



अग्निहोत्र से मधुमेह चिकित्सा

मैं गोसेवक सहदेव भाटिया विद्युत अभियंता अखिल विश्व कामधेनु परिवार, 21 सी, जयराज क्रॉपलेक्स, सोनी नी चाल, ओढव मार्ग, अहमदाबाद गुजरात 382415 दूरभा-न 079-30423064 योगाचार्य, प्राकृतिक चिकित्सक, महापंचगव्य चिकित्सक, सामुद्रिक विद्या, विपश्यना, जीवन विद्या के जानकार अखिल विश्व कामधेनु परिवार के निर्माता जून 2000 में टाउन होल रायपुर में भारतीय गाय माता एवं भारतीय ज्योति-न पर अनुसंधान पत्र पढ़ने पर स्वर्णपदक से सम्मानित, 24 सितम्बर 2001 को संघ्या 5 बजकर 30 मिनट पर वेबसाइट तैयार करने के कारण चिकित्सक संगठन अमेरिका के द्वारा चिकित्सा पुरस्कार से सम्मानित, 2003 में गो माता चलता फिरता चिकित्सालय है पर बीडियो डीवीडी तैयार करने के कारण रा-द्रीय गो संपदा सम्मेलन में अलबर्ट आइंस्टीन पुरस्कार से सम्मानित किया गया है,

48 सालों से पूरे भारत में गोवंश का बहुत ही गहरा अध्ययन गोशालाओं में तथा 96 करोड़ गोवंश विश्व के इंटरनेट पर एकत्रित करके उनके द्वारा मिलने वाले महापंचगव्य पर लगातार अनुसंधान करके सर्वप्रथम गो महाविज्ञान ग्रंथ 2002 में प्रकाशित किया गया है. गो महाविज्ञान ग्रंथ गोशालाओं में बहुत ही पसंद किया गया है.

इस पुस्तक के रूप में मधुमेह के इतिहास, मूल कारणों, लक्षण, रक्त की जांच, मधुमेह रोकने के सभी उपाय, कौन से फल, सब्जी, अनाज, जड़ी एवं बूटियां आदि के बारे में पूरी जानकारी, ऐलोपैथी, होम्योपैथी, आयुर्वेदिक, योग, प्राकृतिक चिकित्सा, विपश्यना, जीवन विद्या, महापंचगव्य चिकित्सा से उपचार पर विस्तार से संपूर्ण वैज्ञानिक जानकारी दे रहा हूँ जिससे 20 करोड़ से अधिक लोग जो मधुमेह से पीड़ित हैं तथा आने वाले समय में 35 करोड़ लोगों को सिर्फ एशिया में ही मधुमेह होने की पूरी संभावना है वे लोग लाभ प्राप्त कर सकेंगे. मधुमेह पर अनेकों पुस्तकें वर्तमान में भारत में उपलब्ध हैं. और गोवंश से मानव के स्वास्थ्य के उपचार पर अनेकों पुस्तकें हैं लेकिन गाय माता को केंद्रित कर मधुमेह पर पहली पुस्तक है. अमेरिका हर साल 100 अरब डालर दवाओं पर खर्च कर रहा है. मधुमेह के उपचार करने के लिए अमेरिका में काउ थेरेपी सबसे अधिक लोकप्रिय हुई है. अमेरिका में बसे भारतीय प्रतिदिन नियमित रूप से जड़ीबूटियां खाने वाली काली बछिया का ताजा मूत्र एकत्र करवा कर

पी रहे हैं. मधुमेह के कारण यदि आप पूरी तरह से निराश हो गये हों तथा आर्थिक रूप से पूरी तरह से खोखले हो गये हैं तो आप मेरे द्वारा किए गये प्रयत्नों से लाभ प्राप्त कर सकेंगे. 3200 अलग अलग पुस्तकों का प्रकाशन बहुत ही कम मूल्य पर मैं करने जा रहा हूँ. कौन बनेगा गोवंश सेवक? प्रतियोगिता भी मैंने तैयार की है. प्रत्येक प्रश्न के 4 संभावित उत्तर मैंने दिये हैं. सही उत्तर को चुनना है. पूर्व तैयारी करना अनिवार्य है. विजेताओं को 50 किलो सोना दिया जायेगा. आप हमें तन, मन, धन से भरपूर सहयोग अवश्य ही करें.

गांव गांव में इस प्रतियोगिता को मैं आयोजित करवा रहा हूँ. सरल हिंदी में बोलचाल की बोली में बहुत ही कम मूल्य पर वीडियो सीडी, डीवीडी, वेबसाइट, धारावाहिक, चलचित्र भी मैं तैयार कर रहा हूँ.

मधुमेह का उल्लेख हजारों साल पूर्व सर्वप्रथम सुश्रुत ने किया था. ग्रीस के चिकित्सकों ने मधुमेह का उल्लेख अपने प्राचीन वैद्यक ग्रंथों में किया है. 1679 में थामस एवं विलिंस ने मधुमेह को बताया है. 1815 में फ्रांसीसी रसायनज्ञ चेब्रुल ने खोज की कि मूत्र में स्त्रावित शर्करा वास्तव में ग्लूकोज है. 1810 में क्लाइड बर्नार्ड ने अपने अनुसंधानों में यह पता लगाया कि यकृत का ग्लाइकोजिन ही आवश्यकतानुसार रक्त ग्लूकोज में परिवर्तित हो जाता है. 1788 में ब्रिटेन के डाक्टर काव्ले ने खोज की कि मधुमेह का सीधा संबंध अग्नाशय या क्लोम ग्रंथि से है.

बीसवी शताब्दी के प्रारम्भ में मधुमेह के कारणों पर काफी अनुसंधान हुए. जुलाई 1921 में डाक्टर फेड्रिक बेटिंग ने नामक कैनेडियन सर्जन तथा उनके अनुसंधान छात्र टोरेटो अनुसंधानशाला में मधुमेह के क्षेत्र में एतिहासिक अनुसंधान किया. इन दोनों वैज्ञानिकों ने क्लोम ग्रंथि से सत्व निकालकर इंसुलिन की खोज की. मधुमेह की बीमारी 40 साल के उपर 10 में से 1 या 2 को होती है. 40 साल के बाद भारी भरकम लोगों को 10 में से 4 या 5 लोगों को मधुमेह होने का खतरा है. 30 से 60 साल के बीच में मधुमेह के मरीज बहुत हैं. वर्तमान समय में मधुमेह बच्चों को भी होता 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

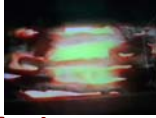
- अग्निहोत्र से होठ के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से लसीका ग्रंथि के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से आमाशय कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से आंत के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से मूत्राशय के कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से स्तन कैंसर का संपूर्ण उपचार
- अग्निहोत्र से 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
- अग्निहोत्र से चर्मरोगों का संपूर्ण उपचार

मधुमेह



मधुमेह को पूरी तरह से दूर करने के लिए वर्तमान में विश्व में लगभग हर देशों में बहुत ही गहराई के साथ में अग्निहोत्र किया जा रहा है. 2015 तक अग्निहोत्र पूरे विश्व में पहुंच जायेगा. 2015 में विश्व में न तो कोई गरीब रहेगा और न ही कोई बीमार रहेगा.

अमेरिका



अमेरिका में 1973 से श्री बसंतराव जी परांजपे साधनहीन अवस्था में भारत से अग्निहोत्र को लेकर सबसे पहले गये थे.



अमेरिका ने आधुनिक विज्ञान, पैथालोजी, सायकोथेरापी, रेडिएस्थेशिया, किरलियन फोटोग्राफी, बोडी इलेक्ट्रीसिटी आदि के माध्यम से अग्निहोत्र को परखा था.



आज अग्निहोत्र को अमेरिका में हर चिकित्सालय में सूर्योदय एवं सूर्यास्त के समय पर नियमित रूप से किया जाता है.



अग्निहोत्र विश्वविद्यालय

अमेरिका ने अग्निहोत्र विश्वविद्यालय खोलकर सबसे पहले मधुमेह पर बहुत ही गहराई के साथ में अनुसंधान किया है.

पाठ्यक्रम में अग्निहोत्र



अमेरिका में बच्चों को पाठ्यक्रम में भी अग्निहोत्र को लिया गया है.

प्रक्रिया



मधुमेह के मरीज के द्वारा नियमित रूप से पिरामिड आकार के तांबे पात्र में गोमय के कंडे चावल के दाने तथा गोमाता का घी सूर्योदय तथा सूर्यास्त के समय में अग्निहोत्र करने पर 24 घंटों में मधुमेह के मरीज की 21,600 सांसों में अग्निहोत्र करने के बाद में उत्पन्न धुएं में इथोलीन ओक्साइड गैस फेफड़े में प्रवेश कर रक्त को साफ कर तेजी के साथ में मधुमेह का उपचार करती है.



गोमाता के गोमय में मौजूद स्ट्रॉशियम परमाणु विकिरणों तथा अन्य हानिकारक रसायनों को पूरी तरह से सोख लेता है.



तांबे का पिरामिड आकार का अग्निपात्र ब्रह्मांड की सूक्ष्म तरंगों का बहुत अच्छा रिसेवर है.

12 घंटों तक प्रभाव



एक बार के अग्निहोत्र का प्रभाव 12 घंटों तक रहता है. सूर्यास्त के समय अग्निहोत्र करने के बाद में रात्रि के समय में अग्निपात्र चंद्रमा एवं अन्य ग्रहों की शक्तियों को ग्रहण करता है.



सूर्योदय के समय में अग्निहोत्र करने के बाद में अग्निपात्र दिन में सूर्य की शक्तियां ग्रहण करता है. अग्निहोत्र के समय में अग्नि के संपर्क में आने के बाद में अग्निपात्र की क्षमता कई गुना बढ़ जाती है.

जापान

1945 में 6 अगस्त एवं 9 अगस्त को जापान के सबसे महत्वपूर्ण महानगरों हिरोशिमा एवं नागासाकी में परमाणु बम अमेरिका के द्वारा द्वितीय विश्व युद्ध के समय में गिराये जाने के कारण उत्पन्न समस्या से जापान बहुत ही अधिक परेशान है. विश्व युद्ध के समय में परमाणु बम जापान पर गिराने पर परमाणु विकिरण के कारण जापान में बहुत अधिक बरबादी देखने के लिए मिल रही है. परमाणु विकिरण के कारण जापान की कई पीढ़ियां विकलांग हैं. परमाणु विकिरण के कारण उत्पन्न समस्या से जापान सिर्फ अग्निहोत्र से ही समाधान कर सकता है यह बात जापान को बहुत ही अच्छी तरह से समझाने की आवश्यकता है. जापान ने अपनी प्रगति करने के लिए औद्योगिक विकास पर लगातार ध्यान देकर विश्व को

पूरी तरह से चौका दिया है। जापान में प्रदू-ण के कारण वैज्ञानिक बहुत अधिक चिंता में हैं। जापान में मधुमेह बहुत ही अधिक है। जापान में दूसरे विश्व युद्ध के बाद में सुख एवं शांति सिर्फ अग्निहोत्र से ही आ सकती है।

भारत से श्री वसंतराव जी परांजपे के द्वारा सबसे पहले 1973 में अमेरिका में अग्निहोत्र पहुंच गया था। अमेरिका की अंतरिक्ष विज्ञान अनुसंधान संस्था नासा के अनुसार पिरामिड उर्जा सौर उर्जा से कई गुना अधिक क्रांतिकारी साबित होगी। अमेरिका में 1973 से अग्निहोत्र को बहुत अधिक धन खर्च कर आधुनिक विज्ञान की सभी कसौटियों पर परखा गया था। अमेरिका ने अग्निहोत्र को होमा के नाम से बहुत ही अच्छी तरह से पहचाना गया था तथा अग्निहोत्र विश्वविद्यालय एवं अग्निहोत्र कृ-ि 1980 से प्रारम्भ की थी जिसके कारण ही विश्व में अग्निहोत्र करने के लिए विश्व के कई देशों का ध्यान गया था। अमेरिका के निरन्तर अनुसंधान के कारण जापान में अग्निहोत्र को बढ़ावा मिला था।

पश्चिमी जर्मनी में 1974 में बोडेन्सी संभाग में फार्मास्यूटिकल्स रिसर्च इंस्टीट्यूट की प्रमुख श्रीमती मोनिका येले के द्वारा अग्निहोत्र की भस्म की ओर अनवरत कार्य कर विश्व का ध्यान आकर्षित किया था तथा अग्निहोत्र भस्म से औ-धियां अग्निहोत्र कैप्सूल, अग्निहोत्र मलहम, अग्निहोत्र आई ड्रॉप, अग्निहोत्र इनहेलेशन तैयार किया था। अग्निहोत्र भस्म के अध्ययन करने के कारण अग्निहोत्र की प्रचंड ताकत का अनुभव विश्व को हुआ था। पश्चिमी जर्मनी के कारण जापान में अग्निहोत्र को बढ़ावा मिला था।

जापान ने विश्व में अग्निहोत्र के लिए हलचल को देखकर अग्निहोत्र के जनक विश्व गुरु भारत में अग्निहोत्र के बारे में पूरी जानकारी प्राप्त की थी। जापान ने भारत से योग, ध्यान, प्राणायाम, विपश्यना, कुम्फु, कराटे आदि बहुत सारी विद्याएँ पहले से ही प्राप्त की थी। अग्निहोत्र के द्वारा विकलांगता दूर करने में क्या मदद मिलती है इस पर जापान ने कार्य कर सफलता प्राप्त की है। तबसे जापान अग्निहोत्र के लिए बहुत अधिक धन खर्च कर विश्व में सबसे गहन अनुसंधान कर रहा है। भारत में अग्निहोत्र पर सिर्फ दो संस्थाएँ लंबे समय से मात्र कुछ कर रही है। जापान को मार्गदर्शन करने के लिए भारत को अग्निहोत्र पर मेहनत करने की आवश्यकता है।

अग्निहोत्र एक बार करने पर मानव के मन पर होने वाले परिवर्तन को जापान ने गंभीरता के साथ अनुभव किया है। जापान में अग्निहोत्र करने के लिए टोकियो में अनुसंधान केंद्र बनाया गया है। टोकियो में इंस्टीट्यूट फोर रितीजिस सायकलोजी में अग्निहोत्र पर गहन अनुसंधान चल रहा है। योग से मधुमेह दूर करना संभव है इसलिए योग पर बहुत ही अधिक ध्यान दिया जाता है। जापान योग के समय अग्निहोत्र से मानव के उर्जा चक्रों पर कार्य कर रहा है। अग्निहोत्र चिकित्सा के लिए जापान बहुत ही अधिक सक्रिय है। डा. मोतोयामा कई सालों से अग्निहोत्र पर कार्य कर रहे हैं। डा. मोतोयामा के द्वारा चक्रों के द्वारा उत्सर्जित उर्जा को नापने के लिए यंत्र तैयार किया है। अग्निहोत्र करने के बाद में अनाहद चक्र की उर्जा कई गुना बढ़ जाती है। मधुमेह के मरीज को अग्निहोत्र करने के बाद में आनन्द एवं उल्लास मिल रहा है।

गोमाता का घी

जड़ीबूटी खाने वाली गोमाता के दूध को चांदी या मिट्टी के पात्र में जमाकर दही तैयार कर उसको बिलोकर मक्खन निकालकर उसका घी में वैज्ञानिक विश्ले-ण 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, स्टोशियम, 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 अखंड दानों में स्टार्च 77.61 प्रतिशत, वसा 0.5 प्रतिशत, जल 14.41 प्रतिशत, प्रोटीन 6.94 प्रतिशत, सा डस्ट 0.08 प्रतिशत 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 टुटे हुए नहीं होने चाहिए। अग्निहोत्र विश्वधर्म है इसलिए इसकी आहूति के लिए चावल के दाने पूरे विश्व में आसानी से उपलब्ध हैं इसलिए अग्निहोत्र में चावल के दाने आहूति 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।

अग्निहोत्र में उपयोग किये जाने वाले भारतीय गोवंश के गोबर के कंडों के बारे में जापान ने बहुत ही गंभीरता के साथ समझा है।

इंडोल



देशी गोमाता के गोबर में इंडोल मौजूद है। गोबर के कंटे जलने के बाद में इथोलिन ओक्साइड गैस उत्पन्न करते हैं। गोबर के कंटे जलने पर बुखार एवं मलेरिया के रोगाणुओं को समाप्त कर देते हैं। सांस की बीमारी को दूर करने के लिए गोबर के चूरे का उपयोग करते हैं। गोबर के कंटे जलाने के लिए कपूर का उपयोग किया जाता है। गुगल या रुई की बत्ती का उपयोग किया जाता है। विश्व में रुस में गोबर पर अनुसंधान किए गये हैं। इटली में भी वैज्ञानिकों ने गोबर पर अनुसंधान किए हैं।

मेंथोल

फास्फोरिक अम्ल



0.21 प्रतिशत फास्फोरिक अम्ल गोमाता के गोबर में पाया जाता है।

पोटाश



0.16 प्रतिशत पोटाश गोमाता के गोबर में पाया जाता है।

कैरोटिन



कैरोटिन गोबर में हमेशा ही मिलता है। कैरोटिन के कारण ही सूर्य की किरणों में गोबर चमकने लगता है।

विटामिन बी 12

गोवंश के गोबर में विटामिन बी-12 मौजूद है।

नाइट्रोजन



0.32 प्रतिशत नाइट्रोजन गोमाता के गोबर में पाया जाता है।

स्ट्रोशियम



न्यूयार्क टाइम्स के अनुसार देशी गोमाता के गोबर में स्ट्रोशियम होता है जो परमाणु विकिरण को पूरी तरह से सोखता है। गोबर के इस गुण के कारण ही गांवों में घरों को लिपा जाता है। पो-क आहार पर पली गोमाता के गोबर में कीटाणुनाशक के गुण मौजूद हैं। गोमाता के गोबर में

बिजली की असाधारण उर्जा को सोखने का भी गुण है। गोबर में बिजली की उर्जा को एकत्रित कर ठोस में बदलने का गुण भी मौजूद है। गोमय तापमान को भी सोखने का गुण रखता है। गोबर से अग्निहोत्र करने के कारण वातावरण सुरक्षित रहता है।

अमोनिया फीनोल



गोमाता के गोबर में कीटाणु नहीं पड़ते हैं क्योंकि गोमाता के गोबर में कीटाणुओं को पूरी तरह से समाप्त करने के लिए फीनोल मौजूद है। गोमाता के गोबर से उत्पन्न धुआं बहुत ही उपयोगी है। विश्व में गोमाता के गोबर पर बहुत सारे अनुसंधान किए गये हैं। जन्म से मृत्यु तक मानव गोबर का उपयोग करता है। नहाने के लिए भी गोबर का नियमित उपयोग करता है। गोबर के कंठे की राख दांत साफ करने के लिए उपयोग की जाती है। अग्निहोत्र की राख दवा के रूप में उपयोगी है। गोबर के कंठे अग्निहोत्र में प्रयोग करने पर धुआ सभी कीटाणुओं का पूरी तरह से नाश करता है।

फार्मेलीन

गोमाता के गोबर में फार्मेलीन मौजूद है। फार्मेलीन का उपयोग चिकित्सक अपने औजारों को साफ करने के लिए कर रहे हैं। अग्निहोत्र करने के बाद में फार्मलडीहाइड गैस वातावरण में मौजूद सूक्ष्म जीवाणुओं को पूरी तरह से साफ कर देती है। एक बार के अग्निहोत्र करने पर 8700 घनफुट क्षेत्र में वातावरण पवित्र रहता है। 91.4 प्रतिशत कीटाणु साफ हो जाते हैं।

गोवंश का गोबर परमाणु विकिरण को पूरी तरह से सोख लेता है। गोवंश के गोबर में स्ट्रांशियम परमाणु विकिरण को पूरी तरह से सोखने के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जापान में भारतीय गोवंश के गोबर नहीं मिल पाने के कारण जापान को अग्निहोत्र करने में बहुत ही कठिनाई हुई थी। जापान ने भारत के द्वारा अग्निहोत्र के कार्य को देखकर अग्निहोत्र को बहुत ही अधिक महत्व दिया है। भारत से जापान हर साल गोवंश का गोबर टर्नो में नेवई राजस्थान से आयात कर रहा है। जापान में अग्निहोत्र करने के लिए गोबर के कंठे बहुत बड़ी मात्रा में तैयार किए जाते हैं। जापान में बहुत तेजी से औद्योगिक प्रगति होने के कारण ही प्रदू-गण में वृद्धि हुई है। जापान में पर्यावरण के लिए बहुत ही अधिक जागृति है।

पश्चिमी जर्मनी



अग्निहोत्र चिकित्सा पर विश्व में सबसे पहले 1974 से पश्चिमी जर्मनी के बोडेन्सी संभाग की फार्मास्यूटिकल्स रिसर्च इंस्टीट्यूट की प्रमुख श्रीमती मोनिका येले तथा उनके पति श्री बर्थोल्ड येले ने भारत से अग्निहोत्र को समझकर नियमित अग्निहोत्र करना प्रारम्भ किया था।

अग्निहोत्र करने के बाद में अग्निहोत्र की भस्म को बगीचे में फेंकना प्रारम्भ किया। बगीचे में पौधों पर भस्म के कारण असाधारण वृद्धि होने के कारण ही अग्निहोत्र भस्म के वैज्ञानिक प्रयोग करने की इच्छा हुई। अग्निहोत्र भस्म पर अनवरत कार्य कर विश्व का ध्यान अग्निहोत्र भस्म के औ-धि गुणों की ओर आकर्षित किया था। अग्निहोत्र भस्म का हर असाध्य रोग पर बहुत ही अच्छा परिणाम देखने मिला है। मधुमेह के रोग में अग्निहोत्र भस्म के प्रयोग करने के बाद बहुत अच्छे परिणाम देखने मिले हैं। मृत्यु को छोड़कर अग्निहोत्र भस्म के परिणाम देखने पर पश्चिमी जर्मनी ने अग्निहोत्र पावडर, अग्निहोत्र कैप्सूल, अग्निहोत्र मलहम, अग्निहोत्र ड्रॉप्स, अग्निहोत्र इनहेलेशन तैयार कर असाध्य रोगों पर प्रयोग किया। विश्व ने अग्निहोत्र चिकित्सा पर पश्चिमी जर्मनी के कारण गंभीरता के साथ ध्यान दिया है। अग्निहोत्र की भस्म पर गहन अनुसंधान का व्यापक कार्य पश्चिमी जर्मनी के कारण 1974 के बाद ही विश्व में आरम्भ किया था। भारत के द्वारा अग्निहोत्र की भस्म से दवाओं पर पहले ध्यान नहीं दिया गया था लेकिन पश्चिमी जर्मनी के कारण अग्निहोत्र की भस्म से दवा बनाने के लिए जानकारी एकत्रित कर कुछ प्रयोग जरूर किये गये थे। अलग अलग बीमारियों में अग्निहोत्र की भूमिका तथा अग्निहोत्र करने के बाद में अग्निहोत्र की भस्म का वैज्ञानिक परीक्षण कर भस्म में मौजूद रसायनों का विस्तार से विश्लेषण करने के बाद में रोगों पर कार्य करने के लिए विचार किया गया था।

रसायन

अग्निहोत्र की भस्म में नाइट्रोजन 0.34 प्रतिशत, फास्फोरस पेंटा ओक्साइड 97 प्रतिशत, पोटाश 2.32 प्रतिशत, अज्ञात रसायन 0.34 प्रतिशत मौजूद हैं। भस्म में मौजूद चमत्कारिक रसायनों के कारण ही विश्व के लगभग सभी देश अग्निहोत्र से जुड़ गये हैं। अग्निहोत्र भस्म पर बहुत ही कम कार्य भारत में किये गये हैं। अग्निहोत्र भस्म के वैज्ञानिक परीक्षण की जानकारी बहुत ही गिने चुने लोगों को है। वर्तमान में अग्निहोत्र चिकित्सा के बारे में विश्व में बहुत ही कम जानकारी होने के कारण ही भस्म की कमी है।

आफ्रीका

आफ्रीका में भारत से व्यापार के लिए बहुत बड़ी संख्या में लोगों का जाना लंबे समय से हो रहा है। आफ्रीका में मूल निवासियों के द्वारा अग्नि को बहुत अधिक महत्व दिया गया है। मधुमेह की बीमारी आफ्रीका में बहुत ही अधिक है।

आफ्रीका में अमेरिका का बहुत ही अधिक प्रभाव है। अमेरिका के द्वारा 1973 से अग्निहोत्र करने के कारण आफ्रीका ने भी अग्निहोत्र पर गंभीरता के साथ ध्यान दिया गया है। अमेरिका के द्वारा 1979 से अग्निहोत्र कृनि प्रारम्भ करने के कारण आफ्रीका भी अग्निहोत्र कृनि की ओर मुड़ गया है।

पश्चिमी जर्मनी के द्वारा 1974 में अग्निहोत्र भस्म पर कार्य कर विश्व का ध्यान आकर्षित किया गया था तब आफ्रीका ने अग्निहोत्र भस्म पर कार्य कर अग्निहोत्र चिकित्सा पर कार्य किया था।

अग्निहोत्र का भारत से प्रचार करने लोग आये थे। अग्निहोत्र करने के लिए आफ्रीका में भारतीय गोवंश 7000 साल पूर्व भारत से ले जाया गया है। अंकोल एवं अंकोल वाटसी, बोरन तथा अन्य बहुत सारी गोवंश प्रजातियां आफ्रीका में पूरी तरह से आदिवासियों के द्वारा सुरक्षित रखी गयी हैं। अग्निहोत्र करने के लिए कार्य किया गया है। भारत को आफ्रीका में अग्निहोत्र करवाने के लिए मेहनत करने की आवश्यकता है।

मिश्र

मिश्र में पिरामिड पर बहुत ही लंबे समय से काफी गहराई से कार्य किया गया है। अग्नि प्रज्वलन सु-टि के प्रथम मानव ने अपौरु-नेय वाणी के माध्यम से अग्निमीडे पुरोहित ऋग्वेद के इस प्रथम ऋचा के द्वारा सीखा। प्रकृति की सभी शक्तियां इसी के बाद में मानव के वश में आयी। अग्नि के कारण ही मानव की प्रगति का द्वारा खुल गया है।

मानव को अपनी सभी इच्छाओं की पूर्ति करने के लिए तथा विश्व में सुख एवं शांति लाने के लिए अग्निहोत्र का महत्व भी समझ में आ गया है इसलिए मानव अग्निहोत्र करता है। आधुनिक विज्ञान ने अग्निहोत्र को वंडर वीपन कहा है। आधुनिक विज्ञान ने अग्निहोत्र को हर कसौटी पर परखा है।

आधुनिक अनुसंधानों ने यह पूरी तरह से साबित किया है कि पिरामिड उर्जा सौर उर्जा से कई गुना अधिक क्रांतिकारी सिद्ध होगी। अग्निपात्र में विद्युत चुम्बकीय शक्तियां अंतरिक्ष में निर्माण होने वाली प्रचण्ड शक्तियों का विकेंद्रीकरण करके उन्हें अपने आसपास के वायुमंडल में प्रसारित करती है।

तांबा उत्तम विद्युत का वाहक है। तांबा धातु के मूलाणु का आकार हूबहू अग्निपात्र जैसा ही है। नित्य अग्निहोत्र की कार्य प्रणाली में पात्र की तांबा धातु उत्प्रेरक का काम करती है। तांबे का अग्निपात्र अंतरिक्ष की सभी शक्तियों का रिसेवर है।

सूर्योदय के समय में अग्निहोत्र करने पर अग्निपात्र दिन में सूर्य की शक्तियों को अपनी ओर आकर्षित करता है तथा सूर्यास्त के समय में अग्निहोत्र करने पर रात्रि के समय में चंद्रमा एवं अन्य ग्रहों की शक्तियों को आकर्षित करता है।

अग्निपात्र की क्षमता अग्निहोत्र के समय में अग्नि के कारण कई गुना बढ़ जाती है। एक बार तांबे के अग्निपात्र में अग्निहोत्र करने पर 12 घंटों तक प्रभाव बना रहता है। अग्निहोत्र करने के लिए तांबे का अग्निपात्र सर्वश्रे-ठ हैं। तांबा उत्तम चालक भी है तथा तांबा अंतरिक्ष की उर्जा को अपनी ओर खींच कर एकत्रित करता है।

अग्निहोत्र करने के लिए अग्निपात्र उल्टे पिरामिड आकार का है इसलिए मिश्र में अग्निहोत्र प्रारम्भ किया गया है।

भारत से मिश्र में जाकर पिरामिड पर बहुत गहराई से अध्ययन किया गया है। अग्निहोत्र चिकित्सा करने के लिए विश्व के वैज्ञानिक मिश्र में पिरामिड के बारे में गहन अध्ययन कर रहे हैं। मिश्र के द्वारा पिरामिड के माध्यम से विश्व का ध्यान आकर्षित किया गया है। पिरामिड उर्जा पर मिश्र के पास बहुत ठोस जानकारी मौजूद है। मिश्र में पूरे विश्व से लोग पिरामिड का अध्ययन करने के लिए विशेष-रुप से आते रहते हैं।

मिश्र में 1974 में पश्चिमी जर्मनी के बोडेन्सी संभाग की फार्मास्यूटिकल्स रिसर्च इंस्टीट्यूट की प्रमुख श्रीमती मोनिका येले के द्वारा अग्निहोत्र भस्म के औ-धि गुण के विश्व व्यापी प्रचार करने के कारण कार्य प्रारम्भ किया गया है।

1973 से अमेरिका के द्वारा अग्निहोत्र पर गहन अनुसंधान करने के कारण भी मिश्र में अग्निहोत्र पर अनुसंधान किया गया है। अग्निहोत्र पर वैज्ञानिकों ने गंभीरता के साथ मेहनत की है। अमेरिका में

अग्निहोत्र कृति 1979 में प्रारम्भ करने के कारण ही मिश्र ने भी अग्निहोत्र कृति पर ध्यान दिया है।

मिश्र में गोवंश की अमृतमहाल नस्ल को हैदरअली के समय से ही पाशा के द्वारा पूरी तरह से सुरक्षित रखा है। अमृतमहाल नस्ल के गोवंश से गोमय से कंडे तैयार किये जाते हैं।

ओस्ट्रीया

ओस्ट्रीया में अग्निहोत्र को बहुत ही अधिक महत्व दिया गया है। भारत से अग्निहोत्र को अच्छी तरह से समझने के बाद में अग्निहोत्र प्रारम्भ किया गया है। मधुमेह को पूरी तरह से दूर करने के लिए वैज्ञानिकों ने अग्निहोत्र पर बहुत ही गहन अनुसंधान किये हैं। अमेरिका एवं पश्चिमी जर्मनी तथा जापान में अग्निहोत्र पर चल रहे अनुसंधानों के कारण ओस्ट्रीया बहुत अधिक प्रभावित हुआ है।

पोलैंड

पोलैंड के द्वारा मधुमेह को पूरी तरह से दूर करने के लिए अग्निहोत्र पर लंबे समय से वैज्ञानिक अनुसंधान किये गये हैं। भारत से अग्निहोत्र पोलैंड में पहुंच गया है। अमेरिका तथा जर्मनी एवं जापान में अग्निहोत्र पर चल रहे अनुसंधानों ने पोलैंड को बहुत ही प्रभावित किया है। पोलैंड में अग्निहोत्र करने वालों की संख्या निरन्तर बढ़ रही है।

मलेशिया

मलेशिया के द्वारा भारत के साथ लंबे समय से बहुत ही प्रगाढ़ संबंध हैं इसलिए भारत से अग्निहोत्र मलेशिया पहुंच गया है। अमेरिका के द्वारा 1973 तथा 1974 में पश्चिमी जर्मनी के द्वारा अग्निहोत्र भस्म पर कार्य करने के कारण ही मलेशिया के द्वारा मधुमेह के रोग को पूरी तरह से दूर करने के लिए अग्निहोत्र चिकित्सा पर काफी लंबे समय से कार्य किया जा रहा है। मलेशिया में मधुमेह के रोग को पूरी तरह से दूर करने के लिए अपार सफलता मिलने के कारण ही एशिया में अन्य देश भी अग्निहोत्र की ओर मुड़ गये हैं। मलेशिया में अग्निहोत्र को बहुत उत्साह के साथ में अपनाया गया है तथा अग्निहोत्र करने के लिए गोमय के कंडे भारत से बहुत बड़ी मात्रा में आयात किये जाते हैं।

यूरोप

इंग्लैंड

यूरोप में विशेषकर इंग्लैंड में भारतीयों की संख्या बहुत ही अधिक है। भारत से लंबे समय से इंग्लैंड जाना लगा हुआ है। इंग्लैंड में अग्निहोत्र पर वैज्ञानिकों ने बहुत ठोस कार्य किया है। इंग्लैंड में अमेरिका तथा जर्मनी के कारण ही 1973 एवं 1974 के बाद से अग्निहोत्र पर बहुत ही गंभीरता के साथ में ध्यान दिया गया है। मधुमेह के मरीज इंग्लैंड में बहुत ही अधिक हैं इसलिए अग्निहोत्र की ओर तेजी के साथ लोग मुड़ रहे हैं। मधुमेह की बीमारी में नियमित अग्निहोत्र करने पर मन में नया आनन्द एवं उल्लास मिल रहा है।

सूर्योदय का समय

मधुमेह के मरीज पर सूर्योदय के समय बहुत ही गहरा प्रभाव पड़ता है। 8 मिनट का समय सूर्य की तरंगें सूर्य से धरती तक पहुंचने में लेती हैं।

वायुमंडल

वायुमंडल में अलग अलग गैसों मौजूद हैं।

कार्बन डाई ओक्साइड

12 मील की उंचाई पर कार्बन डाई ओक्साइड मौजूद है।

ओक्सीजन

62 मील की उंचाई पर ओक्सीजन है।

नाइट्रोजन

80 मील की उंचाई पर नाइट्रोजन है।

अयन मंडल

120 से 320 किलोमीटर तक अयन मंडल है।

परिवर्तन



सूर्य की तरंगें जब अनन्त उर्जा के साथ में वायुमंडल की गैसों में प्रवेश करती हैं तब तेजी के साथ वायुमंडल में परिवर्तन होता है।

मूत्र संस्थान

मधुमेह के मरीज के मूत्र संस्थान पर संधिकाल का गहरा प्रभाव पड़ता है।

मधुमेह और आंखें

मधुमेह में उच्च रक्तचाप एवं अन्य विकारों के कारण ही रक्त में मीठास के बढ़ने के कारण ही आंखों में गहरा प्रभाव पड़ता है। मधुमेह यदि बचपन में हो गया है तो खतरे अधिक हैं। मधुमेह यदि किशोर अवस्था में है तो खतरे मध्यम है। आंखों की दृष्टि कमजोर हो जाती है। सचमुच मधुमेह के कारण कई प्रकार की आंख आ सकती है। आंख का हर अंश बढ़े हुए मीठास के कारण परेशानी में धिर सकता है।

मधुमेह के मरीज को आंख की जांच मधुमेह होने पर हर छह माह में अवश्य ही करवा लेनी चाहिए। छह माह में मधुमेह के कारण आंख को कितना नुकसान हुआ है इसका सही आंकलन किया जा सकता है। नेत्र चिकित्सक आंखों के दाब, पर्दे की जांच करता है और दृष्टि क्षेत्र का मापन करता है। पर्दे की जीती जागती तसवीरें उतारने के लिए कभी कभी फ्लोरोसीन एंजियोग्राफी की जाती है। इसके लिए बांह की शिरा से एक दवा दी जाती है जो जरा ही देर में पर्दे की रक्तवाहिकाओं में पहुंच जाती है। उसी समय एक खास कैमरे से पर्दे के चित्र लिए जाते हैं। इस जांच के दो तीन बाद तक त्वचा में हल्का पीलापन और मूत्र की रंगत में गाढ़ापन रहता है। अतः इस दौरान मीठास की जांच करवाना ठीक नहीं रहता है। रेटिनोपैथी के उपचार में दवाएं ज्यादा काग्र कर नहीं करती हैं। हां विआमिन सी फ्लेविनायड यौगिक और कैल्शियम डोबिसिलेट से रक्त-वाहिकाओं को थोड़ी मजबूती दी जा सकती है। रोजाना की आधी गोली एस्पिरिन की फायदा पहुंचा सकती है। उससे खून का गाढ़ापन कम होता है, अतः खून में थक्के बनने की प्रक्रिया पर अंकुश लगता है।

पर्दे में आ चुके दु-परिवर्तनों का उपचार दवाओं से करना संभव नहीं है। आंख की जांच मंही मशीनों की मदद से करवाने पर आंख पर मधुमेह का क्या प्रभाव पड़ रहा है इसका सही ज्ञान हो जाता है। मधुमेह के

मरीज को अपने खानपान में परिवर्तन कर रक्त में मीठास पर नियंत्रण किया जा सकता है।

वर्तमान में श्रीधरीयम संस्था केरल में 300 सालों से आंखों के रोगों के लिए कार्य कर रही है। आयुर्वेद के अनुसार ही यह संस्था अपने अनुभवी वैद्यों की मदद से कार्य कर रही है। श्रीधरीयम आंखों पर अंग्रेजी में दो वीडियो सीडी कुल 1 घंटे की अवधि की तैयार कर चुकी है। जड़ी बूटियों के माध्यम से आंखों का गारंटी के साथ उपचार कर रही है। श्रीधरीयम ने अपनी शाखायें पूरे भारत में खोल रखी हैं।

आर्यवैद्यशाला कोट्टकल केरल 105 सालों से आंख के रोगों को पूरी तरह से दूर करने के लिए अपने अनुभवी वैद्यों के सहयोग से आयुर्वेद के सिद्धांत पर जड़ीबूटियों के सहयोग से तीन प्रकार के नेत्रबिंदु तैयार कर रही है। 100 करोड़ से अधिक का उसका उत्पादन है। पूरे विश्व में दवाओं की गुणवत्ता के कारण ही भारी मांग है। चूंकि आर्यवैद्यशाला सेवा भावना से कार्य कर रही है इसलिए विज्ञापन पर अनावश्यक खर्च करना पसंद नहीं है।

आर्यवैद्यशाला की दवाएं बहुत ही कम मूल्य पर उपलब्ध हैं। 20 रु., वाला नेत्रबिंदु पहली अवस्था के लिए बहुत ही उपयोगी होता है। सामान्य आंख के रोगों के लिए अच्छा है। 25 रु. वाला नेत्रबिंदु जलन करता है तथा आंख के अंदर के कचरे को पूरी तरह से बाहर निकालता है। एवं 120 रु. का नेत्रबिंदु बहुत ही ताकतवर रहता है। आर्यवैद्यशाला कोट्टकल केरल के द्वारा अपने बारे में बताते हुए अंग्रेजी में 1 घंटे की वीडियो सीडी तैयार की गयी है।

मधुमेह में पहली स्थिति रेटिनल रक्तस्राव रक्तवाहिनी के रिसाव के कारण ही होता है। समय रहते यदि उपचार नहीं किया जाता है तो रेटिनल रक्तस्राव बढ़ता जाता है। रक्तस्राव पर नियंत्रण करने के लिए लेजर बीम से उपचार करवाना पड़ता है। लेजर उपकरण बहुत ही महंगा है तथा इस यंत्र को चलाने के लिए बहुत ही होशियार की आवश्यकता होती है।

दूसरी स्थिति मोतियाबिंदु है। मधुमेह के मरीज को काला मोतिया आठ गुना अधिक होता है। आंख का प्राकृतिक लेंस भी मधुमेह से बच नहीं सकता है। मधुमेह के मरीज में कम उम्र में ही मोतियाबिंदु हो सकता है। काला मोतिया पहले ही पहचान कर नजर बचाई जा सकती है। समय से किया गया उपचार दाब को सामान्य कर सकता है। मोतियाबिंदु का उपचार ओपरेशन ही है। जिससे धुंधला लेंस आंख से निकाल दिया जाता है।

आंखों की क्षमता मधुमेह के कारण ही कमजोर हो जाती है। यदि आप अपनी मीठास को खानपान में आवश्यक परिवर्तन कर पूरी तरह से नियंत्रित रखते हैं तो आंख पूरी तरह से सुरक्षित रह सकती है। मधुमेह का मरीज यदि रक्तचाप की बीमारी से ग्रसित नहीं है तो आंखों पर खतरा कम रहता है।

रेटिनोपेथी का खतरा मीठास नियंत्रित रखने पर कम रहता है। मधुमेह का आंखों से गहरा संबंध है। मधुमेह में रेटिनोपेथी हो सकता है। रेटिनोपेथी में आंख के पर्दे की सूक्ष्म रक्त-वाहिकाएं फूल जाती हैं, शिराओं में फेलाव हो जाता है और वे बेतरतीब हो जाती हैं। पर्दे पर जगह जगह खून के गोलाकार धब्बे उभर आते हैं। पीला और साफ पानी जम जाता है। वे परिवर्तन पर्दे के बाहरी हिस्से तक सीमित रहें, तो कोई लक्षण नहीं उभरता। पर पर्दे का सबसे संवेदनशील हिस्सा मैक्यूला जैसे ही चुगुल में आता है, नजर एकाएक गिर जाती है।

कुछ मरीजों में थोड़े ही समय बाद पर्दे पर नई रक्त वाहिकाओं की फूटन शुरू हो जाती है। ये नई धमनियां बहुत कमजोर होती हैं। उनमें जगह जगह दरज बन जाती है। नतीजन पर्दे पर खून उतर आता है और नजर धुंधली हो जाती है। धमनियों से बहा खून पर्दे के ठीक आगे विट्रिअस में भी पहुंच सकता है। तीन चार महीनों में अपने उसके खुद साफ हो जाने की संभावना रहती है। यदि ऐसा न हो तो वह पर्दे को अपनी ओर खींच कर रेटिना में डिटेचमेंट ला सकता है। बार बार के रक्तस्राव से आंख का आंतरिक दबाव भी बढ़ सकता है। यह पूरी प्रक्रिया प्रोलिफरेटिव रेटिनोपेथी है जिसमें नजर कभी भी छिन सकती है।

5 में से 4 लोगों को मधुमेह होने पर आंख की बीमारी होती है। कई बार आंख की बीमारी होने से छुपा हुआ मधुमेह के बारे में पता लगता है।

इंसुलिन आश्रित मधुमेह में 10 साल के बाद में 10 प्रतिशत, 15 साल के बाद में 25 प्रतिशत, 25 साल के बाद में 80 प्रतिशत रोगी तकलीफ पाते हैं। सामान्य मधुमेह में पहले पांच सालों में 30 प्रतिशत, 10 सालों में 50 प्रतिशत, 15 सालों में 60 प्रतिशत, 25 सालों में 70 से 80 प्रतिशत रोगियों को रेटिनोपेथी हो जाता है। रेटिनोपेथी एक जटिल समस्या है जिसका आंखों पर प्रभाव पड़ता है। रेटिनोपेथी रोग आंख के पिछले हिस्से में रेटिना के पो-गण से जुड़ी रक्तवाहिनियों में हास के कारण होता है। कमजोर रक्त-वाहिनियों से द्रव या रक्त का रिसाव हो सकता है। इसकी शाखाएं ब्रश के समान होती हैं। ये वाहिनियां भंगुर होती हैं।

अग्नाशय

अग्नाशय मधुमेह के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण अंग है। अग्नाशय पर संधिकाल का गहरा असर होता है। अग्नाशय यानी पैंक्रियास एक दोहरी ग्रंथि जो उदर गुहा से बाईं तरफ को आमाशय के नीचे स्थित है। मेरी संरचना में 10 से 20 लाख अतःस्त्रावी कोशिका द्वीप उपस्थित हैं जो हारमोन का निर्माण करती है।

अग्नाशय का रंग मटमैला, बाह्य संरचना शहतूत की तरह है। अग्नाशय का आकार 15 सेमी लंबा, 3.75 सेमी चौड़ा, 3.12 सेमी मोटा है। प्रतिदिन 500 से 800 मिलीलीटर के लगभग क्षारीय पाचक रस का निर्माण करती है। अग्नाशय का विकल्प आज तक नहीं खोजा गया है। अग्नाशय के पाचक रसों में सोडियम और पोटेशियम कार्बोनेट के अलावा जिंक, मेग्नेशियम, कैल्शियम, आदि खनिज तत्व, पैंक्रियाटिस लाइपेज, एमाइलेज, काइमोट्रीप्सीनोजन, ट्रिप्सिन, चाइमोट्रिप्सिन, आदि पाचक रस हैं।

पैंक्रियास की कार्य क्षमता इतनी तीव्र, सशक्त तथा विशाल होती है कि यदि इस अंग का 90 प्रतिशत हिस्सा बिलकुल काम करना बंद कर दे तो बचा हुआ 10 प्रतिशत हिस्सा ही पाचन व शर्करा का नियंत्रण करता है। भूरे गुलाबी रंग की इस ग्रंथि का आकार कुत्ते की जीभ की तरह होता है और भार 85 ग्राम होता है। क्लोम ग्रंथि के साथ एक सफेद रंग की मोटी नली दिखाई देती है जो पित्त नलिका के साथ मिलकर ड्यूडिनम में खुलती है।

इसमें ग्रंथि के विभिन्न अंगों में बना रस छोटी छोटी नलिकाओं द्वारा लाया जाता है, मोटी नली को पैंक्रियाटिक डक्ट कहते हैं। पैंक्रियाटिक डक्ट तथा बाइल डक्ट ड्यूडिनम में कुछ दूर जाकर मिलकर हिपेटो पैंक्रियाटिक एम्पूला गुम्फ बनाती है। यहां पर क्लोम ग्रंथि का रस ट्रिप्सिन जो अपचित प्रोटीन को पचाने वाला है एमाइलोप्सिन या एमिलेस अपचित कार्बोज को पचाने वाला, लाइपेस वसा को पचाने वाला, रेनिन दूध को पचाने वाला तथा पित्ताशय का पित दोनों ड्यूडिनम में प्रवेश करते हैं।

हमारे शरीर में ऐसी व्यवस्था होती है कि जितनी आवश्यकता होती है उतना ही इंसुलिन यह ग्रंथि रक्त में छोड़ देगी। अग्नाशय का एक भाग भोजन के पाचन में सहयोग करता है, पाचक रसों के स्त्राव जिसे एक्सोक्राइन कहते हैं। दूसरा भाग जिसे एण्डोक्राइन कहते हैं, अल्फा कोशिकायें 20 प्रतिशत हैं जिनमें से ग्लूकेगान हार्मोन, बीटा 75 प्रतिशत है जो इंसुलिन छोड़ती है, 5 प्रतिशत गामा कोशिकाओं के समूह से बना होता है जो पाडुटिन तथा लिपोकाइक हार्मोन सीधे रक्त में छोड़ती है। इनमें कुछ डी कोशिकायें भी होती हैं जो स्त्राव छोड़ती हैं। ये कोशिकायें क्लोम की स्पंजी ग्रंथि से छितरी हुई रहती हैं।

स्पंजी क्लोम ग्रंथि में जब बीटा कोशिकाओं की मात्रा कम हो जाती है या ये नि-क्रीय हो जाती हैं उस स्थिति में इंसुलिन कम निकलता है। फलतः कार्बोज का उपयोग शरीर में नहीं हो पाता है। शरीर को शक्ति और उ-णता नहीं मिल पाती है। इस समूह को लैंगर हैंस आइलेण्डस कहते हैं। लैंगर हैंस के आइलेण्डस में विशि-ट प्रकार की कोशिकायें रहती हैं। यह पैक्रिया का 1 प्रतिशत होती हैं। इंसुलिन शरीर में सेवन की गयी चीनी का पाचन कर उसे उर्जा में परिवर्तित करता है और रक्त में ग्लूकोज की मात्रा एक निश्चित स्तर से अधिक नहीं बढ़ने देता। रक्त में ग्लूकोज 4.5 ग्राम सामान्यतः रहता है।

जो भी कार्बोहाइड्रेट हम भोजन में ग्रहण करते हैं वे सब रासायनिक प्रक्रियाओं से गुजरकर अंततः ग्लूकोज में परिवर्तित हो जाता है तथा ग्लूकोज रक्त में घुल जाता है। रक्त में ग्लूकोज को हमारे शरीर की करोड़ों कोशिकाएं ग्रहण करती हैं जहां पर ग्लूकोज ईंधन का काम करता है। प्रत्येक कोशिका भट्टी का कार्य करती है जिससे उर्जा का उत्पादन होता है एवं यही उर्जा शरीर की सभी क्रियाओं का संचालन करती है। ग्लूकोज को कोशिकाओं में पहुंचाने के लिये इंसुलिन का सहारा लेना पड़ता है। इंसुलिन की कमी से शरीर की सारी संचालन क्रिया ही गड़बड़ा जाती हैं। शेष अतिरिक्त शर्करा की मात्रा इंसुलिन द्वारा ही ग्लाइकोजन में परिवर्तित करके यकृत और मांसपेशियों में एकत्रित कर दी जाती है।

इंसुलिन के बनने में क्रोमियम की कमी रुकावट आती है।

अधिक प्राणवायु

सूर्योदय के समय मधुमेह का मरीज दोनों नाक से सांस ग्रहण करता है।

सूर्योदय के समय सूक्ष्म विद्युत चुम्बकीय तरंगें, इथर, अग्नि धरती की ओर प्रवाहित होती हैं। सूर्योदय का समय रात्रि के अंत तथा दिन का प्रारम्भ है। संधिकाल का समय बहुत ही संवेदनशील रहता है।

उदय

ताल चक्र में जब सूर्य से तरंगें धरती पर सबसे पहले आघात करती है वह समय उदय कहलाता है।

तालचक्र

तालचक्र का मधुमेह की बीमारी से ग्रसित मानव मन पर गहरा प्रभाव है।

साल

तालचक्र में प्रति 360 दिनों को साल कहा जाता है। इस अवधि में अंतरिक्ष में धरती अपनी धूरी पर घूमते हुए एक परिक्रमा सूर्य की पूरी कर लेती है।

ऋतु अयन सप्ताह

तालचक्र में प्रति सात दिन सप्ताह कहलाता है।

पक्ष

तालचक्र में प्रति पंद्रह दिन पक्ष कहलाता है।

पूर्णिमा

एक पक्ष में चंद्रमा की कलाएं निरन्तर बढ़ती हैं। मधुमेह का मरीज पूर्णिमा के दिन बहुत अधिक भावुक हो जाता है। पूर्णिमा के दिन मधुमेह के मरीज के द्वारा कम से कम 2 से 4 घंटे तक महामृत्युंजय यज्ञ किया जाता है।

अमावस्या

एक पक्ष में चंद्रमा की कलाएं निरन्तर कम होती हैं। अमावस्या के दिन मधुमेह के मरीज की मानसिक अवस्था बहुत ही नाजुक हो जाती है। मधुमेह में भी परिवर्तन बहुत तेजी के साथ होता है। महामृत्युंजय यज्ञ मधुमेह के मरीज के द्वारा कम से कम 4 घंटे का किया जाता है। आवश्यकता पड़ने पर 6 से 24 घंटे का हवन किया जाता है।

सूर्यास्त का समय

जब सूर्य की तरंगें धरती पर से समाप्त होती है तब अस्त होता है। सूर्यास्त के समय संधिकाल का रहने के कारण बहुत ही संवेदनशील रहता है। सूर्यास्त के समय मधुमेह का मानव दोनों नाकों से सांस लेता है। सूर्यास्त के समय में दिन का अंत तथा रात्रि का प्रारम्भ होता है।

मंत्र का सूक्ष्म प्रभाव



जब मधुमेह का मरीज सूर्य मंत्र के साथ सूर्योदय के समय दो आहुतियां देता है तब उसके मन एवं दिमाग पर मंत्र का बहुत ही अच्छा परिणाम मापा गया है। मन एवं दिमाग में अल्फा, बीटा, गामा, थीटा, डेल्टा का असर मापा गया है।

पवित्रीकरण



अग्निहोत्र के धुएं में उत्पन्न फार्मलडीहाइड गैस वातावरण में मौजूद सूक्ष्म जीवाणुओं को पूरी तरह से साफ करती है। एक समय के अग्निहोत्र करने पर 8700 घनफुट वायु साफ हो जाती है। 91.4 प्रतिशत सूक्ष्म बैक्टेरिया समाप्त हो जाते हैं।

होमा



अमेरिका में होमा के नाम से अग्निहोत्र प्रसिद्ध हुआ है.

अग्निहोत्र कृनि



अमेरिका में मधुमेह को पूरी तरह से दूर करने के लिए अग्निहोत्र कृनि भी प्रारम्भ की गयी है.

जर्मनी



1974 से फार्मास्यूटिकल्स रिसर्च इंस्टीट्यूट की प्रमुख श्रीमती मोनिका येले एवं उनके पति श्री बर्थोल्ड येले के द्वारा बोडेन्सी संभाग पश्चिमी जर्मनी में अग्निहोत्र की भस्म पर गहराई से अनुसंधान कर ठोस परिणाम ज्ञात किए हैं. भस्म में मौजूद रसायनों का विश्लेषण करने पर भस्म में उपस्थित अज्ञात 0.34 प्रतिशत, नाइट्रोजन 0.34 प्रतिशत, फास्फोरस पेंटा ओक्साइड 97 प्रतिशत तथा पोटास 2.32 प्रतिशत है. भस्म से कैप्सूल तैयार कर मधुमेह का सफल उपचार प्रारम्भ किया गया है. मधुमेह के मरीज को नियमित रूप से निश्चित मात्रा में भस्म देने पर मधुमेह पूरी तरह से दूर हुआ है.

भारत



वेदविज्ञान अनुसंधान संस्था शिवपुरी अक्कलकोट जिला सोलापुर महारा-द्र के द्वारा विजयादशमी 1944 से अग्निहोत्र की नींव भगवान श्री परशुराम जी के सामने श्रीजी के द्वारा की गयी प्रतिज्ञा के माध्यम से थी. श्री श्याम झाड़ू जी अग्निहोत्र का कार्य देख रहे हैं.



वर्तमान में अग्निहोत्र के 12 हजार प्रचारक भी पूरे विश्व में सुबह एवं संध्या के समय पर अग्निहोत्र करवा कर उसके द्वारा होने वाले लाभों का प्रचार कर मधुमेह के मरीजों को अच्छा कर रहे हैं.



भोपाल में भी बैरागढ़ में सिहोर रोड पर कई सालों से अग्निहोत्र पर मधुमेह को दूर करने के लिए अनुसंधान कर रहे हैं.



माधव आश्रम में अग्निहोत्र के मिट्टी तथा तांबे के पिरामिड के पात्र भी उपलब्ध करवा रहे हैं.



गोवंश के पालन करने के कारण गाय का घी कम मूल्य पर उपलब्ध करवा रहे हैं.



विश्व के अग्निहोत्र करने वालों को गोमय से पवित्र कंडे उपलब्ध करवाने के लिए गोपाल गोवर्धन गोशाला पथमेड़ा तहसील सांचोर जिला जालोर राजस्थान के द्वारा कार्य किया जा रहा है.



कंडे गोबर के तैयार करवा कर अग्निहोत्र करने के लिए देते हैं. अग्निहोत्र पर पत्रिका, पुस्तकें अग्निहोत्र मूल्य 10 रु, अग्निहोत्र से चिकित्सा 8 रु., अग्निहोत्र से खेती 25 रु., हर साल 27 एवं 28 जनवरी को प्रचारक अपने विचार मंच पर रखते हैं.

क्रोमियम की प्राप्ति के लिये गेहूँ का चोकर अधिक से अधिक खायें. किसी भी मीठे आहार का पाचन सर्वप्रथम मुंह में प्टाइलिन तथा बाद में आमाशय और आंतों के अन्य पाचक रसों के द्वारा होता है. सभी प्रकार

के कार्बोज यानी मीठे पदार्थ अंत में ग्लूकोज में परिवर्तित होकर उर्जा के काम में आते हैं। ग्लूकोज खून के साथ सिर से पैर की अंगुलियों एवं नाखूनों तक पहुंचकर उन्हें ताकत और पोषण देता है।

खाने के 3 घंटे के बाद रक्त में बढ़ी हुई शर्करा इंसुलिन के सहायता से कोशिकाओं द्वारा प्रयुक्त होती है। कोशिकाओं में ग्लूकोज अतिशीघ्रता से फास्फोरिलेटेड होकर आक्सीकरण की क्रिया को तीव्र करता है फलतः शरीर को उर्जा मिलती है। कोशिकाओं में ग्लूकोज के आक्सीकरण तथा दहन में पानी तथा कार्बन डाई ऑक्साइड मुक्त होती है जिन्हें गुर्दे तथा फेफड़े के द्वारा निकाल दिया जाता है। स्नायु संस्थान तथा हृत्पेशी की कोशिकाएं ग्लूकोज को संचित नहीं कर पाती हैं उन्हें तुरन्त काम में ले लेती है।

थकान, मूर्च्छा, तीव्र हृदय धड़कन एवं अन्य आपातकाल में शरीर को अतिरिक्त ग्लूकोज नहीं मिलने पर मस्तिष्क के निर्देश पर यकृत से ग्लाइकोजिन ग्लूकोज में परिवर्तित होकर आपात परिस्थितियों से मुक्त करता है। एपिडोस कोशिकाओं में अतिरिक्त ग्लूकोज इंसुलिन के सहयोग से चर्बी में संचित हो जाता है। संचित वसा आपातकाल में उर्जा देती है। ग्लूकोज यकृत में पहुंचकर वसा अम्ल में रूपान्तरित हो जाता है।

इसका रासायनिक नाम ट्रिग्लिसराइडस है। ट्रिग्लिसराइडस वसाम्ल रक्त संचार द्वारा पेट, छाती, जांघ, नितंब तथा त्वचा के नीचे वसा के रूप में संचित हो जाता है। यही कारण है कि जो लोग अधिक मीठा खाते हैं उनका मोटापा बढ़ जाता है। उपवास की स्थिति में वसा टूटकर उर्जा उर्जा के काम में आती है। ग्लूकोज का चयापचय चक्र उल्टा हो जाता है अर्थात् वसा अम्ल में परिवर्तित होकर रक्त में कीटोन की मात्रा बढ़ा देती है। यकृत इस कीटोन को पुनः ग्लूकोज में परिवर्तित कर कोशिकाओं के उपयोग हेतु भेज देता है। यही कारण है कि उपवास के कारण भार कम होने लगता है।

आमतौर पर खाली पेट में रक्त की शर्करा का स्तर 80 से 120 मिलीग्राम प्रति 100 सी.सी. के मध्य होता है और भोजन करने के बाद यह स्तर 100 से 140 मिलीग्राम हो जाता है। अक्सर मधुमेह रोग महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों में गरीबों की अपेक्षा अमीरों में अधिक होता है। मधुमेह रोग को विश्व स्वास्थ्य संगठन ने दो भागों में बांटा है।

इंसुलिन आश्रित मधुमेह

मधुमेह के इंसुलिन आश्रित मरीज को रक्त शर्करा पर नियंत्रण रखने के लिये इंसुलिन के इंजेक्शन लगाने की आवश्यकता होती है। मधुमेह के मरीज में इंसुलिन के अभाव के कारण यकृत द्वारा ग्लूकोज को फैटि अम्ल तथा लिपिडस में संश्लेषित करने की प्रक्रिया ठप्प पड़ जाती है। कोशिकाओं को उर्जा नहीं मिल पाती है। समस्त चयापचय चक्र अस्त व्यस्त हो जाता है। मधुमेही के उतकों, रक्त, मूत्र में कीटोन बोडीज भी बढ़ जाते हैं और कीटोसिस की स्थिति उत्पन्न होती है। मधुमेह के रोगी की सांस में एक विशेष प्रकार की वार्निश की सी मीठी सुगंध होती है। मधुमेह के रोगियों में इंसुलिन के अभाव में कार्बोज यानी मीठास का रूपान्तरण नहीं हो पाता है इसलिये संचित वसा का उपयोग बढ़ता है।

भारत में 5 प्रतिशत मधुमेह के मरीज इंसुलिन का उपयोग करते हैं। मरीज इंसुलिन के इंजेक्शन लगाने के लिये मानसिक स्तर पर तैयार नहीं है। इंसुलिन एक बार लगाने पर जीवन भर उस पर निर्भर रहने की आवश्यकता नहीं है। इंसुलिन से रक्त की शर्करा का नियंत्रण कर मरीज

पूरी तरह से स्वस्थ रह सकता है। इंसुलिन की मात्रा चिकित्सक के अनुसार देनी चाहिये। इंसुलिन के इंजेक्शन कई बार दिन में लगाने पड़ सकते हैं।

आधुनिक चिकित्सा जगत के लिये इंसुलिन रुपी वरदान 1921 से प्रारम्भ हुआ है। इंसुलिन 5808 आण्विक भार का पोलिपेटाइड है जो 51 एमिनो अम्लों की श्रृंखलाओं से मिलकर बना है। इंसुलिन की गोली क्यों नहीं है? यह प्रश्न बहुत सारे लोगों के मन में रहता है? मुंह के द्वारा इंसुलिन लिए जाने पर यह आमाशय में ही पाचन क्रिया का शिकार होकर अपने स्वरूप को खो देता है और प्रभावहीन भी हो जाता है। इंसुलिन को हमेशा रक्त में ही दिया जाता है। इंसुलिन के कारण मधुमेह का मरीज सामान्य जीवन जी सकता है।

सामान्यतः इंसुलिन का एक दिन में एक इंजेक्शन लगाने का चिकित्सक कहते हैं। आफ्रीका में इंसुलिन के इंजेक्शन लगाने के लिये मरीज तैयार नहीं होता है। आफ्रीका में चिकित्सक या सहायक पर निर्भर रहना पड़ता है। एक बार इंसुलिन का इंजेक्शन लेने के बाद अपने आप नहीं रोकना चाहिये। इंसुलिन के अनेक प्रकार हैं लेकिन हमारे भारत में तीन प्रकार की इंसुलिन उपयोग में लायी जाती है। एक इंसुलिन तुरन्त प्रभावकारी होती है। तुरन्त प्रभावकारी इंसुलिन का प्रभाव निर्धारित समय पर समाप्त हो जाता है। दीर्घ प्रभावकारी इंसुलिन अपने समय पर प्रभाव करना प्रारम्भ करेगी तथा उसका प्रभाव सुदीर्घ काल तक रहता है। घुलनशील इंसुलिन तुरन्त प्रभावकारी है। ग्लोबिन, एन.पी.एच. सेमीलेट मध्यम प्रभावकारी। ताप इंसुलिन की ताकत को समाप्त कर देता है इसलिये इंसुलिन को हमेशा फ्रिज में रखना पड़ता है।

संक्रमण, ज्वर, गर्भावस्था, अधिक आहार, कार्टिकोस्टीराइड चिकित्सा, मोटापा आदि में इंसुलिन की आवश्यकता अधिक होती है। सभी इंसुलिन एक ही सिरिंज अथवा सुई से नहीं दी जाती हैं। घुलनशील तथा पी.जेड. आई. इंसुलिन को एक ही सुई से दिया जा सकता है। रक्त में ग्लूकोज की कमी हो जाये तो इससे मूर्च्छा आती है। हृदय की धड़कन बढ़ जाती है। पसीना अधिक आने लगता है। शरीर में कंपन्न होने लगता है। भूख अधिक लगने लगती है। रोगी को चलने में लड़खड़ाहट होती है, मन अस्थिर रहने लगता है। दौरे पड़ने लगता है, त्वचा में खुजली होती है, पित्ती उछलने लगती है, जी मिचलाने लगता है, उल्टी भी हो सकती है, पेट फूल जाया करता है, दस्त भी हो सकते हैं, त्वचा की चर्बी कम हो सकती है या फिर बढ़ भी सकती है। जिस स्थान पर इंजेक्शन लगाया जाता है वहां लाल चकते पड़ सकते हैं। इंसुलिन का स्त्राव शरीर में प्राकृतिक स्तर पर पूरी तरह से बंद हो जाता है या इंसुलिन का पूरा उपयोग नहीं हो पाता है।

पैन इंजेक्टर उपकरण पैन के समान होता है जिससे वांछित इंसुलिन की मात्रा रोगी स्वयं अपने आप लगा सकता है। सुई एक बार प्रयोग के बाद फेंक दी जाती है। पहनने वाला इंसुलिन पम्प रोगी के शरीर में स्थापित कर दिये जाते हैं। इनसे लगातार वांछित स्तर तथा भोजन के समय आवश्यक अधिक इंसुलिन शरीर में प्रवाहित होती रहती है। इंसुलिन स्तर की यह क्रिया पेंक्रियाज की तरह होती है। पाश्चात्य देशों में सन 1980 के बाद ये पम्प काफी लोकप्रिय हुए मगर पम्प प्रतिस्थापित स्थान पर संक्रमण, सूजन तथा मनोवैज्ञानिक पहलू के आधार पर इन पम्पों का चलन सर्वथा हानि रहित नहीं कहा जा सकता है।

जेबी उपकरण 1985 के आसपास इंसुलिन लगाने के लिये चिकित्सा बाजार में आये। जेबी उपकरण का उपयोग बहुत ही आसान है। नवीन इंजेक्टर्स से इंसुलिन की सुई लगाना क-ट के स्थान पर काफी कुछ आनंदमयी हो गया है। कृत्रिम इंसुलिन सुअर तथा मवेशी से बनता है।

पैक्रियाज प्रत्यारोपण मधुमेह से हमेशा के लिये छुटकारा दिलवा सकती है। हृदय, गुर्दों के प्रत्यारोपण की सफलता से अभिभूत होकर पैक्रियाज प्रत्यारोपण के लिये चिकित्सक प्रेरित हुए हैं।

अब इस प्रकार की घड़ियां व उपकरण भी आ गये हैं जिन्हें हाथ पर बांध लेने भर से ही शरीर में रक्त शर्करा के स्तर का पता चलता है। शरीर का तापमान, नाड़ी की गति व रक्तचाप भी पता चलता है। होम ग्लूकोज मोनीटर में रोगी एक उंगली डालकर स्वयं रक्त शर्करा माप लेंगे। इस उपकरण में एक अंगुलि डालते ही एक विशेष प्रकार की किरणें अंगुली के उतकों से होकर जाती हैं तथा एक स्पेक्ट्रम का निर्माण करती हैं। इस स्पेक्ट्रम के विश्लेषण द्वारा रक्त शर्करा की मात्रा ज्ञात कर ली जाती है।

इंसुलिन अनाश्रित मधुमेह

इंसुलिन अनाश्रित मधुमेह में इंसुलिन ठीक मात्रा में रहती है। 95 प्रतिशत मधुमेह के मरीज इंसुलिन अनाश्रित हैं। इंसुलिन अनाश्रित मधुमेह के मरीज को चिकित्सक की देखरेख में व्यायाम करना आवश्यक है। मधुमेह के मरीज को पातांजलि योग के अंतरगत योगनिद्रा तथा ध्यान करना चाहिये। ध्यान करने से धमनियां तथा मांसपेशियां संतुलित हो जाती हैं। नाड़ी शोधन प्राणायाम से मधुमेह में बहुत अधिक लाभ मिलता है। मधुमेह के उपचार में हठयोग के अभ्यास में शंख प्रक्षालन बहुत महत्वपूर्ण है। पातांजलि योग के नियमित अभ्यास से 6 माह से 1 साल के अंदर इंसुलिन अनाश्रित मधुमेह के मरीज पूरी तरह से ठीक हो जाते हैं।

मधुमेह की बीमारी के प्रमुख कारण

हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली जो हमें रोगों से लड़ने में मदद करती है वर्तमान में ओजोन की परत में छेदा हो जाने के कारण ही सूर्य से उत्पन्न यूवी यानी पराबैंगनी तरंगों का सीधे सामना करती है। यूवी तरंग हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर देती है जिसके कारण ही त्वचा संक्रमणों का सामना नहीं कर पाती है जिसके कारण त्वचा की कसावट ढीली पड़ जाती है उस पर झुर्रियां पड़ जाती है। मलेरिया, सांस, कास, यकृत रोग होना, गठिया, मोटापा, अंतःस्त्रावी ग्रंथियों तथा बाह्यस्त्रावी ग्रंथियों की विकृति के कारण, विषाणु संक्रमण, धूम्रपान, गुर्दे के रोग, मधुमेह की उत्पत्ति के कारण माने जाते हैं।

आनुवांशिक

परिवार में मां, बाप, दादा, दादी, नाना, नानी, यदि किसी को मधुमेह है तो बच्चों में मधुमेह हो सकता है। मां, बाप की सात पीढ़ियों में भी किसी को मधुमेह का इतिहास है तो बच्चे मधुमेह से पीड़ित हो सकते हैं। विश्व के कुल एक चौथाई से भी अधिक मधुमेह के रोगियों में आनुवांशिक कारण मिलते हैं। जुड़वा बच्चों में यदि जिन एक ही हो तो एक के मधुमेह होने पर दूसरे बच्चे को मधुमेह होने की संभावना 70 प्रतिशत है। जिन जुड़वा बच्चों के जिन अलग अलग होते हैं उनमें यह संभावना मात्र 10 प्रतिशत होती है।

कुछ आयुर्विज्ञानियों के अनुसार आनुवांशिक मधुमेह का कारण वास्तव में वह स्वस्थ जिन है जो मधुमेह होने ही नहीं देता है, उसे रोकता है। इस जिन के एक वंश से दूसरे वंश में न जाने के कारण पैतृक गुणों के संवाहक आइलेट बी कोशिकाओं के जिन कमजोर हो जाते हैं जिसके कारण पैतृक मधुमेह होता है। इसलिये विवाह के पूर्व भावी संतति के स्वास्थ्य के लिये ध्यान रखें कि माता पिता अथवा माता पिता के खानदान में दोनों मधुमेही न हो। अत्यधिक मात्रा में इंसुलिन का प्रयोग करने वाली माताओं के बच्चे जन्मजात मधुमेह से ग्रस्त हो सकते हैं।

अंतःस्त्रावी ग्रंथियों के अंतःस्त्राव से

मधुमेह रोग का नियंत्रण

पीयूष ग्रंथि मास्टर ग्रंथि कहलाती है। पीयूष ग्रंथि अन्य ग्रंथि के अंतःस्त्राव को नियंत्रित करती है। पीयूष ग्रंथि को अंग्रेजी में पिट्यूटरी ग्लैंडस कहा जाता है। पीयूष ग्रंथि से 2 प्रकार के रस छूटते हैं। पीयूष ग्रंथि के दो भाग होते हैं। अग्र भाग से थायरायड स्टीमुलेटिंग रस थायरायड ग्रंथि के अंतःस्त्राव थायराक्सीन को नियंत्रित करता है। थायराक्सीन वसा को नियंत्रित करता है। थायराक्सीन आयोडीन से नियंत्रित होता है। थायराक्सीन की कमी से मोटापा बढ़ जाता है। पीयूष ग्रंथि से दूसरा रस एडीनो कोरटीको ट्रोपिक हार्मोन जिसे संक्षिप्त में ए.सी.टी.एच. कहते हैं एडिनल ग्रंथि के अंतःस्त्राव को नियंत्रित करता है। एडिनल ग्रंथि के दो भाग होते हैं।

अंदर का भाग मेड्यूला तथा बाहर का भाग कॉर्टेक्स है। कॉर्टेक्स से दो आवश्यक हार्मोन्स निकलते हैं। कॉर्टिजोन तथा एल्डोस्टेरोन। कॉर्टिजोन का मुख्य कार्य आपातकाल में शरीर को अतिरिक्त उर्जा की पूर्ति के लिये ग्लूकोज उपलब्ध कराना है। कॉर्टिजोन शरीर की सोई हुई उर्जा को जाग्रत करता है तथा शरीर की प्रतिरक्षात्मक व्यवस्था को मजबूत बनाता है तथा नियंत्रित करता है। बीमारी के समय तथा दुर्घटना के समय कॉर्टिजोन अतिरिक्त ताकत प्रदान करता है। जब कभी शरीर में अतिरिक्त उर्जा की आवश्यकता होती है तब पीयूष ग्रंथि रक्त में ए.सी.टी.एच. के स्त्राव को बढ़ा देती है जिससे ए.सी.टी.एच. एडिनल के कॉर्टेक्स भाग को उदीप्त कर कॉर्टिजोन के उत्पादन को बढ़ा देता है।

मेड्यूला से निकलने वाला एक अन्य हार्मोन एल्डोस्टेरोन रक्त में जल एवं खनिज लवणों के संतुलन को बनाये रखता है। रक्त में खनिज लवणों की कमी हो जाने से जलांश की कमी हो जाती है फलतः निर्जलीकरण की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। रक्त के आयतन घटने से रक्तचाप भी कम हो जाता है। रक्तचाप कम हो जाने से हृदय की पम्पिंग क्रिया तथा रक्त संचार अस्त व्यस्त हो जाता है। एल्डोस्टेरोन रक्त में खनिज लवणों को संतुलित कर जल को रोकने का कार्य करता है। एल्डोस्टेरोन स्त्राव का नियंत्रण गुर्दे से निकलने वाले स्त्राव रेनिन द्वारा होता है।

रेनिन की क्रिया से एंजियोटेन्सिन नामक प्रोटीन रक्त में बढ़ता है जो रक्तचाप बढ़ा देता है। गुर्दे के उपरी भाग में टोपी के समान स्थित दोनों एडिनल ग्रंथि के आंतरिक भाग में मेड्यूला से एडिनलिन तथा नारएडिनलिन हार्मोन निकलते हैं। इन हार्मोनों का स्त्राव मुख्यतः विपरीत परिस्थितियों में तनाव, दबाव, खतरे से जुड़ने के लिये अतिरिक्त उर्जा देने के लिये होता है जिससे हम सहजता से मुकाबला कर सकें। एडिनलिन तथा नारएडिनलिन हार्मोन रक्त संचार, मांशपेशीय प्रक्रिया, शर्करा चयापचय की क्रिया को प्रभावित करते हैं। मानसिक तनाव का सीधा संबंध मेड्यूला से है। मांसपेशीय संकोचन बल उत्पन्न होने से आक्समिक थकान दूर हो जाती है। तन तथा मन में एक अपूर्व ताकत एवं उर्जा का संचार होता है। शरीर की प्रतिरक्षात्मक जीवनी शक्ति तीव्र हो जाती है। प्रमाद तथा आलस्य की स्थिति दूर हो जाने के कारण कुछ करने का उत्साह मन में छा जाता है।

अमेरिका में बसे यहूदियों में इजराइल से अधिक मधुमेह के मरीज मौजूद हैं। मधुमेह समय से पहले बुढ़ापा लाती है। मधुमेह की बीमारी वर्तमान में जीवन की बहुत ही तेज गति, अधिक मानसिक तनाव, प्रतिस्पर्धा, भय, अविश्वास, ईर्ष्या, लालच, अहंकार, अनियमित एवं अप्राकृतिक दिनचर्या, दैनिक जीवन में रासायनिक खाद एवं कीटनाशकों इंडोसल्फान, डीटीसी, डीकोफाल, बीएचसी, बीएचसीडी, एचसीएच, डायएल्डिन, लिन्डेन, लीन्यूरान, ईडीबी, इथाइल, डीब्रोमाइट, पैराथिमान, डीबीसीपी, फोसीडोल, फोरेट,

मैलाथियान, मोनोकोटोमिडान, अल्डीकार्ब, केटीफोल, करोफुरान, क्लोरोबेंजलेट, थीरम, सोडियम सायनायड, मेलियक, मिथाइल पैराथियान, मोनोक्रोटोफास, आक्सीक्लोरोफेन, पाराक्विट डीक्लोराइड, फास्फामीडोन, हाइड्राजाइड, ट्राइक्लोरोएसिटिक एसिड, कारबोफुरेन, अल्क्लोर, एल्यूमिनियम फास्फाइड, बेनोमाइल, केप्टन, कारबारिल, कारबोसल्फान, डीमेथेट, डयूरान, फेनप्रोपारिन, प्रेटलाकोर, सोडियम सायनायड, थियोमेटान, जीरम, न्यूरोटोक्सीकैट, मोक्सीक्लोरो, हेप्टोक्लोरो, डाइबोमो-क्लोरोप्रोपेन, ट्रायाजोफास, ट्राइडेमार्फ, हबीसाइडस-2, फोर डी, से उत्पन्न अनाज, सब्जी, जहरीले फल, भैंस, वर्णसंकर गाय एवं नकली दूध तथा दूध के उत्पादों के सेवन के कारण प्राण जाने का भी खतरा है।

मधुमेह की बीमारी के लक्षण

मधुमेह की बीमारी में बढ़ी हुई रक्त शर्करा पर नियंत्रण रखना आवश्यक है। रक्त में शर्करा की मात्रा बढ़ने अथवा कम होने पर रोगी गहरी मूर्च्छा अथवा डायबिटिक कोमा में जा सकता है। मधुमेह के मरीज में अधिक श्रम करने के कारण अचानक रक्त शर्करा का स्तर कम होने पर सिर में दर्द होता है, चक्कर आते हैं, बेहोशी आ जाती है। पानी एवं खनिज की कमी रोगी को अधिक पसीना निकलने और मूत्र बार बार जाने के कारण होती है। ओटोनामस नर्वस सिस्टम के प्रभावित होने पर नपुसकता, दस्त होना, रुक रुककर मूत्र होना जैसे रोग हो सकते हैं।

त्वचा के संक्रमण के कारण चर्म रोग हो जाता है। स्त्री जननांगों का फफूंद संक्रमण, फेफड़ों की तपेदिक, मूत्र संस्थान का संक्रमण आदि अनेक समस्याएँ हो सकती हैं। रक्त वाहिकाओं की धमनी मोटी और कड़ी हो जाती है। धमनियों के अंदर चर्बी जमने से धमनियाँ संकरी हो जाती हैं। धमनियों के अंदर चर्बी जमने की प्रक्रिया कम उम्र में ही प्रारम्भ हो जाती है। इसके कारण उच्च रक्तचाप, हृदयघात, पैरों की उंगलियों में गैंगरीन जैसी जटिलताएँ हो सकती हैं। पैरों की उंगलियों में घाव हो जाता है जो भरता नहीं है। पैरों में खरवे, बिवाई खुश्कीयुक्त धब्बे जो अकौता से दिखते हैं प्रायः फफूंदी के कारण होते हैं।

पैरों में रक्त का प्रवाह एथिरोस्क्लेरोसिस नामक एक कुप्रभाव के कारण घट जाता है। पैरों को लाल खून पहुंचाने वाली धमनियाँ मधुमेह से प्रभावित होती हैं और 15 से 20 साल में पैरों की उंगलियाँ सूखने लगती हैं। काली पड़ जाती हैं। रक्त के प्रवाह को पहचानने के कई तरीके उपलब्ध हैं। चिकित्सक मात्र नाड़ी परीक्षण द्वारा विशेषकर पैर की नाड़ियों की तुलना कलाई की नाड़ी से कर के पैरों में रक्त के प्रवाह का अनुमान कर लेते हैं।

कभी कभी प्रवाह जानने के लिये पैरों का रक्तचाप लेना होता है जो यदि बाहं के रक्तचाप से 30 मि.मी. से ज्यादा कम हो और पैर के सिस्टोलिक रक्तचाप में यदि अनुपात 0.8 से कम हो तो प्रवाह कम समझना चाहिये। डॉक्टर विधि द्वारा पैरों के रक्त का प्रवाह आंकने की सबसे अधिक वैज्ञानिक विधि है जो अल्ट्रा साउंड के प्रयोग पर आधारित है। पैरों की नसों के चिकित्सीय निरीक्षण के लिये नर्व कंडक्शन वैलासिटी अर्थात् नसों में विद्युत प्रवाह की गति को एक यंत्र के द्वारा नापा जाता है। मधुमेह के रोगियों में संवेदनशीलता संबंधी दोन लगभग 30 प्रतिशत में पाया जाता है इसके कारण कलाई तक हाथ में और एड़ी तक पैर में हल्के स्पर्श की संवेदनशीलता में कमी आ जाती है। यह प्रभाव न्यूरोपैथी कहलाता है।

मधुमेह के मरीज में रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी आ जाने के कारण जब कोई संक्रमण होता है और उसका उपचार नहीं किया जाता है तो मांसपेशियों में दर्द, पैरों में दर्द, हाथ पैरों में झनझनाहट या सुई चुभने जैसा आभास होना या पैर सुन्न होना आदि लक्षण प्रकट हो सकते हैं। पैरों या चेहरे पर लकवा भी हो सकता है। पैरों में तलवों में सख्त गांठें बन

जाती हैं जिन्हें कार्न कहते हैं जिसके कारण प्रायः चलने पर पीड़ादायक होते हैं। कार्न अपने आप ठीक हो जाते हैं।

कार्न की शल्यक्रिया रोगी स्वयं न करे। मधुमेह में रोगी को शल्यक्रिया से खतरा रहता है। सख्त चपल, जूतों के प्रयोग के कारण ऐसा होता है। मधुमेह के रोगियों में गुर्दे की बारीक नलिकाओं में परिवर्तन होने से वे मोटी और अनियमित आकार की हो जाती हैं। यह एक प्रकार से गुर्दों के खराब होने की स्थिति होती है। इस कारण रोगी के मूत्र में प्रोटीन एलब्यूमिन 3 प्लस, 4 प्लस, ज्यादा आने लगता है। बार बार बीकोलाई का संक्रमण होना हाथ-पैर, पेट व चेहरे पर सूजन आ जाती है। रक्त में यूरिया की मात्रा बढ़ने से यूरेमिया हो सकता है जिस कारण गुर्दे कार्य करना बंद कर देते हैं। ऐसे रोगियों को हीमोडायलिसिस की आवश्यकता होती है।

मधुमेह की बीमारी में मरीज को कमजोरी बहुत ही अधिक लगती है जिसके कारण सुस्त हो जाता है। रक्तचाप कम हो जाता है। कमजोरी के कारण चक्कर भी आ जाता है। रक्त में शर्करा तथा वसायुक्त अम्ल के बढ़ने के कारण रक्त गाढ़ा हो जाता है। रक्त के ठोस पदार्थ तथा तरल प्लाज्मा सीरम के मध्य संतुलन बनाये रखने के लिये अधिक पानी की आवश्यकता होती है जिसकी पूर्ति बहुत अधिक प्यास लगने के कारण ही बार बार पानी पीने की इच्छा होती है तथा बार बार मूत्र जाने की प्रबल इच्छा हो जाती है। हम जो भोजन करते हैं वह इंसुलिन की सहायता से उर्जा में रूपान्तरित होकर प्रत्येक कोशिका के अंदर पहुंचकर हमें उर्जा प्रदान करता है।

हमारा शरीर करीब 600 खरब कोशिकाओं एवं उतकों का दिव्य पुंज है। प्रत्येक कोशिका को उर्जा ग्लूकोज के द्वारा मिलती है। इंसुलिन के अभाव में रक्त में उपस्थित शर्करा उतकों एवं कोशिकाओं के अंदर नहीं पहुंच पाती है। फलतः रक्त में ग्लूकोज रहने के बावजूद भी कोशिकाएं भूखी मरने लगती हैं इसलिये बहुत अधिक भूख लगने लगती है। मीठा खाने की बार बार इच्छा होती है। भार कम हो जाता है। सरदी, खासी, निमोनिया, मलेरिया, टाइफाइड, होने की संभावना बढ़ जाती है। सांस में दुर्गंध बढ़ जाती है।

गुप्तांगों में घाव हो जाता है। घाव जल्दी नहीं भरते हैं। शरीर में फोडे फुंसी हो जाते हैं। पेट में दर्द होता है। कुपो-ण के कारण 10 से 30 साल तक के मधुमेह के रोगी होते हैं। कई विटामिनों की कमी विशेषकर विटामिन ए और बी कोम्लेक्स, तथा प्रोटीन की कमी होती है।

कम भार का शरीर, झुरीदार त्वचा, मुंह में छाले, विटामिन ए की कमी के कारण रतौंधी, आंखों में खुश्की, बाल काले से सुनहरे व चमकहीन हो जाते हैं। किशोरावस्था में लिंग संबंधी परिवर्तन जैसे लड़कों में दाढ़ी, मूँछ और लड़कियों में स्तन वृद्धि कम या देर से होती है। कद भी कम होता है। कुपो-ण के कारण पैंक्रियाज में स्थित बीटा कोशिकाएँ, जो इंसुलिन का निर्माण करती हैं या तो मृत हो जाती हैं या उनकी कार्यशीलता घट जाती है जिससे मधुमेह जैसी स्थिति उत्पन्न हो जाती है। कुपो-ण वाले रोगी को इंसुलिन पर उपचारित करना होता है। इंसुलिन पर निर्भर कुपो-ण के मरीज यदि इंसुलिन लेना बंद कर देते हैं तो किटोसिस के शिकार नहीं होते हैं। मधुमेह की बीमारी का एलोपैथी में संपूर्ण उपचार नहीं है। एलोपैथी में मधुमेह को नियंत्रित करने के ही प्रयत्न किये जा रहे हैं।

जांच

सांस की गंध से मधुमेह की जांच

श्री अमरनाथ सेन सेंटर ग्लास एंड सिरेमिक रिसर्च इंस्टीट्यूट नई दिल्ली ने सांस से ही मधुमेह की जांच करने के लिए सेंसर विकसित किया है। वर्तमान में मधुमेह के परीक्षण करने के लिए बहुत ही तकलीफदेह जांच होने के कारण मधुमेह को रोकने में सफलता नहीं मिल रही है। मधुमेह के मरीजों पर कड़ी नजर रखने के लिए सेंसर अब चश्मा विक्रय केंद्रों में भी रखा जायेगा। मधुमेह के मरीजों को आंख की परेशानी रहती है। सेंसर सस्ता होने के कारण विश्व में अपना विशेष-स्तर बनायेगा। विश्व में सेंसर का निर्यात होगा।

हर घर में सेंसर तेजी से अपना महत्व बना लेगा। ऐसीटोन का सांस में महत्व बासोमार्कर की तरह होता है। मधुमेह के मरीज के द्वारा तेजी से गहरी सांस छोड़ने से सेंसर में बारीक सूक्ष्म कण गामा फेरिक ओक्साइड का लगाया गया है जो सेमी कंडक्टिंग है। जो रासायनिक क्रिया सांस छोड़ने से होती है इससे इलेक्ट्रिक सिग्नल आते हैं जिससे मधुमेह की जांच हो जाती है। सेंसर ज्यादा सुविधाजनक है। समय की जरूरत के कारण ही सेंसर की मांग है। सुई चुभोने के कारण ही अधिकांश लोग मधुमेह की जांच करवाना पसंद नहीं करते हैं।

मधुमेह की जांच नहीं करवाने के कारण मधुमेह लगातार लोगों में बढ़ रहा है। मधुमेह को रोकने के लिए सेंसर की आवश्यकता है। सेंसर के कारण रोजगार भी बढ़ेगा। सेंसर के माध्यम से बेरोजगार लोग केंद्र खोलकर लोगों को मधुमेह के बारे में कम पैसा लेकर तुरन्त ही बता सकेंगे। सांस में ऐसीटोन की वजह से मीठी और फल की गंध आती है जिससे मधुमेह के बारे में पता चलता है। जब देह वसा को उर्जा में बदलता है तब यह प्रक्रिया कीटोसीस कहलाती है और सामान्य व्यक्ति में ऐसीटोन की गंध दस लाख में 0.9 से ज्यादा नहीं होती है। सेंसर की कीमत 500 से 700 के बीच में है।

मूत्र की जांच

मधुमेह की जांच दो तरीके से की जाती है। पहला तरीका बेनेडिक्ट बहुत ही विश्वसनीय तथा पुराना है। इसमें मूत्र की जांच खाली पेट तथा भोजन के 2 घंटे के बाद करें। मूत्र एकत्रित करने के आधा घंटे पूर्व मूत्राशय अच्छी तरह से खाली कर लें। 24 घंटे में 4 बार प्रातःकाल सोकर उठने पर, सोकर उठने के 3 घंटे बाद, भोजन के 2 घंटे के बाद, रात्रि में सोने के पहले मूत्र की जांच प्रारम्भिक अवस्था में करें।

प्रातःकाल की मूत्र जांच से रात भर में एकत्रित अधिक शर्करा का पता चल जाता है। मधुमेह की जांच में मूत्र की जांच की जाती है। कांच की बोतल में भोजन के 2 घंटे के बाद मूत्र का नमूना लेते हैं। मधुमेह की साधारण अवस्था में मूत्र में शर्करा नहीं होती है। जब मधुमेह गंभीर अवस्था में पहुंच जाता है तब मूत्र में शर्करा आनी प्रारम्भ होती है। आजकल बाजार में मूत्र में शर्करा व एलब्यूमिन की जांच के लिये स्टिक्स भी आती हैं जिनसे रोगी स्वयं भी जांच कर सकता है।

रक्त शर्करा की जांच

रक्त के दो तरह के नमूनों की जांच की जाती है। पहले सुबह खाली पेट रक्त लेकर उसमें शर्करा देखी जाती है। इसके बाद भोजन करके अथवा 75 ग्राम ग्लूकोज पानी में घोलकर पीने के 2 घंटे के बाद रक्त शर्करा की जांच करते हैं। खाली पेट में रक्त की शर्करा का सही स्तर 80 से 120 मि.ग्रा. प्रति 100 मि.ली. होनी चाहिये। मान्य स्तर 121 से 140 मि.ग्रा. प्रति 100 मि.ली. है। 140 से अधिक मि.ग्रा. खतरे का निशान है। खाने के 2 घंटे के बाद रक्त शर्करा का सही स्तर 120 से 160 मि.ग्रा.

होना चाहिये। मान्य स्तर 161 से 200 मि.ग्रा. है। 200 मि.ग्रा. से अधिक खतरे का निशान है।

मुखीय ग्लूकोज टालरेंस परीक्षण

यह मधुमेह की जांच का विश्वसनीय तरीका है। इस जांच में थोड़े समय के अंतर से ग्लूकोज पिलाकर रक्त के कई नमूने लिये जाते हैं और रक्त शर्करा की जांच की जाती है।

ग्लाइकोसिलेटिड हीमोग्लोबिन

इस जांच से मधुमेह के दूरगामी नियंत्रण का पता लगता है। 7 से कम कभी भी न हो। सामान्य स्तर 5 से 8 प्रतिशत है। सही स्तर 8.5 प्रतिशत तथा 9.5 प्रतिशत से अधिक खतरे का निशान है।

सावधानी

मधुमेह के रोग में खानपान में बहुत अधिक सावधानी रखने पर मधुमेह नियंत्रित करना संभव है।

क्या खायें?

मधुमेह के मरीज के मन में अक्सर यह प्रश्न उठता है कि क्या खायें ? इस प्रश्न को ध्यान में रखकर महत्वपूर्ण जानकारियां वैज्ञानिक आधार पर दी जा रही है। मधुमेह के मरीज की मानसिक सोच बदलना बहुत ही आवश्यक है।

मेथी

मेथी के दाने

मेथी दाने में प्राकृतिक रूप से ग्लोब्यूलिन जिसमें हिस्टडीन, गंधक, कार्टिकोस्टीरायड, ट्रिगोनेल्लिन कोलिन, फास्फेट लेसिथिन, न्यूक्लियो एलब्यूमिन तथा विटामिन डी पाया जाता है। मेथी के दानों पर निरन्तर अनुसंधान जारी हैं। मेथी के दाने में मधुमेह की मीठास को मूत्र के माध्यम से निकालने को नियंत्रित करने की क्षमता मौजूद है। मेथी के दाने वर्तमान में बहुत ही आसानी से भारत में उपलब्ध हैं। हर घर में मेथी के दाने सामान्यतः रहते ही हैं। मेथी के दाने बहुत ही कम मूल्य पर बारह माह वर्तमान में मिल जाते हैं। मेथी के दानों का स्वाद ही मधुमेह को दूर करता है। मेथी के दानों के बहुत सारे व्यंजन हम बना सकते हैं। 50 ग्राम प्रतिदिन मेथी के दाने हमारे पेट में जाने ही चाहिए। हमारी दिनचर्या में मेथी के दानों की भूमिका महत्वपूर्ण है। हम आज अपनी व्यस्त दिनचर्या में मेथी के दानों का प्रयोग करना ही भूल गये हैं जिसके कारण मधुमेह की बीमारी उत्पन्न हो रही है।

मधुमेह के मरीज 5 ग्राम भूनी हुई मेथी के चूर्ण को 50 ग्राम गाय माता के दही के साथ मिलाकर भोजन के पूर्व सेवन करें।

मधुमेह के मरीजों को मेथी के दाने एक डेढ़ माह तक 25 ग्राम से 100 ग्राम तक रात्रि के समय भिगो कर प्रातःकाल खाली पेट नियमित सेवन करना चाहिये। मेथी के दाने काली देशी बछिया का ताजे गोमूत्र में रात्रि को भिगोकर सुबह सेवन करने पर मधुमेह के मरीज को लाभ बहुत ही अधिक मिलता है।

श्री मेवालाल जी पुरोहित गायत्री शक्तिपीठ सेंधवा जिला बड़वानी मध्यप्रदेश के द्वारा जड़ीबूटी खाने वाली काली बछिया के ताजे गोमूत्र से उपचारित कर मेथी के दाने तैयार कर पैक कर के पूरे भारत के हर गांव में बहुत ही कम मूल्य पर गायत्री ज्ञान मंदिरों, प्रज्ञापीठों, शक्तिपीठों में बेचे जा रहे हैं।

हरी मेथी

हरी मेथी में अधिक रेशा 44.1 प्रतिशत, प्रोटीन 26.2 प्रतिशत, लोहा 14.1 प्रतिशत, कोबाल्ट, तांबा, मेगनीज, कैल्शियम 395 मिलीग्राम, खनिज 3 प्रतिशत, मेग्नेशियम, विटामिन के, विटामिन बी-9 यानी फोलिक अम्ल, कोलिन, विटामिन ए 4000 अंतरा-द्वीय ईकाई, विटामिन बी-1 210 अंतरा-द्वीय ईकाई, विटामिन बी-2, विटामिन ई विटामिन के, मौजूद है। वर्तमान में बहुत सारी प्रजातियां मेथी की विकसित की गयी हैं। मेथी को गमले में भी लगाया जा सकता है। मेथी अपने घर में अवश्य ही उगाना चाहिए। परिवार में हर सदस्य को मेथी नियमित सेवन अवश्य ही करनी चाहिए। मेथी वायु को ठीक करती है। मेथी महिलाओं के बहुत सारे रोग पूरी तरह दूर करती है। मेथी से जवानी बनी रहती है। कामशक्ति भी पूरी तरह से बनी रहती है। आंख के लिए मेथी उपयोगी है। आंख के 72 रोग पूरी तरह दूर होते हैं। हरी मेथी बारह माह उपलब्ध नहीं होती है। हरी मेथी प्राकृतिक रूप से भारत में हमेशा ठंडी के समय ही उपलब्ध रहती है। वर्तमान में भारत में मेथी बहुत ही कम प्रयोग दैनिक जीवन में की जा रही है।

मेथी महिलाओं के लिए बहुत ही लाभकारी है। मेथी में पेट के दर्द मिटाने का अदभुत गुण मौजूद है। मेथी नियमित सेवन करने से नीरोगी तथा दीर्घायु रहते हैं। बाजार में हाइब्रिड मेथी ही अधिक मिलती है जो बहुत ही सस्ती भी रहती है इसलिए लोग उसका ही उपयोग करना पसंद करते हैं। हाइब्रिड मेथी के पत्ते बड़े होते हैं। हाइब्रिड मेथी में प्राकृतिक मेथी के जैसे गुण नहीं होते हैं। मेथी रसायनिक खाद एवं जहरीले कीटनाशकों से उत्पन्न की जा रही है इसलिए ऐसी मेथी लीना की जगह नुकसान अधिक कर रही है। जंगली मेथी में बहुत ही कम गुण होते हैं। जंगली मेथी जंगल में ही उगायी जाती है तथा महानगरों में बिकने के लिए आ जाती है। मेथी ताजी ही सेवन करनी चाहिए। बासी मेथी फायदेमंद कम रहती है। वैसे मेथी सुखाकर उपयोग करने की परम्परा है।

हरी मेथी का रस, सलाद, चटनी, रायता, कचूबर, सब्जी, दाल, मुठया, थेपला, हांडवा, भजिया, दलिया, आदि बहुत सारे व्यंजन बनाते हैं। हरी मेथी का ताजा रस कम से कम 1 गिलास नियमित अवश्य ही पीना चाहिये। हरी मेथी के नियमित सेवन करने से पेट के अंदर की पूरी सफाई बहुत ही अच्छी तरह से होती है। मल विसर्जन सुबह जल्दी अपने आप होने लगता है। कब्ज यदि मधुमेह के मरीज को है तो पूरी तरह से दूर हो जाता है। खून की खराबी भी यदि है तो पूरी तरह से दूर करता है। कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है। हृदय को मजबूत करता है। आंखों को भी पूरी तरह से चमकदार बनाये रखता है। खून की कमी यदि है तो पूरी तरह से दूर करता है। मरीज को पूरी तरह से निरोगी तथा दीर्घायु बनाता है। हरी मेथी वर्तमान समय में गुणों के आधार पर भारत के गांवों में बहुत ही सस्ती है। मेथी अपने स्वाद के कारण ही मधुमेह की असरदार दवा 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, विटामिन बी-2, विटामिन सी 28, विटामिन ई मौजूद है। अल्फाटोकोफेराल पालक के अंदर पाया जाता है। पालक के अंदर पोषक एंटी ओक्सिडेंट सिस्टीन तथा मेथियोनिन अमिनो अम्ल पाये जाते हैं। एस कार्बिक अम्ल पालक के अंदर पाया जाता है। मधुमेह के रोगियों में अक्सर विटामिन ए की कमी हो जाती है।

पालक का ताजा रस ठंडी के दिनों में प्रतिदिन नियमित अवश्य ही पीना चाहिये। स्वाद के लिए सेंधा नमक, काली मिर्च, जीरा, सोंठ डाल सकते हैं। नींबू का रस भी मिलाया जा सकता है। हरी धनिया का रस, टमाटर का रस मिलाया जा सकता है। पालक में सबसे अधिक विटामिन ए पाया जाता है। पालक आपके अंदर उत्पन्न कब्ज को पूरी तरह से दूर करती है। पालक आपके अंदर कई समय से जमे मल को पूरी तरह से निकालती है। मल जमने पर पेट में चिपककर काला काला हो जाता है। पालक के रेशे जमे हुए मल को पूरी तरह से बाहर निकालते हैं। मल काला निकलने पर मरीज को घबराना नहीं चाहिए। मोटापा यदि है तो पूरी तरह से दूर होने लगता है। अनावश्यक चर्बी कम होने लगती है। मरीज दीर्घायु तथा निरोगी हो जाता है। मधुमेह के कारण आंखों पर प्रभाव पड़ता है। पालक के कारण आंखों की रोशनी में वृद्धि होती है। चेहरे की चमक बढ़ जाती है।

मरीज के पीले चेहरे पर पालक के रस के सेवन करने के कारण ही लालिमा दिखाई देने लगती है। खून की खराबी पूरी तरह से दूर हो जाती है। खून की कमी यदि उत्पन्न हो रही है तो वह भी दूर हो जायेगी। 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 सेवन करें। पालक ठंडी में ही प्राकृतिक स्तर पर उगायी जाती है। पालक वर्तमान में भारत में जहरीले कीटनाशकों के लगातार प्रयोग करके 12 माह उत्पन्न की जाती है तथा पालक के कारण पथरी की बीमारी भी बढ़ रही है इसलिये मधुमेह के मरीज को जैविक पालक की ही आवश्यकता है।

जामुन

जामुन को सड़कों के दोनों ओर लगाने की परम्परा बहुत ही पुरानी है। जामुन के नियमित प्रयोग के कारण ही मधुमेह भारत में नियंत्रित था। भारत में बहुत अधिक मात्रा में जामुन उगाये जाते थे। सुशुभ के समय में मधुमेह पता लगने पर हमने जामुन को अपनाया था। पहले की तरह ही हमें अपने घर में भी जामुन को लगाना है। जामुन के महत्व को समझकर हम अब नियमित जामुन अवश्य ही खायेंगे। हमें मधुमेह की दवाओं से हमेशा के लिए मुक्ति मिल जायेगी। मधुमेह की आयुर्वेद की दवाओं में जामुन की गुटली का प्रयोग किया जाता है।

हमने जामुन को कभी भी महत्व ही नहीं दिया है। जामुन को अलग अलग बोली में अलग अलग नाम से संबोधन किया जाता है। जामुन बरसात के समय का अमृत फल मधुमेह के मरीज के लिए है। जामुन की अनेकों प्रजातियां मौजूद हैं। राज जामुन, गुलाब जामुन, छोटे जामुन आदि कई प्रकार का चलन है। जामुन सूखे भागों को छोड़कर सभी जगह उत्पन्न होता है। जामुन के बीजों में एलगेलिक अम्ल, स्थिर तेल, सुगंधित तेल, राल होती है। जामुन को उगाने के लिए ध्यान देने की आवश्यकता है क्योंकि जामुन मधुमेह के लिए रामबाण है तथा आने वाले समय में मधुमेह बढ़ने पर जामुन के मूल्य तेजी से आसमान में पहुँच जायेंगे।

जामुन की गुटली भी मधुमेह के मरीजों के लिए बहुत ही उपयोगी है। जामुन की छाल खट्टी, कसैली, मलरोधक, पाक में मधुर, रुखी, रुचिकारक है। फल भारी, मलरोधक, कसैला, मीठा, रुखा, बादी, स्वभाव से ठंडा, मंदाग्नि कारक, कफ, पित्तनाशक है। जामुन की गुटली में भी गुण पाये जाते हैं। जामुन की पत्ती भी उपयोगी है। जामुन का सिरका पेट के रोग दूर करता है। जामुन खाने से खून पूरी तरह से अच्छा होता है।

कोलेस्टरोल की मात्रा नियंत्रित हो जाती है। जामुन का प्रयोग हम भारत में लंबे समय से अपने दैनिक जीवन में सदैव करते आये हैं। मधुमेह भारत में इसलिए बहुत ही कम लोगों को होता था। जामुन के वृक्ष से हमें बहुत बड़ी मात्रा में जामुन मुफ्त में ही मिल जायेंगे। जामुन हमें आज भी बहुत ही आसानी से भारत के हर गांव में बहुत ही कम मूल्य पर उपलब्ध हैं। जामुन के वृक्ष यदि महानगरों में योजनाबद्ध तरीके से काफी बड़ी मात्रा में लगाये जायें तो मधुमेह के मरीजों का कार्य बहुत ही सरल हो जायेगा। जामुन के वैज्ञानिक महत्व को अच्छी तरह से समझने के बाद मधुमेह के मरीज जामुन का उपयोग करेंगे तो निश्चित रूप से बहुत ही लाभ मिलेगा।

प्रोटीन 0.7 प्रतिशत, वसा 0.3 प्रतिशत, खनिज 0.4 प्रतिशत, रेशा 0.9 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट 14 प्रतिशत, कैल्शियम 15 प्रतिशत, फास्फेट 15 प्रतिशत, लोहा 1.2 प्रतिशत, विटामिन ए 98, विटामिन सी 98 जामुन में है। जामुन का अनोखा स्वाद ही मधुमेह के मरीज को पूरी तरह से ठीक करने के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। जामुन यदि कैसर है तो उसको भी रोकने में पूरी मदद करता है। जामुन गाढ़े बैंगनी रंग का होता है। जामुन का गहरा रंग कैसर को राकता 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।

अदरक

भारत में हम लंबे समय से अपनी दिनचर्या में अदरक का नियमित प्रयोग अपने आहार में करते रहे हैं। चरक ने अदरक को सांड कहा है। अदरक हमारे देह में मौजूद रसों की रक्षा करता है। अदरक अमृत के समान ही है। वर्तमान में अदरक के वैज्ञानिक महत्व को पूरी तरह से समझने के कारण मांग अधिक तथा पूर्ति कम होने से मूल्य बढ़ गया है। गरीब आदमी अदरक नहीं खा सकता है। हम बहुत ही अच्छी तरह से जानते हैं कि अदरक हमारे लिए प्रकृति का वरदान है। अदरक भारत में बहुत ही आसानी से कम मूल्य पर हमेशा ही उपलब्ध है।

हम अदरक के बहुत सारे उपयोग बहुत पहले से ही जानते हैं। आज के व्यस्त जीवन में अदरक का प्रयोग बहुत ही कम हो गया है। प्रतिदिन कम से कम 5 ग्राम अधिकतम 50 ग्राम तक अदरक का सेवन मरीज के लिए करना अनिवार्य है। अदरक रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास करता है। अदरक खाने से सर्दी, खांसी, कफ पूरी तरह से दूर हो जाती है। मधुमेह के मरीज को अपनी दिनचर्या में अदरक का प्रयोग बढ़ाना है। अदरक का रस ठंडी के समय में लाभकारी है। अदरक का रस बहुत ही सीमित मात्रा में लेना है। अदरक के सेवन को पुदीने तथा अन्य लाभकारी वस्तुओं के साथ में मिलाकर कम से कम 25 ग्राम मात्रा चटनी में प्रयोग करने से लाभ मिलेगा। अदरक के प्रिय व्यंजन तैयार करने पर हमें विविधता मिलती रहेगी। अदरक के तेज स्वाद को संतुलित करने के लिए अन्य दैनिक वस्तुओं का प्रयोग करना है।

अदरक में मेग्नेशियम की मात्रा 405 मिलीग्राम है इसलिए अदरक का प्रयोग सब्जी, चटनी, अदरक के लम्बे बारीक टुकड़े काटकर नींबू एवं सेधा नमक के साथ मिलाकर भोजन के समय में तथा भोजन के बाद सुखाकर मुखवास के लिये अवश्य ही करना चाहिये।

अदरक में प्रोटीन 6.3 प्रतिशत, वसा 0.1 प्रतिशत, खनिज 1 प्रतिशत, रेशा 0.8 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट 29.8 प्रतिशत, कैल्शियम 30 प्रतिशत, फास्फेट 310, लोहा 1.3 प्रतिशत, विटामिन ए बहुत कम, विटामिन सी 13 प्रतिशत है। अदरक रक्त में थक्का जमने नहीं देता है।

इसके साथ ही हृदय के लिये उददीपन का कार्य करते हुए हृदय की कार्य शक्ति को भी बढ़ाता है। अदरक कोलेस्ट्रॉल को कम कर देता है। अदरक मधुमेह के मरीज को हृदय के रोगों से सुरक्षित कर देता है।

आंवला

हम आंवले का प्रयोग बहुत सारे मनपसंद व्यंजन तैयार कर भारत में बहुत ही लंबे समय से कर रहे हैं। उत्तरप्रदेश में प्रतापगढ़ में आंवला बहुत बड़ी मात्रा में उगाया जा रहा है। उत्तरप्रदेश की लोकप्रिय कंपनी पु-पांजली 75 प्रकार के अलग अलग व्यंजन तैयार कर रही है। पूरे भारत में मेलों के माध्यम से लोगों को मनचाही चीजें उपलब्ध करवा रही है। प्रतापगढ़ की कंपनी अपनी 100 प्रतिशत सही वस्तुओं के लिए विश्व में प्रसिद्ध है।

आंवले के लड्डू, बरफ़ी, मुरब्बा, मिठे आंवले कैंडी, आंवले का पावडर, आंवले का रस, आंवले का शरबत आदि बहुत ही कम मूल्य पर उपलब्ध है। आंवले के खारे एवं खट्टे व्यंजन मधुमेह के मरीज के लिए वरदान हैं। आंवले के व्यंजन बनाने के लिए वर्तमान में बहुत सारी कंपनियां कार्य कर रही हैं। आंवला भारत में बहुत ही आसानी से कम मूल्य पर मिल जाता है। वर्तमान में हाइब्रिड आंवलों का चलन बहुत ही बढ़ गया है।

ताजा हरा आंवला सिर्फ ठंडी के मौसम में ही भारत में मिलता है। ठंडी में आंवला बहुत ही सस्ता तथा विटामिन सी सबसे अधिक 760 मिलीग्राम देता है। प्रोटीन 0.5 प्रतिशत, वसा 0.1 प्रतिशत, 0.5 प्रतिशत, रेशा 3.4 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट 13.7 प्रतिशत, कैल्शियम 50, फास्फेट 20, लोहा 1.2, विटामिन ए 9, विटामिन सी आंवला सूखने पर भी कम नहीं होता है।

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। विटामिन सी इंसुलिन का उत्पादन बढ़ाता है। बीटा कोशिकाएँ सक्रिय एवं सक्षम हो जाती हैं। आंवले के अंदर पेक्टिन पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है तथा पेक्टिन इंसुलिन के विकल्प के रूप में कार्य करता है। पेक्टिन कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है।

ताजा आंवला कच्चा खाने पर बीटा कोशिकाएं सक्रिय तथा सक्षम होने के कारण इंसुलिन की मात्रा बढ़ जाती है। आंवला मधुमेह के रोग के लिये तुरन्त ही लाभ करता है। आंवले का ताजा रस मधुमेह के लिये बहुत अधिक लाभकारी है। आंवले में विटामिन पी होता है। आंवले की लोंजी, कीस, चटनी, आंवले की सुपारी आदि व्यंजन बनाकर नियमित सेवन करें।

हरी धनिया

हरी धनिया सिर्फ बारिश के समय में ही बोते हैं तथा हमें खाने के लिए कुछ दिनों में ही मिल जाता 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. 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 धनिया कब्ज के रोग को पूरी तरह से दूर करता है. हरी धनिया खून की खराबी को भी पूरी तरह से समाप्त करती 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 12,400 अंतरा-ट्रीय ईकाई विटामिन बी-1, विटामिन-बी-2, विटामिन बी-3, है. निकोटिनिक अम्ल भी होता 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. मधुमेह के मरीज को नेत्र की बीमारी होती है. नेत्र की बीमारी को दूर करने के लिए हरी धनिया का प्रतिदिन 50 ग्राम प्रयोग करना अनिवार्य 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, कचुंबर 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-आपान

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.

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. मधुमेह में सुबह के समय पानी पीने के बहुत अधिक लाभ हैं. मल विसर्जन बिना दबाव के अपने आप 5 से 7 मिनट में हो जाता 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.

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 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-क 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.

मधुमेह के मरीज के लिए हरा नारियल पानी पचने में हल्का होने के कारण 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.

मधुमेह के मरीज को अक्सर 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 हो 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 नारीयल कम से कम एक रोज अवश्य ही पीना चाहिए. हरे नारीयल के पानी में मधुमेह के मरीज को ताकत देने के लिए सभी आवश्यक चीजें मौजूद हैं. हरे नारीयल में अदभुत जीवनीशक्ति है. मधुमेह के मरीज को यदि चक्कर आते हैं तो दूर हो जाते हैं.

हरी पत्तेदार सब्जी

हरी पत्तेदार सब्जियों में बहुत सारी भाजी वर्तमान में धरती पर बहुत ही आसानी से उपलब्ध हैं. हम अपनी दिनचर्या में हरे पत्तेदार सब्जियों के बदले में बहुत सारी न खाने वाली वस्तुएं खा रहे हैं. मधुमेह के मरीज को पत्तेदार सभी भाजी की सब्जी अवश्य ही खानी चाहिए. हरी पत्तेदार सब्जियां आंखों के लिए भी वरदान हैं. रेशे से भरपूर हरी पत्तेदार सब्जियां खून को भी पूरी तरह से साफ करती है. पाचन अच्छा बना रहता है.

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. 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 के पत्ते में रेशे अधिक रहते हैं इसलिए रेशे मल को निकालकर पेट को संतुलित रखते हैं. चौलाई के पत्तों को उबालकर प्रयोग करना चाहिए. चौलाई के पत्ते सब्जी के रूप में भी प्रयोग किये जाते हैं. विटामिनों, 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 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 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.

बथुआ

बथुआ मधुमेह के लिए प्रकृति का दिव्य वरदान है. बथुआ अनेकों रसायनों से युक्त है. बथुआ के पत्ते पीसकर भी रस या सब्जी के रूप में गरीब आदमी के द्वारा नियमित उपयोग किए जा सकते हैं. बथुआ अपने निवास पर अवश्य ही उगाना चाहिए जिससे आसानी से उपलब्ध रहने पर नियमित उपयोग किया जा सके. बथुआ में विटामिन ए बहुत ही अधिक होता है. विटामिन ए आंखों, त्वचा, दिमाग के लिए अनिवार्य है. मधुमेह में आंखों की समस्या उत्पन्न हो रही है. मधुमेह के रोग में बथुआ के नियमित प्रयोग करने के कारण बहुत अच्छे परिणाम मिल रहे हैं. बथुआ के बारे में वर्तमान में महानगरों में बहुत ही कम लोग पहचानते हैं. बथुआ के गुणों से भी महानगरों में कम लोग ही परिचित हैं. बथुआ महानगरों में बहुत ही मंहगा बिक रहा है. गरीब आदमी महानगरों में बथुआ नहीं खा सकता है. मधुमेह के मरीज का पेट बहुत ही बढ़िया साफ होता है, पेट साफ होने के कारण ही मधुमेह का मरीज पूरी तरह से ठीक होने लगता है.

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 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. करेले मल को तोड़ने वाले हैं. 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 स्वाद के कारण ही करेले के व्यंजन बनाये जाते हैं। करेले के अलग अलग पकवान मधुमेह 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। 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 खाया जा सकती है।

लौकी

लौकी 100 ग्राम में पानी 96 प्रतिशत, प्रोटीन 0.2 प्रतिशत, वसा 0.1 प्रतिशत, खनिज 0.5 प्रतिशत, रेशे 0.6 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट्स 2.5 प्रतिशत, कैल्शियम 20 मिलीग्राम, फास्फोरस 10 मिलीग्राम, आयरन 0.7 मिलीग्राम, विटामिन सी 88 मिलीग्राम, विटामिन बी अल्प मात्रा में मौजूद है। लौकी में दूध के सभी गुण मौजूद हैं। वास्तव में लौकी वनस्पतिजन्य दूध है। लौकी की निर्दो-ता दिखाने के लिए लौकी तुलना माता के दूध के समान की जाती है। लौकी की अनेक प्रजातियां हैं। लौकी का प्रयोग भारत में सुश्रुत के समय से किया जाता है। लौकी को ऋग्नि मुनियों ने सात्विक बताया है। लौकी के माध्यम से काया का कल्प करना संभव है।

मधुमेह के मरीज को अपनी दिनचर्या में अधिक से अधिक उबली हुई लौकी का प्रयोग करना चाहिए। बहुत अधिक तेल और मसाले

वाली लौकी की सब्जी मधुमेह के मरीज को बहुत ही नुकसान करती है। उबली हुई लौकी मधुमेह के मरीज को बल प्रदान करती है। दिमाग के संतुलन को बनाये रखती है। पाचन को उत्तम रखती है। खून को साफ करती है। आंखों को भी अच्छा रखती है। गुर्दे का कार्य सुचारु रखती है।

लौकी उत्पन्न करना बहुत ही आसान है इसलिए हर जगह लौकी उगाना आवश्यक है। लौकी वर्तमान में मांग की तुलना में पूर्ति नहीं कर पाने के कारण मंहगी हो गयी है। लौकी में जल की मात्रा बहुत ही अधिक होती है। लौकी बहुत ही आसानी से पाचन हो जाती है। जल अधिक होने के कारण ही लौकी पेट के रोगों में बहुत अधिक लाभकारी है। रेचक होने के कारण ही कब्ज को हमेशा के लिए पूरी तरह से दूर करती है। मल जो पेट में बहुत लंबे समय से चिपक जाता है उसे निकालती है। मल के निकलने के बाद में खून का प्रवाह नियमित हो जाता है।

हृदय के लिए लौकी बहुत ही लाभकारी है। मधुमेह के मरीज को हृदय के रोग की संभावना रहती है। खून की खराबी, गर्मी, अधिक कोलेस्ट्रॉल भी दूर करती है। मधुमेह के मरीज को नियमित लौकी का सेवन अवश्य ही करना चाहिए। लौकी के महत्व को लोग अब समझ रहे हैं। लौकी का ताजा रस, लौकी का रायता, लौकी की सब्जी, लौकी की चटनी, लौकी का कचूबर, लौकी का दलिया, लौकी का सत्तू, लौकी का भरता, लौकी का भरवा, लौकी का भजिया, लौकी के अनेकों व्यंजन बनाये जा सकते हैं।

टिंडा

टिंडा मानव के लिए प्रकृति का अद्भुत वरदान है। टिंडे के छिलके में अधिक ताकत मौजूद है। टिंडा हमेशा ही छिलके के साथ में ही प्रयोग करना चाहिए। मानव वर्तमान में केवल स्वाद के लिए ही भोजन कर रहा है इसलिए टिंडा बहुत ही कम प्रयोग किया जा रहा है। वर्तमान में टिंडे की लगातार बढ़ती हुई मांग की पूर्ति करने के लिए टिंडा बहुत ही कम उत्पन्न करने से मंहगा मिल रहा है। टिंडा अनेकों गुणों से भरपूर है। टिंडा भी मधुमेह के लिए बहुत ही उपयोगी खाद्य सामग्री है इसलिए टिंडे का अधिकतम उपयोग करना बहुत ही आवश्यक है

परवल

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 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 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. 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-क 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. 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, कचूर, चटनी, सलाद, मूली के पराठे, मूली के रायते आदि बहुत सारे व्यंजन तैयार किए जाते हैं.

ककड़ी

ककड़ी प्रकृति की सबसे अच्छी वस्तु है. वर्तमान में ककड़ी का चलन उसके गुणों के अनुसार बहुत ही कम है. वर्तमान में ककड़ी की मांग के अनुपात में उत्पादन नहीं होने के कारण ककड़ी बहुत ही मंहगी हो गयी है जिससे गरीब आदमी आसानी से ककड़ी नहीं खा पाता है. ककड़ी मधुमेह के खतरनाक रोग में बहुत लाभकारी है. मधुमेह के मरीज को ककड़ी प्रतिदिन कम से कम 1 खानी चाहिए. कच्ची ककड़ी खाने में अच्छी लगती है. ककड़ी ताजी बहुत ही गुणकारी है. ककड़ी के बहुत सारे व्यंजन बनाये जाते हैं. ककड़ी दो प्रकार की हमें मिलती है.

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, काबोहाइड्रेट्स 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 औ-धि 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 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 पुरान 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 में कैल्शियम 830 मिलीग्राम होता है. मधुमेह के मरीज के लिए मीठीनीम की पत्ती पतली छछ 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 सुखाने पर सोंठ बनती 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. 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 एक दवा है जो मधुमेह के मरीज को निरोगी तथा दीर्घायु कर देती है. 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 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 निबौली,

नीम की निबौली मधुमेह के लिए वरदान साबित हो रही है. निबौली खून की खराबी को पूरी तरह से दूर करती है. नीम के पके फल यानी निबौली मधुमेह के मरीज कई रूपों में कभी भी सेवन कर सकते हैं.

नीम

नीम को अमृत के समान माना गया 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 पसीने की दुर्गंध पूरी तरह से दूर करता 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 है तथा नीम की कड़वी पत्तियां सुबह खाली पेट ही सेवन करनी चाहिए. मधुमेह गारंटी के साथ पूरी तरह से समाप्त हो जायेगा.

अजवाइन

अजवायन के कई नाम हैं. भारत में अजवायन पश्चिम हिमालय के गरम प्रांतों 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, एड्रोपीन, हायोसिप्रिन, तेल, गोंद, अलब्यूमिन, पोटेसियम 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, कणाय 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.

छाछ

गाय माता के दूध से तैयार ताजा पतला मूठ 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 मधुमेह के मरीज को 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. छाछ में

प्रोटीन

शरीर क्रिया विज्ञान के विद्वान के अनुसार गाय माता के दूध 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. 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, सिराद्वो 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-गण 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 स्राव 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, पोटैशियम 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 विद्यमान 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, फिनिलैलेनिन, टिरोसिन, सेरिन, सिस्टिन, प्रोलिन, हाइड्रोक्सीप्रोलिन, ग्लूटामिक एसिड, हाइड्रोक्सीग्लूटामिक 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, थियोनिन, 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। हिस्टिडिन 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 है 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 इन्सुलिन 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। गेहूँ के चोकर में वसा है इसलिये गेहूँ 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 तरह 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।

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 अस्थाई 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। दार्जिलिंग की सीरी गोवंश में वसा की मात्रा 6 प्रतिशत है। गावलाव में वसा की मात्रा 5 प्रतिशत है। सीधी 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 बड़ 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 पड़ता 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 पड़ता 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 पड़ता 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 जुगली करती है। दिन के समय गाय माता की गतिशीलता बढ़ 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 मात्राएँ दूध स्त्रवण के प्रारम्भिक कुछ सप्ताहों में कम रहती है और उसके बाद एकदम या धीरे धीरे दूध स्त्रवण काल के अंत में बढ़ जाती है।

गाय माता के दूध में स्नेह पदार्थ ओलिक, पामिटिक, स्टिअरिक, मीरिस्टिक, ब्यूटिरिक, केप्रोइक, केप्रिलिक, लोरिक, ऐरेकिडिक, 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 लेक्टोग्लोबुलिन 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 है। गाय माता के दूध में कम अणुभार वाले वसा अम्ल अधिक पाये जाते हैं। नवजात शिशुओं एवं बच्चों के लिये दुग्ध वसा बहुत ही उत्तम है। असंतृप्त वसा अम्ल या अधिक संख्या में दोहरे बंध वाले असंतृप्त 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 बीमारियाँ उत्पन्न हो जाती हैं।

नाइटोजेन

19 प्रकार के नाइटोजेनों में लेक्टोक्लोम, क्रिएटिन, 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 नाइट्रोजेन 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, टिटैनीयम, लिथियम, स्ट्रॉशियम, वेनेडियम, बोरोन 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

गेहूँ 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। 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 सातत्य 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

गेहूँ 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 धनानयन 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 उत्तकों 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। उत्तकों 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 उत्तक न-ट हो जाता है तो उस उत्तक 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 पोटेशियम की मात्रा में कमी न आये पर शरीर में पोटेशियम अभाव के लक्षण स्प-ट होने लगे। यह सब उस समय होने लगता है जब बाह्य कोशिकीय प्रभाग का पोटेशियम

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 गुर्दों 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 सकती 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 अंतःकोशिकीय 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 पोटेसियम 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 पोटेसियम की आवश्यकता होती है। धारोष्ण दूध में पोटेसियम 141 मिली ग्राम पर्याप्त मात्रा में विद्यमान है। छाछ में मौजूद पोटेसियम ज्यादा लाभकारी है इसलिये 10 साल से अधिक आयु के व्यक्ति को दूध के बदले में छाछ का ही सेवन करना चाहिये।

कैल्शियम

गेहूँ 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 सिकुड़ने 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। क्लोरोफ्ल 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 तत्वों 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

गेहूँ 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। एक व्यक्ति को 2 से 3 मिलीग्राम जस्ते की आवश्यकता होती है।

एल्यूमिनियम

तांबा

गेहूँ के चोकर में तांबा होता है इसलिये भरपूर गेहूँ का चोकर नियमित रूप से गाय माता को खिलाने पर तांबा उसके दूध में मिल जाता है। 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, गेहूँ 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 संक्रमण वृद्धि, सुस्ती, कोशिका सम्बन्धी विकार, हृदय विकार, थकान, भारीपन, छाती के अंदर दर्द, घबराहट, अनिद्रा, सिरदर्द, सूजन आदि को रोकता 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 थायरॉयड से निकलने वाले हार्मोन थायरॉक्सिन 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 रक्त में ग्लूकोज के स्तर को बनाये रखता है तथा रक्त में वसा की मांग को सामान्य बनाये रखता 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 आवश्यकता 2 मिलीग्राम होती है। 50 से 200 माइक्रोग्राम ही ग्रहण करना चाहिये। गाय माता के दूध, दही, छाछ, मक्खन, घी 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 दूध 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

गेहूँ के चोकर में क्लोरिन होता है। गाय माता को भरपूर गेहूँ 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

थायरॉयड ग्रंथि के स्त्राव का एक हिस्सा आयोडीन होता है। आयोडीन की पर्याप्त मात्रा के लिये थायरॉयड ग्रंथि की क्रियाशीलता ठीक होना आवश्यक है। आयोडीन की कमी से घेंघा होता है। आयोडीन की कमी से बच्चों में मिकसोडिमा 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,

कार्बोनेटस 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. पाचक रसों के कारण ही मुंह में थुक की लार बढ 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 कैसर को रोकने में महत्वपूर्ण कार्य करता है. वर्तमान समय में बहुत ही अधिक लोगों को विभिन्न प्रकार के कैसर जिनमें रक्त कैसर, मुंह का कैसर, मसूढ़ों का कैसर, गले का कैसर, ग्रासनली का कैसर, आमाशय का कैसर, आंतों का कैसर, गुदा कैसर, यकृत का कैसर, फेफड़ों का कैसर, अंडकोष का कैसर, लिंग का कैसर, आंख का कैसर, गुर्दे का कैसर, मूत्राशय का कैसर, गर्भाशय की रसौली का कैसर, स्तन का कैसर, गर्भाशय का कैसर, लसिका ग्रंथि का कैसर, अस्थि का कैसर, जीभ का कैसर, निचले होंठ का कैसर, बाल्यावस्था के कैसर, त्वचा का कैसर, गर्भाशय ग्रीवा का कैसर हो रहा है लेकिन दुर्भाग्य से अधिकांश लोगों को एम.डी.जी.आई. प्रोटीन से कैसर 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 बढती है. बुद्धि का संपूर्ण विकास होता है. निर्भयता, दया, अहिंसा, धैर्य, क्षमा, पवित्रता, विनम्रता के गुणों में वृद्धि होती है.

कंज्यूगेटेड लीओलिक एसिड

विश्व में 25 सालों से गाय के दूध पर निरन्तर अनुसंधान करने के बाद गाय माता के दूध में मौजूद कंज्यूगेटेड लीओलिक अम्ल का प्रभाव मधुमेह, विभिन्न प्रकार के कैसरों में बहुत ही सटीक पाया गया है. कंज्यूगेटेड लियोलिक अम्ल डेयरी उद्योग के लिए वरदान साबित हुआ है. कंज्यूगेटेड लियोलिक अम्ल वसा को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है. चूहों पर वैज्ञानिकों के द्वारा कंज्यूगेटेड लियोलिक अम्ल के प्रयोग करने पर पाया गया है कि वसा नियंत्रित होती है तथा मांसपेशियों में वृद्धि होती है. कंज्यूगेटेड लियोलिक अम्ल मानव का भार भी नियंत्रित करता है. मधुमेह में कंज्यूगेटेड लियोलिक अम्ल ग्लूकोज मेटोबोलिज्म को सामान्य बनाता है. हृदय रोग में वसा कम घनत्व लिपोप्रोटीन्स वाला कोलेस्ट्रॉल खून में अधिक होती है. कंज्यूगेटेड लियोलिक अम्ल के कारण एल.डी.एल. में कमी आ जाती है. वैज्ञानिकों का मानना है कि कैसर के उपचार करने के पहले से कैसर की रोकथाम करने पर ज्यादा सफलता मिलती है. वर्तमान में सीएलए का उपयोग कैसर के रोगियों के लिये पूरे विश्व में किया जाता है. गाय माता के दूध में से मधुमेह तथा बहुत सारे प्रकार के कैसरों 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. कंज्यूगेटेड लियोलिक अम्ल जिसे संक्षिप्त में सीएलए कहते हैं, धारोष्ण दूध में कंज्यूगेटेड लियोलिक अम्ल कैसर को रोकने के लिये बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाता 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 हाइड्रोजिनेशन के दौर से गुजर कर मुक्त हाइड्रोजन 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 कंज्यूगेटेड 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 पहुँचने 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 कैसर 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 कैसर पर प्रयोग करने के लिये चूहों पर अध्ययन किया गया। चूहों की बड़ी आंत के कैसर को रोकने में सीएलए उपयोगी पाया गया। सीएलए कैसर उत्पन्न होने के 2 सप्ताह पूर्व से ही देना प्रारम्भ करने पर स्तन के कैसर 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 कैसर 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 कैसर को रोकने में मदद मिली है। कुछ वनस्पति तैलों जैसे मारगोरिन्स में लियोनिक अम्ल पाया जाता है लेकिन बिना बेक्टेरिया की मदद के सीएलए में बदल नहीं पाता है। कंज्यूगैटेड 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 है। 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 बढ़ जाती है। जल का बहुत थोड़ा 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

कार्बोहाइड्रेट्स शरीर के लिये आवश्यक उ-गता और शक्ति उत्पन्न करते हैं। गाय माता के दूध में कार्बोहाइड्रेड प्राप्त करने के लिये गाय माता को प्रतिदिन दिये जाने वाले आहार में गेहूं का दलिया और चोकर बहुत ही बढ़िया होता है इसलिये प्रतिदिन भरपेट गेहूं का दलिया अवश्य ही देना चाहिये। गेहूं 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 विटामिनों के संश्लेषण और कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नेशियम के अवशोषण को बढ़ाता 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 लैक्टोबेसीलस 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 जडी 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

नाशते 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 पीसवाते 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 डी

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 हडडी के रोगों की बहुत सारी गंभीर समस्या उत्पन्न हो गयी है. विटामिन डी की कमी के कारण आंत का कैसर उत्पन्न हो जाता है. विटामिन डी दूध की बनी पाचन में हल्की वस्तुओं में उपलब्ध 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, स्टायालो 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. आंखों और शरीर की चमड़ी के लिये विटामिन ए बहुत अधिक आवश्यक है. विटामिन ए चर्बीरहित वनस्पतियों से प्राप्त होता है. गाजर, बीट, कुमड़ा, 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 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 संबंध 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 बढ़ जाती है. विटामिन बी-1 की कमी से हृदय रोग होने की संभावनाएं बहुत अधिक हो जाती हैं. विटामिन बी-1 हमें चावल, गेहूं, बाजरा, जवारी, कठोर, मूंगफली, 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 आहार में मौजूद कार्बोहाइड्रेड, प्रोटीन, चर्बी में से शरीर के लिये आवश्यक कमी 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 बढ़ 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 पड़ता 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 कार्बोहाइड्रेट्स 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 हार्मोन्स 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, सेंट्रल नर्वस सिस्टम में हानि पहुंचना जैसी गंभीर समस्या उत्पन्न होती है। अनाज, कठोर, मूंगफली में विटामिन बी-3 मिलता है। दूध तथा अंडे में विटामिन बी-3 कम रहता है।

विटामिन बी-6

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 सेरोटोनिन 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। 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, टुडडी, मुंह की मांसपेशियों के कार्य, त्वचा का समय पूर्व काल प्रभावन रोकने के लिये जरूरी है। कार्बोहाइड्रेट, 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 सेंट्रल 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 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 पड़ता 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। बड़े 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 वनस्पति तेल, गेहूं के अंकुर, मटर, चाय के पौधे, मूंगफली, 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, डि अम्ल यानी एमिनो एसिड्स, 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, कोलेस्ट्रॉल का खून में बढ़ना, शरीर का जड़ 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, मुंगफली 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 फाइलोक्यूडोनोन है। गाय माता के दूध में विटामिन के के-1 एवं के-2 के रूप में मौजूद है। विटामिन के का तीसरा रूप मनुडियोन भी है। विटामिन के का प्रमुख काम प्रोथेम्बिन को बनाना है। रक्त में प्रोथेम्बिन के सामान्य स्तर को नियंत्रित करना तथा बनाये रखना है। प्रोथेम्बिन 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 कैसर जैसे खतरनाक रोगों से भी शरीर के लड़ने की क्षमता तैयार रहती 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 एजेंट 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 मेटाबॉलिज्म 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 मसूढ़ों में सूजन आ जाती है और मसूढ़ों में से खून निकलता है। विटामिन सी की कमी के कारण चमड़ी पर लाल, हरे रंग के निशान दिखाई पड़ते हैं। विटामिन सी की कमी के कारण हड्डी कमजोर हो जाती है। जब मनुष्य गिर जाता है तब हड्डी में दरार पड़ 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, स्ट्रॉबेरी, 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।

मीठी नीम की पत्ती में कैल्शियम की मात्रा 805 मिलीग्राम है। जीरे में मेनेशियम 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 मधुमेह रोगियों के लिये छाछ अमृत 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 हाइड्रोजिनेशन के दौर से गुजर कर मुक्त हाइड्रोजन के साथ मिलकर सीएलए उत्पन्न होता है। दुधारु गाय माता के पेट में ब्यूटाइरिविब्रियो फाइब्रिसाल्वेन्स नामक जीवाणु उपस्थित होते हैं जो कि लियोलिक अम्ल को कन्स्यूगेटेड 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 कैसर 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 कैसर पर प्रयोग करने के लिये चूहों पर अध्ययन किया गया। चूहों की बड़ी आंत के कैसर को रोकने में सीएलए उपयोगी पाया गया। सीएलए कैसर उत्पन्न होने के 2 सप्ताह पूर्व से ही देना प्रारम्भ करने पर स्तन के कैसर 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 कैसर 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 कैसर को रोकने में मदद मिली है। कुछ वनस्पति तैलों जैसे मारगोरिन्स में लियोनिक अम्ल पाया जाता है लेकिन बिना बेक्टेरिया की मदद के सीएलए में बदल नहीं पाता है। कज्यूमोटेट 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। 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।

क्या न खायें

मधुमेह के मरीज को नये अनाज, चावल, चावल से बनी वस्तुएं, खीर, हलुवा, मांस, दूध का पावडर, भैंस का दूध, दूध से बनी वस्तुएं, घी, मक्खन, मैदे से बनी चीजें, चीनी, तथा चीनी से बनी सभी वस्तुएं, गुड़, गुड़ से बनी वस्तुएं, मधु, ग्लूकोज, जैम, जैली, गन्ना, आम, केला, पपीता, चीकू, सीताफल, तिल, आलू चिप्स, पूरी, परांटे, उड़द की दाल, समोसे, कचोरी, टोफी, चोकलेट, आइसक्रीम, ठंडा पेय, बर्फ, मदिरा, आलू, फूल गोभी, कन्द, हरी मटर, सेम के दाने, घुइया, सिंघाड़ा, गाजर, चुकंदर, कददू, शकरकंद नहीं खाना चाहिये।

जमीन में अंदर उगने वाले लगभग सभी कंद कठोर होने के कारण पानी की मात्रा की अधिक आवश्यकता होती है और थूक की लार को पूरी तरह से सोख लेते हैं इसलिए पचने में बहुत ही अधिक समय लेते हैं। आलू का प्रयोग मधुमेह के मरीज के लिए पूरी तरह से वर्जित है। आलू जब चिकनाई में पकता है तब बहुत ही अधिक नुकसान करता है। आलू चिप्स भी नुकसानदायक है। मधुमेह के मरीज को चीनी तथा चीनी से बनी वस्तुएं अधिक खाने की इच्छा होती है। चीनी मधुमेह के मरीज के लिए सफेद खतरनाक जहर है। चीनी प्राकृतिक नहीं है तथा चीनी के अंदर की मीठास बहुत ही तेज होने के कारण मधुमेह के मरीज को मार भी सकती है। गुड़, मधु, ग्लूकोज आदि भी मधुमेह के मरीज के लिए बहुत ही नुकसानदायक है। अक्सर मधुमेह के मरीज मीठास के लिए नये विकल्प खोजते रहते हैं। नये अनाज उर्जा अधिक होने के कारण मधुमेह के मरीज के लिए बहुत ही तेज होते हैं तथा पचने में परेशानी होती है। मधुमेह के

मरीज को पुराने अनाज खाने की सलाह दी जाती है। पुराने अनाज में उर्जा की तीव्रता में कमी आ जाती है इसलिए पचने में बहुत ही आसानी रहती है। आइसक्रीम मधुमेह के मरीज के लिए बहुत ही खतरनाक है। आइसक्रीम का चलन वर्तमान में भारत में बढ़ रहा है। आइसक्रीम पचने में भी कठिन है। ठंडा पेय भी पचने में बहुत ही देर लगती है।

मांस का सेवन मधुमेह के मरीज के लिए बहुत ही खतरनाक है। मांस के सेवन करने से 300 से अधिक रोग होते हैं। मानव मांसाहारी नहीं है लेकिन अपनी जीभ के स्वाद के लिए मानव मांसाहारी बन गया है। मांस से बनी वस्तुओं का सेवन भारत में बहुत ही अधिक है। मांस से बनी वस्तुएं पचने में बहुत ही अधिक समय लेती हैं। मांस से बनी वस्तुएं पाचन को पूरी तरह से बिगाड़ देती है।

तेल, मक्खन, घी आदि चिकनाई तथा वसा से बनी वस्तुएं जैसे पूरी, परांटे भजिये आदि मधुमेह के मरीज के लिए बहुत ही खतरनाक है। वसा अधिक होने के कारण थूक की लार को पूरी तरह से सोख लेती है इसलिए पचने में बहुत ही अधिक समय लगता है। भैंस का दूध पचने में बहुत ही भारी होता है। भारत में भैंस के दूध का ही चलन है।

चेतावनी

एलोपैथी औषधि के साइड इफेक्ट बहुत ही अधिक हैं इसलिये मधुमेह के मरीज को एलोपैथी औषधि का सेवन नहीं करना है। एलोपैथी चिकित्सा बहुत अधिक मंहगी है तथा एलोपैथी चिकित्सा में मधुमेह का ठोस उपचार नहीं है। जीवन भर बहुत सारी गोलियां खानी पड़ती हैं।

उपचार

वर्तमान समय में मधुमेह की बीमारी को विश्व में रोकने के लिए बहुत ही कम मूल्य पर मधुमेह प्राणघातक बीमारी का सफल उपचार भारत की कुछ महत्वपूर्ण गोशालाओं में 15 सालों से किया जा रहा है।

राजस्थान गो सेवा संघ

राजस्थान गो सेवा संघ 1954 से कुल 5400 गोवंश के माध्यम से 13 गोशालाओं में मधुमेह का उपचार कर रही है।

हवन चिकित्सा

हवन चिकित्सा करने के लिए मधुमेह को दूर करने वाली जड़ीबूटियों से सुबह 7 बजे से 8 बजे तक हडडी के मरीजों के द्वारा मार्गदर्शक की उपस्थिति में प्रतिदिन हवन करवाया जाता है।

वनो-धि उद्यान

वनो-धि उद्यान में 100 जड़ीबूटियां उत्पन्न कर मधुमेह के मरीजों को ताजा रस प्रतिदिन प्रातःकाल पिलाया जाता है।

निःशुल्क गोमूत्र वितरण

निःशुल्क गोमूत्र का वितरण सुबह 7 से 8 बजे तक किया जाता है। 10 से 20 मिलीलीटर तक गोमूत्र खाली पेट पीने पर मधुमेह के मरीज को आराम मिलने लगता है।

प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र

राजस्थान गो सेवा संघ टोंक रोड दुर्गापुरा जयपुर में 16 बैड की डोरमेटरी में भर्ती कर 35000 मरीजों का उपचार कर चुकी है।

जैविक आहार

मधुमेह के मरीजों को सिर्फ जैविक आहार ही दिया जाता है।

श्री भानुप्रकाश शर्मा जी चिकित्सा प्रभारी मोबाइल 9828362122, वैद्य श्री योगेश शर्मा जी मोबाइल 9828278090 सुबह 7 से 1 बजे तक एवं 3 से 5.30 तक मरीजों से गहन पूछताछ एवं संपूर्ण जांच कर कैसर का उपचार कर रहे हैं।

श्रीधरीयम आयुर्वेद आई होस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर, कृथाटूकूलम 686662 केरल 0485 2253007, 2251578 ई मेल श्रीधरीयम एट द रेट ओफ याहू डोट कोम वेबसाइट श्रीधरीयम डोट कोम के द्वारा भारत में 300 सालों से सालाक्य तंत्र के आधार पर लगातार अनुसंधान कर आंखों के 70 प्रकार के रोगों को पूरी तरह से दूर कर रही है। जड़ीबूटी के माध्यम से ही उपचार किया जाता है। बहुत ही अनुभवी चिकित्सकों के द्वारा आंखों के रोगों के परीक्षण करने के बाद उनका निदान किया जाता है। आवश्यक सभी प्रकार के उपकरण उनके पास में उपलब्ध हैं। काफी बड़े क्षेत्र में चिकित्सा करने के लिए आवश्यक वन तथा जड़ीबूटी उत्पन्न की जा रही हैं। मधुमेह के मरीजों को आवश्यक परहेज करने के लिए समझाया जा रहा है।

मधुमेह के कारण आंखों में उत्पन्न होने वाली खतरनाक बीमारी को पूरी तरह से ठीक करने के लिए यह संस्था बहुत ही महत्वपूर्ण कार्य कर रही है। वर्तमान में विश्व में कई जगहों पर उनकी शाखाएं कार्य कर रही हैं। वितरकों के माध्यम से आवश्यक सभी आंख की दवाएं उपलब्ध करवायी जा रही है। छत्तीसगढ़ की राजधानी रायपुर में भी आयुर्वेद कोलेज में एक शाखा का उदघाटन कुछ समय पहले किया गया था। रायपुर में मरीजों को बहुत ही कम मूल्य पर उपचार किया जाता है। पूरे विश्व के मरीज यहां पर भरती होते हैं। तथा पूरी तरह से स्वस्थ होकर वापस लौटते हैं। प्रचार प्रसार करने के लिए वर्तमान में संस्था के द्वारा 2 वीडियो सीडी मुफ्त में वितरित की जा रही हैं।

श्री मोहन नामधर जी गोपाल गोशाला भीलवाड़ा मार्ग पर चित्तौड़गढ़ राजस्थान के द्वारा पंचगव्य महो-गधियां बनाने का प्रशिक्षण 10 सालों से श्री रेवाशंकर जी के मार्गदर्शन में दिया जा रहा है। श्री रेवाशंकर जी के द्वारा 25 सालों से गोमूत्र पर गहन अनुसंधान किया गया है। राजवैद्य श्री रेवाशंकर जी को उनके कार्य के कारण पुरुस्कृत किया गया है।

श्री कृष्ण गोशाला रायपुर जिला भीलवाड़ा राजस्थान में 700 गोवंश के मूत्र को एकत्रित करके अनेक प्रकार की पंचगव्य दवाएं तैयार की जा रही हैं। मधुमेह के मरीजों को पंचगव्य की दवाओं से बहुत ही लाभ हुआ है।

पंचगव्य महो-गधियां बहुत सारी गोशालाओं में बनाने के लिए प्रशिक्षित लोगों की आवश्यकता है।

गोपाल गोशाला में 250 गोवंश के मूत्र को एकत्रित करके बहुत ही कम मूल्य पर पंचगव्य महो-गधियां तैयार की जा रही हैं। गोमूत्र महो-गधि पुस्तक का प्रकाशन भी किया गया है। मधुमेह के मरीजों का उपचार भी पंचगव्य चिकित्सक के द्वारा किया जाता है।

माधव गो विज्ञान अनुसंधान केंद्र नोगांव भीलवाड़ा राजस्थान में 2003 से बहुत सुंदर तरीके से गोवंश संवर्धन कर स्मारिका का प्रकाशन किया गया है। समर्पित गोवंश सेवकों के द्वारा गोमूत्र बहुत बड़े स्तर पर एकत्र कर गोमूत्र की दवाएं तैयार की जा रही हैं। उदयपुर के वैद्यों के द्वारा मधुमेह के मरीजों को पूरी तरह से ठीक किया जाता है।

श्री केसरीचंद जी मेहता के द्वारा मधुमेह को दूर करने के लिए 7 दिनों के शिविर लगभग 25 लाख खर्च करके लगाए जा रहे हैं। प्रत्येक शिविर में 300 मधुमेह के मरीजों को भरती कर उनकी पूरी जांच की जाती है। गोमूत्र की दवाएं मधुमेह के मरीजों को 7 दिनों तक दी जाती है। मधुमेह के मरीजों को खानपान में परहेज करने पर बहुत ही राहत मिलती है। पूरे भारत में शिविरों का इंतजार मधुमेह के मरीज कर रहे हैं। श्री केसरीचंद जी मेहता के द्वारा गोबर गोमूत्र से उपचार पुस्तक प्रकाशित की गयी है। शिविरों के अनुभवों को बहुत ही विस्तार के साथ में प्रकाशित किया गया है। 4000 प्रतियां निःशुल्क वितरित की गयी हैं।

श्री रतनचंद जी बाफना अहिंसा तीर्थ जलगांव महाराष्ट्र में 15 करोड़ खर्च कर 1650 गोवंश को कटने से बचाकर 50 लाख के अनुसंधान केंद्र में मधुमेह रोग पर गहन अनुसंधान कर रहे हैं। हर साल सम्मेलन करवाकर मधुमेह के रोग पर गंभीर चिंतन कर रहे हैं। वीडियो सीडी भी तैयार कर चुके हैं। हवन करने के लिए गाय का घी 450 रु. किलो के मूल्य पर उपलब्ध करवा रहे हैं। पंचगव्य महो-गधियां तैयार कर मधुमेह के मरीजों का योग्य चिकित्सकों के मार्गदर्शन में उपचार कर रहे हैं।

डा. कौशलेश पांडे जी एमडी काया चिकित्सा तकनीकी निदेशक उज्ज्वल फार्मास्यूटिकल्स सन 2000 में लेखक पंचगव्य महो-गधि, सन 2008 में गोमय महो-गधि 585 पन्ने एवं 368 पेटेंट दवाएं 189 पन्ने मासिक पत्रिका कामधेनु विज्ञान एवं डा. हरिप्रसाद जी जोशी जी संचालक उज्ज्वल गोरक्षण केंद्र बंजारीधाम रायपुर छत्तीसगढ़ राज्य 492001 में 12 सालों से मधुमेह का सफल उपचार किया जा रहा है।

श्री जगमोहन अग्रवाल जी लोकसेवी धर्मतंत्र के द्वारा परिवर्तन लाने के लिए 25 सालों से बहुत पूंजी निवेश कर वाचनालय तैयार किया गया है। वाचनालय में सभी धार्मिक पुस्तकें रखी गयी हैं। स्वास्थ्य संबंधी वीडियो सीडी एवं डीवीडी भी रखी गयी हैं।

अखिल विश्व गायत्री परिवार के नेतृत्व में गायत्री ज्ञान मंदिर तेलघानी नाका रायपुर में 4 मार्च 2000 से हर सप्ताह में एक दिन सुबह 9 बजे से संध्या 6 बजे तक डा. लालजी कानजी भानुशाली जी नाडी के जानकार एवं गोमूत्र चिकित्सक के द्वारा मधुमेह के मरीजों का गहन परीक्षण किया जाता है। मधुमेह के मरीजों को परहेज के बारे में स्वास्थ्य की पुस्तकों के माध्यम से बताया जाता है।

जैन साधवी सुश्री प्रीति सुधा जी की प्रेरणा से 20,000 गोवंश को अभी तक कटने से बचाया गया है तथा उनका मूत्र एकत्र कर मधुमेह के रोग को दूर करने के लिए दवाएं बड़े स्तर पर तैयार की गई हैं।

डा. कमल नारायण जी आर्य वेदाचार्य दीनदयाल उपाध्याय नगर रायपुर छत्तीसगढ़ राज्य 492001 मोबाइल 9300796489 के द्वारा मधुमेह को रोकने के लिए वैदिक मंत्रों के साथ में जड़ीबूटियों के साथ में गाय के घी के साथ में कई सालों से हवन हर घर में करवाने के लिए प्रयत्न किया जा रहा है। उनके द्वारा बहुत सारी पुस्तकों का भी प्रकाशन किया गया है। हवन से रोगों का निवारण यज्ञोपेथी पुस्तक मूल्य 100 रु. 2007 में ही प्रकाशित की गयी है जिसमें सभी जड़ीबूटियों के बारे में विस्तार से वर्णन किया गया है। मधुमेह के रोग को दूर करने के लिए भी अध्याय लिखा गया 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। गेहूँ के जवारे का ताजा रस लेने से मधुमेह के मरीज को भूख बहुत अच्छी लगती है। मधुमेह के मरीज को अक्सर कब्ज होता 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 मिटटी के विशेषज्ञ डाक्टर इयार्प थामस ने गेहूँ 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। गेहूँ के जवारे के रस में विटामिन बी-17 यानी लिद्वाइल 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 कैरोटिन, कोलिन, विटामिन ई, पैरा एमिनो बैजिक अम्ल मौजूद है। क्लोरोफिल में क्लोरोफ्लास्ट नामक कोशों में होता है। क्लोरोफ्लास्टस सूर्य किरणों की सहायता से पोषक तत्वों का निर्माण करते हैं। गेहूँ 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 मेग्नेशियम 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 निःश्रीय 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। गेहूँ के जवारे के रस पर बहुत सारी पुस्तकें भी सरल हिंदी में प्रकाशित की गई हैं। गेहूँ के जवारे डाक्टर सुरेन्द्र कपिल ने बहुत अच्छी पुस्तक लिखी है। विश्व में गेहूँ के जवारे के रस के नियमित सेवन करने से मधुमेह रोग के हजारों मरीज पूरी तरह से ठीक हो चुके हैं। गेहूँ के जवारे का रस पूरी तरह से सात्विक, ताकतवर, सुपाच्य, संपूर्ण आहार है। गेहूँ के जवारे के रस के सेवन करने पर तुरन्त ही मुंह में थूक की लार बहुत अधिक बढ़ती है। मधुमेह रोग के मरीज का कोलेस्ट्रॉल 6 माह में पूरी तरह से नियंत्रित हो जाता है। गेहूँ के जवारे के रस को हरा रक्त भी कहते हैं। रक्त में हिमोग्लोबिन, प्लेटलेट्स, 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। गेहूँ 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। गेहूँ के जवारे का रस भारत में वर्तमान में आसानी से बाजार में उपलब्ध नहीं है।

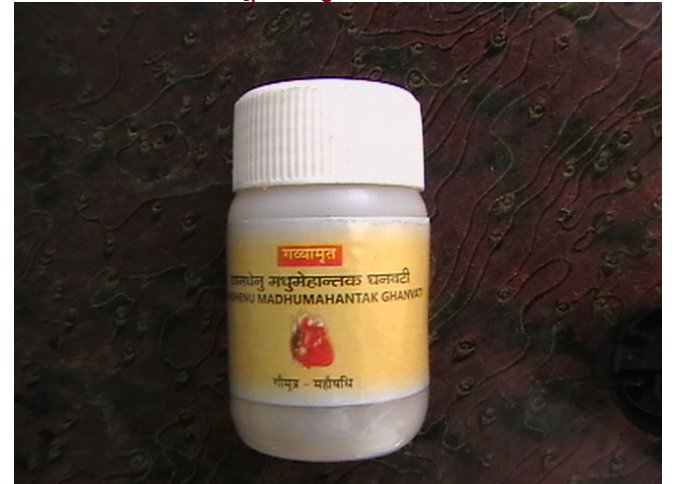
जवारे उगाने की संपूर्ण विधि

घरों में जैविक गेहूँ 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 गेहूँ बोए जा सकते हैं। गेहूँ बोने के लिये बढ़िया किस्म के गेहूँ के दाने काठी गेहूँ के बीज होने चाहिये। काठी गेहूँ बहुत ही सुपाच्य हैं। सबरे गेहूँ के दाने बोने हैं तो रात को पहले गुनगुने पानी में भिगों दें। फिर गेहूँ के दाने बोएं। इससे अंकुर जल्दी निकलेंगे। सिंचाई करते समय पानी का हल्का छिड़काव करें, पानी उड़ेंते नहीं। सभी गमलों में गेहूँ 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 गेहूँ उगायें। इस प्रकार बारी बारी से सात दिनों तक सात गमलों में सौ सौ ग्राम गेहूँ बोएं। गेहूँ बोने के बाद आठवे दिन आवश्यकता के अनुरूप अर्थात् 4 से 5 इंच जवारों की उंचाई हो जाती है। 100 ग्राम गेहूँ से आठवे दिन लगभग 100 ग्राम गेहूँ के जवारे मिल जाते हैं। आठवे दिन पहले गमले में उग आई गेहूँ की हरी पत्तियों को जड़ के पास से कैंची से काट लें। उसमें लगी मिटटी को साफ कर लें। गेहूँ के जवारों का तुरन्त ही उपयोग करना अनिवार्य है।

गेहूँ के जवारे के रस को पीसने की विधि

गेहूँ 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 घूट कर चुस्की लेते हुए पीना चाहिये। इलेक्ट्रीक मिक्सर में गेहूँ 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 गेहूँ के जवारे का रस पीने की सलाह किसी मधुमेह रोग के मरीज को कभी भी नहीं देते हैं। गेहूँ 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। गेहूँ 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 गेहूँ के जवारे के रस पर बहुत अधिक जोर देते हैं।

गोमूत्र से मधुमेह का उपचार



गोमूत्र पर बहुत अधिक अनुसंधान किये गये हैं। काली बछिया का ताजा

मूत्र प्रातःकाल सूर्योदय के पूर्व एकत्र कर खाली पेट ताजा ही पीना चाहिये. गोमूत्र यकृत के शर्कराजन कार्य को अवसादित कर रक्त में शक्कर की मात्रा को कम करता है. गोमूत्र डायबेटिक कोमा में बहुत ही लाभकारी है. गोमूत्र लेखन, मूत्र विशोधन, विषध्न, मूत्रल है. गोमूत्र मूत्र स्वावी नलिकाओं के द्वारा शक्कर को बाहर निकालता है जिससे खून में शक्कर की मात्रा संतुलित रहती है.



गोमूत्र पीने में तकलीफ हो तो गोमूत्र से तैयार घनवटी का सेवन अवश्य ही करें.

मधुमेह नाशक योग

में गोमूत्र, नीम पत्र, मेषा श्रंगी, जम्बू बीज चूर्ण, तुलसी पत्र, सप्तरंगी मूल, भूम्यामलकी, बीजासार, पुशकरमूल, गुडूची, बिम्ब, मेथी, मामेज्जक, निष्पात, कुटजफल, नीलिका पंचांग, कोशातकी फल, बोगान वेलिया पत्र, पिप्पली, करंज, बिल्व, पलांडू, लहसून, आवर्तकी फल, अग्निमंथ, बबूल, कम्पिल्लक फल, चम्पक छाल, शिलाजीत, त्रिवंग भस्म, चंद्रप्रभावटी.

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. गोमूत्र अर्क नियमित रूप से दिन में 3 बार 50 मिली लीटर सेवन करना अनिवार्य है. गाय माता की पीठ पर 15 मिनट बहुत ही प्रेम से हाथ प्रतिदिन फेरना है. गाय माता को प्रतिदिन गुड या गुड से बनी वस्तु भरपेट खिलाना बहुत ही अधिक आवश्यक है. गाय माता की 7 परिक्रमा पूरी श्रद्धा के साथ करनी है. मधुमेह के मरीज को हमेशा सूती या खादी के ही वस्त्र धारण करना अनिवार्य है. धोती और कुर्ता ही पुरुषों को पहनना है. नहाने में मुलतानी मिटटी, गोबर, पंचगव्य साबुन या नीम का ही साबुन प्रयोग में लाना है. दिन में लेटकर विश्राम नहीं करना है.

परहेज

मधुमेह के मरीज को परहेज ही बचा सकती है. दही का सेवन पूरी तरह से बंद करना है. दही के बदले पतली ताजी छाछ का प्रयोग करना है. उत्तेजक, नशीले पदार्थों के सेवन का त्याग करें. खेती से उत्पन्न ताजे अनाज का सेवन नहीं करना है. ताजे अनाज मधुमेह के मरीज के लिये अच्छे नहीं हैं इसलिये हमेशा अनाज पुराने हो जाने पर खाना है. मधुमेह के मरीज को मूंग का पानी अधिक से अधिक पीना आवश्यक है. जीरे को धीमी आंच पर सेककर और पीसकर, पुदीने, अदरक, मीठी नीम की पत्ती,

तुलसी, गाय माता के दूध को चांदी या मिटटी के बर्तन में जमाकर दही की पतली छाछ का ही कल्प 180 दिनों का कर अपनी संपूर्ण कायाकल्प करना है. भोजन के बाद 2 गिलास पतली छाछ नियमित रूप से पीना अनिवार्य है. मधुमेह छाछ से पूरी तरह से नियंत्रित हो जाता है.