

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲੋਂ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਮੋਲਕ ਦਾਤ ਹੈ, ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜੜ੍ਹੋਂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਨਜ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲਜ ਖਾਣ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਫਾਇਦੇ।

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਖੋਜ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ- ਡਾ: ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ

ਕੀ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ, ਲਿਊਕੋਪਲੇਕੀਆ-ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ, ਹੋਣ ਬਾਅਦ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ ਹੀ ਨਾਂ; ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੰਦਾ ਅੰਨ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਵੇ- ਏਜ ਰੀਲੇਟਡ ਮੈਕੂਲਰ ਡੀਜੀਨੀਰੋਸ਼ਨ; ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੇਵਲ ਹਾਰਟ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਕਾਰਡੀਓਮਾਇਓਪੈਥੀ, ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇ; ਸਰੀਰੀ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘਟਣ ਕਾਰਣ ਦਿਮਾਗੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੰਦਾ ਅਪਾਹਜ ਹੋਕੇ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੇਠਣ ਜੋਗਾ ਰਹਿ ਜਾਏ ਅਤੇ ਅੰਧਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੋਰੋਸਿਸ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇ; ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਦਮਾਂ ਅਤੇ ਅਲਰਜੀ ਕਾਰਣ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲਈ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਸੀ ਓ ਪੀ ਡੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇ; ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਣ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਾਂ ਰਹਿ ਜਾਵੇ; ਪੇਟ ਦੀ ਲਾਇਲਾਜ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਸ, ਕਰੋਹਨ ਡਿਜੀਜ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਕ ਸਕੀਏ।

ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਨ ਅਤੇ ਧਾਤਾਂ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਸਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਕਾਬਲ ਡਾਕਟਰ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਜਿਸ ਨੂੰ 10 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਖਤ ਦਰਦਾਂ- ਫਾਈਬਰੋਮਾਈਐਲਜੀਆ, ਸਖਤ ਅਲਰਜੀ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਨਮੂਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਈਨਸ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਸਨ, ਇਲਾਜ ਕਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਕਾਬਲ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਸਦਾ ਇਕ ਫੇਫੜਾ ਸੁੰਗੜ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਹ ਬਿਸਤਰ ਤੋਂ ਉਠ ਨਾਂ ਸਕਦੀ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਹਾਰ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਸਹੇਲੀ ਘਰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਈ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਮਲਟੀ ਵਿਟਾਮਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਖਾਧੇ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸਨੇ, ਉਸਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਉਹ ਭੀ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖਦੀ। ਡਾ: ਨੇ ਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਦਿੱਤੀ। ਡਾਕਟਰ, ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇਖਕੇ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਿਆ। ਉਹ ਕੁਝ ਹੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਲੇਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਾਂ ਰਹਿ ਗਈ। ਇਸ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਗਈ ਉਸਨੇ ਹੋਰ 1300 ਦੇ ਕਰੀਬ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਖੋਜਾਂ ਇਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਤਸੱਲੀ ਆ ਗਈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਕਈ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਵਿਟਾਮਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਦੇਣ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਟੈਲੀਫੂਨ ਕਰਕੇ ਬੁਲਾਇਆ ਅਤੇ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ। ਉਸਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਰ ਪੱਕਾ ਹੋ ਗਿਆ ਜਦ ਉਸਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਬੜੀ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਸਬੰਧੀ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ ਪਰ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਇਹ ਵਿਟਾਮਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇਣਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਪਾਏਦਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸ਼ਕਤੀ ਪਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰਣਾਲੀ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਪਰਦੂਸ਼ਤ ਪਾਣੀ, ਹਵਾ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਮਲਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਐਕਸੀਡੇਟਿਵ ਸਟਰੈਸ, ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ, ਜਿਵੇਂ ਕੈਂਸਰ, ਆਟੋ ਇਮੂਨ ਡਿਸਆਰਡਰਜ, ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ, ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦਾਂ, ਕਮਰ ਦਰਦ, ਸਰੀਰਕ ਦਰਦਾਂ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਘੱਟ ਕੇ ਅੰਧਾ ਪਣ ਹੋ ਜਾਣਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ

ਲੜਨ ਲਈ ਹਥਿਆਰ ਐਂਟੀਬਾਇਟਕ, ਇਮੂਨੋਸਪਰੈਸੈਟ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਟੀਰਾਇਡਜ਼ ਵਰਤ ਵਰਤ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਬਹੁਤ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਜ਼ਰਾਸੀਮ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਤਕੜੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਜਿਸਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ। ਐਂਨੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਕੇ ਭੀ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਅਸੀਂ ਹਾਰਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੇ ਸਾਂ ਕਿਵੇਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਮੌਤ ਦੇ ਘਾਟ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਸਨ। ਇਸ ਵੱਧ ਰਹੇ ਘੁੱਪ ਅੰਧੇਰੇ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਮੇਸਰ ਦਾ ਪਿਆਰਾ ਜਿਸਤੇ ਉਸਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹੋ ਹੀ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਭੇਤ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਕ ਸਕੀਏ, ਨਿਸਚੈ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਦੁਖਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀਂ ਆਏਗੀ, ਕੀਮਤੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਰੁਕ ਸਕੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹੋ ਹੀ ਪੈਸਾ ਸਰਕਾਰਾਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਯੋਜਨਾਂ ਤੇ ਖਰਚ ਕਰ ਸਕਣਗੀਆਂ। ਮੈਂ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ 40 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾਂ ਹਾਂ, ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਮੇਰੀ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਮਿਲੀ ਹੈ।

ਓਕਸੀਡੇਟਿਵ ਸਟਰੈਸ ਕੀ ਹੈ?

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਔਕਸੀਜਨ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ 2 ਫੀਸਦੀ ਵਾਰਾਂ ਔਕਸੀਜਨ ਦਾ ਆਪਣੇ ਹੀ ਇਕ ਇਲੈਕਟਰੋਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਔਕਸੀਜਨ ਦਾ ਨਵਾਂ ਬਣਿਆਂ ਐਟਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਕ ਦਮ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਭਿਅੰਕਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋਰਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਤੇ ਹਮਲੇ ਕਰਕੇ ਕਈ ਵਾਰਾਂ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਦੀਵਾਰਾਂ-ਜੋ ਕਿਸੇ ਭੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਡੀ ਐਨ ਏ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਉਤਨੀ ਦੇਰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਖੁਸ਼ਿਆ ਹੋਇਆ ਇਲੈਕਟਰੋਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੱਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਿਸ ਤੱਤ ਤੋਂ ਇਕ ਇਲੈਕਟਰੋਨ ਖੁਸ਼ਦਾ ਹੈ ਉਹ ਭੀ ਇਸ ਔਕਸੀਜਨ ਦੇ ਤੱਤ ਵਾਂਗਰ ਫਰੀ ਰੈਡੀਕਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਭੀ ਅੱਗੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਭਿਅੰਕਰ ਦੌੜ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਐਟੀਂ ਔਕਸੀਡੈਂਟ ਉਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰਲੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਐਂਟੀ ਔਕਸੀਡੈਂਟ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਵਕਤ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾਂ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨੇ ਸਾਡਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਪਾਣੀ, ਸਾਡੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾਂ ਭੀ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਸਭਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰੀ ਰੈਡੀਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਓਜੋਨ, ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ, ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਾਈਡਰੋ ਕਾਰਬਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਫਰੀ ਰੈਡੀਕਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਸਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣਾਂ ਹੀ ਔਖਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਦਮਾਂ, ਕਰੋਨਕ ਬਰੌਕਾਈਟਸ, ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਜਗਤ ਕੋਹੜ- ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾਂ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਭਿਆਨਕ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਤਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨੇੜੇ ਬੈਠੇ ਬੱਚੇ, ਬੁੱਢੇ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਅਸਰ ਅਤੇ ਜਦ ਇਹ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀ ਕੇ ਇਹ ਬੰਦੇ ਜਗ੍ਹਾ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਥੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੇ ਮਾਰੂ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਫਿਰ ਭੀ ਇਸਨੂੰ ਪੀਣਾਂ ਕਨੂੰਨੀ ਜੁਰਮ ਇਕਰਾਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਇਹ ਤਾਂ ਬਲਦੀ ਤੇ ਤੇਲ ਪਾਉਣ ਵਾਂਗਰ ਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਸਦਾ ਭਲਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਫਰੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ ਦਾ ਸੋਮਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੈਵੀ ਮੈਟਲਜ਼, ਲੈਡ, ਕੈਡਮੀਅਮ ਅਤੇ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੇਤੀ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਖਾਦਾਂ, ਹਰਬੀਸਾਈਡਜ਼, ਪੈਸਟੀਸਾਈਡਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣ, ਪਾਣੀ ਤੱਕ ਜ਼ਮੀਨ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਲਾਂਟ, ਵਿਕਸਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਭੀ, ਪੂਰੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਭੀ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਅੱਜ ਤੱਕ ਬਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਭੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫਰੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਵਾਧਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਭੀ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਬਣਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਾਂ ਦਾ ਬੋਝ ਭੀ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਅਲਟਰਾ ਵਾਇਲਟ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟਸ:

ਅੱਜ ਵਰਗੇ ਸਾਡੇ ਮਾੜੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਭੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਬੇਸਹਾਰਾ ਅਸੁਰੱਖਿਤ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ, ਜਦ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਰਹੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਚੰਭਤ ਹੋਣੇ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਅਜਿਹੇ ਮਾੜੇ ਅਤੇ ਤਰਸਯੋਗ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਭੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਥਾਹ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਹਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਮਝ ਸਕਾਂਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸੁਖ ਪਾ ਸਕਾਂਗੇ, ਕਮੀਆਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਥਾਹ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਉਠਾ ਸਕੇ।

ਇਕ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਅਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣਾ ਇਕ ਇਲੈਕਟਰੋਨ ਫਰੀ ਰੈਡੀਕਲ ਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਭੀ ਆਪ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਸਕੇ ਅਤੇ ਫਰੀ ਰੈਡੀਕਲ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਦੇਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਫਰੀ ਰੈਡੀਕਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਂ ਦੇ ਸਕੇ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ, ਸੁਪਰਐਕਸਾਈਡ ਡਿਸਮੁਟੇਜ, ਕੈਟਾਲੇਜ਼ ਅਤੇ ਗਲੂਟਾਥੀਓਨ ਪਰਐਕਸੀਡੇਜ਼।

ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟਸ ਮੌਲੀਕਿਊਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਫਰੀ ਰੈਡੀਕਲ ਨਾਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਫਰੀ ਰੈਡੀਕਲ ਹੋਰਨਾਂ ਕਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੌਲੀਕਿਊਲਜ਼ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਲੈਕਟਰੋਨ ਦੇ ਕੇ ਭੀ ਸੁਖਾਵੇਂ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹਰ ਥਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹਰ ਸੈਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭੀ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਤੇ ਚੁਨਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਨ ਸੀ ਜਾਂ ਫਿਰ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਕੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਨ, ਵਿਟਾਮਨ ਏ, ਡੀ, ਈ, ਅਤੇ ਕੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭੀ ਫਰੀ ਰੈਡੀਕਲ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਈਕਰੋ ਨਿਊਟਰੈਂਟਸ, ਵਿਟਾਮਨ ਈ, ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਨ ਸੀ ਭੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸੇਲੇਨੀਅਮ, ਇਕ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਧਾਤ ਦੀ ਸਖਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਐਨਜਾਈਮ ਭੀ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰੋਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਆਦਾ ਤਰ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟਸ ਸਾਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਵਿਟਾਮਨ ਸੀ, ਵਿਟਾਮਨ ਈ, ਵਿਟਾਮਨ ਏ ਅਤੇ ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟੀਨ। ਹੋਰ ਭੀ ਕਈ ਐਂਟੀ ਐਕਸੀਡੈਂਟਸ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਅਲਫਾ ਲਾਈਪੋਇਕ ਏਸਿਡ, ਕੋ ਐਨਜਾਈਮ ਕਿਊ 10 ਅਤੇ ਬਾਇਓਫਲੇਵੋਨਾਇਡਸ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟਸ ਹਰ ਇਕ ਸਮੇਂ ਹਰ ਵਕਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਰਲਕੇ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਦੀ ਕਮੀ ਭੀ ਸਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟਸ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਜਿਵੇਂ ਵਿਟਾਮਨ ਸੀ ਪਲਾਜਮਾ ਅਤੇ ਖੂਨ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਖੇਤਰ ਇਹ ਹੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਵਿਟਾਮਨ ਈ, ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਘੁਲ ਕੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਸੋ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਖੇਤਰ, ਸੈਲ ਮੈਮਬਰੇਨ ਹੀ ਹੈ ਸੋ ਇਹ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਸੋ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਗਲੂਟਾਥੀਓਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਖੇਤਰ ਸੈਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਡੀ ਐਨ ਏ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ; ਅਲਫਾ ਲਾਈਪੋਇਕ ਏਸਿਡ ਦੋਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੈਲ ਮੈਮਬਰੇਨ ਅਤੇ ਪਲਾਜਮਾ ਵਿੱਚ। ਅਲਫਾ ਲਾਈਪੋਇਕ ਏਸਿਡ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਨ ਸੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਟਾਮਨ ਈ ਅਤੇ ਗਲੂਟਾਥੀਓਨ ਦੁਬਾਰਾ ਜੀਵਤ ਹੋ ਜਾਏ, ਜੋ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਫੌਜ ਲਈ ਦੁਸ਼ਮਣ ਖਿਲਾਫ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਫੌਜ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹੋਰ ਯੂਨਿਟਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਗੋਲੀਆਂ, ਬਾਰੂਦ ਅਤੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਸੋ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਕੱਲੇ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟਸ ਲੜਾਈ ਜਿੱਤ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਬਾਕੀ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਕਿ ਕੋ ਫੈਕਟਰ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਚੰਗਾ ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ- ਆਟਾ, ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਨਾਂ ਹੋਵੇ, ਸਗੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਪਰੋਟੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚਰਬੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਈ ਹੋਰ ਵਿਟਾਮਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਧਾਤਾਂ ਭੀ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਵਿਟਾਮਨ ਬੀ 1, ਬੀ 2, ਬੀ 5, ਬੀ 6, ਅਤੇ ਬੀ 12 ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਧਾਤਾਂ।

ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ:

ਖੋਜ ਵਿੱਚ, ਕੋਈ ਪੱਖ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਫਜ਼ੂਲ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀਆਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ। ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਉਹ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸਦਾ ਬੁਰਾ ਕੀ ਹੈ, ਕਿੰਨੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਹੈ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿੰਨੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਬਾਕੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਬੰਧ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕਿਧਰੇ ਭੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਖਾਸ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਟਾਮਨ ਅਤੇ ਧਾਤਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਉਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੀ ਦੇਣਾ ਹੈ ਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਵਿਰੋਧਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਆਉਣਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੀ ਘਟ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਜਿਆਦਾ ਟਾਈਮ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਅਮਰੀਕਨ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰ ਡੀ ਏ-ਰੀਕਮੈਂਡਡ ਡੋਜ਼ ਅਲਾਊਂਸ- ਬਦਲਣਾਂ ਪਏਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਅਗਵਾਈ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਤਨੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਰਨਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਧਾਉਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ।

1. ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ ਮੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਨ ਖਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਿਰਫ ਵਿਟਾਮਨ ਏ ਨੂੰ ਵੱਧ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਖਾਣ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸਗੋਂ ਉਹ ਤੱਤ ਖਾਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਆਪ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਟਾਮਨ ਏ ਬਣਾ ਸਕੇ। ਉਹ ਤੱਤ ਹਨ ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਰੋਟੀਨਾਇਡਸ।

2. ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਨ ਖਾਣੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਹਨ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਿਰਫ, ਨਿਆਸਨ, ਕਈ ਲੋਗ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਤਰ੍ਹਾ ਕਰਨਾਂ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਾਤਰਾ ਜਿੰਨੀ ਖਾਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
3. ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਭੁਲੇਖਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਖਾਣ ਨਾਲ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਪੱਥਰੀਆਂ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਰ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਗੋਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਪੱਥਰੀਆਂ ਘੱਟ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।
4. ਮੈਂਗਾਨੀਜ਼ ਖਾਣੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਹਨ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਮੈਂਗਾਨੀਜ਼ ਦੀ ਖਾਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
5. ਆਇਓਡੀਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ 750 ਐਮ ਸੀ ਜੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਨਾਲ ਥਾਇਰਾਇਡ ਤੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਹੈ।

ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਕਿੰਨੇ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

* ਵਿਟਾਮਨ ਏ- ਕੈਰੋਟੀਨਾਇਡਸ: ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟੀਨ 10000 ਤੋਂ 150000 ਆਈ ਯੂ

ਲਾਈਕੋਪੀਨ 1-3 ਮਿਲੀਗਰਾਮ

ਲੂਟਿਨ/ਜ਼ੀਐਕਸਥੈਨਿਨ 1-6 ਮਿਲੀਗਰਾਮ

ਅਲਫਾ ਕੈਰੋਟੀਨ 500 - 500 ਮਾਈਕਰੋਗਰਾਮ

*ਵਿਟਾਮਨ ਸੀ 1000 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੇਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਜਿੰਕ

* ਵਿਟਾਮਨ ਈ 400-800 ਆਈ ਯੂ ਟੋਸੋਫੀਰੋਲ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ

* ਬਾਇਓਫਲੇਵਾਨਾਇਡ- ਬਰੋਕਲੀ, ਰੂਟਨ, ਗਰੇਪ ਸੀਡ ਐਕਸਟਰੈਕਟ, ਗਰੀਨ ਟੀ, ਬਿਲਬਰੀ, ਬੋਰਮਲੇਨ, ਕਾਅਰਸੇਟਨ, ਕਰੂਸੀਫਰਸ

*ਅਲਫਾ ਲਾਇਪਾਓਇਕ ਏਸਡ 15-30 ਮਿਲੀਗਰਾਮ

* ਕੋ ਐਨਜਾਈਮ ਕਿਊ 10, 20-30 ਮਿਲੀਗਰਾਮ

* ਗਲੂਟਾਥੀਓਨ 10-30 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਜਾਂ ਪਰੀਕਰਸਰ ਐਨ ਐਸੇਟਾਈਲ ਸਿਸਟੀਨ 50-75 ਮਿਲੀਗਰਾਮ

* ਬੀ ਵਿਟਾਮਨਜ਼{ ਕੋ ਫੈਕਟਰਜ਼} ਫੋਲਿਕ ਏਸਡ 800-1000 ਮਾਈਕਰੋਗਰਾਮ

ਬੀ 1 ਥਾਇਆਮੀਨ 20-30 ਮਿਲੀਗਰਾਮ

ਬੀ 2, ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ 25 -50 ਮਿਲੀਗਰਾਮ

ਬੀ 3, ਨਿਆਸਨ 30-75 ਮਿਲੀਗਰਾਮ

ਬੀ 5, ਪੈਨਟੋਥੀਨਕ ਏਸਿਡ 80- 200 ਮਿਲੀਗਰਾਮ

ਬੀ 6, ਪਿਰੀਡੋਕਸਨ 25 -50 ਮਿਲੀਗਰਾਮ

ਬੀ 12, ਕੋਬਾਲਾਮੀਨ 100 -200 ਮਾਈਕਰੋਗਰਾਮ

ਬਾਇਓਟੀਨ 300-1000 ਮਾਈਕਰੋਗਰਾਮ

*ਵਿਟਾਮਨ ਡੀ 3 ਕੋਲੀਕੈਲਸੀਫੀਰੋਲ 450-800 ਆਈ ਯੂ

* ਵਿਟਾਮਨ ਕੇ 50-100 ਮਾਈਕਰੋਗਰਾਮ

* ਧਾਤਾਂ ਕੰਪਲੈਕਸ: ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ 800-1500 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਬਾਕੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਘਟ ਭੀ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਗਨੇਸ਼ੀਅਮ 500-800 ਮਿਲੀਗਰਾਮ, ਜ਼ਿੰਕ 20-30 ਮਿਲੀਗਰਾਮ, ਸੈਲੇਨੀਅਮ 200 ਮਾਈਕਰੋਗਰਾਮ,

ਕਰੋਮੀਅਮ 200 - 300 ਮਾਈਕਰੋਗਰਾਮ, ਕੌਪਰ 1-3 ਮਿਲੀਗਰਾਮ, ਮੈਂਗਾਨੀਜ਼ 3-6 ਮਿਲੀਗਰਾਮ, ਵੇਨੇਡੀਅਮ 30-100 ਮਾਈਕਰੋਗਰਾਮ, ਆਇਓਡੀਨ 100-200 ਮਾਈਕਰੋਗਰਾਮ, ਮੋਲਬੀਡਨਮ 50-100 ਮਾਈਕਰੋਗਰਾਮ, ਮਿਕਸਰ ਟਰੇਸ ਮਿਨਰਲਜ਼- ਸਿਲੀਕੋਨ 3 ਮਿਲੀਗਰਾਮ, ਬੋਰੋਨ 2-3 ਮਿਲੀਗਰਾਮ,

* ਬਾਕੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਿਊਟਰੈਂਟਸ:

ਕੋਲੀਨ 100-200 ਮਿਲੀਗਰਾਮ, ਟਰਾਈਮੀਥਾਈਲਗਲਾਈਸੀਨ 200-500 ਮਿਲੀਗਰਾਮ, ਆਈਨਾਸਿਟੋਲ 150-250 ਮਿਲੀਗਰਾਮ,

ਬਾਕੀ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਨਾ ਘੁਲਣ ਵਾਲੇ ਫਾਰੀਬਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ 35 -50 ਗਰਾਮ। ਪਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਭੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਲੱਭਣਾਂ ਥੋੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਸੋ ਇਹ ਮਿਸ਼ਰਣ, ਅਮਰੀਕਨ ਹੈਲਥ, ਨਾਮੀ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਦਵਾਈ- ਮੋਰ ਦੈਨ ਏ ਮਲਟੀਪਲ; ਨਾਮੀ ਦਵਾਈ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਰਾਹੀਂ ਓਨ ਲਾਈਨ ਸਸਤੀ ਮੰਗਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।