

## विषय सूची

1.	प्रस्तावना	1
2.	1.0 अधिक भोजन—अधिक रोग	5
3.	2.0 अधिक पकाना—अधिक रोगों का भोगना	7
4.	3.0 रोगों के उपचार में औषधियों से भी अधिक महत्वपूर्ण कारक	8
5.	3.1 दवा vs. उम्र	8
6.	3.2 ICU में इलाज vs. घर पर इलाज	9
7.	3.2.1 ICU में इलाज	9
8.	3.2.2 घर पर इलाज	10
9.	3.2.3 घर में रहने वाले मरीजों की मृत्युदर कम होने के कारण	11
10.	3.3 दवा vs. शारीरिक विश्राम, गहरी नींद, मानसिक आराम	12
11.	3.3.1 शारीरिक विश्राम	12
12.	3.3.2 गहरी नींद	12
13.	3.3.3 मानसिक आराम	14
14.	3.4 दवा vs. पाचनतंत्र का आराम	16
15.	3.5 दवा vs. विश्वास तथा मन की शक्ति	17
16.	3.6 दवा का प्रभाव vs. भोजन का प्रभाव	18
17.	3.6.1 दवाओं के साइड इफेक्ट से अधिक हानिकारक सड़े हुए भोजन के साइड इफेक्ट	19
18.	4.0 आत्मा—मन—शरीर के बीच संबंध	21
19.	5.0 भोजन सड़ने के प्रमुख कारण	23
20.	5.1 भोजन को ठीक से नहीं चबाना	24
21.	5.1.1 कार्बोहाइड्रेट भोजन का उचित चबाना	24

22.	5.1.2 कार्बोहाइड्रेट भोजन को कम चबाना	25
23.	5.1.3 भोजन मिलान नियम के विरुद्ध कार्बोहाइड्रेट आहार का सेवन करना	26
24.	5.1.4 मधुमेह के लिए दो नये जोखिम कारकों (Risk Factors) की पहचान	26
25.	5.1.5 खट्टे पदार्थ— टमाटर, छाछ, दही के इस्तेमाल का सही तरीका	30
26.	5.1.6 आयुर्वेदिक उपचार के दौरान आहार में परहेज का महत्व	32
27.	5.1.7 मन, मस्तिष्क और स्वाद का विज्ञान	33
28.	5.2 दो भोजन के बीच उचित अंतराल का अभाव	33
29.	5.2.1 कम मात्रा में अधिक बार भोजन करना — वैज्ञानिक अध्ययनों द्वारा समर्थित नहीं है	35
30.	5.3 आवश्यकता से अधिक भोजन करना	38
31.	5.3.1 स्नेह, संस्कृति, आदत	39
32.	5.3.2 बिना भूख के भोजन करना	40
33.	5.3.3 बीमारी की अवस्था में प्रकृति के संकेत के विपरीत भोजन करना	40
34.	5.3.4 भारी भोजन करना	41
35.	5.4 फूड कॉम्बिनेशन रूल्स में गलतियां करना	43
36.	5.4.1 कार्बोहाइड्रेट और खट्टे पदार्थ एक साथ नहीं खाने चाहिए	44
37.	5.4.2 फल और अनाज एक साथ नहीं खाने चाहिए	44
38.	5.4.3 दूध के साथ फल या अनाज का सेवन नहीं करना चाहिए	46
39.	5.4.4 चाय—कॉफी का सेवन भोजन के साथ नहीं करना चाहिए	48

40.	5.5 भोजन सड़ने के कुछ अन्य मुख्य कारण	48
41.	5.5.1 देर रात में किया गया भोजन	48
42.	5.5.2 भोजन के साथ ठंडे खाद्य-पेय पदार्थों का सेवन करना	48
43.	5.5.3 मानसिक एवं भावनात्मक कारक	49
44.	5.5.4 मांसाहार और शराब	49
45.	6.0 भोजन का सड़ना – रोगों का बढ़ना	51
46.	6.1 ऑस्टियोपोरोसिस (Osteoporosis) के जोखिम कारक	51
47.	6.2 शरीर में विषाक्त पदार्थों का उत्पादन, संचय, निष्कासन	52
48.	6.2.1 सामान्य पाचन से उत्पन्न एसिड	52
49.	6.2.2 भोजन के सड़ने से उत्पन्न एसिड	53
50.	6.2.3 चाय और कॉफी से उत्पन्न एसिड	54
51.	6.3 विषाक्त पदार्थों का स्तर – रोग निर्णायक कारक	54
52.	6.4 तीव्र रोग (Acute Disease) – शरीर से संचित विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने का कुदरती उपाय	55
53.	6.5 प्रकृति का नियम– सभी अंग प्रणालियों को पर्याप्त आराम	56
54.	7.0 प्रकृति द्वारा रोग उपचार करने की उत्तम व्यवस्था पाचनतंत्र का आराम	58
55.	7.1 फलाहार, रसाहार, सब्जियों की सेवन विधि	58
56.	7.2 उपवास	59
57.	7.2.1 उपवास के लिए विशेष तकनीक	60
58.	7.2.2 उपवास के दौरान ध्यान देने योग्य बातें	62
59.	7.3 उपवास की अवधि और उससे जुड़े स्वास्थ्य लाभ	63
60.	8.0 सभी प्रकार के बुखारों के लिए उपचार विधि व दिशानिर्देश	66
61.	8.1 बुखार के बारे में कुछ रोचक तथ्य	66

62.	8.2 बुखार के दौरान क्या होता है	67
63.	8.3 बुखार का पता चलते ही क्या करें	68
64.	8.4 सभी प्रकार के बुखारों के लिए महाऔषधि युक्त काढ़ा	70
65.	8.4.1 महाऔषधि युक्त काढ़े की विशेषताएं	70
66.	8.4.2 महाऔषधि युक्त काढ़े को बनाने और सेवन करने की विधि	71
67.	8.5 बुखार के लिए अन्य उपचार व दिशानिर्देश	72
68.	8.6 बुखार में ठंडे पानी की पट्टी का प्रयोग कैसे करना है	73
69.	8.7 बुखार के बाद ठोस आहार का शुरुआत कब और कैसे करना चाहिए	74
70.	8.8 किस स्थिति में डॉक्टर से मिलना चाहिए	74
71.	9.0 सभी प्रकार के कफ, खाँसी, सर्दी—जुकाम का इलाज	76
72.	9.1 पुरानी खाँसी का इलाज	77
73.	10.0 लूज मोशन (Diarrhea) का इलाज	78
74.	11.0 लिवर क्लींज थेरेपी (Liver Cleanse Therapy)	79
75.	11.1 लिवर और उसके कार्य	79
76.	11.2 लिवर/गॉलब्लैडर के गड़बड़ी के लक्षण	80
77.	11.3 लिवर क्लींज क्यों	80
78.	11.4 लिवर क्लींज के लिए आवश्यक सामग्रियां	81
79.	11.5 लिवर क्लींज कैसे करें	82
80.	11.6 विशेष ध्यान देने योग्य बातें	84
81.	Testimonies	86
82.	चीनी (Sugar) की पाचन व्यवस्था	92
83.	चाय और कॉफी का विकल्प	93



## बीमारों को जरूरत है

शिक्षकों की, न की अधिक उपचारकर्ताओं की,  
स्वास्थ्य शिक्षा की, न की अधिक अस्पतालों की,  
सही जीवन जीने की शिक्षा की,  
न की अधिक इलाज की।

डॉक्टर्स उपचार करने में जितना समय और प्रयास  
लगाते हैं, अगर उसमें से थोड़ा समय भी  
स्वास्थ्य शिक्षा के लिए समर्पित किया जाए तो  
समाज अधिक स्वस्थ हो सकता है।

समय है स्वयं को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने  
की, और दूसरों को जागरूक कराने की।

***Read The Book, Gift The Book***



## प्रकृति के नियमों पर आधारित रोगमुक्त—दवामुक्त जीवन



**Disease Free – Drug Free Life  
Based on The Laws of Nature**



4<sup>th</sup> Edition, Hindi  
Sep. 2025

**Dr. Naresh Agrawal**  
(Naturopath)

## प्रस्तावना

प्रकृति एक अविनाशी सत्ता है। राजा हो या रंक—फकीर, सबके लिए प्रकृति के नियम एक समान हैं। जीवित रहना, स्वस्थ जीवन जीना, बीमार पड़ने पर रोगमुक्त करना, इसकी संपूर्ण व्यवस्था प्रकृति ने सभी प्राणियों के लिए कर रखी है। प्रकृति की इस व्यवस्था के अंतर्गत, मनुष्यों को छोड़कर संसार के अन्य सभी प्राणी बिना किसी हॉस्पिटल तथा स्वास्थ्य शिक्षा (Health Education) के स्वस्थ जीवन व्यतीत करने में सक्षम हैं।

वहीं दूसरी तरफ प्रकृति के रोगमुक्त करने के उपाय तथा सिद्धांतों को दर किनार कर मनुष्य उपचार के उपाय ढूँढ़ने में अपने समय, सामर्थ्य तथा धन का भरपूर उपयोग कर रहा है। नतीजा सबके सामने है। हॉस्पिटल्स, डॉक्टर्स, औषधियां तथा अनेक वैज्ञानिक अनुसंधान बढ़ने के बावजूद आज भी मनुष्य स्वास्थ्य समस्याओं से संघर्ष कर रहा है तथा बीमारियों में कमी आने के बजाये वृद्धि हो रही है।

व्यक्ति कुछ छोटी-छोटी गलतियां करके घर में बीमार पड़ता है, इलाज हॉस्पिटल्स में डॉक्टरों के द्वारा सुझाई हुई दवाई से करता है। घर पर वही गलतियां दोहराने से व्यक्ति फिर से बीमार पड़ जाता है। उन गलतियों में से “भोजन का सड़ना” बीमार होने की एक मुख्य वजह है।

पाचन के दौरान भोजन का सड़ना, खराब या सड़े हुए भोजन का सेवन करने जैसा ही नुकसान करता है। अधिक गैस—एसिडिटी का बनना, बदहजमी होना, पेट फूलना आदि भोजन सड़ने के लक्षण हैं। पाचन के दौरान भोजन के सड़ने से उत्पन्न गैस

से वात, एसिड से पित्त तथा कमजोर पाचन से कफ विकृत होकर शरीर के वात—पित्त—कफ के संतुलन को बिगाड़ता है तथा आम—दोष के संचय से विषाक्त पदार्थों की वृद्धि होती है।

आत्मिक संयम की कमी, मन की चंचलता कैसे भोजन के पाचन को प्रभावित करती हैं, भोजन सड़ता है और स्वास्थ्य को हानि पहुंचाता है, इस पुस्तिका में इसके बारे में चर्चा की गई है। अन्न की शुद्धता पर ध्यान देते हुए, घर का भोजन करते हुए भी, प्रकृति की भोजन पाचन व्यवस्था तथा भोजन मिलान नियमों (**Food Combination Rules**) की जानकारी के अभाव में भोजन सड़ता है, तो भोजन के सात्विक प्रभाव के साथ तमोगुणी प्रभाव भी अवश्य पड़ता है। अन्न का प्रभाव मन पर पड़ता है, हमारे विचारों और स्थिति को प्रभावित करता है। भोजन का सड़ना, कब्ज रहना, शरीर में टॉक्सिंस की मात्रा बढ़ना, किस तरह से मन और स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, इसका भी विश्लेषण करना आवश्यक है।

भोजन सड़ने से विघटित भोजन, शराब और जहरीले एसिड में रूपांतरित हो जाता है। इससे उत्पन्न दुष्प्रभावों को सँभालने में शरीर रूपी इस प्रकृति की ऊर्जा का अत्यधिक दुरुपयोग होने के कारण व्यक्ति अल्पायु में ही बुढ़ापे की अनुभूति करने को मजबूर हो गया है। यह पुस्तक उन कारणों की ओर ध्यान आकर्षित कर, रोकथाम के उपाय सुझा रही है।

किसी व्यक्ति को प्रकृति की भोजन पाचन व्यवस्था तथा भोजन मिलान नियमों की जानकारी समझाना आसान है। इस साधारण सी जानकारी से व्यक्ति अपने भोजन के सेवन के तरीके में थोड़ा सा बदलाव करके, भोजन के एक बड़े हिस्से को सड़ने से रोक सकता है, यानी बीमार पड़ने के एक प्रमुख कारण से बचाव

संभव है। यहां सुझाये गए परिवर्तन अति सरल होने के साथ ही समय और पैसों की भी बचत करते हैं। व्यक्ति चाहे तो इन्हें अपनाकर रोग-औषधि-उपचार की भूल-भुलैया से आसानी से बाहर निकल सकता है।

प्रकृति की उपचार व्यवस्था के अंतर्गत, पाचन कार्य से बचाई हुई ऊर्जा का सदुपयोग, रोग उपचार के कार्य में इस्तेमाल होने पर ही शीघ्रता से स्वास्थ्य लाभ हो सकता है। यह ऊर्जा सर्वोच्च चिकित्सक तथा सबसे शक्तिशाली औषधि के रूप में कार्य करती है, वह भी बिना किसी खर्च के। प्रकृति की इस ऊर्जा के उपयोग की सरल विधि एवं विज्ञान पर विस्तार से चर्चा इस पुस्तिका में की गई है।

इस पुस्तिका में मधुमेह के लिए पहचाने गए दो नए जोखिम कारकों तथा हड्डियां कमजोर (Osteoporosis) होने के नए कारण पर भी चर्चा की गई है। नॉनवेज, शराब, बीड़ी, सिगरेट, तंबाकू आदि का सेवन करने जैसे रोग होने के कारण आदि अनेक अनसुलझे सवालों का उत्तर इस पुस्तिका से समझा जा सकता है।

विगत 25 वर्षों से जीवनशैली में सुधार एवं प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा रोग उपचार करने का विशेष अनुभव प्राप्त हुआ है। लेकिन पिछले चार वर्षों में, प्रकृति के नियमों पर आधारित चिकित्सा पद्धति से रोगों के उपचार में प्राप्त सफल परिणाम इस पुस्तक को अधिक से अधिक लोगों तक पहुँचाने की उमंग हम में भर रहा है। उपचार की इस चिकित्सा पद्धति को अपनाने से किसी भी रोग के उपचार में लगने वाले समय, ऊर्जा और औषधियों की आवश्यकता को कम करके रोगों का उपचार संभव है। गैस, एसिडिटी के अधिकतर रोगी कुछ ही दिनों में सुधार के साथ लंबे समय से चली

आ रही दवाओं की आवश्यकता से मुक्त हो जाते हैं। माइग्रेन से ग्रसित व्यक्तियों को भी हफ्ते भर में लाभ मिलने के साथ एक महीने में रोगमुक्त होने के अनेक परिणाम देखने को मिले हैं। टायफायड व बार-बार होने वाले बुखार, डेंगू, पिम्पल्स, घुटनों का दर्द, सोरायसिस, एग्जिमा जैसे गंभीर चर्म रोगों के उपचार में भी रोगियों को विशेष लाभ मिला है। इसी तरह मधुमेह के दोनों नए जोखिम कारकों का ध्यान रखते हुए उपचार करने से पुराने मरीजों में भी विशेष सुधार देखा गया है। यह सुधार कार्बोहाइड्रेट भोजन के उचित पाचन को सुनिश्चित करने, अग्नाशय के कार्यभार को कम करने और इंसुलिन प्रतिरोध को दूर करने की तकनीक पर आधारित है। इन सिद्धांतों से रोगों के उपचार करने का वर्णन पुस्तिका तथा आयोजित स्वास्थ्य सेमीनारों के माध्यम से दिया जाता है।

प्रकृति के नियमों और सिद्धांतों पर आधारित स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता प्रदान करने वाली यह शिक्षा मनुष्य को स्वस्थ रहने में सहायक सिद्ध हो सकती है। इन्हीं शुभकामनाओं के साथ यह पुस्तक प्रकाशित हो रही है।

**डॉ. नरेश अग्रवाल**

## CHAPTER - 1

### अधिक भोजन—अधिक रोग

एक व्यक्ति द्वारा खाए गए कुल भोजन में से  
आधा भोजन शारीरिक आवश्यकता के लिए, अन्य आधा  
भोजन रोग एवं डॉक्टरों को निमंत्रण देने के लिए

प्रत्येक मनुष्य के मन में स्वस्थ जीवन जीने की आंतरिक इच्छा रहती है। कुछ लोग इसे सूखे मेवे, फल, पनीर, दूध, दही, मिल्क शेक, डेयरी उत्पाद, वैरायटी अनाज तथा अन्य पोषक तत्वों से भरपूर पर्याप्त भोजन से हासिल करना चाहते हैं। इस प्रकार के भोजन का सेवन करने वाले व्यक्तियों में भी हड्डियों में कैल्शियम की कमी, यूरिक एसिड की अधिकता, जोड़ों का दर्द, नसों का दर्द, पूरे शरीर में दर्द, कमजोरी, थकान, सांस फूलना, कोलेस्ट्रॉल की अधिकता, थायराइड, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग, गैस, एसिडिटी तथा अन्य स्वास्थ्य समस्याओं की लंबी सूची देखने को मिलती है। कई दवाओं के इस्तेमाल के बाद भी ये स्वास्थ्य समस्याएं कम होने की बजाये बढ़ती ही जा रही हैं।

**अधिक भोजन—अधिक रोग;**

**वैरायटी भोजन—वैरायटी रोग;**

**कम भोजन—कम रोग;**

**अधिक उपचार—अधिक बीमार**

वहीं दूसरी तरफ अपने खान-पान और सेहत के प्रति जागरूक होने की वजह से कई लोग घर पर ही बनाया हुआ सादा भोजन करने में यकीन रखते हैं। ऊपर बताई गई बीमारियों की सूची उनमें थोड़ी कम जरूर दिखाई देती है, फिर भी यह नहीं कहा जा सकता कि वे रोगमुक्त हैं। इसका कारण यह है कि व्यक्ति

जितना भोजन करता है, उसका पूर्ण पाचन नहीं हो पाता है। कुछ हिस्सा अधपचा रह जाता है। साथ ही अज्ञानतावश प्रतिदिन उस भोजन का एक बड़ा हिस्सा, कभी-कभी तो पूरा ही भोजन सड़ जाता है। इन सब से शरीर में एक विषाक्त अवशेष बनता है। इसका कुछ भाग मल के रूप में बाहर निकल जाता है, शेष शरीर में ही रह जाता है। ये सभी मिलकर शरीर में विषाक्त संचय को बढ़ाते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति को यह समझने की आवश्यकता है कि गैस, एसिडिटी, बदहजमी, पेट फूलने जैसे लक्षण तो भोजन सड़ने के संकेत हैं। अधिकतर लोग इसे बहुत हल्के में लेने की गलती कर बैठते हैं। व्यक्ति भोजन को सड़ने से बचाने के उपाय अपनाने के बदले लंबे समय से गैस, एसिडिटी का इलाज अपने घरेलू नुस्खे या स्पेशलिस्ट डॉक्टरों की दवाओं से करते आ रहे हैं और इसे ही समाधान मानते हैं। गैस, एसिडिटी का इलाज न तो खाए हुए भोजन को सड़ने से रोक सकता है और न ही इसके दुष्प्रभावों से बचा सकता है। इससे उत्पन्न होने वाले दुष्प्रभावों को संभालने में शरीर रूपी प्रकृति की ऊर्जा का अत्यधिक दुरुपयोग होने के कारण व्यक्ति असमय बुढ़ापे की अनुभूति करने को मजबूर हो गया है।

भोजन के सड़ने से शरीर में अम्ल और टॉक्सिन्स बढ़ जाते हैं। नतीजतन रोगों को आमंत्रण मिलता है। शरीर में अम्ल और टॉक्सिन्स बढ़ जाने से कोई भी बीमारी केवल दवाओं के सेवन से ठीक नहीं हो पाती है। धन के बल पर स्वास्थ्य प्राप्त करना हमेशा संभव नहीं होता है। अगर ऐसा होता तो धन खर्च करने वाला हर व्यक्ति स्वस्थ होता। स्वस्थ रहने के लिए प्रकृति के नियमों को समझने के साथ उनका पालन भी करना होगा।

पाचन के दौरान शरीर में भोजन के सड़ने के कारण, दुष्प्रभाव और गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं पर इस पुस्तक के अध्याय 5 और 6 में विस्तार से चर्चा की गई है।

## CHAPTER - 2

### अधिक पकाना—अधिक रोगों का भोगना

जिस घर में खाना पकाने में अधिक समय लगता है  
वहां रोग बढ़ने की संभावना अधिक बनी रहती है।

किचन में अधिक समय व्यतीत होने का अर्थ है वैरायटी भोजन तैयार करने या भोजन को स्वादिष्ट बनाने में समय अधिक लग रहा है। यदि भोजन स्वादिष्ट है या वैरायटी अधिक है, तो व्यक्ति के अधिक भोजन खाने की और पाचन के दौरान उसके सड़ने की, दोनों ही संभावनाएं बढ़ जाती हैं।

किसी भी भोजन को स्वादिष्ट बनाने या पकाने में समय बढ़ने के साथ उस भोजन से विटामिन, खनिज और अन्य पोषक तत्वों की मात्रा कम होने लगती है। भोजन को तलने, भूनने, बेकिंग करने तथा पराठा, पूरी, पकोड़ा, हलवा आदि बनाने में समय अधिक लगता है। इसके साथ ही भोजन अधिक अम्लीय प्रकृति का हो जाता है और ऐसे भोजन की एसिड न्यूट्रलाइजिंग क्षमता भी कम हो जाती है। इस तरह शरीर में अतिरिक्त एसिड वेस्ट और टॉक्सिन्स का जमाव धीरे-धीरे बढ़ने लगता है। परिणामतः ऐसा भोजन करने वाले व्यक्ति और परिवार में बीमारियां होने की संभावना बढ़ जाती है।



**भोजन, बीमारियों से लड़ने और उन्हें ठीक करने का  
सबसे शक्तिशाली हथियार है।**

**Food is the most powerful weapon  
to fight against diseases and reverse them.**



## CHAPTER - 3

### रोगों के उपचार में औषधियों से भी अधिक महत्वपूर्ण कारक

लोगों के मन में यह विश्वास बस गया है कि रोगों का उपचार औषधियों से ही संभव है, अन्यथा संभव नहीं है। खान-पान, रहन-सहन, प्रकृति के नियमों की अवहेलना करते हुए रोगों के उपचार में आज मनुष्य ने औषधियों को अधिक महत्वपूर्ण तथा आरोग्य प्राप्ति का आधार मान लिया है। नीचे बताए गये छह बिंदुओं पर विश्लेषण कर रोगों के उपचार में औषधियों से भी महत्वपूर्ण कारकों के बारे में विस्तार से समझने का प्रयास करेंगे।

#### 3.1 दवा vs उम्र

जब किसी वृद्ध व्यक्ति का इलाज करने की बात आती है, तब युवावस्था की तुलना में घावों को भरने, हड्डियों को जुड़ने या अन्य किसी स्वास्थ्य संबंधी समस्या से उबरने में अधिक समय लगता है। वृद्ध व्यक्ति में शारीरिक ऊर्जा कमजोर होती है तथा विषाक्त पदार्थों का संचय अधिक देखा जाता है। यदि प्रकृति द्वारा प्रदत्त शारीरिक शक्ति क्षीण हो गई हो तो रोगी का उपचार होने की प्रक्रिया में औषधि उतनी तेजी से प्रभाव नहीं दिखा पाती है।

डॉक्टर, दवाओं की मदद से रोगी का उपचार करते हुए भी, उपचार प्रक्रिया को मनचाही गति, रोगियों को समान लाभ तथा मनचाहा परिणाम नहीं दे पाते क्योंकि रोग का उपचार करने की क्षमता प्रकृति के पास है। प्रकृति की ऊर्जा ही रोग का उपचार करती है। प्रकृति की इस उपचारात्मक ऊर्जा का सदुपयोग होने पर ही रोग का उपचार शीघ्रता से संभव होता है। दवाओं का फायदा तभी मिल सकता है जब दवा और प्रकृति के उपचार करने की दिशा एक समान हो। प्रकृति के उपचार करने की दिशा से, दवाओं के



उपचार करने की दिशा जब विपरीत होती है, तब प्रकृति के कामकाज में बाधा पहुंचती है व उपचार में अधिक समय लग जाता है। इससे बीमार व्यक्ति का ही नुकसान होता है, ऊर्जा नष्ट होती है। कई बार तो जीवन से हाथ धोना पड़ जाता है।

इस बात से यह प्रमाणित होता है कि शरीर को स्वस्थ करने में प्रकृति की उपचारात्मक ऊर्जा की भूमिका औषधियों से भी अधिक महत्वपूर्ण है।

### 3.2 ICU में इलाज vs घर पर इलाज

आमतौर पर, डॉक्टरों की हड़ताल के दौरान भी दिल का दौरा, लकवे का दौरा, दुर्घटनाग्रस्त रोगियों को तो आपातकालीन सेवाएं प्रदान की जाती हैं। परंतु इन हड़तालों के दौरान डॉक्टरों ने आउट पेशेंट क्लिनिकों में चलने वाले लाखों मरीजों का आगे का इलाज करना रद्द कर दिया तथा पूर्व निर्धारित हजारों ऑपरेशनों को भी स्थगित कर दिया। अनेक रोगी जो हॉस्पिटल में दाखिल होना चाहते थे या इलाज कराना चाहते थे, डॉक्टरों की कम उपस्थिति के कारण उन रोगियों को घर पर ही देखभाल करने को कहा गया। इन सबके बावजूद भी ऐसे रोगी घर पर ही अपने आप को तेजी से ठीक करने में सफल रहे तथा उनमें मृत्युदर भी कम पाई गई। इन अवलोकनों का समर्थन करते हुए मेडिकल जर्नल्स में अनेक सर्वे रिपोर्ट्स प्रकाशित हैं। इस स्वास्थ्य सुधार का विश्लेषण कर, प्रकृति के स्वस्थ रखने तथा रोगमुक्त करने के उपाय, नियमों और सिद्धांतों को समझने का प्रयास करेंगे।

#### 3.2.1 ICU में इलाज

अक्सर देखा जाता है कि आईसीयू (ICU) में आने वाले मरीजों का आहार तुरंत बंद कर दिया जाता है। भोजन बंद होने पर शरीर में पानी और ऊर्जा की आवश्यकता को पूरा करने के लिए वैकल्पिक भोजन की आपूर्ति ड्रिप के रूप में दी जाती है। तत्काल

दवाओं की मदद से रक्तचाप, दिल की धड़कन, ब्लड शुगर, शरीर के तापमान, गैस, एसिडिटी, उल्टी, सिरदर्द, बदन दर्द, बेचैनी तथा अन्य लक्षणों को सामान्य करने की कोशिश की जाती है। दवाओं के उपयोग के बावजूद भी जब लक्षणों में उतार-चढ़ाव आता है तब लक्षणों को फिर से सामान्य करने के लिए बार-बार अधिक दवाओं के उपयोग की आवश्यकता होती है। आईसीयू में ऑक्सीजन की आपूर्ति सिलेंडर की मदद से की जाती है। इतना ही नहीं रोगी का संपूर्ण उपचार बंद कमरे में होने के कारण रोगी को धूप से वंचित रहना पड़ता है।

#### 3.2.2 घर पर इलाज

दूसरी तरफ डॉक्टरों की हड़ताल के कारण रोगी को घर पर ही मजबूरी में अपना ख्याल रखना पड़ता है। खराब स्वास्थ्य के कारण आमतौर पर रोगी को दलिया, खिचड़ी, ब्रेड, बिस्कुट आदि ठोस अनाज बंद करके केवल तरल आहार ही दिया जाता है।

आमतौर पर, भोजन के पाचन की प्रक्रिया में, पाचनतंत्र की ऊर्जा के अलावा, शरीर के अन्य भागों से रक्त के संचालन को भी पाचनतंत्र की सहायता के लिए थोड़े समय के लिए उपलब्ध होना पड़ता है। इससे यह बात आसानी से समझ में आ जाती है कि पाचन की प्रक्रिया में शारीरिक ऊर्जा का एक बड़ा हिस्सा उपयोग होता है। जब ठोस अनाज युक्त भोजन पचने के लिए उपलब्ध नहीं होता है, तो भोजन को पचाने की प्रक्रिया से ऊर्जा की बचत होती है।

प्रकृति के नियमानुसार प्रकृति तुरंत इस ऊर्जा का उपयोग शरीर को रोगमुक्त करने के लिए करने लगती है। इस उपचारात्मक ऊर्जा के सदुपयोग होने से रोगी की बेचैनी, घबराहट तथा अन्य लक्षण, थोड़े ही समय में तेजी से सामान्य होने लगते हैं। साथ ही लक्षणों में बार-बार होने वाले उतार-चढ़ाव भी कम देखने को मिलते हैं।



रोगी को दिया जाने वाला तरल आहार शरीर में पानी और ऊर्जा की कमी को दूर करता है। बीमारी के दौरान शरीर में पानी की कमी न हो, इसका ख्याल रखना बेहद जरूरी है। संतरे का रस, अन्य फलों का रस, नींबू पानी, नारियल पानी, सब्जियों का रस या सूप, शहद पानी, गुनगुना पानी आदि लगातार तरल आहार के रूप में देना चाहिए। तरल आहार में पाए जाने वाले विटामिन 'सी' तथा अन्य खनिज तत्व रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, रोगों से लड़ने तथा शीघ्र स्वस्थ होने में सहायक होते हैं।

घर में रहने वाले मरीज को ऑक्सीजन की कमी ना हो इसके लिए शुद्ध हवा से ऑक्सीजन की आपूर्ति होती रहे इस बात का ध्यान रखना जरूरी है। इसके लिए मरीज के रूम के खिड़की दरवाजे खुला रख क्रॉस वेंटिलेशन व्यवस्था को दुरुस्त करने की आवश्यकता है।

साथ ही घर में रहने वाले रोगी को धूप में बैठने का अवसर मिल जाता है जबकि आईसीयू में इलाज होने वाले रोगी को धूप से वंचित रहना पड़ता है।

इस प्रकार प्रकृति की ऊर्जा तथा पाचनतंत्र से बचाई हुई ऊर्जा दोनों का सदुपयोग होने से घर में रहने वाला रोगी शीघ्र स्वस्थ हो जाता है।

### 3.2.3 घर पर रहने वाले मरीजों में मृत्यु दर कम होने के कारण

आईसीयू में आने वाले और अस्वस्थ होने पर घर में खुद की देखभाल करने वाले, दोनों तरह के मरीजों का अनाज युक्त भोजन बंद कर दिया जाता है। दोनों ही जगहों पर मरीजों के पाचनतंत्र को आराम मिलने के बावजूद घर में रहने वाले मरीजों में मृत्युदर कम देखने को मिलती है।

इसका कारण यह है कि जब भी आईसीयू में उपचार के दौरान रोगी के लक्षणों में कोई सुधार नहीं होता है और लक्षणों में

उतार-चढ़ाव होता है, तभी बार-बार अत्यधिक दवाओं के प्रयोग से लक्षणों को सामान्य करने के निरंतर प्रयास करने पड़ते हैं। कई बार दवाओं के सेवन के बावजूद भी विशेष लाभ नहीं दिखाई देता है। अत्यधिक दवाओं के सेवन से किडनी, लीवर जैसे शरीर के महत्वपूर्ण अंगों पर काम का बोझ बढ़ जाता है। पाचनतंत्र से बचाई गई अतिरिक्त ऊर्जा का उपयोग बीमारी का इलाज करने के बजाये दवाओं के दुष्प्रभावों को संभालने में उलझ कर रह जाता है।

घर में रहने वाले रोगी आमतौर पर कम दवाओं पर निर्भर रहते हैं। औषधियों का प्रयोग कम होने के कारण प्रकृति की ऊर्जा औषधियों के प्रभाव को संभालने में नहीं उलझती और रोगी को ठीक करने के कार्य में प्रत्यक्ष रूप से लग जाती है। इसलिए घर में रहने वाले रोगी की मृत्यु की संभावना कम हो जाती है।

### 3.3 दवा vs शारीरिक विश्राम, गहरी नींद, मानसिक आराम

रोगों के उपचार और बीमारी से मुक्त होने में, दवा अक्सर लक्षणात्मक राहत प्रदान करती है। हालाँकि, सच्चा और स्थायी स्वास्थ्य सुधार शरीर की प्राकृतिक उपचार प्रक्रियाओं द्वारा ही सबसे अच्छे तरीके से होता है, जो पर्याप्त शारीरिक आराम, गहरी नींद और मानसिक आराम से गहराई से प्रभावित होता है।

#### 3.3.1 शारीरिक विश्राम

यह पूर्णतः सत्य है कि विश्राम के बिना केवल दवाओं का सेवन करके बीमारी से छुटकारा पाना बहुत मुश्किल है। क्योंकि दवाइयां विश्राम से मिलने वाले फायदे की जगह नहीं ले सकती हैं। शारीरिक रूप से विश्राम करने पर, रोगी की चलने-फिरने, काम करने, बोलने और देखने के लिए उपयोग की जाने वाली ऊर्जा की बचत होती है। प्रकृति द्वारा इस ऊर्जा का उपयोग बीमारी से उबरने में होने के कारण रोगी शीघ्र स्वस्थ हो जाता है।

### 3.3.2 गहरी नींद

गहरी नींद शारीरिक विकास और बीमारी से मुक्त होने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, ठीक उसी तरह जैसे यह नवजात शिशु के विकास में सहायता करती है। गहरी नींद के बाद, व्यक्ति पहले से अधिक स्वस्थ और अधिक ऊर्जावान महसूस करता है। गहरी नींद आंतरिक थकान को दूर करने, शरीर के क्षतिग्रस्त कोशिकाओं की कुशलता से मरम्मत करने, डिटॉक्सिफिकेशन करने और हार्मोन को संतुलित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इसी अवस्था में प्रतिरक्षा प्रणाली सर्वाधिक सक्रिय होती है, उपचार प्रक्रिया में तेजी आती है, जिससे बीमारियों को जल्दी ठीक होने में मदद मिलती है। पर्याप्त गहरी नींद के बिना, शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है और दवाएं कम प्रभावी हो सकती हैं।

प्रकृति द्वारा सुझाई गई जैविक घड़ी और निद्राचक्र (Biological Clock & Natural Sleep Cycle) के विरुद्ध देर रात तक जग कर आज का युवा अपनी ऊर्जा को तेजी से क्षीण (Fast drain of energy) कर रहा है। साथ ही भविष्य में असमय बुढ़ापे को बुलाने और अनिद्रा का रोगी बनने की ओर अपने आप को धकेल रहा है। शरीर के लिए आवश्यक 6 से 8 घंटे की नींद में रात 10 बजे से 2 बजे तक का समय जरूर शामिल होना चाहिए। निद्राचक्र विज्ञान के अनुसार, इस समय के दौरान ली गई नींद में ही गहरी नींद संभव है। गहरी नींद से शारीरिक थकान दूर होती है, दिमागी शक्ति तथा मानसिक ऊर्जा प्राप्त होती है। प्रकृति द्वारा सुझाए गए, रात्रि 10 बजे से प्रातः 2 बजे तक के समय को सम्मिलित ना कर व्यक्ति कितना भी अधिक समय सोने में व्यतीत करे, फिर भी शारीरिक थकान उचित रूप से दूर नहीं हो पाती है, अगले दिन काम करने के लिए उमंग एवं मानसिक ऊर्जा की कमी देखने को मिलती है, कुछ नया करने की क्षमता कम हो जाती है तथा पूर्ण रूप से अपने आपको तरोताजा महसूस नहीं कर पाता है। अक्सर, लंबी

दूरी के हवाई यात्रियों को जैविक घड़ी और निद्राचक्र से संबंधित जेट लैग (Jet Lag) की समस्या का सामना करना पड़ता है।

जैविक घड़ी, निद्राचक्र, प्रकृति की क्रियाएं जैसे कि सूर्योदय, सूर्यास्त और पृथ्वी के अपनी धुरी पर घूमने पर निर्भर करता है। यह हमारे भोजन के पाचन, शरीर विज्ञान, व्यवहार और दिनचर्या पर गहरा प्रभाव डालता है। रात 11:30 बजे के बाद, अगले दिन सूर्योदय तक पाचक रसों का स्राव अपने न्यूनतम स्तर पर होता है। इसलिए देर रात किया हुआ भोजन भूख तो मिटा सकता है लेकिन उसका व्यवस्थित पाचन नहीं हो पाता। प्रकृति के इन नियमों के विरुद्ध चलना अपनी ही ऊर्जा को नष्ट करना है।

आजकल इंटरनेट, मोबाइल, फिल्में और आकर्षक छोटे-छोटे वीडियो देखने की आदत मन की एकाग्रता को सबसे ज्यादा प्रभावित कर रही है। इनका जरूरत से ज्यादा और देर रात तक इस्तेमाल कर नींद को खराब करने की आदत को बदलने की नितांत आवश्यकता है। बीमारी के दौरान मोबाइल, टेलीविजन, कंप्यूटर का अधिक इस्तेमाल करने से शारीरिक और मानसिक विश्राम ठीक से नहीं हो पाता। बीमारी की अवस्था में इनके इस्तेमाल को कम करके स्वास्थ्य सुधार में तेजी लाई जा सकती है।

### 3.3.3 मानसिक आराम

संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए जीवन में मानसिक शांति होना अति आवश्यक है। इसके लिए मन, नकारात्मक और अनावश्यक विचारों के बोझ से मुक्त हो। शांत मन, सच्चे मानसिक आराम का अनुभव करने के लिए आधार है। जब मन शांत होता है तो मानसिक ऊर्जा का उपयोग रोग उपचार के कार्य में अधिक प्रभावी ढंग से हो सकता है।

चिकित्सा विज्ञान की भाषा में, मनोदैहिक (Psychosomatic Disorder) शब्द का प्रयोग मुख्य रूप से उन शारीरिक बीमारियों के लिए किया जाता है, जिनके बारे में यह माना जाता है कि ये

मानसिक कारकों के कारण होती हैं या मानसिक कारकों से बदतर हो जाती हैं। वर्तमान शोध इस ओर इशारा करते हैं कि लगभग सभी बीमारियां कुछ हद तक मनोदैहिक विकारों के अंतर्गत आते हैं यानि मन शारीरिक बीमारी को प्रभावित करता है।

उचित मानसिक आराम के बिना गहरी नींद संभव नहीं है इसलिए शारीरिक विश्राम भी अनुपयोगी हो जाता है। तनाव वाले हार्मोन अधिक जारी होने से भोजन का पाचन भी ठीक से नहीं हो पाता है। नतीजतन, शरीर में विषाक्त संचय बढ़ता है। ये सभी कारक रोगी के उपचार को धीमा और कठिन कर देते हैं।

धैर्य की कमी के कारण मन में बेचैनी बनी रहती है। बेचैन मन किसी को भी रोगी बना सकता है। राजयोग मेडिटेशन का नियमित अभ्यास मानसिक शांति, एकाग्रता और सकारात्मक विचारों को बढ़ाने में मदद करता है। इससे मानसिक ऊर्जा का सदुपयोग होता है तथा रोगी को कम समय में तंदुरुस्ती प्राप्त करने में सहायता मिलती है।

प्रत्येक घर में एक स्थान मेडिटेशन के लिए आरक्षित रखा जाना चाहिए ताकि परिवार का प्रत्येक सदस्य पूरे दिन में अपने उपलब्ध समय के अनुसार कुछ मिनटों के लिए मौन में बैठ सके, एकाग्रता बढ़ाने का प्रयास तथा मेडिटेशन का अभ्यास कर सके। अधिकांश परिवार नये घर की योजना बनाते समय वास्तुकार से टेलीविजन के लिए एक बेहतर स्थान प्रदान करने के लिए कहते हैं। लेकिन अफसोस की बात है कि मेडिटेशन के लिए ध्यान कक्ष (**Meditation Room**) उपलब्ध कराने की मांग नहीं करते। जिन घरों में नियमित मेडिटेशन का अभ्यास किया जाता है, वहां से प्राप्त होने वाली सकारात्मक ऊर्जा का प्रभाव पूरे घर, परिवार के प्रत्येक सदस्य के स्वास्थ्य और खुशहाली पर पड़ता है। साथ ही यह बच्चों को पढ़ने, एकाग्रता बढ़ाने और अच्छे संस्कारों की धारणा करने में मदद करता है।

राजयोग ध्यान का नियमित अभ्यास मानसिक शांति को बढ़ाने में मदद करता है। मानसिक शांति बढ़ाने के लिए हर व्यक्ति को अपनी सोच और विचारधारा में सकारात्मक बदलाव लाने की जरूरत है।

### 3.4 दवा vs पाचनतंत्र का आराम

बीमार अवस्था में रोगी यदि चटपटा, हलवा, पूरी, कचोरी, अधिक तेल व मसालेदार जैसे भारी भोजन सेवन करने लगे तो दवाओं के सेवन के बावजूद स्वास्थ्य में सुधार होने के बजाये बिगड़ने की संभावना बढ़ जाती है। गंभीर बीमारी से उबरा हुआ रोगी यदि ऐसा भोजन करने लगे तो अस्पताल में भर्ती होने की संभावना बढ़ जाती है। क्योंकि प्रकृति का नियम है कि जब पाचनतंत्र को आराम मिलता है तो प्रकृति पाचन में लगने वाली ऊर्जा को डायवर्ट कर रोगों के इलाज करने लगती है और व्यक्ति जल्द स्वस्थ हो पाता है। इसीलिए केवल औषधियों के प्रयोग से रोगों का उपचार संभव नहीं है।

भोजन के पाचन में शरीर की ऊर्जा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा शामिल होता है। प्रकृति के नियम के अनुसार जब भी शरीर को स्वस्थ करने के लिए अतिरिक्त ऊर्जा की आवश्यकता होती है, वह भूख के संकेत को रोक देती है। जब ठोस अनाज का सेवन बंद कर दिया जाता है, तो भोजन के पाचन से बचाई गई ऊर्जा का उपयोग प्रकृति द्वारा सूक्ष्म नस-नाड़ियों में जमी गंदगी को हटाने, शरीर के विषैले पदार्थों को दूर करने, कोशिकाओं में हुई टूट-फूट की मरम्मत करने तथा वर्तमान स्वास्थ्य समस्याओं को सुधारने में अतिरिक्त सहयोगी बन जाता है। प्रकृति द्वारा यह उपचारात्मक ऊर्जा सर्वोच्च चिकित्सक तथा सबसे शक्तिशाली औषधि के रूप में कार्य करती है। किसी भी अन्य चिकित्सा या दवाओं की तुलना में तेजी से, सुरक्षित तथा प्रभावी ढंग से रोग उपचार कर सकती है। रोगी में मृत्यु की संभावना भी कम हो जाती है। प्रकृति की इस उपचारात्मक ऊर्जा का उपयोग किए बिना किसी भी जटिल रोग

का उपचार करना या नए रोगों के आने की संभावना को कम करना केवल दवाओं के प्रयोग से संभव नहीं है।

ठोस अनाज की तुलना में फ्रूट, जूस, सूप, सलाद, सब्जियों का पाचन आसान होता है। इनको पचाने के लिए न तो अधिक पाचक रसों की आवश्यकता होती है और न ही अधिक हाइड्रोक्लोरिक एसिड की। इस प्रकार पाचन के लिए आवश्यक ऊर्जा और पाचनतंत्र पर भार कम हो जाता है। इससे पाचनतंत्र को आराम मिलता है, फिर भी अधिक पोषण प्राप्त होता है। इस तरह के भोजन से यूरिक एसिड नहीं बनता है। किडनी को शरीर से संचित एसिड अपशिष्ट को निकालने का समय मिल जाता है। पाचन कार्य से बचाई गयी ऊर्जा का सदुपयोग विषाक्त पदार्थों को हटाने और कोशिकाओं की मरम्मत करने में होता है। यही कारण है कि पूरे दिन केवल फ्रूट, जूस, सूप, सलाद, सब्जियों का सेवन करने के बाद व्यक्ति हल्का और ऊर्जावान महसूस करता है।

समय-समय पर या सप्ताह में एक दिन किसी भी तरह का अनाज का सेवन ना करते हुए केवल फलाहार, रसाहार या उपवास की आदत विकसित करके पाचनतंत्र को आराम देना चाहिए। ऐसा करने से बीमारी की रोकथाम और रिकवरी पहले से कहीं ज्यादा आसान हो जाएगी।

### 3.5 दवा vs विश्वास तथा मन की शक्ति

यदि रोगी को डॉक्टरों, दवाओं तथा उपचार पर विश्वास नहीं है तो भी रोगी के स्वास्थ्य में विशेष सुधार या सकारात्मक परिणाम की प्राप्ति कम होती है। यदि रोगी को डॉक्टर और डॉक्टर द्वारा दी जाने वाली दवा पर पूर्ण विश्वास है तो अनेक बार दवा के बदले दवारहित गोली देने पर भी रोगी रोगमुक्त हो जाते हैं। मेडिकल भाषा में इसे प्लेसीबो इफेक्ट (**Placebo Effect**) कहते हैं।

कई बार देखने में आता है कि मेडिकल साइंस के पास कई बीमारियों के लिए कोई खास इलाज या रिसर्च उपलब्ध नहीं है।

यहां तक कि जब यह जानकारी रोगियों से साझा की गई तो कई रोगी अपने मन की शक्ति, परमात्म शक्ति पर विश्वास, प्रकृति की उपचार शक्ति पर विश्वास, आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच का उपयोग करके खुद को स्वस्थ करने में सफल रहे।

यह सब दर्शाता है कि विश्वास दवाओं की उपचार क्षमता को बढ़ा देता है। विश्वास की उपचार शक्ति दवा से अधिक है।

### 3.6 दवा का प्रभाव vs भोजन का प्रभाव

भोजन और दवा दोनों का प्रभाव शरीर पर पड़ता है। यदि कोई व्यक्ति कुछ दिनों तक लगातार भोजन में परहेज रखना बंद कर दे तो दवा के प्रभाव से नियंत्रण में चल रही स्वास्थ्य समस्या भी नियंत्रण से बाहर होती नजर आने लगती है। इससे सिद्ध होता है कि दवा के प्रभाव से भोजन का प्रभाव अधिक होता है।

कभी-कभी स्वास्थ्य समस्याओं को बेहतर नियंत्रण में रखने के लिए पहले से अधिक दवाओं का इस्तेमाल करना पड़ता है। इसमें सफल रहने पर भी दवा की मात्रा बढ़ने से शारीरिक ऊर्जा नष्ट होता है और शरीर पहले से ज्यादा कमजोर हो जाता है।

वर्तमान समय में, उपचार पद्धति में भोजन के प्रभाव की उपेक्षा कर केवल औषधियों से उपचार करने का चलन हो गया है। इलाज तो औषधि से होता है, यह मान्यता, विश्वास, अज्ञान इतना गहरा है कि व्यक्ति अपनी मर्जी से ही केवल दवा से इलाज का शॉर्टकट अपनाने को तैयार है। बहुत अच्छी दवा है, बहुत ताकतवर नई दवा आई है, बहुत अच्छी हेल्थ सप्लीमेंट है, इससे बहुतों को फायदा हुआ है, ऐसे अनेक उपायों को स्वास्थ्य लाभ की आशा से अपनाने में समय और धन खर्च कर रहा है। शायद यही सब स्वास्थ्य लाभ पाने के उत्तम तरीके हैं, इसी भ्रम में इंसान जी रहा है। व्यक्ति इस बात को समझने से वंचित रह गया है कि दिन-प्रतिदिन बिगड़ती स्वास्थ्य समस्या के पीछे पाचन के दौरान सड़े हुए भोजन

का हानिकारक प्रभाव (side effect), दवाओं के हानिकारक प्रभाव से कई गुना अधिक नुकसान कर रहा है।

जिस गलत खान-पान के कारण व्यक्ति बार-बार बीमार पड़ता है या बीमारी बढ़ती है, उसमें परिवर्तन लाने की आवश्यकता है। आहार में सुधार के बाद आहार, रोग उपचार के कार्य में औषधि के समान सहायक हो सकता है। ऐसा करके अन्य औषधियों की आवश्यकता को तथा बीमारी आने की संभावना को काफी हद तक कम किया जा सकता है। केवल औषधियों से इलाज की तुलना में बेहतर इलाज संभव हो पाता है। यही उपचार का सही तरीका है।

### 3.6.1 दवाओं के साइड इफेक्ट से अधिक हानिकारक

#### सड़े हुए भोजन के साइड इफेक्ट

किसी भी दवा को लगातार लंबे समय तक इस्तेमाल करने से उसका असर कम होने लगता है। उसी स्वास्थ्य समस्या को नियंत्रण में लाने के लिए दवा की खुराक पहले की तुलना में बढ़ानी पड़ती है। कई बार तो कोई नई स्वास्थ्य समस्या अपना असर दिखाने लगती है। बढ़ती उम्र के साथ स्वास्थ्य समस्याओं का बढ़ना और लंबे समय तक दवाओं के सेवन से साइड इफेक्ट आने की संभावना को पूर्वनिर्धारित माना जाता है।

गहन विश्लेषण करने पर यह समझ में आया कि पाचन के दौरान भोजन सड़ने से तथा विपरीत भोजन से पड़ने वाला साइड इफेक्ट तो औषधि के प्रभाव से पड़ने वाले साइड इफेक्ट से कहीं अधिक है। भोजन सड़ने से विघटित भोजन शराब और जहरीले एसिड में रूपांतरित हो जाते हैं। इससे उत्पन्न दुष्प्रभावों को संभालने में शरीर रूपी इस प्रकृति की ऊर्जा का अत्यधिक दुरुपयोग होने के कारण शारीरिक ऊर्जा क्षीण होने लगती है, व्यक्ति अल्पायु में ही बुढ़ापे की अनुभूति करने को मजबूर हो जाता है अर्थात् पाचन के दौरान भोजन सड़ने से उम्र का असर भी जल्दी

आने लगता है। मनुष्य अपने खान-पान और दिनचर्या पर नियंत्रण न करके अपने स्वास्थ्य की जिम्मेदारी चिकित्सा विज्ञान और औषधियों पर डाल कर अपनी भूल से मुक्ति पाना चाहता है। आइए इसे एक उदाहरण के माध्यम से समझते हैं।

एक व्यक्ति घुटनों के दर्द, ब्लड प्रेशर की समस्या से परेशान है। घुटने के दर्द को ठीक करने के लिए समय-समय पर मालिश, सिकाई और कई तरह की दवाओं का इस्तेमाल जारी है और थोड़े समय के लिए राहत भी महसूस होती है। थोड़ी सी मुश्किल से भी दिनचर्या चल जाती है तो व्यक्ति अपने व्यस्त जीवन में बीमार पड़ने के कारण के बारे में ज्यादा सोचे बिना थोड़ी सी दवाई से अपना काम चला लेता है।

इसके साथ ही उस व्यक्ति को चाय पीने की आदत है, प्रतिदिन तीन चार कप चाय पी लेता है। अधिक चाय पीने से शरीर में यूरिक एसिड बढ़ता है तथा अंदर से घुटने खराब होना जारी रहते हैं। हर साल घुटनों का दर्द धीरे-धीरे बढ़ रहा है तथा दैनिक दिनचर्या में भी मुश्किल बढ़ती जा रही है। लेकिन चाय छोड़ने की सलाह नहीं दी जा रही है। कुछ सालों बाद, कई लोगों के घुटने इस हद तक खराब हो जाते हैं कि उन्हें बदलने की सलाह मिलनी शुरू हो जाती है। भोजन सड़ने से विषाक्त संचय तथा यूरिक एसिड की जमावट, कार्टिलेज जैसे मजबूत और शक्तिशाली हिस्से को भी नुकसान पहुंचाता है तथा घुटने की समस्या में वृद्धि होती है।

इसी तरह चाय, रक्त वाहिकाओं की लचक को कम कर देती है, पूरे शरीर में रक्त संचार बाधित होता है। खाने के सड़ने से एलडीएल कोलेस्ट्रॉल ज्यादा बनता है और ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस का असर भी बढ़ जाता है। इससे ब्लड प्रेशर की समस्या बढ़ जाती है और व्यक्ति को दवाई बढ़ानी पड़ती है। कुछ सालों बाद यह स्थिति आती है कि दवा का ओवरडोज पहले ही बढ़ चुका होता है, फिर भी



ब्लड प्रेशर कंट्रोल में नहीं रहता। कुछ रोगियों में मधुमेह, हृदय-रोग या अन्य स्वास्थ्य समस्याएं धीरे-धीरे शुरू हो जाती हैं।

इस स्वास्थ्य हानि का कारण केवल ब्लड प्रेशर की दवाओं का साइड इफेक्ट है या गलत खान-पान की इसमें विशेष भूमिका है, इसे समझने की जरूरत है। भोजन के सड़ने तथा गलत भोजन के साइड इफेक्ट्स के कारण शरीर में टॉक्सिंस की मात्रा बढ़ने के साथ नई बीमारी आने की संभावना बढ़ी, मौजूदा बीमारी बढ़ी और औषधि की खुराक बढ़ानी पड़ी। अगर खान-पान सही होता तो बीमारी बढ़ने, दवा की मात्रा बढ़ाने और नई बीमारी आने की नौबत ही नहीं आती। इस स्वास्थ्य हानि में दवा का साइड इफेक्ट कम है लेकिन गलत खान-पान का साइड इफेक्ट ज्यादा है।

स्वास्थ्य हानि के पीछे हमेशा दवाइयों का साइड इफेक्ट कहकर भोजन के साइड इफेक्ट्स की गंभीरता को बहुत हल्के में लिया गया है। अब इसको समझ कर भोजन में सुधार करने में ही भलाई है।

## CHAPTER - 4

### आत्मा—मन—शरीर के बीच संबंध

जब अस्पताल में आने वाले किसी पेशेंट की जान नहीं बचाई जा सकती तो ऐसी स्थिति में डॉक्टर परिजनों को बॉडी (Body) वापस ले जाने के लिए कहेंगे, लेकिन पेशेंट या मरीज शब्द का प्रयोग नहीं करेंगे। पेशेंट और बॉडी के बीच का अंतर, चेतना का आभास कराने वाली आत्मा का शरीर में मौजूद न होने को सिद्ध करता है। जब आत्मा अपनी ऊर्जा सहित शरीर छोड़ती है तो पंच तत्वों से बने शरीर को निर्जीव कहा जाता है।

मन, बुद्धि और संस्कार आत्मा की सूक्ष्म शक्तियां हैं। मन के चार आयाम हैं: विचार, भावनाएं, दृष्टिकोण और यादें। यदि मन के ये चार आयाम व्यर्थ या नकारात्मकता के प्रभाव में हैं तो आत्मा की ऊर्जा का प्रवाह बाधित हो जाता है। शरीर के जिस हिस्से में ऊर्जा

का प्रवाह बाधित होता है, वहां एनर्जी ब्लॉक (Energy Block) होने से टॉक्सिंस भी जमा होने लगते हैं। परिणाम स्वरूप उस हिस्से में धीरे-धीरे बीमारी अपना रूप धारण करने लग जाती है। इसलिए राजयोग मेडिटेशन के द्वारा मन की शक्तियों को सकारात्मक और शक्तिशाली बनाए रखना अत्यंत आवश्यक है।

रोगों का मूल कारण शरीर में संचित विषाक्त पदार्थ और उनके प्रभाव हैं। विषाक्त पदार्थ उत्पन्न होने का मुख्य कारण भोजन का सड़ना तथा मानसिक उत्तेजना है। योग, प्राणायाम, एक्सरसाइज शरीर में इन विषाक्त पदार्थों का संचय तथा वृद्धि होने नहीं देते हैं, साथ ही मन और शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। योग, प्राणायाम, एक्सरसाइज आदि का नियमित अभ्यास करने पर जितना बल दिया जाता है उतना ही आहार में परिवर्तन करने का संदेश भी दिया जाता है। लेकिन आज का व्यक्ति योग, प्राणायाम और व्यायाम पर जितना ध्यान दे रहा है उतना खानपान में बदलाव को लेकर सचेत नहीं है। बिना खानपान में बदलाव किए केवल योग, प्राणायाम, एक्सरसाइज से पूर्ण स्वास्थ्य लाभ नहीं किया जा सकता है।

इसीलिए पूर्णरूप से स्वस्थ रहने के लिए आत्मा—मन—शरीर के बीच ऊर्जा का समन्वय बनाए रखने की आवश्यकता है।



जो रोग दवा या सर्जरी जैसे  
बाहरी तरीकों से ठीक नहीं हो सकता है,  
यदि कोई उसे ठीक करना चाहता है,  
तो उसे अपने भीतर जाना होगा।

The dis-ease (Loss of ease) which cannot be cured  
by outer methods like medicines or surgery,  
if one wants to heal or cure it, he has to go within (In + Curable)



## CHAPTER - 5

### भोजन सड़ने के प्रमुख कारण

पाचन की प्रक्रिया के दौरान भोजन के सड़ने से उतना ही नुकसान होता है जितना सड़ा हुआ भोजन खाने से हो सकता है। लोग इसे अपने कमजोर लिवर और पाचनतंत्र की खराबी समझ कर तरह-तरह के इलाज के पीछे भागते रहते हैं। इलाज के दौरान कुछ राहत तो महसूस होती है लेकिन बार-बार उसी स्वास्थ्य समस्या का सामना करना पड़ता है। व्यक्ति प्रकृति के उपचार करने के उपाय और सिद्धांतों की अवहेलना करके अपने समय, शक्ति और धन का भरपूर उपयोग औषधियों पर अनुसंधान करने और उपचार के नए-नए तरीके ढूँढ़ने में कर रहा है। नतीजा सबके सामने है। हॉस्पिटल्स, डॉक्टर्स, औषधियां तथा अनेक वैज्ञानिक अनुसंधानों के बावजूद बीमारियां कम होने के बजाये बढ़ती ही जा रही हैं। वास्तव में "भोजन का सड़ना" बीमार होने की एक मुख्य वजह है।

कोई भी स्वास्थ्य समस्या कितनी भी गंभीर क्यों न हो, यह प्रकृति के स्वास्थ्य नियमों के विरुद्ध दीर्घकालीन छोटी-छोटी त्रुटियों का संयुक्त परिणाम ही है। प्रकृति के इन स्वास्थ्य नियमों को समझने के बाद इनका पालन आसानी से किया जा सकता है और स्वस्थ रहना आसान हो सकता है।

भोजन के सड़ने के कई कारण होते हैं। उन में से चार प्रमुख कारणों पर विस्तार से चर्चा करते हैं। सरल प्रतीत होने वाले ये कारण वास्तव में स्वास्थ्य के मूल सिद्धांत हैं। इस चर्चा से यह ज्ञात होगा कि उनकी अवज्ञा का स्वास्थ्य पर कितना प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

#### भोजन सड़ने के कुछ मुख्य कारण

##### 5.1 भोजन को ठीक से नहीं चबाना

5.2 दो भोजन के बीच उचित अंतर का नहीं होना

5.3 आवश्यकता से अधिक भोजन करना

5.4 फूड कॉम्बिनेशन रूल्स में गलतियां करना

#### 5.1 भोजन को ठीक से नहीं चबाना

भोजन कितना भी पौष्टिक और स्वादिष्ट क्यों न हो, यदि उसे ठीक से चबाकर नहीं खाया जाएगा तो उसका पाचन और अवशोषण ठीक से नहीं होगा अर्थात् भोजन अवश्य ही सड़ेगा। इस संबंध में गहन विश्लेषण के बाद मधुमेह के लिए जिम्मेदार दो नए जोखिम कारकों (Risk Factors) की पहचान की गई है। चिकित्सा विज्ञान मधुमेह के लिए इन जोखिम कारकों की पहचान नहीं कर पाया है। इन जोखिम कारकों की पहचान मधुमेह की रोकथाम और उपचार को आसान बना सकता है। इस पर आगे विस्तार से चर्चा की गई है।

जब भी लोग काम के दबाव में होते हैं, समय की कमी होती है, तो जल्दबाजी में बिना चबाए भोजन कर समय बचाने की कोशिश करते हैं। भोजन को ठीक से चबाकर नहीं खाने की आदत से स्वास्थ्य पर पड़ने वाले गंभीर नुकसान और कार्बोहाइड्रेट के पाचन पर पड़ने वाले प्रतिकूल प्रभाव का अंदाजा लोगों को नहीं है। तीन अलग-अलग स्थितियों में कार्बोहाइड्रेट का पाचन कैसे प्रभावित होता है, इसका विश्लेषण भोजन चबाने के महत्व को समझने में मदद करेगा।

##### 5.1.1 कार्बोहाइड्रेट भोजन का उचित चबाना

कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन जैसे रोटी, चावल, आलू को अगर ठीक से लगातार चबाया जाए तो मीठा स्वाद आने लगता है। लार के क्षारीय वातावरण में कार्बोहाइड्रेट का रासायनिक विघटन (Chemical breakdown) और पाचन मुंह में ही शुरू हो जाता है। माल्टोज की उपस्थिति स्वाद में मिठास के अनुभव को बढ़ा देती है।



दाल को लगातार चबाया जाए तो भी मीठी नहीं लगेगी। क्योंकि दाल एक प्रोटीन है और इसका रासायनिक विघटन और पाचन आमाशय (Stomach) के अम्लीय वातावरण में होता है। जबकि कार्बोहाइड्रेट के पाचन के लिए क्षारीय वातावरण की आवश्यकता होती है। केवल अम्लीय वातावरण उपलब्ध होने पर कार्बोहाइड्रेट का पाचन लगभग रुक सा जाता है।

दिलचस्प पाचन प्रक्रिया यहीं से शुरू होती है। जैसे ही भोजन किया जाता है, क्षारीय वातावरण में पचने वाला कार्बोहाइड्रेट आमाशय में अम्लीय वातावरण के संपर्क में आ जाता है। अगर भोजन ठीक से चबाया जाए तो भोजन के साथ अधिक मात्रा में लार आमाशय में पहुंचेगा और इसे बेअसर होने में अधिक समय लगेगा। जब तक लार का क्षारीय माध्यम उपलब्ध रहता है, तब तक आमाशय में कार्बोहाइड्रेट का पाचन उसकी सहायता से चलता रहता है। साथ-साथ प्रोटीन का भी पाचन अम्लीय वातावरण में चलता रहता है।

इसलिए, कार्बोहाइड्रेट का व्यवस्थित पाचन तभी संभव है जब भोजन ठीक से चबाया जाए और लार के क्षारीय वातावरण में सेवन किया जाए।

### 5.1.2 कार्बोहाइड्रेट भोजन को कम चबाना

अगर किसी व्यक्ति को खाना बहुत कम चबाने की आदत है तो भोजन के साथ आमाशय में पहुंचने वाली लार की मात्रा भी कम होगी। आमाशय के एसिड के संपर्क में आने पर लार कुछ ही समय में अपना क्षारीय गुण खो देती है और कार्बोहाइड्रेट का पाचन रुक जाता है। जब कार्बोहाइड्रेट भोजन 3-4 घंटे के लिए अम्लीय वातावरण के संपर्क में रहता है, तो कार्बोहाइड्रेट सड़ जाता है। इसे किसी भी तरह रोका नहीं जा सकता। पेट फूलना, बदहजमी, गैस, एसिडिटी भोजन सड़ने के लक्षण हैं।

इसलिए भोजन ठीक से चबा कर सेवन करने के प्रति ध्यान दिया जाना चाहिए।

### 5.1.3 भोजन मिलान नियम के विरुद्ध कार्बोहाइड्रेट आहार का सेवन करना

प्रकृति की भोजन पाचन व्यवस्था के अनुसार, कार्बोहाइड्रेट वाले भोजन के उचित पाचन के लिए उसे लार के क्षारीय वातावरण (Alkaline pH) में सेवन करना चाहिए। खट्टा भोजन प्रकृति में अम्लीय होता है। भोजन में किसी भी खट्टे पदार्थ जैसे छाछ, दही, टमाटर, इमली, अचार, अमचूर, नींबू की उपस्थिति लार के वातावरण (pH) को प्रभावित कर अधिक अम्लीय बना देती है। इसके परिणाम स्वरूप कार्बोहाइड्रेट के पाचन के लिए आवश्यक लार के सक्रिय संघटक का प्रभाव कम हो जाता है। इस तरह खट्टे पदार्थों के साथ सही ढंग से चबाकर खाया हुआ कार्बोहाइड्रेट भोजन का पाचन भी ठीक से नहीं होता है अर्थात् चबाकर खाए हुए कार्बोहाइड्रेट भोजन को भी सड़ने से रोका नहीं जा सकता है।

इसीलिए कार्बोहाइड्रेट के सही पाचन के लिए इसके सेवन के दौरान सभी खट्टी चीजों से परहेज करना बहुत जरूरी है।

### 5.1.4 मधुमेह के लिए दो नये जोखिम कारकों

#### (Risk Factors) की पहचान

मधुमेह होने का एक मुख्य कारण इंसुलिन रेजिस्टेंस को माना जाता है। शरीर में इंसुलिन प्रतिरोधी वातावरण का विकसित हो जाना तब कहलाता है जब मांसपेशियों, वसा और यकृत की कोशिकाओं में इंसुलिन के लिए आवश्यक संवेदनशीलता कम हो जाती है। इंसुलिन प्रतिरोध पहले प्रीडायबिटीज और फिर टाइप 2 मधुमेह का कारण बन सकता है।

टाइप 2 मधुमेह के रोगियों में अग्नाशय तो पर्याप्त इंसुलिन

बना रहा होता है परंतु शरीर में कोशिकाएं इंसुलिन का अच्छी तरह से उपयोग नहीं कर पाती हैं। समय बीतने के साथ इंसुलिन प्रतिरोध के स्तर में वृद्धि के कारण पहले की तुलना में सामान्य रक्त शर्करा के स्तर को बनाए रखने के लिए इंसुलिन की आवश्यकता कहीं अधिक बढ़ जाती है। जब अग्नाशय रक्त शर्करा को सामान्य बनाए रखने में असमर्थ हो जाता है तब औषधियों की मदद से अग्नाशय को उत्तेजित कर अधिक इंसुलिन बनाने का दबाव बनाया जाता है, न कि इंसुलिन रेजिस्टेंस को दूर करने का प्रयास किया जाता है। इससे अग्नाशय पर पहले से अधिक कार्यभार बढ़ जाता है।

औषधि के उपयोग से रक्त शर्करा को नियंत्रण करने का यह उपाय मधुमेह के रोगी को हानि पहुंचाता है। समय के साथ औषधियों की आवश्यकता बढ़ने का वास्तविक कारण, अग्नाशय की खराबी से अधिक इंसुलिन रेजिस्टेंस का बढ़ना है। अगर पेनक्रियाज खराब हो जाता है तो बाहर से इंसुलिन देने के अलावा दूसरा कोई चारा नहीं बचता।

मेडिकल साइंस ने इंसुलिन रेजिस्टेंस के कई कारण बताए हैं और इन कारणों को कम करने के कई तरीके भी सुझाए हैं। व्यायाम, योग प्राणायाम, आहार के माध्यम से रिस्क फैक्टर को कम करने का प्रयास किया जाता है, फायदा भी होता है। लेकिन इंसुलिन रेजिस्टेंस बनने का मूल कारण इससे अलग है। यदि इंसुलिन प्रतिरोध का मूल कारण ज्ञात होता, तो इसका भी निवारण हो जाता। आइए इस चर्चा से इंसुलिन रेजिस्टेंस के नए कारणों को समझने की कोशिश करते हैं।

प्रोटीन एवं वसा युक्त आहार की तुलना में कार्बोहाइड्रेट का पाचन आसानी से होता है। फिर भी अज्ञानता के कारण अधिकांश लोग कार्बोहाइड्रेट का एक बड़ा हिस्सा सड़ा लेते हैं। लंबे समय

तक अच्छे स्वास्थ्य के लिए औसत व्यक्ति को कुल कैलोरी का 45% से 65% कार्बोहाइड्रेट आहार से प्राप्त करने की सलाह दी जाती है। नई शोधों ने स्पष्ट रूप से साबित कर दिया है कि भोजन में कार्बोहाइड्रेट को कम करना और लंबे समय तक प्रोटीन की मात्रा बढ़ाना, स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

एमाइलेज (Amylase) कार्बोहाइड्रेट के पाचन और रासायनिक विघटन (Chemical Breakdown) के लिए जिम्मेदार है। मुंह में कार्बोहाइड्रेट का रासायनिक विखंडन लार एमाइलेज (Salivary Amylase) के स्राव से शुरू होता है। लार एमाइलेज की प्रभावकारिता को दो तरीकों से बढ़ाया जा सकता है।

1. अधिक मात्रा में लारयुक्त एमाइलेज स्रावित करके – यह उचित चबाने से ही संभव है। जितना अधिक भोजन को चबाएंगे उतना ही अधिक मात्रा में लार भोजन के साथ आमाशय तक पहुंचेगा।
2. क्षारीय वातावरण में भोजन का सेवन करने पर लार एमाइलेज की संवेदनशीलता सबसे अधिक होती है। खट्टे पदार्थों के साथ भोजन करने पर लार एमाइलेज की संवेदनशीलता लगभग समाप्त हो जाती है।

यदि उपरोक्त दोनों विधियों से लारयुक्त एमाइलेज के प्रभाव को बनाए नहीं रखा जाता है तो दो मुख्य समस्याएं उत्पन्न होती हैं।

**1. कार्बोहाइड्रेट का सड़ना:** आमाशय में कार्बोहाइड्रेट सड़ना शुरू हो जाता है। अतिरिक्त गैस और एसिडिटी का बनना कार्बोहाइड्रेट के सड़ने का संकेत है।

**2. इंसुलिन प्रतिरोधी वातावरण (Insulin Resistance) का विकसित होना:** आमाशय में पाचन प्रक्रिया पूरी होने के बाद भोजन आगे के पाचन के लिए छोटी आंत से होकर गुजरता है। प्रकृति की पाचन व्यवस्था अनुसार, आमाशय से अधूरे पचे हुए

कार्बोहाइड्रेट का आगे का पाचन अग्नाशयी एमाइलेज (Pancreatic Amylase) की मदद से होता है। आमाशय से छोटी आंत में पहुंचने तक कार्बोहाइड्रेट का पाचन जितना अधूरा होता है, अग्नाशयी एमाइलेज की आवश्यकता उतनी अधिक होती है। इससे अग्नाशय पर कार्यभार बढ़ाता है।

यहीं से इंसुलिन प्रतिरोधी वातावरण की वास्तविक समस्या शुरू होती है। अगर आमाशय में कार्बोहाइड्रेट सड़ता है तो भी इसका आगे का पाचन कार्य अग्नाशयी एमाइलेज द्वारा छोटी आंत में जारी रहता है। इस आधे सड़े हुए कार्बोहाइड्रेट का पाचन, कम गुणवत्ता वाले पोषक तत्वों के साथ, अधिक विषाक्त पदार्थों का उत्पादन करता है। अब इन कम गुणवत्ता वाले पोषक तत्वों का उपयोग, कोशिकाओं के निर्माण तथा आवश्यकता को पूरा करने के लिए होता है और इसे रोका नहीं जा सकता है। इससे कोशिकाएं कमजोर हो जाती हैं।

कोशिकाओं का कमजोर होना, इनमें विषाक्त पदार्थों का संचय बढ़ना तथा अन्य कुछ कारकों के मिलने से धीरे-धीरे एक इंसुलिन प्रतिरोधी वातावरण (Insulin Resistance) का निर्माण होने लगता है। इंसुलिन प्रतिरोधी वातावरण मधुमेह, हृदय-रोग, मोटापा, फैंटी लिवर आदि अनेक रोगों का मुख्य जोखिम कारक है।

**इस प्रकार, भोजन को ठीक से चबाकर नहीं खाना, खट्टे पदार्थ के साथ कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन करना, मधुमेह के दो जोखिम कारक हैं।** अब ये जोखिम कारक मधुमेह के लिए किसी भी अन्य जोखिम कारक से अधिक प्रमुख हैं। चिकित्सा विज्ञान ने अभी तक इन्हें मधुमेह के जोखिम कारक के रूप में पहचाना नहीं है।

पाचन के दौरान कार्बोहाइड्रेट भोजन का सड़ना, इंसुलिन प्रतिरोधी वातावरण होने का एक प्रमुख कारण है। इसे भोजन को

ठीक से चबाकर खाने से, भोजन के बीच में उचित अंतराल बनाकर रखने से, अधिक खाने से परहेज करके, कार्बोहाइड्रेट भोजन करते समय बिना किसी खट्टे पदार्थ के सेवन करने तथा भोजन संयोजन के अन्य नियमों का पालन करके इसे रोका जा सकता है।

इस तरह इंसुलिन प्रतिरोधी वातावरण के मूल जोखिम कारकों के प्रभाव को कम करके, मेटाबोलिक सिंड्रोम (Metabolic Syndrome) से जुड़े मधुमेह तथा अन्य बीमारियों की जोखिमों को आसानी से कम किया जा सकता है। कुछ अन्य उपायों को अपनाकर अग्नाशय पर एलोस्टेरिक भार को कम करके मधुमेह की रोकथाम और उपचार को सरल बनाया जा सकता है।

### 5.1.5 खट्टे पदार्थ—टमाटर, छाछ, दही इस्तेमाल का सही तरीका

प्रकृति के भोजन पाचन के नियमों को समझने के बाद खट्टे पदार्थों का सेवन इस प्रकार करना चाहिए कि कार्बोहाइड्रेट का सड़ना बंद हो जाए। उपरोक्त स्वास्थ्य समस्याएं न तो टमाटर के कारण हैं और न ही रोटी-चावल, आलू जैसे कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन के कारण। यह समस्या खट्टे पदार्थ और कार्बोहाइड्रेट दोनों का एक साथ सेवन करने से कार्बोहाइड्रेट के सड़ने से होती है। परन्तु दोनों को अलग-अलग सेवन करने से कार्बोहाइड्रेट भोजन सड़ता नहीं है।

**टमाटर :** टमाटर एक बेहतर स्वास्थ्य टॉनिक है। टमाटर से होने वाला स्वास्थ्य लाभ तभी लिया जा सकता है जब टमाटर का सेवन कार्बोहाइड्रेट वाले भोजन के साथ दाल और सब्जियों में डालकर ना किया जाए परन्तु अलग से सेवन किया जाए। टमाटर में पाया जाने वाला लाइकोपीन, कैंसर से बचाव और इलाज में मदद करता है। टमाटर एक बेहतरीन लिवर टॉनिक भी है। टमाटर को सलाद के साथ, फलों के साथ खाकर या जूस बनाकर, सब्जियों के साथ जूस

या सूप बनाकर अलग से सेवन करके इसका लाभ उठाया जा सकता है। टमाटर का सूप सुबह या शाम के समय ले सकते हैं परंतु इसे भोजन के साथ न मिलाएं।

जब संगठन में भोजन बनाने की बात आती है तो दाल और सब्जी में टमाटर डालने की जगह टमाटर की चटनी अलग से दी जा सकती है। जो लोग खट्टा खाना चाहते हैं वो टमाटर की चटनी का इस्तेमाल कर सकते हैं। इस विधि से जो संगठन में टमाटर और खट्टे के उपयोग से बचना चाहते हैं वे भी इससे बच सकते हैं और जो इसे खाना चाहते हैं वे इसे अपनी इच्छानुसार खा सकते हैं।

**सलाद :** सलाद हमेशा खाना शुरू करने से पहले खा लेना चाहिए। अगर कोई व्यक्ति सलाद खाने के तुरंत बाद कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन लेना चाहता है तो उस समय सलाद के साथ नींबू का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। यदि हम सलाद के साथ नींबू का उपयोग करते हैं, तो नींबू का खट्टापन, जो कार्बोहाइड्रेट पाचन में बाधा डालता है, उसे समाप्त होने में कम से कम 30 मिनट का समय लग जाता है। अगर कोई व्यक्ति भोजन की जगह सलाद का आनंद लेना चाहता है तो ऐसे में सलाद में नींबू मिला सकते हैं।

**छाछ और दही :** आयुर्वेद के अनुसार, पारंपरिक बिलोना विधि से तैयार किए गए तक्र को भी भोजन से 15–20 मिनट पहले या भोजन के बाद अल्प मात्रा में सेवन करने पर ही लाभ होता है। दही में पानी मिलाकर छाछ या लस्सी बनाकर भोजन के साथ सेवन करने से भोजन सड़ता है एवं हानिकारक होता है।

आजकल अधिकतर लोगों को पारंपरिक बिलोना विधि से बनाया गया तक्र उपलब्ध नहीं है। इसीलिए छाछ, दही का सेवन भोजन के एक घंटे पहले या भोजन के दो घंटे बाद किया जा सकता है लेकिन भोजन के साथ नहीं। यदि कोई छाछ का प्रयोग कर स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करना चाहता है तो उसी दिन के ताजे दही

से, ताजा छाछ पारंपरिक विधि से बनानी चाहिए।

खट्टी छाछ शरीर में दर्द बढ़ाने के साथ सेहत को भी नुकसान पहुंचाती है। रात के समय दही, छाछ और इससे बनी चीजों के सेवन से बचना चाहिए क्योंकि इससे कई स्वास्थ्य समस्याएं जैसे अधिक बलगम बनना, सांस संबंधी समस्याएं, बच्चों को बुखार, पाचन संबंधी समस्याएं और नींद में खलल, गठिया वाले लोगों के जोड़ों का दर्द बढ़ना आदि हो सकते हैं।

इसी तरह अगर छाछ, दही का इस्तेमाल सब्जी, कढ़ी बनाने के लिए किया जाता है, तो इसका सेवन अलग से किया जा सकता है। आंत में पाए जाने वाले लाभकारी बैक्टीरिया की मात्रा को बनाए रखने के लिए थोड़ा दही पानी में मिलाकर अलग से इस्तेमाल किया जा सकता है।

बेहतर पाचन के लिए कार्बोहाइड्रेट भोजन के साथ खट्टे पदार्थ का सेवन ना कर, अलग से करना चाहिए।

### 5.1.6 आयुर्वेदिक उपचार के दौरान आहार में परहेज का महत्व

अधिकांश आयुर्वेदिक औषधियों का सेवन करते समय भोजन के साथ खट्टे पदार्थों से परहेज करने की सलाह दी जाती है। इसके बिना दवाएं उपचार में मदद नहीं करेंगी, ऐसा समझाया जाता है। इस परहेज का महत्व स्पष्ट न होने के कारण तथा ठीक न हो पाने के भय से, रोगी दवा लेने की अवधि तक ही संयम रखता है। वास्तव में, दवा की अवधि के दौरान निर्धारित यह संयम भोजन को सड़ने से रोकता है।

किसी भी बीमारी के शुरू होने के पीछे भोजन का सड़ना एक महत्वपूर्ण कारण है। अपच, गैस, एसिडिटी खाना सड़ने के लक्षण हैं। यदि भोजन के साथ दही, छाछ, खट्टे पदार्थों का सेवन स्वास्थ्यकर है और पाचन क्रिया में सहायक है तो औषधि लेते समय

संयम बरतने की सलाह देने की आवश्यकता नहीं पड़नी चाहिए थी। वास्तव में भोजन को सड़ने से रोकने के लिए इस संयम की सलाह देनी पड़ती है। पाचन के दौरान भोजन के सड़ने से उत्पन्न गैस से वात, एसिड से पित्त तथा कमजोर पाचन से कफ विकृत होकर शरीर के वात-पित्त-कफ के संतुलन को बिगाड़ता है तथा आम-दोष की उत्पत्ति विषाक्त संचय की वृद्धि करती है।

वास्तव में, दवा का उपयोग करते समय बताए गए भोजन में हर संयम, स्वस्थ रहने के सुनहरे नियम हैं। यदि वात-पित्त-कफ के संतुलन को बनाए रखना है तो भविष्य में भी आहार में सुझाए गए संयम का पालन करना अत्यंत आवश्यक है।

### 5.1.7 मन, मस्तिष्क और स्वाद का विज्ञान

किसी व्यक्ति को लगातार, दिन में कई बार उसका मनपसंद व्यंजन दिया जाए तो कुछ दिनों बाद वही व्यंजन खाने की इच्छा समाप्त हो जाती है। भोजन के प्रति मन भर जाने से उसी भोजन से पहले जैसा आनंद प्राप्त नहीं होता है। वास्तव में किसी विशेष स्वादिष्ट व्यंजन को खाने की अतृप्त इच्छा, स्वाद की लालसा व्यक्ति के मन-मस्तिष्क में भर गई होती है। जब भी उस व्यंजन का सेवन करने का मौका मिलता है, स्वाद की लालसा, अतृप्त इच्छा पूरी होने पर आनंद की अनुभूति, मन और मस्तिष्क में होती है, जीभ में नहीं।

भोजन में बदलाव की आवश्यकता को स्वीकार करने के साथ मन और मस्तिष्क के बीच स्वाद का संघर्ष समाप्त हो जाता है। 3-4 दिनों में नए भोजन तथा नए स्वाद का आनंद आने लगता है। मन और मस्तिष्क के बीच स्वाद के इस विज्ञान को समझने के बाद भोजन की आदत को आसानी से बदला जा सकता है।

### 5.2 दो भोजन के बीच उचित अंतराल का अभाव

विभिन्न खाद्य पदार्थों के पाचन की प्रक्रिया में लगने वाला समय अलग-अलग होता है। इसकी जानकारी होने से भोजन के

बीच न्यूनतम अंतराल बनाए रखने के महत्व को समझना आसान हो जाएगा।

भोजन करने के साथ ही पाचन मुंह में शुरू हो जाता है। फिर आमाशय में भोजन का रस बनने की प्रक्रिया 3-4 घंटे चलती है। इसके उपरांत छोटी आंत में भोजन का पाचन तथा पोषक तत्वों का अवशोषण 1-2 घंटे तक चलता है। इसके बाद भोजन का अवशोषण बड़ी आंत से होते हुए गुजरता है। भोजन का बचा हुआ भाग अंत में मल के रूप में शरीर से बाहर निकल जाता है। प्रत्येक चरण में पाचन प्रक्रिया में लगने वाला समय भोजन के प्रकार और कुछ अन्य कारकों पर निर्भर करता है। दो भोजन के बीच न्यूनतम अंतर इस प्रकार होना अति आवश्यक है।

- अनाज से अनाज या अनाज से फल के बीच 5-6 घंटे का अंतर
- फल से फल या फल से अनाज के बीच 2-3 घंटे का अंतर

कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन को आमाशय और छोटी आंत से गुजरने में 5 घंटे, वसायुक्त भोजन को 6 घंटे, प्रोटीन युक्त भोजन को 6-8 घंटे लगते हैं। इसी तरह जब फ्रूट, जूस, सूप या उबली हुई सब्जियों का अलग से सेवन किया जाता है, तो आमाशय और छोटी आंत से गुजरने में सिर्फ 2-3 घंटे का ही समय लगता है।

उदाहरण के लिए, अगर खाली पेट पांच-छह बादाम और दो-तीन काजू का सेवन किया जाए तो इस प्रोटीन युक्त भोजन को ठीक से पचने के लिए आमाशय और छोटी आंत से गुजरने में 5-6 घंटे का समय लगेगा, भले ही काजू-बादाम की मात्रा कितनी भी कम क्यों न हो।

यदि आधी चपाती या दो चपाती खाई जाती है, तो भोजन की मात्रा में फर्क होने पर भी, दोनों भोजन को आमाशय और छोटी आंत से गुजरने के लिए समान समय, लगभग पांच घंटे की आवश्यकता होगी। ऐसा इसलिए है क्योंकि पाचनतंत्र के प्रत्येक चरण से भोजन



को गुजरने में लगने वाला न्यूनतम समय, भोजन की मात्रा के बदले भोजन के प्रकार पर निर्भर करता है। प्रकृति की इस पाचन व्यवस्था को बदला नहीं जा सकता।

एक बार भोजन करने के बाद उसका पाचन पूरा होने से पहले दूसरे भोजन का सेवन करते हैं, तो भोजन सड़ने लगता है। उदाहरण के लिए, अगर चावल पकने की प्रक्रिया चल रही हो और कुछ देर बाद उसी बर्तन में दो कटोरी अतिरिक्त चावल डाल दिए जाएं तो पूरे चावल खराब हो जाते हैं। भोजन के पाचन की प्रक्रिया में भी यही प्रभाव होता है। थोड़ी-थोड़ी देर में कुछ न कुछ मुंह में डालने की अर्थात् खाने की आदत हो तो उस व्यक्ति का हाजमा बिगड़ जाता है।

इसलिए भोजन के बीच उचित समय का अंतर बहुत जरूरी है अन्यथा भोजन सड़ने लगेगा। भोजन के बीच यह गैप ज्यादा होने पर सेहत को नुकसान नहीं होता है।

### **5.2.1 कम मात्रा में अधिक बार भोजन करना — वैज्ञानिक अध्ययनों द्वारा समर्थित नहीं है**

भूख प्रकृति का संकेत है कि पाचनतंत्र नए भोजन को स्वीकार करने के लिए तैयार है। आमतौर पर छोटी आंत में भोजन के अवशोषण का काम पूरा होने के बाद सच्ची भूख का संकेत मिलना शुरू होता है। कई बार भोजन का पाचन पूरा होने और आमाशय खाली रहने के बावजूद भी कई लोग महीनों तक सच्ची भूख के एहसास से वंचित रहते हैं। फिर भी भोजन करना चालू रखते हैं।

प्रकृति के नियम के अनुसार, जब भी शरीर के उपचार के लिए अतिरिक्त ऊर्जा की आवश्यकता होती है, वह भूख के संकेत को रोक देती है। प्रकृति के इस संकेत को समझकर यदि कुछ समय के लिए ठोस अनाज का सेवन बंद कर दें तो भोजन के पाचन

से बचाई हुई ऊर्जा को प्रकृति तुरंत उपचार के लिए इस्तेमाल करने लगती है। जितना अधिक बार अनाज युक्त भोजन करते हैं, उतना ही अधिक समय प्रकृति पाचन के कार्य में उलझ जाती है। आंत के सहायक बैक्टीरिया को भी नुकसान पहुंचता है। इससे पाचनतंत्र की समस्या हमेशा बनी रहती है।

डायबिटीज एवं एसिडिटी के रोगियों को कम मात्रा में अधिक बार भोजन करने की सलाह दी जाती है। रोगी को अल्पकाल के लिए थोड़ा फायदा होने का एहसास होता है परंतु बाद में इससे होने वाले नुकसान का सामना करना पड़ता है। यही सलाह कोई स्वस्थ व्यक्ति मानकर करने लगे तो कुछ ही दिनों में कब्ज, गैस, एसिडिटी, बदन दर्द जैसी समस्याओं का अनुभव करने लगेगा। थोड़े-थोड़े अंतराल में भोजन करने से एसिडिटी वाले पेशेंट की न तो एसिडिटी ठीक होती है, न ही उसकी औषधियों की आवश्यकता बंद हो पाती है। एसिडिटी वाला रोगी पहले से और गंभीर स्थिति में पहुंच जाता है। ऐसा करने वाले मधुमेह रोगियों को कुछ महीनों बाद अनियंत्रित शुगर तथा अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है। किसी भी वैज्ञानिक अध्ययन से इस बात की पुष्टि नहीं हुई है कि बार-बार खाना मधुमेह, एसिडिटी, वजन घटाने और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं में फायदेमंद होता है।

स्वास्थ्य से जुड़ा अनमोल मुहावरा तो सभी ने सुना होगा। एक बार अन्न खाने वाले को योगी, दो बार खाने वाले को भोगी और तीन या अधिक बार खाने वाले को रोगी कहते हैं।

पारंपरिक ज्ञान सिखाता है कि आहार में संयम स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ऐसा कहा जाता है कि संतुलन और अनुशासन से रहने वाले योगी दिन में एक बार भोजन करना पसंद करते हैं। भोगी, इन्द्रिय सुखों में लिप्त और भोजन का आनंद लेने वाले, दिन में दो बार भोजन करते हैं और रोगी (बीमार व्यक्ति), वह

व्यक्ति जो अत्यधिक भोग—विलास और आत्म—अनुशासन की कमी के कारण दिन में तीन या अधिक बार भोजन करने से बीमार हो जाता है।

दिन में तीन बार अनाज युक्त भोजन करने से 18 से 20 घंटे तक शरीर की ऊर्जा पाचन क्रिया को संभालने में उलझ जाती है। शरीर के रोगों को दूर करने के लिए पर्याप्त समय नहीं मिल पाता है। दिन में तीन बार अनाज युक्त आहार लेने के साथ औषधियों का सेवन करते हुए कोई भी स्थायी रोग (Chronic Disease) ठीक नहीं हुआ है। वही व्यक्ति यदि सप्ताह में एक दिन उपवास करना शुरू कर दे तो उसकी स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ने के बजाये ठीक होने की संभावना अधिक रहेगी।

एक बीमार व्यक्ति के लिए अल्पकाल का उपवास सबसे अच्छा चिकित्सक है और सबसे शक्तिशाली औषधि के रूप में कार्य करता है। बीमार अवस्था में अनाज युक्त भोजन को कम करके स्वास्थ्य लाभ जल्दी लिया जा सकता है। उपरोक्त मुहावरे के माध्यम से यही संदेश देने का प्रयास किया गया है।

थोड़े—थोड़े समय के अंतराल में अनाज से भरपूर, दिन में चार—पांच बार भोजन करने के बजाये, रोगियों को प्रकृति के नियम के अनुसार, न्यूनतम अंतराल बनाए रखने और भूख की वास्तविक इच्छा होने पर ही खाने का सुझाव दिया गया। उन्हें दिन में दो बार अनाज युक्त भोजन करने के साथ, अन्य दो—तीन भोजन को फ्रूट, जूस, सूप व सलाद में बदलने की सलाह दी गयी। फ्रूट, जूस, सूप सेवन करने का समय अनाज खाने के 2—3 घंटे पहले या 5—6 घंटे बाद लेने की सलाह दी गयी। बीच—बीच में या सप्ताह में एक दिन सुबह 6 बजे से शाम 6 बजे तक उपवास करने की सलाह दी गई। मधुमेह के रोगी इस उपवास को आसानी से कर सकें, इसके लिए विशेष तकनीक अपनाई गई। इस नियम का पालन करने से रोगियों के स्वास्थ्य में कम समय में बेहतर सुधार देखने को मिला और

दवाओं की जरूरत भी कम हुई। स्वास्थ्य में इस सुधार का मुख्य कारण भोजन को सड़ने से रोकना, प्रकृति की ऊर्जा का उचित उपयोग और शरीर में विषाक्त संचय की मात्रा में कमी आना है।

कम से कम बीमारी के दौरान प्रकृति के इन सिद्धांतों का पालन करके कोई भी रोगी खुद को आसानी से निरोगी बना सकता है। इसलिए भोजन के बीच कम से कम समय का अंतर बहुत जरूरी है। इससे ज्यादा का अंतराल सेहत को नुकसान नहीं पहुंचाता। बार—बार भोजन करने के बजाये वास्तविक भूख के संकेतों के साथ ही भोजन करना बुद्धिमानी है।

### 5.3 आवश्यकता से अधिक भोजन करना

भोजन सेवन करने के बाद प्रभावी पाचन के लिए पाचक रसों की आवश्यकता होती है। लेकिन पाचक एंजाइम सीमित मात्रा में ही उपलब्ध होते हैं। जब कोई व्यक्ति अधिक मात्रा में भोजन करता है तो आवश्यक मात्रा में पाचक रसों की उपलब्धता नहीं हो पाने के कारण पाचन धीमा हो जाता है। आमाशय की मंथन की प्रक्रिया भी बाधित होती है। भोजन सड़ने लगता है।

अधिक भोजन करने की इच्छा स्वाद, आदत, तनाव और दवाओं के प्रभाव के कारण होती है। अधिक खाने से अपच, गैस, एसीडिटी, बेचैनी की अनुभूति होती है। दीर्घकालिक प्रभाव के रूप में मोटापा, जीवनशैली से सम्बंधित रोग, कैंसर तथा अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। अधिक भोजन करने के अन्य कुछ कारणों पर चर्चा करते हैं।

5.3.1 स्नेह, संस्कृति, आदत

5.3.2 बिना भूख के भोजन करना

5.3.3 रोगी अवस्था में प्रकृति के संकेत के विपरीत भोजन करना

5.3.4 भारी भोजन करना



### 5.3.1 स्नेह, संस्कृति, आदत

**स्नेह** : स्वास्थ्य के लिए भोजन आवश्यक है। थोड़ा अधिक भोजन करने से स्वास्थ्य लाभ अधिक होगा और बच्चा बलवान बनेगा, ऐसी मान्यता के कारण बच्चों को अतिरिक्त भोजन करा कर मां प्रसन्नता का अनुभव करती है। इस भावनात्मक स्नेह, मोह के कारण कराया गया अतिरिक्त भोजन, बच्चों और परिवार के सदस्यों की स्वास्थ्य हानि का कारण बन जाता है।

**संस्कृति** : अन्न का सम्मान करना और भोजन को बर्बाद होने से बचाना हमारी संस्कृति में एक अच्छा संस्कार माना जाता है। कई बार भोजन समाप्त होने के पश्चात् थोड़ा बचा हुआ भोजन नष्ट नहीं हो, इस लिहाज से खाया हुआ अतिरिक्त भोजन पेट में सड़ता है। आजकल रेफ्रिजरेटर घर के लिए एक आवश्यक साधन बन गया है। भोजन बाहर खराब न हो जाए, इसके लिए तो हमारी जागरूकता बहुत अधिक है परंतु भोजन सेवन करने के बाद पचने के दौरान सड़ना नहीं चाहिए, इसके बारे में उतने सजग नहीं हैं क्योंकि भोजन सड़ने के दुष्प्रभावों को गंभीरता से समझ नहीं पाए हैं।

**आदत** : जब भोजन स्वादिष्ट होता है, पार्टियों—समारोहों में जाते हैं तो अधिक खाने की मानसिकता होती है। कुछ लोग अधिक खाने के बाद गैस, एसिडिटी, अपच को नियंत्रित करने के लिए तरह—तरह की एंटासिड दवाओं का इस्तेमाल करते हैं। दवाएं लक्षणों को कम कर सकती हैं लेकिन भोजन को सड़ने और उसके दुष्प्रभावों से नहीं बचा सकती हैं।

अधिक खाने के अल्पकालीन और दीर्घकालीन, दोनों ही प्रभाव स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं। भोजन करते समय चबाकर खाने तथा उपवास के अभ्यास से अधिक खाने की आदत से छुटकारा पाया जा सकता है।

### 5.3.2 बिना भूख के भोजन करना

कभी—कभी भोजन करने की इच्छा कम होती है। फिर भी मनपसंद सब्जी या व्यंजन के उपलब्ध होने पर भोजन करने का निर्णय लेना, कभी रसोई के काम को निपटाने के लिए तो कभी समय हो जाने पर किया गया भोजन, बिना भूख के खाना ही कहलाएगा। इन सभी परिस्थितियों में किया गया भोजन पेट में सड़ता है। जब भी ऐसी स्थिति आती है, तो भोजन खाने से बचना चाहिए। ठोस अनाज की जगह फल, सलाद, सब्जियां, जूस या सूप लिया जा सकता है।

### 5.3.3 बीमारी की अवस्था में प्रकृति के संकेत के विपरीत भोजन करना

ऐसा देखा जाता है कि बुखार, दस्त, सर्दी तथा अन्य कई बीमारियों में भूख की इच्छा नहीं होती है। बीमारी की अवस्था में, कुछ विशेष वजहों से शरीर का प्राकृतिक उपचार तंत्र, रासायनिक संदेशवाहक की मदद से, भूख की सभी इच्छाओं को समाप्त कर देता है। इस समय प्रकृति अपनी ऊर्जा का उपयोग भोजन को पचाने के बजाए, प्राथमिकता के आधार पर शरीर को रोगमुक्त करने में करना चाहती है। शरीर को रोगमुक्त करने के लिए प्रतिरक्षा कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ाने की आवश्यकता होती है। पाचक रसों तथा प्रतिरक्षा कोशिकाओं दोनों के उत्पादन के लिए प्रोटीन की आवश्यकता होती है। प्रकृति प्रतिरक्षा कोशिकाओं के उत्पादन के लिए आवश्यक प्रोटीन की आपूर्ति दो विशेष तरीकों से पूरा करती है।

1. प्रकृति, पाचक रस तैयार करने के लिए संरक्षित प्रोटीन को प्राथमिकता के आधार पर प्रतिरक्षा कोशिकाओं के उत्पादन के लिए इस्तेमाल करना चाहती है। इसके लिये भूख की इच्छा को समाप्त कर भोजन न करने का इशारा करती है।

2. प्रकृति, प्रतिरक्षा कोशिकाओं के उत्पादन के लिए आवश्यक प्रोटीन को जरूरत मुताबिक मांसपेशियों से निकालकर पूरा करती है। इसलिए बुखार या बीमारी की स्थिति में मांसपेशियों में दर्द होता है।

प्रकृति की इस उपचार प्रक्रिया को न समझकर प्रकृति के संकेतों के विपरीत ठोस भोजन करने से शरीर, भोजन के सड़ने से भी बदतर स्थिति में फंस जाता है। बीमारी से ठीक होने के बाद भी लंबे समय तक कमजोरी का सामना करना पड़ता है। ऐसी स्थिति में ब्रेड, बिस्कुट या अन्य ठोस आहार खाने के बजाये फल, सब्जियां, जूस या सूप का सेवन कर दवा ली जा सकती है। ऐसा करना ही सही निर्णय है।

### 5.3.4 भारी भोजन करना

भोजन पचाने में पाचनतंत्र की ऊर्जा के साथ-साथ शरीर के अन्य भागों से रक्त का संचार, प्रकृति द्वारा थोड़े समय के लिए पेट की ओर मोड़ दिया जाता है। भोजन जितना भारी होता है, उसे पचाने के लिए उतनी अधिक ऊर्जा का उपयोग होता है, फिर भी पोषक तत्वों की प्राप्ति कम होती है। इस प्रकार ऊर्जा का दोहरा नुकसान होता है। इसलिए खाना खाने के बाद शरीर में भारीपन महसूस होने लगता है, नींद आने लगती है। फ्रूट, जूस, सूप, सलाद व सब्जियों जैसे भोजन को पचाने में बहुत कम ऊर्जा खर्च करने पर भी अधिक पोषक तत्व प्राप्त होते हैं और व्यक्ति ऊर्जावान महसूस करता है।

कई तरह के व्यंजन बनाने में अधिक मेहनत और समय लगता है, महंगी सामग्रियों की आवश्यकता पड़ती है। इस तरह के व्यंजन विशेष अवसरों या त्योहारों पर ही बनाया जाता है। घरों में दैनिक भोजन की तरह इनको नहीं बनाया जाता है। इसलिए ऐसे स्वादिष्ट व्यंजनों को अधिक एवं बार-बार खाने की लालसा बनी रहती है।

यह अतृप्त लालसा मानसिकता को इस हद तक अवरुद्ध करके रखती है कि यदि व्यंजन स्वादिष्ट है तो उसमें कितने पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं, सुपाच्य है या कब्ज और पाचन विकार का कारण तो नहीं बनेगा, स्वास्थ्य के लिए कितना हानिकारक है, इन सबके बारे में ध्यान से सोचने की कोशिश नहीं की जाती है। स्वास्थ्य की परवाह किए बिना केवल स्वाद का आनंद लेने के लिए अधिक खाते हैं तथा दूसरों को भी अधिक खाने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। कई बार उनमें ज्यादा खाने की होड़ लग जाती है बेशक बाद में परेशान होते रहते हैं।

समस्या यहीं खत्म नहीं होती है। भारी भोजन से कब्ज हो जाती है। कब्ज को सभी स्वास्थ्य समस्याओं की जड़ माना जाता है। पूर्व में भारी भोजन, व्यंजनों तथा गरम मसालों का इस्तेमाल करने का रिवाज विशेष अवसरों और त्योहारों तक ही सीमित था। लेकिन आज के समय में जब इच्छा हो तब खाने का रिवाज बन गया है। फास्ट फूड, पिज्जा, बर्गर, कुरकुरे, टोस्ट, ब्रेड, तले हुए व मैदे से बने हुए खाद्य को भी भारी भोजन ही कहा जाएगा। कुरकुरे तो अनेक बच्चों के प्रतिदिन भोजन का हिस्सा बन गया है। इससे उत्पन्न भारी कब्ज से आंतों की ऊर्जा व्यर्थ चली जाती है। आंतों में चिपके हुए मल से आंतों की गर्मी बढ़ती है। हानिकारक जीवाणुओं को वृद्धि के लिए अच्छा वातावरण मिलता है। आंतों में पड़ा हुआ यह मल रक्त में मिलकर पूरे शरीर में इन विषाक्त पदार्थों का संचय बढ़ाता है। इस तरह कब्ज से स्वास्थ्य को भारी नुकसान पहुंचता है।

भारी भोजन और वैरायटी भोजन खाने की आदत में परिवर्तन कर सुपाच्य भोजन करने से पाचन व्यवस्थित होगा। इससे भोजन का सड़ना बंद हो जाएगा और व्यक्ति स्वस्थ जीवन का आनंद ले पायेगा।

## 5.4 फूड कॉम्बिनेशन रूल्स में गलतियां करना

उचित पाचन के लिए एक उपयुक्त अम्लीय या क्षारीय वातावरण (pH) के साथ विशिष्ट पाचक एंजाइमों की आवश्यकता होती है। दो खाद्य पदार्थों को मिलाते समय यदि दोनों के पाचन के लिए आवश्यक वातावरण (pH) एक-दूसरे के विपरीत हो तो भोजन को अच्छी तरह चबाने के बाद भी उसका पाचन नहीं हो पाता है। यह विषय खाद्य संयोजन नियम के अंतर्गत आता है। आयुर्वेद ने इस विषय पर कई पहलुओं की व्याख्या की है।

विज्ञान के साधनों के कारण शारीरिक परिश्रम की आवश्यकता में आए परिवर्तन तथा वर्तमान जीवनशैली के अनुसार अनेक प्राकृतिक चिकित्सकों के गहन अनुभव के आधार पर आवश्यक खाद्य मिलान नियम सुझाए गए हैं। अन्य बातों में उलझने के बजाये कुछ दिनों तक इन नियमों को अपनाने से व्यक्ति इसके लाभों का अनुभव कर सकता है।

प्रकृति की पाचन व्यवस्था तथा खाद्य मिलान नियमों को न जानने के कारण अधिकांश लोग भोजन के एक बड़े हिस्से को सड़ा कर रोग-डॉक्टर-औषधियों के जाल में फंसे हुए हैं। भोजन पाचन तथा खाद्य मिलान नियमों के सामान्य ज्ञान का पालन करके, 70-80% तक स्वास्थ्य समस्याओं की रोकथाम व समाधान व्यक्ति स्वयं कर सकता है।

यहां इस जटिल विषय के चार मुख्य बिंदुओं पर चर्चा करेंगे।

5.4.1 कार्बोहाइड्रेट और खट्टे पदार्थ एक साथ नहीं खाने चाहिए

5.4.2 फल और अनाज एक साथ नहीं खाने चाहिए

5.4.3 दूध के साथ फल या अनाज का सेवन नहीं करना चाहिए

5.4.4 चाय-कॉफी का सेवन भोजन के साथ नहीं करना चाहिए

### 5.4.1 कार्बोहाइड्रेट और खट्टे पदार्थ एक साथ नहीं खाने चाहिए

पूर्व में इसकी चर्चा विस्तार से चैप्टर 5.1 में की जा चुकी है।

### 5.4.2 फल और अनाज एक साथ नहीं खाने चाहिए

फल पचने में आसान होते हैं। फलों या फलों के रस को पचाने के लिए न तो अधिक पाचक रसों की आवश्यकता होती है और न ही अधिक हाइड्रोक्लोरिक एसिड की। जब फल को अलग से खाया जाता है तो यह आमाशय (Stomach) में कम समय लगभग 30 मिनट के लिए ही रहता है। फिर फ्रुक्टोज शुगर का पाचन तथा विटामिन और खनिजों का अवशोषण छोटी आंत में शुरू होता है। यह प्रक्रिया 1 से 2 घंटे तक चलती रहती है।

अनाज युक्त भोजन के साथ अगर फलों या फलों के रस का सेवन किया जाए तो खेल उल्टा पड़ जाता है। अनाज के पाचन के लिए आमाशय में हाइड्रोक्लोरिक एसिड निकलता है और रस बनने की प्रक्रिया लगभग 3-4 घंटे तक चलती है। अब अनाज के साथ खाए गए फल, फलों के रस को भी जबरन हाइड्रोक्लोरिक एसिड के संपर्क में लगभग 3-4 घंटे तक रहना पड़ता है और फल सड़ना शुरू हो जाते हैं। फल सड़ता है तो साथ में खाया हुआ पूरा भोजन भी सड़ना शुरू हो जाता है। गैस, एसिडिटी, पेट और छाती में जलन होने लगती है। शरीर में पड़े हुए एसिड को बाहर निकालने के बजाए एसिड अपशिष्ट का वातावरण बढ़ता है। फलों का सेवन करने के बाद भी यदि फल सड़ने लगे तो स्वास्थ्य लाभ के बदले स्वास्थ्य हानि होने लगती है।

फल, फलों के रस, सब्जियों के रस को आमाशय और छोटी आंत से गुजरने में कम से कम दो घंटे लगते हैं। इनका सेवन करने के दो घंटे पहले अनाज युक्त भोजन का सेवन करने से दोनों तरह

के खाद्य एक साथ मिल जाते हैं, अब इनको सड़ने से रोका नहीं जा सकता है। क्योंकि दोनों ही तरह के आहार के पाचन का समय और वातावरण एक दूसरे के विपरीत है।

फलों के उचित पाचन के लिए फलों को भोजन से 2 घंटे पहले या भोजन के 5 घंटे बाद सेवन कर सकते हैं, अनाज या दूध के साथ नहीं। यही बात आम के लिए भी लागू होती है। भोजन के साथ आम या अन्य कोई भी फल सेवन करने से फल खुद तो सड़ता है, साथ में भोजन को भी सड़ाता है। खट्टी तासीर वाले आम को दूध के साथ नहीं मिलाना चाहिए और भोजन के साथ भी सेवन नहीं करना चाहिए। परंतु दोनों ही तरह की गलतियां अधिकतर लोग करते हैं। इस तरह की गलती से शरीर में टॉक्सिन्स का संचय बढ़ता है।

फलाहार के दौरान एक से अधिक फलों को मिलाते समय भोजन मिलान के नियमों को ध्यान में रखना आवश्यक है। खट्टे फल और मीठे फल दोनों का एक साथ सेवन नहीं करना चाहिए। उदाहरण के लिए खट्टे फल जैसे संतरा, मौसम्बी, अनानास आदि को पूरी तरह से मीठे फल जैसे केला, चीकू या सीताफल के साथ सेवन नहीं किया जा सकता है। दोनों प्रकार के फलों का पचने का वातावरण (pH) एक-दूसरे के विपरीत होने के कारण अगर साथ में सेवन करते हैं तो सड़ना शुरू हो जाता है।

भोजन के साथ ठोस रूप में सब्जियों को सलाद या पका कर सेवन किया जा सकता है। सब्जियों को जूस या सूप के रूप में भोजन के साथ मिलाकर सेवन नहीं करना चाहिए। ठोस रूप में सेवन किया गया सब्जियों का पाचन और जूस-सूप के रूप में लिया गया सब्जियों का पाचन दोनों में लगने वाला समय और प्रक्रिया में काफी अंतर होता है। जूस-सूप के रूप में ली जाने वाली

सब्जियां जल्दी पच जाती हैं, जबकि अनाज युक्त भोजन को पचने में अधिक समय लगता है। इसलिए उचित पाचन के लिए भोजन के 2 घंटे पहले या 5 घंटे बाद सब्जियों के जूस या सूप का सेवन किया जा सकता है, अनाज के साथ नहीं। नहीं तो भोजन के साथ जूस या सूप का संयोजन पेट में सड़न पैदा करता है।

### 5.4.3 दूध के साथ फल या अनाज का सेवन नहीं करना चाहिए

प्रकृति की पाचन व्यवस्था और नियमानुसार दूध और दूध उत्पादों को अनाज और फलों के साथ नहीं मिलाना चाहिए। दूध अपने साथ लिए गए सभी पदार्थों जैसे दलिया, ओट्स, कॉर्नफ्लेक्स, चपाती, चावल, अन्य अनाज या फलों के पाचन में लगने वाले समय को बढ़ा देता है। दूध के साथ लिए गये कार्बोहाइड्रेट एवं फल, आमाशय के हाइड्रोक्लोरिक एसिड की उपस्थिति में लंबे समय तक रहने के कारण सड़ने लगते हैं। शरीर में अम्ल अपशिष्ट वातावरण बढ़ता है।

दूध का पाचन: नवजात शिशु पहले दिन से ही दूध पचाने में सक्षम होता है। आंतों में पाए जाने वाले लैक्टेज़ एंजाइम द्वारा दूध शर्करा लैक्टोज़ को पचाया जाता है। यह बच्चों की आंतों में सबसे अधिक सक्रिय होता है। नवजात शिशु दाल, चावल और अन्य अनाज नहीं पचा सकता। अनाज के पाचन के लिए पाचनतंत्र को विकसित होने में महीनों लग जाते हैं।

एशिया महाद्वीप की लगभग 70% वयस्क आबादी में लैक्टेज़ एंजाइम की कमी पाई जाती है। लैक्टेज़ एंजाइम की कमी वाले लोग लैक्टोज़ नामक दूध शर्करा को पचा नहीं सकते हैं। जब ऐसा होता है, तो अपचित लैक्टोज़ बड़ी आंत में विघटित होना शुरू हो

जाता है। इससे पेट फूलना, आंतों में सूजन, गैस और डायरिया जैसे लक्षण दिखाई देने लगते हैं। इस स्थिति को लैक्टोज इंटोलरेंस (Lactose Intolerance) कहा जाता है।

लैक्टोज इंटोलरेंस से पीड़ित व्यक्ति, दूध का पाचन नहीं होने वाली स्थिति को वर्तमान में अपने पाचनतंत्र की कमजोरी या गड़बड़ी समझता है। शायद कल से दूध का पचना शुरू हो जाएगा और इसके स्वास्थ्य लाभ से वंचित रहना नहीं पड़ेगा, इसी आशा के साथ किसी भी तरह से दूध का सेवन करने की कोशिश में लगा रहता है। एक बार जब कोई व्यक्ति लैक्टोज इंटोलरेंट हो जाता है, तो इसमें आमतौर पर परिवर्तन नहीं किया जा सकता है। जो लोग लैक्टोज इंटोलरेंट हैं उन्हें दूध और दूध उत्पादों के सेवन से बचना चाहिए अन्यथा ये पाचन के दौरान सड़ने लगते हैं और स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाते हैं।

पाचन के दौरान भोजन के सड़ने से शरीर में विषाक्त पदार्थों का संचय बढ़ जाता है और पोषक तत्वों की हानि तथा कमी (Nutritional Loss & Deficiency) होने की संभावना बढ़ जाती है। भोजन के सड़ने से उत्पन्न अत्यधिक अम्ल, हड्डियों से कैल्शियम, मैग्निशियम, फास्फोरस जैसे क्षारीय तत्वों का इस्तेमाल कर न्यूट्रलाइज होते हैं। इसलिए जो लोग सोचते हैं कि दूध न पीने से कैल्शियम की कमी हो जाएगी अगर वे वास्तव में कैल्शियम की कमी को रोकना चाहते हैं तो शरीर से कैल्शियम निकलने के मुख्य कारणों में से एक, भोजन को सड़ने से रोकने के लिए निश्चित रूप से ध्यान देना होगा। नहीं तो दूध का सेवन करते हुए भी कैल्शियम की कमी होने की संभावना को टाल नहीं सकते हैं।

#### 5.4.4 चाय-कॉफी का सेवन भोजन के साथ नहीं करना चाहिए

भोजन के साथ चाय या कॉफी लेने से पाचन प्रक्रिया में 1–2 घंटे का समय बढ़ जाता है। परिणामतः भोजन के सड़ने की संभावना बढ़ जाती है। चाय और कॉफी भोजन के कैल्शियम, आयरन तथा अन्य पोषक तत्वों के अवशोषण में बाधा पहुंचाती हैं। साथ ही शरीर में इनकी कमी होने की संभावना बढ़ जाती है।

एक कप चाय या कॉफी से बनने वाले एसिड को शरीर से बाहर निकालने के लिए किडनी को चार-पांच घंटे तक अतिरिक्त काम करना पड़ता है। इससे किडनी व अन्य उत्सर्जन अंगों पर कार्यभार बढ़ जाता है। यह जमा हुआ यूरिक एसिड शरीर में अकड़न को बढ़ाता है, कार्टिलेज को नुकसान पहुंचाकर घुटने, रीढ़, कमर, गर्दन में दर्द और अन्य समस्या पैदा करता है।

चाय और कॉफी का नियमित सेवन और भी कई तरह से हानिकारक है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए चाय और कॉफी के विकल्प के रूप में कैफीन, टैनिन मुक्त हर्बल काढ़े का उपयोग करना बेहतर है।

#### 5.5 भोजन सड़ने के कुछ अन्य कारण

**5.5.1 देर रात में किया गया भोजन :** रात 11:30 बजे के बाद अगले दिन सूर्योदय तक पाचक रसों का स्राव अपने निम्नतम स्तर पर होता है। इसलिए देर रात का भोजन भूख तो मिटा सकता है परंतु उसका पाचन किसी भी तरह से संभव नहीं हो पाता।

**5.5.2 भोजन के साथ ठंडे खाद्य-पेय पदार्थों का सेवन करना :** भोजन के साथ आइसक्रीम, कोल्ड ड्रिंक्स और फ्रीज का ठंडा पानी जैसी ठंडे खाद्य-पेय पदार्थों का सेवन करने से पाचन

क्रिया कमजोर हो जाती है और भोजन सड़ने लगता है। अधिक ठंडा भोजन और पेय पदार्थ खाने के बाद, शरीर में तापमान का संतुलन बनाए रखने के लिए प्राकृतिक तंत्र शरीर के आसपास के हिस्सों और रक्त प्रवाह से गर्मी खींचता है। इससे आंखों में रक्त का प्रवाह कम हो जाता है और चश्मे का नंबर बढ़ने की संभावना बढ़ जाती है। इसके लिए अक्सर फ्रीज का ठंडा पानी, ठंडे पेय पदार्थ जैसे फलों का जूस, कोल्ड कॉफी, मिल्क शेक आदि पीने से बचना चाहिए।

इन सब दुष्प्रभावों से बचने के लिए कभी भी फ्रीज में रखे हुए ठंडे फल या अन्य ठंडी चीजों का सीधे इस्तेमाल करने के पहले उन खाद्य पदार्थों को कुछ समय तक बाहर रखकर तापमान को सामान्य होने दें।

### 5.5.3 मानसिक एवं भावनात्मक कारक

भोजन पचाने की शरीर की प्राकृतिक क्षमता भावनात्मक और मानसिक स्थितियों के कारण बाधित होती है। अत्यधिक मानसिक तनाव, इमोशनल डिस्टर्बेंस, अवसाद और क्रोध की स्थिति, सभी पाचन पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। यह मानसिक स्थितियां पाचक रस के प्रवाह को बाधित करते हैं, जिससे पाचन बिगड़ जाता है। जब मन अस्थिर होता है, या जल्दी की स्थिति में होता है तो व्यक्ति अपने भोजन को अच्छी तरह से नहीं चबा पाता है, जिससे पाचन प्रक्रिया बिगड़ जाती है और भोजन पेट में सड़ने लगता है। बेहतर पाचन के लिए, प्रसन्न मन से खाना, भोजन को ठीक से चबाना और तनावपूर्ण या जल्दबाजी की स्थिति में खाने से बचना महत्वपूर्ण है।

### 5.5.4 नॉन वेज (Non-veg) और शराब

नॉन वेज और शराब के सेवन से शरीर का क्षारीय एवं

अम्लीय संतुलन बिगड़ जाता है, शरीर में एसिड अवशेष की मात्रा कई गुना बढ़ जाता है। नॉन वेज और शराब के पाचन के बाद शरीर में बनने वाले यूरिक एसिड तथा अन्य अवशेषों को शरीर से बाहर निकालने के लिए लीवर तथा किडनी पर अत्यधिक कार्यभार पड़ता है। इससे लीवर सिरोसिस, हार्ट की प्रॉब्लम, कोलेस्ट्रॉल की अधिकता, फैटी लीवर की समस्या, यूरिक एसिड बढ़ने से घुटने खराब होना, गर्दन और कमर में भी दर्द रहना आदि अनेक स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ जाती हैं। मांसाहार और शराब से किडनी और लीवर का फेल होना, कैंसर जैसी गंभीर स्वास्थ्य समस्या का भी कारण है।

प्रकृति के पाचन तंत्र के अनुसार कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों के साथ अधिक मात्रा में प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करने से पाचन क्रिया बाधित हो जाती है, जिससे कार्बोहाइड्रेट सड़ने लगते हैं। चावल या चपाती जैसे कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन के साथ मांसाहारी भोजन का संयोजन इस प्राकृतिक सिद्धांत का उल्लंघन करता है, जिससे पाचन के दौरान भोजन सड़ने लगता है।



### पाचन के दौरान

भोजन के सड़ने से पड़ने वाला साइड इफेक्ट दवाओं से होने वाले साइड इफेक्ट से कहीं अधिक है।

**The side effects caused by rotting of food during digestion are much more harmful than the side effects caused by medicines.**





## CHAPTER - 6

### भोजन का सड़ना—रोगों का बढ़ना

भोजन पचाने की प्रक्रिया में शरीर की ऊर्जा का एक अहम हिस्सा खर्च होता है। अनेक बार भोजन के पाचन के बाद शरीर को जितना पोषण मिलता है, वह भोजन के पाचन में खर्च होने वाली ऊर्जा की तुलना में बहुत कम होता है। यदि भोजन सड़ता है तो पाचन में लगने वाली ऊर्जा व्यर्थ चली जाती है।

कहानी यहीं खत्म नहीं होती। भोजन चाहे शाकाहारी या सात्विक क्यों न हो, यदि वह सड़ जाए तो शराब, सिरका और एसिड का बनना सामान्य पाचन से कई गुना अधिक होता है। संयुक्त रूप से यह अधिक विषाक्त एसिड अपशिष्ट वातावरण (Acid Waste Environment) बनाता है। अपच, गैस, एसिडिटी, कब्ज जैसी सभी स्वास्थ्य समस्याओं की जड़ है भोजन का सड़ना।

इन विषाक्त पदार्थों को शरीर से स्वाभाविक रूप से निकालने के चार तरीके हैं : श्वसन, पसीना, पेशाब और शौच। विषाक्त पदार्थ जो रक्त में अवशोषित हो गए हैं या कोशिकाओं में जमा हुए हैं, इन संचित विषाक्त पदार्थों को संभालने, बाहर निकालने में कई गुणा अधिक ऊर्जा का नुकसान होता है, जिसकी भरपाई संभव नहीं है।

#### 6.1 ऑस्टियोपोरोसिस (Osteoporosis) के जोखिम कारक

जब भी भोजन के सड़ने या किसी अन्य कारण से शरीर में अतिरिक्त एसिड का निर्माण होता है, तो यह रक्त से खनिजों का उपयोग करके स्वयं को निष्क्रिय कर लेता है। रक्त की क्षारीयता को बनाए रखने के लिए हड्डियों से कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस का निष्कासन होता है। शरीर में तथा हड्डियों में दर्द रहना, हड्डियां कमजोर होने का प्रमुख कारण भोजन का सड़ना है। इसलिए

दवाओं के द्वारा कैल्शियम के सेवन से ऑस्टियोपोरोसिस (Osteoporosis) समस्या का समाधान नहीं हो पाता है। यदि वास्तव में हड्डियों को कमजोर होने से बचाना है तो भोजन को सड़ने से रोकना होगा।

कई अनुभवों में यह देखा गया है कि जब भोजन में सुधार करके भोजन को सड़ने से रोका गया तो हड्डी और शरीर के दर्द बिना किसी अतिरिक्त दवा के थोड़े ही समय में ठीक हो गए।

#### 6.2 शरीर में विषाक्त पदार्थों का उत्पादन, संचय, निष्कासन

शरीर के एसिड-बेस संतुलन को बनाए रखने में किडनी की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। किडनी की सामान्य कार्य क्षमता पूरे दिन में एक निश्चित मात्रा में अम्ल को निष्कासित कर सकती है। जब दैनिक भोजन से अम्ल का उत्पादन किडनी की उत्सर्जन क्षमता से अधिक हो जाता है, तो यह अम्ल शरीर में जमा होने लगता है। जब इन अम्लों तथा यूरिक एसिड का संचय एक स्तर तक बढ़ जाता है, तो यह स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन जाता है।

सामान्य तौर पर, दैनिक जीवन में जिन कारणों से अधिक एसिड का उत्पादन होता है, उनमें से तीन प्रमुख कारणों पर चर्चा करना आवश्यक है।

##### 6.2.1 सामान्य पाचन से उत्पन्न एसिड

खाद्य पदार्थों के पाचन के बाद, प्रोटीन से यूरिक एसिड, वसा से फैटी एसिड, कार्बोहाइड्रेट से कार्बोनिक एसिड, मांसपेशियों की गतिविधियों से लैक्टिक एसिड और कोशिकाओं के चयापचय से अंतिम उत्पाद भी एसिड ही होते हैं। शरीर के लिए आवश्यक भोजन तथा गतिविधि से उत्पन्न सभी अम्लों को किडनी एवं अन्य उत्सर्जन अंग, केवल कुछ घंटों तक काम करके हटा सकते हैं। इससे घबराने की जरूरत नहीं है।



जब आवश्यकता से अधिक भोजन का सेवन किया जाता है, तो इससे पांच समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।

1. भोजन पचाने में अतिरिक्त ऊर्जा का इस्तेमाल होता है।
2. जितनी अधिक ऊर्जा भोजन पचाने की दिशा में इस्तेमाल होती है, उतनी कम ऊर्जा रोग उपचार के लिए उपलब्ध होती है।
3. पाचन के बाद निर्मित अम्ल का निष्कासन करने के लिए अतिरिक्त कार्य भार उत्सर्जन अंगों पर पड़ता है।
4. भोजन से प्राप्त अतिरिक्त कैलोरी, चर्बी के रूप में जमा हो जाती है, जिससे मोटापा व अन्य स्वास्थ्य समस्याएं भविष्य में बढ़ती हैं।
5. भोजन के सड़ने और कब्ज होने की संभावना बढ़ जाती है।

थोड़ा सा अतिरिक्त भोजन कितना बड़ा नुकसान कर सकता है, इसे समझकर इस तरह की गलती से बचने की तत्काल आवश्यकता है।

### 6.2.2 भोजन के सड़ने से उत्पन्न एसिड

जब भोजन सड़ता है, तो सामान्य भोजन के पचने की तुलना में अधिक अम्ल उत्पन्न होता है। इससे पेट और सीने में जलन, एसिडिटी और बेचैनी महसूस होती है। ऐसी स्थिति में जब उल्टी होती है, तब एसिड निष्कासित होने के साथ ही तुरंत आराम महसूस होता है।

जब सड़ा हुआ भोजन आंतों में पहुंच जाता है तो प्रकृति दस्त के रूप में निष्कासित करने का प्रयास करती है। अगर प्रकृति इसे उल्टी-दस्त के रूप में निकालने में असमर्थ होती है, तब ये विषाक्त पदार्थ रक्त में अवशोषित हो जाते हैं। रक्त में अवशोषित इन विषाक्त पदार्थों को हटाने के लिए किडनी तथा अन्य उत्सर्जन अंगों पर कई दिनों तक अतिरिक्त कार्यभार बढ़ जाता है।

अधिक भोजन करने से भोजन सड़ता है और दोहरा नुकसान होता है, इस हानि को रोककर ही स्वास्थ्य का आनंद लिया जा सकता है।

### 6.2.3 चाय और कॉफी से उत्पन्न एसिड

चाय और कॉफी के सेवन के बाद लोगों को एसिडिटी होने लगती है। आदत बदलने के बजाए चाय से पहले पानी पीना या स्नैक्स के साथ सेवन करने जैसे वैकल्पिक उपायों को आजमाते रहते हैं। इससे जलन, एसिडिटी कम महसूस होती है परंतु एसिड उत्पादन की मात्रा व उसके दुष्प्रभाव कम नहीं होते हैं। एक कप चाय या कॉफी के सेवन से बनने वाला एसिड, किडनी पर चार-पांच घंटे तक अतिरिक्त कार्यभार बढ़ा देता है।

इसके अलावा कई आदतें जैसे कोल्ड ड्रिंक पीना, भोजन के बाद आइसक्रीम खाना, फ्रीज का ज्यादा ठंडा पानी इस्तेमाल करना आदि पाचन को कमजोर करती हैं और भोजन सड़ता है।

### 6.3 विषाक्त पदार्थों का स्तर – रोग निर्णायक कारक

एक स्वस्थ शरीर में 80% क्षारीय और 20% अम्लीय वातावरण का संतुलन होता है। स्वस्थ रक्त का pH 7.4 माना जाता है, जो प्रकृति में थोड़ा क्षारीय होता है। शरीर में क्षार और अम्ल का असंतुलन होना रोगों का कारण है। यदि हम स्वस्थ रहना चाहते हैं या रोग से उबरना चाहते हैं तो शरीर में इस क्षारीय और अम्ल के संतुलन को बनाए रखना आवश्यक है। केवल क्षारीय गुणों से भरपूर भोजन ही इस संतुलन को बनाए रखने में सक्षम है।

शरीर में विषाक्त पदार्थों का संचय बढ़ने से रोगों की तीव्रता एवं जटिलता, असाध्य और स्थायी रोगों की संभावना बढ़ जाती है। इसे एक उदाहरण के जरिए समझते हैं। कई चर्मरोगों का इलाज दवा के कुछ दिनों के उपयोग से सफलतापूर्वक किया जा सकता है। क्योंकि ऐसे चर्मरोग कम मात्रा में एसिड और विषाक्त पदार्थ

संचय होने पर विकसित हो जाते हैं। परन्तु सोरायसिस, एक्जिमा जैसे त्वचा रोग पुरानी और जटिल श्रेणी में आते हैं। इस प्रकार की बीमारी तभी विकसित हो सकती है जब शरीर में एसिड और विषाक्त पदार्थों की मात्रा एक निश्चित स्तर से अधिक जमा हो जाती है और कुछ अन्य कारक साथ में मिल जाते हैं। अब शरीर में अम्लता और विषाक्त पदार्थों की मात्रा को कम करके ऐसे जटिल रोगों का उपचार सरल किया जा सकता है। जटिल रोगों का उपचार केवल दवाईयों के सेवन से सम्भव नहीं है।

किसी व्यक्ति में घुटने का दर्द, माइग्रेन, रक्तचाप की समस्या, शरीर में विषाक्त पदार्थ तथा एसिड का संचय बढ़ने के साथ बढ़ता है और घटने के साथ ही तीव्रता से घटना शुरू हो जाता है। इसका मतलब यह है कि एसिड और विषाक्त पदार्थों का स्तर जितना अधिक होगा, स्वास्थ्य समस्याओं की संभावना, तीव्रता और जटिलता उतनी ही अधिक होगी।

#### **6.4 तीव्र रोग (Acute Disease) – शरीर से संचित विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने का कुदरती उपाय**

शिशु के शरीर में विषाक्त पदार्थों का संचय मां के गर्भ से ही शुरू हो जाता है। शिशु को स्वतंत्र शरीर प्राप्त होने के साथ प्रकृति इन संचित विषाक्त पदार्थों को तेजी से बाहर निकालना चाहती है। इसके लिए बुखार, सर्दी, दस्त जैसे उपाय अपनाती है। यह अवस्था थोड़े समय के लिए शरीर को शुद्ध व रोगमुक्त करने के लिए आती है। यह प्रकृति के प्रयास का ही एक हिस्सा है। लेकिन बुखार, सर्दी व दस्त को बीमारी समझने के कारण दवा का इस्तेमाल कर तुरंत रोकने की गलती कर देते हैं। इससे प्रकृति द्वारा शुरू किया गया शरीर की शुद्धि का कार्य रुक जाता है।

अगर बुखार 101 डिग्री फारेनहाइट या 40 डिग्री सेंटीग्रेड से

अधिक हो जाए तो यह शरीर के लिए हानिकारक होता है। अगर गले और नाक से अधिक मात्रा में कफ निकलने लगता है तो व्यक्ति को तकलीफ महसूस होती है। पतले दस्त (Loose Motion) की अधिकता जीवन के लिए खतरा हो सकती है। हल्के लक्षण जानलेवा या हानिकारक नहीं होते हैं। इन लक्षणों का उपचार इस तरह से किया जाना चाहिए कि प्रकृति द्वारा विषाक्त पदार्थों का निष्कासन भी हो सके और जीवन के लिए खतरा भी न हो। प्रकृति के इस प्रयास से शरीर में संचित विषाक्त पदार्थों का निष्कासन होने पर ही विषाक्त संचय की वृद्धि को रोकना संभव हो पाएगा। इससे स्वास्थ्य बहाल हो सकता है। यह केवल दवाओं के प्रयोग से संभव नहीं है।

सभी प्रकार के बुखारों के लिए उपचार विधि व दिशानिर्देश चैप्टर नंबर 8 में विस्तार पूर्वक वर्णन किया गया है।

#### **6.5 प्रकृति का नियम—सभी अंग प्रणालियों को पर्याप्त आराम**

आराम के बिना कोई भी अंग प्रणाली (Organ System) लगातार कार्य नहीं कर सकती है। प्रत्येक अंग प्रणाली को आराम प्रदान करने के लिए प्रकृति के पास कुछ न कुछ व्यवस्था है। यह हृदय के लिए भी लागू होती है, जो संचार प्रणाली का हिस्सा है। प्रकृति ने हृदय की मांसपेशियों को आराम देने के विकल्प इस तरह दिए हैं कि वे काम करने से ज्यादा आराम कर सकें।

एक सामान्य हृदय एक मिनट में 72 बार धड़कता है। संकुचन (Contraction) के समय हृदय की मांसपेशियों पर रक्त को पूरे शरीर में संचार करने का कार्यभार होता है, इसमें 0.3 सेकेंड का समय लगता है। संकुचन के बाद प्रत्येक धड़कन का अगला भाग प्रसारण (Relaxation) होता है। प्रसारण के दौरान हृदय की मांसपेशियों पर रक्त संचार करने के लिए कोई कार्य भार नहीं होता

है और विश्राम की यह अवधि 0.5 सेकेंड होती है। हृदय के आराम और लगातार काम करने का यही रहस्य है।

इसी तरह पाचनतंत्र को आराम मिलना अति महत्वपूर्ण है। क्योंकि पाचनतंत्र को आराम मिलने से शरीर के बाकी सभी अंग प्रणालियों को स्वतः ही आराम मिल जाता है। पाचनतंत्र शरीर की एक मात्र ऐसी अंग प्रणाली है जिसको मनुष्य अपनी इच्छा से भोजन बंद करके पूरा आराम दे सकता है। यदि मनुष्य इस क्षमता का सदुपयोग कर पाचनतंत्र को इच्छानुसार आराम देता है तो यह स्वास्थ्य के लिए वरदान साबित हो सकता है।



किसी बीमार व्यक्ति के लिए थोड़े समय का उपवास करना सबसे अच्छे डॉक्टर और सबसे शक्तिशाली औषधि से इलाज कराने से भी कहीं अधिक फायदेमंद है।

**For a sick person, fasting for a short period of time is more beneficial than getting treatment from the best doctor and the most powerful medicine.**



## CHAPTER - 7

### प्रकृति द्वारा रोग उपचार करने की

#### उत्तम व्यवस्था – पाचनतंत्र का आराम

भले भूख न हो, पर थोड़ा भोजन कर लेने से कमजोरी दूर होगी और स्वास्थ्य में भी सुधार हो जाएगा, इस गलत मान्यता ने सभी मनुष्यों को रोगों का गुलाम बना कर रखा है। स्वस्थ रहने के लिए सारा संसार भोजन और औषधि की आवश्यकता पर बल देता रहा लेकिन प्रकृति द्वारा मनुष्य को स्वस्थ रखने, रोग उपचार करने तथा कमजोरी दूर करने का नियम, इस मान्यता से भिन्न है।

स्वस्थ रहने का प्रकृति का नियम है, पाचनतंत्र को समय-समय पर आराम देना। पाचनतंत्र का आराम, समय-समय पर सुपाच्य तथा हल्का भोजन करते हुए, फलाहार, रसाहार, सलाद व सब्जियों का सेवन कर एवं उपवास द्वारा प्राप्त कर सकते हैं। इन अलग-अलग विधियों से मिलने वाला पाचनतंत्र का आराम अपनी-अपनी रीति से स्वास्थ्य लाभ करने में विशेष सहायक होता है। उपवास से मिलने वाला लाभ इन सब से सर्वोपरि है।

#### 7.1 फलाहार, रसाहार, सब्जियों की सेवन विधि

पाचनतंत्र को आराम देने की सहज विधि फलाहार और रसाहार है। जिस दिन फलाहार या रसाहार करना हो उस दिन ठोस रूप में कोई भी अनाज का सेवन नहीं करना है। इस दौरान हर 3 घंटे के अंतराल में फल, फलों का रस, सलाद, सब्जियों का रस या सब्जियों का सूप पीना है। इनकी मात्रा अपने शरीर के वजन अनुसार निर्धारित कर सकते हैं। इसके अलावा आवश्यकता अनुसार पानी पीया जा सकता है। रात को 8 बजे व्यक्ति चाहे तो अपनी भूख या इच्छा अनुसार केवल फल, सलाद, सब्जियों का सूप, उबली हुई सब्जियां या उबली हुई सब्जियों के साथ दो रोटी भी ले सकता है।

इस तरह के फलाहार या रसाहार को समय-समय पर, हफ्ते में एक दिन या जरूरत पड़ने पर लगातार 20–25 दिन तक भी सलाह अनुसार घर पर रहते हुए किया जा सकता है। फलाहार, रसाहार या सब्जियों का सेवन जिस दिन किया जाता है उस दिन व्यक्ति हल्का तथा ऊर्जावान महसूस करता है। लंबे समय तक ऐसा करने से शरीर का वजन कम करने, घुटने का दर्द, माइग्रेन की तकलीफ, फैंटी लीवर, यूरिक एसिड की अधिकता तथा अन्य सभी तरह की बीमारियों में भी फायदा होता है।

## 7.2 उपवास

एक बीमार आदमी के लिए, छोटी अवधि का उपवास सबसे अच्छा डॉक्टर भी है और सबसे शक्तिशाली दवा के रूप में भी कार्य करता है। प्रकृति के नियमानुसार विशेष रोगग्रस्त अवस्था में प्रकृति अपनी ऊर्जा का उपयोग भोजन को पचाने के बजाए रोग उपचार के लिए करना महत्वपूर्ण मानती है। इसके लिए प्रकृति इस समय भूख की सभी इच्छाओं को समाप्त कर देती है। प्रकृति के इस इशारे को समझ पाचनतंत्र को आराम की स्वीकृति देना स्वास्थ्य के लिए वरदान साबित हो सकता है।

अनाज युक्त भोजन बंद करने से पाचन के कार्य से बचाई हुई ऊर्जा भी रोग निवारण के कार्य में मदद करने लग जाती है। प्रकृति उपचार पर अधिक ध्यान केन्द्रित करने में सक्षम होती है। जब प्रकृति की ऊर्जा इस तकनीक से अपना काम शुरू करती है तो यह ऊर्जा सर्वोच्च चिकित्सक तथा सबसे शक्तिशाली औषधि के रूप में काम करती है, वह भी बिना किसी खर्च के। इससे शरीर में संचित विषाक्त पदार्थों को निष्कासित करना अधिक आसान हो जाता है और उपचार की गति बहुत तेज हो जाती है। व्यक्ति रोग-चिकित्सक-औषधियों के जाल में संघर्ष करने से बच सकता है।

### 7.2.1 उपवास के लिए विशेष तकनीक

उपवास की अनेक विधियाँ हैं। पाचनतंत्र से बची हुई ऊर्जा किस तरह रोग निवारण के कार्य करती है, प्रकृति के इस नियम को विशेष ध्यान में रखते हुए उपवास की एक सरल तकनीक बताई गई है। उपवास की यह तकनीक सरल होने से सामान्य व्यक्ति के साथ-साथ मधुमेह के रोगी भी आसानी से कर सकते हैं। उपवास की यह विधि पाचनतंत्र को आराम देने के साथ-साथ रोगों को भी दूर करेगी और पिकनिक जैसा अनुभव देगी।

इस तकनीक से यह एक दिन का उपवास प्रातः 6 बजे से सायं 6 बजे तक करना है। इस दौरान ठोस रूप में कोई भी अनाज, फल या सब्जियों का सेवन नहीं करना है। प्रति घंटे एक गिलास पानी अवश्य पीना है। पानी सामान्य या गुनगुना हो, इसका चयन अपनी पसंद या मौसम के अनुसार कर सकते हैं। फ्रीज का ठंडा पानी नहीं पीना है। पानी को सिप-सिप करके पीना है अथवा उपवास के दिन चम्मच की मदद से पानी पीने का अभ्यास करने से और भी अधिक फायदा होगा। आवश्यकता पड़ने पर एक गिलास पानी में केवल एक संतरा या एक मौसंबी का रस मिलाकर हर 2 घंटे के अंतराल में सिप-सिप करके पीया जा सकता है या नारियल पानी भी एक या दो बार सेवन किया जा सकता है। इसे पचाने के लिए पाचनतंत्र की ऊर्जा का कोई विशेष उपयोग नहीं होगा और प्रकृति के रोग निवारण कार्य में भी कोई बाधा नहीं आएगी।

शाम को 6 बजे उपवास खट्टी वस्तु के सेवन से खोलना चाहिए। इसके लिए टमाटर, फल, सलाद या सूप का सेवन कर सकते हैं।

रात 8 बजे व्यक्ति फल, सलाद, सूप या उबली हुई सब्जियां ले सकता है। भूख की इच्छा अधिक हो तो फल या सूप के बदले उबली हुई सब्जियों के साथ दो चपाती ले सकते हैं।

इस तरह पूरे दिन में पांच मौसंबी या संतरे, आवश्यकता पड़ने पर एक—दो बार नारियल पानी, शाम को 6 बजे टमाटर का सूप या फल एवं रात्रि 8 बजे आवश्यकता अनुसार भोजन करते हुए भी रोग निवारण कार्य में प्रकृति की मदद तथा उपवास का लाभ ले सकते हैं। यदि कोई व्यक्ति इस प्रकार का उपवास सप्ताह में एक बार भी करता है, तो वह प्रति दिन इंटरमीडिएट फास्टिंग की तुलना में अधिक लाभ प्राप्त कर सकता है।

मधुमेह के रोगी से लेकर अन्य किसी भी रोग से पीड़ित व्यक्ति इस उपवास को आसानी से कर सकते हैं। अगर मधुमेह के रोगी उपवास करते हैं तो उपवास के दिन उन्हें सुबह की डायबिटीज की दवा नहीं लेनी है। थायरॉइड, ब्लड प्रेशर, हृदय रोग जैसी अन्य दवाएं ली जा सकती हैं। अपनी नियमित मधुमेह की दवा का इस्तेमाल रात के भोजन की मात्रा के अनुसार और अगले दिन से करना है। अगर डायबिटीज के रोगी हफ्ते में 1 दिन भी इस तरह का उपवास करते रहें तो उनकी शुगर बेहतर नियंत्रण में आएगी। जिन लोगों में मधुमेह होने का खतरा है उन्हें भी इस बीमारी से बचाव करने में मदद मिलेगी।

व्यक्ति अपनी इच्छा, समय और सुविधा के अनुसार फलाहार, रसाहार या उपवास करके पाचनतंत्र को आराम दे सकता है। समय—समय पर पाचनतंत्र को आराम देने से शरीर में विषाक्त पदार्थों का संचय नहीं बढ़ता है।

व्यक्ति को स्वस्थ रखने, रोगमुक्त करने तथा बीमारी आने से बचाने का प्रकृति का यही नियम है। इसके अलावा, दवा की दुकानों में ऐसी कोई दवा उपलब्ध नहीं है जो वास्तव में बीमारियों को आने से रोक सके या स्थायी बीमारियों से छुटकारा दिला सके।

इस तरह इस उपवास को आवश्यकता अनुसार समय—समय पर या हफ्ते में एक दिन या बीमार अवस्था में

चार—पांच दिन तक भी बढ़ाया जा सकता है। इससे कोई नुकसान होने की संभावना नगण्य है और फायदा बहुत अधिक है। इस उपचार पद्धति का उपयोग करके व्यक्ति मेडिकल खर्च को कम कर सकता है। प्रकृति के इस नियम को समझकर प्रकृति की ऊर्जा को रोगों के उपचार में शामिल कर अभूतपूर्व परिणाम प्राप्त किया जा सकता है।

### 7.2.2 उपवास के दौरान ध्यान देने योग्य बातें

- उपवास करने के दिन थोड़ा समय आराम करने के लिए अवश्य निकालना चाहिए। उपवास के दिन कोई भी भारी काम नहीं करना है।
- उपवास के दिन चाय—कॉफी पीने से उपवास का फायदा नहीं होता है, क्योंकि इनके सेवन से बनने वाले अम्ल को निकालने के लिए किडनी के ऊपर कार्यभार बढ़ जाता है। चाय—कॉफी की जगह दालचीनी, पुदीने के पत्ते, जीरा, अदरक आदि डालकर हर्बल काढ़ा लिया जा सकता है।
- व्यक्ति अपने उपवास के तरीके में थोड़ा सा बदलाव करके, उपवास से मिलने वाले लाभ को और अधिक कर सकता है। उपवास के दिन प्रातः 6 बजे से सायं 6 बजे तक ठोस रूप में कोई भी अनाज, फल या सब्जियों का सेवन नहीं करना है। प्रति घंटे एक गिलास पानी सिप—सिप करके अवश्य पीना है। दोपहर को भोजन करने के बदले रात को हल्का भोजन करना चाहिए। भारी भोजन या वैरायटी भोजन लेते हैं तो भी उपवास का फायदा मिलने के बजाये नुकसान हो जाता है।
- उपवास करने के बाद विधिपूर्वक उपवास तोड़ने पर ही उपवास का फायदा लिया जा सकता है अन्यथा नुकसान हो सकता है।

उपवास को टमाटर, संतरा, मौसंबी, फल, टमाटर के सूप जैसी खट्टी चीजें से खोलना चाहिए। दूध, मूंग के पानी, मीठी चीजों से उपवास खोलने पर फायदा मिलने के बदले हानि हो जाती है।

- उपवास के दिन आधा चम्मच ईसबगोल और आधा चम्मच त्रिफला चूर्ण रात को सोते समय अवश्य लेना चाहिए। इससे आंतों की सफाई ठीक से होती है और शरीर के टॉक्सिंस बाहर निकल जाते हैं। एनिमा का चयन करना भी एक बेहतर विकल्प है।

शरीर के उत्तम स्वास्थ्य के लिए, पाचनतंत्र के आराम के विज्ञान का महत्व ज्ञात होने के कारण प्रत्येक धर्म में वर्ष में कई बार उपवास करने का प्रावधान रखा गया है। प्रकृति के इस कार्य सिद्धांत को समझकर, विधिपूर्वक उपवास करके, रोगों की रोकथाम तथा सरल समाधान किया जा सकता है।

### 7.3 उपवास की अवधि और उससे जुड़े स्वास्थ्य लाभ

उपवास की अवस्था तब शुरू होती है जब रक्त शर्करा का स्तर पर्याप्त रूप से कम हो जाता है और शरीर को ऊर्जा के लिए प्राथमिक ईंधन स्रोत के रूप में ग्लूकोज के बजाय संग्रहीत वसा (Stored fat) का उपयोग करना शुरू करता है। जैसे-जैसे उपवास की अवधि बढ़ती है, शरीर का गहन डेटोक्सिफिकेशन होता है, कोशिकाओं की मरम्मत में तेजी आती है और समग्र स्वास्थ्य में सुधार होता है।

उपवास की अवधि बढ़ने के साथ शरीर में निम्न रीति से परिवर्तन होता है।

- **8 घंटे बाद** – शरीर प्राथमिक ईंधन स्रोत ग्लूकोज के बजाय वसा का उपयोग करना शुरू कर देता है।

- **12 घंटे बाद** – कीटोन्स (Ketones) का उत्पादन बढ़ता है, जिससे विचारों की गति धीमी होने लगती है और मानसिक स्पष्टता आती है। भूख बढ़ाने वाले हार्मोन ग्रेलिन (Ghrelin) के स्त्राव को कम करके भूख की इच्छा को कम करता है।
- **13 घंटे बाद** – ग्रोथ-हार्मोन के स्तर में वृद्धि शुरू होती है, जो चर्बी जलाने में मदद करता है, और उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करके व्यक्ति को युवा बनाए रख सकता है। पुरुषों में, टेस्टोस्टेरोन का स्तर उल्लेखनीय रूप से बढ़ता है, जिससे मांसपेशियों की ताकत और ऊर्जा के स्तर में सुधार होता है।
- **15 घंटे बाद** – ग्रोथ-हार्मोन में वृद्धि जारी रहती है। संक्रमण या सूजन (Inflammation) की प्रतिक्रिया में यकृत द्वारा उत्पादित सी-रिएक्टिव प्रोटीन (CRP) का स्तर, उपवास की अवधि 15 घंटे से अधिक होने के साथ रक्त में कम होने लगता है, जिससे पूरे शरीर में सूजन कम हो जाती है।
- **17 घंटे बाद** – ऑटोफैजी (Autophagy) प्रक्रिया सक्रिय हो जाती है, जिससे शरीर की क्षतिग्रस्त कोशिकाओं को हटाने और नई स्वस्थ कोशिकाओं के पुनर्जनन की प्राकृतिक प्रक्रिया शुरू हो जाती है। यह क्रियाविधि निष्क्रिय कोशिकाओं को हानिकारक बनने से पहले ही नष्ट करके कैंसर के विकास के जोखिम को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

कैंसर से बचाव के लिए, वर्ष में दो बार तीन दिन तक जल पर उपवास रखकर इस ऑटोफैजी अवस्था को बढ़ाया जाना चाहिए।

- **24 घंटे बाद** – आंतों में स्टेम सेल रिजेनेरेशन (Intestinal stem cell regeneration) के माध्यम से आंतों की भीतरी परत (Gut lining) की मरम्मत होती है।



- **36 घंटे बाद** – शरीर ऊर्जा के लिए, विशेष रूप से पेट के आसपास की चर्बी को हटाना शुरू कर देता है।

वजन घटाने के लिए संघर्ष कर रहे व्यक्तियों के लिए, महीने में एक बार छत्तीस घंटे का उपवास रखने की सिफारिश की जाती है।

- **48 घंटे बाद** – डोपामाइन रिसेप्टर साइट्स पुनर्जीवित (Dopamine receptor sites regenerate) हो जाती हैं।

अवसाद, चिंता या अन्य मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना कर रहे व्यक्तियों के लिए, जो अपनी स्वास्थ्य में सुधार करना चाहते हैं, तिमाही आधार पर 48 घंटे का उपवास करने की सलाह दी जाती है।

- **72 घंटे बाद** – संपूर्ण प्रतिरक्षा प्रणाली स्वयं को रीसेट और रीसायकल (Reset & Recycle) करती है।

वर्ष में दो बार तीन दिन का जल उपवास करने की सलाह दी जाती है, ताकि तेजी से बूढ़ा बना रही या अनियंत्रित होकर ट्यूमर बन सकने वाली कोशिकाओं पर नियंत्रण पाया जा सके।

यह प्रक्रिया बिना किसी दवा या सप्लीमेंट के प्राकृतिक रूप से होती है – जो दीर्घायु बनाने, चर्बी कम करने, कोशिकाओं की मरम्मत और समग्र स्वास्थ्य के लिए उपवास की शक्ति को प्रदर्शित करती है।

## CHAPTER - 8

### सभी प्रकार के बुखारों के लिए उपचार विधि व दिशानिर्देश

प्राकृतिक चिकित्सा में बुखार के समय दैनिक अभ्यास व उपयोग में लिए जाने वाले ये सामान्य दिशानिर्देश हैं। यह आपके या किसी प्रियजन के जीवन को बचा सकते हैं।

#### 8.1 बुखार के बारे में कुछ रोचक तथ्य

**“Give me the power to produce fever and I can cure any disease”**

–Hippocrates – Father of Modern Medicine

**“मुझे बुखार पैदा करने की शक्ति दो और मैं किसी भी बीमारी को ठीक कर सकता हूँ”**

–हिप्पोक्रेटस – आधुनिक चिकित्सा के जनक

- बुखार संक्रमण से लड़ने के लिए शरीर का एक सुरक्षात्मक तंत्र है। बुखार कम करने वाली दवाओं जैसे एस्पिरिन, एसिटामिनोफेन, इबुप्रोफेन, पैरासिटामोल आदि से बचना है। इसके बदले महाऔषधि युक्त काढ़े या अन्य सुझावों का इस्तेमाल करना चाहिए।
- प्राकृतिक चिकित्सा का सिद्धांत बुखार को मित्र मानता है क्योंकि बुखार एक चेतावनी प्रणाली के अनुरूप शरीर में तापमान की वृद्धि करता है। यह लक्षण इस बात की तरफ इशारा करता है कि शरीर में कुछ गड़बड़ी चल रही है, जिस पर ध्यान देने और उसे ठीक करने की आवश्यकता है। इसलिए प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार बुखार को सकारात्मक लक्षण माना गया है। इससे घबराने या चिंता करने की जरूरत नहीं है।



- बैक्टीरिया और वायरस उच्च तापमान पर वृद्धि को पा नहीं सकते। सामान्य तापमान की वृद्धि भी बैक्टीरिया तथा वायरस की बढ़ने की प्रक्रिया में भारी गिरावट ले आती है। 104 डिग्री फारेनहाइट या 40 डिग्री सेल्सियस का बुखार एंटीबायोटिक दवाओं की तुलना में बैक्टीरिया तथा वायरस की बढ़ने की प्रक्रिया में 200% तक गिरावट ला सकती है।
- प्रतिरक्षा प्रणाली उच्च तापमान से सक्रिय हो जाती हैं।
- कैंसर कोशिकाएं 104°F पर जीवित नहीं रह सकती हैं।

101°F या इससे अधिक तापमान होने पर मस्तिष्क को सुरक्षित रखने के लिए हाइड्रोथेरेपी, ठंडे पानी की गीली पट्टी माथे, पेट, पीठ पर या पूरे शरीर पर आवश्यकता अनुसार (Refer point 8.6) उपयोग में लेना चाहिए।

## 8.2 बुखार के दौरान क्या होता है

### 1. भूख की इच्छा तथा पाचन प्रक्रिया का संपूर्ण बंद होना :

ऐसा देखा जाता है कि बुखार, दस्त, सर्दी तथा अन्य कई बीमारियों में भूख की इच्छा नहीं होती है। इस समय प्रकृति अपनी ऊर्जा का उपयोग भोजन को पचाने के बजाए, प्राथमिकता के आधार पर शरीर को रोगमुक्त करने में इस्तेमाल करना चाहती है। इसके लिए प्रतिरक्षा कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ाने की आवश्यकता होती है। प्रकृति प्रतिरक्षा कोशिकाओं के उत्पादन बढ़ाने के लिए आवश्यक अतिरिक्त प्रोटीन की आपूर्ति दो विशेष तरीकों से पूरा करती है।

पाचक रसों तथा प्रतिरक्षा कोशिकाओं दोनों के उत्पादन के लिए प्रोटीन की आवश्यकता होती है। प्रकृति, पाचक रस तैयार करने के लिए संरक्षित प्रोटीन को प्राथमिकता के आधार पर प्रतिरक्षा कोशिकाओं के उत्पादन के लिए इस्तेमाल करना चाहती है। इसीलिए प्रकृति भूख की सभी इच्छाओं को पूर्ण रूप से बंद करने के साथ पाचन एंजाइमों का उत्पादन भी पूरी तरह से रोक देती है।

इस अवस्था में कोई भी ठोस अनाज युक्त भोजन का ग्रहण करना शरीर को भारी मुसीबत में डाल देता है। प्रकृति की इस उपचार प्रक्रिया को न समझकर प्रकृति के संकेतों के विपरीत ठोस भोजन करने से शरीर, भोजन के सड़ने से भी बदतर स्थिति में फंस जाता है। बीमारी ठीक होने में समय अधिक लगता है। बीमारी से उबरने के बाद भी कई बार लंबे समय तक कमजोरी का सामना करना पड़ता है। इसीलिए बुखार के दौरान ठोस आहार बंद कर देना चाहिए। दवाई लेने से पूर्व कुछ खाने की सलाह मिलने पर दो बिस्कुट, ब्रेड या अन्य किसी ठोस आहार के बदले फ्रूट्स या सूप का सेवन कर दवा ली जा सकती है। ऐसा करना ही सही निर्णय है।

### 2. बुखार के दौरान शरीर व मांसपेशियों में दर्द क्यों होता है :

इसके अलावा प्रतिरक्षा कोशिकाएं बनाने के लिए और भी अतिरिक्त प्रोटीन की आवश्यकता होने पर प्रकृति मांसपेशियों से प्रोटीन निकालकर प्रतिरक्षा कोशिकाएं बनाने के लिए डायवर्ट कर देती है। यही कारण है कि बुखार की स्थिति में शरीर व मांसपेशियों में बहुत दर्द होता है।

## 8.3 बुखार का पता चलते ही क्या करें

- सभी प्रकार के ठोस भोजन जैसे दलिया, खिचड़ी, ब्रेड, बिस्कुट तथा अन्य अनाज आदि को बंद कर देना चाहिए। इससे बेचैनी, छटपटाहट, तकलीफ के लक्षण तेजी से कम होने लगते हैं।
- 99.5°F तक बुखार में ठोस अनाज से परहेज करते हुए उबली हुई सब्जियां, फल या छोटे-छोटे सब्जियों के टुकड़ों के साथ सब्जियों का सूप भी दे सकते हैं।
- 99.5°F से अधिक बुखार की स्थिति में रोगी को केवल तरल पदार्थों जैसे सादा पानी, नारियल पानी, नींबू पानी, नींबू-शहद का पानी, हर्बल चाय, महाऔषधि युक्त काढ़ा, आधा पानी मिलाये हुए फलों के रस, सब्जियों के रस, सब्जियों के सूप या गेहूं के

जवारे का रस के रूप में बहुत सारे तरल पदार्थों का सेवन करना चाहिए। बुखार की स्थिति में सादा जल से उपवास उचित नहीं है।

- रोगी के शरीर में पानी की कमी न हो, इसका सर्वाधिक ध्यान रखना जरूरी है। इससे रोगी में स्वास्थ्य हानि होने के खतरे कम हो जाते हैं। इन्फेक्शन को भी शरीर से जल्द बाहर निकालने में मदद मिलती है।
- बुखार कम करने वाली दवाएं जैसे एस्पिरिन, एसिटामिनोफेन, इबुप्रोफेन, पैरासिटामोल व अन्य NSAIDs आदि से बचना है। इन दवाओं के प्रयोग से बुखार तो उतर जाता है परन्तु जिस कारण से बुखार की उत्पत्ति हुई, उस कारण का निवारण नहीं होता है। बुखार ठीक होने के बाद भी लम्बे समय तक कमजोरी छोड़ जाता है। इस कमजोरी से उबरने में कई बार महीनों तक का समय लग जाता है।
- इसके बदले महाऔषधि युक्त काढ़े का प्रयोग करना चाहिए। काढ़े के साथ भी या काढ़ा उपलब्ध ना होने की स्थिति में भी महासुदर्शन घनवटी या गिलोय घनवटी ले सकते हैं। इनका सेवन करने के लिए भोजन करना अनिवार्य नहीं है। इनको खाली पेट भी लिया जा सकता है।
- ताजी हवा – शरीर के तापमान में जितनी अधिक वृद्धि होती है शरीर को ऑक्सीजन की आवश्यकता उतनी अधिक बढ़ जाती है। इसीलिए रोगी के कमरे की खिड़की दरवाजा खुला रखना चाहिए। रोगी के शरीर में सीधे ठंडी हवा न लगे इसके लिए दरवाजे पर पर्दे का उपयोग करना चाहिए।
- **आराम** – रोगी को अधिक से अधिक आराम करना चाहिए।

## 8.4 सभी प्रकार के बुखार के लिए महाऔषधि युक्त काढ़ा

1	तुलसी के पत्ते	Holy Basil Leaf	5- 6 leaves
2	पुदीने के पत्ते	Mint Leaf	5- 6 leaves
3	दालचीनी पाउडर	Cinnamon	2gms
4	काली मिर्च	Black Pepper	2-3piece
5	लौंग	Clove	1-2 piece
6	अदरक या	Ginger or	5-6gms
	सोंठ पाउडर	Dry Ginger Powder	2gms
7	हल्दी पाउडर	Curcumin Powde	1gm
8	नीम के पत्ते	Neem Leaf	½ - 1 leaf
9	जीरा	Cumin Seed	05 gms

### 8.4.1 महाऔषधि युक्त काढ़े की विशेषताएं

- ऊपर बताए गए काढ़े में 02 प्रकार के महाऔषधि समाहित हैं। लौंग और सोंठ प्रकृति में गरम होते हुए भी ज्वर का नाश करते हैं। इन्हीं गुणों के कारण आयुर्वेद में इसे महाऔषधि की श्रेणी में रखा गया है। अदरक या सोंठ सूजन और दर्द को कम करता है तथा पुराने बुखार में आई हुई कमजोरी से उबरने में मदद करता है।
- इस महाऔषधि युक्त काढ़े में तुलसी, दालचीनी, काली मिर्च, लौंग, अदरक, हल्दी, नीम आदि में 06 प्रकार के एंटीबैक्टीरियल तथा 06 प्रकार के एंटीवायरल गुणों से भरपूर तत्व काढ़े को और भी विशेष बना देते हैं। इस काढ़े में मौजूद एंटीबैक्टीरियल तत्व शरीर के सहयोगी मित्र बैक्टीरिया को नुकसान नहीं पहुंचाते हैं।

- दालचीनी के एंटीऑक्सीडेंट गुण व काली मिर्च के एंटीअलेर्जिक प्रॉपर्टी काढ़े को और भी अधिक फायदेमंद बना देती हैं।
- नीम में रक्त को शुद्ध करने तथा रक्त प्रवाह से विषाक्त पदार्थों और अशुद्धियों को बाहर निकालने के गुण सभी बुखार में फायदा पहुंचाता है। साथ ही नीम में एंटीवायरल गुण होने के कारण डेंगू तथा अन्य सभी वायरल बुखारों में भी विशेष फायदा पहुंचाता है।
- इस महाऔषधि युक्त काढ़े के प्रयोग से बुखार कुछ ही समय में उतर जाता है तथा पहली खुराक से ही रोगी को आराम मिलना शुरू हो जाता है। साथ ही खून में आई हुई खराबी जिसके कारण बुखार की उत्पत्ति हुई, उस कारण का भी निवारण हो जाता है। इलाज का यह उपाय अधिक बेहतर और सुरक्षित है। रोगी 2–3 दिनों में ही रोग मुक्त होकर खुद को पहले से अधिक स्वस्थ अनुभव करता है तथा लंबे समय तक होने वाली कमजोरी से मुक्त रहता है।

वहीं दूसरी तरफ दवा का प्रयोग कर तुरंत बुखार को उतार देने वाला रोगी लम्बे समय तक कमजोरी महसूस करता है, अंदर से बुखार आने जैसा महसूस होता है या बार–बार बुखार आने की समस्या से जूझता रहता है।

#### 8.4.2 महाऔषधि युक्त काढ़े को बनाने और सेवन करने की विधि

- काढ़ा बनाने के लिए 300ml पानी में उपलब्ध सामग्रियों को डालकर 150ml जितना रह जाए तब तक उबालना है। काढ़े को छानकर गरम–गरम पीने में उपयोग करना चाहिए।
- बुखार के दौरान काढ़ा दिन में 03 बार लेना चाहिए। बुखार

होने की संभावना से बचने के लिए काढ़ा दिन में 01–02 बार उपयोग में लिया जा सकता है।

- काढ़ा पिलाने के 1/2 घंटे के उपरांत गुनगुने पानी में 1/2 नींबू लेना चाहिए। नींबू का विटामिन–सी रोग प्रतिरोधक शक्ति को दुरुस्त करने के साथ किडनी के द्वारा खून के टॉक्सिन्स को शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है।
- शरीर में दर्द, जकड़न की समस्या में भी काढ़े को दिन में 01–02 बार उपयोग किया जा सकता है।
- नियमित चाय–कॉफी के स्थान पर काढ़े का दैनिक उपयोग किया जा सकता है।
- यह काढ़ा सभी प्रकार के सामान्य बुखार, मलेरिया, टाइफाइड जैसे संक्रामक बुखार सहित 06 प्रकार के एंटीवायरल गुण होने के कारण डेंगू, चिकनगुनिया, कोविड जैसे वायरल बुखार को भी नियंत्रण करने में सक्षम है। जबकि एलोपैथी में वायरल बुखार के लिए कोई विशेष औषधि या एंटीबायोटिक उपलब्ध नहीं है।

#### 8.5 बुखार के लिए अन्य उपचार व दिशानिर्देश

- उपरोक्त काढ़े में गिलोय का भी प्रयोग किया जा सकता है। अन्यथा गिलोय घनवटी की एक गोली दिन में दो से तीन बार या गिलोय का स्वरस 15ml दिन में दो बार दिया जा सकता है। एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर गिलोय बुखार के शमन के साथ डेंगू आदि बुखार में प्लेटलेट गिरावट की समस्या के रोकथाम तथा उपचार में भी मदद करता है।
- महासुदर्शन घनवटी दिन में 2–2 की मात्रा में या महासुदर्शन चूर्ण 03gm–03gm लेने से बुखार के शमन के साथ टाइफाइड, मलेरिया बुखार में भी विशेष उपयोगी है। काढ़े के साथ भी या काढ़ा उपलब्ध ना होने की स्थिति में भी

महासुदर्शन घनवटी या गिलोय घनवटी ले सकते हैं।

- बुखार ठीक होने के बाद भी महाऔषधि युक्त काढ़ा और महासुदर्शन घनवटी या गिलोय घनवटी 10 दिन तक दिन में एक या दो बार चालू रखना है।
- आमलकी रसायन पाउडर या आमला पाउडर 01 चम्मच सुबह खाली पेट लेना है। आमला में पाये जाने वाला विटामिन-C शरीर के रोग प्रतिरोधक शक्ति में कई गुना इजाफा करता है तथा रोग शमन में भी मदद करता है।
- बुखार से पीड़ित रोगी को त्रिफला चूर्ण और ईसबगोल मिलाकर एक चम्मच की मात्रा में रात को सोते समय अवश्य दें। त्रिफला आंतों को साफ रखने के साथ सभी प्रकार के बुखार एवं टाइफाइड, मलेरिया जैसे विशेष बुखारों के शमन में भी असरदार प्रभाव दिखाता है।
- बुखार से शरीर में आई कमजोरी को दूर करने के लिए अश्वगंधारिष्ट 15ml दिन में दो बार 15 दिन तक लेना चाहिए।

### 8.6 बुखार में ठंडे पानी की पट्टी का प्रयोग कैसे करना है

- ठंडे पानी के गीले तौलिये के प्रयोग करने के साथ ही रोगी को तुरंत आराम मिलाना शुरू हो जाता है। बुखार भी उतर जाता है। रोगी को नींद भी आ जाती है।
- ठंडे पानी के गीले तौलिये को 20 मिनट तक लगाया जा सकता है। पानी के गीले तौलिये को इतना निचोड़ लेना चाहिए ताकि इससे पानी न टपके। तौलिया गरम हो जाने पर हर 5–7 मिनट में इसे बदलते रहना चाहिए। ठंडे पानी के तौलिये को तापमान कम होने तक या आवश्यकता अनुसार दोहराया जा सकता है।

- 99.5°F – 101°F बुखार में गीले तौलिये को माथे और पेट पर, 101°F – 104°F बुखार होने पर गीले तौलिये को माथे, पेट और कंधे से लेकर कमर तक, 104°F से अधिक बुखार होने पर गीले चादर को कंधे से लेकर पैरों की एड़ी तक और गीले तौलिये को माथे, पेट पर लगभग 20 मिनट तक लगाया जा सकता है। तौलिया गरम हो जाने पर हर 5–7 मिनट में इसे बदलते रहना चाहिए।
- ठंडे पानी के गीले तौलिये का प्रयोग करते समय रोगी को हवा लगने न दें। कम्बल या ऊनी शॉल से रोगी के शरीर को ढकना जरूरी है।
- 101°F से अधिक बुखार की स्थिति होने पर ठंडे पानी के स्थान पर बर्फ के ठंडे गीले पैक उपयोग किये जा सकते हैं।

### 8.7 बुखार के बाद ठोस आहार का शुरुआत कब और कैसे करना चाहिए

बुखार का शमन 98.6°F हो जाने के बाद सब्जी का सूप जिसमें सब्जी के छोटे-छोटे बारीक पीस मौजूद हो, देना चाहिए। 1/2 घंटे इंतजार कर बुखार वापस नहीं आने पर दोबारा सब्जी का सूप देना चाहिए। फिर भी 1/2 घंटे तक बुखार न आने पर ठोस भोजन जैसे खिचड़ी, दलिया या सहज पचने वाला भोजन से शुरुआत करना चाहिए।

### 8.8 किस स्थिति में डॉक्टर से मिलना चाहिए

102°F से अधिक बुखार दो दिन से कम नहीं हो रहा हो, रोगी की तबियत में सुधार नहीं हो रहा हो, रोगी की तबियत अचानक बिगड़ रही हो, रोगी में बेचैनी बहुत अधिक हो, बेचैनी बढ़ रही हो, बच्चे रोना बंद नहीं कर रहे हों, बुखार के साथ

उल्टी, दस्त या अन्य लक्षण हों तब डॉक्टर की सलाह जरूर लेनी चाहिए।

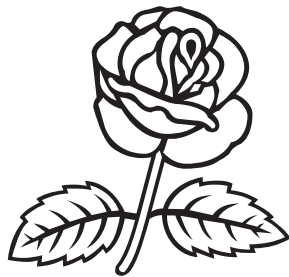
उपरोक्त सुझावों को दवा के साथ-साथ उपयोग किया जा सकता है, लेकिन जब तक तापमान और अन्य लक्षणों में वृद्धि न हो, तब तक दवा लेने से बचना बेहतर है।

उपरोक्त दिशानिर्देश व्यक्तिगत चिकित्सा सलाह नहीं है। आपकी स्थिति अनुसार डॉक्टर से विशिष्ट दिशानिर्देश प्राप्त करें।

“Give me the power to produce fever  
and I can cure any disease”

-Hippocrates – Father of Modern Medicine

मुझे बुखार पैदा करने की शक्ति दो और मैं किसी भी  
बीमारी को ठीक कर सकता हूँ  
—हिप्पोक्रेट्स — आधुनिक चिकित्सा के जनक



## CHAPTER 9

### 9.0 सभी प्रकार के कफ, खाँसी, सर्दी—जुकाम का इलाज

सर्दी का कोई इलाज नहीं है। राइनो वायरस 90 प्रतिशत सामान्य सर्दी का कारण है। सर्दी को अपने आप ठीक होने वाली बीमारी कहा जाता है। अगर दवाई का इस्तेमाल करते हैं तो एक हफ्ते में और बिना दवाई के 7 दिन में ठीक हो जाती है। कमजोर पाचन और भोजन के सड़ने से शरीर में जमा हुए टॉक्सिन्स मौसम में होने वाले सर्दी—गर्मी के बदलाव के साथ प्रकृति इसे बलगम बनाकर सहज रूप से निकलना चाहती है। लेकिन जब बलगम की मात्रा अधिक होती है, नाक और गले के माध्यम से निकलने की कोशिश करता है तो परेशानी होती है। नीचे बताए गए मिश्रण का उपयोग करके लाभ प्राप्त किया जा सकता है।

1	पिप्पली चूर्ण	Pippali Powder	50gms
2	छोटी हरड़े चूर्ण	Small Harde Powder	50gms
3	कालीमिर्च का चूर्ण	Black Pepper powder	50gms
4	मुलेठी का चूर्ण	Mulethi Powder	50gms
5	शुद्ध फिटकरी का	Purified Alum Powder	50gms

**फिटकरी को शुद्ध करने की विधि :** सबसे पहले फिटकरी के छोटे-छोटे टुकड़ों को गरम तवे पर रखना है। थोड़ी देर में फिटकरी मोम की तरह पिघलने लगेगी। थोड़े समय के पश्चात फिटकरी में मौजूद नमी वाष्पित होने लगेगी। नमी पूरी तरह वाष्पित होने के बाद गैस बंद कर दें। इस पूरी प्रक्रिया को 20—25 मिनट का समय लगेगा। ठंडा होने के बाद इसका पाउडर बना लें। अब शुद्ध फिटकरी का पाउडर तैयार है। शुद्ध फिटकरी के औषधीय गुण

बहुत अधिक है। यह एक शक्तिशाली एंटीबायोटिक और एंटी एलर्जिक की तरह काम करता है।

**बनाने की विधि :** सभी पदार्थों को बराबर मात्रा में मिलाएं।

**सेवन करने की विधि :** 3 ग्राम पाउडर को गुनगुने पानी या दो चम्मच शहद के साथ – दिन में दो बार।

आवश्यकता अनुसार इस उपचार को 5–7 दिन से लेकर एक महीने तक लिया जा सकता है।

**विशेषता :** बलगम को नाक और गले के बदले टॉयलेट के जरिए आसानी से निकाल देता है। सभी प्रकार के कफ, पुरानी खाँसी, सर्दी–जुकाम छींके आना, नाक से पानी का बहना, एलर्जी, टॉन्सिलाइटिस, बढ़ा हुआ इयोजिनोफिल जैसी स्वास्थ्य समस्या में फायदा करती है।

आवश्यकता पड़ने पर महासुदर्शन घनवटी के 2 टैबलेट्स की खुराक दिन में दो बार सम्मिलित किया जा सकता है।

### 9.1 पुरानी खाँसी का इलाज

एक चम्मच अरंडी का तेल (Castor Oil) के साथ एक चम्मच शहद और तीन–चार चुटकी हल्दी पाउडर को अच्छे से मिलाना है। सोने से पहले इसको चाटते हुए एक कप गुनगुना पानी पीना है। बरसों पुरानी खाँसी में भी पहले दो–तीन दिनों में ही फायदा मिलना शुरू हो जाता है। आवश्यकता अनुसार इस उपचार को 5–7 दिन से लेकर एक महीने तक किया जा सकता है। साथ ही पिप्पली, छोटी हरड़े, कालीमिर्च, मुलेठी और शुद्ध फिटकरी को बराबर मात्रा में मिलाकर तैयार किया गया चूर्ण में से 3 ग्राम पाउडर को गुनगुने पानी या दो चम्मच शहद के साथ दिन में दो बार लिया जा सकता है।

## CHAPTER 10

### 10.0 लूज मोशन (Diarrhea) का इलाज

लूज मोशन तीव्र रोगों की श्रेणी में आता है। सामान्यतः बदहजमी, फूड प्वाइजन, पेट की गर्मी, बैक्टेरिया या वायरस के हानिकारक प्रभाव, कुछ बीमारी के साइड इफेक्ट पतले दस्त का कारण बन जाते हैं। अधिक पतले दस्त होने पर शरीर में पानी की कमी हो जाती है, इलेक्ट्रोलाइट्स के संतुलन बिगड़ जाता है, तेजी से कमजोरी आने लगती है। इसे तुरंत ही नियंत्रण में लाने की अति आवश्यकता है।

जैसे ही लूज मोशन की शिकायत शुरू हो तो तुरंत ही भोजन बंद करते हुए शरीर में पानी की कमी ना हो इसका विशेष ध्यान रखना है। पेट के निचले हिस्से पर ठंडे पानी में भिगोया हुआ एक छोटा गीला तोलिया 15–20 मिनटों तक रखना है। इससे पेट की गर्मी शांत होने के साथ बीमारी में भी फायदा होता है। साथ ही आयुर्वेदिक औषधि चित्रकादि वटी वयस्क व्यक्ति तीन–तीन गोली की मात्रा दिन में दो–तीन बार इस्तेमाल कर सकते हैं। पहली खुराक लेने के साथ तबीयत में सुधार आने लगता है। पेट दर्द, पेट में मरोड़, लूज मोशन आदि अनेक पाचन सम्बन्धी स्वास्थ्य समस्याओं में यह बहुत अच्छा फायदा पहुंचाता है।

ऐसे ही अमृतधारा औषधि की तीन–चार बूंद ठंडे पानी में मिलाकर इस्तेमाल करने से पहली खुराक में ही अच्छा आराम मिलता है। बेल का चूर्ण पाचन तंत्र को मजबूत करता है। भोजन करने की इच्छा होने पर ही सुपाच्य हल्का भोजन लेना है।

उपरोक्त बातों का ध्यान रखने पर अधिकतर लूज मोशन की शिकायतें घर पर ही एंटीबायोटिक दवाइयों की आवश्यकता बिना चंद घंटों में ठीक किया जा सकता है। इसके उपरांत आवश्यकता होने पर डॉक्टरों की सलाह जरूर लेनी है। चित्रकादि वटी, अमृतधारा जैसी औषधियां प्रत्येक घरों में उपलब्ध रहनी चाहिए।



## CHAPTER 11

### 11.0 लिवर क्लींज थेरेपी

#### (LIVER CLEANSE THERAPY)

बढ़ते प्रदूषण, पैरासाइट इन्फेक्शन और प्रकृति के नियमों के खिलाफ बिगड़ी हुई लाइफ स्टाइल को अपनाने आदि कारणों से शरीर में टॉक्सिंस जमा होने लगते हैं। शरीर के महत्वपूर्ण अंग किडनी और लिवर गंभीर रूप से प्रभावित होते हैं। परंतु इन दोनों अंगों की खूबी यह है कि तीन चौथाई गड़बड़ी की दशा में भी अपना काम करते रहते हैं। इसलिए हमें उनके बीमार होने का पता ही नहीं चलता है।

अगर टॉक्सिंस को शरीर से बाहर निकाल दिया जाए तो लगभग 90 प्रतिशत स्वास्थ्य समस्याओं का इलाज हो जाता है। शरीर से टॉक्सिंस बाहर निकालने की यह प्रक्रिया क्लींजिंग थेरेपी है।

#### 11.1: लिवर और उसके कार्य

लिवर हमारे शरीर का, त्वचा के बाद, दूसरा सबसे बड़ा अंग है। एक व्यस्क व्यक्ति में इसका वजन सामान्यतः 2 किग्रा होता है। यह चौड़ाई में सामान्यतः 21 से 22 सेंटीमीटर, लंबाई में 15 से 17 सेंटीमीटर और गहराई में 10 से 12 सेंटीमीटर के बीच होता है। नर्म—मुलायम, लाल—भूरे टिशूज (Tissues) से बना लिवर एक रेशेदार कैप्सूलनुमा संरचना के भीतर सुरक्षित होता है। यह पेट के दायें और ऊपरी हिस्से में स्थित होता है।

लिवर का प्रमुख कार्य पित्त (Bile) का निर्माण करना है। यह कार्बोहाइड्रेट व नाइट्रोजन युक्त वेस्ट प्रोडक्ट के मेटाबोलिज्म यानी चयापचन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शरीर की केमिकल फैक्ट्री लिवर पाचन की तमाम जटिल प्रक्रियाओं को अंजाम देता है।

यह शरीर के लिए अपरिचित या तमाम हानिकारक तत्वों को शरीर के लिए उपयोगी लाभदायक तत्वों में परिवर्तित करता है। लिवर ग्लूकोज को अलग करके उसे ग्लाइकोजन में परिवर्तन कर अपने भीतर संचित कर लेता है। शरीर को जब एनर्जी या ऊर्जा की आवश्यकता होती है तब लिवर ग्लाइकोजन को पुनः ग्लूकोज में परिवर्तित करके रक्त में छोड़ देता है। यह एमिनो एसिड्स को प्रोटीन में परिवर्तन करता है।

#### 11.2: लिवर/गॉलब्लैडर के गड़बड़ी के लक्षण

- गॉलब्लैडर में स्टोन का बनना और उसके चलते पेट में गैस का बनना आम है।
- लिवर की क्लॉगिंग और उसके चलते सीने के निचले हिस्से में दर्द रहना, अस्थमा व तमाम तरह की एलर्जी की शिकायतें होती हैं।
- लिवर में बाइल तो बनता रहता है, लेकिन रुकावटों के चलते गॉलब्लैडर तक नहीं पहुंच पाता, पाचन खराब हो जाता है और लिवर को ही नुकसान पहुंचता है।
- स्टोन से छुटकारा पाने के लिए गॉलब्लैडर को निकलना पड़ सकता है। इससे स्टोन की प्रॉब्लम तो सॉल्व हो जाती है लेकिन बदहजमी की शिकायत जारी रहता है।

#### 11.3: लिवर क्लींज क्यों

1. पका हुआ खाना खाने, खानपान की गलत आदतों व वातावरण में मौजूद प्रदूषणकारी तत्वों इत्यादि के कारण लिवर की वाहिकाओं में टॉक्सिंस जमा हो जाते हैं। क्लींजिंग से इन जहरीले पदार्थों को बाहर निकाला जाता है।
2. गॉलब्लैडर में गॉलस्टोन्स की मौजूदगी के कारण अवरोध पैदा हो जाता है। लिवर क्लींज से गॉलब्लैडर के स्टोन्स निकल

जाते हैं और गॉलब्लैडर की सर्जरी की जरूरत नहीं पड़ती। साथ ही साथ एलर्जी से छुटकारा मिलकर लिवर की कार्य क्षमता बढ़ जाती है। लिवर को पित्त-निर्माण व खाद्य पदार्थों की संश्लेषण में आसानी होती है।

3. लिवर क्लींज से आप अपनी 5 साल पहले जैसी एनर्जी को फिर वापस पा सकते हैं।
4. ब्लड की टेडेंसी है कि वह पूरे शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बराबर बनाए रखता है। लिवर क्लींज के बाद लिवर में से खराब कोलेस्ट्रॉल के बाहर निकल जाने पर ब्लड कोरोनरी आर्टरी में जमा कोलेस्ट्रॉल को खींचकर शरीर के अन्य हिस्सों में पहुंचा देता है। आर्टरी साफ हो जाती है और हार्ट अटैक का खतरा 6 महीनों के लिए दूर हो जाता है।
5. लिवर क्लींज से चेहरे के दाग धब्बे व मुहांसे, एलर्जी, चिड़चिड़ापन, ब्लड शुगर, हार्मोनल इंबैलेंस, बोन डेन्सिटी लॉस, डिप्रेशन, त्वचा का रूखापन, फैंसियल हेयर, थकान, सिस्ट, हेयर लॉस, सर दर्द, हॉट-कोल्ड फ्लू, मोटापा, अनिद्रा, माहवारी की गड़बड़ी, पांव की पेशियों में पीड़ा, थायरॉइड की गड़बड़ी, घबराहट, साइटिका, आर्थराइटिस, सूजन, फाइब्रोइटिस व दूसरे गाइनिक समस्याओं में फायदा पहुंचता है।

#### 11.4: लिवर क्लींज के लिए आवश्यक सामग्रियां

##### 1. एक्स्ट्रा वर्जिन जैतून का तेल (Extra Virgin Olive Oil) - 250 ml

बाजार में लाइट, एक्स्ट्रा लाइट, पोमेस, वर्जिन और एक्स्ट्रा वर्जिन जैसे कई अलग-अलग ग्रेड के ओलिव ऑयल उपलब्ध हैं। लिवर क्लींज के लिए एक्स्ट्रा वर्जिन ग्रेड का ओलिव ऑयल चयन करना है। बोतल के लेबल पर एक्स्ट्रा वर्जिन शब्द लिखा हुआ हो, इसको सुनिश्चित करें। एक बार लिवर क्लींज करने के लिए 250ml तेल आवश्यक है।

##### 2. मैग्नीशियम सल्फेट (एप्सम साल्ट) Magnesium Sulphate (Epsom Salt, MgSO<sub>4</sub>) 20gms – 04 Packets

आमतौर पर मैग्नीशियम सल्फेट आई. पी. ग्रेड (Magnesium Sulphate I.P.; Indian Pharmaceutical grade) आसानी से मेडिकल स्टोर्स पर उपलब्ध है। एक बार लिवर क्लींज करने के लिए 20 ग्राम के चार पैकेट मैग्नीशियम सल्फेट आवश्यक है।

**3. फलों का जूस :** इसके लिए संतरा, मोसंबी या पाइनएप्पल; इनमें से कोई भी एक प्रकार का खट्टा फल (Orange, Sweet Lemon or Pine Apple, any one type of sour fruit) – 1.5kg

#### 11.5: लिवर क्लींज कैसे करें

लिवर क्लींज के खुराक किस प्रकार से लेना है नीचे वर्णन किया गया है।

Day 1:	18 Hrs Liver Cleanse Therapy Schedule
दोपहर को 1:00 बजे	दोपहर को 1:00 बजे तक हल्का या सुपाच्य भोजन कर लें। इसके बाद लिवर क्लींज पूरा होने तक कुछ ना खाएं, आवश्यकता अनुसार पानी पी सकते हैं।
Dose 1 6:00 pm Epsom Salt	20 ग्राम एप्सम सॉल्ट + 200 ml पानी, (½ नींबू का रस पानी के साथ मिला सकते हैं)
Dose 2 8:00 pm Epsom Salt	20 ग्राम एप्सम सॉल्ट + 200 ml पानी, (½ नींबू का रस पानी के साथ मिला सकते हैं)
Dose 3 10:00 pm  175ml Oil + 175ml Juice	175 मिली एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल + 175 मिली संतरा या मोसंबी या पाइनएप्पल का जूस  दोनों सामग्रियों को मिक्सर में 05 सेकंड के लिए मिलाएं। यह जूस पीने के बाद अपनी दाहिनी करवट (Right Hand Side) 30 मिनट के लिए लेटना है।

## अगले दिन (Next Day)

Dose 4 6:00 am Epsom Salt	20 ग्राम एप्सम सॉल्ट + 200 ml पानी, (½ नींबू का रस पानी के साथ मिला सकते हैं)
Dose 5 8:00 am  75ml Oil + 75ml Juice	75 मिली एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल + 75 मिली संतरे या मोसंबी या पाइनएप्पल का जूस  दोनों सामग्रियों को मिक्सर में 05 सेकंड के लिए मिलाएं। यह जूस पीने के बाद अपनी दाहिनी करवट (Right Hand Side) 30 मिनट के लिए लेटना है।
Dose 6 10:00 am	20 ग्राम एप्सम सॉल्ट + 200 ml पानी, (½ नींबू का रस पानी के साथ मिला सकते हैं)
11:00 am onwards The course ends	आप खाना शुरू कर सकते हैं। नारियल पानी या फलों के रस या फलों से शुरुआत करें। 02 घंटे के बाद इच्छा अनुसार हल्का भोजन या दुबारा फल का सेवन कर सकते हैं। डिनर के समय तक आपको भूख लगेगी, रेगुलर भोजन शुरुआत करें।

**लिवर क्लींज के दौरान;** डायरिया होता है, किसी किसी का जी मिचलाता है और किसी को उल्टी भी आ सकती है। इससे घबराए नहीं। यह क्लींज के सफल होने का संकेत है।

**लिवर क्लींज के बाद;** हरे रंग का डायरिया में एल डी एल (LDL) कोलेस्ट्रॉल निकल जाता है। अगले 6 महीने तक हार्ट अटैक की शिकायत नहीं हो सकती। एलर्जी से छुटकारा मिल जाता है। गॉलब्लैडर के स्टोन बिना चीर फाड़ के निकल जाते हैं। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है। तमाम बीमारियों में अद्भुत पूर्ण लाभ होता है।

## 11.6: विशेष ध्यान देने योग्य बातें

लिवर क्लींज थेरेपी को घर पर करते हुए केवल 18 घंटे में पूरा किया जा सकता है। इतने कम समय में एक बार के लिवर क्लींज थेरेपी से मिलने वाले फायदे अन्य किसी भी थेरेपी से मिलने वाले फायदे की तुलना में काफी अधिक है। इस थेरेपी को करते समय कुछ आवश्यक ध्यान देने योग्य बातें नीचे दर्शाया गया है।

1. डायबिटीज के पेशेंट लिवर क्लींज करने के दौरान रात को डायबिटीज के औषधि का उपयोग न करें। शुगर कम होने की स्थिति लगने पर आधा एप्पल का सेवन कर सकते हैं।
2. अधिक लूज मोशन होने से कमजोरी की स्थिति में नारियल का पानी या ओआरएस (ORS) का इस्तेमाल कर सकते हैं।
3. किसी व्यक्ति में जी मचलने या उल्टी भी हो सकती है। इससे घबराने की आवश्यकता नहीं है। लिवर क्लींज की प्रक्रिया को चालू रखें। पुदीने के पत्ते, जीरा, धनिया, अजवाइन या एंटासिड सिरप का व्यवहार आवश्यक पड़ने पर कर सकते हैं।
4. पाइल्स के मरीज अगर लीवर क्लींज प्रक्रिया को कर रहे हो तो पाइल्स के ऑइंटमेंट का उपयोग कई बार अवश्य करें।
5. अल्सर के मरीज अगर लीवर क्लींज प्रक्रिया को कर रहे हैं तो प्रत्येक एप्सम सॉल्ट की खुराक लेने से पहले और लेने के बाद दो-तीन चम्मच एंटासिड सिरप का इस्तेमाल अवश्य करें।
6. अगर कोई व्यक्ति लिवर क्लींज प्रक्रिया को शाम से शुरू करने के बजाए सुबह से शुरू करना चाहता है तो पहली तीन खुराक सुबह 6:00 बजे, 8:00 बजे और 10:00 बजे ले सकते हैं और बाकी के तीन खुराक शाम को 4:00 बजे, 6:00

बजे और 8:00 बजे लेते हुए कर सकते हैं। इस समय दोपहर का भोजन नहीं करना है। दोपहर को 2-3 घंटे अवश्य आराम करना है।

7. कुछ गंभीर रोगों में दोबारा लिवर क्लींज की आवश्यकता महसूस हो तो इसे कम से कम दो हफ्ते के गैप के बाद किया जा सकता है। सामान्य व्यक्ति अपने लाइफ स्टाइल के प्रभाव को संतुलित करने के लिए इस लिवर क्लींज प्रक्रिया को आवश्यकता अनुसार दोबारा कर सकते हैं।
8. सामान्यतः 15 साल से अधिक उम्र के व्यक्ति लिवर क्लींज थेरेपी कर सकते हैं। व्यक्ति कमजोर हो या 15 साल से कम उम्र के बच्चों को भी विशेष परिस्थिति में आवश्यकता पड़ने पर विशेष सलाह से एप्सम सॉल्ट और एक्स्ट्रा वर्जिन ओलिव ऑयल की मात्रा को आधा करते हुए लिवर क्लींज थेरेपी को कर सकते हैं।

लिवर क्लींज थेरेपी से होने वाले फायदे को ध्यान में रखते हुए यही सलाह दी जा सकती है की एक सामान्य व्यक्ति को भी कम से कम एक बार इस लिवर क्लींज थेरेपी को करने का अनुभव प्राप्त कर लेना चाहिए।



**अंगों को काटने से भी कहीं अधिक प्रभावी है  
बुरी आदतें छोड़ना।**

**“Cutting Out Bad Habits Is  
Far More Effective Than Cutting Out Organs.”**



## **Testimony: गीता सुथार, जालोर, उम्र 35 वर्ष**

पिछले 3 सालों से माइग्रेन की तकलीफ बहुत ज्यादा थी। बहुत ज्यादा सिर में दर्द होता था। घर से बाहर जाना, धूप में निकलना मुश्किल था। घर पर भी बैठे-बैठे सिरदर्द हो जाता था। भोजन में खास बदलाव करते हुए भोजन से खटाई को पूरी तरह से हटा दिया है। आज दिन भर खूब शॉपिंग की, धूप में भी बाजार में घूमते रहे, रोडवेज की बस में भी सफर किया, तब भी ऐसा नहीं लगा कि सिर में दर्द है। शाम को घर पर आने के बाद ही याद आया कि आज पूरे दिन सिरदर्द नहीं हुआ। पहले घर से बाहर निकलने पर टैबलेट लेना ही पड़ता था। आज तो उसकी भी जरूरत नहीं पड़ी। पहले 4 दिनों में ही 40 प्रतिशत फर्क महसूस हो गया था, अब एक महीने में तो माइग्रेन से पूरी तरह से मुक्त हो चुकी हूँ। इसी दौरान अपनी दो सहेलियों को प्रेरित कर माइग्रेन और एसिडिटी से राहत दिला चुकी हूँ।

## **Testimony: श्रवण माली, बालोतरा, उम्र 24 वर्ष**

पिछले 6 साल से गैस-एसिडिटी की समस्या से बहुत ज्यादा परेशान था। पूरे शरीर में काफी दर्द रहता था। घर में हम 4 सदस्य हैं। पहले घर में भोजन बनाते समय हर सब्जी में टमाटर का खूब इस्तेमाल होता था। हमारे घर में एक साथ 10 किलो दही लाकर फ्रीज में रख देते थे, भोजन करते समय दही और छाछ का भरपूर इस्तेमाल करते थे, चार-पांच दिन में जब खत्म हो जाता था, फिर से 10 किलो दही लाकर फ्रीज में रख लेते थे। नरेश जी से मिलने के बाद मैंने अपने भोजन के साथ टमाटर, दही व छाछ आदि खटाई खाना पूरी तरह से बंद कर दिया है। भोजन के साथ खटाई

बंद करने से 4 दिनों में ही मुझे गैस्ट्रिक की प्रॉब्लम से पूरी तरह से राहत मिल चुकी है और शरीर का दर्द भी दूर हो गया है। अब टमाटर का इस्तेमाल भोजन के साथ ना करते हुए अलग से करता हूँ। इसी तरह दही व छाछ को भी भोजन से एक घंटा पहले या 2 घंटे बाद ही इस्तेमाल करता हूँ।

### **Testimony: वंदना भूतड़ा, जालोर, उम्र 39 वर्ष**

पिछले 8-10 वर्षों से मुझे गैस्ट्रिक प्रॉब्लम बहुत ज्यादा थी। डॉ. नरेश जी के स्वास्थ्य सेमिनार में शामिल होने के बाद पिछले 5 दिनों से भोजन के साथ कोई भी खटाई नहीं खाई है। दाल और सब्जी में खटाई बंद करने के बाद 5 दिनों के अंदर बिना किसी दवा के भी एसिडिटी और गैस की समस्या में 80 प्रतिशत तक फायदा हुआ है। अब मैं इस समस्या से पूरी तरह से मुक्त हूँ।

### **Testimony: कमलेश बामणिया । बालोतरा, उम्र 33 वर्ष**

प्रोफेशन से स्कूल टीचर हूँ। मैंने डॉ. नरेश से कंसल्ट किया। जब इनका हेल्थ सेमिनार था, किसी कारणवश तब मैं उपलब्ध नहीं हो पाया था लेकिन उसके बाद उन्होंने मुझे पूरी बात समझाने के लिए एक घंटे का समय दिया। मुझे बीपी की प्रॉब्लम है। नींद नहीं आती थी। पिछले 5-6 साल से थोड़ी सी सीढ़ी चढ़ता था तो सांस फूल जाती थी। आज मेरे को 6 दिन हो गए ट्रीटमेंट व लाइफ स्टाइल को परिवर्तन करते हुए। अब मुझे काफी सारा फर्क महसूस हो रहा है। पहले मेरे को 4-5 घंटे नींद आती थी, अब मैं कम से कम 7-8 घंटे आराम से सोता हूँ, 10:00 बजे मेरे को नींद आ जाती है।

पहले कब्ज की काफी शिकायत रहती थी। पहले पेट पूरा भारी रहता था। कभी-कभी तो पूरे दिन ही फ्रेश नहीं हो पाते थे। कहीं निकलना भी होता था तो एक बार सोचना पड़ता था, आलस आ जाता था। अब 6 दिनों में मेरा पेट पूरा हल्का हो गया है। आज कल कंडीशन यह है कि पूरे दिन में दो से तीन बार फ्रेश हो जाता हूँ। ब्लड प्रेशर टैबलेट लेने के बाद भी 140 के आसपास चला गया था, अब तो 120 आ रहा है। पहले हर सब्जी में टमाटर व खटाई का भरपूर इस्तेमाल करते थे। अब इसमें थोड़ा सा परिवर्तन करते हुए इसे भोजन के साथ लेने के बदले, अलग से लेना सेहत को बेहतर बनाने में काफी फायदेमंद साबित हुआ है।

मुझे हर रोज 12 से 15 पैकेट रजनीगंधा गुटका खाने की बुरी आदत थी, आज वो एकदम शून्य की ओर चली गई है। पहले भी कई बार छोड़ने की कोशिश की थी लेकिन सफलता नहीं मिली। इस बार मुझे सफलता मिली है। इसका पूरा श्रेय उस 1 घंटे की समझाइश से ही संभव हो सका है। आज मुझे ऐसा लग रहा है कि अब मैं इन सभी स्वास्थ्य समस्याओं से पूरी तरह से मुक्त हो गया हूँ।

### **Testimony : मंजू दातेवाल, झुंझुनूं जिला, उम्र 40 वर्ष**

पिछले पांच सालों से मेरे को गले में तकलीफ थी। कभी छाले पड़ जाते थे, तो कभी कोई एलर्जी टाइप और गले में बहुत ज्यादा दर्द होता था। फिर मैंने एम्स जोधपुर, अपोलो अहमदाबाद और कई ईएनटी (ENT) विशेषज्ञ डॉक्टरों से इलाज कराया। लेकिन मुझे बिल्कुल रिलीफ नहीं हुआ। मैंने कई बार एंडोस्कोपी भी करवाई। गले की जांच भी करवाई। कुछ असर नहीं हुआ। पहले मैं हर सब्जी और दाल में टमाटर के साथ नींबू डाल के ही खाती थी। घर में नींबू नहीं हो तो दाल नहीं बनाती थी। फिर मैं आपसे मिली



और आपके हिसाब से बताया गया डाइट प्लान मैंने पूरी तरह से फॉलो किया। आप से एक घंटे में पूरा समझने के बाद भोजन के साथ टमाटर नींबू व खटाई खाना पूरी तरह से छोड़ दिया। आज 9–10 दिन हो गए मेरे को ये डाइट प्लान फॉलो करते हुए। अब बिल्कुल आराम है मुझे। शारीरिक तथा मानसिक रूप से इतनी स्वस्थ फील कर रही हूँ जैसे कि मेरे को कोई भी बीमारी है ही नहीं, एकदम अच्छा फील कर रही हूँ, लगभग 100 प्रतिशत।

### **Testimony: सारिका पंवार, बालोतरा, उम्र 40 वर्ष**

स्कूल टीचर हूँ। पिछले 25 सालों से एलर्जी और छींकें आने की समस्या बहुत ही ज्यादा रही है। सुबह उठते ही जमीन में पांव रखने के साथ लगातार 30–40 छींकें आना शुरू हो जाती थी। पानी में तो हाथ नहीं दे पाती थी। सर धोना, कपड़े धोना, बर्तन मांजना संभव ही नहीं था, छींकें आना शुरू हो जाती थी। हर सब्जी में टमाटर व खटाई का भरपूर इस्तेमाल करती थी। सारी बातें समझने के बाद भोजन के साथ टमाटर व खटाई खाना बंद कर दिया है। 1 महीने से भोजन में परिवर्तन के साथ सामान्य उपचार चालू है। साथ ही एक बार लिवर क्लींज थेरेपी किया है। इस 1 महीने में मुझे 90 प्रतिशत से अधिक फायदा मिल चुका है। अब मुझे कभी-कभी दो-तीन छींकें ही आती हैं। बीच-बीच में भोजन में खटाई खाना शुरू कर देती हूँ तो ये छींकें आने की समस्या बढ़ जाती है, भोजन से खटाई की परहेज करना शुरू कर देती हूँ तो फिर से छींकें आना कम हो जाती हैं।

### **Testimony: डॉ. जसवीर सुथार, जालोर, उम्र 32 वर्ष**

मेरा नाम डॉ. जसवीर सुथार है। प्रोफेशन से डेंटिस्ट हूँ। करीब 15 सालों से माइग्रेन की समस्या से जूझ रहा था। एलोपैथिक दवाइयों का इस्तेमाल करते हुए भी कोई विशेष लाभ नहीं मिल रहा था। करीब एक महीने से, सुझाए गए भोजन एवं लाइफ स्टाइल में परिवर्तन किया है। पहले 15 दिनों में ही माइग्रेन के अटैक्स तथा उसकी इंटेन्सिटी में करीब 80 प्रतिशत तक कमी आ गई थी। 0–10 के स्केल पर अगर माइग्रेन की इंटेन्सिटी पहले 09 तक थी, वही इंटेन्सिटी 15 दिनों में ही घटकर 3 पर आ चुकी है। इस लाइफ स्टाइल को फॉलो करने से, दूसरे कई फायदे होने के साथ एक महीने में ही माइग्रेन की समस्या से पूरी तरह से मुक्त हो चुका हूँ।

### **Testimony: अभिय रंजन ओझा, बालूगांव (उड़ीसा), उम्र 44 वर्ष**

मुझे 17 वर्ष की आयु में ही एयरफोर्स जॉइन करने का अवसर मिला। मेडिकल चेकअप के दौरान इतनी कम उम्र में ही ब्लड प्रेशर की प्रॉब्लम का पता चलने के साथ दवाई भी शुरू हो गई। 20 साल एयरफोर्स में कार्यरत रहने के बाद मैंने वॉलंटरी रिटायरमेंट ले लिया। मेरी वर्तमान उम्र 44 साल है, पोस्ट मास्टर के पद पर कार्यरत हूँ और पिछले 25 साल से ब्लड प्रेशर की दवाइयां ले रहा हूँ। दवाइयां लेने के बावजूद भी सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर 160 से 210 तक और डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर 110 से 130 तक रहता था। एक्सरसाइज करने के लक्ष्य से प्रतिदिन 18 किलोमीटर तक वाकिंग करने का अभ्यास बनाया हुआ है। इसके बावजूद मुझे डायबिटीज होने का पता चला। पिछले 1 वर्ष से शुगर की औषधि लेते हुए भी मेरा ब्लड शुगर लेवल कंट्रोलमें नहीं था। फास्टिंग शुगर लगभग 270 एवं भोजन के पश्चात शुगर 330 हो जाता था।



मैंने डॉ. नरेशजी के द्वारा कराया गया पूरे दिन का हेल्थ सेमिनार अटेंड किया। उनकी सलाह अनुसार जीवन शैली और भोजनमें परिवर्तन कर 100% डिसिप्लिन के साथ पालन करना शुरू कर दिया। मेरे पास ब्लडप्रेसर और ब्लड शुगर नापने की मशीन उपलब्ध होने के कारण हर रोज चेक करके इसका रिकॉर्ड रखना प्रारंभ कर दिया। 10 दिन के उपरांत मुझे दी गई सलाह अनुसार लिवर क्लीन करने का एक दिवसीय प्रोग्राम को फॉलो किया। इन 10 दिनों में ही मुझे इतना अधिक फायदा हुआ कि इसके बाद से मुझे मेरे ब्लडप्रेसर और शुगर दोनों ही बीमारियों के लिए दवाइयां लेने की आवश्यकता बंद हो गई है। फिर भी मेरा ब्लडप्रेसर और ब्लड शुगर बिना औषधि के नॉर्मल चल रहा है। 3 महीने वाला शुगर टेस्ट रिपोर्ट (HbA1c) प्रोग्राम शुरू करने से पहले 10.6 था। प्रोग्राम फॉलो करने के बाद HbA1c का रिपोर्ट 6.88 तक बेहतर कंट्रोल में आ गया है।

स्वास्थ्य सुधार के इन अनुभवों से प्रेरित होकर मैंने प्राकृतिक चिकित्सक बनने के लक्ष्य से आगे की पढ़ाई भी चालू कर दि है। अपने अनुभव से काउंसलिंग कर अब तक 300 से अधिक डायबिटीज, ब्लडप्रेसर तथा अन्य बीमारियों से ग्रसित रोगियों को लाभान्वित कर पाया हूं।

**Testimony: लक्ष्मीप्रिया पात्र, बालूगांव (उड़ीसा),**  
**उम्र 50 वर्ष**

मैं पिछले 15 वर्षों से गैस्ट्रिक समस्या से बुरी तरह से जूझ रही थी। गेस्ट्रो एंट्रोलाॅजिस्ट से मेरा इलाज पिछले 15 साल से चल रहा था। दवाई की मात्रा बढ़ाते बढ़ाते हाई पावर दवाई लेते हुए भी मेरी गैस्ट्रिक की समस्या बिल्कुल भी नियंत्रण में नहीं थी। फिर भी गैस-एसिडिटी बनना, पेट फूलना, डकारें आना आदि समस्याएं कंट्रोल से बाहर थी। प्रोग्राम का पता चलने के 15 दिन पहले

समस्या इतनी गंभीर हो गई थी कि इन 15 दिनों में लगातार 5-6 दिन तक आधी रात को हॉस्पिटल में जाकर गैस्ट्रिक कंट्रोल करने के लिए इंजेक्शन लेने की आवश्यकता हुई थी। साथ ही पिछले 3 सालों से डायबिटीज की समस्या से भी पीड़ित थी और इसके लिए अलग से औषधियों का सेवन करना पड़ता था। हर सब्जी में टमाटर, भोजन के साथ छाछ इस्तेमाल करने की आदत बनी हुई थी। अपने हिसाब से खूब सारे फल, फ्रूट जूस दैनिक इस्तेमाल करते थे। फिर भी दिनभर कमजोरी, बेचैनी, गैस-एसिडिटी से बहुत ज्यादा परेशान थी।

फिर मुझे डॉ. नरेशजी के द्वारा कराई गई हेल्थ सेमिनार में भाग लेने का मौका मिला। प्रकृति के भोजन पाचन व्यवस्था एवं भोजन सड़ने के कारण के बारेमें सरलता से विस्तारपूर्वक जो समझ और शिक्षाएं हेल्थ सेमिनार से प्राप्त हुई वह बहुत ही अनमोल था। घर का भोजन करते हुए भी क्या गलतियां कर रहे थे, किन कारणों से भोजन सड़ रहा था उन सब के बारे में जानकारी हुई। उनकी राय अनुसार भोजन में परिवर्तन कर स्ट्रिक्टली फॉलो करना शुरू किया। इसे चमत्कार ही मानूंगी, पहले 3 दिनों में मेरी 15 वर्षों से चल रही गैस्ट्रिक औषधियों से छुटकारा मिल गया। साथ ही डायबिटीज के लिए चल रही दवाइयां पहले महीने में ही बंद हो गई हैं। मैं अपनी सभी स्वास्थ्य समस्याओं से मुक्त हो पाई हूं।

## चीनी (Sugar) की पाचन व्यवस्था

चीनी 100 परसेंट कार्बोहाइड्रेट भोजन की श्रेणी में आता है। चीनी शत-प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट होते हुए भी इसका पाचन अन्य कार्बोहाइड्रेट की तुलना में अलग रीती से होता है। सामान्यतः कार्बोहाइड्रेट वाले भोजन का पाचन मुंह के लार के संपर्क में आने पर ही शुरू हो जाता है, परंतु चीनी का पाचन मुंह की लार के संपर्क

में आने के साथ शुरू नहीं होता है। चीनी का पाचन करने के लिए पूरा का पूरा कार्यभार अग्नाशय पर पड़ता है और यह दबाव सामान्य कार्बोहाइड्रेट के पाचन की तुलना में अग्नाशय पर 6 गुना तक अधिक हो सकता है।

चीनी में कोई भी विटामिन या खनिज तत्व नहीं होते हैं। चीनी में कैलोरी की मात्रा बहुत अधिक होती है। अगर व्यक्ति चीनी सेवन करता है तो शरीर को कैलोरी की आपूर्ति तो होती है, लेकिन उस कैलोरी के एवज में शरीर को जितने पोषक तत्व मिलने चाहिए था वह पोषक तत्व नहीं मिलते हैं। इस कारण शरीर में पोषक तत्वों की हानि तथा कमी (Nutritional Loss & Deficiency) हो जाती है। न्यूट्रीशनल इम्बैलेंस (Nutritional Imbalance) होने की संभावना बढ़ जाती है।

चीनी और मैदा छोटी आंत से बड़ी आंत में गुजरते हुए मल बनकर शरीर से बाहर निकलने में 3 से 5 दिन का समय ले लेते हैं अर्थात् बड़ी आंत में 3 से 5 दिन तक सड़ते हुए निकलने के अलावा और कोई रास्ता नहीं है। इसके अलावा चीनी का शरीर के ऊपर पड़ने वाले प्रतिकूल प्रभाव की लिस्ट बहुत लंबी है। इसीलिए चीनी को हानिकारक कहा गया है।

## चाय और कॉफी का विकल्प

चाय-कॉफी के लोग इस हद तक आदी हो चुके हैं कि कई बार इनको बंद करने की सलाह मिलने पर कई लोग सलाह मानने के बदले डॉक्टर बदल लेते हैं। विल पावर कम होने के कारण भोजन में परिवर्तन लाने या चाय-कॉफी बंद करने के बदले केवल औषधियों से इलाज करा कर अपनी गाड़ी चला लेना चाहते हैं।

प्रकृति के नियम अनुसार दिन की शुरुआत किडनी की सफाई में मदद करने वाली खट्टी वस्तुएं जैसे कि आमला पाउडर,

अमलकी रसायन पाउडर, नींबू, खट्टे फल, टमाटर का रस या टमाटर से करना चाहिए। एक कप चाय-कॉफी से तो किडनी के ऊपर 5 घंटे तक का कार्यभार बढ़ सकता है। इसीलिए बेड टी (Bed Tea) को बैड टी (Bad Tea) कहा गया है। इसीलिए दिन की शुरुआत कभी भी चाय-कॉफी से नहीं करनी चाहिए।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए चाय और कॉफी के विकल्प के रूप में कैफीन, टैनिन मुक्त हर्बल काढ़े का उपयोग करना बेहतर है। दालचीनी, पुदीना, जीरा, सहित अपने पसंदीदा स्वाद अनुसार अदरक, लोंग, इलाइची, काली मिर्च, तेजपत्ता, लेमन ग्रास आदि को पानी में उबालकर गुड़, मिश्री या नींबू के साथ हर्बल काढ़ा बनाया जा सकता है। दालचीनी से दिमाग को मिलने वाली चुस्ती 7-8 घंटे तक बरकरार रहती है, जबकि कैफीन से मिलने वाली चुस्ती एक-दो घंटे में कम होकर दुबारा चाय पीने की तलब करती है।

चाय और कॉफी का यह विकल्प घर में खुद भी इस्तेमाल कर सकते हैं और मेहमानों को भी पिला सकते हैं। चाय और कॉफी के इस विकल्प से कोई भी व्यक्ति सहज अपनी चाय और कॉफी पीने की आदत को बदल सकता है।

अपने सेवा केंद्र पर निशुल्क स्वास्थ्य सेमिनार का आयोजन करने या परामर्श के लिए संपर्क कर सकते हैं।

**: Contact Details :**

**Best Health Promoters**

Opp. Brahma Kumaris (Gate 1)

P. M. Park Road, Po – Shantivan, Abu Road (Rajasthan)

**Ph. :** +91 – 70730 42064

**E-mail :** besthealthpromoter@gmail.com



ओम शांति



## शुभकामना संदेश

“प्रकृति के नियमों पर आधारित रोगमुक्त—दवामुक्त जीवन” पुस्तक सभी के लिए बहुत ही उपयोगी पुस्तिका है। इस पुस्तक में डॉ. नरेश अग्रवाल जी ने प्रकृति के नियमों को आम व्यक्ति के लिए बहुत ही सरल शब्दों में समझाया है।

एक व्यक्ति प्रकृति के इन नियमों को ना समझने के कारण बीमारियों का शिकार होता है। पहले बीमारी अपनी प्रारंभिक अवस्था में छोटे रूप में होती है, परंतु प्रकृति के भोजन पाचन व्यवस्था को सही तरीके से न जानने के कारण गलत खानपान जारी रहता है, शरीर में अशुद्धियाँ बढ़ जाती हैं, शरीर असंतुलित हो जाता है, फिर वह बीमारी बड़ा रूप ले लेती है। उन्होंने बड़े सरल शब्दों से समझाया है कि किन बातों का ध्यान रखने से उन्हें पुनः संतुलित किया जा सकता है और रोगमुक्त—दवामुक्त जीवन का आनंद लिया जा सकता है।

उन्होंने बखूबी यह समझाया है कि गलत खानपान के कंबिनेशन से कैसे शरीर में भोजन पचने के बदले सड़ता है और सभी रोगों को आमंत्रण करता है। उपवास के द्वारा पाचन तंत्र और शरीर के ऑर्गन्स को आराम देने से उनमें अपने आप रोगों को ठीक करने की क्षमता का उपयोग करते हुए उपचार को किस तरह सरल और सहज कर सकते हैं इस विषय पर विस्तृत जानकारी इस पुस्तक में साझा की गई है।

डॉ. नरेश भाई लोगों में यही जागृति लाना चाहते हैं कि मेडिटेशन के साथ प्रकृति के भोजन पाचन व्यवस्था तथा फूड कंबिनेशन नियमों को यथार्थ रीति समझते हुए रोगमुक्त और दवामुक्त जीवन कैसे जी सकते हैं। उन्होंने इस पुस्तक के माध्यम से आम व्यक्ति को सरल भाषा में प्रकृति के नियमों और सिद्धांतों को अपने अनुभव के साथ समझाने का प्रयत्न किया है, ताकि सभी स्वस्थ और निरोगी रह सकें।

हमारी बहुत—बहुत शुभभावनाएं और शुभकामनाएं उनके साथ हैं ताकि उनके अनुभव, अनुसंधान और मेहनत से बहुतों को लाभ प्राप्त हो।

**डॉ. बी. के. ऊषा**

वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका  
ब्रह्माकुमारीज़ मुख्यालय,  
माउंट आबू राजस्थान

## Foreword

I have personally read the book "*Disease-Free, Drug-Free Life; Based on the Laws of Nature*" twice, and I find it incredibly valuable for individuals with diabetes. The author has made a commendable effort to explain the basics of carbohydrate metabolism in simple terms that anyone can understand. For diabetic patients, following the advice in this book could be profoundly beneficial. I wish the book much success and hope it reaches a wide audience.

### Dr. P. K. Panda

Senior Specialist (Medicine)

Additional Director(Retd.) of Health Services  
Government of Odisha

## शुभकामना संदेश

प्राकृतिक चिकित्सक डॉ. नरेश अग्रवालजी के द्वारा लिखित "प्रकृति के नियमों पर आधारित रोगमुक्त—दवामुक्त जीवन" विषयक पुस्तक निश्चित ही प्राणी जगत के लिए अति उपयोगी सिद्ध होगी।

मैं इस पुस्तक के लेखनकार्य के दौरान उनके सतत संपर्क में रहा। निकट से रोगियों व स्वस्थजन के साथ उनका व्यवहार देखा तो पूर्ण मानवीय सेवा अंतर्निहित व अव्यावसायिक दृष्टिकोण देखने को मिला, यह आज के चिकित्सा जगतमें दुर्लभ हो चुका है।

रोगमुक्त—दवामुक्त समाज के निर्माण के इस शुद्ध सात्विक लक्ष्य की प्राप्ति हेतु मेरी भगवान धन्वंतरि के श्रीचरणोंमें प्रार्थना व डॉ. नरेश अग्रवालजी को हार्दिक शुभकामनाएं, मंगलकामनाएं।

### डॉ. केशव भारद्वाज

वरिष्ठ आयुर्वेद एवं पंचकर्म चिकित्सक,  
अतिरिक्त निदेशक (से. नि.), आयुर्वेद विभाग, जोधपुर, राजस्थान  
जिला सचिव, आरोग्य भारती (सिरोही)