

कोलेस्ट्रॉल के नाम से कैसे छलता रहा मेडिकल विज्ञान

चालीस साल से कोलेस्ट्रॉल के नाम पर दुनिया को धोखा दिया जा रहा था। अमेरिकी डाक्टरों, वैज्ञानिकों और ड्रग कंपनियों की सांठगांठ 1970 से अब तक कोलेस्ट्रॉल कम करने की दवाएं बेच-बेच कर अरबों रुपये डकार लिए हैं। अनेक लोगों ने कोलेस्ट्रॉल फोबिया के कारण ही दम तोड़ दिया होगा। कोलेस्ट्रॉल घटाने वाली दवाओं के दुष्प्रभाव से ना मालूम कितने लोगों के शरीर में नई-नई विकृतियों ने जन्म लिया होगा।

लेकिन अब अमेरिकी चिकित्सा विभाग बता रहा है कि कोलेस्ट्रॉल सिर्फ कोलेस्ट्रॉल है और यह अच्छा या बुरा नहीं होता। यह मानव शरीर के लिए आवश्यक है। कोलेस्ट्रॉल के कारण जिन खाद्य वस्तुओं को निषेध सूची में डाला गया था, उन्हें हटा लिया है। नर्व सेल की कार्यप्रणाली और स्टेराइड हार्मोन के निर्माण जैसी गतिविधियों में इसकी जरूरत होती है। हम जो भोजन लेते हैं उससे मात्र 15-20 फीसद कोलेस्ट्रॉल की आपूर्ति होती है। जबकि हमें प्रतिदिन 950 मिलीग्राम की जरूरत होती है। शेष कोलेस्ट्रॉल हमारे लिवर को बनाना पड़ता है। अगर हम कोलेस्ट्रॉल वाला खाना नहीं खाएंगे, तो जाहिर है लिवर को ज्यादा मशक्कत करना पड़ेगी। जिनके शरीर में कोलेस्ट्रॉल ज्यादा होता है, तो यह समझिए कि उनका लिवर ठीक ठाक काम कर रहा है। कोलेस्ट्रॉल के नाम पर डाक्टर लोगों को नट्स, घी, मक्खन, आदि न खाने या कम खाने की सलाह देते रहे।

यह थ्योरी भी दम तोड़ चुकी है कि कोलेस्ट्रॉल धमनियों में जम जाता है, जिसके कारण ब्लाकेज होते हैं और दिल का दौरा पड़ता है। असल में ब्लाकेज का कारण केलसीफिकेशन है। यही केलसीफिकेशन गुर्दों और गाल ब्लडर में पथरी का कारण भी बनता है। अमेरिकी हार्ट स्पेशलिस्ट डा. स्टीवन निसेन के अनुसार चार दशकों से हम गलत मार्ग पर चल रहे थे। डा. चेरिस मास्टरजान के अनुसार अगर हम कोलेस्ट्रॉल वाला आहार नहीं लेते तो शरीर को इसका निर्माण करना पड़ता है।

एलोपैथी में थ्योरियां बार-बार बदलती हैं। जबकि हमारा आयुर्वेद हजारों साल से वात, पित्त और कफ के संतुलन को निरोगी काया का परिचायक मानता आ रहा है। इनका शरीर में असंतुलन ही रोगों को जन्म देता है। आयुर्वेद सिर्फ चिकित्सा प्रणाली नहीं सम्पूर्ण जीवनशैली सिखाता है। आज अधिकांश बीमारियों का कारण है गलत जीवन शैली और फास्टफुड जैसा आहार। अगर जीवनशैली में सुधार कर लिया जाए, प्रकृति से नजदीकियां कायम रखी जाएं और योग प्राणायाम का सहारा लिया जाए तो निरोगी जीवन की संभावना बढ़ जाएंगी।

साभार- <https://www.samagrabharat.com/> से