रोगों से बचने के सहज उपाय

हमारे वातावरण में चारो तरफ विभिन्न हानिकारक तत्व , प्रदूषित तत्व , हानिकारक जीवाणु मौजूद है । यह शरीर पर लगातार आक्रमण करते रहते हैं। परन्तु सभी व्यक्ति बीमार नही पड़ते , कुछ व्यक्ति स्वस्थ रहते है एवं अन्य रोग से ग्रस्त हो जाते है। महामारी के दौरान भी सभी व्यक्ति रोग की चपेट में नही आते बल्कि कुछ ही बीमार हो जाते है । जबकि अन्य लोग स्वस्थ बने रहते है। इसी प्रकार यह संक्रमण रोग विभिन्न प्रकार की भी हो सकते है । विभिन्न संक्रमण रोगों से बचाव शरीर मे मौजूद रोग प्रतिरोध क्षमता जिसे प्रतिजैविक शक्ति भी कहा जाता है , जिसके द्वारा होता है ।
शरीर मे प्रतिरोधक क्षमता कई स्तर और भिन्न स्वरूप में होती है । कुछ की प्रतिरोधक क्षमता जन्मजात प्राकृतिक होती है । जबकि सभी प्रकार के जीवाणु , विजातीय द्रव्यों को समदृष्टि से देखती है।
त्वचा , श्लेष्मा झिल्ली , आंतों में अम्लीय स्राव , क्षारीय स्राव इनमें मौजूद कुछ एन्जाइम , रक्त में मौजूद कुछ प्रतिरोधक प्रोटीन (इम्युनो ग्लोबिन) इन हानिकारक जीवाणुओ को शरीर में प्रवेश करने से रोकते है या निष्क्रिय करने की भी प्रयास करते है।

यदि जीवाणु शरीर या रक्त में प्रवेश कर जाते है, तो तुरंत दूसरे स्तर की प्रतिरोधक क्षमता को रक्त की श्वेत कोशिका न्यूट्रोफिल और मोनो साइट कोशिका एवं विभिन्न अंगों में भी मौजूद मैक्रोफेज कोशिकाओं द्वारा प्रदान की जाती है। जो सक्रिय होकर कोशिकाओं एवं बाहरी हानिकारक तत्वों , जीवाणुओ का भक्षण कर निष्क्रिय या नष्ट करने का प्रयत्न करती है ।
यदि कोशिकाएं इनको नष्ट करने में सफल हो जाती है , जिससे शरीर निरोगी बन जाता है। परन्तु इस लड़ाई में यह कोशिकाएं हार जाती है तो जीवाणु तेजी से बढ़ने लगते है । जिससे शरीर रोग ग्रस्त हो सकता है। यह लड़ाई शरीर मे लगातार चलती रहती है। यदि शरीर मे इन कोशिकाओ की संख्या कम या सक्रियता कम हो जाती है तो प्रतिरोध क्षमता कम होने से आसानी से रोग ग्रस्त हो सकते हैं। यह सभी प्रतिरोधक क्षमता जन्मजात होती है जो सभी प्रकार के हानिकारक तत्वों एवं जीवाणुओ के विरुद्ध होती हैं ।

साथ ही तीसरे स्तर की प्रतिरोधक शक्ति विकसित होती है , यह प्रतिरोधक क्षमता रक्त की लिम्फोसाइट कोशिकाओं द्वारा प्रदान की जाती है। यह हर प्रकार के जीवाणुओ के विरूद्ध अलग - अलग विकसित होती है और जिस जीवाणु के लिए विकसित होती है उन्ही पर प्रभावी होती है। यह प्रतिरोधक क्षमता जीवन में उपार्जित की जाती है। इस प्रतिरोधक क्षमता के विकास के लिए जन्म के बाद हानिप्रद तत्वों एवं जीवाणुओ से सूक्ष्म मात्रा में सम्पर्क आवश्यक है।

यह प्रतिरोधक क्षमता दो प्रकार की रक्त की श्वेत रक्त कोशिकाओं "टी "और "बी "लिम्फोसाइट द्वारा होती है। यदि जीवाणु "बी "लिम्फोसाइट को उत्तेजित करते है , तो यह स्वरूप बदलकर प्लाज्मा सेल में परिवर्तित हो जाते है। यह प्रतिरोध प्रोटीन इम्युनोग्लोबिन का निर्माण करते है , जो विशिष्ट जीवाणु और विजातीय तत्वों को निष्क्रिय करती है। यह प्रतिरोधक क्षमता ह्यूमरल इम्यूनिटी कहलाती है। यदि" टी" लिम्फोसाइट उत्तेजित होते है तो , यह स्वतः ही विशिष्ट जीवाणु विजातीय तत्व को निष्क्रिय कर नष्ट करने में सक्षम हो जाते है। यह प्रतिरोधक क्षमता हर जीवाणु के विरुद्ध अलग - अलग उत्पन्न होती है। कुछ जीवाणु दोनों प्रकार की प्रतिरोधक क्षमता उत्पन्न करते है।

सेलुलर इम्यूनिटी प्रायः शेष जीवन पर्यन्त बनी रहती है। इसी कारण से विभिन्न रोग जैसे चिकन पॉक्स , खसरा इत्यादि एक बार होने के बाद दुबारा होने सम्भावना नही होती है ।

गर्भावस्था एवं स्तनपान कराते समय माँ के रक्त और दूध के साथ कुछ इम्युनो - ग्लोबिन शिशुओं में पहुंचते है । जो ३ - ६ माह के आयु तक शिशुओं में उक्त रोगों से सुरक्षा प्रदान करती है।
गुणसूत्र का रोग प्रतिरोधक क्षमता उत्पन्न करने में योगदान होता है। यदि गुणसूत्रों , जीन्स की असमानताओं एवं बदलाव के कारण इम्यूनो ग्लोबिन और रक्त कोशिकाओ की सक्रियता कम हो जाती है , तो व्यक्ति आसानी से रोग ग्रस्त हो सकते है । रोगों बचाव के लिए हर व्यक्ति को अपने शरीर की इम्यूनिटी बनाये रखने एवं शक्तिशाली बनाये रखने का भरसक प्रयास करना चाहिए ।

अक्सर व्यक्ति अपनी गलत आदतों के कारण ही रोगी बनता है। हमारे शरीर का निर्माण इतनी कुशलतापूर्वक हुआ है । संयम तथा नियमपूर्वक रहने से दीर्घकाल तक निरोग अवस्था में रह सकते है । शरीर को स्वस्थ बनाये रखने की दृष्टि से आहार-विहार सम्बन्धित नियमो का पालन करना अनिवार्य है।

१. अति-आहार :- अति-आहार अनेक रोगों की जननी है। जन मानस में गलत धारणा बना हुआ है कि कम भोजन खाने से कमजोर हो जाएँगे। सदैव ख्याल में रखना चाहिए की सिर्फ अधिक खाद्य पदार्थो के सेवन करने से शरीर मे शक्ति नही मिलती है । आहार का पूर्ण पाचन होने पर ही शरीर को पोषण मिलता है। यह आहार शक्ति का स्रोत है। लेकिन शक्ति या ऊर्जा निर्माण के साथ - साथ आहार से मल भी बनता है। अधिक भोजन खाने से पाकस्थली की संकोचन तथा प्रसारण क्षमता कमजोर हो जाती है।
फलस्वरूप अति भोजन के दबाव में पाकस्थली से पर्याप्त मात्रा में पाचक रस नही निकलने से मंदाग्नी रोग हो जाता है। मल का अच्छी तरह विसर्जन नही होने से कई जटिल रोगो की उत्त्पत्ति होती है। जो अधिक भोजन ग्रहण करने से पाचन एवं मल विसर्जन की क्रिया में बाधा उत्तपन्न होती है । जो सभी रोगों की जननी है।

२. विभिन्न खाद्य पदार्थो का मिश्रण :- एक साथ अनेक प्रकार की खाद्य वस्तुओ का सेवन नही करना चाहिए। भोजन में अधिक से अधिक तीन-चार प्रकार की वस्तुए पर्याप्त होता है। जैसे - सब्जी , रोटी , दाल , अचार आदि। जिसमे सब्जी की मात्रा कुल भोजन का ५० प्रतिशत होना चाहिए। खट्टा , तीखा , अधिक वसायुक्त एवं बासी भोजन स्वाथ्य के लिए हानिकारक होता है ।

३. भोजन निश्चित अवधि में किया जाये :- भोजन करने का निर्धारित समय होना चाहिए । जब भी इच्छा हो तभी छोटे बच्चो की तरह कभी भी खाते रहने से पाचन क्रिया खराब हो जाती हैं । निर्धारित समय पर भूख नही लगने पर उस अवधि का भोजन त्याग देना चाहिए । हल्की भूख रहने पर अल्पाहार ग्रहण कर सकते हैं । दोपहर और शाम के भोजन के बीच में भूख लगने पर भी कुछ भी खाद्य पदार्थ नही खाना चाहिए । अति आवश्यक होने पर फल या फल का रस या हल्का पेय पदार्थ सकते ले सकते है ।

४. उत्तेजक वस्तुओ का त्याग :- चाय , काफी , बीड़ी , तम्बाकू , सिगरेट , गांजा , भांग , शराब आदि नशीली वस्तुएँ एवं सभी तली एवं गरिष्ट भोजन , अचार , डिब्बो में बंद वस्तुए , बर्फ , आइसक्रीम एवं फ्रिज में रखी वस्तुए , मांस , मछली , अंडे को सदैव के लिए खाना छोड़ देना ही स्वस्थ जीवन की अभिलाषा वाले हर व्यक्ति के लिये श्रेष्ट है । कड़वा , खट्टे , लवणयुक्त बहुत गरम , तीखे , रूखे , दाहकारक एवं दुःख , चिंता की अवस्था में तथा रोग को उत्पन्न करने वाले खाद्य पदार्थ राजसी आहार है।
अधुरा पका भोजन , रसरहित , दुर्गन्धयुक्त , बासी खाद्य पदार्थ तामसी आहार है । जिनका सेवन कदापि नही करना चाहिए।

५. आराम :- काम की तरह विश्रान्ति तथा नींद का समय निश्चित व्यवस्थित होना चाहिये। पर्याप्त समय के लिए आरामदायक नींद शारिरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। पर्याप्त नींद के अभाव से दिनभर निढाल , तनावग्रस्त , सुस्त रहते हैं साथ ही कार्यक्षमता भी कम हो जाती है । पर्याप्त नींद नही मिलने पर शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता भी कम हो जाती है। अनिद्रा के कारण अनेक शारिरिक , मानसिक रोग के चंगुल में फंसने की सम्भावना बढ़ जाती है। नींद या आराम के समय शरीर की तंत्रिकाओं में शक्ति संचित होती है और टूटे -फूटे कोषाणुओ की क्षति-पूर्ति होती है। अतः रात्रि १० बजे के पूर्व बिस्तर में सोने को चले जाना चाहिए। ताकि प्रातः काल ४ बजे उठकर दैनिक नित्यकर्म से निवृत्त होकर प्रातः भ्रमण के लिए जाना चाहिए । योगासन , प्राणायाम , ध्यान आदि के लिए पर्याप्त समय निकाल कर नियमित अभ्यास करना चाहिए ।

६. खाना अच्छी तरह चबाकर खाये :- मिताहार के अभ्यासी व्यक्ति के लिए यह आवश्यक है। प्रत्येक खाद्य वस्तु को अच्छी तरह से चबाकर - चबाकर खाना चाहिए । अति-आहारी व्यक्ति बहुत जल्दी - जल्दी खाना खाते है । अच्छी तरह चबा कर खाने से अल्प आहार से ही तृप्ति तथा पर्याप्त पोषण मिल जाता है । रोटी या अन्य ठोस वस्तु को दूध , छाछ , दाल या पतले साग के रस के साथ भिगाकर खाने से दो प्रकार के नुकसान होते है : -
(१) मुँह की लार में एक महत्वपूर्ण पाचक रस (टायलिन) है , जो श्वेतसार पदार्थो का आंशिक पाचन करता है। वह भोजन के साथ मिश्रित नही हो पाता , जिससे सही ढंग से पाचन नही हो पाता है । जिससे खाद्य पदार्थ के विभिन्न लाभ से वंचित होना पड़ता है।
(२) हमारे दांत चबाने के लिए है , अगर हम खाद्य पदार्थो को चबाकर नही खाते है , तो यह कार्य आमाशय एवं आंतो को करना पड़ता है। जिससे उनमे दर्द , सूजन , अपचन , वायुप्रकोप आदि रोगो से ग्रसित हो जाते है।

स्वास्थ्य वर्धक पौष्टिक आहार :- प्रकृति के द्वारा दिया हुआ सात्विक एवं शुद्ध शाकाहारी भोजन स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण योगदान करती है । शरीर को कार्य करने तथा सक्रिय निरोगी रहने के लिए पर्याप्त मात्रा में संतुलित अनुपात में विभिन्न पोषक तत्वों की आपूर्ति आवश्यक है। इम्यूनोग्लोबिन रक्त कोशिकाओं के निर्माण के लिए भी इसकी जरूरत होती है। विभिन्न पोषक तत्वों की कमी से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कम होने से रोगों की संक्रमण आसानी से हो सकता हैं। और इनकी औसत आयु भी कम हो जाती है।

पोषक तत्वों में प्रोटीन , आयरन , जिंक , सिलेनियम , कॉपर खनिज लवण तथा विटामिन ए , डी , सी , ई , फोलिक एसिड , पायराडक्सिन , बी 12 की कमी होने से प्रतिरोधक क्षमता भी कम हो जाती है । कुछ खनिज लवण , विटामिन और भोज्य पदार्थों में मौजूद एन्टीआक्सिडेन्ट जो शरीर से उत्पन्न हो रहे सक्रिय फ्री रेडिकल जैसे सुपरऑक्साइड , हाइड्रॉक्सिल आयन , हाइड्रोजन पराक्साइड इत्यादि को निष्क्रिय करने में सक्षम होते है। फ्री रेडिकल्स विभिन्न रोगों से ग्रसित होने पर महत्वपूर्ण भूमिका होती है। साथ ही यह प्रतिरोधक क्षमता को भी सुदृढ़ करते है , अतः भोजन में इनका प्रचुर मात्रा में मौजूद होना अति आवश्यक है ।

फाइटोकेमिकल्स अतः शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बनाये रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में सन्तुलित करना चाहिए । जिसमें प्रोटीन खनिज लवण तथा विटामिन , एण्टीआक्सिडेंट पर्याप्त मात्रा और संतुलित अनुपात में होना चाहिए । एण्टीआक्सिडेंट सभी ताजा मौसमी फलों एवं ताजा हरी सब्जियों में प्रचुर मात्रा में मौजूद होते है । अतः इनका सेवन प्रचुर मात्रा में करना चाहिए ।

क्या खाये ?

१. सभी हरा रंग की सब्जियां एवं ताजा हरा रंग का फल और हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे : - मेथी भाजी , सरसो , पालक , बथुवा , चौलाई , हरी प्याज भाजी , चना भाजी , लवकी , गिलका , तरोई , कुम्हड़ा भाजी , पोईभाजी , हरा शिमला मिर्च , पत्तागोभी , ब्रोंकली , हरी धनिया पत्ति , पुदिना पत्ति , मीठा नीम की पत्ति ब्रोंकलीब , बीन्स , मटर , करेला , भिन्डी , कच्चा केला , ककड़ी , खीरा , सहजन फल्ली, हरी लहसुन , नाशपाती , हरा अंगूर , हरा सेव , सभी हरे रंग के सब्जिया एवं फलो में सल्फोराफिन आइसोथोयोसानेट , इंडोल ल्युटीन जैसे पोषकतत्व जो विटामिन ए , विटामिन बी काम्प्लेक्स , विटामिन सी के साथ कैल्शियम की कमी भी पूरी हो जाती है । जिससे दांत और हड्डियां मजबूत बनता ही है , साथ ही आँखों की रोशनी भी बढ़ जाती है । हरी सब्जियों के नियमित सेवन करने से शरीर में विटामिन ए , बी काम्प्लेक्स , विटामिन सी के साथ कैल्शियम की कमी भी पूरी हो जाती है।

२. सभी सफेद रंग के सब्जिया एवं फल जैसे :- मशरूम , फूलगोभी , मूली , सफेद प्याज , लहसून , आलू , केला आदि । सफेद रंगों के सब्जियों एवं फलो में एलीसिन , फ्लेवोनॉइड जैसे पोषक तत्व पाये जाते है । जिसके नियमित सेवन करने से ब्लड कोलेस्ट्रॉल कम होता है । ह्रदय को स्वस्थ रखता है । कैंसर या टयूमर जैसे रोग होने की सम्भावना भी कम हो जाती है ।

३. बैगनी रंग या नीला रंग की फल एवं सब्जिया जैसे :- बैंगनी रंग की पत्तागोभी , बैगन , शलजम आदि । जामुन , अंजीर , आलुबुखारा , करौदा , पर्पल अंगूर , ब्लेकबेरी , शहतूत , ब्लू बेरी एंटीआक्सीडेंट्स एवं विटामिन भरपूर पाये जाते है । जो ब्रेन सेल्स को डैमेज करने वाले ऑक्सीजन फ्री रैडिकल्स को नियंत्रित करते है । इसमें एंथोसायनिन नामक पोषक तत्व पाये जाते है । जिसके सेवन करने से जीवन मे खुशियां और उत्साह बढ़ता है साथ ही त्वचा को ताजा एवं स्वस्थ बनाये रखता है। ह्रदय को भी मजबूत बनाता है , कैंसर रोग होने की संभावना को भी कम करता है ।

४. लाल रंग के सब्जियां एवं फल जैसे :- टमाटर , चुकन्दर , लाल अंगूर , गाजर , स्ट्राबेरी , तरबूज , लाल शिमला मिर्च , चेरी , सेवफल , अनार आदि । जिसमे फ्लेवोनाइस में लाइकोपीन , एंथोसायनिन नामक पोषक तत्व पाया जाता हैं ।

इसके नियमित सेवन करने से याददाश्त बढ़ती है , कैंसर की सम्भावना कम होती है। दिनभर आदमी ऊर्जावान एवं तरोताजा बना रहता है ।

५. पीला रंग के सब्जियों एवं फल जैसे :- पीला गाजर , पीला टमाटर , पीला शिमला मिर्च , मक्का , सरसों , कुम्हड़ा , खरबूजा , सन्तरा , नीबू , आम , अन्नानास , पीच , चीकू , पपीता , कमरख , मौसम्बी , एप्रीकोट , नारंगी इत्यादि ।
इसमे अल्फा कैरोटीन , बीटा कैरोटीन , विटामिन सी , बायोफ्लेवोनाइड जैसे पोषक तत्व पाये जाते है ।
जिससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ता है , त्वचा चमकदार एवं स्वस्थ बनते है। फेफड़ा और हदय रोग की संभावना कम हो जाती है । रतौधी रोग में भी लाभ मिलता है ।
इसी प्रकार सभी ऋतु अनुकूल मौसमी फलों का नियमित सेवन करने से अत्यन्त लाभकारी सिद्ध होता है ।

अतः जीवनभर प्रकृति के संसर्ग में रहकर जीवन यापन करने में सदैव निरोगता को प्राप्त किया जा सकता है ।
दैनिक जीवन में स्वास्थ परता संकीर्णता , घृणा को उदारता , सहयोग एवं सदभावना में परिवर्तित करने से ही शरीर एवं मन को पूर्ण स्वस्थ रखने में योग मिलता है ।

डॉ.जी.डी.चंद्राकर
(प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विशेषज्ञ)
कुथरेल, दुर्ग (छत्तीसगढ़)४९१२२१
भ्रमणभाष -९४२५५६६३२१
अणुडाक : dr.g.d.chandraker@gmail.com