

ट्रांस फैट

जुल्मी बड़ा दुखदायक हूँ मैं
नायक नहीं खलनायक हूँ मैं – ट्रांस फैट

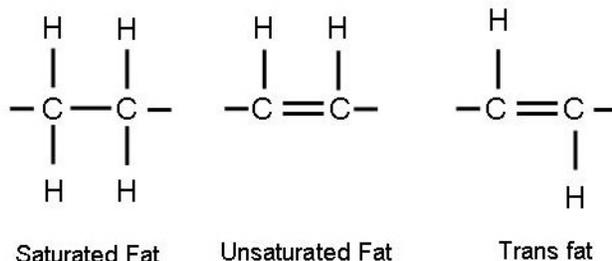
ट्रांस फैट या ट्रांस-अनसेचुरेटेड फैटी एसिड मानव-निर्मित, टॉक्सिक, अखाद्य, और कृत्रिम फैट है। यह एक मृत और क्षतिग्रस्त अनसेचुरेटेड फैट है, जिसे सस्ते तेलों का आंशिक हाइड्रोजिनेशन करके फैक्ट्री में बनाया जाता है। प्राकृतिक तेलों और जीव-वसा में प्रायः ट्रांस फैट नहीं होते। यह देखने में घी और मखन की



तरह दिखता है, इसकी शैल्फ लाइफ बहुत ज्यादा होती है, यानि इसमें बने व्यंजन में लंबे समय तक दुर्गंध नहीं आती और इसको बनाने में लागत भी बहुत कम आती है। इसलिए यह बेकरी, हलवाई और प्रोसेस्ड फूड निर्माताओं का पसंदीदा फैट है। सिर्फ प्रोसेस्ड फूड में ही ट्रांसफैट नहीं होते, बल्कि घरों में इस्तेमाल होने वाले तेल और वनस्पति घी में भी बहुत ट्रांस फैट होता है।

फैटी एसिड मूलतः एक हाइड्रो-कार्बन की लड़ होती है, जो अनसेचुरेटेड (जिसमें डबल बाँड होते हैं) या सेचुरेटेड (जिसमें कोई डबल बाँड नहीं होते) हो सकती है। अनसेचुरेटेड फैटी एसिड की लड़ से एक ही तरफ के दो हाइड्रोजन अलग होते हैं, और एक डबल-बाँड बनता है। यहाँ लड़ कमजोर पड़ जाने के कारण मुड़ जाती है। मुड़ने से फैटी एसिड के भौतिक और रासायनिक गुण प्रभावित होते हैं। ये सामान्य तापक्रम पर तरल बने रहते हैं। इसे सिस विन्यास कहते हैं।

सिस विन्यास के विपरीत ट्रांस फैट में विपरीत दिशा के हाइड्रोजन अलग होते हैं अर्थात एक ऊपर की तरफ का तो दूसरा नीचे की तरफ



का। फलस्वरूप फैटी एसिड की लड़ सीधी रहती है और आपस में घनिष्टता से

जमी रहती है, इसलिए ये सामान्य तापक्रम पर संतृप्त वसा अम्ल की तरह ठोस रहते हैं। यह असामान्य और अप्राकृतिक विन्यास है।

हाइड्रोजिनेशन – टेक्नोलोजी की मार, दुनिया हुई बीमार



हाइड्रोजिनेशन की प्रक्रिया में केटेलिस्ट निकल धातु की उपस्थिति में तेल को तेज तापक्रम पर गर्म करके भारी दबाव से हाइड्रोजन गैस प्रवाहित की जाती है। इससे तेल ठोस होने लगता है। पूर्ण हाइड्रोजिनेशन करने पर बहुत सख्त और मोम जैसा फैट तैयार होता है। इतना सख्त फैट तलने या बेक करने के लिए उपयुक्त नहीं होता,

इसलिए निर्माता हाइड्रोजिनेशन प्रक्रिया को बीच में ही रोक देते हैं और तेल का आंशिक हाइड्रोजिनेशन ही करते हैं। यह बिलकुल बटर की तरह लगता है, सही तापक्रम पर पिघलता है और बेकिंग या तलने के लिए एकदम उपयुक्त होता है। लेकिन आंशिक हाइड्रोजिनेशन की प्रक्रिया में कुछ ट्रांस फैट बन जाते हैं। यहीं से सारी समस्या शुरू होती है। ट्रांस फैट्स का सेवन दिल की धमनियों को अवरुद्ध करता है, हार्ट अटैक का कारक बनता है, कई बीमारियों को दावत देता है और हमारे शरीर को क्रोनिक इन्फ्लेमेशन की भट्टी में झोंक देता है।

कुछ स्थितियों में ट्रांस फैट प्राकृतिक फैट्स में भी बन सकते हैं। जैसे मांस और दुग्ध उत्पाद में विद्यमान वेक्सनिल और कॉज्यूगटेड लिनोलिक एसिड में थोड़े से ट्रांस फैट बन जाते हैं, लेकिन ये हमारे शरीर को नुकसान नहीं पहुँचाते। कनाडा में हुए शोध के अनुसार बीफ और डेयरी उत्पाद में विद्यमान वेक्सनिल एसिड एल.डी. एल. कॉलेस्टेरोल और ट्रायग्लिसराइड को कम करते हैं।

प्रोक्टर एंड गेंबल की जानलेवा सौगात

"क्रिस्को" – अब तो खिसको

मानव इतिहास की सबसे बड़ी त्रासदी और लाखों-करोड़ों निर्दोष लोगों के कत्ल की इस घिनौनी कहानी का बीज लगभग एक सदी पहले बोया गया, जब पॉल सेबेटियर को हाइड्रोजिनेशन की



तकनीक विकसित करने के उपलक्ष में नोबल पुरस्कार दिया गया। सेबेटियर ने सिर्फ गैस को हाइड्रोजिनेट करने का विज्ञान बनाया, किंतु इससे प्रेरित होकर जर्मनी के रसायनशास्त्री विल्हेम नोरमन ने 1901 में तेल को हाइड्रोजिनेट करने का तरीका बना लिया और 1902 में इसका पेटेंट भी हासिल कर लिया। उस दौर में विलियम प्रोक्टर नाम का एक छोटा सा व्यवसायी साबुन बनाता था और उसका बहनोई जॉर्ज गेंबल मोमबत्तियां बनाकर बेचता था। तब यूरोप के साबुन निर्माता जैतून के तेल से उम्दा साबुन बनाते थे, इसलिए प्रोक्टर के सूअर की चर्बी से बने साबुन की बिक्री कम होती जा रही थी। दूसरी तरफ थोमस एडीसन ने अमेरिका को अपने विद्युत बल्ब की रोशनी से जगमगा दिया था और बेचारे गेंबल की मोमबत्तियां भी नहीं बिक पा रही थी। वक्त की नजाकत को समझते हुए दोनों साले-बहनोइयों ने हाथ मिलाया और सिनसिनाटी, ओहियो में प्रोक्टर एंड गेंबल नाम से एक कंपनी बनाई। उन्होंने आनन-फानन में कॉटन सीड के कुछ फार्म खरीदे, नोरमन से हाइड्रोजिनेशन की तकनीक हासिल की और 1911 में कॉटन सीड से क्रिस्को (CRYStalized Cottonseed Oil) के नाम से दुनिया का पहला हाइड्रोजिनेटेड फैट बनाना शुरू किया। बाद में जेनेटिकली मोडीफाइड सोयबीन और सेचुरेटेड पाम ऑयल से क्रिस्को बनने लगा।



लेकिन अमेरिका के लोग क्रिस्को को अपनाने में हिचक रहे थे। इसलिए प्रोक्टर एंड गेंबल ने क्रिस्को का खूब प्रचार किया। भ्रामक और झूठे विज्ञापन तैयार किए गए। क्रिस्को को स्वास्थ्यप्रद, साफ, सस्ता, सुपाच्य, और लार्ड (सूअर की चर्बी से बना फैट) से ज्यादा आधुनिक बतलाया जाने लगा। क्रिस्को में खाना पकाने वाली स्त्रियों को अच्छी पत्नि और मां की संज्ञा दी जाने लगी। उनके घर में अब लार्ड की दुर्गंध नहीं थी और उनके बच्चे चरित्रवान बन रहे थे। प्रोक्टर एंड गेंबल ने एक ही वाक्य से अपने दोनों प्रतिद्वंदियों लार्ड और बटर को हाशिए पर डाल दिया। यहूदियों को आकर्षित करने के लिए तो खासतौर पर लिखा गया कि यहूदी 4000 सालों से क्रिस्कों की प्रतीक्षा कर रहे थे।

प्रोक्टर एंड गेंबल ने क्रिस्को की मार्केटिंग में कोई कमी नहीं छोड़ी। पैसा पानी की तरह बहाया गया। क्रिस्को की शैल्फ लाइफ ज्यादा थी तथा बेकिंग और तलने के लिए बटर का सस्ता विकल्प था। इसलिए फास्ट फूड, बेकरी और खाद्य उत्पाद

बनाने वाली सभी कंपनियां क्रिस्को का प्रयोग करने लगी। शुरुआत में गृहणियां को बटर छोड़कर क्रिस्को को अपनाना उचित नहीं लग रहा था। इसलिए उनको लुभाने के लिए प्रोक्टर एंड गेंबल ने रंगीन कुक-बुक्स बनवाई, जिनमें सभी व्यंजन बनाने में क्रिस्को के प्रयोग की हिदायत दी गई। जगह-जगह वर्क-शॉप किए जाते, क्रिस्को के पैकेट और कुक-बुक्स मुफ्त में बंटवाई जाती। इस तरह धीरे-धीरे पूरी दुनिया को यह घातक फैट खिलाया जाने लगा। हो सकता है तब प्रोक्टर एंड गेंबल को भी पता नहीं हो कि यह ट्रांस फैट मानव जाति का सबसे बड़ा शत्रु साबित होगा। हमारे देश में इसे सबसे पहले डालडा के नाम से बेचा गया।

वक्त बीतता गया और धीरे-धीरे ट्रांस फैट ने अपना असर दिखाना शुरू किया। लोग बीमार रहने लगे और चिरकारी प्रदाह (chronic inflammation) के शिकार होने लगे। हृदय रोग, कॉलेस्टेरोल, टाइप-2 डायबिटीज और आर्थराइटिस आदि रोगों का आघटन एकदम से बढ़ने लगा। प्रोक्टर एंड गेंबल नहीं चाहती थी कि इसके लिए क्रिस्को को जिम्मेदार माना जाए। इसलिए उन्होंने गुप-चुप तरीके से डॉ. फ्रेड मेटसन की मदद ली। डॉ. मेटसन बहुत बड़े साइंटिस्ट थे और प्रोक्टर एंड गेंबल के हितों के लिए काम करते थे। इन्होंने सरकार की अधूरी लिपिड रिसर्च के क्लिनिकल ट्रायल्स की रिपोर्ट को तोड़-मरोड़ कर जनता के सामने पेश किया, जिसमें यह दर्शाया गया कि हार्ट अटैक और डायबिटीज सेचुरेटेड फैट खाने से हो रहे हैं, न कि हाइड्रोजिनेटेड फैट खाने से। डॉ. मेटसन ने एफ.डी.ए. और अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के अधिकारियों को खूब पैसा खिलाया। बस फिर क्या था, अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन भी बटर, घी और सेचुरेटेड फैट्स को ही इन बीमारियों का कारण बताने लगे और हाइड्रोजिनेटेड फैट को हृदय-हितैषी साबित करने में जुट गए।



लेकिन सच्चाई बिलकुल विपरीत थी। ट्रांस फैट के कारण हृदय रोग, टाइप-2 डायबिटीज, कैंसर और अन्य क्रोनिक बीमारियां महामारी का रूप ले चुकी थी। जबकि क्रिस्को से पहले इन रोगों का इंसिडेंस बहुत कम था। एक तरफ तो प्रोक्टर एंड गेंबल अपनी सफलता के जश्न मनाती रही, एफ.डी.ए. को मलाई खिलाती रही. दूसरी तरफ

हजारों-लाखों निर्दोष लोग बीमार होते रहे, मरते रहे। मानव जाति पर एक बहुत बड़ा अपराध घटित होता रहा। लगभग एक सदी तक मीडिया, एफ.डी.ए. और अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन खामोश बने रहे, सब कुछ देखते रहे। कोई चाहता ही नहीं था कि लोगों को सच्चाई से अवगत करवाया जाए। चिकित्सक और अध्यापक भी ट्रांस फैट की सही जानकारी नहीं दे रहे थे।

सीख लो ट्रांस फैट का ज्ञान, बनोगे स्वस्थ और बलवान

हमारे स्वास्थ्य के लिए ट्रांस फैट क्यों इतना घातक है? प्राकृतिक और आवश्यक वसा अम्ल (EFAs) और इन खराब ट्रांस फैट्स की कार्य-प्रणाली में क्या अंतर है? इन सारी बातों को गहराई से समझने के लिए आपको डॉ. जॉहाना बडविग द्वारा किए गए शोध को जानना जरूरी है। डॉ. बडविग जर्मनी के फेडरल इंस्टिट्यूट ऑफ फैट्स एंड ड्रग्स विभाग की चीफ एक्सपर्ट थीं। उन्हें ओमेगा-3 लेडी के नाम से जाना जाता है। डॉ. बडविग ने पहली बार ओमेगा-3 फैट (अल्फा-लिनेलोनिक एसिड) की संरचना और कार्य-प्रणाली का गहन अध्ययन किया और सिद्ध किया कि स्वस्थ और निरोग शरीर के लिए अल्फा-लिनेलोनिक एसिड की भूमिका सबसे अहम है। उन्होंने यह भी साबित किया कि ट्रांस फैट मनुष्य का सबसे बड़ा दुश्मन है। आज भी ओमेगा-3 फैट्स पर रिसर्च जारी है, लेकिन बडविग की शोध के बारे में चर्चा नहीं होती। यह हम सबके लिए दुर्भाग्य की बात है। पता नहीं क्यों मीडिया और अनुसंधानकर्ता बडविग के विज्ञान पर क्यों खामोश हो जाते हैं।

1949 में डॉ. बडविग ने फैट को पहचानने के लिए पेपर क्रोमेटोग्राफी तकनीक विकसित की। इस तकनीक द्वारा उन्होंने पहली बार अनसेचुरेटेड और वाइटल आवश्यक वसा अम्ल (EFAs) - सिस अल्फा-लिनेलोनिक एसिड और सिस लिनोलिक एसिड को पृथक किया, और उनकी संरचना का विस्तृत अध्ययन किया। सिस विन्यास में एक ही तरफ के हाइड्रोजन अलग होते हैं और डबल बॉण्ड बनता है। यहाँ चैन कमजोर पड़ जाने के कारण मुड़ जाती है। सबसे खास बात यह है कि इस मोड़ में नेगेटिवली चार्ज्ड ढेर सारे ऊर्जावान इलेक्ट्रॉन्स इकट्ठे हो जाते हैं। ये इलेक्ट्रॉन्स हल्के और स्वच्छंद होने के कारण ऊपर उठकर बादल की तरह तैरते हुए दिखाई देते हैं, इसलिए इन्हें पाई-इलेक्ट्रॉन्स या इलेक्ट्रॉन क्लाउड की संज्ञा दी गई है। पाई-इलेक्ट्रॉन्स का एक इलेक्ट्रोमैग्नेटिक फील्ड बनता है, जो ऑक्सीजन को आकर्षित करता है और कोशिका की भित्ति में प्रोटीन



के साथ बंधन बनाकर अवस्थित रखता है। ये पाई-इलेक्ट्रोन्स शरीर में ऊर्जा या जीवन-ऊर्जा या आत्मा के प्रवाह के लिए बहुत जरूरी माने गए हैं। कोशिका की भित्ति में अवस्थित पाई-इलेक्ट्रोन्स रिजोनेंस के द्वारा सूर्य के इलेक्ट्रोन्स को आकर्षित और संचित करते हैं। क्वांटम फिजिक्स की गणनाओं के अनुसार सूर्य के इलेक्ट्रोन्स का सबसे अधिक संचय मानुष ("human") करता है। मानुष हमेशा स्वस्थ जीवन जीता है और भविष्य की तरफ अग्रसर रहता है। अमानुष "anti-human" की भी परिकल्पना की गई है। मानुष के विपरीत अमानुष में पाई-इलेक्ट्रोन्स बहुत कम होते हैं, वह हमेशा भूतकाल की तरफ बढ़ता है। उसकी जीवन क्रियाएं और सोच भी शिथिल रहती है, उसमें ऊर्जा और ताकत नहीं होती क्योंकि उसमें सूर्य के इलेक्ट्रोन्स के साथ स्पंदन करते पाई-इलेक्ट्रोन्स अनुपस्थित रहते हैं। ट्रांस फैट में पाई-इलेक्ट्रोन्स अनुपस्थित होने के कारण मनुष्य रोग, गर्त, और मृत्यु की तरफ बढ़ता है। बडविग ने हमेशा इन कातिल ट्रांस फैट्स को मनुष्य का सबसे बड़ा दुश्मन बताया और सबूतों के साथ इसको प्रतिबंधित करने की सलाह दी। लेकिन किसी ने ध्यान ही नहीं दिया अन्यथा आज दुनिया का स्वरूप कुछ और ही होता।



मैंने गर्म और उबलते तेल में ट्रांस फैट के कणों को देखा है। इनमें अनसेचुर्टेड डबल बाँड भी थे, परंतु ऊर्जावान पाई-इलेक्ट्रोन्स नहीं थे और ये हमारे स्वास्थ्य के लिए घातक सिद्ध हुए।

- डॉ. जॉहाना बडविग

ट्रांस फैट के खतरे

ट्रांस फैट में ऊर्जावान पाई-इलेक्ट्रोन्स नहीं होने से कोशिका की भित्तियां ऑक्सीजन को आकर्षित करने की क्षमता तथा कोमलता और तरलता खो बैठती है, कोशिका में ऊर्जा का निर्माण बाधित होता है। ट्रांस फैट आवश्यक वसा अम्ल की कार्य-प्रणाली में व्यवधान पैदा करते हैं, बुरे कॉलेस्टेरोल का स्तर बढ़ाते हैं, और शरीर की रक्षा-प्रणाली को कमजोर बनाते हैं। ट्रांस फैट पहली और तीसरी श्रेणी के प्रदाहरोधी (Anti-inflammatory) प्रोस्टाग्लैंडिन्स का स्त्राव भी कम करते हैं, जिससे शरीर क्रोनिक इन्फ्लेमेशन का शिकार हो जाता है और कई बीमारियों का कारक बनता है। जैसे

1. कैंसर
2. हृदय रोग, हार्ट अटैक
3. टाइप-2 डायबिटीज

4. आर्थराइटिस
5. अस्थमा
6. डिप्रेशन

मुझसे बचकर कहाँ जाओगे

1. बाजार में मिलने वाले सभी तरह के बिस्किट्स, चाकलेट्स, कैडी, केक, पेस्ट्री, ब्रेड, टोस्ट, पिज्जा, बर्गर तथा सभी बेकरी उत्पादों में भरपूर ट्रांस फैट होता है।
2. बाजार में उपलब्ध सभी भारतीय व्यंजन जैसे समोसा, कचौड़ी, चाट-पकौड़े, छोले-भटूरे, सभी तरह के नमकीन और मिठाइयों में भरपूर ट्रांस फैट होता है।
3. सभी स्नेक-फूड जैसे आलू के चिप्स, फ्रैंच फ्राइज, इंस्टेंट नूडल्स आदि में भरपूर ट्रांस फैट होता है।
4. वनस्पति और आंशिक हाइड्रोजिनेटेड रिफाइंड तेल में भरपूर ट्रांस फैट होते हैं।
5. रसोई में अनसचुरेटेड तेल को गर्म करने पर भी ट्रांस फैट बनते हैं। इसलिए समझदार ग्रहणियां तलने के लिए सेचुरेटेड फैट का प्रयोग करती हैं।

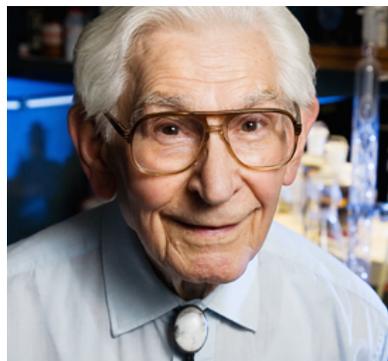
एफ.डी.ए. का यू-टर्न, खबर बड़ी है गर्म

ट्रांस फैट को प्रतिबंधित करने के लिए समय-समय पर कई अनुसंधानकर्ताओं ने एफ.डी.ए. पर दबाव डाला है। कई संस्थाओं ने एफ.डी.ए. से कानूनी लड़ाइयां लड़ी हैं। दुनिया भर में ट्रांस फैट को प्रतिबंधित करने की आवाजें उठने लगी थी। लेकिन एफ.डी.ए. कुंभकर्ण की नींद सोता रहा। एक सदी की लंबी नींद के बाद अब एफ.डी.ए. जागा है। एफ.डी.ए. ने अब मान लिया है कि ट्रांस फैट का सेवन मनुष्य के लिए बहुत घातक है। एफ.डी.ए. ने अब खुलकर स्वीकार कर लिया है कि किसी भी मात्रा में ट्रांस फैट का हमारे लिए सुरक्षित नहीं है और इसे "generally recognized as safe" श्रेणी से हटा दिया है। जबकि कुछ ही समय पहले तक एफ.डी.ए. ट्रांस फैट को मनुष्य के लिए सुरक्षित बतलाता रहा है और हार्ट अटैक, डायबिटीज, आर्थराइटिस के बढ़ते आघटन के लिए सेचुरेटेड फैट को जिम्मेदार मानता रहा।

ट्रांस फैट को प्रतिबंधित करने में डेनमार्क सबसे आगे रहा है। डेनमार्क ने मार्च, 2003 में हर उस खाद्य-पदार्थ की बिक्री पर पाबंदी लगा दी है, जिसमें 2 प्रतिशत से अधिक ट्रांस फैट हो। इस कानून के बनने से लोगों के आहार में ट्रांस फैट की मात्रा घटकर 1 ग्राम प्रति दिन हो गई है। बाद में कनाडा और स्विटजरलैंड ने भी इसी तरह के कानून बनाए।

5 दिसंबर, 2006 में न्यूयॉर्क ते बोर्ड ऑफ हैल्थ ने शहर के सारे रेस्टॉरेंट्स में ट्रांस फैट को प्रतिबंधित करने का निर्णय लिया, जिसे जून, 2008 से लागू किया गया।

2013 में एफ.डी.ए. ने सभी खाद्य-पदार्थों से ट्रांस फैट्स को हटाने की घोषणा की। जून, 2015 में आखिरी चेतावनी जारी कर दी गई कि तीन साल के अंदर हर खाद्य-पदार्थ से ट्रांस फैट पूरी तरह हटा लिया जाए। एफ.डी.ए. कहता है कि इससे खाद्य उद्योग पर अगले बीस वर्षों में 6.2 बिलियन डॉलर का खर्चा आएगा। खाद्य उद्योग को नए तौर-तरीके और तकनीक विकसित करनी होगी। यह डॉ. बडविग और प्रोफेसर कमेरो समेत उन सभी लोगों, संस्थाओं और अनुसंधानकर्ताओं की बहुत बड़ी जीत है, जो ट्रांस फैट को प्रतिबंधित करवाना चाहते थे। यह सचमुच उत्सव मनाने का समय है। स्वर्ग में बैठी बडविग भी आज मुस्कुरा रही होंगी। इलिनॉइस यूनीवर्सिटी के 100 वर्षीय प्रोफेसर फ्रेड कमेरो लंबे समय से ट्रांस फैट को प्रतिबंधित करवाने के लिए 6 दशकों से प्रयासरत थे। 2009 में इन्होंने एफ.डी.ए. के खिलाफ एक पिटीशन भी फाइल किया था।



ट्रांस फैट के मामले में भारत की स्थिति तो बहुत ही खराब है। न ठीक से मानक बनाए गए हैं, न उनकी पालना ठीक से होती है। एक बार सी. एस. ई. ने कुछ कंपनियों के वनस्पति तेलों के सैम्पल्स चौक किए, अधिकांश ब्रांड्स में 5-12 गुना से भी अधिक ट्रांस फैट पाए गए। 2 दिन तक टी.वी. चैनल्स न्यूज दिखाते रहे। उसके बाद "वही ढाक के तीन पात"। ट्रांस फैट को लेकर हमारे देश में शिक्षा और जागरूकता की बहुत कमी है। तो आइए दोस्तों, हम सब मिलकर लोगों को ट्रांस फैट के खतरों से अवगत करवाएं और इसे प्रतिबंधित करवाने के लिए समुचित प्रयास करें।

ट्रांस फैट के बाद क्या?

ट्रांस फैट प्रतिबंधित होने के बाद खाद्य-उद्योग कौन से फैट का प्रयोग करेंगे? मंहगे और अच्छे फैट तो ये काम में लेने से रहे। काम तो इन्हें सस्ता सोयबीन और पॉम ऑयल ही लेना है। पतली गलियों से कुछ ऐसी सूचनाएं मिल रही हैं कि ये लोग इंटरएस्टेरीफाइड फैट का प्रयोग कर सकते हैं। इंटरएस्टेरीफिकेशन की प्रक्रिया में एक ट्रायग्लिसराइड अणु से फैटी एसिड निकाल कर दूसरे ट्रायग्लिसराइड अणु से चिपका दिया जाता है। इससे फैट ठोस होने लगता है,

शैल्फ लाइफ बढ़ जाती है, तलने तथा बेकिंग के लिए उपयुक्त रहता है और ट्रांस फैट भी नहीं बनते। लेकिन यह भी अप्राकृतिक फैट है और शुरुआती शोध के अनुसार इसके प्रयोग से ब्लड शुगर बढ़ाती है और अच्छा एच.डी.एल. कॉलेस्टेरोल कम होता है।

ट्रांस फैट पेरोडी



एक दिन मैं ट्रांस फैट पर लेख लिख रहा था। ट्रांस फैट सस्ते तेलों को हाइड्रोजनेट करके फैक्ट्री में बनाया जाता है। सबसे पहले 1911 में प्रोक्टर एंड गैबल ने इसे क्रिस्को के नाम से बनाया। इंडिया में यह डालडा, रथ या वनस्पति के नाम से आया।

उस रात चाय पीते समय मैंने अमित जी की पुरानी ब्लॉक बस्टर फिल्म लावारिस का वो मशहूर गीत (मेरे अंगने में तुम्हारा क्या काम है) बजाया।

मैं गीत गुगुनाता रहा और ट्रांस फैट पर यह ड्यूएट निकलकर सामने आया। इस गीत में अमित जी ट्रांस फैट को कहते हैं कि मेरे इंडिया में तुम जैसी कातिल और जानलेवा फैट का क्या काम है। तुमने मेरे देशवासियों को बहुत बीमार किया है, लाखों लोगों की जान ली है। लेकिन ट्रांस फैट खिसकने के लिए तैयार ही नहीं होता। उसका संपर्क अंबानी और टाटा जैसे बड़े-बड़े उद्योगपतियों से जो है। वह तो अमित जी से यह तक कह देता है कि आपने भी तो मेरा प्रचार किया है, नन्हें बच्चों को ट्रांस फैट मिली डेयरी मिल्क खिलाई है। अमित जी निरुत्तर जाते हैं और गुस्से में अपना धैर्य खो बैठते हैं, कहते हैं कि तुमने व्यर्थ ही घी और बटर को वर्षों तक बदनाम किया है और उसकी टांग तोड़ने तक की बात कह जाते हैं।

मेरे इंडिया में क्रिस्को क्या काम है
मेरे इंडिया में ट्रांस फैट क्या काम है
तू है बड़ा कातिल तू ही तो बदनाम है...

ट्रांसफैट मुझको पुकारे दुनिया सारी
वनस्पति मुझको बुलाए दुनिया सारी
तबाही मचाऊं लेता हूँ सबकी जान मैं...

अंबानी है मेरा टाटा भी मेरी जान है
रिलायंस मेरा टाटा भी मेरी जान है
मल्टीनेशनल को बनाऊँ धनवान मैं...

जोड़ जाम कर दूँ शुगर को भी बढ़ाऊँ मैं
घुटने जाम कर दूँ शुगर को भी बढ़ाऊँ मैं
दिल की धमनियों में मचाऊँ कोहराम मैं...

बेकरी में रहता हलवाई भी गुलाम है
समोसा इमरती को तलना मेरा काम है
पिज्जा और बर्गर बनाना मेरा काम है...

तुमने भी किया है मेरा एड कुछ ध्यान है
डेयरी मिल्क में भी मिलाया यही माल है
बच्चों को भी तुमने खिलाया ट्रांस फैट ह...

बटर और घी को क्यों किया बदनाम है
गले को दबा दूँ खींचूंगा तेरी टांग मैं
मुंडी को मरोड़ूँ खींचूंगा तेरी टांग म...

मेरे इंडिया में क्रिस्को क्या काम है
मेरे इंडिया में ट्रांस फैट क्या काम है
तू है बड़ा कातिल तू ही तो बदनाम है...

धुन - मेरे अंगने में तुम्हारा क्या काम है...

असंभव को संभव बनाता – ओरीगानो तेल



वाइल्ड ओरीगानो एक सदाबहार पौधा है। इसका बोटैनिकल नाम *Origanum Vulgare* है। इसकी पत्तियां जैतून के जैसी हरी और फूल छोटे और बैंगनी रंग के होते हैं। पूरे पौधे में एक विशेष तरह की तेज गंध होती है और इसका स्वाद तेज, गर्म और हल्का कड़वा होता है। सूखे पौधे, पत्तियों, बीज और तेल में भी यही खास गंध होती है, जो इसकी पहचान है। बाजार में मिलने वाली अजवायन स्वीट मार्जोरम या मेक्सीकन सेज होती है, जिनमें कोई औषधीय गुण नहीं होते।

वैसे तो ओरीगानो की 40 प्रजातियां होती हैं, लेकिन चमत्कारी औषधीय गुण सिर्फ मेडिटेरेनियन के पहाड़ों में उगने वाली वाइल्ड ओरीगानो (*Origanum Vulgare*) में ही होते हैं। तेल निकालने के लिए सही समय पर फूल और पत्तियों को तोड़ लिया जाता है, जब पौधे में तेल की मात्रा सबसे अधिक होती है। प्राचीनकाल में ग्रीस और इटली के लोग ओरीगानो को बहुत पसंद करते थे। पिज्जा और अन्य व्यंजनों में ओरीगानो का भरपूर प्रयोग किया जाता था। ओरिगेनम (*Origanum*) शब्द भी दो ग्रीक शब्दों ओरोज (*oros=mountain*) और गेनोज (*ganos=joy*) से लिए गए हैं। इनका मतलब है पहाड़ों का आनंद (*joy of the mountain*)। ओरीगानो को आनंद का प्रतीक माना जाता है। पुराने जमाने में वहाँ नव विवाहित जोड़े को ओरीगानो का ताज पहनाने का रिवाज़ था।

ओरीगानो तेल – पोषक तत्वों का मधुवन

कार्वेक्रोल – ओरीगानो के तेल का सबसे अहम तत्व कार्वेक्रोल नामक एक मोनोटर्पेनॉयड फीनोल है, जो इस पूरी कायनात का सबसे तेज और असरदार

मल्टी-स्पेक्ट्रम एंटीबायोटिक है। ईश्वर द्वारा दिए गए इस अनूठे फीनोल में कैंडिडा ऐल्बीकेंस, स्टेफाइलोकोकस, ई-कोलाई, कैंपाइलोबेक्टर, सोलमोनेला, क्लेबसिएला, ऐस्पेरगिलस मोल्ड, जिआर्डिया, सूडोमोनास और लिस्टेरिया समेत 90 से अधिक रोगाणुओं को नष्ट करने की क्षमता होती है। ओरीगानो तेल में कार्वेक्रोल और थायमोल की मात्रा 80% तक होती है। कार्वेक्रोल की भेदन क्षमता बड़ी तेज होती है और यह लेजर किरणों की तरह टिशूज़ को चीरता हुआ गहराई तक पहुंच कर असर दिखाता है।

थायमोल - यह एक प्राकृतिक कॉक्स-2 इन्हिबीटर है और एक तेज दर्द-निवारक है। यह फंगस और कीटाणुरोधी है। यह इम्युनिटी को बढ़ाता है, टॉक्सिंस से शरीर की रक्षा करता है, कोशिकाओं को नष्ट होने से बचाता है और उपचार प्रक्रिया को प्रोत्साहित करता है।

टरपीन्स - शक्तिशाली एंटीबेक्टीरियल है।

रोजमरीनिक एसिड - यह एक एंटीऑक्सीडेंट है और अस्थमा, कैंसर और ऐथेरोस्क्लरोसिस के उपचार में मदद करता है। यह प्राकृतिक एंटीहिस्टेमीन है और ऐलर्जी से होने वाले तरल के जमाव और सूजन को कम करता है।

नरायंगिन - कैंसररोधी है और तेल की एंटीऑक्सिडेंट क्षमता को बढ़ाता है।

बीटा-करायफीलिन (E&BCP) - यह प्रदाहरोधी है और ऑस्टियोपोरोसिस, ऐथेरोस्क्लरोसिस और मेटाबोलिक सिंड्रोम के उपचार में मदद करता है।

ओरीगानो के तेल में विटामिन ए, सी और ई, कैल्सियम, मैग्नीसियम, जिंक, आयरन, पोटेशियम, मैंगनीज, कॉपर, बोरॉन, और नायसिन भी पर्याप्त मात्रा में होते हैं।

कैंसर रोगी को राहत

ओरीगानो तेल कैंसर के हॉलिस्टिक उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। भले ओरीगानो तेल अकेले कैंसर को ठीक नहीं कर सके लेकिन यह हर कैंसर उपचार को प्रोत्साहित करता है और संक्रमण में राहत दिलाता है।

OREGANO OIL
Relieves pain as effectively as
Morphine



कैंसरजनित दर्द, प्रदाह और

जोड़ की तकलीफों में चमत्कार

आर्थराइटिस एक कष्टप्रद चिरकारी रोग है, जिसके प्रमुख लक्षण जोड़ों में दर्द, सूजन, प्रदाह और जकड़न होते हैं। ओरीगानो तेल जोड़ों में गहराई तक जाकर दर्द, प्रदाह और जकड़न को दूर करता है। यह प्रदाह से सुलगते जोड़ों और मांस-पेशियों को त्वरित गति से शांति और सुकून पहुँचाता है और खोई हुई लचक प्रदान करता है।

कार्बेक्रोल शरीर की प्राकृतिक प्रदारोधी प्रणाली हीट शॉक प्रोटीन्स (heat shock proteins) को सक्रिय करता है, सेल्फ-स्ट्रेस प्रोटीन्स को निष्क्रिय करने वाले टी-सेल्स की क्षमता को बढ़ाता है और प्रदाह को शांत करता है।

दर्द निवारक

ओरीगानो तेल निसंदेह बहुत शक्तिशाली दर्द निवारक है। यह मोर्फिन के इंजेक्शन की तरह तेजी से दर्द दूर करता है, लेकिन इसकी आदत नहीं पड़ती और कोई साइड-इफेक्ट भी नहीं है। यह अन्य दर्द निवारक दवाओं से भी बढ़कर दर्द और प्रदाह को ठीक कर देता है।

चिकित्सकीय प्रयोग

त्वचा के रोग -

वायरल इंफेक्शन - हरपीज जोस्टर, कोल्ड सोर्स (हरपीज सिंप्लेक्स)

बेक्टीरियल इंफेक्शन - फोड़े-फुंसी

फंगल इंफेक्शन - रिंगवर्म, सेबोरिया, जेनीटल वार्ट, इंपेटायगो, डर्मेटायटिस, सोरायसिस, एग्जीमा, रोजेसिया, एक्ने, एथलीट्स फूट, जोक इच, चोट, घाव, ऐलर्जिक रेश, स्केबीज, बैड सोर

जलने या चोट के घाव, खंरोच (एंटीबायोटिक, एंटीसेप्टिक और दर्द निवारक)

ओरीगानो तेल सबसे शक्तिशाली एंटीबायोटिक है। चोट लगने या जलने के घाव को साफ करने के लिए और दर्द दूर करने के लिए घाव पर तुरंत तेल लगाएं। इससे हल्के-फुल्के जलने या चोट के

OREGANO OIL

Health Benefits

Pain
Arthritis and injuries
Cancer
Allergies and Asthma
Bacterial infections
Fungal infections
Parasites
Viruses
Inflammation
Bites and stings



घावों में फफोले नहीं बनेंगे और घाव के निशान भी नहीं रहेंगे। इन्फेक्शन भी नहीं होगा और घाव जल्दी भर जाएंगे।

सर्पदंश या बिच्छू डंक (एंटीवेनम)

सांप, बिच्छू या कोई भी जहरीले कीड़े मकोड़े के काटने पर तुरंत ओरीगानो तेल लगाना चाहिए। यह जहर को निष्क्रिय करता है और शीघ्रता से घाव को भेदता हुआ अंदर जाता है। इसकी प्रदाहरोधी और चेतनाशून्य शक्ति टॉक्सिंस और रोगाणुओं को निष्क्रिय करती है और दर्द और वेदना में तुरंत राहत दिलाती है। इसकी 2-4 बूंदें पानी में मिला कर लेने से ज्यादा फायदा मिलता है।

श्वास रोग

कार्बेक्रोल H5N1 बर्ड फ्लू (इंफ्लुएंजा-ए वायरस की एक प्रजाति), खांसी, सायनुसायटिस, ब्रोंकायटिस, गले की खारिश, सर्दी, जुकाम आदि में राहत देता है। यह बलगम को बाहर निकालता है। इसकी भाप को लेने से फेफड़ों को सुकून मिलता है और खांसी में फायदा होता है।

पेटासाइट इन्फेक्शन - (जैसे सिर की जुएं, स्केबीज, क्रिप्टोस्पोरीडियम, जिआर्डिया, फ्लूक्स)

पेट के कीड़े और फ्लूक्स को मारने के लिए ओरीगानो तेल की 1-3 बूंदें (जीभ के नीचे या पानीधज्यूस के साथ) दिन में 3 बार ले सकते हैं। पानी में संक्रमण की संभावना हो तो 1 बूंद तेल डालने से परजीवी जैसे क्रिप्टोस्पोरीडियम और जिआर्डिया मर जाएंगे। सिर की जुएं मारने के लिए साबुन या शैम्पू में तेल की कुछ बूंदें मिला लें।

वायरल इन्फेक्शन - जैसे सर्दी, जुकाम, हरपीज जोस्टर, कोल्ड सोर्स (हरपीज सिंप्लेक्स), वार्ट, इबोला, हीपेटायटिस आदि। सर्दी, जुकाम के पहले लक्षण दिखते ही ओरीगानो तेल लेने से तुरंत फायदा होता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता -

शरीर की इम्यून शक्ति बढ़ाने में ओरीगानो तेल कई बार एकीनेसिया और गोल्डनसील से भी अधिक शक्तिशाली साबित हुआ है। बस 1-3 बूंदें (जीभ के नीचे या पानी या ज्यूस के साथ) दिन में 3 बार ले लीजिए।

एंटीऑक्सीडेंट -

रोज लिया जाए तो ओरीगानो तेल का सेवन मुक्त-मूलक क्षति से बचाता है, जीर्णता के असर पर ब्रेक लगाता है।

ऐलर्जी -

ओरीगानो तेल के सेवन और इसकी भाप लेने से ऐलर्जी में बहुत फायदा होता है।

मांस-पेशी और जोड़ों के दर्द, प्रदाह और चोट - जैसे खंरोच लगने, त्वचा के कटने, मांस-पेशी की चोट, मोच, बर्साइटिस, टेंडनाइटिस, कार्पल टनल सिंड्रोम, रूमेटिज्म, शियेटिका आदि।

पाचन रोग - अपच, भूख न लगना, दस्त लगना, हिचकी, कोलायटिस आदि।

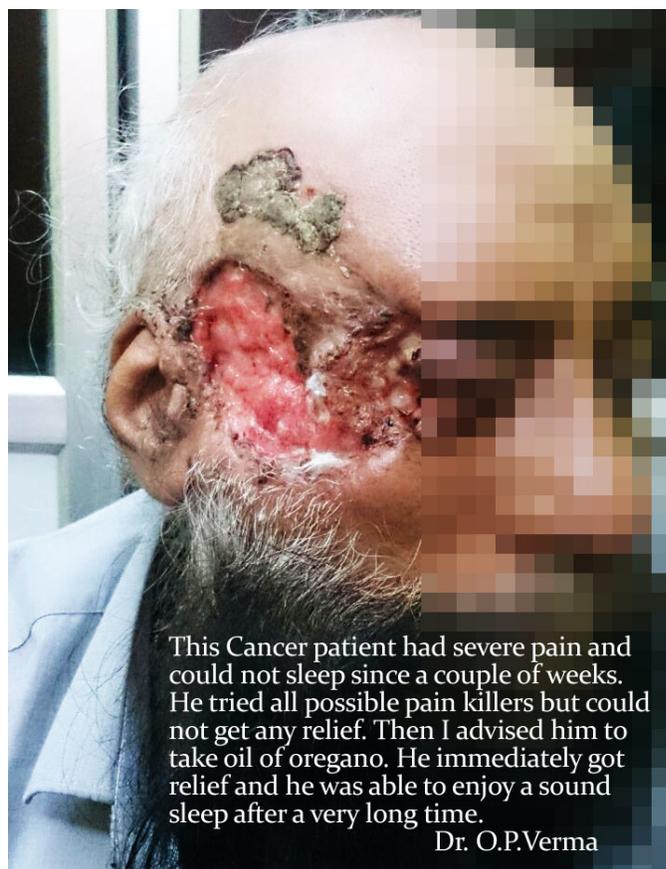
ओरीगानो तेल पित्त का स्त्राव बढ़ाता है, वायु विकार को शांत करता है, जीवाणुरोधी है और प्रदाहरोधी है।

शक्तिशाली दर्द निवारक - जैसे सिरदर्द, माइग्रेन, नर्वस टेंशन

फंगस इन्फेक्शन - जैसे कैंडिडायसिस, थ्रश, वेजाइनायटिस, हाथ और पैरों की अंगुलियों के फंगल इन्फेक्शन, ऐथलीट्स फूट, डेंड्रफ, रिंगवर्म, कान का इन्फेक्शन

सिस्टेमिक फंगस संक्रमण - रक्षा-प्रणाली बहुत कमजोर हो जाने के कारण प्रायः कैंसर या एड्स के गंभीर रोगियों में देखने को मिलता है। यह अमूमन जानलेवा हो सकता है और ओरीगानो तेल फंगस संक्रमण को सुरक्षित तरीके से ठीक करने की क्षमता रखता है।

रोगी को 1-3 बूंद (जीभ के नीचे या पानी/ज्यूस के साथ) दिन में 3 बार दीजिए। रोगी को चीनी और मैदा मत



This Cancer patient had severe pain and could not sleep since a couple of weeks. He tried all possible pain killers but could not get any relief. Then I advised him to take oil of oregano. He immediately got relief and he was able to enjoy a sound sleep after a very long time.

Dr. O.P.Verma

दीजिए, क्योंकि ये फंगस का खास भोजन है। रोज 6-8 ग्लास पानी पीना जरूरी है, ताकि मरे हुए फंगस से निकलनेवाले टॉक्सिन्स का उत्सर्जन सहज हो सके। उपचार आवश्यकतानुसार लंबे समय तक देना पड़ सकता है। मात्रा भी बढ़ानी पड़ेगी।

नाखून में फंगस संक्रमण - रोज नाखून धोकर साफ करें और तेल लगाएं। लंबे समय तक 1-3 बूंद तेल (जीभ के नीचे या पानी/ज्यूस के साथ) दिन में 3 बार देना पड़ेगा।

ऐथलीट्स फूट - रोज तेल लगाएं।

डेंड्रफ (सेबोरिया) - तेल की कुछ बूंदें शैम्पू में मिलाएं और डायल्यूटेड तेल सिर में मलें।

फूड पॉयजनिंग - 3 बूंद ओरीगानो तेल (जीभ के नीचे या पानी/ज्यूस के साथ) हर घंटे 10 घंटे तक या जब तक रोगी को आराम नहीं मिले तब तक देते रहिए।

कैंसर -

ओरीगानो तेल में एंटीकैंसर और एंटीम्यूटेजेनिक गुणों से भरपूर रोजमेरिक एसिड और नरायंगिन तत्व होते हैं। कार्वेक्रोल मल्टी-स्पेक्ट्रम एंटीबायोटिक और एंटीइंफ्लेमेटरी है। थायमोल एक तेज दर्द-निवारक है। ये सब कैंसर पर मिलकर प्रहार करते हैं। त्वचा के कैंसर पर तेल लगाकर बैंडएड लगाकर रखें।

उच्च रक्तचाप - ओरीगानो तेल में विद्यमान 7 तत्व रक्तचाप कम करते हैं।

मसूड़े के रोग, मुंह के छाले और पायरिया - अंगुली से तेल लगाते रहें।

ओरल हाइजीन और मुंह की दुर्गंध - मुंह की दुर्गंध के लिए टूथब्रश पर टूथपेस्ट के साथ तेल की 1 बूंद डालकर रोज ब्रश करें। सारी दुर्गंध गायब हो जाएगी। दांत और मुंह ताजा तथा निर्मल हो जाएगा।

दांत का दर्द - ओरीगानो तेल दर्द देने वाले कीटाणुओं का सफाया कर देता है।

यू.टी.आई. - कार्वेक्रोल यूरीनरी ट्रेक्ट इंफेक्शन के कारक जीवाणु ई-कोलाई, प्रोटियस और सूडोमोनास का खातमा कर देता है, इसलिए ओरीगानो तेल यू.टी.आई. बहुत कारगर माना जाता है।

दो बूंद आरोग्य के लिए – थोड़ा ही कॉफी है

ओरीगानो तेल का खालिस तेल बहुत तेज और पॉवरफुल होता है। इसलिए इसे प्रायः पतला करके प्रयोग करना चाहिए। पतला करने के लिए जैतून या नारियल के तेल को करियर तेल के रूप में प्रयोग करें। सामान्यतः ओरीगानो तेल और करियर तेल का अनुपात 1:3 रखा जाता है, लेकिन आप 1:3 से 1:15 के बीच कोई भी अनुपात रख सकते हैं। योनि, गुदा और नाजुक जगह पर तेल नहीं लगाएं, तेल जलन करता है। यदि बहुत ही जरूरी हो तो तेल को बहुत पतला करके ही लगाएं। डायल्यूटेड तेल (ओरीगानो तेल 1 हिस्सा और करियर तेल 3 हिस्सा) की सामान्य मात्रा 2–3 बूंद (बच्चों में 1 बूंद) दिन में 2–3 बार है। जीभ के नीचे 2–3 बूंद डालें और 1–2 मिनट बाद सलाइवा में अच्छी तरह मिला कर निगल लें। या इसे आधे ग्लास पानी, ज्यूस अथवा 1 टीस्पून शहद में मिलाकर लें। रोज 6–8 ग्लास पानी पीना जरूरी है, ताकि मरे हुए जीवाणुओं से निकलनेवाले टॉक्सिन्स का उत्सर्जन सहज हो सके। उपचार आवश्यकतानुसार लंबे समय तक देना पड़ सकता है। मात्रा भी बढ़ानी पड़ेगी।

सुरक्षा सूत्र

क्या ओरीगानो तेल हमारे लिए पूर्णतः सुरक्षित है? जी हां पतला करके प्रयोग करें तो यह तेल हमारे लिए बिलकुल सुरक्षित है। फिर भी नाजुक जगह पर प्रयोग करने से पहले स्पॉट टेस्ट कर लेना चाहिए। इसके लिए अपनी बांह पर थोड़ा सा पतला किया हुआ तेल लगाएं और देखें कि कोई जलन आदि नहीं हो रही है।

हमेशा वाइल्ड ओरीगानो तेल (*Origanum Vulgare*) ही खरीदें। कुछ निर्माता आपको मिलावटी या साधारण अजवान, स्पेनिश ओरीगानो, स्वीट मार्जोरम का तेल भी टिका सकते हैं। याद रखें सिर्फ ओरीगानो वलगेरी का तेल ही काम करता है। सामान्यतः इस तेल को 6 सप्ताह से ज्यादा नहीं लेना चाहिए। इससे आपके शरीर की तेल सोखने की क्षमता तम हो सकती है। यदि आप इसे अधिक समय तक लेना जरूरी समझते हैं, तो 2 सप्ताह का विराम लेकर पुनः शुरू करें।

कुछ लोगों इस तेल से अपच या पेट में छोटी मोटी तकलीफ हो सकती है। जिन्हें मिंट प्रजाति के पौधों से ऐलर्जी हो, उन्हें भी इस तेल से ऐलर्जी हो सकती है। अतः वह इसे नहीं लें। आमतौर पर शिशुओं और बच्चों में इस तेल प्रयोग नहीं करना चाहिए। गर्भवती स्त्रियों और दुग्धदायिनी माताओं में भी इस तेल का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

For the past 14 years I had a constant lingering pain in my right knee, due to an injury. Recently I used oregano oil directly on my knee and had a substantial decrease in pain. I actually felt a difference almost immediately.

– Devkhalsa, Runner and Sportsman

I had severe pain in my left heel since a few years. I tried many therapies, but in vain. Then one day my husband brought a bottle of wild oregano oil and applied on my heel. After two applications my pain vanished completely.

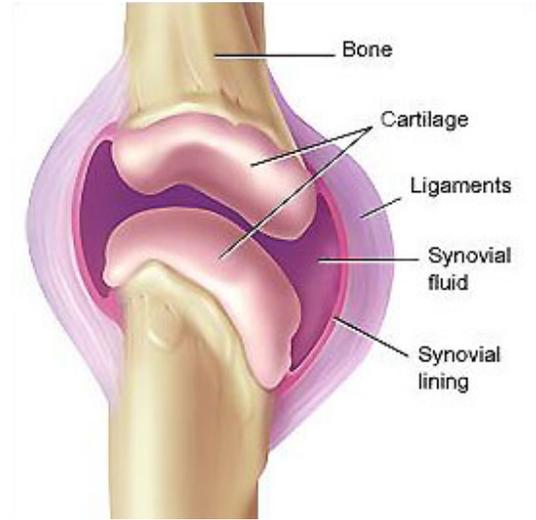


Usha Verma

जोड़ की हर तकलीफ का तोड़ - अलसी

ऑस्टियोआर्थ्राइटिस

आपने पढ़ा होगा कि हमारे देश में डायबिटीज भारत का सबसे व्यापक और प्रचलित रोग बन चुका है, लेकिन ताजा आंकड़े यह बताते हैं कि संधिवात या Osteoarthritis डायबिटीज, हृदयरोग और कैंसर आदि को पीछे छोड़ कर पहले पायदान पर कदम रख चुका है। इस रोग के बढ़ते आघटन के प्रमुख कारण निष्क्रिय



जीवनशैली, बढ़ता मोटापा, आहार में ओमेगा-3 फैट का घटता स्तर और भोजन में खराब फैट जैसे संतृप्त वसा, रिफाइंड तेल, ट्रांस फैट और फैटी मीट के बढ़ते प्रयोग को माना गया है। भारत में हर उम्र के करीब 4 करोड़ 60 लाख लोग ऑस्टियोआर्थ्राइटिस और इससे संबंधित बीमारियों से ग्रस्त हैं। आज ऑस्टियोआर्थ्राइटिस इतना व्यापक रूप ले चुका है कि 6 लोगों में से 1 अथवा 3 परिवारों में से 1 व्यक्ति इस रोग से पीड़ित है। अगले 20 सालों में अनुमान है कि ऐसे मरीजों की संख्या 6 करोड़ 70 लाख हो जाएगी। टी.एन.एस. आरोग्य नामक शोध के अनुसार 25-35 वर्ष की आयु के लोगों में ऑस्टियोआर्थ्राइटिस डायबिटीज के बाद दूसरा सबसे आम रोग माना गया है।

हड्डियों के जोड़ में उनके सिरों पर चिकने, कड़े और लचीले ऊतक की परत चढ़ी होती है, जिसे **कार्टिलेज** कहते हैं। यह दोनों हड्डियों के बीच एक गद्दी की तरह कार्य करता है, जिस पर हड्डियां आसानी से घूमती हैं। जब जोड़ों पर आयुवृद्धि या जीर्णता का असर होना शुरू होता है, तो यह कार्टिलेज घिसने लगता है और हड्डियां आपस में रगड़ खाने लगती हैं, जिससे जोड़ में दर्द और जकड़न रहने लगती है। जोड़ के किनारों पर हड्डी बढ़ने लगती है तथा लिगामेंट और मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं।



समुचित आहार और सक्रिय जीवनशैली

- सुबह घूमने, योग करने, तैराकी करने, खेलने-कूदने, घर के छोटे मोटे काम खुद करने, घर पर बागवानी करने से जोड़ चुस्त व दुरुस्त रहते हैं।
- सही तरीके से नियमित मालिश करने से बेहतर दूरगामी परिणाम मिलते हैं।
- यदि आपका वजन ज्यादा है तो वजन कम करना बहुत जरूरी है।
- संतुलित और समुचित आहार नितान्त आवश्यक है। आहार में ओमेगा-6 से भरपूर खराब फैट्स के सेवन पर विराम लगाना बहुत जरूरी है। बाजार उपलब्ध सारे खाद्य पदार्थ ओमेगा-6 से भरपूर ट्रांस फैट युक्त रिफाइंड तेल और हाइड्रोजिनेटेड फैट्स में बनाये जाते हैं।

- अदरक, एलोवेरा, हल्दी और दालचीनी प्रदाहरोधी हैं और आर्थाइटिस में बहुत गुणकारी माने गये हैं।

प्राकृतिक उपचार

अलसी - अलसी चेतना यात्रा की रिसर्च टीम ने सभी तरह के आर्थाइटिस में बड़े बड़े चमत्कार देखे हैं। इसका असर धीरे-धीरे जरूर होता है, पर जब होता है तो रोगी का जीवन बदल जाता है। जोड़ों के दर्द और जकड़न में उम्मीद से बहुत अधिक लाभ मिलता है। अलसी में विद्यमान उपचारक ओमेगा-3 फैटी पहली और तीसरी श्रेणी के प्रदाहरोधी प्रोस्टाग्लैंडिन्स बनाते हैं जो स्थानिक हार्मोन (Local Hormone) की तरह काम करते हैं। और जोड़ों में दीर्घकालीन इन्फ्लेमेशन शांत करते हैं। ये प्रोस्टाग्लैंडिन्स प्राकृतिक कोक्स-2 इन्हिबीटर की तरह कार्य करते हैं और दर्द, सूजन और जकड़न दूर करते हैं। कनेक्टिव टिशु बायॉलोजी लेबोर्ट्रीज, यू.के. के अनुसंधानकर्ता मानते हैं कि ओमेगा-3 जोड़ों में ऐंठन और दर्द बढ़ाने वाले प्रदाहकारी रसायन साइटोकाइन्स और इन्टरल्युकिन को निष्क्रिय करते हैं। साथ ही ओमेगा-3 ल्युकोट्राइन हार्मोन्स को भी शांत करते हैं जो इन्फ्लेमेशन बढ़ाते हैं। इनके अलावा अलसी में जिंक, मैग्नीशियम, विटामिन-सी, विटामिन बी-6, कॉपर, बोरॉन, लिगनेन आदि तत्व होते हैं जो जोड़ों को स्वस्थ रखने के लिए बहुत आवश्यक माने गये हैं।

संधिवात या आर्थाइटिस में 30 ग्राम अलसी की रोटी के रूप में लेना सुविधाजनक रहता है। अलसी महान भोजन है और इसका का सेवन हमेशा करना चाहिये। तकलीफ ज्यादा हो तो शीतल विधि से निकला अलसी का

तेल पनीर या दही में मिला कर लिया जा सकता है। जोड़ों पर अलसी के तेल की मालिश या अलसी की पुलटिस का लेप भी बहुत राहत देता है।

इप्सम सॉल्ट (मेग्नीशियम सल्फेट) – हड्डियों के विकास और शरीर के पी.एच. को संतुलित रखने में मेग्नीशियम बहुत आवश्यक है। मेग्नीशियम की कमी होने पर शरीर कैल्शियम तथा फोस्फोरस का अवशोषण और उपयोग नहीं कर पाता है। विदित रहे कि अस्थियों के निर्माण के लिए कैल्शियम तथा फोस्फोरस नितांत आवश्यक तत्व हैं। वृक्क और हृदय रोगी अपने चिकित्सक से पूछ कर ही इप्सम सॉल्ट का प्रयोग करें। 3 टेबलस्पून नीबू का रस और 3 टेबल स्पून इप्सम सॉल्ट आधा लीटर पानी में मिला कर रख लें और एक टी स्पून सुबह शाम को पियें। सप्ताह में एक बार गर्म पानी से भरे टब में दो कप इप्सम सॉल्ट डाल कर 30-40 मिनट तक बाथ लिया जा सकता है।

गाउट

गाउट एक सामान्य रोग है जिसमें बार बार जोड़ में संधिशोथ (जोड़ में दर्द, सूजन, लालिमा, उष्णता और अक्षमता) के दौरे पड़ते हैं। अधिकांश रोगियों में पैर के अंगूठे के जोड़ में तकलीफ होती है। लेकिन गाउट का असर एड़ी, घुटना, कलाई और उंगली के जोड़ में भी हो सकता है। जोड़ों में रात को अचानक बहुत तेज दर्द होता है और सूजन आ जाती है। जोड़ लाल और गर्म महसूस होता है। साथ में बुखार और थकावट भी हो सकती है। यह रोग रक्त में यूरिक एसिड का स्तर बढ़ने से होता है। यूरिक एसिड बढ़ने से जोड़, टेन्डन और जोड़ के आपसास जमा हो जाता है। यदि यह गुर्दे में जमा होता है तो पथरी या युरेट नेफ्रोपेथी हो सकती है।

प्राकृतिक उपचार

अलसी और चारकोल की पुलटिस – अलसी और चारकोल की पुलटिस शरीर से टॉक्सिन और यूरिक एसिड खींच लेती है और गाउट में बहुत राहत देती है। 2-4 टेबलस्पून पिसी अलसी और आधा कप चारकोल को गर्म पानी में अच्छी तरह मिला कर पुलटिस बनाई जाती है। जोड़ पर इसका लेप करके पट्टी बांध दी जाती है। हर 4-6 घंटे में पुलटिस और पट्टी बदल दी जाती है। रात भर पुलटिस लगी रहने दी जाती है, बस ध्यान रखा जाता है कि बिस्तर खराब न हो। इसके लिए आप पट्टी के ऊपर पॉलीथीन लपेट सकते हैं। चारकोल की गोली दिन में चार बार पानी के साथ खाने से भी फायदा होता है। आधा या एक घंटे पैर को चारकोल या इप्सम के घोल में रखने से भी फायदा होता है।

अलसी - गाउट में अलसी बहुत कारगर साबित हुई है। अलसी के लिगनेन और ओमेगा-3 फैटी एसिड्स प्रदाह को शान्त करते हैं। दर्द, सूजन में राहत मिलती है। ट्यूनिंस में हुई शोध से साबित हुआ है कि अलसी शरीर में यूरिक एसिड का स्तर कम करता है। अलसी को रोटी के रूप में लेना सुविधाजनक रहता है। शीतल विधि से निकला अलसी का तेल पनीर या दही में मिला कर लिया जा सकता है।

चेरी है चमत्कारी – डॉ. लुडविग डब्ल्यु ब्लॉ गाउट के रोगियों को 180-240 ग्राम चेरी रोज खाने की सलाह देते हैं।

रुमेटॉयड आर्थ्राइटिस

रुमेटॉयड आर्थ्राइटिस एक दीर्घकालिक स्व-प्रतिरक्षित (Autoimmune) रोग है जो शरीर के जोड़ों और अन्य ऊतकों में विकृति पैदा करता है। इस

रोग में हाथ और पैरों के जोड़ प्रदाह ग्रस्त (Inflamed) हो जाते हैं, जिसके फलस्वरूप उनमें सूजन और दर्द होता है और धीरे-धीरे जोड़ों में क्षतिग्रस्त होने लगते हैं।

- शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली जोड़ों और संयोजी ऊतक (Connective Tissue) को नष्ट करती है।
- सुबह उठने पर या विश्राम के बाद जोड़ों (सामान्यतः हाथ और पैरों के छोटे जोड़ों) में दर्द और जकड़न होती है जो एक घंटे से अधिक समय तक रहती है।
- बुखार, कमजोरी और अन्य अंगों में खराबी आ सकती है।
- इस रोग का निदान मुख्यतः रोगी में लक्षणों के आधार पर किया जाता है, लेकिन रक्त में रूमेटॉयड फेक्टर की जांच और एक्स-रे भी निदान में सहायक होते हैं।
- इस रोग के उपचार में कसरत, रिप्लंट, दवाइयों (नॉन-स्टीरॉयडल एंटी-इन्फ्लेमेट्री दवाइयां, एंटीरूमेटिक दवाइयां और इम्युनोसप्रेसिव दवाइयां) और शल्य चिकित्सा की मदद ली जाती है।

विश्व की 1% आबादी रूमेटॉयड आर्थ्राइटिस का शिकार बनती है। स्त्रियों में इस रोग का आघटन पुरुषों से दो या तीन गुना अधिक होता है। वैसे तो यह रोग किसी भी उम्र में हो सकता है, लेकिन इसकी शुरुआत प्रायः 35 से 50 वर्ष के बीच होती है। इस रोग का कारण अभी तक अज्ञात है, लेकिन इसे स्व-प्रतिरक्षित रोग (Autoimmune Disease) माना जाता है। प्रतिरक्षा प्रणाली जोड़ों के अस्तर या खोल (Synovial Membrane) पर प्रहार करती है, साथ में शरीर के अन्य अंगों के संयोजी ऊतक जैसे रक्तवाहिकाएं और फेफड़े भी क्षतिग्रस्त होने लगते हैं। और इस तरह जोड़ों के कार्टिलेज, अस्थियां और

लिंगामेन्ट्स का क्षरण होने लगता है, जिससे जोड़ विकृत, अस्थिर, खराब और दागदार हो जाते हैं। जोड़ों के क्षतिग्रस्त होने की गति आनुवंशिक समेत कई पहलुओं पर निर्भर करती है।

प्राकृतिक उपचार

अलसी – अलसी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाती है। अलसी में विद्यमान ओमेगा-3 फैटी एसिड और लिगनेन प्रदाहरोधी हैं तथा अलसी दर्द और जकड़न में राहत देते हैं। अलसी का तेल भी पनीर या दही में मिला कर लिया जा सकता है।

अन्य घरेलू उपचार –

- इप्सम सॉल्ट ऊपर दी हुई विधि के अनुसार लिया जा सकता है।
- एक टीस्पून अल्फाएल्फा के बीजों को एक कप पानी में उबाल कर काढ़ा बनाइये। इस काढ़े को दिन में तीन बार दो सप्ताह तक लेने से सूजन और दर्द में राहत मिलती है।
- एक टीस्पून दालचीनी को एक चम्मच शहद में मिला कर नाश्ते से पहले एक महीने तक लेने से फायदा मिलता है।
- एक कप गुनगुने पानी में नीबू का रस और एक चम्मच शहद या हलदी मिला कर दो बार पीना चाहिये।
- कुछ लहसुन की कलियां केस्टर ऑयल में फ्राई करके रोज एक बार लेने से फायदा मिलता है।
- रिफाइंड और प्रोसेस्ड फूड से परहेज करें तथा जोड़ की गर्म पानी से सिकाई करें।