

## ऑटोइम्यून रोग क्या हैं?

ऑटोइम्यून बीमारियों की घटना शहरवासियों के बीच खतरनाक दर से बढ़ रही है जो लगातार वाणिज्यिक खाद्य पदार्थों और पर्यावरण विषाक्त पदार्थों के संपर्क में आते हैं। ऊतकों की धीमी, गुप्त प्रदाह इन सभी बीमारियों की जड़ है। प्रदाह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा शरीर बाह्य आक्रमणकारियों को हटाने के लिए शरीर की प्रतिरक्षा (सुरक्षात्मक) कोशिकाओं को इंगित करता है। लंबी गुप्त [प्रदाह](#) प्रक्रिया कोशिका क्षति का कारण बनती है। कुछ व्यक्तियों में, शरीर इन क्षतिग्रस्त असामान्य कोशिकाओं को बाह्य आक्रमणकारी मानता है। जिन रोगों में शरीर की प्रतिरक्षा कोशिकाएं अपने शरीर की ही क्षतिग्रस्त कोशिकाओं पर हमला करती हैं, उन्हें ऑटोइम्यून रोग कहा जाता है। रुमेटीइड गठिया, हाशिमोटो थायरॉयडिटिस, टाइप 1 मधुमेह, अस्थमा, एलर्जी साइनसिसिस और फाइब्रोमायल्लिगिया (मांसपेशियों में प्रदाह और दर्द) ऐसे ऑटोइम्यून रोगों के उदाहरण हैं। एक समग्र, प्राकृतिक, पौधों पर आधारित आहार और एक संतुलित जीवन शैली प्रदाह प्रक्रिया को नियंत्रण में रखने में मदद करती है और ऑटोइम्यून बीमारी के पलटने और नियंत्रण में मदद करती है।

खाद्य पदार्थ जो शरीर में विषाक्त प्रदाह पैदा करते हैं

परिष्कृत शर्करा, बारीक पीसे हुए गेहूं के आटे, [परिष्कृत](#) हाइड्रोजेनेटेड तेलों और ट्रांस-वसा से भरपूर कृत्रिम, और फैक्ट्री प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ, जो प्रदाही खाद्य पदार्थों की सूची में शामिल हैं वो निम्नलिखित हैं:

- शक्कर:- परिष्कृत सफेद चीनी और उससे बने सभी उत्पाद - मिठाइयाँ, और पके हुए व्यवहार जिसमें ब्रेड, केक, बिस्कुट, पेस्ट्री और बहुत कुछ शामिल हैं।
- फ्रुक्टोज शुगर और कॉर्न शुगर (जिसे हाई फ्रुक्टोज कॉर्न सिरप- HFCS कहा जाता है): - फ्रुक्टोज सुगर फलों के रस और HFCS शुगर सोडा और कोला ड्रिंक में मौजूद होता है।
- परिष्कृत अनाज का आटा:- परिष्कृत पैक किए गए गेहूं के आटे, उस में मौजूद अंतर्बीज (एंडोस्पर्म) और भूसी में आवश्यक तेलों और विटामिन बी कॉम्प्लेक्स की कमी होती है। मशीन में पीसने की प्रक्रिया की गर्मी में ये दोनों नष्ट हो जाते हैं। परिष्कृत प्रक्षालित सफेद आटा (मैदा) और इनसे बने सभी खाद्य उत्पादन- पास्ता, पिज्जा और अन्यपके हुए माल में चीनी प्रचुर मात्रा में होती हैं।
- पहले से तैयार और पैक किया हुआ भोजन:- आमतौर पर ट्रांस-वसा, शर्करा, परिष्कृत आटे और परिष्कृत नमक से बनाया जाता है।

- हाइड्रोजनीकृत वनस्पति तेल और ट्रांस-वसा:- डालडा, मार्जरीन, परिष्कृत वनस्पति और बीज तेल शामिल हैं।
- सभी प्रकार के फास्ट और जंक फूड:- पिज्ज़ा, बर्गर्स, दिलकश नमकीन और मीठे खाद्य पदार्थों में संसाधित सफेद आटा (मैदा), सफेद चीनी या मकई चीनी-HSFC का प्रयोग किया जाता है।
- आधुनिक मांस, मुर्गी पालन, और खेत से पाले हुए जानवरों का दूध:- फार्म हाउस के जानवरों को घर में रखा जाता है, जहां वे कभी सूरज को नहीं देखते हैं और न ताजी हवा में सांस लेते हैं। मकई जैसे प्रदाह खाद्य पदार्थों पर पनपते हैं जो उनके लिए प्राकृतिक नहीं है। तेजी से विकास के लिए हार्मोन और प्रदाह को नियंत्रित करने के लिए इन जानवरों को नियमित रूप से एंटीबायोटिक्स दिए जाते हैं। भारतीय डेयरी फार्मों में आयातित गायें जिनको मकई से पाला जाता है, औद्योगिक मात्रा (40-50 लीटर / दिन) का पोषक तत्वों की कमी वाला प्रज्वलन दूध देती है।