

## शुगर का घरेलू इलाज...

शुगर एक ऐसा मर्ज है, जिससे व्यक्ति की जिंदगी बहुत बुरी तरह प्रभावित हो जाती है। वह अपनी पसंद की मिठाइयां, फल, आलू, अरबी और कई तरह की दूसरी चीजें नहीं खा पाता। इसके साथ ही उसे तरह-तरह की दवाएं भी खानी पड़ती हैं। दवा कोई भी नहीं खाना चाहता, जिससे मजबूरन खानी पड़ती हैं, इससे उसका जायका खराब हो जाता है। इससे व्यक्ति और ज्यादा परेशान हो जाता है। पिछले कई दिनों से हम शुगर के रूहानी और घरेलू इलाज के बारे में अध्ययन कर रहे हैं। हमने शुगर के कई मरीजों से बात की। इनमें ऐसे लोग भी शामिल थे, जो महंगे से महंगा इलाज कर रहे हैं, लेकिन इसके बावजूद उन्हें कोई खास फायदा नहीं हुआ। कई ऐसे लोग भी मिले, जिन्होंने घरेलू इलाज किया और बेहतर महसूस कर रहे हैं। शुगर के मरीज डॉक्टरों से दवा तो लेते



ही हैं। लेकिन हम आपको ऐसे इलाज के बारे में बताएंगे, जिससे मरीज को दवा की जरूरत ही नहीं रहती।

### पहला इलाज है जामुन...

जी हां, जामुन शुगर का सबसे बेहतरीन इलाज है। अमूमन सभी पद्धतियों की शुगर की दवाएं जामुन से बनाई जाती हैं। बरसात के मौसम में जामुन खूब आती हैं। इस मौसम में दरख्त जामुन से लदे रहते हैं। जब तक मौसम रहे, शुगर के मरीज ज्यादा से ज्यादा जामुन खाएं। साथ ही जामुन की गुठलियों को धोकर, सुखाकर रख लें। क्योंकि जब जामुन का मौसम न रहे, तब इन गुठलियों को पीसकर सुबह खाली पेट एक छोटा चम्मच इसका चूर्ण फंक लें। जामुन की चार-पांच पत्तियां सुबह और शाम खाने से भी शुगर कंट्रोल में रहती है। जामुन के पत्ते सालभर आसानी से मिल जाते हैं। जिन लोगों के घरों के आसपास जामुन के पेड़ न हों, तो वे जामुन के पत्ते मंगा कर उन्हें धोकर सुखा लें। फिर इन्हें पीस लें और इस्तेमाल करें।

### दूसरा इलाज है नीम...

नीम की सात-आठ हरी मुलायम पत्तियां सुबह खाली पेट चबाने से शुगर कंट्रोल में रहती है। ध्यान रहे कि नीम की पत्तियां खाने के दस-पंद्रह मिनट बाद नाश्ता जरूर कर लें। नीम की पत्तियां आसानी से मिल जाती हैं।

## एक्सरसाइज और फिजिकल एक्टिविटी

चर्चाओं से लेकर खबरों तक, अक्सर आपने सुना या पढ़ा होगा कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए फिजिकली एक्टिव बने रहना आवश्यक है। वहीं समय-समय पर फिट रहने के लिए विशेषज्ञ व्यायाम को रूटीन का महत्वपूर्ण हिस्सा बनाने की बात भी करते रहते हैं। लोग इन दोनों बातों को अक्सर एक समझ लेते हैं, जबकि इनमें अंतर है।

### क्या है इनका मतलब?

- फिजिकल एक्टिविटी : इसका अर्थ उन तमाम गतिविधियों से है जिनके द्वारा हम शरीर का संचालन लय में बनाए रखते हैं और अपनी मसल्स को काम करने का मौका देते हैं। इसमें बागवानी से लेकर, झाड़ू-



जैसे तमाम घरेलू काम, पैदल टहलना, सीढ़ियां चढ़ना, बच्चों के साथ खेलना, पेट्स को घुमाने ले जाना आदि शामिल हैं।

- व्यायाम : यह फिजिकल

एक्टिविटी का ही एक विशेष प्रकार है, जिसमें योजनाबद्ध तरीके से, विशेष फिजिकल एक्टिविटीज के जरिए शरीर और दिमाग को फिट बनाए रखने का प्रयास किया जाता है।

यही कारण है कि व्यवहार में सूक्ष्म अंतर होते हुए भी इन दोनों के परिणामों में खासा बड़ा अंतर हो सकता है। इसलिए जीवन में इन दोनों का ही होना जरूरी है।

### इसलिए भी खासा है यह अंतर

जो भी काम रोज फिजिकल एक्टिविटी या शारीरिक गतिविधियों के तौर पर किए जाते हैं, वे इंटेंसिटी के लिहाज से हल्के और माध्यम हो सकते हैं। जैसे घर की सफाई करना, कपड़े धोना, खाना बनाना,

बिस्तर बनाना, बच्चों के साथ खेलना आदि कार्यों से शरीर को लाभ मिल सकता है लेकिन इसका प्रतिशत बहुत कम होता है। यानी इन सब कामों से आप मुट्ठी भर कैलोरीज ही खर्च कर सकते हैं, बस। हां यह उन लोगों के ऊपर लागू नहीं होता जो बड़े स्तर पर ऐसी गतिविधियों में व्यस्त रहते हैं, जैसे घरेलू सेवक, श्रमिक आदि। वहीं एक्सरसाइज का मतलब होता है नियमित तौर पर उच्च इंटेंसिटी के साथ कई सारी कैलोरीज को एक साथ घटाना, जैसे रस्सी कूदकर, दौड़कर या अन्य व्यायामों के साथ।

### भिन्नता परिणामों में

जाहिर है कि इंटेंसिटी में भिन्नता का सीधा प्रभाव परिणाम पर पड़ता है। हालांकि यहां कुछ फिजिकल एक्टिविटीज ऐसी भी हैं जो व्यायाम जितना ही लाभ दे सकती हैं लेकिन यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप इसे कैसे अपना रहे हैं, क्योंकि अधिकांशतः इन्हें थोड़े-बहुत फेरबदल से एक्सरसाइज का ही हिस्सा बना लिया जाता है, जैसे एरोबिक, डांस या सीढ़ियां चढ़ना। ऐसे में फिजिकल एक्टिविटीज छोटे स्तर पर शरीर को लाभ पहुंचाती हैं और व्यायाम बड़े परिणाम देता है।

### जुड़े हुए हैं दोनों

फिजिकली एक्टिव रहकर एक व्यक्ति फिट रह सकता है लेकिन एक सीमा के बाद उसके शरीर पर इन एक्टिविटीज से होने वाला असर धीमा होने लगता है और उसे एक्सरसाइज की जरूरत पड़ती है। लेकिन फिजिकल एक्टिविटीज के कारण शरीर में बनी रहने वाली स्फूर्ति व्यायाम के समय काम आती है। वहीं एक्सरसाइज के कारण मिलने वाली स्ट्रेंथ फिजिकल एक्टिविटीज के लिए शरीर में ताकत बनाए रखती है।

## गर्मीयों में खास ख्याल रखे अपनी डाइट का

अतिरिक्त लू लगने से भी परेशानी बढ़ती है। इसलिए ध्यान रहे कि आपके शरीर में पानी की कमी ना हो, कितना हो सके पानी पीते रहें। दिन भर

में दो से तीन लीटर पानी पिएं। नारियल पानी, तरबूज, खरबूजा, खीरा, ककड़ी, आम का सेवन करें। आम का पना, सत्तू, ठंडे शरबत और टंडाई का सेवन करना स्वास्थ्य के लिए बेहतर है।

**कॉफी को ना:-** गर्मीयों में ठंडी तासीर वाली चीजों का सेवन करना चाहिए। गर्म तासीर वाली चीजों में चाय, कॉफ़ी, शराब, तम्बाकू, नॉनवेज छोड़ देना चाहिए। इसके अलावा तरबूज, खरबूजा, लीची, स्टॉबेरी आदि जैसे फलों का सेवन बेहद लाभदायक है।

**पेट दर्द से निजात:-** एक गिलास पानी में आधा नींबू, चुटकी भर काला नमक और आधा चम्मच भुना हुआ जीरा मिलाकर पीयें। इससे पेट दर्द में आराम मिलेगा।



गर्मी का मौसम ऊपर से सूरज की तपन।

ऐसे में ठंडक लाएं तो कहां से...। तपती गर्मी से भरे इस मौसम सबसे बड़ी समस्या जो है वो है खाने-पीने की क्योंकि कुछ भी खाओ कैसा भी...पेट में दर्द तो होना ही है और ये पेट दर्द, एसिडिटी, कब्ज सबसे ज्यादा इस गर्मी के मौसम में ही ज्यादा परेशान करते हैं। दरअसल शारीरिक अंगों की तुलना में हमारा पेट बहुत सेंसिटिव होता है। इसलिए इसका खास ख्याल रखना बेहद जरूरी है। तो आइए जानते हैं ऐसे बचने के उपाय..

**पानी की कमी:-** उल्टी, दस्त लग जाना सबसे सामान्य पाया जा रहे है। लेकिन इसके चलते पेट में पानी की कमी हो जाती है। गर्मी में शरीर में पानी की कमी के कारण डिहाइड्रेशन, बुखार, शरीर में दर्द होता है। इसके

# अर्थरीटिस का उपचार होम्योपैथिक से

Arthritis नाम सबने सुना है। ऐसा माना जाता है की प्रत्येक सात में से एक Canadian यह रोग से पीड़ित है जिसमेसे आधे लोग 30 से 50 की उम्र के है।

महिलओं में यह रोग पुरुषों की तुलना में तिन गुना अधिक है।

Arthritis रोगों के समुच्चय (comple&) का नाम है जिसमे 100 प्रकार के अलग अलग रोग सामिल है। यह रोग शरीर के स्नायुओको (tendons, ligaments), मस्पेशिओको (muscles), हड्डिया (bones), जोड़े (joints), cartilage इत्यादी को ग्रसित करता है और इनमे सूजन, जकडन, और दर्द पैदा करता है।

इसे Arheumatism भी कहते है।

Arthritis एक auto immune बीमारी है। Arthritis के कई प्रकार है - Rheumatoid Arthritis (RA), Osteo Arthritis (OA), Ankylosing Spondilitis, Psoriatic Arthritis, SLE, इत्यादि। आज हम Rheumatoid Arthritis (RA) के बारे में जानेगे और समजेंगे द्य कारण (cause) - RA

क्यों होता है इसका निश्चित कारण अबतक डोक्टरी विज्ञान के पास नहीं है। वैज्ञानिको का मानना है की

मानसिक (physical एंड (muscles), हड्डिया (bones), जोड़े (joints), cartilage में गर्मी (heat) का (stress), injury / trau-

### 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]

अनुवांशिक (genetic, hereditary) कारण मुख्य है, और दुसरे कारणों में female hormones, शारीरिक और

ma, infections मुख्य है द्य लक्षण (symptoms) - स्नायुओको (tendons, ligaments), मस्पेशिओको

अनुभव होता है , जकडन महसूस होती है, सूजन और दर्द होते है जिसकी वजह से चलने फिरनेमे हाथ पैर हिलाने में तकलीफ होती है।

साथ में बुखार होना, थकान महसूस होनी इत्यादि लक्षण दिखने को मिलते है।

निदान (diagnosis) - बीमारी के लक्षणों की संपूर्ण जानकारी, शारीरिक तापस, खून की तापस, & ray, scan, mri इत्यादि से RA निदान हो सकता है। इलाज (treatment) - Medical science अनुसार यह बीमारी पूरी तरह मिट नहीं सकती पर इसको काबू किया जा सकता है।

Allopathy (modern medicine) में दो प्रकार की दवाई दी जाती है, एक जो दर्द और सूजन को कम करे - steroid / cortisone, non steroid antiinflammatory drugs. दुसरे प्रकारकी दवाई जो बीमारी को control करने में मदद करे जिसे anti rheumatic drug कहते है।

इन सब दवाइयों की अपनी अपनी विपरीत असर (side effects) होती है जिसकी वजह से मरीज लम्बे समय तक यह दवाई नहीं ले सकता या नहीं लेनी चाहिए।

Homeopathy science ये मानता है की कोई भी बीमारी की अगर सही समय पर treatment की जाय तो बीमारी

अच्छी हो सकती है। होमियोपैथी में प्रत्येक मरीज को विशेष रूप से जांचा परखा जाता है जिसमे detailed history ली जाती है ड्य बीमारी के लक्षण की विस्तृत detail, past history, family history of diseases, mental emotional psychological details, etc.।

इन सब जानकारी से homeopathic practitioner मरीज की प्रकृति के बारेमे समजता है और उसके मुताबिक दवाई देता है।

इस प्रकार दी हुई दवाई बीमारी को जड से मिटानेकी कोशिश करती है। मरीज को लम्बे समय तक दवाई करनी पड़ती है लेकिन याद रहे homeopathic दवाई की कोई side effects नहीं होती और कोई भी उम्र का मरीज इसे खा सकता है।

अगर आपको चमड़ी की, हड्डियोकी, muscles की या कोई भी प्रकार की बीमारी हो, या doctor ने कहा हो की आप की बीमारी का कोई इलाज नहीं है तो आप हमारा संपर्क करे, होमियोपैथी में सब प्रकार की बीमारी का सही इलाज है।