

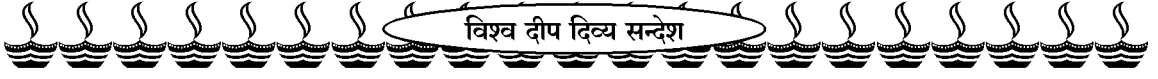
रक्षा सूत्र

वैद्य गोपीनाथ पारीक 'गोपेश'

चिन्ता की लकीरें ललाट पर फैलती जा रही थी और मैं चिन्तामग्न होते हुये सोच रहा था। मेरा यह मानना गलत सिद्ध हुआ कि यह मधुमेह रोग चालीस वर्ष से अधिक आयु वाले व्यक्तियों को तथा धनाढ्य वर्ग के व्यक्तियों को ही होता है। जबकि सभी प्रकार के रसों का सेवन करना आवश्यक होता है किन्तु मैं अधिक मीठा रस ही सेवन करता रहा। मैथी, करेला, ग्वारपाठा का सेवन करना मुझे कभी नहीं जचता था। मिठाइयों के अलावा मुझे समोसा, कचौरी, बड़ापाव, बर्गर, पिज्जा आदि ज्यादा पसन्द आते थे जो प्रायः सभी मैदा से बने हुये होते हैं। मुझे अब यह ज्ञात हुआ है कि यद्यपि मैदा गेहूँ से बनती है किन्तु इसकी निर्माण प्रक्रिया में जो अनेक रासायनिक पदार्थ (अलोकसान एवं अन्य ब्लीचिंग पदार्थ) उपयोग में लाये जाते हैं जो शरीर की अग्न्याशय नामक पोषण ग्रन्थि के इन्सुलिन स्राव कोशिकाओं को नष्ट कर मधुमेह उत्पन्न करने में प्रमुख भूमिका निभाती है। मैं परिश्रम से भी जी चुराता रहा जबकि घर वाले मुझे प्रातः घूमने जाने के लिये कहते थे किन्तु मैं देर तक सोता रहा और घर पर भी व्यायाम आदि पसीना लाने वाले श्रम से सदा दूर रहा। अधिक पौष्टिक भोजन का सेवन करना और परिश्रम न करना इन कारणों से ही मैं मधुमेह से ग्रसित हो गया हूँ।

कुछ दिनों से मुझे कमजोरी विशेष महसूस होने लगी। बिना परिश्रम ही थकावत होने लगी। भूख भी कुछ ज्यादा ही लगने लगी। बार-बार पेशाब जाना और प्यास अधिक लगना लक्षण प्रकट हुये। पैरों में दर्द हरदम रहने लगा। जब मैंने पत्नी को मेरी इन शिकायतों से अवगत कराया तो वह तुरन्त डॉक्टर के पास लेकर गई और डॉक्टर ने जाँच कर बतला दिया कि आपको मधुमेह है। डॉक्टर ने कुछ दवा लिखकर दी और उन्हें बराबर लेने का परामर्श दिया किन्तु इन दवाईयों को सेवन करने की इच्छा ही नहीं हो रही थी। मुझे यह जानकारी मिली थी कि आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में मधुमेह का अब तक कोई निश्चित इलाज नहीं है। इस चिकित्साविज्ञान का इलाज आहार नियंत्रण तथा दवाओं का निरन्तर सेवन करते रहने तक ही सीमित रह गया है। दवाओं से रोग पर नियंत्रण नहीं होने पर इन्सुलिन का प्रयोग किया जाता है। इससे मधुमेह की जड़ को नहीं उखाड़ा जा सकता है जबकि इन दवाओं के दुष्परिणाम भी सामने आने लगते हैं।

अभी कुछ दिनों पूर्व रक्षाबन्धन के दिन मेरी बहिन श्यामा घर आई। एक खुशी की लहर सारे घर में फैल गई। वैसे जब भी बहिन हमारे यहाँ आती है। खुशियाँ लेकर ही आती हैं किन्तु इस बार



काफी अन्तराल के बाद और अपने पुत्र सुभाष को भी साथ लेकर जो आई थी। अतः अधिक खुशी होना स्वाभाविक था।

शुभ्रवस्त्रों में सजकर बहिन ने मेरे माथे पर मंगल-टीका लगाया और राखी बाँधी। दोनों प्रेम पारावार में आकण्ठ डूब गये। प्रातः काल की सूर्य किरणों खिड़की से आकर भवन में अधिक प्रकाश फैलाने लगी और उन किरणों से हाथ पर बंधा रक्षासूत्र दमकने लगा। अब बहिन ने मेरा मुख मीठा करने के लिये मेरे मुख की ओर अपना हाथ बढ़ाया था कि मैंने उसका हाथ थाम लिया। बहिन सकपका गई और एक अपराधी की सी मुद्रा बनाते हुये बोली – ‘क्यों क्या बात है?’

मेरे गले में थूक अटक गया, मुझसे कुछ भी बोला नहीं गया। अपने आप से ग्लानि होने लगी कि मैं कितना बदनसीब हूँ, जो अपनी बहिन के दिये हुये प्यार के फल और मिठाई भी नहीं खा सकता। मेरे कुछ कहने से पूर्व ही पास में बैठी पत्नी ने कह दिया— ‘डॉक्टर ने मीठा खाने को मना किया है।’ बहिन ने पुनः प्रश्न किया

‘क्यों?’

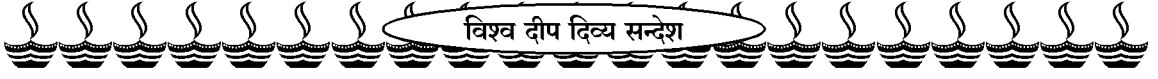
‘इन्हें डायबिटीज है।’

‘मुझे तो तुमने बताया ही नहीं’— विस्मय से बहिन बोली।

‘यों ही नहीं बताया कि आपको चिन्ता होगी।’ पत्नी ने प्रत्युत्तर दिया।

इतने में ही मैंने थोड़ा मिठाई का टुकड़ा और दो अंगूर सहसा उठाकर मुँह में डाल दिये। सभी के मुख पर एक हल्की सी मुस्कान बिखर गई। बहिन की कामना पूरी हुई और उसने जानना चाहा— ‘अभी क्या इलाज चल रहा है?’

मेरी कहानी पत्नी की भाषा में वर्णित होने लगी— इन्हें पहले ही अपेक्षा भूख अधिक लगने लगी, वजन घटने लगा, बार-बार मूत्र-त्याग करना, अधिक प्यास लगना और आलस्य आना ये लक्षण दिखाई दिये। कभी-कभी पैरों में जलन भी होने लगी। ये सब शिकायते होने पर डॉक्टर के पास लेकर गये तो उन्होंने जाँच करने के पश्चात् ‘मधुमेह’ रोग निश्चित कर दिया। खाली पेट जाँच कराने पर रक्त में शर्करा (ग्लूकोज) 150 मिग्रा. और भोजन के दो घण्टों पश्चात् 180 से कुछ अधिक ही आयी। डॉक्टर ने हमें बताया कि— हमारे द्वारा लिया जाने वाला अधिकतम भोजन ग्लूकोज में परिवर्तित हो जाता है और यह ग्लूकोज शरीर को शक्तिप्रदान करता है। शरीर के उदर में स्थिर अग्न्याशय (पैंक्रियाज) नामक ग्रन्थि एक प्रकार का हार्मोन तैयार करती है, जिसे इन्सुलिन कहते हैं यह ग्लूकोज को शरीर के कोषाणुओं में प्रवेश करने में मदद करता है। जब मधुमेह हो जाता है तो शरीर या तो इन्सुलिन तैयार करने में असमर्थ हो जाता है (टाइप-1) या फिर स्वयं के द्वारा तैयार किया गया इन्सुलिन पूरी तरह उपयोग नहीं कर पाता (टाइप-2)। इस कारण शरीर में मौजूद ग्लूकोज हमारे रक्त प्रवाह में ही घूमता रहता है। ऐसी



स्थिति में रक्त प्रवाह में ग्लूकोज की पर्याप्त मात्रा होने पर भी इन्सुलिन के अभाव में शरीर के कोषाणुओं को ग्लूकोज नहीं मिल पाता है वे भूखे ही रहते हैं।

डॉक्टर ने हमें बताया था कि इन्हें टाइप-2 डाइबिटीज है। उन्होंने पूरी तरह समझाया था कि - इस रोग से ग्रस्त प्रत्येक दस में से एक व्यक्ति को टाइप-1 डाइबिटीज होता है। इस तरह का डाइबिटीज अधिकतर बालकों और युवाओं में पाया जाता है। इसमें शरीर इन्सुलिन तैयार ही नहीं कर पाता है। जिससे रोगी को प्रतिदिन इन्सुलिन इंजेक्शन लेना पड़ता है। शेष दस में से 9 व्यक्तियों को टाइप-2 डाइबिटीज होता है। यह सामान्यतया 45 वर्ष से अधिक उम्र वाले उन व्यक्तियों को होता है, जिनके परिवार में किसी को यह रोग हुआ हो या जिनका वजन अधिक हो, जो व्यायाम नहीं करते हो और जिनका कोलेस्ट्रॉल अधिक हो। इस टाइप-2 के रोगियों का शरीर पर्याप्त मात्रा में इन्सुलिन तैयार नहीं कर पाता है, या इसका पूरी तरह से उपयोग नहीं कर पाता। इसके लिये इस रोग की दवा निरन्तर लेना आवश्यक होता है और साथ में संतुलित भोजन का सेवन और व्यायाम भी करना जरूरी होता है। लाभ न होने पर ऐसे रोगियों को भी कई बार इन्सुलिन लेना आवश्यक हो जाता है।

इतना कुछ कहने के बाद पत्नी ज्यों ही चुप हुई, मैंने अपनी बारी समझकर बोलना प्रारम्भ किया- “कुछ दिन उन डॉक्टर महाशय की दवायें ली किन्तु उन दवाओं से शरीर में जलन एवं खुजली सी होने लगी। अतः उन दवाओं को बन्द करना पड़ा।”

मेरा यह कथन सुनकर भागीनेय सुभाष ने ऐलोपैथी चिकित्सा पर चुटकी लेते हुये कहा कि-
एक न एक आरजा रहा हमको।

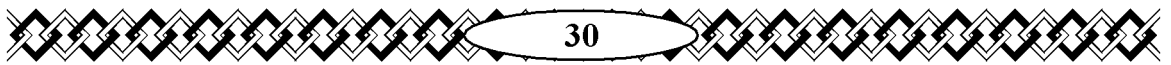
थमे दस्त तो बुखार आया ॥

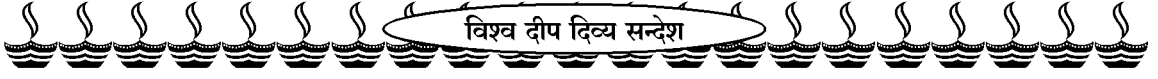
और हमारे मुखों पर हंसी बिखर गई। पत्नी पुनः उसी प्रसंग पर आ गई- “फिर हमने वह दवा बन्द कर दी। तब से कोई विशेष दवा चालू नहीं है। अब हमें इनका इलाज कहाँ करवाना चाहिये- यही हमें सोचना है।”

‘मामाजी, आप अपना प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति से इलाज शुरू करवाइये, इन दवाओं के झमेले में मत पड़िये’-सुभाष ने अपनी राय प्रकट की।

सुनते ही तपाक से बहिन बोल पड़ी- क्यों न हम इन सब चिकित्सा पद्धतियों के मूल पर आ जाय। आयुर्वेद इन सभी पद्धतियों का मूल है और एक निरापद चिकित्सा पद्धति है। मैंने इस पद्धति के विषय में कुछ जानने का प्रयत्न किया है और कई सुयोग्य आयुर्वेदीय चिकित्सकों के व्याख्यानों को भी सुना है। मैं उन चिकित्सकों को भली भाँति जानती हूँ। अतः कल हमें एक ऐसे ही कुशल पीयूष पाणि चिकित्सक के पास चलना होगा।

दूसरे दिन सुबह हम चारों प्राणी वयोवृद्ध ज्ञान वृद्ध पीयूषपाणि प्राणाचार्य के पास पहुंच गये। उन्होंने सारी उचित परीक्षा करने के बाद यह औषध व्यवस्था की।





1. प्रातः पहले दिन त्रिफलाक्वाथ में भिगोये हुये (कुल 24 घण्टों तक भिगोये गये) चने 50-60 ग्राम खाकर गिलोय स्वरस का पान करे (उपलब्ध होने पर आँवले का या कच्ची हल्दी का रस भी लिया जा सकता है)

2. रौप्यभस्म - 125 मि.ग्रा.
अभ्रक भस्म (शतपुरी) - 125 मि.ग्रा.
त्रिवंगभस्म - 250 मि.ग्रा.
स्वर्णमक्षिकभसम शुद्ध मधु के साथ अथवा सालम पाक 10 ग्राम के साथ।
दिन में दो बार

3. शिवा गुटिका 2-2 गोली दिन में दो बार गाय या बकरी के फीके दूध के साथ।

4. विल्वपत्र, निम्बपत्र, कड़वी नाय, सोंठ, कुटकी, तेज पान, कलौंजी 10-10 ग्राम गुडमार 20 ग्राम और मैथी दाना 30 ग्राम लेकर चूर्ण बना ले। 5-5 ग्राम पूर्ण भोजन से आधा घण्टे पहले सेवन करें।

साथ में पथ्यापथ्य की भी तालिका लिखकर उन्होंने दी- जौ, चनै, गैहूँ (बेजड़) की रोटी, जौ का सत्तू, जौ-गैहूँ का दलिया, मूँग, मौठ, चना, अरहर की दालें, करेला, परवल, खीरा, तुरई, मूली की सब्जियाँ, तैल सरसों का या तिल तैल, फलों में जामुन, आँवला, सेव आदि सेवन करने चाहिये।

अपथ्य—मिष्ठान्न, चावल, मैदा, उड़द, कन्दशाक (आलू, शक्करकन्द, जमीकन्द आदि।)

शीतल पेय, आईसक्रीम, मांस-मदिरा, धूम्रपान आदि का परहेज आवश्यक है।

व्यायाम, योगासन और संतुलित आहार पर पूरा ध्यान रखा जाय।

बहिन के परामर्श सहयोग और असीम प्यार की सराहना मैं किन शब्दों से करूँ, जिसने मेरे हाथ पर रक्षा-सूत्र बांधने के साथ ही जीवन सुरक्षा हेतु रक्षा सूत्र भी बाँधा। भाव विभोर हो कर मैं सहसा गा उठा—

यह युगों युगों से ही निभ रहा प्रेम का नाता।

उल्लास हृदय में भरती शुभ्र संस्कृति की गाथा ॥

इस प्रेम परस्पर से जीवन जीना भाता।

इससे ही धरती पर वह स्वर्ण सजा जाता ॥

पूजन न परम्परा का इस बन्धन का वन्दन।

यह बहिन भाइयों का प्यारा रक्षा बन्धन ॥

अध्यक्ष, राजस्थान आयुर्वेद विज्ञान परिषद,
21, रामेश्वर धाम, मुरलीपुरा स्कीम, जयपुर