

कुदरत - एक मात्र दवा

दीक्षा भट्ट

मुख्य अध्यापिका, राजकीय उच्च विद्यालय, करनाल

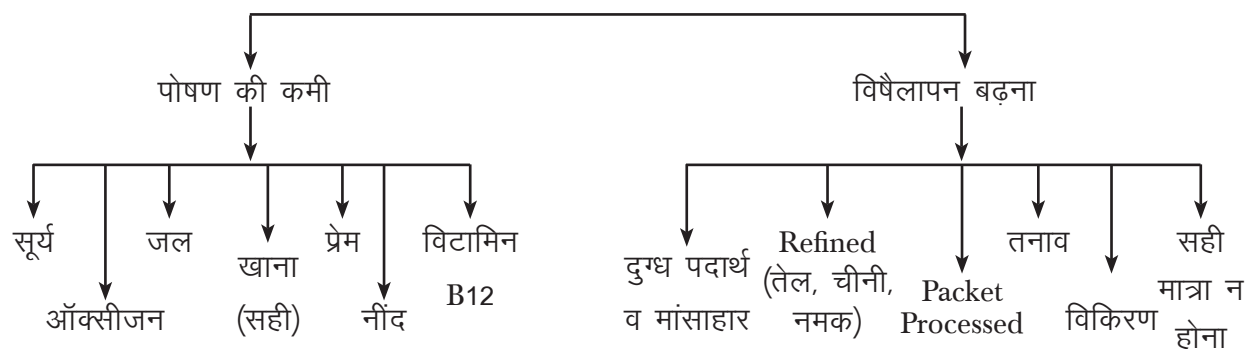
Paper Submission Date: 09th Jan. 2016

Paper Acceptance Date: 15th Jan. 2016

संक्षेपिका

कई तरह की बीमारियों का हम नाम सुनते हैं। उनके न जाने कितने ही इलाज भी बता दिए जाते हैं।

एक कोशिका का ठीक कार्य न करना



परन्तु वास्तव में विभिन्न बीमारिया बिना कारण नहीं आती। उन्हें आमंत्रित किया जाता है और सभी बीमारियां एक ही बीमारी है।

अल्बर्ट आइंस्टाइन ने कहा था- 'आहार ही दवा होगी।' थॉमस ए. एडीसन ने भी माना था कि भविष्य में डॉक्टर दवाई की बजाए डाइट पर ध्यान देंगे और बीमारी के कारण को दूर करेंगे।

हमारा गलत खानपान पेट के केन्डीडा एक बुरा माइक्रोब को बढ़ाकर हमारी प्रतिरोधक क्षमता को कम करता है जिससे रोग बढ़ते हैं।

हमारे शरीर की औसत फ्रीक्वेंसी या साधारण भाषा में उमंग ऊर्जा स्तर 60 MHz से 80MHz होता है। 25 MHz से नीचे मृत्यु शुरू हो जाती है। 55

MHz से नीचे बीमारी व 42 से कम फ्रीक्वेंसी होने पर कैंसर शुरू हो जाता है।

भूमिका

व्यक्ति स्वयं को प्रकृति से जब भी जितना भी दूर करता है उतना ही बीमार होता है। हम सभी कुदरत का ही हिस्सा हैं।

वास्तव में इंसान की औसत उम्र 140 वर्ष है। कुदरत माँ की तरह इंसान को बीमार नहीं रहने देती। परन्तु आज इंसान की औसत उम्र 70 वर्ष भी नहीं रही। कारण प्राकृति के इंसान को स्वीकार न करना।

या फिर कुछ स्वार्थी लोगों ने आम जन को गलत दिशा दी? चिकीत्सीय भाषा को साधारण और

आम जन के बीच क्यों नहीं लाया गया। जैसे दांत में खून आने पर अमरुद संतरा खाए। अधिकतर ठीक होंगे। क्या scurvy स्कर्वी रोग बताकर Vitamin C की गोलियां देना ज्यादा ठीक है? नहीं।

सिद्धांत : एक ही रोग है—कोशिका का ठीक से कार्य न करना (Cell Malfunction) और उसके दो ही कारण है—

(i) पोषण की कमी

(ii) विषैलेपन की अधिकता

विवेकानंद जी ने कहा था— 'किसी भी वस्तु की गलत मात्रा जहर है।'

मुख्य पोषण

(i) **Sunlight (सूर्य)** : इस धरती पर ऊर्जा का मुख्य स्रोत सूर्य है। अतः क्या आप धूप में गए? पौधे सौर ऊर्जा की मदद से खाना बनाते हैं। सूर्य की रोशनी से ही हमारे शरीर में Vitamin D का निर्माण होता है जो कैल्शियम पचाने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। Ca और vitamin D यानि हड्डियों और दाँत की मजबूती शरीर का pH नियंत्रित करती है।

(ii) **ऑक्सीजन** : बैठे-बैठे ऑक्सीजन सभी कोशिकाओं तक नहीं पहुँचता। चलने पर व मेहनत करने पर ही कोशिकाएँ पंप होती हैं और ऑक्सीजन को सोखती हैं। सुबह की सैर से ही एसीडिटी, हार्मोन समस्या मानसिक विचलन आदि ठीक हो जाते हैं। शिमला में होटल में ही बैठे रहे तो पैसा बेकार। ऑक्सीजन प्राण वायु है। चलिए और ऑक्सीजन सोखिए। प्राणायाम भी कोशिकाओं तक ऑक्सीजन पहुँचाता है और आपको रोगमुक्त करता है।

(iii) **जल** : 4 लिटर रोज पानी पीने से बहुत-सी बीमारियाँ समूल नष्ट होती हैं। हमें पानी

सिप-सिप कर पीना है। इकट्ठा पीयेंगे तो ज्यादा हिस्सा यूँ ही निकल जाएगा। इससे सुंदरता व यौवन में भी वृद्धि होती है।

(iv) **खाना** : Power प्लेट—खाने की थाली में अनाज, दालें, फल व सब्जी शामिल हैं। परन्तु हमने उसे डेयरी से भर दिया। प्रोटीन की बजाए स्टार्च ज्यादा चाहिए। फल खाएँ जिसमें फाइबर है। यदि जूस पीना भी हो तो बिना छाने पीए, सन बर्न नहीं होगा।

(v) **स्नेह** : इंसान सामाजिक प्राणी है। वह अकेला नहीं रह सकता। यही उमंग ऊर्जा है। देखे I-LL → WE-LL कुछेक लोग जो ज्यादा नकारात्मक हो उनके बारे में न सोचे। गलतियाँ अपनी व दूसरों की स्वीकार करें। अकेलेपन से बचें। उमंग ऊर्जा वैसे ही आपको स्वस्थ कर देगी।

(vi) **नींद** : सोते समय दिमाग कोशिकाओं की मरम्मत इत्यादि कार्य करता है। रोज़ दस लाख कोशिकाएँ मरम्मत या बदलती हैं। अतः पूरी नींद अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करेंगे।

(vii) **विटामिन B-12** : यह एकमात्र विटामिन जीवों से व मिट्टी से प्राप्त होता है। क्या मनुष्य जीव-नहीं? मनुष्य के पेट में B-12 बनता है और सालों पड़ा रहता है। हमारी लार B 12 बनाती है। सुबह उठ कर बिना मुँह धोए पानी पीने से B 12 के माइक्रोब पेट तक पहुँच जाएंगे। पहले के लोग जितना मिट्टी में रहते थे स्वस्थ रहते थे। B 12 लाल रक्त की वृद्धि कर रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

(viii) **संतुलन** : मीठा ऊर्जा देता है। परन्तु अधिक खाने पर वह VLDL यानि बुरे वसा में बदल जाएगा। अतः संतुलन अमृत और विष में अवश्य समझे। जितना पचा सकते हैं अथवा जितना कार्य करते हैं, उसी अनुसार खाए।

अन्य विषैलेपन बढ़ाने वाले

(i) **दुग्ध पदार्थ व मांसाहार :** दूध तरल मांस है। कोलेस्ट्रॉल यूरिक एसिड, Diabetes, मुहासे व पथरी का एकमात्र कारण दूध अथवा मांसाहार से प्राप्त कोलेस्ट्रॉल है। पौधे से प्राप्त कोलेस्ट्रॉल जमता नहीं है। पित्ते की पथरी में मांसाहार व दुग्ध पदार्थ छोड़े और 15 दिन सेब खाएं। पथरी खत्म हो जाएगी।

अल्पाहारी यदि दूध पीते हैं तो उनके दिमाग को सफाई का थोड़ा ही काम करना होता है। मेहनत से ऑक्सीजन मिलने पर दिमाग के कार्य की गति तेज होती है और दूध इतना नुकसान नहीं कर पाता। आजकल A₁ और A₂ Milk के नाम पर बहुत अच्छी राजनीति और व्यापार हो रहा है। कोई भी जानवर बड़े होकर दूध नहीं पीता फिर मनुष्य को जरूरत क्यों पड़ी। प्रकृति ने बचपन ही दूध पीने के लिए बनाया है। वो भी मां का। एक बात याद रखें कि दूध की लत दारू की तरह चलती है। एकदम दूध न छोड़े, हाथ पैर मुड़ेगे। अतः धीरे-धीरे दूध पीना छोड़े।

(ii) **रिफाइंड :** लीवर हमारा दूसरा दिमाग है। यह बीजों के तेल/तेल के बीजों को तो पहचानता है मगर रिफाइंड तेल को नहीं। ईश्वर ने फाईबर (रूक्षांश) दवा के तौर पर दिया है और इसे हटाना ही रिफाइन करना कहलाता है। गन्ने का क्वटोस (मीठा) इतना नुकसान नहीं देगा। अगर गन्ना चूसें। मगर चीनी में गन्ने का फाईबर नहीं है इसलिए नुकसान देगा।

रिफाइंड नमक के नाम पर आयोडीन युक्त नमक से लिवर चिढ़ जाता है। फिर वह आलू, केले आदि के आयोडीन को भी अपना नहीं पाता।

(iii) **पैकेट/प्रोसेस्ड :** कोई भी वस्तु मरने पर/पकने पर बाद में सड़ना शुरू कर देती है। चाहे

वह रोटी हो या जानवर। अब ब्रेड में एक तो फाईबर नहीं है और ताजा (आज) नहीं।

प्रोसेस्ड यानि जिसमें से फाईबर निकालकर कुदरत के नियम की अवहेलना की जाती है और फिर उसमें Preservative आदि डाल कर मरे खाने/Junk food को सड़ने से बचाया जाता है। Gluten यानि गोंद सा। गेहूँ में 14% Gluten यानि मैदा है जो सबसे ज्यादा प्रोसेस्ड फूड है। जरा सोचिए कुरकुरे, चिप्स और बिस्किट आदि से शरीर को क्या पोषण मिला?

(iv) **तनाव :** हमारा दिमाग हमारे शरीर को नियंत्रित करता है। यदि हम दिमाग में तनाव रखे तो दिमाग को जितना समय कोशिका की मरम्मत व विकास आदि में लगाना था वह नहीं कर सका। याद रखें :-

(क) दुख मिलना भाग्य है परन्तु दुखी होना या ना होना हमारी मर्जी है।

(ख) मेहनत कभी व्यर्थ नहीं जाती है। ईश्वर को हमसे ज्यादा पता है।

(ग) कर्म ही भाग्य बनाता है। ईश्वर भी कर्म और कर्मफल में दखल नहीं देते।

(घ) दूसरो की मदद करने से भाग्य और स्वास्थ्य दोनों बेहतर होते हैं।

(iv) **विकिरण :** रेडिएशन चाहे मोबाइल फोन का हो या Microwave आदि का, वह हमारे शरीर की फ्रीक्वेंसी (उमंग ऊर्जा) को प्रभावित करती है। इस विकिरण से विचलित हो कैंसर होने का खतरा रहता है। आप अपने आस-पास कई लोगों में पाएंगे जिनके कान की मासपेशियां ज्यादा फोन सुनने की वजह से कमजोर हो गई हो।

इस एक रोग के सिद्धांत को समझने के लिए कुछ रोगों को समझते हैं—

- (i) **कैंसर** : कैंसर वास्तव में ऑक्सीजन, विटामिन B 17 और शरीर की उमंग ऊर्जा (फ्रीक्वेंसी) में कमी के कारण पनपता है। अतः उमंग व प्यार बनाए रख सुबह की सैर कर ऑक्सीजन लें। B 17 के लिए अलसी, खुरमानी व आंवला लें। एक बात ध्यान रहें कि दूध, चीनी, मैदा और Junk food लेने से पेट में Candida बढ़ता है जो कोशिकाकैवसेसी यानि उमंग ऊर्जा को कम करता है। भला मरा खाना जीवन को ऊर्जा कैसे देगा? इतने साधारण इलाज को क्यों छिपाया गया?
- (ii) **डायबीटीज** : दूध के बुरे असर को मारने के फेर में दिमाग इंसुलिन बनाने वाले कारीगरों को मार डालता है। कोई भी डॉक्टर डायबीटीज में दूध बंद नहीं करते। विचित्र! शुगर लेवल 21 दिन में दूध की चीज़े, रिफाइंड व Processed खाना छोड़ने से ही नियंत्रित हो जाता है। पुराने लोग यहां तक कि आयुर्वेद भी दूध के कुप्रभाव के बारे में जानते थे। इसीलिए नीम, करेला व मेथी को खाने का हिस्सा बनाया। केवल मेथी दाना रात को भिगो कर सुबह लेने से डायबीटीज में राहत मिलती है।
- (iii) **मुहांसे** : केवल जानवरों से प्राप्त कोलेस्ट्रॉल ही मुहांसे बनाता है। इसमें मांसाहार के अतिरिक्त दुग्ध पदार्थ मुख्य कारण है।
- (iv) **दमा व ब्रोकाइटिस** : चीनी एक चम्मच खाने के दो घंटे बाद ही हमारी प्रतिरोधक क्षमता आधी हो जाती है। केवल मीठा और चिकनाई बंद करने से दमा का स्तर गिर जाता है। अनाज व दालों में पर्याप्त चिकनाई होती है। शरीर को और अलग से नहीं चाहिए।
- (v) **थाइराइड** : आम भाषा में यह शरीर की सभी चायापचय क्रियाओं का धीमा व कमज़ोर होना है। इसका मुख्य कारण आयोडीन की कमी

नहीं है। मीठे की अधिकता बुरे वसा VLDL में परिवर्तित हो शरीर व दिमाग को धीमा करता है। विज्ञान की भाषा में कैल्शियम आयोडीन व फास्फोरस की कमी थाइराइड को जन्म देती है। परन्तु मीठा ज्यादा खाना और मेहनत में कमी जिससे ऑक्सीजन कोशिकाओं में नहीं पूरा जाता, इसके जनक है।

अंकुरित मूंग, आलू व केले में पर्याप्त Ca, P व I हैं। दूध आदि सभी विषैले पदार्थों से परहेज कर सुबह की सैर करें। शरीर को पूर्ण पोषण दें। थाइराइड 21 दिन में ठीक हो जाएगा।

- (vi) **अपेन्डिक्स** : गैस और कब्ज को हटा दीजिए। अपेन्डिक्स अपने आप तीन दिन में नॉर्मल आ जाएगा। साधारण खाने से गैस और कब्ज नहीं होती। फिर भी हरड, सॉफ और अलसी लेने से गैस और कब्ज का निदान हो जाता है।
- (vii) **पथरी** : पेड़-पौधों से प्राप्त कोलेस्ट्रॉल शरीर में नहीं जमता। जीवों से प्राप्त मांसाहार व दुग्ध पदार्थ आदि से प्राप्त कोलेस्ट्रॉल का जमावड़ा की पथरी है। ये चीज़े न खाएं और 4-5 सेब रोज़ खाए। पथरी 15 दिन में निकल जाएगी चाहे व पित्ते में ही क्यों न हो।
- (viii) **दंत समस्या** : कैंडी के बाज़ार में आने पर ही दंत समस्या शुरू हुई थी। दूध चीनी छोड़े। दंत समस्या कभी न होगी।
- (ix) **मानसिक विचलन** : सुबह की सैर करने से पर्याप्त ऑक्सीजन दिमाग तक पहुंच जाता है, या प्राणायाम करें। दिमाग शांत व बेहतर होगा। आजमाएं अवश्य।

इस प्रकार यदि जिक्र करते रहे तो न जाने कितने रोगों के नाम आएंगे। Dr. Raymand Francis ने सही कहा था कि रोग तो सिर्फ एक है और दो कारण या हम पर्याप्त पोषण नहीं दे रहे या उसे विषैले पदार्थों से भर रहें हैं।

कुछ मिथक समझें

चिकित्सा विज्ञान को हवा बना कर आम जन तक पहुँचने से रोका गया। उन्होंने कभी नहीं बताया कि हम वाइरस और बैक्टीरिया से बीमार नहीं होते, बल्कि हमारी घटी हुई प्रतिरोधक क्षमता हमें बीमार करती हैं।

हाइड्रा जीव कभी नहीं मरता। कारण वह बहुत साधारण जीव है।

जापान में कई पीढ़ियाँ Reddish rice पर पल गई। मध्य एशिया की कई पीढ़ियाँ केवल आलू और शकरकंदी (लाल) खाकर पल गई।

हमें Ca कैल्शियम, विटामिन जैसे नामों से शिक्षित कर बेवकूफ बनाया जाता है। यह क्यों नहीं बताते कि प्रोसेस्ड फूड में अधिक मीठा (एक तो करेला ऊपर से नीम चढ़ा) हमारे लेप्टिन हार्मोन को धीमा कर दिमाग की शक्ति को घटाता है। लेप्टिन हमारे शरीर की अधिकतर क्रियाओं के लिए उत्तरदायी है पर क्या आपने इस हार्मोन का नाम सुना?

जीन्स (Genes) सिर्फ 2% ही रोग पर असर करती है जो नगण्य है। ओस्टियोपोरोसिस बीमारी के कारण हड्डियाँ जल्दी टूटती है। इस रोग का कारण कैल्शियम की कमी नहीं बल्कि प्रोटीन की अधिकता है। प्रोटीन अधिक होने पर अम्लता बढ़ती है और अम्लता को खत्म करने के लिए व हड्डियों से कैल्शियम लेना पड़ता है, जिससे Ca की कमी हो जाती है।

मुँह से बदबू का मुख्य कारण दंत समस्या से ज्यादा कब्ज है। अपेन्डिक्स में मुँह से बदबू अवश्य आती है।

हमारा शरीर बिजली का बटन नहीं है जो एकदम ऑन-ऑफ हो जाए। गर्मी से आकर एकदम ठंडा पीना गलत होगा। शरीर को एडजस्ट होने का टाइम दीजिए।

ब्रश और टूथपेस्ट दांत के पीलेपन को न हटा पाएंगे। सिर्फ 15 मिनट केले के छिलके के अंदर की परत रगड़ने से यह काम हो जाएगा।

हमारे दाँत की बनावट और बनी टेस्ट (बनी को बच्चे के आगे रखें, खेलेगा और बिल्ली के आगे रखे तो झपटेगा) बताते हैं हम शुद्ध शाकाहारी हैं। पाषाण युग के चित्रों में मनुष्य को शिकार करते हुए दिखाया गया है। परन्तु हम कुदरत द्वारा पूर्व-पाषाण की कृति हैं। हमारी जाति बंदर जाति के करीब है जो शाकाहारी है।

मिथक की जांच हेतु इन बातों को अवश्य आजमाए। फायदा अवश्यमेव है। वरना आप स्वतंत्र भारत के स्वतंत्र नागरिक हैं। जैसे मर्जी स्वास्थ्य लाभ ले व जीवन जिए।

पाकिस्तान अधिकृत कश्मीर में एक हुन्जा घाटी है। यहां किसी को कैंसर नहीं होता। क्योंकि यहाँ लोगों की अमीरी खुवानी के खेतों की गिनती से होती है। खुवानी विटामिन B 17 का मुख्य स्रोत है जिसकी कमी कैंसर का मुख्य कारण है।

वे हुन्जा चाय पीते हैं। जिसमें तुलसी, पुदीना, दालचीनी, अदरक व गुड़ डालते हैं। तुलसी वाइरस आदि पनपने नहीं देगा। पुदीना खून साफ रखेगा। अदरक खून में Blockage नहीं आने देगा। वे जायकेदार खाना खाते हैं और मेहनत से पचाते हैं। उनकी औसत उम्र अभी भी 130 वर्ष है।

स्वाद समस्या

स्वाद समस्या दिमाग की उपज है। 21 दिनों तक खाना बदलने से स्वाद ग्रंथियां उसी हिसाब से विकसित हो जाती हैं। बीमार होने पर भी तो हम खाना बदलेंगे।

चीनी/मीठा एक लत है बिल्कुल कोकेन के नशे की तरह। चाहे वह केक हो या बिस्किट में। इस लत को हराना मुश्किल नहीं। सिर्फ 21 दिन की कोशिश चाहिए।

सब्जी में तेल की बजाए मसालों की गुणवत्ता पर ध्यान दें। दाल मिक्स बनाए। आवश्यकता आविष्कार की जननी है। आप जल्द बेहतर सेहतमंद स्वादिष्ट खाना बना लेंगे।

निष्कर्ष

सुबह का नाश्ता अंकुरित मूंग, चना, गेहूँ आदि में कच्चा ही टमाटर प्याज आदि मिलाकर शुरू करें। सेंधा नमक ही लें। दूध चीनी उतना ही ले जितनी लागत हो। याद रहें 3 साल तक बच्चा 5 से 50 बार मल त्याग करता है। वयस्क उसकी सफाई की क्षमता का मुकाबला नहीं कर सकते। अपने शरीर को समझें।

शादी का खाना आप कभी-कभी खा सकते हैं रोज नहीं। सुबह की सैर, अलसी आवला को खाने में शामिल करें। हरड को आयुर्विज्ञान में मां कहा गया है। यह रक्त संचार दुरुस्त करती है। हुन्जा चाय 5 दिन पीए। दूसरी चाय का मन नहीं करेगा। अकेलेपन से बचें। ज्यादा खाने की बजाए थोड़ा व पोष्टिक खाएं। तनावरहित नींद लें। दवा रहित जीवन बनाए। मानव निर्मित Vitamin suppliment की बजाए

कुदरत निर्मित पोषण लें। स्वयं को कुदरत व ईश्वर के नजदीक पाएं।

एक महत्वपूर्ण बात याद रखें आप जो कुदरत ने तय किया है उतना और वहीं खा सकते हैं। जैसे बादाम, किशमिश आदि नमक की तरह सलाद, खीर, सब्जी आदि में थोड़ी मात्रा में डालने के लिए है। उनकी मात्रा पर ध्यान दें।

सत्य : विश्व स्वास्थ्य संगठन के शीर्ष पर चिकित्सक नहीं बल्कि बड़ी-बड़ी दवा कंपनियों के CEO काबिज हैं।

बढ़ती बीमारियां और विकसित देशों की घटती जनसंख्या इन दवा कंपनियों के मुनाफे के आगे कोई मायने नहीं रखती।

डॉक्टरों से दवा माफिया के बारे में बात करने पर वे चुप्पी साध लेते हैं। ज्यादा बनावट खाने में अच्छी नहीं। आप चटनी रोटी कई दिन खा सकते हैं परन्तु दाल, पनीर नहीं।

जब बच्चे नूडल्स, पीज़ा, कुरकुरे, ब्रेड आदि खाए यह प्रश्न अवश्य करें कि खून किसका बना? खून नहीं तो प्रतिरोधक क्षमता नहीं।

AIDS बीमारी वास्तव में जंक फूड व लगातार दवाइयां खाने से शरीर में घटती हुई प्रतिरोधक क्षमता का परिणाम है। जिसे आज तक छुपाया गया। कारण डेयरी, जंक फूड व दवाओं का बड़ा बाज़ार, पैसा।

यदि खाना ही है तो खाने की रेसिपी को कुछ तो सब्जीवर्धक (स्वास्थ्यवर्धक) बनाए। अपने शरीर और शरीर की जरूरत को अपने दिल और दिमाग में समझे।

मैं इस शोध पत्र का अंत वरिष्ठ संगीतज्ञ एवं अपने गुरु जी श्री शेर सिंह आर्य जी की एक कहावत से कर रही हूँ

बोलो, चालो, बको मत

खाओ, पीओ, छको मत

चलो, फिरो, थको मत

सोचे, समझे, जागरूक रहें, स्वस्थ रहे।

मैं चाहूँगी की आप सभी इस कहावत का अपने जीवन में अमल करें।

Disclaimer

This is a common person's research and not meant for medical purpose but education. Please consult doctor.

References

गूगल व यू-ट्यूब का आभार इन references हेतु (इन वक्त की presentation द्वारा)

Dr Diswaroop Roy (अधिकतम दंड व याद्दाशत में गिनीज रिकॉर्ड)

Dr John Mc Dougall (पूर्व अमेरिकी राष्ट्रपति बिल विल्टन के फेमिली डॉक्टर)

Dr Raymand Framis (केवल एक रोग सिद्धांत)

Dr Leonard Coblwell (Cancer), Dr Nail Bernard

Dr Axe, Dr. Webster Kehr, Dr John Beard

Dr Willium d. Kelley, Dr E.G White

Dr Edward Griffin, Dr Bimal Chkajjer, Geeta Saar

Bruce Lanio & Tanio Technology (freq. Theory)