

सेहतमंद रहने के लिए बाँडी मांगे मिनरल

विटामिन युक्त चीजें खाओ, इससे ताकत मिलेगी। यह तो हममें से कई कहते पाए जाते हैं। और क्यों नहीं? विटामिन है ही ताकत का प्रतीक। ए, डी, सी, बी-12, के- हमारे शरीर को ये सब विटामिन चाहिए। मगर इनके साथ ही एक और महत्वपूर्ण तत्व है, जिस पर हम उतना गौर नहीं करते, जितना करना चाहिए। ये हैं मिनरल्स। हमारे शरीर के लिए मिनरल्स भी उतने ही जरूरी हैं, जितने कि विटामिन। हारमोन बनाना, मांसपेशियों का संकुचन (कॉन्ट्रैक्शन) नियंत्रित करना, शरीर का एसिड बैलेंस कायम रखना मिनरल्स का काम है। तो चलिए, कुछ मुख्य मिनरल्स के बारे में जानते हैं...

* पोटेशियम

सोडियम के साथ मिलकर पोटेशियम एक इलेक्ट्रोलाइट का काम करता है, जिससे शरीर के फ्लूइड्स रेगुलेट होते हैं। यह रक्तचाप, हृदयगति, नर्व इम्पल्स को भी सुचारू बनाए रखता है। पोटेशियम की कमी से मांसपेशियों की कमजोरी, जी मितलाना आदि हो



सकता है।

अपने भोजन में नारियल पानी, केला, दूध और इससे बने पदार्थ, मछली, दालें आदि शामिल करने से इसकी कमी नहीं होती।

* मैग्नेशियम

यह तत्व मेटाबॉलिज्म, ब्लड शुगर को एनर्जी में बदलने, रक्तचाप और हृदयगति को सही बनाए रखने में मदद करता है। यह कैल्शियम के साथ मिलकर काम करता है। मैग्नेशियम की कमी से माइग्रेन, डिप्रेशन, मसल क्रैम्प आदि की समस्या हो सकती है।

मैग्नेशियम पाने के लिए आपको भोजन में हरी सब्जियां, बादाम, होल ग्रेन, केला आदि शामिल करना चाहिए।

* फॉस्फोरस

फॉस्फोरस हड्डियों में कैल्शियम फॉस्फेट के रूप में जमा होता है। दांतों और हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए फॉस्फोरस जरूरी है। इसकी कमी से जोड़ों में जकड़न, थकान, हड्डियों में दर्द आदि हो सकता है।

भोजन में फॉस्फोरस आपको दालों, नट्स, दूध, चीज, अंकुरित अनाज, मीट व फिश से मिल सकता

है।

* मैग्नीज

मैग्नीज की कमी से कमजोर याददाश्त, पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

मैग्नीज आपको अनाज, दालों, मटर, चाय, कॉफी, किशमिश आदि से मिल सकता है।

* जिंक

अच्छी रोग प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्यून सिस्टम के लिए जिंक एक जरूरी तत्व है। यह आपके बालों, त्वचा, नाखूनों को भी पोषण प्रदान करता है। गर्भावस्था के समय यह खास तौर पर लाभकारी होता है। पुरुषों को भी अच्छे स्पर्म के लिए जिंक लाभदायक मिनरल है। जिंक की कमी हो, तो सर्दी-जुकाम आदि भी जल्दी हो जाता है।

भोजन में जिंक आपको साबुत अनाज, दूध, फलियों, सी-फूड, दालों, तिल आदि से मिलता है।

* सल्फर

शरीर में प्रोटीन के निर्माण के लिए सल्फर जरूरी है। यह एंटी-एजिंग है, त्वचा को मुलायम और चमकता हुआ रखने में सहायक है।

एक्सरसाइज के दौरान जब लग जाए चोट



शरीर को फिट रखने के लिए रोजाना व्यायाम बेहद जरूरी है लेकिन उससे भी महत्वपूर्ण है, सही तरह से एक्सरसाइज करना। अगर जोर-आजमाइश करते वक्त आह-आउच कहने की नौबत आ जाए तो इसे नजरअंदाज न करें बल्कि इसका कारण जानने की भी कोशिश करें। आइए जानते हैं, ऐसी ही कुछ इंजरीज के बारे में।

क्या आप जिम में वजन घटाने के लिए एकदम से उत्साहित होकर ज्यादा वर्कआउट कर बैठते हैं? या फिर स्ट्रेचिंग या कसरत करते वक्त चोट लगने पर भी एक्सरसाइज जारी रखते हैं? अगर आप इनमें से कुछ भी ऐसा कर रहे हैं तो बिलकुल गलत है। चिकित्सक के अनुसार ज्यादा जोर आजमाते हुए कुछ लोग मस्क्युलोस्केलटल इंजरी से पीड़ित हो सकते हैं। आजकल क्लिनिक में भी वर्कआउट इंजरी के बहुत से मामले देखने को मिल रहे हैं। हाल

के वर्षों में तो जिम में एक्सरसाइज करने का ट्रेंड चल निकला है। यह आज की जरूरत भी है, इसीलिए जो भी वर्कआउट करें, अपने ट्रेनर या किसी एक्सपर्ट की मदद से ही करें।

होती है ये समस्याएं:- आजकल तेजी से विकसित होते शहरी लाइफस्टाइल और व्यायाम की गलत पद्धतियों के कारण मसल या लिगमेंट इंजरी, बार-बार होने वाली स्ट्रेस इंजरी, कार्टिलेज टियर्स, टेंडनाइटिस जैसी आम इंजरी बढ़ने लगी है। इसके अलावा जिम में मसल पुल और खिंचाव, शिन स्प्लिट, नी इंजरीज, कंधे की इंजरी और कलाई में मोच आना शामिल है।

एलर्जी और होमियोपेथी

‘एलर्जी’ शब्द किसने नहीं सुना ?

आज के युग में मरीज जब कोई भी लकलीफ लेकर डाक्टर के पास जाता है, तब डॉक्टर यदी वह तकलीफ समझ में नहीं आती है तब तुरंत बताएगा कि आपको किसी प्रकार की कोई एलर्जी है। आज हम एलर्जी के विषय में थोड़ी जानकारी लेंगे।

एलर्जी यानी किसी वस्तु प्रति अपनी रोग प्रतिकारक शक्ति का अबनोर्मल रीएक्शन अपना शरीर जब भी किसी वस्तु या पदार्थ के संपर्क में आता है चमड़ी के द्वारा श्वासश्वास द्वारा, भोजन में वगैरे तब अपनी राग प्रतिकारक शक्ति निश्चित करती है क्या यह वस्तु या पदार्थ अपना शरीर के लिए हानिकारक है या फायदेमंद है तो उसे स्वीकार करता है, यदि हानिकारक है तो उसका विरोध करती है। इसलिए हम कई बार आंखों में जलन (खुजलाहट) चमड़ी के उपर खुजलाहट या चोट होना, छीक, शर्दी शरीर फुल जाना इत्यादी देखने को मिलता है। जो आचानक ही बिना कारण होता है। जब अपनी रोग प्रतिकारक शक्ति किसी वस्तु पदार्थ के संपर्क में आने से उसका विरोध करता है तब निश्चित प्रकार के लक्षण शरीर में होते हैं। उसी परिस्थिति को एलर्जी हो सकती है। खुराक में नहू (गलुटन), दूध या दूध से बनी चीजे अंडे, नट (Nut), मुंगफली (Peanut), सब्जी (टमाटर, बटाटा, बैंगन, इत्यादी), दाल, दारू, दरियाद खुराक (मछली, झींगा, इत्यादी) कृत्रिम रंग (Arfifical Clolur Orange Red, Yellow etc.)

हवामान :-

धूल, धुआं, हवामान में अदलाबदली वृक्षापात की धूलक... (Pollen) जनावर के बाल (Fur) House mites,

House सिगरेट (Cigrate) घर उपयोगी केमिकल्स (Solvent, Cleaners) इत्यादी।

अन्य पदार्थ :-

प्लास्टिक (Plastic) धातुएं (तांबा, सीसा, इत्यादी) दवाई (पनीसीलीन Penicilin - सल्फा Sulpha, Cent, bniotic] flu Vaccines) इत्यादी।

उसका कोई जवाब नहीं, जिस व्यक्ति को किसी वस्तु या पदार्थ से एलर्जी नहीं है उसको अचानक से उसी वस्तु या पदार्थ से एलर्जी हो जाती है।

उदाहरणार्थ :-

शारिरिक मानसिक तनाव, तकलीफो दवाओं से दबा देने से दवाई की उल्टी असर अपने आप दवाई लेने Caccinations खुराक में Preservative लेना

विपरित करते हैं।

लक्षण (चिन्ह) :-

छीक आना, नाक चहना, नाक में खुजलाहट आंख लाल होना, श्वास लेने में तकलीफ (दमा) Asthma होट गला की सुजन, पेट का दर्द दस्त शीलस, चमड़ी लाल होना और सूज जाना।

निदान (तपास) :-

मरीज की मेडीकल हीस्ट्री से

Akshay Banker

M D (Homoeopathy)
Ex Principal, Professor [India]
+1 647 868 4340

Nina Banker

M D (Homoeopathy)
Ex Professor [India]
+1 647 773 3074

Homeopathic Clinic (s):

93, Dundas St. E., Suite 107, Mississauga, ON. L5A 1W7.
[East of Hwy 10 and Dundas, Above Dollarama]
[Monday, Thursday, Friday - 10 am to 5 pm]

134, Queen St. E., Suite 203, Brampton, ON. L6V 1B2.
[Queen and Centre street]
[Tuesday, Saturday - 10 am to 5 pm]

2761, Markham rd., Aum Beauty Clinic, Scarborough, ON.
M1X 1L5. [North of Markham and Finch]
[Wednesday - 4 pm to 7 pm]

यह एलर्जी अपने शरीर में श्वासश्वास से त्वचा चमड़ी से, मुंह से और खुन से प्रवेश करती है।

कारण :-

डॉक्टरी विज्ञान एलर्जी का निश्चित कारण बता नहीं सकता लेकिन एलर्जी होती है तब शरीर में क्या फेरफार होता है इत्यादी के बारे में सबकुछ जानते हैं लेकिन

इत्यादी थोड़ा हम अपने पुर्वजों के बारे में सोचे तो क्या उनको एलर्जी थी वे प्रकृति के नजदीक रहते थे, ताजा खाना खाते थे, शरीरिक श्रम करते थे, मानसिक तनाव नहीं था कारण बिना दवा लिए रोग या तकलीफो को घरेलु उपचार या जड़ीबुटी से मिटाते थे। Vaccine नहीं लेते थे जबकि हम इस सब से बिलकुल ही

एलर्जी का पता चलता है एलर्जी टेस्ट स्कीन टेस्ट

Igc, Total Serum Igf.

इलाज :-

एलर्जी कर्ता, वस्तु या पदार्थ से दूर रहे यह प्रथम प्राथमिकता है लेकिन इसबार यह शक्य नहीं है और यह रोग का इलाज भी नहीं है।

Allopathy में एलर्जी

का इलाज :-

Antihistamines, Decongestants, Corticosteroids या ImmunoTherapy Allergy Shots इत्यादी इलाज है इन दवाईओं के बहुत सारी साईड इफेक्ट (विपरित असर) है। उदाहरणार्थ- नींद आना मुंह सुख जाना हृदय तस से धक्कना, धुंधला दिखना, कबजियात Blood Pressure बढ़ना, सिर दुखना अनिंद, इत्यादी यह इलाज रोग नहीं छीक करता किंत एलर्जी के लक्षणों को काबु में रखता है जैसे ही दबा बंध करो ऐसे ही फिर से लक्षण शुरू होते हैं।

Immuno Therapy अथवा Allergy shots में जिस वस्तु की एलर्जी होती है उस वस्तु का इन्जक्शन से शरीर में डाला जाता है न्मि मात्रा से लेकर धीरे-धीरे ज्यादा मात्रा में जिससे अपनी रोग प्रतिकारक शक्ति उसका आदि हो जाय (Habitate) और उस वस्तु के संपर्क में एलर्जी के लक्षण दिखयी न दे यह इलाज कठीन है। कारण हर सप्ताह में यह इंजेक्शन लेना पड़ेगा।

बरसो तक या उसके बाद भी कोई गारंटी नहीं होती कि एलर्जी मिट जायेगी, दूसरा एक व्यक्ति बहुत वस्तु या पदार्थ एलर्जी का होता है, ऐसे में हरेक वस्तुओं का इंजेक्शन लेना कठिना प्रक्रिया है, तीसरा अधिकतम यह पता नहीं लगता की व्यक्ति किसी वस्तु से एलर्जी की है और कई बार खून की जांच से भी निश्चित पता नहीं लगता।

होमियोपेथिक एलर्जी के इलाज के अकसर साबित हुई है, लेकिन इसबार यह शक्य नहीं है होमियोपेथिक दवा से एलर्जी मिट सकती है। यह असंख्य मरीजों से साबित हो चुका है। महत्व की

बात तो यह है कि होमियोपेथीक दवाओं के कोई विपरित असर (Bed reaction) नहीं होती। होमियोपेथिक का मूलभूत विचार ऐसा है यदि हमारी रोग प्रतिकारक शक्ति हमारी शरीर की प्रकृति यदि तंदुरस्त है तो शरीर में रोग नहीं हो सकता।

होमियोपेथीक दवाईया यह दो वस्तुओं का तंदुरस्त करता है जिससे शरीर खुद रोग को मिटाने में सक्षम बनता है, लेकिन इस शरीर की प्रकृति तथा रोग प्रतिकारक शक्ति का समझने के लिए जरूरी है।

मरीज की सम्पूर्ण माहिती जिसमें एलर्जी के लक्षण भुतकालिन बीमारियों और उसके लिए किया हुआ इलाज आनुवंशिक बीमारिया मरीज की आदत शीक, गम अनबनाव मानसिक लक्षण इत्यादि का समावेश होता है। यह सब जानने के बाद मरीज को होमियोपेथी दव दी जाती है वह रोग को मिटाने में शरीर को सहाय करती है।

Pring, Summer Fall इत्यादि ऋतु में शर्दी खांसी श्रास दम का एलर्जी ये अलग Weeds हवामान के परिवर्तन से दूसरी कोई चीजे खने से एलर्जी या ऐसे एलर्जी जिस के बारे में मरीज जानता नहीं है इन सबका इलाज होमियोपेथिक में है।

धीरज में शांति से हिम्मत से और होमियोपेथिक के निर्देश अनुसार दवा करने से राग जडमुल से निकल जाता है।

होमियोपेथिक हर प्रकार के रोग सहायक रूप है शक्ति है इसलिए आप किसी रोग से पीड़ित हो आप एक बार आपके होमियोपेथीक से चर्चा करें और मुझे विश्वास है कि आपके रोग में निश्चित ही होमियोपेथिक दवा आपको फायदा करेगी।