

● आयुर्वेद

यह क्या है?

- यह दवा की ऐसी संपूर्ण पद्धति है जो हजारों वर्षों तक प्रयोग की गई है।
- यह शरीर, दिमाग, आत्मा और पर्यावरण के बीच संतुलन को बढ़ावा देती है।

आयुर्वेद का प्रयोग करने वाले लोग बीमारियों का इलाज करने और स्वास्थ्य में सुधार करने के लिए अक्सर हर्बल मिश्रणों (आयुर्वेदिक दवाओं) का प्रयोग करते हैं।

भारी धातु विषाक्तता

कुछ आयुर्वेदिक दवाओं और अन्य परंपरागत दवाओं में हानिकारक भारी धातुएं हो सकती हैं।

हाल ही के एक अध्ययन में पाया गया कि ऑनलाइन खरीदी गई पांच में से एक आयुर्वेदिक दवा में सीसा, पारा, या सखिया था।

हाल ही के वर्षों में, मिनेसोटा के अनेक बच्चों, जिनके परिवार भारत से हैं, के रक्त में सीसे या पारे का स्तर अधिक था जिसके बारे में पता लगा कि यह आयुर्वेदिक दवा के कारण था।



● भारी धातु विषाक्तता

किसे जोखिम है?

भारी धातुएं छोटे बच्चों के लिए सबसे अधिक हानिकारक होती हैं क्योंकि उनके शरीर और दिमाग अभी बढ़ रहे होते हैं और विकसित हो रहे होते हैं। गर्भवती महिलाओं और उनके अजन्मे बच्चों को भी अधिक जोखिम हो सकता है।

संभावित दुष्प्रभाव क्या हैं?

- सिर-दर्द
- थकान
- प्रजननक्षमता न होना
- सीखने तथा व्यवहार संबंधी समस्याएं
- गुर्दे और जिगर की क्षति

रक्त में सीसे के बहुत बड़े हुए स्तरों से गंभीर दिमागी क्षति, ऐंठन, कोमा और मौत तक हो सकती है।

हो सकता है कि इन तत्वों की कम खुराक से दिखाई देने वाले कोई संकेत न हों लेकिन ये शरीर के लिए हानिकारक हो सकते हैं।

हाउ दो ई क्नोव इफ समवन है बीन एक्सपोज्ड?

ब्लड टेस्ट्स अरे अवेलेबल फॉर मेटल्स तो सी इफ यू हवे बीन एक्सपोज्ड.

● आयुर्वेदिक दवाओं में भारी धातुएं

आयुर्वेदिक दवाओं में भारी धातुएं क्यों होती हैं?

कुछ उत्पादों में शरीर पर उनके प्रभावों के कारण भारी धातुएं होती हैं।

उदाहरणार्थ:

- सीसे की कम मात्रा से पेट को आराम मिल सकता है।
- संखिए का प्रयोग कुछ प्रकार के कैंसरों का इलाज करने के लिए किया जा सकता है (लेकिन इससे त्वचा, फेफड़ों और मूत्राशय का कैंसर भी हो सकता है)।
- पारे के जहरीले होने के कारण, इसका प्रयोग बैक्टीरिया को मारने के लिए किया गया है।

कुछ जड़ी-बूटियां अनजाने में दूषित मिट्टी में उगाई जाती हैं या ऐसे उपकरण से संसाधित की जाती हैं जिससे उत्पाद में धातु का प्रवेश हो जाता है।

सीसे, पारे, और संखिए की कम मात्रा भी शरीर को नुकसान पहुंचा सकती है।

इन्हें “विषरहित” किए जा सकने के दावे शोध द्वारा समर्थित नहीं हैं।



● आपके परिवार को स्वस्थ बनाए रखना

सिफारिशें:

- आप जो जड़ी-बूटियां या आयुर्वेदिक दवाएं ले रहे हैं, उनके बारे में अपने स्वास्थ्य परिचर्या प्रदाता से बात करें।
- अपने स्वास्थ्य परिचर्या प्रदाता को लेबलो सहित स्वयं द्वारा ली जा रहीं हर दवा दिखाएं।
- प्रत्येक हर्बल दवा के बारे में और इस पर ध्यानपूर्वक विचार करें कि यह आपके लिए उपयुक्त है या नहीं।
- आप द्वारा ली जाने वाली किसी भी हर्बल दवा के घटकों को समझें, तथा सुनिश्चित करें कि आप विश्वास कर सकें कि उस उत्पाद में सीसा, संखिया या पारा न हो।
- छोटे बच्चों और गर्भवती महिलाओं को दी जाने वाली किसी भी दवा के बारे में खासतौर पर ध्यान दें।
- अपने लिए कारगर साबित होने वाले तरीकों के माध्यम से संतुलन बनाएं, खाने से स्वस्थ आहार का सेवन करना, व्यायाम करना तथा रिश्ते बनाए रखना।



● याद रखें

ये उत्पाद अक्सर विनियामक निगरानी के बिना तैयार किए जाते हैं तथा उपभोक्ताओं को निर्णय लेना होता है कि सुरक्षा संबंधी पूरी जानकारी के बिना उनका इस्तेमाल करना है या नहीं।

यदि आपको ऐसे लक्षण हों जिनसे आपको चिंता हो, तो संपर्क करें:

- विष केंद्र (800-222-1222)
- कोई चिकित्सीय विषवैज्ञानिक
- आपका स्वास्थ्य परिचर्या प्रदाता

MDH Minnesota
Department of Health

सीसा एवं स्वस्थ घर कार्यक्रम (Lead & Healthy Homes Program)

पर्यावरणीय स्वस्थ प्रभाग
(Environmental Health Division)
P.O. Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975

अधिक जानकारी के लिए, कृपया हमसे निम्नलिखित पर संपर्क करें:

फोन: 651-201-4620

या निम्नलिखित पर हमारी वेबसाइट देखें:
<http://www.health.state.mn.us/lead>

विवरण पुस्तिका का डिजाइन एरिजोना स्वास्थ्य सेवाएं, स्वस्थ घर कार्यक्रम विभाग (Arizona Department of Health Services Healthy Homes Program) के अनुसार तैयार किया गया था।

इस परियोजना के लिए धनराशि
CDC Grant CDC-RFA-EH14-1408PPHF14 द्वारा प्रदान की गई थी।
Metal Toxicity from Ayurvedic Medications – Hindi
Revised 08/2015

धातु विषाक्तता

आयुर्वेदिक दवाओं से

आपको सीसा, पारा एवं संखिया के बारे में क्या जानना चाहिए जो आयुर्वेदिक दवाओं में पाए जा सकते हैं



MDH Minnesota
Department of Health