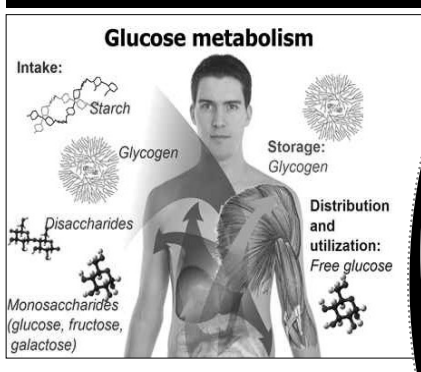
टाबॉलिज्म डालता है पूरी सेहत पर असर



आजकल मेटाबॉलिज्म के धीमे या तेज होने को लेकर कुछ न कुछ नए शोध होते रहते हैं। और इन शोधों के कारण एक नई बहस छिड़ गई है कि मेटाबॉलिज्म हमारी सेहत को किस तरह से प्रभावित करता है। इससे जुड़े कुछ सवालों के जरिए आइए जानते हैं मेटाबॉलिज्म को और भी बेहतर तरीके से :-

मेटाबॉलिज्म क्या होता है?

यह हमारे शरीर के बायोकेमिकल प्रक्रिया का कुल योग होता है। इसके तहत श्वसन क्रिया, वसा के संग्रह, मांसपेशियों के बनने, पाचन और रक्तसंचार जैसी प्रक्रियाएं शामिल होती हैं, जिनकी गणना की जाती है।

मेटाबॉलिक दर क्या होती है?

यह कैलोरी बर्न करने की दर होती है, जो हमारा शरीर एक्सरसाइज के दौरान या फिर आराम की स्थिति में बर्न करता है। मेटाबॉलिक दर भोजन, व्यायाम, हमारे आस-पास का तापमान, उम्र, जेंडर, भावनात्मक स्थिति, हॉर्मोनल लेवल, मासिक चक्र और गर्भावस्था आदि से प्रभावित होती है।

शरीर का मेटाबॉलिज्म किसके द्वारा संचालित होता है?

थायरॉइड ग्लैंड के द्वारा स्रावित होने वाले हॉर्मोन्स शारीरिक प्रक्रिया के लिए जरूरी होते हैं। ये मेटाबॉलिक प्रक्रिया और वृद्धि को नियंत्रित करने का काम करते हैं। थायरॉइड हॉर्मोन हार्ट रेट, शरीर के तापमान, ब्लड प्रेशर, भोजन को ऊर्जा में बदलने और अन्य प्रक्रियाओं को प्रभावित करता है।

पुरुष या महिला किनका मेटाबॉलिक दर अधिक होता है?

पुरुषों में मांसपेशियों का अनुपात महिलाओं की तुलना में अधिक होता है लेकिन फैट कम होता है, इस वजह से सामान्य तौर पर पुरुषों का मेटाबॉलिक रेट अधिक होता है।

लोआइसिस : आंखों में भरी पैरासाइट की मुसीबत

मनुष्य शरीर का महत्वपूर्ण और नाजुक अंग आंखें। इनको होने वाली हानि ध्यान न देने पर इतनी गंभीर भी हो सकती है कि जीवन पीड़ामय हो जाए। लोआइसिस के मामले में भी सही इलाज आवश्यक है।

त्वचा और आंखों की बढ़ती मुश्किल

लोइयासिस या लोआ लोआ फाइलेरियासिस को अफ्रीकन आई वर्म या फ्यूजिटिव स्वेलिंग, आदि नामों से भी जाना जाता है। यह आंखों के साथ ही त्वचा को भी प्रभावित करने वाली समस्या है, जो एक पैरासाइट लोआ लोआ वर्म की वजह से होता है। यह मनुष्य तक मक्खी की विशेष प्रजाति द्वारा पहुंचता है।आंखों के भीतर इस वर्म की उपस्थिति इतनी क्लियर होती है कि यह आंख में चलता नजर आता है।

पीड़ा और तकलीफ

इस समस्या के चलते आंखों में असहजता के साथ ही दर्द भी उत्पन्न हो जाता है। हालांकि, इसकी वजह से आंखों की रौशनी के खत्म हो जाने का खतरा तो उतना नहीं होता, लेकिन इसके कारण होने वाली असहजता और तेज दर्द मुश्किल खड़ी कर देता है। यही कारण है कि मरीज को इलाज आवश्यक होता है। इस रोग के कारण त्वचा के निचले हिस्से पर खुजली होकर सूजन पैदा हो जाती है जो लाल रंग की होती है। यह सूजन भी तकलीफदेय हो सकती है। इस सूजन को कालाबार स्वेलिंग के नाम से जाना जाता है।

लार्वा और वयस्क वर्म

वर्म के लार्वा शरीर में प्रवेश करने के बाद शरीर से ही पोषण पाकर वयस्क रूप में बदल जाते हैं। वयस्क होने की यह प्रक्रिया एक से चार साल तक की अवधि में हो सकती है और इसके बाद ये वर्म अपनी संख्या में वृद्धि करते हुए 15 साल से भी ज्यादा समय तक मनुष्य में परजीवी बनकर रह सकते हैं। ये संक्रमण जिस मक्खी की वजह से मनुष्य में पहुंचता है वह अधिकांशतः दिन में काटती है।

लक्षणों की तरफ दें ध्यान

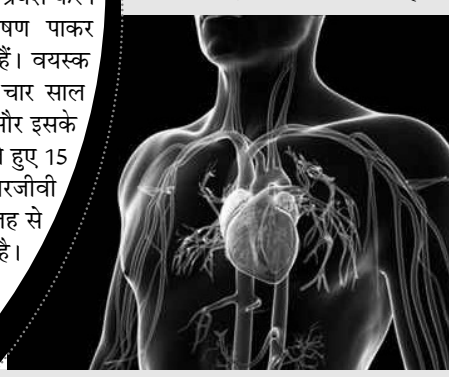
इस रोग के लक्षण अक्सर लम्बे समय में लेकिन स्पष्ट सामने आते हैं। इसके कारण सूजन और दर्द के साथ ही लाल हुई त्वचा और खुजली भी पनप सकती है।

जब वर्म आंखों में रेंगता है तो तकलीफ बढ़ जाती है।

दिल की बीमारियां और गंभीर स्थिति से बचाव

यह सबसे अहम बात है कि शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए नियमित रूप से ध्यान देना कारगर सिद्ध होता है। जिस तरह आप रोज भोजन करते हैं उसी तरह स्वास्थ्य के लिए भी अलग से प्रयास करना आवश्यक है। खासकर तब जब आप पहली चेतावनी पा चुके हों। इसी संदर्भ में जानिए दिल की बीमारियों के साथ भी हार्ट

अटैक की स्थिति से बचाव के कुछ टिप्स।



जानकारी और सजगता

कॉन्गेटिव हार्ट फेल्यर या किसी हार्ट डिसीज से गुजरने के बाद सजगता का बढ़ जाना लाजमी है। यह इसलिए भी आवश्यक है कि दोबारा मिली जिंदगी को अच्छे से जिया जा सके। यदि एक बार कोई व्यक्ति हृदय संबंधी किसी तकलीफ से उबर कर आया है तो जरूरी है कि वह अपनी सेहत को लेकर विशेष सतर्क रहे ताकि फिर से मुश्किल में पड़ने से बच सके।

इन बातों का रखें खयाल

एक बार बीमारी के उस भयावह दौर से बाहर आ जाने के बाद भी रोगी को कुछ बातों का ध्यान रखना विशेषतौर पर आवश्यक है ताकि भविष्य में इस तरह की समस्याओं की आशंका को कम से कम किया जा सके। इसके लिए इन बातों पर ध्यान देना जरूरी है-

लक्षणों पर हर समय शांति से नजर रखें। इस बात को लेकर घबराएं नहीं लेकिन कोशिश करें कि पूरे समय आप शरीर में हो रहे बदलावों और लक्षणों को किसी एक जगह नोट कर सकें। जैसे सांस लेने में कठिनाई, हाथ-पैरों में सूजन, बार-बार कफ का होना आदि। इसके लिए कोई डायरी बना लें।

व्यायाम को नियमित रखें, बकायदा डॉक्टर की सलाह से।

स्प्रींग रैग्वीद एलर्जी को होमियोपैथी से ठीक करें

अभी कुछ दिन पहले रेडियो पर spring में (pollen) और ragweed की वजह से होती allergy के बारेमे चर्चा सुनि। एक रेडियो कॉलर ने कहा की उसे इतनी बुरी pollen allergy है की उसे हर हफ्ता allergy shots (injection) लेने पड़ते हैं ऐसे कई रेडियो कॉलर्स ने उनको spring, pollen की वजह से क्या क्या होता है उसके बारेमे कहा। कई कॉलर्स ने घरेलु नुस्खे बताये। तब मुजे ये ख्याल आया की इतने सारे लोगों को ये बीमारी क्यों है जब होमियोपैथी में इतनी अच्छी दवाइया है pollen, spring, dust allergy को ठिक करने की।

हो सकता है की लोगों को ये मालूम नहीं है की होमियोपैथी में इसका इलाज है या किसीने थोड़े समय तक homeopathic ट्रीटमेंट करी हो और कोर्स के बिचमे ट्रीटमेंट छोड़ दी हो की कोई फायदा नहीं हो रहा यह सोच कर द्य हमारा 30 साल का अनुभव ये है की spring, pollen, dust allergy ठिक हो सकती है homeopathic ट्रीटमेंट से द्य तो आज हम ये जाननेकी कोशिश करेंगे pollen, spring ragweed allergy के बारे मे।

जैसे spring आता है की पेड़ पौधे घास में जैसे जान आ जाती है, पत्ते आने लगते है, कलि निकल आती है, सब हरा हरा हो जाता है। और हवामे pollens तैरने लगते है। ये pollens हम सब अपने अन्दर लेते सांसो से लेकिन जिन्हें allergy है उन लोगोंको तकलीफ होने लगती है। पेड़ के pollen spring में निकलते है, घास के pollen जून में निकलते है और ragweed के pollen अगस्त सितम्बर में निकलते है। इसलिए इन महीनोमे allergy ज्यादा होती है।

इन सब में सबसे ज्यादा लोगोंको ragweed से तकलीफ होती है। इस बीमारी को एलर्जिक रायनाइटिस (allergic rhinitis) या hay fever कहते है l Allergy से जो जुखाम होता है वो वायरस की वजह से नहीं होता जो हम common cold में देखते है।

Allergy का मतलब है कोई भी वास्तु से हमारी immune system ·¤æ abnormal reaction. हमारा शारीर जब भी किसी चीज़ के संपर्क में आता है- चमड़ीसे , सांसोमें, खानेमे तब हमारी immune system यह तय करती है की ये चीज़ शारीर के लिए फायदेमंद है या हानिकारक। अगर फायदेमंद हो तो उसको स्वीकार करती है और अगर हानिकारक हो तो उसका विरोध करती है। इस विरोध में immune system हमारे शारीर में अलग अलग लक्षण खड़े करती है, इन लक्षणों को हम allergy कहते है।

लक्षण : छींके आनी-एक दो नहीं पर कई बार 25, 50, 100, नाक से पानी बहना, आँखे लाल हो जाना, नाक बंध हो जाना, आँखों और नाक में खुजली होना, आंख से पानी निकलना, आंख में सुजन होना, तल्वेमे और गले में खुजली होना, साँस लेनेमे तकलीफ होना, सिर में भारीपन और दर्द, साइनस में भारीपन और दर्द, नींद नहीं आना, कानो में तकलीफ, स्वाभाव गुस्सेवाला और चिडचिडा हो जाना, इत्यादि लक्षण दीखते है।

कारण : मेडिकल science ये सही तरह से जान नहीं पाया है की allergy क्यूँ होती है। मतलब की ये मालूम नहीं हो सका की क्यूँ इन patients का शारीर या इनकी immune system इन सब को हानिकारक समजती है और healthy लोग का शारीर या immune system इसको हानिकारक नहीं समजता द्य Pollen, घास, ragweed, ये सब allergens है जिनकी वजह से लक्षण और तकलीफ होती है लेकिन ये मूल कारण नहीं है द्य Patients की detailed इनफार्मेशन और ऑब्जरवेशन से ये माना जाता है की इनमे से कई कारण हो सकते है इन allergy के शारीरिक या मानसिक (physical / mental / emotional) stress, suppression of diseases, ÎßÆ§Ü ·¤Ôè side effects, ओवर मेडिकेशन, hereditary, etc.

निदान : पेशेंट की मेडिकल history से allergy का diagnosis हो सकता है। Allergy test, स्किन test, IgE और total serum IgE test से diagnosis हो सकता है।

इलाज : जिस वस्तु से allergy होती है उनसे दूर रहना ये common सलाह होती है लेकिन परमानेंट solution नहीं। Allopathy में antihistamins, decongestants, corticosteroids, और immunotherapy (allergy shots) दवाइया दी जाती है जो लक्षण को काबू में रखते है लेकिन बीमारी को मिटा नहीं सकते।

जैसे ये दवाई बंध करो तकलीफ वापस होने लगती है। और इन सब दवाइयों की side effects (नींद आना, मुह सुख जाना, palpitation होना, constipation, सिरदर्द, नींद नहीं आना, वगैरह) भी काफी है इसलिए लम्बे टाइम तक कई बार ले नहीं सकते ।

Homeopathy में spring, pollen, ragweed, allergy के लिए बहुत अच्छी दवाई है, और इस बीमारी को जड़से अच्छी करती है। homeopathic दवाई के दुसरे भी फायदे है जैसे नो side effects, लबे अरसे तक ले सकते है, आदत नहीं होती और जब चाहे छोड़ सकते है।

Homeopathic दवाई व्यक्ति की रोग प्रतिकारक शक्ति (immune system) को तंदुरस्त (healthy) और strong बनाती है। इसलिए immune system के disorder की वजहसे जो भी बीमारियाँ होती है (e.g. arthritis, auto immune diseases, psoriasis, vitiligo, IBS, food allergy – peanut, gluten etc) उन सबको homeopathic medicines ठिक कर सकती है।

हम मरीज़ की detailed history लेते है जिसमे उनको अभी हो रही तकलीफ की details जैसे - तकलीफ कब से है, कैसे शुरू हुई, क्या करनेसे बढती है, क्या करनेसे कम होती है, इस तकलीफ के साथ कोई और तकलीफ हो तो उसकी detail, जनम से आजतक हुई सब बीमारी की जानकारी family में दिखी गयी बीमारिया, मरीज़ की mental, emotional, psychological details etc. इन सब से मरीज़ की basic प्रकृति के बारेमे मालूम होता है द्य इन details की मदद से homeopathic medicine select होती है जो बीमारी को ठिक करने में मरीज़ की मदद करती है ।

कोई भी बीमारी को जड़ से अच्छा करना हो तो समय लगता है, इसलिए सब से अनुरोध है की सब्र रखे और दवाई रेगुलर ले तो ज़रूर आपकी तकलीफ ठिक होगी।

होमियोपैथी में हर प्रकार की बीमारी के लिए कोई न कोई हाल ज़रूर होता है। अगर आपके doctor ने कहा हो की आपकी बीमारी का कोई इलाज नहीं है तो गभराइए नहीं, हम से बात करे, ज़रूर कोई हल मिल सकता है जिससे आपको सुकून मिले और आपकी तकलीफ ठिक हो द्य नमस्कार।

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]