



डॉ. (प्रो.) अजयसिंह तोमर (होम्योपैथ)

D.M.S. Hons (Calcutta), P.E.T., F.W.T. (Calcutta), D.I.C.H. (Germany), M.N.C.H. (U.S.A.)

MND/कैंसर रोग विशेषज्ञ

Cancer, MND/ALS, Hepatitis-B, थेलेसिमिया, गुर्दे की खराबी, अस्थमा, चर्म रोग, एलर्जी, शिशु रोग, पाइल्स, स्त्री रोग, बच्चे न होना, टॉन्सिल बढ़ना, जोड़ों का दर्द, गठिया, लकवा, पथरी, शुगर, बी.पी., थायराइड, गेंग्रीन, माईग्रेन, सिरदर्द, सोराइसिस, सफेद दाग एवं अन्य जटिल रोग-विशेषज्ञ।

श्री सीताराम कम्प्यूटराइज्ड होम्योपैथिक क्लीनिक

46, पटेल नगर, सपना संगीता सिनेमा के सामने, इन्दौर, म.प्र.।

मोबाइल : +91-98930-29893 फोन : 0731-4061912

समय : शाम 6 से 9 बजे (केवल पूर्व में समय लेने पर।)

निवास एवं कम्प्यूटराइज्ड क्लीनिक

F-21, रजत जयंती, स्कीम नं. 54, विजय नगर, इन्दौर म.प्र.।

(कस्तूरी सभागृह के सामने, कैनरा बैंक के पीछे।)

मोबाइल : +91-98930-29893 फोन : 0731-4061911/2559911

समय : सुबह 9 से 1 बजे, (केवल पूर्व में समय लेने पर।)

रविवार : सुबह 11 से 12 बजे।

ग्वालियर क्लीनिक का पता

PNB के पास, जयेन्द्र गंज, लश्कर ग्वालियर, म.प्र.।

मोबाइल : +91-98930-29893 फोन : 0751-4060911

समय- सुबह 10 से 1 व शाम 6 से 7 बजे।

(प्रतिमाह : 1 व 2 तारीख को)



E-mail : astomar@drtomar.com, Website : www.drtomar.com

Videos at : www.youtube.com/user/doctortomar

अपने डॉक्टर को जानिए

डॉ. (प्रो.) अजय सिंह तोमर



डायरेक्टर

- द माधव होम्योपैथिक मिशन (स्थापना 1958)

चीफ फिजीशियन

- द सीताराम ग्रुप ऑफ होम्यो क्लीनिक्स।

सेक्रेटरी रिसर्च

- द एशियन होम्योपैथिक मेडिकल लीग।

प्रोफेसर

- आर्गेनन, मेटिरीया, रिपट्री, होम्योपैथिक कॉलेज, इन्दौर।

एक्जामिनेटर व इवेल्यूएटर

- म.प्र. राज्य होम्योपैथिक काउन्सिल, भोपाल (म.प्र.)।

अन्य विशेषताएँ

- कम्प्यूटर में Sun Certification (USA), CIC, ACCPE (IBM), DCA, JAVA में विशेष योग्यता।

परिवार में अन्य होम्योपैथिक डॉक्टर



स्व. डॉ. माधवसिंह तोमर, ग्वालियर (पिता)

डॉ. श्रीमती कृष्णा तोमर, ग्वालियर (माता)

स्व. डॉ. आनन्द सिंह तोमर, ग्वालियर (चाचा)



डॉ. महेन्द्र सिंह परमार, भोपाल (जीजाजी)

डॉ. श्रीमती वन्दना परमार, भोपाल (बहन)

डॉ. वीरेन्द्रसिंह तोमर, RGHMC इन्दौर (चाचा)



डॉ. श्रीमती गीता तोमर, ग्वालियर (चाची)

डॉ. कैप्टन संजय सिंह तोमर, नई दिल्ली (भाई)

डॉ. श्रीमती किरण तोमर, नई दिल्ली (बह)



डॉ. श्रीमती शोभना तोमर, इन्दौर (पत्नी)

डॉ. श्रीमती साधना राठौर, जयपुर (बहन)

डॉ. दशरथसिंह तोमर, अयोध्या (चाचा)



स्व. डॉ. महेन्द्रसिंह, CCH, कोलकाता (चाचा)

डॉ. सुभाषसिंह, NIH, कोलकाता (भाई)



चिकित्सा से पूर्ण लाभ हेतु निर्देश

- ❖ रोग अप्राकृतिक कारणों से आता है, अतः दैनिक जीवन में शुद्ध मन, सादा एवं पौष्टिक भोजन तथा प्राकृतिक वस्तुओं का उपयोग करें।
- ❖ चिकित्साकाल में सुगंधित तथा तेज गंधवाली चीजें, गरम मसाले, **प्याज, लहसुन, हींग, अदरक**, तेज एवं औषधियुक्त मंजन, औषधियुक्त साबुन आदि का प्रयोग न करें।
- ❖ उत्तेजक पदार्थ, चाय, कॉफी, कोको आदि का प्रयोग न करें।
- ❖ सभी प्रकार की नशीली वस्तुओं, शराब, **बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू**, तम्बाकू का मंजन, लाल दंत मंजन, आदि का प्रयोग सर्वथा निषेध है।
- ❖ तम्बाकू छोड़ने पर काली मिर्च 10 ग्राम व भुनी हुई सौंफ 40 ग्राम (1:4) के अनुपात में मिलाकर दिन में 8-10 बार मुँह में दबाकर रखें।
- ❖ दवा का सेवन करने के पूर्व पानी से कुल्ली करके मुँह साफ कर लेना चाहिये व दवा-सेवन के कम से कम आधा घन्टा पूर्व तथा बाद भोजन न करें, नाश्ता या पानी में सिर्फ 5 मिनट का अंतर करके ले सकते हैं।
- ❖ एक खुराक में 4 गोली का सेवन करें, दवा की समय पर निर्देशित खुराक चूक जाने पर, उसी दवा की अगली खुराक में 4 की जगह 8 गोली का सेवन करें। दवा को जीभ के नीचे रखकर धीरे-धीरे चूसिए। **नोट** : सुबह खाली पेट लेने वाली पुड़िया के दिन रोज वाली दवाइयां न लें।
- ❖ रोगी के रहने की व्यवस्था स्वच्छ, साफ, हवादार एवं धूप-सुलभ स्थान में होनी चाहिए, दैनिक जीवन में सोने, जागने, घूमने, अल्प व्यायाम, स्नान, भोजन आदि की नियमितता यथा शक्ति होनी चाहिए।
- ❖ अगर दवा लेने के बाद रोग बढ़े तो घबराइए नहीं। कभी-कभी किसी पुराने रोग के लक्षण भी पुनः प्रकट हो सकते हैं। जो बाद में अपने आप ठीक हो जाएँगे।

- ❖ पुराने रोग के इलाज के मध्य सर्दी, खाँसी, बुखार जैसे कोई आकस्मिक रोग उभर आएँ तो वे अपने आप ठीक हो जाएँगे आवश्यकता हो तो अपने पारिवारिक चिकित्सक से सलाह ले सकते हैं। इनके लिए कोई अन्य दवा ले सकते हैं मगर, कॉर्टिज़ोन या स्टेरॉइड्स के सेवन से बचें।
- ❖ अगर आप रक्तचाप, मधुमेह, हृदय-रोग या अन्य किसी रोग से पीड़ित हैं तो होमियो दवा के साथ-साथ इनकी अन्य दवाइयाँ भी ली जा सकती हैं, लेकिन दोनों दवाओं के समय में 20 मिनट का अंतराल ज़रूर रखें।
- ❖ जिन बीमारों की जीवनी शक्ति कम हो गई है, उन पर होमियो दवाएँ धीरे-धीरे असर दिखाती हैं। इसलिए जल्दबाजी न करें।
- ❖ बीमारी जितनी पुरानी होगी, ठीक होने में उसके अनुपात में उतना अधिक समय लग सकता है।
- ❖ सदा प्रदूषण से मुक्त हवा, पानी एवं भोजन का सेवन करें।
- ❖ समय पर भोजन एवं शयन करें। नियमित व्यायाम एवं योगासन करें।
- ❖ प्रतिदिन अधिक से अधिक पैदल चलें। अगर पैदल चलना संभव न हो तो नियमित रूप से कोई न कोई व्यायाम अथवा योगासन घर पर ही करें।
- ❖ कच्ची सब्जियाँ एवं फलों को ज्यादा मात्रा में भोजन में शामिल करें।
- ❖ अंकुरित अनाज एवं दलहनों का भोजन के साथ नियमित उपयोग करें।
- ❖ चालीस वर्ष की उम्र के बाद प्रोटीन को कम मात्रा में लें एवं वसा का सेवन पूर्णतया बंद कर दें। पचहत्तर के पश्चात् अन्न त्याग दें। केवल सब्जी, फल एवं रसाहार पर रहें।
- ❖ महावारी को आगे व पीछे करने वाली दवाओं का सेवन न करें।
- ❖ मानसिक शांति रखें। ईर्ष्या, द्वेष, दिखावे, आदि से दूर रहें। ये व्यर्थ के तनाव पैदा करते हैं।
- ❖ रोज की दिनचर्या में कुछ समय, अपने मनपसंद कार्य या शौक के लिए अवश्य रखें, जो केवल मानसिक संतुष्टि के लिए ही किया जाए।

अलग - अलग रोगों के अनुसार विशेष निर्देश

कैंसर से पीड़ित रोगियों के लिए सुझाव ।

- ❖ कैंसर का नाम सुनकर निराश न हों । अब, कैंसर असाध्य नहीं है इसे दवाइयों से पूर्णतः ठीक किया जा सकता है । डॉ. तोमर के इलाज से कई लोग इससे पूर्णतः निजात पा चुके हैं व अन्य कई ठीक होने की राह पर अग्रसर हैं ।
- ❖ कैंसर से पीड़ित रोगी को होम्योपैथी दवाइयों के कार्यकाल के दौरान बीमारी के वेग को रोकने एवं उससे लड़ने व खत्म करने के लिए अत्यधिक शारीरिक ऊर्जा की आवश्यकता पड़ती है । इसलिए चिकित्सक द्वारा बताये गये आहार संबंधी निर्देशों का विशेष पालन करें । बाजार में प्रचलित विशेष एनर्जी फूड्स का सेवन कर सकते हैं । कमजोरी अधिक होने पर अपने पारिवारिक चिकित्सक के निर्देशन में, इंजेक्शन अथवा सेलाइन के द्वारा विटामिन व अन्य ताकत की दवाइयाँ, होम्योपैथी दवा के साथ ली जा सकती हैं ।
- ❖ परिवार में किसी सदस्य या रक्त संबंधी को कैंसर होने का पता लगने पर, उसी परिवार के जिन लोगों को कैंसर नहीं है, वे कुछ माह का होम्योपैथी दवाइयों का कोर्स लेकर खुद में कैंसर होने की संभावना को नगण्य कर सकते हैं ।

MND / ALS से पीड़ित रोगियों के लिए निर्देश ।

- ❖ 100 ग्राम सरसों के तेल को कढ़ाई में कड़कड़ाता हुआ गरम करें । अत्यधिक गरम होने के बाद कढ़ाई को नीचे उतारकर उसमें 10 ग्राम मोटी कुटी हुई काली मिर्च डालें । धुआँ देकर काली मिर्च जलने के बाद जब तेल ठंडा हो जाए तो उसे छानकर रखें । इस तेल की नियमित रूप से रोगी के प्रभावित अंगों की हल्के हाथ से ऊपर से नीचे की ओर मालिश करें । झटका या ज्यादा ज़ोर न लगावें । इसके अलावा गर्दन व रीढ़ की हड्डी पर भी मालिश करें ।

- ✧ उपरोक्त मालिश के बाद हरे रंग के कपड़े पहनकर 15 मिनट तक धूप में बैठें। हरे रंग की चादर/प्लास्टिक शीट के नीचे हरे रंग की धूप में बैठने से बहुत लाभ होता है।
- ✧ ध्यान रहे दाँतों की कैविटी में सफेद एक्रिलिक ही भरवायें। चाँदी या अन्य मसाले जिनमें जस्ते आदि अन्य धातुओं का मिश्रण होता है, MND / ALS के कारकों में से आते हैं। अगर पूर्व में ऐसे चाँदी या मसाले दाँतों में भरे हुये हों तो अपने दंत-चिकित्सक से इस बारे में सलाह लें।
- ✧ MND / ALS में ब्रेन (दिमाग) की जड़ से, स्पाइनल कॉर्ड (मेरुदण्ड) में आने वाले नर्व (तंतु) प्रभावित होते हैं। इनको और अधिक खराबी से बचाने के लिए इन्हें आराम देने की ज़रूरत होती है। इसके लिए बिस्तर पर सीधे लेटें, दोनों हाथ शरीर के बगल में सीधे रखें, घुटने मोड़ें व एड़ी को कूल्हों से 6 इंच दूरी पर लाएँ। उसके पश्चात् पंजों व दोनों हाथों पर शरीर का वजन लेकर, कूल्हों को थोड़ा-सा नीचे खिसकाकर पुनः विश्राम की अवस्था में आ जाएँ। पैर सीधे कर लें। ध्यान रहे कूल्हे नीचे खिसकाते समय सिर नीचे न खिसके। सिर के नीचे तकिया रख सकते हैं। ऐसी अवस्था में 10 से 15 मिनट रहें। ऐसा सोने के पहले करें, नींद लग जाने पर सो भी सकते हैं।
- ✧ जागते में सुप्त ताड़ आसन भी कर सकते हैं।

लकवे के शैगियों के लिए निर्देश।

- ✧ लकवे के प्रारंभिक लक्षण शुरू होते ही बिना समय व्यर्थ किये, तुरंत होम्योपैथी उपचार शुरू करना चाहिए। जैसे-जैसे समय बीतता जाता है, नसों का संचार ज्यादा मात्रा में खराब होता जाता है और उसके पुनर्जीवन में उतना ही अधिक समय लगता है।
- ✧ ठंडी हवा व ठंडे पानी से बचाव रखें। बी.पी. की दवाई समय पर लेते रहें।
- ✧ आराम करें, ज्यादा मेहनत व वजन उठाने का काम न करें।
- ✧ MND में वर्णित सरसों के तेल की मालिश व हरे कपड़े के नीचे हरी धूप में बैठने से भी नसों में काफ़ी लाभ होता है।

किडनी स्टोन एवं पेशाब से संबंधित मरीजों के लिए

- ❖ अधिक से अधिक पानी पीजिये। तरल पदार्थों का सेवन अधिक एवं बार-बार करें। जैसे शर्बत, कोल्ड्रिंकस, नींबू की शिकंजी, फलों का रस, सूप आदि
- ❖ पालक, टमाटर आदि पदार्थों एवं दूध, मूली, गोभी व अन्य सफेद चीजों को बन्द करना आवश्यक नहीं है।

हाई ब्लडप्रेशर वाले रोगियों के लिए निर्देश।

- ❖ अपने वजन पर नियंत्रण रखें। नमक कम से कम खाएँ। अचार, चटनी, पापड़ में नमक ज्यादा होता है इसलिये इनसे बचें।
- ❖ घी, मक्खन, मलाई, वनस्पति या चर्बीयुक्त पदार्थों के सेवन से बचें।
- ❖ फल व हरी सब्जी का अधिक से अधिक मात्रा में सेवन करें।
- ❖ बीड़ी, सिगरेट, शराब, तम्बाकू, तम्बाकू का मंजन, गुटका, जर्दा, पाऊच आदि का सेवन न करें।
- ❖ नियमित रूप से बी.पी. चेक कराते रहें व रिकार्ड रखें। बी.पी. की दवा नियमित रूप से होम्योपैथी दवाइयों से 20 मिनट का अंतराल रख कर लें।
- ❖ सुबह शाम यथासंभव टहलना व हल्का-फुल्का, व्यायाम, लंबी गहरी साँसें लेना, प्राणायाम, शवआसन व अन्य योग करना चाहिये। चिंता एवं तनाव से बचें।

चर्म रोगियों के लिए निर्देश।

- ❖ त्वचा पर कोई भी मलहम न लगाएँ। इससे आपको तुरन्त आराम तो मिल जाएगा किन्तु मलहम का उपयोग बन्द करने पर बीमारी अधिक गंभीर होकर उभरेगी। कॉर्टिज़ोन, स्टेराइड्स न लगाएँ। कॉर्टिज़ोन अंदरूनी अंगों को नुकसान पहुँचाता है और उससे 2000 से ज्यादा साइड इफैक्ट्स हैं।

- ✧ खुजली अधिक होने पर खोपरे का तेल, जैतून का तेल, वैसलीन या बिना खुशबू वाला हर्बल बॉडी लोशन लगा सकते हैं। साधारण बिना दवा वाले साबुन इस्तेमाल कर सकते हैं। जिस वस्तु के उपयोग से खुजली बढ़े, उसका प्रयोग न करें।
- ✧ शरीर में जब अंदरूनी व्याधियाँ बढ़कर अंदर के नाजुक अंगों को ख़राब करने की कोशिश करने लगती हैं तो शरीर उसका वेग आपकी त्वचा की तरफ मोड़ देता है, जिससे अंदर के अंगों को हानि से बचाया जा सके। चर्म-रोग को दबाने से अंदर के अंगों को नुकसान होने का खतरा पुनः बढ़ जाता है।

पेट में जलन, एसीडिटी, अल्सर के रोगियों के लिए निर्देश।

- ✧ 1/4 कप सामान्य या ठंडा दूध दिन में 8/12/4 व शाम 8 बजे सेवन करें। चाहें तो हल्की चीनी का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- ✧ पेट में एसीडिटी अल्सर की शुरूआत मानसिक तनाव, चिंता व अवसाद से बनती है, इनसे बचें। तुवर की दाल, तले हुए पदार्थ, बेसन से बनी चीजों से परहेज करें।
- ✧ भूखे रहने वाले उपवास/व्रत/रोजे आदि से बचें, अगर धार्मिक भावना से करना भी हो तो समय पर खाने-पीने का विशेष ध्यान रखें।
- ✧ मिर्च, गरम मसालें न खाएँ, नमक भी कम मात्रा में लें।
- ✧ खाने के लिए एक निश्चित समय का निर्धारण करें और उस समय अगर खाना संभव न हो तो ठीक उसी समय 2 बिस्कुट व 1 गिलास पानी अथवा कुछ न कुछ ज़रूर खाएँ। भले ही आप अगले 15 मिनट बाद भोजन कर सकने की स्थिति में हों।
- ✧ खट्टे पदार्थ जैसे इमली, अमचूर, अचार आदि का सेवन न करें। नींबू टमाटर, आँवला, ताजा दही या छाछ ले सकते हैं। इसमें थोड़ी चीनी मिलाएँ, तो और लाभ होगा।
- ✧ फल, सलाद व उबली हुई चीजें अधिक से अधिक लें।

- ❖ पैदल अधिक से अधिक चलें। पानी अधिक पीएँ।
- ❖ पेट में जलन होने पर ठंडा दूध, मीठा सोड़ा, गाजर का रस, सादा बिना मसाले का सूप, ज्यूस, ज्वारे का रस, एलोवेरा का ज्यूस या नींबू की शिंकजी, शक्कर मिलाकर ले सकते हैं।
- ❖ गाजर, आँवला, गेहूँ की रोटी, लौकी, गिलकी, तुरई, कद्दू को अपने आहार का अंग बनाइए। कच्ची पत्ता गोभी व पक्का केला भी लाभप्रद है।

गैस, कब्ज एवं पाइल्स

- ❖ मूली, पत्ता गोभी व बेसन का सेवन कम करें इनसे गैस बनती है।
- ❖ घी या तेल में तली वस्तु आदि का कम से कम मात्रा में सेवन करें।
- ❖ साबूदाने एवं उससे बने पदार्थों से बचें।
- ❖ चावल से बने पदार्थ, पोहे, परमल, इडली, खमण, चिवड़ा आदि का सेवन कम से कम करें।
- ❖ दालों से बने पदार्थ जैसे, मूँगोड़ी, पापड़, बेसन एवं बेसन से बने समस्त पदार्थों के सेवन से बचें।
- ❖ गर्म सीट व गर्म फोम रेकज़ीन वाली कुर्सी पर अधिक समय तक न बैठें रूई की गादी रखें। कार में लकड़ी की बीड्स वाले कुशन का इस्तेमाल करें।

ऋश्मि, खाँसी, नज़ला, शायनश एवं नाक की एलर्जी के शैगियों के लिए

- ❖ सुबह उठते ही ठंडी जमीन पर पैर न रखें, पलंग के नीचे दरी या बेडरनर लगाकर रखें या सीधे चप्पल पर पैर रखें।
- ❖ सुबह उठते ही तुरंत जाकर ठंडे पानी में हाथ न डालें। 20 मिनट का कम से कम अंतर रखें।
- ❖ दही, छाछ, नींबू, मौसम्बी, सन्तरा, जाम, केला, अचार, इमली, केरी, शीतल पेय, आइस्क्रीम तथा फ्रीज में रखे पदार्थों से बचें।
- ❖ कूलर, एयरकंडीशनर की सीधी हवा से बचें।

- ❖ बारिश में भीगना, ठंडे पानी से नहाना, नमी, सीलन वाले स्थान में रहना। धूल, मिट्टी, प्रदूषण आदि से बचें।
- ❖ जिस वस्तु के सेवन से लक्षण बढ़ते हों उसका प्रयोग न करें।
- ❖ प्रतिदिन जलनेति या 20 बार अनुलोम-विलोम प्राणायाम एवं 10 मिनट भस्त्रिका प्राणायाम करें।

जोड़ों का दर्द (गठिया के रोगियों के लिए)।

- ❖ बारिश में न भीगें। सीलन वाली जगह पर न रहें।
- ❖ खटाई वाले खाद्य पदार्थ से बचें।
- ❖ कूलर, एयर कंडीशनर की सीधी हवा से बचें।
- ❖ प्रतिदिन व्यायाम करें या घूमने जाएं। MND में वर्णित तेल की मालिश भी हितकारी है।
- ❖ गर्म पानी में हाथ या पाँव डालकर सिकाई कभी न करें। सिकाई अच्छी लगने पर गर्म पानी की थैली पर कपड़ा लपेटकर या हीटिंग पैड का इस्तेमाल करें।
- ❖ बैंगन, बेसन, तले हुए पदार्थ, चावल, तुवर की दाल, सोयाबीन, मांस, अण्डे आदि वातकारक भोजन से बचें।

हृदय-रोग

- ❖ कभी भी बीच रास्ते में सीने में दर्द या घबराहट महसूस हो तो वहीं तुरंत बैठकर आराम कर लें। कभी भी शरीर से ज़बरदस्ती करके गंतव्य तक पहुँच कर आराम करने की गलती न करें।
- ❖ भोजन हल्का लें। सब्जी-सलाद अधिक, तेल, वनस्पति, मिठाई, तले पदार्थ कम मात्रा में लें। गाय का दूध एवं घी ले सकते हैं।
- ❖ मेहनत का ऐसा कोई काम न करें, जिनसे सीने में दर्द हो, धड़कन बढ़े, श्वाँस फूले, पसीना या चक्कर आए, अगर ऐसा हो तो आराम करें और **Sorbitrate** या **Isordil** की एक गोली जीभ के नीचे रखकर चूसें। गोलियों को गले में एक लॉकेट में पहनकर रखना व साथ में लॉकेट में आपके इमरजेंसी कान्टेक्ट फोन, मोबाइल व ब्लड-ग्रुप की जानकारी अवश्य होना चाहिये।

- ❖ चिंता व गुस्सा न करें, चिल्लाकर बोलने से बचें ।
- ❖ चाय, कॉफी, बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू व शराब का सेवन न करें ।
- ❖ दूध से बने पदार्थ जैसे दही, पनीर, मक्खन, मावा व मावे से बनी मिठाइयों के सेवन से परहेज करें । दूध एवं शुद्ध घी ले सकते हैं ।
- ❖ जिन्हें कब्ज हो तो वे रात को सोते समय दूध में घी एवं इसबगोल की भूसी का सेवन करें अन्यथा दूध में 2 अंजीर, आधा छुआरा (खारक) उबालकर लें । रेशेदार फल रोज खाने से भी कब्ज में लाभ होता है ।
- ❖ मैदा एवं मैदे से बने पदार्थ, जैसे कि कचोरी, समोसे, खस्ता, पेटिस, पूड़ी, बिस्किट, ब्रेड, बेकरी का सामान व बहुचर्चित फास्ट-फूड का उपयोग न करें ।
- ❖ मूँगफली के दाने, बादाम, भुट्टे, छोले, राजमा, उड़द, चँवले, बालोर आदि का प्रयोग कम से कम करें ।
- ❖ बैंगन, भिण्डी, अरबी, केला, आलू, प्याज, लहसुन आदि वातकारक सब्जियों का प्रयोग कम करें ।
- ❖ खाने में देशी घी तेल से बेहतर है ।
- ❖ प्रतिदिन पैदल ज़रूर चलें । रात्रि का भोजन सोने से 3 घंटे पहले करें ।
- ❖ अवैज्ञानिक तरीके से किये गये उपवास, रात्रि-जागरण, अधिक चाय, कॉफी पीने से, मानसिक तनाव, वात और गैस में वृद्धि होती है । अतः इनसे बचें ।
- ❖ सेवफल व केला कब्जकारक हैं, इन्हें कम लें ।
- ❖ प्रतिदिन छाछ का सेवन करें ।
- ❖ गहरी नियंत्रित साँसें लेना हृदयरोग में लाभकारी है ।
- ❖ खुद का ध्यान रखें । हमेशा प्रसन्न रहें ।

डायबिटीज (मधुमेह) से पीड़ित रोगियों के लिए शुझाव ।

- ❖ **इन वस्तुओं का सेवन न करें :** शक्कर, गुड़, शहद, ग्लूकोज, मिठाई, चॉकलेट, शरबत, मुरब्बा, केक, ब्रेड, बिस्किट, आईस्क्रीम, फलों का रस, मीठे फल जैसे- अंगूर, आम, चीकू, केला, सीताफल, आलू, चावल, पोहे, मैदा, परमल और मक्का ।

- ❖ उबली हरी सब्जियाँ एवं सलाद का आवश्यक रूप से सेवन करें।
- ❖ अनाज, दाल, दूध, दही, अमरूद, टमाटर, सेवफल आदि को निर्धारित मात्रा में ही लें।
- ❖ प्रतिदिन अधिक से अधिक पैदल चलें। अगर पैदल चलना संभव न हो तो नियमित कोई न कोई व्यायाम अथवा योगासन नियमित रूप से करें।
- ❖ जामुन, करेला, तेजपान, बेल और मैथीदाने का सेवन मधुमेह रोगियों के लिए प्राकृतिक औषधि की तरह है।
- ❖ समय-समय पर खून व पेशाब की जाँच कर, शुगर पर नियंत्रण बनाए रखना चाहिये।
- ❖ अचानक कमजोरी, पसीना, सिरदर्द, चक्कर, सुस्ती या नींद सी आए तो तुरन्त जाँच करके शक्कर या ग्लूकोज का सेवन करें। मधुमेह की दवाइयाँ बन्द करें या अपने चिकित्सक से सलाह लें। शुगर बहुत कम हो जाने पर ऐसा होता है।
- ❖ मोटापे के मरीज उबली तरकारी व सलाद की मात्रा अन्न की अपेक्षा अधिक लें व अन्न कम खाएँ।
- ❖ भोजन में चोकर सहित आटा, गेहूँ, चना तथा जौ तीनों को मिलाकर, पीसकर उनकी रोटी बनाकर खाएँ। अगर संभव न हो तो सिर्फ गेहूँ का ही थोड़ा मोटा आटा पिसवा कर उसकी रोटी खाएँ।

स्वयं का उयादा ध्यान रखें।

- ❖ आपको मिला मानव-जीवन कुदरत का एक अनमोल तोहफा है। कृपया अपने शरीर का अधिक ध्यान रखें, इससे आपके जीवन का आनंद कई गुना बढ़ जाएगा। गृहस्थी में घर के मुखिया व घर की गृहिणियाँ परिवार के अन्य सदस्यों का ध्यान रखने में खुद के प्रति लापरवाह हो जाती है, जिसके खराब दूरगामी परिणाम होते हैं। ऐसी परिस्थिति से बचें।

होम्योपैथी चिकित्सा क्यों ? कब ? कब नहीं ? किससे ?

- ❖ उबली हरी सब्जियाँ एवं सलाद का आवश्यक रूप से सेवन करें ।
- ❖ अनाज, दाल, दूध, दही, अमरूद, टमाटर, सेवफल आदि को निर्धारित मात्रा में ही लें ।
- ❖ प्रतिदिन अधिक से अधिक पैदल चलें । अगर पैदल चलना संभव न हो तो नियमित कोई न कोई व्यायाम अथवा योगासन नियमित रूप से करें ।
- ❖ जामुन, करेला, तेजपान, बेल और मैथीदाने का सेवन मधुमेह रोगियों के लिए प्राकृतिक औषधि की तरह है ।
- ❖ समय-समय पर खून व पेशाब की जाँच कर, शुगर पर नियंत्रण बनाए रखना चाहिये ।
- ❖ अचानक कमजोरी, पसीना, सिरदर्द, चक्कर, सुस्ती या नींद सी आए तो तुरन्त जाँच करके शक्कर या ग्लूकोज का सेवन करें । मधुमेह की दवाइयाँ बन्द करें या अपने चिकित्सक से सलाह लें । शुगर बहुत कम हो जाने पर ऐसा होता है ।
- ❖ मोटापे के मरीज उबली तरकारी व सलाद की मात्रा अन्न की अपेक्षा अधिक लें व अन्न कम खाएँ ।
- ❖ भोजन में चोकर सहित आटा, गेहूँ, चना तथा जौ तीनों को मिलाकर, पीसकर उनकी रोटी बनाकर खाएँ । अगर संभव न हो तो सिर्फ गेहूँ का ही थोड़ा मोटा आटा पिसवा कर उसकी रोटी खाएँ ।

स्वयं का उयादा ध्यान रखें ।

- ❖ आपको मिला मानव-जीवन कुदरत का एक अनमोल तोहफ़ा है । कृपया अपने शरीर का अधिक ध्यान रखें, इससे आपके जीवन का आनंद कई गुना बढ़ जाएगा । गृहस्थी में घर के मुखिया व घर की गृहिणियाँ परिवार के अन्य

- ❖ उबली हरी सब्जियाँ एवं सलाद का आवश्यक रूप से सेवन करें।
- ❖ अनाज, दाल, दूध, दही, अमरूद, टमाटर, सेवफल आदि को निर्धारित मात्रा में ही लें।
- ❖ प्रतिदिन अधिक से अधिक पैदल चलें। अगर पैदल चलना संभव न हो तो नियमित कोई न कोई व्यायाम अथवा योगासन नियमित रूप से करें।
- ❖ जामुन, करेला, तेजपान, बेल और मैथीदाने का सेवन मधुमेह रोगियों के लिए प्राकृतिक औषधि की तरह है।
- ❖ समय-समय पर खून व पेशाब की जाँच कर, शुगर पर नियंत्रण बनाए रखना चाहिये।
- ❖ अचानक कमजोरी, पसीना, सिरदर्द, चक्कर, सुस्ती या नींद सी आए तो तुरन्त जाँच करके शक्कर या ग्लूकोज का सेवन करें। मधुमेह की दवाइयाँ बन्द करें या अपने चिकित्सक से सलाह लें। शुगर बहुत कम हो जाने पर ऐसा होता है।
- ❖ मोटापे के मरीज उबली तरकारी व सलाद की मात्रा अन्न की अपेक्षा अधिक लें व अन्न कम खाएँ।
- ❖ भोजन में चोकर सहित आटा, गेहूँ, चना तथा जौ तीनों को मिलाकर, पीसकर उनकी रोटी बनाकर खाएँ। अगर संभव न हो तो सिर्फ गेहूँ का ही थोड़ा मोटा आटा पिसवा कर उसकी रोटी खाएँ।

स्वयं का उयादा ध्यान रखें।

- ❖ आपको मिला मानव-जीवन कुदरत का एक अनमोल तोहफा है। कृपया अपने शरीर का अधिक ध्यान रखें, इससे आपके जीवन का आनंद कई गुना बढ़ जाएगा। गृहस्थी में घर के मुखिया व घर की गृहिणियाँ परिवार के अन्य सदस्यों का ध्यान रखने में खुद के प्रति लापरवाह हो जाती है, जिसके खराब दूरगामी परिणाम होते हैं। ऐसी परिस्थिति से बचें।

होम्योपैथी कब नहीं ?

- ❖ किसी भी दुर्घटना, हड्डी टूटकर अलग हो जाना, कट जाना, छुरी, गोली, लाठी, बल्लम, फरसा आदि के आघात से अगर गहरी चोट हो तो इसमें एलोपैथी तुरंत देना चाहिए। पानी में डूबना, आग से जलना, करंट लगना, आकाश से बिजली गिरने से जलना, साँप का काटना, बड़े बिच्छू का डंक, ज़हर खा लेना, पागल कुत्ते, सियार, चूहे वगैरह का विष, इन सभी प्राणघातक अवस्थाओं में एलोपैथी लेना चाहिए।
- ❖ दिल का दौरा, बहुत तेज बुखार, डायबिटीज, मस्तिष्क की नस फटने के कारण, शराब, अफीम या दूसरे किसी नशे के कारण अचानक बेहोशी आने पर तत्कालीन रूप से एलोपैथी की मदद लेना चाहिए।

होम्योपैथी किशसे ?

- ❖ ऐसे चिकित्सक जिन्होंने विधिवत कॉलेज से शिक्षा प्राप्त कर डिप्लोमा, डिग्री हासिल की हुई है और जिन्हें सरकार ने रजिस्ट्रेशन नम्बर दे रखा है, उनसे चिकित्सा कराना उचित है।
- ❖ इस बात का ध्यान रहे कि चिकित्सक के पास आपके लिए पूरा समय हो। जो डॉक्टर समय देकर आपकी पूरी बात नहीं सुनता, ज़रूरी जाँच नहीं करता, दो-तीन मरीजों की बात एक-साथ सुनता रहता है, साथ -साथ दवाई भी लिखता जाता है। ऐसे डॉक्टर भलें ही कुछ एक बड़े रोग ठीक भी करते हैं तो यह मरीज की खुशकिस्मती है और ऐसे चिकित्सकों के पास नहीं जाना चाहिए।
- ❖ जो होम्योपैथी डॉक्टर आपकी पुरानी बीमारियों के इलाज में धीरज रखकर, आपके पहले हो चुके रोगों का इतिहास, आपके परिवार के लोगों के रोग का इतिहास वगैरह नहीं पूछता या नहीं जानना चाहता वह ठीक होमियोपैथिक दवा कभी नहीं दे सकता है। क्योंकि सही दवा चुनने में इन सब बातों की जानकारी अति आवश्यक है।

परामर्श से संबंधित जानकारी

- ❖ होम्योपैथी की अधिकांश दवायें जर्मनी, इंग्लैंड और अमेरिका से आती हैं इसलिए थोड़ी मँहगी होती हैं, परंतु ये ओरिजनल दवाइयाँ बहुत ज्यादा असरकारक होती हैं।
- ❖ दवा को बरसात व सीलन में प्लास्टिक लपेटकर अलमारी में कपड़ों के बीच रखें अन्यथा वे चिपचिपी हो जाएँगी।
- ❖ क्रम से आएँगे तो आपके साथ-साथ अन्य को भी सुविधा होगी। अगर कोई साधारण-सी बात पूछनी हो तो कृपया अपने क्रम से पूर्व वाले सज्जन से अनुमति ले लें।
- ❖ जिन बच्चों के बारे में परामर्श नहीं लेना है, उन्हें साथ न लाएँ, इससे परीक्षण में बाधा आती है, यदि वे बीमार हों तो ला सकते हैं।
- ❖ अगर उपचार से पूर्व आपके पारिवारिक चिकित्सक खून, पेशाब, एक्स-रे, ई.सी.जी. या सोनोग्राफी इत्यादि जाँच करना चाहें तो अवश्य करवा सकते हैं।
- ❖ अगर कोई इमरजेन्सी हो तो अपने पारिवारिक चिकित्सक से सलाह लीजिए। ज़रूरत पड़े तो बीच में अन्य दवाएँ भी इलाज के साथ थोड़ा अंतर रख कर ली जा सकती हैं।
- ❖ टेलीफोन पर पूछताछ ज़रूरी होने पर ही करें अन्यथा आकर मिलना ज्यादा लाभकारी होता है।
- ❖ किसी भी इमरजेन्सी केस के लिए होम विजिट नहीं की जा सकेगी।
- ❖ बाहर के मरीज, जोकि आकर दिखाने की स्थिति में नहीं हैं। ऐसे मरीजों को फोन पर परामर्श करके, कोरियर द्वारा दवा भेजी जा सकती है।

होम्योपैथी, रोगों को दबाकर विकृत नहीं करती, वरन् उन्हें समूल नष्ट कर,
रोगी को स्वास्थ्य प्रदान करती है। प्राकृतिकता को जीवन में लाइये।
श्रवश्य ही प्रकृति नॉ आपको स्वास्थ्य दान देगी।

संचालक - श्री शीताशम होम्यो क्लीनिक

E-mail : astomar@drtomar.com, Website : www.drtomar.com
Videos at : www.youtube.com/user/doctortomar