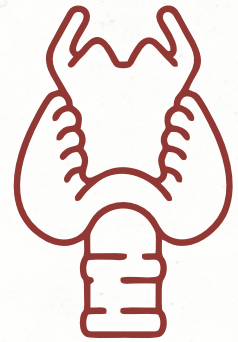




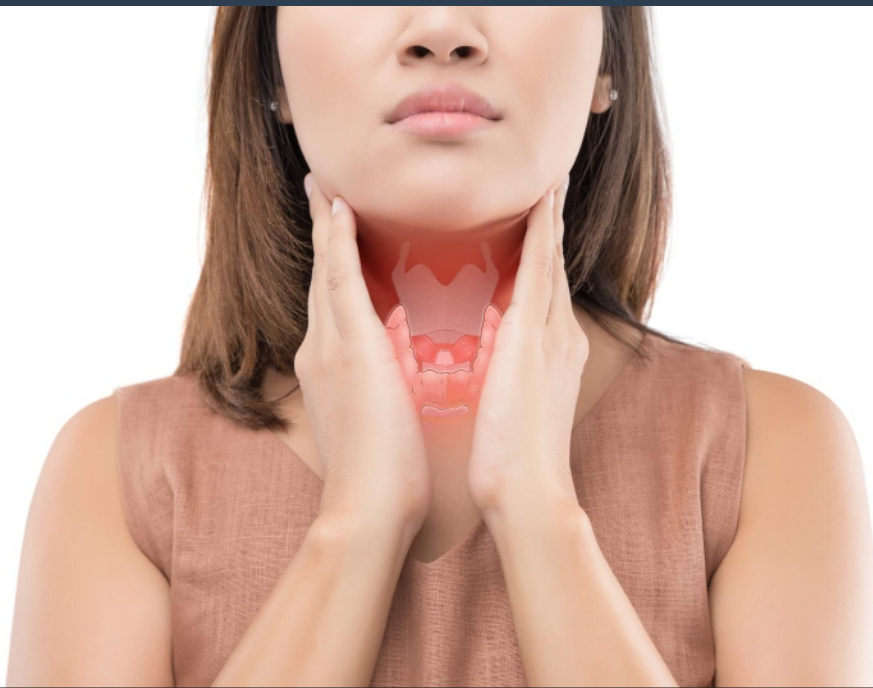
TREATMENT INJUSTICE (NGO)

THYROID

थायरॉइड



- जानिए थायरॉइड क्या है..?
- थायरॉइड इम्बैलेंस और इसकी एलोपैथिक दवाइयों के साइड इफेक्ट्स
- आयुर्वेद में थायरॉइड हेल्थ का समाधान



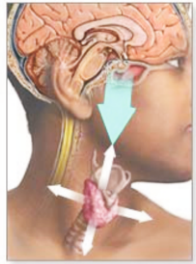
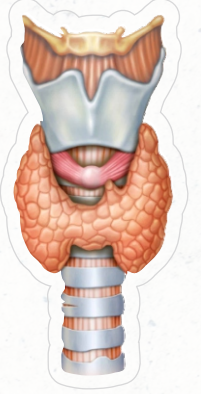


जानिए थायरॉइड क्या है..?

हमारे शरीर में कई महत्वपूर्ण ग्रंथियां होती हैं, जिनमें से एक है थायरॉइड ग्रंथि (Thyroid Gland)। यह ग्रंथि शरीर के मेटाबॉलिज्म (Metabolism) यानी ऊर्जा उपयोग की प्रक्रिया को नियंत्रित करने में मदद करती है। जब थायरॉइड ग्रंथि के हार्मोन्स असंतुलित हो जाते हैं, तो शरीर में कई तरह के बदलाव महसूस हो सकते हैं, जैसे वजन में बदलाव, थकान, कमजोरी, मूड स्विंग्स, बाल झड़ना, पाचन से जुड़ी परेशानी या शरीर में सुस्ती।

थायरॉइड से जुड़ी स्थिति में अक्सर डॉक्टर की सलाह से **Eltroxin, Thyroxine** या **Thyronorm** जैसी दवाएं दी जाती हैं। इन दवाओं का सेवन हमेशा चिकित्सक की सलाह और निर्धारित मात्रा के अनुसार ही करना चाहिए।

आयुर्वेद के अनुसार, शरीर में कफ, वात और पित्त दोष के असंतुलन का असर पाचन, मेटाबॉलिज्म और हार्मोनल हेल्थ पर पड़ सकता है। इसलिए संतुलित आहार, नियमित दिनचर्या, तनाव प्रबंधन, योग और स्वस्थ जीवनशैली थायरॉइड हेल्थ को सपोर्ट करने में सहायक हो सकते हैं।



Primary hypothyroidism: thyroid can't produce amount of hormones pituitary calls for



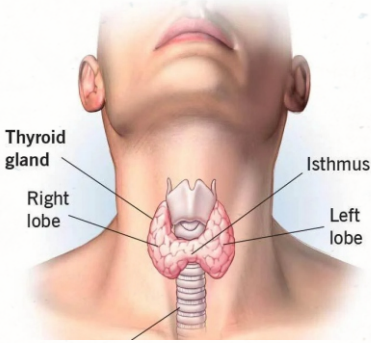
Secondary hypothyroidism: thyroid isn't being stimulated by pituitary to produce hormones

थायरॉइड मुख्य रूप से दो प्रकार का होता है:

1. Hypothyroidism: जब थायरॉइड ग्रंथि कम मात्रा में हार्मोन बनाती है, तो इसे Hypothyroidism कहा जाता है।

2. Hyperthyroidism: जब थायरॉइड ग्रंथि जरूरत से अधिक हार्मोन बनाती है, तो इसे Hyperthyroidism कहा जाता है।

कई बार अल्ट्रासाउंड जांच में थायरॉइड ग्रंथि में गांठ या नोड्यूल दिखाई दे सकते हैं। इनमें से अधिकतर नोड्यूल Benign (गैर-कैंसरयुक्त) होते हैं और हर गांठ को कैंसर का संकेत मानना सही नहीं है। हालांकि, सही जांच और डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी होता है। थायरॉइड हेल्थ को बेहतर ढंग से मैनेज करने के लिए संतुलित आहार, नियमित दिनचर्या, योग-प्राणायाम, तनाव प्रबंधन और स्वस्थ जीवनशैली सहायक भूमिका निभा सकते हैं। आयुर्वेदिक दृष्टिकोण में शरीर के दोषों के संतुलन, पाचन शक्ति और जीवनशैली सुधार पर विशेष ध्यान दिया जाता है।



थायरॉइड से जुड़ी स्थिति को समझने के लिए सही जांच और विशेषज्ञ की सलाह बहुत जरूरी होती है। केवल लक्षणों के आधार पर निष्कर्ष निकालना सही नहीं होता, क्योंकि थायरॉइड हार्मोन का असंतुलन हर व्यक्ति में अलग-अलग तरह से दिखाई दे सकता है। इसलिए थायरॉइड प्रोफाइल टेस्ट, अल्ट्रासाउंड और जरूरत के अनुसार अन्य जांचों के माध्यम से स्थिति को सही तरीके से समझा जाता है।

थायरॉइड हेल्थ को सपोर्ट करने के लिए संतुलित और पोषणयुक्त आहार, नियमित दिनचर्या, पर्याप्त नींद, हल्की शारीरिक गतिविधि, योग-प्राणायाम और तनाव प्रबंधन महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। आयुर्वेदिक दृष्टिकोण में पाचन शक्ति, दोषों का संतुलन और जीवनशैली सुधार पर विशेष ध्यान दिया जाता है, जिससे शरीर की प्राकृतिक कार्यप्रणाली को बेहतर सपोर्ट मिल सकता है।

अगर वजन में अचानक बदलाव, लगातार थकान, बाल झड़ना, गर्दन में सूजन, घबराहट, नींद की समस्या, कमजोरी या हार्मोनल असंतुलन जैसे लक्षण महसूस हों, तो समय पर जांच करवाना और डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी है। जागरूकता, नियमित फॉलोअप और सही जीवनशैली के साथ थायरॉइड से जुड़ी परेशानियों को बेहतर तरीके से मैनेज किया जा सकता है।





थायरॉइड इम्बैलेंस में दी जाने वाली अंग्रेजी / एलोपैथिक दवाइयां और उनके साइड इफेक्ट्स

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> * Levothyroxine sodium • Eltroxin • Euthyrox (pro) • Levo T • Levothroid • Levothroid (Pro) • Levoxyl • Synthroid • Thyronom • Unithroid | <ul style="list-style-type: none"> * Levothyroxine (T4) & Liothyronine (T3) • Adthyza • Liotrix • Thyrolar * Levothyroxine (T4) & Liothyronine (T3) • Armour-Thyroid • Armour Thyroid (pro) • Thyroid Desiccated * Liothyronine (l-Triiodothyronine) • Cytomel (pro) | <ul style="list-style-type: none"> * Thyrotropin Alfa • Thyrogen (Pro) * Liothyronine Sodium • Cytomel • Triostat * Animal Thyroid Glands (Usually Pig's) • NP Thyroid • Nature-throid * Levothyroxine • Ermeza |
|---|--|---|

जानिए मॉडर्न पैथी द्वारा बताई गई Thyroid दवाइयों के साइड इफेक्ट्स:

लंबे समय तक (>1 वर्ष) Levothyroxine उपयोग से

“कैंसर का खतरा” बढ़ने की संभावना”

- Brain
- Skin
- Pancreatic
- Prostate
- Female Breast

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/cas.14908>



लंबे समय तक Levothyroxine उपयोग से

Heart Diseases का जोखिम बढ़ने की संभावना

- Increased Risk of Cancer
- Increased Risk of Heart Disease
- Osteoporosis & Fractures

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9052136/>



Thyroxine एवं Levothyroxine के साइड इफेक्ट्स: “Common & Serious”

- | | | |
|------------------------------|--------------|-----------------------|
| • Changes in Appetite | • Hair Loss | • Leg cramps |
| • Changes in Menstrual Cycle | • Headache | • Vomiting |
| • Fever | • Joint pain | • Weight gain or loss |

<https://medlineplus.gov/druginfo/meds/a682461.html>



Thyroxine एवं Levothyroxine के साइड इफेक्ट्स: “Common & Serious”

- | | | |
|---------------------------|--------------------------|---------------------|
| • Being Sensitive To Heat | • Excessive Sweating | • Menstrual Changes |
| • Changes In Appetite | • Fatigue | • Mood Changes |
| • Diarrhea | • Fluctuations In Weight | • Nausea |

<https://primehealthdenver.com/levothyroxine-side-effects/>

“2 करोड़ से अधिक अमेरिकी हाइपोथायरायडिज्म की दवा ले रहे हैं जिसकी उन्हें आवश्यकता नहीं है”

<https://medicine.yale.edu/news-article/21-million-americans-may-take-a-hypothyroidism-drug-they-don't-need/>





थायरॉइड इम्बैलेंस में दी जाने वाली अंग्रेजी / एलोपैथिक दवाइयां और उनके साइड इफेक्ट्स

थायरॉइड की दवाइयों के “सभी अंगों पर प्रतिकूल प्रभाव” (Adverse Effects)

- Chest Pain, Discomfort or Tightness
- Decreased Urine Output
- Difficult or Labored Breathing
- Difficulty With Swallowing
- Dilated Neck Veins
- Fainting
- Fast, Slow, Irregular, Pounding or Racing
- Heartbeat or Pulse
- Heat Intolerance
- Hives Or Welts, Skin Itching, Rash & Redness
- Irregular Breathing
- Irritability
- Menstrual Changes
- Nausea
- Sweating
- Tremors
- Pain or Discomfort on The Arms, Jaw, Back or Neck
- Swelling of The Eyes, Face, Lips, Throat or Tongue



<https://www.drugs.com/sfx/levothyroxine-side-effects.html>



Thyroxine गोलियों से होने वाले “Drug Rash”

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22962862/>

Thyroxine oral tablet के साइड इफेक्ट्स:

“आपको क्या जानना चाहिए”

- Tremors
- Insomnia (Trouble Sleeping)
- Heart-related Problems, Such As Heart Palpitations
- Muscle Spasms Or Muscle Weakness
- Irritability Or Nervousness
- Increased Appetite
- Heat Sensitivity Or Sweating
- Mood Changes, Such As Anxiety

<https://www.healthline.com/health/drugs/levothyroxine-tablet-side-effects>



THYROXINE and LEVOTHYROXINE से “ATRIAL FIBRILLATION का बढ़ता खतरा”

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33022231/>



आयुर्वेद अपनाएं, एलोपैथिक दवाइयों के साइड इफेक्ट्स से अपने शरीर को बचाएं



आयुर्वेद में थायरॉइड हेल्थ का समाधान

आजकल थायरॉइड से जुड़ी समस्याएं काफी सामान्य रूप से देखी जा रही हैं। थायरॉइड हार्मोन्स शरीर के मेटाबॉलिज्म को संतुलित रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आयुर्वेद के अनुसार, थायरॉइड हेल्थ को समझने के लिए शरीर की अग्नि, दोषों के संतुलन और जीवनशैली पर ध्यान देना जरूरी होता है।

अग्नि शरीर के पाचन और मेटाबॉलिज्म से जुड़ी महत्वपूर्ण प्रक्रिया मानी जाती है। अग्नि के तीन मुख्य प्रकार बताए गए हैं – **जठराग्नि**, **धात्वाग्नि** और **भूताग्नि**। जठराग्नि भोजन के पाचन और अवशोषण में मदद करती है। धात्वाग्नि शरीर की धातुओं के पोषण और निर्माण से जुड़ी होती है, जबकि भूताग्नि पोषक तत्वों को शरीर के लिए उपयोगी रूप में परिवर्तित करने में सहायक मानी जाती है।

जब अग्नि असंतुलित होती है, तो पाचन, मेटाबॉलिज्म और हार्मोनल हेल्थ पर असर पड़ सकता है। ऐसे में थकान, कब्ज, सूखी त्वचा, वजन में बदलाव और सुस्ती जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं। आयुर्वेद में पंचकर्म, हर्बल औषधियों, संतुलित डाइट, योग और स्वस्थ दिनचर्या के माध्यम से थायरॉइड हेल्थ को सपोर्ट करने पर जोर दिया जाता है।

त्रिफला, गुग्गुलु एवं पुनर्नवादि क्वाथ

Hypothyroidism management में सहायक माने जाते हैं।

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6287405/>



पिप्पलीप्राथमिक Hypothyroidism के लक्षणों को मैनेज करने में प्रभावशाली है।

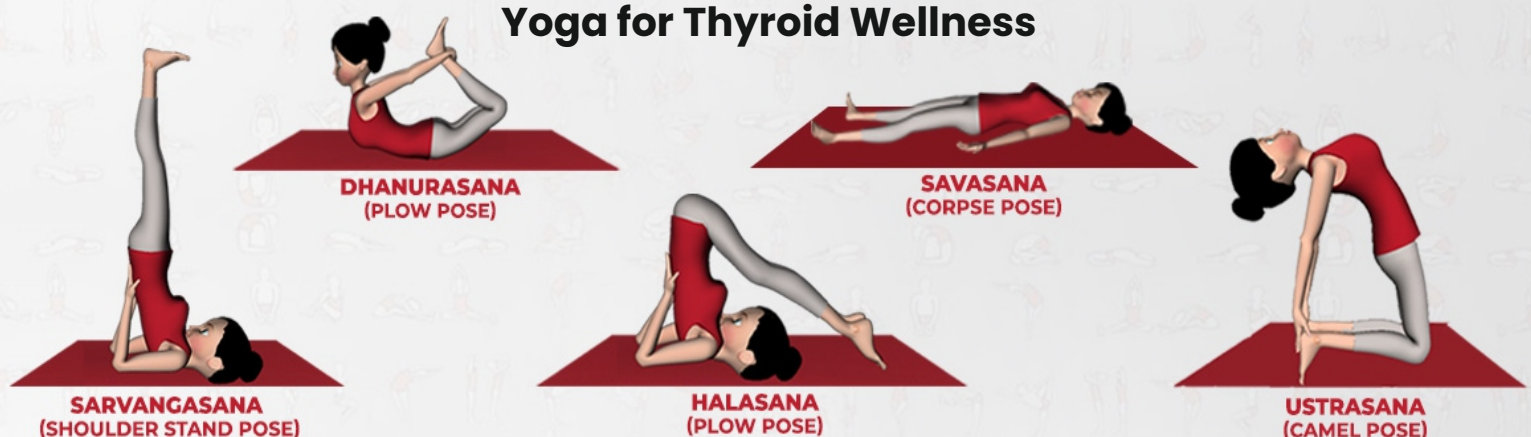
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0975947622000146>

कोष्ठ शुद्धि के बाद क्षार बस्ती Hypothyroidism management में प्रभावकारी है।

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33935441/>



Yoga for Thyroid Wellness



Ayurveda पंचकर्म के महत्व को समझें..!

पंचकर्म आपके शरीर का नया जन्म है

Dr. Naresh Trehan
Renowned cardiac surgeon and
Founder of Medanta, Gurugram



पंचकर्म बॉडी डिटॉक्स का साधन है

Dr. SK Sarin
Renowned liver Expert
Director of the Institute of Liver and Biliary Sciences



पंचकर्म प्रत्येक व्यक्ति को करवाना चाहिए,
मनुष्य के स्वास्थ्य को बनाए रखने का यह एक प्रमुख स्रोत है।



Prof. ISH SHARMA
MD, Ph.D Ayurveda
Ayurveda Ambassador (Mauritius)

<https://www.instagram.com/reel/DUSRSkvCNMG/?igsh=ZzJmdWUxb2FheXdI>

हम अपने घर की रोज़ साफ-सफाई (Dusting) करते हैं, फिर भी दिवाली पर सफाई करने पर घर के हर कोने से सामान और गंदगी निकलती है। उसी तरह भले ही हम अपने शरीर को शुद्ध रखने की कोशिश करते हैं, फिर भी इसकी पंचकर्म शुद्धि अत्यंत आवश्यक है।

जिस प्रकार हम समय-समय पर अपने स्कूटर, बाइक और कार की सर्विस करवाते हैं, उसे ठीक रखने के लिए। उसी प्रकार..

अपने शरीर की शुद्धि (Servicing) क्यों नहीं करवाते..?

क्या आप भी लाखों लोगों की तरह केमिकल वाली ड्रग्स

के साइड इफेक्ट्स से छुटकारा पाना चाहते हैं..?
तो आज ही अपनी पंचकर्म शुद्धि
JOURNEY शुरू करें।

