

# निसर्गोपचार वार्ता Nisargopachar varta

The Monthly Bilingual Magazine for NATURAL HEALTH

## Naturopathy & Yoga during COVID-19



राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान  
National Institute of Naturopathy

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार Ministry of AYUSH, Govt. of India

'Bapu Bhavan', Matoshree Ramabai Ambedkar Road (Tadiwala Road), Pune -411001



## **FELLOWSHIP PROGRAMS**

**Fellowship program in Clinical Research Methods :-**

for All Medical Graduates - 6 months

**Fellowship program in Basic & Advanced Acupuncture :-**

for BNYS Graduates - 6 months

**Fellowship Program in Gandhian Philosophy :-**

for any Graduates - 6 months

**Fellowship program in Women Care :-**

for All Medical Graduates - 6 months

**Fellowship program in Naturopathy Clinical Nutrition :-**

for All Medical Graduates - 6 months

**Fellowship program in Yoga and Physical Culture :-**

for All Medical Graduates - 6 months

**Fellowship program in Naturopathy for Life Style Diseases :-**

for All Medical Graduates - 6 months

## **SKILL DEVELOPMENT COURSES**

**Treatment Assistant Training Course**

10th passed - 1 year

**Certificate course in Naturopathy Cooking**

open to all - 1 month

**Certificate course in Massage techniques**

open to all - 6 months

**Certificate course in Acupressure**

open to all - 10 days

**Certificate course in Hydro, Chromo and Mud therapy**

open to all - 1 month

**Certificate course in Fitness training (Medi Gym)**

open to all - 1 month

**Registered Yoga Teachers Training Course**

(Yoga Alliance) - 200 hours

**Certificate Course in Basic Acupuncture**

7 days - (50 hours)



## Innate Immunity

Humanity in its process of learning to survive amidst harsh conditions, particularly in times like present Covid-19 era, is forced to return to nature! The survival tactics employed so far are fooling us and failing us so miserably and for a common man to go to hospital is seen like jumping from frying-pan to fire. The wheel has taken a full circle and people are realizing that it is the immunity which protects people. As everything can be shrouded in half-truths and myths, it is now the turn of 'immunity' which has become the spot light. Every advertisement contains 'immune boosting' thing in their product. As aptly asked, can immunity be purchased and infused into human beings? Is it possible through android mobile phones!! Will mobile apps assess health and give advisories?

A serious minded person is completely at a loss to discern from this as to how immunity can be improved and what, exactly, is immunity?

The immune system is typically divided into two categories--innate and adaptive--although these distinctions are not mutually exclusive. Innate immunity refers to nonspecific defense mechanisms that come into play immediately or within hours of a pathogen's appearance in the body. These mechanisms include physical barriers such as skin, chemicals in the blood, and immune system cells that attack foreign cells in the body. This response is activated by chemical properties of the pathogen(antigen). Adaptive immunity refers to antigen-specific immune response. The antigen first must be processed and recognized. Once recognized, the adaptive immune system creates an army of immune cells specifically designed to attack that antigen. Adaptive immunity refers to 'memory' that makes future responses against specific antigen.

Defense cells in the blood and other fluids are mainly proteins like enzymes, antibodies and short amino acid chains. So both parts of the immune system – the innate

and the adaptive – use cellular and humoral(blood&lymph) defense strategies.

There are also methods to enhance passive immunity and they are available as different vaccine types, 'live attenuated, killed/inactivated, subunit and toxoid'. These different vaccines generate different adaptive immune responses.

As of now, there is no known vaccine to prevent Covid-19 or no known drug to treat it in all its avatars. That brings us back to basics, i.e. to improve innate immunity as it can prevent and also bring us back to life even if infected. The following are the known immune boosters as identified after studying various papers published in reputed medical journals: healthy ways to strengthen immune system; not to smoke; to eat a diet having a high proportion of plant based foods such as fruits and vegetables; to exercise regularly; to maintain a healthy weight; to have adequate sleep; to have sun exposure; to have positive mental attitude towards life etc.

Stress can also adversely affect health as lockdown conditions have forced people to live in a panic mode for prolonged periods, which can potentially diminish immunity through body's psycho-neuro-immune response mechanism. It is well proven that, to deal with mental stress, yogic 'stress management' techniques, asanas/pranayama/prayer/meditation, are known stress busters. Similarly, happy hormones such as dopamine, oxytocin, serotonin and endorphins can be stimulated by activities such as community service, charity, engagement with nature, learning a new skill, language, entertainment etc. All these will not only create a 'feel good' sense but also keep the innate immunity in good stead.

Naturally Yours  
**Prof. (Dr) K. Satya Lakshmi**



# निसर्गोपचारवार्ता

## NISARGOPACHAR Varta

The Monthly Bilingual Magazine for NATURAL HEALTH

### CHIEF EDITOR

**Prof. (Dr) K. Satya Lakshmi**  
Director, NIN

### MANAGING EDITOR

**Shri. Saurabh Sakalle**  
Publication Officer

### ASSOCIATE EDITORS

**Dr. Yuvraj Paul**  
Nature Cure Physician

**Dr. Awantika Nanda**  
Public Relation Officer (Naturopathy)

### EDITORIAL BOARD

**Dr. Jyothi Ramesh Pai**  
Ph.D.(English Literature)  
Assistant Professor, Pimpri Chinchwad  
College of Engineering and Research, Pune

**Dr. Rohit Shetty**  
MBBS, D.Ac.  
Medical Journalist  
Dhole Patil Road, Pune

**Cover Page Depicts :**  
**COVID care centre, Kings Institute,**  
**Guindy, Chennai**

**Courtesy :**  
**Dr. Kathiresan, AMO cum Lecturer,**  
**Government Yoga & Naturopathy Medical**  
**College & Hospital, Chennai**

This Magazine is being Published  
Since Jan. 1993 by  
**National Institute of Naturopathy**  
Ministry of AYUSH, Govt. of India  
'Bapu Bhavan', Matoshree Ramabai  
Ambedkar Road, Pune - 411 001  
Tel : 020 - 26059682 / 3 / 4 / 5  
Fax : 020-26059131  
Email - ninpune@bharatmail.co.in  
Website - www.punenin.org

*Views expressed by the writers / contributors may  
not be the views of the editors.*

मधुमेह का समग्र उपचार-मन की शक्ति द्वारा मधुमेह पर नियंत्रण

5

मधुमेह का प्राकृतिक प्रबंधन

सीताराम गुप्ता

प्राकृतिक चिकित्सा और हमारा आहार

10

उत्तम स्वास्थ्य के लिए प्राकृतिक आहार नियोजन

उमेश शर्मा

कैंसर

12

कैंसर रोग का प्राकृतिक समाधान

वैद्य सुनिल कुमार

Yoga for Natural Childbirth

19

Role of Yoga in Pregnancy

Dr. Roshitha P.

Emotions And Immunity

21

Importance of Emotional Health

Dr. Veena Hora

Role of Common Kitchen Spices in the Prevention of  
Viral Infection severity in relation to Covid 19

23

Fighting COVID-19 with Spices

Dr. Naresh Kumar  
Mr. Jeevan

Hunger vs. Appetite

29

Food craving or true Hunger

Mr.Naveen. A

Call of Naturopaths & Yogic Intervention  
For the Prevention of Corona

32

Yoga for maintaining Health

Dr. Kumari Malvika

Question and Answer

18





## मधुमेह का समग्र उपचार मन की शक्ति द्वारा मधुमेह पर नियंत्रण सीताराम गुप्ता

मधुमेह आज पूरे विश्व में एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या बन गया है। यह एक ऐसा रोग है जो वंशानुगत भी होता है और विकृत जीवनशैली द्वारा भी हो सकता है। कई बार बच्चों में जन्म से ही यह रोग होता है। जिन बच्चों के पैरेंट्स में माता और पिता दोनों को मधुमेह होता है उनके बच्चों में बड़े होने पर मधुमेह होने की संभावना उन बच्चों से अधिक होती है जिन बच्चों के पैरेंट्स में से माता या पिता किसी एक को मधुमेह होता है। मधुमेह के संबंध में एक बात जान लेना अनिवार्य है और वो ये है कि मधुमेह का कोई स्थायी उपचार आज तक नहीं खोजा जा सका है। न तो कोई ऐसी दवा ही है और न कोई अन्य पद्धति ही जिससे मधुमेह को जड़ से समाप्त किया जा सके।

आज वैज्ञानिक मधुमेह का स्थायी उपचार खोजने में जी-जान से

जुटे हुए हैं और इसमें संदेह नहीं कि वे जल्दी ही इसमें सफलता प्राप्त कर लेंगे लेकिन यदि आज के दिन कोई व्यक्ति मधुमेह को जड़ से समाप्त करने का दावा करता है तो वो सरासर झूठ बोल रहा है। कई नीम हकीम ग़लत तरीकों से रक्त-शर्करा कम करके मरीजों को कुछ दिनों के लिए बेवकूफ बना देने में माहिर हैं लेकिन इससे स्थायी उपचार तो दूर मरीज़ की जान जाने का ख़तरा पैदा हो जाता है। मधुमेह का उपचार केवल प्रशिक्षित चिकित्सक से ही करवाना चाहिए और उपचार के साथ-साथ मधुमेह के विषय में भी अच्छी तरह से जान लेना चाहिए।

### मधुमेह क्या है?

हमारे शरीर में अनेक अंतःसावी ग्रंथियाँ हैं जिनमें से एक है अग्राशय (पैंक्रियाज़)। हमारे अग्राशय (पैंक्रियाज़) में से इंसुलिन नामक हार्मोन



निकलता है जो हमारे शरीर में शर्करा के चयापचय (मेटाबॉलिज़्म) में सहायक होता है। जब हमारा अग्रयाशय (पैंक्रियाज़) इंसुलिन बनाना बंद या कम कर देता है तो हमारे रक्त में शर्करा की मात्रा बढ़ जाती है अथवा अनियंत्रित हो जाती है। इसी अवस्था को मधुमेह कहा जाता है। मधुमेह के बाद यदि रक्त-शर्करा को नियंत्रण में नहीं रखा जाता तो इससे शरीर के दूसरों अंगों पर भी दुष्प्रभाव पड़ने लगता है अतः मधुमेह के रोगी को हर हाल में रक्त-शर्करा को नियंत्रण में रखना चाहिए।

स्वास्थ्य के नियमों का पालन न करना, अनियमित दिनचर्या, फास्ट फूड या जंक फूड का अधिक सेवन करना, पर्याप्त व्यायाम या शारीरिक श्रम न करना, अत्यधिक तनाव व दुश्चिंता से ग्रस्त रहना तथा इसी प्रकार की अन्य अनियमितताओं व नकारात्मक विचार प्रक्रिया से मधुमेह होने का खतरा बढ़ जाता है। जहाँ मधुमेह के रोगियों में शारीरिक स्थूलता की संभावना बढ़ जाती है वहीं शारीरिक स्थूलता भी मधुमेह को आकर्षित करने में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाहन करती है। मधुमेह के रोगियों को अपने वज़न को संतुलित बनाए रखने के लिए भी विशेष रूप से प्रयासरत रहना चाहिए। उन्हें रक्त-शर्करा व स्थूलता बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन बिल्कुल नहीं करना चाहिए।

जैसा कि कहा जा चुका है मधुमेह का स्थायी उपचार संभव नहीं लेकिन दिनचर्या व जीवनशैली में सुधार करके तथा सकारात्मक मानसिक दृष्टिकोण के विकास द्वारा हम न केवल मधुमेह को रोक सकते हैं अपितु मधुमेह होने पर उसे नियंत्रण में भी रख सकते हैं। नियंत्रण ही मधुमेह का एकमात्र उपचार है। योग एक संपूर्ण उपचार पद्धति है इसमें संदेह नहीं। कुछ योगाचार्य मात्र छह दिन के प्राणायाम के अभ्यास द्वारा मधुमेह के पूर्ण उपचार का दावा करते हैं जो अत्यंत भ्रामक है। वास्तविकता ये है कि दवाओं के साथ-साथ योगाभ्यास तथा जीवनशैली व मनोभावों में सकारात्मक परिवर्तन द्वारा हम मधुमेह को नियंत्रण में रख सकते हैं। यदि हमारी रक्त-शर्करा नियंत्रण में रहती है तो हम अत्यंत

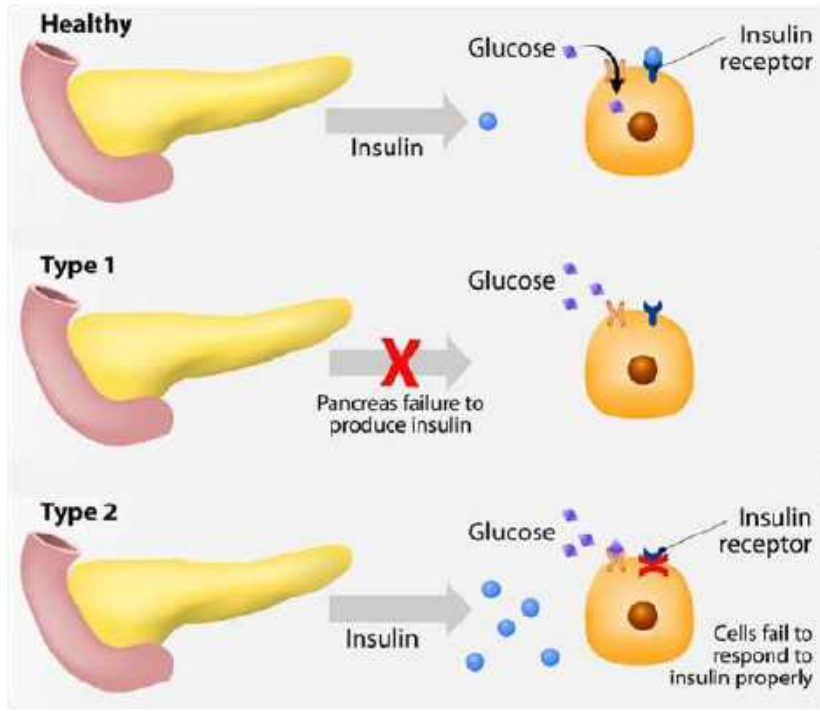
सक्रिय जीवन व्यतीत कर सकते हैं। यदि हम दवाओं के लेने और स्वस्थ जीवनशैली में असावधानी बरतते हैं तो रक्त-शर्करा का बढ़ना और स्वास्थ्य बिगड़ना अवश्यमभावी है।

विभिन्न प्रकार के तनाव भी रक्त में शुगर की बढ़ी हुई मात्रा के लिए उत्तरदायी होते हैं और हास्य हर प्रकार के तनाव को कम करने में सहायक होता है अतः हँसने-हँसाने के अवसर तलाशते रहिए और अपने रक्त में ग्लूकोज़ की मात्रा को बढ़ने से रोकिए। जब आप अवसाद से घिरे हों तो हास्य ही एकमात्र ऐसी औषधि है जो आपके अवसाद को समाप्त कर सकती है। हँसने से सारी पीड़ा, सारा तनाव दूर हो जाता है। शरीर शिथिल होकर आराम पाता है। अच्छी नींद आती है। एक हँसमुख व्यक्ति कभी भी अवसाद से ग्रस्त नहीं होता और न ही आत्महत्या जैसा कार्य करता है। वस्तुतः जितनी भी तनावजन्य व्याधियाँ हैं उन सभी का उपचार हास्य में छिपा है।

वैज्ञानिक शोध भी दर्शाते हैं कि मधुमेह के नियंत्रण में हास्य अत्यंत कारगर है। एक अध्ययन में मधुमेह टाइप-२ के कुछ मरीजों को हास्य के कार्यक्रम दिखलाए गए तथा कुछ मरीजों को हास्यरहित गंभीर लेक्चर सुनाए गए। बाद में दोनों गुणों के मरीजों को खाना खिलाया गया। जाँच से पता चला कि जिन मरीजों को हास्य के कार्यक्रम दिखाए गए थे उनके रक्त में शुगर की मात्रा अपेक्षाकृत कम बढ़ी थी जबकि जिन मरीजों को हास्यरहित गंभीर लेक्चर सुनाए गए थे उनके रक्त में शुगर की मात्रा बहुत अधिक बढ़ी हुई मिली। इससे स्पष्ट होता है कि हमारे मनोभाव भी हमारे रक्त में शर्करा की मात्रा के लिए उत्तरदायी होते हैं। प्रसन्नता सदैव रोगोपचारक तत्व की भूमिका का निर्वाह करती है। मधुमेह की स्थिति में प्रसन्नता द्वारा हम अपनी रक्त-शर्करा को नियंत्रण में रख सकते हैं।

### मधुमेह का समग्र उपचार:

उपचार की प्रमुख रूप से दो पद्धतियाँ हैं। पहली पद्धति है



वस्तुपरक उपचार तथा दूसरी पद्धति है आत्मपरक उपचार। जब उपचार कार्य सम्पन्न करने के लिए भौतिक संसाधनों का प्रयोग किया जाता है तो यह उपचार वस्तुपरक उपचार (ऑब्जेक्टिव हीलिंग) कहलाता है। जैसे सिरदर्द होने पर सिरदर्द को दूर करने के लिए कोई गोली लेना या बाम इत्यादि मलना। इसके विपरीत जब उपचार की प्रक्रिया में मानसिक संसाधनों अथवा शक्ति का प्रयोग किया जाता है तो वह आत्मपरक उपचार (सब्जेक्टिव हीलिंग) होता है। यह पद्धति हमारे शरीर पर नहीं अपितु मन पर असर डालती है और मन के माध्यम से शरीर पर काम करती है तथा दूसरी तरफ हमारी चेतना के स्तर में वृद्धि करके संपूर्ण उत्थान की प्रक्रिया शुरू कर देती है।

वस्तुपरक उपचार में हम लक्षण विशेष के अनुसार दवा विशेष का प्रयोग करते हैं लेकिन आत्मपरक उपचार में रोग के मूल कारण को खोजकर मन के स्तर पर उपचार किया जाता है। यह उपचार की वास्तविक प्रक्रिया है। जब हम दोनों विधियों से उपचार करके रोग के बाह्य लक्षणों के उपचार के साथ-साथ रोग के मूल कारण

को जो मन में निहित होते हैं उनको भी समाप्त कर देते हैं तो वह रोग पुनः नहीं होता। यही समग्र उपचार अथवा होलिस्टिक हीलिंग कहलाता है। दवाओं के साथ-साथ इसमें मन द्वारा मन के उपचार की विभिन्न विधियों का सहारा लिया जाता है।

जहाँ तक स्वास्थ्य को कायम रखने की बात है आत्मपरक उपचार पद्धति सर्वश्रेष्ठ है। यदि आप स्वस्थ हैं और भविष्य में भी स्वस्थ बने रहना चाहते हैं तो अपने मन में इस बात को दृढ़ता से बैठा लीजिए कि 'मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ हूँ।' आज आप पूर्ण स्वस्थ हैं फिर भी चिन्ता कर रहे हैं कि कहीं कल बीमार न हो जाऊँ। जितना आप अपने स्वास्थ्य के बारे में सोचते हैं उससे अधिक विभिन्न बीमारियों और उनके लक्षणों के विषय में सोचते हैं और उनसे अपनी तुलना करते-करते बीमारियाँ मोल ले लेते हैं। बीमारियों का चिंतन छोड़िए और स्वास्थ्य का चिंतन प्रारंभ कर दीजिए। यदि कोई रोग हो गया है तो भी अपने मन में इस बात को दृढ़ता से बैठा लीजिए कि 'मैं निरंतर स्वस्थ हो रहा हूँ।'



## मधुमेह / Diabetes और आहार



रेकी का एक सिद्धांत है 'केवल आज के लिए चिंता मत कीजिए'। जब भी आप को स्वास्थ्य संबंधी चिंता हो तो इस नियम का पालन कीजिए। चिंता का नाम भी मत लीजिए। बार-बार कहिए या बार-बार मन में दोहराइए: 'आज मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ और प्रसन्नचित हूँ।' यदि कोई छोटी-मोटी शिकायत है तो खान-पान में थोड़ा-बहुत परिवर्तन कर लीजिए। सादा हल्का भोजन लीजिए। पानी खूब पीजिए और अनुभव कीजिए कि मैं अच्छा हो रहा हूँ।' बताए गए तरीके से मन में दोहराइए : 'प्रतिक्षण मेरा स्वास्थ्य अच्छा और अधिक अच्छा हो रहा है'।

लोग प्रायः पूछते हैं कि तेज़ पीड़ा की अवस्था में कोई कैसे मन की शक्ति का उपयोग कर इलाज कर सकता है? प्रश्न बिल्कुल सार्थक तथा उचित है। तेज़ दर्द अथवा भयंकर रोग की स्थिति में पहले वस्तुपरक उपचार पद्धति द्वारा रोग के बाह्य लक्षणों का उपचार अनिवार्य है लेकिन उपचार की आदर्श स्थिति वास्तव में वस्तुपरक उपचार तथा आत्मपरक उपचार दोनों को साथ-साथ प्रयोग करके प्राप्त की जा सकती है जिससे पदार्थ की बाह्य सतह से आंतरिक दिशा में तथा आंतरिक दिशा से बाह्य की ओर साथ-साथ रूपांतरण संभव हो सके।

मन की शक्ति द्वारा किसी भी क्षेत्र में सफलता प्राप्त करना अथवा व्याधियों का उपचार करना आध्यात्मिक उपचार अथवा साधना की श्रेणी में आता है। इसका सबसे बड़ा लाभ ये है कि इससे उपचार तथा अपेक्षित सफलता के साथ-साथ जीवन में संतुलन उत्पन्न हो जाता है। किसी एक व्याधि का उपचार करेंगे तो अन्य व्याधियाँ स्वतः ही समाप्त हो जाएँगी। शरीर और मन पर नियंत्रण द्वारा अपने 'स्व' में स्थित हो जाएँगे और 'स्व' में स्थित होना ही संपूर्ण स्वास्थ्य है।

### मधुमेह के समग्र उपचार की विधि:

मधुमेह के समग्र उपचार में ज़रूरी है कि हम वस्तुपरक उपचार अर्थात् दवाओं के साथ-साथ आत्मपरक उपचार अर्थात् मानसिक संसाधनों अथवा शक्ति का प्रयोग भी उपचार के लिए करें। इसके लिए सबसे पहले किसी एकांत स्थान में शांत स्थिर होकर आराम दायक स्थिति में बैठ जाएँ और आँखें बंद कर लें। पहले अपना ध्यान अपने श्वास के आवागमन को देखने पर लगाएँ। प्रकृतिस्थ होने के उपरांत धीरे-धीरे अपना सारा ध्यान अपने उदर, हृदय तथा अन्य आंतरिक अंगों पर लगा दें और अनुभव करें कि मेरे सभी अंग-प्रत्यंग स्वस्थ हैं तथा बखूबी काम कर रहे हैं। उसके





बाद अपना सारा ध्यान अपने अग्र्याशय (पैंक्रियाज़) पर केंद्रित कर दें। अनुभव करें कि मेरा अग्र्याशय (पैंक्रियाज़) पूर्ण रूप से स्वस्थ है तथा पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन का निर्माण करने में सक्षम है। इस भाव को मन में लाएँ तथा लगातार दृढ़ करते जाएँ।

### मधुमेह के समग्र उपचार के लिए मन में निम्नलिखित स्वीकारोक्तियाँ दोहराएँ:

१. मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ हूँ।
  २. मेरा अग्र्याशय (पैंक्रियाज़) निरंतर स्वस्थ हो रहा है।
  ३. मेरा अग्र्याशय (पैंक्रियाज़) पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन का निर्माण करने में सक्षम है।
  ४. मेरी रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) पूरी तरह नियंत्रण में है।
  ५. मैं आत्मविश्वास तथा उत्साह से परिपूर्ण हूँ तथा अपनी स्वीकारोक्तियों के सकारात्मक परिणाम के प्रति पूर्णतः आश्वस्त हूँ।
- इसके अतिरिक्त आवश्यकतानुसार विशेष स्वीकारोक्तियाँ स्वयं तैयार कर लें तथा बताए गए तरीके से उन्हें दोहराएँ। योग के साधक ये स्वीकारोक्तियाँ योगासन तथा प्राणायाम के अभ्यास के बाद ध्यान की अवस्था में कर सकते हैं।

### ध्यान रहे:

१. स्वीकारोक्तियाँ केवल वर्तमानकाल में हों भूतकाल या भविष्यकाल में नहीं।
२. निषेधात्मक शब्दों या वाक्यों का प्रयोग न करें जैसे “मुझे मधुमेह नहीं है।”
३. स्वीकारोक्तियों में जटिल वाक्यों की अपेक्षा सरल वाक्यों का प्रयोग करें जिनका आप कल्पना चित्र बना सकें।
४. स्वीकारोक्तियों को दोहराने के साथ-साथ अपेक्षित स्थिति की कल्पना भी करते जाएँ और उसी के अनुरूप भाव भी मन में लाएँ।

५. एक बार में बहुत अधिक स्वीकारोक्तियाँ न करें बल्कि अधिकाधिक दो या तीन स्वीकारोक्तियाँ चुन लें और पर्याप्त अभ्यास करें।

६. प्रतिदिन कम से कम दो या तीन बार दस-दस मिनट का अभ्यास अवश्य करें। किसी समय अभ्यास न कर सकें तो निराश होने की ज़रूरत नहीं है। पुनः अभ्यास प्रारंभ कर दें। लेकिन अभ्यास में जितनी अधिक निरंतरता और एकाग्रता बनी रहेगी उतने ही अच्छे परिणाम निकलेंगे।

७. मन में किसी भी प्रकार का संदेह उत्पन्न न होने दें अपितु पूरे विश्वास के साथ अभ्यास करें। आपके विश्वास का स्तर ही आपकी सफलता का स्तर है।

८. अभ्यास के बाद धीरे-धीरे आँखें खोलें तथा कुछ देर शांत बने रहें।

आप अन्य जिस विधि या दवाओं से भी मधुमेह का उपचार कर रहे हैं करते रहें लेकिन साथ ही उपरोक्त अभ्यास भी अवश्य करें, इससे कई गुना लाभ होगा। मन की शक्ति द्वारा उपचार की इस विधि से दवाओं की मात्रा पूरी तरह से समाप्त तो नहीं की जा सकती है लेकिन निरंतर अभ्यास द्वारा दवाओं पर निर्भरता कम अवश्य की जा सकती है। यही इस उपचार की सबसे बड़ी विशेषता है।



ए.डी.-१०६-सी, पीतमपुरा,

दिल्ली-११००३४



## प्राकृतिक चिकित्सा और हमारा आहार

उमेश शर्मा

‘आहार ही औषधि है’, यह वाक्य प्राकृतिक चिकित्सा का ब्रह्म वाक्य है तथा प्राकृतिक चिकित्सा की नींव है। गलत आहार की वजह से ही लोग रोग ग्रस्त होते हैं, वह यह नहीं जानते कि यदि उनका आहार प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांतों के अनुसार हो तो उन्हें किसी औषधि की आवश्यकता नहीं है और यदि आहार ही गलत हो तो उन्हें दुनिया की कोई औषधि स्वस्थ नहीं कर सकती।

शरीर के सारे क्रियाकलापों को चलाने के लिए एवं सभी ग्रंथियों को सुचारू रूप से कार्यरत रखने के लिए हमें जो ऊर्जा चाहिए होती है वह हमारे द्वारा ग्रहण किए गए भोजन से ही निर्मित होती है। व्यक्ति का स्वस्थ होना इस बात पर निर्भर करता है कि वह किस प्रकार का तथा कितनी मात्रा में कितनी बार आहार ग्रहण करता है।

आजकल के आधुनिक युग में लोग स्वास्थ्य के नियमों को भूलकर स्वाद के वशीभूत होकर जरूरत से ज्यादा खाते हैं।

आहार ग्रहण करते वक्त उसकी गुणवत्ता की बजाए उसके स्वाद पर ही ज्यादा ध्यान दिया जाता है। जिससे पाचन तंत्र पर अत्याधिक दबाव पड़ता है। परिणाम स्वरूप वायु दोष, अम्ल, पित्त, कब्ज जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं जो आगे जाकर मधुमेह, रक्तचाप, हृदय विकार, अल्सर जैसी बीमारियों में परिवर्तित हो सकती है। प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांतों की जानकारी ना होने के कारण या यूं कहें कि अपने आलस और स्वाद के वशीभूत होने के कारण व्यक्ति इन सभी समस्याओं के इलाज के लिए डॉक्टरों के चक्र काटना शुरू कर देता है और सारी जिंदगी दवाईयां खाने को मजबूर हो जाता है। परंतु यदि दवाईयों की शरण में जाने के बजाय केवल प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांतों को अपना लिया जाए तो इन सभी समस्याओं से बड़ी आसानी से छुटकारा पाया जा सकता है।

सामान्य आहार संबंधी कुछ प्रमुख गलतियां होती हैं जो हर व्यक्ति करता है जो आगे जाकर शरीर में रोग उत्पन्न होने का कारण



बनती है उनमें से कुछ प्रमुख गलतियां इस प्रकार हैं  
भूख ना होने पर भी खाना । भूख दो तरह की होती है

### प्राकृतिक एवं कृत्रिम

प्राकृतिक वह होती है जब आपको रात की बासी रोटी भी मिल जाए तो आप उसे चबा चबा कर खा ले और कृत्रिम भूख वह है जब आपके घर की बनी लौकी की सब्जी रोटी आपको मिले तो आप कहो भूख नहीं है पर उसी वक्त यदि पूरी कचोरी हलवा छोले भटूरे कोई दे तो आप खाने को तुरंत तैयार हो जाओ यह कृत्रिम भूख स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती है

जरूरत से ज्यादा खाना, पेट भर जाने पर भी केवल स्वाद के वशीभूत होकर जरूरत से ज्यादा आहार ग्रहण करना सेहत खराब करने का एक प्रमुख कारण है। शादी-ब्याह पार्टियों में खाते वक्त लोग अपने पेट का जरा भी ख्याल नहीं रखते।

### अनुचित पदार्थों का भक्षण करना

रूखे तीक्ष्ण मिर्च मसाले वाले पदार्थ मांस, अंडे आदि का हमारे शरीर पर क्या प्रभाव पड़ेगा यह हमारे शरीर के योग्य है भी या नहीं यह जाने बिना ही उनका सेवन किया जाता है। जिससे पाचन क्रिया बिगड़नी शुरू हो जाती है। हम हमारी कार में तो बराबर पेट्रोल या डीजल डालते हैं कभी ऐसा नहीं करते कि उसमें कभी मिट्टी का तेल, कभी नारियल का तेल डाल दिया उसके लिए निर्धारित पेट्रोल या डीजल ही हम उसके टैंक में डालते हैं ताकि उसका इंजन बराबर कार्य करें फिर इस शरीर रूपी इंजन को चलाने के लिए अपने पेट में योग्य भोजन डालने के बजाय इस पेट को कूड़ेदान की तरह इस्तमाल कर हम अयोग्य पदार्थ इसमें उड़ेलते रहते हैं जो बीमारी का कारण बन जाते हैं।

### जो खाना चाहिए वह नहीं खाते

शरीर के लिए जिन चीजों का सेवन आवश्यक है उन्हें नजरअंदाज करके जो नहीं खाना चाहिए केवल स्वाद के वशीभूत होकर उन चीजों का सेवन ज्यादा करना जाता है। उदाहरण के लिए बाहर कहीं जाने पर भूख महसूस होती है तो हम फल लेकर खाने के बजाय पिज़्ज़ा बर्गर लेकर खाना ज्यादा पसंद करते हैं।

### एक ही वक्त पर कई तरह की चीजें खाना

हमारे द्वारा ग्रहण किए गए आहार में अलग-अलग तरह के रस होते हैं जैसे मीठा खट्टा कड़वा तीखा।

इस तरह के आहार को पचाने के लिए हमारी पाचन प्रणाली को कई अलग-अलग तरह के पाचक रसों का निर्माण करना पड़ता है, जिससे उस पर अत्यधिक दबाव पड़ता है, इसे हम इस तरह से भी समझ सकते हैं कि यदि आपके घर पर कोई एक रिश्तेदार आता है और आप उसके लिए शरबत बनाते हैं तो आपको कोई परेशानी नहीं होती परंतु यदि आपके घर कई रिश्तेदार एक साथ आ जाएं और सब की मांग अलग-अलग हो किसी की चाय की मांग हो, किसी की कॉफी की, किसी को लस्सी चाहिए तो किसी को छांछ। अब आप सोचिए कि यह सारी चीजें एक साथ एक ही वक्त पर तैयार करने में आपको कितनी मशक्कत करनी पड़ेगी ऐसा ही कुछ हमारी पाचन प्रणाली के साथ होता है और बार-बार ऐसा होने पर पाचन प्रणाली मंद होती जाती है।

प्राकृतिक चिकित्सा का भोजन संबंधी सिद्धांत बहुत ही आसान व स्पष्ट है। प्राकृतिक चिकित्सा हमें प्रकृति से जोड़ती है, प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार केवल एक ही नियम का पालन कर हम स्वस्थ रह सकते हैं, दीर्घ जीवन जी सकते हैं और वह नियम है कि प्रकृति हमें जो भी खाद्य, फल, सब्जी जिस रूप में देती है उसको उसी रूप में प्रयोग करना चाहिए। ऐसा करने से हम हमारी आहार संबंधी गलतियों से बच जाएंगे, हमें उन खाद्य पदार्थों का कम से कम उपयोग करना चाहिए, जिन्हें हम उनके स्वाभाविक रूप में प्रयोग ना कर सकते हो।

प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत के अनुसार हमें प्राकृतिक चीजें जैसे फल, हरी सब्जियां, कच्ची सब्जियां, कच्चा दूध आदि का अधिक से अधिक उपयोग करना चाहिए और अनाज का तथा अग्नि पर पकाएं भोजन का उपयोग कम से कम करना चाहिए।

केवल इतने परिवर्तन मात्र से ही हम हमारी सारी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से छुटकारा पा सकते हैं। प्राकृतिक भोजन अपनाएं अपना जीवन स्वस्थ बनाएं।



योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा सलाहकार

नवी मुंबई, पनवेल





## कैंसर

वैद्य सुनील कुमार

**कैंसर** एक ऐसा रोग है जिसका नाम सुनते ही कलेजा काँप उठता है और रोंगटे खड़े हो जाते हैं। इसे मौत का दूत माना जाता है। जिसे कैंसर हो गया मानों मौत ने उसके दरवाजे पर दस्तक दे दी। उसका बुलाया आ गया। यही कैंसर आज एक महामारी के रूप में उभर रहा है और मानवता को अकाल काल के गाल में ढकेल रहा है। पूरे विश्व की जनसंख्या का एक बड़ा हिस्सा वर्तमान में कैंसर के कारण अकाल काल कलित हो रहा है। दरअसल, कैंसर की प्रारम्भिक अवस्था में रोग का पता ही नहीं चल पाता है और जब रोग का पता चलता है तब तक रोग काफी हद तक बढ़ गया होता है और उस पर नियंत्रण पाना संभव नहीं हो पाता है और रोगी मौत के मुहँ में समा जाता है।

### क्या है कैंसर?

हमारा शरीर कोशिकाओं और तंतुओं से बना है, यहाँ तक कि

अस्थियाँ भी विशेष कोशिकाओं से बनी हुई हैं। रक्त कोशिकाएँ व प्लाविका का मिश्रण हैं। जीव कोशों की सामान्य अवस्था में वृद्धि से ही शरीर की रचना होती है। परंतु जब इन जीव कोशों की अनियंत्रित रूप से वृद्धि होती है, तब यही कोश कैंसर का रूप धारण करते हैं। दूसरे शब्दों में इस रोग में शरीर की कोशिकाओं का एक समूह असीमित रूप से वृद्धि करता है अर्थात् कोशिका विभाजन अनियंत्रित हो जाता है। कैंसर कोशिकाएँ आसपास के स्वस्थ कोशों पर आक्रमण कर नष्ट कर देती हैं और रक्त के साथ मिलकर पूरे शरीर में फैल जाती हैं। इस रोग में अधिकांश मामलों में गाँठ या (ट्यूमर) का निर्माण होता है लेकिन यह कोई जरूरी नहीं है कि सभी गाँठें कैंसर जनित हों। कोई गाँठ कैंसर जनित है या नहीं है-यह तो जाँच से ही पता चल सकता है। बायोप्सी नामक जाँच से ही पता चल सकता है। बायोप्सी नामक जाँच के



अन्तर्गत गाँठ से मांस का एक छोटा टुकड़ा काटकर यह पता लगाया जाता है कि गाँठ सामान्य है अथवा कैंसर जनित।

### कैंसर कितने प्रकार का होता है?

कैंसर १०० से भी अधिक प्रकार के होते हैं और यह हमारे शरीर के किसी भी अंग को प्रभावित कर सकता है जैसे यकृत, मुख, गर्भाशय, स्तन, लिंग, अस्थि, वृक्क आदि जो कैंसर एपीथिलियल उत्तक से पनपता है उसे कारसीनोमा कहा जाता है और जो मीजो थिलियम से पनपता है, उसे सारकोमा कहते हैं। सारकोमा कारसीनोमा से ज्यादा खतरनाक होता है और बहुत जल्दी भयंकर रूप धारण कर लेता है।

### क्या हैं कैंसर के लक्षण?

१. शरीर के किसी अंग में गाँठ या सूजन होना
२. शरीर के किसी अंग में न भरने वाला धाव होना
३. भोजन निगलने में कष्ट होना
४. आवाज में बदलाव होना
५. गाँठ का तेजी से बढ़ना
६. अकारण शरीर का वजन घटना
७. मल, मूत्र उल्टी व थूक में खून आना मलद्वार से असामान्य रूप से खून आना
८. योनि से बारबार खून आना
९. अक्सर कब्ज या दस्त होना
१०. मेनोपॉज ( ४० - ४५ की उम्र में मासिक धर्म बन्द हो जाने के बाद खून आना)

**क्या है कैंसर के कारण** - कैंसर रोग अनेक कारणों से उत्पन्न होता है। जिसमें से कुछ प्रमुख कारण निम्नलिखित हैं -

धूम्रपान /तम्बाकू/ पान मसाला/गुटका सेवन करना/अत्यधिक मद्यपान करना

कारसीनोजेन (कर्कजनक) वस्तुएँ

रेडियोएक्टिव पदार्थों का प्रयोग

हाइड्रोकार्बन्स जैसे कोलतार

रेशारहित व तला हुआ भोजन

धुएँ में पका हुआ भोजन करना

एक बार तला हुआ भोजन बार बार तलना

अधिक लवण युक्त भोजन करना

भोजन में लापरवाही

अत्यधिक वसायुक्त आहार

अनुवांशिकता

बच्चे को स्तनपान न कराना

बार-बार एक्स-रे करवाना

डिब्बाबन्द खाद्य पदार्थों का अत्यधिक सेवन

अत्यधिक गर्म चाय/कॉफी पीना

अत्यधिक मांसाहार करना

खाद्यान्नों के उत्पादन व संरक्षण में रसायनों व कीटनाशकों का अत्यधिक प्रयोग

खाद्यान्नों में मिलावट होना

### कैंसर की प्राकृतिक चिकित्सा

प्रत्येक व्यक्ति के शरीर में कुछ कैंसर कोष (Cancer Cells) होते हैं लेकिन इनका पता जाँचों में तब तक नहीं चलता है जब तक इनकी वृद्धि नहीं होती है क्योंकि ये शान्त, स्थिर और बिना किसी उपद्रव के शरीर में पड़े रहते हैं और उस वातावरण या समय का इन्तजार करते रहते हैं जब ये पनप सकें। जब इनकी वृद्धि होने लगती है तभी ये हमारे शरीर को हानि भी पहुँचाने लगते हैं। इन कोषों को हमारा इम्यून सिस्टम या हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता या हमारी जीवनी शक्ति फैलने नहीं देती है।



जब हमारी जीवनी शक्ति (Immune System) बलवान होती है तब वह कैंसर कोषों को नष्ट कर देती है और उन्हें फैलकर गांठ या ट्यूमर उत्पन्न करने का मौका ही नहीं देती है। कैंसर रोग का शुरू होने का मतलब है

१. जीवनी शक्ति या रोगप्रतिरोधक क्षमता का हास होना
२. शरीर में विजातीय द्रव्यों का एकत्रित होना

जब हमारे आहार में पोषकतत्वों का अभाव होता है तब हम पोषणहीनता से ग्रस्त हो जाते हैं तथा हमारी जीवनी शक्ति कमजोर होने लगती है। जब हमारी जीवनी शक्ति कमजोर हो जाती है तब शरीर रोगों के आक्रमण से अपना बचाव करने में असमर्थ हो जाता है और कैंसर आदि रोग सहजता से पनपने लगते हैं क्योंकि उनके प्रतिरोध की क्षमता शरीर में होती नहीं है।

कैंसर कोषों के विकसित होने का दूसरा कारण है शरीर में विजातीय द्रव्यों का एकत्रित होना। जब हम प्रकृति विरुद्ध या गलत आहार-विहार ग्रहण करने लगते हैं। (जैसे-दूषित आहार

ग्रहण करना, धूम्रपान करना, मद्यपान करना, मल-मूत्रादि के वेगों को रोकना अम्लीय आहार ग्रहण करना, धूल-धूप में रहना प्रदूषित वातावरण में रहना या कार्य करना, समुचित व्यायाम न करना आदि) तब शरीर में विजातीय द्रव्य (Toxins) एकत्रित होने लगते हैं जो कालान्तर में कैंसर आदि अनेक रोगों का कारण बनते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा वह चिकित्सा पद्धति है जिसमें हमें प्राकृतिक नियमों के पालन पर जोर दिया जाता है, किसी औषधि प्रयोग के बजाय व्यक्ति के आहार-विहार में सुधार किया जाता है तथा प्रकृति के पांच तत्वों-मिट्टी, पानी, धूप, हवा और आकाश के समुचित प्रयोग से रोगों का नाश किया जाता है। सही मायने में यह एक जीवन पद्धति है। जिसपर चलकर व्यक्ति न केवल रोग मुक्त होता है बल्कि निरोग रहता है। इसमें किसी अंग विशेष या रोग विशेष की चिकित्सा न होकर पूरे शरीर की चिकित्सा होती है। गलत आहार-विहार के कारण शरीर में विजातीय द्रव्यों का एकत्रित होना इसके अन्तर्गत रोग का मुख्य कारण माना जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा को अपना कर कैंसर जैसे घातक रोगों से भी





छुटकारा पाया जा सकता है। चूंकि इसके अन्तर्गत किसी औषधि या अन्य उपद्रव कारी प्रयोग नहीं किया जाता है, अतः विकिरण (Radiation) और कीमोथेरेपी जैसे दुष्प्रभाव भी नहीं होते हैं। विजातीय द्रव्यों को दूरकर और जीवनी शक्ति को बढ़ाकर व्यक्ति को कैंसर मुक्त किया जाता है। देश विदेश में सैकड़ों प्राकृतिक चिकित्सालयों में कैंसर की प्राकृतिक चिकित्सा की जाती है और रोगी रोग मुक्त भी होते हैं।

### प्राकृतिक चिकित्सा सूत्र -

१. कब्ज कैंसर ही नहीं अनेक रोगों की जननी है। प्रायः कैंसर रोगी कब्ज से पीड़ित रहते हैं। अतः सबसे पहले रोगी के कोष्ठ की सफाई करें। इस हेतु नींबू युक्त सुखोष्ण जल का एनिमा दिया जा सकता है जिससे पेट में संचित मल निकलकर पेट साफ हो जायेगा। पर एनिमा का अधिक प्रयोग न करें और सावधानी पूर्वक एनिमा देना चाहिए। आतों के कैंसर में रेशेदार पदार्थ अधिक मात्रा में दें तथा रोगी को प्याप्त जल पिलावें जिससे कब्ज रहे ही नहीं।

२. रोगी को शुद्ध शाकाहारी सादा आहार दें। आहार में मौसम के फल और हरी सब्जी प्याप्त मात्रा में होनी चाहिए। रसायनों और कीटनाशकों के प्रयोग से उत्पन्न अन्न, फल व सब्जियों का यथासंभव प्रयोग न करें। आहार में क्षारीय पदार्थों की मात्रा ८० प्रतिशत होनी चाहिए और अम्लीय पदार्थों की मात्रा २० प्रतिशत होनी चाहिए। अम्लीय आहार ग्रहण करने पर कैंसर कोषों को उपजने का मौका मिलता है। भोजन में पके हुए अन्न का प्रयोग २० प्रतिशत से अधिक नहीं होना चाहिए। आहार में मौसम के फलों हरी सब्जियों एवं अमृतात्रों का भरपूर प्रयोग होगा तो शरीर को पोषक पदार्थ पर्याप्त मात्रा में प्राप्त होगा जिससे जीवनीशक्ति या रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ेगी और शरीर कैंसर कोषों को प्राकृतिक रूप से नष्ट करने में सक्षम होगा। पर ध्यान रखें कि उतनी ही कैलोरी आहार ग्रहण करें जितनी कैलोरी शरीर के लिए आवश्यक हो पर अनावश्यक रूप से वजन न बढ़े।

जिन भोज्य पदार्थों द्वारा कैंसर को बल या पोषण मिलता है जिसके कारण वे फैल पाते हैं ऐसे भोज्य पदार्थों का सेवन तत्काल प्रभाव

से बन्द करवा दें ताकि कैंसर कोष पोषण विहीन होकर भूखों मरने लगें। कैंसर पर रोक लगाने का सर्वोत्तम उपचार है इस हेतु निम्नलिखित उपक्रम करें।

सफेद चीनी एवं सफेद नमक का प्रयोग पूर्वात बन्द कर दें क्योंकि सफेद चीनी से कैंसर कोषों को पोषण प्राप्त होता है और नमक को रसायनों को प्रयोग द्वारा सफेद किया जाता है। सफेद चीनी के बदले मिठास हेतु मुनक्का या प्राकृतिक मधु का प्रयोग किया जा सकता है। उसी प्रकार सफेद नमक के स्थान पर समुद्र नमक या सैंधव नमक का प्रयोग किया जा सकता है। वैसे फलों तरकारियों में प्राकृतिक तौर पर मिठास और नमक होता है जिनसे शरीर की आवश्यक पूर्ति हो जाती है। अतः ऊपर से नमक या चीनी लेने की आवश्यकता ही नहीं है। दूध से पाचन संस्थान में म्यूकस/ कफ पैदा होता है जो कि कैंसर कोषों का आहार होता है। अतः दूध का सेवन भी बन्द कर देना चाहिए। दूध के बदले सोयाबिन से प्राप्त दूध अल्प मात्रा में दिया जा सकता है।

चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक्स, चॉकलेट, आईसक्रीम आदि अति खतरनाक हैं। इनका प्रयोग तत्काल बन्द कर देना चाहिए। चाय के बदले थोड़ी मात्रा में ग्रीन टी या हर्बल चाय दी जा सकती है। शोधों से ज्ञात हुआ है कि ग्रीन टी कैंसर से प्रतिरोध करने की क्षमता को विकसित करती है।

मांसाहार से पूर्णतः परहेज किया जाना चाहिए क्योंकि मांसाहार अम्लीय होते हैं और हमारी प्रकृति के विरुद्ध होते हैं। मांसाहार द्वारा अम्लीय वातावरण उत्पन्न होता है जिसमें कैंसर कोषों को बढ़ने का मौका मिलता है। कैंसर से लड़ना है, कैंसर से बचना है तो शाकाहार अपनाना है।

एकबार का पका हुआ भोजन बार-बार गर्म करने से या एक बार गर्म किया हुआ तेल बार-बार गर्म करने से शरीर में कैंसर कोषों को बढ़ने का मौका देता है। अतः भोजन बार बार गर्म न करें। इसीलिए तो प्राकृतिक चिकित्सा में अपक्व आहार अधिक मात्रा में ग्रहण करने पर जोर दिया जाता है।

जैसा कि ऊपर बतलाया गया, भोजन में ८० प्रतिशत क्षारीय



पदार्थ जैसे-ताजी हरी सब्जी, मौसम के पके फल-शाक, अंकुरित अन्न, साबुत अन्न, आदि फलों के रस, सब्जियों के रस, गेहूँ के ज्वारे का रस आदि तथा मात्रा २० प्रतिशत अम्लीय पदार्थ जैसे पका हुआ अन्न हों ताकि शरीर को पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व प्राप्त हो। अगर अन्दर क्षारीय वातावरण उत्पन्न होगा तो कैंसर कोषों की वृद्धि पर रोक लगेगी और शरीर इस प्रकार के आहार से स्वस्थ और बलवान होगा।

४. अगर संभव हो तो रोगी को क्रमशः १-१ सप्ताह फलाहार-रसाहार-उपवास-रसाहार-फलाहार पर लावें तथा उसके बाद धीरे-धीरे सामान्य आहार पर लावें। इससे शोधन कार्य तेजीसे होता है और विजातीय द्रव्य-शीघ्रता से शरीर से बाहर हो जाते हैं। उपवास के दिनों में नीबू+पानी या नीबू+पानी+मधु के अलावा और कुछ नहीं देना चाहिए तथा सादा पानी पर्याप्त मात्रा में पीने को देना चाहिए।

५. रोगी को आहार में हल्दी, लहसून, प्याज और अदरक अवश्य देना चाहिए क्योंकि इनके सेवन से कैंसर में लाभ होता है। प्याज और अदरक का सेवन आँत, गला और गर्भाशय के कैंसर में लाभ होता है तथा हल्दी में करक्यूमिन पाया जाता है जो बड़ी आंत के कैंसर को कम करता है।

६. गेहूँ के ज्वारे का रस (Wheat Grass Juice) कैंसर में अत्यन्त लाभदायक है। इसमें कई पौष्टिक तत्व पाये जाते हैं जो शरीर को पोषण प्रदान करने के साथ साथ रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। यह रक्त की सफाई करने के साथ-साथ शरीर की टूट-फूट को भी दूर करता है। इसीलिये इसे ग्रीन ब्लड कहा जाता है। इसे नित्य ताजा तैयार कर लेना चाहिये।

७. तुलसी, नीम, गिलोय, आंवला आदि वनस्पतियों का सेवन भी कैंसर में लाभप्रद सिद्ध हुआ है।

८. ऑक्सीजन युक्त वातावरण में कैंसर कोष ज्यादा दिन जीवित नहीं रह सकते। अतः पर्याप्त मात्रा में प्राणवायु ऑक्सीजन ग्रहण करना चाहिए। इसके लिए खुली हवा-स्वच्छ वातावरण

में दीर्घ श्वसन प्राणायाम (गहरी सांस लेना, Deep Breathing) अनुलोम-विलोम, प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम आदि का अभ्यास करना चाहिए। नियमित प्राणायाम करने से शरीर को पर्याप्त मात्रा में प्राणवायु प्राप्त होती है और कैंसर कोष नष्ट होते हैं।

९. हल्के आसन जैसे-ताड़ासन, शलभासन, भुजंगासन, पवन मुक्तासन, अर्द्ध सर्वांगासन, उत्तानपादासन आदि का अभ्यास करना चाहिए। सुबह-शाम खुली हवा में टहलना भी अच्छा है।

१०. रोग और रोगी की अवस्था के अनुसार मिट्टी पट्टी, गर्म-ठंडा कटि स्नान, वाष्प स्नान, मालिश, एनिमा, रीढ़-स्नान, गरम पाद स्नान गीली चादर लपेट, मिट्टी स्नान आदि का प्रयोग किया जा सकता है।

११. कैंसर का प्रभाव तन के साथ मन पर भी पड़ता है। व्यक्ति चिन्ता और भय से ग्रस्त हो जाता है। अतः रोगी को मानसिक चिकित्सा भी देनी चाहिए। रोगी को मानसिक रूप से प्रसन्न रखा करें एवं हसाते रहें। उसे सांतवना दें। उसके मन में उत्पन्न निराशा और भय को दूर करें एवं उसमें जीवन के प्रति आशा जगाएं। रोगी जितना अधिक प्रसन्न रहेगा उतना ही अधिक लाभ होगा। रोगी को मानसिक तनाव से दूर रहना चाहिए और भरपूर नींद सोना चाहिए।

### आहार व्यवस्था :

प्रातः ५ बजे - एक गिलास सुखोष्ण जल+१ चम्मच मधु १+ चम्मच नीबू का रस (आन्तरिक छालों की अवस्था में नीबू का प्रयोग न करें)

प्रातः ६ बजे - आंवले रस १० मिली + गिलोय का रस १० मिली + धृतकुमारी का रस १० मिली

प्रातः ७ बजे - गेहूँ के ज्वारे का रस ५० मिली

प्रातः ९ बजे - अंकुरित अन्न (गेहूँ/चना/मूंग) २०-३० ग्राम भिगोये हुए मुनक्का १० दाना या खजूर ४ दाना + कोई एक मौसमी



फल (केला/सेव / संतरा/मौसमी/पपीता/आम)

प्रातः ११ बजे - पत्ता गोभी+गाजर+टमाटर का रस १ गिलास  
दोपहर १ बजे - चोकर समेत आटे की रोटी २ या बिना पालिश चाँवल  
१०० ग्राम उबली हरी सब्जी - चटनी (अदरक+लहसून+आँवला+धनिया  
+पुदीना)

शाम ४ बजे - फलों का रस २५० मिली या कोई एक फल, ताजा छाँछ-१ कप  
शाम ६ बजे - सब्जियों का रस १ कप या हर्बल पेय १/२ कप  
या नारियल पानी १ कप

शाम ७.३० बजे - चोकर समेत आँटे की रोटी २ या दलिया या  
१ कटोरी खिचड़ी + १ कटोरी हरी उबली सब्जी + २५० ग्राम  
सलाद

### कैंसर से बचाव

#### क्या करें

शाकाहारी भोजन करें।  
हरी सब्जी अधिक खाएं।  
मौसम के फलों का सेवन करें।  
रेशेदार पदार्थ अधिक सेवन करें।  
अपना वजन नियंत्रित रखें।  
नित्य व्यायाम करें।  
नित्य प्राणायाम करें।  
सुबह-शाम खुली हवा में टहलें।  
पर्याप्त मात्रा में पोषक आहार लें।  
हमेशा प्रसन्न रहा करें।  
भरपूर नींद सोएँ।  
चिन्ता तनाव से दूर रहें।  
जैविक आहार लें।  
प्रदूषित वातावरण में न रहें।

पर्याप्त मात्रा में जल पीएँ।

नमक का सेवन कम करें।

ताजा भोजन करें।

#### क्या न करें

मांसाहार न करें।  
वसा का सेवन कम करें।  
धूम्रपान न करें।  
मद्यपान न करें।  
पान मसाला सेवन न करें।  
तम्बाकु सेवन न करें।  
गुटका सेवन न करें।  
अत्यधिक नमकीन चीजे न लें।  
फास्ट फूड न लें।  
कोल्ड ड्रिंक्स न लें।  
जंक फूड न लें।  
चाय-कॉफी का सेवन कम करें।  
बासी भोजन न करें।  
रसायन युक्त आहार न लें।  
मल मूत्रादि के वेगों को न रोकें।  
सफेद चीनी व नमक सेवन न करें।



मौर्य विहार कॉलोनी, रोड नं.-३ ,  
खगौल, पटना-८०११०५ (बिहार)





### **Q**uestion & **A**nswer *Naturopath's Advice*

**Dr. Yuvraj Paul**  
Nature Cure Physician



**Q**

I am 40 years old diagnosed with fatty liver, can it be cured through Naturopathy and Yoga? Please suggest?

Mr. Amit Sonawane

Fatty liver is a condition in which excessive accumulation of fat deposits over liver cells. It occurs when liver is not able to function properly or does not metabolize the fat properly, excess fat is stored in liver cells and causes fatty liver and also excess consumption of alcohol leads to hepatic inflammation and liver cell death. Many people with fatty liver have no symptoms in the early stages of the disease. As the disease progresses it may cause pain or discomfort in upper right side of the abdomen and symptoms may include weakness, fatigue, loss of appetite, nausea, vomiting, abdominal pain and bloating etc. By identifying the cause, it can be treated by undergoing the following naturopathy treatments and yogic practices which will also prevent further complications, will enhance the fat metabolism and reduce inflammation. Lifestyle changes plays important role to reduce the weight and inflammation, a healthy diet is important in all stages of the disease. Eating lot of fruits (orange, apple, grapes etc) and vegetables and staying away from fats and oils will be helpful for the liver by reducing its metabolic overload. Eating radish in every meals, buttermilk and lemon/ oranges juices are very effective. Avoid taking simple sugar or refined carbohydrates,

meat, processed food, canned foods, alcohol etc. Hot and cold fomentation to the abdomen, when applied regularly will improve the circulation in the liver thereby its function too. Thus, the further damage of the liver cells can be withheld. Simultaneously, the hot packs relieve gall colic. Hot Hip baths also serve the same purpose. Neutral enema can be taken to relieve the constipation, gases if there. Gentle massage to abdomen works directly on the liver to promote bile production and relaxes surrounding muscles. This helps in restoring healthy circulation and speeding up the elimination of toxins. Mud application to abdomen or full mud bath for 40 minutes together with sun bath helps to improve the metabolism, weight loss and elimination of toxins. In Acupuncture/Acupressure there are specific points indicated to stimulate the functions of liver, gall bladder, stomach and spleen. On stimulation of those points, proper digestive function can be ensured which sets all digestive organs to function at the optimal level. Physical activities- such as yoga asana, pranayama, bandha, suryanamaskar, exercises and swimming are advised to maintain the normal metabolic function. However, all these treatment should be taken under the supervision of Naturopathy physician.

National Institute of Naturopathy, Pune



# Yoga for Natural Childbirth

**Dr. Roshitha P.**

Pregnancy and childbirth are very special times in a woman's life.

The nine months of pregnancy as well as labour and delivery are filled with many physical and psychological changes and changes in the lifecycle. Nowadays pregnant women find it very difficult to overcome these changes during the journey of pregnancy, why is it so? When in earlier days our ancestors celebrated pregnancy and labour, Why is that we are facing a difficulty?

The reason is that the conveniences have made our lifestyle sedentary, the food habits and stressful way of living have made situations tough to deal with this.

Here comes the importance of Yoga. During pregnancy and labour, yoga focuses on following a Healthy lifestyle in preparation for welcoming the healthy newborn, it helps decrease tension and accelerates in assisting the release of body pressure due to constant growth.

Pranayama upsurges the complete body strength by extending muscles, inhaling more and deliberately working on blood circulation and oxygen.

Pregnant women commonly face anxiety, which can be easily overcome by the practice of meditation, relaxation techniques (QRT)(DRT) to calm the mind, there is specific yoga for back pain, Constipation & Insomnia. Techniques of Yoga help to relax the



muscles when the baby makes its way through the birth canal, the pelvic floor muscles and tissues get expanded, relaxing these muscles helps to create the space for baby's passage to come out and makes the body flexible enough to push the baby.

Yoga prevents anaemia and increases hemoglobin concentration during pregnancy and fulfills the requirements to nourish the baby and mother.

Additionally, these physical practices and diet help to lose weight after delivery and prevents stretch marks which is the major concern for a woman.

I share the experience of my journey of pregnancy since I have been a practitioner of yoga since my

childhood. I continued to practice yoga throughout my pregnancy. I never had morning sickness, low back pain and fatigue. I had a very easy delivery without an episiotomy with short labour time.

Practice of Yoga during pregnancy not only benefits the mother but also the physical and mental well-being of the newborn. I hope everyone will enjoy the benefits of yoga during their pregnancy.



Naturopathy & Yoga Consultant

Madhur Road, Kasaragod





## Emotions And Immunity

**Dr. Veena Hora**

Amidst the confusion about the Covid 19 pandemic, one thing is clear that those with good immunity can either escape the disease or recover from it. So, the best Prevention/ Care/ Cure is 'A STRONG IMMUNE SYSTEM'. In fact we can always enjoy good health under all circumstances if our immunity - our body's power to resist and fight disease causing germs, is strong.

During this period we have been receiving ample guidelines regarding the diet that builds immunity such as the consumption of immunity boosting drink /kadha, importance of sleep, reducing stress, role of exercise in building our immunity. Our immune system requires a balance of all these factors.

Most ignored of these is the importance of

EMOTIONAL HEALTH for our immune system. There is a lot of panic, stress and emotional turmoil due to the lockdown. Not being able to socialize, concern for our dear ones, financial crisis, all these factors are leading to emotional stress. This has a negative impact on our immune system. In order to boost our immunity, we have to take care of our thoughts and emotions.

The power of our thoughts and emotions is so enormous that often it can nullify the combined effect of diet, exercise, sleep and the best medical care. It is a proven fact today that a person's mental state can affect his healing process. Those who are exposed to mental and emotional stress have 70 to 90% higher chances of developing infections.



Scientific research and clinical experiences of physicians show that the state of mind changes the state of body by working through the central nervous system, the endocrine system and the immune system. A positive attitude favorably stimulates the immune system and a negative attitude depresses it.

Emotions create chemical alterations in the brain. Negative emotional traits such as low self-esteem, boredom, feeling of envy, hatred, guilt, sadness, violence and anger, depress the immune system and enhance the chances of damage to health. Negative emotions can lead to stressful conditions. When we are stressed out then the adrenal glands come into action with fight or flight response and release more Corticosteroids – a hormone that suppresses immunity. Cortisol interferes with the T-cells (a specific white blood cell) that fights with infection in the body. If the stressful situation is prolonged then too much secretion of hormones can weaken the immune system.

On the other hand Positive emotional attitudes like, love, happiness, hope, laughter, optimism, self-confidence, peace and spiritual exercises improve the process of healing. During this pandemic we need to make an extra effort to have a positive frame of mind and try to be happy in order to build a strong immune system to fight the coronavirus.

Louise Hay says “Think the thoughts that make you feel good. Your emotional and physical health will be enhanced as a result. Every cell in the body responds to each thought you think.”

According to Gary Zukav- American bestselling author,

people need to understand that love heals everything and love is all there is. " Without love our mental and physical vitality is impaired, our resistance to sickness is lowered”

Sir William Osler, the Canadian physician and historian once said that the outcome of tuberculosis has more to do with what went on in a patient's mind, than in his lungs.

He was echoing Hippocrates who said he would rather know what sort of a person has a disease than what sort of a disease a person has."

Your emotional health can make your immune system weak or strong.

Thus, an emotionally strong and happy person is a healthy person. Take charge of your emotions. Be happy to help your body build a strong immune system and thus defeat coronavirus, the causative of COVID 19.

The adage goes “ If you want to be Happy, be Happy I would say “ If you want to be Healthy, be Happy.” Simplest way to be happy is.....

"if Happiness is what you give away;

Happiness is what comes to you each day; "



C-12, East of Kailash,  
New Delhi - 110065



## Role of Common kitchen Spices in the Prevention of Viral Infection severity in relation to Covid 19

**Dr. Naresh Kumar**

**Mr. Jeevan**

### Introduction:

The world is battling with the most severe global outbreak (Pandemic) of recent times due to the novel coronavirus namely the Severe Acute Respiratory Syndrome virus 2 (SARS-CoV-2). Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) is the virus strain that causes Coronavirus disease 2019 (Covid 19). It is noteworthy that Indians show the positivity rate of cases, its densely-populated regions are stabilized so far around 4.6%, as compared to the much higher figures in hotspot European nations and the United States (~20% positive cases among tested ones). Data shows that mortality rates are

much lower compared to the western counterparts. Studies anticipate that the epigenetic, environmental and lifestyle related factors could influence largely unexplored immunity against COVID-19 in India. There are many factors being hypothesised, one of them is related to environment and food habits that may provide some degree of resistance to infection. Many studies showed the definitive beneficial effects of Indian spices in augmenting immunity. Indians consume spices like garlic, onion, turmeric, ginger in their daily eating practices and there is a long list of several other spices being used routinely as food ingredients in the Indian curries. This article provides



an insight on how commonly used spices may help in prevention or minimisation of severity if a patient is affected by covid 19(1, 2).

### **Virus causing COVID 19**

SARS-COV-2 is a Beta Coronavirus which is an enveloped non-segmented, single stranded, positive sense RNA virus. Beta Coronavirus SARS-Cov and MERS-CoV, can lead to severe and potentially fatal respiratory tract infections. The incubation period is 1-14 days, but mostly between 3 – 7 days. COVID-19 is contagious during its latency period. The common symptoms seen in SARS-COV-2 infected patients were Fever (88.7%), Cough (67.8%), and Fatigue (38.1%), Sputum production (33.4%), Dyspnea (18.6%), Sore throat (13.9%), Headache (13.6%), GI symptoms with diarrhoea, (3.8%) and vomiting (5%). Fever and cough are the dominant symptoms whereas upper respiratory symptoms and GI symptoms are very rare. The elderly and those with the disorders which include Hypertension, Chronic Obstructive Pulmonary Disease, Diabetes, Cardiovascular disease, rapidly developed Acute Respiratory Distress Syndrome, Septic shock, metabolic acidosis, coagulation dysfunction and even leading to death(3–7).

### **Transmission of SARS-CoV-2**

Respiratory infections can be transmitted through droplets of different sizes: when the droplet particles are  $>5\text{-}10\text{ }\mu\text{m}$  in diameter they are referred to as respiratory droplets, and when they are  $<5\mu\text{m}$  in diameter, they are referred to as droplet nuclei.

According to current evidence, COVID-19 virus is primarily transmitted amongst people through respiratory droplets and contact routes. In an analysis of COVID 19 transmission, airborne transmission was not reported.

Droplet transmission occurs when a person is in close contact (within 1 m) with someone who has respiratory symptoms (e.g., coughing or sneezing) and is therefore at risk of having his/her mucosae (mouth and nose) or conjunctiva (eyes) exposed to potentially infective respiratory droplets. Transmission may also occur through fomites in the immediate environment around the infected person. Therefore, transmission of the COVID-19 virus can occur by direct contact with infected people and indirect contact with surfaces in the immediate environment or with objects used on the infected person (e.g., Stethoscope or Thermometer).

In the context of COVID-19, airborne transmission may be possible in specific circumstances and settings. COVID-19 infection may lead to intestinal infection and be present in faeces but there have been no reports of faecal–oral transmission of the COVID-19 virus to date(8).

### **What happens when a virus enters the body?**

Up to date, seven different corona viruses have been identified to infect humans. In the past, zoonotic spread of other beta-coronaviruses led to MERS-CoV (coronavirus causing Middle Eastern respiratory syndrome) and SARS-CoV (coronavirus causing severe





Acute Respiratory Syndrome). The novel coronavirus SARS-CoV-2 was found to be genetically distinct but with some similarities to previously identified beta-coronavirus.

SARS-CoV-2 specifically recognizes the host angiotensin-converting enzyme 2 (ACE2) receptor and it is optimized for binding to the human receptor ACE2. The ACE2 receptor is expressed in type-2 alveolar epithelial cells in the lungs, heart, kidney, and gastrointestinal tract. However, the lungs seem to be particularly vulnerable to SARS-CoV-2 because of their large surface area and because alveolar epithelial type-2 cells seemingly act as a reservoir for virus replication. Direct injury to the lung tissue from a viral infection-mediated local inflammatory response is one of the proposed mechanisms behind the pulmonary manifestations of COVID-19 (6, 7, 9–11).

### **Cytokine storm and the systemic inflammatory response**

Cytokine Storm Syndrome (CSS) is an accentuated immune response to triggers, such as viral infections. It results from an excess of proinflammatory and inadequate anti-inflammatory stimuli. Some of the proinflammatory stimuli include foreign antigens, cytokines such as interleukin (IL)–1 $\beta$ , IL-2, IL-6, IL-7, IL-12, IL-18, tumour necrosis factor (TNF)– $\alpha$ , interferon (IFN)– $\gamma$ , and granulocyte colony-stimulating factor (G-CSF). Some of the anti-inflammatory stimuli include regulatory T cells, cytokines such as IL-10, transforming growth factor (TGF)– $\beta$ , and IL-1ra. Increased production of IFN $\gamma$  by hematopoietic stem

cells in response to viral infections is thought to trigger CSS. CSS is characterized by unremitting fever and multiorgan involvement, including Acute Respiratory Distress Syndrome (ARDS) and acute cardiac and renal injury. Laboratory analysis of confirmed COVID-19 patients showed leukopenia and increased serum levels of proinflammatory cytokines such as IL-2, IL-6, IL-7, TNF $\alpha$ , IFN $\gamma$ , and G-CSF, suggesting a possible mechanism for tissue injury. Data from China showed that about 80% of patients with COVID-19 had a mild infection. Among the remaining 20% of patients, a fraction of the patients developed severe disease with multiorgan failure necessitating ICU level of care. The pathogenesis behind this severe manifestation of disease appears to be related to overwhelming inflammatory response as seen in SHLH/CSS. The predilection to develop CSS is unclear and is thought to be related to host factors such as underlying immunodeficiency or genetic factors(10, 12–14).

### **Spices and their antiviral and anti-inflammatory properties**

Increasing health care costs and increased desire to maintain good health and quality of life have focussed the researchers and public attention on the diet, phytonutrients, disease prevention and health promotion. Biomolecules in the plants play a crucial role in health maintenance and promotion. In India, there is a longstanding tradition and culture of attributing healing properties to foods and plant materials. They have an extra-ordinary place in the realm



of traditional cures as medicines. They are also less toxic compared to drugs. This article captures some recent scientific findings on turmeric, ginger, onions and garlic for their antiviral and anti-inflammatory property, which are common spices and have a distinct place in Indian households(15–17).

### **GARLIC:**

Antiviral agents of plant origin are easily accessible, mostly non-toxic and inexpensive. Garlic is shown to be most effective against many microorganisms including viruses. Garlic contains at least 33 sulphur compounds like Ajoene, Allicin, Diallyl disulphide, Diallyl trisulfide, S allylcysteine, etc. It is proven that garlic extract is involved in the inference of viral membrane fusion by inhibition of the penetration phase of Influenza H1N1 virus. The main antimicrobial effect of allicin is due to its chemical reaction with thiol groups of various enzymes like alcohol dehydrogenase, thioredoxin reductase, RNA polymerase. It is found that

organosulfur compounds of garlic were able to inhibit RNA polymerase enzyme, which is responsible for catalysing the process of transcription. The chronic eating of garlic was found to maintain IFN-alpha at high levels for at least 7 days. The exposure of neutrophils to garlic in vivo or in vitro, which also stimulated synthesis of NO in these cells, was found to stimulate IFN-alpha synthesis as measured by the stimulation of IFN-alpha mRNA synthesis. Thus, consumption of garlic resulted in stimulated synthesis of NO and, in turn, IFN-alpha in humans, which could be beneficial in viral or proliferative diseases. Organosulfur compounds like Allicin, Diallyl trisulfide, and Ajoene are the main chemicals which impart antiviral property to garlic. In an experimental study, compounds like Diallyl Disulfide (DADS), Diallyl sulfide (DAS), and Alliin considerably reduced inflammation during dengue virus infection and observed that these chemicals affected the oxidative stress response mechanism. Thus, compounds in the garlic were proven to show



anti-viral properties. Safer way to use it is by consuming one raw garlic clove with water or can be used ample while cooking(18–21).

### **ONION:**

Not only Garlic, another most common kitchen herb is onions. It also plays a vital role in combating against viruses because of a compound Quercetin. Quercetin is a plant flavonol from the flavonoid group of polyphenols. The content of Quercetin in onions is estimated to be between 22.40 mg and 51.82 mg per medium sized onions (100 grams). The Quercetin can hinder the viral attachment to host cell and alter the transcription and translation of viral genome in host cell and also affects the viral assembly. This compound also inhibits the action of RNA polymerase which is necessary for viral replication. It also inhibits the way by which viruses alter the signalling pathway in the host cell. It contains flavonoid like anthocyanins and flavonols like kaempferol, myricetin, isorhamnetin. The flavonoids present in onions has been observed to block protein and genetic material in virus. Quercetin is associated with anti-infective and anti-replicative effects on virus. Quercetin is known for its ability to prevent viral entry or inhibiting components required for viral replication(21–23). In an interesting study, quercetin was observed to interact with Haemagglutinin protein, which resulted in the inhibition of virus entry into the cell. SARS-CoV protease, which is required for multiplication of the SARS virus, was inhibited in the presence of quercetin. Scientists have also observed that quercetin

derivatives can increase zinc uptake, which can inhibit RNA Polymerase. Quercetin also has the potential to disrupt the activation of RNA polymerase by reducing the processing of polyprotein by Rhinovirus proteases(21, 24–26). Quercetin is also known to affect cytokines in the host cell. These cytokines act as chemical messengers in cell signalling pathways.. (24,36,40). Quercetin was observed to interact with Haemagglutinin protein which result in inhibition of virus entry into cell. It is proved that quercetin exerted an obvious inhibitory effect for both H1N1 and H3N2 virus strain infections. Numerous experiments have shown that quercetin exerts anti-proliferative, antioxidative, anti-bacterial, anticancer and antiviral effects(18, 22, 23, 26, 27).

### **Turmeric and Black Pepper:**

Curcumin is a polyphenol of turmeric. It is well known for its several medicinal properties like antioxidative, anti-inflammatory, antibacterial, anti-fungal, antiviral properties. Ingestion of curcumin by itself does not lead to any health benefits due to its low bioavailability. When it's given along with piperine an active compound of black pepper has been shown to increase the bioavailability by 2000%. Curcumin is well known for its antioxidant activity. It scavenges free radicals such as ROS and RNS respectively. It can modulate the activity of GSH, Catalase and SOD enzyme active in the neutralisation of free radicals, also it can inhibit ROS-generating enzymes such as lipoxygenase, cyclooxygenase, xanthine hydroxylase. It not only possesses antioxidant properties



but is also an antiviral agent too. Curcumin showed anti-influenza activity against viruses like H1N1 and H6N1. In H1N1 and H6N1 the inhibition of Haemagglutinin interaction reflected the direct effect of curcumin on infectivity of viral particles(28–31). It's observed that curcumin exhibited antiviral activity against several viruses like Influenza virus, Hepatitis virus and Zika virus. In a study regarding Respiratory syncytial virus nanoparticles loaded with curcumin seemed to be directly bind to the RSV in the lungs, thus inhibiting virus host interaction and leading to significant decrease in infection cells. Curcumin reduces viral replication by inhibiting viral binding at cell surface(32–34).

### **GINGER (*Zingiber officinale*):**

Ginger is a flowering plant whose rhizome, ginger root or ginger, is widely used as a spice and a folk medicine. Ginger has been used in eastern medicine for hundreds of years. Fresh ginger contains both antibacterial and antiviral properties. Ginger is believed to help prevent viral infections by increasing the body's temperature. It also works for you by flushing out toxins from your body. A study on the antiviral activity of fresh ginger against Human Respiratory Syncytial Virus in human respiratory tract cell lines shows ginger dose-dependently inhibited viral attachment and internalization. Fresh ginger of high concentration could stimulate mucosal cells to secrete IFN- $\beta$  that possibly contributed to counter-acting viral infection. Japanese scientists found that ginger extract stimulated the production of TNF-Alpha

expression by the immune system, thus inhibiting the viral replication(35–37).

### **Conclusion:**

It is clear that commonly used kitchen herbs show antiviral and anti-inflammatory properties, many studies were going on to see how the components of these herbs can be effective for COVID 19. Already our public health resources were overburdened in tackling the current crisis, people need to take all the precautionary measures as per government norms like social distancing, respiratory etiquette etc. The Health Ministry also said that Indians would have to learn to live with Coronavirus. This statement indicates that there is no immediate cure in near future and people require to adapt with a new normal of social distancing and sanitation that could become part of everyday life along with eating healthy food, moderate exercise etc. Healthy lifestyle practices like good sleep, balanced diet, Yoga & meditation have already proved to improve the immunity of the individual, along with this our tradition of adding spices in food will protect people from the current pandemic of COVID 19.



J.S.S. Institute of Naturopathy & Yogic Sciences  
Palakkad Highway, Navakkarai  
Coimbatore -TamilNadu





# Hunger vs. Appetite

**Mr. Naveen. A**

## INTRODUCTION:

Since the modern era began, there has been a gradual commencement of life-style disorders which is otherwise known as non-communicable diseases. It has also started affecting human health seriously. Although there is much research done in yoga and naturopathy for providing various solutions to those disorders, this article purely emphasizes on the craving and appetite for food which also confers for these lifestyle disorders.

## HUNGER- THE NEED FOR NORMAL PHYSIOLOGY:

Hunger is a signal which indicates the real need of

food by the body in order to meet the basic nutritional needs required for the maintenance of its normal physiological functions. In other words, hunger is a painful sensation caused by lack of food that initiates food-seeking behavior. There are several theories about how the feeling of hunger arises. Hunger, as in normal human physiology, it can be felt as contractions in the stomach which can be termed as hunger contractions. The body's system for regulating food intake is coordinated by the hypothalamus, which is located under the midline of the brain, behind the eyes. The nerve cells within the hypothalamus, when activated produce the sensation of hunger. They



do so by producing two hunger causing proteins- neuropeptide Y (NPY) and Agouti-related peptide (AGRP). They send hunger signals to other areas of hypothalamus. On the other aspect, there are neurons which produce hunger inhibiting proteins like Cocaine-amphetamine-regulated transcript (CART) and melanocyte-stimulating hormone ( $\alpha$ MSH). Now, there is a question of how these sets of neurons dominate at any given time? The answer is, this activity is controlled mainly by the hormones circulating in the blood which come from tissues in various parts of the body that deal with energy intake and storage, including the gut, the fat and the pancreas.

## HORMONES WHICH INITIATES HUNGER:

Name of the Hormone	Where It is Produced?
Ghrelin	Stomach
Insulin-Like Peptide 5	Large Intestine

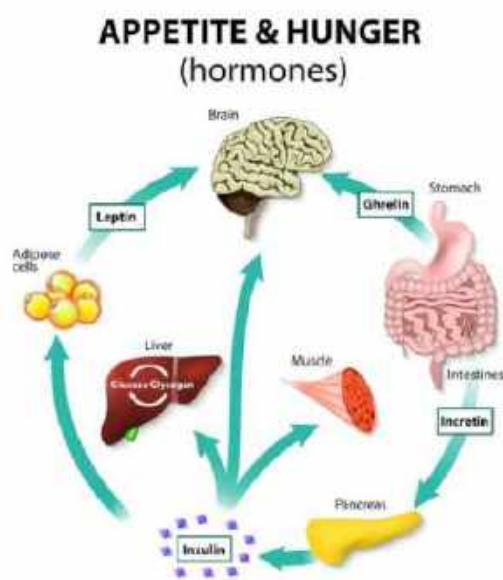
## HORMONES WHICH INHIBITS HUNGER:

Cholecystokinin	Upper Part Of Small Intestine
Peptide Yy, Glucagon-Like Peptide1, Oxyntomodulin, Uroguanylin	Lower Part Of Small Intestine
Leptin	Fat Cells
Amylin, Insulin, Pancreatic Polypeptide	Pancreas

**APPETITE OR CRAVING- A PSYCHOLOGICAL NEED FOR FOOD:**

A food craving or appetite is an intense desire for a specific food. It seems to be uncontrollable, and the

person's hunger may not be satisfied until they get that particular food. Researches say that food cravings usually last for 3-5 minutes. A person usually craves for junk and processed food high in sugar and salt. These cravings are caused by the regions of the brain that are responsible for memory, pleasure and reward and it is also due to the imbalance of hormones like leptin and serotonin. It is found that sometimes after taking food due to the release of endorphins food cravings occur which mirrors an addiction. Emotions are also a factor for this and finally it is reviewed that body craves certain foods because it lacks certain nutrients like Vitamin B12, Magnesium, Iron, Zinc, etc....Cravings can be selective(desire for a specific food) and non- selective(desire to eat anything). Some simple ways to reduce cravings are reducing stress levels, drinking plenty of water, getting enough sleep, eating enough of protein, etc...





## ROLE OF CERTAIN YOGIC TECHNIQUES IN REDUCING CRAVINGS (FALSE HUNGER).

To lead a better lifestyle people need to understand the difference between appetite and hunger and they should have some control over their psychological craving for food in order to prevent lifestyle disorders or non-communicable diseases. As we all know that yoga is doing miracles in promoting human health, in the same way it also has certain techniques to control this unnecessary craving for food. The techniques reviewed here are-

- 1) AGNISAR KRIYA
- 2) KAPALBHATI

- 3) BHASTRIKA PRANAYAMA
- 4) UDDIYANA BANDHA
- 5) NAULI

On reviewing literatures and research papers, the hypothetical mechanism of reducing the food cravings by the above mentioned yogic techniques is as follows:

It has been found that on practicing these yogic techniques, the signals from the neurons of the hunger and satiety centre present in the hypothalamus stimulates it to produce hunger initiating proteins (NPY and AGRP) and inhibiting proteins (CART and  $\alpha$ MSH) are regulated in such a way that there is a balanced release. This results in the regulated and optimum release of hunger initiating hormones (GHRELIN, INSULIN-LIKE PEPTIDE 5) and hunger inhibiting hormones (CHOLECYSTOKININ, PEPTIDE YY, GLUCAGON-LIKE PEPTIDE 1, OXYNTOMODULIN, UROGUANYLIN, LEPTIN, AMYLIN, INSULIN, PANCREATIC POLYPEPTIDE). This will lead to a definite control in the craving which results in nutritional balance, maintenance of body weight and thereby it forms a step for preventing and treating non-communicable diseases which also arises due to food craving.



BNYS (Intern)

J.S.S. Institute of Naturopathy & Yogic Sciences  
Palakkad Highway, Navakkarai, Coimbatore

**Organic WHEATGRASS Powder, Tablets**

*Natures' Gift to Mankind*

Since 1998

**Girme's Wheatgrass, Pune**  
Mob: +91 9822002042  
www.girmeswheatgrass.com

ISO:22000  
GMP  
Halal  
Organic  
Certified

**★ Dealers required all over India**  
★ Nature Cure Centers, Health Shops, Naturopathy followers, etc. welcome

**Small quantity | Discount rates | Door delivery**

**BENEFITS or HELPS:**

- Blood & Liver Detox
- Alkaline pH balance
- Increase Hb count
- Boost Immunity
- Reproductive health
- Cholesterol control
- Sugar control
- Anti cancer
- Weight loss
- Skin & muscle tone

**Export Quality**

**A Unit of:**  
MS Khadi & Village Industries Board



# Call of Naturopaths & Yogic Intervention For the Prevention of Corona

**Dr. Kumari Malvika**

There are hundreds of Yoga Training Institutes & colleges in our country which train thousands of people in Yoga education, therapy & wellness. But, where were they all during the lockdown announced by our Prime Minister? Doctors, nurses, other paramedical staffs, chemists & modern medical shop retailers, ASHA workers, anganwadi workers, rural medical practitioners were all energetic and active, and were welcomed by police, administration & public. However, what happened to the AYUSH doctors, their auxiliaries, assistants, Naturopaths & Yoga Instructors, revolutioners, advocates of right way of natural living. Most of them were forced to sur-

render to the lockdown & wait and watch for the favourable condition to return. Some of them tried to be active to serve society in their best ways through online communications, chatting or conferences.

But the majority of non-employed, self-employed or daily practitioners of Yoga & Naturopathy, trained in human resources, suffered restriction. The government should think about them too as farmers, migrant labourers, industrialists, educationalists & other sectors of society. The prime minister, Finance minister & AYUSH Minister should design & announce an appropriate package for our community too. But





the problem is that the government doesn't have any detailed data regarding these people. Therefore, it doesn't seem to get surveyed, identified & registered about these people at the national level to safeguard their lives, jobs, interests & immunity power to serve society uninterrupted by these wonderful health sciences. The Ministry of AYUSH has initiated to register AYUSH volunteers on its website during lockdown but it seems there was a lack of propagation, promotion & information to most of them.

As now it is clear that even doctors of modern medicine have no evidence based Medicines, vaccinations or treatment for Covid19. Millions of rupees is being spent over the propagation, promotion of probable safeguard measures to prevent Corona throughout the world.

Finally, it was concluded that to raise immunity power might be the only alternative to rescue from the Pandemic during the lockdown. We are thankful for the guidelines, Ministry of AYUSH promoted regarding this.

There is no formulated medicine to increase immunity power in modern medical sciences till today. The world again is compelled to peep into Ayurveda-Yoga-Naturopathy treatment measures, methods for the purpose.

Then, it is the call of Naturopaths, Yoga therapists & nature cure lovers to become vegetarian and adopt a natural way of living throughout the year to combat

not only Corona but the rest of the acute or chronic, infections or communicable diseases as well as Life Style Disorders.

Naturopathy & Yoga has proved its efficiency from time to time since the evolution of civilization, customs & traditions of human health. Therefore, in this article, it is being tried to drag the attention of the bureaucrats, policymakers, politicians, public & related stakeholders of the society to evaluate the importance of these drugless or indigenous health sciences & formulate some better policies in future to meet the need and call of Naturopaths in a better way. National AYUSH Mission should also be enforced & implemented at grass root level upto the village Panchayat.

As most of us know about the naturopathic principles & yogic methods of treating any patients; I would like to focus here on yogic intervention for the prevention of Corona by two measures, one by the yogic kriya jalneti followed by Kapalbhati and the other, the Meditation to improve immune system.

Generally, we human beings externally clean ourselves by taking baths, brushing their teeth etc but in Yoga there are many techniques to clean our internal organs. Jala Neti kriya is a part of Yogic Shatkarma which cleans from Nasal route to the throat and respiratory system.

### **Benefits of Jala Neti kriya are:**

1. Weekly once practiced helps to maintain nasal



hygiene by removing the dirt, bacteria and viruses trapped along with the mucus in the nostrils.

2. It is beneficial in dealing with asthmatic conditions and makes breathing easier.
3. It reduces ear infections.
4. It prevents sinusitis and migraine attacks.
5. It can clear the eye dirt and improve vision.

### Some contraindications:

1. Those who are suffering from severe BP and heart problems should not practice this.
2. People who suffer from nasal bleeding they should not practice.
3. Water should not be too cold or hot.
4. It is better to practice at sunrise time.
5. Before this kriya please practice simple exercises or Suryanamaskar for 5 minutes...
6. After Jal Neti, Kapalbhati should be followed as per need for 10-15 minutes.

practicing every day 20 minutes of meditation to improve our immune system is much beneficial. Meditation removes all impurities like stress, anxiety, depression..etc from our mind then the mind gets peace and happiness. Now-a-days 90% of students are addicted to cell phones, Television etc. Children are losing concentration in this competitive world. by practicing 20 minutes of meditation they may increase their memory power too. Meditation

works like medicine for concentration and memory. Nowadays 80% of people are suffering from chronic diseases, practising meditation can help managing all chronic diseases.

Stay home Stay Safe.

Do Meditation, take yogic diets, practice Yama, Niyam, Asanas, Pranayam, Pratyahars and be healthy.

Health is the real world wealth, Enjoy a full life span & bestow the world the best you can.



DYsc.(MDNIY), MA(PSYCHOLOGY), NDYH  
Mithila Research Institute of Naturopathy & Yoga ,  
Madhubani



## Testimonial of a unique case of multiple patients of COVID-19 recovered successfully!

In the month of May 2020, specifically on 12th May, my mother Mrs Lalita Bhavé experienced the symptoms of acidity like heartburn, acid reflux and headache. We thought it's her usual acidity episode. The very next day she developed fever and chills. She also had bodyache, vomiting, muscle pain and the body temperature went up to 100°F. On the third day her body temperature returned to normal but by then she became extremely weak. Following her, me (Ms. Janhavi Bhavé) and my father (Mr. Kedar Bhavé) developed fever on 16th of May. Our fever reached up to 100.5°F and beyond. I had cough and my nose choked up as well. I literally had to cry to get the phlegm out through my nose. After three days our body temperature returned to normal, but we experienced significant weakness. Me and my mother even lost our ability to smell for almost next 15-20 days.

Incidentally, my mother (Mrs. Lalita Bhavé) was following Naturopathy at Kelkar's Health Solutions (KHS) for more than two years. Hence, we decided not to seek any treatment from an allopathic doctor and instead approached KHS for the treatment of the above mentioned health crisis in May 2020. Considering our symptoms we decided to be home quarantined for two weeks.

I would like to particularly highlight the food management and NatureCure treatment we followed during the illness. 1. All three of us were on water fast for first two days with 3 times a day enema using the Kleano kit provided by KHS. 2. On the third day

we broke the fast with diluted watermelon juice, as advised. In the evening we took normal watermelon juice. 3. On the day 4 and 5, we continued with the watermelon juice but with a few watermelon chunks. 4. On day 6 and 7, we were served with bottle gourd soup and vegetable soup. 5. On the day 8, we then ate some Dal khichadi with vegetables. Gradually we resumed our regular diet. I am very pleased to report that, we all recovered well from the crisis, got symptom free and returned to normal health. We also continued with the household activities.

My maternal grandfather (Mr. Purushottam Upasani), who is 87 years old subsequently, fell ill with fever and bodyache. Considering his age in particular and out of fear of current COVID-19 situation, we decided to take him to our family physician for check-up. The doctor prescribed him 5 days of antibiotics. During the treatment he got noticeably weak, and also experienced a couple of fainting episodes. He also reported loss of appetite. More worrisome was the day 6, when he again developed fever. He was extremely weak. The treatment included water fast supported by enema using Kleano kit, followed by measured intake of healthy and light food. Although the NatureCure treatment started many days after the onset of the problem, and even the age of my grandfather is above 85 years, he recovered really well, but a bit slowly over the period from 25th May to 5th of June. With the water fast supported by enema, the abdominal wet packs and other modalities, he also had healing crisis on 2nd day of the water



fast. This surely was a testing time. He was unable to get out of his bed even for his personal needs, heading to the washroom was also impossible for him without support. He had febrile episodes which ranged from 99°F to 100°F. Fever continued for 2-3 days and subsided later. Day 4 onwards, i.e. after being afebrile for around 24 hours, he still followed the instructions about breaking the water fast systematically. Although it took a while, because of his age, his energy level gradually started recovering from 25th May and he returned to normal health level by 5th June 2020.

After all this was over, one of my uncles who stays in same building as ours got tested positive for COVID 19 on 6th June. He was admitted to hospital, due to which all of us had to get tested for COVID-19. From our family, 4 members got tested positive and I got tested negative for COVID 19. The names of COVID 19 positive members are as follows 1. Lalita Bhav (My mother) 2. Kedar Bhav (My father) 3. Purushottam Upasani (My maternal grandfather) 4. Usha Upasani (My maternal grandmother)

As per the present regulations, all of them were required to be admitted to the hospital. By that time, although they showed very mild symptoms, they were carrying out day to day activities as well as the exercise routine energetically. Only exception to certain level was the 87 years old grandfather who was still weak and was still in recovery phase. Important point to note is – My grandmother (Mrs. Usha Upasani), age 82 years, was always asymptomatic but was following naturopathic diet like soups, salads, meal for only once or twice in a day, sun bath and exercise daily. After getting admitted to the hospital, history regarding our previous symptoms and

naturopathic treatment for the same was mentioned and recorded. The X-ray chest PA view test done for all of them was normal, except for the grandfather. His X ray showed bilateral mid zone consolidation. He had normal vital parameters with Pulse rate of 90/min, Blood pressure of 110/60 mmHg, SpO<sub>2</sub> of 96 % on room air. He was treated with I.V. Fluids, HCQS, Methylprednisolone, and Enoxaparin as per the COVID-19 treatment guidelines. Nasal oxygen at 4 litres/min was given for four days as a precautionary measure in view of lung consolidation and his advanced age, which was gradually weaned off after 4 days. He was then discharged after 6 days of hospital stay, with only Tab. Ecosprin 75 mg once a day prescribed for 1 month. He was ambulatory, did Walk test of 6 min well. Now he is back to doing his basic exercise routine and is also doing his day to day activities.

Rest of the three family members were kept under observation for 3 days, treated with HCQS, Tab. Calpol, and Syr. Tusq D three times. They too got discharged after 4 days with 10 days of home quarantine period.

To summarize, in the third week of May, when we had COVID 19 symptoms we took NatureCure treatment and we all recovered well by June first week. Hence when we got tested, we had mild or no symptoms. It is very likely that we would have never even got to know that we had mild COVID-19, which we treated easily and successfully with NatureCure.

Experience shared by Ms. Janhavi Bhav, daughter of Mrs Lalita and Mr Kedar Bhav.





### Sprouted Thalipeeth

**Ingredients :** Sprouts : Moong, Matki, Chana, Groundnut Methi (all together 500 gms)  
Oil 1/2 Tea sp.  
Green Chilli : 2 Nos (Finely chopped)  
Coriander : 2 Tb sp.  
Salt : as per taste.  
Onion 1 small size (finely chopped).

**Method :** Grind all the sprouts with a little amount of water and make a thick paste. Now add finely chopped green chilli, onion and coriander and mix it well. Heat the pan, put oil and spread it on the pan. Now take the hand full amount of paste by spoon, put it in pan and spread it evenly to make a round shape. You can use your hand to spread it on the pan. Put the lid and cook it for 3 minutes. After 3 minutes change the side and cook it till it is golden brown in colour and serve it hot with curd.



**Benefits :** Sprouts are rich in antioxidants (minerals, vitamins and enzymes) and protect from the effect of aging. Sprouts are good source of protein and essential amino acids. Sprouts contain a lot of fiber and water and therefore help in overcoming constipation.

### Gandhian Thought

Whether regarded from the viewpoint of dietetics or that of ahinsa the use of uncooked vegetables is not only free from all objections but is to be highly recommended. Of course it goes without saying that if the vegetables are to be eaten raw, extra care will have to be exercised to see that it is not stale, over-ripe or rotten or otherwise dirty.

Young India, 15-11-1928.





## Nature Cure activities during pandemic Tamil Nadu

Hon'ble Chief Minister of Tamil Nadu inaugurated the Yoga & Naturopathy unit for COVID patients in the Dedicated COVID Hospital at the National Institute of Aging, Guindy on 7 July 2020. Hon'ble Health Minister, Chief Secretary to Government of Tamil Nadu, Principal Secretary for Health, Director of Medical Education, Dean Madras Medical College, Joint Director (Yoga & Naturopathy) and Secretary, INYGMA-Tiruvanmiyur were also present in the event.



Under the initiatives of Dr. Manavalan, Joint Director (Yoga & Naturopathy), Directorate of Indian System of Medicine, a Dedicated Covid Care Centre (DCCC) is established in the serene Western Ghats at Thangazham Medical College for Yoga & Naturopathy & Research Centre, Tenkasi. It will be a dedicated Yoga & Naturopathy DCCC centre where COVID-19 cases will be managed primarily through Yoga & Naturopathy system of medicine only through registered Yoga & Naturopathy doctors. The centre will be led by Dr. Soundara Pandiyan, Principal of the college and Vice-president, INYGMA-Tiruvanmiyur. Yoga & Naturopathy doctors working in the college, along with team of Government doctors led by Dr. S. Menaga AMO, Govt. Head quarters hospital, Tenkasi and volunteers of INYGMA-Tiruvanmiyur will provide essential care to the patients. The college management assured of all support in successful running of the centre to ensure care for the needy patients through Yoga & Naturopathy system of medicine.

Avin the trademark of Tamil Nadu Co-operative Milk Producers' Federation Limited, a Tamil Nadu-based milk producer's union along with experts from Government Yoga & Naturopathy Medical College, Chennai under the leadership of Dr. Manavalan Narayanasamy developed a special Buttermilk enriched with herbs to improve immunity. Hon'ble Chief Minister of Tamil Nadu launched the Herbs enriched Buttermilk. This will reach lakhs and lakhs of public in Tamil Nadu.

## Telangana State

Nature Cure Hospital located at Begumpet, Hyderabad is offering quality treatment for COVID patients. The recovered Covid-19 patients from the hospital were very happy and satisfied with the treatments and services provided by the hospital. Dr. Bhavani, the Superintendent of Nature Cure Hospital, Begumpet informed they are treating around 600 patients at present. The primary motive and objective of

treatment is 'complete cure.' For COVID positive patients, they are suggesting 31-day quarantine treatment. This includes around 14 to 15 days of institutional quarantine at the hospital and 15 days of home quarantine at their place.



The hospital is offering institutional quarantine facility for the Covid positive patients for free and services and treatment at hospital include diet maintenance, building mental strength and increasing immunity power.

With their friendly treatment in open space and lush greenery, I never felt isolated from the city. Instead it's a warming refreshment to have some time for one self at the place" said a patient. Well-cooked and hygienic diet for the patients at an accurate time interval is much appreciated by another patient. "Adding to the diet, the hospital is also providing one herbal tea for the healthy lungs and to build immunity strength in the patients is helping greatly to get cured from the infection. Apart from regular diet and care, the hospital also engages patients with several activities such as mild exercises, meditation and yoga sessions.

On one side there is discontentment among the public about the treatment and facilities at government hospitals in Telangana, Nature Cure has succeeded to create a place for itself, among the masses.

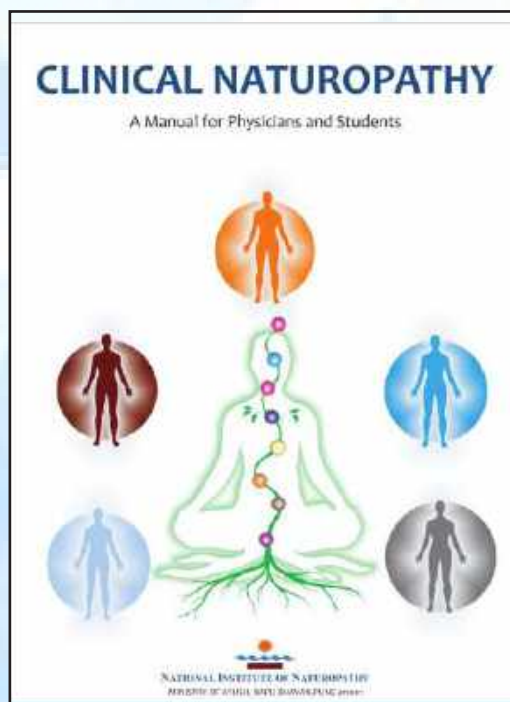
## Kerala

Yoga & Naturopathy Lifestyle Clinic in KAPV Government Medical college Hospital, Trichy, took awareness sessions for COVID positive patients in Isolation ward, MGMGH, Trichy. Natural Immunity boosting hot drink were provided to all. Importance of hot water drinking, Sunbath, Facial steam, Food habits especially Immune boosting drink were explained and Pranayama & breathing exercises were taught



*NIN's Textbook on*  
**Clinical Naturopathy and Yoga:**  
**A manual for physicians and students**

*Book your copies now!!!*



<b>For individual copy</b>	<b>1000/-</b>
<b>Institutions ordering 10 or more copies</b>	<b>600/-</b>
<b>For Students, single copy</b>	<b>500/-</b>
<b>**Postal charges extra should be borne by the buyer</b>	

Order can be placed through, Demand Draft favouring,  
**Director, National Institute of Naturopathy payable at Pune.**

NEFT/RTGS transfer to

Account holder: **Director, National Institute of Naturopathy**

Account No: **09080100001166**

Bank of Baroda, Wadia college branch,

IFSC code: **BARB0WADPOO**

Please send us the copy of your DD/Pay-in slip of RTGS/NEFT transfer with  
a covering letter mentioning no of copies needed and  
postal address to [ninpune@bharatmail.co.in](mailto:ninpune@bharatmail.co.in)





# NISARGOPACHAR

The Monthly Bilingual Magazine for NATURAL HEALTH

**Varta**

National Institute of Naturopathy brings you the information on  
Naturopathy, Yoga and other drugless therapies through its monthly  
bilingual magazine 'Nisargopachar Varta'.

## SUBSCRIPTION

1 Year Rs. 300/-

2 Years Rs. 550/-

3 Years Rs. 800/-

5 Years Rs. 1200/-

Overseas for One Year US \$ 60

(Payment by outstation cheques will not be accepted)

Gift this Magazine to your friends and relatives by sending us subscription in their name. Please indicate your subscription number found with the address of your copy of "Nisargopachar Varta" while making enquiries or renewing the subscription.

Send your subscription by DD / MO in favour of :  
Director, National Institute of Naturopathy, payable at Pune to :  
The Director,  
National Institute of Naturopathy,  
Bapu Bhavan, Matoshree Ramabai Ambedkar Road, Pune - 411 001.

### Bank Details for Payment :

**BANK OF BARODA – WADIA COLLEGE BRANCH.**

A/C NO. : 09080100001166

IFS CODE : BARB0WADPOO

Please deposit the amount in the bank and send us the copy of pay-in-slip along with your postal address and contact number.

For half yearly or  
yearly contracts and advertisements  
of Naturopathy Institutions,  
we may negotiate.

Advertisements on  
Smoking, Alcohol, Cold Drinks, Tobacco,  
Stimulants, Tea, Coffee, etc.  
are not allowed.

## ADVERTISEMENT RATES

POSITION	FOUR COLOUR	SINGLE COLOUR
Cover Page -Back	Rs. 15000/- (Full Page)	
Inner Cover Pages 2 and 3	Rs. 10000/- (Full Page)	
Inside Pages :		
Full Page	Rs. 8000/-	Rs. 5000/-
Half Page	Rs. 5000/-	Rs. 3000/-
Quarter Page	Rs. 3500/-	Rs. 2000/-

Printed and Published by Prof. (Dr) K. Satya Lakshmi, Director on behalf of NATIONAL INSTITUTE OF NATUROPATHY  
Ministry of AYUSH (Govt. of India) Bapu Bhavan, Matoshree Ramabai Ambedkar Road, Pune - 411001.

Phone : 020 - 26059682 / 3 / 4 / 5, Fax : 020 - 26059131

and Printed at Jai Ganesh Offset, Somwar Peth, Pune - 411011

and Published at NATIONAL INSTITUTE OF NATUROPATHY, Bapu Bhavan, Matoshree Ramabai Ambedkar Road, Pune - 411001 (Maharashtra)

Chief Editor : Prof. (Dr) K. Satya Lakshmi, Director.

**Disclaimer :** Although every care has been taken to avoid errors or omissions in this publication, in spite of this inadvertently errors might have crept in.  
The authors/ publishers do not owe responsibility for any loss/ damage to anybody on account of any action taken based on this publication.