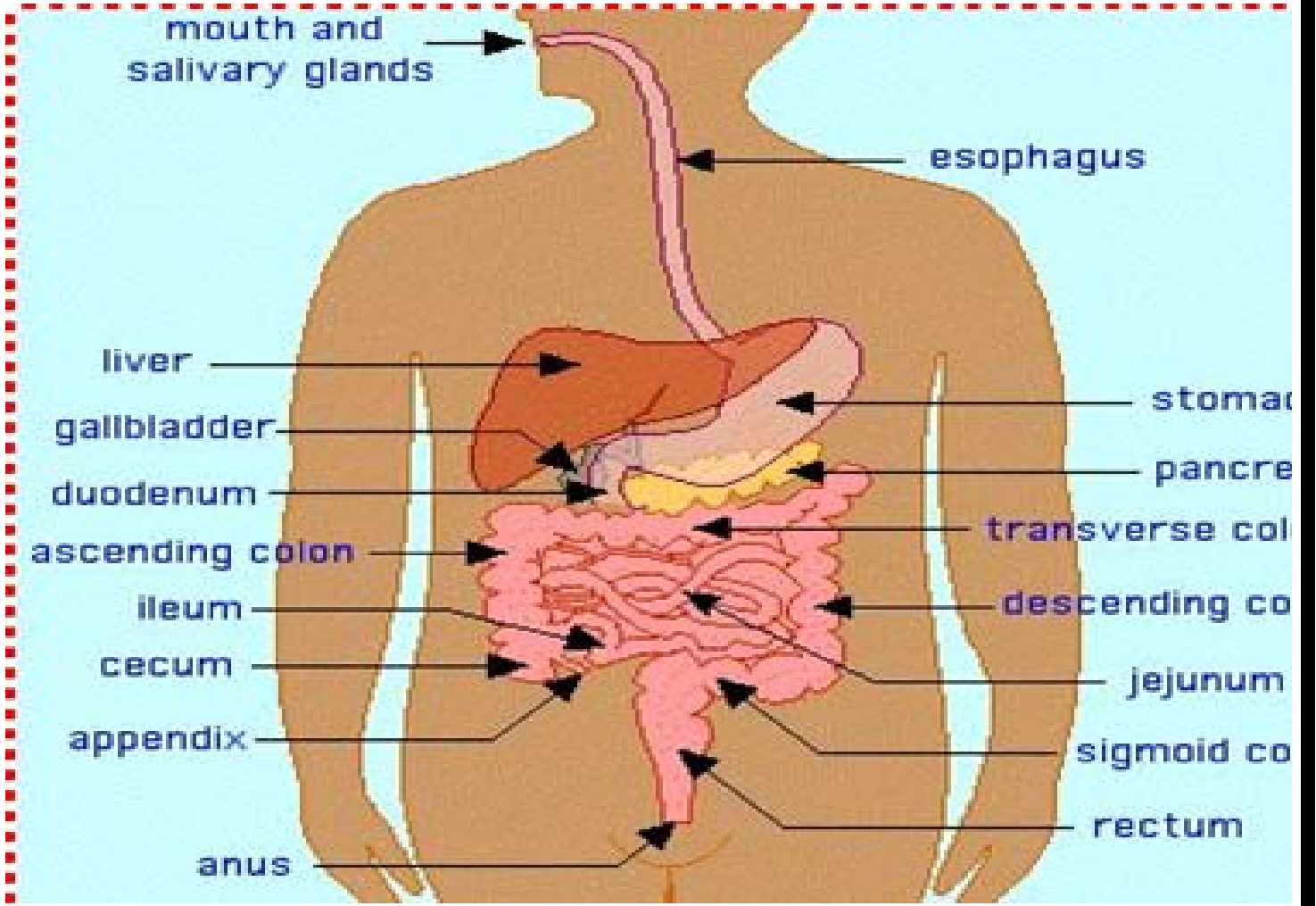


कब्ज



अखिल विश्व कामधेनु परिवार

21 सी, जयराज कोम्प्लेक्स, सोनी नी चाल, औधव मार्ग, अहमदाबाद गुजरात 382415 मोबाइल 9662407242, 8733008557

आपके लिए मैं पहली बार कब्ज के अग्निहोत्र से संपूर्ण उपचार के बारे में वस्तुनिष्ठ प्रश्नोत्तर के सथ में पुस्तक के रूप में विस्तार से जानकारी दे रहा हूं. अग्निहोत्र ही अंतिम उपाय है. अग्निहोत्र के विकास करने 10 करोड़ अग्निधाम 100 वनों में तैयार करने हैं.

मैं कब्ज पर वीडियो सीडी भी तैयार कर चुका हूं. वीडियो सीडी की मांग बहुत ही अधिक है.

आप यदि कब्ज के मरीज हैं तथा सभी प्रकार की चिकित्सा पद्धतियों से उपाय से यदि पूरी तरह से निराश हो गये हैं तो हमारे द्वारा बताये गये उपाय क्या खायें पर कार्य अवश्य करें. मैं आपको वैज्ञानिक जानकारियों के साथ में फल, सब्जियों के बारे में विस्तार से जानकारी दे रहा हूं. चोकर, जवारे का रस आदि के बारे में भी पूरी जानकारी दे रहा हूं.

आपको हमारे मार्गदर्शन से गारंटी से सफलता मिलेगी. मुझे आपकी प्रतिक्रिया का इंतजार है. आप हमें तन, मन, धन से कब्ज रहित विश्व के लिए भरपूर सहयोग अवश्य ही करें जिससे हम कब्ज की बीमारी को पूरी तरह से समाप्त कर सकें. 3200 अलग अलग पुस्तकों का प्रकाशन मैं बहुत ही कम मूल्य पर कर रहा हूं. वीडियो सीडी, डीवीडी, वेबसाइट, धारावाहिक, चलचित्र मैं तैयार कर रहा हूं.

हिंदी में कब्ज शब्द अरबी भा-ना के कब्जा का रूपांतर है. कब्जा का अर्थ है अधिकार, पकड़. बड़ी आंत पर मल का कब्जा यानी अधिकार कब्ज कहलाता है. अंग्रेजी में कब्ज को कॉस्टीपेशन कहते हैं. शब्दकोष में इसका अर्थ है मल विसर्जन में कठिनाई. कब्ज को समझने के लिये शरीर के अंदर की पाचन की प्रक्रिया का संपूर्ण ज्ञान होना बहुत आवश्यक है. कब्ज महारोग है. कब्ज की समस्या 90 प्रतिशत से अधिक लोगों यानी 640 करोड़ को मानसिक तनाव बढ़ने के कारण ही पूरे विश्व में मौजूद है.

कब्ज की व्यापकता जहां पर भी मानव है वहां पर है. भारत के सभ्य लोग यूरोप और अमेरिका के लोगों को तंदुरस्त मानते हैं लेकिन अमेरिका तथा यूरोप में कब्ज के सबसे अधिक मरीज मौजूद हैं. विश्व में विकसित देशों में कब्ज के उपचार करने के लिये पंचगव्य चिकित्सा बहुत अधिक लोकप्रिय है. कब्ज के मरीज भारत में बहुत ही अधिक हैं. भारत के गांव में रहने वाला गरीब व्यक्ति ऐलोपेथी चिकित्सा से कब्ज का मंहगा उपचार नहीं करवा सकता है.

हमारे समस्त प्रकाशन

- अग्निहोत्र चिकित्सा
- अग्निहोत्र से नवग्रह एवं 27 नक्षत्रों का समाधान
- अग्निहोत्र से बिना तोड़फोड़ के वास्तु दो-नों को पूरी तरह से दूर करना
- अग्निहोत्र प्रश्न एवं उत्तर
- अग्निहोत्र कृति
- अग्निहोत्र से गोवंश के रोगों का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से मधुमेह का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से एडस का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से कब्ज का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से उच्च रक्तचाप का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से हृदय रोगों का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से रक्तप्रदर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से ब्रेन कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से यकृत कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से फेफड़े के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से रक्त कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से गर्भाशय के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से रसौली के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से मुंह के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से होठ के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से लसीका ग्रंथि के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से आमाशय कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से आंत के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से मूत्राशय के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से स्तन कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से जीभ के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से आंख के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से गुर्दे के कैंसर का संपूर्ण उपचार

- अग्निहोत्र से गुदा के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से प्रोस्टेट कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से लिंग कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से गले के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से रक्त की कमी का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से मोटापे का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से आंख के 72 रोगों का संपूर्ण उपचार

vfXugks= ls peZjksxksa dk
laiw.kZ mipkj

कब्ज

ओर्गेनिक कब्ज

1 ओर्गेनिक कब्ज क्या है?

- अ. बाह्य या आंतरिक कारणों से आंत की यांत्रिक संरचना में विकृति आ जाने के कारण मल का नि-कासन नहीं होना
ब. पेट में गड़बड़ी होना
स. आंतों में गड़बड़ी होना
द. यकृत में गड़बड़ी होना

लक्षण

2 ओर्गेनिक कब्ज के लक्षण क्या हैं?

- अ. आंतों का सकरापन
ब. आंतों का सूज जाना
स. आंतों में घाव होना
द. आंतों में खराबी

उपचार

3 ओर्गेनिक कब्ज में क्या देना चाहिये?

- अ. काली बछिया का ताजा मूत्र
ब. हरा ताजा अमरूद
स. आंवले का ताजा रस
द. पालक का ताजा रस

4 ओर्गेनिक कब्ज में काली बछिया का ताजा मूत्र कितना देना चाहिए?

- अ. 10 ग्राम
ब. 20 ग्राम
स. 30 ग्राम
द. 40 ग्राम

5 ओर्गेनिक कब्ज में काली बछिया का ताजा मूत्र कब देना चाहिए?

- अ. सुबह
ब. दोपहर
स. संध्या
द. रात्रि

कार्य विकृति से संबंधित कब्ज

आहार संबंधित कब्ज

कारण

6 आहार संबंधी कब्ज के क्या कारण हैं?

- अ. रेशा रहित भोजन के कारण मल विसर्जन में परेशानी
ब. मैदा, बेसन, घी, तेल, फास्टफूड, के कारण मल की परेशानी
स. आहार में द्रव संबंधित कमी के कारण परेशानी
द. विटामिन, खनिज, लवण रहित आहार के कारण परेशानी

उपचार

7 कार्य विकृति से संबंधित कब्ज में क्या देना चाहिये?

- अ. काली बछिया का ताजा मूत्र
ब. ताजी पतली छाछ
स. पंचगव्य
द. महापंचगव्य

8 कार्य विकृति से संबंधित कब्ज में काली बछिया का ताजा मूत्र कब देना चाहिए?

- अ. सुबह
ब. खालीपेट
स. दोपहर
द. रात्रि

9 कार्य विकृति संबंधित कब्ज में कितनी मात्रा में मूत्र देना चाहिए?

- अ. 10 ग्राम
ब. 20 ग्राम
स. 30 ग्राम
द. 40 ग्राम

आहार संबंधी कब्ज

10 आहार संबंधी कब्ज में क्या देना चाहिये?

- अ. काली बछिया का ताजा मूत्र
ब. घनवटी
स. आसव
द. पतली ताजी छाछ

11 आहार संबंधी कब्ज में काली बछिया का मूत्र कितनी मात्रा में देना चाहिए?

- अ. 10 ग्राम
ब. 20 ग्राम

स. 30 ग्राम

द. 40 ग्राम.

12 आहार संबंधी कब्ज में काली बछिया का मूत्र कब देना चाहिए?

अ. सुबह

ब. दोपहर

स. शाम

द. रात्रि

स्नायु जन्य कब्ज

मूल कारण

13 स्नायु जन्य कब्ज के मूल कारण क्या हैं?

अ. निरन्तर चिंता

ब. उदासी

स. उत्तेजना

द. गुस्सा

14 स्नायु जन्य कब्ज के सहायक कारण क्या हैं?

अ. ई-र्या

ब. द्वे-न

स. जलन

द. चिढ़

15 स्नायु जन्य कब्ज में क्या देना चाहिये?

अ. काली बछिया का ताजा मूत्र अर्क

ब. त्रिफला

स. पुराना आसव

द. घनवटी

16 स्नायुजन्य कब्ज में काली बछिया का मूत्र कब देना चाहिए?

अ. सुबह

ब. दोपहर

स. शाम

द. रात्रि

17 स्नायुजन्य कब्ज में काली बछिया का मूत्र कितनी मात्रा में लेना चाहिए?

अ. 10 ग्राम

ब. 20 ग्राम

स. 30 ग्राम

द. 40 ग्राम

वि-न जन्य कब्ज

मूल कारण

18 वि-न जन्य कब्ज के मूल कारण क्या हैं?

अ. लेड

ब. केफीन

स. टेनिन

द. कोकीन

19 वि-न जन्य कब्ज के सहायक कारण क्या हैं?

अ. निकोटिन

ब. मारफिन

स. थीन

द. तंबाकू

20 वि-न जन्य कब्ज में क्या देना चाहिये?

अ. काली बछिया का ताजा मूत्र

ब. पंचगव्य

घृत

स. महापंचगव्य घृत

द. त्रिफला घृत

21 वि-न जन्य कब्ज में काली बछिया का ताजा मूत्र कितनी मात्रा में देना चाहिए?

अ. 10 ग्राम

ब. 20 ग्राम

स. 30 ग्राम

द. 40 ग्राम

22 वि-न जन्य कब्ज में मूत्र कब देना चाहिए?

अ. सुबह

ब. दोपहर

स. शाम

द. रात्रि

दौर्बल्य जन्य कब्ज

मूल कारण

23 दौर्बल्य जन्य कब्ज के मूल कारण क्या हैं?

अ. वृद्धावस्था

ब. रक्तहीनता

स. कमजोरी

द. बुखार

24 दौर्बल्य जन्य कब्ज में क्या देना चाहिये?

अ. काली बछिया का ताजा मूत्र

ब. पतली

ताजी छाछ

स. पुराना आसव

द. त्रिफला अर्क

25 दौर्बल्यजन्य कब्ज में कितनी मात्रा में काली बछिया का ताजा मूत्र देना चाहिए?

अ. 25 मिलीलीटर

ब. 50 ग्राम

स. 75 ग्राम

द. 100 ग्राम

आदत जन्य कब्ज

मूल कारण

26 आदत जन्य कब्ज के मूल कारण क्या हैं?

- अ. मल लगने पर न जाना समय पर न जाना
ब. नियमित
स. कभी भी मल जाना मल जाना
द. जबरदस्ती

27 आदत जन्य कब्ज में क्या देना चाहिये?

- अ. काली बछिया का ताजा मूत्र ताजा रस
ब. आंवले का
स. नीम का ताजा रस ताजा रस
द. करेले का

28 आदतजन्य कब्ज में कितनी मात्रा में काली बछिया का ताजा मूत्र देना चाहिए?

- अ. 25 मिलीलीटर ब. 50 ग्राम
स. 75 ग्राम द. 100 ग्राम

गर्भावस्था जन्य कब्ज

मूल कारण

29 गर्भावस्था जन्य कब्ज के मूल कारण क्या हैं?

- अ. को-ठ की मांसपेशियों में निर्बलता वृहदान्त्र की कमजोरी
स. गर्भावस्था के कारण का ट्यूमर
द. मस्ति-क

30 गर्भावस्था जन्य कब्ज में क्या देना चाहिये?

- अ. काली बछिया का ताजा मूत्र कपिला गाय का ताजा मूत्र
स. लाल गाय का ताजा मूत्र द. कामधेनु का ताजा मूत्र

31 गर्भावस्था जन्य कब्ज में काली बछिया का ताजा मूत्र कितनी मात्रा में देना चाहिए?

- अ. 25 मिलीलीटर ब. 50 ग्राम
स. 75 ग्राम द. 100 ग्राम

औ-गधि जन्य कब्ज

मूल कारण

32 औ-गधि जन्य कब्ज के मूल कारण क्या हैं?

- अ. अफीम ब. लोहा
स. लेड द. मारफीन

33 औ-गधि जन्य कब्ज में क्या देना चाहिये?

- अ. काली बछिया का ताजा मूत्र गोबर का ताजा रस
स. पंचगव्य द. महापंचगव्य

34 औ-गधि जन्य कब्ज में काली बछिया का ताजा मूत्र कितनी मात्रा में देना चाहिए?

- अ. 25 मिलीलीटर ब. 50 ग्राम
स. 75 ग्राम द. 100 ग्राम

संक्रमण जन्य कब्ज

कारण

35 संक्रमण जन्य कब्ज के मूल कारण क्या हैं?

- अ. पेचिश ब. अतिसार
स. दस्त द. संग्रहणी

36 संक्रमण जन्य कब्ज में क्या देना चाहिये?

- अ. काली बछिया का ताजा मूत्र गोमूत्र कल्प
स. आंवले का ताजा रस द. नीम का ताजा रस

37 संक्रमण जन्य कब्ज में काली बछिया का ताजा मूत्र कितना देना चाहिए?

- अ. 25 मिलीलीटर ब. 50 ग्राम
स. 75 ग्राम द. 100 ग्राम

अंतःस्त्रावी ग्रंथि जन्य कब्ज

मूल कारण

38 अंतःस्त्रावी ग्रंथि जन्य कब्ज के मूल कारण क्या हैं?

- अ. थायरॉयड के अंतःस्त्राव में कमी आने के कारण

ब. पिट्यूटरी ग्रंथि के अंतःस्राव में कमी आने के कारण
स. थायमस के अंतःस्राव में कमी आने के कारण
द. एड्रीनल के अंतःस्राव में कमी आने के कारण

39 अंतःस्रावी ग्रंथि जन्य कब्ज में क्या देना चाहिये?

अ. काली बछिया का ताजा मूत्र ब. पतली ताजी छाछ
स. गोबर का ताजा रस द. पंचगव्य

40 अंतःस्रावी ग्रंथि जन्य कब्ज में काली बछिया का ताजा मूत्र कितना देना चाहिए?

अ. 25 मिलीलीटर ब. 50 ग्राम
स. 75 ग्राम द. 100 ग्राम

लकवा जन्य कब्ज

मूल कारण

41 लकवा जन्य कब्ज के मूल कारण क्या हैं?

अ. बड़ी आंत में लकवा होने पर ब. मलद्वार की मांसपेशियों में लकवा होने पर
स. यकृत में लकवा द. अग्नाशय में लकवा

42 लकवा जन्य कब्ज में क्या देना चाहिये?

अ. काली बछिया का ताजा मूत्र ब. महापंचगव्य
स. त्रिफला अर्क द. तुलसी अर्क

43 लकवा जन्य कब्ज में काली बछिया का ताजा मूत्र कितनी मात्रा में देना चाहिए?

अ. 25 मिलीलीटर ब. 50 ग्राम
स. 75 ग्राम द. 100 ग्राम

कान्जेनाइटल कब्ज

कारण

44 कान्जेनाइटल कब्ज के मूल कारण क्या है?

अ. बचपन से ही मलाशय में कमी ब. कोलन का भाग सूज जाना
स. आंत में सूजन द. यकृत में सूजन

45 कान्जेनाइटल कब्ज में क्या देना चाहिये?

अ. काली बछिया का ताजा मूत्र ब. गोबर का ताजा रस
स. आंवले का ताजा रस द. नीम का ताजा रस

46 कान्जेनाइटल कब्ज में काली बछिया का ताजा मूत्र कितना देना चाहिए?

अ. 25 मिलीलीटर ब. 50 ग्राम
स. 75 ग्राम द. 100 ग्राम

बेश्रम जन्य कब्ज

47 बेश्रम जन्य कब्ज के मूल कारण क्या हैं?

अ. आंतों का नि-क्रीय होना ब. यकृत का खराब होना
स. अग्नाशय का खराब होना द. हृदय का खराब होना

48 बेश्रम जन्य कब्ज में क्या देना चाहिये?

अ. काली बछिया का ताजा मूत्र ब. घनवटी
स. पुराना आसव द. महापंचगव्य

49 बेश्रम जन्य कब्ज में काली बछिया का ताजा मूत्र कितनी मात्रा में देना चाहिए?

अ. 25 मिलीलीटर ब. 50 ग्राम
स. 75 ग्राम द. 100 ग्राम

50 भोजन का पाचन कैसे होता है?

अ. थूक की लार से ब. चबाने से
स. निगलने द. उपवास

51 भोजन मुंह से सबसे पहले कहां जाता है?

अ. आमाशय ब. अग्नाशय
स. आंत द. हृदय

52 आमाशय से भोजन कहां जाता है?

अ. छोटी आंत ब. बड़ी आंत
स. यकृत द. अग्नाशय

53 कब्ज यानी ?

अ. बड़ी आंत पर मल का कब्जा. ब. मल
विसर्जन में परेशानी
स. मल त्यागने में विलंब द. मल का
अटकना

मूल कारण

54 कब्ज के मूल कारण क्या हैं?

अ. पाचन में गड़बड़ी ब. मानसिक
तनाव
स. आराम द. आहार अनियमितता

55 कब्ज के महत्वपूर्ण कारण क्या हैं?

अ. मल को रोकना ब. यकृत में खराबी
स. आंतों में खराबी द. पित्त में कमी

56 कब्ज के आवश्यक कारण क्या हैं?

अ. खानपान में गड़बड़ी ब. दिनचर्या
परिवर्तन
स. नींद में कमी द. बुखार

57 कब्ज के सहायक कारण क्या हैं?

अ. मांस ब. नशा
स. मैथुन द. कमजोरी

लक्षण

58 कब्ज के लक्षण क्या हैं?

अ. 48 घंटे तक मल का न आना ब. जोर
लगाना
स. मल त्याग का समय अधिक द. मल त्यागने
कई बार

59 कब्ज के विशेष लक्षण क्या हैं?

अ. मल का रुक जाना ब. मल में
बास आना
स. कई बार मल जाना द. बैचेनी

60 कब्ज के सहायक लक्षण क्या हैं?

अ. बार बार गैस निकलना ब. जीभ सफेद
होना
स. मूत्र बार बार होना द. पसीना
अधिक आना

61 मल विसर्जन में न्यूनतम एवं अधिकतम समय
क्या है?

अ. 5 मिनट से 7 मिनट ब. 10 मिनट
स. 12 मिनट द. 15 मिनट

62 24 घंटे में मल विसर्जन कितनी बार करना
चाहिए?

अ. 1 ब. 2
स. 3 द. 4

63 मल की मात्रा न्यूनतम एवं अधिकतम कितनी
होनी चाहिए?

अ. 150 से 200 ग्राम ब. 50 ग्राम
स. 100 ग्राम द. 75 ग्राम

64 मल का रंग कैसा होना चाहिए?

अ. हल्का गाढ़ा भूरे रंग का ब. काला
स. पीला द. सफेद

65 मल का आकार कैसा होना चाहिए?

अ. केलाकार ब. पींडाकार
स. गोलाकार द. पिरामिड

66 मल में गंध कैसी होनी चाहिए?

अ. गंधहीन ब. सुगंधित
स. तीव्र गंध द. मंद

67 मल गुदा में निकलने के समय क्या होना
चाहिए?

अ. चिपकना नहीं चाहिए ब. तुरन्त
स. त्वरित द. मंद

68 मल विसर्जन के समय क्या होना चाहिए?

अ. गैस पास नहीं होनी चाहिए ब. गैस

स. द्रव

द. कचरा

69 कब्ज में क्या देना चाहिये?

अ. काली बछिया का ताजा गोमूत्र ब. अर्क

स. घनवटी द. पंचगव्य

70 कब्ज के मरीज विश्व में कितने हैं?

अ. 90 प्रतिशत ब. 90

प्रतिशत से अधिक

स. 90 प्रतिशत से कम द. 80

प्रतिशत

71 कब्ज को रोकने के लिये क्या करना चाहिये?

अ. जैविक खाद से उत्पन्न गेहूं के चोकर का

नियमित सेवन करना चाहिये.

ब. जैविक खाद से उत्पन्न गेहूं के जवारे के रस का

नियमित सेवन करना चाहिये.

स. अग्निहोत्र प्रतिदिन अवश्य ही करना चाहिये.

द. दुग्ध या छाछ का कल्प करना चाहिये.

72 कब्ज में गोमूत्र कितने दिनों तक देना आवश्यक है?

अ. 6 माह

ब. 3 माह

स. 1 माह

द. 10 दिन

73 कब्ज में प्रतिदिन क्या ग्रहण करें?

अ. दोपहर के भोजन में मध्य तथा अंत में छाछ अवश्य पीयें.

ब. रात्रि में सोते समय गाय माता का गर्म मीठा

दूध मुनक्के के साथ पीयें.

स. गाय माता के दूध से तैयार लस्सी, मठठा सेवन करें.

द. पंचगव्य का नियमित सेवन करें.



अग्निहोत्र से सभी प्रकार के कब्ज का संपूर्ण उपचार



अग्निहोत्र से विश्व के सभी देशों भारत, बर्मा, सुमात्रा, जावा, इंडोनेशिया, पाकिस्तान, बंगलादेश, नेपाल, तिब्बत, मोरिशस, श्रीलंका, अमेरिका, ब्राजील, चीन, रुस, यूक्रेन, इंग्लैंड, इराक, ईरान, कुवेत, जर्मनी, मलेशिया, कनाडा, में कब्ज का संपूर्ण उपचार सफलतापूर्वक किया जा रहा है.



अग्निहोत्र चिकित्सा



अग्निहोत्र से कब्ज की चिकित्सा भारत में 22 फरवरी 1963, अमेरिका में 1973, जर्मनी में 1974 से प्रारम्भ की गयी है.

पश्चिमी जर्मनी

पश्चिमी जर्मनी के बोडेन्सी संभाग में फार्मास्यूटिकल्स रिसर्च इंस्टीट्यूट की प्रमुख श्रीमती मोनिका येले एवं उनके पति श्री बर्थोल्ड येले के द्वारा विश्व में सबसे पहले अग्निहोत्र की प्रचंड उर्जा को पूरी तरह से तरह से समझकर नियमित करने पर एवं अग्निहोत्र करने के बाद उसकी राख को बाहर अपने बगीचे में फेकने पर उसका प्रभाव पौधों पर देखा था. पौधों में असाधारण वृद्धि अग्निहोत्र की राख के कारण

देखी थी. पौधों पर अग्निहोत्र की भस्म के चमत्कारिक प्रभाव को ध्यान में रखकर अग्निहोत्र भस्म से कब्ज पर अनवरत कार्य कर विश्व का ध्यान आकर्षित किया था. विश्व के वैज्ञानिकों ने अग्निहोत्र भस्म का उपयोग कब्ज पर किया है.

मन

पश्चिमी जर्मनी के श्री वेर्नर मेत्जगर संचालक क्रियायोग यूनिवर्सिटी के अनुसार मन बहुत बड़ा ताकत का केंद्र है. हमारे चारों ओर ताकत का ही आवरण होता है. अनियंत्रित मन चारों ओर के आवरण को भंग कर देता है. अग्निहोत्र पुनः शक्तिवलय को फिर से तैयार कर देता है जिसके कारण मन पूरी तरह से नियंत्रित हो जाता है. मन के नियंत्रित होने के बाद में कब्ज की बीमारी में भी सुधार होने लगता है. अग्निहोत्र भस्म भी यही कार्य करती है.

अग्निहोत्र भस्म

अग्निहोत्र भस्म के वैज्ञानिक विश्लेषण करने के बाद ज्ञात किया गया है कि अग्निहोत्र भस्म में एल्युमिनियम 8406 पीपीएम आर्सेनिक 260 बोरोन 84 कैल्शियम 23496 कैडमियम 3 क्रोमियम 19 तांबा 3080 आयरन 6080 पारा 60 पोटेशियम 21600 लीथियम 12 मैग्नेशियम 8380 मैग्नीज 600 मोलीब्डेनम 61 फास्फोरस 20980 शीशा 68 गंधक 226000 सेलेनियम 1200 जींक 460 फास्फोरस पेंटा ओक्साइड 97 प्रतिशत, अज्ञात 0.34 प्रतिशत, पोटस 2.32 प्रतिशत, नाइट्रोजन 0.34 प्रतिशत मौजूद है.

कैप्सूल

अग्निहोत्र की भस्म से कैप्सूल तैयार कर कब्ज के मरीजों पर प्रयोग कर देखा गया. कब्ज की बीमारी अग्निहोत्र भस्म के नियमित सेवन करने पर पूरी तरह से दूर हो गयी थी.

अमेरिका

अमेरिका ने 1973 से अग्निहोत्र को अपनाकर कब्ज को पूरी तरह से दूर करने के लिए अग्निहोत्र विश्वविद्यालय प्रारम्भ कर दिया. कब्ज के मरीज सबसे अधिक अमेरिका में मौजूद हैं. कब्ज को पूरी तरह से दूर करने के लिए अग्निहोत्र पर गहन अनुसंधान किये हैं.

अग्निपात्र



अग्निहोत्र करने के लिए अग्निपात्र पिरामिड आकार का तांबे का उपयोग किया जाता है.

नासा

अमेरिका में अंतरिक्ष विज्ञान अनुसंधान संस्था नासा के अनुसार पिरामिड उर्जा सौर उर्जा से कई गुना क्रांतिकारी साबित होगी.

होमा

अमेरिका अग्निहोत्र को होमा कहता है.

वंडर वीपन

अमेरिका अग्निहोत्र को वंडर वीपन यानी आश्चर्यजनक हथियार भी कहता है.

अग्निहोत्र कृनि

अग्निहोत्र कृनि को 1979 से अमेरिका ने बहुत ही गहराई से परखा है. भारत में प्राचीन समय में ऋषियों ने खेती करने के लिए पांच संस्कारों की आवश्यकता बताई थी.

1. भूमि संस्कार

1900 के बाद में अचानक जनसंख्या विस्फोट होने के कारण ही अधिक फसल प्राप्त करने के लिए भूमि संस्कार को पूरी तरह से समाप्त कर रासायनिक खाद एवं जहरीले 535 प्रकार के कीटनाशकों के निरन्तर प्रयोगों के कारण भूमि में सूक्ष्म जीवों की उपस्थिति बहुत ही कम हो गयी है इसलिए भूमि बंजर हो गयी है. बंजर भूमि में खेती करने से उत्पन्न फसल मानव के लिए बहुत ही अधिक नुकसानदायक है. बहुत सारी बीमारियां मानव को इन फसलों के सेवन करने के कारण हो रही है.

भूमि संस्कार की आवश्यकता क्यों है?



भारत की 36 करोड़ एकड़ भूमि के संस्कार की आज एक बार फिर से आवश्यकता है. वर्तमान में अज्ञानता के कारण ही बिना भूमि संस्कार के ही खेती की जा रही है. ऋषि पाराशर के अनुसार भूमि जीवंत होनी चाहिए. जीवंत भूमि में भरपूर सूक्ष्म जीव मौजूद रहते हैं. संस्कारित भूमि में पो-क तत्वों की पूर्ति स्वयं होने लगती है. संस्कारित भूमि में अधिक फसल मिलती है.

वटवृक्ष की मिटटी से भूमि संस्कार

वटवृक्ष के नीचे की अथवा चीटियों के बिल से निकली 15 किलो मिटटी एक एकड़ भूमि पर छिड़कनी चाहिए. इससे करोड़ों जीवाणु और केंचुओं का उत्पादन हो जाता है.

अमृत पानी से भूमि संस्कार

दस किलो देशी गाय के गोबर, 250 ग्राम गाय का मक्खन से तैयार किया गया घी, 500 ग्राम मधु लेकर 2 घंटे तक मिलाना चाहिए. इसे 200 लीटर पानी में घोलने से अमृत पानी बनता है. एक एकड़ भूमि अमृत पानी से संस्कारित हो जाती है.

दही की छाछ से भूमि संस्कार

चार किलो दही की छाछ को दस दिन तांबे के पात्र में रखें. रंग हरा होने पर 200 लीटर पानी में मिलाकर 1 एकड़ में छिड़के.

सींग की खाद से भूमि संस्कार

35 ग्राम सींग की खाद को तेरह लीटर पानी में आधा घंटे तक मिलाकर एक एकड़ में छिड़के.

अग्निहोत्र की भस्म से भूमि संस्कार

भारत में वर्तमान में अग्निहोत्र की भस्म से संपूर्ण खेती करने योग्य भूमि का संस्कार करना संभव है.

2. बीज संस्कार



भारत में प्राचीन समय से ही खेती करने के पूर्व बीज संस्कारित करना अनिवार्य है. वर्तमान में किसान अज्ञानता, लापरवाही, आलस, मार्गदर्शन के अभाव के कारण ही भारत में बीज संस्कारित नहीं करते हैं.

बीज संस्कार की आवश्यकता क्यों है?

बीज के अंदर के दो-बीज संस्कारित करने के बाद में पूरी तरह से दूर हो जाते हैं. संस्कारित बीज का अंकुरण बहुत ही अच्छा होता है. संस्कारित बीज से फसल निरोगी रहती है.

अग्निहोत्र की भस्म से बीज संस्कार



गोमूत्र तथा अग्निहोत्र की भस्म में कम से कम 10 मिनट भिगोकर बीजों को रखना चाहिए. गोमूत्र 10 लीटर आवश्यक है. गोमूत्र में बहुत अधिक गुण मौजूद हैं तथा अग्निहोत्र की भस्म में अदभुत गुण मौजूद हैं तथा अग्निहोत्र की भस्म के वैज्ञानिक परीक्षण करने के बाद बहुत सारे आश्चर्यजनक तथ्य सामने आये हैं. बीज भिगने के बाद में पूरी तरह से संस्कारित हो जाते हैं.

3. जल संस्कार

जल का संस्कार करने पर जल के दो-बीज पूरी तरह से दूर हो जाते हैं. दूनीत जल किसानों के स्वास्थ्य के लिए भी घातक हैं. भारत में प्राचीन समय में जल का संस्कार किया जाता था लेकिन वर्तमान समय में अज्ञानता, लापरवाही, आलस के कारण ही जल का संस्कार नहीं किया जाता है. जल में मौजूद रसायनों के कारण जल बहुत ही अधिक जहरीला है. जल संस्कार नहीं करने के कारण उत्पन्न फसल बीमार उत्पन्न हो रही है.

जल संस्कार की आवश्यकता क्यों है?

वर्तमान में श्री मोहन शंकर जी देशपांडे के कारण जल का संस्कार भारत में अमृत पानी से किया जाता है. खेती में सिंचाई किए जाने वाले जल में अग्निहोत्र की भस्म मिलाकर संस्कारित करना आवश्यक है.

3. वायु संस्कार



100 सालों में 24 लाख टन ओक्सीजन वातावरण में कम हो गयी है. वायु में ओक्सीजन की कमी बहुत ही अधिक हो गयी है तथा वायु में प्रदू-ण भी बहुत ही अधिक हो गया है इसलिए वायु संस्कार की आवश्यकता है. वर्तमान में वायु संस्कार के बिना ही भारत में खेती की जा रही है. जहरीली वायु में की गयी खेती मानव के स्वास्थ्य के लिए प्राणघातक है. जहरीली वायु में किसान का भी स्वास्थ्य बहुत अधिक प्रभावित होता है.

वायु संस्कार की आवश्यकता क्यों है?



खेती करने की भूमि के केंद्र में एक कुटिया 12 गुना 16 फुट की तैयार कर वायु संस्कार पूरी तरह से अग्निहोत्र से ही करना संभव है. 20 एकड़ से अधिक भूमि में पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण एवं केंद्र में कुटिया तैयार कर सूर्योदय एवं सूर्यास्त के समय में अग्निहोत्र करने की आवश्यकता है.

महामृत्युंजय यज्ञ

महामृत्युंजय यज्ञ प्रतिदिन 2 से 4 घंटे खेत में कम से कम करने की आवश्यकता है. आवश्यकता पढ़ने पर 6 से 12 घंटे तक महामृत्युंजय यज्ञ करना है.

हर अमावस्या को 24 घंटे का महामृत्युंजय यज्ञ करना है. खेत में वायु संस्कार पूरी तरह से हो जाता है.

परख



अग्निहोत्र प्राण उर्जा का विज्ञान आधुनिक विज्ञान, पैथालोजी, सायकोथेरेपी, रेडिएस्थेशिया, किरलियन फोटोग्राफी, बाडी इलेक्ट्रीसिटी, आदि आदि के द्वारा परखा गया है.

प्रक्रिया



ठीक सूर्योदय एवं सूर्यास्त के समय देशी गोवंश के गोबर के कंडे, अक्षत, दो बूंद देशी गाय के घी से पात्र का आकार उपरी 14.5 गुणित 14.5 सेमी तथा नीचे का तला 5.25 गुणित 5.25 सेमी उंचाई 6.5 सेमी का तांबे के पिरामिड आकार के अग्निपात्र में वेदिक मंत्रों सूर्योदय के समय में सूर्य मंत्र एवं प्रजापति मंत्र तथा सूर्यास्त के समय में अग्नि मंत्र तथा प्रजापति मंत्र के साथ में करने की पूरी प्रक्रिया विश्व के सभी देशों में बहुत ही जिज्ञासा का वि-य थी.

सूर्य उदय



सूर्य की तरंगे जब पृथ्वी पर सबसे पहले पहुंचती हैं तब उदय होता है. सूर्य के उदय के समय में सूर्य की तरंगे अलग अलग गैसों में अनन्त उर्जा के साथ में प्रवेश करती हैं तब गैसों में से विद्युत चुम्बकीय तरंगें, इथर, अग्नि, सूक्ष्म तरंगें धरती की ओर

प्रवाहित होती हैं. वायुमंडल में बहुत तेजी से परिवर्तन होता है. मानव सूर्योदय के समय दोनों नाक से सांस ग्रहण करता है.

सूर्य अस्त



जिस स्थान पर सूर्य की किरणें अंतिम लुप्त होती हैं उसे अस्त कहते हैं.

आवश्यक सामग्री



एक बार अग्निहोत्र करने के लिए दो बूंद गाय का घी, 10 से 15 अक्षत, एक गोबर का कंडा चाहिए. अक्षत विश्व में सभी जगह उपलब्ध है. 1 बार अग्निहोत्र करने के लिए मात्र 1.5 रु. खर्च आता है.

5. वनस्पति संस्कार

वर्तमान समय में भारत के किसानों के द्वारा वनस्पति संस्कार नहीं किया जाता है जिसके कारण फसल में 33000 प्रकार की बीमारियां उत्पन्न होती हैं तथा बीमारियों के रोकने के लिए 535 प्रकार के जहरीले कीटनाशकों का प्रयोग आवश्यकता से अधिक किया जाता है.

वनस्पति संस्कार की आवश्यकता क्यों है?

अपनी फसल को पूरी तरह से निरोगी रखने तथा अधिक उत्पादन लेने के लिए रासायनिक खाद एवं जहरीले कीटनाशकों का प्रयोग बिलकुल नहीं करना चाहिए.

छाछ

तांबे के पात्र में रखी हुई गाय की खट्टी छाछ का पानी के साथ में छिड़काव करने की परम्परा है.

मटका खाद

यूरिया के बदले में 15 किलो ताजा गोबर, 15 किलोग्राम ताजा देशी गाय का गोमूत्र, आधा किलो गुड़ और 15 किलो जल मिट्टी के घड़े में मिलाकर रखें. घड़े का मुंह कपड़ मिट्टी से पैक कर दें. पांच दिन बाद इस घोल में 200 लीटर पानी मिलाकर

एक एकड़ भूमि पर छिड़काव करने की परम्परा बन रही है. यह मटका खाद है.

मधुमक्खी पालन

अखाद्य खली, हडडी का चूरा, समुद्र का फेन, राख, जंगल की खरपतवार तथा मधुमक्खी पालन भी फसल की पैदावार बढ़ाते हैं.

गोमूत्र

5 लीटर देशी गाय के मूत्र और 1 लीटर नीम का तेल मिलाकर 100 लीटर जल में मिलाकर एक एकड़ भूमि पर छिड़काव करने की वर्तमान में परम्परा है. अग्निहोत्र की भस्म से वनस्पति संस्कार करने की आवश्यकता है.

अग्निहोत्र कृनि से उत्पन्न फसल का प्रयोग कब्ज के मरीज पर कर देखा है. कब्ज के मरीजों पर अग्निहोत्र कृनि की फसलों के सकारात्मक परिणाम देखने मिले हैं.

अस्पताल

अमेरिका ने कब्ज के मरीजों को अस्पताल में भरती करने के बाद अस्पताल में सूर्योदय एवं सूर्यास्त के समय नियमित अग्निहोत्र कर बहुत अच्छे परिणाम देखे हैं.

पैथोलोजी परीक्षण

अमेरिका ने अग्निहोत्र को आधुनिक विज्ञान के कई मापदंडों में परखकर देखा है. कब्ज के मरीजों के लिए पैथोलोजी परीक्षण में अग्निहोत्र को परखा है.

मन

जैसे जैसे सूर्योदय एवं सूर्यास्त के समय में अग्निहोत्र कब्ज का मरीज करता है वैसे वैसे स्वच्छ वातावरण में लगातार सांस लेने के कारण उसका मन पूरी तरह से परिवर्तित होता है. सूर्योदय एवं सूर्यास्त के समय में वायुमंडल में बहुत ही तेजी के साथ में परिवर्तन होते हैं जिसके कारण सूक्ष्म उर्जा धरती की ओर प्रवाहित होती है तथा मानव मन पर आघात करती है जिससे मानव मन प्रभावित होता है.

8700 घनफुट

एक बार अग्निहोत्र करने पर 8700 घनफुट वायु पूरी तरह से पवित्र होती है. वायुमंडल में मौजूद सूक्ष्म जीवाणुओं का अग्निहोत्र करते समय में उत्पन्न फार्मलडीहाइड गैस के द्वारा पूरी तरह से सफाया हो जाता है.

21600 सांसें

कब्ज का मरीज 21600 बार सांसें ग्रहण करता है. एक बार सांस लेने पर 4 सैंकेंड का समय लगता है.

ओक्सीजन की कमी

वायुमंडल में लगातार ओक्सीजन की कमी उत्पन्न हो गयी है. ओक्सीजन की कमी ने मानव को कब्ज से प्रभावित किया है. एक बार मानव के द्वारा सांस लेने पर वायुमंडल में मौजूद सूक्ष्म बैक्टेरिया भी सांस के माध्यम से प्रवेश कर जाते हैं.

रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रभावित

बार बार सांस लेने पर सांस के माध्यम से खरबों जीवाणु जो सामान्यतः दिखाई नहीं देते हैं वे अंदर पहुंचकर हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को प्रभावित करते हैं.

कर्मेन्द्रिय एवं ज्ञानेन्द्रिय

कब्ज के मरीज को अग्निहोत्र करने के बाद में अपनी 5 कर्मेन्द्रियों तथा 5 ज्ञानेन्द्रियों पर पड़ रहे प्रभाव को नापना अब संभव है.

जापान

जापान में कब्ज की बीमारी सबसे अधिक है. जापान अग्निहोत्र से बहुत ही अधिक प्रभावित है. जापान में कब्ज को पूरी तरह से दूर करने के लिए पातांजलि योग करवाया जा रहा है.

पातांजलि योग

पातांजलि योग के अनुसार मानव के शरीर में सहस्राधार, गुरु चक्र या आज्ञा चक्र, अनाहद चक्र, स्वाधि-ठान चक्र, मूलाधार चक्र मौजूद हैं. इन चक्रों से विद्युत के समान उर्जा सदैव प्रवाहित होती रहती है. इन चक्रों द्वारा पूरे शरीर की विशि-ट प्रणालियों को उर्जा सप्लाई की जाती है. इन चक्रों से उर्जा यदि कम हो तो कब्ज का रोग निश्चित होता है. मानव के शरीर में इन चक्रों से बराबर उर्जा मिलती रहे इसके लिए बहुत सारे उपाय करवाये गये हैं. सातों प्रकार के प्राणायाम करवाने से बहुत ही अधिक लाभ कब्ज के मरीजों को मिल रहा है.

उर्जा चक्र

विश्व के कई वैज्ञानिकों ने मानव के उर्जा चक्रों पर बहुत ही गहराई से कार्य किया है. जापान के टोकियो में इंस्टीट्यूट फार रिलीजस सायकोलोजी के डा.

मोतोयामा कई सालों से उर्जा चक्रों पर बहुत ही गहराई से कार्य कर रहे हैं।

यंत्र

अनाहद चक्र पर अग्निहोत्र का प्रभाव अध्ययन करने के लिए एक यंत्र खोजा है। यंत्र के माध्यम से मनु-य के चारों ओर का विद्युत क्षेत्र भी नापना संभव है। यंत्र के माध्यम से चक्र का कर्मेन्द्रियों तथा ज्ञानेन्द्रियों पर प्रभाव, इंद्रियों की कार्य क्षमता और कार्य शक्ति आदि का अध्ययन करना संभव है। अग्निहोत्र करने के पूर्व अनाहद चक्र के द्वारा उत्सर्जित उर्जा को नापा गया तथा अग्निहोत्र करने के बाद में उर्जा को नापा गया तो डा. मोतोयामा दंग रह गये क्योंकि अग्निहोत्र करने के बाद में अनाहद चक्र की ताकत कई गुना बढ़ जाती है।

तनाव में कमी

विश्व के बहुत सारे वैज्ञानिकों ने अनुसंधान करने पर पाया कि अग्निहोत्र के प्रभाव पर मन परिवर्तित होने के कारण तनाव में भी उल्लेखनीय कमी देखी गयी है।

अच्छी नींद

तनाव कम होने के कारण ही नींद बहुत ही अच्छी तरह से आती है। नींद अच्छी आने के कारण ही धीमे धीमे कब्ज कम होता जाता है।

आंतों में सुधार

पैथोलोजी परीक्षणों में देखा गया कि कब्ज के मरीज के मल विसर्जन में धीमे धीमे उल्लेखनीय परिवर्तन होता है। मल विसर्जन में भी बहुत ही आसानी होने लगती है। मल विसर्जन के समय में भी कमी देखी गयी है।

अमावस्या एवं पूर्णिमा

कब्ज के मरीजों को जब पैथोलोजी परीक्षण के माध्यम से परखा तब पाया कि अमावस्या एवं पूर्णिमा के दिन चंद्रमा का तीव्र प्रभाव मानव पर पड़ता है। मल मूत्र विसर्जन पर पड़ रहे प्रभाव को पैथोलोजी में नापने के कारण बहुत कुछ समझ में आ गया है। चंद्रमा के कारण कब्ज के मरीज के मन पर बहुत ही गहरा प्रभाव पड़ता है।

महामृत्युंजय हवन

महामृत्युंजय हवन कम से कम 2 घंटे से 4 घंटे तक तथा आवश्यकता पडने पर 12 से 24 घंटे तक

किया जाता है। अग्निहोत्र करने पर प्रारम्भ में कब्ज के मरीजों पर प्रभाव उल्लेखनीय पाया गया है।

पुराने कब्ज के मरीजों पर अग्निहोत्र करने के बाद में परिवर्तन देखे गये हैं।

विश्व के वैज्ञानिकों ने देखा कि अग्निहोत्र करने पर कब्ज के मरीजों पर बहुत ही अनुकूल परिणाम देखने मिले हैं।

अखंड चावल

अग्निहोत्र में नियमित उपयोग में आने वाली सामग्री के वैज्ञानिक विश्लेषण करने पर पता चला कि अखंड चावल में प्रोटीन 6.94 प्रतिशत, वसा 0.50 प्रतिशत, स्टार्च 77.61 प्रतिशत, जल 14.41 प्रतिशत, सा डस्ट 0.08 प्रतिशत, अन्य 0.46 प्रतिशत है।

चावल की भस्म

चावल की भस्म में पोटाश 21.37 प्रतिशत, सोडा 5.5 प्रतिशत, चूना 3.24 प्रतिशत, मेग्नेशिया 11 प्रतिशत, फेरिक ओक्साइड 1.23 प्रतिशत, फास्फोरिक अम्ल 53.68 प्रतिशत, सिलिका 2.7 प्रतिशत, सल्फयूरिक अम्ल 0.62 प्रतिशत, क्लोरिन 0.01 प्रतिशत है।

गोमाता का घी

जड़ीबूटी खाने वाली गोमाता के दूध को चांदी या मिटटी के पात्र में जमाकर दही तैयार कर उसको बिलोकर मक्खन निकालकर उसका घी में वैज्ञानिक विश्लेषण करने के बाद में पाया गया कि 22 प्रकार के अमिनो अम्ल, 60 प्रकार के पाचक रस, 4 प्रकार के फास्फोरस योगिक, 11 प्रकार के स्नेह पदार्थ यानी फैटि अम्लों में स्टेरिक अम्ल 10 प्रतिशत, ओलेक अम्ल 34.50 प्रतिशत, ब्यूटिक अम्ल 0.9 प्रतिशत, केप्रिलिक अम्ल 0.9 प्रतिशत, मिरीस्टीक अम्ल 10 प्रतिशत, पेमिडिक अम्ल 26 प्रतिशत, लिनोलिनीक अम्ल 5 प्रतिशत, केप्रोइक अम्ल 2 प्रतिशत, कैरिक अम्ल 2 प्रतिशत, लोरिक अम्ल 4.5 प्रतिशत, सी.एल.ए 4.5 प्रतिशत, स्ट्रोशियम, 19 प्रकार के नाइट्रोजन, 25 प्रकार के धातु तत्व, 25 प्रकार के जीवन तत्व यानी विटामिन्स जिसमें कैरोटिन प्रमुख है, विटामिन ए एवं ए-1, बी-1, बी-2, बी-3, बी-4, बी-6, बी-9, बी-12, विटामिन सी, विटामिन डी, विटामिन ई, विटामिन एच, विटामिन के, 25 प्रकार के खनिज सोडियम, पोटेशियम, कैल्शियम,

फास्फोरस, लोहा, क्लोरिन, एम.डी.जी.आई नाम का प्रोटीन, अन्य बहुत सारे अज्ञात तत्व 1.1 प्रतिशत मौजूद हैं।

चावल के दाने

आधुनिक विज्ञान के अनुसार किए गये परीक्षणों के अनुसार चावल के कवच का द्रव कठोर एवं तेलीय होता है. चावल में काफी मात्रा में आलिन एवं अल्बुमिनस होता है. चावल के दाने जितने पुराने हैं उतने अधिक प्रभावशाली हैं. चावल के दाने प्राकृतिक होने आवश्यक हैं. चावल के दाने गोमाता के गोबर से ही उत्पन्न होने चाहिए. चावल के दानों को उगाने के लिए रसायनों का उपयोग नहीं करना चाहिए. चावल के दाने टूटे हुए नहीं होने चाहिए. अग्निहोत्र विश्वधर्म है इसलिए इसकी आहुति के लिए चावल के दाने पूरे विश्व में आसानी से उपलब्ध हैं इसलिए अग्निहोत्र में चावल के दाने आहुति के लिए उपयोग किए जाते हैं. 200 ग्राम चावल के दाने एक माह के लिए अग्निहोत्र करने के लिए काफी हैं. एक बार अग्निहोत्र करने के लिए एक चुटकी यानी दस पंद्रह चावल के दाने चाहिए.

गोमाता के गोबर



गोमाता के गोबर में फिनोल, मेंथोल, फार्मेलीन, फास्फोरिक अम्ल, पोटेश, अमोनिया, कैरोटिन, स्ट्रॉशियम, इंडोल, नाइट्रोजन एवं अन्य करोड़ों रसायन मौजूद हैं।

भारत में कब्ज को पूरी तरह से दूर करने के लिए सबसे पहले अक्कलकोट जिला सोलापुर महारा-द्र में 1944 विजयादशमी के दिन भगवान श्री परशुराम जी के द्वारा श्री गजानन जी महाराज को बहुत ही कठोर प्रतिज्ञा दिलवायी गयी थी. श्री गजानन जी महाराज के द्वारा शिवपुरी नामका नगर बसाकर कब्ज को पूरी तरह से दूर करने के लिए फाल्गुन शुक्ल 11 से फाल्गुन कृ-ण 1 तक अग्नि-टोम महायज्ञ करवाया था.



कब्ज के प्रकार

कब्ज को दो वर्गों में विभाजित किया गया है.

1. अवयव विकृति से संबंधित अथवा ओर्गेनिक कब्ज

किसी भी बाह्य या आंतरिक कारणों से आंत की यांत्रिक संरचना में विकृति आने के फलस्वरूप मल का नि-कासन नहीं होता उसे ओर्गेनिक कब्ज कहते हैं. इसमें आंतों का मार्ग संकरा हो जाता है. आंतों के ट्यूमर, घाव चिन्ह जहां उतकों के न-ट होने से संयोजी उतकों से भर गये हैं अर्थात घाव के चिन्ह स्कार आंतों के संधिस्थल पर फाइब्रस उतकों के विकसित होने अथवा आन्त्र प्रणाली के शल्यकर्म-जन्य रुकावट आंत्र प्रणाली के किसी भी संधिस्थल पर ग्रेनुलर उतकों के विकसित होने अर्थात एडहेशन मेगाकोलन यानी आंत का संकरापन, अल्सरेटिव कोलाइटिस जन्य टोक्सिक मेगाकोलन, मेगासिगमायड तथा आंतों का दुहरा यानी थैली होकर सूज जाना आदि आंतरिक आंत्र-विकृति के कारण होने वे कब्ज ओर्गेनिक कब्ज के प्रमाण हैं.

कार्य विकृति से संबंधित कब्ज

1. आहार संबंधी कब्ज

इसके मूल कारण निम्न हैं

परिशोधित, परि-कृत तथा निःसार भोजन

रेशा-तन्तु रहित सब्जी, चोकर रहित भोजन जैसे मैदा, बेसन, घी, तेल, बिस्कुट, ब्रेड आदि कन्फैक्शनरी व संश्लि-ट आहार से होती है.

शु-क भोजन

आहार में द्रव भोजन का अभाव

पोषणरहित आहार

विटामिन व खनिज लवण का अभाव जो चयापचय पाचन क्रिया में भाग लेते हैं

कर्कश तथा विक्षोभक भोजन का अतिसेवन

कच्चे अनाज, सूखे मटर आदि खाने से

2. स्नायु जन्य कब्ज

अत्यन्त महत्वपूर्ण दसवीं क्रैनियल नर्व वेगस नर्व मस्ति-क से निकल कर गले से होती हुई छाती में पहुंचकर फेफड़ों, स्वरयंत्र व हृदय से जुड़कर आगे की ओर आमाशय, यकृत तथा आंतों में जाती है. निरन्तर चिन्ता, उदासी, उत्तेजना आदि मनोवृत्तियों के प्रभाव से सिम्पेथेटिक तथा पैरासिम्पेथेटिक स्नायु संस्थान दु-प्रभावित होते हैं. स्नायविक कब्ज में आंतों के स्नायु विशेषकर वेगस नर्व का कार्य भयंकर रूप से विक्षुब्ध होता है. वेगस नर्व के साथ पैरासिम्पेथेटिक स्नायु के जाल पाचन संस्थान के समस्त प्रांत अंगों की भित्तियों में फैले हुए हैं.

उदर के भीतरी भाग के समस्त अंगों में अंत्रानुगा तंत्रिकाओं द्वारा सिम्पेथेटिक स्नायु होते हैं जो आंतों की गति को नियंत्रित करते हैं. ई-र्या, ड्रे-न आदि दु-प्रवृत्तियों के कारण इन स्नायुओं में विक्षोभ पैदा होने से न्यूरोजेनिक डिसकाइनेटक कब्ज होता है. पित्ताशय का संक्रमण, एडेनेक्साइटिस, आंतों के मेसेन्ट्रिकलिम्फ ग्रंथि का संक्रमण, प्रोस्टेट ग्रंथि का संक्रमण, केंद्रीय स्नायु संस्थान के रोग ट्यूमर, एन्सिफलाइटिस तथा पोस्टेरियर स्पाइनल स्केलैरोसिस की स्थिति में परावर्तित प्रभाव होने से उपर्युक्त वेगस नर्व सिम्पेथेटिक एवं पैरासिम्पेथेटिक स्नायु विक्षुब्ध होकर आंतों की गति में अवरोध उत्पन्न करते हैं जिससे स्नायविक कब्ज उत्पन्न होता है.

3. विष जन्य कब्ज

आहार द्वारा कुछ विनाक्त पदार्थ लेड, केफीन, टेनिन, मारफिन, निकोटिन, कोकीन, पाचन संस्थान में पहुंचकर अपने दु-प्रभाव से आंतों की गतिशीलता अवरुद्ध कर वि-जन्य कब्ज उत्पन्न करते हैं. ये सभी मनमोहक दुश्मन का कार्य करते हैं. आंतों की गति पर तीव्र एवं अवसादक प्रभाव डालकर सुन्न कर देते हैं.

4. दौर्बल्यजन्य कब्ज

वृद्धावस्था, रक्तहीनता एवं अन्य शक्तिहीनता के कारण उत्पन्न कब्ज दौर्बल्यजन्य कब्ज कहलाता है.

5. आदतजन्य कब्ज

नियमित समय पर मल विसर्जन करने नहीं जाना, मल लगने पर मल को रोके रखने की आदत से गुदा एवं बस्ति भाग का वृहदान्त्र फैल जाता है जिससे नीचे की ओर भारीपन महसूस होता है.

6. गर्भावस्थाजन्य कब्ज

को-ठ की मांसपेशियों की निर्बलता, वृहदान्त्रशोथजन्य या वृहदान्त्र की कमजोरी, वृहदान्त्र के श्लै-मिक शोथ या गर्भाशयजन्य तथा गर्भावस्थाजन्य कब्ज भी दिखता है.

मस्ति-क के ट्यूमर, रीढ़ के स्नायुओं में विकृति आने से कब्ज रहने लगता है.

7. औषधिजन्य कब्ज

जिन औ-धियों में अफीम, लोहा तथा लेड की मात्रा होती है उससे भी कब्ज उत्पन्न होता है.

8. पित्तःस्राव तथा आन्त्र-स्राव की न्यूनता, यकृत का नि-क्रीय होना, गुर्दे तथा त्वचा द्वारा पानी अधिक निकलना, अतिशय वमन, कठोर जल, कत्था आदि भी कब्ज के कारण हो सकते हैं.

9. संक्रमणजन्य कब्ज

पाचन संस्थान के विशेषकर बड़ी आंत के संक्रमण जैसे पेचिश आदि में होने वाले कब्ज को संक्रमणजन्य कब्ज कहते हैं.

10. अंतःस्रावी ग्रंथिजन्य कब्ज

विशेषकर थायरॉइड और पिट्यूटरी ग्रंथि की क्रियाशीलता में कमी आने के कारण होने वाले कब्ज को अंतःस्रावी ग्रंथिजन्य कब्ज कहते हैं.

11. लकवाजन्य कब्ज

बड़ी आंत अथवा मलद्वार की मांसपेशियों में लकवा होने से मल के बाहर निकलने की शक्ति समाप्त हो जाती है.

12. कान्जेनाइटल कब्ज

इस स्थिति में बचपन से ही मलाशय तथा डिसेंडग कोलोन के निम्न भाग के स्नायु जाल किसी भी कारणवश पूर्णतया अपना कार्य करना छोड़ देते हैं. स्नायु का प्रभावित हिस्सा न तो संकुचित हो पाता है और न फैल पाता है. लगातार मल इकट्ठा होने से उपरी कोलन का भाग फूल कर सूज जाता है. एक्स-रे में तथा आंत की दीवार के उस भाग के नमूनों की माइक्रोस्कोपिक जांच में स्नायु कोशिकाओं का पूर्णतः अभाव पाया जाता है. ऐसी स्थिति में कोलन के प्रभावित भाग को काटकर हटा दिया जाता है तथा स्वस्थ हिस्से को गुदा मार्ग में जोड़ दिया जाता है. यही इसका एकमात्र उपचार है.

बेश्रमजन्य कब्ज

जिनके जीवन में शारीरिक श्रम का कोई महत्व नहीं है जिन्होंने श्रम को ठीक मान रखा है जिनके हर कार्य के लिये नौकर की आवश्यकता होती है अर्थात् बैठे ठाले जीवन जीने वालों की आंते नि-क्रिय हो जाती हैं. ऐसे अपाहिज जैसा जीवन जीने वालों को कब्ज नियति बन जाता है. इस प्रकार के कब्ज को व्यायाम और योगासन से दूर किया जाता है.

आंतों की क्रिया

भूख और प्यास लगने पर जब मनु-य कोई वस्तु खाना पीना चाहता है तब उसे मुंह में डालता है. मुंह से गले के नीचे 15 इंच लंबी एक नली से होकर आमाशय में पहुंचता है. आमाशय पाचन संस्थान का सबसे चौड़ा व महत्वपूर्ण स्थान है. चबाया हुआ भोजन लार के साथ मिलकर ग्रासनली से आमाशय में पहुंचता है. साधारण बोलचाल की भा-ना में आमाशय को पेट कहा जाता है. आमाशय एक थैली के समान होता है जिसका बायां भाग दाहिने भाग से अधिक चौड़ा होता है. आमाशय का आकार चमड़े की मशक से काफी मिलता जुलता है.

आमाशय

आमाशय की लंबाई 12 से 13 इंच तथा चौड़ाई 4 से 4.5 इंच होती है. आमाशय में 1.5 किलो सामग्री समा सकती है. आमाशय डायफ्राम के नीचे बाईं ओर तथा कुछ उपर की ओर होता है. आमाशय का प्रवेश द्वार उपरी भाग में ग्रासनली से जुड़ा होता है तथा आमाशय के नीचे भाग में दाहिनी ओर पाइलोरस से ग्रहणी प्रारम्भ होती है. आमाशय का प्रवेश एवं रिक्त द्वार वर्तुलाकार संकोचक तंत्रिकाओं द्वारा बना होता है. यह दोनों द्वार हमेशा बंद रहते हैं केवल अन्न प्रवेश तथा उसके रिक्त होने के समय खुलते हैं.

आमाशय में स्थित भोजन के अनुसार आमाशय का आकार न्यूनाधिक होता है. आमाशय का आवरण तीन तहों से बना होती है. सबसे उपरी तह में लंबी आकृति की, उसके नीचे की तह गोलाकृति की तथा सबसे नीचे तिरछी पेशियां होती हैं. जब आमाशय में भोजन पहुंचता है तब इन्ही लंबी, गोल और तिरछी पेशियों से अर्द्धतरल भोजन की मंथन क्रिया होती है जिससे आमाशयिक रस भली प्रकार से मिल जाता है.

आमाशय के भीतरी भाग में आंतरिक श्ले-मिक कला होती है. आमाशय जब खाली होता है तब श्ले-मिक कला में लंबवत सलवटें पड़ती रहती हैं. आमाशय की कला का रंग खाली होने पर पीला होता है. पाचन क्रिया के समय आमाशय की कला लाल हो जाती है. आमाशय की श्ले-मिक कला में नलिका जैसी कुल साढ़े तीन करोड़ ग्रंथियां होती है जो आमाशयिक रस का निर्माण कर उसका स्त्रवण करती हैं.

आमाशयिक रस रंगहीन तथा खट्टा होता है. आमाशयिक रस में हाइड्रोक्लोरिक अम्ल की प्रधानता होती है. आमाशयिक रस में पाचक रस पेपसिन, रेनिन तथा लाइपेज होता है. पेपसिन प्रोटीन को सूक्ष्म कणों में तोड़कर प्रोटियोसिस तथा पेपटोन द्रव्यों का निर्माण करता है. पेपसिन हाइड्रोक्लोरिक अम्ल के बिना अपना काम करने में पूर्णतः असमर्थ है.

पेपटोन तथा प्रोटियोसिस अधिकांश घुलने वाले होते हैं. रेनिन दूध में स्थित केसीन नामक नाइट्रोजन युक्त पदार्थ का पाचन करता है. रेनिन के कारण दूध दही में परिवर्तित हो जाते हैं. इसके बाद हाइड्रोक्लोरिक अम्ल तथा पेपसिन के सहयोग से दही का पाचन हो जाता है. लाइपेज की रासायनिक क्रिया सिर्फ वसा पर होती है. वसा के पाचन में लाइपेज सहयोग देता है. आमाशय में लाइपेज की क्रिया मंद होती है.

दूध पर निर्भर बच्चों में लाइपेज की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण सिद्ध होती है. म्यूकिन एक प्रकार का गाढ़ा व चिकना रस होता है जो आमाशय की रक्षा हाइड्रोक्लोरिक अम्ल जैसे तीव्र रसायन से करता है. म्यूकिन के कारण न चबाने के कारण कड़े पदार्थ से आमाशय की रक्षा होती है. हाइड्रोक्लोरिक अम्ल आमाशय रस का प्रमुख भाग है. हाइड्रोक्लोरिक अम्ल भोजन को गलाने का कार्य करता है. वसा के कारण आमाशय रस के स्त्राव में बाधा पहुंचती है.

आमाशय की मंथन क्रिया में वसा के कारण बाधा पहुंचती है. भोजन में वसा अधिक रहने पर भोजन आमाशय में ही पड़ा रहता है. आहार के आमाशय में पहुंचने के बाद भोजन को पचाने में 3 से 4 घंटे लगते हैं. भोजन तरल आहार के रूप में

परिवर्तित हो जाता है. प्रोटीन द्वारा आमाशय की नलिका ग्रंथियां स्वाभाविक रूप से उत्तेजित हो जाती हैं तथा आमाशय ग्रंथियों के स्राव में वृद्धि हो जाती है जिससे प्रोटीन युक्त आहार का पाचन अच्छी तरह से हो जाता है. जब कार्बोहाइड्रेड युक्त भोजन आमाशय में पहुंचता है तब आमाशय की ग्रंथियां पूर्णतः शांत रहती हैं.

कार्बोहाइड्रेड पर आमाशय रस का कोई असर नहीं होता है. मथा हुआ अधिक भाग छोटी आंत में चला जाता है. आमाशय में भोजन के पक चुकने पर ही यह द्वार खुलकर भोजन ग्रहणी में जाता है. आमाशय में से भोजन जब चाहे ग्रहणी में नहीं जा सकता है. प्रकृति का विधान है कि आमाशय में भोजन के पके बिना निजठर द्वार उस भोजन को ग्रहणी में जाने नहीं देता है. ग्रहणी छोटी आंतों का मुड़ा हुआ प्रारम्भिक संक्षिप्त भाग है जो लंबा फैलाने पर बारह अंगुल के करीब होगा. इसके आसपास कई ऐसी ग्रंथियां हैं जिनसे पाचक रस निकलकर उसमें पहुंचते हैं.

आंतों के आंतरिक भाग में श्ले-मल कला की तह होती है. ये रस बहुत तेज होते हैं. पाचन में विशेष-सहायता देनेवाली सबसे बड़ी ग्रंथि यकृत है. मानव की देह में सबसे बड़ी एवं भारी प्रणालीयुक्त ग्रंथि यकृत है. पाचन में विशेष-सहायता देनेवाली सबसे बड़ी ग्रंथि यकृत है. यकृत में असंख्य कोशिकायें होती हैं जो एक लोब्यूल के रूप में गठित होती हैं. प्रत्येक लोब्यूल में पोर्टल तथा हिपेटिक आर्टरी की एक शाखा होती है. यकृत में रक्त की पूर्ति दो प्रकार से होती है.

एक पोर्टल वेन से जो आमाशय, आंत तथा तिल्ली से रक्त लाती हैं. इस रक्त में भोजन तंत्र से पाचन कये गये तत्व होते हैं. हिपेटिक आर्टरी से स्वच्छ रक्त की आपूर्ति होती है. यकृत में 1000 प्रकार के पाचक रस हैं. यकृत में अनेक प्रकार के प्रोटीनों का निर्माण होता है. रक्त में थक्का बनाने वाले पदार्थों का निर्माण, एलब्यूमिन का निर्माण, एंटीबाडीज का निर्माण करता है. रक्त में शर्करा का नियंत्रण यकृत में होता है.

यकृत

आंतों से जो कार्बोहाइड्रेड ग्लूकोज के रूप में पाचित होकर पोर्टल वेन के द्वारा यकृत में पहुंचता है उसे यकृत ग्लाइकोजन के रूप में परिवर्तित कर संचित

कर देता है तथा आवश्यकतानुसार ग्लाइकोजन को ग्लूकोज में बदलता है. यकृत में पित्त बनता है तथा पित्त में सोडियम, पोटेशियम, कैल्शियम, कार्बोनेट, फास्फेट, कैल्शियम क्लोराइड, सोडियम बाई कार्बोनेट आदि खनिज लवण तथा सोडियम ग्लाइकोनेट व सोडियम टेरिकोलेट पित्त लवण, बिलीरुबिन तथा बिलीवर्डीन नामक दो पित्त वर्णक उपस्थित रहते हैं. पित्त अनेक वस्तुओं के पाचन में मदद करता है.

यकृत एक प्रयोगशाला है. यकृत 500 प्रकार के रसायनों तथा औ-धियों का निर्माण करता है तथा सैकड़ों प्रकार के शारीरिक क्रियाकलापों को नियंत्रित एवं नियमित करता है. शरीर में जो जहर प्रवेश करता है उसे यकृत रोकता है. यकृत रक्त में घुले हुए सूक्ष्म जीवाणुओं का नाश, रक्त में मौजूद अधिक शर्करा का संग्रह करता है. इसका रंग बैंगनी सा होता है. यकृत पेट के मध्य रेखा के दाहिनी ओर पसलियों के पीछे दाहिने फेफड़े तथा वक्षोदर मध्यस्था पेशी के नीचे रहता है. पूर्ण स्वस्थ व्यक्ति के यकृत का भार देह के भार का एक बटे छतीस वा भाग होता है.

यकृत का भार 1200 से 1500 ग्राम होता है. यकृत का दाहिना भाग मोटा और चौड़ा होता है, बायां भाग पतला चपटा और नुकीला होता है. यकृत के नीचे के भाग में एक थैली जैसी जुड़ी रहती है जिसे पिताशय कहते हैं. यकृत में अनेक को-णु होते हैं. इन को-णुओं में पित्त की उत्पत्ति होती है, यह पित्त छोटी नलिकाओं द्वारा यकृत की नलिकाओं में आता है. दायें और बायें प्रमुख यकृत नलिका के उपरान्त पित्ताशय नलिका और पित्तप्रणाली समूह को पित्त नलिका का नाम दिया गया है. ये नलियों और पित्ताशय मिलकर पित्तमार्ग बनाते हैं.

हमारे देह में चयापचय की क्रिया होती है और चयापचय की क्रिया यकृत के द्वारा की जाती है. देह में उत्पन्न होने वाले वि-म और जहरीले पदार्थों को वि-मुक्त करने का कार्य यकृत करता है. यकृत पाचन संस्थान का महत्वपूर्ण अंग है. स्वस्थ अवस्था में पाचन क्रिया ठीक प्रकार से होती है, लेकिन इसकी विकृति से पाचन में बाधा उत्पन्न होने से अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं जिसमें यकृत का बढ़ना, पित्ताशय

पथरी, जीर्ण यकृत शोथ, यकृत का शोथ, यकृत का कैसर आदि. यकृत से यह पित्त एक नली द्वारा पित्ताशय में इकट्ठा होता है.

24 घंटे में कुल पित्त 40-50 तोले के करीब होता है. पित्ताशय से एक नली द्वारा पक्वाशय में जाता है. सामान्यतः आंत की कुल लंबाई 30 से 35 फीट है. छोटी आंत के प्रथम 25 सें.मी. लंबे भाग को ड्यूडिनम, शेष करीब 6 मीटर आंत के प्रथम $\frac{2}{5}$ भाग मध्य आंत को जेजुनम तथा शेष $\frac{3}{5}$ भाग को शे-आन्त्र इलियम कहा जाता है. इनकी चौड़ाई 4 से.मी. या करीब पौने दो इंच होती है. उपर से ये चमकीली, गुलाबी रंग की दिखती हैं. छोटी आंतों की लंबाई बाइस फुट होती है.

छोटी आंत

छोटी आंत का व्यास 1.5 इंच होता है. छोटी आंतों में सलवटें तथा नन्हें नन्हें सूक्ष्म अंकुर अधिक होते हैं. सूक्ष्म अंकुर के कारण आंतों के अंदर का भाग मखमल की तरह मुलायम और चिकना होता है. आंते पेरिटोनियम से आच्छादित होती हैं. यह नली सांप की गेंडुरी की शक्ल में उदर के अंदर होती है. एक हिस्सा दूसरे हिस्से पर चढ़ा होता है. इसमें हमेशा गति हुआ करती है और इसमें विद्यमान ग्रंथियों से रस निकलकर भोजन में मिलता है.

आमाशय, पक्वाशय और छोटी आंत में भोजन अति सूक्ष्म खंडों में विभाजित होकर शरीर के ग्रहण करने योग्य दशा में हो जाता है. इन 22 फुट लंबी आंतों द्वारा भोजन का शरीर के लिये उपयुक्त अंश खिच जाता है और अनावश्यक भाग फुजला, पित्त तथा अन्य प्रकार के रस छोटी आंतों से बड़ी आंतों के पहले सिरे पर पहुंचते हैं. छोटी आंतें इलिओसिकल वाल्व द्वारा बड़ी आंत की ओर खुलती है इसलिये पचित आहार लौटकर छोटी आंत में नहीं जा पाता. छोटी और बड़ी आंत के संगम स्थल पर सीकम होता है जिसके नीचे के भीतरी कोने से एपेंडिक्स निकलता है.

एपेंडिक्स

घास खाने वाले शाकाहारी प्राणियों में मनु-य की अपेक्षा एपेंडिक्स बड़ा होता है. मांसाहारी प्राणियों में एपेंडिक्स काफी छोटा होता है. एपेंडिक्स के बारे में अभी पूर्ण जानकारी प्राप्त नहीं हो सकी है क्योंकि कुछ

वैज्ञानिकों के अनुसार एपेंडिक्स हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली से जुड़ा हुआ है. इस अंग को निरर्थक समझकर निकाल देना मुर्खता है. बड़ी आंतों के इस भाग को उंडुक कहते हैं. यहां भोजन का बचा हुआ कुछ हिस्सा सोखा जाता है. जल का अधिकांश भाग यहीं सोखा जाता है.

बड़ी आंत

बड़ी आंतें 24 घंटे में एक से चार लीटर तक जल का अवचू-ण कर लेती हैं. बड़ी आंत में न कोई पाचक रस निकलता है और न ही पाचन क्रिया होती है. बड़ी आंत में कुछ बैक्टीरिया होते हैं जो भोजन के छिलका सेल्युलोज को खंडित कर एक प्रतिशत ही अमोनिया, मिथेन, कार्बन-डाई-ओक्साइड तथा हाइड्रोजन सल्फाइड आदि गैसों बनाते हैं तथा वसा को खंडित कर वसा अम्ल बनाते हैं. आंत गैसों में 99 प्रतिशत ओक्सीजन, कार्बन-डाई-ओक्साइड, हाइड्रोजन तथा नाइट्रोजन होती है. नवजात शिशु की आंतें गैसमुक्त होती हैं परन्तु प्रथम सांस के एक मिनट बाद ही पेट में गैस अपना स्थान बना लेती है तथा जीवन भर गैस बनी रहती है.

पेट में सम्यक मात्रा में वायु का होना आवश्यक है क्योंकि शरीर में बहुत से कार्य इस गैस के माध्यम से संपादित होते हैं. सम्यक वायु आंतों को शक्ति प्रदान कर उसकी गति को स्वाभाविक रखती है. जल्दी जल्दी बिना चबाये मुंह खोलकर भोजन करने से ओक्सीजन तथा नाइट्रोजन आंतों में पहुंचती है. आंतों में स्थित भोजन पाचक जीवाणु हाइड्रोजन, मिथेन, तथा कार्बन डाई ओक्साइड गैस बनाते हैं. प्रोटीन के अच्छी तरह से विलियन नहीं होने से उन पर कुछ रोगोत्पादक कीटाणु क्रिया करके अमोनिया तथा हाइड्रोजन सल्फाइड जैसी गन्ध युक्त जहरीली गैसों पैदा करते हैं. गैस का कुछ भाग अपानवायु यानी पाद तथा उदान वायु यानी डकार के माध्यम से बाहर निकल जाता है.

कुछ भाग आंत द्वारा अवचू-णित होकर रक्त द्वारा फेफड़ों में पहुंचता है जो सांस द्वारा बाहर निकलता है. गैस पीड़ितों के मुंह से दुर्गन्ध आती है. अपचित या अर्धपचित भोजन कब्ज या अतिसार उत्पन्न करता है. इन दोनों ही स्थितियों में अर्धपचित भोजन के सड़ने तथा आंतों में अवरोध उत्पन्न होने से गैस बनती है. गैस का दबाव आंतों पर होता है और उसका

परिणाम दर्द होता है. आमाशय तथा छोटी आंतों में पचित भोजन के जलीय अंश व थोड़ी मात्रा में उपस्थित ग्लूकोज एवं लवण का अवचू-ण भी बड़ी आंत द्वारा होता है.

भोजन में उपस्थित अपचित कैल्शियम, फास्फोरस, लोहा, मेग्नेशियम, विटामिन बी कोम्लेक्स, पारद तथा कुछ औ-नधियों का नि-कासन मल द्वारा होता है. मल को चिकना केलाकार बनाने तथा बिना दु-प्रभाव के नि-कासन हेतु बड़ी आंत श्ले-मा का निर्माण करती है. मल के साथ कम मात्रा में श्ले-मा आना सामान्य है परन्तु अधिक मात्रा में लोंदा का लोंदा श्ले-मा का पूय मिश्रित मल निकलना बीमार आंत का संकेत है. मल के भौतिक अध्ययन करने पर आंत के बारे में पता लग जाता है. मलत्याग में अधिकतम 5 से 7 मिनट लगती है. मल टुकड़े टुकड़े में नहीं आना चाहिये. मल का सामान्य एवं स्वस्थ आकार केला तथा पिंडाकार होता है. सामान्य एवं स्वस्थ मल हल्का गाढ़ा, भूरे रंग का होता है.

मल का स्वाभाविक रंग पित्त के बिलिरुबिन के घटक स्टर्कोबीलीन तथा मेसोबिलिफ्यूसिन के कारण होता है. ज्यादा तन्तु वाले साग-सब्जी से मल की मात्रा बढ़ सकती है. अधिक मात्रा तथा बार बार मल त्याग की इच्छा भोजन के अच्छी तरह से नहीं पचने के कारण होती है. बड़ी आंत में आने के पहले मल का स्वरूप नहीं बनता है.

भोजन बड़ी आंतों में आने तक उसमें 95 प्रतिशत पानी रहता है. जल का शो-ण बड़ी आंतों का खास कार्य होता है. छोटी आंतों से बड़ी आंतों के मिलन-स्थल पर भी एक द्वार होता है जिसे क्षुद्रांत्र-उंडुक-द्वार कहते हैं. यहां से बड़ी आंतों का आरोही भाग प्रारम्भ होता है. यह यकृत के पास तक पहुंचता है. यकृत के नीचे के किनारे से मुड़कर बड़ी आंतें दाहिनी ओर से बाईं ओर की प्लीहा के पास पहुंचती है. इस भाग को आड़ी आंत कहते हैं.

भोजन आमाशय, पक्वाशय और छोटी आंतों से 4.5 घंटे में गुजरकर बड़ी आंतों के अंदर प्रवेश करने लगता है. बड़ी आंतों में आरोही भाग के सिरे तक

पहुंचने में 6.5 घंटे और आड़ी आंतों के अंतिम सिरे तक पहुंचने में 9 घंटे लग जाते हैं. इसके बाद अवरोही आंतों से चलता हुआ मलाशय के अवग्रहाभ भाग के उपरी हिस्से में 11 घंटे में पहुंचता है. 20 घंटे में मलाशय में पहुंचकर कुछ समय बाद मल बाहर निकलता है.

मलाशय

मलाशय में वृताकार पेशी तन्तुओं की संख्या अधिक होने के कारण स्फिंक्टर एनी का काम करती है. यह मल को बांधे रखती है सिर्फ मलत्याग के समय ही खुलती है. आहार का अपचित भाग, श्ले-मा, मृत उपकला कोशिकायें तथा जीवाणुओं के संयोग से मल का निर्माण होता है. कुल मल का एक तिहाई भाग जीवाणु होते हैं. एक बार के मल त्याग के समय करीब 15 अरब मृत जीवाणु बाहर निकलते हैं. 24 घंटे में 150 से 200 ग्राम मल का निर्माण होता है. भोजन के 20 से 23 घंटे पश्चात उसका अवशि-ट पदार्थ मल के रूप में बाहर निकल जाना चाहिये.

मल पर कीटाणुओं की किण्वीकरण क्रिया के कारण मल की प्रतिक्रिया अम्लीय होती है. प्रोटीन के चयापचय क्रिया से निर्मित इण्डोल तथा स्कैटोल आदि विनैले पदार्थ मल में होते हैं. आंतों में उपस्थित कृमि, प्रोटोजोआ तथा उनके अण्डे भी मल में पाये जाते हैं. जब रेक्टम यानी मलाशय की दीवारों पर मल के दबाव की तीव्रता 20 मि.मी. पारद पर पहुंचती है उस समय प्रतिवर्त प्रभाव से रीढ़ की दूसरी, तीसरी तथा चौथी सैकम के तंत्रिका तन्तु प्रमस्ति-क हाइपोथैलमस द्वारा संदेश प्राप्त कर मल विसर्जन हेतु आज्ञा देते हैं. प्रेरक नाड़ियों द्वारा उदर पेशियों को उत्तेजना मिलने से आंतों की क्रियाशीलता बढ़ जाती है. परिणामस्वरूप मल त्याग की इच्छा होते ही हम मल त्याग करने बैठते हैं तो मलद्वार विस्फारित हो जाता है. उदर की पेशियां संकुचित होती हैं,

आंतरिक दबाव बढ़ता है आंतें दबती हैं और मल बाहर निकल जाता है. अभिशो-ण का विशेष-अंग छोटी आंतें हैं जो नित्य कई सेर तरल तथा पाचनयोग्य पदार्थों को सोखती है. पो-नक पदार्थों के ग्रहण करने का यंत्र छोटी आंतें हैं. बड़ी आंतें नित्य सिर्फ डेढ़ पाव के लगभग तरल पदार्थ सोखती हैं. भोजन साधारणतः बड़ी

आंतों में लगभग तरल के रूप में आता है। इसमें 90 प्रतिशत पानी रहता है तथा 10 प्रतिशत ठोस पदार्थ रहता है। इसमें अंकुर तथा लीवरकून ग्रंथियां होती हैं। इन ग्रंथियों से आन्त्रिक रस एण्ड्रोकाइनेज निकलता है जो पैक्रियाटिक रस ट्रिप्सिनोजन को ट्रिप्सिन में परिवर्तित कर प्रोटीन पचाने में सहायता करता है।

प्रत्येक अंकुर के भीतर श्वेत रंग की चोड़ी नलिका लैक्टियल यानी पायसनी होती है जो वसा का अवचू-ण करती है। प्रत्येक अंकुर के दोनों ओर धमनी, शिरा तथा कोशिकाओं का जाल होता है। ये रक्तवाहिनियां प्रोटीन तथा कार्बोज का अवचू-ण करती हैं। आंतों में स्थित कुछ स्वास्थ्यदायी कीटाणु लैक्टिक वैसिली प्रोटीन, वसा तथा कार्बोज को खण्डित कर उन्हें अंतिम स्वरूप प्रदान करते हैं। 22 फुट लंबी छोटी आंतों में लैक्टिक वैसिली पाचक रसों की सहायता से कार्बोहाइड्रेट, चिकनाई और प्रोटीन पच जाते हैं और उनका काम में आने वाला अधिकांश भाग खिच जाता है। बाकी भाग बड़ी आंतों में चला जाता है।

कारण

कब्ज का मूल कारण पित की विकृति से है। पित की उत्पत्ति की मात्रा अल्प होने से भोजन का पाचन नहीं होता है और भोजन के न पचने पर भोजन में आमत्व उत्पन्न होता है। आमयुक्त भोजन का उत्तम विश्लेषण नहीं होता है। और अविश्लेषित भोजन आंतों में चिपकता है, ग्रहणी की शक्ति को क्षीण करता है। आंतों की सामान्य गति के अवरुद्ध हो जाने से कब्ज होता है। पित की मात्रा में अल्पता का कारण शरीर में आलस्य है। जितना अधिक शारीरिक श्रम करेंगे उतना अधिक पित उत्पन्न होगा।

परिश्रम करने से पसीना आना चाहिये और सांस तेज हो जाये। परिश्रम करने से रक्तकण टूटते हैं और यकृत में छनकर पित को बनाते हैं। यकृत में पित की मात्रा अधिक होने पर पित स्वाभाविक रूप से यकृत से बाहर आकर भोजन को उत्तम प्रकार से पचाता है। बचपन में परिश्रम क्रिया अधिक होती है अतः बचपन में कब्ज कम होता है। युवा अवस्था में परिश्रम कम होता है इसलिये कब्ज ज्यादा होता है। बुढ़ापे में परिश्रम बहुत कम होता है अतः बुढ़ापे में कब्ज अधिक होता है।

बुखार आने पर पाचन क्रिया कमजोर हो जाती है अतः आंतों में स्थित भोजन सूख कर कब्ज पैदा करता है।

पित्ताशय और पित्तवाहिनी सूजन, पांडू, कामला आदि यकृत के रोगों में उग्र प्रकार का कब्ज होता है। आन्त्रकृमि और रक्तचाप वृद्धि आदि में भी कब्ज होता है। पाचन संस्थान में मुख से प्रारम्भ कर क्रमशः पेट, ग्रहणी, छोटी आंत, बड़ी आंत, मलाशय, गुदा आदि में खराबी होने पर उन अंगों के स्त्राव में हास होता है तो भी कब्ज होता है। गर्भाशय आमाशय या आंतों के विभिन्न रोग ट्यूमर, अल्सर, सूजन, घाव निशान, आंतों के आपस में चिपकने, अवरोध, गुदाद्वार का चीर, फिशर, रक्तार्श, मानसिक संवेदनों, अंतःस्त्रावी ग्रंथियों के विकार, मल के वेगों को रोकना, औ-धिजन्य एवं आहार वि-नाक्तता, कम पानी पीना, बचपन से ही आंतों की संरचना विकृति के कारण कब्ज उत्पन्न होता है।

रासायनिक खाद एवं कीटनाशक इंडोसल्फान, डीटीसी, डीकोफाल, बीएचसी, बीएचसीडी, एचसीएच, डायएल्डिन, लिन्डेन, लीन्यूरान, ईडीबी, इथाइल, डीब्रोमाइट, पैराथिमान, डीबीसीपी, फोसीडोल, फोरेट, मैलाथियान, मोनोकोटोमिडान, अल्डीकार्ब, केप्टीफोल, करोफुरान, क्लोरोबेंजलेट, थीरम, सोडियम सायनायड, मेलियक, मिथाइल पैराथियान, मोनोकोटोफास, आक्सीक्लोरोफेन, पाराक्विट डीक्लोराइट, फास्फामीडोन, हाइड्राजाइट, ट्राइक्लोरोएसिटिक एसिड, कारबोफुरेन, अल्क्लोर, एल्यूमिनियम फास्फाइड, बेनोमाइल, केप्टन, कारबारिल, कारबोसल्फान, डीमेटेट, डयूरान, फेनप्रोपारिन, प्रेटलाकोर, सोडियम सायनायड, थियोमेटान, जीरम, न्यूरोटोक्सीकेंट, मोक्सीक्लोर, हेप्टोक्लोर, डाइबोमो-क्लोरोप्रोपेन, ट्रायाजोफास, ट्राइडेमार्फ, हबीसाइडस-2, फोर डी, से उत्पन्न अनाज, फल, सब्जी, मसाले, चाय, कोफी, आइसक्रीम आदि कब्ज का प्रमुख कारण है।

चाय में टेनिन नाम का विष मौजूद है जो कब्ज करने वाला एक तीव्र पदार्थ है। विदेशी कंपनियों के द्वारा आइसक्रीम को कोमल, मुलायम तथा लोकप्रिय बनाने के लिये अंडों का उपयोग किया जाता है। आइसक्रीम में जानवरों की चर्बी और आंतों से तैयार जिलेटिन का उपयोग बहुत अधिक किया जाता है। भारत में जिलेटिन

बहुत बड़े स्तर पर मांसाहारी पदार्थों से तैयार किया जाता है. श्रीमती मेनका गांधी जी के अनुसार आइसक्रीम में सुगंध, सुस्वाद के लिये विभिन्न प्रकार के हानिकारक रसायनों का उपयोग किया जाता है. डाई एथिल ग्लूकोज अंडों के बदले उपयोग में लाया जाने वाला सस्ता रसायन आइसक्रीम में मिलाया जाता है.

पेपरानोल वेनिला के स्वाद के लिये आइसक्रीम में उपयोग किया जाता है. आइसक्रीम में एथिल एल्जीहाइड सी 17 नाम का रसायन सुगंध और स्वाद के लिये उपयोग किया जाता है. अनानास का स्वाद तथा सुगंध आइसक्रीम में लाने के लिये एथिल एसिटेट का उपयोग किया जाता है. ब्यूटेल्डीहाइड, एमिल एसिटेट केले का स्वाद लाने के लिये, बेन्जील एसिटेट स्ट्राबेरी का स्वाद लाने के लिये आइसक्रीम में किया जाता है.

लक्षण

यदि एक दिन रात बीतने पर 48 घंटे तक मलत्याग का वेग न हो तो उसे कब्ज कहा जा सकता है. दैनिक शौच का नियमित न होना, पाखाने का रुक जाना, शौच के लिये अधिक समय लगना, मल का सूखा अथवा कड़ा होकर कठिनाई से जोर लगाने पर होना, शौच हो जाने के बाद भी पेट हल्का एवं साफ होने का अनुभव न होना, इसके साथ अन्न में अरुचि, पेट में भारीपन, बार बार अपानवायु का निकलना, मूत्रत्याग का बार बार वेग होना, जीभ सफेद पतली, त्वचा निस्तेज फीकी, अनिद्रा, मानसिक उदासी, मनोविकार, खून की कमी, अतिसार, गुदा मार्ग में सूजन, आंतों का नीचे खिसक जाना, हर्निया, बस्ती मार्ग के रोग, पैरों में गोफ, एवं स्फटिक, वक्रशिरायें, साइटिका, यकृत, संधियों, दिमाग के, स्नायुओं के विभिन्न रोग, आंतों के कैंसर, गुदा का कैंसर, पैरों में रक्त प्रवाह की कमी, कमजोरी, अप्रिय संवेदना, अस्थायी कब्ज से देह का तापमान 101 से 102 डिग्री तक बढ़ जाना आदि अनेक कब्ज के लक्षण हैं. कब्ज के कारण मन में मलिनता रहती है. कब्ज में साहस तथा उत्साह नहीं होता है. कब्ज के मरीज को आलस होता है.

क्या खायें

छाछ

गाय माता के दूध से तैयार ताजा पतला मठठा 1 गिलास पानी के अंदर मात्र 2.5 चम्मच दही यानी छाछ जीरे, मीठी नीम की पत्ती, काली मिर्च, पिप्पली,

सोंठ, सेंधा नमक के साथ में भोजन के बाद 2 गिलास अवश्य ही लेना चाहिये. दूध को हमेशा ही मिट्टी अथवा चांदी के बर्तन में जमाना चाहिये. चांदी हल्की होती है तथा चांदी में जमायी वस्तु सुपाच्य होती है. चांदी में छाछ ग्रहण करने पर अपने आप पाचक रस छूटने लगता है.

प्रोटीन

शरीर क्रिया विज्ञान के विद्वान के अनुसार गाय माता के दूध से तैयार छाछ में मौजूद प्रोटीन मानव शरीर के लिये बहुत अधिक महत्वपूर्ण है. प्रोटीन से हृदय, यकृत, आंत, वृक्क पेशियां, त्वचा, बाल, नख, रक्त निर्माण होता है. कब्ज में आंतें खराब हो जाती हैं. उच्च प्रोटीन मानव के देह कणों को बनाने वाले और स्फूर्ति पहुंचाने वाले होते हैं.

गर्भवती माता को प्रोटीन की सबसे अधिक आवश्यकता गर्भ में पल रहे बच्चे के संपूर्ण विकास के लिये होती है.

पहले माह गर्भ एक चौथाई इंच हो जाता है. एक चौथाई में एक तीहाई भाग में सिर होता है. रीढ़ की हडडी बनने की शुरुआत हो जाती है.

दो माह में गर्भ 150 गुना बढ़ जाता है. गर्भ का आकार 1 इंच हो जाता है. दिमाग का निर्माण प्रारम्भ हो जाता है. गर्दन, हड्डियां, अंगुठे, अंगुली, त्वचा की परतें, यौन अंग बनने प्रारंभ हो जाते हैं. चेहरे की बनावट विकसित होने लगती है.

तीसरे माह में गर्भ में पल रहे शिशु का हृदय का निर्माण होता है. दांत, कान, पेट, जिगर, गुर्दे, मुंह, जबड़े, गला, स्वर यंत्र, आंखों की पल्लें बंद होनी प्रारम्भ हो जाती हैं. गर्भ का आकार तीन इंच का हो जाता है. हृदय के निर्माण करने में दूध से अधिक दही महत्वपूर्ण है. चांदी के बर्तन में दही जमा कर गर्भवती महिला को खिलाने की परम्परा भारत में बहुत प्राचीन समय से है. चांद जैसा सुंदर बच्चा उत्पन्न करने के लिये गर्भवती महिला को आवश्यक दूध एवं दही खिलायी जाती है.

चौथे माह में गर्भ का आकार आठ इंच का हो जाता है. गर्भ की हरकत प्रारम्भ हो जाती है.

न्यूरोट्रांसमीटर्स अमीनो अम्ल से बने होते हैं। अमिनो अम्ल हमें गाय माता के दूध में मिलते हैं। स्मरण करने की क्षमता बढ़ाने के लिए गाय माता का दूध महत्वपूर्ण है।

नवजात शिशु को प्रोटीन की आवश्यकता सबसे अधिक होती है। नवजात शिशु गाय माता के दूध में मौजूद उच्च प्रोटीन को बहुत ही आसानी से आंतों के द्वारा अवशोषित कर पचा लेता है। नवजात बच्चे को हमेशा गाय माता का दूध पीने की सलाह चिकित्सक के द्वारा दी जाती है। प्रोटीन के प्रभाव के कारण बच्चों में अधिक भूख लगती है।

प्रोटीन की कमी के कारण रोग प्रतिरोधक क्षमता न-ट हो जाती है। प्रोटीन की कमी के कारण रक्तचाप असंतुलित हो जाता है। रक्तचाप की बीमारी में अतिरिक्त प्रोटीन दिया जाता है। प्रोटीन की कमी से शरीर में विकार उत्पन्न होते हैं। प्रोटीन की कमी से पाचन क्रिया में अव्यवस्था होने लगती है।

प्रोटीन मानव शरीर में जल के बाद सबसे अधिक पाया जाता है। प्रोटीन शरीरवर्धक तत्व है। पूर्ण व्यस्क व्यक्ति को 60 से 65 ग्राम प्रोटीन की आवश्यकता होती है। 10 से 18 साल के युवक को 70 से 75 ग्राम प्रोटीन की आवश्यकता होती है। पुरु-ओं से महिलाओं को प्रोटीन की आवश्यकता कम होती है।

प्रोटीन का सबसे महत्वपूर्ण भाग अमिनो अम्ल है। पौधों से प्राप्त एमिनो अम्लों में शरीर के लिये अनिवार्य अम्लों की कमी पायी जाती है। अनाजों में लाइसिन और दालों में मेथियोनिन की कमी पायी जाती है।

मानव शरीर में अमीनों अम्ल नहीं बन पाते हैं या कम बनते हैं। दूध में मौजूद प्रोटीन उन सभी आवश्यक अमीनों अम्लों की पूर्ति करता है जो मानव के लिये अनिवार्य हैं। सभी एमिनो अम्लों की पूर्ति अनाज से संभव नहीं है। दूध के अभाव में मनुष्य वर्तमान में अनाज का सेवन बहुत ही अधिक करता है।

गोवंश को दैनिक भोजन में प्रोटीन की आवश्यकता होती है। दूध देने वाली गायों को प्रतिदिन प्रोटीन अवश्य ही मिलना चाहिये। प्रोटीनयुक्त आहार से ही दूध में भी प्रोटीन मिलता है। गेहूं का चोकर गाय माता को नियमित खिलाना चाहिये। गेहूं के चोकर में प्रोटीन है। गेहूं के चोकर से दूध में प्रोटीन बढ़ता है। दूध से अधिक प्रोटीन छाछ के अंदर मिलता है। ज्वार में 6 से 7 प्रतिशत, सुडान घास में 5.68 प्रतिशत, दीनानाथ घास में 8 से 10 प्रतिशत, लोबिया के चारे में 14 से 20 प्रतिशत, संकर नेपियर बाजरा घास में 8 से 10 प्रतिशत, पैरा घास में 6.9 प्रतिशत, गिन्नी घास में 6 से 7 प्रतिशत, नंदी घास, अंजन घास में 11 प्रतिशत प्रोटीन है।

स्टायलो घास, सिराद्रो घास में प्रोटीन के बारे में जानकारी नहीं है। हरी दूब, बरसीम आदि गोवंश को खिलाना चाहिये।

गोवंश के द्वारा भोज्य पदार्थों को ग्रहण करना, चबाना, निगलना, जुगाली करना, पचाना, अवशो-ण करना और उत्सर्जन आदि क्रियाएं आती हैं। पाचन संस्थान में मुंह, जीभ, आहार नलिका, आमाशय, क्षुद्रात, बड़ी आंत, गुदा आते हैं।

गोवंश का आमाशय चार भागों में बंटा होता है। आमाशय के चार भागों में रुमेन, रेटीकुलम, ओमेजम, एबो ओमेजम आता है। इनमें से रुमेन, रेटीकुलम, ओमेजम ग्रंथिविहीन होते हैं अतः मुंह में स्थित लार ग्रंथि के स्त्राव का पाचन में बहुत महत्व है। गोवंश पहले अपना आहार मुंह के अंदर ले जाते हैं और उसे थोड़ा सा चबाने एवं लार के साथ एक गोला बनाकर अंदर ले जाते हैं। आहार नाल से यह भोजन तत्काल रुमेन में पहुंच जाता है।

यहां पर आहार रुमेन में स्थित द्रव में जाकर मुलायम हो जाता है। इस तरह से जल्दी से अंदर ले जाया गया आहार, आहार नाल के सहारे पुनः धीरे धीरे मुंह में पहुंचता है जहां लार के साथ अच्छी तरह से चबाकर दोबारा आमाशय के पहले भाग रुमेन में पहुंच जाता है। इस पूरी प्रक्रिया को जुगाली करना कहते हैं। इस पूरी प्रक्रिया का गोवंश के पाचन में बहुत महत्व

होता है. तीन जोड़ा लार ग्रंथियों से लार मुंह में उत्सर्जित की जाती है. लार आहार को फिसलदार, नर्म तथा सोडियम, पोटैस स्फूर के लवणों का समावेश कराती है. ये लवण आमाशय के प्रथम भाग रुमेन की अम्लता-क्षारता के बीच संतुलन बनाये रखने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं.

गोवंश के लार की संरचना अन्य जीवों की तुलना में भिन्न होती है. 50 से 100 लीटर लार प्रतिदिन उत्पन्न होकर झाग विरोधी गुण गोवंश को अफरा रोग से बचाते हैं. सूक्ष्म जीवी हरे चारे एवं पत्तियों में पाये जाने वाले अत्यंत जटिल कार्बोहाइड्रेट जैसे सेल्यूलोज को वसीय अम्लों कोलाराइल फैटी अम्ल में तोड़ देते हैं इस तरह से आहार पचनशील हो जाता है. आमाशय में मौजूद सूक्ष्म जीवी मुख्यतः जीवाणुओं एवं एक कोशिय जीवों का मिश्रण होते हैं.

ये सूक्ष्म जीवी आहार के नत्रजन युक्त सभी पदार्थों को भी अमिनो अम्ल में परिवर्तित कर देते हैं. ये सूक्ष्म जीवी अधिकांश प्रोटीन एवं नत्रजन पदार्थों का उपयोग अपने शरीर की कोशिकाओं की रचना में करते हैं जो आगे आगे चलकर आंत में अवशोषित हो जाता है. इस प्रकार अधिकांशतः आहार में बिना का भाग अमिनो अम्ल में बदल जाता है और आमाशय में सभी अमिनो अम्लों का निर्माण हो जाता है.

गाय माता के दूध में उपस्थित 22 प्रकारों के द्वि अम्लों में विघमान उच्च प्रोटीन जिसमें 2.86 प्रतिशत केसिन, 0.38 प्रतिशत अल्फा लेक्टो एल्यूमिन, 0.18 प्रतिशत बीटा लेक्टो ग्लोब्यूलिन के रूप में 97 प्रतिशत बहुत ही अच्छी तरह से पच जाते हैं. केसिन 8 प्रतिशत प्रोटीन का निर्माण करता है. दूध प्रोटीन में 4.1 कैलोरी प्रति ग्राम उर्जा मौजूद है. गाय माता के दूध में 75 कैलोरी प्रति ग्राम उर्जा मौजूद है. केसिन दूध को गर्म करने पर अवशोषित हो जाता है.

केसिन मुख्यतः कैल्शियम, फास्फोरस से बना होता है. केसिन को दूध से अलग किया जाता है.

मानव शिशु का पाचन गाय के बच्चे की तुलना में कम विकसित है. गाय माता का दूध मानव को

संतुलित जीवन देता है. गाय माता के दूध के बदले में आज वर्ण संकर गायों का दूध ही अधिक पीया जा रहा है. मानव गाय माता के दूध के बदले में तामसी वस्तुओं का सेवन करना बहुत ही अधिक पसंद कर रहा है.

गाय माता के धारोष्ण दूध में 3.56 प्रतिशत 22 प्रकार के एमिनो एसिड यानी द्वि अम्ल जिनमें मुख्यतः ग्लिसिन, एलनिन, वेलिन, ल्यूसिन, फिनिलेलेनिन, टिरोसिन, सेरिन, सिस्टिन, प्रोलिन, हाइड्रोक्सीप्रोलिन, ग्लूमेटिक एसिड ,हाइड्रोक्सीग्लूमेटिक एसिड, एस्पार्टिक एसिड, ट्रिप्टोफिन, आर्जिनिन, हिस्टिडिन, लाइसिन, मिथिओनिन, डोडेकेनोमिनो एसिड, अमोनिया, फास्फोरस, सल्फर उपलब्ध हैं. मेथिओनिन अमिनो अम्ल कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है. प्रोटीन युक्त आहार गायों को खिलाने पर दूध में एमिनो एसिड को नियंत्रित करना संभव है.

मनुष्य के लिये आवश्यक अमिनो अम्ल वैलीन, ल्यूसिन, आइसो ल्यूसिन, थ्रियोनिन, लाइसिन, मिथायोनिन, फेनिलएलानिन, ट्रिप्टोफेन हैं. विटामिन बी-6 ट्रिप्टोफेन से सेरोटेनिन को बनाता है. मीठे दूध में मौजूद इंसुलिन ट्रिप्टोफेन को दिमाग के अंदर पहुंचा देता है. हिस्टीडिन बच्चों के विकास के लिये आवश्यक है लेकिन व्यस्क व्यक्ति के लिये आवश्यक नहीं है.

वसा

गाय माता के दूध में मौजूद वसा अथवा चर्बी स्नेहिल पदार्थ है. इसके सेवन से शरीर में चिकनाई पहुंचती है. वसा दिमाग की संरचना के लिए भी जरूरी हैं और दिमाग के कामकाज के लिए भी आवश्यक है. हमारे दिमाग में 1,000 खरब स्नायु कोशिकाएं होती हैं. इन कोशिकाओं को न्यूरोन्स कहते हैं. न्यूरोन्स के माध्यम से ही स्मरण करने का कार्य दिमाग करता है. न्यूरोन्स आयु के अनुसार कमजोर हो जाते हैं. न्यूरोन्स को कमजोर न बनाने के भी तरीके हैं. इंसानी दिमाग सख्त जेली का बना है. हमारे दिमाग में विद्युत तरंगे होती हैं. हमें अपनी स्मरण करने की क्षमता को विकसित करने के लिए आयु बाधक नहीं है.

सामान्यतः आयु के साथ स्मरण करने की क्षमता कमजोर होती है. 30 से 40 साल के बीच में हमें स्मरण करने की क्षमता प्रभावित होती है. स्मरण करने

की क्षमता शोर्ट टर्म मेमोरी एवं लॉग टर्म मेमोरी में बांटा गया है. फोटोग्राफिक मेमोरी के बारे में हम जानते हैं. हमारे दिमाग में जो बातें बहुत ही कम समय में अपने आप भूला दी जाती हैं वे शोर्ट टर्म मेमोरी के नाम से जानी जाती हैं. जो बातें हम बहुत ही लंबे समय तक याद रहती हैं वे लॉग टर्म मेमोरी के रूप में जानी जाती हैं. फोटोग्राफिक मेमोरी में पूरी की पूरी बातें तस्वीर की तरह ही याद रह जाती हैं. दिमाग का 60 प्रतिशत भाग वसा ही होता है. दिमाग की हर स्नायु कोशिका पर एक झिल्ली लिपटी होती है जो वसा अणुओं से बनी होती है.

इनमें से बहुत से अणु माइलीन शीथ से ढंके होते हैं जो स्नायुओं के संदेश लाने ले जाने की गति बढ़ा देते हैं. इस शीथ का 75 प्रतिशत भाग वसा ही होता है. संदेश पहुंचाने इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने रक्त संचार को सुचारु बनाने प्रदाह रोकने तथा मूड बनाने में वसा की अहम भूमिका रहती है. जन्म के कुछ दिनों के बाद उर्जा की आवश्यकता के लिए गाय माता का दूध बहुत ही अच्छा है.

50 साल पहले भारत में गाय माता का दूध 4 प्रतिशत वसा की आवश्यकता के लिए प्राथमिकता के आधार पर ग्रहण किया जाता था. वर्तमान में श्रम में कमी आ जाने के कारण ही कम वसा के दूध को पूरे विश्व में प्राथमिकता दी जाती है.

अमेरिका में आज 2 प्रतिशत वसा वाले गाय के दूध पर जोर दिया जाता है.

गाय माता के दूध में मौजूद वसा में 9.3 कैलोरी प्रति ग्राम उर्जा मौजूद है.

दूध में मौजूद वसा जटिल लिपिड यौगिकों से मिलकर बनती है. लिपिड का घनत्व पानी से कम होता है. वसा दूध में हमेशा ही तैरती रहती है. भारतीय गोवंश के दूध में मौजूद वसा जर्सी आदि वर्णसंकर की तुलना में बहुत अच्छी होती है.

गोवंश के आहार में अत्यंत कम वसा की आवश्यकता होती है. उपलब्ध वसा के अधिकांश भाग

सूक्ष्म जैविक वसीय अम्लों में परिवर्तित कर देते हैं जो अंततः गोवंश की आंत में अवशोषित हो जाता है. आहार में उपलब्ध वसा के कुछ भाग को वसीय अम्लों एवं ग्लिसरोल में परिवर्तन कर दिया जाता है. ग्लिसरोल को सूक्ष्म जीवों के द्वारा ही केप्रियोनिक अम्ल में परिवर्तित कर दिया जाता है जो कि रुमेन में ही अवशोषित हो जाता है.

गाय माता के दूध में वसा प्राप्त करने के लिये बिनौला प्रतिदिन खिलाना चाहिये. बिनौले में सबसे अधिक वसा 18.5 प्रतिशत है. ठंड के दिनों में गाय माता को बिनौला उबालकर और उसमें गुड़ मिलाकर खिलायें. दूध में मक्खन तथा मिठास का अंश बढ़ जायेगा. गर्मी के दिनों में बिनौला खिलाना ठीक नहीं है. गेहूं के चोकर में वसा है इसलिये गेहूं का चोकर प्रतिदिन खिलायें. दूध में वसा की मात्रा संतुलित रहती है.

गाय के दूध में पायी जाने वाली वसा प्राकृतिक वसाओं से जटिल होती है. गाय माता के दूध में उपस्थित स्नेह पदार्थ मानव के लिये वात्सल्य, ममत्व, देवत्व के गुण प्रकट कर राक्षस मानव से पशु मानव, पशु मानव से मानव, मानव से देव मानव, देव मानव से दिव्य मानव तक ले जाकर मानव का संपूर्ण विकास करने के कारण लाभप्रद हैं. गाय माता कभी भी पशु नहीं है इसलिये मां के दूध के समान ही मानव के अंदर साहस, उत्साह, स्फूर्ति, धैर्य, ममता, दया, उदारता, पराक्रम के गुण गाय माता के दूध पीने से विकसित होते हैं

गाय माता के दूध में उपस्थित स्नेह पदार्थ ताकत प्रदान करते हैं. मानव केवल दूध पीकर ही अपनी दिनचर्या बहुत ही संतुलित रूप से और प्रसन्नता के साथ बीता सकता है. वर्तमान समय में दूध में वसा के आधार पर दूध का मूल्य निर्धारित किया जाता है. दूध में वसा में परिवर्तन के लिये गाय माता की नस्ल, ब्यांत की अवस्था, गाय माता की आयु, गाय माता का स्वास्थ्य, मौसम और जलवायु, प्रातः समय तथा संध्या समय, दो दुहान के बीच का समय, दूध स्त्रवण की अवस्था, थनों में भिन्नता, आहार, मानसिक स्थिति,

व्यायाम, मद चक्र का प्रभाव, रोगों का प्रभाव की महत्वपूर्ण भूमिका है।

मादा गोवंश निश्चित समय के बाद लैंगिक उत्तेजना अनुभव करती है और उसी को मद चक्र कहते हैं। इस समय गाय माता काफी चंचल तथा परेशान रहती है जिसके कारण पाचन से प्राप्त उर्जा इस तरफ प्रयुक्त हो जाती है। ऐसे समय दूध की उत्पादन क्षमता कम हो जाती है और एक ही दुहान का अंतिम दूध ठीक प्रकार से थनों से नहीं निकाला जा सकता है जिससे दूध की मात्रा तथा वसा दोनों में कमी आ जाती है। उत्तेजना के समय वसा रहित ठोस पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। व्यायाम से दूध की मात्रा कुछ कम हो जाती है तथा वसा की प्रतिशत मात्रा बढ़ जाती है। इसका मुख्य कारण यह हो सकता है कि भोजन के पाचन से प्राप्त उर्जा का अधिक भाग व्यायाम में खर्च हो जाता है और शेष थोड़ी उर्जा दूध के उत्पादन में उपयोग होती है इसलिये दूध की मात्रा में कमी आ जाती है। गाय को हल्के व्यायाम की आवश्यकता है।

वर्तमान समय में दूध अधिक देने वाली गाय माताओं को थनों की बीमारी हो जाती है। थनों का रोग गाय माता को होने पर वसा की मात्रा कम हो जाती है। थनैला रोग में सीरम प्रोटीन एवं क्लोराइड की मात्रा बढ़ जाती है। थनैला रोग के कारण दूध एवं वसा की मात्रा में कमी आ जाती है। थनैला रोग के कारण दूध में अम्ल रहित ठोस, लेक्टोस, केसीन की मात्रा कम हो जाती है। थनैला रोग के कारण दूध में रक्त लवण आने लगते हैं। यदि क्लोराइड लेक्टोस संख्या 1.5 से 3 के बीच में है तो दूध सामान्य है। यदि यह संख्या 3 से ज्यादा है तो दूध थनैला रोग से प्रभावित है। थनैला रोग से दूध का पी. एच. मान 6.8 से बढ़कर 7.4 हो जाता है। दूध में श्वेताणुओं की संख्या बढ़ जाती है। पाचन संबंधी रोगों जैसे अतिसार में दूध की मात्रा कम हो जाती है तथा वसा की मात्रा बढ़ जाती है। पाचन संबंधी रोग में दूध का सुवास बदल जाता है। सड़ने वाले पदार्थों का आंत से शोषण होता है।

यह पाया गया है कि गाय माता को पिट्यूट्रिन का इंजेक्शन लगाने से कूपिका कोशिकाओं पर अधिक दबाव पड़ता है जिससे दूध एवं वसा पूर्ण रूप से

कोशिकाओं से निकल आते हैं और दूध तथा वसा की मात्रा बढ़ जाती है। ऋतुओं के कारण तापमान एवं नमी में परिवर्तन दूध के संघटन और मात्रा पर विशेष प्रभाव डालते हैं। दूध में वसा का प्रतिशत शीतकाल में अधिक और ग्रीष्मकाल में कम होता है।

दूध में प्रोटीन, खनिज, कैल्शियम, फास्फोरस की मात्रायें ग्रीष्म ऋतु में कम तथा ठंडी में अधिक होती है।

दूध में वसा की प्रतिशत मात्रा संभवतः पैतृक लक्षणों से प्रभावित होती है।

गाय की प्रजाति भी वसा को प्रभावित करती है। आहार का प्रभाव दूध पर पड़ता है। दूध में वसा की मात्रा एक पैतृक लक्षण है। वसा के लिये आहार अस्थायी प्रभाव डालते हैं। आहार का सीधा प्रभाव दूध की मात्रा पर पड़ता है। वसा तथा प्रोटीन युक्त आहार खिलाने पर दूध में वसा की मात्रा केवल 0.1 से 0.3 प्रतिशत तक बहुत कम समय के लिये बढ़ाना संभव है। अलसी की खली खिलाने से दूध की मात्रा बढ़ जाती है परन्तु वसा पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। गिरी की खली खिलाने से वसा का प्रतिशत बढ़ जाता है और बिनौले की खली से दूध में प्रोटीन की मात्रा बढ़ जाती है।

गोवंश की जाति का वसा से सीधा संबंध है। अंकोल वाटसी जो भारतीय गोवंश है तथा वर्तमान में आफ्रीका तथा अमेरिका में मौजूद है में वसा की मात्रा 10 प्रतिशत है जो विश्व में अधिकतम है।

केरल की वैचूर गाय में वसा की मात्रा 8 प्रतिशत है। दार्जलिंग की सीरी गोवंश में वसा की मात्रा 6 प्रतिशत है। गावलाव में वसा की मात्रा 5 प्रतिशत है। सींधी गोवंश में 5 प्रतिशत वसा है। हरियाणा में 4.6 प्रतिशत, गीर में 4.55 प्रतिशत, साहीवाल में 4.55 प्रतिशत है।

वसा अधिक प्राप्त करने के लिये वर्तमान में भारत में भदावरी भैंस का पालन बढ़ रहा है क्योंकि भदावरी भैंस के दूध में वसा 7 से 10 प्रतिशत है। अधिकतम 13 प्रतिशत तक वसा है।

गाय की ब्यात का प्रभाव दूध की वसा पर पडता है तथा वर्तमान में गोपालकों को ब्यात के बारे में सही जानकारी नहीं है. गाय माता की आयु यानी प्रथम, द्वितीय, तृतीय ब्यात में वसा 5 प्रतिशत तक रहती है जो आयु बढ़ने के साथ 4.5 प्रतिशत तक घटती जाती है. दूध की मात्रा छठवे या सातवे साल में सबसे अधिक होती है. गाय माता का स्वास्थ्य का वसा पर सीधा प्रभाव पडता है. गोपालकों को गाय माता के स्वास्थ्य के प्रति बहुत ही सजग रहना अनिवार्य है. चारे का प्रभाव दूध की वसा के बदले दूध की मात्रा पर अधिक पडता है. गाय के खानपान से भी वसा प्रभावित होती है. हरा चारा खाने वाली गाय माता के दूध में वसा कम रहती है इसलिये गिरी की खली, चोकर, संतुलित आहार खिलाना बहुत ही अनिवार्य है.

वर्तमान समय में गायों को सूखा भूसा ही खिलाया जाता है. सुबह के समय दूध दोहने पर दूध में वसा अधिक होती है क्योंकि रात्रि के समय गाय माता आराम से जुगाली करती है. दिन के समय गाय माता की गतिशीलता बढ जाने के कारण काफी उर्जा नष्ट हो जाती है जिससे संध्या के समय दूध दोहने पर वसा में कमी आ जाती है. एक दुहान के समय भी प्रारम्भिक दूध में वसा की मात्रा अंतिम दूध में वसा की मात्रा से कम होती है. इसका मुख्य कारण वसा का आपेक्षित घनत्व है. गाय माता के थनों से पूर्ण रूप से दूध निकालना अनिवार्य है. गाय माता निश्चित समय पर उत्तेजना अनुभव करती है जिसके कारण ही वसा प्रभावित होती है. गाय माता को संगीत सुनाकर दूध दोहने पर गाय माता संगीत सुनकर प्रसन्न होने से दूध में वसा अधिक आती है.

वर्तमान में गाय माता को तेज आवाज के बीच पालने के कारण मानसिक दशा बहुत ही अधिक प्रभावित हो रही है. गाय माता को कम से कम 2 किलोमीटर प्रतिदिन घुमना अनिवार्य है. दुग्ध स्त्रवण की अवस्था भी दूध की मात्रा तथा उसके संगठन को प्रभावित करती है. लेक्टोज की मात्रा बयाने के प्रारम्भ के 3 माह तक समान रहती है. धीरे धीरे दूध के स्त्रवण काल के अंत तक कम होती जाती है. दूध के अवयवों वसा रहित ठोस, प्रोटीन, राख, कैल्शियम, फास्फोरस, क्लोराइड की मात्रायें दूध स्त्रवण के प्रारम्भिक कुछ सप्ताहों में कम

रहती है और उसके बाद एकदम या धीरे धीरे दूध स्त्रवण काल के अंत में बढ जाती हैं.

गाय माता के दूध में स्नेह पदार्थ ओलिक, पामिटिक, स्टिअरिक, मीरिस्टिक, ब्यूटिरिक, केप्रोइक, केप्रीलिक, लोरिक, एरेकिडिक, कैप्रिक, लिनोलिक हैं. प्रचूर मात्रा में ट्राइग्लिसराइड, कम मात्रा में फास्फोलिपिड व स्टेरोल पाये जाते हैं. दूध की वसा में अमिगा वसीय अम्ल पाये जाते हैं जो दिमाग के विकास के लिये आवश्यक है. अध्ययन बताते हैं कि ओमेगा-6, ओमेगा-3 दिमाग का आकार तथा दिमाग में स्नायुओं की संख्या तक बढ़ा सकते हैं. सुनने तथा देखने की ताकत भी बढ़ाते हैं. लेक्टोएल्बुमिन और लेक्टोग्लोब्यलिन वसा में उपस्थित रहते हैं. गरमी से इनका स्कन्दन हो जाता है जो पनीर प्राप्त करने में सहायक है. गाय के दूध में वसा की मात्रा भैंस के दूध की तुलना में कम है इसलिये वसा आसानी से पच जाती है इसलिये लाभप्रद है.

गाय माता के दूध में मौजूद स्नेह पदार्थ शरीर में उष्णता पहुंचाते हैं और पाचनशक्ति को बढ़ाते हैं. गाय माता के दूध में मौजूद वसा अन्य सभी स्रोतों से प्राप्त वसाओं से भौतिक और रसायनिक दृष्टि से काफी भिन्न हैं. गाय माता के दूध में कम अणुभार वाले वसा अम्ल लाअधिक पाये जाते हैं. नवजात शिशुओं एवं बच्चों के लिये दुग्ध वसा बहुत ही उत्तम है. असंतुप्त वसा अम्ल या अधिक संख्या में दोहरे बंध वाले असंतुप्त वसा अम्ल कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करते हैं. लीनोलेइक और लीनोलेनिक तथा अरैचिडानिक अम्ल शरीर के लिये बहुत ही महत्वपूर्ण हैं. इन तीनों के अभाव में शरीर में बहुत अधिक बीमारियां उत्पन्न हो जाती हैं.

नाइटोजन

19 प्रकार के नाइटोजनों में लेक्टोक्रोम, क्लिएटिन, यूरिया, थियोसायनिक एसिड, ओरोटिक एसिड, हाइपोक्सेन्थीन, जेन्थीन, यूरिक एसिड, कोलिन, ट्राइमेथिलेमिन, ट्राइमेथिलेमिन ओक्साइड, मेथिल ग्वेनिडिन, अमोनिया के क्षार उपस्थित हैं. गाय माता के दूध में मात्रा 5 प्रतिशत नाइट्रोजन मौजूद है. दूध में मौजूद यूरिक अम्ल मानव के अंदर के जहर को समाप्त करता है.

25 प्रकार के धातु तत्व

8 प्रकार के किण्व

4 प्रकार के फोस्फोरस यौगिक

में मुक्त फोस्फेट, केसीन के साथ मिला हुआ फोस्फेट, सिफेलीन, डाइमिनो मोनोफास्फेटाइड, तीन अम्ल द्रावक सेन्द्रीय फास्फोरस यौगिक मौजूद हैं।

खनिज

गोवंश को प्रतिदिन 50 ग्राम तक खनिज खिलाया जाता है। धारोष्ण दूध में पाये जाने वाले 17 प्रकार के खनिजों के अलावा रुबीडियम, टिटैनियम, लिथियम, स्ट्रॉशियम, वेनेडियम, बोरॉन आदि अतिरिक्त हैं। कुछ खनिज क्षारीय होते हैं और कुछ खनिज अम्लीय होते हैं। खनिज से शरीर में अम्ल तथा क्षार का संतुलन बना रहता है। खनिज हृदय को भी कार्यक्षम बनाने में बहुत अधिक सहायक होते हैं। खनिज के कारण रक्त में प्रगाढ़ता आती है। खनिज के कारण रक्तचाप होने की संभावना कम होती है। खनिज मानव के लिये आवश्यक सभी खनिजों की पूर्ति सिर्फ गाय माता के दूध से करना संभव है। सामान्य अमिनो अम्ल को ताकतवर न्यूरो मेसेंजर में बदलने के लिए खनिज की आवश्यकता होती है।

सोडियम

गेहूं के चोकर में सोडियम होता है। चोकर खिलाने से दूध में सोडियम मिलता है। गाय माता के दूध में पाया जाने वाला सोडियम शरीर के लिये वरदान है। सोडियम देह के अंदर कोशिकाओं में पानी के संतुलन को बनाये रखता है। अतिसार और वमन शरीर में सोडियम की कमी उत्पन्न होती है। दूध के बदले छाछ का सेवन करना चाहिये। सोडियम मानव शरीर के लिये अनिवार्य है। सोडियम मानव जीवन के लिये बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सोडियम के कारण रक्त पूरी तरह से साफ रहता है। सोडियम के कारण शरीर में नाडी विकार नहीं होता है। सोडियम भोजन को पचाने में सहायक होता है। शरीर में अन्य खनिजों को शरीरोपयोगी बनाने तथा उनका सात्व्य करने के लिये सोडियम बहुत महत्वपूर्ण है। सोडियम के कारण पसीने में खनिज पाया जाता है। सोडियम दूध में 58 मिलीग्राम है। एक व्यक्ति के लिये 100 मिलीग्राम सोडियम की आवश्यकता होती है।

पोटेशियम

गेहूं के चोकर में पोटेशियम होता है। चोकर खिलाने से पोटेशियम दूध में मिलता है। हमारे शरीर में पोटेशियम बहुत ही महत्वपूर्ण खनिज है। एक स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में 250 ग्राम पोटेशियम मौजूद रहता है। जितना पोटेशियम हमें दैनिक आहार में मिलता है लगभग उतना पोटेशियम मलमूत्र के माध्यम से बाहर निकलता है। आवश्यकता पड़ने पर गुर्दे पोटेशियम की थोड़ी मात्रा भी मूत्र के साथ उत्सर्जित कर देते हैं। पोटेशियम धन आयन के रूप में मौजूद रहता है। पोटेशियम कोशिकाओं में पाया जाता है।

पोटेशियम प्रमुख अन्तःकोशिकीय धनायन है और सक्रिय कोशिकीय संरचना इसकी आंतरिक और बाह्य कोशिकीय सांद्रता को स्थिर बनाये रखती है। शरीर में पोटेशियम का प्रमुख कार्य कोशिकाओं के आयतन तथा उनके रसाकर्ण दाब को स्थिर बनाये रखता है। पोटेशियम शरीर अम्लीय-क्षारीय संतुलन को प्रभावित करता है। साथ ही अनेक उपापचयी प्रक्रियाओं में योग देता है। अंतः तथा बाह्य कोशिकीय पोटेशियम आयनों का पारम्परिक अनुपात ही उत्तेजनीय उत्कों के झिल्ली-विभव को निर्धारित करता है। कुछ बीमारियों में पोटेशियम के भंडार में कमी आ जाती है।

अतिसार और वमन शरीर में सोडियम की कमी एवं जलाभाव के साथ पोटेशियम अभाव की स्थिति उत्पन्न होती है। अभिवृक्क प्रतिरक्षा पसीने के स्त्राव में हुई वृद्धि भी पोटेशियम अभाव पैदा कर सकती है क्योंकि ये हार्मोन गुर्दों के पोटेशियम स्त्राव दर में वृद्धि करते हैं। उत्कों के न-ट होने के कारण भी शरीर को पोटेशियम के अभाव का सामना कर पड़ सकता है। पोटेशियम मांसपेशियों को काम करने में सहायता करता है। पोटेशियम की कमी से आंतों की पेशियों में विकार उत्पन्न हो सकता है। जब किसी वजह से शरीर का कोई उत्क न-ट हो जाता है तो उस उत्क की कोशिकाओं का पोटेशियम मूत्र के साथ उत्सर्जित होने लगता है। एक ग्राम कोशिकीय प्रोटीन के न-ट होने पर लगभग 3 मिलीग्राम पोटेशियम मुक्त होता है।

रक्त में मौजूद हाइड्रोजन आयनों की सांद्रता में कमी तथा गुर्दजन्य सोडियम आयनों की कमी भी पोटेशियम अभाव पैदा कर सकती है। ऐसा भी हो

सकता है कि शरीर में मौजूद कुल पोटेसियम की मात्रा में कमी न आये पर शरीर में पोटेसियम अभाव के लक्षण स्प-ट होने लगे. यह सब उस समय होने लगता है जब बाह्य कोशिकीय प्रभाग का पोटेसियम आंतरिक कोशिकीय प्रभाग में सीनातरिक होने लगता है. जब शरीर में पोटेसियम का अभाव होता है तो यह जरूरी नहीं है कि उसका प्रभाव रक्तप्लाज्मा के पोटेसियम स्तर पर भी पड़े. दरअसल रक्तप्लाज्मा तथा कोशिकीय पोटेसियम के बीच काफी जटिल संतुलन रहता है जो अनेक कारणों से प्रभावित हो सकता है. इनमें से एक प्रमुख कारण है

रक्त के अम्लीय-क्षारीय संतुलन में गड़बड़ी. अम्ल-रक्तता पोटेसियम को कोशिकाओं से बाहर निकालती है पर खार रक्तता बाह्य कोशिकीय पोटेसियम को अन्तः कोशिकीय प्रभाग में भेजती है. अत्यधिक पोटेसियम अभाव हो जाने पर शरीर के अन्तः व बाह्य कोशिकीय दोनों ही प्रभागों में पोटेसियम की सांद्रता कम हो जाती है. यद्यपि किसी भी प्रभाग में हुए पोटेसियम हास के कारण शरीर में पोटेसियम अभाव के लक्षण दिखाई देने लगते हैं किंतु दोनों ही प्रभाग में एक साथ होने वाली पोटेसियम अभाव की स्थिति से संबंधित लक्षण शीघ्रता से प्रकट होने लगते हैं. पोटेसियम अभाव से पीड़ित व्यक्ति संभ्रांति का शिकार हो जाता है. वह उदासीनता एवं घबराहट का शिकार होकर मूर्च्छा की स्थिति में भी पहुंच सकता है परन्तु उपचार के बाद स्वस्थ होने पर रोगी को यह सब कुछ याद नहीं रहता. पोटेसियम के अभाव से पेशियों में कमजोरी आ जाती है.

कंकाल पेशियों पर इसका सबसे अधिक प्रभाव पड़ता है. आमाशय की पेशियों में आई कमजोरी के कारण छोटी आंत में अवरोध की स्थिति पैदा हो सकती है. हृदय पेशी में उत्पन्न दुर्बलता, हृदय को विस्तारित करती है और फलस्वरूप रक्तचाप गिरने लगता है. ऐसी स्थिति के लंबे समय तक बने रहने पर हृदय अपना काम करना बंद भी कर सकता है. श्वसन पेशियों में आई कमजोरी के कारण श्वसन केंद्र नि-क्रीय हो सकता है और फलस्वरूप व्यक्ति मौत का शिकार बन सकता है. पोटेसियम अभाव की स्थिति में गुर्दे मूत्र में पोटेसियम की सांद्रता बढ़ाने या घटाने में अक्षम हो जाते

हैं. मूत्रतारोधी के हार्मोन भी गुर्दों की क्रियाशीलता को प्रभावित नहीं करते हैं.

पोटेसियम अभाव से पीड़ित व्यक्ति को बार बार मूत्र त्यागना पड़ता है. अत्यधिक मूत्र निकलने के कारण शरीर में जलाभाव की स्थिति भी उत्पन्न हो जाती है और पीड़ित व्यक्ति को बार बार प्यास लगने लगती है. पोटेसियम अभाव से ग्रस्त व्यक्ति के शरीर में हाइड्रोजन आयन के अभाव की स्थिति उत्पन्न हो जाती है. पोटेसियम आधिक्य की स्थिति जिसमें पोटेसियम आयनों की अधिकता होती है शरीर के लिये घातक है. जब शरीर अपनी आवश्यकता से अधिक पोटेसियम को बाहर निकाल नहीं पाता है तब शरीर में पोटेसियम की मात्रा बढ़ने लगती है. पोटेसियम आधिक्य गुर्दे के विकार उत्पन्न हो जाने के कारण तथा रक्त में पोटेसियम की मात्रा एकाएक अधिक मात्रा पहुंचने के कारण होता है. कभी कभी कोशिकीय पोटेसियम के अचानक मुक्त होने के कारण पोटेसियम आधिक्य की स्थिति उत्पन्न होती है.

पोटेसियम आधिक्य से हृदयपेशी पर अवर्तमान प्रभाव पड़ता है. फलस्वरूप हृदय धड़कने की दर कम और असामान्य हो जाती है. सीरम में पोटेसियम की सांद्रता प्रतिलीटर में सात मिलीलीटर अधिक हो जाती है तो हृदय गत्यावरोध हो जाता है. रक्त में पोटेसियम की सांद्रता को ज्वाला ज्योतिर्मापी की सहायता से आसानी से मापी जाती है. मनु-य के रक्त में सामान्यतः 3.5 से 5.5 मिली मोल पोटेसियम प्रतिलीटर होता है. पोटेसियम के आधिक्य अथवा अभाव की जानकारी इ.सी.जी. में हुए परिवर्तन से भी प्राप्त की जा सकी है. मुंह से कुछ ऐसे पदार्थ दिये जाते हैं जो आमाशय तथा छोटी आंत में पहुंचकर पोटेसियम का अधिशो-ण कर सकें. ग्लूकोज तथा इंसुलिन भी पोटेसियम आधिक्य को कम करने में सक्षम हैं. ये पोटेसियम को बाह्य कोशिकीय प्रभाग से अतःकोशिकीय प्रभाग में जाने के लिये प्रेरित करते हैं. पोटेसियम की कमी के कारण अपच, मंदाग्नि, कब्ज, वायु विकार उत्पन्न होते हैं.

पोटेसियम शरीर के प्राकृतिक विकास के लिये बहुत ही अधिक आवश्यक है क्योंकि पोटेसियम के कारण पाचन बहुत ही सही ढंग से होता है और भूख

बहुत ही तेज लगती है. गर्भ में पल रहे बच्चे को संपूर्ण विकास के लिये पोटेशियम की आवश्यकता 5 माह के बाद पड़ती है इसलिये गर्भवती महिला को गाय माता के दूध एवं छाछ का सेवन प्रतिदिन अवश्य करना चाहिये. एक व्यक्ति को 140 मिलीग्राम पोटेशियम की आवश्यकता होती है. धारोष्ण दूध में पोटेशियम 141 मिली ग्राम पर्याप्त मात्रा में विद्यमान है. छाछ में मौजूद पोटेशियम ज्यादा लाभकारी है इसलिये 10 साल से अधिक आयु के व्यक्ति को दूध के बदले में छाछ का ही सेवन करना चाहिये.

कैल्शियम

गेहूं के चोकर में कैल्शियम होता है. चोकर खिलाने से दूध में कैल्शियम मिलता है. कंकाल, दांतों, शरीर के कुछ अन्य भागों में 98.5 प्रतिशत कैल्शियम होता है. कैल्शियम रक्त तथा मुलायम मांसपेशियों में होता है जो मांसपेशियों के सिकुडने एवं फैलने में सहायक होता है. शरीर में रक्त शोधक का कार्य करता है जिसके कारण रक्त हमेशा सही रहता है. कैल्शियम रक्त को जमने से रोकता है. शरीर में हड्डियों के विकास के लिये कैल्शियम की महत्वपूर्ण भूमिका है. कैल्शियम उत्तम रक्त स्कन्दन है. शरीर का वजन कैल्शियम के कारण पूरी तरह से नियंत्रित रहता है. बच्चों के विकास के लिये अधिक कैल्शियम की आवश्यकता होती है. कैल्शियम की कमी के कारण गर्भ में पल रहे बच्चे मानसिक विकलांगता का शिकार हो सकते हैं.

स्त्रियों को गर्भावस्था के अंतिम दो माहों में तथा स्तनपान कराने के काल में कैल्शियम की आवश्यकता विशेष रूप से होती है. 1200 से 1500 मिलीग्राम कैल्शियम की आवश्यकता गर्भ के अंतिम 2 माह में तथा स्तनपान करने के समय है. गर्भवती महिला को छाछ कल्प के माध्यम से कैल्शियम की पूर्ति होती है. 40 दिनों से 180 दिनों के छाछ कल्प से गर्भ में पल रहा बच्चा संपूर्ण विकास करता है. छाछ में मौजूद कैल्शियम शरीर दूध की तुलना में 18 गुना ज्यादा अवशोषित करता है. कैल्शियम अकेले ग्रहण करने से धमनियों में पहुंचकर ब्लाक कर देता है. कैल्शियम को मेग्नेशियम के साथ लेने पर उत्तेजना और अनिद्रा जैसी बीमारियों से

बचाता है. कैल्शियम की कमी से बच्चों का विकास रुक जाता है.

लेक्टोस, कैल्शियम तथा विटामिन डी का परस्पर संबंध शरीर द्वारा कैल्शियम का उपयोग करने में सहायक होता है. कैल्शियम वानस्पतिक मूल के खाद्यों में भी उचित मात्रा में पाये जाते हैं परन्तु शरीर द्वारा कैल्शियम का अवशोषण आसानी से नहीं हो पाता है. मानव को दूध के बदले छाछ का सेवन करना चाहिये. छाछ के माध्यम से 80 प्रतिशत कैल्शियम अवशोषित हो जाता है. एक व्यस्क व्यक्ति को 900 मिलीग्राम से 1100 मिलीग्राम कैल्शियम की आवश्यकता होती है. कैल्शियम की मात्रा 0.12 प्रतिशत गाय माता के धारोष्ण दूध में मौजूद है.

मेग्नेशियम

मेग्नेशियम रक्त कोशिकाओं के निर्माण में सहायता करता है. मानव के देह में कुल मेग्नेशियम 50 ग्राम से कम होता है. मेग्नेशियम कोशिकाओं का एक भाग है. मेग्नेशियम कम होने के कारण मधुमेह हो सकता है. मेग्नेशियम पथरी के खतरे को कम करता है. कैल्शियम मेग्नेशियम के अस्तव्यस्तता के कारण स्नायु तंत्र में दुर्बलता आ सकती है. क्लोरोफल यानी ग्रीन ब्लड का न्यूक्लीयस मेग्नेशियम है. न्यूक्लीयस मेग्नेशियम होने के कारण क्लोरोफिल का रंग हरा होता है. मेग्नेशियम रक्त कोशिकाओं को पुनर्निर्माण एवं पुनर्जीवन देने के कारण संजीवनी का काम करता है. मेग्नेशियम मांसपेशियों की क्रिया तथा तंत्रिका स्थायित्व में सहायता पहुंचाता है. शरीर में शोधक प्रभाव हेतु मेग्नेशियम आवश्यक है. किण्व तत्त्वों यानी पाचक रसों की क्रिया का प्रेरक है. मस्तिष्क की कमजोरी को समाप्त करता है. पाचन में सहायक होकर पाचन विकार नहीं होने देता है. उत्तम कीटाणुनाशक है. हृदय गति की तीव्रता से रक्षा करता है. शरीर की वृद्धि में सहायक है. एक व्यक्ति को 19 मिलीग्राम मेग्नेशियम की आवश्यकता होती है. धारोष्ण दूध में 12 मिली ग्राम मौजूद है. गाय माता के दूध के बदले छाछ का प्रयोग करने पर लाभ अच्छा मिलता है.

कोबाल्ट

गाय माता को हरे पत्ते वाली सब्जी खिलाने पर गाय माता के दूध में कोबाल्ट बहुत अधिक मात्रा में मिलता है. गाय माता के दूध में मौजूद कोबाल्ट का खून

के निर्माण में तथा उनकी वृद्धि करने में विशेष योगदान होता है एवं खून द्वारा आक्सीजन अवचूषण में सहभागिता निभाता है. खून के निर्माण में विटामिन बी-12 की खास उपयोगिता है. विटामिन बी-12 के निर्माण में कोबाल्ट अति महत्वपूर्ण आहार है. यही वजह है कि विटामिन बी-12 को कोबाल्टएमिन कहा जाता है. छोटी आंत में विटामिन बी-12 पैदा करने वाले बैक्टेरिया कोबाल्ट खाकर ही बैक्टेरियल प्रक्रिया द्वारा कोबाल्ट एमिन बनाते हैं.

जस्ता

गेहूं के चोकर में जस्ता होता है. चोकर खिलाने पर दूध में जस्ता मिल जाता है. दूध में जस्ता बहुत मात्रा में खीस में उपस्थित रहता है जोकि मनुष्य की सामान्य वृद्धि के लिये बहुत आवश्यक है. जस्ता शरीर के कई पाचक रसों के लिए आवश्यक है. प्रोटीन और कार्बोज को संभालने के लिए जस्ता आवश्यक है. जस्ते की कमी दारु पीने के कारण उत्पन्न हो सकती है. जस्ते की कमी से स्वाद के संवेदन में कमी के कारण ही भूख में कमी हो सकती है. जस्ते की कमी से बालों में वृद्धि कम हो गयी. सफेद रक्तकणों में कमी उत्पन्न हो गयी. जस्ते की कमी के कारण घाव भरने में विलम्ब हो सकता है. जस्ते की कमी से गंजापन होता है. आयु के साथ जस्ते की कमी होती है. जस्ते की कमी के कारण यौन परिपक्वता में विलम्ब होता है. बौनापन जस्ते की कमी के कारण है. जस्ते की कमी के कारण हृदय रोग उत्पन्न होता है. एक व्यक्ति को 2 से 3 मिलीग्राम जस्ते की आवश्यकता होती है.

एल्युमिनियम

तांबा

गेहूं के चोकर में तांबा होता है इसलिये भरपूर गेहूं का चोकर नियमित रूप से गाय माता को खिलाने पर तांबा उसके दूध में मिल जाता है. तांबा लोहे के समावेशन में मदद करता है. तांबा लोहे के साथी के रूप में कार्य करता है. तांबा लोहे को हिमोग्लोबिन में बदलने में मदद करता है. तांबा तंत्र में लचीलापन पैदा करता है. तांबे के असंतुलन के कारण कोलेस्ट्रॉल को बढ़ा देता है. एचडीएल के अनुपात को कम कर देता है. तांबे की कमी से केंद्रीय स्नायु संस्थान में अव्यवस्थायें, रक्तहीनता, गभावस्थायें आदि समस्याएं उत्पन्न करता है. तांबे की अधिकता सेलेनियम के प्रभाव को अवरुद्ध कर

सकती है जो कैंसर के विरुद्ध सुरक्षा प्रदान करता है. कोलेस्ट्रॉल लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में तांबे का खास महत्व है. लाल रक्त कणिकाएं तांबे के बिना नहीं बन सकती हैं. तांबे की कमी से खून की कमी हो सकती है. तांबे से विटामिन सी, लोहा, जिंक को पचाने में मदद मिलती है. तांबा कई पाचक रसों में पाया जाता है. तांबा जहर के प्रभाव को कम करने के लिये तथा संक्रामक रोगों को रोकने के लिये महत्वपूर्ण है. तांबा वसा के ओक्सीकरण को उत्प्रेरित करती है. तांबा भी बहुत कम उपस्थित होता है. तांबे की आवश्यकता बहुत कम होती है. तांबे के अधिक प्रयोग से यकृत का डिजेनरेटिव रोग सिरोसिस हो जाता है. तांबा 2 मिलीग्राम से ज्यादा नहीं लेना चाहिये.

लोहा

गाय माता को नियमित रूप से दूर्वा, गेहूं का चोकर, जौ का चोकर लोहे की कड़ाई में खिलाने से उसके दूध में लोहा पर्याप्त मिलता है. लोहे की मात्रा दूध में अधिक होने पर दूध में विद्यमान विटामिन आक्सीकरण द्वारा नष्ट हो जाते हैं और दूध का स्वाद खराब हो जाता है. लोहा वसा के ओक्सीकरण को उत्प्रेरित करती है. लोहा रक्त में हिमोग्लोबिन के निर्माण करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है. लोहे के कारण रक्त की वृद्धि होती है. लोहा विटामिन बी के चयापचय को नियंत्रित करता है.

हमारे देह में लोहे के सोखने की क्षमता सीमित है. लोहा संक्रमण वृद्धि, सुस्ती, कोशिका सम्बन्धी विकार, हृदय विकार, थकान, भारीपन, छाती के अंदर दर्द, घबराहट, अनिद्रा, सिरदर्द, सूजन आदि को रोकता है. लोहे की कमी से बौद्धिक विकास प्रभावित होता है. रक्तस्राव और गर्भावस्था के समय में महिलाओं में लोहे की कमी उत्पन्न हो जाती है. लोहे की अधिकता जहर उत्पन्न कर सकती है. गाय माता के दूध में लोहे की मात्रा बहुत ही कम 0.02 प्रतिशत है. लोहे की आवश्यकता 4 मिलीग्राम होती है.

मेगनीज

गाय माता के दूध में पर्याप्त मात्रा में मेगनीज उत्पन्न करने के लिये गाय माता के दैनिक आहार में पुदीना, पालक, केला, दलहन, तिलहन अवश्य ही देना चाहिये. यकृत, बालों, अग्नाशय यानी पैंक्रियाज के लिये मेगनीज आवश्यक है. खून के निर्माण में मेगनीज एक

महत्वपूर्ण खनिज है। मेगनीज लोहे तथा फास्फोरस के कार्य एक दूसरे से संबंधित है तथा ये एक दूसरे पर आश्रित भी हैं। मेगनीज खून के साथ साथ उतकों को भी ताकत प्रदान कर शरीर को सुडौल और सुंदर बनाता है। मेगनीज थायरायड से निकलने वाले हार्मोन थायराक्सीन तथा लाल रक्त कणों के निर्माण में खास भूमिका निभाता है। रक्त निर्माण में सहायक विटामिन कोलिन तथा प्रोटीन के मेटाबोलिज्म को उन्नत करने के लिये विशेष प्रकार के पाचक रसों को क्रियाशील बनाता है। मेगनीज की कमी के कारण इंसुलिन बनना प्रभावित होता है। मधुमेह के मरीजों को मेगनीज की आवश्यकता होती है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिये मेगनीज आवश्यक है। गाय माता के दूध में मेगनीज होता है। 12 मिलीग्राम मेगनीज की आवश्यकता होती है।

क्रोमियम

क्रोमियम उच्च रक्तचाप को रोकता है। क्रोमियम रक्त में ग्लूकोज के स्तर को बनाये रखता है तथा रक्त में वसा की मांग को सामान्य बनाये रखता है। आयु के साथ क्रोमियम की आपूर्तियां होती रहती है। देह के अंदर क्रोमियम का भंडार व्यायाम, चोटों, शल्य चिकित्सा से कम हो जाता है। क्रोमियम धमनियों को कड़े होने से रोकता है। चर्बीदार कोलेस्ट्रॉल संश्लेषण को नियंत्रित करने में मदद करता है। क्रोमियम की कमी के कारण इंसुलिन बनना प्रभावित हो जाता है। मधुमेह के मरीजों को क्रोमियम की आवश्यकता इंसुलिन बनने के लिये होती है। मिर्गी के मरीजों को क्रोमियम की आवश्यकता होती है। क्रोमियम की कमी से खतरनाक स्थिति उत्पन्न हो जाती है। क्रोमियम की आवश्यकता 2 मिलीग्राम होती है। 50 से 200 माइक्रोग्राम ही ग्रहण करना चाहिये। गाय माता के छाछ में क्रोमियम है।

फास्फोरस

कंकाल एवं दांतों तथा शरीर के कुछ अन्य भागों में फास्फोरस 86 प्रतिशत होता है। फास्फोरस दांतों और हड्डियों के लिये आवश्यक है। फास्फोरस कोशिकाओं का भी बहुत उपयोगी घटक है। फास्फोरस एंजाइम को सक्रिय बनाये रखता है तथा रक्त का पी.एच. मान एक निश्चित स्तर पर रखने में भी मदद करता है। फास्फोरस की कमी के कारण साधारण कमजोरी, हड्डी

का दर्द, भूख की कमी आदि उत्पन्न करता है। फास्फोरस दूध एवं दूध के उत्पाद में उचित अनुपात में पाया जाता है जिससे फास्फोरस का अवशोषण शरीर में बहुत ही अच्छी तरह से होता है। फास्फोरस की मात्रा 0.09 प्रतिशत यानी 95 मिली ग्राम है। फास्फोरस की आवश्यकता 780 मिलीग्राम होती है।

क्लोरीन

गेहूं के चोकर में क्लोरिन होता है। गाय माता को भरपूर गेहूं का चोकर खिलाने से दूध में क्लोरिन मिलता है। आमाशयिक रस के स्त्राव में क्लोरिन सहायक है। पाचक रसों को क्रियाशील बनाता है इसलिये पाचन में सहायक है। जल धारण शक्ति का नाश नहीं होने देता है। शरीर भार में कमी नहीं होने देता है। पाचन विकार नहीं हो पाते हैं। रक्त तथा धातुओं के व्यापान भार का नियमन करता है। क्लोरिन की आवश्यकता 95 मिलीग्राम होती है। 119 मिलीग्राम क्लोरिन दूध में मौजूद है।

आयोडीन

धरती तथा जल में आयोडीन की मात्रा अलग अलग होती है। आयोडीन की कमी 20 प्रतिशत लोगों को है। 3 प्रतिशत लोगों को आयोडीन की कमी से घेघा होता है। आयोडीन की भारी कमी 1.19 प्रतिशत लोगों को है। आयोडीन की कमी से मानसिक विकलांगता रहती है। आयोडीन का उपयोग मुख्यतः थायरायड हार्मोन टी-3, टी-4 के निर्माण करने के लिए होता है।

किशोर अवस्था में आयोडीन की आवश्यकता बढ़ती है। आयोडीन की कमी से कब्ज होता है। आयोडीन की मात्रा नियमित लेने आयोडीन तनाव को कम करती है। आयोडीन दिमाग को तेज करती है। बाल, नाखून त्वचा, दांत को आयोडीन सर्वोत्तम हालत में रखती है। आयोडीन की कमी से गर्दन के नीचे थायरायड की सूजन हो सकती है और हार्मोन का उत्पादन बंद हो सकता है। उत्पादन बंद होने से व्यवस्था गड़बड़ा सकती है। हमारे अंदर मात्र 12 मिलीग्राम आयोडीन रहती है। आयोडीन कोलेस्ट्रॉल के रासायनिक संश्लेषण में सहायक है। मैदानी क्षेत्र में आयोडीन की

कमी नहीं होती है. आयोडीन की कमी केवल पहाड़ी क्षेत्रों में रहती है.

आयोडिन की आवश्यकता पहाड़ी क्षेत्रों में पड़ती है. थायराइड ग्रंथि के स्त्राव का एक हिस्सा आयोडिन होता है. आयोडिन की पर्याप्त मात्रा के लिये थायराइड ग्रंथि की क्रियाशीलता ठीक होना आवश्यक है. आयोडिन की कमी से घेंघा होता है. आयोडिन की कमी से बच्चों में मिक्सोडिमा रोग, महिलाओं में मासिक स्त्राव संबंधी बीमारियों, गलगंड रोग होता है. 13 मिलीग्राम आयोडीन की आवश्यकता होती है. गाय माता के दूध में मानव के लिए आवश्यक आयोडीन होता है.

क्लोराइड,
सल्फेट,
साइट्रेट्स,
कार्बोनेट्स कार्बन डाई ओक्साइड के रूप में 20 मिली ग्राम हैं.
सिलिका,
फ्लोरिन
मौजूद हैं. गाय माता के धारोष्ण दूध में 0.75 प्रतिशत खनिज हैं. खनिज हमारे शरीर के लिये बहुत ही अधिक आवश्यक हैं. हमारे अवयवों की पुष्टि खनिज करते हैं.

पाचक रस

60 प्रकार के एन्जाइमों यानी पाचक रसों की भूमिका हमारे पाचन में बहुत ही अधिक महत्वपूर्ण है. पाचन से ही कब्ज नियंत्रित किया जाता है. कब्ज के मरीजों को हमेशा ही पाचक रस के लिए गोमाता के दूध से तैयार छाछ के सेवन पर जोर देना आवश्यक है. पाचक रसों के कारण ही मुंह में थुक की लार बढ़ जाती है. पाचक रस कार्बनिक उत्प्रेरक हैं जो जीवित कोशिकाओं के द्वारा पैदा किये जाते हैं. पाचक रसों का नामकरण उनके द्वारा लाये जा रहे परिवर्तनों पर रखे गये हैं.

डायस्टेज

पेरोक्सीडेज

हाइड्रोजन पेराक्साइड से ओक्सीजन को दूसरे पदार्थों पर स्थानान्तरित करता है.

लेक्टोपेरोक्सीडेज गाय के दूध को 2 से 3 घंटे खराब नहीं होने देता है.

रिडक्टेज

अपचयन करने वाले एन्जाइम

लाइपेज

वसा को तोड़ने वाले एन्जाइम

लाइपेज वसा अम्ल उत्पन्न करता है.

प्रोटीएज

प्रोटीन को तोड़ने वाले एन्जाइम

लेक्टेज,

फास्फाटेज,

फास्फेटेज दो प्रकार के होते हैं क्षारीय एवं अम्लीय फास्फेटेज फास्फेट एस्टर का जल अपघटन करते हैं.

ओलीनेज,

कैटेलेज

हाइड्रोजन पेरोक्साइड का विघटन जल और सक्रिय ओक्सीजन में मौजूद हैं.

एम.डी.जी.आई.

_____ विश्व में विकसित देशों में किये गये निरन्तर गहन अनुसंधानों से यह ज्ञात हुआ है कि गाय माता के धारोष्ण दूध में मौजूद एम.डी.जी.आई. प्रोटीन कैंसर को रोकने में महत्वपूर्ण कार्य करता है. वर्तमान समय में बहुत ही अधिक लोगों को विभिन्न प्रकार के कैंसर जिनमें रक्त कैंसर, मुंह का कैंसर, मसूढ़ों का कैंसर, गले का कैंसर, ग्रासनली का कैंसर, आमाशय का कैंसर, आंतों का कैंसर, गुदा कैंसर, यकृत का कैंसर, फेफड़ों का कैंसर, अंडकोष का कैंसर, लिंग का कैंसर, आंख का कैंसर, गुर्दे का कैंसर, मूत्राशय का कैंसर, गर्भाशय की रसौली का कैंसर, स्तन का कैंसर, गर्भाशय का कैंसर, लसिका ग्रंथि का कैंसर, अस्थि का कैंसर, जीभ का कैंसर, निचले होंठ का कैंसर, बाल्यावस्था के कैंसर, त्वचा का कैंसर, गर्भाशय ग्रीवा का कैंसर हो रहा है लेकिन दुर्भाग्य से अधिकांश लोगों को एम.डी.जी.आई. प्रोटीन से कैंसर के उपचार के बारे में पता ही नहीं है.

स्ट्रोन्शियम

गाय माता के धारोष्ण दूध में स्ट्रोन्शियम रसायन परमाणु विकिरण तथा प्रदूषण से मानव की रक्षा करता है।

सेरेब्रोसाइडस

गाय माता के धारोष्ण दूध में मौजूद सेरेब्रोसाइड मानव के मस्तिष्क की 35 मानसिक क्षमताओं में मुख्यतः श्रंगार और प्रेम, स्नेह और मिलन सारिता, विनोदप्रियता, ध्यान केंद्रियकरण, विध्वंसक शक्ति, गोपनीयता, प्राप्ति की लालसा, परोपकारिता, आत्म सम्मान, प्रशंसा की चाह, सतर्कता, दृढता, अंतःकरण की शुद्धता, आशा, विस्मय, सृजन करने की शक्ति, अनुकरणीयता, स्वरूप एवं आकार की शक्ति, भार, व्यवस्था, संख्या बोध, रंगप्रियता, समय बोध, संभावित संबंध, भाषा, तुलना, श्रद्धा एवं 6 प्रकार की स्मरणशक्ति को पूरी तरह से सक्रिय करता है। मेधा की वृद्धि होती है। आकलन शक्ति बढ़ती है। बुद्धि का संपूर्ण विकास होता है। निर्भयता, दया, अहिंसा, धैर्य, क्षमा, पवित्रता, विनम्रता के गुणों में वृद्धि होती है।

कंज्यूगटेड लीओलिक एसिड

विश्व में 25 सालों से गाय के दूध पर निरन्तर अनुसंधान करने के बाद गाय माता के दूध में मौजूद कंज्यूगटेड लीओलिक अम्ल का प्रभाव मधुमेह, विभिन्न प्रकार के कैंसरों में बहुत ही सटीक पाया गया है। कंज्यूगटेड लियोलिक अम्ल डेयरी उद्योग के लिए वरदान साबित हुआ है। कंज्यूगटेड लियोलिक अम्ल वसा को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। चूहों पर वैज्ञानिकों के द्वारा कंज्यूगटेड लियोलिक अम्ल के प्रयोग करने पर पाया गया है कि वसा नियंत्रित होती है तथा मांसपेशियों में वृद्धि होती है। कंज्यूगटेड लियोलिक अम्ल मानव का भार भी नियंत्रित करता है। मधुमेह में कंज्यूगटेड लियोलिक अम्ल ग्लूकोज मेटोबोलिज्म को सामान्य बनाता है।

हृदय रोग में वसा कम घनत्व लिपोप्रोटीन्स वाला कोलेस्ट्रॉल खून में अधिक होती है। कंज्यूगटेड लिनोलीक अम्ल के कारण एल.डी.एल. में कमी आ जाती है। वैज्ञानिकों का मानना है कि कैंसर के उपचार करने के पहले से कैंसर की रोकथाम करने पर ज्यादा सफलता

मिलती है। वर्तमान में सीएलए का उपयोग कैंसर के रोगियों के लिये पूरे विश्व में किया जाता है। गाय माता के दूध में से मधुमेह तथा बहुत सारे प्रकार के कैंसरों को रोकने के लिये बहुत सारी दवायें तैयार की जा रही हैं। पंचगव्य यानी दूध, दही, छाछ, गोबर का रस, गोमूत्र, घी तथा महापंचगव्य यानी दूध, दही, गोबर का रस, गोमूत्र, घी, 24 जड़ीबूटियां भारत में 103 सालों से आर्यवैद्यशाला कोटटकल केरल के द्वारा तैयार की जा रही हैं। कंज्यूगटेड लियोलिक अम्ल जिसे संक्षिप्त में सीएलए कहते हैं,

धारोष्ण दूध में कंज्यूगटेड लियोलिक अम्ल कैंसर को रोकने के लिये बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कब्ज को नियंत्रित करने के लिए भी सीएलए की भूमिका बहुत ही महत्वपूर्ण है। गाय माता के पाचन संस्थान में चार पेट होते हैं जिसमें से पहले पेट रुमेन में मौजूद सूक्ष्म जीवाणुओं के द्वारा आहार में पाये जाने वाले वसायुक्त तत्व को पचाने के दौरान अनसेचूरेटेड फेटि एसिड मुक्त होकर बायो हाइडोजिनेशन के दौर से गुजर कर मुक्त हाइडोजन के साथ मिलकर सीएलए उत्पन्न होता है। दुधारु गाय माता के पेट में ब्यूटाइरिविब्रियो फाइब्रिसाल्वेन्स नामक जीवाणु उपस्थित होते हैं जो कि लियोनिक अम्ल को कंज्यूगटेड लियोलिक अम्ल में परिवर्तित कर देते हैं।

हरा चरने वाली गाय माता के पेट में 30 मिलीग्राम सीएलए मिल जाता है। गर्मी के समय में जंगलों में हरे चारे चरने वाली गाय के दूध में सीएलए 2 से 3 गुना अधिक पाया जाता है। सीएलए मानव रक्त एवं कोशिकाओं में पहुंचने के बाद कुछ ऐसे एंजाइम उत्पन्न करते हैं जो ट्यूमर उत्पन्न करने या कोशिका मित्ति को नष्ट होने से बचाते हैं जैसे आरथिनिन, डिकार्बोक्सिलेज या प्रोटीनकाइनेज-सीआर साइटोक्रोम-पी-450 जो कैंसर उत्पन्न करने वाले कारक माने जाते हैं, सीएलए या तो इन पदार्थों को बनने से रोकता है या उनकी मात्रा को अत्यंत कम कर देता है या उनकी संभावना को अत्यंत क्षीण करता है।

सीएलए को कैंसर पर प्रयोग करने के लिये चूहों पर अध्ययन किया गया। चूहों की बड़ी आंत के कैंसर को रोकने में सीएलए उपयोगी पाया गया। सीएलए कैंसर

उत्पन्न होने के 2 सप्ताह पूर्व से ही देना प्रारम्भ करने पर स्तन के कैंसर में बहुत अधिक कमी आयी. ओस्ट्रेलिया में किये गये अध्ययन के अनुसार गाय के दूध, दही, छाछ, मक्खन, घी के सेवन करने से रक्त के अंदर कैंसर रोधी तत्वों की मात्रा स्वाभाविक रूप से बढ़ने लगती है. विश्व में सीएलए की जागृति के कारण ही गाय माता के दूध तथा दूध से तैयार पदार्थ के नियमित सेवन करने के कारण ग्रासनली, फेफड़े, छाती, अग्नाशय, बड़ी आंत, प्रोस्टेट, मूत्राशय, मुंह, गले, दांत, दिमाग, रक्त, अस्थि, गर्भाशय, गर्भाशय ग्रीवा, गर्भाशय की रसौली, लसीका ग्रंथि, गुर्दे, आंख के कैंसर को रोकने में मदद मिली है.

कुछ वनस्पति तेलों जैसे मारगोरिन्स में लियोनिक अम्ल पाया जाता है लेकिन बिना बेक्टेरिया की मदद के सीएलए में बदल नहीं पाता है. कंज्यूगेटेड लियोनिक अम्ल और किसी भी पदार्थ में उपलब्ध नहीं है. प्राकृतिक रूप से मिलने वाला सीएलए ही शरीर के लिये उपयोगी है. भारत में सीएलए की जानकारी बहुत ही पहले से थी. पहले हर घर में गाय माता का पालन भी इसलिये किया जाता था. मक्खन, चीज, योगर्ट, दही, कंडेन्सड मिल्क में सीएलए सर्वाधिक पाया जाता है. गाय माता के घी को 120 अंश तापमान पर बनाने पर सीएलए सर्वाधिक मिलता है. गाय माता के घी में 2.5 से 3.5 प्रतिशत तक सीएलए रहता है. मांसाहारी पदार्थ में सीएलए नगण्य है. गाय माता के दूध में 4.5 मिलीग्राम सीएलए मौजूद है. गाय माता को बिना रसायनिक खाद का भोजन देने पर 8 मिलीग्राम सीएलए दूध में मिलता है. विश्व के विकसित देशों ने अपने देशों में जहरीले 30 कीटनाशकों पर पूर्ण प्रतिबंध हैं. विश्व में बहुत ही कम लोगों को सी.एल.ए. से होने वाले लाभों की पूरी वैज्ञानिक जानकारी है. मधुमेह को रोकने के लिये भी सीएलए की महत्वपूर्ण भूमिका है. _

76 सीसी कार्बन डाई ओक्साइड,

ओक्सीजन,

नाइट्रोजन,

जल

गाय माता के दूध में 87.1 प्रतिशत जल_मौजूद हैं. जल दूध में अन्य संघटकों के लिये एक परिक्षेपण माध्यम का

कार्य करता है. दूध में मौजूद जल को बंधित जल कहते हैं. दूध में उपस्थित जल के कारण दूध के घटकों की पाचकता बढ जाती है. जल का बहुत थोडा भाग दूध के घटकों जैसे लेक्टोज, खनिज, प्रोटीन के साथ इतने नजदीकी ढंग से बंधा रहता है कि वह दूध के दूसरे घटकों को घोलने या निलम्बित करने वाले माध्यम का काम नहीं करता है.

कार्बोहाइड्रेड

कार्बोहाइड्रेटस शरीर के लिये आवश्यक उ-णता और शक्ति उत्पन्न करते हैं. गाय माता के दूध में कार्बोहाइड्रेड प्राप्त करने के लिये गाय माता को प्रतिदिन दिये जाने वाले आहार में गेंहूं का दलिया और चोकर बहुत ही बढ़िया होता है इसलिये प्रतिदिन भरपेट गेंहूं का दलिया अवश्य ही देना चाहिये. गेंहूं में कार्बोहाइड्रेड सबसे अधिक 83.2 प्रतिशत है. प्राकृतिक रूप से उपलब्ध द्रव्य पदार्थों में केवल गाय माता के दूध में ही लेक्टोज यानी दुग्ध मीठास 4.9 प्रतिशत मौजूद है. लेक्टोज प्रति ग्राम 4.0 किलो कैलोरी उर्जा प्रदान करता है. लेक्टोज की मीठास अन्य मीठास से बहुत ही कम होती है. लेक्टोज की मीठास इसलिये मानव को नुकसान नहीं करती है. लेक्टोज से ही गैलेक्टोज प्राप्त होता है. गैलेक्टोज नवजात शिशु में सेरेब्रोसाइडों को बनाने में सहायक होता है. सेरेब्रोसाइड मस्तिष्क का मुख्य भाग है.

लेक्टोज आंतों में विटामिनो के संश्लेषण और कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नेशियम के अवशोषण को बढाता है. लेक्टोज वसा को शरीर में जमने से रोकता है. ताजे धारोष्ण दूध में दो प्रकार की मीठास जिसमें अंगूर और लेक्टोज उपस्थित है. गाय माता के दूध में मौजूद मीठास केंद्रीय नाडी मंडल और बुद्धि के विकास के लिये बहुत ही महत्वपूर्ण है. लेक्टोज एक प्रकार से मानव के मस्तिष्क का भोजन है. लेक्टोज का पाचन अन्य सुक्रोज तथा शर्कराओं की तुलना में धीरे धीरे होता है. लेक्टोज का काफी भाग आमाशय से अपचित रूप से आंतों तक पहुंच जाता है इसलिये अपचित लेक्टोज की उपस्थिति में कुछ लाभदायक जीवाणु लोक्टोबेसीलस आंतों में विकसित हो जाते हैं जो कि अम्लीयता पैदा करते हैं.

दुग्ध कल्प करने पर मानव के शरीर में लेक्टोज के कारण ही परिणाम बहुत ही क्रांतिकारी परिणाम देखने मिल गये हैं. मांस तथा बल को बढ़ाने में मिठास महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है. लेक्टोज दूध में पाया जाने वाला प्रमुख कार्बोहाइड्रेड है. दूध में लेक्टोज किण्वन के लिये महत्वपूर्ण है. लेक्टोज के बिना किण्वन करना संभव नहीं है. लेक्टोज की मात्रा थनैला रोग होने पर घट जाती है. भोजन में लेक्टोज की उपस्थिति से कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नेशियम तथा बेरियम का अवशोषण आंतों में बढ़ जाता है. कुछ व्यक्ति दूध को पचाने में असमर्थ होते हैं. बचपन में जिन व्यक्तियों को दूध नहीं मिला है उन्हें दूध पचाने में परेशानी है. गाय माता के दूध में अलग से मीठास डालना प्राकृतिक मीठास का अपमान है और स्वास्थ्य के लिये भी घातक है. आयुर्वेद के अनुसार गाय माता का दूध अत्यंत मधुर, रुचिकर, कोमल, सौम्य, ठंडा, मन को प्रसन्न करने वाला है. गाय माता के दूध में मीठास मानव के लिये लाभप्रद है और मधुमेह के मरीज भी गाय माता का दूध सेवन कर सकते हैं

विटामिन

गाय माता जो स्वयं नियमित रूप से कम से कम 2 किलोमीटर के क्षेत्र में घूमकर हरी हरी घांस और जड़ी बूटियां चरती है या 20 किलो हरी घांस और दाना खाती है के धारोष्ण दूध में विटामिनों की भरमार है. 1.25 प्रतिशत 25 से अधिक प्रकार के विटामिन गाय माता के धारोष्ण दूध में पाये जाते हैं. विटामिन को लोकप्रिय बनाने के लिये बहुराष्ट्रीय कंपनियों ने चिकित्सकों के माध्यम से होशियारी से मनमोहक जाल बिछाया है. वर्तमान में मरीज चिकित्सकों को विटामिनों के लिये आग्रह करते हैं. विटामिन हमारे शरीर में नहीं बनते हैं इसलिये विटामिनों को हमें आहार के द्वारा ग्रहण करना अनिवार्य है. पाश्चात्य संस्कृति के कारण ही पहले कार्बोहाइड्रेड, प्रोटीन, वर्तमान में विटामिन स्वास्थ्य के प्रतीक माने जाने लगे हैं. विटामिन टानिक नहीं है. आमतौर पर दूरदर्शन पर विटामिनों के मनमोहक विज्ञापनों को बार बार दिखाकर लोगों को यह मानने के लिये मजबूर किया जा रहा है कि विटामिन हमें अतिरिक्त बल और स्फूर्ति देते हैं हमारा वजन भी विटामिनों के नियमित सेवन करने से बढ़ जाता है

हमारा मानसिक विकास होता है जो पूरी तरह से गलत है.

दूरदर्शन में गर्भवती माताओं को बदल बदल कर विटामिन ग्रहण करने के लिये मनोवैज्ञानिक रूप से तैयार किया जाता है. बहुराष्ट्रीय कंपनियों के तर्क इतने अधिक प्रभावशाली हैं कि विटामिन नहीं लेने के बारे में कल्पना भी नहीं कर सकते हैं. सच्चाई तो यह है कि मां के गर्भ में पल रहे बच्चे के लिये विटामिनों की जबरदस्ती की बौछारों का कोई अर्थ ही नहीं है.

आज के आधुनिक युग में बहुराष्ट्रीय कंपनियों विटामिनों का महत्व नवजात शिशु के लिये बहुत ही अधिक बताती हैं. नवजात शिशु के लिये सिर्फ मां का दूध ही संपूर्ण आहार रहने के कारण ही पूरी तरह से पर्याप्त है. विटामिनों का चलन हमारी दिनचर्या में इतना अधिक बढ़ गया है कि लोग नाश्ते के साथ विटामिन विशेष ध्यान देकर ग्रहण कर रहे हैं. विटामिन ग्रहण करने पर लोगों में धारणा है कि वे अब पूरी तरह से स्वस्थ हैं. असल में विटामिन रासायनिक यौगिक हैं. विटामिन कार्बनिक पदार्थ हैं जो शरीर रचना में काम नहीं आते हैं. शरीर में कोशिकाओं में हर क्षण होते रहने वाली प्रक्रियाओं के लिये जरूरी होते हैं. विटामिन उर्जा देने वाली प्रक्रियाओं की शुरुआत करने के लिये अनिवार्य हैं.

विटामिन उर्जा को एक स्थान से दूसरे स्थान पहुंचाते हैं. शरीर को सही ढंग से संचालित करने के लिये उर्जा की आवश्यकता है इसलिये विटामिनों की हमारे शरीर में बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका है. विटामिनों की आवश्यकता मात्रा में बहुत ही कम माइक्रो ग्राम या मिलीग्राम में ही है. विटामिन यानी जीवन तत्व शरीर के पोषण में संतुलन रखते हैं. हमारे दैनिक जीवन के भोजन में हमें शरीर के लिये आवश्यक सभी विटामिन मिल नहीं पाते हैं. हम अपनी अज्ञानता के कारण हमारे स्वास्थ्य को बिगाड़ने में लगे हुए हैं. गेहूं का आटा हम चक्की में पिसवाते हैं तब गेहूं के अंदर मौजूद विटामिन चक्की की गर्मी के कारण समाप्त हो जाते हैं. वर्तमान में हम ताजी सब्जी खाने के बदले फ्रिज में रखते हैं. सब्जी काटने के बाद हम पानी से धोते हैं तब शरीर के

लिये आवश्यक विटामिन पानी में घुलकर व्यर्थ में बह जाते हैं।

हम जीभ के स्वाद और पेट भरने के लिये बहुत कुछ खाते रहते हैं लेकिन विटामिन की उपस्थिति नहीं होने के कारण शरीर के पोषण के लिये व्यर्थ है। आहार विशेषज्ञ हमेशा भोजन के स्थान पर गाय माता का धारोष्ण दूध पीने की सलाह देते हैं। हम आजकल गाय माता का दूध न पीकर विटामिनों की कमी की पूर्ति करने के लिये दूरदर्शन पर मन को भ्रमित करने वाले विज्ञापन देखकर बहुत सारी रंग बिरंगी विटामिन की गोलियां खाते हैं लेकिन विटामिन की गोलियों से शरीर को आवश्यक पोषण नहीं मिल पाता है क्योंकि विटामिन का आचूषण शरीर में नहीं हो पाता है और पेशाब से विटामिन निकल जाते हैं। शक्तिवर्धक के नाम पर हम बहुत सारे टोनिक्स जबरदस्ती पीते रहते हैं। गाय माता के दूध में मौजूद विटामिन शरीर में पहुंचकर आसानी से पच जाते हैं जिसके कारण शरीर और दिमाग का विकास निरन्तर होता है। गाय माता सूर्यकेतु नाडी के सूर्य के प्रकाश में जाग्रत हो जाने के कारण ही सूर्य के प्रकाश में अधिक से अधिक रहना पसंद करती है इसलिये सूर्य के प्रकाश से गाय माता को बहुत अधिक मात्रा में विटामिन ए और डी मिल जाता है। गाय माता के दूध में भी विटामिन ए और डी बहुत ही पर्याप्त मिल जाता है।

विटामिन ए

गाय माता के दूध में विटामिन ए और ए-1 प्राप्त करने के लिये गाय माता को प्रतिदिन गेहूं का चोकर अवश्य ही देना चाहिये। चोकर में विटामिन ए रहता है। हरी ताजी घास अवश्य मिलनी चाहिये। दूध देने वाली गाय माता को भरपेट हरा चारा प्रतिदिन मिलना चाहिये। हरा चारा गाय माता के लिये समुचित भोजन है। हरा चारा रसीला होने के कारण जल्दी पचता है और जायकेदार भी होता है। हरी दूब, लूसर्न, बरसीम, ज्वार की हरी चरी, गेहूं का हरा दानों सहित पौधा, जौ और जई के हरे पौधे, हरी नरम और सिगरीदार सरसों, मूंग का हरा पौधा, हलीम, झरुआ, मूंगफली का हरा पौधा, सूडान घास, दीनानाथ घास,

लोबिया, नेपियर बाजरा घास, पैरा घास, गिन्नी घास, नंदी घास, अंजन घास, स्टायलो घास, सिराट्टो घास में विटामिन ए बहुत ही अधिक होता है। गाय माता के धारोष्ण दूध में भी विटामिन ए और ए.1 180 यूनिट प्रति ग्राम मौजूद रहता है। विटामिन ए शरीर में वसा में घुलकर समा जाते हैं।

समय समय पर शरीर की जरूरत के अनुसार विटामिन ए काम में आ जाता है। विटामिन ए शरीर में संचित रहता है इसलिये विटामिन ए की कमी नहीं रहती है। विटामिन ए से रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है। विटामिन ए की खोज 1931 में हुई थी। विटामिन ए बच्चों के लिए अनिवार्य है। विटामिन ए की कमी से बच्चों का विकास पूरी तरह से रुक जाता है। विटामिन ए गर्भावस्था के समय बहुत ही आवश्यक है। विटामिन ए बच्चों को 1000 से 3000 अंतरा-द्वितीय ईकाई आवश्यक है।

विटामिन ए की कमी से बहरापन होता है। विटामिन ए की कमी से बुढ़ापा जल्दी आता है। आंखों और शरीर की चमड़ी के लिये विटामिन ए बहुत अधिक आवश्यक है। विटामिन ए चर्बीरहित वनस्पतियों से प्राप्त होता है। गाजर, बीट, कुमडा, धनिया, मूली, पालक और मेथी की भाजी, केला, पपीता, संतरा, पक्के आम, दूध से तैयार चीज, पनीर, विटामिन ए के लिये प्रमुख स्रोत हैं। विटामिन ए की कमी से रतौंधी होती है जिसके कारण रात्रि के समय देखने में परेशानी होती है। विटामिन ए की कमी से भूख मर जाती है। दांतों में भी परिवर्तन विटामिन ए की कमी से देखने मिलता है। शरीर में बहुत से रोगों के संक्रमण की भी संभावना विटामिन ए की कमी से बढ़ जाती है। विटामिन ए शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

विटामिन बी

विटामिन बी 18 प्रकार के बताये गये हैं। मस्ति-क, नेत्र, गला, हृदय, तिल्ली, गुर्दा, आंत, हडडी, गुर्दा, चमड़ी, स्नायु, रक्त में विटामिन बी की आवश्यकता बहुत अधिक है। गाय माता के दूध में मौजूद विटामिन बी काफी तादात में है। बी-1, बी-2, बी-3, बी-4 शरीर को स्वस्थ और सक्रिय बनाये रखते हैं। विटामिन बी

कोम्प्लेक्स के इंजेक्शनों के कारण मरीजों की मौत हो जाती है.

विटामिन बी-1

गेहूं के चोकर में विटामिन बी-1 होता है इसलिये चोकर से दूध में विटामिन बी-1 प्राप्त होता है. गाय माता के 100 ग्राम दूध में विटामिन बी-1 0.5 मिलीग्राम है. विटामिन बी-1 यानी थियामिन शरीर के कोषों को बराबर काम करने में बहुत ही मदद करता है. विटामिन बी-1 1 मिलीग्राम आवश्यक होता है. गर्भवती महिला को गर्भ धारण करने से लेकर संपूर्ण गर्भकाल तक 5 मिलीग्राम विटामिन बी-1 की आवश्यकता होती है. आयु बढ़ाने के लिए विटामिन बी-1 की आवश्यकता होती है. विटामिन बी-1 पानी में घुलनशील है. आवश्यकता से अधिक विटामिन बी-1 पेशाब तथा पसीने से बाहर निकल जाते हैं. विटामिन बी-1 संतुलित मात्रा में ही ग्रहण करना अनिवार्य है. स्नायु में होने वाली प्रक्रियाओं में विटामिन बी-1 आवश्यक है. विटामिन बी-1 का सीधा डोससंबंध नसों की कमजोरी, मानसिक तनाव, मानसिक विकास से है. विटामिन की कमी से शरीर में बिना परिश्रम के लगातार थकान लगती है. विटामिन बी-1 की कमी से भोजन करने की रुचि समाप्त हो जाती है. विटामिन बी-1 की बहुत अधिक कमी के कारण मानसिक बैचेनी बढ जाती है. विटामिन बी-1 की कमी से हृदय रोग होने की संभावनायें बहुत अधिक हो जाती हैं. विटामिन बी-1 की कमी से पाचन अंगों को बहुत ही अधिक नुकसान होता है. विटामिन बी-1 की कमी से चर्म रोग होते हैं. विटामिन बी-1 की कमी से पांडू रोग हो जाता है. मोटे आदमी को विटामिन बी-1 की अधिक आवश्यकता होती है. विटामिन बी-1 हमें चावल, गेहूं, बाजरा, जवारी, कठोर, मुंगफली, मटर, आलू, संतरा, दूध से बनी वस्तुओं में मिलता है.

विटामिन बी-2

गेहूं के चोकर में विटामिन बी-2 होता है. दूध में विटामिन बी-2 प्राप्त करने के लिये गाय माता को गेहूं का चोकर अवश्य ही खिलायें. गाय माता के धारोष्ण दूध में विटामिन बी-2 0.20 है. विटामिन बी-2

की आवश्यकता एक निरोगी को 3 मिलीग्राम होती है. बीमार को 50 मिलीग्राम विटामिन बी-2 की आवश्यकता होती है. विटामिन बी-2 आहार में मौजूद कार्बोहाइड्रेड, प्रोटीन, चर्बी में से शरीर के लिये आवश्यक कभी समाप्त न होने वाली शक्ति की पूर्ति करता है. विटामिन बी-2 यानी रिबोफ्लेविन शरीर के विकास के लिये शरीर में बनने वाले हार्मोन्स यानी पोषक क्षारों के लिये तथा रक्तकणों के लिये बहुत अधिक आवश्यक है. दूध से बने सभी पदार्थों में विटामिन बी-2 मिल जाता है.

इसके अलावा हरी सब्जियों, कठोर, बेकरी की वस्तुओं में यानी ब्रेड में मिल जाता है. मंहगी होटल में मछली का चलन बहुत जोरों पर है. बेकरी और फास्ट फूड का चलन बहुत अधिक बढ गया है. विटामिन बी-2 की कमी से मुंह, होठ, जीभ पर सूजन आ जाती है. विटामिन बी-2 की कमी से आंखों में जलन तथा खूजली होने लगती है जिसके कारण आंखों को सतत मसलना पडता है. विटामिन बी-2 की कमी से आंखों की रोशनी कम हो जाती है. विटामिन बी-2 की कमी से प्रकाश में आंखों में तकलीफ महसूस होने लगती है. विटामिन बी-2 की बहुत अधिक कमी से शरीर में डीप्रेसन यानी हीनता की भावना महसूस होने लगती है. विटामिन बी-2 की भारी कमी से हिस्टीरिया की खतरनाक बीमारी होती है.

विटामिन बी-3

यानी नियासिन आहार में मौजूद कार्बोहाइड्रेटस में से आवश्यक उर्जा प्राप्त करने का महत्वपूर्ण कार्य करता है. विटामिन बी-3 प्रोटीन तथा चर्बी को पचाने में मदद करता है. रक्तकण तथा हारमोन्स यानी पोषक क्षार बनाने के लिये विटामिन बी-3 अनिवार्य है. विटामिन बी-3 की कमी से शरीर में कमजोरी महसूस होती है. विटामिन बी-3 की कमी के कारण भूख लगनी बहुत कम हो जाती है. विटामिन बी-3 की कमी के कारण पाचन एवं त्वचा की समस्या उत्पन्न हो जाती है. शरीर में आलस भी विटामिन बी-3 की कमी के कारण ही उत्पन्न होता है. विटामिन बी-3 की भारी कमी के कारण जीभ पर सूजन, शरीर में कपकपी आनी, सेंद्रल नर्वस सिस्टम में हानि पहुंचना जैसी गंभीर समस्या उत्पन्न होती है. अनाज, कठोर, मुंगफली में विटामिन

बी-3 मिलता है. दूध तथा अंडे में विटामिन बी-3 कम रहता है.

विटामिन बी-6

विटामिन बी-6 की कमी से कब्ज होता है. गो माता का दूध, दही, छाछ का नियमित सेवन करने से यह कमी पूरी की जा सकती है. हम यदि कब्ज को पूरी तरह से दूर करने के लिए छाछ का कल्प करें तो सबसे अच्छा है. विटामिन बी-6 गाय माता के दूध में मौजूद है. विटामिन बी-6 की कमी से गर्भावस्था में एवं बच्चों में इसकी कमी होने से रक्तहीनता रोग होता है. रक्ताल्पता रोग होता है. विटामिन बी-6 लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में खास भूमिका निभाता है. विटामिन बी-6 को-एन्जाइम का कार्य करता है. विटामिन बी-6 की उपस्थिति में ही ट्रीप्टोफिन नायसिन में रुपान्तरित होता है इसलिये इसे प्रोटीन विटामिन भी कहते हैं. विटामिन बी-6 का रासायनिक नाम पायरिडाक्सिन है. विटामिन बी-6 ट्रिप्टोफेन से सेरोटेनिन को बनाता है. यह तीन प्रकार का होता है-पायरिडाक्सिन, पारयिडोक्सल, प्यरिडाक्सएमिन.

विटामिन बी-9

विटामिन बी-9 जिसका रासायनिक नाम फोलिक अम्ल है गाय माता के दूध तथा दूध से बने सभी पदार्थों में 0.7 से 12.5 माइक्रोग्राम पाया जाता है. हमें इस विटामिन की आवश्यकता 5 से 20 मिलीग्राम होती है. विटामिन बी-9 खून के मुख्य घटक लाल रक्त कोशिकाओं, सफेद रक्त कोशिकाओं तथा एंटी बाडीज के निर्माण करने में सहायक होता है. विटामिन बी-9 हृदय की पम्पिंग क्रिया को भी सही सलामत रखकर शरीर के अंग-प्रत्यंग में खून का संचार करता है. विटामिन बी-9 की कमी से रक्ताल्पता रोग तेजी से पनपता है. गर्भावस्था में इसकी कमी होने से नवजात शिशुओं में खून की कमी एवं दिमागी विकृतियां पैदा हो जाती है. विटामिन बी-9 गर्भस्थ शिशु में न्यूरल ट्यूब विकृति को रोककर दिमाग एवं नर्व्स सिस्टम को ताकतवर एवं स्वस्थ बनाता है. अस्थि में लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में उत्प्रेरक का कार्य करता है. चमकीली हरी पत्तियों में प्रचूरता से मिलने के कारण ही विटामिन

बी-9 को फोलिक अम्ल कहा जाता है. फोलिक अम्ल चमकीला पीला पदार्थ है जो सूर्य के प्रकाश में नष्ट हो जाता है. फोलिक अम्ल गर्भस्त्राव को भी रोकता है. खतरनाक प्रोटीन उत्पाद हीमोसिस्टीन से मुक्ति दिलाता है.

विटामिन बी-12

गाय माता के 100 ग्राम दूध में विटामिन बी-12 0.7 माइक्रोग्राम है. हमें प्रतिदिन 0.3 से 2 माइक्रोग्राम विटामिन बी-12 की आवश्यकता है. विटामिन बी-12 कोबाल्ट तथा फास्फोरस के सहयोग से निर्मित होता है. गाय माता के धारोष्ण दूध में मौजूद विटामिन बी-12 रक्त के प्रमुख घटक लाल रक्त कोशिकाओं तथा हीमोग्लोबिन के बढ़ाने तथा बनने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है. इसके अभाव में घातक प्रभाव गर्भावस्था में गर्भस्थ तथा जन्मजात शिशु पर होता है. विटामिन बी-12 न्यूक्लिक अम्ल तथा न्यूक्लिक प्रोटीन संश्लेषण भी करता है. इसके अभाव के कुप्रभाव में अस्थि-मज्जा में लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण का कार्य ठप पड़ जाता है. परिणामस्वरूप परनीशिय रक्तहीनता होती है.

शरीर की वृद्धि करने के लिये, आंखों के उचित पोषण, ठुडडी, मुंह की मांसपेशियों के कार्य, त्वचा का समय पूर्व काल प्रभावन रोकने के लिये जरूरी है. कार्बोहाइड्रेड, प्रोटीन, चर्बी की सामान्य प्रक्रिया के लिये बहुत अधिक आवश्यक है. कुछ निश्चित एमिनो एसिड यानी द्वि अम्लों और चर्बी के निर्माण के लिये तथा सेंटल नर्वस सिस्टम के लिये विटामिन बी-12 बहुत आवश्यक है. गाय माता का दही, पनीर, छाछ, अंकुरित अनाज, गोमूत्र, गोबर में भी विटामिन बी-12 मौजूद है. शाकाहारी भोजन में विटामिन बी-12 मौजूद नहीं है. वर्तमान में भारत में मांसाहार का प्रचलन विटामिन बी-12 की लालच के कारण बहुत अधिक बढ़ गया है. विटामिन बी-12 की कमी के कारण दिमाग की बीमारियां तथा एनिमिया होती हैं. विटामिन बी-12 का रासायनिक नाम कोबाल एमिन है.

विटामिन सी

विटामिन सी चयापचय की क्रिया के लिये बहुत ही आवश्यक है। विटामिन सी सीधे रक्त निर्माण में भाग नहीं लेता है लेकिन विटामिन सी के अभाव में रक्त निर्माण करने वाला मुख्य घटक लोहे का अवशोषण भली-भांति नहीं होता है। विटामिन सी रिड्यूसिंग एजेन्ट का कार्य करता है अर्थात् लौहयुक्त आहारों में मौजूद फेरिक लोहे को फेरस लोहे में परिवर्तित कर देता है। फेरस लोहा शरीर के द्वारा शीघ्र सोख लिया जाता है तथा खून के निर्माण हेतु भेज दिया जाता है। विटामिन सी लोहे के मेटाबालिज्म को उन्नत करता है। विटामिन सी रक्त कोशिकाओं की दीवारों को भी मजबूत बनाता है। शरीर की रक्तनली को सही रखने, टेण्डेन्स, लिगोमेंट्स, कर्टिलेज, अस्थि मज्जा, हड्डी के बाहर के मनको के लिये विटामिन सी आवश्यक है। विटामिन सी की कमी के कारण विषाक्त तत्व रक्त में उत्पन्न हो जाते हैं।

विटामिन सी शरीर को रोगों के आक्रमण से सुरक्षित रखता है। विटामिन सी की कमी के कारण मसूढों में सूजन आ जाती है और मसूढों में से खून निकलता है। विटामिन सी की कमी के कारण चमडी पर लाल, हरे रंग के निशान दिखाई पडते हैं। विटामिन सी की कमी के कारण हड्डी कमजोर हो जाती है। जब मनुष्य गिर जाता है तब हड्डी में दरार पड जाती है और हाथ पैर में दुःखने लगता है। मनुष्य का भार विटामिन सी की कमी के कारण कम हो जाता है। गाय माता के धारोष्ण दूध में विटामिन सी 20 मिलीग्राम से अधिक है।

मानव को दैनिक आहार में प्रतिदिन 70-100 मिलीग्राम विटामिन सी की आवश्यकता होती है। गाय माता के दूध में विटामिन सी की कमी दूध को बहुत ही लम्बे समय तक प्रकाश में रखने पर एवं गाय माता के दूध को बार बार गरम करने पर रहती है जिसकी पूर्ति आंवले, मोसम्बी जैसे रसीले फलों, संतरा, अमरुद, बेर, नींबू, स्ट्रोबेरी, टमाटर, कच्ची हरी सब्जियां, हरी मिर्च से की जा सकती है। आंवले में विटामिन सी सबसे अधिक है। 10 ग्राम आंवले में विटामिन सी 760 मिलीग्राम है।

विटामिन डी

विटामिन डी की खोज 1932 में की गयी थी। कमजोरी के समय में 4 से 20 हजार अंतरा-द्रीय ईकाई विटामिन डी की आवश्यकता होती है। कैल्शियम और फास्फोरस ग्रहण करता है। कैल्शियम और फास्फोरस शरीर की हड्डियों और दांतों की मजबूती के लिये बहुत ही आवश्यक हैं। विटामिन डी नर्वस एवं स्नायु की रक्षा करता है। विटामिन डी को हमारी त्वचा की चिकनाई सूर्य के प्रकाश की किरणों से तैयार करती है। वर्तमान में हमारी दिनचर्या में हम सूर्य के प्रकाश में कम रहते हैं जिसके कारण विटामिन डी की कमी उत्पन्न हो जाती है जिसके कारण हड्डी के रोगों की बहुत सारी गंभीर समस्या उत्पन्न हो गयी है। विटामिन डी की कमी के कारण आंत का कैंसर उत्पन्न हो जाता है। विटामिन डी दूध की बनी पाचन में हल्की वस्तुओं में उपलब्ध है। विटामिन डी 400 से 600 ईकाई तक आवश्यक है।

विटामिन ई

गाय माता के दूध में मौजूद विटामिन ई शरीर में चर्बी और विटामिन ए की सुरक्षा कर हानिकारक ओक्सीजन फ्रेगमेंट्स से बचाकर चमडी की चमक को बनाये रखता है। विटामिन ई शरीर की वृद्धि एवं उत्पादन शक्ति के लिये अपेक्षित सहयोग करता है। शरीर की कुछ महत्वपूर्ण ग्रंथियों पर विटामिन ई का विशेष प्रभाव पडता है। गर्भवती महिलाओं को विटामिन ई की अत्यंत आवश्यकता होती है। विटामिन ई की कमी के कारण गर्भपात हो जाता है। नवजात शिशुओं में विटामिन की कमी के कारण एनिमिया होने की संभावना है। बडे व्यक्तियों के शरीर में विटामिन ई की कमी के कारण मज्जा तंतु को नुकसान पहुंचता है।

विटामिन ई दिमागी ताकत बढ़ाने, फ्री रेडिकल्स को समाप्त करने, दिमागी कुवत को कम करने वाली बीमारी अल्जीमर तथा पार्किन्सन से लोहा लेने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। विटामिन ई की कमी से हृदय रोग होता है। विटामिन ई यानी अल्फाटोकोफेराल प्रबल एंटी ओक्सीडेंट रक्तवाहिनियों का लचीलापन बरकरार रखता है जिससे दिल के धड़कने की ताकत बढ़ जाती है। विटामिन ई खून को पतला बनाये रखता है जिससे खून की नलिकायें बिना रुकावट के कार्य करती हैं।

विटामिन ई के हृदय रोग पर प्रभाव पर अमेरिका में 3300 चिकित्सक अनुसंधान कर रहे हैं। विटामिन ई कामवासना को जगाता है। विटामिन ई के कम होने पर विटामिन ए कम हो जाता है। विटामिन ई से जीवन आनंदित रहता है। विटामिन ई जवानी को बनाये रखता है। विटामिन ई के न रहने पर विटामिन ए की अधिक आवश्यकता रहती है। विटामिन ई वनस्पति तेल, गेहूं के अंकुर, मटर, चाय के पौधे, मूंगफल्ली, हरी सब्जी, अंडों में होता है। वनस्पति तेल का उपयोग भारत में सर्वाधिक हो रहा है। अंडों का चलन चरम सीमा पर पहुंच गया है। गाय माता के दूध में विटामिन ई 0.98 मिली ग्राम प्रति लीटर होता है। मानव के लिये प्रतिदिन आवश्यक विटामिन ई की मात्रा 14 से 19 मिलीग्राम है।

विटामिन एच यानी बायोटिन

गाय माता के दूध में मौजूद बायोटिन शरीर में खून को बनाने में भाग लेता है। चर्बी, द्वि अम्ल यानी एमिनो एसिडस, कार्बोहाइड्रेट को बनाने और सरलता से पचाने के लिये मदद करता है। बायोटिन की कमी के कारण रक्तहीनता, नर्वसनेस, त्वचा का पीला पड़ना, त्वचा की जलन, बालों का गिरना, आंखों की खतरनाक बीमारी कन्जक्टिवाइस, कोलेस्टरोल का खून में बढ़ना, शरीर का जड हो जाना, भूख मर जाना, जोड़ों का दर्द, यकृत का फेलना, उबकाई आना, आलस का अनुभव होना, मांसपेशियों में दर्द प्रमुख है।

बायोटिन दही, पनीर, गेहूं, गेहूं के अंकुरण, खट्टे फल, ताजी सब्जियों, मशरूम, मूंगफली में मिलता है। ताजी सब्जियों के अंदर रासायनिक खाद और कीटनाशक का खतरनाक जहर सर्वाधिक है। भारत में सरकार के विशेष प्रोत्साहन के कारण मशरूम का चलन भी बहुत अधिक है।

विटामिन कोलिन

कोलिन गाय माता के दूध में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। कोलिन, मेथियोनिन अमिनो अम्ल, विटामिन बी-12 तथा विटामिन बी-9 एक दूसरे का सहयोग कर

रक्ताल्पता से रक्षा करते हैं। कोलिन के द्वारा विटामिन बी-12 तथा दिमाग में विद्युत चुम्बकीय न्यूरोट्रान्समीटर्स एसीटाइल कोलिन का निर्माण करते हैं।

विटामिन के

गेहूं के चोकर में विटामिन के होता है। दूध में विटामिन के प्राप्त करने के लिये गाय माता को नियमित चोकर अवश्य ही खिलायें। गाय माता के पहले पेट रुमेन में मौजूद सूक्ष्म जीव विटामिन के का निर्माण करते हैं। विटामिन के का रासायनिक नाम फाइलोक्यूडिनोन है। गाय माता के दूध में विटामिन के के-1 एवं के-2 के रूप में मौजूद है। विटामिन के का तीसरा रूप मनोडियोन भी है। विटामिन के का प्रमुख काम प्रोथ्रोम्बिन को बनाना है। रक्त में प्रोथ्रोम्बिन के सामान्य स्तर को नियंत्रित करना तथा बनाये रखना है। प्रोथ्रोम्बिन की कमी के कारण ही रक्त का थक्का जल्दी नहीं बनता है।

विटामिन के शरीर में पर्याप्त मात्रा में मौजूद रहता है। विटामिन के की कमी अधिकतर नवजात शिशुओं में प्रोथामिन की रक्त में कमी के कारण होती है। यह कमी तब तक बढ़ती जाती है जब तक कि आंतों के जीवाणु अच्छी तरह से स्थापित नहीं हो जाते क्योंकि आहार के द्वारा विटामिन के की पूर्ति नहीं हो पाती है। हमारी आंतों में उपस्थित कुछ उपयोगी बैक्टेरिया द्वारा भी विटामिन के का निर्माण होता है। अल्सर, अतिसार, यकृत की खराबी में शरीर में विटामिन के की कमी हो जाती है। इसके कारण कभी कभी रक्तस्राव संबंधी रोग पैदा हो जाते हैं। विटामिन के सूर्य के प्रकाश, गेहूं की थूली, हरी सब्जी, फूल गोभी, गाजर के सिरे, टमाटर, सोयाबीन, चावल के चोकर, अंडे, मक्खन में उपलब्ध है। विटामिन के की कमी कभी कभी गलत दवाई लेने पर होती है।

कैरोटिन

गायों को प्रतिदिन ताजा एवं कोमल हरा चारा भरपेट खिलाने पर कैरोटिन दूध में मिल जाता है। श्यामा गाय में सूर्य के प्रकाश के साथ अन्य तरंगों को सोखने का अदभुत गुण मौजूद है जिसके कारण श्यामा गाय का दूध विशेष गुणकारी है। कपिला गाय में विशेष उर्जा मौजूद है। कपिला गाय का दूध ज्यादा गुणकारी

माना गया है. गाय माता के दूध में मौजूद कैरोटिन यानी स्वर्णक्षार बहुत ही चमत्कारिक कार्य करता है.

गाय माता के दूध में मौजूद कैरोटिन की मात्रा गाय माता के अधिक से अधिक सूर्योदय से सूर्यास्त तक सूर्य के प्रकाश में रहने और खानपान पर पूरी तरह से निर्भर करती है. कैरोटिन शरीर में प्रवेश कर विटामिन ए में परिवर्तित हो जाता है. कैरोटिन के कारण ही रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत अधिक बढ़ जाती है. गाय के दूध, मक्खन, घी के अंदर बहुत अधिक प्रो विटामिन ए बीटा कैरोटिन कैंसर जैसे खतरनाक रोगों से भी शरीर के लडने की क्षमता तैयार रहती है.

मीठी नीम की पत्ती में कैल्शियम की मात्रा 805 मिलीग्राम है. मीठी नीम की पत्ती में विटामिन ए बहुत ही अधिक है. जीरे मे मेग्नेशियम की मात्रा सबसे अधिक 475 मिलीग्राम है. काली मिर्च में कैल्शियम की मात्रा 1350 मिलीग्राम है.

पाचन के लिये भोजन के बाद 2 गिलास पतली छाछ अनिवार्य है क्योंकि हृदय रोगियों के लिये छाछ अमृत है. छाछ कोलेस्ट्रॉल को पूरी तरह से नियंत्रित करती है. रक्त को हमेशा पतला बनाये रखती है. हृदय की मांसपेशियों को मुलायम बनाये रखती है. हृदय की धड़कन को पूरी तरह से नियंत्रित करती है. 6 माह में छाछ हृदय रोग को पूरी तरह से दूर कर देती है.

हरी धनिया

हरी धनिया सिर्फ बारिश के समय में ही बोते हैं तथा हमें खाने के लिए कुछ दिनों में ही मिल जाता है. धनिया पाचक है इसलिए पाचन अच्छा रहता है. धनिये का हरापन ही पाचन के लिए वरदान है. प्रकृति में हरी धनिया मधुमेह के मरीज के लिए अदभुत वरदान है. हरी धनिया वर्तमान में बहुत ही मंहगी बिक रही है इसलिए गरीब आदमी हरी धनिया नहीं खा सकता है. मांग की तुलना में उत्पादन बहुत ही कम किया जा रहा है. हरी धनिया हम अपने मकान में गमले में भी उगा सकते हैं. हरी धनिया वर्तमान में 12 माह मिल रही है लेकिन जैविक नहीं होने से नुकसान अधिक कर रही है. जैविक धनिया ही हमें उपयोग करनी चाहिए.

हरी धनिया का ताजा रस अधिकतम 50 ग्राम पीने से काया का कल्प हो जाता है. धनिया का रस अंदर जाकर पेट में बहुत दिनों तक चिपके हुए काले मल को नरम करता है. मल ढीला होने पर बाहर निकलना प्रारम्भ होकर बहुत दिनों तक काला निकलता है. काला मल अंदर रहकर बहुत ही अधिक नुकसान पहुंचाता है.

हमने अपनी व्यस्त दिनचर्या में हरी धनिया का प्रयोग बहुत ही कम कर दिया है इसलिए मधुमेह की खतरनाक बीमारी बहुत ही तेजी के साथ बढ़ रही है. हरी धनियां कब्ज के रोग को पूरी तरह से दूर करता है. हरी धनिया में मौजूद रेशे मल को धक्का मारकर पेट में से बाहर निकालते हैं. पेट की सफाई होने के कारण ही हरी धनिया खून की खराबी को भी पूरी तरह से समाप्त करती है. यकृत के रस को भी नियमित करती है. आंते भी पूरी तरह से नयी हो जाती है. खून की कमी यदि मरीज को है तो उसे भी पूरी तरह से समाप्त कर देती है. आंखों के रोगों को भी दूर कर देती है.

हरी धनिया में प्रोटीन 14.1 प्रतिशत, वसा 16.1 प्रतिशत, खनिज 4.4 प्रतिशत, रेशा 32.6, कार्बोहाइड्रेट 21.6 प्रतिशत, कैल्शियम 630 मिलीग्राम, फास्फेट 393 मिलीग्राम, लोहा 17.9 मिलीग्राम, विटामिन ए 12,000 अंतरा-द्वीय ईकाई विटामिन बी-1, विटामिन-बी-2, विटामिन बी-3, है. निकोटिनिक अम्ल भी होता है. धनिया का फल तेल, फ्लोवोनोइडस ग्लायकोसाइडस, अमिनो अम्ल, प्रहवासक शर्करा, राल, सैपोनिन, कोरिएन्ड्रोल, नामक उड़नशील तेल, स्टेरोइडस, ट्रायटर्पेन्स, खनिजों में सोडियम, पोटेशियम, कैल्शियम, मेग्नेशियम, लोह, क्षार पाये जाते हैं. फल का चूर्ण कई रूपों में सेवन किया जा सकता है. बहुत सारे रोगों में उपयोग किया जाता है. हरी धनिया पाचक, स्निग्ध, कसैला, कटु, तीक्ष्ण, लघु, अग्नि प्रदीपक, वीर्यवर्धक, रक्तशोधक, मूत्र के अवरोध को समाप्त करने वाली है. धनिया पाचक तथा उत्तेजक है. नेत्रों के लिए हरी धनिया सर्वश्रेष्ठ है. हरी धनिया मधुमेह की बीमारी के लिये बहुत अधिक गुणकारी है तथा बहुत ही सस्ती है तथा 12 माह सभी जगह उपलब्ध रहती है इसलिये हरी धनिया की चटनी बनाकर, दाल, सब्जी, सलाद, रायते,

कचूबर आदि के साथ अवश्य ही खानी चाहिये. हरी धनिया का ताजा रस पीने से लाभ मिलेगा. गोमूत्र के साथ में हरी धनिया का रस पीने से मधुमेह में लाभ 1 माह में मिलने लगता है.

उ-नापान

हमने अपनी दिनचर्या को पूरी तरह से बदल दिया है इसलिए हमें मधुमेह की खतरनाक बीमारी हो रही है. हम आज जानबूझकर ही देर से रात्रि के समय में सोते हैं इसलिए सुबह भी बहुत ही देर से उठते हैं.

आप रात्रि में ही अच्छी तरह से दांत साफ कर लें. प्रभातकाल में सूर्योदय से पूर्व उठकर बिना मुंह धोये, बिना मंजन किये प्रतिदिन चार बड़े गिलास रात को तांबे के बर्तन में रखा पानी पी लें. लगातार 6 माह तक नियमित रूप से पानी पीने पर परिणाम देखने मिलते हैं. बिना परेशानी का जीवन संभव है. मधुमेह में सुबह के समय पानी पीने के बहुत अधिक लाभ हैं. जल अंदर पहुंचकर पेट के अंदर चिपके मल को ढीला करने लगता है जिसके कारण ही मल विसर्जन बिना दबाव के अपने आप 5 से 7 मिनट में हो जाता है. मल विसर्जन के दौरान मल चिपकता नहीं है. मल में बदबू नहीं आती है. मल विसर्जन के दौरान गैस पास नहीं होती है. मल केलाकार, भूरे रंग का होता है. मल 24 घंटे में 1 बार ही होता है. कब्ज पूरी तरह से दूर हो जाता है. मधुमेह की बीमारी में प्रतिदिन के खानपान, नियमित दिनचर्या, व्यवहार में मरीज को बहुत ही अधिक सावधानी की आवश्यकता है.

टमाटर

टमाटर सदैव चिकित्सक से दूर रखता है. टमाटर सब्जी नहीं बल्कि गुणकारी फल है. टमाटर में वसा कम रहने के कारण पचने के लिए बहुत ही अच्छा है. टमाटर में विटामिन बी एवं सी भी संतरे एवं अंगूर से भी अधिक होता है. चिकित्सक भी आजकल पाचन को विकसित करने के लिए टमाटर खिलवाते हैं. टमाटर में पोटेशियम एवं कैल्शियम अधिक पाया जाता है.

हमेशा एक या दो टमाटर कम से कम प्रतिदिन खाने चाहिए. टमाटर के अच्छे गुणों के बारे में बहुत ही कम लोगों को मालूम है. टमाटर के दवा के गुण प्रकाश में आने पर टमाटर का प्रयोग बढ़ जायेगा. टमाटर में विटामिन ए बहुत ही अधिक है इसलिए अदभुत रोग

प्रतिरोधक गुण है. अनजाने में हम टमाटर खा रहे हैं. टमाटर से पाचन की क्षमता अच्छी होती है. टमाटर रेचक है इसलिए मल विसर्जन बराबर करता है. 6 माह में टमाटर कब्ज को दूर कर देता है. कब्ज के मरीज को टमाटर का उपयोग अलग अलग ढंग से करना चाहिए. टमाटर पर लोगों ने बहुत गंभीरता के साथ में कब्ज को दूर करने के लिए ध्यान नहीं दिया है. वर्तमान में टमाटर पूरे विश्व में सबसे अधिक उत्पादन किया जाता है. टमाटर में आवश्यक सभी रसायन मौजूद हैं.

टमाटर आसानी से तथा बहुत ही सस्ता ठंडी में मिलने वाला फल है. कच्चा टमाटर ज्यादा लाभकारी है. टमाटर पकने के बाद में ही गुणकारी है. टमाटर से पाचनशक्ति बढ़ती है. टमाटर हमेशा ही गोबर की खाद से ही मौसम में उगाना चाहिए. मौसम के टमाटर कब्ज को दूर करने के लिए लाभदायी हैं टमाटर के बारे में बहुत सारी गलतफहमियां लोगों के मन में बस गयी हैं. मौसम में टमाटर अलग अलग व्यंजन बनाकर खाने पर कब्ज में 6 माह में आराम मिलने लगता है. टमाटर के बीजे छानकर निकाल देना चाहिए. टमाटर के बीजे पेट में जाकर गुर्दे में पथरी करते हैं. पथरी के कारण लोग हाइब्रिड टमाटर पसंद करते हैं.

हाईब्रिड टमाटर वर्तमान में बहुत ही अधिक चलन में है. हाइब्रिड टमाटर कब्ज के लिए काम के नहीं हैं. हाइब्रिड टमाटर जहरीले कीटनाशकों के कारण नुकसानदायक है. रसायनिक खादों के अंधाधुंध प्रयोग करने के कारण ही टमाटर नुकसानदायक है. देशी टमाटर की प्रजाति भी वर्तमान में बिगड़ गयी है. खट्टापन कब्ज के तोड़ने में प्रभावशाली भूमिका निभाता है. टमाटर के बहुत सारे स्वादि-ट व्यंजन तैयार किए जाते हैं. टमाटर ठंडी के समय में ही मिलता है. टमाटर कब्ज को दूर करता है. वर्तमान में टमाटर 12 माह मिलने लगा है. बिना मौसम का टमाटर नहीं खाना चाहिए.

करेला

करेला सुश्रुत के समय से ही उपयोग किया जाता है. वर्तमान में करेले पर बहुत ही अधिक अनुसंधान किया गया है. करेले में विटामिन ए बहुत ही अधिक होता है. विटामिन ए रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित करता है. मल को पूरी तरह से सुधारता है.

मल केलाकार निकलता है. मल 150 ग्राम से 200 ग्राम तक ही निकलता है. मल विसर्जन की अवधि 5 से 7 मिनट हो जाती है.

मल गुदा में चिपकता नहीं है. मल विसर्जन के दौरान गैस नहीं निकलती है. मल में से दुर्गंध निकलनी पूरी तरह से बंद हो जाती है. विटामिन सी अल्प मात्रा में होता है. लोहा तथा फास्फोरस भी होता है. आमाशय के विकारों को करेला पूरी तरह से दूर करता है. करेला दवा के रूप में बहुत ही बाद में उपयोग किया गया है. करेला रेचक होने के कारण कब्ज के मरीज के लिए वरदान है. करेला मल को तोड़ने वाला है. मल विसर्जन नियमित होने पर मरीज पूरी तरह से अच्छा हो जाता है. करेला खून को पूरी तरह से साफ करता है. कोमल करेले को सुखाकर 4 माह तक ग्रहण करने पर मधुमेह में बहुत ही लाभ मिलता है.

करेला मधुमेह के मरीज के लिए अमृत के समान है, करेले में गंधयुक्त उड़नशील तेल, केरोटिन, ग्लूकोसाइड, सपोनिन होता है. करेले में चैरेन्टिल तथा मोमरिडिका नामक प्रोटीन होता है जो रक्त-शर्करा को घटाकर मधुमेह का सफाया कर देते हैं. 100 ग्राम करेले में पानी 92.4 प्रतिशत, प्रोटीन 1.6 प्रतिशत, वसा 0.2 प्रतिशत, खनिज 0.8 प्रतिशत, रेशे 0.8 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट्स 4.2 प्रतिशत, कैल्शियम 20 मिलीग्राम, फास्फोरस 70 मिलीग्राम, आयरन 1.8 मिलीग्राम, विटामिन सी 88 मिलीग्राम, विटामिन बी अल्प मात्रा में मौजूद है.

कड़वे अपने अनोखे स्वाद के कारण ही सीधा नहीं खा सकते हैं इसलिए करेले के बहुत ही स्वादि-ट व्यंजन बनाये जाते हैं. करेले के अलग अलग पकवान कब्ज के मरीज को देने आवश्यक है. करेले के नियमित सेवन करने पर मरीज को बहुत ही आराम मिल जाता है. करेला बहुत ही कड़वा होता है इसलिए कम लोग खाते हैं. करेले की कड़वाहट में ही मधुमेह का उपचार छिपा हुआ है. करेला बहुत ही कम मूल्य में गांव में आराम से मिल जाता है. करेला यदि रस के रूप में पीया जाये तो भी लाभकारी है. रस करेले के छिलकों के साथ में ताजा होना बहुत ही आवश्यक है. करेले का रस 30 मिली लीटर तथा करेले का चूर्ण 10 ग्राम दिन

में तीन बार देना चाहिए. करेले के भरवे, करेले के सुखे टुकड़े भी सेवन करने पर मधुमेह में आराम मिल जाता है.

तरोई

हमने वर्तमान में अपने जीवन में बहुत अधिक परिवर्तन कर बीमारी को भी आमंत्रित किया है. तरोई का प्रयोग वर्तमान में बहुत ही कम हो गया है. वर्तमान में मांग अधिक एवं पूर्ति कम होने के कारण तरोई मंहगी मिल रही है. तरोई उगाना बहुत ही आसान है. तरोई दो प्रकार की होती है कड़वी तरोई दूसरी मीठी तरोई. मीठी तरोई में कड़वी तरोई मिल जाती है. कड़वी तरोई जंगल में अपने आप उग जाती है. मीठी एवं कड़वी तरोई में धारियों की संख्या गिनकर पहचान करना संभव है. मीठी तरोई में दस धारियां तथा कड़वी तरोई में धारियों की संख्या 9 होती है.

कड़वी तरोई का उपयोग दवा के रूप में किया जाता है. पो-क तत्वों के विचार से तरोई बहुत ही अधिक गुणकारी है. पेट के रोगों को पूरी तरह से ठीक करती है. मल विसर्जन को नियमित एवं सुचारु करती है. कब्ज के मरीज के लिए तरोई लाभकारी है. पश्चिम देशों में तरोई का उपयोग नहीं किया जाता है. भारत में गांवों में तरोई का उपयोग बहुत ही अधिक किया जाता है जिससे गांव के लोग बहुत ही निरोगी रहते हैं. दक्षिण एवं पूर्व भारत में तरोई की तरकारी बहुत ही लोकप्रिय है. तरोई का उपयोग दवा के रूप में लंबे समय से किया जाता है.

तरोई को बहुत सारे नामों से जानते हैं. तरोई पचने में भारी है इसलिए बरसात के समय में रोगी को नहीं खिलाना चाहिए. बरसात के बाद में ही तरोई का उपयोग करना चाहिए. उबली हुई तरोई ही मधुमेह के मरीज को सदैव खानी चाहिए. तरोई की दो प्रजाति चल रही हैं. धारी वाली तरोई के गुण बिना धारी वाली तरोई से अलग होते हैं. तरोई में मौजूद रसायन मानव के लिए बहुत ही लाभकारी हैं. तरोई के भी अलग अलग व्यंजन बनाने आवश्यक हैं, तरोई भारत में बहुत ही कम मूल्य पर बहुत ही आसानी से उपलब्ध है. तरोई की सब्जी के अलावा बहुत सारे तरीकों से खायी जा सकती है.

परवल

परवल कब्ज के लिए उपयोगी है. परवल का 1 गिलास रस नियमित 6 माह तक नियमित पीने से कब्ज पूरी तरह से दूर हो जाता है. परवल में बहुत अधिक रसायन मौजूद हैं. परवल को अधिक मात्रा में उत्पन्न करने के लिए प्रयत्न करना अनिवार्य है. परवल पेट को अच्छा करता है. परवल में बहुत सारे दिव्य रसायन मौजूद हैं. परवल को अलग अलग व्यंजन बनाकर खाया जा सकता है. परवल को वर्तमान में अज्ञानता के कारण बहुत ही कम लोग खाते हैं. परवल के बारे में बहुत ही कम जानकारी रहने के कारण ही परवल का उपयोग वर्तमान में दवा के रूप में बहुत ही कम हो रहा है. परवल मधुमेह के लिए रामबाण है. परवल वर्तमान में जैविक नहीं उत्पन्न करने के कारण नुकसानदायक है. परवल एक राजसी वस्तु मानी जाती है. परवल मांग के अनुपात में बहुत ही कम उत्पादन होने के कारण बहुत ही मंहगा मिलता है. परवल गरीब आदमी नहीं खा सकता है. परवल सभी जगह नहीं मिल पाता है. परवल बहुत ही गुणकारी है इसलिए मिलने पर अवश्य ही उपयोग करना चाहिए.

ग्वार

ग्वार कब्ज के लिए बहुत ही उपयोगी है. ग्वार की फल्ली दवा के रूप में खाने पर लाभ निश्चित रूप से मिलता है. ग्वार की फल्ली का सेवन अलग अलग किया जा सकता है. ग्वार की फल्ली पेट के रोगों को अच्छा करती है. ग्वार की फल्ली बहुत ही सस्ती मिलती है इसलिए गरीब आदमी भी उपयोग कर सकता है. ग्वार भारत में बहुत ही आसानी से कम मूल्य पर मिलने वाली सब्जी है. ग्वार का उपयोग वर्तमान में बहुत ही कम हम अपनी दिनचर्या में कर रहे हैं. ग्वार के अंदर भी गुण हैं इसलिए ग्वार फल्ली का उपयोग सब्जी के रूप में अधिक किया जाता है. ग्वार फल्ली सुखाकर भी कचरी के रूप में उपयोग की जाती है.

सहजन

सहजन के बारे में अनेक गलतफहमियां हैं इसलिए खाने के लिए वैद्य मना करते हैं. सहजन की फली पित्त को विकृत करती है. सहजन को शोभाजंन, शिशु, कृ-णबीज, सजिना, साजना, सुरजना, सेजना, सरगनी, सरगवो, सेक्टो, शेवगा, मुआ, मुरगाई, बड़ा डिसिंग, मूंगा चेझाड़, सरागु, मुरंगाई, विद्रधिनाशन, स्त्रीचितहारी, इंडियन हार्स रैडिश आदि अनेकों नाम से पुकारा जाना जाता है. सहजन की फली पाचक होती है.

आयुर्वेद के अनुसार सहजन का रस मधुर-कटु, रुचिकारक, वातघ्न, वेदनाशामक, अनुलोमक, शुक्रवर्धक है. सहजन की फली उबालकर खानी चाहिए.

सहजन में लोहा अधिक होता है. विटामिन ए अधिक होने के कारण उपयोगी है. सहजन के सेवन करने से अग्नि तीव्र होती है. सहजन का सेवन सुबह और संध्या के समय में खाली पेट करना चाहिए. 15 दिनों में सहजन सेवन करने से परिणाम मिलने लगते हैं. सहजन कब्ज के लिए बहुत ही उपयोगी है. सहजन में अनेक रसायन मौजूद हैं. सहजन सस्ता मिलने के कारण गरीब आदमी आराम से खा सकता है. सहजन को सब्जी के रूप में खाया जाता है. सहजन पेट के रोगों को समाप्त कर देता है. सहजन बहुत ही ताकतवर है इसलिए उसके पत्ते भी उपयोग किये जाते हैं.

छिलके वाली दालें

वर्तमान में छिलके उतरी सब्जियां, दाल खाने की परम्परा चल रही है जो पूरी तरह से गलत है. मूंग अथवा मूंग की दाल कब्ज के मरीज को अवश्य ही खानी चाहिए. मूंग बहुत ही सुपाच्य है. मूंग का प्रयोग उबालकर करना चाहिए. मूंग का पानी पीने से कब्ज पूरी तरह से अच्छा होता है. मूंग की छिलके वाली दाल कब्ज के लिए लाभकारी है. मूंग की दाल के बहुत सारे व्यंजन बनाकर खाने चाहिए.

छिलके में प्रकृति ने बहुत सारे गुण दिये हैं. हमेशा छिलके वाली दालें तथा छिलके वाली सब्जियां ही खानी चाहिए.

प्रकृति ने छिलकों के अंदर ही सभी आवश्यक गुण भरे हैं. छिलके मानव को पूरी तरह से निरोगी तथा दीर्घायु रखते हैं. छिलके मानव को भरपूर पो-नक तत्व देते हैं. छिलके ही पाचन को पूरी तरह से सही रखते हैं. मानव आज प्रकृति से दूर हो गया है. मानव आज छिलके निकाल कर दालें सेवन करता है. दालों पर पालिस कर सेवन कर रहा है. छिलके रहित दालें नुकसान दायक हैं. छिलके वाली दालें ही पहले के समय में लोग बहुत ही स्वाद के साथ सेवन करते थे इसलिए निरोगी तथा दीर्घायु रहते थे. छिलके कब्ज को हमेशा के लिए पूरी तरह से दूर कर देते हैं. छिलके पेट के अंदर जमें मल को पूरी तरह से धक्का मारकर निकाल देते

हैं। छिलके वाली दालों का ही प्रयोग करना आवश्यक है। छिलकों में ही प्रकृति ने बहुत सारे गुण रखे हैं। मानव के अलावा अन्य जीव छिलकों के साथ ही वस्तुओं का उपयोग करते हैं।

मूली

वर्तमान में मूली मांग के अनुसार बहुत ही कम उत्पन्न की जा रही है जिससे बाजार में बहुत ही मंहगी मिल रही है। मूली गरीब आदमी नहीं खा सकता है। मूली का उपयोग प्राचीन काल से हो रहा है। प्राचीनकाल में मूली गरीब आदमी सब्जी के रूप में उपयोग करता था। वर्तमान में अमीर आदमी सलाद के रूप में मूली खाता है। मूली के सेवन करने से पाचन क्रिया तेज होती है। मूली में जल की मात्रा 94.4 प्रतिशत होती है इसलिए मूली से थूक की लार बढ़ जाती है। मूली में प्रोटीन 0.7 प्रतिशत, वसा 0.9 प्रतिशत, कार्बोज 3.4 प्रतिशत, लोहा 0.4 मिलीग्राम, कैल्शियम 35 मिलीग्राम, फास्फोरस 22 मिलीग्राम, थायमीन 0.08 प्रतिशत, रिवोफ्लेविन .02 प्रतिशत नायसिन 0.5 प्रतिशत, विटामिन सी 15 मिलीग्राम, आयोडिन, मैग्नेशियम, पोटैस, गंधक, क्लोरिन आदि बहुत सारे उपयोगी रसायन मौजूद हैं।

मूली के पत्तों में मूली से अधिक रसायन मौजूद हैं। मूली के पत्तों का उपयोग नियमित करने पर कब्ज के मरीज को लाभ तुरन्त ही मिलता है। वसा कम रहने से मूली बहुत ही उपयोगी है। मूली के तीखे स्वाद आइसोपायो साइनेटस के कारण होता है। मूली बड़े आकार में भी उत्पन्न की जा रही है। मूली छोटे आकार की अधिक लाभकारी है। मूली भोजन के साथ में ही ग्रहण करनी चाहिए जिससे पाचन की क्रिया अच्छी रहती है। मूली में मैग्नेशियम के कारण ही पाचन करने की ताकत बनी रहती है। मूली 6 माह में कब्ज को पूरी तरह से दूर कर देती है। मूली नींबू के रस के साथ खाने से लाभ जल्दी करती है। मूली के बारे में महान आयुर्वेद के जनक महर्षि श्री चरक एवं सुश्रुत ने बहुत ही विस्तार से बताया है। मूली के उपयोग को मधुमेह के मरीज को दवा के रूप में करना अनिवार्य है। मूली के पत्ते बहुत ही अधिक गुणवान हैं तथा मूली के पत्ते हम ऐसे ही फेक देते हैं। मूली के पत्तों का उपयोग बहुत सारे तरीकों से किया जाता है।

मूली के पत्तों का उपयोग गरीब आदमी कर सकता है। मूली भारत में सभी जगह मिलती है। मूली लाल तथा सफेद दो प्रकार की मिलती है। लाल मूली बहुत ही कम मिलती है। सफेद मूली हर जगह आसानी से मिलती है। मूली में गंधक होता है इसलिए मूली की गंध से अनेक रोग ठीक हो जाते हैं। मूली में कैरोटिन 3 मिलीग्राम होता है। मूली में विटामिन ए भरपूर होता है। मूली अनेक खनिज पदार्थों की खान है। मूली मानव के लिए अमृत तुल्य है। मूली के अंदर भी अनेकों गुण भरे हुए हैं इसलिए मूली के पत्ते भी बहुत उपयोग किए जाते हैं। मूली को किसकर, सब्जी के रूप में, कचंबूर, चटनी, सलाद, मूली के पराठे, मूली के रायते आदि बहुत सारे व्यंजन तैयार किए जाते हैं।

पुदीना

पुदीने में मेंथोल काफी मात्रा में होता है। पुदीने में एक अदभुत सुगंध होती है। सुगंध से कई रोगों का उपचार हो जाता है। पुदीने में विटामिन ए बहुत ही अधिक होता है। विटामिन ए मधुमेह के मरीज के लिए बहुत ही आवश्यक है। पुदीने में थायमोल होता है। पुदीने से भूख बहुत ही अच्छी लगती है। पुदीना मुंह में अमृत उत्पन्न करता है। पुदीने के कारण थूक की लार अधिक बनने लगती है जिससे मानव पूरी तरह से निरोगी एवं दीर्घायु रहता है।

पुदीने के नियमित सेवन करने से पाचन बराबर रहता है। 100 ग्राम पुदीने में पानी 84.9 प्रतिशत, प्रोटीन 4.8 प्रतिशत, वसा 0.6 प्रतिशत, खनिज 1.9 प्रतिशत, रेशे 2 प्रतिशत, काबोहाइड्रेटस 5.8 प्रतिशत, कैल्शियम 200 मिलीग्राम, फास्फोरस 62 मिलीग्राम, आयरन 15.6 मिलीग्राम, विटामिन सी 27 मिलीग्राम, विटामिन बी अल्प मात्रा मौजूद है। हमने अपनी दिनचर्या में से पुदीने को बाहर कर दिया है। हमारी रसोई में पुदीना नहीं मिल रहा है। पुदीना एक अदभुत औषधि है।

हम पुदीने के अंदर मौजूद रसायनों के बारे में बहुत ही कम जानते हैं। पुदीना हम बहुत ही आसानी से हमारे निवास पर गमले में भी उत्पन्न कर सकते हैं। पुदीना 12 माह भारत में हर जगह आसानी से बहुत ही कम मूल्य पर उपलब्ध है। पुदीना मांग की तुलना में बहुत ही कम उत्पन्न होता है इसलिए बहुत ही मंहगा

है. वर्तमान में बहुत ही कम लोग पुदीने का उपयोग कर रहे हैं. पुदीने को अलग अलग बहुत सारे तरीके से उपयोग किया जाता है.

पुदीने को चटनी के रूप में सभी जगह उपयोग किया जाता है. पुदीने को गन्ने के रस में भी पीने की परम्परा है. पुदीने की चटनी स्वाद में भी लोगों को बहुत ही पसंद है. पुदीना हमारे लिए जीवन में रामबाण है. मधुमेह के मरीज को यदि 5 ग्राम से 50 ग्राम तक नियमित पुदीना खिलाया जाये तो मधुमेह में नियंत्रण देखने मिलता है. डाबर का पुरीन हरा सेवन करने के बजाय ताजा पुदीना ज्यादा लाभकारी है. पुदीना स्वाद में जरूर अलग लगता है लेकिन उसके सेवन करने पर निश्चित रूप से लाभ मिलता है.

मीठी नीम की पत्ती

मीठी नीम की पत्ती हमेशा ही मानव के लिए लाभकारी है. मीठी नीम की पत्ती कब्ज के लिए उपयोगी है. पेट के रोगों को पूरी तरह से दूर करती है. मीठी नीम की पत्ती बहुत ही कम मूल्य पर मिल रही है. मीठी नीम की पत्ती कब्ज के मरीज को अलग अलग व्यंजनों में उपयोग करना चाहिए. मीठी नीम की पत्ती बारह माह मिल रही है. मीठी नीम की पत्ती के गुण देखकर गमले में लगा सकते हैं. मीठी नीम की पत्ती में कैल्शियम 830 मिलीग्राम, विटामिन ए अधिक होता है. मधुमेह के मरीज के लिए मीठीनीम की पत्ती पतली छाछ में छोंक कर सेवन करनी चाहिए. मीठी नीम की पत्ती बहुत ही आसानी से घर में उगायी जा सकती है. मीठी नीम की पत्ती प्रतिदिन 50 ग्राम तक खानी चाहिए.

सोंठ

अदरक को सूर्य के प्रकाश में सूखाने पर सोंठ बनती है. सूर्य के माध्यम से बहुत अधिक गुण उत्पन्न हो जाते हैं. सोंठ का प्रयोग नीम के साथ में करने से महो-धि हो जाती है. सोंठ मारवाड़ की प्रसिद्ध हैं. सोंठ बहुत ही सस्ती मिलती है. सोंठ का प्रयोग जड़ीबूटियों के साथ में करने पर अच्छा है. सोंठ देह में उर्जा देती है जिससे आंतों को गति मिल जाती है.

कब्ज के मरीज के लिए वरदान है. सोंठ मानव अनेकों रूप में उपयोग कर सकता है. सोंठ चूकि गरम है इसलिए ठंडी में बहुत ही गुणकारी है. सोंठ में अदरक से अधिक गुण हैं. सोंठ को यदि गाय के घी के

साथ में सेवन किया जाये तो अधिक लाभ करती है. सोंठ को गुड़ के साथ में खाने की परम्परा है लेकिन मधुमेह के मरीज को मीठा खाने की मनाही है इसलिए सोंठ के बिना गुण के व्यंजन बनाये जा सकते हैं. कब्ज के मरीज को सोंठ का नियमित सेवन अवश्य ही करना चाहिए. सोंठ रेचक है इसलिए मल को नियमित करती है. सोंठ प्रकृति में मानव को निरोगी रखने के लिए अदभुत वस्तु है. सोंठ के बहुत सारे व्यंजन बनाये जाते हैं. सोंठ का प्रयोग चूरा कर के किया जाता है.

हल्दी

हल्दी में प्रोटीन 6.30 प्रतिशत, कैल्शियम 0.15 प्रतिशत, कार्बोनिनिक पदार्थ 69.04 प्रतिशत, स्टार्च 23 प्रतिशत, खनिज पदार्थ 3.05 प्रतिशत, पानी 13.01 प्रतिशत, एलब्यूमिन 30 प्रतिशत, फास्फोरस 0.28 प्रतिशत, चर्बी 5 प्रतिशत, लोहा 18.06 मिलीग्राम मौजूद है. हल्दी में विटामिन ए होता है. हल्दी में करक्यूमिन नामक पीला एवं रवेदार पदार्थ होता है. हल्दी में उड़नशील तेल होता है. हल्दी में 30 प्रतिशत एलब्यूमिनाइडस होता है.

हल्दी का हल्वा खाने की हमारी प्राचीन परम्परा है. हल्दी कब्ज के लिए एक रामबाण दवा है जो कब्ज के मरीज को निरोगी तथा दीर्घायु कर देती है. कच्ची ताजी हल्दी 6 माह तक कब्ज के मरीज को अवश्य ही खानी चाहिए. हल्दी हमारे अंदर रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास कर हमारी रक्षा करती है. हल्दी का उपयोग बहुत ही प्राचीनकाल से भारत में किया जाता है. हल्दी आंखों के लिए उपयोगी है. हल्दी की कई प्रजातियां मौजूद हैं. आमा हल्दी हल्दी का एक प्रकार है. वन हल्दी भी हल्दी का एक प्रकार है. दारु हल्दी भी हल्दी का एक प्रकार है. हल्दी खुजली को भी दूर करती है. मधुमेह के मरीज को खुजली बहुत अधिक होती है. हल्दी नेत्र के रोग को भी दूर कर देती है. मधुमेह के मरीज को नेत्र की परेशानी होती है. हल्दी प्रमेह को दूर करती है. मधुमेह के मरीज को बार बार मूत्र आता है. हल्दी मूत्र को नियमित करती है.

अमेरिका ने हमारी हल्दी पर बहुत सारे पेटेंट ले लिए हैं. अमेरिका हमें आज हल्दी के उपयोग करने के लिए पूरी तरह से जागरूक कर रहा है. हल्दी में बहुत सारे चमत्कारी रसायन मौजूद हैं. वर्तमान में मानव ने

अपने उपयोग करने के लिए बहुत सारे अनुसंधान कर लिए हैं जिससे उसे पूरी तरह से समझ में आ गया है कि हल्दी क्यों खानी चाहिए. हल्दी कच्ची खानी चाहिए. हल्दी के फूल भी गुणकारी है. हल्दी के गुणों को ध्यान में रखकर उसका नियमित सेवन अपनी आहार की थाली में अवश्य ही करना चाहिए.

दालचीनी

दालचीनी भारत में दक्षिण के भागों में तथा श्रीलंका, यूरोप और मिस्र में होती है. दालचीनी के गुणों से मानव पूरी तरह से परिचित नहीं है इसलिए दालचीनी का उपयोग नगण्य है. दालचीनी में बहुत सारे गुण मौजूद हैं. दालचीनी सोंठ, जीरा, इलायची के साथ पीसकर 3 ग्राम लेने पर कब्ज के लिए बहुत ही अच्छी है. दालचीनी पेट के विकारों को अच्छा कर देती है. दालचीनी कब्ज के मरीज को 10 ग्राम से 50 ग्राम तक प्रतिदिन प्रयोग करनी चाहिए.

दालचीनी में प्रोटीन, वसा, रेशा, कार्बोहाइड्रेट्स, खनिज, विटामिन्स, काफी मात्रा में पाये जाते हैं. दालचीनी भारत में मसाले के रूप में प्रयोग की जाती है. दालचीनी प्राचीन समय में भारत से बाहर विश्व के कई देशों को निर्यात की जाती थी. दालचीनी के पत्ते, छाल सभी का प्रयोग किया जाता है. दालचीनी के उचित और नियमित प्रयोग करने से मानव को बहुत अधिक लाभ मिलता है.

दालचीनी मंहगी भी है इसलिए गरीब आदमी दालचीनी का उपयोग नहीं कर सकता है.

दालचीनी हम यदि अपने दैनिक जीवन में विभिन्न व्यंजनों के रूप में नियमित रूप से उपयोग करें तो मधुमेह से हमें पूरी तरह से मुक्ति मिल सकती है. भारत में दालचीनी हमें बहुत ही आसानी से मिल जाती है.

नीम की निबोली,

नीम की निबोली मधुमेह के लिए वरदान साबित हो रही है. निंबोली कब्ज के लिए भी बहुत ही अच्छी है. निंबोली कब्ज के मरीज को कम से कम 10 ग्राम प्रयोग करनी चाहिए. निबोली खून की खराबी को पूरी तरह से दूर करती है. नीम के पके फल यानी निबोली मधुमेह के मरीज कई रूपों में कभी भी सेवन कर सकते

हैं.

नीम

नीम को अमृत के समान माना गया है. नीम में सूर्य की सभी ताकतें मौजूद हैं. नीम में स्वर्णक्षार मौजूद है. नीम में विटामिन ए कैरोटिन के रूप में पर्याप्त मात्रा में मौजूद है. कैरोटिन देह में प्रवेश करके विटामिन ए में बदल जाता है. नीम रोगों को जलाकर राख कर देता है. नीम की हर चीज काम आती है. नीम के फूल मानव के लिए सबसे उपयोगी है. नीम का तना भी बहुत ही उपयोगी है. नीम पेट के कीड़े मार देता है. नीम प्राचीनकाल से ही उपयोग किया जाता है. नीम कब्ज के लिए लाभकारी है. कब्ज के मरीज के देह में से पसीने की दुर्गंध आती है. नीम पसीने की दुर्गंध पूरी तरह से दूर करता है. कब्ज के मरीजों के मल में दुर्गंध आती है. नीम मल की दुर्गंध भी दूर करता है. नीम आंतों को नया बना देता है. नीम मधुमेह के मरीज के घाव को भी भर देता है. नीम वीर्य की रक्षा करता है. नीम मुंह की बदबू भी दूर कर देता है. मधुमेह में आंखों पर गहरा असर होता है. नीम आंखों के रोग को अच्छा करता है.

मधुमेह में चर्मरोग भी होते हैं. नीम चर्म रोग दूर कर देता है. मधुमेह में खुजली बहुत ही अधिक होती है. नीम खुजली को पूरी तरह से दूर कर देता है. गरमी के समय में नीम फलता है इसलिए उस समय नीम की कोमल पत्तियां खायी जाती हैं. कड़वी नीम की पत्तियां हर जगह आसानी से उपलब्ध है. नीम की पत्तियां सुबह उठकर खाली पेट चबानी चाहिए. नीम का कड़वा स्वाद ही मधुमेह के लिए गुणकारी है. नीम का रस गोमूत्र के साथ में मिलाकर भी पीने से बहुत ही लाभ मिलता है. नीम का धुआं भी गोबर के कंडों पर करने से लाभकारी है. वातावरण पवित्र बना रहता है. 6 माह में नीम की पत्तियों से मधुमेह पूरी तरह से समाप्त हो जाता है.

नीम के दातौन को करने से बहुत ही लाभ मिलता है. दांत में कभी भी कीड़े नहीं लगते हैं. दांत सदैव ही मजबूत तथा चमकदार रहते हैं. आयुर्वेद में नीम का उपयोग बहुत ही प्राचीन समय से किया जा रहा है. नीम की केपसूल भी लोग खाते हैं. नीम की चटनी भी बनायी जा सकती है. नीम की चटनी कारगर

सिद्ध होती है. नीम के व्यंजन स्वादि-ट तथा स्वास्थ्यवर्धक हैं. नीम का साबुन जो ग्रामोद्योग के द्वारा तैयार किया गया हो तथा कम मूल्य में मिल रहा है नीम के तेल से तैयार किया जाता है नियमित स्नान करने से बहुत ही उपयोगी है.

वर्तमान में नीम का भारत में कोई मूल्य नहीं है. नीम पर अमेरिका ने 90 पेटेंट लिए हैं. अमेरिका नीम के महत्व को पूरी तरह से समझ गया है. भारत में पहले नीम के महत्व को अच्छी तरह से समझते थे लेकिन समय के साथ में नीम का ज्ञान जनसाधारण में से लुप्त हो गया है. नीम के चमत्कारी गुणों के कारण उसे बहुत ही बड़ी मात्रा में उगाया जाता है. नीम के पेड़ में रोगों को भगाने का गुण मौजूद है इसलिए नीम के आसपास रहने से 126 बीमारियां मात्र हवा से दूर हो जाती हैं. नीम बहुत ही गुणकारी हैं तथा नीम की कड़वी पत्तियां सुबह खाली पेट ही सेवन करनी चाहिए. मधुमेह गारंटी के साथ पूरी तरह से समप्त हो जायेगा.

अजवाइन

अजवाइन प्रत्येक मानव के घर में रहनी चाहिए. हमें अपनी मानसिकता में परिवर्तन कर अजवाइन का उपयोग नियमित करना अनिवार्य है. अजवाइन का उपयोग हम बहुत ही प्राचीन समय से कर रहे हैं. अजवाइन के पौधे गमले में अवश्य ही अपने निवास में उगायें.

अजवायन के रासायनिक विवरण के अनुसार कार्बोहाइड्रेट 24.6 प्रतिशत, विटामिनों में कैरोटिन 71 मिलीग्राम प्रति 100 ग्राम, थायमिन 0.21 प्रतिशत, रिवोफ्लोविन 0.28 प्रतिशत, सुगंधित तेल 2 से 4 प्रतिशत, थायमोल 30 से 60 प्रतिशत, आर्द्रता 7.4 प्रतिशत, वसा 21.8 प्रतिशत, प्रोटीन 17.1 प्रतिशत, सूत्र 21.2 प्रतिशत, खनिज 7.9 प्रतिशत अजवाइन के दानों में मौजूद है. अजवाइन में मौजूद खनिजों में सोडियम 56 प्रतिशत, लोहा 27.7 प्रतिशत, पोटेशियम 13.90 प्रतिशत, फास्फोरस 4.45 प्रतिशत, आयोडिन 0.45 मिलीग्राम मौजूद है.

अजवाइन पेट के लिए लाभकारी है इसलिए कब्ज के लिए वरदान है. अजवायन के कई नाम हैं. भारत में अजवायन पश्चिम हिमालय के गरम प्रातों में,

काश्मीर से गढ़वाल तक पायी जाती है. सराहनपुर, आगरा, पूना, अजमेर, पंजाब, सिंध के वन्य क्षेत्रों में अजवाइन उगाया जाता है. अजवायन की कई प्रजातियां हैं. अजवायन में हायोसायमिन, हायोसीन, एट्रोपीन, हायोसिप्रिन, तेल, गोंद, अलब्यूमिन, पोटेशियम नाइट्रेट पाये जाते हैं.

वर्तमान समय में अजवायन का मूल्य बहुत ही अधिक है इसलिए गरीब आदमी आसानी से दैनिक जीवन में उपयोग नहीं कर पाता है. गरीब आदमी को अपने निवास पर गमले में अजवायन के पत्ते उगाने आवश्यक है. अजवायन की गंध बहुत ही प्रभावशाली है. अजवायन का गुण गुरु, रुक्ष है. अजवायन के पत्तों का रस तिक्त, कटु, क-गाय होता है. विपाक कटु होता है. प्रभाव मादक होता है.

अजवाइन का उत्पादन अधिकांशतः भूमध्यसागरीय क्षेत्रों में होता है. प्राचीन ग्रीस, रोम, चीन, अजवाइन के पत्ते हमें बहुत ही आसानी से भारत में मिल जाते हैं. अजवाइन के पत्ते सुबह उठकर खाली पेट चबाने चाहिए. अजवाइन के पत्तों का रस बनाकर भी लोगों को पिलाया जा सकता है. अजवाइन के पत्ते गमलों में उगाना भी बहुत ही आसान है. बहुत बड़ी मात्रा में गमलों में उगाना संभव है. अजवाइन के पत्ते बाजार में बिक्री नहीं किये जाते हैं. अजवाइन के पत्ते स्वाद में तेज होते हैं तथा चटनी के रूप में प्रतिदिन ग्रहण कर सकते हैं. अजवाइन के पत्तों के भजिये बनाये जा सकते हैं. अजवाइन के पत्तों की सब्जी भी बनायी जा सकती है. अजवाइन के पत्ते गुणकारी होने के कारण विभिन्न रूपों में अवश्य ही ग्रहण करें.

लौकी

लौकी को बहुत सारे नामों से जाना जाता है. लौकी का उपयोग बहुत पहले से किया जाता है. सुश्रुत ने लौकी के बारे में बताया है. लौकी के अलग अलग व्यंजन बताये गये हैं. लौकी का रस लाभकारी है. लौकी हर मौसम में खायी जा सकती है. लौकी यदि उबली हुई सेवन की जाये तो तुरन्त ही लाभ करती है. लौकी में दूध के सभी गुण मौजूद हैं. लौकी की बहुत सारी प्रजातियां मौजूद हैं. लौकी के छिलके में अधिक गुण हैं. लौकी के छिलके के प्रयोग करने पर लाभ जल्दी मिल जायेगा. लौकी पेट के लिए लाभकारी है. लौकी यदि हर

रोज नियमित सेवन की जाये तो आपको 3 माह में ही परिणाम मिल जायेंगे।

लौकी में पानी की मात्रा बहुत ही अधिक है.96 प्रतिशत जल मौजूद है. विटामिन सी 88 मिलीग्राम मौजूद है. कैल्शियम 20 मिलीग्राम है.लौकी रेचक है इसलिए लौकी कब्ज के लिए बहुत ही प्रभावशाली है. वास्तव में वनस्पति जन्य दूध है. लौकी की निर्दो-नता दिखाने के लिए माता के दूध के साथ तुलना की जाती है. लौकी बहुत ही सस्ती बारह माह मिल रही है. वर्तमान में लौकी के महत्व को समझने के कारण मांग बहुत अधिक बढ़ जाने के कारण तथा उतनी मात्रा में लौकी नहीं मिलने के कारण ही लौकी का मूल्य बहुत ही अधिक हो गया है.

टिंडा

टिंडा पचने में बहुत ही अच्छा है इसलिए टिंडा कब्ज के लिए प्रकृति का वरदान है. टिंडा छिलके के साथ ही खाना चाहिए. छिलके के अंदर बहुत ही अधिक रसायन हैं. टिंडा मिलने पर कब्ज के मरीज को नियमित खाना चाहिए. टिंडे से कब्ज 6 माह में पूरी तरह से दूर हो जायेगा. टिंडा खाने में भी अच्छा लगता है. टिंडा कई तरह के व्यंजन बनाकर खाया जाता है. टिंडा सात्विक है इसलिए मरीज को परेशान नहीं करता है. टिंडा सब्जी के रूप में प्रयोग किया जाता है. टिंडा अज्ञानता के कारण बहुत ही कम लोग खाते हैं. टिंडा भारत में बहुत ही अधिक उगाया जाता है.

चुकन्दर

चुकन्दर पहले बहुत ही कम लोग खाते थे क्योंकि चुकन्दर के दवा के गुणों से लोग पूरी तरह से परिचित नहीं थे. चुकन्दर पर बहुत सारे अनुसंधान करने के कारण अब यह पता चल गया है कि चुकन्दर में बहुत सारे दवा के गुण हैं इसलिए वर्तमान में चुकन्दर लोग खाने लगे हैं. चुकन्दर में सेल्यूलोज बहुत ही अधिक मात्रा में रहता है जिसके कारण आंते गतिशील रहती है इसलिए मल बहुत ही आसानी से बाहर निकलता है. चुकन्दर का रस नियमित पीने से कब्ज के लिए बहुत ही लाभकारी है. चुकन्दर का सूप पीना चाहिए. चुकन्दर के बहुत सारे व्यंजन बनाये जा सकते हैं. कब्ज के मरीज को नियमित रूप से चुकन्दर खाना चाहिए.

गाजर

गाजर ठंड के समय में भारत के हर प्रांत में उगाया जाता है लेकिन वर्तमान में गाजर मांग से कम उगाया जाता है इसलिए बहुत ही मंहगा मिल रहा है. गाजर में गंधक बहुत ही अधिक होता है. कैल्शियम, फास्फोरस, प्रोटीन, वसा संतुलित मात्रा में रहती है. वसा कम रहने के कारण पाचन के लिए गाजर अच्छा है. आयुर्वेद के अनुसार गाजर मीठा फल है. गाजर में बहुत सारे गुण मौजूद हैं. कैरोटिन बहुत ही अधिक गाजर में उपलब्ध है इसलिए कब्ज के मरीज के लिए लाभकारी है. गाजर कब्ज के मरीज के लिए अनिवार्य है. कम से कम एक कच्ची गाजर लगातार 2 माह तक खाने पर कब्ज हमेशा के लिए दूर हो जाती है. गाजर का रस 200 ग्राम तक हर रोज पीने पर कब्ज समाप्त हो जाता है. गाजर कई सालों का मल जो चिपककर काला हो जाता है उसे गाजर धक्के मारकर अंदर से निकाल देता है.

गाजर के गुणों को ध्यान में रखकर सस्ता मिलना आवश्यक है. गांव में गाजर अच्छी खेती होने पर सस्ती मिल जाती है. मंहगा गाजर गरीब आदमी के लिए खरीदना संभव नहीं है. गाजर देशी एवं विलायती दो प्रकार की मिलती है. विलायती गाजर नहीं खाना चाहिए. विलायती गाजर की तुलना में देशी गाजर अधिक प्रभावशाली है. कोल्ड स्टोरेज में गाजर रखने के कारण वर्तमान में बारह माह गाजर मिलती है. गाजर हमेशा देशी तथा ठंडी में ही सेवन करना चाहिए.

गाजर उदर रोग के लिए बहुत ही लाभकारी है इसलिए गाजर कब्ज को पूरी तरह से दूर करता है. कब्ज के मरीज को ठंडी के मौसम में दिसम्बर से मार्च तक गाजर मिलता है तब गाजर का मुरब्बा, गाजर की खीर, गाजर का हलुआ, गाजर का शरबत, गाजर का मीठा रायता, गाजर का कटलेट, गाजर का लड्डू, गाजर की बरफी, गाजर का अचार, गाजर की सब्जी, गाजर का सलाद, गाजर का कचूर, गाजर की रोटी, गाजर का रस, गाजर का शेक, गाजर की आइसक्रीम आदि बहुत सारे स्वास्थ्यवर्धक व्यंजन बनाकर नियमित खने चाहिए.

खीरा

खीरा प्राचीन समय से उपयोग किया जाता है. चरक ने खीरे के बारे में लिखा है. आचार्य सुश्रुत ने

भी खीरे के बारे में कहा है. खीरा कच्चा ही गुणकारी है. धनवंतरी ने भी खीरे के गुणों के बारे में बताया है. खीरा लगातार 6 माह में आंतों को पूरी तरह से नया बना देता है. यकृत को भी अच्छा करता है. पेट को नरम बना देता है. मल को कठोर नहीं होने देता है. मल बिना जोर लगाये निकलने लगता है. मल केलाकार तथा 5 मिनट में बिना गंध के निकलने लगता है. मल गुदा में चिपकता नहीं है. गैस भी मल विसर्जन के समय नहीं निकलती है. खीरा कब्ज को पूरी तरह से समाप्त करता है. खीरे को बहुत नामों से जाना जाता है. रासायनिक विश्लेषण के अनुसार खीरे में जल 96.4 प्रतिशत सबसे अधिक होता है. जल अधिक होने के कारण ही पेट के लिए खीर के समान गुणकारी है.

खीरे में प्रोटीन 0.4 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट 2.8 प्रतिशत, खनिज 0.3 प्रतिशत, वसा 0.1 प्रतिशत है. विटामिन बी-1, विटामिन सी होते हैं. लोहा 100 ग्राम में 1.5 मिलीग्राम है. फास्फोरस तथा कैल्शियम भी आवश्यकता के अनुसार मौजूद है. वसा कम होने के कारण ही पाचन अच्छी तरह से करता है. खीरा भारत में बहुत बड़ी मात्रा में उत्पन्न किया जाता है. खीरे के बहुत सारे स्वादि-ट व्यंजन बनाये जाते हैं. खीरे के कारण भूख लगती है. खीरा देखकर मुंह में लार अपने आप उत्पन्न हो जाती है. लार के कारण पाचन अच्छा बना रहता है. खीरा बहुत ही पाचक तथा कब्ज के लिए लाभकारी है. खीरा सदैव ही मानव को निरोगी बनाये रखता है. खीरा सभी को बहुत ही पसंद है. खीरा प्राकृतिक रूप से ही मानव के लिए कब्ज के रोग को दूर करने के लिए बहुत उत्तम वस्तु है.

शलजम

शलजम जमीन में उत्पन्न होने वाला कंद है जो बहुत ही अधिक गुणकारी है क्योंकि दवा के रूप में सबसे अच्छा है. वर्तमान में बहुत सारे अनुसंधान किए गये हैं जिसके कारण इसके अंदर मौजूद रसायनों की जानकारी हो गयी है. इसमें विटामिन तथा खनिज बहुत ही अधिक पाये जाते हैं. वसा कम होने के कारण पचने में आसान है. 100 ग्राम में 0.6 ग्राम वसा, प्रोटीन 3.1 ग्राम, कार्बोहाइड्रेट 5 ग्राम, सोडियम 1.2 मिलीग्राम, फास्फोरस 31 मिलीग्राम, पोटेशियम 0.108 मिलीग्राम, कैल्शियम 30 मिलीग्राम है.

खनिज तथा विटामिनो के कारण यह सब्जी तथा सलाद के रूप में उपयोग किया जाता है. इसमें स्टार्च कम होता है. सलजम का सूप भी पीया जाता है. सलजम को उबालकर भी खाया जाता है. सलजम कच्चा भी खाया जाता है. हमें शलजम का महत्व समझ में आ रहा है. अन्य कंद की तुलना में यह बहुत ही कम खाया जाता है. वर्तमान में लोगों को इसका महत्व समझ आने से मंहगा हो गया है. गरीब आदमी इसे नहीं खा सकता है. शलजम भारत में बहुत ही चाव के साथ में उपयोग किया जाता है. मानव के लिए प्रकृति के द्वारा शलजम कब्ज को दूर करने के लिए बहुत ही अच्छी वस्तु है. कब्ज के मरीज को नियमित अवश्य ही खाना चाहिए.

ककड़ी

ककड़ी गरमी के मौसम की प्रकृति की अदभुत वस्तु है. नदी एवं तालाब के किनारे के खेतों में ककड़ी बहुत अधिक उत्पन्न होती है कच्ची ककड़ी ही खाने में अच्छी लगती है. पकने के बाद में ककड़ी की मीठास खत्म हो जाती है. बीज भी अंदर से पक जाते हैं. ककड़ी के रस के नियमित सेवन करने से लाभ मिल जाता है. ककड़ी के बहुत सारे व्यंजन बनाकर सेवन करने से लाभ मिलता है. ककड़ी बेल के रूप में होती है. ककड़ी हम अपने निवास में भी लगा सकते हैं. ककड़ी एक बार लग जाने के बाद में आसानी से विकसित हो जाती है. ककड़ी रेतीली जमीन में ही उत्पन्न होती है. ककड़ी को अलग अलग नामों से जाना जाता है. ककड़ी के फूल, छिलके, जड़ सभी का दवा के रूप में उपयोग किया जाता है. ककड़ी पहले बहुत ही सस्ती थी इसलिए .ककड़ी पहले गरीब लोग ही खाते थे लेकिन ककड़ी के गुणों से परिचित होने के बाद में अमीर भी ककड़ी खाना पसंद करते हैं. अमीरों के कारण ही ककड़ी आज मंहगी बन गयी है. ककड़ी बारिश एवं ठंडी में नहीं खानी चाहिए. वर्तमान समय में रासायनिक खाद एवं जहरीले कीटनाशकों के कारण बारह माह ककड़ी मिलती है. ककड़ी बहुत ही ठंडी है इसलिए गरमी के समय में राहत देती है. बारिश के समय में खाने पर नुकसान करती है.

ककड़ी सात्विक है इसलिए मानव का नशा उतर जाता है. भारत में बहुत बड़ी मात्रा में वर्तमान में ककड़ी होती है. ककड़ी कड़वी भी आती है इसलिए

ककड़ी खरीदते समय सावधानी से चखकर ही लेना चाहिए. ताजी ककड़ी को देखकर कच्ची ही खाने का मन अपने आप हो जाता है. ताजी ककड़ी पाचन अच्छा बनाये रखती है. ककड़ी के खाने पर लार उत्पन्न होती है जिससे पाचन अच्छा होता है. वर्तमान में ककड़ी बहुत ही मंहगी हो गयी है इसलिए गरीब आदमी नहीं खा सकता है. ककड़ी गोबर की खाद से उगाने पर कीमत कम हो सकती है. वर्तमान में रसायनिक खाद एवं जहरीले कीटनाशकों के कारण ककड़ी खतरनाक तथा मंहगी भी है. ककड़ी की अनेकों प्रजातियां हैं. खीरा और ककड़ी लगभग एक समान ही हैं.

पत्तागोभी

पत्तागोभी हमेशा ही मानव के लिए हर तरह से लाभदायी है. पत्तागोभी पर निरन्तर अनुसंधान विश्व में किये गये हैं. अनुसंधान के कारण मानव को निरोगी बनाने के लिए पत्तागोभी खाने के लिए कहा जाने लगा है.

पत्तागोभी में 5.1 ग्राम प्रोटीन वसा 0.5 ग्राम, 13.1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 2000 अंतरा-ट्रीय ईकाई विटामिन ए, विटामिन बी-1 0.06 मिलीग्राम, विटामिन बी-2 0.03, विटामिन सी 124 मिलीग्राम होता है. कैल्शियम 39 मिलीग्राम, लोहा 0.8 मिलीग्राम होता है. पत्तागोभी से 77 कैलोरी उर्जा प्राप्त होती है. 100 ग्राम पत्तागोभी का रस प्रतिदिन दिन में 2 बार पीना चाहिए. आंते पूरी तरह से नयी हो जाती हैं. थूक की लार बढ़ने से पाचन अच्छा होता है. मल विसर्जन नियमित हो जाता है.

पत्तागोभी ठंडी के समय में ही उत्पन्न होती है इसलिए ठंड में ही पत्तागोभी खानी चाहिए. वर्तमान समय में पत्तागोभी हमेशा ही मिल जाती है लेकिन मानव को पत्ता गोभी का सेवन सिर्फ दवा के रूप में ही करना है. सलाद के रूप में कच्ची पत्तागोभी लाभकारी है. वर्तमान समय में रासायनिक खाद एवं जरीले कीटनाशक के प्रयोग कर पत्तागोभी उत्पन्न की जा रही है जो नुकसानदायी है इसलिए गोबर के खाद से उत्पन्न पत्तागोभी ही उपयोग करनी है.

पत्तागोभी भारत में बहुत ही अधिक मात्रा में उत्पन्न की जाती है. पत्तागोभी में बहुत सारे गुणकारी

रसायन मौजूद हैं. पत्ता गोभी में मौजूद बहुत सारे खनिज, विटामिनो के कारण मल निकालने की अदभुत क्षमता मौजूद है. पत्तागोभी कच्ची भी खायी जाती है. पत्तागोभी का रस भी पीया जा सकता है. पत्तागोभी की सब्जी भी खायी जा सकती है. पत्तागोभी ताजी मिलने से लाभकारी है. पत्तागोभी में बहुत सारे गुण मौजूद हैं. पत्तागोभी कब्ज को दूर करने के मानव के लिए बहुत ही उपयोगी है.

बथुआ

बथुआ के बारे में अधिकांश लोग परिचित नहीं हैं. बथुआ लाल व हरे रंग का होता है. बथुए में 70 प्रतिशत जल होता है इसलिए कब्ज के मरीज को मल विसर्जन करने में बहुत ही लाभकारी है. मल जो कई सालों से अंदर में चिपककर काला हो जाता है बथुए के सेवन करने से पूरी तरह से निकल जाता है. बथुआ उबालकर खाने से ज्यादा लाभ करता है. उबले हुए बथुए में गुण अधिक रहते हैं. वर्तमान में बथुए को स्वाद के लिए तेल एवं मसालों के साथ में ही खाया जाता है.

बथुआ बहुत ही कम लोगों के द्वारा खाया जाता है. बथुआ प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेटस, खनिज, विटामिन, जल आदि बहुत सारे रसायन मौजूद हैं. विटामिन बी-2 अधिक मात्रा में होता है. बथुआ में विटामिन ए बहुत ही अधिक है. बथुआ पाचन को अच्छा करता है. बथुआ में स्वर्ण होता है. बथुआ नियमित रूप से खाने से मल विसर्जन पूरी तरह से होता है. बथुआ कब्ज के लिए बहुत ही प्रभावशाली भाजी है. बथुआ कब्ज के मरीज को 100 ग्राम रस बनाकर प्रतिदिन अवश्य ही पीनी चाहिए. कब्ज कुछ दिनों में पूरी तरह से समाप्त हो जाता है. पश्चिम बंगाल में बथुआ सुगंधित होता है. बथुआ हमेशा उबालकर खाना चाहिए. बथुआ दही के साथ दो तीन दिन खाने पर कब्ज समाप्त हो जाती हैं.

लाल भाजी

लाल भाजी भी मधुमेह के लिए प्रकृति का अनोखा वरदान है. लाल भाजी में रेशा अधिक रहता है इसलिए मल विसर्जन बहुत अच्छी तरह से होता है. मल विसर्जन अच्छी तरह से होने के कारण ही चिकित्सक के पास जाने की नोबत ही नहीं आती है. खून भी पूरी तरह से साफ रहता है. खून की कमी यदि मरीज को

रहती है तो वह पूरी तरह से दूर हो जाती है. मधुमेह के मरीज को आंखों की बीमारी अक्सर होती है. आंखों की बीमारी दूर करने के लिए लाल भाजी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है. मानव को प्रकृति के इस वरदान का उपयोग करना नहीं आता है इसलिए मधुमेह जैसी अनेकों बीमारियों के कारण दुःखी है. महर्नि सुश्रुत एवं चरक के द्वारा भी लाल भाजी के बारे में बताया गया है.

मधुमेह के मरीज वर्तमान में लाल भाजी का प्रयोग नहीं करते हैं. चिकित्सक भी लाल भाजी के महत्व को नहीं समझने के कारण ही मरीज को लाल भाजी की सलाह नहीं देते हैं. लाल भाजी का गहरा लाल रंग कैसर को भी दूर करने के लिए सक्षम है. लाल भाजी के नियमित प्रयोग करने पर मधुमेह 6 माह में पूरी तरह से नियंत्रित हो जाता है. लाल भाजी के महत्व को लोग समय नहीं पा रहे हैं इसलिए बहुत ही कम प्रयोग में आती है. गरीब आदमी लाल भाजी आसानी से खा सकता है. वर्तमान समय में बहुत ही कम मूल्य पर लाल भाजी मिल रही है. लाल भाजी में आवश्यक लवण, खनिज, सभी विटामिन बहुत ही अधिक हैं.

खट्टी भाजी

खट्टी भाजी से भी महानगरों के लोग बहुत ही कम परिचित हैं. रेशा अधिक रहने के कारण कब्ज के रोग को दूर करने के लिए वरदान है. रेशे मल को पूरी तरह से बाहर निकालते हैं. कब्ज 6 माह में अच्छा हो जाता है. खट्टी भाजी के स्वाद के कारण ही कम प्रयोग करने के कारण ही वर्तमान में सस्ती है इसलिए गरीब आदमी भी खा सकता है. गरीब आदमी अपने रोगों को खट्टी भाजी से दूर कर सकता है. खट्टी भाजी में अनेकों उपयोगी रसायन मौजूद हैं. खट्टी भाजी सब्जी तथा अन्य विविध व्यंजनों के माध्यम से मधुमेह के लिए उपयोगी है.

चौलाई

चौलाई पर विश्व में निरन्तर अनुसंधान किये गये हैं. चौलाई को महानगरों में छतों पर भी उगाया जा सकता है. चौलाई का रस नियमित पीने से कब्ज का नाश पूरी तरह से हो जाता है. चौलाई का कल्प करने पर 40 दिनों में ही नया जीवन मिल जाता है. चौलाई को महानगरों में लोग बहुत ही कम पहचानते हैं. महानगरों में चौलाई के सेवन न करने के कारण ही

कब्ज का रोग तेजी के साथ फैल रहा है. चौलाई हरे तथा लाल रंग की होती है. लाल चौलाई के पत्ते हरे चौलाई की तुलना में छोटे होते हैं. चौलाई गरमी तथा बारिश के समय में उगाया जाता है. वर्तमान समय में रासायनिक खाद एवं जहरीले कीटनाशकों के साथ में बारह माह उगाया जा रहा है. गोबर खाद से उत्पन्न चौलाई का सेवन मोसम के अनुसार ही करना चाहिए. चौलाई को अनेकों नाम से जाना जाता है.

चौलाई के पत्ते में रेशे अधिक रहते हैं इसलिए रेशे मल को निकालकर पेट को संतुलित रखते हैं. कब्ज के मरीज को 6 माह तक चौलाई का ही सेवन करना चाहिए. चौलाई के पत्तों को उबालकर प्रयोग करना चाहिए. चौलाई के पत्ते सब्जी के रूप में भी प्रयोग किये जाते हैं. विटामिनो, खनिजों की भरमार चौलाई में है. चौलाई भाजी को लोग गांवों में अच्छी तरह से जानते हैं तथा चौलाई भाजी का प्रयोग अपनी दिनचर्या में अक्सर करते भी हैं. चौलाई भाजी मधुमेह के रोग में अपने रसायनों के कारण गुणकारी है.

सुआ भाजी

सुआ भाजी का गहरा रंग कैसर के रोग को दूर करने के लिए सक्षम है. सुआ भाजी में मल को नियमित करने के गुण मौजूद हैं. सुआ का अजीब स्वाद भी रोग को अच्छा करने के लिए ही है. जीभ के रस पर यदि नियंत्रण किया जाये तो सुआ भाजी मानव के द्वारा दवा के रूप में खायी जा सकती है. सुआ भाजी कब्ज के मरीज को अवश्य ही खानी चाहिए. सुआ भाजी मधुमेह के लिए प्रभावशाली है. सुआ भाजी बहुत ही कम मूल्य पर मिलने के कारण ही गरीब आदमी आसानी से खा सकता है. सुआ भाजी से बहुत ही कम लोग परिचित हैं इसलिए सुआ भाजी का प्रयोग भी नगण्य है. सुआ भाजी का स्वाद अलग रहने के कारण ही मानव को पसंद नहीं है.

चने की भाजी

चने की भाजी मुफ्त में मिल जाती है. चने की भाजी में रेशा बहुत ही अधिक है तथा रेशा मल को बाहर निकालने के लिए उपयोगी है. रेशा मल को ढीला करता है. कब्ज के मरीज को चने की भाजी नियमित खानी चाहिए. 6 माह में चने की भाजी खाने पर कब्ज हमेशा के लिए दूर हो जाता है. चने की भाजी में बहुत ही अधिक ताकत है. गरीब आदमी चने की भाजी अपने

पेट भरने के लिए मजबूरी में उपयोग करते हैं. गरीब आदमी को चने की भाजी के सभी गुणों के बारे में पता भी नहीं है. चने की भाजी के गुण से बहुत ही कम लोग परिचित हैं. चने की भाजी मधुमेह के लिए बहुत ही गुणकारी है.

पालक

पालक में विटामिन सी 27 मिलीग्राम, लोहा 10.9 मिलीग्राम, प्रोटीन बहुत ही अधिक 2 प्रतिशत, रेशा 0.6 प्रतिशत, वसा 0.7 प्रतिशत, खनिज 1.7 प्रतिशत, फास्फेट 21, कैल्शियम 73, कोबाल्ट, तांबा, मेगनीज, मेग्नेशियम, विटामिन के, विटामिन बी-9 यानी फोलिक अम्ल, कोलिन, विटामिन ए 5580 अंतरा-द्वीय ईकाई, विटामिन बी-2, विटामिन सी 28, विटामिन ई अधिक मात्रा में मौजूद है.

पालक ठंडी के मौसम में उगने वाली प्रकृति की अदभुत वनस्पति है. पालक बहुत ही सस्ती तथा आसानी से मिल जाती है. ठंडी के समय में जैविक पालक खाने पर मरीज को पूरा लाभ मिलने लगता है. पालक का रस ही दिन में 1 या 2 बार पीने पर मरीज को बहुत आराम मिलने लगता है. पालक का रस मरीज को सब्जी कल्प करवाता है. पालक के रस पीने पर पेट अपने आप साफ होता है. पालक का कल्प करने पर आंतें नयी हो जाती हैं. पालक का रस कब्ज के मरीज को नया जीवन देता है. पालक का रस सूप के रूप में पीया जाता है. सूप लोगों को बहुत ही अधिक पसंद आता है. पालक को टमाटर के साथ में भी खाया जाता है.

पालक में रेशा यानी सूक्ष्म तन्तु मौजूद होते हैं इसलिए कब्ज के लिये रामबाण साबित हुई है. पालक के कारण कब्ज पूरी तरह से टूटता है. मल जो कई सालों से पेट में अंदर की थैली में चिपक कर काला हो जाता है तथा कब्ज के लिए मुख्य कारक भी है पालक के तन्तु इन मल को ढीला करना प्रारम्भ करते हैं. कुछ समय बाद ही काला मल कई दिनों तक निकलना प्रारम्भ करता है.

काला मल निकलने पर मरीज को घबराना नहीं चाहिए. काले मल के निकलने के बाद में मरीज के अंदर रक्त का संचार तेज हो जाता है. चेहरा चमकने

लगता है. पालक के कारण आंखों में चमक बढ़ जाती है. चेहरा भी मनमोहक बन जाता है. कोलेस्ट्रॉल में भी कमी आ जाती है. थूक की लार बनने के कारण पाचन बराबर रहता है. नया खून बनने के कारण खून की कमी दूर हो जाती है. देह में से अदभुत सुगंध निगलने लगती है. मरीज को भूख अच्छी लगती है.

नींद भी बहुत आराम से आती है. मन में उत्साह बना रहता है. मानसिक तनाव भी कम हो जाता है. मन में एकाग्रता बनी रहती है. हृदय का कार्य भी सुचारु हो जाता है. पालक बड़ी आंत की पूरी तरह से सफाई करती है. पालक में सबसे अधिक विटामिन ए पाया जाता है. विटामिन ए कब्ज के लिए आवश्यक है. पालक का सलाद, पालक की रोटी, पालक का सूप, पालक की दाल, पालक वाला दलिया, पालक की सब्जी, पालक का रायता, पालक की चटनी, पालक का दोसा, पालक का चीला, पालक के पकौड़े आदि अवश्य बनायें तथा नियमित सपरिवार सेवन करें.

आंवला

आंवला विश्व का सर्वाधिक प्रबल सक्रिय जैव एंटी ओक्सीडेंट है जिसमें जबरदस्त एंटी ओक्सीडेंट पाचक रस एसकार्बिक अम्ल तथा सकसिनिक अम्ल पाया जाता है. आंवला फ्री रेडिकल को पूरी तरह से समाप्त करता है. फ्री रेडिकल्स वास्तव में अपूर्ण एवं असंतुलित ओक्सीजन के अणु हैं जो कोशिकाओं के अंदर बाहर से आक्रमण करके उनके झिल्ली, प्रोटीन, पाचक रस को समाप्त कर देते हैं. आंवले के अंदर मौजूद एंटी ओक्सीडेंट लिपिड पर ओक्सीडेशन की प्रक्रिया को रोकता है. आंवले के अंदर मौजूद पोषक एंटी ओक्सीडेंट मानव को भरपूर पोषण देता है. ताजा हरा आंवला कब्ज के लिये बहुत अधिक गुणकारी है.

ताजा आंवला सेंधा नमक के साथ कच्चा ही खाना चाहिये. आंवले के बीज निकालकर आंवले के टुकड़े कर मधु के साथ मिलाकर धूप में मुरब्बा बना लें. आंवले का मुरब्बा भी स्वास्थ्यवर्धक है. बाजार में आंवलों का मुरब्बा चीनी से बना होता है इसलिये बाजार का आंवले का मुरब्बा न खरीदें. आंवले का च्यवनप्राश बाजार में बिकता है लेकिन बाजार के च्यवनप्राश पर भरोसा नहीं करें. आंवले का रस मधु के साथ खाली पेट पीने से हृदय के लिये बहुत अधिक गुणकारी है.

प्रतापगढ़ उत्तरप्रदेश में पु-पांजली के द्वारा आंवले के लड्डू, बरफी, कैंडी आदि 75 वस्तुएं बनायी जाती हैं. इन वस्तुओं का प्रदर्शन साल भर में खादी एवं ग्रामोद्योग के द्वारा आयोजित प्रदर्शनी, मेलों, बाजारों में किया जाता है.

आंवले में प्रोटीन 0.5 प्रतिशत, वसा 0.1 प्रतिशत, 0.5 प्रतिशत, रेशा 3.4 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेड 13.7 प्रतिशत, कैल्शियम 50, फास्फेट 20, लोहा 1.2, विटामिन ए 9, विटामिन सी सबसे अधिक 760 मिलीग्राम है. आंवला सूखाकर भी खाने में उपयोग किया जा सकता है. धूप में सूखाकर आंवला रखने पर विटामिन सी न-ट नहीं होता है. छोटे ताजे आंवले का नियमित दिन में कई बार सेवन ठंडी में अवश्य ही करना चाहिये. आंवले की लोंजी भी घर में तैयार करनी चाहिये. मुखवास के रूप में भी भोजन के बाद में आंवला उपयोग किया जा सकता है.

हरा कच्चा नारियल

हमने अपनी दिनचर्या में बहुत अधिक परिवर्तन कर दिया है. हम प्रकृति से बहुत ही दूर चले जा रहे हैं. हम कृत्रिम वस्तुओं का उपयोग बहुत ही अधिक कर रहे हैं जिसके कारण हमें बहुत ही खतरनाक बीमारियां हो रही हैं. हमारे जीवन में हरे नारियल का उपयोग नगण्य है. हम यदि हरे कच्चे नारियल जिसे दाब भी कहते हैं का पूरी तरह से समझकर सेवन करें तो हम निरोगी रहेंगे. हरे नारियल का उपयोग बहुत ही प्राचीन समय से ही भारत में हो रहा है. हमारे प्राचीन ग्रंथों में हरे नारियल को कल्प फल माना गया है. हरे नारियल के जल में विटामिन ए, बी, सी, डी, सभी आवश्यक खनिज, वसा, प्रोटीन बहुत ही अधिक होते हैं.

दक्षिण में श्रीलंका में सबसे अधिक हरे नारियल का उत्पादन होता है. एक पेड़ से निरन्तर 25 से 30 साल तक नारियल मिलता है. हरे नारियल में दूध के समान ही सभी आवश्यक पो-नक तत्व मौजूद हैं. जिस तरह से मानव के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है ठीक उसी तरह से हरा नारियल भी मानव के लिए संपूर्ण आहार का कार्य करता है. दूध कल्प की तरह नारियल का कल्प किया जा सकता है. नारियल का कल्प करने पर मधुमेह पूरी तरह से दूर हो जाता है.

हरा नारियल पूरी तरह से सात्विक है इसलिए राक्षस मानव से पशु मानव, पशु मानव से मानव, मानव से देव मानव तथा देव मानव से दिव्य मानव की ओर विकास करता है. हरा नारियल बहुत ही ठंडा होता है. हरे नारियल पीने पर थूक की लार बढ़ जाती है जिससे पाचन करने की क्षमता विकसित हो जाती है. ओपरेशन के बाद में जब पानी देने के लिए मना किया जाता है तब हरे नारियल का पानी दिया जाता है. नारियल के पानी को वर्तमान में वैज्ञानिक ढंग से निकालकर भी लोगों को उपलब्ध करवाने के लिए स्वदेशी कंपनी ने प्रयास प्रारम्भ किया है.

कब्ज के मरीज के लिए हरा नारियल पानी पचने में हल्का होने के कारण पाचन की क्रिया को बहुत ही सरल बनाता है. पेट के सभी रोगों को पूरी तरह से ठीक करता है. पेट के अंदर आमाशय को भी अच्छा करता है. आंतरिक प्रतिरोधक क्षमता बनी रहती है. हरे नारियल में कैल्शियम बहुत ही अच्छी मात्रा में रहता है जिससे मधुमेह के मरीज के अंदर कैल्शियम की कमी को दूर कर देता है. मधुमेह के मरीज को प्यास बहुत ही अधिक लगती है जिसका समाधान हरा नारियल पीने पर हो जाता है. मधुमेह के मरीज को बार बार मूत्र होता है जिसका समाधान हरे नारियल से संभव है.

कब्ज के मरीज को अक्सर मल में बहुत ही दुर्गंध आती है. मल विसर्जन नियमित होने के कारण ही मल में सुधार होने के कारण मल का रंग भूरा होने लगता है. मल चिपकना बंद हो जाता है. मल का आकार केलाकार हो जाता है. हृदय रोग होता है. हरे नारियल में हृदय रोग को अच्छा करने की अदभुत क्षमता है. मधुमेह के मरीज को बहुत ही कमजोरी लगती है तब हरे नारियल से बल मिलता है. मधुमेह के मरीज को मधुमेह अधिक होने पर हरे नारियल का प्रयोग नियमित अवश्य ही करना चाहिए. हरे नारियल में मानसिक तनाव को कम करने की भी क्षमता है. तनाव मधुमेह का प्रमुख कारण है. आंखों को भी हरा नारियल अच्छा रखता है. मधुमेह के मरीज को अक्सर आंख की परेशानी होती है.

हरा नारियल बहुत ही आसानी से कम मूल्य पर सभी जगह मिल जाता है. ताजा हरा नारियल यदि

हम सुबह एवं संध्या के समय पी लेते हैं तो मधुमेह 6 माह में पूरी तरह से नियंत्रित हो जायेगा. दक्षिण भारत में समुद्र के किनारे में हरा नारियल बहुत ही अधिक होता है इसलिए हर घर में भी हरा नारियल लगाते हैं. हरा नारियल दक्षिण भारत में बहुत ही कम मूल्य पर मिल जाता है. हमारे जीवन में हमने हरे कच्चे नारियल को बहुत ही दूर कर दिया है.

नारियल के फल को श्रीफल कहते हैं. नारियल का बहुत ही पवित्र माना गया है. नारियल का उपयोग भारत में बहुत ही लंबे समय से किया जाता है. नारियल का उपयोग ठंडे पेय के कारण वर्तमान में बहुत ही कम हों गया है. हरे कच्चे नारियल में बहुत सारे रसायन मौजूद हैं. हरे नारियल को नियमित सेवन करने पर कब्ज पूरी तरह से 6 माह में दूर हो जाता है. हरा नारियल गले में थूक की लार उत्पन्न करता है जिससे पाचन अच्छा होने लगता है.

नारियल को पूरे भारत में लगाया जा सकता है. महानगरों में बहुत ही मंहगे में हरा नारियल बिक जाता है. हरे नारियल के माध्यम से श्री कमाना संभव है. दक्षिण भारत में नारियल के बहुत सारे व्यंजन तैयार किये जाते हैं. खून भी साफ हो जाता है.

कोलेस्ट्रॉल का स्तर नियंत्रित हो जाता है. हृदय 6 माह में मजबूत होता है. मधुमेह नारियल पानी से 1 साल में पूरी तरह से अच्छा हो जाता है. नारियल के पानी में मानव के लिए जीवनी शक्ति मौजूद है. हरा कच्चा नारियल भारत में बहुत ही सस्ता हर जगह मिल रहा है. हरा कच्चा नारियल कम से कम एक रोज अवश्य ही पीना चाहिए. हरे नारियल के पानी में मधुमेह के मरीज को ताकत देने के लिए सभी आवश्यक चीजें मौजूद हैं. हरे नारियल में अदभुत जीवनीशक्ति है. मधुमेह के मरीज को यदि चक्कर आते हैं तो दूर हो जाते हैं.

अमरुद

अमरुद की मूल उत्पत्ति पेरु अमेरिका है. अमरुद की 5 प्रजातियां पायी जाती हैं. इलाहाबादी सफेदा, सेब अमरुद, बेदाना, करेला, चित्ती वाला. इलाहाबादी अमरुद में बीज कम और गुदा अधिक होता है. यह मध्यप्रदेश में होशंगाबाद और उत्तरप्रदेश में

मिरजापुर के आसपास काफी मीठा और स्वादि-ट होता है. इलाहाबादी अमरुद सफेद रंग का होता है. बेदाना अमरुद बहुत कम बीजों वाला होता है. हमने बहुत ही आसानी से कम मूल्य में उपलब्ध होने के कारण ही हमेशा ही अमरुद की उपेक्षा की है इसलिए अमीर अमरुद बहुत ही सस्ता मिल जाने के कारण ही बहुत कम खाना पसंद करते हैं. वर्तमान में अमीर भी अमरुद खाने के लिए लालायित रहता है. अमरुद का सेवन गांव के लोग हमेशा करते हैं. कच्चे अमरुद खाने से पेट में दर्द हो सकता है.

अमरुद को उसके अदभुत गुणों के कारण ही अमरुद फल कहा गया है. अमरुद पित्तनाशक है. अमरुद को उगाना बहुत ही आसान है. अमरुद कहीं पर भी किसी भी जमीन में उग सकता है. अमरुद रेचक है. अमरुद बनारस, इलाहाबाद, मिरजापुर, गुजरात में बड़ौदा, पादरा के प्रसिद्ध हैं. अमरुद कसैला, खारा, वीर्यवर्धक, सात्विक, बुद्धिवर्धक, कफकारक, वात और त्रिदो-नाशक है. अमरुद भारत में बहुत आसानी से कम मूल्य पर ठंड के समय में उपलब्ध है. अमरुद को हरा कच्चा छिलके के साथ ही कब्ज के मरीज को ताजा ही खाना चाहिये.

कच्चा ताजा हरे रंग का अमरुद स्वाद में खटटा मीठा होता है. खटटा मीठा स्वाद ही कब्ज के पूरी तरह से लाभकारी है. अमरुद हरा रंग का अमरुद बहुत अधिक तन्तु यानी रेशो वाला होता है. नियमित रूप से कम से कम एक अमरुद खाने पर कब्ज का मरीज 6 माह में बहुत अधिक परिवर्तन अनुभव करने लगता है. मानव को दीर्घायु तथा पूरी तरह से निरोगी रखता है. अमरुद को छिलके के साथ ही खाना चाहिए. छिलके में विटामिन सी बहुत ही अधिक होता है. भोजन के बाद में अमरुद खाने से पाचन में सुधार होता है.

अमरुद में प्रोटीन 0.9 प्रतिशत, वसा 0.3 प्रतिशत, खनिज 0.7 प्रतिशत, रेशा 5.2 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेड 11.2 प्रतिशत, कैल्शियम 10 प्रतिशत, फास्फेट 28 प्रतिशत, लोहा 1.4 प्रतिशत, विटामिन सी 300 मिलीग्राम होता है. अमरुद हृदय के लिये टानिक है. अमरुद हृदय की मांसपेशियों को बल प्रदान करता है. पु-पांजली प्रतापगढ़ उत्तरप्रदेश के द्वारा अमरुद की

टोफी तैयार की गयी है. अमरुद की सब्जी बनती है. अमरुद के बहुत सारे स्वादि-ट एवं स्वास्थ्यवर्धक व्यंजन बनते हैं. अमरुद का पेड़ उगाना बहुत ही सरल है. अमरुद अदभुत वस्तु है.

अमरुद भोजन के पहले खाने पर कब्ज को हमेशा के लिए पूरी तरह से तोड़ता है और बड़ी आंत की पूरी सफाई करता है. 300 ग्राम अमरुद 4 से 5 दिनों तक खाने पर कब्ज दूर हो जाता है. अमरुद खाने पर मल सूखता नहीं है. जो कई समय से जमा होता है तथा चिपककर काला हो जाता है मल बिना जोर लगाये लगातार काला काला कई दिनों तक निकल जाता है. काला मल निकलने पर चेहरे पर चमक बढ़ जाती है. खून का प्रवाह अच्छी तरह से चेहरे पर लालिमा दिखने लगती है. अमरुद मल विसर्जन की प्रक्रिया नियमित करता है. मल विसर्जन प्रातःकाल 24 घंटे में एक बार ही होता है. मल केलाकार, बंधा हुआ, भूरे रंग का, गंधहीन, गुदाद्वार में बिना चिपके, 100 से 200 ग्राम, मल विसर्जन की अवधि 5 से 7 मिनट होती है. अमरुद खाली पेट सुबह खाने पर नुकसान होता है. अमरुद अधिक मात्रा में खने से अतिसार हो सकता है. अमरुद को बीजों के साथ खाने पर चबाकर न खाने पर उदर शूल हो सकता है. संयम न रखने पर अमरुद खतरनाक साबित होगा.

जामुन

प्रोटीन 0.7 प्रतिशत, वसा 0.3 प्रतिशत, खनिज 0.4 प्रतिशत, रेशा 0.9 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेड 14 प्रतिशत, कैल्शियम 15 प्रतिशत, फास्फेट 15 प्रतिशत, लोहा 1.2 प्रतिशत, विटामिन ए 98, विटामिन सी 98 है. देशी जामुन बहुत ही सस्ते मिलते हैं. देशी जामुन के कारण गांव में पेट के रोग नहीं होते हैं. गांवों के लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता जामुन के कारण ही बहुत अधिक बढ़ जाती है जिसके कारण बीमार कम पड़ते हैं. पाचन बराबर रहता है. यकृत के 1000 रस बराबर रहते हैं. आंतें भी नयी बन जाती हैं. जामुन का कल्प करना गांव में ही संभव है. पेट के रोग होने पर जामुन जरूर खिलाना चाहिए. देशी जामुन बैंगनी रंग के होते हैं. देशी जामुन सदैव गांवों में अधिक मिल जाते हैं. देशी जामुन ही अधिक लाभकारी हैं. देशी जामुन में प्रकृति की मीठास है. देशी जामुन पकने पर नमक के साथ अवश्य ही खाने चाहिए.

जामुन वर्ना ऋतु का अमृतफल है. जामुन पेट के लिए बहुत ही गुणकारी है. जामुन मानव को नया जीवन देता है. वर्तमान समय में लोगों ने जामुन खाना बहुत ही कम कर दिया है. अपनी दिनचर्या में जामुन को भी महत्व दिया जाना चाहिए. अक्सर देखा गया है कि छोटे बच्चे बहुत ही अधिक जामुन नमक के साथ में खाना पसंद करते हैं तथा बच्चों को कब्ज की शिकायत होती ही नहीं है. यदि प्रतिदिन कम से कम 5 जामुन भी आप खाते हैं तो बहुत ही अच्छे परिणाम कम समय में ही आपको मिलते हैं. जामुन के कारण जीभ में एक परत चढ़ जाती है जिसके कारण जीभ का स्वाद ही बदल जाता है जिससे खाने में परेशानी अनुभव होती है.

जामुन का पेड़ लगाना बहुत ही आसान है. जामुन का पेड़ एक बार लग जाने पर बहुत अधिक फल देता है. भारत में जामुन के पेड़ गांवों में बहुत ही अधिक लगाये जाते हैं. गांवों में जामुन निःशुल्क ही लोग खाते हैं. जामुन के बहुत सारे व्यंजन प्रचलन में हैं. जामुन के अंदर जो अलग प्रकार का स्वाद है उसके कारण ही कब्ज को पूरी तरह से दूर करने में मदद मिलती है. जामुन भी एक निश्चित समय में ही मिलता है. जामुन बहुत ही कम मूल्य में मिल जाता है. जामुन के 6-7 हरे नर्म एवं ताजे पत्ते को खूब बारीक पीस कर आधा गिलास पानी में मसलकर छान लें. प्रातःकाल लगातार इसका सेवन करें.

नाशपती

नाशपति को अमृत कहा गया है. नाशपती झुरियों को रोकता है. विटामिन ई के कारण त्वचा की चमक बढ़ती है. नाशपती मानव को सुन्दर बनाती है. चेहरे की चमक नाशपती खाने से बढ़ जाती है. खून साफ होने के कारण ही खून तेजी से चेहरे पर लालिमा बिखेरता है. प्रातःकाल नाशपती खाना चाहिए. नाशपती मानव को पूरी तरह से निरोगी तथा दीर्घायु बनाती है. प्रकृति ने मानव को नाशपति बहुत ही अदभुत फल दिया है. नाशपती में अन्य फलों की तुलना में अधिक वसा होती है. केवल एक दो बीजे होते हैं. विटामिन ए काफी मात्रा में होता है. विटामिन आंतों को नया कर देते हैं. नाशपती के गूदे में रेशा नहीं होता है. दूध के बदले में इसका प्रयोग किया जा सकता है.

नाशपती में वायुनाशक गुण मौजूद है. कब्ज में अक्सर वायु होती है. कैल्शियम बहुत ही अधिक होता है. फासफोरस भी बहुत ही अधिक होता है. नाशपती के दाने भी गुणकारी होते हैं. नाशपति तीनों दो-नों को पूरी तरह से दूर करती है. नाशपती के अंदर मौजूद गैलिक एवं टार्टरिक अम्ल सेव की अपेक्षा अधिक होता है. मीठी नाशपति का सेवन करने से फेफड़े, हृदय, दिमाग की दुर्बलता दूर होती है. मंदबुद्धि बच्चों को अवश्य ही नाशपती खिलाना चाहिए. नाशपती से अरुचि, अतिसार, प्रवाहिका, संग्रहणी, दाह, जलन, उलटी, दिमाग की गर्मी, खून की खराबी दूर होती है. जठर और यकृत को नाशपती नियमित खाने पर बल मिलता है. नाशपती कई तरीके से खायी जाती है. मीठी नाशपती हर दिन खाने वाले को हृदय रोग कभी भी नहीं होता है.

नाशपती बुखार में नुकसान करती है इसलिए बुखार में कभी भी नहीं खानी चाहिए. नाशपति यूरोप और एशिया में होता है. वर्तमान में पयिचम से बहुत सारी अच्छी प्रजातियां आ गयी हैं. नाशपति भारत में ठंडे पर्वत पर उगायी जाती है. वर्तमान में नाशपति बहुत ही मंहगी हो गयी है जिससे हर आदमी नाशपति नहीं खरीद सकता है. नाशपति थूक की लार को बहुत ही बढ़ाती है तथा प्यास को कम कर देती है. नाशपति के कारण मानव को अच्छी भूख लगती है. नाशपति पेट के लिए बहुत ही अच्छी है. नाशपति खून को साफ करती है. नाशपति पेट को बहुत ही अच्छी तरह से साफ करती है. पित्त के प्रकोप को भी पूरी तरह से दूर कर देती है. नाशपती नया खून बनाती है. नाशपती के द्वारा कल्प करने पर काया नयी बन जाती है.

दानेदार मीठी नाशपति खाने में बहुत ही अच्छी लगने के कारण ही सभी नाशपति खाना चाह रहे हैं. नाशपति का मूल्य कम करने के लिए इसका उत्पादन बढ़ाना बहुत ही आवश्यक है. नाशपति के कारण मूत्र विसर्जन बहुत ही अच्छी तरह से होता है. नाशपति सेव की तुलना में बहुत ही सस्ता है तथा गुण भी बहुत ही अधिक होते हैं. नाशपति की अनेक प्रजातियां मौजूद हैं. साल में जुलाई सितम्बर में नाशपति होता है. नाशपति दो प्रकार की प्रजातियां मीठी एवं खट्टी होती हैं. गुलाबी नाशपति गुलाबी आभा लिए हुए होती है. नाशपति खाने से मन प्रसन्न हो जाता है.

कब्ज के रोग में नाशपती बहुत ही प्रभावशाली है. नाशपती अन्य फलों की तुलना में बहुत ही सस्ता है. नाशपती के समान में नाग भी बाजार में मिलता है जो मंहगा फल है तथा नाशपती की तुलना में कम प्रभावशाली है. नाग नरम रहने के कारण लोग अधिक पसंद करते हैं. नाशपती में रेशा बहुत ही अधिक होता है इसलिए कब्ज को पूरी तरह से तोड़ता है. नाशपती के कारण पाचक रस अपने आप छूटने लगते हैं. नाशपती का रस गुणकारी है.

कब्ज के रोग में प्रतिदिन एक नाशपती जरूर खाना चाहिए. नाशपती एक समय में ही मिलता है लेकिन वर्तमान में कोल्ड स्टोरेज में रखने के कारण ही साल भर मिलता है. कोल्ड स्टोरेज में रखने के कारण नाशपती का मूल्य बढ़ जाता है. नाशपती का स्वाद अदभुत है. नाशपती के व्यंजन बनाये जा सकते हैं. नाशपती बहुत ही गुणकारी एवं प्रकृति का अदभुत फल है. नाशपती बहुत ही सस्ता एवं सभी जगह आसानी से मिलने वाला फल है.

बिल्व

बेल के बारे में हमारे पास बहुत ही कम ज्ञान मौजूद है. वर्तमान में बेल पर निरन्तर अनुसंधान करने के बाद बेल का महत्व पेट के रोगों में समझ में आ गया है. बेल का फल महाकाल यानी महादेव जी को बहुत ही प्रिय है. बेल की पत्तियां भी भगवान शंकर को चढ़ायी जाती हैं. बेल का हमारे जीवन में अमृत के समान है. बेल हमारे अंदर के सभी जहर बाहर निकाल देता है. बेल कब्ज के लिए वरदान साबित हो गया है.

बेल का फल दो प्रकार का होता है. कच्चा तथा पक्का. कच्चा बेल बहुत ही अधिक गुणकारी है. बेल को दिव्य फल माना गया है. बेल के बहुत सारे नाम भी हैं. बेल को श्रीफल भी कहा जाता है. श्री यानी लक्ष्मी. बेल का वर्णन सुश्रुत ने किया है. बेल के छिलके में सबसे अधिक गुण मौजूद है. बेल के छिलके को हम निकाल देते हैं.

बेल में पानी 61.5 प्रतिशत पानी, प्रोटीन 1.8 प्रतिशत, वसा 0.3 प्रतिशत, खनिज 1.7 प्रतिशत, रेशे 2.9 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट्स 31.8 प्रतिशत, कैल्शियम

85 मिलीग्राम, फास्फोरस 50 मिलीग्राम, आयरन 0.6 प्रतिशत, विटामिन सी 8 मिलीग्राम, विटामिन बी अल्प मात्रा में मौजूद है। बिल्व यानी बेल का फल कब्ज के लिए प्रकृति का अदभुत वरदान है। वर्तमान में हमारी दिनचर्या में से बेल का फल गायब हो गया है।

बेल के कारण मल की दुर्गंध कम हो जाती है। मल गुदा में चिपकता नहीं है। कब्ज की बीमारी पहले बहुत ही कम होती थी। बेल का फल बहुत ही सस्ता तथा आसानी से मिलने वाला फल है। गांवों में बेल का फल ऐसे ही लोग ले आते हैं। गरमी के समय में बेल का उपयोग अधिक किया जाता है। बेल पेट के रोगों को दूर करता है। भारत में बेल का फल उत्तरप्रदेश में अधिक मात्रा में उगाया जाता है। बेल का फल कब्ज के मरीज के लिए लाभ करने के साथ में उसे पो-क तत्व भी देता है। बेल के बहुत सारे व्यंजन बनाये जाते हैं। बेल का चूर्ण बनाकर सेवन किया जाता है। बेल साल भर व्यंजनों के माध्यम से सेवन करना संभव है।

शहतूत

प्रकृति ने हमें शहतूत के रूप में अदभुत फल दिया है। गुण में फल शीतल, रेचक, वातहर, पित्तहर, दाह प्रशमन, कफ निःसारक, वाजीकर, बल्य, तृ-नाहर है। फल का प्रयोग मिश्री मिलाकर शर्बत में किया जाता है। गरमी के समय इसका प्रयोग अवश्य ही करना चाहिए। पत्तों की चटनी बनाकर सेवन करना चाहिए। हमें शहतूत के बारे में पूरी जानकारी बहुत ही आवश्यक है। इसका फूल तथा पत्ता भी उपयोगी है। फल मांसल होते हैं। स्वाद में मधुर होते हैं। फूल बहुत ही छोटे तथा मंजरी में होते हैं। पत्ते अंडाकार, पतले, हृदयाकार, नोकदार, दन्तुर लगभग खंड वाले होते हैं। मानव को अपनी दिनचर्या में इसे अपनाना है।

बहुत सारे चमत्कारिक रसायन हमें शहतूत के फल में दिये हैं। कैरोटिन जो अंदर जाकर विटामिन ए में बदल जाता है। खनिजों में कैल्शियम फास्फोरस, लोहा, विटामिनों में थायमिन, निकोटेनिक अम्ल, रीबोफ्लेविन, एस्कोर्बिक अम्ल मौजूद है। हमें अब प्रकृति के द्वारा दिए गये इस फल को पहचान एवं पूरी तरह से समझकर इसका नियमित सेवन अवश्य ही करना है। हम पूरी तरह से निरोगी तथा दीर्घायु रहेंगे। शहतूत 2 प्रकार के होते हैं। बैंगनीपन लिए हुए तथा हरेपन लिए

हुए दोनों के गुण एक जैसे होते हैं। शहतूत के खाने से पेट के विकार दूर होते हैं। पके हुए फल खाने से रक्त शुद्ध होता है। गरमी के समय में ही शहतूत मिलते हैं। इसमें बहुत सारे गुण मौजूद हैं जिससे मानव परिचित नहीं है इसलिए बहुत ही कम लोग इसे खाते हैं। कब्ज को दूर करने के लिए इस फल को मानव को उपयोग अवश्य ही करना चाहिए।

पपीता

पपीते का वर्णन चरक ने किया है। पेट के रोगों में कच्चे पपीते का रस पीना चाहिए। पपीते में पानी बहुत ही अधिक होता है। 96.60 प्रतिशत पानी पपीते में होता है। प्रोटीन 0.6 प्रतिशत, वसा 0.1 प्रतिशत, खनिज 0.5 प्रतिशत, रेशे 0.8 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट्स 9.2 प्रतिशत, कैल्शियम 17 मिलीग्राम, फासफोरस 13 मिलीग्राम, आयरन 0.5 मिलीग्राम, विटामिन सी 57 मिलीग्राम, विटामिन बी अल्प मात्रा में मौजूद है। पपीते में विटामिन ए 3000 ईकाई होता है जो हमारे लिए बहुत ही आवश्यक है। पपीते खाने से हमारे अंदर रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित हो जाती है। पपीते का कारण गांव में बहुत ही कम बीमार पड़ते हैं। पेट के रोग कम होते हैं। पपीते में टारटरिक अम्ल होता है। साइट्रिक अम्ल होता है।

पपेन नामक औ-धि तत्व पपीते में पाया जाता है। पपेन एक प्रकार का दूध है। यह बहुत ही कीमती तत्व है। पेट के रोगों को दूर करने के लिए पपेन बहुत ही उपयोगी है। पपेन में प्रोटीन को पचाने की क्षमता मौजूद है। पपेन से उदर रोगों की दवाएं बनायी जाती हैं।

पपीता मानव के लिए प्रकृति का अदभुत वरदान है। पपीते के बहुत सारे नाम हैं। पपीते की जन्मभूमि उत्तरी अमेरिका का मेक्सीको है। भारत में पपीते की तीन प्रजातियां पायी जाती हैं। देशी, पहाड़ी तथा कैरियन। देशी पपीता बहुत ही अधिक उगाया जाता है। देशी पपीता अधिक गुणकारी है। पर्वतीय पपीता 7000 फूट पर उगाया जाता है। पपीता हमारे यहां पर पुर्तगाली 1600 में लेकर आये थे। पपीता भारत में बहुत बड़ी मात्रा में उगाया जाता है। वर्तमान में भारत में पपीता बहुत ही कम उपयोग किया जाता है। पपीते को बहुत ही गंभीरता के साथ लेना है। वर्तमान में मांग की तुलना

में बहुत ही कम पपीता उगाया जाता है इसलिए पपीता बहुत ही मंहगा है. गरीब आदमी पपीता नहीं खा सकता है. गरीब आदमी को पपीता खाना बहुत ही आवश्यक है.

पपीता भारत में सभी जगह बहुत ही आसानी से मिल जाता है. वर्तमान में बिना बीज के पपीते मिलते हैं जो अच्छे नहीं हैं. बड़े पपीते स्वादहीन होते हैं. पपीता विदेशी बीजों से उगाने के कारण ही साल भर वर्तमान में मिल जाता है. वर्तमान में पपीता हाइब्रीड बीजों से उत्पन्न किया जाता है जो उतना अधिक गुणकारी नहीं है. पपीता जैविक ही उगाना चाहिए. वर्तमान में पपीता रसायनिक खाद से ही उगाया जाता है. पपीता पेट के विकारों को दूर करने के लिए बहुत ही उपयोगी है. पपीता कच्चा बहुत ही अदभुत कब्ज के लिए बहुत ही अधिक लाभकारी है. कच्चे पपीते में उसके अनोखे स्वाद के कारण ही कब्ज को समाप्त करने के सभी गुण मौजूद है. पक्का पपीता भी बहुत ही गुणकारी है. पपीते के बहुत सारे व्यंजन बनाये जाते हैं.

चीकू

चीकू वर्तमान में भारत में बहुत ही मंहगा फल है. चीकू को गरीब आदमी नहीं खा सकता है. चीकू को अभी बहुत ही कम लोगों के द्वारा उपयोग किया जाता है. चीकू वर्तमान में अभी सिर्फ दूर से देखने का फल है. गांव में चीकू देखने भी नहीं मिल पाता है. विश्व में चीकू कुछ देशों में मिलता है. वर्तमान में चीकू भारत में बिहार, पश्चिम बंगाल, गुजरात, महारा-ष्ट्र में बहुत बड़े स्तर पर उगाये जाते हैं. कार्बोहाइड्रेट्स तथा प्रोटीन चीकू में अधिक होने के कारण चीकू लाभकारी है. मानव के लिए बहुत ही लाभदायी है. कच्चे चीकू कब्ज करते हैं इसलिए पके हुए चीकू ही खाना चाहिए. चीकू को खाने से आंतों की ताकत बढ़ जाती है.

चीकू को यदि नियमित रूप से खाया जाये तो कब्ज का रोग 6 माह के अंदर ही समाप्त किया जा सकता है. चीकू को अलग अलग तरीको से ग्रहण किया जा सकता है. चीकू को कम से कम एक भोजन के बाद में अवश्य ही खाना चाहिए. चीकू को सभी उसके अलग स्वाद के कारण ही पसंद करते हैं. चीकू को वर्तमान में कोल्ड स्टोरेज में रखने के कारण 12 माह मिल जाता है. चीकू कब्ज के रोग में बहुत अधिक लाभकारी है. चीकू के अंदर रेशे बहुत ही अधिक होते हैं जो कब्ज

को दूर करते हैं अधपके चीकू नहीं खाने चाहिए. कच्चे चीकू खाने से कब्ज होता है. अधिक मात्रा में चीकू खाने से अतिसार होता है. मधुमेह के मरीज को चीकू नहीं खाना चाहिए.

अनार

अनार प्रकृति का अदभुत वरदान है. अनार को देखने पर मुंह में लार अपने आप उत्पन्न होने लगती है. अनार देखने में बहुत ही सुंदर लगता है. अनार मानव के लिए एक आवश्यक फल है जिसमें पानी 78 प्रतिशत, प्रोटीन 7.6 प्रतिशत, वसा 0.1 प्रतिशत, खनिज 0.7 प्रतिशत, रेशे 5.1 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट्स 14.5 प्रतिशत, फास्फोरस 70 मिलीग्राम, कैल्शियम 10 मिलीग्राम, आयरन 0.3 मिलीग्राम, विटामिन सी 16 मिलीग्राम, विटामिन बी अल्प मात्रा में मौजूद है. अनार एक मंहगा फल है इसलिए गांव में अनार दिखाई नहीं देता है. गांव में अनार का उपयोग ही नहीं है. गांव में अनार उगाने के लिए जानकारी देने की आवश्यकता है. गरीब आदमी के लिए अनार खरीद पाना संभव नहीं है. अनार की मांग भारत में बहुत ही अधिक है लेकिन पूर्ति नहीं करने के कारण आसानी के साथ कम मूल्य पर नहीं मिल पा रहा है.

अनार में बहुत ही अधिक गुण हैं इसलिए कम से कम एक अनार प्रतिदिन जरूर सेवन करना चाहिए वर्तमान में दूरदर्शन के विज्ञापनों को देखकर गरीब आदमी कब्ज निवारक चूर्ण खाता है जिसे बंद करना आवश्यक है. अनार के अलग अलग प्रकार से उपयोग करने से मन प्रसन्न रहता है. अनार भी कोल्ड स्टोरेज में रखने के कारण 12 माह मिलता है. अनार वैसे मौसमी फल है. मौसम के अनुसार ही अनार के गुण हमें मिल जाते हैं. अनार अपने आप में अदभुत रंग एवं स्वाद के कारण ही हर किसी को अपनी ओर आकर्षित करता है. अनार कब्ज को पूरी तरह से दूर करने के लिए वरदान है.

केला

विश्व का सबसे अच्छा केला भारत में होता है. केले के फूल में बहुत सारे रसायन मौजूद हैं. डोपामाइन, डोपानोराड्रेनालिन, कैफिक अम्ल, सिनामिक अम्ल, पी-कामरिक अम्ल, फेरुलिक अम्ल, गैलिक अम्ल, प्रोटोकेटेचुइक अम्ल, कंफेस्टेरोल, स्त्रीगमास्टीरोल, साइक्लोम्यूसेलेनोल, सायक्लोम्यूसेलेनोन तथा

ग्लायकोसाइडस मौजूद है. केले का फूल बहुत ही उपयोगी है. केला फल नहीं रोगों से लड़ने वाला योद्धा है. केले के नियमित सेवन करने से कब्ज दूर होता है. केले में पैक्टिन होता है जो मल को मुलायम बनाता है. केले का मुलायम पतला रेशा कब्ज को दूर करता है. केला संपूर्ण आहार है. केला आंतों को नया बना देता है.

केले के उत्पादन में भारत सबसे आगे है. केला भारत में ही उत्पन्न होना प्रारम्भ हुआ है. 4000 सालों से केला उत्पन्न किया जाता है. कच्चा केला हृदय के मरीज के लिए बहुत ही उपयोगी है. कच्चे केले के व्यंजन बनाकर नियमित सेवन करना चाहिए. कच्चे केले के व्यंजन को नाश्ते एवं भोजन में शामिल करना चाहिए. आज केला भारत में बहुत ही अधिक मंहगा बिक रहा है इसलिए गरीब आदमी केला खा नहीं सकता है. मांग की तुलना में उत्पादन कम होने के कारण ही केला मंहगा है. केले के अभाव में हृदय रोग भारत में बहुत ही तेजी के साथ में बढ़ रहा है. केला गांव का आदमी नहीं खरीद पाता है. गांव के आदमी के लिए केला अनिवार्य है.

पका हुआ केला मधु के साथ खाने पर हृदय के लिये बहुत अच्छा टानिक है. केले में प्रोटीन 1.2 प्रतिशत, वसा 0.3 प्रतिशत, खनिज 0.8 प्रतिशत, रेशा 0.4 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेड 27.2 प्रतिशत, कैल्शियम 17 प्रतिशत, फास्फेट 36 प्रतिशत, लोहा 0.9 प्रतिशत, विटामिन ए 78 प्रतिशत, विटामिन सी 7 प्रतिशत यानी 24 मिलीग्राम मौजूद है. केले में पाया जाने वाला पोटेशियम खनिज उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करता है. केले का घुलनशील रेशा कोलेस्ट्रॉल को कम करता है. केले में पाया जाने वाला मैग्नेशियम कैल्शियम की मात्रा कम करता है तथा धमनियों में जमी हुई प्लेक को खोलने का काम भी करता है. कच्चा केला सब्जी के रूप में खाया जा सकता है. नाश्ते में कच्चे केले का खारा नमकीन घी का जीरे के साथ छोककर बना सलाद बहुत ही ताकतवर, जायकेदार, सुपाच्य है.

काली किशमिश

काली किशमिश उत्तम कोटि का मेवा है. काली किशमिश वर्तमान में भारत में बहुत बड़ी मात्रा में

उपयोग की जा रही है. काली किशमिश स्वाद में बहुत ही अदभुत रहती है. काली किशमिश विश्व में बहुत बड़ी मात्रा में उत्पन्न की जाती है. काली किशमिश का प्रयोग बहुत लंबे समय से भारत में कब्ज के लिए किया जाता है. आयुर्वेद के अनुसार काली किशमिश मानव के लिए अनिवार्य है. मांग की तुलना में पूर्ति कम होने के कारण ही काली किशमिश बहुत ही मंहगी है इसलिए गरीब आदमी काली किशमिश नहीं खा सकता है. काली किशमिश के मूल्य को कम करने के लिए संगठित प्रयत्न करने की आवश्यकता है.

काली किशमिश लाल किशमिश से अधिक प्रभावशाली है. काली किशमिश रेचक होने से बहुत अधिक गुणकारी है. कब्ज की मंहगी दवाओं के बदले में काली किशमिश बहुत प्रभावशाली है. काली किशमिश हर जगह हर समय में मिल जाती है. गरीब आदमी को सुविधा रहने पर सेवन करना चाहिए. काली किशमिश के बहुत सारे लाभ हैं. काली किशमिश को रात्रि में भीगा देना चाहिए. सुबह तक बहुत ही अधिक फूल जाती है. किशमिश का पानी भी पीना चाहिए. पानी किशमिश के सभी रसायनों को रात भर में ग्रहण कर लेता है. 6 माह में खून की पूरी सफाई होने लगती है. यून नया बनने लगता है. एक दाना पहले दिन दूसरे दिन 2 दाने तीसरे दिन 3 दाने इस तरह बढ़ाते हुए सेवन करने से बहुत ही अच्छा लाभ कब्ज में मिलने लगता है.

मुनक्का

मुनक्का दाक्ष का ही एक प्रकार है. मुनक्के में स्टीरोइडस, वसा, शर्करा, तेल, खनिजों में सोडियम, तांबा, लोहा, पोटेशियम, कैल्शियम, फोस्फेट, क्लोराइड, अमिनो अम्ल, मैलिक अम्ल, टारटेरिक अम्ल, रेसेमिक अम्ल, सेंद्रिय अम्ल, आर्सेनिक अम्ल आदि बहुत सारे उपयोगी रसायन मौजूद हैं. मुनक्के में पानी या दूध में मिलाने से गुण बढ़ जाते हैं. गाय के घी के साथ में मुनक्के को ग्रहण करने पर लाभ अच्छा मिलता है. मुनक्का बहुत ही अधिक ताकतवर है. मुनक्का बहुत ही उपयोगी होने के कारण ही कम मूल्य पर मिलना अनिवार्य है. मुनक्के में विटामिन्स ए, बी, सी बहुत ही अधिक मात्रा में उपलब्ध है. आंख के लिए बहुत ही लाभकारी है. आंख के 72 प्रकार के रोग पूरी तरह से

दूर किए जा सकते हैं. मुनक्के को दिनचर्या में लाने के लिए बहुत कठिन परिश्रम करने की आवश्यकता है. मुनक्का आसानी से सभी जगह पर उपलब्ध नहीं है. मुनक्के को आसानी से हर गांव में उत्पन्न करने के लिए प्रशिक्षण देने की आवश्यकता है. जिस तरह से काली दाक्ष कार्य करती है ठीक उसी प्रकार से मुनक्का भी कार्य करता है. कब्ज के लिए मुनक्का बहुत ही लाभकारी है. बहुत ही कम लोगों को कब्ज मुनक्का दूर करता है इसकी जानकारी है. मुनक्का वर्तमान में बहुत ही मंहगा होने के कारण ही कम लोग खा पाते हैं.

खजूर

खजूर में अनेको पो-क तत्व मौजूद हैं. खजूर में जो चीनी मौजूद है वह गन्ने से तैयार चीनी से अधिक अच्छी है. खजूर से हमारे देह में ग्लूकोज तथा फ्रूक्टोज के रूप में प्राकृतिक मीठास 75 प्रतिशत मिलती है जो पूरी तरह से अवशोषित हो जाती है. 100 ग्राम खजूर में पानी 15.3 प्रतिशत प्रोटीन 2.5 प्रतिशत, वसा 0.4 प्रतिशत, खनिज 0.4 प्रतिशत, रेशे 3.9 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेटस 75.8 प्रतिशत, कैल्शियम 120 मिलीग्राम, फास्फोरस 50 मिलीग्राम, आयरन 75 मिलीग्राम, विटामिन सी 3 ईकाई, विटामिन बी अल्प मात्रा में उपलब्ध है. खजूर का उपयोग कब्ज को पूरी तरह से दूर करने के लिए बहुत ही प्राचीनकाल से हो रहा है. मर्हान चरक ने भी खजूर के उपयोग करने पर बहुत ही जोर दिया है.

खजूर रेचक भी है. इसलिए कब्ज को दूर करने में सक्षम है. भारत में खजूर होती है लेकिन उसका उपयोग खाने में कांटे के कारण नहीं कर पाते हैं. खजूर पकने के लिए अच्छे सूर्य के तापमान की आवश्यकता होती है जो भारत में संभव नहीं है. खजूर पकने की कला से भारत के लोग पूरी तरह से परिचित नहीं हैं. मजबूरन खजूर बसरा और अन्य मुस्लिम देशों से मंगवानी पड़ती है. खजूर को देखकर मुंह में रस अपने आप ही छूटने लगता है. खजूर भारत में बहुत ही आसानी से उपलब्ध है. खजूर कब्ज के दूर करने के लिए बहुत ही लाभकारी है. खजूर के नियमित सेवन करने से कब्ज पूरी तरह से दूर करना संभव है. खजूर आम आदमी की पकड़ में आसानी से तो नहीं है लेकिन मजबूरन उसके लाभ को ध्यान में रखकर खरीदना पड़ता है. खजूर का उपयोग वर्तमान में बहुत ही कम

है. खजूर के गुणों को ध्यान में रखकर अधिकतम उपयोग ठंडी के मौसम में अवश्य ही करना चाहिए.

खुबानी

खुबानी आम चलन में नहीं है इसलिए लोगों को इसका बहुत ही कम ज्ञान है. खुबानी के बारे में काफी अनुसंधान किए गये हैं. खुबानी में प्राकृतिक चीनी मौजूद है जो मानव के लिए बहुत ही लाभदायी है. खुबानी में विटामिन ए मौजूद है. विटामिन बी कोम्प्लेक्स मौजूद है. विटामिन अन्य भी मिल जाते हैं. खुबानी कब्ज को दूर करने के लिए लाभदायी फल है. खुबानी का नियमित सेवन अवश्य ही करना चाहिए जिससे कब्ज से हमेशा के लिए छुटकारा मिल जाता है. खुबानी ताजी और सुखाकर खायी जा सकती है. खुबानी में बहुत अधिक पो-कतत्व मौजूद हैं.

अंजीर

अंजीर अंदर से गीला तथा उपर से सूखा होता है. यह एक साल तक उपयोग में आता है. बारीक बारीक अनगिनत बीजों वाला फल है. अंजीर माला के रूप में बाजार में मिलता है. सूखे फलों में 42 से 62 प्रतिशत मीठास रहती है. बीजों में 30 प्रतिशत तेल होता है. कार्बोहाइड्रेटस 17.1 प्रतिशत है. अंजीर नियमित खाने से सभी को कब्ज मुक्त रखता है. अंजीर का उपयोग मेवे के रूप में बहुत ही कम होता है लेकिन दवा के रूप में अधिक किया जाता है. अंजीर ताजा तथा सूखा दोनों प्रकार से प्रयोग किया जाता है. हरे अंजीर में पो-क तत्व बहुत ही अधिक होते हैं.

सूखे अंजीर में उपयोगी क्षार और विटामिन होते हैं. सूखे अंजीर को रात्रि में भीगोकर सुबह खाने चाहिए तथा पानी पी लेना चाहिए. अंजीर को दूध में भी भीगोकर सेवन किया जा सकता है. अंजीर के बहुत सारे व्यंजन भी बनाये जाते हैं. अंजीर मानव के लिए प्रकृति का अदभुत वरदान है लेकिन वर्तमान में मानव अंजीर के लाभ से बहुत ही दूर है. अंजीर में लोह तत्व बहुत ही अधिक है. भारत में होने वाले अंजीर बड़े तथा बहुत ही स्वादि-ट होते हैं. अंजीर को देखकर मुंह में लार छूटने लगती है. अंजीर का उपयोग अपनी आवश्यकता को ध्यान में रखकर ही करना चाहिए.

अंजीर के 4 टुकड़े करके दूध में उबाल कर नियमित सेवन करने पर कब्ज पूरी तरह से दूर हो जाता है. हरे ताजे अंजीर अधिकतम 4 प्रतिदिन खाने चाहिए. सूखे अंजीर अधिकतम 50 ग्राम तक उपयोग करने चाहिए. पुराने से पुराने कब्ज में भी अंजीर लाभकारी है. अंजीर पचने में भारी होते हैं इसलिए इनका उपयोग पाचन करने की क्षमता को ध्यान में रखकर करना चाहिए. अंजीर में बहुत सारे रसायन प्रकृति ने दिये हैं. अंजीर कब्ज के रोग को दूर करने के लिए बहुत ही अच्छा है. वर्तमान में अंजीर के बारे में बहुत ही कम लोगों को जानकारी होने के कारण कम चलन में है. अंजीर बहुत ही अधिक मंहगा होने के कारण हर कोई नहीं खा सकता है.

सेव

सेव 100 ग्राम में पानी 84.6 प्रतिशत, प्रोटीन 0.2 प्रतिशत, वसा 0.5 प्रतिशत, खनिज 0.3 प्रतिशत, रेशे 1 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट्स 13.4 प्रतिशत, कैल्शियम 10 मिलीग्राम, फास्फोरस 14 मिलीग्राम, आयरन 1 मिलीग्राम, विटामिन ए 40 मिलीग्राम, विटामिन ई अल्प मात्रा, विटामिन बी अल्प मात्रा में मौजूद है. सेव की अनेकों प्रजातियां विकसित की गयी हैं. स्वाद भी हमेशा अलग अलग रहता है. भूखे पेट सेव खाने से कब्ज दूर होता है. भोजन करने के बाद में सेव खाने से कब्ज बढ़ जाता है. कब्ज वालों को हमेशा ही छिलके के साथ में ही सेव खाना है. सेव सभी को भाने वाला फल है. सेव के छिलके में अधिक गुण हैं. छिलके में विटामिन ए 5 गुना होता है. हम अज्ञानता के कारण छिलका निकालकर हमेशा ही सेव का उपयोग करते हैं.

सेव आमाशय के लिए बहुत ही अच्छा है इसलिए पाचन बहुत ही अच्छा होता है. सेव के अंदर मौजूद टारटरिक अम्ल होता है जो महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है. सेव रोज खाने पर चिकित्सक से हमेशा के लिए मुक्ति मिल जाती है. सेव उत्तम कोटि के फलों में है. सोते समय आप सेव खाकर सोयें. अपने आप आपको सुबह ब्रह्म मूर्हत में ही मल विसर्जन करने जाना आवश्यक हो जायेगा. मल भी अपने आप ही आयेगा. सेव के अंदर मौजूद महत्वपूर्ण क्षार आपको कब्ज से हमेशा के लिए मुक्ति दिलवायेंगे. सेव के गुणों से सभी बहुत ही अच्छी तरह से परिचित हैं.

सेव के लिए लोगों के मन में विशेष आकर्षण देखा गया है. सेव के अनेकों व्यंजन लोकप्रिय हैं. सेव में मानव के लिए आवश्यक सभी तत्व मौजूद है. सेव प्रकृति के द्वारा प्रदत्त एकमात्र ऐसा फल है जो मानव को कब्ज रुपी बीमारी से हमेशा के लिए मुक्ति दिलवाता है. सेव वर्तमान में आसमान में पहुंच गया है इसलिए गरीब आदमी सेव नहीं खा सकता है. सेव मानव को कम से कम एक अवश्य ही ग्रहण करना चाहिए. सेव देखकर मानव के मुंह में लार अपने आप बन जाती है. सेव पाचन करने के लिए बहुत अच्छा है. सेव पूरे विश्व में लोकप्रिय है.

शरीफा

सीताफल को ही शरीफे के नाम से जाना जाता है. सीताफल पर किसी रोग का संक्रमण नहीं होता है. वन में सीता जी ने इस फल को खाया था. सीता द्वारा राम को यह फल भेंट करने के कारण इसे सीताफल कहा जाता है. भारत में सीताफल बहुत बड़े स्तर पर उगाया जाता है. अगस्त माह में सीताफल खाने मिलता है. इसमें मीठास 23.9 प्रतिशत रहती है इसलिए मीठास के कारण मन बार बार ललचाता रहता है. सीताफल के पत्तों में एनोनन, रामेरीन, कोरीडीन, नारकोरीडीन, नारलारेलीन, आइसोकोरेडीन, नारीकोरेडीन, ग्लासीनफ्रेडेलीन, एलकालोइडस, उत्पत्ततेल उड़नशील तेल, कारवान, माइकेलाबीन, लिरियोडडीन, डायजेपीन, स्कवेमोलान, बीटा कैरियाफायलीन, बीटा सिटोस्टीरोल, कम्फर एवं बोरमिओल पाये जाते हैं. सीताफल बहुत ही ताकतवर फल है इसलिए कमजोर लोगों को यह अवश्य ही खाना चाहिए. वर्तमान समय में सीताफल बहुत ही मंहगे मिल रहे हैं इसलिए गरीब नहीं खा सकते हैं.

सीताफल में जैविक खाद का ही प्रयोग किया जाना आवश्यक है. सर्दी और जुकाम से पीड़ित लोगों को सीताफल नहीं खाना चाहिए. सीताफल खाने के बाद में पानी नहीं पीना चाहिए. पानी पीने के कारण खांसी हो जाती हो जाती है. सीताफल की हर वस्तु बहुत ही उपयोगी है. बीजों का भी अनेक उपयोग है. पत्तों के भी बहुत सारे उपयोग हैं. सीताफल मानव का कब्ज के साथ में संपूष्ण कायाकल्प कर देता है.

सीताफल के पेड़ की जड़ का चूर्ण भी कब्ज के लिए बहुत ही उपयोगी है. रात्रि को सोने के पहले चूर्ण

खाने से कब्ज की बीमारी पूरी तरह से दूर हो जाती है. चेहरे पर लालिमा आ जाती है. चेहरा चमकदार बन जाता है. सुंदरता बढ़ाने के लिए सीताफल अवश्य ही खाना चाहिए. सीताफल का स्वाद मीठा होता है. सीताफल का गुदा पेट के रोगों को अच्छा करता है. सीताफल के सेवन करने से पेट बराबर साफ रहता है. सीताफल मानव के लिए प्रकृति 1 अदभुत वरदान है. सीताफल भारत में प्राचीनकाल से ही उपयोग किया जाता है. सीताफल सीताफल कब्ज के लिए बहुत ही उपयोगी है. सीताफल के नियमित सेवन करने से लाभ 3 माह में मिल जाता है.

खिरनी

खिरनी को कई नामों से अलग अलग भा-नाओं में बोलते हैं. खिरनी भारत में सदाबाहर वृक्ष है. खिरनी भारत में कई जगह पर उगायी जाती है. खिरनी देखने में बहुत ही मनोहर, सुंदर, खाने में मीठी होती है. खिरनी के फल निंबोली के समान होते हैं. खिरनी खाकर पानी नहीं पीना चाहिए. खिरनी बहुत ही लाभकारी है. खिरनी चलन में कम है इसलिए इसके गुणों से आम आदमी परिचित नहीं है. खिरनी के बारे में जानकारी मिलने पर उपयोग करने पर बहुत अच्छे परिणाम मिलता है. खिरनी अधिक मात्रा में खाने पर दस्त करती है. खिरनी मानव को ठंडक देती है. खिरनी बहुत ही ताकतवर है इसलिए खिरनी के सेवन करने पर कमजोरी दूर होती है. खिरनी मानव के लिए प्रकृति का अदभुत वरदान है. खिरनी कब्ज के लिए बहुत ही प्रभावशाली होती है. खिरनी तरोताजा तथा सूखाकर दोनों प्रकार से खायी जा सकती है. प्रचीनकाल से खिरनी का प्रयोग किया जाता है. सुश्रुत तथा चरक ने खिरनी का वर्णन किया है.

पीलू

पीलू कब्ज को दूर करने वाला अदभुत फल है. पीलू को कब्ज के मरीज को अपनाना चाहिए. पीलू के अंदर मौजूद रसायनों के बारे में भी कम जानकारी उपलब्ध है. पीलू के बारे में बहुत ही कम लोगों को मालूम है इसलिए इसके गुणों के बारे में भी जानकारी बहुत ही कम उपलब्ध है. पीलू कम मिलता है.

खरबूजा

खरबूजे के सेवन करते समय बीजे अलग कर देना चाहिए. बीजे चिकने एवं नुकीले होने के कारण नुकसान करते हैं. खरबूजे को खाली पेट नहीं खाना

चाहिए. खाली पेट खरबूजे खाने से पित्त विकारों की उत्पत्ति होती है. ऐसी अवस्था में कब्ज के मरीज को लाभ के बजाय नुकसान अधिक होता है. आमवात से पीड़ित व्यक्ति को खरबूजा नहीं खाना चाहिए.

गरम प्रकृति के व्यक्ति को खरबूजे के सेवन करने से नेत्र विकार उत्पन्न हो जाते हैं. खरबूजे को बहुत ही अधिक नहीं खाना चाहिए. खरबूजे खाने के तुरन्त ही बाद में पानी नहीं पीना चाहिए. जल पीने से वमन तथा हैजे की आशंका रहती है. अधिक खांसी और जुकाम से पीड़ित व्यक्ति को खरबूजे का सेवन नहीं करना चाहिए. कफ विकृति के रोगियों को भी खरबूजे का सेवन नहीं करना चाहिए.

खरबूजे में विटामिन सी बहुत ही अधिक होता है. खरबूजा कब्ज दूर करने वाला गर्मी में होने वाला फल है. खरबूजा बहुत ही सावधानी के साथ में खाना आवश्यक है. खरबूजा पचने में भारी होता है. पाचन में कमजोर व्यक्ति को खरबूजा नहीं खाना चाहिए. खरबूजा गर्मी में ठंडक देता है. खरबूजा मौसम में खाने पर बहुत ही लाभकारी है.

तरबूज

तरबूज बहुत ही सस्ता तथा कब्ज को दूर करने वाला फल है. कब्ज के मरीज को तरबूज अवश्य ही खाना चाहिए. तरबूज के रस पीने से भी लाभ होता है. तरबूज गरीब लोगों का फल है ऐसा अमीर लोगों के मन में धारणा है लेकिन वर्तमान में तरबूज के बारे में जानकारी मिलने पर अमीर लोग भी तरबूज बहुत ही चाव के साथ में सपरिवार खाते हैं. भारत में तरबूज बहुत ही अधिक मिलता है. तरबूज खाना लोग बहुत ही अधिक पसंद करते हैं. तरबूज देखकर मुंह में से लार छूटने लगती है. तरबूज बहुत ही मीठा होता है. तरबूज रसदार फल है. तरबूज के छिलकों में भी बहुत अधिक गुण हैं लेकिन हम छिलके निकालकर बाहर फेंक देते हैं. छिलकों के भी उपयोग हो रहे हैं.

मौसम्बी

मौसम्बी भारत में बहुत ही अधिक उगायी जाती है इसलिए हर जगह आसानी से मिल जाती है. मौसम्बी में दूसरों फलों की तरह खटटापन नहीं होता है. मौसम्बी के फलों को अधिक दिनों तक सुरक्षित रखा जा सकता है. मौसम्बी से रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित

होती है. मौसम्बी मार्च तथा अक्टूबर में उत्पन्न होती है. मौसम्बी में विटामिन ए 86 प्रतिशत होता है. मौसम्बी में 63 प्रतिशत विआमिन सी रहता है. मौसम्बी जल्दी पचती है इसलिए बच्चों, बीमारों को बहुत ही अधिक पिलायी जाती है. मौसम्बी में 84.6 प्रतिशत जल होता है. मौसम्बी पीने से प्यास कम लगती है मौसम्बी कमजोरी को पूरी तरह से दूर करती है. मौसम्बी आमाशय में पहुंच कर पाचन क्रिया को नियंत्रित करती है इसलिए कब्ज के मरीज को मौसम्बी का सेवन नियमित करना अनिवार्य है. मौसम्बी के रस से ग्लूक की लार बनती है. थूक की लार पाचन करने के लिए अनिवार्य है.

मौसम्बी आंतों के जहर को पूरी तरह से बाहर कर देता है. मौसम्बी का रस नियमित पीने से मल विसर्जन सुचारु हो जाता है. मल जो कई सालों से चिपककर काला हो जाता है वह निकलकर मरीज को पूरा आराम मिलता है. मौसम्बी के रस पर कल्प करने पर 6 माह में कब्ज पूरी तरह से समाप्त हो जाता है. मौसम्बी के दवा के गुणों के बारे में जानकारी मिलने के कारण ही लोग इसका बहुत ही अधिक उपयोग कर रहे हैं इसलिए मंहगी मिल रही है. मौसम्बी कब्ज को दूर करने वाली फल है. मौसम्बी बहुत ही अधिक गुणकारी है. मौसम्बी वर्तमान में बारह माह मिल रही है.

संतरा

संतरे के जन्म के बारे में भारत, मलाया या चीन माना जाता है. संतरा दो बार अक्टूबर से फरवरी तक तथा दूसरा मार्च से मई तक में आता है. संतरा साल भर मिलने वाला फल है. संतरा दो प्रकार का होता है. खट्टा एवं मीठा. संतरे की कई प्रजातियां होती हैं. भारत में गुजरात, खानदेश, असम, बंगाल, मध्यप्रदेश, पूना, अहमदनगर में संतरा उगाया जाता है. संतरा वर्तमान में रासायनिक खाद से उत्पन्न करने के कारण बहुत ही मंहगा है. रासायनिक खाद के कारण जहरीले कीटनाशक डालने से संतरा नुकसान अधिक करता है. संतरा गोबर की खाद से ही उगाना आवश्यक है.

संतरा मंहगा होने के कारण गरीब आदमी नहीं खा सकता है. संतरा विटामिन सी से भरपूर है. संतरे का उपयोग स्कवेश, शर्बत, रस आदि कई रूपों में किया

जाता है. संतरा बहुत गुणकारी स्वादि-ट, शीतल, मधुर फल है. संतरा देखकर मुंह में पानी आता है संतरा मानव को तरोताजा रखता है. संतरे से गर्मी दूर होती है. संतरे से उपवासी व्यक्ति को ताकत मिलती है. संतरे से कायाकल्प करना संभव है.

संतरे के छिलके में अधिक गुण मौजूद हैं. संतरे के छिलके के बहुत सारे उपयोग हैं. सामान्यतः मानव संतरे के छिलके को बाहर फेक देता है. संतरे में 40 प्रतिशत विटामिन है. संतरे में विटामिन के है. संतरे से भूख बढ़ती है तथा पाचन करने की क्षमता भी विकसित हो जाती है. संतरा प्रतिदिन सुबह नाश्ते के समय खाने से कब्ज पूरी तरह से दूर हो जाता है. संतरे से मूत्र का पीलापन दूर होता है. बुखार में भी संतरे का रस पिलाया जाता है. संतरा खाने से आमाशय को लाभ मिलता है. संतरा उल्टी को भी रोकता है. प्रतिदिन 200 मिलीलीअर संतरे का रस पीने से कब्ज के मरीज को लाभ मिलता है. भोजन के बाद में संतरा खाने से पाचन क्रिया अच्छी रहती है.

क्या न खायें

मांस, तली हुई वस्तुएं, मैदे की सभी वस्तुएं, चावल, तामसी वस्तुएं, आलू,, फूल गोभी, मटर, सेम, कंद, धुली हुई दालें, पोलिश की हुई वस्तुएं न खायें. ये सभी वस्तुएं पचने में बहुत भारी होती हैं इसलिये कब्ज के मरीज के लिये हानिकारक है.

गेहूं के चोकर से कब्ज का संपूर्ण उपचार

गेहूं के चोकर पर विश्व में लंबे समय से गहन अनुसंधान किये गये हैं. विश्व में कठिया गेहूं के चोकर से कब्ज के पुराने से पुराना मरीज गारंटी के साथ 6 माह में पूरी तरह से ठीक हुआ है. गेहूं के अंदर कार्बोहाइड्रेड यानी रेशा सबसे अधिक 83.2 प्रतिशत है. कठिया गेहूं का दलिया बहुत ही आसानी से पच जाता है इसलिये कब्ज की बीमारी पूरी तरह से दूर हो जाती है. जौ का दलिया भी बहुत अधिक लाभदायी है क्योंकि जौ बहुत सुपाच्य है. कठिया गेहूं का चोकर कब्ज को दूर करने के लिये प्राकृतिक दवा है क्योंकि यह मल को सूखने नहीं देता है और आंतों में जाकर उत्तेजना पैदा नहीं करता है.

आंतों में जाकर गेहूं का चोकर गुदगुदी पैदा करता है जो कि प्राकृतिक नियम है. गेहूं के चोकर से

मल मुलायम, बंधा हुआ आता है. आंतों में मरोड़ पैदा नहीं होती है. मल बिना जोर लगाये अपने आप बहुत ही आसानी से निकल जाता है. मल त्यागने का समय 6 माह तक चोकर खाने पर 5 से 7 मिनट होता है. मल ठोस केलाकार भूरे रंग का गंधहीन होता है तथा गुदा में चिपकता भी नहीं है. गेहूं का चोकर देखने में खुरदुरा है लेकिन चबाते समय लार से मुलायम हो जाता है. चूंकि गेहूं का चोकर मुंह की लार को काफी मात्रा में समेट लेता है अतः भोजन के पचने में सहायता करता है.

चोकर अपने दैनिक जीवन के आहार में खाने से संपूर्ण कायाल्प हो जाता है. व्यक्ति का भार चोकर के कारण पूरी तरह से नियंत्रित रहता है. प्रतिदिन अपने दैनिक आहार में चोकर खाने वाले व्यक्ति हमेशा दीघायु तथा पूरी तरह से निरोगी रहते हैं. चोकर का उपयोग दैनिक नाश्ते एवं भोजन में बहुत तरीकों से किया जा सकता है. वर्तमान समय में हर घर में चोकर को छानकर फेक दिया जाता है जिसके कारण ही कब्ज उत्पन्न होता है. चोकर को गुड़, गाय के घी, मेवे, इलायची में मिलाकर लड्डू बनाकर खायें. चोकर के लड्डू बहुत अधिक स्वादि-ट, ताकतवर हैं.

चोकर का बिस्कुट बनाकर खाया जा सकता है. चोकर का हलवा गाय माता के दूध, गुड़ या शक्कर, मेवा, इलायची, केसर, गाय माता के घी में बनाकर अवश्य ही खायें. चोकर का हलवा सुबह के समय नाश्ते के समय खाना चाहिये. हलवे में मीठे के लिये चोकर का प्रयोग नहीं करना चाहिये. चोकर से खीर, गुलगुले, ढोकला, मुठिया, हांडवा, इडली, दोसा, उत्पम, उपमा, चीला, वड़ा, गुड़पापड़ी, केक, पेस्ट्री, दलिया तैयार कर तेज भूख लगने पर गर्म गर्म पेट भरकर खायें.

चोकर में प्रोटीन, वसा, रेशा, क्रोमियम, कैल्शियम, सोडियम, विटामिन ए, विटामिन के, फोलिक अम्ल, पोटेशियम, तांबा, क्लोरिन, पैंटाथेनिक अम्ल, गंधक, जस्ता, विटामिन बी-1, विटामिन बी-2 तथा अन्य लाभकारी रसायन पाये जाते हैं. चोकर बहुत ही सस्ता है तथा चोकर बनाना बहुत ही आसान है. चोकर जैविक खाद से तैयार गेहूं का ही होना चाहिये. सभी प्रकार के अन्न के रेशों में गेहूं के चोकर को आदर्श स्थान मिला है. गेहूं के चोकर को गाय माता के दूध में

मिलाकर खाने पर बहुत लाभ करता है. गेहूं के चोकर की मिस्सी रोटी बहुत ही जायकेदार तथा लाभकारी है.

गेहूं के जवारे का रस

विश्व में हुए निरन्तर वैज्ञानिक अनुसंधानों के अनुसार गेहूं के जवारे में अदभुत प्राणशक्ति है. जवारे का रस पृथ्वी पर अमृत तुल्य है. जवारे के रस को अमृता यानी गिलोय तथा गोमूत्र के साथ मिलाकर लेने पर मधुमेह की बीमारी में बहुत अधिक लाभ मिलता है. गेहूं के जवारे का रस लेने से भूख बहुत अच्छी लगती है. कब्ज की बीमारी जवारे के रस के सेवन करने पर पूरी तरह से दूर हो जाती है. सामान्य व्यक्ति यदि जवारे के रस का प्रतिदिन सेवन करता है तो उसे कब्ज नहीं होता है. आंखों की ज्योति बढ़ती है.

नियमित जवारे के रस का सेवन करने पर पथरी रोग कभी नहीं होता है. विश्व के वैज्ञानिक और मिट्टी के विशेषज्ञ डाक्टर इयार्प थामस ने गेहूं के ताजा जवारे के रस में 100 से अधिक तत्वों का पता लगाया है. पाचन संस्थान को पोषण देता है. मल विसर्जन को नियमित करता है. मल 24 घंटे में एक बार ही जाना पड़ता है. मल केलाकार तथा ठोस आता है. मल गुदा में चिपकता नहीं है. मल त्यागने का समय अधिकतम 5 से 7 मिनट होता है. मल का रंग भूरा होता है. मल की मात्रा अधिकतम 200 ग्राम होती है. मल में गंध नहीं आती है. मानसिक तनाव को पूरी तरह से दूर करता है. वृद्धत्व को दूर भगाता है. यौवन रक्षा करता है.

रोग प्रतिरोधक क्षमता असाधारण विकसित होती है. त्वचा की स्निग्धता को जवारे का रस बढ़ाता है. आंखों के नीचे के काले घेरे को मिटाकर नेत्रों की ज्योति तेज करता है. कड़े बालों की शिकायत को दूर करता है. गेहूं के जवारे के रस में विटामिन बी-17 यानी लिद्राइल जो कैंसर को विभाजित करता है, प्रोटीन्स और मानव के लिये आवश्यक सभी अमिनो अम्ल, पोषक तत्व, उर्वरक, क्लोरोफिल 70 प्रतिशत, आवश्यक सभी पाचक रस, लोहा 6.9 मिलीग्राम, कैल्शियम, सेलेनियम, जस्ता, कोबाल्ट, मेगनीज, तांबा, मेग्नेशियम, विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन के, विटामिन एच, विटामिन बी-1, विटामिन बी-2, विटामिन बी-3, विटामिन बी-6, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12,

विटामिन एच यानी बायोटिन, विटामिन के, बीटा कैरोटन, कोलिन, विटामिन ई, पैरा एमिनो बैजिक अम्ल मौजूद है।

क्लोरोफिल में क्लोरोप्लास्ट नामक कोषों में होता है। क्लोरोप्लास्टस सूर्य किरणों की सहायता से पोषक तत्वों का निर्माण करते हैं। गेहूं के जवारे के रस की संरचना मानव के रक्त की संरचना से काफी अधिक मिलती जुलती है। हमारे रक्त का पीएच फेक्टर 7.4 है तथा जवारे के रस का पीएच फेक्टर 7.4 है इसलिये हमारे रक्त में जवारे के रस का अभिशोषण तुरन्त हो जाता है। रक्त में हीमोग्लोबिन पाया जाता है। हेमिन तथा क्लोरोफिल में रासायनिक समानता है। दोनों में कार्बन, हाइड्रोजन, ओक्सीजन, नाइट्रोजन के कणों की संख्या, जमावट एक सी होती है। एक अन्तर सिर्फ इतना होता है कि क्लोरोफिल के केंद्र में मैग्नेशियम होता है तथा हेमिन के केंद्र में लोहा होता है। डाक्टर हेन्स मिलर क्लोरोफिल को रक्त बनाने वाला परमाणु कहते हैं।

डाक्टर मिलर, डाक्टर बर्गी, डाक्टर विग्योर ने रक्त की कमी में जवारे के रस की अमोघता को स्वीकार कर लिया है। क्लोरोफिल एक प्रबल कृमिनाशक, जन्तुनाशक सिद्ध हुआ है जो इनको नि-क्रीय बनाने के साथ साथ इनके विकास में बाधक है। क्लोरोफिल रक्तशोधक है तथा हृदय कार्य में मदद करता है। जवारे के रस से हिमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ती है। फेफड़ों, आंतों, रक्तवाहिनियों, मूत्राशय के लिये भी अनुकूल है, पूर्णतः निरापद तथा निर्दोष है इसलिये यह एक अत्यंत प्रभावकारी तत्व सामने आया है तथा इस पर नये नये अनुसंधान चल रहे हैं। मधुमेह के रोगी के इंसुलिन के निर्माण की प्रक्रिया बढ़ती है। गेहूं के जवारे के रस पर बहुत सारी पुस्तकें भी सरल हिंदी में प्रकाशित की गई हैं।

गेहूं के जवारे डाक्टर सुरेन्द्र कपिल ने बहुत अच्छी पुस्तक लिखी है। विश्व में गेहूं के जवारे के रस के नियमित सेवन करने से मधुमेह रोग के हजारों मरीज पूरी तरह से ठीक हो चुके हैं। गेहूं के जवारे का रस पूरी तरह से सात्विक, ताकतवर, सुपाच्य, संपूर्ण आहार है। गेहूं के जवारे के रस के सेवन करने पर तुरन्त ही

मुहं में थूक की लार बहुत अधिक बढ़ती है। मधुमेह रोग के मरीज का कोलेस्ट्रॉल 6 माह में पूरी तरह से नियंत्रित हो जाता है। गेहूं के जवारे के रस को हरा रक्त भी कहते हैं। रक्त में हिमोग्लोबिन, प्लेटलेटस, श्वेत कोशिकाओं की मात्रा बहुत ही तेजी से बढ़ती है। मधुमेह रोग के मरीज का पाचन पूरी तरह से 6 माह में सही हो जाता है। गेहूं के जवारे 50 ग्राम के ताजा रस सुबह खाली पेट ग्रहण करने से मधुमेह रोग के मरीज को कुछ दिनों में पूरी तरह से ठीक करना संभव है। गेहूं के जवारे का रस भारत में वर्तमान में आसानी से बाजार में उपलब्ध नहीं है।

जवारे उगाने की संपूर्ण विधि

घरों में जैविक गेहूं के दाने सप्ताह के सात दिनों के लिये 7 गमलों 9 इंच गहरे और 12 इंच चौड़े में जैविक खाद से उत्पन्न करना अनिवार्य है। गमलों के बदले में लकड़ी के बक्से, टूटे हुए घड़े के नीचे के हिस्से, बांस की टोकरियां, लोहे या टिन के डिब्बे, तश्तरियां भी काम में लायी जाती हैं। छोटी सी क्यारी बनाकर भी घर आंगन में गेहूं बोए जा सकते हैं। गेहूं बोने के लिये बढ़िया किस्म के गेहूं के दाने काठी गेहूं के बीज होने चाहिये। काठी गेहूं बहुत ही सुपाच्य हैं। सबेरे गेहूं के दाने बोने हैं तो रात को पहले गुनगुने पानी में भिगों दें। फिर गेहूं के दाने बोएं। इससे अंकुर जल्दी निकलेंगे। सिंचाई करते समय पानी का हल्का छिड़काव करें, पानी उड़ेले नहीं।

सभी गमलों में गेहूं के दाने एक साथ न बोकर प्रतिदिन एक एक गमले में 100 ग्राम बो दें और उन्हें तेज धूप से बचाते हुए हो सके तो हल्के छायादार स्थान या बरामदे में लगाकर रख दें। पहले दिन एक गमले में 100 ग्राम दूसरे दिन दूसरे गमले में गेहूं उगायें। इस प्रकार बारी बारी से सात दिनों तक सात गमलों में सौ सौ ग्राम गेहूं बोएं। गेहूं बोने के बाद आठवे दिन आवश्यकता के अनुरूप अर्थात् 4 से 5 इंच जवारों की उंचाई हो जाती है। 100 ग्राम गेहूं से आठवे दिन लगभग 100 ग्राम गेहूं के जवारे मिल जाते हैं। आठवे दिन पहले गमले में उग आई गेहूं की हरी पत्तियों को जड़ के पास से कैंची से काट लें। उसमें लगी मिटटी को साफ कर लें। गेहूं के जवारों का तुरन्त ही उपयोग करना अनिवार्य है।

गेहूं के जवारे के रस को पीसने की विधि

गेहूं के जवारे लेकर सिल पर बारीक पीस लें. पीसते समय 2 से 3 चम्मच पानी मिलाने से रस आसानी से निकल जायेगा. इसके बाद स्वच्छ महीन कपड़े में रखकर उसे दबाकर निचोड़ लें. रस निकालकर ताजा ही तुरन्त घूंट घूंट कर चुस्की लेते हुए पीना चाहिये. इलेक्ट्रीक मिक्सर में गेहूं के जवारे डालकर रस निकालने पर पीसने की मेहनत से बचा जा सकता है और समय की बचत की जा सकती है परन्तु पूरा व तुरन्त लाभ सील पर पीसने पर ही मिलता है. भारत में मधुमेह रोग के डाक्टर गेहूं के जवारे का रस पीने की सलाह किसी मधुमेह रोग के मरीज को कभी भी नहीं देते हैं. गेहूं के जवारे के रस 6 माह तक पीने से गारंटी के साथ बहुत कम मूल्य पर हृदय रोग का मरीज पूरी तरह से अच्छा हो जाता है. गेहूं के जवारे के रस को लोगों को आसानी से उपलब्ध करवाने के लिये कई लोग बहुत लंबे समय से सेवा भावना से कार्य भी कर रहे हैं. स्वामी श्री रामदेव जी गेहूं के जवारे के रस पर बहुत अधिक जोर देते हैं.

सावधानी

रेचक दवाइयों का सेवन खतरनाक

वर्तमान समय में विश्व में कायम चूर्ण, कब्जनाशक चूर्ण आदि अनेकों रेचक दवाइयों का चलन बहुत अधिक चल रहा है. कुछ चिकित्सकों के अनुसार कब्ज में रेचक दवायें अवश्य ही लेना चाहिये. चिकित्सकों के ये विचार बेबुनियाद तथा मूर्खतापूर्ण हैं. चिकित्सक रेचक दवाओं के दु-परिणामों से पूरी तरह से परिचित ही नहीं हैं. रेचक दवाइयों से पाचन संस्थान की क्रिया का सर्वनाश हो जाता है. वें बार बार उत्तेजित होकर दुर्बल तथा मरियल हो जाती हैं तथा कब्ज हमेशा के लिये घर जवाई बन जाता है. किसी प्रकार के वसा के रूप में लिया गया विरेचक पदार्थ तुरीर में संचित वसा में घुलनशील विटामिन ए, डी, ई एवं के को खींचकर निकाल बाहर करता है. यकृत को नि-क्रीय करता है. रेचक दवाइयां पाचन प्रणाली को उत्तेजित कर मल को आगे ढकेल देती हैं लेकिन जब मरीज रेचक दवायें नहीं लेते हैं तब मल बाहर नहीं निकल पाता है. शरीर को रेचक दवाओं की आदत पड़ जाती है. रेचक दवाओं की मात्रा भी समय के अनुसार मजबूरन निरन्तर बढ़ानी पड़ती है. एक समय बाद रेचक दवायें पाचन को पूरी तरह से बिगाड़ देती है तब मल हर हालत में निकलना

बंद हो जाता है. यह स्थिति नरक की हो जाती है. चिकित्सकों के पास नरक की स्थिति में ओपरेशन के अलावा दूसरा रास्ता नहीं है.

आहार चिकित्सा

से कब्ज की नरक की इस स्थिति से बाहर निकला जा सकता है.

भैंस का दूध

भारत में महानगरों में तथा गांवों में भैंस के दूध का चलन बहुत ही अधिक है इसलिये भारत में कब्ज की समस्या विश्व में सबसे अधिक है. भैंस का दूध बहुत ही अधिक वसा वाला होता है जिसके कारण मानव को पेट में भैंस के दूध को पचने में बहुत ही अधिक परेशानी होती है. कब्ज की गंभीर समस्या में भैंस के दूध तथा दूध से बनी सभी वस्तुएं, मांसाहार, चाय, कोफी, नशीली वस्तुएं पूरी तरह से बंद कर देनी चाहिये. भैंस का दूध पचने में बहुत अधिक भारी है. भैंस का दूध वसा अधिक होने के कारण कब्ज की बीमारी का प्रमुख कारण है. कब्ज के मरीज को खानपान में बहुत अधिक सावधानी की आवश्यकता है. प्रातःकाल खाली पेट आधा किलो पपीता खाकर उपर से एक गिलास दूध पीने से कब्ज दूर होता है. पांच खजूर या छुआरे अथवा 15 मुनक्का दूध में उबालकर लें. प्रातःकाल खाली पेट संतरे का रस पीयें.

कब्ज में बेल

पके बेल के गुदे में मार्मेलोसिन, क्यूसिलेज, पेक्टिन पाया जाता है इसलिये 200 ग्राम पके बेल का गुदा लेकर उसका शर्बत बनाकर पीयें. भूसी में पिच्छिलता एवं म्यूसिलेज होने के कारण आंतों पर स्नेहपूर्ण प्रभाव डालकर दू-नित मल निकाल देता है.

दैनिक भोजन में हमेशा मूंग जैसे सुपाच्य भोजन को प्राथमिकता देनी चाहिये.

खाली पेट प्रातःकाल पानी

प्रातःकाल बिना कुल्ला किये सूर्य उगने के पूर्व तांबे के बर्तन में रखा 2 से 4 गिलास लगभग 1.5 किलो पानी पीयें. खाली पेट पानी पीने से रक्त शुद्धिकरण की प्रक्रिया अत्यंत प्रभावी ढंग से होती है.

तामसी वस्तुएं

पेट को पचाने में कठिनाई होती है ऐसी तली हुई, मैदे से बनी हुई, मिठाईयां, ठंडे पेय, बहुत अधिक मिर्च मसाले वाली वस्तुएं सेवन नहीं करनी चाहिये.

मांसाहार का पूरी तरह से त्याग करना अनिवार्य है। तामसी वस्तुओं से दूर रहना चाहिये। चाय, कोफी, बहुत अधिक ठंडी वस्तुएं सेवन करनी बंद कर दें।

चाय

चाय भारत में 1906 में बहुत ही सोच समझकर भारत के युवाओं को कब्ज के माध्यम से बरबाद करने के लिये अंग्रेजों के द्वारा लायी गयी है। अंग्रेजों ने मुफ्त में गांव गांव में जाकर चाय पिलायी थी। चाय का नशा लगने पर अंग्रेज अपने लक्ष्य में आज सफल हो गये हैं। चाय पीने से ताजगी मिलती है। चाय पीने से थकान समाप्त हो जाती है। चाय पीने से मूड बनता है। चाय पीने से चाह बढ़ती है ऐसी अनेको बातें आज प्रचलन में हैं। चाय के बारे में गलतफहमियां चाय बनाने वाली कंपनियां ही फैला रही हैं। गलतफहमियां ही चाय पीने के लिए बहाना बन रही हैं। वर्तमान समय में हर जगह चाय मिलने के कारण ही बहुत ही अधिक चाय पीने की परम्परा हो गयी है। बिना दूध की चाय पीने पर कब्ज में लाभ होता है। चाय के लगातार विज्ञापन दिखाकर लोगों को चाय पीने के लिए मजबूर किया जाता है।

चाय को गरीब आदमी के लिए पेट भरने का सहारा बनाया गया है। अखिल विश्व गायत्री परिवार के द्वारा 1953 से 11 करोड़ लोगों के द्वारा 6000 प्रज्ञापीठों, ज्ञानमंदिरों, युवा संगठन, महिला संगठन के द्वारा प्रज्ञापेय तैयार किया गया है जो आज 84 देशों में चाय के बदले में नशामुक्ति के रूप में पिलाया जा रहा है। श्री दत्तशरणानंद जी महाराज के द्वारा अपनी गोशाला में लाखों लोगों को गाय माता का दूध पिलाया जाता है। कुछ और भी संगठनों के द्वारा चाय के बदले में सुपेय के नाम से जड़ीबूटी से बना पेय चलन में लाया जा रहा है। कुछ गांवों में चाय के बदले में गोमूत्र पीया जा रहा है।

तीन चाय पीने से एक सिगरेट के बराबर जहर उत्पन्न होता है। सिगरेट पर सरकार के कारण मजबूरन लिखा होता है कि सिगरेट पीना स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। चाय पर स्वास्थ्य संबंधी चेतावनी क्यों नहीं है? कोफी भारत में 1965 में चाय की सफलता के बाद बहुत ही योजनाबद्ध तरीके से लायी गयी थी। एक कोफी में 21 चाय या 7 सिगरेट के बराबर जहर होता

है। कोफी पर स्वास्थ्य संबंधी चेतावनी क्यों नहीं लिखी जाती है? आज चाय, कोफी, शीतल पेय हमारे देश की सभ्यता का आवश्यक अंग बन गये हैं। चाय के अंदर मौजूद खतरनाक जहर के बारे में वैज्ञानिक रूप से बहुत ही कम लोगों को मालूम है।

चाय में थीन

चाय में थीन नामक विष का प्रभाव है जो ज्ञान तंतुओं के संगठन पर बहुत ही विषैला प्रभाव डालता है। पाचन शक्ति एवं नींद को नष्ट कर देता है। पाचन की शक्ति न-ट होने के कारण ही कब्ज होता है। कब्ज के मरीज को चाय कभी नहीं पीनी चाहिये। चाय यदि पीनी भी है तो दूध का प्रयोग चाय में नहीं करना चाहिये। दूध के साथ ही जहर उत्पन्न होते हैं। बिना दूध की चाय नींबू डालने पर अमृत के समान बन जाती है। शरीर पर इस विष का प्रभाव शराब के समान मिलता जुलता पड़ता है। चाय पीने के बाद प्रारम्भ में जो ताजगी अनुभव होती है परन्तु थोड़ी देर में नशा उतर जाने के बाद खुशकी तथा थकान उत्पन्न होती है जिसके कारण और अधिक चाय पीने की इच्छा होती है।

चाय में कैफीन

चाय में कैफीन विष तंबाकू में पाये जाने वाले निकोटिन के समान होता है। कैफीन दिल की धड़कन को बढ़ाता है तथा चाय के सेवन की मात्रा की अधिकता होने पर धड़कन एकदम बंद हो जाती है तथा व्यक्ति मौत का शिकार हो जाता है। कैफीन के कारण मूत्र की मात्रा में लगभग तीन गुनी वृद्धि हो जाती है। मूत्र से कैफीन का विष पूरी तरह से निकल नहीं पाता है जिसके कारण हृदय गति का अनियमित रूप से चलना संभव है।

गोमूत्र से कब्ज का संपूर्ण उपचार

वर्तमान समय में डा. शंकरलाल जी पाटीदार भूतपूर्व अध्यक्ष मध्यप्रदेश गोसेवा आयोग अखिल विश्व गायत्री परिवार के द्वारा गायत्री शक्तिपीठ महाराणा प्रतापनगर भोपाल मध्यप्रदेश में 2000 से गांव गांव में भी वाहनों के द्वारा कब्ज के उपचार के लिए वीडियो सीडी एवं डीवीडी दिखाकर कार्य किया जा रहा है। श्री परमानन्द जी के द्वारा विभिन्न जड़ीबूटियों से अलग अलग अर्क तैयार किया जा रहा है। अर्क का प्रभाव क्या पड़ रहा है इस पर गहन अध्ययन कर कार्य किया जा रहा है। कब्ज के मरीजों का उपचार पंचगव्य दवाओं से कर रहे हैं। पंचगव्य पीने के लिए उनके यहां पर बहुत बड़ी संख्या में कब्ज के मरीज कतार लगाकर

ताजा पंचगव्य पीते हैं. बहुत सारे मरीजों को बहुत लाभ अनुभव हुआ है.

श्री मेवालाल जी पुरोहित बहुत ही कम आयु में संकल्पित होकर कार्य कर रहे हैं. श्री मेवालाल जी कब्ज रहित भारत के लिए संकल्पित हैं. उनके द्वारा हमेशा ही गायत्री शक्तिपीठ सेंधवा जिला बड़वानी मध्यप्रदेश के द्वारा 2000 से बहुत बड़ी संख्या में नियमित रूप से कब्ज के मरीजों को गोमूत्र पिलाया जा रहा है. हर घर में गोपालन का उनका संकल्प भी पूरी तरह से सफल हो रहा है. बड़े स्तर पर गोमूत्र एकत्रित कर दवाएं तैयार कर पूरे भारत की सभी प्रज्ञापीठों, ज्ञानमंदिरों, शक्तिपीठों में दवाएं वाहनों से पहुंचायी जाती हैं. विश्व के कई देशों में एडस के मरीजों को पूरी तरह से ठीक करने के लिए भी तैयारियां की जा रही हैं.

श्री केसरीचंद जी मेहता मालेगांव महारा-द्र अध्यक्ष अखिल भारत कृनि गोसेवा संघ गोपुरी वर्धा 442114 के द्वारा गोबर गोमूत्र से उपचार पुस्तक की 4000 प्रतियां प्रकाशित कर निःशुल्क वितरित की गयी हैं. गोप्रास मासिक पत्रिका का प्रकाशन भी किया जाता है. कब्ज को दूर करने के लिए वर्धा में पंचगव्य महो-धियां बहुत बड़े स्तर पर श्री केसरीचंद जी के द्वारा तैयार की गयी हैं.

25 लाख खर्च कर के अभियान प्रारम्भ किया गया है. उनके द्वारा कब्ज दूर करने के लिए लंबे समय से भारत में गोशालाओं में भी 7 दिनों के शिविर लगाये जा रहे हैं. प्रत्येक शिविर में 300 मरीजों को भरती किया जाता है. उनके खानपान एवं परहेज पर पूरा ध्यान दिया जाता है. संतुलित भोजन के कारण परिवर्तन दिखाई देने लगता है. गाय के दूध एवं दूध से बने पदार्थ पर पूरा जोर दिया जाता है. पूरे भारत के जानकार कब्ज रोग के चिकित्सक सूक्ष्म जांच कर रहे हैं. कब्ज के मरीज केसरीचंद जी के शिविरों का इंतजार कर रहे हैं.

डा. अशोक कलवार सरकारी सर्जन कैसर बीकानेर के द्वारा प्रतिदिन सुबह 100 कब्ज के मरीजों को ताजा गोमूत्र राजस्थान गोसेवा संघ रानीबाजार बीकानेर राजस्थान में पिलाया जा रहा है. मुरली मनोहर

पंचगव्य गोशाला में 3000 गोवंश को बहुत ही प्रेम से पाला जा रहा है तथा हर दिन ताजा गोमूत्र एकत्र कर मरीजों को पिलाया जाता है. एडस के मरीजों की संख्या उपचार करने के लिए निरन्तर बढ़ रही है. खानपान में परहेज करने की भी सलाह दी गयी है. एडस के मरीजों को लाभ अनुभव होने लगा है.

संत श्री आसाराम जी महाराज ने भी अपने प्रवचनों में तथा पुस्तकों, वीसीडी, डीवीडी, चैनलों के माध्यम से तथा राजस्थान में नेवई गोशाला में गोमूत्र बहुत बड़े स्तर पर एकत्रित कर गोमूत्र से एडस के मरीजों का उपचार पूरे भारत में लंबे समय से कर रहे हैं. विश्व में भी कब्ज के मरीजों को आसाराम जी की गोझरण दवाओं पर बहुत ही विश्वास है.

डा. हरीश भाई जोशी जी संचालक उज्ज्वल गोरक्षण केंद्र बंजारीधाम रांवाभाटा रायपुर छतीसगढ़ राज्य 492001 के द्वारा हर दिन निःशुल्क गाय माता के दूध का वितरण गरीबों के लिए किया जाता है. गायत्री ज्ञान मंदिर तेलघानी नाका स्टेशन रोड रायपुर 492009 में 4 मार्च 2000 महाशिवरात्रि के पवित्र दिन से दवायें दी जा रही थी. श्री जगमोहन अग्रवाल जी के द्वारा सुबह 9 बजे से संध्या 7 बजे तक सप्ताह में 1 बार कब्ज के मरीजों की गहन जांच की जाती है. प्रतिदिन के खानपान में परहेज के बारे में भी विस्तार से समझाया जाता है. कब्ज के मरीजों को बहुत ही लाभ का अनुभव हुआ है.

कामधेनु विज्ञान मासिक पत्रिका का प्रकाशन 2000 से किया जा रहा है. पूरे भारत की गोशालाओं में कामधेनु विज्ञान मासिक पत्रिका निःशुल्क भिजवायी जाती है. कब्ज पर लेख नियमित प्रकाशित किये जाते हैं. 12 सालों से 20,000 गोवंश को कटने से बचाने के बाद में उनके गोमूत्र को एकत्रित करने के बाद में एडस की दवाएं बनाकर 12 सालों से निरन्तर कब्ज के मरीजों को ताजा गोमूत्र पिलाया जा रहा है. कब्ज के मरीजों को खानपान में परहेज करने की सलाह भी गोमूत्र चिकित्सक के द्वारा प्रेम से समझाया जाता है. कब्ज के मरीजों को बहुत ही आराम अनुभव मिल रहा है. डा. कौशलेश पांडे जी एम.डी. काया चिकित्सा तकनीकी निदेशक उज्ज्वल फार्मास्यूटिकल्स ने 2000 में पंचगव्य

महो-धि पुस्तक का प्रकाशन किया है।

परम श्रद्धेय श्री दत्तशरणानंद जी महाराज के द्वारा गोमहातीर्थ पथमेड़ा तहसील सांचौर जिला जालोर राजस्थान 343041 02979-253101, 2 एवं 9 तक में 2000 से विश्व की सबसे बड़ी गोपाल गोवर्धन गोशाला में दिसम्बर माह में कामधेनु कल्याण महोत्सव का आयोजन किया जाता है जिसमें भाग लेने के लिए पूरे भारत के गोवंश सेवक आते हैं। हर घर में गोपालन करने के लिए संकल्पित महाराज श्री प्रेरणा लोगों को दे रहे हैं। उनके द्वारा मेहमानों के रहने एवं नाश्ते में गाय माता के घी से बनी लापसी एवं दूध तथा भोजन की बहुत ही अच्छी व्यवस्था की जाती है।

देशी गाय माता का ताजा दूध तथा गाय माता के घी में बना हुआ दलिया ही दिया जाता है। 5 दिनों तक चिंतन चलता रहता है। स्मारिका का प्रकाशन हर साल किया जाता है। कामधेनु कल्याण मासिक पत्रिका का प्रकाशन किया जाता है। महाअकाल के समय में 2 लाख 80 हजार गोवंश को बचाकर गोमूत्र एकत्र किया जाता था। वर्तमान समय में 1 लाख 25 हजार गोवंश का मूत्र एकत्र कर बहुत ही कम मूल्य पर दवा तैयार करके कब्ज के मरीजों का उपचार पूरे भारत में कर रहे हैं।

कर्नाटक में सिमोगा जिले में श्रीरामचंद्रपुरम मठ में भी कब्ज को दूर करने के लिए 36 वें शंकराचार्य श्री राघवेश्वर भारती जी के द्वारा कब्ज के मरीजों को अच्छा करने के लिए जबरदस्त कार्य किया जा रहा है। 32 प्रजातियों का पालन कर उनका मूत्र एकत्रित कर पंचगव्य दवाएं बहुत बड़े स्तर पर तैयार की जा रही हैं। उनके कार्य के बारे में सभी चैनलों में भी जानकारी प्रसारित की गयी है। पूरे भारत में एडस को दूर करने के लिए स्वामी जी के द्वारा पंचगव्य दवाओं का वितरण बहुत ही कम मूल्य पर किया जा रहा है।

हर घर में गोपालन प्रारम्भ करवाया जा रहा है। दक्षिण भारत में गोपालन करने के लिए 21 अप्रैल से 29 अप्रैल 2007 तक विश्व गो सम्मेलन का आयोजन किया गया था। पूरे विश्व से 20 लाख लोग आये थे। हर दिन पौने 2 लाख लोग आये थे। 9 घंटों तक

लगातार चिंतन किया जाता था। 2 नंदी सभापति बनकर बैठते थे। प्रस्ताव भी पारित किये गये थे। वैज्ञानिकों को सम्मानित किया गया था।

करोड़ों का खर्च कर यह आयोजन पहली बार किया गया था। आने जाने का खर्च भी महत्वपूर्ण लोगों को दिया गया था। कामधेनु विश्वविद्यालय, गोमूत्र बैंक, गोवंश सींग बैंक, केंचुआ जीन बैंक, पंचगव्य कांउंसिल, नंदीशाला की भी तैयारियां चल रही हैं।

छत्तीसगढ़ राज्य में कब्ज को रोकने के लिए कामधेनु विश्वविद्यालय 2008 में प्रारम्भ होने जा रहा है। 288 एकड़ भूमि पर 400 करोड़ की लागत से अंजोरा में कामधेनु विश्वविद्यालय खुल जायेगा। छत्तीसगढ़ राज्य में 3 जिलों में भी गोशालाएं रायपुर, जगदलपुर, कोरबा में खुल गयी हैं। कब्ज के मरीजों के उपचार करने के लिए मध्यप्रदेश में तो 80 जिलों में भी गोशालाएं तेजी से प्रारम्भ की गयी हैं।

गोमूत्र बैंक के माध्यम से एडस को रोकने के लिए ताजा गोमूत्र को हर गांव में एकत्रित करने के लिए तैयारियां प्रारम्भ कर दी गयी हैं। छत्तीसगढ़ राज्य में कुछ गांव चाय के बदले सुबह उठ कर गोमूत्र ही पी रहे हैं। गांव में गोमूत्र का बहुत ही अच्छा मूल्य गोपालकों को मिल जायेगा। गोमूत्र से आंख की दवा बहुत ही मंहगी मिल रही है। हर राज्य में कब्ज को रोकने के लिए कामधेनु पाठशाला, विद्यालय महाविद्यालय एवं विश्वविद्यालय तथा अनुसंधान केंद्र प्रारम्भ करने के लिए योजना बन गयी है।

आयुर्वेद के अनुसार कब्ज की बीमारी में अष्टबिन्दुक ओज का क्षय होता है अतः आयुर्वेद के सिद्धान्तों के अनुसार कब्ज की चिकित्सा में वैदिक हवन का महत्व है।

अग्निहोत्र के 12000 प्रचारक इंटरनेट, सम्मेलन, व्यक्तिगत संपर्क के माध्यम से विश्व में अग्निहोत्र सुबह और संध्या के समय में नियमित करने के लिए आग्रह करते हैं। अग्निहोत्र के लिए आवश्यक गोबर के कंडे बनाकर भी अपनी ओर से लोगों को देते हैं। श्री रविन्द्र जी झाड़ू भी मलेशिया में 2 लाख गोबर

के कंडे मलेशिया को निर्यात कर चुके हैं.

अग्निहोत्र का देश का महत्वपूर्ण सम्मेलन माधव आश्रम सिहोर रोड बैरागढ भोपाल में 27 एवं 28 जनवरी को हर साल आयोजित किया जाता है. यहां पर भी रहने एवं खाने की बहुत ही अच्छी व्यवस्था की जाती है. पहले हर घर में नियमित अग्निहोत्र किया जाता था. हर घर में गाय को पाला जाता था. आज गाय के बदले में कुत्ते को पाला जाता है. आज भी अग्निहोत्र नियमित करने से एडस जैसे खतरनाक रोगों से सुरक्षा मिलती है.

आर्यसमाज एवं अखिल विश्व गायत्री परिवार ने लगभग 100 सालों से 84 देशों में हवन पर बहुत ही जबरदस्त कार्य किया है. भारत में 6000 से अधिक प्रज्ञापीठों, ज्ञानमंदिरों, शक्तिपीठों में नियमित हवन कर रहे हैं. 11 करोड़ से अधिक परिजन गांव गांव में बहुत ही समर्पित होकर कार्य कर रहे हैं. हरिद्वार, मथुरा, आंवलखेड़ा में भी प्रशिक्षण दिया जा रहा है. 3200 पुस्तकों तथा 72 वांगमय का प्रकाशन किया है. बहुत सारी वीडियो सीडी तथा डीवीडी तैयार की गयी हैं. चित्र प्रदर्शनी, परीक्षा भी ली जा रही है. जड़ीबूटियों से दवाएं तैयार करके एडस के मरीजों को निरोगी करने के लिए लग गये हैं.

वर्तमान में वेद के प्रखर विद्वान डा. कमनलारायण आर्य जी दीनदयाल उपाध्याय नगर रायपुर छत्तीसगढ़ राज्य 492001 मोबाइल 9300796489 कई सालों से हवन से रोगों के उपचार पर निरन्तर अनुसंधान करके वैदिक मंत्रों के साथ में कब्ज से एडस के उपचार पर एक पुस्तक **हवन से रोग निवारण यज्ञोपैथी मूल्य 100 रु.** लिख कर समाज में चेतना उत्पन्न करने के लिए 1000 प्रतियां प्रकाशित कर चुके हैं. गोपालन हर घर में करने के लिए भी लंबे समय से प्रयत्न कर रहे हैं. उनके मार्गदर्शन में गोपालन का कार्य बहुत जगहों पर चल रहा है.

गोमूत्र, गोदुग्ध, छाछ, पंचगव्य, महापंचगव्य घृत का भरपूर उपयोग करना चाहिये. काली बछिया के ताजे गोमूत्र के नियमित सेवन करने से कब्ज को रोकने में सफलता मिल चुकी है.

विश्व में किये गये लगातार गहन अनुसंधानों से यह साबित हो गया है कि कब्ज की परेशानी को बहुत ही सस्ते में पूरी तरह से दूर करना गोमूत्र से ही संभव है. गोमूत्र में प्रोटीन 0.1037 ग्राम प्रति लीटर, यूरिक अम्ल 135 मिलीग्राम प्रति लीटर, यूरिया 5.5418 मिलीमोल प्रतिलीटर, क्रियाटिनिन 0.6670 ग्राम प्रति लीटर, लेक्टेट 3.7830 मिलीमोल प्रति लीटर, विटामिन सी 216.408 मिलीग्राम प्रति लीटर, विटामिन बी-1 444125 माइक्रोग्राम प्रति लीटर, विटामिन बी-2 0.6336 मिलीग्राम प्रतिलीटर, कैल्शियम 5.735 मिलीमोल प्रति लीटर, फास्फोरस 0.4805 मिलीमोल प्रति लीटर, पाचक रसों में लेक्टेट डिहाइड्रोजेनेज 21.780 यूनिट प्रति लीटर, अल्कलाइन फास्फेटेज 110.110 के.ए. यूनिट, अम्लीय फास्फेटेज 456.620 के.ए. यूनिट, फिनोल 4.75 मिलीग्राम प्रति 100 मिलीलीटर है.

प्रतिदिन जड़ीबूटियां चरने वाली काली बछिया के सुबह के गोमूत्र में बहुत अधिक उर्जा मौजूद है. कब्ज के मरीज को हमेशा सुबह खाली पेट ताजा गोमूत्र 25 मिलीलीटर पेट में जाने पर जादुई असर डालता है. गोमूत्र यदि काली बछिया का मिल जाये तो तुरन्त ही परिणाम मिलने लगता है. गोमूत्र की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि गोमूत्र को जितनी बार महीन वस्त्र से छाना जाये तथा उस गोमूत्र का सेवन किया जाये उतनी बार पेट पूरी तरह से साफ होता है. गाय माता में अदभुत प्राण जीवन शक्ति मौजूद है. गोमूत्र में सूर्य की असाधारण उर्जा मौजूद है. लगातार प्रयोग करने पर हमने देखा है कि कब्ज के पुराने से पुराने मरीज भी गोमूत्र के नियमित सेवन करने से पूरी तरह से ठीक हो गये हैं. जो लोग गोमूत्र पीना पसंद नहीं करते हैं उन्हें गोमूत्र से बनायी हुई गोमूत्र घनवटी का सेवन सुबह 2 गोली और संध्या के समय 2 गोली गरम पानी के साथ अवश्य ही करना चाहिये.

घनवटी आप स्वयं ही तैयार कर सकते हैं. गोमूत्र के साथ अजवाइन 6.85 मिलीग्राम, निशोथ 6.85 मिलीग्राम, विडंग 6.85 मिलीग्राम, सौंफ 6.85 मिलीग्राम, कालादाना 2.73 मिलीग्राम, कालानमक 13.71 मिलीग्राम, सनाय 49.41 मिलीग्राम, हरड 6.85 मिलीग्राम मिलाकर चूर्ण तैयार करना चाहिये. रात को

सोते समय 1 चम्मच कुनकुने पानी के साथ चूर्ण लेना चाहिये.

गोमूत्र कल्प से कब्ज का संपूर्ण उपचार

भारत में गांवों में गोशालाओं से गोमूत्र एकत्रित कर तथा गोमूत्र बैंक में गोमूत्र एकत्रित कर निःशुल्क वितरित करने की योजनायें बहुत ही अधिक चल रही हैं. कब्ज के मरीज बड़ी संख्या में ताजे गोमूत्र का सेवन करने के लिये प्रतिदिन गोशालाओं में जाते हैं.

कल्प की अवधि

गोमूत्र कल्प कम से कम 40 दिनों तक तथा अधिक से अधिक 180 दिनों तक करने पर मरीजों को नींद बहुत ही अच्छी आती है तथा मानसिक तनाव से भी मुक्ति मिल रही है.

उपवास

कल्प के प्रारम्भ में 3 से 15 दिनों का उपवास करना बहुत ही आवश्यक है. उपवास अधिकतम 57 दिनों तक किया जा सकता है. उपवास करने पर कब्ज के मरीज को बहुत अधिक लाभ होता है. उपवास गर्भावस्था, वृद्धावस्था, बाल्यावस्था, हृदयरोग, क्षय रोग, कमजोर को नहीं करना चाहिये. उपवास, रसाहार, फलाहार से पाचन अंगों को पूरा विश्राम मिलता है जिससे नये आहार का सही लाभ मिलता है. उपवास यानी अपनी आत्मा में स्थित होना है. उपवास करने से तन एवं मन के सभी विकार बाहर आ जाते हैं.

उपवास से तृरीर में अपूर्व जैव रासायनिक प्रक्रियायें सम्पादित होती हैं. उपवास के समय चयापचय की क्रिया में सुधार होता है. उपवास के समय दबी कुचली जीवन उर्जा जाग्रत होती है. उपवास के समय में मौन रहना आवश्यक है. मौन का अर्थ है मन का नहीं होना. मन विसर्जन से मौन घटित होता है और व्यक्ति मौनी हो जाता है. मौन रहने से वाणी की संपूर्ण उर्जा का उपयोग तृरीर के उपचार में होता है. मौन से पाचन संस्थान को लाभ मिलता है. मौन से ब्रहमांड से अनंत आरोग्य उर्जा से गहरे संबंध होने लगते हैं जिससे कब्ज

से रोगमुक्ति में सहायता मिलती है. उपवास के समय अनेक उपद्रव सिरदर्द, पेटदर्द, जुकाम, दस्त, ज्वर, उल्टी, मिचली, अम्ल पित्त, चक्कर आना, आदि उत्पन्न होते हैं.

उपवास में जल चिकित्सा प्रारम्भ होती है. मरीज को उपवास के समय उत्पन्न उपद्रवों से घबराना नहीं चाहिये. उपवास में नींबू के रस का सेवन करना है. नींबू के अंदर आद्रता 84.5 ग्राम, प्रोटीन 1.5 ग्राम, वसा 1.0 ग्राम, खनिज लवण 0.7 ग्राम, कार्बोहाइड्रेड 10.9 ग्राम, उर्जा 59 कैलोरी, कैल्शियम 10 मिलीग्राम, फास्फोरस 20 मिलीग्राम, लोहा 0.3 मिलीग्राम, विटामिन ए 15 मिलीग्राम, विटामिन बी-1 0.02 मिलीग्राम, विटामिन बी-2 0.03 मिलीग्राम, विटामिन बी-3 0.1 मिलीग्राम, विटामिन सी 63 मिलीग्राम मौजूद है. उपवास के समय काले अंगूर का रस बहुत अधिक गुणकारी है. काले अंगूर में 85.5 प्रतिशत नमी, प्रोटीन 0.8 प्रतिशत, वसा 0.1 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेड 10.2 प्रतिशत, कैल्शियम 0.03 प्रतिशत, फास्फोरस 0.02 प्रतिशत, लोहा 0.2 प्रतिशत, पोटेसियम खनिज लवण 0.4 प्रतिशत, विटामिन ए 15 अंतरास्त्रीय इकाई, विटामिन बी-1 40 अंतरास्त्रीय इकाई, विटामिन बी-2 10 अंतरास्त्रीय इकाई, विटामिन बी-3 0.3 अंतरास्त्रीय इकाई, विटामिन बी-6 पर्याप्त, विटामिन सी 3.0 अंतरास्त्रीय इकाई, उर्जा 45 कैलोरी मौजूद है.

कल्प दूध, छाछ, पंचगव्य एवं महापंचगव्य से भी किया जाता है. गरीब व्यक्ति बहुत ही सस्ते में गोमूत्र कल्प कर सकता है क्योंकि वर्तमान में गोमूत्र पूरी तरह से निःशुल्क उपलब्ध है.

कल्प के समय सावधानी

कल्प के प्रारम्भ में मरीज को कब्ज हो सकता है. कब्ज हो जाने पर मरीज को घबराने की आवश्यकता नहीं है. प्रारम्भ में मरीज को कम मूत्र दिया जाता है तब अधिकतर मरीजों को कब्ज होता ही है.

कब्ज को दूर करने के उपाय

कब्ज को दूर करने के लिये सेर भर गरम पानी का एनिमा लेना अनिवार्य है. कब्ज यदि न जाये तो

संतरा, सेब, नाशपती, बेल, शरीफा फल का रस एक छटाक मूत्र के सेवन के बाद 10 मिनट बाद में लें. सूखे फलों का सेवन पानी में रात्रि में सुखे फलों काली किशमिश, बडी किशमिश, अंजीर को भिगाकर करना चाहिये.

फलों का सेवन करने से पाचन बिगड भी सकता है इसलिये सावधानी से फलों के रसों का सेवन करें. मूत्र कल्प में प्रारम्भ में दस्त भी छुट सकती है. दस्त उन्हें आती है जिन्हें संग्रहणी की बीमारी हो चुकी है. दूध के साथ खजूर खाने से दस्त बंद हो जाती है. खजूर खाने पर भी यदि दस्त बंद न हो तो मूत्र के स्थान पर छाछ का प्रयोग करने पर भी दस्त बंद हो जाती है. मूत्र कल्प के दौरान जबान पर सफेद परत चढ जाती है जिसके कारण मुंह का स्वाद बदल जाता है तथा मुंह से गंदी बदबू भी आने लगती है. कल्प करते समय मरीज को मुंह साफ करने में लापरवाही नहीं करनी चाहिये.

मरीज को बहुत ही अच्छी तरह से दांतों को रगड कर साफ करना चाहिये. कल्प के समय पेट भरा भरा लगता है. मूत्र कल्प के दौरान पुराने रोग उभरकर मरीज को बहुत ही परेशान करते हैं. कल्प के समय मनुष्य उपद्रवों के कारण परेशान हो जाता है. कल्प करते समय मरीज के मसूढे अक्सर फूल जाते हैं. मसूढों में भी भयंकर पीढा पैदा हो जाती है. रात्रि में दुग्ध कल्प करते समय अक्सर मरीज को स्वप्नदोष हो जाता है. स्वप्नदोष होने के कारण मरीज बहुत ही घबरा जाता है. स्वप्नदोष से मरीज को डरना नहीं चाहिये. कल्प करते समय मरीज को बदन में दर्द होता है.

कल्प करते समय मरीज को ज्वर भी आ जाता है. कल्प के समय सिर्फ मूत्र लगातार पीने पर मरीज को मूत्र अधिक होता है. बहुत ही अधिक मूत्र आने पर मरीज को घबराना नहीं चाहिये. मरीज आधे घंटे में पेशाब करने लगता है. गुर्दा खराब हो जाने के भय से मरीज को अपने आप पर नियंत्रण रखना अनिवार्य है. बार बार मूत्र करने पर गुर्दा खराब नहीं होता है. कल्प में गुर्दा यदि खराब है तो वह भी अच्छा हो जाता है. गंदा और बदबूदार पेशाब भी कल्प करने पर दो या तीन दिनों में साफ हो जाता है. मूत्र बार बार आने पर

खून में मौजूद गंदगी बाहर निकलती है. खून साफ होने पर चेहरे पर रौनक आती है. खून का प्रवाह बढ़ने पर कार्य करने की क्षमता बढ़ जाती है. खून साफ होने पर रक्तचाप नियंत्रित हो जाता है. रात्रि के समय मरीज को पसीना बहुत ही अधिक आता है.

पसीना बहुत अधिक आने पर मरीज को घबराना नहीं चाहिये. पसीने के कारण मरीज को अपने पूरे कपडे बदलने पडते हैं. कल्प करते समय मरीज को कम कपडे पहनने अनिवार्य है. कमरा भी हवादार आवश्यक है. गठिया के रोगी के पसीने के कारण बदबू भी आती है. कल्प करते समय गठिया के मरीज को अलग से रखना चाहिये. शरीर में गंदगी पसीने के द्वारा निकलना प्रारम्भ करती है. गाय माता के मूत्र में 87.1 प्रतिशत जल होता है तथा सिर्फ मूत्र पीने पर शरीर में जमा हो रहे पानी को पसीने के द्वारा ही बाहर निकालता है.

मूत्र कल्प उन लोगों को नहीं करना चाहिये जिनके गुर्दे अथवा मूत्राशय बहुत ही अधिक खराब हो गये हों.

गोमूत्र की मात्रा

शरीर के आकार और वजन के अनुसार गोमूत्र थूक की लार में अच्छी तरह से मिलाने के लिये चूस चूस कर पीना चाहिये. मूत्र जल्दी जल्दी नहीं पीना चाहिये. 1 गिलास मूत्र पीने के लिये 5 मिनट का समय लगना चाहिये. 6 फुट की लम्बाई के व्यक्ति को सिर्फ 6 लीटर मूत्र आवश्यक रूप से पीना है. मूत्र कल्प के प्रारम्भ में भूल से भी मूत्र की बहुत ही अधिक मात्रा नहीं ग्रहण करनी चाहिये. मूत्र कल्प करने के प्रारम्भ में मूत्र की मात्रा प्रत्येक बार बहुत ही कम रहती है तथा दिन भर में कम बार मूत्र ग्रहण करना है.

समय के साथ साथ धीमे धीमे मूत्र की मात्रा और दिन भर में मूत्र लेने की अवधि भी शरीर की आवश्यकता के अनुसार बढ़ानी आवश्यक है. आवश्यकता के अनुसार यदि मूत्र की मात्रा मरीज को नहीं मिलती है तो मरीज को कमजोरी आ जाती है. प्राकृतिक चिकित्सा में मूत्र कल्प करने के पहले दिन 25 मिली लीटर हर 2 घंटे बाद 7 बार, दूसरे दिन 50 मिली लीटर, तीसरे दिन 75 मिली लीटर, चौथे दिन 100 मिली लीटर, पांचवे दिन 125 मिली लीटर, छठे दिन 150 मिली लीटर, सातवे दिन 150 मिली लीटर

हर डेड घंटे में 9 बार, आठवे दिन 175 मिली लीटर, नौवें दिन 200 मिली लीटर, दसवे दिन 200 मिली लीटर, ग्यारहवे दिन 200 मिली लीटर 12 बार हर 1 घंटे में, बारहवे दिन 250 मिली लीटर, तेरहवे दिन 300 मिली लीटर, चौदहवे, पंद्रहवे, सोलहवे दिन 300 मिली लीटर 16 बार हर 45 मिनट में पीना अनिवार्य है. सत्रहवे दिन से मात्रा और भी बढ़ायी जा सकती है तथा अधिक बार मूत्र पीया जा सकता है.

गोमूत्र कल्प में परिवर्तन

गोमूत्र कल्प के प्रारम्भ में मरीज के अंदर जमा मल जो पेट में लगातार चिपक कर मोटी परत के रूप में एकत्रित हो जाता है तथा समय बीतने पर बहुत ही काला हो जाता है. गोमूत्र मल की पेट में जमा मोटी परत को धीमे धीमे ढीला करने लगता है. कब्ज के मरीज के पेट में से मल गाढ़ा काले रंग का कई दिनों तक निकलने लगता है. मरीज को गाढ़े काले रंग के मल से घबराना नहीं चाहिये. जब काला मल पूरी तरह से निकल जाता है तब पाचन सही होने के कारण जठर अग्नि पूरी तरह से जाग्रत होने के कारण मरीज को बहुत तेज भूख लगने लगती है.

तेज भूख लगना कब्ज ठीक होने के लक्षण हैं. गोवंश से गोमूत्र 12 माह मिलता है. गोमूत्र से कब्ज के मरीजों के लिये दवायें भी तैयार की जा रही हैं. कब्ज के मरीज दवायें ज्यादा पसंद कर रहे हैं. आयुर्वेद की कंपनीया गोमूत्र से ही दवायें तैयार करती हैं लेकिन बहुत मंहगी होने के कारण गरीब व्यक्ति के लिये उचित नहीं हैं. आप भी दवा तैयार कर उपयोग अवश्य करें. गोमूत्र, छोटी हरड 500 मिलीग्राम, जयपाल 50 मिलीग्राम, चित्रक 100 मिलीग्राम जीर्ण विबंध को दूर करने के लिये उपयोगी है.