

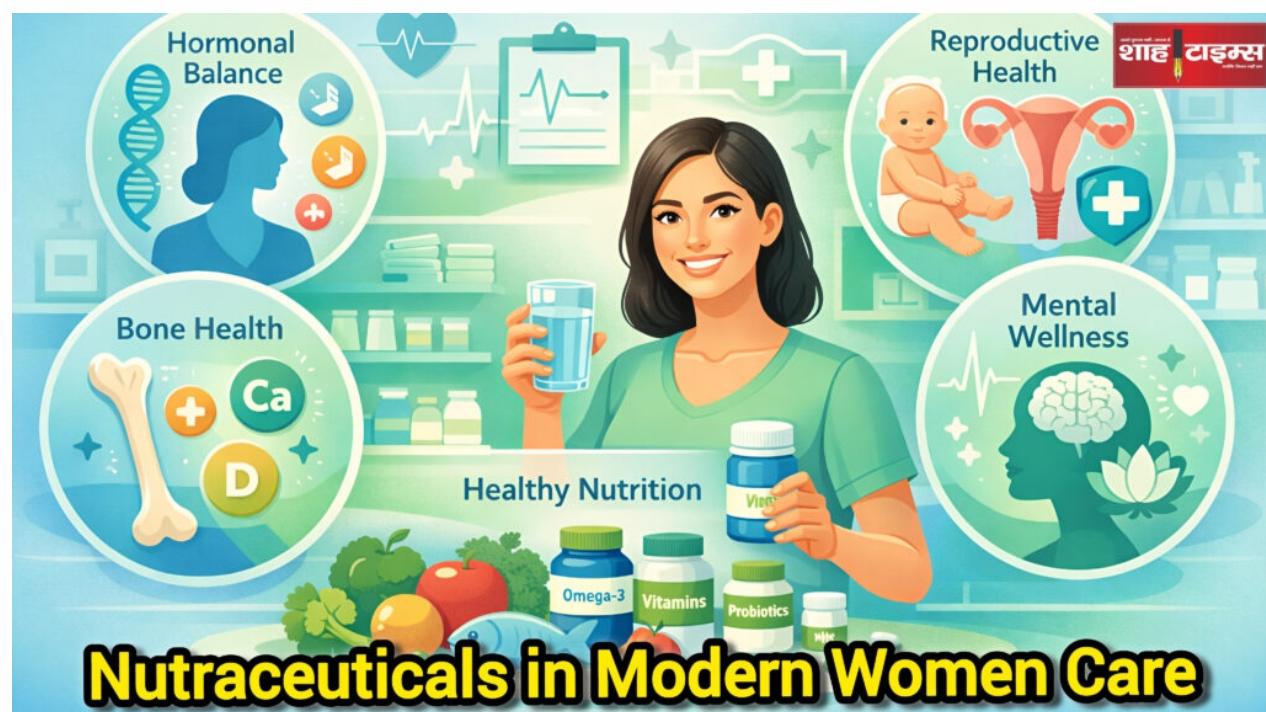
खबरें छुपाता नहीं, छापता है तीन राज्य आठ संस्करण

Home Health न्यूट्रास्यूटिकल्स और नारी स्वास्थ्य: पोषण आधारित देखभाल का विस्तार

Breaking Education Health Health & Fitness

## न्यूट्रास्यूटिकल्स और नारी स्वास्थ्य: पोषण आधारित देखभाल का विस्तार

Shah Times 30 January 2026



*Nutraceuticals supporting women's health through nutrition and preventive care - Shah Times*

## महिलाओं के स्वास्थ्य में न्यूट्रास्यूटिकल्स की बढ़ती भूमिका

महिलाओं के स्वास्थ्य क्षेत्र में न्यूट्रास्यूटिकल्स का उपयोग लगातार बढ़ रहा है। हार्मोन, पोषण और दीर्घकालिक देखभाल से जुड़े कई पहलुओं में इन्हें सहायक विकल्प के रूप में देखा जा रहा है।

ડॉ. संजय अग्रवाल

नारी का शारीर जटिलता और सहनशीलता की एक अद्भुत संगम है — अनुकूलनशीलता की एक जीवंत कृति। जीवन को जन्म देने के चमत्कार से लेकर परिवारों, समुदायों और उद्योगों के निर्माण तक, स्त्रियाँ शक्ति और संकल्प की प्रतीक हैं। परंतु इस दृढ़ बाहरी रूप के भीतर निरंतर एक संतुलन चलता रहता है — जैविक और पर्यावरणीय कारकों के बीच। हर महीने बदलते हार्मोनल चक्र, जीवन के विभिन्न चरणों में बदलती पोषण आवश्यकताएँ, मानसिक और भावनात्मक दबाव, और उम्र बढ़ने के अपरिहार्य प्रभाव — ये सभी एक स्त्री के स्वास्थ्य को प्रतिदिन प्रभावित करते हैं। इतिहास गवाह है कि महिलाओं के स्वास्थ्य को लेकर दृष्टिकोण प्रायः प्रतिक्रियात्मक रहा है — जब लक्षण उभरते हैं या स्थिति गंभीर हो जाती है, तब हस्तक्षेप किया जाता है। लेकिन अब एक बदलाव की लहर चल पड़ी है — एक नई सोच, जिसमें रोकथाम, समग्र देखभाल और महिला की सम्पूर्ण स्वास्थ्य यात्रा को केंद्र में रखा जा रहा है। यह एक नये युग की शुरुआत है — जहाँ नारी के स्वास्थ्य को न केवल उसका अधिकार, बल्कि उसकी शक्ति और संभावनाओं की कुंजी माना जा रहा है।

न्यूट्रास्युटिकल्स, अतिरिक्त स्वास्थ्य लाभ वाले खाद्य स्रोतों से प्राप्त उत्पाद, महिलाओं को अपने स्वास्थ्य की सक्रिय रूप से जिम्मेदारी लेने के लिए सशक्त बनाकर इस कहानी को नया रूप दे रहे हैं। ये पोषण और दवाइयों के बीच एक आकर्षक चौराहे पर स्थित हैं, और एक समग्र दर्शन को अपनाते हैं जो प्राचीन ज्ञान को अत्याधुनिक विज्ञान के साथ जोड़ता है। पीएमएस की असुविधाओं को कम करने से लेकर प्रजनन क्षमता को बढ़ावा देने, हड्डियों को मज़बूत करने और संज्ञानात्मक जीवन शक्ति की रक्षा करने तक, न्यूट्रास्युटिकल्स महिलाओं की स्वास्थ्य यात्रा में आवश्यक सहयोगी बन रहे हैं।

यह परिवर्तन न केवल पूरक क्रांति का संकेत है, बल्कि महिलाओं द्वारा अपने शरीर की देखभाल करने के तरीके को पुनः परिभाषित करता है, जो लक्षण प्रबंधन से लेकर समग्र, आजीवन पोषण तक की दिशा में आगे बढ़ रहा है।

## महिलाओं के सामने आम तौर पर आने वाली स्वास्थ्य चुनौतियाँ

महिलाओं का स्वास्थ्य बहुआयामी है, और इससे जुड़ी चुनौतियाँ अक्सर जीव विज्ञान, जीवनशैली और सामाजिक अपेक्षाओं से प्रभावित होती हैं। कुछ सबसे आम समस्याएँ इस प्रकार हैं:

### हार्मोनल असंतुलन

पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस), प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम (पीएमएस), और अनियमित मासिक धर्म चक्र जैसी स्थितियाँ गंभीर समस्याएँ पैदा करती हैं। हार्मोनल उतार-चढ़ाव मूड, ऊर्जा स्तर, प्रजनन क्षमता और चयापचय स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं, जिससे दैनिक जीवन और दीर्घकालिक स्वास्थ्य में बाधा आ सकती है। उदाहरण के लिए, पीसीओएस दुनिया भर में लाखों लोगों को प्रभावित करता है, जिससे अनियमित ओव्यूलेशन और मधुमेह तथा हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है।

### प्रजनन संबंधी ज़रूरतें

गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान, शरीर की पोषण संबंधी ज़रूरतें बढ़ जाती हैं। फोलिक एसिड, आयरन और विटामिन डी जैसे ज़रूरी पोषक तत्वों की कमी से समय से पहले जन्म, कम वज़न का शिशु और शिशु में विकास संबंधी समस्याओं जैसे जोखिम बढ़ सकते हैं। पर्याप्त पोषण सुनिश्चित करना न केवल माँ और शिशु के लिए, बल्कि आजीवन स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत महत्वपूर्ण है।

### हड्डियों की दुर्बलता

महिलाओं को ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा ज़्यादा होता है, खासकर रजोनिवृत्ति के बाद, जब एस्ट्रोजेन का स्तर तेज़ी से गिरता है। इससे फ्रैक्चर का खतरा बढ़ जाता है जिससे विकलांगता और जीवन की गुणवत्ता में कमी आ सकती है। गतिशीलता और स्वतंत्रता बनाए रखने के लिए हड्डियों के स्वास्थ्य पर सक्रिय रूप से ध्यान देना ज़रूरी है।

### सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी

प्रमुख सूक्ष्म पोषक तत्वों, जैसे आयरन, विटामिन डी और विटामिन बी12, की कमी प्रजनन आयु की महिलाओं में व्यापक रूप से पाई जाती है, जो मासिक धर्म, खान-पान की आदतों और धूप में कम समय बिताने के कारण होती है। इस तरह की कमी एनीमिया, थकान, संज्ञानात्मक समस्याओं और प्रतिरक्षा प्रणाली के असंतुलन का कारण बनती है।

### मानसिक स्वास्थ्य

अध्ययन लगातार दर्शते हैं कि पुरुषों की तुलना में महिलाओं में चिंता, अवसाद और दीर्घकालिक तनाव की दर अधिक होती है। सामाजिक दबाव, देखभाल की जिम्मेदारियाँ और हार्मोनल चक्र अक्सर मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों को बढ़ा देते हैं, जिससे मनोवैज्ञानिक और जैव-रासायनिक सहायता सहित व्यापक देखभाल की आवश्यकता पर बल मिलता है।

## उपापचय संबंधी विकार

उम्र और हार्मोनल बदलावों के साथ, महिलाएं चयापचय सिंड्रोम, थायरॉइड की शिथिलता, वज़न में उतार-चढ़ाव और हृदय संबंधी जोखिमों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाती हैं। इन दीर्घकालिक स्थितियों के लिए दवाओं के अलावा दीर्घकालिक रणनीतियों की आवश्यकता होती है, जो पोषण-केंद्रित हस्तक्षेपों के महत्व को उजागर करता है।

ये परस्पर संबंधित चुनौतियों के बीच प्रकरणीय उपचार से अधिक की मांग करती हैं; इनके लिए आजीवन, व्यक्तिगत और निवारक दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है, जिसमें न्यूट्रास्युटिकल्स की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

### न्यूट्रास्यूटिकल्स कैसे अंतर को पाटते हैं

पारंपरिक चिकित्सा अपरिहार्य है, लेकिन अक्सर यह तभी सामने आती है जब बीमारी पहले ही शुरू हो चुकी होती है। यह दवाओं या सर्जरी से लक्षणों का प्रबंधन करती है, लेकिन पोषण और जैव रासायनिक असंतुलन को शायद ही कभी दूर करती है जो वर्षों से महिलाओं के स्वास्थ्य को चुपचाप प्रभावित करते हैं। न्यूट्रास्यूटिकल्स इस कमी को पूरा करते हैं, ये दवाओं का विकल्प नहीं, बल्कि पूरक हैं, जो रोग के मूल कारणों को लक्षित करते हुए दीर्घकालिक लचीलापन बढ़ाते हैं।

पोषण संबंधी ज्ञान को आधुनिक शोध के साथ मिलाकर, न्यूट्रास्यूटिकल्स महिलाओं की स्वास्थ्य सेवा में एक बदलाव का प्रतीक हैं: प्रतिक्रियात्मक उपचार से लेकर सक्रिय, निवारक स्वास्थ्य तक। यहाँ बताया गया है कि वे महिलाओं की विशिष्ट स्वास्थ्य आवश्यकताओं को सीधे कैसे पूरा करते हैं:

### हार्मोनल विनियमन

योगन से लेकर रजोनिवृत्ति तक, हार्मोनल उतार-चढ़ाव महिलाओं के जीवन की एक पहचान हैं। पीसीओएस, पीएमएस और अनियमित मासिक धर्म जैसी स्थितियों अक्सर इंसुलिन प्रतिरोध, अतिरिक्त एण्ड्रोजन और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी के कारण होती हैं। ओमेगा-3 फैटी एसिड (मछली के तेल में प्रचुर मात्रा में) जैसे न्यूट्रास्यूटिकल्स प्रणालीगत सूजन को कम करने और इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार करने में मदद करते हैं। इनोसिटोल, एक प्राकृतिक रूप से पाया जाने वाला यौगिक, पीसीओएस से पीड़ित महिलाओं में एण्ड्रोजन के स्तर को संतुलित करने और ओव्यूलेशन को बहाल करने में उल्लेखनीय परिणाम दिखाता है। लक्षणों को छिपाने के बजाय, ये यौगिक जैव-रासायनिक स्तर पर काम करते हैं और शरीर को फिर से चुस्त दुरुस्त करने में मदद करते हैं।

प्रजनन क्षमता में वृद्धि प्रजनन क्षमता पोषण संबंधी स्थिति से गहराई से जुड़ी है। जहाँ पारंपरिक प्रजनन उपचार चिकित्सीय हस्तक्षेपों पर केंद्रित होते हैं, वहाँ न्यूट्रास्यूटिकल्स प्रजनन स्वास्थ्य की नींव रखते हैं। फोलिक एसिड न्यूरल ट्यूब दोषों की रोकथाम के लिए अच्छी तरह से स्थापित है, लेकिन इसकी भूमिका पहले से ही शुरू हो जाती है, यह डीएनए स्थिरता और स्वस्थ अंडों के विकास को सुनिश्चित करता है। कोएंजाइम Q10 (CoQ10) माइटोकॉन्ड्रियल कार्य को बढ़ाता है, जो अनिवार्य रूप से अंड कोशिका की "बैटरी" को शक्ति प्रदान करता है। शोध बताते हैं कि इससे अंडों की गुणवत्ता में सुधार हो सकता है, जिससे आईवीएफ की सफलता दर में संभावित रूप से वृद्धि हो सकती है। कोशिकीय ऊर्जा को अनुकूलित करके और ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करके, न्यूट्रास्यूटिकल्स महिलाओं को गर्भधारण के लिए एक मज़बूत आधार प्रदान करते हैं।

### हड्डियों का स्वास्थ्य और संरचनात्मक अखंडता

महिलाओं को ऑस्टियोपोरोसिस का असमान जोखिम होता है, खासकर रजोनिवृत्ति के बाद, जब एस्ट्रोजन का स्तर कम हो जाता है। यह केवल भूंगर हड्डियों के बारे में नहीं है, बल्कि स्वतंत्रता, गतिशीलता और दीर्घायु के बारे में है। न्यूट्रास्यूटिकल्स कंकाल स्वास्थ्य के रक्षक के रूप में कार्य करते हैं। कैल्शियम और विटामिन डी घनत्व और शक्ति बढ़ाने में सहक्रियात्मक सहयोगी हैं, जबकि कोलेजन पेण्टाइड्स जोड़ों और टेंडन में लचीलेपन को बढ़ावा देते हैं। हल्ती और बोसवेलिया जैसे सूजनरोधी वानस्पतिक तत्व अस्थि पुनर्वशोषण (हड्डी के ऊतकों का क्रमिक क्षय) को कम कर सकते हैं, जिससे ये दीर्घकालिक गतिशीलता बनाए रखने के लिए अमूल्य हैं। ये पोषक तत्व मिलकर न केवल हड्डियों की रक्षा करते हैं; बल्कि जीवन की गुणवत्ता भी बनाए रखते हैं।

## तनाव में राहत और मानसिक स्वास्थ्य

आधुनिक महिला आमतौर पर कैरियर, देखभाल और सामुदायिक ज़िम्मेदारियों का तिहरा बोझ उठाती है। लगातार तनाव नींद, मनोदशा और यहाँ तक कि मासिक धर्म की नियमितता को भी बाधित करता है। न्यूट्रास्युटिकल्स यहाँ जीवन रेखा बन सकते हैं। मैग्नेशियम GABA और सेरोटोनिन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर को नियंत्रित करता है, मनोदशा को स्थिर करता है और चिंता को कम करता है। अशुगंधा और रोडियोला जैसे एडाएजेन शरीर की तनाव प्रतिक्रिया को बेहतर बनाते हैं, कॉर्टिसोल को कम करते हुए ऊर्जा और एकाग्रता को बढ़ाते हैं। मन को सुन्न करने के बजाय, ये लचीलापन विकसित करते हैं, जिससे महिलाएं बिना थके जीवन की माँगों को पूरा कर पाती हैं।

## एटी-एजिंग और हृदय संबंधी बीमारियों से बचाव

उम्र बढ़ना अपरिहार्य है, लेकिन हम जिस तरह से उम्र बढ़ाते हैं, वह परिवर्तनशील है। रजोनिवृत्ति के बाद, जब एस्ट्रोजन की सुरक्षात्मक भूमिका कम हो जाती है, तब महिलाएं हृदय रोग के प्रति विशेष रूप से संवेदनशील होती हैं। पॉलीफेनोल्स से भरपूर न्यूट्रास्युटिकल्स, जैसे कि रेस्वेराट्रोल (अंगूर से) और करक्यूमिन (हल्दी से), कोशिकीय स्तर पर एंटीऑक्सीडेंट और सूजनरोधी प्रभाव प्रदान करते हैं। ये ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करते हैं, रक्त वाहिकाओं की रक्षा करते हैं और परिसंचरण को बढ़ाते हैं। समय के साथ, यह न केवल झुर्रियों और जोड़ों के क्षय को धीमा करता है, बल्कि हृदय, मस्तिष्क और चयापचय को भी सुरक्षित रखता है। ये योगिक जीवन शक्ति के मौन क्षरण के विरुद्ध एक सौम्य लेकिन गहन सुरक्षा प्रदान करते हैं।

केवल लक्षणों पर केंद्रित दवाओं के विपरीत, न्यूट्रास्युटिकल्स शरीर की अपनी प्रणालियों के साथ सामंजस्य बिठाकर काम करते हैं। ये बहुमुखी, चरण-विशिष्ट हैं, और जीवन के हर मोड़ पर, मासिक धर्म, प्रजनन क्षमता, गर्भावस्था, रजोनिवृत्ति और उसके बाद भी महिलाओं का साथ देने में सक्षम हैं। अपने लक्षित, विज्ञान-समर्थित प्रोफाइल के साथ, न्यूट्रास्युटिकल्स महिलाओं को न केवल स्वस्थ होने, बल्कि समग्र और निरंतर विकास के लिए सशक्त बनाते हैं।

## महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए न्यूट्रास्युटिकल्स में उभरते रुझान

हार्मोनल बदलावों से लेकर समग्र त्वचा देखभाल तक, ये आठ रुझान बताते हैं कि कैसे न्यूट्रास्युटिकल्स महिलाओं के स्वास्थ्य में क्रांति ला रहे हैं।

### 1. रजोनिवृत्ति सहायता: एक प्राकृतिक परिवर्तन

रजोनिवृत्ति एक प्राकृतिक जैविक बदलाव का प्रतीक है, लेकिन अक्सर इसके साथ कई तरह के विकार उत्पन्न होते हैं, जैसे कि गर्भी लगना, नींद में खलल, मूड में उतार-चढ़ाव, जोड़ों में दर्द और हृदय व ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ जाना। शोध न्यूट्रास्युटिकल्स की प्रभावशीलता का समर्थन करते हैं, जैसे:

**फाइटोएस्ट्रोजन:** सोया, लाल तिपतिया घास और अलसी से प्राप्त ये पादप योगिक एस्ट्रोजन के सुरक्षात्मक प्रभावों की नकल करते हैं।

**ओमेगा-3 फैटी एसिड:** हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं और सूजन कम करते हैं।

**करक्यूमिन:** वानस्पतिक सूजनरोधी जो जोड़ों की तकलीफ को कम कर सकता है।

ये न्यूट्रास्युटिकल्स मिलकर लक्षणों से राहत देते हैं और अंतर्निहित दीर्घकालिक जोखिमों का समाधान करते हैं, जिससे महिलाओं को सुंदर और स्वस्थ उम्र जीने में मदद मिलती

### 2. पीएमएस राहत पर पुनर्विचार

पीएमएस लगभग 75% महिलाओं को प्रभावित करता है, अक्सर ऐंठन, मिजाज, चिड़चिड़ापन और सूजन का कारण बनता है। दर्द निवारक और हार्मोनल गोलियों से परे, सबूत बताते हैं कि पोषण संबंधी हस्तक्षेप लक्षणों को कम कर सकते हैं:

**मैग्नेशियम और कैल्शियम:** मांसपेशियों में ऐंठन और मूड में व्यवधान को कम करें।

विटामिन बी 6: सेरोटोनिन को स्थिर करता है, मूड में सुधार करता है।

चेस्टबेरी एक्स्ट्रैक्ट (विटेक्स): हार्मोनल संतुलन को नियंत्रित करता है, लक्षणों को आसान बनाता है।

यह दृष्टिकोण पीएमएस को एक अपरिहार्य मासिक कष्ट के बजाय लक्षित पोषण के माध्यम से प्रबंधनीय स्थिति के रूप में परिभाषित करता है।

### 3. अंदर से बाहर तक त्वचा का स्वास्थ्य

पारंपरिक त्वचा देखभाल मुख्यतः बाहरी उपचारों पर निर्भर करती है, लेकिन आंतरिक पोषण त्वचा की जीवंतता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्रदूषण और धूप के संपर्क से होने वाला ऑक्सीडेटिव तनाव उम्र बढ़ने को तेज़ करता है; रजोनिवृत्ति त्वचा को रुखा और पतला बनाती है। न्यूट्रास्युटिकल्स जैसे:

- फ्लोराग्लो ल्यूटिन और कैरोटीनॉयड: त्वचा कोशिकाओं की रक्षा करने वाले शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करते हैं।
- वानस्पतिक मिश्रण: एलोवेरा, ग्रीन टी और हल्दी त्वचा में नमी, लचीलापन और चमक बनाए रखते हैं।

कोशिकीय स्तर पर त्वचा को पोषण देकर, न्यूट्रास्युटिकल्स प्राकृतिक और स्थायी रूप से सुंदरता को बढ़ाते हैं।

### 4. मानसिक और संज्ञानात्मक कल्याण अग्रभूमि और केंद्र

महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर, विशेषकर वैश्विक महामारी के बाद, काफी समय से ध्यान दिया जा रहा है। न्यूरोप्रोटेक्टिव और मनोदशा-सुधारक गुणों वाले न्यूट्रास्युटिकल्स में ये शामिल हैं:

- न्यूमेटिक्साM (स्पीयरमिंट एक्स्ट्रैक्ट): याददाश्त और एकाग्रता में सुधार के लिए सिद्ध।
- ओमेगा-3 फैटी एसिड: अवसाद के लक्षणों को कम करने से जुड़ा।
- एडाएजेन्स (अश्वगंधा, रोडियोला): तनाव हार्मोन को नियंत्रित करने और चिंता को कम करने में मदद करते हैं।

ये तत्व हार्मोनल उतार-चढ़ाव और सामाजिक दबाव के दौरान संज्ञानात्मक कार्य और भावनात्मक संतुलन को बेहतर बनाने में मदद करते हैं।

### 5. आंत स्वास्थ्य 2.0: प्रोबायोटिक्स से परे

आंत स्वास्थ्य प्रतिरक्षा, हार्मोनल स्वास्थ्य और यहाँ तक कि योनि स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। यह क्षेत्र केवल प्रोबायोटिक्स से आगे बढ़कर निम्नलिखित को शामिल करने के लिए विकसित हो रहा है:

- प्रीबायोटिक्स: फाइबर जो लाभकारी आंत बैक्टीरिया को पोषण देते हैं।
- सिनबायोटिक्स: तालमेल के लिए प्रीबायोटिक्स और प्रोबायोटिक्स का संयोजन।
- पोस्टबायोटिक्स: लाभकारी जीवाणु मेटाबोलाइट्स जो आंत की अखंडता को बढ़ावा देते हैं।

महिलाएँ न केवल पाचन स्वास्थ्य के लिए, बल्कि योनि माइक्रोबायोम संतुलन और मूत्र मार्ग संक्रमण की रोकथाम के लिए भी आंत न्यूट्रास्युटिकल्स का उपयोग कर रही हैं, जिससे आंत-केंद्रित स्वास्थ्य का प्रभाव व्यापक हो रहा है।

## 6. महिलाओं के कल्याण के लिए सीबीडी

तनाव, सूजन, दर्द और नींद संबंधी विकारों के लिए एक प्राकृतिक उपचार के रूप में कैनाबिडियोल (सीबीडी) की लोकप्रियता में भारी वृद्धि हुई है। हालाँकि, बाजार की असंगति और नियामक खामियों ने चिंताएँ बढ़ा दी हैं। कम THC और उच्च शुद्धता वाले प्रीमियम न्यूट्रास्युटिकल-ग्रेड सीबीडी उत्पाद, जैसे कि लक्सिवाTM फुल स्पेक्ट्रम सीबीडी, महिलाओं को स्वच्छ, पादप-आधारित स्वास्थ्य रुझानों के अनुरूप सुरक्षित और प्रभावी विकल्प प्रदान करते हैं।

## 7. बेहतर नींद के लिए न्यूट्रास्युटिकल्स

महिलाओं को हार्मोनल चक्र, गर्भावस्था और रजोनिवृत्ति से जुड़ी अनोखी नींद संबंधी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। लगातार नींद की कमी थकान, मनोदशा में गड़बड़ी और कार्डियोमेटाबोलिक जोखिमों को बढ़ाती है। न्यूट्रास्युटिकल्स जिनमें शामिल हैं:

- मैग्नीशियम: आराम में सहायक।
- मेलाटोनिन के विकल्प: नींद-जागने के चक्र को सुरक्षित रूप से नियंत्रित करते हैं।
- वेलेरियन रूट और डेलीज़ाTM फॉर्मूलेशन: नींद की गुणवत्ता में सुधार करते हैं।

ये सप्लीमेंट बेहतर आराम, बेहतर प्रतिरक्षा और बेहतर मानसिक स्पष्टता प्रदान करते हैं।

## 8. मज़बूत हड्डियाँ, सुदृढ़ भविष्य

उम्र बढ़ने वाली महिलाओं के लिए हड्डियों का स्वास्थ्य बेहद ज़रूरी है। रजोनिवृत्ति के बाद हड्डियों का कमज़ोर होना फ्रैक्चर के जोखिम को बढ़ाता है, जिससे उनकी आज़ादी और लंबी उम्र को खतरा होता है। न्यूट्रास्युटिकल्स का मिश्रण:

- कैल्शियम, विटामिन D3, मैग्नीशियम: हड्डियों के घनत्व को बढ़ाता और बनाए रखता है।
- कोलेजन पेट्राइड्स: कार्टिलेज और जोड़ों की मज़बूती को सहारा देते हैं।
- सूजनरोधी वानस्पतिक: हड्डियों के पुनर्जीवन को कम करते हैं।

ये सप्लीमेंट जीवन भर गतिशीलता और जीवन की गुणवत्ता बनाए रखने के लिए ज़रूरी हैं।

न्यूट्रास्युटिकल्स महिलाओं के जीवन में क्यों पूरी तरह से फिट बैठते हैं?

न्यूट्रास्युटिकल्स की ताकत उनकी अनुकूलन क्षमता में निहित है। इन्हें व्यक्तिगत, अवस्था-विशिष्ट बनाया जा सकता है और सौम्य लेकिन प्रभावी ढंग से काम करने के लिए डिज़ाइन किया जा सकता है। महिलाएं किशोरावस्था, गर्भावस्था, मातृत्व, रजोनिवृत्ति और बुढ़ापे के लिए उपयुक्त फॉर्मूले चुन सकती हैं, बिना उन कठोर दुष्प्रभावों के जो अक्सर दवाओं के साथ आते हैं।

न्यूट्रास्युटिकल्स एक समग्र सिद्धांत को अपनाते हैं, जो किसी एक लक्षण के बजाय शरीर की कई प्रणालियों, हार्मोन, आंत, प्रतिरक्षा, मानसिक स्वास्थ्य को लक्षित करते हैं। गमीज़, फोर्टिफाइड पेय पदार्थों और कैप्सूल जैसे सुविधाजनक रूपों में इनका वितरण व्यस्त जीवनशैली में सहजता से फिट बैठता है।

महिलाओं के स्वास्थ्य और न्यूट्रास्युटिकल्स के लिए मुख्य बातें

न्यूट्रास्युटिकल्स रोकथाम और उपचार के बीच सेतु का काम करते हैं, और केवल लक्षणों पर ही नहीं, बल्कि मूल कारणों पर भी ध्यान केंद्रित करते हैं।

- अत्याधुनिक रुझान अंतःसावी स्वास्थ्य और त्वचा की जीवंतता से लेकर मस्तिष्क, आंत और हड्डियों की दीर्घायु तक, व्यापक क्षेत्रों को कवर करते हैं।
- व्यक्तिगत, विज्ञान-समर्थित न्यूट्रास्युटिकल्स, सभी के लिए एक ही तरह के पूरक आहार की जगह ले रहे हैं।
- महिलाओं के स्वास्थ्य सेवा में समग्र स्वास्थ्य अब वैकल्पिक नहीं, बल्कि आवश्यक है।

### निष्कर्ष

महिलाओं का स्वास्थ्य केवल एक व्यक्तिगत चिंता नहीं है, यह परिवारों, समुदायों और भावी पीढ़ियों की नींव है। जब महिलाएँ फलती-फूलती हैं, तो समाज भी फलता-फूलता है। फिर भी, लंबे समय से, महिलाओं का स्वास्थ्य केवल प्रतिक्रियात्मक देखभाल तक ही सीमित रहा है, जहाँ दीर्घकालिक जीवन शक्ति को पोषित करने के बजाय लक्षणों का उपचार किया जाता रहा है।

यहीं पर न्यूट्रास्युटिकल्स एक परिवर्तनकारी बदलाव का प्रतीक हैं। ये महिलाओं को संकट प्रबंधन से सक्रिय स्वास्थ्य की ओर बढ़ने में सक्षम बनाते हैं, शरीर को संतुलन, लचीलापन और शक्ति बहाल करने के लिए आवश्यक सटीक पोषक तत्व और जैवसक्रिय यौगिक प्रदान करते हैं।

मासिक हार्मोनल उतार-चढ़ाव से होने वाले उतार-चढ़ाव को कम करने से लेकर हड्डियों और हृदय के स्वास्थ्य की रक्षा करने, प्रजनन क्षमता और गर्भावस्था को सहारा देने से लेकर संज्ञानात्मक तीक्ष्णता और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने तक, न्यूट्रास्युटिकल्स जीवन के हर चरण में महिलाओं की स्वास्थ्य यात्रा को नया रूप दे रहे हैं।

जो कभी एक वैकल्पिक पूरक लगता था, वह तेज़ी से आधुनिक महिला स्वास्थ्य सेवा का आधार बनता जा रहा है। अत्याधुनिक अनुसंधान, कार्यात्मक खाद्य पदार्थों में नवाचार और व्यक्तिगत पोषण के साथ, न्यूट्रास्युटिकल्स केवल एक उद्योग का चलन नहीं हैं, बल्कि वे दुनिया भर में महिलाओं के लिए निवारक चिकित्सा की नींव के रूप में विकसित हो रहे हैं।

महिलाओं के स्वास्थ्य का भविष्य विज्ञान, परंपरा और विकल्प के माध्यम से सशक्तिकरण में निहित है। न्यूट्रास्युटिकल्स महिलाओं को भय के साथ नहीं, बल्कि आत्मविश्वास और जीवंतता के साथ उम्र बढ़ने में सक्षम बना रहे हैं, उन्हें सीमाओं में नहीं, बल्कि समृद्धि और स्वतंत्रता के साथ जीने में सक्षम बना रहे हैं।

हम एक ऐसे युग की शुरुआत में खड़े हैं जहाँ महिलाओं का स्वास्थ्य अब जीवित रहने के बारे में नहीं, बल्कि फलने-फूलने के बारे में है – जीवंत, सशक्त और अजेय।

Dr. Sanjay Agrawal

► Leading Pharmaceutical Consultant & Inventor  
 ► Visiting Faculty to GIHM

📞 +91 79652 23991 | +91 98253 81729  
 📩 drsanjay@drsanjayagrawal.in | leena.patelmail@gmail.com  
 🌐 www.drsanjayagrawal.in | drsanjay.agrawal