

जनवरी 2024

प्राणाचार्य®

आरोग्यम्

मासिक समाचार पत्रिका



उच्च
रक्तचाप
विशेषांक

आरोग्य ही जीवन है

॥ जय
श्री राम ॥

श्री राम मन्दिर प्राण प्रतिष्ठा
की

हारिक शुभकामनाएँ

मेरे
राम आयें हैं





संपादकीय

संपादक, मालिक, मुद्रक एवं प्रकाशक
वैद्य स्वदेश कुमार अग्रवाल

प्रबन्ध-संपादक
वैद्य नीरज गोयल

सह-संपादक
पंकज अग्रवाल

सह-संपादक
वैद्य शशांक अग्रवाल
बी.ए.एम.एस (आयुर्वेदाचार्य)



प्रिय पाठक बंधु
जय आयुर्वेद

आप सभी को नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं।

ईश्वर से प्रार्थना है कि आप सपरिवार स्वस्थ सानन्द रहे।

प्राणाचार्य आरोग्यम पत्रिका का अंक आपको पसंद आया होगा, आपकी प्रक्रिया व सुझाव हमारे लिए महत्वपूर्ण होता है अवश्य देते रहें।

शिशिर रितु काल (जनवरी से मार्च) में कफ दोष के कारण बल क्षीण होता है अतः इस काल में स्वास्थ्य वर्धक औषधियां च्यवनप्राश, ब्रह्म रसायन, कोच पाक, चित्रक हरीतकी अवलेह प्रौढ़ व वृद्ध, स्त्री, पुरुषों की सेवन योग्य है क्योंकि इसी काल में सर्वाधिक पीड़ित यही उम्र होती है।

नवयुवक व बच्चों के लिए घर में ही बादाम केसर युक्त आहार का सेवन कराये।

यह अंक हमने उच्च रक्तचाप विशेषांक निकाला है कृपया इस पर अपने विचार व्यक्त करें और आगे भी अपने लेख हमें साझा करते रहें

अपना व अपने परिवार के स्वास्थ्य का बहुत-बहुत ध्यान रखें

धन्यवाद

हमेशा की तरह आपके स्नेह की आशा में आपका आभारी

वैद्य स्वदेश कुमार अग्रवाल
बी. ए. एम. एस. आयुर्वेदाचार्य

पंजीकृत कार्यालय :
प्राणाचार्य आरोग्यम्
नई छिपैटी, चामडू गेट, अग्रवाल धर्मशाला के पास
हाथरस-204101 मो. 9412276076, 9719996848

प्रबन्ध कार्यालय :
प्राणाचार्य भवन आयुर्वेदिक संस्थान
वैद्य नगरी, विजयगढ़-202170
फोन : 9412277250, 971616101
Web. www.pranacharya.com

हाई ब्लड प्रेशर-कलियुग का राक्षस

मेरी 12 वर्ष की चिकित्सा अनुभव में मुझे कई ऐसे रुग्ण मिले हैं जो बहुत पेचिदा समस्या लिये मेरे चिकित्सालय में आये और हंसते हुए, स्वस्थ होकर चले गये। उसी में से एक रुग्ण की कहानी में लिख रहा हूं, जिसे पढ़कर आपको यह जानकारी मिलेगी कि यह ब्लड प्रेशर किन्ह-किन्ह हालात में शरीर को रोग ग्रस्त कर अपना कब्जा सम्पूर्ण शरीर पर कर लेता है, और रुग्ण को जिन्दगी भर के लिये दवा लेने में मजबूर करता है। क्या इससे छुटकारा मिल सकता है? क्या बिन दवा खाये ब्लड प्रेशर का रुग्ण जिन्दगी बिता सकता है? इसका उत्तर जानने के लिए मैं मेरा एक अनुभव निम्न लिख रहा हूं।

एक युवा व्यक्ति करीब 40 साल का बहुत ही चिन्ताजनक स्थिति में मेरे पास आया और मुझे बताने लगा कि, मैं 10 साल से ब्लड प्रेशर की अंग्रेजी दवा लगातार ले रहा हूं, फिर भी मेरा ब्लड प्रेशर दिन व दिन बढ़ते जा रहा है साथ ही पेट साफ नहीं होता, एसिडिटी रहती है, रात को नींद नहीं आती है, घबराहट महसूस होती है। इलाज शुरू है, फिर भी डॉक्टरों का कहना है कि जिन्दगी भर के लिये दवा लेते ही रहना पड़ेगा। मैं बहुत चिन्ता में हूं मुझे अपने जिन्दगी का भरोसा नहीं रहा।

इस युवा रुग्ण की जांच करने के बाद मुझे यह पता लगा कि इसे मुख्यतः ब्लड प्रेशर की अधिक तकलीफ न रहते हुये रुग्ण के पेट की गैस ही रुग्ण का

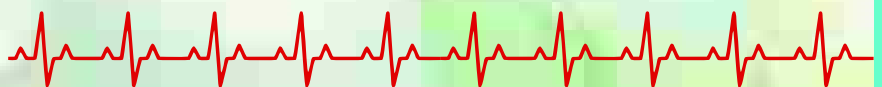
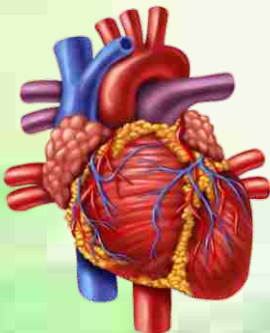
डा. मोहन पडोले, बी.ए.एम.एस., एम.डी.
साईकृपा आयुर्वेदीय योग एवं निसर्गोपचार केन्द्र
15 राजाबाक्षा, मेडीकल चौक, नागपुर (फोन: 700880)

का ब्लड प्रेशर बढ़ाने में कारणीभूत है। अतः वायु को शमन करने वाली दवा देने से उसकी पूरी बीमारी दुरुस्त हो सकती है। मैंने रुग्ण को विश्वास दिलाया कि, तुम्हें जिन्दगी भर दवा लेने की जरूरत नहीं है, आपके पेट में जमा हुआ वायु ही आपकी एसिडिटी और ब्लड प्रेशर बढ़ाने का कार्य कर रहा है, यह बीमारी पूर्णतः दुरुस्त हो सकती है'' मैंने उसका इलाज किया व 3 महीने बाद आज वह रुग्ण पूर्णतः स्वस्थ है और ब्लड प्रेशर की कोई भी दवा नहीं ले रहा है।

आयुर्वेद की चिकित्सा करते हुये निदान परिवर्जनम्' ऐसा बताया गया है यानि कि जिस कारण से रोग होता है उस कारण को ही मूल रूप से नष्ट कर दिया जाये तो रोग पूर्णतः नष्ट हो सकता है अतः प्रथम ब्लड प्रेशर होने के निम्न कारणों को जानेंगे।

देर रात को सोना, मास, मछली, मुर्गा, अण्डे, आदी अभक्ष्य पदार्थों का भरपेट भक्षण करना। विस्की, बीयर आदी मादक पेयों का पान करना। तेज मिर्च मसालों तथा नमकीन, होटल के पदार्थ जैसे बड़ा, समोसा आदि अधिक सेवन करना। धूम्रपान अधिक करना। मैदा, बेसन के बने पदार्थ अधिक सेवन करना। तेल में तली हुई चीजों का अधिक सेवन करना। कूलर, पंखे और वातानुकूलित कक्ष में घंटों रहना एवं पसीना न निकलने देना।

आयुर्वेद के मत से ब्लड प्रेशर के मुख्य कारण मिथ्या आहार विहार है। लेकिन मनुष्य मार्डन



जमाने के हिसाब से चलने की कोशिश में पौराणिक परम्परा को भूलने लगा है। स्वस्थकर आहार विहार को भूलने लगा है और विपरीत आहार-विहार के कारण ब्लड प्रेशर की बीमारी होने की संभावना बढ़ गयी है।

मनुष्य की खानपान की आदतों का उच्च रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) होने में बहुत बड़ा योगदान होता है। चाय, कॉफी, देर से पचने वाली चीजें, धूम्रपान, नस, तम्बाकू, इत्यादि का अधिक मात्रा में सेवन करना स्वास्थ्य के लिये हानिकारक होता है। सुबह दो-तीन बार बिस्तर में लेटे हुए दो-तीन बार बेड टी लेना, सुबह उठते बराबर शौचादि क्रियाएं न करना। दिन भर भूखे रहे या ना रहे, कुछ न कुछ खाते रहना आदि आदतों का भी उच्च रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) होने में अप्रत्यक्ष रूप से संबंध होता है।

उपरोक्त आहार विहार से मलावरोध होकर पेट में वायु की संचिती होकर पेट फूलता है। वायु अधोमार्ग से जब निकलता नहीं तो वह आंत्र में उर्ध्व मार्ग से भ्रमण करता हुआ उपर आता है। उसके कारण पेट में जो पित्त होता है वह भी वायु के साथ ऊपर आने से रुग्ण को एसिडिटी बढ़कर खट्टी डकार आती है डकार आते समय पेट से लेकर गले तक जलन होती है। जी मिचलाता है और कभी-कभी उल्टी भी होती है। घबराहट सी महसूस होती है हृदय प्रदेश पर वायु का दबाव बढ़ने से छाती में दर्द होता है। हमेशा चक्कर आते हैं रुग्ण को गुस्सा बहुत आता है। और उसका मानसिक संतुलन बिगड़कर वह हमेशा परेशानी उलझनों से बंधा रहता है। उसका आत्मबल कम होकर हमेशा थकान महसूस होती है। मन को किसी कार्य में केन्द्रित नहीं कर पाता। और हमेशा परेशान रहता है। उसे हमेशा मृत्यु का भय रहता है। छाती में दर्द,

अस्वस्थ रहना, नींद न आना, ऐसे अधिक दिन तक अगर चलता रहा तो रुग्ण को उच्च रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) निर्माण हो सकता है। इस पर उपचार न करने से पक्षाघात, ब्रेन हेमरेज और हार्ट अटैक या पक्षाघात (पैरालाइसिस) हो सकता है।

पारिवारिक जीवन ही तो जीवन की कार्यशाला होती है जीवन क्या है, सुख किस में है यह सब चीजें परिवार में रहकर ही तो सिखनी होती हैं। इसलिये परिवार के हर व्यक्ति को खुश रहना चाहिये एक भी सदस्य दुखी या परेशान हो तो सारा पारिवारिक जीवन तनावग्रस्त हो जाता है। इसलिये परिवार के सभी सदस्यों ने आपस में प्यार और समझदारी से बर्ताव करना बहुत जरूरी है।

उच्चरक्तचाप (ब्लड प्रेशर) जिन कारणों से होता है उन प्रमुख या सहायक कारणों की चिकित्सा करके उसके साथ ही नीचे बताये गये उपचार बहुत ही लाभप्रद सिद्ध हुये हैं।

बड़े-बड़े लाल दानों वाला अनार का रस 1 लीटर, ताजे आंवले का रस 1 लीटर, खड़ी शक्कर की भूकटी 4 किलो तीनों द्रव्य स्टील के बर्तन में धीमी आंच पर रखें। एक तार की चाशनी होने पर अनार के दानों का डेढ़ किलो चूर्ण उसमें ठीक से मिलाकर बर्तन नीचे उतारें। वह ठण्डा होने के बाद उसमें इलायची का पाउडर 60 ग्राम, कर्पद भस्म 50 ग्राम, शंख भस्म 50 ग्राम, प्रवालपिष्टी 50 ग्राम, इन चारों द्रव्यों को डालकर अच्छे से मिलाये और चीनी मिट्टी या कांच के साफ बर्तन में भरकर रख दें, इसे दाडिमामलयोग कहते हैं, 2-2 चम्मच 100 से 108 दिन सुबह-शाम नियमित रूप से सेवन करने से दारुण उच्च रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) भी समूल नष्ट हो जाता है। यह योग भूख बढ़ाने वाला, गैस और अम्लपित्त (एसिडिटी)

नाशक है और साथ ही यह योग स्वादिष्ट भी होता है।

अदरक मुरब्बा 6 माह पुराना, सुबह-शाम खाना खाने के बाद आधा-आधा चम्मच खाकर उस पर आधा कप सोंफ का अर्क लेना चाहिये। डंप कम्पनी का बी विटा टैब सुबह-शाम एक-एक सेवन करने से अच्छी नींद आती है, घबराहट कम करने और रक्तचाप कम करने में सहायक होती है। ब्राह्मीविटा पाउडर 1 चम्मच दूध के साथ सेवन करने से चिन्ता रोग कम होकर उच्च रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) कम करता है।

सर्पगंधा घनवटी 1 टेब. 1 ग्लास दूध के साथ लें। ये सब दवाईयां रात सोते समय लेनी चाहिये उससे नींद अच्छी आती है और सुबह संडास भी ठीक होती है पेट फूलता नहीं है। भूख लगती है और 100 दिन के ऊपर उपरोक्त दवाई सेवन करते रहने से उच्चरक्तचाप (ब्लड प्रेशर) उसके सभी उपद्रवों के साथ नष्ट होता है।

अगर मलावरोध हो तो चार चम्मच गुलकंद सत्व, ईसबगोल 2 चम्मच त्रिफला चूर्ण 1 चम्मच मिलाकर खाना चाहिये। केवल रात सोते समय खाना चाहिये। पर हरदिन नहीं खाना चाहिये। सप्ताह में 2-3 दिन सेवन करना ही होता है। उससे सुबह एक दो बार संडास होने के बाद शरीर हल्का और प्रसन्न रहता है।

खरबूज ज्यादा खाने से उच्च रक्तचाप कम होता है।

1. गाजर का मुरब्बा भी उच्चरक्तचाप (ब्लड प्रेशर) कम करता है। सर्पगन्धा, आंवला, गुडुची चूर्ण, अर्जुन छाल, पुनर्नवा इनका चूर्ण समप्रमाण में पानी के साथ दिन में दो बार सेवन करने से उच्च रक्तचाप कम होता है। शहतूत का शरबत दिन में दो बार पीने से हृदय की कमजोरी कम होती है। गेहूं

की वासी चपाती सुबह दूध के साथ सेवन करने से हाईब्लड प्रेशर कम होता है। 1 ग्राम सूखा हुआ धनियां, 1 ग्राम सर्पगन्धा, 2 ग्राम खड़ी शक्कर का चूर्ण एक साथ मिलाकर ताजे पानी के साथ खाने से उच्चरक्तचाप कम होता है।

सौ दवाईयों की अपेक्षा एक पथ्य अधिक श्रेष्ठ होता है, ऐसा कहा जाता है इसके अनुसार रुग्ण में आलू, चावल, मांस, मछली, तली हुई चीजें, बेंगन, डालडा, मादक पदार्थ नहीं खाना चाहिये। मानसिक अस्वास्थ्य जिससे हो ऐसा आचरण करने से हमेशा बचना चाहिये।

जो खाद्यपदार्थ पचने में हल्के हो, हरी सब्जियां दाल, दूध शक्कर, लहशुन, प्याज, पेड़ा, सेब, पपीता, अंगूर, अनार चीकू, पालक, मेंथी, चौलाई, सब्जी बनाने के लिए करडई के तेल (सफोला) का वापर करना स्वास्थ्यकर है।

इसी के साथ, सुबह उठकर शौचविधि करके नीचे दिये गये आसन और प्राणायाम करने चाहिये। सर्वांगासन, भुजंगासन, पवनमुक्तासन, योगमुद्रा, पद्मासन में दीर्घश्वसन बाए नासामार्ग से श्त्रिका प्राणायाम इ. रक्तदाब प्राकृत रखने में बहुत उपयुक्त होते हैं।

जलधौती और बस्त्रधौती इन यौगिक क्रियाओं से शरीर की आंतरिक शुद्धि होकर मन प्रसन्न रहता है। परिणामतः रक्तचाप प्राकृत रहकर स्वास्थ्य पूर्णतः उपभोग किया जा सकता है। उसके लिए खुद की आदत, आचार, विचार इन में स्वास्थ्यकर दृष्टिकोण, अपनाने की तैयारी रहनी चाहिये। इतनी सावधानी लेने को अगर तैयारी रहे तो यह दिनोंदिन बढ़ती जा रही रक्तचाप की बीमारी खुद को ग्रसित नहीं करेगी, यह दक्षता हर जागृक मनुष्य ले सकेगा।

अर्जुन

अर्जुन की छाल एक आयुर्वेदिक औषधि है जिसका प्रयोग शरीर की कई परेशानियों को दूर करने के लिए किया जाता है। अर्जुन का वृक्ष नदी-नाले के आस-पास उगता है जो कि 30-40 फीट की उचाई तक हो सकता है इसका तना चिकना सफेद रंग का होता है और फल चौकोर आकार का आता है। इस छाल के खाने से दिल की सेहत बेहतर होती है शरीर में जमा कोलेस्ट्रॉल को बाहर निकाल फेंकने में मदद करता है। ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करता है और रक्तचाप को नियंत्रित करता है।



शोधन चिकित्सा (पंचकर्म) ही रोगों को दूर करने की सबसे बेहतरीन विधि है।

आयुर्वेदाचार्य डॉ. अभिषेक (रूद्र अभिषेक)

संस्थापक-आयुर्वेद फेडरेशन ऑफ इण्डिया

जब किसी व्यक्ति का शरीर किसी तरह की बीमारी से पीड़ित हो जाता है तब उसके शरीर में कई तरह की दूषित चीजें (गंदगी) इकट्ठी हो जाती हैं।

बड़े आश्चर्य की बात है कि शरीर में इकट्ठी हुई ऐसी गंदगी को बाहर निकालने के लिए ज्यादातर डॉक्टर्स गोलियों या इंजेक्शन का प्रयोग करते हैं।

आयुर्वेद एवं नेचुरोपैथी में भी ऐसी ही परंपरा बहुत ज्यादा बढ़ रही है, इस पद्धति के डॉक्टर्स भी भर-भर के मरीजों को गोलियां या दवाइयां लिख रहे हैं। जबकि हकीकत यह है कि 99% से भी अधिक आयुर्वेद की दवाइयों को लंबे समय तक सही रखने के लिए प्रिजर्वेटिव (केमिकल) मिलाकर तैयार किया जाता है। ; ऐसे में स्पष्ट समझा जा सकता है कि शरीर में पहले ही केमिकल बिगड़े हैं और दूषित (टॉक्सिंस) चीजें बढ़ी हुई हैं तो किसी भी केमिकल से बनी दवाई शरीर में गंदगी को कितना निकालने का काम करेगी ?

इसके लिए हजारों वर्ष पहले आयुर्वेद के ऋषि-मुनियों एवं आचार्यों ने एक शानदार व्यवस्था बनाई, जिसका नाम दिया शोधन चिकित्सा (Detox Treatment) इसी को पंचकर्म के नाम से भी जाना जाता है।

शोधन चिकित्सा का क्या अर्थ है?

शोधन चिकित्सा का मुख्य अर्थ है आयुर्वेदिक सफाई!!

जिसका उपयोग शरीर में बड़े दोष और आम (विषाक्त पदार्थ)को निकालने के लिए किया जाता है। इस चिकित्सा को शरीर की शुद्धि चिकित्सा के रूप में भी जाना जाता है।

इस चिकित्सा का उद्देश्य संपूर्ण स्वास्थ्य को बेहतर करना होता है , इससे शरीर एवं मन का संतुलन सही होता है, मन एवं आत्मा की खुशहाली को बढ़ावा मिलता है, शरीर में मौजूद दोषों वात, पित्त एवं कफ को उनकी प्राकृतिक स्थिति में लाने एवं अग्नि (पाचन अग्नि) को बेहतर करने में ध्यान केंद्रित करती है।

शोधन चिकित्सा की आवश्यकता प्रत्येक गंभीर रोग में पड़ती है चाहे वह किड़नी की दिक्कत हो या हार्ट, कैंसर, लिवर, मोटापा, थायरॉयड, डायबिटीज या किसी भी तरह के लंबे समय से चले आ रहे रोगों में करवाना बेहद अनिवार्य होता है। क्योंकि ऐसे सभी गंभीर रोगों में दूषित चीजें शरीर में बढ़ती जाती हैं और केमिकल से बनी दवाओं से बस शरीर में मौजूद गंदगी में थोड़ी और गंदगी बढ़ाने का ही काम होता है।

दुनिया में सिर्फ शोधन चिकित्सा (पंचकर्म) ही वह विधि है जिससे शरीर में मौजूद विषाक्त पदार्थ स्वाभाविक रूप से शरीर से बाहर निकाले जा सकते हैं। ; इसके अतिरिक्त जो कुछ भी चिकित्सा के नाम पर किया जाता है वो कुछ वैसा है जैसे फटे कपड़े को सही करने के लिए उसपर अलग से एक पैबंद लगा देना।

आयुर्वेदिक पंचकर्म शुद्धि चिकित्सा उपचार के कुछ उदाहरण हैं।

- लंघन (उपवास)
- लेखन (शरीर की चर्बी कम करना)
- वमन (मुख मार्ग से शरीर की गंदगी को बाहर निकालना)
- विरेचन (शरीर के निचले मार्ग से गंदगी को बाहर निकालना)
- बस्ती (निचले मार्ग से औषधीय काढ़ों एवं तेलों का उपयोग करके शरीर को मजबूत बनाना)
- रक्त मोक्षण (शरीर के दूषित खून को प्राकृतिक तरीकों से बाहर निकालना)
- नस्य (जड़ी-बूटियों और तेलों से नाक एवं शरीर के ऊपरी हिस्से की सफाई)
- शिरोधारा (मानसिक समस्याओं या तनाव को कम करने के लिए शिर पर जड़ी बूटियों से बने तेल या काढ़े से धारा प्रयोग)
- अभ्यंग (शरीर को मजबूत बनाने और तनाव रहित करने के लिए औषधीय तेलों की मालिश)

शोधन चिकित्सा न केवल विषाक्त पदार्थों को खत्म करने में कारगर है बल्कि इससे शरीर का पाचन, मेटाबॉलिज्म में सुधार, बीमारियों से लड़ने की क्षमता (इम्यूनटी) बेहतर होती है, शरीर की ऊर्जा का स्तर बढ़ता है, व्यक्ति अपने आप को शक्तिशाली महसूस करता है। अधिक उम्र में भी जवानों की तरह ताकत और ऊर्जा महसूस होती है। **एक सरल लाइन में कहा जाए तो जीवन की गुणवत्ता (क्वालिटी ऑफ लाइफ) बेहतर होती है।**

इसलिए अपनी शारीरिक समस्या को सही करने के लिए किसी टिकिया, इंजेक्शन, कैप्सूल से सही करने की कोशिश न करें यह गंदगी में और गंदगी बढ़ाने का ही काम करेगा। रोग की जड़ पर काम करें और उसे पूरी तरह से सही करें। इसके लिए प्राकृतिक एवं आयुर्वेदिक उपायों को अपनाकर स्वयं को रोगमुक्त करें।



उच्च रक्तचाप और गुर्दे

डा. जे.एल. अग्रवाल

3 ज्ञानलोक मयूर विहार, ई-शास्त्रीनगर, मेरठ (उ.प्र.) 250004

गुर्दों और उच्च रक्तचाप में दोहरा संबंध है। गुर्दों की दीर्घकालीन रक्तचाप नियन्त्रित करने में केन्द्रीय भूमिका होती है। गुर्दों के क्षतिग्रस्त होने, गुर्दों के अनेक रोगों के कारण जब उच्च रक्तचाप हो सकता है साथ ही उच्चरक्त के कारण गुर्दे क्षतिग्रस्त होते हैं उच्च रक्त के 90 प्रतिशत मरीजों में कारण का पता नहीं लग पाता जो कि प्राथमिक उच्च रक्तचाप कहलाता है, शेष में उच्च रक्तचाप विभिन्न अन्य रोगों के कारण होता है। जो कि सेकेन्डरी हाइपरटेंशन कहलाता है, गुर्दों रोगों के कारण उच्च रक्तचाप सबसे प्रमुख कारण है। नवीनतम शोधों से ज्ञात हुआ कि प्राथमिक या इसेन्सियल हाइपरटेंशन होने और इसके बने रहने में भी गुर्दों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

इसेन्सियल उच्च रक्तचाप में गुर्दों की भूमिका -

इसेन्सियल का प्राथमिक उच्च रक्तचाप वह कहलाता है जिसकी पूरी प्रक्रिया का अभी तक पता नहीं है। इस तरह के उच्च रक्तचाप ग्रस्त होने की प्रक्रिया का पता लगाने के लिए विश्व भर में शोध हो रही हैं, और वैज्ञानिकों के विभिन्न अभिमत है। जीन, स्नायुओं की अति संवेदनशीलता, रक्त वाहिनियों में बदलाव विभिन्न जैव रसायनों, इन्सूलिन हार्मोन के प्रति ऊतकों की असंवेदनशीलता, इन्सूलिन हार्मोन स्तर बढ़ना, गुर्दों द्वारा स्रवित रेनिन की उच्च रक्तचाप उत्पन्न करने में भूमिका होती है।

उच्च रक्तचाप के कुछ मरीजों में रेनिन स्तर

सामान्य, कुछ में कम अन्य में ज्यादा होता है। गुर्दों द्वारा सोडियम का अवशोषण बढ़ने रेनिन के ज्यादा स्राव होने एवं गुर्दों द्वारा उच्च रक्तचाप से बचाव वाली वसाएं के कम स्राव के कारण इसेन्सियल हाइपरटेंशन हो सकता है। यदि गुर्दों से रेनिन ज्यादा स्रवित होता है। तो यह रक्त में मौजूद एन्जियो-टेन्सिनोजन प्रोटीन को एन्जियोटेन्सिन प्रथम में बदलता है। जो कि फेफड़ों में एंजियोटेन्सिन द्वितीय में बदल जाती है इसके प्रभाव से धमनियां संकुचित होती है, गुर्दों से सोडियम का ज्यादा अवशोषण होता है, यह अधिवृक्क ग्रन्थि में एल्डोस्ट्रॉन हार्मोन का स्राव भी बढ़ा देती है, जिसके प्रभाव से भी गुर्दों से सोडियम जल का ज्यादा मात्रा में अवशोषण होता है। इन सब प्रक्रिया के कारण रक्तचाप बढ़ जाता है। यदि गुर्दों की रक्त छानने वाली सतह कम हो जाती है तो गुर्दों की सोडियम ऊसर्जित करने की क्षमता कम होने से उच्च रक्तचाप हो सकता है इनमें फिर एक चक्र शुरु हो जाता है और रक्तचाप लगातार बढ़ा रहने लगता है इसके अतिरिक्त विभिन्न वैज्ञानिक गुर्दों संबंधित अन्य प्रक्रियाओं को प्राथमिक उच्च रक्तचाप के लिए जिम्मेदार मानते हैं। इसेन्सियल हाइपरटेंशन की पूरी प्रक्रिया का पता लगने पर ज्यादा प्रभावी, सुरक्षित उपचार संभव होगा। आशा है इससे भविष्य में उच्च रक्तचाप का स्थायी उपचार भी संभव हो।

गुर्दों जनित उच्च रक्तचाप -

उच्च रक्तचाप के करीब 10 प्रतिशत मरीजों में यह विभिन्न अन्य रोगों के कारण होता है, इनमें सबसे



ज्याद संख्या गुर्दों के रोगों के कारण होती है। गुर्दों के दो श्रेणी के रोग, गुर्दों की रक्त वाहिनियों के रोग या गुर्दों के ऊतकों के विभिन्न रोग उच्च रक्तचाप उत्पन्न कर सकते हैं मधुमेह के कारण गुर्दों के क्षतिग्रस्त होने से उच्च रक्तचाप होने पर मरीज जटिल गंभीर चक्रव्यूह में फंस जाते हैं।

गुर्दों के छानने की इकाई त्रेफान में प्रति मिनट रक्त से छनकर करीब 125 मिली. द्रव पहुंचता है यदि इसकी मात्रा कम होकर 58 मिली. प्रति मिनट हो जाती है तो 90 प्रतिशत उच्च रक्तचाप ग्रस्त हो जाते हैं। दीर्घ कालीन गुर्दों रोग के 50 प्रतिशत मरीज उच्च रक्तचाप ग्रस्त हो जाते हैं। उच्च रक्तचाप होने पर इनके गुर्दे तेजी से फेलेयर होने लगते हैं रक्तचाप पर नियंत्रण द्वारा गुर्दों के क्षतिग्रस्त होने की गति मंद हो जाती है।

गुर्दों फेलेयर होने की स्थिति में गुर्दों का प्रत्यारोपण सामान्य हो गया है गुर्दा प्रत्यारोपण के बाद करीब 50 प्रतिशत उच्च रक्तचाप ग्रस्त हो जाते हैं उच्च रक्तचाप ग्रसित होने पर गुर्दा फेलेयर होने पर गुर्दा प्रत्यारोपण करने से कुछ में रक्तचाप सामान्य हो जाता है।

निदान - यदि उच्च रक्तचाप 30 वर्ष आयु पूर्व होता है यदि पहले नियंत्रित उच्च रक्तचाप के मरीज में रक्तचाप दवाओं द्वारा नियंत्रित नहीं हो पाता रक्तचाप, तेजी से बढ़ने लगता है, ज्यादा मात्रा में पेशाब होती है, रात को पेशाब की हाजत होती है, पेशाब करने में दर्द होता है, पेशाब में खून आने लगता है तो इनके गुर्दों के रोग होने की प्रबल संभावना होती है। इनकी गुर्दा रोगों के निदान के लिए विस्तृत जांचें होनी चाहिये। जिससे मूल रोग का पता लगाकर समुचित उपचार हो।

गुर्दों के रोगियों में रक्तचाप को कम स्तर पर 130/80 मिमी. से कम पर नियंत्रित करना चाहिए। नवीनतम संस्तुति के अनुसार अधिकांश गुर्दों के रोग

ग्रस्त मरीजों को नियमित रूप से उच्च रक्तचाप की दवाईयों का सेवन भी करना चाहिए।

उच्च रक्तचाप के गुर्दों पर दुःप्रभाव -

लम्बे समय तक हल्का, या मध्यम उच्च रक्तचाप होने से या थोड़े समय तक गम्भीर उच्च रक्तचाप के कारण गुर्दे क्षतिग्रस्त होने लगते हैं यह रोग हाइपरटेन्सिस नेफ्रोपैथी कहलाती है। उच्च रक्तचाप के कारण गुर्दों की धमनियों की दीवार मोटी हो जाती है इनकी रक्त छानने वाली इकाई नेफ्रान में बदलाव होते हैं, इससे यहां से छानने वाले द्रव की मात्रा कम हो जाती है।

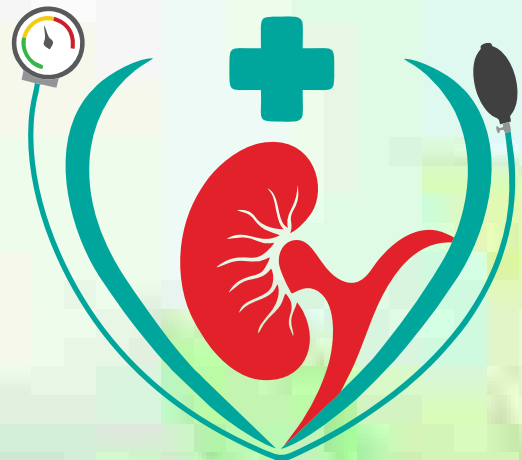
करीब 25 प्रतिशत गुर्दों फेलेयर के लिए उच्च रक्तचाप जिम्मेदार होता है। यदि गुर्दे पहले से क्षतिग्रस्त हैं और उच्च रक्तचाप ग्रस्त हो जाते हैं। तो इनमें गुर्दे तेजी से फेलेयर होने लगते हैं।

उच्च रक्तचाप का उपचार /नियंत्रित करने से गुर्दों का क्षतिग्रस्त होना रुक सकता है। यहां तक कुछ मरीजों में गुर्दों की कार्य क्षमता बढ़ती है।

शोधों से ज्ञात हुआ कि उच्च रक्तचाप के मरीजों के ऐस इन्हीविटर दवाओं के सेवन से रक्तचाप नियंत्रित होने के साथ ही यह गुर्दों के क्षतिग्रस्त होने से बचाव करती है।

गुर्दों के ऊतकों के रोगियों को भी इसी दवा द्वारा रक्तचाप नियन्त्रण की संतुति की गयी है।

जे.एम.सी 7 की संस्तुति के अनुसार रक्तचाप 125/75 से कम पर नियंत्रित करने से हृदय, गुर्दों सुरक्षित रहते हैं।



आर्टी क्लीन



Apple cider Vinegar with Natural Ginger juice,
Natural Garlic Juice, Honey and
Natural Lemon Juice

NO ARTIFICIAL COLOUR

NO ARTIFICIAL FLAVOR

100% CHEMICAL FREE

Direction of usage

10-15ml. twice a day before meals.

To be taken diluted in a cup (150 ml.) of
hot water.

Or as directed by a Health professional.

Caution : Children below 12 years, pregnant

Ladies and persons having any serious
medical conditions

should taken under medical supervision only.

Arteclean is useful for

- Helps in lowering cholesterol.
- Regulates the pH of your skin.
- Aids in weight loss.
- Balance your entire inner body system
- Help you to detox.
- Is great for your lymphatic system.
- Cuts down on Night time leg cramps.
- Boosts energy.
- Clear acne.
- Prevents indigestion.
- Helps tummy troubles.
- Contains antioxidants, vitamins, minerals.
- enzymes that boost immunity.



शिला अमृत कैपसूल गोल्ड

Shila Amrit Capsule Gold

Boost Your
Stamina



शारीरिक व मानसिक
दुर्बलता में लाभदायक,
बल, वीर्य व रक्तवर्धक

रक्तचाप (Blood Pressure)

डा. बबीता कुमार

(बी.ए.एम.एस., एम.डी)

मोबा.: 09411177410

मुख्य चिकित्सक : संजीवनी आयुर्वेदिक चिकित्सा

एवं पंचकर्म केन्द्र

जेलरोड, बंगला बाजार, लखनऊ (उ.प्र.)

डा. सुरेश कुमार

(बी.ए.एम.एस., पी.जी.डी.एन.वाई.एस.सी.)

मोबा.: 09415082406

हमारे शरीर में हृदय से रक्त शरीर के विभिन्न अंगों से जो नलियां ले जाती हैं उन्हें रक्तवाहिनियां कहते हैं। हृदय में लगातार संकुचन एवं शिथिलन होता रहता है जिससे रक्त वाहिनियां शुद्ध रक्त को शरीर के विभिन्न अंगों तक पहुंचाती हैं जिससे रक्त की आपूर्ति शरीर में होती है। रक्त का रक्तवाहिनियों में परिभ्रमण करते समय रक्तवाहिनियों की दीवार पर पड़ने वाली पार्श्विक दबाव को रक्तचाप कहते हैं। हृदय के संकुचन काल में रक्तवाहिनियों पर पड़ने वाला रक्त का दबाव संकोचकालीन रक्तदाब कहलाता है। यह औसतन सामान्य व्यक्ति में 120 (मिमी पारद) होता है। हृदय के दो संकुचन के बीच अर्थात् विश्रामकाल या हृदय के शिथिलन की स्थिति में रक्त द्वारा रक्तवाहिनियों पर पड़ने वाला दबाव विश्रामकालीन रक्तदाब कहलाता है। यह सामान्य व्यक्ति में औसतन 80 मिमी. पारद होता है। इस प्रकार एक निश्चित सीमा तक रक्त का दबाव शरीर में जीवन जीने के लिए आवश्यक होता है किन्तु किसी कारणवश रक्तवाहिनियों पर पड़ने वाला रक्त का दबाव सामान्य से ज्यादा हो जाता है उसे उच्चरक्तचाप कहते हैं। यदि रक्तवाहिनियों पर पड़ने वाला रक्त का दबाव सामान्य से कम हो जाता है तो उसे निम्न रक्तचाप (Low blood pressure) कहते हैं।

आयुर्वेद में रक्तचाप नामक स्वतंत्र व्याधि के रूप में कहीं वर्णन नहीं मिलता है आयुर्वेद के मूल सिद्धान्त के अनुसार रक्तवहन की क्रिया वायु द्वारा संचालित होती है अर्थात् वायु ही सम्पूर्ण शरीर में फैली धमनी एवं सिराओं के माध्यम से रक्त को विभिन्न अंगों तक पहुंचाती है। वायु शरीर में सर्वत्र व्याप्त रहती है।

वायु के पांच के प्रकार होते हैं जिनका शरीर में भिन्न-भिन्न कार्य है। इसमें से व्यान वायु मुख्यतया हृदय में स्थित रहती है तथा सम्पूर्ण शरीर में विचरण करती है। अन्य वायुओं की अपेक्षा इसके संचार की गति तीव्र होती है। हृदय की पेशियां का संकुचन तथा प्रसरण कार्य व्यान वायु की प्रेरणा का परिणाम होता है। जिससे रक्त धमनियों में पहुंचता है तो व्यान वायु के द्वारा उन धमनियों में प्रसार एवं संकोच होता है। वे रक्त से पूर्ण होते समय फैलती हैं इसके उपरान्त उसके संकोच होने से रक्त आगे की ओर गति करता है। यह क्रिया निरन्तर जारी रहती है और रक्त समस्त शरीर में परिभ्रमण करता है तथा सभी अंगों में रक्त पहुंचता है जब शरीर में व्यान वायु की वृद्धि होती है तो रक्तवाहिनियों में रक्त की गति बढ़ जाती है। जिससे रक्तचाप हो जाता है तथा जब शरीर में व्यानवायु का क्षय होता है तो रक्त की गति कम हो जाती है। और निम्नरक्तचाप हो जाता है।

उच्चरक्तचाप (High Blood Pressure)

आजकल अधिकतर लोग उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं जिसका कारण अनियमित जीवनशैली, दोषपूर्ण आहार-विहार तथा मानसिक तनाव है।



उच्च रक्तचाप वंशानुगत भी होता है। अर्थात् माता-पिता को यदि उच्चरक्तचाप है तो उसकी संतान में भी उच्चरक्तचाप रहने की संभावना रहती है। इसके अलावा मानसिक तनाव, चिन्ता, रक्त में उच्च कोलेस्ट्रॉल, अधिक धूम्रपान तथा शराब का सेवन आहार सम्बन्धी अनियमितताएं, नमक का अधिक सेवन, व्यायाम या शारीरिक श्रम न करना, गुर्दों का संक्रमण, मधुमेह, मस्तिष्क की बीमारियों के कारण उच्च रक्तचाप हो सकता है। जिसके लगातार रहने पर उपद्रव स्वरूप हृदय, गुर्दे, मस्तिष्क, आंखों पर विशेष असर दिखाई देता और अनेकों भयंकर व्याधियां उत्पन्न हो जाती हैं।

उच्च रक्तचाप के रोगी को अपनी जीवनशैली में सुधार लाना चाहिये। एक समुचित दिनचर्या के अनुसार अपने कार्य करने चाहिये आहार-विहार का विशेष ध्यान रखना, भोजन हल्का सुपाच्य तथा सब्जियों, सलाद तथा फलों से युक्त होना चाहिए। भोजन में तली-भुनी चीजें, मसाले दार चीजों का त्याग करना चाहिये। मानसिक तनाव, चिन्ता आदि से दूर रहना चाहिए। चाय, काफी, शराब, धूम्रपान, तम्बाकू आदि का सेवन नहीं करना चाहिये भोजन में नमक का प्रयोग कम करना चाहिये तथा भोजन नियत समय पर करना चाहिये। सुबह टहलना तथा हल्का व्यायाम करना चाहिये तथा समय-समय पर रक्तचाप की जांच कराते रहना चाहिये।

आयुर्वेदिक चिकित्सा - उच्चरक्तचाप के रोगी को अभ्यंग, विरेचन, वस्ति तथा शिरोधारा आदि का प्रयोग कराना चाहिए। शंखपुष्पी तैल या ब्राह्मी की शिरोधारा अत्यन्त लाभकर है। वातशामक तैलों से अभ्यंग तथा वातनाशक क्वाथ व तैलों से वस्ति देनी चाहिए। एरण्ड तैल को दूध में डालकर विरेचन दिया जा सकता है। इसके साथ ही रक्तमोक्षण, दाहशामक उपचार और शीतल प्रदेह का उपयोग उच्च रक्तचाप को कम करने में अहम भूमिका निभाता है। एकल औषधियों में अश्वगंधा मूल, अर्जुनत्वक चूर्ण, लहसुन, आंवला, ब्राह्मी, शंखपुष्पी, तगर, जटामांसी, एलोवेरा, आदि वृक्षआमला का प्रयोग किया जाता है।

आयुर्वेदिक औषधियों में सर्पगंधा वटी, वृ. वात चिन्तामणि रस, चन्द्रप्रभा वटी, गोक्षुरादि गुग्गुल, अश्वगंधारिष्ट, अर्जुनारिष्ट, सारस्वतारिष्ट, सूतशेखर रस, महायोगराज गुग्गुल आदि का प्रयोग लाभकर होता है। कपालभाति प्राणायाम, नाड़ी शोधन, सूर्यनमस्कार, उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए लाभकर है। आसनों में श्वसन, पवनमुक्तासन, उत्तानपादासन, वज्रासन, उच्चरक्तचाप रोगियों को लाभ पहुंचाते हैं। लेकिन उपरोक्त आयुर्वेदिक औषधियों तथा आसनों का प्रयोग चिकित्सक की सलाह पर ही करना चाहिये।

निम्न रक्तचाप Low Blood Pressure - निम्न रक्तचाप के रोगियों को अत्यन्त कमजोरी लगती है चक्कर आते हैं उसका मन किसी काम में नहीं लगता है तथा लेटे रहने का मन करता है कभी-कभी रक्त की कमी (एनीमिया) या अत्यधिक रक्तक्षय तथा निरन्तर किसी व्याधिग्रस्त रहने पर भी यह हो सकता है। निम्न रक्तचाप में किसी विशेष चिकित्सा की आवश्यकता नहीं होती है निम्नरक्तचाप के रोगी को पौष्टिक आहार देना चाहिये। व्यायाम तथा अभ्यंग से लाभ मिलता है। यदि एनीमिया रक्तक्षय के कारण निम्न रक्तचाप है तो उसकी चिकित्सा पहले करनी चाहिये। रोगी के भोजन में नमक की थोड़ी मात्रा बढ़ा देनी चाहिये। उन्हें नींबू की मीठी शिकंजी में नमक डालकर पिलाना चाहिए तथा चाय, कॉफी पिलाने से भी निम्न रक्तचाप में बढ़ोत्तरी होती है।

आयुर्वेदिक चिकित्सा : निम्न रक्तचाप के रोगी के लिए स्वर्णबसंत मालती, अभ्रक भस्म, रसायन चूर्ण, प्रवालपिष्टी, स्वर्णमाक्षिक भस्म, रससिन्दूर, द्राक्षासव, दशमूलारिष्ट, च्यवनप्राश आदि औषधियां लाभकर हैं।



जटामांसी

बांझपन

आज के युग में पुरुष बांझपन महिला बांझपन के बराबर है। अस्वास्थ्यकर आदतें, तनाव, प्रदूषकों के संपर्क में आने से इरेक्शन, शुक्राणु की मात्रा और गुणवत्ता में कमी आती है।

ऐसे मामलों में आयुर्वेद सबसे अच्छा विकल्प है। आयुर्वेद की वाजीकरण शाखा इसके लिए समर्पित है। पुरुष बांझपन पर बहुत सारे शोध कार्य चल रहे हैं। अधिकांश अध्ययनों का निष्कर्ष है कि रोगियों में 50% सुधार हुआ है। कोकिलाक्ष, अश्वगंधा, मूसली मनुष्य के लिए 3 जादुई जड़ी-बूटियाँ हैं

मनोवैज्ञानिक परामर्श भी बहुत महत्वपूर्ण है। इसे आयुर्वेद में सत्ववजय चिकित्सा कहा जाता है

मोटापा पुरुषों में यौन समस्याओं के लिए मुख्य कारणों में से एक है। अध्ययनों से पता चलता है कि मोटे आदमी में शुक्राणुओं की संख्या कम हो जाती है, यौन गतिविधियों में रुचि कम हो जाती है, साथ ही इरेक्शन संबंधी समस्याएं भी होती हैं

कोल्ड ड्रिंक - आज के युग में कई कोल्ड ड्रिंक बाजार में उपलब्ध हैं और बच्चों और पुरुषों में बहुत लोकप्रिय हैं। अधिक मात्रा में कोल्ड ड्रिंक का सेवन आपके वीर्य की गुणवत्ता और मात्रा को प्रभावित कर सकता है।

रक्तचाप की गोलियाँ और मधुमेह औषधियों के लंबे समय तक उपयोग से रोगियों में यौन इच्छा कम हो जाती है

मूत्रवर्धक भी रोगियों में स्तंभन को कम कर देते हैं क्योंकि वे लिंग में रक्त के प्रवाह को कम कर देते हैं जिससे स्तंभन प्राप्त करना कठिन हो जाता है

यौन समस्याओं वाले रोगियों में उच्च कोलेस्ट्रॉल भी मुख्य कारण है

ऐसी सभी स्थितियों में प्राकृतिक जड़ी-बूटियाँ खोई हुई शक्ति, सहनशक्ति और शुक्राणुओं की गुणवत्ता को वापस पाने में मदद करती हैं

Dr. Ashutosh Kumar Sharma (Ayurveda Vachaspati)

MD, BAMS, NDDY (Consulting Ayurvedic Physician)

Shri Chote Lal Devendra Kumar Aarogya Kendra

Malviya Nagar, Jaipur Mob. 8446633827, 8875012230

चरक संहिता के अनुसार, आयुर्वेदिक योगों के उचित उपयोग से व्यक्ति अच्छे शरीर, शक्ति, ताकत, बांझपन, शीघ्रपतन, स्तंभन दोष सहित यौन रूप से शक्तिशाली हो जाता है।

वाजीकरण चिकित्सा- पुरुष को छोड़े की तरह अत्यधिक ताकत के साथ संभोग करने में सक्षम बनाने में मदद करती है जो उसे महिला के प्रति आकर्षित करती है और उसके शरीर को पोषण देती है। ऐसा कहा जाता है कि वाजीकरण चिकित्सा सभी वीर्य विकारों को पुनर्जीवित करती है और संतुलन और स्वास्थ्य को बहाल करती है

वाजीकरण में तनावरोधी, अनुकूलनात्मक क्रियाएं होने का भी दावा है जो यौन इच्छा और प्रदर्शन से जुड़ी चिंता को खत्म करने में मदद करता है

वाजीकारक औषधियां

- अश्वगंधा घन वटी
- शिलाजीत कैप्सूल
- सिद्ध मकारध्वज वटी
- मकारध्वज गुटिका
- कामिनी विद्रावण रस
- शुक्रमात्रिका वटी
- शतावरी घन वटी
- वंगशील
- वसंत कुसुमाकर रस

- गोंधुरादी गुग्गुल
- चन्द्रप्रभा वटी
- वृहणी गुटिका
- वृश्य गुटिका
- रस पाचक वटी
- धातुपौष्टिक वटी
- कामसुधा योग



हृदय रोग एवं उच्च रक्तदाब पर एक विहगंम दृष्टि और उसकी चिकित्सा

वैद्य बी.एन. सिंह

बाल्मीकी मन्दिर कॉम्प्लेक्स,
रेलवे कॉलोनी, अम्बाला छावनी (पंजाब)
फोन: 0171-2610895, 9896303915

आज मैं पूर्वजों द्वारा संग्रहित एक महान एवं अनुभूत योग जो कि वर्षों द्वारा अनुभव में लाया हुआ है, का वर्णन आयुर्वेद के गुरुओं एवं हृदय रोग से पीड़ित रोगियों के लिये लिख रहा हूँ। विशेष करके वह रोगी जो अनेकों उपचारों के उपरान्त भी उस रोग से लगभग ठीक तो हैं पर जीवन के दिन गिन-गिन कर काट रहे हैं, अर्थात् आधुनिक युग की औषधियों का प्रयोग करके भी अपने आप को प्रकृति के अनुसार स्वस्थ नहीं महसूस कर रहे हैं। जैसा कि हर व्यक्ति इस बात से सहमत है कि आधुनिक युग की औषधियां, जिन रोगों को दूर करती हैं थोड़े समय के बाद वही औषधियां उल्टा कार्य करना शुरू कर देती हैं। क्योंकि इसमें लक्षण के अनुसार औषधि दी जाती है जैसे पेट में दर्द है तो पेट दर्द की टेबलेट, सिरदर्द है तो सिरदर्द की टेबलेट, उच्च रक्तदाब है उसकी अलग से टेबलेट और नींद नहीं आती है, तो उसकी अलग से टेबलेट इस प्रकार मूल व्याधि की अर्न्तवृद्धि होती रहती है और कुछ समय उपरान्त रोगी उसी रोग से काल के ग्रास में चला जाता है।

हृदय रोग का निदान व कारण :

अधिक गर्म, गुरु पदार्थ, कषाय रस एवं तिक्त रस के सेवन से अति परिश्रम करने से छाती में चोट लगने से, पेट के भरे रहने पर भी पुनः भोजन करने से, चिन्ता करने से, तथा मल-मूत्रादि के वेग को रोकने से हृदय में विविध प्रकार के भयानक रोगों की उत्पत्ति होती है।

यों तो आचार्य सुश्रुत चरकादि के मत से हृदय रोगों के चार भेद हैं किन्तु श्री पं. युगेश्वर झा शर्मा ने अपनी पुस्तक “आयुर्वेद विज्ञान सारः” में हृदय रोग के निम्नांकित बारह भेद माने हैं। 1. वातिक, 2. पैत्तिक, 3. श्लैष्मिक, 4. सन्निपातिक, 5. कृमिज, 6. आवरणिक,

7. कौष्ठिक अर्थात् हृद द्वारा प्रदाह, 8. पृथक अर्थात् हृत्पेशीवृद्धि: 9. आयामिक, 10. परिक्षय, 11. मेदः सूत्र तथा विक्षेपिका हृदयरोग।

नीचे उपर्युक्त हृदय रोगों के पृथक-पृथक निदान, लक्षण आदि का उल्लेख किया जा रहा है।

1. वातिक हृदय रोग- हृदय को खींचने, सुई चुभोने, मंथने, आरा से चीरने फोड़ने एवं उखाड़ने के सहश कष्ट वाले लक्षण प्रतीत होते हैं।

2. पैत्तिक हृदय रोग- प्यास, गर्मी, जलन, चूसने के समान दर्द होना, हृदय में बेचैनी, मुंह से धुंआ का आना, मूर्च्छा, पसीना चलना तथा मुंह का सूखना लक्षण व्यक्त होते हैं।

3. श्लैष्मिक हृदय रोग - छाती भारी, मुंह से कफ का आना, भोजन में अरुचि, हृदय में जकड़ा-हट, मंदाग्नि तथा मुंह मीठा लक्षण प्रकट होते हैं।

4. सन्निपातिक हृदय रोग - वात पित्त एवं श्लेष्म इन तीनों दोष से उत्पन्न हुए हृदय रोग में वात, पित्त और कफजन्य हृदय रोगों के सम्पूर्ण लक्षण होते हैं।

5. क्रिमिज हृदय रोग - जो निर्बुद्धि रोगी सन्निपातिक हृदय रोग में गांठ पड़ जाती है और किसी मर्म के स्थान में अन्न का रस दूषित जल होकर संचित होता है तथा अन्न रस के जल हो जाने पर उस मृतक प्रायः रोगी के अन्दर कृमि (कीटाणु) उत्पन्न हो जाते हैं। जी मिचलाना, मुंह से अधिक जल निकलना, छाती में दर्द, शूल, हृदय कम्प, आंखों में अंधेरापन, अरुचि, आंखें काली एवं शोष प्रकट होते हैं।

6. आवरणिक हृदय रोग - आमवात से, वृक्क दोष से ठण्डी और गीली भूमि में रहने से, अज्ञानी लोगों की हृत्कोष्ठ की आवरणी शीघ्र ही दोषों से पीड़ित हो जाती है, जिससे उसमें दाह एवं उष्णता उत्पन्न हो जाती है। तथा शोथ, गुरुता, अधिक व्यथा, कोष्ठ में विशेष कम्प, खांसी, दुर्बलता, श्वास लेने में कठिनाई, नाक से रक्तस्राव, अग्निमांद्य, हाथ-पैरों में शोथ, नाड़ी की विषमगति, ये सब लक्षण प्रकट हो जाते हैं।

7. कौष्ठिक हृदय रोग - आमवात से आघात पहुंचने से और आवरणिक हृदय रोग होने से हृत्कोष्ठ में सूजन हो जाती है इस रोग में ज्वर, दाह, अरुचि, कम्प, विवर्णता, अग्निमन्दता, श्वास, खांसी, राजयक्ष्मा, हृत्कोष्ठ में पूय का समन्वय, मूर्च्छा आक्षेपक रोग, प्रलाप नाड़ी की विषमगति आदि लक्षण प्रकट होते हैं।

8. पृथक हृदय रोग - अपने मन को वश में नहीं रखने वाले लोगों को मिथ्या आहार-विहार से हृदय कोष्ठ में रक्त की गति का अवरोध होने पर वहां पेशी मोटी हो जाती है। जिससे हृदय में कम्प तथा पीड़ा होने लगती है और दुर्बलता, श्वास लेने में कठिनाई, बैचेनी, भ्रम और मोह उत्पन्न हो जाता है।

9. आयामिक हृदय रोग - इसमें हृत्कोष्ठ की वृद्धि होती है तथा श्वास, शोथ, भ्रम, मूर्च्छा, हृदय में कम्प, अग्नि की मन्दता, जलोदर, नींद की कमी, बल तथा मांस का क्षय इन लक्षणों से तथा इनके अतिरिक्त हृदय रोग के सामान्य लक्षणों से यह रोग समझना चाहिये।

10. परिक्षय हृदय रोग - क्षय होने के बाद भयानक परिक्षय हृदय रोग हो जाता है, जिसमें हृत्कोष्ठ की पेशी का क्षय हो जाता है तथा श्वास, दुर्बलता, शरीर में अवसाद, ग्लानि, भ्रम, हृदय कम्प, जठराग्नि की मन्दता, शोथ ये सब लक्षण क्रम से होते हैं।

11. मेदः सूत्र हृदय रोग - हृदयकोष्ठ के पेशी सूत्रों मेद के छोटे-छोटे कणों का संचय हो जाने से रोगों के निदानतत्त्वमर्मज्ञ ऋषियों ने उसे 'मेद-सूत्र हृदयरोग' की

संज्ञा दी है। नाड़ी मन्द-मन्द चलने लगना, हृदय में कम्प व अवसाद भ्रम, मूर्च्छा, स्नायुओं की शक्तिक्षीणता, ये सब लक्षण प्रतीत होते हैं, तथा इसमें हृदय को आवरणित करने वाली त्वचा के अकस्मात् फट जाने से सहसा मृत्यु हो जाती है।

12. विक्षेपिका हृदयरोग - यह रोग हृदय के कोष्ठ आक्षेप को उत्पन्न करता है, जिससे कोष्ठ प्रदेश में वक्ष व अस्थि के नीचे, बायें कन्धे की अस्थि वे बांयी भुजा व गर्दन में, पीठ में मर्मन्तक कष्ट पहुंचाने वाली तीव्र पीड़ा होती है इन भागों में सुई चुभाने, टुकड़ा करने व खींचने के समान पीड़ा तथा दाह होती है। बारम्बार श्वास का अवरोध, त्वचा में शीतलता, पसीना निकलना, आध्मान, आनाह, विवर्णता, कृशता, अरुचि इन्द्रियों की शक्ति का नाश, ये सब एक क्रम से होते हैं तथा दुर्बल हृदय वालों का मरण भी हो जाता है।

विश्व में और खास हृदय की आधुनिक खोज करके भारत में हृदय रोगियों की संख्या बहुत बढ़ चुकी हैं। 40 प्रतिशत मृत्यु (सारे विश्व में) हृदयाघात के कारण होती है। हृदयघात के सम्बन्ध में भारत का स्थान पहला है। भारत भर में लगभग 10 करोड़ हृदयरोगी हैं और लगभग हर वर्ष 60 से 70 लाख नए हृदय रोगी इस पंक्ति में आ खड़े होते हैं। हृदयघात से पीड़ित होने वाले 100 में से 25 लोग तो हॉस्पिटल पहुंचने से पहले ही देह त्याग देते हैं। यह खतरनाक बीमारी अब महामारी का रूप धारण कर चुकी है। सन् 1992 में विश्व स्वास्थ्य संघ ने इस रोग के सम्बन्ध में रिपोर्ट दी थी कि यदि अभी भी भारत देश के लोग नहीं जागे तो 2015 तक हर तीसरे आदमी को हृदय रोग हो जाएगा। वर्तमान आंकड़ों के अनुसार, 10 करोड़ लोग जानते हैं, कि उनको यह बीमारी है परन्तु 10 करोड़ ऐसे भी हो सकते हैं जिनको स्वयं में उभर चुकी बीमारी की जानकारी ही नहीं है। सन् 1960 में 1 प्रतिशत लोगों को हृदय का रोग था उस समय कहा गया कि सन् 2000 तक 3 प्रतिशत लोगों को हृदय की बीमारी हो जाएगी परन्तु हुआ क्या ?

लगभग 12 प्रतिशत लोगों को हृदय रोग हो गया अर्थात् अनुमान से 4 गुणा ज्यादा बीमारी बढ़ गई। इसी प्रकार अनुमान है कि 2015 तक हर तीसरे आदमी को हृदय की बीमारी हो जायेगी। विद्यालय में जाने वाले बच्चों को भी यह बीमारी हो सकती है। चौबीस से पच्चीस साल के लोगों को तो यह बीमारी अभी भी है। आप जानते हैं कि हमारे गलत खान-पान और सोच व्यवहार का हृदय की धमनियों पर बुरा असर आता है। जीन्स भी बहुत महत्वपूर्ण हैं। जीन्स के साथ-साथ सोच भी बहुत बड़ी भूमिका निभाता है। मनुष्य जितना नकारात्मकता में जाते हैं उतनी ही ज्यादा और जल्दी

बीमारी हो जाती है। चालीस साल से पहले जो हृदयघात होता है वह अपनी रचना होता है, हम खुद उसे पैदा करते हैं परन्तु 80 साल की आयु के बाद यह आघात परमात्मा का वरदान माना जाता है। भगवान भी कहते हैं सबसे अच्छी मृत्यु हृदयघात की है क्योंकि इसमें बिना तकलीफ के आत्मा उड़ जाती है।

क्या है हृदय रोग -

धमनियों के अवरोध लगभग 10 साल की आयु से ही बनने प्रारम्भ हो जाते हैं और धीरे-धीरे 2 प्रतिशत, 3 प्रतिशत, 4 प्रतिशत, 5 प्रतिशत, 15 प्रतिशत, 20 प्रतिशत ऐसे बढ़ते जाते हैं। अवरोध जब 70 प्रतिशत तक पहुंच जाता है, तब छाती में दर्द होता है, घबराहट होती है और धड़कन भी बढ़ जाती है। हृदय के दाएं तरफ एक और बाएं तरफ दो धमनियां होती हैं, जो हृदय को खून देती हैं। हृदय सदा चलता रहता है, कभी रुकता नहीं है। हम चाहें सोएं, चाहे कुछ करें, यह रुकता नहीं है यह एक बार सिकुड़ता है फिर फैलता है। यह 0.3 सेकण्ड सिकुड़ता है और 0.5 सेकण्ड आराम करता है। हृदय के निरन्तर काम करने का राज यही है कि यह हर धड़कन में 0.3 सेकण्ड काम करता है और 0.5 सेकण्ड आराम करता है। इसीलिए सारी उम्र काम करता है जब उसका आराम का समय कम हो जाए अर्थात् 0.5 सेकण्ड के स्थान पर 0.4

सेकण्ड हो जाए तो उसमें जहरीले पदार्थ इकट्ठे होने शुरू हो जाते हैं।

हृदय रोगों के लिए बाईपास सर्जरी आदि की विधियां सन् 1961 में प्रयोग होनी प्रारम्भ हुईं। उस समय पता चल गया था कि ऐसे रोगी का खाना पीना क्या होना चाहिए। फिर भी बीमारी के 12 गुणा बढ़ने के कारण आधुनिक जीवन की तेज गति पर आधारित जीवनचर्या, आज दबाव है, मानव दौड़ रहा है वह जल्दी में है। यह जल्दबाजी ही हृदय रोग का सबसे बड़ा कारण है। सोचना, बोलना, कार चलाना कुछ भी गतांक से -

➤ हालांकि हृदय का वजन शरीर के कुल वजन का 200वां भाग होता है, लेकिन अपने पोषण के लिये उसे हर समय उस शरीर के कुल रक्त के 20वें भाग की आवश्यकता होती है।

➤ बच्चे के जन्म के समय उसका हृदय एक मिनट में 140 बार धड़कता है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है उसकी धड़कन की गति कम होती जाती है। एक व्यस्क का दिल आराम करते समय औसतन प्रति मिनट 76 बार धड़कता है लेकिन कठिन शारीरिक श्रम करते समय धड़कन की गति अठ्ठाई गुणा बढ़ सकती है।

➤ तेज चलते या गुस्से में बात करने के दौरान हृदय की गति बढ़ जाती है। हर दो धड़कनों के बीच हमारा हृदय 1/6 सेकण्ड का विश्राम करता है। इसका तात्पर्य है कि हृदय पूरी जिन्दगी 1/6 हिस्सा आराम करता है।

➤ करीब 150 टन भारी व्हेल मछली का दिन एक मिनट में 7 बार धड़कता है जबकि 3 टन के हाथी का 46 बार तथा बिल्ली (1.3 किग्रा.) का 240 बार धड़कता है।

➤ दिल का धड़कना चक्र ऑरिकल्स के संकुचन से प्रारम्भ होता है, जबकि इस बीच वैट्रिकल्स आराम कर रहे होते हैं।

➤ ऑरिर्केल्स के संकुचन में 0.11 सैकेण्ड से 0.14 सैकेण्ड का समय लगता है। इसके बाद 0.66 सैकेण्ड तक वह आराम करते हैं अर्थात् पूरे 24 घंटे तक आराम करते हैं। साढ़े तैराह घंटे आराम।

➤ मनुष्य का आराम की व्यवस्था में भी हृदय प्रति मिनट 6 लीटर खून पम्प करता है अर्थात् 6 से 10 टन प्रति दिन पूरे जीवनकाल में यह डेढ़ से अढ़ाई टन खून पम्प करता है।

➤ प्रतिदिन हृदय इतना पम्प करता है कि 4000 गैलन क्षमता वाला टैंक आसानी से भर जाएं।

➤ मनुष्य का हृदय जीवनभर जितना काम करता है उतने श्रम से एक मालगाड़ी को यूरोप के सबसे ऊंचे पहाड़ माउंट ब्लैक जिसकी ऊंचाई 4810 मीटर है तक पहुंचाया जा सकता है।

उच्च रक्तचाप के मुख्य कारण -

युवावस्था में उच्च रक्तदाब का प्रमुख कारण शारीरिक व मानसिक तनाव है। जीवन संघर्ष में मन और तन पर जो दबाव पड़ता है उसे आधुनिक परिभाषा में स्ट्रेन कहा जाता है। भावुक व दुर्बल मन वाले व्यक्तियों पर स्ट्रेन का प्रभाव विशेष होता है।

स्ट्रेन के कारण शरीर की नस नाड़ियां असाधारण तनाव का अनुभव करती हैं, जो उच्च रक्तदाब को जन्म देता है। समय पाकर यह हृदय, वृक्क और मस्तिष्क को दुष्प्रभावित कर हार्टअटैक, वृक्क विकार, लकवा, ब्रेन-हेमरेज (मस्तिष्क रक्तस्राव) आदि रोगों के लिए द्वार खोल देता है।

नमक स्वभाव से ही रक्तदाब बढ़ाने वाला है। कन्दमूल, फल एवं सब्जियों में शरीर की आवश्यकता पूर्ती करने के लिए स्वभाविक रूप से नमक होता ही है।

अतः सब्जी बनाते समय नमक का उपयोग अल्प मात्रा में ही करें।

धूम्रपान, मद्यपान तथा मादक पदार्थों के सेवन के बाद होने वाली उत्तेजना से भी रक्तदाब में वृद्धि होती है।

एलोपेयथिक दर्द निवारक दवाओं (एस्पीरीन, एनासीन आदि) एंटीवायोटिक्स, सल्फा ड्रगज आदि का दीर्घ काल तक सेवन करने से गुर्दों की क्रियाशीलता कम हो जाती है जिससे वे शरीर में संचित मल का निष्कासन करने में असमर्थ हो जाती है यह संचित मल भी रक्तदाब में वृद्धि कराता है।

आयुर्वेद के अनुसार पित्त के प्रकोप से रक्तदाब में वृद्धि होती है। उपरोक्त सभी हेतु पित्त प्रकोषक है।

लक्षण - उच्च रक्तदाब के रोगी में शिरःशूल भ्रम (चक्कर) घबराहट, हृदय की धड़कन बढ़ना, चलने से या परिश्रम से श्वास फूलना, अनिद्रा, ज्ञानेन्द्रियां (आंख, कान, नाक आदि) का अपने विषयों को ग्रहण करने में असमर्थ होना आदि लक्षण उत्पन्न होते हैं।

उच्च रक्तदाब के प्रमुख लक्षण : किसी विशिष्ट रोग में कुछ ऐसे लक्षण होते हैं जो प्रमुखता से उस रोग के निदान में सहायक होते हैं, ऐसे लक्षणों को उस रोग के प्रमुख लक्षण कहते हैं। रक्तदाब के रोगों में निम्नलिखित प्रमुख लक्षण देखने को मिलते हैं। 1. कष्टश्वास, 2. शोफ, 3. शिरोओं का फूला रहना, 4. श्यामलता अथवा नीलिमा, 5. पाण्डुता या पीताभता, 6. पीड़ा, 7 धड़कन, 8. कास, 9. बेहोशी के दौर, 10. थकावट या भारीपन, 11. अनिद्रा, 12 प्रलाप, 13. रक्तष्टीवन, 14. ज्वर, 15. अचानक मृत्यु।

चिकित्सा- स्वर्णभस्म, हीरा भस्म, वैक्रान्त भस्म, बंग भस्म, अभ्रक भस्म, शु0 पारा और शुद्ध गंधक समभाग व लौह भस्म सबके बराबर-बराबर।

प्रक्रिया नं. 1 - प्रथम पारा +गन्धक की कज्जली (निश्चंद) तैयार कर लें।

प्रक्रिया नं. 2 - अर्जुन की छाल, गेहूं व जौ प्रत्येक की 7-7 भावना देकर 3 भावना घीक्वार के रस की देवें।

प्रक्रिया नं.3 - पुनः सभी औषधियों का एक गोला बनाकर एरण्ड के पत्ते में बांध कर धागे से लपेट दें।

प्रक्रिया नं. 4 - इस गोले को लाल चावलों की राशि में 7 दिन तक दबा दें।

प्रक्रिया नं. 5 - आठवें दिन निकालकर 1 रत्ती यानी 125 मिग्रा. की गोलियां लिया बनाकर छाया में सुखा लें।

प्रयोग विधि - एक-एक गोली अर्जुनारिष्ट 25 मिली में बराबर पानी मिलाकर सुबह शाम प्रयोग करें। साथ में खमीरा, गांवजवान अम्बरी जवाहर वाला खास 5 ग्राम सुबह-शाम गाय के दूध से लें। और यदि रोगी को उच्च रक्तचाप की शिकायत है तो 2-2 गोली सर्पगन्धघन वटी भी प्रयोग साथ में करें।

गुण - यह रोग शास्त्र में वर्णित 12 प्रकार के कहे हुए वातिक, पैत्तिक, श्लैष्मिक, क्रिमिज, क्रोष्ठिक, पृथक, आवरणिक, विक्षेपक, मेदसूत्र, परिक्षय, आर्यामिका आदि समस्त हृदय रोगों को इस प्रकार नष्ट कर देता है जैसे श्रीराम जी के भजन से पाप नष्ट हो जाते हैं।

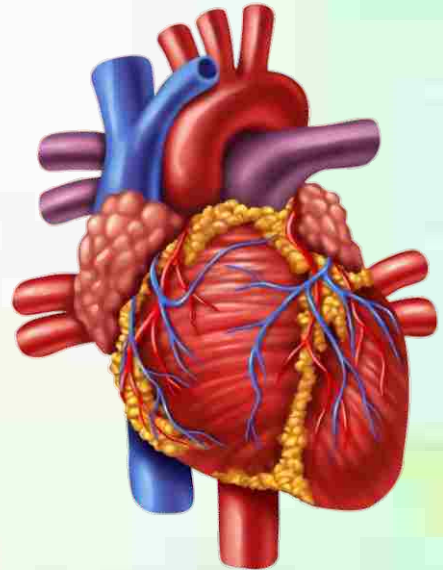
चिकित्सीय अनुभव तथा अन्य रहस्य- यह तीनों योग उपरोक्त रोगों के ब्रह्मास्त्र सिद्ध हुए हैं जैसे तो प्रत्येक रोगों में 45 दिवस प्रयोग के उपरान्त औषधि पूर्ण रूप से प्रभावित हो जाती है और लगभग 18 माह से 24 माह के सेवन उपरान्त सभी रोग पूर्ण रूप से विलीन हो जाते हैं। यदि रोगी प्रकृति के विपरीत कोई कार्य न करें तो शेष जीवन बड़ा ही शान्ति और सुखमय व्यतीत होकर बिना किसी कष्ट के आत्मा प्रभु के चरणों में विलीन हो जाती है।

औषधि सेवन के समय पथ्य : किसी भी मादक वस्तु का प्रयोग पूर्ण रूप से वर्जित है तथा भोजन का प्रयोग दवा के रूप में करें वरना अधिक प्रयोग किया हुआ भोजन ही मृत्यु का कारण बन जायेगा।

नमक व तली तथा मैदे से बने हुए खाद्य पदार्थों को रोगी से हमेशा दूर रखें। पाचन क्रिया का विशेष ध्यान रखें, कब्ज न होने पाये, क्रोध तथा पाप कर्मों से बचें, दिनचर्या इस प्रकार की रखें कि रात्रि में 9 बजे बिस्तर पर लेट कर गहरी निद्रा में सोकर प्रातः 4

बिजे की पावन बेला में उठ जायें। रात्रि के भोजन का पूर्ण रूप से त्याग कर दें, यदि भूख से न रहा जाये तो कोई फलाहार ले लें, दोपहर के भोजन के उपरान्त 1 घंटे का विश्राम अवश्य करें।

विशेष नोट - औषधि निर्माण क्रिया थोड़ी जटिल है तथा आर्थिक रूप से भी महंगी है। 25 मिली ग्राम की औषधि स्वनिर्मित द्वारा लगभग मूल्य 20-22 रुपये के लगभग है। हमारा दुर्भाग्य है कि इसको कोई भी निर्माणशाला निर्माण नहीं करती है, गुरुजनों तथा आयुर्वेद प्रेमियों से हमारा नम्र निवेदन है कि थोड़ा सा परिश्रम व धन व्यय करके यदि स्वयं इस योग का निर्माण करें तो यह ऋषियों का प्रसाद तथा मैं अपने परिश्रम को भी धन्य समझुंगा और आप भी नर (रोगी) की सेवा करके धन्य हो जायेंगे और जो गरीब रोगी हृदय रोगों से पीड़ित होकर धनाभाव के कारण शल्य क्रिया नहीं करा सकते हैं, ऐसे गरीब रोगी काल के ग्रास बनने से बच सकते हैं।





SHILAJIT

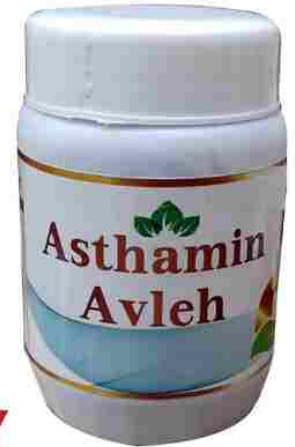
Capsule

- Reduces Stress
- Improves General Strength
- Elevates Energy
- 100% Natural & Ayurvedic



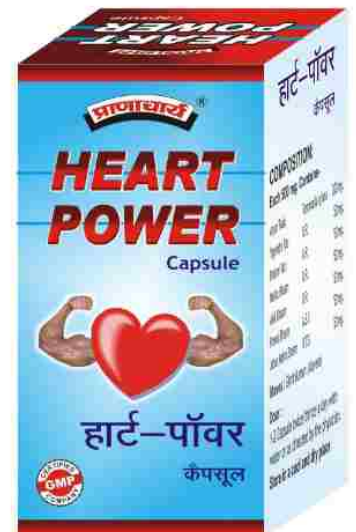
Asthamin Avleh/Capsule

Useful in : **Asthma, Cough,
Breathing Problems, Fever**



HEART POWER

उपयोग : हृदय रोग, उच्च रक्तचाप घबराहट
में लाभकारी व हृदय को ताकत देने वाला



उच्च रक्तचाप मोटापा, हृदय रोग

महाराज डी.के. वैद्य

संस्थापक-अध्यक्ष

आयुर्वेद औषधालय बहराइच (उ.प्र.) 271801

आधुनिक सभ्यता की जीवनशैली अपनाकर आज हम लोग भारतीय जीवन शैली के रहन-सहन व खान-पान से दूर होकर अपने ही शरीर को रोगों का घर बनाते जा रहे हैं। जिस कारण उच्च रक्तचाप, मोटापा व हृदय रोग के साथ पाचन क्रिया की गड़बड़ी से देशवासी अधिकांश रूप से पीड़ित हैं क्योंकि रहन-सहन व खान-पान की शैली में बदलाव के कारण शरीर में कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से शरीर मोटा हो जाता तथा शरीर के विभिन्न अंगों को ऑक्सीजन व पोषक तत्व पहुंचाने का कार्य रक्त बहाव से होता है और यह कार्य हृदय की धमनियों का छिद्र कम हो जाना तथा हृदय की धमनियों में कठोरता आ जाने से रक्त का संचार कम होने लगता है। इसी को उच्च रक्तचाप, मोटापा व हृदय रोग कहा जाता है। जिस कारण हार्ट फ़ैल्योर, हार्ट अटैक, पक्षाघात, आंखों व गुर्दे की क्षतिग्रस्त होने की संभावना बनी रहती है तथा सिर घूमना, चक्कर आना, वमन, नींद न आना, सुबह उठने पर थकान महसूस होना, पाचन क्रिया की गड़बड़ी, श्वास फूलना, सीने में खिंचाव महसूस होना,

घबराहट तथा शरीर की क्रियाशीलता कम होते रहना इत्यादि लक्षण रोग की वृद्धि के अनुसार बढ़ते रहते हैं।

रोग नाशक औषधि योग -

औषधि- श्वेतमिर्च 100 ग्राम, सोंठ 100 ग्राम, अजवाइन 100 ग्राम, अर्जुन छाल 200 ग्राम, (मधुमेह रोगी इसमें गुड़मार पत्ती 150 ग्राम मिलाकर) सभी का पाउडर करके एक ढक्कन दार डिब्बे में सुरक्षित रख लें तथा प्रतिदिन सुबह खाली पेट एवं शाम को दो-दो चम्मच पावडर एक गिलास जल में डालकर थोड़ा सा गुड़ डालकर उबाले। जब उबलता हुआ जल आधा हो जाय तब छानकर गुनगुना ही चाय की तरह पिएं।

अमृतारिष्ट - भोजन के दोनों समय बाद चार चम्मच दवा थोड़े जल में डालकर सेवन करें।

नोट - अगर चिकित्सक द्वारा बाईपास सर्जरी कराने की सलाह दी गयी हो तो जवाहरमोहरा, शंकरवटी एवं नवजीवन रस नामक तीनों औषधियां एक-एक गोली प्रतिदिन सुबह नाश्ते के बाद शहद के साथ

सर्पगंधा

यह एक छोटा चमकीला, सदाबहार, बहुवर्षीय झाडीनुमा पौधा है। स्वाद में कडुआ, तीखा, कसैला और पेट के लिए रूक्ष तथा गर्म होता है। सर्पगंधा की जड़ का प्रयोग रोगों की चिकित्सा में किया जाता है। यह कफ और वात को शांत करता है, पित्त को बढ़ाता है, और भोजन में रूचि पैदा करता है। यह दर्द को खत्म करता है, नींद लाता है और काम भावना को शांत करता है, यह घाव को भरता है और पेट के कीड़ों को नष्ट करता है। वात के कारण होने वाले रोग दर्द, बुखार आदि को समाप्त करता है।



उच्च रक्तचाप वंशानुगत भी होता है। अर्थात् माता-पिता को यदि उच्चरक्तचाप है तो उसकी संतान में भी उच्चरक्तचाप रहने की संभावना रहती है। इसके अलावा मानसिक तनाव, चिन्ता, रक्त में उच्च कोलेस्ट्रॉल, अधिक धूम्रपान तथा शराब का सेवन आहार सम्बन्धी अनियमितताएं, नमक का अधिक सेवन, व्यायाम या शारीरिक श्रम न करना, गुर्दों का संक्रमण, मधुमेह, मस्तिष्क की बीमारियों के कारण उच्च रक्तचाप हो सकता है। जिसके लगातार रहने पर उपद्रव स्वरूप हृदय, गुर्दे, मस्तिष्क, आंखों पर विशेष असर दिखाई देता और अनेकों भयंकर व्याधियां उत्पन्न हो जाती हैं।

उच्च रक्तचाप के रोगी को अपनी जीवनशैली में सुधार लाना चाहिये। एक समुचित दिनचर्या के अनुसार अपने कार्य करने चाहिये आहार-विहार का विशेष ध्यान रखना, भोजन हल्का सुपाच्य तथा सब्जियों, सलाद तथा फलों से युक्त होना चाहिए। भोजन में तली-भुनी चीजें, मसालेदार चीजों का त्याग करना चाहिए। मानसिक तनाव, चिन्ता आदि से दूर रहना चाहिए। चाय, काफी, शराब, धूम्रपान, तम्बाकू आदि का सेवन नहीं करना चाहिये भोजन में नमक का प्रयोग कम करना चाहिये तथा भोजन नियत समय पर करना चाहिये। सुबह टहलना तथा हल्का व्यायाम करना चाहिये तथा समय-समय पर रक्तचाप की जांच कराते रहना चाहिये।

आयुर्वेदिक चिकित्सा - उच्चरक्तचाप के रोगी को अभ्यंग, विरेचन, वस्ति तथा शिरोधारा आदि का प्रयोग कराना चाहिए। शंखपुष्पी तैल या ब्राह्मी की शिरोधारा अत्यन्त लाभकर है। वातशामक तैलों से अभ्यंग तथा वातनाशक क्वाथ व तैलों से वस्ति देनी चाहिए। एरण्ड तैल को दूध में डालकर विरेचन दिया जा सकता है। इसके साथ ही रक्तमोक्षण, दाहशामक

उपचार और शीतल प्रदेह का उपयोग उच्च रक्तचाप को कम करने में अहम भूमिका निभाता है। एकल औषधियों में अश्वगंधा मूल, अर्जुनत्वक चूर्ण, लहसुन, आंवला, ब्राह्मी, शंखपुष्पी, तगर, जटामांसी, एलोवेरा,

आयुर्वेदिक औषधियों में सर्पगंधा वटी, वृ. वात चिन्तामणि रस, चन्द्रप्रभा वटी, गोक्षुरादि गुग्गुल, अश्वगंधारिष्ट, अर्जुनारिष्ट, सारस्वतारिष्ट, सूतशेखर रस, महायोगराज गुग्गुल आदि का प्रयोग लाभकर होता है। कपालभांति प्राणायाम, नाड़ी शोधन, प्राणायाम, सूर्यनमस्कार, उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए लाभकर है। आसनों में श्वसन, पवनमुक्तासन, उत्तानपादासन, ब्रजासन, उच्चरक्तचाप रोगियों को लाभ पहुंचाते हैं। लेकिन उपरोक्त आयुर्वेदिक औषधियों तथा आसनों का प्रयोग चिकित्सक की सलाह पर ही करना चाहिये।

निम्न रक्तचाप Low Blood Pressure - निम्न रक्तचाप के रोगियों को अत्यन्त कमजोरी लगती है चक्कर आते हैं उसका मन किसी काम में नहीं लगता है तथा लेटे रहने का मन करता है कभी-कभी रक्त की कमी (एनीमिया) या अत्यधिक रक्तक्षय तथा निरन्तर किसी व्याधिग्रस्त रहने पर भी यह हो सकता है। निम्न रक्तचाप में किसी विशेष चिकित्सा की आवश्यकता नहीं होती है निम्नरक्तचाप के रोगी को पौष्टिक आहार देना चाहिये। व्यायाम तथा अभ्यंग से लाभ मिलता है। यदि एनीमिया रक्तक्षय के कारण निम्न रक्तचाप है तो उसकी चिकित्सा पहले करनी चाहिये। रोगी के भोजन में नमक की थोड़ी मात्रा बढ़ा देनी चाहिये। उन्हें नींबू की मीठी शिकंजी में नमक डालकर पिलाना चाहिए तथा चाय, कॉफी पिलाने से भी निम्न रक्तचाप में बढ़ोत्तरी होती है।

आयुर्वेदिक चिकित्सा : निम्न रक्तचाप के रोगी के लिए स्वर्णबसंत मालती, अभ्रक भस्म, रसायन चूर्ण, प्रवालपिष्टी, स्वर्णमाक्षिक भस्म, रससिन्दूर, द्राक्षासव, दशमूलारिष्ट, च्यवनप्राश आदि औषधियां लाभकर हैं।



शीत ऋतु में आहार विहार – खानपान पर दें विशेष ध्यान

बदलते मौसम के साथ ही हमारी लाइफस्टाइल में भी बदलाव होने लगता है। सर्दियों में लोग अक्सर खुद को ठंड से बचाने के लिए लोग गर्म कपड़ों और खानपान का इस्तेमाल करते हैं। इस मौसम में हमारी इम्युनिटी काफी कमजोर हो जाती है, जिसकी वजह से हम आसानी से कोल्ड और फ्लू के शिकार हो जाते हैं। ऐसे में जरूरी है कि बदलते मौसम में खुद को हेल्दी रखने के लिए अपने खानपान का खास ख्याल रखा जाए। सर्दियों में आपको मजबूत और स्वस्थ रखने के लिए पौष्टिक आहार की बेहद जरूरत होती है।

मौसम बदलने से हमें प्यास लगना बंद हो जाती है हमारा मन करता है की हम बस चाय या काफी पीते रहे जिसकी वजह से हम इंडाइजेसन की प्रश्वब्लम होना स्टार्ट हो जाती है। इसीलिए बदलते मौसम में सबसे ज्यादा जरूरी है पानी पीने का ध्यान रखना। ज्यादा पानी पीने से हमारी इम्युनिटी भी मजबूत होती है और हमारी पाचन क्रिया भी अच्छी बनी रहती है और हम एसिडिटी का जल्दी शिकार नहीं होते।

कुछ ऐसे फूड आइटम्स जिन्हें अपनी डाइट में शामिल कर आप खुद को हेल्दी बना सकते हैं।

1. घी (जिसे प्रयोग में लाना लोगो ने बंद कर रखा है)
2. अदरक हल्दी, काली मिर्च और दालचीनी
3. बादाम, अखरोट और अलसी के बीज
4. हरी पत्तेदार सब्जियां
5. गरम सूप
6. संतरे और नींबू जैसे खट्टे फल

Dt. Prachi Bansal

इसके साथ साथ जरूरी है नियमित रूप से एक्सरसाइज करना जो ओवर ऑल सेहत को फायदा पहुंचाता है। इसलिए एक्सरसाइज को सिर्फ वजन और मोटापा घटाने के लिए न करें बल्कि थोड़ी देर की एक्सरसाइज से आप दिमागी रूप से भी स्वस्थ रह सकते हैं।



डाइटिशियन प्राची बंसल
(आहार विशेषज्ञ)



यदि आहार पर समुचित ध्यान दिया जाये तो ना केवल रोग से शीघ्र छुटकारा मिल सकता है साथ ही शरीर में रोग से लड़ने की शक्ति भी पैदा हो जाती है।

स्वस्थ रहने के लिए लोग जिम और योग करना पसंद करते हैं, लेकिन उसके साथ साथ जरूरी है बेहतर आहार भी।

आपका एक कॉल आपके अच्छी सेहत दे सकता है।



फॉर अपॉइंटमेंट
9568562111

dt_prachi DtPrachi

Services

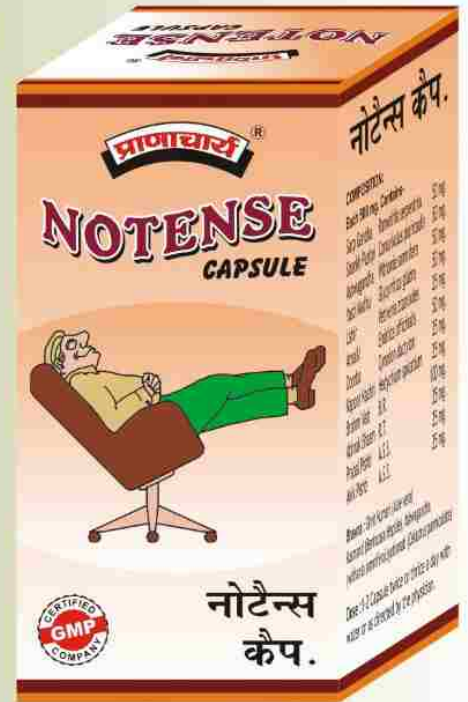
- Weight management
- weight loss
- thyroid problem
- heart problem
- diet for constipation
- diabetes mellitus
- PCOS/PCOD
- pregnancy and lactation
- liver/kidney problem
- sport nutrition
- child nutrition
- stomach problem



NOTENSE CAPSULE



उपयोग : मानसिक तनाव, अवसाद,
अनिद्रा रोगों में लाभकारी



AYURVEDIC MEDICINE

अर्जुन छाल चूर्ण

ARJUN CHHAL CHURAN



हृदय रोगों में उपयोगी



अखिल भारतीय आयुर्वेद महा सम्मेलन

8,9,10 नवम्बर 2023 को पंचकुला हरियाणा में आयुर्वेदिक ड्रग मैनुफैक्चरर एसोसिएशन द्वारा अखिल भारतीय आयुर्वेद महा सम्मेलन का आयोजन हुआ जिसमें प्राणाचार्य भवन आयुर्वेदिक संस्थान ने भाग लिया, प्राणाचार्य संस्थान द्वारा अपने उत्पादों की प्रदर्शनी लगायी व लोगो को आयुर्वेद उत्पादों के बारे में जानकारी दी गयी। यह महा सम्मेलन बड़े ही उत्साह के साथ सम्पन्न हुआ, जिसकी झलक आपको साझा की जा रही है।



प्राणाचार्य संस्थान द्वारा अपने उत्पादों की प्रदर्शिनी

हरिद्वार में आयुर्वेद महाकुंभ का आयोजन हुआ जिसमें प्राणाचार्य भवन आयुर्वेदिक संस्थान ने भाग लिया, प्राणाचार्य संस्थान द्वारा अपने उत्पादों की प्रदर्शिनी लगायी व लोगो को आयुर्वेद उत्पादों के बारे में जानकारी दी गयी । यह महा सम्मेलन बड़े ही उत्साह के साथ सम्पन्न हुआ, जिसकी झलक आपको साझा की जा रही है।



विजयगढ़ वाले वैद्य जी का



च्यवनप्राण अवलेह



पाँच पीड़ियों का चिकित्सकीय एवं 100 वर्षों का निर्माण का अनुभव प्राप्त उत्तर भारत के प्रसिद्ध आयुर्वेदिक घराने प्राणाचार्य द्वारा 32 से अधिक जड़ी बूटियों व शुद्ध देशी घी से निर्मित अवलेह

**SUGAR
FREE**

मुख्य औषधियाँ

त्रिफला	अम्लपित्त, कब्ज व खून की कमी में उपयोगी
गुडुची	गठिया, प्रमेह व बुखार में लाभकारी
गुलहठी	खांसी, स्वर भंग में उपयोगी
पिप्पली	श्वास, खांसी, बुखार में उपयोगी
अश्वगंधा	दुर्बलता, कमजोरी आमवात में उपयोगी।
वास	खांसी, श्वास, बुखार, मूत्र विकार में उपयोगी।

केशर	कामोत्तेजक, दीपन, पाचन, कफ में उपयोगी।
दालचीनी	जुकाम कोलोस्ट्राल, अरुचि में उपयोगी।
विदारीकंद	जच्चा के दूध व खून बढ़ाने में उपयोगी।
वराहीकंद	वातरोग, कुष्ठ, प्रमेह में उपयोगी।
भूमि आमलकी	यकृत प्लीहा वृद्धि, बुखार में उपयोगी।

फायदे:-

- खांसी, जुकाम, बुखार में लाभकारी।
- पीलिया, फैंटी लिवर, बढी हुई तिल्ली में लाभकारी।
- बढे हुए कॉलेस्ट्रॉल को कम करता है।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाता है
- श्वास नली के रोगों में लाभकारी।
- याददाश्त को बढाता है।
- प्रजनन क्षमता, यौन क्षमता को बढाता है
- शरीर को सुडौल व ताकतवर बनाता है

खुराक

वयस्क के लिए: 1 - 2 चम्मच सुबह - शाम दूध के साथ
बच्चों के लिए: 1/2 - 1 चम्मच सुबह - शाम दूध के साथ



PRANACHARYA® BHAWAN AYUR. SANSTHAN

VJAYGARH - 202170 (INDIA)
Customer Care No.: +91 - 7055945409
An Iso : 9001:2015 Certified Company
pranacharyaayurved@yahoo.co.in
www.pranacharya.com