

हृदय की बीमारी का आयुर्वेदिक इलाज

हमारे देश भारत में 3000 साल पहले एक बहुत बड़े ऋषि हुए थे, उनका नाम था महर्षि वागवत जी। उन्होंने एक पुस्तक लिखी थी, जिसका नाम है अष्टांग हृदयम्। इस पुस्तक में उन्होंने बीमारियों को ठीक करने के लिए 7000 सूत्र लिखे थे। यह उनमें से ही एक सूत्र है। वागवत जी लिखते हैं कि कभी भी हृदय को घात हो रहा है, मतलब दिल की नलियों में ब्लॉकेज होना शुरू हो रहा है तो इसका मतलब है कि रक्त में अम्लता (एसिडिटी) बढ़ी हुई है। अम्लता आप समझते हैं जिसको अंग्रेजी में एसिडिटी भी कहते हैं और यह अम्लता दो तरह की होती है। एक होती है पेट की अम्लता और एक होती है रक्त की अम्लता। आपके पेट में अम्लता जब बढ़ती है तो आप कहेंगे पेट में जलन सी हो रही है, खट्टी-खट्टी डकार आ रही है, मुंह से पानी निकल रहा है। अगर ये अम्लता और बढ़ जाये तो इसे हाइपर एसिडिटी कहते हैं, फिर यही पेट की अम्लता बढ़ते-बढ़ते जब रक्त में आती है तो रक्त अम्लता होती है और जब ब्लड में एसिडिटी बढ़ती है तो ये अम्लीय रक्त दिल की नलियों में से निकल नहीं पाता और नलियों में ब्लॉकेज कर देता है। और तभी हार्ट अटैक होता है। इसके बिना हार्ट अटैक नहीं होता और ये आयुर्वेद का सबसे बड़ा सच है जिसको कोई डॉक्टर आपको बताता नहीं, क्योंकि इसका इलाज सबसे सरल है।



स्वास्थ्य

तो वाग्भट्ट जी

एसिडिटी का इलाज क्या है?
वागवत जी आगे लिखते हैं कि जब रक्त में अम्लता बढ़ गई है तो आप ऐसी चीजों का उपयोग करें जो क्षारीय है। आप जानते हैं दो तरह की चीजें होती हैं अम्लीय और क्षारीय। अब अम्ल और क्षार को मिला दें तो क्या होता है? हम सब जानते हैं न्यूट्रल होता है।

लिखते हैं कि रक्त की अम्लता बढ़ी हुई है तो क्षारीय चीजें खाओ। तो रक्त की अम्लता न्यूट्रल हो जाएगी, और जब रक्त में अम्लता न्यूट्रल हो गई तो हार्ट अटैक की जिंदगी में कभी संभावना ही नहीं होगी।

अब आप पूछोगे कि ऐसी कौन सी चीजें हैं जो क्षारीय हैं और हम खायें?

आपके रसोई घर में बहुत सी ऐसी चीजें हैं जो क्षारीय हैं। जिन्हें अगर आप खायें तो कभी हार्ट अटैक न आयेगा और अगर आ गया तो दुबारा नहीं आएगा।
आपके घर में जो सबसे ज़्यादा क्षारीय

चीज़ है वह है लौकी, जिसे हम दुध्नी भी कहते हैं और इंग्लिश में इसे बोटल गार्ड भी कहते हैं, जिसे आप सब्जी के रूप में खाते हैं। इससे ज़्यादा कोई क्षारीय चीज़ ही नहीं है, इसलिए आप हर रोज लौकी का रस निकाल कर पियें या अगर खा सकते हैं तो कच्ची लौकी खायें। वागवत जी के अनुसार रक्त की अम्लता कम करने की सबसे ज़्यादा ताकत लौकी में ही है। इसलिए आप लौकी के रस का सेवन करें।

कितनी मात्रा में सेवन करें?

रोज़ 200 से 300 ग्राम लौकी का रस पियें।

कब पियें?

सुबह खाली पेट शौच जाने के बाद पी सकते हैं या फिर नाश्ते के आधे घंटे के बाद पी सकते हैं। इस लौकी के रस को आप और ज़्यादा क्षारीय भी बना सकते हैं। जिसके लिए इसमें 7 से 10 पत्ते तुलसी के डाल लें। क्योंकि तुलसी बहुत क्षारीय है। इसके साथ आप पुदीने के भी 7 से 10 पत्ते मिला सकते हैं। क्योंकि पुदीना भी बहुत क्षारीय है। याद रखें नमक काला या सेंधा ही डालें। दूसरा आयोडीन युक्त नमक कभी न डालें। ये आयोडीन युक्त नमक अम्लीय है।

आप इस लौकी के जूस का सेवन जरूर करें। ये 2 से 3 महीने में आपके हार्ट की सारी ब्लॉकेज ठीक कर देगा। 21वें दिन ही आपको बहुत ज़्यादा अस्पर दिखना शुरू हो जायेगा, और फिर आपको कोई ऑपरेशन की जरूरत नहीं पड़ेगी।



लातेहार-गुमला(झारखंड)। 'आध्यात्मिक कार्यक्रम सह अभिनन्दन समारोह' में मंचासीन हैं शिक्षा मंत्री वैजनाथ राम, अधिवक्ता राजमणि प्रसाद, ब्र.कु. कानन, क्षेत्रीय निदेशिका, कलकत्ता, ब्र.कु. शांति तथा अन्य।



नवांशहर-पंजाब। ज्ञानचर्चा के पश्चात् एस.डी.एम. डॉ. विनीत को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. राम तथा ब्र.कु. पोखर।



दिल्ली। त्यागराज स्टेडियम में आर.सी.एम. कंपनी की 18वीं वर्षगांठ पर आयोजित 'डिस्कवर द हीरो विदिन' कार्यक्रम में आमंत्रित इंटरनेशनल माइंड ट्रेनर एंड मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. शक्तिराज, माउंट आबू का फूलों का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए कंपनी के लीडर्स।



मोहाली-पंजाब। आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् एम.के. तिवारी, आईपीएस-डीजीपी, एम.डी., पंजाब हाउसिंग डेवलपमेंट कॉर्पोरेशन लिमिटेड, सरबजीत सिंह, असिस्टेंट कमिश्नर, म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन तथा गुरचरण सिंह सरण, पूर्व जिला एवं सत्र न्यायाधीश को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रेमलता।



भुवनेश्वर-पटिया(ओडिशा)। 'होलिस्टिक एण्ड टू रोड सेफ्टी एंड सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी' विषयक ट्रांसपोर्ट एंड ट्रेवल विंग रिट्रीट के दौरान इंजीनियर संजय कुमार बेहेरा, आर.टी.ओ.-2, कृष्णा चन्द्र पाणीग्रही, ए.सी.पी., ट्रेफिक, इंजीनियर पुल्लोक चौधरी, पूर्व एडिशनल कमिश्नर, ट्रांसपोर्ट डिपार्टमेंट, प्रकाश महापात्र, डायरेक्टर, शंखध्वनि तथा डी.सी.पी. बिजय कुमार साहू आदि अतिथियों को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गोलप बहन।



जयपुर-वापूनगर। फार्मसी कॉलेज में फार्माकॉन 2019 के उद्घाटन अवसर पर 'मानवीय मूल्यों के साथ जीवन में सकारात्मकता' पर सम्बोधित करने के पश्चात् ब्र.कु. पदमा को मोमेन्टो भेंट करते हुए चेयरमैन प्रो. एम.एस. अग्रवाल।

स्वस्थ बालों के लिए आसान योगासन

बालों का टूटना, झड़ना, असमय सफेद होने जैसी समस्याओं से आजकल अधिकतर लोग परेशान रहते हैं। इस समस्या से निजात पाने के लिए योगा के माध्यम से सिर और खोपड़ी के क्षेत्र में रक्त और ऑक्सीजन के प्रवाह को बढ़ाया जाता है, जिससे बालों

चक्कर आने जैसे कोई समस्या हो तो आसन बंद कर, डॉक्टर की सलाह लें।

भ्रामरी प्राणायाम - मानसिक तनाव की वजह से बालों की कोई समस्या है तो भ्रामरी प्राणायाम के नियमित अभ्यास से उसे काफी हद तक दूर किया जा सकता है।
विधि : पद्यासन या सुखासन में बैठकर दोनों हाथों को मोड़कर कानों के पास ले जाएं। दोनों अंगुठों से कानों को बंद कर लें और बाकी

तनाव से मुक्ति मिलती है। सिर की तरफ रक्त संचार बेहतर होता है जिससे बाल सफेद होने व झड़ने की समस्या से राहत मिलती है।
विधि : वज्रासन की स्थिति में बैठ जाएं। सांस लेते हुए हाथों को ऊपर उठाएं। अब सांस छोड़ते हुए



प्रदूषण, तनाव और अनियमित दिनचर्या के चलते बालों की समस्याएं आम हो रही हैं। योगा के माध्यम से बालों को स्वस्थ और सेहतमंद बनाएं।

को उचित पोषण मिलता है और बालों की समस्याओं में राहत मिलती है।

उंगलियों को सिर पर रख लें। अब श्वास अंदर लें। श्वास बाहर छोड़ते समय कंठ से भ्रमर के समान आवाज़ निकालनी है। यह आवाज़ पूर्ण श्वास छोड़ने तक करना है और आवाज़।



आखिर तक समाप्त होने चाहिए। श्वास अंदर लेने का समय 10 सेकंड तक होना चाहिए और बाहर छोड़ने का समय 20 से 30 सेकंड तक होना चाहिए। शुरुआत में 5 मिनट तक करें। अभ्यास के साथ समय बढ़ाएं।

सावधानी : कान में दर्द या संक्रमण होने पर यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए। चक्कर आना, घबराहट, खांसी, सिरदर्द या अन्य कोई परेशानी होने पर प्राणायाम न करें। डॉक्टर से सलाह लें।

शशांकासन - इस आसन के अभ्यास से

आगे झुकें और माथे को ज़मीन से लगाएं। कुछ देर इसी तरह रहें। कम से कम 30 सेकंड करें और 4-5 बार दोहराएं।
सावधानी : जोड़ों में दर्द व एड़ी के रोग से पीड़ित न करें।

पवनमुक्तासन - यह आसन बालों की समस्याओं को दूर करने के साथ ही पाचन और उत्सर्जन को आसान बनाता है। मासिक धर्म सम्बंधित समस्याओं को दूर कर बालों



के लिए जरूरी हॉर्मोंस को दुरुस्त करता है।
विधि : सीधे लेटकर दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ें। घुटनों को अपने मुंह की ओर करें। कंधों को ऊपर उठाएं व नाक से घुटने को छूने का प्रयास करें। इस आसन को 10 से 60 सेकंड तक करने का प्रयास करें।
सावधानी : जोड़ों में दर्द व एड़ी के रोग से पीड़ित व्यक्ति न करें।

वज्रासन - बालों के झड़ने का प्रमुख कारण पाचन की खराबी भी हो सकता है। वज्रासन को नियमित रूप से करने पर पाचन में सुधार होता है। ये कब्ज से छुटकारा दिलाकर पेट की बीमारियां दूर करता है।
विधि : पैरों को घुटनों से मोड़कर एड़ियों पर बैठ जाएं। कमर बिल्कुल सीधी और दोनों हाथ मोड़ें बिना घुटनों पर रख दें। पांच मिनट से लेकर आधे घंटे तक वज्रासन का अभ्यास कर सकते हैं।
सावधानी : जोड़ों में दर्द, एड़ी के रोग से पीड़ित व्यक्ति वज्रासन न करें। अगर वज्रासन करने पर आपको कमर दर्द, कमजोरी या

