- होम्योपैथिक दवाइयां जीभ पर क्यों रखी जाती हैं
- सेहत का खजाना पुदीना

RNI No. MPHIN/2011/40959
डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2021-2023
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

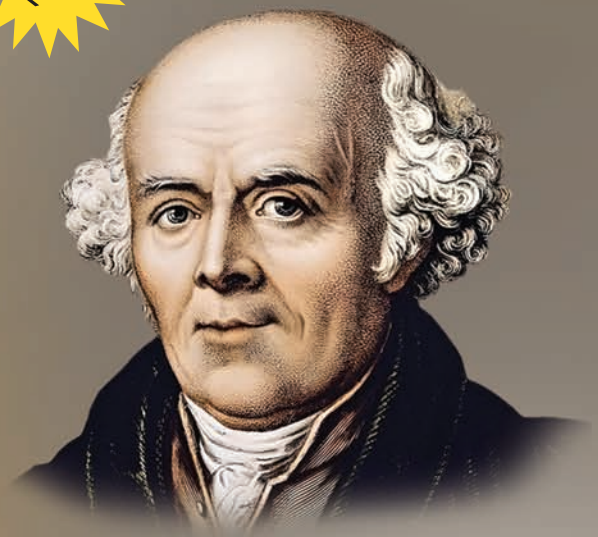
सेहत एवं सूरत

अप्रैल 2023 | वर्ष-12 | अंक-05

मूल्य ₹ 40

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान
जो रखे पूरे परिवार का ध्यान...

वर्ल्ड होम्योपैथी डे पर विशेष



होम्योपैथी में क्यों दी जाती है मीठी गोली

खास मुलाकात

इंदौर शहर के लोकप्रिय सांसद श्री शंकर लालवानी जी की उपस्थिति में होम्योपैथिक चिकित्सक
डॉ. ए. के. द्विवेदी (सदस्य-वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसन्धान परिषद् आयुष मंत्रालय भारत सरकार) ने भारत की

राष्ट्रपति महामहिम श्रीमती द्रौपदी मुर्मू जी

से मुलाकात करते हुए होम्योपैथिक चिकित्सा द्वारा पिछले 25 वर्षों से रक्त सम्बंधित बीमारियां जैसे सिकल सेल, थैलेसेमिया एवं अप्लास्टिक एनीमिया में मरीजों को हुए स्वास्थ्य लाभ की विस्तृत जानकारी प्रेषित की 10/01/2023

हमारा प्रयास, स्वस्थ एवं सुखी समाज

HELPLINE No. 99937 00880, 98935 19287, 0731-4989287, 4064471

आपकी स्वास्थ्य सम्बन्धित परेशानियों के लिए
होम्योपैथी सहज व सरल चिकित्सा

होम्योपैथी की बात-देश की महान हस्तियों के साथ

सेहत एवं सूरत

अप्रैल 2023 | वर्ष-12 | अंक-05

प्रेरणास्रोत
पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक
डॉ. भूपेन्द्र गौतम
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक
सरोज द्विवेदी

संपादक
डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक
डॉ. वैभव चतुर्वेदी
डॉ. कनक चतुर्वेदी
प्रभात शुक्ला
कोमल शुक्ला
अथर्व द्विवेदी

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक
राकेश यादव - 09993700880
दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक
डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865
विनय पाण्डेय - 09893519287

संपादकीय टीम
डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन
डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी
डॉ. नागेन्द्र सिंह, डॉ. सुधीर खेतावत

लेआउट डिजाइनर
राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग
पीयुष पुरोहित

विज्ञापन प्रभारी
मनोज तिवारी

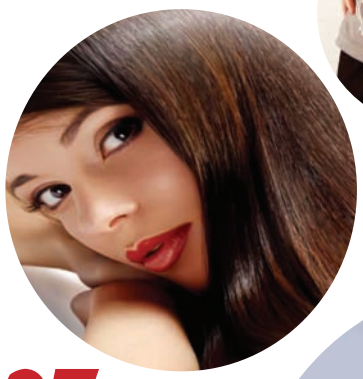
प्रसार ऑफिस :
एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर
28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,
निकट करणावत भोजनालय,
पिपलियाहना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287
मोबा.: 98935-19287

अंदर के पन्नों में...

12 डायबिटीज का होम्योपैथिक इलाज

16 आँखों की एलर्जी के लिए सर्वोत्तम होम्योपैथिक दवाएं



17 पीसीओडी का होम्योपैथिक इलाज

27 होम्योपैथी में है आपके बालों की हर समस्या का इलाज

34 गर्मियों में रखें खास ख्याल

36 एक्जिमा और होम्योपैथी

38 लाभकारी है नींबू पानी

Visit us : www.sehatevamsurat.com
www.sehatsurat.com

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

हमारा प्रयास स्वस्थ एवं सुखी समाज

होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए के द्विवेदी के अनुसार होम्योपैथिक चिकित्सा प्रणाली हानिरहित होने के साथ-साथ रोगों को समूलता से खत्म करती है। इस चिकित्सा से किसी भी प्रकार की एसिडिटी नहीं होती है। होम्योपैथी दवाईयाँ बच्चों को भी जबरदस्ती खिलानी नहीं पड़ती, बच्चे स्वयं माँगकर खाते हैं। बार-बार होने वाली बीमारी जैसे फिशर, फिश्चुला, पाईल्स, पथरी, पीलिया, टाइफाईड, साईनुसाइटिस इत्यादि से छुटकारा दिला सकती है।

होम्योपैथी चिकित्सा प्रोस्टेट, गठिया, सोरियासिस, मोटापा, थायरॉईड, कैंसर, डायबिटीज इत्यादि असाध्य बीमारियों को ठीक करने में सहायक है। होम्योपैथिक दवाईयाँ रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है। होम्योपैथिक दवाईयों के सेवन से बढ़ती उम्र की बीमारियों को भी काफी हद तक रोका जा सकता है।

यदि आपको लम्बे समय से ब्लीडिंग पाईल्स की शिकायत है तो आपका हीमोग्लोबिन कम हो जाएगा जिससे कमजोरी हो जाएगी और दवाईयाँ भी ठीक से असर नहीं करेंगी तथा दूसरी बीमारियाँ भी हो सकती हैं।

कब्ज, एसिडिटी, और लम्बे समय तक ठीक नहीं होने वाल मुँह के छाले तथा बिना चोट लगे कहीं से भी ब्लीडिंग हो रही है तो यह कैंसर के लक्षण हो सकते हैं। कृपया लापरवाही बिल्कुल न करें, तुरंत होम्योपैथिक इलाज करायें।

अप्लास्टिक एनीमिया, खून की कमी, सिर दर्द, माईग्रेन, पाईल्स, फिशर, फिश्चुला, स्लिप-डिस्क, स्पॉन्डिलाइटिस, वेरिकोज वेन्स, हायटस हर्निया, गठिया, पैरालिसिस, पेशाब में जलन, प्रोस्टेट, पथरी, अस्थमा, साइनस, एलर्जी, सर्दी, खाँसी, गैस एसिडिटी, खट्टी डकार, जुकाम, त्वचा रोग एवं गुस्सा, चिड़चिड़ापन, अवसाद (डिप्रेशन), डर, एंग्जायटी, अनिद्रा इत्यादि बीमारियों के इलाज हेतु सम्पर्क करें : 99937 00880

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

मनोशान्ति मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर
समय : सुबह 10 से 1 फोन : 98935-19287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर
समयः शाम 4 से 6. फोनः 99937-00880

कृपया फोन पर समय लेकर ही आयें

99937 00880, 98935 19287, 0731 4064471

SUNDAY CLOSED

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद दुःखभाग्भवेत्।।

सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें और किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े।

संपादकीय

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य
वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष
फिजियोलॉजी एवं बायोकेमेस्ट्री
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर

संचालक
- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर, इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पीटल, इंदौर
- एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साईंसेस, इंदौर

मो.: 9826042287, 9993700880
98935-19287

होम्योपैथीः इलाज का वैज्ञानिक पहलू

होम्योपैथी इलाज पूर्ण रूप से वैज्ञानिक आधार पर किया जाता रहा है। होम्योपैथिक चिकित्सा, शिक्षा और अनुसंधान में पिछले 20-30 वर्षो में आवश्यक बदलाव किया गया है। आज के परिप्रेक्ष्य में एक होम्योपैथिक चिकित्सक बनने वाले प्रत्येक विधार्थी को विषयवार गहन जानकारी प्राप्त करने के साथ ही महत्वपूर्ण जांच-रिपोर्ट, पैथोलॉजी, सोनोग्राफी, एमआरआई, स्कैन आदि को उपयोग करते हुए होम्योपैथी चिकित्सा आधारित फिजियोलॉजिकल बेस्ड डोज निर्धारित कर वैज्ञानिक आधार पर इलाज करने हेतु अग्रसर है। जिससे मरीज को त्वरित ही लाभ पहुंचता है और इस तरह होम्योपैथी जन-जन में लोकप्रिय होती जा रही है।

विश्व स्वास्थ दिवस और विश्व होम्योपैथी दिवस की हार्दिक शुभकामनाओं के साथ...

स्वच्छ भारत स्वस्थ भारत

वर्ल्ड होम्योपैथी डे पर विशेष

होम्योपैथी में क्यों दी जाती है मीठी गोली

भारत इसमें वर्ल्ड लीडर बना हुआ है। यहां होम्योपैथी डॉक्टर की संख्या ज्यादा है तो होम्योपैथी पर भरोसा करने वाले लोग भी ज्यादा हैं। होम्योपैथी से तो सभी परिचित हैं, लेकिन सवाल यह है कि हम होम्योपैथी को जानते कितना हैं? कहीं हमारी जानकारी सुनी-सुनाई बातों पर तो आधारित नहीं? एक मरीज के रूप में होम्योपैथी की खासियत और सीमाओं के बारे में जानना जरूरी है।

होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति की शुरुआत 1796 में सैमुअल हैनीमैन द्वारा जर्मनी से हुई। आज यह अमेरिका, फ्रांस और जर्मनी में काफी मशहूर है, लेकिन भारत इसमें वर्ल्ड लीडर बना हुआ है। यहां होम्योपैथी डॉक्टर की संख्या ज्यादा है तो होम्योपैथी पर भरोसा करने वाले लोग भी ज्यादा हैं। भारत सरकार भी अब इस चिकित्सा पद्धति पर काफी ध्यान दे रही है। इसे भी आयुष मंत्रालय के अंतर्गत जगह दी गई है।

क्या है होम्योपैथी, क्यों है यह खास?

एलोपैथी और आयुर्वेद की तरह होम्योपैथी भी एक चिकित्सा पद्धति है। इसमें एलोपैथी की तरह दवाओं का एक्सपेरिमेंट जानवरों पर नहीं होता। इसे सीधे इंसानों पर ही टेस्ट किया जाता है। होम्योपैथिक दवाइयां दूसरी पद्धति की तुलना में काफी सुरक्षित मानी जाती हैं।

क्या इसके भी साइड इफेक्ट्स हैं?

होम्योपैथी के साइड इफेक्ट्स काफी कम होते हैं। कभी-कभी ऐसा होता है कि किसी को बुखार की दवाई दी गई और उस व्यक्ति को लूज मोशन, उल्टी या स्किन पर एलर्जी हो जाए। दरअसल, ये परेशानी साइड इफेक्ट की वजह से नहीं है। ये होम्योपैथी के इलाज का हिस्सा है, लेकिन लोग इसे साइड इफेक्ट समझ लेते हैं। इस प्रक्रिया को 'हीलिंग काइसिस' कहते हैं जिसके द्वारा शरीर के जहरीले तत्व बाहर निकलते हैं।

क्या होम्योपैथी में इलाज काफी धीमा होता है?

80 फीसदी मामलों में लोग होम्योपैथ के पास तब पहुंचते हैं जब एलोपैथी या आयुर्वेद से इलाज कराकर थक चुके होते हैं। कई बार तो 15 से 20 साल से इलाज कराने के बाद पेशंट थक-हारकर होम्योपैथ के पास पहुंचते हैं। ऐसे मामलों में इलाज में वक्त लग सकता है।

कैसे होता है इलाज?

इसमें मरीज की हिस्ट्री काफी मायने रखती है। अगर किसी की बीमारी पुरानी है तो डॉक्टर उससे पूरी हिस्ट्री पूछता है। मरीज क्या सोचता है, वह किस तरह के सपने देखता है जैसे सवाल भी पूछे जाते हैं। ऐसे तमाम सवालों के जवाब जानने के बाद ही मरीज का इलाज शुरू होता है।

किस तरह की बीमारियों में सबसे अच्छी?

इलाज लगभग सभी बीमारियों का है। पुरानी और असाध्य बीमारियों के लिए सबसे अच्छा इलाज माना जाता है इसे। असाध्य बीमारियां वे होती हैं जो एलोपैथ से इलाज के बाद भी बार-बार आ जाती हैं, लेकिन माना जाता है कि होम्योपैथी उन्हें जड़ से खत्म कर ली है, मसलन ऐलर्जी (स्किन), एग्जिमा, अस्थमा, कोलाइटिस, माइग्रेन आदि।

किन बीमारियों में कम कारगर?

होम्योपैथी कैंसर में आराम दे सकती है। हां, पूरी तरह ठीक करना मुश्किल है। शुगर, बीपी, थाइरॉइड आदि के नए मामलों में यह ज्यादा कारगर है। अगर किसी मर्ज का पुराना केस है तो पूरी तरह ठीक करने में देरी होती है।

क्या है होम्योपैथी की सीमा?

- अगर किसी शख्स में किसी विटामिन या मिनरल की कमी हो जाती है तो होम्योपैथी में उनके लिए ज्यादा ऑप्शन नहीं हैं। मसलन, किसी को आयरन की कमी की वजह से एनीमिया हो गया है तो इस मामले में होम्योपैथी की एक सीमा है।
- इमर्जेंसी की स्थिति में यह काम नहीं करती। अगर किसी का एक्सिडेंट हुआ है या हार्ट अटैक है तो एलोपैथी ही बेहतर ऑप्शन है। हां, जब इमर्जेंसी की स्थिति खत्म हो जाए, फिर स्थायी इलाज के लिए होम्योपैथी को शामिल कर सकते हैं।
- हर शख्स के ऊपर होम्योपैथी अलग-अलग तरीके से काम करती है। ऐसा नहीं है कि एक दवाई अगर एक पर काम कर गई तो वही दवाई दूसरे पर भी काम करेगी। साथ ही, इसका असर भी अलग-अलग व्यक्तियों पर अलग-अलग होता है। इसलिए लंबे समय से होम्योपैथी की दवाओं के उपयोग से फायदा न हो तो एलोपैथी, आयुर्वेद या नेचुरोपैथी को देखना चाहिए।
- मरीज की वर्तमान स्थिति से ज्यादा इतिहास खंगालने में यकीन करती है यह पद्धति। अगर किसी वजह से किसी की पूर्व की समस्याओं या इतिहास पता न हो तो होम्योपैथी से इलाज कराना मुश्किल हो जाता है।

इसके इलाज के लिए कोई डॉक्टर सफेद मीठी गोलियां देता है तो कोई लिक्विड। ऐसा क्यों?

होम्योपैथी हमेशा से ही मिनिमम डोज के सिद्धांत पर काम करती है। इसमें कोशिश की जाती है कि दवा कम से कम दी जाए इसलिए ज्यादातर डॉक्टर दवा को मीठी गोली में भिगोकर देते हैं क्योंकि सीधे लिक्विड देने पर मुंह में इसकी मात्रा ज्यादा भी चली जाती है। इससे सही इलाज में रुकावट पड़ती है।

क्या होम्योपैथी में दवा सुंघाकर भी इलाज किया जाता है?

हां, कुछ दवाएं ऐसी होती हैं, जिन्हें मरीज को सिर्फ सूंघने के लिए कहा जाता है। मसलन, साइनुसाइटिस और नाक में गांठ की समस्या होने पर डॉक्टर ऐसे ही इलाज करते हैं।

अगर किसी को 5 बीमारियां हैं तो क्या उसे 5 तरह की दवा दी जाएगी?

ऐसा बिलकुल भी नहीं है। एलोपैथ की तरह इसमें 5 अलग-अलग बीमारियों के लिए 5 तरह की दवा नहीं दी जाती है। होम्योपैथी डॉक्टर 5 बीमारियों के लिए एक ही दवा देता है।

लहसुन-प्याज न खाएं?

10-15 साल पहले होम्योपैथी दवाई लिखने के बाद डॉक्टर यह ताकीद जरूर करते थे कि लहसुन, प्याज जैसी चीजें नहीं खाना है, क्योंकि माना जाता था कि इनकी गंध से दवाई का असर कम हो जाएगा। लेकिन नए शोधों ने इस तरह की सोच को बदल दिया है। अब डॉक्टर इन चीजों को खाने की मनाही नहीं करते। अब इंसानी शरीर प्याज, लहसुन आदि के लिए नया नहीं रहा।

तो इस चिकित्सा पद्धति से इलाज कराते हुए कोई परहेज नहीं है?

होम्योपैथी की दवा खाने के दौरान जिस एक चीज की सख्त मनाही होती है वह है कॉफी। दरअसल, कॉफी में कैफीन होती है। कैफीन होम्योपैथी दवा के असर को काफी कम कर देती है। कुछ डॉक्टर डीयो और परफ्यूम भी लगाने से मना करते हैं। माना जाता है कि इनकी खुशबू से भी दवा का असर कम हो जाता है।

क्या प्लास्टिक या शीशे की डिब्बी से फर्क पड़ता है?

साइज से कोई फर्क नहीं पड़ता। हां, होम्योपैथी की दवाएं कांच की बोतल में देना ही बेहतर है। अगर उस पर कॉर्क लगा हो तो और भी अच्छा। दरअसल, होम्योपैथी की दवाओं में कुछ मात्रा में अल्कोहल का उपयोग किया जाता है। अल्कोहल प्लास्टिक से रिऐक्शन कर सकता है। वैसे, आजकल प्लास्टिक बॉटल की क्वॉलिटी भी अच्छी होती है। इसलिए प्लास्टिक का इस्तेमाल भी कई डॉक्टर दवाई देने के लिए करते हैं। दरअसल, कांच की बॉटल को साथ में ले जाना मुश्किल होता है। इसके टूटने का खतरा बना रहता है।

क्या एलोपथी और होम्योपैथी की दवाई एक साथ ले सकते हैं?

हां, जरूर ले सकते हैं, लेकिन यह समझना मुश्किल हो जाता है कि बीमारी ठीक किसकी वजह से हुई है।

डॉ. ए. के. द्विवेदी
एमडी (होम्यो) , पीएचडी
सदस्य वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
प्रोफेसर, एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर

होम्योपैथिक दवाइयां जीभ पर क्यों रखी जाती है

क्या है इसके कारण, क्या कहता है मेडिकल साइंस

होम्योपैथिक चिकित्सा का सिद्धांत शरीर को खुद सही करने पर जोर देता है. होम्योपैथिक चिकित्सा में पौधे और खनिज पदार्थो जैसी कुदरती चीजों का इस्तेमाल किया जाता है. इन चीजों से बहुत छोटे-छोटे पार्टिकल में दवाई तैयार की जाती है. ये चीनी के दाने से थोड़ा ज्यादा बड़ी होती हैं. इन दवाइयों को जीभ पर रखकर चूसा जाता है. लेकिन क्या आपको पता है कि होम्योपैथिक दवाओं को सिर्फ जीभ पर रखकर ही क्यों चूसा जाता है.

दरअसल, होम्योपैथिक के विशेषज्ञ इसके पीछे विज्ञान के तर्क को आधार बताते हैं. उनके अनुसार होम्योपैथिक दवाइयों का सीधा असर तंत्रिका तंत्र पर होता है जो जीभ के रास्ते ही तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करता है.

होम्योपैथिक दवाएं सीधे हमारे नर्वस सिस्टम को उत्तेजित करने के लिए बनी है. चूंकि जीभ से पूरा नर्वस सिस्टम जुड़ा हुआ है, इसलिए हम इन दवाइयों को जीभ पर रखते हैं. अगर हम इसे जीभ पर नहीं रखेंगे तो यह सही से काम नहीं करेगी. जीभ पर रखने से दवाई का असर पूरे नर्वस सिस्टम पर एक साथ हो जाता है. जीभ से दवाई नर्वस सिस्टम में जब तक न घुसे या दवाई के साथ कुछ और चीजों का असर न हो, तब तक किसी और चीज को लेने की मनाही है. इसलिए होम्योपैथिक दवाइयों के खाने से आधे घंटा पहले और आधा घंटे बाद में कुछ भी खाने-पीने की अनुमति नहीं होती.

जीभ में मौजूद नर्व दवाई को जल्दी प्रभावी बना देते

होम्योपैथिक दवाइयों का एक्शन मुंह से शुरू होता है. जीभ में सबसे ज्यादा नर्व के सेल्स जुड़े होते हैं. इसलिए होम्योपैथी डॉक्टर दवाइयों को जीभ पर रखकर चूसकर खाने के लिए कहते हैं ताकि पूरे जीभ पर दवाइयों का रसायन फैल जाए और प्रत्येक नर्व सेल्स के अंदर घुस जाए. जहां-जहां शरीर में समस्या हैं, उन अंगों के पास यहीं से नर्व के माध्यम से दवाई पहुंचती हैं. हालांकि कुछ लीक्विड फॉर्म वाली होम्योपैथिक दवाइयों को जीभ से नहीं ली जाती है. इसे पानी के साथ ली जाती है.

जीभ पर लेने का विज्ञान

होम्योपैथिक की दवाई पर जीभ पर रखी जाती है तब दवाई में मौजूद रसायन जीभ के नीचे म्यूकस मैंब्रेन के संपर्क में आता है. यह रसायन संयोजी उत्तक तक फैल जाता है. इसके नीचे इपीथेलियम सेल्स होते हैं जिनमें असंख्य नलिकाएं होती है. दवाई में मौजूद रसायन इन्ही नलिकाओं के माध्यम से रक्त परिसंचरण तंत्र में पहुंच जाता है. होम्योपैथिक दवाइयों का मकसद रसायन को सीधे प्रभावित अंगों तक पहुंचाना होता है. जब किसी अंग्रेजी दवाई को हम खाते हैं तो यह पहले आंत में जाती है. यहां ब्लड सर्कुलेशन में आने से पहले यह लिवर के संपर्क में होती है. इसमें समय भी लगता है और अन्य अंग भी प्रभावित होता है. लेकिन होम्योपैथिक दवाई सीधे ब्लड सर्कुलेशन में पहुंचती है. इसलिए तेज गति से प्रभावित अंगों तक पहुंचती है. अन्य दवाइयों के विपरीत यह सिर्फ स्लायवरी एंजाइम के संपर्क में आती है. इसलिए इसका अन्य अंगों पर साइड इफेक्ट नहीं होता.

एक ऐसी चिकित्सा पद्धति, जो बीमारी नहीं, बीमारी के कारण को भी खत्म करती है

आज की तारीख में पूरी दुनिया में 30 करोड़ से ज्यादा लोग होम्योपैथी में भरोसा करते हैं. एलोपैथी जहां बीमारियों का पता लगाने, जांच करने का सबसे विश्वसनीय तरीका है, वहीं बीमारी को दबाने की बजाय उसे जड़ से खत्म करने के लिए होम्योपैथी आज भी ज्यादा भरोसेमंद मानी जाती है.

वर्ष 1755 में जन्मे जर्मन डॉक्टर सैमुअल हैनिमैन को होम्योपैथी का जन्मदाता कहा जाता है. होम्योपैथी के रूप में डॉ. हैनिमैन ने एक ऐसी वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति को विकसित किया, जो शरीर के उसी अंग विशेष या उसी बीमारी का इलाज करती थी, जो परेशानी में है. साथ ही होम्योपैथी ने पहली मनुष्य के शरीर की बीमारियों को उसके भावनात्मक और मानसिक जीवन के साथ जोड़कर देखना और समझना शुरू किया.

आज की तारीख में पूरी दुनिया में 30 करोड़ से ज्यादा लोग होम्योपैथी में भरोसा करते हैं. एलोपैथी जहां बीमारियों का पता लगाने, जांच करने का सबसे विश्वसनीय तरीका है, वहीं बीमारी को दबाने की बजाय उसे जड़ से खत्म करने के लिए होम्योपैथी आज भी ज्यादा भरोसेमंद मानी जाती है.

आइए आज हम आपको बताते हैं कि होम्योपैथी को क्यों अपनाना चाहिए और इसके कुछ महत्वपूर्ण फायदे क्या हैं.

होम्योपैथिक दवाओं का कोई साइड इफेक्ट नहीं

होम्योपैथी एक पूरी तरह सुरक्षित चिकित्सा पद्धति है. एलोपैथी के उलट इसका कोई साइड इफेक्ट नहीं होता. अंग्रेजी मेडिसिन में आप जिस भी बीमारी के इलाज के लिए जिस भी दवा का सेवन करते हैं, उसका कोई न कोई साइड इफेक्ट जरूर होता है. ट्यूबरकुलोसिस की दवा टीबी का इलाज तो करती है, लेकिन साथ ही लिवर पर भी नकारात्मक असर डालती है. माइग्रेन के लिए ली जा रही दवा का साइड इफेक्ट ये है कि ये रक्त को पतला करती है. किसी भी तरह के दर्द के लिए हम जो पेनकिलर लेते हैं, वो पेनकिलर शरीर की इम्युनिटी को कमजोर कर रहा होता है. लेकिन होम्योपैथी के साथ ऐसा नहीं है. इसका कोई साइड इफेक्ट नहीं है. यह दवा सिर्फ उस बीमारी और कष्ट का ही निवारण करती है, जिसके लिए वह दी जा रही है.

एडिक्टिव नहीं होतीं होम्योपैथिक दवाएं

अंग्रेजी दवाइयों के उलट होम्योपैथिक दवाएं एडिक्टिव नहीं होतीं. कई अंग्रेजी दवाइयां ऐसी हैं, जिसका लंबे समय तक सेवन करने के बाद शरीर उन दवाओं पर पूरी तरह निर्भर हो जाता है. दवा न लेने पर कई तरह के साइड इफेक्ट होते हैं. लेकिन होम्योपैथिक दवाओं के साथ ऐसा नहीं होता. लंबे समय तक इनका सेवन करने के बावजूद शरीर को इनकी आदत नहीं पड़ती.

गर्भवती महिलाओं, बुजुर्गों के लिए पूरी तरह सुरक्षित

होम्योपैथिक दवाएं अपनी प्रकृति में चूंकि आक्रामक नहीं होतीं, इसलिए यह गर्भवती महिलाओं, छोटे बच्चों, शिशुओं और बुजुर्गों के लिए भी पूरी तरह सुरक्षित हैं. कमजोर और पीड़ित शरीर पर इनका कोई नकारात्मक असर नहीं होता.

डायबिटीज के रोगियों के लिए उपयोगी

गंभीर डायबिटीज से पीड़ित शरीर कई अंग्रेजी दवाओं के प्रति रेजिस्टेंट हो जाता है. आप डायबिटीज के रोगियों को सभी प्रकार की दवाएं नहीं दे सकते. लेकिन होम्योपैथिक दवाएं उनके लिए भी पूरी तरह सुरक्षित हैं.

लैक्टोज इंटॉलरेंट लोगों के लिए पूरी तरह सुरक्षित

होम्योपैथिक दवाएं उन लोगों के लिए भी पूरी तरह सुरक्षित हैं, जो लैक्टोज इंटॉलरेंट हैं. वो भी होम्योपैथिक दवाओं का निश्चिंत होकर ले सकते हैं. उन्हें कोई साइड इफेक्ट नहीं होगा.

होम्योपैथी बनाये दिल को मजबूत

क्या आपको पता है, कि जिस होम्योपैथी को कई लोग हल्के में लेते हैं, वो होम्योपैथी हृदय के कई रोगों के उपचार में कारगर है आईये हम आपको बताते हैं, होम्योपैथी से जुड़े कुछ ऐसे कारगर उपाय जो दिल को रखें खुश और स्वस्थ...

आज की इस तनाव भरी ज़िंदगी में हृदय रोग हर दस में से एक व्यक्ति को अपनी गिरफ्त में लेता जा रहा है। ऐसे में बहुत ज़रूरी हो जाता है अपने दिल का खयाल रखना और दिल का खयाल सिर्फ मोहब्बत से ही नहीं बल्कि अपनी दवाईयों और खान-पान से भी रखा जाता है। आईये जानते हैं हृदय रोग से जुड़ी कुछ अहम जानकारियां...

क्या है एथेरो स्क्लैरासिस

एथेरो स्क्लैरासिस में धमनियों की दीवारों में प्लेक्यू जमा हो जाता है, जिससे वो संकरी हो जाती है। ये ब्लड फ्लो को रोककर हार्ट अटैक का कारण बन सकती हैं। हृदय की तरफ जाने वाले रक्त में अगर कहीं थक्का जम जाये तो ये भी एक हार्ट अटैक का कारण है।

क्या है कंजैस्टिव हार्ट फेलियर

कंजैस्टिव हार्ट फेलियर नाम की इस बीमारी में हृदय उतना रक्त पंप नहीं कर पाता है, जितना कि उसके करना चाहिए।

क्या है ऐरिदमियां

ऐरिदमियां नाम की इस बीमारी में हार्ट बीट अनियमित हो जाती है और हृदय से जुड़े अन्य रोगों में हार्ट वाल्व में खराबी होने के संभावना काफी हद तक बनी रहती है। हल्की सी तकलीफ हुई नहीं कि लोग डॉक्टर के पास भागने लगते हैं, वैसे सही भी है, क्योंकि हृदय से जुड़ी दिक्कतों को बिल्कुल भी नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए, लेकिन ज़रूरी नहीं कि हर बीमारी का इलाज सिर्फ एलोपैथ या आयुर्वेद में ही हो। कुछ बड़ी बीमारियां ऐसी भी हैं, जिनका होम्योपैथ में बेहतरीन इलाज है। बस ज़रूरत है जागरुक होने की।

हृदय के सभी रोगों के उपचार में होम्योपैथ एक कारगर उपाय है। होम्योपैथ दवाईयों का चुनाव यदि सही तरह से किया जाये, तो यकीनन होम्योपैथी कारगर है। सही चयनित होम्योपैथी मेडिसिन धमनियों में प्लेक्यू जमा होने से रोकती है और क्लोट्स नहीं बनने देती। होम्योपैथ दवाईयां हृदय की मसल्स को मजबूत हैं और धड़कन को नियमित करने में सहायक होती हैं। होम्योपैथ दवाइयों जो सबसे अच्छी बात है, वो ये है कि ये दवाईयां हृदय के वॉल्व रोगों को रोकने में भी सहायक हैं। प्रमुख होम्योपैथी दवाइयां कैक्टस, डिजिलेटिस, लोबेलिया, नाजा, टर्मिना अर्जुना, कैटेगस, औरममेट, कैलकेरिया कार्ब जैसी दवाईयां वे प्रमुख दवाईयां है, जिन्हें हृदय को स्वस्थ रखने में इस्तेमाल में लाया जा सकता है, लेकिन इनका सेवन करने से पहले अपने चिकित्सक की सलाह लेना बिल्कुल न भूलें। याद रहे दवा हमेशा किसी अच्छे होम्योपैथ की देखरेख में ही लेनी चाहिए।

टिप्स जो बचायें हृदय रोग से

- हर दिन लंबी वॉक पर जायें।
- एक्सरसाइज़ को अपनी दिनचर्या में शामिल करें।
- प्राणायाम करना न भूलें।
- हर दिन बहुत नहीं, सिर्फ थोड़ी मात्रा में ड्राइफ्रूट्स ज़रूर खायें।
- हरी सब्जियों का सेवन ज्यादा से ज्यादा करें।
- कोशिश करें कि 6-8 घंटे की नींद लें।
- फास्ट-फूड से दूर रहें।
- अनियमित दिनचर्या से बचें।
- भोजन में अधिक चिकनाई का प्रयोग न करें।
- ज्यादा देर तक बैठे न रहें।
- जितना हो सके तनाव से दूर रहें। ऐसा कई बार होता है, कि एलोपैथ दवाईयों का असर सीधे दिल पर होता है, इसलिए कोशिश यही हो कि जितना हो सके एलोपैथ और अस्पताल के चक्कर लगाने से बचें और होम्योपैथी को अपनायें।

लिवर के रोगों को दूर करती होम्योपैथी दवा

लिवर शरीर के प्रमुख अंगों में से एक है। यह एक प्रकार की ग्रंथि है जो मेटाबॉलिज्म को नियंत्रित रखती है। पाचनक्रिया में भी यह अंग मददगार है जो बाइल का निर्माण करता है। इस अंग के खराब होने से हेपेटाइटिस, पीलिया और अन्य लिवर संबंधी दिक्कतों की आशंका बढ़ जाती है। जानिए लिवर से जुड़े रोग व उनके होम्योपैथिक उपचार के बारे में-

हेपेटाइटिस

कारण: वायरल-बैक्टीरियल इंफेक्शन इसकी मुख्य वजह है। ऐसे में विषैले तत्व शरीर से बाहर निकलने की बजाय रक्त में मिल जाते हैं।
लक्षण: भूख न लगने, बुखार, जोड़ व मांसपेशियों में दर्द व उल्टी आने जैसी समस्या होती है। इसके अलावा मरीज को सर्दी सहन न होना, भोजन के 1-2 घंटे बाद ही खट्टी डकारों के साथ खाना ऊपर आना और मोशन के बाद थकान व कमजोर महसूस होती है।

अल्कोहॉलिक लिवर डिजीज

कारण: फैटी लिवर, सिरोसिस या अल्कोहॉलिक लिवर डिजीज के लिए अधिक शराब पीना जिम्मेदार है।
लक्षण: पीलिया के लक्षणों के अलावा त्वचा पर खुजली होने, सर्दी सहन न होने और मरीज का स्वभाव गुस्सैल व अकेले रहना पसंद करना होता है। इन मरीजों में बचपन से कब्ज की दिक्कत और मसालेदार भोजन खाने व कॉफी पीने की इच्छा बनी रहती है।

प्रमोटेड कंटेंट

कारण: बिना डॉक्टरी सलाह के अनियंत्रित रूप से दवा लेना लिवर की कार्यप्रणाली धीरे-धीरे बिगाड़ देता है। इससे दवाएं बेअसर होकर दुष्प्रभाव छोड़ती है जिससे संक्रमण हो सकता है।
लक्षण: कमजोरी के साथ पेट के निचले भाग में दर्द। अधिक वजन वाले ऐसे मरीज जो हर काम को धीरे करते हैं। इसके अलावा दूध से एलर्जी व चॉक व पेंसिल खाने की इच्छा होने और मरीज को सिर पर ज्यादा पसीना आने की परेशानी रहती है।

पीलिया

कारण: लिवर बिलिरूबिन बाहर निकालता है। इस रोग में बिलिरूबिन का स्तर बढ़ने से यह रक्त में मिल जाता है और शरीर की रंगत में पीलापन आ जाता है। वायरल हैपेटाइटिस से यह रोग होता है।
लक्षण: पेट व पैरों में सूजन, थकान, शरीर पर पीलापन, अधिक रक्तस्त्राव, सफेद मल और गहरे रंग का यूरिन आना, पीलिया होने पर आंखें, नाखून व त्वचा पर पीलापन और त्वचा पर खुजली होना। इन सभी बीमारियों में होम्योपैथी दवाएं बेहद कारगर हैं।

डायबिटीज का होम्योपैथिक इलाज

मधुमेह किसी भी उम्र के व्यक्ति को प्रभावित कर सकती है। यह एक जिन्दगी भर चलने वाली बिमारी है जिसमें आपके रक्त शर्करा का स्तर नार्मल से ऊंचा हो जाता है। इस बिमारी को प्रबंधित करना कठिन लग सकता है मगर मधुमेह से प्रभावित लोगो ने एक अच्छी जीवन शैली, व्यायाम, सही डाइट प्लान को पालन कर के इस बीमारी से जीत हासिल की है। उन्होने अपने रक्त शर्करा के स्तर को सामान्य स्तर पर लाने के लिए कुछ दवाओं की भी आवश्यकता हो सकती है। अधिकांश मधुमेह रोगी अक्सर एलोपैथिक दवा का विकल्प चुनते हैं। हालांकि होम्योपैथी मधुमेह के इलाज में भी फायदेमंद हो सकती है।

डायबिटीज मेलिटस या मधुमेह दुनिया भर में एक आम बीमारी है। यह एक मेटाबोलिक डिसऑर्डर है जिसमे खून मे मौजूद ग्लूकोस की मात्रा बढ़ जाती है। मधुमेह की देखभाल महत्वपूर्ण है क्योंकि रक्त शर्करा के स्तर में वृद्धि आपके शरीर के विभिन्न अंगों के कामकाज को प्रभावित करती है। मधुमेह आपकी आंखों, हृदय, यकृत, पैरों और गुर्दे को प्रभावित कर सकती है। इसके साथ ही मधुमेह से अनिद्रा, तनाव, तंद्रा, रक्तचाप में उतार-चढ़ाव आदि जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं।

हमारे शरीर मे मौजूद इन्सुलिन ब्लड ग्लूकोस को शरीर के कोशिकायों को तक पहुँचता है जिससे शरीर मे ऊर्जा पैदा होती है इन्सुलिन की कमी या इन्सुलिन रेजिस्टेंस के कारण ब्लड ग्लूकोस की मात्रा अधिक हो जाती है। अतः शरीर में इंसुलिन का अपर्याप्त या उत्पादन नहीं होने के कारण व्यक्ति को मधुमेह हो जाता है।

मधुमेह के इलाज में मदद करने वाले प्राथमिक दृष्टिकोण में जीवनशैली में बदलाव और दवाएं (एलोपैथिक, होम्योपैथिक, या हर्बल) शामिल हैं। डायबिटीज रिवर्सल मेथड मधुमेह के हजारों रोगियों के लिए फायदेमंद साबित हुई है।

मधुमेह के लक्षण

मधुमेह के कई मामलों में, शुरुआत में कोई लक्षण नहीं होते हैं। हालांकि, ऐसे मधुमेह रोगी धीरे-धीरे जटिलताओं का अनुभव करने लगते हैं। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आप नियमित रूप से अपने ब्लड शुगर की जांच कराएं। मधुमेह के सामान्य लक्षणों में शामिल हैं-

- थकान
- मतली
- बार-बार पेशाब आना
- प्यास और भूख में वृद्धि
- वजन घटना
- धुंधली दृष्टि (निगाह कमजोर होना)

मधुमेह का होम्योपैथिक इलाज

मधुमेह में शरीर के विभिन्न अंगों में गंभीर जटिलताएं पैदा करने की प्रवृत्ति होती है। मधुमेह के लिए होम्योपैथिक उपचार एक समग्र दृष्टिकोण सुनिश्चित करता है। यह मधुमेह के इलाज के लिए एक गैर-पारंपरिक चिकित्सा है। आम तौर पर, रोगी का एक लंबा और गहन शारीरिक और मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन उपयुक्त दवा लिखने में मदद करता है। हालांकि, मधुमेह का शायद ही कोई अन्य उपचार इन मूल्यांकनों पर विचार करता हो। होम्योपैथी का उपचार रोगी के स्वस्थ की जानकारी पर निर्भर करता है।

होम्योपैथी : मधुमेह रोगियों के लिए यह तुरंत का माध्यम नहीं

यदि आप तत्काल चिकित्सा की तलाश में हैं या अपने रक्त शर्करा के स्तर को तुरंत नियंत्रित करना चाहते हैं, तो होम्योपैथी उपचार चुनना एक अच्छा विचार नहीं है। होम्योपैथी उपचार को आपकी स्वास्थ्य स्थिति पर प्रभाव दिखाने के लिए कुछ समय चाहिए। मधुमेह को पूरी तरह से ठीक होने में लंबा समय लग सकता है। ऐसे मामलों में होम्योपैथी उपचार मधुमेह की जटिलताओं को रोकने में मदद करता हैं। आप कुछ हफ्तों से लेकर कुछ महीनों में परिणाम देखने की उम्मीद कर सकते हैं। यदि आप त्वरित परिणामों की अपेक्षा कर रहे हैं, तो आप पारंपरिक दवाओं के पूरक के रूप में होम्योपैथी दवाओं का उपयोग कर सकते हैं या होम्योपैथी दवाओं और मधुमेह उत्क्रमण कार्यक्रम को एक साथ जोड़ सकते हैं ताकि मधुमेह उत्क्रमण चिकित्सा में तेजी लाई जा सके।

होम्योपैथी उपचार प्राकृतिक हैं क्योंकि इस पद्धति में खनिजों, पौधों और जानवरों के अर्क का इस्तेमाल करके दवाये बनती हैं। होम्योपैथी सिद्धांत के अनुसार, किसी पदार्थ के तनु रूप में उसकी अधिकांश चिकित्सीय शक्ति होती है। इसलिए, डॉक्टर मधुमेह के रोगियों को अधिकांश होम्योपैथी दवाओं को को घुलने के बाद इस्तेमाल करने की सलाह देते हैं। होम्योपैथी उपचार के लिए प्राकृतिक पदार्थ घुलने की प्रक्रिया से गुजरता है जब तक कि इसमें मूल प्राकृतिक पदार्थ का केवल एक अंश न हो।

यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं
जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा
नसों में नीलापन आ रहा है, वेरिकोज वेन्स या साइटिका
की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान

9826042287, 9424083040, 9993700880

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

तनाव, अनिद्रा, बेचैनी,
चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग होने
जैसी तकलीफों में

शिरोधारा

लाभकारी है।
इससे मन को शांति मिलती
है। कमजोर याददाश्त, चेहरे
का लकवा, पुराना सिरदर्द,
माइग्रेन, गहरी नींद न आना
जैसी परेशानियों में यह बहुत
फायदेमंद है

Mob.: 9893519287
Ph.: 0731-4989287

- तनाव
- डिप्रेशन
- पीसीओडी
- अनिद्रा
- वेरीकोज़ वेन
- मोटापा
- मासिक धर्म की समस्या
- कमर एवं घुटनों का दर्द
- चेहरे के काले धब्बे
- कील - मुहांसे

बीमारियों से मुक्ति पाएं
नेचुरोपैथी अपनाएं

समय : सुबह 7 से 1 एवं शाम 4 से 6 बजे तक

एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास,
स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर (म.प्र.)

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287

सर्वाइकल का होम्योपैथिक इलाज

सर्वाइकल स्पॉन्डिलाटिस गर्दन की रीढ़ की हड्डी की अपकर्षक बीमारी है और गर्दन मे दर्द होने का यह एक मुख्य कारण माना जाता है । महिलाओं की तुलना मे यह बीमारी पुरुषों मे ज्यादा पाई जाती है । बढ़ती उम्र के साथ साथ इस बीमारी के उभरने की संभावना भी बढ़ती जाती है । 70 वर्ष की आयु के लगभग 10 प्रतिशत पुरुषों में और करीब-करीब 9 प्रतिशत महिलाओं मे यह बीमारी पाई जाती है। होमियोपेथी से इस बीमारी की प्रगति को भी नियंत्रण मे रखा जा सकता है।

सर्वाइकल स्पॉन्डिलाटिस गर्दन की रीढ़की हड्डी की अपकर्षक बीमारी है । बढ़ती आयु से रीढ़ की हड्डी उसके जोड़ और जोड़ो के बीच उपस्थित गद्दी में बदलावो के कारण इस बीमारी के लक्षण उभरते है। बगैर किसी चोट के बाजुओ में कमजोरी महसूस होना और गर्दन मे निरंतर रहने वाली ऐठन का मुख्य कारण सर्वाइकल स्पॉन्डिलासिस है ।

यह देखा गया है कि 40 वर्ष से ज्यादा आयु वाले व्यक्तियो मे रीढ़की हड्डी के बीच की गद्दी निर्जालित हो जाती है इससे वे ज्यादा संपीडय बन जाते है और उनका लचीलापन भी कम हो जाता है; और उनमे धातु जमा होने लगते है । 40 वर्ष से ज्यादा आयु के लोगो मे यह सभी महत्वपूर्ण बदलाव एक्सरे मे दिखाई पड़ते है पर इनमे से बहुत कम लोगो मे रोग के लक्षण उभरते है । ध्यान देनेवाली बात यह भी है कि कई बार यह बदलाव 30 वर्ष की आयु मे भी दिखाई देते हैं पर इन चिन्हों की वजह से उपचार शुरू करना जरुरी नही है यदि रोग के लक्षण उभरे ना हो ।

रोग के लक्षण

- गर्दन और कधों मे बार बार दर्द होना यह दर्द चिरकालिक या प्रासंगिक हो सकता है। बीच-बीच मे यह दर्द अपने आप से कम भी हो जाता है।
- गर्दन में दर्द के साथ साथ मासपेशियो मे अकड़न आ जाती है । कई बार यह दर्द तेजी से कंधो और सिर की और फैलता है। कई मरीजों में वह दर्द पीठ मे और कंधो से होकर हाथो और उंगलियो तक भी फैल जाता है ।
- सिर के पिछले हिस्से मे दर्द होता है । वह दर्द कभी गर्दन के निचले हिस्से तक या शीर्ष तक फैलता है ।
- बगैर किसी चोट के गर्दन, कन्धे में सनसनी होना यह कुछ अन्य लक्षण है ।
- कभी कभी असामान्य लक्षण उभरते है जैसे कि छाती मे दर्द होना और मरीज इस दर्द को कभी कभी गलती मे हृदय का दर्द मान लेता है ।

रोग के कारण

सर्वाइकल स्पान्डिलाटिस रीढ़ की हड्डी, हड्डियो के बीच के जोड़ और गद्दी मे घिसाव आने से होता है। ज्यादातर यह बदलाव 40 वर्ष से ज्यादा उम्रवाले व्यक्तियों में पाए जाते है ।

निम्नलिखित कारणो से सर्वाइकल स्पान्डिलाइटस होने की संभावना बढ़ सकती है-

- व्यवसाय संबंधित कारण - सिर पर बार बार भारी वजन उठाना, नृत्य करना, कसरत करना।
- कई परिवारों मे सर्वाइकल स्पान्डिलाइटस होने कि प्रवृति होती है। आनुवंशिक कारण की उपेक्षा नही की जा सकती ।
- धूम्रपान से भी खतरा होता है ।
- लगातर सिर झुकाकर या गर्दन झुकाकर काम करना ।
- एक ही स्थान पर बैठकर लगातार काम करना उदाहरण कम्प्युटर के स्क्रीन/पर्दे को लगातर देखना।
- लंबी दूरी का प्रवास करना बैठे बैठे सो जाना।
- टेलीफोन को कन्धे के सहारे रखकर लंबे समय तक बात करना ।
- लगातार गर्दन को एक ही स्थिति/अवस्था मे रखना उदाहरणः टीवी देखते समय, वाहन चलाते समय इत्यादि ।

होम्योपैथिक उपचार

होम्योपैथिक उपचार करने से सर्वाइकल स्पॉन्डिलाटिस के मरीज को बहुत आराम मिल सकता है। बीमारी के शुरूआत में ही उपचार कराने पर परिणाम ज्यादा संतोषजनक होते है। चिरकालिक मरीजों में भी जम नस पर दबाव के कारण लक्षण उभरते हैं तो इनसे यह आराम दिलाने में मददगार होता है एवं बिमारी को और भी आगे बढ़ने से रोकता है। जिन मरीजों में बिमारी ज्यादा संगीन हो गई हो और रीढ़ की हड्डी में बदलाव आ गए हों, उन मरीजों के दर्द में होम्योपैथिक उपचार से कम किया जा सकता है। जिन मरीजों में रीढ़ की हड्डी में ज्यादा संरचनात्मक परिवर्तन न हुए हों उनमें होम्योपैथिक उपचार ज्यादा सफल रहता है। होम्योपैथिक उपचार पूर्ण रूप से सुरक्षित है और इस उपचार से कोई भी दुष्परिणाम नहीं होते हैं।

यह जानना और समझना जरूरी है कि सर्वाइकल स्पॉन्डिलाटिस एक उम्र के साथ बढ़ते जाने वाली बीमारी है। इस बीमारी के कारण रीढ़ की हड्डी में होने वाले बदलावों को फिर से उनके मूल रूप में नहीं लाया जा सकता है। पर इन बदलावों के कारण होने वाले। लक्षणों पर जरूर नियंत्रण पाया जा सकता है और इन बदलावों को और भी आगे बढ़ने से रोकने का प्रयास होम्योपैथिक उपचार से किया जा सकता है। होम्योपैथिक उपचार और सर्वाइकल स्पॉन्डिलाटिसः होमियोपैथी एक वैज्ञानिक चिकित्सा समधित उपचार प्रणाली है। होम्योपैथिक के मूल सिद्धांतों के अनुसार सर्वाइकल स्पॉन्डिलाटिस का उपचार करते समय इसको पूर्ण रूप से समझा जाता है। यह करने के लिए बिमारी के लक्षणों को बारीकी से जाँचा और समझा जाता है और साथ साथ मरीज़ को समझने में भी इतना ही महत्व दिया जाता है।

दिमागी कमजोरी: लक्षण, कारण और इलाज

अधिक दिनों तक गंभीर तथा जटिल बीमारियां होने से इसका हमारी इम्यूनिटी पर गलत असर पड़ता है। धीरे-धीरे हमारी जीवनी-शक्ति कमजोर हो जाती है, जिससे हमारा मस्तिष्क बुरी तरह से प्रभावित होता है। हमारी याददाश्त कमजोर हो जाती है और हमें कुछ भी याद नहीं रहता है। अधिक दिनों तक ठीक प्रकार से उपचार न मिलने से हमारा स्नायु मंडल पूरी तरह से कमजोर हो जाता है।

दिमागी कमजोरी होने के प्रमुख कारणों में से बहुत ज्यादा मानसिक परिश्रम करना, हस्तमैथुन क्रिया का आदी हो जाना, ज्यादा सोचना, अचानक किसी प्रकार की ज्यादाखुशी / दुख पड़ जाना या फिर यह बीमारी वंशानुगत बिमारी भी हो सकती है। कुछ बच्चों में जन्म से दिमागी कमजोरी से पीड़ित लक्षण देखने को मिलते हैं।

आज लोगों का जीवन भाग-दौड़ से भरा हुआ है जिससे हमारा लाइफ़स्टाइल इतना बदल गया है कि न तो हमें और न ही हमारे मस्तिष्क को आराम मिल पाता है । हमारे मस्तिष्क में पोषण विटामिंस और खनिज लवणों की कमी हो जाती है यही दिमागी कमजोरी होने के मुख्य कारणों में से एक है।

कली फास्फोरिकम

यह औषधि, होम्योपैथी में बायोकैमिक के रूप में अधिक उपयोग की जाती है। अधिकतर होम्योपैथ इस दवा को नर्व- टॉनिक के रूप में उपयोग करते हैं। जब किसी व्यक्ति को मानसिक विकार से उत्पन्न रोग जैसे - जीवनी शक्ति घट जाने और मानसिक रोग हो जाए तो इसका सेवन करें होम्योपैथिक दवा से कमजोर जीवनी शक्ति को ताकत पहुंचती है ।

एसिड पिक्रिक

जब किसी व्यक्ति पर दिमागी बोझ बहुत ज्यादा और थोड़ा सा दिमागी परिश्रम करने से समस्या उत्पन्न हो जाए तो इस होम्योपैथिक औषधि से कमजोरी में लाभ मिलता है ऐसे विद्यार्थी जो दिन रात मेंहनत करते रहते हैं जिससे उन्हें दिमागी थकावट होने से दिमाग कमजोर हो जाए तो इसका इस्तेमाल करें ।

एसिड फॉस

वे लोग जो अक्सर यौन सम्बन्धी क्रिया में अधिक लिप्त रहते हैं या यौन से सम्बंधित कोई बीमारी हो जाती है जिसके कारण वीर्य क्षय हो जाता है। अगर किसी को अधिक दिनों तक वीर क्षय होने से दिमागी कमजोरी की समस्या हो जाये तो एसिड फॉस होम्योपैथिक दवा का प्रयोग करें।

एनाकार्डियम

यह होम्योपैथिक दवा दिमागी कमजोरी दूर करके स्मरण शक्ति बढ़ाने में अच्छा लाभ पहुंचाती है। अगर किसी व्यक्ति को दिमागी कमजोरी के साथ समरण शक्ति भी कमजोर हो जाए , व्यक्ति को दिमागी थकावट के साथ-साथ गुम -सुन रहना और आत्मविश्वास की कमी हो जाने पर इस दवा का प्रयोग करें ।

जब किसी व्यक्ति को अत्यधिक मानसिक चिंता की वजह से कोई बीमारी होकर एका-एक स्मरण शक्ति घट जाए, रोगी लगभग हर काम में गलती करें, और कोई भी काम ठीक तरह से न हो पाना, रोगी ज्यादा उतावला दिखाई देता है। कमजोर कर देने वाली बीमारी हो जाने के बाद याददाश्त कमजोर हो जाना। वृद्ध लोगों की स्मरण शक्ति कम हो जाना , तो इस तरह के लक्षण रहने पर एनाकार्डियम होम्योपैथिक दवा से ज्यादा फायदा दिखाई देता है इसके अलावा विद्यार्थियों को और पढ़ने वाले छात्रों को इस दवा को स्मृति -सुधा रूप में प्रयुक्त किया जाता है।

इथूजा-सिनेपियम

ऐसे विद्यार्थी जिन्हें अपनी पढ़ाई में मन न लगता हो। उनका पढ़ाई से ध्यान भटकता हो, पढ़ाई के दौरान ध्यान केंद्रित करने में दिक्कत आये।

फॉस्फोरस

जब परिश्रम करने की इच्छा बिल्कुल ना हो। स्नायु दुर्बलता हो।

ब्राह्मी

मेमोरी शक्ति व एकाग्रता को बढ़ाने के लिए यह अधिक फायदेमंद है। इस दवा के उपयोग से मानसिक क्रिया-कलापों में सुधार होता है। मानसिक कमजोरी को दूर करके तथा इससे होने वाले सिर दर्द में लाभ पहुंचता है। वे छात्र जो अपनी पढ़ाई को लेकर अधिक चिंता ग्रस्त व तनाव में रहते हैं तो उन्हें ब्राह्मी का उपयोग करना चाहिए।

बैराइटा कार्ब

अधिक उम्र वाले लोगों में जब स्मरण शक्ति संबंधी समस्या हो जाए तो दवा से लाभ पहुंचता है।

क्यूप्रम मेट

इस होम्योपैथिक दवा का मस्तिष्क और मेरुदंड पर इसकी प्रधान क्रिया होती है। स्नायु दुर्बलता तथा जीवनी शक्ति की कमजोरी से जितनी बीमारियां उत्पन्न होती है तो उन सब में यह दवा विशेष प्रभावशाली होती है।

एम्ब्रा ग्रेसिया

कम उम्र की युवतियों व बालिकाएं जो स्नायु प्रधान, क्षीण और हिस्टीरिया रोग से ग्रस्त हैं और इस प्रकार उन्हें कई प्रकार के स्नायु दुर्बलता के कारण उनके शरीर में ताकत नहीं आ आती है। तनाव और चिंता से दिन रात जागते रहना, नींद ना आना आदि समस्याओं में यह दवा विशेष रूप से प्रभावी है। इसके अतिरिक्त इस दवा से बच्चों और बड़ों को लाभ पहुंचता है।

आँखों की एलर्जी के लिए सर्वोत्तम होम्योपैथिक दवाएं

किसी भी एलर्जी के कारण होने वाली आँख की सूजन को आँख की एलर्जी कहते हैं। यह किसी संक्रमण या इन्फेक्शन से होने वाली सुजन से अलग होती है। यह शरीर या आँखों की प्रतिक्रिया के कारण होती है जब आंखें किसी भी एलर्जी पैदा करने वाली किसी चीज के सम्पर्क में आती ।

यह समस्या गर्मी के शुरू होते ही बढ़ने लगती है। जैसे जैसे गर्मी बढ़ती है, यह समस्या भी बढ़ती जाती है। ठंड का मौसम आने पर यह समस्या अपने आप कम हो जाती है और फिर अगली गर्मी में दोबारा बढ़ती है।

आँखों की एलर्जी कैसी दिखती है

आँखें लाल हो जाती हैं और सूज जाती हैं। आँखों में बहुत खुजली होती है। आँखों को बार बार मलना पता है। आँखों से पानी आता रहता है। आँखों में रोशनी चुभती है। आँखों से चिपचिपा रेशा निकलने लग जाता है। आँखों की पलकें सूज जाती हैं और मोटी हो कर लटकने लगती हैं जिस कारण आँख खोलना मुश्किल हो जाता है ।

आँखों की एलर्जी छुआछूत की बिमारी नहीं है

यहाँ यह बताना बहुत आवश्यक है की यह छूत की बीमारी नहीं है। इस कारण यह एक से दुसरे व्यक्ति को नहीं फैलती। यह केवल उन्हें ही होती है जो एलर्जी के शिकार है। किसी भी ऐसे व्यक्ति जिसे यह बीमारी है उसके सम्पर्क में आने से किसी दुसरे व्यक्ति को यह एलर्जी फैल नहीं सकती। यह बताना इसलिए आवश्यक है क्यूंकि अक्सर बच्चों को स्कूल से घर भेज दिया जाता है कि उन्हें आँख आयी है और अन्य बच्चों को भी यह बीमारी न पकड़ ले। यह सरासर गलत सोच है । यह संक्रामक रोक नहीं है।

होमियोपैथी- आँखों की एलर्जी के लिए सर्वोत्तम इलाज

होम्योपैथिक इलाज इस बिमारी का सर्वोत्तम इलाज है। अंग्रेजी डॉक्टर आँखों की एलर्जी के लिए एंटी एलर्जिक दवायें देते रहें हैं। जब ये भी काम करना बंद कर देती हैं तो वे स्टेरॉइड्स का सहारा लेते हैं। आप सब जानते हैं की स्टेरॉइड्स के बहुत से साइड इफेक्ट्स होते हैं जो इस बिमारी से भी कहीं ज्यादा खतरनाक होते हैं।

हर रोगी के लिए एक ही दवा नहीं होती है। न ही दवा की मात्रा हर मरीज के लिए एक जैसी हो सकती है। बीमारी और बीमार के हिसाब से दवा और दवा की मात्रा अलग अलग रहती है और यह एक अनुभवी डॉक्टर ही बता सकता है।

एपिस मेल

जब आँखों में बहुत जलन और चुभन हो तो उस के लिए एपिस मेल सर्वोत्तम होम्योपैथिक दवा है । यह चुभन ऐसे मालूम होती है जैसे मधुमक्खी ने काट लिया हो। यह इस दवा की विशेषता है। आँखों से गर्म पानी बहता है । पानी पीने की इच्छा बहुत कम होती है या यूं कहें की प्यास बहुत कम लगती है। हर तरह की गर्मी या गरमाइश से आँख में तकलीफ बती है।

आर्जेंटम नाइट्रिकम

जब आँखों से पस जैसा स्राव हो तो आर्जेंटम नाइट्रिकम आँखों की एलर्जी के लिए उत्तम होम्योपैथिक दवा है आर्जेंटम नाइट्रिकम - आँखों से पस जैसे स्राव के साथ होने वाली आँखों की एलर्जी के लिए उत्तम होम्योपैथिक दवा है। आँखों में रोशनी चुभती है और मरीज किसी भी तरह की रोशनी को सह नहीं पाता है। गर्म कमरे में यह और भी असहनीय हो जाती है। आँखों के अंदर सूजन रहती है। आम तौर पर ये लोग मीठी चीजें खाना अधिक पसंद करते हैं। पेट मैं बहुत गैस रहती है और बार बार डकार आती रहती हैं।

रुटा

जब ऐसा प्रतीत होता रहे की आँख में कुछ मिटटी जैसा पड़ गया है तो उस के लिए रूटा अत्योत्तम होम्योपैथिक दवा है। लगातार आँख में यही महसूस होता रहता है। बार बार देखने पर भी आँख में कुछ नहीं मिलता क्यूंकि असल में आँख में कुछ होता ही नहीं है। आँखें अक्सर लाल, सूजी हुई रहती हैं और दर्द करती रहती हैं।

पल्सटिल्ला

जब आँख को ठंडक से या ठंडे पानी से धोने पर आराम मिलता हो तो पल्सटिल्ला आँख की एलर्जी के लिए सर्वश्रेष्ठ होम्योपैथिक दवा है। आँखों से गाढ़ा पीला स्राव होता रहता है। आँखों में खुजली और जलन रहती है। पलकें चिपक जाती हैं। प्यास कम लगती है और सब समस्याएं गर्मी में बढ़ जाती हैं।

यूफ्रेशिआ

जब आँखों से तीखा पानी निकलता हो, तो यूफ्रेशिआ आँखों की एलर्जी के लिए बढ़िया होम्योपैथिक दवा है। आँख और नाक दोनों से पानी निकलता है परन्तु आँख का पानी तीखा और नाक का पानी सादा ही होता है। इस वजह से नाक में कोई जलन नहीं होती पर आँख में जलन रहती है। यहाँ तक की जहाँ जहाँ यह पानी लगता है वहां से त्वचा जल जाती है या लाल हो जाती है।

आँखों से पानी लगातार चलता रहता है परन्तु शाम के समय यह और अधिक हो जाता है। खुली हवा में बेहतर महसूस होता है। आँखों को बार बार झपकने की इच्छा होती रहती है। स्त्रियों में कई बार एक अजीब चीज देखने को मिलती है कि आँखों की एलर्जी के साथ उन में माहवारी बंद हो जाती है।

पीसीओडी का होम्योपैथिक इलाज

पीसीओडी (पॉलीसिस्टिक डिम्बग्रंथि रोग)या पीसीओएस (पॉलीसिस्टिक डिम्बग्रंथि सिंड्रोम) एक बीमारी है जो अंडाशय (पॉली) में पैदा कई अल्सरों (तरल पदार्थ से भरी हुई छोटी थैलियां) से होती है। पीसीओएस के मरीजों में हार्मोन का असामान्य स्तर होता है जिसके परिणामस्वरूप शरीर में अनियमित मासिक धर्म, बांझपन और मांसपेशियों में कुछ परिवर्तन होते हैं।

पीसीओडी का कारण क्या है

पीसीओएस समस्याएं हार्मोन परिवर्तन हार्मोनल असंतुलन के कारण होती हैं। एक हार्मोन परिवर्तन दूसरे की उत्तेजित करता है, जो दूसरे की बदलता है

1. टेस्टोस्टेरोन के उदय स्तर – एण्ड्रोजन या "पुरुष हार्मोन," हालांकि सभी महिलाएं थोड़ी मात्रा में एण्ड्रोजन बनाती हैं महिलाओं में सामान्य एण्ड्रोजन स्तर से अधिक होने से अंडाशयों की प्रत्येक माहवारी चक्र के दौरान अंडे (ओवल्यूशन) जारी करने से रोक सकता है।

अतिरिक्त एण्ड्रोजन का उत्पादन अंडाशय की थिका कोशिकाओं द्वारा या तो हाइड्रिनसुलिनमिया या ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन (एलएच) स्तरों के कारण होता है।

2. ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन (एलएच) का बढ़ा हुआ स्तर – पूर्वकाल पिटयूटरी से बढ़ते हुए उत्पादन के कारण यह ओवुलेशन को उत्तेजित करता है, लेकिन यदि स्तर बहुत अधिक है तो अंडाशय पर असामान्य प्रभाव पड़ सकता है।

3. सेक्स हार्मोन-बाइंडिंग ग्लोब्युलिन (एसएचबीजी) के निम्न स्तर – खून में एक प्रोटीन, जो टेस्टोस्टेरोन से जुड़ा हुआ है और टेस्टोस्टेरोन के प्रभाव की कम करता है।

4. प्रोलैक्टिन का बढ़ा हुआ स्तर – हार्मोन जो गर्भावस्था में दूध का उत्पादन करने के लिए स्तनग्रंथियोंकी उत्तेजित करता है।

5. इंसुलिन के उच्च स्तर (एक हार्मोन जो शर्करा और स्टार्च की ऊर्जा में बदलने में मदद करता है) अतिरिक्त इंसुलिन भी एंड्रोजन उत्पादन बढ़ाकर अंडाशय को प्रभावित कर सकता है, जो अंडाशय की ऑक्यूलेट की क्षमता में हस्तक्षेप कर सकता है।

यह एक महत्वपूर्ण आनुवंशिक घटक है, अगर आपकी मां या बहन की पीसीओएस है, तो आपको यह होने की अधिक संभावना है। यदि आप अधिक वजन वाले हैं, तो इसके विकसित करने की संभावना अधिक है। वजन बढ़ने से इंसुलिन प्रतिरोध बढ़ जाता है। फैटी ऊतक हार्मोनली सक्रिय हैं और वे एस्ट्रोजेन उत्पन्न करते हैं जो ओवुलेशन की बाधित करता है।

पीसीओडी के लक्षण क्या हैं

आम तौर पर, रोगी के निम्न लक्षण हो सकते है- प्रजनन प्रणाली सहित सभी प्रणालियों के सुचारु संचालन की नियमित करने के लिए शरीर के विभिन्न हार्मोन सद्भाव में काम करते हैं।

हार्मोनल तंत्र की गड़बड़ी अंडाशय से पुरुष प्रजनन हार्मोन (एण्ड्रोजन) की अत्यधिक मात्रा का उत्पादन कराता है और उसी समय में, अंडे के गठन में विफलता होती है।

ओवुलेशन की अनुपस्थिति के साथ एण्ड्रोजन की अधिकता बांझपन का कारण हो सकता है इस समझ के साथ, कि शरीर के बिगड़े हार्मोनल कामकाज पीसीओडी के जड़ है, यह आसानी से माना जा सकता है कि इस संवैधानिक विकार की इसके सुधार के प्रति संवैधानिक दृष्टिकोण की आवश्यकता होगी।

पीसीओडी के प्रबंधन के प्रति होम्योपैथिक दृष्टिकोण संवैधानिक है, प्रस्तुत शिकायतों की ध्यान में रखते हुए साथ ही साथ शारीरिक, मानसिक और अनुवांशिक बनावट जो व्यक्ति की अलग बनाती है

शारीरिक, मानसिक और आनुवंशिक मेक-अप के साथ प्रस्तुत शिकायतों की ध्यान में रखते हुए जो व्यक्ति की अलग-अलग करता है होम्योपैथिक दवाएं जो जड़ पर कार्य करती हैं वह हार्मोनल प्रणाली के विचलन की सामान्य स्थिति में वापस ला सकता है और कई मामलों में बहिर्जात हार्मोन की जरूरत की समाप्त करने के साथ-साथ उनके दुष्प्रभाव और सर्जिकल प्रक्रियाओं की जटिल बनाते हैं। इसके अलावा, इस हार्मोनल सन्दाव के साथ, गर्भधारण की संभावना काफी बढ़ जाती है

पीसीओडी का निदान कैसे किया जाता है

1. विशिष्ट चिकित्सा इतिहास- नियमित/ अनियमित माहवारी चक्र, भारी/ दुर्लभ मासिक धर्मप्रवाह,माहवारी की समस्या के लिए हार्मोनल गोलियां (प्रोजेस्टिन) लेने की आवश्यकता आदि

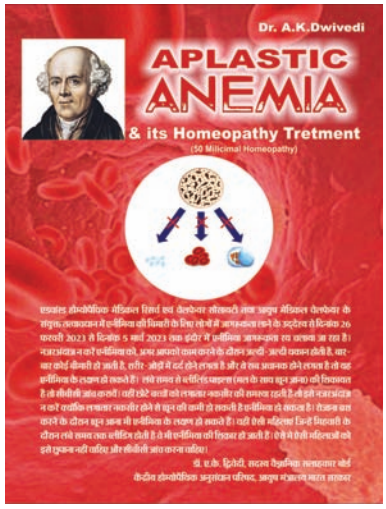
2. भौतिक लक्षण, उच्च एण्ड्रोजन के स्तर के परिणामस्वरूप अक्सर मोटापे और हर्सटिज्म (अत्यधिक चेहरे और शरीर के बाल) हो सकते हैं।

3. निदान की योनि अल्ट्रासाउंड (यूएसजी श्रोणि) द्वारा पुष्टि की जा सकती है. यह दिखाता है कि दोनों अंडोषदें बढ़े हैं, उज्ज्वल केंद्रीय स्ट्रॉमा बढ़ जाती है, और अंडाशय में कई छोटे अल्सर होते हैं ये अल्सर आमतौर पर अंडाशय की परिधि के साथ एक हार के रूप में व्यवस्थित होते है

4. हार्मोन का रक्त स्तरः

उच्च एलएच (ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन) स्तर, और एक सामान्य एफएसएच स्तर अर्थात एलएचः एफएसएच अनुपात का उत्क्रमण, जो आम तौर पर 1:1 होता है।

दो कैबिनेट मंत्रियों को डॉ. एके द्विवेदी ने दी सिकल सेल जागरूकता रथ की जानकारी



इंदौर. एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. और आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन द्वारा 26 फरवरी से 5 मार्च 2023 तक एनीमिया जागरूकता रथ चलाया गया था। इंदौर शहर तथा आसपास के क्षेत्रों में 8 दिनों में लगभग 200 किलोमीटर का भ्रमण किया। इस दौरान रथ के साथ चलने वाली होम्योपैथिक चिकित्सकों की टीम द्वारा करीब 35 हजार लोगों से मिलकर एनीमिया के लक्षण, होम्योपैथिक उपचार तथा खानपान की जानकारी दी गई। यह बात शहर के प्रख्यात चिकित्सक और आयुष मंत्रालय की वैज्ञानिक सलाहकार समिति (केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद्) के अहम सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी ने एक मुलाकात के दौरान कैबिनेट मंत्री श्री तुलसीराम सिलावट (जल संसाधन) और कैबिनेट मंत्री सुश्री उषा ठाकुर (सांस्कृतिक एवं पर्टयन) को दी। इस दौरान डॉ. एके द्विवेदी ने मंत्रीद्वय को बताया कि 8 दिनों तक शहर व आसपास के क्षेत्रों में भ्रमण के दौरान इस एनीमिया जागरूकता रथ के माध्यम से न केवल लोगों को खून की कमी से होने वाली तरह-तरह की छोटी-बड़ी समस्याओं के बारे में जागरूक किया गया बल्कि इनसे बचाव के अत्यंत सरल व घर में उपलब्ध खानपान के बारे में लोगों को बताया गया।

तनाव, डिप्रेशन और इनसोमनिया का इलाज अब होम्योपैथी में

ऑफिस में दिन की जल्दी शुरुआत, रात भर ईमेल चेक करना हो या सोशल मीडिया के अपडेट देखना, देर रात तक टीवी शो देखना हो या पसंदीदा फिल्म, यह सब करके फिर सुबह हम वापस थक कर काम पर आते हैं। हम अपने रोजमर्रा के कामों में इतने व्यस्त हैं कि नींद हमें एक लग्जरी लगती है - आजकल एक अच्छी नींद के लिए हम वीकेंड तक का इंतजार करते है। हम कोशिश करते हैं की हमारा शरीर इस तरह काम करे की अगले वीकेंड तक हम नींद को धक्का दे सकें। लेकिन दुर्भाग्य से नींद इस तरह काम नहीं करती।

अनिद्रा (नींद की अक्षमता) जिसे अंग्रेजी में इनसोमनिया कहते है, एक प्रकार का नींद का विकार है जिसमें एक व्यक्ति को नींद या सोने में परेशानी होती है। हमारी जीवनशैली के दबावों के कारण आज के युवाओं के बीच आमतौर पर अनिद्रा विकार पाया जा रहा है। नींद की कमी हमें विभिन्न रोग जैसे अवसाद, चिंता, उच्च रक्तचाप आदि की ओर अग्रसर करती है।

हम अक्सर डॉक्टरों से एंटी डिप्रेसेंट या सेडेटिव की मांग करते हैं, जिससे हमें शांति मिले।

यह सेडेटिव हमें अपना आदी बना देते हैं और बदले में हमारे स्वास्थ्य पर बुरे और प्रतिकूल प्रभावों जैसे कि वजन बढ़ना, स्लीप एपनिया, कमजोर याददाश्त, बदलते व्यवहार, थकान, कम से कम कामेच्छा आदि का असर शुरू हो जाता है। सिर्फ दवाएं हमारी इन परेशानियों का निदान नहीं है। हमें अपने जीवन को इन तनाव और परेशानियों से दूर करने और गतिशील जीवन शैली पाने के लिए कुछ प्राकृतिक तरीके तलाशने पड़ते हैं।

जैसा की हम सब जानते हैं हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर नींद के शक्तिशाली प्रभावों को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है। लेकिन सही उपचार हम लोगों को मन की शांति देने में मदद कर सकते हैं - जो कि रात की शांतिपूर्ण नींद के साथ संभव है। ऐसा ही एक उपचार है होम्योपैथी ने कठिन परिश्रम के बाद निकाल लिया है। जी हां, लोग अक्सर नींद की बीमारी से पीड़ित रहते हैं, यह यात्रा गतिहीन जीवन शैली के कारण नींद की कमी से शुरू होती है। कई उपचार, दवाइयों और निराशा के बाद भी अनिद्रा का निदान नहीं हो पाता है। लेकिन होम्योपैथी ने शांतिपूर्ण रात की नींद के साथ मन की शांति और बिल्कुल सामान्य और स्वस्थ जीवन का आनंद प्रदान किया है।

यह दवा उन लोगों के लिए वरदान साबित हुई है जिन्होंने अपने जीवन में किसी नशे की लत के बिना एक स्वस्थ और सामान्य जीवन जीने का संकल्प लिया है।

कम्युनिटी वेलफेयर के अंतर्गत

केंद्रीय जेल इंदौर में प्रत्येक माह के तीसरे शनिवार को आयोजित निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर

कम्युनिटी वेलफेयर के अंतर्गत

शिविर में 365 लोगों की स्वास्थ्य जाँच कर, मरीजों को निःशुल्क होम्योपैथिक दवाइयाँ वितरित

इंदौर. कहने को तो ये दूसरे वार्षिक मिलन समारोह की ही तरह एक सामान्य कार्यक्रम था लेकिन इसके तहत 365 से अधिक लोगों की स्वास्थ्य जाँच एवं मरीजों को बीमारियों के अनुरूप निःशुल्क होम्योपैथिक दवाओं का वितरण कर भारत सरकार के आयुष मंत्रालय की वैज्ञानिक सलाहकार समिति के सदस्य एवं इंदौर स्थित गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज के प्रोफ़ेसर डॉ. ए.के. द्विवेदी ने इसे यादगार बना दिया। देश के प्रख्यात होम्योपैथिक चिकित्सक की इस पहल से समारोह सार्थक और अत्यंत उपयोगी बन गया लोगों ने इस प्रयास को खूब सराहा और पदाधिकारियों ने डॉ द्विवेदी को सम्मानित भी किया. इस अवसर पर संस्था अध्यक्ष भँवरलाल कासवा, महिला संघ संस्थापक अध्यक्ष शाँता भामावत, महिला संघ अध्यक्ष कांतारानी भतेवरा, डॉ. विवेक शर्मा, डॉ. जितेंद्र पुरी, विनय पांडे, पाखी भामावत, चंचल शर्मा, श्रुति पटेल, कार्तिकेय मिश्रा, ओमप्रकाश, शुभम गोयल, राहुल भावसार आदि उपस्थित थे।

खून की जांच को कुंडली मिलान से ज्यादा महत्व देंगेः सांसद लालवानी

इंदौर. 'एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च एवं वेलफेयर सोसायटी' एवं 'आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन' द्वारा शनिवार 4 मार्च को इंदौर में 'होम्योपैथिक ट्रीटमेंट फॉर इंक्यूरेबल डीसीसेस' विषय पर राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन सांसद श्री शंकर लालवानी के मुख्य आतिथ्य में किया गया। संगोष्ठी की अध्यक्षता वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक एवं केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय भारत सरकार में वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के सदस्य और प्रसिद्ध होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. एके द्विवेदी ने की। संगोष्ठी को संबोधित करते हुए सांसद लालवानी जी ने कहा व्यक्ति स्वस्थ होगा तो समाज स्वस्थ होगा और ये दोनों स्वस्थ होंगे तो देश स्वस्थ होगा, लेकिन आज की लाइफस्टाइल के चलते युवा ज्यादा अस्वस्थ हो रहा है। इसके अलावा एक बात जो सबसे महत्वपूर्ण है वो है रक्त की बीमारियों को लेकर जिसके लिए हमें जागरूक होना पड़ेगा। इसके लिए हम शादी से पहले जैसे जन्मपत्री का मिलान करते है वैसे ही अब हमें खून की जांच करने को भी प्राथमिकता पर रखना होगा।

इंदौर सासंद श्री शंकर लालवानी संबोधित करते हुए।

डॉ. ए. के. द्विवेदी संबोधित करते हुए।

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका 'सेहत एवं सूरत' मार्च 2023 महिला रोग विशेषांक का विमोचन करते हुए अतिथिगण।

डॉ. जयेश पटेल को सम्मानित करते हुए इंदौर सासंद श्री शंकर लालवानी।

डॉ. लुबना कमाल को सम्मानित करते हुए इंदौर सासंद श्री शंकर लालवानी।

डॉ. प्रिंस कुमार मिश्रा को सम्मानित करते हुए इंदौर सासंद श्री शंकर लालवानी।

प्रो. मिसेस नीरज गुप्ता को सम्मानित करते हुए इंदौर सासंद श्री शंकर लालवानी।

श्री राकेश यादव को प्रशस्ति पत्र प्रदान करते हुए इंदौर सासंद श्री शंकर लालवानी।

श्री दीपक उपाध्याय को प्रशस्ति पत्र प्रदान करते हुए इंदौर सासंद श्री शंकर लालवानी।

श्री विवेक शर्मा को प्रशस्ति पत्र प्रदान करते हुए इंदौर सासंद श्री शंकर लालवानी।

श्री विनय पांडेय को प्रशस्ति पत्र प्रदान करते हुए इंदौर सासंद श्री शंकर लालवानी।

डॉ. जितेन्द्र पुरी को प्रशस्ति पत्र प्रदान करते हुए इंदौर सासंद श्री शंकर लालवानी।

श्री सुनन्दा महापात्रा को प्रशस्ति पत्र प्रदान करते हुए इंदौर सासंद श्री शंकर लालवानी।

डॉ. वैभव चतुर्वेदी को सम्मानित करते हुए समाजसेवी श्री राजकुमार साबू तथा अटलबिहारी वाजपेयी विश्वविद्यालय के कुलसचिव श्री यशवंत सिंह पटेल।

श्री दीपक जैन (टीनू) को प्रशस्ति पत्र प्रदान करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।

नेशनल होम्योपैथिक कॉन्फ्रेंस-2023

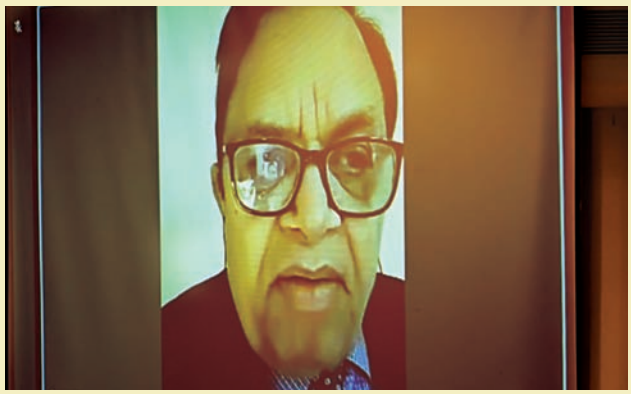
डॉ. जयेश पटेल

डॉ. ए. के. द्विवेदी

प्रो. डॉ. मिसेस नीरज गुप्ता

डॉ. लूबना कमाल

डॉ. वैभव चतुर्वेदी



डॉ. शशिमोहन शर्मा

डॉ. प्रिंस कुमार मिश्रा

डॉ. पद्मप्रिया नायर

कोरोना के साथ कोरोना के बाद सभी प्रकार की चिकित्सा पद्धतियों के विशेषज्ञों के अनुभव को अवश्य पढ़िए

केंद्रीय मंत्री, भारत सरकार श्री नितीन गडकरी जी कोरोना के साथ एवं कोरोना के बाद पुस्तक का संघ कार्यालय नागपुर में अवलोकन करते हुए। साथ में लेखक डॉ. ए.के. द्विवेदी।

नितीन गडकरी
NITIN GADKARI

सत्यमेव जयते

मंत्री
सड़क परिवहन एवं राजमार्ग
भारत सरकार
Minister
Road Transport and Highways
Government of India

जा.क्र. 2213/बीआयपी/परि/२०२२
दिनांक 27 JUL 2022

डॉ. ए.के द्विवेदीजी,

'कोरोना के साथ कोरोना के बाद' यह किताब प्राप्त हुआ। होमिओपथिक दवा से कोरोना का इलाज का अनुभव इस किताब मे सादर किया है। समाज के सभी वर्गों के लिए यह अनुभव प्रोत्साहित करने वाले है। कोरोना यह एक गहरे संकट से देश गुजरा है। इसे किताब को संदर्भग्रंथ भी कह सकते है। इस किताब मे ऐसी कई सार्थक, सारगर्भित, और अनुभवजन्य जानकारियो का संकलन है। वर्तमान पिढी के लिए यह उपयुक्त किताब साबित होगा यह मुझे विश्वास है।

कोरोना जैसे महामारी से बचने के लिए हमे हर तरह प्रयास करना और सतर्क रहना चाहिए इसका महत्त्व यह किताब आमजनता को समझाता है। आपको भविष्य की सभी उपक्रमो के लिए शुभकामना।

धन्यवाद.

भवदीय

नितीन गडकरी
मंत्री
सड़क परिवहन व राजमार्ग
भारत सरकार
नयी दिल्ली

श्री. डॉ. ए. के. द्विवेदी,
द्वारा प्रसार कार्यालय,
एडवांस्ड आयुष् विल्सन सेंटर,
२८ अ, ग्रेटर ब्रजेश्वरी कर्णावत भोजनालय के पास,
पिपल्याहाना, इंदौर, मध्य प्रदेश

Room No. 501, Transport Bhawan, 1, Sansad Marg, New Delhi – 110 001, Tel.: 011-23710121, 23711252 (O), 23719023 (F)
E-mail: nitin.gadkari@nic.in; website-www.morth.nic.in
Camp Office Nagpur : Plot No. 25, Opp. Orange City Hospital, Beside Jupiter School, Khamla Chowk, Nagpur-440015(MS)
Tel.: 0712-2239918/20/22/23/24 Email : office@nitingadkari.net

33%
छूट के साथ
amazon
पर उपलब्ध

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,
निकट करनावत भोजनालय,
पिपल्याहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

टांसिलाइटिस की सर्वोत्तम होम्योपैथिक दवाएं

टॉन्सिल्स गले के पीछे में गोलाकार ग्रंथियाँ हैं। उन का काम गले के रास्ते आने वाले वाइरस या बैक्टीरिया को शरीर के अंदर जाने से रोकना है। ये टॉन्सिल्स शरीर की रक्षा प्रणाली का एक बहुत महत्वपूर्ण अंग हैं। इनका काम शरीर को किसी भी इन्फेक्शन से बचाना है। यह उन सूक्ष्म जीवाणुओं को गले के रास्ते अंदर आने से रोकते हैं जो हमें नुकसान पहुंचा सकते हैं। ये सूक्ष्म जीवाणु हमारे श्वसन तंत्र या रेस्पिरेटरी सिस्टम, पाचन तंत्र या डाइजेस्टिव सिस्टम और दिल या हार्ट को नुकसान कर सकते हैं।

कई बार अपना काम करते करते, हमारे शरीर को बचाते बचाते ये टॉन्सिल्स खुद ही बीमार हो जाते हैं। उस समय इन में सूजन और लाली आ जाती है। इन में दर्द भी होने लगता है। इस स्थिति को टांसिलाइटिस कहते हैं।

टांसिलाइटिस के लक्षण

टांसिलाइटिस के मुख्य लक्षण इस प्रकार हैं -

- टॉन्सिल्स में सूजन और लाली आ जाती है।
- कुछ भी खाने या पीने से गले में दर्द होता है। यहाँ तक की थूक निगलते समय भी दर्द होता है। यह दर्द कानों तक भी महसूस हो सकता है।
- गले में दर्द और सूजन के साथ साथ ज्वर या बुखार भी हो सकता है।
- यह बड़े लोगों की तुलना में बच्चों में कहीं अधिक मात्रा में देखा जाता है। यह इसलिए होता है क्यूंकि बच्चों की रक्षा प्रणाली या इम्युनिटी अभी पूर्ण रूप से विकसित नहीं हुई होती है।
- हर बार जब बच्चा किसी संक्रमण या इन्फेक्शन का शिकार होता है तो उसे गले में दर्द, सूजन और ज्वर का सामना करना पता है।

टांसिलाइटिस का उपचार

एलोपैथिक प्रणाली में इस का इलाज प्रारम्भिक रूप से एंटीबायोटिक्स से किया जाता है और बाद में सर्जरी से टॉन्सिल्स को निकाल दिया जाता है। इसे किसी भी हालात में ठीक नहीं माना जा सकता। अकसर यह संक्रमण किसी वायरस की वजह से होता है। ऐसे में एंटीबायोटिक्स देना न तो आवश्यक है न ही फायदेमंद अपितु उस का नुकसान होता है। शरीर में मौजूद बैक्टेरिया एंटीबायोटिक रेसिस्टेंट हो जाते हैं और उन पर एंटीबायोटिक्स का प्रभाव होना बंद हो जाता है। एंटीबायोटिक्स के अपने भी कुछ दुष्प्रभाव हैं जो शरीर को झेलने पड़ते हैं। इस से मनुष्य की संक्रमण रोधक क्षमता कम होती है।

टांसिलाइटिस का होम्योपैथिक उपचार

होम्योपैथिक दवाएं टांसिलाइटिस को इतनी अच्छे से ठीक कर देती हैं कि कभी भी सर्जरी की आवश्यकता नहीं पती। होम्योपैथी न केवल तुरंत एक्यूट या तीव्र टांसिलाइटिस को ठीक कर सकती हैं अपितु बहुत पुराने टांसिलाइटिस को भी जड़ से खत्म कर देती हैं। ऐसे एक्यूट टांसिलाइटिस के मरीजों का ने केवल दर्द ठीक कर देती हैं, साथ ही ये सूजन, लाली और ज्वर या बुखार को भी ठीक कर देती हैं।

होम्योपैथी शरीर की संक्रमण रोधक शक्ति को बढ़ाती है और टॉन्सिल्स को निकालने से बचाती है।

होम्योपैथी मानती है कि शरीर की संक्रमण रोधक क्षमता को बढ़ाना चाहिए। इस से शरीर स्वयं ही हर संक्रमण को खत्म कर देता है और टांसिलाइटिस को ठीक कर लेता है। वही टॉन्सिल्स जो कल तक बीमारी का कारण बने हुए थे, वे अब अपना काम ठीक प्रकार से करने लग जाते हैं। अब दर्द, सूजन और लाली नहीं होती। इस प्रकार से मैंने असंख्य बच्चों और लोगों को ठीक किया है।

टांसिलाइटिस के लिए सर्वोत्तम होम्योपैथिक दवाएं

मैं अपने अनुभव के आधार पर ये सर्वोत्तम होम्योपैथिक दवाओं के नाम दे रहा हूँ। ये वो दवाएं हैं जो सर्वाधिक प्रयोग में लाई जाती हैं। इस का यह अर्थ नहीं है कि हर समय इन दवाओं में से ही एक दवा काम करेगी। यह देखना पड़ता है कि किस प्रकार के लक्षण रोगी में हैं और उन लक्षणों को दवाओं के लक्षणों से मिलाना पड़ता है। लेकिन यहां जो दवाएं मैं बता रहा हूँ वे आम तौर पर प्रयोग में सर्वाधिक लाई जाती हैं।

टांसिलाइटिस के लिए सर्वोत्तम होम्योपैथिक दवाएं हैं -

आर्सेनिक एल्बम – बेचैनी और प्यास के साथ टांसिलाइटिस के लिए सर्वोत्तम होम्योपैथिक दवा

जब रोगी को बेचैनी हो और प्यास अधिक लगे, तो आर्सेनिक एल्बम ऐसे में सर्वोत्तम होम्योपैथिक दवा मानी जाती है। कुछ भी ठंडा खाने या पीने से होने वाले टांसिलाइटिस के लिए यह बेहतरीन दवा है। इस में कुछ भी गर्म खाने या पीने से अच्छा महसूस होता है। दर्द को आराम मिलता है भले ही वह तात्कालिक हो। टांसिलाइटिस के साथ ज्वर भी हो सकता है।

बेलाडोना – लाली के साथ टांसिलाइटिस के लिए होम्योपैथिक दवा

जब टॉन्सिल्स बहुत लाल हों और साथ में जलन या गर्मी सी महसूस हो, बेलाडोना ऐसे में सर्वाधिक अच्छी होम्योपैथिक दवा है। टॉन्सिल्स सूज कर बड़े और लाल हो जाते हैं। कुछ भी निगलना मुश्किल हो जाता है और आश्चर्यजनक बात यह है कि तरल पदार्थ निगलना और भी मुश्किल लगता है। चेहरा भी लाल हो जाता है और जलने लगता है। मुंह और गला सूखता है पर फिर भी पानी पीने का दिल नहीं करता है। टॉन्सिल्टिस के साथ तीव्र ज्वर भी होता है।

हीपर सल्फ – मवाद या पस के साथ होम्योपैथिक दवा

जब टॉन्सिल्स में मवाद या पस हो तो टांसिलाइटिस के लिए हीपर सल्फ सर्वोत्तम होम्योपैथिक दवा है। तीखा दर्द महसूस होता है। रोगी थोड़ी भी ठंडी हवा या ठंडा पानी सह नहीं पाता। कुछ भी निगलते समय ऐसा महसूस होता है जैसे कुछ तीखा गले में चुभ रहा हो। यह दर्द गले से कानों तक महसूस हो सकता है। टांसिलाइटिस के साथ साथ ठंड भी महसूस होती है।

मर्क सॉल – अधिक पसीने के साथ टांसिलाइटिस के लिए सर्वोत्तम दवा

जब टांसिलाइटिस के साथ अधिक पसीना आता है तो मर्क सॉल सर्वोत्तम होम्योपैथिक दवा है। टॉन्सिल्स में लाली के साथ साथ नीलापन देखने को मिलता है। लगातार ऐसा मन करता रहता है की गले में कुछ फंसा है जिसे निगलने की जरुरत है। ठंड महसूस होती रहती है। मौसम के बदलने से हर बार गले में परेशानी बढ़ जाती है। रात के समय दर्द अधिक होती है। मुंह में थूक की मात्रा अधिक बनी रहती है।

बेराइटा कार्ब – ठंड से होने वाले टांसिलाइटिस के साथ सर्वोत्तम होम्योपैथिक दवा

जब किसी बच्चे को जरा सी ठंड लगने पर टांसिलाइटिस हो जाए तो उस के लिए बेराइटा कार्ब सर्वोत्तम होम्योपैथिक दवा है। बच्चा किसी भी प्रकार से ठंड को झेल नहीं पाता है, चाहे वह ठंडा खाना पीना हो या ठंडी हवा। थूक निगलने से गले में दर्द सर्वाधिक होती है। टॉन्सिल में मवाद भी हो सकता है।

होम्योपैथी में है आपके बालों की हर समस्या का इलाज

बाल मानव के सौंदर्य का अभिन्न हिस्सा हैं, और कोई भी व्यक्ति किसी भी कीमत पर अपने बालों के साथ समझौता नहीं करना चाहता है। बालों को खो देने का डर प्रायः सभी के मन में होता है। आज के समय में लोगों की प्रमुख समस्या बालों की है। जैसे बाल सफेद होना, बाल झड़ना, रूसी होना, गंजापन, बालों का पतला होना, जूं होना आदि। बालों की इन समस्याओं के कई कारण होते हैं जैसे-

- हार्मोन्स का असंतुलन।
- शैंपू का अत्यधिक प्रयोग।
- हेयर डाई।
- प्रदूषण।
- तनाव या चिंता।
- लम्बी बीमारी।
- खून की कमी

बालों की सभी प्रकार की समस्याओं के लिए मुख्यतः थाइरॉइड ग्रंथी तथा इससे स्रावित होने वाला थाइरॉइड हार्मोन उत्तरदायी है। थाइरॉइड हॉर्मोन यदि कम मात्रा में स्रावित होता है, तो बालों का सफेद होना, झड़ना, गंजापन, आदि समस्या शुरू हो जाती है।

रूसी

रूसी की समस्या आज 90% लोगों की है। तरह-तरह के शैंपू, तेल का उपयोग करने पर भी पूरी तरह से छुटकारा नहीं मिल पाता है। कई बार रूसी रोधी शैंपू का उपयोग करने पर रूसी तो जाती नहीं, पर बाल जरूर चले जाते हैं। रूसी का मुख्य कारण हमारा खान-पान होता है। रूसी कई प्रकार की हो सकती है जैसे -

- सूखी रूसी
- तर रूसी
- सफेद रूसी

रूसी के साथ सिर में बहुत ज्यादा खुजली भी हो सकती है।

होम्योपैथिक दवाएं : आर्स-ऐल्बम, थूजा, सीपिया, काली-म्यूर, ग्रेफाइटिस आदि।

बालों का झड़ना

रूसी के साथ बालों के झड़ने की समस्या बढ़ जाती है। वैसे तो बाल झड़ने के कई कारण होते हैं और बालों का झड़ना भी कई प्रकार का हो सकता है जैसे -

- साधारण तौर पर बाल झडना।
- सिर के साथ साथ भौहों, मूछों के बाल, प्रजनन अंग के बाल झड़ना।
- रूसी के कारण बाल झड़ना।
- कंघे में बालों के गुच्छे आ जाना।
- गर्भावस्था के बाद बाल झड़ना।
- बालों की जड़ कमजोर होने के कारण बाल झड़ना।
- कुपोषण के कारण बाल झड़ना।
- सिर के बालों का आगे से झड़ना, बीच से झड़ना, दोनों साइड से झड़ना आदि।
- बाल झड़ने के बाद फिर न आना।

होम्योपथिक दवाएं: ऐसिड-फ्लोर, आर्स-ऐल्बम, सेलेनियम, नेट्रम-म्यूर, थायरोईडीनम आदि।

बाल सफेद होना

अब बाल सफेद होने को बुढ़ापे की निशानी नहीं माना जाता है, क्योंकि आज कल कम उम्र में बाल सफेद होना बहुत ही सामान्य-सी बात है। जिसके कई कारण हैं। होम्योपैथिक दवा से सफेद हो गए बाल काले तो नहीं होते हैं लेकिन अपनी उम्र पूरी होने के बाद सफेद बाल गिर जाएंगे और जो नए बाल आते हैं वे काले आते हैं। बाल सफेद होने के कारण-

- बाल झड़ने के साथ-साथ सफेद होना।
- बुढापे में कमजोरी के कारण बाल सफेद होना।
- हॉर्मोन्स का असंतुलन होने के कारण बाल सफेद होना।
- कम उम्र में बाल सफेद होना।
- लम्बी बीमारी के बाद बाल सफेद होना।
- हेयर डाई के कारण बाल सफेद होना।
- शैंपू का अत्याधिक प्रयोग करने के कारण बाल सफेद होना।
- तनाव या चिंता के कारण बाल सफेद होना।

होम्योपथिक दवाएं: थायरोडीनम, लायकोपोडियम, नेट्रम-म्यूर, एलुमिना, ऐसिड-फॉस आदि।

गंजापन

गंजापन बालों की आम से एक प्रमुख समस्या बनती जा रही है। पहले यह अधेड़ व अधिक उम्र के पुरुषों में पाया जाता था, परन्तु वर्तमान में यह युवाओं में भी सामान्य रूप से देखा जाता है। प्रायः 30 की उम्र के पश्चात गंजेपन की समस्या शुरू हो जाती है।

- सम्पूर्ण गंजापन।
- सिर के पार्श्व के भागों में गंजापन।
- सिर के शीर्ष भाग का गंजापन।
- सिर व दाढ़ी पर चकत्ते में गंजापन।

होम्योपथिक दवाएं: लायकोपोडियम, सिलिसिया, ग्रेफाइटिस, बराईटा-कार्ब, फेरम-फोस आदि।

इन्दौर (मध्यप्रदेश) से 10 वर्षों से प्रकाशित

स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

भारत में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु सादर सम्पर्क कर सकते हैं। विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप ई-मेल द्वारा भी भेजी जा सकती है। कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakdindore@gmail.com • sehatsuratindore@gmail.com

Visit us : www.sehatsurat.com • www.facebook.com/sehatevamsurat

मूल्य ₹40/-

SUBSCRIPTION DETAIL

for 1 Year
₹ 450/-

for 3 Year
₹ 1250/-

for 5 Year
₹ 2150/-

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें :

राकेश यादव - 99937 00880, दीपक उपाध्याय - 99777 59844
डॉ. विवेक शर्मा - 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

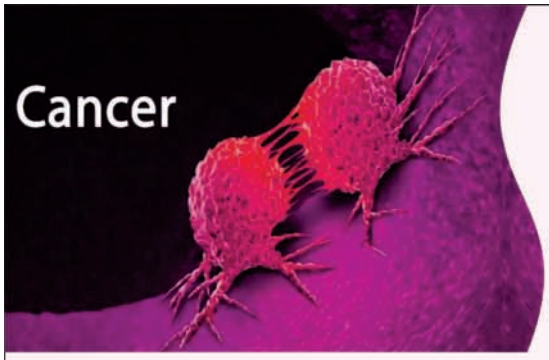
28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 9893519287

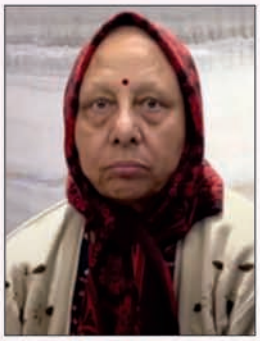
डीएवीवी में 'स्कूल ऑफ आयुष' शुरू करने को लेकर बनी सैद्धांतिक सहमति

इंदौर. देवी अहिल्या विश्वविद्यालय के तहत जल्द ही स्कूल ऑफ आयुष की स्थापना की जाएगी। यह जानकारी भारत सरकार के आयुष मंत्रालय की वैज्ञानिक सलाहकार समिति के लगातार तीसरी बार सदस्य चुने गए देश के प्रख्यात चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी ने दी। उन्होंने इंदौर सांसद श्री शंकर लालवानी जी के साथ महामहिम राज्यपाल श्री मंगुभाई पटेल जी को ज्ञापन देकर इंदौर के देवी अहिल्या विश्वविद्यालय के तहत स्कूल ऑफ आयुष शुरू करने का निवेदन किया था, ताकि सिकलसेल और अप्लास्टिक एनीमिया जैसी अन्य गंभीर बीमारियों से निपटने में मदद मिल सके।

राज्यपाल ने डॉक्टर द्विवेदी के आग्रह को स्वीकार करते हुए विश्वविद्यालय में "स्कूल आफ आयुष" शुरू करने को लेकर सैद्धांतिक सहमति दे दी है। उन्होंने आश्वस्त किया है कि इस संबंध में वो जल्द ही कैबिनेट के संबंधित अधिकारियों से चर्चा कर अगले सत्र में देवी अहिल्या विश्वविद्यालय में स्कूल आफ आयुष शुरू करने के हर संभव प्रयास करेंगे।



कैंसर के प्रत्येक स्टेज पर होम्योपैथी कारगर



कैंसर में ऑपरेशन, कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी के बाद भी जब स्वास्थ्य समस्याएं कम नही होती है तब भी होम्योपैथी सहायक है, ऐसी ही एक मरीज श्रीमती वीणा त्रिवेदी जी बताती हैं कि उनको कैंसर के कारण मेटास्टेसिस भी हो गया था काफी इलाज कराया कई बार अस्पताल में भर्ती भी रहीं, कई बार कीमोथेरेपी भी कराया बाद में पता चला की प्लेटलेट्स काउंट तीन हजार ही रह गए जिसके लिए अस्पताल में भर्ती होकर काफी संख्या में प्लेटलेट्स भी लगाया परन्तु प्लेटलेट्स नही बढे तब पहचान की एक डाक्टर ने डॉ ए.के.द्विवेदी जी के होम्योपैथिक इलाज के बारे में बताया और फिर हम उनसे मिले, उन्होने जो होम्योपैथिक दवा दी उसके सेवन से कुछ ही दिनों में मैं ठीक हो गई मेरे प्लेटलेट्स भी बढकर 2 लाख हो गए। धन्यवाद डॉ द्विवेदी जी।

होम्योपैथिक दवाई के इलाज से माईग्रेन (सिर दर्द) से मिला छुटकारा

मेरा नाम नीरज परमार है, मेरी उम्र 38 वर्ष है। आज से 3-4 साल पहले मुझे माईग्रेन की समस्या के साथ ही दर्द होना शुरू हुआ था, 3-4 अलग-अलग डॉक्टरों को बताने पर भी मुझे अपने सिर दर्द की समस्या में आराम नहीं हो रहा था, फिर मुझे डॉ. ए. के. द्विवेदी सर का पता मिला। मैं उनसे मिला ओर उनके कुछ दिनों की होम्योपैथिक ट्रीटमेंट से ही मेरा सिर दर्द बिलकुल ठीक हो गया। मुझे पहले दिन से ही आराम मिलना प्रारम्भ हो गया। डॉ द्विवेदी सर के एक महीने के ट्रीटमेंट में मेरा सिर दर्द बिलकुल ठीक हो गया। अब मैं ना तो कोई दर्द निवारक दवा लेता हूँ और ना ही कोई होम्योपैथी दवा, अब मैं बिलकुल स्वस्थ हूँ।

अन्य बीमारियां और होम्योपैथिक इलाज

▸ मोटापा ▸ कब्ज ▸ पी.सी.ओ.डी./पी.सी.ओ.एस ▸ पाइल्स ▸ फिशर ▸ फिश्चुला ▸ एसिडिटी
▸ डायबिटीज ▸ ब्लड प्रेशर ▸ सिर दर्द ▸ माइग्रेन ▸ टिनिटस ▸ चक्कर ▸ अनिद्रा ▸ अवसाद
▸ मानसिक तनाव ▸ स्पॉन्डिलाइटिस ▸ वेरिकोज वेन्स ▸ अस्थमा ▸ जोडों का दर्द ▸ कमर दर्द
▸ साइटिका ▸ अर्थराइटिस ▸ एलर्जी ▸ शीतपित्ती (अर्टिकरिया) ▸ वार्ट्स ▸ कॉर्न ▸ सोरियासिस
▸ एक्जिमा ▸ डर्मोटाइटिस ▸ त्वचा पर जलन ▸ साइनुसाइटिस ▸ सूखी खॉसी

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर
एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)
मो. 99937 00880, 0731-4064471

नपुंसकता दूर करने का ये है होम्योपैथिक इलाज

नपुंसकता और शीघ्रपतन जैसी समस्याएं कई लोगों की जिंदगी को फीका कर देती हैं. हालांकि, इन समस्याओं का अब हर जगह इलाज उपलब्ध हैं.

सामाजिक कारणों के चलते कई लोग अपनी गुप्त समस्या के बारे में खुले तौर पर चर्चा नहीं कर पाते हैं. क्योंकि इससे उन्हें उपाय मिलने के बजाए सामाजिक बहिष्कार का डर बना रहता है. नपुंसकता और शीघ्रपतन जैसी समस्याएं कई लोगों की जिंदगी को फीका कर देती हैं. हालांकि, इन समस्याओं के अब हर जगह इलाज उपलब्ध हैं. इस समस्या का होम्योपैथी में बेहतर इलाज उपलब्ध है. आइए जानते हैं कि यह समस्याएं क्यों होती हैं और होम्योपैथी में इनके लिए किन दवाओं का इस्तेमाल किया जा सकता है.

नपुंसकता के कारण

नपुंसकता संबंधी समस्याओं का सबसे बड़ा कारण लाइफस्टाइल का बिगड़ना है. आजकल अधिकतर पुरूष स्मोकिंग और शराब पीने के आदि हो गए हैं, जिसके कारण उनमें यह समस्या देखी जा रही है. दरअसल कोई भी नशा काम वासना को कम कर देता है. यही नहीं दिनचर्या में अच्छी डाइट की कमी भी इसका एक कारण माना जा सकता है.

एग्नस कास्ट क्यू

यदि किसी पुरुष में नपुंसकता की समस्या है और साथ ही नींद के दौरान वीर्य स्खलन होता है तो इनके लिए एग्नस कास्ट क्यू सबसे कारगर होम्योपैथिक दवा हैं. सुबह और शाम पानी के साथ 10 बूंदों का सेवन करें, कुछ ही दिनों में फायदा हो जाएगा.

कोनियम 200 दवा से उपचार

यदि किसी पुरुष में कामेच्छा प्रबल हो, लेकिन उनकी शक्ति कमजोर होती है. इसके अतिरिक्त जिन्हें शीघ्रपतन की समस्या है. ऐसे व्यक्ति के लिए यह दवा लाभप्रद होती है. इससे व्यक्ति की कमजोरी दूर होने के साथ ही शीघ्रपतन की समस्या भी दूर होती है. सुबह इस दवा की 2-3 बूंदें आधी कप पानी के लेते रहें.

कैलेडियम है प्रभावी दवा

किसी भी तरह का नशा व्यक्ति में नपुंसकता का कारण बनता है. ऐसे में इन्हें कैलिडियम नामक होम्योपैथिक दवा लेना चाहिए. जो काम वासना के लिए अधिक उत्तेजित नहीं होते हैं, उनके लिए यह दवा सबसे कारगर होती है.

सेलेनियम

जिन्हें यौन संबंध के बाद थकान, चिड़चिड़हट या नींद के दौरान स्खलन हो जाना आदि लक्षण हों तो ऐसे में सेलेनियम होम्योपैथिक दवा काफी असरदार होती है. इस दवा के इस्तेमाल से व्यक्ति को कामेच्छा के दौरान ऐसी किसी भी प्रकार की परेशानी कम होने लगेगी. इसके अतिरिक्त यह दवा सेक्स के बाद राहत दिलाने का काम करेगी. साथ ही नींद के दौरान वीर्य स्खलन जैसी कोई भी समस्या नहीं होगी.

लाइकोपोडियम

सेक्स के दौरान शक्ति बढ़ाने के लिए चिकित्सक द्वारा यह दवा दी जाती है. इसके अतिरिक्त, जिन्हें शीघ्रपतन या कमजोरी को दूर करने के लिए भी यह दवा ली जा सकती है. जो लोग ज्यादा बार हस्तमैथुन करते हैं, उन्हें भी नपुंसकता जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है. यह दवा इन सभी परेशानियों में मददगार होती है. इस दवा के उपयोग से व्यक्ति की शक्ति बढ़ने के साथ ही नपुंसकता में कमी होने पर सेक्स लाइफ अच्छी

स्वास्थ्य चिंतन-प्रथम पुष्प

पुर्ण स्वास्थ्य के घटक

मनुष्य का शरीर सृष्टि की अत्यंत जटिल संरचना है। इस संरचना को आज तक पूरी तरह से समझा नहीं जा सका है। जैसे-जैसे शरीर विज्ञान और चिकित्सा विज्ञान प्रगति कर रहा है वैसे - वैसे नित नए तथ्य प्रकाश में आ रहे हैं। मनुष्य का स्वास्थ्य किन - किन कारकों पर निर्भर करता है- यह बहुत रहस्यमय विषय है। कुछ लोग बहुत अच्छी दिनचर्या रखते हैं तथा खान-पान के नियमों का दृढ़ता पूर्वक पालन करते हैं फिर भी वे प्रायः बीमार रहते हैं। कुछ लोग दिनचर्या और नियमों के प्रति एकदम बेपरवाह रहते हुए भी स्वस्थ और शारीरिक रूप सक्षम रहते हैं। कुछ लोग युवावस्था में ही गंभीर बीमारियों का शिकार होकर काल कवलित जाते हैं और कुछ लोग बेपरवाही से भी लंबा जीवन बिताते हैं। कुछ लोग जन्म से क्या गर्भावस्था से ही बीमार रहते हैं। इससे यह स्पष्ट होता है कि मनुष्य के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाला कोई एक कारक अथवा घटक नहीं। मनुष्य की अनुवांशिक पृष्ठभूमि, परवरिश, वातावरण, खानपान, दिनचर्या, धार्मिक और सामाजिक क्रियाकलाप भी मनुष्य के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

यद्यपि जीवन और मृत्यु के विषय में ईश्वर इच्छा सर्वोपरि है परंतु फिर भी शरीर को स्वस्थ रखना हमारे कर्तव्यों में शामिल है और हमें उत्तम स्वास्थ्य और दीर्घ जीवन के लिए प्रयत्न करना हीं चाहिए।

प्रायः हम शरीर के प्रति अपने कर्तव्यों का निर्वहन नहीं करते हैं और असमय ही बीमार पड़ जाते हैं। पहले लोग धन कमाने के लिए अपने शरीर और स्वास्थ्य की चिंता नहीं करते और उसे नष्ट करते हैं, बाद में उसी कमाए गए धन से स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त करने की कोशिश करते हैं। धन कमाने के लिए हम अपने स्वास्थ्य को नष्ट ही क्यों करें। धन से औषधियां खरीदी जा सकती हैं, स्वास्थ्य नहीं खरीदा जा सकता। इसलिए हमें इस बात का प्रयत्न करना चाहिए हम अस्वस्थ ही ना हों।

इस परिप्रेक्ष्य में हम तन और मन के रिश्ते की भी बात करेंगे। जैसा मन होता है वैसा ही शरीर भी बन जाता है।यदि हमारा तन कष्ट में है तो उसका प्रभाव हमारे मन पर भी होता है। यदि मन दुःखी है तो शरीर भी प्रभावित होता है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन निवास करता है और शरीर को स्वस्थ रखने के लिए मन को भी स्वस्थ रखना जरूरी है। इसलिए हमें दोनों ही दिशाओं से एक साथ प्रयत्न करना पड़ेगा- अपने मन को स्वस्थ रखें तथा तन को भी। तन और मन दोनों को स्वस्थ रखने के लिए हमें निम्नलिखित कार्य अनिवार्य रूप से करने होंगे-

1.उचित खानपान

हमें सात्विक, स्वस्थ्य वर्धक, संतुलित और पौष्टिक भोजन करना चाहिए। यदाकदा परिस्थिति वश हमारा खान-पान हमारी मर्जी का नहीं रह पाता। लेकिन हमारा भोजन करने का तरीके सदा ही हमारे अनुसार रह सकता है। हमें कभी भी उद्वेलित और अशांत मन से भोजन नहीं करना चाहिए। भारत की प्राचीन परंपरा में ईश्वर को भोग लगाने के बाद भोजन ग्रहण किया जाता था। ईश्वर को भोग लगाना वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा हम मन को शांत और प्रसन्न दोनों कर लेते हैं। हमें शांत चित्त से धीरे-धीरे भोजन करना चाहिए। भोजन करने में उसमें जल्दी बाजी घातक होती है। इसका प्रभाव तुरंत नहीं दिखाई देता लेकिन धीरे-धीरे शरीर की क्षमताएं कम होने लगती हैं।

2. उचित व्यायाम -

हर व्यक्ति को अपनी शारीरिक स्थिति के अनुसार कुछ न कुछ न व्यायाम अवश्य करना चाहिए। तैरना, दौड़ना, टहलना, साइकिल चलाना, घुड़सवारी करना, योगाभ्यास तथा अन्य प्रकार के व्यायाम इसमें शामिल हैं। बिना शरीर को थकाये ठीक से नींद नहीं आती। परन्तु अति सर्वत्र वर्जित है। अतः व्यायाम भी हमें एक मर्यादा में ही करना चाहिए। व्यायाम के द्वारा शरीर को उसकी सहन सीमा से अधिक नहीं तोड़ना चाहिए। अतिशय व्यायाम लाभ के स्थान पर हानिकारक होता है।

3.उचित श्वसन -

हमारी जिंदगी बीत जाती है और हम ठीक प्रकार से सांस लेना नहीं सीख पाते। हमारी सांस को लंबी, गहरी और धीमी होना चाहिए। अधिक व्यायाम करने अथवा घबराहट की स्थिति में हमारी सांसे तेज चलने लगती हैं। सासें उथली हो जाती हैं जैसे गले से ही सांस ली जा रही हो या फेफड़े के सबसे ऊपरी हिस्से से। हमें सप्रयास लंबी और गहरी सांस धीरे - धीरे लेनी चाहिए और सांसो को धीरे-धीरे छोड़ना चाहिए। सांसों के नियंत्रण से हम अपने मन को भी नियंत्रित और शान्त रख सकते हैं।

4.उचित विश्राम -

व्यायाम के साथ शरीर को उचित विश्राम भी आवश्यक होती है। उचित विश्राम के अभाव में शरीर टूट जाता है और अपनी क्षमताओं को खो देता है। शांतिपूर्वक आंखें बंद करके लेटना, शवासन अथवा ध्यान करना विश्राम के विविध प्रकार हैं । अपनी आवश्यकता और समय के अनुसार आप अपने लिए विश्राम का तरीका चुन सकते हैं। कार्य और विश्राम के समन्वय से ही शरीर की दक्षता और क्रियाशीलता बनी रहती है।

5.सकारात्मक सोच-

पांचवी और अति महत्वपूर्ण बात है - सकारात्मक सोच। व्यक्ति जैसा सोचता है वैसा ही बन जाता है। हमारी सोच न केवल हमें प्रभावित करती है अपितु वह पूरे वातावरण को प्रभावित करती है। हम अपने विचारों और भावनाओं का बिना कुछ कहे भी प्रसारण करते रहते हैं।किसी समूह में एक दुःखी व्यक्ति सारे समूह को दुःख में ले जाता है, उसी प्रकार किसी भी समूह में एक प्रसन्न चित्त व्यक्ति सारे समूह को प्रसन्न कर देता है। परिस्थितियां कितनी भी कठोर और जटिल क्यों न हों, हमें सदा सकारात्मक विचारों में बने रहने की चेष्टा करनी चाहिए। यदि हम अपने स्वास्थ्य के प्रति गंभीर हैं तो हमें न केवल उपरोक्त बिंदुओं पर मनन करना होगा बल्कि उन्हें हमें अपने व्यवहार में भी उतारना पड़ेगा।

-डॉ.प्रभुनारायण प्रभु
प्रबंधन गुरु
एवं मंत्र चिकित्सा मर्मज्ञ

स्वास्थ्य चिंतन-संपादक का निवेदन

विक्रम संवत् 2080 की मंगल कामनाओं के साथ

पत्रिका 'सेहत और सूरत' इस अंक से एक नए स्तंभ 'स्वास्थ्य चिंतन' की शुरुआत कर रही है। इस स्तंभ में तन और मन को प्रभावित करने वाले अनेक घटकों की चर्चा की जाएगी और संपूर्ण स्वास्थ्य तथा मन की प्रसन्नता प्राप्त करने के उपायों पर भी चर्चा होगी। इस स्तंभ में भावनाएं और स्वास्थ्य,ऋणात्मक भावनाओं का परिमार्जन, ध्यान और स्वास्थ्य, आहार और स्वास्थ्य, श्वसन और स्वास्थ्य, शारीरिक और मानसिक विश्रांति, अवसाद- कारण और निवारण, निद्रा, दीर्घ जीवन को प्रभावित करने वाले कारक, धार्मिकता और स्वास्थ्य, पशु सेवा और स्वास्थ्य जैसे विषयों पर चर्चा होगी। इस स्तंभ में प्रख्यात प्रबंधन गुरु एवं मंत्र चिकित्सा मर्मज्ञ डॉ प्रभु नारायण मिश्र के लेख सतत रूप से प्रकाशित होंगे। यदा-कदा अन्य विद्वानों के आलेख भी शामिल होंगे। आशा ही नहीं पूर्ण विश्वास है कि यह नया स्तंभ पत्रिका 'सेहत और सूरत' के पाठकों के लिए उपयोगी सिद्ध होगा। पुनः नव विक्रम संवत् की शुभकामनाओं के साथ-

-डॉ एके द्विवेदी, संपादक

दर्द के उपचार लिए होम्योपैथी

दुनिया में दर्द का कोई ईलाज नहीं है। फिर भी दवाखाने पर प्रति दिन जो मरीज आते हैं वे चाहते हैं कि उन्हें ऐसी कोई होम्योपैथिक दवाई दी जाए जिससे उनका दर्द कम हो जाए। हम यदि दर्द के कारण का पता लगाकर उसका निवारण नहीं करेंगे तो दर्द में राहत मिलना मुश्किल है। दर्द एक आम समस्या है जिसका इलाज अक्सर इंसान ढूंढता है।

दर्द के आम प्रकार- पीठ का दर्द, सिर दर्द, पेट दर्द और जोड़ों का दर्द है जोकि ऑस्टियोआर्थराइटिस या गठिया, माइग्रेन या पेट की अन्य समस्या की वजह से हो सकता है।

तेज दर्द आमतौर पर किसी मांसपेशियों के चोटिल होने, हड्डियों, जोड़ या किसी आंतरिक अंगों में चोट की वजह से हो सकता है। कान का दर्द, सिर दर्द किसी संक्रमण से हो सकता है।

दर्द को कैटेगरी में भी बांटा जा सकता है न्यूरोपैथिक और साइकॉजेनिक में बांटा जा सकता है। गंभीर, तेज और लगातार दर्द इंसान को काम करने, सामाजिक और स्वस्थ जिंदगी में आनंद करने से रोक सकता है। पुराने दर्द में आमतौर पर होम्योपैथिक दवाईयों का प्रयोग करके कई तरह के गंभीर साइड इफेक्ट से बचा जा सकता है।

एलोपैथिक दवाओं के साथ-साथ उपचार के कई अन्य तरीके खोजे गए हैं। पुराने दर्द वाले लोगों का होम्योपैथी इलाज ढूढने का आम कारण है इन्जेक्शन, टैबलेट एवं दर्द निवारक लेप लगाने के बावजूद भी लगातार दर्द बने रहना।

ऑस्टियोआर्थराइटिस

ऑस्टियोआर्थराइटिस के उपचार का मुख्य उद्देश्य दर्द से आराम दिलाना और बिमारियों को नियंत्रण करना। वैसे होम्योपैथी उपचार ऑस्टियो आर्थराइटिस के लिए इफेक्टिव पारंपरिक उपचार है। ऑस्टियोआर्थराइटिस के इलाज के लिए कुछ होम्योपैथी दवाईयां जैसे रस-टाक्स, ब्रायोनिया, जेल्सिमियम, कास्टिकम, अर्निका, लेकेसिस, कैलकेरिया फॉस आदि अत्यंत प्रभावी है।

कानों के दर्द के लिए

होम्योपैथी दवाएं कानों में दर्द के लिए बहुत ही प्रभावी होती हैं। अगर आपको कान में दर्द है तो किसी होम्योपैथी चिकित्सक से सलाह लें। कान के दर्द में प्रभावी दवाएं पल्सेटिला, बेलाडोना, हीपर सल्फ, कॉलिम्यूर इत्यादि हैं।

गठिया

गठिया के उपचार में प्रयोग होने वाली दवाएं एपिस मेल, अर्निका, ब्रायोनिया, कास्टिकम, पल्सेटिला, रस टॉक्स, रुटा आदि लक्षणानुसार दी जा सकती हैं।

सिरदर्द और माइग्रेन्स

होम्योपैथी दवाईयां जो कि सिर दर्द को ठीक करती हैं व माइग्रेन्स से पूर्ण रूप से निजात दिलाती है जैसे नेट्रमम्यूर, इग्निशिया, पल्सेटिला इत्यादि।

दांत दर्द

दांतों के इलाज के लिए भी होम्योपैथिक दवाएं प्रभावी होती हैं जैसे कोफिया, मर्कसोल, केमोमिला, प्लेन्टेगो व स्टेफीसेग्रिया आदि।

मोच दर्द

चोट के बाद होने वाले दर्द के उपचार के लिए अर्निका, ब्रायोनिया, रस टॉक्स, रुटा, हाईपेरिकम जैसी होम्योपैथिक दवाओं का प्रयोग किया जाता है। किसी भी प्रकार के गंभीर और तेज दर्द से बचने के लिए होम्योपैथिक चिकित्सक से सलाह लेकर ही होम्योपैथिक दवाइयों का सेवन करें आशानुरूप परिणाम मिलेंगे।

गर्मियों में रखें खास ख्याल

मौसम का मिजाज बदल गया है और अब गर्मी अपना असर दिखाने लगी है। बदले मौसम में फिट बने रहने के लिए लाइफ स्टाइल में भी बदलाव जरूरी है। अपने रूटीन में बदलाव की शुरुआत करने की जरूरत है, ताकि आने वाले महीनों में आप पूरी तरह स्वस्थ रह सकें।

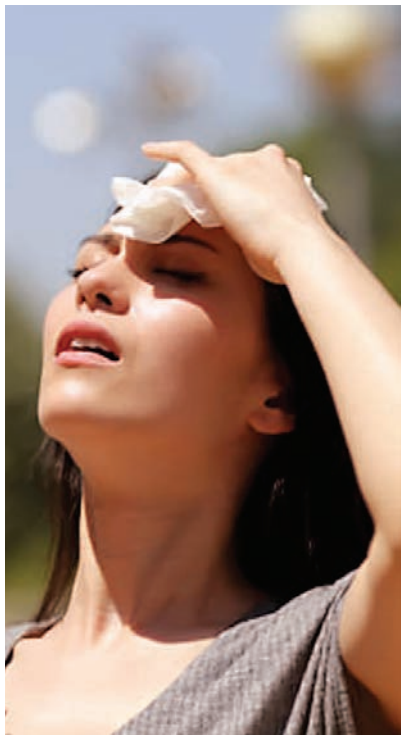
गर्मी में तमाम बीमारियां भी लोगों को प्रभावित कर सकती हैं। ऐसे मौसम में जरूरी है कि अपने खानपान से लेकर पहनावे में भी बदलाव किया जाए। वहीं, अपने स्वास्थ्य के प्रति ज्यादा सतर्क रहने की जरूरत है। शहर की तेज गर्मी को देखते हुए जरूरी है कि पहले से ही इस मौसम के लिए अपनी प्लानिंग कर ली जाए। इससे मौसम के नकारात्मक असर से बचा जा सकेगा। एक्सपर्ट की मानें तो गर्मी ज्यादा परेशान न करे इसके लिए जरूरी है कि सुबह जल्दी उठकर अपना रूटीन बनाया जाए। खासतौर पर अपनी डाइट का ध्यान रखा जाए।

जरूरी काम दोपहर तक पूरे करें

तेज धूप से बचने के लिए जरूरी है कि अपने दिन के जरूरी कामों को दोपहर एक बजे तक पूरा कर लिया जाए। इसके लिए सुबह जल्दी उठकर अपने दिन की प्लानिंग करें। इसमें अपने जरूरी कामों की लिस्ट तैयार कर उन्हें धूप के तेज होने से पहले पूरा करने की कोशिश करें।

डाइट में शामिल करें हेल्थ ड्रिंक

गर्मी में सबसे ज्यादा जरूरत एनर्जी ड्रिंक्स की होती है। इससे बॉडी में पानी की कमी नहीं होती। गर्मी में छाछ, फ्रूट ज्यूस, मिल्क शेक, ग्रीन सलाद



को शामिल करना चाहिए। सलाद में इस मौसम में आने वाले खीरा, ककड़ी भी इस्तेमाल करें।

पानी की कमी को पूरा करने के लिए तरबूज भी फायदेमंद होगा। नाश्ते में भी ज्यूस लेने की आदत शुरू कर दें, इससे दिनभर एनर्जी बनी रहेगी। लंच में हल्का खाना लें। इस मौसम में स्पाइसी खाना लेने से बचें। अगर जरूरी है तो सिर्फ डिनर में ही लें, वह भी नियमित नहीं।

लंच और डिनर के बीच एनर्जी ड्रिंक लेते रहना जरूरी है। एल्कोहलयुक्त कोल्ड ड्रिंक का उपयोग गर्मी में कम से कम करें, क्योंकि इनसे कुछ देर के लिए राहत तो मिलती है, लेकिन स्वास्थ्य के लिए यह नुकसानदायक होते हैं।

फैशनेबल दिखें, कूल रहें

फैशन डिजाइनर्स के अनुसार गर्मी में कूल बने रहने के लिए कार्गो, बरमूडा, जार्जेट, कॉटन और चिकन सूट कूल अहसास कराने के साथ ही आरामदायक भी हैं। इस मौसम में चटक रंगों के बजाए हल्के रंगों का इस्तेमाल करें। गर्मियों के लिए सफेद रंग सबसे उपयुक्त हैं।

कॉटन फेब्रिक अपनाएं

गर्मी में हल्के कपड़ों के साथ-साथ फैशन भी बरकरार रखा जा सकता है। इस बार मार्केट में कॉटन फ्रेब्रिक्स की कई वैराइटीज मौजूद हैं, जो कूल फीलिंग्स के साथ ही फैशनेबल लुक भी देंगी। लेनिन और कॉटन गर्मियों के लिहाज से सबसे उपयुक्त है।

स्किन के लिए अपनाएं हर्बल पैक

गर्मियों में स्किन प्रॉब्लम से छुटकारा पाने के लिए हर्बल फेस पैक अपनाएं। गर्मियों में धूप की वजह से चेहरे पर रूखापन आ जाता है, अधिक समय तक रूखापन बने रहने से त्वचा संबंधी रोगों की संभावनाएं बढ़ जाती हैं और इससे एलर्जी की आशंका सबसे ज्यादा रहती है। ऐसे में हर्बल फेस पैक रूखापन हटाने के साथ ही पोषण भी प्रदान करते हैं।

चेहरे पर कपड़ा बांधकर निकलें

इन दिनों धूप तेज होने के कारण शरीर के खुले हिस्से सीधे प्रभावित होते हैं, इसलिए घर से बाहर निकलने से पूर्व चेहरे को सफेद कपड़े से बांधकर ही बाहर निकलें, इससे कानों से गर्म हवा शरीर के अंदर प्रवेश नहीं करेगी। हाथों व पैरों को भी खुला न रखें, धूप से त्वचा खराब होने के साथ ही धूल की वजह से एलर्जिक प्रॉब्लम हो सकती है।

धूप के बाद ठंडी हवा से बचें

इन दिनों दिन के समय गर्मी व धूप तेज रहती है। फिटनेस व हेल्थ कंसल्टेंट बताते हैं कि दिन में यदि आप तेज धूप में रहते हैं तो इसके तुरंत बाद एकदम ठंडी हवा में जाने से बचें। प्रायः बाहर से आते ही लोग घरों में एसी ऑन कर लेते हैं या फ्रीज का पानी इस्तेमाल करते हैं, इससे उनका स्वास्थ्य बिगड़ सकता है।

अनमोल हॉस्पिटल
100 बेडेड सर्वसुविधायुक्त मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल
जिसमें उपलब्ध हैं - सर्वसुविधायुक्त आई.सी.यू. एडवान्स आई.सी.यू. एडवान्स ऑपरेशन, लेबर रूम, पी.आई.सी., जनरल, प्राईवेट एवं सेमी-प्राईवेट वार्ड
हमारे यहाँ बच्चादानी का ऑपरेशन, डिलेवरी, हार्निया, अपेन्डिक्स, पाईल्स, फिश्चुला, पथरी, हड्डी रोग, हृदय रोग, किडनी रोग,
महिला रोग, आदि जटिल बिमारियों का ईलाज विशेषज्ञो द्वारा उचित परामर्श शुल्क पर किया जाता है ।
26/27, सेक्टर बी. कमला नेहरू कॉलोनी, खड़े गणेश मंदिर के पास, महेश गार्ड लाईन, इन्दौर
0731-3594048, 9200608569, 9753555022, 9981028593

आमतौर पर आप ठंड और फ्लू से बिना किसी प्रकार के बचने के उपाय किए आप एक सप्ताह से 10 दिनों के भीतर सही हो सकते हैं। अक्सर एंटीबॉयोटिक दवाएं और अन्य परम्परागत दवाएं ठंड या फ्लू में सहायता नहीं करती। यहां तक कि ठंड या कफ की दवाएं है उनसे छह साल से कम उम्र के बच्चों को बचाना चाहिए।

कोल्ड और फ्लू के लिए होम्योपैथी

जब आपको ठंड और फ्लू हो रहा है तो आप जड़ी बूटी, सप्लिमेंटस, लाइफ स्टाइल और होम्योपैथिक उपचार से बेहतर महसूस कर सकते हैं। एक सप्ताह से ज्यादा की ठंड से आपके गले में खराश और खांसी हो सकती है लेकिन वो आमतौर पर उच्च बुखार का कारण नहीं बन सकते। फ्लू के लक्षण आमतौर पर सामान्य ठंड की बजाय गंभीर हो सकते हैं। इससे शरीर में दर्द, सुस्ती और कमजोरी हो सकती है।

ठंड और फ्लू से बचने के लिए कई होम्योपैथिक उपचार मौजूद हैं। एक पेशेवर होम्योपैथ ऐसे उपचार को उपाय चुनता है वो उसकी जानकारी और अनुभव पर बेहतर हो। साथ ही वो किसी भी प्रकार के होम्योपैथी और आपके संवैधानिक ढांचे पर निर्भर होता है। आपका संवैधानिक ढांचा आपके शारीरिक, भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक मेकअप पर आधारित है।

कोल्ड के लिए होम्योपैथी उपचार

एकोनाइट, एलियम-सेपा, आर्सेनिकम-एलबम, बेलाडोना, ब्रायोनिया, यूफ्रेशिया, फेरम फास्फोरकम, जेल्सीमीयम, हिपर-सल्फ, पल्सेटिला ये कुछ होम्योपेथिक दवाएं हैं जो ठंड के इलाज के लिए प्रयोग की जाती हैं।

ये दवाएं निम्नलिखित लक्षणों का उपचार करते हैं -

ठंड के साथ बुखार, एंजाइटी और प्यास जो कि अचानक ठंडे पर्यावरण के बाद शुरू हो जाता है।

पानी के साथ निर्वहन की वजह से नाक बहना, आंखों के जलने, लाल आंखें और वे लक्षण जो कि गर्म कमरें और शाम में ज्यादा बदतर हो जाते हैं।

उच्च बुखार के साथ ठंड लगना, चेहरा लाल हो जाना, नाक का बहना, गले में खराश, सिर दर्द, कान में दर्द और खांसी जो कि रात में ज्यादा हो जाती है।

आपका डॉक्टर पूरी तरह से आपके इतिहास को देखने के बाद और लक्षणों पर गौर करने के बाद आपको ठंड के लिए कुछ दवाएं देगा। कई बार आपका होम्योपैथी डॉक्टर आपको ठंड की दवाएं ना देने के लिए भी सलाह दे सकता है, अगर ठंड के लक्षण शरीर के वायरस को भगाने के दिखे।

सर्दी का उपचार

अधिकतर मरीजों को बेड रेस्ट, किसी प्रकार के तरल पदार्थ के पीने पर रोक, और बुखार और बॉडी दर्द को भगाने की दवा सर्दी भगाने का उचित उपचार है। जड़ी बूटियां, सप्लिमेंटस और होम्योपैथिक उपचार सर्दी के लक्षण के उपचार में सहायता पूर्ण हो सकते हैं।

आपका होम्योपैथी डॉक्टर आपको सर्दी के उपचार के लिए उसकी जानकारी और अनुभव के आधार पर किसी प्रकार की दवा के लिए सलाह दे सकता है। कुछ होम्योपैथिक दवाएं हैं जो कि फ्लू के लक्षणों के उपचार में प्रयोग की जाती हैं।

पढ़ें अगले अंक में

मई- 2023

रक्तचाप विशेषांक

सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान, जो रखेगी पूरे परिवार का ध्यान...

एक्जिमा और होम्योपैथी

एक्ज़िमा एक प्रकार का चर्म रोग है जिसमें रोगी की स्थिति अति कष्टपूर्ण होती है। इस रोग की शुरुआत में रोगी को तेज़ खुजली होती है तथा बार-बार खुजाने पर उसके शरीर में छोटी-छोटी फुंसियां निकल आती हैं। इन फुंसियों में भी खुजली और जलन होती है तथा पकने पर उनमें से मवाद बहता रहता है और फिर यह जख्म का रूप ले लेता है।

एक्ज़िमा शरीर के किसी भी भाग में एक गोलाकार दाने के रूप में पैदा होता है जिसमें हर समय खुजली होती रहती है। मुख्य रूप से यह रोग खून की खराबी के कारण होता है और चिकित्सा न कराने पर तेज़ी से शरीर में फैलता है। कब्ज़, हाज़मे की खराबी आदि और भी कारण से एक्ज़िमा हो सकता है। इस रोग में सफाई रखना अत्यंत आवश्यक है क्योंकि यह संक्रमित रोग है। एक्ज़िमा में रोगी को खून साफ़ करने वाली औषधियों का प्रयोग करने के साथ नहाने के पानी में नीम की पत्तियां या एंटीसेप्टिक लिक्विड डालकर नहाना चाहिए। रोगी को खट्टी-मीठी वस्तुओं का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

एक्जिमा के कारण

एक्जिमा शरीर में खून की खराबी के कारण होता है। एक्जिमा होने पर अगर तुरन्त ही इसकी चिकित्सा न कराई जाए तो ये बहुत तेजी से पूरे शरीर में फैलता है। कुछ लोगों में एक्जिमा सफाई नहीं रखने और भोजन में लापरवाही बरतने की वजह से कई सालों तक बना रहता है। एक्जिमा से संक्रमित व्यक्ति के जख्म को छूने से दूसरे लोग भी एक्जिमा के शिकार हो जाते हैं। हाजमे की खराबी की वजह से कब्ज (गैस) बन जाने के कारण भी एक्जिमा हो जाता है। औरतों में मासिकधर्म से सम्बंधित रोगों के कारण भी एक्जिमा हो जाता है।

लक्षण

एक्जिमा रोग की शुरुआत में रोगी को तेज खुजली होती है। बार-बार खुजली करने पर उसके शरीर में छोटी-छोटी फुंसियां निकल आती हैं। इन फुंसियों में बहुत तेज जलन और खुजली होती है। फुंसियों के पक जाने पर उसमें से मवाद बहता रहता है। फुंसियों के जब जख्म बन जाते हैं तो उसमें से पूरी तरह मवाद बहने लगता है।

परहेज

- एक्जिमा रोग में रोगी को खून साफ करने वाली औषधियों का प्रयोग करना चाहिए।
- एक्जिमा रोग में रोजाना नीम के साबुन से या पानी में थोड़ा डिटोल डालकर नहाना चाहिए।
- एक्जिमा रोग में रोगी को भोजन में खट्टी-मीठी चीजों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

होम्योपैथिक इलाज

एलुमिना: त्वचा का बेहद खुश्क, रूखा, सूखा और सख्त हो जाना, दरारें पड; जाना और बेहद तेज खुजली होना और खुजाने पर फुंसियां उठ आना विशेष लक्षण है। कब्ज रहना, बिस्तर में पहुंचकर गरमाई मिलने के बाद अत्यधिक खुजलाहट, सुबह उठने पर और गर्मी से परेशानी बढ;ना और खुली हवा में एवं ठंडे पानी से आराम मिलना आदि लक्षणों के आधार पर उक्त दवा 30 एवं 200 शक्ति में अत्यंत कारगर है।

रसवेनेनैटा: किसी भी प्रकार का खुश्क एक्जीमा, जिसमें त्वचा पर दाने की फुंसियां हों और तेज खुजली होती हो, श्रेष्ठ दवा है. रात में अधिक खुजली, गर्म पानी से धोने पर आराम मिलना, त्वचा में लाली, त्वचा की ऊपरी सतह (एपिडर्मिस) में वेसाइकिल बन जाना आदि लक्षणों के आधार पर 200 एवं 1000 शक्ति की दवा की दो-तीन खुराकें ही पर्याप्त होती है।

सोरिनम: इसका एक्जिमा खुश्क होता है। इसमें स्केल्स बनते रहते हैं विशेषकर चेहरे पर व सिर पर। इसमें रोगी के बाल झड़ते रहते हैं। एक्जिमा से जो स्राव निकलता रहता है उस पर छिलका जम जाता है। इस छिलके के नीचे से जो स्राव निकलता रहता है उससे यह छिलका ऊपर उठ जाता है और उसके नीचे नये दाने बनते दिखाई देते हैं। रात को खुजली और जलन बढ़ जाती है।

सल्फर: रोगी मैला और गंदा हो, शरीर से दुर्गंध आती हो, फिर भी अपने को राजा महसूस करें, रोगी शरीर में गर्मी का अनुभव करता हो, पैरों में जलन होती हो, मीठा खाने की प्रबल इच्छा, अत्यधिक खुजली, किन्तु खुजाने पर आराम मिलता है और अधिक खुजाने पर खून निकलने लगे, बिस्तर की गर्मी से परेशानी बढना, खडे रहना दुष्कर, सुबह के वक्त अधिक परेशानी, किन्तु सूखे एवं गर्म मौसम में बेहतर महसूस करें. इन लक्षणों के आधार पर सल्फर की 30 एवं 200 शक्ति की दवा की एक-दो खुराक ही चमत्कारिक असर दिखाती हैं. इस दवा के रोगी की एक अन्य विशेषता यह है कि शरीर के सारे छिद्र तथा नाक, कान, गुदा अत्यधिक लाल रहते हैं, अत्यधिक खुजली एवं जलन रहती है. साथ ही पहले कभी एक्जिमा वगैरह होने पर अंग्रेजी दवाओं के लेप से उन्हें ठीक कर लेना और उसके बाद कोई अंदरूनी परेशानी लगातार महसूस करते रहना इसका मुख्य लक्षण है।

पेट्रोलियम: खुश्क एक्जिमा जिसमें दरार पड़ जाए उनमें खून दिखे परन्तु स्राव न हो।

मेजेरियम: सिर पर छिलके जैसे जम जाते हैं जिनमें नीचे गाढ़ा सफेद मवाद जमा हो जाता है, यह बदबुदार होता है एवं इसमें कृमि हो जाते हैं।

टेल्बूरियम: इसमें अंगूठी की तरह गोल-गोल निशान पड़ते हैं। नाई के उस्तरे से हो जाने वाली खुजली में यह उपयोगी है।

स्वास्थ्य को प्रभावित करता है साइबर सिकनेस

अभी तक स्मार्टफोन की लत और मोबाइल की रिंगटोन के डर के बारे में बात हो रही थी। लेकिन अब साइबर सिकनेस नाम की बीमारी ने भी हमला कर दिया है। इस हमले ने चिकित्सकों और मनोवैज्ञानिकों को भी हैरान कर दिया है जिससे जाहिर हो जाता है कि ये काफी चिंतनीय स्थिति है। हालत इसलिए भी गंभीर हो रही है क्योंकि कंप्यूटर पर काम करने वालों की संख्या लगातार बढ़ रही है। बच्चे से लेकर बूढ़े तक घंटों कंप्यूटर के सामने बिताते हैं। आइए इस लेख में साइबर सिकनेस के बारे में विस्तार से चर्चा करते हैं।

कंप्यूटर स्क्रीन से लगता है डर

कई बार सुनने में आता है कि फलाना इंसान को कार की स्पीड से डर लगता है। किसी को पहाड़ की ऊंचाई से तो किसी को समुद्र की गहराई को देखकर डर लगता है। लेकिन क्या आपने कभी सुना है कि किसी इंसान को कंप्यूटर के सामने बैठ कर डर लगता है। हां, ऐसा हो रहा है। कुछ लोगों में हाल ही में ये समस्या देखने को मिल रही है कि उन्हें कम्प्यूटर की स्क्रीन के सामने बैठते ही चक्कर आने लगते हैं। विशेषज्ञ इसकी वजह नींद पूरी ना होने और कम नींद को मान रहे हैं। साथ ही आज की बदलती जीवनशैली में अव्यवस्थित खान-पान भी इसकी वजह है।

डिजिटल मोशन सिकनेस

साइकलोजिस्ट व मस्तिष्क शोधकर्ता कहते हैं कि अगर आपको कम्प्यूटर स्क्रीन पर घण्टों काम करने के बाद चक्कर आना व सिर भारी होना जैसी शिकायते होती हैं तो आप 'डिजिटल मोशन सिकनेस' के शिकार हैं।

ये समस्या बिल्कुल उसी तरह है जब आपको कार, बोट या हवाई जहाज से यात्रा करते हुए सिर घूमने व चक्कर आने जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। बिल्कुल इसी तरह जब आप कम्प्यूटर स्क्रीन के सामने बैठते हैं और स्क्रीन पर स्क्रोल अप और स्क्रोल डाउन जैसी एक्टीविटी करते हैं तब आपको चक्कर आने जैसा एहसास हो तो आप डिजिटल मोशन सिकनेस या साइबर सिकनेस के शिकार हैं।

चिंताजनक स्थिति

शरीर के बिना मूवमेंट के दौरान जब हमारा दिमाग यह मानने लगे कि वो रफ्तार में चल रहा है तो स्थिति चिंताजनक है। ऐसी स्थिति में दिमाग और शरीर के बीच में कशमकश बनी रहती है जो आपके शरीर के स्थिर रहते हुए भी आपको मूवमेंट होने का एहसास दिलाती है।

साइबर सिकनेस के लक्षण

- सिर में दर्द होना
- चक्कर आना
- नींद ना आना
- आखों में जलन होना
- ज्यादा मात्रा में शरीर से पसीना आना
- चीजों पर फोकस नहीं कर पाना

साइबर सिकनेस से बचाव के उपाय

- कम्प्यूटर स्क्रीन पर काम करते वक्त बीच बीच में कुछ समय का ब्रेक लें।
- बहुत ज्यादा लम्बे समय तक मूवी ना देखें और वीडियो गेम ना खेलें।
- स्क्रीन पर देर तक फोकस करने से बचें।
- चक्कर आने से बचने के लिए कुछ मीठी चीज़ खाते रहें।

।। सुश्रुत।। प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर

डॉ. संजय कुचेरिया एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जरी)
मानद विशेषज्ञ: सी एच एल हॉस्पिटल / मेदान्ता हॉस्पिटल / जुपिटर हॉस्पिटल

विशेषताएँ: • लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना • पेट को सन्तुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रियाँ हटाना • पलकों की प्लास्टिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फेट इंजेक्शन • बोटेक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग • पुरुष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

क्लीनिक: स्कीम नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर । शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, सम्पर्क: 9977030154
प्रत्येक बुधवार, स्थान: अवन्ति हॉस्पिटल, उज्जैन । समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक Web: www.drkucheria.com I Email: info@drkucheria.com

लाभकारी है नींबू पानी

नींबू बहुत ही गुणकारी है। कई रूपों में यह हमारे स्वास्थ्य के लिए फयदेमंद साबित होता है। नींबू विभिन्न विटामिन्स व मिनरल्स का खजाना माना जाता है। इसमें पानी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स और शर्करा मौजूद होती है। नींबू विटामिन सी का बेहतर स्रोत है। इसमें विभिन्न विटामिन्स जैसे थियामिन, रिबोफ्लोविन, नियासिन, विटामिन बी- 6, फोलेट और विटामिन-ई की थोड़ी मात्रा मौजूद रहती है। आज जानिए नींबू पानी के फायदे के बारे में।

नींबू पानी हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है सिवाय उनके जिन्हें नींबू से एलर्जी होती है। यह खराब गले, कब्ज, किडनी स्टोन, और मसूड़ों की समस्याओं में राहत पहुंचाता है। ब्लड प्रेशर और तनाव को कम करता है। त्वचा को स्वस्थ बनाने के साथ ही लीवर के लिए भी यह बेहतर होता है। नींबू पानी में कई तरह के मिनरल्स जैसे आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस, कैल्शियम, पोटैशियम और जिंक पाए जाते हैं। आइए जानें किन-किन चीजों में है यह फायदेमंद-

किडनी स्टोन

नींबू पानी का स्वास्थ्य पर पड़ने वाला सबसे महत्वपूर्ण फायदा है, इसका किडनी स्टोन से राहत पहुंचाना। मुख्यरूप से किडनी स्टोन शरीर से बिना किसी परेशानी के निकल जाता है, लेकिन कुछ मामलों में यह यूरीन फ्लो को ब्लॉक कर देते हैं जो अत्यधिक पीड़ा का कारण बनता है। नींबू पानी पीने से शरीर को रिहाइड्रेट होने में मदद मिलती है और यह यूरीन को पतला रखने में मदद करता है। किडनी स्टोन बनने के खतरे को कम करता है।

डायबीटीज रोगी का साथी

हाई शुगर वाले जूस व ड्रिंक का बेहतर विकल्प माना जाता है नींबू पानी। खासतौर से उनके लिए जो डायबिटिक हैं या वजन कम करना चाहते हैं। यह शुगर को गंभीर स्तर तक पहुंचाए बिना शरीर को रिहाइड्रेट व ऊर्जावान करता है।

पाचनक्रिया में फायदेमंद

नींबू पानी में मौजूद नींबू का रस हाइड्रोक्लोरिक एसिड और पित्त सिक्रेशन के प्रोडक्शन में वृद्धि करता है, जो पाचन के लिए आवश्यक है। साथ ही, यह एसिडिटी और गठिया के खतरे को भी कम करता है।

इम्यून सिस्टम

नींबू पानी बायोफ्लेवोनॉयड, विटामिन सी और फाइटोन्यूट्रिएंट्स का बेहतर स्रेत है जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता की शक्ति बढ़ाने में मदद करता है। इसमें मौजूद आवश्यक विटामिन्स और मिनरल्स के कारण यह शरीर के एनर्जी लेवल को बढ़ाने में मदद करता है।

खराब गला

नींबू पानी को गुनगुना करके पीने से गले की खराबी या फैरिन्जाइटिस में आराम पहुंचाता है।

वजन कम

हर सुबह शहद के साथ गुनगुना नींबू पानी पीने से अतिरिक्त वजन कम किया जा सकता है।

मसूड़ों की समस्या

नींबू पानी पीने से मसूड़ों से संबंधित समस्याओं से राहत मिलती है। नींबू पानी में एक चुटकी नमक मिलाकर पीने से बेहतर परिणाम मिलते हैं।

स्ट्रेस और ब्लड प्रेशर

नींबू पानी का एक और फायदा यह है कि इसमें ब्लड प्रेशर को कम करने के गुण के साथ ही तनाव, डिप्रेशन और अवसाद कम करने के गुण पाए जाते हैं। नींबू पानी पीने से तुरंत ही आपको आराम का अनुभव होगा।

इसके अलावा भी यह डायरिया जैसी समस्याओं में असरदार होता है।

All Investigation Under Single Roof

दि बॉयप्सी

THE BIOPSY

दि कम्पलीट डॉयग्नोस्टिक एण्ड टेलीरेडियोलॉजी सोल्यूशन

An ISO 9001 : 2015 Certified Organization

- Latest Version Fastest - Fully Digital MRI Scan
- Cardiac MRI - First in Indore

MRI • CT • X-Ray • Ultra Sound • Complete Pathology

Trust Care Quality Service

पता : 29 & 21, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, केनरा बैंक के ऊपर, खजराना मेन रोड, इन्दौर, 452018

91-928-527-0808, 0731-4970807, 4070807 www.thebiopsy.in

COSMO Dental Clinic

COSMO

डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

25 सालो से सेवा में

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा होटल क्रॉउन पेलेस के पास, इन्दौर मों. 9826012592, 0731-2526353

www.drritimagupta.com E-mail : dr.ritimagupta@gmail.com

आपका स्वास्थ्य, हमारी प्राथमिकता

आप भी पा सकते हैं, बार-बार होने वाली बीमारियों से छुटकारा होम्योपैथी इलाज अपनाकर

हेल्पलाईन नं. 9993700880

जोड़ों का दर्द (Knee pain) आजकल बेहद आम हो गया है, ये तब और भी ज्यादा बढ़ जाता है जब सर्दियां हों, जोड़ों के दर्द से राहत पाने के लिए आप HOMEOPATHY TREATMENT को अपना सकते हैं

होम्योपैथिक इलाज द्वारा "जोडों का दर्द" ठीक हुआ

मैं मंजुला शर्मा निवासी- गन्धवानी, जिला-धार (म.प्र.) की हूँ। मुझे अचानक कमर व पैरों में दर्द होने लगा, चलना-फिरना तो दूर की बात, लेटे-लेटे करवट नहीं ले पाती थी और हिलने-डुलने में भी असहनीय दर्द होता था। दिनांक 12.08.2019 को इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया, उन्होंने जाँच कराकर दवाईयाँ चालू करवाई, साथ ही नेचुरोपैथी इलाज के लिये सलाह दिया। होम्योपैथी दवाईयों के साथ नेचुरोपैथी इलाज डेढ़ माह तक लिया, जिससे मुझे काफी आराम लगने लगा। मैं स्वयं नहाना, कपड़े धोना नहीं कर पाती थी, धीरे-धीरे अब सब कार्य करने लग गई हूँ, डॉ. द्विवेदी साहब को बहुत धन्यवाद।

होम्योपैथिक इलाज द्वारा "पथरी" का निदान

मैं अंकेश वर्मा निवासी-जिला शिवपुरी (म.प्र.) लोगों को यह बताना चाहता हूँ कि वर्ष 2017 मे मुझे पथरी (किडनी मे पथरी) की शिकायत हो गई थी। जिसके लिए मैने 'एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इन्दौर मे दिखाकर डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथी का ट्रीटमेंट लिया। मात्र 5-6 दिन में ही पथरी पेशाब के रास्ते से निकल गई। फिर 3-4 महीने बाद जिम में ट्रेनर के द्वारा बताई केल्शियम टेबलेट ली थी जिससे फिर मुझे पेट में दर्द होने लगा। फिर मैंने सोनोग्राफी करवाई रिपोर्ट में पता चला कि दोबारा स्टोन (पथरी) बन गया, फिर दोबारा मैं डॉ. ए के द्विवेदी जी से मिला फिर उन्होंने मुझे दोबारा ट्रीटमेंट दिया जिससे 14-15 दिन में स्टोन निकल गया। उसके बाद अभी तक स्टोन संबंधित कोई समस्या नही आई।

होम्योपैथी इलाज से ठीक हुए मरीजों के बारे में YouTube पर देखने के लिए QR कोड स्केन कीजिए

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

मो. 99937 00880, 0731-4064471

सेहत का खजाना पुदीना

पुदीने को गर्मी और बरसात की संजीवनी बूटी कहा गया है, स्वाद, सौन्दर्य और सुगंध का ऐसा संगम बहुत कम पौधों में दखने को मिलता है। पुदीना मेंथा वंश से संबंधित एक बारहमासी, खुशबूदार जड़ी है। इसकी विभिन्न प्रजातियाँ यूरोप, अमेरिका, एशिया, अफ्रीका और ऑस्ट्रेलिया मे पाई जाती हैं, साथ ही इसकी कई संकर किस्में भी उपलब्ध हैं।

गहरे हरे रंग की पत्तियों वाले पुदीने की उत्पत्ति कुछ लोग योरप से मानते हैं तो कुछ का विश्वास है कि मेंथा का उद्भव भूमध्यसागरीय बेसिन में हुआ तथा वहाँ से यह प्राकृतिक तथा अन्य तरीकों से संसार के अन्य हिस्सों में फैला। लगभग तीस जातियों और पाँच सौ प्रजातियों वाला पुदीने का पौधा आज पुदीना, ब्राजील, पैरागुए, चीन, अर्जेन्टिना, जापान, थाईलैंड, अंगोला, तथा भारतवर्ष में उगाया जा रहा है। लेकिन इसकी विभिन्न जातियों में- पिपमिंट और स्पियरमिंट का प्रयोग ही अधिक होता है। भारतवर्ष में मुख्यतया तराई के क्षेत्रों (नैनीताल, बदायूँ, बिलासपुर, रामपुर, मुरादाबाद तथा बरेली) तथा गंगा यमुना दोआन (बाराबंकी, तथा लखनऊ तथा पंजाब के कुछ क्षेत्रों (लुधियाना तथा जलंधर) में उत्तरी-पश्चिमी भारत के क्षेत्रों में इसकी खेती की जा रही है। पूरे विश्व का सत्तर प्रतिशत स्पियर मिंट अकेले संयुक्त राज्य में उगाया जाता है। पुदीने के विषय में प्रकाशित एक ताजे शोध से यह पता चला है कि पुदीने में कुछ ऐसे एंजाइम होते हैं, जो कैंसर से बचा सकते हैं।

उपयोग

मेन्थोल का उपयोग बड़ी मात्रा में दवाईयों, सौदर्य प्रसाधनों, कनफेक्शनरी, पेय पदार्थो, सिगरेट, पान मसाला आदि में सुगंध के लिये किया जाता है। इसके अलावा इसका उड़नशील तेल पेट की शिकायतों में प्रयोग की जाने वाली दवाइयों, सिरदर्द, गठिया इत्यादि के मल्हमों तथा खाँसी की गोलियों, इनहेलरों, तथा मुखशोधकों में काम आता है। यूकेलिप्टस के तेल के साथ मिलाकर भी यह कई रोगों में काम आता है। अमृतधारा नामक बहुउपयोगी आयुर्वेदिक औषधि में भी सतपुदीने का प्रयोग किया जाता है। विशेष रूप से गर्मियों में फैलने वाली पुदीने की पत्तियाँ औषधीय और सौंदर्योपयोगी गुणों से भरपूर है। इसे भोजन में रायता, चटनी तथा अन्य विविध रूपों में उपयोग में लाया जाता है। संस्कृत में पुदीने को पूतिहा कहा गया है, अर्थात् दुर्गंध का नाश करनेवाला। इस गुण के कारण पुदीना चूइंगम, टूथपेस्ट आदि वस्तुओं में तो प्रयोग किया ही जाता है, चाट के जलजीरे का प्रमुख तत्व भी वही होता है। गन्ने के रस के साथ पुदीने का रस मिलाकर पीने को स्वास्थ्यवर्धक माना गया है। सलाद में इसकी पत्तियाँ डालकर खाने में भी यह स्वादिष्ट और पाचक होता है। कुछ नहाने के साबुनों, शरीर पर लगाने वाली सुगंधों और हवाशोधकों (एअर फ्रेशनर) में भी इसका प्रयोग किया जाता है।

कुछ घरेलू नुस्खे

- पुदीने की पत्तियों का ताजा रस नीबू और शहद के साथ समान मात्रा में लेने से पेट की हर बीमारियों में आराम दिलाता है।
- पुदीने का रस कालीमिर्च और काले नमक के साथ चाय की तरह उबालकर पीने से जुकाम, खाँसी और बुखार में राहत मिलती है।
- इसकी पत्तियाँ चबाने या उनका रस निचोड़कर पीने से हिचकियाँ बंद हो जाती हैं।
- सिरदर्द में ताजी पत्तियों का लेप माथे पर लगाने से दर्द में आराम मिलता है।
- मासिक धर्म समय पर न आने पर पुदीने की सूखी पत्तियों के चूर्ण को शहद के साथ समान मात्रा में मिलाकर दिन में दो-तीन बार नियमित रूप से सेवन करने पर लाभ मिलता है।
- पेट संबंधी किसी भी प्रकार का विकार होने पर एकचम्मच पुदीने के रस को एक प्याला पानी में मिलाकर पिएँ।
- अधिक गर्मी या उमस के मौसम में जी मिचलाए तो एक चम्मच सूखे पुदीने की पत्तियों का चूर्ण और आधी छोटी इलायची के चूर्ण को एक गिलास पानी में उबालकर पीने से लाभ होता है।
- पुदीने की पत्तियों को सुखाकर बनाए गए चूर्ण को मंजन की तरह प्रयोग करने से मुख की दुर्गंध दूर होती है और मसूड़े मजबूत होते हैं।
- एक चम्मच पुदीने का रस, दो चम्मच सिरका और एक चम्मच गाजर का रस एकसाथ मिलाकर पीने से श्वास संबंधी विकार दूर होते हैं।
- पुदीने के रस को नमक के पानी के साथ मिलाकर कुल्ला करने से गले का भारीपन दूर होता है और आवाज साफ होती है।

सेवा
सुपर स्पेशियलियटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर
मधुमेह, थॉयराइड, मोटापा एवं हॉर्मोन्स डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी को समर्पित केन्द्र
SEWA
विशेषताएँ : बौनापन, हॉर्मोन विकृति, पिट्यूटरी, कैल्शियम असन्तुलन, एड्रिनल, इनफर्टिलिटी, चेहरे पर अनियन्त्रित बाल, महिलाओं में अनियन्त्रित माहवारी, जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एण्ड पोस्ट नॅटल), हार्मोनल डिसऑर्डर्स, इनफर्टिलिटी (बाँझपन) एवं माहवारी समस्याऐं, फिटल मेडिसीन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी।
क्लीनिक: 102, वामन रेसीडेंसी स्कीम नं. 74सी, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल के पास, विजय नगर इन्दौर. समय : शाम 5 से 8 बजे तक, दिन: सोमवार से शुक्रवार फोनः 0731-3517462, 99771 79179
क्लीनिक: 109, ओणम प्लाजा, इण्स्ट्री हाउस के पास, ए.बी.रोड़, इन्दौर. फोन 0731 4002767, 99771 79179 समय : सुबह 10 से दोप.1 बजे तक, दिन : सोमवार, बुधवार शनिवार
क्लीनिक: वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर (म.प्र.) उज्जैन : प्रति गुरुवार, स्थान : सिटी केमिस्ट, वसावड़ा, पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रिगंज, उज्जैन (म.प्र.)
खण्डवा: प्रत्येक माह के द्वितीय रविवार: पालीवाल मेडिकोज, पड़ावा चौराहा, खण्डवा
असुविधा से बचें: कृपया पूर्व अपाईंटमेंट लेकर आवें

उफ..., यह पसीना

प्रकृति द्वारा संभव है उपचार

एक बार पहने हुए वस्त्रों को बिना धोए अलमारी में न रखें। बिना धुले वस्त्रों को अलमारी में रखने पर दुर्गन्ध पैदा करने वाले बैक्टीरिया सक्रिय होकर वस्त्रों में दुर्गन्ध पैदा कर देते हैं। शरीर की साफ-सफाई का विशेष ख्याल रखना चाहिए।

नीम युक्त साबुन का नहाते वक्त इस्तेमाल करें तो बेहतर रहेगा। जहाँ तक हो सके कड़ी धूप से बचें। वस्त्र ऐसे पहनें जो शरीर से चिपके हुए न हों क्योंकि तंग वस्त्रों में ज्यादा पसीना आता है और वाष्पीकरण सही ढंग से नहीं हो पाता है जिससे कपड़ों से दुर्गन्ध आने लगती है।

सिन्थेटिक वस्त्र न पहनकर सूती वस्त्र पहने तो ज्यादा ठीक रहेगा। तली-भुनी व मसालायुक्त चीजें न खाएँ। मौसमी फलों का सेवन करें।

जड़ी-बूटी द्वारा उपचार

- बबूल के पत्ते और बाल हरड़ को बराबर-बराबर मिलाकर महीन पीस लें। इस चूर्ण की सारे शरीर पर मालिश करें।
- कुछ समय रूक-रूक कर स्नान कर लें। नियमित रूप से यह प्रयोग कुछ दिनों तक करते रहने से पसीना आना बंद हो जाएगा।
- पसीने की दुर्गन्ध दूर करने के लिए बेलपत्र के रस का लेप शरीर पर करना चाहिए।
- अडूसा के पत्रों के रस में थोड़ा शंख चूर्ण मिलाकर शरीर पर लगाने से शरीर से पसीने की दुर्गन्ध दूर हो जाती है।

हर रोग का इलाज गेहूं के जवारे

प्रकृति ने हमें अनेक अनमोल नियामतें दी हैं। गेहूं के जवारे उनमें से ही प्रकृति की एक अनमोल देन है। अनेक आहार शास्त्रियों ने इसे संजीवनी बूटी भी कहा है, क्योंकि ऐसा कोई रोग नहीं, जिसमें इसका सेवन लाभ नहीं देता हो। यदि किसी रोग से रोगी निराश है तो वह इसका सेवन कर श्रेष्ठ स्वास्थ्य पा सकता है। गेहूं के जवारों में अनेक अनमोल पोषक तत्व व रोग निवारक गुण पाए जाते हैं, जिससे इसे आहार नहीं वरन अमृत का दर्जा भी दिया जा सकता है। जवारों में सबसे प्रमुख तत्व क्लोरोफिल पाया जाता है। आहार शास्त्रियों के अनुसार क्लोरोफिल (गेहूं के जवारों में पाया जाने वाला प्रमुख तत्व) को केंद्रित सूर्य शक्ति कहा है।

गेहूं के जवारे रक्त व रक्त संचार संबंधी रोगों, रक्त की कमी, उच्च रक्तचाप, सर्दी, अस्थमा, ब्रोंकाइटिस, स्थायी सर्दी, साइनस, पाचन संबंधी रोग, पेट में छाले, कैंसर, आंतों की सूजन, दांत संबंधी समस्याओं, दांत का हिलना, मसूड़ों से खून आना, चर्म रोग, एक्जिमा, किडनी संबंधी रोग, सेक्स संबंधी रोग, शीघ्रपतन, कान के रोग, थायराइड ग्रंथि के रोग व अनेक ऐसे रोग जिनसे रोगी निराश हो गया, उनके लिए गेहूं के जवारे अनमोल औषधि हैं। इसलिए कोई भी रोग हो तो वर्तमान में चल रही चिकित्सा पद्धति के साथ-साथ इसका प्रयोग कर आशातीत लाभ प्राप्त किया जा सकता है। गेहूं के जवारों में रोग निरोधक व रोग निवारक शक्ति पाई जाती है।

गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

डॉ.अरूण रघुवंशी
MBBS, MS, FIAGES
लेप्रोस्कोपिक, पेट रोग एवं जनरल सर्जन
मानद विशेषज्ञ : मेदांता, शैल्बी, सीएचएल केयर, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल

- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- बेरियाटिस सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- कोलो रेक्टल सर्जरी
- हर्निया सर्जरी
- थायराईड पैथारायराईड सर्जरी

402, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के ऊपर, सत्यसांई चौराहा, स्कीन नं. 54, ए.बी. रोड, विजय नगर, इन्दौर
• फोन : 97531 28853, 99072 52245 • क्लीनिक समय : सुबह 12 से 2:30 बजे तक • शाम 6 से 8 बजे तक रविवार अवकाश

परवरिश : बिना शर्त करें बच्चों से प्यार

पूरे घर में शांति का माहौल है। आपके बच्चे कालेज, जॉब्स या विवाह कर चुके हैं। आप आशा करते हैं कि आपके बच्चे खुश होंगे, वे अच्छा कर रहे होंगे और सही राह पर चल रहे होंगे। फिर भी आप बीते समय के माता-पिता नहीं होंगे, पेरैंटहुड से आप कभी रिटायर नहीं होते। पैरैंटहुड जीवन भर का काम है, इसमें कोई पैंशन नहीं होती। जब आपके बच्चे 40 वर्ष के हो जाते हैं और आगे उनके भी बच्चे हो जाते हैं तब भी आपके बच्चे आपकी मृत्यु तक आपके लिए 18 वर्ष के ही रहते हैं। उन्हें हमेशा आपकी स्वीकृति तथा हमदर्दी की जरूरत रहेगी।

बदलती भूमिकाएं

परिवर्तन जीवन का सार है। आप अपनी जॉब पर सर्वाधिक जूनियर से लेकर कंसल्टैंट तक अपनी भूमिका बदल चुके हैं। आपके जीवन साथी के साथ आपका रिश्ता विकसित, परिवर्तित होता है और आगे बढ़ता है इसलिए भी आपके बच्चों के साथ आपका रिश्ता तब उतार-चढ़ावों से गुजरता है जैसे-जैसे वे कानूनी तौर पर वयस्क होते जाते हैं। बिग बॉस होने के कई वर्ष बाद बच्चों के साथ एक वयस्क रिश्ता रखना मुश्किल होता है।

पीछे की ओर कदम

आपके पास अपने बच्चे के पथ को आलोकित करने वाली मार्गदर्शक रोशनी बनने के लिए 21 से अधिक वर्ष थे। यदि उन्होंने आपके मूल्य-मान्यताओं को नहीं अपनाया है तो अभी से आपको उन्हें बताना होगा कि क्या करना है। आप उनके विकास के वर्षों में उनके रोल मॉडल रहे हैं। अब वक्त उनके पंख फैलाने का, उनकी जिंदगी में किताबें, अनुभव तथा अन्य लोगों को शामिल करने का है। वे क्या सीखते हैं, कैसे सीखते हैं, कहां से सीखते हैं और किसके साथ सीखते हैं, इसका चुनाव करने के लिए आपको उन्हें उनके पैरों पर खड़े होने देना चाहिए। आपने उन्हें जो सिखाया है उसे व्यवहार में लाने को कहें। यदि आप उनकी ई-मेल्स या फेसबुक अकाऊंट पर नजर रखते हैं, उनकी लेट नाइट पार्टियों के निमंत्रणों और दोस्तों को बहुत निर्दयता से नकार देते हैं, तो इसका अर्थ यह है कि आप उन्हें बता रहे हैं कि वे अपनी खुद की जिंदगी नहीं चला सकते।

बच्चों से अपेक्षा न करें

जब आप अपने बच्चों से सहायता की अपेक्षा करते हैं तो या तो आप अपने बच्चों से झूठ बोल रहे होते हैं या फिर आप उन्हें भावनात्मक तौर पर ब्लैकमेल कर रहे होते हैं। इस प्रकार वे दोषी महसूस करते हैं। यह एक ऐसी बात है जो आपको बच्चे के साथ नहीं करनी चाहिए। जैसे-जैसे वे बड़े होते जाते हैं वे बड़ी चीजों के लिए आपकी जरूरत महसूस करेंगे। आपको इस बात पर गर्व होना चाहिए कि संकट के समय आप अपने बच्चे के लिए पहले व्यक्ति हैं जिन्हें वह सहायता के लिए पुकारता है। बच्चों की सहायता करने वाला बनने से भावनात्मक संतोष मिलता है। इसके साथ ही प्यारा, स्वतंत्र तथा जिम्मेदार बच्चा बनाने की प्राप्ति की भावना भी आपके मन में जगती है।

निर्णय लेने में सहायता करें

यदि आपसे किसी बात पर आपका मत पूछा जाये, चाहे यह जीवनसाथी के बारे में हो या कॉलेज के किसी कोर्स के बारे में, अपना मत अवश्य दें। उन्हें प्रवचन न दें और न ही उनका मजाक उड़ाएं। आपके बच्चे को इस बात का विश्वास होना चाहिए कि एक संवेदनशील उत्तर के लिए वह आप पर निर्भर कर सकता है।

उनके लिए हमेशा मौजूद रहें

जब आपके बच्चे छोटे थे तो जिस प्रकार आप उन्हें चूमते या दुलारते थे, उस प्यार का प्रदर्शन करना कभी भी बंद न करें। आप हमेशा उनके कंधों पर बांहें रख सकते हैं, उन्हें गले लगा सकते हैं और साधारण शब्दों में उन्हें आई लव यू कह सकते हैं। उनके साथ बिना शर्त प्यार करें।

संपूर्ण सोडानी
डायग्नोस्टिक क्लिनिक
(A unit of Sodani Hospitals and Diagnostics Pvt. Ltd.)
961 777 0150
0731 4766222
एलजी-1, मोरया सेंटर, 16/1 रेस कोर्स रोड, इंदौर (म.प्र.)
sodani@sampurnadiagnostics.com
www.sampurnadiagnostics.com sampurnalab
31 वर्षों का विश्वास
9617770150 24x7 हेल्पलाइन
• टेस्ट की जानकारी
• अपॉइंटमेंट्स
• रिपोर्ट प्राप्ति
स्कैन करें!!
घर या ऑफिस से ब्लड सैंपल लेने हेतु संपर्क करें

हमारा प्रयास, स्वस्थ एवं सुखी समाज

HELPLINE No. 99937 00880, 98935 19287, 0731-4989287, 4064471

आपकी स्वास्थ्य सम्बन्धित परेशानियों के लिए
होम्योपैथी सहज व सरल चिकित्सा

आई टी पी
अप्लास्टिक **एनीमिया**
एमडीएस, पेनसायटोपेनिया
हीमोग्लोबिन और प्लेटलेट्स कम होना

पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट
पेशाब में खून आना
प्रोस्टेट का बढ़ जाना
प्रोस्टेस कैंसर, एडिनोकार्सिनोमा

गुस्सा, चिड़चिड़ापन, डर, एंजायटी, अवसाद (डिप्रेशन), अनिद्रा इत्यादी

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

मनोशान्ति मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

कृपया फोन पर समय लेकर ही आयें

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर
समय : सुबह 10 से 1 फोन : 98935-19287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर
समयः शाम 4 से 6 फोनः 99937-00880

99937 00880, 98935 19287, 0731 4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2021-2023

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

हम आपके लिए लाये हैं

समर कैम्प

जिसमें आप पायेंगे प्राकृतिक चिकित्सा थेरेपियों पर आकर्षक छूट

मड थेरेपी/शिरोधारा
₹499/- मात्र

1 अप्रेल से
30 जून 2023

मिट्टी चिकित्सा के लाभ

- त्वचा नरम, लचीली व कोमल हो जाती है।
- त्वचा रोग में जैसे सोरियासिस एक्जिमा में लाभकारी
- पेट के रोग में जैसे कब्ज, एसिडिटी में फायदेमंद
- मोटापे को कम करने में मदद
- अनिद्रा, सिर दर्द, माइग्रेन को दूर करने में लाभकारी
- ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में सहायक

शिरोधारा के लाभ

- नींद की समस्या में राहत देता है।
- मानसिक तनाव को कम करता है।
- सिद दर्द, माईग्रेन को दूर करने में लाभकारी
- ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में सहायक
- एंग्जाईटी, डिप्रेशन, को कम करने में सहायक
- शारीरिक थकान को दूर करता है

बीमारी के आधार पर थेराप्युटिक ट्रीटमेंट

योग, मेडिटेशन (ध्यान) • जलनेति • कुंजल • मिट्टी चिकित्सा (मड बाथ) • बॉडी मसाज • शिरोधारा • पोटली सेक • स्टीम बाथ (भाप स्नान) • स्पाइनल बाथ • इमर्शन बाथ • जकुजी • कटि स्नान • हस्त-पाद स्नान • एनिमा • फेशियल स्टीम • फिजियोथेरेपी

निःशुल्क प्राकृतिक चिकित्सा परामर्श

एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

समय : सोमवार से शनिवार सुबह 8:00 से दोपहर 2:00 बजे तक

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना, इन्दौर

मो. 98935 19287, 0731 4989287

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावरराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, प्लॉट नं. 250, स्कीम नं.-78, पार्ट-2 विजयनगर, इन्दौर से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओ से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।