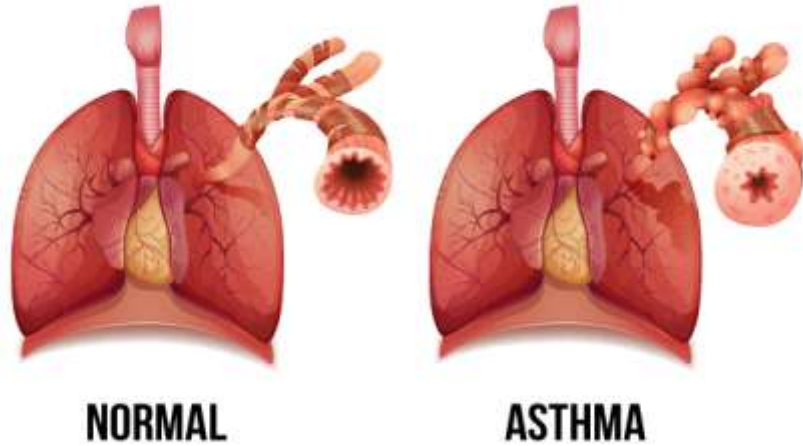


प्राकृतिक चिकित्सा से अस्थमा खत्म

लोगों में धारणा है कि दमा 'दम' के साथ जाता है। कदापि ऐसा नहीं है अस्थमा को पूरी तरह ठीक किया जा सकता है! फेंफड़ों में श्वास वाहिकायें होती है। ये मधुमक्खी के छते की तरह लाखों की संख्या में होती है इन्हीं के द्वारा आक्जसीजन हिमोग्लोबिन से मिलकर शुद्ध आक्सीजेनेट आक्सी हिमोग्लोबिन के रूप में सारे शरीर में वितरित होकर पोषण प्रदान करती है जब फेंफड़ों की श्वास वाहिकाओं में अशुद्ध आक्सीजन पहुंचने लगती है तो वहां इन्फेक्शन हो सूजन या रुकावट पैदा हो जाती है जो कि धीरे धीरे अस्थमा का कारण बनती है। प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा अस्थमा को पूरी तरह खत्म किया जा सकता है।

1. **प्राणायाम :-** अशुद्ध आक्सीजन की वजह से वाहिकाओं में रुकावट आती है। यदि नित्य प्रतिदिन सुबह खुली ताजी हवा में सूर्य भेदी प्राणायाम (20 Round) व नाडी शोधन प्राणायाम (50 Round) किया जाये तो शरीर को शुद्ध व गर्म आक्सीजन मिलती है जिसके परिणाम स्वरूप वाहिकाओं में उपस्थित इन्फेक्शन व सूजन कम होती है प्राणायाम पूरक, रेचक व कुम्भक के साथ करने पर अस्थमा रोगी को ज्यादा लाभ मिलता है।



2. **उपचार.:-** अस्थमा रोगियों के फेंफड़ों की फुलाव क्षमता कम हो जाती है इस स्थिति में रोगी को दिन में एक बार व रात्री को छाती का गर्म सेक लेकर छाती की सूखी लपेट दे दी जाये तो रोगी के फेंफड़ों की क्षमता बढने लगती है और फेंफड़े पहले से कहीं अधिक आक्सीजन रख पाने की क्षमता रखते हैं।
3. **आहार :-** अस्थमा रोगी को ऐसा आहार लेना चाहिए जो सुपाच्य हो! गरिष्ठ, अधिक चिकनाई व ठण्डा भोजन नहीं लेना चाहिए! रोगी को सोने से पूर्व 1 गिलास गर्म पानी के साथ 1 चम्मच सितलोपादि चूर्ण लेकर सोना चाहिए! सुबह के नाश्ते के साथ तुलसी, लोंग, गुड सोंठ आदि की चाय ऐसे रोगियों के लिये बेहतर पेय है।

Dr. Virendra Agarwal

Swasthya Mandir, Naturopathy Center

E -164 Ranjeet Nagar Bharatpur (Raj.)

05644-236653, 09413917821

E-mail – swasthyamandir@gmail.com, www.swasthyamandir.org