

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੇਖ - ਮਨ ਜਿੱਤ ਯੂ.ਕੇ ਦੇ ਪਾਠਕਾਂ ਲਈ, ਡਾ. ਏ. ਕੁਮਾਰ ਦੀ ਕਲਮ ਤੋਂ



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

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਡਾਈਟ ਪਲੈਨਿੰਗ ਯਾਨਿ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

(ਸ਼ੁਗਰ, ਸੈਕਸ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ)

ਡਾਈਟ ਪਲੈਨ ਕਿਸ ਕਿਸ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ? ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਲਕੋਰੀਆ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ., ਹਾਈ ਕੋਲੈਸਟਰਲ, ਸ਼ੁਗਰ, ਦਮਾ, ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਅਰਥਰਾਇਟਿਸ, ਸੈਕਸ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਖੂਣ ਦੀ ਕਮੀ, ਮੋਟਾਪਾ, ਅਲਸਰ, ਕਬਜ਼, ਬਵਾਸੀਰ ਵਗੈਰਾ ਦੀਆਂ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ 'ਚ ਜੇ ਡਾਈਟ ਪਲੈਨ ਕਰ ਲਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਘੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਸ਼ਾਇਦ ਛੁੱਟ ਵੀ ਜਾਣ। ਨਾ ਵੀ ਛੁੱਟਨ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਰੀਰ 'ਚ ਤਾਕਤ ਆਏਗੀ ਤਾਕੀ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾ ਚਿੰਬੜਨ ਜਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ ਘਟਣ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਹੋਈਏ ਤਾਂ ਹੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰੀਏ - ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੂਹੇ ਤੇ ਦਸਤਕ ਦੇਵੇ ਹੀ ਕਿਉਂ?

ਕੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਕਦੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਗਰ, ਬੀ.ਪੀ., ਅਸਥਮਾ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ - ਕਦੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਕਰ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਮੈਂਨੂੰ ਦੱਸੋ - ਲੋਕੀ ਦਸ ਦਸ ਵੀਹ ਵੀਹ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਉਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ? ਕੀ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਸ਼ੁਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸ਼ੁਗਰ ਮੈਟਫਾਰਮਿਨ 500 ਦੀ ਗੋਲੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਈ ਹੈ? ਕੀ ਕਦੇ ਕੋਲੈਸਟਰਲ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਟੋਰਵਾਸਟੈਟਿਨ ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾ ਕੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੇ ਹਨ? ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ 8 - 10 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਦਬਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਦ ਤੀਕ ਦੂਜੀ ਗੋਲੀ ਦਾ ਵਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਉਮਰ ਭਰ ਗੋਲੀਆਂ ਚਿੰਬੜੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਬਲਕਿ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕਈ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਹਰਬਲ ਮੈਡੀਸਨ, ਆਯੁਰਵੇਦ, ਤੇ ਯੁਨਾਨੀ ਵਗੈਰਾ ਨੂੰ ਹਿਕਾਰਤ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਵੇਖਦੇ ਹਨ? ਆਉ ਕੁਝ ਕੌੜੀਆਂ ਸੱਚਾਈਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣੂੰ ਕਰਵਾਈਏ।

ਡਾਈਟ ਪਲੈਨਿੰਗ ਕਿਉਂ? ਮੈਂ ਸਦਾ ਇਹੋ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਹੀ ਡਾਈਟ ਪਲੈਨਿੰਗ ਨਾਲ ਹੀ ਠੀਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਤਾਂ ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲਗਣੀ। 30 - 35 ਸਾਲ ਪਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੀ ਉਮਰ ਨੇ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਵਿਖਾਉਣਾ ਹੀ ਵਿਖਾਉਣਾ ਹੈ - ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੋ-ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਕਰ ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉਗੇ, ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੀ ਡਾਈਟ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਰੋਫੈਸਨਲ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਪਲੈਨ ਕਰਵਾ ਲਉਗੇ ਤਾਂ ਬੜੇ ਸੁਖੀ ਰਹੋਗੇ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚਿੰਬੜੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ 5 - 10 ਗੋਲੀਆਂ ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ., ਸ਼ੂਗਰ (ਡਾਇਬਟੀਜ਼), ਹਾਈ ਕੋਲੈਸਟਰਲ, ਅਲਸਰ, ਸੈਕਸ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਗੈਰਾ ਲਈ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ - ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਈਟ ਪਲੈਨਿੰਗ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਸਹੀ ਡਾਈਟ (ਭੋਜਨ) ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੋਚੇ-ਵਿਚਾਰੇ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਲਉ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਪਹਿਲਾ - ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ ਘਟਣਗੇ; ਦੂਜਾ - ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਹੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਹੋਏਗੀ; ਤੀਜਾ - ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਸਰੀਰ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਬੈਠੀਆਂ ਹਨ - ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦਾਅ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ ਤੇ ਚੌਥਾ - ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਛੁੱਟ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜਾਂ ਘੱਟ ਜਾਣਗੀਆਂ - ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਅਵੱਸ਼ ਲੱਗੇਗਾ।

ਕੀ ਡਾਈਟ ਪਲੈਨ ਸਬ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਬਿਲਕੁਲ ਕਿਉਂਕਿ ਸਬ ਦਾ ਸਰੀਰ, ਇਸਦੀ ਵਿਰਤੀ, ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹਾਂ - ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦੀ, ਤੇ ਕਿਸੇ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੈਂਗ ਹੀ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਠੰਡ 'ਚ ਵੀ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਲੰਧਰ ਦੀਆਂ ਗਰਮੀਆਂ 'ਚ ਵੀ ਪਸੀਨਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਰੌਲਾ ਸੁਣ ਕੇ ਹੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੰਜ-ਸੱਤ ਨਿਆਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੀਕਾਂ 'ਚ ਵੀ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਸਬ ਦਾ ਸਰੀਰ, ਸੋਚ, ਤੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਬ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਹੀਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੀ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਸਬ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਸੂਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਪਰ ਅਸੀਂ ਧੱਕੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਿ ਇਹ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਰਿਸਰਚ ਦੀ ਗੱਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਾਂ - ਅਰਥਰਾਇਟਿਸ ਯਾਨਿ ਕਿ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ 50% ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਿਆਂ ਹੀ ਦਰਦ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਮੈਂ ਸਦਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਨਕਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਕਰ ਗੋਰੇ ਸੀਰੀਅਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਪੰਜਾਬੀ ਖ਼ੂਨ ਲਈ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪੜੋਸੀ ਦਿੰਸਬਰ 'ਚ ਬਿਨਾ ਸਵੈਟਰ ਦੇ ਹੀਰੋ ਬਣ ਕੇ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸਵੈਟਰ ਲਾਹ ਦਿਉ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਮੁਨਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇੱਕ ਬੰਦਾ ਰੋਜ਼ ਚਿੱਕਨ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਖਾਣਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਸੂਟ ਕਰੇਗਾ। ਮੁੱਕਦੀ ਗੱਲ - ਹਰ ਬੰਦੇ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੀ ਕਰਣਾ ਪਵੇਗਾ ਉਸਦੇ ਕੰਮ, ਕੱਦ, ਵਜ਼ਨ ਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ।

ਦੇਸੀ ਦਵਾਈਆਂ: ਦੇਸੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ 40% ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜਕਲ ਦੇਸੀ ਦਵਾਈਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਪਿੰਡਾ ਦੇ ਹਕੀਮਾਂ ਕੋਲ ਹੀ ਰਹਿ ਗਈਆਂ ਹਨ ਵਰਨਾ ਦੇਸੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ 'ਚ ਗੋਲੀਆਂ, ਕੈਪਸੂਲ ਤੇ ਸਿਰਧ ਵਗੈਰਾ ਦੀ ਤਰਾਂ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀਟਿਕਲ ਕੰਪਨੀਆਂ 'ਚ ਹੀ ਬਣ ਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਬਰ, ਹਮਦਰਦ, ਹਿਮਾਲਿਆ, ਨਾਰਾਇਨਨ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਵਗੈਰਾ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਤਾਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣ ਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪੋਟੈਂਸੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ, ਇਹਨਾਂ 'ਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਕਈ ਗੁਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸੋ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਵੀ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ - ਸਿਰਦਰਦ ਦੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਗੋਲੀ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੀ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਕਰ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਆਮ ਜਿਹੀ ਬੂਟੀ 'ਪੂਦੀਨੇ' ਦੀ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਲਟੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਚੋਂ ਬਦਬੂ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬੰਦ ਨੱਕ ਨੂੰ ਖੋਲਦਾ ਹੈ, ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਚ ਜੰਮੇ ਕਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਯਾਨਿ ਦਮੇ 'ਚ

ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ, ਸਕਿਨ ਯਾਨਿ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਤੇ ਨਿਕਲੇ ਦਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਕਿਟਾਨੁਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਰਸਾਇਨ ਹਨ ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ 'ਚ ਫ਼ਾਇਦੇ ਮੰਦ ਹੈ। ਇਹ ਫ਼ਰਕ ਹੈ ਇੱਕ ਐਸਪ੍ਰੀਨ ਦੀ ਗੋਲੀ 'ਚ ਤੇ ਪੂਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ 'ਚ।

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਸੀ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇਸੀ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਜਿੰਊਦੀ ਸੀ। ਜਦ ਗੋਰਿਆਂ ਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਤੇ ਰਾਜ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਹਰ ਮੁਲਕ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਸਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧਾਈ। ਅੱਜ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਫ਼ੈਕਟਰੀਆਂ ਚੋਂ ਇੰਨਾਂ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਦੇਸੀ ਦਵਾਈਆਂ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਉਤੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਜੇ 'ਪੂਦੀਨੇ' ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕੋਣ ਉਹਨਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ 10 ਡਾਲਰ ਪੱਤੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਖਰੀਦੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੂਦੀਨਾ ਤਾਂ ਘਰ ਘਰ 'ਚ ਉਗਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਦੇਸੀ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਹੀ ਔਖੇ, ਵੰਨ-ਸਵੰਨੇ ਤੇ ਭੇਦ-ਭਰੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਨਾਮ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲੇ ਅਰਬਾਂ ਡਾਲਰ ਕਮਾਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਵੀ ਬੜੀਆਂ ਬਿਜ਼ਨੈਸ ਦੀਆਂ ਵਜਿਹ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਦੇਸੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵੱਲ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਤੇ ਬਿਜ਼ਨਸਮੈਨ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹੇ। ਵਰਲਡ ਬੈਂਕ ਦੀ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਸੁਣ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਵੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ 80 ਫ਼ੀਸਦੀ ਅਬਾਦੀ ਹਰਬਲ ਮੈਡੀਸਨ ਤੇ ਹੀ ਜਿੰਊਦੀ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ: ਮੇਰੇ ਇਸ ਲੇਖ ਦਾ ਮੁੱਦਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਸਹੀ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨੇ ਬੜੀ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਸਰਜਰੀ ਨੇ ਜੋ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਹ ਕਮਾਲ ਦੀ ਹੈ। ਆਪ੍ਰੋਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੜੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਮੇਰਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੰਨਾਂ ਹੀ ਕਹਿਨਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਰ ਸਹੀ ਡਾਈਟ ਪਲੈਨਿੰਗ, ਥੋੜੀ ਕਸਰਤ ਤੇ ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ?

ਡਾਈਟ ਪਲੈਨ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਸਿਰਫ਼ ਕਵਾਲੀਫ਼ਾਈਡ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਯਨ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਡਾਈਟ ਪਲੈਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਏਨ.ਐਚ.ਐਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਯਨ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਤੇ ਜੇ ਕਰ ਸਮਾਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਕੇ ਮੈਂਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਖਿਲਵਾੜ ਨਾ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਅਹਮਿਯਤ ਨੂੰ ਜਾਨੋਂ। ਨੀਮ-ਹਕੀਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਤੇ ਬੇਮਤਲਬ ਪੈਸੇ ਨਾ ਪੁੱਟੋ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਦਾ ਖੁਸ਼ ਰਹੋ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣਾ ਸਿੱਖੋ। ਜਿਉਣਾ ਇੱਕ ਆਰਟ ਹੈ, ਇੱਕ ਕਲਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖੋ ਤੇ ਪਰ ਨਿੰਦਿਆ, ਜੰਕ ਫੂਡ, ਤੇ ਬੂਠੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ 'ਚ ਪੈ ਕੇ ਜੀਵਨ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਚੰਗੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ 'ਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ ਰਹਿ ਸਕੇ - ਇਸ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਵੇਖ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧੰਨਵਾਦ। (ਡਾ. ਅਸੋਕ 07769503301)

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸ਼ੁਗਰ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ, ਲਕੋਰੀਆ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮਰਦਾਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਅਥਰਾਇਟੀਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਦਮਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਫ਼ਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਡਾ. ਕੁਮਾਰ ਨਾਲ 07769503301 ਤੇ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ। ਈ-ਮੇਲ : info@yorkcollege.com

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 ਕਵਾਲੀਫਾਈਡ ਹਰਬਲਿਸਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਕਰੋ।

Dr. A. Kumar
Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc. (HS) USA
info@yorkscollege.com
www.yorkscollege.com

(Disclaimer: This article is only for the general information & nothing should be substituted as prescription. Author & publishers will in no way can be held responsible for any consequence if the reader(s) use any of the information of their own. Editor Yorks College)



ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ 

ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਾਬਲਮਜ਼, ਸ਼ੂਗਰ, ਆਥਰਾਇਟਿਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਲਕੋਰੀਆ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ, ਦਮਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਅਤੇ ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਆਦਿ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਫੋਨ ਤੇ ਫਰੀ ਕੰਸਲਟ ਕਰੋ:

ਡਾ. ਏ. ਕੁਮਾਰ / Dr. A. Kumar, Consultant
(Consultant Herbalist & Dietician)
(Birmingham – Montreal – New Delhi)
(www.yorkscollege.com) Email: info@yorkscollege.com