

1. भोजन ही औषधि है : भोजन को औषधि के रूप में देखना – एक ऐतिहासिक और वैज्ञानिक दृष्टिकोण इतिहास के दौरान, भोजन को सभी जीवित प्राणियों के लिए पोषण का एक मौलिक स्रोत माना गया है। लगभग 70,000 वर्षों की मानव यात्रा, पत्थर युग से वर्तमान तक ने आहार की आदतों में महत्वपूर्ण परिवर्तन देखे हैं। पत्थर युग में मनुष्यों ने बिना किसी प्रसंस्करण के उपलब्ध प्राकृतिक संसाधनों का उपभोग किया, जो कि संस्कृतियों के विकास और खाद्य प्रसंस्करण तकनीकों के आगमन के साथ विकसित हुआ।



प्राचीन चिकित्सा प्रणालियों ने स्वास्थ्य बनाए रखने में भोजन के अंतर्निहित मूल्य को पहचाना। आयुर्वेद के जनक चरक ने भोजन के औषधीय गुणों पर जोर दिया। इसी तरह, आधुनिक चिकित्सा के जनक हिप्पोक्रेट्स ने प्रसिद्ध रूप से कहा भोजन को अपनी औषधि बनाने दो और औषधि को अपना भोजन ये प्रारंभिक अंतर्दृष्टि प्राकृतिक अप्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के उपभोग के महत्व को रेखांकित करती हैं, जो रोग की रोकथाम और समग्र स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं।

आधुनिक विज्ञान इस विचार का समर्थन करता है कि संपूर्ण, अप्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों से भरपूर आहार पुरानी बीमारियों के जोखिम को काफी हद तक कम कर सकता है। फलों, सब्जियों, अनाज और दुबले प्रोटीन जैसे खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले पोषक तत्व शारीरिक कार्यों को बनाए रखने और बीमारियों को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्राकृतिक खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता देने वाले आहार का पालन करके, व्यक्ति अपने स्वास्थ्य को बढ़ा सकते हैं और दवाओं की आवश्यकता को कम कर सकते हैं।

अंत में भोजन को औषधि के रूप में देखने की अधारणा की गहरी ऐतिहासिक जड़ें हैं और इसे समकालीन वैज्ञानिक अनुसंधान द्वारा लगातार मान्यता मिलती है। संपूर्ण अप्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों पर केंद्रित आहार को अपनाने से बेहतर स्वास्थ्य परिणाम प्राप्त हो सकते हैं और दवाओं पर निर्भरता कम हो सकती है।

2. खाद्य पदार्थों के औषधीय मूल्य:

कई खाद्य पदार्थों में औषधीय गुण होते हैं जो व्यापक रूप से पहचाने नहीं जाते, जिसके कारण आहार विकल्पों, समय और उनके स्वास्थ्य लाभों के बारे में भ्रम उत्पन्न होता है। इस अध्याय में, मैं विभिन्न खाद्य पदार्थों के औषधीय मूल्यों को स्पष्ट करूंगा, जो मैंने 1981 में कृषि में स्नातक होने के बाद से अर्जित ज्ञान पर आधारित हैं, जहां खाद्य, पोषण और औषधीय पौधों के पाठ्यक्रम अभिन्न हिस्सा थे।



इस अध्याय का उद्देश्य विभिन्न खाद्य पदार्थों और उनके विशिष्ट औषधीय लाभों को उजागर करना है। विभिन्न खाद्य पदार्थों की पोषण और चिकित्सीय क्षमता को समझकर, व्यक्ति अपने आहार के बारे में सूचित निर्णय ले सकते हैं। यहां, मैं कई खाद्य पदार्थों और उनके औषधीय मूल्यों का अवलोकन प्रस्तुत करता हूँ:

3. प्रीबायोटिक्स और प्रोबायोटिक्स के औषधीय मूल्य:

ए. प्रीबायोटिक्स: प्रीबायोटिक्स अपाच्य खाद्य सामग्री हैं जो आंत में लाभकारी सूक्ष्मजीवों के विकास और गतिविधि और बढ़ावा देती हैं। ये सूक्ष्मजीव प्राकृतिक प्रसव के दौरान योनि नलिका के माध्यम से मां से बच्चे में स्थानांतरित होते हैं, जो शिशु की प्रतिरक्षा प्रणाली के विकास में महत्वपूर्ण योगदान करते हैं। इस प्रकार योनि प्रसव से जनमे शिशु सामान्य: सीज़ेरियन से जन्मे शिशुओं की तुलना में मजबूत प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाएं प्रदर्शित करते हैं। लाभकारी आंत के सूक्ष्मजीव विभिन्न एंजाइम उत्पन्न करते हैं जो उत्प्रेरक के रूप में कार्य करते हैं, जिससे हम जो भोजन खाते हैं उससे आवश्यक पोषक तत्वों के रिलीज़ में सहायता मिलती है। जैविक द्रष्टिकोण से, कोशिकाएं ऊतक अंग बनाते हैं, और मानव शरीर में 80 से अधिक अंग होते हैं, जिनमें से प्रत्येक की विशिष्ट भूमिकाएं और जिम्मेदारियां होती हैं। यदि कुपोषण के कारण कोई अंग ठीक से काम नहीं करता है, तो इसका अन्य अंगों के स्वास्थ्य और कार्यक्षमता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। कई बीमारियां लाइलाज बनी रहती हैं क्योंकि चिकित्सा विज्ञान अक्सर गलत अंग का पता लगाने, हार्मोन की कमी को पहचानने या विशिष्ट पोषक तत्वों की कमी का निर्धारण करने में संघर्ष करता है। इसलिए, समग्र स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए लाभकारी आंत के सूक्ष्मजीवों को पोषित करना महत्वपूर्ण है। सबसे प्रभावी प्रीबायोटिक खाद्य पदार्थों में लहसून, अदरक और भिगोए हुए मेथी के बीज शामिल हैं।



बी. प्रोबायोटिक्स: प्रोबायोटिक्स में लाभकारी सूक्ष्मजीवों का सेवन शामिल है ताकी आंत के माइक्रोबायोटिक को बढ़ाया जा सके। यह दही, आचार फरमेंटेड राइस और चीज़ जैसे खाद्य पदार्थों का सेवन करके प्राप्त किया जा सकता है। ये प्रोबायोटिक खाद्य पदार्थ आंत के माइक्रोबायोटिका के स्वस्थ संतुलन को बनाए रखने में मदद करते हैं, जो पाचन पोषक तत्वों के अवशोषण और समग्र स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

4. फ्लैक्स डाइट का औषधीय मूल्य:

– शरीर का डिटॉक्सीफिकेशन: लिग्नेन्स से भरपूर फ्लैक्स सीड्स शरीर को डिटॉक्स करते हैं, जो आयुर्वेदिक पंचकर्मा के समान है। विषाक्त वायु और खाद्य में कीटनाशक अवशेषों के दैनिक संपर्क के कारण नियमित डिटॉक्सीफिकेशन आवश्यक हो जाता है। फ्लैक्स सीड्स डिटॉक्सीफिकेशन के लिए एक सस्ता प्राकृतिक तरीका प्रदान करते हैं।

– मेटाबोलिक गतिविधि में सुधार: ओमेगा-3 और ओमेगा-6 से भरपूर फ्लैक्स सीड्स सेलुलर मेटाबोलिक गतिविधि और श्वसन को नियंत्रित करते हैं, जिससे सभी शरीर के अंगों का कार्य और प्रतिरक्षा बढ़ जाती है, जिससे कैंसर, दिल के दौरे और अन्य स्वास्थ्य विकारों का जोखिम कम हो जाता है।

सभी आयु के लोगों के लिए उपयुक्त:

- बच्चे 1/2 गिलास और वयस्क 1 गिलास प्रति दिन सेवन कर सकते हैं।
- दैनिक सेवन: स्वस्थ व्यक्तियों के लिए नाश्ते के पहले कोर्स के रूप में एक गिलास प्रति दिन। अस्वस्थ व्यक्तियों को इसे दिन में दो बार, सुबह और शाम के नाश्ते के रूप में सेवन करना चाहिए।
- तैयारी का विवरण: संबंधित अध्याय और क्यूआर कोड स्कैन करें।

5. लीच कच्ची सब्जी के सर का औषधीय मूल्य सीकेडी और लिवर सिरोसिस रोगियों सहित:

- पोषक तत्वों से भरपूर: विभिन्न आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है और शरीर की अम्लीय प्रकृति को क्षारीय में बदलता है।
- कोलेस्ट्रॉल का रखरखाव: प्राकृतिक कोलेस्ट्रॉल मेंटेनर और रक्त को पतला करने वाला।
- तैयारी: संबंधित अध्याय और क्यूआर कोड स्कैन करें।

6. कच्चे केले के तने का रस का औषधीय मूल्य सीकेडी और लिवर सिरोसिस रोगियों सहित:

- किडनी और गॉलब्लैडर के पत्थरों को घोलना: किडनी और गॉलब्लैडर के पत्थरों को घोलने में मदद करता है।
- धमनियों की सफाई: धमनियों, कोशिकाओं और माइक्रोकोशिकाओं में अवरोधों को घोलने में सहायता करता है।
- तैयारी: संबंधित अध्याय और क्यूआर कोड स्कैन करें।

7. मसाला पेय का औषधीय मूल्य:

- प्रतिरक्षा में वृद्धि: शरीर की प्रतिरक्षा को बढ़ाता है और पुरानी सूखी और गीली खांसी को दूर करता है।
- बुखार और दर्द से राहत: बुखार और शरीर में दर्द की समस्याओं का समर्थन करता है, औषधि की तरह कार्य करता है।
- तैयारी: संबंधित अध्याय और क्यूआर कोड स्कैन करें।

8. धनिया सूप का औषधीय मूल्य:

- मूत्रवर्धक: मूत्रवर्धक के रूप में काम करता है, जो किडनी रोग, लिवर सिरोसिस या हृदय रोगियों में कम इजेक्शन फ्रैक्शन के कारण शरीर से अतिरिक्त पानी को निकालने में मदद करता है।
- तैयारी: संबंधित अध्याय और क्यूआर कोड स्कैन करें।

9. बिना पके आहार का औषधीय मूल्य:

- शरीर को बिना मांसपेशियों की ताकत को प्रभावित किए डिटॉक्स करता है और अस्वस्थ वसा को हटा देता है, जिससे समग्र शरीर स्वास्थ्य और चमक बढ़ती है।
- संतुलित पोषण: पत्थर युग के आहार के समान संतुलित पोषण प्रदान करता है, जिससे हल्का युवा शरीर और बेहतर स्वास्थ्य मिलता है।
- कैंसर समर्थन: कैंसर रोगियों के लिए वरदान, शरीर को अम्लीय से क्षारीय में परिवर्तित करता है और प्रतिरक्षा को बढ़ाता है ताकी कई विकारों का मुकाबला किया जा सके।
- तैयारी: संबंधित अध्याय और क्यूआर कोड स्कैन करें।

10. कोनिक किडनी डिजीज़ और लिवर सिरोसिस रोगियों के लिए साग और सब्जियों की औषधीय मूल्य और तैयारी की विधि:

. पोषण लाभ:

- साग :पत्तेदार सब्जियां दूध के लिपियम, आयरन और अन्य सूक्ष्म और मैकोन्यूट्रिएंट्स से भरपूर होता है। इनमें आसानी से पचने वाले प्रोटीन होते हैं और पोषण मूल्य के मामले में मटन के बराबर मानी जा सकती हैं। इसके अलावा, इनमें उच्च मात्रा में फाइबर होता है।
- किडनी और लिवर रोगों के रोगियों के लिए 60: से अधिक साग और 5 से 10: दालों का सेवन कुछ दिनों में सकारात्मक परिणाम ला सकता है। चावल, गेहूं, ज्वार और मक्का जैसे अनाज का सेवन 25: तक सीमित रखना चाहिए, क्योंकि इनमें अपाच्य प्रोटीन ;7: से 13: दूध होता है जो किएटिनिन स्तर को बढ़ा सकता है।

. मिथक और तैयारी:

- आम जनता और नेफ्रो-डायलिसिस में यह आम गलतफहमी है कि किडनी रोगियों को साग का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि उनमें पोटेसियम की उच्च मात्रा होती है। जबकी यह आंशिक रूप से सही है, तैयारी की विधि महत्वपूर्ण है। लेखक ने अपने पिता पर सफलतापूर्वक प्रयोग किया, जो डायलिसिस पर थे और विशेष रूप से तैयार साग का सेवन करके तेजी से ठीक हो गए।

तैयारी की विधि:

- लीच की हुई पत्तेदार सब्जियां या मिली-जुली सब्जियां 5 से 10: दालें और आलू को बिना नमक के कुकर में पकाया जाना चाहिए। उबालने के बाद सामाग्री से निकले पानी को निकाल दें और टमाटर, अदरक, हरी मिर्च, लहसुन, धनिया और अन्य सूखे मसाले बिना नमक के डालें। अच्छी तरह पकने तक उबालें, फिर स्वाद के लिए आधा चम्मच घी, मक्खन या कोल्ड प्रेस आयल से तड़का लगा लें। परिवार के सदस्य अपनी आवश्यकतानुसार नमक डाल सकते हैं, लेकिन मरीज के हिस्से को निकालने के बाद, मरीज को प्रति भोजन केवल 1 ग्राम नमक का उपयोग करना चाहिए। तैयारी पूरे परिवार के लिए सामान्य स्वाद बनाए रखने के लिए की जानी चाहिए, ताकी मरीज इसे खा सके। अन्यथा, मरीज अभिभावकों की जानकारी के बिना बाहरी भोजन का उपभोग कर सकता है।



Leafy Vegetable



How to Prepare Food

विस्तृत तैयारी विधियों के लिए संबंधित अध्याय और क्यूआर कोड देखें।

11.तेल, घी, नमक, दूध और उससे बने उत्पाद ;दही को छोड़करदूध क्यों सीकेडी और लिवर सिरोसिस रोगियों के लिए उपचार अवधि के दौरान हानिकारक हैं?

– रक्त परिसंचरण में बाधा: ये सामाग्री डिसफंक्शनल अंगों में कोषिका और सूक्ष्म कोशिका स्तर पर रक्त परिसंचरण प्रणाली में बाधा डालती हैं, जिससे पुनरुत्थान और उपचार में बाधा आती है।

– धीमी रिकवरी: रिकवरी धीमी होती है, और कभी-कभी उपचार प्रोटोकॉल की प्रभावशीलता कम हो जाती है, क्योंकि यहां सिद्धांत यह है कि भोजन ही दवा है।

कोशिका पुनर्जनन प्रक्रिया को समझने के लिए संबंधित अध्याय देखें।

12.कॉनिक किडनी डिजीज और लिवर सिरोसिस रोगियों के लिए क्यों नमक का सेवन प्रति भोजन 1 ग्राम से कम होना चाहिए ?

– **जल प्रतिधारण:** नमक शरीर में जल प्रतिधारण को बढ़ाता है, जिससे ऐसाइटिस और षोफ हो जाता है।



Salt Intake

13.क्या डायबिटीज रोगी आराम से फल का सेवन कर सकते हैं ?

– हां: शुगर स्तर बढ़ने का मुख्य कारण यह है कि 25: से अधिक अनाज जैसे छोटे बाजरा ;सिरी दन्याद, रागी, ज्वार, मक्का, गेहूं और चावल का सेवन करना, जिनमें 70: कार्बोहाइड्रेट होता है। फलों में फ्रुक्टोज़ होता है, जो आसानी से पचने योग्य होता है। सलाद, हरी सब्जियां और सब्जियों का सेवन बढ़ाकर और अनाज की खपत को कम करके शुगर स्तर को नियंत्रित किया जा सकता है। अंडे, मछली, चिकन और मांस जैसे मांसाहारी खाद्य पदार्थ शुगर स्तर को नहीं बढ़ाते हैं।

14.क्यों चावल, गेहूं, रागी, बाजरा, छोटे बाजरा और ज्वार का सेवन स्वस्थ लोगों के लिए 50: से कम और डायबिटीज रोगियों के लिए 25: से कम होना चाहिए ?

– स्वस्थ व्यक्ति का भोजन: अनाज में 70: कार्बोहाइड्रेट होता है, जो षक्कर है। यहां तक कि किसानों को भी अपने भोजन का 50: से अधिक अनाज का सेवन नहीं करना चाहिए। इन कार्बोहाइड्रेट को जलाने के लिए बहुत अधिक शारीरिक परिश्रम की आवश्यकता होती है। ब्रेड, रोटी, चावल और बाजरे की तैयारी भोजन का 50: से अधिक नहीं होना चाहिए। चावल से स्टार्च को हटा देना चाहिए।

– डायबिटीज या अन्य बीमारी वाले व्यक्ति का भोजन: डायबिटीज, किडनी रोग, लिवर रोग, हृदय रोग आदि से पीड़ित लोगों को अपने भोजन का 25: से अधिक ब्रेड, रोटी या चावल के रूप में नहीं लेना चाहिए।

15.क्यों कॉनिक किडनी डिजीज और लिवर सिरोसिस रोगियों को केवल गेहूं, चावल, ज्वार और मक्का का सेवन करना चाहिए और यह भी 25: से अधिक नहीं होना चाहिए। अच्छी उर्जा के लिए मूख को कैसे प्रबंधित करें।

– इससे पोटेथियम स्तर नहीं बढ़ेगा, और यह आसानी से पचने योग्य है।

– इसमें 7 से 13: अपाच्य प्रोटीन होते हैं, जो क्रिएटिनिन स्तर को बढ़ाते हैं।

– इसमें 70: कार्बोहाइड्रेट होते हैं, जो क्रिएटिनिन स्तर को बढ़ाते हैं।

16.क्यों कॉनिक किडनी डिजीज और लिवर सिरोसिस रोगियों को रागी और छोटे बाजरा जैसे फॉक्स मिलेड्स सिरी दन्या का सेवन नहीं करना चाहिए ?

–**उच्च पोटेथियम:** इन बाजरों में उच्च पोटेथियम होता है, जो रोगियों के लिए हानिकारक है।