

पृष्ठभूमि

यदि आपके पास स्वास्थ्य संबंधी शिकायतों की एक लंबी सूची है जैसे कि आपमें कोई ऊर्जा नहीं है, चिड़चिड़ापन, उदासीनता, फूला हुआ शरीर और सूजन, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द, अपच, एसिड रिफ्लक्स, सिरदर्द और माइग्रेन, और खराब नींद आती है या अनिद्रा; तो आपका शरीर गुप्त प्रदाह से पीड़ित हैं। चिकित्सकीय मूल्यांकन किसी भी असामान्यता का पता लगाने में विफल हो सकता है। हालांकि, ये लक्षण शरीर में महत्वपूर्ण बीमारी की प्रक्रिया आरंभ होने का प्रतीक है। ये लक्षण एक सूचना दे रहे हैं, कि पुनः स्वस्थ होने के लिए आपको अपने आहार और जीवनशैली को उचित मार्ग पर लाना होगा।

यह गुप्त प्रदाह शरीर में जड़ें जमाता है जब:

- आपके भोजन में खनिज, विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट की कमी होती है और जब आपका भोजन परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट, संतृप्त वसा और मानव-निर्मित परिष्कृत तेल और ट्रांस वसा से भरपूर होता है।
- जीवनशैली की तीन महत्वपूर्ण उत्तरजीविता - उपवास / भोजन, नींद / जागना और गतिविधि / व्यायाम चक्र. के व्यवहारों से तालबद्ध नहीं है।

पिछले 50 वर्षों में औद्योगिक, आर्थिक और डिजिटल क्रांतियों के बाद, वैश्विक आबादी ने अपने भोजन और जीवन शैली में एक अभूतपूर्व बदलाव का अनुभव किया है। खाद्य पदार्थ कृत्रिम, अत्यधिक संसाधित हो गए हैं, और जीवनशैली ऊपर उल्लिखित गतिविधियों के असंतुलन में है। एक साथ आहार और जीवन शैली के इस विचलन ने कई बीमारियों को एक महामारी में बदलने में योगदान दिया है, जिसके लिए चिकित्सा विज्ञान ने कोई निश्चित रोकथाम, उलट या इलाज की पेशकश नहीं की है। चिकित्सा में शाश्वत ज्ञान बताता है कि:

“एक बीमारी का इलाज खोजने के लिए; पहले इसका कारण जानना चाहिए”।

एलोपैथिक दवाएं, मोटापा, टाइप 2 डायबिटीज, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, फैटी लीवर रोग, कैंसर जैसी बीमारियों को रोकने, उलटने और ठीक करने में विफल रही है, क्योंकि यह इसके कारण पर ध्यान केंद्रित करने में विफल रही है। हाल के चिकित्सा अनुसंधान ने एक उचित संदेह से परे प्रदर्शन किया है कि खराब गुणवत्ता वाले वाणिज्यिक आहार और असंतुलित जीवनशैली शरीर में गुप्त प्रगतिशील प्रदाह की स्थिति पैदा करते हैं।

मोटापा एक वैश्विक महामारी है और इसे "सभी आधुनिक बीमारियों की माँ" माना जाता है। शरीर में अधिक वसा का संचय व्यावसायिक रूप से परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट और मानव-निर्मित परिष्कृत वसा (कृत्रिम तेल) के उपभोग से है। मोटापे के बारे में एक आवश्यक तथ्य यह है कि वसा किस अंग में एकत्र हुई है यह निर्धारित करेगा कि मोटापा आजीवन गंभीर बीमारियों जैसे कि टाइप 2 मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग को जन्म देगा या नहीं। मोटे व्यक्तियों में लगभग दो तिहाई (66%), वसा पेट के अंगों जैसे जिगर (लिवर), अग्न्याशय, और हृदय और हड्डियों के ढांचे की मांसपेशियों में एकत्रित हो जाती है। शरीर के अंगों में अवांछित वसा की एकत्रता को लिपोटॉक्सिसिटी (वसा विषाक्तता) कहा जाता है। पेट का मोटापा (कमर की परिधि) समग्र मोटापे की तुलना में अधिक लिपोटॉक्सिसिटी और प्रदाह का कारण बनता है।

पेट का मोटापा प्रदाह का शुरुआती बिंदु है और प्रथम पैराग्राफ में वर्णित चिकित्सा शिकायतों की लंबी सूची के लिए जिम्मेदार है। दुर्भाग्य से, पेट का मोटापा शहर के निवासियों के बीच एक महामारी है, जो युवा और बूढ़े दोनों को समान रूप से प्रभावित करता है। कमर का चौड़ी होना पहला संकेत है कि शरीर में गुप्त प्रदाह की प्रक्रिया शुरू हो रही है। यह एक "चेतावनी" है कि कई खतरनाक रोग जैसे कि टाइप 2 मधुमेह और हृदय रोग शरीर में जड़ें जमाने लगे हैं।

