभी आवश्यकताओं को पूरा करके मिलता है।

पशु उपवास को बाधित करता है जब वह अपने आहार में लौटने के बाद कुछ खा सकता है। ऐसा लगता है कि सामान्य तौर पर, जानवर मनुष्यों की तुलना में खुद को बेहतर नियंत्रित करते हैं। उपवास के बाद, वे छोटे हिस्से में खाते हैं। एक कुत्ता, उदाहरण के लिए, लगभग एक महीने की भुखमरी के बाद, एक बार में केवल कुछ ही दूध ले सकता है और खेलाने की शुरुआत के 4-6 दिनों के लिए मांस को मना कर सकता है। यदि मानव वृत्ति जानवरों के रूप में दृढ़ता से विकसित हुई थी, तो मुझे संदेह है कि भुखमरी से बाहर आने की अवधि के दौरान मार्गदर्शन की आवश्यकता होगी।

आप उपवास के बाद खाना शुरू कर सकते हैं, किसी भी उपलब्ध उत्पाद का उपयोग करके, लेकिन, हमारे शोध के अनुसार, सबसे सुरक्षित रस, फल और सब्जी है, बस निचोड़ा हुआ है। यदि उन्हें खड़े होने की अनुमति दी जाती है, तो वे पदार्थों के ऑक्सीकरण के परिणामस्वरूप मूल्य और विटामिन खो देते हैं। डिब्बाबंद, बोतलबंद, संसाधित रस और अन्य उत्पाद भुखमरी के बाद किसी व्यक्ति द्वारा आवश्यक बहुत कम पदार्थों को बनाए रखते हैं।

भुखमरी की भावना लौटने पर, भुखमरी दिन या रात के किसी भी समय समाप्त हो सकती है। और अगर समय से पहले रुकावट आती है। उपवास से बाहर कई तकनीकों का विकास किया। इस क्षेत्र के लगभग हर विशेषज्ञ का अपना पसंदीदा कार्यक्रम है। मूल नियम: स्वस्थ भोजन खाएं, लेकिन संयम में।

डॉ। क्रेन, जो पहले से ही इन पृष्ठों पर उल्लिखित हैं, आमतौर पर आपको उपवास को रोकने की आवश्यकता होने पर संतरे खाने देती हैं। शिकागो से प्रसिद्ध चिकित्सा चिकित्सक हेनरी लिंडलर, जो शिकागो में कॉलेज ऑफ नेचुरल थेरेपी के निदेशक भी हैं, भुने हुए मकई गुठली के साथ भुखमरी को रोकते हैं। वह इस विधि को इस तथ्य से सही

ठहराते हैं कि मकई एक ब्रूमस्टिक की तरह पाचन तंत्र पर कार्य करता है। किसी भी मामले में, मकई नुकसान नहीं पहुंचाता है।

भुखमरी से बाहर आने के समय और देखभाल आमतौर पर संयम की अवधि के अनुपात में होती है। मुझे अपने खुद के निकास कार्यक्रम की रूपरेखा तैयार करने दें। मान लीजिए उपवास 20 दिनों से अधिक चला। एक दिन के उपवास के बाद, मैं हर घंटे आधा गिलास रस देता हूं। मैं सुबह 8 बजे रस देना शुरू करना पसंद करता हूं और शाम को 6 बजे बंद कर देता हूं। जाहिर है, यह केवल उन मामलों में किया जा सकता है जहां सत्ता का नवीनीकरण भूख की भावना से पहले हुआ था। यदि आपकी भूख वापस आती है, तो दिन के किसी भी समय उपवास बाधित होना चाहिए।

2 वें दिन, मैं रोगी को हर 2 घंटे में एक गिलास रस देता हूं। सामान्य तौर पर, यह 1 दिन के समान ही रस होता है, लेकिन यह एक बार में बड़ी मात्रा में और बड़े अंतराल के साथ दिया जाता है। कभी-कभी यह पाया जाता है कि यह राशि बहुत अधिक है। यदि कोई भूखा व्यक्ति शिकायत करता है कि वह इतना नहीं चाहता है, तो उसे एक या दो बार भोजन छोड़ने की अनुमति है। इस अवधि में उसे कोई भी भोजन नहीं देना चाहिए।

3 वें दिन मैं नाश्ते के लिए एक नारंगी, दोपहर के भोजन के लिए 2 और शाम के लिए 3 देता हूं। संतरे के बजाय, आप मौसम के आधार पर उचित मात्रा में अंगूर, ताजा पके टमाटर या अन्य रसदार फल दे सकते हैं। यह इतना महत्वपूर्ण नहीं है कि क्या खिलाया जाए क्योंकि यह महत्वपूर्ण है कि ओवरफीड न करें। ये फल ताजे, पके और अच्छे से चबाना चाहिए। लालच के साथ भोजन को निगलने की किसी भी प्रवृत्ति को रोकना चाहिए।

4 वें दिन, रोगी को मौसम के आधार पर साइट्रस या एक या दो ताजे फल या खरबूजे का एक छोटा सा नाश्ता मिलता है। दोपहर में - नमक, तेल, सिरका, नींबू का रस और अन्य मसाला और एक गैर-स्टार्च वाली सब्जी के बिना सब्जी सलाद, उबले हुए। शाम में - फिर, फल से कुछ। यह भोजन हल्का होना चाहिए, लेकिन इसकी मात्रा नाश्ते के लिए कुछ अधिक है।

5 वें दिन - फिर से, एक फल नाश्ता। दोपहर में - एक सलाद, 2 उबली हरी सब्जियां और एक पके हुए आलू या प्रोटीन (थोड़ा)। शाम को - फल खाना। मैं मांसाहारी लोगों को रात के खाने में बिना पचे दूध से बने दही का एक गिलास देने की अनुमति देता हूं।

6 वें दिन, भोजन समान रह सकता है, केवल इसकी मात्रा थोड़ी बढ़ जाती है।

पहले सप्ताह के अंत तक, भूखे व्यक्ति को सामान्य मात्रा में भोजन प्राप्त करना चाहिए। इसे भोजन के बीच नाश्ते और शाम को सोने से पहले खाने की अनुमति नहीं है। उपवास के अंत में भोजन की योजना में दिन में तीन भोजन लेना, ताजा सब्जियों और फलों से युक्त एक साधारण भोजन शामिल है। यदि बाद में एक बार या एक बार के सेवन

पर स्विच करने की व्यक्तिगत इच्छा पैदा होती है, तो यह वजन स्थिरीकरण के बाद सबसे अच्छा समाधान होगा।

गतिविधि धीरे-धीरे बढ़नी चाहिए। आमतौर पर एक भूखा व्यक्ति भोजन शुरू करते ही एक सक्रिय जीवन शैली का नेतृत्व करना चाहता है। यह बेवकूफी है! यह केवल उसे लगता है कि उसके पास ताकत और धीरज है। गतिविधि वजन बढ़ाने को रोक देगी यदि यह वजन बढ़ाने के लिए भूख से मर रहा है।

कुछ भूखे लोग भोजन शुरू करने के तुरंत बाद लंबी सैर करना चाहते हैं। अक्सर वे इस हद तक चलने के आदी होते हैं कि एक ही समय में बलों की वसूली बाधित होती है, और यह वजन बढ़ने में रुकने का कारण है। सामान्य गतिविधि के लौटने से पहले कुछ दिनों तक चलना आसान होना चाहिए। यदि उपवास 2 सप्ताह तक चलता है, तो आप भोजन के 1 दिन पर हर 2 घंटे में एक पूर्ण गिलास रस के साथ खाना शुरू कर सकते हैं, फिर ऊपर वर्णित कार्यक्रम इस प्रकार है। एक छोटे से उपवास के बाद, कम सावधानियों की आवश्यकता होती है, गतिविधि पहले लौटती है।

यह सब, निश्चित रूप से, स्वास्थ्य की अच्छी स्थिति वाले लोगों पर लागू होता है। यदि थोड़े उपवास के बाद कुछ समय के लिए अतिरिक्त आराम या हल्के भोजन की आवश्यकता होती है, तो भूखे व्यक्ति को विशेषज्ञ की सलाह से निर्देशित किया जाना चाहिए।

क्या उपवास आपको फिट रख सकता है?

इस अर्थ में कोई पूर्ण और अंतिम वसूली नहीं है कि आप इतने स्वस्थ हो जाएं कि अब आपको अपने स्वास्थ्य पर ध्यान देने की आवश्यकता नहीं है। समान रूप से असत्य वह स्थिति है जब हम सब कुछ खा सकते हैं और पतले रह सकते हैं।

स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने और उचित वजन बनाए रखने के लिए, आपको लगातार स्वस्थ दायित्वों को पूरा करना चाहिए। हमारे पास वह स्वास्थ्य है जिसके हम हकदार हैं, और अधिक नहीं।

स्वास्थ्य की वास्तविक बहाली तब तक नहीं हो सकती जब तक कि इसके कमजोर होने का कारण समाप्त नहीं हो जाता है, और स्वास्थ्य का संरक्षण भी अपरिहार्यता के कारणों के उन्मूलन से जुड़ा हुआ है।

हमेशा अच्छा महसूस करने के लिए, आपको अपने स्वास्थ्य को बनाए रखने की आवश्यकता है। पुनर्प्राप्ति के बाद पुरानी आदतों पर लौटने पर कोई भी बीमारी फिर से शुरू हो जाएगी। उपवास के बाद लोलुपता सबसे बड़ी मूर्खता है। यही बात नशे पर भी लागू होती है।

जब किसी व्यक्ति ने आहार प्रतिबंध कार्यक्रम का अध्ययन किया है और इसका पालन करता है, तो यह अच्छी स्थिति में रहता है। यदि वह इसे आदत से अनदेखा करता है, तो वह फिर से बीमार पड़ जाता है, और "लत" से कोई भी बीमारी नहीं रोक सकता है।

कॉफी और तम्बाकू, शराब और जहरीले शीतल पेय, अधिभार और रात के लिबास, एकतरफा शयनकक्ष और आलस्य, भोजन में अधिकता और भोजन की कमी, - संक्षेप में, जीवन का वह तरीका जो आपको पहले बीमारी की ओर ले जाता है, फिर से पैदा होने वाली बीमारी का कारण होगा जो भुखमरी के कारण थम गया है। स्वास्थ्य के उच्च स्तर को स्थापित करने और बनाए रखने का एकमात्र आधार एक स्वस्थ जीवन शैली का पालन करना है।

रोग का कारण क्या है? सभी बुरी आदतें जो नर्वस ऊर्जा को खत्म करती हैं! कारकों या कारकों का संयोजन जो आपको कमजोर करते हैं वे बीमारी का कारण हैं। लापरवाही से ऊर्जा बर्बाद करना, खुद को कमजोर करना, हम रोग के विकास में योगदान करते हैं। ऐसी परिस्थितियों में, विषाक्त पदार्थों की रिहाई में अनिवार्य रूप से देरी होती है और शरीर में अपशिष्ट जमा होता है।

नतीजतन, सही जीवनशैली में सिर्फ खाने की आदतों को बदलने के अलावा बहुत कुछ शामिल है। यौन और भावनात्मक जीवन, काम, घर के काम और हमारे अन्य सभी तत्व जीवन का एक संपूर्ण तरीका है, और प्रत्येक तत्व स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। प्रत्येक आदत को मानव शरीर को आकार देने वाले अपरिवर्तनीय कानूनों के अनुसार व्यवस्थित और नियंत्रित किया जाना चाहिए।

भुखमरी जहर से शरीर की एक कट्टरपंथी सफाई की ओर जाता है, लेकिन यह जब वापस लौटने पर बाद के "प्रदूषण" को रोक नहीं सकता है। हम अच्छा महसूस करते हैं जब हम अपनी प्रगति को बनाए रखते हैं और बढ़ाते हैं।

यदि हम खाने के पुराने तरीके पर वापस नहीं जा सकते हैं, तो हमें क्या खाना चाहिए? इस प्रश्न का उत्तर देने के लिए, मुझे आधुनिक पोषण के कुछ तथ्यों को इंगित करना चाहिए जो हमारी सभ्यता को प्रभावित करते हैं। हम "आहार" शब्दावली का उपयोग करते हुए, अधिभार की उम्र में रहते हैं। प्रत्येक उत्पाद को शुद्ध किया जाता है, आमतौर पर सबसे आवश्यक हिस्सा खो देता है। यह बेक्ड, फ्राइड, उबला हुआ, भरवां है। यह उन सभी के लिए सबसे कठिन समस्याओं में से एक है जो प्राकृतिक भोजन खाना, जीना चाहते हैं।

प्राकृतिक उत्पाद जो प्रकृति के हाथों से हमारे पास आते हैं, इससे पहले कि वे प्रसंस्करण और सफाई द्वारा बदल दिए जाएं, दोनों मनुष्यों के लिए भोजन की एकमात्र महत्वपूर्ण स्रोत है, चाहे वे उम्र के हों, और जानवरों के लिए। यह माना जाता है कि पकाया और पैक किए गए भोजन के विकल्प जैविक खाद्य पदार्थों के रूप में अच्छे हैं या बेहतर भी हैं। लेकिन तथ्य यह है कि वास्तव में प्रयोगशाला में भोजन के पर्याप्त विकल्प को खोलना

या तैयार करना असंभव है। यह मुझे लगता है कि उत्पादों की एसिड प्रतिक्रिया के लिए परीक्षण लंबे उपवास के तुरंत बाद मानव पोषण के लिए उनकी उपयुक्तता का संकेत दे सकता है।

मैं एक भी उत्पाद, सिंथेटिक और पकाया नहीं जानता, लेकिन वनस्पति उद्यान, बगीचे या क्षेत्र के अच्छे उत्पादों के बराबर। प्रसंस्करण भोजन से महत्वपूर्ण खनिज लवणों को निकालता है और या तो ऐसे बहुमूल्य विटामिन की मात्रा को हटा देता है या काफी कम कर देता है। खाद्य प्रोटीन में अमीनो एसिड के कई नष्ट हो जाते हैं।

इसलिए गर्म करने पर बहुमूल्य पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं, और इसके आवश्यक घटक प्रसंस्करण और शोधन के दौरान हटा दिए जाते हैं। मैं इस बात पर जोर देता हूँ कि रोजाना ताजे, असंसाधित फल और सब्जियाँ खाना सबसे महत्वपूर्ण है। यह भोजन दैनिक आहार का कम से कम 60% होना चाहिए। निस्संदेह, अनुपचारित प्रोटीन को दैनिक रूप से अमीनो एसिड की दर के साथ शरीर को प्रदान करने की आवश्यकता होती है।

पाक प्रसंस्करण भोजन के अधिकांश मूल्यवान घटकों को नष्ट कर देता है। भोजन उच्च तापमान पर पच जाता है और गैर-पचने योग्य हो जाता है।

इसे एक नियम के रूप में स्वीकार किया जाना चाहिए, जिसमें से कोई अपवाद नहीं होना चाहिए कि प्रति दिन भोजन में से एक ताजे असंसाधित फल और कम से कम कच्ची सब्जियों के सलाद के एक बड़े हिस्से से मिलकर होना चाहिए।

कच्ची सब्जियाँ सलाद और कच्चे फल खनिज और विटामिन का एक अनिवार्य स्रोत हैं। यह भोजन महत्वपूर्ण अवयवों से समृद्ध है और मानव आहार में उतना ही आवश्यक है जितना कि घोड़े या गाय के लिए हरी घास। हर कोई जो इस तरह के भोजन को हर दिन खाता है, उसे केंद्रित खनिजों और विटामिन की गोलियों में जोड़ने की आवश्यकता नहीं है। कच्चे खाद्य पदार्थ इन कारकों का एक सामान्य या प्राकृतिक स्रोत हैं, और वर्तमान में कोई कृत्रिम खाद्य पदार्थ नहीं हैं जो उन्हें बदल सकते हैं।

खनिज लवण शरीर द्वारा प्रोटीन के निर्माण और भंडारण के लिए महत्वपूर्ण हैं। वे रक्त, हड्डियों, दांतों, मांसपेशियों, ग्रंथियों और तंत्रिकाओं के निर्माण और रखरखाव के लिए महत्वपूर्ण हैं। एक स्वस्थ शरीर लगातार इन पदार्थों के सेवन पर मांग करता है। हर दिन उनमें से कुछ का उपयोग किया जाता है और शरीर द्वारा उत्सर्जित किया जाता है, और हर दिन उन्हें नवीनीकृत करने की आवश्यकता होती है। लेकिन हम चूने या स्कैप लोहा खाने से खनिज लवण के साथ शरीर की आपूर्ति करने में सक्षम नहीं हैं।

हम खनिज लवणों को केवल एक निश्चित रूप में अवशोषित करने में सक्षम होते हैं, जिस तरह से वे संयंत्र जीवन की प्रक्रिया में हमारे लिए तैयार किए जाते हैं, और कोई भी फार्मसी हमें उन खनिज लवणों के लिए क्षतिपूर्ति नहीं कर सकती है जो इसके शोधन के परिणामस्वरूप भोजन से हटा दिए जाते हैं। सबसे अच्छा तरीका नहीं है, हम खुद को

खनिज लवण के साथ आपूर्ति करेंगे, उबले अंडे या हड्डी के भोजन के खोल को खाएंगे। केवल सब्जियों के दायरे से ही हम सबसे मजबूत खनिज लवण प्राप्त कर सकते हैं।

प्रत्येक प्रकार के पौधे के भोजन में प्रोटीन होते हैं, इसलिए प्राकृतिक भोजन के लिए धन्यवाद जो आप उन्हें कई स्रोतों से रोजाना प्राप्त करते हैं। इसलिए, यदि एक प्रोटीन में एक महत्वपूर्ण अमीनो एसिड अनुपस्थित है, तो यह निश्चित रूप से, दूसरे खाद्य प्रोटीन से एक अन्य अमीनो एसिड द्वारा मुआवजा दिया जाता है।

नट्स - सबसे अच्छा आवश्यक प्रोटीन का सबसे अच्छा स्रोत। कम मात्रा में, हरी पत्तियों में बहुत मूल्यवान प्रोटीन होते हैं। केले, खजूर, अंजीर, फलियां, अनाज, और सैकड़ों अन्य पौधों के खाद्य पदार्थों में प्रोटीन दैनिक रूप से पाया जाता है।

उपवास पाठ्यक्रम के बाद, जब शरीर के संसाधन कम हो जाते हैं, तो तीन भोजन में प्रोटीन, खनिज और विटामिन शामिल होना चाहिए। इन पदार्थों का सबसे अच्छा स्रोत पौधे की उत्पत्ति के उत्पाद हैं।

डिब्बाबंद, लंबे समय तक चलने वाला भोजन, संसाधित और परिष्कृत भोजन, उदाहरण के लिए, सफेद आटा, सफेद चीनी, सफेद चावल - यह सब संरचना में खराब है, स्वस्थ ऊतक के निर्माण के लिए अनुपयुक्त है।

एक व्यक्ति को वसा और तेल की आवश्यकता उतनी महत्वपूर्ण नहीं होती है, लेकिन रोजाना कम मात्रा में तेल की आवश्यकता होती है, और हम सहज रूप से तेल युक्त भोजन की तलाश करते हैं। कई बीज, जैसे सूरजमुखी के बीज, मूंगफली, सोयाबीन, नट्स, एवोकैडो, जैतून और अन्य फलों को स्वादिष्ट मक्खन के साथ भारी मात्रा में आपूर्ति की गई थी। हमें रिफाइंड तेल की आवश्यकता नहीं है। इसके विपरीत, प्राकृतिक उत्पादों में संग्रहीत तेल खनिजों और विटामिनों से इस तरह से जुड़े होते हैं कि वे परिष्कृत वसा और दुकानों में बिकने वाले तेलों की गुणवत्ता से कहीं बेहतर हैं।

वसा और तेल के बारे में सब कुछ शक्कर और स्टार्च पर भी लागू होता है। उनकी प्राकृतिक स्थिति में, ये पदार्थ आदर्श रूप से खनिजों और विटामिन से जुड़े होते हैं, और उन्हें अपरिष्कृत रूप में खाना चाहिए। परिष्कृत चीनी से खनिज लवण और विटामिन हटा दिए जाते हैं। यह खराब खाना है। मीठे फल - खजूर, अंजीर, किशमिश, अंगूर, अच्छी तरह से पकने वाले केले, खुरमा और अन्य उत्पाद - शक्कर का सबसे स्वादिष्ट और उत्कृष्ट स्रोत हैं, और इन्हें कच्चा ही खाया जाना चाहिए न कि डिब्बाबंद सामानों में पैक और रिफाइंड उत्पादों के रूप में। बैंकों।

निष्कर्ष में, दोहराएं: अधिक खाएं नहीं, ताकि अस्वस्थ महसूस न करें। भोजन में संयत रहना सीखें। मॉडरेशन के सर्वोत्तम तरीकों में से एक प्राकृतिक उत्पादों के साथ पोषण है। जब हम उबले हुए और परिष्कृत खाद्य पदार्थों का प्रभुत्व पाने वाले आहार खाते

हैं, तो हम खाने के लिए मजबूर हो जाते हैं। हम इसे शरीर को पोषक तत्वों के साथ प्रदान करने के प्रयास के रूप में करते हैं जो इस बेकार भोजन की कमी है।

उपवास आपको स्वस्थ नहीं बना सकता। केवल स्वस्थ भोजन ही ऐसा करने में सक्षम है।

उपवास के साथ कायाकल्प

इस 60 वर्षीय महिला को कई वर्षों से हृदय प्रणाली का हल्का रोग था। मैंने उसे बिस्तर पर आराम के साथ तीन सप्ताह का उपवास निर्धारित किया। कोर्स के अंत में, उसने टिप्पणी की: “मेरा दिल कैसे शांत हुआ! यह इतना शांत है कि इसे मुश्किल से महसूस किया जा सकता है। ”

इसका मतलब है कि एक महिला का स्वास्थ्य बेहतर के लिए बदल गया है। उपवास से पहले अधिक वजन और उच्च रक्तचाप को देखते हुए, उसने 20 पाउंड खो दिए और इस तरह से दबाव में काफी कमी आई, इस प्रकार उसके दिल से एक बड़ा भार हटा दिया गया। हृदय में सुधार के कारण शरीर को ताकत और ऊर्जा का प्रवाह महसूस हुआ। सामान्य नींद ने रात की अच्छी नींद का मार्ग प्रशस्त किया। इसके अलावा, पाचन तंत्र के काम में एक महत्वपूर्ण सुधार हुआ है। युवा चेहरा, आंखों की चमक शारीरिक आराम के कायाकल्प प्रभाव का सबसे अच्छा सबूत था।

उपवास से परिचित सभी लोगों ने उपवास के दौरान प्राप्त शारीरिक कायाकल्प के कई उदाहरणों को देखा। आमतौर पर, शारीरिक सुधार साथ और मानसिक होते हैं। ऐसा होता है कि उन लोगों में सुनवाई बहाल हो जाती है जो कई वर्षों से बहरे हो गए हैं, उनकी आंखों की रोशनी इतनी तेज हो जाती है कि कोई व्यक्ति बिना चश्मे के ऐसा कर सकता है जो वह कई सालों से पहन रहा है (हालांकि, अंधा बहुत कम देखता है), गंध और स्वाद की उनकी भावना पतली है, पक्षाघात के मामलों में तंत्रिका संवेदनशीलता बहाल होती है। ऊर्जा की वृद्धि, मानसिक क्षमताओं में वृद्धि, शरीर की कार्यात्मक गतिविधि की तीव्रता है, जो भोजन और आंतों के काम के बेहतर पाचन में परिलक्षित होती है, आंखों को चमक मिलती है, चेहरे पर झुर्रियां गायब हो जाती हैं इंका, युवावस्था में एक शरमाना है, वजन और रक्तचाप कम हो गया है, दिल के काम में सुधार हो रहा है, बड़े हुए प्रोस्टेट का आकार कम हो गया है, यौन कायाकल्प होता है - ये और कई अन्य कायाकल्प के सबूत उन सभी द्वारा देखे जाते हैं जो भूखे हैं या इस समस्या से परिचित हैं।

भुखमरी पुनर्जन्म, शरीर के पुनरोद्धार के लिए स्थितियां बनाती है। इस समय, शरीर की सभी कोशिकाएं शुद्ध हो जाती हैं, विदेशी पदार्थ (मेटाप्लास्मिक सामग्री) कोशिकाओं के प्रोटोप्लाज्म से हटा दिए जाते हैं, जिससे कोशिकाएं फिर से जीवंत हो जाती हैं और अधिक कुशलता से कार्य करने लगती हैं।

इन विदेशी पदार्थों में से कुछ अत्यधिक विषाक्त हैं और लंबे समय से वसा कोशिकाओं और संयोजी ऊतक कोशिकाओं में जमा हो गए हैं, लाक्षणिक रूप से "शरीर का कचरा डंप" कहा जाता है, इसलिए आपको उन्हें परिसंचरण और चयापचय की प्रक्रियाओं से हटाने की आवश्यकता है। ऐसे पदार्थों से छूट शारीरिक तंत्र की दक्षता को बढ़ाती है। जीव के नवीकरण के साथ, भुखमरी के लिए धन्यवाद, एक क्षमता भी बनाई जाती है जो भुखमरी के अंत के बाद जीव के दीर्घकालिक सुधार को सुनिश्चित करती है।

पहनने और क्षति, मरम्मत और पुनःपूर्ति सभी जीवित जीवों में निरंतर और लगभग तुल्यकालिक प्रक्रियाएं हैं। कुछ बनाया जा रहा है, कुछ नष्ट किया जा रहा है। इन दोनों प्रक्रियाओं को चयापचय कहा जाता है, और "निर्माण" को उपचय कहा जाता है, और विनाश को अपचय कहा जाता है। गतिविधि की अवधि के दौरान, कैटाबोलिज्म प्रबल होता है, जबकि ऐनाबोलिज्म आराम और नींद की अवधि के दौरान प्रबल होता है।

एनोबोलिज्म शरीर की मरम्मत की प्रक्रिया है जब यह एक नई ऊर्जा प्राप्त करता है, एक नई गतिविधि की तैयारी करता है। यह प्रक्रिया सक्रिय विकास की अवधि के दौरान प्रमुख है और उम्र बढ़ने के साथ कुछ धीमा हो जाती है।

यह स्थापित किया गया है कि उपवास चयापचय को गति देता है, और उपवास प्रक्रिया के अंत में उपचय या रचनात्मक चरण गहन रूप से विकसित होता है। इस प्रकार, यह कहा जा सकता है कि शरीर की सामान्य सफाई जीवन की रचनात्मक प्रक्रियाओं को नवीनीकृत करती है। यह सच है कि प्रायोगिक स्थितियों में जीवन प्रक्रियाओं में यह सुधार अल्पकालिक है। हालांकि, ज्यादातर मामलों में, यह उन रोगियों की गलती के कारण होता है, जो उपवास के बाद जीवन के पूर्व रास्ते पर लौटते हैं।

एक व्यक्ति की उम्र उसके जीवन की अवधि है। शब्द "आयु" जीवन के कई अलग-अलग पहलुओं को संदर्भित करता है: मानव विकास का स्तर (शारीरिक आयु), मानसिक विकास का स्तर (मनोवैज्ञानिक आयु), आदि।

जब हम कहते हैं कि ४० वर्ष का व्यक्ति बूढ़ा है और दूसरा person ० वर्ष का है, तो हम वास्तव में उनकी शारीरिक और मानसिक स्थिति से मतलब रखते हैं, उनकी उम्र से नहीं। किसी व्यक्ति की अवस्था के बारे में बोलते समय, अभिव्यक्ति की "कार्यात्मक आयु" का उपयोग करना गलत है, न कि उसके जन्मदिन के बारे में।

सच है, एक जन्मदिन किसी भी जीव की स्थिति के बारे में कुछ नहीं कहता है, न ही किसी व्यक्ति के मानसिक विकास की डिग्री के बारे में। ये संकेतक केवल अप्रत्यक्ष रूप से उम्र से संबंधित हैं और इसके महत्वपूर्ण भाग नहीं हैं। 70 वर्ष का व्यक्ति शारीरिक और मानसिक स्थिति में युवा हो सकता है, और 40 वर्ष का व्यक्ति बूढ़ा, सुस्त और उदास हो सकता है। हालांकि, पहला पहले से ही 70 साल पुराना है, और दूसरा केवल 40 साल का है। यह जानकर, कोई भी व्यापक बयान को अनदेखा कर सकता है कि "हम घड़ी को

वापस करने की कोशिश कर रहे हैं।" शरीर में होने वाले उम्र से संबंधित परिवर्तन, जिसे उम्र बढ़ने कहा जाता है, समय के पारित होने से संबंधित कारकों के रूप में इतने अधिक नहीं हैं कि पूरी तरह से समय के साथ असंबंधित हैं।

यदि उम्र बढ़ने का कारण समय था, तो 70 वर्ष से अधिक उम्र के व्यक्ति को जीवन के इस सेगमेंट में निहित बुढ़ापे के सभी लक्षण होने चाहिए, और 40 वर्ष से अधिक उम्र के व्यक्ति के पास इस उम्र में सामने आए युवाओं के सभी लक्षण होंगे। हालांकि, हम इस धारणा पर संदेह कर सकते हैं कि जीव की स्थिति अपरिवर्तनीय रूप से उस संख्या से जुड़ी है जो हम जीवित रहे हैं। और यद्यपि उम्र समय में व्यक्त की जाती है, हालांकि, समय उम्र बढ़ने की प्रक्रिया का कारण नहीं है। उदाहरण के लिए, पानी से धोया गया एक पत्थर लें। यह समय में भिन्न होता है, लेकिन यह ऐसा समय नहीं है जो इसे पॉलिश करता है, बल्कि पानी। दो पत्थर, समान रूप से पानी के साथ पीसने की प्रक्रिया के अधीन, उनकी कठोरता और घनत्व के आधार पर अलग-अलग गति से मिटाए जाते हैं। इसी कारण से, विनाशकारी कारकों के लिए व्यक्तिगत प्रतिरोध के आधार पर, अलग-अलग गति पर एक ही विनाशकारी कारकों की आयु के तहत दो लोग।

पत्थर तेजी से या धीमी गति से मिटाया जाता है और इसके चारों ओर बहने वाले पानी की मात्रा और दबाव के आधार पर। इसी तरह, एक व्यक्ति जल्दी से या धीरे-धीरे बूढ़ा हो जाता है जो विनाशकारी प्रभावों की संख्या पर निर्भर करता है।

आइए उदाहरण का थोड़ा विस्तार करें: एक आत्म-चिकित्सा चट्टान की कल्पना करें। सबसे पहले इसे पानी की कार्रवाई द्वारा पॉलिश किया गया था। फिर, जब पानी ने इसे धोना बंद कर दिया, तो यह स्वयं "मरम्मत" करना शुरू कर दिया और अधिकांश खोए हुए पदार्थों को पुनर्प्राप्त किया। मानव शरीर में एक पारिस्थितिक प्रक्रिया होती है (आखिरकार, यह स्वयं-मरम्मत है) जब उम्र बढ़ने के कारणों को समाप्त कर दिया जाता है।

शरीर क्षतिग्रस्त संरचनाओं के हिस्से को तोड़ने और उन्हें नए सिरे से बदलने में सक्षम है, कोशिकाओं को "भार" को फेंकने से नवीनीकृत करें जो कि उनमें जमा हुए हैं और उनके क्षतिग्रस्त हिस्सों की "मरम्मत" कर रहे हैं। आलंकारिक रूप से बोलते हुए, मानव शरीर स्वतंत्र रूप से सक्रिय रूप से स्वयं को निपटाने और रचनात्मक होने में सक्षम है।

मनुष्य को इस प्रकार बनाया गया है कि वह पहले से अधिक लंबा और बेहतर जीवन जी सके। उसे अब की तुलना में अधिक बड़ी संख्या में वर्षों तक रहना चाहिए, पूर्ण स्वास्थ्य और ऊर्जा का आनंद लेना चाहिए। उसे 60 साल या उससे पहले नहीं हटना चाहिए। वास्तव में, दुर्घटनाओं और हत्या से मौत के अपवाद के रूप में, युद्ध में, लोग बीमारी से मर जाते हैं। यदि हम बीमारियों के विकास को रोकने में सक्षम थे, तो हम न

केवल लंबे समय तक रह सकते थे, बल्कि शारीरिक और मानसिक शक्तियों के अधिकारी थे।

एजिंग को "शरीर में परिवर्तनों के संचय के रूप में परिभाषित किया गया है जो समय के साथ किसी व्यक्ति की मृत्यु की संभावना को बढ़ाता है।" सीधे शब्दों में कहें, उम्र बढ़ने शरीर और संरचनाओं में पैथोलॉजिकल (दर्दनाक) परिवर्तनों का एक क्रमिक संचय है, शरीर की संरचनाओं में और इसके महत्वपूर्ण कार्यों का उल्लंघन। वृद्धावस्था वास्तव में एक और पुरानी बीमारी है। यही कारण है कि हम जल्दी या बाद में बूढ़े हो सकते हैं, और कुछ लोग अन्य 40-वर्षीय बच्चों की तुलना में 70 साल छोटे होते हैं।

एजिंग समय में होती है, लेकिन समय इसका कारण नहीं है। इसलिए, यह अप्रासंगिक है कि मानव शारीरिक आयु का सही निर्धारण कैसे किया जाए, यह महत्वपूर्ण है कि हम उम्र बढ़ने के कारणों का पता लगाएं और पता लगाएं। बढ़ती उम्र के कारण को खत्म करें, और शारीरिक उम्र का ध्यान रखें।

वे कहते हैं कि किसी को भी नहीं पता कि शरीर में क्या बदलाव हो रहे हैं, उम्र बढ़ने की ओर बढ़ रहे हैं, या वास्तव में ये बदलाव क्या हैं। प्रसिद्ध फ्रांसीसी वैज्ञानिक, डॉ। एलेन्स कैरेल, "मैन - अज्ञात का प्राणी" पुस्तक के लेखक के प्रयोगों पर विचार करें। मुर्गे के दिल के अलग-अलग हिस्सों को लंबे समय तक जीवित रखते हुए, उसने पाया कि वे बूढ़े हो रहे हैं, अगर उनके पिंजरों में जमा कचरे से मुक्त नहीं किया गया। दूसरे शब्दों में, वे सांस्कृतिक वातावरण में अपशिष्ट उत्पादों के संचय के कारण उम्र बढ़ने लगे थे जिसमें वे निहित थे। यदि इस कचरे को नियमित रूप से हटा दिया गया था, ताकि कोशिकाओं ने उन्हें जहर नहीं दिया, तो चिकन के दिल की उम्र नहीं हुई। यह बहुत महत्वपूर्ण सबूत है कि उम्र बढ़ने पुरानी विषाक्त संतृप्ति का परिणाम है। दुर्भाग्य से, एक महत्वपूर्ण खोज ने बहुत कम ध्यान आकर्षित किया, शायद इसलिए कि उन्हें इसका उपयोग करने का कोई तरीका नहीं मिला।

कैरेल के प्रयोगों से यह निष्कर्ष निकला कि कोशिकाएँ संभावित रूप से अमर हैं। सामान्य स्थिति में, वे विभाजित और पुनः विभाजित करना जारी रखते हैं, लेकिन वे मरते नहीं हैं। मृत्यु असामान्य है। हालांकि, जीवन की सामान्य परिस्थितियों में, हम देखते हैं कि कोशिकाएं वास्तव में उम्र और बड़ी संख्या में मर जाती हैं। जीवन की अनंत निरंतरता के लिए सभी परिस्थितियों के अनुकूल होना चाहिए।

यदि कोशिकाएं संभावित रूप से अनन्त हैं, जैसा कि वैज्ञानिक अब सोचते हैं, और शरीर, एक जटिल के रूप में, उम्र बढ़ने है, तो यह स्पष्ट है कि दोनों में से एक सच है। या तो सेल समूहों - आंतरिक अंगों की कार्यात्मक विशेषज्ञता - अनुचित है, या शरीर में सेल समूहों का कोई समन्वय नहीं है। शायद ये दोनों कारक मौजूद हैं। यदि एक या दोनों धारणाएँ सत्य हैं, तो सवाल उठता है: क्या समन्वय की असंगति या समन्वय की असंगति जीवन की एक प्राथमिक (प्रारंभिक) अवस्था है या यह (असंगतता) स्थापित और परिहार्य

कारणों का परिणाम है? यदि यह एक प्राथमिक स्थिति है, तो हम थोड़े समय के लिए, बुढ़ापे की प्रक्रिया को रोकने की उम्मीद नहीं कर सकते हैं, जो कि ज्यादातर मामलों में शुरू होता है। लेकिन अगर यह ऐसे कारणों से होता है जिन्हें टाला जा सकता है या समाप्त किया जा सकता है, जो कि संभावना है, तो हम उम्र बढ़ने से रोकने के लिए बहुत कुछ करने में सक्षम हैं।

कम से कम, जीवन के कई निचले रूपों पर अनगिनत प्रयोगों से पता चला है कि युवाओं को बहाल करने के लिए, न केवल एक लंबे समय के लिए उम्र बढ़ने की प्रक्रिया में देरी करना संभव है, बल्कि इसे उल्टा करना भी संभव है।

15 से अधिक वर्षों के लिए, प्रोफेसर के.एम. शिकागो विश्वविद्यालय के चेयल्ड उम्र बढ़ने जानवरों के अध्ययन में लगे हुए हैं। उनके परिणामों से पता चला है कि आवधिक उपवास आमतौर पर शरीर के कायाकल्प में योगदान देता है।

कीड़ों की कुछ प्रजातियों का अध्ययन करते हुए के.एम. चिल्ड ने पाया कि प्रचुर मात्रा में भोजन के साथ, कीड़ों का जीवन 3 से 4 सप्ताह तक रहता है, लेकिन अगर भोजन की मात्रा काफी कम हो जाती है या कीटों को भूखा रहने का कारण बनता है, तो वे कम से कम 3 साल तक सक्रिय और युवा रहेंगे। यहाँ उनका निष्कर्ष है: “आंशिक उपवास बुढ़ापे को रोकता है। एक भूखे व्यक्ति को वयस्कता से प्रारंभिक प्रसव के बाद की अवस्था में स्थानांतरित किया जाता है, वह लगभग फिर से जन्म लेता है। ”

सिल्ड ने बताया कि जैविक दुनिया में, कायाकल्प सेल नवीकरण की सामान्य प्रक्रिया से अधिक कुछ नहीं है। यह प्रक्रिया किसी भी जीव के जीवन भर जारी रहती है।

युवाओं को संरक्षित करने में असमर्थता कारकों के कारण होती है जो नवीकरण प्रक्रिया के सही पाठ्यक्रम में बाधा बनते हैं। किसी भी उम्र में इन अड़चन कारकों को हटाने से एक बदलाव होता है - नवीकरण और युवाओं के लिए।

प्रोफेसर चायल द्वारा किए गए प्रयोगों को एंटोन जे। कार्लसन द्वारा जारी रखा गया था, जो एक ही विश्वविद्यालय में शरीर विज्ञान के प्रोफेसर थे। किसी व्यक्ति के कायाकल्प को कैसे प्राप्त किया जाए, यह निर्धारित करने के लिए उसने उपवास और पोषण पर कई अध्ययन किए।

कार्लसन को विश्वास हो गया था कि उसे भुखमरी के माध्यम से किसी व्यक्ति के कायाकल्प के प्रमाण मिले हैं। दुर्भाग्य से, उन्होंने लोगों पर बहुत कम प्रयोग किए और ज्यादातर मामलों में कमोबेश युवा लोगों ने प्रयोगों में भाग लिया।

फ्रेडरिक हेलजेल, जिन्होंने प्रोफेसर कार्लसन के रूप में एक ही हद तक उपवास का अध्ययन किया, ने कहा: बढ़ती उम्र के साथ कायाकल्प की संभावना उत्तरोत्तर कम हो जाती है और कायाकल्प केवल 35 वर्ष की आयु तक होता है। यहाँ मुझे उससे असहमत होना पड़ा। मुझे लगता है कि इस क्षेत्र में उनकी टिप्पणियों को मानव कायाकल्प की

संभावनाओं के लिए किसी भी मनमानी सीमा की स्थापना के लिए सीमित किया गया था। 35 साल मानव जीवन में एक निश्चित सीमा रेखा नहीं है। यह वह उम्र नहीं है जिस पर मानव ऊतकों में अपरिवर्तनीय परिवर्तन होने चाहिए।

हालांकि, यह माना जाना चाहिए कि किसी व्यक्ति के कायाकल्प की संभावनाओं की स्पष्ट सीमाएं हैं। मानव शरीर के ऊतकों में अपरिवर्तनीय परिवर्तन हो सकते हैं, और उन्हें खत्म करने का प्रयास खो जाने के बाद एक नया पैर बढ़ने के प्रयासों के समान है।

हम यह कहना उचित समझ सकते हैं कि मानव शरीर में जितने अधिक पैथोलॉजिकल परिवर्तन हुए हैं, उतना ही कम इसका कायाकल्प संभव है। हम हेलजेल से सहमत हैं कि पुराना जीव बन जाता है, युवाओं को पुनर्स्थापित करना संभव है। हालांकि, मैं 60 साल से अधिक उम्र के दोनों लिंगों के लोगों के कायाकल्प के कुछ सबसे उल्लेखनीय उदाहरणों का हवाला दे सकता था, जिन्हें देखा गया था। उपवास के क्षेत्र में प्रयोगशालाओं और क्लीनिकों में किए गए शोध के महत्व को कम करने के लिए, मैं, हालांकि, यह तर्क देने से डरता नहीं हूँ कि ये अध्ययन इस क्षेत्र में अंतिम शब्द बताने के लिए वैज्ञानिकों को सक्षम करने के लिए बहुत सीमित थे।

उसी समय, मैं यह नहीं मानता कि उपवास द्वारा कायाकल्प के लिए सबसे बड़े अवसर बुढ़ापे में दोनों लिंगों के लोगों के लिए उपलब्ध हैं। उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को उलटने के साधन के रूप में युवा लोगों के लिए उपवास भी बेहद महत्वपूर्ण है, हालांकि उनकी उम्र भी धीरे-धीरे बढ़ती है। यदि हम समय-समय पर विषाक्त अंगों से शरीर को मुक्त करने और इन अंगों को बहुत अधिक आवश्यक आराम प्रदान करके विनाशकारी प्रक्रियाओं को रोकने के लिए उपवास का उपयोग कर सकते हैं, तो हम शरीर को फिर से जीवंत करने के तरीकों की तुलना में उम्र बढ़ने को रोकने में बहुत अधिक स्थायी प्रभाव प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

कुछ शोधकर्ता उपवास के अल्पकालिक कायाकल्प प्रभावों पर जोर देते हैं। उनका मानना है कि ये प्रभाव उन्हें प्राप्त करने के लिए आवश्यक प्रयास के लायक नहीं हैं। इस आपत्ति के खिलाफ दो महत्वपूर्ण तर्क हैं। पहला: अस्थायी उत्थान वह है जो कई संरचनात्मक दोषों को खत्म करने और जीव की कार्यात्मक गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए आवश्यक है। विषाक्त कार्गो को हटाना अपरिवर्तनीय है और जीव के भविष्य के अस्तित्व के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। दूसरा, अनुसंधान के संचालन में, जैसा कि ऊपर उल्लेख किया गया है, वैज्ञानिक केवल उपलब्धियों की अल्पकालिक प्रकृति की गारंटी दे सकते हैं, क्योंकि उन्होंने अपने रोगियों को आसानी से अपने पिछले विषाक्त जीवन के रास्ते पर लौटने की अनुमति दी थी।

1960 में, हिंदू तारा सिंह ने राजनीतिक कारणों से 48 दिनों के लिए उपवास किया। वह 76 वर्ष के थे, और डॉक्टरों ने उनकी स्थिति का अध्ययन करने के बाद उन्हें आश्वासन दिया कि उपवास की अवधि "कम से कम 10 वर्षों के लिए अपने जीवन को जारी रखे।"

नई दिल्ली में प्रकाशित इन विशेषज्ञों के एक बयान में यह भी कहा गया है कि भुखमरी के लिए धन्यवाद, "उन्हें उस बीमारी से छुटकारा मिला जिसने उन्हें लंबे समय तक पीड़ा दी।" हालाँकि, सिंह के स्वास्थ्य में सुधार भुखमरी का एक दुष्प्रभाव था, लेकिन इस तथ्य को वैज्ञानिकों ने दावा किया कि खाने से परहेज का उनके स्वास्थ्य पर लाभकारी प्रभाव पड़ता है और यह बहुत महत्वपूर्ण और महत्वपूर्ण है। चिकित्सक आमतौर पर उपवास के लाभकारी प्रभावों की सभी रिपोर्टों को खारिज कर देते हैं। शायद यह मामला भुखमरी के प्रति उनके दृष्टिकोण में एक महत्वपूर्ण मोड़ है।

हम उम्मीद करते हैं कि डॉक्टर जल्द ही भुखमरी के एकमात्र साधन के रूप में भुखमरी को पहचान लेंगे, ग्रंथियों के प्रत्यारोपण से बहुत बेहतर, जन्मजात मेमनों के पुरुष जननांग अंग - सामान्य रूप से, पशु उत्पादों का उपयोग जो वास्तविक कायाकल्प प्रदान नहीं करते हैं। शायद भुखमरी के प्रति दृष्टिकोण में यह परिवर्तन उन्हें इस तथ्य की मान्यता के लिए प्रेरित कर सकता है कि शरीर के किसी भी प्रभावी कायाकल्प के लिए अनुकूल परिस्थितियों में आंतरिक बलों और प्रक्रियाओं की कार्रवाई के परिणामस्वरूप होता है, न कि हिंसक राज्यों के कारण। स्वास्थ्य की बहाली, दूसरे शब्दों में, एक रोग स्थिति की समाप्ति, और कायाकल्प एक और एक ही प्रक्रिया है।

यदि हम उपवास को शरीर को न केवल संचित विषाक्त पदार्थों के बोझ से, बल्कि ऊतकों में संचित विसंगतियों के बोझ से मुक्त करने की अनुमति देने के तरीके के रूप में मानते हैं, तो हम इस विधि का उपयोग बड़ी सफलता के साथ कायाकल्प करने में कर सकते हैं।

भुखमरी की सीमित कार्रवाई का एहसास करना और उससे असंभव की उम्मीद नहीं करना, हम अभी भी भुखमरी को एक तरीका मानते हैं, अगर शाश्वत को नहीं, तो बहुत लंबे युवाओं को, जो उस समय तक चलेगा, जिसे हम कभी बुढ़ापे के रूप में मानते थे।

वजन बढ़ाने के लिए उपवास करें

लगभग हर कोई समझता है कि उपवास वजन घटाने का कारण बन सकता है। अधिकांश पाठकों को यह कल्पना करना मुश्किल है कि उपवास वजन बढ़ाने में कैसे योगदान दे सकता है। हालाँकि, अनुभव से पता चलता है कि उपवास के बाद अक्सर एक व्यक्ति ठीक हो जाता है।

अधिक खाने की पृष्ठभूमि पर वजन में कमी - एक परिचित तस्वीर। हर दिन हम क्षीण लोगों से मिलते हैं जो बेहतर होने के लिए वीर प्रयास करते हैं और शिकायत करते हैं कि जितना अधिक वे खाते हैं, उतना ही वे अपना वजन कम करते हैं। वे वजन बढ़ाने के लिए एक आहार की कोशिश करते हैं, फिर दूसरे में, लेकिन उनका पतलापन बना रहता है, कभी-कभी बढ़ता है।

भोजन और पोषण पर्यायवाची नहीं हैं! भोजन में भोजन की मात्रा, परमाणु के समानुपाती नहीं होती है, जहां तक भोजन पचता है और अवशोषित होता है। जब पाचन प्रक्रिया में गड़बड़ी होती है, तो वजन उठाने के लक्ष्य के साथ खाने से लक्ष्य तक नहीं पहुंचता है। थकावट ज्यादातर स्वास्थ्य की हानि के कारण होता है, भोजन की कमी से अक्सर कम होता है। थकावट आम तौर पर हानि की डिग्री के लिए आनुपातिक है। ऐसे रोगियों को भोजन की मात्रा बढ़ाने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन एक detoxification प्रणाली स्थापित करने के लिए, जिससे भोजन को पचाने और अवशोषित करना संभव हो जाता है। ऐसा करने के बाद, वजन उठाना आसान है।

चूंकि उपवास अस्मिता प्रक्रिया के नवीनीकरण की ओर जाता है, यह आमतौर पर रोगियों को इसे कम करने के लिए लंबे समय तक कम वजन की अनुमति देता है, जबकि अन्य तरीकों में कोई सफलता नहीं है। इस तथ्य की पुष्टि जानवरों पर अवलोकन और प्रयोगों द्वारा की जाती है।

उपवास पर प्रयोगों से पता चला है कि इसके बाद शारीरिक शक्ति, शारीरिक गतिविधि को बनाए रखने और नाइट्रोजन संतुलन और वजन को सामान्य करने के लिए कम भोजन की आवश्यकता होती है, क्योंकि भुखमरी शारीरिक प्रक्रियाओं की दक्षता में वृद्धि की ओर जाता है। ये कारण हैं कि एक वसायुक्त व्यक्ति जो विभिन्न भारोत्तोलन आहारों पर पतला रहता है, आमतौर पर यह माना जाता है कि उपवास के बाद उसका वजन सामान्य से कम भोजन की मात्रा की तुलना में बहुत कम हो जाता है।

किसान, लंबे समय तक टिप्पणियों के आधार पर, इस निष्कर्ष पर पहुंचे: अगर एक घंटा एक कूड़े के अन्य पिगलेट की तुलना में अधिक धीरे-धीरे बढ़ रहा है, इस तथ्य के कारण कि उसे पर्याप्त दूध नहीं मिलता है, इसे अलग किया जाता है और पहले की तरह ही खिलाया जाता है (कमी के साथ), तो यह दूसरों की तुलना में तेजी से बढ़ता है और यहां तक कि उन्हें आकार में पार करता है।

ओसबोर्न, मेंडल और थॉमसन - आहार और जैव रसायन के क्षेत्र में तीन क्लासिक प्राधिकरण - प्रसिद्ध प्रयोगों की एक श्रृंखला में इन टिप्पणियों की पुष्टि की।

जैसा कि यह निकला, क्षीण लोगों को भूखा रखने के बाद एक समान घटना देखी जाती है। उपवास के दौरान शारीरिक आराम की अवधि में सुधार पाचन, आत्मसात और भोजन का अधिक किफायती उपयोग होता है। उपवास करने से तीव्र नाइट्रोजन भुखमरी होती है और एक ही समय में नाइट्रोजन को अवशोषित करने की क्षमता काफी बढ़ जाती है। परिणामस्वरूप, स्टार्च, शर्करा और वसा को खत्म करने के परिणामस्वरूप, वसायुक्त ऊतक की तुलना में बेहतर प्रकार का ऊतक होता है।

सीधे शब्दों में, इसका मतलब है कि शरीर को प्रोटीन की आवश्यकता होती है और अधिक आसानी से उपयोग करता है और इस प्रकार, शर्करा, स्टार्च और वसा से गठित

ऊतक की तुलना में पूरी तरह से अलग प्रकार का ऊतक पैदा करता है। हालांकि इस बाद के प्रकार के भोजन से अक्सर वजन बढ़ता है, लेकिन अवांछित वसा के पाउंड के संचय से अधिक अर्थहीन कुछ भी नहीं है। इसके विपरीत, प्रोटीन से निर्मित ऊतक अच्छे, स्वस्थ और उपयोगी होते हैं, इसके अलावा वे एक व्यक्ति की उपस्थिति में सुधार करते हैं। वजन सही ढंग से और उचित उठाया जाना चाहिए।

इस बात का एक बड़ा प्रमाण है कि चयापचय भुखमरी से बढ़ा है। यह तथ्य केवल नाइट्रोजन युक्त पदार्थों के अधिक पूर्ण अवशोषण का मतलब हो सकता है। चयापचय, या चयापचय, एक शब्द है जिसे सभी प्रक्रियाओं पर लागू किया जाता है, जिसके परिणामस्वरूप भोजन ऊतकों में बदल जाता है और जिसके द्वारा उपयोग किए जाने वाले पदार्थ विभाजित हो जाते हैं। यह चयापचय का रचनात्मक चरण है, जिसे उपचय कहा जाता है, विशेष रूप से भुखमरी से तेज होता है। यह तथ्य कि उपवास के बाद, ऊतक खाद्य पदार्थों के लिए अतिसंवेदनशील होते हैं, निर्विवाद है, उन मामलों में भी विटामिन, खनिज और प्रोटीन को अवशोषित करना आसान है, जहां यह पहले संभव नहीं था।

अमेरिका को मात देने के बजाय एक अच्छी तरह से पोषण में, हम शायद ही कभी कुपोषण के आधार पर कुपोषण का सामना करते हैं। सबसे अधिक बार, कम वजन अपच और भोजन के खराब अवशोषण के कारण होता है। ऐसे मामलों में, लोगों को भोजन की मात्रा बढ़ाने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन पाचन और आत्मसात की क्षमता में सुधार करना है। यह पाचन अंगों के कार्बनिक और कार्यात्मक विकारों को समाप्त करके ही प्राप्त किया जा सकता है।

लेकिन यह शायद ही कभी किया जाता है जब रोगी अपने पारंपरिक आहार का पालन करता है, जो कि उसकी राय में, "अच्छा, पौष्टिक भोजन" होता है। एक जिज्ञासु तथ्य: इन रोगियों में से कई बेहतर हो जाते हैं यदि वे सामान्य से काफी कम खाते हैं। विशेष रूप से उन्हें ठीक से चयनित अवधि में उपवास करने में मदद करता है।

कुपोषित लोगों में आमतौर पर भूख कम होती है। यह आमतौर पर स्वीकार किया जाता है कि उनका भोजन पर्याप्त नहीं है, क्योंकि वे बहुत कम खाते हैं, जबकि विपरीत सच है - भोजन का सेवन कम करना गरीब अवशोषण का परिणाम है। जब भोजन का उपयोग नहीं किया जाता है, तो शरीर की आवश्यकता कम हो जाती है - भूख कम हो जाती है। इस मामले में, प्रकृति हमसे अधिक स्मार्ट है। अधिक भोजन नहीं, लेकिन बेहतर उपयोग की आवश्यकता है।

उपवास करने से भूख तेज होती है। उपवास के बाद, रोगियों को न केवल भोजन से अधिक आनंद मिलता है और वे खाने के लिए अधिक उत्सुक होते हैं, बल्कि वे पाचन और भोजन की पाचन क्षमता में भी सुधार करते हैं। एक ही समय में वजन में वृद्धि होती है, अक्सर बहुत तेज भी। मैंने इस प्रकार के अद्भुत मामलों को देखा और उन लोगों को देखा

जो लंबे समय से थकावट से पीड़ित थे और इतनी जल्दी ठीक हो रहे थे कि उन्हें योजना बदलनी पड़ी और वजन कम करना शुरू कर दिया।

इन मामलों में अपवाद लगभग हमेशा उच्च पतले लोग हैं जो तथाकथित तंत्रिका थकावट और अवसाद से पीड़ित हैं। उपवास ऐसे लोगों के लिए उपयोगी है, लेकिन यह शायद ही कभी वजन में तेजी से वृद्धि करता है। तंत्रिका तंत्र की गहरी उदासीनता और रोगी के शरीर के कार्यों के परिणामस्वरूप निषेध को न केवल अपने आहार, बल्कि अंगों के कामकाज को बहाल करने में मदद करने के लिए जीवन के पूरे तरीके से सावधानीपूर्वक नियंत्रण की लंबी अवधि की आवश्यकता होती है, ताकि व्यक्ति सामान्य वजन हासिल कर सके।

गारंटी के साथ पोषण प्रक्रियाओं को बेहतर बनाने के लिए कम वजन वाले व्यक्ति को कब तक भूखा रहना चाहिए? इसका कोई सख्त जवाब नहीं है। उपवास अवधि व्यक्तिगत है, जैसा कि प्रत्येक रोगी है। कुछ मामलों में, यह 10 दिनों से 2 सप्ताह तक पर्याप्त है, कभी-कभी इसमें अधिक समय लगता है। पोष्टिक रूप से कम हुए रोगियों में पोषण संबंधी कमियों और वजन बढ़ाने के लिए कम उपवास शायद ही कभी पर्याप्त होता है। यहां, कहीं और, सक्षम पर्यवेक्षण के तहत उपवास किया जाना चाहिए।

यह उम्मीद नहीं की जानी चाहिए कि उपवास पाचन और भोजन को आत्मसात करने की क्षमता में काफी सुधार करेगा, यदि रोगी मौजूदा जीवन शैली का नेतृत्व करता है जो मौजूदा उल्लंघनों को मजबूत करता है। आराम भी तंत्रिका ऊर्जा की वसूली के लिए महत्वपूर्ण है।

सभी खातों द्वारा अधिक मात्रा में भोजन लेने से वजन बढ़ने में योगदान होता है, लेकिन यह नासमझी है। यदि आप उपवास का अभ्यास करते हैं, तो आपको पता होना चाहिए: इसके विपरीत, कम से कम 60% ताजी सब्जियों और ताजे फलों से युक्त आहार में अच्छे पोषण की आवश्यकता कम हो जाती है। डिब्बाबंद फल और सब्जियां ऐसे भोजन नहीं हैं जिनका सेवन उपवास के बाद किया जाना चाहिए। प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट को भोजन संरचना के शेष 40% को बनाना चाहिए, और यह वांछनीय है कि प्रोटीन के सर्वोत्तम स्रोत के साथ खाद्य पदार्थ प्रबल होना चाहिए।

उच्च स्तर के स्वास्थ्य को प्राप्त करने और इसे बनाए रखने के लिए, बेहतर आहार के अलावा, रोजमर्रा की जिंदगी में अन्य स्वास्थ्य कारकों को ध्यान में रखना आवश्यक है। व्यायाम, ताजी हवा, धूप सेंकना, जहां संभव हो, लंबे समय तक आराम और नींद, भावनात्मक संतुलन और बुरी आदतों से छुटकारा - यह सब वजन को सामान्य में वापस लाने में मदद करता है।

ध्यान दें कि हम अधिक वजन वाले लोगों को ऐसी ही सलाह देते हैं जो भूखे हैं और स्वस्थ शरीर बनाना चाहते हैं। तथ्य यह है कि सामान्य जीवन सामान्य स्थिति बनाता है।

अच्छा स्वास्थ्य और जीवन की आदतें जो इसे बढ़ावा देती हैं वे एक दिशा या किसी अन्य में वजन को सामान्य करते हैं। दोनों प्रकार के रोगियों की वास्तविक आवश्यकताएं समान हैं।

क्या बच्चे भूखे रह सकते हैं?

लोग मुझसे अक्सर किशोरों और छोटे बच्चों के लिए उपवास की संभावना के बारे में पूछते हैं। क्या यह खतरनाक है? क्या मैं कोशिश कर सकता हूँ? हां, बच्चे अक्सर सहज रूप से जानते हैं कि वे कब और कितने समय तक भूखे रह सकते हैं।

मैं आपको एक भयभीत माँ के बारे में बताता हूँ, जिन्होंने अपने बच्चे के बारे में मुझसे सलाह ली, जिन्होंने सहजता से उपवास की आवश्यकता महसूस की। "मेरा बेटा बस खाने से मना करता है," माँ ने कहा। "मुझे उसे मजबूर करना होगा, लेकिन जब तक मैं उसे मजबूर नहीं करता, वह भोजन को नहीं छूएगा।" "जब तक उसे भूख नहीं लगती, मैं उसे अकेला क्यों नहीं छोड़ता?" "कि तुम, वह कभी भूखा नहीं रहेगा। वह खुद भूखा रहेगा।"

कई माताओं को एक समान समस्या का सामना करना पड़ता है। और हमें बच्चे के खाने के बारे में कितनी झूठी जानकारी मिलती है! हम भूख न लगना, थकावट, वजन कम होने के बारे में सुनते हैं, लेकिन शायद ही किसी को पता हो कि बच्चे खाने से पीड़ित हो सकते हैं। 40 सालों से मैंने कभी ऐसा बच्चा नहीं देखा, जो खाने से मना कर दे, खुद को मार डालेगा। मैंने उन सैकड़ों बच्चों को देखा जो बिना भूख के खेलते थे जब तक कि वे भोजन के बिना रहते थे। वर्णित मामले में, मैंने माँ को सलाह दी कि वह अपने बेटे को भूखे रहने का अवसर दे। "रुको," मैंने उससे कहा। "जब वह भूखा होगा, तो वह आपको बताएगा।" उसने किया। जब बच्चे को अब शरीर की आवश्यकता से अधिक निगलने के लिए मजबूर नहीं किया गया था, तो बच्चे को भूख लगी।

कुछ दिनों बाद माँ खुश हो गई, और लड़का, उसकी राय में, सामान्य। उसने कहा: "डिक अब पहले मेज पर है, और हमें अब उसे हर टुकड़े को निगलने के लिए मजबूर करने की आवश्यकता नहीं है।"

बच्चे को अकेला छोड़ दें जब वह खाने से इंकार कर दे। निस्संदेह, वह थोड़ी देर बाद भूखा हो जाएगा और भोजन की आवश्यकता होगी। खाने से परहेज सबसे प्रभावी भूख उत्तेजक है। यह हिंसा से बेहतर है, जो प्रतिरोध की ओर ले जाती है, और बच्चों के स्वादिष्ट व्यंजनों की तुलना में अधिक नैतिक है। यह विटामिन और टॉनिक के साथ अनिवार्य पोषण से बेहतर है।

बच्चे को बिना भोजन के छोड़ दें जब तक कि इसके लिए प्राकृतिक आवश्यकता उसे भूख न हो, और फिर बच्चा साधारण भोजन से संतुष्ट हो जाएगा। इस मामले में उसे विशेष व्यंजनों के साथ बहकाने की कोई आवश्यकता नहीं होगी। आपको दूध में चॉकलेट

जोड़ने की ज़रूरत नहीं है, आइसक्रीम, टिडबिट्स आदि का लालच दें, एक बच्चे को खाने के लिए क्यों मजबूर किया जाना चाहिए? यदि भोजन की कोई शारीरिक आवश्यकता नहीं है, तो बच्चे के साथ दुर्यवहार क्यों किया जाता है?

ज्यादातर मामलों में, जब वयस्क बच्चे को खाने के लिए मनाते हैं, तो यह पता चलता है कि प्रस्तावित भोजन उसे पसंद नहीं है। आमतौर पर भोजन का असफल विकल्प और खाने की इच्छा की कमी को निर्धारित करता है। यह उसे खरीदने के लिए एक बच्चे के चरित्र के लिए हानिकारक है, उदाहरण के लिए, पैसे, खिलौने के साथ, उसे खाने के लिए सिनेमा में जाने का वादा करता है जब उसे भोजन की कोई प्राकृतिक आवश्यकता नहीं होती है। जबरदस्ती के ऐसे तरीके अनिवार्य रूप से अधिक खाने के लिए प्रेरित करते हैं।

अधिक खाने से भूख की अस्थायी हानि होती है। भोजन के बीच मिठाई और बन्स खाने की इच्छा को नष्ट कर देते हैं। भोजन के बीच बच्चों को दावत देने की अनुमति देने वाली माताओं को आश्चर्य नहीं होना चाहिए कि क्या उनके बच्चे भूखे नहीं हैं, हालांकि यह खाने का समय है। गलत खानपान के कारण बच्चों में अक्सर भूख कम लगती है। डीकरीसन, जिन्होंने आहार के क्षेत्र में एक दिलचस्प काम किया है, कहते हैं: “मुझे ऐसा लगता है कि भूख में कमी विटामिन की कमी का सबसे कार्यात्मक संकेत है। यह एक आसन्न तबाही का पहला संकेत है, एक सुरक्षात्मक संकेत है। ”

यह समझा जाना चाहिए कि भोजन से थोड़े समय के लिए और भोजन की मात्रा में कमी के बाद, शरीर की विटामिन की आवश्यकता तदनुसार कम हो जाएगी, और बच्चे के आहार को बदलना चाहिए। उसे अधिक फल और सब्जियां (ताजा और बिना पका हुआ) और कम रोटी, आलू, बन्स, मीठे केक, मिठाई और अनाज दें। शीतल पेय को हटा दें। माताओं को अब विटामिन के बारे में चिंता करने की ज़रूरत नहीं होगी यदि वे अपने बच्चों को इन बहुमूल्य पदार्थों के प्राकृतिक स्रोत देते हैं।

मैं फिर से मैककारिसन का उल्लेख करता हूं: “फलों और सब्जियों की तुलना में उचित रूप से तैयार किए गए आहार में अधिक महत्वपूर्ण तत्व नहीं होते हैं, क्योंकि उनमें सभी वर्गों के विटामिन होते हैं, दोनों खुले और अभी तक नहीं खुले हैं।”

जब ताजा अधिक पौष्टिक और अधिक स्वादिष्ट होता है तो आपका बच्चा एक पका हुआ सेब क्यों खाता है? आप अपने बच्चे को सफेद चीनी, सिंथेटिक रंगों और स्वाद, लकड़ी के गोंद और अन्य अस्वास्थ्यकर पदार्थों से बनी मिठाइयाँ क्यों देते हैं, जबकि खजूर, अंजीर और सभी प्रकार के मीठे फल हैं जो स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्धक हैं। अजवाइन के डंठल या लेट्यूस के सिर में विटामिन की मात्रा सभी गोलियों, विटामिन ड्रिजे की तुलना में अधिक होती है। संतरे और आड़ू आइसक्रीम की सेवा के लिए बेहतर हैं। जितना अधिक आप अपने बच्चे के पोषण का ध्यान रखेंगे, उतना ही स्वस्थ होगा और आपको चिंताओं और अनावश्यक खर्चों से छुटकारा मिलेगा।

बच्चे की बीमारियाँ माता-पिता की गलतियाँ हैं

बीमार होने पर बच्चे भोजन में रुचि खो देते हैं। गैस्ट्रिटिस, अपच, दस्त, बड़े हुए ग्रंथियों और अतिवृद्धि एडेनोइड्स से कमजोर, उन्हें भोजन की कोई आवश्यकता नहीं है। परिस्थितियों के आधार पर, उन्हें भोजन के लिए मजबूर करने के प्रयास के बिना, उन्हें एक भोजन या कई छोड़ने की अनुमति दी जा सकती है।

बच्चों की कोई भी असामान्य उत्तेजना, यहां तक कि सैर या पिकनिक, इतनी घबराहट वाली ऊर्जा ले सकती है कि पाचन गड़बड़ा जाए। अपच के लक्षण चिड़चिड़ापन, चिंता, एक सपने में फेंकना, भारी साँस लेना, मुँह के चारों ओर एक सफेद रेखा, बुखार, पेट दर्द, मतली, उल्टी है। जब ऐसे लक्षण होते हैं, तो कोई भोजन नहीं दिया जाना चाहिए। यदि अपच वाले बच्चे एक स्वस्थ व्यक्ति को भोजन के साथ खिलाते हैं, तो पेट और आंतों की सामग्री निश्चित रूप से सड़ने की प्रक्रिया को कवर करेगी, जिससे गंभीर बीमारियां हो सकती हैं।

बच्चे कमजोर हो जाते हैं क्योंकि वे बहुत कसकर "अपने हाथों में पकड़े जाते हैं", अपने आराम (घर में बहुत भ्रम) को परेशान करते हैं या बहुत संजोते हैं, खेल के दौरान अत्यधिक उत्तेजित होते हैं, गंभीर तापमान ड्रॉप के अधीन होते हैं या रोग के सबसे छोटे लक्षणों के लिए दवा देते हैं।

एक बच्चे को ठीक से संभालने के लिए, एक सक्षम हाइजीनिस्ट से परामर्श करना और उसकी सलाह का पालन करना उचित है। जब एक बच्चा कमजोर होता है, तो उसका पाचन कार्य बिगड़ा हुआ होता है, जिसके परिणामस्वरूप अपच और भोजन सड़ जाता है। सड़न से पेट और आंतों की अंदरूनी परत में जलन होती है। पेट, आंत, या वायु मार्ग (नासोफरीनक्स) की दीवार अतिरिक्त या प्रतिपूरक निर्वहन के लिए एक स्थान बन जाती है, और स्थान के आधार पर, हमारे पास फ्लू, ब्रोंकाइटिस, दस्त, गैस्ट्रिटिस आदि होते हैं। इन घटनाओं के साथ कम बुखार, पेट दर्द और थोड़ी सी खांसी हो सकती है। । बच्चा बेचैन, चिड़चिड़ा हो जाता है, नींद नहीं आती। चिंता को आमतौर पर भूख के रूप में माना जाता है, और बच्चे को खिलाया जाता है।

यदि आप खाने से परहेज करते हैं, तो थोड़ी सी भी अपच जल्दी गायब हो जाती है। चिंता और चिड़चिड़ापन भी। यदि आप बच्चे को अपनी बांहों में भरते हैं और ले जाते हैं - तो कई माता-पिता बीमार बच्चे को गोद में लेकर चलते हैं - बुखार, मूड और चिड़चिड़ापन बढ़ जाता है। यदि आप एक ही आत्मा में कार्य करना जारी रखते हैं, तो उल्टी और दस्त और छोटी आंतों की सूजन के लक्षणों का एक पूरा परिसर, कोलाइटिस या पेचिश का पालन करेगा। यदि फेफड़े लक्ष्य हैं, जिसके माध्यम से अतिरिक्त विषाक्त पदार्थों को जारी

किया जाता है, तो हमें निमोनिया के लक्षणों का एक सेट मिलता है। यदि एक त्वचा लाल चकत्ते दिखाई देती है, तो रोग को क्रुप, खसरा, स्कारलेट बुखार या चेचक कहा जाता है।

"बचपन में," डॉ। ओसवाल्ड लिखते हैं, "लगभग सभी मामलों में पुरानी अपच एक अनुचित उपचार का परिणाम है।" एक परेशान गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल विकार एक वंशानुगत बीमारी नहीं है। ओवरईटिंग, मीठे भोजन और केक के सेवन में उदासीनता कई घंटों के लिए अपच पैदा कर सकती है, लेकिन आपकी चिंता दिन के बाद बंद हो जाएगी। केक के टुकड़ों को छिपाएं, एक गिलास ठंडा पानी दें, और जीवन से, सोमवार की सुबह एक छोटा सा ग्लूटन देश के सबसे ऊंचे पहाड़ पर चढ़ने के लिए तैयार हो जाएगा। लेकिन अगर आप उसे यकृत रोग के लिए गोलियों के साथ भर देते हैं या उसे खांसी की दवा (मीठा सिरप) देते हैं, तो एक या दो महीने में वह मालिकाना उत्तेजक की मदद के बिना अपनी इच्छाओं को पूरा नहीं कर पाएगा।

बच्चों और किशोरों में चिड़चिड़ापन हो जाता है। यह अक्सर तीव्र अपच का परिणाम होता है। ऐसी परिस्थितियों में एक बच्चे को "क्रश" करना असंभव है, उससे बहस करना। जैसे ही बच्चा तीव्र अपच से ठीक हो जाता है, प्रकोप बंद हो जाता है।

कभी-कभी बुखार और अपच से पीड़ित बच्चे के साथ-साथ जठरांत्र संबंधी मार्ग की सूजन से मन में ख्याल आता है कि वह भूखा है और उसे भोजन की आवश्यकता है। उसे कुछ समय तक इंतजार करने के लिए राजी करने की जरूरत है। भोजन केवल असुविधा और देरी की वसूली में वृद्धि करेगा। इस मामले में, भूख वास्तविक नहीं है, लेकिन केवल स्पष्ट है।

जठरशोथ पेट की सूजन है जो मिठाई को खाने से कुछ घंटों में सचमुच हो सकती है। जब कोई बच्चा अत्यधिक उत्तेजना या भावनाओं के संयम, खींचने या ठंडा करने के कारण कमजोर हो जाता है, तो विषाक्त पदार्थों की रिहाई बाधित होती है, और फिर उनकी अतिरिक्त रिहाई का चैनल काम करना शुरू कर देता है। शरीर के श्लेष्म झिल्ली सबसे अधिक अनुकूलित चैनल हैं, जिसके माध्यम से शरीर को साफ करने के लिए विषाक्त पदार्थों का एक शक्तिशाली रिलीज होता है। यदि, मिठाई खाने और सेवन करने से स्थानीय जलन के कारण, पेट की परत को इस कार्य को करना चाहिए, तो बच्चे को गैस्ट्रिटिस या अपच हो सकती है। यदि विषहरण के लिए इस तरह के चैनल को आंत और मलाशय की आंतरिक परत बनना है, तो दस्त विकसित होगा।

बुखार की शुरुआत से एक सप्ताह पहले या बाद में, चौकस मां अपने शिशु के निर्वहन में सफेद कणों को नोटिस करेगी। इसका मतलब यह है कि दूध पचता नहीं है, शायद अधिक खाने के कारण। सफेद कण अलग-अलग हो सकते हैं: मल में वितरित छोटे सफेद, दही की तरह, वे दही दूध के बड़े संरचनाओं के आकार तक पहुंचते हैं, जिसमें कुल मल मात्रा का 2/3 से 3/4 तक होता है। जब मल ग्रे होता है और पोटीन जैसा दिखता है, तो

इसमें मुख्य रूप से बिना पका हुआ दूध दही होता है। जब मल खट्टा होता है (गंध से), तो यह किण्वन को इंगित करता है। यदि आप इस स्तर पर तत्काल उपाय करते हैं, तो भविष्य में आप बच्चे के स्वास्थ्य के बारे में चिंता नहीं कर सकते हैं, लेकिन अगर आप इसे बिना पिए छोड़ देते हैं, तो पेट, छोटी आंत या मलाशय की सूजन विकसित हो सकती है।

यदि सूजन पेट ले जाती है, तो बच्चा बेचैन, चिड़चिड़ा हो जाएगा, और वह बुखार में हो जाएगा। सबसे पहले आपको उल्टी को प्रेरित करने की आवश्यकता है। भोजन के बाद बलगम और पीले रंग का पानी होता है। यदि आप भोजन नहीं लेते हैं और छोटी खुराक में पानी देते हैं, तो यह संकट 3-4 दिनों में समाप्त हो जाएगा। बच्चा इस समय प्यास से बेहाल है कि माताएं भूख से बेहाल हैं और बच्चे को दूध पिलाती हैं। और फिर, उल्टी होती है, यहां तक कि पानी को अक्सर बनाए नहीं रखा जाता है। पानी गर्म और कम मात्रा में दिया जाना चाहिए। माताओं के लिए यह जानना महत्वपूर्ण है कि पेट में दर्द या आंतों के मामले में भोजन करने से बचना बेहतर है।

तो, प्राकृतिक स्वच्छता के ढांचे के भीतर सब कुछ करें, अगर बच्चा असंतुलित या बीमार है। पोषण के मामलों में किशोर और बच्चे की सहज ज्ञान की कल्पना की तुलना में बहुत अधिक है।

भाग 2. उपवास आपको अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है।

पुस्तक के इस भाग में, हम स्वास्थ्य में सुधार के लिए उपवास के उपयोग पर अधिक बारीकी से देखेंगे। सामान्य तौर पर, हम पाठक को कुछ कार्यात्मक विकारों की प्रकृति और भुखमरी के माध्यम से उनके इलाज के तरीके के साथ पेश करने की कोशिश करेंगे। हमें फिर से इस तथ्य पर जोर देना चाहिए कि उपवास अपने आप में एक ताकत नहीं है, लेकिन यह शरीर और वसूली प्रणालियों को बीमारियों के विनाश में अपनी सारी शक्ति प्रकट करने की अनुमति देता है।

यह महान रहस्य हमारे भीतर है।

तीव्र बीमारी के साथ उपवास

"मेरी बेटी मर रही है," मां ने फोन पर हाइजीनिस्ट से कहा। यह 1927 की सर्दियों में था। हाइजीनिस्ट न्यूयॉर्क में थे, उनकी मां ने उन्हें न्यू आर्क (न्यूयॉर्क) से बुलाया। "आपको क्यों लगता है कि बच्चा मर रहा है?" - "उसे निमोनिया है। पांच डॉक्टरों ने अभी एक परामर्श पूरा किया है। यह उनकी सजा है कि वह मर जाएगी। विज्ञान कुछ और नहीं कर सकता है।" "उन्हें धोखा देने के लिए," स्वच्छतावादी ने कहा। "चलो उसे बचाने की कोशिश करते हैं।" तब हाइजीनिस्ट ने सलाह दी: "पहली बात यह है कि आपको अपने बच्चे के बिस्तर के पास टेबल पर जाना है, सभी बक्से और बोतलों को इकट्ठा करें और उन्हें

कूड़ेदान में फेंक दें। फिर अपनी बेटी को गर्म करें, खिड़की खोलें और कमरे में ताजी हवा दें। उसे जितना चाहिए उतना पानी दें, लेकिन कोई खाना और दवा नहीं। ”

बीस साल बाद, यह लड़की एक सुंदर लड़की में बदल गई, शादी हो गई, और उसके पति के साथ उसकी शादी की तस्वीरें एक हाइजीनिस्ट को दान कर दी गईं, जिन्होंने अन्य डॉक्टरों द्वारा मान्यता प्राप्त एक बच्चे के उपचार को मरने के रूप में लिया।

ऐसे मामले, जब बीमार ठीक हो रहे होते हैं, हालांकि वाक्य की घोषणा की गई थी कि विज्ञान उनकी मदद करने के लिए शक्तिहीन है, असामान्य नहीं है। ऐसा इसलिए है क्योंकि विज्ञान द्वारा दिए जाने वाले साधन अक्सर व्यक्ति की मृत्यु का कारण बनते हैं। निमोनिया के दौरान सीने में दर्द को खत्म करने के लिए खांसी और दर्द निवारक दवाओं को दबाने वाली दवाएं कभी-कभी मौत का कारण बन जाती हैं। इस बीमारी के साथ भोजन करना भी खतरनाक है। यदि आप निमोनिया या फुफ्फुस से पीड़ित रोगियों को खिलाते हैं, तो विषाक्त पदार्थों का एक झोंका होता है, क्योंकि पोषण केवल वसूली में बाधा डालता है, जो कि फुफ्फुस या फुस्फुस का आवरण की सामान्य स्थिति में वापस आता है। और इससे फोड़ा हो सकता है।

रोग के तीव्र रूपों में - बुखार या सूजन - खाने की इच्छा की कमी एक संकेत के रूप में कार्य करती है कि कोई भोजन नहीं लिया जा सकता है। पाचन रस नहीं हैं, क्योंकि यह संभव है कि बलगम जठरांत्र संबंधी मार्ग की दीवारों पर बना है, जैसा कि तीव्र गैस्ट्रेटिस या टाइफाइड में; या बलगम नाक और गले की झिल्ली में उत्सर्जित होता है - फ्लू के मामले में; आंत्र पथ की मांसपेशियों के सामान्य आंदोलन को निलंबित कर दिया जाता है, और भोजन के पाचन के लिए ताकत खो जाती है। सूजन, दर्द या बुखार गैस्ट्रिक रस के स्राव और पेट के काम को स्थगित करता है।

यदि रोगी को तीव्र बीमारी से पीड़ित किया जाता है, तो दर्द और असुविधा बढ़ जाती है, तापमान बढ़ जाता है, और वसूली की संभावना कम हो जाती है। तीव्र बीमारी में, पाचन तंत्र भोजन को पचाने के लिए थोड़ा अनुकूलित होता है क्योंकि अंग आंदोलन के लिए होते हैं। दोनों को आराम की आवश्यकता है। किसी व्यक्ति को भोजन क्यों दें, यहां तक कि सबसे सुंदर, अगर वह इसे पचाने और आत्मसात करने में सक्षम नहीं है? चिंता, मतली, भूख की कमी, यानी जब आप अपने मुंह में भोजन लेते हैं तो खाने के लिए एक सक्रिय अनिच्छा, लेकिन यह इन सभी संकेतों के साथ, निश्चित रूप से, आपको नहीं खाना चाहिए। ऐसी परिस्थितियों में मजबूर भोजन न केवल बलों का समर्थन करता है, बल्कि उन्हें खराब भी करता है। ऐसे लक्षणों वाले रोगी की देखभाल करने की एकमात्र तर्कसंगत योजना उपवास है।

आदमी थक गया है, सब कुछ एक कड़वा स्वाद है, थोड़ी सी भी शोर उसे पीड़ा देता है, और वह प्रलाप कर रहा है। उसकी जीभ पीले-भूरे रंग की पट्टिका में, पेट और आंतों का

क्षेत्र संवेदनशील है, उल्टी होती है - छोटे अंतराल पर, बुखार।

क्या मुझे उसे खिलाने की ज़रूरत है? और क्या वह खुद को बेचैनी और खतरे को बढ़ाए बिना खा सकता है?

भूख में कमी एक तीव्र बीमारी के पहले लक्षणों में से एक है। चेचक, टाइफाइड और टाइफस, निमोनिया, डिप्थीरिया, खसरा, हैजा के साथ, याद रखें कि खाने की इच्छा का दमन रोग का पहला संकेत है। प्रकृति बुद्धिमानी से इस इच्छा को मार देती है जब भोजन का उपयोग नहीं किया जा सकता है। उपवास ऐसी बीमारियों से बचे रहने का एक तरीका है।

उपवास एक अस्थायी उपाय है जिसके द्वारा शरीर वह कार्य करता है जिसकी उसे सख्त ज़रूरत होती है; इस तकनीक का उपयोग शरीर को कई महत्वपूर्ण स्थितियों में मदद करने के लिए किया जाता है। यह कहा जा सकता है कि बीमारी के मामले में उपवास और सर्जरी सभी मूल्यवान हैं।

उपवास एक इलाज नहीं है, लेकिन उपचार प्रक्रिया का एक अनिवार्य और सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है।

उपचार के सामान्य तरीके (सर्जरी सहित), वर्तमान में उपयोग किए जाने वाले, जीवन के सभी मामलों में अनुमोदन के योग्य नहीं हैं। कृत्रिम रूप से किए गए ऑपरेशन अधिक बार विशुद्ध रूप से वाणिज्यिक कारणों के लिए किए गए थे और कानूनी आधार पर नहीं। किसी दिन यह अच्छी तरह से जाना जाएगा कि उपवास ज्यादातर सर्जिकल ऑपरेशन कर सकता है जो वर्तमान में अनावश्यक रूप से किए जाते हैं। मैं इस तथ्य पर जोर देना चाहता हूं कि कई सर्जिकल हस्तक्षेप वास्तविक आवश्यकता के बिना किए जाते हैं। मेरे अलावा, अग्रणी सर्जनों ने खुद को बार-बार कहा है।

जानवरों की दुनिया में, भोजन की सहज इनकार पारंपरिक है। बीमार कुत्ता लोगों से छिपता है, अपना चेहरा कटोरे से दूर करता है। वह नहीं चाहती और न खाएगी। वह माथे पर सेक करने से इनकार करती है। कुत्ते को दोषी महसूस नहीं होता है, सहानुभूति की तलाश नहीं करता है और इसके साथ खेलने की अनुमति नहीं देगा। वह अकेले रहना चाहती है। आराम, शांति, गर्मी, हवा, कभी-कभी थोड़ा सा पानी - यही वह चाहती है। वह रस या पतला दूध जो वह पेश करती है, साथ ही मांस शोरबा का सेवन नहीं करती है। विटामिन नहीं लेता। एकांत, अधिमानतः अंधेरी जगह में आराम करें - जब तक कि स्वास्थ्य को बहाल करने के लिए शरीर की आंतरिक शक्तियों का काम पूरा नहीं हो जाता। और कुत्ता ठीक हो रहा है।

प्रकृति का अपना क्रम है, इससे होने वाले यादृच्छिक विचलन कभी भी निर्णायक नहीं होते हैं। नतीजतन, पाचन की प्रक्रियाओं को दबाने और एक साथ तीव्र बीमारी की स्थिति में भोजन की आवश्यकता को दबाने के लिए एक महत्वपूर्ण कारण होना चाहिए।

भोजन करने के लिए रोगी का फैलाव उतना ही स्वाभाविक है जितना कि शोर, गति, प्रकाश, आलस्य और ठंड से बचाव। हालांकि, हालांकि रोगी को इन परेशानियों से बचाने के लिए आवश्यकताओं को आमतौर पर अप्राप्य नहीं छोड़ा जाता है, फिर भी, वे पीड़ित को भोजन देने के बावजूद उसे खिलाने की कोशिश करते हैं।

यदि रोगी ठंडा है, तो हम उसे लपेटते हैं; यदि शोर उसे पीड़ा देता है, तो उसे शोर से बचाने की कोशिश करें; प्रकाश हस्तक्षेप - हम रोशनी को कम करते हैं; भरा हुआ - खिड़कियां खोलें; हम अभी भी झूठ बोलने की रोगी की इच्छा का सम्मान करते हैं। लेकिन हम रोगी को उसकी इच्छा के विरुद्ध खाने के लिए मजबूर करते हैं।

यह कहा जाता है कि पोप लियो XIII ने अपनी आखिरी बीमारी के दौरान 93 साल की उम्र में अपने डॉक्टरों से कहा था: "आप मांग करते हैं कि मैं जितना खाऊं, उससे ज्यादा स्वस्थ रहूं।"

इस अभ्यास को आम तौर पर स्वीकार किया जाता है और कई अनावश्यक पीड़ा और मृत्यु के लिए जिम्मेदार होता है। तीव्र बीमारी के दौरान खाने से संयम न केवल दर्द को कम करता है, बल्कि हृदय को भी आराम देता है और गुर्दे को काम करने में आसान बनाता है। तीव्र बीमारियों में भोजन से परहेज का अर्थ पूर्वजों ने अच्छी तरह से समझा। एक समान रवैया बाद के समय में भी देखा जाता है। बुखार के लिए उपवास आमतौर पर लगभग 150 साल पहले नियति डॉक्टरों द्वारा किया जाता था। वे अक्सर अपने रोगियों को 40 दिनों या उससे अधिक समय तक भोजन के बिना जाने की अनुमति देते थे।

हालांकि, किसी को यह नहीं सोचना चाहिए कि उपवास केवल एक गंभीर बीमारी के साथ ही लागू किया जाना चाहिए और तब तक खाना चाहिए, जब तक कि भोजन पचाने का अवसर न हो। इसके विपरीत, एक बीमारी की शुरुआत में कई भोजन छोड़ना अक्सर एक गंभीर बीमारी के विकास को रोकने में मदद करता है। यदि कार्यात्मक दुर्बलता अभी भी महत्वहीन है, जैसा कि जीभ लपेटने, सिरदर्द, सामान्य अस्वस्थता और अन्य समान "महत्वहीन" लक्षणों से संकेत मिलता है, तो शरीर के लिए एक छोटी उपवास एक गंभीर बीमारी को विकसित करने से पहले सामान्य विषाक्तता को खत्म करने के लिए पर्याप्त है।

यदि रोगी, जैसे ही रोग के पहले लक्षण दिखाई देते हैं, बिस्तर पर डालते हैं, शांत रहते हैं, फ़ीड नहीं करते हैं, तो कई मामलों में तीव्र रोग हल्के रूप में आगे बढ़ते हैं और अल्पकालिक होते हैं। रोगी को गर्म रखा जाना चाहिए और उसे जितना चाहें पीने की अनुमति दी जानी चाहिए। कमरा उज्ज्वल और हवादार होना चाहिए। आगंतुकों को छोड़ दिया जाना चाहिए। आराम एक बहुत महत्वपूर्ण चीज है!

जब कोई रोगी तीव्र बीमारी से पीड़ित होता है, तो उसे असुविधा कम महसूस होती है, उसका दर्द कम हो जाता है, तापमान इतना अधिक नहीं बढ़ पाता है, बीमारी के बाद

जटिलताएं कम होती हैं, वजन कम होना अक्सर उसी रोगी की तुलना में कम होता है जो रोगग्रस्त अवस्था में भोजन करता रहता है। कम वजन का नुकसान मुख्य रूप से बीमारी की छोटी अवधि के कारण होता है। उदाहरण के लिए, टाइफाइड, सामान्य 21 दिनों के बजाय औसतन 8 से 12 दिनों तक रहता है। खसरा, स्कार्लेट ज्वर और निमोनिया की अवधि भी कम हो जाती है।

और फिर से हम दोहराते हैं: उपवास कोई दवा नहीं है। लेकिन पाठ्यक्रम, जैसा कि इसे किया जाना चाहिए, अंगों को शारीरिक आराम देता है, जो अक्सर प्रकृति के पुनर्जीवित बलों को उपचार कार्य करने में मदद करता है।

पुरानी बीमारियों के लिए उपवास

“मैंने अपनी भूख खो दी, मेरे लिए स्वादिष्ट कुछ भी नहीं है। मैं केवल आदत से खाता हूं। मैं हर भोजन के बाद पीड़ित हूं। ” ये पुराने रोगों से पीड़ित रोगियों की शिकायत हैं: कोलाइटिस, क्रोनिक गैस्ट्रिटिस, हे फीवर, अस्थमा, गठिया, न्यूरोसिस, गैस्ट्रिक अल्सर और कैंसर।

ये लोग केवल इसलिए खाते हैं, क्योंकि भोलेपन से, वे सोचते हैं: जीवित रहने के लिए उन्हें हर दिन तीन बार नियमित रूप से खाना चाहिए। उनमें से कुछ अधिक वजन वाले हैं, लेकिन अधिकांश पतले हैं और इस तरह से बने हुए हैं, इस तथ्य के बावजूद कि वे बहुत अधिक खाते हैं।

एक अन्य प्रकार की पुरानी बीमारी से पीड़ित को "हमेशा भूखा रहना" कहा जा सकता है। वे दिन और रात के किसी भी समय खाते हैं, आम तौर पर अधिक गरम, विभिन्न मजबूत मसालों और अन्य तरीकों से अपने थके हुए स्वाद संवेदनाओं को धक्का देते हैं। अक्सर वे प्रत्येक भोजन के बाद पीड़ित होते हैं, लेकिन पेट भरने के लिए संघर्ष नहीं करते हैं। इस प्रजाति से संबंधित लोगों में, ऐसे लोग हैं जो जब खाते हैं, तो वे ज्यादा नहीं खाते हैं।

यहां भूख, जैसा कि हम अन्य मामलों में सुनिश्चित करने में कामयाब रहे, सही अर्थों में भूख बिल्कुल नहीं है, लेकिन भूख के लिए एक दर्दनाक सनसनी गलत है। यह पेट में दर्द, पेट में दर्द या गैस्ट्रिटिस जलन का कोई अन्य लक्षण हो सकता है। इस कारण से, भूख से संतुष्ट नहीं किया जा सकता है। ऐसा होता है कि भोजन थोड़ी देर के लिए असुविधा को हटा देता है, लेकिन यह साबित नहीं करता है कि यह भोजन वास्तव में आवश्यक है। एक कप कॉफी में निहित कैफीन के साथ सिरदर्द में कमी से यह साबित नहीं होता है कि कॉफी अच्छी है। निस्संदेह, जो लोग हमेशा भूखे रहते हैं उनके लिए सबसे आसान तरीका भोजन से भुखमरी से होने वाली भूख को दूर करना है - भुखमरी।

एक व्यक्ति को भोजन से परहेज करने की इच्छा होती है जब उसे बहुत दुःख होता है, भावनात्मक तनाव। मानसिक रूप से बीमार होने पर भोजन से इनकार एक लगातार घटना है। यद्यपि मानसिक रूप से बीमार रोगियों के हिंसक भोजन की एक आधुनिक प्रथा है, लेकिन यह संदेह है कि इस तरह के जोर से लाभ होगा। मनुष्य कुछ मामलों में भोजन से सहजता से परहेज करता है, जैसा कि निचले जानवर करते हैं, और मानसिक रूप से बीमार खाने से इनकार करने को संभवतः एक सहज क्रिया के रूप में देखा जा सकता है, जो अगर अनियंत्रित छोड़ दिया जाता है, तो यह फायदेमंद होगा। कम से कम, ऐसे रोगियों के साथ मेरा अनुभव मुझे मेरे निष्कर्ष की शुद्धता के बारे में आश्वस्त करता है।

पुरानी बीमारियों में उपवास की सबसे महत्वपूर्ण विशेषता अपशिष्ट को नष्ट करने की प्रक्रिया का त्वरण है, इसमें जमा विषाक्त पदार्थों से शरीर की तेजी से रिहाई। जब कोई रोगी भूख से मर रहा होता है, तो मानसिक बीमारी के लक्षणों का गायब होना, अक्सर कई वर्षों तक लगातार बना रहना, बस भारी पड़ जाता है। भोजन से संयम शरीर को चंगा करने की स्वतंत्रता प्रदान करता है, जो आमतौर पर अधिक भोजन की स्थितियों में असंभव है। ओवरईटिंग शरीर की शारीरिक सफाई के दौरान तरल पदार्थों और आंतरिक अंगों की शुद्धि को रोकता है।

सही ढंग से किया गया उपवास विषाक्त पदार्थों से छुटकारा पाने के लिए पुरानी बीमारियों के साथ एक मरीज की मदद करता है - बीमारियों का कारण, और भविष्य में एक सही जीवन शैली ऊर्जा और स्वास्थ्य को बहाल करने में मदद करती है।

आपको यह नहीं सोचना चाहिए कि आप तब तक खा सकते हैं जब तक शरीर खुद इसका विरोध नहीं करता। जैसे ही कार्यात्मक विकार के पहले हल्के लक्षण दिखाई देते हैं - सुस्ती, चिंता, तथाकथित निवारक भुखमरी को बाहर किया जाना चाहिए। इस मामले में, यह लंबा नहीं होना चाहिए, सुधार के लिए अक्सर लगभग तुरंत होता है, इस प्रकार गंभीर बीमारी को रोकता है। चमकती आंखें, चमकदार त्वचा, अधिक ताजी सांस, ऊर्जा और अन्य लक्षणों का गायब होना - ये सभी शरीर की निवारक सफाई को सफलतापूर्वक अंजाम देने की बात करते हैं।

यह मान लेना एक गलती है कि एक उपवास, यहां तक कि एक लंबे समय तक, सभी संचित मलबे के शरीर को पूरी तरह से साफ कर सकता है। कई वर्षों में जमा हुए विषाक्त पदार्थों को कई दिनों या हफ्तों के बाद तुरंत हटाया नहीं जा सकता है। पार्किंसंस रोग, गठिया, ट्यूमर जैसी बीमारियों के लिए, एक ठोस सुधार प्राप्त करने के लिए तीन या अधिक उपवास पाठ्यक्रमों की आवश्यकता होती है।

साइनसाइटिस नाक मार्ग की सृजन है। इसे पहले कतर कहा जाता था, लेकिन अब विशिष्ट शब्दों को सामान्य शब्दों के साथ बदलने की प्रवृत्ति है। साइनसाइटिस तीव्र और

पुरानी दोनों हो सकता है। अधिकांश लोग किसी भी अंग की समान सूजन से पीड़ित होते हैं जिसमें एक श्लेष्म झिल्ली होता है, जो कि एक या एक से अधिक सर्दी से होता है।

घाव के स्थान के आधार पर श्लेष्म सूजन को अलग-अलग कहा जाता है, यह श्लेष्म झिल्ली का एक ही रोग है। लेकिन अलग-अलग नामों के तहत उन्हें वर्गीकृत करने का अभ्यास डॉक्टर और रोगी दोनों को भ्रमित करता है और आपको लगता है कि एक नहीं, बल्कि कई बीमारियां हैं।

भूख के कारण शरीर के रोग प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करने वाले आरोपों के जवाब में, डॉ। वेबर कहते हैं: “मैं संक्रामक रोगों के कई तथ्यों को जानता हूँ जो अंततः भूखमरी के एक कोर्स के बाद ठीक हो गए थे। उदाहरण के लिए, 5 या 6 दर्दनाक ऑपरेशन के बाद साइनस में सूजन का एक उपेक्षित मामला जो 2 से 5 साल तक रहता है, और राहत और सुधार के बिना। असहनीय पीड़ा के बाद, ये रोगी आमतौर पर शारीरिक और नैतिक रूप से उदास दिखते हैं। और जब उनमें से अधिकांश लंबे समय तक उपवास के बाद पूरी तरह से ठीक हो जाते हैं, तो क्या यह मजबूत सबूत नहीं है कि उपवास कमजोर नहीं होता है, लेकिन, इसके विपरीत, संक्रमण के खिलाफ लड़ाई के लिए शरीर के प्रतिरोध को बढ़ाता है? यह सब अन्य सूजन के मामलों में सच है, यहां तक कि शारीरिक रूप से इतना गहरा है कि उन्हें शल्य चिकित्सा द्वारा सूखा नहीं जा सकता है और इसलिए उन्हें ठीक नहीं किया जाता है। ”

श्वसन पथ की सूजन, पाचन तंत्र, मूत्र पथ और अन्य सभी अंगों में श्लेष्म झिल्ली की सूजन के मामलों में यह सब सच है। तो, कान की सूजन, कंजाक्टिवा, गैस्ट्रिटिस, डुओडेनाइटिस, कोलाइटिस, आंतों का उलटा - सभी एक लंबे उपवास के दौरान ठीक हो जाते हैं। केवल अपेक्षाकृत कुछ मामलों में 2 पाठ्यक्रमों की आवश्यकता होती है। उपवास के दौरान शरीर से हे फीवर और अस्थमा (एक ही वर्ग के रोग) भी ठीक हो जाते हैं।

कई हजारों मामलों में और 130 से अधिक वर्षों से उपवास के परिणामों की टिप्पणियों को देखकर पता चला है कि उपवास के दौरान पाचन अंगों से "काम" का मुख्य बोझ हटा दिया जाता है, सभी जारी शरीर की ऊर्जा उत्सर्जन अंगों को निर्देशित की जाती है, जिससे संचित विषाक्त पदार्थों के शरीर को साफ करने में मदद मिलती है। हमारी मदद से, शरीर स्वयं विषाक्त शक्ति से छुटकारा पाने के बाद शक्ति, स्वास्थ्य, ऊर्जा प्राप्त कर सकता है।

घातक एनीमिया के बारे में बोलते हुए, टिल्डेन ने कहा: "2 सप्ताह (केवल पानी पर) उपवास करने से स्थिति में सुधार होगा, इस समय के दौरान रक्त क्षेत्र की संख्या लगभग 500,000 गुना बढ़ गई है।" इन सभी मामलों में, आंतों की विषाक्तता होती है, और यह संभव है कि रक्त संदूषण रक्त बनाने वाले अंगों के बिगड़ने का परिणाम है।

इस तरह के सेप्टिक (संक्रमित) संदूषण स्पष्ट रूप से कैंसर के मामले में भी होता है, जिससे एनीमिया भी होता है। लेकिन याद रखें कि एनीमिया वाले किसी भी मरीज को बिना चिकित्सकीय देखरेख के भूख नहीं लगानी चाहिए।

मधुमेह रोगियों के लिए भी अवलोकन आवश्यक है जो विशेष रूप से परिपूर्णता के साथ सुरक्षित और सफलतापूर्वक भूख से मर सकते हैं। लेकिन अगर उन्हें लंबे समय तक इंसुलिन दिया गया है, तो उपवास की सिफारिश शायद ही कभी की जाती है।

ब्राइट बीमारी (क्रोनिक नेफ्रिटिस) से पीड़ित महान लाभ के साथ भूखा रह सकता है। इन सभी और समान मामलों में, भुखमरी से अधिक महत्वपूर्ण है - एक स्वस्थ जीवन शैली स्थापित करना। इन रोगियों को यह सिखाया जाना चाहिए कि कैसे

और वह है, उन्हें व्यक्तिगत सीमाओं और इन सीमाओं के पालन को याद रखना। वे अच्छे स्वास्थ्य को प्राप्त कर सकते हैं, धीरे-धीरे इसमें सुधार कर सकते हैं, यदि वे सभी बुरी आदतों को समाप्त कर देते हैं और उचित पोषण के नियमों का पालन करते हैं।

आम सर्दी का मामला

जुकाम पैदा करने वाले कीटाणुओं या समूहों का पता लगाने के लिए लाखों डॉलर खर्च किए जाते हैं। हालांकि, इन सभी प्रयासों ने केवल बढ़ती शिकायतों, दवा की बढ़ती लागत और सर्दी से बचाव के लिए वैक्सीन की खोज के साथ भ्रम को बढ़ाया है।

यूनिवर्सिटी ऑफ मिनेसोटा के हेरोल्ड डीएस ने हजारों छात्रों पर लगभग सभी ठंडे उपायों का परीक्षण किया, लेकिन कोई भी प्रभावी नहीं था।

कुछ अधिकारियों का तर्क है कि ठंड "कॉकटेल" के एक प्रकार के कारण होती है - "ठंड" कीटाणुओं का एक समूह। जुकाम के अन्य विशेषज्ञों का मानना ​​है कि वे वायरस या कई वायरस के कारण होते हैं। लगभग 100 वायरस की पहचान की गई है जो ठंडे रोगजनकों की भूमिका निभा सकते हैं। चूंकि अब सभी काम एक ऐसे टीके की पहचान करना है जो जुकाम के खिलाफ प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करता है, इसलिए यह स्पष्ट है कि कई टीकों में सुधार किया जाएगा। लेकिन क्या इस तरह से जीना बेहतर नहीं है कि जुकाम से बचा जाए? शरीर के लिए अपनी सुरक्षा करता है। उसे बाहर की मदद की जरूरत नहीं है।

एक ठंड को साधारण, सरल कहा जाता है, लेकिन इसलिए नहीं कि यह वास्तव में सरल है (इसके विपरीत, यह बहुत जटिल है)। यह केवल शर्तों के भ्रम और बीमारी के पूरी तरह से अस्पष्ट कारण के संकेत के रूप में काम कर सकता है। डॉ। टिल्डेन ने आम सर्दी को रोगों के एक जटिल लक्षण का पहला लक्षण कहा, जिसका एक दूरस्थ प्रकटन कैंसर, तपेदिक या इसी तरह का अपक्षयी रोग हो सकता है।

बचपन में पहली ठंड के बीच और वयस्कता में कैंसर से मृत्यु के वर्षों में मध्यवर्ती परिसरों और सर्दी, खांसी, टॉन्सिलिटिस, कब्ज, दस्त, और सिरदर्द जैसे रोगों के लक्षण हैं। थकान, चिड़चिड़ापन, आशंका, चिंता, अनिद्रा, सांस की तकलीफ, लेपित जीभ और कई अन्य, तथाकथित तीव्र, बीमारियां शरीर के विषाक्तता के संकट के अलावा और कुछ नहीं हैं। एक गैर विषैले (गैर विषैले) व्यक्ति इन सभी ठंड के लक्षणों से पीड़ित नहीं होंगे।

हाइजिनिस्ट्स का दावा है कि न केवल भोजन पर प्रतिबंध और ऊर्जा की एक मितव्ययी बर्बादी से, बल्कि भुखमरी से भी सर्दी से बचा जा सकता है। बीमार भोजन करते समय, आप रोग को लंबा करते हैं और यहां तक कि निमोनिया भी पैदा कर सकते हैं। लेकिन, दुर्भाग्य से, कुछ लोग पूर्ण वसूली तक खाने को रोकने की आवश्यकता को समझते हैं।

एक आम सर्दी के बारे में एक लेख में, 20 दिसंबर, 1962 को अमेरिकी समाचार पत्रों में प्रकाशित, डॉ। वाल्टर एस अल्वारेज़, मेडिसिन के प्रोफेसर और अमेरिका में मेडिसिन के संपादक, कहते हैं: "सैलिसबरी में, जुकाम का अध्ययन करने के लिए ब्रिटिश अनुसंधान प्रयोगशाला यह कि ड्राफ्ट में या गीले कपड़ों में बैठने से ठंड नहीं आएगी। "

ये प्रयोग पिछली शताब्दी में संयुक्त राज्य अमेरिका में किए गए स्वच्छंदतावादियों के प्रयोगों का एक बेकार दोहराव हैं। ब्रिटिश हमारे निष्कर्षों की पुष्टि करते हैं और सर्दी के कारण के बारे में जो ज्ञान हमें पता है उसमें कुछ भी नया नहीं जोड़ते हैं। अल्वारेज़ का कहना है कि वह खुद सर्दी में सर्दी से नहीं डरता। वह आम सर्दी को एक संक्रामक बीमारी मानता है और इसलिए छींकने वाले रोगी के साथ परिवहन के करीब होने से बहुत डरता है, क्योंकि वह संक्रमित हो जाता है। चूंकि मैं खुद ऐसी स्थितियों में कभी बीमार नहीं हुआ, इसलिए मुझे आश्चर्य होता है कि अल्वारेज़ इतनी आसानी से सर्दी क्यों पैदा करता है। अल्वारेज़ आगे इस बात से इनकार करते हैं कि शारीरिक रूप से फिट होने से जुकाम से बचा जा सकता है, लेकिन उनकी आपत्तियाँ बल्कि भद्दी हैं।

अपनी युवावस्था में, वह आमतौर पर साल में 4 बार भीषण ठंड से पीड़ित होता था, हालाँकि वह व्यायामशाला में एक एथलीट, धावक, तैराक और शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षक था, सुबह में एक ठंडा शॉवर लेता था और शाम को 3-4 मील की दूरी तय करता था।

दुर्भाग्य से, यह सब साबित नहीं करता है कि उनका स्वास्थ्य वास्तव में मजबूत था। इसलिए एथलीट (जिम्नास्ट्स) जुकाम के लगातार संपर्क के लिए कुख्यात हैं। अल्वारेज़ ने बस शरीर को मजबूत करने वाली सामान्य गलत राय को विश्वास में लिया। पूर्ण-रक्त वाले और विषाक्त व्यक्ति बहुत स्वस्थ लगते हैं। वे कहते हैं: "हमें अच्छी तरह से खाने और बहुत सोने की सलाह दी जाती है।" अल्वारेज़ इस सलाह को अस्वीकार या अस्वीकार नहीं करता है। मैं इस बात पर जोर दूंगा कि आमतौर पर "खाने में अच्छा" का अर्थ है अधिक भोजन

करना और आम तौर पर भारी भोजन को स्वीकार करना। यह ठंड को कम करने का एक निश्चित तरीका है, लेकिन इससे बचना नहीं।

मैं हाइपोथर्मिया को बाहर नहीं करता हूं क्योंकि ठंड की घटना में योगदान करने वाले कारकों में से एक है, लेकिन मैं इस परिसर से अधिक गर्मी को बाहर नहीं करना चाहूंगा। लंबे समय तक हाइपोथर्मिया शरीर को कमजोर करता है, और यह उत्सर्जन समारोह के सामान्य प्रवाह को रोकता है।

हाइपोथर्मिया के साथ, जो पहले से ही कमजोर और विषाक्त पदार्थों से विषाक्त होते हैं, उनके लिए शरीर के कचरे का उन्मूलन में देरी, मुश्किल है, और यह अक्सर एक संकट का कारण बनता है, इस मामले में एक ठंड। यह महसूस किया जाना चाहिए कि जब आप पहले से ही कमजोर और जहर होते हैं, तो प्रत्येक नया कमजोर कारक उत्सर्जन प्रणाली की गतिविधि को बाधित करता है, जो अनिवार्य रूप से संकट का कारण बनता है।

क्या होता है कि उत्सर्जन प्रणाली के काम में हर नई कठिनाई संचय का कारण बनती है - विषाक्त पदार्थों का संचय, जिनमें से एकाग्रता अनुमेय स्तर से ऊपर उठती है, और शरीर उगता है। नतीजतन, विषाक्त पदार्थों को हटाने के लिए एक अतिरिक्त चैनल बनाया जाता है ताकि उनकी अधिकता से छुटकारा मिल सके।

कोपाविन - सबसे अच्छा, अल्वारेज़ के अनुसार, ठंड दवा; केवल एक, डायस के अनुसार, एक अच्छी तरह से काम कर रहा उपाय है। इस दवा में कोडीन होता है, और यह माना जाता है कि यह लगभग 85% जुकाम को "ब्लॉक" करता है, लेकिन यह बीमारी की शुरुआत में ही प्रभावी है। यह विकसित ठंड का इलाज नहीं करता है। तथ्य यह है कि कोपाविन के लिए जिम्मेदार कई "ताले" उनकी अनुपस्थिति में हुए होंगे। आम सर्दी आमतौर पर कुछ घंटों से लेकर 2-3 सप्ताह तक रहती है। सर्दी के लिए "दवा" के लिए लगभग सब कुछ लिया जा सकता है, क्योंकि सुधार अनायास होता है और दवाओं को लेते समय और उनके बिना मामले में दोनों देखा जाता है। कोपाविन कब्ज में योगदान देता है और तंत्रिका रोगियों को नुकसान पहुंचाता है। यह बीमारी के कारण को दूर नहीं करता है।

ठंड के पहले लक्षणों पर क्या करना है? आपको हर भोजन को तुरंत बंद कर देना चाहिए। पानी की एक बड़ी मात्रा के बजाय, जैसा कि आमतौर पर पीने के लिए सलाह दी जाती है, आपको जितना चाहें उतना उपभोग करने की आवश्यकता होती है। और वास्तव में, यह पता चला है कि कम पानी अवशोषित होता है, तेजी से वसूली होती है। उपवास 24 घंटे से कम नहीं होना चाहिए, लक्षणों की गंभीरता के आधार पर, आप 3-4 दिनों तक कर सकते हैं।

उपवास के बाद, भोजन अगले कुछ दिनों के लिए हल्का होना चाहिए: संतरे, अंगूर (चीनी नहीं) - नाश्ते के लिए; सब्जी का सलाद - दोपहर और ताजे फल (मौसमी) पर - रात

के खाने के लिए। यह एक या दो दिन के लिए है। उसके बाद, आपको पूरी वसूली तक भारी भोजन नहीं करना चाहिए।

उपवास के दौरान, गर्म और आरामदायक झूठ बोलना सबसे अच्छा है, दिन और रात में कमरे में साफ हवा होनी चाहिए। आप प्रतिदिन अपने आप को गुनगुने पानी से धो सकते हैं, लेकिन गर्म स्नान की कोई तकनीक नहीं है। यदि काम छोड़ना और लेटना असंभव है, तो आपको यथासंभव आराम करना चाहिए और जल्दी बिस्तर पर जाना चाहिए।

यदि आप इन सभी सरल नियमों का पालन करते हैं, तो कोई भी ठंड निमोनिया में नहीं बदलेगी।

उपवास जुकाम का इलाज नहीं है। आप आसानी से ठंडा खा सकते हैं, तृप्ति के लिए पर्याप्त भोजन कर सकते हैं, शराब पी सकते हैं, थकावट के लिए काम कर सकते हैं, दिन में ओवरकोलिंग कर सकते हैं और रात में पर्याप्त नींद नहीं ले सकते हैं। लोगों ने अपने अस्तित्व के सभी युगों में ऐसा किया। भुखमरी के कार्यक्रम की पेशकश करते हुए, हमारा मानना है कि इससे बीमारी और बीमारी की अवधि में काफी कमी आएगी।

मल्टीपल (मल्टीपल) स्केलेरोसिस

इस बीमारी से निपटने के लिए एक व्यापक और उदारतापूर्वक वित्त पोषित अभियान जो लोगों को अपंगों में बदल देता है, इसके कारणों की खोज और उपचार के साधनों ने मल्टीपल स्केलेरोसिस को जनता के लिए कुख्यात रोग बना दिया। हालांकि, हम जानते हैं, जाहिरा तौर पर, इस बीमारी के मुख्य कारणों में से कई विकृत पोषण और रोगी की गतिविधि से जुड़े हैं, और उपवास का उपयोग करके उपचार के लिए अच्छी तरह से विकसित दृष्टिकोण हैं।

मुझे एक सर्वेक्षक याद आया, जिसकी हालत इतनी बिगड़ गई कि उसे अपनी नौकरी छोड़कर दूसरों को अपना काम सौंपने के लिए मजबूर होना पड़ा। कई वर्षों तक वह पश्चिम के सर्वश्रेष्ठ न्यूरोपैथोलॉजिस्ट की निगरानी में था। उन्होंने उसे शुरू से ही चेतावनी दी थी कि उसकी हालत जल्दी खराब हो जाएगी, और ईमानदारी से स्वीकार किया कि उनके पास मल्टीपल स्कोलोसिस का इलाज नहीं था। उन्होंने उसे सच बताया, हालांकि, 7 सप्ताह स्वच्छता संस्थान में बिताए जाने के बाद, वह वहां से चला गया, घर लौट आया और अपना काम फिर से शुरू कर दिया।

इसका मतलब यह नहीं है कि उपचार के 7 सप्ताह के बाद वह पूरी तरह से ठीक हो गया। लेकिन उन्होंने इतना बेहतर महसूस किया कि उन्होंने स्वच्छता के संस्थान को छोड़ना संभव पाया। यह एक गलती थी, विशेष रूप से उनकी बीमारी की गंभीरता को देखते हुए, लेकिन, दुर्भाग्य से, ऐसी गलती कई स्केलेरोसिस से पीड़ित कई रोगियों द्वारा की जाती है। वे सबसे दर्दनाक लक्षणों के लापता होने के साथ ऐसी संतुष्टि महसूस करते हैं कि वे अक्सर

अपने स्वास्थ्य को बहाल करने के लिए प्रयास करने की इच्छा नहीं रखते हैं, फैसला किया है: अब वे खुद का ख्याल रख सकते हैं। पहले से ही प्रारंभिक सुधार के साथ, वे मानते हैं कि वे पेशेवर पर्यवेक्षण के तहत खुद को और बदतर नहीं होने के लिए आगे भी इलाज जारी रख सकते हैं। कभी-कभी वे भाग्यशाली होते हैं, बहुत अधिक बार - नहीं। उपवास के परिणामों के नियंत्रण और पर्यवेक्षण के तहत बेहतर परिणाम हो सकते हैं।

स्केलेरोसिस शब्द का अर्थ है मोटे करना या सख्त होना। यह सूजन के परिणामस्वरूप शरीर के एक निश्चित हिस्से के सख्त होने के साथ जुड़ा हुआ है। तंत्रिका तंत्र में, स्केलेरोसिस तंत्रिका कोशिकाओं के संयोजी ऊतक {संयोजी ऊतक हाइपरप्लासिस) का एक अत्यधिक, विकारग्रस्त विकास है।

मल्टीपल स्केलेरोसिस, जिसे डिफ्यूज़ या चारकोट की बीमारी भी कहा जाता है, को एकल क्षेत्रों (मस्तिष्क, मस्तिष्क या रीढ़ की हड्डी, या दोनों में बिखरे हुए क्षेत्रों) को प्रभावित करने वाले (स्केलेरोसिस) की विशेषता है। ये कठोर क्षेत्र, एक पिनहेड से लेकर बीन तक के आकार के होते हैं, पूरे मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी में बेतरतीब ढंग से बिखरे होते हैं।

ऑटोप्सी में, तंत्रिका कोशिकाओं के इन्सुलेट झिल्ली को क्षतिग्रस्त पाया गया, और तंत्रिका कोशिकाएं तंतुओं के साथ जुड़ी हुई थीं। मैं इस बात पर जोर देता हूं कि ये डेटा एक शव परीक्षा का परिणाम हैं, जिसमें पता चला है कि बीमारी का कारण स्केलेरोसिस में खुद को प्रकट नहीं करता है - कठोर, लेकिन सूजन में। 15 या 20 के मल्टीपल स्केलेरोसिस से पीड़ित होने के बाद एक व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है। शव परीक्षण किया जाता है। मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र की स्थिति का बहुत ध्यान से अध्ययन किया जाता है और यह पाया जाता है कि रोग प्रक्रिया प्रतिवर्ती है। रोगी को अजीब झुनझुनी, झुनझुनी, कानों में बजना, कांपना, बुखार, सुन्नता, सुन्नता, विभिन्न अंगों और शरीर के सुन्नता का अनुभव हो सकता है।

बाद में, रोग के विकास के साथ, पैरों में कमजोरी और चलने में कठिनाई, पैरों की सिहरन और अनैच्छिक तेज आंदोलनों, बोलने में कठिनाई हो सकती है; हाथ अजीब हो जाते हैं, हाथों में कांपना तेज हो जाता है जब कुछ लेने या लेने की कोशिश करते हैं। वे कब्ज, कठिन पेशाब से पीड़ित हैं।

ऐसा होता है, ये लक्षण लंबे समय तक हल्के होते हैं, और कई वर्षों तक पूरी तरह से गायब हो सकते हैं और पुनः नहीं हो सकते हैं। यह यह लक्षण राहत है जो रोग के प्रारंभिक चरण में प्रक्रियाओं की प्रतिवर्तीता को इंगित करता है। इनमें से लगभग आधे रोगी 25 साल की बीमारी के बाद काम करने में सक्षम हैं - एक तथ्य जो इंगित करता है कि कभी-कभी स्केलेरोसिस कैसे विकसित होता है। यह सब इसके रचनात्मक उपचार के लिए पर्याप्त समय प्रदान करता है।

कई मामलों में, लक्षण इतने कमजोर होते हैं और प्रकट नहीं होते हैं कि रोग का अक्सर स्केलेरोसिस के रूप में निदान नहीं किया जाता है। लक्षणों के लिए इस तरह की

प्रवृत्ति लंबे समय तक गायब हो जाती है, जैसा कि ऊपर उल्लेख किया गया है, बीमारी की मुख्य विशेषताओं में से एक है; इसकी अन्य विशेषता लक्षणों के विकास की फैलती प्रकृति है, क्योंकि खुद को सख्त करना (स्केलेरोसिस) अनुपस्थित-मन है।

मैंने पहले संकेत दिया है कि दो समान मामले नहीं हैं, या तो लक्षणों के संदर्भ में या बीमारी के विकास के संदर्भ में, लेकिन यह मल्टीपल स्केलेरोसिस, और किसी अन्य बीमारी के लिए भी सच है।

स्केलेरोसिस की बीमारी के लिए जिम्मेदार कोई बैक्टीरिया या वायरस नहीं पाया गया। मुझे अज्ञात का कारण मानना पड़ा, हालांकि, "प्रकृति संभवतः संक्रामक है ..."।

कोई उपचार प्रभावी नहीं था। किसी बीमारी का सफल इलाज कैसे किया जा सकता है, इसका कारण अज्ञात है? आमतौर पर इस बीमारी के बारे में चिकित्सा पुस्तकों में वे लिखते हैं: "इसका कारण बिल्कुल अज्ञात है ... कोई विशिष्ट या वास्तव में संतोषजनक उपचार नहीं है ... हमेशा एक बहुत लंबी बीमारी होती है ... पूर्ण वसूली बहुत संदिग्ध है ..."

बेशक, हम बीमारी के अज्ञात कारण से पूरी तरह से ठीक होने की उम्मीद नहीं कर सकते। इसके अलावा, हम हठपूर्वक यह स्वीकार नहीं करना चाहते हैं कि बीमारी की जड़ें अस्वास्थ्यकर जीवन और रोगी के विकृत वातावरण में मांगी जानी चाहिए, जो कि जैविक और कार्यात्मक परिवर्तनों और शरीर के बिगड़ने का सही कारण हैं।

हम कह सकते हैं कि बीमारी के एक विशिष्ट कारण की खोज सूख गई है। समय आ गया है जब हमें अंततः स्वीकार करना चाहिए कि यह गलत जीवन शैली और बुरी आदतों में निहित है जो शरीर के विकार और बीमारी के विकास का कारण बनता है। जब इसे समझा जाता है और ठीक किया जाता है, तो उन हजारों लोगों को ठीक करना संभव होगा, जिन्हें अब निराशाजनक रूप से लाइलाज मरीज माना जाता है।

मुझे अपने शुरुआती चरण में मल्टीपल स्केलेरोसिस से निपटने का अवसर कभी नहीं मिला, इसलिए मैं केवल यह मान सकता हूं कि अगर इस तरह के रोगियों को रोग की शुरुआत में हाइजीनिस्ट द्वारा ठीक किया गया था, तो ठीक होने वालों का प्रतिशत बढ़ा होगा।

तथ्य यह है कि मैं कुछ रोगियों को वापस लाने में कामयाब रहा जो पूरी तरह से जीवन और कार्य क्षमता के लिए असहाय अवस्था में हैं, शरीर के ऊतकों और कार्यों को बहाल करने के लिए स्वच्छकारों के कार्यक्रम के लाभ को दृढ़ता से प्रदर्शित करते हैं।

चलो स्केलेरोसिस के लिए सामान्य उपवास चित्र पर एक नज़र डालें। पहला उपवास रोगियों की सामान्य स्थिति में एक उल्लेखनीय सुधार देता है; अक्सर बिस्तर से उठे हुए मरीज उठ सकते हैं और हिल सकते हैं। उपवास की अवधि के दौरान सावधानीपूर्वक विकसित आहार, नियमित व्यायाम और धूप सेंकने के साथ सुधार और आगे बढ़ रहे हैं। दूसरा उपवास अंगों पर नियंत्रण को और मजबूत करता है। मैंने आमतौर पर इन मामलों में

3 उपवास पाठ्यक्रम का उपयोग किया, जिनमें से प्रत्येक ने अंगों की स्थिति और उनके नियंत्रण में सुधार किया।

उपवास करने के बाद, मैं रोगी को बिस्तर पर आराम करने के लिए छोड़ देता हूं, इस प्रकार के एक या दो हल्के दैनिक व्यायाम करता हूं, जिससे उन्हें प्रदर्शन करने के लिए बढ़ती आसानी और निपुणता की आवश्यकता होती है। इन अभ्यासों का उद्देश्य मांसपेशियों के आकार और शक्ति को बढ़ाने के लिए नहीं है, बल्कि निपुणता हासिल करने के लिए है।

मुझे यकीन है कि तंत्रिका तंत्र को बहाल करने के लिए दिन में धूप सेंकना विशेष रूप से उपयोगी है। आहार में बहुत ही सीमित मात्रा में वसा, शर्करा, प्रोटीन और स्टार्च के साथ ताजे फल और सब्जियां शामिल होनी चाहिए। मैं वनस्पति प्रोटीन - नट्स और सूरजमुखी के बीज देना पसंद करता हूं।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि स्केलेरोसिस बीमारी का प्रारंभिक चरण नहीं है। प्रारंभिक अवस्था में, बीमारी को ठीक करना ज्यादा आसान होता है, बशर्ते कि आप खराब जीवन शैली और बुरी आदतों के साथ-साथ रोगी के रक्त और मांस को विषाक्त कार्गो से साफ करने से मना कर दें।

यह बीमारी के प्रारंभिक चरण में है कि एक पूर्ण इलाज संभव है, न कि बाद के चरणों में, जब तंत्रिका संरचना में अपरिवर्तनीय परिवर्तन पहले से ही हो चुके हैं। यह महत्वपूर्ण है कि देर न करें!

उपवास और अस्थमा

युवा गायिका, एक शानदार आवाज़ की मालिक, मेट्रोपॉलिटन ओपेरा एकल कलाकार, एक दुखद स्थिति में थी: उसके पास अस्थमा के चौंकाने वाले लक्षण थे, और वह अब गा नहीं सकती थी।

डॉक्टर ने स्पष्ट रूप से कहा: “मैं आपको केवल अस्थायी राहत दे सकता हूँ। अस्थमा का कोई इलाज नहीं है। ” निराशा से प्रेरित गायक ने दूसरे विशेषज्ञ से सलाह ली, जिसने पहले चिकित्सक के शब्दों की पुष्टि की। कोई दवा नहीं है!

और अब एक युवा प्रतिभाशाली महिला, एक दृश्य के बिना भविष्य के जीवन की संभावना की कल्पना करते हुए निराशा में आ गई। उसने गायन छोड़ दिया और न्यू जर्सी में अपने खेत में लौट आई। दवा ने उसे कोई उम्मीद नहीं छोड़ी। जल्द ही उसने प्राकृतिक स्वच्छता के बारे में सुना - शरीर की अपनी पुनर्योजी शक्तियों के महत्व पर आधारित एक अवधारणा। वास्तव में सफलता में विश्वास नहीं करते हुए, वह स्वच्छतावादी की ओर बढ़ी।

महिला की बात सुनने और उसकी जांच करने के बाद, डॉक्टर ने कहा: “आपकी मदद की जा सकती है। मुझे लगता है कि आप अस्थमा से छुटकारा पा सकते हैं यदि आप

ऐसा करते हैं जो मैं आपको प्रदान करता हूँ - कोई चिकित्सा उपचार और कोई दवा नहीं। " - "लेकिन फिर क्या?" - "बस उपवास।" उसे समझ नहीं आया। उन्होंने उसे तकनीक के सभी विवरण और उपवास की प्रक्रिया के साथ समझाया।

युवा गायक इस सलामी विचार पर कूद गया, हालांकि यह उसके लिए नया और अद्भुत था। उपवास ने अपना काम किया। कई हफ्तों के लिए, अस्थमा ठीक हो गया था, और कुछ महीनों के बाद महिला मेट्रोपोलिटन ओपेरा में वापस आ गई। उनका करियर, जो कभी नहीं चल सका, विजयी हुआ।

वर्तमान में, संयुक्त राज्य अमेरिका और कनाडा दोनों में, सभी उम्र के हजारों पुरुष और महिलाएं हैं जो कई रोगजनकों की उपेक्षा करने के लिए पर्याप्त स्वस्थ हैं, जिनसे उन्हें बताया गया है कि उन्हें एलर्जी है।

इसके अलावा, पूरी तरह से ठीक होने के नाते, वे सचमुच मामूली अप्रिय परिणामों के बिना सभी पौधों की प्रजातियों के पराग में भुनाए जा सकते हैं। मैंने खाद्य पदार्थों और अन्य पदार्थों की लंबी सूची देखी है, जिनसे मरीजों को सतह परीक्षणों के प्रमाण के अनुसार एलर्जी थी।

उपवास के दौर से गुजर रही एक दमा एक बार सुबह मेरे कमरे में थी, और उसी समय एक बिल्ली ने प्रवेश किया। दैहिक ने उसे भय से देखा, और फिर हँसा। "यहाँ आने से पहले," उन्होंने कहा, "मुझे एक अस्थमा का दौरा पड़ेगा यदि एक बिल्ली उस कमरे में प्रवेश करती है जहाँ मैं था।" उसने बिल्ली को अपनी बाहों में जकड़ लिया और पीठ पर वार करने लगा। "यह कितना अद्भुत है कि आप सामान्य रूप से फिर से सांस ले सकते हैं।"

एक समय मेरे मरीज़ को न्यू इंग्लैंड राज्य से एरिज़ोना राज्य में ले जाने की सिफारिश की गई थी, जहाँ 5 साल तक जलवायु के साथ उनका "इलाज" किया गया, लेकिन इससे उन्हें कोई सुधार नहीं हुआ। अस्थमा के रोगी साल-दर-साल पीड़ित होते हैं, अक्सर उनकी स्थिति खराब हो जाती है। और यह एक ऐसे समय में है जब वे सभी 4 से 8 सप्ताह तक ठीक हो सकते हैं और अपने जीवन के बाकी समय स्वस्थ रह सकते हैं।

हृदय, वृक्क, ब्रॉन्कियल और कई जटिलताओं सहित कई प्रकार के अस्थमा का नाम देना आम है। चूंकि हम सभी प्रकार के अस्थमा और सभी तथाकथित जटिलताओं पर विचार करते हैं, क्योंकि वे लक्षण जो एक ही मुख्य बीमारी के साथ होते हैं और जीवन के नियमों में एक बुनियादी बदलाव की आवश्यकता होती है, हम पहले सन्निकटन में इन प्रकार के अस्थमा में तल्लीन नहीं कर सकते। विभिन्न रोगों को नामित करने वाले लक्षणों के परिसरों पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है, केवल यह जानना आवश्यक है कि जैविक परिवर्तन कितने गहरे हैं और इस संबंध में इलाज की संभावनाएं हैं।

हमें बीमारी के एकल सार और सभी तथाकथित बीमारियों के एकल कारण को नहीं भूलना चाहिए। विभिन्न रोगों को उनके नाम रोग प्रक्रिया से प्रभावित ऊतकों और अंगों के नामों से मिलते हैं। लक्षण ऊतक और अंगों के लिए विशिष्ट हैं, न कि पैथोलॉजी (विषाक्तता) के प्रकार के लिए।

गुर्दे की बीमारी क्रोनिक किडनी रोग, और हृदय - हृदय - गंभीर हृदय रोग में देखी जाती है। दोनों ही मामलों में, फेफड़ों में द्रव के संचय और अन्य परिवर्तनों के कारण साँस लेने में कठिनाई होती है। इस प्रकार के अस्थमा से रिकवरी किडनी या हृदय रोग के उपचार पर निर्भर करता है। चूंकि इन रोगों में अस्थमा उनके विकास का एक अंतिम चरण है, इसलिए वसूली हमेशा संभव नहीं होती है।

ब्रॉन्कियल अस्थमा एक ऐसी बीमारी है जिसमें समय-समय पर साँस की तकलीफ (साँस की तकलीफ) और खांसी कम श्वसन तंत्र के श्लेष्म झिल्ली की सूजन होती है। अस्थमा अधिक या कम स्पैस्मोडिक (ऐंठन) बीमारी है और हमेशा शरीर के अन्य भागों के कामोत्तेजना के साथ होता है। उनमें से नाक और गले की सूजन होती है, आमतौर पर साइनसाइटिस, अक्सर गैस्ट्रिटिस या कोलाइटिस, और सिस्टिटिस भी। इसके अलावा, दमा दमा के लक्षणों की शुरुआत से पहले कुछ समय के लिए मौजूद रहता है।

अस्थमा रोग समाज के सभी वर्गों में से हैं। वे गर्म और ठंडे दोनों देशों में रहते हैं, सूखी और नम जलवायु में, ऊँची और नीची ऊँचाई पर, ऊँची और छोटी, मोटे और पतले लोगों में, गोरी और गहरी त्वचा के साथ। यह रोग पुरुषों, महिलाओं और बच्चों को प्रभावित करता है, और कभी-कभी खराब पालतू जानवरों को भी। बहुत "हीलिंग-मेडिसिनल" जलवायु वाले क्षेत्रों में, जहां लोगों को इलाज के लिए भेजा जाता है, स्थानीय लोग अक्सर अस्थमा से पीड़ित होते हैं।

वर्षों से, दो लोग जीवन की अस्वास्थ्यकर आदतों के साथ भाग नहीं लेना चाहते थे, और उनमें से एक ने अपनी इच्छाओं को दूसरे से कम नहीं किया, परिणामस्वरूप एक अस्थमा से बीमार हो गया, दूसरा गठिया के साथ। लोग अपनी बुरी आदतों को अलग-अलग तरीकों से क्यों अदा करते हैं? एक को इस तरह से और दूसरे को अलग क्यों रखा गया है? एक व्यक्ति गुर्दे की बीमारी क्यों विकसित करता है, जबकि दूसरा पित्ताशय की पथरी विकसित करता है? बर्फ के तूफान में गंभीर हाइपोथर्मिया प्राप्त करने वाले दो लोगों को एक ही निमोनिया क्यों नहीं होता है? एक निमोनिया क्यों पकड़ता है और दूसरा सिर्फ ठंडा पकड़ता है? एक व्यक्ति कई वर्षों तक ब्रॉन्कियल कैटरर से पीड़ित क्यों होता है, लेकिन दमा के लक्षणों के बिना, जबकि दूसरे में अस्थमा के लक्षण समान हैं? वर्तमान में, यह कहने के लिए प्रथा है कि एक एलर्जी है, और दूसरा नहीं है, लेकिन यह सिर्फ एक और पदनाम है जो कुछ भी स्पष्ट नहीं करता है।

दमा रोग विक्षिप्त बना रहता है। इससे मेरा मतलब है कि एक तंत्रिका रोग के विकास के लिए एक पूर्वसूचना। लेकिन एक पूर्वसूचना क्या है? मेरा जवाब है, मेरा दृढ़ विश्वास है, मुख्य रूप से एक कमजोर काया में है, कई मामलों में आनुवंशिकता की भूमिका निभाता है, दूसरों में - जन्मजात अपर्याप्तता (हीनता), जिसके परिणामस्वरूप माता-पिता के कुपोषण और पूर्वजों की कई पीढ़ियों का विकास होता है।

अन्य कारक जो तथाकथित गड़बड़ी में योगदान कर सकते हैं वे हैं: तनाव (तनाव) - अभ्यस्त (रोजमर्रा), आंतरिक और आसपास। तम्बाकू हृदय और फेफड़ों को तनाव देता है, अधिक भोजन - जिगर और गुर्दे, अत्यधिक शारीरिक गतिविधि - हृदय और जोड़ों, भय - हृदय और तंत्रिका तंत्र। ये शरीर के अंगों और प्रणालियों पर तनाव पैटर्न (तनाव) हैं जो सामान्य जीवन का हिस्सा हैं। इस तरह के तनाव कमजोर हो जाते हैं और अंगों और कार्यों को धीमा कर देते हैं और स्थानीय रोग परिवर्तनों की नींव रखते हैं।

ठंड और गर्मी, सूखापन और आर्द्रता और अन्य पर्यावरणीय कारक भी महत्वपूर्ण तनाव (तनाव) पैदा कर सकते हैं जो शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं। इन कारकों के अप्रत्याशित तेज लाभ कभी-कभी संकट का कारण बनते हैं।

अस्थमा की बात करें, तो इसी तरह की अन्य बीमारियों की तरह, हमारा मतलब रक्त और ऊतकों की स्थिति से है, जिसे टॉक्सिमिया कहा जाता है। यह स्थिति तंत्रिका जीवन की अत्यधिक खपत की विशेषता वाली जीवन शैली का परिणाम है, जिससे तंत्रिका थकावट होती है। इस स्थिति में, महत्वपूर्ण कार्यों को निम्न शारीरिक स्तर पर भेजा जाता है। नतीजतन, कचरे की रिहाई इतनी मुश्किल है कि वे रक्त, लिम्फ और ऊतकों में जमा होने लगते हैं।

शरीर में अपशिष्ट की भौतिक रूप से सामान्य मात्रा से अधिक की उपस्थिति - अपशिष्ट हमेशा कोशिकाओं से रक्त और लसीका द्वारा दूर किया जाता है और जारी किया जाता है - परिणामस्वरूप जलन और सूजन होती है। जिन लोगों में ऐसी प्रक्रिया होती है, वे वायुमार्ग में अस्थमा के लिए नींव रखते हैं।

मेरी राय में, अस्थमा के कारण की यह व्याख्या उचित है, क्योंकि विषाक्त पदार्थों की रिहाई, तंत्रिका ऊर्जा की बहाली और जीवनशैली में सुधार के लक्षणों के लगातार गायब हो जाने के कारण होता है, और व्यक्ति अस्थमा से पीड़ित होना बंद कर देता है। चूंकि कोई अन्य तरीका नहीं है, शारीरिक आराम को छोड़कर, अपने विषाक्त भार से शरीर की अधिक तेजी से रिहाई होती है, कोई अन्य तरीका अस्थमा के हमलों से आत्मविश्वास से और जल्दी से उपवास के रूप में राहत नहीं लाता है। लेकिन राहत यह नहीं है कि पीड़ित को जरूरत है। वह ठीक होना चाहता है, और वह वांछित प्राप्त करता है, अगर उपवास लंबे समय तक किया जाता है और उसकी जीवन की आदतों, साथ ही उपवास के बाद पोषण का तरीका, वास्तविक शारीरिक आवश्यकताओं के अनुरूप लाया जाता है।

उपवास की अवधि, अस्थमा को आसानी से और स्वतंत्र रूप से साँस लेने की क्षमता प्रदान करना, रोग की गहराई पर निर्भर करता है। आमतौर पर 24 से 36 घंटों के भीतर (सबसे गंभीर मामलों में), रोगियों को बिस्तर पर होना चाहिए। इस स्तर पर श्वास अभी भी सामान्य नहीं है, जिसे स्टेथोस्कोप के साथ सुनने पर जल्दी पता चल जाता है। फेफड़ों में घरघराहट हो सकती है, क्योंकि उनकी संरचना में बलगम के अवशेष होते हैं। इसके अलावा, बलगम साव कई दिनों तक नहीं रुकेगा।

एक नक्षत्र, यदि संभव हो तो, फेफड़ों को साफ करने के लिए उपवास और रोग के सभी लक्षणों के गायब होने के। बहुत पतले और कमजोर रोगियों के लिए, लंबे समय तक उपवास की सिफारिश हमेशा नहीं की जाती है। ऐसे मामलों में, उपवास को हल्के भोजन की अवधि से बदलना चाहिए, और फिर एक और उपवास पाठ्यक्रम की सिफारिश की जाती है। उन्नत मामलों में, पूरी तरह से ठीक होने के लिए, कई छोटे उपवासों का संचालन करना आवश्यक हो सकता है, इसके बाद सावधानीपूर्वक विचार-पोषण की अवधि के बाद।

उपवास के कुछ समर्थकों को अस्थमा के सभी लक्षणों के गायब होने के कम से कम 36 घंटे बाद खाना शुरू करने की सलाह दी जाती है। लेकिन वे भुखमरी के फिर से शुरू होने पर भी जोर देते हैं, अगर अस्थमा की घटनाएं आहार की शुरुआत के साथ लौटती हैं। खाने की शुरुआत के तुरंत बाद लक्षणों की वापसी का मतलब है कि उपवास अभी तक उस स्तर तक नहीं पहुंचा है जो शरीर में पूर्ण आदेश को बहाल करने के लिए आवश्यक है।

मुझे नहीं लगता कि अस्थमा के साथ आपको इस तरीके से खेलने की जरूरत है। यदि संभव हो तो, उपवास का एक लंबा कोर्स किया जाना चाहिए, जो कि सिद्ध हो गया है, चिकित्सा के लिए अधिक प्रभावी है।

गठिया: 2 साल या 28?

"दो साल!" मरीज ने कहा कि जब उसे बताया गया कि उसे भुखमरी और अन्य हाइजीनिक तरीकों से गठिया से छुटकारा पाने में कम से कम 2 साल लगेंगे। "मैंने पहले ही इस पर 28 साल बिता दिए हैं। मेरे पास क्या करने के लिए 2 साल हैं?" वह एक जीवाणुविज्ञानी थे, उन्होंने एक प्रयोगशाला में काम किया और गठिया के पहले लक्षणों का पता चलने पर अपने स्वास्थ्य पर सामान्य से अधिक ध्यान नहीं दिया। वह उच्च योग्य डॉक्टरों के निकट संपर्क में था और अधिकतम उपचार प्राप्त करता था जो दवा उसकी बीमारी के लिए प्रदान कर सकती थी। लेकिन, जैसा कि सभी जानते हैं और दवा द्वारा अनुमोदित है, इस बीमारी का कोई इलाज नहीं है। रोग के कारण को दूर किए बिना अस्थायी राहत वह सब है जो विशेषज्ञों द्वारा पेश की जाती है।

वर्षों बीत गए, संयुक्त के पीछे संयुक्त आश्चर्यचकित था, और जब उपर्युक्त क्यू एक हाइजीनिस्ट के साथ बातचीत में बोला गया था, जिसके लिए वे परामर्श करते थे, तो रोगी

को सभी मुड़ और मुड़ गए थे। वह बैसाखी और लाठी लेकर चला। वह अपना सिर नहीं मोड़ सकता था और लगातार दर्द में था।

उन्हें बताया गया था कि शायद उनके कुछ जोड़ों में एंक्िलोसिस हो गया था, यानी एक साथ बड़े हो गए थे, फ्यूज़ हो गए थे। वे अभी भी हैं और उन्हें स्थानांतरित करने का कोई तरीका नहीं है। हालांकि, इस मामले में, रोगी को दर्द से मुक्त किया जा सकता है, काम करने की क्षमता वापस करने के लिए ताकि वह फिर से जीवन का आनंद उठा सके।

इस आदमी ने 36 दिनों में एक लंबा पद संभाला। उनकी हालत में एक महत्वपूर्ण सुधार आया। वह दर्द से राहत मिली, कुछ जोड़ों में सूजन कम हो गई, दूसरों में - पूरी तरह से गायब हो गई, कुछ जोड़ों ने बीमारी के कई वर्षों के बाद धीरे-धीरे गतिशीलता बहाल की।

दो साल काफी नहीं थे। इस व्यक्ति के लिए संभावित सुधार प्राप्त करने में 4 साल लग गए। इस अवधि के दौरान, उन्होंने एक और लंबा पद और कुछ कम खर्च किए। भुखमरी के बीच, उन्होंने एक आहार रखा, दैनिक धूप सेंक लिया और एक महत्वपूर्ण सुधार के बाद, व्यायाम करना शुरू किया।

उपचार के परिणाम: उसकी रीढ़ व्यावहारिक रूप से पूरी तरह से सीधी है, उसके हाथ और पैर सामान्य रूप से काम कर रहे हैं, वह अपने सिर को घुमा सकता है, चल सकता है, अपने धड़ को लगभग सीधा पकड़ सकता है, किसी बैसाखी या छड़ी का उपयोग नहीं करता है, दर्द महसूस नहीं करता है, स्वास्थ्य के मॉडल की तरह दिखता है, और बहुत काम करता है। पिछले 7 वर्षों से, कोई भी दर्द और सूजन उसके जोड़ों को कैसे प्रभावित नहीं करती है, वह इतनी अच्छी तरह से महसूस करता है कि, अपने सामान्य काम के अलावा, वह राजनीतिक गतिविधियों में भी व्यस्त है।

यह मामला असाधारण है, और इसलिए इलाज में इतना लंबा समय लगा। इसके विपरीत, जोड़ों की सूजन और जकड़न के साथ बीमारी का एक आसान मामला है। श्रीमती जी 44 वर्ष की थीं। महिला को केवल कुछ महीनों के लिए गठिया था, लेकिन उसके जोड़ों में तेज दर्द था, और वह बड़ी मुश्किल से आगे बढ़ी। श्रीमती जी के डॉक्टर केवल एस्पिरिन या कोर्टिसोन के साथ दर्द से अस्थायी राहत का वादा कर सकते थे। उसने उससे कहा: "यह संभावना है कि सूजन अन्य जोड़ों में फैल सकती है और दर्द तेज हो जाएगा।" मरीज संयुक्त राज्य अमेरिका में पहुंचे और उपवास शुरू किया, उपवास केवल 21 दिनों तक चला, लेकिन उन्होंने उसे सभी दर्द और सूजन से मुक्त कर दिया और जोड़ों के सामान्य आंदोलन को बहाल किया।

"मैं आप सभी को कनाडा के लिए विज्ञापित करूंगा," उसने एक हाइजीनिस्ट से वादा किया, जिसकी देखरेख में उसने उपवास और एक रिकवरी अवधि का आयोजन किया। उसने अपनी बात रखी। लेकिन मुख्य बात यह है कि तीन साल से श्रीमती जी स्वस्थ हैं और उन्हें गठिया नहीं है। दर्द और सूजन की पुनरावृत्ति नहीं हुई। विशेष रूप से भुखमरी

पद्धति के लिए उसका उत्साह और एक पूरे के रूप में स्वच्छ प्रणाली के साथ कोई सीमा नहीं जानता था।

इन दो मामलों को सैकड़ों समान लोगों के लिए विशिष्ट माना जा सकता है जिन्हें लेखक ने 40 वर्षों से देखा है। हालांकि, वसूली के सभी मामले अंतिम नहीं थे। कुछ व्यक्ति इतने असंगत थे कि वे जल्दी से जीवन के पुराने तरीके पर लौट आए, जिससे रोग के लक्षणों की शुरुआत हुई। हालांकि, जीवन के सही तरीके से चलते हुए, वे खोए हुए स्वास्थ्य को वापस पा सकते हैं।

स्वस्थ रहने के लिए, आपको अपनी जीवनशैली पर पर्याप्त ध्यान देने की आवश्यकता है। समझदारी से खाने के लिए, अनुचित पोषण से अधिक समय नहीं लगता है। एक व्यक्ति को साँस लेना चाहिए, और स्वच्छ हवा को साँस लेने का समय प्रदूषित साँस लेने से अधिक नहीं है। और सही जीने के लिए, गलत जीने से ज्यादा समय नहीं लगता है।

एक व्यक्ति अक्सर इतना खाता है कि उसे पाचन में सुधार के लिए हर भोजन के बाद दवा लेनी पड़ती है। हालांकि, आप भोजन के बाद अच्छा महसूस करने के लिए इस तरह से खा सकते हैं। हर बार आवर्ती सिरदर्द के साथ, हम एस्पिरिन लेते हैं, और वास्तव में हम इससे बच सकते हैं। यदि आप आसानी से किसी अन्य तरीके से नियमित मल त्याग को प्राप्त कर सकते हैं तो दैनिक जुलाब क्यों लें? एक बुद्धिमान पाठक को इन मुद्दों को हल करने में कठिनाई नहीं होगी।

बेचैनी और दर्द एक समझदार व्यक्ति से कुछ बात करता है। वह उन संकेतों में देखता है कि उसे कुछ ज्यादातियों और सुखों को छोड़ना होगा, जिसे उसने पहले भोगा था। वह शरीर की इन चेतावनियों को ध्यान में रखने के लिए बाध्य है। प्रकृति एक अद्भुत शिक्षक है, और यदि हम उनके निर्देशों का पालन करते हैं, तो स्वास्थ्य और दीर्घ जीवन हमें प्रदान किया जाएगा।

रुमेटीइड गठिया रोगों का इलाज करने के लिए सबसे गंभीर और मुश्किल में से एक है, क्योंकि यह एक व्यक्ति को अक्षम या अर्ध-अक्षम बना देता है, उसे दर्द से पीड़ित करता है, उसे आराम और नींद से वंचित करता है। यद्यपि ज्यादातर लोग जो गठिया से पीड़ित हैं वे ठंड, नम क्षेत्रों में रह रहे हैं, अन्य स्थानों में इस बीमारी के कई मामले हैं।

गठिया के कई प्रकार हैं, लेकिन यह उन्हें सूचीबद्ध करने के लिए कोई मतलब नहीं है। इसमें बहुत जगह होती और पाठकों से दूर समय लगता। रोग के इन सभी रूपों में एक कारण है और इसके उन्मूलन से ठीक किया जा सकता है।

जोड़ों के आसपास के ऊतकों की कठोरता और सूजन गठिया के एक प्रारंभिक चरण के संकेत हैं। जैसे ही सूजन विकसित होती है, संयुक्त की कठोरता होती है। मांसपेशियां और स्नायुबंधन तनावग्रस्त और सिकुड़ जाते हैं, जो दर्द को बहुत बढ़ा देता है।

जोड़ों और विशेष रूप से आस-पास के ऊतकों को प्रभावित करते समय, गठिया अन्य क्षणिक दर्द की तुलना में अधिक गंभीर समस्या है, जिसे सामान्य नाम "गठिया" के तहत जोड़ा जा सकता है, जैसे कि लुंबागो (पीठ में दर्द) या तथाकथित पेशी गठिया। उपास्थि में सबसे अधिक बार विकसित होना जो हड्डियों के सिरों को जोड़ता है, गठिया संयुक्त की उपास्थि और विरूपण के विनाश की ओर जाता है।

यदि कारण को समाप्त नहीं किया जाता है, तो हड्डियां धीरे-धीरे जुड़ती हैं (एंकिलोसिस होता है), जिससे कि संयुक्त स्थिर हो जाता है। जब यह प्रक्रिया समाप्त होती है, तो दर्द कम हो जाता है, लेकिन संयुक्त हमेशा के लिए खो जाता है।

संधिशोथ एक दिन में नहीं होता है। एक मजबूत व्यक्ति उन आदतों का लंबे समय तक पालन कर सकता है जो शरीर को कमजोर करती हैं जब तक कि बीमारी विकसित नहीं होती है और गंभीर परिणाम नहीं होते हैं। हमें यह जानना होगा कि गठिया एक रोग प्रक्रिया के अंत का प्रतिनिधित्व करता है जो वर्षों में विकसित हुआ है। गठिया के विकास से पहले, एक व्यक्ति को जोड़ों में दर्द होता है, खराब स्वास्थ्य की अवधि, कभी-कभी भूख, अनिद्रा, पाचन विकार और अन्य लक्षण जो बताते हैं कि शरीर में सब कुछ गायब नहीं है।

कितनी बार लोग जो अस्पष्ट मांसपेशियों के दर्द से परेशान हैं, चलते समय जोड़ों में थोड़ी सी कठिनाई, मामूली न्यूरिटिस, कटिस्नायुशूल या कटिस्नायुशूल के हमले, चेतावनी के संकेतों की गलत व्याख्या करते हैं। वे दवाओं, मालिश, विभिन्न जोड़तोड़, गर्म स्नान के साथ इन लक्षणों को कम करते हैं और पुराने जीवन को जारी रखते हैं जिससे यह परेशानी हुई।

लक्षणों को मिटाना आपको बीमारी के कारण को खत्म करने से रोकता है और एक पुरानी स्थिति के आगे विकास को रोकता है जो विकलांगता की ओर जाता है।

गठिया का मुख्य और प्राथमिक कारण विषाक्तता है - भोजन, शराब पीने, बहुत तीव्र भावनात्मक जीवन, अत्यधिक यौन गतिविधि आदि में कई गालियां होने का योग, बचपन से ही अधिक खाने से विषाक्तता की नींव पड़ती है। कोई नहीं जानता कि कितने मायावी विषाक्त पदार्थ गठिया का कारण बन रहे हैं। यह माना जा सकता है कि उनमें से सैकड़ों हैं, और शायद हजारों।

उन सभी जटिल यौगिकों को अलग करना संभव होगा जो प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट के अन्य उप-उत्पादों के साथ एक-दूसरे के साथ केवल अमीनो एसिड बनाते हैं। यह दृढ़ता से माना जा सकता है कि व्यक्तिगत रूप से कोई भी जहर किसी भी जटिल विकृति के विकास का कारण नहीं है।

हमारे वर्तमान अज्ञान के साथ, हम कैंसर, ब्राइट्स रोग या पागलपन में योगदान करने वाले किसी विशेष विषाक्त पदार्थ को अलग करने और विश्लेषण करने की उम्मीद कैसे कर सकते हैं? क्या हम कह सकते हैं कि एक या सभी अपक्षयी रोगों के विकास के

लिए जिम्मेदार विषाक्त पदार्थ उनके सार में भिन्न हैं? विषाक्त पदार्थों के साथ शरीर की संतृप्ति से उत्पन्न होने वाली बीमारी की प्रकृति व्यक्तिगत कारकों से निर्धारित होती है, न कि विषाक्त पदार्थों की प्रकृति से।

मैं आहार में गठिया विकृति के कारण को स्पष्ट करता हूं। इसमें कोई संदेह नहीं है कि शुरू में जोड़ों में परिवर्तन के लिए जलन पैदा होती है, एक कमजोर शरीर में महीनों और वर्षों से जमा हुए अस्थिर विषाक्त पदार्थों के रक्त और लसीका में उपस्थिति के कारण उत्पन्न होती है। गठिया के शिकार आमतौर पर अच्छी तरह से प्यार करते हैं और बहुत खाते हैं, लेकिन विशेष रूप से वे स्टार्च और शक्कर (रोटी, आलू, पाई, केक और मिठाई) युक्त खाद्य पदार्थों से अधिक हैं। उनके जोड़ों को कठोर किया जाता है और उनके लिए सुबह उठना मुश्किल होता है। कुछ समय बाद, वे "विचलन" करते हैं, लेकिन घुटनों, कोहनी और कुछ अन्य जोड़ों में दर्द होता है जब वे आराम करने की तुलना में अधिक बढ़ते हैं। जोड़ों में दर्द महसूस नहीं हो सकता है और कोई अन्य जैविक लक्षण नहीं हो सकते हैं, और रोगी सोचेंगे कि जोड़ों की कठोरता पूरी तरह से स्थानीय प्रकृति की है।

भोजन का गलत संयोजन, स्टार्च और शर्करा, मसाले, शराब, तम्बाकू का दुरुपयोग - यह सब गठिया की नींव देता है। इन कारकों में भावनात्मक overstrain, कामुक इच्छाओं में भोग और शारीरिक अधिभार शामिल हैं। उपरोक्त सभी के आधार पर, यह माना जा सकता है कि गठिया उन व्यक्तियों में विकसित होता है, जो इस बीमारी के शिकार होते हैं, अर्थात्, जिन लोगों में गठिया, गठिया या संधिशोथ की प्रवृत्ति होती है। डायथेसिस सिर्फ एक शब्द है, और जब तक हम "पूर्वसूचना" शब्द के पीछे के कारकों को समझने में सक्षम नहीं होते हैं, तब तक यह एक निश्चित अर्थ नहीं ले सकता है।

संधिशोथ और ट्यूबरकुलस गठिया के विपरीत, कुपोषण और सामान्य विषाक्तता से होता है, जो कैल्शियम के जमाव और पत्थरों के गठन की ओर जाता है। पित्ताशय की थैली, गुर्दे और शरीर के अन्य भागों में पत्थरों का निर्माण, धमनी की दीवारों (स्केलेरोसिस) का सख्त होना, दिल के वाल्वों पर चूने का जमा होना और गाउट के साथ पैरों के जोड़ों में जमा होना उसी के कारण होता है जो संधिशोथ के विकास में योगदान देता है।

जब जीव और विषाक्तता को कमजोर करने वाले कारक शरीर के प्रतिरोध को कम करते हैं, तो अतिरिक्त तनाव का कारण बनने वाला कुछ भी इसके विकास के लिए संभावित रूप से एक विषय में गठिया के संकट को जन्म दे सकता है। उदाहरण के लिए, तीव्र बीमारी, संक्रमण, अपच, असामान्य भोजन, ठंड, चिंता, उंची भावनाएं।

एक दांत या अन्य foci से तथाकथित संक्रमण रोग के द्वितीयक स्रोत हैं। विषाक्तता और जठरांत्र संबंधी समस्याओं में शामिल होने से वे रोगी की स्थिति को जटिल करते हैं। लेकिन कभी भी बीमारी के प्राथमिक स्रोत नहीं होते हैं। हालांकि, कभी-कभी ऐसा होता है कि वे अस्थायी रूप से आपदा के अन्य स्रोतों का विरोध करने में सक्षम होते हैं, लेकिन यह

नहीं, साथ ही एक द्वितीयक संक्रमण भी। इसलिए, माध्यमिक संक्रमण के स्रोत को हटाने के साथ, रोग के लक्षण अस्थायी रूप से गायब हो जाते हैं, और यह विज्ञान के लिए एक महान जीत घोषित किया जाता है। हालांकि, बीमारी की वापसी भी अक्सर जीत की निगरानी करती है।

गठिया के इलाज के कई तरीके हैं, लेकिन उनमें से किसी को भी संतोषजनक नहीं माना जा सकता है। खनिज स्प्रिंग्स, हाइड्रोथेरेपी, मिट्टी, नमक, साबुन, हाइड्रोजन सल्फाइड स्नान, गर्म स्नान, गीला चादर में लपेटने, मालिकाना उत्पादों, इलेक्ट्रोथेरेपी, दवाओं, सीरम के साथ सनटोरिया कई मामलों में अस्थायी राहत देते हैं, लेकिन यह सब केवल उपशामक साधन है।

पूरी तरह से लूम्बेगो, रेडिकुलिटिस, मांसपेशियों और संक्रामक गठिया, गठिया, गठिया से छुटकारा पाने के लिए, बीमारी चाहे जो भी रूप ले, रोगी को अपनी सभी आदतों को छोड़ देना चाहिए जो शरीर को कमजोर करती हैं और इसके धीरज की सीमा को जानती हैं। किसी भी बुरी आदत और किसी भी प्रतीत होने वाली निर्दोष आदत, तृप्ति के लिए, बीमारी का कारण बनती है।

जब तक हम इस तथ्य को नहीं पहचानते हैं कि बीमारी के लक्षण विषाक्त पदार्थों के साथ शरीर के अतिप्रवाह का परिणाम हैं, और जब तक हम नशा के स्रोत को नहीं जानते हैं, तब तक हम रोगी के लिए कुछ भी नहीं कर सकते हैं, केवल अस्थायी और अत्यधिक संदिग्ध राहत के अलावा। यदि आप केवल रोगी को दर्द निवारक दवा या शामक देते हैं, तो आप केवल उसे नुकसान पहुँचा सकते हैं और लाभ नहीं पहुँचा सकते।

गठिया के उपचार के लिए वास्तव में प्रभावी होने के लिए, इसका उद्देश्य रोग के कारण को खत्म करना होगा। एस्पिरिन, कॉर्टिसोन और जैसी दवाएं, अब गठिया का इलाज करने के लिए उपयोग की जाती हैं, रोगी को केवल अस्थायी राहत लाती हैं और बीमारी के कारणों को समाप्त नहीं करती हैं। हालांकि, यह ज्ञात है कि कोर्टिसोन तब बीमारी से अधिक गंभीर परिणाम का कारण बन सकता है।

शरीर में अद्भुत क्षमता है, और इसलिए अक्सर दवा के बावजूद स्वास्थ्य बहाल होता है। शरीर इसे बेहतर और तेज करेगा यदि यह दवाओं के साथ हस्तक्षेप नहीं करता है और बीमारी के कारण को दूर करता है। शरीर को भुखमरी के माध्यम से संचित विषाक्त पदार्थों को हटाने और पोषण कार्यक्रम में अधिक या कम कट्टरपंथी परिवर्तनों के माध्यम से रक्त की रासायनिक संरचना को बदलने का अवसर दिए जाने की आवश्यकता है। यदि ऐसा किया जाता है, तो परिणाम उल्लेखनीय हो सकते हैं।

कुछ भी तेजी से और अधिक अच्छी तरह से शरीर को साफ नहीं कर सकता है। हमारे निपटान में कोई अन्य साधन नहीं हैं जो इतनी जल्दी शरीर के तरल पदार्थ और आंतरिक स्राव की रासायनिक संरचना को बदल सकते हैं। उपवास गठिया के दर्द से राहत

देता है, जबकि रोगी को दवाओं के उपयोग के साथ, एक नई बीमारी बनाने का खतरा नहीं है।

गठिया के लिए उपवास की अवधि व्यक्तिगत परिस्थितियों पर निर्भर करती है। आमतौर पर गठिया वाले रोगियों को प्रभावित जोड़ों के लिए व्यायाम करने की सलाह दी जाती है - एक मजबूत हड्डी कनेक्शन के गठन को रोकने के लिए, अर्थात् एंक्िलोसिस। हालांकि, यह सावधानी से करने के लिए आवश्यक है, क्योंकि मजबूर गतिविधि सूजन को बढ़ा सकती है और दर्द का कारण बन सकती है। मेरा मानना है कि इन जोड़ों को आराम करने का मौका देना सबसे अच्छा है जब तक उपवास सभी जमा को हटा नहीं देता है और जोड़ों की सूजन को नष्ट कर देता है। उसके बाद, इमोबिल जोड़ दर्द रहित होकर काम करने में सक्षम हो जाएगा।

गठिया के जिन रोगियों का मैंने इलाज किया उनमें से अधिकांश लंबे समय से पुरानी बीमारी से पीड़ित हैं। संक्रमण के कुछ foci को हटाने सहित पारंपरिक तरीकों से कई महीनों से कई वर्षों तक उनका इलाज किया गया था। इसके बावजूद, उनकी हालत बिगड़ती गई, और वे पूरी तरह से असहाय हो गए। क्यों? मैं फिर से दोहराता हूं: बीमारी का मुख्य कारण नष्ट नहीं हुआ था।

पुरानी गठिया से रिकवरी बीमारी की स्थिति से जैव रासायनिक स्थिरता और विश्वसनीयता की एक धीमी गति से विकास है। इसमें कई कारक शामिल हैं जो संभावित वसूली की डिग्री और इसकी गति निर्धारित करते हैं: उम्र, वजन, बीमारी की व्यापकता, इसका कोर्स, जोड़ों को नुकसान की डिग्री, जोड़ों की एंक्िलोसिस की डिग्री, जीवन शैली और पोषण, तंत्रिका ऊर्जा का आरक्षित, जटिलताओं की प्रकृति (जैसे हृदय रोग), पेशा, रोगी वातावरण।

रोगी की वसूली के लिए मुख्य स्थिति चिकित्सक के सभी निर्देशों का पालन करने और उसके साथ सहयोग करने का दृढ़ संकल्प है। तो, आहार में कम से कम चीनी और स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थ शामिल होने चाहिए। डॉक्टर को धोखा देने वाले मरीज़ सीमित आहार, कम सफलता का पालन करने की आवश्यकता का विरोध करते हैं।

आत्म-नियंत्रण, आत्म-निषेध, कई प्रतिबंध, पुनर्प्राप्त करने के लिए लगातार दृढ़ संकल्प, इस तथ्य के बावजूद कि प्रतिबंध कभी-कभी कष्टप्रद और थकाऊ हो सकते हैं, और अंतर्निहित रूप से ध्यान देने योग्य प्रगति - वसूली के लिए आवश्यक हैं।

पेप्टिक अल्सर

जब 28 मई, 1939 को विलियम जे। मेयो, एमडी, प्रसिद्ध मेयो क्लीनिक के दो संस्थापक भाइयों में से एक की मृत्यु हो गई, प्रेस ने लिखा कि वह पेट के अल्सर, एक

बीमारी जिसमें वह विशेष था, की मृत्यु हो गई। ऑपरेशन उनके क्लिनिक में किया गया था।

कुछ साल बाद, एक ही क्लिनिक के डॉक्टरों ने कहा कि गैस्ट्रिक अल्सर सर्जरी उपचार का सबसे अच्छा तरीका नहीं है। फिर भी, इस तरह के ऑपरेशन करना जारी है, लेकिन पहले जैसे नहीं।

ऐसा असामान्य मामला नहीं है जब किसी विशेषज्ञ की बीमारी से मृत्यु हो जाती है, जिसके उपचार में वह विशिष्ट था। तथ्य यह है कि वह अपनी दवाई लेती थी अपनी ईमानदारी की बात करती है। यह तथ्य कि वे स्वयं की मदद नहीं कर सकते, उनके ज्ञान की अविश्वसनीयता को दर्शाता है। डॉक्टर लीड सर्जन हो सकता है और पेट के अल्सर, कठोर पाइलोरस, फाइब्रोएड, पित्त पथरी या गुर्दे के गठन का कारण नहीं जान सकता है, जिसे वह काटता है। कारण के ज्ञान के बिना, विशेषज्ञ अंधेरे में काम करता है।

गैस्ट्रिक रोग के कई लक्षण हैं, और वे अक्सर बहुत स्पष्ट नहीं होते हैं, क्योंकि यह एक आम आदमी को लग सकता है। सच है, पेट के अल्सर के कई या कम निश्चित लक्षण हैं - दर्द, दर्द के तहत कोमलता, उल्टी और रक्तस्राव, लेकिन वही लक्षण कैंसर और पेट के कम गंभीर रोगों में हो सकते हैं। इसलिए, केवल इन लक्षणों के आधार पर अल्सर का निदान करना बहुत मुश्किल है। दुर्लभ मामलों में रेडियोग्राफी और फ्लोरोस्कोपी से संदेह की पुष्टि हो सकती है कि कोई बीमारी है या नहीं। अक्सर ये तरीके गलत जानकारी देते हैं।

संयुक्त राज्य अमेरिका में, आंकड़ों के अनुसार, प्रत्येक वर्ष 10,000 लोग रक्तस्राव और एक अल्सर की अन्य जटिलताओं से मर जाते हैं। यह बताया गया है कि 13 मिलियन अमेरिकी इस बीमारी से पीड़ित हैं। खाने, पीने, धूम्रपान, सेक्स, तनाव में दुरुपयोग - अल्सर के सबसे अधिक संभावित कारण। टिल्डेन ने कहा कि "लोग तीव्र यौन जीवन से कमजोर हो गए, बहुत धीरे-धीरे रोगग्रस्त ऊतक को बहाल करते हैं। अल्सर उन्हें ठीक नहीं करता है, संक्रमण धीरे-धीरे, लेकिन निश्चित रूप से अपना काम करता है। पुरानी बीमारियां विनियमन के लिए उत्तरदायी नहीं हैं। यौन अधिभार वाले लोग आसानी से कई बीमारियों के विकास की नींव रखते हैं। ”

यह माना जाता है कि अन्नप्रणाली के निचले छोर, पेट और ग्रहणी के ऊपरी हिस्से के अल्सर इस तथ्य से उत्पन्न होते हैं कि गैस्ट्रिक रस पाचन तंत्र के इन वर्गों की दीवारों को परेशान करता है और खा जाता है। चूंकि भोजन ग्रहणी के नीचे से गुजरता है, पित्त और अन्य रस सामग्री को क्षारीय बनाते हैं और इस प्रकार पेप्सिन और हाइड्रोक्लोरिक एसिड की क्रिया को बेअसर करते हैं, और इसलिए ग्रहणी के नीचे पाचन तंत्र में अल्सर नहीं होता है।

यह अवधारणा पूरी तरह से निश्चित नहीं है। पेट और पाचन तंत्र की श्लेष्म झिल्ली स्वाभाविक रूप से एसिड द्वारा रासायनिक हमले के लिए अतिसंवेदनशील नहीं है। सदियों

से, यह खोल पाचक रसों के संपर्क में था, जो मनुष्यों द्वारा खाए गए सबसे कठिन प्रोटीन भोजन को पचाता था, और गैस्ट्रिक रस ने पेट और ग्रहणी के नाजुक झिल्ली को नहीं खाया था। यह कहने के लिए कि पेट का एसिड और पेप्सिन इन अंगों की झिल्ली को विकृत करता है और इस पर विराम लगाता है, अल्सर के कारणों को नहीं समझ रहा है।

वे कहते हैं कि शरीर की रासायनिक संरचना में कुछ आंतरिक परिवर्तन होते हैं, और इससे गैस्ट्रिक रस पेट की दीवारों को पचाने का कारण बनता है। कुछ का मानना है कि भावनात्मक तनाव इसका कारण है। जब पेट की अंदरूनी परत कमजोर हो जाती है, तो इस सिद्धांत के अनुसार, गैस्ट्रिक रस ऊतक पर कार्य करना शुरू कर देता है, उन्हें खाता है, अल्सर करता है और अंततः घातक परिणाम के साथ पेट की दीवार या ग्रहणी की छिद्र की ओर जाता है।

हालांकि, यह साबित हो चुका है कि पेट की दीवारों को पचाने की प्रक्रिया बेहद धीमी है। एक स्वस्थ पेट में, यह बिल्कुल भी नहीं होता है, कोई फर्क नहीं पड़ता कि गैस्ट्रिक रस में कितना एसिड सावित होता है। हाइड्रोक्लोरिक एसिड प्रोटीन खाद्य पदार्थों के पाचन के लिए आवश्यक गैस्ट्रिक ग्रंथियों का सामान्य स्राव है। यह मानना है कि यह बीमारी की ओर ले जाता है नासमझ है। अत्यधिक मात्रा में एसिड कुछ असुविधा पैदा कर सकता है, लेकिन इससे पेट की परत का स्व-पाचन नहीं होता है। अन्नप्रणाली और ग्रसनी में पेट की सामग्री का एक रिवर्स प्रवाह संभव है, जो नाराज़गी का कारण बनता है, लेकिन इससे पेट की दीवार को नुकसान नहीं होता है।

लंबे समय तक नाराज़गी (मुख्य रूप से उन लोगों में होती है जो चीनी और सिरप को खाते हैं, साथ ही साथ जो लोग गलत संयोजनों में भोजन करते हैं और भोजन करते समय तरल पदार्थ पीते हैं) घेघा और पेट की एक बड़ी जलन पैदा कर सकता है और सूजन पैदा कर सकता है, लेकिन नहीं इस हद तक कि अन्नप्रणाली और पेट की दीवारों के पाचन की प्रक्रिया शुरू हुई। ओवरईटिंग और लापरवाह भोजन के परिणामस्वरूप भोजन के अपघटन से उत्पन्न एसिड वे हैं जो गैस्ट्रिक और ग्रहणी के अल्सर के विकास में शामिल हैं।

प्रयोगों से पता चला है कि शरीर के अन्य भागों से लिए गए ताजे ऊतक और पेट की दीवार को सिलने से पाचन में कमी नहीं होती है, और यह इस बात का सबूत है कि पाचन तंत्र की दीवारें गैस्ट्रिक जूस की कार्रवाई के लिए उत्तरदायी नहीं हैं। लेकिन इस घटना के और भी पुख्ता सबूत यह तथ्य हैं कि अल्सर न केवल पेट में, बल्कि शरीर के कई अन्य हिस्सों में भी विकसित होता है, जैसे नाक, मुंह और जीभ में, गले में, मलाशय में, पित्ताशय में, गर्भाशय में, गर्भाशय ग्रीवा पर, योनि में और शरीर की सतह पर (जैसे कि वैरिकाज़ नसों के साथ अल्सर)। और यह सब गैस्ट्रिक जूस के प्रभाव के बिना।

अल्सर के लिए, ऊतक के सख्त और बाद के उल्लंघन के साथ प्रारंभिक लंबे समय तक चलने और लगातार सूजन होती है। क्रोनिक जलन, सूजन और सख्त होने के कारण

अन्नप्रणाली, पेट और ग्रहणी में अल्सर का विकास शरीर के अन्य भागों में समान स्थितियों के रूप में स्पष्ट है।

गैस्ट्रिक और ग्रहणी संबंधी अल्सर के इतिहास से पता चलता है कि मरीज को पहले जलन और गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल सूजन जैसे कि गैस्ट्रिटिस या कोलाइटिस से पीड़ित था। जीवनशैली और पोषण, जिसके परिणामस्वरूप निरंतर जलन होती थी, समय बीतने के साथ बढ़ती गई और विशेष रूप से अस्थायी रूप से राहत देने वाली दर्द की दवाओं के उपयोग के साथ, अंततः पैथोलॉजिकल विकास हुआ - जलन, सूजन, श्लेष्म और अर्ध-श्लेष्म झिल्ली और ऊतकों का क्रमिक रूप से मोटा होना और फिर अल्सर।

बढ़ती हुई सख्त धमनी परिसंचरण, ऊतकों तक ऑक्सीजन और भोजन की पहुंच में बाधा उत्पन्न करती है, वे मरने लगते हैं, और उन पर खुले घाव या अल्सर बन जाते हैं। इस प्रक्रिया का अंत कैंसर हो सकता है।

यह समझना चाहिए कि ये दोनों बीमारियाँ - अल्सर और कैंसर - पैथोलॉजिकल इवोल्यूशन की प्रक्रिया के अंतिम बिंदु हैं, जिनकी एक बहुत ही सरल शुरुआत होती है और विकसित होते ही यह और अधिक जटिल हो जाती है। यही कारण है कि कैंसर के एक विशिष्ट प्रेरक एजेंट की खोज के सकारात्मक परिणाम नहीं मिले। वर्तमान में खुले हुए सभी कार्सिनोजेनिक रोगजन्य वास्तव में कैंसर का कारण हैं, लेकिन सीमित मामलों में और केवल उन लोगों में जिनके शरीर पहले से ही कैंसर के विकास के लिए तैयार हैं।

कैंसर की तरह एक अल्सर, लक्षणों की एक पूरी श्रृंखला का अंत है जो अल्सर के विकास से बहुत पहले होता है। अल्सर बचपन, किशोरावस्था और वयस्कता में कई गैस्ट्रिक संकटों के बाद विकसित होता है। इसे एक कार्बनिक बीमारी के रूप में वर्गीकृत किया गया है, जिसका अर्थ है कि प्रभावित अंग की दीवारों की संरचना में असामान्य परिवर्तन हुए हैं।

कार्बनिक परिवर्तनों से संवहनी तंत्र में सख्त और अधः पतन होता है - शिराएं और धमनियां। ऊतकों का सख्त होना संवहनी प्रणाली में परिवर्तन का अनुसरण करता है, विशेष रूप से श्वासावरोध के कारण - ऑक्सीजन भुखमरी।

यह कहा जा सकता है कि यह सेल पक्षाघात के कारण होने वाला एक सक्रिय विकृति है; कैंसर सेल एस्पेक्सिया से एक निष्क्रिय अधः पतन है। रोग के दोनों रूपों की शुरुआत में जलन होती है। सूजन के सभी पुराने रूप जलन के साथ शुरू होते हैं, इसके बाद अल्सर होता है, और, यदि इसका स्थान रक्त प्रवाह, सख्त और कैंसर का पालन करने में कठिनाई और गिरफ्तारी में योगदान देता है।

पैथोलॉजिकल विकास की श्रृंखला में मुख्य लिंक निम्नानुसार हैं: कमजोर पड़ना, नशा, जलन, सूजन, सख्त, अल्सर और एक रसौली की उपस्थिति। आखिरी कैंसर है। क्या कैंसर को इस जटिल रोग प्रक्रिया की एकमात्र अज्ञात कड़ी माना जाना चाहिए?

एक गैस्ट्रिक अल्सर अत्यधिक अम्लता की एक पुरानी स्थिति के साथ होता है, जिसे "अम्लता" (गैस्ट्रिक सुपरसिटी) के रूप में जाना जाता है। यह आमतौर पर स्वीकार किया जाता है कि एसिड की अधिकता एक विशुद्ध रूप से स्थानीय स्थिति है, और एक रोगी में कई रोग संबंधी घटनाओं का लक्षण नहीं है। इसीलिए केवल स्थानीय उपचार किया जाता है। उसी समय, यदि वे जानते थे कि स्थानीय घटनाएं केवल जैविक अवस्था के चरणों में से एक हैं, तो उपचार योजना अधिक तर्कसंगत और सफल होगी।

यदि गैस्ट्रिक सूजन और जलन जारी रहती है, और वे जारी रखेंगे, क्योंकि विषाक्तता समाप्त नहीं होती है और इसका कारण नष्ट नहीं होता है, सूजन पित्त नलिकाओं, पित्ताशय और यकृत में फैल जाएगी। या यह अग्नाशयी नलिकाओं और ग्रंथि को खुद ही पकड़ सकता है। यदि रोगी की जीवनशैली नहीं बदली जाती है, तो जलन और सूजन बढ़ जाती है, फैलता है, एक श्लेष्म झिल्ली से दूसरे में चला जाता है, और नए रोग विकसित होते हैं।

अल्सर के रोगी को खाना एक कठिन समस्या है। सबसे पहले, इसके पाचन अंग किसी भी भोजन को संसाधित करने में सक्षम नहीं हैं; दूसरी बात यह है कि अल्सर की सतह विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों से परेशान है।

शरारती पेट की आवश्यकताओं का पालन करते हुए आपको एक व्यक्ति का नेतृत्व करने के लिए कितना भयानक जीवन है! अत्यधिक एसिड स्राव के कारण अल्सर के मामले में, रोगी को मैश किए हुए भोजन की छोटी लेकिन लगातार खुराक देने की सिफारिश करने का प्रथा है। यह गैस्ट्रिक रस का पूरी तरह से उपयोग करने और कम करने के लिए किया जाता है, जहां तक संभव हो, अल्सर की यांत्रिक जलन। लेकिन रोगी को हर 3-4 घंटे, और यहां तक कि अधिक बार और कभी-कभी रात में खेलाने का मतलब है कि रोगी लगातार भोजन करता है। ऐसा भोजन कार्यक्रम गैस्ट्रिक रस के अत्यधिक स्राव का कारण बनता है और उन स्थितियों के संरक्षण में योगदान देता है जिन्हें हम कम करना चाहते हैं। हालांकि, भोजन को निश्चित रूप से एक उपशामक (राहत देने वाला लक्षण) के रूप में इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए।

कई अलग-अलग आहार और अल्सर उपचार कार्यक्रम हैं। उनमें से प्रत्येक के अपने स्वयं के अधिवक्ता हैं, लेकिन उनमें से सभी संतोषजनक हैं, क्योंकि वे बीमारी के कारण की अनदेखी करते हैं। दूध की डाइट, क्रीम की डाइट, मैश किए हुए भोजन और अन्य, छोटे हिस्से में लगातार भोजन - इन सभी का उद्देश्य रोग के लक्षणों को कम करना है।

ये आहार अल्सर की प्रत्यक्ष जलन को कम करने में मदद करते हैं, लेकिन वे बीमारी के कारणों को समाप्त नहीं करते हैं और इसलिए, स्वास्थ्य को बहाल नहीं करते हैं। दवाएं एक ही उद्देश्य से काम करती हैं - पीड़ा को कम करने के लिए, दर्द को कम करने के लिए, अम्लता को कम करने के लिए, और शामक का उपयोग पेट की दीवारों को कवर करने के लिए किया जाता है। ये धन भी बीमारी के कारण को खत्म नहीं करते हैं और स्वास्थ्य को

बहाल नहीं करते हैं। यहां तक कि पेट की ग्रंथियों को ठंड करने का सबसे नया तरीका केवल एक उपशामक उपाय है। यह रोगी को एक अमान्य में बदल देता है, लेकिन रोग के कारणों में से किसी को भी समाप्त नहीं करता है।

पेप्टिक अल्सर का संचालन जारी है, और वे अभी भी संतोषजनक परिणाम नहीं देते हैं। पेप्टिक अल्सर के साथ पेट की दीवारों को बहुत चिढ़ और सूजन होती है। बड़े प्रभावित क्षेत्र में, सबसे सूजन वाले क्षेत्र में एक अल्सर बनता है। सर्जरी द्वारा अल्सर को हटाने से पेट के बाकी हिस्सों की सूजन खत्म नहीं होती है। प्रभावित सतह का एक और बिंदु सीमा तक सूजन है और एक और अल्सर को जन्म देता है।

इसलिए, एक स्थान पर अल्सर को हटाने से दूसरे में इसके गठन को नहीं रोका जा सकता है। रोग की बहाली तब होती है क्योंकि ऑपरेशन बीमारी के कारण को नष्ट नहीं करता है। वास्तव में, यदि आप पेट को हटाते हैं, लेकिन बीमारी के कारण को बरकरार रखते हैं, तो अल्सर उसी कारण से फिर से दिखाई देगा और पहले से ही कहीं और होगा। सर्जरी बहाल नहीं करती है और सिद्धांत रूप में, स्वास्थ्य को बहाल नहीं कर सकती है। यह केवल एक लक्षण राहत है। एनीमिया पेट के बड़े क्षेत्रों को हटाने का लगातार परिणाम है।

गैस्ट्रोएंट्रोस्टोमी (छोटी आंत के साथ पेट का सर्जिकल कनेक्शन, पाइलोरस को दरकिनार करके) एक बहुत ही गंभीर ऑपरेशन है; वह रोगी को विकलांग बनाती है। आमतौर पर, यह ऑपरेशन तब किया जाता है जब पाइलोरस के अधिक मोटा होना और अल्सर होने का संदेह होता है। सौभाग्य से, यह ज्ञात है कि यह ऑपरेशन बिल्कुल आवश्यक नहीं है। पाइलोरस का मोटा होना, साथ ही नाक गुहा की दीवारों का मोटा होना, उपवास के दौरान घुल जाता है।

सर्जन की आग्रहपूर्ण सिफारिशों से भय और चिंता, दोगुनी हो जाती है, कई रोगियों को एक ऑपरेशन के बारे में सोच-समझकर निर्णय लेते हैं। सर्जन अक्सर खतरे में रहने वाली और डराने वाली तस्वीरों को खींचता है जब उसे लगाया जाता है। पश्चात की अवधि की कोई कम डरावनी तस्वीर इस ऑपरेशन को करने वाले को नहीं खींचती है।

ऑपरेशन के बाद, एक और पालन हो सकता है - आसंजनों को हटाने के लिए, अक्सर पित्ताशय की थैली को सूखा करने के लिए सर्जरी द्वारा पीछा किया जाता है, और कभी-कभी इसके हटाने; पुनः पेट के अल्सर के दूसरे या तीसरे ऑपरेशन और, परिणामस्वरूप, निराशा जो लक्षणों की वापसी के साथ होती है। निराशा और कड़वाहट अक्सर दवा में रोगी के विश्वास को कम करते हैं, लेकिन - अफसोस! बहुत देर करने के लिए!

कार्बनिक परिस्थितियां जो पेप्टिक अल्सर का कारण बनीं और इससे पहले यह इस बीमारी के विकास का एक बहुत महत्वपूर्ण कारक है। एनीमिया, जो अक्सर एक पेप्टिक

अल्सर के साथ होता है, अल्सर के माध्यम से रक्त की हानि के कारण नहीं होता है, लेकिन रोगी के अनुचित पोषण के परिणामस्वरूप रक्त रचना के बिगड़ने के कारण होता है। कुपोषण - सबसे अधिक बार कई वर्षों के लिए - एक अल्सर के गठन से पहले, और कई रोगियों में रोग का पहला लक्षण एक विकार है, लेकिन रूढ़िवादी डॉक्टर इसे अल्सर का कारण नहीं मानते हैं। विकृति जो अल्सर से पहले होती है, जैसे वह जो उसके साथ होती है और रोग को बढ़ा देती है, जैविक विकारों से जुड़ी होती है जो अल्सर के लिए नींव रखती हैं। यह एक कारण है कि एक अल्सर का विशुद्ध रूप से स्थानीय उपचार हमेशा असंतोषजनक होता है।

किसी भी जलन, चाहे वह शरीर की सतह पर, त्वचा में या पाचन तंत्र के अस्तर पर होती है, चाहे वह परेशान न हो, बहुत तेजी से ठीक हो जाएगी। इसे लगातार चिड़चिड़ा, छुआ हुआ, निचोड़ा हुआ, मला हुआ आदि नहीं होना चाहिए।

इन यांत्रिक क्रियाओं से उत्पन्न होने वाली जलन उपचार के ऊतकों को नष्ट कर देती है और रक्तस्राव का कारण बनती है। अगर शांति दी जाए तो घाव तेजी से भरता है। इस कारण से, अल्सर को ठीक करने के लिए आवश्यक पहला कदम पूर्ण आराम सुनिश्चित करना है। उपवास से बेहतर पाचन अंगों के अल्सर को कुछ भी नहीं देता है।

उत्सर्जित आमाशय रस द्वारा ताजा सतह की जलन भी घाव को ऊपर खींचने से रोकती है। इस तरह के कष्टप्रद कारक होने पर एक नया कपड़ा नहीं बन सकता है। उपवास से जलन का यह स्रोत समाप्त हो जाता है। ज्यादातर मामलों में, तीन दिनों का उपवास भी गैस्ट्रिक रस के स्राव को रोकने के लिए पर्याप्त है। थोड़ी मात्रा में, बाद में जारी किया गया, थोड़ा अम्लीय है।

तो, उपवास जल्दी से स्थानीय जलन के तीन स्रोतों को समाप्त करता है: यांत्रिक, खाद्य कणों के संपर्क में आने वाली सतह के कारण होता है, यांत्रिक, पेट की दीवारों के संकुचन और संकुचन के कारण होता है जो भोजन, और रासायनिक, अम्लीय गैस्ट्रिक रस के कारण होता है। यह बहुत तेजी से हो रहा है, लेकिन उपवास का अल्सर के साथ एक रोगी पर और भी अधिक गहरा प्रभाव पड़ता है। जॉर्ज वेगर, एमडी, ने लिखा: “किसी अंग को ठीक करने का सबसे प्रभावी और तेज तरीका हाइपर एसिडिटी और सामान्य क्षारीयता को बहाल करना एक पूर्ण उपवास है, आराम और बिस्तर पर आराम के साथ। "यह ज्ञात है कि उपवास एक या दो नहीं, बल्कि सभी लक्ष्यों को पूरा करता है।" उपवास तब तक जारी रहना चाहिए जब तक कि सभी प्रतिक्रियाएं व्यवस्थित अद्यतन नहीं दर्शाती हैं। पूरा हो गया। ”

यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि पेट से बड़ी आंत (पाइलोरस) तक गाढ़ा संक्रमण इतना पतला हो जाता है कि मार्ग फिर से बहाल हो जाता है, बशर्ते कि यह पूरी तरह से चंगा न हो। उपवास चंगा ऊतक को हटाने में सक्षम नहीं है। चूंकि रोग प्रक्रिया के ऐसे चरण

हैं, जब रोग ठीक नहीं हो सकता है, और इसलिए रोग के सभी कारणों को खत्म करने और सभी ऊतकों को बहाल करने में समझदारी है, जब तक रोग की अपरिवर्तनीय अवस्था नहीं आ जाती है तब तक उन्हें सामान्य रूप से वापस लाएं।

पाइलोरस की सूजन जल्दी से गुजरती है, और यदि रोगी अपनी आदतों को बदलता है तो स्वास्थ्य वापस आ जाता है। मैं विशेष रूप से खाने की आदतों को सही करने की आवश्यकता पर जोर देता हूं, लेकिन साथ ही साथ उपचार को बढ़ावा देने वाली अन्य सभी जीवित स्थितियों का निरीक्षण करना महत्वपूर्ण है, और शरीर को कमजोर नहीं करना।

अल्सर से छुटकारा पाना अस्थि-पंजर की सतह के अस्थायी उपचार से बहुत अधिक है। अल्सर ठीक हो जाता है, फिर रोगी के पूरे जीवन में कई बार फिर से शुरू होता है। अल्सर को अक्सर शल्यचिकित्सा से हटा दिया जाता है, लेकिन पुनरावृत्ति होती है। यह तथ्य कि चार या पांच ऑपरेशनों के बाद अल्सर की वापसी के अनगिनत उदाहरण हैं, यह दृढ़ता से बताता है कि ऑपरेशन स्वास्थ्य को वापस नहीं करता है। वह बीमारी के कारण को समाप्त नहीं कर सकता है, लेकिन जब तक यह नहीं किया जाता है, तब तक कोई वास्तविक वसूली नहीं होगी।

वास्तविक स्वास्थ्य की बहाली को रोग विकास के किसी भी चरण में प्राप्त किया जा सकता है, जिसका मैंने वर्णन किया, पहली ठंड से जलन से लेकर अल्सर तक, समावेशी, लेकिन जब कैशेक्सिया विकसित होता है - पतलापन (कैंसर का एक निश्चित लक्षण), प्रक्रिया अपरिवर्तनीय है।

* पेट का पाइलोरस - पेट से छोटी आंत में निकलता है।

उपवास और माइग्रेन

"मुझे पता है कि मेरे सिरदर्द कब्ज के कारण होते हैं," एक माइग्रेन वाली महिला ने एक बार मुझे बताया था। "मुझे यकीन है कि अगर मैं कब्ज से छुटकारा पा सकता हूं, तो मुझे सिरदर्द से छुटकारा मिलेगा।" वह कई वर्षों तक पीड़ित रही और ठीक नहीं हो सकी। उसने लगभग सभी उपचारों की कोशिश की जो विभिन्न विशेषज्ञों के लिए उपलब्ध थे, लेकिन उन्होंने उसे थोड़े समय के लिए अस्थायी राहत दी और इसके अलावा।

मैंने उससे कहा कि वास्तव में विपरीत सच है - अगर वह सिरदर्द से छुटकारा पा सकता है, तो वह कब्ज से ठीक हो जाएगा। इस महिला ने घोषणा की: "तुम पागल हो!" मैंने जवाब दिया: "मुझे पता है कि, लेकिन तुम बेहतर नहीं हो।" उसने पूछा: "आपका क्या मतलब है?" फिर मैंने समझाया कि सिरदर्द और कब्ज रोग के लक्षण हैं, और लक्षण एक दूसरे के कारण नहीं होते हैं, और यदि वह दोनों लक्षणों के मूल कारण से मुक्त है, तो वह उन्हें एक साथ छुटकारा दिलाएगा।

महिला ने इसे एक तार्किक दृष्टिकोण माना। किसी ने भी उसे सुझाव नहीं दिया है कि उसे रोकने के लिए उसके दुख के कारण को खत्म करना आवश्यक है। वह सभी उपचार पर निर्भर थी, जबकि केवल कारण के उन्मूलन से मदद मिल सकती थी।

यह महिला अपेक्षाकृत कम समय के लिए भूख से मर रही थी, जिसने उसके शरीर को विषाक्त पदार्थों से छुटकारा दिलाया ताकि वे उससे छुटकारा पा सकें और फिर उसने अपनी जीवनशैली बदल ली। उसे अब सिरदर्द नहीं था, और कब्ज उसी समय बंद हो गया।

माइग्रेन को आमतौर पर किसी भी स्थानीय घावों की अनुपस्थिति में एक बार-बार होने वाले सिरदर्द के रूप में परिभाषित किया जाता है। माइग्रेन एक तरह के दृश्य और मानसिक लक्षणों के साथ हो सकता है। कुछ मेडिकल पेपर कहते हैं: इस बात के सबूत हैं कि माइग्रेन की उत्पत्ति में एलर्जी है, और मैंने एक बार भी पढ़ा था, "यह आनुवंशिक प्रकृति हो सकती है।"

तथाकथित माइग्रेन और एकतरफा माइग्रेन एक सिंड्रोम है जो आवर्तक सिरदर्द की विशेषता है, अक्सर, एक तरफ मतली, उल्टी के साथ, इंद्रियों के विभिन्न विकार, विशेष रूप से सुनवाई और दृष्टि। शोर करने के लिए प्रकाश की संवेदनशीलता में वृद्धि हुई है, शोर करने के लिए, स्पष्ट वेश्यावृत्ति, ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता।

इतने कष्ट के साथ शायद ही अन्य, तथाकथित कार्यात्मक रोग हैं। इसके अलावा, यह असामान्य नहीं है कि इन रोगियों में से कुछ नशीली दवाओं के लिए एक प्रवृत्ति विकसित करते हैं जो उनके दुख को कम करने में मदद करते हैं।

वॉल्टर अल्वारेज़, एमडी, का कहना है कि ऐसे रोगियों को आमतौर पर एक अस्पताल में रखा जाता है और विज्ञान के लिए जाने जाने वाले सभी परीक्षणों के लिए परीक्षण किया जाता है, लेकिन माइग्रेन के मामले में, वे आमतौर पर ऐसा कुछ भी नहीं पाते हैं जो इसका कारण होगा। यह कई चिकित्सा पेशेवरों के दावों के अनुरूप है जो यह घोषणा करते हैं कि माइग्रेन का कारण अज्ञात है।

उसी समय, डॉ। वेबर ने इस बीमारी के बारे में बहुत गहन अवलोकन किया: "कम नियमित आवधिकता वाले रोग की तुलना में माइग्रेन के लिए विषाक्तता के सिद्धांत का अधिक प्रभावी ढंग से प्रदर्शन किया जा सकता है।" लगातार रिलेप्स और अवलोकन के परिणामस्वरूप होने वाले अवसर रोग के प्रत्येक लक्षण को इसकी प्रकृति की जांच और समझने की अनुमति देते हैं।

महिलाओं में माइग्रेन का खतरा होता है (यह रोग पुरुषों में कम आम है) कमजोर और विषाक्त है। वे खराब पाचन से पीड़ित होते हैं, अक्सर अनियमित मासिक धर्म और संवहनी रुकावट से। मासिक धर्म समारोह, संवहनी रोड़ा और महिला अंगों में अन्य असामान्यताओं के साथ माइग्रेन के संबंध को निर्धारित करना आसान है। जठरांत्र संबंधी

मार्ग के काम से जुड़े जहर को प्रारंभिक कमजोर पड़ने और विषाक्तता में जोड़ा जाता है, और एक माइग्रेन विकसित लोगों में तुरंत विकसित होता है।

ऊपर, मैंने एक माइग्रेन वाली महिला के बारे में एक विशिष्ट उदाहरण दिया। 4 से 6 सप्ताह की अवधि में दवाओं के बिना इस बीमारी से छुटकारा पाया जा सकता था। "मुझे आप पर विश्वास नहीं है," उसने कहा। "लेकिन क्यों भुखमरी की कोशिश नहीं की गई, अगर कुछ और नहीं है?" मैंने ऐसे मामलों में कई बार इसी तरह के बयान सुने। महिला को सिरदर्द से छुटकारा मिल गया, उसने मेरे इलाज के तरीके पर विश्वास किया। लेकिन ज्यादातर मामलों में, पिछले अनुभव के आधार पर माइग्रेन पीड़ितों को एक स्थायी इलाज की उम्मीद नहीं है।

बेशक, कोई भी फैशनेबल नहीं है, अस्थायी राहत उपचार देना विश्वसनीय नहीं है।

एगरोटामाइन और अन्य आमतौर पर इस्तेमाल किए जाने वाले दर्द निवारक, जैसे कि कॉफी हानिकारक हैं और बीमारी के कारण को खत्म नहीं करते हैं।

यह शायद ही कभी होता है कि एक पीड़ित एक स्वच्छता कार्यक्रम का पालन करना शुरू कर देती है, ऐसे मामलों के अपवाद के साथ जब वह अब सिरदर्द सहन करने में सक्षम नहीं है। हालांकि, उपवास के दौरान गायब होने वाले सिरदर्द शायद ही कभी भोजन की शुरुआत के साथ लौटते हैं। लेकिन ऐसे मामले होते हैं जब न्यूरो-डिप्रेसिव दवाओं से तंत्रिका तंत्र बहुत कमजोर हो जाता है। फिर पूर्ण वसूली के लिए, गंभीर आत्म-अनुशासन और एक स्वास्थ्य कार्यक्रम का कठोर कार्यान्वयन लंबी अवधि के लिए आवश्यक है।

इस तरह के दुर्लभ मामलों के अलावा, ज्यादातर महिलाएं उपवास के अपेक्षाकृत कम समय का सहारा लेकर अपने माइग्रेन को ठीक कर सकती हैं। लेकिन उसके बाद किसी की जीवन की आदतों में पूर्ण बदलाव का पालन करना चाहिए। प्रायोगिक अवलोकन के तहत किए गए 10 दिनों से 3 सप्ताह के उपवास तक, आमतौर पर माइग्रेन से छुटकारा पाने के लिए पर्याप्त है।

उपवास की समाप्ति के बाद और जीवन की नई आदतों के विकास पर भी नजर रखी जानी चाहिए।

हे फीवर

महिला विकलांग थी। उसे बिस्तर से कुर्सी और पीठ तक ले जाया गया। वह इतनी कमजोर थी कि वह कभी-कभार ही कुछ कदम उठा पाती थी। उसकी कई बीमारियों में हे फीवर था, जिससे वह नियमित रूप से हर साल एक निश्चित समय पर पीड़ित होता था। 1918 में, जब हम लोकतंत्र के लिए दुनिया को बचाने के पक्षधर थे।

हर रविवार को, पति अपनी पत्नी को बाइबल पढ़ने के लिए अपने साथ ले जाता था। वह उसे एक रिक्लाइनर में लाया। यह तब था जब वह एक हाइजीनिस्ट से मिली,

जिसने उसे स्वास्थ्य को बहाल करने के लिए हाइजीनिक प्रोग्राम को आजमाने की सलाह दी। चूंकि महिला बहुत कमजोर थी, इसलिए उसे कई छोटे उपवासों का सामना करना पड़ा।

अब, जब मैं इस महिला के बारे में लिखता हूं, तो वह उस उम्र तक पहुंच गई है, जिसे कई लोग उन्नत मानते हैं, - 73 वर्ष। वह अच्छे स्वास्थ्य में है। 40 से अधिक वर्षों के लिए, उसके घास के बुखार के हमलों की कभी भी पुनरावृत्ति नहीं हुई है, और वह इन सभी दशकों तक काम करने में सक्षम थी। यह सब समय वह एक दक्षिणी जलवायु में रहता था, जहाँ हवा लगभग पूरे वर्ष पराग से भरी रहती है। वह एलर्जी से पीड़ित नहीं है और वह किसी भी स्वस्थ भोजन का सेवन करती है जो उसे पसंद है। हालांकि, वह उन हजारों मरीजों में से एक नहीं है, जो विषाक्त पदार्थों और जीवनशैली में बदलाव को दूर कर बुखार से उबर चुके हैं।

हे फीवर में, लंबे समय तक पुरानी जलन (सूजन) की स्थिति के परिणामस्वरूप नाक की श्लेष्मा अत्यधिक संवेदनशील हो जाती है। धूल, एक प्रकार का वृक्ष और पराग के कण आसानी से जलन, द्रव संचय और इसके ठहराव को बढ़ाते हैं। हे फीवर में मनाई गई आंखों, नाक और गले की श्लेष्मा झिल्ली की उत्तेजित और सूजन की स्थिति, पहले कतर के रूप में संदर्भित स्थिति से ज्यादा कुछ नहीं है। संक्षेप में, इन श्लेष्म झिल्ली की बढ़ी हुई संवेदनशीलता एक बीमारी का परिणाम है - सूजन।

वर्तमान में, हे फीवर को एलर्जी या एलर्जी का परिणाम माना जाता है। उत्तरार्द्ध के सटीक विवरण काफी विविध हैं। सामान्य तौर पर, इसे "असामान्य रूप से बढ़ी हुई अवस्था, किसी पदार्थ के प्रति विशेष संवेदनशीलता के रूप में परिभाषित किया जाता है जो इस प्रजाति के अधिकांश व्यक्तियों के लिए समान मात्रा में हानिरहित है।"

लेकिन यह मुझे लगता है कि अतिसंवेदनशीलता के रूप में एक एलर्जी को पेश करने का मतलब है कि प्रश्न को हल किया जाए, लेकिन वास्तव में कुछ भी नहीं समझाया जा सकता है।

एक हैरान विशेषज्ञ अपनी परिभाषाओं की बेरुखी के पीछे छिप जाता है। अब एलर्जी को मानव शरीर के किसी भी सुरक्षात्मक तंत्र के विकार के परिणामस्वरूप परिभाषित किया गया है। यदि यह सच है, तो हमें निम्नलिखित तथ्य से गुमराह होने की अनुमति नहीं देनी चाहिए: लक्षण, जिसे एक एलर्जी प्रतिक्रिया कहा जाता है, मानव शरीर के अन्य सामान्य सुरक्षात्मक तंत्र को ट्रिगर करता है। यदि संरक्षण का एक साधन क्षतिग्रस्त है या काम नहीं करता है, तो जीवित जीव के निपटान में सुरक्षा के अन्य साधन हैं, जो समान मामलों में रिसॉर्ट करता है। किसी भी तंत्र की विफलता के परिणामस्वरूप शरीर रक्षाहीन नहीं रहता है।

एलर्जी के बारे में हम जो भी सोच सकते हैं, हमें स्वीकार करना चाहिए कि यह स्व-प्रेरित स्थिति नहीं है। लेकिन एक व्यक्ति को एलर्जी क्यों है और दूसरे को नहीं? या यदि हम किसी एक रक्षा तंत्र के "विफलता" के सिद्धांत को लेते हैं, तो एक जीव का कोई तंत्र विफल क्यों हो रहा है, जबकि दूसरे जीव में सभी तंत्र सामान्य रूप से कार्य करते हैं? इस प्रश्न का उत्तर देने के लिए, आइए हम बीमारियों, टॉक्सिमिया (विषाक्तता) के मुख्य कारण पर लौटते हैं।

हे फीवर किन कारणों से होता है? कुछ विषैले परिस्थितियों से उत्पन्न साइनस की पुरानी सूजन जो आमतौर पर वर्षों तक रहती है। विषाक्तता मानव शरीर के खोखले अंगों की आंतरिक झिल्लियों की सभी प्रकार की सूजन का मुख्य कारण है। जब तक संक्रमण की स्थिति बनी रहती है, तब तक बिगड़ा हुआ रहन-सहन और अधिक खाने से, बुखार के इलाज की संभावना से इंकार कर दिया जाता है।

हर कोई इस कथन को अपने लिए जाँच सकता है। थोड़ी देर के लिए खाने से बचना चाहिए, और आप नाक के बलगम के निर्वहन और घास के बुखार के अन्य लक्षणों को गायब होने से रोकना सुनिश्चित करेंगे। रोगी को यह याद रखें कि पराग, जानवरों के बाल और अन्य पदार्थ जिनसे वह सम्मोहक है या जिससे उसे एलर्जी होती है, वे एक सामान्य वातावरण के तत्व हैं, और उसे यह समझने दें कि उनकी संवेदनशीलता उनके स्वयं के जीव की स्थिति के कारण है, न कि इन सामान्य तत्वों की क्रिया के कारण। जो अन्य लोगों को बिल्कुल प्रभावित नहीं करता है। ये सभी पदार्थ केवल रोगियों में एलर्जी की चिड़चिड़ापन का कारण बनते हैं। स्वस्थ एलर्जी प्रभावित नहीं होती है।

जल्दबाजी में बुखार के साथ एक मरीज को अपने स्वास्थ्य के बारे में पता चलता है। वह इस बीमारी के लिए अतिसंवेदनशील नहीं होगा जब तक कि वह उच्च स्तर पर अपने स्वास्थ्य को बनाए रखने में सक्षम नहीं होता। हे फीवर के लक्षणों को अस्थायी रूप से राहत देने के लिए कई उपाय हैं, लेकिन चूंकि उनमें से कोई भी बीमारी के कारणों को खत्म नहीं करता है, कोई भी उपाय रोगी को ठीक नहीं करता है।

प्रत्येक मौसम में, रोगी को फिर से अस्थायी राहत के साधनों का सहारा लेना पड़ता है, जलन के स्रोत से बचने के लिए ठिकाने बदल देते हैं। यह महंगा है, समय लगता है और सबसे महत्वपूर्ण बात, बेकार है।

घास के बुखार वाले रोगी को वास्तविक आराम की आवश्यकता होती है: आपको बिस्तर पर जाने और भोजन से परहेज करने की आवश्यकता होती है। इस तरह का उपचार पहाड़ों में समुद्री यात्रा या पिकनिक की तुलना में कम खर्चीला और अधिक प्रभावी होगा, जहां हवा पूरी तरह से पराग से मुक्त है। जैसे ही रोगी को उसके विषाक्त बोझ से छुटकारा मिल जाता है और आंखों, नाक और गले की झिल्लियों की सामान्य स्थिति बहाल हो जाती है, घास के बुखार के सभी लक्षण गायब हो जाएंगे और व्यक्ति स्वस्थ जीवनशैली की

अगुवाई नहीं करेगा। कमजोर (अयोग्य) आदतों पर लौटने और अधिक भोजन करने से पुनः शुरू होने की संभावना बढ़ जाएगी।

हे फीवर के लिए उपवास की अवधि आमतौर पर अन्य, सरल रोगों की तुलना में अधिक लंबी होती है। औसतन 10 दिन से 4 और यहां तक कि 5 सप्ताह तक। सामान्य और कम वजन वाले लोगों की तुलना में मोटे लोगों को लंबे समय तक उपवास की आवश्यकता होती है।

माइग्रेन के सिरदर्द की तरह ही, बुखार के साथ एलर्जी एक कारण नहीं है, बल्कि एक बीमारी का लक्षण है।

दोनों मामलों में उपचार विषहरण है - उपवास, सफाई और स्वस्थ जीवन शैली के माध्यम से शरीर से जहर को निकालना।

उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचाप को धमनियों के सख्त होने (स्क्लेरोसिस) और हृदय रोग के कारण का प्रत्यक्ष परिणाम माना जाता है। उच्च रक्तचाप को उच्च रक्तचाप कहा जाता है। धमनियों के संकीर्ण होने के कारण दबाव अनुबंधित (संकुचित) वाहिकाओं के बाहर बनता है, जिससे हृदय का काम बढ़ जाता है।

रक्तचाप के दृश्य प्रतिनिधित्व के लिए, हम एक नली के साथ एक सादृश्य आकर्षित करेंगे जिसके माध्यम से पानी बहता है। पानी एक मुक्त नली से बहता है, जिससे इसकी दीवारों पर एक निश्चित दबाव बनता है। यदि नली को नली पर रखा जाता है, तो पानी के मार्ग में एक बाधा बन जाती है, जिससे पानी का दबाव बढ़ जाता है। यदि टिप में छेद कम हो जाता है, तो दबाव तदनुसार बढ़ जाएगा। छेद जितना संकीर्ण होगा, नली में पानी का दबाव उतना ही अधिक होगा।

दबाव (रक्त) में उल्लेखनीय वृद्धि के साथ धमनियों में वही घटना होती है। यह अनुमान लगाया गया है कि वर्तमान में 5 मिलियन अमेरिकी उच्च रक्तचाप से अलग डिग्री के लिए पीड़ित हैं। चूंकि सामान्य रक्तचाप मानक द्वारा परिभाषित नहीं है, इसलिए यह तर्क दिया जा सकता है कि अमेरिकियों की एक बड़ी संख्या में दबाव सामान्य से अधिक है। शायद ज्यादातर मामलों में शरीर पर चिंता पैदा करने के लिए दबाव इतना अधिक नहीं होता है, लेकिन यह और अधिक बढ़ जाता है। आप रक्तचाप में वृद्धि के कारणों को अनदेखा नहीं कर सकते।

इस तथ्य को पहचानना महत्वपूर्ण है कि उच्च रक्तचाप एक व्यक्ति के जीवन में कारणों और पिछले रोगों की श्रृंखला में अंतिम कड़ी है, जो लंबे समय तक चलती है; विभिन्न प्रकार के शारीरिक ओवरवॉल्टेज और तंत्रिका तंत्र के ओवरलोडिंग।

यौन अतिरिक्तता - रोग के मुख्य कारणों में से एक। अधिक भोजन, कॉफी, चाय, तम्बाकू, शराब और अपर्याप्त आराम करना, बढ़ते दबाव के सामान्य कारण हैं। भोजन में नमक के अत्यधिक उपयोग से बहुत महत्वपूर्ण योगदान होता है।

एलिस इन वंडरलैंड की परंपरा में, जहां परिणामों को कारण के रूप में घोषित किया जाता है, उच्च रक्तचाप की व्याख्या हृदय रोग के कारण के साथ-साथ तंत्रिका तंत्र के विकारों के रूप में की जाती है।

यह तथ्य कि गुर्दे, अधिवृक्क ग्रंथियों, संभवतः थायरॉयड ग्रंथि और पिट्यूटरी ग्रंथि द्वारा स्रावित पदार्थ भी दबाव में वृद्धि का कारण बन सकते हैं, यह इंगित करता है कि रक्तचाप में वृद्धि का सही कारण केवल तंत्रिका जलन नहीं है, बल्कि शरीर की सामान्य स्थिति है। इस सब को ध्यान में रखते हुए, उपचार को दबाव में एक अस्थायी कृत्रिम कमी में नहीं, बल्कि बीमारी के कारणों को सावधानीपूर्वक मिटाने में किया जाना चाहिए।

ज्यादातर मामलों में सामान्य उपचार का उद्देश्य तंत्रिका तंत्र को दबाना है। थायरॉयड ग्रंथि को हटाने के लिए सर्जरी और सहानुभूति तंत्रिका तंत्र के क्षेत्रों इस धारणा पर आधारित है कि इन अंगों में बीमारी के कारण छिपे हुए हैं। उच्च रक्तचाप कभी भी जानवरों में अनायास (अनायास) विकसित नहीं होता है। और इस तथ्य का उपयोग मानव में रक्तचाप के कारणों के लिए तंत्रिका तंत्र की स्थिति के प्रत्यक्ष संबंध के प्रमाण में किया जाता है।

दवाएं जो तंत्रिका तंत्र को दबाती हैं, धमनी प्रणाली को आराम देती हैं और हृदय के काम को कमजोर करती हैं, रक्तचाप को कम करने के सामान्य साधन हैं। यह जोर देने के लिए शायद ही आवश्यक है कि ऐसी दवाएं रोग के कारणों को खत्म नहीं करती हैं और दवा लेने के दौरान बहुत कम समय के लिए ही प्रभावी होती हैं।

वास्तव में, ज्यादातर मामलों में, समय की अवधि में दवाओं के उपयोग के अवसादग्रस्तता प्रभाव के बावजूद, रक्तचाप में वृद्धि जारी है। ये दवाएं एक डिग्री या किसी अन्य अवांछनीय साइड इफेक्ट का उत्पादन करती हैं, जिससे रोगी को नए साधनों का सहारा लेने के लिए मजबूर किया जाता है, जो उसे उम्मीद है, वह उसे कम नुकसान पहुंचाएगा।

उपचार उतना ही व्यापक होना चाहिए जितना कि रोग। यह संभावना नहीं है कि हम एक अच्छा प्रभाव प्राप्त करेंगे यदि, उदाहरण के लिए, हम रोगी को नमक का दुरुपयोग करने से मना करते हैं, लेकिन उसे धूम्रपान जारी रखना चाहिए। ठोस और मूर्त परिणाम प्राप्त करने के लिए, शरीर के सामान्य व्यवस्थित स्थिति के बारे में भूलकर, कई कारणों के प्रत्येक तत्व को अलग से समाप्त करना आवश्यक है।

यदि हम रक्तचाप में एक स्थिर कमी प्राप्त करना चाहते हैं, तो शरीर को समग्र रूप से इलाज करना आवश्यक है। लक्षण के उपचार से केवल अस्थायी राहत मिलेगी, लेकिन बीमारी ठीक नहीं होगी।

जिस गति के साथ उपवास दबाव को कम करने में मदद करता है वह शरीर को आराम करने, तनाव और उत्तेजना को दूर करने के लिए महत्व को इंगित करता है। दबाव में कमी उपवास के पहले दिनों में शाब्दिक रूप से नोट की जाती है। जैसा कि शरीर में विषाक्त भार कम हो जाता है, तंत्रिका तंत्र कम चिड़चिड़ा हो जाता है, अधिवृक्क ग्रंथियों, थायरॉइड ग्रंथि और पिट्यूटरी ग्रंथि के कार्य एक सामान्य स्थिति में बहाल हो जाते हैं, जिससे रक्तचाप सामान्य से पहले कम हो जाता है, फिर सामान्य से थोड़ा कम हो जाता है और पोषण के नवीकरण के बाद भी रहता है - याद रखें, जबकि रोगी एक जीवन शैली का नेतृत्व करता है जिससे उसकी स्थिति को खतरा नहीं होता है।

यह सब बताता है कि उपवास के माध्यम से रक्तचाप कम करना स्वाभाविक रूप से प्राप्त होता है, बल द्वारा नहीं। इस मामले में, शरीर खराब नहीं होता है, क्योंकि यह ग्रंथियों पर सर्जिकल संचालन और सहानुभूति तंत्रिका तंत्र के परिणामस्वरूप होता है। उपचार के सर्जिकल तरीकों का उपयोग करने के बजाय, रोग के कारणों को खत्म करना आवश्यक है।

जैसा कि किसी भी अन्य मामले में, शुरुआत में बीमारी के कारण फिर से प्रकट हो जाएंगे यदि वे पूरी तरह से समाप्त नहीं हुए हैं।

उपवास और दिल

पहले, डॉक्टरों के बीच एक व्यापक राय थी: यदि कोई व्यक्ति 6 दिनों तक बिना भोजन के रहने के लिए मजबूर हो जाता है, तो उसका दिल बंद हो जाएगा और मृत्यु हो जाएगी। उपवास के दौरान हृदय की मृत्यु के इस मिथक ने वैज्ञानिक हलकों में शासन किया, इसके विपरीत कई तथ्य सामने आने के बावजूद; यह स्थिति 1929 तक बनी रही - कॉर्क में प्रसिद्ध भूख हड़ताल।

सेरेक (आयरलैंड) के लॉर्ड मेयर, टेरीकसी मैक सीन के ईस्टर राइजिंग के ईस्टर राइजिंग के बाद उनकी गिरफ्तारी के विरोध में, और उनके साथी भूख हड़ताल करने वालों ने 70-94 दिनों के लिए भोजन से दूर कर दिया। इस लंबे उपवास के साथ, उन्होंने पतन के झूठे विचार का खंडन किया - उपवास के परिणामस्वरूप हृदय का इनकार।

आज यह तथ्य स्पष्ट है कि उपवास कमजोर नहीं पड़ता है, लेकिन, इसके विपरीत, इस अद्भुत अंग को मजबूत करता है।

जिन लोगों ने पैसे के लिए आम जनता के लिए भुखमरी का प्रदर्शन किया, उन्होंने यह भी साबित किया कि एक व्यक्ति लंबे समय तक भोजन के बिना स्वतंत्र रूप से कर सकता है, उनके सनसनीखेज रिकॉर्ड ने व्यापक प्रचार प्राप्त किया और यहां तक कि वैज्ञानिकों का भी ध्यान आकर्षित किया। इस प्रकार, हृदय के पतन के बारे में इस कथन की मिथ्या सिद्ध हुई है। इस "सिद्धांत" को पहले हाइजिनिस्टों द्वारा लंबे समय तक दिल की भूख के लाभों के वैज्ञानिकों द्वारा जबरन मान्यता से पहले भी खारिज कर दिया गया था।

इस अवसर पर, पुस्तक "विटैलिटी, फास्टिंग एंड न्यूट्रिशन" के लेखक, हिरवर्ड कैरिंगटन, पीएचडी लिखते हैं: "तथ्य यह है कि उपवास हमेशा मजबूत करता है और दिल को कठोर करता है एक निर्विवाद तथ्य है। मेरी राय है कि उपवास कमजोर दिलों को मजबूत करने का सबसे प्रभावी साधन है, और एकमात्र तर्कसंगत शारीरिक उपकरण है।" वह निम्नलिखित तीन कारकों के कारण हृदय की स्थिति में इस सुधार का श्रेय देता है: 1) अतिरिक्त आराम, हृदय को उपवास द्वारा प्रदान किया गया; 2) भुखमरी के परिणामस्वरूप पूरे संचार प्रणाली में सुधार; 3) उत्तेजक (उत्तेजक) की अनुपस्थिति, जो आमतौर पर रोगियों द्वारा विशेष रूप से कोर का सहारा लिया जाता है।

उदाहरण के लिए, एनजाइना पेक्टोरिस (तंबाकू, कॉफी, चाय, खाद्य पदार्थों के गलत संयोजन और कार्बोहाइड्रेट के लिए अत्यधिक उत्साह) के कारण होने वाली दिल की बीमारी को लें। और इस बीमारी से पीड़ित लोगों पर उपवास के प्रभाव पर विचार करें। हम उस गति से चकित होंगे जिसके साथ हृदय रोग से छुटकारा पाता है।

जो लोग अधिक खाने के लिए प्रवण हैं, जो लोग अनुपात की भावना से वंचित हैं, जो खुद को किसी भी चीज़ तक सीमित नहीं रखते हैं, अक्सर एनजाइना पेक्टोरिस बीमारी से पीड़ित होते हैं। उनके जीवन का तरीका हृदय को विशाल और निरंतर ओवरस्ट्रेन के लिए उजागर करता है। इस मामले में, आराम आवश्यक है।

आधिकारिक सूत्रों का दावा है कि पिछले 20 वर्षों में, एनजाइना पेक्टोरिस के इलाज के लिए 50 से अधिक विभिन्न दवाओं और सर्जरी का उपयोग किया गया है। उसी समय, एनजाइना पेक्टोरिस को "आत्म-सीमित" बीमारी घोषित किया गया था, और कुछ सम्मानित डॉक्टरों ने हालांकि, उनके उपचार के तरीकों की प्रभावकारिता को पहचानने का दावा किया।

हम कैसे जानते हैं कि उपवास एनजाइना पेक्टोरिस के लिए एक प्रभावी उपाय है? हम यह घोषित नहीं करते हैं कि उपवास एक पेक्टोरल टॉड को ठीक करता है। हम केवल यह कहते हैं कि उपवास करने से दिल से एक अतिरिक्त वजन हटा दिया जाता है, जिससे अंग को बहाल किया जाता है, इसे सामान्य स्थिति में लाया जाता है, और यह सबसे तेज़ और सबसे विश्वसनीय तरीके से होता है।

एक अंधे कनाडाई ने कई दिनों के उपवास और फिर से शुरू होने के बाद अपनी स्थिति के बारे में मुझे बताया, "मेरा दिल सामान्य रूप से और धीरे-धीरे काम कर रहा है, अब मैं इसे और महसूस नहीं करता। भूखे रहने से पहले, उसने मुझसे शिकायत की थी कि लंबे समय से वह पहले से ही तेजी से दिल की धड़कन महसूस कर रहा था, जो विशेष रूप से रात में उसे परेशान कर रहा था।

इतना कुछ नहीं एक दृढ़ता से धड़कता हुआ दिल और आराम के रूप में एक उत्तेजित तंत्रिका तंत्र को शांत करता है, जो भुखमरी द्वारा प्रदान किया जाता है। उपवास

हृदय से अतिरिक्त वजन से छुटकारा दिलाता है और साथ ही रक्तचाप को कम करता है।

साथ में वोल्टेज के कमजोर होने और धड़कन के धीमा होने से दिल को एक वास्तविक, अपरिवर्तनीय आराम मिलता है। कम काम करने से दिल खुद ही ठीक हो जाता है।

उपवास, जैसा कि पहले बार बार जोर दिया गया है, शारीरिक आराम की अवधि है। आराम शरीर को स्वयं के लिए करने की अनुमति देता है जो कि आगे की गति, जो कि सामान्य जीवन में है, की स्थितियों में करने में सक्षम नहीं है।

भोजन के पूर्ण परित्याग की स्थितियों में, शरीर वह करता है जो ओवरईटिंग की स्थितियों में नहीं कर सकता है। उपवास के दौरान हृदय की स्थिति में सुधार स्थिर और स्पष्ट है। बेशक, हृदय की ऐसी गंभीर स्थितियां हैं, जो किसी भी उपचार के अधीन नहीं हैं, यहां तक कि भुखमरी भी।

हृदय रोग के सैकड़ों मामलों में जो मैंने विभिन्न अवधियों की भुखमरी के परिणामस्वरूप मनाया है, यह स्वस्थ और मजबूत हो गया। त्वरित हृदय गति धीमी हो गई, असामान्य रूप से धीमी गति से दिल की धड़कन बढ़ गई, संकुचन की अनियमित आवृत्ति वाले दिल नियमित रूप से समय और आवृत्ति में हरा करने लगे; धड़कन की खाल के साथ दिल (यहां तक कि लगातार 4 बीट्स के लिए छोड़ें) एक सामान्य लय को फिर से शुरू करते हैं। उपवास के परिणामस्वरूप, हृदय के कामकाज में कई अन्य सुधार देखे गए थे। हालांकि, यह कहने की कोई जरूरत नहीं है कि उपवास से दिल की साइट पर एक नया वाल्व बनाने में मदद नहीं मिलेगी।

उपवास अपने भारी बोझ के दिल को राहत देता है, और इससे किसी को आश्चर्य नहीं होना चाहिए। जठरांत्र संबंधी मार्ग से प्रतिदिन आने वाले कच्चे माल की तुलना में शरीर में पोषण भंडार के साथ दिल की आपूर्ति अधिक होती है। स्वाभाविक रूप से, ऐसे आराम के साथ, जो भुखमरी द्वारा प्रदान किया जाता है, हृदय को ताकत मिलती है। भुखमरी द्वारा प्रदान किया गया शेष दो तथ्यों के लिए जिम्मेदार है:

1. गौरतलब है कि दिल की धड़कन की संख्या कम हो जाती है। 80 बीट्स प्रति मिनट की हृदय गति वाला एक दिल ताल को 60 या उससे कम गति देता है। यदि बीट आवृत्ति 80 बीट प्रति मिनट से अधिक है, तो बीट मंदी और भी अधिक स्पष्ट होगी।

धड़कन में 80 से 60 प्रति मिनट की कमी का मतलब है कि एक अंग की 20 बीट प्रति मिनट की बचत, प्रति घंटे 1,200 बीट्स, और प्रति दिन 28,000 बीट है। यह दिल द्वारा किए गए काम की मात्रा में एक महत्वपूर्ण कमी है। बेशक, दिल के काम में सामान्य विचलन हैं, तनाव या भावनाओं के कारण।

2. एक और शामक कारक रक्तचाप में कमी है। यदि दबाव 160 मिमी है, तो यह जल्दी से 140, 130 और यहां तक कि 115 मिमी तक गिर जाता है, जो उपवास के अंत

तक रहता है। मैंने एक महिला को 295 मिमी के सिस्टोलिक दबाव के साथ देखा, जिसका दबाव दो सप्ताह में 115 मिमी तक गिर गया। इसका मतलब है कि दिल अपने काम के लिए कम प्रतिरोध के साथ काम करता है। यह कम मेहनत से लड़ता है। इसकी कम आवृत्ति के संयोजन में कमजोर धड़कन थका हुआ और कमजोर अंग को आराम प्रदान करता है। ऐसी स्थितियों के तहत, दिल को मजबूत किया जाता है, और ज्यादातर मामलों में, जब दिल को मानसिक रूप से बीमार माना जाता था, तो यह स्वस्थ हो गया।

दिल के बाकी हिस्सों के उपरोक्त घटक, मुझे प्राथमिक कहते हैं। आराम के माध्यमिक घटक भी हैं। मुख्य एक वजन घटाने है। उत्तरार्द्ध मोटे लोगों में सबसे अधिक ध्यान देने योग्य है, जिनके दिल में इतने विशाल शरीर के माध्यम से रक्त को प्रसारित करने के लिए अविश्वसनीय प्रयास करना पड़ता है। चूंकि इस तरह के मामलों में रक्तचाप तेजी से घटता है, वजन घटने से कई पाउंड वजन कम हो जाता है, जो दिल को बोझ से मुक्त करता है। प्रत्येक खोये हुए वजन से दिल के काम में आसानी होती है।

इस तथ्य को ध्यान में रखना आवश्यक है कि विघटन (हृदय की गड़बड़ी) के साथ, धड़कन की दर में कमी सामान्य रोगियों के भुखमरी के मामले में जल्दी से नहीं होती है।

विघटन रक्त की पर्याप्त मात्रा को बनाए रखने के लिए हृदय की अक्षमता है। यह सांस लेने में कठिनाई (सांस की तकलीफ), नीले होंठ और उंगलियों (सियानोसिस), तेज लेकिन कमजोर दिल की धड़कन, पतला नसों, कमजोर मूत्र और यहां तक कि कुछ मामलों में, ऊतकों में द्रव का संचय, त्वचा की सूजन और चमड़े के नीचे के ऊतकों की विशेषता है।

और इसलिए पहले से ही बहुत कमजोर दिल द्रव संचय के कारण अतिरिक्त काम करना चाहिए। यह बोझ दिल के लिए असहनीय है, और यह लगातार अपने वजन के नीचे कमजोर होता जाता है। जैसे-जैसे दिल कमजोर होता है, ड्रॉप्सी आगे बढ़ती है, जिसके लिए फिर से दिल के काम की जरूरत होती है। इस दुष्चक्र से निकलने का रास्ता खोजना आसान नहीं है।

एडिमा के अन्य स्रोत भोजन में सोडियम क्लोराइड (सोडियम क्लोराइड) की अत्यधिक खपत हैं। नमक की जरूरत शरीर को नहीं होती, यह जहरीला होता है। शरीर से इसका स्राव मुश्किल है, इसलिए नमक मानव शरीर में जमा होता है, जो नमकीन खाद्य पदार्थों के शौकीन हैं। यह सतह के ऊतकों में जमा होता है - सीधे त्वचा के नीचे, साथ ही गुहाओं में एक साथ तरल के साथ इसके विघटन के लिए आवश्यक होता है, इसलिए इस तरह के स्थानों में एक नमकीन बनता है। माना जाता है कि स्वस्थ लोगों में नमक-प्रेरित एडिमा अक्सर आसानी से ध्यान देने योग्य होती है, जबकि अन्य में यह एक अव्यक्त रूप में मौजूद होती है और हृदय और किडनी के लिए अतिरिक्त बोझ बनती है।

रोगी का शरीर, उपवास का इलाज करता है, सभी नमक और तरल पदार्थ को संचलन में डालने में सक्षम होता है, और फिर उन्हें बाहर निकाल दिया जाता है। ऐसे

मामलों में, मूत्र में वृद्धि हुई है जिसमें टेबल नमक (दैनिक 78 ग्राम तक नमक शरीर से उत्सर्जित होता है) होता है। सावधान जैव रासायनिक टिप्पणियों से पता चला है कि भुखमरी के परिणामस्वरूप उत्सर्जित नमक की मात्रा बहुत बढ़ जाती है, यहां तक कि उन मामलों में भी जहां कुल पेशाब नगण्य है।

शरीर से अतिरिक्त पानी और नमक को हटाने में पहला कदम रक्त परिसंचरण में उनकी भागीदारी है। उपवास ऊतकों से तरल पदार्थ को निकालने और इसके बाद शरीर से निकालने में मदद करता है। उपवास की शुरुआत के साथ, शरीर में नमक का सेवन बंद हो जाता है, और इससे उसे एडिमाटस ऊतकों से पानी और नमक को जल्दी से निकालने का अवसर मिलता है। छिपे हुए एडिमा और एडिमा तुरंत गायब हो जाते हैं।

संचार प्रणाली के काम को सुगम बनाना और विशेष रूप से हृदय को ग्रहण किए गए भोजन की मात्रा को सीमित करने और आहार से नमक को बाहर करने से प्राप्त किया जा सकता है, लेकिन भुखमरी की मदद से सबसे अच्छा है। भूखे रहने वाले पानी की मात्रा को कम करने के लिए अक्सर यह आवश्यक होता है। बूंदों के साथ ऊतकों से तरल पदार्थ को हटाने के लिए पानी का सेवन कम करना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।

कार्डियक विघटन के साथ, आमतौर पर वृक्क ठहराव होता है - ठहराव, बिगड़ा हुआ रक्त परिसंचरण, जो बदले में गुर्दे को बाधित करता है। उपवास जल्दी से गुर्दे के कामकाज को प्रभावित करता है, जिसके परिणामस्वरूप सक्रिय द्रव उत्सर्जन होता है। उपवास के दौरान इन मामलों में पानी पीने के लिए अलग-अलग विचार हैं। कुछ का मानना है कि इसकी संख्या को सीमित करना आवश्यक नहीं है, तो किडनी माना जाता है कि यह बेहतर कार्य करेगा। दूसरों का तर्क है कि पानी का दुरुपयोग तरल पदार्थ को निष्कासित करना कठिन बनाता है। मैं उपवास के उपचार में सीमित जल सेवन का समर्थक हूं।

गुर्दे द्वारा पानी और नमक का बढ़ा हुआ उत्सर्जन और पफपन को कम करने या पूर्ण रूप से समाप्त करने से हृदय के काम में बहुत आसानी होती है। यह माना जाता है कि उपवास कुछ वासोमोटर (वासोमोटर) केंद्रों को प्रभावित करता है - तंत्रिका केंद्र जो रक्त परिसंचरण को नियंत्रित करते हैं, इस प्रकार हृदय और धमनियों के कामकाज में सुधार करते हैं।

बेशक, यह कहना गलत नहीं होगा कि शरीर से केवल पानी और नमक का उन्मूलन, बूंदों के लक्षणों के गायब होने में योगदान देता है। यह हृदय और संचार प्रणाली के काम में एक सामान्य सुधार के साथ है। यह विश्वास करने का कारण है कि पेशाब और अवशोषण में वृद्धि - ऊतकों से पानी और नमक का उत्सर्जन मुख्य रूप से परिसंचरण की स्थिति में सामान्य सुधार के कारण होता है, जो पोषण की बहाली के बाद जारी रहता है।

इतालवी चिकित्सक जियोर्जीनो डेगनिनी, एमडी, ने हृदय विघटन के 16 मामलों में उपवास के परिणामों का अध्ययन किया और मोडेना विश्वविद्यालय (इटली) में सामान्य

चिकित्सा और चिकित्सा संस्थान के प्रकाशन में अपने अवलोकनों पर एक विस्तृत रिपोर्ट प्रस्तुत की।

इन 16 रोगियों के बारे में, जिनकी बीमारी, जैसा कि पहले उल्लेख किया गया था, हृदय संबंधी दवाओं के साथ इलाज करने के लिए पहले जवाब नहीं दिया था, दागिनी का कहना है कि वे सभी गंभीर हृदय अपघटन से पीड़ित थे। उपवास के उपचार में, मरीज बिस्तर पर थे, उन्हें असीमित मात्रा में पानी का उपयोग करने की अनुमति थी, लेकिन कोई दवा नहीं; उनमें से 12 को शरीर के महत्वपूर्ण गुहाओं में शोफ था, 4 में कोई शोफ नहीं था।

एडिमा वाले मरीजों में निम्नलिखित नैदानिक निदान थे: मायोकार्डियल स्केलेरोसिस (हृदय की मांसपेशी का सख्त होना) - 6 लोग, माइट्रल स्टेनोसिस (हृदय के माइट्रल वाल्व के जहाजों का संकुचित या क्षीण होना) - 2, माइट्रल और महाधमनी स्टेनोसिस (माइट्रल और महाधमनी वाल्व दोनों का स्टेनोसिस) - 1 माइट्रल अपर्याप्तता (अनियमितता और बिगड़ा हुआ माइट्रल बाइसेपिड वाल्व बंद होना) - 1, खतरनाक रूप से उच्च रक्तचाप और हृदय अस्थमा - 1, बढ़ा हुआ दबाव, हृदय रोग, हृदय का तीव्र संकुचन और रोधगलन। ny काठिन्य - 1 रोगी। मरीज 24 से 75 साल की उम्र के दोनों लिंग थे। उपवास 7 (अधिकतम) दिनों तक चला। एडिमा से प्रभावित रोगियों में से 3 लोग माइट्रल स्टेनोसिस, 1 - मायोकार्डियल स्टेनोसिस और उच्च रक्तचाप से पीड़ित थे। इस समूह में कोई पुरुष नहीं थे। रोगियों में सबसे छोटा 38 वर्ष का था, सबसे पुराना - 64 वर्ष। वे सभी 7 दिनों तक भूखे रहे।

इन सभी मामलों में उपवास कम था, लेकिन डेगनीनी नोट: "यह लगातार देखा गया कि उपवास और पानी के एडिमा के दौरान हृदय रोग के रोगियों में पेशाब जल्दी से गायब हो गया, और पेट और फुफ्फुस निर्वहन भी बंद हो गया। गैर-खाद्य रोगियों में, नमक का उत्सर्जन लगभग सामान्य था। यह संकेत दे सकता है कि रोगियों में एडिमा नमक के दुरुपयोग और हृदय रोग दोनों का परिणाम है। "

उल्लेखित रोगियों में से एक में, मैं हृदय रोगियों के उपवास के दौरान होने वाले सुधारों की एक तस्वीर दिखाना चाहूंगा। यह माइट्रल स्टेनोसिस के नैदानिक निदान के साथ एक 24 वर्षीय व्यक्ति है। वह दिल के दाहिने हिस्से के व्यापक उल्लंघन के साथ एक मरणासन्न स्थिति में था। उसका दिल बहुत बड़ा हो गया था। बढ़े हुए और यकृत। फुफ्फुस गुहा में हल्का निर्वहन, हल्के सूजन और सांस लेने में कठिनाई देखी गई। कॉलेज जाने से पहले भी, रोगी को साधारण हृदय दवाओं के साथ इलाज किया गया था।

संस्थान में, उन्हें 7 दिन का उपवास निर्धारित किया गया था। 3 वें दिन, रोगी ने एक महत्वपूर्ण सुधार महसूस किया। यकृत आश्चर्यजनक गति के साथ अनुबंधित, दैनिक, 2 अंगुल चौड़ी। जलीय तरल जल्दी अवशोषित हो गया था। 7 वें दिन के अंत तक, यकृत को

कम कर दिया गया था ताकि यह पसलियों के नीचे केवल 3 उंगलियां फैलाए, और कुल सूजन पूरी तरह से गायब हो गई।

उल्लेखनीय रूप से फुफ्फुस साव (प्रवाह) में सुधार हुआ है। एक महत्वपूर्ण संकेतक मूत्र उत्सर्जन है। पहले यह 250 सेमी 3 था, फिर यह तेजी से बढ़ा और 5 वें दिन तक 3700 सेमी 3 तक पहुंच गया और इसके बाद 2000 सेमी 3 के स्तर पर बना रहा। इस मामले में ड्यूरिसिस ने एडिमा को हटाने की गवाही दी।

उपवास द्वारा विभिन्न प्रकार के कार्डियक विघटन के सफल उपचार पर दागिनी की टिप्पणियों और इस पद्धति के कई प्रभावों के इष्टतम उपयोग पर ध्यान देने योग्य है।

उनका मानना है कि शायद भुखमरी के सबसे विविध प्रभाव कुल की बहाली या हृदय प्रणाली के सामान्य कामकाज के करीब हैं। दुर्भाग्य से, उनके मरीज बहुत कम समय के लिए भूखे रह रहे थे, अंतिम परिणाम प्राप्त करने के लिए पर्याप्त नहीं थे। इसके अलावा, दग्निनी भुखमरी के बाद की अवधि के बारे में कुछ नहीं कहती है: मरीजों को कैसे खिलाया गया, उन्हें किन गतिविधियों को करने की अनुमति दी गई और भुखमरी के दीर्घकालिक परिणाम क्या थे। लेकिन उनकी टिप्पणियों, समय की लंबाई के संदर्भ में सीमित, कई अलग-अलग हृदय रोगों पर भुखमरी के लाभकारी प्रभाव को प्रकट करने के लिए पर्याप्त हैं।

समय में उपवास का सहारा लेना आवश्यक है, जब वास्तविक वसूली की संभावना अभी भी है। मैं यह नहीं जोड़ सका कि इसे एक अनुभवी और सक्षम व्यक्ति की देखरेख में किया जाना चाहिए, लेकिन इन मामलों में यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। हृदय रोग से पीड़ित कोई भी व्यक्ति, यहां तक कि शायद हृदय रोग की प्रारंभिक अवस्था में भी अपने जोखिम और डर से भूखे रहने की कोशिश न करें।

कोलाइटिस

बृहदांत्रशोथ बृहदांत्र की सूजन है। यह समझने के लिए कि यह क्या है, हम बृहदान्त्र के शरीर विज्ञान का एक संक्षिप्त विवरण देते हैं। किसी व्यक्ति की शारीरिक रूप से बड़ी आंत (बड़ी आंत), जिसकी तुलना अक्सर सीवर पाइप से की जाती है, को तीन स्पष्ट रूप से चिह्नित वर्गों में विभाजित किया जाता है: आरोही, अनुप्रस्थ और अवरोही आंत। यह छोटी आंत के अंत में मलाशय की अंधी प्रक्रिया से शुरू होता है। सीधे सीकेम में परिशिष्ट के ऊपर, लगभग एक समकोण पर, छोटी आंत में प्रवेश करती है।

सेकुम का ऊपरी छोर बृहदान्त्र के आरोही भाग की शुरुआत के साथ जुड़ा हुआ है। यह ऊपर जाता है, दाईं ओर, यकृत के पास एक बिंदु पर पहुंचता है, एक मोड़ (यकृत मोड़) बनाता है और वहां से इसका दूसरा भाग शुरू होता है - अनुप्रस्थ भाग। अनुप्रस्थ आंत चलती है, थोड़ा घुमावदार, पेट के नीचे सीधे पेट के नीचे, और बाईं ओर एक और मोड़

बनाता है - प्लीहा। प्लीहा के नीचे, बड़ी आंत का पहले से ही उतरने वाला हिस्सा गुजरता है, सिगमोइड मोड़ में बदल जाता है, और फिर एक अनियमित आकार देता है, जो अक्षर एस जैसा दिखता है। । दूसरा ऐसा वाल्व (रेक्टल) मलाशय के अंत को लॉक करता है।

बृहदान्त्र का कार्य बृहदान्त्र के अनुप्रस्थ खंड के माध्यम से और आगे और बाहर से बाहरी वातावरण में, मलाशय खंड के माध्यम से कोक से अवशिष्ट पाचन उत्पादों को स्थानांतरित करना है। पाचन छोटी आंत में पूरा होता है, और यह वहाँ है कि पचा हुआ भोजन (इसका हिस्सा) अवशोषित हो जाता है। पानी की एक छोटी मात्रा को बड़ी आंत में अवशोषित किया जा सकता है, लेकिन भोजन को अवशोषित करने के लिए छोटी आंत को विशेष रूप से अनुकूलित किया जाता है। जाहिरा तौर पर, बृहदान्त्र में विषाक्त पदार्थों का विज्ञापन नहीं किया जाता है।

बड़ी आंत, पाचन तंत्र के अन्य हिस्सों की तरह, एक झिल्ली या झिल्ली के साथ पंक्तिबद्ध होती है जिसे म्यूकोसा (म्यूकोसा) कहा जाता है। बड़ी आंत की जलन या सूजन को कोलाइटिस कहा जाता है। जैसा कि आमतौर पर कई अधिकारियों द्वारा माना जाता है, कोलाइटिस मानवता के सभ्य हिस्से के बीच सबसे आम बीमारियों में से एक है: यह असभ्य लोगों के बीच बहुत दुर्लभ कहा जाता है। शायद कोलाइटिस का सबसे चिंताजनक लक्षण कब्ज है, हालांकि यह दस्त के साथ है। यदि कोलाइटिस तीव्र (दस्त) है, तो बलगम तरल, पानी के मल में मौजूद हो सकता है। इस अध्याय में चर्चा की गई कोलाइटिस के सभी रूपों को सामूहिक रूप से म्यूकोसल कोलाइटिस के रूप में जाना जाता है।

क्रोनिक कोलाइटिस में, सबसे स्पष्ट सूजन बड़ी आंत के विभिन्न भागों में स्थानीयकृत हो सकती है; अतिउत्साह के दौरान, यह फोकस के स्थानीयकरण के बाद भी संकेत दिया गया है।

लंबे समय तक, राज्य अस्पष्ट, अनिश्चित हो सकता है। एक व्यक्ति मुश्किल से पाचन की गड़बड़ी महसूस करता है, जिसे वह कभी-कभी कब्ज या गैस के गठन से समझाता है। जब मल में बलगम दिखाई देता है, तो रोग की स्थिति पहले से ही पूरी तरह से विकसित हो गई है। जैसा कि कोलाइटिस अधिक स्पष्ट हो जाता है, मल में बलगम जेली जैसी स्थिरता के द्रव्यमान में दिखाई देता है, संदिग्ध दिखने वाले, चिपचिपे टुकड़ों के रूप में, आंतों की झिल्ली के फ्लैप्स के समान, या मल बलगम में लिप्त होता है, खून से सना हुआ। इस मामले में, कोलाइटिस की उपस्थिति के बारे में कोई संदेह नहीं हो सकता है।

मैं इस पत्र में कोलाइटिस की सबसे आम तस्वीर से विचलन के सभी मामलों पर विचार करने की कोशिश नहीं कर रहा हूँ। उन्हें अक्सर देखा जा सकता है, लेकिन व्यावहारिक रूप से वे वास्तव में मायने नहीं रखते हैं। चूंकि बृहदान्त्र को कई वर्गों में विभाजित किया जाता है, कोलाइटिस के कई विशेष रूप, जैसे कि प्रोक्टाइटिस, सिगमोडाइटिस, आदि पर विचार किया जा सकता है, हालांकि यह एक ही बीमारी है।

अक्सर यह कोलाइटिस के रूप का सही निदान करने के लिए बहुत अनुभव लेता है, जिसमें से रोगी भड़काऊ फोकस के स्थानीयकरण का निर्धारण करने में पीड़ित होता है। हालांकि, बीमारी का कारण निर्धारित करना आसान नहीं है।

और हम मुख्य रूप से आपदा के कारण का पता लगाने में रुचि रखते हैं, और बड़ी आंत के किन हिस्सों में चिड़चिड़ाहट या स्पास्टिक स्थिति में हो सकते हैं। कोलाइटिस के लक्षण समान हैं और केवल स्थानीयकरण और अभिव्यक्ति की डिग्री में भिन्न हैं। एक महत्वपूर्ण तथ्य विशेष ध्यान देने योग्य है, जिसका नाम है: कोलाइटिस का हर मामला जो प्रकृति में पुराना है, एक "बड़ी आंत जटिल" के साथ होता है, जो कि एक नकारात्मक या अवसादग्रस्तता मनोविकृति है।

बीमार लोग शायद ही कभी खुश और जोरदार होते हैं। चिंता, आशंका और परिणामी अवसाद किसी भी रोगी में अंतर्निहित हैं। एक व्यक्ति शारीरिक परेशानी के प्रति उदासीन नहीं रह सकता है। आत्म-दया की एक निश्चित मात्रा यहां तक कि सबसे अधिक संगीन और रूखेपन की चेतना में प्रवेश करती है। कोलाइटिस की प्रकृति को देखते हुए, यह आश्चर्य की बात नहीं है कि उनसे पीड़ित व्यक्ति उदास और बेचैन हो जाता है। तथाकथित न्यूरोसिस और मनोविकृति के कई कारण लंबे समय तक रहने वाले कोलाइटिस के कारण ही होते हैं।

क्रोनिक कोलाइटिस के कम से कम 95% मामलों में, कब्ज इसका सबसे विशिष्ट लक्षण है। अक्सर यह वर्षों तक रहता है, जिसके दौरान रोगी विभिन्न प्रकार के जुलाब, काढ़े, तेल, एनीमा, बड़ी आंत को धोने की कोशिश करता है, कभी भी यह महसूस नहीं करता है कि कब्ज सिर्फ बीमारी का लक्षण है। हालांकि ये उपाय अक्सर अस्थायी राहत प्रदान करते हैं, वे अंततः स्थिति को बहुत बदतर बनाते हैं।

बृहदांत्रशोथ से पीड़ित सभी लोग खराब पाचन की शिकायत करते हैं, दोनों गैस्ट्रिक और आंतों, आंत में गैस के अधिक या कम दर्दनाक संचय, कभी-कभी पेट के रूप में, अतिप्रवाह और असुविधा की भावना। आमतौर पर एक सुस्त और लंबे समय तक, या तीव्र, तेज सिरदर्द होता है। कई रोगी कठोरता और तनाव पर ध्यान देते हैं, यहां तक कि गर्दन की मांसपेशियों में दर्द, सिर और गर्दन के जंक्शन पर लगातार दर्द।

कभी-कभी रोगी अपने लक्षणों का वर्णन संवेदनाओं के साथ करते हैं। ज्यादातर मामलों में, ऐसे रोगी एनीमिक, पतले, थके हुए होते हैं, हालांकि कोलाइटिस किसी भी तरह से खराब पोषण से जुड़ा नहीं है। जीभ आमतौर पर लेपित होती है, मुंह में एक अप्रिय स्वाद होता है, और जब श्वास - गंध।

अक्सर, रोगी अत्यधिक थकावट, उदासीनता का अनुभव करते हैं। बृहदान्त्र से बलगम का एक बड़ा द्रव्यमान निकलने के तुरंत बाद, मतली विकसित हो सकती है। यह आमतौर पर जबरदस्त राहत की भावना के साथ होता है।

कोलाइटिस से पीड़ित व्यक्ति को निराशा, दुखी उपस्थिति, निराशा, उदासीनता, चिंता की विशेषता होती है, हालांकि कई लोग साहसपूर्वक अपने अनुभवों को दबाने की कोशिश करते हैं। रोगी बहुत अधिक नर्वस, उत्तेजित, चिड़चिड़ा हो सकता है, उदासी और हिस्टीरिया के कगार पर हो सकता है।

ऐसे मरीज न केवल खुद के लिए, बल्कि दूसरों के लिए भी मुश्किल हो जाते हैं। उनके सभी विचार शारीरिक स्थिति पर ध्यान केंद्रित करते हैं। जुनूनी विचारों को बनाने में केवल कुछ दर्दनाक स्थितियां कोलाइटिस से मुकाबला कर सकती हैं।

अक्सर, रोगियों को दवा लेने की आदत होती है। वे इलाज के साधन के रूप में विज्ञापित हर चीज की कोशिश करते हैं, कई जुलाब, टोनिंग और पाचन में सुधार करते हैं। वे एक डॉक्टर से दूसरे डॉक्टर के पास जाते हैं, लक्षणों का अध्ययन करते हैं और उनकी भावनाओं को भ्रमित करते हैं। एनीमा, धुलाई, विभिन्न आहार, एक मनोचिकित्सक के साथ परामर्श - यह सब व्यर्थ है। रोगी शरीर रचना विज्ञान का अध्ययन करता है, शरीर विज्ञान, चिकित्सा शब्दावली का व्यापक ज्ञान प्राप्त करता है, अक्सर उसके लिए पूरी तरह से अर्थहीन।

यह बार-बार सुझाव दिया गया है कि बड़ी आंत की जलन के कारण मानसिक बीमारी के कुछ मामूली रूप विकसित होते हैं। बहुत कम से कम, लगातार ओवरस्ट्रेन के कारण होने वाले रोग कोलाइटिस पीड़ितों में विकसित होते हैं। ऐसे मामलों से यह स्पष्ट होता है कि कोलाइटिस को लेकर मानस की प्रतिक्रिया बहुत वास्तविक है और इसका आविष्कार नहीं हुआ है। एक प्रतिष्ठित चिकित्सक का मानना है कि बृहदान्त्र रोगों के पुराने रूप किसी भी अन्य कार्यात्मक विकार की तुलना में मानसिक और शारीरिक विकारों की अधिक संख्या के लिए आधार हैं।

बीमार बृहदांत्रशोथ की देखभाल में सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि बीमारी के लक्षणों और अतिरंजना को अनदेखा कर रहा है, केवल बीमारी के कारणों को पहचानता है और इसे समाप्त करता है। हम आश्वस्त हैं कि कोलाइटिस का विकास पाचन के विषाक्त उत्पादों और रक्त और लसीका में इसके अपशिष्ट के संचय के साथ है। जो भी उपाय, रोगी को संचित विषाक्त पदार्थों से मुक्त किया जाता है, यह कोलाइटिस के इलाज के लिए अच्छी तरह से अनुकूल है।

रोगी की चेतना और उसकी देखभाल करने वाले व्यक्ति की चेतना दोनों को स्थानीय लक्षणों के अत्याचार से पूरी तरह मुक्त होना चाहिए। इस तथ्य के कारण सभी प्रकार की असुविधाएं कम से कम होनी चाहिए कि बलगम, गैस, रूबिंग, ऐंठन, कब्ज और घबराहट चिड़चिड़ापन, न तो हर कोई, न ही सभी एक साथ, संकट का कारण बनते हैं।

आप एक पूर्ण और लंबे आराम के बिना, दोस्तों और रिश्तेदारों से दूर और पर्यावरणीय कारकों से उबरने की उम्मीद नहीं कर सकते। शारीरिक आराम बिस्तर में रह

रहा है, शारीरिक गतिविधि और विश्राम को कम करता है। मानसिक आराम के लिए मानसिक संतुलन आवश्यक है, अर्थात् परेशान करने वाले कारकों, भय, चिंताओं, नकारात्मक भावनाओं का उन्मूलन। स्पर्श आराम को संवेदी तनाव से आराम और राहत की आवश्यकता होती है। भोजन को मना करने से ही शारीरिक आराम प्राप्त किया जा सकता है। उपवास जल्द ही स्पेस्टी आंत्र और पेट की छूट की ओर जाता है।

हल्के आहार के बजाय उपवास करने की सलाह दी जाती है। यह पाचन तंत्र के उस हिस्से को उत्तेजित, उत्तेजित करता है, जो शरीर से विषाक्त पदार्थों को हटाने में शामिल होता है, तंत्रिका कोशिकाओं को नष्ट कर देता है, साथ ही साथ सेलुलर संरचना भी। यह शरीर को रक्त की सामान्य रासायनिक संरचना को केवल एक पथ पथ्य द्वारा पुनर्स्थापित करने में सक्षम बनाता है। कोई भी उस तंत्र को पुनः उत्पन्न या कॉपी करने का प्रबंधन नहीं करता है जिसके द्वारा रक्त की सामान्य रासायनिक संरचना को बहाल किया जाता है।

दवा के साथ आंत (आंतों) की लंबे समय तक जलन केवल रोगी की पीड़ा को बढ़ाती है। और चिकित्सीय एनीमा अत्यधिक परेशान हैं। साबुन और समान पदार्थों वाले एनीमा को भी सजा दी जानी चाहिए।

यह जानना महत्वपूर्ण है कि कोलाइटिस सामान्य जलन और शरीर के श्लेष्म झिल्ली की सूजन का एक हिस्सा है (कई साल पहले इस स्थिति को सामान्य बीमारी कहा जाएगा), और अगर कुछ रोगी को अपने कोलाइटिस से बचाएगा, तो वही उपाय उसे अन्य भागों में सूजन से भी छुटकारा दिलाएगा। शरीर - नाक, गले, मूत्राशय या गर्भाशय में, यदि आप श्लेष्म झिल्ली की कुछ स्थानीय सूजन को सूचीबद्ध करते हैं।

डायरिया (दस्त) नामक अच्छी तरह से ज्ञात स्थिति केवल एक अल्पकालिक कोलाइटिस है। इसका कोई गंभीर परिणाम नहीं है और एक से दो दिनों तक नहीं रहता है। इस बीमारी में, आंतों की स्थिति को आमतौर पर ज्यादातर लोगों द्वारा नजरअंदाज कर दिया जाता है, वे डायरिया सप्रेसेंट का सहारा लेते हैं। अक्सर यह स्थिति अनुपयुक्त या किण्वित भोजन के साथ आंत की अस्थायी जलन से अधिक कुछ नहीं है। यह बच्चों के लिए विशेष रूप से सच है। लेकिन इस विकार के बार-बार होने वाले घाव क्रोनिक कोलाइटिस में विकसित होते हैं।

1918 में वापस, हार्वर्ड यूनिवर्सिटी और मैसाचुसेट्स अस्पताल में मदीना स्कूल में एमडी, एस। एस। काबोट, ने सामाजिक कार्यकर्ताओं के लिए अपनी पुस्तक द हैंडबुक ऑफ़ मेडिसिन फॉर नॉनस्पेशलिस्ट्स में लिखा है: "वयस्कों में साधारण दस्त या तीव्र बृहदांत्रशोथ में एक या दस दिन लगते हैं। उपचार का एक महत्वपूर्ण साधन आराम, गर्मी और उपवास है। " उन्होंने कहा कि एक ही उपचार विभिन्न उम्र के बच्चों के लिए सबसे अच्छा है, हालांकि उनका मानना ​​है कि दस्त की शुरुआत में आंत्र को साफ करने में मदद करनी चाहिए। हालांकि, हमारे लिए यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि वह दस्त के साथ

उपवास के मूल्य को पहचानता है। मुझे लगता है कि यह जोड़ा जाना चाहिए कि सप्ताह के दस्त के इलाज के लिए - 10 दिन बहुत अधिक है, जब पहले संकेतों पर उपवास करने जा रहे हैं, तो यह 2-3 दिनों में गायब हो जाता है।

अमीबिक पेचिश बृहदांत्रशोथ का एक रूप है, जिसे आमतौर पर अमीबा के कारण माना जाता है। यह दुनिया के कई हिस्सों में व्यापक है, और मुझे कुछ मामलों का निरीक्षण करने का अवसर मिला जो मेरे लिए मैक्सिको और दक्षिण अमेरिका से आए थे। मुझे नहीं लगता है कि पेचिश एक अमीबा के कारण होता है, लेकिन मुझे यकीन है कि अमीबा और इसके खिलाफ निर्देशित चिकित्सा उपचार एक बीमारी को जन्म देती है जो आंतों की सूजन के साथ शुरू हुई थी। रोग एक सप्ताह से 10 दिनों तक रहता है, अगर यह पोषण और दवाओं से जटिल नहीं है।

जब बीमारी के कारण को सही ढंग से समझा जाता है और समाप्त किया जाता है, तो एक त्वरित वसूली होती है, लेकिन अगर ऐसे मामलों में सामान्य उपचार लागू किया जाता है, तो रोग वर्षों तक रह सकता है और घातक हो सकता है।

अमीबा-हत्या की दवाएं, ड्रग एनीमा जो परजीवी को मारते हैं, वे सभी अल्सरेटिव कोलाइटिस और प्रोक्टाइटिस के आधार हैं। यह एक तथ्य है कि अमीबा के खिलाफ युद्ध रोगी को नियंत्रण में रखने से पहले मार देता है।

अमीबा के साथ युद्ध में जाने के बिना, भुखमरी शरीर को अतिरिक्त पाचन तनाव और विषाक्त अवशेषों को बहाने की क्षमता देती है, और दस्त बंद हो जाता है। अमीबा रोग की घटना में जो भी भूमिका निभाता है, रोगाणु कई दिनों तक उपवास करने के बाद परेशान करना बंद कर देता है।

एक ही परिवार की दो प्यारी युवा लड़कियां, हमारे देश के नागरिक, लेकिन मैक्सिको में अपने माता-पिता के साथ रहना, जहाँ उनके पिता ने काम किया, बीमार हो गए। निदान अमीबिक पेचिश था, एक बीमारी जो मैक्सिको में बहुत आम है।

उनका सामान्य तरीके से इलाज किया गया: "ऐसी दवाएं जो अमीबा को मारती हैं, और पर्याप्त मात्रा में अच्छा पौष्टिक भोजन।" उपचार के बावजूद, और शायद उसके लिए धन्यवाद, पेचिश खराब हो गई है। पौष्टिक भोजन के बावजूद, लड़कियों ने अपना वजन और ताकत कम करना जारी रखा। माता-पिता को अपने जीवन की चिंता होने लगी। वे जानते थे कि वे मैक्सिको में इस बीमारी से मर रहे थे, और वे अपनी बेटियों को खोने से डरते थे। एक दिन न्यूयॉर्क का एक परिवार उनके परिवार से मिलने गया। उन्होंने उन्हें स्वच्छता संस्थान के बारे में बताया और लड़कियों को स्वास्थ्य वापस करने के लिए इस मौके को आजमाने के लिए राजी किया। माँ ने अपनी बेटियों को हमारे पास लाया, और प्रत्येक ने एक सप्ताह तक भूख के साथ इलाज किया।

दस्त बंद हो गए, लड़कियों ने अधिक मोबाइल बन गए और भोजन की आवश्यकता महसूस की। बहनों ने ताजा फल, गैर-स्टार्च वाली सब्जियां, खनिज लवण, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट से भरपूर खाना खाया। उनकी वसूली जल्दी थी, और उन्होंने एक आहार के साथ वजन भी प्राप्त किया जो आमतौर पर इसे उसी स्तर पर बनाए नहीं रखता है। अब, 15 से अधिक वर्षों के बाद, इन दो युवा महिलाओं का अभी भी उत्कृष्ट स्वास्थ्य है।

अल्सरेटिव कोलाइटिस श्लेष्म कोलाइटिस का एक और विकास है। जीर्ण सूजन बड़ी आंत के अस्तर के मोटे और अल्सरेशन की ओर जाता है। हालांकि, जो रोगी श्लेष्म बृहदांत्रशोथ द्वारा दिए गए डॉक्टर के नुस्खे का पालन करते हैं, वे खुद को अल्सरेटिव कोलाइटिस नहीं कमाते हैं।

24 अक्टूबर, 1962 को प्रकाशित एक अखबार के लेख में, वाल्टर एस। अल्वारेज़, एमडी द्वारा हस्ताक्षरित, जिसे मैंने पहले ही इस पुस्तक में उद्धृत किया है, यह कहा गया था कि क्रोनिक अल्सरेटिव कोलाइटिस "दुर्भाग्य से ... एक बीमारी है जिसे हम, डॉक्टर नहीं समझते हैं" जैसा होना चाहिए। हमें यकीन नहीं है कि इसका क्या कारण है। " चिकित्सा चिकित्सक बताते हैं कि न तो एक सूक्ष्म जीव और न ही एक वायरस जिसके कारण बीमारी का संदेह हो सकता है, अक्सर गंभीर दस्त पाया गया है। कुछ मामलों में, डॉक्टर सुझाव देते हैं, रोग की शुरुआत तंत्रिका तंत्र का विकार हो सकती है, उदाहरण के लिए, असफल विवाह के साथ। डॉ। अल्वारेज़ कहते हैं: अन्य डॉक्टर आश्वस्त हैं कि बीमारी "कुछ खाद्य पदार्थों के प्रति एलर्जी संवेदनशीलता" के कारण होती है और इसका समर्थन करती है। डॉ। अल्वारेज़ फिर कहते हैं कि, कोई बात नहीं कि बीमारी कैसे शुरू होती है, यह अक्सर आंत के अस्तर के अस्तर के एक गंभीर अल्सरेशन में समाप्त होती है।

रोगी को बुखार होता है, मल में रक्त और मवाद के साथ दस्त होता है, और बड़ी आंत स्वाभाविक रूप से सिकुड़ती है, सिकुड़ती है, विकृत और छोटी हो जाती है। अल्सरेटिव कोलाइटिस के साथ, कब्ज अक्सर दस्त के साथ वैकल्पिक होता है। यह स्थिति क्रोनिक कोलाइटिस से पीड़ित होने के कई वर्षों के बाद, या सीधे बड़ी आंत की तीव्र सूजन के बाद विकसित हो सकती है।

किसी भी मामले में, यह कहना सही होगा कि जब कोलाइटिस जलन, सूजन, अल्सर और सख्त होने के क्रमिक चरणों से गुजरा है, तो वह कैंसर में विकसित होने के लिए तैयार है, जिसके लिए क्षय वाले उत्पादों में केवल "स्नान" करने की आवश्यकता होती है, अतिरिक्त और अनुचित भोजन में। यह याद रखना चाहिए कि सूजन के सभी पुराने रूप श्लेष्म झिल्ली की जलन से शुरू होते हैं, इसके बाद सूजन और अल्सर होता है। यदि घाव के स्थानीयकरण में रक्त के प्रवाह में देरी में योगदान होता है, तो सख्त और कैंसर का पालन करना चाहिए। इसकी उत्पत्ति से, जलन, दुर्दमता का थोड़ा सा भी निशान नहीं रखती है, इसलिए कोई कारण नहीं है कि इसे ठीक नहीं किया जा सकता है।

जब अल्सरेटिव कोलाइटिस विकसित होता है, तो कैंसर पहले से ही करीब है। दरअसल, कैंसर और अल्सर के वस्तुनिष्ठ लक्षण विशिष्ट से बहुत दूर हैं - अर्थात्, असंगत सबूत - एक या दूसरे की उपस्थिति का संकेत। लेकिन यह मुझे लगता है कि इसमें संदेह करने का कोई कारण नहीं है कि बड़ी मात्रा में आंत और मलाशय में भोजन का अवशोषण, अपघटन उत्पादों से संतृप्त होता है, जो आंतों के कैंसर के गठन का एकमात्र तरीका है। रोग की शुरुआत एक साधारण सूजन है जिसमें बड़ी आंत या मलाशय के रोगग्रस्त झिल्ली तक कोई अशिष्टता नहीं होती है, या उनमें से एक हिस्सा लचर होता है, इसलिए बोलने के लिए, "भोजन के अपघटन के उत्पादों में स्नान नहीं करता है"।

बृहदान्त्र और मलाशय की पुरानी सूजन का उपचार घातक प्रक्रिया की शुरुआत से पहले किसी भी स्तर पर सफल होता है। एक बार घातक प्रक्रिया शुरू हो जाने के बाद, आप उम्मीद कर सकते हैं कि अलविदा कह सकते हैं। दूसरे शब्दों में, जब बृहदान्त्र रोग जलन, सूजन, अल्सर और कठोर होने के चरणों से गुजरा है और कैंसर में पारित हो गया है, तो रिकवरी की कोई भी संभावना निदान और उपचार के तरीकों से बर्बाद हो जाती है जो मनोविकृति और अवसाद का कारण बनते हैं, जो कैंसर के रूप में ही घातक हैं।

ट्यूमर के ऊपर कृत्रिम गुदा के समापन के साथ मलाशय या बृहदान्त्र के कैंसर का संचालन - प्रश्न में राहत; एक नेत्रहीन प्रक्रिया बनाई जाती है, कैंसर से प्रभावित आंत के हिस्से से एक मृत अंत होता है, जो रोगी के शरीर के अंदर एक लघु नरक में बदल जाता है।

अल्वारेज़ कहते हैं: "कुछ मामलों में, यदि चिकित्सा उपचार मदद नहीं करता है, तो अंतिम उपाय के रूप में, बृहदान्त्र के सर्जिकल हटाने को लागू किया जा सकता है।" दवा उपचार, जैसा कि वह इसका वर्णन करता है, विशुद्ध रूप से रोगसूचक है: बार्बिटूरेट्स ताकि रोगी सो सके, कोपाइन या कोडीन, आंतों को शांत करने और एनीमिया के कारण उसे आराम करने, अतिरिक्त तरल पदार्थ और थोड़ा लोहा देने के लिए। अन्य लक्षणों के लिए, वह एंटीबायोटिक दवाओं और कोर्टिसोन जैसी दवाओं की सिफारिश करता है। आप सोच सकते हैं कि लक्षणों का इलाज करना क्योंकि वे विकसित हो रहे हैं अभी भी अच्छी दवा का संकेत है।

आइए एक बार फिर से डॉ। अल्वारेज़ के लेख पर लौटते हैं, जिसमें सलाह दी गई है: "रोगी को कुछ समय के लिए बिस्तर पर, मुफ्त भोजन पर, लेकिन स्वादिष्ट भोजन के साथ आयोजित किया जाना चाहिए। बर्बाद होने से बचने के लिए उसे पर्याप्त भोजन और विटामिन मिलना चाहिए। "

यह केवल दूसरे शब्दों में व्यक्त पुरानी सलाह का पुनर्मूल्यांकन है, जिसके अनुसार रोगी को "ताकत खोने के लिए पर्याप्त पौष्टिक भोजन खाना चाहिए"। भोजन आंत्र उपचार के साथ हस्तक्षेप करता है और दर्दनाक प्रक्रिया का समर्थन करता है। यदि दस्त के प्रारंभिक चरण में उपवास किया जाता था, तो अल्सर का गठन नहीं हो सकता था।

कोलाइटिस के उपचार के क्षेत्र में अधिकारियों में से एक, स्कॉट और व्हाइट हॉस्पिटल (TX) से डॉ। जे। ए। बर्गेन, कोलाइटिस, एसेल्फ़िडाइन के उपचार के लिए एंटीबायोटिक्स का उपयोग करते हैं, जो कुछ मामलों में मदद करता है। शिकागो विश्वविद्यालय से डॉ। किरचनर, बोस्टन से डॉ। इंगफिंगर और अन्य विशेषज्ञों को कुछ समय के लिए कोर्टिसोन जैसी दवाओं के अच्छे परिणाम मिलते हैं। अंतिम उपाय के रूप में, यदि दवा मदद नहीं करती है, तो बड़ी आंत को शल्य चिकित्सा से हटाया जा सकता है।

जाहिर है, विशेषज्ञ झाड़ी के चारों ओर लटक रहे हैं, पहले एक उपाय की कोशिश कर रहे हैं, फिर दूसरे, और उम्मीद करते हैं कि कम से कम कुछ मूल्यवान साबित होगा। वे रचनात्मक कुछ नहीं कर सकते। लेकिन, कारणों को जाने बिना, ऐसा करना असंभव है। एक चुटकी में बृहदान्त्र को हटाने का मतलब दुख के कारण को समाप्त नहीं करना है। यह सब हार की खुली स्वीकारोक्ति जैसा लगता है।

यह समझना महत्वपूर्ण है कि श्लेष्म झिल्ली की जलन पूरी तरह से गैर-घातक है और इसलिए रोग ठीक हो सकता है। विकृति अंत है, न कि रोग प्रक्रिया की शुरुआत। जो लोग म्यूकोसल (श्लेष्म) कोलाइटिस के उपचार का अनुपालन करते हैं, उन्हें कभी भी अल्सरेटिव कोलाइटिस नहीं होता है।

सोरायसिस और एक्जिमा

एक औसत युवा के आत्म-दंभ और महत्वाकांक्षा के साथ एक बीस वर्षीय युवा छात्र ने खुद को एक ऐसी स्थिति में पाया, जिसमें कोई भी उसकी मदद नहीं कर सकता था। उसका पूरा शरीर, अंग, गर्दन, चेहरा टेढ़ा मेढ़ा था। इस बीमारी का वैज्ञानिक नाम सोरायसिस है। युवक कई वर्षों तक पीड़ित रहा। उनकी पलकें और यहां तक कि उनके होंठ भी दाने से ढंके हुए थे। उन्होंने सभी सामान्य उपचारों की कोशिश की। बिना सफलता के! एक्स-रे, एमोलेयर्स और मेडिकेटेड मलहम, कोर्टिसोन और अन्य दवाओं ने लगभग मदद नहीं की। "हम सब कुछ संभव कर रहे हैं, कोई विशिष्ट दवा नहीं है," डॉक्टरों ने कहा।

साल दर साल, त्वचा विशेषज्ञों ने सोरायसिस के लिए इस रोगी का इलाज किया, और उनके सभी उपचारों ने केवल सूजन और विघटन को बढ़ाया।

अंत में, रोगी बेतहाशा गैर-चिकित्सा प्रश्न की ओर मुड़ गया: क्या उपवास उसकी मदद करेगा? उसने उत्तर दिया: "हो सकता है।" नतीजतन, युवा उस संस्थान में गए जहां वे उपवास पाठ्यक्रम और पाचन तंत्र से संबंधित अन्य प्रक्रियाओं का संचालन करते हैं।

वह भूख से मर रहा था और दैनिक धूप सेंक रहा था। ऐसी स्थितियों में, यह निरीक्षण करना संभव है कि बीमारी कैसे गायब हो जाती है और त्वचा की शुद्धता बहाल हो

जाती है। कुछ हफ्तों के भीतर, युवक की त्वचा सामान्य हो गई थी। वह खुद को फिर से आईने में देख सकता था और खुश हो सकता था।

मानव त्वचा केवल यकृत और मस्तिष्क की संख्या और उसके कार्यों की विविधता के साथ तुलनीय है। इसमें तंत्रिका कोशिकाएं, रक्त वाहिकाएं, ग्रंथियां, वर्णक कोशिकाएं और वसा शामिल हैं - यह जल-सुरक्षात्मक और गैस-सुरक्षात्मक संरचना शरीर को एक लिफाफे की तरह कवर करती है, बाहरी वातावरण से संवेदनशील आंतरिक अंगों को अलग करती है। यह शरीर के लिए एक रेडिएटर और कंडीशनर है, जो पसीने के माध्यम से शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है और उसी प्रक्रिया का उपयोग करके अपने पानी के संतुलन को बनाए रखता है।

एक छोटी सी डिग्री में, त्वचा उत्सर्जित और बेकार हो जाती है। वर्णक अधिक धूप से बचाता है। सूरज की किरणों को अवशोषित करके, यह विटामिन डी का उत्पादन करता है। त्वचा में वसा और रक्त होता है और सबसे बड़ा संवेदी अंग है - त्वचा में तंत्रिका अंत हमें गर्मी, ठंड, दबाव, उंगलियों के स्पर्श को महसूस करने का अवसर देते हैं।

त्वचा एक अत्यंत महत्वपूर्ण अंग है। यह कई बीमारियों के लिए अतिसंवेदनशील है, जिनमें से अधिकांश सूजन हैं। त्वचा की सूजन को जिल्द की सूजन कहा जाता है। त्वचा का पोषण खून से होता है, न कि किसी बाहरी स्रोत से। त्वचा के लिए रक्त के अलावा कोई अन्य भोजन नहीं है, इसलिए "त्वचा को पोषण करने वाले" पदार्थों पर खर्च किए गए सभी पैसे हवा में फेंक दिए जाते हैं। त्वचा, एक सुरक्षा कवच के रूप में, कई हानिकारक पदार्थों के साथ संपर्क (संपर्क में आने) और विभिन्न प्रभावों के संपर्क में आती है। सौभाग्य से, इसकी एक उच्च आत्म-चिकित्सा की क्षमता है, इसलिए केवल कुछ ही घाव अमिट निशान छोड़ते हैं। अधिकांश त्वचा रोग आंतरिक प्रणालीगत रोगों से जुड़े हैं। यह इन मामलों में है जो हमें सबसे अधिक रुचि देते हैं।

जिल्द की सूजन खुद को असंख्य रूपों में प्रकट कर सकती है, जिससे एक्जिमा, सोरायसिस, डर्माटोसिस के विभिन्न रूपों का निदान हो सकता है, और अन्य बीमारियों का एक मेजबान हो सकता है। त्वचा विशेषज्ञ जो केवल सुखदायक मलहम और आंतरिक उपचार का उपयोग करते हैं, वे वास्तव में ऐसी सूजन का इलाज नहीं करते हैं। रोग के कई मामले एक सामान्य या व्यवस्थित विषाक्त अवस्था का परिणाम होते हैं, और अक्सर आर्सेनिक, मरकरी, आयोडीन, पोटेशियम और साथ ही तथाकथित पौधों की रक्त दवाओं जैसे ड्रग्स लेने का परिणाम होता है। जलन के कुछ रूपों में टीकाकरण या सीरम के प्रशासन के प्रभाव हैं ... सभी मामलों में, रिकवरी कारण को हटाने पर निर्भर करता है, और कोई मरहम ऐसा नहीं कर सकता है।

त्वचा विशेषज्ञ आमतौर पर साबुन और पानी के रूप में सूचीबद्ध त्वचा के कई चकत्ते के लिए स्नान करने की सलाह नहीं देते हैं, जैसा कि आमतौर पर माना जाता है,

असुविधा को बढ़ाता है। साबुन संभव है, लेकिन सरल गर्म पानी नहीं। बेशक, इस तरह की लगभग सभी स्थितियों में शुद्धता बीमारी पर आधी जीत है। धोने के लिए नहीं करने का मतलब है कि स्थिति खराब हो, दुर्भाग्य को तेज करना।

सभी त्वचा पर चकत्ते के साथ, यहां तक कि एक्जिमा के सबसे खराब रूपों के साथ, मैं गर्म पानी में लगातार स्नान करने पर जोर देता हूं। यह अजीब लग सकता है, लेकिन एक नियम के रूप में, शुद्धता, रोगी को ठीक करने के लिए सक्षम करने के लिए आवश्यक है। कुछ स्नान - और त्वचा रोग गायब हो जाता है। यह उदाहरण जॉर्डन में उन सात अबलाओं को याद करता है, जिनके बारे में हम बाइबल में पढ़ते हैं।

सभी त्वचा के फटने के साथ, आहार मुख्य ध्यान देने योग्य है। यह लगभग निश्चित है कि रोगी को खा जाएगा। आमतौर पर, अधिकांश परेशानी आहार में स्टार्च और चीनी की अधिकता को वहन करती है। ज्यादातर मामलों में, भोजन ऐसे संयोजनों में लिया जाता है जो पाचन के लिए प्रतिकूल होते हैं: एक भोजन में स्टार्च और प्रोटीन युक्त भोजन खाने की आदत। यह अपच (चयापचय) और त्वचा की सूजन का कारण बनने के लिए पर्याप्त है। और दवा लेते समय आपको निश्चित रूप से ध्यान रखना चाहिए कि उनमें से कई दाने का कारण बनते हैं। ब्रोमीन पिंपल्स इसका एक अच्छा उदाहरण है।

सोरायसिस की विशेषता छोटे-छोटे धब्बों से होती है, जो त्वचा की सतह से कुछ ऊपर उठे होते हैं और खोपड़ी, चोकर जैसी पपड़ी से ढके होते हैं, जो विशेष रूप से गर्म मौसम में छिल जाते हैं, चिड़चिड़ी सतह को उजागर करते हैं, जबकि त्वचा मोटी हो जाती है।

इस तरह के धब्बों का आकार मटर से लेकर डायम (छोटा सिक्का) तक भिन्न होता है। जब वे चेहरे पर विकसित होते हैं, तो वे शेविंग के बाद मजबूत दिखाई देते हैं। एक व्यक्ति विशेष परेशानी का अनुभव करता है जब शरीर के उजागर भागों पर स्पॉट होते हैं। मुझे याद है कि एक बहुत ही सुंदर लड़की, एक अच्छी तैराक, जिसका सोरायसिस एक साधारण कपड़े के साथ छिपा हो सकता है, लेकिन एक स्विमिंग सूट नहीं, इस कारण से उसे तैराकी छोड़नी पड़ी।

सोरायसिस के साथ, त्वचा के काफी बड़े सतह क्षेत्र प्रभावित हो सकते हैं। इसलिए, उदाहरण के लिए, वह पूरे पैर को कवर कर सकता है। कुछ मामलों में, हल्के स्पर्श के साथ भी सूखी तराजू गायब हो जाती है। सोरायसिस एक बहुत ही लगातार बीमारी है, और रोगियों को वर्षों से इसका सामना करना पड़ा है। यह केवल फोरआर्म्स पर या कोहनी के पास दिखाई दे सकता है, और यहां तक कि पूरे शरीर को ढंक सकता है। बीमारी आमतौर पर गर्मियों में कम हो जाती है और सर्दियों में बढ़ जाती है। त्वचा के पूरी तरह से साफ हो जाने के बाद सोरायसिस वापस आ जाता है। ऐसा लगता है कि सोरायसिस से पूरी तरह से ठीक होने में, एक लंबा समय लगता है। खाने-पीने में थोड़ी सी लापरवाही से रिलेक्स हो

सकता है। अतिरिक्त भोजन रोगी की स्थिति को किसी भी अन्य की तुलना में अधिक गंभीर रूप से प्रभावित करता है, इसलिए खाने की आदतों पर ध्यान देना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। यहां तक कि अग्रिम में उपवास नहीं किया जाता है उपवास अक्सर जल्द से जल्द आवश्यक होता है जैसे ही दाने की वापसी का खतरा होता है।

एक्जिमा, जो पुरानी पीढ़ी के लिचेन के रूप में जाना जाता है, शरीर के लगभग किसी भी हिस्से पर विकसित हो सकता है, लेकिन अधिक बार कोहनी पर, उंगलियों के आसपास और कलाई पर, पीठ पर और कान पर, गुदा के आसपास और जननांगों पर। अक्सर यह चेहरे या पेट पर दिखाई देता है। त्वचा मोटी और दरारें, खुजली मजबूत होती है, जिससे खरोंच हो जाती है, इससे स्थिति और बिगड़ जाती है। कोहनी के ऊपर, घुटनों पर और टखनों पर सूखे धब्बे विशेष रूप से रोगियों द्वारा कंघी किए जाते हैं।

अनुचित आहार विकास, त्वचा की सूजन की प्रक्रिया के रखरखाव में एक प्रमुख भूमिका निभाता है। स्वाभाविक रूप से, ऐसे प्रकोपों में, उपयुक्त आहार को प्रारंभिक भुखमरी का पालन करना चाहिए। उपवास एक्जिमा की उपचार प्रक्रिया को गति देता है। यह रोग अक्सर बच्चों में देखा जाता है, जिसमें यह वयस्कों की तुलना में अधिक लगातार होता है। इस मामले में सक्षम लोगों द्वारा भूख से पीड़ित बच्चों का उपचार बहुत सख्त नियंत्रण में किया जाना चाहिए।

अक्सर, लंबे समय तक उपवास आवश्यक नहीं है, लेकिन अगर रोगी की स्थिति गंभीर है, तो इसका सहारा लिया जाना चाहिए। कुछ मामलों में, बीच में अच्छे पोषण के साथ छोटी उपवास की एक श्रृंखला का संचालन करना संभव है।

रोगी को अपने हाथों को खुजली वाली सतहों से दूर रखने के लिए मजबूर करना चाहिए, क्योंकि वे स्थिति को खराब करते हैं, खरोंच और रगड़ने से बचते हैं। साफ - मुख्य चीज जो खुजली को रोकती है। आपको गर्म पानी में लगातार स्नान करने की आवश्यकता है। अक्सर, वास्तव में, पूरी तरह से पुनर्प्राप्ति के लिए अकेले शुद्धता पर्याप्त है।

बढ़े हुए प्रोस्टेट (प्रोस्टेट ग्रंथि)

प्रोस्टेट ग्रंथि पुरुष प्रजनन अंगों का एक सहायक हिस्सा है। यह ध्यान से मूत्राशय की गर्दन के आसपास उठाया जाता है, सीधे इस अंग के शरीर के नीचे; मूत्रमार्ग, या मूत्र ट्यूब, इसके माध्यम से गुजरता है। प्रोस्टेट ग्रंथि एक तरल पदार्थ को स्रावित करती है जो मूत्रमार्ग में पहुंचने के बाद वीर्य के साथ मिश्रित होता है। मूत्रमार्ग के चारों ओर इसके स्थान के कारण, प्रोस्टेट बढ़ने पर मूत्र के प्रवाह को अधिक या कम सीमा तक अवरुद्ध कर देता है।

एक बढ़े हुए प्रोस्टेट 35 वर्ष से अधिक उम्र के पुरुषों में लगभग आम है जैसे कि बच्चों में बढ़े हुए टॉन्सिल। मूत्राशय की बीमारी वाली प्रत्येक महिला के लिए, बढ़े हुए

प्रोस्टेट, जलन, सूजन और मूत्रमार्ग और मूत्राशय की गर्दन के साथ एक पुरुष होता है। 50 वर्ष से अधिक आयु के पुरुषों की बड़ी संख्या मूत्रमार्ग से सटे ग्रंथि के हिस्से का कम या ज्यादा स्पष्ट अल्सर है।

ये स्थितियां पुरुषों के लिए बड़ी चिंता और पीड़ा का स्रोत हो सकती हैं। यह मूत्र प्रतिधारण और मूत्राशय की रुकावट का एक आम कारण है, जो पीठ, जांघों, पैरों और कभी-कभी लूम्बेगो और कटिस्नायुशूल में असुविधा का कारण बनता है। मूत्र प्रतिधारण के कारण जलन स्पष्ट रूप से सिस्टिटिस (मूत्राशय की सूजन) और यहां तक कि मूत्राशय और इसकी गर्दन के अल्सर की ओर जाता है।

वास्तव में, यह कहना कोई अतिशयोक्ति नहीं है कि प्रोस्टेट की बीमारी और पड़ोसी अंगों पर इसके प्रभाव से 50 वर्ष से अधिक उम्र के पुरुषों को बहुत चिंता होती है। वृद्ध पुरुषों के कई रोग, जिनके लिए वे नियमित रूप से और असफल रूप से इलाज किए जाते हैं, वास्तव में मूत्र प्रणाली के परिणामों का एक प्रतिबिंब है, जिनमें से प्राथमिक प्रोस्टेट ग्रंथि की सूजन है।

एक बड़े हुए प्रोस्टेट जल्दी शुरू हो सकता है, 35 पर, या बाद में, 70 के बाद भी। प्रोस्टेट के बढ़ने की अधिक संभावना एक बड़े पेट के साथ पूर्ण पुरुष हैं और एक गतिहीन जीवन शैली का नेतृत्व करने वाले पुरुष, चूंकि दोनों श्रोणि क्षेत्र में रक्त परिसंचरण में हस्तक्षेप करते हैं, जिसके परिणामस्वरूप रक्त का ठहराव होता है, और यह शायद प्रोस्टेट वृद्धि का मुख्य कारण है।

एक बड़े हुए प्रोस्टेट के कारण पेशाब का हिस्सा हर पेशाब, तथाकथित अवशिष्ट मूत्र के साथ बरकरार रहता है। बड़े हुए प्रोस्टेट द्वारा मूत्रमार्ग और मूत्राशय की गर्दन पर दबाव डाला जाता है जो मूत्राशय को पूरी तरह से खाली करने से रोकता है। ग्रंथि में थोड़ी वृद्धि से थोड़ी देरी होती है, जैसे-जैसे वृद्धि होती है, वैसे-वैसे देरी होती है।

मध्यम आयु वर्ग के बुजुर्ग अक्सर धीमी पेशाब से परेशान होते हैं, जल्द ही मूत्र के बहिर्वाह के लिए धीरे-धीरे विकसित होने वाली बाधा से बदल दिया जाता है। ५०-६० वर्ष की आयु में, मूत्र का थोड़ा सा संकुचन होता है, जिसका अर्थ है कि पूर्ण पेशाब के बाद, मूत्राशय में एक या दो औंस मूत्र रहता है। मूत्राशय को पूरी तरह से खाली करने की अक्षमता धीरे-धीरे बढ़ रही है। इसी समय, मूत्र प्रतिधारण की मात्रा बढ़ जाती है। मूत्र में जहर मूत्राशय और अंत में पूरे शरीर में फैल जाता है, जिससे बहुत अधिक चिंता और पीड़ा होती है, यहां तक कि मृत्यु भी हो जाती है।

जैसे ही प्रोस्टेट अपने वजन के तहत बढ़ता है, मूत्राशय नीचे चला जाता है, जिससे इसे खाली करना अधिक कठिन हो जाता है। विलंब जितना लंबा होगा, मूत्राशय उतना ही संवेदनशील हो जाएगा और इसे खाली करना कठिन होगा। सिस्टिटिस, मूत्राशय के श्लेष्म झिल्ली की सूजन - यह सब अवशिष्ट मूत्र के कारण होता है और वृद्ध पुरुषों में बहुत आम

है। मूत्रमार्ग - मूत्रमार्ग के अस्तर की सूजन भी इसकी जलन के परिणामस्वरूप दिखाई देती है।

झिल्ली या झिल्ली, ये आंतरिक त्वचा मूत्राशय और मूत्रमार्ग को अस्तर करते हैं, श्लेष्म झिल्ली होते हैं और नाक, मुंह और गले के श्लेष्म झिल्ली के समान होते हैं। नतीजतन, इन झिल्लियों की सूजन के दौरान, हमारे पास बलगम का प्रचुर मात्रा में स्राव होता है, जिसे आमतौर पर कैटरल अवस्था कहा जाता है।

मूत्राशय की गर्दन की लंबे समय तक लगातार सूजन अल्सरेशन और हल्के रक्तस्राव के साथ समाप्त होती है, ताकि रक्तस्राव के क्षण हों, हालांकि सभी मामलों में नहीं। ऐसी स्थितियों में कैंसर बहुत कम होता है। हालांकि, जब चिढ़ ऊतक कठिन हो जाता है - यह कैंसर की ओर पहला कदम है। प्रोस्टेट कैंसर एक दुर्लभ चीज नहीं है, लेकिन विकासशील प्रोस्टेट ग्रंथि की संख्या के साथ अतुलनीय है।

डॉक्टरों का कहना है कि प्रोस्टेटाइटिस का कारण अज्ञात है। हम इसे एक गलत जीवन शैली का परिणाम देखते हैं। सबसे आम कारण खाने और पीने, यौन ज्यादातियों में अधिकता है। चूंकि रोगी के जीवन के इन पहलुओं को महत्व नहीं दिया जाता है, इसलिए हालत बिगड़ती है।

मुझे एक आदमी के साथ एक बातचीत याद है, जो तीन साल पहले एक बड़े हुए प्रोस्टेट था। मुझे उसकी बीमारी के लक्षण और उसके इलाज के बारे में बताते हुए, उन्होंने कहा: "मैं घोड़े की तरह खाता हूं।" डॉक्टर ने उसे आहार पर निर्देश नहीं दिया और दवाओं और एक्स-रे की पीड़ा को कम करने के प्रयास से संतुष्ट थे।

प्रोस्टेट बीमारी का सफल इलाज अभी तक नहीं मिला है। एक ग्रंथि या उसके हिस्से को हटाने के लिए सर्जरी, ग्रंथि को सिकोड़ने के लिए एक इंजेक्शन, और अन्य सभी की कोशिश की और परीक्षण उपचार असंतोषजनक निकला। क्यों? क्योंकि कोई दवा नहीं है जो जीवन के गलत तरीके को बेअसर करती है। लोलुपता और एक बड़े हुए प्रोस्टेट ग्रंथि के लिए जीवन शैली दवा और सर्जरी के साथ नहीं बदला जा सकता है।

जब प्रोस्टेट बढ़ गया है और ड्रिप पेशाब शुरू हो गया है, आने वाले परिणामों के साथ - दर्द और संकट, एक अच्छा सर्जन केवल अस्थायी रूप से रोगी की पीड़ा को समाप्त कर सकता है। प्रोस्टेट सर्जरी के परिणामस्वरूप हजारों पुरुषों की मृत्यु हो गई। सफल प्रोस्टेट सर्जरी के लिए, उत्कृष्ट जल निकासी आवश्यक है, और यह असंभव है। इसीलिए, जब सर्जन आपको आश्वस्त करता है: "ऑपरेशन बिना परिणामों के है, तो आप अपने पैरों पर होंगे और तीन दिनों के बाद छुट्टी दे दी जाएगी," उससे पूछना अच्छा होगा: "कहाँ तक छुट्टी दे दी जाए?"

अब अच्छे सर्जन प्रोस्टेट को हटाना पसंद नहीं करते। डॉ। मेड। वाल्टर सी। अल्वारेज़ का कहना है कि व्यक्तिगत रूप से वह मूत्रमार्ग के माध्यम से डाली गई एक

संयुक्त ट्यूब के माध्यम से किए गए केवल एक प्रकार के ऑपरेशन का चयन करेंगे। इस ऑपरेशन के लिए यूरोलॉजिस्ट के एक विशेष कौशल की आवश्यकता होती है। और ऑपरेशन के सफल समापन के साथ भी, यह बीमारी के कारणों को बाहर नहीं करता है, स्वास्थ्य वापस नहीं करता है। जब कारण अप्रभावित रहता है, तो यह दुर्भाग्य को बढ़ाता है।

प्रोस्टेट सर्जरी एक बार और अधिक लोकप्रिय था जितना अब है। लोकप्रियता का नुकसान उच्च मृत्यु दर के कारण था, जो बड़ी संख्या में जटिलताओं का 25% तक पहुंचता प्रतीत होता है। प्रोस्टेट सर्जरी और बच गया आदमी अभी तक प्रकृति के साथ दूर नहीं किया है। वास्तव में, सर्जनों की ओर मुड़ना वास्तव में गारंटी नहीं देता है कि स्वास्थ्य बहाल हो जाएगा।

परेशान करने वाला रोगी अपनी बुरी आदतों का पालन करता है। एक व्यक्ति जो उन्हें नहीं छोड़ता है, उसके लिए सर्जरी केवल अस्थायी राहत प्रदान कर सकती है।

एक अत्यधिक विकसित प्रोस्टेटाइटिस एक ऐसी बीमारी है जिसे केवल कुछ ही मामलों में पूरी तरह से ठीक किया जा सकता है, लेकिन पहले यह सिखाना आवश्यक है कि प्रोस्टेटाइटिस के साथ कैसे रहना है। एक बार बढ़ जाने के बाद, प्रोस्टेट थोड़ी सी वजह से फिर से बढ़ जाता है। यहां तक कि अगर इसका आकार सामान्य तक कम हो गया है, तो यह फिर से जल्दी और आसानी से बढ़ सकता है अगर रोगी एक स्वस्थ जीवन शैली का पालन नहीं करता है।

मैंने देखा कि प्रोस्टेट एक बेसबॉल के आकार तक बढ़ गया था और लगभग उतना ही कठोर था - इन मामलों में मुझे एक कैथेटर (मूत्र को बाहर निकालने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला एक उपकरण) डालना था। एक सप्ताह के भीतर प्रोस्टेट का आकार सामान्य से कम हो सकता है, यह नरम (संघनन हल) हो गया, ताकि उचित उपचार के बाद, पेशाब भी सामान्य हो गया। आमतौर पर, प्रोस्टेट को कम करने के लिए, निश्चित रूप से, एक लंबे समय की आवश्यकता होती है।

कुछ मामलों में, प्रोस्टेट के आकार को सामान्य आकार में कम करना संभव नहीं है, लेकिन इसे इस हद तक कम किया जा सकता है कि मूत्र प्रवाह मुक्त हो, जबकि पीठ, जांघों, पैरों (और कभी-कभी लम्बोगो और कटिस्नायुशूल, जो अस्थायी हैं) में असुविधा दूर हो जाती है। । यह सब तब होता है जब रोगी एक बेकार, रोमांचक जीवन शैली से इनकार करता है, बिस्तर पर जाता है और खाना बंद कर देता है।

जिन पुरुषों के पास बड़े हुए प्रोस्टेट होते हैं उन्हें अक्सर पेशाब करने के लिए रात में उठने के लिए मजबूर किया जाता है। एक चिढ़ मूत्राशय सामान्य तरीके से मूत्र को धारण नहीं करता है। ये रात की नींद में खलल डालती है, जिससे आगे चलकर घबराहट होती है।

मैंने ऐसे रोगियों को देखा, जिन्हें रात में 15-20 बार उठना पड़ता था। मैंने उन्हें कई दिनों के उपवास के बाद देखा, 13 घंटे तक बिना सोए, मूत्र त्यागने की आवश्यकता का अनुभव नहीं किया। इसके अलावा, अब पेशाब उनके लिए आसान हो गया, बिना किसी परेशानी के।

लेकिन केवल कुछ ही मामलों में प्राप्त सुधार स्थायी हो जाता है। जब दो से तीन सप्ताह के भीतर एक बड़े हुए प्रोस्टेट की पुनरावृत्ति हुई, तो मैंने कई उदाहरण देखे। अधिक खाने से इसकी तेजी से वृद्धि होती है। काम के दौरान घबराहट, कामोत्तेजना, यौन क्रियाओं के साथ-साथ अन्य विभिन्न उत्तेजनाओं पर भी समान प्रभाव पड़ता है। चाय, कॉफी, तंबाकू, शराब और अन्य उत्तेजक प्रोस्टेट वृद्धि की पुनरावृत्ति का कारण बनते हैं।

इन मामलों में उपवास केवल अस्थायी राहत प्रदान करता है अगर जीवन शैली में बदलाव नहीं किया जाता है। मोटापा और एक बड़े हुए प्रोस्टेट को उपवास द्वारा कम किया जा सकता है, लेकिन यह सब स्वास्थ्य को बहाल करने के लिए आवश्यक नहीं है। लघु उपवास, ज़ाहिर है, प्रोस्टेट के आकार को कम करने के लिए पर्याप्त नहीं है। साथ ही, पेशाब से राहत मिलेगी और कुछ अप्रिय उत्तेजनाओं से राहत मिलेगी, लेकिन कुछ दिनों में परेशानी और भी बदतर हो जाएगी यदि आप अपनी जीवनशैली में आमूल-चूल बदलाव नहीं करेंगे।

उपवास का उपयोग उन मामलों में प्रोस्टेट वृद्धि को नियंत्रित करने की एक विधि के रूप में किया जा सकता है जहां इसे पूरी तरह से बाहर नहीं किया जा सकता है। यदि आहार में गड़बड़ी और रोगी के जीवन के अन्य क्षेत्रों में ग्रंथि में वृद्धि हुई, तो एक दिन, दो दिन का उपवास आमतौर पर मूत्र के सामान्य प्रवाह को बहाल करने और परेशानी से छुटकारा पाने के लिए पर्याप्त है।

इस प्रक्रिया को समय-समय पर आवश्यकतानुसार दोहराया जा सकता है। लेकिन कोई भी भुखमरी आपकी जीवनशैली को सामान्य नहीं करने में मदद नहीं करेगी। यदि यह अपरिवर्तित रहता है, तो उपवास एक कमजोर राहत लाता है, और केवल थोड़े समय के लिए।

उपवास और सूजाक

"मुझे गोनोरिया है, मुझे क्या करना चाहिए?" मैंने पास के शहर से एक आवाज सुनी। कॉल करने वाले को तुरंत आराम के साथ भुखमरी का सहारा लेने की सलाह दी गई थी।

“लेकिन मुझे काम करना है, मेरे व्यवसाय को ध्यान देने की आवश्यकता है। मैं भूखा नहीं मर सकता। शायद पेनिसिलिन लेना बेहतर है?”

उन्हें बताया गया था कि पेनिसिलिन लक्षणों को दबा देगा, लेकिन जल्द ही इससे राहत मिलेगी। एक छोटी चर्चा के बाद, उन्होंने पेनिसिलिन लेने का फैसला किया। कुछ दिनों बाद उसने फिर फोन किया और विजयी रूप से घोषणा की कि वह पेनिसिलिन ले रहा है, एक स्थानीय चिकित्सक द्वारा जांच की गई, और बीमारी के सभी लक्षण जल्दी से गायब हो गए। यह एक पुरानी कहानी थी, लेकिन मरीज को इसके पूरा होने का पता नहीं था। कुछ और दिन बीत गए, और उसने फिर फोन किया। "लक्षण वापस आ गए हैं," उन्होंने कहा। "अब क्या करना है?" और फिर से उसे भूखा रहने की सलाह दी गई। और उसने फिर कहा कि वह भूखा नहीं रह सकता। उन्हें फलों के आहार की जोरदार सिफारिश की गई थी। उसने तय किया कि वह कोशिश करेगा। अंत में, अन्य तरीकों से बार-बार विफल होने के बाद, उन्होंने भूख से उपचार किया और जल्द ही पूरी तरह स्वस्थ हो गए।

"गोनोरिया के खिलाफ लड़ाई में हार" प्रेस में लेख का महत्वपूर्ण शीर्षक था, जिसे विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा दिसंबर 1962 में बनाया गया था। गोनोरियल संक्रमण पर डब्ल्यूएचओ विशेषज्ञों ने कहा कि "पेनिसिलिन और अन्य शक्तिशाली एंटीबायोटिक दवाओं के व्यापक उपयोग के बावजूद," दुनिया भर में गोनोरिया को नियंत्रित करने की कोशिश करने में पूरी तरह से विफलता हुई।

कई वर्षों में रोग के गायब होने के एक आशावादी प्रारंभिक पूर्वानुमान के बजाय, रोग के मामलों की संख्या में वृद्धि देखी गई थी। विशेषज्ञों के अनुसार, दुनिया में हर साल 60 मिलियन लोग बीमार पड़ते हैं। यह संयोग से नहीं है कि वे ज्यादातर किशोरों पर आरोप लगाते हैं, युवा लोग जिन्हें बताया गया है कि पेनिसिलिन की एक लोडिंग खुराक उन्हें एक पल में अपने पैरों पर डाल देगी।

इस संक्रमण से निपटने के लिए समिति द्वारा एकत्र किए गए आंकड़े बताते हैं कि गोनोरिया आमतौर पर 15-20 साल की उम्र का होता है, जो पहले नहीं देखा गया है।

संयुक्त राज्य अमेरिका के कई क्षेत्रों में यौन संचारित रोगों की संख्या में वृद्धि की खतरनाक रिपोर्ट मिली, जो कि सचमुच क्लीनिक और नियंत्रण केंद्रों में बाढ़ आ गई। 1962 में, केवल एक राज्य में डॉक्टर - कैलिफ़ोर्निया ने आधिकारिक तौर पर गोनोरिया के 26,932 मामलों की सूचना दी।

1955 में दर्ज 14,697 मामलों के साथ इस संख्या की तुलना करें। यह माना जाता है कि 1962 के लिए प्राप्त आंकड़े सच्चाई को प्रतिबिंबित नहीं करते हैं, क्योंकि सभी डॉक्टर कानून का पालन नहीं करते हैं, जिसके लिए ऐसी बीमारी के मामलों की सटीक रिपोर्टिंग की आवश्यकता होती है। कुछ आंकड़ों के अनुसार, गोनोरिया संक्रमण के 10% से कम मामलों की सूचना हमें दी जाती है। किशोरों और युवाओं को इसके मुख्य शिकार होने का दावा किया जाता है।

झूठी सुरक्षा की भावना, एंटीबायोटिक दवाओं के उपयोग पर आशावाद की पहली लहर से पैदा हुई, अब निराशा और चिंता का रास्ता दे दिया है। डॉक्टरों का मानना है कि पेनिसिलिन और स्ट्रेप्टोमाइसिन अब इस बीमारी से निपटने में प्रभावी नहीं हैं। इस तथ्य की एक सरल व्याख्या दी गई है: रोगाणुओं ने दवा के लिए प्रतिरोध (प्रतिरोध) विकसित किया है।

यह माना जाता है कि दवा की काफी बड़ी खुराक भी उपचार विफलता को पहले की तुलना में अधिक बार देती है जब छोटी खुराक का पहली बार उपयोग किया गया था। अब यह स्पष्ट हो गया है कि गोनोरिया का इलाज करना असंभव है और एंटीबायोटिक दवाओं के किसी भी सार्वभौमिक उपयोग की बात नहीं हो सकती है।

एक व्यक्ति अपने जीवन में कई बार सूजाक से पीड़ित हो सकता है, क्योंकि, कई अन्य बीमारियों के विपरीत, यह रोगी में प्रतिरक्षा विकसित नहीं करता है। डब्ल्यूएचओ के विशेषज्ञ अब कहते हैं कि एकमात्र आशा है कि एक वैक्सीन मिल जाए जो प्रतिरक्षा के विकास में योगदान दे। यह अजीब है कि वे यह नहीं कहते हैं कि अच्छा व्यवहार बीमारी को रोकने का एक विश्वसनीय साधन है। और वे यह भी मानने लगते हैं कि युवा लोग अपने जीवन की शुरुआत यौन संकीर्णता से करते हैं, जिसके लिए उन्हें भुगतान करना पड़ता है। मेरी अपनी टिप्पणियों, साथ ही साथ रोग के आंकड़े बताते हैं कि खतना भी रोग के खिलाफ प्रतिरक्षा के रूप में काम नहीं कर सकता है।

पेनिसिलिन को मेरे अभ्यास में पेश किए जाने से पहले, मैं आमतौर पर गोनोरिया के साथ कई रोगियों की देखरेख में आता था। फिर "चमत्कार - चिकित्सा" और यह विश्वास आया कि एक या तीन खुराक में आप जल्दी से ठीक हो सकते हैं। अब बीमार पेनिसिलिन का सहारा लेने लगे। उन्होंने रोग की सभी अभिव्यक्तियों को दबा दिया, और रिलेपेस को दबा दिया। लेकिन इसने बाद के प्रकोपों (विचलित प्रक्रियाओं) के दमन या बहिष्कार को सुनिश्चित नहीं किया।

गोनोरिया एक आत्म-सीमित बीमारी है। दूसरे शब्दों में, यह पुनर्प्राप्ति के लिए अधिक या कम चर (परिवर्तनशील) अवधि से गुजरता है। सभी प्रकार के उपचार के साथ मरीजों को अच्छा लगता है, लेकिन वे किसी भी उपचार की पूर्ण अनुपस्थिति के साथ अच्छा महसूस करते हैं। कुछ साल पहले, कुछ परीक्षण किए गए थे, और यह साबित हुआ था कि गर्म पानी लोकप्रिय दवाओं के समान ही प्रभावी है। रोग 4 से 6 सप्ताह तक रहता है। इस अवधि को आराम और उपवास उपचार के साथ कम किया जा सकता है। सभी मामलों में, उपवास से जटिलताओं को रोका जा सकता है।

कोई भी उत्तेजक कारक, धूम्रपान, शराब, अधिक भोजन करना, यौन दुर्बलता, देर तक रहना, अत्यधिक सक्रिय जीवन होना, इसके ठीक होने में देरी का कारण बनता है और जटिलताओं की संभावना बढ़ जाती है।

मेरा अनुभव बताता है कि पुरुषों की तुलना में महिलाओं में यह बीमारी बहुत तेजी से विकसित होती है; पूर्व अनुभव कम पीड़ित है, शायद इस तथ्य के कारण कि महिलाओं में प्रभावित चैनल अधिक और आसानी से निकल जाते हैं। उचित जल निकासी महत्वपूर्ण है, किसी भी पट्टियाँ, कमर (लिगचर) जो जल निकासी को तोड़ती हैं, लगभग निश्चित रूप से एक जटिलता का कारण बनेंगी।

यह बीमारी उन परिस्थितियों का निर्माण करती है जिनके तहत अत्यधिक पीने की अनुमति दी जा सकती है। बड़े पानी के सेवन से बार-बार पेशाब आता है, और इससे मूत्रमार्ग नहर को अधिक बार बहने में मदद मिलती है। इसके अलावा, पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए, सख्त सफाई बेहद जरूरी है।

मैं इस तरह के रोग के सभी मामलों में भूख का इलाज करना पसंद करता हूँ, लेकिन यदि परिस्थितियाँ रोगी को एक या दूसरे समय पर भूखा नहीं रहने देती हैं, तो इसे फलों के आहार से बदला जा सकता है। दिन में केवल तीन बार ताजे फल खाने, अधिक खाए जाने और कठिन से पचने वाले फलों के व्यंजनों से परहेज करने से मरीज को सक्रिय जीवनशैली बनाए रखने और जटिलताओं से बचने की अनुमति मिलती है।

एक उपवास या हल्के फल आहार न केवल वसूली को तेज करता है और जटिलताओं के विकास को रोकता है, बल्कि बीमारी के बीच में अधिक से अधिक रोगी आराम भी प्रदान करता है। दर्द कम हो जाता है, पुरुषों में कम बार दर्दनाक इरेक्शन होता है।

और फिर से मैं जोर देता हूँ: उपवास एक दवा नहीं है, यह गोनोरिया का इलाज नहीं करता है। स्व-चिकित्सा प्रक्रिया - शरीर की प्रतिक्रिया - गोनोरिया के कारण को समाप्त करती है और सामान्य स्थिति को पुनर्स्थापित करती है। जब कोई व्यक्ति ऐसी परिस्थितियों में भूख से मर रहा होता है, तो वह बस जीवन की पुनर्निर्माण प्रक्रिया की बाधाओं को हटा देता है।

पार्किंसंस रोग

करीब 40 साल की एक महिला इंस्टीट्यूट ऑफ हाइजिन (यूएसए) पहुंची। वह पार्किंसंस रोग से 6 साल तक पीड़ित रही। वह कोस्टा रिका में रहती थी, उसका पति ऑस्ट्रिया में महत्वपूर्ण चीजों में व्यस्त था। जब उसे पहली बार बीमारी के लक्षण दिखाई दिए, तो उसने डॉक्टर से सलाह ली। कई स्थानीय डॉक्टरों ने उसके स्वास्थ्य को बहाल करने का असफल प्रयास करने के बाद, पति अपनी पत्नी को वियना ले गया, जहाँ उस समय के सर्वश्रेष्ठ यूरोपीय चिकित्सक उसके साथ व्यस्त थे।

दो साल बाद, वह न्यूयॉर्क राज्य में पहुंची, जहां सबसे अच्छा ईस्ट कोस्ट के विशेषज्ञों ने फिर से उसकी तरफ देखा। 6 साल के उपचार के बाद, जिसके कोई परिणाम

नहीं आए, उसकी हालत खराब हो गई, और उसने स्वच्छता संस्थान का रुख किया।

इस संस्थान में रोगी को बिस्तर पर डाल दिया गया था, और वह उपवास करने लगी। धीरे-धीरे, महिला ने अपने आंदोलनों पर नियंत्रण हासिल कर लिया। 30 दिनों के उपवास के पाठ्यक्रम के बाद, उसे खाने को फिर से शुरू करने की अनुमति दी गई। हाथ और पैर का कांपना तुरन्त दिखाई दिया, लेकिन उपवास की शुरुआत से पहले सब कुछ उतना बुरा नहीं था। दूसरे उपवास के बाद परिणाम समान थे, लेकिन मिलाते हुए कमजोर भी हो गए।

अगली खिला अवधि के बाद, रोगी तीसरी बार भूख से मर गया। उसने संस्थान में 9 महीने बिताए। तब से, संस्थान ने 20 वर्षों से उसके साथ संपर्क बनाए रखा है, लेकिन इसे मिलाते हुए फिर से शुरू नहीं किया है। एक महिला घर का काम करती है और संतोषजनक से अधिक महसूस करती है।

वर्णित मामले में उपचार सामान्य तरीके से आगे बढ़ा, लेकिन पूरी तरह से ठीक नहीं हुआ। दुर्भाग्य से, उपचार हमेशा वसूली की ओर नहीं जाता है - महत्वपूर्ण प्रगति हासिल की जाती है, लेकिन झटके (झटकों) आंशिक रूप से रहते हैं।

बीमारी के देर के चरणों में कुछ मामलों में, सुधार संभव नहीं था। यह कहना अधिक सही है कि पूर्ण चिकित्सा के मामले, जैसे कि जब कोई सुधार बिल्कुल नहीं देखा जाता है, तो अपेक्षाकृत दुर्लभ हैं। यह आंशिक रूप से उसी कारण से है: वे स्वच्छता संस्थान में बहुत देर हो जाती हैं। यह अत्यंत दुर्लभ है कि एक मरीज पार्किंसंस रोग के पहले लक्षणों पर एक स्वच्छतावादी के लिए बदल गया। इस पुस्तक के लेखक के पास कभी ऐसा रोगी नहीं था।

पार्किंसंस रोग का नाम अंग्रेजी चिकित्सक, जेम्स पार्किंसन के लिए रखा गया है, जिन्होंने पहली बार 1817 में इस बीमारी का वर्णन किया था। यह आमतौर पर जीवन के अंत में विकसित होता है, आमतौर पर 40 साल के बाद, महिलाओं की तुलना में पुरुषों में अधिक आम होता है, और मांसपेशियों की मरोड़ और कठोरता की विशेषता होती है, जो मुक्त मांसपेशियों, कांपने वाले हाथों और पैरों के काम में बाधा बन जाती है, जो विशेष रूप से ध्यान देने योग्य है यदि रोगी अंदर अकेले, और कम ध्यान देने योग्य जब यह सक्रिय है। एक विशिष्ट मामले का वर्णन निम्नलिखित है: "अंगों का टूटना, मांसपेशियों की कठोरता, चाल और भाषण की गड़बड़ी, असामान्य रूप से धीमी गति; कभी-कभी रोगी बिना पलक झपकाए देखता है, जबकि उसके पास एक निश्चित चेहरा होता है और मुंह से लार निकलता है। "

संयुक्त राज्य अमेरिका में पार्किंसंस रोग के लगभग 280 हजार मामले हैं, जिसमें 36 हजार नए मामले सालाना विकसित हो रहे हैं।

हिलना, स्थूल या सूक्ष्म, वैकल्पिक संकुचन और विरोधी मांसपेशियों के आराम से होता है। पार्किंसंस रोग के रूप में एक ही घटना यौन संचारित रोगों, पुरानी शराब, डेलिरियम कांप के मामले में मनाया जाता है, जबकि अफीम, खनिज दवाओं और

विषाक्तता के अन्य रूपों को लेते हैं। वे न्यूरेस्टेनिया, पागलपन, अपचयन, एथेरोस्क्लेरोसिस, हिस्टीरिया, गंभीर बीमारी, पैरेसिस, आदि के कई मामलों में भी प्रकट होते हैं।

आमतौर पर, हाथ और पैर के कंपकंपी (कंपकंपी) सक्रिय रूप से मृत वृद्ध पुरुषों में प्रकट होते हैं। पार्किंसंस रोग में, झटके नियमित और लयबद्ध होते हैं और नींद के दौरान जारी रहते हैं, जैसे कि जागने में।

मध्यम आयु में शुरू होने वाली बीमारी धीरे-धीरे आगे बढ़ती है, झटके और कमजोरी में व्यक्त होती है, जो मुख्य रूप से अंगों में प्रकट होती है, आमतौर पर एक हाथ और हाथ में। रोग के पहले चरण में, इच्छाशक्ति द्वारा कंपकंपी को नियंत्रित किया जा सकता है, लेकिन जैसे-जैसे बीमारी बढ़ती है, शरीर का एक पक्ष प्रभावित होता है, और इसलिए कंपन को रोकना असंभव हो जाता है। रोग के उन्नत चरणों में, यह स्मृति की सुस्ती, बकवास, आवेगपूर्ण आंदोलनों (तथाकथित "कदम" चाल) और उंगलियों की चिंता करने की प्रवृत्ति है, जो खुद को लंबे समय तक ढहते हुए रोटी, यहां तक कि जीभ और ठोड़ी के कांपने के अभ्यास में प्रकट होती है। प्रभावित मांसपेशियों में ऊर्जा का नुकसान बढ़ता है, आंदोलनों की कठोरता कम हो जाती है, चाल बदल जाती है और समय के साथ, सोचने की क्षमता बढ़ जाती है। भाषण कम ही गंवाता है। कुछ रोगी तंत्रिका उत्तेजना के बाद बहुत खराब हो जाते हैं, तेजी से कंपकंपी बढ़ जाती है।

अक्सर, रोगी के अनुसार कांप, माध्यमिक महत्व का होता है। वह उच्च रक्तचाप, अपच, गठिया और अन्य बीमारियों की शिकायत करने वाले डॉक्टर से मिलता है। मैंने गठिया के एक या दो मामलों को अंगों की कठोरता के साथ मनाया, जिसमें गठिया का इलाज करने के बाद ही कंपकंपी (कंपकंपी) दिखाई दी। गठिया से लगता है कि अंग कांप रहे हैं।

विल्सन की बीमारी पार्किंसंस की तरह है कि इसे भेद करना मुश्किल है। विल्सन रोग के मामले में, यकृत वृद्धि और स्क्लेरोसिस भी होता है। सामान्य तौर पर, विल्सन की बीमारी पार्किंसंस रोग की तुलना में बहुत कम है।

मैं उपवास उपचार में स्पष्ट सुधार के एक मामले को जानता था। सात साल तक मरीज एक भी लाइन नहीं लिख सका, उसके हाथ कांप रहे थे। दो सप्ताह के उपवास के बाद, उसने पत्र लिखना शुरू किया और सबसे सामान्य लोगों की तरह तेजी से हाथ पकड़े। उपवास बाधित होने के बाद, एक आसान रूप में झटके को नवीनीकृत किया गया था, लेकिन वह लिख सकती थी। दूसरा उपवास नहीं किया गया था, रोगी ने संस्थान छोड़ दिया।

पार्किंसंस रोग को "अज्ञात उत्पत्ति का एक तंत्रिका रोग" के रूप में परिभाषित किया गया है। इसकी उपस्थिति का कारण पूरी तरह से अस्पष्ट है। मस्तिष्क और नसों में

परिवर्तन का अध्ययन रोगी की मृत्यु के बाद ही उपलब्ध होता है, इसलिए वे रोग के लक्षणों की पहली अभिव्यक्तियों के बजाय शरीर की अंतिम स्थिति को दर्शाते हैं।

रोग के पहले लक्षण दिखाई देने के बाद रोगी अक्सर 20 वर्ष या उससे अधिक समय तक जीवित रहते हैं, क्योंकि रोग शुरुआत में बहुत धीरे-धीरे बढ़ता है। बेशक, 20 साल की अवधि के बाद मस्तिष्क और तंत्रिका ऊतकों में परिवर्तन 20 साल पहले इन ऊतकों की स्थिति के बारे में हमें कुछ भी स्पष्ट नहीं कर सकता है।

यह कहना पर्याप्त नहीं है कि कभी-कभी तंत्रिका तंत्र समय से पहले ही समाप्त हो जाता है। इस थकावट का कारण क्या है? जीवन के अंत में, पार्किंसंस रोग की उपस्थिति को मस्तिष्क के आधार पर तंत्रिका कोशिकाओं की आपूर्ति करने वाली धमनियों के सख्त होने का परिणाम माना जाता है। उत्तरार्द्ध स्वैच्छिक आंदोलनों की मांसपेशियों को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। या मस्तिष्क की कोशिकाओं के पतन के परिणामस्वरूप रोग कुछ हद तक विकसित हो सकता है। ऐसे कई उदाहरण हैं जब एक सिर की चोट ने पार्किंसंस रोग के विकास को उकसाया।

अक्सर, कंपकंपी उन लोगों में होती है जो बड़े पैमाने पर समाप्त हो जाते हैं, खासकर 60 वर्षों के बाद, जिसमें धमनियों को सख्त करना पहले से ही स्पष्ट रूप से व्यक्त किया जाता है। कुछ मजबूत अनुभव के बाद पहली बार अंगों का टूटना पहली बार दिखाई देता है।

ध्यान दें कि शेकिंग-कंपकंपी की उपस्थिति एन्सेफलाइटिक सुस्ती का एक सामान्य परिणाम है, एक बीमारी जो इन दिनों बहुत दुर्लभ है, सिवाय चेचक के टीकाकरण के प्रभावों के।

जाहिर है, गंभीर तंत्रिका थकावट और ऊतकों को सख्त करने के मामले पार्किंसंस रोग के सबसे संभावित कारण हैं। पहले के बीच - यौन ज्यादाती।

तंत्रिका तंत्र की कमी आनंद की इच्छा के सक्रिय भोग से आती है। आवश्यकता के रूप में लिया गया महत्वाकांक्षा, किसी व्यक्ति को काम में अधिभार के लिए प्रेरित कर सकता है। अतिरिक्त पैसे कमाने की इच्छा, पैसे बचाने के लिए कई लोगों के जीवन में एक प्रेरक शक्ति बन जाती है, इस वजह से वे आधी रात तक काम पर रहते हैं। ओवरईटिंग, यौन असंयम, अपने कई लोगों में लिप्तता, स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाने वाले विकार, भावनात्मक अधिभार, आराम और नींद की कमी - इन और लोगों के जीवन में कई अन्य कारकों के परिणामस्वरूप तंत्रिका थकावट होती है।

चिकित्सा अधिकारियों का कहना है कि पार्किंसंस रोग का कोई इलाज नहीं है। और मैं इस कथन से सहमत हूं। लेकिन मेरे पास सामान्य दवाओं, दवाओं और सर्जरी की तुलना में उपचार के अन्य साधन हैं, और मैंने कई हफ्तों तक उपवास की प्रक्रिया के दौरान होने वाले ध्यान देने योग्य सुधार के कई मामले देखे हैं। और मुझे विश्वास है कि ज्यादातर

मामलों में बीमारी ठीक हो सकती है यदि आप रोग के पहले लक्षणों पर सही उपचार का सहारा लेते हैं।

मुझे अपने शुरुआती दौर में किसी बीमारी का इलाज करने का अवसर नहीं मिला। मरीजों का इलाज तब किया गया जब उनकी बीमारी पहले से ही काफी गहरा हो गई थी, और वे तीन या अधिक वर्षों से विभिन्न दवाओं का उपयोग कर रहे थे। दवाओं ने कुछ हद तक झटके कम किए, लेकिन निस्संदेह मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र की स्थिति और भी खराब हो गई।

जिन मामलों में सिर की चोटें और इंसेफेलाइटिस सुस्ती पार्किंसंस रोग के विकास के लिए प्रेरणा थी वे बेहद दुर्लभ हैं। हमारे पास सामान्य मामलों को ध्यान में रखते हुए कहा गया है कि हम अपेक्षाकृत कम समय में अधिकांश रोगियों में उपवास के उपचार में उत्कृष्ट परिणाम प्राप्त करने में कामयाब रहे। लेकिन एक पूर्ण वसूली, यदि संभव हो तो, कई महीनों या वर्षों तक का मामला है।

एक नियम के रूप में, पहले उपवास के बाद कंपकंपी का पूर्ण विराम होता है और खेलाने की शुरुआत में फिर से शुरू होता है, लेकिन कमजोर रूप में। दूसरा उपवास एक समान परिणाम देता है, और तीसरा कभी-कभी कांपते अंगों को ठीक करने के लिए पर्याप्त होता है। हालांकि, कभी-कभी चौथे और यहां तक कि उपवास के पांचवें पाठ्यक्रम की आवश्यकता होती है।

यह कहना मुश्किल है कि ऐसे मामलों का प्रतिशत, विशेष रूप से युवा लोगों में, पूर्ण वसूली में समाप्त होता है, अगर वे पर्याप्त रूप से लगातार हैं। लेकिन हम शायद ही कभी 70 साल और उससे अधिक उम्र के पुरुषों और महिलाओं में ध्यान देने योग्य सुधार की अपेक्षा करते हैं, जो कई वर्षों से बीमार हैं।

इन मामलों में पदों के बीच भोजन सीमित होना चाहिए। आहार में मुख्य रूप से ताजे फल और प्रोटीन के रूप में ताजा (अधिमानतः कच्ची) सब्जियां, नट या गैर-तेज पनीर शामिल हैं। ब्रेड, पशु उत्पाद, वसायुक्त खाद्य पदार्थ, नमक, मसाला, कॉफी, चाय, कोको और इसी तरह के पेय पदार्थों को पूरी तरह से बाहर रखा जाना चाहिए।

शराब और तंबाकू के उपयोग को रोकना आवश्यक है। हाई-ग्रेड रेस्ट और नींद बेहद जरूरी है। सनबाथिंग फायदेमंद है, लेकिन किसी को नर्वस रिलैक्सेशन के लिए उत्सुक नहीं होना चाहिए। मैं आमतौर पर ऐसे रोगियों को हल्के व्यायामों की सलाह देता हूं - ऐसे आंदोलनों की जिन्हें प्रदर्शन करने के लिए ताकत की बजाय निपुणता की आवश्यकता होती है। लेकिन यह सब उपवास पूरा होने के बाद।

नेफ्राइटिस (उज्ज्वल रोग)

“आपके बच्चे के पास जीने के लिए 6 सप्ताह बाकी हैं। हम कुछ और नहीं कर सकते। ” ये शब्द वक्ताओं ने आमंत्रित डॉक्टरों के परामर्श से बोले थे। कार्रवाई का दृश्य एक आधुनिक अस्पताल है।

नौ वर्षीय लड़की जो चर्चा का विषय थी, जेड से पीड़ित थी। वह लगभग 2 सप्ताह तक अस्पताल में रही और ड्रॉप्सी के कारण सिर से पैर तक सूजन हो गई - जेड के एक उपेक्षित चरण का संकेत। डॉक्टर्स के मुताबिक, वह कयामत थी। लेकिन माता-पिता अपनी बेटी को खोना नहीं चाहते थे। लोग हमेशा करते हैं: किसी भी आशा से चिपके रहते हैं और हमेशा मौत की सजा को अंतिम सत्य नहीं मानते हैं। माँ ने लड़की को अस्पताल से लेने और कहीं और मदद माँगने का फैसला किया। डॉक्टर ने कहा: "आप उसे कहीं भी ले जाने के लिए स्वतंत्र हैं और आप जो भी सोचते हैं वह संभव है, लेकिन हम कुछ भी करने में सक्षम नहीं होंगे।"

लड़की को अस्पताल से ले जाया गया था, लेकिन उन्हें एक और डॉक्टर नहीं मिला जो उसका इलाज करेगा। फिर माता-पिता बेटी को (125 मील की यात्रा कर) स्वच्छता संस्थान में ले गए। वहां पहुंचकर, पिता ने बच्चे को पेश किया और एक निराशाजनक रोगी के साथ निर्देशक को प्रस्तुत किया।

"मैं बहुत वादा नहीं कर सकता, लेकिन हम उसकी मदद करने की कोशिश करेंगे," मामले के इतिहास को ध्यान से पढ़ने के बाद हताश माता-पिता को हाइजीनिस्ट ने कहा। बीमार बच्चे को बिस्तर पर डाल दिया गया और उसे खाना देना बंद कर दिया गया। छोटे-छोटे घूंटों में पानी दिया गया। पहले ही सुबह सूजन कम होने लगी। यह मूत्र और पानी की तरह मल में उत्सर्जित किया गया था, और कुछ दिनों के बाद शोफ में निहित ठोस पदार्थों की एक छोटी राशि एक चकत्ते के रूप में त्वचा के माध्यम से जारी किया गया था। जल्द ही कलाई और टखने, जो पैर से बड़े थे, अपने पूर्व आकार में लौट आए। एक छोटी लड़की जो रबड़ की गुड़िया की तरह दिखती थी, एक अविश्वसनीय आकार के लिए फुलाया, सामान्य हो गई।

दो सप्ताह के उपवास के बाद भोजन फिर से शुरू किया गया। उसे पहले फल और सब्जियां दी गईं; स्टार्च, शर्करा और प्रोटीन केवल फलों के रस और सब्जियों की पत्तियों को खाने के कुछ दिनों बाद जोड़े जाते हैं। उस समय से, वह धीरे-धीरे ठीक होने लगी, लेकिन काफी सफलतापूर्वक।

कई सालों के बाद, एक ही लड़की, जो अब एक विवाहित महिला है, एक हाइजीनिस्ट से मिलने गई। वह एक सुंदर युवती में बदल गई और अपने अद्भुत स्वास्थ्य पर गर्व महसूस कर रही थी। उसकी किडनी ने उसे फिर कभी परेशान नहीं किया, और क्या अधिक है, तब से वह बिल्कुल भी बीमार नहीं है। अब वह एक जिम्मेदार पद लेती है।

क्या हम कह सकते हैं कि यह रिकवरी विशिष्ट है? नहीं। अधिक बार, ब्राइट्स रोग, या नेफ्रैटिस, वृद्ध पुरुषों और महिलाओं को प्रभावित करता है, और बच्चों में गुर्दे की बिगड़ती स्थिति अधिक स्पष्ट होती है। इसलिए, बुजुर्ग रोगी धीरे-धीरे ठीक हो जाते हैं, और कुछ बिल्कुल भी ठीक नहीं होते हैं। लेकिन 9 साल की लड़की के साथ यह मामला इस तथ्य की गवाही देता है कि नेफ्रैटिस बीमारी के मामले में मौत हमेशा अपरिहार्य नहीं है, हालांकि आमतौर पर डॉक्टर फैसले पर हस्ताक्षर करते हैं।

यह एक आश्चर्यजनक तथ्य का खुलासा करता है कि शरीर को अवसर दिए जाने पर शरीर की संरचना और कार्यों को बहाल करने की ताकत मिल सकती है।

रिचर्ड ब्राइट - प्रसिद्ध अंग्रेजी चिकित्सक जो XIX सदी के उत्तरार्ध में रहते थे, उन्होंने देखा कि उनके कई रोगियों की लंबी बीमारी के साथ पेशाब में प्रोटीन का आना और पेशाब के साथ रोगी का जहर शामिल था। उन्होंने ऐसे मामलों में गुर्दे की स्थिति की जांच की और पाया कि अपक्षयी परिवर्तन हैं। यद्यपि चिकित्सा में इस स्थिति को नेफ्रैटिस (गुर्दे की सूजन) के रूप में जाना जाता है, इस बीमारी को लंबे समय तक ब्राइट के सम्मान में नामित किया गया था, जिन्होंने पहली बार इसका वर्णन किया था।

अब हम गुर्दे में अपक्षयी परिवर्तन पर विस्तार से विचार नहीं करेंगे, जिसमें प्रोटीन, या मूत्र में रक्त के निशान भी दिखाई देते हैं। जब हम मूत्र के विषाक्तता के तथ्य का सामना करते हैं, तो गुर्दे में परिवर्तन की प्रकृति के बारे में चिंता करने के बजाय, हम सबसे पहले रोगी के जीवन की आदतों पर विचार करते हैं। ओवर-फीडिंग का अनुचित अभ्यास गुर्दे और अन्य सभी अंगों के अधः पतन का कारण बनता है जो परिवर्तन से गुजरे हैं।

केवल कुछ पुरानी बीमारियाँ ही रोगी में इतना भय और गहरे पूर्वाभास का कारण बनती हैं, क्योंकि निदान पुरानी उज्ज्वल बीमारी है। और फिर भी, कोई अन्य पुरानी बीमारी नहीं है जिसमें रोगी को उपवास, उचित पोषण और स्वच्छता के परिणामस्वरूप ठीक होने की इतनी अधिक संभावना है। हालांकि, इन सरल जीवन परिवर्तनों को उस क्षण से पहले किए जाने की आवश्यकता होती है जब गुर्दे की बीमारी एक अपरिवर्तनीय स्थिति तक पहुंच जाती है।

आमतौर पर नेफ्रैटिस के निदान के साथ एक रोगी द्वारा अनुभव की जाने वाली डरावनी इस तथ्य पर आधारित है कि बीमारी का कारण निर्जीव माना जाता है। नेफ्रैटिस या ब्राइट रोग, कभी भी समशीतोष्ण जीवन शैली के साथ तीव्र या जीर्ण रूप में विकसित नहीं होता है। यह परिष्कृत पेटू और दीर्घकालिक तृप्ति की बीमारी है। नशीली दवाओं, दवाओं आदि के अत्यधिक उपयोग से किडनी की सूजन होती है, और जो लोग लगातार उनका दुरुपयोग करते हैं उन्हें गुर्दे में अपक्षयी परिवर्तनों के साथ अपनी लापरवाही के लिए भुगतान करना होगा, जो उनके जीवन को काफी छोटा कर देगा।

पेशेवर हलकों में, यह सर्वविदित है कि हमारे समय में बहुत कम वयस्कों में स्वस्थ गुर्दे होते हैं। गुर्दे की खराब स्थिति के कारण बड़ी संख्या में लोग, जो अन्य बीमारियों से मर गए थे, इन बीमारियों की दया पर थे।

इन मामलों में उपवास हमेशा लंबे समय तक नहीं होता है। दो दिन, दो सप्ताह, कभी-कभी तीन सप्ताह आमतौर पर पर्याप्त होते हैं। भुखमरी शुरू होने पर गुर्दे की स्थिति में तेजी से सुधार होता है। प्रोटीन और रक्त मूत्र से गायब हो जाते हैं। मूत्र विषाक्तता के लक्षण - सिरदर्द, चक्कर आना, लगातार और भारी पेशाब, पसीना - उपवास के बाद पहली रात को गायब हो जाते हैं, पेशाब जल्द ही सामान्य हो जाता है, और मूत्र भी रंग और गंध में सामान्य हो जाता है।

उपवास के बाद गुर्दे की वसूली को ठीक किया जाना चाहिए, एक मध्यम आहार का उपयोग करना जिसमें ताजे फल और पत्तेदार सब्जियां होती हैं, जिनमें बहुत अधिक मात्रा में सीमित खाद्य पदार्थ होते हैं।

प्याज और इसके सभी प्रकार, लहसुन, सॉस, सरसों, मूली, क्रेस और अन्य उत्पाद जिनमें सरसों का तेल होता है, किडनी को परेशान करता है, को आहार से बाहर रखा जाना चाहिए। अनाज भी बेहतर है कि न खाएं। मांस और मांस उत्पादों, मादक और शीतल पेय, चाय, कॉफी, कोको, चॉकलेट भी बीमार गुर्दे वाले व्यक्ति के लिए नहीं सोचा जा सकता है। अधिक मात्रा में पानी पीना भी हानिकारक है। अपनी किडनी को ठीक करने का मौका दें, और आपने जो किया है, उसके लिए आप कभी पछतावा नहीं करेंगे।

उपवास और पित्त पथरी

कोलेलिथियसिस एक शब्द है जिसका उपयोग पित्ताशय और पित्त नलिकाओं में पत्थरों के निर्माण को संदर्भित करने के लिए किया जाता है। पत्तियां आंशिक रूप से या पूरी तरह से पित्त के घटकों से बनती हैं, जिनमें से मुख्य हिस्सा कोलेस्ट्रॉल है - यह क्रिस्टल के रूप में उपजी है और संघनित बलगम के साथ जोड़ती है।

यद्यपि पथरी बहुत चिंता का कारण बन सकती है और चलते समय, पेट में यकृत या पित्ताशय की थैली में दर्द का कारण बन सकती है, हालांकि वे इतने छोटे हो सकते हैं कि वे आसानी से पित्त नली से गुजरते हैं, इस प्रकार शरीर से हटा दिया जाता है, और व्यक्ति को कुछ भी महसूस नहीं हो सकता। । बहुत बार, एक व्यक्ति को पत्थरों के अस्तित्व के बारे में भी नहीं पता होता है और पूरी तरह से किसी अन्य बीमारी से मर जाता है, बिना यह जाने कि उसके पास पत्थर थे। उन्हें उन लोगों में शव परीक्षा में खोजा जाता है, जिन्हें कभी भी ऐसे लक्षणों की शिकायत नहीं होती है जिन पर पथरी होने का संदेह हो सकता है।

कुछ लोग लिथोमैटिक डायथेसिस से पीड़ित हैं, जिसके द्वारा शरीर की प्रवृत्ति का मतलब है, खासकर जब यह कमजोर होता है, गुर्दे, मूत्राशय या यकृत में तलछट या पत्थरों

के गठन के लिए। पत्थर, आम तौर पर बोल सकते हैं, किसी भी अंग में रूप - अग्न्याशय, मांसपेशियों, नसों, हृदय वाल्व, हृदय के आसपास और धमनियों में भी। पित्ताशय की पथरी शरीर में अक्सर पूर्ण, पतली की तुलना में बनती है, शायद इसलिए कि अधिक खाने की संभावना अधिक होती है।

कभी-कभी पत्थर इतने बड़े होते हैं कि वे पित्त वाहिका से नहीं गुजर सकते हैं और शरीर छोड़ देते हैं। कभी-कभी बड़े पत्थर नहर से गुजरते हैं, लेकिन कठिनाई के साथ, और इसलिए गंभीर दर्द होता है। दर्द अचानक उठता है, जैसे ही पत्थर पित्ताशय की थैली से पित्त चैनल में गुजरना शुरू होता है। यह पेट, छाती के विभिन्न हिस्सों में महसूस किया जाता है, जो अक्सर दाहिने कंधे को देता है।

ऐसा भी होता है कि नहर एक पत्थर से अवरुद्ध होती है, लेकिन इससे कोई विशेष लक्षण नहीं होता है और पित्त की रिहाई भी नहीं होती है। परिणामस्वरूप शरीर में पत्थर की उपस्थिति पित्ताशय की थैली के रोग का कारण बन सकती है। यदि आम चैनल को एक पत्थर से अवरुद्ध किया जाता है, तो पित्त का एक निरंतर रिसाव होता है, दर्द के साथ, कभी-कभी ठंड लगने और बुखार के साथ। यह स्थिति, द्विध्रुवीय बीमारी के लक्षणों की विशेषता है, महीनों या वर्षों तक रह सकती है।

दर्द निवारक और सर्जरी इन रोगियों के लिए सामान्य उपचार हैं, लेकिन इनमें से कोई भी उपाय बीमारी के अंतर्निहित कारणों को खत्म नहीं करता है। पित्त पथरी को निकालना और यह कहना कि रोगी स्वस्थ है, यह कहना वही है: जो स्वयं ही दिखाई दे।

चूंकि कारण समाप्त नहीं हुआ है, पत्थर बार-बार बनेंगे। दुर्भाग्य से, यह माना जाता है कि पित्त पथरी के गठन का कारण अज्ञात है, और इसलिए ऑपरेशन के बाद रोगी अभी भी बीमार है, उसके अधिकांश लक्षणों से पीड़ित है।

पित्त पथरी वाले रोगी के साथ क्या गलत है? इसमें पाचन तंत्र की सामान्य जलन और सूजन होती है, जिसमें पित्ताशय और यकृत, बिगड़ा हुआ पाचन शामिल है। वह बहुत कमजोर और विषाक्त (विषाक्त) है। इसकी पित्त की एक सामान्य रचना नहीं होती है, और यह इसके और उनके बयान से खनिज तत्वों की रिहाई का कारण बनता है। इस प्रकार, यकृत का कामकाज बिगड़ा हुआ है।

यह तब तक जारी रहता है जब तक कि पित्त का सामान्य स्राव परेशान नहीं होता है, ताकि निलंबन में निहित खनिज तत्व पत्थरों या रेत का निर्माण न करें। गुर्दे और पित्ताशय की थैली के पत्थर मूल रूप से समान हैं। लक्षण अलग-अलग होते हैं, जैसे कि वे अंग जिनमें पत्थर बनते हैं।

अनुचित आहार, कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन का दुरुपयोग, व्यायाम की कमी - ये गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल जलन और यकृत के मुख्य कारण हैं, जिससे पथरी बनती है। स्वस्थ लोगों में पथरी नहीं बनती है, लेकिन केवल उन लोगों में जो जीवन के गलत तरीके से कई वर्षों

तक अपने स्वास्थ्य को कमजोर करते हैं। लोग पित्ताशय में पत्थरों के साथ पैदा नहीं होते हैं, वे बुरी आदतों के कारण उन्हें प्राप्त करते हैं।

आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का केवल एक ही तरीका है। यह रोग के सभी कारणों को खत्म करने, जिगर को बहाल करने में शामिल है, जिसके बाद पित्त की सामान्य संरचना पत्थरों को कुचल देगी। सबसे पहले, आपको बिस्तर पर जाने, आराम करने, अपने पैरों को गर्म रखने और भोजन से दूर रहने की जरूरत है जब तक कि भूख के रूप में भोजन की तीव्र मांग न हो।

जब भोजन फिर से शुरू किया जाता है, तो इसमें कच्चे फल और सब्जियां शामिल होनी चाहिए - एक या दो सप्ताह के लिए। नियमित भोजन फिर से शुरू होने पर रोगी को भोजन में सही संयोजनों का सख्ती से पालन करना चाहिए। एक ही समय में प्रोटीन और स्टार्च का सेवन गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल जलन का मुख्य कारण है।

मेरी राय में, पित्ताशय की थैली से शल्य चिकित्सा को हटाने की कोई आवश्यकता नहीं है। शरीर का उचित पोषण दिखाई नहीं देता है क्योंकि यह अनुचित आहार (रोगग्रस्त अंग) का एक परिणाम निकाल देगा। सर्जरी कराने वाले मरीजों की एक बड़ी और बढ़ती सेना का दावा है कि उन्होंने अपने स्वास्थ्य को दोबारा नहीं पाया है। और कितने दूरस्थ अंगों को सफाई और भुखमरी की मदद से बहाल करके संरक्षित किया जा सकता था!

पित्ताशय की थैली की सर्जिकल सफाई के बजाय, भुखमरी से अंग की सफाई और जल निकासी का एक उत्कृष्ट कार्य करने का अवसर मिलता है, जबकि अंग अशक्त रहता है। जब इन रोगियों में उपवास किया जाता है, तो पित्त को शरीर से उल्टी और आंतों के माध्यम से दिन-रात उत्सर्जित किया जाता है।

पित्ताशय की पथरी निकालने के बाद मरीजों को स्थायी रूप से बेहतर नहीं मिलता है। वे जानते हैं और महसूस करते हैं कि वे अभी भी बीमार हैं, और पुराने लक्षणों की घोषणा करते हैं, और अक्सर नए होते हैं। ऐसे रोगियों (पित्त पथरी के साथ) के इलाज में मुख्य कार्य यकृत के कामकाज को बहाल करना है, ऐसी स्थिति को प्राप्त करना जब यह पित्त की संरचना को सामान्य कर सकता है, जिसके बाद पित्त से खनिज तत्वों की वर्षा बंद हो जाएगी, अर्थात् पत्थरों का बनना बंद हो जाएगा।

फिर, कुछ हफ्तों में, पित्त की सामान्य संरचना पहले से मौजूद पत्थरों के कुचलने का कारण बनेगी, रेत आंतों में गुजर जाएगी और हटा दी जाएगी। जिगर का सामान्य कामकाज केवल तभी संभव है जब पूरा शरीर सामान्य रूप से काम करता है, और जिगर के लिए कोई विशेष उपचार नहीं है। स्वास्थ्य कार्यक्रम के सख्त कार्यान्वयन के बाद शरीर की सामान्य या व्यवस्थित सफाई, जो महत्वपूर्ण और आवश्यक है।

जाहिर है, इस अध्याय को खत्म करने के लिए मेरे पास इससे बेहतर कुछ नहीं बचा है कि वह एक साधारण चिकित्सक के रूप में काम करने वाले मेडिकल डॉक्टर जीएस

वीगर के बयान के साथ और एक हाइजीनिस्ट के रूप में काम करें, जिन्हें कोलेलिथियसिस के इलाज का व्यापक अनुभव था। अगर हम सही मदद देते हैं, तो वीगर कहते हैं, शरीर की स्थिति इस हद तक बदल सकती है कि पथरी नरम हो जाए, चकनाचूर हो जाए और बाहर आ जाए, जिससे मरीज को थोड़ा ही दर्द हो। हमने कई अलग-अलग मामलों को निपटाया और शायद ही कभी सर्जरी का सहारा लिया। क्या महत्वपूर्ण है कि यह तथ्य है कि पत्थरों का यह नरम होना बहुत तेजी से पूर्ण उपवास के साथ होता है। अक्सर, विभिन्न रोगों के उपचार के बारे में हमारे पास आने वाले रोगियों को उपवास के 8 वें या 10 वें दिन यकृत शूल होता है। ऐसे रोगियों में, पित्त पथरी की उपस्थिति कभी संदिग्ध नहीं थी। गुर्दे की पथरी के बारे में भी यही कहा जा सकता है। उनके बीच के अंतराल में आवर्तक शूल के मामले में, कोई उपचार आवश्यक नहीं है, लेकिन केवल एक सख्त आहार जिसमें फल, सलाद और उबले हुए गैर-स्टार्च वाली सब्जियां शामिल हैं। यह कहना सुरक्षित है कि बरामदगी उन रोगियों में फिर से शुरू नहीं होगी जो आहार और व्यायाम निर्देशों का पालन करते हैं। ज्यादातर मामलों में, यदि पित्त पथरी एक छोटे बेर से अधिक नहीं है, तो यह नरम हो जाएगा और बिना किसी सर्जिकल हस्तक्षेप और इसके साथ जुड़े जोखिम के बिना बाहर आ जाएगा। अपवाद वे क्षीण लोग हैं जिनके पास कुछ समय तक अपने शरीर को बनाए रखने की ताकत या साहस नहीं है जब तक कि सामान्य रासायनिक संतुलन बहाल नहीं किया जाता है (पित्त परिवर्तन की संरचना)।

प्रत्येक विशिष्ट मामले के लिए उपचार निर्धारित करते समय चिकित्सक से अत्यधिक पूर्वाभास और सावधानी की आवश्यकता होती है। वसूली प्रक्रिया धीमी लग सकती है, हालांकि वास्तव में यह पत्थरों के रूप में लंबी अवधि की तुलना में आश्चर्यजनक रूप से जल्दी से आगे बढ़ता है

हम जानते हैं कि रोगी के इलाज का बहुमत उपवास और उपर्युक्त आहार का उपयोग करने के साथ आता है - यह उपचार हमेशा उत्कृष्ट होता है, लेकिन यह याद रखना चाहिए कि शोष या पित्ताशय की बीमारी लंबे समय तक, उपेक्षित और लाइलाज मामलों से हो सकती है।

जैतून का तेल, पित्त लवण, और यहां तक कि सैकड़ों दवाओं के लिए आमतौर पर ऐसे रोगियों के लिए निर्धारित किए बिना, हमारे गैर-सर्जिकल उपचार का प्रतिशत इतना अधिक है कि यह अनुकूल रोग के लिए एक अच्छा कारण प्रदान करता है यदि रोगी रोग के प्राथमिक कारण को खत्म करने के लिए डॉक्टर की सभी आवश्यकताओं को पूरा करता है। यह याद रखना चाहिए कि यदि कभी-कभी सर्जरी ही एकमात्र तरीका है, तो यह ऑपरेशन अभी भी पत्थरों के गठन के कारण को समाप्त नहीं करता है और उनकी नई घटना को रोकता नहीं है। इसलिए, एक उचित आहार और अन्य सहायक स्वास्थ्य उपाय ऑपरेशन के बाद बस उतने ही आवश्यक हैं जितने कि पहले आवश्यक थे।

उपवास और स्तन ट्यूमर

एक युवा और सुंदर महिला, हाल ही में शादी की गई थी, उसके बाएं स्तन पर एक ट्यूमर खोजने के लिए चिंतित था, एक बिलियर्ड बॉल के आकार के बारे में। 4 महीने तक वह तीव्र दर्द से पीड़ित रही; उसने डॉक्टर से इस डर से परामर्श नहीं किया कि वह कैंसर को पहचान लेगा और उसे स्तन हटाने की सलाह देगा।

वह 1927 में था। उस वर्ष, देश में पहली बार कैंसर सप्ताह का आयोजन किया गया था। न्यूयॉर्क के अखबार हर दिन कैंसर की खबरों से भरे थे, उन्होंने सभी को डॉक्टरों के पास जाने और जाँच करने के लिए कहा। ट्यूमर, धक्कों, मोल्स, रक्तस्राव, वजन घटाने और अन्य लक्षणों को कैंसर के संभावित संकेतों के रूप में संकेत दिया गया था। प्रोपगैंडा जानबूझकर लोगों को डराने के लिए बनाया गया था।

और न्यूयॉर्क में रहने वाली यह युवती, बहुत भयभीत थी, फिर भी एक डॉक्टर से परामर्श किया जिसने कहा कि उसे कैंसर है और उसे तुरंत स्तन को हटा देना चाहिए। लेकिन महिला अपनी छाती को खोना और विघटित नहीं होना चाहती थी। फिर उसने दूसरे डॉक्टर से सलाह ली। उन्होंने एक ही निदान किया और स्तन को तत्काल हटाने पर भी जोर दिया। तीसरे डॉक्टर ने उसी वाक्य का उच्चारण किया।

न्यूयॉर्क में, तब एक समाचार पत्र प्रकाशित किया गया था, जिसने एक ही केंद्रीय स्रोत के नेतृत्व में धमकी के प्रचार का समर्थन नहीं किया था। न्यूयॉर्क इवनिंग शेड्यूल, एक मैकफैडेन प्रकाशन, जिसकी अक्सर आलोचना की जाती है, ने एक और सभी को डराने की कंपनी में शामिल होने से इनकार कर दिया। इस पुस्तक के लेखक के "ग्राफ" में एक कॉलम था।

मैंने कैंसर की समस्या पर विशेष ध्यान दिया और लोगों के कल्याण और सामान्य ज्ञान के खिलाफ अपराध के रूप में इस तरह के प्रचार को नुकसान पहुंचाया। बहुत से लोग जिन्हें कैंसर नहीं था, उन्हें तुरंत सर्जरी के लिए जाने की सलाह दी गई। उसी महिला ने मेरा लेख पढ़ा और मुझसे बात करने आई। मैंने उसके स्तनों की जांच की और फैसला किया कि यह कैंसर नहीं है, बल्कि एक बड़ी हुई ग्रंथि है। मैंने उसे भूखा जाने की सलाह दी, और वह मान गई। जब वह अगले सोमवार को आई, तो वह बहुत खुश और खुश लग रही थी, उसका चेहरा एक मुस्कान में धुंधला हो गया। मैंने उसे नीचे बैठने और क्रम में सब कुछ बताने के लिए आमंत्रित किया।

ऐसी कहानियाँ मैंने कई बार, कई बार सुनी हैं। "जब मैं आज सुबह उठा," उसने कहा, "मेरी छाती में दर्द हो गया था। यह सारा दिन चला। शाम को 5 बजे, जब मैं स्नान करने के लिए गया, मैंने अपनी बहन से कहा: "मैं अपनी छाती को महसूस करना चाहता हूँ और देखना चाहता हूँ कि क्या अभी भी ट्यूमर है, लेकिन मुझे डर है ..." मेरी बहन ने जवाब

दिया: "एक बच्चा मत बनो और अभी देख लो।" चालाकी से, मैंने खुद की जांच की, कोई ट्यूमर नहीं था। "

मैंने इस कहानी को बड़े संतोष के साथ सुना। मुझे उसकी उच्च आत्माएँ दी गईं, और मुझे राहत की अनुभूति हुई। तब मैंने रोगी की जांच की और आवर्धन के कोई संकेत नहीं मिले। इस यात्रा के बाद केवल दो सप्ताह के लिए युवती मेरी देखरेख में थी।

मैंने उसकी वसूली के बाद 13 साल तक इस महिला के साथ संपर्क बनाए रखा, और इस अवधि के दौरान कोई ट्यूमर नहीं देखा गया। मैंने अपने अन्य रोगियों के साथ 20 से अधिक वर्षों तक संपर्क बनाए रखा और संतोष के साथ कहा कि "कैंसर" की पुनरावृत्ति नहीं हुई थी। वर्णित मामला "कैंसर" के दो मामलों में से एक था जब 3 दिनों के भीतर पूरी तरह से ठीक हो गया।

मैंने ऐसे कई मामले देखे हैं जिनमें "कैंसर" का एक पूरा इलाज एक सप्ताह के भीतर, एक लंबा समय - 2 सप्ताह के भीतर, और सबसे लंबी अवधि - 3 से 6. तक होता है, मुझे यकीन है कि, निश्चित रूप से ऐसे सभी रोगियों ने अपना रास्ता नहीं खोजा है और उस संस्थान में जहां मैंने काम किया। उनमें से कई हजारों हर साल सर्जरी के लिए सहमत होते हैं ताकि या तो एक ट्यूमर या पूरे स्तन को हटाया जा सके।

मैंने पर्याप्त संख्या में रोगियों को देखा है और मुझे पता है कि एक वास्तविक कैंसर और कैंसर के निदान में कुछ अंतर है। मुझे यकीन है कि ये "कैंसर" के बहुत ही मामले हैं जो शल्य चिकित्सा से "ठीक" होते हैं।

मैं एक वास्तविक कैंसर के सही इलाज के मामले से कभी नहीं मिला, भले ही इसके इलाज में कौन और कैसे लगे थे। मुझे विश्वास है कि कैंसर एक अपरिवर्तनीय विकृति है। और मुझे यकीन है कि यदि आप एक स्वस्थ, सुव्यवस्थित जीवन शैली का नेतृत्व करते हैं तो कैंसर को रोका जा सकता है जो आपको लगातार स्वास्थ्य बनाए रखने की अनुमति देता है।

मुझे लगता है कि हमें इस तथ्य पर ध्यान देना चाहिए कि एक युवा महिला के मामले में सभी 4 निदान एक बायोप्सी के बिना किए गए थे, अर्थात्, ट्यूमर के एक छोटे टुकड़े के सूक्ष्म परीक्षण के बिना। इस प्रकार, केवल एक मोटे अनुमान (धारणा) के आधार पर संचालन की सिफारिश की गई थी। बेशक, एक बायोप्सी कैंसर का निर्धारण करने के लिए एक विश्वसनीय विधि से दूर है, और अक्सर कैंसर का पता चलता है जहां यह मौजूद नहीं है, लेकिन यह अभी भी सरल जांच पर आधारित एक भयानक निदान करने से बेहतर है, जैसा कि इन डॉक्टरों ने किया था। उनका निदान किया गया था, इसलिए बोलने के लिए, एक घातक ट्यूमर के संदेह के आधार पर। या शायद उन्हें प्रचार की लहर द्वारा पकड़ लिया गया था।

सौभाग्य से, इन ट्यूमर के 10 हजार में से केवल एक ही कैंसर हो सकता है। जीवनशैली में बदलाव के कारण इनमें से अधिकांश ट्यूमर गायब हो जाते हैं। उपवास शरीर को महत्वपूर्ण ऊतकों को पोषण देने के लिए अपने अतिरिक्त वसा का उपयोग करने के लिए मजबूर करता है, विकास या ट्यूमर (नियोप्लाज्म) के टूटने (ऑटोलिसिस के दौरान) और उनके तत्वों के उपयोग में योगदान देता है, और उनके उपयोगी हिस्से को अवशोषित किया जाता है, पोषण के लिए अनुपयुक्त भाग को बाहर फेंक दिया जाता है।

इसे समझने के लिए, पाठक को यह जानना होगा कि ट्यूमर (नियोप्लाज्म) में समान ऊतक होते हैं जो शरीर के स्वस्थ भागों को बनाते हैं। ट्यूमर को उनकी रचना के अनुसार कहा जाता है। तो, एक वसा ट्यूमर को एक लाइपोमा कहा जाता है; मांसपेशी ट्यूमर - मायोमा; तंत्रिका ट्यूमर - न्यूरोमा; हड्डी की सूजन - ओस्टियोमा; उपकला में उपकला ऊतक होते हैं; फाइब्रोमा - रेशेदार, मृदु ऊतकों आदि से, क्योंकि ये ट्यूमर शरीर के सभी स्वस्थ संरचनाओं के समान ऊतकों से बने होते हैं, इनमें निहित पोषक तत्व ट्यूमर के पुनर्जीवन के दौरान जारी होते हैं।

महिला को बताया गया कि उसे एक नींबू के आकार का फाइब्रोएड ट्यूमर था और ट्यूमर को तुरंत हटा दिया जाना चाहिए। इसका मतलब यह था कि उसके गर्भाशय को हटा दिया जाएगा, और ऑपरेशन के दौरान अंडाशय को हटाने की आवश्यकता हो सकती है। लेकिन इससे बीमार स्वास्थ्य वापस नहीं आएगा। वह बीमार रहती। ऑपरेशन रोग के स्रोत को समाप्त नहीं करता है। और शायद एक महिला को एक और नया ट्यूमर होगा। वह अपने पूरे जीवन के लिए एक शारीरिक अमान्य बन जाएगी। अंडाशय को हटाना मस्तिष्क पर सर्जरी के समान है। मरीज ने ऑपरेशन से इनकार कर दिया और भुखमरी का सहारा लेने का फैसला किया। जल्द ही ट्यूमर का समाधान हो गया, और उसके आंतरिक अंग बच गए।

एक बार मैंने एक महिला को देखा, जिसके पास औसत अंगूर के समान आकार के गर्भाशय फाइब्रोएड थे। 28 दिनों के उपवास के बाद, ट्यूमर पूरी तरह से गायब हो गया। यह ट्यूमर के पुनर्जीवन की असामान्य रूप से उच्च दर का मामला था, मैंने इस तरह के दूसरे का निरीक्षण नहीं किया।

मैंने छाती, गर्भाशय, पेट, पैर और शरीर के अन्य हिस्सों के ट्यूमर को उपवास के दौरान गायब देखा है; कुछ ट्यूमर बहुत कम समय में गायब हो गए, अन्य धीरे-धीरे। एक व्यक्ति को "विशाल सारकोमा" का पता चला था - एक बायोप्सी की उपस्थिति में कैंसर। उन्हें निचले दाएं पेट में एक बड़ा ट्यूमर था। 7 दिनों के उपवास में उनका पूरा "सारकोमा" बिना निशान के गायब हो गया। बेशक, उन्हें कैंसर नहीं था, और निदान गलत था।

अभी भी अस्पष्टीकृत कारणों के लिए, कुछ ट्यूमर भुखमरी के बाद भी रहते हैं, लेकिन सबसे महत्वपूर्ण आकार के हजारों ट्यूमर पूरी तरह से और पूरी तरह से हल हो गए

और उपवास के दौरान गायब हो गए। मेरे पास सैकड़ों महिलाओं को बचाने का सौभाग्य था, जो स्तन हटाने के बाद विकलांग हो सकते थे, कई और भी बदतर - जननांग फाइब्रॉइड को हटाने के लिए ऑपरेशन। उपवास के दौरान उपचार प्रक्रिया ऊतकों में वसा के भंडार को हटाने के समान है। और इसके बारे में कुछ भी रहस्यमय या रहस्यमय नहीं है।

एक गैर-विशेषज्ञ जो उपवास की प्रक्रिया में बड़ी मात्रा में वसा को खो कर वजन कम करने में सक्षम है, उसे यह भी समझना चाहिए कि शरीर को उपवास से कैसे मुक्त किया जा सकता है और शरीर की संरचनात्मक सामग्री (ट्यूमर, वृद्धि, कठोर, आदि) के किसी अन्य संगठित संचय से।) ..

जिस तरह शरीर के किसी भी हिस्से में वसा को आटोलाइज किया जा सकता है और लसीका के प्रवाह द्वारा रक्त में लाया जा सकता है और उपवास की अवधि के दौरान शरीर के महत्वपूर्ण ऊतकों को पोषण देने के लिए उपयोग किया जाता है, उसी तरह अन्य ऊतकों को शरीर में उसी तरह अवशोषित किया जा सकता है। भोजन के रूप में पचाया। मांसपेशियों, ग्रंथियों और किसी भी अन्य ऊतकों का उपयोग अधिक महत्वपूर्ण अंगों और ऊतकों को शक्ति देने के लिए किया जा सकता है जो उपवास के दौरान जीवन के सबसे महत्वपूर्ण कार्यों को करना जारी रखना चाहिए।

इस प्रकार, जो ऊतक ट्यूमर (नियोप्लाज्म) बनाते हैं और अवशोषित होते हैं, उनके उपयोग करने योग्य भागों को महत्वपूर्ण ऊतकों को पोषण देने के लिए उपयोग किया जाता है, अयोग्य मिश्रित पदार्थ शरीर से जारी किए जाते हैं।

महिला बांझपन

इस तरह का एक उदाहरण सरल और कई लोगों के लिए जाना जाता है: युवा इतालवी 5 साल का था एक स्वस्थ युवा व्यक्ति से शादी की, वह भी इतालवी। वे वास्तव में बच्चे पैदा करना चाहते थे और गर्भावस्था को रोकने के लिए कभी भी इसका उपयोग नहीं करते थे। हालांकि, वह आगे नहीं बढ़ी।

महिला ने कई डॉक्टरों से सलाह ली, जिन्होंने उसे आश्चर्य किया कि वह बांझ और लाइलाज है। ससुर ने अपने बेटे की पत्नी से कहा कि शायद भुखमरी उसकी मदद करेगी। और वह हार्जिनिस्ट के पास आई।

"क्या उपवास गर्भवती होने में मदद करेगा?" महिला ने पूछा। उसे बताया गया था कि बांझपन अलग-अलग कारणों से होता है: उनमें से कुछ भुखमरी से इलाज योग्य हैं, अन्य नहीं हैं। उसके साथ बात करने और जांच करने के बाद, उसे बताया गया कि, जाहिर है, वे उसकी मदद करने में सक्षम होंगे।

वह भूखी रहने लगी। व्रत की समाप्ति के कुछ सप्ताह बाद, महिला गर्भवती हुई और फिर एक सुंदर स्वस्थ लड़के को जन्म दिया।

यह मामला कई समानों में से एक है। उपवास ने कई महिलाओं को बांझपन के वर्षों के बाद गर्भवती होने में मदद की है। उनमें से कुछ ने मासिक धर्म संबंधी विकारों, भारी मासिक धर्म, हर महीने गंभीर ऐंठन, बड़े रक्त के थक्कों, संवेदनशीलता और छाती में दर्द और अन्य लक्षणों के बारे में बात की, जो अंतःस्रावी असंतुलन (अंतःस्रावी ग्रंथियों), अंडाशय की सूजन या संकेत देते हैं गर्भाशय और तंत्रिका संबंधी विकार। अन्य लोगों ने अधिक या कम मजबूत योनि स्राव के साथ एंडोमेट्रियम की सूजन की बात की - उत्तरार्द्ध में एसिड की एक बड़ी हुई मात्रा होती है जो वीर्य को नष्ट कर देती है।

ये ऐसे मामले हैं जो आसानी से ठीक हो जाते हैं और पूरी तरह से शारीरिक, मानसिक और शारीरिक आराम के साथ बहाल हो जाते हैं। शायद ही कोई महिला पूर्ण बांझपन से ग्रस्त है, अधिकांश बांझपन किसी भी बीमारी का परिणाम और परिणाम है। गर्भवती होने की क्षमता बहाल स्वास्थ्य के साथ-साथ कई महिलाओं में लौट आई, और उपवास, जैसा कि वे आश्वस्त थे, उन रोगों के परिणामों और परिणामों को समाप्त करने में अमूल्य सहायता प्रदान करता है जो उनकी बांझपन का कारण बने।

यहां यह ध्यान रखना उचित है कि जो महिलाएं आसानी से गर्भवती हो जाती हैं, लेकिन गर्भपात की वजह से बच्चे को ले जाने में असमर्थता होती है, वे पूरी तरह से भुखमरी के माध्यम से स्वास्थ्य को बहाल कर सकते हैं और सामान्य बच्चों को जन्म दे सकते हैं। विषाक्त राज्य के लापता होने और बाद में बेहतर पोषण उन्हें गर्भपात से बचने की अनुमति देता है।

इस तरह का सबसे चौंकाने वाला मामला एक महिला के साथ हुआ, जिसमें 28 अनैच्छिक गर्भपात-गर्भपात हुए थे। 10 दिनों के उपवास और बेहतर और सामान्यीकृत पोषण की अवधि के बाद, वह गर्भवती हो गई और समय में एक स्वस्थ लड़के को जन्म दिया। प्रसव सामान्य था।

बांझपन के मामलों में उपवास की अवधि महिला की स्थिति के आधार पर भिन्न होती है। मुझे एक मामला याद है जो एक अपेक्षाकृत युवा महिला के साथ हुआ था जिसकी शादी को 10 साल हो चुके थे और अभी भी वह गर्भवती नहीं हो सकी, हालाँकि उसने अपने सुरक्षा साधनों का उपयोग नहीं किया था। मासिक धर्म के दौरान उसे बहुत तकलीफ हुई, जिसने उसे हर महीने बिस्तर पर लिटा दिया और दवाओं से दर्द से छुटकारा दिलाया। इस दुख को समाप्त करने के लिए 10 दिन का उपवास पर्याप्त था, और भूख लगने के तुरंत बाद वह पहली बार गर्भवती हुई और एक स्वस्थ लड़के को जन्म दिया। कई वर्षों से कमजोर और बीमार एक अन्य महिला ने गर्भवती होने से पहले कई छोटे उपवास किए। उसकी बांझपन की अवधि भी 10 साल थी। और युवा इतालवी, जिनसे हमने इस अध्याय की शुरुआत में बात की थी, 30 दिनों से भूखे हैं।

पूर्ण बाँझपन पुरुषों और महिलाओं दोनों में बहुत कम पाया जाता है, और उपवास इस मामले में मदद नहीं कर सकता है। लेकिन अगर बाँझपन विकास संबंधी दोषों के अपवाद के साथ किसी भी बीमारी के कारण होता है, तो यह सोचने का हर कारण है कि पुरुष और महिला दोनों पर्याप्त अवधि की भुखमरी के माध्यम से इस असामान्य स्थिति से छुटकारा पा सकते हैं।

गर्भावस्था के दौरान उपवास

यदि तर्कसंगत चेतना पहचानती है कि गर्भावस्था एक सामान्य जैविक प्रक्रिया है, तो यह तुरंत महसूस करता है कि यह प्रक्रिया दर्द, अप्रिय उत्तेजना और असामान्य स्थिति के साथ नहीं होनी चाहिए। यह देखा गया है कि इस स्थिति में जंगली जानवर मतली और उल्टी से पीड़ित नहीं होते हैं। यह भी ज्ञात है कि ये अप्रिय लक्षण तथाकथित आदिम महिलाओं के लिए अपरिचित हैं, लेकिन सभ्य दुनिया में आधे से अधिक महिलाएं इससे पीड़ित हैं।

यह इस प्रकार है कि गर्भावस्था के दौरान मतली, सुबह की कमजोरी और उल्टी अनिवार्य नहीं है। लेकिन अगर वे मौजूद हैं, तो कुछ मामलों में वे जल्दी से गायब हो जाते हैं, दूसरों में, लंबे समय तक, अक्सर मां के जीवन को बचाने के लिए गर्भावस्था के कृत्रिम समापन का नेतृत्व करते हैं। और इस सब का कारण अभी भी बहुत विवाद का विषय है।

यदि हम समझते हैं कि अस्वस्थता - एक गर्भवती महिला के लिए एक स्थिति अप्राकृतिक है, तो हम आगे यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि जब एक महिला ने गर्भावस्था शुरू की थी, तो महिला के लिए अपने शरीर और शरीर विज्ञान को क्रम में रखना बिल्कुल आवश्यक था।

यह आमतौर पर स्वीकार किया जाता है कि मिचली एक पलटा या प्रतिक्रिया है, लेकिन ये शब्द कुछ भी नहीं समझाते हैं। इन सजगता और प्रतिक्रियाओं का कारण बनने वाली स्थितियों की प्रकृति और कारणों को समझना आवश्यक है।

प्रकृति का कोई पालतू जानवर नहीं है और किसी से कोई विशेष संबंध नहीं है। यदि एक महिला गर्भावस्था के दौरान मतली और उल्टी से पीड़ित है, तो इसका मतलब है कि उसने खुद को अपने जीवन के तरीके से उकसाया है जिसने उसके कष्टों की नींव रखी है। इन कष्टों को गर्भावस्था के तथ्य से नहीं, बल्कि इसके विषाक्तता (शरीर के विषाक्तता) के तथ्य से समझाया जाता है।

यदि हम पहले से ही पहचानते हैं कि गर्भावस्था एक सामान्य शारीरिक स्थिति है, तो हमें इस तथ्य को पहचानना चाहिए कि आधुनिक जीवन में ऐसी घटनाएं हैं जो शारीरिक रूप से संपूर्ण प्रजनन प्रक्रिया (प्रजनन) से संबंधित नहीं हैं, और यह कि इन असामान्य

स्थितियों या स्थितियों के समान सामान्य कारण हैं शरीर के अन्य सभी संरचनात्मक और कार्यात्मक विकारों के लिए जिम्मेदार है।

जीवन को जारी रखने के प्रयासों में, जीवन के किसी भी नए रूप को सर्वोत्तम गुणों के साथ पुरस्कृत करने के प्रयास में, प्रकृति हर नवजात बच्चे को स्वास्थ्य देने की कोशिश करती है। प्रकृति, इसलिए, बच्चे के जन्म के पूर्व पर्यावरण और विशेष रूप से उसके पोषण के बारे में गहराई से चिंतित है।

अजन्मे बच्चे को माँ के शरीर द्वारा उसे दिए गए पदार्थों को खिलाया जाता है। और अगर गर्भवती महिला का रक्त भ्रूण के सर्वोत्तम हितों को शारीरिक रूप से संतुष्ट करता है, तो गर्भावस्था शांति से और यहां तक कि सुखद रूप से आगे बढ़ेगी। यदि यह विषाक्त है, तो भ्रूण के लिए पोषण का सबसे अच्छा स्रोत बनाने के लिए एक प्रक्रिया तैयार की जानी चाहिए। अजन्मे बच्चे का शारीरिक वातावरण, अर्थात्, माँ के शरीर को क्रम में रखा जाना चाहिए ताकि भ्रूण के अस्तित्व के दौरान भ्रूण की स्वच्छ, स्वस्थ और अच्छी तरह से संतुलित स्थिति हो सके।

इसका मतलब यह है कि नए जीवन के विकास के लिए न केवल पेट स्वीकार्य होना चाहिए, बल्कि पूरे माँ का शरीर भी होना चाहिए। यदि कोई सामान्य आदेश नहीं है, तो कोई स्थानीय नहीं हो सकता है।

हम देखते हैं कि एक गर्भवती माँ की सामान्य चयापचय (चयापचय) कैसे तेज होती है, इसकी ग्रंथियाँ, "निष्क्रिय" अभी भी, एक नई गतिविधि के लिए "जाग", और अगर पूरी तरह से माँ की जीवन शैली स्वस्थ है, तो महिला का स्वास्थ्य बेहतर होता है। लक्षण, जिनसे वह लंबे समय से पीड़ित थी ^ 5 वीं, गायब हो जाना, अच्छे स्वास्थ्य के लिए रास्ता देना। मतली और उल्टी एक सामान्य वसूली के हिस्से से अधिक नहीं है।

मैं पुष्टि करता हूँ कि विषाक्त महिला नए जीवन के जन्म के लिए अयोग्य है। विषाक्त पदार्थों को बनाए रखा और उनके शरीर में जमा किया गया, संरचना में जहर हैं और उन्हें हटा दिया जाना चाहिए। इसके लिए एक कट्टरपंथी सफाई प्रक्रिया की आवश्यकता होती है, और यह अस्थायी रूप से भोजन का सेवन रोककर पूरा किया जा सकता है।

विषाक्त महिला महिला के पेट और जीव विरोध करते हैं, वे भोजन को अस्वीकार करते हैं, यकृत अपने उत्सर्जन समारोह को बढ़ाता है। पेट में बहुत से पित्त का उत्सर्जन होता है और उल्टी के माध्यम से उत्सर्जित होता है। यह भोजन के लिए एक भौतिक विक्षेपण भी विकसित कर सकता है - ऐसे में शरीर को शुद्ध करने की आवश्यकता होती है। अगर हमने कभी महसूस किया कि प्रकृति एक नए जीवन के जन्म के लिए एक स्वच्छ और स्वस्थ "घर" तैयार करने के लिए सब कुछ करती है, तो हम इन प्रयासों में उसकी मदद करने की आवश्यकता को समझेंगे और जीवन के पहिले में बात नहीं करेंगे।

दवा के साथ उल्टी को दबाने से लाभ नहीं होता है, लेकिन सामान्य स्थिति बिगड़ जाती है और उल्टी और मतली की अवधि बढ़ जाती है। उम्मीद करने वाली माँ, अच्छी पौष्टिक भोजन की एक बड़ी मात्रा की आवश्यकता के झूठे विचार से चिपकी रहती है, खाने के लिए जारी रहती है, भले ही एक नज़र, गंध और भोजन के बारे में सोचा उसके मतली का कारण बनता है, केवल उसकी दर्दनाक स्थिति को बढ़ाता है और दुख को बढ़ाता है।

यह पहले से ही कहा गया है कि बीमार स्वास्थ्य और मतली की ये सभी शिकायतें केवल कुछ हद तक अजीब लग सकती हैं, पहली नज़र में, खाने से रोकने की आवश्यकता है, क्योंकि संचित विषाक्त पदार्थों से शरीर को साफ करने की प्रक्रिया का यही एकमात्र तरीका है। अज्ञानी भोजन करना जारी रखेगा, शरीर की स्पष्ट मांग के बावजूद नहीं खाना, लेकिन प्रकृति अपने टोल ले जाएगी, अंत में, यह बस उल्टी करके सब कुछ फेंक देगा। चाहे नाश्ता, दोपहर का भोजन या रात का खाना - सभी अवांछनीय।

जैसे ही एक गर्भवती महिला मतली और उल्टी के कमजोर दृष्टिकोण को महसूस करती है, उसे तुरंत स्वेच्छा से खाना बंद कर देना चाहिए। इससे उसे या बच्चे को कोई नुकसान नहीं होता है। एक लंबी पोस्ट हानिकारक हो सकती है, गर्भावस्था की शुरुआत में कुछ दिनों का संयम (जो विशेष रूप से सुबह की बीमारी वाली महिलाओं के लिए अनुशंसित है) निश्चित रूप से मदद करेगा।

एक महिला को बिस्तर पर जाना चाहिए और गर्मी में आराम करना चाहिए, सभी आशंकाओं को दूर करना चाहिए और मानसिक रूप से आराम करना चाहिए। कोई दवा न लें। मेरा अनुभव बताता है: शरीर को क्रम में लाने के लिए 3 से 10 दिनों का उपवास पर्याप्त है और गर्भावस्था के बाकी हिस्सों के लिए एक महिला को मतली और उल्टी से बचाने के लिए पर्याप्त है।

कई दिनों तक उपवास करने के बाद, आपको फल और कच्ची सब्जियां खानी चाहिए, और उसके बाद ही सामान्य आहार लेना चाहिए। "सामान्य" I द्वारा, निश्चित रूप से, आम तौर पर स्वीकृत आहार का मतलब नहीं है। एक गर्भवती महिला को अधिक खाने की संभावना होती है। खासतौर पर गिलहरी। उसे वास्तव में उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन की आवश्यकता होती है, लेकिन कम मात्रा में। उसकी सबसे बड़ी जरूरत ताजे फल और गैर-स्टार्च वाली सब्जियां हैं।

सुबह की बीमारी के सामान्य मामलों में, 3 से 4 दिन का उपवास सामान्य भलाई को बहाल करने के लिए पर्याप्त है, ताकि भविष्य में एक महिला बिना परेशानी के खाती है।

लंबे उपवास की आवश्यकता वाले कठिन मामले हो सकते हैं; मैं अभी उनके पार नहीं आया था। लेकिन मैं कभी ऐसे मरीज से भी नहीं मिला जो कुछ दिनों के उपवास में ज्यादा अच्छा महसूस नहीं करेगा। इस राज्य में और ऐसे मामलों में उपवास से इनकार करने का कोई कारण नहीं है। वास्तव में, आप मतली, उल्टी और खाने की इच्छा की पूर्ण

अनुपस्थिति के साथ खाने से क्या हासिल कर सकते हैं, जब शरीर तुरंत सब कुछ बाहर फेंक देता है जो आप खाते हैं? उपवास अच्छा महसूस करने का एकमात्र तार्किक तरीका है।

अंतिम शब्द

संक्षेप में, मैंने यहां कहा है कि जीव अपनी प्रत्येक कोशिका में बुद्धिमान है, जो स्वयं को पुनर्स्थापित कर सकता है, यदि केवल उन्हें ही ऐसा अवसर दिया जाए। उपवास शारीरिक आत्म शुद्धि के तरीकों में से एक है, जो पूरे शरीर के अंगों को आराम देता है, अक्सर अनुचित जीवन शैली, अस्वास्थ्यकर आहार और ओवरस्ट्रेन के कारण अतिभारित होता है।

मैंने कहा कि ज्ञान उपवास में है, बाकी में, जीवन के सही तरीके से, पोषण और सोच में, ज्ञान है अति सेवन, अतिउत्साह, शराब पीने के जहरीले प्रभावों को जानने में, इन सभी जहरों से बचने के लिए ज्ञान है जो हम में से अधिकांश के साथ है शक्ति, विचार और कार्य।

इस पुस्तक में कोई चिकित्सा हठधर्मिता नहीं है, और भूख को सभी बीमारियों का इलाज नहीं घोषित किया गया है। यह केवल आराम करने का एक तरीका है, जिसमें हमारा जटिल अद्भुत शरीर शांति, शांति और चिकित्सा चुप्पी में हिंसा और हस्तक्षेप के ठिकानों के स्वास्थ्य को बहाल करने में सक्षम होगा।

द नैचुरल हाइजीन पब्लिशिंग हाउस अमेरिकन सोसाइटी फॉर नैचुरल हाइजीन का एक गैर-लाभकारी संगठन है। जीव विज्ञान और शरीर विज्ञान के अध्ययन के आधार पर, प्राकृतिक स्वच्छता पर सार्वजनिक शिक्षा के उद्देश्य से समाज को 1949 में शुरू किया गया था। इस प्रणाली की खोज 1822 में एक उत्कृष्ट चिकित्सक आई। जेनिंग्स द्वारा की गई थी, और बाद में अन्य प्रसिद्ध वैज्ञानिकों द्वारा विकसित की गई।

सामान्य शिक्षा कार्यक्रम साहित्य, मुद्रित सामग्री, वार्षिक सम्मेलनों और सार्वजनिक बैठकों के माध्यम से वितरित किया जाता है। समाज के काम में मदद करने के लिए, देश के कई शहरों में स्थानीय कार्यालयों का आयोजन किया। युवा सदस्यों के लिए, प्राकृतिक स्वच्छता के युवा अंतर्राष्ट्रीय संगठन लाभकारी संचार का आयोजन करता है और स्पष्ट सोच और शारीरिक कल्याण के माध्यम से स्वस्थ नागरिकता के लिए नींव रखता है।

सही खाद्य सहयोग

परिचय

सैकड़ों बार मुझे खाद्य पदार्थों के सही संयोजन के बारे में एक छोटी सी पुस्तक लिखने के लिए कहा गया है। और मैंने इसे सरल भाषा में लिखा और किसी व्यक्ति को यह प्रश्न स्पष्ट करने के लिए पर्याप्त विशेष डेटा प्रदान किया।

पुस्तक आम पाठक के लिए लिखी गई है, इसलिए, इसमें मेनू में शाकाहारी, मांस खाने वाले और डेयरी प्रेमी दोनों के लिए भोजन शामिल है। यह एक समझौते के रूप में नहीं किया गया था और शाकाहार से * (लेखक का) प्रस्थान नहीं किया था, लेकिन सभी पाठकों की जरूरतों को पूरा करने के लिए।

चिकित्सा स्रोतों में, तथाकथित हीलिंग के अन्य स्कूलों के अनुयायियों के साथ-साथ आहार के एलोपैथिक अनुयायियों ने, खाद्य पदार्थों के कुछ संयोजनों के उपयोग और दूसरों से संयम के लिए कुछ आपत्तियों को सामने रखा। ये सभी आपत्तियाँ इस धारणा पर आधारित हैं कि मानव का पेट भोजन के किसी भी संयोजन को आसानी से पचा सकता है। इन आपत्तियों के निराकरण पर बहुत कम ध्यान दिया जाता है, और पुस्तक में प्रस्तुत तथ्य स्वयं के लिए बोलते हैं। यदि पाठक इस समस्या में रुचि रखता है, तो सबूत "ऑर्थोट्रॉफी" (मेरे काम की दूसरी मात्रा "स्वच्छता") में पाया जा सकता है।

पोषण संबंधी मुद्दों का अध्ययन करने में 31 साल से अधिक का समय, युवा और बूढ़े, स्वस्थ और बीमार, पुरुषों और महिलाओं, अमीर और गरीब, शिक्षित और अनपढ़, को देखते हुए, उनमें से लगभग 25 साल उबाऊ प्रथाओं पर खर्च किए गए निस्संदेह मुझे इस पर बोलने का अधिकार देते हैं। विश्वसनीयता का एक निश्चित डिग्री के साथ एक सवाल। 40 से अधिक वर्षों तक मैंने डायटेटिक्स का अध्ययन करने में खर्च किया, कई हजारों लोगों के उपचार और पोषण का नेतृत्व किया। दुर्भाग्य से, बहुत कम चिकित्सक डायटेटिक्स का अध्ययन करते हैं, यहां तक कि उनमें से भी कम अपने रोगियों के उपचार में इसका उपयोग करते हैं। बीमारों को उनकी सामान्य सलाह: वह सब कुछ है जो आपको पसंद है।

डॉ। शेल्टन के स्वास्थ्य का स्कूल 10 जुलाई, 1928 से सैन एंटोनियो में मौजूद है। इस समय के दौरान, संयुक्त राज्य अमेरिका, कनाडा और दुनिया के कई हिस्सों - मेक्सिको, अर्जेंटीना, निकारागुआ, कोस्टा रिका, न्यूजीलैंड, ब्राजील, वेनेजुएला, क्यूबा, हवाई, चीन, ऑस्ट्रेलिया, इंग्लैंड, आयरलैंड, दक्षिण अफ्रीका के सभी हिस्सों से मरीज यहां आए। अलास्का और दुनिया के अन्य हिस्सों। सभी प्रकार के रोगों के उपचार में हमारे द्वारा प्राप्त किए गए और प्राप्त किए गए उत्कृष्ट परिणाम, यहां तक कि उन हजारों मामलों में भी, जिन्हें लाइलाज घोषित किया जाता है, स्वास्थ्य के स्कूल में उपयोग की जाने वाली विधियों और तकनीकों के मूल्य की गवाही देते हैं।

यह पुस्तक यह नहीं कहती है कि इस तरह के आहार कार्यक्रम या इस तरह के संयोजन भोजन कार्यक्रम एक बीमारी का इलाज करते हैं। मैं इस तरह के इलाज में विश्वास नहीं करता। मैं आश्वस्त हूं और यह साबित करने के लिए तैयार हूं कि बीमारियों के

सभी मामलों में जिनमें जैविक गड़बड़ी बहुत बड़ी नहीं है जब कारण को समाप्त किया जाता है, जीवन शक्ति और महत्वपूर्ण प्रक्रियाएं जो सामान्य महत्वपूर्ण पदार्थों से निपटती हैं, जीव के स्वास्थ्य और अखंडता को बहाल करेंगी। भोजन केवल सामान्य जीवित सामग्रियों में से एक है।

स्वच्छता के अनिवार्य सिद्धांतों के आधार पर, हमें रोगी को स्वच्छता उत्पादों के पूरे सेट के लाभों को लाने की कोशिश करनी चाहिए, क्योंकि यह केवल उसे वसूली का एक अच्छा मौका दे सकता है। एक वाजिब पाठक को यह समझना चाहिए कि स्वच्छता के उपाय एकमात्र तर्कसंगत और कट्टरपंथी उपाय हैं जो कभी भी, कभी भी, दुनिया में किसी भी रोगी को निर्धारित किए गए हैं। एक समय आना चाहिए जब रोग के सभी रूपों को स्वच्छ सिद्धांतों के व्यापक और सही आधार पर ठीक किया जाएगा। जब सच्चे सिद्धांतों का पता चलता है, तो यह पता चलता है कि वे एक या दो बीमारियों के लिए नहीं, बल्कि सभी रोगों के एक वर्ग पर लागू होते हैं। एक ही मूल सिद्धांत सभी बीमारियों पर लागू होगा **। यहां तक कि ऐसे मामलों में जहां सर्जरी का बहुत महत्व है, सर्जरी के आधार पर हाइजेनिक उपचार का हमेशा उपयोग किया जाना चाहिए।

स्वास्थ्य का स्कूल आदर्श रूप से स्थित है - दक्षिण-पश्चिम (यूएसए) में, जहां गर्मियाँ गर्म होती हैं, दक्षिणी हवाएँ खाड़ी से बहती हैं, रातें (गर्मी में) ठंडी होती हैं, सर्दियाँ छोटी और हल्की होती हैं, पूरी सर्दी धूप सेंकती रहती है, जहाँ की मिट्टी बहुत उपजाऊ होती है और जहाँ साल भर का समय रहता है। दुनिया के सबसे अच्छे फलों और सब्जियों की बहुतायत। ये प्राकृतिक लाभ, बीमारी के सभी रूपों के इलाज में हमारे लंबे अनुभव के अलावा, हमें एक ऐसे उपचार के साथ रोगी को प्रदान करने की अनुमति देते हैं जो कहीं और नहीं है।

स्वास्थ्य के स्कूल में, हम जीवन के लिए प्रासंगिक हर चीज का उपयोग करते हैं: हवा, पानी, भोजन, सूरज, आराम, नींद, व्यायाम, पवित्रता और भावनाओं पर नियंत्रण। शारीरिक आराम - भुखमरी - भी हमारे उपचार की प्रणाली में एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है। लेकिन पहली जगह में बीमारी का कारण बनने वाले उन्मूलन है। एक बीमारी का इलाज करने का प्रयास किए बिना इसके कारण को संबोधित करते हुए एक शराबी को शांत करने की कोशिश कर रहा है, जबकि वह पीना जारी रखता है।

हमारे रोगियों को खाद्य पदार्थों के सही संयोजन का उपयोग करके खिलाया जाता है। ये प्रश्न नीचे वर्णित हैं। पाठक को यह पता होना चाहिए कि निम्नलिखित पृष्ठों पर भोजन संयोजन नियम केवल सैद्धांतिक विचार नहीं हैं, वे पूरी तरह से परीक्षण किए गए हैं।

मुझे लिए गए भोजन के संयोजन पर ध्यान देने की आवश्यकता क्यों है? भोजन को यादृच्छिक रूप से संयोजित करना और अंधाधुंध सब कुछ खाना असंभव क्यों है? ऐसी

बातों पर ध्यान क्यों दें? क्या जानवर भोजन के संयोजन के नियमों का पालन करते हैं?

इन सवालों के जवाब सरल हैं। चलिए आखिरी सवाल से शुरू करते हैं। पशु आमतौर पर बहुत समान भोजन खाते हैं। बेशक, शिकारी जानवर प्रोटीन के साथ कार्बोहाइड्रेट का सेवन नहीं करते हैं, साथ ही प्रोटीन के साथ एसिड भी। नट खाने वाला गिलहरी केवल नट्स खाती है और एक समय में उनके साथ कोई अन्य भोजन नहीं लेती है। यह देखा गया कि पक्षी दिन के एक समय में कीड़े खाते हैं, और दूसरे में अनाज। प्राकृतिक परिस्थितियों में, किसी भी जानवर के सामने सभ्य व्यक्ति के रूप में इस तरह के विभिन्न खाद्य पदार्थ नहीं होते हैं। आदिम आदमी ने बस खाया - जानवर की तरह।

यदि हम अपने भोजन को ठीक से संयोजित करते हैं और अंधाधुंध भोजन नहीं करते हैं, तो हम बेहतर और अधिक कुशल पाचन प्रदान करते हैं।

हमें ऐसे भोजन से लाभ नहीं होता जो पचता नहीं है। पाचन तंत्र में एक ही समय में भोजन करना भोजन की बर्बादी है। लेकिन इससे भी बदतर यह है कि खराब भोजन जहर के गठन की ओर जाता है, जो बहुत हानिकारक हैं। इसलिए, भोजन का सही संयोजन इसके बेहतर अवशोषण के अलावा, हमें जहर के साथ विषाक्तता से बचाता है।

जब एलर्जी से पीड़ित भोजन को ठीक से जोड़ना सीख जाते हैं, तो खाद्य एलर्जी के कई मामले गायब हो जाएंगे। ऐसे लोग एलर्जी से पीड़ित नहीं होते हैं, लेकिन भोजन की अपच से। एलर्जी एक ऐसा शब्द है जिसे प्रोटीन पॉइज़निंग में लगाया जाता है। भोजन के पाचन की कमी से सड़ने के कारण विषाक्तता होती है, प्रोटीन विषाक्तता के रूपों में से एक है। असामान्य पाचन में, यह पोषक तत्व नहीं है जो रक्तप्रवाह में प्रवेश करते हैं, लेकिन विष। पूरी तरह से पचने वाले प्रोटीन विषाक्त नहीं होते हैं।

बहुत अनुभव के आधार पर ज्ञान के साथ, मैं इस पुस्तक को एक सोच पाठक को इस उम्मीद में पेश करता हूं कि वह अंत तक है और प्राप्त जानकारी का पूरी तरह से उपयोग करता है, जो उसे अपने स्वास्थ्य को बेहतर और मजबूत बनाने में मदद करेगा, और उसका जीवन अधिक लंबा और सार्थक होगा। जो लोग संदेह करते हैं, मैं एक बात कहूंगा: इसे आजमाएं और अपने लिए देखें! यह ठीक ही कहा गया है कि अनुसंधान के बिना निंदा किसी भी ज्ञान के लिए एक बाधा है। बेहतर ज्ञान, बेहतर स्वास्थ्य और इस छोटे से पुस्तक में उल्लिखित उन सरल नियमों की वास्तविक परीक्षा के लिए अपने रास्ते को अवरुद्ध न करें।

* शेल्टन मांस-भक्षण और डेयरी उत्पादों का विरोधी है, लेकिन यह पुस्तक सभी पाठकों के लिए लिखी गई है: मांस खाने वाले, शाकाहारी, और दूध प्रेमी, लेखक अपने विचार नहीं रखते हैं, वह उन्हें सिद्ध करता है।

**** हम उदाहरण के लिए क्या देखते हैं: उपचार के तथाकथित गैर-विशिष्ट तरीके (जो एक ही बार में कई बीमारियों का "इलाज" करते हैं) - मायोगेथेरेपी, उपवास, जॉगिंग, आदि।) - एड।**

खाद्य वर्गीकरण

भोजन वह सामग्री है जिसे शरीर में इसकी कोशिकाओं और तरल पदार्थों का हिस्सा बनने के लिए पेश किया जा सकता है। एक वास्तविक भोजन होने के लिए, शुरू किए गए पदार्थ में बेकार या हानिकारक तत्व नहीं होना चाहिए। उदाहरण के लिए, तंबाकू, एक पौधा, जिसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, खनिज लवण, विटामिन और पानी होते हैं। जैसे कि वह भोजन होना चाहिए। लेकिन, इन पदार्थों के अलावा, इसमें एक महत्वपूर्ण मात्रा में जहर भी शामिल है, उनमें से एक, सबसे विषैला, विज्ञान के लिए जाना जाता है। इसलिए, तंबाकू भोजन नहीं है।

खाद्य उत्पाद जो हम बगीचे, वनस्पति उद्यान या खाद्य भंडार से प्राप्त करते हैं, जिसमें पानी और कई कार्बनिक यौगिक होते हैं, अर्थात् प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट (चीनी, स्टार्च, पैटोज़ोन), वसा (तेल), खनिज लवण और विटामिन। एक डिग्री या दूसरे तक, वे आमतौर पर अनुपयुक्त या अपचनीय पदार्थ - अपशिष्ट होते हैं।

खाद्य उत्पाद जो हम बगीचे में और बगीचे में इकट्ठा करते हैं या किराने की दुकान में खरीदते हैं, भोजन के लिए कच्चे माल हैं। वे प्रकृति और गुणवत्ता में बहुत विविध हैं, और सुविधा के लिए, संरचना और उत्पत्ति के स्रोत द्वारा वर्गीकृत किए जाते हैं। हम पाठक को खाद्य उत्पादों के निम्नलिखित वर्गीकरण की पेशकश करते हैं:

प्रोटीन

एक प्रोटीन भोजन वह होता है जिसमें प्रोटीन का उच्च प्रतिशत होता है। उनमें से मुख्य:

पागल (सबसे) *

सभी अनाज

पके हुए बीन्स

सोयाबीन

मूंगफली

सभी मांस उत्पादों (वसा को छोड़कर) **

पनीर

जैतून

एवोकैडो
दूध (कम प्रोटीन)

कार्बोहाइड्रेट

कार्बोहाइड्रेट स्टार्च और चीनी हैं। मैंने उन्हें निम्नलिखित समूहों में विभाजित किया:
स्टार्च, चीनी और सिरप, मीठे फल।

स्टार्च

सभी अनाज
परिपक्व सेम (सोयाबीन को छोड़कर)
पके मटर
आलू (सभी प्रकार)
गोलियां
मूंगफली
स्ववैश ***
कद्दू
आटिचोक

सिरप और चीनी

ब्राउन शुगर
सफेद चीनी
दूध की शक्कर
मेपल सिरप
बेंट की चाशनी
शहद

मध्यम रूप से स्टार्च

फूलगोभी
चुकंदर
गाजर
स्वीडिश जहाज़
एक प्रकार का पौधा जिस की ठोस जड़ खाई जाती है

(लेवा या ओट रूट)

मीठा फल

केले

दिनांक

अंजीर

किशमिश

मस्कट अंगूर

सूखा आलूबुखारा

नाशपाती को धूप में सुखाएं

(अर्थात बिना गंधक के)

खुरमा

* और बीज (सूरजमुखी, कद्दू, तरबूज, तरबूज, आदि) - लगभग। एड।

** इसके अलावा मछली, अभी भी खमीर, अंडे। - लगभग। एड।

*** विशिष्ट उदाहरणों को देखते हुए, तोरी, बैंगन, कद्दू, शलजम और रुतबागा स्टार्ची हैं।) - लगभग। एड।

वसा

वसा में निम्नलिखित वसा और तेल शामिल हैं:

जैतून का तेल

सोयाबीन का तेल

सूरजमुखी का तेल

तिल का तेल

एवोकैडो

वसायुक्त मांस **

कत्था का तेल

मक्खन

क्रीम *

अखरोट का मक्खन

सरोगेट तेल

पेकान नट

अधिकांश नट
पोर्क लॉर्ड
चरबी

ACID फल और सब्जी
ज्यादातर एसिड भोजन के रूप में खाया जाता है, एक अम्लीय फल है। उनमें से
मुख्य निम्नलिखित हैं:

संतरे
अनानास
टमाटर ***
खट्टा सेब
खट्टे आड़ू
पके फल
हथगोले
नींबू
खट्टा अंगूर
खट्टा बेर

अर्ध-अम्लीय फल

ताजा अंजीर
मीठी चेरी
मीठा सेब
मीठा बेर
आम
नाशपाती
मीठा आड़ू
खुबानी
ब्लूबेरी

उज्ज्वल और हरे सब्जियों

सभी रसदार सब्जियां इस वर्गीकरण के अंतर्गत आती हैं, चाहे उनका रंग (हरा, लाल, पीला, सफेद, आदि) हो।

उनमें से मुख्य निम्नलिखित हैं:

सलाद पत्ता

चिकोरी (फ्रेंच)

फूलगोभी (मध्यम रूप से स्टार्ची भी)

पालक

चुकंदर के पत्ते (हरा)

सरसों

शलजम

स्वर्णधान्य

ब्रोक्कोली

(शतावरी गोभी)

चर्ड (लीफ बीट)

मार्श गेंदा

हरा मक्का

ककड़ी

अजमोद, जलकुंभी

प्याज (पंख), प्याज - शलोट

लहसुन

बाँस की गोली

शतावरी

हरी मटर, ककड़ी

अजवाइन

गोभी

ब्रसेल्स स्प्राउट्स

सिंहपर्णी

शलजम के पत्ते (हरा)

सोरेल (खट्टा)

गोभी

शलजम, बलात्कार

गोभी फ्रीड

भिंडी
चीनी गोभी
बैंगन
कोल्हाबी
प्याज, लीक
Escariol (सलाद)
ग्रीष्मकालीन कद्दू
मूली ****
मीठी मिर्ची
क्रेस - सलाद, शतावरी

तरबूज

तरबूज
"Honeydew"
केला तरबूज
फारसी तरबूज
कस्तूरी तरबूज
खरबूजा
क्रिसमस तरबूज
तरबूज तरबूज

* और खट्टा क्रीम। - लगभग। एड।

** और वसायुक्त मछली: हेरिंग, सैल्मन, स्टर्जन, घोड़ा मैकेरल, आदि - लगभग।

एड।

*** सौकरकूट - लगभग। एड।

**** आइए हम उन पौधों को भी जोड़ते हैं जो हमारे लेन में बहुत सारे हैं: ऑक्सालिस, क्रैनबेरी, पर्णपाती सुई, तिपतिया घास, बिछुआ (दोनों चुभने और विचित्र), सेवरबिगा, बलात्कार, चरवाहे का पर्स, प्लांटैन, क्विनोआ, हॉसटेल; कलियों, लंडन फूल और पत्तियों, सन्टी के पत्तों, युवा शूटिंग, फूल, कलियों और मटर और अन्य फलियां, लंगोट के पत्ते। - लगभग। एड।

पाचन

जिस रूप में हम उन्हें खाते हैं, उस रूप में भोजन को हम कच्चा भोजन कहते हैं। और प्रोटीन, और कार्बोहाइड्रेट, और वसा अपने शुद्ध रूप में शरीर द्वारा अवशोषित नहीं होते हैं। सबसे पहले, उन्हें क्षय, शुद्धि और अनुमापन (या अधिक सटीक, प्रक्रियाओं की एक पूरी श्रृंखला) से गुजरना होगा, जिससे "पाचन" शब्द संदर्भित होता है। यद्यपि भोजन को चबाने, निगलने और उत्तेजित करने के कारण पाचन की प्रक्रिया आंशिक रूप से यांत्रिक होती है, लेकिन पाचन का शरीर विज्ञान काफी हद तक एक रासायनिक परिवर्तन है जो भोजन पाचन तंत्र से गुजरता है। हमारे उद्देश्यों के लिए, आंतों में पाचन पर बहुत ध्यान देना आवश्यक है, हम अपना ध्यान मुंह में और पेट में पाचन पर भी ध्यान केंद्रित करेंगे।

पाचन की प्रक्रियाओं में भोजन में होने वाले परिवर्तन एंजाइमों या निर्जीव एंजाइमों नामक एजेंटों के एक समूह से प्रभावित होते हैं। इस तथ्य के कारण कि जिन परिस्थितियों में ये एंजाइम कार्य कर सकते हैं, उन्हें स्पष्ट रूप से परिभाषित किया गया है, पाचन के रसायन विज्ञान के आधार पर खाद्य पदार्थों के सही संयोजन के लिए सरल नियमों पर ध्यान देना आवश्यक हो जाता है। दुनिया के कई शरीर विज्ञानियों की ओर से लंबे और श्रमसाध्य प्रयासों ने एंजाइमी सीमाओं से संबंधित बहुत सारे तथ्यों का खुलासा किया, लेकिन, दुर्भाग्य से, उसी शरीर विज्ञानियों ने उनके महत्व को अस्पष्ट करने की कोशिश की, जिससे हमें पारंपरिक रूप से खाने और पीने के लिए जारी रखने के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने आलोचनात्मक ज्ञान के विशाल पूल के व्यावहारिक अनुप्रयोग को प्राप्त करने के प्रयासों को अस्वीकार कर दिया जो उन्होंने स्वयं प्राप्त किया था। प्राकृतिक स्वच्छता के पालनकर्ताओं के साथ ऐसा नहीं है। हमने जीव विज्ञान और शरीर विज्ञान के सिद्धांतों पर अपने जीवन के नियमों के आधार पर खोज की।

आइए मुंह और पेट के एंजाइमों का अध्ययन करने से पहले एंजाइमों को सामान्य रूप से देखें। एंजाइमों को एक शारीरिक उत्प्रेरक के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। रसायन विज्ञान में, यह ज्ञात है कि कई पदार्थ जो आमतौर पर एक-दूसरे के संपर्क में नहीं रहते हैं, एक तीसरे पदार्थ की उपस्थिति में संयुक्त होते हैं। यह तीसरा पदार्थ अपने यौगिक में प्रवेश नहीं करता है और प्रतिक्रिया में भाग नहीं लेता है, लेकिन यह केवल इसकी उपस्थिति में है कि यौगिक की प्रतिक्रिया शुरू होती है। इस तरह के पदार्थ, या एजेंट को उत्प्रेरक कहा जाता है, और इस प्रक्रिया को ही उत्प्रेरक कहा जाता है।

पौधे और जानवर घुलनशील उत्प्रेरक पदार्थ पैदा करते हैं जो प्रकृति में कोलाइडल होते हैं, लेकिन उनमें से कुछ गर्मी के प्रति प्रतिरोधी होते हैं जो वे (पौधों और जानवरों) कुछ यौगिकों के विभाजन और खुद के भीतर दूसरों के गठन की कई प्रक्रियाओं में उपयोग करते हैं। शब्द "एंजाइम" इन पदार्थों पर लागू होता है। कई एंजाइम ज्ञात हैं। वे सभी, जाहिरा तौर पर, एक प्रोटीन प्रकृति के। यहां हम केवल उन एंजाइमों में रुचि रखते हैं जो पाचन में शामिल हैं। वे जटिल पोषक तत्वों के अपघटन प्रतिक्रिया में सरल यौगिकों में शामिल होते

हैं जो रक्त प्रवाह के लिए स्वीकार्य होते हैं और शरीर की कोशिकाओं द्वारा नई कोशिकाओं का निर्माण करने के लिए उपयोग किया जाता है।

चूंकि पाचन में एंजाइमों की क्रिया किण्वन के समान होती है, इससे पहले इन पदार्थों को एंजाइम कहा जाता था। हालांकि, किण्वन जीवित एंजाइमों - बैक्टीरिया द्वारा किया जाता है। किण्वन उत्पाद (किण्वन) खाद्य उत्पादों के एंजाइमेटिक अपघटन के उत्पादों के समान नहीं हैं और पोषक तत्वों के रूप में अनुपयुक्त हैं। इसके अलावा, वे जहरीले होते हैं। सड़ना भी बैक्टीरिया की कार्रवाई का एक परिणाम है, यह जहर के गठन का कारण बनता है, जिनमें से कुछ बहुत ही वायरल होते हैं।

प्रत्येक एंजाइम अपनी कार्रवाई में विशिष्ट है, अर्थात्, यह पोषक तत्वों के केवल एक वर्ग पर कार्य करता है। कार्बोहाइड्रेट पर कार्य करने वाले एंजाइम कार्य नहीं करते हैं और न ही प्रोटीन पर काम कर सकते हैं, न ही लवण पर या वसा पर। वे आपकी अपेक्षा से भी अधिक विशिष्ट हैं। उदाहरण के लिए, जब संबंधित पदार्थों को पचाना, जैसे कि डिसैक्राइड (जटिल शर्करा), एंजाइम जो माल्टोज पर कार्य करते हैं, वे लैक्टोज पर कार्य करने में सक्षम नहीं होते हैं। प्रत्येक चीनी, यह निकलता है, अपने स्वयं के विशिष्ट एंजाइम की आवश्यकता होती है। फिजियोलॉजिस्ट हॉवेल का कहना है कि इस बात के पूरे प्रमाण नहीं हैं कि किसी भी एक एंजाइम में एक से अधिक प्रकार की एंजाइम क्रिया हो सकती है।

एंजाइमों की यह विशिष्ट क्रिया बहुत महत्व की है, क्योंकि पाचन विभिन्न चरणों से गुजरता है, प्रत्येक चरण में इसके एंजाइम की कार्रवाई की आवश्यकता होती है, और विभिन्न एंजाइम केवल अपना काम करने में सक्षम होते हैं यदि पिछले एक को इसके एंजाइमों द्वारा ठीक से प्रदर्शन किया गया था। उदाहरण के लिए, अगर पेप्सिन प्रोटीन को पेप्टोन में परिवर्तित नहीं करता है, तो एंजाइम जो पेप्टोन को अमीनो एसिड में परिवर्तित करते हैं, प्रोटीन पर कार्य करने में सक्षम नहीं होते हैं।

जिस पदार्थ पर एक एंजाइम कार्य करता है उसे सब्सट्रेट कहा जाता है। तो, स्टार्च पित्तलिन (लार एमाइलेज) का एक सब्सट्रेट है। डॉ। नॉर्मन (न्यूयॉर्क) कहते हैं: "विभिन्न एंजाइमों की क्रियाओं का अध्ययन करते समय, एमिल फिशर के शब्द ध्यान में आते हैं, कहते हैं कि प्रत्येक लॉक के लिए एक विशेष कुंजी होनी चाहिए। एक एंजाइम एक ताला है, और इसका सब्सट्रेट एक कुंजी है, और यदि कुंजी ठीक से कीहोल में प्रवेश नहीं करती है, तो प्रतिक्रिया असंभव है। इस संबंध में, यह मान लेना अतार्किक है कि विभिन्न प्रकार के कार्बोहाइड्रेट, वसा और प्रोटीन को एक ही भोजन में मिलाना पाचन कोशिकाओं के लिए हानिकारक है। यदि समान है, लेकिन समान नहीं है, तो "ताले" एक ही सेल प्रकार द्वारा बनते हैं, यह मान लेना तर्कसंगत है कि मिश्रण भोजन इन कोशिकाओं के शारीरिक कार्यों को अत्यंत दबा देता है। "

प्रसिद्ध फिजियोलॉजिस्ट फिशर ने सुझाव दिया कि विभिन्न एंजाइमों की विशिष्टता प्रभावित होने वाले पदार्थों की संरचना से संबंधित है। प्रत्येक एंजाइम एक विशिष्ट संरचना के अनुकूल या अनुकूल प्रतीत होता है।

पाचन प्रक्रिया मुंह में शुरू होती है। सभी खाद्य उत्पादों को चबाने से छोटे कणों में कुचल दिया जाता है, वे लार से पूरी तरह से संतृप्त होते हैं। पाचन के रासायनिक पक्ष के संबंध में, केवल स्टार्च का पाचन। मुंह में शुरू होता है। मुंह में लार, आमतौर पर एक क्षारीय तरल होता है, जिसमें एक एंजाइम होता है जिसे पित्तलीन कहा जाता है, यह स्टार्च पर माल्टोज (जटिल शर्करा) में विभाजित होकर कार्य करता है, एंजाइम माल्टोज आंत में इस पर कार्य करता है, इसे सरल चीनी (डेक्सट्रोज) में बदल देता है। स्टार्च पर पेंटालिन का प्रभाव प्रारंभिक है, क्योंकि माल्टोज स्टार्च पर कार्य नहीं कर सकता है। माना जाता है कि स्टार्च को तोड़ने में सक्षम एमाइलेज (एक अग्नाशयी स्राव एंजाइम) को माना जाता है कि वह स्टार्च पर पित्तलीन की तुलना में अधिक मजबूती से काम करता है, इसलिए स्टार्च जो मुंह और पेट में पचता नहीं है, माल्टोज और एटक्स्टेक्स्ट्रिन में विभाजित किया जा सकता है, बशर्ते, यह अधीन नहीं है। आंतों तक पहुंचने से पहले किण्वन।

पेटेलिन एक कमजोर एसिड, साथ ही साथ एक मजबूत क्षारीय माध्यम से नष्ट हो जाता है। यह कमजोर क्षारीय वातावरण में ही कार्य कर सकता है। एंजाइम क्रिया की ये सीमाएँ हमारे लिए हमारे स्टार्च को मिलाना महत्वपूर्ण बनाती हैं, क्योंकि यदि वे अम्लीय खाद्य पदार्थों या खाद्य पदार्थों के साथ मिश्रित होती हैं जो पेट में अम्ल स्राव का कारण बनती हैं, तो पित्तलीन समाप्त हो जाता है। हम इस बारे में नीचे बात करेंगे।

गैस्ट्रिक, या गैस्ट्रिक, रस की संरचना भोजन खाने की प्रकृति के आधार पर लगभग तटस्थ से लेकर अत्यधिक अम्लीय तक होती है। इसमें तीन एंजाइम होते हैं: पेप्सिन, जो प्रोटीन पर काम करता है, लापाजु, जो वसा, इरेनेन पर कमजोर प्रभाव डालता है, जो दूध को जमा देता है। यहाँ हम केवल पेप्सिन में रुचि रखते हैं। यह सभी प्रकार के प्रोटीनों के पाचन को आरंभ करने में सक्षम है। यह बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह पता चला है कि इस तरह की क्षमता वाला एकमात्र एंजाइम है। प्रोटीन पाचन के विभिन्न चरणों में, विभिन्न एंजाइम जो प्रोटीन अधिनियम को तोड़ते हैं। यह संभव है कि उनमें से कोई भी पूर्ववर्ती अवस्था में प्रोटीन पर कार्य नहीं कर सकता है, जिसके लिए इसे विशेष रूप से अनुकूलित किया गया है। उदाहरण के लिए, आंतों और अग्नाशय के रस में पाया जाने वाला एरिप्सिन, जटिल प्रोटीन पर काम नहीं करता है, लेकिन केवल पेंटो और पॉलीपेप्टाइड्स पर, अमीनो एसिड को कम करता है। पेप्सिन की पूर्व कार्रवाई के बिना, जो प्रोटीन को पेप्टाइड्स में पुनर्स्थापित करता है, एरिप्सिन प्रोटीन खाद्य पदार्थों पर कार्य नहीं करेगा। पेप्सिन केवल एक अम्लीय वातावरण में कार्य करता है और क्षार द्वारा नष्ट हो जाता है। कम तापमान, जो ठंडा

पेय पदार्थों के लिए विशिष्ट है, धीमा हो जाता है और यहां तक कि पेप्सिन * की कार्रवाई को रोकता है। शराब इस एंजाइम को अवक्षेपित करती है।

जिस तरह भोजन की दृष्टि, गंध या विचार से लार का स्राव हो सकता है, उसी तरह से गैस्ट्रिक रस के स्राव का कारण बन सकता है। हालांकि, लार के स्राव के लिए भोजन का स्वाद सबसे महत्वपूर्ण है। फिजियोलॉजिस्ट कार्लसन गैस्ट्रिक जूस के स्राव को जन्म देने के अपने बार-बार के प्रयासों में विफल रहे, जिससे उनके खिलाड़ी विभिन्न पदार्थों को चबाते थे या भोजन नहीं करने वाले पदार्थों के साथ मुंह में तंत्रिका अंत परेशान करते थे। दूसरे शब्दों में, जब मुंह में प्रवेश करने वाले पदार्थों को पचाया नहीं जा सकता है, तो कोई स्रावी क्रिया नहीं होती है। जीव की ओर से, एक चयनात्मक क्रिया देखी जाती है, और, जैसा कि हम बाद में देखेंगे, विभिन्न प्रकार के भोजन पर एक अलग प्रभाव पड़ता है।

वातानुकूलित सजगता के अध्ययन पर अपने प्रयोगों में, पावलोव ने कहा कि गैस्ट्रिक रस के स्राव का कारण बनने के लिए उसके मुंह में भोजन लेना आवश्यक नहीं है। बस एक स्वादिष्ट भोजन के साथ एक कुत्ते को चिढ़ाना पर्याप्त है। उन्होंने पाया कि खाने के समय से जुड़ी ध्वनियों या किसी अन्य क्रिया से भी स्राव होता है।

हमने जीवों की क्षमता के अध्ययन के लिए कई पैराग्राफ समर्पित किए हैं जो विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों के लिए अपने स्राव को अनुकूलित करते हैं। नीचे हम इस क्षमता की सीमाओं पर चर्चा करेंगे। मैकलियोड के काम "आधुनिक चिकित्सा में फिजियोलॉजी" में कहा गया है कि मांस, रोटी और दूध के प्रति कुत्ते की गैस्ट्रिक ग्रंथियों की प्रतिक्रियाओं पर पावलोव का व्यापक रूप से उल्लेख किया गया है। वे दिलचस्प हैं क्योंकि वे साबित करते हैं: गैस्ट्रिक स्राव तंत्र की गतिविधि में खपत पदार्थों के अनुकूल होने की कुछ क्षमता है।

यह अनुकूलन इस तथ्य के कारण संभव है कि गैस्ट्रिक स्राव पेट की दीवारों में स्थित 5 मिलियन सूक्ष्म ग्रंथियों का उत्पाद है, जो गैस्ट्रिक रस के विभिन्न घटकों का स्राव करता है। विभिन्न तत्वों के विभिन्न मात्रा और अनुपात जो गैस्ट्रिक रस की संरचना को बनाते हैं, रस की संरचना को विविध बनाते हैं, कई प्रकार के भोजन के पाचन के अनुकूल होते हैं। इस प्रकार, रस लगभग तटस्थ हो सकता है, यह थोड़ा अम्लीय या दृढ़ता से अम्लीय हो सकता है। इसमें जरूरत के आधार पर कम या ज्यादा पेप्सिन हो सकते हैं। समय का कारक भी मायने रखता है। पाचन के एक चरण में, रस की प्रकृति एक हो सकती है, और दूसरे चरण में भोजन की आवश्यकताओं के आधार पर यह भिन्न हो सकती है।

यह पता चला है कि विभिन्न खाद्य पदार्थों और पाचन जरूरतों के लिए लार का एक ही अनुकूलन होता है। उदाहरण के लिए, कमजोर एसिड प्रचुर मात्रा में लार का कारण बनता है, जबकि कमजोर क्षार लार स्राव का कारण नहीं बनता है। घृणित पदार्थ को धोने के लिए अप्रिय और विषाक्त पदार्थ भी लार स्राव का कारण बनते हैं। भौतिकविदों ने देखा है

कि मुंह में काम करने में सक्षम दो अलग-अलग प्रकार की ग्रंथियों के साथ भी मिश्रित स्राव की प्रकृति में महत्वपूर्ण बदलाव संभव है।

एक जीव की इस क्षमता का एक बड़ा उदाहरण एक कुत्ते द्वारा विभिन्न प्रकार के भोजन की विभिन्न आवश्यकताओं के लिए अपने स्राव को संशोधित और अनुकूलित करना है। कुत्ते का मांस खिलाएं - स्राव एक मोटी, चिपचिपा लार होगा, जो मुख्य रूप से सबमांडिबुलर ग्रंथि द्वारा स्रावित होता है। उसे सूखा और जमीन का मांस खिलाएं, यह पैरोटिड ग्रंथि से भरपूर और तरल स्राव का स्राव करेगा। श्लेष्म स्राव जो मांस पर प्रतिक्रिया करता है, भोजन का एक टुकड़ा चिकनाई करता है और इस तरह निगलने की सुविधा देता है। तरल पानी का स्राव प्रतिक्रिया करता है। सूखा पाउडर, इस पाउडर को मुंह से धोएं। नतीजतन, स्रावित रस का प्रकार लक्ष्य द्वारा निर्धारित किया जाता है, जिसे इसे सेवा करना चाहिए।

जैसा कि पहले ही उल्लेख किया गया है, पाइटलिन चीनी पर कार्रवाई नहीं करता है। जब चीनी खाई जाती है, तो प्रचुर मात्रा में लार निकलती है जिसमें पित्तलीन नहीं होता है। अगर नम तारे खाए जाते हैं, तो उन पर कोई लार नहीं निकलती है। पेटालिन मांस या वसा पर प्रतिक्रिया करता है। ये अनुकूलन के कुछ उदाहरण हैं जो दिए जा सकते हैं। यह पता चला है कि लार के स्राव की तुलना में गैस्ट्रिक स्राव में एक व्यापक अनुकूलन संभव है। यह सब उस व्यक्ति के लिए मायने रखता है जो इस तरह से खाना चाहता है जैसे कि सबसे कुशल पाचन सुनिश्चित करने के लिए **। बाद के अध्यायों में, हम इन मुद्दों को अधिक विस्तार से कवर करेंगे।

यह मानने का कारण है कि मनुष्य एक बार, निचले जानवरों की तरह, भोजन के हानिकारक संयोजनों से बचता था, और अब उसके पास पुरानी प्रवृत्ति के निशान हैं। लेकिन जैसे ही एक आदमी ने वृत्ति के खंडहरों पर बुद्धि की मशाल जलाई, उसे एक मूर्खतापूर्ण परीक्षण और त्रुटि पद्धति की मदद से बलों और परिस्थितियों की भ्रामक अराजकता में अपना रास्ता खोजने के लिए मजबूर किया गया। कम से कम, यह तब तक था जब तक वह पर्याप्त ज्ञान इकट्ठा नहीं करता था। सिद्ध सिद्धांतों को समझने से उन्हें अपने व्यवहार को नियंत्रित करने का अवसर मिला। फिर, पाचन से जुड़े मुश्किल से एकत्र किए गए शारीरिक ज्ञान के विशाल द्रव्यमान को अस्वीकार करने के बजाय, हमें इसे व्यवहार में उपयोग करना चाहिए। यदि पाचन का शरीर विज्ञान हमें खाने के अभ्यास तक ले जा सकता है, जो बेहतर पाचन प्रदान करेगा और, परिणामस्वरूप, बेहतर पोषण, तो केवल एक अज्ञानी व्यक्ति इसके महान महत्व को अनदेखा करेगा।

* तो अगर आइसक्रीम (= चीनी + प्रोटीन + वसा) के बाद आपको पेट में दर्द होता है, तो अब आप देख सकते हैं कि क्यों। - लगभग। एड।

**** जिसे हम गैर-सभ्य राष्ट्रों और छोटे बच्चों में पाते हैं जो माता-पिता की परवरिश से खराब नहीं होते हैं। - लगभग। एड।**

खाद्य पदार्थों का सही और हानिकारक संयोजन

यह स्पष्ट रूप से समझने के लिए कि भोजन के कौन से संयोजनों को हमारी एंजाइमिक सीमाओं से खारिज कर दिया गया है, सभी संभावित संयोजनों पर विचार करना और पाचन के दृष्टिकोण से उन पर संक्षेप में चर्चा करना आवश्यक है।

स्टार्च के साथ एसिड का संयोजन

हम पहले ही पता लगा चुके हैं कि एक कमजोर एसिड भी लार के पाइटलिन को तोड़ देता है। पित्तलीन के विनाश के साथ, स्टार्च पाचन को रोकना चाहिए। फिजियोलॉजिस्ट स्टाइल्स कहते हैं: “अगर मिश्रित आहार एसिड के साथ शुरू होता है, तो यह भविष्यवाणी करना मुश्किल है कि लार के कारण हाइड्रोलिसिस (स्टार्च का एंजाइमेटिक पाचन) क्या होगा। फिर भी, नाश्ते के लिए हम अक्सर दलिया के सामने खट्टे फल खाते हैं और हानिकारक प्रभाव को नोटिस नहीं करते हैं। इस स्तर पर पाचन से बच निकलने वाले स्टार्च को अग्नाशयी रस के संपर्क में लाना पड़ता है, और अंतिम परिणाम काफी संतोषजनक हो सकता है। फिर भी यह मान लेना उचित है कि लार जितना अधिक काम करती है, उतना ही पूर्ण पाचन की संभावना अधिक होती है। ”

ऑक्सालिक एसिड, पतला 1: 10,000, पूरी तरह से पित्तलीन की क्रिया को रोकता है। 1-2 चम्मच सिरके में लार के साथ पाचन को रोकने के लिए पर्याप्त एसिड होता है। टमाटर, जामुन, संतरा, अंगूर, नींबू, अनानास, खट्टे सेब, खट्टे अंगूर और अन्य खट्टे फल (सॉरल, रबर्ब, खट्टा, सेकरक्राट, क्रैनबेरी और लार्च सुई में एसिड की मात्रा। - एड।)। पाइटलिन लार को नष्ट करने और स्टार्च को पचाने से रोकने के लिए पर्याप्त है। इसका कारण न समझते हुए, डॉ। हॉवेल लिखते हैं: “कभी-कभी लोग भोजन से 15-30 मिनट पहले ही संतरे खा सकते हैं, फिर उन्हें भोजन से अधिक लाभ होता है।”

सभी फिजियोलॉजिस्ट सहमत हैं कि एसिड, यहां तक कि कमजोर भी, पित्तलीन को नष्ट करते हैं। जब तक यह साबित नहीं हो जाता कि लार बिना पाइटलिन के स्टार्च को पचाने में सक्षम है, हमें यह कहना होगा कि एसिड और स्टार्च का संयोजन अपचनीय है। किसी भी संयोजन में भोजन का सेवन किया जा सकता है यह विश्वास इस मामले में अक्षमता को इंगित करता है। और हमारा नियम: अलग-अलग समय में एसिड और स्टार्च खाएं! (या भोजन से 15-30 मिनट पहले एसिड। - कॉम एड।)

स्टार्च के साथ प्रोटीन का संयोजन

Chittednen ने दिखाया कि 0.003% की सांद्रता के साथ मुक्त हाइड्रोक्लोरिक एसिड पित्तलीन की कार्रवाई को रोकने के लिए पर्याप्त है, जो स्टार्च (अमाइलोलिटिक कार्रवाई) को तोड़ता है, और आगे भी, अम्लता में थोड़ी सी भी वृद्धि एंजाइम को नष्ट कर देती है। अपनी "फिजिक्स की पाठ्यपुस्तक" में, हॉवेल लिखते हैं कि गैस्ट्रिक लाइपेस "जल्दी से ढह जाता है जब हाइड्रोक्लोरिक एसिड की अम्लता 0.2% होती है, इसलिए यदि पाचन के दौरान इसका कार्यात्मक मूल्य होता है, तो इसकी क्रिया, जैसे कि पाइटलिन, पाचन के प्रारंभिक चरण में पूरी होनी चाहिए, अर्थात्। इससे पहले कि पेट की सामग्री सामान्य अम्लता तक पहुंच जाए। यहां हम पेट के हाइड्रोक्लोरिक एसिड की कार्रवाई के तहत लाइपेस के विनाश से चिंतित नहीं हैं, केवल एक ही एसिड की कार्रवाई के तहत पेटालिन के विनाश के बारे में बोलते हैं। "

फिजियोलॉजिस्ट स्टाल लिखते हैं कि एक एसिड जो गैस्ट्रिक पाचन के लिए बेहद फायदेमंद है, लार पाचन में contraindicated है। प्रोटीन को पचाने की पेप्सिन की क्षमता केवल एक अम्लीय प्रतिक्रिया में प्रकट होती है और धीरे-धीरे खो जाती है जब मिश्रण क्षारीय हो जाता है। इसलिए, जिन परिस्थितियों में पेप्सिन पाचन होता है वे उन स्थितियों के साथ मेल खाते हैं जो लार की कार्रवाई को बाहर करते हैं। Ptyalin एंजाइम एसिड के प्रति बेहद संवेदनशील है। चूंकि गैस्ट्रिक जूस निस्संदेह एक एसिड है, इसलिए यह तर्क दिया जा सकता है कि लार की मदद से पेट में जगह नहीं बन सकती है। गैस्ट्रिक जूस पाइलेटिन को नष्ट कर देता है और जिससे स्टार्च पाचन बंद हो जाता है।

हालांकि, पाचन तंत्र किसी विशेष भोजन की पाचन आवश्यकताओं के लिए अपने स्राव को बढ़ाता है। डॉ। कैबोट (हार्वर्ड), जो न तो रक्षक थे और न ही खाद्य संयोजनों की एक विशेष विधि के विरोधी थे, ने लिखा: "जब हम कार्बोहाइड्रेट खाते हैं, तो पेट इसी रस को स्रावित करता है - गैस्ट्रिक, रस से निकलने वाली संरचना से अलग होता है जब यह आता है प्रोटीन। यह उन विशिष्ट आवश्यकताओं की प्रतिक्रिया है जो पेट पर रखी जाती हैं।

जब हम प्रोटीनयुक्त भोजन करते हैं तो पेट एक प्रकार का रस छोड़ता है, जब हम स्टार्चयुक्त भोजन खाते हैं, और दूसरे प्रकार का रस। "

पावलोव ने दिखाया कि प्रत्येक प्रकार के भोजन के लिए पाचन ग्रंथियों की विशिष्ट गतिविधि की आवश्यकता होती है, ताकि भोजन की गुणवत्ता के साथ रस की ताकत अलग-अलग हो, और सबसे अधिक आवश्यक होने पर सबसे शक्तिशाली रस निकलता है।

जब हम रोटी खाते हैं, तो पेट थोड़ा हाइड्रोक्लोरिक एसिड पैदा करता है, यानी रस में लगभग तटस्थ प्रतिक्रिया होती है। जब ब्रेड में स्टार्च पच जाता है, तो ब्रेड के प्रोटीन को पचाने के लिए पेट में ढेर सारा हाइड्रोक्लोरिक एसिड निकलता है। दो प्रक्रियाएं - स्टार्च पाचन और प्रोटीन पाचन - एक साथ नहीं होते हैं। इसके विपरीत, स्राव रचना के संबंध में

बहुत सटीक रूप से विनियमित होते हैं और जटिल रचना के पोषक तत्वों की विविध आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए उत्सर्जन की शुरुआत के क्षण होते हैं।

यह उन लोगों के लिए जवाब है जो इस आधार पर भोजन के सही संयोजन पर आपत्ति करते हैं कि "प्रकृति स्वयं एक ही भोजन में विभिन्न पोषक तत्वों को जोड़ती है।" खाद्य उत्पाद को पचाने में, चाहे इसकी संरचना कितनी भी जटिल क्यों न हो, और खाद्य उत्पादों के मिश्रण को पचाने में अंतर होता है। किसी एकल उत्पाद की पाचन आवश्यकताओं के लिए, जो स्टार्च और प्रोटीन का एक संयोजन है, शरीर आसानी से (ताकत और रस के उत्सर्जन के समय के संदर्भ में) को अनुकूलित कर सकता है। लेकिन शरीर नकारात्मक रूप से प्रतिक्रिया करता है जब दो प्रकार के भोजन को अलग-अलग, यहां तक कि खाने के साथ खाया जाता है, यहां तक कि पाचन की जरूरत भी। यदि रोटी और मांस एक ही समय में खाया जाता है, तो रोटी पाचन के पहले दो घंटों के दौरान पेट में स्रावित लगभग तटस्थ गैस्ट्रिक रस के बजाय, उच्च एसिड का रस जारी किया जाएगा, और फिर स्टार्च का पाचन बंद हो जाएगा।

इस प्रकार, स्टार्च और प्रोटीन पाचन के पहले चरण विपरीत माध्यम में होते हैं: स्टार्च को एक क्षारीय वातावरण, प्रोटीन - एक एसिड की आवश्यकता होती है। इस मुद्दे पर, उनके काम "फिजियोलॉजी" में फिजियोलॉजी मॉट्रिम (लंदन) के प्रोफेसर लिखते हैं कि जब पेट में भोजन गैस्ट्रिक जूस के संपर्क में आता है, तो कोई लार पाचन संभव नहीं है। वह जोर देता है: "अब गैस्ट्रिक जूस प्रोटीन को पचाता है, और लार स्टार्च को पचाती है। इसलिए, यह स्पष्ट है कि प्रभावी पाचन के लिए पहले मांस (प्रोटीन) खाना चाहिए, और फिर स्टार्चयुक्त भोजन। यह सबसे किफायती प्रक्रिया है। "

मॉट्रिम इसे इस तरह बताते हैं: "पेट की परिधि में, आंदोलन होता है, भोजन को आमाशय के रस के साथ मिलाना। पेट के स्थिर हिस्से में, भोजन अभी भी लार की कार्रवाई के तहत होता है, और पेट के मोबाइल हिस्से में यह पहले से ही अम्लीय गैस्ट्रिक रस की कार्रवाई के तहत होता है; यहां लार कार्रवाई असंभव है। " सीधे शब्दों में कहें: यदि आप पहले प्रोटीन खाते हैं, और फिर स्टार्च, प्रोटीन पेट के निचले छोर पर पच जाएगा, और शीर्ष पर स्टार्च।

यह ज्ञात है कि आमतौर पर लोग, सहज या सचेत रूप से, आमतौर पर स्टार्च के साथ प्रोटीन का सेवन नहीं करते हैं। इंग्लैंड में, भोजन की शुरुआत में मांस खाया जाता है, और हलवा अंत में होता है। हम अपने देश में भोजन के अंत में मिठाई भी छोड़ते हैं। हालाँकि, इंग्लैंड में और हमारे रिवाज में दोनों में एक भोजन में प्रोटीन और स्टार्च होता है। जब कोई व्यक्ति मांस, अंडे या पनीर खाता है, तो वह प्रोटीन के साथ रोटी खाता है। अंडे के साथ सॉसेज, हैम सैंडविच, कीमा बनाया हुआ सॉस, स्टार्च के साथ अंडे और प्रोटीन के

अन्य समान संयोजन इस तरह के आहार के लिए आम प्रथाएं हैं। और इस मामले में, प्रोटीन और स्टार्च पेट के दोनों हिस्सों में अच्छी तरह से मिश्रित होते हैं।

हॉवेल एक समान निष्कर्ष देता है: “सामान्य परिस्थितियों में कितना लार पाचन को प्रभावित करता है, इसका प्रश्न स्टार्चयुक्त भोजन बहुत व्यावहारिक महत्व है। भोजन को चबाने की प्रक्रिया में और लार को अच्छी तरह से मुंह में मिलाया जाता है, हालांकि, ज्यादातर भोजन अक्सर जल्दी से निगल लिया जाता है, जो एंजाइम को पूरी तरह से कार्रवाई करने की अनुमति नहीं देता है। पेट में, लार के पित्तलिन को नष्ट करने के लिए रस पर्याप्त खट्टा होता है, और इसलिए, जैसा कि पहले माना जाता है, भोजन में पेट में जाने पर लार का पाचन जल्दी बंद हो जाता है। पेट में पाचन प्रक्रिया के बाद के अध्ययनों से पता चलता है कि भोजन का कुछ हिस्सा पेट के किसी हिस्से में एक घंटे तक या एसिड स्राव से अप्रभावित रह सकता है। इसलिए, यह विश्वास करने का कारण है कि लार का पाचन काफी हद तक पेट में जारी रह सकता है। ”

यह निम्नानुसार है कि पेट में लार का पाचन हो सकता है, मुख्य रूप से जब भोजन की एक छोटी मात्रा में खाया जाता है (बशर्ते कि भोजन एक सामान्य मिश्रण था - उदाहरण के लिए, मांस के साथ रोटी, अंडे के साथ रोटी, पनीर के साथ रोटी, अन्य प्रोटीन के साथ रोटी या प्रोटीन के साथ आलू)। जब कोई खाने की मिठाई या सॉस खाता है, तो वह पहले मांस नहीं खाता है, और फिर गोखरू। उन्हें एक साथ खाया जाता है, अच्छी तरह से चबाया जाता है, मिश्रित और निगल लिया जाता है। पेट को इन अच्छी तरह से मिश्रित पदार्थों को अलग करने और उनके गुहा के विभिन्न भागों में रखने के लिए तंत्र का पता नहीं है।

प्रकृति में भोजन का ऐसा मिश्रण नहीं दिखेगा। जानवरों के पास एक समय में केवल एक उत्पाद होता है। कार्निवोर्स, ज़ाहिर है, प्रोटीन के साथ स्टार्च नहीं मिलाते हैं। पक्षी दिन के एक समय कीड़ों पर चोंच मारते हैं, और दूसरे पर दाने। और एक आदमी, निश्चित रूप से, जीवन के इस तरीके का पालन करना अच्छा होगा।

ऊपर प्रस्तुत शारीरिक आंकड़ों के आधार पर, हम अपने दूसरे खाद्य संयोजन नियम का प्रस्ताव करते हैं। यह कहता है: अलग-अलग समय पर प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट खाएं!

इसका मतलब यह है कि अनाज, रोटी, आलू और अन्य स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थ मांस, अंडे, पनीर, नट्स और अन्य प्रोटीन खाद्य पदार्थों से अलग से लेने चाहिए।

प्रोटीन के साथ प्रोटीन का संयोजन

एक अलग प्रकृति और संरचना के दो प्रोटीन, अन्य विभिन्न पाचन कारकों के साथ मिलकर, पाचन स्राव में अलग-अलग बदलाव और कुशल अवशोषण के लिए अलग-अलग उत्सर्जन समय की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए, सबसे शक्तिशाली रस पाचन

के अंतिम घंटे में दूध के लिए जारी किया जाता है, और सबसे पहले मांस के लिए। स्राव का समय क्या है? हमारे पोषण अभ्यास में, हम आमतौर पर इन तथ्यों को नजरअंदाज करते हैं, और कई शरीर विज्ञानी ऐसी चीजों को महत्व नहीं देते हैं। अंडे एक समय में सबसे शक्तिशाली स्राव प्राप्त करते हैं, और दूसरे पर मांस या दूध। इसलिए, यह मानना तर्कसंगत है कि अंडे का उपयोग मांस या दूध के साथ नहीं किया जाना चाहिए! तपेदिक के रोगियों को होने वाले नुकसान को ठीक करने में बहुत देर नहीं हुई है, जिन्हें दूध के साथ अंडे मिला कर खिलाया गया था! यह देखा गया है कि सदियों से रूढ़िवादी यहूदी एक ही समय में मांस और दूध लेने से परहेज करते हैं।

तथ्य यह है कि प्रत्येक प्रोटीन भोजन की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पाचन प्रक्रिया को संशोधित किया जाना चाहिए, और यह संभव नहीं है जब वे एक समय में दो अलग-अलग प्रोटीन खाते हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि दो अलग-अलग प्रकार के मांस या दो अलग-अलग प्रकार के नट एक समय में नहीं लिए जा सकते हैं। लेकिन इसका मतलब यह है कि आपको मांस और अंडे, मांस और नट्स, मांस और पनीर, अंडे और दूध, अंडे और नट्स, पनीर और नट्स, दूध और नट्स जैसे प्रोटीन संयोजनों का उपयोग नहीं करना चाहिए। एक समय में एक प्रोटीन भोजन सबसे कुशल पाचन प्रदान करना चाहिए।

हमारा नियम है: एक समय में केवल एक केंद्रित प्रोटीन भोजन खाएं!

इस नियम पर एक आपत्ति थी - विभिन्न प्रोटीन अमीनो एसिड की सामग्री में बहुत भिन्न होते हैं (और शरीर को उनमें से कुछ की पर्याप्त संख्या की आवश्यकता होती है) कि सभी "आवश्यक" अमीनो एसिड की पर्याप्त आपूर्ति की गारंटी के लिए एक से अधिक प्रोटीन का उपभोग करना आवश्यक है। लेकिन चूंकि ज्यादातर लोग एक दिन में एक से अधिक बार खाते हैं, और प्रोटीन हम खाने वाले लगभग सभी खाद्य पदार्थों में पाए जाते हैं, यह आपत्ति निराधार है।

प्रोटीन के साथ एसिड का संयोजन

जटिल प्रोटीन पदार्थों के विभाजन (पाचन) में सक्रिय कार्य सरल पदार्थों में होता है, जो पेट में होता है और प्रोटीन पाचन का पहला चरण होता है, जिसे "पेप्सिन" नामक एक एंजाइम द्वारा पूरा किया जाता है। पेप्सिन केवल एक अम्लीय वातावरण में कार्य करता है, क्षार में इसकी कार्यवाही बंद हो जाती है, गैस्ट्रिक रस पेट में प्रवेश करने वाले भोजन के प्रकार के आधार पर इसकी संरचना को लगभग तटस्थ से दृढ़ता से अम्लीय में बदल देता है। जब प्रोटीन खाया जाता है, तो गैस्ट्रिक रस खट्टा होता है, क्योंकि इसमें पेप्सिन की कार्यवाही के लिए अनुकूल वातावरण प्रदान करना चाहिए।

इस तथ्य के कारण कि पेप्सिन केवल एक अम्लीय वातावरण में सक्रिय है , कुछ भोजन के साथ एसिड लेने की गलती करते हैं , इस प्रकार प्रोटीन को पचाने में मदद करना चाहते हैं। लेकिन वास्तव में यह चारों ओर से होता है , ये एसिड गैस्ट्रिक जूस के स्राव में देरी करते हैं और इस तरह प्रोटीन के पाचन को नुकसान पहुंचाते हैं। औषधीय और फल एसिड गैस्ट्रिक पाचन को परेशान करते हैं , पेप्सिन को नष्ट करते हैं या इसके स्राव को धीमा करते हैं। गैस्ट्रिक रस मुंह और पेट में एसिड की उपस्थिति में उत्सर्जित नहीं होता है। प्रसिद्ध रूसी शरीर विज्ञानी पावलोव ने पाचन पर ऐसे एसिड के प्रतिकूल प्रभाव को दिखाया , जैसे कि फल एसिड और किण्वन के अंतिम परिणाम के एसिड। अम्लीय फल , गैस्ट्रिक जूस के स्राव में देरी , जिसमें से बिना डिस्चार्ज डिस्चार्ज को प्रोटीन के पाचन की आवश्यकता होती है , इसके पाचन में गंभीरता से हस्तक्षेप करता है और सड़ने में परिणाम होता है।

एक सामान्य पेट सभी एसिड को गुप्त करता है जो जेपी -पेप्सिन को खाए गए प्रोटीन को पचाने की आवश्यकता होती है। एक बीमार पेट बहुत अधिक एसिड (उच्च अम्लता) या इसकी अपर्याप्त मात्रा (कम अम्लता) का उत्सर्जन कर सकता है। किसी भी मामले में , प्रोटीन के साथ एसिड का सेवन पाचन में मदद नहीं करता है। हालांकि पेप्सिन अन्य स्थितियों में सक्रिय नहीं है , केवल हाइड्रोक्लोरिक एसिड की उपस्थिति को छोड़कर (मेरे पास कोई सबूत नहीं है कि अन्य एसिड इस एंजाइम को सक्रिय करते हैं), अत्यधिक गैस्ट्रिक अम्लता इसकी कार्रवाई में हस्तक्षेप करती है। अतिरिक्त एसिड पेप्सिन को नष्ट कर देता है।

पाचन के शरीर विज्ञान के इन सरल तथ्यों के आधार पर , हमारा नियम कहता है :
अलग -अलग समय पर प्रोटीन और एसिड खाएं !

जब हम वास्तव में पेट में प्रोटीन को पचाने की प्रक्रिया और गैस्ट्रिक स्राव पर एसिड के प्रभाव (अक्सर नकारात्मक) पर विचार करते हैं , तो हम तुरंत मांस के साथ अनानास , अंगूर या टमाटर के रस की खपत की अशुद्धि का एहसास करते हैं (साथ ही साथ रूबर्ब , सॉर्रिल , नींबू , सिरका , मेयोनेज़ और मेयोनेज़ आदि , एड।) , कुछ पोषण विशेषज्ञों द्वारा अनुशंसित , साथ ही तथाकथित "हंसमुख कॉकटेल " की तैयारी के लिए संतरे के रस में अंडे की पिटाई की गिरावट। (मेयोनेज़ मक्खन , प्रोटीन - अंडे का पाउडर , सिरका और चीनी का मिश्रण है , अर्थात् , मेयोनेज़ "उचित पोषण" से बहुत दूर है। आप भोजन से 15-30 मिनट पहले एसिड खा सकते हैं। - एड।)

नींबू का रस , सिरका या अन्य एसिड सलाद में इस्तेमाल किया जाता है या एक मसाला के रूप में जोड़ा जाता है , साथ ही प्रोटीन खाद्य पदार्थों के साथ खाया जाता है , हाइड्रोक्लोरिक एसिड के स्राव के साथ गंभीरता से हस्तक्षेप करता है और जिससे प्रोटीन के पाचन का उल्लंघन होता है।

यद्यपि नट या पनीर में महत्वपूर्ण मात्रा में तेल और वसा होते हैं, जो अम्लीय फलों के साथ एक आदर्श संयोजन नहीं बनाते हैं, हालांकि, हम उपरोक्त नियम से इन दो उत्पादों के लिए एक अपवाद बना सकते हैं, जो कहते हैं: जब एसिड प्रोटीन के साथ लिया जाता है, तो सड़ांध आती है। ये उत्पाद, अगर तुरंत नहीं पचते हैं, तो अन्य प्रोटीन की तरह जल्दी से विघटित नहीं होते हैं। इसके अलावा, एसिड पागल और पनीर के पाचन में देरी नहीं करते हैं, क्योंकि वे गैस्ट्रिक स्राव को धीमा करने के लिए पर्याप्त वसा होते हैं जो एसिड की तुलना में लंबे समय तक होता है।

प्रोटीन के साथ वसा का संयोजन

मैक-लेओद अपने काम में "आधुनिक चिकित्सा में फिजियोलॉजी" कहते हैं: "यह साबित होता है कि वसा गैस्ट्रिक रस के स्राव पर एक निश्चित निरोधात्मक प्रभाव है ... पेट में तेल की उपस्थिति बाद में रस सेवन द्वारा स्रावित रस का स्राव करती है, अन्य स्थितियों में आसानी से पचने योग्य होती है।" इन शब्दों में एक महत्वपूर्ण शारीरिक सत्य है, जिसका पूरा अर्थ शायद ही कभी महसूस किया जाता है। अधिकांश लेखक जो भोजन संयोजनों के बारे में लिखते हैं, गैस्ट्रिक स्राव पर वसा के भारी प्रभाव को अनदेखा करते हैं।

भोजन में वसा की उपस्थिति भूख पैदा करने वाले स्राव की मात्रा को कम करती है जो पेट में स्रावित होता है, गैस्ट्रिक ग्रंथियों के रासायनिक स्राव और गतिविधि की मात्रा को कम करता है, गैस्ट्रिक रस में पेप्सिन और हाइड्रोक्लोरिक एसिड की मात्रा को कम करता है और गैस्ट्रिक टोन को लगभग आधा कर सकता है। यह रिटायरिंग प्रभाव दो या अधिक घंटों तक रह सकता है।

इसका मतलब यह है कि हम वसा का सेवन किए बिना प्रोटीन खाद्य पदार्थ खा सकते हैं। दूसरे शब्दों में, क्रीम *, मक्खन, विभिन्न प्रकार के तेल, ग्रेवी, फैटी मीट, इत्यादि जैसे उत्पादों को नट्स, पनीर, अंडे, मांस के साथ एक बार में सेवन नहीं किया जाना चाहिए। इस संबंध में, यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि खाद्य उत्पादों में आमतौर पर आंतरिक वसा होते हैं, जैसे कि नट्स, पनीर, दूध, प्रोटीन उत्पादों की तुलना में लंबे समय तक पाचन की आवश्यकता होती है, जिसमें कोई वसा नहीं होता है। हमारा चौथा नियम है: अलग-अलग समय पर वसा और प्रोटीन खाएं!

यह सर्वविदित है कि हरी सब्जियों की बहुतायत, विशेष रूप से कच्चे वाले, वसा के निरोधात्मक प्रभाव का प्रतिकार करते हैं, इसलिए, यदि आप प्रोटीन के साथ वसा का सेवन करते हैं, तो आप बड़ी मात्रा में हरी सब्जियां खाने के साथ प्रोटीन पाचन पर इसके निरोधात्मक प्रभाव को समाप्त कर सकते हैं।

* सामान्य तौर पर, वसा के बीच, सब्जी (पॉलीअनसेचुरेटेड) पसंद करते हैं। दूध की वसा उन पर लागू नहीं होती है। लेकिन अगर गर्मी उपचार माना जाता है, तो पशु वसा

बेहतर है। सभी वसा को ठंड में संग्रहीत किया जाना चाहिए, बिना रेफ्रिजरेटर में प्रकाश, एक एयरटाइट कंटेनर में और 2-3 महीने से अधिक नहीं। - लगभग। एड।

चीनी और प्रोटीन का संयोजन

सिरप, मीठे फल, शहद, आदि सहित सभी शर्करा, गैस्ट्रिक रस के स्राव और पेट की गतिशीलता पर एक निरोधात्मक प्रभाव डालते हैं। प्रोटीन के साथ ली जाने वाली शर्करा प्रोटीन के पाचन में देरी करती है।

मुंह और पेट में पाचन नहीं होता है। वे आंतों में अवशोषित होते हैं। यदि वे अलग होते हैं, तो वे लंबे समय तक पेट में नहीं रहते हैं और जल्दी से आंत में जाते हैं। लेकिन जब उन्हें अन्य खाद्य पदार्थों, प्रोटीन, स्टार्च के साथ खाया जाता है, तो वे लंबे समय तक पेट में रहते हैं, अन्य खाद्य पदार्थों को पचाने की प्रतीक्षा करते हैं। इस प्रकार, प्रोटीन और स्टार्च के पूर्ण पाचन की उम्मीद करते हुए, वे किण्वन से गुजरते हैं। निम्नलिखित नियम बताता है: अलग-अलग समय पर शक्कर और प्रोटीन खाएं!

स्टार्च के साथ चीनी का संयोजन

स्टार्च का पाचन आमतौर पर मुंह से शुरू होता है और पेट में कुछ समय के लिए उचित परिस्थितियों में जारी रहता है। शर्करा मुंह या पेट में पचती नहीं है, लेकिन केवल छोटी आंत में। जब शक्कर को अलग-अलग सेवन किया जाता है, तो वे पेट से आंतों में जल्दी से प्रवाहित होती हैं। जब अन्य खाद्य पदार्थों के साथ शर्करा का सेवन किया जाता है, तो वे पेट में थोड़ी देर के लिए रहते हैं, अन्य खाद्य पदार्थों को पचाने की प्रतीक्षा करते हैं। चूंकि वे पेट में मौजूद गर्मी और नमी की स्थितियों में बहुत जल्दी किण्वन करते हैं, इसलिए इस प्रकार का भोजन एसिड किण्वन (किण्वन) की गारंटी देता है।

जेली, जैम, फल की पुष्टि, चीनी (सफेद या पीले, चुकंदर, बेंत या दूध), शहद, गुड़, सिरप केक, ब्रेड, बिस्कुट, अनाज, आलू में जोड़ा किण्वन का कारण बनता है। जिस नियमितता के साथ लाखों लोग नाश्ते के लिए चीनी के साथ अनाज खाते हैं और बढ़ती गैस्ट्रिक एसिडिटी, खट्टी डकार और अपच के अन्य सबूत से पीड़ित होते हैं यदि यह बहुत दुखद नहीं होता। स्टार्च के साथ मीठे फल भी किण्वन की ओर ले जाते हैं। ब्रेड, जिसमें खजूर, किशमिश, अंजीर होता है, आहार की गन्दगी है (और अगर आप इस गन्दगी से नहीं बचते हैं, तो बच्चों की तरह काम करें: पहले मीठा खाएँ, और फिर सब कुछ। - लगभग। एड।)। बहुत से लोग सोचते हैं कि यदि आप चीनी के बजाय गर्म केक के साथ शहद का उपयोग करते हैं, तो आप किण्वन से बच सकते हैं। नहीं, यह लगभग किण्वन की गारंटी देता है।

यह विश्वास करने के कारण हैं कि स्टार्च में शर्करा की कमी स्टार्च के पाचन का उल्लंघन करती है। जब चीनी को मुंह में डाला जाता है, तो एक प्रचुर मात्रा में लार होती है, लेकिन इसमें पित्तलिन नहीं होता है, क्योंकि यह चीनी पर कार्य नहीं करता है, जो स्टार्च पाचन के लिए लार के अनुकूलन के लिए एक बाधा के रूप में कार्य करता है। और अगर पित्तलीन का स्राव बहुत कम होता है या बिल्कुल नहीं होता है, तो स्टार्च पाचन नहीं होता है।

रेजिनाल्ड ऑस्टिन कहते हैं: “वे खाद्य पदार्थ जो अपने दम पर या कुछ संयोजनों में स्वस्थ होते हैं, अक्सर अन्य खाद्य पदार्थों के साथ खाने पर हानिकारक साबित होते हैं। उदाहरण के लिए, ब्रेड और मक्खन, एक साथ खाया जाता है, परेशानी का कारण नहीं है, लेकिन यदि आप चीनी या जाम, या मुरब्बा जोड़ते हैं, तो बीमारी का पालन हो सकता है, क्योंकि चीनी पहले पच जाएगी, और चीनी में स्टार्च के रूपांतरण में देरी होगी। चीनी के साथ स्टार्च के मिश्रण किण्वन और साथ की क्षति का कारण बनते हैं। ” हम इन तथ्यों पर एक नियम को आधार बनाते हैं: अलग-अलग समय पर स्टार्च और शक्कर खाएं!

खरबूजे का सेवन

बहुत से लोग तरबूज पसंद नहीं करते हैं, जबकि अन्य, जैसा कि वे कहते हैं, इससे एलर्जी है। मैंने ऐसे सैकड़ों लोगों को तरबूज खिलाए और पाया कि खरबूजे उनके लिए चिंता का कारण नहीं हैं। तरबूज - इतना स्वस्थ भोजन और इतनी आसानी से पचता है कि बहुत कमजोर पाचन भी आसानी से सामना कर सकता है।

लेकिन एक तरबूज खाने के बाद, गंभीर पीड़ा अक्सर होती है। यह पेट में पचता नहीं है, लेकिन केवल आंतों में। खाया हुआ तरबूज कई मिनट तक पेट में रहता है, और फिर आंत में चला जाता है। लेकिन अगर इसका सेवन अन्य खाद्य पदार्थों के साथ किया जाए तो पेट में लंबे समय तक पाचन की आवश्यकता होती है, पेट में तरबूज। चूंकि तरबूज बहुत तेज़ी से विघटित होता है, अगर यह कट जाता है और गर्म स्थान पर होता है, जब इसे अन्य खाद्य पदार्थों के साथ खाया जाता है, तो यह गैसों के निर्माण में योगदान देता है और अन्य असुविधाएँ पैदा करता है।

अन्य खाद्य पदार्थों से अलग तरबूज खाओ!

इसका मतलब है कि तरबूज और तरबूज की सभी किस्मों को अन्य खाद्य पदार्थों से अलग-अलग खाना चाहिए। वे अधिमानतः भोजन के बीच नहीं खाया जाता है, लेकिन भोजन के घंटों के दौरान। सभी भोजन में तरबूज शामिल होना चाहिए या गैर-अम्लीय फल के साथ जोड़ा जाना चाहिए।

दूध अलग से पिएं

यह ज्ञात है कि जीवन की शुरुआत में, जानवर केवल दूध खाते हैं। कुछ समय बाद वे दूध और अन्य भोजन का सेवन करते हैं, लेकिन अलग से। फिर वे दूध तोड़ते हैं और अब इसका सेवन नहीं करते हैं। दूध युवा का भोजन है। खिला अवधि समाप्त होने के बाद इसकी कोई आवश्यकता नहीं है। डेयरी उद्योग और चिकित्सा ने हमें सिखाया है कि हमें हर दिन एक लीटर दूध की आवश्यकता होती है, अर्थात् हम जीवन भर चूसे रहेंगे। यह एक व्यावसायिक कार्यक्रम है, और यह मानवीय आवश्यकता को व्यक्त नहीं करता है। प्रोटीन और वसा (क्रीम) के दूध में मौजूद होने के कारण, यह खट्टे फलों के अलावा लगभग किसी भी भोजन के साथ खराब रूप से संयुक्त है। पहली चीज जो दूध के साथ होती है जब वह पेट में प्रवेश करती है तो उसका जमावट, पनीर का निर्माण होता है। जमा हुआ दूध पेट में अन्य भोजन के कणों को ढंकता है और उन्हें गैस्ट्रिक जूस की कार्रवाई से अलग करता है, जिससे उन्हें पचने से रोका जाता है जब तक कि दूध स्वयं पच नहीं जाता है।

दूध अलग से पिएं!

बच्चों को खिलाते समय, आप उन्हें फल पानी दे सकते हैं, और आधे घंटे में - दूध। गैर-अम्लीय फल के साथ दूध नहीं दिया जा सकता है! जब वे मांस के साथ दूध का सेवन करने से मना करते हैं तो रूढ़िवादी यहूदी उत्कृष्ट नियमों का पालन करते हैं। अनाज या अन्य स्टार्च वाले दूध का सेवन भी उतना ही अवांछनीय है।

डेसर्ट

भोजन के अंत में डेसर्ट का उपयोग किया जाता है, आमतौर पर किसी व्यक्ति को खिलाए जाने के बाद या उसकी ज़रूरत से ज़्यादा खाया जाता है। मिठाइयों में केक, पाई, पुडिंग, आइस्क्रीम, मीठे फल शामिल हैं। वे लगभग सभी प्रकार के भोजन के साथ बहुत खराब रूप से संयुक्त हैं। वे एक पेलोड नहीं ले जाते हैं और इसलिए अवांछनीय हैं।

डेसर्ट से बचें!

डॉ। गिल्डन सलाह देते हैं: यदि आपको केक का एक टुकड़ा स्वाद लेना है, तो इसे खाएं और बहुत सारी कच्ची सब्जी सलाद और कुछ नहीं, और फिर अगले भोजन को छोड़ दें। डॉ। हार्वे विली ने एक बार टिप्पणी की थी कि एक पाई का पोषण मूल्य संदेह से परे है, यह केवल इसे पचाने के लिए रहता है। पाई, अगले भोजन के साथ खाया, जैसा कि आमतौर पर होता है, खराब रूप से पच जाता है। अन्य डेसर्ट के बारे में भी यही कहा जा सकता है (आपको निषिद्ध भोजन से पहले बहुत सारा पानी या जूस पीना चाहिए - टमाटर से बेहतर। आपको गोभी जैसी तटस्थ सब्जियां खानी चाहिए। निषिद्ध भोजन थोड़ा कम होना चाहिए, क्योंकि अगर आप तृप्ति से दूर हैं, तो आपके लिए सामना करना आसान है। विषाक्त पदार्थ। 0.5-1 घंटों के बाद, उबलते पानी पीते हैं। - एड।)। आइस्क्रीम की तरह ठंडी मिठाइयाँ, पाचन के लिए एक और बाधा पैदा करती हैं - ठंड।

सामान्य पाचन

अपनी फिजियोलॉजी की पाठ्यपुस्तक में, हॉवेल लिखते हैं: "बृहदान्त्र में, प्रोटीन सड़ांध एक स्थिर और सामान्य घटना है ... यह स्वीकार करते हुए कि जठरांत्र संबंधी मार्ग में किण्वन आम है, सवाल यह उठता है कि क्या यह प्रक्रिया सामान्य पाचन और पोषण के लिए आवश्यक है?" देखने की बात यह है कि, हालांकि बैक्टीरिया की उपस्थिति सकारात्मक परिणाम नहीं लाती है, लेकिन शरीर खुद ही अपने हानिकारक प्रभावों को स्वीकार और बेअसर कर देता है। "

हॉवेल बताते हैं कि आण्विक बैक्टीरिया प्रोटीन को अमीनो एसिड में तोड़ देते हैं और हमें एंडोल एसिटिक एसिड और फिनोल एसिटिक एसिड, फैटी एसिड, कार्बन डाइऑक्साइड, हाइड्रोजन, हाइड्रोजन सल्फाइड और अन्य जैसे अंत उत्पाद प्रदान करते हैं। इनमें से कई उत्पाद मल में शामिल हैं, और अन्य। मूत्र। प्रोटीन अणु में अमीनो एसिड पर बैक्टीरिया की आगे की कार्रवाई के परिणामस्वरूप अन्य कम या जहरीले पदार्थों का निर्माण होता है।

यह विचार करने के लिए कि पाचन की प्रक्रिया में विष निर्माण की ऐसी प्रक्रिया सामान्य है या आवश्यक है, अतार्किक है। हॉवेल और अन्य फिजियोलॉजिस्टों ने सभ्य जीवन में एक सामान्य घटना को सामान्य रूप में स्वीकार किया। हॉवेल कहते हैं: "यह सर्वविदित है कि अत्यधिक बैक्टीरियल गतिविधि आंतों में असामान्यताएं पैदा कर सकती हैं, जैसे कि दस्त, या पोषण प्रणाली में अधिक गंभीर बीमारियां जैसे कि अमीन जैसे विषाक्त उत्पादों के गठन के परिणामस्वरूप।" वह ठीक से समझाने में विफल रहता है कि "अत्यधिक बैक्टीरिया गतिविधि" से उसका क्या मतलब है। (सदी की शुरुआत में, प्रसिद्ध रूसी वैज्ञानिक आई। मेकनिकोव ने जानवरों पर प्रत्यक्ष प्रयोगों के माध्यम से यह साबित किया कि आंत में फेनोल और अधिकांश अन्य सड़ने वाले उत्पाद वाहिकाओं के एथेरोस्क्लेरोसिस और अन्य अंगों की समय से पहले उम्र बढ़ने का कारण बनते हैं। इस सड़न को दबाने के लिए, उन्होंने लैक्टिक एसिड खिलाने का सुझाव दिया। उत्पादों - "Mechnikov दही"। खाद्य पदार्थों का सही संयोजन, ज़ाहिर है, एक अधिक प्रभावी साधन है। - एड।)

तथ्य यह है कि एक सभ्य व्यक्ति की बड़ी आंत में प्रोटीन क्षय लगातार मनाया जाता है, इसका मतलब यह नहीं है कि इस तरह की घटना को सामान्य माना जा सकता है। और सड़ने से बदबूदार मल, दस्त, कब्ज, मल में कठिनाई, फूला हुआ पेट, कोलाइटिस, बवासीर, खून बह रहा है ... और इसे संबोधित किया जाना चाहिए। लेकिन ऐसे जानवर हैं जो जठरांत्र संबंधी मार्ग में प्रोटीन सड़ते नहीं हैं, और ऐसे लोग हैं जिनके पास गंधहीन मल है और गैसों को अत्याचार नहीं करते हैं (मैं ऐसे लोगों से नहीं मिला, लेकिन मैं विश्वास कर

सकता हूं कि वे मौजूद हैं, बहुमत के लिए 6 पर —12 महीने का धर्मी जीवन - नियमित एलएच + स्वस्थ भोजन - कई बीमारियों से छुटकारा - एड। बुरी आदतों से छुटकारा पाना हमारे शरीर को बेहतर बनाने का तरीका है।

पाचन तंत्र के सामान्य संचालन के दौरान, पानी, अमीनो एसिड, फैटी एसिड, ग्लिसरीन, मोनोसैकराइड, खनिज लवण और विटामिन, लेकिन शराब, एसिटिक एसिड और हाइड्रोजन सल्फाइड जैसे जहर, रक्त में प्रवेश नहीं करना चाहिए।

जब स्टार्च और जटिल शर्करा पच जाती है, तो उन्हें सरल शर्करा में तोड़ दिया जाता है, जिसे मोनोसैकराइड कहा जाता है, आत्मसात के लिए उपयुक्त - ये पोषक तत्व हैं। जब स्टार्च और शर्करा को किण्वित किया जाता है, तो वे कार्बन डाइऑक्साइड, एसिटिक एसिड, अल्कोहल और पानी - पदार्थों (पानी के अपवाद के साथ) में टूट जाते हैं जो पचने योग्य नहीं होते हैं - ये जहर हैं। जब प्रोटीन पच जाता है, तो वे अमीनो एसिड में टूट जाते हैं - पदार्थ जो उपयोगी होते हैं। लेकिन जब प्रोटीन सड़ जाता है, तो वे उन पदार्थों में भी टूट जाते हैं जो जहर हैं। अन्य खाद्य कारकों के साथ भी ऐसा ही होता है: पाचन प्रक्रिया हमें अंतिम उत्पाद के रूप में पोषक तत्व देती है, दूसरी प्रक्रिया, किण्वन, जहर देती है।

खाने के बैक्टीरिया के अपघटन के लिए कौन सी स्थितियां अनुकूल हैं? अधिक काम करने, थकान होने की स्थिति में भोजन करना, काम शुरू करने से ठीक पहले खाना, भोजन जब कोई व्यक्ति ठंडा हो या ज्यादा गरम हो (जब आप फ्रीज करते हैं, तो पहले से गर्म पानी या गर्म पानी की बोतल पीने से पाचन में मदद मिलेगी, लेकिन अगर ज्यादा गरम किया जाए, तो आइसक्रीम केवल खराब हो जाएगी। सुखद स्नान और मध्यम व्यायाम जैसे टहलना - एड।), बुखार के लिए भोजन, दर्द, गंभीर सूजन, जब भूख की कोई भावना नहीं होती है, जब कोई व्यक्ति चिंतित होता है, चिंतित होता है, भय, क्रोध आदि से भरा होता है, सीज़निंग, सिरका, शराब जो धीमा हो yayut पाचन, बैक्टीरियल गतिविधि को बढ़ावा देने। खाने के विकारों का कारण - एक विशाल विविधता। सबसे आम में से एक खाद्य पदार्थों के गलत संयोजन को खा रहा है। खाद्य पदार्थों का सही संयोजन केवल पाचन में सुधार करेगा, लेकिन अपच का अंत नहीं करेगा, अगर यह अन्य कारणों से होता है। उदाहरण के लिए, यदि आप अपच के कारण के रूप में चिंता को खत्म करते हैं, तो पाचन सामान्य हो सकता है। लेकिन चिंता की स्थिति में, गलत संयोजन में भोजन का सेवन केवल चिंता की भावना को बढ़ाता है।

प्रोटीन का सेवन कैसे करें

एक साधारण पकवान आसानी से पच जाता है और इसलिए, यह एक स्वस्थ भोजन है। हर साल, बच्चों की एक बड़ी संख्या टॉन्सिल को हटाने के लिए एक ऑपरेशन से गुजरती है, जो उनके पाचन तंत्र में किण्वन के परिणामस्वरूप विकसित होती है, किण्वन,

जुड़े, बदले में, नियमित आहार के साथ रोटी के साथ मांस से युक्त, चीनी के साथ अनाज, फल मर जाता है, आदि। जब तक माता-पिता अपने बच्चों को खिलाना नहीं सीखते, उनकी एंजाइमैटिक क्षमताओं को देखते हुए, और वे तथाकथित "संतुलित भोजन" में शामिल होने से नहीं बचते हैं, जो अब बहुत फैशनेबल है, उनके बच्चे न केवल सर्दी और टॉन्सिलिटिस से पीड़ित होंगे, बल्कि गैस्ट्रिटिस से भी (नहीं) वेल्डिंग), घास काटना, कब्ज, बुखार, विभिन्न बचपन के रोग, पोलियोमाइलाइटिस, आदि।

सबसे आम संयोजन रोटी और मांस (या सॉसेज, सैंडविच, कीमा बनाया हुआ schnitzel), हैम, नरजन की रोटी, आदि, रोटी और अंडे, रोटी और पनीर, आलू और मांस, आलू और अंडे (उदाहरण के लिए आलू का सलाद में अंडे) , अंडे के साथ अनाज (आमतौर पर नाश्ते के लिए), आदि। इसके अलावा, यह पहले प्रोटीन खाने के लिए प्रथागत है, और फिर कार्बोहाइड्रेट। यह भोजन एक साथ खाया जाता है और सबसे अनियमित तरीके से पेट में प्रवेश करता है। आमतौर पर, नाश्ते में पहले दलिया (दूध या मलाई और चीनी के साथ) खाया जाता है, और फिर टोस्टेड ब्रेड पर अंडे दिए जाते हैं।

इस तथ्य के कारण कि स्टार्च पाचन का पहला चरण त्रि है-; क्षारीय वातावरण, और प्रोटीन पाचन का पहला चरण। अम्लीय, तब इन दो प्रकार के भोजन को एक समय में नहीं खाया जा सकता है।

फिजियोलॉजिस्ट अच्छी तरह से जानते हैं कि अघोषित स्टार्च एडेप्टर पेप्सीन होता है, इसलिए भोजन के दौरान स्टार्च और प्रोटीन का एक साथ सेवन अनिवार्य रूप से प्रोटीन के पाचन को धीमा कर देता है।

हम पहले से ही जानते हैं कि एक से अधिक प्रकार के प्रोटीन का सेवन करना नासमझी है, क्योंकि इससे प्रोटीन की अधिकता पाचन को धीमा कर देती है। वर्तमान में, प्रोटीन खाद्य पदार्थों के लिए शरीर की आवश्यकता पर जोर देने और इन खाद्य पदार्थों की अधिकता को बनाए रखने की प्रवृत्ति है।

दो प्रोटीन, प्रकृति और संरचना में भिन्न, पाचन रस की आवश्यकता होती है, विभिन्न प्रकार, शक्ति और चरित्र में भिन्न होते हैं, जो अलग-अलग समय में पाचन प्रक्रिया के दौरान पेट में जारी होते हैं। पाचन ग्रंथियों की स्रावी प्रतिक्रिया रस के स्राव की दर के साथ-साथ इसकी कुल मात्रा तक फैली हुई है। प्रत्येक प्रकार के भोजन के लिए विशिष्ट स्राव इतने अलग हैं कि प्रसिद्ध रूसी फिजियोलॉजिस्ट आई। पावलोव, उदाहरण के लिए, "दूध का रस", "रोटी का रस" और "मांस का रस" बोलते हैं। खाए गए भोजन की प्रकृति न केवल उसमें से निकाले गए रस की पाचन क्षमता, बल्कि सामान्य अम्लता - मांस के लिए सबसे बड़ी अम्लता, रोटी के लिए सबसे कम निर्धारित करती है। रस का नियमन भी होता है। सबसे शक्तिशाली रस जारी किया जाता है: मांस के लिए - पाचन के पहले घंटे में, रोटी के

लिए - तीसरे घंटे में, दूध के लिए - पाचन के अंतिम घंटे में (पाचन का समय भोजन की मात्रा पर निर्भर करता है। - एड।)।

जिन खाद्य पदार्थों को स्रावों में ध्यान देने योग्य अंतर की आवश्यकता होती है, जैसे कि रोटी और मांस, एक समय में सेवन नहीं किया जाना चाहिए। और पावलोव ने दिखाया कि दूध की तुलना में रोटी के लिए 5 गुना अधिक पेप्सिन उत्सर्जित होता है, उनमें प्रोटीन की एक समान मात्रा के साथ, जबकि मांस नाइट्रोजन को दूध से अधिक पेप्सीन की आवश्यकता होती है। इन विभिन्न प्रकार के भोजन से उनकी पाचनशक्ति के अनुरूप एक एंजाइम प्राप्त होता है। यदि हम बराबर वजन की तुलना करते हैं, तो मांस को सबसे बड़ी मात्रा में गैस्ट्रिक रस, और कम से कम दूध की आवश्यकता होती है। पाचन स्राव पर एसिड, शर्करा और वसा के धीमे प्रभाव के कारण, इन खाद्य पदार्थों को प्रोटीन के साथ खाना नासमझी है।

गैस्ट्रिक स्राव पर वसा (मक्खन, क्रीम, वनस्पति तेल, मार्जरीन, आदि) का पुनः प्रभाव, जो प्रोटीन के पाचन को 2 घंटे या उससे अधिक धीमा कर देता है, प्रोटीन के साथ वसा का सेवन करना अनुचित बनाता है। तले हुए अंडे और मांस में फैटी मीट, दूध, नट्स और इसी तरह के अन्य उत्पादों में वसा की उपस्थिति इन उत्पादों के लिए पर्याप्त कारण है कि वे दुबले भुने, नरम-उबले अंडे या एक थैली से पचने में अधिक समय लेते हैं। वसायुक्त और विशेष रूप से तला हुआ मांस परेशानी का कारण बनता है। इसलिए, हमें नियम का पालन करना चाहिए: किसी भी प्रकार के प्रोटीन के साथ वसा न खाएं!

गैस्ट्रिक स्राव पर वसा का धीमा प्रभाव बड़ी मात्रा में हरी सब्जियों, विशेष रूप से कच्चे का सेवन करके समाप्त किया जा सकता है। इस संबंध में बहुत प्रभावी, कच्ची गोभी। इसलिए, पनीर, नट्स के साथ, खट्टा फल की तुलना में हरी सब्जियों का सेवन करना बेहतर होता है, हालांकि सभी को यह स्वादिष्ट नहीं लगेगा। (हमारे डेटा के अनुसार, कच्चे तटस्थ साग के साथ प्रोटीन - खट्टा नहीं और स्टार्च नहीं है - बहुत स्वादिष्ट हैं, सबसे पहले यह जटिल उत्पादों जैसे नट्स, पनीर, डेसर्ट, मांस, ryazhenka, कॉटेज पनीर, आदि - एड।

चीनी, धीमा और गैस्ट्रिक स्राव और पेट की गतिशीलता, प्रोटीन के पाचन में बाधा डालती है। इसी समय, वे या तो पेट में या मुंह में नहीं पचते हैं, और इसलिए प्रोटीन पाचन के दौरान पेट में रहते हैं और किण्वन से गुजरते हैं। प्रोटीन एक ही समय में किसी भी प्रकार की शक्कर के साथ नहीं खाया जा सकता है! डॉ। नॉर्मन के प्रयोगों से पता चला है कि भोजन के बाद मलाई और चीनी का सेवन कई घंटों तक पाचन में देरी करता है!

सभी प्रकार के एसिड गैस्ट्रिक जूस के स्राव में देरी करते हैं, इस प्रकार प्रोटीन के पाचन को रोकते हैं। अपवाद पनीर, नट और एवोकैडो हैं। क्रीम या मक्खन युक्त इन उत्पादों

के पाचन पर (जो एसिड के रूप में लंबे समय तक गैस्ट्रिक रस के स्राव में देरी करते हैं), उनके साथ सेवन किए गए एसिड का ध्यान देने योग्य प्रभाव नहीं होता है।

गैर-स्टार्च वाले खाद्य पदार्थ और रसदार सब्जियां सभी प्रकार के प्रोटीन खाद्य पदार्थों के साथ सबसे अच्छी तरह से संयुक्त होती हैं: पालक, चार्ड (पत्ती बीट्स), बगीचे की गोभी, सबसे ऊपर - बीट्स, सरसों, शलजम; चीनी गोभी, ब्रोकोली, गोभी के सिर, ब्रसेल्स स्प्राउट्स, केल, शतावरी, ताजी हरी बीन्स, कैवियार, सभी ताजी नाजूक किस्मों के कद्दू और अजवाइन, अजवाइन, खीरे, मूली, वॉटरसैस, अजमोद, चिकोरी, सिंहपर्णी, बलात्कार, एस्केरोल।, बम्बू शूट, सॉरिल (यहाँ एक विरोधाभास है: शेल्टन के अनुसार, किसी को खाद्य पदार्थों के साथ एसिड नहीं खाना चाहिए। सॉरिल और रुबर्ब के संबंध में, यह ज्ञात है कि उनमें एसिड की एक महत्वपूर्ण मात्रा होती है। - एड।)।

निम्नलिखित सब्जियां प्रोटीन के साथ एक बुरा संयोजन देती हैं: बीट, शलजम, कद्दू, गाजर, साल्सीफाइड, फूलगोभी, कोल्हाबी, रुतबागा, सेम, मटर, आर्टिचोक, आलू सहित। कुछ हद तक स्टार्चयुक्त होने के कारण, वे स्टार्चयुक्त भोजन के लिए सबसे अच्छे हैं। बीन्स और मटर, जो प्रोटीन और स्टार्च का एक संयोजन हैं, प्रोटीन के रूप में या स्टार्च के रूप में सबसे अच्छा खाया जाता है, अर्थात्, हरी सब्जियों के साथ या अन्य प्रोटीन के बिना और अन्य स्टार्च के बिना।

निम्नलिखित मेनू में प्रोटीन भोजन का सही संयोजन होता है, जो बिना एसिड और वनस्पति तेल के रात के खाने के लिए बेहतर होता है, साथ ही साथ तेल की ग्रेवी के बिना, प्रत्येक के लिए एक अलग मात्रा में। उपरोक्त के अतिरिक्त, प्रत्येक विकल्प में आवश्यक रूप से सब्जी का सलाद दर्ज करना चाहिए।

ग्रीन स्कवैश

पालक

नट

मंगोल्ड (पत्ती चुकंदर)

शतावरी

नट

शतावरी

पीला कद्दू

नट

भिंडी

पालक

नट

चर्ड (बीट)

कद्दू

नट

चर्ड (बीट)

भिंडी

पनीर

भिंडी

पीला कद्दू

पनीर

बीट सबसे ऊपर

स्ट्रिंग सेम

नट

गोभी

कद्दू

एवोकैडो

सरसों का साग

स्ट्रिंग सेम

एवोकैडो

पीला कद्दू

गोभी

सूरजमुखी के बीज

पालक

ब्रोक्कोली

सूरजमुखी के बीज

बीट सबसे ऊपर

भिंडी

सूरजमुखी के बीज

चर्ड (बीट)

कद्दू
एवोकैडो

पालक
ग्रीन स्वचैश
पनीर

बीट सबसे ऊपर
हरी मटर
पनीर

कद्दू
ब्रोक्कोली
पनीर

पालक
गोभी
अनुपचारित पनीर (संसाधित नहीं)

स्टड वाले बैंगन
मंगोल्ड (पत्ती बीट)
अंडे

पालक
कद्दू
अंडे

शलजम का पौधा
स्ट्रिंग सेम
अंडे

सफेद गोभी
पालक
नट

ब्रोक्कोली

हरी फलियाँ
नट

भिंडी
लाल गोभी
एवोकैडो

शतावरी
आटिचोक
एवोकैडो

कद्दू
मंगोल्ड (पत्ती बीट)
एवोकैडो

घुंघराले गोभी
स्ट्रिंग सेम
सूरजमुखी के बीज

स्टड वाले बैंगन
चर्ड (बीट)
सोया अंकुर

चर्ड (बीट)
कद्दू
मेमने की खाल

ग्रीन स्कवैश
घुंघराले गोभी
अनुपचारित पनीर (संसाधित नहीं)

शतावरी
हरी फलियाँ
अखरोट

भिंडी
बीट सबसे ऊपर

सूरजमुखी के बीज

उबले हुए प्याज

स्विस बीट

अनुपचारित पनीर (संसाधित नहीं)

ग्रीन स्वैश

शलजम का पौधा

गोमांस भूनें

लाल गोभी

पालक

पनीर

शतावरी

हरी फलियाँ

अखरोट

भिंडी

बीट सबसे ऊपर

सूरजमुखी के बीज

स्टड वाले बैंगन

घुंघराले गोभी

एवोकैडो

शतावरी

ब्रोक्कोली

अंडे

कद्दू

सरसों का पत्ता

पेकान (नट)

स्ट्रिंग सेम

भिंडी

रोस्ट लैंब

ब्रसेल्स स्प्राउट्स
घुंघराले गोभी
नट

स्टार्च का सेवन कैसे करें

एक लेखक ने कहा: "एक समय में चीनी या स्टार्च से भरपूर दो खाद्य पदार्थों का सेवन न करें। जब आप आलू के साथ रोटी खाते हैं, तो आपके स्टार्च की खपत सीमा से अधिक हो जाती है। भोजन में मटर, रोटी, आलू, चीनी, बिस्कुट और (रात के खाने के बाद) मिठाई में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, कुछ बेकिंग सोडा और निकटतम गठिया और अन्य रोग विशेषज्ञ का पता भी शामिल होना चाहिए। " 50 से अधिक वर्षों के लिए, स्वच्छतावादी नियम एक स्वागत समारोह में केवल एक स्टार्च का उपभोग करने और स्टार्चयुक्त भोजन के साथ मिठाई का उपभोग नहीं करने के लिए किया गया है। चीनी, सिरप, शहद, बिस्कुट, पाई, आदि, स्टार्च के साथ संयोजन में प्रतिबंधित कर दिया गया था, क्योंकि यह किण्वन, पेट दर्द और अपच का कारण बनता है। हनी नशेड़ी को पता होना चाहिए कि "स्टार्च के साथ मिठाई न खाएं" नियम भी शहद पर लागू होता है। (दलिया के साथ या एक रोटी में किशमिश के लिए, यहां बेकिंग सोडा का उपयोग नहीं करना बेहतर है, लेकिन आम तौर पर बच्चों की रचनात्मकता: पहले किशमिश खाएं, और फिर बाकी। - लगभग। एड।) सोडा गठित एसिड को बेअसर कर देगा, लेकिन यह किण्वन को नहीं रोकेगा (और अन्य जहरों को बेअसर करने में सक्षम नहीं होगा। - लगभग। एड।)।

हाइजीनिस्ट्स के अभ्यास में 50 से अधिक वर्षों से यह स्टार्चयुक्त भोजन के साथ बड़ी मात्रा में कच्ची सब्जियों का सलाद (टमाटर और अन्य खट्टे सागों को छोड़कर) का सेवन कर रहा है। इस सलाद में विटामिन और खनिज लवणों की प्रचुरता होती है। किसी भी विटामिन के विकल्प ने कभी भी स्वच्छकारों को संतुष्ट नहीं किया है। हम प्राकृतिक उत्पादों का सेवन करते हैं या कुछ भी नहीं। गोलियों में विटामिन एक वाणिज्यिक कार्यक्रम है, औषधीय बुत।

विटामिन एक दूसरे के पूरक हैं। हमें सभी विटामिन चाहिए। कच्ची सब्जियों का सलाद हमें कई जाने-माने विटामिनों की आपूर्ति करता है, साथ ही साथ जो अभी तक खुले नहीं हैं। पोषण की प्रक्रिया में विटामिन न केवल एक दूसरे के साथ, बल्कि खनिज लवण के साथ भी बातचीत करते हैं। वे सब्जी का सलाद भी देते हैं। हम विटामिन की तैयारी लेने की सलाह नहीं देते हैं जिसमें कैल्शियम, लोहा और अन्य खनिज होते हैं, क्योंकि ये खनिज हमारे लिए अस्वीकार्य रूप हैं। वनस्पति राज्य की तुलना में पोषक तत्वों का कोई बेहतर स्रोत नहीं है - न तो प्रयोगशाला और न ही रसायन विज्ञान अभी भी हमारे लिए स्वीकार्य उत्पादों का आविष्कार करने में सक्षम हैं।

ज्यादातर मामलों में एक समय में दो या अधिक स्टार्च का सेवन करने से इन पदार्थों की अधिकता हो जाती है। हम इसे सबसे अच्छा मानते हैं - यह रोगी को खिलाने के लिए विशेष रूप से सच है - प्रति सेवारत एक प्रजाति में स्टार्च का सेवन सीमित करने के लिए। नियम होना चाहिए: भोजन में केवल एक प्रकार का स्टार्च!

मानव खाद्य पथ प्राकृतिक संयोजनों के पाचन के लिए अनुकूलित है, लेकिन यह स्पष्ट रूप से आधुनिक सभ्य जीवन में खाया जाने वाले खाद्य उत्पादों के यादृच्छिक और अनियमित संयोजनों के पाचन के लिए अनुकूल नहीं है। पाचन रस आसानी से एकल उत्पाद, जैसे अनाज, प्रोटीन-स्टार्च संयोजन का प्रतिनिधित्व कर सकते हैं, लेकिन वे रोटी और पनीर जैसे उत्पादों के लिए अच्छी तरह से अनुकूलन नहीं कर सकते। टिल्डेन अवसर कहते थे कि प्रकृति कभी भी सैंडविच नहीं बनाती है। (लेकिन हर कोई नहीं खा सकता है, हालांकि, एसिड और चीनी के ऐसे प्राकृतिक संयोजन के साथ, जैसे स्ट्रॉबेरी, संतरे, कीनू, अनानास, आदि। खट्टे सेब और दूध के लिए भी यही सच है - केवल वे जो बचपन में बहुतायत में खा लेते हैं, उन्हें खा सकते हैं।, और जिनके पूर्वजों ने उन्हें कई पीढ़ियों से खाया है। हमारे पूर्वज स्पैनिश या इटालियंस नहीं हैं, और इसलिए हमें अपने बच्चों को संतरे और कीनू के आदी नहीं होना चाहिए - आप नहीं चाहते कि आपके बच्चे को डायथेसिस हो।। एड।)

यह बिल्कुल स्पष्ट है कि हमारा पाचन तंत्र प्राकृतिक संयोजनों के पाचन के अनुकूल है और केवल कठिनाई के साथ अप्राकृतिक संयोजनों को संसाधित कर सकता है।

केनन ने दिखाया कि यदि स्टार्च को लार के साथ अच्छी तरह से मिलाया जाता है, तो पेट में इसका पाचन 2 घंटे तक चलेगा। लेकिन अगर प्रोटीन स्टार्च के साथ खाया जाता है, तो इस मामले में पेट की ग्रंथियां भोजन को अम्लीय गैस्ट्रिक रस से भर देंगी, इस प्रकार यह जल्दी से लार पाचन को समाप्त कर देगा। केनन भी कहते हैं कि लार का उद्देश्य स्टार्च को पचाने की प्रक्रिया शुरू करना है। यही कारण है कि रोटी, अनाज और अन्य स्टार्च भोजन को बहुत सावधानी से चबाना आवश्यक है! इसीलिए आप भोजन के हर घूंट में पानी नहीं पी सकते। हालांकि भोजन के दौरान पानी की निंदा नहीं की जाती है - यह पाचन में शरीर की मदद करने के लिए आवश्यक है, लेकिन आप इसे मुंह में स्टार्च पर लार के प्रभाव को कमजोर करने की अनुमति नहीं दे सकते हैं (यदि आप खाने के बाद खाते हैं, तो तटस्थ सब्जियां - गोभी, आदि खाएं - एड।)।

स्टार्च का पाचन मुंह में शुरू होता है, लेकिन वहां वे इतने कम समय के लिए रहते हैं कि केवल थोड़ा पाचन होता है। स्टार्च का लार पाचन लंबे समय तक जारी रह सकता है, अगर उन्हें सही परिस्थितियों में खाया जाए। उनके साथ एसिड या प्रोटीन का सेवन धीमा या पूरी तरह से उनके पाचन को रोक देगा। भोजन करते समय पानी पीने से पेट में (मुंह में) स्टार्च पर लार का प्रभाव कमजोर हो जाएगा, और यह कथन कि भोजन के लिए पीना

आवश्यक है, लीज़ पाचन में मदद करता है, गलत है। भोजन से 10-15 मिनट पहले पानी पीना सबसे अच्छा है। यदि यह भोजन के दौरान किया जाता है, तो पानी पाचक रसों को पतला करता है और पेट को छोड़ कर जल्दी से उन्हें दूर ले जाता है।

निम्न मेनू में स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थों के सही संयोजन होते हैं जिन्हें दिन के समय खाने की सलाह दी जाती है। फिर भी, हर संयोजन में सब्जी का सलाद शामिल होना चाहिए। स्टार्च को सूखा, अच्छी तरह से चबाने और निगलने से पहले लार के साथ सिक्त होना चाहिए। स्टार्चयुक्त भोजन के साथ खाया जाने वाला सलाद में एसिड नहीं होना चाहिए। हम रात के खाने के लिए अधिक सलाद खाने की सलाह देते हैं - प्रोटीन के साथ, और दिन के दौरान कम - स्टार्च के साथ। इन संयोजनों को मात्रा में खाया जा सकता है जो प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग-अलग हैं। (शरीर के तरल पदार्थों की बहुतायत में प्रोटीन या शर्करा के स्टार्च पाचन के क्षेत्र से हटाने की सुविधा होनी चाहिए, जो अक्सर प्राकृतिक उत्पादों में पाए जाते हैं। उदाहरण के लिए, डेयरी और लैक्टिक एसिड उत्पाद = प्रोटीन + वसा + चीनी + एसिड; ब्रेड और सेरच = स्टार्च + प्रोटीन + चीनी। - एड।)

सब्जी का सलाद

शलजम का पौधा

कद्दू

गोलियां

सब्जी का सलाद

पालक

स्ट्रिंग सेम

सिर

पालक

लाल गोभी

उबली हुई जड़ वाली सब्जियाँ

स्ट्रिंग सेम

स्टड वाले बैंगन

उबले हुए रूट सब्जियों

स्ट्रिंग सेम

रुतबागा रगड़ गया

आयरिश आलू

पालक
चुकंदर
आलू

चुकंदर
गाजर
आलू

बीट सबसे ऊपर
भिंडी
चावल

शलजम का पौधा
शतावरी
चावल

कोल्हाबी
ताजा मकई
चावल

बीट सबसे ऊपर
फूलगोभी
ब्रेज़ड तोरी

शलजम का पौधा
भिंडी
आटिचोक

घुंघराले गोभी
भिंडी
आटिचोक

चुकंदर
कद्दू
आटिचोक

बीट सबसे ऊपर

कद्दू
आलू

चुकंदर
भिंडी
चावल

पालक
स्ट्रिंग सेम
मूंगफली

भिंडी
फूलगोभी
गाजर

गोभी
स्ट्रिंग सेम
दम तोड़ दिया

घुंघराले गोभी
स्ट्रिंग सेम
शलजम

ग्रीन स्ववैश
भिंडी
ब्रेज़्ड तोरी

शलजम का पौधा
ब्रोक्कोली
मूंगफली

भिंडी
बीट सबसे ऊपर
साबुत अनाज की रोटी

स्ट्रिंग सेम
ब्रोक्कोली

कद्दू

गोभी

भिंडी

चावल

शतावरी

सफेद स्ववैश

रतालू

बीट सबसे ऊपर

फूलगोभी

शकरकंद

शतावरी

भिंडी

मूंगफली

स्विस बीट

मटर

कद्दू

पीली फलियाँ

घुंघराले गोभी

आलू

पालक

हरी स्ट्रिंग बीन्स

चावल

चुकंदर

शतावरी

सड़ी हुई फलियाँ

चुकंदर

कद्दू

जड़ वाली सब्जियां

भिंडी
बीट सबसे ऊपर
उबले हुए रूट सब्जियों

कद्दू
चुकंदर
आलू

पालक
शलजम
आटिचोक

भिंडी
स्ट्रिंग सेम
आटिचोक

भिंडी
ब्रसेल्स स्प्राउट्स
आलू

चुकंदर
स्ट्रिंग सेम
मूंगफली

पालक
गोभी
दम किया हुआ कद्दू

स्ट्रिंग सेम
कद्दू
आलू

स्ट्रिंग सेम
गोभी
शकरकंद

चुकंदर

ब्रोक्कोली

रतालू

पालक

गोभी

अखरोट *

* पागल के बीच अभी भी हेज़लनट्स, पाइन का उल्लेख किया जाना चाहिए।

फलों का सेवन कैसे करें

में, जी। पोर्टर, पोषण पर अपनी पुस्तक में, फल की अत्यधिक खपत के खतरों के बारे में बोलते हैं, हालांकि अन्य खाद्य पदार्थों से अलग-अलग खाया जाता है, वे किसी भी परेशानी का कारण नहीं बनते हैं। अन्य डॉक्टरों का मानना है कि फल पाचन को रोकता है। लेकिन उनमें से कोई भी अपने भोजन संयोजन के बारे में कुछ नहीं जानता है। उन्होंने बस इस बात पर ध्यान दिया कि अन्य खाद्य पदार्थों के साथ फल खाने से कई विकार होते हैं, और उन्होंने फलों को दोष दिया, अन्य खाद्य पदार्थों को नहीं।

फल आंखों, नाक और जीभ के लिए मज़ेदार होते हैं - इनमें स्वच्छ, पौष्टिक, पौष्टिक खाद्य पदार्थों का मिश्रण होता है। अमीर बनने के लिए उनमें से कुछ (बहुत कम)! प्रोटीन (अपवाद एवोकाडोस और जैतून हैं), खनिज, विटामिन और शर्करा से भरपूर, एसिड के स्वादिष्ट मिश्रण हैं। साथ में नट (जो वनस्पति के दृष्टिकोण से भी फल से संबंधित हैं) और हरी सब्जियां, फल मनुष्य के लिए आदर्श भोजन हैं। लेकिन फलों के एसिड को स्टार्च और प्रोटीन दोनों के साथ खराब रूप से जोड़ा जाता है, उनका शर्करा या तो स्टार्च या प्रोटीन के साथ संयोजित नहीं होता है, और एवोकाडो और जैतून का तेल प्रोटीन के साथ अच्छी तरह से काम नहीं करते हैं। इसीलिए यदि आप मांस, अंडे, ब्रेड आदि के साथ फल खाते हैं तो खाने के विकार उत्पन्न होते हैं

फल मुंह और पेट में बहुत कम या कोई पाचन नहीं करते हैं और, एक नियम के रूप में, जल्दी से आंत में भेजा जाता है, जहां वे मामूली पाचन से गुजरते हैं जिनकी उन्हें आवश्यकता होती है। उन्हें अन्य खाद्य पदार्थों के साथ खाने से पेट में लंबे समय तक रहने की आवश्यकता होती है, इसका मतलब है कि उन्हें पेट में तब तक रखना चाहिए जब तक कि अन्य खाद्य पदार्थ पूरी तरह से पच न जाएं। और यह उन्हें बैक्टीरिया की कार्रवाई के तहत अपघटन की ओर ले जाता है।

फलों को भोजन के बीच नहीं खाया जा सकता है, क्योंकि इस समय पेट अभी भी पिछले भोजन को पचाने में व्यस्त है। किसी भी भोजन को फलों से बदलें (या भोजन से 15 <- 30 मिनट पहले खाएं। - एड।)। भोजन के बीच बड़ी मात्रा में फलों का रस (नींबू,

नारंगी, अंगूर, टमाटर आदि) पीने की आदत से अपच हो सकती है। (हम उन लोगों को सलाह देते हैं जो कहते हैं: "जब मैं चिंता करता हूं, तो मैं हमेशा खाना चाहता हूं!" भूख। - एड।)

फलों के साथ रोगियों को खिलाते समय, मैं इस निष्कर्ष पर पहुंचा कि उन्हें मीठा फल देना बेहतर है और आप विभिन्न भोजन में बहुत खट्टे फल प्राप्त कर सकते हैं। मैं उन्हें संतरे, अंगूर, या अनानास के साथ खजूर, अंजीर या केले नहीं देता। चीनी, शहद और अन्य मिठाइयां विशेष रूप से अंगूर के साथ अवांछनीय हैं। (कई के लिए, यहां तक कि शर्करा और एसिड जैसे संतरे, मीठे और खट्टे सेब, आदि के प्राकृतिक संयोजन अवांछनीय हैं। वे गठिया, एलर्जी आदि के पुनरावृत्ति का कारण बनते हैं। - एड।)

निम्न मेनू में फलों का सही संयोजन है, जो नाश्ते के लिए अनुशंसित हैं। फलों में चीनी न जोड़ें!

संतरे

तरबूज के पेड़ के फल

खट्टा क्रीम के साथ चेरी (चीनी मुक्त)

चकोतरा

खुरमा

संतरे

अनानास

चकोतरा

सेब

चेरी

आड़ू

चिकना आड़ू

केले

खुरमा

दिनांक

दिनांक

सेब
रहिला

आम
चेरी
खुबानी

सेब
अंगूर
अंजीर

पके अंजीर
आड़ू
खुबानी

चेरी
खुबानी
बेर

केले
रहिला
अंगूर

सेब
अंगूर
दिनांक
एक गिलास दही

केले
रहिला
अंजीर
एक गिलास दही

एक विकल्प के रूप में, आप प्रोटीन के साथ फलों के सलाद के रूप में बहुत स्वादिष्ट भोजन तैयार कर सकते हैं। इसकी संरचना: अंगूर, नारंगी, सेब, अनानास, सलाद, अजवाइन - पनीर के 120 ग्राम या नट्स या एवोकैडो की एक बड़ी मात्रा। एक और नुस्खा:

आड़ू, प्लम, खुबानी, चेरी, चिकनी आड़ू, सलाद, अजवाइन। मीठे फल - केला, किशमिश, अंजीर, छुहारे आदि - सलाद में नहीं डाले जा सकते यदि आप वहाँ प्रोटीन डालने का इरादा रखते हैं।

सप्ताह के लिए पावर प्लान

इस पुस्तक के सभी मेनू पाठक के लिए एक मार्गदर्शक के रूप में काम करते हैं, जो उसे पोषण संयोजन के सिद्धांतों को समझने और उसे अपना मेनू विकसित करने में सक्षम बनाने में मदद करता है। जब आप भोजन को सही ढंग से संयोजित करना सीख जाते हैं, तो आप इसे स्वचालित रूप से करेंगे।

वसंत-गर्मियों का मेनू

रविवार

पहला नाश्ता

तरबूज

चेरी

खुबानी

दूसरा नाश्ता

सब्जी का सलाद

चार्ड

कद्दू

आलू

लंच

सब्जी का सलाद

स्ट्रिंग सेम

भिंडी

नट

सोमवार

पहला नाश्ता

आड़ू

चेरी

खुबानी

दूसरा नाश्ता
सब्जी का सलाद
बीट सबसे ऊपर
गाजर
सड़ी हुई फलियाँ

लंच
सब्जी का सलाद
पालक
गोभी
पनीर

मंगलवार

पहला नाश्ता
Cantaloupe (तरबूज)

दूसरा नाश्ता
सब्जी का सलाद
भिंडी
courgettes
आटिचोक

लंच
सब्जी का सलाद
ब्रोक्कोली
ताजा मकई
एवोकैडो

बुधवार

पहला नाश्ता
क्रीम के साथ जामुन (कोई चीनी नहीं)

दूसरा नाश्ता

सब्जी का सलाद
फूलगोभी
भिंडी
चावल

लंच
सब्जी का सलाद
courgettes
शलजम का पौधा
मेमने की खाल

बृहस्पतिवार

पहला नाश्ता
आडू
खुबानी
बेर

दूसरा नाश्ता
सब्जी का सलाद
हरी गोभी
गाजर
शकरकंद

लंच
बीट सबसे ऊपर
स्ट्रिंग सेम
नट

शुक्रवार

पहला नाश्ता
पानी तरबूज

दूसरा नाश्ता
सब्जी का सलाद

स्टड वाले बैंगन

चार्ड

पूरे गेहूं की रोटी ("स्वास्थ्य", "बरविहिन्स्की", "डॉक्टर" -। लगभग। एड।)।

लंच

सब्जी का सलाद

कद्दू

पालक

अंडे

शनिवार

पहला नाश्ता

केले

चेरी

एक गिलास दही

दूसरा नाश्ता

सब्जी का सलाद

हरी फलियाँ

भिंडी

आलू

लंच

सब्जी का सलाद

गोभी

ब्रोक्कोली

सोया अंकुर

शरद ऋतु-सर्दियों का मेनू

रविवार

पहला नाश्ता

अंगूर

केले

दिनांक

दूसरा नाश्ता
सब्जी का सलाद
चीनी गोभी
शतावरी
जड़ वाली सब्जियां

लंच
सब्जी का सलाद
पालक
कद्दू
सड़ी हुई फलियाँ

सोमवार

पहला नाश्ता
खुरमा
नाशपाती
अंगूर

दूसरा नाश्ता
सब्जी का सलाद
गोभी
फूलगोभी
रतालू

लंच
सब्जी का सलाद
ब्रसेल्स स्प्राउट्स
स्ट्रिंग सेम
पेकान (नट)

मंगलवार

पहला नाश्ता

सेब
अंगूर
सूखे अंजीर

दूसरा नाश्ता
सब्जी का सलाद
शलजम का पौधा
भिंडी
चावल

लंच
सब्जी का सलाद
गोभी
कद्दू
एवोकैडो

बुधवार

पहला नाश्ता
रहिला
खुरमा
केले
एक गिलास दही

दूसरा नाश्ता
सब्जी का सलाद
ब्रोक्कोली
स्ट्रिंग सेम
आलू

लंच
सब्जी का सलाद
भिंडी
पालक
Pignola

बृहस्पतिवार

पहला नाश्ता
तरबूज के पेड़ के फल
नारंगी

दूसरा नाश्ता
सब्जी का सलाद
courgettes
चुकंदर
साबुत अनाज की रोटी

लंच
सब्जी का सलाद
लाल गोभी
स्ट्रिंग सेम
सूरजमुखी के बीज

शुक्रवार

पहला नाश्ता
खुरमा
अंगूर
दिनांक

दूसरा नाश्ता
सब्जी का सलाद
गाजर
पालक
उबले हुए रूट सब्जियों

लंच
सब्जी का सलाद
चार्ड
कद्दू
पनीर (पिघला नहीं)

शनिवार

पहला नाश्ता
चकोतरा

दूसरा नाश्ता
सब्जी का सलाद
ताजा मटर
गोभी
सिर

लंच
सब्जी का सलाद
पालक
उबले हुए प्याज
मेमने की खाल

रविवार

पहला नाश्ता
तरबूज

दूसरा नाश्ता
सब्जी का सलाद
स्ट्रिंग सेम
सब्जी का सूप
रतालू

लंच
सब्जी का सलाद
स्टड वाले बैंगन
गोभी
अंडे

अपने दोस्तों को अपना खाना खाने दें, डिनर टेबल पर उन्हें डाइट पर लेक्चर न दें
(आप अपनी भूख को खराब कर लेंगे। और इस तरह के लेक्चर से पेट भरा होना आसान है

निम्नलिखित दो-सप्ताह की योजना वर्ष के विभिन्न समयों में भोजन को ठीक से संयोजित करने का रास्ता दिखाती है। इसे एक गाइड के रूप में उपयोग करें और अपना मेन्यू बनाना सीखें।

अपच से कैसे छुटकारा पाएं

पाचन के लिए भोजन तैयार करने में पाचन विफल होने पर अच्छा पोषण फायदेमंद नहीं होगा। दवाएं पाचन में मदद नहीं करती हैं, वे पाचन तंत्र के काम में सुधार नहीं करते हैं। इसके विपरीत, उनका लंबे समय तक उपयोग आगे अपच की ओर जाता है।

जब भोजन शांत, अस्पष्टीकृत अवस्था में लिया जाता है, तो पाचन प्रक्रिया बहुत अधिक कुशल होती है। भोजन के बाद आराम करना भी आवश्यक है। आमतौर पर, भोजन को एक उच्च दर पर अवशोषित किया जाता है, असुरक्षित चूजों के साथ, और खाने वाला तुरंत आत्मा या शरीर को आराम दिए बिना काम करने के लिए दौड़ता है। और यह सब दिन के बाद दिन, वर्ष के बाद वर्ष, प्रतिशोध तक आता है। अधिक समय तक टिकने वाला।

सामान्य घबराहट से भी उत्सर्जन के कार्य कमजोर हो जाते हैं। इस मामले में, पोषण में एक भी परिवर्तन स्वास्थ्य की बहाली की ओर नहीं ले जा सकता है, जब तक कि सामान्य घबराहट के स्रोतों को समाप्त नहीं किया जाता है। और ड्रग्स केवल नुकसान पहुंचाएंगे।

बाकी नसों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है कि पीछा और सुखों का अंत हो, एक बड़े शहर के जहरीले वातावरण से छुटकारा, प्रकृति से निकटता। यह एक बुरी आदत को दूर करने के लिए पर्याप्त नहीं है, एक हानिकारक जीवन शैली के साथ तोड़ना आवश्यक है।

अगला कदम स्वच्छता प्रणाली का पालन करना है, जिसमें भोजन, आराम, नींद, व्यायाम, ताजी हवा, स्वच्छ पानी, धूप का तर्कसंगत उपयोग शामिल है। अकेले आहार से बीमारी से बचाव नहीं होगा और स्वास्थ्य वापस नहीं आएगा। संबंधित स्वच्छता मानकों का कड़ाई से पालन करना आवश्यक है।

चिकित्सा उपवास (एलएच) सभी स्वास्थ्य समस्याओं के लिए उपयोगी है, लेकिन अपच के लिए यह एक ऐसी विधि है जो अतिभारित पाचन तंत्र को आराम देती है। एलएच के साथ लगभग सभी अंग गतिविधि को कम करते हैं, वे आराम करते हैं। लेकिन उत्सर्जन के अंगों की गतिविधि बढ़ रही है। मानसिक, शारीरिक और शारीरिक छूट (यानी, PH) का संयोजन उत्सर्जन को तेज करने के लिए आदर्श विधि है। (यह माना जाता है कि जहर की रिहाई में तेजी लाने के लिए, एलएच को प्रति दिन 10-20 लीटर पीने और नियमित लंबी दूरी के रन के साथ संयोजन करना आवश्यक है। लेकिन आधुनिक अमेरिकी प्रणाली का उपयोग किए बिना एलएच के साथ यह असंभव है - एनीमा और जुलाब के बिना और 1-2

पीने के साथ। एल प्रति दिन। सोवियत, पुराने अमेरिकी - मैकफैडेन, सिनक्लेयर, आदि में एलएच के साथ, फ्रांसीसी प्रणाली और सुवरिन में, यह केवल उन लोगों के लिए संभव है, जिन्होंने दिन में 2 से 5 बार एलएच से पहले शौच किया था। - एड।)

एलएच सबसे अच्छा घर पर नहीं किया जाता है, लेकिन एक स्वच्छता विशेषज्ञ की देखरेख में स्वच्छता संस्थान में। भूखे रहना, बुरी आदतों से टूटना और नई, सही चीजों को ठीक करना आसान है। खो स्वास्थ्य की बहाली एक बहुत ही श्रमसाध्य प्रक्रिया है जिसमें रोगी को एक प्रमुख भूमिका निभानी चाहिए।

स्वच्छता संस्थान

इसे अक्सर हाउस ऑफ हाइजीन या स्कूल ऑफ हेल्थ कहा जाता है। यहां, बीमारी की तुलना में स्वास्थ्य पर अधिक ध्यान दिया जाता है। मरीज एक सरल और प्राकृतिक जीवन शैली सीखते हैं। कार्य केवल स्वास्थ्य को बहाल करना नहीं है, बल्कि यह भी सिखाना है कि इसे कैसे संरक्षित किया जाए।

रोगी कई सरल स्वास्थ्य नियमों का पालन करते हैं। यहां कोई प्रलोभन नहीं हैं, कोई भी रोगी को अपने पूर्व जीवन के तरीके से भ्रमित नहीं करता है। कॉफी और चाय प्रेमी, तम्बाकू धूम्रपान करने वाले, और शराब प्रेमी एक ऐसे वातावरण में हैं जो बुरी आदतों को दूर करने के लिए उन्हें अपेक्षाकृत आसान बनाता है। हाइजेनिक शासन, रोगी अनुशासन, विलासिता और आलस्य की लगातार अस्वीकृति, लोगों के प्रति एंटीपैथी ... संस्थान में जीवन बहुत सुखद है। अस्पताल इस संबंध में बहुत खराब है - अस्पताल का वार्ड, भारी हवा, कराहना और शिकायतें, समझ से बाहर के उद्देश्यों के लिए।

संस्थान में मुख्य उपचार हवा, पानी, प्राकृतिक भोजन का सही संयोजन, आराम, गर्मी, धूप, रोगी के जीवन से बीमारी के सभी कारणों को समाप्त करना है।

डॉ। शैल्टन और उनकी किताब के बारे में कुछ

डॉ। हर्बर्ट शैल्टन को पोषण और चिकित्सीय उपवास (एलएच), जो दुनिया का सबसे सम्मानित चिकित्सक है, पर दुनिया का सबसे बड़ा अधिकार है। यह वह था, जिसने 50 के दशक में 30,000 (!) लोगों के बारे में बताया, जो उनके स्वास्थ्य के स्कूल के माध्यम से गए और उनके नेतृत्व में कई महीनों तक कई दिनों तक एलएच पद्धति लागू की।

शैल्टन के संदेश में किसी अन्य चिकित्सक के संदेशों की तुलना में भुखमरी के बारे में अधिक प्रयोगात्मक सामग्री है। उनके कई रोगियों ने पहले ही उपचार के सभी रूपों - ड्रग्स, सर्जरी, प्रक्रियाएं, मालिश, चिकित्सा, कृत्रिम बुखार, बिजली, आत्म-सम्मोहन, आदि - सभी व्यर्थ में कोशिश की है। और अंतिम उपाय के रूप में, उन्होंने भूख का इलाज चुना।

डॉ। शेल्टन ने बताया कि उनके संस्थान में 95% रोगियों को ठीक किया गया या राहत दी गई। (शेष 5% में से अधिकांश ऐसे लोग हैं जिनकी वित्तीय स्थिति ने उन्हें इलाज से गुजरने की अनुमति नहीं दी।) सहकर्मी जिन्होंने शेल्टन के रोगियों को लंबे समय तक देखा है, उनके उपचार की उच्च प्रभावशीलता की पुष्टि करते हैं। सैकड़ों अस्थमा रोगियों में से केवल तीन को ही ठीक नहीं किया गया है। उन सैकड़ों रोगियों में से, जिनके पास बीमारियों का तीव्र रूप था, उन्होंने "किसी की मृत्यु नहीं हुई और किसी को कोई जटिलता नहीं मिली" (डी ब्रेज़ द्वारा उद्धृत)।

सभी विशेषज्ञों का मानना है कि बाद में उचित पोषण के बिना पीएच का सकारात्मक प्रभाव लगातार नहीं हो सकता है। शेल्टन की पुस्तक को एक गाइड के रूप में, और "भूख हड़ताल करने वालों" और उन सभी लोगों द्वारा इस्तेमाल किया जा सकता है, जो पेट और बीमारियों में बहुत थक गए हैं, जो किसी कारण से ठीक नहीं होते हैं। यू की तकनीकों के अनुसार एलएच का एक पूर्ण पाठ्यक्रम। निकोलेयेव (या डॉ। विविनी) उसके निर्देशों के अनुसार खिलाकर, उल्कापात, पेट दर्द, पेट में गड़बड़ी और यहां तक कि कमजोर दर्द का इलाज नहीं करता है, क्योंकि कारण समाप्त नहीं हुआ है - गलत आहार, जो एलएच के बाद फिर से शुरू होता है।

दुर्भाग्य से, पोषण की हमारी परंपराएं, दोनों परिवार और सामाजिक, शेल्टन की सिफारिशों से बहुत दूर हैं। हर कोई एक पढ़ने के बाद उन्हें महसूस नहीं कर पाएगा। मनोवैज्ञानिक समायोजन के लिए कुछ समय लगेगा।

याद करें कि बच्चे कितने कम खाते हैं। माँ इस बात पर ज़ोर देती है कि बच्चा दलिया के साथ रोटी या सॉसेज के साथ सब कुछ खाए। लेकिन बच्चा सहज रूप से पहले पनीर या मांस खाने की कोशिश करता है, और फिर - दलिया या आलू। और कभी-कभी, खाने के कुछ समय बाद, वह अचानक रोटी मांगता है और भूख के साथ कुछ भी नहीं खाता है। इसके अलावा, मेरी निजी टिप्पणियों के अनुसार, सामान्य लोग भी खाते हैं: याकट्स, ईनक्स, ब्यूरेट्स, किर्गिज़, कज़ाक्स।

तो आइए डॉ। शेल्टन की सिफारिशों को संक्षेप में प्रस्तुत करने का प्रयास करते हैं:

1. भोजन से 15-30 मिनट पहले अम्लीय खाद्य पदार्थ खाएं।
2. अलग-अलग समय पर अम्लीय भोजन और स्टार्च खाएं।
3. अलग-अलग समय पर खट्टे पदार्थ और प्रोटीन खाएं।
4. अलग-अलग समय पर स्टार्च और प्रोटीन खाएं।
5. प्रति भोजन केवल एक केंद्रित प्रोटीन खाएं।
6. अलग-अलग समय पर प्रोटीन और वसा खाएं।
7. अलग-अलग समय पर प्रोटीन और चीनी खाएं।

8. स्टार्च और शक्कर अलग-अलग समय पर खाएं।
9. अन्य खाद्य पदार्थों से अलग दूध पिएं (खट्टे फल के 30 मिनट बाद)।
10. खरबूजे को अन्य खाद्य पदार्थों (फलों के बारे में समान) से अलग खाएं।
11. विभिन्न भोजन में मीठे और खट्टे फल खाएं।
12. विभिन्न भोजन में चीनी और खट्टे फल खाएं।
13. खट्टे फल और पनीर (या नट्स के साथ) साग खाएं।
14. मीठे या अर्ध-मीठे फलों के साथ साग खाएं, लेकिन वहां कुछ भी न डालें।
15. चीनी और स्टार्च से भरपूर दो खाद्य पदार्थ एक बार में न खाएं।
16. भोजन से 10-15 मिनट पहले पानी पीना चाहिए। खट्टे फल, टमाटर, क्रेनबेरी, सॉर्रिल, रूबर्ब, आदि जैसे एसिड से बेहतर 15 मिनट पहले।
17. डेसर्ट से बचें। यदि आपको इसे खाना है, तो साग के साथ।
18. विशेष रूप से सावधानी से ठंडी मिठाइयों से बचें, जैसे कि आइसक्रीम।
19. सुबह में फल खाने के लिए बेहतर है (आप तब खट्टा क्रीम, क्रीम, दही, आदि खा सकते हैं), दोपहर में - स्टार्च, शाम को - प्रोटीन।

20. अच्छी तरह से मिलाएं: स्टार्च के साथ वसा, अन्य गैर-अम्लीय ताजे फल के साथ तरबूज, गैर-स्टार्चयुक्त साग - स्टार्च, या प्रोटीन या वसा के साथ, विशेष रूप से प्रोटीन और वसा के प्राकृतिक संयोजन जैसे कि खट्टा क्रीम, पनीर, नट्स आदि के साथ। कच्चा गोभी इस संबंध में विशेष रूप से प्रभावी है। । ताजा जड़ी बूटियों के एंटीसेप्टिक गुण जब भी आपकी मदद कर सकते हैं- | लोक (उदाहरण के लिए, केफिर) पेरोक्साइड निकला।

21. विशिष्ट आहार और गैर-आहार संबंधी गंदी चीजें: मेयोनेज़, सभी सैंडविच, रोटी और मक्खन को छोड़कर, डिब्बाबंद मछली-तेल या टमाटर सॉस, किशमिश के साथ पनीर, किशमिश के साथ बन्स, पनीर, जाम, टमाटर या अन्य खट्टा या मसालेदार सॉस के साथ मांस। ।

22. एक और संयोजन है जिस पर शेल्टन चर्चा नहीं करते हैं, लेकिन कुछ विशेषज्ञ एक प्रतिबंध (इंद्र देवी, पॉल ब्रैग, आदि) पर जोर देते हैं - सल्फर युक्त खाद्य पदार्थों के साथ स्टार्च पर प्रतिबंध: गोभी, फूलगोभी, शलजम, मटर। अंडे, अंजीर, प्याज, गाजर, लहसुन; सन बीज (प्रयोगात्मक डेटा)। इसलिए, स्टार्च के साथ गोभी न खाएं!

कुछ भी जो पाचन क्षमताओं को कम कर देता है, कुछ भी जो पाचन प्रक्रिया को धीमा कर देता है, कुछ भी जो अस्थायी रूप से पाचन को रोकता है, वह (हानिकारक) बैक्टीरिया की गतिविधि का पक्ष लेगा। "खाने, काम करने से ठीक पहले खाने, थकान होने की स्थिति में खाना, खाना खाने से पहले, जब बुखार, दर्द, गंभीर सूजन, भूख न लगने की स्थिति में, जब कोई व्यक्ति चिंतित, चिंतित, भय से भरा होता है, तब खाने के रूप में ऐसी घटनाएं।" क्रोध, आदि "- इन सभी और इसी तरह की परिस्थितियों में भोजन खाने वाले

बैक्टीरिया के अपघटन का पक्षधर है। "मसालों, सिरका, शराब ... पाचन धीमा कर देते हैं, बैक्टीरिया की गतिविधि का पक्ष लेते हैं।"

आप भारी शारीरिक परिश्रम (लोडर, वेटलिफ्टर) या महत्वपूर्ण मानसिक या तंत्रिका तनाव से जुड़े काम से पहले नहीं खा सकते हैं। भोजन के तुरंत बाद एक अच्छी गति से टहलने के लिए, यह एक प्रशिक्षित व्यक्ति को चोट नहीं पहुंचाएगा, और आसान जॉगिंग या साइकिल चलाना आपको उपवास के पूर्ण पाठ्यक्रम के तुरंत बाद भी एक छोटे से जठरांत्र संबंधी विकृति को दूर करने की अनुमति देगा। लेकिन भोजन के साथ जीवंत बातें, पढ़ना, या काम करना स्पष्ट रूप से भोजन को चबाना, पचाना और पचाना मुश्किल बनाता है। इसलिए, रेडियो रिसीवर के साथ अकेले खाना बेहतर है, और बातूनी कॉमरेड के साथ नहीं। यह विशेष रूप से अनुशासन बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है जब आप पहले से ही स्टार्च या प्रोटीन शुरू कर चुके हैं।

भोजन से पहले जमे हुए लोगों को गर्म पानी पीने के लिए बहुत अच्छा होगा।

विशिष्ट शेल्टन पावर योजना:

1 नाश्ता: तरबूज या मीठे फल (आप खट्टा क्रीम या क्रीम के साथ आधा एसिड फल या जामुन) ले सकते हैं। यदि आपके पास कई प्रकार के फल हैं, तो आपको आधे-खट्टे से शुरू करना चाहिए और मिठाई के लिए जाना चाहिए, फिर आप दही के साथ सब कुछ पी सकते हैं।

दूसरा नाश्ता: गैर-स्टार्चयुक्त साग, आधा-स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थ, साग के साथ स्टार्च उत्पाद।

दोपहर का भोजन: गैर-स्टार्चयुक्त साग, अर्ध-स्टार्च उत्पाद, साग के साथ प्रोटीन।

हमारी आदतों से अब तक वर्णित सब कुछ है कि हर कोई तुरंत इस तरह के भोजन प्रणाली के अनुकूल नहीं हो पाएगा। बहुमत के लिए, यह कुछ दिनों से लेकर कई हफ्तों तक चलने वाली एक निश्चित संक्रमण अवधि के लिए अधिक सुविधाजनक लगता है, जिसके दौरान उत्पादों के सामान्य मिश्रण के बजाय एक ही उत्पादों को खाना चाहिए, लेकिन एक निश्चित अनुक्रम में - उदाहरण के लिए, राई की रोटी नहीं, बल्कि razzhenka, फिर रोटी।