



Dr. A. Kumar
Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc. (HS), U.S.A.

ਸੈਕਸ, ਸ਼ੂਗਰ, ਬੀ.ਪੀ. ਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ **ਡਾ. ਏ. ਕੁਮਾਰ**

ਕੌਣ ਅੱਡੀਆਂ ਰਿੜਕ-ਰਿੜਕ ਕੇ ਜਿਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ, ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿਉਂ? ਸ਼ਾਇਦ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਮਰੀਜ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਬਿਮਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੱਠੀਆਂ ਤੇ ਈ ਮੇਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇੰਡੀਆ, ਕਨੇਡਾ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਨੇਪਾਲ, ਸ੍ਰੀ-ਲੰਕਾ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਮੈਂ ਲੈਕਚਰ ਤੇ ਜਾਂਵਾਂ, ਹਰ ਤਰਫ਼ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆਪੇ ਸਹੇੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਥੈਲਸੀਮੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਅਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਹਾਈ. ਬੀ.ਪੀ., ਸ਼ੂਗਰ, ਕਮਰ ਦਰਦ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਕਬਜ਼, ਬਵਾਸੀਰ, ਸੈਕਸ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਲਕੋਰੀਆਂ (ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ), ਜਨਰਲ ਵੀਕਨੈਸ ਵਗੈਰਾ ਲਈ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ, ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਖਾਣ-ਪਾਣ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰ ਕੇ ਪਾਠਕ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ :

ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. : ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਤ ਕਿਡਨੀ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਵਰਗੇ ਕਈ ਸੀਰੀਅਸ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਗਾਤਾਰ 140 / 90 ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲਉ ਕਿ ਇਹ ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ ਹੈ। ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ, ਫੈਮਲੀ ਹਿਸਟਰੀ, ਚਿੰਤਾ, ਮੋਟਾਪਾ, ਸਿਗਰੇਟ, ਸ਼ਰਾਬ, ਨਮਕ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ, ਬਰਥ-ਕੰਟਰੋਲ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ, ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਚਾਅ : ਸਬ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿੰਤਾ ਛੱਡੋ, ਦੁੱਖ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਾ, ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ। ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰੇਟ, ਤਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਬਜ਼ਾਰੀ ਖਾਣੇ, ਮਠਿਆਈਆਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਭਾਰ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖੋ। ਕਸਰਤ ਕਰੋ। 8 - 10 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਉ। ਹਰ ਆਂਵਲਾ, ਹਰ ਧਨੀਆ, ਲਸਨ, ਤਰਬੂਜ, ਬ੍ਰਾਉਨ ਰਾਈਸ, ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਆਲੂ, ਫਲ-ਫਰੂਟ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਤੇ ਗਾਜਰ ਦਾ ਫ੍ਰੈਸ਼ ਮਿਕਸ ਜੂਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਸ਼ੁਗਰ ਜਾਂ ਡਾਇਆਬਟੀਜ਼ : ਅੱਜਕਲ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਤਾਂ ਫੈਸ਼ਨ ਦੀ ਤਰਾਂ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ-ਪ੍ਰਸਤੀ, ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਫੈਮਲੀ ਹਿਸਟਰੀ, ਮੋਟਾਪਾ, ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ-ਹੀਨਤਾ, ਜਾਂ ਪੈਨਕ੍ਰੀਜ਼ ਗਲੈਂਡ ਨਾਲ ਸੰਬਧਤ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਦੀ ਤਰਾਂ, ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਸ਼ੁਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ 'ਚ ਦਿਨ ਦੂਨੀ ਤੇ ਰਾਤ ਚੌਗਣੀ ਤੱਰਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਗਰ ਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਇਆਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਲਾਇਫ ਤੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਬਚਾਅ : ਮੇਥੀ ਤੇ ਕਰੇਲੇ ਦੇ ਬੀਜ, ਹਰਾ ਆਂਵਲਾ, ਹਲਦੀ, ਅੰਬ ਦੇ ਬੂਟੇ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਜਾਮਨ, ਦਾਲਚੀਨੀ, ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਤੁਲਸੀ ਵਗੈਰਾ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਸ਼ੁਗਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੈਗੂਲਰ 45 ਮਿਨਟ ਦੀ ਤੇਜ-ਤੇਜ ਸੈਰ ਬੜੀ ਹੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਔਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸੀਡ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਗਰੈਨੋਲਾ, ਔਟਮੀਲ, ਕਾਜੂ, ਅਖਰੋਟ, ਹਰੀਆਂ ਅਤੇ ਜੜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੋਇਆ, ਲਸਨ, ਜਿਨਸਿੰਗ, ਸਫੇਦ ਫੋਲੇ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਕੇ ਕਰੋ। ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਖੁਸ਼ ਰਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਥੋੜਾ-ਬਹੁਤ ਯੋਗ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਕਰੋ।

ਮਰਦਾਂ 'ਚ ਸੈਕਸ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ : ਇੱਕ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਤੇ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਸੈਕਸ 'ਚ ਦੋ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਲਿੰਗ 'ਚ ਸਖਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਤੇ ਸੈਕਸ 'ਚ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਲੱਗਨਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਵੀਰਜ ਦੀ ਕਮੀ, ਵੀਰਜ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਵੀਰਜ ਦਾ ਪਤਲੇਪਨ ਦੀ ਵੀ ਸੱਮਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ, ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ, ਚਿੰਤਾ, 24-ਘੰਟੇ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ, ਮੋਟਾਪਾ, ਲੋ-ਬਲਡ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ, ਸ਼ੁਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ ਵਗੈਰਾ ਕਰਕੇ ਮਰਦਾਂ 'ਚ ਸੈਕਸ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਚਾਅ : ਰੈਗੂਲਰ ਕਸਰਤ, ਪੋਸਟਿਕ ਖੁਰਾਕ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉੱਠਣਾ ਤੇ ਸੌਣਾ, ਚਿੰਤ ਤੇ ਮੁਕਤੀ, ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਗੈਰਾ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤਕ ਸੱਮਸਿਆ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਬਚਾਅ ਤੇ ਸੌਂਗੀ ਨੂੰ ਭਿੰਉ ਕੇ ਖਾਣਾ, ਸਫੇਦ ਪਿਆਜ਼ - ਅਦਰਕ - ਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ ਜੂਸ, ਨੀਂਬੂ ਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੇ ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਸੁੱਕੇ ਅੰਜੀਰ ਤੇ ਖਜੂਰਾਂ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਵੀਰਜ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਵੀਰਜ ਦੀ ਕਮੀ, ਪਤਲਾਪਨ ਤੇ ਵੀਰਜ ਦਾ ਜਲਦੀ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋ ਜਾਣ ਲਈ ਯੁਨਾਨੀ ਤੇ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਈ ਕਾਮਯਾਬ ਇਲਾਜ ਹਨ। ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਛੁਪਾਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਨੀਮ-ਹਕੀਮਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ 'ਚ ਪੈਕੇ ਪੈਸਾ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਪਾਉਡਰ ਜਾਂ ਬਰੀਕ ਰੂਪ 'ਚ ਦਵਾ ਨਾ ਲਉ। ਦਵਾ ਸਦਾ ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਕੈਪਸੂਲ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਹਿਣ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਘਰ ਬਣਾ ਕੇ ਲਉ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਯੁਨਾਨੀ ਤੇ ਹਰਬਲ ਇਲਾਜ ਹਨ।

ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸੱਮਸਿਆ - ਲਕੋਰੀਆ : ਲਕੋਰੀਆ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਬੋਲਚਾਲ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ 'ਪਾਨੀ ਪੈਣਾ' ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ, ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਫੇਦ ਪਾਣੀ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਘੱਟ ਤੇ ਕਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ। ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਣੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਬਹਿਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਸਫੇਦ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗਾੜ੍ਹਾ ਤੇ ਚਿਪਚਿਪਾ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਣ ਤੇ ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੀਲਾ, ਹਲਕਾ ਹਰਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਇਹ 'ਕਰੋਨੀਕ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ 'ਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਬਦਲਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਦਬੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਬਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੈਕਸ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਮਰ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਾਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈ

ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰੀਰ ਟੁੱਟਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਖੁਜਲੀ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫੈਲ ਜਾਣ ਤੇ, ਬਾਂਝਪਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਚਾਅ : ਲਕੋਰੀਏ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਔਖਾ ਨਹੀਂ। ਖਾਣ-ਪਾਣ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਅੰਡਰ-ਗਾਰਮੈਂਟਸ ਸੂਤੀ ਹੀ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੈਕਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੇ 8 - 10 ਗਿਲਾਸ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਉ। ਦਿਨ 'ਚ 2 ਪੱਕੇ ਕੇਲੇ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਭਿੰਡੀਆਂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਲਕੋਰੀਏ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਕੱਚਾ ਅਮਰੂਦ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਔਧਾ ਕਿਲੋ ਸਲਾਦ ਖਾਉ ਜਿਸ 'ਚ 20-25 ਪੱਤੇ ਕੱਚਾ ਪਾਲਕ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, 2 - 3 ਗਾਜਰਾਂ, ਖੀਰਾ, ਕੱਚੀ ਪੀਅਰ (ਨਾਖ), ਟਮਾਟਰ ਆਦਿ ਲਉ। ਸੁੱਕੇ ਧਨੀਏ ਦਾ ਡਿਕੋਕਸ਼ਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੁੱਕੇ ਮੇਥੇ ਚਾਹ 'ਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਲੰਮੀ ਸੈਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੋ। ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ 'ਚ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ 15 ਮਿਨਤ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲਉ। ਚਾਹ, ਕੌਫੀ, ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰੇਟ, ਤਮਾਕੂ, ਖਟਿਆਈ, ਦਹੀ ਵਗੈਰਾ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਰੱਖੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਲਕੋਰੀਏ ਦਾ 100 ਪਰਸੈਂਟ ਹਰਬਲ ਇਲਾਜ ਹੈ।

ਐਲਕੋਹਲਿਜ਼ਮ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲਤ : ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਪੈਂਗ ਰੋਜ਼ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਤੱਥ ਦੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਣਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲੱਤ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਚਿੰਬੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ - ਲਿਵਰ, ਦਿਮਾਗ, ਕਿਡਨੀਆਂ ਤੇ ਦਿਲ ਤੇ ਭੈੜਾ ਅਸਰ, ਯਾਦਸ਼ਾਤ ਘਟਣਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਕਾਂਬਾ, ਹਾਈ ਬੀ. ਪੀ., ਆਦਿ। ਪਰ ਸਬ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਲਿਵਰ ਦਾ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਲਿਵਰ ਸ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਿਰੋਇਸਿਸ ਦੀ ਸੱਮਸਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੜ ਲਿਵਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਮਰ ਕੇ ਹੀ ਆਰਾਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬਚਾਅ : ਆਲੋ-ਵੇਰਾ ਦੇ ਜੂਸ ਜਾਂ ਜੈਲ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਲਿਵਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਬਾਕੀ ਦਿਆਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਗੋਟੁਕੋਲਾ ਵੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਟਮਾਨਸੀ ਜਾਂ (ਅੰਗ੍ਰੇਜੀ 'ਚ ਮਸਕ) ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅੰਵਲੇ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੱਤ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਗਿਲਾਸ ਕਾਲੇ ਅੰਗੂਰਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਅਤੇ ਜਦ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰੇ ਤਾਂ 10 - 15 ਦਾਨੇ ਕਾਲੇ ਅੰਗੂਰਾਂ ਦੇ ਖਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਜੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਤੜਕੇ ਉੱਠਦਿਆਂ ਹੀ ਸੇਬ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ 'ਚ ਬਹੁਤ ਸਹਯੋਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 4 - 5 ਦਾਨੇ ਖਜੂਰਾ ਨੂੰ ਅੱਧੇ ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ 'ਚ ਮਿਕਸ ਕਰਕੇ ਦਿਨ 'ਚ ਦੋ ਵਾਰਿ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲੱਤ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਘੱਟੋਘੱਟ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਇਹ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਕਰੇਲੇ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਹੇਮੰਦ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ-ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ - ਹਰਪੀਸ : ਇਹ ਇਕ ਛੂਤ ਦਾ ਲਾਇਲਾਜ ਰੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਵਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਹੀ ਕੇਯਰ ਨਾ ਕਰਨ ਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੋਂ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੰਮ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਪਾਗਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰੇ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰਪੀਸ ਆਦਮੀ ਤੋਂ ਔਰਤ ਨੂੰ ਅਤੇ ਔਰਤ ਤੋਂ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਇੱਕੋ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਦੇ ਸੈਕਸ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਦਾਨੇ ਜਿਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੈਸੇ ਇਹ ਛਾਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਕੋਲ, ਛਾਤੀ, ਗਰਦਨ, ਪੱਟਾਂ, ਪਿੱਠ, ਅੱਖਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਚੀਸ ਜਿਹੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਵਧ ਜਾਣ ਤੇ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਦ ਇਹ ਦਾਣੇ ਵਗੈਰਾ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਲਈ ਐਂਟੀ-ਬਾਇਓਟਿਕ

ਦਾ ਕੋਰਸ ਹੀ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਇਲਾਜ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਹੀ ਹੈ। ਐਂਟੀ-ਬਾਇਓਟੀਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਕੁਛ ਦੇਰ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੁਛ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਮੁੜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ॥

ਬਚਾਅ : ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ - ਬਾਹਰ ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਈ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਮਰਦ ਤੇ ਮਰਦ ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਸੈਕਸ ਜਦ ਵੀ ਕਰੋ, ਕੰਡੋਮ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਜੇ ਕਰ ਆਪਣੇ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸੋਚੋ।

ਨੋਟ: ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਿਰਤੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਡਿਟੇਲ ਕੇਵਲ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਮੰਦ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ., ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਵਾਲੀਫ਼ਾਈਡ ਹਰਬਲਿਸਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਕਰੋ।

Dr. A. Kumar
Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc. (HS) USA