

NEW EDITION

*Best Seller*

# अलसी महिमा

डा ओम प्रकाश वर्मा



चिकित्सकीय गुणों से भरपूर असली हीरा



---

# अलसी महिमा

---

*A Book by Flax Guru*

*Copyright © 2018 by Dr. O.P.Verma*

*All rights reserved*



Written by  
Dr. O.P.Verma  
M.B.B.S., M.R.S.H. (London)  
President, Flax Awareness Society  
7-B-43, Mahaveer Nagar III, Kota (Raj.)  
<http://Flaxindia.blogspot.in>  
<http://budwig.in>  
+919460816360



मैं एक ऐसे पोषक तत्व की बात कर रहा हूँ, जिसकी दशकों से अवहेलना की जा रही है, न स्कूलों में इसे पढ़ाया जाता है, न चिकित्सक इसकी खुल कर चर्चा करते हैं, बहुराष्ट्रीय संस्थानों ने इस तत्व को हमारे आहार से लगभग गायब कर दिया है, जबकि सच्चाई यह है कि यह हमारे स्वास्थ्य के लिए अति आवश्यक है, यह हमें स्वस्थ और तंदुरुस्त रखता है, अनेक गंभीर रोगों से बचाता है, कोशिकीय श्वसन के लिए इसकी उपस्थिति अनिवार्य है, इसके विरह में कोशिकाएं दम तोड़ने लगती हैं, इसके बिना जीवन अकल्पनीय है, इस तत्व का नाम है अल्फा लिनोलेनिक एसिड जो ओमेगा-3 फैट परिवार का मुखिया है और जिसका भरपूर स्रोत है अलसी।

डॉ. ओम वर्मा फ्लेक्स गुरु





## Content

आयुवर्धक, आरोग्यवर्धक, दिव्य भोजन –अलसी	1
अलसी पोषक तत्वों का खजाना	2
लिंगनेन है सुपरमेन	4
हृदयरोग जरासंध है तो अलसी है भीमसेन	6
डायबिटीज और मोटापे पर अलसी का चमत्कार	6
कब्जासुर का वध करती है अलसी	8
अलसी की माया से सुंदर बने काया	8
जोड़ की हर तकलीफ का तोड़ अलसी	9
अलसी – माइंड के सर्किट का सिम कार्ड	9
उम्मीदों के दीप जलाता डॉ. बडविग का कैंसर उपचार	11
बॉडी बिल्डिंग के लिए “बैस्ट ऑफ द बैस्ट”	12
सेवन का तरीका	13
अलसी का तेल	14
जोड़ की हर तकलीफ का तोड़ – अलसी	15
ऑस्टियोआर्थ्राइटिस	15
गाउट	17
रुमेटॉयड आर्थ्राइटिस	19
फैट्स – मित्र या शत्रु	21
वसीय अम्ल – संरचना	22
सिस फैट	23
आवश्यक वसीय अम्ल	24
आवश्यक वसा-अम्ल का चयापचय पथ	27
ओमेगा-3 लिनोलेनिक एसिड पथ	27
ओमेगा-6 लिनोलेनिक एसिड पथ	28
प्रोस्टाग्लैंडिन्स	30
ओमेगा-3 फैट्स के औषधीय गुण	32
तेलों की रिफाइनिंग	34
हाइड्रोजनेशन	36
तलना (Frying, Deep Frying)	37

नायक नहीं खलनायक हूँ मैं – ट्रांस फैट	40
हाइड्रोजिनेशन – टेक्नोलोजी की मार, दुनिया हुई बीमार	41
प्रोक्टर एंड गेंबल की जानलेवा सौगात "क्रिस्को" – अब तो खिसको	42
सीख लो ट्रांस फैट का ज्ञान, बनोगे स्वस्थ और बलवान	45
ट्रांस फैट के खतरे	46
मुझसे बचकर कहाँ जाओगे	47
एफ.डी.ए. का यू-टर्न, खबर बड़ी है गर्म	48
ट्रांस फैट के बाद क्या?	49
ट्रांस फैट पेटोडी	50
नारियल तेल – एक डिजाइनर फैट	52
निराला फल अनूठे फैट्स	53
नारियल तेल – MCFAs का सर्वोत्तम स्रोत	53
नारियल तेल के फायदे	55
डॉ. जाँहाना बडविग का कैंसररोधी आहार–विहार	59
कैंसर का मूल कारण – कोशिका में ऑक्सीजन की कमी	59
कैंसर का निवारण – डॉ जाँहाना बडविग	62
सूर्य, इलेक्ट्रॉन और लिनोलेनिक एसिड का अलौकिक संबंध	66
बडविग का स्टुटगर्ट रेडियो पर इंटरव्यू	68
जाँहाना बडविग का कैंसर उपचार	69
अंतरिम या ट्रांजीशन आहार	69
बडविग प्रोटोकॉल	71
बडविग प्रोटोकॉल के परहेज	78
बडविग आहार के महत्वपूर्ण बिन्दु	81
बडविग का जादुई एलडी तेल	85
काँफी एनीमा	89
इप्सम साल्ट बाथ	90
सॉवरक्रॉट या सॉरकेबेज	94
सॉवरक्रॉट – कैंसर उपचार में तुर्प का पता	94
पाचनक्रिया में सहायक है सॉवरक्रॉट	95

साँवरक्राँट का विज्ञान	97
साँवरक्राँट बनने की अवस्थाएं	98
साँवरक्राँट बनाने की विधि	101
साँवरक्राँट का रस निकालना	105
अलसी में भरा है बुद्धत्व का खजाना	107
अलसी का पौराणिक महत्व	107
अलसी मां का मंदिर	110
अनुभव व पत्र	111
घरेलू ऑयल एक्सपेलर मशीन	130
अलसी के व्यंजन	131
अलसी वंदना	134
अलसी गीत	136
अलसी भजन	137



## आयुर्वर्धक, आरोग्यवर्धक, दिव्य भोजन –अलसी

“पहला सुख निरोगी काया, सदियों रहे यौवन की माया।” आज हमारे वैज्ञानिकों व चिकित्सकों ने अपनी शोध से ऐसे आहार-विहार, आयुर्वर्धक औषधियों, वनस्पतियों आदि की खोज कर ली है जिनके नियमित सेवन से हमारी उम्र 200-250 वर्ष या ज्यादा बढ़ सकती है और यौवन भी बना रहता है। यह कोरी कल्पना नहीं बल्कि यथार्थ है। ऐसा ही एक दिव्य आयुर्वर्धक भोजन है “अलसी” जिसकी आज हम चर्चा करेंगे।



पिछले कुछ समय से अलसी के बारे में पत्रिकाओं, अखबारों, इंटरनेट, टीवी आदि पर बहुत कुछ प्रकाशित होता रहा है। बड़े शहरों में अलसी के व्यंजन जैसे बिस्किट, ब्रेड आदि बेचे जा रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) अलसी को सुपर स्टार फूड का दर्जा देता है। आठवीं शताब्दी में फ्रांस के सम्राट चार्ल मेगने अलसी के चमत्कारी गुणों से बहुत प्रभावित थे और चाहते थे कि उनकी प्रजा नियमित अलसी खाए और निरोगी व दीर्घायु रहे, इसलिए उन्होंने कड़े कानून बना दिए थे।

यह सब पढ़कर मेरी जिज्ञासा बढ़ती रही और मैंने अलसी से संबंधित जितने भी लेख उपलब्ध हो सके पढ़े व अलसी पर हुई शोध के बारे में विस्तार से पढ़ा। मैं अत्यंत प्रभावित हुआ कि यह अलसी जिसका हम नाम भी भूल गये हैं, हमारे स्वास्थ्य के लिये इतनी ज्यादा लाभप्रद है, जीने की राह है, लाइफ लाइन है। फिर क्या था, मैंने स्वयं अलसी का सेवन शुरु किया और अपने रोगियों को भी अलसी खाने के लिए प्रेरित करता रहा। कुछ महीने बाद मेरी जिंदगी में आश्चर्यजनक बदलाव आना शुरु हुआ। मैं अपार शक्ति व उत्साह का संचार अनुभव करने लगा, शरीर चुस्ती फुर्ती तथा गजब के

आत्मविश्वास से भर गया। तनाव, आलस्य व क्रोध सब गायब हो चुके थे। मेरी डायबिटीज़ की दवाइयां छूट चुकी थी और वज़न भी काफी कम हो गया था। अब मैं मानसिक व शारीरिक रूप से उतना ही शक्तिशाली महसूस कर रहा था जैसा मैं 30 वर्ष पहले था।

## अलसी पोषक तत्वों का खजाना

---

आइये, हम देखें कि इस चमत्कारी, आयुवर्धक, आरोग्यवर्धक व दैविक भोजन अलसी में ऐसी क्या निराली बात है। अलसी का बोटैनिकल नाम लिनम यूजीटेटीसिमम यानी अति उपयोगी बीज है। अलसी के पौधे में नीले फूल आते हैं। हमारी दादी मां जब हमें फोड़ा-फुंसी हो जाता था, तो अलसी की पुलटिस बनाकर बांध देती थी। अलसी में मुख्य पौष्टिक तत्व ओमेगा-3 फैटी एसिड एल्फा-लिनोलेनिक एसिड, लिगनेन, प्रोटीन व फाइबर होते हैं। अलसी गर्भावस्था से वृद्धावस्था तक फायदेमंद है। महात्मा गांधीजी ने स्वास्थ्य पर भी शोध की व बहुत सी पुस्तकें लिखी हैं। उन्होंने अलसी पर भी शोध किया, इसके चमत्कारी गुणों को पहचाना और अपनी एक पुस्तक में लिखा है, “जहां अलसी का सेवन किया जायेगा, वह समाज स्वस्थ व समृद्ध रहेगा।”

अलसी को अतसी, उमा, क्षुमा, पार्वती, नीलपुष्पी, तीसी आदि नामों से भी पुकारा जाता है। अलसी दुर्गा का पांचवा स्वरूप है। प्राचीनकाल में नवरात्री के पांचवें दिन स्कंदमाता यानी अलसी की पूजा की जाती थी और इसे प्रसाद के रूप में खाया जाता था, जिससे वात, पित्त और कफ तीनों रोग दूर होते थे और जीते जी मोक्ष की प्राप्ति हो जाती थी।

## आवश्यक वसा अम्ल ओमेगा-3 व ओमेगा-6 की कहानी

अलसी में लगभग 18-20 प्रतिशत ओमेगा-3 फैटी एसिड ALA होते हैं। अलसी ओमेगा-3 फैटी एसिड का पृथ्वी पर सबसे बड़ा स्रोत है। हमारे स्वास्थ्य पर अलसी के चमत्कारी प्रभावों को भली भांति समझने के लिए हमें ओमेगा-3 व

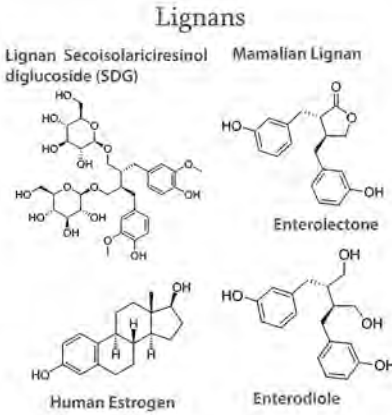
ओमेगा-6 फैटी एसिड को विस्तार से समझना होगा। ये हमारे शरीर के विभिन्न अंगों विशेष तौर पर मस्तिष्क, स्नायुतंत्र व आँखों के विकास व उनके सुचारु रूप से संचालन में महत्वपूर्ण योगदान करते हैं और कोशिकाओं की भित्तियों का निर्माण करते हैं।

अलसी पोषक तत्वों का खजाना			
केलोरी	534 प्रति 100 ग्राम		
प्रोटीन	18.29%		
कार्बोहाइड्रेट	28.88%		
वसा	42.16%	एल्फा लिनोलेनिक एसिड ओमेगा-3	18.1%
		लिनोलेनिक एसिड ओमेगा-6	7.7%
		संतृप्त वसा	4.3%
फाइबर	27.3% घुलनशील (म्यूसिलेज) और अघुलनशील		
विटामिन	थायमिन, विटामिन बी-5, बी-6 व बी-12, फोलेट, नायसिन, राइबोफ्लेविन, विटामिन बी-17 और विटामिन सी		
खनिज	कैल्सियम, तॉबा, लौहा, मैग्नीशियम, मैंगनीज, फॉस्फोरस, पोटेशियम, सेलेनियम और जिंक		
एंटीऑक्सीडेंट	लिगनेन, लाइकोपीन, ल्यूटिन और जियाजेन्थिन		

जिस प्रकार एक अच्छी फिल्म बनाने के लिए नायक और खलनायक दोनों ही आवश्यक होते हैं। वैसे ही हमारे शरीर के ठीक प्रकार से संचालन के लिये ओमेगा-3 व ओमेगा-6 दोनों ही चाहिए परंतु इनका अनुपात 1:2 या 1:4 होना चाहिए। पिछले कुछ दशकों से हमारे भोजन में ओमेगा-6 की मात्रा बढ़ती जा रही है और ओमेगा-3 की कमी होती जा रही है। मल्टीनेशनल कंपनियों द्वारा बेचे जा रहे फास्ट फूड व जंक फूड ओमेगा-6 से भरपूर होते हैं। बाजार में उपलब्ध सभी रिफाईंड खाद्य तेल भी ओमेगा-6 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं। इसके फलस्वरूप आवश्यक वसा अम्लों का अनुपात बिगड़ गया है तथा हमारा शरीर क्रोनिक इन्फ्लेमेशन का शिकार हो गया है और धीरे-धीरे इस आग की भट्टी में सुलग रहा है। इस क्रोनिक इन्फ्लेमेशन के कारण हम ब्लड प्रेशर, हार्ट अटेक, स्ट्रोक, डायबिटीज, मोटापा, आर्थाइटिस, डिप्रेशन, अस्थमा, कैंसर आदि रोगों का

शिकार हो रहे हैं। ओमेगा-3 की यह कमी हम 30-50 ग्राम अलसी से पूरी कर सकते हैं।

## लिंगनेन है सुपरमेन



लिंगनेन अत्यंत महत्वपूर्ण सात सितारा पौषक तत्व है, जिसका पृथ्वी पर सबसे बड़ा स्रोत अलसी है। लिंगनेन दो प्रकार के होते हैं। 1- वानस्पतिक लिंगनेन (SDG) और 2- स्तनधारियों में पाए जाने वाले को आइसोलेरिसिरेज़ीनोल लिंगनेन सी (SECO), एंट्रोडियोल (ED) और एंट्रोलेक्टोन (EL)। जब हम वानस्पतिक लिंगनेन (SDG) सेवन करते हैं तो आंतों में विद्यमान कीटाणु

इनको स्तनधारी लिंगनेन क्रमशः ED और EL में परिवर्तित कर देते हैं। SGD लिंगनेन विटामिन-ई से लगभग पांच गुना ज्यादा शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है। लिंगनेन कॉलेस्ट्रॉल कम करता है और ब्लड शुगर नियंत्रित रखता है। लिंगनेन एंटीबैक्टीरियल, एंटीवायरल, एंटी फंगल और कैंसर रोधी है और इम्युनिटी बढ़ाता है। चिल्डंस हॉस्पिटल मेडिकल सेंटर सिनसिनाटी के आचार्य डॉ. केनेथ शेसेल ई.एच.डी. ने पहली बार यह पता लगाया था की लिंगनेन का सबसे बड़ा स्रोत अलसी है।







लिंगनेन वनस्पति जगत में पाये जाने वाला महत्वपूर्ण पौषक तत्व है जो स्त्री हार्मोन ईस्ट्रोजन का वानस्पतिक प्रतिरूप है और नारी जीवन की विभिन्न अवस्थाओं जैसे रजस्वला, गर्भावस्था, प्रसव, मातृत्व और रजोनिवृत्ति में विभिन्न हार्मोन्स का समुचित संतुलन रखता है। लिंगनेन मासिक धर्म को नियमित और संतुलित रखता है। लिंगनेन स्टर्लिटी और हेबीचुअल एबोर्शन का प्राकृतिक उपचार है। लिंगनेन दुग्धवर्धक है।

यदि मां अलसी का सेवन करती है तो उसके दूध में पर्याप्त ओमेगा-3 रहता है और बच्चा अधिक बुद्धिमान व स्वस्थ पैदा होता है। कई महिलाएं अक्सर प्रसव के बाद मोटापे का शिकार बन जाती हैं, पर लिंगनेन ऐसा नहीं होने देते। रजोनिवृत्ति के बाद ईस्ट्रोजन का बनना कम हो जाने के कारण महिलाओं में हॉट फ्लेशेज़, ऑस्टियोपोरोसिस, ड्राई वेजाइना जैसी कई परेशानियां होती हैं, जिनमें यह बहुत राहत देता है।



यदि शरीर में प्राकृतिक ईस्ट्रोजन का स्त्राव अधिक हो, जैसे

स्तन कैंसर, तो यह कोशिकाओं के ईस्ट्रोजन रिसेप्टर्स से ईस्ट्रोजन को हटाकर स्वयं रिसेप्टर्स से चिपक कर ईस्ट्रोजन के प्रभाव को कम करता है और स्तन कैंसर से बचाव करता है। लिगनेन पर अमरीका की राष्ट्रीय कैंसर संस्थान भी शोध कर रही है और और इस नतीजे पर पहुंचा है लिगनेन कैंसररोधी है। लिगनेन हमें प्रोस्टेट, बच्चेदानी, स्तन, आंत, त्वचा आदि के कैंसर से बचाता है।

एड्स रिसर्च असिस्टेंस इंस्टिट्यूट (ARAI) सन् 2002 से एड्स के रोगियों पर लिगनेन के प्रभावों पर शोध कर रही है और आश्चर्यजनक परिणाम सामने आए हैं। ARAI के निर्देशक डॉ. डेनियल देब्ज़ कहते हैं कि लिगनेन एड्स का सस्ता, सरल और कारगर उपचार साबित हो चुका है।

### हृदयरोग जरासंध है तो अलसी है भीमसेन -

अलसी हमारे रक्तचाप को संतुलित रखती है। अलसी हमारे रक्त में अच्छे कॉलेस्ट्रॉल (HDL-Cholesterol) की मात्रा को बढ़ाती है और ट्राइग्लिसराइड्स व खराब कॉलेस्ट्रॉल (LDL-Cholesterol) की मात्रा को कम करती है। अलसी रक्त को पतला बनाये रखती है और दिल की धमनियों को स्वीपर की तरह साफ करती है। यानि अलसी प्राकृतिक एस्पिरिन की तरह काम करती है।

इस तरह अलसी दिल की धमनियों में खून के थक्के बनने से रोकती है और हृदयाघात व स्ट्रोक जैसी बीमारियों से बचाव करती है। मतलब अलसी हार्ट अटेक के कारण पर अटक करती है। अलसी सेवन करने वालों को दिल की बीमारियों के कारण अकस्मात मृत्यु नहीं होती।

## डायाबिटीज और मोटापे पर अलसी का चमत्कार -



अलसी ब्लड शुगर नियंत्रित रखती है और डायाबिटीज के शरीर पर होने वाले दुष्प्रभावों को कम करती हैं। चिकित्सक डायाबिटीज के रोगी को कम शुगर और ज्यादा फाइबर लेने की सलाह देते हैं। अलसी में फाइबर की मात्रा अधिक होती है। इस कारण अलसी सेवन से लंबे समय तक पेट भरा हुआ रहता है, देर तक भूख नहीं लगती। डायाबिटीज के रोगियों के लिए अलसी एक आदर्श और अमृत तुल्य भोजन है, क्योंकि

यह जीरो कार्ब भोजन है। चौंकियेगा नहीं, यह सत्य है, मैं आपको समझाता हूँ। 14 ग्राम अलसी में 2.56 ग्राम प्रोटीन, 5.90 ग्राम फैट, 0.97 ग्राम पानी और 0.53 ग्राम राख होती है। 14 में से उपरोक्त सभी के जोड़ को घटाने पर जो शेष  $(14 - [0.97 + 2.56 + 5.90 + 0.53]) = 4.04$  ग्राम) 4.04 ग्राम बचेगा वह कार्बोहाइड्रेट की मात्रा हुई। विदित रहे कि फाइबर कार्बोहाइड्रेट की श्रेणी में ही आते हैं। इस 4.04 कार्बोहाइड्रेट में 3.80 ग्राम फाइबर होता है जो न रक्त में एड्जोर्ब होता है और न ही ब्लड शुगर को प्रभावित करता है। अतः 14 ग्राम अलसी में कार्बोहाइड्रेट की व्यावहारिक मात्रा तो  $4.04 - 3.80 = 0.24$  ग्राम ही हुई, जो 14 ग्राम के सामने नगण्य मात्रा है इसलिये आहार शास्त्री अलसी को जीरो कार्ब भोजन मानते हैं।

डायाबिटीज का उपचार -

- डायाबिटीज में 20 ग्राम पिंसी अलसी सुबह और 20 ग्राम पिंसी अलसी शाम को आटे में मिलाकर रोटियां बनवाकर खाएं

- रोज़ 30 एमएल अलसी का कोल्डप्रेसड ऑयल को सुबह नाश्ते में पनीर या दही में मिलाकर सेवन करें
- रिफाइंड तेल तथा वनस्पति बिलकूल बंद और बाज़ार में बने व्यंजनों से पूर्ण परहेज़
- बेहतर हो कि आप छोटे एक्सपेलर से अपना तेल खुद बनाएं
- इस उपचार से धीरे-धीरे दवाइयां बंद हो जाती हैं और इंसुलिन भी छूट जाती है

### कब्जासुर का वध करती है अलसी –

---

अलसी में 27 प्रतिशत घुलनशील (म्यूसिलेज) और अघुलनशील दोनों ही तरह के फाइबर होते हैं, अतः अलसी कब्ज़ी, पाइल्स, बवासीर, फिष्चुला, डाइवर्टिकुलाइटिस, अल्सरेटिव कोलाइटिस और आई.बी.एस. के रोगियों को बहुत राहत देती है। कब्ज़ी में अलसी के सेवन से पहले ही दिन से राहत मिल जाती है। हाल ही में हुई शोध से पता चला है कि कब्ज़ी के लिए यह अलसी इसबगोल की भुस्सी से भी ज्यादा लाभदायक है। अलसी पित्त की थैली में पथरी नहीं बनने देती और यदि पथरियां बन भी चुकी हैं तो छोटी पथरियां तो घुलने लगती हैं।

### अलसी की माया से सुंदर बने काया –

---

यदि आप त्वचा, नाखून और बालों की सभी समस्याओं का एक शब्द में समाधान चाहते हैं तो मेरा उत्तर है “ओमेगा-3”। मानव त्वचा को सबसे ज्यादा नुकसान फ्री रेडिकलस् से होता है। हवा में मौजूद फ्री-रेडिकलस या ऑक्सीडेंट्स त्वचा की कोलेजन कोशिकाओं से इलेक्ट्रॉन चुरा लेते हैं। परिणाम स्वरूप त्वचा में महीन रेखाएं बन जाती हैं जो धीरे-धीरे झुर्रियों व झाइयों का रूप ले लेती है, त्वचा में रूखापन आ जाता है और त्वचा वृद्ध सी लगने लगती है। अलसी के शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट ओमेगा-3 व लिगनेन त्वचा के कोलेजन की रक्षा करते

हैं और त्वचा को आकर्षक, कोमल, नम, बेदाग व गोरा बनाते हैं। स्वस्थ त्वचा जड़ों को भरपूर पोषण देकर बालों को स्वस्थ, चमकदार व मजबूत बनाती हैं।

अलसी एक उत्कृष्ट भोज्य सौंदर्य प्रसाधन है जो त्वचा में अंदर से निखार लाता है। अलसी त्वचा की बीमारियों जैसे मुहांसे, एग्जीमा, दाद, खाज, सूखी त्वचा, खुजली, सोरायसिस, ल्यूपस, बालों का सूखा व पतला होना, बाल झड़ना आदि में काफी असरकारक है। अलसी सेवन करने वाली स्त्रियों के बालों में न कभी रूसी होती है और न ही वे झड़ते हैं। अलसी नाखूनों की स्वस्थ व सुंदर आकार प्रदान करती है। अलसी युक्त भोजन खाने व इसके तेल की मालिश से त्वचा के दाग, धब्बे, झाइयां व झुर्रियां दूर होती हैं। अलसी आपको युवा बनाए रखती है। आप अपनी उम्र से काफी छोटे दिखते हैं।

## जोड़ की हर तकलीफ का तोड़ अलसी

---

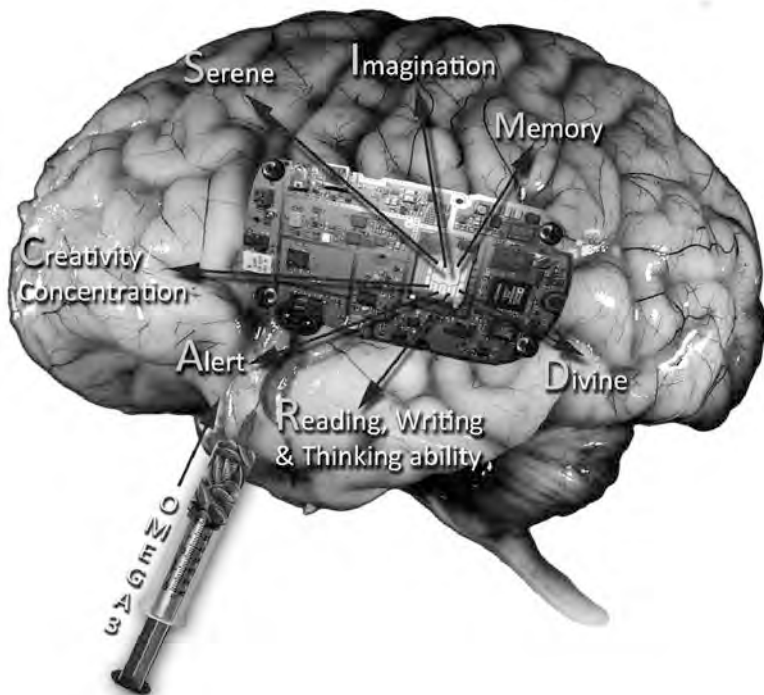
अलसी आर्थाइटिस, शिचेटिका, ल्यूपस, गाउट, ऑस्टियोआर्थ्राइटिस आदि का उपचार है। अलसी इम्युनिटी को मजबूत बनाती है। अलसी में विद्यमान ओमेगा-3 फैटी एसिड और लिगनेन प्रदाहरोधी हैं तथा अलसी दर्द और जकड़न में राहत देते हैं। अलसी का तेल भी काँटेज चीज़ या पनीर में मिला कर लिया जा सकता है।

## अलसी – माइंड के सरकिट का SIM CARD

---

सुपरस्टार अलसी एक फीलगुड फूड है, क्योंकि अलसी खाने से मन प्रसन्न रहता है, झुंझलाहट या क्रोध नहीं आता है, पॉजिटिव एटिट्यूड बना रहता है और पति पत्नि झगड़ना छोड़कर गार्डन में ड्यूट गाते नज़र आते हैं। अलसी आपके तन, मन और आत्मा को शांत और सौम्य कर देती है। अलसी के सेवन से मनुष्य लालच, ईर्ष्या, द्वेष और अहंकार छोड़ देता है। इच्छाशक्ति, धैर्य, विवेकशीलता बढ़ने

लगती है, पूर्वाभास जैसी शक्तियाँ विकसित होने लगती हैं। इसलिए अलसी देवताओं का प्रिय भोजन थी। यह एक प्राकृतिक वातानुकूलित भोजन है।



अलसी माइंड के सर्किट का SIM CARD है। यहाँ S का मतलब सेरीन या शांति, I का मतलब इमेजिनेशन या कल्पनाशीलता और M का मतलब मेमोरी तथा C का मतलब कंसंट्रेशन या क्रियेटिविटी, A का मतलब अलर्टनेस, R का मतलब रीडिंग या राईटिंग थिंकिंग एबिलिटी और D का मतलब डिवाइन है। अलसी खाने वाले विद्यार्थी परीक्षाओं में अच्छे नंबर प्राप्त करते हैं और उनकी सफलता के सारे द्वार खुल जाते हैं। अलसी आपराधिक प्रवृत्ति से ध्यान हटाकर अच्छे कार्यों में लगाती है और आतंकवाद का भी समाधान है।

## उम्मीदों के दीप जलाता डॉ. बडविग का कैंसर उपचार

---

1931 में डॉ. ओटो वारबर्ग ने सिद्ध किया कि कैंसर का मुख्य कारण कोशिकाओं में ऑक्सीजन की कमी हो जाना है और यदि कोशिका को पर्याप्त ऑक्सीजन मिलती रहे तो कैंसर का अस्तित्व संभव नहीं है। इसके लिए उन्हें नोबेल पुरस्कार दिया गया था। वारबर्ग ने यह भी बताया कि दो तत्व (पहला सल्फर युक्त प्रोटीन है जो कॉटेज चीज में मिलता है और दूसरा कुछ अज्ञात फैटी एसिड्स हैं जिन्हें कोई नहीं पहचान पा रहा था) ऑक्सीजन को कोशिका में पहुँचाने का काम करते हैं।

डॉ. जोहाना बडविग जर्मनी की विश्व विख्यात कैंसर वैज्ञानिक थी। उन्होंने 1949 में एक पेपर-क्रोमेटोग्राफी तकनीक विकसित की, जिससे उन अज्ञात फैटी एसिड्स को पहचान लिया गया। वह फैट्स ऊर्जावान इलेक्ट्रोन्स के क्लाउड्स से भरपूर अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (ओमेगा-3 परिवार का मुखिया) और लिनोलिक एसिड (ओमेगा-6 परिवार का मुखिया) कहलाए गए। ये फैट्स हमारे शरीर में नहीं बनते और इन्हें असैशियल फैटी एसिड्स का दर्जा दिया गया। ये अलसी के तेल में भरपूर मात्रा में होते हैं। उन्होंने यह सिद्ध किया कि इलेक्ट्रॉन युक्त ये असैशियल फैटी एसिड्स कोशिकाओं में ऑक्सीजन को आकर्षित करने की अपार क्षमता रखते हैं। जैसे ही ऑक्सीजन कोशिका में पहुँचने लगती है कैंसर हील होने लगता है।

जब बडविग ने उन दोनों तत्वों को पहचान लिया जो ऑक्सीजन को कोशिका में पहुँचाते हैं, तो उन्होंने सोचा कि अब मैं कैंसर को ठीक कर सकती हूँ। बस फिर क्या था कैंसर के 642 मरीजों पर प्रयोग किए और उनको अलसी का तेल और कॉटेज चीज देना शुरू किया गया। तीन महीने बाद जैसे चमत्कार हो गया, मरीजों की गांठें छोटी हो गईं, हीमोग्लोबिन बढ़ गया और उनका ऐनर्जी लेवल भी बढ़ गया। इस तरह उत्साहित बडविग ने कैंसर का एक नेचुरल क्यूर

विकसित किया, जिससे उन्हें हर तरह के कैंसर में, हर स्टेज के कैंसर में 90 प्रतिशत प्रामाणिक सफलता प्राप्त हुई।

यह एक रॉ ऑर्गेनिक डाइट है। इसमें चीनी, घी, मक्खन, नॉनवेज और बाजार में उपलब्ध ट्रांस फैट्स से भरपूर सभी वनस्पति और रिफाइंड तेलों से परहेज रखा जाता है। डिटॉक्स उपचार किए जाते हैं। यह क्रूर, कुटिल, कपटी, कठिन, कष्टप्रद कर्करोग का सस्ता, सरल, सुलभ, संपूर्ण और सुरक्षित समाधान माना गया है। इसके इलाज से वे रोगी भी ठीक हो जाते थे जिन्हें अस्पताल में यह कहकर डिस्चार्ज कर दिया जाता था कि अब कोई इलाज संभव नहीं, सिर्फ दुआ ही काम आयेगी। डॉ. जोहाना का नाम नोबेल पुरस्कार के लिए 7 बार चयनित हुआ पर उन्होंने अस्वीकार कर दिया क्योंकि उनके सामने शर्त रखी जाती थी कि वह कीमो और रेडियोथेरेपी को अपने उपचार में शामिल करे जो उन्हें मंजूर नहीं था।

## बाँडी बिल्डिंग के लिए “बैस्ट ऑफ द बैस्ट”

---

अलसी बाँडी बिल्डिंग के लिए आवश्यक व संपूर्ण आहार है। अलसी में 20 प्रतिशत बहुत अच्छे प्रोटीन होते हैं। प्रोटीन से मांस-पेशियों का विकास होता है। अल्फा-लेनोलेनिक एसिड स्नायु कोशिका में इंसुलिन की संवेदनशीलता बढ़ाते है, स्टिरोयड हार्मोन का स्त्राव बढ़ाते हैं, स्वस्थ कोष्ठ भित्तियों का निर्माण करते हैं, हार्मोन्स का स्त्राव नियंत्रित करते हैं, रक्षा प्रणाली नियंत्रित करते हैं, हार्मोन्स को अपने लक्ष्य तक पहुंचाने में मदद करते हैं, बी.एम.आर. बढ़ाते हैं, कोशिकाओं तक ऑक्सीजन पहुंचाते हैं, रक्त में फैट को गतिशील रखते हैं, नाड़ी और स्वायत्त नाड़ी तंत्र को नियंत्रित करते हैं, नाड़ी-संदेश प्रसारण का नियंत्रण करते हैं और हृदय की पेशियों को सीधी ऊर्जा देते हैं। कसरत के बाद मांस पेशियों की थकावट चुटकियों में ठीक हो जाती है। बाँडी बिल्डिंग मेगजीन मसल मीडिया 2000 में प्रकाशित आर्टिकल “बैस्ट ऑफ द बैस्ट” में अलसी को बाँडी के लिए सुपर फूड माना गया है। मि. डेकन ने अपने कॉलम ‘ऑस्क द गुरु’ में अलसी को नम्बर वन



बॉडी बिल्डिंग फूड का खिताब दिया। हॉलीवुड की विख्यात अभिनेत्री हिलेरी स्वांक ने “मिलियन डॉलर बेबी” फिल्म के लिए मांसल देह बनाने हेतु अलसी के तेल का सेवन किया, तभी उस फिल्म ने चार ऑस्कर जीते। अलसी हमारे शरीर को भरपूर ताकत प्रदान करती है, शरीर में नई ऊर्जा का प्रवाह करती है तथा स्टेमिना बढ़ाती है।

## अन्य रोग –

अलसी हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है। ओमेगा-3 से भरपूर अलसी यकृत, गुर्दे, एडरीनल, थायरायड आदि ग्रंथियों को ठीक से काम करने में सहायक होती है। अलसी ल्यूपस नेफ्राइटिस और अस्थिमा में राहत देती है। ओमेगा-3 से हमारी नज़र अच्छी हो जाती है, रंग ज्यादा स्पष्ट व उजले दिखाई देने लगते हैं। आँखों में अलसी का तेल डालने से आँखों का सूखापन दूर होता है। अलसी एंलार्ज प्रोस्टेट, इरेक्टाइल डिसफंक्शन, प्रिमेच्योर इजेकुलेशन, इंपोटेंसी आदि के उपचार में महत्वपूर्ण योगदान देती है।

## सेवन का तरीका –

---

हमें प्रतिदिन 30-50 ग्राम अलसी का सेवन करना चाहिये। अलसी को कभी रोस्ट नहीं करें, हां इसे पकाया या बेक किया जा सकता है। अलसी को रोज़ मिक्सी में पीसकर, आटे में मिलाकर रोटी, परांठा आदि बनाकर खाएं। आप अलसी को पीसकर अमूमन सात दिन तक रख सकते हैं। इसकी ब्रेड, केक, कुकीज़, आइस्क्रीम, लड्डू आदि स्वादिष्ट व्यंजन भी बनाए जाते हैं। इसे आप सब्जी, दही, दाल, सलाद आदि में भी डाल कर ले सकते हैं। अलसी के नियमित सेवन से व्यक्ति के जीवन में चमत्कारी कायाकल्प हो जाता है। याद रखें बाजार में उपलब्ध रोस्टेड अलसी कभी प्रयोग में नहीं लें। वे इसे लोहे के बड़े पात्र या कड़ाही में बड़ी तेज़ आंच पर रोस्ट करते हैं, जिससे अलसी के सारे पौष्टिक तत्व जल जाते हैं।

## अलसी का तेल

---

अलसी का तेल ठंडी विधि (Cold pressed) द्वारा निकला हुआ ही प्रयोग करें। मेरी जानकारी के अनुसार भारत में एक या दो कंपनियां ही अच्छा तेल बनाती हैं। प्रानोफ्लेक्स कंपनी सबसे अच्छा तेल बनाती है। बाज़ार में मिलने वाला अलसी का तेल कभी नहीं खरीदें। यह ऑक्सीडाइज़ हो चुका होता है और आपको फायदे की जगह नुकसान पहुँचा सकता है। अलसी का तेल एक ख़ास ठंडी विधि द्वारा बनाया जाता है। अलसी का तले 42<sup>0</sup> सेल्सियस पर ख़राब हो जाता है, इसलिए इसे कभी भी गर्म नहीं करना चाहिए और हमेशा फ़्रिज़ में ही रखना चाहिए। फ़्रिज़ में यह 4-6 महीने तक ख़राब नहीं होता है। यह तेल उष्मा, प्रकाश व ऑक्सीजन के संपर्क में आने पर ख़राब हो जाता है। इसलिए नामी कंपनियां तले को गहरे रंग की बोटल्स में नाइट्रोजन भरकर पैक करती हैं।

## जोड़ की हर तकलीफ का तोड़ – अलसी

---

### ऑस्टियोआर्थराइटिस

---

आपने पढ़ा होगा कि हमारे देश में डायबिटीज भारत का सबसे व्यापक और प्रचलित रोग बन चुका है, लेकिन ताजा आंकड़े यह बताते हैं कि संधिवात या Osteoarthritis डायबिटीज, हृदयरोग और कैंसर आदि को पीछे छोड़ कर पहले पायदान पर कदम रख चुका है। इस रोग के बढ़ते आघटन के प्रमुख कारण निष्क्रिय जीवनशैली, बढ़ता मोटापा, आहार में ओमेगा-3 फैट का घटता स्तर और भोजन में खराब फैट जैसे संतृप्त वसा, रिफाइंड तेल, ट्रांस फैट और फैटी मीट के बढ़ते प्रयोग को माना गया है। भारत में हर उम्र के करीब 4 करोड़ 60 लाख लोग ऑस्टियोआर्थराइटिस और इससे संबंधित बीमारियों से ग्रस्त हैं। आज ऑस्टियोआर्थराइटिस इतना व्यापक रूप ले चुका है कि 6 लोगों में से 1 अथवा 3 परिवारों में से 1 व्यक्ति इस रोग से पीड़ित है। अगल 20 सालों में अनुमान है कि ऐसे मरीजों की संख्या 6 करोड़ 70 लाख हो जाएगी। टी.एन.एस. आरोग्य नामक शोध के अनुसार 25-35 वर्ष की आयु के लोगों में ऑस्टियोआर्थराइटिस डायबिटीज के बाद दूसरा सबसे आम रोग माना गया है।

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

## समुचित आहार और सक्रिय जीवनशैली

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

## प्राकृतिक उपचार

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

कॉपर, बोरोन, लिगनेन आदि तत्व होते हैं जो जोड़ों को स्वस्थ रखने के लिए बहुत आवश्यक माने गये हैं।

संधिवात या आर्थाइटिस में 30 ग्राम अलसी की रोटी के रूप में लेना सुविधाजनक रहता है। अलसी महान भोजन है और इसका का सेवन हमेशा करना चाहिये। तकलीफ ज्यादा हो तो शीतल विधि से निकला अलसी का तेल पनीर या दही में मिला कर लिया जा सकता है। जोड़ों पर अलसी के तेल की मालिश या अलसी की पुलटिस का लेप भी बहुत राहत देता है।

**बंदगोभी और सावरक्रॉट** – जोड़ों की तकलीफ में बहुत कारगर साबित होते हैं।

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

## गाउट

---

गाउट एक सामान्य रोग है जिसमें बार बार जोड़ में संधिशोथ (जोड़ में दर्द, सूजन, लालिमा, उष्णता और अक्षमता) के दौरे पड़ते हैं। अधिकांश रोगियों में पैर के अंगूठे के जोड़ में तकलीफ होती है। लेकिन गाउट का असर एड़ी, घुटना, कलाई और उंगली के जोड़ में भी हो सकता है। जोड़ों में रात को अचानक बहुत तेज दर्द होता है और सूजन आ जाती है। जोड़ लाल और गर्म महसूस होता है।

साथ में बुखार और थकावट भी हो सकती है। यह रोग रक्त में यूरिक एसिड का स्तर बढ़ने से होता है। यूरिक एसिड बढ़ने से जोड़, टेन्डन और जोड़ के आपसास जमा हो जाता है। यदि यह गुर्दे में जमा होता है तो पथरी या युरेट नेफ्रोपेथी हो सकती है।

## प्राकृतिक उपचार

### अलसी और चारकोल की पुलटिस

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

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

**बंदगोभी और सावरक्रॉट जोड़ों की तकलीफ़ में बहुत कारगर साबित होते हैं।**

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

## रुमेटॉयड आर्थाइटिस

---

रुमेटॉयड आर्थाइटिस एक दीर्घकालिक स्व-प्रतिरक्षित (Autoimmune) रोग है जो शरीर के जोड़ों और अन्य ऊतकों में विकृति पैदा करता है। इस रोग में हाथ और पैरों के जोड़ प्रदाह ग्रस्त (Inflamed) हो जाते हैं, जिसके फलस्वरूप उनमें सूजन और दर्द होता है और धीरे-धीरे जोड़ों में क्षतिग्रस्त होने लगते हैं।

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

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

भी क्षतिग्रस्त होने लगते हैं। और इस तरह जोड़ों के कार्टिलेज, अस्थियां और लिगामेन्ट्स का क्षरण होने लगता है, जिससे जोड़ विकृत, अस्थिर, खराब और दागदार हो जाते हैं। जोड़ों के क्षतिग्रस्त होने की गति आनुवंशिक समेत कई पहलुओं पर निर्भर करती है।

## प्राकृतिक उपचार

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

## अन्य घरेलू उपचार

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



## फैट्स – मित्र या शत्रु

---

जब से चिकित्सकों ने यह कहना शुरू किया है कि अधिक फैट खाने से कॉलेस्टेरोल बढ़ता है, एथेरोस्क्लरोसिस और हार्ट अटैक का जोखिम बढ़ता है, तब से लोग फैट खाने से डरने लगे हैं। लोगों ने सोचा कि इस फैट की समस्या का एक ही उपाय है कि जहाँ तक हो सके फैट कम से कम खाया जाये। बहुराष्ट्रीय संस्थानों ने इस मौके का फायदा उठाया और हृदय-हितैषी बता कर अनेक “लो फैट” और “नो फैट” खाद्य उत्पाद बनाना शुरू कर दिया।

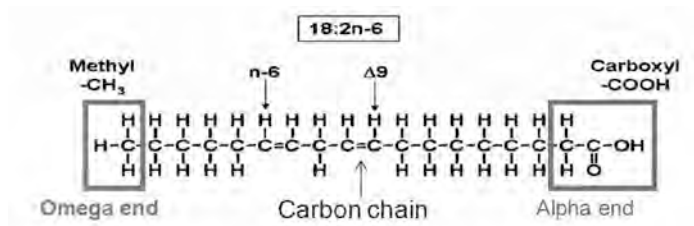
जबकि सच्चाई यह है कि आपको आधा सच ही बताया गया है। सारे फैट्स एक जैसे नहीं होते। जहाँ कुछ फैट्स जैसे ट्रांसफैट से भरपूर मार्जरीन या रिफाइंड तेल (जिन्हें उच्च तापमान पर गर्म करके बनाया जाता है) सचमुच बुरे हैं और हृदय रोग समेत कई रोगों का जोखिम बढ़ाते हैं (यह अलग बात है कि बहुराष्ट्रीय संस्थान अपने उत्पादों में इनका भरपूर प्रयोग करते हैं)। दूसरी तरफ अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (ALA) या लिनोलेनिक एसिड (LA) हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए इतने महत्वपूर्ण हैं कि इन्हें आवश्यक वसीय-अम्ल का दर्जा दिया गया है। इसलिए ध्यान रखें कि भोजन में फैट कम करने से शरीर में ALA की कमी हो जाती है जिससे कई विकार हो सकते हैं।

सन् 1956 में पोषण विज्ञान के महान अनुसंधानकर्ता हुग सिनक्लेयर ने बतलाया था कि आधुनिक युग के रोग जैसे कोरोनरी आर्टरी डिजीज, थ्रोम्बोसिस, स्ट्रोक, डायबिटीज, क्रोनिक इन्फ्लेमेशन और कैंसर आदि का प्रमुख कारक फैट मेटाबोलिज़्म (Fat Metabolism) की विकृतियां ही हैं। उन्होंने कहा कि आजकल प्रोसेस्ड फैट का प्रयोग बहुत बढ़ गया है, इस प्रोसेसिंग में घातक ट्रांसफैट फैट की मात्रा बहुत होती है और आवश्यक वसीय-अम्ल नष्ट हो जाते हैं। सिनक्लेयर के अनुसार EFA की कमी और ट्रांसफैट बढ़ जाने के कारण इन रोगों की व्यापकता बहुत बढ़ी है और इसीलिए चिकित्सा विज्ञान में हुई अप्रत्याशित प्रगति और जीवन स्तर में सुधार आने के उपरांत भी मृत्यु दर कम नहीं हुई है।

हालाकि अनुसंधानकर्ताओं और चिकित्सकों ने उस समय सिनक्लेयर की परिकल्पना पर कोई खास ध्यान नहीं दिया, बल्कि कई ने तो उनका मज़ाक तक उड़ाया। लेकिन आज सब उन्हें सही मान रहे हैं और उनकी दूरदर्शिता की प्रशंसा कर रहे हैं।

## वसीय अम्ल – संरचना

फैट एक कार्बोक्सिलिक एसिड होता है, जिसमें 4 से 28 कार्बन की लड़ या चेन होती है। पहले कार्बन को अल्फा, दूसरे को बीटा, तीसरे को गामा, चौथे को डेल्टा ..... और आखिरी कार्बन को ओमेगा कहते हैं और आखिरी सिरे को ओमेगा सिरा कहते हैं। ओमेगा ग्रीक भाषा का आखिरी अल्फाबेट है। इसके पहले सिरे से कार्बोक्सिल (COOH) और आखिरी सिरे से मिथाइल ग्रुप (CH<sub>3</sub>) जुड़ा रहता है। कार्बन की चेन संतृप्त या असंतृप्त हो सकती है। संतृप्त वसा में हर कार्बन से दो हाइड्रोजन जुड़े रहते हैं। जबकि असंतृप्त वसा में कुछ असंतृप्त कार्बन्स से एक ही हाइड्रोजन जुड़ा रहता है। लड़ में कार्बन की संख्या हमेशा सम (even) होती है। फैटी एसिड्स शरीर में ऊर्जा का प्रमुख स्रोत हैं। इनके चयापचय से ढेर सारे ए.टी.पी.(ATP is Our energy currency) प्राप्त होते हैं। हृदय और कंकालीय पेशियां फैट्स से ऊर्जा लेना पसंद करती हैं जबकि कई अन्य ऊतक और मस्तिष्क ग्लूकोज से ऊर्जा प्राप्त करते हैं।



## सिस फैट (Cis Fats) –

---

सिस फैट की चेन में एक ही तरफ के हाइड्रोजन अलग होते हैं और अनसेचुरेटेड डबल-बांड बनता है। यह सामान्य और प्राकृतिक विन्यास है। फैटी एसिड की लड़ में जहाँ डबल-बांड बनता है वहाँ लड़ कमजोर पड़ जाती है और लगभग  $35^{\circ}$  मुड़ जाती है। मुड़ने के कारण कोशिका-भित्ति में ये अणु आपस में ढीले-ढाले रहते हैं और आपस में फिसलते हैं। इसलिए ये सामान्य तापक्रम पर तरल तथा चिपचिपे रहते हैं और भित्ति में पर्याप्त तरलता और लचीलापन बनाये रखते हैं। डॉ. जॉहाना बडविग के अनुसार इस मोड़ में ऊर्जावान इलेक्ट्रोन्स एकत्रित हो जाते हैं। फैटी एसिड की लड़ में जितने अधिक डबल-बांड होंगे, लड़ उतनी ही अधिक मुड़ेगी। जैसे अल्फालिनोलिक एसिड में तीन डबल-बांड होते हैं, तो उसकी लड़ मुड़ कर हुक के आकार की दिखाई देती है और इलेक्ट्रोन्स का बड़ा समूह बन जाता है। ये हल्के इलेक्ट्रोन्स ऊपर उठ कर बादल की तरह तैरते हुए दिखाई देते हैं, इसलिए इन्हें इलेक्ट्रॉन क्लाउड कहते हैं। ऊर्जावान तथा सजीव इलेक्ट्रोन्स के ये बादल ऑक्सीजन को कोशिका में आकर्षित करते हैं, प्रोटीन से बाँडिंग करते हैं और श्वसन क्रिया में योगदान देते हैं। डॉ. बडविग ने ये सारी जैविक क्रियाएं स्वयं के द्वारा विकसित की गई पेपर क्रोमेटोग्राफी तकनीक द्वारा स्पष्ट देखी हैं। उन्होंने इन्हीं इलेक्ट्रोन्स को “अमरत्व का घटक (Anti-entropy Factor)” कहा है और इनको निरोगी, निरामय और दीर्घायु जीवन की कुंजी माना है।

फैटी एसिड्स मुख्यतः तीन श्रेणियों में विभाजित किये जाते हैं।

### संतृप्त वसीय अम्ल - Saturated fatty acid -

12 से 24 कार्बन की लंबी लड़ वाले वे फैटी एसिड संतृप्त वसीय अम्ल (Saturated fatty acid) जिसमें केवल सिंगल बांड (single bonds) होते

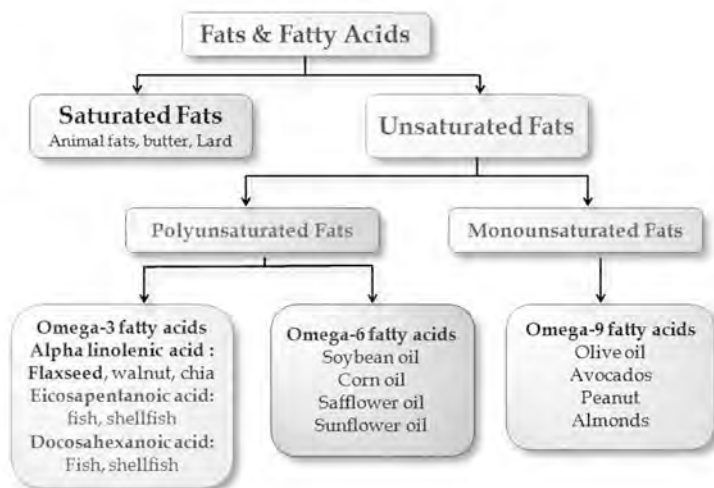
हैं, इनमें हर कार्बन से दो हाइड्रोजन जुड़े रहते हैं और ये सामान्य तापक्रम पर ठोस रहते हैं।

### एकल-असंतृप्त वसीय अम्ल - Mono Unsaturated Fatty Acid

इनमें सिर्फ एक डबल-बांड होता है। जैतून, मूंगफली और एवोकाडो के तेल में एकल-असंतृप्त वसीय अम्ल होते हैं। ये सामान्य तापक्रम पर तरल रहते हैं।

### बहु-असंतृप्त वसीय अम्ल - Poly Unsaturated Fatty Acid

इनमें दो या दो से ज्यादा डबल-बांड होते हैं। ये भी सामान्य तापक्रम पर तरल रहते हैं।

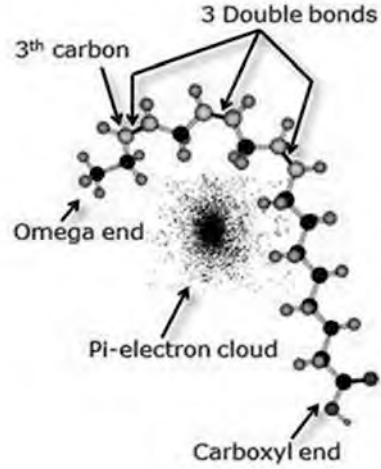


### आवश्यक वसीय अम्ल

ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैटी एसिड्स के परिवार में सिर्फ अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (Alpha-Linolenic Acid ALA) और लिनोलेनिक

एसिड (Linoleic Acid LA) ही आवश्यक माने जाते हैं क्योंकि हमारे शरीर में इनका निर्माण असंभव है। लिनोलेनिक एसिड ओमेगा-3 परिवार का मुखिया है और अन्य सभी ओमेगा-3 फैटी एसिड्स का निर्माण कर सकता है। जबकि लिनोलेनिक एसिड ओमेगा-6 परिवार का मुखिया है। ये दोनों हमारे शरीर में विद्यमान विशिष्ट एंजाइम्स की मदद से अन्य सभी ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैटी एसिड्स बनाने की क्षमता रखते हैं। लिनोलेनिक एसिड का स्रोत अलसी, सूर्यमुखी, कद्दू और अखरोट है। लिनोलिक एसिड सभी खाद्य तेलों जैसे करड़ी, सोयाबीन, मकई, मूँगफली आदि में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

### Alpha-Linolenic Acid (ALA)

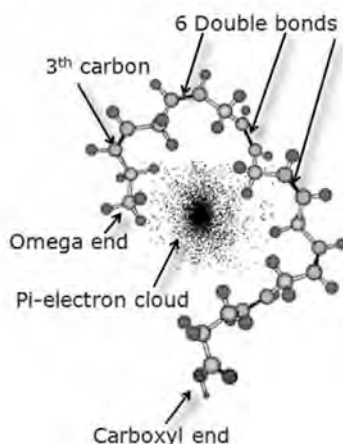


### अल्फा-लिनोलेनिक एसिड

(ALA, ओमेगा-3 परिवार) और लिनोलिक एसिड (LA, ओमेगा-6 परिवार) दोनों में ही 18 कार्बन की लड़ होती है और दोनों ही पॉली अनसेचुरेटेड फैटी एसिड हैं। फर्क सिर्फ इतना है कि अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (ALA, 18 कार्बन, तीन डबल-बांड) में तीन डबल बाँड होते हैं और पहला डबल-बांड ओमेगा सिरे से तीन कार्बन के बाद होता है। जबकि लिनोलिक एसिड LA में दो डबल-बांड होते हैं और पहला डबल-बांड छठे कार्बन के बाद होता है। वैसे देखने में यह फर्क मामूली लगता है, लेकिन दोनों फैटी एसिड्स के भौतिक गुण, धर्म और कार्य अलग-अलग हैं और ये शरीर में अलग-अलग भूमिका निभाते हैं।

ओमेगा-3 परिवार में अन्य मुख्य सदस्य आइकोसापेंटानोइक एसिड (EPA, 20 कार्बन, 5 डबल बाँड) और डोकोसाहेग्जानोइक एसिड (DHA, 22 कार्बन, 6 डबल बाँड) हैं। ALA कुछ एंजाइम्स की मदद से EPA और DHA बना लेता है। ALA एंजाइम्स की मदद से विभिन्न रसायनिक क्रियाओं जैसे दीर्घीकरण Elongation (इस क्रिया में इलॉगेज एंजाइम लड़ में एक नया कार्बन जोड़ देता है और लड़ लंबी हो जाती है) और असंतृप्तिकरण Desaturation (इस क्रिया में डीसेचुरेज एंजाइम कार्बन से जुड़े दो हाइड्रोजन छीन लेता है और एक नया डबल-बांड जोड़ देता है) द्वारा आइकोसापेंटानोइक एसिड (EPA) और डोकोसाहेग्जानोइक एसिड (DHA) बनाता है। प्रकृति में ALA अलसी, अखरोट आदि में मिलता है, जबकि EPA और DHA ठंडे पानी में रहने वाली मछलियों (जैसे सामन, सरडीन, मेकरेल आदि ) में मिलते हैं।

Docosahexanoic acid DHA



### फैट्स का नामकरण

अल्फालिनोलेनिक एसिड को हम 18:3 n-3 लिखते हैं। इसका मतलब यह हुआ कि इसमें 18 कार्बन की लड़ है तथा इसमें 3 डबल-बांड हैं और पहला डबल-बांड ओमेगा सिरे से तीसरे कार्बन बाद बनता है (अर्थात यह ओमेगा-3 फैटी एसिड है)। लिनोलेनिक एसिड को 18:2 n-6 लिखेंगे। DHA को 22:6 n-3 लिखेंगे, अर्थात इसमें 22 कार्बन की लड़ होती है, इसमें 6 डबल-बांड होते हैं और

यह ओमेगा-3 फैटी एसिड है यानि पहला डबल-बांड ओमेगा सिरे से तीसरे कार्बन बाद बनता है।

## कारक वसा

### आवश्यक वसा-अम्ल का चयापचय पथ

---

यह तो हमने समझ लिया है कि आधुनिक युग के व्यापक और गंभीर रोगों से बचाव और उपचार में अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (ALA) की भूमिका कितनी महत्वपूर्ण है। लेकिन इन फैट्स की कार्य प्रणाली को पूरी तरह समझने के लिए इनके मेटाबोलिक पाथ वे को समझना जरूरी है। इनका प्रमुख कार्य प्रोस्टाग्लैंडिन्स बनाना है।

फैट्स के मेटाबोलिक पाथ वे में दो प्रमुख धाराएं (लेन) होती हैं। पहली धारा दो डबल-बांड वाले ओमेगा-6 लिनोलेनिक एसिड (LA) से शुरू होती है और दूसरी तीन डबल-बांड वाले ओमेगा-3 अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (ALA) से शुरू होती है। दोनों ही धाराओं में 18 कार्बन वाले फैटी एसिड का दीर्घाकरण और असंतृप्तीकरण होता है और 20 कार्बन वाले फैटी एसिड्स बनते हैं जो तीन श्रेणियों के प्रोस्टाग्लैंडिन्स और आइकोसेनॉयड्स बनाते हैं।

### ओमेगा-3 लिनोलेनिक एसिड पथ

---

- डेल्टा-6-डीसेचुरेज एंजाइम अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (ALA) को असंतृप्त करता है अर्थात एक डबल बांड जुड़ता है और स्टेरिडोनिक एसिड बनाता है। क्रिया में डेल्टा-6-डीसेचुरेज एंजाइम विटामिन बी-6, मैग्नीशियम और जिंक की सहायता लेता है।
- इलॉगेज एंजाइम स्टेरिडोनिक एसिड में दो कार्बन जोड़ता है और आइकोसाटेट्रानोइक एसिड (ETA) बनाता है।

- डेल्टा-5-डीसेचुरेज एंजाइम आइकोसाटेट्रानोइक एसिड (ETA) में एक डबल-बांड जोड़ता है और आइकोसापेंटानोइक एसिड (EPA) बनाता है। इस क्रिया को सम्पन्न करने के लिए डेल्टा-5-डीसेचुरेज एंजाइम विटामिन सी, नायसिन और जिंक की सहायता लेता है।
- आइकोसापेंटानोइक एसिड (EPA) प्रदाहरोधी (Anti-inflammatory) प्रोस्टाग्लैंडिन्स और ल्युकोट्राइन्स बनाता है।
- डोकोसाहेक्जानोइक एसिड (DHA) बनाने के लिए EPA पहले इलॉगेज एंजाइम की मदद से डोकोसापेंटानोइक एसिड (DPA) और फिर डेल्टा-4-डीहाइड्रोजेज एंजाइम की मदद से DHA बनाता है।

## ओमेगा-6 लिनोलिक एसिड पथ

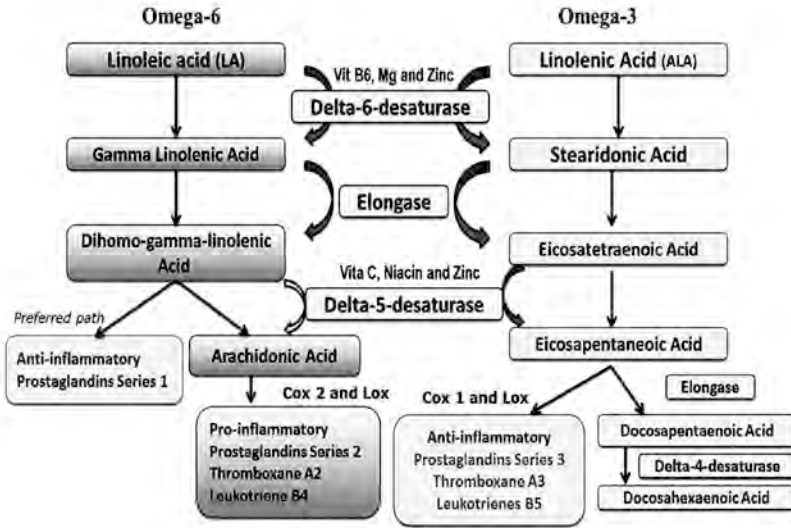
---

- डेल्टा-6-डीसेचुरेज एंजाइम लिनोलिक एसिड (LA) को असंतृप्त करता है अर्थात् एक डबल बांड जोड़ता है और गामा लिनोलेनिक एसिड (GLA) बनाता है। इस क्रिया में डेल्टा-6-डीसेचुरेज एंजाइम विटामिन बी-6, मेग्नीशियम और जिंक की सहायता लेता है।
- इलॉगेज एंजाइम गामा लिनोलेनिक एसिड (GLA) में दो कार्बन जोड़ता है और डाइहोमो गामा लिनोलिक एसिड (DGLA) बनाता है।
- डाइहोमो गामा लिनोलिक एसिड (DGLA) या तो प्रथम श्रेणी के प्रदाहरोधी प्रोस्टाग्लैंडिन बना सकता है या डेल्टा-5-डीसेचुरेज एंजाइम की मदद से अरेकिडोनिक एसिड (AA) बना सकता है।
- इस क्रिया को सम्पन्न करने के लिए डेल्टा-5-डीसेचुरेज एंजाइम विटामिन सी, नायसिन और जिंक की सहायता लेता है।
- डेल्टा-5-डीसेचुरेज एंजाइम को ओमेगा-3 फैटी एसिड विशेष अनुराग है और इनके चयापचय में सहयोग करना पसंद करता है।
- डेल्टा-5-डीसेचुरेज ओमेगा-6 श्रंखला में कार्य करता है तो वह प्रथम श्रेणी के प्रदाहरोधी प्रोस्टाग्लैंडिन बनाना पसन्द करता है।



- अरेकिडोनिक एसिड (AA) COX-2 एंजाइम की मदद से प्रदाहकारी (Pro-inflammatory) प्रोस्टाग्लैंडिन्स बनाता है।
- ओमेगा-6 के क्रिया पथ में डाइहोमो-गामा-लिनोलेनिक एसिड (DGLA) प्रथम श्रेणी के अच्छे प्रोस्टाग्लैंडिन्स बनाता है। 20 कार्बन तथा 4 डबल-बांड वाला अरेकनॉयड एसिड (AA) द्वितीय श्रेणी के बुरे प्रोस्टाग्लैंडिन्स बनाता है।

### Omega-6 / Omega-3 Metabolic Pathways



एक विशेष बात यह है कि ओमेगा-3 और ओमेगा-6 दोनों अपने क्रिया पथ में एक ही एंजाइम का प्रयोग करते हैं। इसलिए दोनों में गलाकाट स्पर्धा और खींचतान लगी रहती है। जैसे कि प्रेम त्रिकोण फिल्म में हीरो और विलियन दोनों एक ही हिरोइन के पीछे लगे रहते हैं और उसे पाने के लिए अपनी पूरी ताकत लगा देते हैं। उसी तरह ये दोनों फैटी एसिड्स डेल्टा-5 डीसेचुरेज या अन्य एंजाइम्स को अपने चयापचय में मदद के लिए फुसलाते रहते हैं। यदि आप आहार

में ओमेगा-3 (ALA) पर्याप्त मात्रा में लेते हैं तो यह एंजाइम अच्छे ओमेगा-3 और प्रोस्टाग्लैंडिन्स बनाने में व्यस्त रहता है।

फैट्स के मेटाबोलिक पाथ वे में दूसरी खास बात यह है कि ओमेगा-6 फैटी एसिड के चयापचय पथ में डाइहोमोगामा लिनोलेनिक एसिड (DGLA) के पास दो रास्ते होते हैं। वह या तो प्रदाहरोधी पीजी<sub>1</sub> बना सकता है या वह डेल्टा-5 डीसेचुरेज एंजाइम की मदद से अरेकिडोनिक एसिड (AA) में परिवर्तित हो सकता है, जो आगे चल कर पीजी<sub>2</sub> बनाता है। पीजी<sub>1</sub> बनने में किसी एंजाइम की जरूरत नहीं होती है। जो लोग अपने भोजन में पर्याप्त ओमेगा-3 प्रचुर लेते हैं, उनके शरीर में यह एंजाइम आइकोसाटेट्रानोइक एसिड (ETA) से आइकोसा-पेंटानोइक एसिड (EPA) बनाने में व्यस्त रहता है। इसलिए DGLA को अरेकिडोनिक एसिड (AA) में परिवर्तित होने के लिए पर्याप्त डेल्टा-5 डीसेचुरेज नहीं मिल पाता है। इसलिए वह प्रदाहरोधी पीजी<sub>1</sub> बनाने लगता है और शरीर में प्रदाह को कम करता है।

लेकिन यदि आहार में ओमेगा-3 बहुत कम हैं तो DGLA को AA में परिवर्तित होने के लिए भरपूर डेल्टा-5 डीसेचुरेज एंजाइम उपलब्ध होता है। फलस्वरूप DGLA अरेकिडोनिक एसिड AA में परिवर्तित होने लगता है, जो प्रदाहकारी (Inflammatory) पीजी<sub>2</sub> बनाते हैं। इस तरह हम देखते हैं कि यदि आहार में ओमेगा-3 प्रचुर मात्रा में है तो ओमेगा-6 (AA) द्वारा बुरे पीजी<sub>2</sub> बनने के लिए पर्याप्त डेल्टा-5 डीसेचुरेज एंजाइम उपलब्ध नहीं हो पाता है।

## प्रोस्टाग्लैंडिन्स

---

ओमेगा-3 फैट ALA से बनने वाले तीसरी श्रेणी के प्रोस्टाग्लैंडिन्स (PGE<sub>3</sub>) और ओमेगा-6 फैट्स से बनने वाले प्रथम श्रेणी के प्रोस्टाग्लैंडिन्स (PGE<sub>1</sub>) शरीर के लिए हितकारी है, लोग इन्हें अच्छे प्रोस्टाग्लैंडिन्स कहते हैं। जबकि ओमेगा-6 फैट्स से प्राप्त दूसरी श्रेणी के प्रोस्टाग्लैंडिन्स (PGE<sub>2</sub>) को लोग बुरा बतलाते हैं।

लेकिन यह सब इतना सरल नहीं है। वास्तविकता यह है कि दोनों ही श्रेणियों के प्रोस्टाग्लैंडिन्स जटिल और बहुमुखी क्रियाओं द्वारा शरीर में अत्यंत महत्वपूर्ण कार्यों को सम्पन्न करते हैं। केवल एक ही स्थिति में यह शरीर रूपी इंजन भली भांति चलता रहेगा, व्यक्ति निरोग और स्वस्थ जीवन जीता रहेगा और वह स्थिति है संतुलन!!!

जी हाँ यदि शरीर को ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैटी एसिड्स संतुलित मात्रा में मिलते रहें तो प्रोस्टाग्लैंडिन का चयापचय (Metabolism) सुचारु रूप से चलता रहेगा। कई सदियों से हमारे भोजन में ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैट्स का अनुपात 1:2 से 1:4 बना हुआ था, जो बहुत अच्छा माना जाता है। लेकिन जब से कृषि और खाद्य-पदार्थों का ओद्योगीकरण शुरू हुआ और प्रोसेस्ड फूड का चलन बढ़ा है तभी से बहुराष्ट्रीय संस्थानों ने हमारे भोजन से ओमेगा-3 फैट की मात्रा कम करते ही जा रहे हैं क्योंकि ओमेगा-3 फैट जल्दी खराब हो जाते हैं। इसलिए आज हमारे भोजन में ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैट्स का संतुलन बिगड़ कर 1:20, 1:40 या 1:80 (!!!) हो गया है, जो बहुत खतरनाक स्थिति है। इससे शरीर रूपी इंजन का संतुलन और ट्यूनिंग बिगड़ गई है और इंजन मिसफायर



Road to health & longevity...



करने लगा है। बस इसी संतुलन के बिगड़ने से हम चिरकारी प्रदाह (Chronic Inflammation) की गिरफ्त में आ गए हैं और अनेक रोगों जैसे एथेरोस्क्लरोसिस, कोरोनरी हार्ट डिजीज, आर्थाइटिस, डायबिटीज, डिप्रेशन, अस्थमा, कैंसर आदि के शिकार हो रहे हैं।

N-6/N-3 ratio out of balance -  
road to aging, disease & death



## ओमेगा-3 फैट्स के औषधीय गुण

आहार में पर्याप्त ओमेगा-3 लेने से कई विकारों में फायदा होता है।

बिंबाणुरोधी (Thrombolytic) – ओमेगा-3 प्लेटलेट्स (Plateletes) का चिपचिपापन कम करते हैं और खून के थक्के नहीं बनने देते। इस तरह ये प्राकृतिक एस्पिरिन की तरह कार्य करते हैं। खून के थक्के बनने से स्ट्रोक, हार्ट अटेक या पल्मोनरी एडीमा जैसे घातक रोग हो सकते हैं। आहार में ओमेगा-3 को शामिल करके इन रोगों से बचा जा सकता है।

हृदय रोग – ओमेगा-3 फैट्स कोरोनरी आर्टरी डिजीज (CHD) और ऐथेरोस्क्लरोसिस का जोखिम कम करते हैं और रक्त-वाहिकाओं को फैलाते (Vasodilatory) हैं और एंटीऐथेरोजेनिक हैं अर्थात वाहिकाओं में प्लॉक नहीं बनने देते। इस तरह ओमेगा-3 रक्त-वाहिकाओं को स्वीपर की तरह साफ करते हैं और रक्तप्रवाह को सुचारु रखते हैं। कॉलेस्टेरोल का स्तर कम करना – ओमेगा-3 रक्त में कॉलेस्टेरोल और ट्रायग्लिसराइड्स का स्तर कम करते हैं और हृदय रोग का जोखिम कम करते हैं।

रक्तचाप – ओमेगा-3 हृदय रोग जैसे ऐथेरोस्क्लरोसिस (वाहिकाओं में प्लॉक बनना, तथा फलस्वरूप वाहिका का संकीर्ण हो जाना) से हुए रक्तचाप में फायदा करता है।

ऐरिदमिया और हृदयगति संबंधी विकार – ओमेगा-3 हृदय की गति को कम करते हैं और घातक ऐरिदमिया से बचाते हैं। ऐरिदमिया हार्ट अटेक के बाद मृत्यु का सबसे बड़ा कारण माना जाता है।

रक्तप्रवाह संबंधी विकार – ओमेगा-3 वेरीकोज वेन्स, और रेनॉइड्स डिजीज में हितकारी साबित हुए हैं, क्योंकि ये रक्तप्रवाह को प्रोत्साहित करते हैं और फाइब्रिन को नष्ट करते हैं, जो खून का थक्का बनाने में अहम तत्व माना जाता है।

मानसिक रोग – ओमेगा-3 कई मनोरोग जैसे शिजोफ्रेनिया, एल्जाइमर और डिप्रेशन में बहुत फायदेमंद है। ओमेगा-3 फीलगुड फूड है और मन को प्रसन्न रखता है। यह क्रोध, उत्तेजना, आक्रामकता (Hostility) और आपराधिक प्रवृत्ति कम करता है। इस तरह यह क्राइम कटर भी है।

अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी (ADHD)

डिसलेक्सिया – ओमेगा-3 मंदबुद्धि (ADHD) और पढ़ाई लिखाई में कमजोरी (Dyslexia) में ओमेगा-3 फलदायक सिद्ध हुआ है।

स्मृति, शैक्षणिक क्षमता – ओमेगा-3 मस्तिष्क की क्रिया-प्रणाली को प्रोत्साहित करता है, स्मृति तथा शैक्षणिक क्षमता में सुधार लाता है। साथ ही एकाग्रता, सजगता, पूर्वाभास, सहनशक्ति, सकारात्मक प्रवृत्ति, मानसिक शांति और बुद्धिमत्ता बहुत बढ़ जाती हैं।

बच्चों की रक्षाप्रणाली – शोधकर्ताओं के अनुसार यदि गर्भावस्था में स्त्री पर्याप्त ओमेगा-3 का सेवन करती है तो उसके शिशु की रक्षाप्रणाली सुदृढ़ रहती है और उसे कई ऐलर्जिक रोग जैसे हे फीवर, साइनोसाइटिस, अस्थमा, फूड ऐलर्जी और स्किन ऐलर्जी जैसे एग्जीमा आदि का खतरा बहुत कम रहता है। ओमेगा-3 बहुत शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है और रक्षाप्रणाली के लिए लाभदायक है।

प्रिमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम (PMS) – ओमेगा-3 पी.एम.एस. की तकलीफों जैसे दर्द, ऐंठन (cramp) आदि में बहुत हितकारी है।

दृष्टि तीक्ष्णता (Visual Acuity) – शोधकर्ताओं के अनुसार ओमेगा-3 मेक्युलर डीजनरेशन का जोखिम कम करते हैं। ड्राई आई सिंड्रोम के लिए अलसी का तेल सर्वोत्तम लुब्रिकेंट आई ड्रॉप है।

## मारक वसा

गलत प्रक्रियाएँ जो अच्छे कारक वसा को मारक वसा में बदल देती हैं।

## तेलों की रिफाइनिंग

---

यह आधुनिक समाज के लिए बहुत ही दुर्भाग्य की बात है कि खाद्य तेल निर्माताओं ने अपने स्वार्थ के लिए हमारे भोजन से आवश्यक वसीय अम्ल लिनोलेनिक अम्ल को पूरी तरह हटा दिया है। तेलों की रिफाइनिंग एक मारक तकनीक है जिसमें बीजों को उच्च तापमान 200<sup>0</sup> से 500<sup>0</sup> C के बीच कई बार गर्म किया जाता है, घातक पेट्रोलियम उत्पाद हेक्जेन मिलाया जाता है और तेल को

रिफाइन, गंधहीन और रंगहीन बनाने के लिए कई घातक रसायन जैसे कास्टिक सोडा, फोस्फोरिक एसिड, ब्लीचिंग क्लेज आदि का प्रयोग किया जाता है, ताकि यदि निर्माता सस्ते, हानिकारक और खराब बीजों के तेल की मिलावट करें तब भी उपभोक्ता को पता नहीं चले।

तेल निर्माता जरा सोचें कि थोड़ा सा ज्यादा लाभ पाने के चक्कर में वे संपूर्ण मानव जाति को कितना बड़ा नुकसान पहुंचा रहे हैं। सामान्य तरीकों द्वारा तेल निकालने की प्रक्रिया में सात प्रतिशत तेल कम निकलता है। पूरा तेल निकालने के लिए घातक पेट्रोलियम सोल्वेन्ट हेग्जेन का प्रयोग किया जाता है। पूरा तेल निकालने के बाद उसे उच्च तापमान पर गर्म किया जाता है, जिससे हेग्जेन उड़ जाता है, जिसे ठंडा कर पुनः प्रयोग में ले लिया जाता है। फिर भी हेग्जेन का कुछ अंश तो तेल में रह ही जाता है जो हमारे स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ करने के लिए काफी है।

रिफाइन करने की प्रक्रिया में फ्री-फैटी एसिड, फोस्फोलिपिड और प्राकृतिक एंटीऑक्सिडेंट्स को अलग करने के लिए घातक रसायन कास्टिक सोडा मिलाया जाता है। आप जानना चाहेंगे कि स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद ये पदार्थ क्यों निकाले जाते हैं? क्योंकि ये जल्दी खराब हो जाते हैं और तेल में दुर्गंध देने लगते हैं। निर्माता कोई जोखिम नहीं लेना चाहता, वह तो चाहता है कि तेल की ज्यादा से ज्यादा शैल्फ लाइफ हो, उसमें कोई गंध नहीं आए, वह लंबे समय तक दूकानों की शैल्फों में सजा रहे और बिकने में कोई दिक्कत न आए।

बीजों में कई प्राकृतिक तत्व जैसे फोस्फेटाइड्स, लेसीथिन, क्लोरोफिल, बीटा कैरोटीन आदि होते हैं जो कॉलेस्ट्रॉल कम करते हैं, रक्तचाप नियंत्रित रखते हैं, कैंसररोधी होते हैं, पाचन क्रिया में सहायक होते हैं, बुद्धिमत्ता बढ़ाते हैं और प्रदाह-रोधी होते हैं। बीजों में प्राकृतिक एंटीऑक्सिडेंट भी होते हैं जो तेलों को खराब होने से बचाते हैं। इन्हीं क्लोरोफिल और बीटा कैरोटीन को निकालने और तेल को रंगहीन बनाने के लिए तेल में ब्लीचिंग क्लेज मिलाई जाती हैं। तेल में से फोस्फेटाइड्स और लेसीथिन को निकालने के लिए (डीगमिंग) फोस्फोरिक एसिड

का प्रयोग किया जाता है। गंधहीन बनाने के लिए तेल को 460<sup>0</sup> से 520<sup>0</sup> C पर भाप के साथ डिस्टिल किया जाता है जिससे एरोमेटिक तेल, फ्री फैटी एसिड आदि दुर्गंध देने वाले तत्व अलग हो जाते हैं। इसके बाद तेल में कृत्रिम एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन्स, प्रिजर्वेटिव और स्टेबिलाइजर मिला दिए जाते हैं और आपको लुभाने के लिए डिब्बे पर 'विटामिन A और D से युक्त' लिख दिया जाता है।

इस तेल को तकनीकी भाषा में Cheap Commercial RBD oil कहते हैं। महान तेल विशेषज्ञ ऊडो इरेस्मस इस तेल को प्लास्टिक तेल कहते हैं और इसे मानव स्वास्थ्य के लिए सबसे खतरनाक जहर मानते हैं। अल्फा-लिनोलेनिक एसिड भी इस उच्च तापमान और विभिन्न रसायनों के सम्पर्क में आने से पूर्णतया नष्ट हो जाता है।

## हाइड्रोजनेशन

---

कई निर्माता तेलों शैल्फ लाइफ बढ़ाने के लिए निकल तथा हाइड्रोजन की मदद से तेलों का आंशिक हाइड्रोजिनेशन करते हैं। इस प्रक्रिया में तेलों में से निकिल धातु की उपस्थिति में 400<sup>0</sup> F पर भारी दबाव से 8 घंटे तक हाइड्रोजन प्रवाहित की जाती है। इससे तैयार होता है प्लास्टिक (मृत) तेल जो कभी खराब नहीं होता है। इसमें होते हैं केमिकल द्वारा परिवर्तित फैटी एसिड (जो शरीर के लिए बिलकुल निरर्थक हैं, जिसका चयापचय करना शरीर के बस की बात नहीं है), ट्रांस फैट और निकिल के अवशेष। पूर्ण हाइड्रोजनेशन से तेल सफेद, ठोस, कड़ा और देखने में घी जैसा लगता है। मार्जरिन और शोर्टनिंग पूर्ण हाइड्रोजनीकृत होते हैं। इस पूरी प्रक्रिया में बीजों में विद्यमान कई महत्वपूर्ण और लाभदायक वानस्पतिक तत्व, विटामिन आदि पूरी तरह नष्ट हो जाते हैं।

बहुराष्ट्रीय संस्थान अपने सभी खाद्य उत्पादों जैसे ब्रेड, केक, मैगी, पास्ता, नूडल्स, बिस्कुट, चिप्स, पिज्जा, बर्गर, आइसक्रीम, चॉकलेट आदि में ट्रांसफैट युक्त



घातक हाइड्रोजनीकृत वसा का भरपूर प्रयोग करते हैं। ट्रांसफैट हमारे शरीर के लिए विष है जो कई बीमारियां जैसे डायबिटीज, मोटापा, आर्थाइटिस, उच्च-रक्तचाप, हृदयाघात, डिप्रेशन आदि पैदा करते हैं।

## तलना (Frying, Deep Frying)

---

तलने के लिए बहु-असंतृप्त तेल या Polyunsaturated Oils कभी भी काम में नहीं लें, चाहे वह सस्ता टोक्सिक रिफाइंड तेल हो या ठंडी विधि द्वारा (Cold pressed) निकला हुआ अपरिष्कृत (Unrefined) तिल या सरसों का बढ़िया तेल हो। कभी भी गर्म फ्राइंग पेन या कढ़ाई में तेल डाल कर तेज आंच पर गर्म नहीं करें। पहले तेल को तेज आंच पर जला कर तलना या तड़का लगाना अब भूल जाइये। गृहणियों जब तक आप कढ़ाई में तेल डाल कर धुंआं निकाल कर कड़कड़ाती आवाज के साथ तड़का लगाने की तैयारी करती हैं तब तक आपके तेल का तापमान  $600^{\circ}-700^{\circ}$  F या और ऊपर जा चुका होता है, तेल पूरी तरह जल चुका होता है, उसके सिस फैटी एसिड्स ट्रांस फैटी एसिड्स में बदल चुके होते हैं और उसके सारे एंटीऑक्सिडेंट नष्ट हो चुके होते हैं। यदि आप व्यंजन बनाने के लिए बर्तन को हल्की आंच पर गर्म करें, फिर तेल डालें और तुरंत बाद पानी डाल दें, तो पानी व्यंजन के तापमान को सुरक्षित तापमान से उपर नहीं जाने देगा। इसके बाद सामान्य तरीके से व्यंजन तैयार करें। कम आंच पर तिल, सरसों या नारियल के तेल में पानी मिला कर हल्का फुल्का स्टर फ्राई करने में विशेष हर्ज नहीं है।

तलना तो बिलकुल ही बंद कर दें। तलने के लिए पानी का प्रयोग करना भी बुरा नहीं है। कई आहारशास्त्री आजकल तलने का सर्वोत्तम और सुरक्षित माध्यम पानी को मानते हैं। फिर भी यदि कभी मजबूरी में तलना ही पड़े तो कम आंच पर संतृप्त वसा जैसे घी, मक्खन, नारियल का तेल प्रयोग करें। उबालना और भाप में पकाना भोजन पकाने के अच्छे तरीके हैं। कम तापमान ( $160^{\circ}$  C) पर भोजन बेक करना भोजन बनाने का काफी सुरक्षित तरीका माना जाता है क्योंकि मिश्रण में

मिलाया गया पानी मिश्रण के तापमान को ओवन के उच्च तापमान तक नहीं पहुंचने देता।

मिनेसोटा विश्वविद्यालय के भोजन और पोषण रसायन विभाग की प्राचार्य डॉ. सेलेनी के अनुसार तेल को 200–225<sup>0</sup> C पर आधे घंटे तक गर्म करने से उसमें एच.एन.ई. नामक बहुत ही टॉक्सिक पदार्थ बनता है। यह लिनोलिक एसिड के ऑक्सीकरण से बनता है और प्रोटीन, DNA, RNA और अन्य आवश्यक तत्वों को क्षति पहुंचाता है। यह ऐथेरास्क्लरोसिस, स्ट्रोक, पार्किन्सन, एल्जाइमर रोग, यकृत रोग आदि का जनक माना जाता है। वे तलने के लिए बहु-असंतृप्त तेल प्रयोग करने के विरुद्ध थीं। संतृप्त वसा गर्म करने पर ऑक्सीकृत नहीं होते हैं और इसलिए गर्म करने पर उनमें एच.एन.ई. भी नहीं बनते हैं। इसलिए घी, मक्खन और नारियल का तेल कई दशकों से मानव स्वास्थ्य को रोगग्रस्त करने की बदनामी झेलने के बाद आज कल पुनः आहार शास्त्रियों का चहेते बने हुए हैं। ये शरीर में ओमेगा-3 और ओमेगा-6 का अनुपात भी सामान्य बनाये रखते हैं।

अब यह पूर्णतः सिद्ध हो चुका है कि किसी भी व्यंजन को तेज आंच पर बहु-असंतृप्त तेल (PUFA) में तलना कैंसर का मुख्य कारण है और वैज्ञानिकों के पास इसके पर्याप्त सबूत हैं। जब तेल को गर्म करते हैं तो उसका तापमान जल्दी ही 600<sup>0</sup>–700<sup>0</sup> F या और ऊपर चला जाता है। इस तापमान पर तेल के सिस फैटी एसिड्स ट्रांस फैटी एसिड्स में बदल जाते हैं और उसके सारे एंटीऑक्सिडेंट और पोषक तत्व (विटामिन ई और केरोटीन) नष्ट हो जाते हैं। इसी तेल को जब दूसरी बार गर्म किया जाता है तो इसके प्रोटीन जल कर कैंसर पैदा करने वाले घातक एक्रोलिन बनाते हैं, जो मानव के लिए सबसे खतरनाक विष है। इसीलिए तलने के बाद तेल को पुनः प्रयोग करने की सलाह कभी भी नहीं दी जाती है और बाजार के तले हुए व्यंजन खाने को भी मना किया जाता है। याद रहे खाना पकाने और खाने के बर्तन स्टील, कांच, चीनी मिट्टी के ही प्रयोग करें। प्लास्टिक, एल्युमीनियम या टेफ्लोन कोटेड बर्तन और माइक्रोवेव कभी भी प्रयोग नहीं करें।

भोजन बनाने के लिए निम्न तेल अच्छे माने जाते हैं। लेकिन ये कोल्डप्रस्ड और अनरिफाईंड होने चाहिये।

- नारियल का तेल- मीडियम चेन फैटी एसिड से भरपूर नारियल का तेल डा. बडविग ने सबसे अच्छा माना है।
- तिल का तेल
- सरसों का तेल
- घी - थोड़ी बहुत मात्रा में संतृप्त वसा भी काम में लिए जा सकते हैं।

हारवर्ड हेल्थ पब्लिक स्कूल में हुई शोध से साबित हुआ है कि अमेरिका में कम से कम 30 हजार से ज्यादा लोगों की मृत्यु प्रतिवर्ष मारक वसा के सेवन से ही होती हैं।

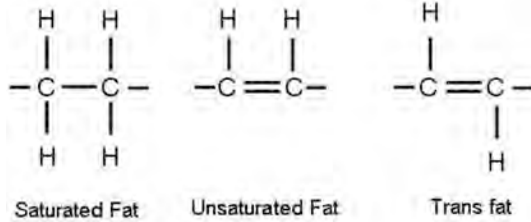
## जुल्मी बड़ा दुखदायक हूँ मैं नायक नहीं खलनायक हूँ मैं – ट्रांस फैट

ट्रांस फैट या ट्रांस-अनसेचुरेटेड फैटी एसिड मानव-निर्मित, टॉक्सिक, अस्वाद्य, और कृत्रिम फैट है। यह एक मृत और क्षतिग्रस्त अनसेचुरेटेड फैट है, जिसे सस्ते तेलों का आंशिक हाइड्रोजिनेशन करके फैक्ट्री में बनाया जाता है। प्राकृतिक तेलों और



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

फैटी एसिड मूलतः एक हाइड्रो-कार्बन की चेन होती है, जो अनसेचुरेटेड (जिसमें डबल बाँड होते है) या सेचुरेटेड (जिसमें कोई डबल बाँड नहीं होते) हो सकती है। अनसेचुरेटेड



फैटी एसिड की चेन में एक ही तरफ के दो हाइड्रोजन अलग होते हैं, और एक डबल-बाँड बनता है। यहाँ लड़ कमजोर पड़ जाने के कारण मुड़ जाती है। मुड़ने से

फैटी एसिड के भौतिक और रासायनिक गुण प्रभावित होते हैं। ये सामान्य तापक्रम पर तरल बने रहते हैं। इसे सिस विन्यास कहते हैं।

सिस विन्यास के विपरीत ट्रांस फैट में विपरीत दिशा के हाइड्रोजन अलग होते हैं अर्थात एक ऊपर की तरफ का तो दूसरा नीचे की तरफ का। फलस्वरूप फैटी एसिड की लड़ सीधी रहती है और आपस में घनिष्टता से जमी रहती है, इसलिए ये सामान्य तापक्रम पर संतृप्त वसा अम्ल की तरह ठोस रहते हैं। यह असामान्य और अप्राकृतिक विन्यास है।

## हाइड्रोजिनेशन – टेक्नोलोजी की मार, दुनिया हुई बीमार

---

हाइड्रोजिनेशन की प्रक्रिया में कटेलिस्ट निकल धातु की उपस्थिति में तेल को तेज तापक्रम पर गर्म करके भारी दबाव से हाइड्रोजन गैस प्रवाहित की जाती है। इससे तेल ठोस होने लगता है। पूर्ण हाइड्रोजिनेशन करने पर बहुत सख्त और मोम जैसा फैट तैयार होता है। इतना सख्त फैट तलने या बेक करने के लिए उपयुक्त नहीं होता, इसलिए निर्माता हाइड्रोजिनेशन प्रक्रिया को बीच में ही रोक देते हैं और तेल का आंशिक हाइड्रोजिनेशन ही करते हैं। यह बिलकुल बटर की तरह लगता है, सही तापक्रम पर पिघलता है और बेकिंग या तलने के लिए एकदम उपयुक्त होता है। लेकिन आंशिक हाइड्रोजिनेशन की प्रक्रिया में कुछ ट्रांस फैट बन जाते हैं। यहीं से सारी समस्या शुरू होती है। ट्रांस फैट्स का सेवन दिल की धमनियों को ब्लॉक करता है, हार्ट अटैक का कारक बनता है, कई बीमारियों को दावत देता है और हमारे शरीर को क्रोनिक इन्फ्लेमेशन की भट्टी में झोंक देता है।

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

## प्रोक्टर एंड गेंबल की जानलेवा सौगात "क्रिस्को" – अब तो खिसको

William Proctor & James Gamble



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

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

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



प्रोक्टर एंड गेंबल ने क्रिस्को की मार्केटिंग में कोई कमी नहीं छोड़ी। पैसा पानी की तरह बहाया गया। क्रिस्को की शैल्फ लाइफ ज्यादा थी तथा बेकिंग और तलने के लिए बटर का सस्ता विकल्प था। इसलिए फास्ट फूड, बेकरी और खाद्य उत्पाद बनाने वाली सभी कंपनियां क्रिस्को का प्रयोग करने लगीं। शुरुआत में गृहणियां को बटर छोड़कर क्रिस्कों को अपनाना उचित नहीं लग रहा था। इसलिए उनको लुभाने के लिए प्रोक्टर एंड गेंबल ने रंगीन कुक-बुक्स बनवाईं, जिनमें सभी व्यंजन बनाने में क्रिस्को के प्रयोग की हिदायत दी गई। जगह-जगह वर्क-शॉप किए जाते, क्रिस्को के पैकेट और कुक-बुक्स मुफ्त में बंटवाई जातीं। इस तरह धीरे-धीरे पूरी दुनिया को यह घातक फैट खिलाया जाने लगा। हो सकता है तब प्रोक्टर एंड गेंबल को भी पता नहीं हो कि यह ट्रांस फैट मानव जाति का सबसे बड़ा शत्रु साबित होगा। हमारे देश में इसे सबसे पहले डालडा के नाम से बेचा गया।

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

लेकिन सच्चाई बिलकुल विपरीत थी। ट्रांस फैट के कारण हृदय रोग, टाइप-2 डायबिटीज, कैंसर और अन्य क्रोनिक बीमारियां महामारी का रूप ले चुकी थी। जबकि क्रिस्को से पहले इन रोगों का इंसीडेंस बहुत कम था। एक तरफ तो प्रोक्टर एंड गेंबल अपनी सफलता के जश्न मनाती रही, एफ.डी.ए. को मलाई खिलाती रही। दूसरी तरफ हजारों-लाखों निर्दोष लोग बीमार होते रहे, मरते रहे। मानव जाति पर एक बहुत बड़ा अपराध घटित होता रहा। लगभग एक सदी तक मीडिया, एफ.डी.ए. और अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन खामोश बने रहे, सब कुछ देखते रहे। कोई चाहता ही नहीं था कि लोगों को सच्चाई से अवगत करवाया जाए। चिकित्सक और अध्यापक भी ट्रांस फैट की सही जानकारी नहीं दे रहे थे।



## सीख लो ट्रांस फैट का ज्ञान, बनोगे स्वस्थ और बलवान

---

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

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

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

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

– डॉ. जाँहाना बडविग

## ट्रांस फैट के खतरे

---

ट्रांस फैट में ऊर्जावान पाई-इलेक्ट्रॉन्स नहीं होने से कोशिका की भित्तियाँ ऑक्सीजन को आकर्षित करने की क्षमता, कोमलता और तरलता खो बैठती है, कोशिका में ऊर्जा का निर्माण बाधित होता है। ट्रांस फैट आवश्यक वसा अम्ल की

कार्य-प्रणाली में व्यवधान पैदा करते हैं, बुरे कॉलेस्टेरॉल का स्तर बढ़ाते हैं, और शरीर की रक्षा-प्रणाली को कमजोर बनाते हैं। ट्रांस फैट पहली और तीसरी श्रेणी के प्रदाहरोधी (Anti-inflammatory) प्रोस्टाग्लैंडिन्स का स्राव भी कम करते हैं, जिससे शरीर क्रोनिक इन्फ्लेमेशन का शिकार हो जाता है और कई बीमारियों का कारक बनता है। जैसे

1. कैंसर
2. हृदय रोग, हार्ट अटैक
3. टाइप-2 डायबिटीज
4. आर्थराइटिस
5. अस्थमा
6. डिप्रेशन

## मुझसे बचकर कहाँ जाओगे

---

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

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

---

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

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

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

2013 में एफ.डी.ए. ने सभी खाद्य-पदार्थों से ट्रांस फैट्स को हटाने की घोषणा की। जून, 2015 में आखिरी चेतावनी जारी कर दी गई कि तीन साल के अंदर हर खाद्य-पदार्थ से ट्रांस फैट पूरी तरह हटा लिया जाए। एफ.डी.ए. कहता है कि इससे खाद्य उद्योग पर अगले बीस वर्षों में 6.2 बिलियन डॉलर का खर्चा आएगा। खाद्य उद्योग को नए तौर-तरीके और तकनीक विकसित करनी होंगी।

यह डॉ. बडविग और प्रोफेसर कमेरो समेत उन सभी लोगों, संस्थाओं और अनुसंधानकर्ताओं की बहुत बड़ी जीत है, जो ट्रांस फैट को प्रतिबंधित करवाना चाहते थे। यह सचमुच उत्सव मनाने का समय है। स्वर्ग में बैठी बडविग भी आज खुशी से मुस्कुरा रही होंगी। इलिनाईस यूनीवर्सिटी के 100 वर्षीय प्रोफेसर फ्रेड कमेरो लंबे समय से ट्रांस फैट को प्रतिबंधित करवाने के लिए प्रयासरत थे। 2009 में इन्होंने एफ.डी.ए. के खिलाफ एक पिटीशन भी फाइल किया था।

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

## ट्रांस फैट के बाद क्या?

---

ट्रांस फैट प्रतिबंधित होने के बाद खाद्य-उद्योग कौन से फैट का प्रयोग करेंगे? मंहगे और अच्छे फैट तो ये काम में लेने से रहे। काम तो इन्हें सस्ता सोयबीन और पॉम ऑयल ही लेना है। पतली गलियों से कुछ ऐसी सूचनाएं मिल रही हैं कि ये लोग इंटरएस्टेरीफाइड फैट का प्रयोग कर सकते हैं। इंटरएस्टेरीफिकेशन की प्रक्रिया में एक ट्रायग्लिसराइड अणु से फैटी एसिड निकाल कर दूसरे ट्रायग्लिसराइड अणु से चिपका दिया जाता है। इससे फैट ठोस होने लगता है, शैल्फ लाइफ बढ़ जाती है, तलने तथा बेकिंग के लिए उपयुक्त रहता है और ट्रांस फैट भी नहीं बनते। लेकिन यह भी अप्राकृतिक फैट है और शुरुआती शोध के अनुसार इसके प्रयोग से ब्लड शुगर बढ़ाती है और अच्छा एच.डी.एल. कॉलेस्टेरोल कम होता है।

## ट्रांस फैट पेट्रोडी

---

एक दिन मैं ट्रांस फैट पर लेख लिख रहा था। ट्रांस फैट सस्ते तेलों को हाइड्रोजनेट करके फैक्ट्री में बनाया जाता है। सबसे पहले 1911 में प्रोक्टर एंड गैबल ने इसे क्रिस्को के नाम से बनाया। इंडिया में यह डालडा, रथ या वनस्पति के नाम से आया। उस रात चाय पीते समय मैंने अमित जी की पुरानी ब्लॉक बस्टर फिल्म लावारिस का वो मशहूर गीत (मेरे अंगने में तुम्हारा क्या काम है) बजाया।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## नारियल तेल – एक डिजाइनर फैट

अभी तक हुए 1500 से अधिक शोधों से यह साबित होता है कि नारियल तेल (कोकोस न्यूसिफेरा) हमारी धरा पर विद्यमान एक स्वास्थ्यप्रद और उत्कृष्ट तेल



है। सेहत से लेकर सुंदरता तक नारियल तेल प्रकृति का नायाब और अनमोल उपहार है। इसके करिश्माई फायदे आपको चौंका देंगे। गर्म करने पर यह खराब नहीं होता। इसकी शैल्फ लाइफ दो वर्ष से अधिक है। हमें अनरिफाइंड, अनहीटेड, ऑर्गेनिक, कॉल्ड-प्रेस्ड और एक्स्ट्रावर्जिन तेल प्रयोग में लेना चाहिए।

विश्वविख्यात फैट और ऑयल्स एक्सपर्ट और जर्मनी के फेडरल इंस्टिट्यूट ऑफ फैट्स रिसर्च की चीफ एक्सपर्ट डॉ जाँहाना बडविग ने साबित किया है कि नारियल तेल फ्राइंग और डीप फ्राइंग के लिए सबसे अच्छा विकल्प है। गर्म करने पर इसमें ट्रांसफैट नहीं बनते। कैंसर के रोगी भी इस तेल को प्रयोग कर सकते हैं।

### पौराणिक महत्व

हिंदू धर्म में नारियल एक शुद्ध, सात्विक, पवित्र, फलदायी एवं लक्ष्मी माता से मनुष्य को जोड़ने वाला फल है, इसीलिए इसे संस्कृत में श्रीफल कहते हैं, श्री का अर्थ होता है लक्ष्मी। किसी भी धार्मिक एवं शुभ कार्य में हुई पूजा में नारियल



रखने से सभी कार्य सिद्ध होते हैं और लक्ष्मी की विशेष कृपा बनी रहती है। घर में नारियल रखने से घर के वास्तु दोष दूर होते हैं। मंदिरों में आमतौर पर इसे पूजा के दौरान भगवान की मूर्ति के सामने फोड़ा जाता है। फोड़ने के बाद यह नारियल प्रसाद के रूप में भक्तों में बांटा जाता है।

## निराला फल अनूठे फैट्स

---

बहुराष्ट्रीय संस्थान और एफ.डी.ए. हमेशा से सेचुरेटेड फैट्स को हृदयघाती और कॉलेस्टेरोल बढ़ाने के लिए जिम्मेदार मानते रहे फिर भी आज सेचुरेटेड फैट्स से भरपूर नारियल तेल स्वास्थ्यप्रद तेलों की कतार में बहुत आगे खड़ा है।

## नारियल तेल – MCFAs का सर्वोत्तम स्रोत

---

फैट्स और तेल फैटी एसिड्स के अणुओं से बनते हैं। इनका वर्गीकरण कार्बन के सेचुरेशन या कार्बन चेन की लंबाई के आधार पर किया जाता है। मोनोअनसेचुरेटेड और पॉलीअनसेचुरेटेड फैट्स पहले वर्गीकरण के उदाहरण हैं।

दूसरा वर्गीकरण कार्बन चेन की लंबाई के आधार पर होता है। ये तीन तरह के होते हैं। हमारे अधिकांश तेल लांग चेन फैटी एसिड्स (LCFA) की श्रेणी में आते हैं। कुछ शॉर्ट लेन फैटी एसिड्स (SCFA) होते हैं, जो हमारी कोलोन में बनते हैं और बहुत बड़े काम करते हैं। नारियल तेल में मध्यम लंबाई के नन्हें मीडियम चेन फैटी एसिड्स (MCFA) होते हैं। ये मीडियम चेन फैटी एसिड्स ही नारियल तेल को निराला और अनूठा बनाते हैं। इन डिजाइनर फैट्स का मेटाबोलिज्म और काम करने का तौर-तरीका लांग चेन फैटी एसिड्स (LCFA) से बिलकुल मुख्तलिफ होता है। ये दिल की धमनियों में कोई कोहराम नहीं मचाते, कॉलेस्टेरोल के स्तर पर कोई नकारात्मक प्रभाव नहीं डालते और हृदयहितैषी माने जाते हैं। इनका प्रमुख स्रोत नारियल ही है।

यहाँ यह बात गौर करने लायक है कि एफ.डी.ए. पूरी एक सदी तक सेचुरेटेड फैट्स (घी, मक्खन, लार्ड और नारियल तेल) को हृदयरोग, डायबिटीज, आर्थराइटिस तथा अन्य क्रोनिक बीमारियों का कारण बताते रहे और प्रोक्टर एंड गैबल द्वारा बनाए गए क्रिस्को को स्वास्थ्यप्रद और हृदय-हितैषी बताते रहे। जबकि क्रिस्को (जेनेटिकली मोडीफाइड सोयबीन और पाम ऑयल को हाइड्रोजनेट करके बनाया गया सस्ता वनस्पति) ट्रांसफैट से भरपूर था और पूरी कौम को बीमार कर रहा था। अनुसंधानकर्ताओं और लोगों के भारी दबाव के बाद एफ.डी.ए. ने आखिरकार मान लिया है कि वनस्पति (क्रिस्को) ही इन बीमारियों का कारक था और उसे बेन करने के आदेश दिए। इस तरह सेचुरेटेड फैट्स को क्लीन चिट मिली।

नारियल तेल के पाचन के लिए कोई एंजाइम या गैलिक एसिड की जरूरत नहीं होती, बल्कि यह बड़ी सहजता से आमाशय से आंतों में पहुँचकर अवशोषित होता है और सीधा लीवर में पहुँचता है। ये नन्हें फैट्स बड़ी आसानी से माइटोकॉन्ड्रिया में प्रवेश कर जाते हैं और ऊर्जा बनाते हैं। नारियल तेल मेगनीसियम, कैल्सियम, बी-विटामिन्स, फेट सोल्यूबल विटामिन्स (A, D, E और K) और कुछ खास तरह के प्रोटीन्स के अवशोषण में मदद करते हैं। नारियल तेल में 91% सेचुरेटेड फेट होते हैं और 62% विशेष मीडियम चेन फेटी एसिड होते हैं, जिनके नाम नीचे दिए जा रहे हैं।

- लॉरिक एसिड
- कैप्रिलिक एसिड
- कैप्रिक एसिड

## लॉरिक एसिड

नारियल तेल में सबसे महत्वपूर्ण तत्व लॉरिक एसिड है। नारियल तेल के सारे स्वास्थ्यवर्धक, सौंदर्यवर्धक और औषधीय गुणों का कारक यही डिजाइनर फेट है। लॉरिक एसिड हमारे शरीर में जाकर मोनोलॉरिन नाम के एक मोनोग्लिसराइड

में परिवर्तित होता है। मोनोलॉरिन वायरस, बेक्टीरिया, फंगस और अन्य रोगाणुओं के बाहरी तेलीय आवरण को नष्ट करता है और उनको मारने की क्षमता रखता है, इस तरह यह तेजी से रोगाणुओं का सफाया कर देता है।

प्राकृतिक चिकित्सा ने नारियल तेल को प्रदाहरोधी माना है। फिलिपीन के सैन लाजारो हॉस्पिटल द्वारा हुई एड्स स्टडी के अनुसार नारियल तेल एच.आई.वी. वायरस को नष्ट करने और एड्स मरीजों का सीडी-4 काउंट बढ़ाने का कारक सिद्ध हुआ। यह इनफ्लुएंजा, हरपीज सिंप्लेक्स और एफ्टन-बार वायरस के उपचार में फायदेमंद माना गया है। मां के दूध में भी लॉरिक एसिड पाया जाता है, जो शिशु की इम्युनिटी बढ़ाता है और कई तरह के संक्रमण से बचाता है।

## नारियल तेल के फायदे

---

### केश संरक्षक

मोनोलॉरिन केश की बाहरी परत को भेदकर केश की आंतरिक परतों और केशकूप को पोषण देता है और डीप कंडीशनिंग करता है। सिर में नारियल तेल लगाने से डैंड्रफ खत्म हो जाता है और बाल बढ़ने लगते हैं।

### त्वचा संरक्षक

नारियल तेल के मीडियम चेन फैटी एसिड्स त्वचा के अंदर पहुँचकर फ्री-रेडिकल्स को निष्क्रिय करते हैं, बाहरी तत्वों तथा सूर्य की अल्ट्रावायलेट किरणों से प्रोटेक्ट करते हैं, मोइश्चराइज करते हैं और त्वचा की कंडीशनिंग करते हैं। नारियल तेल में एंटीऑक्सीडेंट तथा प्राकृतिक एंटीबेक्टीरियल तत्व कैप्रिलिक और कैप्रिक एसिड होते हैं, जो त्वचा को स्वस्थ और मुलायम बनाते हैं। इसमें विटामिन-ई भी होता है जो एक एंटीऑक्सीडेंट है और त्वचा को हील करता है।

## स्थूलता

नारियल तेल में विद्यमान मीडियम चेन फैटी एसिड्स जल्दी पचते हैं, ऊर्जा बनाने में मदद करते हैं और मेटाबोलिज्म को तीन गुना बढ़ाते हैं। नारियल तेल के सेवन से पेट भरा हुआ महसूस होता है और भूख कम लगती है। इस तरह यह वजन कम करता है।

## हाइपोथायरॉयड

हाइपोथायरॉयड के रोगियों में नारियल तेल बहुत चमत्कारी माना गया है। इस विषय पर हुए शोध से यह साबित हो गया है कि नारियल तेल मेटाबोलिज्म को बढ़ाता है, वजन कम करता है, शरीर का तापक्रम बढ़ाता है, कब्ज दूर करता है और एक एंटीऑक्सीडेंट की तरह काम करता है। हार्मोन्स के असंतुलन और इन्फ्लेमेशन के कारण थायरॉयड के रोगी अक्सर मांस-पेशियों और जोड़ों में दर्द की शिकायत करते हैं। नारियल तेल एक प्राकृतिक एंटीइंफ्लेमेट्री है और टिश्यूज की मरम्मत करता है और दर्द में आराम देता है।

थायरॉयड हार्मोन्स की कमी से त्वचा में रुखापन आता है, नारियल तेल खोई हुई नमी को लौटाता है और त्वचा को स्वस्थ बनाता है। थायरॉयड बालों के रूट्स को नुकसान पहुँचाता है और रुखा और कमजोर बनाता है। लॉरिक एसिड बालों को स्वस्थ व मजबूत बनाता है और बालों के झड़ने को रोकता है। यहाँ यह भी जान लीजिए कि 93% अमेरिकन सोयबीन जेनेटिकली मोडीफाइड है और इसमें मौजूद आइसोफ्लेवोन्स, जेनीस्टीन और डायडजेन थायरॉयड को क्षतिगृस्त करते हैं और हाइपोथायरॉयडिज्म का एक बड़ा कारक माने जाते हैं ।

## निमोनिया का प्राकृतिक उपचार

अमेरिकन कॉलेज ऑफ चेस्ट फीजीशियन्स की शोध (29 अक्तूबर, 2008) के अनुसार नारियल तेल निमोनिया के मरीजों में बहुत लाभदायक पाया गया।

## डायबिटीज, हृदयरोग और कॉलेस्टेरोल

20-40 वर्ष की स्त्रियों पर शोध किया गया। आधी को 30 उस सॉयबीन तेल दिया गया और बाकी आधी को 30 उस नारियल तेल दिया गया। दोनों ही समूहों की स्त्रियों का बी.एम.आई. कम हुआ, लेकिन नारियल तेल लेने वाली स्त्रियों के कमर के नाप कम हुआ और टाइप-2 डायबिटीज तथा हृदयरोग का जोखिम भी कम हुआ। यह भी देखा गया कि नारियल तेल लेने वाले रोगियों का एच.डी.एल. कॉलेस्टेराल बढ़ा और एल.डी.एल. कॉलेस्टेराल कम हुआ।

## ऑस्टियोपोरोसिस

नारियल तेल कैल्सियम और मैग्नीसियम के अवशोषण को बढ़ाता है और ऑस्टियोपोरोसिस के रोगी को फायदा पहुँचाता है। साथ ही मीडियम चैन फैटी एसिड्स (MCFAs) ऊर्जा पैदा करते हैं, मेटाबोलिज्म को गति देते हैं और थकावट दूर करते हैं।

## एल्जाइमर्स रोग

डॉ मेरी न्यूपोर्ट ने अपने पति को रोज दो टेबलस्पून नारियल तेल पिलाकर उनके डिमेंशिया को पूरी तरह ठीक किया।

## नारियल तेल के अन्य चमत्कारी फायदे

- नारियल तेल हमें कैंसर, एच.आई.वी. और अन्य संक्रमण रोगों से बचाता है।
- यह बेक्टीरिया और टेपवर्म व लीवर फ्लूक समेत कई पेरेसाइट से बचाव करता है।
- पेट की अम्लता को शांत करता है और पाचन क्रिया को सुचारु रखता है।
- पाइल्स का इंसीडेंस कम करता है।

- आंत के कई रोगों का उपचार करता है।
- कान के दर्द में फायदा करता है।
- बड़ी हुई प्रोस्टेट के लक्षणों में राहत प्रदान करता है।
- लीवर को स्वस्थ रखता है।
- मिर्गी के दौरों में फायदा देता है।
- जोड़ और मांस-पेशियों के प्रदाह में राहत देता है।
- डायबिटीज जनित न्यूरोपैथी और खुजली में फायदा करता है।

### नारियल तेल की औषधीय मात्रा

नारियल तेल में 50 लॉरिक एसिड होता है या एक टेबलस्पून तेल से हमें 7 ग्राम लॉरिक एसिड मिल जाता है। औषधीय फायदे के लिए अनुसंधानकर्ताओं के अनुसार 1-3 टेबलस्पून तेल रोज लिया जाना चाहिए। इसे सुबह के दूध या कॉफी में मिलाकर लिया जा सकता है। आप दिनभर ऊर्जावान बने रहेंगे।

## डॉ. जाँहाना बडविग का कैंसररोधी आहार-विहार

---

अमेरिका एवं अन्य देशों में कैंसर पर लगातार हो रहे शोध और नयी दवाओं की खोज के बावजूद न तो मरीजों की संख्या कम हो रही है और न ही मौतों का सिलसिला थम रहा है। इसके उलट सुरसा के मुंह की तरह इस 'महाकाल' का आकार बढ़ता जा रहा है, लेकिन मेडिकल साइंस की इन असफलताओं के बीच नोबल पुरस्कार के लिए सात बार चयनित होने वाली डॉ. जाँहाना बडविग की वैकल्पिक उपचार विधि से उम्मीदों के दीप जल रहे हैं और कई जिन्दगियां चहचहा रही हैं। आइये हम स्टेप बाइ स्टेप कैंसर के मूल कारण और डॉ बडविग द्वारा बताए गए निवारण पर चर्चा करते हैं।

### कैंसर का मूल कारण – कोशिका में ऑक्सीजन की कमी

---



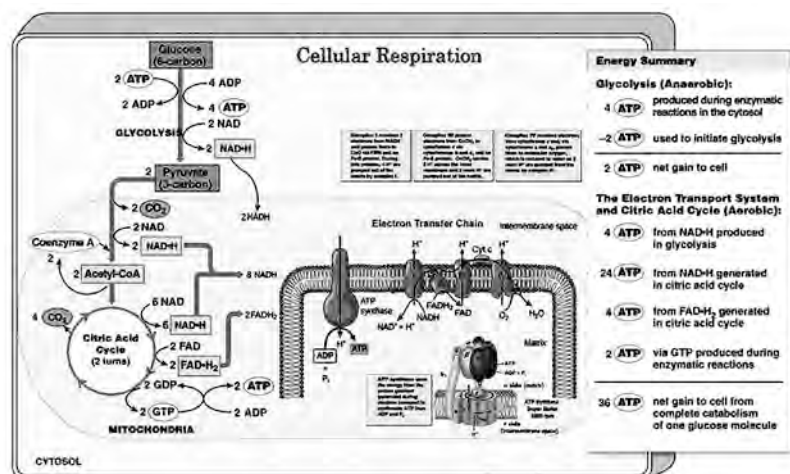
Dr. Otto Warburg (Oct 8, 1883 Aug 1, 1970)

डॉ. ऑटो वारबर्ग ने 1931 में कैंसर के मुख्य कारण की खोज कर ली थी, जिसके लिये उन्हें नोबल पुरस्कार से नवाजा गया। उन्होंने अपने प्रयोगों द्वारा सिद्ध किया कि यदि कोशिका में ऑक्सीजन का लेवल 48 घन्टे के लिए 35% कम कर दिया जाए तो वह कैंसर कोशिका में परिवर्तित हो जाती हैं। सामान्य कोशिका अपनी जरूरतों के लिए ऑक्सीजन की उपस्थिति में ऊर्जा बनाती है। विदित रहे कि यदि कोशिकाओं को पर्याप्त ऑक्सीजन मिलती रहे तो कैंसर का अस्तित्व संभव ही नहीं है। कोशिका में ऑक्सीजन का मुख्य कार्य कोशिकीय श्वसन द्वारा ऊर्जा उत्पादन में सहयोग करना है। कोशिका

में ग्लूकोज की बर्निंग होती है, जिससे हमें 36-38 ए.टी.पी. प्राप्त होते हैं। ए.टी.पी. को एडीनोसिन ट्राइ फोस्फेट कहते हैं। यह हमारे शरीर की ऊर्जा इकाई है।

ग्लूकोज से ऊर्जा का उत्पादन तीन चरणों में संपन्न होता है जो इस प्रकार हैं।

**ग्लायकोलाइसिस** – इसमें ग्लूकोज के एक अणु से दो पाइरूवेट बनते हैं। यह चरण ऑक्सीजन के बिना साइटोप्लाज्म में संपन्न होता है और इससे हमें दो ए.टी.पी. और दो इलेक्ट्रॉन दाता NADH प्राप्त होते हैं।



**क्रेब्स-चक्र या सिट्रिक एसिड सायकिल** – ग्लायकोलाइसिस के बाद के दोनों चरण माइटोकॉन्ड्रिया में संपन्न होते हैं और एरोबिक हैं, अर्थात ऑक्सीजन की उपस्थिति में ही संपूर्ण होते हैं। क्रेब्स-चक्र में प्रवेश करने के पहले पाइरूवेट से एक कार्बन अलग होकर कार्बन डाइऑक्साइड के रूप में निकलता है तथा शेष बचे दो कार्बन कोएंजाइम-ए से जुड़ते हैं और एसीटाइल-कोएंजाइम-ए या एसीटाइल-कोए (acetyl-coenzyme A or acetyl-CoA) बनाता है। यह



प्रक्रिया ग्लाइकोलिसिस और क्रेब्स-चक्र के बीच की कड़ी है। इसमें दो NADH बनते हैं।

क्रेब्स-चक्र की शुरुआत एसीटाइल-कोए (2 Carbon का अणु) से होती है और 1 ATP, 3 NADH और 1 FADH<sub>2</sub> बनते हैं। ये इलेक्ट्रॉन डोनर कहलाते हैं। चूँकि एक ग्लूकोज के अणु से दो पाइरुवेट बनते हैं और क्रेब्स-चक्र में प्रवेश करते हैं अतः कुल 2 ATP, 6 NADH और 2 FADH<sub>2</sub> बनते हैं।

### इलेक्ट्रॉन ट्रांसफर चैन

- कॉम्प्लेक्स I एन.ए.डी.एच. डिहाइड्रोजिनेज
- कॉम्प्लेक्स II सक्सीनेट-क्यू ऑक्सीडोरिडक्टेज
- मोबाइल इलेक्ट्रॉन करियर यूबीक्विनोन
- कॉम्प्लेक्स III साइटोक्रोम बी-सी<sub>1</sub>
- मोबाइल इलेक्ट्रॉन करियर साइटोक्रोम-सी
- कॉम्प्लेक्स IV साइटोक्रोम ऑक्सीडेज
- ए.टी.पी. सिंथेज - एक सूक्ष्म मोटर एंजाइम

इलेक्ट्रॉन ट्रांसफर चैन कोशिकीय-श्वसन की अंतिम अवस्था है। यह कई जटिल प्रोटीन संरचनाओं की एक श्रृंखला है जो माइटोकॉन्ड्रियम की आंतरिक झिल्ली में स्थित होती है। ग्लाइकोलिसिस और क्रेब्स चक्र में एक ग्लूकोज के अणु से दस इलेक्ट्रॉन दाता NADH और दो FADH<sub>2</sub> बनते हैं, जो इलेक्ट्रॉन ट्रांसफर चैन में मुख्य इलेक्ट्रॉन दाता के रूप में कार्य करते हैं। यहाँ यूबीक्विनोन और साइटोक्रोम-सी मोबाइल इलेक्ट्रॉन करियर के रूप में कार्य करते हैं, जो इलेक्ट्रॉन को एक कॉम्प्लेक्स से दूसरे कॉम्प्लेक्स तक पहुँचाते हैं। ऑक्सीजन अंतिम इलेक्ट्रॉन प्राप्तकर्ता है। इस तरह इलेक्ट्रॉन आंतरिक झिल्ली में स्थित प्रोटीन संरचनाओं से गुजरते हुए चरण दर चरण ऊर्जा बाँटते हुए आगे बढ़ते हैं। जैसे-जैसे हाइड्रोजन एक इलेक्ट्रॉन प्राप्तकर्ता से दूसरे प्राप्तकर्ता को गमन करता है, उसका

प्रोटोन ( $H^+$  ऑयन) इलेक्ट्रॉन से अलग हो जाता है। इन प्रोटोन या हाइड्रोजन ऑयंस को मेट्रिक्स से बाहर पंप कर दिया जाता है और ऊर्जावान इलेक्ट्रॉन अपघटन क्रियाओं द्वारा आगे बढ़ते हैं। आंतरिक झिल्ली के बाहर हाइड्रोजन ऑयन की संख्या बढ़ती जाती है और बाहर विद्युत-रसायन दबाव बढ़ने लगता है जो हाइड्रोजन ऑयन को ए.टी.पी. सिन्थेज में होकर पुनः अंदर जाने के लिए विवश करता है। ध्यान रहे माइटोकॉन्ड्रियम की आंतरिक झिल्ली हाइड्रोजन ऑयंस के लिए पूर्णतः अपारगम्य (Impermeable) होती है। हाइड्रोजन ऑयन के अंतरझिल्लीय कक्ष (बाहरी और आंतरिक झिल्ली के बीच का स्थान) में प्रवेश से जो ऊर्जा निकलती है, वह ए.टी.पी. बनाती है।

ऑक्सीजन के अभाव में कोशिकाएं ग्लूकोज को फर्मेंट करने लगती हैं। इस क्रिया में खराब प्रकृति का लीवो-रोटेटिंग लेक्टिक एसिड बनता है तथा सिर्फ 2 ए.टी.पी. प्राप्त होते हैं और कैंसर हो जाता है। यह लेक्टिक एसिड शरीर को अम्लीय और बीमार बनाता है। फर्मेंटेशन से सिर्फ दो ए.टी.पी. प्राप्त होते हैं। वारबर्ग और तत्कालीन अन्य शोधकर्ता मान रहे थे कि कोशिका में ऑक्सीजन को आकर्षित करने के लिए दो तत्व जरूरी होते हैं, पहला सल्फरयुक्त प्रोटीन (मीथियोनीन, सिस्टीन, और होमोसिस्टीन) जो कि कॉटेज चीज़ या पनीर में पाए जाते हैं और दूसरे कुछ फ़ैटी एसिड्स, जिन्हें कोई पहचान नहीं पा रहा था। वारबर्ग भी इन रहस्यमय फ़ैट्स को पहचानने में नाकामयाब रहे। आप नोबलप्राइज डॉट ऑर्ग पर जाइये, सारे सत्य आपके सामने आ जाएंगे।

## कैंसर का निवारण – डॉ जोहाना बडविग

---

डॉ जोहाना बडविग (जन्म 30 सितम्बर, 1908 – मृत्यु 19 मई 2003) विश्व विख्यात जर्मन बायोकेमिस्ट और चिकित्सक थीं। उन्होंने फिजिक्स, बायोकेमिस्ट्री तथा फार्मसी में मास्टर और नेचुरापेथी में पी.एच.डी. की डिग्री हासिल की। वे जर्मन सरकार के फेडरल इंस्टिट्यूट ऑफ फ़ैट्स रिसर्च में सीनियर एक्सपर्ट थीं। वे जर्मनी व यूरोप की विख्यात फ़ैट्स एंड ऑयल्स की एक्सपर्ट थीं। उन्होंने फ़ैट्स

और कैंसर उपचार के लिए बहुत शोध किए। वे आजीवन शाकाहारी रहीं। जीवन के अंतिम दिनों में भी वे सुंदर, स्वस्थ व अपनी आयु से काफी युवा दिखती थी।

डॉ. जोहाना ने 1949 में पेपरक्रोमेटोग्राफी तकनीक विकसित की, जिससे कोशिका में ऊर्जा उत्पादन के सारे राज उजागर हो गए। वे रहस्यमय फैट्स पहचान लिए गए, जिन्हें दुनिया भर के साइंटिस्ट ढूँढ़ रहे थे। ये फैट्स थे अल्फा लिनोलेनिक एसिड (ओमेगा-3 फैट का मुखिया) और लिनोलिक एसिड (ओमेगा-6 फैट का मुखिया), जो अलसी के कोल्ड-प्रेसड तेल में भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। इस तकनीक द्वारा 0.1 ग्राम फैट में भी फैट्स, फैटी-एसिड्स और लाइपोप्रोटीन्स



को भी पहचानना संभव हुआ। Co-60 आइसोटोप्स की मदद से लिनोलेनिक एसिड और लिनोलिक एसिड को परखना आसान हो गया था। रेडियोआयोडीन द्वारा फैट्स की सही-सही आयोडीन वेल्यू का आंकलन किया गया। बडविग ने इन फैट्स की अद्भुत संरचना का गूढ़ अध्ययन किया। ए.एल.ए. में 18 कार्बन के परमाणुओं की चेन या श्रंखला होती है, पहले कार्बन को अल्फा, दूसरे को बीटा, तीसरे को गामा ... और आखिरी कार्बन को ओमेगा कहते हैं। इसके सिर को अल्फा या कार्बोक्सिल (COOH) एंड कहते हैं, क्योंकि इससे कार्बोक्सिल ग्रुप जुड़ा रहता है। इसकी पूँछ को ओमेगा, मिथाइल (CH3) या टेल एंड कहते हैं। ए. एल.ए. में ओमेगा सिर से क्रमशः तीसरे, छठे और नवें कार्बन परमाणु के बाद 3 डबल बांड होते हैं। चूंकि पहला डबल बांड तीसरे कार्बन के बाद बनता है, इसलिए इसको ओमेगा-3 वसा अम्ल (n-3) कहते हैं। लिनोलिक एसिड में पहला डबल बांड छठे कार्बन के बाद होता है, इसलिए इसको ओमेगा-6 वसा अम्ल (n-6) कहते हैं। ये हमारे शरीर में नहीं बन सकते, इसलिए इन्हें असेंशियल फैट्स का दर्जा दिया गया है। ये इलेक्ट्रॉन युक्त अनसेचुरेटेड फैट्स हैं। इनको भोजन द्वारा

लेना “आवश्यक” है। ए.एल.ए की कार्बन चैन में जहां डबल बांड बनता है, वहाँ एक ही तरफ के दो हाइड्रोजन अलग हो जाते हैं। जिसकी वजह से चैन कमजोर पड़ जाती है और 35° का कोण बनाते हुए मुड़ जाती है। इस कोण में ढेर सारे सक्रिय, ऊर्जावान और नेगेटिवली चार्ज्ड इलेक्ट्रॉस इकट्ठे हो जाते हैं। हल्के होने और अपने मूल अणु से इनका जुड़ाव तनिक ढीला-ढाला होने के कारण ये ऊपर उठ कर बादल की तरह उड़ते हुए दिखाई देते हैं। इसलिए बडविग ने इन्हें “इलेक्ट्रॉन क्लाउड या पाई-इलेक्ट्रॉन्स” की संज्ञा दी है। ए.एल.ए. की कार्बन चैन के मुड़ जाने से इन फैट्स की भौतिक संरचना भी प्रभावित होती है, जैसे रूम टेंप्रेचर पर भी ये तरल और स्लिपरी रहते हैं। इलेक्ट्रॉन के इस बादल में अपार विद्युत आवेश रहता है जो सूर्य ही नहीं बल्कि संपूर्ण ब्रह्मांड से आने वाले प्रकाश की किरणों के फोटोन को आकर्षित करते हैं, अवशोषण करते हैं। ये इलेक्ट्रॉस ही प्रोटीन से बॉन्डिंग करते हैं और ऑक्सीजन को कोशिका में आकर्षित करते हैं। यह सब बडविग ने पेपर क्रोमेटोग्राफी द्वारा स्पष्ट देखा। ये पाई-इलेक्ट्रॉन ऊर्जा का संग्रहण करते हैं और एक एंटीना की तरह काम करते हैं। यही है जीवनशक्ति जो हमारे पूरे शरीर, विशेष तौर पर मस्तिष्क, आँखों, हृदय, मांसपेशियां, नाडीतंत्र, कोशिका की भित्तियों आदि को भरपूर ऊर्जा देती है। बडविग ने अपनी पुस्तक में यह भी लिखा है कि फैट्स हमारे शरीर के लिए सबसे जरूरी तथा सजीव तत्व हैं और प्रोटीन (प्रोटीन=पहला या सबसे जरूरी) नाम फैट्स को दिया जाना चाहिए था।

पेपर क्रोमेटोग्राफी से यह भी स्पष्ट हो गया कि ट्रांसफैट से भरपूर वनस्पति और गर्म करके बनाए गए रिफाइंड तेलों में ऊर्जावान इलेक्ट्रॉस अनुपस्थित थे और वे श्वसन विष साबित हुए। बडविग ने इन्हे स्यूडो फैट की संज्ञा दी, इनको मानव का सबसे बड़ा शत्रु बताया और इन्हें प्रतिबंधित करने की पुरजोर वकालत की। इनमें ट्रांस फैट बन जाते हैं। सिस विन्यास के विपरीत ट्रांस फैट में विपरीत दिशा के हाइड्रोजन अलग होते हैं अर्थात एक ऊपर की तरफ का तो दूसरा नीचे की तरफ का। फलस्वरूप फैटी एसिड की लड़ सीधी रहती है और आपस में घनिष्टता

से जमी रहती है, इसलिए ये सामान्य तापक्रम पर संतृप्त वसा अम्ल की तरह ठोस रहते हैं।

जब बडविग ने कोशिका में ऑक्सीजन को आकर्षित करने के लिए दोनों जरूरी तत्व मालूम कर लिए तो उन्होंने सोचा कि अब हम कैंसर को ठीक कर सकते हैं। इसलिए उन्होंने 642 कैंसर के मरीजों के ब्लड सेम्पल्स लिए और उनको अलसी का कोल्ड-प्रेसड तेल तथा कॉटेज चीज़ मिला कर देना शुरू किया। तीन महीने बाद फिर उनके ब्लड सेम्पल्स लिए गए। नतीजे सचमुच चौंका देने वाले थे। बडविग द्वारा एक महान खोज हो चुकी थी। कैंसर के इलाज में सफलता की पहली पताका लहराई जा चुकी थी। मरीजों का हीमोग्लोबिन बढ़ गया था। मरीज ऊर्जावान और स्वस्थ दिख रहे थे और उनकी गांठें छोटी हो गई थीं। बडविग ने अलसी के तेल के जादुई और आश्चर्यजनक प्रभाव दुनिया के सामने सिद्ध कर दिए थे। इस तरह जोहाना ने अलसी के तेल और कॉटेज चीज़ के मिश्रण और स्वस्थ आहार विहार को मिला कर कैंसर के उपचार का तरीका विकसित किया, जो बडविग प्रोटोकॉल के नाम से विख्यात हुआ। यह उपचार क्वांटम फिजिक्स पर आधारित है। वे 1952 से 2002 तक कैंसर के हजारों रोगियों का सफलतापूर्वक उपचार करती रहीं। उन्हें हर तरह के कैंसर में 90% प्रामाणिक सफलता मिली। अमेरिका के भूतपूर्व राष्ट्रपति बिल क्लिंटन ने भी अपने कैंसर के उपचार हेतु बडविग उपचार लिया था।

हिपोक्रेटस ने एक बार कहा था कि आधुनिक युग में भोजन ही दवा का काम करेगा और बडविग ने इस तथ्य को सिद्ध करके दिखलाया। बडविग उपचार से डायबिटीज, ब्लडप्रेसर, आर्थराइटिस, हार्ट अटैक, अस्थमा, डिप्रेशन आदि बीमारियां भी ठीक हो जाती हैं। वे भी पूरी दुनिया का भ्रमण करती थीं। अपनी खोज के बारे में व्याख्यान देती थीं। उन्होंने कई पुस्तकें भी लिखीं, जिनमें “फैट सिंड्रोम”, “डैथ आफ ए ट्यूमर”, “फ्लेक्स आयल – ए टू एड अगेन्स्ट आर्थराइटिस, हार्ट इन्फार्कशन, कैंसर एंड अदर डिजीजेज”, “आयल प्रोटीन कुक बुक”, “कैंसर – द प्रोबलम एंड द सोल्यूशन” आदि मुख्य हैं।

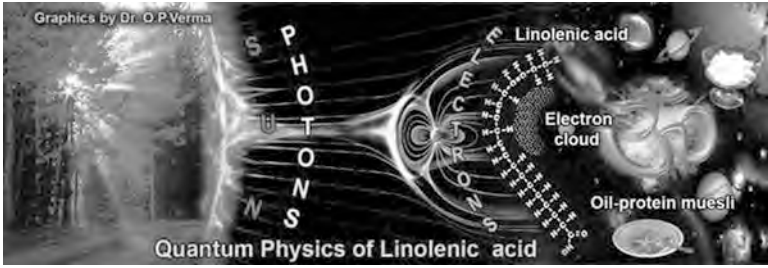
नोबल प्राइज डॉट ऑर्ग इन्हें नोबल पुरस्कार देना चाहता था, पर उन्हें डर था कि इस उपचार के प्रचलित होने और मान्यता मिलने से 200 बिलियन डालर का कैंसर व्यवसाय रातों रात धराशाही हो जायेगा। इसलिए उन्हें कहा गया कि आप कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी को भी अपने उपचार में शामिल करें। उन्होंने सशर्त दिये जाने वाले नोबल पुरस्कार को एक नहीं सात बार तुकराया।

## सूर्य, इलेक्ट्रॉन और लिनोलेनिक एसिड का अलौकिक संबंध

---

प्रकाश सबसे तेज चलता है। क्वांटम भौतिकी के अनुसार सूर्य की किरणों के सबसे छोटे घटक या कण को क्वांटम या फोटोन कहते हैं, जो अनंत हैं, शाश्वत हैं, सदैव हैं, ऊर्जावान हैं और गतिशील हैं। इन्हें कोई नहीं रोक सकता। ये ऊर्जा का सबसे परिष्कृत रूप हैं, ये सबसे निर्मल लहर हैं। इनमें ब्रह्मांड के सारे रंग हैं। ये अपना रंग, प्रकृति और आवृत्ति बदल सकते हैं। इलेक्ट्रॉन परमाणु का घटक है और न्यूक्लियस के चारों ओर अपने निश्चित कक्ष में निश्चित आवृत्ति में सदैव परिक्रमा करते रहते हैं, सदैव गतिशील रहते हैं। इलेक्ट्रॉन का चुम्बकीय क्षेत्र अत्यन्त गतिशील फोटोन को अपनी ओर आकर्षित करता है, जब भी कोई विद्युत आवेश गतिशील होता है तो एक चुम्बकीय क्षेत्र बनता है। गतिशील फोटोन का भी चुम्बकीय क्षेत्र होता है। जब इलेक्ट्रॉन और फोटोन के चुम्बकीय क्षेत्र समान आवृत्ति पर गुंजन करते हैं तो ये एक दूसरे को अपनी ओर आकर्षित करते हैं।

फोटोन सूर्य से निकलकर असीम ऊर्जा लेकर, जीवन की आस लेकर, प्यार की बहार लेकर, खुशियों की सौगात लेकर आते हैं, अपनी लय, ताल व आवृत्ति बदल कर इलेक्ट्रॉन, जो अपने कक्ष में निश्चित आवृत्ति पर सदैव परिक्रमा करते रहते हैं, की ओर आकर्षित होते हैं, साथ मिल कर नृत्य करते हैं और तब पूरा कक्ष समान आवृत्ति में दिव्य गुंजन करता है और असीम सौर ऊर्जा का प्रवाह होता है। यही है जीवन का असली फलसफा, प्रेम का उत्सव, यही है प्रकृति का संगीत। यही है फोटोन रूपी सूर्य और इलेक्ट्रॉन रूपी चंद्र का पारलौकिक गंधर्व विवाह।



स्वस्थ मानव शरीर में भरपूर इलेक्ट्रॉंस होते हैं, उसमें सूर्य के फोटॉंस को आकर्षित और संचय करने की क्षमता सबसे ज्यादा होती है। जब तक उसके शरीर में भरपूर फैंटी एसिड्स तथा ऑक्सीजन रहती है, सारी जीवन क्रियाएं सुचारु रूप से संपन्न होती है, वह ऊर्जावान, निरोगी और हंसमुख रहता है, बुद्धिमान, बलवान, ईमानदार और चरित्रवान बनता है, वह सदैव भविष्य में आगे की ओर अग्रसर होता है। इसे मानुष की संज्ञा दी गई है और इसके विपरीत अमानुष की भी कल्पना की गई है। अमानुष में फोटोन और इलेक्ट्रॉंस बहुत कम होते हैं, वह ऊर्जाहीन तथा कमजोर होता है, उसकी जीवन क्रियाएं शिथिल रहती हैं, उसके विचार और सोच नकारात्मक हो जाते हैं, वह दुराचारी और बेईमान बन जाता है और वह विभिन्न रोगों से ग्रस्त रहता है और जीवन रेखा में गर्त और मृत्यु की ओर धंसता चला जाता है।

हमें सूर्य से बहुत प्रेम है और यह सिर्फ संयोग मात्र नहीं है। हमारे शरीर की लय सूर्य की लय से इतनी मिलती है कि हम सूर्य की ऊर्जा का सबसे अधिक अवशोषण करते हैं। यह क्षमता और बढ़ जाती है, जब हम हाईली सेचुरेटेड फैंटी एसिड्स का सेवन करते हैं। इनमें भरपूर इलेक्ट्रॉंस होते हैं, जिनका विद्युत-चुंबकीय प्रभाव सूर्य से निकले फोटॉंस को आकर्षित करता है। क्वांटम फिजिक्स के महान वैज्ञानिक डेस्यौर ने लिखा है कि यदि हम मनुष्य के शरीर में सूर्य के फोटॉन्स की मात्रा दस गुना बढ़ा दे तो मनुष्य की उम्र 10,000 वर्ष हो जाएगी।

बडविग अक्सर कहती थीं कि क्वांटम फिजिक्स पर बहुत शोध की आवश्यकता है। यह चिकित्सा जगत, खगोलीय विज्ञान और हमारे जीवन का स्वरूप बदल देगी। हम अनेक रहस्यों से परदा उठा पाएंगे। उन्होंने जोर देकर कहा है कि कैंसर उपचार तो इस विषय की ट्रेलर मात्र है, पूरी पिक्चर अभी आनी बाकी है। बहुत सी बातें उन्होंने कही, जिन्हें वे सिद्ध भी नहीं कर सकी, लेकिन बाद में सही साबित हुई।

## बडविग का स्टुटगर्ट रेडियो पर इंटरव्यू

---

एक बार स्टुटगर्ट के साउथ जर्मन रेडियो स्टेशन पर 9 नवम्बर, 1967 को रात्रि के पौने नौ बजे प्रसारित साक्षात्कार में डॉ. बडविग ने गर्व से कहा, "यह अचरज की बात है कि मेरे उपचार द्वारा कैंसर कितनी तेजी से ठीक होता है। एक महिला को तीन साल से कोलोन में कैंसर था, जो लीवर और आमाशय में फैल चुका था। वह स्विट्जरलैंड से गोर्टिंजन हमारी सर्जरी क्लीनिक पर दिखाने आई थी। उसे क्लीनिक के कई डाक्टर्स ने देखा और क्रिसमस के दिन उसकी सर्जरी होने जा रही थी। उन्हें डर था कि उसके कैंसर की गांठ आंत को पूरी तरह ब्लॉक कर देगी, लेकिन मेरी सलाह पर डाक्टर्स ने ऑपरेशन स्थगित कर दिया। और मैंने उसे ऑयल-प्रोटीन डाइट देना शुरू किया। जल्दी ही उसकी आंते हरकत में आ गई। सात हफ्ते में उसकी गांठ पूरी तरह ठीक हो गई और हमने उसे घर भेज दिया। आश्चर्य की बात यह थी कि पासपोर्ट में उसका फोटो देख कर स्विट्जरलैंड के कस्टम ऑफीसर विश्वास नहीं कर पा रहे थे कि यह पासपोर्ट इसी महिला का है क्योंकि उसकी शक्ल बिलकुल बदल चुकी थी। घर पर सभी ने उसका बड़े प्यार से स्वागत किया और कहा कि आप तो बहुत सुंदर और युवा दिख रही हो। उसने भी कहा कि मुझे बचाने का पूरा श्रेय बडविग को जाता है।" यह विवरण बडविग की "डर टोड डेस ट्यूमर्स पार्ट 2 (The Death of the Tumor – Vol - II - p- 111)" से लिया गया है।



1978 में उल्म के मशहूर डॉ अर्नस्ट को स्टोमक कैंसर हुआ, जो पूरे पेट में फैल चुका था। उनकी मेजर सर्जरी हुई। दो साल बाद फिर कैंसर ने फिर अपना असर दिखाया और पूरे पेट में फैल गया। अब कीमोथैरेपी ही एकमात्र उपचार बचा था। वे जानते थे कि कीमो के बड़े खतरनाक दुष्प्रभाव होंगे और फिर भी जीवन शायद ही बच पायेगा, इसलिए उन्होंने कीमो नहीं लेने का निर्णय लिया। तभी किसी ने उन्हें डॉ. बडविग के प्रोटोकॉल के बारे में बतलाया। वे तुरंत डॉ. बडविग से मिले, उनसे उपचार अच्छी तरह समझा और पूरे विश्वास से उनका उपचार लेना शुरू किया। आज वे स्वस्थ जीवन बिता रहे हैं। बडविग के उपचार से कैंसर के वे रोगी भी ठीक हो जाते थे, जिन्हें रेडियो और कीमोथैरेपी से कोई लाभ नहीं होता है और जिन्हें यह कह कर छुड़ी दे दी जाती है कि अब उनका कोई इलाज संभव नहीं है। इन रोगियों में भी उनकी सफलता 90% रही।“

## जाँहाना बडविग का कैंसर उपचार

---

डॉ. बडविग आहार में प्रयुक्त खाद्य पदार्थ ताजा, इलेक्ट्रॉन युक्त और जैविक होने चाहिए। इस आहार में अधिकांश खाद्य पदार्थ सलाद और ज्यूस के रूप में लिए जाते हैं, जिन्हें ताजा तैयार किया जाना चाहिए ताकि रोगी को भरपूर इलेक्ट्रॉन्स मिले। बडविग ने इलेक्ट्रॉन्स और एंजाइम्स पर बहुत जोर दिया है। अलसी के तेल में भरपूर इलेक्ट्रॉन्स होते हैं और डॉ. बडविग ने अन्य इलेक्ट्रॉनयुक्त और एंजाइम्स से भरपूर खाद्य-पदार्थ भी ज्यादा से ज्यादा लेने की सलाह दी है। इस डाइट को आप ध्यान से समझें, निर्देशों का पालन पूरी ईमानदारी और भावना से करें। छोटी-छोटी बातें भी बड़ी महत्वपूर्ण होती हैं। जरा सी गलती पूरे उपचार का संतुलन बिगाड़ सकती है।

## अंतरिम या ट्रांजीशन आहार

---

कई रोगी विशेषकर वे जिन्हें यकृत और अग्न्याशय का कैंसर होता है, शुरू में सम्पूर्ण बडविग आहार नहीं पचा पाते हैं। ऐसी स्थिति में डॉ. बडविग कुछ दिनों

तक रोगियों को अंतरिम या ट्रांजीशन आहार लेने की सलाह देती थी। इसके लिए बडविग ने तीन विकल्प बताये हैं।

**पहला विकल्प** – रोगी को दिनभर में 250 ग्राम ताज़ा पिसी अलसी को ताज़ा फ्रूट और वेजीटेबल ज्यूसेज़ जैसे पपीता, गाजर, चुकंदर, एप्पल के साथ देना चाहिए। दो-तीन बार ग्रीन या ब्लेक टी देना चाहिए। चाय में मिठास के लिए शहद या ग्रेप ज्यूस प्रयोग करें। कमजोर और गंभीर रोगी को शैम्पेन या स्पार्कलिंग वाइन में पिसी अलसी मिलाकर देना चाहिए।

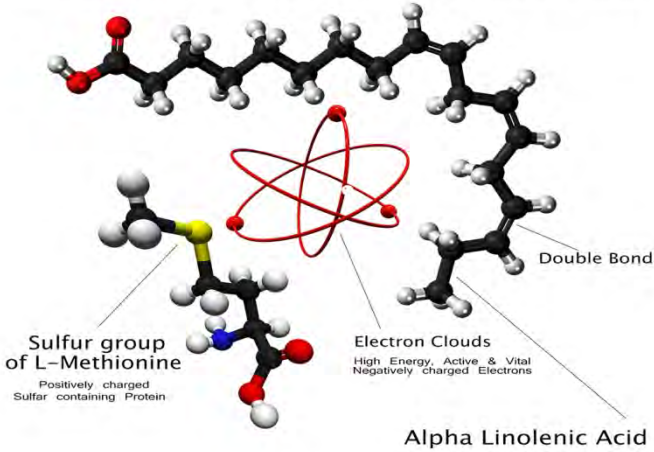
**दूसरा विकल्प** – तीन दिन तक हर घंटे ओटमील पिसी अलसी मिलाकर देना चाहिए। साथ में ताज़ा फ्रूट और वेजीटेबल ज्यूसेज़ जैसे पपीता, गाजर, चुकंदर, एप्पल के साथ देना चाहिए। दो-तीन बार ग्रीन या ब्लेक टी देना चाहिए। चाय में मिठास के लिए शहद या ग्रेप ज्यूस प्रयोग करें। कमजोर और गंभीर रोगी को शैम्पेन या स्पार्कलिंग वाइन में पिसी अलसी मिलाकर देना चाहिए।

**तीसरा विकल्प** – तीन दिन ओटमील सूप में पिसी अलसी मिलाकर देना चाहिए। साथ में ताज़ा फ्रूट और वेजीटेबल ज्यूसेज़ जैसे पपीता, गाजर, चुकंदर, एप्पल के साथ देना चाहिए। दो-तीन बार ग्रीन या ब्लेक टी देना चाहिए। चाय में मिठास के लिए शहद या ग्रेप ज्यूस प्रयोग करें। कमजोर और गंभीर रोगी को शैम्पेन या स्पार्कलिंग वाइन में पिसी अलसी मिलाकर देना चाहिए। इस सूप को बनाने के लिए एक पतीली में 250 एम. एल. पानी लीजिये और तीन बड़ी चम्मच ओटमील डाल कर पकाइये। ओट पक जाने पर उसमें तीन बड़ी चम्मच ताज़ा पिसी अलसी मिलाइये और एक उबाल आने दीजिये। फिर आंच बंद करके दस मिनट तक ढक कर रख दीजिये। अलसी मिले इस सूप को खूब चबा-चबा कर लार में अच्छी तरह मिला कर खाना चाहिये क्योंकि पाचन क्रिया मुंह में ही शुरू हो जाती है।

ध्यान रहे कि उपरोक्त में से एक विकल्प ही चुनें। ट्रांजीशन डाइट में पपीता खूब खिलाना चाहिए। जैसे ही रोगी की पाचन क्रिया ठीक होने लगती है, उसे

ओम-खंड (अलसी के तेल और पनीर से बने व्यंजन) की कम मात्रा में देना शुरू करते हैं। और धीरे-धीरे मात्रा बढ़ा कर पूरा बडविग आहार शुरू कर दिया जाता है।

Bonding of Alpha-Linolenic Acid and Sulfurated Protein



## बडविग प्रोटोकॉल

### प्रातःकाल 7 बजे – साँवरक्रॉट

इस उपचार में सुबह सबसे पहले एक ग्लास साँवरक्रॉट (खमीर की हुई बंदगोभी) का ज्यूस लेना चाहिये। यह एक उत्कृष्ट क्षारीय भोजन है। मार्क्स पोर्सिचस केटो द एल्डर नाम के महान शोधकर्ता ने कहा है कि साँवरक्रॉट के बिना कैंसर का कोई उपचार काम नहीं करेगा।

इसमें भरपूर एंजाइम्स और विटामिन-सी होते हैं। साथ ही कई कैंसररोधी तत्व भी होते हैं जिनमें आइसोथायोसाइनेट, लेक्टोबेसीलाई जैसे लेक्टोबेसिलाई

प्लेन्टेरम आदि प्रमुख हैं। लेक्टोबेसिलाई प्लेन्टेरम बहुत महत्वपूर्ण और हितकारी जीवाणु है, जो ग्लुटाथायोन तथा सुपरऑक्साइड डिसम्यूटेज जैसे उत्कृष्ट एंटीऑक्सीडेंट बनाने में मदद करता है। यह बहुत कम खाद्य-पदार्थों में मिलता है। लेक्टोबेसिलाई जटिल शर्करा (जैसे लेक्टोज) तथा प्रोटीन के पाचन में मदद करते हैं, आहारतंत्र में हितकारी प्रोबायोटिक जीवाणुओं का विकास करते हैं और आंतों को स्वस्थ रखते हैं। सॉवरक्रॉट हमारे देश में नहीं मिलता है परंतु इसे घर पर बंदगोभी को खमीर करके बनाया जा सकता है।

## नाश्ता 8 बजे

नाश्ते के आधे घंटे पहले रोगी को एक गर्म ग्रीन टी पिलानी चाहिए। यह नाश्ते में दिए जाने वाले अलसीयुक्त ओमखंड के फूलने हेतु गर्म और तरल माध्यम प्रदान करती है और पाचन क्रिया तुरंत शुरू हो जाती है। रोगी चाहे तो दिन में ऐसी 4-5 चाय पी सकता है। यह शरीर को गर्मी देती है और पाचन शक्ति बढ़ाती है। मीठा करने के लिए इसमें एक चम्मच प्राकृतिक शहद मिलाया जा सकता है, लेकिन दूध या चीनी कभी नहीं मिलानी चाहिये। स्वाद के लिए इसमें नीबू का रस मिलाया जा सकता है। नीबू में विटामिन-सी होता है जो चाय में विद्यमान एंटीऑक्सीडेंट्स के एब्जोर्प्शन में मदद करता है। रोगी को ग्रीन टी, तुलसी की चाय, एसियक टी, पॉडार्को टी, रोजहिप टी, पिपरमिंट टी या हिबिस्कस टी भी पिला सकते हैं। कभी-कभी ब्लेक टी भी पिलाई जा सकती है।

## ओमखंड या लिनोमेल-प्रोटीन म्यूज़ली

इस आहार का सबसे मुख्य व्यंजन सूर्य की अपार ऊर्जा और इलेक्ट्रॉन्स से भरपूर ओम-खंड है जो अलसी के तेल और घर पर बने वसा रहित पनीर या दही से बने पनीर को मिला कर बनाया जाता है। पनीर बनाने के लिए गाय या बकरी का लो-फेट नेचुरल दूध सर्वोत्तम रहता है। इसे बड़े प्यार और मुहब्बत से ताज़ा बनाएं और रोगी बड़े प्यार से आनंद लेते हुए इसका सेवन करें। इस दिव्य व्यंजन

में रोगी को हीलिंग और एनर्जेटिक इलेक्ट्रोन्स की अनुभूति होनी चाहिए। ओम-खंड बनाने की विधि इस प्रकार है।

- 3 टेबलस्पून यानी 45 एम.एल. अलसी का तेल, 2-3 टेबलस्पून दूध और 1 टीस्पून शहद को बिजली से चलने वाले हेन्ड ब्लेंडर द्वारा ब्लेंड करें। फिर इस मिश्रण में

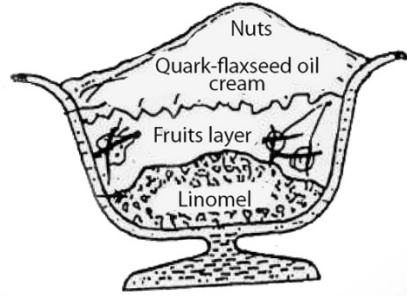


- 6 टेबलस्पून यानी लगभग 100-125 ग्राम क्वार्क, कॉटेज चीज़ या पनीर को थोड़ा-थोड़ा करके मिलाते जाएं और अच्छी तरह ब्लेंड करें। तेल और पनीर का मिश्रण क्रीम की तरह हो जाना चाहिये और तेल दिखाई नहीं देना चाहिये।
- इसके बाद एक बाउल में 2 टेबलस्पून ताज़ा पिसी अलसी की एक लेयर बनाएं। इस लेयर के ऊपर कटे हुए फल जैसे स्ट्रॉबेरी, ब्लूबेरी, आम, अंगूर, सेब, संतरा, अनार आदि की लेयर बनाएं। अब अलसी तेल और क्वार्क के मिश्रण की लेयर बनाएं।
- इस ओम-खंड को आप कटे हुए मेवे जैसे बादाम, अखरोट, काजू, किशमिश आदि सूखे मेवों से गार्निश करें।
- बडविग ने बेरी प्रजाति के फलों को प्रयोग करने पर जोर दिया है। क्योंकि इनमें एलेजिक एसिड नामक कैंसररोधी तत्व होते हैं। ये फल हमारे देश में हमेशा उपलब्ध नहीं होते हैं। ऐसी स्थिति में आप अपने शहर में मिलने वाले अन्य फलों का प्रयोग कर सकते हैं।
- स्वाद में विविधता लाने के लिए इस क्रीम में नेचुरल फ्लेवरिंग जैसे ताजा वनीला, दालचीनी, ताजा कोकोआ, एप्पल साइडर विनेगार या लेमन

ज्यूस मिला सकते हैं। आप केला, आम, स्ट्रॉबेरी, एप्पल आदि फ्रूट ब्लेंड करके स्वाद में विविधता और नवीनता ला सकते हैं।

- ओम खंड को बनाने के दस से पंद्रह मिनट के भीतर रोगी को ग्रहण कर लेना चाहिए।

सामान्यतः ओम-खंड लेने के बाद रोगी को कुछ और लेने की जरूरत नहीं पड़ती है। लेकिन यदि रोगी चाहे तो फल, सलाद, सूप, इडली, ओट मील या दलिया ले सकता है।



## सब्जियों का ज्यूस - 10 बजे

प्रातः दस बजे रोगी को ताजा सब्जियों का ज्यूस निकाल कर पिलाना चाहिए। स्वाद के लिए एप्पल का ज्यूस भी मिलाना चाहिए। फल और सब्जियों का ज्यूस निकालने के लिए सेंट्रीफ्यूगल ज्यूसर प्रयोग नहीं करना चाहिए। बडविग ने हमेशा मेस्टिकेटिंग ज्यूसर प्रयोग करने की सलाह दी है। ये ज्यूसर फल तथा सब्जियों को निचोड़ कर उनका पूरा ज्यूस निकालते हैं और इस ज्यूस में फाइबर, एंजाइम्स, विटामिन तथा खनिज तत्व भी अधिक रहते हैं। इस ज्यूसर से ज्यूस भी ज्यादा निकलता है। ये ज्यूसर धीरे-धीरे घूमता है, जिससे ऊष्मा तथा झाग कम पैदा होते हैं और पौष्टिकता भी अधिक रहती है।

आप सभी सब्जियों जैसे गाजर, चुकंदर, मूली, लौकी, पालक, करेला, टमाटर, आदि के ज्यूस प्रयोग कर सकते हैं। सप्ताह में तीन दिन तो गाजर का ज्यूस ही पिलाएं। गाजर यकृत को ताकत देती है और अत्यंत कैंसर रोधी होती है। बडविग ने कुछ स्वादिष्ट, पौष्टिक और कैंसररोधी सब्जियों जैसे गाजर और एप्पल, चुकंदर और एप्पल, चुकंदर और गाजर आदि के प्रयोग पर ज्यादा जोर

दिया है। चुकंदर का ज्यूस हमेशा गाजर, एप्पल आदि के ज्यूस में मिला कर देना चाहिये।

## दोपहर का भोजन – 12 बजे

ग्रीन टी – नाश्ते की तरह दोपहर के खाने के आधा घंटा पहले भी एक ग्रीन टी लें।

सलाद प्लेटर – भोजन की शुरुआत हमेशा सलाद से करते हैं। कच्ची या भाप में हल्की पकी सब्जियां जैसे चुकंदर, शलगम, खीरा, ककड़ी, सलाद पत्ता, डेंडेलियन, हॉर्सेरेडिश, मूली, पालक, गाजर, बंदगोभी, गोभी, मटर, शिमला मिर्च, ब्रोकोली, प्याज, टमाटर आदि के सलाद को घर पर बनी सलाद ड्रेसिंग, ऑलियोलक्स या सिर्फ अलसी के तेल के साथ ले सकते हैं। सलाद ड्रेसिंग बनाने के लिए दो टेबलस्पून अलसी के तेल, दो टेबलस्पून दूध, दो टेबलस्पून पनीर में एक टेबलस्पून एप्पल साइडर विनेगार या लेमन ज्यूस और मसाले डाल कर अच्छी तरह ब्लेंडर से मिलायें। इसे मेयो कहते हैं। विविधता बनाये रखने के लिए आप कई तरह से ड्रेसिंग बना सकते हैं। हर बार पनीर मिलाना भी जरूरी नहीं है, पनीर की जगह दही का प्रयोग कर सकते हैं। एक या दो चम्मच अलसी का तेल बिना पनीर के भी लिया जा सकता है। सलाद ड्रेसिंग में कोल्ड प्रेस्ड पंपकिन सीड आयल भी काम में ले सकते हैं। स्वाद के लिए हरा धनिया, करीपत्ता, राई, हरी मिर्च, दालचीनी, काली मिर्च, सेंधा नमक और अन्य मसालों का चयन सूझबूझ से किया जा सकता है। अलसी के तेल में अंगूर, संतरे या सेब का ज्यूस या शहद मिला कर मीठी सलाद ड्रेसिंग बनाई जा सकती है।



## मेन कोर्स -

सलाद खाने के बाद रोगी को उबली या भाप में पकी सब्जियां, ब्राउन राइस, ओटमील, कुट्टू के ग्राउट्स, दलिया, खिचड़ी, आलू आदि परोसिए। इनमें पकाते समय कोई तेल या घी काम में मत लीजिये। हां परोसने के पहले ऑलियोलक्स मिला सकते हैं। डॉ. बडविग ने सबसे अच्छा अन्न कुट्टू (Buckwheat) को माना है। इसके बाद बाजरा, रागी, भूरा चावल, गेहूं आते हैं। रोगी को सभी सब्जियां दी जा सकती हैं। रोगी को प्याज और लहसुन भी खूब खिलाइए। साथ में नारियल चटनी (हरा धनिया, पुदीना या नारियल की), इडली, सांभर, दाल, कढ़ी, उपमा या मल्टीग्रेन आटे की एक या दो रोटी ली जा सकती है। रोटी चुपड़ने के लिए ऑलियोलक्स प्रयोग करें। फैट्स के लिए मूल मंत्र हमेशा याद रखें कि कभी भी किसी तेल को गर्म नहीं करना चाहिये। हां ऑलियोलक्स को दो मिनट के लिए गर्म किया जा सकता है। यदि कभी लगे कि फ्राई करना बहुत जरूरी है तो वर्जिन कोकोनट ऑयल का प्रयोग करें। इसलिए दाल, कढ़ी, सांभर या रसीली सब्जियों में भी पकाते समय कोई फैट प्रयोग नहीं करें, बाद में परोसते समय ऑलियोलक्स मिला सकते हैं। स्वादिष्ट सूखी या भरवां सब्जियां भाप में पका कर बनाई जा सकती हैं। भोजन हमेशा तनाव रहित होकर प्रसन्न मुद्रा में खूब चबा-चबा कर करना चाहिए।

## ओमखंड - लंच डेजर्ट

लंच में बडविग ने ओमखंड को लंच डेजर्ट के रूप में बनाने की सलाह दी है। बडविग की आर्थल-प्रोटीन कुकबुक में ओमखंड, लंच डेजर्ट और आइसक्रीम की कई बेहतरीन रेसिपीज़ बताई हैं। यदि रोगी शुरु में अलसी के तेल की पूरी मात्रा पचा नहीं सके हो तो कम मात्रा से शुरु करें और धीरे-धीरे बढ़ा कर पूरी मात्रा देना शुरु कर दें। रोगी चाहे तो ओम-खंड की दूसरी खुराक शाम के भोजन के साथ भी ले सकता है।



### दोपहर बाद फलों के ज्यूस – 3 बजे

दोपहर बाद रोगी को एक ग्लास ज्यूस पिलाएं। बडविग ने ब्लूबेरी, एप्पल, अंगूर, अनार, संतरा, मौसमी आदि सभी फलों का ज्यूस पीने की सलाह दी है। यदि ज्यूस ज्यादा बन जाये और रोगी उसे पीना चाहे तो पीने दें। जहाँ तक संभव हो फल और सब्जियां जैविक और ताज़ा खरीदें। बडविग ने फलों के ज्यूस में 1 या 2 चम्मच ताजा पिंसी अलसी मिला कर पीने की सलाह दी है। अलसी बहुत ही जरूरी है। रोगी को 30 ग्राम अलसी रोज खिलाना चाहिये। बाजार में उपलब्ध ज्यूस कभी भी प्रयोग नहीं करें। इनमें चीनी और कई रसायन मिले होते हैं। इन्हें पाश्चराइज किया जाता है, जिससे इनके सारे एंजाइम्स और विटामिन्स नष्ट हो जाते हैं।

### तीसरे पहर पपीते का ज्यूस – 3:30 बजे

एक घंटे बाद एक ग्लास पपीता या अनन्नास के ज्यूस में एक या दो चम्मच ताजा पिंसी अलसी डाल कर रोगी को पिलाएं। इनमें भरपूर एंजाइम्स होते हैं, जो हाज़मा ठीक करते हैं, फैट्स को पचाते हैं और उबकाई को कम करते हैं। ओमरखंड खाने के बाद कई बार रोगी को उबकाई आती है या जी घबराता है। इस स्थिति में पपीता बहुत फायदेमंद होता है।

यदि रोगी डायबिटीज से पीड़ित है, तब भी उसे सभी फलों के ज्यूस देना चाहिए, यह आहार आपकी शुगर नहीं बढ़ाएगा। आप निश्चित होकर उपचार लें। बडविग ने यह उपचार बहुत सूझबूझ से सभी पहलुओं पर अध्ययन करके विकसित किया है। डायबिटीज ठीक हो जाना बडविग



प्रोटोकॉल का साइड इफेक्ट है। कई बार बडविग प्रोटोकॉल लेने वाले मरीजों की इंसुलिन भी छूट जाती है।

## डिनर – 6 बजे

सायंकालीन भोजन हमेशा हल्का होना चाहिए और जल्दी कर लेना चाहिए। शाम 6 बजे का समय उपयुक्त रहता है। रसीली सब्जियां या सूप, दालें, मसूर, राजमा, चावल या कुड़ू लिया जा सकता है। मसाले, प्याज, लहसुन, हरा धनिया आदि का प्रयोग कर सकते हैं। पकने के बाद यीस्ट फ्लेक्स और ऑलियोलक्स डाल सकते हैं। यीस्ट फ्लेक्स में कैंसरोधी तत्व बीटाग्लूकेन और विटामिन-बी कॉम्प्लेक्स होते हैं जो शरीर को ताकत देते हैं। सभी सब्जियों का सेवन कर सकते हैं। दालें और चावल बिना पॉलिश वाले काम में लें। इस आहार में मक्का और सोयाबीन खाने के लिए मना किया गया है। डिनर के एक या दो घंटे बाद रोगी चाहे तो एक ग्लास अंगूर आदि का ज्यूस या ऑर्गेनिक रेड वाइन ले सकता है।

## बडविग प्रोटोकॉल के परहेज

---

चलिये हम आपको इस उपचार के परहेज बतला देते हैं। परहेज भी उतने ही महत्वपूर्ण है जितनी महत्वपूर्ण यह आहार चिकित्सा है। इनकी पालना किये बिना कैंसर को जीतना मुश्किल ही नहीं नामुमकिन है।

## चीनी

कैंसर के रोगी को चीनी, गुड़, मिश्री, कृत्रिम शर्करा (एसपार्टेम, जाइलिटोल आदि), चाकलेट, मिठाई, डिब्बाबंद फलों के रस या सॉफ्ट ड्रिंक कभी भी नहीं लेना चाहिए। याद रहे चीनी कैंसर कोशिकाओं को पोषण देती है।

## ट्रांस फैट, हाइड्रोजनीकृत फैट और रिफाइंड तेल

ट्रांस फैट, हाइड्रोजनेटेड फैट और रिफाइंड तेल से हमेशा परहेज करना है। इसका तात्पर्य यह हुआ कि मिष्ठान और नमकीन भंडार, फास्ट फूड, रेस्टोरेन्ट, बेकरी, जनरल स्टोर और सुपरमार्केट में मिलने वाले सभी खुले या पैकेट बंद बने-बनाए खाद्य-पदार्थों से पूरी तरह परहेज करना है। बाजार और फेक्ट्रियों में बनने वाले सभी खाद्य-पदार्थ जैसे ब्रेड, केक, पेस्ट्री, कुकीज, बिस्कुट, मिठाइयां, नमकीन, कचौरी, समोसे, बर्गर, पिज्जा, भटूरे आदि ट्रांसफैट से भरपूर रिफाइंड तेल या वनस्पति घी से बनाए जाते हैं। मार्जरीन, वेजीटेबल शोर्टनिंग, वेजीटेबल ऑयल या रिफाइंड ऑयल सभी हाइड्रोजनेटेड फैट के ही मुखौटे हैं। हाइड्रोजनेशन बहुत ही घातक प्रक्रिया है जो तेलों और वसा की शैल्फ लाइफ बढ़ाने के लिए की जाती है, जिससे उनमें ट्रांसफैट बनते हैं, जैविक तथा पोषक गुण खत्म हो जाते हैं और शेष बचता है मृत, कैंसरकारी और पोषणहीन तरल प्लास्टिक तुल्य तेल।

## तड़का लगाना और तलना बिलकुल बंद करना होगा

यह बिंदु बहुत महत्वपूर्ण है। कैंसर के रोगी का खाना पकाने के लिए वर्जिन नारियल का तेल या ऑलियोलक्स प्रयोग किया जाता है। कैंसर के रोगी के लिए आपको भोजन पकाने के तरीके में बदलाव लाना होगा। तड़का लगाना और तलना बंद करना होगा। उबालना और भाप में पकाना खाना बनाने के अच्छे तरीके हैं। रसोई में आप कोई तेल गर्म नहीं करें। गर्म करने से तेलों के सारे ऊर्जावान इलेक्ट्रोन्स और पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं और खतरनाक कैंसरकारी रसायन जैसे एक्रिलेमाइड आदि बन जाते हैं। सब्जियां, शोरबे, सूप और अन्य व्यंजन बनाने के लिए आप प्याज, लहसुन, हरी मिर्च, मसाले आदि को पानी में तलें और जब खाना पक जाये तो बाद में ऊपर से नारियल का तेल या ऑलियोलक्स डाल सकते हैं।

## मांसाहार

इस उपचार में मांस, मछली और अंडा वर्जित है। प्रिजर्व किया हुआ मांस तो विष के समान है। मीट को प्रिजर्व करने के लिए उसे गर्म किया जाता है, खतरनाक एंटीबायोटिक, प्रिजर्वेटिव, रंग और कृत्रिम स्वादवर्धक रसायन मिलाये जाते हैं।

## रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट

कैंसर के रोगी को विटामिन और फाइबर-रहित रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट जैसे मैदा, पॉलिश चावल या धुली दालों का प्रयोग नहीं करना चाहिए। बाजार में उपलब्ध ब्रेड, बन्स, पाव, बिस्कुट, केक, पास्ता, भटूरा, समोसा आदि सभी मैदा के उत्पाद हैं।

## माइक्रोवेव और अल्युमीनियम

भोजन पकाने के लिए माइक्रोवेव का प्रयोग कभी भी नहीं करें। माइक्रोवेव खाने को विषैला और विकृत कर देती है, इसे प्रतिबंधित कर दिया जाना चाहिए। टेफ्लोन कोटेड, एल्युमीनियम और प्लास्टिक के बर्तन तथा एल्युमीनियम फोइल कभी भी काम में न लें। पकाने के लिए स्टेनलेस स्टील, लोहा, एनामेल, चीनी या कांच के बर्तन सबसे उपयुक्त रहते हैं।

## कीमो थेरेपी और रेडियो थेरेपी

डॉ. बडविग कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी के सख्त खिलाफ थी और मानती थी कि यह कैंसर के मूल कारण पर प्रहार नहीं करती है। उनके अनुसार तो यह एक निरर्थक, दिशाहीन, कष्टदायक और मारक उपचार है, जो कैंसर कोशिकाओं को मारने के साथ साथ शरीर की स्वस्थ कोशिकाओं को भी भारी क्षति पहुँचाता है। जिससे रोगी की कैंसर को त्रस्त और ध्वस्त करने की क्षमता (Immunity) जर्जर हो जाती है। आपने भी देखा होगा कि अधिकतर रोगियों में एलोपैथी

नाकामयाब ही रहती है। डॉ. बडविग कड़े और स्पष्ट शब्दों में गर्व से कहा करती थी कि मेरा उपचार कैंसर के मुख्य कारण (कोशिका में ऑक्सीजन की कमी) पर प्रहार करता है, कैंसर कोशिकाओं में ऊर्जावान इलेक्ट्रोन्स का संचार करता है, कोशिका को प्राणवायु (ऑक्सीजन) से भर देता है तथा कैंसर कोशिका फर्मेंटेशन (ऑक्सीजन के अभाव में ऊर्जा उत्पादन का जुगाडू तरीका) छोड़ कर वायवीय सामान्य श्वसन (Normal Aerobic Respiration) द्वारा भरपूर ऊर्जा बनाने लगती है और कैंसर का अस्तित्व खत्म होने लगता है। और उन्होंने इसे सिद्ध भी किया। वे एलोपैथी की दर्दनाशक व अन्य दवाओं और सिंथेटिक विटामिन्स की जगह प्राकृतिक, आयुर्वेद और होमियोपैथी उपचार की अभिशंसा करती थी।

## अन्य निषेध

बडविग उपचार में कीटनाशक, रसायन, सिंथेटिक कपड़ों, मच्छर मारने के स्प्रे, घातक रसायनों से बने सौंदर्य प्रसाधन, सनस्क्रीन लोशन, धूप के चश्में, बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू, गुटका, सिंथेटिक (नायलोन, एक्रिलिक, पॉलीएस्टर आदि) कपड़े, फोम के गद्दे-तकिये आदि भी वर्जित हैं। सी.आर.टी. टीवी, मोबाइल फोन से भी खतरनाक विकिरण निकलता है। हां, एल.सी.डी. या प्लाज्मा टीवी सुरक्षित माने गए हैं। कैंसर के रोगी को तनाव, अवसाद और क्रोध छोड़ कर संतुष्ट, शांत और प्रसन्न रहने की आदत डाल लेनी चाहिये।

## बडविग आहार के महत्वपूर्ण बिन्दु

---

### प्राकृतिक मिठास

स्टेविया, प्राकृतिक शहद, खजूर या अन्य फलों के ज्यूस से आप अपने भोजन और जीवन में मिठास ला सकते हैं। लेकिन ध्यान रहे कि प्रोसेस्ड शहद कभी प्रयोग नहीं करें और खुले शहद में मिलावट हो सकती है।

## मसाले

सभी प्राकृतिक मसाले और हर्ब्स काम में लिये जा सकते हैं।

## मेवे

मूंगफली के अलावा सभी मेवे या सूखे फल खाना चाहिये। कैंसर के रोगी को मेवे खूब खाने चाहिए। मेवों में अच्छे आवश्यक वसा-अम्ल, विटामिन्स और सल्फरयुक्त प्रोटीन होते हैं। मेवों को कभी भी सेकना, भूनना या पकाना नहीं चाहिये। गर्म करने से इनके बहुमूल्य पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। खुबानी के बीजों में विटामिन बी-17 और बी-15 होते हैं जो कैंसर कोशिकाओं को मार गिराते हैं। कद्दू और सूर्यमुखी के बीज भी बहुत लाभदायक हैं।

## भोजन जैविक

डॉ. बडविग ने स्पष्ट निर्देश दिये हैं कि कैंसर के रोगी को जैविक खाद्य पदार्थ ही प्रयोग करने चाहिए। लेकिन कई बार हमारे देश में हर जगह जैविक खाद्य नहीं मिल पाते हैं। मंहगे होने के कारण भी कई रोगी जैविक खाद्य पदार्थ खरीद नहीं पाते हैं। कुछ ठोस और कड़ी सब्जियां जैसे गाजर, मूली आदि में कीटनाशक और रसायनिक तत्व इनके गूदे या फाइबर में होते हैं। यदि हमें इनका ज्यूस ही काम में लेना है तो ज्यादा फर्क नहीं पड़ता है क्योंकि ज्यूसर गूदे और फाइबर को तो बाहर फेंक देता है। दूसरी तरफ कुछ सब्जियां और फल जैसे पालक, हरी मटर, शिमला मिर्च, हरी बीन्स, हरा प्याज, आलू, सेब, आड़ू, नाशपाती, चेरी, स्ट्रॉबेरी, ब्लेकबेरी, रसभरी आदि हमेशा जैविक पैदावार की ही प्रयोग करना चाहिए क्योंकि आम बागवानी में इन पर कीटनाशक और प्रिजरवेटिक्स का छिड़काव बहुत अधिक होता है।

ऐसे धोयें सब्जियां – जो फल और सब्जियां आपको जैविक नहीं मिल पाते हैं, तो आप उन्हें निम्न तरीके से धोकर कुछ हद तक कीटनाशक और

रसायनों से मुक्त कर सकते हैं। पहले आप फल और सब्जियों को सादा पानी से धोयें। फिर एक पानी से भरे बड़े बरतन में 3 प्रतिशत हाइड्रोजन-परऑक्साइड का चौथाई ग्लास और 3 टेबल स्पून खाने का सोडा मिला कर अच्छी तरह हिला लें। इस बर्तन में फल और सब्जियों को दस मिनट के लिए छोड़ दें। बाद इन्हें साफ पानी से अच्छी तरह धोकर काम में ले सकते हैं।

## फिल्टर्ड वाटर

रोगी के पीने और भोजन बनाने के लिए स्वच्छ और निर्मल जल प्रयोग करना चाहिये। निर्मल जल के लिए आप रिवर्स ओस्मोसिस (RO) तकनीक पर काम करने वाला एक अच्छा वॉटर प्युरीफायर खरीद लें।

## धूप-सेवन

रोज सूर्य की धूप का सेवन करना अनिवार्य है। जब रोगी बडविग का आवश्यक वसा से भरपूर आहार लेना शुरू करता है, तो दो या तीन दिन बाद ही उसको धूप में बैठना सुहाना लगने लगता है, सूर्य जीवन की शक्तियों को जादू की तरह उत्प्रेरित करने लगता है और शरीर दिव्य ऊर्जा से भर जाता है। इससे विटामिन-डी की प्राप्ति होती है। रोजाना दस-दस मिनट के लिए दो बार कपड़े उतार कर धूप में लेटना आवश्यक है। पांच मिनट सीधा लेटे और करवट बदलकर पांच मिनट उल्टे लेटें ताकि शरीर के हर हिस्से को सूर्य के प्रकाश का लाभ मिले। धूप में लेटते समय किसी सन लोशन का प्रयोग न करें।

## अलसी और उसका तेल

अलसी को जब आवश्यकता हो तभी ताजा पीसना चाहिये। पीसने के लिए आप एक छोटा कॉफी ग्राइंडर खरीद लें, इसमें एक या दो चम्मच अलसी भी आसानी से पिस जाती है। ध्यान रहे पीसने के बीस मिनट बाद अलसी के कैंसररोधी गुण नष्ट हो जाते हैं। इसलिए अलसी को पीसने के तुरंत बाद व्यंजन में मिला कर रोगी को खिला दें। पीसने के बाद ग्राइंडर के जार को अच्छी तरह साफ

करने के बाद धोकर रखें। अलसी का तेल ठंडी विधि (Cold pressed) द्वारा निकला हुआ ही प्रयोग करें। मेरी जानकारी के अनुसार भारत में दो कंपनियां ही अच्छा तेल बनाती हैं। अलसी का तेल 42<sup>0</sup> सेल्सियस पर खराब हो जाता है, इसलिए इसे कभी भी गर्म नहीं करना चाहिये और हमेशा फ्रीज या डीप-फ्रीजर में ही रखना चाहिये। फ्रीज में यह 6 महीने तक खराब नहीं होता। यह तेल हीट, लाइट और एयर के संपर्क में आने पर खराब हो जाता है। इसलिए नामी कंपनियां तेल को गहरे रंग की शीशियों में नाइट्रोजन भर कर पैक करती हैं।

### बडविग प्रोटोकॉल कब तक लेना है

जो रोगी इस उपचार को श्रद्धा, विश्वास और पूर्णता से लेते हैं, उन्हें लगभग तीन महीने बाद फायदा दिखने लगता है। और एक वर्ष में रोगी का कैंसर लगभग ठीक हो जाता है। लेकिन कैंसर ठीक होने के बाद भी कम से कम पांच वर्ष तक रोगी को बडविग प्रोटोकॉल लेते रहना चाहिए और आहार भी सात्विक रखना चाहिए। उसके बाद भी दिन में एक बार ओम खंड तो आजीवन लेना ही चाहिये। इस उपचार के बारे में कहा जाता है कि छोटी-छोटी बातें भी महत्वपूर्ण हैं। जरा सी असावधानी इस उपचार के संतुलन को बिगाड़ सकती है। बडविग ने स्पष्ट लिखा है कि यदि आपको मेरे उपचार से फायदा नहीं हो तो आप इस उपचार को दोष देने के बजाये यह देखें कि आप उपचार में कोई गलती तो नहीं कर रहे हैं।

### शांत और तनावमुक्त रहिए

बडविग ने मनुष्य को शरीर, आत्मा और मन के समन्वय से बनी एक इकाई माना है और स्पष्ट लिखा है कि कैंसर को परास्त करने के लिए जरूरी है कि हम इन तीनों को निरामय रखें। उन्होंने यह भी कहा है कि साक्षात्कार के समय कैंसर के अधिकांश रोगी बतलाते हैं कि वे पिछले कुछ वर्षों में बड़े संताप से गुजरे हैं जैसे गहरा मानसिक या आर्थिक आघात, परिवार में किसी प्रिय सदस्य जैसे पति, पत्नी, औलाद या मित्र की मृत्यु, जीवन साथी या परिवार में किसी से कटु संबंध या अलगाव आदि। अवसाद और तनाव भी कैंसर का एक सहयोगी कारक है।



रोगी को प्राणायाम, ध्यान व जितना संभव हो हल्का फुल्का व्यायाम या योगा करना चाहिये। 10-15 मिनट तक आंखें बंद करके गहरी सांस लेना और सांस पर ध्यान स्थिर करना भी मन को बहुत शान्ति और सुकून देता है। थोड़ा बहुत सुबह या शाम को टहलने निकलें। घर का वातावरण तनाव मुक्त, खुशनुमा, प्रेममय, आध्यात्मिक व सकारात्मक रहना चाहिये। आप मधुर संगीत सुनें, नाचें-गाएं, खूब हंसें, खेलें कूदें। क्रोध कभी न करें।

सप्ताह में दो-तीन बार स्टीम-बाथ या सोना-बाथ ले लेना चाहिए। जादू की थप्पी (Emotional Freedom Technique) से नकारात्मक भावनाओं, दर्द या अन्य तकलीफें दूर हो सकती हैं।

## दांत रखें स्वस्थ

दांतों के इन्फेक्शन का तुरंत उपचार किया जाना चाहिए। यदि आपके किसी दांत का रूट केनाल ट्रीटमेंट हुआ है, तो अमलगम को तुरंत निकलवा लीजिए। इसमें बहुत घातक जीवाणु और टॉक्सिक तत्व जैसे मरकरी आदि होते हैं। यह भी कैंसर का एक बड़ा कारण है। कई बार दांतों की फिलिंग निकलवाने से एकदम फायदा होता है।

## बडविग का जादुई एलडी तेल

---

बडविग ने कैंसर के उपचार के लिए ओम-खंड के साथ-साथ 1968 में एक विशेष तरह का इलेक्ट्रॉन डिफ्रेंशियल तेल भी विकसित किया था, जिसे वे अंग्रेजी में ELDI Oil या एलडी तेल कहती थीं। यह तेल उन्होंने विभिन्न तेलों में प्रकाश के अवशोषण की सही सही स्पेक्ट्रोस्कोपिक गणना करके बनाया था। इस तेल में पाई-इलेक्ट्रॉल के बादलों से भरपूर अल्फा-लिनोलेनिक अम्ल (ALA omega-3 fatty acid) व लिनोलिक अम्ल (LA omega-6) के साथ प्राकृतिक विटामिन-ई, ऐथेरिक तेल एवम् सल्फहाइड्रिल ग्रुप मिलाए जाते हैं।

डॉ. बडविग का मानना है कि मानव का जीवन खाद्य बीजों में सूर्य से प्राप्त हुए भरपूर इलेक्ट्रॉन्स की ऊर्जा पर निर्भर करता है। इसका जिक्र उन्होंने “कैंसर – द प्रोब्लम एंड द सोल्युशन” और अन्य पुस्तकों में किया है। उन्होंने लिखा है कि, कैंसर सम्पूर्ण शरीर का रोग है, न कि किसी अंग विशेष का। सम्पूर्ण शरीर और कैंसर के मुख्य कारण का उपचार करके ही हम इस रोग से मुक्ति पा सकते हैं। अलसी का तेल व पनीर कैंसर की गांठ और मेटास्टेसिस को शरीर की रक्षा-प्रणाली द्वारा ठीक करता है। इस प्रक्रिया को और गति देने के लिए मैंने मालिश एवं बाहरी लेप (External Application) हेतु इलेक्ट्रॉन से भरपूर सक्रिय और प्रभावशाली फ़ैटी-एसिड युक्त एलडी तेल विकसित किया है। इलेक्ट्रॉन्स हमारी कोशिकाओं की श्वसन क्रिया और हिमोग्लोबिन के निर्माण में सहायता करते हैं।”

डॉ. बडविग आगे कहती है, “मेरे उपचार का मुख्य आधार सूर्य की ऊर्जा है, एलडी तेल (ELDI Oil) इसी ऊर्जा का स्वरूप है। इसे त्वचा पर लगाया जाता है ताकि शरीर पर सूर्य की उपचारक तरंगों का ज्यादा से ज्यादा अवशोषण हो। सन् 1968 से मैं त्वचा पर मालिश के लिए तथा विशेष अंगों पर ऑयल पेक के लिए एलडी तेल का खूब प्रयोग कर रही हूँ। आवश्यकता पड़ने पर मैं इसको एनीमा के द्वारा भी देती हूँ। कैंसर में दी जाने वाली औषधियां कोशिका के विकास को बाधित करती हैं तथा जीवन को आतंकित करती हैं। इसी तरह कृत्रिम और मृत फ़ैट जैसे रिफाइंड तेल या हाइड्रोजनेटेड फ़ैट कोशिकीय श्वसन क्रिया में रुकावट पैदा करते हैं और रोगी को पीड़ा देते हैं। मेरे द्वारा निर्मित एलडी तेल ठीक इनके विपरीत कार्य करता है और रोगी को आश्चर्यजनक लाभ होता है। अमेरिका के पेन इन्स्टिट्यूट ने मेरे बारे कहीं लिखा है कि ये क्रेजी वूमन पता नहीं इस तेल में क्या मिलती है, जो जादुई काम ये तेल करता है वो हमारी दर्द-नाशक दवाएं भी नहीं कर पाती हैं।”

सन् 1968 के बाद प्रकाशित हुई सभी पुस्तकों में बडविग ने लिखा है कि वे 1968 के बाद लगभग सभी रोगियों में एलडी तेल का प्रयोग खूब करती थीं।

1968 में उन्होंने रूबी लेज़र द्वारा भी उपचार शुरू कर दिया था। आप इस बात पर ध्यान दें कि डॉ. बडविग का उपचार एलडी तेल की खोज के पहले भी काफी सफल हुआ करता था और जो रोगी मंहगा एलडी तेल नहीं खरीद सकते, वे इसकी जगह ठंडी विधि से निकला अलसी का तेल भी प्रयोग कर सकते हैं। अलसी का तेल भी लगभग एलडी तेल जैसा ही काम करता है।

आपे इसे घर पर नहीं बना सकते। इसका सूत्र पूर्णतः गुप्त रखा गया है। इसे बेचने वाले भी नहीं जानते हैं कि इसमें क्या-क्या और कितनी मात्रा में मिलाया जाता है। मुझे भी सिर्फ इतना ही मालूम है कि इसमें अलसी और व्हीटजर्म ऑयल होता है, जो इसकी शीशी पर भी लिखा होता है। लेकिन शीशी पर इनकी मात्रा नहीं लिखी होती है। इनके अलावा इसमें एथेरिक तेल और सल्फहाइड्रिल ग्रुप भी होते हैं। एलडी तेल में इनके अलावा कुछ अन्य तत्व भी मिलाये जाती हैं, जिन्हें कोई नहीं जानता है।

## मालिश के फायदे

प्राचीनकाल से ही मालिश कैंसर के उपचार का एक हिस्सा रहा है। शमां जल रही हो, हल्का संगीत बज रहा हो, अगरबत्ती की खुशबू से फिज़ा महक रही हो, ऐसे में अलसी या एलडी तेल से मालिश करवाना शरीर, मन और आत्मा को शान्ति और सुकून देता है। लेकिन मालिश करते समय यह जरूर ध्यान रखें कि जहां तकलीफ हो या दर्द हो उस जगह ज्यादा ताकत नहीं लगाना चाहिये। कैंसर के रोगी को अलसी या एलडी तेल की मालिश से नकारात्मक भावना बाहर निकलती हैं, मन तनावमुक्त होता है और शरीर में ऊर्जा का संचार होता है। रक्षा प्रणाली मजबूत होती है और दर्द में राहत मिलती है क्योंकि मालिश से शरीर में लिम्फोसाइट्स और प्राकृतिक दर्द निवारक “एन्डोर्फिन्स” का स्त्राव बढ़ता है।

मालिश से शरीर का लसिका तंत्र या लिम्फेटिक सिस्टम उत्प्रेरित होता है, जिससे शरीर से दूषित पदार्थ बाहर निकलते हैं। लिम्फेटिक सिस्टम पूरे शरीर में फैला लिम्फ ग्लैंड और वेसल्स का एक जाल होता है जो कोशिकाओं को पोषक

तत्व पहुंचाता है और दूषित पदार्थ बाहर निकालता है। यह एक प्रकार से हमारे शरीर के कचरे को बाहर निकालने का काम करता है। इस तंत्र में हृदय भांति की कोई पंप जैसी संरचना नहीं होती है, बल्कि इसमें द्रव्य का परिवहन श्वसन या मांस-पेशियों की हरकत पर निर्भर करता है। मालिश से शरीर के दूषित कण बाहर निकलते हैं।

### मालिश करने के निर्देश

अलसी के तेल से दिन में दो बार पूरे शरीर पर मालिश करें। कंधों, छाती, ग्रोइन, कांख (Arm Pit) और अन्य संवेदनशील स्थान जैसे आमाशय, यकृत आदि पर ज्यादा अच्छी तरह मालिश करें। तेल लगाने के बाद 15-20 मिनट तक लेटे रहें। इसके बाद बिना साबुन के गर्म पानी से शावर लें। यह गर्म पानी त्वचा के छिद्र खोल देगा और त्वचा में गहराई तक तेल का अवशोषण होगा। इसके बाद 10 मिनट रुक कर अच्छी तरह साबुन लगा कर दूसरी बार शावर लें और साफ तौलिये से बदन पोंछ कर 15-20 मिनट तक विश्राम करें। लम्बे समय में इससे बहुत अच्छे परिणाम मिलेंगे।

### आयल पेक लगाने के निर्देश

ऑयल पेक स्थानीय तकलीफों और मेटास्टेसिस के लिए ठीक रहते हैं। साफ मोटा सूती कपड़ा लें। उसे अंग के नाप के अनुसार काट लें। इसे तेल में गीला करके उस अंग पर रखें, इसे ऊपर से पतले प्लास्टिक से ढकें और क्रैप बेन्डेज से बांध दें। रात भर बंधा रखें, सुबह खोल कर धोलें। रात भर तेल अपना काम करता रहेगा। आयल पेक का प्रयोग हफ्तों तक करें। इसके लिए एलडी आर तेल या अलसी का तेल काम में लें। ऑयल पेक स्थानीय तकलीफों के लिए ठीक रहते हैं।

## अलसी के तेल का रिटेंशन (Retention) एनीमा

कैंसर के गंभीर रोगियों को एलडी या अलसी के तेल का एनीमा रोज देना चाहिये। डॉ. बडविग ने एनीमा के लिए स्पष्ट निर्देश नहीं दिए हैं। अतः रोगी की गंभीरता के अनुसार अपने विवेक से निर्णय लें। तेल का रिटेंशन एनीमा बहुत सुकून और आराम देता है। डॉ. बडविग कैंसर की अंतिम अवस्था से जूझ रहे गंभीर रोगियों को यह एनीमा देती थी और उन्हें बहुत चमत्कारी लाभ होता था।

## काँफी एनीमा

---

आंत (Descending Colon) का आखिरी हिस्सा अंग्रेजी के S अक्षर की तरह घूमता है जिसे हम सिगमोयड कोलोन कहते हैं। सिगमोयड कोलोन रेक्टम में खत्म होता है। सिगमोयड कोलोन तक आते आते मल से सारे पोषक तत्व रक्त में अवशोषित हो जाते हैं और बचता है बदबूदार और सड़े हुए अपशिष्ट (टॉक्सिन्स) से भरपूर मल।



काँफी एनीमा बडविग आहार का दर्द-निवारण और यकृत के विष-हरण (Detoxification) हेतु प्रमुख उपचार है। इसे सर्व प्रथम 1930 में डॉ. मेक्स गरसन ने कैंसर के उपचार के लिए विकसित किया था। जब हम काँफी एनीमा लेते हैं तो काँफी में विद्यमान केफीन सिगमोयड कोलोन से सीधा लीवर में पहुँचता है और टॉक्सिन्स बाहर निकालता है। केफीन लीवर और गालब्लाडर को ज्यादा पित्त स्राव करने के लिए प्रोत्साहित करता है तथा लीवर और कोलोन में शरीर के टॉक्सिन, पोलिामीन, अमोनिया और मुक्त-मूलकों को निष्क्रिय करता है। काँफी में थियोफाइलीन और थियोब्रोमीन होते

हैं जो पित्त वाहिकाओं को फैलाकर कर कैंसर पैदा करने वाले दूषित तत्वों का विसर्जन सहज बनाते हैं और प्रदाह (Inflammation) को शांत करते हैं। 1981 में डॉ. ली. वेटनबर्ग और साथियों ने सिद्ध किया था कि कॉफी में विद्यमान कावियोल और केफेस्टोल पामिटेट एंजाइम ग्लुटाथायोन एस-ट्रांसफरेज तंत्र को प्रोत्साहित करते हैं। यह तंत्र यकृत में ग्लुटाथायोन का निर्माण करता है जो प्रभावशाली एंटीऑक्सीडेंट है और कैंसरकारी मुक्त-मूलक और दूषित पदार्थों को निष्क्रिय करता है। कॉफी एनीमा इस तंत्र की गतिविधि में 600% -700% तक की वृद्धि करता है।

कॉफी एनीमा को 12-14 मिनट तक रोका जाता है। इतने समय में शरीर का रक्त यकृत की वाहिकाओं में तीन बार चक्कर लगा लेता है, अतः रक्त का बढ़िया शोधन भी हो जाता है। सामान्यतः कॉफी एनीमा पहले सप्ताह रोजाना लेना चाहिये। यदि दर्द हमेशा बना रहता हो तो दिन में एक से ज्यादा बार भी ले सकते हैं।

## इप्सम साल्ट बाथ

---

आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा में शरीर के निर्विषीकरण के लिए कई तरह के स्नान करवाये जाते हैं। त्वचा को हमारा तीसरा गुर्दा कहा जाता है। शरीर में जमा विषैले पदार्थों को पसीने के माध्यम से विसर्जन किया जाता है। कैंसर के रोगियों के लिए इप्सम (Magnesium sulphate) बहुत लाभदायक माना गया है। ये स्नान रोगी अपने घर पर स्नानागार में बने स्नानकुण्ड में सरलता से ले सकता है। इससे दर्द और तनाव दूर होता है। इसे शुरू में सप्ताह में एक बार और बाद में महीने में एक बार लेना चाहिये।

इप्सम बाथ का निर्धारित समय 40 मिनट बताया गया है। पहले 20 मिनट में शरीर के टॉक्सिन्स बाहर निकलते हैं और बाद के 20 मिनटों में मेग्नीशियम आदि खनिज तत्व शरीर में अवशोषित होते हैं। पहले टब में गर्म पानी भर लीजिये। संभव हो तो पानी की टोंटी में क्लोरीन फिल्टर लगा लीजिये। अब टब में

दो कप या थोड़ा ज्यादा इप्सम साल्ट और इतना ही खाने का सोडा (Sodium bicarbonate) अच्छी तरह मिला लीजियें। सोडा पानी को सॉफ्ट बनाता है, शरीर में मेग्नीशियम का अवशोषण बढ़ाता है और क्लोरीन को निष्क्रिय करता है। इसमें एक बड़ी चम्मच से तिहाई कप पिसी हुई जिंजर भी मिला सकते हैं। इससे पसीना बहुत आता है। यह शरीर को गर्मी देती है और कभी-कभी त्वचा लाल तक हो जाती है। ऐसी स्थिति में सौंठ की मात्रा कम कर देना चाहिये। स्नान को सुखद और खुशनुमा बनाने के लिए इसमें 20 बूंद लेवेन्डर, यूकेलिप्टिस या टी ट्री आयल भी मिला सकते हैं। यूकेलिप्टिस या चाय का तेल टॉक्सिन्स के विसर्जन में भी मदद करता है। टब में लेटने के कुछ मिनटों में पसीना आयेगा। जितनी ज्यादा देर पसीना आये उतना ही अच्छा है। लगभग 20 मिनट बाद या बहुत गर्मी लगने लगने पर टब में थोड़ा ठंडा पानी मिलायें और पानी को धीरे-धीरे ठंडा करें और बाकी बचे 20 मिनट ठंडे पानी में लेटे रहें। ध्यान रहे टब से सावधानीपूर्वक बाहर निकलें क्योंकि पसीना आने के कारण हल्के से चक्कर भी आ सकते हैं। यह बिल्कुल सामान्य बात है। बेहतर होगा कि आप घर के किसी सदस्य का सहारा लेकर बाहर निकलें। इस स्नान के बाद नींद आती है। बेहतर होगा आप टब से बाहर निकल कर कंबल ओढ़ कर बिस्तर में विश्राम करलें, ताकि थोड़े देर पसीना और आता रहे।

### सोडा बाइकार्ब बाथ

लोथर हरनाइसे ने सोडा बाइकार्ब बाथ पर बहुत जोर दिया है। रोगी को रोजाना 30-40 मिनट तक सोडा बाइकार्ब बाथ लेना चाहिये। कुछ रोगी तो दिन में दो बार भी लेते हैं। इसके लिए टब में गर्म पानी भर कर दो कप सोडा बाइकार्ब मिला लीजिये। इससे शरीर की अम्लता कम होती है और कैंसर का दम घुटने लगता है।

## उलटी या जी घबराने का प्राकृतिक उपचार

कुछ रोगियों को प्रारंभ में सुबह-सुबह ओम-खंड लेने पर उलटी या जी घबराने की शिकायत होती है। इस स्थिति में वे सुबह के ओम-खंड को शाम के भी ले सकते हैं। उलटी और जी घबराये तो ओम-खंड लेने के ठीक बाद नीबू का रस या एक कप पपीता बहुत प्रभावकारी होता है। चौथाई चाय-चम्मच इप्सम सॉल्ट को एक ग्लास पानी में मिला लें और दिन भर थोड़ा-थोड़ा पीते रहने से भी उलटी में आराम मिलता है। लौंग, अदरक की चाय, होम्योपैथिक दवा PSN 6X या ओ.आर.एस. भी उलटी में राहत देता है।

## प्राकृतिक दर्द निवारक उपाय

कैंसर का एक कष्टप्रद लक्षण दर्द भी है, जिसके लिए बडविग अलसी या एलडी तेल का एनीमा, ऑयल पैक और मालिश, कॉफी एनीमा, होम्योपैथी, केस्टर ऑयल पैक, धूप सेवन, गर्म और ठंडे पानी से स्नान, इप्सम सॉल्ट बाथ, रेड वाइन और शैम्पेन, खूब सारा पानी, हर्बल चाय, प्राणायाम, मेडीटेशन, इमोशनल फ्रीडम टेकनीक आदि का प्रयोग करती थी।

हड्डियों में होने वाले दर्द के लिए खुबानी (शरीर के 5 किलो वजन के लिए एक बीज के हिसाब से प्रयोग करें) और कद्दू के बीजों (जिंक) को ग्राइंडर में पीस कर पानी के साथ लेना चाहिये। इसके साथ यह बहुत जरूरी है कि आप रोज पपीता और अन्नानास का रस पियें। साथ में खूब पानी पियें।

## असरदायक उपचार

आप सोच रहे होंगे कि डॉ. जाँहाना की उपचार पद्धति इतनी असरदायक व चमत्कारी है तो यह इतनी प्रचलित क्यों नहीं है। यह वास्तव में इंसानी लालच की पराकाष्ठा है। सोचिये यदि कैंसर के सारे रोगी अलसी के तेल व पनीर से ही



ठीक होने लगे तो कैंसर की मंहगी दवाईया व रेडियोथैरेपी उपकरण बनाने वाली बहुराष्ट्रीय कंपनियों का कितना बड़ा आर्थिक नुकसान होगा। इसलिए उन्होंने किसी भी हद तक जाकर डॉ. जॉहाना के उपचार को आम आदमी तक नहीं पहुंचने दिया। मेडीकल पाठ्यक्रम में उनके उपचार को कभी भी शामिल नहीं होने दिया।

यह हम पृथ्वी वासियों का दुर्भाग्य है कि हमारे यहां शरीर के लिए घातक व बीमारियां पैदा करने वाले वनस्पति घी बनाने के लिए पॉल सेबेटियर और विक्टर ग्रिगनार्ड को 1912 में नोबेल पुरस्कार दे दिया जाता है और कैंसर जैसी जान लेवा बीमारी के इलाज की खोज करने वाली डॉ. जॉहाना इस पुरस्कार से वंचित रह जाती है। क्या कैंसर के उन करोड़ों रोगियों, जो इस उपचार से ठीक हो सकते थे, की आत्माएं इन लालची बहुराष्ट्रीय कंपनियों को कभी क्षमा कर पायेगी ??? लेकिन आज यह जानकारी हमारे पास है और हम इसे कैंसर के हर रोगी तक पहुँचाने का संकल्प लेते हैं। डॉ. जॉहाना का उपचार श्री कृष्ण भगवान का वो सुदर्शन चक्र है जिससे किसी भी कैंसर का बच पाना मुश्किल है।

## साँवरक्रॉट या साँरकेबेज

---

बंदगोभी ब्रेसीकेसिया परिवार का सदस्य है। ब्रॉकोली, फूलगोभी, ब्रूसल्स स्प्राउट्स, सरसों, केल, कोलार्ड, शलगम, बाँकचोइ आदि इस परिवार के अन्य सदस्य हैं। उपरोक्त सभी सब्जियों में कैंसर-रोधी तत्व होते हैं। अक्टूबर 2002 में कृषि और भोजन रसायनशास्त्र, फिनलैंड के जरनल में प्रकाशित पेपर के अनुसार बंदगोभी के फर्मेंट करने पर उनके ग्लुकोसाइनोलेट आइसोथायोसायनेट में विघटित हो जाते हैं, जो शक्तिशाली कैंसर-रोधी हैं। पेपर की लेखिका इवा लिजा रेहानेन के अनुसार अपक्व या पकी बंदगोभी की अपेक्षा फर्मेंट की हुई बंदगोभी में ज्यादा कैंसर-रोधी गुण होते हैं। इसमें खूब सारा फाइबर है लेकिन कैलोरी बहुत कम है, इसलिए डॉयबिटीज और वेट वाचर्स के लिए अच्छा भोजन है।

### साँवरक्रॉट – कैंसर उपचार में तुर्प का पता

---

पूरे विश्व में अभी तक सावरक्रॉट पर 475 से अधिक शोध हुए हैं, जो साबित करते हैं कि कैंसर बचाव और उपचार में सावरक्रॉट क्यों इतना अहम स्थान रखती है। यह सब संभव हुआ है इसमें विद्यमान अनूठे एंटी-इन्फ्लेमेटरी, एंटीऑक्सीडेंट और ग्लुकोसाइनोलेट्स तत्वों के कारण। ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और क्रोनिक इन्फ्लेमेशन कैंसर का बड़ा कारक है। फिनलैंड की इवा लिजा रेहानेन के अनुसार सावरक्रॉट को फर्मेंट करने पर कुछ एंजाइम्स बनते हैं जो उनके ग्लुकोसाइनालेट को विघटित कर आइसोथायोसायनेट बनाते हैं। आइसोथायोसायनेट्स कई तरह से कैंसर पर प्रहार करता है। यह हमारे इम्यून सिस्टम में कार्यरत संदेशवाहक अणुओं (messaging molecules) को प्रभावित कर क्रोनिक इन्फ्लेमेशन को ठीक करता है और कोशिका से टॉक्सिन्स को बाहर करता है। दूसरा सावरक्रॉट एक प्रबल क्षारीय है। यह आप अच्छी तरह जानते हैं कि शरीर को क्षारीय किए बिना कैंसर का उपचार करना बहुत मुश्किल है। यह मित्र जीवाणुओं की सहायता से महान एंटीऑक्सीडेंट ग्लुटाथायोन और

सुपरऑक्साइड डिसम्यूटेज बनाता है। इंडोल-3-कार्बिनोल एक बेंजोपाइरोल है जो ग्लुकोब्रेसिसिन से बनने वाले आइसोथायोसायनेट के विघटन से बनता है और शक्तिशाली कैंसररोधी है। साथ ही इसमें विटामिन सी और बी ग्रुप के विटामिन्स और मिनरल्स होते हैं। इस कारण यह सबसे बड़ा कैंसर-रोधी भोजन है, तुर्प का पत्ता है। तभी तो डॉ. जाँहाना बडविग अपने कैंसर उपचार की शुरुआत साँवरक्रॉट से करती है।

## मारकस पोर्सियस केटा द ईल्डर

200 ईसा पूर्व मारकस पोर्सियस केटा द ईल्डर नाम के एक रोमन नीति-उपदेशक और इतिहासकार ने अपनी विख्यात पुस्तक “ऑन फार्मिंग” में स्पष्ट लिखा है कि कैंसर का कोई भी उपचार बिना सावरक्रॉट के काम नहीं करेगा।

## पाचनक्रिया में सहायक है साँवरक्रॉट

---

ताजा शोध के अनुसार तो साँवरक्रॉट आमाशय और पूरे आहार तंत्र का शोधन और जीर्णोद्धार करता है और इसको सक्रिय, स्वस्थ और सुचारु और सुरक्षित रखता है। इसे फर्मेंट करने की प्रक्रिया में लेक्टोबेसीलस जीवाणु पैदा होते हैं जो पाचन में सहायक हैं, विटामिन की मात्रा बढ़ाते हैं, विभिन्न लाभदायक एंजाइम बनाते हैं और पाचन-पथ में मित्र जीवाणुओं की सेना में वृद्धि करते हैं। फर्मेंट की हुई बंदगोभी में डेक्स्ट्रो-रोटेटिंग लेक्टिक एसिड, और प्रोबायोटिक जीवाणु होते हैं जो पाचन में सहायक हैं और कीटाणुओं का सफाया करते हैं। साँवरक्रॉट सेवन करने से आहारपथ की लाभदायक जीवाणु सेना सशक्त और संतुलित रहती है। साँवरक्रॉट में एक दुर्लभ जीवाणु लेक्टोबेसीलस प्लान्टेरम भी पाया जाता है जो पाचन के लिए बहुत ही अहम जीवाणु है। इसमें निम्न चमत्कारी तत्व होते हैं।

एल. ग्लूटामिन – यह एक अमाइनो एसिड है जो आमाशय और आंतों को तथा लीवर के म्यूकोसा की सुरक्षा करता है।

एस.मिथाइलमीथियोनीन – यह मीथियोनीन नामक अमाइनो एसिड का उत्पाद है और 1950 में गार्नेट तेनी ने इसे विटामिन यू (Anti-ulcerogenic factor) नाम दिया। उन्होंने अपनी रिसर्च में पाया कि यह स्टोमक अल्सर्स को अंग्रेजी दवाओं से जल्दी और बेहतर तरीके से ठीक कर रहा था।

ग्लूकोसायनोलेट – इसमें ग्लूकोसायनोलेट्स और इनसे बनने वाले ITCs एंटी-ऑक्सीडेंट पॉलीफिनोल्स होते हैं। शरीर में जाकर आइसोथायोसायनेट नामक एंटी-इन्फ्लेमेटरी तत्व में परिवर्तित हो जाता है और अल्सर का कारक माने जाने वाले एच. पाइलोरॉई जीवाणुओं की कोलोनीज का सफाया करता है। ये बेक्टीरिया आमाशय में पड़े रहते हैं और कोई हानि नहीं पहुँचाते परंतु इनकी आबादी बढ़ने पर ये पेटिक अल्सर, एसीडिटी जैसे कई विकार पैदा करते हैं।

गोफरनेट कंपाउंड – यह एक टरपीन फ़ैटी एसिड है जो आहार तंत्र की सुरक्षा करता है और दवाओं से बेहतर तरीके से अल्सर्स का उपचार करता है।

## हृदय रोग

सॉवरक्रॉट से रक्त में बीटा केरोटीन, ल्यूटीन और एंटी-ऑक्सीडेंट क्षमता बढ़ती है। साथ ही एल.डी.एल. और टोटल कोलेस्टेरॉल कम होता है। ये सब फायदे हृदय रोग से सुरक्षा प्रदान करते हैं।

## त्वचा और केश

सॉवरक्रॉट आपको त्वचा संबंधी सभी समस्याओं से निजात दिला देता है भले आपकी त्वचा कितनी ही खराब हो चुकी हो क्योंकि सॉवरक्रॉट में त्वचा की प्राकृतिक चमक को वापस लाने का गुण होता है। एंटीआक्सीडेंट्स और फेटोकेमिकल्स से भरपूर बंदगोभी त्वचा को ताजगी प्रदान करती है और इसे गोरा, नर्म और आकर्षक बनाती है। मुँहासे और ब्लैक हेड्स ठीक हो जाते हैं। बंदगोभी में पाए जाने वाले एंटीआक्सीडेंट्स त्वचा में नमी लाते हैं और झुर्रियाँ और झाइयाँ खत्म कर देते हैं।

बालों के लिए साँवरक्रॉट आश्चर्यजनक हैं। यह आपके शरीर में सल्फर की पूर्ति करता है और बालों को मजबूती प्रदान कर उनका झड़ना रोकता है। साँवरक्रॉट में पाए जाने वाले विटामिन-ई और सिलीकॉन से नए बाल उग आते हैं। इसके नियमित इस्तेमाल से आप काले और घने बाल पा सकते हैं।

जोड़ के हर रोग का तोड़ - साँवरक्रॉट जोड़ों की हर तकलीफ के लिए बढ़िया तोड़ है।

## साँवरक्रॉट का विज्ञान

---

साँवरक्रॉट बंदगोभी के फर्मेंटेशन द्वारा तैयार होता है। फर्मेंटेशन एक बायोकेमिकल रिएक्शन है जिसमें जीवाणुओं द्वारा कार्बोहाइड्रेट का अवायवीय अथवा आंशिक अवायवीय ऑक्सीडेशन होता है, जो लेक्टोबेसीलाई (LABs) द्वारा सम्पन्न होती है। साँवरक्रॉट में लेक्टिक एसिड बनाने वाले जीवाणु बंदगोभी को जल्दी-जल्दी फर्मेंट करना शुरू कर देते हैं। ये लेक्टोबेसीलाई (LABs) पीएच कम करते हैं, माध्यम को अम्लीय बनाते हैं और यह अम्लीय माध्यम अनावश्यक हानिकारक जीवाणुओं के लिए उपयुक्त नहीं होता। साँवरक्रॉट बनाते समय हमारा मुख्य उद्देश्य लेक्टोबेसीलाई के विकास हेतु उपयुक्त वातावरण बनाये रखना होता है।

लेक्टोबेसीलाई जीवाणु शुगर का अवायवीय विघटन करते हैं और लेक्टिक एसिड बनाते हैं। आमतौर पर ऑक्सीजन की उपस्थिति में इनको फलने-फूलने में बड़ी परेशानी होती है। इनकी कुछ प्रजातियां जैसे माइक्रोएरोफिल्स लेक्टोबेसीलाई और ल्युकोनोस्टोक साँवरक्रॉट के लिए बहुत अहम मानी जाती हैं। इन प्रजातियों को अपने जीवनयापन के लिए थोड़ी सी ऑक्सीजन की भी जरूरत होती है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि हमें साँवरक्रॉट को ढकने की आवश्यकता नहीं होगी। जार में जो थाड़ी सी ऑक्सीजन बचती है वह इनके लिए पर्याप्त होती है।

## साँवरक्रॉट बनने की अवस्थाएं

---

साँवरक्रॉट के फर्मेट होने की पूरी प्रक्रिया को हम तीन अवस्थाओं में विभाजित कर सकते हैं।

### प्रथम अवस्था

फर्मेशन की शुरुआत ल्युकोनोस्टोक मेजेंटरॉयड्स जीवाणु करते हैं। ये कार्बन डाईऑक्साइड बनाते हैं, और जार की ऑक्सीजन को बाहर निकाल देते हैं और अंदर ऑक्सीजन रहित वातावरण तैयार करते हैं। जैसे ही लेक्टिक एसिड का लेवल 0.25 और 0.3% के बीच पहुँचता है, ल्युकोनोस्टोक मेजेंटरॉयड्स निष्क्रिय हो जाते हैं और मरने लगते हैं। हालांकि इनसे बने एंजाइम्स काम करते रहते हैं। यह अवस्था टेंम्प्रेचर के अनुसार एक से तीन दिन में पूरी होती है।

### द्वितीय अवस्था

लेक्टोबेसीलस प्लांटेरम और क्युकमेरिस फर्मेशन को आगे बढ़ाते हैं, जब तक लेक्टिक एसिड का लेवल 1.5–2% तक पहुँचता है। नमक की मात्रा का ज्यादा हो और टेंप्रेचर ज्यादा ही कम हो तो इन जीवाणुओं की कार्य क्षमता बाधित होती है। यह अवस्था टेंम्प्रेचर के अनुसार 10–30 दिन में पूरी होती है।

### तृतीय अवस्था

लेक्टोबेसीलस ब्रेविस (और कुछ वैज्ञानिकों के अनुसार लेक्टोबेसीलस पेंटोएसिटिकस) फर्मेशन की क्रिया को पूरा करते हैं। लेक्टिक एसिड का लेवल 2–2.5% पहुंचने पर जीवाणुओं का कार्य पूरा हो जाता है और फर्मेशन बंद हो जाता है। यह अवस्था एक सप्ताह से कम में पूरी हो जाती है। जब जार में बुलबुले

उठना बंद हो जाये तो आप समझ सकते हैं कि सॉवरक्रॉट बनने की प्रक्रिया पूरी हो चुकी है।

## कुछ अहम पहलू

सॉवरक्रॉट बनाने का तरीका बहुत सरल है और यदि नमक की सही मात्रा प्रयोग की गई है तो अच्छा सॉवरक्रॉट तैयार हो जाता है। लेकिन कुछ पहलुओं पर चर्चा करना जरूरी है जो सॉवरक्रॉट की प्रक्रिया को प्रभावित करते हैं।

## नमी

यदि जार में ब्राइन या तरल की मात्रा कम हो तो सॉवरक्रॉट को खराब करने वाले जीवाणुओं के पैदा होने की संभावना बढ़ जाती है। ब्राइन कम होने की स्थिति में जार की सतह पर अनावश्यक वायवीय जीवाणु (Aerobic bacteria) और यीस्ट पैदा हो जाते हैं। ये दुर्गंध भी पैदा कर सकते हैं और क्रॉट को बदरंगा बना सकते हैं। कुछ लोगों को इनसे एलर्जी भी हो सकती है।

हालांकि यदि सॉवरक्रॉट की सतह पर यीस्ट ("scum") जम जाये तो उसे आसानी से अलग किया जा सकता है और सॉवरक्रॉट को कोई नुकसान भी नहीं होता। लेकिन फफूंद या मोल्ड नहीं बनना चाहिये। मोल्ड को बढ़ने के लिए ऑक्सीजन की जरूरत होती है, इसलिए ध्यान रखें कि जार में ऑक्सीजन की मात्रा कम से कम रहे।

## ऑक्सीजन

द्वितीय अवस्था में लेक्टोबेसिलस प्लांटेरम मुख्यकर्ता है, जो ऑक्सीजन की अनुपस्थिति में ही अच्छी तरह काम कर पाता है। अवायवीय (Anaerobic) स्थिति में यह बंदगोभी को बेहतरीन तरीके से फर्मेट करता है और लेक्टिक एसिड बनाता है। लेकिन ऑक्सीजन की उपस्थिति में तो यह एसीटिक एसिड (विनेगार) बनाने लगेगा, मोल्ड बनने की पूरी संभावना बनी रहेगी और विटामिन-सी भी नहीं

बनेगा। इसलिए ऑक्सीजन-रहित (Anaerobic) वातावरण बनाये रखना जरूरी है। यदि सॉवरक्रॉट की सतह पर बार बार मोल्ड बन रहा है तो समझ लीजिए कि जार में ऑक्सीजन की मात्रा ज्यादा है। ऑक्सीजन की उपस्थिति में गुलाबी चीस्ट भी अधिक बनती है और सॉवरक्रॉट भी नरम बनता है। आपको ब्राइन से ज्यादा छेड़ छाड़ भी नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे भी हवा अंदर जायेगी और फालतू जीवाणु पैदा होंगे।

## टेंप्रेचर

फर्मेंटेशन की पहली अवस्था में ल्युकोनोस्टोक मेजेंटरॉयडस जीवाणु 18-24°C पर बढ़िया काम करता है, लेकिन थोड़ा ऊपर नीचे चल जाता है। दूसरी और तीसरी अवस्था में सभी जीवाणु 18-24°C टेंप्रेचर पर कार्य करते हैं। यह बात आपके जहन में रखना जरूरी है। इन जीवाणुओं को सही टेंप्रेचर उपलब्ध करवाना आपका पहला दायित्व होना चाहिये। टेंप्रेचर एंजाइम्स की गतिविधि को भी प्रभावित करता है। 46°C पर एंजाइम्स नष्ट हो जाते हैं।

## नमक

सॉवरक्रॉट में नमक की मात्रा 2-3% होनी चाहिये। यदि इससे ज्यादा नमक होगा तो लेक्टोबेसीलाई पनप नहीं पायेंगे। मोटा नाप याद रखिये कि एक किलो पत्तागोभी में एक टेबलस्पून नमक उपयुक्त रहता है। रिफाइंड नमक प्रयोग कभी नहीं करें, सैंधा नमक ही प्रयोग करें। यह भी जरूरी है कि पत्तागोभी में नमक अच्छी तरह मिला लिया जाए।

## पीएच

किसी भी पदार्थ में हाइड्रोजन ऑयन के स्तर को पीएच कहते हैं। सॉवरक्रॉट का पीएच 4-6 या और कम होना चाहिये। यह अम्लीय व्यंजन है और इसीलिए खट्टा होता है। इस अम्लीय पीएच पर यह खराब नहीं होता है। लेक्टोबेसीलाई को



अम्लीय माध्यम बहुत पसंद है। चीस्ट और मोल्ड भी अम्लीय माध्यम में ही पैदा होते हैं, लेकिन इन्हें ऑक्सीजन की भी जरूरत होती है। इसलिए याद रखें, इनसे बचने का सबसे आसान तरीका यही है कि जार में ऑक्सीजन की मात्रा न्यूनतम रखी जाए।

## सावरक्रॉट बनाने की विधि

---

### सामग्री –

- 1- फर्मेंट करने के लिए 5 लीटर का फाइडो जार
  - 2- काटने के लिए चोपिंग बोर्ड, बढ़िया चाकू और मेंडोलिन स्लाइसर
  - 3- बड़ी परात और कूटने के लिए पॉटेटो मेशर
  - 4- वेइंग मशीन
  - 5- पांच-छः किलो बंदगोभी और एक पाइनएप्पल
  - 6- सैधा नमक और काला जीरा
- ### विधि –



पहले तो बंदगोभी के दो तीन बाहरी पत्ते निकाल कर अलग कर लीजिए। फिर दो तीन साफ पत्ते अलग रख लीजिए। ये सावरक्रॉट को कवर करने के काम में आयेंगे। अब चाकू से बंदगोभी के दो टुकड़े कर लीजिए। बंदगोभी को बीच से थोड़ा हट कर काटिये, काटने में आसानी रहेगी। बस अब बंदगोभी को बारीक बारीक काटते जाइए। बंदगोभी को जितना बारीक काटेंगे उतना ही अच्छा है और यह पानी भी ज्यादा छोड़ेगी। इसी

तरह सारी बंदगोभी को बारीक काट लीजिए। बंदगोभी को आप मेंडोलिन स्लाइसर से भी स्लाइस कर सकते हैं। चौथाई इंच चौड़ी स्लाइस उपयुक्त रहती है। इसी तरह पाइनएप्पल को भी काट लीजिए या स्लाइसर से स्लाइस कर लीजिए। इसके बाद कटी हुई बंदगोभी और पाइनएप्पल को वेडिंग मशीन से तोल लीजिए, मान लो बंदगोभी का वेट 4.5 किलो है। अब हम 1.5 परसेंट के हिसाब से नमक की मात्रा का हिसाब लगा लेते हैं। 5 किलो का 1.5 परसेंट 67.5 ग्राम होता है। तो हम 67.5 ग्राम सैंधा नमक तोल कर एक प्याली में अलग रख लेते हैं।



अब एक स्टील की परात में कटी हुई बंदगोभी को डाल देंगे और उसमें नमक और एक टेबलस्पून कालाजीरा अच्छी तरह मिलाएंगे। कालाजीरा नहीं भी मिलाएंगे तो चलेगा। अब थोड़ी मेहनत करने की जरूरत है। आप बंदगोभी को हाथों से अच्छी तरह मसलें, रगड़ें और मेश करें। नमक के कारण बंदगोभी बहुत सारा पानी छोड़ने लगेगी। पानी को



अलग नहीं करना है। इस काम में आधे घंटे का समय लग जाता है। मेश करने के लिए आप पोटेटो मेशर का भी प्रयोग कर सकते हैं। बंदगोभी को मेश करने में कोई कमी नहीं छोड़ें।

अब समय है बंदगोभी के मिश्रण को दबा-दबा कर फाइडो जार में भरने का। ध्यान रहे कि जार में एयर बबल्स नहीं रहें और जार 3-4 इंच खाली रहे। बंदगोभी ब्राइन (नमक मिला पानी) में अच्छी तरह डूबी रहनी चाहिए। यदि ब्राइन कम हो तो थोड़ा पानी डाल सकते हैं। वैसे यदि आपने बंदगोभी को बढ़िया मेश किया है तो यह बहुत सारा ब्राइन छोड़ेगी और आपको अलग से पानी नहीं मिलाना पड़ेगा। अब बंदगोभी के मिश्रण को बंदगोभी के 2-3 पत्तों से कवर करके ढक्कन बंद कर दीजिए। जार को एक प्लास्टिक की प्लेट में रख सकते हैं, ताकि यदि जार में से ब्राइन बाहर निकले तो वह प्लेट में ही रहे।



अच्छा साँवरक्रॉट बनने के लिए उपयुक्त टेंप्रेचर 18-24°C माना गया है। साँवरक्रॉट 4-6 सप्ताह में तैयार हो जाता है। साँवरक्रॉट तैयार होने का समय टेंप्रेचर पर निर्भर करता है। यदि टेंप्रेचर 18°C से कम है तो ठीक से फर्मेंटेशन नहीं हो पाता है और लेक्टोबेसीलाई पनप ही नहीं पाते। हो सकता है साँवरक्रॉट बने ही नहीं। यदि टेंप्रेचर 22°C से ज्यादा है तो यीस्ट और मोल्ड बनने की प्रबल संभावना रहती है और अच्छा साँवरक्रॉट नहीं बन पाता है। इसलिए हमेशा ध्यान रखिए कि टेंप्रेचर 18-24°C के बीच ही बना रहे।

हमारे यहाँ का टैम्प्रेचर सर्दियों के अलावा 18–24°C से ऊपर ही रहता है। अब क्या किया जाए। इसका हमने एक विकल्प ढूँढा है। आप एक मिट्टी का गमला लें और उसके पैंदे में बने छेद को सीमेंट और रेत के मिश्रण से बंद कर दें। अपने फाइडो जार को इस गमले में रखें और गमले में पानी भर दें। मिट्टी का बना होने की वजह से पानी ठंडा रहेगा और जार को भी ठंडा रखेगा। आप चाहें तो बीच-बीच में थर्मामीटर से पानी का टैम्प्रेचर चेक करते रहें। रोजाना गमले में पानी का लेवल चेक करते रहें और लेवल कम हो तो पानी डालते रहें। मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि आप बढ़िया सावरक्रॉट बना लेंगे।

सावरक्रॉट बनाने के लिए आप हमेशा फाइडो जार ही प्रयोग करें, कोई नए तजुर्बे नहीं करें। हम सारे तजुर्बे पहले ही कर चुके हैं। इस फाइडो की संरचना बहुत विशेष है। इसके ढक्कन में एक रबर की रिंग होती है और लोहे के मजबूत क्लैप के कारण ढक्कन बढ़िया बंद हो जाता है। फिर बाहर की हवा अंदर नहीं जा सकती लेकिन यदि अंदर गैस का प्रेशर बढ़ता है तो गैस बाहर निकल सकती है। इस तरह



यह एयरलॉक का काम करता है और जार में बढ़िया ऑक्सीजन-रहित वातावरण बनाए रखता है। जैसे ही आप फाइडो जार को बंद करते हैं, थोड़ी देर में फर्मेंटेशन शुरू होने लगता है और कार्बन डाईऑक्साइड (CO<sub>2</sub>) गैस बनने लगती है। आपको जार में CO<sub>2</sub> के बुलबुले उठते हुए दिखाई देंगे। धीरे-धीरे जार में CO<sub>2</sub> का प्रेशर बढ़ने लगेगा। प्रेशर बहुत ज्यादा होने पर पहले हवा और फिर CO<sub>2</sub> बाहर निकल जाएगी। CO<sub>2</sub> के साथ थोड़ा ब्राइन भी बाहर निकल ही जाता है। परंतु

परेशान होने की कोई जरूरत नहीं है। फाइडो जार में इतना बढ़िया ऑक्सीजन-रहित वातावरण बनता है कि यदि क्रॉट ब्राइन में डूबा हुआ नहीं रहे तो भी वह खराब नहीं होता। फाइडो जार में 2-3 दिन बाद कोई ऑक्सीजन या हवा नहीं बचती, वहाँ सिर्फ CO<sub>2</sub> ही रहती है, जो फ्रेंटेशन के लिए पहली आवश्यकता है। इस ऑक्सीजन-रहित वातावरण में कोई चीस्ट या मोल्ड नहीं पनप पाते। अब आप समझ गए होंगे कि क्यों फाइडो जार इतना बढ़िया सावरक्रॉट बनाता है।

4-6 सप्ताह बाद आप फीडो जार के क्लैप को धीरे से खोलें। आपको CO<sub>2</sub> निकलने की आवाज आएगी, क्योंकि जार में CO<sub>2</sub> अच्छे-खासे प्रेशर के साथ भरी रहती है। याद है आपने सावरक्रॉट को बंदगोभी के कुछ पत्तों से कवर किया था, इन्हें अलग कर दीजिए। अब सावरक्रॉट को कांच के किसी जार में रख कर फ्रीज में स्टोर करें। यदि आपको ज्यूस चाहिए तो ज्यूस को भी कांच की बोटल्स में भर फ्रीज में स्टोर करें। यह अमूमन एक साल तक तक खराब नहीं होता।

साँवरक्रॉट तैयार होने का सही समय 5-6 सप्ताह माना गया है। वैसे 8-10 दिन में संतोषजनक फर्मेटेशन हो जाता है अतः हम 8-10 दिन बाद भी इसका सेवन शुरू कर सकते हैं। हालांकि पूरा फर्मेटेशन होने में 5-6 सप्ताह का समय लगता ही है और स्वाद भी उम्दा होने लगता है। यदि इसमें दुर्गंध आ रही हो और रंग भी गहरा हरा सा हो जाए तो समझ लें कि खराब हो गया है और इसे फेंक दें। साँवरक्रॉट में नया स्वाद लाने के लिए आप कसी हुई गाजर, रेड केबेज, लहसुन, सेब, पाइन एप्पल आदि का प्रयोग कर सकते हैं। लेकिन आरंभ में आप सादा साँवरक्रॉट ही बनाएं।

## साँवरक्रॉट का रस निकालना

---

साँवरक्रॉट का ज्यूस आप मेस्टीकेटिंग ज्यूसर से निकाल कर कांच की बोटल्स में भर कर फ्रीज में रख दीजिये। बचे हुए ब्राइन को फेंकना नहीं चाहिए, इसे भी ज्यूस में ही मिला लें। साँवरक्रॉट को फ्रीज में ही रखना चाहिए। यह एक साल तक तक खराब नहीं होता है।

सावरक्रॉट सिर्फ फर्मेंटेड केबेज नहीं, एक सर्वोत्तम प्रोबायोटिक है,

लेक्टोबेसीलाई से भरपूर महान टॉनिक है,  
पेट के हर रोग की दवा है,  
किडनी रोग के लिए मेवा है,  
हर अपच चुटकियों में मिटा दे वो हाज़मोला है,  
एसीडिटी और अल्सर की दवाई का गोला है,  
क्वज़ासुर का वध कर दे वो दानव है,  
जो इसका नियमित सेवन करे वही स्वस्थ मानव है,  
जोड़ के हर रोग का तोड़ है,  
जीवन का सबसे हंसीन मोड़ है,  
विटामिन और मिनरल्स की खान है,  
वेट वाचर्स के लिए वरदान है,  
शरीर की डिफेंस बटालियन का जत्था है,  
कैंसर के उपचार में तुर्प का पत्ता है,  
स्वाद में लाजवाब है,  
तभी तो कहलाता आबेहयात है।

## अलसी में भरा है बुद्धत्व का खजाना

---

आचार्य रजनीश ने भी माना कि अलसी में भरा है बुद्धत्व का खजाना (उनकी एक पुस्तक का अंश) एक झेन गुरु, लिंची तौल रहा था फ्लैक्स (अलसी)। जब वह तौल रहा था फ्लैक्स तो एक साथक आ पहुचा और पूछने लगा, 'मैं जल्दी में हूँ और मैं प्रतीक्षा नहीं कर सकता, लेकिन एक बात पूछनी है मुझे। बुद्धत्व क्या होता है?' एक ने तो उस साधक की ओर देखा तक भी नहीं, उसने तौलना जारी रखा और बोला, 'एक पाउड फ्लैक्स।' यह बात एक संकेत-सूत्र ही बन गयी है झेन में - एक पाउड फ्लैक्स। तो एक पाउंड कॉर्नफ्लेक्स क्यों नहीं? फ्लैक्स की भी संभावना है - बुद्धत्व की संभावना। हर चीज पवित्र और दिव्य है। जब तुम निंदा करते हो किसी चीज की, तो तुमसे ही कुछ गलत होता है।

## अलसी का पौराणिक महत्व

---

नवदुर्गा के पांचवे स्वरूप स्कंदमाता की अलसी औषधी के रूप में भी पूजा होती है। स्कंद माता को पार्वती एवं उमा के नाम से भी जाना जाता है। अलसी एक औषधि है जिससे वात, पित्त, कफ जैसी मौसमी रोग का इलाज होता है। इस औषधि को नवरात्रि में माता स्कंदमाता को चढ़ाने से मौसमी बीमारियां नहीं होती। साथ ही स्कंदमाता की आराधना के फल स्वरूप मन को शांति मिलती है।

स्कंदमाता अर्थात् अलसी के संबंध में शास्त्रों में कहा गया है-

अलसी नीलपुष्पी पावर्तती स्यादुमा क्षुमा।  
अलसी मधुरा तिक्ता स्त्रिग्धापाके कदुर्गरुः।।  
उष्णा दृष शुक्वातन्धी कफ पित्त विनाशिनी।

अर्थात् वात, पित्त, कफ जैसी बीमारियों से पीड़ित व्यक्ति को स्कंदमाता की पूजा करनी चाहिए और माता को अलसी चढ़ाकर प्रसाद में रूप में ग्रहण करना

चाहिए। इसकी आराधना से विशुद्ध चक्र के जाग्रत होने वाली सिद्धियाँ स्वतः प्राप्त हो जाती हैं तथा मृत्युलोक में ही साधक को परम शांति और सुख का अनुभव होने लगता है। उसके लिए मोक्ष का द्वार स्वयमेव सुलभ हो जाता है।

भागवत में भी निम्न श्लोक में कृष्ण भगवान की जांघों की तुलना अलसी के नीले फूलों से की गई है। अलसी शक्ति का पर्याय माना जाता है।

ऊरु सम्पूर्ण भुजयोरधिशोभ माना वोजोनिधि अतसिक्ता कुसूभाव मासो।  
व्यालम्बी पीताभर अलसी वर्तमान कांची कलाप परिरम्मी नितंब बिंबम॥

॥ जय अलसी मां ॥

## मीना सुमन का संबोधन

लंबी है डगर और कठिन है सफर,  
करना तो है मगर आप साथ दें अगर।

भाइयों और बहनों,

देश-विदेश में विख्यात हमारे पथ-प्रदर्शक और अलसी के स्टार-प्रचारक आदरणीय डॉ. ओ.पी.वर्मा ने अपने लेखों, टी.वी. कार्यक्रमों और चेतना-यात्राओं के माध्यम से जो पूरे देश में अलसी चेतना की ज्वाला जलाई है, अलसी की फसल बोई है, उसकी सुगंध अब सर्वत्र फैल गई है, हर तरफ अलसी के नीले फूलों की छटा छाई हुई है, जिधर देखो लोग अलसी से स्वास्थ्य लाभ उठा रहे हैं। पूरे देश से लोग हजारों इन्हें फोन करते हैं। लोगों की अच्छी अच्छी प्रतिक्रिया मिल रही है। हमारी संस्था फ्लेक्स अवेयरनेस सोसाइटी (अलसी चेतना यात्रा) के पिछले कई वर्षों से अलसी के बारे में जागरूकता लाने के लिए निरंतर प्रयास कर रही है। संस्था के अन्य प्रमुख उद्देश्य हैं।



- लोगों को ट्रांसफैट युक्त वनस्पति घी और रिफाइन्ड तेल से स्वास्थ्य पर होने वाले घातक प्रभावों के बारे में लोगों को बताना और इनको प्रतिबंधित करवाने के लिए प्रयास करना।
- जैविक खाद्य पदार्थों के उत्पादन और प्रयोग को प्रोत्साहन देना, लोगों को जैविक खाद्य पदार्थों के लाभ समझाना।
- खाद्य पदार्थों में मिलावट, जो देश की सबसे गंभीर समस्या है, के बारे में लोगों को जानकारी देना। मिलावट रोकने के लिए संबंधित विभागों से सामंजस्य रखते हुए कार्यवाही करना।
- लोगों को स्वास्थ्य की संपूर्ण जानकारी देने के उद्देश्य से एक स्वास्थ्य-पत्रिका का प्रकाशन करना।
- कोटा में देश-विदेश के रोगियों को उच्चस्तरीय प्राकृतिक और आयुर्वेदिक चिकित्सा उपलब्ध कराने हेतु प्राकृतिक चिकित्सालय और विशाल हर्बल पार्क विकसित करना।

सब जानते हैं कि आजकल कैंसर उपचार के लिए दी जाने कीमती दवाएँ एवं विकिरण चिकित्सा चिकित्सालय भारी कीमत वसूलते हैं। फिर भी कुछ ही रोगियों को लाभ मिलता है। गाँवों के गरीब लोग जमीन बेचकर, कर्जा लेकर अपने परिजनों के कैंसर का उपचार कराने शहर आते हैं और अक्सर लाखों रुपये खर्च करने के बदले उन्हें अपने परिजनों की मौत के सिवा कुछ नहीं मिलता है। इसलिए हम बडविग द्वारा विकसित कैंसर चिकित्सा केंद्र स्थापित करना चाहते हैं। बडविग चिकित्सा सभी तरह के कैंसर में काम करती है और इसकी प्रामाणिक सफलता दर 90 प्रतिशत है।

मीना सुमन

## अलसी मां का मंदिर

---

अलसी चेतना से बड़ा कोई कर्म नहीं  
और दान से बड़ा कोई धर्म नहीं

मोक्ष के द्वार खोलने वाली अलसी माता परम सुखदायी है। माँ अपने भक्तों की समस्त इच्छाओं की पूर्ति करती है। इसलिए हमें अलसी मां का संगमरमर का एक विशाल अलसी मंदिर भी बनवाना है। अलसी मां की मूर्ति चार फुट ऊँची संगमरमर की बनेगी।

अभी तक संस्था का पूरा खर्चा डॉ. ओ.पी.वर्मा ने अपनी जेब से किया है और किसी से कोई अनुदान नहीं लिया है। लेकिन इतने बड़े कार्यक्रम को अंजाम देने के लिए बहुत बड़ी धन राशि की जरूरत है। यह कार्य आपके अनुदान के बिना संभव नहीं होगा।

अतः मैं, मीना सुमन, आपसे गुजारिश करती हूँ कि आप हमारी संस्था को यथा संभव अपना आर्थिक सहयोग पूरी भावना और जोश के साथ दे कर संस्था को सशक्त बनाये ताकि अलसी-चेतना देश के हर घर में पहुँचे और डॉ. ओ.पी. वर्मा का भारत को स्वस्थ और सम्पन्न देश के रूप में विकसित करने का सपना पूरा हो सके। बड़ा अनुदान देने के लिए आप इस नंबर पर 9460816360 पर बात कर सकते हैं। आप अपनी धन राशि फ्लेक्स अवेयरनेस सोसायटी के स्टेट बैंक ऑफ इंडिया, तलवंडी, कोटा के खाता संख्या 338642447918 में भी जमा करवा सकते हैं। IFS Code SBIN11311 है। आपके द्वारा दी गई धनराशि हमारे लिए अनमोल है।

मीना सुमन  
विशेष सचिव

अलसी चेतना यात्रा

7-बी-43, महावीर नगर तृतीय, कोटा राज.

## अनुभव और पत्र

---

केशव राम भक्त

श्रद्धेय डॉ. श्रीमान ओ. पी. वर्मा साहब,  
नमस्ते,

विगत एक-द्वेड वर्षों से मैंने कुछ पत्रिका जैसे सृजन कर्म, निरोगधाम, सेहत, योग संदेश, अहाँ जिन्दगी, के साथ पेन्शन चिन्तन जुलाई 2010 में आरोग्यवर्द्धक, आयुवर्द्धक, दिव्य भोजन, प्रकृति का अनुपम आहार सुपर फूड विशेषण से सुसज्जित “अलसी” के संबंध में पढ़ा तो मेरे मन में समझने जानने सोचने पर विवश कर दैविक, अनुपम सुपर आहार खाने की प्रेरणा अंतर्मन से हुई और मैंने इसे अप्रैल 2010 से खाना प्रारंभ पत्रिकाओं में लिखि विधि अनुसार कर दिया। इसे स्वतः खाना शुरू किया, किसी की प्रेरणा से नहीं।

दिसम्बर 2010 की स्थिति में उदरस्थ सभी विकार नष्ट हो गया। कब्ज़ है ही नहीं, बवासीर सूखकर छोटी सी गाँठ भर रह गया। ब्लड शुगर नियंत्रण हो गया। शरीर में चुस्ती, फुर्ती, उमंग, उत्साह एवं स्टेमिना का अनुभव नवयुवक जैसा है, 69 वर्ष की उम्र में भी भूख, भोजन, निद्रा पहले की अपेक्षा बढ़ गई। लोगों का कहना है कि चेहरे की चमक के अनुसार आप रिटायर भी नहीं हुए है, ऐसा लगता है।

विधि अनुसार अलसी खाने के बाद शरीर में जिस प्रभाव का अनुभव किया हूँ, ऐसी चुस्ती, फुर्ती, स्वस्थ निरोगी जीवन यापन मेरे पेन्शनर बंधु भी करें की भावना ले कर अलसी खाने के प्रचार-प्रसार का बीड़ा उठाया हूँ।

आज की तारीख में मैंने कहाँ-कहाँ अलसी खाने के लिए प्रचार कर चुका हूँ, मात्र दो-तीन पत्र इस पत्र के साथ सलंगन कर रहा हूँ। व्यक्तिगत लोगों से

मिलकर पंपलेट एवं खाने की विधि एवं लाभ अब तक हजारों व्यक्तियों को दे चुका हूँ।

मैं अपना अनुभव लिख चुका हूँ। रोहीत कुमार चन्द्रकार ब्लड-शुगर से पीड़ित था। शुगर के कारण किडनी खराब हो गया था। दोनों पैरों में सूजन थी। बी.पी. बढ़ा हुआ था। अलसी खाने से अब 90% बीमार ठीक हो गया है, जबकि रोहीत कुमार चन्द्रकार पिछले दो साल से रायपुर के माने हुए अस्पताल में चिकित्सा करवा रहे थे।

सबका स्वस्थ जीवन, निरोगी काया बना रहे की भावना को साकार करने हेतु आगे भी प्रचार-प्रसार करता रहूँगा।

दिनांक 6-1-2011

केशव राम भक्त

से. नि. प्रधान अध्यापक

अर्जुनी पुलिस थाना के पीछे

बठेना वार्ड-धमतरी

तह. जिला-धमतरी छ. गढ़

मो. 09479205714

पिन कोड - 493773

**सुरेश ताम्रकर, वरिष्ठ पत्रकार**

मुझे डॉ. मनोहर भंडारी ने छः माह पूर्व अलसी पर डॉ. ओ.पी.वर्मा के आलेख की फोटोकॉपी लाकर दी थी। लेख पढ़ कर मैं बड़ा प्रभावित हुआ और दूसरे ही दिन से अलसी का प्रयोग शुरू कर दिया। पंद्रह दिन में ही मुझे अलसी के चमत्कार शरीर पर नजर आने लगे। बाल मुलायम हो गये, त्वचा चिकनी हो गई। कब्ज दूर हो गया। नाखून जो खुरदरे हो गये थे, चिकने होने लगे। शरीर में चुस्ती-फुर्ती महसूस होने लगी। दो माह बाद तो ऐसा लगा मानों उम्र दस वर्ष पीछे

खिसक गई हो। मैंने अपने कई मित्रों और रिश्तेदारों को भी अलसी के सेवन के लिए प्रेरित किया।

सुरेश ताम्रकर, वरिष्ठ पत्रकार,  
नई दुनिया, इन्दौर मो-09754849409

## एक यौद्धा की विजय गाथा जिसने कैंसर पर विजय प्राप्त की

उज्जैन का रतनलाल टेलर उम्र 80 वर्ष सन् 2000 से पहलवान की तरह कैंसर से लड़ रहा है। कभी कैंसर ऊपर तो कभी रतनलाल ऊपर लेकिन वह कभी कैंसर से डरा नहीं। वह हमेशा कहता है कि वह कैंसर से नहीं मरेगा। इन्हें आंत का कैंसर हुआ था। इन्दौर के महात्मा गांधी मेडीकल कॉलेज के अस्पताल में इनका आपरेशन हुआ और 40 सेंटीमीटर आंत निकाल दी गई। इसके बाद कीमोथेरेपी दी गई। कुछ साल स्वस्थ रहने के बाद उसे दाईं आंख के पास कैंसर की एक गांठ हुई, जिसकी सर्जरी हुई और उपचार किया गया।

सन् 2013 में कैंसर ने फिर रतनलाल को अपना शिकार बनाया और इनके दाएं किडनी और यूरेटर तबाह कर दिया। इन्दौर के महात्मा गांधी अस्पताल में फिर इसकी सर्जरी हुई जिसमें दायां किडनी तथा यूरेटर निकाला गया और रेडियोथेरेपी दी गई। कुछ ही महीनों में कैंसर ने इसके लीवर पर आक्रमण किया और वहां बड़ी-बड़ी गांठें बना डाली। इसके उपचार हेतु काफी मंहगी सोराफोनिब की गोलियां दी गईं। लेकिन सोराफोनिब से इसे दस्त और पेचिश हो गया। जब उपचार से भी पेचिश ठीक नहीं हुआ तो डॉक्टरों ने सोराफोनिब बंद कर दी। फिर अक्टूबर, 2014 में किसी ने इन्हें मेरे पास भेजा। मैंने इन्हें अपनी बडविग कैंसर उपचार पुस्तक और डी.वी.डी. दी और बडविग उपचार शुरू किया, जिससे इसे बहुत फायदा हुआ। एक वर्ष बाद सितंबर, 2015 में इन्दौर के डॉक्टरों ने इसकी पूरी जांच की और इसे पूर्णतया कैंसर फ्री घोषित कर दिया। अब रतनलाल को पूरी उम्मीद है कि वह सौ बरस जीयेंगे।

वाह! डॉन उल्वानो तुमने कैंसर को सचमुच हरा दिया

.... तुम्हारे धैर्य और संकल्प को मेरा नमन ....

दोस्तों, 21 अगस्त 2016 में अमेरिका की डॉन उल्वानो को रेक्टम का स्टेज-3 कैंसर हुआ। डॉन ने संकल्प लिया कि वह प्राकृतिक तरीके से अपने कैंसर को ठीक करेगी और सर्जरी, कीमो और रेडियोथेरापी कभी नहीं करवाएगी। इसलिए उसकी आंकोलोजिस्ट ने उसे उल्लू, बेवकूफ और जाहिल कहा और डराया कि उसकी मौत इतनी भयानक और कष्टदायक होगी, जिसकी वह कल्पना भी नहीं कर सकती। आंकोलोजिस्ट के मुँह से निकला एक-एक शब्द वह कभी नहीं भुला पाएगी। लेकिन ईश्वर ने उसके लिए कुछ और सोचा था। ईश्वर उसे कैंसर का सही और सटीक उपचार देना चाहता था। तभी उसकी एक दोस्त ने उसे बडविग प्रोटोकॉल लेने की सलाह दी और कहा कि वह एमेजोन से मेरी पुस्तक कैंसर – कॉज एंड क्यौर खरीदी और फेसबुक पर हमारे बडविग प्रोटोकॉल ग्रुप को जाँइन करे। उल्वानो ने मुझसे फोन पर उपचार की सारी बारीकियाँ समझी तथा पूरे विश्वास और सकारात्मक भाव से यह उपचार शुरू किया। 15 दिसंबर, 2016 को उसका सीटी स्कैन हुआ और उसका ट्यूमर 3 सेंटीमीटर से सिकुड़ कर 1.6 सेंटीमीटर रह गया। वह बहुत खुश थी, गॉड ने उसे मेहनत का पूरा फल दे दिया था। उसके लिए इससे बढ़िया क्रिसमस गिफ्ट क्या हो सकती थी।

वह मुझसे अक्सर हंस-हंसकर बातें करती थी और कई प्रश्न पूछती थी। वह हर बार मुझे धन्यवाद देती और मेरी पुस्तक की तारीफ के पुल बनाती रहती। अपने मित्रों और परिजनों से हमेशा मेरी और कैंसर कॉज एंड क्यौर की प्रशंसा करती। वह सबसे कहा करती थी कि मैं उसके लिए ईश्वर का दूत बनकर आया हूँ और मेरी पुस्तक को कैंसर के रोगियों के लिए एक वरदान बतलाती।

फिर 9 मई, 2017 को एक बहुत बड़ी खुशखबरी (Bestest news in her words) सुनाई और कहा कि उसका कैंसर पूरी तरह ठीक हो चुका है। इसका

पूरा श्रेय उसने ईश्वर, प्रार्थना, बडविग उपचार, व्यायाम, मेरी पुस्तक और मुझे दिया। उसने कहा कि वह आजीवन बडविग के सिद्धांतों पर चलती रहेगी और कभी भी अपनी जीवनशैली को नहीं बिगाड़ेगी। आज उल्वानो परी की तरह आसमान में स्वच्छंद उड़ रही है। कैंसर के रोगियों के लिए डॉन उल्वानो हमेशा प्रेरणा का स्रोत बनी रहेगी। आमेन!

## ल्युसी बोइस की विजय गाथा

ल्युसी बोइस को दाहिने ब्रेस्ट में एक बड़ा (8.5 cm) ट्यूमर हुआ। उसने उपचार के लिए एसियक चाय, बडविग प्रोटोकॉल, जैविक आहार, कॉफी एनीमाज़ इत्यादि को अपनी जीवनशैली में शामिल किया। उसने स्वस्थ जीवनशैली को शिद्दत से अपनाया। इसी का नतीजा है कि आज वह अपने ब्रेस्ट कैंसर पर विजय प्राप्त कर पाई है। सितंबर, 2016 में हुए डॉपलर अल्ट्रासाउंड में कैंसर डिटेक्ट नहीं हो पाया और ट्यूमर मार्कर्स भी गिरकर सामान्य सीमा में आ गए। कैंसर के अवशेष अब सिर्फ निपल में पेजेट्स रोग के रूप में हैं। उपचार यात्रा कठिन थी और यहाँ पहुँचने में उसे ढाई वर्ष लगे।

बहादुर ल्युसी ने कभी कीमो, रेडियो और सर्जरी नहीं करवाई। उसे पूरा विश्वास था कि जीसस उसकी प्रार्थना को कभी अस्वीकार नहीं करेगा। उसे पूरा भरोसा था कि इस कायनात को बनाने वाला और उसे पैदा करने वाला उसे बहुत प्यार करता है। उसे लगता है कि लालच और भ्रष्टाचार के कारण आधुनिक चिकित्सा जगत कैंसर रोगियों का सही उपचार नहीं कर रहा है। उनकी इस दिशाहीनता से निश्चित तौर पर ईश्वर इससे नाराज़ है। लेकिन सही दिशा में काम करने वाले वैकल्पिक चिकित्सकों और कैंसर सर्वाइवर्स की फौज कैंसर उपचार में एक बड़ा बदलाव लाकर रहेगी और चिकित्सा जगत को लालच छोड़कर मानव हितों के लिए वचनबद्ध होना पड़ेगा। अब मुझे जीने का सबब मिल गया है। कैंसर उपचार मेरे लिए एक मिशन है।

ल्युसी बोइस

(यह टिप्पणि हमारे फेसबुक ग्रुप बडविग प्रोटोकॉल पर ल्युसी बोइस द्वारा 15 दिसंबर, 2016 को पोस्ट की गई।)

## श्री प्रभात रस्तोगी, मेरठ

दोस्तों, कल एक सज्जन का फोन आया था। उन्होंने बतलाया कि मेरठ के एक भाग्यशाली जौहरी श्री प्रभात रस्तोगी (जिनकी उम्र 48 वर्ष है) की अलसी खाने से सफेद मूँछें काली हो गई हैं। आज मेरी श्री प्रभात से बात हुई है। उन्होंने डायबिटीज के लिए अलसी खाना शुरू किया था। 20-22 दिन में उनकी डायबिटीज में फायदा हुआ है और मूँछें भी काफी काली होनी शुरू गई है। पहले उनकी मूँछें लगभग सफेद हो चुकी थी।

## अचला कालरा को लगे पंख

आदरणीय,  
डा. ओ.पी.वर्मा साहब,  
प्रणाम,

मैंने निरोधाम में आपका लेख पढ़ कर अलसी का सेवन शुरू किया। मुझे घुटनों के दर्द की गंभीर समस्या थी। तीन-चार महिने अलसी का सेवन करने के बाद अलसी मुझे कुछ-कुछ आराम आना शुरू हुआ और चलने में भी कम दिक्कत होने लगी। अब मुझे अलसी की रोटी खाते हुए एक साल हो गया है। अब मेरे घुटनों में दर्द लगभग खत्म हो गया है। और मैं सीढ़ियां भी चढ़ लेती हूँ जो कि पहले में नहीं चढ़ पाती थी। रोज एक दो किलोमीटर भी चल भी लेती हूँ। मैं सबको कहना चाहती हूँ कि अलसी से कोई नुकसान नहीं होता है। और सारा दिन आप में काम करने कि ताकत आ जाती है।

अचला कालरा Abohar- 152116 Panjab



अनिता कुमारी (सी.ए.), सिकंदराबाद

आदरणीय,

डा. ओ.पी.वर्मा साहब,

प्रणाम,

मैंने किसी पत्रिका में आपका अलसी पर लेख पढ़ा जो मुझे बहुत ही अच्छा लगा। मेरी उम्र 36 वर्ष है। मुझे गर्भाशय में फायब्रॉयड की शिकायत थी, जिसके कारण पीरियड से पहले मुझे कमर में काफी दर्द रहता था। मुझे काफी सारी समस्याएं थीं। सर्जन ने मुझे ऑपरेशन की सलाह दी थी। फिर मैंने हमारे फैमिली डॉक्टर से बात की। उन्होंने मुझे रोज 30 ग्राम अलसी और 30 एम.एल. अलसी का तेल दही के साथ मिलाकर लेने की सलाह दी। मैं अलसी का सेवन करीब चार माह से कर रही हूँ। इससे मुझे चमत्कारिक लाभ हुआ है। मेरी सारी तकलीफें बिल्कुल ठीक हो गयी हैं। अब नोरमल पीरियड्स 4-5 दिन तक रहते हैं। और मैं बहुत ऊर्जावान महसूस कर रही हूँ। मेरे मुहांसे भी ठीक हो गये हैं। मैं चाहूँगी कि सभी लोग अलसी का सेवन करें क्योंकि यह एक अच्छी चीज़ है जो हर प्रकार की बीमारी में लाभदायक है। और मैं अन्त में आशा करती हूँ कि मेरे अनुभवों को सभी व्यक्ति जानें और अलसी से सभी लाभान्वित हो। इसी के साथ आप को फिर सादर प्रणाम।

अनिता कुमारी (सी.ए.)

ए-34, परेड़ ग्राउंड के पास, सिकन्दराबाद

मिसेज अन्जु गुप्ता, भोपाल

मैंने आपका अलसी का लेख पढ़ा जो मुझे काफी पसंद आया। मैंने तुरंत अलसी का प्रयोग शुरू कर दिया। मुझे कब्ज़ी और आर्थाईटिस की शिकायत कई वर्षों से थी। जिसके कारण मैं बहुत परेशान रहती थी। अब 4 महीनों से मैं अलसी का सेवन कर रही हूँ। मेरी कब्ज़ी और आर्थाईटीज़ ठीक हो गयी है। अब मुझे गोलियाँ नहीं खानी पड़ती है। मेरे बाल भी झड़ने बन्द हो गये हैं। रंग गोरा हो

गया है। अब मैं पहले से ज्यादा युवा महसूस करती हूँ और मुझमें काफी कमजोरी थी जो अब खत्म हो गई है। अलसी बहुत ही शक्ति देने वाली चीज है। मेरा कहना है कि अलसी को खाना अनिवार्य हो जाना चाहिए क्योंकि इसमें काफी शक्तिशाली तत्व मौजूद हैं।

मिसेज अंजु गुप्ता, भोपाल

### शकुंतला पॉल, जयपुर

मेरा नाम शकुंतला पॉल उम्र 78 वर्ष है, मैं जयपुर में रहती हूँ। मैं 7-8 महीनों से अलसी (फ्लेक्स ओमेगा) ले रही हूँ, जो जैविक अलसी से बनता है। मुझे अलसी से सचमुच चमत्कारी लाभ मिला है, मैं पहले से काफी युवा, ऊर्जावान, ताकतवर महसूस कर रही हूँ। मेरी त्वचा नम व मुलायम हो गयी है और इसमें खिंचाव भी आ गया है। एकाग्रता बढ़ी है और ज्यादा अच्छी तरह ध्यान लगा पाती हूँ। मेरी गर्दन में जकड़न रहती थी, मेरे सारे जोड़ दर्द करते थे जो अब ठीक है। मैं रक्तचाप और थायरॉयड की पुरानी रोगी हूँ और ज़िंदगी भर दवाईयां लेती रही हूँ, 2-3 महीने पहले मेरे डॉक्टर ने बी.पी. की दवाईयां बन्द कर दी हैं और थायरॉयड की गोली भी डेढ़ कर दी है जबकि मैं पहले 4-5 गोलियां लेती थी। मेरे पूरे शरीर में गाँठे थी जो अब छोटी हो गयी हैं। पिछले 20 साल से हर वर्ष पूरी सर्दी मुझे खांसी रहा करती थी, लेकिन पिछली सर्दी में मुझे कोई खांसी नहीं हुई। अब सांस लम्बा ले पाती हूँ, जो पहले नहीं ले पाती थी। पहले मैं दिन भर सोती रहती थी, अब दिन भर कुछ न कुछ काम करती रहती हूँ। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि मेरे माथे के दोनों ओर के बाल उड़ गये थे अब सफेद और काले दोनों रंग के नये बाल आ रहे हैं। अलसी मैया की जय हो।

### राजलक्ष्मी उम्र 45 वर्ष कैंसर गर्भाशय

मुझे गर्भाशय में कैंसर था, जिसके लिए मैंने सर्जरी और रेडियोथेरेपी उपचार लिया था। रेडियोथेरेपी से मेरी हड्डियों में दर्द रहने लगा था, कमजोरी रहती थी,

मेरा वजन भी बढ़ कर 126 कि.ग्रा. हो गया था। 6 महिनें पहले मैं कोटा गई थी वहां किसी ने मुझे डॉ. ओ. पी. वर्मा से मिलने की सलाह दी। मैंने तुरंत रात को 10 बजे फोन किया, वे हॉस्पिटल में नाइट ड्यूटी कर रहे थे। मैं तभी उनसे मिलने के लिए गयी उन्होंने मुझे कैंसररोधी बडविग उपचार के बारे में बताया। तभी से मैं अलसी के तेल और पनीर बडविग डाइट के आधार पर सात महिनें से ले रही हूँ। कुछ ही हफ्तों में ही मेरी हड्डियों का दर्द जाता रहा। मेरी थकावट खत्म हो गयी है। मुझमें ताकत आ गयी है और मैं रात के 10 बजे से सुबह 6 बजे तक मेडिकल ट्रांसक्रिप्शन का काम करने लगी हूँ। इस दौरान मेरा वजन 126 किलो से घटकर 91 किला. हो गया है। मैं उनकी आजीवन कृतघ्न रहूँगी। मैंने कई पत्रिकाओं में डॉ. ओ.पी. वर्मा के लेख पढ़े हैं। मैं चाहती हूँ कि मेरे अनुभवों से दूसरे लोग भी फायदा उठाये।

### मंजुला बेन, लंग कैंसर

घाटकोपर, मुम्बई की मंजुला बेन उम्र 75 वर्ष की 6 माह पूर्व कमर में दर्द होने के कारण एम.आर.आई. करवाई गई। तब पता चला की उनके फेफड़ों में भी पानी भर गया है। अतः उनकी सम्पूर्ण जांच की गई व पता चला की उनके फेफड़ों में कैंसर हो गया है। उनके फेफड़ों में से पानी निकाला गया। उन्हें रेडियोथेरेपी की 30 सिटिंग दी गई। कीमोथेरेपी लेने से उन्होंने मना कर दिया। लेकिन उन्हें किसी उपचार से कोई फायदा नहीं हुआ। डाक्टर ने उन्हें कहा कि आप मुश्किल से 5-6 महीने जी पायेंगी। तब डॉ. ओ.पी. वर्मा ने उन्हें जाँहाना के उपचार के बारे में बताया। उन्होंने डॉ. जाँहाना का उपचार तुरंत शुरू किया जिसे वे आज तक ले रही हैं। वे स्वस्थ है व अपने कार्य स्वयं करती है।

### श्री धीरू भाई बोहरा मल्टीपल माइलोमा

कांदीवली, मुम्बई के निवासी श्री धीरू भाई बोहरा उम्र 89 वर्ष को 7 साल पहले हर्निया के आपरेशन के लिए हुई जांच से पता चला कि उनके पेट में प्लाजा सिस्टोमा नामक खतरनाक कैंसर की गांठ है। हर्निया के आपरेशन के साथ उनके

पेट की गांठ भी निकाली गई। रेडियोथेरेपी भी दी गई लेकिन दो महिनें बाद उनके कंधे में एक गांठ फिर हो गई। डाक्टरों ने उन्हें बताया कि उन्हें जो प्लाजा सिस्टोमा नामक कैंसर था, वह फैल कर मल्टीपल माइलोमा नामक कैंसर हो गया है जिसके लिए उन्हें कीमोथेरेपी भी दी गई। परंतु कीमोथेरेपी से उनके दिल में खराबी आ गई जिस कारण कीमोथेरेपी बंद करनी पड़ी। फिर डॉ. ओ.पी. वर्मा ने उन्हें जोहाना का उपचार लेने की सलाह दी। जोहाना के उपचार से उनकी बीमारी ठीक होती चली गयी। वे आज पूर्ण स्वस्थ है व रोज अपनी फैक्टरी जाते हैं।

### धीरज शर्मा, उत्तराखंड

साल भर पहले मुझे एड्स हो गयी थी। जिसके लिये मैंने एलोपैथी उपचार लेना शुरू कर दिया था। कुछ ही हफ्तों में एड्स की दवाइयों ने अपने दुष्प्रभाव दिखाने शुरू कर दिये जिसके कारण मुझे पीलिया हो गया और मेरी प्लेटलेट्स भी बहुत कम हो गयी। तभी मेरी पत्नी ने किसी पत्रिका में अलसी का लेख पढ़ा और प्रभावित होकर उसके लेखक डॉ. ओ.पी. वर्मा जी से बात की, उन्होंने रोग मुझे 30 ग्राम अलसी और 30 मि.ली. अलसी का तेल दही में मिलाकर लेने को कहा। अलसी से मुझे बहुत ज्यादा फायदा हुआ, मुझे लगा जैसे मुझ में नयी ऊर्जा का प्रवाह हो गया है और 4 महिने में ही मेरा ब्लड बिनदज 210 से बढ़कर 538 हो गया जो काफी सुरक्षित माना जाता है। क्षमा करे गोपनीयता रखने के उद्देश्य से मैंने अपना नाम बदल दिया है।

## अनिल पाल, जयपुर

मेरी पत्नी को 30 वर्ष से मायोपिया की तकलीफ थी और वह नियमित चश्मा पहनती थी। उसे हमेशा जुकाम रहता था। पिछले वर्ष निरोगधाम में अलसी का लेख पढ़ने के बाद हम सभी ने अलसी खाना शुरू किया। मेरी पत्नी को अलसी खाने से चमत्कारीक लाभ हुआ। छः महिने बाद उसका चश्मा पूरी तरह उतर गया और उसका बरसों पुराना जुखाम भी पूरी तरह ठीक हो गया है।

## पूजा, दिल्ली

मेरी 20 वर्षीय पुत्री पूजा को पिछले डेढ़ साल से ल्यूप्स नेफ्राइटिस जैसा गंभीर रोग हो गया था। मैंने एक पत्रिका में अलसी का लेख पढ़कर डॉ. ओ.पी. वर्मा जी से बात की थी, उन्होंने उसे 25 ग्राम अलसी और 30 ग्राम अलसी का तेल दही में मिलाकर लेने की सलाह दी। 1 जनवरी, 2010 से मैंने पूजा को अलसी देना शुरू किया था और एलोपैथी दवाइयां देना भी बन्द कर दिया। अलसी से उसे बहुत ज्यादा फायदा हुआ है। मैं उसका रेगुलर टेस्ट और चेकअप करवाती हूँ, डाक्टर्स भी हैरान हैं कि उसे बहुत ही ज्यादा फायदा हुआ है हालांकि वे ये समझते हैं कि ये सब लाभ एलोपैथी दवाईयों और स्टीरॉयड्स से हुए हैं। जबकी मैंने एलोपैथी दवाईयाँ 10 महिने पहले ही बन्द कर दी थीं।

## सुरेश सक्सेना बनारस उम्र 44 वर्ष

मैं कुछ वर्षों से मल्टीपल स्क्लरोसिस जैसे खतरनाक रोग से पीड़ित हूँ। ठीक से चल नहीं पाता हूँ, काम नहीं कर पाता हूँ, पिछले वर्ष मेरी पत्नी भारती ने निरोग धाम में अलसी का लेख पढ़ा और डॉ. ओ.पी. वर्मा से बात की। उनकी सलाह के अनुसार मैं तब से नियमित अलसी का सेवन कर रहा हूँ। मुझे अलसी से इतना ज्यादा फायदा हुआ है कि मेरी पत्नी ने डॉ. वर्मा को फोन करके बताया था कि डॉ. साहब जब से हम इनको आपकी अलसी देना शुरू किये हैं, इन्हें बहुत

फायदा हुआ है। और आपसे क्या कहें ऐसा लगता है जैसे मुर्दे में नई जान आ गयी हो।

### कमलेश कुमार कोटा, (राजस्थान)

श्रीमान मैं बचपन से ही बहुत कमजोर और काफी दुबला पतला था। पिछले वर्ष निरोगधाम पत्रिका में डॉ. ओ.पी.वर्मा का अलसी पर एक लेख छपा था। इसको मैंने पढ़ा इसमें ओमेगा-3 और ओमेगा-3 के बारे में बताया है, जो शरीर के लिये काफी महत्वपूर्ण हैं। इस लेख में बताये अनुसार मैंने भी अलसी खाना शुरू कर दिया। फिर मैंने डॉ. ओ.पी.वर्मा के अन्य लेख भी पढ़े। उनमें अलसी के तेल को दही के साथ लेने की सलाह दी गई थी। मैंने भी उस तरीके से तेल लेना शुरू कर दिया। फिर कुछ दिन बाद ही मेरे शरीर में काफी परिवर्तन होने लगे जैसे शारीरिक थकान दूर हो जाना, चेहरे के सारे मुहांसे और उनके नामोनिशान तक गायब हो जाना। मेरा रंग गोरा हुआ है। त्वचा, नाखुन, बाल चमकीले हो गये हैं। मेरे कार्य क्षेत्र में भी वृद्धि हुई है। सभी मिलने वाले मुझे टोकने लगे हैं कि मैं आजकल कौन सी चक्की का आटा खा रहा हूं, मैं जवाब में एक ही शब्द बोलता हूं अलसी बस अलसी, इसके अलावा कुछ नहीं। अलसी ने मेरे जीवन को बदल कर रख दिया है। यह वास्तव में एक दिव्य भोजन है।

### अर्चना लड्डा उम्र 35 वर्ष सोजत पाली

मेरी उम्र 35 वर्ष है मेरी बात डॉ. ओ.पी.वर्मा साहब से फोन पर हुई थी। मेरा वजन काफी बढ़ा हुआ था मैंने डॉ. साहब को बताया। उन्होंने मुझे अलसी के बारे में पूरी जानकारी दी और उनके कहे अनुसार मैंने रोज एक घंटा घूमना शुरू कर दिया एवं आहार-विहार में थोड़ा परिवर्तन किया। 2-3 रोटी अलसी की रोज खाने लगी जिससे मेरा वजन कम हुआ। मैंने शुरू प्रथम में ही अपना वजन कर लिया तब 72 किग्रा. था। उपचार के डेढ़ माह बाद मैंने दुबारा अपना वजन किया तो मेरा वजन 67.5 किग्रा था।

जय प्रकाश नारायण श्रीवास्तव

आदरणीय वर्मा साहब,

सादर नमस्कार,

यह एक मात्र संयोग है कि “निरोगधाम पत्रिका जनवरी 2010” में आप का एक लेख के माध्यम से आप के प्रति मुझे ऐसा लगवा हो गया है, जिसका वर्णन करना शब्दों के माध्यम से नहीं है। आशा करता हूँ कि यह संबंध भविष्य में और अधिक गहरा होता चला जायगा। ईश्वर से मेरी यह कामना है।

वास्तव में आप का यह लेख मेरे जीवन की परिभाषा ही बदल दी है। जहाँ मैं अनेक रोगों से ग्रस्त या अपने जीवन से निराश हो चला था वही आज मैं 53 वर्ष का होकर 25 वर्ष की जवानी का आनंद उठा रहा हूँ यानि कि मृत शरीर में ऐसा ऊर्जा का संचार हो रहा है, जिसका मैं कभी कल्पना भी नहीं किया था। चौतरफा आनंद की अनुभूति हो रही है मैं अपनी इस खुशी का इजहार किस माध्यम से करूँ, यह मैं स्वयं नहीं सोच पा रहा हूँ। उचित अवसर की प्रतिक्षा में हूँ जब मैं आप से रू-ब-रू हो सकूँ। और अपने मुह से अपना इजहार कर सकूँ। आप के लेख का परिणाम है कि 100 वर्ष तक जीने कि इच्छा हो रही है। साथ-साथ बहुतों को जीने का गुरु भी बता रहा हूँ।

आप का अपना

जय प्रकाश नारायण श्रीवास्तव

Rly- Qtr- No- 568/B

TRS colony Gomoh

Dist – Dhanbad (Jharkhand)

दिनांक 02/02/11

## डॉ. केदार शिवहरे कैंसर रोग विशेषज्ञ दमोह

डॉ. शिवहरे कैंसर रोग विशेषज्ञ से 15-16 दिसंबर 2010 को भोपाल मे आयुर्वेद पंचकर्म पर राष्ट्रीय कांफ्रेंस मे मेरे अलसी पर व्याख्यान के बाद बातचीत हुई उन्होंने बताया कि उनके पेट में काफी कब्ज़ी रहती थी। वे हर तरह का डॉक्टरी इलाज व आयुर्वेदिक इलाज ले चुके थे उनके लिए ये बीमारी लाइलाज हो चुकी थी। उनके पांवों के घुटनों में भी काफी दर्द रहता था फिर डॉ. शिवहरे ने 15-16 दिसंबर 2010 के बाद से अलसी का सेवन नियमित शुरू किया। अलसी खाने के बाद उनकी ये सारी तकलीफे दूर हो गयी हैं। अब उनको कोई कब्ज़ी की दवा नहीं लेनी पड़ती, घुटनो का दर्द भी ठीक हो चुका है। उनका पूरा परिवार अब अलसी का सेवन कर रहा है।

## जागृति सिष्पी

मुझे चार वर्ष पूर्व डायबिटीज तथा ब्लड प्रेशर की बीमारी हो गई थी, दवा लेने के बाद आराम मिला। लेकिन अपनी लापरवाही के कारण मैंने अपने स्वास्थ्य की तरफ ध्यान देना कम कर दिया, इस कारण 25 जून, 2011 को मैं बहुत बीमार हो गई। और मेरा ब्लड प्रेशर 180/110 हो गया तथा फास्टिंग शुगर की मात्रा 179 तथा पी.पी. 360 थी। तब मुझे किसी ने डॉ. ओ.पी.वर्मा के पास भेजा। मेरी समस्याओं को सुनने के बाद डॉ. वर्मा ने मुझे अलसी खाने की सलाह दी। मैं सुबह 20 ग्राम और शाम को 20 ग्राम रोज अलसी खाती हूँ। 15 दिन लगातार अलसी खाने के बाद मेरी डायबिटीज की दवा आधी रह गई। तथा मैं अपने आप में चुस्ती फुर्ती महसूस करने लगी। जैसे डिप्रेशन खत्म हो गया। टेंशन भी खत्म हो गया, आखों की रोशनी मे भी अंतर आया। 31 अगस्त 2011 को चेक कप के बाद डॉ. साहब ने मेरी डायबिटीज की दवा बंद कर दी। मेरे पति व मेरी बेटी भी अलसी खाने से सुखद आनंद अनुभव करते है। मेरी बेटी जो दसवीं की छात्रा है अपनी स्मरण शक्ति बढ़ने का अनुभव करती है तथा उसकी ग्रेड में भी अंतर आया है इस चमत्कार के लिए अलसी तथा डॉ. ओ. पी. वर्मा को बहुत बहुत धन्यवाद।



## मुकेश रेवाड

मुझे नवम्बर, 2011 में कब्जी व पेट में गड़बड़ रहती थी। इसलिए मैं डॉ. ओ. पी. वर्मा से मिला। उन्होंने मुझे दवा लिखकर दी एवं अलसी खाने की सलाह भी दी और डॉ. वर्मा ने मुझ से ये भी कहा था कि अलसी खाने से मेरा कब्ज दूर हो जायेगा और memory और learning skill भी बढ़ेगी। मुझे डॉ. वर्मा की बातों से विश्वास नहीं हो रहा था। फिर भी मैंने 30 ग्राम अलसी खानी शुरू कर दी। मैंने दवा भी नहीं खरीदी। कुछ ही दिनों में मेरी सारी तकलीफें दूर हो गई।

धीरे धीरे जैसे डॉ. वर्मा ने मुझे बताया था, वैसे ही मेरी memory और mental ability में सुधार आता गया। Exam को पहले घबराहट और टेंशन रहती थी जो पूरी तरह खत्म हो गई। अब मांउ के पहले मुझे टेंशन नहीं रहता है। पहले क्लास में subject समझने में मुश्किल आती थी। घर आकर दो तीन बार पढ़ने पर समझ में आता है अब जो कुछ क्लास में पढाया जाता है अच्छी तरह समझ में आ जाता है। मेरी Rank 600 के पास आती थी अब 300 के पास आती है। मेरा constipation अब अच्छा हो गया है। मुझे पूरा विश्वास है, कि मेरी selection इस बार AIPMT में अवश्य होगा।

इन सब के साथ-साथ में ऐनर्जी लेवल बढ़ा है। बालों में चमक आयी है। त्वचा सॉफ्ट हुई है। रंग गोरा हुआ है। मैं डॉ. वर्मा का बहुत आभारी हूँ कि उन्होने मुझे इस महान भोजन अलसी खाने की प्रेरणा दी।

मुकेश रेवाड़ s/o दुलीचन्द्र रेवाड़  
Form No# 1120751  
Batch – MEG4  
Allen Kota – Medical Division

## स्तन में कैल्सिफिकेशन

एक वर्ष पहले मेरे बाएं स्तन में दर्द रहता था। मैंने डॉक्टर का दिखाया। उसने मेरा मेमोग्राम किया और कहा कि खतरे की कोई बात नहीं है, बस स्तन में कैल्सिफिकेशन हो गया है। दवाओं से ठीक हो जाएगा। मैंने तीन-चार महीने तक डॉक्टर की दवाइयां खाईं, लेकिन दर्द में कोई फायदा नहीं हुआ। जब हमने अलसी खाना शुरू किया तो 15 दिन में ही मेरा दर्द हमेशा के लिए खत्म हो गया। आई लव अलसी।

मोनालिसा देसा, दिल्ली

## Raman A Patel

Motivated by Dr. O.P.Verma article on flaxseed in Yog Sandesh I started taking Flaxseed regularly since Sept. 2011, forty grams of freshly ground flaxseed mixed thoroughly with curds. Dr. Verma had kindly sent me analysis of composition of flaxseeds. It is full of high quality proteins, carbohydrates, vitamins and minerals and above all omega-3. For vegetarians it is a rich source of omega-3 since it contains 18% omega-3. Since it contains almost all the nutrients a human body and brain needs I treated this as my breakfast. As a result I felt full till lunch time at about 1:00 O'clock.

It spite of my age which is 80 years I found astonishing results to say the least. I have been facing prostate gland enlargement problems for the last few years - frequent urination and loss of control resulting in spoiling clothes. The frequency of urination was once every hour during the

nights. I have not taken any allopathic medicine for this problem. Since last two weeks I wake up for urination once in two to three hours and I have regained control.

From my childhood I have suffered from dysentery and constipation. Dysentery I got relief from by urine therapy But constipation persisted. Due to high fiber content in flaxseed. I have great relief in constipation only a sufferer will know how big relief this is!!!

This is only an interim report. I hope to report back in 3 month time about high blood pressure and blood circulation.

Raman A Patel  
Yoga Teacher  
Mumbai 400057  
12.12.11

## अलसी सेवन से लाभ हुआ

पिछले तीन माह से अलसी का सेवन कर रहा हूँ। इसके नियमित सेवन से मेरी रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) में ठीक हो गई है। इसके अलावा मेरे शरीर में असीम ऊर्जा व शक्ति का संचार हुआ है।

## पुरुषोत्तम जोशी, बी-1 सुदामा नगर, इन्दौर

दो वर्ष पूर्व मुझे चिकनगुनिया हुआ था। इसके बाद मुझे घुटनों के दर्द ने जकड़ लिया था। चढ़ाव चढ़ते समय घुटनों में दर्द होता था। दो माह से अलसी का प्रयोग कर रही हूँ। इससे मुझे आराम हुआ है। अलसी सचमुच दिव्य आहार है।

## श्रीमती अभिलाषा पुरोहित, संत कबीर नगर, उज्जैन

मैं पिछले कई वर्षों से उच्च कॉलेस्टेरोल से पीड़ित था। अलसी का सेवन करने के बाद यह नार्मल हो गया है।

## मनीष अग्रवाल, 12 अग्रवाल नगर, इन्दौर

डॉ. मनोहर भंडारी का रिश्तेदार अवसाद (डिप्रेशन) का शिकार था। एलोपैथिक उपचार के बाद वांछित लाभ नहीं हो रहा था। भंडारी जी ने उसे अलसी खाने की सलाह दी। पंद्रह दिन बाद उसका गांव से फोन आया- “काका गजब हो गया। अलसी से मुझे जबरदस्त फायदा हुआ है।”

## डॉ. के.एल.भार्गव, पूर्व सहायक औषधि नियंत्रक, मध्य प्रदेश

मुझे घुटनों में दर्द रहता था। इस वजह से मैं ज्यादा पैदल नहीं चल पाता था। अलसी का सेवन करने लगा तो दो माह में ही इतना फर्क पड़ा कि अब एक-डेढ़ किलोमीटर पैदल चल सकता हूँ। मेरी पत्नी को पीठ व कमर में दर्द रहता था। वह रोज पेन किलर खाकर दिन गुजार रही थी। अलसी के सेवन से उसे काफी लाभ हुआ। अब पेन किलर नहीं लेना पड़ता।

## डॉक्टर हुए तंदुरुस्त

मैं रोज चालीस ग्राम अलसी पाउडर आटे में मिला कर रोटी खाती हूँ। मेरी डायबिटीज में बहुत फायदा है। अब इंसुलिन की जरूरत नहीं पड़ती। यह बहुत चमत्कारी है।

डॉ. शीला चौधरी, स्त्री रोग विशेषज्ञ, 279-। तलवंडी, कोटा

मैं विदेश से लौटने के बाद बहुत कमजोर महसूस कर रही थी। डॉ. वर्मा के कहने पर अलसी लेना शुरू किया। आश्चर्यजनक सुधार हुआ। अब मैं बहुत

ऊर्जावान महसूस करती हूँ। त्वचा कोमल, नर्म, गोरी और युवा हो गई है। बालों का झड़ना रुक गया और चश्मे का नंबर भी कम हो गया।

डॉ. इंदिरा गिरी, गिरी अल्ट्रासाउंड, दादाबाड़ी, कोटा



## घरेलू ऑयल एक्सपेलर मशीन

---

वर्तमान युग में अधिकांश बीमारियां रिफाइंड आईल या वनस्पति घी की वजह से हो रही हैं। ये हमारे लिए विष के समान है। बाजार में कोई भी तेल पूरी तरह शुद्ध नहीं मिलता और इनमें 75% तक मिलावट की जाती है। इनमें सोयाबीन और पाम आईल की मिलावट होती है। सरसों के तेल में खतरनाक आर्गिमोन ऑयल की मिलावट की जाती है। नारियल के तेल में गाय की चर्बी, सोया, पाम, कनोला ऑयल की मिलावट होती है। प्राचीन काल में हमारे पूर्वज घानी से निकला शुद्ध तेल और देसी गाय के घी का सेवन कर निरोग रहते थे। बड़ी-बड़ी आईल मिलों ने तेलघानियों का नामोनिशान मिटा दिया। इन तेल निर्माताओं से हम कभी उम्मीद नहीं कर सकते कि ये हमें शुद्ध और स्वास्थ्यप्रद तेल उपलब्ध करवा सकते हैं।

आखिर शुद्ध तेल मिले तो मिले कैसे? लेकिन टेक्नोलॉजी ने यह संभव कर दिखाया है। घरेलू आटा चक्की की तरह घरेलू ऑयल एक्सपेलर को अपना कर हम अपने परिवार को निरोग रख सकते हैं। आजकल बहुत कम दाम पर छोटी सी ऑयल एक्सपेलर मशीन उपलब्ध है। इससे तेल निकालना भी आसान है और इसकी सफाई और रख-रखाव चुटकियों में हो जाता है। यह मशीन फूडग्रेड स्टेनलेस स्टील से बनी है। इसमें 600 वाट की मोटर है और ऑटोमेटिक टैंप्रेचर कंट्रोल है। यह 10-15 मिनट में एक किलो बीज का तेल निकाल देती है। इसे 6 घंटे तक लगातार चला सकते हैं। इससे आप तिल, सरसों, अलसी, बादाम, नारियल आदि का तेल निकाल सकते हैं। इस मशीन से तेल भी पर्याप्त निकलता है और बची हुई खल भी घर में काम आ जाती है।

आजकल अपने मनोरंजन और सुख-सुविधा के लिए हम मंहगी-मंहगी चीजें खरीदते हैं। तो क्या हम एक छोटी सी ऑयल एक्सपेलर नहीं खरीद सकते। फिर यह तो हमारे स्वास्थ्य से जुड़ा अहम मसला है। इसे हम अपने किचन काउंटर पर रख सकते हैं। तो मित्रों आज ही यह ऑयल एक्सपेलर घर ले आइए और अपने परिवार को स्वस्थ बनाइए।

## अलसी के व्यंजन

---

### अलसी भोग लड्डू

#### सामग्री-

1- अलसी 100 ग्राम 2- आटा 100 ग्राम। 3- मखाने 75 ग्राम। 4- नारियल 75 ग्राम। 5- किशमिश 25 ग्राम। 6- बादाम 25 ग्राम। 2- घी 300 ग्राम। 2- चीनी 350 ग्राम।

#### लड्डू बनाने कि विधि

सबसे पहले नारियल कर लीजिये। बादाम को बारीक-बारीक काट लीजिए। अलसी मिक्सी में पीस लीजिए। अब चीनी को भी मिक्सी में पीस लीजिए। कढ़ाही में लगभग 50 ग्राम घी गर्म करके उसमें मखाने हल्के-हल्के तल लें। लगभग 150 ग्राम घी गर्म करके उसमें आटे को हल्की आँच पर गुलाबी होने तक भून लें। जब आटा ठंडा हो जाये तब सारी सामग्री और बचा हुआ घी अच्छी तरह मिलाएं और गोल-गोल लड्डू बनाकर आनन्द लें।

### अंकुरित अलसी

आज हम आपको अलसी को अंकुरित करने का नया और शानदार तरीका बतलाते हैं। एक स्टील की थाली में सूखे अलसी के दाने फैला लीजिए। आपको एक थाली या प्लेट इस थाली को ढकने के लिए भी चाहिए। अब एक स्प्रे बोटल में साफ पीने का पानी भर लीजिए। इसके बाद अलसी के दानों पर पानी का स्प्रे करके उन्हें गीला कर दीजिए और प्लेट से ढक कर रख दीजिए। आप थोड़ी-थोड़ी देर में देखते रहिये और पानी का स्प्रे करते रहिए। ध्यान रखिये कि अलसी सूखने न पाये और ज्यादा गीलापन भी न लगे। पहले दिन आपको 7-8 बार तक पानी का स्प्रे करना पड़ेगा। तीसरे दिन अलसी के लजीज स्प्राउट्स तैयार हो जायेंगे।

आप इन्हें धोकर पंखे के नीचे सूखने रख दें। सूखने पर आप इनको फ्रीज में रख सकते हैं। आप इन्हें स्पाउटर में भी बना सकते हैं, लेकिन पानी का स्प्रे तो करना ही पड़ेगा। आप इनको सलाद, पोहे, उपमा, इडली, परांठे, हलवा, रायता, दूध, दही, खीर आदि में मिला कर ले सकते हैं।

## रजत हिम

### सामग्री

1- पनीर घर पर बना 100 ग्राम 2- कोडप्रेस्ड अलसी का तेल 45 एम.एल.  
3-उबाल कर ठंडा किया हुआ दूध 50 एम.एल. 4- प्राकृतिक शहद स्वादानुसार  
5- बारीक कटी बादाम 25 ग्राम 6-पिस्ती इलायची चौथाई छोटी चम्मच 7-  
नीबू का रस एक चम्मच

### रजत हिम बनाने की विधि

सबसे पहले पनीर बनाइए। इसके लिए स्टील की पतीली में दूध गर्म की कीजिए। उबाल आने पर उसमें नीबू का रस डालिए। नीबू डालते ही दूध फट जायेगा। अब फटे दूध को एक चलनी में डाल दें, ताकि उसका पानी निकल जाए। 8-10 मिनट बाद पनीर और दूध को एक बर्तन लेकर बिजली से चलने वाले हैंड ब्लेंडर से अच्छी तरह फैंट लें। इसके बाद पनीर और दूध के मिश्रण में अलसी का तेल, शहद और इलायची मिला कर एक बार फिर अच्छी तरह फैंट लें और मिश्रण में कटी बादाम मिला कर फ्रीजर में जमने के लिए रख दें।

अगले दिन स्वास्थ्यवर्धक, ऊर्जावान, स्वादिष्ट और इलेक्ट्रोन्स से भरपूर रजत हिम जम कर तैयार हो जायेगा। अपने परिवार के साथ इस रजत हिम का आनंद लीजिए। ध्यान रहे कि पनीर को चलनी में 8-10 मिनट से ज्यादा नहीं रखें वरना पनीर दानेदार हो जाता है। कैंसर के रोगी हमेशा प्राकृतिक शहद ही प्रयोग करें। अन्य लोग डिब्बाबंद शहद भी प्रयोग कर सकते हैं।



## कंचन हिम

### सामग्री

- 1- पनीर घर पर बना 100 ग्राम
- 2- कोडप्रेस्ड अलसी का तेल 60 एम.एल.
- 3- उबाल कर ठंडा किया हुआ दूध 100 एम.एल.
- 4- प्राकृतिक शहद स्वादानुसार
- 5- बारीक कटे मेवे 25ग्राम
- 6-मध्यम आकार का एक आम (लगभग 350-400 ग्राम)
- 7- नीबू का रस एक चम्मच

### कंचन हिम बनाने की विधि

सबसे पहले पनीर बनाइये। इसके लिए स्टील की पतीली में दूध गर्म कीजिये। उबाल आने पर उसमें नीबू का रस डालिये। नीबू डालते ही दूध फट जायेगा। अब फटे दूध को एक चलनी में डाल दें, ताकि उसका पानी निकल जाये। सिर्फ 8-10 मिनट बाद ही पनीर और दूध को एक बर्तन में लेकर बिजली से चलने वाले हैंड ब्लेंडर से अच्छी तरह फैंट लें। अब आम को छील कर छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिये। इसके बाद पनीर और दूध के मिश्रण में आम के टुकड़े, अलसी का तेल और शहद मिला कर एक बार फिर अच्छी तरह फैंट लें और मिश्रण में कटे मेवे मिला कर फ्रीजर में जमने के लिए रख दें।

अगले दिन स्वास्थ्यवर्धक, ऊर्जावान, स्वादिष्ट और इलेक्ट्रोन्स से भरपूर कंचन हिम जम कर तैयार हो जायेगा। अपने परिवार के साथ इस कंचन हिम पर थोड़ा सा शहद डाल कर आनंद लीजिये। वनीला पाउडर भी प्राकृतिक होना चाहिये।

## अलसी वंदना

---

आरती अलसी मैया की शशिघर रूप दुलारी ॥

स्वास्थ्य की देवी कहलाती  
भक्त की पीड़ा हर लेती  
मोक्ष के द्वार खोल देती  
शत्रु हो त्रस्त  
रोग हो ध्वस्त  
देह हो स्वस्थ

दयामयी उमा सुनीला की  
शशिघर रूप दुलारी की ॥

त्वचा में लाये कोमलता  
कनक जैसी हो सुन्दरता  
छलकता यौवन का स्रोता

बदन में महक  
केश में चमक

मुखाकृति दमक

मोहिनी नील कुमारी की  
शशिघर रूप दुलारी की ॥

तुम्हीं हो करुणा का सागर  
कृपा से भर दो तुम गागर  
धन्य हो जाऊँ मैं पाकर

तू देती शक्ति

करूँ मैं भक्ति

दिला दे मुक्ति

उज्वला मनोहारिणी की  
शशिघर रूप दुलारी की ॥

क्रोध मद आलस को हर ले  
हृदय को खुशियों से भर दे  
आयु और ममता का वर दे  
मची है घूम  
मन रहा घूम  
भक्त रहे झूम  
स्कंद मां पालनहारी की  
शशिघर रूप दुलारी की ।।  
ज्ञान और बुद्धि का वर दो  
तेज और प्रतिभा से भर दो  
ओम को दिव्य चक्षु दे दो  
न जाऊं भटक  
बिछाऊं पलक  
दिखादे झलक  
रुद्र प्रिय मतिवाहिनी की  
शशिघर रूप दुलारी की ।।  
धुन - आरती कुंज बिहारी की

## अलसी गीत

---

महका जीवन चहका यौवन  
नैनो से प्रेम रस छलकाना  
गोरा चेहरा रेशम सी लट  
का राज तेरा अलसी खाना...  
तुझे क्रोध नहीं आलस्य नहीं  
तू नारी आज्ञाकारी है  
छल कपट नहीं मद लोभ नहीं  
तू सबकी बनी दुलारी है  
जैसी सूरत वैसी सीरत  
तुझे ममता की मूरत माना...  
तू बुद्धिमान तू तेजस्वी  
शिक्षा में सबसे आगे है  
प्रतिभाशाली तू मेघावी  
प्रज्ञा तू बड़ी सयानी है  
नीले फूलों की मलिका तू  
तुझे सब चाहें जग में पाना...  
महका जीवन चहका यौवन  
नैनो से प्रेम रस छलकाना  
गोरा चेहरा रेशम सी लट  
का राज तेरा अलसी खाना..  
धुन- चंदन सा बदन चंचल चितवन ...

## अलसी भजन

---

शंकर संग सुनंदा भयो रे जग आनंदा  
मस्तक चंदन कर्ण के कुंडल चमके जैसे चंदा  
गौरा संग नाचे त्रिपुरारी लिपटे देह भुजंगा  
सब देवियों में अलसी बड़ी है करदे सबको चंगा  
तन में यौवन भर देती है चमके नख शिख अंगा  
सुमति जगाये सद्गुण आये बहती ज्ञान की गंगा  
उम्र बढ़ाये रोग भगाये गुण है तेरे अनंता  
श्रद्धा भक्ति प्रेम बढ़ाये तू ही परमानंदा  
ध्यान लगाये कुंडलि जगाये छूटे जग का फंदा  
धुन - नटवर नागर नंदा भजो रे मन गोविंदा



डॉ. ज्योत्सना बडविग

दुनिया कैंसर से डरती है अब कैंसर आपसे डरेगा

## बुडविग कैंसर चिकित्सा

ब्रूट, कुटिल, कपटी, कठिन, कष्टप्रद कैंसर रोग का संस्था, सरल, सुलभ, संपूर्ण और सुरक्षित समाधान

हर तरह के कैंसर में 90% प्रामाणिक सफलता  
बुडविग नोबल प्राइज के लिए 7 बार चयनित हुई



डॉ. आ.पी.वर्मा

1931 में डॉ. ओटो वारबर्न ने सिद्ध किया कि कैंसर का मूल कारण कोशिका में ऑक्सीजन की कमी हो जाना है, जिसके लिए उन्हें नोबल पुरस्कार दिया गया। कई दत्तकालीन शोधकर्ता मान रहे थे कि कोशिका में ऑक्सीजन को अकार्पित करने के लिए दो तत्व जरूरी होते हैं, पहला सत्करयुक्त प्रोटीन जो कि पनीर में पाया जाता है और दूसरा एक फैटी एसिड है, जिसे कोई पहचान नहीं पाया था। वारबर्ग भी इस रहस्यमय फीट को पहचानने में नाकामयाब रहे।

1949 में डॉ. बुडविग ने फीट को पहचानने की तकनीक विकसित की, और सिद्ध किया कि वह रहस्यमय फीट अल्फा लिनोलेनिक एसिड है, जो अलसी के कोल्ड-प्रेस तेल में भरपूर मात्रा में पाया जाता है। लिनोलेनिक एसिड ओमेगा-3 फीट परिवार का मुखिया है। इसमें सक्रिय और ऊर्जावान इलेक्ट्रॉन्स की अपार संपदा होती है। ये इलेक्ट्रॉन ही कोशिका में ऑक्सीजन को खींचते हैं।

फिर बुडविग ने कैंसर के मरीजों को अलसी का तेल तथा पनीर देना शुरू कर दिया। नतीजे चौंका देने वाले थे। बुडविग द्वारा कैंसर के इलाज में सफलता की पहली पताका लहराई जा चुकी थी। सैंगी ऊर्जावान और स्वस्थ दिख रहे थे, उनकी गांठ छोटी हो गई थी। इस तरह बुडविग ने अलसी के तेल और पनीर के मिश्रण और स्वस्थ आहार विहार को मिला कर कैंसर के उपचार का तरीका विकसित किया जिससे उन्हें 90 प्रतिशत सफलता मिली।

कैंसर की डॉक्टर ज्योत्सना बडविग शोध किया पहचान, अलसी तेल पनीर मिलाया किया अचमित फल जो पाया। जन हित धर्म कर्म चमकाना सात बार नोबल तुकराया, कर्क रोग से सब जग हाता उलसी खिला खिला उपचारा।। बुडविग ने इस उपचार से वर्षों तक हजारों रोगियों का सफलतापूर्वक उपचार किया, जिसे देख कर पूरा विश्व स्तब्ध है। यह उपचार कैंसर की अंतिम अवस्था से जुझ रहे रोगियों में भी जादुई असर करता है। लेकिन यह इलाज तभी सफल होता है, जब आप इस उपचार को सही तरह से पूरी श्रद्धा के साथ लें। इसके हर निर्देश हर परहेज का पूरी तरह पालन करें। इस उपचार के लिए आप भारत के निख्यात बुडविग विशेषज्ञ डॉ. ओपीवर्मा से परामर्श ले सकते हैं। वह आपको इस उपचार के सारे रहस्य सिखलाएंगे। आप हमसे बुडविग की (हिंदी या इंग्लिश) पुस्तक, डी.वी.डी., दवाइयां और उपचार सामग्री भी मगवा सकते हैं। इनकीर सुविधा भी उपलब्ध है।

Best Seller

शांति की आरोग्य यात्रा आह से अहा तक



तीन महीने में बढ़ा जीवन बीमार और उदास शांति जी स्वस्थ और हंसमुख कैंसर की गांठ 84X78 सिम्टर कद 46X34 हुई हीमोग्लोबिन 7 ग्राम से बढ़ाया 11.5 ग्राम तक

निसंकोच फोन करें

**Budwig Cancer and Wellness**  
7-B-43, Mahaveer Nagar III, Kota (Raj.)  
Email - dropvermajia@gmail.com  
http://ftaxindia.blogspot.in  
Phone 09460816360



सन् 2000 से सन्तुलन और के कैंसर से पहचान की तरह लड़ा रहा, लेकिन वह कभी कैंसर से नहीं डरा और न कभी डिम्ब हरी। सिंगर, 14 तारे वह मेरे पास आया और निगमरुके बुडविग उपचार शुरू किया। बुडविग उपचार का चमत्कार देखिए कि आज वह पूरी तरह कैंसरमुक्त है।



## Awesome Flax: A Book by Flax Guru

<https://www.amazon.in/Awesome-Flax-Book-Guru-ebook/dp/B00PUUIROK>

### Flax seed- Miraculous Anti-ageing Divine Food

What is Flax seed and how can it benefit me? I was faced with this question when I started hearing about Flax seed not long ago. It became a 'buzz word' in society and seems to be making great role in increased health for many. I wanted to join that wagon of wellness and so I researched until I felt satisfied that it could help me, too. Here are my findings.

Flax seeds are the hard, tiny seeds of *Linum usitatissimum*, the Flax plant, which has been widely used for thousands of years as a source of food and clothing. Flax seeds have become very popular recently, because they are a richest source of the Omega 3 essential fatty acid; also known as Alpha Linolenic Acid (ALA) and lignans. People in the new millennium may see Flax seed as an important new FOOD SUPER STAR. In fact, there's nobody who won't benefit by adding Flax seed to his or her diet. Even Gandhi wrote: "Wherever Flax seed becomes a regular food item among the people, there will be better health."

Flax seed contains 30-40% oil (including 36-50% alpha linolenic acid, 23-24% linoleic acid- Omega-6 fatty acids and oleic acids), mucilage (6%), protein (25%), Vitamin B group, lecithin, selenium, calcium, folate, magnesium, zinc, iron, carotene, sulfur, potassium, phosphorous, manganese, silicon, copper, nickel, molybdenum, chromium, and cobalt, vitamins A and E and all essential amino acids.

Other fatty acids, omega-6's, is abundant in vegetable oils such as corn, soybean, safflower, and sunflower oils as well as in the many processed foods





made from these oils. Omega-6 fatty acids have stimulating, irritating and inflammatory effect while omega-3 fatty acids have calming and soothing effect on our body. Our bodies function best when our diets contain a well-balanced ratio of these fatty acids, meaning 1:1 to 4:1 of omega-6 and omega-3. But we typically eat 10 to 30 times more omega-6's than omega-3's, which is a prescription for trouble. This imbalance puts us at greater risk for a number of serious illnesses, including heart disease, cancer, stroke, and arthritis. As the most abundant plant source of omega-3 fatty acids, Flax seed helps restore balance and lets omega-3's do what they're best at: balancing the immune system, decreasing inflammation, and lowering some of the risk factors for heart disease.

One way that Omega 3 essential fatty acid known as Alpha Linolenic Acid ALA helps the heart is by decreasing the ability of platelets to clump together. Flax seed helps to lower high blood pressure, clears clogged coronaries, lowers high blood cholesterol, bad LDL cholesterol and triglyceride levels and raises good HDL cholesterol. It can relieve the symptoms of Diabetes Mellitus. It lowers blood sugar level. Flax seed help fight obesity. Adding Flax seed to foods creates a feeling of satiation. Furthermore, Flax seed stokes the metabolic processes in our cells. Much like a furnace, once stoked, the cells generate more heat and burn calories.

Flax seeds are the most abundant source of lignans. Lignans are plant-based compounds that can block estrogen activity in cells, reducing the risk of Breast, Uterus, Colon and Prostate cancers. According to the US Department of Agriculture, Flax seed contains 27 identifiable cancer preventative compounds. Lignans in Flax seeds are 200 to 800 times more than any other lignan source. Lignans are phytoestrogens, meaning that they are similar to but weaker than the estrogen that a woman's body produces naturally. Therefore, they may also help alleviate menopausal discomforts such as hot flashes and vaginal dryness. They are also antibacterial, antifungal, and antiviral.

Because they are high in dietary fiber, ground Flax seeds can help ease the passage of stools and thus relieve constipation, hemorrhoids and diverticular disease. Taken for inflammatory bowel disease, Flax seed can help to calm inflammation and repair any intestinal tract damage.



**Dr. O.P. Verma**  
**M.B.B.S., M.R.S.H. (London)**  
**Budwig Wellness**  
**7-B-43, Mahaveer Nagar III, Kota, Raj.**  
**Email- dropvermaji@gmail.com**  
**Mob. +919460816360**

1952 में डॉ. जॉहाना बडविग ने कैंसर का प्राकृतिक उपचार विकसित किया, जो सीधे कैंसर के मूल कारण पर प्रहार करता है। डॉ. वारबर्ग के अनुसार कैंसर का मूल कारण कोशिका में ऑक्सीजन की कमी हो जाना है। कोशिका में ऑक्सीजन को आकर्षित करने के लिए दो तत्व जरूरी होते हैं, पहला सल्फरयुक्त प्रोटीन (एनीर) में पाया जाता है और दूसरा फेट है, जिसे कोई नहीं पहचान पाया था। तभी बडविग ने फेट को पहचानने की तकनीक विकसित की और सिद्ध किया कि वह रहस्यमय फेट अल्फालिनोलेनिक एसिड है, जो अलसी के कोल्ड-प्रेसड तेल में भरपूर मात्रा में मिलता है। ऊर्जावान इलेक्ट्रोन्स से भरपूर यह फेट ओमेगा-3 फेट है। ये इलेक्ट्रोन्स ही कोशिका में ऑक्सीजन को खींचते हैं और इनकी उपस्थिति में कैंसर का अस्तित्व संभव ही नहीं है।

बडविग ने हजारों मरीजों का उपचार किया। रोगी ऊर्जावान और स्वस्थ हो गए, उनकी गांठें छोटी हो गईं। इसे देख कर पूरा विश्व स्तब्ध था। यह उपचार कैंसर की अंतिम अवस्था से उठने वाले रोगियों में भी जादूई असर करता है, लेकिन यह तभी सफल होता है जब आप इस उपचार को श्रद्धा, विश्वास और पूर्णता से लें। हम आपको इस उपचार के सारे रहस्य सिखला देंगे। आप बडविग की पुस्तक, डी.वी.डी. और उपचार सामग्री भी मंगवा सकते हैं।