

हैल्थ

और न्यूट्रीशन



प्राणायाम!

लाइलाज भर्जो का रामबाण इलाज!

क्या वाकई असरदार होती हैं

सेक्स-पावर

बढ़ाने वाली दवाएं?

एसिडिटी

का समूल नाश!

सही फैसला

कैसे करें?

बुखार!

8 गलतफहमियां
और उनका खुलासा!

खुद ही
करें

कम्प्लीट बॉडी चेक-अप! सिर्फ नाखून और बाल देखकर!

किन्हीं एंटासिड
गोली, जेल की
जरूरत नहीं ;
फिर भी...

एसिडिटी



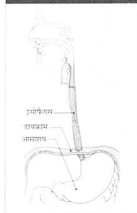
पिछले अंक में हमने 'किडनी क्लीज' पद्धति के बारे में जानकारी दी थी, जिसे पाठक-पाठिकाओं ने वेहद पसंद किया, आजमाया और लाभ भी पाया। इसी कड़ी में अब पढ़िए एसिडिटी से छुटकारा दिलाने वाले खानपान के बारे में।

किस्यो ने मच हो कहा है कि हाजमा और हुज्मरान (सरकार) जब तक सही चलते हैं, पता हो नहीं चलता! पता तो तब चलता है, बल्कि यूं कहिए कि तब अकल ठिकाने आती है, जब हाजमा बिगड़ता है और अपने साथ एक-दो नहीं, मर्जी की पूरी फौज लेकर आता है... एसिडिटी, गैस, पेट में गुद्गुद्गाहट, कब्जियत, भूख न लगना, पेट में दर्द आदि तकलीफें जैना हराम कर देती हैं। एसिडिटी तो एक ऐसी समस्या है, जिसने आज हर तीसरे आदमी को परेशान कर रखा है। आहार विशेषज्ञों के अनुसार एसिडिटी दवाओं से ठीक होने वाली तकलीफ नहीं। इसका सीधा-संबंध हमारे खानपान से है, जो आज की तारीख में बिगड़ता ही चला जा रहा है। एसिडिटी और उससे उत्पन्न अन्य समस्याओं को जड़ से खत्म करना है, तो सबसे पहले हमें अपने खानपान में सुधार लाना होगा। इस सुधार-कार्यक्रम की शुरुआत होती है

का खात्मा!

नया 'आहार सुधार कार्यक्रम', जो आपको देगा 100% रिजल्ट! खुद आजमाकर देखिए!

इसोफैगस और आमाशय की स्थिति



से आमाशय-रस भोजन नली में प्रवेश नहीं कर पाता। इस मैकेनिज्म का पहला हिस्सा हमारी भोजन नली के निचले छोर पर एक 'पेशीय रिंग' है, जिसे अवरोधनी वाल्व कह सकते हैं। दूसरा हिस्सा भोजन नली की 'डायाफ्राम पेशी' है, जिसे 'हाइट्स' कहते हैं; यह डायाफ्राम में मौजूद वह ओपनिंग है, जिससे होकर भोजन नली गुजरती है। कुल मिलाकर यह मैकेनिज्म बन-बे टूटफूट की तरह काम करता है। यह इसी का कमाल है कि भोजन नली से जैसे ही खाना आमाशय में पहुँचता है, अवरोधनी वाल्व बंद हो जाता है, तबकि खाना वापस भोजन नली में न आए। गला जलने की समस्या पनपाने के लिए डिम्बोदार कारक अवरोधनी की पेशियों को कमजोर कर देते हैं, जिससे वह 'लोक' होने लगती है और आमाशय में पहुँचा खाना

एल्कलाइन और एसिडिक भोजन के अंतर को समझने में। लेकिन आइए, इससे पहले एसिडिटी को 'ए', 'बी', 'सी', 'डी' जान लें...

'पैस्ट्रो-इसोफैगियल रिफ्लक्स' को आम खेलचाल की भाषा में खट्टी डकार आना कहते हैं। इस समस्या में आमाशय का अम्लीय रस या 'एसिडिक स्टमक जूस' वापस भोजन नली में चला आता है, जिसकी वजह से गले, सीने और पेट के ऊपरी हिस्से में जलन होने लगती है।

कौन होता है एसिडिटी का शिकार?

बहुत मोटे लोगों, बहुत ज्यादा चिकनाईदार खाना खाने वालों, बदहजमी के शिकार, बहुत कॉफी या शराब पीने वालों और भूम्रपान करने वालों में एसिडिटी को समस्या होने का खतरा ज्यादा रहता है। उम्र, लिंग और खानपान से इसका कोई लेना-देना नहीं है। छोटे बच्चों

और पशुओं में आमतीर से यह समस्या नहीं होती।

हमारी भोजन नली का अंदरूनी अमर, खानी 'लार्डनिंग' इतनी ज्यादा महानशील नहीं होती कि उस पर 'स्टमक एसिड' का असर न हो। यह एसिड बार-बार भोजन नली में आने से उसमें सूजन आ जाती है और जलन के साथ दर्द होने लगता है, जिसे सीने की जलन भी कहते हैं। आमतीर से यह जलन मामूली व अस्थायी होती है। यदि यह तकलीफ लगातार बनी रहती है, तो भोजन नली की लार्डनिंग हमेशा के लिए क्षतिग्रस्त हो सकती है या उसमें घाव हो जाता है। कुछ मामलों में तो इसकी वजह से पाचन मार्ग से खून का रिसाव भी हो सकता है।

कारण क्या-क्या हैं?

डबल-एक्शन वाल्व मैकेनिज्म को मटार

खट्टी डकारों से निजात पाने के घरेलू उपाय

यहाँ बताए जा रहे उपाय खट्टी डकारों से या तो निजात ही दिला देते हैं या फिर बार-बार होने वाली इस तकलीफ पर कंट्रोल कर देते हैं :

- एसिडिटी पर तुरंत काबू पाने के लिए एंटीसिड दवा का इस्तेमाल करें। लेकिन इससे सिर्फ थोड़े वक के लिए ही राहत मिलती है।
- बहुत ज्यादा मिर्च-मसाले वाली, खट्टी, टमाटर से बनी चीजें और चॉकलेट तथा मलाई जैसी ज्यादा चिकनाईदार चीजें न खाएँ।
- अल्कोहल, कोला और कॉफी से परहेज करें।
- भूम्रपान बंद कर दें।
- अतिरिक्त वजन कम करें।
- भरपेट खाना न खाएँ तबकि पेट में जगह रहे। देर रात को भोजन न करें। खाना खाने के बाद न तो कसरत करें और न ही लेटकर आराम। इन दोनों क्रियाओं से भोजन गले में वापस आ सकता है।
- पैरों को बॉयन्सट मिर जंघा करके सोएँ, इसके लिए अतिरिक्त तबकि का इस्तेमाल कर सकते हैं।

वापस भोजन नली में आने लगता है। गर्भावस्था के दौरान पेट का प्रेशर बढ़ने, बहुत ज्यादा मोटापा या 'हाइट्स' की समस्या से प्रभुत्व करारक है, जो एमिडिटी को समस्या पैदा करते हैं। ऐसी स्थिति में किसी-किसी व्यक्ति को कुछ खास चीजें खाने के बाद जलन की तकलीफ शुरू हो जाती है। खासतौर से अचार, तली-भुनी चीजें या चिकनाईदार भोजन, कार्बोनेटेड सोफ्ट ड्रिंक्स, अल्कोहल या कैफी के सेवन और धूम्रपान से तकलीफ बढ़ सकती है।

लक्षण क्या हैं?

बहुत ज्यादा खा लेने या आगे की ओर झुकने पर एमिडिटी के कुछ लक्षण तल्काल और माफ नजर आते हैं। मुख्य लक्षणों में शामिल हैं -

- सोने में जलनयुक्त दर्द यानी 'हार्टबर्न'।
- मुंह का स्वाद खट्टा होना। इसकी वजह है आमाशय रस का गले या मुंह में आना।
- हमेशा कफ रहना।
- डकार आना।
- उल्टी या मल के साथ रक्त आना।

कई सालों तक एमिडिटी को तकलीफ रहने में भोजन नली में घाव हो जाते हैं। आधिकारिक भोजन नली संकेती होने का खतरा पैदा हो जाता है, नतीजतन निगलने में कठिनाई और चबान घटने जैसे गंभीर परिणाम हो

सकते हैं। लम्बे समय तक एमिडिटी बने रहने से 'बैरिट्स इंसोफेगस' हो सकता है। इसके तहत भोजन नली की एमिडिंग 'स्ट्रिक लार्जिंग' में तब्दील हो जाती है। 'बैरिट्स इंसोफेगस' में पीछेनुत व्यक्ति को भोजन नली का कैमर होने का खतरा ज्यादा रहता है।

कभी आपको सोने के बीचोबीच दर्द महसूस हो और इसका ताल्लुक खाने-पीने से न हो, तो इसे तीव्र एमिडिटी मानकर नजरअंदाज न करें, चल्कि फौरन डॉक्टरों सहायता लें। क्योंकि कई बार इसकी वजह एक ज्यादा गंभीर कंडीशन एंजाइना पेन होती है।

प्राकृतिक-चिकित्सा के लिए आहार क्या हो?

क्या कभी आपने अपनी कार या स्कूटर में मिट्टी का तेल, डीजल या कोयली हवाई ईंधन डालने की कोशिश की है? नहीं! कभी नहीं, यही जवाब होगा। क्योंकि आपको अपनी गाड़ी से प्यार है और आप उसकी सेहत के साथ खिलवाड़ नहीं करना चाहते। लेकिन प्रत्येक व्यक्ति अपने पेट को सेहत से बेहद कुर्र मजाक करता है और उम्रमें भीया जहर डालता जाता है। शायद हमसे पहले भी आपने डॉक्टर और संतुलित आहार के बारे में पढ़ा होगा। हम यहाँ इसकी चर्चा वैज्ञानिक नजरिए के सहित करेंगे। सबसे पहले...

खून में 'एसिड' और 'एल्कली' संतुलन बनाना जरूरी है!

एमिड को आम बोल-चाल की भाषा में खट्टा, तेजबो या अस्थीय कहा जाता है, जबकि 'एल्कली' को क्षारीय। आमतौर से खून में एसिड्स और एल्कलीज का अनुपात क्रमशः 20:80 होता है। सेहतमंद रहने के लिए यह अनुपात बनाए रखना जरूरी है। इस अनुपात को बनाए रखने के लिए शरीर इन तत्वों की अतिरिक्त मात्रा को कुहरती तौर पर बाहर निकालने की कोशिश करता है।

खानपान को कुछ वस्तुएं पाचन और मेटाबोलिज्म का चक्र पूरा होने पर शरीर में या तो 'एल्कलाइन' अवशेष छोड़ती है या फिर 'एसिडिक' अवशेष। खानपान को इन वस्तुओं को हम क्रमशः 'एल्कली-जेनिक' और 'एसिड-जेनिक' कह सकते हैं। आमतौर से मेटाबोलिक परिवर्तियों के चलते 'एसिड्स' (जैसे-यूरिक एसिड, लेक्टिक एसिड आदि) बचते हैं, जो खून, लिम्फ, पित्त आदि में मौजूद 'एल्कलीज' से प्रतिक्रिया करते हैं। नतीजतन ये उदासीन (न्यूट्रल) और हानिरहित हो जाते हैं। यदि हमारे भोजन में 'एसिड-जेनिक' चीजें ज्यादा हैं, तो इनके कारण बचने वाली ज्यादा एसिड का मुकाबला हमारा शरीर करते कर पाता। जब खून में एसिड्स का जमावड़ा ज्यादा हो जाता है, तो 'एसिडिक ब्लड' के लक्षण, जैसे - थकान, निरपेक्ष, भूख न लगना, अस्तिदा, नर्वस टैशन, बहुत ज्यादा एमिडिटी आदि उभरने लगते हैं। 'एसिडिक ब्लड' एक ऐसी अस्वामान्य स्थिति है, जो बच्चे और किशोरों के शारीरिक विकास को रोक देती है। जबकि प्रौढ़ व्यक्ति में थय या 'डिप्रेसेशन' शुरू हो जाता है और जीवन-शक्ति कम हो जाती है। इसकी वजह से गर्भावस्थाओं को तकलीफ होती है और माताओं को अपने शिशुओं को मनपान करने में भी दिक्कतें पैदा आती हैं। यह मौजल्स, एमिडिज्म में सूजन, निमोनिया, टोपी, और कैन्सर जैसी बीमारियों को जड़ है। उपर की गई चर्चा से इतना तो साफ हो गया है कि शरीर के सभी जहरीले तत्व एसिड्स के रूप में मौजूद रहते हैं। शरीर का इनसे बचाव करने या फिर एसिड्स के जमावड़े के प्रभाव को निष्क्रिय करने के लिए हमें मुख्य रूप से 'एल्कली-जेनिक' भोजन लेना चाहिए।

इसलिए यह जानना बेहद अहम है कि कौन-सी खानपान को बस्तु शरीर में कितना

मनचाही संतान पाने की संभावना बढ़ाएं, सही खानपान से!

मानव शरीर में मौजूद तरल 'एसिडिटी' और 'एल्कलिनिटी' प्रवाह को सही जानकारी हासिल करके मनचाही संतान पाने की संभावना बढ़ाई जा सकती है। पुरुष शुक्राणु 'एल्कलाइन' होता है, जबकि योनि द्रव 'एसिडिक'। पुरुष गुणसूत्र (वाई) से युक्त शुक्राणु तेजी से गतिशील होता है, लेकिन एसिडिक वातावरण में यह बहुत थोड़े तक जीवित रह पाता है। जबकि महिला गुणसूत्र (एक्स) से युक्त शुक्राणु गति में धीमा होता है और 'एसिडिक' वातावरण में अपेक्षाकृत लम्बे समय तक जीवित रहता है। यह सचवाई भी जान लें कि यदि गर्भाशय में डिम्ब पहले से ही चहुँचकर शुक्राणु का इंतजार कर रहा है, तो उसका पुरुषगुणसूत्र युक्त शुक्राणु से मिलन होगा। नतीजतन, पुत्र-रत्न प्राप्ति की संभावनाएं बढ़ जाएंगी। इसके विपरीत यदि शुक्राणु गर्भाशय में पहले से ही जा पहुँचे तो उनमें से स्त्रीगुण सूक्ष्म युक्त शुक्राणु को ही डिम्ब से मिलन होगा। चूंकि महिला गुणसूत्र से युक्त शुक्राणु का जीवनकाल लम्बा होता है, फलस्वरूप कन्या जन्म होने की संभावनाएं ज्यादा हो जाती हैं।

यदि पति-पत्नी गर्भधारण से एक माह पूर्व प्रमुख रूप से 'एल्कलाइन-भोजन' खाना शुरू कर दें, तो शुक्राणु और योनि-मार्ग में मौजूद तरल तुलनात्मक रूप से ज्यादा 'एल्कलाइन' हो जाते हैं और एसिडिक प्रभाव कम हो जाता है। इसलिए पुत्र-रत्न की संभावनाएं बढ़ जाती हैं। इसके विपरीत एसिडिक खानपान के सेवन से पुत्री रत्न की प्राप्ति हो सकती है। कोरिया से प्राप्त एक दस्तावेजी सबूत के मुताबिक उक्त उपाय से पुत्र-रत्न प्राप्ति की संभावनाएं बढ़ जाती हैं।



एल्कली-जेनिक खानपान

आहार वस्तु	एल्कली-जेनिक प्रभाव प्रतिशत में	आहार वस्तु	एल्कली-जेनिक प्रभाव प्रतिशत में
फल		सुया साग	18.36
अंजीर (ताजा)	27.81	पत्तीदार खलाद	14.12
किशमिश	15.10	ककड़ी	13.50
अंगूर	07.15	चुकंदर	11.37
गन्ना	14.57	शलगम	10.80
टमाटर	13.67	रहसू	10.31
गोंबू	09.90	मूली	06.05
रंतास	09.61	आलू	05.90
आलू चुखारा	05.80	मटरफली (ताजा)	05.15
खजूर	05.50	पता गोभी	04.02
आड़ू	05.40	फूलगोभी	03.04
खुवानी (ताजी)	04.79	प्याज	01.09
केला	04.38	कद्दू	00.28
अनार	04.15	दूध व दूध से बनी चीजें	
नारियल	04.09	मलाई रहित दूध	04.89
अनन्नास	03.59	मलाई	02.66
नाशपाती	03.26	मां का दूध	02.25
तरबूज	01.83	गाय का दूध	01.69
सेब	01.38	छाछ	01.31
सक्रियता		बकरी का दूध	00.25
फालक	28.01		

एसिड-जेनिक खानपान

आहार वस्तु	एसिड-जेनिक प्रभाव प्रतिशत में	आहार वस्तु	एसिड-जेनिक प्रभाव प्रतिशत में
अनाज		अखरोट	09.22
चावल (पॉलिश युक्त)	17.96	बादाम	02.19
चावल (ओखली में कूटा हुआ)	03.68	पशु-जन्य खानपान का वस्तुएं	
केक	12.31	(दूध छोड़कर)	
ब्रेड	10.99	अंडे की जर्दी	51.83
जौ	10.58	अंडे की सफेदी	08.27
मैदा	08.32	अंडा	11.61
मक्का	05.37	बीक	38.61
गेहूं	02.66	चिकन	24.32
दालें और फलियां : सभी दालें और फलियां 'एसिड-जेनिक' होती हैं। जबकि इनमें अंकुरित फलियों का प्रयोग किया जाए, तो वे एल्कलाइन हो जाती हैं।		बकरे का गोشت	20.30
गिरीदार मेवे		मछली	19.52
मूंगफली	16.39	पोक	12.47
		दूध से बनी चीजें	
		पनीर	17.49
		मसखन	04.33

'एसिडिटी' या 'एल्कलिनिटी' का प्रभाव छोड़ती है। महाहर कायोकेमिस्ट डॉ. रेगनर वर्न ने खानपान को कई वस्तुओं का विस्तृत अध्ययन किया और मुकम्मल तौर पर उनका 'एसिडिक' या 'एल्कलाइन' प्रभाव जाना। उनके द्वारा तैयार की गई तालिका भी हम यहां दे रहे हैं।

इस तालिका पर गौर करने से पता चलता है कि गोश, मछली, अंडे और दालें बेहद 'एसिड-जेनिक' हैं। छिलके सहित अनाज, चोकर युक्त अटा, ओखली में कूटा चावल और दूसरे ऐसे अनाज जो कमीशेन अपने प्राकृतिक रूप में ही रहते हैं, वे मामूली 'एसिड-जेनिक' होते हैं। लेकिन प्रोसेसिंग या रिफाइनिंग करने से उनका प्रभाव ज्यादा 'एसिडिक' हो जाता है। जबकि सभी सब्जियां (जमीन के अंदर उगने वाली भी) और फल 'एल्कली-जेनिक' होती हैं। इस मामले में मांगों का विशेष महत्व है।

रोजमर्रा को खानपान की वस्तुओं में संतुलन स्थापित करके शरीर में 'एसिड्स' और 'एल्कलीज' के बीच भी आसानी से संतुलन बरकरार रखा जा सकता है। इसके लिए हमें बिना प्रोसेस किए गए अनाजों, कच्ची सब्जियों, फलों और निरीदार मेवों को भोजन में शामिल करना होगा। भोजन की यह गुणवत्ता न सिर्फ हमें 'एल्कली-जेनिक' शुद्ध व पौष्टिक आहार उपलब्ध कराएगी, बल्कि इनमें मौजूद 'एल्कलीज' अन्य खाद्य पदार्थों में मौजूद 'एसिड्स' को भी नाकाम करेगी। साथ ही हमारे शरीर की कोशिकाओं में जमा 'एसिड्स' को भी निकाल बाहर करेंगे। इस तरह बड़ी आसानी से हमारे शारीरिक सिस्टम से गैरजरूरी एसिड्स का सफाया हो जाएगा।

-पीयूष सक्सेना



(लेखक वे भारतीय और विदेशी प्राकृतिक चिकित्सा विधियों पर काफी अध्ययन और प्रयोग करते हैं।)

(अगले अंक में... फळे और अनफळे भोजन के फायदे, आहार के अनेक कॉम्प्लेक्स, जो पाचक भी हैं और एसिडिटी भी पटाएँ, आदर्श आहार की सही रूपरेखा आदि।)