

स्वास्थ्य रक्षा के अद्भूत उपाय

डॉ० भीष्म कुमार

वैज्ञानिक ई 1

प्रायः आजकल देखने में आता है कि प्रत्येक 100 व्यक्तियों में एक व्यक्ति दिल का मरीज, एक व्यक्ति मधुमेह के रोग से पीड़ित तथा दो व्यक्ति रक्तचाप की अनियमितताओं की चपेट में है तथा दिन-प्रतिदिन इनकी संख्या में बढ़ोतरी हो रही है। उपरोक्त आंकड़े केवल नौकरी-पेशा, व्यापारी वर्ग एवं ऐसे लोगों से संबंधित हैं जिनका अधिकतर समय एक ही जगह पर बैठकर कार्य करने में अथवा यात्रा में बीतता है तथा जिन्हें अत्यधिक व्यस्ताओं के कारण अपनी दैनिक शारीरिक आवश्यकताओं को सुचारु रूप से पूर्ण करने के लिये समयाभाव रहता है। शायद ईश्वर की असीम कृपा है कि इन रोगों से गरीब तथा मेहनतकश लोग बचे हुए हैं। यदि आप भी ऐसा सोचते हैं तो मैं कहूँगा कि यह बिल्कुल ही गलत है। गरीब एवं मेहनतकश लोग इन बीमारियों से इसलिये नहीं बचे हुए हैं कि उन पर ईश्वर की असीम कृपा है - बल्कि वह इसलिये बचे हुए हैं कि जिन कारणों से ये बीमारियों होती है उन कारणों को उनकी दैनिक दिनचर्या में कोई स्थान ही नहीं मिलता है। अन्यथा उन्हें इन बीमारियों का इलाज करने में अपने एवं अपने परिवारजनों की, डाक्टर्स द्वारा दी जाने वाली दवाओं एवं खर्चिले आपरेशन कराने पर भूखे रहकर जान गंवानी पड़ती है।

आइये, हमारे द्वारा ऐसी कौन सी कमियां होती हैं जिनसे ये बीमारियां होती है तथा किन छोटी-2 बातों को ध्यान में रखकर इनसे बचा जा सकता है इस पर विचार करें।

पहले हम दिल की बीमारी की ही बात लेते हैं। आपने सुना होगा कि आजकल बड़ी जल्दी ही एन्जाइना का दर्द शुरू हो जाता है तथा बात बढ़ने पर बाईपास हार्टसर्जरी तक पहुँच जाती है। यह मुख्य रूप से धमनियों तथा सिराओं में कोलोस्ट्रॉल के जम जाने पर रक्त का बहाव रूकने के कारण होता है। वैसे तो दिल के अनेक रोग होते हैं लेकिन यहाँ हम केवल उस रोग की ही बात कर रहे हैं जो कि आजकल आम हो गया है तथा जिसका मुख्य कारण उम्र बताया गया है। धमनियों अथवा सिराओं में कोलस्ट्रॉल जमजाने की बात को एक उदाहरण देकर समझाने का प्रयास करता हूँ आशा है आप भी इसको आसानी से समझ जायेंगे। मान लीजिये एक नाली में पानी बहता है तथा वह नाली केवल एन्ट्री तथा निकासी के स्थानों पर ही खुली है शेष भाग उसका चारों तरफ से बन्द है हम उस नाली की सफाई के लिये कोई भी बांस या रौड इत्यादि का प्रयोग नहीं कर सकते हैं। अब यदि इन परिस्थितियों में नाली में हर समय पानी बहता रहता है तथा पानी में अनेक प्रकार के पदार्थ जो कि घुली हुई अथवा अघुलनशील अवस्था में हैं धीमे-2 नाली की सतहों पर चिपकते रहेंगे तथा समय के साथ नाली को शंकरा बनाते रहेंगे। इस प्रकार एक समय के पश्चात नाली में बहने वाला पानी अवरूद्ध होने लगेगा तथा एक समस्या का रूप धारण कर लेगा। यदि हमें इस समस्या को दूर रखना है तो हमारे पास एक ही उपाय है कि हम प्रतिदिन उस नाली में तेजी से दो बाल्टी पानी डालते रहें तो तेज बहाव के कारण नाली की सतहों पर जो भी पदार्थ प्रतिदिन जमेंगे उसको साफ करता रहेगा इस प्रकार हम भविष्य में नाली के रूकने की समस्या से बच जायेंगे। ठीक इसी प्रकार यदि हम चाहते हैं कि अत्यधिक पतली धमनियों तथा सिराओं में कोलस्ट्रॉल का जमाव न हो तो हमें प्रतिदिन थोड़ा दौड़कर, तेज चलकर, कूदकर अथवा खेलकर, रक्त के बहाव को तेज करना होगा जिससे प्रतिदिन जमा होने वाले कोलस्ट्रॉल की सफाई होती रहे तथा हम एनजाइना के दर्द अथवा दिल के मरीज होने से बच जायें। ध्यान रहे कि प्रतिदिन की क्रिया कम से कम इतनी होनी चाहिये कि अन्दर का पहना हुआ वस्त्र पसीने में पूरी तरह

भीग जाये। इसके लिये यदि प्रातः कम से कम दो गिलास पानी पीकर व्यायाम या अन्य कोई क्रिया की जाये तो अत्यधिक लाभकारी होगा।

दूसरी आम होने वाली बीमारी का नाम मधुमेह है। पहले यह बीमारी वृद्धावस्था में ही होती थी, लेकिन अब बच्चे, जवान व बुजुर्ग सभी इस बीमारी के शिकार हो रहे हैं तथा दिन-प्रतिदिन इस बीमारी के मरीजों की संख्या बढ़ रही है। आइये इसके कारणों के बारे में जरा गौर करते हैं - क्योंकि इस रोग का सही कारण न तो आपको किसी पुस्तक में मिलेगा तथा न ही इसे कोई डाक्टर बतायेगा। यदि वह बतायेंगे तो सिर्फ इतना ही कि इसमें ब्लड व मूत्र में शुगर की मात्रा बढ़ जाती है। तथा इसका मुख्य कारण पैक्रियाज (एक छोटी सी ग्रन्थि जो कि लिवर की सहायक ग्रन्थि है) द्वारा आवश्यक मात्रा में इन्सूलिन न बनाना होता है। लेकिन आखिर पैक्रियाज आवश्यक मात्रा में इन्सूलिन क्यों नहीं बना पाते हैं इसका कोई कारण उनके पास नहीं होता है।

जरा सोचियें आखिर आजकल ऐसी क्या बात हो रही है जो कि हमारे साथ पहले नहीं थी। यदि आप दिमाग पर थोड़ा भी जोर डालेंगे तो आपको समझ में आ जायेगा कि आजकल सभी की व्यस्तता बहुत अधिक बढ़ गयी है तथा भोजन को ठीक से चबाकर खाने का भी समय लोगों के पास नहीं है अथवा जानकारी न होने के कारण वह भोजन को चबाकर खाने के बारे में कोई ध्यान नहीं देते हैं तथा केवल पांच मिनट में ही खाना अथवा अन्य खाने योग्य चीजें पेट में पहुँच जाती है।

यदि आप पाचन तंत्र की प्रक्रिया तथा विभिन्न पाचन तंत्रों के कार्य के बारे में पढ़ेंगे तो आपको पता चलेगा कि भोजन में उपलब्ध प्रोटीन या तो मुख में चबाते या चूसते समय पैदा होने वाली लार अथवा पैक्रियाज के द्वारा पैदा किये जाने वाला एक विशेष प्रकार का रस जो कि लार के ही समान होता है, द्वारा ही किया जा सकता है। इन दोनों में से भी लार की ही प्रमुख भूमिका होती है तथा पैक्रियाज द्वारा विशेष अवस्था में ही यह कार्य किया जाता है क्योंकि पैक्रियाज द्वारा अनेक प्रकार के रस विशेष परिस्थितियों में आवश्यकता पड़ने पर बनाये जाते हैं जब कि कुछ खास रस ही उसके द्वारा साधारणतः बनाये जाते हैं जिनमें इन्सूलिन एक है। अब यदि किसी के द्वारा, खाना ठीक प्रकार से चबाकर नहीं खाया जाता है तथा यह उसकी आदत बन गयी है तो ऐसी स्थिति में पैक्रियाज द्वारा अपना दैनिक कार्य के साथ-२ विशेष कार्य करने पर भी मजबूर होना पड़ेगा जिससे उसकी **over loading** होने पर इन्सूलिन का बनना कम हो जायेगा। अतः मधुमेह के न होने के लिये सबसे पहले उपाय है कि खाने को चबाकर खाया जाये। वैसे भी हमारे पूर्वजों ने कहा है कि खाने को पीयें तथा पीने को खायें अर्थात् पीने वाले पेय को भी मुख में थोड़े समय तक रोके जिससे उसमें थोड़ी लार की मात्रा मिल जाये जिससे उसमें यदि प्रोटीन की मात्रा है तो उसका ठीक से पाचन हो सके। आपने सुना होगा अथवा शायद आपके परिवार में भी खाने के उपरान्त थोड़ा सा मीठा-कोई मिठाई अथवा गुड़ इत्यादि खाते होंगे इसका मुख्य कारण केवल यही है कि यदि खाना खाते समय लार की मात्रा खाने में कम मिल पायी है तो वह थोड़ा सा मीठा खाकर अधिक लार पैदा होकर पूर्ण हो जाये।

मधुमेह को दूर रखने का दूसरा उपाय प्रतिदिन टहलना अथवा व्यायाम करना है जिससे शरीर में अतिरिक्त शुगर की मात्रा जलकर ऊर्जा में परिवर्तित हो जाये। अतः जो व्यक्ति खाना भी ठीक से चबाता है तथा टहलता अथवा व्यायाम करता है उसे आजीवन डायबिटीज नहीं होगी लेकिन यदि यह आवश्यकता के अनुसार पर्याप्त नहीं है तो उन्हें अधिक उम्र में मधुमेह की बीमारी हो सकती है। लेकिन जो भी इन दोनों में से कोई एक भी नहीं करता है उसको तो 25-30 वर्ष की उम्र के बीच मधुमेह की बीमारी होने की पूर्ण

सम्भावना रहती है। ऐसा मैंने सैकड़ों लोगों से जिनको मधुमेह की बीमारी है उनसे वार्ता करने के उपरान्त निष्कर्ष निकाला है।

तीसरी बीमारी जो कि बहुत ही आम हो चुकी है वह है रक्तचाप की अनियमितता। इस बीमारी के कारणों की संख्या मरीजों की संख्या की तरह ही अधिक है लेकिन इतनी अधिक नहीं कि हम उनको दूर न कर सकें। आईये जरा इसके कारणों पर भी विचार करें। आपको जानकारी होगी की मानव शरीर में दो आँत होती है एक छोटी आँत जो कि पतली व अधिक लम्बी होती है तथा दूसरी बड़ी आँत जो की मोटी व कम लम्बी होती है। पाचन प्रक्रिया के दौरान अमाशय तथा छोटी आँत में भोजन में विभिन्न प्रकार के रसों के मिलने के कारण रासायनिक परिवर्तन होते हैं जिसमें गैस बनती है जिसे हम आम भाषा में वायु कहते हैं तथा इससे होने वाले विकारों को आयुर्वेद में वायुविकार का नाम दिया गया है। साधारण अवस्था में यदि शरीर का तापमान सही है खाने की प्रकृति भी ठीक है तथा यदि खाने का तरीका भी सही अपनाया जा रहा है तो छोटी आँत में बनने वाली गैस की मात्रा बहुत थोड़ी होती है जो की डकार इत्यादि के रूप में निकल जाती है लेकिन यदि तरीके ठीक नहीं हैं जिनके कई कारण हो सकते हैं, जैसे नींद पूरी नहीं हो रही है, आवश्यकता से अधिक कार्य करने पर थकान का असर शरीर के पाचन तंत्र पर पड़ रहा है, तला-भुना अथवा अधिक वसा युक्त भोजन एवं ठंडी चीजें अथवा ठंडे पेयों का सेवन अधिक करने से शरीर के पाचन तंत्र का तापमान आवश्यकता से कम है, किसी प्रकार की चिन्ता अधिक होने से मानसिक तनाव का असर पाचन तंत्र पर पड़ रहा है एवं इसके अलावा दैनिक जीवन में यदि शारीरिक श्रम, टहलना अथवा व्यायाम का नितान्त ही अभाव है जिससे खाया हुआ खाना ठीक से पच नहीं पा रहा है - इत्यादि कारणों से अमाशय व छोटी आँत में बनने वाली गैस की मात्रा बढ़ जाती है। जिससे पचे हुए भोजन रूपी रस में दबाव बढ़ने के कारण इसकी मात्रा (अधिक घुलने के कारण) भी बढ़ जाती है। अन्ततः खून में इस वायु की मात्रा बढ़ने से शरीर के विभिन्न अवयवों में वायु की मात्रा अधिक हो जाती है जिससे शरीर की प्रकृति के अनुसार तथा शरीर के विभिन्न अंगों की स्थिति के अनुसार यह वायु विभिन्न प्रकार के प्रकोप पैदा कर देती है जिनमें शरीर के विभिन्न अंगों में दर्द का होना (विशेषकर कमर से ऊपर वाले हिस्से में) अंग फड़कना, सर का दर्द इत्यादि एक आम बात है।

उच्च रक्तचाप शरीर में खून के बहने की गति सामान्य से अधिक होने होता है। जिससे शरीर के प्रत्येक अवयव पर इसका दबाव बढ़ जाता है शरीर के कुछ खास अवयव इन दबाव को सहन करने में सक्षम नहीं हैं जिससे उन पर शीघ्र ही असर होना शुरू हो जाता है। जैसे मस्तिष्क जो कि रक्तचाप के जरा सा अधिक होने पर भारी होना शुरू हो जाता है तथा फिर तेज सरदर्द में बदल जाता है। उक्त रक्त चाप दिल की सामान्य कार्यप्रणाली के लिये भी घातक है।

पाठक समझ ही गये होंगे की अमाशय तथा छोटी आँत में अधिक गैस बनने से किस प्रकार रक्तचाप बढ़ जाता है अर्थात् जब खून में घुली हुई वायु (गैस) की मात्रा अधिक हो जाती है तब खून के बहाव में होने वाले घर्षण अथवा अवरोध में कमी आ जाती है जिससे खून के अधिक गति से बहने पर उक्त रक्तचाप की शिकायत हो जाती है। अतः इसे दूर करने के लिये पाचन तंत्र को सही रखा जाना नितान्त आवश्यक है जिसके लिये ऊपर लिखे हुए कारणों पर ध्यान देना जरूरी है। आमतौर पर जब भी किसी से इस बारे में बात की जाती है तो सदैव यही जवाब मिलता है कि मेरा पेट तो बिल्कुल ठीक रहता है अथवा पाचन एकदम सही है तथा गैस की कोई शिकायत नहीं है क्योंकि अधिकतर लोग अपान वायु को ही केवल गैस समझते हैं। आपको मैं बताना चाहूँगा कि अपान वायु केवल बड़ी आँत में अपाच्य भोजन (अवशिष्ट) में होने वाली

रासायनिक प्रक्रिया के दौरान बनने वाली गैस जो कि गुदा द्वार से बाहर निकलती है को कहते हैं तथा यह भी उचित है कि यदि पाचन तंत्र ठीक कार्य नहीं करेगा तो अपाच्य भोजन की मात्रा एवं प्रकार भी सर्वथा सामान्य से भिन्न होगा। अतः यदि बड़ी आँत में बनने वाली गैस की मात्रा भी अधिक है तथा उसका निष्कासन पूर्ण रूप से नहीं हो पाता है तो यह भी खून में वायु की मात्रा को बढ़ाती है तथा इससे सामान्यतः कमर तथा कमर से नीचे वाले अंग अधिक प्रभावित होते हैं।

उक्त रक्तचाप के निदान के लिये पाचन तंत्र के सही ढंग से कार्य करने के लिये छोटी तथा बड़ी आँत व आमाशय की समय-2 पर सफाई होना नितांत आवश्यक है। यदि प्रत्येक माह में कम से कम एक बार आमाशय एवं छोटी आँत की सफाई प्रातः गुनगुना पानी पीकर (यदि उच्च रक्तचाप की शिकायत नहीं है तो नमक डालकर) तथा 15 से 10 मिनट तक पेट को आगे पीछे करके (श्वास निकालकर पेट का हिलाना) पुनः पानी को बाहर निकालना चाहिये तथा बड़ी आँत को दो माह में एक बार या तो एनीमा लेकर (डाक्टर के परामर्शनुसार) अथवा जुलाव लेने की दवा लेकर साफ करना आवश्यक है।

मैं पाठकों को यहाँ विशेष रूप से बताना चाहूँगा कि अधिकतर लोग दिन में 10-15 गिलास पानी पीने की सलाह देते हैं तथा इसका पालन करने वाले आँखे बन्द करके वैसा ही करते हैं जिसका परिणाम उल्टा ही होता है। यहाँ ध्यान देने योग्य बात यह है कि गर्मी के मौसम को छोड़कर पीने वाले पानी का तापमान (अधिक मात्रा में पानी पीने पर) इतना होना चाहिये कि वह आपके शरीर के तापमान पर आने के लिये आपके शरीर से ऊर्जा न ले अन्यथा ठंडा पानी पीने से शरीर के तापमान में कमी आ जायेगी जिससे पाचन तंत्र गड़बड़ा जायेगा तथा परिणाम अच्छे के बजाय उल्टे हो जायेंगे।

दूसरी बात मैं पाठकों को बतलाना चाहूँगा कि शारीरिक स्वस्थता में लार बहुत अधिक उपयोगी है यह बहुत अच्छी एन्टीबायोटिक भी है। अतः किसी भी प्रकार से यदि लार की अधिक मात्रा पेट में जाती रहे तो न तो किसी प्रकार का इन्फेक्सन ही होगा तथा न ही पाचन तंत्र खराब होगा। जिससे मधुमेह व उच्च रक्तचाप जैसी बीमारी से बचा जा सकता है।

आशा है कि पाठक गण इस लेख में दी गई जानकारियों से अवश्य ही लाभ उठाने का कष्ट करेंगे।