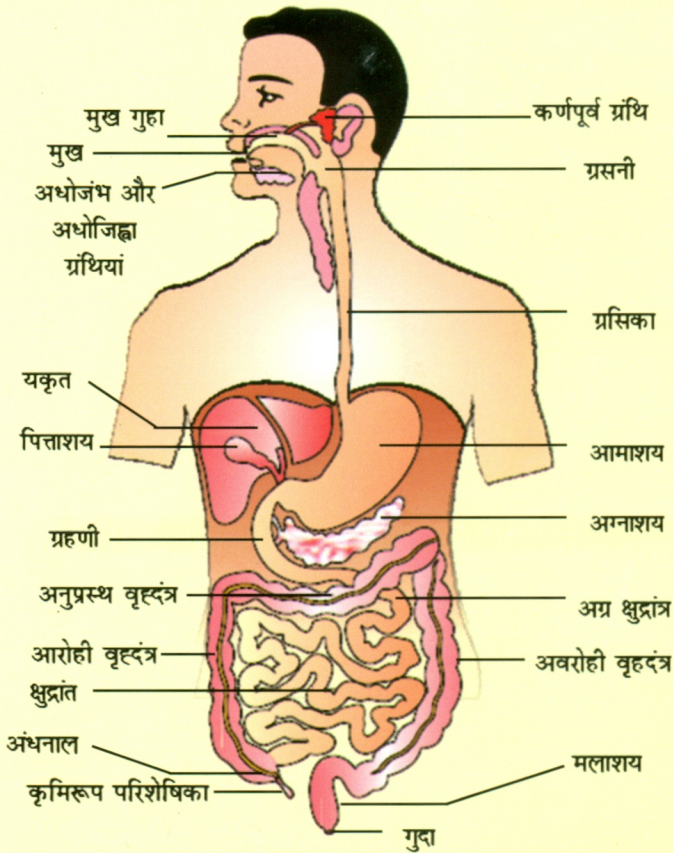


# कब्ज

का कब्जा कैसे हटे ?



मानव पाचन तंत्र

डॉ. ऊषा अग्रवाल

# कब्ज का कब्जा कैसे हटे ?

डॉ. ऊषा अग्रवाल



सुलतान चन्द द्रौपदी देवी एजूकेशन फाउन्डेशन  
नई दिल्ली

मूल्य : 75.00

ISBN 978-93-5161-038-0

प्रकाशक:

सुलतान चन्द द्रौपदी देवी एजुकेशन फाउन्डेशन  
23, दरिया गंज, नई दिल्ली-110002

वितरक:

सुलतान चन्द एंड संस

23, दरियागंज, नई दिल्ली-110002

दूरभाष : 23243183, 23247051, 23266105, 23277843, 23281876

फैक्स : 0-11-23266357

E-mail : sultanchand74@yahoo.com

Website : [www.sultanchandandsons.com](http://www.sultanchandandsons.com)

मुद्रक: न्यू ए.एस. ऑफसेट प्रैस,

4/15, स्थल-IV, उद्योगिक क्षेत्रा, साहिबाबाद, उ.प्र

# पुस्तक की विशेषताएँ

‘शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्’ महाकवि कालिदास का कथन कि शरीर ही कर्तव्य पालन का प्रमुख साधन है। अतः इसके स्वास्थ्य की पूरी देखभाल करनी चाहिए। समय, सेहत और सम्बन्ध नष्ट हुए पीछे फिर प्राप्त नहीं होते। यही इस पुस्तक का सन्देश है।

‘कब्ज’ सामान्य सा कारण ही सर्वविध रोगों का उत्पत्ति कर्ता है। आधुनिक समय में इसे रोग ही नहीं माना जाता जबकि जड़ तो यही है। कब्ज के विषय में जनभ्रान्तियाँ हमें, विशेषकर डाक्टरों को दूर करनी चाहिए। यदि सामान्य सी बातों का ध्यान रखा जाए तो इन भीषण—भयंकर बीमारियों से बचा जा सकता है। प्रातःभ्रमण, पर्याप्त मात्रा में जल सेवन, फल—सब्जियों को भोजन में शामिल करना, घी—मिर्च—मसाले का परहेज रखना, पसीना—मल मूत्र के परित्याग का ध्यान, नियमित दिनचर्या का पालन करना आदि का ध्यान रखा जाना चाहिए।

अम्लतावर्धक खाद्य पदार्थों को भोजन में शामिल न करके क्षारवर्धक फल सब्जियाँ खाएँ।

Liver की भाँति लिवर (Liver) से नाप तोल कर खाएँ। जिह्वा के वशीभूत होकर अधिक न खाएँ। समय—बेसमय, बार बार हर समय कुछ—कुछ खाना अपच करता है। पाँच—छः घण्टें के अंतराल से अग्रिम भोजन करें। कब्ज निरोधक विरेचक औषधियाँ मीठा जहर, दुखद परिणाम वाली होती हैं।

कब्ज कैसे रक्त को विषाक्त करता है और शरीर के अनेक अंगों पर अपना कुप्रभाव दिखाता हुआ उनको अपने चंगुल में जकड़ लेता है। बवासीर, एकजीमा, गठिया, एपैण्डिक्स आदि से दूर रहा जा सकता है यदि कुछ सामान्य नियमों — साप्ताहिक उपवास, जलसेवन,

सादा भोजन, हितभुक्, मितभुक् ऋतभुक् के सिद्धान्तों का पालन किया जाए। विद्यालयीय पाठ्यक्रम में सिखाया जाता है—उष्णम् अशनीयात्, उष्णं भुज्यमानम् स्वदते, सुष्ठु परिणमति वीर्यविरुद्धं नाशनीयात् आदि अर्थात् गर्म खाएँ, गर्म भोजन स्वादिष्ट होता है, जल्दी हजम होता है, पाचनशक्ति के विरुद्धवाला आहार न करें आदि। इन सिद्धान्तों का नियमबद्ध होकर पालन करें तो स्वस्थ रह सकते हैं।

# विषय सूची

1. कब्ज का कब्जा कैसे हटे?	1
2. आहार—विचार	19
3. आहार—विहार	23
4. उपवास	27
5. जलोपचार—एक अमोघ अस्त्र	30
6. कब्ज से प्राप्त विभिन्न रोग	33
7. कोऽरुक	42
8. कब्ज के रोगी का डाक्टर से परामर्श वार्तालाप	54
9. (Liver) लिवर—यकृत—शरीर का लीवर (Lever)	59
10. पीलिया	72
11. कीवी फल स्वास्थ्यवर्धक कैसे?	78
12. बेरी—चेरी	85

## आमुख

यावज्जीवेत् सुखं जीवेद ऋणं कृत्वा घृतं पिवेत्।  
भस्मीभूतस्य देहस्य पुनरागमनं कुतः॥

देह का ध्यान न रखकर भोग विलासपूर्ण जीवन, भविष्य की चिन्ता किए बिना, का दुष्परिणाम रोगों से घिरा हुआ शरीर होता है जो अपने लिए व दूसरों के लिए बोझ होता है।

कुछ लोगों की मानसिकता होती है कि कमाते किस लिए हैं, अगर पेट भर न खाएँ, भले ही भोजन पचे या न पचे। अमीरों की अमीरी छप्पन प्रकार के भोगों से जाहिर होती है। लोग दावतों में पकवानों से अदावत करते नजर आते हैं, स्वास्थ्य की चिन्ता किए बिना। इन सब नजरियों का सोच तो मानों अपनी जिह्वा से अपनी कब्र खोदना है।

जीवेद शरदःशतम्, पश्येम शरदःशतम् शृणुयाम शरदःशतम् का जीवनोद्देश्य कदापि पूर्ण नहीं हो सकता विलासिता पूर्ण जीवन शैली से। बेहतर होगा कि हम हितभुक्, मितभुक् और ऋतभुक् होकर शतायु हों।

आप सभी दीर्घायुष्यलाभ करें।

शुभाकांक्षिणी  
ऊषा अग्रवाल

## कब्ज का कब्जा कैसे हटे?

### कब्ज क्या है?

हिन्दी में 'कब्ज' शब्द अरबी भाषा के 'कब्जा' शब्द का रूपान्तरण है। जिसका अर्थ है अधिकार—पकड। बड़ी आंतों पर मल का कब्जा—अधिकार कब्ज कहलाता है। संस्कृत में इसके लिए कोष्ठबद्धता, विबंध, मलबंध, मलावरोध, विष्टबंधता और आनाह शब्द चलते हैं। अंग्रेजी में 'कब्ज' को 'कॉन्स्टिपेशन' Constipation कहते हैं जिसका तात्पर्य है पखाना होने में कठिनाई, पखाना रुक जाना, मल का कड़ा होना, कठिनाई से बाहर आना। Medical Dictionary के अनुसार 'मल' के निकलने में कठिनाई या अनियमितता।

कब्ज के सामान्य लक्षण—मलका समय पर न निकलना, मुश्किल से निकलना, गांठें (शुद्धे) पड़ जाना, पखाने में अधिक समय लगना। आयुर्वेद के प्रसिद्ध ग्रन्थ सुश्रुत में बताए लक्षणानुसार—

आमं शकृद्वा निचितं क्रमेण, भूयो विवद्धं विगुणानिलेन।

प्रवर्तमानं न यथास्वमेनं विकारमानाहमुदाहरन्ति॥

आँव अथवा मल के बड़ी आंतों में जमा हो जाने और प्रकृपित वायु के कारण बंध कर या सूख कर अपने रास्ते से न निकल सकने पर उसे 'आनाह' कहते हैं।

रोजाना कई बार पखाना जाते रहने पर भी बड़ी आंतों में काफी मल रह सकता है, जैसे किसी गन्दगी से किनारे तक भरे हौज में एक ओर से आया हुआ पानी हौज के अन्दर जमा गन्दगी को ज्यों का त्यों रखकर ऊपर से दूसरी ओर से बराबर निकलता रहता है।



## 2 ❧ कब्ज का कब्जा कैसे हटे?

बड़ी आंतों की दशा सुधारने के लिए, दिन में कई बार पखाना जाना ही काफी नहीं है, बल्कि मल को अधिक समय तक अन्दर न रहने देना भी जरूरी है। ऐसी दशा में केवल कब्ज न होकर अतिसार, बार-बार पतला दस्त अथवा संग्रहणी भी हो सकती है। गांधीजी ने 'आरोग्य साधना' में कब्ज, संग्रहणी, पेचिश और बवासीर चारों का एक साथ ही वर्णन किया है।

“एक साथ चारों का परस्पर घना सम्बन्ध है और इन चारों का एक ही उपचार है। आँतों में मल जमा हो जाने पर कब्ज हो जाता है नियमानुसार पखाना नहीं हो पाता, पर पखाने के लिए जोर लगाना पड़ता है। अधिक देर तक यह दशा रहने से गुदा से खून निकलने लगता है। यह सिलसिला ज्यादा दिनों तक चलता है। “बार-बार पखाना जाने पर भी हाजत बनी ही रहती है दस्त बहुत थोड़े-थोड़े होते हैं। इस दशा को संग्रहणी कहते हैं। कितनों को तो पेचिश हो जाते हैं, आँव पड़ते हैं और पेट में ऐंठन होती रहती है।

मल का कम बार अथवा कठिनाई से होना, मल के बड़ी आंतों के बायें आधे हिस्से में पड़े रहने से सम्बंधित है। इसी मल के आंतों के दाहिने आधे हिस्से में रुकने पर शौच की बार-बार हाजत होती है और मल पतली शौच के रूप में निकलता है। कभी-कभी मिली-जुली हालत भी होती है—कभी सख्त, कभी ढीला, कभी अधिक तो कभी कम होता है।

एक गठिया के रोगी का अनुभव सुनने से ज्ञात हुआ कि उसकी बीमारी में बड़ी आंतों पर पहले कोई ध्यान नहीं दिया गया। उसे दिन में दस बारह बार दस्त आते थे। बाद में एक्सरे कर जाँच से ज्ञात हुआ कि उसकी आंतों के दाहिने हिस्से में चार दिन का मल रुका है। 96 घंटे के पहले की खुराक का फुजला बड़ी आंतों में जमा हो जाने पर ही उससे पहले का जमा मल सरकता है।

### कब्ज के दुष्परिणाम

कब्ज के कारण बड़ी आंतों में खुराक के फुजले के देर तक रुकने और सड़ कर उससे पैदा हुए विष के आंतों द्वारा खिंचकर खून में मिलने के दुष्परिणाम तुरन्त तो पता नहीं चलते क्योंकि पुराने में नया फुजला मिलता रहता है। लेकिन यह वह हल्का जहर है जो अपने शिकार को धीरे-2 हलाल करता रहता है। मनुष्य कब्ज से तत्काल नहीं मरता लेकिन धीरे-2 तकलीफें भोगता रहता है। कब्ज के कारण अनेक जीर्ण रोग हो जाते हैं।

लोग कब्ज को कोई रोग नहीं मानते, न उसे दूर करने के लिए विशेष यत्न करते हैं लेकिन इसी कब्ज के कारण फोड़े-फुंसी, खाज-खुजली, गठिया, एकजीमा, संग्रहणी, अजीर्ण, पेचिश, दमा, बवासीर-भगंदर, जलोदर, रक्तचाप, धातु दौर्बल्य, स्वप्नदोष, अपेंडिसाइटिस, मुँहाँसे, मुँह पर झाँझ, मोटापा, बाल झड़ना, बाल सफेद होना आदि से पीड़ित होने पर डाक्टर वैद्यों के दरवाजे खटखटाते हैं और अपना धन और शरीर खराब करते हैं। जीर्ण कब्ज के कारण नेत्र रोशनी धुंधली पड़ जाती है क्योंकि कहा भी जाता है कि आंत मैली तो आँख मैली। कब्ज के जीर्ण रोग से निरन्तर सिरदर्द भी बना रहता है क्योंकि आंत भारी तो माथ-सिर भारी।

किसी वस्तु के सड़ने पर उसमें से बदबूदार गैस निकलती है। बदबूदार गैस यानी जहरीली गैस स्वास्थ्य के लिए अति हानिकारक होती है। इसके अतिरिक्त कड़वी चीजें सेवन करते करते जीभ को कड़वापन बुरा नहीं लगता तथा नाक को भी जहरीली गैस की गन्ध की आदत पड़ जाती है। दुर्गन्ध का अनुभव न करने पर भी उसके दुष्परिणाम से बचा नहीं जा सकता है। बाहर की दुर्गन्ध से तो बचा जा सकता है लेकिन दुर्गन्ध का जो भण्डार अपने अन्दर भरे रखते हैं उसकी चिन्ता एवं यत्न आवश्यक है।

तीन - चार दिन के रखे मल की दुर्गन्ध से सिर चकरा सकता

#### 4 ❧ कब्ज का कब्जा कैसे हटे?

है तो पेट में सड़ने वाले मल से व्यक्ति को मूर्च्छा—हिस्टीरिया के दौरे पड़ सकते हैं और इस प्रकार के रोगी के शरीर के मल की सफाई करने पर काफी मल निकलता देखा—सुना जाता है। लोग हिस्टीरिया के रोगी को अक्सर भूत—प्रेत का शिकार मानते हैं लेकिन पेट में सड़ते हुए मल के भूत से बेखबर रहते हैं।

मनुष्य की बड़ी आंतों में मल ऐसे कीटाणुओं का अड़्डा बना रहता है जो उस सड़ते हुए मल में पलते—बढ़ते रहते हैं और शरीर विभिन्न रोगों का अड़्डा बन जाता है। बाहर सड़ते हुए मल की बदबू से यदि सिर चक्कर खाने लगता है तो अन्दर की सड़न का दिमाग पर क्या असर होगा इसका तो सहज अन्दाजा लगाया जा सकता है।

हम बाहर मल—मूत्र देखकर तो घबराते हैं और मुहँ—नाक सिकोडते हैं। बाहरी पेशाब—पखाने की सफाई का तो फिर भी ध्यान करते हैं लेकिन पेट में भरे मल से पूर्णतः बेखबर होकर गन्दगी का बोझ ढोते हुए रोगों को निमंत्रण देते हैं। स्वस्थ मनुष्य जिसकी आंतें बिलकुल साफ हैं उसे मल पूरित आंतों वाले अस्वस्थ व्यक्ति के पास बैठकर ऐसा लगता है कि मानो बदबूदार नाली के पास बैठा हो। गंदी आंतों वाले व्यक्ति के सांस — पसीने में भी बदबू निकलती रहती है और वह आंतों की गन्दगी का ही दुष्परिणाम होता है। पसीना भी शरीर का मल ही है पेशाब—पखाने की तरह ही।

मनुष्य की अपेक्षा पशुओं के मल में बदबू कम होती है क्योंकि उनकी आंतें, चारा—भूसा खाने के कारण सहज रूप में साफ होती रहती हैं।

कुछ मनुष्यों के मुँह से अक्सर केंचुए निकलते देखे जाते हैं। वास्तव में केंचुए के रहने की जगह छोटी आंतें हैं जहाँ से नीचे उतर कर बड़ी आंतों में और वहाँ से मल में निकलते हैं। किंतु जब छोटी आंतें और उंडुक द्वार तथा बड़ी आंतों का रास्ता मल से रुक जाता है, तब ये ऊपर चढ़कर पेट से मुँह के रास्ते निकलते हैं। यह

स्थिति कब्ज की भयंकर स्थिति को द्योतित करती है। क्षुद्रांत्र—उंडुक द्वार के खराब हो जाने पर उंडुक की विपरीत गति के कारण तरल मल पेट में वापस जा पहुँचता है। इस दशा में वहाँ पेट में पहले रूकी हुई खुराक और इस वापिस गये हुए मल पर छोटी आंतों की दशा—क्रिया का अन्दाजा किया जा सकता है।

महाभारत कथा में चर्चा है कि अकाल—काल में विश्वामित्र को कुत्ते का माँस खाने को विवश होना पड़ा। मैली भूखी आंत उस मैले मल का भोग करने को विवश होती है। आंतें उस में जहरीला अंश छोड़ने की कोशिश करती हैं लेकिन उन्हें उस सड़े पदार्थ का विषैला अंश भी खींचने को मजबूर होना पड़ता है और वह विषैला अंश खून में मिलकर विषाक्तता फैलाता है और उससे फुन्सी, खाज, दाद, कोढ़, एकजीमा, क्षय, कैँसर, बवासीर, भंगन्दर, गठिया, पक्षाघात आदि अनेक रोग फैलते हैं।

### कब्ज से विषाक्तता

कब्ज पीड़ित लोगों में प्रायः देर तक काम करने की शक्ति नहीं होती। जीर्ण कब्ज के रोगियों में तेजस्विता का प्रायः अभाव रहता है। अनेक थके हुए व्यापारियों और अन्य पेशे वाले लोगों की थकान का कारण उनके काम का बोझा नहीं अपितु शरीर में लदा मल का बोझ है। जो काम पहले वह खुशी से कर लेते थे अब थकान पैदा करने लगा है क्योंकि उनका शरीर मल से उत्पन्न विष से भर गया है।

काम के द्वारा उत्पन्न थकान आराम—विश्राम से शीघ्रता से दूर हो जाती है लेकिन विषों से उत्पन्न थकान आराम से भी दूर नहीं होती। ऐसा व्यक्ति रात को सोने से पूर्व की अपेक्षा सवेरे उठने पर अधिक थकान अनुभव करता है क्योंकि हृदय, यकृत (liver) और मूत्राशय की मन्द क्रिया के कारण उसके रक्त स्रोतों में विष इकट्ठे हो जाते हैं। वह व्यक्ति थकान से नहीं बल्कि बड़ी आंतों के विषों से आक्रान्त होता है।

सारे आभिषाहारी प्राणी अपने अन्दर पैदा हुए विष से पीड़ित रहते हैं। उनमें बरदाश्त की वह ताकत नहीं होती जो निराभिषाहारी प्राणियों में होती है। निराभिषाहारी खिलाड़ी सहनशीलता की प्रति-द्वन्द्विता में निश्चित रूप से जीत जाते हैं।

बड़ी आंतों में खुराक का फुजला देर तक रुकने का एक सुनिश्चित परिणाम पित्त-विषाक्तता है क्योंकि छोटी आंतों में प्रथम तो फुजला रहता है और उसमें हर 24 घण्टे में यकृत द्वारा रक्त से छन कर आया हुआ 50 तोले के करीब पित्त मिलता है। यह पित्त अन्दर से मिलने वाले विष के साथ मिल कर और ज्यादा विषैला हो जाता है। शौच के रुकने पर या देर से बाहर निकलने पर यकृत से निकले हुए पित्त का बड़ा हिस्सा फिर खून में मिल जाता है। यह क्रम नित्य जारी रहने पर नतीजा यह होता है कि पित्त अधिकाधिक गाढा और जहरीला होता जाता है। यहां तक कि सारा शरीर जीर्ण पित्त-विषाक्तता से पीड़ित हो जाता है।

### जितनी बार खाना उतनी बार पखाना

अधिकांश धारणा है कि 24 घण्टों में एक बार शौच की क्रिया पर्याप्त है। उनका कथन है कि एक बार शौच जाए वो योगी, जो दो बार जाए वो भोगी और जो तीन या अधिक बार जाए वो रोगी।

सुशिक्षित, डाक्टर आदि भी इस गलती के शिकार हैं वे कहते हैं कि हमें शौच आता ही एक बार है, जन्म से ही हमारी यही आदत है और हमें इस वजह से कोई नुकसान नहीं होता। सभ्य कहलाने वाले लोग कामों में व्यस्तता और वक्त की कमी के कारण ही शौच जाने की जरूरत अनुभव नहीं करते लेकिन तब खाना भी दो बार न करके एक ही बार करना चाहिए। खाने में व्यक्ति आनन्द मानता लेकिन पखाने में नहीं। पखाने से पेट साफ होने का आनन्द भी कोई कम नहीं होता। पखाना साफ न होने पर खाने पर सारे आनन्द धूल में मिल जाते हैं। आहार-विहार के नियम भुलाकर सभ्य मनुष्यों

ने जो कई गलत आदतें पकड़ीं, उनमें एक बार पखाना जाने की आदत भी है।

एक विशेषज्ञ द्वारा एक्सरे परीक्षण द्वारा जाँच कर बतलाया गया है कि 24 घण्टे में एक बार शौच जाने वाले को बेरियम मील देकर देखने पर मालुम हुआ कि उनकी आंतों के खाली होने में 53 घण्टे के लगभग लगते हैं। एक्सरे जाँच से मालुम हुआ कि एक दिन के कब्ज में खुराक का फुजला आंतों में 4-5 दिन या इस से भी अधिक समय तक रहता है। ऐसे लोगो की पूरी बड़ी आंतें पूरी तरह साफ न होकर आंतों का सिर्फ आखिरी हिस्सा साफ होता है। परिणामतः ऊपर की समूची आंतें हमेशा मल से भरी या फूली ही रहती है और भविष्य में वह स्थायी रूप से फैल जाती हैं और अनेकानेक रोगों का कारण बनती है। आंतों के बीच में थैलियां सी बन जाती हैं। आंतों की हालत इतनी बिगड़ जाती है कि वह शरीर के अनुपयोगी पदार्थों को निकालने की नाली न होकर सड़ने वाले कीटाणुओं का मल-कुण्ड बन जाती है, साथ ही अनेकानेक रोगों को पैदा करने का स्थान भी।

जानकारियों से ज्ञात हुआ है कि कई लोग दिन में तीन बार शौच करने पर ही पेट-आंतों में हल्कापन महसूस करते हैं। लेकिन दूसरी तरफ ऐसे भी लोग है जिन्हें 7-8 दिन में एक ही बार होता है भले ही मात्रा में अधिक हो लेकिन प्राकृतिक उपचारों से ही बड़ी आंतों की सफाई हो पाई।

24 घण्टें में एक बार शौच जाने वाले का कथन अपने विचार के समर्थन में है कि - 'एक बार जाये तो योगी, दो बार जाये तो भोगी, तीन बार जाये तो रोगी'। यह कह कर नही अपितु उन्हें कहना और करना चाहिए कि- एक बार खाए तो योगी, दो बार खाए तो भोगी, तीन बार खाए तो रोगी।

कुछ लोग तो वेद सिद्धांतो को दोहरा कर सुबह-शाम दो बार खाने का समर्थन करते हैं- 'सांय-प्रातः मनुष्याणामशनं वेदनिमित्तम्'।

उपनिषद् का एक वाक्य है—आहार शुद्धौ सत्त्वशुद्धि— आहार के शुद्ध होने से मन शुद्ध होता है। लेकिन वस्तुतः यह होना चाहिए—“मलशुद्धौ सत्त्वशुद्धि” अर्थात् आंतें स्वच्छ होने से ही मन शुद्ध रहता है।

### कब्ज के कारण—हाजत रोकना

पखाने की हाजत की तुलना घड़ी की सुबह जगाने वाली घंटी (अलार्म) से की जा सकती है जो थोड़ी ही देर बोलती है। यह विवेक की ध्वनि की भांति है जिस पर तुरन्त अमल न करने पर उसका सुनाई देना बन्द हो जाता है।

हाजत से शौच और बिना हाजत के शौच में बड़ा अन्तर है। हाजत से शौच जाने पर पेट बहुत शीघ्र और अच्छी तरह से साफ हो जाता है। बिना हाजत के शौच जाने से समय व शक्ति लगती है। आयुर्वेद के प्रसिद्ध ग्रन्थ चरक में कहा है—न वेगान्धारयेद् धीमाञ्जातान्मूत्रपुरीषयोः। बुद्धिमान् को चाहिए कि मल—मूत्र के वेग को नहीं रोके। मल—मूत्र के वेग को रोकने से—

वातमूत्र पुरीषाणां संगोष्मानं क्लमो रुजा।

जठरे वातजाश्चान्ये रोगाः स्युर्वातनिग्रहात्।।

पेट में अफारा, क्लान्ति, पीडा तथा अन्य वातज रोग उत्पन्न होते हैं मल—मूत्र के वेग को रोकने से।

यदि मन में शंका हो कि शौच जाएँ न जाएँ, तो जाने के पक्ष में झुकाव होना चाहिए और खाने न खाने के मामले में शंका हो तो न खाना ही उचित है—

द्वे कुर्याम् द्वे न कुर्याम् संदेहे समुपस्थिते।

कुर्यात् मूत्रपुरीषे द्वे, न कुर्यात् गमनाशने।।

दो काम जो करने और न करने योग्य हैं कि दो काम पखाना—पेशाब ये दो काम करने और गमन और खाना—अशन न करने योग्य हैं।

शौच का समय निश्चित कर ठीक उसी समय पर जाने और ध्यानपूर्वक मलाशय पर दबाव डालते रहने से नियमित रूप से हाजत होने लगती है। मनुष्य को शौच का ऐसा समय निश्चित करना चाहिए जिस समय आराम से फुर्सत से मल त्याग कर सके। किसी प्रकार की बाधा न आए।

### भोजन की अनियमितता

खाने की अनियमितता होने से शौच कार्य व समय में भी अनियमितता हो जाती है। कब्ज रहित लोगों का शौच क्रम मुख्यतः भोजन क्रम से सम्बंधित होता है। भोजन का समय अस्त व्यस्त हो जाने से शौच में भी अनियमितता होना स्वाभाविक है। शौच का समय एवं परिमाण इस बात पर निर्भर होता है कि हमने कितनी बार और कैसा भोजन किया है।

अक्सर लोग शौच में नियमित होते हुए भी भोजन में नियमित नहीं होते। सुबह—दोपहर—शाम का नाशता—भोजन अनियमित समय पर करने से उन्हें कब्ज होना स्वाभाविक है। 24 घण्टे चलने वाली घड़ी में कभी सुबह 6 बजे और कभी रात 8 बजे चाबी देने से कभी नियमित समय तक नहीं चल सकती।

पशु—पक्षियों को नियमित समय पर परिमित मात्रा में मल विष्टा होती है। उनकी आंतें इतनी छोटी होती हैं कि वे खाने के थोड़ी देर बाद ही मल—विष्टा करते हैं, पर मनुष्य की आंतें इतनी लम्बी होती हैं कि उनका मल देर से निकलता है। लेकिन मनुष्य की आंतें यदि पशु—पक्षियों की भांति ही छोटी होती तो कहीं जाना और काम करना कठिन हो जाता। विशेषतः कार्यालय में काम करना ही मुश्किल हो जाता।

### कम पानी—पीना

रक्त में पानी की कमी रहने से, शरीर में तरल रस, जितनी मात्रा में होना चाहिए न होने से आंतों में खुश्की हो जाती है। आंतों की तरलता को बनाए रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में थोड़ी—थोड़ी देर



में तरल-पेय लेते रहना चाहिए। शरीर को 24 घंटे में कम से कम 3 किलो लिटर पानी पीना चाहिए। दिन रात में पेशाब और पसीने के रूप में कितना पानी निकल जाता है। मेहनत करने वाले को परिश्रम के कारण पसीना अधिक आता है। रोगियों को मूत्र विषयक दोष दूर करने के लिए पर्याप्त जल पीना होता है। पानी को उबाल कर ठंडा करके शुद्ध और हल्का करके पिया जाये तो उसका रोग सुनिश्चित ही ठीक हो जाता है।

जिस प्रकार भोजन समय पर करने की बात है उसी प्रकार पानी पीने की भी मात्रा और quality की विशेषता रहती है। सर्वप्रथम तो उषः पान की बात करें तो रात को तांबे के लोटे में एक लिटर पानी रखें और सुबह 4-5 बजे पीकर यदि मल त्याग के लिए जाएं तो सुनिश्चित तौर पर पेट साफ होगा।

दिन भर में जब भी प्यास लगे तब-तब एक-एक गिलास पानी पिएं और भोजन से एक-आधा घंटे पूर्व पानी पी सकते हैं लेकिन भोजन के साथ-साथ एक आधा घूंट पानी पी लें या नहीं भी। तरल दाल-सब्जी भोजन में होने से और पानी पी लेने से पेट की दीवारों से जो पाचक रस झरते हैं उनके तेजी-असर में कमी आ जाती है और पाचक रसों के चूसने में आंतों में देरी लगती है।

कुछ लोग पानी के सहारे खाने को गले से नीचे उतारते हैं या खाने के अन्त में गिलास भर पानी पीते हैं। भोजन को भली प्रकार चबा कर पानी जैसा पतला बनाए बिना, भोजन को जल्दी से गटक कर उतार लेते हैं। ऐसे लोगों के पेट -तांद आगे निकले, बड़े हुए होते हैं। चरक संहिता में कहा गया है कि-

पिवेद्यः उदकं भुक्त्वा तद्धि कण्ठोरसिस्थितम्।

स्नेहमाहारजं हत्वा भूयो दोषाय कल्पते।।

भोजन के अन्त में पिया हुआ पानी, कण्ठ तथा उर में स्थित आहार की चिकनाई को पचने नहीं देता और बुरा नतीजा देता है।

## पानी पीने का उचित समय

1. प्रातः उषः काल में तांबे के बर्तन में रात के समय रखा हुआ पानी शौच जाने से पूर्व चार बजे के आस-पास।
2. दोपहर भोजन के एक घण्टे पूर्व।
3. दोपहर के भोजन के एक डेढ़ घंटे उपरान्त।
4. सायं के भोजन से एक घंटे पूर्व।
5. भोजन के उपरान्त एक घंटे उपरान्त गर्म दूध या गर्म पानी।

प्रातः की निद्रा के बाद निशा के अन्त में सूर्योदय से पूर्व पानी पीने को विशेषतः अच्छा माना गया है—“निशान्ते च पिवेद्वारि”

पानी पीने के सम्बन्ध में आयुर्वेद के ग्रन्थ ‘भाव प्रकाश’ में कई मूल्यवान् सुझाव दिए गए हैं—

तृषितास्तु न चाशनीयात् क्षुधितो न पिवेज्जलम्।  
तृषितस्तु भवेद्गुल्मी क्षुधितस्तु जलोदरी॥

प्यासे को खाना नहीं और भूखे को पानी नहीं पीना चाहिए। प्यासा खावे तो उसे गुल्म होगा और भूखा पिए तो उसे जलोदर होगा।

जीवनं जीविनां जीवो जगत्सर्वं तन्मयम्।  
नतोऽत्यन्तनिषेधेत् कदाचिद्वारि वार्यते॥

सारे संसार में जीवों का जीवन पानी ही है इस लिए किसी भी हालत में जल का निषेध नहीं करना चाहिए। फिर भी।

अत्यम्बुपानान्न विपच्यतेऽन्नं  
निरम्बुपानाच्च स एव दोषः।  
तस्मान्नरो वह्निविवर्धनाय  
मुहुर्मुहुर्वारि पिवेदभूरि॥

बहुत ज्यादा पानी पीने से खुराक का पाचन ठीक नहीं होता और एक बार भी पानी न पीने से भी वही दोष होता है। जठर अग्नि को जाग्रत रखने के लिए मनुष्य को अनेक बार करके पानी पीना चाहिए।

## टॉयलेट कक्ष की सफाई

अंग्रेजी में टॉयलेट को Rest Room कहते हैं। तात्पर्य है कि साफ सुथरा कमरा जहाँ आराम से शौच निवृत्ति हो सके। मक्खी-मच्छर-दुर्गन्ध भरे, टूटे फूटे, कबाड से भरे, तंग सीलनदार स्थान में शौच करने में भी असुविधा होती है। थोड़ी देर बैठने में काल-कोठरी के समान लगता है। छिपकली-मकड़ी-जाले अलग से खुजली पैदा करने वाले लगते हैं। विशेषकर ग्रामीण प्रदेशों में कच्चे शौचालयों में यही कुछ झेलना पड़ता है। कोई शरीर की गंदगी को बाहर फैंला हुआ देखकर सह नहीं पाता है और पाँच मिनट का समय बिताना भारी हो जाता है।

दूसरी ओर गॉंधी जी पखाने के स्थान को पूर्णतः स्वच्छ रखने के पक्षधर थे। मानसिक प्रसन्नता के लिए शौच निवृत्ति आराम से हो सके, यह नहीं कि मुँह में और नाक पर कपड़ा लपेट कर बैठना पड़े कि साँस लेना भी दूभर लगने लगे। गंदे शौचालय में तो घुटन के कारण आने वाला शौच भी रूक जाता है। गंदगी के डर से मन और आंतें सिकुड-सिमट जाती हैं। खुल कर पेट साफ हो तो मन-तन दोनों हल्कापन महसूस करते हैं। अतः पखाने का स्थान सुविधाजनक हो।

## शौच में जल्दबाजी न करें

यूँ शौच निकालने में कुछ ही पल-सैकेंड लगते हैं। कभी-कभी तो बड़ी आंतों का अगला आधा हिस्सा एक दम एक ही खिचाव में खाली हो जाता है लेकिन पहली किस्त में केवल मलाशय का अग्र भाग ही खाली होता है उसके बाद अवरोही आंतों का मल आगे सरक कर अग्र भाग में पहुँचता है और तब पखाने की दूसरी किश्त निकलती है।

हाजत रोकने और मिर्च मसाले वाले भोजन के अत्याचार को भुगतने के कारण बड़ी आंतों का अग्र भाग मल का हौज बन जाता

है और परत दर परत चढ़ा हुआ मल धीरे-धीरे सरकता है। मल की सफाई के लिए दो-तीन बार कोशिश करने पर ही मल की दूसरी-तीसरी किश्त निकलती है लेकिन आंतों का शुरू का ऊपरी हिस्सा फिर भी आधा भरा ही रहता है। इस सब कार्य में कुछ समय तो लगता ही है। अतः भागमभाग में आंतों को पूरी तरह से साफ होने का मौका नहीं मिलता।

### मानसिक चिन्ता

मन तन का अभिन्न अंग है। और मन मर्कट की भांति शरीर को नचाए रखता है। इच्छाओं और चिन्ताओं के कारण मन का मीटर टैक्सी-ऑटो के मीटर की भांति चालू रहता है। मन में चलने वाले विचारों को इंगित नहीं किया जा सकता कि अमुक स्थान से अमुक स्थान प्रभावित होता है जिससे डाक्टर की दवा से उसका निराकरण किया जा सके। अपितु चिन्ता के दुष्परिणाम बताकर उससे दूर रहने के लिए भी निर्देश दिए जाते हैं:—

चिन्ता-चिन्ता द्वयोर्मध्ये चिन्ता एव गरीयसी।

चिन्ता दहति निर्जीवं चिन्ता प्राणैः समं नरम्॥

मन की क्रियाओं को भले ही अंगुली रखकर न बताया जा सके तदपि उनका असर तो स्पष्टतः लक्षित होता ही है। रोग, धन, मुकदमें आदि से व्यक्ति अन्दर-अन्दर घुलने-घुटने लगता है। भूख मर जाती है किसी भी काम में मन नहीं लगता। हमारे सुनने सोचने कहने करने की क्रियाएं प्रभावित तो होती हैं लेकिन वायु की भांति दृष्टिगत नहीं होती। वायु की भांति निराकार होते हुए भी शरीर पर अपना प्रत्यक्ष प्रभाव पैदा करती हैं। अच्छी खबर सुनते ही मनुष्य जीवन्त हो उठता है और बुरी खबर सुनते ही बेहोशी या हृदयाघात तक हो जाता है।

कुछ लोग शौचालय को 'सोचालय' बना लेते हैं। शौचालय में बैठे-बैठे विभिन्न चिन्ताओं पर मनन करते हुए आगे की क्रियाओं की

योजनाएं बनाते रहते हैं और परिणामतः मल त्याग भी ठीक प्रकार से नहीं कर पाते हैं। और तो और कुछ लोग अखबार—मैगजीन पढ़ने को ले जाते हैं। कुछ लोग वहाँ बैठ कर बीडी—सिगरेट पीते हैं। कुछ लोग शौच जाने के समय 1—2 गिलास पानी पीकर शौच करने में सहजता अनुभव करते हैं।

### स्वाद के कारण भूख से अधिक खाना

भूख का अर्थ जरूरत से ज्यादा खाना है। ज्यादा खाने से ज्यादा ताकत बढ़ेगी यह गलत सोच है। आहार, काम वासना, निद्रा अधिकाधिक सेवन से बढ़ता ही है—‘आहारो मैथुनं निद्रा सेव्यमाना विवर्धते’।

लोग पेट भर खाना खाते हैं उसे भूख का पैमाना मानते हुए। पेट तो रबड़ की थैली है जो लचीली—फैलने वाली होती है जितना डालते जाओ उस Bread Basket में समाता — भरता जाता है। यूँ तो बड़े डील—डौल वाला एवं शारीरिक श्रम करने वाला अधिक भूख महसूस करता है और खाकर पचा पाता है लेकिन अधिक खाने का दुष्परिणाम होता है अधिक मल निष्कासन का, जो हो नहीं पाता और अन्दर का मल ही भोजन का काम करता है।

विभिन्न प्रकार का बेमेल भोजन खाते जायेंगे। छप्पन प्रकार के भोग स्वास्थ्य वर्धक न होकर स्वादवर्धक होकर अधिकाधिक खाया जाता है। विभिन्न विटामिन्स को क्या पेट के विभिन्न प्रकोष्ठ उन्हें पृथक् कर पाते हैं? साथ ही, भोजन से पेट भरने पर भी कुछ चटपटा या मिटाई देखते ही व्यक्ति उसे भी खाने को लालायित हो उठता है। ऐसे समझदार लोग भी जब प्रकृति का नियम भंग करेंगे तो प्रकृति अवश्यमेव उन्हें दण्डित करेगी।

बिना भूख और हर समय जब भी मनपसन्द चीज खाते रहने से पेट और आंतों पर बोझ लादे रखने का दुष्परिणाम ही होता है। अधपके चावलों में और कच्चे चावल डाल दिए जाए तो चावल

बिगड़ जायेंगे। वही हाल हमारे पहले खाए भोजन के पचने से पूर्व ही और ऊपर से खा लेने पर होता है।

ताकत से अधिक बोझ उठाने से व्यक्ति की जिस प्रकार कमर झुक जाती है वही हाल हमारी आंतों का होता है कि आंतें जल्दी खराब हो जाती हैं। अधिक बार अधिक खाने से तो मानो दाँतों से ही अपनी कब्र खोदते हैं। रात के समय तो विशेषतः क्योंकि वह तो आराम का समय होता है। अधिक खा लेने से रात भर खट्टी डकारें, जी मचलना, गैस, अफारा, सिर दर्द, बेचैनी होने से नींद भी नहीं आती, अगले दिन सुबह उठना—काम करना भी भारी मालुम पड़ता है। अतः जब भी आराम करना—सोना हो भोजन न करें। उस समय आंतों को भी आराम करने दें।

### बिना रेशे वाली खुराक

मैदा—बेसन, पीजा—बर्गर, फास्ट फूड वगैरह का खाना और फल सब्जियों का भोजन में अभाव हानिकारक होता है। आंतों की सफाई में फल—सब्जियों के तन्तु झाडु—बुहारी का, सम्मार्जन का काम करते हैं।

### दाँतों का काम आंतों से न लें

भली प्रकार चबाए गए भोजन में 'लार' मिल कर ही भोजन सुपाच्य होता है। 'अजवत् चर्वणं कुर्यात्' बकरी की तरह चबाओ। खुराक को चक्की की तरह दाँतों से पीसो जब तक उस ग्रास में पानी के समान पतलापन न आ जाए। Drink your food & eat the drink का तात्पर्य है कि मुख में दाँतों—जिह्वा—तालु कंठ का समुचित प्रयोग किया जाए। जिह्वा की प्लेट पर दाँतों और तालु से अनेक बार भोजन को काटा—रगडा—मसला जाना चाहिए तभी कंठ से नीचे उतरने देना चाहिए। दाँतों की सफाई सलाद, कच्ची सब्जियों की रगड़ से गाजर, मूली, शलगम, खीरा, ककड़ी, तरबूज, गन्ना, भुट्टा आदि से

होती है। व्यक्ति पायरिया आदि दंत रोगों से बचने के साथ-साथ आंतों के रोगों से भी बचा रहता है। दांतों और पेट दोनों को ही ठीक रखने वाली ऐसी खुराक को 'दिव्यामृत' का नाम दिया जाए तो अनुचित न होगा। भोजन का असली स्वाद-रस अधिक चबाने से ही मिलता है। साथ ही, कम घी मसाले से ही काम चलता है। अधिक चबाने से कम खुराक में ही पेट जल्दी भरने से भोजन की भी बचत होती है। जैसे व्यक्ति अधखाए भोजन की जूठन छोड़कर अन्न की बरबादी करता है उसी प्रकार व्यक्ति अध-चबाए भोजन की बर्बादी पेट में अधपचे भोजन से अपने पेट और आंतों को भी साथ में बर्बाद करता है। यह तो डबल बर्बादी है।

बिना भूख खाना, अधिक खाना, अधिक बार खाना और बिना चबाए खाना जितना हानिकारक उतना ही घी-मसाले वाला, घी में तला पूरी-कचौरी, समोसा बेड़मी पकौड़े आदि खाना भी है। हलुआ, खीर, मिठाई, चीनी के कारण भोजन को हजम नहीं होने देते। अण्डा-मांस-मछली भी अधिक विटामिन के कारण दुष्पाच्य होते हैं।

यदि हमें शरीर स्वस्थ रखना हो तो सही भोजन का चुनाव करना होगा। स्वाद और भूख को हमने भोजन का मापदण्ड बना रखा है। ठीक है कि हम पेट भर स्वादिष्ट भोजन खाएं, इसी के लिए हम धन कमाते हैं। लेकिन भोजन के विषय में निर्धन-pauper की तरह रहना चाहिए। शारीरिक संतुष्टि मन की संतुष्टि से ही होती है। धन-वैभव का पैमाना भोजन से किया जाता है और तो और, दावत से अदावत की जाती है। ब्याह-शादी पार्टी आदि में लोग मिठाई गरिष्ठ पकवान जमकर, नाक तक भर कर खाते हैं केवल जिह्वा के स्वाद के वशीभूत होकर। चार अंगुल की जीभ के स्वाद के कारण ठूस-ठूस कर खाना उचित नहीं। विभिन्न बेमेल तत्वों के पकवानों को अलग अलग छांट कर रस नहीं चूस पाती आंतें। इस भयंकर गलती का दण्ड तो व्यक्ति को स्वयं ही भुगतना पड़ता है। मुँह-गले

से उतरे पीछे तो भोजन मिट्टी समान हो जाता है। अतः क्षण भर के लिए स्वाद के प्रलोभन में व्यक्ति अनेक कष्टों को भुगतता है।

लालच बुरी बला है, इसमें कहाँ भला है।

लालच में जो फंस जाता तरह-तरह के दुःख पाता।।

स्वाद और केवल स्वाद के लिए खाना तो गुनाह है। असली भूख में तो पहाड भी पापड़ लगते हैं। भूख लगे तो रोटी का टुकड़ा रूखा और सलोना क्या। छप्पन प्रकार के भोगों की थाली छप्पन प्रकार के रोगों को देने वाली होती है। अतः उबली हुई केवल एक ही दाल, सब्जी काफी है, प्याज-टमाटर के साथ।

### विविध जुलाब-विरेचक

आंतों से संबंधित विशेषज्ञों ने सारी दस्तावर दवाइयों को उत्तेजक विष कहा है। क्रियाओं में भिन्नता होते हुए भी परिणाम में सब ही हानिकारक हैं, कोई कम, कोई ज्यादा। विरेचक दवाओं के विषय में यह दावा किया कि यह हानिकारक नहीं हैं—झूठा है।

कब्ज इतना व्यापक रोग है कि उतनी ही दवाएं निकल पड़ी हैं। दवाओं से कब्ज नित्य रूप में नहीं हटता। इसे हटाने के लिए नियमित आहार-विहार की आवश्यकता है न कि दवाइयों की। कब्ज से परेशान लोगों को डाक्टर इसका कारण बदहजमी बताते हैं। केवल ईमानदार वैद्य ही बताते हैं कि हमारी गलत आदतें ही प्रमुख कारण हैं जिन्हें हमें छोड़ना होगा।

विरेचक दवाओं में सबसे अधिक हानि पेट और पित्ताशय को पहुँचती है। तेजाबी दवाएं मुँह से दी जाती हैं। जिन्हें जाकर 29 फुट लम्बी आतों पर अपना प्रभाव दिखाना होता है। मल गुदाद्वार के ऊपर मलाशय में गुदा के अग्र भाग में जमा होता है। अब अन्तिम छोर में उत्तेजना पैदा करने के इतने लम्बे आंतों के हिस्से को प्रभावित करना होता है। परिणामतः विरेचक दवाएँ खून में मिलकर शरीर की रग-रग पर बुरा प्रभाव डालती हैं।



कुछ डाक्टर आंतों को कब्ज की सड़ांध से बचाने के लिए सुबह खाली पेट नमक का पानी पीने की सिफारिश करते हैं। दो चुटकी नमक एक—डेढ़ किलो पानी में मिलाकर सुबह सवेरे पीने से घंटा भर में आंतों की पूरी सफाई हो जाती है लेकिन यह उपचार हानिकारक है क्योंकि नमक को अधिकांशतः आंतों द्वारा सोख लिया जाता है और मूत्राशय मार्ग से निकलता है। नमक की यह अतिरिक्त मात्रा कुछ दिन तक नियमित तौर से लिए जाने पर यह मूत्राशय के लिए हानिकारक सिद्ध होती है। चीन में इसे आत्महत्या का उपाय माना जाता है।

यूँ तो देशी दवाओं के रूप में ईसबगोल की भूसी दूध के साथ रात को लेकर सुबह पेट साफ किया जा सकता है। रात को सूखे आँवलों, त्रिफला को भिगोकर सुबह उठते ही पीने से तथा रात को गर्म दूध के साथ भीगी हुई छोटी काली हरड़ लेने से भी पेट साफ हो जाता है। रात को भिगो कर रखी दस—बारह मुनक्का दूध के साथ लेने से भी पेट साफ रहता है।

बिल्व फल अथवा पका पपीता भोजन से पूर्व सलाद के रूप में लेने से भी बिना नुकसान के पेट साफ रहता है साथ ही मधुमेह के रोग से भी व्यक्ति बचा रहता है। अंजीर—छुआरा—खुवानी रात को भिगोकर सुबह गर्म दूध के साथ लेने से भी पेट साफ रहता है। 5—6 खजूर के साथ गर्म दूध भी पेट साफ रखता है। सुबह सवेरे भीगे अंकुरित चने गर्म दूध के साथ लेने से भी शरीर को बल और सफाई प्राप्त होती है। कहावत भी है "खाएं चना रहे बना"। वैसे भी घोड़े चने की चूरी से पुष्ट—बलिष्ट होते हैं। 'Horse Power' शब्द से शक्ति को जाँचा—आंका जाता है भले ही कुछ लोगों को माफिक न आए और लोहे के चने चबाना जैसा प्रतीत हो। भोजन के पूर्व खाली पेट गाजर—शलगम—चुकन्दर को मिलाकर रस लेने अथवा गाजर—टमाटर का रस लेने से पेट साफ रहता है। पत्ता गोभी—गाजर—टमाटर का सूप सुबह अथवा शाम को लेने से पेट को आराम और बल मिलता है।

## आहार-विचार

शरीर की मशीनरी को सुचारू रूप से संचालित करने के लिए उचित आचार-विचार एवं आहार-विहार होना आवश्यक है। मन उचित आहार-विहार का चयन व नियमन करे तो ही व्यक्ति स्वस्थ रह पाता है।

खाद्य पदार्थों में अमृताहार की बात करें तो सर्वोत्तम आहार यही है। अग्नि के सम्पर्क में आकर खाद्य पदार्थों की पौष्टिकता-संजीवनी शक्ति क्षीण-कम हो जाती है। अपक्व फल-सब्जियां अनाज का सेवन कोई कठिन कार्य नहीं है। अंकुरित तिल, चना-मूंगफली, मसूर, गेहूँ, मूंग, मोठ अधिक पौष्टिक एवं स्वादिष्ट हो जाते हैं। कच्चा खीरा, ककड़ी, मूली, गाजर, शलगम, गाँठ, गोभी, पत्तागोभी, फूलगोभी, प्याज, लहसुन, टमाटर आदि का सेवन सलाद के रूप में अत्यल्प मात्रा में लाभकारी होते हैं। इन्हे चबाने में कठिनाई हो तो कद्दुकस कर महीन करके, चबा चबा कर खाने से दांतों एवं आंतों की सफाई हो जाती है। यदि पाचन में कठिनाई हो तो भले ही थोड़ा गरम करके नरम किया जा सकता है।

अब यदि अत्यावश्यक प्रोटीन पदार्थों की बात करें तो अधिक समय तक जल में भीगे अंकुरित अनाज पर्याप्त जल पीकर रसीले-नरम हो जाते हैं अन्यथा अत्याल्प अवधि के लिए उबाला भी जा सकता है। शरीर के नए तंतुओं और पुराने तंतुओं के पुनर्निर्माण के लिए प्रोटीन अत्यावश्यक है। दूध का सेवन भी पर्याप्त चिकनाई, विटामिन और खनिज लवण की दृष्टि से हितकारी है। तिल, मूंगफली एवं नारियल भी पीसकर प्रयोग में लिया जाए तो चिकनाई एवं ऊर्जा

प्राप्त की जा सकती है। दूध के ऊपर की मलाई से थोड़ा घी मक्खन बनाकर प्रयुक्त किया जा सकता है, बिना चिकनाई के चिकनाई में घुलनशील विटामिनों की तथा लौह तत्व की प्राप्ति नहीं हो पाती। बादाम एवं अखरोट से चिकनाई के साथ-साथ शरीर को ऊर्जा और रोगरोधी शक्ति प्राप्त होती है। विटामिनों के अभाव में रोगरोधी शक्ति कम हो जाती है और परिणामतः विभिन्न प्रकार के तीव्र एवं जीर्ण रोग अपना प्रभाव दिखाने लगते हैं।

वस्तुतः कई प्रकार के विटामिन किसी एक काम को अंजाम देते हैं अतः कोई एक विटामिन अलग लाभ की दृष्टि से नहीं खाना चाहिए। खनिज लवणों के साथ विटामिन्स का अन्तःसम्बन्ध है।

**विटामिन ए**— पत्तेदार सब्जियों—पालक, मेथी, बथुआ, सरसों का साग, पत्तागोभी और शलगम में होता है और यह विटामिन मक्खन, घी, तेल में आसानी से घुल जाता है और अधिक गर्म करने से नष्ट हो जाता है।

**विटामिन बी काम्प्लेक्स**—यह हरी पत्तेदार सब्जियों, गाजर, सेम, तिल, मूंगफली, पिस्ता, नारियल आदि में होते हैं और पानी में घुलनशील होता है।

**विटामिन सी**— आँवला, नींबू, टमाटर, ताजे फल, संतरा, अनानास, अमरूद, ताजे पत्रशाक आदि।

**विटामिन डी**— सूर्य की किरणें।

**विटामिन ई**— हरे पत्रशाक, गेहूँ का अँखुआ, पूर्णान्न, गुड़, वानस्पतिक तेल यथा तिल, मूंगफली और नारियल, सरसों का तेल।

**विटामिन के**— हरे पत्रशाक टमाटर, मूंगफली, सोयाबिन का तेल।

**खनिज लवण**—पोषण हेतु मात्र 16 खनिज लवण आवश्यक हैं। सभी प्रकार के लवण पाने के लिए नाना प्रकार के फल-सब्जियां उचित मात्रा में बदल-बदल कर खाते रहना चाहिए। नित्य प्रति एक ही प्रकार का फल सब्जी स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं होता।

**कैल्शियम**—दूध, पनीर, बादाम, शलजम, मूली, मटर, पत्तागोभी में अधिकांश मात्रा में पाया जाता है। हड्डियों एवं समस्त अस्थि पंजर के लिए आवश्यक है।

**पोटैशियम**—ऐन्टिसेप्टिक और रोग निवारक और स्वास्थ्यप्रद होता है। सेब, नींबू, नारंगी, टमाटर, प्याज, आलू में अधिकांश मात्रा में होता है।

**फास्फोरस**—उच्चबौद्धिक सक्रियता, ज्ञानेन्द्रियों की सक्रियता नाडी मण्डल, हृदय की नाड़ियों की सक्रियता, अस्थि पंजर की दृढता एवं लचीलापन प्रदान करता है।

चोकरयुक्त आटा कनयुक्त चावल, बादाम, पनीर, संतरा, गोभी, शलजम, सेब, गाजर, तरबूज, अंजीर, मुनक्का आदि।

**सोडियम**—पाचन प्रणाली की सक्रियता एवं पोषण के अभिशोषण के लिए आवश्यक है। प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में स्वतः इतना नमक होता है कि शरीर की जरूरत पूरी हो जाए। दूध, मक्खन अन्य फल तरकारियां, पत्रशाक आदि में।

**क्लोरीन**—शरीर का धोबी है। शरीर की कीचड़—गन्दगी को धकेल कर बाहर करता है। मांसपेशियों की दृढता एवं रक्त शुद्धि के लिए उपयोगी है। गाजर, टमाटर, नींबू, नारियल, केला, खजूर आदि इसके अच्छे स्रोत हैं।

**सिलिकान**—रोग निरोधक क्षमता प्राप्त होती है। नाडीमण्डल और दिमाग के लिए लाभदायक है। मांसपेशियां दृढ, रक्त गर्म और आँखें चमकदार, बाल चिकने और चेहरा चमकदार बनाता है। पत्तागोभी, जौ, चोकरदार आटा, कनयुक्त चावल, अंजीर, बादाम, चुकन्दर अच्छे स्रोत हैं।

**सल्फर**—चिकने बाल, सौन्दर्य, गुलाब सा चेहरा, मोटी चमकदार आँखें, नाडीमण्डल को दृढ बनाता है, शरीर शोधक है। प्याज, गाजर, पत्तागोभी अच्छे स्रोत हैं।

**आयोडीन**—ग्रन्थियों के काम को सुचारु रखने वाला है।

## 22 ❧❧❧ कब्ज का कब्जा कैसे हटे?

कमलगट्टा, सिंघाडा, कंवलककड़ी, कसेरू, टमाटर, प्याज आदि इसके अच्छे स्रोत हैं।

**लोहा**—रक्त की लाली, सजीवता एवं रोग निरोधकशक्ति का दाता है। आँवले के साथ पालक मिलकर खाया जाए तो पालक में अच्छी प्रकार से लौह तत्व की उपलब्धि हो जाती है। इसके अतिरिक्त मुनक्का, खजूर, अंजीर आदि।

**मैग्नीशियम**—नाडी मण्डल पर नियंत्रण के लिए उपयुक्त है। नमक, चीनी का कम से कम सेवन किया जाए। नमक में आयोडीन पाया जाता है यह भ्रममात्र है केवल विज्ञापन मात्र है। मीठे के लिए शहद, खजूर, मुनक्का, किशमिश, अंजीर, मीठे फल, केला, चीकू आदि काफी हैं। दूध के साथ खजूर अत्यन्त स्वादिष्ट एवं स्वास्थ्यप्रद है।

## आहार-विहार

भोजन शरीर का अभिन्न अंग है। जैसा खाओ अन्न वैसा पाओ तन-मन। भोजन ही शरीर है- कहने का अर्थ है कि भोजन का बदला रूप शरीर है-वपुराख्याति भोजनम्। आयुर्वेद के प्रसिद्ध ग्रन्थ 'काश्यप संहिता' में कहा गया है-

न चाहारसमं किञ्चिद् भैषज्यमुपलभ्यते।  
शक्यतेऽप्यन्नमात्रेण नरः कर्तुं निरामयः॥  
भैषजेनोपपन्नोऽपि निराहारो न शक्यते।  
तस्माद् भिषग्भिराहारो महाभैषज्यमुच्यते॥

आहार से बढ़कर दूसरी दवा नहीं है। सिर्फ आहार को सुधार कर मनुष्य के सब रोग दूर किए जा सकते हैं। दवा दी जाए और आहार पर ध्यान न दिया जाए तो कुछ नहीं बनता। इसलिए चिकित्सक आहार को महाभैषज कहते हैं।

एक और भी बात इस ग्रंथ में कही है-

यद्यपथ्यं किमौषध्या यदि पथ्यं किमौषधैः?

यदि खुराक ठीक नहीं है तो दवा का क्या लाभ? अर्थात् अपथ्य की दशा में दवा क्या असर करेगी? और यदि खुराक ठीक है तब दवा की जरूरत ही नहीं होती क्योंकि खुराक ही बड़ी दवा है।

श्रीमद्भागवद्गीता में भी कहा गया है-

नाश्नतः पथ्यमेवान्नं व्याधयोऽभिभवन्ति हि।

पथ्यकारक अन्न सेवन पर रोग नहीं होते। अतः स्वास्थ्य में आहार का इतना महत्व है कि जितना वर्णन किया जाए उतना कम है।

आदमी प्रायः गलत खुराक के कारण ही कब्ज का शिकार बनता है और खुराक सुधार लेने पर कब्ज से छुटकारा आसान हो जाता है।

**अन्न**—गेहूँ, चावल, चना, जौ, बाजरा, मकई, ज्वार।

**दालें**—अरहर, मूंग, मसूर, चना, मटर, उड़द।

**तरकारियां**—टिंडा, लौकी, घिया, परमल, पत्तागोभी, फूलगोभी, गाँठ गोभी, ककड़ी, प्याज, कटहल, भिण्डी, करेला, कुम्हड़ा, कद्दु।

**फल**—अनानास, अनार, अंगूर, अमरूद, केला, सेब, आड़ू, खुमानी, आम, आँवला, बेल, बेर, जामुन, गन्ना, तरबूज, खरबूजा, शहतूत, कमलगट्टा, केला, संतरा, सिंघाडा, खिरनी, शरीफा, मौसम्बी, पपीता, नाशपाती, बबुगोशा, आलू बुखारा, फालसे, सरदा, लीची, कीवी।

**मेवा**—बादाम, काजू, चिलगोजा, खजूर—छुआरा, पिस्ता, अंजीर, खुमानी, किशमिश, मुनक्का, नारियल, अखरोट, आलुबुखारा, मूंगफली आदि।

कंदमूल, आलु, अरबी, शकरकन्द, कचालु, रतालु, पिण्डालु, मूली आदि।

**मसाले**—नमक, चीनी, गुड़, शक्कर। घी मसाले से तैयार किए भोज्य पदार्थ को स्वादिष्ट बनाने संवारने के स्थान पर अजीबोगरीब रूप और स्वाद दे दिया जाता है। कच्ची खाने योग्य सब्जियां—अनाज निष्प्राण होकर शरीर में प्राण कैसे डाल सकते हैं? इससे भोज्य पदार्थों का सत्त्व कम हो जाता है, तैयार करने में समय बर्बाद होता है। खर्च बढ़ जाता है और अन्त में हमारा स्वास्थ्य चौपट होता है और औषधियों और डाक्टरों की फीस खर्च और जुड़ जाते हैं। अपने मूल रूप में अमृतान्न आग पर बिना पकाए खाए जाने योग्य भोज्य पदार्थ अमृतान्न (न मृत भोज्य पदार्थ) कहे जा सकते हैं। इन्हे खाने पर निश्चय ही कब्ज से छुटकारा पाया जा सकता है। स्वाद नाम पर स्वभाव बनाने की बात है जिससे धन की बर्बादी, समय और स्वास्थ्य की बर्बादी तो बड़ी नासमझी है।

कब्ज के कारण स्वप्नदोष और धातु दौर्बल्य की अत्यधिक शिकायत के कारण मृत प्रायः—निष्प्राण सदृश होने पर आत्महत्या तक करने की सोचने लगते हैं। लेकिन अमृतान्न को अपने भोजन का हिस्सा बना लें तो इस रोग से छुटकारा पा सकते हैं।

रोग की जड़, जीवन शक्ति के घटने से जमती है। उस शक्ति को बढ़ाने के लिए सजीव खुराक की जरूरत होती है। हमारे शरीर की जीवनी शक्ति ही रोग से मुक्त रखती है। जीवनी शक्ति को बढ़ाने और कायम रखने के लिए अमृतान्न बखूबी काम करता है। खानपान की लापरवाही से होने वाले रोग अमृतान्न के प्रयोग से ठीक हो जाते हैं। अब यदि शक हो कि दूध, फल, सब्जी मेंवे तो कच्ची खाई जा सकती है लेकिन कच्चा अन्न कैसे खाया जा सकता है। अंकुरित करके मूंग—मोठ, चना, मटर, मसूर खाए जा सकते हैं। ये अंकुरित होकर हल्के और पौष्टिक हो जाते हैं। सूखे चने और मटर के स्थान पर हरे चने और मटर खाए जा सकते हैं। गेंहू, चना, मूंग, मोठ को भिगोकर अंकुरित करके खाया जा सकता है। लेकिन अल्प मात्रा में और खूब चबा कर ही खाना चाहिए कि गैस बनकर पेट दर्द या सिर दर्द न हो। शारीरिक श्रम न करने वालों को भी इस प्रकार के कच्चे अन्न का प्रयोग नहीं करना चाहिए। कमजोर पाचन शक्ति वाले के लिए चोकर वाले आटे की रोटी अथवा मोटा दलिया दूध भी पेट साफ करने वाला होता है।

उबली सब्जियों का पानी और पके चावलों का माँड नहीं फेंकना चाहिए इन से आटा गूँध कर उपयोग में लाया जा सकता है, ताजे दूध को नींबू से फाड़ कर थोड़ी चीनी डालकर पीने से डीहाईड्रेशन को रोका जा सकता है जिसे पेचिश लगी हुई है। अथवा आटा गूँथा जा सकता है अथवा दाल या सब्जी में डाला जा सकता है।

**फल**—सभी फल कब्ज दूर करने वाले होते हैं क्योंकि उनमें रेशे पर्याप्त मात्रा में होते हैं। अमरूद, पपीता, चीकू, बेल विशेषतः पेट साफ करते हैं, मौसम में आने वाले स्थानीय फलों का इस्तेमाल



करना चाहिए। वे सस्ते, स्वादिष्ट और शरीर के अनुकूल होते हैं।

**दूध—दही**—ताजा—कच्चा गाय का दूध अधिक पौष्टिक व पेट साफ करने वाला होता है और हल्का होने से सुपाच्य होता है। मस्तिष्क को ताजगी व शरीर को चुस्ती देने वाला होता है लेकिन किन्हीं—किन्हीं को दूध हजम ही नहीं होता, ऐसे लोगों को दही का सेवन करना चाहिए।

**चिकनाई**—गाय के दूध का बना मक्खन—घी भी बल—बुद्धि को बढ़ाने वाला होता है। जिनका लिवर कमजोर होता है, चिकनाई हजम नहीं होती वे अत्यल्प मात्रा में सेवन करें और भोजन में थोड़ा सा नीबू निचोड़ने से चिकनाई हजम हो जायेगी और चिकनाई में घुलनशील (Fat Soluable) विटामिन भी प्राप्त होंगे।

**कंद मूल**—कन्द मूल के साथ पालक बथुआ मेथी सरसों का साग भी खुज्जा के तौर पर अच्छा होता है।

**भोजन के परिमाण**—भोजन का वजन निश्चित करने में मनुष्य की उम्र, कद—काठी, ढांचा, खुराक की चीजों का हल्का भारीपन, कार्य शक्ति के अनुरूप पाचनशक्ति होती है। यूँ तो कहा भी जाता है—

द्वौ भागौ पूरयेदन्नं तोयेनैकं प्रपूरयेत्।

मारुतस्य प्रचारार्थं शेषं वै चावशेषयेत्॥

पेट के दो भाग अन्न से भरें, पानी से एक भाग और हवा के घूमने के लिए शेष भाग बचाएँ।

## उपवास

उत्तम स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक आहार की बात तो करते हैं लेकिन अधिक पौष्टिकता उदर के लिए भारी पड़ती है। इसके लिए सन्तुलन आवश्यक है। इसका हल है सप्ताह में एक दिन पेट को विश्राम देना। केवल जल एवं फल का सेवन करने से उदर विकार नहीं उत्पन्न होते।

भाप के इंजन में नियमित समय पर नियमित मात्रा में कोयला झोंकना पड़ता है। यदि नियमित समय पर कोयला झोंकने में चूक हो गयी तो आग बुझ जायेगी और इंजन बन्द हो जायेगा। किन्तु यदि भट्टी में बहुत कोयला पड़ा रह जाए और बुझी राख के ढेर के कारण उसका जलना दूभर हो जाए, तो सबसे पहला काम राख के ढेर को अलग करने का काम किया जाना चाहिए ताकि शेष तथा डाला हुआ कोयला ठीक प्रकार से जल सके। अगर ऊपर—नीचे कोयले पर राख इकट्ठी होती जाए तो ऊपर से कोयला झोंकना बिल्कुल बेकार होता है। यही दशा शरीर की भी है यदि नियमित रूप से मल निष्कासित न हो।

मल निष्कासन के लिए एवं शरीर को चैतन्य बनाए रखने के लिए संक्षिप्त—एक दो दिन का उपवास आवश्यक है। दीर्घ उपवास तो दैनिक क्रियाकलाप में बाधक हो सकते हैं। अतः छोटे—छोटे उपवास लाभदायक सिद्ध होते हैं।

जब शरीर रूग्ण हो जाता है तो पशु—पक्षी भी भक्षण बन्द कर देते हैं। इसी प्रकार इंजन में भट्टी में राख इकट्ठी होने पर राख को हटाकर ही डाला हुआ कोयला पर्याप्त अग्नि दे पाता है। ऊपर से कोयला डालना बिल्कुल बेकार—आग को ही बुझा देने वाला होता है।

जब शरीर रूग्ण होता है तो लगभग यही हालात शरीर की होती है जब विजातीय द्रव्यों के रूप में जब शरीर में राख इक्की हो जाती है। शरीर को नया आहार देने से पूर्व इस अनावश्यक कचरा रूप द्रव्य को निकालना जरूरी होता है। राख की सफाई कितनी और कब-कब हो यह शरीर के जमा कचरे पर निर्भर करता है। उपवास के दिनों में उचित मानसिकता भी महत्वपूर्ण होती है। उपवास से संकल्पशक्ति दृढ़ होती है, और रोगी को यह अनुभव होता है कि जीवन में पहली बार वह शरीर के अत्याचारों से मुक्त हो गया। अब इच्छाएँ उसकी स्वामिनी नहीं हैं अपितु वह ही उनका स्वामी है। यह अनुभूति उसे अधिक आत्मबल देने वाली होती है साथ ही शारिरिक स्वास्थ्य में भी सुधार होता है।

जो लोग आदतन अधिक खाते हैं उनके लिए तो एक दिन का उपवास भी कठिनाई से निभ पाता है। कुछ लोग गर्मी के दिनों उपवास सहज रूप में कर लेते हैं सर्दी की अपेक्षा। उपवास से शरीर सुन्दर-स्वस्थ-सदा बना रहता है किन्तु इन उपवासों की आवश्यकता ही न पड़े यदि शरीर की आवश्यकतानुसार सादा पोषक आहार ही ग्रहण किया जाए।

**आंशिक उपवास**—कुछ लोग समय-समय पर फलोपवास करते हैं। फलोपवास का अर्थ है आवश्यकतानुसार कुछ दिनों या सप्ताहों तक फल खाकर रहना, वस्तुतः इसे फलोपवास न कहकर फलाहार ही कहना चाहिए। प्रायः यह देखा भी गया है कि लोग केवल फलों पर भी जीवित-सशक्त वने रहते हैं। स्वाद में खट्टे-रसीले फलों में अपेक्षाकृत पोषकत्व कम रहते हैं जबकि केला, खजूर, अंजीर आदि अत्यन्त पोषक पदार्थ हैं। यदि सुधारात्मक आंशिक उपवास के रूप में फलाहार किया जाए तो अंगूर, संतरे, मुसम्मी जैसे रसीले खट्टे फलों का ही सेवन उचित है। यदि कुछ दिनों तक केवल इन्हीं फलों का सेवन किया जाए तो भी बड़ा लाभ होता है। संतरे का फलाहार सबसे अच्छा फलोपवास माना जाता है। आंशिक उपवासों के कुछ

अन्य कार्यक्रम नीचे दिए जा रहें हैं—

1. दिन में तीन बार केवल सन्तरे का सेवन किया जाए साथ में सफेद जाली वाला भाग भी खाना चाहिए।
2. दिन में तीन बार दो-दो सौ ग्राम रस में उतना ही पानी मिला कर लेना चाहिए।
3. फलाहार के दौरान शक्कर और दूध-मलाई का सेवन न किया जाए लेकिन पानी भरपूर पिया जाए।
4. दिन में तीन बार खट्टे-मीठे फलों का मिलाजुला आहार 300 ग्राम तक ही किया जाए।
5. सवेरे और दोपहर को एक एक गिलास दूध ले तो पानी स्वेच्छानुसार ले सकते हैं।
6. दिन में तीन बार एक-एक गिलास छाछ।

यद्यपि संक्षिप्त व दीर्घ उपवास अधिकांश मामलों में उपयोगी सिद्ध होता है किन्तु कुछ रोगों में अल्पकालिक उपवासों से लाभ पहुँचता है। ये रोग हैं — लकवा, गठिया, मिरगी, वायुरोग, जीर्ण रक्ताल्पता, क्षय, सर्दी आदि।

## जलोपचार- एक अमोघ अस्त्र

हम पानी को तुच्छ वस्तु समझते हैं लेकिन वह तो अमृत तुल्य बहुमूल्य है। पानी के अपरिमित महत्त्व को सभी जानते हैं लेकिन बहुत कम लोग जानते हैं कि पानी ही शरीर के विषैले पदार्थों को निकालने वाला है। कोई भी स्वास्थ्य योजना जलपान के बिना सफल नहीं हो सकती। सभी बीमारियों का साम्राज्य दवाईयों के बिना ही केवल मात्र जल से ध्वस्त किया जा सकता है।

**दवा के रूप में पानी सेवन की विधि**—एक कप सादा उबला जल ठंडा जल पीने के बाद गरम पानी चाय के माफिक धीरे-2 सिप करके बूंद-बूंद पिँ। यह प्रक्रिया प्रातः खाली पेट ही, भोजन के बाद तथा दो भोजनों के मध्य में दिन में 5-6 बार लें। मूत्र अधिक आयेगा, सामान्य और गरम पानी साथ-साथ पीने से। रात का भोजन एवं चाय कम लें या ना लें।

इस प्रकार पानी पीने से पानी के साथ लार एवं ऊर्जा पेट में पहुँचती है। प्रातः वह जल शरीर को विषमुक्त करता है और भोजन के उपरान्त लेने से भोजन के पाचन में सहायक होता है तथा दो भोजनों के उपरान्त लेने से भोजन के पाचन में सहायक होता है तथा दो भोजनों के बीच में लेने से शरीर में भोजन के अवशेषों को बाहर की ओर धकेलता और अगले भोजन के लिए भूख जाग्रत करता है।

इस तरह पेट की सफाई नित्य प्रति होती रहेगी। इससे आँतें भी निरन्तर तर रहेंगी और मल को कड़ा नहीं होने देंगी। खाए हुए भोजन की ऊर्जा शरीर को प्राप्त होगी और रक्त संचार भी तेज होगा और शरीर के भीतरी अवयवों की मरम्मत होती रहेगी और नई शक्ति का संचार होगा।

### परिणाम—

1. पाचन तेज हो जाने पर शरीर में आवश्यक ऊर्जा उत्पन्न होगी।
2. आवश्यक तत्वों की आपूर्ति में तेजी से वृद्धि होगी एवं।
3. अतिरिक्त ऊर्जा उत्पन्न होगी।
4. व्यक्ति स्वयं एक नई स्फूर्ति एवं उत्साह का अनुभव करेगा। इस अतिरिक्त शक्ति से शारीरिक श्रम एवं क्रियाशीलता बढ़ जायेगी। तथा सभी कार्यों में मन लगेगा।
5. इससे पाचन संस्थान की चयापचय (metabolism) क्रिया में तेजी आयेगी।
6. जठराग्नि तेज होगी तथा शक्ति में निरन्तर वृद्धि होगी।
7. शरीर को जीवन शक्ति मिलने से रोग प्रतिरोधक शक्ति मिलती है। अतः जल, रोग-प्रतिरोधक (anti oxident) कहा जा सकता है।
8. अधिक-फालतु चर्बी के निकल जाने से पेट सुडौल हो जाएगा।
9. इसके साथ ही नाडी संस्थान की कार्य क्षमता बढ़ जाती है।
10. शरीर के भीतरी संस्थानों की सफाई हो जाने से रात में नींद भली प्रकार आती है। दिन में थकान नहीं होती तथा नींद भी परेशान नहीं करती।
11. तेज बुखार तथा लू लगना आदि रोगों को छोड़कर शेष रोगों में दोष शामक है यह जल सेवन की विधि, सरदर्द, जुकाम, खांसी, गैस-अपच, हल्का बुखार, कष्टप्रद मासिक धर्म, दिल की बीमारी, ब्लड प्रेशर, कैंसर आदि में भी लाभप्रद होती है।
12. इस प्रणाली का अत्यन्त तीव्र व शीघ्र असर सिरदर्द, दाँतदर्द बदनदर्द, दमा, ठण्ड लगना, भूख की कमी इत्यादि में शीघ्र आराम आता है।

13. पथरी, मोटापा, पीठ, कमरदर्द, डाईविटीज, आर्थराइटिस, स्पांडलाइटिस, इत्यादि पर भी इस का शीघ्र असर होता है।
14. नशे की आदत छुड़ाने तथा तनाव में भी यह पद्धति सहायक होती है। इससे हिंसक प्रवृत्ति में भी कमी आती हैं।

**सावधानियाँ**—इस प्रणाली का शत-प्रतिशत लाभ उठाने के लिए शीतल पेयों से दूर रहें तथा तले मिर्च-मसाले वाले भोजन से परहेज करें व भोजन खूब चबा-चबा कर खाएं और पानी धीरे-धीरे पियें।

# कब्ज से प्राप्त विभिन्न रोग

## एक्जीमा

त्वचा का अति सामान्य रोग है एक्जीमा। त्वचा की यह सूजन छोटे फफोलों अथवा फुंसियों के रूप में दिखाई देती है। यह रोग अधिकांशतः उन्हें पीडित करता है जो भयंकर कब्ज (Chronic Constipation) अथवा आंतों की जड़ता (Impairment) से पीडित होते हैं। त्वचा ही एक प्रमुख अंग है जिसके द्वारा शरीर के विषैले पदार्थ उभरते-निकलते हैं। त्वचा के व्यापक-विस्तृत पटल पर त्याज्य द्रव्य के निकालने में समर्थ होने से और अन्य समर्थ अंगों जैसे (Kidney) गुर्दे, आंतें (Intestines) और फेफड़े (lungs) उतने समर्थ नहीं होते हैं।

## लक्षण (Symptoms)

एक्जीमा का भीषण-भयंकर रूप त्वचा की लालिमा और सूजन के रूप में द्योतित होता है और साथ ही छोटी-छोटी फुन्सियां-फफोले और अत्यधिक गर्मी, खुजली और बेचैनी से परिलक्षित होता है। छोटी फुन्सी रूप दानों के फटने पर एक अपक्व गीली सी सतह पर रंगहीन चिपचिपा द्रव निकलता है। इससे त्वचा का वह भाग सख्त सा हो जाता है।

## कारण

एक्जीमा के कारणों में एलर्जी, असहनीय संक्रमण, प्रमुख है। कुछ स्त्रियों के हाथ-हथेलियों पर एक्जीमा हो जाता है। साबुन-डिर्टजेन्ट



पाउडर की एलर्जी होने के कारण जब वे कपड़े अथवा बर्तन साफ करती हैं।

कुछ लोगों के अंगुलियों के इर्द-गिर्द एकजीमा के दाने हो जाते हैं, जब वो अंगूठी पहनते हैं, धातु से एलर्जी के कारण। लेकिन वास्तविक कारण तो मानवीय तंत्र के शारीरिक विषरूप गंदगी को निकालने में असमर्थ होने पर, जो विभिन्न छिद्रों-मार्गों से निकलना चाहिए। मल-विष्ठा गुदा मार्ग से निकलना चाहिए, मूत्र मूत्रेन्द्रिय द्वारा निकालना चाहिए। फेफड़ों से दुर्गन्धित श्वास और त्वचा के रोमछिद्रों से पसीना निकलना चाहिए।

कई बार त्वचा के रोमछिद्रों को अधिक काम करना पड़ता है, गन्दगी निकालने के लिए जो कि अन्य मार्गों से नहीं निकल पाती है। यदि त्वचा के रोमछिद्रों को भी अपना काम-शारीरिक गन्दगी को नहीं निकालने दिया जाता है तो पसीना जो दूषित पदार्थों का साररूप है निकलना ही चाहिए अन्यथा एकजीमा, acne फोड़े फुन्सी, दाद-आदि उद्भेदी फफोले हो जाते हैं।

### इलाज-उपाय

त्वचा पर लगाने वाली अनेकों दवा-क्रीमों से भले ही उपचार करें लेकिन वह अस्थायी ही होता है, यदि बाहर निकलने वाले द्रव को रोका जायेगा तो वह अन्य भयानक रोग के रूप में उभरता है। एकजीमा का उपचार करने का उत्तम उपाय तो रक्त और शरीर शोधन है। रोगी को स्वच्छ वायु का सेवन करना चाहिए। रक्त शोधन के लिए तंग-कसे नायलान के कपड़े न पहन कर खुले-ढीले-पतले, सूती कपड़े पहनने चाहिए। रोज 3 लीटर पानी पीना चाहिए तथा रोगी को सुबह-शाम दो बार स्नान करना व कपड़े बदलने चाहिए। सूखी त्वचा को हथेलियों से रगडना चाहिए रूग्ण हिस्से को छोड़कर। स्नान के बाद देसी कपूर मिश्रित नारियल तेल लगाना चाहिए एकजीमा प्रभावित हिस्से पर। इससे त्वचा नरम

रहेगी। स्नानोपरान्त भ्रमण के लिए जाना चाहिए जिससे पेट से मल निकले।

एक सप्ताह उपवास रखकर केवल फलाहार करें। तदुपरान्त नमक रहित उबली सब्जियाँ दलिए के साथ सीमित मात्रा में लें। अति अल्प मात्रा में घी का सेवन करें। कुछ दिन बाद सप्रेटा दूध-दही का प्रयोग करें। गाजर, तरबूज-खरबूजा विशेषतः लाभप्रद होता है। आचार, नमक-मसालों व खट्टे पदार्थों तथा शराब व अन्य बाजारु ड्रिंक से परहेज करें। सप्ताह भर का उपवास और अनीमा लेकर पेट साफ रखें।

प्रातः कालीन सूर्य का सेवन तथा उबले नीम के पानी से स्नान एकजीमा के रोगाणुओं को नष्ट करना भी उपचार के लिए अच्छा है। हल्की स्वच्छ मिट्टी का लेप भी लाभप्रद होता है।

वस्तुतः एकजीमा मन्दाग्नि (dyspepsia) अजीर्ण अथवा मधुमेह के कारण होता है अतः इन रोगों को ही उपचार द्वारा एकजीमा का उपचार किया जा सकता है।

योगिक क्रियाएँ जैसे जलनेति, कुञ्जल, कपालभाति, अनुलोम-विलोम, सूर्यभेदन आदि का भी पालन करना चाहिए।

### आंत्रपुच्छशोथ (अपेण्डिसाइटिस)

आंत्रपुच्छशोथ का कारण कब्ज ही होता है। घी-मिर्च मसाले, मांस-मछली, होटल-रेस्तरां का फास्ट फूड, गरिष्ठ भोजन ही इसका कारण होता है। जीवाणुओं के संक्रमण एवं आंत्रपुच्छ में नीबू, सन्तरे, तरबूज, खरबूजे के बीज के फंस जाने से भी होता है यह रोग। आंत्रपुच्छ आँतों के अन्त में उल्टा लटका होता है। इसलिए बीज उसमें फंस जाता है और निकल नहीं पाने के कारण सड़ांध शुरू हो जाती है।

इस विकृति के स्थिति में पेट में दर्द होता है। रात में सोते समय शूल अधिक होता है। यदि तुरन्त गौर न किया जाये तो शूल-दर्द

बढता जाता है। इस कारण रोगी छटपटाने लगता है। खाने के प्रति अरुचि हो जाती है और कभी-कभी वमन और ज्वर भी हो जाता है। रोगी दायँ पाँव मोड़ कर सोता है, पाँव सीधा करने से पीड़ा होती है। आंत्रपुच्छ के दबने पर बहुत पीड़ा होती है।

चिकित्सक मलद्वार से परीक्षण कर आंत्रपुच्छ शोथ का पता लगाते हैं। मूत्र परीक्षण से भी इस रोग का पता चल जाता है। मूत्र में मवाद और रक्त मिला हुआ दिखाई देता है। मूत्र परीक्षण से एलब्यूमिन भी मिलता है।

शरीर के दाएँ भाग में कोलन स्थित होता है। आंत्र के अन्त में एक पतली नली आगे से बन्द होती है। आंत्रपुच्छ लगभग 10 से. मी. लम्बी होती है। आंत्रपुच्छ को ऐलोपेथिक चिकित्सक वर्मी फार्म एपैण्डिक्स कहते हैं। यह किसी कीड़े जैसी दिखाई देती है। इसकी दीवार में काफी लिम्फाइड ऊत्तक रहते हैं। इसलिए इसमें शोथ हो जाता है और तीव्रशूल होता है। जब आंत्रपुच्छ में किसी कारण से अवरोध होता है तो शोथ की विकृति होती है। ऐलोपैथिक चिकित्सक आंत्रपुच्छ की शल्य चिकित्सा कर इसे निकाल देते हैं इसे महत्वहीन (extra) अंग मानते हुए। लेकिन आयुर्वेदिक चिकित्सक आंत्रपुच्छ को शरीर के दूसरे अंगों की तरह उपयोगी अंग मानते हैं। इसमें कुछ ऐसा स्राव होता है जिसके प्रभाव से बड़ी आंत में आकुंचन होता है। आंत्रपुच्छ में लसीका तंतुओं की उत्पत्ति होती है। इनसे शरीर की रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ती-विकसित होती है। आंत्रपुच्छ शरीर में रोग उत्पन्न करने वाले जीवाणुओं को नष्ट करने की शक्ति देता है।

प्राकृतिक चिकित्सक रोगी को उपवास कराते हैं। रोगी को बिस्तर पर लिटाकर रखते हैं और थोड़ी-थोड़ी देर में थोड़ा-थोड़ा जल पिलाते हैं। आंत्रपुच्छ शोथ में भोजन करते ही तीव्र जलन होने लगती है इसलिए भोजन अल्प मात्रा में ही करना चाहिए। मिर्च-मसाले व अम्लीय पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। आंत्रपुच्छ रोग में रोगी को कब्ज नहीं होनी चाहिए। कब्ज से बचने

के लिए सप्ताह में एक बार अनीमा लेना चाहिए। अनीमा लेने से शोथ कम हो जाता है। फल और फलों का रस सेवन से रोगी को कब्ज से राहत मिलती है और आंत्रपुच्छ की जलन भी कम होती है। फलों का रस छान कर पिलाने से बचाव रहता है कि जिससे दुबारा दर्द न हो जाए। रोगी को अनार, संतरा, मौसमी, तरबूज का रस छान कर पिलाएँ। उसके कुद् ही समयोपरान्त हल्का सुपाच्य सीमित-अल्प मात्रा में ही भोजन दें, दाल चावल की खिचडी, दलिया, रसेदार सब्जी का ही रोगी को सेवन करना चाहिए।

स्वस्थ होने पर रोगी नित्यप्रति ठंडक में उद्यान में घास पर घूमें। शुद्ध-शीतल वायु शरीर को बहुत लाभ पहुँचाती है। प्राकृतिक उपचार से लाभ न होने पर ही ऑपरेशन कराएं।

### बवासीर

जिसको कब्ज रहता है पेट ठीक नहीं रहता, अनियमित आहार-विहार होता है उसे बवासीर का रोग होता है। यदि कब्ज न होने दिया जाए तो बवासीर कभी नहीं हो सकती। घी-मसाले वाला आहार कम पानी पीना, कम फल-सब्जियां खाना, फास्टफूड, कम श्रम और विश्राम ही इस रोग का मूल है।

बवासीर या पाइल्स को मेडिकल भाषा में हेमराइड्स कहते हैं। यह ऐसी स्थिति है जिसमें गुदा (Anus) के अन्दरूनी और बाहरी क्षेत्र और मलाशय (Rectum) के निचले हिस्से की शिराओं में सूजन आ जाती है। इसकी वजह से एनस के अन्दर और बाहर के आस-पास हिस्से में मस्से जैसा फोड़ा-गाँठ जैसा हो जाता है। ये मस्से कभी अन्दर और कभी कभी बाहर होते हैं।

आमतौर पर पाइल्स बहुत ज्यादा गम्भीर नहीं होते और तीन-चार दिन में खुद ही सूख भी जाते हैं। एनस के इर्द-गिर्द एक कठोर गाँठ सी महसूस होती है। इसमें ब्लड भी हो सकता है जिसकी वजह से इसमें काफी दर्द होता है। टायलेट के बाद भी ऐसा महसूस

होता है कि पेट साफ नहीं हुआ है। मल त्याग के समय लाल चमकदार खून भी आ सकता है। आंव-म्यूकस-लेहसदार मल भी निकल सकता है। और दर्द भी होता है। एनस के आसपास खुजली सूजन और लाली हो जाती है।

शुरु में एनस के भीतर थोड़ी सी सूजन होती है और दिखाई भी नहीं देती। इसमें दर्द भी नहीं होता। बस मलत्याग के वक्त जोर लगाने पर खून के साथ मस्से बाहर आ जाते हैं, पर हाथ से अन्दर करने पर अन्दर हो जाते हैं। तीसरे स्तर की बवासीर में सूजन वाला मस्सा बाहर की ओर लटका हुआ होता है और उसे उगंली की मदद से भी अन्दर नहीं किया जा सकता। वे बड़े और कड़े होते हैं। अन्दरूनी पाइल्स ही खूनी बवासीर होती है। सैंकेड या थर्ड स्टेज के पाइल्स में कोई भी तेल लगा कर शौच के बाद अन्दर कर दें। बाहर रहने से रगड़ से दर्द व इन्फेक्शन हो सकता है।

बाहरी हिस्से में छोटी गांठे या सूजन जैसे होते हैं जो एनस की बाहरी परत पर होते हैं। इनमें बहुत खुजली होती है। अगर रक्त भी जमा हो जाए तो दर्द होता है और तुरन्त इलाज की जरूरत होती है। प्रथम दर्जे की अवस्था में पाइल्स का इलाज घर पर ही स्वयं भी किया जा सकता है। दो छोटी काली हरड, भिगोकर रक्खें। फूलने पर रात को गरम दूध से फूली हुई हरड, चबाकर खाएं। सुबह उठते ही दो गिलास पानी पीने से खुलकर पेट साफ हो जाता है। सुबह एक बड़ा चम्मच त्रिफला चूर्ण जल से लेने पर पेट साफ होता है। रात को त्रिफला भिगोकर रक्खें सुबह निथार कर eye cup में डाल कर नेत्र धोने से नेत्र ज्योति बढ़ती है और शेष जल पीने से पेट साफ और ठंडा रहता है। घी-मसाले से परहेज करें। अधिक फल सब्जियां खाएं। पंचसकार चूर्ण या सुश्रुत चूर्ण रात को हल्के गर्म पानी से लेकर सोएं तो भी सुबह पेट साफ होता है।

मस्सों पर लगाने के लिए सुश्रुत तेल का प्रयोग किया जा सकता है। डाक्टर से प्रोटोस्कोप से मस्सों की सिकाई भी कराई जा सकती

है। इससे मस्से सूख जाते हैं। टब में हल्के गर्म पानी में चुटकी भर पोटेशियम परमैंगनेट डाल कर सिकाई करें जो थोड़ा एन्टीसेप्टिक होता है।

स्टेज 2 और 3 के पाइल्स के लिए आयुर्वेद में क्षारसूत्र चिकित्सा अपनाई जाती है। क्षारसूत्र एक प्रकार का मेडिकेटेड धागा होता है। मस्सों की जड़ में इस धागे को लपेट कर काट देते हैं।

यूँ तो इलाज से परहेज बेहतर है। अतः आहार में घी मसाले का अधिक सेवन न करें और रात्रि में सोने से पूर्व छोटी काली हरड का अथवा त्रिफलाचूर्ण का सेवन करें तो कब्ज ही न होगी और बवासीर भी न होगी। त्रिफले का सेवन निर्दोष होता है, इसका कोई साइडइफेक्ट भी नहीं होता।

पाइल्स में अगर सूजन या दर्द हो तो गर्म पानी की सिकाई और तेल लगाने से आराम आता है। साथ ही सप्ताह में एक-दो बार त्रिफला चूर्ण से पेट की सफाई भी करने से लाभ होता है। बवासीर न हो इसके लिए 24 घण्टे में कम से कम 3-4 लीटर पानी पीना चाहिए जिससे विजातीय पदार्थ निकलते रहेंगे। अधिक फल सब्जियों के सेवन से भी पेट साफ हो जाता है, विटामिन सी (एस्कोर्विक एसिड) खून की नलिकाओं को स्वस्थ बनाता है। अतः एक नींबू अथवा आंवले का सेवन अवश्य करें। पपीता, चीकू, केला, नाशपाती, अंगूर, सेब आदि का सेवन करे तो भी पेट साफ रहता है। हरी पत्तेदार सब्जियां भी पेट के लिए लाभप्रद हैं। दूध, सब्जियों का सूप, फलों का रस, गाजर-टमाटर, शलगम, चुकन्दर का रस भी, आंतों को तरावट देता है। गन्ने का रस भी सस्ता और स्फूर्तिदायक विकल्प है।

### गठिया—कारण एवं निवारण

गठिया अर्धेड उम्र के स्त्री-पुरुषों में समान रूप से और स्त्रियों में विशेष रूप से पाई जाने वाली बीमारी है। लीवर, हृदय और

धमनियों पर इसका प्रभाव होने लगे तो शीघ्रातिशीघ्र इसका उपचार किया जाना चाहिए।

रक्त में यूरिक एसिड के बढ़ने के बाद तथा शरीर के विभिन्न जोड़ों में इसके संचित होने से यह रोग उत्पन्न होता है। यँ तो यूरिक एसिड शरीर में बनता रहता है जो प्रोटीन वर्ग के खाद्य पदार्थों के सेवन से पैदा होता है। शरीर के भीतर यथोचित रूप से आक्सीकृत या दग्ध नहीं होने के कारण जब वह शरीर से बाहर निकल नहीं पाता तो कब्ज की विभीषिका भी इसमें सहायक हो इसे और भी बदतर बनाती है। अतः शरीर को विकार रहित बनाकर शरीर के Oxidation या दहन की क्रिया को बढ़ाना इस रोग की आधारभूत चिकित्सा है।

वातजन्य गठिया से छुटकारा पाने के लिए प्राकृतिक चिकित्सा की सहायता उपयोगी रहती है। लेकिन ऐलोपैथी में (Gout-rhumatism) गठिया के सम्बन्ध में भिन्न मान्यता है जो प्राकृतिक चिकित्सा से कतई मेल नहीं खाती। ऐलोपैथी का कहना है कि कोलेजन रोग के कारण कोषा की मरम्मत और पुनर्स्थापन के संतुलन में आई गड़बड़ी है। इस कारण से क्षत कोषा के स्थान पर नए कोषा का पुनर्स्थापन नहीं हुआ और दूसरे कोष अपेक्षा से अधिक बढ़ गए हैं।

लघु उपवास अधिक लाभकारी— गठिया उपचार का महत्वपूर्ण उपाय उपवास है। घर में कुछ—कुछ अन्तराल पर लघु उपवास किए जा सकते हैं। उपवास केवल दो तीन दिन का किया जाए और कुछ कुछ अन्तराल पर उनकी आवृत्ति होनी चाहिए। उपवास काल में सिर्फ पानी पीना चाहिए और नित्य प्रातः एनिमा लेना चाहिए। उपवास के उपरान्त रसाहार पर कुछ समय रहें तो अत्यन्त लाभकारी होता है। गाजर, खीरा, संतरा, मौसमी, जो भी सम्भव हो का रस लिया जा सकता है। रसाहार के बाद भी एनिमा लेते रहना चाहिए।

1. आहार— प्रातः नाशते में 250 ग्राम फल अमरूद, सेब, संतरा, खरबूजा, खीरा, ककड़ी कुछ भी।

2. दोपहर—शाम चोकरदार आटे की रोटी और बिना मिर्च—मसाले की उबली सब्जी 250 ग्राम।
3. तीसरे पहर पुनः गाजर, खीरा, ककड़ी, मौसमी में से किसी का रस 250 ग्राम लिया जा सकता है।

पूर्णाहार और उपवास के बीच में फलाहार या रसाहार लिया जा सकता है। लेकिन एनिमा लेना आवश्यक है क्योंकि शरीर से विजातीय द्रव्य निकालने आवश्यक है और त्वचा इसका बड़ा साधन है। मल—मूत्र, पसीना, दीर्घ श्वास त्वचा अधिक सक्रिय हो इसके लिए सूखे तौलिए से थोड़ी—थोड़ी देर में रगड़ते रहना चाहिए। रोग ग्रस्त हिस्से का ठंडे—गर्म पानी से सेंक करना चाहिए। नींबू का पानी में डाल कर पीना पेट की सफाई के लिए उत्तम साधन है। यूरिक एसिड धूप में बैठ कर पसीना आने पर पौँछकर साफ किया जा सकता है। भाप—स्नान से पसीना निकालकर त्वचा में रुके हुए विजातीय द्रव्य निकाले जा सकते हैं।

आहार में मांस, मसूर की दाल, मटर, सेम, काफी, चाय, कोको आदि का परहेज किया जाना चाहिए। क्षारीय पदार्थों फल सब्जियों का सेवन किया जाना चाहिए। पालक टमाटर अच्छी चीजें होते हुए भी ऑक्जोलिक एसिड के कारण नहीं लेने चाहिए।

तिल के तेल में देसी कपूर धूप में रखकर पिघला कर तैयार करके नित्य प्रति मालिश करने से भी थोड़ा आराम होता है। लहसून मिले तेल की मालिश भी आराम देने वाली होती है।



## कोऽरुक

कोऽरुक—निरोगी कौन? 'मितभाषी मितभोजी च सदा सुखी' । अल्पभाषी एवं अल्पभोजी ही सुखी एवं निरोगी रहता है। यों तो शरीर को विशेषतः उदर को 'व्याधि मन्दिरम्' कहा जाता है जिसका प्रमुख कारण अनुचित आहार—विहार होता है। आहार की बात करें तो यह सर्वविदित ही है कि जैसा खाओ अन्न वैसा पाओ तन और मन। श्रीमद्भागवद् गीता में भी त्रिविध—आहार—सात्विक—राजसिक—तामसिक आहार की चर्चा की है। सात्विक व्यक्तियों को आयुवर्धक, जीवन को शुद्ध करने वाला, बल—स्वास्थ्य, सुख तथा तृप्ति प्रदान करने वाला, रसमय, स्निग्ध, स्वास्थ्यप्रद तथा हृदय को भाने वाला प्रिय होता है। अतः 'हित भुक्' अर्थात् हितकर, पुष्टिकारक और अनुकूल आहार करने वाला सदा निरोगी एवं सुखी रहता है।

'हित भुक्' 'मितभुक्' प्रसंग में यह सदैव स्मरणीय रहे कि ईशोपनिषद् का सर्वप्रथम मन्त्र 'तेन त्यक्तेन भुञ्जीथाः मा गृधः' का अक्षरशः पालन किया जाए। जिह्वा लोभ का परित्याग करते हुए मित—परिमित भोजन करें। साथ ही त्याग भाव से उपवास रख कर व्रत—संयम—अनुशासन का पालन करें। जिससे ज्वर आदि तथा उदर—विकार शरीर को पीड़ित न करें। यह संकेत—निर्देश उन व्यक्तियों के लिए है जो आधा—आधा किलो आटे की आठ—दस रोटियाँ सहज ही खा लिया करते हैं। पशु रूग्ण होने पर भोजन नहीं करता और बैठा हुआ केवल जुगाली (Rumination) करता रहता है पिछले खाए भोजन को पचाने के लिए।

'हित भुक्' के साथ ही 'ऋत भुक्' का भी पालन किया जाना

चाहिए। कब क्या खाना है इसके प्रति सचेत रहना चाहिए। पथ्य का पालन करते हुए स्वस्थ रहना बेहतर है न कि औषधि सेवन करते हुए चिकित्सक की फीसें भरना। निरोग रहने के लिए आहार विषयक दिनचर्या के लिए कहा जाता है—

दिनान्ते च पिबेत् दुग्धं, निशान्ते च जलं पिबेत्।  
भोजनान्ते पिबेत् तक्रं, वैद्यस्य किं प्रयोजनम्॥

अतः जैमिनि मुनि के हित भुक्, मितभुक्, ऋत् भुक् के आरोग्यप्रद मन्त्र को 'हिताशी स्यात्, मिताशी स्यात्, कालयोनी जितेन्द्रियः' के रूप में जाना— समझा प्रयोग में लाया जाए। निरामय जीवन का मूलमन्त्र जान लेने पर उनका नियमित—निरन्तर पालन भी किया जाना चाहिए। सर्वप्रथम आहार विषयक नियमों का पालन किया जाए क्योंकि आहार के अनुरूप ही तन—मन होता है।

कब्ज सम्पूर्ण पाचन प्रणाली का रोग है न कि केवल मल द्वारा का। आहार सम्बन्धी गलतियाँ ही प्रमुखतः कब्ज का कारण हैं।

1. आंतों के दाँत नहीं होते। पाचन प्रक्रिया मुख में प्रमुखतः होती है। लार ग्रन्थि से, भोजन चबाने के उपरान्त सैलाइवा भली प्रकार मिलकर भोजन सुपाच्य होता है। अतः भोजन को भली प्रकार चबा—पीस कर मुख में पतला घोल के माफिक बना कर खाएँ।
2. चरक संहितानुसार 'भोजनं तन्मना भुञ्जीत'। भोजन करते समय ध्यान केवल भोजन के रसास्वादन पर हो। भोजन के दौरान बातचीत, दूरदर्शन, अन्य कार्य—व्यवसाय विषयक चिन्तन न किया जाए।
3. शान्त एवं स्वच्छ स्थान पर भोजन करें। मक्खी—मच्छरों—दुर्गन्ध से रहित मन्दिर के समान पवित्र स्थान पर अन्न पकाया—रखा तथा खाया जाए।
4. भोजन सुन्दर एवं स्वच्छ पात्रों में पकाया व खाया जाना चाहिए। पीतल—अल्युमीनियम प्लास्टिक के बर्तनों में भोजन

#### 44 ❧ कब्ज का कब्जा कैसे हटे?

रक्खा व खाया नहीं जाना चाहिए, इससे भोजन विषैला हो जाता है।

5. स्वच्छ तन—मन से भोजन पकाया व खाया जाना चाहिए। मन—तन के सात्विक भाव, भोजन को पवित्र अमृत तुल्य व सुपाच्य बनाते हैं।
6. भोज्य पदार्थ ताजा पका हुआ गर्म होना चाहिए क्योंकि गर्म भोजन स्वादिष्ट एवं सुपाच्य होता है। चरक संहिता में कहा गया है— उष्णम् अश्नीयात्, उष्णं भुज्यमानं स्वदते, क्षिप्रं परिहीयते, सुष्ठु परिणमति—गर्म खाए, गर्म खाया हुआ स्वादिष्ट लगता है, झट पच जाता है और भली प्रकार रक्त—रस बनता है।
7. भोजन भली—भांति ढक्कनदार बर्तनों में व शीघ्र—कम आग में पकाने वाले उत्तम धातु से बने अथवा स्टील के कुकर में पकाना चाहिए। इससे खाद्य सामग्री से निकलने वाला Aroma सुगन्ध स्वाद उसी खाद्य सामग्री में बना रहता है, नष्ट नहीं होता।
8. भोजन खाने से पूर्व हस्त—पाद प्रक्षालन व मुख के भीतर दन्त—जिहवा—तालु गला आदि साफ किया जाना चाहिए।
9. खड़े होकर भोजन नहीं किया जाना चाहिए, सुखासन में बैठ कर किया जाना चाहिए।

#### कब्ज के कारण एवं उनका निवारण

**अब खाद्य सामग्री की चर्चा करें तो**

1. अनाज व सब्जियाँ रेशेदार नहीं होने से आँतों में भोजनावशेष चिपके रहने से आंत मार्ग को संकरा कर देते हैं। आँतों में भोजन सामग्री सरकनी चाहिए। जल का पर्याप्त सेवन किया जाना चाहिए। आंतों को निरन्तर तर रखना चाहिए। दूध, पनीर, एवं दुग्ध से बने अन्य पदार्थ, मैदा—बेसन से बने खाद्य पदार्थ, अण्डे व मांसाहारी भोज्य पदार्थ, चोकर रहित आटे का

प्रयोग, छिलके रहित दालों का प्रयोग, हरी पत्तेदार सब्जियों का प्रयोग न किया जाना, फलों का सेवन न किया जाना आदि अनेक कारण होते हैं और इनका परिहार—निवारण किया जाना चाहिए।

2. अधिक चिकनाई युक्त भोजन का प्रयोग – शक्कर मिर्च मसाले एवं घी—तेल से बने नमकीन मिठाईयाँ, कचौड़ी, पूरी—बेड़मी, पकौड़े इत्यादि का सेवन कब्ज की स्थिति उत्पन्न करता है।
3. उत्तेजक पदार्थों का सेवन—मादक पेय, शीतल पेय— लिम्का, कोका कोला आदि मिर्च मसालों, आचार का सेवन पाचन प्रणाली को प्रभावित करता है। अतः इनका परिहार किया जाना चाहिए।
4. अपरिष्कृत—अप्राकृतिक संश्लिष्ट आहार – पालिश किए चावल, डिब्बाबंद आहार, ब्रेड, बिस्कुट, कन्फेक्शनरी, चॉकलेट, पीजा, बेकरी, केक, पेस्ट्री, बॉनविटा, डिब्बा बन्द दूध आदि अप्राकृतिक आहार का सेवन पाचन प्रणाली को विकृत करता एवं कब्ज करता है।
5. शुष्क आहार—सत्त्वहीन, रसहीन, जलीय अंश रहित पदार्थों का सेवन, बासी सूखी रोटी—सब्जी, लड्डू—मठरी, फास्ट फूड, स्पैगेटी, नूडल्स पास्ता आदि आंतों में ठस कर रुकावट पैदा करते हैं। फलतः मल की गति अवरुद्ध होने से या अधिक देर रुके रहने से मल कठिन—कठोर हो जाता है।
6. भोजन सम्बन्धी नियमों की अवहेलना— शीघ्रता में बिना चबाए भोजन सटकना, बार—बार भोजन करना, समय पर भोजन न करना, बिना भूख के खाते रहना, भोजन के साथ अधिक पानी पीना, भोजन के साथ, पूर्व या पश्चात् शीतल एवं अप्राकृतिक पेयों का प्रयोग करना, बेमेल खाद्य पदार्थों का भोजन में सेवन करना जैसे खीर—दही साथ—साथ खाना इत्यादि। भोजनोपरान्त तुरन्त शारीरिक—मानसिक कार्यों में जुट जाना। मनोवेग क्रोध

चिन्ता आदि के अवसर पर भी भोजन करना आदि कुछ विशेष कारण हैं जिससे खाया हुआ भोजन अस्त-व्यस्त हो जाता है और कब्ज जैसी स्थिति हो जाती है।

7. व्यायाम एवं श्रम का अभाव, अपर्याप्त आराम—निद्रा, निरन्तर स्वभाव में बेचैनी—चिड़चिड़ाहट, भावनात्मक तनाव इत्यादि कब्ज के कारण बनते हैं।
8. कुदरती आवेगों को रोकना जैसे भूख—प्यास लगने पर अन्न—जल का सेवन न करना, मल—मूत्र, दूँक—पाद आदि प्राकृतिक आवेगों को रोकना कब्ज के कारण बनते हैं।
9. कुछ व्याधियाँ भी कब्ज का कारण बनती हैं। इन व्याधियों के कारण पाचन प्रणाली प्रभावित होती है और पाचन प्रक्रिया को मन्द—सुस्त कर देती है। रक्ताल्पता, यकृत सम्बन्धी विकार, मस्तिष्क व रीढ़ के विकार, अन्तःस्रावी ग्रन्थियों की विकृति, ट्यूमर, महिलाओं में गर्भाशय—मासिक धर्म की तकलीफें आदि कब्ज को उत्पन्न करते हैं।
10. विभिन्न रोगों के लिए विभिन्न दवाईयों के सेवन का दुष्प्रभाव—औषधियों के सेवन से पाचन—प्रणाली में अनावश्यक उत्तेजना, गतिहीनता व शोथ उत्पन्न होता है। दर्दनाशक, मूत्रल, रेचक, नींद की दवाएँ, टॉनिक, अम्लत्व नाशक, बलवर्धक दवाएँ, अग्निमाद्य की दवाएँ कब्ज का कारण बन उन्हें और भी पक्का कर देती हैं जिससे कब्ज जीर्णत्व को प्राप्त हो जाता है।

उपर्युक्त समस्त कारणों से पाचन प्रणाली प्रभावित होती है और उसकी क्रियाशीलता एवं कार्यक्षमता अस्त-व्यस्त हो जाती है। यह बीमारी केवल अमाशय और बड़ी आंतों तक ही सीमित नहीं होती इससे सम्पूर्ण पाचन—तन्त्र का योगदान—जिम्मेदारी है। कब्ज के कारण मांसपेशियाँ, विभिन्न पाचक ग्रन्थियाँ एवं उनके कार्य तथा आंतों की गतिशीलता में बाधा आती है। वायु विकार, गैस का बनना अम्ल—पित्त, अपच का प्रादुर्भाव होता है।

**कब्ज के विभिन्न उपद्रव—रोगोद्भव** —आयुर्वेदानुसार सर्वेषामेव रोगाणाम् निदानं कुपितः मलः अर्थात् तन—मन के समस्त रोगों की जड़ कब्ज है।

**कब्ज से प्राप्त विभिन्न रोग**—मलावरोध के प्रथम लक्षण पाचन प्रणाली में दृष्टिगोचर होते हैं जैसे— अग्निमाद्य, भूख कम लगना, अथवा न लगना, अपच, अम्लता, गैस, आंतों से आँव—श्लेष्मा का निकलना, मुँह में छाले होना, अतिसार, पेचिश, बुखार जो बड़ी आंतों में मल चिपका रहने के कारण कीटाणुओं की वृद्धि के कारण होते हैं। बवासीर, फिस्ट्यूला (भगन्दर) एपैंडिसाइटिस, हर्निया, मोटापा, दमा आदि हो जाते हैं। सर्दी, जुकाम दमा, हृदय रोग, मधुमेह, लीवर विषयक रोग, सन्धिवात्, पथरी, विभिन्न ज्वर मोतीझरा—टाईफाइड तथा कैंसर आदि हो सकते हैं। अनेक मानसिक विकृतियाँ जैसे चिड़चिड़ापन, गुस्सा, तनाव, अवसाद, मानसिक अस्थिरता सिरदर्द, अनिद्रा, Forgetfulness आदि रोग हो जाते हैं।

### कब्ज की चिकित्सा के लिए आहार विषयक सावधानियाँ

1. पाचन प्रणाली को प्राकृतिक आहार, रसाहार, फलाहार, उपवास द्वारा विश्राम देना।
2. पाचन प्रणाली की गतिशीलता स्वाभाविक बनाना, प्रदाह, शोथ, मांसपेशियों की शिथिलता, पाचक ग्रन्थियों की अनियमितता दूर करना।
3. आंतों एवं मलाशय में चिपके हुए मल को उपचार द्वारा निकालना।
4. उचित व्यायाम एवं विश्राम के सन्तुलन द्वारा रक्त परिभ्रमण को स्वाभाविक करना।

### आहार द्वारा उपचार

1. रेशेयुक्त आहार—प्राकृतिक— निर्दोष आहार के सेवन का महत्व

सर्वोपरि है। कब्ज निवारण के लिए नित्य के आहार में भरपूर रेशेयुक्त आहारीय पदार्थों का सेवन आवश्यक है।

2. ऋतु अनुसार फल-सब्जियों का सेवन।
3. प्राकृतिक कार्बोनिक एवं प्रोटीन युक्त आहार गेहूँ, ज्वार-बाजरा, धान्य का चोकर सहित सेवन। साबुत मूंग-मोठ, चना, अरहर आदि को अंकुरित करके सेवन करना।
4. निषिद्ध आहार का वर्जन-परिष्कृत पदार्थ जैसे मैदा, बेसन, के बने नमकीन-मिठाईयाँ, फास्ट फूड, मिर्च मसाले युक्त आहार, आइस्क्रीम, कोल्ड ड्रिंक्स, चाय, कॉफी आदि पेय पदार्थ शर्करा नमक तेल घी का अत्यधिक सेवन न करना।
5. **भोजन के नियमों का पालन-**
  - क. खूब चबा चबाकर भोजन करना।
  - ख. नियत समय पर नियमित-परिमित आहार करना।
  - ग. भोजन के साथ एवं उपरान्त पेय पदार्थों का सेवन न करना।
  - घ. दोनों ठोस आहार के बीच में केवल रस या फल का प्रयोग और वो भी 2-3 घण्टे के अन्तराल में।
6. उपवास रसाहार का संयुक्त प्रयोग- जीर्ण कब्ज से मुक्ति पाने के लिए उपवास के दौरान जल सेवन, रस सेवन, सूप आदि ही लेने चाहिए रसाहार में दूध, मट्ठा आदि द्रव नहीं लेने चाहिए। 5-10 दिन तक रसों के सेवन से रोग विश्राम मिलता है।
7. फलाहार एवं अपक्वाहार- उपवास के बाद कब्ज के निवारणार्थ निश्चेष्ट आंतों को फल-सब्जियों का सेवन, पानी-रस-सूप का सेवन धीरे-धीरे मात्रा बढ़ाते हुए करना चाहिए। फलों में पपीता, संतरा सेब, नींबू, अमरूद का सेवन और सब्जियों में गाजर, पालक, खीरा, मूली, ककड़ी खूब चबा चबा कर अथवा महीन कद्दूकस करके सेवन करना चाहिए।

**अंकुरित अनाज**—साबुत मूँग—मोठ, चना सलाद के साथ अपक्व रूप अथवा थोड़ा उबाल कर प्रभावकारी होता हैं। प्रातः कुनकुने पानी में नींबू अथवा आँवले के रस का सेवन पेट को साफ करने के लिए कभी—कभी लेना चाहिए।

**व्यायाम एवं योगासन एवं प्रातः भ्रमण आवश्यक**—शक्ति एवं समय के अनुसार शरीर को चुस्त—फुर्तीला बनाता है।

**विश्राम एवं निद्रा**—कब्ज निवारणार्थ पर्याप्त विश्राम एवं निद्रा भी आवश्यक है।

**तनाव एवं अवसाद से परिहार**— इस हेतु संयमित—नियमित जीवन शैली अपनाकर तनाव झगड़ा—फसाद, वाद—विवाद आदि से दूर रहे।

रेचक पदार्थों—औषधियों का कभी कभी सेवन—

1. ईसब गोल की भूसी दो घूंट पानी अथवा दूध के साथ, भोजन से पूर्व लिया जाए तो कब्ज दूर होता है।
2. अमलतास की फली का गूदा उबाल कर पानी आधा रह जाने पर थोड़ी मात्रा में गुड़ या चीनी मिला कर सेवन।
3. बिल्व फल का गूदा पानी में घोल कर सौंफ या पुदीने का चूर्ण मिला कर सेवन करना भी कब्ज के लिए लाभप्रद होता है।

**प्राकृतिक आवेगों की ओर तुरन्त ध्यान दें—**

आलस्यवश या किसी कारणवश मल—मूत्र के आवेग को न रोकें।

ढीले सूती वस्त्र पहनें। इसी प्रकार आरामदायक जूते—चप्पल पहनें। सुबह जल्दी उठकर, कुल्ला मंजन करके दो गिलास सामान्य जल पीकर कुछ देर बाद कुनकुने पानी में नींबू या आँवला लेने से पेट पूर्णतः स्वच्छ हो जाता है।

1. शाम जल्दी सोना और प्रातः जल्दी उठना भी लाभप्रद होता है। प्रातः भ्रमण और स्वच्छ वायु—ऑक्सीजन सेवन भी रक्त संचरण और मल निष्कासन में सहायक होता है।



## 50 ❁❁ कब्ज का कब्जा कैसे हटे?

2. अमलतास की फली 6-7" लेकर उसका गूदा मन्द अग्नि में पावभर पानी में उबाल पकाकर आधा रह जाने पर 100 ग्राम या पाव भर पानी में चीनी मिला कर पीने से पेट स्वच्छ रहता है।
3. एक चम्मच त्रिफला चूर्ण रात को भिगोकर जल सेवन से भी पेट स्वच्छ रहता है।
4. मुनक्का, किशमिश, छुआरा, अंजीर, खुमानी रात को भिगोकर सुबह उसका पानी सहित सेवन करना पेट को स्वच्छ करता है।
5. भोजन से आधा घंटा पूर्व पपीता काट कर नींबू काला नमक लेना हितकर होता है।
6. गाजर कद्दूकस कर भोजन से पूर्व सलाद के रूप में लेना हितकर होता है।

## कब्ज अनेक रोगों का जनक

हम स्वास्थ्य रक्षा के लिए पौष्टिक आहार की तो चर्चा करते हैं और अधिक ध्यान देते हैं जबकि शरीर से मल निष्कासन द्वारा शरीर शुद्धि पर अधिक ध्यान दिया जाना चाहिए। गन्दी मलयुक्त आँतों में और अधिक पौष्टिक भारी भोजन उसे और अधिक बोझिल भारयुक्त गन्दा बना देता है।

व्याधियाँ— कुछ व्याधियों के कारण पाचन प्रणाली पर दुष्प्रभाव होता है और ये कमजोर हो जाती हैं। रक्ताल्पता, यकृत सम्बन्धी विकार, मस्तिष्क व रीढ़ के विकार, अन्तःस्रावी ग्रन्थियों की विकृति ट्यूमर, महिलाओं में गर्भाशय एवं मासिक धर्म की तकलीफ आदि कब्ज को उत्पन्न करते हैं।

औषधि सेवन— औषधियों के सेवन से पाचन शक्ति प्रभावित होती है। पाचन प्रणाली में अनावश्यक उत्तेजना, गतिहीनता व शोथ उत्पन्न होता है। दर्द नाशक, मूत्रल, रेचक, नींद की दवाएँ, टॉनिक अम्लत्व नाशक, बलवर्धक दवाएँ, अग्निमाद्य की दवाएँ कब्ज का

कारण बनकर कब्ज को दृढ़मूल कर देती हैं। यह बीमारी केवल मलाशय और बड़ी आँतों तक सीमित नहीं रहती अपितु सम्पूर्ण पाचन तन्त्र की बीमारी बन जाती है।

कब्ज की अवस्था में माँसपेशियाँ एवं विभिन्न पाचक ग्रन्थियाँ एवं उनके कार्य तथा आँतों की गतिशीलता में बाधा आती है। वायु विकार, गैस का बनना, अम्ल पित्त, अपच इन लक्षणों का प्रादुर्भाव होता है। खाद्य पदार्थ पाचन प्रणाली में अधिक देर तक रुके रहते हैं जिससे सड़ांध उत्पन्न होती है।

आयुर्वेदानुसार सर्वेषामेव रोगाणाम् निदानं कृपिताः मलाः' अर्थात् शरीर के सभी रोगों की जड़ कब्ज है।

### कब्ज से प्राप्त विभिन्न रोग

मलावरोध के सर्वप्रथम लक्षण पाचन प्रणाली पर दिखाई देते हैं जैसे अग्निमाद्य, भूख का कम होना या नहीं लगना, अपच, गैस, अम्लता, आँतों में श्लेष्मा का निकलना, मुँह में छाले, खटास, खट्टी डकारें आना, अतिसार, पेचिस, बुखार जो आँतों में मल चिपके रहने के कारण उत्पन्न होते हैं। बवासीर, फिस्ट्यूला, भगन्दर, एपेंडिसाइटिस, मोटापा, हर्निया आदि भी रोग हो जाते हैं। इसके अतिरिक्त सर्दी, जुकाम, खाँसी, दमा, हृदय रोग, मधुमेह, वृक्क सम्बन्धी रोग, त्वचा रोग एकजीमा, सोराइसिस, सायटिक, सन्धिवात, गठिया, मूत्र व पित्त की पथरी इत्यादि के मूल में जीर्ण कब्ज ही कारण पाया जाता है।

अनेक मानसिक विकृतियों के मूल में भी कब्ज ही है— गुस्सा, चिड़चिड़ापन, मानसिक अस्थिरता, अवसाद, तनाव, सिरदर्द, अनिद्रा, न्यूरोसिस, डिमैनशिया आदि रोग हो जाते हैं। मधुमेह का रोगी सर्वदा कब्ज का रोगी रहता है। थायरायड—सम्बन्धी कष्ट वाले रोगी भी कब्ज के शिकार होते हैं। मोटापे के शिकार रोगी भी कब्ज से पीड़ित होता है और मोटापा घटाने के प्रयास में भोजन की मात्रा

कम करने वाले को भी कोष्ठबद्धता होती है, क्योंकि भोजन की मात्रा घटी होने से अपच कचरा इतना कम होता है कि वह मल-मार्ग से नहीं निकलता।

मिरगी के रोगी भी कब्ज से ग्रस्त रहते हैं। दौरा आने से पूर्व यह प्रबल होता है। उस अवस्था में मल-मूत्र निकलने की दशा में ही कुछ राहत मिलती है। इसी प्रकार गाल-ब्लैडर सम्बन्धी कष्ट के पीछे कारण अत्यधिक भोजन होता है। गाल-ब्लैडर के कष्ट से पीड़ित व्यक्ति प्रायः कब्ज का शिकार होता है। कैंसर के रोगियों के सम्बन्ध में भी अधिकांशतः कब्ज ही रोग का कारण होती है। यही बात अल्सर रोगियों के साथ भी होता है। अल्सर के रोगियों को जो औषधियाँ दी जाती हैं उनके कारण भी रोगी गहन कोष्ठबद्धता का शिकार हो जाता है। डाक्टर रोगियों को ऐसा भोजन बताता है जिससे कचड़ा कम बनता है साथ ही एसिड घटाने की दवाएँ देता है। फलस्वरूप कब्ज और भी बढ़ जाता है। अल्सर की चिकित्सा कराने वाले रोगी कब्ज के शिकार होते हैं और दुर्भाग्य की बात यह है कि डाक्टर भी रोगी की दशा की ओर ध्यान भी नहीं देते। कब्ज न हो इसकी चिन्ता किए बिना डाक्टर लोग दस्त लाने वाली दवा दे देते हैं।

कब्ज का एक रूप भी अनेक कष्टों का जनक है। शौच के पश्चात् मलाशय (Rectum) में और आँतों का वह भाग जो मलाशय में मल भेजता है, पूरा-पूरा खाली हो जाना चाहिए। इस मलोत्सर्ग वाले मार्ग का आँशिक रूप में साफ होना उसी प्रकार कब्ज माना जाता है जैसे कि हम मल के नियमित रूप में साफ न होने को मानते हैं। व्यक्ति को पेट भारी मालूम होता है, उसे बेचैनी महसूस होती है, गुदा स्थान एवं मलाशय में पीड़ा-चुभन सी महसूस होती है। ऐसे में व्यक्ति बवासीर का शिकार भी हो सकता है जब गुदा स्थान में खाज-खुजली मालूम होती है।

गुदा स्थान में खुजली का कारण भोजन में होने वाले पदार्थों में

किसी से एलर्जी है। अधिकांश लोग, संतरा, मौसमी, नींबू को इसका कारण बताते हैं। कभी-कभी इसका कारण कॉफी, चाकलेट, शराब भी बताया जाता है। एंटी बायोटिक दवाओं को भी इसका कारण बताया जाता है। गुदा स्थान में खुजली और कब्ज को दूर करने के लिए निचली आँत की सफाई ही इसका एकमात्र उपाय है।

कब्ज और इन रोगों का सम्बन्ध दीर्घकाल से चला आने का कारण कब्ज ही है। यदि सही खानपान के द्वारा कब्ज न होने दिया जाए तो यह सुनिश्चित है कि आप मधुमेह, अलसर, मिरगी जैसे भयानक रोगों से भी बचे रहेंगे।

## कब्ज के रोगी का डाक्टर से परामर्श वार्तालाप

मरीज— डाक्टर साहब मुझे किसी पेट साफ करने वाली (जुलाब) रेचक दवा का नुस्खा लिख दें।

डाक्टर— 'वह तुम्हे क्यों चाहिए?' वास्तव में तुम्हें रेचक दवाएँ नहीं लेनी चाहिए' डाक्टर ने कहा।

मरीज— क्यों डाक्टर? मैं अपना पेट मल रहित रखना चाहती हूँ इन रेचक दवाओं से।

डाक्टर— लेकिन वह तो बड़ा खतरनाक है। तुम्हें तो Cathartic calon, हो जायेगा।।

मरीज— इसका क्या मतलब?

डाक्टर— पेचिश वाली बड़ी आंत का रोग। अधिक रेचक दवाएँ लेने से Cathartic calon का रोग हो जाता है। Cathartic calon का रोगी 'डायरिया, पेट दर्द, प्यास, नस नाड़ियों की कमजोरी से पीड़ित हो जाता है। बड़ी आंतों की धुरी पर चलने वाले मार्ग का रूप बिगड़ जाता है। यह कड़ी-सख्त हो जाती है और कुछ आंशिक परिवर्तन हो जाते हैं।

मरीज— इस दशा के बारे में आप कैसे जानते हैं?

डाक्टर— बेरियम एनिमा (Barium enemias) Radiological अथवा X-Ray examination से ड्रग प्रेरित बीमारी के बारे में पता लगता है।

मरीज— इसका मतलब की मुझे भी इस एकसरे Investigation से गुजरना होगा।

डाक्टर— जरूरी नहीं, कितने समय से तुम ये रेचक दवाएँ ले रही हो?

मरीज— पिछले 15 दिन से।

डाक्टर— फिर तो कुछ नहीं बिगड़ा अभी। चिन्ता मत करो। पखवाड़े भर लेने से कुछ नहीं बिगड़ता इतने कम समय में।

मरीज— नहीं डाक्टर साहब मैंने देखा कि पिछले कुछ दिन से मैंने पाया कि यदि मैं जिस दिन भी यह रेचक नहीं लेती, मुझे कब्ज हो जाती है।

डाक्टर— इसका तो यह अर्थ है कि आप तो रेचक पर निर्भर हो गए।

मरीज— मैं इस निर्भरता से कैसे बच सकती हूँ?

डाक्टर— जहाँ तक सम्भव हो तुम्हें प्राकृतिक साधनों को अपनाना चाहिए कब्ज के लिए।

तुम कितना पानी पीती हो प्रतिदिन?

मरीज— डाक्टर साहब सर्दियों में बहुत कम, सर्दियों में प्यास ही कहाँ लगती है?

डाक्टर— दूध, मट्ठा, फलों का रस, शीतल पेय, शरबत आदि।

मरीज— डाक्टर साहब, मैं यह सब कुछ नहीं लेती।

डाक्टर— तरल पदार्थों को कम लेने से निर्जलीकरण (Dehydration) हो जाता है और आंतों की शुष्कता से चेहरे पर भी शुष्कता आ जाती है।

मरीज— तो इससे बचने के लिए मुझे कितना पानी पीना चाहिए?

डाक्टर— प्रतिदिन 8-10 गिलास पानी पीना चाहिए। किसी भी रूप में चाय-दूध, लस्सी, कोकोनट जल, फलों का रस, सब्जियों का सूप आदि।

इसके अतिरिक्त भोजन का भी महत्वपूर्ण स्थान है। क्या तुम Roughage के विषय में जानती हो?

मरीज— हाँ, Roughage से तात्पर्य है हरी पत्तेदार सब्जियाँ और Fibrous रेशेदार कन्द, मूली-गाजर, पत्ता गोभी, शलगम आदि।

डाक्टर— ठीक है, इस प्रकार की सब्जियाँ पर्याप्त मात्रा में लेना चाहिए। रेशेदार सब्जियाँ शरीर में पूरी तरह से जज्ब नहीं होती, पचती नहीं। अतः यह Roughage बड़ी आँतों में चिपकती नहीं इससे जोर—दबाव लहरदार गति पर पड़ता है।

(Peristalsis Zoology) जन्तु विज्ञान में Peristalsis का अर्थ है क्रमबद्ध आंतों का घुमाव जिससे आँतों का मल निकलता है।

न घुलने—चिपकने वाला रेशा आँतों में दबाव बनाता है और क्रमबद्ध घुमाव से (Peristalsis) आँतों का मल निष्कासन करती है।

मरीज— इस प्रकार के रेशे के लिए हमें क्या—क्या खाना चाहिए?

डाक्टर— हरी पत्तेदार सब्जियाँ, सलाद, मूली, पत्ता गोभी, टमाटर, पकाई हुई सब्जियाँ और फल इत्यादि। सूखे मेवे अंजीर खजूर, खुमानी, केला और अंगूर फल। व्यायाम का भी कम महत्व नहीं है। खुले स्थान पर व्यायाम करें।

ईसबगोल को दो—तीन चम्मच फांक कर एक गिलास पानी पी लेना भी बेहतर होता है।

यदि अनीमा लेना पड़े तो सावधानी से गरम पानी से आँतों की सफाई की जा सकती है। लेकिन इसे नित्य प्रति लेने की आदत नहीं बना लेना चाहिए।

मरीज— यदि विरेचक लेना पड़े तो?

डाक्टर— इसके लिए भी लिए भी नित्य की आदत नहीं बना लेनी चाहिए। इन सब एनिमा और विरेचक, इसबगोल आदि के झंझट से बचने का एकमात्र उपाय रेशेदार सब्जियों का पर्याप्त सेवन है और अधिक मात्रा में तरल पदार्थ दूध, सूप, फलों का रस एवं फल। साथ ही प्रातः भ्रमण

एवं व्यायाम—योगाभ्यास इत्यादि भी किया जाना चाहिए। निरन्तर विरेचक लेना जानलेवा—प्राण घातक हो सकता है।

मरीज— कैसे? डाक्टर साहब

डाक्टर— तरल पैराफीन की चर्चा करें तो दो चम्मच पैराफीन रात में लेने से भली प्रकार मल निकल कर पेट साफ हो सकता है। लेकिन यह भी अल्प अवधि के लिए ही उचित है क्योंकि वसा में घुलनशील विटामिन ए, डी और के, पैराफीन में घुल जाते हैं और बाहर टुकड़ों में विष्ठा मल के रूप में (Faecas) निकल जाते हैं। इस प्रकार हमारा शरीर इन बहुमूल्य विटामिन्स से वंचित हो जाता है और इनके अभाव—कमी का खतरा हो जाता है।

मरीज— मेरे पिता जी कहते थे कि पैराफीन कपड़ों को गन्दा कर देती है।

डाक्टर— हाँ, ठीक है, पैराफीन के, आंतों से, गुदा से टपकने के कारण कपड़े मलिन हो जाते हैं।

मरीज— तो फिर Milk of Magnesia के बारे में आप क्या कहते हैं?

डाक्टर— हाँ, अत्यधिक सख्त कब्ज होने पर यह मदद करती है, खास कर वृद्ध लोगों को .4 से 6 गोलियाँ या 2 बड़े चम्मच रात को लेने से आराम होता है।

मरीज— मेरे पड़ोसी मुझे कैस्टर ऑयल लेने को कहते हैं क्योंकि उनकी दादी भी हर सप्ताह में एक दिन लेती है।

डाक्टर— बकवास, इस तरह की सफाई बिल्कुल बेकार है क्योंकि कैस्टर ऑयल इस तरह का विरेचक है जो Epsom salt की तरह पतला पानी सा मल निकालता है लेकिन अगले दिन फिर कब्ज को बढ़ा देता है। वह शरीर के Electrolytes को गड़बड़—अस्त व्यस्त कर देते हैं। वे एक खतरनाक बीमारी जैसे अपैण्डेसाइटिस (appendicitis) को पैदा करने



वाले होते हैं। अतः इन सबसे बचना चाहिए। इन विरेचकों के निरन्तर सेवन से कब्ज पर इनका असर होना बन्द हो जाता है और इनकी मात्रा बढ़ाते जाने पर पेट की दुर्दशा होने लगती है। डाक्टरों को, मरीज को बड़ी कठिनाई से समझाना पड़ता है कि विरेचन के ये तौर तरीके प्राणलेवा-घातक हैं केवल रेशेदार फल-सब्जियाँ व तरल खुराक ही हितकर हैं।

यदि कब्ज की ओर ध्यान न दिया जाए तो अर्श, बवासीर भगन्दर, फिस्टुला, हर्निया (Hernia) हो जाते हैं। कभी-कभी हृदय रोग अथवा मस्तिष्क के रोग भी उत्पन्न हो जाते हैं खासकर बड़ी उम्र के लोगों में।

मरीज— कब्ज के कारणों का कैसे निदान किया जा सकता है?

डाक्टर— जैसा कि पहले भी बताया जा चुका है कि 1. रोगी को तरल पदार्थों का सेवन जानना चाहिए। 2. दूसरे रेशेदार भोजन के विषय में जानकारी होनी चाहिए। 3. तीव्र रोगों में आयरन कैप्सूल्स इत्यादि औषधियों अथवा ऑपरेशन आदि से भी होने वाले कब्ज की जानकारी होनी चाहिए। 4. टॉनिक के रूप में लिए जाने वाले कैप्सूल्स भी नहीं लेने चाहिए। 5. यदि इन सबसे भी आराम न हो तो गुदा की जाँच क्लीनीकली ऑपरेशन से डिजिटल जाँच करानी चाहिए तथा मल की जाँच करानी चाहिए। एक्सरे परीक्षण जिसे बेरियम अनिमा (Barium Enema) कहते हैं कराना चाहिए। कब्ज के कारण कैंसर भी हो सकता है।

## (Liver) - यकृत-शरीर का लीवर (Lever)

शरीर का सबसे बड़ा आन्तरिक अंग यकृत है। दादी अम्मा बच्चे के शरीर पर सफेद धब्बों Patches को देखकर उसके लीवर के बारे में diagnose करती थीं। अब इस दशा की ओर दिशा निर्देश को नजरन्दाज करें भी तो यह पूर्णतः सत्य है कि जिगर की दशा-अवस्था आपके स्वास्थ्य को जाँचने का सर्वोत्तम बैरोमीटर है।

लिवर सुचारु रूप से शरीर के अंगों के कार्यों को परस्पर जोड़कर (Synthesises) शक्ति-ऊर्जा प्रदान करता (Metabolises) और रोगों से संरक्षण (Detoxifies) प्रदान करता है उस सबको जो कुछ हमारे अन्दर खाने और श्वास (Inhale) से अन्दर जाता है और absorb or set होता है। रोगमुक्त जीवन के लिए इसकी किंचिन्मात्र सावधानी की जरूरत है।

अब यह जानने की जरूरत है कि यह कैसे इतना सर्वप्रमुख अंग है। यकृत शरीर का सर्वप्रमुख अंग है जो शरीर के सम्पूर्ण अंगों के संचालन में सहायक होता है। यह पाचन में और शरीर को ऊर्जा प्रदान करने में पूर्ण मदद करता है। यह शरीर में शक्कर (Sugar) चिकनाई और कैल्स्ट्राल की उत्पत्ति, संचय और प्रवाह (release) को नियन्त्रित करता है Production, storage, regulates सुचारु रूप से चलाता है। यह प्रमुख प्रोटीनों के एन्जाइम्स, हार्मोन्स, रक्त के थक्का जमने और रोग नियन्त्रण शक्ति को उत्पन्न करता है। लिवर, 'मुक्त पदार्थों' (free radicals) को शक्ति में परिवर्तित करता है। यदि शरीर को तुरन्त शक्ति की आवश्यकता है तो लिवर उसे तुरन्त शरीर में संचालित करता है।

लिवर शरीर के दूषित पदार्थों (Infections) जीवाणुओं, अल्कोहल एवं विषैले पदार्थों को रक्त में से छानता है और बचे हुए रोगजनक विषैले अवशेषों को (Toxic by products) को निकाल कर शारीरिक ऊर्जा को सुचारू करता है।

अब प्रश्न यह उठता है कि क्या लिवर सहज रूप में विकृत हो सकता है? हाँ, क्योंकि लिवर को इतने अधिक एवं प्रमुख-प्रमुख कार्य करने होते हैं, इसके ऊपर इतना अधिक कार्यभार होने के कारण इसके सहज ही बिगड़ने की सम्भावना रहती है। लिवर के बिगड़ने का प्रमुख कारण चिकनाई का जमा होना है और इससे ही अनेक प्रकार की विकृतियाँ पैदा हो सकती हैं।

अब यदि प्रश्न करें कि विकृत लिवर के क्या दुष्परिणाम हो सकते हैं तो सर्वप्रथम उसके ऊतक (Tissue) Fibrous बन जाते हैं। (Fibrosis), मोटे (steatosis) और scarred (cirrhosis) हो जाते हैं। बहुत अधिक विकृति होने से इसके सामान्य कार्य में बाधा उत्पन्न हो जाती है जिससे decompensated cirrhosis हो जाता है। इससे अपच और एसिडिटी हो जाती है।

रक्त के प्रोटीनों के कम उत्पन्न होने से पेट में तरल पदार्थों का एकत्रित होना शुरू हो जाता है और सहज ही रक्तस्राव हो जाता है। शरीर को ऊर्जा प्रदान करने वाले पदार्थों (Metabolic by products) को संचालित-विघटित करने में असमर्थ (Inability to process) होने पर Bill rubin के एकत्रित होने से पीलिया होना, दिमाग का काम करना बन्द अथवा कोमा (coma) की अवस्था हो जाती है।

### लिवर विकृति (Liver damage) के लक्षण

पाचन और त्वचा विकार इसके प्रमुख द्योतक हैं। यदि यकृत विकृत है तो सारे ही (Toxins) दूषित पदार्थ शरीर से बाहर न निकल पाने के कारण रक्त प्रवाह को दूषित करते हैं। इससे Pigmentation

Red Blotch और त्वचा का Infection हो जाता है और अक्सर एवं जल्द अकारण बुखार और दाने हो जाते हैं। उचित प्रकार से हजम न होना, अक्सर कब्ज होना, पेचिश होना भी लिवर विकृति को सूचित करता है। लिवर विकृति के लक्षणों में थकावट, भूख न लगना, उल्टी, चक्कर आना, पेट दर्द, टाँगों में सूजन, पेट में पानी भरे रहना, अधिक गहरे पीले रंग का पिशाब होना या पीली-खूनी काली टट्टी होना होता है।

किन कारणों से यकृत विकृत हो सकता है—

1. अलकोहल की अधिक मात्रा के सेवन से 'हैपिटाइटिस बी' अथवा 'सी' हो जाता है।
2. अधिक घी के तले एवं अधिक परिष्कृत भोज्य पदार्थ (Processed food) भी हानिकारक होता है।
3. स्वयं उपचार करना, किन्हीं नुस्खों के आधार पर, दवा विक्रेताओं की सलाह पर, मन बहलाव के लिए चरस, गांजा, भांग का सेवन करना, जड़ी बूटियों के उपचार, विटामिन्स एवं मिनरल्स की अतिरिक्त गोलियाँ कैप्सूल्स लेना यकृत को विकृत कर देता है, विशेषतः जब अधिक मात्रा में अधिक बार लिए जाएँ। ड्रग्स का विषैलापन लिवर को अधिक खराब कर देता है।

यदि लिवर कमजोर है तो—

1. उत्तम संतुलित पर्याप्त पोषक आहार और पर्याप्त जल भी पियें।
2. चिकनाईयुक्त एवं अधिक तले पदार्थ न खाएँ।
3. दिन का प्रारंभ उषःपान के रूप में 1/2 किलो पानी ताबें के बर्तन में रखे पानी को पीकर आधे घण्टे प्रातः भ्रमण के लिए जाएँ।
4. भोजन से पूर्व थोड़ा सा अदरक का रस या तुलसी के पत्ते या लहसुन लें।
5. समय-समय पर अपने स्वास्थ्य एवं लिवर की जाँच कराएँ।

6. अल्कोहल एवं शीतल पेयों का वर्जन।
7. अल्पमात्रा में 4-5 घण्टे के अन्तराल में ही भोज्य पदार्थ लें न कि दीर्घ अन्तराल के बाद अधिक मात्रा में खाना।
8. पर्याप्त उचित मात्रा में नींद लेना भी लिवर के लिए आरामदायक है।
9. अधिक मात्रा में औषधियाँ एवं एण्टीबाईोटिक्स, दर्द निवारक औषधियों का सेवन उचित नहीं है।

### स्वास्थ्य का उचित मन्त्र

हमारे स्वास्थ्य के साथ जैसे जीवन की गुणवत्ता जुड़ी है वैसे ही जीवन की अवधि भी। सामाजिक-आर्थिक स्तर में परिवर्तन के साथ उपार्जन क्षमता के साथ ही नियमित नियन्त्रित जीवन पद्धति भी बदल चुकी है। ये सब परिवर्तन अनेक आगन्तुक विपत्तियाँ जैसे मानवीय स्वास्थ्य एवं शारीरिक एवं मानसिक रूप में क्षीणकाय जर्जर रूप वृद्धावस्था की ओर भी शीघ्रता से ले जाने वाले होते हैं। रक्त का दबाव, पाचन शक्ति, बी.एम.आर, वसा तत्व (Fat content) कैलोस्ट्राल, HDL Ratios, शूगर, मैटाबोलिज्म, शारीरिक ऊर्जा, सैक्स, हार्मोन स्तर और रोग प्रतिरोधी क्षमता में पर्याप्त अन्तर आ चुका है।

हम drug abuse के साइड इफैक्ट्स, जंक फूड, और अल्कोहल के बारे में भी काफी जानते हैं। इन सबसे ऊपर अल्कोहल के पीने पिलाने का प्रचलन बहुतायत में है। इससे सर्वाधिक प्रभावित हमारा लिवर होता है और लिवर के विकार ही अपच, एसिडिटी, भूख न लगना, कब्ज, अत्यधिक थकावट, रक्ताल्पता, चर्म विकार, पीलिया तथा अन्यान्य अनेक रोगों को जन्म देता है।

लिवर शरीर का सबसे बड़ा अंग है और आश्चर्य रूप से अनेकानेक कार्य करने के कारण पाचन को नियन्त्रित करने, रक्त शोधन, रोगरोधी क्षमता, शारीरिक ऊर्जा संचय, Store and urea synthesis मूत्ररोधी और मूत्रनिष्कासन द्वारा शारीरिक गन्दगी को

बाहर निकालने में अति महत्वपूर्ण अंग है (Indispensable) इतने सब महत्वपूर्ण कार्य करने में इसके अतिरिक्त अन्य कोई अंग समर्थ नहीं है।

हमारी नित्यप्रति परिवर्तित होती हुई दिनचर्या हमारे इस अनमोल अंग के लिए बहुत बड़ा खतरा है। इसे स्वस्थ रखने के लिए इसकी उचित देखभाल एवं रख-रखाव आवश्यक है। इससे सहसा सवाल उठता है कि जिगर के ऊपर बहुत बड़ी जिम्मेदारी है — रोगरोधी क्षमता, प्रदूषण से बचाव के लिए तथा दूषित पेय पदार्थों से बचाव की, लेकिन इस प्रमुख अंग की सुरक्षा की जिम्मेदारी तथा समस्त शारीरिक क्रियाओं के संचालन की जिम्मेदारी कौन लेता है?

वर्तमान लिवर टॉनिक लिवोसिन का प्रयोग किया जाता है। वस्तुतः यकृत की समुचित देखभाल एवं चिकनाई रहित संतुलित आहार और प्रातः भ्रमण, व्यायाम तथा नित्य पर्याप्त Fluids जल, फलों का रस, ताजी सब्जियों का सूप एवं दूध का पर्याप्त सेवन ही उचित है।

### सम्पूर्ण स्वास्थ्य यकृत पर निर्भर — एक डाक्टर का सर्वेक्षण

यकृत शरीर का सर्वप्रमुख अंग है क्योंकि वह अनेक महत्वपूर्ण कार्यों को करता है। हम जो भोजन करते हैं, उसमें से आँतें आवश्यक रसों को चूस लेती हैं। इन रसों को रासायनिक प्रक्रिया में से गुजार कर उसे शरीरोपयोगी बनाना यकृत का मुख्य कार्य है।

इस कार्य को करने के लिए यकृत में दो प्रकार की प्रक्रियाएँ एक साथ होती हैं। एक ओर तो वह रस को पचाने के लिए, रक्त में से आवश्यक तत्वों को खींच कर रस में मिलाता है जिससे रासायनिक प्रक्रिया होकर वह शरीर के लिए उपयोगी बन सके और दूसरी ओर इस रस के शरीरोपयोगी बन जाने पर इस रस में से आवश्यक तत्वों को लेकर वह रक्त में मिला देता है और रक्त द्वारा ये आवश्यक तत्व शरीर के अंग-प्रत्यंग में पहुँच जाते हैं। रस को पचाने के लिए

यकृत रक्त में से कुछ तत्व खींच लेता है और रस के पच जाने के बाद फिर इन तत्वों को रक्त में मिला देता है।

पोर्टल वेन वह नाड़ी है जिसके द्वारा आँतों में पचाया हुआ अन्न-रस यकृत में पहुँचता है। यह 'वेन' यकृत में जाकर सैंकड़ों पतली नाड़ियों में विभक्त हो जाती है। ये पतली नाड़ियाँ यकृत के अन्दर इस प्रकार उलझी हुई होती हैं कि साधारणतया देखने में यकृत खून से भरे एक स्पंज के समान मालूम होता है।

हमारा शरीर जिन छोटे-छोटे जीवित अणुओं से बना है वे 'सैल' कहलाते हैं। यकृत के सैल रक्तवाहिनियों के निकट रहते हैं और उन्हें रक्त उसी प्रकार प्राप्त होता रहता है जिस प्रकार फेफड़ों के सैलों को हवा प्राप्त होती रहती है। ये सैल रक्त से उन तत्वों को खींच लेते हैं जिनकी अन्न रस को शरीरोपयोगी बनाने के लिए आवश्यकता होती है। परन्तु इन तत्वों को रक्त से खींचना और फिर दूसरे पदार्थों में उनको बदलना बड़ी जटिल प्रक्रिया है जिसमें अनेक रासायनिक परिवर्तन होते हैं।

रक्त एक ओर से चलता है, आँतों से 'पोर्टल वेन' से होकर यकृत में और यकृत से 'हैपेटिक वेन' से होकर हृदय के दाहिने पार्श्व में पहुँचता है। 'हैपेटिक वेन' वह रक्तवाहिनी है जो यकृत से रक्त को हृदय में ले जाती है। आवश्यक तत्वों से युक्त रक्त यकृत में जाता है और तभी उसमें से निकलता है जब यकृत अपनी आवश्यकता पूरी करने के लिए उसमें से अनेक तत्वों को खींच लेता है।

यकृत एक छोटे से कारखाने के समान है जो एक अवस्था में रक्त में से अपनी जरूरत का कच्चा माल निकाल लेता है और बाद में दूसरी अवस्था में तैयार रासायनिक माल रक्त की धारा में मिला देता है। ये रासायनिक तत्व शरीर के अनेक कार्यों को सुचारु रूप से चलाते रहने में सहायक होते हैं।

'पित्त' रक्त से उल्टी दिशा में चलता-बहता है। 'पित्त' यकृत के सैलों में बनते हैं और पित्त की नली में से गुजर कर अस्थायी रूप

में पित्ताशय में जमा होता है और आवश्यकता पड़ने पर पित्ताशय से निकल कर आंतों में जाता है। पित्त की आवश्यकता चिकनाई को पचाने के लिए होती है। ताजा पित्त सुन्दर सुनहले पीले रंग का होता है और हवा में खुला रहने पर गहरे हरे रंग का हो जाता है। इसमें 'हैमोग्लोबिन' से बने दो रंग होते हैं। 'हैमोग्लोबिन' वह पदार्थ है जिससे रक्त के 'सैल' लाल रंग के होते हैं।

'प्रोटीन' अनेक प्रकार का होता है— मानवीय, पशु-सम्बन्धी तथा वानस्पतिक। पशु सम्बन्धी तथा वानस्पतिक प्रोटीन आलू, मटर, मांस पाचन संस्थान के लिए कुछ सादे पदार्थों में विभक्त हो जाता है। ये सादे पदार्थ 'एमिनो एसिड' कहलाते हैं। प्रोटीन के पाचन का यह अन्तिम रूप है। ये 'एमिनो एसिड' आंत में से निकल कर उस रक्त में मिल जाते हैं जो 'पोर्टल वेन' से होकर यकृत में जाता है। यकृत में से होकर गुजरने के बाद ये 'एमिनो एसिड' रक्त के द्वारा शरीर के समस्त द्रवों में पहुँच जाते हैं। इन द्रवों में विद्यमान 'एमिनो एसिड' शरीर में इन महत्वपूर्ण तत्वों के भण्डार का काम करते हैं। इस भण्डार में से एमिनो एसिड यकृत में से गुजर कर मांसपेशियों में निरन्तर प्रोटीन के विभक्त होते रहने के परिणाम स्वरूप अन्न रस उत्पन्न होकर एकत्रित होते हैं। शरीर के सभी अंगों को इन 'एमिनो एसिड' की आवश्यकता 'सैलों' के पुनर्निर्माण के लिए होती है और 'सैलो' का यह पुनर्निर्माण शरीर में सारे समय होता रहता है। पाचक तत्व जैसे 'पैप्सिन' तथा अनेक महत्वपूर्ण 'हारमोन' इन 'एमिनो एसिडों' से ही बनते हैं।

यकृत के सैल भी अपने पुनर्निर्माण तथा पित्त के निर्माण के लिए 'एमिनो एसिडों' का उपयोग करते हैं। पित्ताम्ल में एक प्रकार के 'एमिनो एसिड' की विशेष आवश्यकता होती है। रक्त में कुछ प्रोटीन रहते हैं, उदाहरणार्थ—रक्त को जमा देने वाला प्रोटीन। इस प्रोटीन का निर्माण, यकृत एमिनो एसिडों द्वारा करता है। यदि किसी कारण से यकृत बिगड़ जाता है तो वह इन प्रोटीनों का निर्माण नहीं कर



पाता और रक्त के जमने की शक्ति जाती रहती है। ऐसे बिगड़े हुए यकृत वाले आदमी का, कई बार साधारण चोट लगने पर निकला हुआ रक्त जमता नहीं है और निरन्तर निकलता ही चला जाता है।

रक्त में इस प्रकार की एक और प्रोटीन 'गामा ग्लोव्यामिल' होती है, जिसका उपयोग बच्चे की खसरे के आक्रमण से रक्षा करने में होता है। वे एमिनो एसिड भण्डार में नहीं समा पाते और सादे तत्वों में विभक्त हो जाते हैं, अमोनिया उनमें से अलग हो जाता है और फिर यूरिया में परिवर्तित होकर मूत्र के साथ शरीर से बाहर निकल जाता है। उसके बाद इन एमिनो एसिडों का जो कुछ बचा रहता है उसे नाइट्रोजन रहित अवशेष कहा जाता है। यह 'ग्लाइकोजन' ठीक उसी प्रकार व्यय होता है जिस प्रकार मोटर के चलने में पेट्रोल। 'ग्लाइकोजन' का निर्माण और संचय करना यकृत का काम है।

जिस प्रकार प्रोटीनों के पचने से एमिनो एसिड बनते हैं उसी प्रकार कार्बोहाइड्रेटों के पचने से ग्लूकोज बनता है। एमिनो एसिडों की तरह ही ग्लूकोज भी शरीर के सभी अंगों में भेज दी जाती है और वहीं इसका भी उसी प्रकार भण्डार रहता है। इस भण्डार के लिए ग्लूकोज कुछ भोजन से तथा कुछ यकृत द्वारा बनाए गए ग्लाइकोजन से प्राप्त होती है।

रक्त में ग्लूकोज के उचित परिमाण का नियन्त्रण भी यकृत ही करता है और इस नियन्त्रण के फलस्वरूप ही मधुमेह (डायबिटीज) नहीं हो पाता। जब रक्त में ग्लूकोज अधिक हो जाता है तो यकृत उसे रक्त में से खींचकर ग्लाइकोजन में परिवर्तित कर देता है। ग्लाइकोजन घुलनशील नहीं है जबकि ग्लूकोज घुलनशील है। अतः ग्लाइकोज घुलकर रक्त में नहीं आ पाती। इस प्रकार रक्त में ग्लूकोज का अनुपात घट जाता है। इसके विपरीत जब रक्त में ग्लूकोज कम रह जाती है तो यकृत 'ग्लाइकोजन' को ग्लूकोज में परिवर्तित कर देता है और ग्लूकोज का अनुपात फिर ठीक हो जाता है।

जो चिकनाई हम खाते हैं, उसका पाचन भी यकृत के ही जिम्मे है, इसमें पित्त प्रधान रूप से कार्य करता है। पित्त के अम्ल उस चिकनाई को फिर, घोल बना देता है। मक्खन चिकनाई है पर दूध उसी चिकनाई का घोल है। जब तक यह चिकनाई मक्खन के रूप में रहेगी, यह शरीर में हजम नहीं हो सकती अतः पित्ताम्ल उस चिकनाई के साथ मिलकर इसे फिर घोल बनाता है। यदि यकृत ठीक काम कर रहा हो और पित्त उचित मात्रा में बनता हो तो हम खाई हुई चिकनाई में से 52 प्रतिशत को तो पचा ही सकते हैं जबकि पित्त के अभाव में 40 प्रतिशत चिकनाई भी कठिनाई से पच पाती है।

पित्ताम्ल का एक और भी उपयोग है। पित्ताम्ल पित्ताशय से निकल कर आंत में उस स्थान पर मिलता है, जो अमाशय के आगे केवल एक इंच दूर है। जिस प्रकार अमाशय में 'पेप्सिन', बिना 'हाईड्रोक्लोरिक एसिड' के पाचन का कार्य नहीं कर सकता उसी प्रकार पैनक्रियास ग्रंथि से निकल कर पाचक रस पित्ताम्ल के अभाव में अपना कार्य करने में असमर्थ रहते हैं। अतः डाईविटीज—मधुमेह रोग हो जाता है। पित्ताम्ल 'पैनक्रियास' से निकले रसों को उत्तेजना देता है और इस प्रकार उनका सहायक होता है।

यकृत द्वारा बनाया गया सारा पित्त पित्ताशय में एकत्र होता रहता है। यह पित्ताशय यकृत के निचले भाग में आगे की ओर बनी एक छोटी थैली होती है। इसमें लगभग 125 ग्राम तक पित्त समा सकता है। पित्ताशय से एक पित्तनली आंत तक जाती है और ज्यों ही आंत के उस भाग में किसी प्रकार की चिकनाई पहुँचती है, पित्ताशय में से अपने आप पित्त निकल कर आंत में पहुँच जाता है और उस चिकनाई युक्त भोजन में मिल जाता है।

पित्ताशय (Gallbladder) के बिना भी मनुष्य का काम चल सकता है। घोड़ों, हाथियों तथा ऊँटों में पित्ताशय होता ही नहीं। कई बार इस पित्ताशय में पथरी बन जाती है जिसके कारण बड़ा दर्द होता है।

उस दशा में बहुत बार रोगी का पित्ताशय (Gal bladder) ऑपरेशन द्वारा निकाल दिया जाता है और रोगी स्वस्थ हो जाता है। कई बार किसी की पित्त नली में कुछ अटक जाने से पित्त आंत में जाकर फिर रक्त में लौटने लगता है। इससे पीलिया या 'कमला रोग' हो जाता है जिसमें आँख, नाखून तथा चर्म सबका रंग पीला-हरा सा हो जाता है।

यकृत के सैल इन सब उपरोक्त लिखे कामों के अतिरिक्त एक और महत्वपूर्ण कार्य करते हैं कि वे विषों से शरीर को बचाते हैं। अफीम, तम्बाकू, चाय, गांजा, शराब आदि विष शरीर में प्रविष्ट होकर शरीर को भारी क्षति पहुँचाते हैं पर यकृत सैल इन विषों के साथ रासायनिक क्रिया करके इसे समाप्त प्रायः बना देते हैं। इस विष का भी यकृत किसी सीमा तक मुकाबला करने में सफल होता है।

किन्हीं दशाओं में यकृत में चर्बी एकत्र हो जाती है जिससे यकृत अपना काम करना बन्द कर देता है असमर्थता के कारण। यकृत में शोथ उत्पन्न होने से वह पित्त निर्माण तथा एमिनो एसिडों के ग्रहण करने का मुख्य काम नहीं कर पाता। अल्कोहल विशेषतः यकृत पर घातक प्रभाव डालता है।

अधिक स्पष्टीकरण के तौर पर, (यकृत) हमारे शरीर का अति महत्वपूर्ण अंग है। इसमें शरीर के लिए जरूरी हजारों रासायनिक क्रियाएँ अनवरत रूप से चलती रहती हैं। (1) जिगर शरीर में बहुत सारे पदार्थों का निर्माता है। शरीर का पावरहाउस है। (2) शरीर का त्रुटिरहित अपशिष्ट निकासी यंत्र (Waste disposal system) है। (3) और अधिक खून बह जाने की स्थिति में संकटमोचक भी है। कुल मिलाकर यह शरीर में एक स्वतः नियन्त्रित कारखाने की तरह ही काम करता है।

दिल के बाद जिगर ही शरीर का ऐसा अंग है जो डाक्टरों

और साहित्यकारों के बीच समान रूप से चर्चा का विषय रहा है। साहित्यकार अपना नाम 'जिगर मुरादाबादी' तक रख कर जिगर की अनेकशः चर्चाएँ करते हैं और किसी को जिगर का टुकड़ा अथवा कमजोर जिगर वाला कहते हैं। अक्सर खाना कोई कम या ज्यादा खा रहा है तो जिगर की खराबी कही जाती है। दस्त या कब्ज हो तो भी जिगर की गड़बड़ी बताई जाती है। मगर सच तो यह है कि 80% जिगर बिल्कुल ठीक ठाक काम कर रहा होता है।

### शरीर में जिगर के कार्य

(1) निर्माता जिगर — जिगर में, खून में पाई जाने वाली, कई प्रकार की प्रोटींस का निर्माण होता है। एलब्युमिन (Albumin) नाम की रक्त-प्रोटीन के कारण रक्त का पानी रक्तवाहिकाओं में बना रहता है। शरीर में बहुत सारे जरूरी पदार्थों को एक जगह से दूसरी जगह ढोकर ले जाने वाली कैरियर प्रोटींस रक्त को जमाने में सहायक कारकों (कोएगुलेशन फैक्टर्स — Coagulation Factors) तरह तरह के हार्मोस व शरीर की वृद्धि में सहायक पदार्थों का निर्माण भी जिगर में ही होता है। एक व्यक्ति का जिगर सामान्य अवस्था में प्रतिदिन रक्त में पाई जाने 50 से 100 ग्राम प्रोटीन बनाता है। दुर्घटनावश अगर रक्त की आधी प्रोटीन भी नष्ट हो जाए तो भी उसकी भरपाई जिगर 7 दिन में कर देता है।

(2) भोजन में प्राप्त पोषक तत्वों को सहेजता है जिगर — भोजन में उपस्थित तीन तरह के पोषक पदार्थ, प्रोटीन, वसा (फैट) व शर्करा (कार्बोहाइड्रेट) जिगर द्वारा तोड़कर सरल पदार्थों में बदल दिए जाते हैं जिससे जरूरत पड़ने पर इन सब पदार्थों को शरीर तरह तरह के कामों में प्रयोग कर सके। इस प्रक्रिया में सब प्रकार की शर्करा (कार्बोहाइड्रेट) को ग्लूकोज में, वसा को वसीय अम्लों में व प्रोटीन को अमीनो अम्लों में बदल दिया जाता है।

(3) शरीर में आवश्यक ऊर्जा का स्रोत जिगर — यह जिगर ही है जो भोजन में पाए जाने वाले पदार्थों को अति सरल पदार्थों में तोड़ देता है ताकि वह शरीर में काम आने वाली आवश्यक ऊर्जा पैदा करने में ईंधन का काम कर सके।

(4) रक्त शर्करा (blood sugar) का नियन्त्रक जिगर — (कार्बोहाइड्रेट) वाले भोजन में से सारे ग्लूकोज को ग्लायकोजन में बदलकर अपने में इकट्ठा कर लेता है और रक्त में ग्लूकोज का स्तर नहीं बढ़ता है जब जब रक्त में ग्लूकोज का स्तर कम होता है जिगर अपने में एकत्रित ग्लायकोजन को तोड़कर ग्लूकोज बना देता है और रक्त में ग्लूकोज की मात्रा सामान्य कर देता है

(5) जिगर के द्वारा शरीर में सफाई — शरीर में रक्त की लाल कोशिकाएँ (आर. बी. सी.) अपना जीवनकाल पूरा करने के बाद टूट कर नष्ट होती रहती हैं जिसके फलस्वरूप बिलीरुबिन बनता है। जिगर ही इसे शरीर से मल-मूत्र के जरिए बाहर निकालता है वरना यह मस्तिष्क तक पहुँच कर बड़ी गड़बड़ कर दे। एक स्वस्थ व्यक्ति की आँत में मौजूद बैक्टीरिया भोजन की प्रोटीन के पाचन में अमोनिया की अच्छी खासी मात्रा निरन्तर बनाते रहते हैं। इस हानिकारक अमोनिया को जिगर ही यूरिया में बदलता है जो मूत्र के जरिए शरीर से बाहर निकल जाता है। जब व्यक्ति कोई दवाई का सेवन करता है या शराब पीता है तो इन दवाओं और शराब से शरीर में कई प्रकार के हानिकारक पदार्थ बनते हैं जिन्हें हानिरहित बनाकर शरीर से बाहर निकालने का काम भी जिगर ही करता है।

(6) जिगर बैक्टीरिया से बचाता है — आँत व उसके आस पास के अंगों से पोर्टलशिरा में बहते रक्त के साथ आने वाले बैक्टीरिया की काफी मात्रा को जिगर नष्ट कर देता है। इसके लिए जिगर में एक खास किस्म की जीवाणु भक्षी कोशिकाएँ होती हैं जिन्हें कुप्फर कोशिकाएँ कहते हैं।

(7) जिगर शरीर का भंडारी — बहुत सी जरूरी चीजें जिनकी वक्त बेवक्त या हमेशा शरीर को जरूरत पड़ती है, जिगर उन्हें बचा कर अन्दर इकट्ठा करके रखता है ताकि जरूरत पर काम आए। इनमें कुछ विटामिन व लौह तत्व का भंडार बहुत खास होता है। एक स्वस्थ जिगर में विटामिन ए की इतनी मात्रा इकट्ठी होती है जिससे उस व्यक्ति का शरीर पूरे दो साल काम चला सकता है। इसी तरह करीब चार महीने तक इस्तेमाल हो सकने भर की विटामिन डी और बी-12 की मात्रा जिगर में हमेशा इकट्ठी रहती है

(8) खून निकल जाने की स्थिति में आपदा प्रबन्धन — कोई दुर्घटना के कारण चोट लगने से खून निकल कर बह जाने पर चोट वाले स्थान पर खून जमने लगता है और खून का बहना रुक जाता है वरना अधिक रक्त के निकल जाने से जान को खतरा हो सकता है। जिगर में ही वे पदार्थ बनते हैं जो रक्त को जमने में मदद करते हैं।

(9) पित्त का निर्माण और भण्डारण — हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोज्य पदार्थों में वसा के पाचन में सहायक पित्त नामक पदार्थ के निर्माण की क्षमता केवल जिगर के पास होती है। पित्त में कोई पाचक एंजायम नहीं होता । पित्त वसा को छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़ कर घुलने में मदद करता है।

# पीलिया

त्वचा, आँखों की झिल्ली पर बिलीरुबिन की अधिक मात्रा जमा हो जाने को पीलिया कहते हैं। किन्हीं कारणों से रक्त में बिलीरुबिन का स्तर सामान्य से बढ़ जाता है। पीलिया के अलग अलग कारण हो सकते हैं।

(1) जब बिलीरुबिन का उत्पादन इतना बढ़े कि सामान्य जिगर उसे निपटाने में असमर्थ हो — ऐसा खून की उन बीमारियों में होता है जिनके खून की सामान्य से ज्यादा मात्रा रोज नष्ट होने लगती है इस अवस्था को हीमालिटिक एनीमिया कहते हैं। ऐसा मुख्यतः लाल रक्त कोशिकाओं की कुछ बीमारियों के कारण या किसी संक्रमण इन्फेक्शन में होता है।

(2) जिगर के द्वारा बिलीरुबिन को जिगर से बाहर न निकाल पाने की कमी के कारण — ऐसा दो कारणों से होता है जिगर की अपनी किसी कारण या फिर जिस रास्ते से बिलीरुबिन जिगर से बाहर निकलता है, उसमें किसी रुकावट के कारण।

पीलिया से पीड़ित रोगी के लक्षण —

(1) सामान्य — कभी कभी पीलिया से पीड़ित व्यक्ति में बीमारी का कोई खास लक्षण नहीं मिलता।

(2) थकान — पीलिया होने से पहले ही व्यक्ति अपने आप को थका-थका महसूस करने लगता है। जरा सा काम करते ही थकान होने लगती है और थोड़ा आराम कर लेने पर ही दूर होती है।

(3) उल्टी आना, भूख न लगना — विशेष कर उन स्थितियों में

जहाँ पीलिया जिगर की सूजन (हिपेटाइटिस) या जिगर की अन्य बीमारियों के कारण होता है, रोगी का जी मिचलाता रहता है, कभी कभी उल्टी भी हो जाती है। यह उल्टी खासकर चिकनाई युक्त भोजन के बाद अधिकतर होती है।

(4) दस्त आना – आमतौर पर पीलिया में दस्त नहीं आते हैं पर जब बिलीरुबिन का स्तर बहुत बढ़ जाए तो दस्त हो सकते हैं। अवरोधजन्य (obstructive) पीलिया में दस्तों का रंग सफेद हो सकता है।

(5) पेट में दर्द – पेट के दाईं ओर, उपरी हिस्से में, जहाँ जिगर स्थित होता है हल्का हल्का दर्द होता है जो दबाने से बढ़ जाता है, पर आमतौर पर कभी बहुत तेज दर्द नहीं होता है। हालांकि जिगर के कैंसर, पित्ताशय के कैंसर, अग्नाशय की सूजन या कैंसर के मामलों में पीलिया के रोगी को तीव्र दर्द भी हो सकता है।

(6) पेशाब का रंग— पीलिया के रोगी के पेशाब का रंग पीला ही हो यह आवश्यक नहीं है। वह रोगी जिसके जिगर में सूजन हो या जिगर से बिलीरुबिन निकलने में कोई अवरोध हो, उन्हीं में पेशाब का रंग पीला हो सकता है।

(7) खुजली – जिन रोगियों में पीलिया, जिगर की बीमारियों या बिलीरुबिन उत्सर्जन में अवरोध के कारण होती है उन पीलिया के रोगी को बहुत खुजली होती है। वह खुजली आमतौर पर खुजली के लिए लगाई जाने वाली दवाओं के प्रयोग से भी ठीक नहीं होती।

(8) वजन घटना – भोजन से अरुचि, उल्टी आदि तो पीलिया के रोगी में वजन घटने के मुख्य कारण हैं ही पर इसके अतिरिक्त जिगर की लम्बी बीमारी में अन्य कारणों से भी वजन घटता जाता है।

(9) पेट फूलना और शरीर में सूजन – रोगी के सारे शरीर में सूजन आ सकती है, पेट में पानी उतर आने के कारण जलोदर एसाइटिस हो सकती है जिससे पेट फूलने लगता है। शरीर के अन्य भागों



फेफड़े या दिल की झिल्ली में पानी उतर सकता है जिससे सांस लेने में कष्ट या दिल की परेशानी हो सकती है। पेट के बल लेटने पर सांस फूलने लगती है। नाभि उपर की ओर फूल जाती है। कभी कभी नाभि के आस पास वाहिकाओं का एक जाल भी उभर आता है ऐसा जिगर की गंभीर बीमारियों में होने वाली पीलिया के साथ ही देखने को मिलता है।

(10) शरीर में बाह्य अन्य परिवर्तन — चूंकि जिगर का काम हानिकारक पदार्थों को निष्क्रिय करके शरीर से बाहर निकालना है, लेकिन जिगर की कार्य क्षमता घटने से रक्त में हानिकारक पदार्थों, विशेषतः अमोनिया की मात्रा बढ़ने लगती है फलतः यह हानिकारक पदार्थ मस्तिष्क में पहुँच कर उस पर अपना कुप्रभाव दिखाने लगता है। रोगी की मानसिक क्षमता में कमी आने लगती है। वह ढंग से सो नहीं पाता या बहुत सोता है। हमेशा कंपयुज्ज रहता है, उसका दिमाग ठीक से काम नहीं करता और उसकी सांस से अमोनिया की गंध आने लगती है। ऐसे रोगियों का व्यवहार बहुत असामान्य हो जाता है। इस अवस्था को 'हिपेटिक प्रीकोमा' कहते हैं। यह बेहोशी से एकदम पहले की अवस्था होती है यदि विशेष प्रयास न किए जाएँ तो रोगी पूरी बेहोशी अवस्था में चला जाता है और रोगी की मृत्यु हो जाती है।

पीलिया में प्रयोगशाला जाँचें—

- (1) लिवर फंक्शन टेस्ट (एल. एफ. टी)
- (2) रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा
- (3) टी. एल. सी. और डी. एल. सी.
- (4) रक्त प्रोटींस
- (5) सीरम लिपिड्स
- (6) एंटीबाडी टेस्ट
- (7) मूत्र की जाँचें

(8) एकसरे (जरूरत पड़ने पर)

(9) अल्ट्रासाउंड परीक्षण — इससे जिगर की स्थिति, उसकी संरचना में खराबी सिरहोसिस, कैंसर, जिगर का फोड़ा, पित्ताशय की सूजन (कोलिसिस्टाइटिस) पित्ताशय की पथरी अग्नाशय की सूजन और कैंसर आदि का आसानी से और सही सही पता चल जाता है। इससे फेफड़े दिल की झिल्ली वा पेट में उतर आए पानी की सही सही मात्रा का आकलन किया जा सकता है। साथ ही प्लास्टिक की सूई के जरिए जाँच के लिए निकाला भी जा सकता है।

(10) सी.टी. स्कैन — जिगर की संरचना, जिगर एव जिगर तंत्र के आस पास के अन्य अंगों के ट्यूमर के बारे में जानकारी पाने के लिए सी.टी. स्कैन अत्यन्त उपयोगी है।

(11) मैग्नेटिक रेजोनेंस इमेंजिंग (एम.आर.आई.) कभी कभी सी. टी. स्कैन से जिगर या जिगर तंत्र के अंगों की सटीक जानकारी नहीं हो पाती। इस जाँच से इन अंगों के बारे में अतिरिक्त जानकारी प्राप्त करने के लिए यह जाँच की जाती है।

(12) लिवर बायोप्सी — जिगर की आन्तरिक संरचना जानने के लिए खाल को सुन्न करके उपर से ही एक सुई द्वारा जिगर का एक छोटा टुकड़ा निकाल कर जाँच के लिए भेजा जाता है। पीलिया के रोगी में इस जाँच को बहुत आवश्यक होने पर बहुत सावधानी से किया जाता है। सामान्य पीलिया के रोगी में बायोप्सी की जाँच नहीं की जाती।

पीलिया में रक्त जमने में सहायक प्रोटींस की कमी हो जाने के कारण कभी कभी रक्त का बहना काफी देर तक नहीं रुकता। बायोप्सी में दुर्घटना होने की आशंका रहती है।

(1) किसी रोगी के पीलियाग्रस्त होने पर स्वयं इलाज न करें अपितु विशेषज्ञ डाक्टर से उपचार कराएं।

(2) जनधारणा है कि पीलिया के रोगी को गन्ने का रस जरूर

देना चाहिए क्योंकि गन्ने के रस में काफी मात्रा में ग्लूकोज होता है और विटामिन व खनिज लवण होते हैं। अतः यह सुपाच्य होता है तुरन्त ऊर्जा प्रदान करता है और सस्ता, सहज उपलब्ध हो जाता है पर इलाज के दृष्टिकोण से इसका कोई महत्व नहीं है। आलु और चावल के सेवन से भी काफी मात्रा में कार्बोहाइड्रेट मिल जाता है।

(3) पीलिया के रोगी को दूध (स्प्रेटा) और घर में बना सामान्य चिकनाई रहित उबला दाल सब्जी दिया जा सकता है।

(4) पीलिया के रोगी को खीरा, ककड़ी और मूली अधिकांशतः दी जानी चाहिए। इनसे रेशा-फाइबर काफी होता है। अतः इसके सेवन से मल सख्त नहीं होता है।

(5) यह आम धारणा है कि पीलिया के रोगी को खाने में नमक नहीं देना या कम देना चाहिए ठीक नहीं है क्योंकि वह तो जब पेट, फेफड़ों या दिल की झिल्ली में पानी उतर आया है तभी नमक बन्द किया जाता है।

(6) पीलिया के रोगी को घर में उबले पानी को ठंडा करके दिया जाना चाहिए।

(7) जब रोगी की भूख सामान्य हो जाए और रोगी स्वयं को स्वस्थ एक स्फूर्ति से भरा महसूस करने लगे तभी समझें की पीलिया ठीक है।

(8) शरीर के किसी हिस्से जैसे आँख, त्वचा या जीभ के नीचे वाली झिल्ली पर पीलिया का असर दिखाई न दे इनका रंग सामान्य हो जाए तो समझें की पीलिया अब ठीक हो गया।

रक्त की जाँच में मिली खराबी, विशेष कर सीरप, एंजाइम्स आदि, ठीक आए तो समझें की अब पीलिया ठीक है। अन्यथा

1. खून की बहुत कमी
2. बिलीरुबिन का स्तर बहुत बढ़ा होना (30 से 40 मिलीग्राम प्रति डेसीलितर के आस पास)

3. पेट में भयंकर दर्द
4. फेफड़ों में पानी उतरना (प्युरल इफ्यूजन)
5. दिल की झिल्ली में पानी उतरना (पेरीकार्डियल इफ्यूजन)
6. जलोदर (एसाइटिस)
7. पत्थर की तरह सख्त जिगर (सिरहोसिस)
8. अत्यधिक शराब पीना,
9. नाभि के पास रक्त वाहिकाओं का जाल
10. पेट पर मोटी नीली नसें
11. साँस में अमोनिया की गंध
12. साँस लेने में कष्ट आदि पीलिया के स्पष्ट लक्षण हैं।

## कीवी फल स्वास्थ्यवर्धक कैसे?

अपने इम्यून सिस्टम को बढ़ाना सम्भव है प्राकृतिक जीवनचर्या से। इसमें कीवी फल प्रमुखतः सहायक है। आवश्यक विटामिन और मिनरल्स से भरपूर होने के कारण 'सी' विटामिन प्रचुरता में, फाईफवर (रेशा) Folate, Potassium & anti oxidants होने से यह उत्तम फल वैज्ञानिक तौर में स्वास्थ्य सुधारने वाला है। एक कीवी फल नित्यप्रति सेवन से भरपूर शक्ति, प्रसन्नता और स्वास्थ्य प्रदान करने वाला है।

### लाभ

1. **पौष्टिकता से भरपूर शक्ति प्रदान करने वाला**— दो मध्यम आकार के कीवी में 100 ग्राम कैलोरी, विटामिन सी—एक सन्तरे जितना, एक केले से अधिक पोटाशियम होता है। यह कम चिकनाई वाला सोडियम और कैलोस्ट्रॉल से रहित होता है।
2. **पेट में उमड़—घुमड़ और ऐंठन से बचाता है**— कमजोर पाचन शक्ति थकान और लड़खड़ाते हुए कदमों वाला कर देती है। कीवी में एकाडिन मदद करता है भोजन के प्रोटीन पचाने में, जो मांस, दूध और अनाज में होता है।
3. **शरीर को सर्वाधिक कार्य सक्षम बनाता है** — ताजा कीवी फल सर्वाधिक फोलेट प्राप्ति का स्रोत है जो प्रमुखतः लाल रक्त कण उत्पन्न करने में समर्थ हैं और ऑक्सीजन का उपयोग करने में सफल होता है। पकाने में फोलेट नष्ट हो जाता है। अतः हरी सब्जियाँ पकाने की अपेक्षा कीवी का सेवन करें।

4. सरल नाशता—हर आयु वर्ग के लोगों के लिए उपयोगी एवं आसानी से खाया जा सकता है।

यद्यपि कीवी चीन में उपजा—प्रारम्भ हुआ अब यह फल के रूप में प्रसिद्ध, न्यूजीलैंड में उपजाया जाता है। कीवी फल में आश्चर्य जनक खाद्य पदार्थ होता है जो आपको अनेकों जीर्ण पुराने रोगों से बचाता है।

कीवी चीन का Goose Berry फल नरम फलों में से सबसे पौष्टिक फल है। प्रारम्भिक रूप में चीन में उपजी यह जंगली लता यांगटू के नाम से जानी जाती थी। सामान्यतः यह लम्बे—ऊँचे वृक्षों पर चढ़ी—लिपटी हुई उत्तर पश्चिमी हूपेह (Hupeh) और शीजौन (Szechunn) नामक चीन के प्रान्तों में यांगटू घाटी में पाया जाता है। सर्वप्रथम चीन फिर न्यूजीलैंड और अब अन्य अनेक देशों जैसे आस्ट्रेलिया, चिली, ईरान और फ्रांस में भी उपजाया जाता है।

चीकू की तरह कीवी Rusty Brown रंग का होता है जिसकी सतह पर कुछ बाल से होते हैं और आकार में Oblong oval Shape होता है। इस फल का गूदा कुछ हल्के हरे रंग का होता है और बीज नरम और छोटे आकार के होते हैं। गन्ध—स्वाद में बड़ा नाजुक सा होता है और स्ट्रॉबेरी और गूज बैरी की तरह होता है। इस फल ने पिछले दो दशकों में विश्व प्रसिद्धी प्राप्त की है। यह चीन का चामत्कारिक फल और न्यूजीलैंड की कृषि बागवानी की अद्भुत देन कहाता है। व्यापारिक उत्पादों में इतनी शीघ्रता से प्रसिद्धि पाने वाले फलों में यह एक अकेला फल है।

**कीवी में पौष्टिकता**—कीवी में उच्च स्तर के औषधीय एवं पौष्टिक गुण हैं। अधिक रेशेदार फल यह अच्छे नाशते में गिना जाता है और आटे के चोकर और केले, पपीते सन्तरे से भी अधिक रेशे होते हैं। यह मधुरता में पर्याप्त मीठा और अनेक खनिज लवणों का स्रोत है जैसे फासफोरस, पोटेशियम और कैल्शियम। यह विटामिन 'सी' और 'ई' का बड़ा स्रोत है और कम कैलोरी वाला है।

177 ग्राम के कीवी फल में निम्न मात्रा में विटामिन होते हैं—	
कैलोरी — 108	कैल्शियम — 6 प्रतिशत
कार्बोहाइड्रेट — 26 ग्राम	विटामिन ई — 3 प्रतिशत
खाद्य रेशा — 5 ग्राम	लोहा — 3 प्रतिशत
विटामिन सी — 133 मी.ग्राम	स्वस्थ रहने के लिए अन्य अनेक
प्रोटीन — 2 ग्राम	पौष्टिक तत्व हैं। नैसर्गिक रूप में
सोडियम — 5 मी.ग्राम	चिकनाई रहित फल
चीनी — 16 ग्राम	है यह।

**पौष्टिक तत्व जो बीमारियों से बचाते हैं**—रेशा कीवी में 16 प्रतिशत recommended dietary allowance (RDA) के अनुसार होता है और कब्ज से बचाता है और कैंसर से भी।

फाईटोन्यूट्रीयन्ट (Phytonutrients) कीवी में फाईटोन्यूट्रीयन्ट होते हैं जो डी.एन.ए को सुधारते हैं और शरीर को कुछ प्रकार के कैंसरों से बचाने वाला और रोगरोधी (antioxident) होता है।

**विटामिन्स** — कीवी में 10 प्रतिशत फोलिक एसिड आर.डी. ए. के अनुसार गर्भवती माँ के लिए लाल रक्त बनाने के लिए आवश्यक होता है।

**विटामिन 'सी'** — एक बार की मात्रा में आर.डी.ए के अनुसार 230 प्रतिशत विटामिन सी प्राप्त होता है जो घावों को भरता है, लौह तत्व ग्रहण शक्ति को बढ़ाता है और रोगरोधी शक्ति (immune system) को बढ़ाता है।

**विटामिन 'ई'** — आर.डी.ए के अनुसार 10 प्रतिशत विटामिन ई प्रदान करता है और हृदयाघात के खतरे को कम करता है।

**खनिज तत्व (Mineral) कैल्शियम** — आर.डी.ए अनुसार कीवी 5.5 प्रतिशत कैल्शियम प्रदान करता है।

**क्रोमियम (Chromium)** — कीवी हृदय की धड़कन को चालू रखने में मदद करता है।

**कॉपर (Copper)** — आर.डी.ए के अनुसार 8 प्रतिशत कॉपर प्रदान करता है।

**लौह तत्व** — आर.डी.ए के अनुसार कीवी 4 प्रतिशत लोह तत्व प्रदान करता है।

**मैग्नीशियम (Magnesium)** — आर.डी. के अनुसार 6 प्रतिशत मैग्नीशियम प्रदान करता है जिससे हमारी शक्ति का स्तर बढ़ता है।

**पोटैशियम (Potassium)** — कीवी शरीर के तरल तत्व को बनाए रखता है।

**जिंक (Zinc)** — कीवी बालों, चमड़ी, दांतों और नाखूनों को स्वस्थ रखता हैं

कीवी के स्वास्थ्य प्रदायक तत्व

**हृदय विषयक बीमारियों का मुकाबला करता है** — (Fights cardio vascular diseases) नित्य प्रातः कीवी फल के सेवन से हृदय रोग के लिए एस्पिरिन लेने के समान है जो कि रक्त के थक्के जमने से (Blood clotting) बचाव करती है और उसके कोई साइड इफेक्ट्स नहीं होते जैसे कि सूजन और अन्न मार्ग (intestinal tract) से रक्त का बहना।

**कैंसररोधी (Anticancer)** — कीवी में Flavonoids और carotenoids होते हैं जिनमें रोगरोधी शक्ति होती है। ये Phytonutrients जिम्मेदार हैं हमारे डी.एन.ए की रक्षा करने में और कैंसर को बढ़ने से रोकने में।

**पाचन शक्ति (Digestive health)** — भोजन विषयक रेशे की प्राप्ति में विशेषतः सहायक है। रेशा हमारे पाचन शक्ति पर नियन्त्रण रखता है और विषैले तत्वों (Toxins) को समेट कर आंतों से बाहर निकालता है जिससे आंतों का कैंसर नहीं हो पाता। रेशा कब्ज से बचाता है।



**आंखों की रक्षा करता है (Eye Protection)** — कीवी Lutein और eaxanthin का अच्छा स्रोत है जो मनुष्य की आँखों में नैसर्गिक कैमिकल्स है। Lutein छानकर निकालता है और नीली रोशनी का बचाव करता है जो उम्र विषयक macular degeneration और Glaucoma और Cataracts को उत्पन्न करने वाले होते हैं। Zeaxanthin lutein के साथ नेत्रों को स्वास्थ्य प्रदान करता है।

**रक्तचाप को नियन्त्रित करता है (Helps to manage Blood Pressure)** — ब्लड प्रेशर को काबू करता है। कीवी प्रचुर मात्रा में अच्छे Electryte potassium का स्रोत है। यह शरीर के सैल्स कोषों से शरीर को तरलता युक्त रखता है। इससे हृदय स्पन्दनयुक्त और रक्त का दबाव (रक्तचाप) काबू में रहता है सोडियम के असर को हटाकर।

**त्वचा के लिए हितकर** — कीवी विटामिन 'ई' का अच्छा स्रोत है। यह शरीर को विकारों से रहित कर त्वचा को दोषमुक्त कर चामत्कारिक प्रभाव दिखाता है।

**रोगनिरोधक शक्ति में वृद्धि करता है** — यह विटामिन 'सी' से और रोगनिरोधक शक्ति से शरीर के लिए अत्यन्त हितकर है।

**पुरुषों की नपुंसकता को दूर करता है**— इसमें अमीनो एसिड arginine एक प्रसिद्ध Vasodilator होता है जिसका इस्तेमाल पुरुष की नपुंसकता दूर करने के लिए किया जाता है।

**बालक की उत्पत्ति में सहायक** — कीवी में चार चीकू के बराबर फोलेट होता है जो कि गर्भावस्था और बच्चे के जन्म से पूर्व आवश्यक होता है। फोलेट से रक्त के कोषाणु गर्भ में पल रहे बच्चे के लिए हितकर होते हैं।

**पाचन क्रिया को दुरुस्त रखता है** — पके कीवी में actinidain होता है जो प्रोटीन को घोलता है और भोजन को पचाने में सहायक होता है पपीते में पपेन अथवा अनानास में ब्रोमीलेन की तरह।

**डी.एन.ए को नष्ट होने से बचाता है** — एन्टी-ऑक्सीडेन्ट का

अद्भुत मिश्रण होने से कीवी डी.एन.ए को विषमुक्त रखता है।

**वजन घटाने के लिए अद्भुत कार्बोहाईड्रेट है—** कीवी निम्नस्तरीय glyceimic index और उच्च अधिक रेशे की मात्रा के कारण अन्य मीठे फलों की तरह अधिक इनसुलिन की आवश्यकता नहीं होती।

**दूषित तत्वों को शरीर से बाहर निकलता है —** आँतों के रास्ते मल द्वारा कीवी मल को बांधकर बाहर निकालता है।

**हृदय रोग में मुकाबला करता है —** 2-3 कीवी नित्य प्रति खाने से रक्त के थक्के जमने से बचने के लिए एस्प्रीन लेते हैं लेकिन उससे सूजन (inflammation) और आँतों से रक्त आना शुरू हो जाता है। कीवी फल से anti clotting असर भी होता है और उसके कोई साइड इफेक्टस भी नहीं होते और साथ ही अतिरिक्त लाभ भी प्राप्त हो जाते हैं।

### मधुमेह के रोगियों के लिए लाभप्रद

कीवी में निम्न स्तर का glyceimic index होता है जिसका तात्पर्य है कि यह आपका ब्लड शूगर स्तर नहीं बढ़ाएगा इसके glyceimic load के कारण मधुमेह रोगियों के लिए सुरक्षित है।

**यह Macular Degeneration से बचाता है—** Macular Degeneration वृद्ध लोगों में नेत्र दृष्टि को बाधित करता है। कीवी में उच्च स्तरीय Lutein, Zeaxanthin जो कि नैसर्गिक कैमिकल हैं नेत्र में पाए जाने वाले होते हैं।

**अलकलाइन (Alkaline) स्तर का सन्तुलन बनाए रखता है**

कीवी सर्वाधिक alkaline तत्व वाला फल है। जिसका तात्पर्य है कि यह खनिज तत्वों का प्रदाता है उन लोगों को जो बहुतायत से acidic भोजन खाते हैं। बहुत कम लोग लाभ प्राप्त करते हैं उन उचित acid/alkaline से। सन्तुलित भोजन वाले शरीर से चुस्त कसी हुई त्वचा, गहन निद्रा, पर्याप्त शारीरिक शक्ति, अल्प सर्दी—जुकाम, अल्प अर्थराइटिस और अल्प osteoporosis होते हैं।

**Exotic taste और आकृति** — बच्चे इस फल को इसलिए अधिक पसन्द करते हैं कि यह नए स्वाद और आकार का फल होता है। पोषण के सन्तुलन के लिए यह बहुत अच्छा है कि विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाए जाएं। प्रत्येक पदार्थ की अपनी ही अलग उपयोगिता-पोषकता होती है। लेकिन लोग सीमित-लगे-बंधे भोज्य पदार्थ खाते हैं। इसी से पोषक तत्वों का सन्तुलन बिगड़ता है।

**नैसर्गिक रूप में कार्बनिक (organic)**— कीटनाशक दवाओं-रसायनों से सुरक्षित सामान्यतः उपजने वाला फल है अतः स्वास्थ्यप्रद है।

## बेरी - चेरी

जून के आते ही इन सुन्दर स्वादिष्ट काश्मीरी चेरियों से बाजार भर जाता है जो कि उत्तम सेहत का भण्डार हैं।

मैं अपने बचपन में बाजार में पेटियों की बड़ी बेताबी से उतावली होकर इन्तजार करती थी क्योंकि कश्मीर से आती थीं जहाँ कि ये उत्पन्न होती थीं। गर्मियों के उपरान्त जब आम की बहार जाने वाली होती थी मेरे लिए कोई अन्य फल से सन्तुष्टि होना मुश्किल होता था। तब मेरे माता-पिता हमें इन छोटी-छोटी चेरी से आकृष्ट करते थे। वाह! क्या लुत्फ-मजा आता था इन्हें खाने में। ये हमारे कॉकटेल की सजावट तथा क्रीमी खीर की महक व स्वाद-लुत्फ को बढ़ाने वाली होती हैं लेकिन स्वाद और सुन्दरता से बढ़कर इसका स्वास्थ्य सौन्दर्य पर प्रभाव होता है।

चेरी, बेरी परिवार से सम्बन्ध रखती है और पौष्टिकता का खजाना है वास्तव में ये छोटी लाल हृदयाकार चेरी हृदय के स्वास्थ्य के लिए सर्वोत्कृष्ट हैं। ये पोटेसियम से भरपूर है जो रक्तचाप को कम रखती हैं और हृदय की धड़कन को स्थिर रखती हैं। ये फेलानिक कम्पाउन्ड से भरपूर हैं जो हृदयाघात के रोगों से बचाता है। ये कम सोडियम वाला फल है जो कि हाईपर टेंशन और हृदयाघात के रोगियों कि लिए लाभप्रद है। हाल के अनुसंधान शोध से ज्ञात हुआ है कि आर्थराइटिस व जोड़ों के दर्द से छुटकारा दिलाने में भी सहायक होती हैं अपने antioxidant contents के कारण। एन्थासा. ईनिन (anthocyanins) जो कि फिनोलिक कम्पाउंड्स के विशाल

समूह से सम्बन्ध रखती है जिन्हें Flavonoids कहा जाता है और जो साधारणतया उन पौधों में पाया जाता है जो चेरी को घना — गहरा लाल रंग देता है।

Anthacyanins में सर्वाधिक रोगनिरोधक (antioxident) शक्ति होती है। दर्द दूर करने के लिए ये विटामिन 'सी' से और भी अधिक प्रभावकारी है।

चेरी मधुमेह को काबू में करती है और बीमारी से सम्बद्ध जटिलताओं को कम करती है। इस फल को मधुमेह का रोगी भी खा सकता है क्योंकि इसका glycemic index निम्नस्तर का होता है और रक्त शर्करा (Blood sugar) को बढ़ने नहीं देता।

चेरी नींद में सहायक होती है इसमें melatonin की उपस्थिति के कारण। अतः यदि आप को नींद के आने में तकलीफ होती है तो चेरी पर भरोसा किया जा सकता है।

मानव मस्तिष्क विशेषतः oxidant damages से शीघ्रता से ही प्रभावित हो जाता है और चेरी में जो Phytonutrients होते हैं, वे neurons जो मस्तिष्क में होते हैं उनकी रक्षा करते हैं। Brain को oxidative damage से रोकती है और neurological disorder से (जो ischemia कहा जाता है) रोकती है।

चेरी में सर्वाधिक रोगनिरोधक शक्ति होने से कैंसर के खतरों को कम करती है। चेरी में Fat calories कम होने से जलीय अंश अधिक होता है। चेरी में विटामिन सी और बीटा कैरोटीन अधिक होता है। अतः कह सकते हैं कि जीवन रक्ताभ हो जायेगा यदि कटोरा भर चेरी का नित्य प्रति सेवन किया जाए।

### आवश्यक सामग्री-चेरी सूप

(1) 150 ग्राम चेरी (2) कम गाढ़ा (3) Tsp. Lemon Juice (4) 2 or 4 tsp jaggery powder 5-25 (1") piece of cinamom (dalchini)  
Method — (1) Remove the stones from the cherries

(2) Blend the cherries, yogurt & lemon juice together in a blender

(3) Mix Jaggery power & Cinnamom with 3 table spoon of water

(4) Boil the Jaggery Cinnamom mixture for one minute & add to the cherry yogurt mixture

(5) (add a little water if the soup is too thick)

### चेरी जैम - आवश्यक सामग्री

- (1) 500 ग्राम बीज निकली चैरी
- (2) दो चाय के चम्मच शहद
- (3) दो चाय के चम्मच नींबू रस

### विधि

बीज रहित चैरी को महीन काटें और थोड़ा मथें। फिर बहुत थोड़ा पानी डालें और जरा क्षण भर उबालें और चलाएं जब तक गाढ़ा हो। फिर नींबू रस और शहद मिलाएँ। फिर गर्म मिक्सचर को एक काँच के एक प्याले में डालकर ठण्डा होने रख दें।

### चेरी रायता - आवश्यक सामग्री

- (1) 150 ग्राम बीज निकली चैरी
- (2) 150 ग्राम दही
- (3) चम्मच महीन कटा धनिया
- (4) 2-3 हरी मिर्च
- (5) भुना पिसा ½ चम्मच जीरा
- (6) नमक स्वादानुसार

### विधि

चेरी बहुत महीन कुतरकर दही को मशीन में मथकर नमक, धनिया हरी मिर्च और भुना-पिसा जीरा मिलाएँ और महीन कटी चैरी को डाल पर ठंडा करें और परांटों के साथ खाएँ।

