

अलसी

.....
एक चमत्कारी आयुवर्धक,
आरोग्यवर्धक दैविक भोजन

■ डा.ओ.पी.वर्मा

अलसी :

एक चमत्कारी आयुवर्धक, आरोग्यवर्धक दैविक भोजन

पहला सुख निरोगी काया, सदियों रहे यौवन की माया। आज हमारे वैज्ञानिकों व चिकित्सकों ने अपनी शोध से ऐसे आहार विहार, आयुवर्धक 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 रहे। यह कोरी कल्पना नहीं बल्कि यथार्थ है। आपको याद होगा प्राचीन काल में हमारे ऋषि मुनि योग, तप, दैविक आहार व औषधियों के सेवन से सैकड़ों वर्ष जीवित रहते थे। इसीलिए ऊपर मैंने पुरानी कहावत को नया रूप दिया है। ऐसा ही एक दैविक आयुवर्धक 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 बिस्कुट, ब्रेड आदि बेचे जा रहे हैं। दिल्ली से कोरोनरी बाईपास सर्जरी करवा कर लौटे एक रोगी ने मुझे बताया कि उसे डॉक्टर नरेश त्रेहान ने नियमित अलसी खाने की सलाह दी है ताकि वह उच्च रक्तचाप व हृदय रोग से मुक्त रहे। विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) अलसी को सुपर स्टार फूड का दर्जा देता है। आयुर्वेद में अलसी को दैविक भोजन माना गया है। मैंने कहीं पढ़ा कि सचिन के बल्ले को अलसी का तेल पिलाकर मजबूत बनाया जाता है तभी वह चौके छक्के लगाता है और मास्टर ब्लास्टर कहलाता है। आठवीं शताब्दी में फ्रांस में सम्राट चार्ल मेगने अलसी के चमत्कारी गुणों से बहुत प्रभावित थे और चाहते थे कि उनकी प्रजा रोजाना अलसी खाये और निरोगी व दीर्घायु रहे, इसलिए उन्होंने इसके लिए 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 शोध के बारे में भी विस्तार से पढ़ा। मैं अत्यंत प्रभावित हुआ कि ये अलसी जिसका हम नाम भी भूल गए थे, हमारे स्वास्थ्य के लिए इतनी ज्यादा लाभप्रद है, जीने की राह है, लाइफ लाइन है। फिर क्या था, मैंने स्वयं अलसी का सेवन शुरू किया और अपने रोगियों को भी अलसी खाने के लिए प्रेरित करता रहा। कुछ महीने बाद मेरी जिन्दगी में आश्चर्यजनक बदलाव आना शुरू 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।

- ◆ अलसी महिमा
- ◆ प्रथम संस्करण २०११
- ◆ लेखक : डा. ओ.पी. वर्मा ©
MBBS, MRSH (London)
President, Flax Awareness Society
7B-43, Mahaveer Nagar III Kota (Rajasthan)
- ◆ मुद्रक : संस्कृति ग्राफिक्स (फोन : ९८९ ३४३ ७२२७)
- ◆ प्रकाशक : परम्परा प्रकाशन
२, संवाद नगर, इन्दौर - ४५२००१
- ◆ मूल्य : पढ़े और पढ़ाएं
खुद खाए औरों
को भी खिलाएं

मेरा उच्च रक्तचाप, डायबिटीज ठीक हो चुके थे। अब मैं मानसिक व शारीरिक रूप से उतना ही शक्तिशाली महसूस कर रहा था जैसा कि 30 वर्ष पहले था।

आइए, हम देखें कि इस चमत्कारी, आयुवर्धक, आरोग्यवर्धक व दैविक भोजन अलसी में ऐसी क्या खास बात है। अलसी का बोटैनिकल नाम लिनम यूजीटेटीसिमम यानी अति उपयोगी बीज है। अलसी के पौधे में नीले फूल आते हैं। अलसी का बीज तिल जैसा छोटा, भूरे या सुनहरे रंग का व सतह चिकनी होती है। प्राचीनकाल से अलसी का प्रयोग भोजन, कपड़ा, वार्निश व रंगरोगन बनाने के लिए होता आया है। हमारी दादी मां जब हमें फोड़े-फुंसी हो जाती थी तो अलसी की पुलटिस बनाकर बांध देती थी। अलसी में मुख्य पौष्टिक तत्व ओमेगा 3, फेटी एसिड एल्फा लिनोलेनिक एसिड, लिगनेन, प्रोटीन व फाइबर होते हैं। अलसी गर्भावस्था से वृद्धावस्था तक फायदेमंद है। महात्मा गांधी ने स्वास्थ्य पर भी शोध की व बहुत सी पुस्तकें भी लिखीं। उन्होंने अलसी पर भी शोध किया, इसके चमत्कारी गुणों को पहचाना और अपनी एक पुस्तक में लिखा है, जहाँ अलसी का सेवन किया जाएगा, वह समाज स्वस्थ व समृद्ध रहेगा।

आवश्यक वसा अम्ल ओमेगा 3 व ओमेगा 6 की कहानी

अलसी में लगभग 18-20 प्रतिशत ओमेगा 3, फेटी एसिड ALA होते हैं। अलसी ओमेगा 3 फेटी एसिड का पृथ्वी पर सबसे बड़ा स्रोत है। हमारे स्वास्थ्य पर अलसी के चमत्कारी प्रभावों को भली भांति समझने के लिए हमें ओमेगा 6 फेटी एसिड को विस्तार से समझना होगा। ओमेगा 3 व ओमेगा 6 दोनों ही हमारे शरीर के लिए आवश्यक हैं यानी ये शरीर में नहीं बन सकते, हमें इन्हें भोजन द्वारा ही ग्रहण करना होता है। ओमेगा 3 अलसी के अलावा मछली, अखरोट, चिया आदि में भी मिलते हैं। मछली में DHA और EPA नामक ओमेगा 3 फेटी एसिड होते हैं, ये अलसी में मौजूद ALA से शरीर में बन जाते हैं।

ओमेगा 6 मूंगफली, सोयाबीन, सेफलावर, मकई आदि तेलों में प्रचुर मात्रा में होता है। ओमेगा 3 हमारे शरीर के विभिन्न अंगों विशेष तौर पर मस्तिष्क, स्रायुतंत्र व आंखों के विकास व उनके सुचारु रूप से संचालन में महत्वपूर्ण योगदान करते हैं। हमारी कोशिकाओं की भित्तियां ओमेगा 3 युक्त फोस्फोलिपिड से बनती हैं। जब हमारे शरीर में ओमेगा 3 की कमी हो जाती है तो ये भित्तियां मुलायम व लचीले ओमेगा 3 के स्थान पर कठोर व कुरूप ओमेगा 6 फेट या ट-एस फेट से बनती हैं। और यहीं से हमारे शरीर में उच्च रक्तचाप, मधुमेह प्रकार 2, आर्थराइटिस, मोटापा, कैंसर आदि बीमारियों की शुरुआत हो जाती है।

अल्फा लिनोलेनिक एसिड ALA के कार्य

- ◆ यह उत्कृष्ट प्रति आक्सीकारक है और शरीर की रक्षा प्रणाली सुदृढ़ रखता है।
- ◆ इन्फ्लेमेशन ठीक करता है।
- ◆ आँखों, मस्तिष्क और नाड़ी तंत्र का विकास व इनकी हर कार्य प्रणाली में सहायक, अवसाद और अन्य मानसिक रोगों के उपचार में सहायक, स्मरण शक्ति और शैक्षणिक क्षमता को बढ़ाता है।
- ◆ आपराधिक गतिविधि से दूर रखता है।
- ◆ ई.पी.ए. और डी.एच.ए. का निर्माण करता है।
- ◆ रक्तचाप व रक्त शर्करा नियंत्रण, कोलेस्ट्रॉल नियोजन, जोड़ स्वस्थ रखता है।
- ◆ भार कम करता है, क्योंकि यह बुनियादी चयापचय दर BMR बढ़ाता है, वसा कम करता है, खाने की ललक को कम करता है।
- ◆ यकृत, वृक्क और अन्य सभी ग्रंथियों की कार्य क्षमता बढ़ाता है।

शरीर में ओमेगा 3 की कमी व इन्फ्लेमेशन पैदा करने वाले ओमेगा 6 के ज्यादा हो जाने से प्रोस्टाग्लेडिंग ई 2 बनते हैं जो लिम्फोसाइट्स व माक्रोफाज को अपने पास एकत्रित करते हैं व फिर ये साइटोकाइन व कोक्स एंजाइम का निर्माण करते हैं। और शरीर में इन्फ्लेमेशन फैलाते हैं। मैं आपको सरल तरीके से समझाता हूँ जिस प्रकार एक अच्छी फिल्म बनाने के लिए नायक और खलनायक दोनों की आवश्यकता है। वैसे ही हमारे शरीर के ठीक प्रकार से संचालन के लिए ओमेगा 3 व ओमेगा 6 दोनों ही बराबर यानी 1:1 अनुपात में चाहिए। ओमेगा 3 नायक हैं तो ओमेगा 6 खलनायक हैं। ओमेगा 6 की मात्रा बढ़ने से हमारे शरीर में इन्फ्लेमेशन फैलते हैं तो ओमेगा 3 इन्फ्लेमेशन दूर करते हैं, मरहम लगाते हैं। ओमेगा 6 हीटर है तो ओमेगा 3 सावन की ठंडी हवा है। ओमेगा 6 हमें तनाव, सरदर, डिप्रेशन का शिकार बनाते हैं तो ओमेगा 3 हमारे मन को प्रसन्न रखते हैं, क्रोध भागते हैं, स्मरण शक्ति व बुद्धिमत्ता बढ़ाते हैं। ओमेगा 6 आयु कम करते हैं, तो ओमेगा 3 आयु बढ़ाते हैं। ओमेगा 6 शरीर में रोग पैदा करते हैं तो ओमेगा 3 हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं। 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 तेल भी ओमेगा 6 फेटी एसिड से भरपूर होते हैं। हाल ही हुई शोध से पता चला है कि हमारे भोजन में ओमेगा 3 बहुत ही कम और ओमेगा 6 प्रचुर मात्रा में होने के कारण ही हम उच्च रक्तचाप, हृदयाघात, स्ट्रोक, डायबिटीज, मोटापा, गठिया, अवसाद, दमा, कैंसर आदि रोगों का शिकार हो रहे हैं। ओमेगा 3 की यह कमी 30 से 60 ग्राम अलसी से पूरी कर सकते हैं। ये ओमेगा 3 ही अलसी को सुपर स्टार फूड का दर्जा दिलाते हैं।

हृदय और परिवहन तंत्र के लिए गुणकारी

अलसी हमारे रक्तचाप को संतुलित रखती है। अलसी हमारे रक्त में अच्छे कोलेस्ट्रॉल HDL Cholesterol की मात्रा को बढ़ाती है और ट्राइग्लिसराइड्स व खराब कोलेस्ट्रॉल LDL Cholesterol की मात्रा को कम करती है। अलसी दिल की धमनियों में खून के थक्के बनने से रोकती है और हृदयाघात व स्ट्रोक जैसी बीमारियों से बचाव करती है। अलसी सेवन करने वालों को दिल की बीमारियों के कारण अकस्मात मृत्यु नहीं होती। हृदय की गति को नियंत्रित रखती है और वेंट्रिकुलर एरिया से होने वाली मृत्युदर को बहुत कम करती है।

कैंसर रोधी लिगनेन का पृथ्वी पर सबसे बड़ा स्रोत

अलसी में दूसरा महत्वपूर्ण पौष्टिक तत्व लिगनेन होता है। अलसी लिगनेन का सबसे बड़ा स्रोत है। अलसी में लिगनेन अन्य खाद्यांत्रों से कई सौ गुना ज्यादा होते हैं। लिगनेन एन्टीबैक्टीरियल, एन्टीवायरल, एंटी फंगल और कैंसर रोधी है और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। लिगनेन कोलेस्ट्रॉल कम करता है और ब्लड शुगर नियंत्रित रखता है। लिगनेन सचमुच एक सुपर स्टार पोषक तत्व है। लिगनेन पेड़ पौधों में स्ट्रोजन यानी महिला हार्मोन के तरह कार्य करता है। रजोनिवृत्ति के बाद महिलाओं में स्ट्रोजन का स्तर कम हो जाता है और महिलाओं को कई परेशानियाँ जैसे हॉट फ्लैशेज, ओस्टियोपोरोसिस आदि होती हैं। लिगनेन इन सब में बहुत राहत देता है। लिगनेन मासिक धर्म संबंधी अनियमितताएँ ठीक करता है।

लिगनेन हमें प्रोस्टेट, बच्चेदानी, स्तन, आंत, त्वचा आदि के कैंसर से बचाता है। यदि माँ के स्तन में दूध नहीं आ रहा है तो उसे अलसी खिलाने के 24 घंटे के भीतर स्तन में दूध आने लगता है। यदि माँ अलसी का सेवन करती हैं तो उसके दूध में पर्याप्त ओमेगा 3 रहता है और बच्चा अधिक बुद्धिमान व स्वस्थ पैदा होता है। एड्स रिसर्च अस्सिस्टेंस इंस्टीट्यूट ARAI सन् 2002 से एड्स के रोगियों पर लिगनेन के प्रभावों का शोध कर रही है और आश्चर्यजनक परिणाम सामने आए हैं ARAI के निदेशक डॉ. डेनियल देव्ज कहते हैं कि जल्दी ही लिगनेन एड्स का सस्ता, सरल और कारगर उपचार साबित होने वाला है।

पाचन तंत्र और फाइबर

अलसी में 27 प्रतिशत घुलनशील (म्यूसिलेज) और अघुलनशील दोनों ही तरह के फाइबर होते हैं अतः अलसी कब्जी, मस्से, बवासीर, भगंदर, डाइवर्टिकुलाइटिस,

अल्सरेटिव कोलाइटिस और आई.बी.एस. के रोगियों को बहुत राहत देती है। कब्जी से, अलसी के सेवन से पहले ही दिन से राहत मिल जाती है। हाल ही में हुई शोध से पता चला है कि कब्जी के लिए यह अलसी इसबगोल की भुसी 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।

प्राकृतिक सौंदर्य प्रसाधन

यदि आप त्वचा नाखून और बालों की सभी समस्याओं का एक शब्द में समाधान चाहती हैं तो उत्तर है ओमेगा 3 या ॐ 3 वसा अम्ल। मानव त्वचा को सबसे ज्यादा नुकसान, मुक कर्ण या फ्री रेडिकल्स से होता है। हवा में मौजूद ऑक्सीडेंट्स के कण त्वचा की कोलेजन कोशिकाओं से इलेक्ट्रॉल चुरा लेते हैं। परिणामस्वरूप त्वचा में महीन रेखाएँ बन जाती हैं। धीरे-धीरे त्वचा में रुखापन आ जाता है और त्वचा वृद्ध सी लगने लगती हैं। अलसी के शक्तिशाली एंटी 3 ऑक्सीडेंट ओमेगा व लिगनेन त्वचा के कोलेजन की रक्षा करते हैं और त्वचा को आकर्षक बेदाग व गोरा, नम व कोमल चमकदार व मजबूत बनाती है। त्वचा जड़ों को भरपूर पोषण देकर बालों को स्वस्थ बनाते हैं। अलसी एक उत्कृष्ट भोज्य सौंदर्य प्रसाधन है जो त्वचा में अंदर से निखार लाता है। अलसी त्वचा की बीमारियों जैसे मुँहासे, एग्जीमा, छाल रोग, खुजली, सूखी त्वचा, खाज, दाद (सोरायसिस) ल्यूपस, बाल झड़ना, बालों का सूखा व पतला होना, आदि रोगों में असरकारक है। अलसी सेवन करने वाली स्त्रियों के बालों में न कभी रूसी होती है और न ही वे झड़ते हैं। अलसी नाखूनों को भी स्वस्थ व सुंदर आकार प्रदान करती है। अलसी युक्त भोजन खाने व इसके तेल की मालिश से त्वचा के दाग झाइयां व झुर्रियां दूर होती हैं। अलसी आपको युवा बनाए रखती है। आप अपनी उम्र से काफी छोटी दिखती हैं। अलसी आपकी उम्र बढ़ाती है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता

अलसी हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है। गठिया, गाउट, मोच आदि में अत्यंत लाभकारी है। ओमेगा 3 से भरपूर अलसी यकृत, गुर्दे, एडरीनल, थायरायड आदि ग्रंथियों को ठीक से काम करने में सहायक होती हैं। अलसी ल्यूपस नेफ्राइटिस और अस्थमा में राहत देती है।

मस्तिष्क और स्नायु तंत्र के लिए दैविक भोजन

अलसी हमारे मन को शांत रखती है, इसके सेवन से चित्त प्रसन्न रहता है। विचार अच्छे आते हैं। तनाव दूर रहता है। बुद्धिमत्ता व स्मरण शक्ति बढ़ती है तथा क्रोध नहीं आता है। अलसी के सेवन से मन और शरीर में एक दैविक शक्ति और ऊर्जा का प्रवाह होता है। अलसी एल्जीमर्स, मल्टीपल स्कीरोसिस, अवसाद (Depression), माइग्रेन, शीजोफ्रेनिया व पार्किंसन्स आदि बीमारियों में बहुत लाभदायक है। गर्भावस्था में शिशु की आँखों व मस्तिष्क के समुचित विकास के लिए ओमेगा 3 अत्यंत आवश्यक होते हैं। ओमेगा 3 से हमारी नजर 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 और काला पानी व मोतियाबिंद होने की संभावना भी बहुत कम होती है। अलसी बढ़ी हुई प्रोस्टेट ग्रंथि, नामर्दी, शीघ्रपतन, नपुंसकता आदि के उपचार में महत्वपूर्ण योगदान देती है।

डायबिटीज और मोटापे पर अलसी का चमत्कार

अलसी ब्लड शुगर नियंत्रित रखती है। डायबिटीज के शरीर पर होने वाले दुष्प्रभावों को कम करती है। चिकित्सक डायबिटीज के रोगी को कम शर्करा और ज्यादा फाइबर लेने की सलाह देते हैं। अलसी व गेहूँ के मिश्रित आटे में 50 प्रतिशत कार्बन, 16 प्रतिशत प्रोटीन व 20 प्रतिशत फाइबर होते हैं। यानी इसका ग्लायसीमिक इन्डेक्स गेहूँ के आटे से काफी कम होता है। डायबिटीज के रोगी के लिए इस मिश्रित आटे से अच्छा भोजन क्या होगा? मोटापे के रोगी को भी बहुत फायदा होता है। 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 है। यह बी.एम.आर. को बढ़ाती है, शरीर की चर्बी कम करती है और हम ज्यादा कैलोरी खर्च करते हैं।

बॉडी बिल्डिंग के लिए भी नंबर वन

अलसी बॉडी बिल्डर के लिए आवश्यक व संपूर्ण आहार है। अलसी में 20 प्रतिशत आवश्यक अमाइनों एसिड युक्त अच्छे प्रोटीन होते हैं। प्रोटीन से ही मांसपेशियाँ बढ़ती हैं। अलसी भरपूर शक्ति देती है। कसरत के बाद मांसपेशियों की थकावट चुटकियों में ठीक हो जाती है। बॉडी बिल्डिंग पत्रिका मसल मीडिया 2000 में प्रकाशित आलेख बेस्ट ऑफ द बेस्ट में अलसी को बॉडी के लिए सुपर फूड माना गया है। मि. डेकन ने अपने आलेख ऑस्क द गुरु में अलसी को नंबर वन बॉडी बिल्डिंग फूड का खिताब दिया है। अलसी हमारे शरीर को भरपूर ताकत प्रदान करती है, शरीर में नई ऊर्जा का प्रवाह करती है तथा स्टेमिना बढ़ाती है।

डॉ. योहाना बुडविज का कैंसररोधी आहार विहार



क्रूर, कुटिल, कपटी, कठिन, कष्टप्रद कर्करोग का
सस्ता, सरल, सुलभ, संपूर्ण और सुरक्षित समाधान

डॉ. योहाना बुडविज (जन्म 30 सितंबर 1908, मृत्यु 19 मई 2003) विश्व विख्यात जर्मन जीव रसायन विशेषज्ञ व चिकित्सक थीं। उन्होंने भौतिक विज्ञान, जीव रसायन विज्ञान, भेषज विज्ञान में मास्टर की डिग्री हासिल की थी व प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान में पीएचडी की थी। वे जर्मन सरकार के खाद्य और भेषज विभाग में सर्वोच्च पद पर कार्यरत थीं। वे जर्मनी व यूरोप की विख्यात वसा और तेल विशेषज्ञ थीं। उन्होंने वसा, तेल तथा कैंसर के उपचार के लिए बहुत शोध किए थे। उनका नाम नोबल पुरस्कार के लिए 7 बार चयनित हुआ था। वे आजीवन शाकाहारी रहीं। जीवन के अंतिम दिनों में भी वे सुंदर, स्वस्थ व अपनी आयु से काफी युवा दिखती थीं। उन्होंने पहली बार संतृप्त और असंतृप्त वसा पर बहुत शोध किया।

उन्होंने पहली बार आवश्यक वसा अम्ल ओमेगा 3 व ओमेगा 6 को पहचाना और उन्हें पहचानने की पेपर क्रोमेटोग्राफी तकनीक विकसित की थी। हमारे शरीर पर इनके होने वाले प्रभावों का अध्ययन किया था। उन्होंने यह भी पता लगाया था कि ओमेगा 3 किस प्रकार हमारे शरीर को विभिन्न बीमारियों से बचाते हैं तथा स्वस्थ शरीर को ओमेगा 3 व ओमेगा 6 बराबर मात्रा में मिलना चाहिए। इसीलिए उन्हें ओमेगा 3 लेडी के नाम से भी जाना जाता है। उन्होंने पूर्ण या आंशिक हाइड्रोजेनेटेड वसा मार्जरीन (वनस्पति घी), ट-अंस फैट व रिफाईंड तेलों के हमारे स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों का भी पता लगाया था। वे मार्जरीन, हाइड्रोजेनेटेड वसा और रिफाईंड तेलों को प्रतिबंधित करना चाहती थीं, जिसके कारण खाद्य तेल और मार्जरीन बनाने वाले संस्थान उनसे काफी नाराज थे और बहुत परेशानी में थे।

1923 में डॉ. ओटो बारबर्ग ने कैंसर के मुख्य कारण की खोज कर ली थी, जिसके लिए उन्हें 1931 में नोबल पुरस्कार दिया गया था। उन्हें 1944 में भी नोबल पुरस्कार के लिए चयनित किया गया था। उन्होंने कोशिकाओं की श्वसन क्रिया और चयापचय पर बहुत परीक्षण किए थे। उन्होंने पता लगाया था कि कैंसर का मुख्य कारण कोशिकाओं में होने वाली श्वसन क्रिया का बाधित होना है। सामान्य कोशिकाएँ अपने चयापचय हेतु ऊर्जा ऑक्सीजन से ग्रहण करती हैं। जबकि कैंसर कोशिकाएँ ऑक्सीजन के अभाव और अम्लीय माध्यम में ही फलती-फूलती हैं। कैंसर

कोशिकाएँ ऑक्सीजन से श्वसन क्रिया नहीं करती। कैंसर कोशिकाएँ ग्लूकोज को फर्मेंट करके ऊर्जा प्राप्त करती हैं।

यदि सामान्य कोशिकाओं को ऑक्सीजन की आपूर्ति 24 घंटे के लिए लगभग 35 प्रतिशत कम कर दी जाए तो वह कैंसर कोशिकाओं में परिवर्तित हो जाती हैं। यदि कोशिकाओं को पर्याप्त ऑक्सीजन मिलती रहे तो कैंसर का अस्तित्व ही संभव नहीं है। उन्होंने कई परीक्षण किए परंतु बारबर्ग यह पता नहीं कर पाए कि कैंसर कोशिकाओं की बाधित श्वसन क्रिया को कैसे ठीक किया जाए।

डॉ. योहाना ने बारबर्ग के शोध को जारी रखा। वर्षों तक शोध करके पता लगाया कि इलेक्ट-10न युक्त अत्यंत असंतृप्त ओमेगा-3 वसा से भरपूर अलसी जिसे अंग्रेजी में linseed या Flaxseed कहते हैं का तेल कोशिकाओं में नई ऊर्जा भरता है। कोशिकाओं की स्वस्थ भित्तियों का निर्माण करता है और कोशिकाओं में ऑक्सीजन को आकर्षित करता है। परंतु मुख्य समस्या यह थी कि अलसी का तेल, जो रक्त में नहीं घुलता है को कोशिकाओं तक कैसे पहुँचाया जाए? वर्षों तक परीक्षण करने के बाद डॉ. योहाना ने पाया कि अलसी के तेल को सल्फरयुक्त प्रोटीन जैसे पनीर के साथ मिलाने पर अलसी का तेल पानी में घुलनशील बन जाता है और सीधा कोशिकाओं तक पहुँचता है। इससे कोशिकाओं को भरपूर ऑक्सीजन मिलती है व कैंसर खत्म होने लगता है।

इस प्रकार 1952 में डॉ. योहाना ने ठंडी विधि से निकले अलसी के तेल व पनीर के मिश्रण तथा कैंसर रोधी फलों व सब्जियों के प्रयोग के उपचार से कैंसर के रोगियों को ठीक किया। इस उपचार से 90 प्रतिशत तक सफलता मिलती थी। नेता और नोबेल पुरस्कार समिति में सभी सदस्य इन्हें नोबेल पुरस्कार देना चाहते थे पर उन्हें डर था कि इस उपचार के प्रचलित होने और मान्यता मिलने से 200 बिलियन डॉलर का कैंसर व्यवसाय (कीमोथेरेपी और विकिरण चिकित्सा उपकरण बनाने वाले बहुराष्ट्रीय संस्थान) रातों-रात धराशाई हो जाएगा इसलिए उन्हें कहा गया कि आपको कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी को भी अपने उपचार में शामिल करना होगा। उन्होंने सशर्त दिए जाने वाले नोबेल पुरस्कार को एक नहीं सात बार टुकराया।

यह सब देखकर कैंसर व्यवसाय से जुड़े महंगी कैंसररोधी दवाइयाँ और रेडियोथेरेपी उपकरण बनाने वाले संस्थानों की नींद हराम हो रही थी। उन्हें डर था कि यदि यह उपचार प्रचलित होगा तो उनकी कैंसररोधी दवाइयाँ और कीमोथेरेपी उपकरण कौन खरीदेगा? इस कारण सभी बहुराष्ट्रीय संस्थानों ने उनके विरुद्ध कई षड्यंत्र रचे। ये नेताओं और सरकारी संस्थाओं के उच्चाधिकारियों को रिश्वत देकर डा. योहाना को प्रताड़ित करने के लिए बाध्य करते रहे। फलस्वरूप उन्हें अपना पद

छोड़ना पड़ा। सरकारी प्रयोगशालाओं में इनके प्रवेश पर रोक लगा दी गई और इनके शोध पत्रों के प्रकाशन पर भी रोक लगा दी गई।

विभिन्न बहुराष्ट्रीय कंपनियों ने इन पर तीस से ज्यादा मुकदमे दाखिल किए। डॉ. बुडविज ने अपने बचाव हेतु सारे दस्तावेज स्वयं तैयार किए और अन्ततः सारे मुकदमों में जीत भी हासिल की। कई न्यायाधीशों ने बहुराष्ट्रीय कंपनियों को लताड़ लगाई और कहा कि डॉ. बुडविज द्वारा प्रस्तुत किए गए शोध पत्र सही हैं, उनके प्रयोग वैज्ञानिक तथ्यों पर आधारित हैं। इनके द्वारा विकसित किया गया उपचार जनता के हित में है और आम जनता तक पहुँचना चाहिए। इन्हें व्यर्थ परेशान नहीं किया जाना चाहिए। वे 1952 से 2002 तक कैंसर के लाखों रोगियों का उपचार करती रहीं। अलबर्ट आईन्स्टीन ने एक बार सच कहा था कि आधुनिक युग में भोजन ही दवा का काम करेगा। इस उपचार से सभी प्रकार के कैंसर रोगी कुछ महीनों में ठीक हो जाते थे। वे कैंसर के ऐसे रोगियों को जिन्हें अस्पताल से यह कह कर छुड़ी दे दी जाती थी कि अब उनका इलाज संभव नहीं और उनके पास चंद घंटे या चंद दिन ही बचे हैं, अपने उपचार से ठीक कर देती थीं। कैंसर के अलावा इस उपचार से डायबिटीज, उच्च रक्तचाप, आर्थराइटिस, हृदयाघात, अस्थमा, डिप्रेशन आदि बीमारियाँ भी ठीक हो जाती हैं।

डॉ. योहाना के पास अमेरिका व अन्य देशों के डॉक्टर मिलने आते थे, उनके उपचार की प्रशंसा करते थे पर उनके उपचार से व्यावसायिक लाभ अर्जित करने हेतु आर्थिक सौदेबाजी की इच्छा व्यक्त करते थे। वे भी पूरी दुनिया का भ्रमण करती थीं। अपनी खोज के बारे में व्याख्यान देती थीं। उन्होंने कई पुस्तकें भी लिखीं जिनमें फेट सिंड-10म, डेथ ऑफ ए ट्यूमर, फलेक्स ऑयल, ए टू एड अगेन्स्ट आर्थराइटिस, हार्ट इन्फार्कशन, कैंसर एंड अदर डिजीजेज, ऑयल प्रोटीन कुक बुक, कैंसर द प्रोबलम एंड सोल्यूशन आदि मुख्य हैं। उन्होंने अपनी आखिरी पुस्तक 2002 में लिखी थीं।

सौर ऊर्जा, इलेक्ट-10न 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 है, शाश्वत है, सक्रिय है, सदैव है, ऊर्जावान है और गतिशील है। इन्हें कोई नहीं रोक सकता। ये ऊर्जा का सबसे परिष्कृत रूप है। ये सबसे निर्मल लहर है। इनमें ब्रह्मांड के सारे रंग हैं। ये अपना रंग, प्रकृति और आवृत्ति बदल सकते हैं।

इलेक्ट-10न 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। इलेक्ट-ोन का चुंबकीय क्षेत्र अत्यंत गतिशील फोटोन को अपनी ओर आकर्षित करता है। जब भी कोई विद्युत आवेश गतिशील होता है तो एक चुंबकीय क्षेत्र बनता है। गतिशील फोटोन का भी चुंबकीय क्षेत्र होता है। जब इलेक्ट-ोन और फोटोन के चुंबकीय क्षेत्र समान आवृत्ति पर गुंजन करते हैं तो ये एक दूसरे को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। फोटोन सूर्य से निकलकर जो 9.3 अरब मील दूर है असीम ऊर्जा लेकर जीवन की आस लेकर प्यार की बहार लेकर, खुशियों की सौगात लेकर आते हैं। अपनी लय ताल व आवृत्ति बदल कर इलेक्ट-ोन, जो अपने कक्ष में निश्चित आवृत्ति पर सदैव परिक्रमा करते रहते हैं कि ओर आकर्षित होते हैं। साथ मिलकर 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 इलेक्ट-ोन रूपी चंद्र का पारलौकिक गंधर्व विवाह। यही है शिव और पार्वती का तांडव नृत्य, यही है विष्णु और लक्ष्मी की रति क्रीड़ा, यही है कृष्ण और राधा का अनंत, असीम प्रेम।

हमें सूर्य से बहुत प्रेम है और यह सिर्फ कोई संयोग नहीं है। हमारे शरीर की लय सूर्य की लय से इतनी मिलती है कि हम सूर्य की ऊर्जा का सबसे ज्यादा अवशोषण करते हैं। इसलिए क्वांटम वैज्ञानिक कहते हैं कि संपूर्ण ब्रह्मांड में सबसे ज्यादा सौर ऊर्जा प्रोटोन मनुष्य के शरीर में ही होते हैं। यह क्षमता और बढ़ जाती है जब हम इलेक्ट-ोन से भरपूर अत्यंत असंतृप्त वसा अम्ल (अलसी जिनका भरपूर स्रोत है) का सेवन करते हैं।

जीवनशक्ति और अल्फा लिनोलेनिक एसिड (ए.एल.ए.)

अलसी के तेल में अल्फा लिनोलेनिक एसिड (ए.एल.ए.) नामक ओमेगा 3 वसा अम्ल होता है। बुडविज ने ए.एल.ए. की अद्भुत संरचना का गूढ़ अध्ययन किया। ए.एल.ए. में 18 कार्बन के परमाणुओं की लड़ी या श्रृंखला होती है जिसके एक सिरे से जिसे ओमेगा सिरा कहते हैं, मिथाइल (CH₃) ग्रुप जुड़ा रहता है और दूसरे से, जिसे डेल्टा सिरा कहते हैं, कार्बोक्सिल (COOH) जुड़ा रहता है। ए.एल.ए. में 3 द्विबंध ओमेगा सिरा से क्रमशः तीसरे छठे और नवें कार्बन परमाणु के बाद होते हैं। चूंकि पहला द्विबंध तीसरे कार्बन के बाद होता है इसीलिए इसको ओमेगा 3 वसा अम्ल (N-3) कहते हैं। ए.एल.ए. हमारे शरीर में नहीं बन सकते, इसलिए इनको भोजन द्वारा लेना अति आवश्यक है। ए.एल.ए. की कार्बन श्रृंखला में जहां द्विबंध

बनता है और दो हाइड्रोजन के परमाणु अलग होते हैं वहाँ इलेक्ट-नों का बड़ा झुंड या बादल सा, जिसे पाई इलेक्ट-नेन्स भी कहते हैं बन जाता है और इस जगह ए.एल.ए. की लड़ मुड़ जाती है। इलेक्ट-ोन के इस बादल में अपार विद्युत आवेश रहता है जो सूर्य ही नहीं बल्कि संपूर्ण ब्रह्मांड से आने वाले प्रकाश की किरणों के सबसे छोटे घटक प्रोटोन को आकर्षित करते हैं। अवशोषण करते हैं। ओमेगा 3 ऑक्सीजन को कोशिका में खींचते हैं। प्रोटीन को आकर्षित करते हैं। ये पाई इलेक्ट-ोन ऊर्जा का संग्रहण करते हैं और एक एन्टीना की तरह काम करते हैं। यही है जीवन शक्ति जो हमारे पूरे शरीर विशेष तौर पर मस्तिष्क, आंखों, हृदय, मांसपेशियों, नाड़ीतंत्र, कोशिका की भित्तियों आदि को भरपूर ऊर्जा देती है।

कैंसररोधी योहाना बुडविज आहार विहार

डॉ. बुडविज आहार में प्रयुक्त खाद्य पदार्थ ताजा, इलेक्ट-ोन युक्त और जैविक (जहां तक संभव हो) होने चाहिए। इस आहार में अधिकांश खाद्य पदार्थ सलाद और रसों के रूप में लिए जाते हैं, जिन्हें ताजा तैयार किया जाना चाहिए ताकि रोगी को भरपूर इलेक्ट-नेन्स मिले। डॉ. बुडविज ने इलेक्ट-नेन्स पर बहुत जोर दिया है। अलसी के तेल में भरपूर इलेक्ट-नेन्स होते हैं और डॉ. बुडविज ने अन्य इलेक्ट-नेन्स युक्त खाद्यान्न भी ज्यादा से ज्यादा लेने की सलाह दी है। इस उपचार के बारे में कहा जाता है कि छोटी-छोटी बातें भी महत्वपूर्ण हैं और जरा भी असावधानी इस आहार के औषधीय प्रभाव को प्रभावित कर सकती है।

रोज सूर्य के प्रकाश का सेवन अनिवार्य है। इससे विटामिन डी भी प्राप्त होता है। रोजाना दस दस मिनट के लिए दो बार कपड़े उतारकर धूप में लेटना आवश्यक है। पाँच मिनट सीधा लेटें और करवट बदलकर पाँच मिनट उल्टे लेट जाएँ ताकि शरीर के हर हिस्से को सूर्य प्रकाश का लाभ मिले। रोगी को रोजाना अलसी के तेल की मालिश भी की जानी चाहिए इससे शरीर में रक्त का प्रवाह बढ़ता है और टॉक्सिन्स बाहर निकलते हैं। रोगी को हर तरह के प्रदूषण (जैसे मच्छर मारने के स्प्रे आदि) और इलेक्ट-निक उपकरणों (जैसे CRT वाले टीवी आदि) से निकलने वाले विकिरण से जहाँ तक संभव हो बचाना चाहिए। रोगी को सिन्थेटिक कपड़ों की जगह ऊनी, लिनन और सूती कपड़े पहनना चाहिए। गद्दे भी फोम और पोलिएस्टर फाइबर की जगह रुई से बने हों।

यदि रोगी की स्थिति बहुत गंभीर हो या वह ठीक से भोजन नहीं ले पा रहा है तो उसे अलसी के तेल का एनीमा भी दिया जाना चाहिए। डॉ. बुडविज ऐसे रोगियों के लिए अस्थायी आहार लेने की सलाह देती थी। यह अस्थायी आहार यकृत और

अग्याशय कैंसर के रोगियों को भी दिया जाता है क्योंकि वे भी शुरू में संपूर्ण बुडविज आहार नहीं पचा पाते हैं। अस्थायी आहार में रोगी को सामान्य भोजन के अलावा कुछ दिनों तक पिसी हुई अलसी और पपीते, अंगूर व अन्य फलों का रस दिया जाता है। कुछ दिनों बाद जब रोगी की पाचन शक्ति ठीक हो जाती है तो उसे धीरे धीरे संपूर्ण बुडविज आहार शुरू कर दिया जाता है।

प्रातः एक ग्लास सॉवरक्रॉट (खमीर की हुई पत्ता गोभी) का रस या एक गिलास छाछ लें। सॉवरक्रॉट में कैंसररोधी तत्व और भरपूर विटामिन सी होता है और यह पाचन शक्ति भी बढ़ाता है। यह हमारे देश में उपलब्ध नहीं है। परंतु इसे घर पर पत्तागोभी को खमीर करके बनाया जा सकता है।

नाश्ता : नाश्ते से आधा घंटा पहले बिना चीनी की गर्म हर्बल या हरी चाय लें। मीठा करने के लिए एक चम्मच शहद या स्टेविया (जो डॉ. स्वीट के नाम से बाजार में उपलब्ध है) का प्रयोग कर सकते हैं। यह पिसी अलसी के फूलने हेतु गर्म तरल माध्यम का कार्य करती है। अब आपको ॐ खंड जो अलसी के तेल और घर पर बने वसारहित पनीर या दही से बने पनीर को मिलाकर बनाया जाएगा लेना है।

पनीर बनाने के लिए गाय या बकरी का दूध सर्वोत्तम रहता है। इसे एकदम ताजा बनाए, तुरंत खूब चबाकर आनंद लेते हुए सेवन करें। 3 बड़ी चम्मच यानी 45 एमएल. अलसी का तेल और 6 बड़ी चम्मच यानी 90 एमएल पनीर को बिजली से चलने वाले हैंड ब्लेंडर से एक मिनट तक अच्छी तरह मिक्स करें। तेल और पनीर का मिश्रण क्रीम की तरह हो जाना चाहिए और तेल दिखाई नहीं देना चाहिए। तेल और पनीर को ब्लेंड करते समय यदि मिश्रण गाढ़ा लगे तो 1 या 2 चम्मच अंगूर का रस या दूध मिला लें। अब 2 बड़ी चम्मच अलसी ताजा पीसकर मिलाएँ। अलसी को पीसने के बाद पंद्रह मिनट के अंदर काम में ले लेना चाहिए।

मिश्रण में स्ट-बेरी, रसबेरी, चेरी, जामुन आदि फल मिलाएँ। बेरों में एलेजिक एसिड होते हैं जो कैंसररोधी हैं। आप चाहें तो आधा कप कटे हुए अन्य फल भी मिला लें। इसे कटे हुए मेवे खुबानी, बादाम, अखरोट, किशमिश, मुनक्के आदि सूखे मेवों से सजाएँ। मूंगफली वर्जित है। मेवों में सल्फर युक्त प्रोटीन, वसा और विटामिन होते हैं। स्वाद के लिए वनिला, दाल चीनी, ताजा काकाओ, कसा नारियल या नींबू का रस मिला सकते हैं। दिन भर में शहद 3-4 चम्मच से ज्यादा न लें। याद रहे शहद मिलावट रहित हो। डिब्बा बंद या परिष्कृत कतई न हो। दिनभर में 6 या 8 खुबानी के बीज अवश्य ही खाएँ। इनमें विटामिन बी 17 होता है जो कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करता है। फल, मेवे और मसाले बदलकर प्रयोग करें। ओम खंड को बनाने के दस मिनट के भीतर ले लेना चाहिए। यदि और खाने की इच्छा हो तो टमाटर, मूली,

ककड़ी आदि के सलाद के साथ कूट, ज्वार, बाजरा आदि साबूत अनाजों के आटे की बनी एक रोटी ले लें। कुटू को बुडविज ने सबसे अच्छा अन्न माना है। गेहूँ में ग्लूटेन होता है और पचने में भारी होता है अतः इसका प्रयोग तो कम ही करें।

10 बजे : नाश्ते के 1 घंटे बाद घर पर ताजा बना गाजर मूली, लौकी, पालक, करेला, टमाटर, चुकंदर, गेहूँ के जवारों का ताजा रस लें। गाजर और चुकंदर यकृत को ताकत देते हैं और अत्यंत कैंसररोधी होते हैं।

दोपहर का खाना : दोपहर के खाने के आधा घंटा पहले एक गर्म हर्बल चाय लें। कच्ची सब्जियाँ, जैसे चुकंदर, शलगम, मूली, गाजर, गोभी, हरी गोभी, हाथीचाक, शतावर आदि के सलाद को घर पर बनी सलाद डे-सिंग या ऑलियोलक्स के साथ लें। डे-सिंग को 1-2 चम्मच अलसी के तेल व 1-2 चम्मच पनीर के मिश्रण में एक चम्मच सेब का सिरका या नींबू के रस और मसाले डालकर बनाएँ।

सलाद को मीठा करना हो तो अलसी के तेल में अंगूर, संतरे या सेब का रस मिलाकर लें। यदि फिर भी भूख है तो आप उबली या भाप में पकी सब्जियों के साथ एक दो मिश्रित आटे की रोटी लें सकते हैं। सब्जियों व रोटी पर ऑलियोलक्स (इसे नारियल, अलसी के तेल, प्याज, लहसुन से बनाया जाता है भी डाल सकते हैं। मसाले, सब्जियों व फल बदल-बदल कर लें। रोज एक चम्मच कलौंजी का तेल भी लें। भोजन तनाव रहित होकर खूब चबा चबा कर खाएँ।

ॐ खंड की दूसरी खुराक : अब नाश्ते की तरह ही 3 बड़ी चम्मच अलसी के तेल व 6 बड़ी चम्मच पनीर के मिश्रण में ताजा फल मेवे और मसाले मिलाकर लें। यह अत्यंत आवश्यक है। हाँ पिसी अलसी इस बार न डालें।

दोपहर बाद : अन्नानास, चेरी या अंगूर के रस में एक या दो चम्मच अलसी को ताजा पीसकर मिलाएँ और खूब चबाकर, लार में मिलाकर धीरे धीरे चुस्कियाँ ले लेकर पियें। चाहें तो आधा घंटे बाद एक गिलास रस और ले लें।

तीसरे पहर : पीपता या ब्लू बेरी (नीला जामुन) रस में एक या दो चम्मच अलसी को ताजा पीसकर डालें। खूब चबा चबाकर लार में मिलाकर धीरे धीरे चुस्कियाँ ले लेकर पियें। पपीते में भरपूर एंजाइम होते हैं और इससे पाचन शक्ति भी ठीक होती है।

सायंकालीन भोज : शाम को बिना तेल डाले सब्जियों या शोरबा या अन्य विधि से सब्जियाँ बनाएँ। मसाले भी डालें। पकने के बाद ईस्ट फ्लेक्स और ऑलियोलक्स डालें। ईस्ट फ्लेक्स में विटामिन बी होते हैं जो शरीर को ताकत देते हैं। टमाटर, गाजर, चुकंदर, प्याज, शतावर, शिमला मिर्च, पालक, पत्ता गोभी, हरी गोभी (ब्रोकोली) आदि सब्जियों का सेवन करें। शोरबे को आप उबले कुटू, भूरे चावल, रतालू, आलू, मसूर, राजमा, मटर साबूत दालें या मिश्रित आटे की रोटी के साथ ले सकते हैं।

बुडविज आहार के अत्यंत महत्वपूर्ण बिन्दू

1. डॉ. योहाना कीमोथेरेपी, रेडियोथेरेपी, वनस्पति घी, ट-इंसफेट, मक्खन घी, चीनी, मिश्री, गुड़, रिफाइंड तेल, सोयाबीन व सोयाबीन में निर्मित दूध व टॉफू आदि प्रिजर्वेटिव, कीटनाशक, रसायन, सिंथेटिक कपड़ों, मच्छर मारने के स्प्रे, बाजार में उपलब्ध खुले व पैकेट बंद खाद्य पदार्थ, अंडा, मांस, मछली, मुर्गा, मैदा आदि से पूर्ण परहेज करने की सलाह देती थी। वे कैंसर रोगी को सनस्क्रीन लोशन, धूप के चश्मे आदि का प्रयोग करने के लिए भी मना करती थीं।
2. इस उपचार में यह बहुत आवश्यक है कि प्रयोग में आने वाले सभी खाद्य पदार्थ ताजा, जैविक और इलेक्ट-लेन युक्त हो। बचे हुए व्यंजन फेंक दें।
3. अलसी को जब आवश्यकता हो तभी पीसें। पीसकर रखने से ये खराब हो जाती है। तेल को अधिक तापमान (42 डिग्री सेल्सियस पर यह खराब हो जाता है) प्रकाश व ऑक्सीजन से बचाएँ। गहरे रंग के पात्र में भरकर डीप फ्रीज में रखें।
4. दिन में कम से कम तीन बार हरी या हर्बल चाय लें।
5. इस उपचार में धूप का बहुत महत्व है। थोड़ी देर धूप में बैठना या भ्रमण करना है जिससे आपको विटामिन डी प्राप्त होता है। सूर्य से ऊर्जा मिलेगी।
6. प्राणायाम, ध्यान व जितना संभव हो हल्का फुल्का व्यायाम या योगा करना है।
7. घर का वातावरण तनाव मुक्त, खुशनुमा, प्रेममय, आध्यात्मिक व सकारात्मक रहना चाहिए। आप मधुर संगीत सुनें, खूब हँसे, खेलें कूदें, क्रोध न करें।
8. सप्ताह में दो तीन बार वाष्प स्नान या सोना बाथ लेना चाहिए।
9. पानी स्वच्छ व फिल्टर किया हुआ पियें।
10. इस उपचार से धीरे धीरे लाभ मिलता है और यदि उपचार को ठीक प्रकार से लिया जाए तो सामान्यतः एक वर्ष या कम समय में कैंसर पूर्णरूप से ठीक हो जाता है। रोग ठीक होने के पश्चात भी इस उपचार को 2-3 वर्ष या आजीवन लेते रहना चाहिए।
11. अपने दांतों की पूरी देखभाल रखना है। दांतों को इन्फेक्शन से बचाना चाहिए।
12. सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इस उपचार को जैसा ऊपर विस्तार से बताया गया है वैसे ही लेना है अन्यथा फायदा नहीं होता या धीरे धीरे होता है। अधिक जानकारी हेतु इंटरनेट पर हमारे इस पृष्ठ <http://flaxindia.blogespot.com> पर क्लिक करें।

आप सोच रहे होंगे डॉ. योहाना की उपचार पद्धति इतनी असरदार व चमत्कारी है तो यह इतनी प्रचलित क्यों नहीं है। यह वास्तव में इंसानी लालच की पराकाष्ठा है। सोचिए यदि कैंसर के सारे रोगी अलसी के तेल व पनीर से ही ठीक होने लगते तो

कैंसर की महंगी दवाइयाँ व रेडियोथेरेपी उपकरण बनाने वाली बहुराष्ट्रीय कंपनियों का कितना बड़ा आर्थिक नुकसान होता। इसलिए उन्होंने किसी भी हद तक जाकर डॉ. योहाना के उपचार को आम आदमी तक नहीं पहुँचाने दिया। मेडिकल पाठ्यक्रम में उनके उपचार को शामिल नहीं होने दिया गया। यह हम पृथ्वीवासियों का दुर्भाग्य है कि हमारे यहां शरीर के लिए घातक व बीमारियाँ पैदा करने वाले वनस्पति घी बनाने वालों पॉल सेबेटियर और विक्टर ग्रिगनार्ड को 1912 में नोबेल पुरस्कार दे दिया गया और कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी के इलाज की खोज करने वाली डॉ. योहाना नोबेल पुरस्कार से वंचित रह गईं। क्या कैंसर के उन करोड़ों रोगियों, जो इस उपचार से ठीक हो सकते थे की आत्माएँ इन लालची बहुराष्ट्रीय कंपनियों को कभी क्षमा कर पाएंगी? लेकिन आज यह जानकारी हमारे पास है और हम इसे कैंसर के हर रोगी तक पहुँचाने का संकल्प लेते हैं। डॉ. योहाना का उपचार श्रीकृष्ण भगवान का वह सुदर्शन चक्र है जिससे किसी भी कैंसर का बच पाना मुश्किल है।

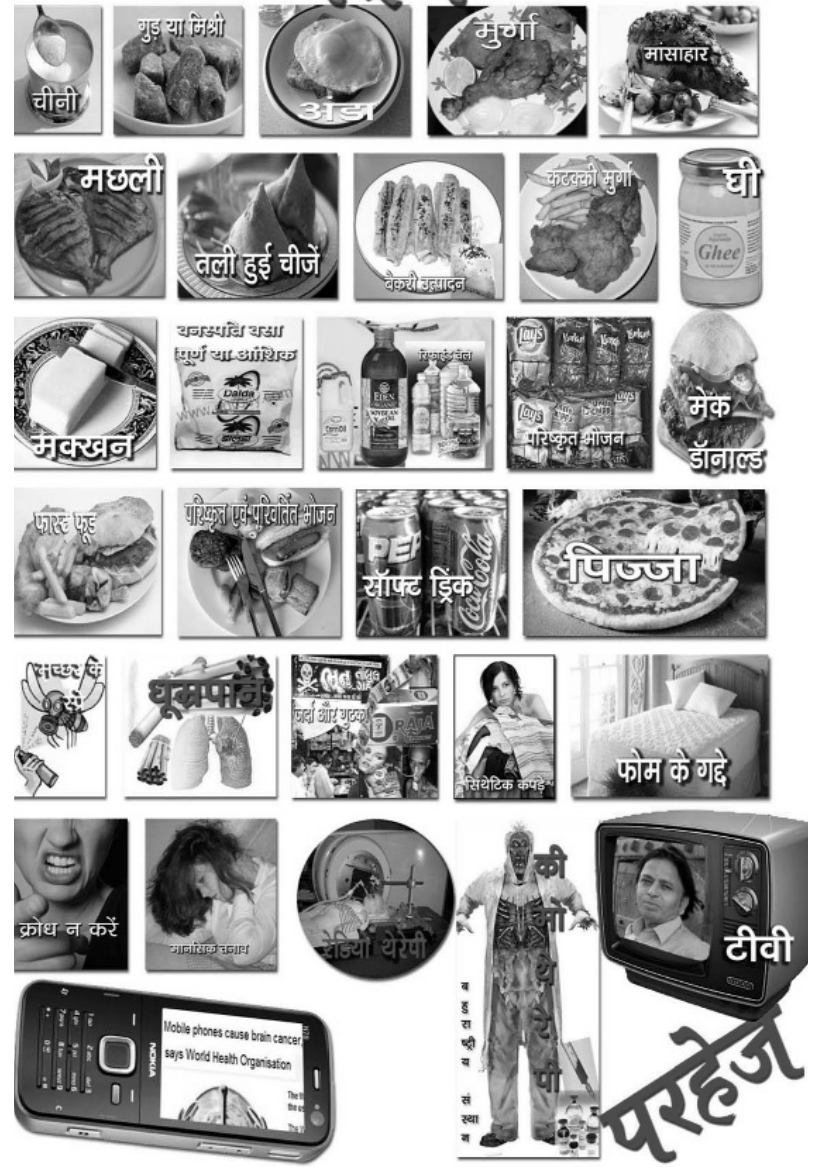
मेरे प्रकाशन और टीवी प्रोग्राम

- ◆ योग संदेश अप्रैल 09
- ◆ नामदेव पत्रिका
- ◆ शिवांबु
- ◆ मेहर मंदाकिनी
- ◆ मेनेजमेंट बुक
- ◆ आयुर्वेद
- ◆ अहा जिंदगी आयुर्वेद महाविशेषांक 09
- ◆ निरोग सुख सितंबर अक्टूबर नवंबर दिसंबर 09 और जनवरी फरवरी 10 व मार्च अप्रैल 10
- ◆ निरोगधाम बसंतऋतु विशेषांक
- ◆ आरोग्यधाम जनवरी-फरवरी 10
- ◆ निरोग संजीवनी जनवरी, फरवरी 10
- ◆ हैल्थ फरवरी 10
- ◆ निरोगी दुनिया मार्च अप्रैल 10
- ◆ सत्यचक्र
- ◆ आकाशवाणी हेल्थ डॉक्टर पर चार बार
- ◆ एसटीएन चैनल
- ◆ दूरदर्शन, जयपुर तीन बार
- ◆ सेहत और नायिका (नईदुनिया)

ये सब इस आहार विहार का महत्वपूर्ण हिस्सा है



परहेज



वसा जो कारक है, वसा जो मारक है

यह संक्षिप्त लेख विख्यात वैज्ञानिक यूडो इरेसमस की पुस्तक Fats that Heal that kill जिसकी दो लाख से अधिक प्रतियाँ बिक चुकी हैं पर आधारित है। यूडो इरेसस ने आवश्यक वसा अम्लों पर बहुत शोध किए और इन्हें जैविक, असंशोधित अलसी के तेल का पिता भी कहा जाता है। अधिक जानकारी के लिए आप इनकी वेबसाइट www.udoerasmus.com से ले सकते हैं। मेरे लेख व अन्य जानकारी के लिए <http://flaxindia.blogspot.com> पर जाएँ।

प्रस्तावना :

आधुनिक युग में स्वस्थ रहना हमारा पहला अधिकार है और हमें स्वस्थ खाद्य पदार्थ उपलब्ध कराना सरकारों व बहुराष्ट्रीय कंपनियों का परम दायित्व है नियम भी बने हैं। मानक भी तय है, परंतु सब तरफ भ्रष्टाचार है। सरकारें खामोश हैं। नेता चुप हैं और लालची बहुराष्ट्रीय कंपनियाँ उनका अनुसरण करने वाली छोटी कंपनियाँ, हलवाई, बेकरी और रेस्टोरेंट सारे मानकों व नियमों को ताक में रखकर ज्यादा से ज्यादा लाभ अर्जित करने के लिए हमें विष परोस रहे हैं। और तो और आपके चहेते महानायक एवं नायिकाएँ So called super stars जो करोड़ों कमाते हैं क्योंकि आप उनकी फिल्में देखते हैं। उनके काम को सराहते हैं। परंतु उनकी भूख करोड़ों से नहीं मिटती और वे अरबों कमाने के लिए इन जहरीले खाद्य पदार्थों का विज्ञापन करके हमें व हमारे बच्चों को लालायित करते हैं। कोई अपने आपको बादशाह कहता है। मेरी नजर में इनकी औकात चिड़ी की दुक्की के बराबर भी नहीं है। भारत के असली बादशाह तो श्री श्री स्वामी रामदेव हैं जो हर भारतीय को स्वस्थ व निरोगी रहने का पाठ पढ़ा रहे हैं।

तेलों का परिष्करण

यह आधुनिक समाज के लिए बहुत ही दुर्भाग्य की बात है कि खाद्य तेल निर्माताओं ने अपने स्वार्थ के लिए हमारे भोजन से आवश्यक वसा अम्ल (ओम 3 वसा अम्ल) अल्फा लिनोलेनिक अम्ल को पूरी तरह हटा दिया है। तेलों का परिष्करण या रिफाइनिंग एक आधुनिक तकनीक है जिसमें बीजों को उच्च तापमान 200 से 500 डिग्री सेल्सियस के बीच कई बार गर्म किया जाता है। घातक पेट-ोलियम उत्पाद हेग्जेन का प्रयोग किया जाता है और तेल को रिफाइन, गंधहीन और रंगहीन बनाने के लिए कई घातक रसायन जैसे कार्बोसोडा, फोस्फोरिक एसिड, ब्लीचिंग क्लोज आदि मिलाए जाते हैं, ताकि यदि निर्माता सस्ते, हानिकारक और खराब बीजों से भी तेल निकाले तब भी उपभोक्ता को पता नहीं चले। तेल

निर्माताओं से मेरा अनुरोध है कि वे जरा सोचे कि थोड़ा सा ज्यादा लाभ पाने के चक्कर में वे संपूर्ण मानव जाति को कितना नुकसान पहुँचा रहे हैं। सामान्य तरीकों द्वारा तेल निकालने की प्रक्रिया में 7% तेल कम निकलता है। इस सात प्रतिशत तेल को निकालने के लिए घातक पेट-ोलियम सोल्वेन्ट हेग्जेन का प्रयोग किया जाता है। पूरा तेल निकालने के बाद तेल को उच्च तापमान पर गर्म किया जाता है, जिससे हेग्जेन उड़ जाता है जिसे टंडा 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। तेल के सौदागरों सोचो क्या इस 7% तेल पर हमें दूध देने वाली गाय भैंसों का हक नहीं है...?

रिफाइन करने की प्रक्रिया में मुक्त फैटी एसिड, फोस्फोलिपिड और प्राकृतिक एन्टीऑक्सीडेंट्स को अलग करने के लिए घातक रसायन कार्बोसोडा (सोडियम हाइड्रॉक्साइड) मिलाया जाता है। आप सोच सकते हैं कि इसका थोड़ा सा अंश भी तेल में बचा रहेगा तो यह आपके स्वास्थ्य को कितना नुकसान करेगा। 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 और वह दुर्गंध रहित लंबे समय तक दुकानों की शैल्फों में सजा रहे और बिकने में कोई दिक्कत न आए।

बीजों में कई प्राकृतिक तत्व जैसे फोस्फेटाइड्स, लेसीथिन, क्लोरोफिल, बीटा केरोटीन आदि होते हैं जो कोलेस्ट्रॉल कम करते हैं। रक्तचाप नियंत्रित रखते हैं। कैंसररोधी होते हैं। पाचन क्रिया में सहायक होते हैं। यकृत व पित्त की थैली के ठीक से कार्य करने में सहायक होते हैं। दृष्टि ठीक रखते हैं। बुद्धिमत्ता बढ़ाते हैं और प्रवाह रोधी होते हैं। बीजों में प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट भी होते हैं जो तेलों को खराब होने से बचाते हैं। इन्हें क्लोरोफिल और बीटा केरोटीन को निकालने और तेल को रंगहीन बनाने के लिए तेल में ब्लीचिंग क्लोज मिलाई जाती है। तेल में से फोस्फेटाइड्स और लेसीथिन को निकालने के लिए (डीगमिंग करने के लिए) फोस्फोरिक एसिड का प्रयोग किया जाता है। गंधहीन बनाने के लिए तेल को 460 से 520 डिग्री पर भाप के साथ डिस्टिल किया जाता है जिससे एरोमेटिक तेल, मुक्त फैटी एसिड दुर्गंध देने वाले तत्व अलग हो जाते हैं। इसके बाद में कृत्रिम एन्टीऑक्सीडेंट, प्रिजर्वेटिव और स्टेबिलाइजर मिलाए जाते हैं। क्या ये सब आपके स्वास्थ्य का बैंड बजाने के लिए काफी नहीं हैं।

इस तेल को तकनीकी भाषा में (Cheap Commercial R.B.D. oil) यानी

सस्ता व्यावसायिक परिष्कृत, रंगहीन और गंधहीन तेल 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। ओम 3 वसा अम्ल अल्फालिनोलेनिक अम्ल भी इस उच्च तापमान और विभिन्न रसायनों के संपर्क में आने से पूर्णतया नष्ट हो जाता है। अल्फा लिनोलेनिक अम्ल 42 डिग्री सेल्सियस पर खराब हो जाते हैं। यह तेल भले हमारे स्वास्थ्य को कितना ही नुकसान पहुँचाए पर निर्माताओं को तो फायदा ही फायदा है।

हाइड-ोजनीकरण

इसके बाद तेलों की शैल्फ लाइफ बढ़ाने के लिए तेलों का निकल तथा हाइड-ोजन की मदद से आंशिक हाइड-ोलिजेशन (जिसे हिन्दी में हाइड-ोजनीकरण या डालडाकरण कहते हैं) किया जाता है। इस प्रक्रिया में तेलों में से निकल धातु की उपस्थिति में 400 डिग्री पर भारी दबाव से 8 घंटे तक हाइड-ोजन प्रवाहित की जाती है। इससे तैयार होता है निष्क्रिय (मृत) तेल जो कभी खराब नहीं होता है। (स्वाभाविक है खराब का क्या खराब होगा) इसमें होते हैं केमिकल द्वारा परिवर्तित फैटी एसिड (जो शरीर के लिए बिल्कुल निरर्थक तेल जिसे चयापचित करना शरीर के बस की बात नहीं है) ट-इंस फैट और निकिल के अवशेष। यह तेल, सफेद ठोस कड़ा और देखने में घी जैसा लगता है। मार्जरीन और शार्टनिंग पूर्ण हाइड-ोजनीकृत होते हैं। आंशिक हाइड-ोजनीकरण पूर्ण हाइड-ोजनीकरण से भी ज्यादा खराब होते हैं। इस पूरी प्रक्रिया में बीजों में विद्यमान कई महत्वपूर्ण और लाभदायक वनस्पतिक तत्व, विटामिन आदि पूरी तरह नष्ट हो जाते हैं।

बहुराष्ट्रीय संस्थान अपने सभी खाद्य पदार्थों जैसे ब्रेड, केक, मैंगो, पास्ता, नूडल्स, बिस्कुट, चिप्स, कुरकुरे, पिज्जा, बर्गर, आइसक्रीम, चॉकलेट आदि में ट-इंसफैट युक्त घातक हाइड-ोजनीकृत वसा का भरपूर प्रयोग करते हैं। ट-इंसफैट 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)

तलन के लिए बहु असंतृप्त तेल या (Polyunsaturated Oils) कभी भी काम में नहीं ले चाहें वह सस्ता टोक्सिस रिफाइंड तेल हो या ठंडी विधि द्वारा (Cold pressed) निकला हुआ, अपरिष्कृत (Unrefined) तिल या सरसों का बढ़िया तेल हो। कभी भी गर्म खाली फ्राइंग पेन या कढ़ाई में तेल डालकर तेज आंच पर गर्म नहीं करें। पहले तेल को तेज आंच पर जलाकर तलना या तड़का लगाना अब भूल जाइए। गृहणियों रुक जाइए, जब तक आप कढ़ाई में तेल डालकर धुआं निकालकर

कड़कड़ाती आवाज के साथ झकास तड़का लगाने की तैयारी करती हैं तब तक आपके तेल का तापमान 600 से 700 डिग्री या और ऊपर जा चुका होता है, तेल पूरी तरह जल चुका होता है। उसके सिस फैटी एसिड्स ट-इंस फैटी एसिड्स में बदल चुके होते हैं और उसके सारे एंटी ऑक्सीडेंट नष्ट हो चुके होते हैं। यदि आप व्यंजन बनाने के लिए बर्तन को मध्यम आंच पर गर्म करें फिर तेल और पानी साथ डालें, यह पानी व्यंजन के तापमान को सुरक्षित तापमान से ऊपर नहीं जाने देगा। इसके बाद सामान्य तरीके से व्यंजन तैयार करें। देखिएगा आपके पति और बच्चे इस व्यंजन की कितनी तारीफ करते हैं। आप कोशिश करके तो देखिए। कम आंच पर तिल, सरसों या नारियल के तेल में पानी मिलाकर हल्का फुल्का फ्राई करने में विशेष हर्ज नहीं है।

तलना तो बिलकुल ही बंद कर दें। तलने के लिए पानी का प्रयोग करना भी बुरा नहीं हमने एक बार पानी में पकोड़े तले थे। जी हाँ आहारशास्त्री आजकल पानी को तलने का सर्वोत्तम और सुरक्षित माध्यम मानते हैं। फिर भी यदि कभी मजबूरी में तलना पड़े तो कम आंच पर संतृप्त वसा जैसे घी, मक्खन, नारियल का तेल या जैतून का तेल (जो एकल असंतृप्त वसाअम्ल है) प्रयोग करें। उबालना और भाप में पकाना भोजन पकाने के अच्छे तरीके हैं। कम तापमान (160 डिग्री) 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 पहुँचने देता।

मिनेसोटा विश्वविद्यालय के भोजन और पोषण रसायन विभाग की प्राचार्य डॉ. सेलेनी के अनुसार तेल को 200 डिग्री से 225 डिग्री पर आधे घंटे तक गर्म करने से उसमें एचएनई नामक बहुत ही टोक्सिस पदार्थ बनता है। यह लिनोलिक एसिड के ऑक्सीकरण से बनता है और उतकों में प्रोटीन (DNA, RNA) और अन्य आवश्यक तत्वों को क्षति पहुँचाता है। यह ऐथेरास्क्लरोसिस, स्ट्रोक, पार्किंसन, एल्जाइमर रोग, यकृत रोग आदि का जनक माना जाता है। वह तलने के लिए बहुअसंतृप्त तेल प्रयोग करने के विरुद्ध थी। संतृप्त वसा को गर्म करने पर ऑक्सीकृत नहीं होते हैं और इसलिए गर्म करने पर उनमें एचएनई 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 के चहेते बने हुए हैं। ये शरीर में ओमेगा 3 और ओमेगा 6 का अनुपात भी सामान्य बनाए 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

से 700 डिग्री या और ऊपर चला जाता है। इस तापमान पर तेल के सिस फैटी एसिड ट-इंस फैटी एसिड्स में बदल जाते हैं और उसके सारे एंटीऑक्सीडेंट 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 में तले हुए व्यंजन खाने का भी मना किया जाता है। याद रहे खाना पकाने और खाने के बर्तन स्टील, कांच, चीनी मिट्टी के ही प्रयोग करें। प्लास्टिक, एल्युमीनियम, हिन्डोलियम या टेफ्लोन कोटेड बर्तन और माइक्रोवेव कभी भी प्रयोग नहीं करें। भोजन बनाने के लिए निम्न तेल अच्छे माने जाते हैं।

मक्खन या घी नारियल का तेल तिल का तेल

सरसों का तेल जैतून का तेल ज्यादा ऑलिक वाला सूर्यमुखी तेल

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

चीनी कम तो भी विष

चीनी वसा नहीं है पर शरीर अतिरिक्त चीनी को संतृप्त वसा में परिवर्तित कर देता है। चीनी दांतों को खराब करती है, ईस्ट, फंगस व कैंसर कोशिकाओं को पोषण देती है। ट-इसाइंग्लीसराइड बढ़ाती है, उम्र घटाती है और रक्त में से केल्सियम व क्रोमियम को चुरा लेती है। मेपल सीरप, राइस सिरप, कॉर्न सिरप, फ्रक्टोज, लिक्विड ग्लूकोज आदि चीनी के वे पर्यायवाची शब्द हैं जिनका प्रयोग बहुराष्ट्रीय कंपनियों अपने खाद्य पदार्थों में चीनी को छुपाने के लिए धड़ल्ले से करती हैं।

कारक वसा या आवश्यक वसा अम्ल

1. मानव शरीर में अधिकतर वसा अम्लों में 14 से 24 कार्बन की लड़ या श्रृंखला होती है, जिसका एक सिरा कार्बोक्सिल में बंधा रहता है अतः इसे कार्बोक्सिल सिरा कहते हैं और दूसरा सिरा मिथाइल) से बंधा रहता है जिसे मिथाइल या ओमेगा सिरा कहते हैं। वसा अम्ल की लड़ में कार्बोक्सिलेट के बाद वाले कार्बन को अल्फा a) उससे अगले को बीटा B) और इस तरह गिनते हुए आखिरी कार्बन को ओमेगा W) (ग्रीक वर्णमाला का आखिरी अक्षर) कहते हैं। वसा अम्ल की लड़ में सामान्य कार्बन के परमाणुओं की संख्या कम होती है

क्योंकि इनकी उत्पत्ति दो कार्बन वाले एंजाइम एसीटाइल कोए से होती है। वसा अम्ल का निर्माण ट-इंग्लीसराइड के निर्जलीकरण और ग्लिसरोल अलग होने से होता है। वसा अम्ल तीन प्रकार के होते हैं।

2. संतृप्त वसाअम्ल (Saturated Fatty Acid)
 3. एकल असंतृप्त वसाअम्ल (Mono Unsaturated Fatty Acid)
 4. बहु असंतृप्त वसाअम्ल (Poly Unsaturated Fatty Acids)
- असंतृप्त वसाअम्ल (Unsaturated fatty Acid)

सामान्यतः कार्बन के परमाणु से 4 अन्य परमाणु जुड़ सकते हैं जैसे मीथेन गैस में कार्बन के 4 हाइड्रोजन के परमाणु जुड़े हुए हैं। संतृप्त वसाअम्ल (Saturated Fatty Acid) में सारे कार्बन दोनों तरफ एक एक हाइड्रोजन परमाणु से एकल बंधन द्वारा बंधे रहते हैं। ये सामान्य तापमान पर ठोस रहते हैं। एकल असंतृप्त वसाअम्ल (Mono Unsaturated Fatty Acid) में सिर्फ दो कार्बन ऐसे होते हैं जो दो के स्थान पर एक ही हाइड्रोजन से बंधे होते हैं और संतुलन बनाए रखने के लिए ये आपस में द्विबंध द्वारा जुड़ते हैं, यानी इनमें सिर्फ एक द्विबंध होता है। ये सामान्य तापमान पर तरल रहते हैं।

आवश्यक वसा अम्ल

हमारे लिए अल्फा लिनोलेनिक अम्ल (Omega-3 Fatty Acid) और लिनोनिक अम्ल (Omega 6 Fatty Acid) आवश्यक वसा अम्ल है, जिसका साफ साफ मतलब यह है कि यह शरीर में नहीं बन सकते हैं, क्योंकि स्तनधारी जीव मिथाइल या ओमेगा सिरा से नवें कार्बन के पहले द्विबंध वाले वसाअम्ल बनाने के सक्षम नहीं होते हैं। इसलिए इन्हें भोजन द्वारा लेना अत्यंत आवश्यक है। जब 1923 में इनकी खोज हुई तो इन्हें विटामिन एफ कहा जाता था लेकिन 1930 में बर् और मिलर ने इन्हें फैट की श्रेणी में रखना ठीक समझा।

अल्फा लिनोलेनिक अम्ल या ALA को संक्षेप में 18 :3 n-3 लिखते हैं, जो दर्शाता है कि इस वसाअम्ल में 18 कार्बन की लड़ है और तीन द्विबंध हैं और पहला द्विबंध मिथाइल सिरा से तीसरे कार्बन के बाद है। इसी तरह लिनोनिक अम्ल LA की 18:2 n-6 लिखेंगे क्योंकि इस वसाअम्ल में 18 कार्बन की लड़ है और दो द्विबंध हैं और पहला द्विबंध मिथाइल सिरा से छठे कार्बन के बाद है।

ओमेगा 3 या ओम 3 वसा अम्ल

ओमेगा 3 या ओम 3 वसाअम्ल उन बहु असंतृप्त वसा अम्लों को कहते हैं जिसमें

पहला द्विबंध मिथाइल सिर से तीसरे कार्बन के बाद होता है। मुख्य ओम 3 वसाअम्ल निम्न है।

अल्फा लिनोलेनिक अम्ल (Omega-3 Fatty Acid) यह आवश्यक है। इनके सबसे महान स्रोत अलसी, अखरोट, सूर्यमुखी, चिया, सोयाबीन, कद्दू के बीज, गांजे के बीज और हरी सब्जियां हैं।

1. अल्फा लिनोलेनिक अम्ल (Alpha Linolenic acid)
2. स्टियरिडोनिक एसिड
3. आइकोसाटेट-नोइक एसिड (ETA)
4. Eicosapentaenoic Acid EPA
5. Docosahexaenoic Acid DHA

ओमेगा 3 वसा अम्ल (Docosahexaenoic Acid DHA and Eicosapentaenoic Acid EPA) के स्रोत ठंडे पानी की मछलियां जैसे सरडीन सालमोन, कोड, हेलीबुट, हेरिंग, ट-ऑट, टुना आदि हैं। यह अवश्य याद रखें कि (DHA) और EPA) आवश्यक वसा अम्ल नहीं है, यानी ये शरीर में विटामिन बी 6 और मेगनीशियम की मदद से ALA से EPA में और DHA से DHA Prostaglandin TV Series में परिवर्तित हो जाते हैं। बनाता है जो शक्तिशाली धक्कारोधी है।

अल्फा लिनोलेनिक अम्ल विटामिन बी 6 मेगनीशियम और जिंक की उपस्थिति में 6 डिसेचुरेज एंजाइम की मदद से असंतृप्त होकर स्टियरिडोनिक एसिड बनाता है। इलोगेज एंजाइम की मदद से स्टियरिडोनिक एसिड लंबा होकर आइकोसाटेट-टानोइक एसिड बनता है जो विटामिन सी, नायसिन और जिंक की उपस्थिति में 5 डी सेंचुरेज एंजाइम की मदद से आइकोसापेंटानोइक एसिड (EPA) बनाता है। आइकोसापेंटानोइक एसिड (EPA) असंतृप्त और लंबा होकर डोकोसेहेक्जानोइक एसिड बनता है। आइकोसापेंटानोइक एसिड (EPA) ही तृतीय श्रृंखला के प्रोस्टाग्लेडिन (PG-3), थ्रोम्बोक्सेन (TLB-3) और ल्युकोट-इन (TLB-5) बनाता है जो प्रदाह रोधी, रक्त वाहिका है और बिम्बाणुओं का चिपचिपापन कम करते हैं।

ओमेगा 6 या ओम 6 वसा अम्ल

ओमेगा 6 या ओम 6 वसा अम्ल उन बहु असंतृप्त वसा अम्लों को कहते हैं जिनमें पहला द्विबंध मिथाइल सिर से छठे कार्बन के बाद होता है। लिनोलेनिक एसिड LA ओम 6 या Omega 6 श्रेणी का वसाअम्ल है जो सभी खाद्य तेलों में बहुतायात में पाया जाता है। इसके मुख्य स्रोत करडी (सफोला) का तेल, बिनोले का तेल,

सूर्यमुखी का तेल, मूंगफली का तेल, मकई का तेल, अलसी का तेल आदि हैं। ये गामा लिनोलेनिक एसिड बनाते हैं। इस क्रिया में मेगनीशियम, इन्सुलिन, विटामिन सी, विटामिन बी 3, विटामिन बी 6, फोलिक एसिड और व्यायाम मदद करते हैं। हालाँकि हाइड-ोजिनेटेड फैट, ट-इंस फैट बढ़ा हुआ कोलेस्ट-ल, संतृप्त वसा, मार्जरीन, वायरस संक्रमण, कार्सिनोजन, रेडियेशन, ग्लुकागोन और जीर्णता इस परिवर्तन को बाधित करते हैं। इन सबमें हाइड-ोजिनेटेड फैट सबसे खतरनाक हैं। विख्यात फैट विशेषज्ञ डॉ. प्रोश के अनुसार हाइड-ोजिनेटेड फैट मानवता का सबसे बड़ा कातिल है। आजकल हर व्यावसायिक चीज हाइड-ोजिनेटेड फैट या तेल से तैयार की जा रही है। डॉ. प्रोश इसकी कड़ी निंदा करते हैं और मनुष्य का सबसे बड़ा दुर्भाग्य मानते हैं।

Gamma- Linolenic Acid (GLA) के स्रोत हैं मानव दूध, इवनिंग प्राइमरोज, ब्लेक करेंट और बोराज के बीज (Gamma-Linolenic Acid (GLA) Dihomo Gamma Linolenic Acid (DGLA) बनाता है। Gamma DGLA Prostaglandin 1 Series बनाते हैं। ये प्रदाहरोधी (antiinflammatory) हैं, भूख कम करते हैं, कैंसररोधी हैं, रक्षा प्रणाली को उत्कृष्ट बनाते हैं, बिंबाणुओं (Platelets) का चिपचिपापन कम करते हैं, कोलेस्ट-ल कम करते हैं, रक्त वाहिकाओं और श्वास नली का विस्तारण करते हैं। साइक्लिक AMP को बढ़ाते हैं। केल्शियम की गतिविधि को नियंत्रित करते हैं, थाइमस को उत्तेजित करते हैं, हृदय को ऊर्जा देते हैं और नाडीसंदेश वाहकों का स्राव करते हैं।

कुछ विटामिन और घटक (Prostaglandin 1 के निर्माण को उत्तेजित करते हैं जैसे विटामिन सी.ई. बी 3, बी 6, जिंक, केलशियम, बायोटिन और मेलाटोनिन। जबकि कुछ घटक जैसे एस्पिरिन, स्टीरोइड, लीथियम, हाइड-ोजिनेटेड फैट, फूड एसिटिव NSAIDs, ALA, EPA, & DHA (by feedback mechanisms) और कैफीन Prostaglandin 1 के निर्माण को बाधित करते हैं। ट-इंसफैट, विटामिन बी 6, जिंक, हाइड-ोजिनेटेड फैट और ओमेगा 3 फैट की कमी Dihomo Gamma Linolenic Acid (DGLA) को Arachidonic Acid (AA) में परिवर्तित करने के लिए उकसाते हैं। जैतून का तेल (Eicosapentaenoic Acid EPA, A-Linolenic Acid ALA and Vitamin A इस प्रक्रिया में अवरोध पैदा करते हैं। Dihomo Gamma Linolenic Acid (DGLA) से ऊर्जा भी पैदा होती है। Arachidonic Acid (AA) के प्रमुख स्रोत लाल मांस, दूध उत्पाद और शेलफिश है। Arachidonic Acid (AA) series II के Prostaglandin प्रोस्टासाइक्लिन (लाभदायक है) (Prostaglandin) (नुकसानदायक) and Leukotrienes बढ़ाते हैं। लाभदायक प्रोस्टासाइक्लिन रक्त वाहिकाओं का विस्तारण करते हैं, संकुचन करते हैं, बिंबाणुओं (Platelet) का चिपचिपापन बढ़ाते हैं, साइक्लिन (AMP) को बढ़ाते हैं

और कैंसर को बढ़ाते हैं। Leukotrienes बढ़ाते हैं, रक्त वाहिकाओं का संकुचन करते हैं। श्वास नली का संकुचन करते हैं और श्वास नली में श्लेष्मा का स्राव बढ़ाते हैं। Arachidonic Acid मस्तिष्क और आंखों के विकास के लिए भी आवश्यक है।
आवश्यक वसा अम्लों की कमी के लक्षण

- (1) रूखी त्वचा, बालों का झड़ना, दाद, कुरूप नाखून।
- (2) आँखों में रूखापन, फैटी लिवर, गुर्दों का ठीक से काम न करना।
- (3) कमजोर वृद्धि, अवसाद, बुद्धि कमजोर होना, सीखने की क्षमता कमजोर होना व मूड खराब रहना।
- (4) शरीर की ग्रंथियों का पर्याप्त हार्मोन व स्राव न बनना।
- (5) रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होना व घाव देर से भरना।
- (6) शुक्राणु कम होना, बार बार बच्चा गिरना।
- (7) जोड़ों में गठिया (Arthritis) की शिकायत होना।
- (8) रक्त में कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना व हृदय की गति बढ़ना।
- (9) अपच होना, फूड एलर्जी होना।

उपसंहार

इस लेख के महत्वपूर्ण बिन्दु निम्नलिखित हैं-

- (1) आज से हमें बहुराष्ट्रीय कंपनियों द्वारा बनाए गए व बाजार में उपलब्ध सभी खाद्य पदार्थों जो मारक वसा से भरपूर हैं का सेवन बंद कर देना है।
- (2) गृहणियों को खाना बनाने के लिए रिफाइंड तेल काम में नहीं लेना है। बल्कि कच्ची घाणी का निकला नारियल, तिल या सरसो का तेल काम में लेना है। जहाँ तक हो सके खाना उबालकर या प्रेशर कुकर में या भाप में पकाना है। तलने की प्रक्रिया तो भूल ही जाएँ। खाना बनाने के बाद उसमें अच्छे कारक वसा का प्रयोग करें।
- (3) भोजन में आवश्यक वसा ओमेगा 3 जो अलसी में प्रचुर मात्रा में होती है, का प्रयोग ज्यादा से ज्यादा करना है। ताकि आप मोटापा, उच्च रक्तचाप, हृदयाघात, मधुमेह, कैंसर, गठिया आदि बीमारियों से बचे रहें। ओमेगा 3 के लिए आप प्रतिदिन 30 से 60 ग्राम अलसी का या कोल्डप्रेसड अलसी के तेल का प्रयोग करें।

बहनों, क्या ऐसा भोजन, जो मारक वसा से भरपूर हो, स्वास्थ्य खराब करे और शरीर को विभिन्न बीमारियों से ग्रसित करे, आप अपने प्राणों से प्यारे बच्चों, पति व परिवारजनों को, जिनकी लंबी उम्र के लिए आप दुआ करते थकती नहीं हो, बनाकर खिलाना पसंद करोगी?

अलसी चालीसा

प्रथम पूजने से सधे, ज्ञानी जन के काज।
देव भोज अलसी भखे, लम्बोदर महाराज।
ऊर्जा की यह सम्पदा, चिरयौवन का राज।
दिव्यपौध अलसी छिपा, ज्ञान बुद्धि का ताज।

जय जय जय अलसी की माया। सदियों से की सुखमय काया।
अलसी की महिमा अति न्यारी। ना थकते गुण गा दुखियारी।
नाम बोटनीकल जब आया। अति उपयोगी बीज कहाया।
लीनम यूजिटेटिसिम कहते। पौष्टिक तत्व लबालब रहते।
कॉपर लोहा जिंक केल्शियम। फोलट सेलेनियम क्रोमियम।
फाइबर लिगनन ऐसा भू पर। स्रोत है मिलना इतना दूभर।
अल्फा लिनोलेनिक एसिड। ओमेगा थ्री फैटी एसिड।
शोध विदेशी सार बताते। अलसी गुण गा ढोल बजाते।
मन को शांत प्रफुल्लित कर दे। तन में ऊर्जा शक्ति भर दे।
यह प्राकृतिक वेद कहाये। जड़ चेतन सब रोग मिटाये।
यह बदहजमी कब्ज मिटाये। रोग आइ. बी.एस. भगाये।
पीड़ादायी भगन्दर मरसा। बवासीर में ईसब भुस्सा।
उदर रोग में असर दिखाये। कील मुहांसे खाज मिटाये।
दाद, छाल, एग्जीमा कैसा। रूप निखारे सोने जैसा।
गठिया रक्तचाप अवसादी। अलसी सेवन से मन गादी।
अलसी आलस दूर भगाये। जड़ से क्रोध तनाव मिटाये।
हृदयाघात स्ट्रोक मुटापा। बी.एम.आर. बढ़ाकर नापा।
मधुमेह दमा व लकवा घाती। नख शिख केश रंग चमकाती।
काम शक्ति भर उठे नपुंसक। यौन रोग की अलसी भक्षक।
गर्भावस्था से वृद्धावस्था। देती रोग मुक्त व्यवस्था।
होते सत्ताईस से ज्यादा। कैंसर रोधी तत्व है वादा।
गर्भाशय प्रोस्टेट कैंसर। का भक्षक लिगनेन फाइबर।
कैंसर आंत त्वचा या स्तन। मेटे सेवन हरे बांझपना।
अलसी स्त्री रोग मिटाए। नियमित मासिक धर्म बनाये।
मां के आंचल दूध नहीं गरा। आवे आठ पहर के अंदर।
कैंसर की डॉक्टर योहाना। बुडविज शोध किया पहचाना।
अलसी तेल पनीर मिलाया। किया अचंभित फल जो पाया।

जनहित धर्म कर्म चमकाया। सात बार नोबल दुकराया।।
कर्क रोग से सब जग हारा। अलसी खिला खिला उपचारा।।
डब्ल्यू एचओ जग का खेता। स्टार फूड का दर्जा देता।।
नित पीसो अलसी नित खाओ। सब रोगन को दूर भगाओ।।
अलसी सेवन उम्र बढ़ाए। और बुढ़ापा निकट ना आवे।।
शक्ति और उत्साह बढ़ाये। हर वय में विश्वास जगाये।।
जो अलसी चालीसा गावे। मिले मोक्ष सत वंश सजावे।।
सहज सुलभ यह भोजन अलसी। रोग निवारक गंगाजल सी।।
करे नियंत्रण तापमान तन। अलसी सेवन उल्हासित मन।।
अलसी तन को ताकत देती। नित नव ऊर्जा रग में बहती।।
यह पूरण आहार कहाये। मांसपेशियां सुघड़ बनाये।।
जो जन अलसी को नित खावे। दिव्य चमत्कृत देह बनावे।।
यश गावे आनंद हजारी। हरे कष्ट अलसी गुणकारी।।
ओ.पी.वर्मा डॉक्टर, का अलसी पर शोध।
सृष्टि कर्ता सालगे, दिव्य तत्व का बोध।।
कवि हजारी रचित कृति, अलसी मूल पुराण।
पढ़े गुण सुधिजन सभी, गल ले वही सुजान।।

– कविराज आनंद हजारी
flaxindia.blogpost.com
Mb. : 91-9460816360

अलसी नीलपुष्पी पावर्तती स्यादुमा क्षुमा।
अलसी मधुरा तिक्ता सिग्धापाके कदुर्गुरुः ॥
उष्णा दुष शुक्वातन्धी कफ पित्त विनाशिनी।

आदिशक्ति श्री दुर्गा का पंचम रूप अलसीमाता है। श्री स्कंद (कुमार कार्तिकेय) की माता होने के कारण इन्हें स्कंदमाता कहा जाता है। नवरात्रि के पंचम दिन इनकी पूजा आराधना की जाती है और असली चढ़ाई जाती है। इनकी आराधना से विशुद्ध चक्र के जाग्रत होने वाली सिद्धियाँ स्वतः प्राप्त हो जाती है 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।

मछलियाँ कहें पुकार के

ओमेगा-3 नामक आवश्यक फैटी एसिड कुछ मछलियों में पाया जाता है। प्रायः बाजारों में उपलब्ध गोलियों और केप्सुल में मछलियों के तेल से पृथक किया गया ओमेगा-3 होता है।

भगवान महावीर ने आचारांग सूत्र में कहा है-

‘सब्बे पाया पिया उया, सुहसाय दुक्ख पडिक्ला’

अर्थात् समस्त प्राणियों को अपना जीवन प्रिय है। सभी को सुख अच्छा लगता है और दुःख बुरा। आप भी मछलियों की कातर पुकार सुन लीजिए- ‘हमें भी अपना जीवन बेहद प्रिय है। और आपके पास तो शुद्ध, सात्विक, निरापद, सर्वदा सुलभ, प्रायः जैविक, भरपूर अन्य औषधीय गुणों से समृद्ध तथा सस्ते ओमेगा-3 से युक्त अलसी है न। अहिंसक ओमेगा-3 लीजिये और पर्यावरण के संतुलन को बनाए रखने में सहभागिता निभाइए।’

यह एक वैज्ञानिक सत्य है कि आर्युवेद में उल्लेखित औषधीय जड़ी-बूटियों आदि में एकाधिक रोगनाशक तत्व होते हैं। एक सरल उदाहरण से बात समझी जा सकती है। आयुर्वेद में मुलेठी का उपयोग गले की सूजन, दमा तथा मुँह के छालों में किए जाने के निर्देश हैं। एलोपैथी के वैज्ञानिकों ने मुलेठी से इफीड-ीन नामक रसायन को खोजा जो कि अब दमे में उपयोगी दवा के रूप में विश्व स्तर पर प्रचलित है। इफीड-ीन का एक पार्श्व प्रभाव यह है कि इससे गला तथा मुँह काफी सूखता है। मुलेठी में वैज्ञानिकों ने एक और रसायन की खोज की जिसे ग्लिसरीजिक एसिड कहा जाता है, यह मुँह के छालों तथा गले में तरावट (सूदिंग एजेण्ट) के लिए चूसने वाली खाँसी की गोलियों में मिलाया जाता है। इसका सीधा अर्थ यह है कि नैसर्गिक औषधीय या खाद्य पदार्थों में ऐसे सह-रसायन विद्यमान रहते हैं जो मूल प्रभावकारी रसायनों के पार्श्व दुष्प्रभावों को दूर करने में स्वतः सक्षम होते हैं।

इस दृष्टि से देखें तो अलसी से ओमेगा-3 या लिगनेन निकालकर उन्हें एलोपैथी की शुद्ध दवा के रूप में देना विचारणीय सवाल खड़े करता है।

जब प्रकृति ने हमें असली जैसा दिव्य औषधीय तत्वों से भरा प्राकृतिक अनाज दिया है तो सिर्फ अत्यन्त महँगे ओमेगा-3 केप्सुल्स या लिगनेन का सेवन करना कहाँ तक उचित है। और फिर अलसी में तो पौष्टिक तत्वों की भरमार है।

अलसी को सम्पूर्ण रूप से लेकर इसके समस्त औषधीय चमत्कारों का लाभ उठाइए।

– डा. मनोहर भंडारी

सहायक प्राध्यापक, फिजियोलॉजी

नेताजी सुभाषचन्द्र बोस मेडिकल कॉलेज, जबलपुर

मो. 09425032324

अलसी सेवन से हुआ लाभ

- ◆ पिछले तीन माह से अलसी का सेवन कर रहा हूँ। इसके नियमित सेवन से मेरी रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) में कमी आई है। इसके अलावा मेरे शरीर में असीम उर्जा 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। चढ़ाव चढ़ते उतरते 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 चार-पाँच माह से अलसी का सेवन कर रहा हूँ। मेरा उच्च रक्तचाप सामान्य स्तर पर आ गया। कब्ज में भी आशातीत लाभ हुआ। शरीर में अपार आनंद व शक्ति का अनुभव हो रहा है।
- किशोर मोर्यानी, 23 कृपलानी नगर, इन्दौर
- ◆ मैं पिछले कई वर्षों से उच्च कोलेस्ट्रॉल से पीड़ित था। अलसी का सेवन करने के बाद यह नार्मल हो गया है।
- मनीष अग्रवाल, 12 अग्रवाल नगर, इन्दौर
- ◆ डा. मनोहर भंडारी का रिश्तेदार अवसाद (डिप्रेशन) का शिकार था। एलोपैथिक उपचार के बाद भी वांछित लाभ नहीं हो रहा था। भंडारीजी ने उसे अलसी का सेवन करने के लिए कहा। पंद्रह दिन बाद उसका गाँव से फोन आया- 'काका साहब गजब हो गया। अलसी से मुझे जबरदस्त फायदा हुआ है।'
- ◆ मुझे घुटनों में दर्द रहता था। इस वजह से मैं ज्यादा पैदल चल नहीं 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 पड़ती। हम डेढ़-दो चम्मच अलसी का पावडर सुबह गर्म जल के साथ रोज लेते हैं।
- डा.के.एल. भार्गव (पूर्व सहायक औषधि नियंत्रक मध्यप्रदेश)

डाक्टर हुए तंदुरुस्त

- ◆ मैं रोज चालीस ग्राम अलसी पावडर आटे में मिलाकर उसकी रोटी खाती हूँ। मेरी डायबिटीज में बहुत फायदा है। अब इंसुलिन की जरूरत नहीं पड़ती। यह हर रोग में लाभदायक है।
- डा.शीला चौधरी (स्त्री रोग विशेषज्ञ) तलवंडी कोटा
- ◆ मैं विदेश से लौटने के बाद बहुत कमजोर महसूस कर रही थी। डा. 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।
- डा. इंदिरा गिरी (गिरी अल्ट्रा साउंड) दादावाड़ी कोटा

- ◆ मुझे डा. मनोहर भंडारी ने छः माह पूर्व अलसी पर डा.ओ.पी.वर्मा के आलेख की फोटाकापी 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 गए, त्वचा स्निग्ध हो गई। कब्ज दूर हो गया। नाखून जो ब्रिटल हो गए थे, चिकने होने लगे। शरीर में चुस्ती-फुर्ति महसूस होने लगी। दो माह बाद तो ऐसा लगा मानो उम्र दस वर्ष पीछे खिसक गई हो। मैंने अपने कई मित्रों और रिश्तेदारों को भी अलसी का सेवन के लिए प्रेरित किया।

- सुरेश ताम्रकर (पत्रकार) इन्दौर
मो. 09754849409

सेवन विधि

साफ बीनी हुई और पोंछी हुई अलसी को धीमी आंच पर तिल की तरह भून लें। फिर 100-150 ग्राम अलसी को मिक्सर में दरदरा पीस कर किसी एयर टाइट डिब्बे में भर कर रख लें। शुरु में रोज सुबह-शाम एक-एक चम्मच पावडर पानी के साथ, सब्जी, दाल या सलाद में मिलाकर लिया जा सकता है। इसकी मात्रा 30 से 60 ग्राम प्रतिदिन तक ली जा सकती है। इसे दूध या दही में मिलाकर भी लिया जा सकता है। इसके अलावा रोटी बनाते समय एक व्यक्ति के आटे में 20 से 25 ग्राम पीसी हुई अलसी मिलाकर रोटियाँ बनाकर खाई जा सकती हैं। अलसी सेवन के दौरान खूब पानी पीना चाहिए। इसमें अधिक फाइबर होता है, जो खूब पानी माँगता है। अलसी को अधिक मात्रा में पीस कर न रखें, क्योंकि यह पावडर के रूप में रखने पर खराब होने लगती है।

अलसी की चाय

एक चम्मच अलसी पावडर को दो कप (360 मिलीलीटर) पानी में तब तक धीमी आँच पर पकाएँ जब तक यह पानी एक कप न रह जाए। थोड़ा ठंडा होने पर शहद, गुड़ या शकर मिलाकर पीएँ। सर्दी, खाँसी, जुकाम, दमा आदि में यह चाय दिन में दो-तीन बार सेवन की जा सकती है। दमा रोगी एक चम्मच अलसी का पावडर को आधा गिलास पानी में 12 घंटे तक भिगो दे और उसका सुबह-शाम छानकर सेवन करे तो काफी लाभ होता है। गिलास काँच या चाँदी का होना चाहिए।

असली के व्यंजन

हरी चटनी अलसी की

सामग्री : कटा हुआ हरा धनिया एक कटोरी, कटी हरी मिर्च 4-5, ताजा पिंसी अलसी 3 चम्मच, कटा हुआ प्याज एक कटोरी, कटा हुआ टमाटर एक कटोरी, दही आधा कटोरी, जीरा एक चौथाई चम्मच, नमक स्वाद अनुसार।

विधि : उपर्युक्त सभी सामग्री को मिक्सी के चटनी जार में डाल कर अच्छी तरह पिस लें और बस हरी पौष्टिक चटनी का मजा लें।

लाल चटनी अलसी की

सामग्री : गीली लाल मिर्च 6-7, लहसुन की कलियाँ 10, ताजा पिंसी अलसी 3 चम्मच, एक मध्यम आकार का टमाटर, जीरा एक चौथाई चम्मच, हींग चुटकी भर, नमक स्वादानुसार।

विधि : सभी सामग्री को चटनी जार में अच्छी तरह पीस लें। बस लाल पौष्टिक चटनी तैयार है।

नारंगी चटनी अलसी की

सामग्री : कटा हुआ पपीता एक कटोरी, कटा हुआ गाजर एक कटोरी, कटा हुआ टमाटर एक कटोरी, ताजा पिंसी अलसी दो चम्मच, लाल मिर्च पावडर एक चम्मच, जीरा एक चौथाई चम्मच, आटे कटे नींबू का रस, नमक स्वाद अनुसार।

विधि : सभी सामग्री को मिक्सर के चटनी जार में डाल कर पीस लें और नारंगी चटनी का मजा लें।

बैंगनी चटनी अलसी की

सामग्री : कटा हुआ चुकन्दर एक कटोरी, कटा हुआ धनिया आधा कटोरी, कटी हुई हरी मिर्च चौथाई कटोरी, ताजा पिंसी अलसी दो चम्मच, कटा हुआ अदरक एक छोटी गाँठ, जीरा एक चौथाई चम्मच, आधे कटे हुए नींबू का रस, चाट मसाला एक चम्मच, नमक स्वादानुसार।

विधि : उपरोक्त सभी सामग्री को मिक्सी के चटनी चार में डाल कर अच्छी तरह पीस लें और बैंगनी पौष्टिक चटनी का आनंद लें।

अंकुरित अलसी

विधि : रात को सोते समय अलसी को भिगो कर रख दीजिए। सुबह अलसी को साफ पानी में धोकर पाँच मिनट के लिए किसी चलनी में रख दें ताकि उसका पानी निथर जाए। अब साफ धुले हुए मोटे सूती कपड़े जैसे पुरानी बनियान में लपेटकर एक प्लेट में रखकर दूसरी प्लेट से ढँक कर रख दें। दूसरे, तीसरे दिन सुबह आपके स्वादिष्ट अंकुरित तैयार हैं।

अलसी की आइसक्रीम

सामग्री :

- 1) कंडेन्सड मिल्क एक टिन 400 ग्रामी
- 2) ताजा बारीक पिंसी अलसी 100 ग्राम
- 3) दूध 1 लीटर
- 4) अलसी के अंकुरित या किशमिश चौथाई कप
- 5) बारीक कटी बादाम 25 ग्राम
- 6) वनीला एक छोटी चम्मच
- 7) चीना स्वादानुसार
- 8) कोको पावडर 50 ग्राम

विधि : सबसे पहले दूध गर्म कीजिए। थोड़े से दूध (लगभग 100-50 ग्राम) में अलसी पावडर को अच्छी तरह मिला कर एक तरफ रख दें। फिर दूध को धीमी-धीमी आँच पर 15-20 मिनट तक उबाल कर ठंडा होने के लिए रख दें। ठंडा होने पर दूध, चीनी, कंडेन्सड मिल्क और अलसी के मिश्रण को बिजली से चलने वाले हैंड ब्लेंडर से अच्छी तरह फेंटे। मेवे, वनीला मिलाकर फ्रीजिंग ट- में रख कर जमने के लिए डीप फ्रीजर में रख दें। चाहें तो आधी जमने पर फ्रीजिंग ट- को बाहर निकाल कर एक बार और अच्छी तरह फेंट कर डीप फ्रीजर रख दें। अगले दिन सुबह आपकी

स्वास्थ्यप्रद, प्रिजर्वेटिव, रंगो व घातक रसायन मुक्त आइसक्रीम तैयार है।

स्वादिष्ट अलसी भोग

सामग्री : ताजा पिंसी अलसी 100 ग्राम, आटा 100 ग्राम, मखाने 75 ग्राम, कसा नारियल 75 ग्राम, किशमिश 25 ग्राम, बादाम 25 ग्राम, घी 300 ग्राम, चीनी 350 ग्राम।

विधि : बादाम को बारीक-बारीक काट लीजिए और किशमिश साफ कर लीजिए। कढ़ाही में थोड़ा-सा घी गर्म करके उसमें मखाने हल्के-हल्के तल लें और टंडा होने पर मिक्सी में बारीक पीस लें। अब कढ़ाई में थोड़ा घी डालें और आटे को हल्की आँच पर धीरे-धीरे गुलाबी होने तक भून लें। जब आटा टंडा हो जाए तब सारी सामग्री और बचा हुआ घी अच्छी तरह मिलाएँ और गोल-गोल लड्डू बना कर देश-विदेश में मशहूर अलसी भोग का आनंद लें।

अलसी विशेष नुस्खा

विधि : आधा किलो अलसी धो कर सुखा लें। कढ़ाई में हल्का भूनने के बाद मिक्सर में दरदरा पीस लें। इसमें 50 तुलसी के सूखे पत्त, 20 ग्राम हल्दी पावडर, 50 ग्राम पोदीना के सूखे पत्ते, 10 ग्रामी नीम पावडर मिलाकर रख लें। सुबह-शाम भोजन के बाद 2-2 चम्मच पानी के साथ रोज सेवन करें।

अलसी मुख शुद्धि

विधि : दो भाग सिकी अलसी, एक भाग सौंफ और एक भाग अजवाइन मिला लें। स्वाद के लिए थोड़ा काला नमक मिलाकर नींबू निचोड़ दें। फिर धूप में सुखाकर किसी डिब्बी में बंद कर दें। दिन में दो-तीन बार मुख शुद्धि की तरह इस्तेमाल करें।