

■ आहार के ये पांच नियम

■ सही है आपका धूप का चश्मा?

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2024-2026
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित होकर 10 तारीख को डाक प्रेषण की जाती है।

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

अप्रैल 2024 | वर्ष-13 | अंक-05

मूल्य
₹ 60

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान
जो रखे पूरे परिवार का ध्यान...

होम्योपैथी
विशेषांक

होम्योपैथिक
दवा खाने से
पहले जान लें ये
जरूरी नियम

ऑटो इम्यून डिसऑर्डर से लेकर एवीएन
और कैंसर के सभी स्टेज के रोगियों
पर लाभकारी चिकित्सा प्रणाली-

होम्योपैथी



WORLD HOMOEOPATHY DAY 2024

"Empowering Research, Enhancing Proficiency: A Homoeopathy Symposium"



Smt. Droupadi Murmu

Hon'ble President of India

Chief Guest

10th & 11th April, 2024

Yashobhoomi India International Convention & Expo Centre
Dwarka, New Delhi

सेहत एवं सूरत

अप्रैल 2024 | वर्ष-13 | अंक-05

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी

डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम

डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी

डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रभात शुक्ला

कोमल शुक्ला

अथर्व द्विवेदी

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव - 09993700880

दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865

विनय पाण्डेय - 09893519287

संपादकीय टीम

डॉ. आर.के. मिश्रा, डॉ. डी.एन. मिश्रा

डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी

डॉ. नागेन्द्र सिंह, डॉ. सुधीर खेतावत

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,

निकट करणावत भोजनालय,

पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

Visit us : www.sehatevamsurat.com

www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



10

पथरी का इलाज करने के लिए होम्योपैथिक दवाइयां



14

गैस्ट्रो ईसोफेगल रिपलक्स रोग के लिए होम्योपैथिक दवा



16

होम्योपैथी और सौन्दर्य



29

किन लोगों को नहीं खाना चाहिए मखाना ?



35

सेहत का खजाना पुदीना



38

40 तनाव दूर भगाए बांसुरी योग

ज्यादा बैठे रहने से भी होती हैं ये बीमारियां

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

विश्व होम्योपैथी दिवस एवं होम्योपैथी के अविष्कारक डॉ. हैनीमेन जयंती पर



हार्दिक शुभकामनाएं

इंदौर, मध्यप्रदेश में होम्योपैथी के विकास में निरंतर प्रयासरत डॉ. ए.के. द्विवेदी

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

समय : सोमवा से शनिवार सुबह 9 से 11.30 एवं शाम 5 से 7 रविवार अवकाश

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)

हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **YouTube** पर अवश्य देखें

ॐ भूर्भुवः स्वः
सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग भवेत् ॥

सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें और किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े।

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- कार्यपरिषद
देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

- फिजियोलॉजी एवं बायोकेमिस्ट्री
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक
मेडिकल कॉलेज, इंदौर, मध्यप्रदेश

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर, इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर
- एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर

मो.: 9826042287

9993700880, 98935-19287

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

होम्योपैथी चिकित्सा लोगों में जीने की आस बंधाती है

जब लोग सभी जगह से निराश हो जाते हैं तब होम्योपैथी चिकित्सक की तरफ बहुत ही उम्मीद भरी निगाहों से देखते हैं वे जानते हैं की कोई तो है जो उनके जीने की आस बढ़ा सकता है।

कई ऐसी जटिल असाध्य बीमारियों में जब मरीजों को यह बोल दिया जाता है कि आप कहीं भी चले जाएं इसका (इस बीमारी का) इलाज संभव नहीं है तब वह व्यक्ति निराश होकर पड़ोस के होम्योपैथी चिकित्सक के पास चला जाता है और अपनी पूरी व्यथा सुनाता है इस उम्मीद के साथ कि यही वह जगह है जहाँ से उसे जीवन मिल सकता है और उसकी उम्मीद पर खरा उतरता है वह होम्योपैथी चिकित्सक जिसको मास्टर डॉ. सैमुअल हैनिमैन जी ने होम्योपैथी जैसी जनहितकारी चिकित्सा पद्धति जनकल्याण हेतु दे रखी है कई बार तो रोगी पूर्व के अनुभवों से इतना निराश होकर आता है कि होम्योपैथी चिकित्सक को उसे ठीक करने से ज्यादा मेहनत उसमें ठीक होने की उम्मीद जगाने के लिए करना होता है।

एक ऐसी चिकित्सा विधा जिसे बच्चे मीठी गोली होने के कारण पसंद करते हैं जवान इसलिए पसंद करते हैं की इसके दुष्परिणाम नहीं होते हैं और बुजुर्ग जिन्हें शुगर की बीमारी होती है इसलिए पसंद करते हैं की इन दवाइयों को पानी में आसानी से लिया जा सकता है जिसका कोई स्वाद ही नहीं होता।

सर्व प्रिय होम्योपैथी चिकित्सा प्रणाली लोगों के कल्याण हेतु देने वाले डॉ. हैनिमैन जी की जयंती के अवसर पर विश्व होम्योपैथी दिवस की सभी को हार्दिक बधाई के साथ...



ऑटो इम्यून डिसॉर्डर से लेकर एवीएन और कैंसर के सभी स्टेज के रोगियों पर लाभकारी चिकित्सा प्रणाली- होम्योपैथी

ऑटो इम्यून डिसॉर्डर ऐसी जटिल समस्या होती जा रही है जिसके कारण भारत सहित विश्व के अनेकों देश की जनता परेशान है जिसका कारण यह है कि इसका कोई प्रचलित इलाज अभी तक नहीं मिल सका है ऑटोइम्यून बीमारी तब होती है जब शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली अपनी कोशिकाओं और बाहरी कोशिकाओं के बीच अंतर नहीं समझ पाती है, जिससे शरीर गलती से सामान्य कोशिकाओं पर हमला कर देता है। जब शरीर को किसी वायरस या संक्रमण से खतरा महसूस होता है, तो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली सक्रिय हो जाती है और उस पर हमला कर देती है। इसे प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया कहा जाता है। कभी-कभी, स्वस्थ कोशिकाएं और ऊतक इस प्रतिक्रिया में फंस जाते हैं, जिसके परिणामस्वरूप ऑटोइम्यून बीमारी हो जाती है।

80 से अधिक प्रकार की ऑटोइम्यून बीमारियां हैं जो शरीर के विभिन्न अंगों को प्रभावित करती हैं।

ऑटोइम्यून बीमारियों के प्रमुख प्रकार जिस पर होम्योपैथी कारगर हो रही है **रूमेटोइड गठिया** आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली एंटीबॉडी का उत्पादन करती है जो आपके जोड़ों की परत से जुड़ जाती है। फिर आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली की कोशिकाएं जोड़ों पर हमला करती हैं, जिससे जलन, सूजन और दर्द होता है। यदि उपचार न किया जाए, तो आरए धीरे-धीरे जोड़ों को स्थायी क्षति पहुंचाता है। उपचार में विभिन्न दवाएं शामिल हैं जो प्रतिरक्षा प्रणाली की अतिसक्रियता को कम करती हैं। यदि जोड़ों में स्थाई विकृति होने के पूर्व होम्योपैथी चिकित्सा ली जाये तो बीमारी को और

अधिक फैलने से रोका जा सकता है तथा काफी हद तक ठीक भी किया जा सकता है

ल्यूपस एरिथेमेटोसस (ल्यूपस)

जब आपको ल्यूपस होता है, तो आपके शरीर में ऑटोइम्यून एंटीबॉडी विकसित करते हैं जो आपके पूरे शरीर के ऊतकों से जुड़ सकते हैं। यह बीमारी अक्सर आपके जोड़ों, फेफड़ों, रक्त कोशिकाओं, नसों और गुर्दे पर हमला करती है। प्रचलित उपचार नहीं होने से रोगी काफी निराश हो जाते हैं और होम्योपैथी चिकित्सा की तरफ रूख अपनाते हैं और उन्हें आशानुरूप परिणाम भी देखने को मिलते हैं कई बार इस तरह के केस सेमिनार में देखने को मिलते हैं जिन्हे होम्योपैथी चिकित्सा से काफी लाभ मिला होता है

सूजन आंत्र रोग (आईबीडी)

आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली आपकी आंतों की परत पर हमला करती है, जिससे दस्त, मलाशय से रक्तस्राव, तत्काल मल त्याग, पेट में दर्द, बुखार और वजन कम होने की समस्या होती है। अल्सरेटिव कोलाइटिस और क्रोहन रोग आईबीडी के दो मुख्य रूप हैं। होम्योपैथी चिकित्सा शरीर की प्रतिरक्षा को बढ़ा सकती है इसलिए आईबीडी का इलाज कर सकती है।

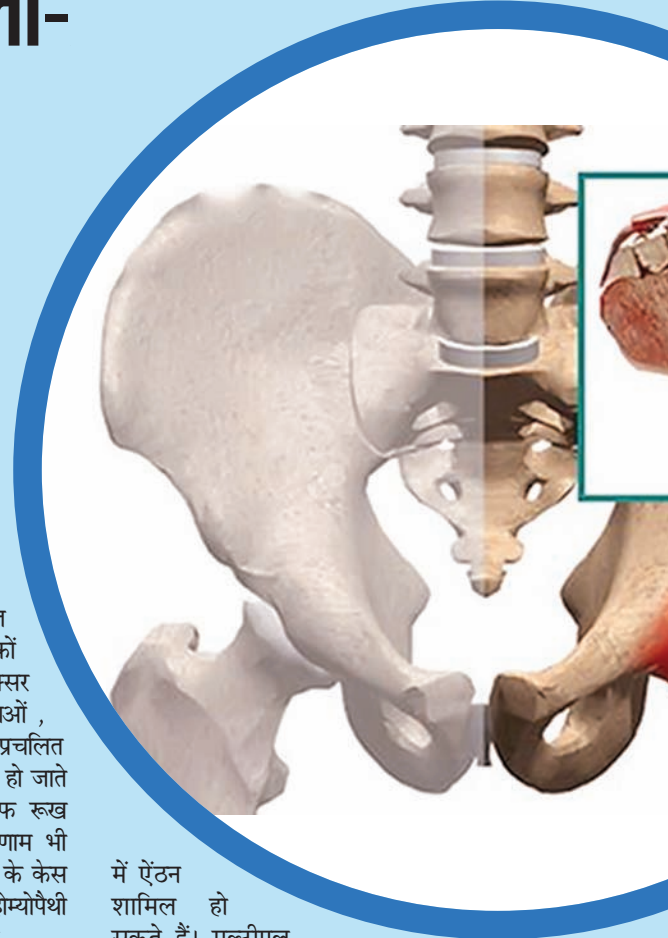
मल्टीपल स्केलेरोसिस (एमएस)

मल्टीपल स्केलेरोसिस बीमारी के लक्षणों की बात करें तो प्रमुखता से - दर्द, अंधापन, कमजोरी, खराब समन्वय और मांसपेशियों

में ऐंठन शामिल हो सकते हैं। मल्टीपल स्केलेरोसिस में जो दूसरी दवा दी जाती है उन दवाओं के दुष्प्रभावों से लोग काफी परेशान हो जाते हैं बीमारी तो ठीक होती नहीं साथ ही दुष्परिणाम स्वरूप शरीर के अन्य अंग भी खराब होने लगते हैं इसकी रोकथाम होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा की जा सकती है बशर्ते मरीज की बीमारी ज्यादा न बढ़ी हो और मल्टीपल ऑर्गन इम्पेक्टेट नही होने चाहिए।

अवस्कुलर नेक्रोसिस (एवीएन)

समय समय पर बीमारियों की जटिलता और कई दवाओं के शरीर पर होने वाले दुष्परिणाम स्वरूप एवीएन जैसी बीमारियां भी देखने को मिलने लगी है। अवस्कुलर नेक्रोसिस (एवीएन) जिसे ओस्टियो नेक्रोसिस भी कहा जाता है, वह स्थिति





सोरायसिस

जब आपको सोरायसिस होता है , तो प्रतिरक्षा प्रणाली की रक्त कोशिकाएं जिन्हें टी-कोशिकाएं कहा जाता है, आपकी त्वचा में एकत्रित हो जाती हैं। आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली त्वचा कोशिकाओं को तेजी से पुनरुत्पादित करने के लिए उत्तेजित करती है, जिससे आपकी त्वचा पर चांदी जैसी पपड़ीदार पट्टिकाएं बनाते हैं। सोरायसिस एक प्रकार का गंभीर रोग है जिससे सभी उम्र के लोग परेशान होते हैं। यदि होम्योपैथी चिकित्सा की बात करें तो लक्षणों पर प्रभावी होने के कारण इन बीमारियों के चिकित्सा के लिया लाभदायक साबित हो रही है।

होती है जब खून की आपूर्ति के कमी के कारण हड्डी के भाग नष्ट होने लगते हैं। जिसका प्रचलित इलाज स्वरूप ट्रांसप्लांट ही एकमात्र विकल्प के रूप में देखा जा रहा है जबकि होम्योपैथी चिकित्सा अवस्कुलर नेक्रोसिस (एवीएन) पर काफी कारगर साबित हो रही है ठीक होने वाले मरीजों के एम आर आई कराकर जिसे देखा भी जा सकता है। एवीएन, कुछ कैंसरों या कैंसर इलाजों के दुष्प्रभाव के रूप में हो सकता है। वर्तमान समय में कोविड के इलाज के बाद लोगों में ज्यादा देखने को मिल रहा है। जिन लोगों को किसी भी बीमारी के इलाज के दौरान में ज्यादा कोर्टिकोस्टेरॉयड दी जाती है (डेक्सा मिथे सोन या प्रेडनिसोन), उन्हें यह रोग होने का अधिक खतरा है।

अवस्कुलर नेक्रोसिस कई स्टेज में भी हो सकता है और कैंसर अथवा अन्य बीमारी के इलाज समाप्त होने के बाद कभी कभी अपने आप भी सुधर जाता है लेकिन कईबार स्थिति गंभीर भी हो सकती है, जिसके कारण सारा ऊमर दर्द और अक्षमता हो सकती है इसलिए समय रहते होम्योपैथी चिकित्सा अपनाएं और बीमारी को बढ़ने से रोकें।

कैंसर

कैंसर में कीमोथेरेपी, रेडियोथेरेपी और ऑपरेशन के बाद भी ठीक नहीं होने या बीमारी के बार बार होने पर कई मरीज होम्योपैथी चिकित्सक के पास आते हैं मरीज की बीमारी के स्टेज के आधार पर जब ठीक होने की सम्भावना काम हो जाती है तब होम्योपैथी चिकित्सा में पैलिपेटिव एवं सपोर्टिव इलाज किया जा सकता है बतौर होम्योपैथी चिकित्सक डॉ एके द्विवेदी उनके पास कैंसर के काफी मरीज तब आते हैं जब वे पूर्व में कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी ले चुके होते हैं जिसके कारण रक्त में आर बी सी, डब्लू बीसी तथा प्लेटलेट्स कम हो जाते हैं और मरीज में कैंसर के साथ साथ पैनसाईटोपेनिया से बहुत परेशान हो जाते हैं बार बार रक्त एवं प्लेटलेट्स

लगाने के बावजूद भी उनकी ब्लड रिपोर्ट्स नॉर्मल नहीं आती है तब वे लोग होम्योपैथी चिकित्सा अपनाकर ना केवल बार बार रक्त चढ़ाने से छुटकारा पा जाते हैं बल्कि शरीर में रक्त के सामान्य हो जाने से रक्त संबंधित परेशानियों से छुटकारा पाकर सामान्य जीवन जीने लगते हैं।

गले अथवा मुँह के कैंसर में ऑपरेशन के बाद जब लोग खाने का निवाला निगल नहीं पाते हैं तथा रेडिओथेरेपी के परिणाम स्वरूप मुँह में सूखापन या जलन से परेशान हो जाते हैं ऐसी परिस्थिति में भी होम्योपैथी चिकित्सा काफी आराम पहुंचा रही है

प्रोस्टेट कैंसर के ऑपरेशन के बाद भी जब मरीज को पेशाब के रास्ते में कैथेटर लगा दिया जाता है और यह बताया जाता है की जब तक आप जिंदा रहेंगे कैथेटर ही एकमात्र उपाय है तब भी उन्हें होम्योपैथी चिकित्सा से आराम मिल जाता है और कई मरीजों को कैथेटर से भी छुटकारा मिल रहा है

ब्रेस्ट कैंसर के मरीजों में हाथ में आने वाली सूजन एवं दर्द को कम करने में भी होम्योपैथी चिकित्सा काफी प्रभावी साबित हो रही है

गाल ब्लैडर कैंसर में जब मरीज को मना कर दिया जाता है की अभी आपके बीमारी में ऑपरेशन नहीं किया जा सकता है ऐसी स्थिति में भी मरीजों को होम्योपैथी चिकित्सा राहत दिलाने के साथ साथ जिन्दा रहने तक परशानी और पीड़ा को कम कराते हुए पेनलेस डेथ में सहयोग प्रदान करती है। जब कोई भी उपाय नहीं, तब भी होम्योपैथी सहायक है। जब कई बीमारियों में पूर्ण निदान नहीं हो सकता तब होम्योपैथी दवाएं आराम देकर मरीज तथा परिवार को राहत पहुंचा रही है

डॉ. ए. के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), पीएचडी
सदस्य वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, सी.सी.आर.एच., आयुष
मंत्रालय, भारत सरकार
कार्यपरिषद सदस्य देवी अहिल्या विद्विद्यालय इंदौर
प्रोफेसर, एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक
मेडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर



होम्योपैथिक दवा खाने से पहले जान लें ये जरूरी नियम वरना नहीं मिलेगा दवा का फायदा

कई लोग विभिन्न प्रकार की समस्याओं में होम्योपैथिक उपचार को काफी असरदार मानते हैं। कई लोग ऐसा मानते हैं कि कि होम्योपैथिक दवाओं के कोई साइड इफेक्ट्स नहीं होते हैं। यह बीमारियों को जड़ से खत्म करने के लिए भी जाना जाता है। इसके विपरीत अन्य चिकित्सा पद्धतियों की दवाओं के सेवन से लंबे समय में कुछ दुष्प्रभाव होते हैं, जिनके कारण लोग उनके बजाय होम्योपैथी पर ज्यादा भरोसा करते हैं। हालांकि होम्योपैथिक उपचार का असर दिखने में आपको थोड़ा समय लग सकता है लेकिन इससे काफी लोगों को फायदा होता है।



हो म्योपैथी इलाज के दौरान आपको कई तरह की सावधानियां रखनी चाहिए। अगर आप इन सावधानियों का ध्यान नहीं रखते हैं, तो इससे आपको काफी नुकसान हो सकता है और दवा का असर भी नहीं होता है। इसके कारण आपको बीमारी को जड़ से खत्म करने में अधिक समय लग सकता है या फिर हो सकता है कि असावधानी के कारण बीमारी ठीक भी न हो पाए। इसलिए आपको होम्योपैथी इलाज के दौरान कुछ नियमों का ध्यान रखना चाहिए।

होम्योपैथिक दवाईयों के सेवन में बरतें ये सावधानियां

1. दवाओं को सावधानी से रखें

होम्योपैथिक दवाओं को काफी सावधानी के साथ रखना चाहिए। अधिक सनलाइट और सुगंधित स्थान पर होम्योपैथिक दवाओं को रखने से ये दवाएं खराब हो सकती हैं। होम्योपैथिक दवाओं को स्ट्रॉना स्मेल के कारण भी नुकसान हो सकता है। इसलिए ऐसी जगहों पर इन दवाओं

को न रखें, बल्कि हमेशा सामान्य तापमान पर दवाओं को रखें।

2. डोज ओवरलैप न करें

कई बार लोग अपनी दवाओं के डोज को ओवरलैप कर देते हैं। आपने ऐसा कई बार देखा होगा कि लोग सुबह 9 बजे खाने वाली दवा को दोपहर 1 बजे भी खा लेते हैं और सोचते हैं कि दवा कभी भी खाई जाए, इसका फायदा मिलेगा। लेकिन इससे आपको लाभ की जगह नुकसान हो सकता है। दवाएं अगर समय पर सही मात्रा में खाई जाएं, तो इसका सीधा असर बीमारी को ठीक कर सकता है लेकिन गलत समय पर दवाएं खाने से आपको नुकसान हो सकता है।

3. इन चीजों के सेवन से करें परहेज

होम्योपैथिक दवाओं के सेवन के दौरान आपको कुछ खास चीजों को लेकर परहेज करना चाहिए। जैसे आप होम्योपैथिक दवाओं के सेवन

के दौरान कच्चे प्याज, लहसुन और कॉफी का सेवन बिल्कुल न करें। इससे दवाएं बेअसर हो सकती हैं। साथ ही आपको पान-गुटखा और स्मोकिंग आदि भी नहीं करना चाहिए।

4. कांच के गिलास में खाएं दवाएं

होम्योपैथिक दवाओं का सेवन कभी भी मेटल के गिलास में नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे दवा और गिलास के बीच रिएक्शन हो सकता है। इस रिएक्शन के कारण आपके स्वास्थ्य को गंभीर नुकसान भी हो सकते हैं। होम्योपैथिक दवाओं का सेवन हमेशा कांच के ग्लास में करना चाहिए।

5. दवाओं को हाथों से न छुएं

कई लोग होम्योपैथिक दवाओं को हाथ में लेकर खाते हैं। अगर आप भी दवा का सेवन इस तरीके से करते हैं, तो इससे आपको कोई खास फायदा नहीं होता है, बल्कि दवाओं का बीमारी पर कोई असर नहीं होता है। होम्योपैथिक दवाओं को हमेशा कांच के बर्तन में लेकर खाएं।



होम्योपैथी ट्रीटमेंट ले रहे हैं तो इग्नोर न करें आहार के ये पांच नियम

हो म्योपैथी के अनुसार, दवा के साथ-साथ भोजन और सही डाइट व्यक्ति की बीमारी ठीक करती है। होम्योपैथी के साथ किस तरह का आहार लेना फायदेमंद होता है, जानते हैं विशेषज्ञ से।

अच्छे स्वास्थ्य की नींव अच्छा पोषण है। होम्योपैथी और पोषण संतुलित रहने पर ही शरीर स्वस्थ होता है। बढ़िया पोषण होम्योपैथी में मदद करता है। होम्योपैथी के फाउंडर डॉ. सैमुअल हैनीमैन भी विटामिन और मिनरल्स के महत्व को समझते थे। उन्होंने महसूस किया कि शरीर में संतुलन बहाल करने के लिए उचित पोषण आवश्यक है। कोई भी व्यक्ति चाहता है कि होम्योपैथी चिकित्सा का सही लाभ मिले, तो उसे किस तरह का आहार लेना चाहिए, ध्यान देना पड़ेगा।

डॉ. सैमुअल हैनीमैन एक जर्मन डॉक्टर थे। उन्होंने 'ऑर्गेनॉन ऑफ द हीलिंग आर्ट' नामक किताब में होम्योपैथी के सिद्धांतों को लिखा है। ऑर्गेनॉन में उन सिद्धांतों का उल्लेख किया गया है, जिसके आधार पर होम्योपैथी का प्रयोग किया जाना चाहिए। होम्योपैथी की फिलोसॉफी क्या है और किस तरह इसकी दवाइयां बनाकर दी जानी चाहिए।

इस किताब के एक अध्याय में डॉ. हैनीमैन ने होम्योपैथी और भोजन के संबंध के बारे में विशेष रूप से लिखा है। उन्होंने बताया कि प्रत्येक व्यक्ति का पेट उसके पैर की तरह होता है। जिस तरह सबके पैर का आकार एकदम अलग-अलग होता है, ठीक उसी तरह होम्योपैथी

भी यूनिवर्सल डाइट के उपयोग के खिलाफ है। सभी व्यक्ति की डाइट अलग-अलग हो सकती है।

किसी भी व्यक्ति को अपने आहार के चुनाव से पहले होम्योपैथी के 5 नियम पर ध्यान देना चाहिए-

एक का खाद्य पदार्थ दूसरे के लिए एलर्जी का कारण बन सकता है

किसी एक व्यक्ति द्वारा लिया जाने वाला आहार दूसरे के लिए जहर समान भी हो सकता है। एक व्यक्ति को बैंगन बहुत पसंद हो सकता है, जबकि दूसरे व्यक्ति को इससे एलर्जी हो सकती है। इसके खाने पर उसकी त्वचा पर चकते पड़ सकते हैं। होम्योपैथी व्यक्तिगत डाइट में विश्वास करती है।

रोग के अनुसार डाइट पर प्रतिबंध

होम्योपैथी की दवा लेते समय डाइट पर कोई प्रतिबंध नहीं होता है। रोग के अनुसार प्रतिबंध लागू होते हैं, उदाहरण के लिए, उच्च रक्तचाप के मरीज को खाने में नमक की मात्रा कम करने की सलाह दी जाएगी। उच्च कोलेस्ट्रॉल के मरीज को फैट यानी वसायुक्त आहार नहीं खाने के लिए कहा जाएगा। गाउट के मरीज को शराब नहीं पीने की सलाह दी जाएगी।

नर्वस सिस्टम के माध्यम से काम करती है दवा

होम्योपैथिक दवाइयां तंत्रिका सिरे के माध्यम से

कार्य करती हैं। इसलिए दवा को जीभ के नीचे रखकर चूसना होम्योपैथिक दवाइयां लेने का सर्वोत्तम तरीका है।

भोजन लेने और दवाई खाने के बीच आधे घंटे का अंतर

यह एक मिथक है कि यदि आप होम्योपैथिक दवाई ले रहे हैं, तो आपको कॉफी का सेवन नहीं करना चाहिए। कॉफी में कैफीन होता है, जो मूड को बेहतर बनाता है। इसलिए यह माना जाता है कि कॉफी होम्योपैथिक दवा में हस्तक्षेप करता है जो तंत्रिका के माध्यम से कार्य करती है। उदाहरण के लिए बार-बार कॉफी पीने वाला व्यक्ति अधिक मूड में उतार-चढ़ाव का अनुभव कर सकता है। हमारे जीवन में हम सभी उतार-चढ़ाव का सामना करते हैं। यही कारण है कि यदि लोग होम्योपैथिक दवा ले रहे हों, तो वे कॉफी का सेवन कर सकते हैं। बशर्ते वे इस बात का ध्यान रखें कि भोजन लेने और दवाई खाने के बीच आधे घंटे का अंतर होना चाहिए।

ठीक से भोजन का अवशोषण जरूरी

होम्योपैथी का मानना है कि न सिर्फ पोषण की कमी से बीमारियां होती हैं, लेकिन ठीक से भोजन का अवशोषण नहीं कर पाना असली समस्या है। भले ही आप सही प्रकार के आहार का सेवन कर रहे हों, लेकिन आप इसे अवशोषित नहीं कर पा रहे हैं, तो इससे स्वास्थ्य को कोई लाभ नहीं मिलेगा।

पथरी का इलाज करने के लिए होम्योपैथिक दवाइयां

कि डनी की पथरी को जड़ से निकाल फेंकने के लिए होम्योपैथिक दवाइयों का सेवन फायदेमंद है। बिना किसी नुकसान के होम्योपैथिक दवाइयां पथरी को घोल देती हैं। पथरी में होम्योपैथिक दवाइयों का सेवन करने से आपको दो बड़े लाभ मिलते हैं। होम्योपैथिक दवाइयों का सेवन करने से पथरी का आकार छोटा होता जाता है या फिर पथरी कई टुकड़ों में बंट जाती है। इससे स्टोन आसानी से शरीर के बाहर निकल जाते हैं।

पथरी को ठीक करने के लिए अगर एक बार होम्योपैथिक दवाइयों का सेवन कर लिया जाए तो भविष्य में दोबारा किडनी स्टोन होने का खतरा कम हो जाता है।

होम्योपैथिक डॉक्टर इलाज करने से पहले रोगी से कई सवाल करते हैं। जिसमें दो प्रमुख सवाल होते हैं- "रोगी को किस तरह के लक्षण नजर आते हैं और उनके परिवार में कॉमन बीमारियां क्या हैं?"

इन सवालों के बाद इलाज करना आसान हो जाता है। ये सवाल रोगी के लिए जरूरी दवाओं को चुनने में मदद करते हैं। अगर समस्या जटिल नहीं है और सर्जरी की आवश्यकता नहीं है तो होम्योपैथिक दवाइयों से ही पथरी का इलाज किया जाता है।

किडनी स्टोन की होम्योपैथिक दवाइयां

- बेलाडोना
- आर्जेन्टम नाइट्रिकम
- बर्बेरिस वल्गैरिस
- बेंजोइक एसिड
- कैन्थरिस
- लाइकोपोडियम क्लैवाटम
- डायोस्कोरिया विलोसा
- सारसापरिला
- पेरियारा ब्रावा
- थलासपी बरसा पास्टोरिस

होम्योपैथिक दवाइयों के सेवन के साथ अन्य सुझाव

होम्योपैथिक दवाइयों का सेवन करने के साथ-साथ अगर आप अपने जीवनशैली में बदलाव लाते हैं तो पथरी की समस्या से आसानी से लड़



सकेंगे। नीचे कुछ सुझाव बताए गए हैं जिन्हें हर किडनी स्टोन के मरीज को अपनाना चाहिए।

- दोपहर में सोने से बचें।
- हमेशा फ्री रहने की सोचें।
- अधिक देर तक खड़े न रहें।
- तरल पदार्थों का सेवन अधिक करें।
- कॉफी, हर्बल चाय का सेवन न करें।
- ज्यादा एक्सरसाइस करना भी ठीक नहीं है।
- परफ्यूम, तेज खुशबू वाले फूलों से दूरी बनाएं।
- अधिक तनाव न लें और मन को भटकने से रोकें।
- सूप में मसाले या किसी प्रकार की कच्ची औषधि मिक्स न करें।
- चुकंदर, पालक, टमाटर और चॉकलेट का सेवन न करें। यह पथरी को बढ़ाते हैं।
- आइस क्रीम या अन्य ठंडे अथवा जमे हुए पदार्थ न खाएं। बर्फ का सेवन भी न करें।
- दूसरे रोगों की दवाइयां, मसाले या किसी भी तरह के औषधीय पदार्थ का सेवन न करें।
- डॉक्टर के बताए गए डाइट चार्ट पर ही चलें। दूसरा कुछ खाने का मन है तो बहुत कम मात्रा में खाएं।
- दवाइयों को संभाल कर रखें और इनमें हवा न लगने दें। होम्योपैथिक दवाइयां बहुत कम मात्रा में दी जाती हैं इसलिए संभाल कर रखें।
- दर्द का अनुभव ना होने पर रोगी को रोजाना सुबह और शाम सैर के लिए जाना चाहिए।

बाहर ताजी हवा में घूमने से रोगी का मन शांत रहेगा और वह तनाव रहित महसूस करेगा।

- पथरी से संबंधित किसी प्रकार के लक्षण नजर आने पर जैसे दर्द का अनुभव होने पर या यूरिन से संबंधित असामान्यताएं दिखने पर इसे किसी कागज में समय के साथ लिखें। अपनी स्थितियों को डॉक्टर के सामने अच्छे से दर्शाने के लिए यह जरूरी है।

वया होम्योपैथिक दवाइयों के साइड इफेक्ट्स हैं

होम्योपैथिक दवाइयां किसी भी प्रकार का बुरा असर नहीं दिखाती हैं और यह पूरी तरह से सुरक्षित हैं। लेकिन इन दवाइयों का सेवन करने से पहले एक अच्छे होम्योपैथिक चिकित्सक से सलाह लेना आवश्यक है। दवाइयों के सेवन के साथ-साथ खान-पान में सावधानी बरतना आवश्यक है। बेहतर इलाज के लिए अपने सभी लक्षणों को डॉक्टर के सामने प्रस्तुत करें।

किडनी स्टोन का आकार बढ़ने के साथ-साथ दर्द बढ़ने लगता है। होम्योपैथिक दवाइयां दर्द को तुरंत कम करती हैं और कुछ ही दिनों में पथरी को निकाल देती हैं। किसी अन्य बीमारी की दवा के साथ भी आप इनका सेवन कर सकते हैं। लेकिन ऐसा करने से पहले डॉक्टर से अवश्य परामर्श करें।

हार्ट अटैक के इन लक्षणों में ले ये होम्योपैथिक दवाएं

ये बात जग-जाहिर है कि हृदय रोगों से पूरी दुनिया में सबसे ज्यादा लोगों की मौत होती है। भारत में भी दिल से जुड़ी बीमारियों से सबसे ज्यादा मौतें होती हैं। हार्ट अटैक और दिल से जुड़ी बीमारियों में अक्सर रोगी एलोपैथी दवाओं का इस्तेमाल करते हैं लेकिन भारत की सबसे पुरानी चिकित्सा पद्धति होम्योपैथी में भी दिल के दौरों के लक्षणों को कम करने वाली दवाएं हैं, जो सुरक्षा बढ़ाने में मदद करती हैं।

हार्ट अटैक रोगियों को भविष्य में दिल के दौरा का खतरा न रहे इसके लिए निम्न होम्योपैथिक दवाएं दी जाती हैं-

1. एकोनाइटम नेपेलस: यह एक होम्योपैथी दवा है, जो दिल का दौरा पड़ने पर तुरंत दी जाती है। रोगी को बाएं हाथ में सुन्नपन महसूस हो सकता है।

2. कैक्टस ग्रैंडिफ्लोरस: यह दवा तब मदद करती है जब दिल बहुत तेज धड़कता है और साथ ही रोगी को एंडोकार्डिटिस होता है। एंडोकार्डिटिस के कारण धमनियां और हृदय कमजोर होते हैं। यह एनजाइना पेक्टोरिस में बहुत अच्छा काम करती है।

3. क्रैटेगस ऑक्सिकैंथा: हृदय की मांसपेशियों पर कार्य करती है और यह हृदय टॉनिक भी है। मायोकार्डिटिस, हृदय की अनियमितता, धमनीकाठिन्य और कार्डियक ड्रॉप्सी के मामलों में मदद करती है। अगर मरीज के हृदय में और बाएं हंसली के नीचे दर्द है तो इस दवा को दिया जा सकता है।

4. ऑरम मेटालिकम: रोगी को ऐसा महसूस होता है जैसे दो या तीन सेकंड के लिए दिल की धड़कन बंद हो गयी हो। मरीज को छाती में दर्द होता है जो आमतौर पर रात में बढ़ जाता है। यह मायोकार्डियल कमजोरी और हाई ब्लड प्रेशर का इलाज करती है।

5. डिजिटलिस पुरपुरिया: अगर मरीज की नाड़ी कमजोर या अनियमित, रुक रुक कर, असामान्य रूप से धीमी या तेज होती है तो मरीज को इस दवाई से काफी आराम मिलता है। मरीज को ऐसा महसूस होता है जैसे उसके हिलने-डुलने पर दिल की धड़कना बंद हो जाएगी और वह अपनी सांसों को रोके रखने के बारे में सोचता है।

होम्योपैथिक दवाएं कैसे कम करती हैं हार्ट



अटैक का खतरा और इसमें कितना वक्त लगता है?

होम्योपैथी दवा की एक प्रणाली है जो रोगी के लक्षणों के अनुसार काम करती है। रोगी के विशिष्ट लक्षणों के आधार पर दवाओं का चयन या निर्धारण किया जाता है। ये दवाएं रोग के प्रति रोगी की रोग प्रतिरोधक क्षमता/जीवन शक्ति को बढ़ाती हैं। होम्योपैथी रोगी को समग्र/एक मानती है और रोग का उसके मूल कारण से उपचार करती है। तो, होम्योपैथी दवाएं न केवल दिल के दौरों में मदद करती हैं बल्कि उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रॉल और मधुमेह जैसे जोखिम वाले कारकों के इलाज में भी मदद करती हैं। होम्योपैथी में दिल के दौरों के इलाज की अवधि पूरी तरह से रोग की गंभीरता पर निर्भर करती है।

3-क्या होम्योपैथिक दवाएं दिल के दौरों की परेशानी को जड़ से खत्म कर सकती हैं और दिल को दुरुस्त रख सकती हैं?

हां, हार्ट अटैक के कई मामलों में होम्योपैथी उत्कृष्ट काम करती है लेकिन यह पूरी तरह से मरीज की तकलीफ पर निर्भर करता है। मरीज की तकलीफ का मतलब है कि यदि रोगी रोग के शुरूआत में ही होम्योपैथी दवाएं लेना शुरू कर देता है जैसे कि उसे उच्च रक्तचाप या चिंता के लिए तो वह दिल के दौरों को रोक सकता है। यदि हृदय रोग ज्यादा गंभीर नहीं है तो होम्योपैथी दवाएं काफी मददगार होती हैं। होम्योपैथी हार्ट अटैक के बाद के मामलों को प्रबंधित करने में मदद करती है। होम्योपैथी में कई हृदय टॉनिक हैं

जो रोगी को हृदय को स्वस्थ रखने में मदद करती हैं।

4-होम्योपैथिक दवाओं की डोज क्या हो सकती है?

होम्योपैथिक दवाओं की डोज रोगी के रोग पर निर्भर करती है। यदि व्यक्ति का रोग गंभीर स्थिति में है तो उसके लिए अलग प्रकार की होम्योपैथिक दवा की खुराक दी जाती है होम्योपैथिक दवा की खुराक भिन्न-भिन्न रोगों के अनुसार भिन्न-भिन्न प्रकार की होती हैं। इसलिए किसी भी प्रकार की होम्योपैथिक दवा को शुरू करने से पहले रोगी को एक योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक से परामर्श लेने की आवश्यकता होती है।

5-क्या इनके कोई साइड-इफेक्ट भी हैं?

नहीं, होम्योपैथिक दवाओं का कोई भी साइड इफेक्ट नहीं होता पर कभी-कभी दवाओं के अधिक या फिर न्यूनतम डोज लेने से रोगी को कुछ दिक्कत हो सकती है परंतु यहा मरीज को बिल्कल नुकसान नहीं करती। यहा दवाई का प्रोसेस होता है जो कुछ टाइम मै ठीक भी हो जाता है। होम्योपैथिक दवाएं हमेशा एक योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक की परामर्श के अनुसार ही लेना चाहिए, जिससे आपको यह मालूम हो की यह दवा किस प्रकार से लिया जाए। एक योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक रोगी के बीमारी की स्थिति के अनुसार ही उसको दवा देता है और बीमारी में सुधार के अनुसार ही दवाओं के डोज को भी बदलता रहता है।

पेट की चर्बी व मोटापा कम करने की होम्योपैथिक दवा

वेट लॉस के लिए होम्योपैथिक दवाओं का सेवन करना भी कुछ लोगों को पसंद आता है। यहां पढ़ें कुछ ऐसी ही दवाओं के बारे में जो बेली फैट कम करने के लिए आमतौर पर प्रचलित हैं।



वे ट लॉस करने के लिए एक्सरसाइज, डाइट और हेल्दी लाइफस्टाइल की सलाह हर हेल्थ और फिटनेस एक्सपर्ट द्वारा दी जाती है। वहीं, कुछ लोग घरेलू नुस्खों और कुछ खास दवाओं की मदद से भी फैट लॉस या वेट लॉस करने की कोशिश करते हैं। इसी तरह पेट की चर्बी कम करने के लिए होम्योपैथिक दवा का उपयोग किया जाता है। मोटापा कम करने के लिए फैट कम करने की होम्योपैथिक मेडिसिन कई हैं। अगर आप भी पेट कम करने की दवा खोज रहे हैं तो होम्योपैथिक को चुन सकते हैं। वजन कम करने के लिए होम्योपैथिक दवा ज्यादा सुरक्षित मानी जाती है। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि पतले होने की होम्योपैथिक दवा का सेवन कोई साइड इफेक्ट नहीं देता है। हम यहां पर वजन घटाने के लिए होम्योपैथिक दवाओं पर बात कर रहे हैं। पेट की चर्बी कम करने के लिए आप भी इन होम्योपैथिक दवाओं का सेवन कर सकते हैं।

होम्योपैथी दवा की कुछ शर्तें

अगर आप मोटापा घटाने के लिए होम्योपैथी दवा का सेवन करना चाहते हैं तो उसकी कुछ शर्तें होती हैं। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि पेट की चर्बी कम करने के लिए होम्योपैथी की दवा तभी काम करती है जब जरूरी परहेज किया जाता है।

वजन कम करने के लिए होम्योपैथिक इलाज में व्यक्ति की मेडिकल हिस्ट्री का उपयोग किया जाता है। वजन घटाने के लिए होम्योपैथिक ट्रीटमेंट में फैमिली हिस्ट्री का भी विशेष महत्व होता है।

वेट लॉस में होम्योपैथी दवा का असर कैसे होता है

इस मसले पर होम्योपैथी एक्सपर्ट्स मानते हैं कि यह बहुत कुछ मेटाबोलिज्म पर आधारित होता है। होम्योपैथिक दवाओं से वजन घटाना आसान इसलिए है क्योंकि यह पाचन क्रिया और मेटाबोलिज्म को ठीक करता है।

इसके अलावा होम्योपैथी दवाओं से भूख को कंट्रोल किया जाता है। इन दवाओं को उन लोगों को दिया जाता है जो बहुत अधिक खाना खाते हैं। ऐसा नहीं है कि सिर्फ दवाओं के उपयोग से ही वजन कम हो जाता है। होम्योपैथिक दवाओं के साथ संतुलित आहार और व्यायाम की भी जरूरत होती है।

मोटापा कम करने वाली होम्योपैथिक दवाएं

मोटापा कम करने वाली कुछ दवाओं के नाम हम यहां पर दे रहे हैं। इन दवाओं के सेवन से मोटापा तेजी से घटता है। दवाओं का सेवन करने से पहले डॉक्टर से यह जरूर जान लें कि आपके लिए कौन सी दवा फायदेमंद है।

- कैल्केरिया कार्बोनिक्का
- नेट्रम म्यूर
- लाइकोपोडियम
- नक्स वोमिका
- एंटीमोनियम क्यूडम

भग्नर को अंग्रेजी में फिस्टुला कहा जाता है। यह एक गंभीर शारीरिक बीमारी है। इससे पीड़ित होने की स्थिति में आपके एनस में या उसके आस पास फोड़े और फुसियां बन जाते हैं। जिसके कारण एनस में घाव और जखम बनने लगते हैं। घाव और जखम के कारण वहां खुजली, दर्द और जलन शुरू हो जाती है। इसे ही मेडिकल की भाषा में भग्नर कहा जाता है। भग्नर होने पर एनस के आस पास लाल चकते बन जाते हैं तथा प्रभावित स्थान का रंग भी पीला पड़ जाता है।

कुछ समय के बाद फोड़े और फुसियों में मवाद यानि की पस बन जाता है जो धीरे धीरे रिसना शुरू हो जाता है। पस से बदबू भी आती है। कुछ समय बीतने के बाद भग्नर अपना मुंह दूसरी तरफ भी बना लेता है जिसके कारण मरीज की परेशानियां भी दोगुनी हो जाती हैं। इस बीमारी से पीड़ित होने के बाद आपको चलने फिरने, उठने, बैठने, लेटने, अपने दैनिक जीवन के कामों को करने और खासकर स्टूल पास करते समय काफी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। अगर इस बीमारी का समय पर उचित तरीके से इलाज नहीं किया गया तो आगे जाकर यह एनल कैंसर का रूप भी धारण कर सकता है।

भग्नर का होम्योपैथिक इलाज

भग्नर का इलाज करने के लिए उपचार के ढेरों मॉडर्न माध्यम मौजूद हैं जिनकी मदद से इस बीमारी को कम समय में काफी आसानी से हमेशा के लिए खत्म किया जा सकता है। लेकिन अगर यह अपनी शुरूआती स्टेज में है तो इसका इलाज होम्योपैथी दवाओं की मदद से भी किया जा सकता है।

बहुत सी ऐसी होम्योपैथिक दवाएं बाजार में मौजूद हैं जो इस बीमारी को बहुत ही प्रभावशाली तरीके से ठीक कर देती हैं। हम आपको नीचे उन्हें खास होम्योपैथिक दवाओं के बारे में बता रहे हैं।

भग्नर का इलाज करने के लिए ढेरों दवाइयां मौजूद होने के बाद भी लोग होम्योपैथी दवाओं का चयन करते हैं। क्योंकि इसके साइड इफेक्ट्स लगभग न के बराबर होते हैं। जैसे होमियोपैथी में दूसरी ढेरों गंभीर बीमारियों का समाधान है, वैसे ही इसमें भग्नर का समाधान भी मौजूद है।

सल्फर नामक होम्योपैथी दवा का इस्तेमाल भग्नर को ठीक करने के लिए किया जाता है। इस दवा का इस्तेमाल सबसे ज्यादा प्रभावशाली भग्नर के उन मरीजों के लिए होता है जिन्हें इसकी वजह से एनस में तेज दर्द और सूजन होती है। भग्नर के कारण अगर आपके एनस में अधिक दर्द और सूजन है तो आपको इस दवा का इस्तेमाल करना चाहिए। इसके इस्तेमाल से आपको काफी जल्दी राहत मिलेगी।



भग्नर के लिए होम्योपैथिक इलाज

जीवनशैली और खासकर खान पान खराब यानि की अनहेल्दी होने के कारण आज हर इंसान किसी न किसी बीमारी से परेशान है। इन्हीं बीमारियों में से एक बीमारी भग्नर है। भग्नर के कारण, भग्नर के लक्षण और भग्नर के होम्योपैथिक इलाज के बारे में विस्तार से जानें।

विशेषज्ञ का कहना है की हिपर सल्फर से भग्नर का बेहतरीन इलाज किया जा सकता है। यह दवा खासकर उन लोगों के लिए सबसे अधिक फायदेमंद होती है जिन्हें भग्नर की वजह से एनस में बहुत तेज दर्द होता है। नियमित रूप से इस दवा का सेवन करने से आपके भग्नर के लक्षणों में कमी आती है तथा आपकी बीमारी भी धीरे धीरे खत्म होने लगती है। अगर आप भग्नर के कारण उत्पन्न दर्द से परेशान हैं तो इस दवा का सेवन कर सकते हैं। यह दर्द को कम करने के साथ साथ एनस में बने पस को भी कम करने का काम करता है।

साइलीशिया से भग्नर का इलाज किया जाता है – भग्नर की होम्योपैथिक दवाओं में साइलीशिया का नाम भी शामिल है। अगर आप भग्नर से पीड़ित हैं तो इस दवा के इस्तेमाल से अपनी बीमारी को खत्म कर सकते हैं। यह दवा भग्नर के लक्षणों को बहुत ही प्रभावी तरीके से कम और खत्म करता है। नियमित रूप से इसका सेवन करने पर आपको पॉजिटिव रिजल्ट देखने को मिलेगा। लेकिन ध्यान रहे की आप इस दवा का इस्तेमाल डॉक्टर के सुझाव के बाद ही करें। अपने मन से इसका सेवन करना आपके लिए खतरनाक साबित हो सकता है।

भग्नर के इलाज में **मिरिस्टिका** बहुत

फायदेमंद होता है। यह भग्नर की बहुत ही प्रभावशाली होम्योपैथिक दवा है। जब भग्नर का दर्द असहनीय हो जाता है तथा हिपर सल्फर दवा का सेवन करने के बाद भी कोई फर्क नहीं आता है तब मिरिस्टिका दवा का इस्तेमाल करने का सुझाव दिया जाता है। कुछ सप्ताह तक इस दवा का सेवन करने से भग्नर से संबंधित आपकी परेशानियां खत्म हो जाएंगी। बिना डॉक्टर की सलाह के इस दवा का सेवन नहीं करना चाहिए। अगर आप इसका सेवन करना चाहते हैं तो पहले डॉक्टर से अवश्य परामर्श करें। वे भग्नर की गंभीरता और आपकी सेहत को ध्यान में रखते हुए इस दवा तथा इसकी खुराक का फैसला करते हैं।

अगर आपको भग्नर है तो आप ऊपर बताई गई होम्योपैथिक दवाओं का सेवन कर सकते हैं। भग्नर को ठीक करने की नियत से किसी भी दवा का इस्तेमाल करने से पहले डॉक्टर से अवश्य परामर्श करें। वे आपके बीमारी की स्थिति, आपकी सेहत, एलर्जी तथा पहले से चल रही दूसरी दवाओं आदि चीजों को ध्यान में रखते हुए दवा और उसकी खुराक का चयन करते हैं जो की आपके लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसलिए डॉक्टर से मिलना आवश्यक है।

गैस्ट्रो ईसोफेगल रिफ्लक्स रोग के लिए होम्योपैथिक दवा

गै स्ट्रोईसोफेगल रिफ्लक्स रोग (जीईआरडी) तब विकसित होता है जब पेट का एसिड बार-बार गले में बैकवाश होकर आ जाता है। एसिड रिफ्लक्स या हार्टबर्न, स्टर्नम के पीछे महसूस होने वाली जलन को कहा जाता है।

ऐसा पेट के एसिड के भोजन नली में वापस जाने के कारण होता है। एसिड रिफ्लक्स और जीईआरडी के लिए होम्योपैथी का इलाज करने और लक्षणों को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में मदद करती है।

गर्द (जीईआरडी) अगर अनुपचारित छोड़ दिया जाता है, तो इरोसिव एसोफैगिटिस नामक एक अधिक गंभीर जटिलता हो सकती है; जो बदले में भोजन नली के अल्सरेशन, रक्तस्राव और संकुचन का कारण बन सकता है।

सीने में जलन और एसिडिटी का

मुख्य कारण

जीईआरडी को समझने के लिए सबसे पहले यह समझना होगा कि हमारी ग्रासनली (भोजन नली) और पेट, भोजन और एसिड को कैसे संभालते हैं। जो भोजन हम खाते हैं वो भोजन नली के निचले सिरे तक पहुंचता है।

भोजन नली तक आहार पहुंचते ही चारों ओर मौजूद एक गोलाकार मांसपेशी यानी लोअर एसोफेजल स्फिंक्टर खुल जाता है और ये भोजन को पेट में प्रवेश करने देता है।

पेट में प्रवेश करते ही यह मांसपेशी भोजन नली के निचले सिरे को बंद कर देती है। यह वास्तव में एक तरफा वाल्व की तरह व्यवहार करता है जो भोजन और पेट में एसिड को अन्नप्रणाली में वापस जाने से रोकता है।

गर्द में, यह वाल्व असामान्य रूप से शिथिल हो जाता है या कमजोर हो जाता है, इसलिए पेट का एसिड बार बार आपकी अन्नप्रणाली में वापस आ जाता है, जिससे बार-बार एसिडिटी होती रहती है।

जीईआरडी के लक्षण

गैस्ट्रोईसोफेगल रिफ्लक्स रोग (जीईआरडी) के लक्षणों की बात करें तो एसिडिटी, सीने में जलन इसके प्रमुख लक्षण हैं। इसे अन्य लक्षणों में शामिल है -

सीने में जलन, जो स्टर्नम के पीछे होती है।



खाने के बाद, लेटने और झुकने पर यह और बढ़ जाती है।

- गले में जलन होना
- छाती में दर्द होना
- भोजन या खट्टे तरल पदार्थ के सेवन से उल्टी, खट्टी डकारों या वॉटरब्रश (अपच के कारण लार का अचानक बहना) जैसी समस्या का होना।
- मुंह में खट्टा स्वाद आना
- निगलने में कठिनाई
- गले में गांठ जैसा महसूस होना
- सांसों की बदबू
- पेट फूलने जैसा महसूस होना
- खाँसी
- लैरिंजाइटिस
- दमा की शिकायत बिगड़ना

गर्द का होम्योपैथी में उपचार

नक्स वोमिका: नक्स वोमिका आधुनिक जीवन की विभिन्न स्थितियों के लिए होम्योपैथी में सबसे अधिक निर्धारित उपचारों में से एक है। नक्स वोमिका सकारात्मक रूप से शरीर की कई प्रणालियों को प्रभावित करती है। जैसे पाचन तंत्र, प्रजनन अंग, तंत्रिकाएं, श्वसन अंग आदि।

यह अक्सर जीईआरडी, इरिटेबल बाउल सिंड्रोम, अपच, लिवर के रोग, अस्थमा, बार-बार होने वाली सर्दी, स्पस्मोडिक दर्द आदि की शिकायतों के लिए निर्धारित दी जाती है।

निम्नलिखित लक्षणों के रोगियों के ये दवा दी जा सकती है-

- खट्टी डकारों, सार वॉटर ब्रैश, तेज मिचली जिसमें रोगी उल्टी के बाद ही आराम महसूस करता है।
- एपिगैस्ट्रियम में दर्द जो छाती तक जाता है, और उल्टी के बाद ही बेहतर होता है।
- लैक्सेटिव का सेवन करने के बाद बारी-बारी से दस्त के साथ कब्ज की समस्या होना।
- बार बार मल त्यागने की इच्छा महसूस होना।
- मल त्यागने में अधिक जोर पड़ना।
- पेट फूलना-एक बार में कम मात्रा में मल त्याग करना।

रॉबिनिया: रॉबिनिया यलो लोकस्ट के नाम से जाने जाने वाले पौधे से तैयार की जाने वाली दवा है। यह जीईआरडी के लिए सबसे अधिक इस्तेमाल किए जाने वाले विशिष्ट होम्योपैथिक उपचारों में से एक है।

एसिडिटी को नियंत्रित करना इस दवा की एक विशेषता है। इसे उन रोगियों को दिया जाता है जिन्हें रोगी को आम तौर पर मुंह में खट्टा स्वाद महसूस होता है, पेट में और कन्धों के बीच में तेज जलन होती है, लेटने से और रात के समय लक्षण और भी बदतर हो जाते हैं।

कुछ खाद्य पदार्थ जो ऐसे रोगियों में शिकायतों को और खराब करते हैं, वे हैं गोभी, शलजम, कच्चे फल, वसायुक्त भोजन और आइसक्रीम। एसिड उल्टी के साथ गैस्ट्रिक सिरदर्द के लिए भी यह एक बहुत अच्छी दवा है।

आइरिस वर्सिकलर: यह एक ऐसी दवा है जो आइरिस वर्सिकोलर पौधे से प्राप्त राल या गोंद से तैयार की जाती है। यह जीईआरडी के लिए एक विशिष्ट उपाय है। इसे उन रोगियों को दिया जाता है जिन्हें पूरी आहार नली में तीव्र जलन रहती है।

ऐसे लोगों में कोल्ड ड्रिंक से पेट की जलन ठीक नहीं होती है। रोगी को लगातार मतली और उल्टी की भी शिकायत होती है जो खट्टी होती है। मुंह में बहुत अधिक लार के साथ मतली एक और सामान्य लक्षण है।

रोगी को भूख कम लगती है। वास्तव में, यह अन्य गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल शिकायतों जैसे कि लिवर क्षेत्र में दर्द, पेट फूलना, दस्त आदि के लिए भी एक अच्छा उपाय है।



डेंगू की रोकथाम के लिए होम्योपैथिक दवाएं

ब दलता मौसम जितना आनंद देता है उसके साथ कई बीमारियों का कारण भी बन जाता है, इस दौरान होने वाले रोग जैसे सामान्य बुखार सर्दी खांसी, मच्छरों के कारण संक्रमण डेंगू, मलेरिया, चिकनगुनिया साथ में पाचन तंत्र में संक्रमण हो सकता है। मच्छर अपने अंडे सड़क के फुटपाथों में एकत्रित दूषित पानी में, या घरेलू बगीचों में, बर्तनों के नीचे रखी ट्रे में रखते हैं, और उनकी कई प्रजातियाँ पैदा करते हैं। डेंगू, चिकनगुनिया, मलेरिया जैसी गंभीर बीमारियां हमारे लिए कहर बनकर आती हैं और अगर नजरअंदाज किया जाए तो तेज बुखार, ठंड लगना, मांसपेशियों में कमजोरी, दर्द जानलेवा हो सकता है। डेंगू एक वायरल संक्रमण है जो शरीर में रक्त में प्लेटलेट्स के स्तर को कम करके रक्त के थक्का बनाने के गुण को प्रभावित करता है। होम्योपैथी में बदलते मौसम की बीमारी और डेंगू बुखार का इलाज है।

डेंगू की रोकथाम के लिए होम्योपैथिक दवाएं

यूपेटोरियम पर्फ: यह होम्योपैथिक दवा डेंगू के उन मरीजों को दी जाती है जिन्हें तेज सिरदर्द और आंखों में दर्द होता है। साथ ही कई मरीजों को सूर्यास्त के बाद यानि शाम और रात के बाद जुकाम हो जाता है और खांसी ज्यादा होती है। हालांकि अंगों में दर्द और हड्डियों में दर्द जैसे लक्षण होते हैं तो भी रोगी को आराम मिल जाता है।

बेलाडोना: पेट में मरोड़, गर्दन में दर्द और सांस लेने में तकलीफ होने पर यह दवा लाभकारी होती है।

रस टॉक्स: जिन रोगियों में सर्दी, गले में खराश, खांसी, सिर दर्द, मसूढ़ों में सूजन जैसे लक्षण होते हैं उनके लिए यह कारगर औषधि है।

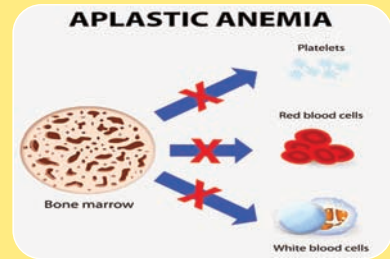
ब्रायोनिया: ब्रायोनिया एक होम्योपैथिक दवा है जो डेंगू के मरीजों के लिए काफी कारगर है।

बुखार, मांसपेशियों में दर्द, चिड़चिड़ापन, तेज सिरदर्द, आंखों में दर्द होने पर इससे बहुत फर्क पड़ता है।

कैलकेरिया कार्बोनिक्का: यह दवा तब प्रभावी होती है जब डेंगू के रोगी को बुखार के साथ दाने या छोटे छाले हो जाते हैं। इसके अलावा यह तेज सर्दी, गले में सूजन, सीने में भारीपन, तेज थकान जैसे लक्षणों में भी कारगर औषधि के रूप में काम करता है।

होम्योपैथी दवाएं बिना किसी साइड इफेक्ट के काम करती हैं। इसलिए ये दवाएं बहुत छोटे बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक को दी जाती हैं। बदलते मौसम में सबसे ज्यादा बीमारियां फैलती हैं, जिससे यह बेहद चिंताजनक मौसम बन जाता है। ऐसे किसी भी लक्षण के इलाज में होम्योपैथिक दवाएं बहुत प्रभावी होती हैं। इसलिए किसी होम्योपैथिक विशेषज्ञ से सलाह लें।

यदि आप डेंगू के इलाज के बाद भी प्लेटलेट्स की कमी से जूझ रहे हैं। सभी प्रयासों के बावजूद भी रक्त में आपके प्लेटलेट्स नार्मल नहीं आ रहे हैं तो आप डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा दी जाने वाली होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों के सहायता से आपके शरीर में प्लेटलेट्स बढ़ाने में सफलता हासिल कर सकते हैं।



9826042287, 9424083040, 9993700880

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

होम्योपैथी और सौन्दर्य



स्वस्थ और चमकती हुई त्वचा अक्सर पूरे शरीर के स्वास्थ्य का दर्पण होती है। त्वचा की समस्याएं अक्सर आंतरिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारण होती हैं जो किसी व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य को प्रतिबिंबित करती हैं। त्वचा की समस्याएं आमतौर पर एलर्जी के कारण या हार्मोन में असंतुलन हो जाने से या कुपोषण अथवा निर्जलीकरण के कारण होती हैं।

त्वचा की समस्याओं के इलाज के लिए, ज्यादातर सामयिक क्रीम का इस्तेमाल किया जाता है। होम्योपैथी सामयिक क्रीम के इलाज को गलत नहीं समझता लेकिन क्रीम से त्वचा पर तत्काल असर हो सकता है, हमेशा के लिए समाधान नहीं हो सकता जबकि होम्योपैथी रोग के जड़ को ही खत्म कर देता है जिससे उस रोग के दुबारा पनपने की संभावना बहुत कम रहती है। अन्य चिकित्सा में रोग दब जाता है जो शरीर में अन्य विकार पैदा कर सकता है। होम्योपैथी चिकित्सा में लक्षण को समझकर पूरे शरीर का इलाज किया जाता है जिससे की शरीर का पूरा तंत्र संतुलित रूप में काम करने लगे। होम्योपैथी मुँहासे, एक्जिमा, घावों, हाइप्स, सोरियासिस, चकत्ते, दाद इत्यादि जैसे

त्वचा की बीमारियों को ठीक करने में बहुत ही प्रभावकारी माना जाता है। होम्योपैथिक उपचार से आप स्वस्थ और तेजपूर्ण त्वचा पा सकते हैं।

मुँहासे के लिए उपचार

सावधानी

होम्योपैथिक के द्वारा स्व उपचार करना प्रभावी हो सकता है लेकिन त्वचा की समस्या या अन्य कोई समस्या लम्बे समय तक चलती जा रही हो या बार बार उत्पन्न हो जाती हो तो किसी पेशेवर होम्योपैथिक चिकित्सक से परामर्श लें ताकि वे अच्छी तरह से आपकी समस्या को समझकर ऐसी औषधि दें जिससे आपकी समस्या दूर होने के साथ साथ आपका पूरा सिस्टम भी संतुलित हो जाये।

कुछ ऐसे होम्योपैथिक उपचार हैं जो मुँहासे के इलाज में बहुत ही उपयोगी होते हैं। इनमें से प. त. य. क. मुँहासे के उपचार के लिए विभिन्न कारणों से उपयोगी माने जाते हैं। इसलिए आपके मुँहासे के लिए सबसे अच्छा विकल्प कौन

होगा इसके लिए बेहतर है कि आप एक होम्योपैथिक चिकित्सक से परामर्श करें।

एक्जिमा के लिए उपचार

जीर्ण एवं एलर्जी के प्रति सवेदनशील त्वचा के उपचार के लिए कई होम्योपैथिक औषधियां प्रभावी एवं कारगर होती हैं। जिन्हें एक्जिमा में आमतौर पर उपचार के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। इनमें से प्रत्येक औषधि एक्जिमा के विभिन्न लक्षणों में उपचार के रूप में कारगर सिद्ध होते हैं।

तैलीय त्वचा के लिए उपचार

मरक्युरिअस, नेट्रम-म्यूर जैसे व्यक्तियों के लिए उपयोगी होते हैं जिनकी त्वचा तैलीय होती है। ऐनाकारडियम, एंटीमोनिअम क्लूड, आर्निका, आरसेनिकम-एल्बम, बेलाडोना, कौस्टिकम, डलकामारा, हेमामेलियस, फाईटोलिका, पल्सेटिला, रस-टाक्स इत्यादि कुछ ऐसी औषधियां हैं जिनका आमतौर पर त्वचा विकारों के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

जोड़ों का दर्द एवं होम्योपैथी

ह मारे देश में बड़ी उम्र के लोगों के बीच ऑर्थराइटिस आम बीमारी है। 50 साल से अधिक उम्र के लोग यह मान कर चलते हैं कि अब तो यह होना ही था। खास तौर से स्त्रियां तो इसे लगभग सुनिश्चित मानती हैं। ऑर्थराइटिस का मतलब है जोड़ों में दर्द, सूजन एवं जलन। यह शरीर के किसी एक जोड़ में भी हो सकता है और ज्यादा जोड़ों में भी। इस भयावह दर्द को बर्दाश्त करना इतना कठिन होता है कि रोगी का उठना-बैठना तक दुश्वार हो जाता है।

ऑर्थराइटिस मुख्यतः दो तरह का होता है - ऑस्टियो और रिह्यूमेटाइड ऑर्थराइटिस। कई बार इसमें मरीज की हालत इतनी बिगड़ जाती है कि उसके लिए हाथ-पैर हिलाना भी मुश्किल हो जाता है। रिह्यूमेटाइड ऑर्थराइटिस में तो यह दर्द उंगलियों, कलाईयों, पैरों, टखनों, कूल्हों और कंधों तक को नहीं छोड़ता है। यह बीमारी आम तौर पर 40 वर्ष की उम्र के बाद होती है, लेकिन यह कोई जरूरी नहीं है। खास तौर से स्त्रियां इसकी ज्यादा शिकार होती हैं।

घट जाती है कार्यक्षमता

ऑर्थराइटिस के मरीज की कार्यक्षमता तो घट ही जाती है, उसका जीना ही लगभग दूभर हो जाता है। अक्सर वह मोटापे का भी शिकार हो जाता है, क्योंकि चलने-फिरने से मजबूर होने के कारण अपने रोजमर्रा के कार्यों को निपटाने के लिए भी दूसरे लोगों पर निर्भर हो जाता है। अधिकतर एक जगह पड़े रहने के कारण उसका मोटापा भी बढ़ता जाता है, जो कई और बीमारियों का भी कारण बन सकता है।

बाहरी कारणों से नहीं

कई अन्य रोगों की तरह ऑर्थराइटिस के लिए कोई इनफेक्शन या कोई और बाहरी कारण जिम्मेदार नहीं होते हैं। इसके लिए जिम्मेदार होता है खानपान का असंतुलन, जिससे शरीर में यूरिक एसिड बढ़ता है। जब भी हम कोई चीज खाते या पीते हैं तो उसमें मौजूद एसिड का कुछ अंश शरीर में रह जाता है। खानपान और दिनचर्या नियमित तथा संतुलित न हो तो वह धीरे-धीरे इकट्ठा होता रहता है। जब तक एल्केलीज शरीर के यूरिक एसिड को निष्क्रिय करते रहते हैं, तब तक तो मुश्किल नहीं होती, लेकिन जब किसी वजह से अतिरिक्त एसिड शरीर में छूटने लगता है तो यह जोड़ों के बीच हड्डियों या पेशियों पर जमा होने लगता है। तब चलने-फिरने में चुभन और टीस होती है। यही बाद में ऑर्थराइटिस के रूप में सामने आता है।



उपचार

ऑर्थराइटिस कई किस्म का होता है और हरेक का अलग-अलग तरह से उपचार होता है। सही डायग्नोसिस से ही सही उपचार हो सकता है। सही डायग्नोसिस जल्द हो जाए तो अच्छा। जल्द उपचार से फायदा यह होता है कि नुकसान और दर्द कम होता है। उपचार में दवाइयाँ, वजन प्रबंधन, कसरत, गर्म या ठंडे का प्रयोग और जोड़ों को अतिरिक्त नुकसान से बचाने के तरीके शामिल होते हैं। जोड़ों पर दबाव से बचें। जितना वजन बताया गया है, उतना ही बरकरार रखें। ऐसा करने से कूल्हों व घुटनों पर नुकसान देने वाला दबाव कम पड़ता है। वर्कआउट करें। कसरत करने से दर्द कम हो जाता है, मूवमेंट में वृद्धि होती है, थकान कम होती है और आप पूरी तरह स्वस्थ रहते हैं।

शोध के अनुसार 80 से भी ज्यादा बीमारियां ऑर्थराइटिस के लक्षण पैदा कर सकती हैं। इनमें शामिल हैं रिह्यूमेटाइड ऑर्थराइटिस, ऑस्टियो ऑर्थराइटिस, गठिया, टीबी और दूसरे इनफेक्शन।

खानपान का रखें खयाल

ऑर्थराइटिस से निपटने के लिए जरूरी है ऐसा भोजन जो यूरिक एसिड को न्यूट्रल कर दे। ऐसे तत्व हमें रोजाना के भोजन से प्राप्त हो सकते हैं। इसके लिए विटमिन सी व ई और बीटा कैरोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थों का इस्तेमाल किया जाना चाहिए। इसके अलावा इन बातों पर भी ध्यान दें

- ऐसी चीजें खाएं जिनमें वसा कम से कम हो। कुछ ऐसी चीजें भी होती हैं जिनमें वसा होता तो है लेकिन दिखता नहीं। जैसे-

1. केक, बिस्किट, चॉकलेट, पेस्ट्री से भी बचें।
2. दूध लो फैट पिएं। योगर्ट और चीज आदि भी अगर ले रहे हों तो यह ध्यान रखें कि वह लो फैट ही हो।
3. चीजों को तलने के बजाय भुन कर खाएं। कभी कोई चीज तल कर ही खानी हो तो उसे जैतून के तेल में तलें।
4. चोकर वाले आटे की रोटियों, अन्य अनाज, फलों और सब्जियों का इस्तेमाल करें।
5. चीनी का प्रयोग कम से कम करें।

होम्योपैथी से पारं सुंदर और चमकदार बाल

च मकदार बालों के साथ ही खूबसूरत बाल हममें से हर एक की चाहत होती है। हालाँकि, आहार, जीवनशैली और पर्यावरण सहित स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कई कारकों को देखते हुए, यह इच्छा कई लोगों के लिए एक सपना ही बनी हुई है। इसके अच्छे और बुरे पक्ष हैं। बुरी बात यह है कि बालों की समस्याएँ, रूसी, खुजली, सफेद होना और बालों का झड़ना यहाँ बना हुआ है। अच्छी खबर यह है कि ऐसे सरल, आसानी से उपलब्ध तरीके और तरीके हैं जिनका उपयोग इन समस्याओं को नियंत्रित करने के लिए प्रभावी ढंग से किया जा सकता है।

होम्योपैथी का मानना है कि अधिकांश स्वास्थ्य समस्याओं में एक अंतर्निहित, गहरी समस्या होती है और उपचार से लक्षणों से छुटकारा पाने में मदद मिल सकती है

एलोपेशिया (बालों का झड़ना)

कुछ लोगों में सामान्य रूप से बाल झड़ने की समस्या हो सकती है, जबकि कुछ लोगों के सिर पर गंजेपन वाले क्षेत्र विकसित हो सकते हैं। जहाँ अन्य उपचार विफल हो गए हैं, कुछ लोगों को साइलिशिया, काली-कार्बोनिम, लाइकोपोडियम, नेट्रम-म्यूरिएटिकम, पल्सेटिला, बोरेक्स, सिनकोना ऑफिसिनैलिस जैसी होम्योपैथिक दवाओं के साथ सफलतापूर्वक बाल दोबारा उगाने में सफलता मिली है, और विभिन्न अन्य उत्पादों का उपयोग बालों के विकास में सुधार के लिए

प्रभावी ढंग से किया जाता है।

रूसी

सिर की त्वचा छिल जाती है और तैलीय त्वचा वाले लोगों में रूसी होने की संभावना अधिक होती है। अन्य कारणों में हार्मोनल असंतुलन, खोपड़ी/बालों का खराब स्वास्थ्य, भावनात्मक तनाव और खराब गुणवत्ता वाले बाल उत्पाद शामिल हैं। काली सल्फ्यूरिकम का उपयोग अत्यधिक तैलीय, सफेद पपड़ीदार रूसी के लिए किया जाता है। थूजा का उपयोग सफेद पपड़ीदार परत वाले लोगों में किया जाता है। यदि बाल झड़ने की समस्या हो तो फॉस्फोरस का उपयोग किया जाता है। नेट्रम म्यूरिएटिकम, सल्फर, कार्बोनिम सल्फ्यूरेटम, लाइकोपोडियम, मेजेरियम, अमोनियम म्यूरिएटिकम, आर्सेनिक एल्बम, कैल्केरिया, मेडोरिनम, हेराक्लियम स्पॉडिलियम और काली कार्बोनिम का भी संबंधित लक्षणों के आधार पर उपयोग किया जाता है।

बालों का सफेद होना

सफेद होने के विभिन्न कारणों में तनाव, पर्यावरणीय जोखिम, बाल उत्पाद, खराब आहार और निश्चित रूप से आनुवंशिक शामिल हैं। संबंधित लक्षणों के आधार पर विभिन्न होम्योपैथिक तैयारियों का उपयोग करके सफेद बालों का इलाज किया जा सकता है, जो समस्या की संभावित जड़ की ओर इशारा कर सकता है। फॉस्फोरिक एसिड का उपयोग तब किया जाता

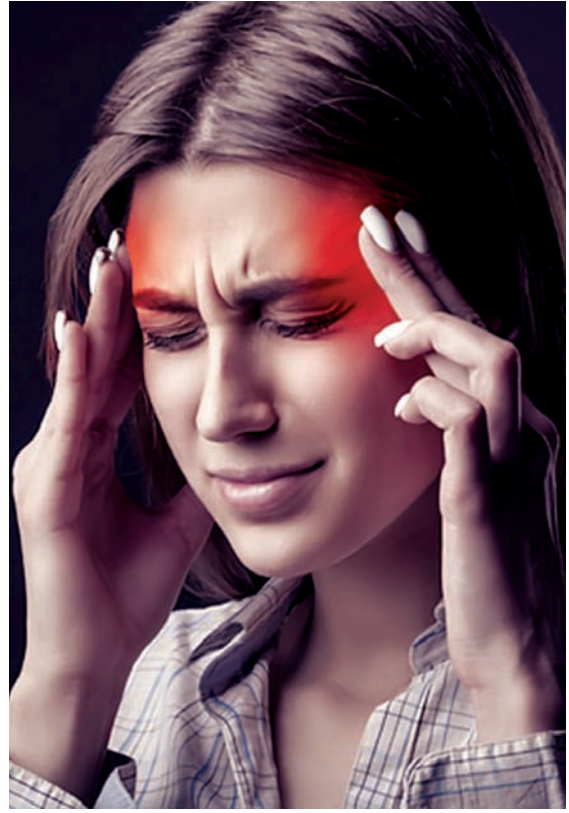
है जब दुःख से जुड़ा हो। लाइकोपोडियम का उपयोग तब किया जाता है जब कुछ क्षेत्रों में केवल आंशिक रूप से सफेदी होती है। एनीमिया या कमजोर रोगियों में नेट्रम म्यूर का उपयोग किया जाता है। यदि पाचन संबंधी लक्षण भी मौजूद हों तो साइलिशिया का उपयोग किया जाता है।

स्कैल्प सोरायसिस

यदि संक्रमण के साथ जलन हो तो सल्फर का उपयोग किया जाता है। अत्यधिक खरोंच वाले लोगों में, कैल्केरिया का उपयोग किया जाता है। ग्रेफाइट्स वहाँ राहत प्रदान करते हैं जहाँ अधिक सूखापन और खुजली होती है। गैस्ट्रिक या मूत्र संबंधी लक्षणों वाले लोगों में, लाइकोपोडियम प्रभावी है। यदि ठंड के मौसम में सोरायसिस बिगड़ रहा है, तो सीपिया एक विकल्प है।

जैसा कि स्पष्ट है, ये बालों की समस्याएं और आपस में जुड़ी हुई हैं और उपचार में उपयोग किए जाने वाले एजेंटों का उपयोग एक से अधिक स्थितियों में किया जा सकता है। स्व-दवा से बचना चाहिए। वर्तमान लक्षणों का एक अंतर्निहित कारण है, और यह सबसे अच्छा है कि इन दवाओं को निर्धारित करने से पहले लक्षणों पर डॉक्टर के साथ विस्तृत चर्चा की जाए। यदि आप किसी विशिष्ट समस्या पर चर्चा करना चाहते हैं, तो आप होम्योपैथिक डॉक्टर से आसानी से परामर्श कर सकते हैं और अपने प्रश्नों का समाधान पा सकते हैं।

सिरदर्द की चिकित्सा होम्योपैथी के लिए एक मायने में सिरदर्द ही है क्योंकि होम्योपैथी में कोई एक भी ऐसी बंधी दवा नहीं जो तत्काल रोगी को राहत पहुंचा सके, जबकि वह तेज सिरदर्द से परेशान हो रहा होता है। सिरदर्द के लिए उपयुक्त औषध खोज लेना इसलिए भी कठिन है क्योंकि अधिकतर सिरदर्द का लक्षण स्वतंत्र रोग के रूप में कम, अनुवांशिक रोग के रूप में अधिक आता है। जैसे सर्दी जुकाम का सिरदर्द, रक्ताधिवय के कारण आया सिरदर्द, स्नायुविक या वातज सिर पीड़ा, आम बात के कारण सिरदर्द, संधिवात के कारण सिरदर्द, थकानवश आया सिरदर्द, रात्रि जागरण के कारण आया सिरदर्द आदि इसके अलावा अन्य कई संक्रामक ज्वरों के साथ भी सिरदर्द का लक्षण संयुक्त रहता है।



सिरदर्द में होम्योपैथी

यह सब नामावली दवाई के चुनाव के लिए विशेष महत्व की बात है क्योंकि जब तक सही कारण की चिकित्सा नहीं होगी, तब तक सिरदर्द को हम आराम नहीं कर पायेंगे। इस रोग प्रभेद के साथ कैसे रोग घटता-बढ़ता है तथा दर्द के साथ उत्पन्न अनुवांशिक लक्षणों पर भी ध्यान देकर हमें दवा का चुनाव करना होता है। यदि इस प्रकार से दर्द को आप चिकित्सा करेंगे तो सिरदर्द के लिए आपको शीघ्र उपयुक्त दवा मिल जायेगी।

नजले-जुकाम का सिरदर्द

नजले-जुकाम के साथ या उसके दब जाने के बाद जो सिरदर्द पैदा होता है उसकी चिकित्सा निम्न प्रकार की जानी चाहिए:-

- यदि ज्वर के साथ यह लक्षण आये और अन्य कोई दवा निर्देशित न हो तो शुरू में एकोनाइट देना चाहिए। यह या तो सिरदर्द बिल्कुल मिटा देगी या उसमें ऐसा परिवर्तन ला देगी कि बचे-खुचे लक्षण नक्स वोमिका, ब्रायोनिया या बेल्लेडोना से मिट जायेंगे। एकोनाइट का सिरदर्द प्रायः बातचीत करने पर बढ़ता है।
- जुकाम दब जाने से सिर में धीमा दर्द निरन्तर बना रहें, माथे में भारीपन हो, रात को नाक बंद हो जाये तो प्रमुख दवा नक्स वोमिका है।

- ललाट में चीर फाड़ सा दर्द, नाक से गाढ़ा श्लेष्मा गिरना, सिर को बांधने से आराम-ऐसे में ब्रायोनिया से बढ़कर कोई गुणकारी दवा नहीं।
- जुकाम एकदम बंद हो जाये और उसके परिणाम स्वरूप सिर में भयंकर वेदना हो तो एकोनाइट बहुत लाभकारी। इस स्थिति की दूसरी दवा बेल्लेडोना भी है जबकि यह प्रतीत हो कि खोपड़ी के टुकड़े-टुकड़े हो जायेंगे।
- यदि जरा सी हवा लगते ही दर्द बढ़ जाये, ब्रह्मरंघ्र अत्यन्त असहिष्णु व स्पर्शकातर हो तो चायना उपयोगी।
- सिरदर्द खुली हवा में, पढ़ते या सोचते समय बढ़े, सिर बहुत भारी हो, नाक से सर्दी बहे, वहां जलन व खुजली हो, नाक बंद हो जाए तो सिना दिया जाये।
- सर्दी स्राव बहुत ज्यादा, चरपरा व जलन वाला, स्वरभंग, बैचेनी, कान में भौं-भौं की सी आवाज, ऐसे में आर्स एल्बम उपयोगी है।

रक्ताधिवय जनित सिरदर्द

इसमें रोगी का मुखमण्डल तमतमाया, आंखें लाल, साथ में सिर पीड़ा, इसके साथ गरमी, गर्दन की शिरायें उछलती सी, लेट जाने या झुकने से सिरदर्द बढ़ जाता हो, कभी-कभी खड़े होने से आराम मिलता है। लू लग जाने या तेज धूप में काम करने पर भी रक्त संचय जनित

सिरदर्द पैदा हो जाता है। इस दशा में निम्न औषधियां उपयुक्त रहती हैं :-

ग्लोनाइन - सिर को हिलाने से दर्द बढ़े, बर्फ के सेक से आराम, आंखें व चेहरा लाल, नाड़ी द्रुत, आंखे टकटकी लगाये सी- इस दशा में ग्लोनाइन बहुत उपयोगी। सिर पर बर्फ का सेक न किया जाये, पांवां को गर्म पानी में डुबोये रखकर बाद में उनको फलालेन से अच्छी तरह पोंछ दें।

एकोनाइट- इस दशा की यह दूसरी महत्व की दवा है। रोगी को प्रदाह के लक्षण आ जाये तब भी उपयोगी। पहले इसको देने के बाद फिर आप बेल्लेडोना, ब्रायो व नक्स में से चुनकर कोई भी उपयुक्त दवा देंगे तो रोगी के उपद्रव तत्काल दूर हो जायेंगे।

यदि सिर को हिलाने से दर्द बढ़े तो ब्रायोनिया और सिर को हिलाने-डुलाने से दर्द घट जाये तो रस टाक्स उपयोगी है। यदि सिरदर्द के साथ गर्दन की नाडियों में भारी टपक, कनपटियों में स्पन्दन हो और सिर पर ऐसा लगे मानों बहुत बोझा रखा है तो बेल्लेडोना से बढ़कर कोई औषध नहीं। इसमें अचेतना, बुदबुदा प्रलाप, उठ-उठकर भागना, मुंह के कोनों को फड़कना-सब लक्षण हैं।

किसी भी दवा के चुनाव से पहले रोगी के लक्षण पहचानना जरूरी होता है तथा दवा के प्रयोग से पहले होम्योपैथिक विशेषज्ञ से सलाह लेना भी जरूरी होता है।

मंगुभाई पटेल
MANGUBHAI PATEL



राज्यपाल, मध्यप्रदेश
GOVERNOR OF MADHYA PRADESH

राज भवन
भोपाल-462052
RAJ BHAVAN
BHOPAL-462052

क्रमांक १०/राजभवन/2024
भोपाल, दिनांक-२३ फरवरी, 2024

संदेश

हर्ष का विषय है कि अप्लास्टिक एनिमिया जागरूकता दिवस के उपलक्ष्य में 03 मार्च 2024 को ब्रिलियंट कन्वेंशन सेंटर, इंदौर में राष्ट्रीय आयुष सेमिनार आयोजन किया जा रहा है। कार्यक्रम में सम्मिलन का आमंत्रण प्राप्त हुआ, धन्यवाद। अपरिहार्य व्यस्तताओं के कारण सेमिनार में शामिल नहीं हो सकूंगा।

रक्त अल्पता से जुड़ी बीमारियां स्वस्थ जीवन के लिए गंभीर चुनौती होती है। रोग के नियंत्रण के लिए लक्षण, पहचान आदि के संबंध में जन जागरूकता ही सबसे प्रभावी तरीका है। जरूरी है कि आयुष सहित चिकित्सा की विभिन्न विधाओं में उपलब्ध ज्ञान को जन-जन तक प्रमाणिकता के साथ पहुंचाया जाए। इस दिशा में डोर-टू-डोर रक्त जाँच, निःशुल्क दवा वितरण और वैचारिक विमर्श सराहनीय पहल है।

आशा है, राष्ट्रीय आयुष सेमिनार अप्लास्टिक एनिमिया की जागरूकता, रोकथाम और उन्मूलन प्रयासों में आयुष की भूमिका को प्रमाणिकता के साथ प्रस्तुत करेगा, मानवता के कल्याण में सहायक होगा।

आयोजन की सफलता के लिए शुभकामनाएं।



मंगुभाई पटेल
(मंगुभाई पटेल)

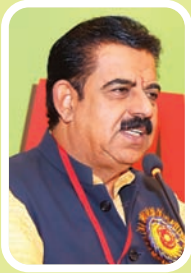
दूरभाष : 0755-2858828, 2858830, फैक्स : 0755-2858832, ई-मेल : mprajbhavan@mp.gov.in

राष्ट्रीय आयुष सम्मेलन का आयोजन

इंदौर। शहर में पहली बार आयुष से जुड़ी सभी तरह की चिकित्सा पद्धतियों का राष्ट्रीय आयुष सम्मेलन ब्रिलियंट कन्वेंशन सेंटर में आयोजित किया गया। सम्मेलन में स्थानीय सहित देश के अन्य शहरों से भी विषय विशेषज्ञों ने शामिल होकर आयुष से जुड़ी जानकारियों को साझा करते हुए अलग-अलग विषय पर संबोधित किया। एक दिवसीय राष्ट्रीय आयुष सम्मेलन की शुरुआत सुबह 9.40 बजे अतिथियों द्वारा दीप प्रज्ज्वलित कर की गई। मुख्य अतिथि सांसद शंकर लालवानी थे। विशिष्ट अतिथि देवी अहिल्या विश्वविद्यालय की कुलगुरु डॉ. रेणु जैन थीं। सेमिनार की अध्यक्षता केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय (भारत सरकार) में वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के सदस्य एवं देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इंदौर में कार्यपरिषद के सदस्य डॉ. एके द्विवेदी ने की। डॉ. द्विवेदी ने शुरुआत में सेमिनार की रूपरेखा प्रस्तुत करते हुए जानकारी दी।



राष्ट्रीय आयुष सम्मेलन के अतिथि एवं वक्तागण



श्री शंकर लालवानी
सांसद इंदौर



श्रीमती रेनु जैन
कुलगुरु डीएवीवी, इंदौर



डा. सुनील रामटेके
डीडीजी, सीसीआरएच, नई दिल्ली



डॉ. आनंद कुमार चतुर्वेदी
सदस्य-एमएसआरबी, एनसीएच, नई दिल्ली



डॉ. अतुल देसाई
आयुर्वेद चिकित्सक, गुजरात



डॉ. ए.के. द्विवेदी
होम्योपैथिक चिकित्सक, इंदौर



श्री मुकाम सिंह चौहान
उद्योपक, विविध भारती, इंदौर



डॉ. संगीता पानेरी
प्रो. एमजीएम मेडिकल कॉलेज इंदौर



डॉ. वैभव चतुर्वेदी
मनोचिकित्सक, केडीएच, इंदौर



डॉ. प्रणव घोडगांवकर
व्यूरो सर्जन, केडीएच, इंदौर



डॉ. पी.एन. मिश्र
कैंसर सर्गपुर, इंदौर



डॉ. दिव्या दीक्षित
होम्योपैथिक चिकित्सक, ग्वालियर



डॉ. एस.एस. शर्मा
योगाचार्य, डीएवीवी, इंदौर



डॉ. राघवेंद्र सिंह
नेचुरोपैथी चिकित्सक, इंदौर



डॉ. अखिलेश भार्गव
आयुर्वेद चिकित्सक, जीएएस, इंदौर



नौरिन अनस
यूनोजी चिकित्सक, एफएमसी इंदौर



योगाचार्य डॉ. यशवंत भाटी
होम्योपैथिक चिकित्सक, इंदौर



डॉ. रवि सिंह
होम्योपैथिक चिकित्सक, लखनऊ





राष्ट्रीय आयुष सम्मेलन के समापन अवसर पर अतिथि एवं वक्तागण



डॉ. संजय दीक्षित
डीन एमजीएम मेडिकल कॉलेज इंदौर



श्री सुरेश भदौरिया
चेयरमैन इन्दौर मेडिकल कॉलेज इंदौर



डॉ. लोकेश जोशी
आयुर्वेद चिकित्सक, इंदौर



प्रो. डॉ. ए.के. द्विवेदी
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर



प्रो. डॉ. एस.पी. सिंह (प्राचार्य)
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर



‘मुझे नींद नहीं आती’ आपने अकसर लोगों को यह शिकायत करते सुना होगा। नींद एक जैविक प्रक्रिया है। हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त नींद बहुत ही जरूरी है। पर्याप्त नींद नहीं लेने से हमारी कार्यक्षमता पर भी बुरा असर पड़ता है। अनिद्रा के शिकार लोगों को अकसर दिन में झर-उधर झपकियां लेते देखा जा सकता है।



‘मुझे नींद नहीं आती’

होम्योपैथी का सहारा ले सकते हैं अनिद्रा के रोगी

3 निद्रा आजकल एक महामारी की तरह फैलती जा रही है। एक अनुमान के मुताबिक आज विश्व में हर पांचवां व्यक्ति अनिद्रा का शिकार है। अनिद्रा का अर्थ है नींद में व्यवधान, नींद उचटना या कम नींद आना, यह दो प्रकार की होती है। पहले प्रकार की अनिद्रा का संबंध उन लोगों से जिन्होंने कभी अच्छी, चैन की नींद का आनंद नहीं लिया हो तथा ये लोग तनाव, घबराहट या अन्य किसी असहनीय पीड़ा से पीड़ित न हो। पहली प्रकार की अनिद्रा से पीड़ित लोगों की नाड़ी की गति तेज तथा शरीर का तापमान अधिक होता है। इनकी बाह्य धमनियां प्रायः संकुचित होती हैं। ये लोग प्रायः हिलते-डुलते रहते हैं। दूसरे प्रकार की अनिद्रा का संबंध उन लोगों की अनिद्रा से है जो किसी न किसी बीमारी से पीड़ित होते हैं जैसे पेट में दर्द, पैरों में बेचैनी, थकान, स्पाइनल कॉर्ड में दर्द आदि। इन बीमारियों से नींद की प्रारंभिक अवस्था में बाधा पहुंचती है।

दूसरे प्रकार की अनिद्रा साइकेट्रिक, साइकोसिस तथा साइकोन्यूरोसिस के मरीजों में आमतौर पर देखी जा सकती है। डर तथा चिंता भी अनिद्रा के कारण हो सकते हैं। डिप्रेशन तथा मेनियक डिप्रेशन से भी अनिद्रा की शिकायत हो सकती है। सोने पर एक बार तो नींद आ जाती है परन्तु सुबह जल्दी आंख खुल जाती है तथा बाद में रोगी सो नहीं पाता। सन्निपात तथा कोई

काल्पनिक डर भी अनिद्रा के कारण हो सकते हैं। चिकित्सा की होम्योपैथिक शाखा के अंतर्गत अनेक ऐसी दवाइयां हैं जिनका प्रयोग अनिद्रा के उपचार के लिए किया जाता है। मरीज के लक्षणों के आधार पर कोई भी दवा उसे दी जा सकती है।

आर्सेनिक एलबम – यह दवा उन मरीजों को दी जाती है जो किसी मानसिक बेचैनी के कारण करवटें बदलते रहते हैं। वह शारीरिक रूप से इतना कमजोर होता है कि उसका चलना-फिरना भी मुश्किल होता है। मरीज को निरंतर मृत्यु का भय बना रहता है। वह इलाज के प्रति निराश हो चुका होता है। ऐसे रोगी को बार-बार थोड़े पानी की प्यास लगती रहती है।

केनाबिस इंडिका – यह उन रोगियों के लिए उपयुक्त होती है जो भय, भ्रांति तथा मानसिक दुर्बलता के शिकार होते हैं। ऐसे रोगी अकसर मरे हुए लोगों को सपने में देखते हैं। उन्हें लगता है कि वह पागल हो जाएंगे। ऐसा रोगी लगातार बोलता रहता है और सिर हिलाता रहता है। अकसर बोलते-बोलते वह यह भी भूल जाता है कि उसे आगे क्या बोलना है। विनम्र स्वभाव का व्यक्ति यदि उद्विग्न स्वभाव हो जाए तो उसे यह दवा दी जाती है।

हायोसाइमस नाइग्रा – इसमें मरीज बहुत बातूनी और ईर्ष्यालु होता है। इस प्रकार का रोगी बहुत डरता है। उसे हर बात में डर लगता है जैसे अकेले रहने का डर, विष खिलाने का डर, किसी

षडयंत्र का डर आदि। बच्चों में नींद न आना, नींद आते ही डर जाना, बिस्तर से निकलने या भागने की कोशिश करना जैसे लक्षण होने पर यह दवा दी जाती है।

कैफिया क्लडा – यह दवा उन रोगियों के लिए उचित है जिन्हें रात को नींद नहीं आती। वे अकसर भविष्य के बारे में चिंता करते रहते हैं। ऐसे रोगी अचानक ही हंसने या रोने लगते हैं ऐसे रोगियों को बहुत अधिक चिंता, मानसिक परिश्रम करने में सिर में तेज दर्द होता है।

एकोनाइटम नैपेलस – इसमें रोगी अकसर बैचेन रहता है जिससे उसे नींद नहीं आती। उसे इतना डर लगता है कि वह बेहोश भी हो जाता है। स्थित गंभीर होने पर रोगी को मरने का डर लगने लगता है। रोगी अकसर डर के कारण घर से नहीं निकलता, भीड़भाड़ वाली जगहों से भी बचता है। उसे बार-बार पानी की प्यास भी लगती है।

इग्नेशिया अमारा – यह दवा उन रोगियों को दी जाती है जो शोक, भय या दुख की वजह से एकाएक बेहोश हो जाते हैं। उसे तम्बाकू या धुंआ सहन नहीं होता। उसके सिर में भी दर्द होता है। प्रेम या काम में निराशा से उत्पन्न अनिद्रा के लिए भी यही दवा कारगर होती है।

किसी भी दवा के चुनाव से पहले रोगी के लक्षण पहचानना जरूरी होता है तथा दवा के प्रयोग से पहले होम्योपैथिक विशेषज्ञ से सलाह लेना भी जरूरी होता है।

यूरिक एसिड को करें शरीर से बाहर ये सब्जियां

शरीर में बढ़ा हुआ यूरिक एसिड कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम का कारण बनता है। इसलिए यूरिक एसिड को कंट्रोल में रखना बहुत जरूरी होता है।



हमारे शरीर में कई तरह के अपशिष्ट पदार्थों का निर्माण होता है। वहीं जो अपशिष्ट पदार्थ शरीर से बाहर नहीं निकल पाते हैं, वह हमारे शरीर के अलग-अलग अंगों में जमा होने लगते हैं। इन्हीं अपशिष्ट पदार्थों में यूरिक एसिड भी शामिल है। इसलिए हमें अपने खानपान को लेकर भी सतर्क रहने की आवश्यकता है, क्योंकि यूरिक एसिड के बढ़ने का यह भी एक बड़ा कारण बनता है। आइए जानते हैं कौन सी हैं वह सब्जियां जो यूरिक एसिड को बढ़ने से रोकती हैं।

गाजर

बढ़े हुए यूरिक एसिड को कंट्रोल करने के लिए आपको रोजाना गाजर का सेवन करना चाहिए। गाजर में भरपूर एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जो हमारे शरीर से यूरिक एसिड सहित अन्य

अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालने का काम करते हैं। शरीर में जमा यूरिक एसिड पूरी तरह हो जाएगा बाहर, रोज खाएं हरे रंग की ये एक सब्जी

हरी पत्तेदार सब्जियां

हरी पत्तेदार सब्जियां भी हमारे शरीर में बढ़ रहे यूरिक एसिड को कंट्रोल करने में काफी अहम मानी जाती हैं। इन्हें अपनी डेली डाइट में शामिल करने से आपको बहुत जल्द काफी फायदा होने लगता है। हरी पत्तेदार सब्जियां में शामिल पालक, मेथी आदि यूरिक एसिड के लिए काफी फायदेमंद होती हैं।

परवल

बढ़ते यूरिक एसिड के लेवल को कंट्रोल करने के लिए आप परवल का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसे खाने से हमारे शरीर में प्यूरिन की मात्रा

बढ़ती है जिससे हमारा मेटाबॉलिज्म बूस्ट होता है। प्यूरिन हमारे शरीर में यूरिक एसिड को बाहर निकालने का काम करता है।

कद्दू

विटामिन-सी और कई तरह के पोषक तत्वों से भरपूर कद्दू का सेवन हमारे शरीर से यूरिक एसिड को खत्म करने का काम करता है। कद्दू में बीटा-कैरोटीन, एंटीऑक्सीडेंट और ल्यूटिन आदि गुण पाए जाते हैं। जो यूरिक एसिड को कंट्रोल करने का काम करते हैं।

टमाटर

विटामिन-सी की भरपूर मात्रा के कारण टमाटर हमारे शरीर में यूरिक एसिड को खत्म करने में काफी मदद करता है। टमाटर का सेवन आप अपनी डाइट में सूप, सलाद और सब्जी के तौर पर कर सकते हैं।

इंदौर (मध्यप्रदेश) से 12 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

भारत में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को
सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु
सादर सम्पर्क कर सकते हैं।

विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को
सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप
ई-मेल द्वारा भी भेजी जा सकती है।

कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakindore@gmail.com

sehaturatindore@gmail.com

Visit us:

www.sehaturat.com

www.facebook.com

/sehatevamsurat

मूल्य
₹60/-

प्रत्येक माह
अलग-अलग
बीमारियों
पर प्रकाशित



SUBSCRIPTION DETAIL

For
1 Year

₹700/-

For
3 Year

₹2100/-

For
5 Year

₹3500/-

पहला सुख निरोगी काया,
क्या आपने अभी तक पाया

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें-

राकेश यादव दीपक उपाध्याय डॉ. विवेक शर्मा
99937 00880 99777 59844 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर

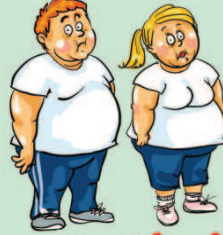
Call: 0731-4989287, 9893519287

होम्योपैथी एवं नेचुरोपैथी

आपके रोग का समुचित इलाज



क्या आपको गहरी नींद नहीं आती है?



क्या आप मोटापे से परेशान हैं?



क्या आपको एसिडिटी कब्ज बनी रहती है?



क्या आपको हाई ब्लडप्रेसर है?



क्या आप हमेशा तनाव में रहते हैं?



क्या आपका चेहरा मुस्झाया सा रहता है?



क्या आपको अनियंत्रित शुगर के कारण कमजोरी बनी रहती है?



क्या आपके जोड़ों में दर्द रहता है?



क्या आपको सिर दर्द या माइग्रेन की शिकायत है?

उपरोक्त प्रश्नों में से किसी का भी उत्तर हाँ है तो प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग अपनाइए और स्वस्थ रहिए

एडवॉरंड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

मो. 99937 00880, 0731-4064471

किन लोगों को नहीं खाना चाहिए मखाना?

मखाना स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होता है। लेकिन कुछ लोगों को मखाने का सेवन करने से बचना चाहिए। आइए, जानते हैं किन लोगों को मखाना नहीं खाना चाहिए?



म खाना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें कैल्शियम, फाइबर, प्रोटीन, आयरन, पोटैशियम, मैग्नीशियम और फास्फोरस जैसे कई पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो सेहत को कई लाभ पहुंचाते हैं। इसका सेवन करने से कई तरह की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से छुटकारा मिल सकता है। ये हड्डियों को मजबूत बनाने से लेकर वजन घटाने तक में फायदेमंद होते हैं। लेकिन इतने फायदों के बावजूद कुछ लोगों को मखाने खाने से बचना चाहिए। जी हां, कुछ लोगों के लिए मखाने का सेवन नुकसानदायक भी साबित हो सकता है। जरूरत से ज्यादा मखाना खाने से शरीर में कई तरह की परेशानियां हो सकती हैं। आज इस लेख में हम आपको बताएंगे कि किन लोगों को मखाने का सेवन नहीं करना चाहिए?

किडनी स्टोन में न खाएं मखाना

किडनी स्टोन की समस्या से ग्रसित लोगों को मखाने का सेवन नहीं करना चाहिए। दरअसल,

मखाने में कैल्शियम भरपूर मात्रा में मौजूद होता है। इसके अधिक सेवन से स्टोन का आकार बढ़ सकता है। गलती से भी मखाने के सेवन न करें इन 4 बीमारियों से ग्रस्त लोग, जानें कितना मखाना खाना हो सकता है नुकसानदायक

दस्त की परेशानी

दस्त या डायरिया की समस्या से पीड़ित लोगों को मखाने का सेवन नहीं करना चाहिए। दरअसल, इसमें फाइबर भरपूर मात्रा में होता है, जो मल त्याग को बढ़ावा देता है। ऐसे में, इसका सेवन करने से दस्त की समस्या और भी बढ़ सकती है।

लो ब्लड शुगर

जिन लोगों को लो ब्लड शुगर की समस्या हो, उन्हें मखाने का सेवन करने से परहेज करना चाहिए। दरअसल, यह एक लो ग्लाइसेमिक फूड है, जिससे यह शरीर में इंसुलिन लेवल को बढ़ा सकता है। इससे ब्लड शुगर कम होने का जोखिम बढ़ सकता है। इसके अलावा, जो लोग

एंटी-डायबिटिक दवाओं का सेवन करते हैं, उन्हें भी मखाने का ज्यादा सेवन नहीं करना चाहिए। सिर्फ हंसना ही नहीं रोना भी सेहत के लिए है फायदेमंद, जानिए रोने से सेहत को होने वाले लाभ

गैस की परेशानी

जिन लोगों को अक्सर गैस की समस्या रहती है, उन्हें मखाना का ज्यादा सेवन नहीं करना चाहिए। दरअसल, इसमें फाइबर और प्रोटीन प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, जिसकी वजह से यह पचने में अधिक समय लेता है। ऐसे में, इसका सेवन करने से गैस और ब्लोटिंग की समस्या बढ़ सकती है।

एलर्जी की परेशानी

कुछ लोगों को मखाने का सेवन करने से एलर्जी में समस्या हो सकती है। दरअसल, इसमें स्टार्च की मात्रा ज्यादा होती है, जिसके कारण शरीर में स्टार्च की मात्रा बढ़ सकती है। इसकी वजह से एलर्जी और बढ़ सकती है।

सही है आपका धूप का चश्मा?

जिस दिन आसमान में धूप खिली हो, यदि आप दोपहर को या उसके बाद घर से बाहर सड़क पर आये तो अनेक लोगों को तरह-तरह के चश्में लगाए पायेंगे। धूप के चश्मे को सनग्लासेस या गागल्स भी कहा जाता है और ज्यादातर नौजवान छैल-छबीला दिखने के लिए इन्हें लगाते हैं। ऐसे लोग धूप के चश्में का चयन करते समय उसके शीशों का रंग, आकार फ्रेम आदि की बनावट आदि पर ही ध्यान देते हैं।



ये सारी बातें चश्मा पहनने वाले की छवि के लिहाज से तो ठीक है। धूप वाले चश्में का चयन करते समय इनके अलावा और भी बहुत-सी बातों पर ध्यान देना चाहिए। उनमें से मुख्य है - इनसे अल्ट्रावायलेट किरणों का आंखों पर कितना कम असर पड़ता है।

जब भी कोई व्यक्ति चश्में वाले की दुकान पर चश्मा खरीदने जाता है तो उसका 90 प्रतिशत समय धूप के चश्में का ऐसा फ्रेम चुनने में निकल जाता है जो उसके चेहरे पर सबसे ज्यादा अच्छा लगे। जैसे ही फ्रेम पसंद आया ज्यादा कुछ देखे-भाले बिना शीशों की क्वालिटि जांचने में शायद ही कोई समय लगता हो। ये शीशे किस चीज के और कैसे बनाए जाते हैं आम लोगों को इसकी जानकारी बहुत कम होती है, क्या आपने अपने चश्मे वाले से कभी यह पूछा है कि चश्में के शीशे अल्ट्रावायलेट किरणों को कितना रोक सकते हैं।

धूप के चश्मों के शीशे कई प्रकार के होते हैं। जैसे - इन्डैक्स प्लास्टिक्स, ग्रेडियेन्ट टिन्ट, फोटोक्रोमेटिक्स और पालीकार्बोनेट्स। इन्हें खरीदने से पहले इनके बारे में कुछ जानकारी अवश्य प्राप्त कर लेनी चाहिए। सबसे अच्छा तो

यह है कि सड़क के किनारे या पटरियों पर बिकने वाले चश्में नहीं खरीदने चाहिए, क्योंकि उनके शीशे अच्छी किस्म के नहीं होते हैं और वे शीशे के पार सामने वाली छवि भी धुंधली नजर आती है। इन चश्मों के फ्रेम भी अक्सर ठीक से फिट नहीं होते हैं और आंखों के सामने ज्यादा समय तक जमीन के सामानान्तर नहीं रह पाते हैं। इसके कारण सिर में बार-बार दर्द हो जाता है।

धूप वाले चश्में किस चीज के बनते हैं

सभी प्रकार के लैन्सों में शीशे का लेन्स सबसे ज्यादा सख्त और मजबूत होता है। लेन्स बनने में सबसे ज्यादा इसी चीज का इस्तेमाल किया जाता है। शीशे का सबसे बड़ा नुक्स इसका वजन है। जो लोग बड़े फ्रेम का चश्मा लगाना चाहते हैं, उन्हें यह शिकायत रहती है कि भारी शीशों की वजह से उनकी नाक के दोनों ओर दर्द होने लगता है।

फोटोक्रोमिक लेन्स शीशे से सबसे अच्छे बनते हैं। जब आप इन्हें पहनकर चमकदार धूप में बाहर निकलते हैं तो इनका रंग गहरा हो जाता है और जैसे ही आप अधियारे या छाया में आते

हैं। ये सामान्य हो जाते हैं।

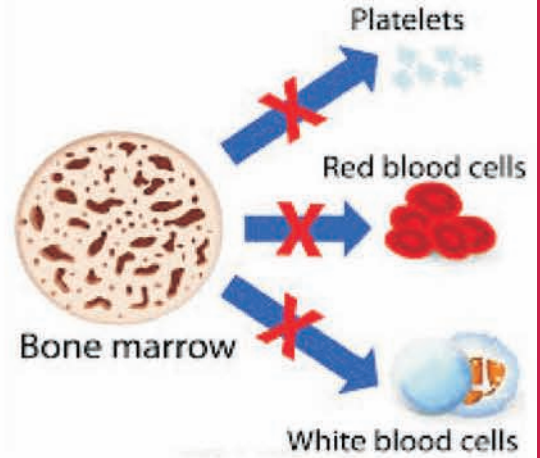
प्लास्टिक्स : प्लास्टिक्स लेंस शीशे से बने लेन्सों से हल्के होते हैं। इसीलिए आज की पीढ़ी इन्ही को पसंद करती है फिर भी शीशे के लैन्स के मुकाबले प्लास्टिक के लेन्स पर खरोच जल्दी पड़ जाती है।

पॉलीकार्बोनेट प्लास्टिक : असल में ये लेंस परम्परागत प्लास्टिक लेंसों के मुकाबले ज्यादा हल्के और न टूटने वाले होते हैं। 16 वर्ष से कम उम्र के बच्चों और जो लोग खेलों में भाग लेते हैं या किसी खतरनाक उद्योग से काम करते हैं, उनके लिए इन चश्मों की सिफारिश की जाती है।

इनमें एक ही नुक्स है कि प्लास्टिक्स के दूसरे लेन्सों के मुकाबले इन लैन्सों में खरोच ज्यादा आसानी से पड़ जाती है। खरोचों से बचाने का एक ही रास्ता है इन पर खरोचों से बचाने वाले रसायन की परत चढ़ा दी जाए।

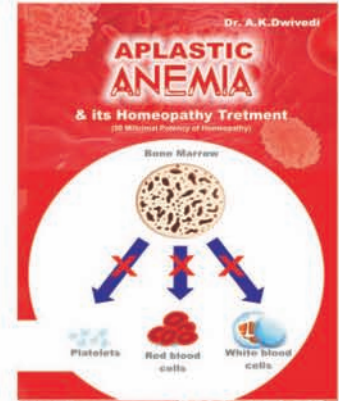
पॉलीकार्बोनेट लेन्सों में प्रिफ्रेक्टिव इन्डेक्स बहुत ऊंचा होता है अर्थात् परम्परागत प्लास्टिक लेन्सों के मुकाबले लेन्स सूर्य की किरणों को ज्यादा मोड़ सकते हैं। इसलिए पॉलीकार्बोनेट से अधिक शक्तिशाली लेन्स पतले बनाए जा सकते हैं।

होम्योपैथिक दवाई से अप्लास्टिक एनीमिया से मिली राहत



मैं राम कुमार कुशवाह, झारखण्ड का रहने वाला हूँ। मुझे 2015 में अप्लास्टिक एनीमिया नामक बीमारी हो गई थी। मेरा ब्लड ग्रुप "ओ नेगेटिव" होने से मेरी समस्या काफी गम्भीर थी। मुझे ब्लड/प्लेटलेट मिलता ही नहीं था, मैं काफी परेशान था तथा ऐसा लगता था कि मैंशायद ही बच पाऊंगा। मैंने रांची, धनबाद, तथा वैल्लोर के नामी डॉक्टरों को दिखाया पर मुझे कोई फायदा नहीं हुआ। वैल्लोर के डॉक्टरों ने मुझे बोनमेरो ट्रांसप्लांट बताया जिसका 20 से 25 लाख का खर्चा था। मेरे घर

की हालत अच्छी नहीं थी, इसी कारण घर के सारे लोग काफी डर गए थे। 2-3 साल परेशान होने के बाद मैंने यू-ट्यूब पर डॉक्टर साहब के वीडियो देखे फिर मैंने दिनांक 12/02/2018 को इन्दौर, आकर "एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर" में डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाया और होम्योपैथिक इलाज प्रारम्भ किया। मात्र 3 माह के होम्योपैथिक इलाज से ही मेरा हिमोग्लोबिन जो कि पहले 3 ग्राम के आस-पास रहता था, बढ़कर 11 ग्राम हो गया व प्लेटलेट भी काफी बढ़ गया।



एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

समय : सोमवा से शनिवार सुबह 9 से 11.30 एवं शाम 5 से 7 रविवार अवकाश

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)

हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

ठीक हुए मरीजों के वीडियो कृपया  पर अवश्य देखें

अगर आप चाहती है कि मेक अप करें भी और वह दिखाई भी न दे, तो इस के लिए आप मिनरल मेकअप ट्राई करें। यह लेटेस्ट ट्रेंड है और हर आयुवर्ग की महिलाओं को इसीलिए खूब भा रहा है, क्योंकि यह त्वचा की केयर तो करता ही है, साथ ही चेहरे पर ग्लो भी लाता है। लेकिन कुछ महिलाएँ इसे ले कर दुविधा में रहती है कि पता नहीं मिनरल मेकअप ट्रेडीशनल मेकअप से बेहतर है या नहीं, यह नैचुरल है या नहीं।

इ स बारे में सौंदर्य विशेषज्ञों का कहना है कि मिनरल मेक अप नैचुरल चीजों से तैयार किया जाता है। इसमें हेवी कैमिकल का इस्तेमाल नहीं किया जाता। इस से त्वचा हार्ड नहीं होती है। इस में ट्रेडिशनल कॉस्मेटिक्स की खूबियाँ भी होती है।

फायदे

- यह संवेदनशील त्वचा वालों के लिए भी फायदेमंद है
- इसके कुछ प्रोडक्ट्स फ्रूट, बॉटनिकल प्रोडक्ट्स और विटामिन से बने होते हैं, जो त्वचा को हेल्दी बनाते हैं। ये त्वचा पर झुरिया और डार्क स्पॉट भी नहीं होने देते।
- सौंदर्य विशेषज्ञों का कहना है कि मिनरल मेक अप नैचुरल एसपीएफ यानी सनस्क्रीन का काम करता है। इसे लगाने से त्वचा के

मिनरल मेकअप कम दिखे, खूब फबे



रोमछिद्र बंद नहीं होते, जिस से वह पूरी तरह सांस ले पाती है।

- यह बहुत ही लाइट फार्म में होने के कारण त्वचा पर मास्क की तरह दिखाई भी नहीं देता है।
- इस की कोई एक्सपायरी डेट नहीं होती, इसलिए इन प्रोडक्ट्स को आप कई सालों तक प्रयोग कर सकती है। इन में त्वचा को नुकसान पहुंचाने वाले तत्व भी नहीं होते हैं।

ध्यान रखे

मिनरल मेक अप डार्क स्किन वालों के लिए ठीक नहीं होता है। अतः इसे खरीदने से पहले किसी स्किन स्पेशलिस्ट से इस के बारे में पूरी जानकारी जरूर प्राप्त कर लें कि यह आप कि त्वचा पर सूट करेगा या नहीं। अतः हमेशा सौंदर्य प्रसाधन किसी अच्छी कंपनी के ही खरीदें।

॥ सुश्रुता ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर



डॉ. संजय कुचेरिया एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जरी)
मानद विशेषज्ञ: सी एच एल हॉस्पिटल / मेदान्ता हॉस्पिटल / जुपिटर हॉस्पिटल

विशेषताएँ: • लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना • पेट को सन्तुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुरियाँ हटाना • पलकों की प्लास्टिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फोट इंजेक्शन • बोटेक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग • पुरुष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

क्लीनिक: स्कीम नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर | शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, सम्पर्क: 9977030154
प्रत्येक बुधवार, स्थान: अवन्ति हॉस्पिटल, उज्जैन | समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक Web: www.drkucheria.com | Email: info@drkucheria.com

बढ़ती उम्र, चोट या वजन की वजह से ऑर्थराइटिस की समस्या हो सकती है। इसमें शरीर के जोड़ों (घुटने, हाथ, कलाई, हिप्स, कमर, गर्दन आदि) में अकड़न और दर्द हो जाता है।

सर्वाइकल स्पोन्डिलोसिस भी इसी का हिस्सा है, जिसमें मुख्य रूप से गर्दन में दर्द होता है। कई बार हाथ और पैर में भी दर्द आ जाता है।

स्पाइन में सूजन आ जाए तो उसे एनक्लोसिंग स्पोन्डिलाइटिस कहा जाता है। यह सूजन चोट से भी हो सकती है और हड्डी में किसी दिक्कत से भी। हमारी रीढ़ की हड्डी में सॉफ्ट मटीरियल होता है, जिसे डिस्क कहते हैं। जब बाँड़ी को गलत तरीके से इस्तेमाल करते हैं तो डिस्क बाहर आ जाती है। इस स्थिति को डिस्क बलज कहा जाता है। इस स्थिति में गर्दन में भारी दर्द होता है।

ट्रिगर पॉइंट्स यानी मसल्स के भीतर जो गांठें बन जाती हैं, वे भी दर्द की वजह हो सकती हैं। कई बार यह दर्द आंखों के आसपास तक भी पहुंच जाता है।

ऑस्टियोपोरोसिस दर्द की वजह बनता है। इसमें हड्डी बेहद कमजोर और खोखली हो जाती हैं। न्यूट्रिशन की कमी और मिनोपोज के बाद अक्सर महिलाएं इससे पीड़ित हो जाती हैं।

दर्द की वजहें

तनाव: स्ट्रेस की वजह से मसल्स स्पाज्म (अकड़न) में चली जाती हैं और दर्द की वजह बनती हैं।

गलत पॉश्चर: घंटों सिर झुकाकर कंप्यूटर पर काम करने, लिखने-पढ़ने और बेड पर आधा लेटकर टीवी देखने से दर्द हो सकता है।

मोटा तकिया: कई लोग बहुत मोटा तकिया (2 इंच से ज्यादा) और कुशन लगाकर सोते हैं, जोकि गलत है।

प्रेगनेंसी: प्रेगनेंसी में स्पाइन पीछे को जाने लगती है। इस पोजिशन को लॉर्डोस कहते हैं और इससे कमर व गर्दन में दर्द हो सकता है।

बढ़ती उम्र: उम्र बढ़ने के साथ शरीर की भरपाई करने की क्षमता कम हो जाती है और छोटी-मोटी दिक्कतें दर्द की वजह बनती हैं।

सिडेंटरी लाइफस्टाइल: ऐसा प्रोफेशन, जिसमें चलना-फिरना बहुत कम हो। युवाओं में दर्द की यह बड़ी वजह है।

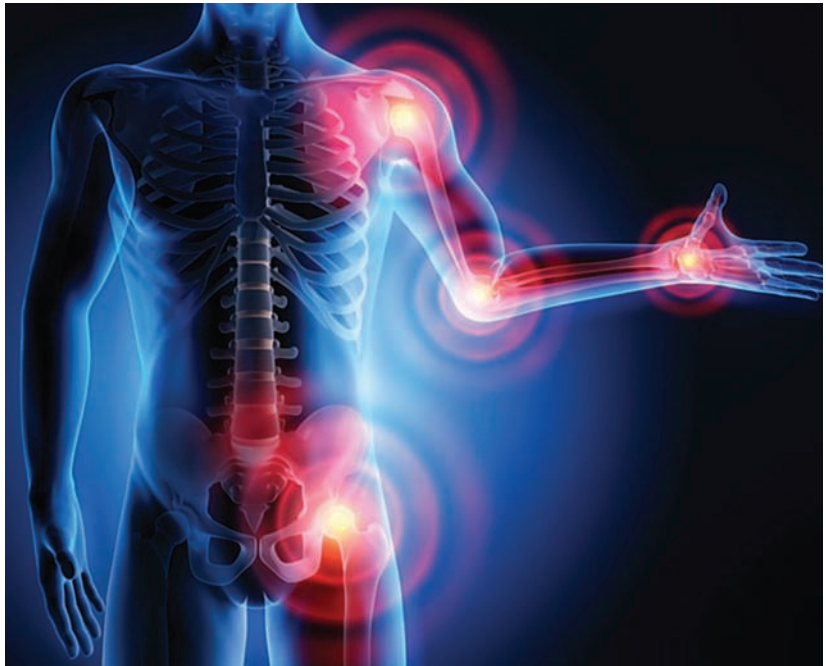
फोन पर लंबी बातें: कंधे और कान के बीच फोन लगाकर एक ओर सिर झुकाकर लंबे वक्त तक बातें न करें। अक्सर लोग ऐसा किचन में काम करते हुए, कंप्यूटर पर टाइप करते हुए और ड्राइविंग के वक्त करते हैं। ऐसा करने के बजाय हेड फोन या ईयरफोन लगा लें।

नीची स्लैब: किचन में स्लैब नीची है तो स्टूल रखकर काम करें। ज्यादा झुकने से गर्दन में दिक्कत हो सकती है।

उलटी-सीधी एक्सरसाइज: योगासनों की शुरुआत किसी एक्सपर्ट की देखरेख में ही करें।

ऐसे करें दर्द से बचाव और इलाज

बदलता मौसम यूं तो काफी सुहाना होता है लेकिन अक्सर इस दौरान जोड़ों में दर्द बढ़ जाता है। वैसे सही लाइफस्टाइल अपना कर न सिर्फ दर्द से बचा जा सकता है, बल्कि अगर दर्द हो जाए तो भी सही इलाज और एक्सरसाइज के जरिए इससे काफी हद तक राहत पा सकते हैं। जानते हैं जोड़ों के दर्द से बचाव और इलाज के बारे में-



घुटने में दर्द से बचाव मुमकिन

अपने घुटनों को लगातार चलाते रहें। इससे वे सेहतमंद रहेंगे। हफ्ते में 3 दिन अरोबिक्स एक्सरसाइज (रनिंग, जॉगिंग, साइक्लिंग, स्विमिंग, डांस आदि) करें। बाकी 3 दिन मजबूती के लिए स्ट्रेंथनिंग एक्सरसाइज (वेट लिफ्टिंग आदि) जरूर करें। डेस्क जॉब करनेवालों को ऑफिस में बैठे-बैठे गर्दन और घुटनों की एक्सरसाइज और स्ट्रेचिंग करते रहना चाहिए। हमेशा अच्छी क्वालिटी के जूते या सैंडल पहनें।

कम तापमान: घर या ऑफिस में एसी-कूलर के जरिए तापमान 18-20 तक न ले जाएं। 26-27 डिग्री तापमान ठीक है। ज्यादा ठंड से दर्द हो सकता है।

हड़बड़ी और बेचैनी: हमेशा काम के बोझ में दबे रहना सही नहीं है। अच्छी तरह से सांस लें। डीप ब्रीदिंग से तन और मन, दोनों रिलैक्स रहते हैं।

बड़ी तरावट वाली ककड़ी



क कड़ी ग्रीष्मकाल में बहुतायत में मिलने वाली एक प्रमुख वनस्पति है। यह प्रायः फाल्गुन या चैत्र मास में बोई जाती है। इसकी बेल खूब लम्बी फैलती है। ककड़ी के फूल पीले रंग के होते हैं। कच्ची अवस्था में ककड़ी खूब नरम-हरे रंग की तथा रोएँदार होती है। बढ़ने पर श्वेत व पीली हो जाती है तथा पकने पर विशेष लालिमा युक्त पीली पड़ जाती है। कहीं-कहीं यह ककड़ी वर्षा ऋतु में भी होती है, किन्तु वर्षा व शरद ऋतु की रोगकारक मानी जाती है, कहा भी है- 'सर्वाः कर्कटिका वर्षा शरदि जाता न हिताः' (नि. रत्नाकर)। ग्रीष्म व हेमन्त में होने वाली ककड़ी विशेष रुचिकारक, पित्तनाशक व हितकारी होती है।

सौंदर्य सुझाव

- चेहरे की सफाई और चमक बढ़ाने के लिए ककड़ी के दो चम्मच रस में चार बूँद नीबू का रस व चुटकी भर पिसी हुई हल्दी को मिला कर बनाए गए लेप को चेहरे और गर्दन पर लगाने से चेहरे की चिकनाई दाग धब्बे और रूखापन सभी दूर हो जाते हैं।

- ककड़ी का रस प्रतिदिन पीने से चेहरे से मुहाँसे, कील, दाग और धब्बे धीरे-धीरे मिट जाते हैं। प्रतिदिन सुबह खाली पेट ककड़ी का जूस पिया जाए तो चेहरे का सौंदर्य बढ़ जाता है।
- ककड़ी के रस का लगातार सेवन करते रहने से बालों का असमय पकना और झड़ना बिल्कुल बंद हो जाता है। कच्ची ककड़ी के रस को नहाने से पहले बालों पर लगाया जाए और कुछ देर में धो लिया जाए तो बाल स्वस्थ हो जाते हैं, जड़ें मजबूत होती हैं और इनका झड़ने का सिलसिला बंद हो जाता है।
- ककड़ी, पालक और गाजर की समान मात्रा का जूस तैयार कर पीने से बालों का तेजी से बढ़ना प्रारंभ हो जाता है।

औषधीय उपयोग

- कच्ची ककड़ी में आयोडीन होता है, अतः यह घेंघा रोग पीड़ित व्यक्ति के लिए लाभदायक होती है। इसको कुचलकर रस निकालकर पीने से यह अधिक लाभ करती है। इसके रस से हाथ मुँह धोने से फटते नहीं

हैं। मुख पर सौंदर्य आता है। ककड़ी खाकर तुरन्त भोजन नहीं करें, जब ककड़ी पच जाए तभी भोजन करना चाहिए। ककड़ी कतर कर खिलाने से शराब का नशा उतर जाता है। ककड़ी काट कर सूँघने से बेहोशी में राहत मिलती है।

- वजन कम करने के इच्छुक व्यक्ति इसे अधिक मात्रा में खा सकते हैं ककड़ी सामान्यतः कच्ची खाई जाती है इसे हमेशा छिलका बिना उतारे खाना चाहिए।
- ककड़ी में पोटेशियम तत्व मिलता है। अतः इसका रस उच्च तथा निम्न रक्तचाप में लाभदायक है। वातरोग में ककड़ी के साथ गाजर का रस मिलाकर पीने से लाभ मिलता है। गर्मियों में ककड़ी के बीजों को ठण्डाई के साथ घोंटकर पीने से गर्मी के विकारों को दूर करने में सहायता मिलती है।
- गर्भिणी के उदर शूल- ककड़ी के जड़ 1 तोला को 1 पाव दूध व 1 पाव जल के मिश्रण में कुचल कर मिला दें, फिर मंदग्न पर पकाएँ दुग्ध मात्र रहने पर सुखोष्ण पिलाने से लाभ होता है।

स्वैहत का खजाना पुदीना

पुदीने को गर्मी और बरसात की संजीवनी बूटी कहा गया है, स्वाद, सौन्दर्य और सुगंध का ऐसा संगम बहुत कम पौधों में देखने को मिलता है। पुदीना मेंथा वंश से संबंधित एक बारहमासी, खुशबूदार जड़ी है। इसकी विभिन्न प्रजातियाँ यूरोप, अमेरिका, एशिया, अफ्रीका और ऑस्ट्रेलिया में पाई जाती हैं, साथ ही इसकी कई संकर किस्में भी उपलब्ध हैं।

ग हरे हरे रंग की पत्तियों वाले पुदीने की उत्पत्ति कुछ लोग योरप से मानते हैं तो कुछ का विश्वास है कि मेंथा का उद्भव भूमध्यसागरीय बेसिन में हुआ तथा वहाँ से यह प्राकृतिक तथा अन्य तरीकों से संसार के अन्य हिस्सों में फैला। लगभग तीस जातियों और पाँच सौ प्रजातियों वाला पुदीने का पौधा आज पुदीना, ब्राजील, पैरागुए, चीन, अर्जेन्टिना, जापान, थाईलैंड, अंगोला, तथा भारतवर्ष में उगाया जा रहा है। लेकिन इसकी विभिन्न जातियों में- पिपमिंट और स्पियरमिंट का प्रयोग ही अधिक होता है। भारतवर्ष में मुख्यतया तराई के क्षेत्रों (नैनीताल, बदायूँ, बिलासपुर, रामपुर, मुरादाबाद तथा बरेली) तथा गंगा यमुना दोआन (बाराबंकी, तथा लखनऊ तथा पंजाब के कुछ क्षेत्रों (लुधियाना तथा जलंधर) में उत्तरी-पश्चिमी भारत के क्षेत्रों में इसकी खेती की जा रही है। पूरे विश्व का सत्तर प्रतिशत स्पियर मिंट अकेले संयुक्त राज्य में उगाया जाता है। पुदीने के विषय में प्रकाशित एक ताजे शोध से यह पता चला है कि पुदीने में कुछ ऐसे एंजाइम होते हैं, जो कैंसर से बचा सकते हैं।



उपयोग

मेन्थोल का उपयोग बड़ी मात्रा में दवाईयों, सौंदर्य प्रसाधनों, कनफेक्शनरी, पेय पदार्थों, सिगरेट, पान मसाला आदि में सुगंध के लिये किया जाता है। इसके अलावा इसका उड़नशील तेल पेट की शिकायतों में प्रयोग की जाने वाली दवाइयों, सिरदर्द, गठिया इत्यादि के मल्हमों तथा खाँसी की गोलियों, इनहेलरों, तथा मुखशोधकों में काम आता है। यूकेलिप्टस के तेल के साथ मिलाकर भी यह कई रोगों में काम आता है। अमृतधारा नामक बहुउपयोगी आयुर्वेदिक औषधि में भी सतपुदीने का प्रयोग किया जाता है। विशेष रूप से गर्मियों में फैलने वाली पुदीने की पत्तियाँ औषधीय और सौंदर्योपयोगी गुणों से भरपूर हैं। इसे भोजन में रायता, चटनी तथा अन्य विविध रूपों में उपयोग में लाया जाता है। संस्कृत में पुदीने को पूतिहा कहा गया है, अर्थात् दुर्गंध का नाश करनेवाला। इस गुण के कारण पुदीना चूड़ंगम, टूथपेस्ट आदि वस्तुओं में तो प्रयोग किया ही जाता है, चाट के जलजीरे का प्रमुख तत्व भी वही होता है। गन्ने के रस के साथ पुदीने का रस मिलाकर पीने को स्वास्थ्यवर्धक माना गया है। सलाद में इसकी पत्तियाँ डालकर खाने में भी यह स्वादिष्ट और पाचक होता है। कुछ नहाने के साबुनों, शरीर पर लगाने वाली सुगंधों और हवाशोधकों (एअर फ्रेशनर) में भी इसका प्रयोग किया जाता है।

कुछ घरेलू नुस्खे

- पुदीने की पत्तियों का ताजा रस नीबू और शहद के साथ समान मात्रा में लेने से पेट की हर बीमारियों में आराम दिलाता है।
- पुदीने का रस कालीमिर्च और काले नमक के साथ चाय की तरह उबालकर पीने से जुकाम, खाँसी और बुखार में राहत मिलती है।
- इसकी पत्तियाँ चबाने या उनका रस निचोड़कर पीने से हिचकियाँ बंद हो जाती हैं।
- सिरदर्द में ताजी पत्तियों का लेप माथे पर लगाने से दर्द में आराम मिलता है।
- मासिक धर्म समय पर न आने पर पुदीने की सूखी पत्तियों के चूर्ण को शहद के साथ समान मात्रा में मिलाकर दिन में दो-तीन बार नियमित रूप से सेवन करने पर लाभ मिलता है।
- पेट संबंधी किसी भी प्रकार का विकार होने पर एकचम्मच पुदीने के रस को एक प्याला पानी में मिलाकर पिएँ।
- अधिक गर्मी या उमस के मौसम में जी मिचलाए तो एक चम्मच सूखे पुदीने की पत्तियों का चूर्ण और आधी छोटी इलायची के चूर्ण को एक गिलास पानी में उबालकर पीने से लाभ होता है।
- पुदीने की पत्तियों को सुखाकर बनाए गए चूर्ण को मंजन की तरह प्रयोग करने से मुख की दुर्गंध दूर होती है और मसूड़े मजबूत होते हैं।
- एक चम्मच पुदीने का रस, दो चम्मच सिरका और एक चम्मच गाजर का रस एकसाथ मिलाकर पीने से श्वास संबंधी विकार दूर होते हैं।
- पुदीने के रस को नमक के पानी के साथ मिलाकर कुल्ला करने से गले का भारीपन दूर होता है और आवाज साफ होती है।

औषधीय गुण

यूनानी चिकित्सा पद्धति हिकमत में पुदीने का विशिष्ट प्रयोग अर्क पुदीना काफ़ी लोकप्रिय है। हकीमों का मानना है कि पुदीना सूचन को नष्ट करता है तथा आमामाशय को शक्ति देता है। यह पसीना लाता है तथा हिचकी को बंद करता है। जलोदर व पीलिया में भी इसका प्रयोग लाभदायक होता है।



76 दिवसीय

प्राकृतिक चिकित्सा

शिविर में विशेष छूट का लाभ उठायें

दिनांक 7 अप्रैल 2024 "विश्व स्वास्थ्य दिवस" से प्रारम्भ होकर दिनांक 21 जून 2024 अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस तक विशेष स्वास्थ्य लाभ पहुँचाने के उद्देश्य से हमारे यहाँ उपलब्ध सभी प्रकार की थैरेपी (प्राकृतिक चिकित्सा एवं यौगिक चिकित्सा) पर 30 प्रतिशत की विशेष छूट प्रदान की जायेगी



एडवांस योग एण्ड नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास,
स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर (म.प्र.)
फोन : 0731 4989287, 9893519287, 9826042287

पहुँचने के लिए स्कैन कीजिए





फायदेमंद है नींबू पानी

नींबू बहुत ही गुणकारी है। कई रूपों में यह हमारे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद साबित होता है। नींबू विभिन्न विटामिन्स व मिनरल्स का खजाना माना जाता है। इसमें पानी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स और शर्करा मौजूद होती है। नींबू विटामिन सी का बेहतर स्रोत है। इसमें विभिन्न विटामिन्स जैसे थियामिन, रिबोफ्लोविन, नियासिन, विटामिन बी- 6, फोलेट और विटामिन-ई की थोड़ी मात्रा मौजूद रहती है। आज जानिए नींबू पानी के फायदे के बारे में।

नींबू पानी हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है सिवाय उनके जिन्हें नींबू से एलर्जी होती है। यह खराब गले, कब्ज, किडनी स्टोन, और मसूड़ों की समस्याओं में राहत पहुंचाता है। ब्लड प्रेशर और तनाव को कम करता है। त्वचा को स्वस्थ बनाने के साथ ही लीवर के लिए भी यह बेहतर होता है। नींबू पानी में कई तरह के मिनरल्स जैसे आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस, कैल्शियम, पोटैशियम और जिंक पाए जाते हैं। आइए जानें किन-किन चीजों में है यह फायदेमंद-

किडनी स्टोन

नींबू पानी का स्वास्थ्य पर पड़ने वाला सबसे महत्वपूर्ण फायदा है, इसका किडनी स्टोन से राहत पहुंचाना। मुख्यरूप से किडनी स्टोन शरीर से बिना किसी परेशानी के निकल जाता है, लेकिन कुछ मामलों में यह यूरिन पत्तो को ब्लॉक कर देते हैं जो अत्यधिक पीड़ा का कारण बनता है। नींबू पानी पीने से शरीर को रिहाइड्रेट होने में मदद मिलती है और यह यूरिन को पतला रखने में मदद करता है। किडनी स्टोन बनने के खतरे को कम करता है।

डायबीटीज रोगी का साथी

हाई शुगर वाले जूस व ड्रिंक का बेहतर विकल्प माना जाता है नींबू पानी। खासतौर से उनके लिए जो डायबिटिक हैं या वजन कम करना चाहते हैं। यह शुगर को गंभीर स्तर तक पहुंचाए बिना शरीर को रिहाइड्रेट व ऊर्जावान करता है।



पाचनक्रिया में फायदेमंद

नींबू पानी में मौजूद नींबू का रस हाइड्रोक्लोरिक एसिड और पित्त सिक्रेशन के प्रोडक्शन में वृद्धि करता है, जो पाचन के लिए आवश्यक है। साथ ही, यह एसिडिटी और गठिया के खतरे को भी कम करता है।

इम्यून सिस्टम

नींबू पानी बायोफ्लेवोनॉयड, विटामिन सी और फाइटोन्यूट्रियंट्स का बेहतर स्रोत है जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता की शक्ति बढ़ाने में मदद करता है। इसमें मौजूद आवश्यक विटामिन्स और मिनरल्स के कारण यह शरीर के एनर्जी लेवल को बढ़ाने में मदद करता है।

खराब गला

नींबू पानी को गुनगुना करके पीने से गले की खराबी या फैरिन्जाइटिस में आराम पहुंचाता है।

वजन कम

हर सुबह शहद के साथ गुनगुना नींबू पानी पीने से अतिरिक्त वजन कम किया जा सकता है।

मसूड़ों की समस्या

नींबू पानी पीने से मसूड़ों से संबंधित समस्याओं से राहत मिलती है। नींबू पानी में एक चुटकी नमक मिलाकर पीने से बेहतर परिणाम मिलते हैं।

स्ट्रेस और ब्लड प्रेशर

नींबू पानी का एक और फायदा यह है कि इसमें ब्लड प्रेशर को कम करने के गुण के साथ ही तनाव, डिप्रेशन और अवसाद कम करने के गुण पाए जाते हैं। नींबू पानी पीने से तुरंत ही आपको आराम का अनुभव होगा। इसके अलावा भी यह डायरिया जैसी समस्याओं में असरदार होता है।



ज्यादा बैठे रहने से भी होती हैं ये बीमारियां

लम्बे समय तक बैठने से भी हमारे शरीर में कुछ ऐसे परिवर्तन होने लगते हैं जो कि हानिकारक होते हैं। भले ही हम इन पर गौर न कर पाते हैं। उदाहरण के लिए अगर हम टीवी के सामने लम्बे समय तक बैठे रहते हैं तो यह भी हानिकारक है और इससे व्यक्ति कई तरह बीमारियों का शिकार हो सकता है।

आमतौर पर हम दफ्तरों में भी करीब 8-10 घंटे तक कम्प्यूटर के सामने बैठे रहते हैं और यह स्थिति भी निरापद नहीं है क्योंकि इस कारण से आपके सिर से लेकर पैर तक बीमारियां अपनी मौजूदगी बना सकती हैं।

हाई ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल

लम्बे समय तक बैठने से विभिन्न अंगों को नुकसान हो सकता है। लम्बे समय तक बैठे रहने से उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) की समस्या हो सकती है और कोलेस्ट्रॉल बढ़ सकता है।

मांसपेशियों में कमजोरी

आप बैठे रहते हैं तो पीठ और पेट की मांसपेशियां ढीली पड़ने लगती हैं। इसी स्थिति के चलते आपके कूल्हे, पैरों की मांसपेशियां कमजोर पड़ने

लगती हैं।

ऑस्टियोपोरोसिस

लम्बे समय तक बैठे रहने से लोगों का वजन भी बढ़ता है और इसके परिणामस्वरूप कूल्हे और इसके नीचे के अंगों की हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। शारीरिक सक्रियता की कमी के कारण ही ऑस्टियोपोरोसिस या अस्थि-सुषिरता जैसी बीमारियां आम होती जा रही हैं।

गर्दन में तनाव

लम्बे समय तक कम्प्यूटर पर बैठने या टाइप करने से गर्दन भी सख्त हो जाती है। इस अस्वाभाविक हालत का परिणाम यह होता है कि गर्दन में तनाव पैदा हो जाती है। इसके कारण कंधों और पीठ में भी दर्द होने लगता है।

पीठ पर बुरा असर

एक जैसी स्थिति में बैठे रहने से रीढ़ की हड्डी की नमनीयता की विशेषता दुष्प्रभावित होती है और इसमें डिस्क क्षतिग्रस्त भी हो सकते हैं। इसलिए सही अवस्था में बैठने के लिए उपाय करने चाहिए।

बचने के लिए क्या करें?

इन अप्रिय स्थितियों से बचने के लिए हम क्या कर सकते हैं तो इसका जवाब है कि आप हल्का व्यायाम करके ही बहुत हद होने वाले नुकसान को रोक सकते हैं।

- एक्सरसाइज बॉल या बैकलेस स्टूल पर बैठें। इससे आपके सभी महत्वपूर्ण मांसपेशियां सक्रिय हो जाती हैं।
- आप दिन में एक बार अपने हिप फ्लेक्सर्स (आकुंचकों) को तीन-तीन मिनट के लिए दोनों ओर रखकर बैठें।
- अगर आप टीवी देख रहे हों या अन्य कोई काम कर रहे हों तो थोड़ी देर के लिए आप चलना शुरू कर दें। भले ही चलने की रफ्तार धीमी हो, लेकिन इससे भी आपकी मांसपेशियां सक्रिय होती हैं।
- आप बार-बार खड़े होने और बैठने का अभ्यास करें।
- आप योग मुद्राओं का अभ्यास कर सकते हैं या फिर अपने शरीर को गाय, बिल्ली जैसी मुद्रा में रखें।

पढ़ें अगले अंक में

मई - 2024

संतुलित आहार (बैलेन्स डाइट) विशेषांक



संभत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान, जो रखेगी पूरे परिवार का ध्यान...

क्रोनिक पीठ दर्द एक आम बार-बार होने वाली समस्या है जो वैश्विक स्तर पर 570 मिलियन से अधिक लोगों को प्रभावित करती है यह दुनिया भर में विकलांगता के दूसरे प्रमुख कारणों का प्रतिनिधित्व करता है, अधिकांश मामलों में क्रोनिक पीठ दर्द का कारण अज्ञात है।



कुछ ऐसी बातें हैं जो आपके **स्पाइन को नुकसान** पहुंचा सकती हैं

- गलत पोस्चर में बैठना
- गलत गद्दे पर सोना
- पेट के बल सोना
- लगातार बैठकर काम करना
- व्यायाम नहीं करना

अगर आप **पीठ दर्द या रीढ़ की हड्डी में परेशानी महसूस** करते हैं तो करें ये उपाय

- कैल्शियम युक्त आहार का सेवन करें
- भारी सामान न उठाएं
- सेतुबंध आसन कमर दर्द के लिए है कारगर

होम्योपैथी चिकित्सा एवं प्राकृतिक चिकित्सा अपनाएं

एडवांस्ड

होम्योपैथिक चिकित्सा केंद्र
ADVANCED HOMOEOPATHY
HEALTH CENTER & HMR PVT LTD
8/9, MAYANK APARTMENT
GEETA BHAWAN
MANDIR ROAD INDORE
9993700880, 07314064471

एडवांस

प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र
ADVANCE YOGA &
NATUROPATHY HOSPITAL
28-A, GREATER BRIJESHWARI PIPLIYAHANA,
NEAR KARNAWAT BHOJNALAYA
OPPO. SCHEME NO 140, INDORE.
9893519287, 07314989287

तनाव दूर भगाए बांसुरी योग



योग के माध्यम से
आपको करीब आठ घंटे
की नींद तक का आराम
मिल सकता है।

जि

स बांसुरी की धुन में भगवान कृष्ण गोपियों और पशु-पक्षियों को मोहपाश में बांध लिया करते थे, उसका उपयोग आज की जीवनशैली से होने वाले तनाव को दूर करने के लिए भी किया जा सकता है। जी हां दिल और दिमाग को सुकून देने वाली बांसुरी से आप अपने तनाव को भी दूर कर सकते हैं। यानी बांसुरी की धुन आपके तनाव को दूर करने में सहायक साबित हो सकती है। इस आसन को बांसुरी योग कहा जाता है। आइए जानें आखिर क्या है बांसुरी योग और इससे तनाव को कैसे दूर किया जा सकता है।

बांसुरी योग पारम्परिक योग का मिलाजुला रूप है। इस योग में बांसुरी की धुनों पर सांसें पर नियंत्रण का अभ्यास किया जाता है। यह योग और बांसुरी का मेल है जो 40 मिनट के सेशन में मानसिक तनाव को कम करता है और आराम पहुंचाता है। इस योग के माध्यम से आपको करीब आठ घंटे की नींद तक का आराम मिल सकता है।

बांसुरी योग की विधि

बांसुरी योग करने के लिए सीधे खड़े हो जायें और दोनों हाथों को दोनों तरफ 90 डिग्री के कोण पर रखें। फिर बांसुरी की धुन पर हाथों को गोलाकार घुमाएं। इसके बाद ओंकार शब्द का उच्चारण करें। इसी मुद्रा में कुछ देर तक ध्यान की मुद्रा में बैठे रहें।

बांसुरी योग के लाभ

इस योग से आपकी थकान और तनाव तो कम होता ही है, साथ ही यह शारीरिक और मानसिक रूप से भी काफी मददगार होता है।

सेवा

सुपर स्पेशियलियटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हॉर्मोन्स डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी को समर्पित केन्द्र



विशेषताएँ: बौनापन, हॉर्मोन विकृति, पिट्यूटरी, कैल्शियम असन्तुलन, एडिनल, इनफर्टिलिटी, चेहरे पर अनियन्त्रित बाल, महिलाओं में अनियन्त्रित माहवारी, जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एण्ड पोस्ट नॉटल), हार्मोनल डिसऑर्डर्स, इनफर्टिलिटी (बाँझपन) एवं माहवारी समस्याएँ, फिटल मेडिसीन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी।

क्लीनिक: 102, वामन रेसीडेंसी स्कीम नं. 74सी, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल के पास, विजय नगर इन्दौर.

समय: शाम 5 से 8 बजे तक, **दिन:** सोमवार से शुक्रवार
फोन: 0731-3517462, 99771 79179

क्लीनिक: 109, ओणम प्लाजा, इण्ट्री हाउस के पास, ए.बी.रोड, इन्दौर. फोन 0731 4002767, 99771 79179

समय: सुबह 10 से दोप.1 बजे तक,
दिन: सोमवार, बुधवार शनिवार

क्लीनिक: वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर (म.प्र.)

उज्जैन: प्रति गुरुवार, स्थान : सिटी केमिस्ट, वसावड़ा, पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रिंगज, उज्जैन (म.प्र.)

खण्डवा: प्रत्येक माह के द्वितीय रविवार: पालीवाल मेडिकोज, पड़ावा चौराहा, खण्डवा

असुविधा से बचें: कृपया पूर्व अपाईटमेंट लेकर आवें

डायबिटीज़ की चिकित्सा के लिए होम्योपैथी

होम्योपैथी चिकित्सा से मधुमेह की बीमारी को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है, जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है, और मधुमेह से होनेवाली गम्भीर स्थिति को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

म धुमेह के रोग में उपयोग में आने वाली दवाइयों को छह समूहों में बांटा जा सकता है, जैसे कि अम्ल (एसिड), धातु, अन्य खनिज (मिनरल), सब्जियां, जानवरों से प्राप्त औषधियां, और ओर्गनो थेरेपिक उपचार। मधुमेह के उपचार के लिए उपयोग में आए जानेवाले अम्ल (एसिड) हैं

एसेटिक एसिड (सिरका अम्ल), लेक्टिक एसिड (दुग्ध अम्ल), फॉस्फोरिक एसिड, नाइट्रिक एसिड, पिकरिक एसिड, कार्बोलेक्टिक एसिड, और फ्लोरिक एसिड। एसिड का उपयोग बेहद कमजोरी से या स्थायी कमजोरी से पीड़ित रोगियों में किया जाता है। एसिड अम्लरक्तता (एसिडोसिस) को टाल सकता है, जो कि 'डायबीटिक मेलिटस' का सबसे बड़ा खतरा है।

दवाइयों का उपयोग करने का निर्देश हर रोगी के वैयक्तिक विशेषताएं और लक्षणों के आधार पर बनाए जाते हैं।

इंसुलिन, एक ओर्गनो थेरेपिक उपचार



मधुमेह के गम्भीर मामलों में, दुबले पतले क्षयरोगियों में और कोमा में किया जाता है। पेनक्रेअटिन, एड्रेनलिन, यूरिया, लेक्टिथिन अन्य ओर्गनो थेरेपिक उपचार हैं। डायबीटिज़ मेलिटस के लिए बायोकेमिक उपचार नेट्रम्यूर, नेट्रसल्फ, नेट्रफोस केलिम्यूर और कलिसल्फ हैं।

धातुओं का उपयोग हाइपरटेंशन, डाइबीटिक न्यूरोपैथी, आर्टिओस्क्लेरोसिस, मानसिक और शारीरिक थकान और बहुत सारे अन्य लक्षणों से पीड़ित रोगियों के लिए किया जाता है। मिनरल, सब्जियां, और जानवरों से प्राप्त उत्पादों का उपयोग कमजोरी, गैंगरीन, और मधुमेह से संबंधित पाचक तंत्र की समस्याएं, नपुसंकता, दृष्टि संबंधी समस्याएं, और मधुमेह से संबंधित अन्य परेशानियां, जैसे अनेक लक्षणों को ठीक करने के लिए किया जाता है। होमियोपैथी चिकित्सा किसी मरीज के लक्षणों और

विशेषताओं पर निर्भर करती है। इसीलिए दो मरीज मधुमेह से पीड़ित हो सकते हैं, लेकिन उनको दी जाने वाली दवाएं पूर्ण रूप से अलग हो सकती हैं। कुछ निश्चित होमियोपैथी औषधियां मधुमेह से पीड़ित व्यक्ति के सामान्य स्वास्थ्य में सुधार कर सकती हैं। जिन मधुमेह के मरीजों का सामान्य स्वास्थ्य बहुत कमजोर है, उनके मधुमेह के रोग पर अच्छी तरह से नियंत्रण रखना बहुत मुश्किल हो जाता है। साधारण स्वास्थ्य में सुधार होने से शरीर तन्दुरस्त होता है, और ब्लड ग्लूकोज को नियंत्रित करने के लिए आवश्यक दवाओं की खुराक और मात्रा घट जाती है और ब्लड ग्लूकोज के नियंत्रण में सुधार होता है। मरीज के स्वास्थ्य में सुधार लाने के लिए सिजेजियम-जम्बोलिनम, यूरैनियम नाइट्रिकम जैसे होम्योपैथिक दवाइयों का उपयोग होम्योपैथिक चिकित्सक की सलाह से किया जा सकता है।

गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

डॉ. अरुण रघुवंशी
MBBS, MS, FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेट रोग एवं जनरल सर्जन
मानद विशेषज्ञ : मेदांता, शैली,
सीएचएल केयर, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल



- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- बेरियाटिस सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- कोलो रेक्टल सर्जरी
- हर्निया सर्जरी
- थायरॉइड पैथारायराईड सर्जरी

402, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के ऊपर, सत्यसाई चौराहा, स्क्रीन नं. 54, ए.बी. रोड, विजय नगर, इन्दौर

• फोन : 97531 28853, 99072 52245 • क्लीनिक समय : सुबह 12 से 2:30 बजे तक • शाम 6 से 8 बजे तक रविवार अवकाश



नवरात्र धार्मिक आस्था का ही नहीं, तन-मन को निर्मल बनाने का भी संकल्प पर्व है। मां की भक्ति में डूबा भक्त जब नौ दिन तक उपवास रखता है, तो उसके शरीर से विषाक्त तत्व भी निकल जाते हैं। इस दौरान पूरे शरीर का डिटॉक्स भी हो जाता है। लेकिन ध्यान रहे उपवास जहां एक सीमा तक शरीर को फिट रखता है, वहीं इससे कुछ जटिलाएं भी सामने आती हैं। इसलिए नवरात्र का व्रत रखने से पहले मन को ही नहीं तन को भी तौल परख लें कि आप इसे किस सीमा तक बर्दाश्त कर सकते हैं।

नवरात्र पर उपवास जरा संभल कर

कु

छ व्यक्ति ऐसे भी होते हैं जिन्हें नवरात्र के उपवास के दौरान स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं पैदा हो सकती हैं जैसे-

- डायबिटिक और हाइपरटेंशन मरीज।
- वैसे मरीज जिनकी हाल ही में कोई सर्जरी हुई हो।
- जो व्यक्ति एनीमिया यानी खूनी की कमी से पीड़ित हों।
- ऐसे लोग जिन्हें शरीर के मुख्य अंग से संबंधित गंभीर बीमारी हो। जैसे दिल, किडनी, लिवर वगैरह।
- हाइपरलेसेमिक से ग्रस्त व्यक्ति और अन्य ब्लड शुगर समस्याओं वाले मरीज।
- गर्भवती महिलाएं।

नवरात्र में बनने वाले आहार हाई कैलरी युक्त होते हैं। जैसे तले हुए आलू, साबुदाना पापड़, खीर, साबुदाने की टिक्की, पकौड़े, वगैरह। हेल्थ के हिसाब से देखें, तो इस तरह का आहार शरीर

को स्वस्थ नहीं रखता बल्कि शरीर में वसा की मात्रा बढ़ाता है। इससे शरीर का वजन बढ़ता है और स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं पैदा होती हैं खासकर मधुमेह और हाइपरटेंशन के मरीजों के लिए।

मधुमेह से पीड़ित और ऐसे व्यक्ति जिन्हें हाई ब्लड शुगर है, उन्हें नवरात्र उपवास के दौरान काफी सावधानी रखनी चाहिए। पूजा में बढ़-चढ़ कर हिस्सेदारी करना या ज्यादा उपवास परेशानी बढ़ा सकता है। अगर आप इन दिनों उपवास कर रहे हैं, तो इस बात का ध्यान रखें कि लंबा उपवास न करें। थोड़े-थोड़े अंतराल पर कुछ खाते रहें यानी हर घंटे-दो घंटे बाद। इस तरह कुछ खाते रहने से आपका ब्लड ग्लूकोज (रक्त शर्करा) स्तर सामान्य बना रहेगा।

नवरात्र के दौरान डायबिटिज के मरीजों के खाने के लिए बहुत कुछ है जैसे कुटू का आटा, लौकी, कद्दू और दूसरी सब्जियां। फलों

में पपीता, सेब, खट्टे फल, नाशपाती या बादाम ले सकते हैं। चीजों को थोड़े-थोड़े अंतराल पर लेते रहें। हाइपरटेंशन के मरीज इस त्योहार पर खयाल रखें कि भोजन में ज्यादा नमक न हो। एसीडिटी और हर्टबर्न के मरीजों को ज्यादा देर खाली पेट न रहने की सलाह दी जाती है। इन्हें थोड़े-थोड़े अंतराल पर हल्का भोजन करते रहना चाहिए। केला, दही, ठंडा दूध एसिडिटी जैसी समस्या से निपटने में सहायक होते हैं।

हालांकि नवरात्र के दौरान खाने-पीने की काफी वैरायटी बाजार में मौजूद है पर इस बात का हमेशा खयाल रखें कि आपके स्वास्थ्य से बढ़कर कुछ नहीं है। ऐसे व्यक्ति जिन्हें नवरात्र के दौरान उपवास रखना है उन्हें हेल्दी भोजन जिनमें कार्बोहाइड्रेट, विटामिन, मिनरल्स व प्रोटीन मौजूद हो ऐसा भोजन करना चाहिए ताकि स्वस्थ रहकर आप मां की भक्ति कर सकें।

संपूर्ण सोडानी
डायग्नोस्टिक क्लिनिक

(A unit of Sodani Hospitals and Diagnostics Pvt. Ltd.)

961 777 0150
0731 4766222

एलजी-1, मोरया सेंटर, 16/1 रेस कोर्स रोड,
इंदौर (म.प्र.)

sodani@sampurnadiagnostics.com

www.sampurnadiagnostics.com

31 वर्षों का विश्वास



9617770150

24x7 हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपडेटेड रिपोर्ट
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्कैन करें!!



घर या ऑफिस से
ब्लड सैपल लेने हेतु
संपर्क करें

श्रीरामजी की शरण में

अयोध्या प्रवास के दौरान डॉ. अनिल कुमार मिश्रा जी से मिलकर आशीर्वाद प्राप्त किया तथा श्रीराम मंदिर स्थापना पर प्रकाशित 'सेहत एवं सूरत' पत्रिका गैट करते हुए संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी।





Allergy...Allergy...Allergy...
There will be no further allergy

क्या आपको बार-बार एलर्जिक
बीमारियाँ हो जाती हैं?

होम्योपैथी आपके रोग का समुचित इलाज

किरसी भी प्रकार की एलर्जिक बीमारियाँ जैसे त्वचा रोग, दाद, खुजली, सोरियासिस, एक्जिमा, एलर्जिक रायनाइटिस, एलर्जिक साइनुसाइटिस, टांसिलाइटिस इत्यादि के उचित समाधान/इलाज हेतु

मो. 99937 00880

इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सा का उत्कृष्ट एवं विश्वसनीय संस्थान

एडवॉर्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर गीताभवन मेनरोड, इन्दौर है।

यहाँ पर जोड़ों में दर्द, सूजन, गठिया, अस्थमा, मुँहासे, अनियमित माहवारी, ल्युकोरिया (सफेद पानी), चिड़चिड़ापन, बाल झड़ना/सफेद होना, रूसी, शीघ्रपतन, कमजोरी, अनिच्छा, सर्दी/जुकाम, स्पॉन्डिलाइटिस, कब्ज, जलन, एसिडिटी, काले दाग(झाईयाँ) सनबर्न, पथरी, पीलिया, माइग्रेन इत्यादि सभी बीमारियों के उचित इलाज हेतु संपर्क कर सकते हैं।

यौन रोगों को छुपाना खतरनाक हो सकता है।

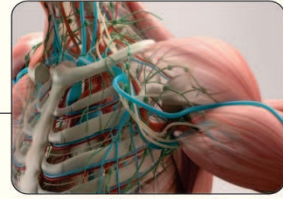
इस पर खुलकर चर्चा करें।



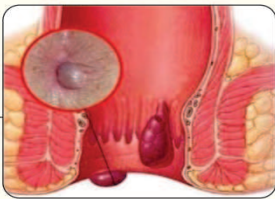
पीठ एवं कमर का दर्द



घुटनों का दर्द



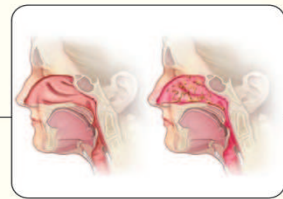
नसों का दर्द



फिसर, फिशचुला, पाईल्स



टांसिलाइटिस



एलर्जिक रायनाइटिस

**एडवॉर्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर**

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

मो. 99937 00880, 98935 19287 0731-4064471