बेस्ट सेलर Cleansing Therapy - Cure Yourself का हिंदी संस्करण

क्लींजिंग थेरेपी

क्योर योरसेल्फ

अपना इलाज अपने हाथ

किडनी क्लींज
एसिडिटी क्लींज
लिवर क्लींज
ज्वॉइंट क्लींज
कोलोन क्लींज
हेयर क्लींज
माउथ क्लींज

थायरॉइड क्लींज
लंग क्लींज
ओवरी एंड PCOS क्लींज
यूटेरस एंड फर्टिलिटी क्लींज
फैलोपियन ट्यूब क्लींज
वजाइना क्लींज
कंसीव नेचुरली

"खाओ पियो मस्त रहो
क्लींज़ करो स्वस्थ रहो"

डॉ. पीयूष सक्सेना

क्लींजिंग थेरेपी
क्योर योरसेल्फ
अपना इलाज अपने हाथ

किडनी क्लींज

एसिडिटी क्लींज

लिवर क्लींज

ज्वॉइंट क्लींज

कोलोन क्लींज

हेयर क्लींज

माउथ क्लींज

थायरॉइड क्लींज

लंग क्लींज

ओवरी एंड PCOS क्लींज

यूटेरस एंड फर्टिलिटी क्लींज

फैलोपियन ट्यूब क्लींज

वजाइना क्लींज

कंसीव नेचुरली

डॉ. पीयूष सक्सेना

क्लींजिंग थेरेपी
क्योर योरसेल्फ
अपना इलाज अपने हाथ

शान्ता पब्लिशिंग हाउस
नवी मुंबई

क्लींजिंग थेरेपी - क्योर योरसेल्फ
अपना इलाज अपने हाथ

कवर डिजाइन	:	सौरभ
अंग्रेजी संस्करण (प्रथम)	:	सितंबर, 2008
अंग्रेजी संस्करण (द्वितीय)	:	अक्टूबर, 2016
हिन्दी संस्करण (प्रथम)	:	जून, 2019
हिन्दी संस्करण (द्वितीय)	:	2022
वेबसाइट्स	:	www.thetempleofhealing.org www.drpiyushsaxena.com
ई-मेल	:	cureyourselfindia@gmail.com
डीटीपी	:	दयानंद चौरसिया, कांदिवली, मुंबई
प्रकाशन	:	शान्ता पब्लिशिंग हाउस, नवी मुंबई
ISBN नं.	:	9788192026336

यह पुस्तक बिना पूर्व सूचना द्वारा किसी भी रूप में रूपांतरित व प्रस्तुत की जा सकती है हमारे नाम के साथ; या फिर बिना हमारी अनुमति के।

इस पुस्तक को हमारी वेबसाइट्स से निःशुल्क डाउनलोड किया जा सकता है।

यह पुस्तक ई-बुक के रूप में भी उपलब्ध है।

सभी तरह के विवादों के लिए न्याय-क्षेत्र नवी मुंबई होगा।

मूल्य : ₹ 250/-

यह पुस्तक उन सभी लोगों को समर्पित है,
जिन्होंने क्लींजिंग थेरेपी पर विश्वास किया,
लिवर क्लींज को आजमाया और जनहित में,
इसका निःस्वार्थ प्रचार-प्रसार किया।

इस पुस्तक में दी गयी प्रासंगिक विधियों, नुस्खों को मैंने स्वयं पर,
फिर अपने माता-पिता, पत्नी और पुत्र-पुत्री पर आजमाया है,
और उनके फायदों को जांचा-परखा है।

मैं कोई फीस नहीं लेता, न ही कोई डोनेशन लेता हूँ।

मैं किसी कंपनी के उत्पादों का प्रचार-प्रसार नहीं करता।

क्लींजिंग थेरेपी के प्रचार-प्रसार में,
जनहित व आत्म-संतुष्टि ही,
मेरा ध्येय है।

Prof. Dr. Radhey Shyam Sharma
Vice Chancellor

Office: Nagaur Road, Karwar, Jodhpur- 342037
Phone: 0291-5153701 (O), 0291-2542200 (R)
E-mail: vd.rssharma@gmail.com
rau_jodhpur@yahoo.co.in

डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन्
राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय
जोधपुर
Dr. Sarvepalli Radhakrishnan
Rajasthan Ayurved University
Jodhpur

प्रस्तावना

चिकित्सा विज्ञान ने पिछले सौ- डेढ़ सौ साल में अकल्पनीय, अतुलनीय विकास किया है। फिर भी बीमारियों में कोई कमी नहीं आयी है। उल्टे आज बीमारियां पहले की बनिस्बत काफी ज्यादा बढ़ गयी हैं। हम जो तमाम तरह के प्रिजर्वेटिव्ज और केमिकल्स युक्त आहार ग्रहण कर रहे हैं और जिस अशुद्ध हवा में सांस ले रहे हैं, उससे जाने-अनजाने हमें नुकसान ही पहुंच रहा है। घर की साफ-सफाई वगैरह के लिए हम जिन क्लीनर्स का इस्तेमाल कर रहे हैं, वो सब भी हमारे शरीर के लिए नुकसानदायक हैं। और तो और, घरेलू इस्तेमाल के इलेक्ट्रॉनिक उपकरण, मोबाइल फोन्स वगैरह ने न सिर्फ वातावरण को प्रदूषित किया है, बल्कि ये हमारे शरीर में भी टॉक्सिन्स् तथा रोग के कारक 'फ्री रेडिकल्स' को बढ़ावा देते हैं। स्ट्रेस हारमोन्स, एन्जाइटी व अन्य नकारात्मक भावनाएं और विभिन्न प्रकार की मानसिक गड़बड़ियां भी हमारे शरीर में फ्री रेडिकल्स को बढ़ाती हैं। नतीजतन, हम बीमार, और बीमार होने लगे हैं। शरीर में इन प्रदूषणकारी व विषैले तत्त्वों के जमाव को रोक पाना लगभग नामुमकिन है, इसलिए कुदरत ने हमारे शरीर की रचना ही कुछ इस तरह की है कि हमें काफी हद तक, खुद-ब-खुद इस विषैले जमाव से निजात मिलती चली जाए। जैसे कि शरीर आंसू, पसीना, मल-मूत्र आदि के जरिए जमा टॉक्सिन्स् को निकाल बाहर करता है।

यह एक कड़वा सच है कि टॉक्सिन्स्, अंदरूनी और बाहरी दोनों ही, आज हमारे रोजमर्रा के जीवन का हिस्सा बन चुके हैं। अतः यह स्वीकार कर लेना कि इनसे बचाव का मार्ग शरीर खुद ढूंढ़ लेगा, अनुचित नहीं है। लेकिन जैसी कि मैंने पूर्व में चर्चा की, हमारी रोजमर्रा की जिंदगी में बढ़ते तनाव के स्तर और हमारे आसपास के वातावरण में बढ़ते केमिकल्स-पेस्टिसाइड्स आदि की वजह से हमारे शरीर में टॉक्सिन्स् की भरमार होती जा रही है। ऐसे में शरीर के नेचुरल डिटॉक्स सिस्टम में भी बाधा पहुंचना स्वाभाविक है। इसी कारण शरीर से इन टॉक्सिन्स् को निकालने के लिए अन्य बाहरी तरीकों को अमल में लाना जरूरी हो जाता है।

उल्लेखनीय है कि टॉक्सिन्स् का जमाव न सिर्फ कोशिकाओं की संरचना और कार्यक्षमता को प्रभावित करता है, बल्कि कई बीमारियों, मसलन क्रोनिक फटिग (थकान), फाइब्रोमायल्जिया, ऑटोइम्यून डिस्ऑर्डर्स, माइग्रेन, समय से पहले बुढ़ापे का आना; कब्जियत, डायरिया और गैस जैसी पाचन-तंत्र से जुड़ी गड़बड़ियों; त्वचा रोग, पीठ दर्द, गरदन दर्द, फूड एलर्जी आदि का कारण भी बनता है।

अच्छी सेहत और एनर्जी के लिए जरूरी है कि हम नियमित तौर पर शरीर की क्लींजिंग करते रहें, ताकि खान-पान व रहन-सहन की गड़बड़ियों के चलते शरीर में जमा टॉक्सिन्स् को निकाला जा सके। इसके लिए जरूरी है कि हम ऑर्गनिक आहार का सेवन करें, घर और कार्य-स्थल के वातावरण को साफ और शुद्ध रखें। शुद्ध जल का प्रयोग करें। रासायनिक पदार्थों से बनी वस्तुओं को कम से कम इस्तेमाल में लाएं। नियमित व्यायाम, ध्यान, प्राणायाम आदि को अमल में लाकर तनाव से बचें। ऐसा करने से शरीर के एक्सक्रीटरी सिस्टम (मल-मूत्र, पसीना, श्वसन तंत्र आदि के साथ-साथ स्त्रियों में माहवारी से जुड़ा सिस्टम भी) को भी शत-प्रतिशत स्वस्थ रहने में मदद मिलती है।

क्लींजिंग यानी डिटॉक्सिफिकेशन शरीर के शुद्धिकरण की प्राचीन प्रक्रिया है जो चीनी और भारतीय (आयुर्वेदिक) चिकित्सा विधा का एक अहम् हिस्सा रही है। दुनिया भर में सदियों से यह विधा, अलग-अलग तरीकों से अमल में लायी जाती रही है। शरीर को डिटॉक्स कर, उसे आवश्यक पोषक तत्त्वों की आपूर्ति कर बीमारियों से बचाने और स्वास्थ्य को उच्चतम स्तर पर ले जाने का कार्य डिटॉक्सिफिकेशन से ही संभव है। और यह मुमकिन तभी है जब पाचन-तंत्र, लिवर, गॉल-ब्लैडर, किडनी आदि की नियमित क्लींजिंग की जाए, टॉक्सिन्स् के साथ-साथ मेटल और पैरासाइट्स आदि से शरीर को निजात दिलायी जाए। मैं यहां उपर्युक्त अंगों की क्लींजिंग पर विशेष जोर इसलिए दे रहा हूं, क्योंकि शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्त्वों का 'एब्जॉर्प्शन' और विषैले तत्त्वों का 'एलिमिनेशन' इनके जरिए ही होता है।

जीवन का एक महत्त्वपूर्ण सार है- 'अच्छी वस्तुओं को ग्रहण या स्वीकार करना और नुकसानदेह तत्त्वों से बचना (या उन्हें निकाल देना)।' यह जीवन-मंत्र आपके शरीर पर भी समान रूप से लागू होता है। याद रहे, हमारे स्वस्थ रहने का दारोमदार हमारे पाचन-तंत्र पर ही निर्भर करता है। क्योंकि शरीर की लगभग 80 फीसदी रोग-प्रतिरोधी क्षमता हमें हमारे पाचन-तंत्र से ही मिलती है। अगर शरीर को 'जीवन-पटरी पर चलने वाली एक गाड़ी' मान लें तो पेट उसका 'इंजन' है। यह इंजन जितना ताकतवर होगा, गाड़ी बेरोक-टोक, अपनी निर्धारित स्पीड

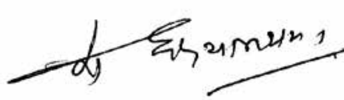
से चलती रहेगी। और अगर इंजन में कोई खराबी आ गयी तो गाड़ी का सामान्य ढंग से भी चल पाना मुमकिन नहीं हो पाएगा।

क्लींजिंग प्रक्रिया इंजन की मरम्मत की तरह है। इसमें शामिल उपवास की प्रक्रिया शरीर के अंगों को आराम देने का महत्वपूर्ण कार्य करती है। यह लिवर को आँतों, किडनी और त्वचा आदि की सहायता से टॉक्सिन्स् को बाहर निकालने के लिए प्रेरित करती है। नतीजतन, रक्त-प्रवाह में सुधार होकर शरीर के विभिन्न अंगों को समुचित मात्रा में पोषक तत्त्वों की आपूर्ति होने लगती है।

क्लींजिंग थेरेपी की संकल्पना काफी हद तक आयुर्वेद की संशोधन चिकित्सा या पंचकर्म जैसी ही है। यह बीमारी के मूल में जाकर उसका समाधान निकालती है। मैं खुद लिवर क्लींज कर चुका हूं। मेरे कई मित्र-परिचित भी इसको आजमा चुके हैं। और हम सभी का मानना है कि 18 घंटे की यह प्रक्रिया व्यक्ति के शरीर का कायाकल्प कर देती है। सबसे बड़ी बात तो यह है कि इस पर आने वाला खर्च बहुत ही कम है। इसे आप खुद अपने घर के आरामदायक माहौल में कर सकते हैं, वह भी बिना किसी डॉक्टरी परामर्श या देख-रेख के।

डॉ. पीयूष सक्सेना, बिना किसी आर्थिक लाभ की लालसा के, तन-मन-धन से इस थेरेपी के प्रचार-प्रसार में लगे हुए हैं। मुझे उम्मीद है कि उनके इस अभियान में स्व-चिकित्सा, उपचार और बीमारी के रोकथाम के क्षेत्र में क्रांतिकारी बदलाव लाने की क्षमता है। 'क्लींजिंग थेरेपी- क्योर योरसेल्फ', जो कि डॉ. सक्सेना की विभिन्न क्लींजेज का संकलन है, को पढ़कर और आजमाकर निस्संदेह कोई भी व्यक्ति एक स्वस्थ और सक्रिय जीवन जी सकता है। चिकित्सा के क्षेत्र में डॉ. सक्सेना का यह क्रांतिकारी कदम स्वस्थ राष्ट्र की दिशा में एक सार्थक शुरुआत है इसमें कोई शक नहीं।

उनके इस स्वास्थ्य-आंदोलन को मेरी हार्दिक शुभकामनाएं!



प्रो. डॉ. राधेश्याम शर्मा
उप-कुलपति

जोधपुर
30.10.2018

भूमिका

क्लींजिंग थेरेपी, कॉम्प्लिमेन्ट्री (पूरक) मेडिसिन के नाम से जाने जा रहे चिकित्सा-विधा समूह का एक अहम अंग है। कॉम्प्लिमेन्ट्री मेडिसिन रोग निदान व इलाज की वो गैरपारंपरिक विधियां हैं, जो इलाज के पारंपरिक तरीके एलोपैथी की परिधि में नहीं आतीं। लेकिन अब इन्हें भी पारंपरिक चिकित्सा विधा का पर्याय न सही, पूरक जरूर माना जाने लगा है और यह एक खुशी की बात है। 1970 और 80 के दशक में इन्हें पारंपरिक चिकित्सा विधा के पर्याय के तौर पर पेश करने की कोशिश हुई थी, जिसके चलते इन्हें 'अल्टरनेटिव मेडिसिन' नाम दिया गया। यह बहुत सार्थक और सफल प्रयास नहीं था। लेकिन बाद के दशकों में इन्हें पारंपरिक चिकित्सा विधा के साथ, इलाज को ज्यादा प्रभावी बनाने के लिए, प्रयोग में लाया जाने लगा और ये कॉम्प्लिमेन्ट्री मेडिसिन कहलाने लगीं।

चिकित्सा विधाओं का तालमेल यानी बेहतर स्वास्थ्य!

एक्यूपंक्चर, एक्यूप्रेशर, अलैक्जेंडर टेक्निक, एन्थ्रोपॉसफिक मेडिसिन, अप्लाइड किनिजियोलॉजी, अरोमाथेरेपी, आयुर्वेद, क्लींजिंग थेरेपी, कॅयरोप्रैक्टिक, क्रेनियल ऑस्टियोपैथी, एनवायरन्मेन्टल मेडिसिन, हर्बल मेडिसिन, होमियोपैथी, हिप्नोसिस, शियात्सु, सिद्ध, मसाज, मेडिटेशन, नेचुरोपैथी, न्यूट्रीशनल थेरेपी, रिफ्लेक्सोलॉजी, रेकी, रिलैक्सेशन टेक्नीक, ऑस्टियोपैथी, यूनानी, विज्युअलाइजेशन, योग आदि कुछ प्रचलित गैरपारंपरिक या कॉम्प्लिमेन्ट्री चिकित्सा विधाएं हैं।

यहां मैं यह जरूर बताना चाहूंगा कि क्लींजिंग थेरेपी, पारंपरिक- गैरपारंपरिक चिकित्सा विधाओं से हटकर है। यह किसी विशिष्ट बीमारी या उसके लक्षणों के इलाज पर जोर नहीं देती, बल्कि शरीर के विभिन्न अंगों में संतुलन बनाते हुए शरीर को स्वयं समस्या-निवारण के लिए प्रेरित करती है। क्लींजिंग थेरेपी का उद्देश्य आपको महज बीमारी के लक्षणों से निजात दिलाना नहीं है, बल्कि बीमारी से दीर्घकालिक राहत और समग्र उपचार पर जोर देना है।

किडनी क्लींज, एसिडिटी क्लींज, पैरासाइट क्लींज, लिवर क्लींज, ज्वॉइंट क्लींज, कोलोन क्लींज, माऊथ क्लींज, PCOS क्लींज समेत क्लींजिंग थेरेपी में समाहित अन्य क्लींजेज हमारे शरीर में जमा टॉक्सिन्स् को बाहर निकाल कर

हमें पूर्ण रूप से स्वस्थ बनाती हैं। क्लींजिंग से शरीर की खुद की मरम्मत करने की क्षमता अप्रत्याशित रूप से बढ़ जाती है और वह अंदर से मजबूत हो जाता है। कहना न होगा कि क्लींजिंग थेरेपी शरीर को स्वस्थ रखने के लिए एक आदर्श स्थिति उपलब्ध कराने का महत्वपूर्ण कार्य करती है।

क्लींजिंग थेरेपी के महत्वपूर्ण क्लींजेज, खासकर लिवर व किडनी क्लींज, को आप सप्ताह भर के भीतर ही सफलतापूर्वक अमल में ला सकते हैं। इसके आपको चमत्कारिक परिणाम दिखेंगे, इस बात की गारंटी मैं देता हूं। एक हफ्ते में ही आपको अपनी पेट साफ न होने की समस्या में सुधार दिखाई देगा, आपको अच्छी नींद आयेगी और शरीर दर्द से भी राहत मिलेगी। साथ ही रक्त में हीमोग्लोबिन के स्तर में बढ़त, लिवर की कार्यक्षमता में सुधार तथा पेट की विभिन्न समस्याओं का समाधान वगैरह भी देखने को मिलेगा। आप पेशियों व अस्थियों से जुड़ी समस्याओं में राहत महसूस करेंगे और पहले की बनिस्बत रोजाना कम से कम तीन घंटे ज्यादा काम कर सकेंगे। आपका एनर्जी लेवल बढ़ जाएगा। कहने का मतलब आपको अपने शरीर में ज्यादा शक्ति, ऊर्जा व उत्साह का प्रत्यक्ष अनुभव होगा। इस पुस्तक को पढ़ने के लिए दिन-दो दिन का समय देकर और इसमें बतायी गयी क्लींजेज खासकर लिवर क्लींज को आजमाकर, आप अपने स्वास्थ्य में जो सुधार पायेंगे उसका शब्दों में वर्णन संभव नहीं; उसे सिर्फ महसूस किया जा सकता है।

इस पुस्तक को सहज, सरल और सटीक शब्दों में लिखने का प्रयास रहा है– लोक भाषा में नहीं, लोगों की भाषा में। इसलिए जहां लगा कि हिन्दी शब्दों को समझना मुश्किल होगा, अंग्रेजी के शब्दों को जस का तस प्रयोग में लाया गया है। ऐसा करने के पीछे एक मकसद था- पुस्तक में दी गयी जानकारी को ज्यादा से ज्यादा लोग पढ़ और समझ सकें, उस जानकारी को अमल में ला सकें। फिर चाहे वह कोई कॉलेज कुमार हो या अति व्यस्त नौकरीपेशा; गृहिणी हो या भुक्तभोगी मरीज; या फिर उसकी पीड़ा को समझनेवाले परिचित, रिश्तेदार व परिवार के सदस्य ही क्यों न हों! पाठकों को समझने में आसानी हो, इसलिए थेरेपी में प्रयोग में लायी जाने वाली वस्तुओं/पदार्थों के नाम अंग्रेजी व हिन्दी दोनों ही भाषाओं में देने का प्रयास किया गया है।

क्लींजिंग थेरेपी को आजमाने वाले ज्यादातर व्यक्ति 30 से 60 साल के बीच के आयुवर्ग के हैं। आमतौर पर इनका आर्थिक-सामाजिक और शैक्षणिक स्तर परंपरागत चिकित्सा को आजमाने वालों की अपेक्षा ऊंचा होता है। इन सबमें भी पुरुषों के बजाय महिलाओं का प्रतिशत अधिक है। लगभग 60 फीसदी महिलाएं

क्लींजिंग को आजमाती हैं, वह भी पुरुषों की बनिस्बत तकरीबन चार गुना बार। इसके पीछे वजह ये है कि इस थेरेपी में 'रेडी-टू-यूज' वस्तुओं का न के बराबर इस्तेमाल किया जाता है और इसकी तैयारी में वक्त लगता है।

अंत में, मैं आपको एक बात अवश्य बताना चाहूंगा कि मैं परंपरागत चिकित्सा विधा, एलोपैथी का भी सम्मान करता हूं। तेज दर्द जैसी एक्यूट समस्या हो या फिर एक्सीडेन्ट जैसी इमरजेंसी; या फिर ऐसे मामले हों जहां मरीज की जान-जोखिम में हो और सर्जरी करनी जरूरी हो तो एलोपैथी के सामने कोई अन्य चिकित्सा विधा नहीं ठहर पाती। इसी प्रकार पैथोलॉजी व अन्य अत्याधुनिक जांच विधियों के मामले में भी एलोपैथी का कोई मुकाबला नहीं।

डॉक्टरी पेशा, एक पवित्र पेशा है और डॉक्टर बेहद जिम्मेदार शख्स होते हैं। वे हमेशा जिम्मेदारियों के बोझ तले दबे होते हैं- मसलन, मरीज के स्वास्थ्य की जिम्मेदारी, उसके परिवार की आशाओं पर खरे उतरने की जिम्मेदारी आदि। फिर भी अक्सर उन्हें वो सम्मान नहीं मिलता, जिसके वे हकदार होते हैं। यदि यह पुस्तक डॉक्टरों के बोझ और मरीज की पीड़ा को कम करने में कुछ हद तक भी कामयाब होती है तो मैं समझूंगा कि मेरी साधना सफल हुई।

पीयूष सक्सेना

- डॉ. पीयूष सक्सेना
01.12.2021

आभार

17 साल की यात्रा, चाहे मेरी कहें या क्लींजिंग थेरेपी की, कुछ कदम आगे बढ़ने के पहले ही ध्वस्त हो गई होती, अगर मेरी मुलाकात श्री संतोष प्यासी से न हुई होती। बात सन् 2004 की है। मैं अपनी पहली पुस्तक 'एवरीथिंग मेन नो अबाउट वूमन' के प्रकाशन के लिए कई जगह बात कर रहा था। इसी सिलसिले में, मैग्ना प्रकाशन, मुंबई द्वारा प्रकाशित देश की शीर्षस्थ स्वास्थ्य पत्रिका 'हेल्थ और न्युट्रीशन' के ऑफिस में इस पत्रिका के संपादक श्री प्यासी से मेरी पहली मुलाकात हुई। उन्होंने इस थेरेपी के बारे में विस्तार से मेरा पूरा इंटरव्यू किया और इसके तमाम प्रमाणों से संतुष्ट होने के बाद ही, किडनी क्लींज पर आधारित मेरे पहले लेख को छापना मंजूर किया। क्योंकि राष्ट्रीय स्तर की उस पत्रिका में तब तक केवल प्रतिष्ठित लेखकों और डॉक्टरों को ही स्थान मिला करता था।

वो था मेरा पहला कदम! फिर तो 63 महीनों तक; जी हां, 5 साल और 3 महीने लगातार मेरे लेख प्रकाशित होने का सिलसिला जारी रहा। दूरदर्शन के साथ-साथ रेडियो पर भी आने के मुझे कई मौके मिले और इस तरह क्लींजिंग थेरेपी की विजय-यात्रा आगे बढ़ती चली गई।

बाद में मेरी टेलिफिल्म 'लाइफ ऑफ अ यूनक' के स्क्रिप्ट लेखन में भी श्री प्यासी का मुझे विशेष सहयोग मिला। और फिलहाल इस पुस्तक के लेखन-संपादन के साथ-साथ, टेंपल ऑफ हीलिंग की हालिया 'स्त्री रोग सीरीज' के लेखन में भी उनका उल्लेखनीय योगदान रहा है। हर आम और खास जन की रुचि को ध्यान में रखते हुए विषय को प्रस्तुत करने की उन्हें बेहतर समझ है; उनकी अपनी शैली है, जिसका मैं हमेशा से प्रशंसक रहा हूं।

अंत में मैं श्री दयानंद चौरसिया को बहुत-बहुत धन्यवाद देता हूं, जिन्होंने दिन-रात मेहनत कर, इस पुस्तक की टाइपिंग और लेआउट-डिजाइनिंग आदि कार्यों को बड़ी ही कुशलता के साथ, सफलतापूर्वक अंजाम दिया। और हां, पुस्तक एवं वीडियोज़ के कामों को सही शेप देने की प्रक्रिया में, पर्दे के पीछे की सबसे महत्वपूर्ण कड़ी श्री सागर यादव का भी मैं विशेष आभार प्रकट करता हूं।

– डॉ. पीयूष सक्सेना

विषय-सूची

1.	क्लींजिंग थेरेपी	01
2.	किडनी	25
3.	किडनी क्लींज	28
4.	एसिडिटी	41
5.	एसिडिटी क्लींज	48
6.	लिवर	60
7.	लिवर क्लींज- मास्टर क्लींज	67
8.	ज्वॉइंट्स	94
9.	ज्वॉइंट क्लींज	98
10.	कोलोन (बड़ी आँत)	111
11.	कोलोन क्लींज	114
12.	हेयर	120
13.	हेयर क्लींज	123
14.	माउथ (मुँह)	132
15.	माउथ क्लींज	136
16.	थायरॉइड	142
17.	थायरॉइड क्लींज	147
18.	लंग	151
19.	लंग क्लींज	155
20.	पॉलि-सिस्टिक ओवरियन सिन्ड्रोम (PCOS)	162

21. PCOS क्लींज 166

22. यूटेरस और फर्टिलिटी 171

23. यूटेरस और फर्टिलिटी क्लींज 175

24. फैलोपियन ट्यूब्स 182

25. फैलोपियन ट्यूब क्लींज 185

26. वजाइना 190

27. वजाइना क्लींज 192

28. कंसीव नेचुरली 194

29. डोजेज - फ्रीक्वेंसी, क्वांटिटी वगैरह 196

30. टेंपल ऑफ हीलिंग की अन्य गतिविधियां 201

31. नाथ के लिए तरसते भारत के अनाथ : दोषी कौन? 203

32. बॉलीवुड में लोकप्रिय हो रही क्लींजिंग थेरेपी

संभावना सेठ - दैनिक भास्कर इंटरव्यू 205

कुनिका सदानंद - प्रमाण लेख 206

33. लेखक परिचय 207

34. क्लीजिंग थेरेपी - वीडियो सीरीज 224

35. स्त्री रोगों से संबंधित वीडियो सीरीज 231

36. अन्य विषयों से संबंधित वीडियो 238

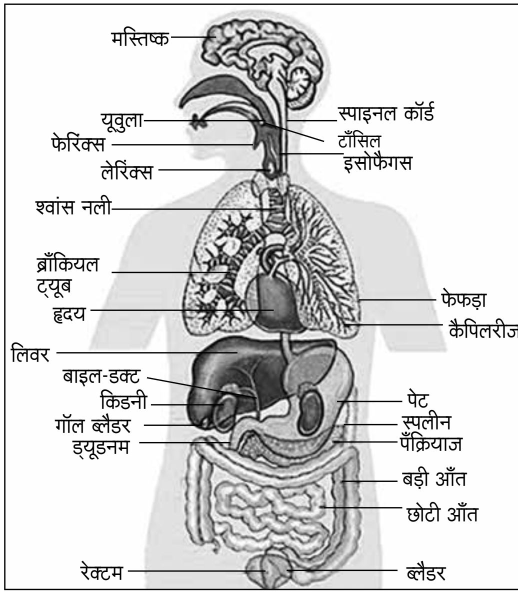
37. स्त्री रोग वीडियो सीरीज के दर्शकों को मिलेगा मुफ्त मार्गदर्शन 245

38. सरकार से हरी झंडी मिलने के लिए कतार में है क्लींजिंग थेरेपी 246

39. क्योर योरसेल्फ टीम 248

क्लींजिंग थेरेपी

आज हम जिस माहौल में जी रहे हैं, वह हमारे शरीर व सेहत के लिए कतई उचित नहीं है। जहां देखिए वहां, प्रदूषण ही प्रदूषण! हम जिस हवा में सांस ले रहे हैं उसमें जहर भरा हुआ है, जो भोजन ग्रहण कर रहे हैं उसमें पौष्टिकता को छोड़ बाकी सब कुछ है। जिन घरों में हम रह रहे हैं, कहने को तो वे सर्वसाधन सम्पन्न हैं, पर उनमें सूरज की किरणों से हमारा सामना दिन में एक-दो बार भी हो जाए तो गनीमत है। कॅरियर की चिंता, फैमिली के फ्यूचर को लेकर तनाव, शरीर की अनदेखी कर एक ही समय में कई-कई कार्यों को अंजाम देना, देर रात तक जागना आदि का हमारे शरीर पर कितना बुरा प्रभाव पड़ रहा है, इससे वाकिफ होते हुए भी हम नावाकिफ हैं। जले पर नमक तो ये कि इस सबके बाद भी हम उम्मीद करते रहते हैं कि ये शरीर किसी 'फार्मूला वन कार' की तरह ताउम्र फर्राटा मार दौड़ता रहे।



शरीर के महत्वपूर्ण अंग

क्लींजिंग

हमारी अनियमित जीवनशैली के कारण धीरे-धीरे हमारे शरीर में टॉक्सिन्स् का जमाव होता रहता है। एक समय बाद यह जमाव ब्लड, किडनी, लिवर, आँतों, ज्वॉइंट्स और शरीर के दूसरे अंगों तक पहुंचकर उनकी कार्यक्षमता को प्रभावित करने लगता है। वैसे, हमारा शरीर अपनी लगातार चलने वाली नैसर्गिक क्लींजिंग प्रक्रिया के तहत इन टॉक्सिन्स् को न्यूट्रलाइज (उदासीन) करने या फिर उन्हें शरीर से बाहर निकालने की भरसक कोशिश करता है। डिटॉक्सिफिकेशन की इस प्रक्रिया में कोलोन, लिवर, किडनी, फेफड़े, लिम्फ और त्वचा की अहम भूमिका होती है। लेकिन हमारी आपाधापी

भरी जीवनशैली के चलते शरीर से टॉक्सिन्स् को बाहर निकालने वाले उक्त अंगों पर अत्यधिक भार पड़ रहा है और वो अपने काम को सही ढंग से अंजाम नहीं दे पा रहे हैं। तमाम कोशिशों के बावजूद थोड़े-बहुत टॉक्सिन्स् हमारे टिश्यूज में जमा रह ही जाते हैं। इनका हमारे शरीर के स्वास्थ्य पर कोई बुरा प्रभाव ना पड़े या इम्यून सिस्टम में कोई रिएक्शन न होने पाए, इसलिए शरीर इन टॉक्सिन्स् को म्यूकस या चर्बी से घेरे रहता है। बावजूद इसके, वह समय भी आता है जब शरीर में इन टॉक्सिन्स् का जमाव काफी अधिक हो जाता है, और वे हमारे शरीर की कार्यक्षमता को प्रभावित करने लगते हैं। हमें थकान तथा कमजोरी महसूस होती है और हम बीमार होने लगते हैं।

ऐसे में हमारी जिम्मेदारी बन जाती है कि हम समय-समय पर अपने शरीर की क्लींजिंग करते रहें, जिससे शरीर के अंग बेहतर तरीके से काम करते रहें। शरीर से टॉक्सिन्स् को निकालने की इस प्रक्रिया को ही 'क्लींजिंग' कहा जाता है और अलग-अलग अंगों के क्लींजिंग के तरीकों को मिलाकर क्लींजिंग थेरेपी बनी है।

स्वस्थ या अस्वस्थ, कौन?

आप बीमार नहीं हैं, इसका यह मतलब नहीं कि आप स्वस्थ हैं!

– एक कहावत

अगर आप मुझसे पूछते हैं कि स्वस्थ और अस्वस्थ व्यक्ति की पहचान क्या है? तो मैं आपसे पूछना चाहूंगा, ''क्या आज भी आपका एनर्जी लेवल उतना ही है जितना पांच साल पहले था?'' अगर आपका जवाब 'हां' में है तो आप इस किताब को आगे ना पढ़ें। आपको किसी भी तरह की क्लींजिंग की जरूरत नहीं है, आपके शरीर के सभी अंग और शरीर का पूरे का पूरा 'वेस्ट रिमूवल सिस्टम' बिल्कुल सही ढंग से काम कर रहा है। बहरहाल, अगर आपका जवाब 'ना' में है, जिसकी संभावना ज्यादा है, तो मेरी सलाह है कि आप इस किताब को पढ़ें, समझें और जितनी जल्दी हो सके आजमाएं भी। खासतौर पर लिवर क्लींज को, जिससे कि आपको अपने शरीर में जमा टॉक्सिन्स् से जल्दी से जल्दी छुटकारा मिले और आप एक स्वस्थ जीवन जीने की राह पर आगे बढ़ें।

क्लींज करें या न करें - खुद से पूछें

हम सभी में एक स्वस्थ जीवन जीने की चाह होनी चाहिए। और, 'टोटल हेल्थ' के लिए क्लींजिंग थेरेपी से बेहतर कोई रास्ता नहीं। यदि निम्नलिखित प्रश्नों में

से आप किसी एक या अधिक का जवाब 'हां' में देते हैं तो आपको क्लींज करने में बिल्कुल देरी नहीं करनी चाहिए-

- क्या आप आलस्य महसूस करते हैं?
- क्या आपको किसी गंभीर समस्या के समाधान के लिए डिटॉक्सिफिकेशन की जरूरत महसूस होती है?
- क्या आप बीमारियों से बचना चाहते हैं?
- क्या आप अपने शरीर को तरोताजा और अधिक ऊर्जावान बनाना चाहते हैं?
- क्या आप वजन घटाना चाहते हैं और त्वचा को 'टोन-अप' करना चाहते हैं?
- क्या आप बढ़ती उम्र के लक्षणों को रोकना चाहते हैं और अपनी ताकत व 'फ्लेक्सिबिलिटी' को बरकरार रखना चाहते हैं?
- क्या आप अपनी फर्टिलिटी को बढ़ाना चाहते/चाहती हैं?
- क्या आप ज्यादा खाने या तला-भुना, चटपटा आदि खाना खाने पर भारीपन महसूस करते हैं और आपका पेट फूला हुआ रहता है?
- क्या आप शरीर से औषधियों के हानिकारक 'रेसिड्यूज' को निकालना चाहते हैं और शीघ्र स्वास्थ्य-लाभ की अपेक्षा रखते हैं?

बीमारी की वजहें

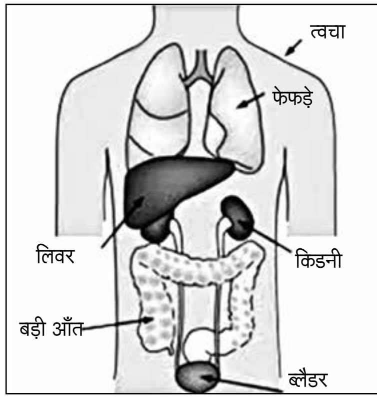
प्रकृति ने हमें बनाया था हरियाली और ऑक्सीजन से भरपूर जंगलों में रहने के लिए, कच्चा खाना खाने के लिए! यदि आप नेशनल ज्योग्राफिक, हिस्ट्री, डिस्कवरी, एनिमल प्लेनेट व इस तरह के दूसरे चैनलों को देखते होंगे तो आपके ध्यान में यह बात जरूर आई होगी कि पालतू जानवरों को छोड़कर अन्य कोई भी जानवर पका खाना नहीं खाता। पके-पकाए आहार का सेवन शरीर को प्रदूषित करने की दिशा में पहला कदम है, हालांकि इससे बचने का कोई रास्ता भी नहीं है। अलावा इसके, हमारी आजकल की खान-पान की आदतें भी निम्नलिखित तरीके से हमारे शरीर को प्रभावित कर रही हैं-

- **भोजन का उचित पाचन और पोषक तत्वों का अवशोषण न हो पाना**

  कोशिकाओं व टिश्यूज के निर्माण के लिए लगातार एनर्जी व अन्य पोषक तत्वों की जरूरत पड़ती रहती है। इसकी सप्लाई भोजन के सही पाचन व उसमें मौजूद पोषक तत्वों के सही एब्जॉर्प्शन से ही संभव है। यदि पाचन व डायट की गड़बड़ी के चलते कोशिकाओं के पुनःनिर्माण के लिए जरूरी एक भी तत्व की सप्लाई उचित मात्रा में न हो, तो हम कुपोषण यानी न्युट्रिशिव डेफिसिएंसी का शिकार हो जाते हैं जो सेल्युलर डिजनरेशन का कारण बनती है।

- **पुअर एलिमिनेशन**

  हमारे शरीर के वेस्ट रिमूवल या एक्सक्रीटरी सिस्टम में आँतों, किडनी, त्वचा के छिद्रों, लिवर और फेफड़ों का समावेश है। यदि इनमें से कोई एक भी अंग-प्रत्यंग सही ढंग से काम न कर रहा हो तो पूरी 'वेस्ट रिमूवल' प्रक्रिया प्रभावित होती है, लिहाजा शरीर में टॉक्सिन्स् की मात्रा बढ़ने लगती है। ये टॉक्सिन्स् शरीर के सूक्ष्म सेल्युलर सिस्टम से लेकर अन्य दूसरे सिस्टम्स् (नर्वस सिस्टम आदि) को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इनके कारण शरीर की मरम्मत क्षमता कमजोर होकर हमें सांस की दुर्गन्ध, शरीर की बदबू, पीली निस्तेज त्वचा, थकान जैसी कई समस्याओं से रूबरू होना पड़ सकता है। उदाहरण के तौर पर, आप सभी ने महसूस किया होगा कि एक नवजात बच्चे के शरीर से एक अलग ही मनभावन गंध आती है। जब तक बच्चा मां के दूध पर निर्भर रहता है, यह गंध बरकरार रहती है। दूसरी तरफ, फार्मूला मिल्क पर आश्रित बच्चे के शरीर से इतनी प्यारी गंध नहीं आती। वहीं, बच्चा जब पका खाना खाने लगता है, उसके शरीर से आनेवाली गंध बदलने लगती है। उसके यूरिन और स्टूल से बदबू आनी शुरू हो जाती है। इसी तरह मांसाहारी प्राणियों, मसलन- चीता, तेंदुआ आदि के शरीर से असहनीय तेज गंध आती है, जबकि शाकाहारी प्राणियों, जैसे कि गाय व भैंस के शरीर की गंध इतनी तेज नहीं होती। चिड़ियाघर चले जाइए, इस सच्चाई का अनुभव आप स्वयं कर सकते हैं।

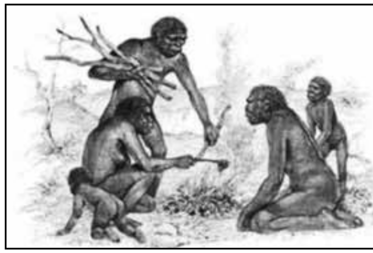


शरीर का वेस्ट रिमूवल सिस्टम

हिस्ट्री ऑफ कुकिंग

भोजन पकाने की शुरुआत कब और कहां से हुई, इसकी कोई पुख्ता जानकारी उपलब्ध नहीं है। आदिमानवों ने इत्तफाकन पके भोजन का स्वाद लिया था। माना जाता है कि जंगल में लगी आग के चलते जले पशु का मांस उन्हें चबाने में सरल, ज्यादा स्वादिष्ट और आसानी से पचने वाला जान पड़ा होगा। इसके बाद उन्होंने मांस को भूनना शुरू किया। पैलिलिथिक काल (पाषाण युग, 32,000 बीसी से 26,000 बीसी) के पहले तक मांस को भूनना ही एकमात्र पाक-कला थी।

पैलिलिथिक युग की शुरुआत में दक्षिणी फ्रांस के पाषाण मानवों ने गीली पत्तियों में अनाज को लपेटकर उसे गर्म चिंगारियों में पकाने की शुरुआत की।



भोजन पकाते आदिमानव

फिर नियोलिथिक काल के दौरान, मिट्टी के बरतनों के आविष्कार के पहले तक, खाना पकाने की प्रक्रिया में कुछ ज्यादा सुधार नहीं आया। जंगलों में उत्पन्न अन्न को चट्टानों पर रखकर या फिर शंख, खोपड़ी या खोखले पत्थरों में रखकर आग में या गर्म पानी के झरनों में पकाया जाता था। मिट्टी के बरतनों की खोज के बाद पाक-विधि में तेजी से विकास हुआ। पका खाना कच्चे अनाज की बनिस्बत मुलायम होता था जिससे छोटे बच्चों व बुजुर्गों को उसे चबाने में सुविधा रहती थी। नतीजा यह हुआ कि धीरे-धीरे मानव को मजबूत जबड़ों की आवश्यकता नहीं रही। दाँतों की संख्या भी 44 से घटकर 32 हो गयी। उसके सिर और चेहरे की संरचना में बदलाव होने लगा, और धीरे-धीरे वह ऐसा दिखने लगा जैसे कि आज हम हैं।

क्या पका खाना सचमुच आसानी से पच जाता है?

एक गाजर लें और अच्छी तरह से चबाकर खा लें। अगली बार कोई तला-भुना भोजन लें। आप खुद अनुभव करेंगे कि बनिस्बत तले खाने के, कच्ची गाजर बड़ी आसानी से पच गयी। इसी तरह एक कच्चा अंडा लें और उसे तोड़ के खा लें। दूसरी बार अंडे को उबालकर या फ्राई कर खायें। आप पायेंगे कि कच्चा अंडा तो आसानी से पच गया था, जबकि फ्राई किए गए अंडे को पचने में काफी वक्त लगा।

बहरहाल, आजकल हम जो खाना खा रहे हैं, वह स्वाद को ध्यान में रखकर ही पकाया जाता है– फ्राइड, मसालेदार वगैरह। अब हमारे भोजन में नैसर्गिक रूप से उगायी गई अल्कलाइन हरी सब्जियां न के बराबर रह गयी हैं। और हम पका, तला-भुना, एसिडिक खाना खा रहे हैं। मसलन– चपाती, फ्राई की हुई सब्जी या मटन/चिकन वगैरह; समोसा, वड़ा, पिज्जा, बरगर आदि।

प्रकृति के नियम

कुदरत ने पेड़-पौधों, पशुओं समेत हम सभी को कुछ इस तरह का बनाया है कि हमारा विकास एक निर्धारित समय में और निर्धारित गति से हो। प्रकृति

बीमार जनता, फलता-फूलता फार्मा उद्योग!

लैंसेट ग्लोबल हेल्थ जर्नल में प्रकाशित एक हालिया अध्ययन में कहा गया है कि स्ट्रोक भारत में न्यूरोलॉजिकल समस्याओं के कारण मृत्यु दर का प्रमुख कारण है । 2019 में स्ट्रोक से 6,99,000 लोगों की मौत हुई, जो देश में हुई कुल मौतों का 7.4 प्रतिशत थी। स्नायु संबंधी विकारों से होने वाली 68 प्रतिशत मौतों के लिए स्ट्रोक जिम्मेदार था।

(इंडियन एक्सप्रेस, 15 जुलाई 2021)

भारत में अनुमानित रूप से 77 मिलियन लोग डायबिटीज से पीड़ित हैं। यानी चीन के बाद डायबिटीज से दुनिया में दूसरा सबसे अधिक प्रभावित देश भारत है। दुनिया में डायबिटीज से पीड़ित छह लोगों (17%) में से एक भारत से है।

(विकीपीडिया)

अलग-अलग भौगोलिक क्षेत्रों में फैली भारत की 127 करोड़ की आबादी में से लगभग साढ़े चार करोड़ लोग दिल की बीमारियों से पीड़ित हैं। और जल्दी ही दुनिया में सबसे ज्यादा दिल के मरीज हमारे देश में होंगे। वे लोग जो 1970 के बाद पैदा हुए हैं, उनके दिल की बीमारियों के शिकार होने का खतरा सर्वाधिक होगा।

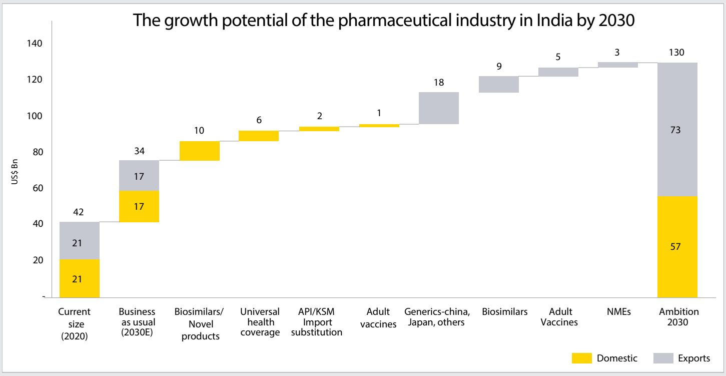
(लाइव मिंट की एक रिपोर्ट, 26 जुलाई, 2018)

ब्रॉंकियल अस्थमा, एलर्जिक राइनाइटिस और एलर्जिक डर्मेटाइटिस जैसी बीमारियां भारत जैसे विकासशील देशों समेत पूरी दुनिया में बड़ी तेजी से पांव पसार रही हैं। आज दुनिया की लगभग 30 फीसदी आबादी किसी न किसी तरह की एलर्जी से पीड़ित है। पॉलेन ग्रेन्स (फूलों के पराग कण), फंगी, धूल के कण, एनिमल टिश्यूज आदि एलर्जी होने के प्रमुख कारण हैं।

(ए.बी. सिंह, एन एग्रिक., एनवायरन्मेन्टल मेडिसिन, 2003, 10-2 : 131-6)

भारतीय आर्थिक सर्वेक्षण 2021 के अनुसार, अगले दशक में भारतीय फार्मा उद्योग के 3 गुना बढ़ने की उम्मीद है। भारत का घरेलू फार्मास्युटिकल बाजार 2021 में 3,15,000 करोड़ रुपये होने का अनुमान है, जो कि 2024 तक 4,80,000 करोड़ रुपये और 2030 तक 7,00,000 करोड़ रुपये तक पहुंचने की संभावना है।

ने हमारे शरीर के भीतर ही जरूरी हारमोन्स के निर्माण की व्यवस्था की, ताकि हमारा शारीरिक विकास अपनी निर्धारित गति से होता रहे। इसी तरह पेड़-पौधों के विकास के लिए पशुओं के गोबर से बनी खाद ही उचित है। यह विकास किसी भी तरह के केमिकल, मसलन पेस्टिसाइड्स, फर्टिलाइजर्स, ग्रोथ हारमोन्स वगैरह के इस्तेमाल के बगैर होनी चाहिए।



www.ibef.org/industry/pharmaceutical-india.aspx

भारत वैश्विक स्तर पर जेनेरिक दवाओं का सबसे बड़ा सप्लायर है। भारतीय फार्मास्युटिकल कंपनियां विभिन्न टीकों की वैश्विक मांग की 50%, अमेरिका में जेनेरिक दवाओं की मांग की 40% और यूके में सभी दवाओं की मांग की 25% आपूर्ति करती हैं। विश्व स्तर पर, भारत फार्मास्युटिकल उत्पादन के मामले में तीसरे नंबर पर है। भारतीय दवा उद्योग में लगभग 3,000 फार्मा कंपनियां और लगभग 10,500 मेन्युफेक्चरिंग यूनिट्स सक्रिय रूप से काम कर रही हैं।

दरअसल लाइफ-स्टाइल से जुड़ी कुछ बीमारियां ही फार्मा इंडस्ट्री के लिए 'दिन दूनी रात चौगुनी' की तरक्की के आशीर्वाद से कम नहीं हैं। यदि हम क्लींजिंग थेरेपी जैसी सस्ती और सुलभ-सरल इलाज के तरीकों को अमल में लाने लगते हैं और मान लीजिए, इन बीमारों में से 50 फीसदी को ही लाभ होता है, तब भी फार्मा इंडस्ट्री के कुल कारोबार पर कितना बड़ा असर पड़ेगा, इसका अंदाजा लगाना मुश्किल नहीं। यही वजह है कि आधुनिक चिकित्सा, इस तरह की थेरेपीज को फलते-फूलते या फैलता नहीं देखना चाहती और उनका विरोध करती है। फिर, भले ही आपको इनके इस्तेमाल से कितना ही फायदा क्यों न होता हो! बहरहाल, लाख टके की बात यह है कि क्या आप फार्मा इंडस्ट्री को स्वस्थ रखने के लिए खुद को बीमार बनाए रखना चाहेंगे? इस सवाल का जवाब आपको खुद ढूंढ़ना है।

लेकिन हम हैं कि कुदरत के नियमों को ताक पर रखकर अधिक उपज के लिए नुकसानदेह केमिकल्स और हारमोन्स को प्रयोग में ला रहे हैं। इस तरह से उगाये गए अनाज और सब्जियों में टॉक्सिन्स् की मात्रा ज्यादा रहती है। यही हाल जेनेटिकली मॉडिफाइड फसलों का है। पैदावार व आकार बढ़ाने के प्रयास में उनके आवश्यक तत्व हटा दिए जाते हैं, जिससे उनकी पोषकता कम हो जाती है जैसे कि बीजरहित अंगूर।

कुदरत की कारीगरी का बेहतरीन नमूना- हमारा शरीर

हमारा शरीर दुनिया के सबसे बेहतरीन इंजीनियर यानी 'मदर नेचर' द्वारा बनाया गया है। इसमें सुधार की कोई गुंजाइश नहीं है। अलावा इसके, यह खुद-ब-खुद अपनी मरम्मत करने में सक्षम है। ऐसा कोई दूसरा इंजीनियर है जिसकी बनायी मशीन भला खुद अपनी मरम्मत कर सकती हो?

मर्सिडीज मेबैक एस-650 सलून आज ऑटोमोबाइल इंजीनियरिंग का एक बेहतरीन नमूना मानी जाती है। लगभग 3 करोड़ 25 लाख की कीमत वाली इस कार में 4.6 लिटर की क्षमता वाला V8 इंजन लगा है। यह इंजन 455 bhp पॉवर का निर्माण करता है। महज 1800 rpm में 700 Nm के टॉर्क निर्माण की क्षमता रखता है। 9G-ट्रॉनिक ऑटोमैटिक ट्रांसमिशन, आधुनिक इलेक्ट्रॉनिक ब्रेक, ट्रैक्शन कन्ट्रोल सिस्टम, व्हीकल 'या' की निगरानी के लिए अलग-अलग व्हील कन्ट्रोल, एयरमैटिक सस्पेंशन, डिस्ट्रॉनिक रडार क्रूज कन्ट्रोल और पार्कट्रॉनिक सिस्टम, इन्फ्रा रेड नाइट विजन, ऑटोमैटिक क्रैश डिप्लायमेंट सिस्टम आदि इसकी खूबियां हैं। लेकिन सोचने वाली बात यह है कि मर्सिडीज का यह मॉडल तकनीकी तौर पर कितना ही एडवांस क्यों ना हो, आनेवाले 5 सालों में ये सारी तकनीकें पुरानी पड़ जायेंगी। नयी तकनीकी खोजों के साथ कोई नया मॉडल आयेगा।

इसी तरह, आज से 27 साल पहले विंडोज '95 एक कटिंग एज सॉफ्टवेयर हुआ करता था, अत्याधुनिक; लेकिन साल-दर-साल इसकी जगह इसके नये वर्जन आते गए, कोई नया 'कटिंग एज' सॉफ्टवेयर आता गया।

क्या हम अपने शरीर के लिए भी किसी ऐसे सुधार या बदलाव की उम्मीद कर सकते हैं? शायद नहीं!

खुद करते हैं हम अपने शरीर का शोषण!

मैं, आप; हम सभी सतत अपने शरीर पर अत्याचार करते रहते हैं। हमारे शरीर को इसका कितना खामियाजा भुगतना पड़ता है, इसका हमें अंदाजा नहीं। इसे मैं आपको एक उदाहरण के जरिए समझाता हूं–

हममें से ज्यादातर लोगों ने एक स्कूटर, मोटर साइकल या कार अवश्य रखी होगी। नयी हो या पुरानी, यह आपके लिए अनमोल होती है। अगर मैं कहूं कि इसमें एक बार पेट्रोल-डीजल की बजाय मिट्टी का तेल भरकर चलाएं तो आपको मेरी अक्ल पर तरस आएगा। मैं जानता हूं कि आपकी गाड़ी पेट्रोल या डीजल पर चलती है और मिट्टी के तेल के इस्तेमाल से आपकी गाड़ी मिट्टी में मिल जायेगी!

इतना जानने के बाद भी हम-आप क्या करते हैं? हमने अपने शरीर को एक ऐसा कूड़ादान बना दिया है, जिसमें हम तरह-तरह का 'जंक', फूड के नाम पर डालते रहते हैं। यह जंक फूड हमारे शरीर को ठीक उसी तरह नुकसान पहुंचाता है, जैसे कि मिट्टी का तेल आपकी गाड़ी को! जिस तरह गैसोलिन इंजन वाले वाहनों के लिए 97 सुपर ऑक्टेन सबसे बेहतरीन ईंधन होता है, उसी तरह मदर नेचर ने हरी-ताजा सब्जियों व फलों को हमारे शरीर के लिए सबसे योग्य बनाया है। लेकिन हम वही सब खा रहे हैं जो हमारे शरीर के लिए ठीक नहीं है।

यहां यह भी गौरतलब है कि हमारे रोजमर्रा के जीवन का हिस्सा बन चुकी हमारी गाड़ी जब खराब हो जाती है और उसे मरम्मत की जरूरत होती है, तो मामूली खामियों मसलन स्पार्क प्लग में फाउल आदि की मरम्मत के लिए हम उसे सड़क पर बैठे किसी मैकेनिक के पास ले जाते हैं, ऑटोमोबाइल इंजीनियर के पास नहीं। किसी ऑटोमोबाइल इंजीनियर से गाड़ी की डिजाइन करने की उम्मीद की जाती है, उसे उसकी मैकेनिकल असेंबली प्रक्रिया पर निगरानी रखने की जिम्मेदारी दी जा सकती है, स्कूटर की छोटी-मोटी खामियों की दुरुस्ती का काम नहीं।

इसी तरह शरीर की 90 फीसदी बीमारियां घर बैठे, क्लींजिंग थेरेपी के जरिए ठीक हो सकती हैं। इनके लिए हमें किसी स्पेशलिस्ट या सुपर-स्पेशलिस्ट डॉक्टर की जरूरत नहीं होती।

स्पेशलिस्ट डॉक्टरों की डिमांड बढ़ने के पीछे कहीं ना कहीं यातायात की सुविधाओं का अत्यधिक विकास होना है। यही कोई 150 साल पहले; रेल, बस और कार आदि के आविष्कार से पूर्व, देश का प्रत्येक गांव अपने आप में आत्मनिर्भर होता था। इनमें अलग-अलग योग्यता वाले लोग होते थे। जैसे मोची, दर्जी, लोहार, वैद्य आदि। समाज में सबका अपना अलग-अलग कार्य और अहम स्थान होता था। लोगों को उनकी जरूरत के सामान और सुविधाएं गांव में ही मिल जाती थीं। बीमार होने पर लोग गांव के ही वैद्य के पास पहुंच जाते थे और 'देशी इलाज' से ठीक हो जाते थे। लेकिन यातायात की सुविधाओं का विकास होते ही लोग एक जगह से दूसरी जगह जाने लगे और डॉक्टरों की मांग बढ़ गयी।

ऑटोमोबाइल इंजीनियर्स की तरह स्पेशलिस्ट डॉक्टर भी बीमारी को गहराई से समझते हैं, लेकिन अक्सर वो बीमारी के बजाय उसके लक्षणों पर ही ध्यान देते हैं। इसलिए, किसी स्पेशलिस्ट डॉक्टर से मशविरा लेकर आप अंग्रेजी के कुछ कठिन नये शब्दों से तो जरूर वाकिफ हो जायेंगे, लेकिन आपकी बीमारी का

इलाज हो ही जाएगा, यह जरूरी नहीं है। आपको कई तरह के टेस्ट कराने की सलाह दे दी जायेगी, आप कई रंग-बिरंगी गोलियां निगलने लगेंगे। कुल मिलाकर आपकी जेब जरूर हल्की हो जायेगी, बीमारी शायद नहीं।

सिर्फ इतना ही नहीं, जब आपका डॉक्टर आपको आठ घंटे के अंतर से तीन गोलियों के सेवन की सलाह देता है तो क्या आपको इस बात का अंदाजा होता है कि यह आपके लिए सही डोज है या नहीं? अलग-अलग लोगों का मेटाबॉलिक प्रोसेस पहर-दर-पहर अलग-अलग होता है। दोपहर में यह सबसे तेज होता है तो रात को सबसे कम। इसी तरह, यदि एक मरीज का वजन 45 किग्रा हो और दूसरे का 90 किग्रा है, तो एक ही पोटेंसी की दवा का असर उन पर समान रूप से कैसे हो सकता है? दरअसल, पूर्व निर्धारित डोज से डॉक्टर को सुविधा हो सकती है, मरीज को फायदा नहीं होता। उल्टे इसके कई बुरे परिणाम देखने को मिल सकते हैं। रोग के लक्षणों से शायद निजात मिल जाए, पर दवाओं के सेवन के चलते शरीर में निम्नलिखित साइड-इफेक्ट्स देखने को मिल सकते हैं–

- आँखों के नीचे काले धब्बे
- आँतों व गले से ब्लीडिंग
- शरीर में सूजन
- हड्डियों की कमजोरी
- बड़ी आँत की सूजन या कोलाइटिस
- डर्मेटाइटिस
- दाँतों पर दाग-धब्बे
- डायरिया
- हेपॅटाइटिस और जाँडिस
- बदहजमी
- किडनी की समस्या
- भूख न लगना
- उल्टी-मितली
- त्वचा पर रैशेज
- ब्लडप्रेशर की गड़बड़ी
- लिवर का फेल होना
- वजन घटना/बढ़ना
- नींद न आना आदि

समाधान

रंग-बिरंगी महंगी गोलियों के सेवन के बगैर भी स्वस्थ रहा जा सकता है। क्लींजिंग थेरेपी में तमाम समस्याओं का समाधान है। थेरेपी में बताये गए क्लींजेज को अपनी समस्या और लक्षणों के हिसाब से आजमाएं और बीमारी को दूर भगाएं। इस पुस्तक में दिए गए क्लींजेज की सूची निम्नलिखित है–

- किडनी क्लींज
- एसिडिटी क्लींज
- लिवर क्लींज
- ज्वॉइंट क्लींज
- कोलोन क्लींज
- हेयर क्लींज
- माउथ क्लींज
- थायरॉइड क्लींज
- लंग क्लींज
- यूटेरस क्लींज
- फर्टिलिटी एंड PCOS क्लींज
- फैलोपियन ट्यूब क्लींज
- वजाइना क्लींज
- कंसीव नेचुरली

वैसे, क्लींजिंग थेरेपी में कुल 28 क्लींजेज का उल्लेख है। पुस्तक में दी गयी तथा अन्य दूसरी क्लींजेज को पढ़ने के लिए आप हमारी वेबसाइट्स thetempleofhealing.org और drpiyushsaxena.com पर विजिट कर सकते हैं।

थेरेपी विद डिफरेंस

आपने अक्सर देखा होगा कि अल्टरनेटिव थेरेपीज, आजमाने पर, शुरू-शुरू में तो शानदार नतीजे देती हैं, लेकिन एक समय बाद ये आपकी उम्मीद पर खरी नहीं उतरतीं। मरीज जैसे ही इलाज को ब्रेक देता है या फिर उसे बंद कर देता है तो उसका स्वास्थ्य बिगड़कर पहले की ही तरह हो जाता है। दरअसल, ज्यादातर परंपरागत थेरेपीज परहेज की बात करती हैं, लिहाजा मरीज को अक्सर अपनी पसंदीदा खाने-पीने की चीजों को छोड़ना पड़ता है। अपनी पसंदीदा चीजों को लंबे समय के लिए छोड़ पाना इंसान के वश में नहीं है। ऐसे में इलाज के बाद जैसे ही वो सामान्य खान-पान शुरू करता है, समस्या जस-की-तस हो जाती है।

क्लींजिंग थेरेपी यहीं पर अन्य थेरेपीज से जुदा है। इसकी सफलता का राज आगे बताये जा रहे प्वॉइंट्स में छिपा है, जो कि अक्सर दूसरी थेरेपीज द्वारा नजरंदाज कर दिये जाते हैं–

- क्लींजिंग थेरेपी को अमल में लाने के लिए आपको अपनी लाइफ-स्टाइल में कोई बदलाव लाने की जरूरत नहीं है। आप अपनी पसंदीदा चीजों को खाते-पीते हुए भी इसे कर सकते हैं और स्वस्थ रह सकते हैं।

- क्लींजिंग थेरेपी में बतायी गई क्लींजेज को करने के लिए जरूरी इन्ग्रेडिएंट्स (सामग्री) आपके अपने रसोई घर में या आस-पास की दुकानों में आसानी से उपलब्ध हैं। इन्हें प्रयोग में लाने में ज्यादा वक्त नहीं लगता और किसी मेडिकल प्रैक्टिशनर की निगरानी या सलाह-मशविरे की जरूरत भी नहीं पड़ती।

सिद्धांत

बीमारियों के इलाज में क्लींजिंग थेरेपी का नजरिया बिल्कुल हॉलिस्टिक है। रोग के लक्षणों पर जोर देने के बजाय, यह रोग के कारकों के इलाज को महत्व देती है। क्लींजिंग थेरेपी की मानें तो बीमारी की महज दो मूलभूत वजहें हैं-

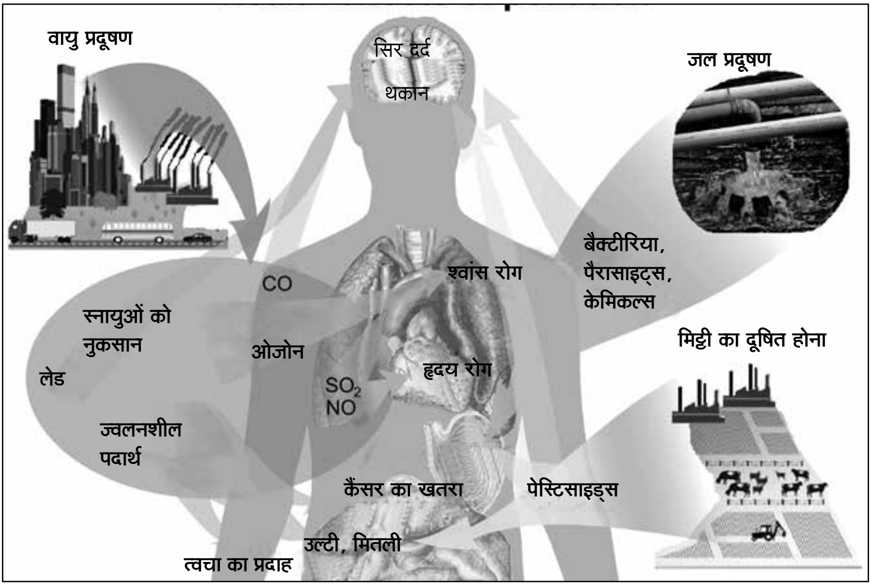
- **पॅल्यूशन;** हवा में मौजूद रासायनिक प्रदूषण, खाद व प्रदूषित खाद्य पदार्थ आदि।
- **पैरासाइट्स या पैथोजेन्स;** जैसे बैक्टीरिया, वायरस, फंगी आदि।

इनके अलावा बीमारियों के होने का कोई अन्य तीसरा कारण नहीं है। प्रदूषणकारी तत्वों और पैरासाइट्स को अपने शरीर से निकाल बाहर कीजिए; शरीर खुद-ब-खुद बेहतर स्वास्थ्य को प्राप्त कर लेगा।

- **पॅल्यूशन (प्रदूषण)**

पर्यावरण में नुकसानदेह तत्वों की मौजूदगी से होनेवाला अनचाहा बदलाव और उसके चलते शरीर, स्वास्थ्य और वातावरण में परिवर्तन ही प्रदूषण है। प्रदूषण रासायनिक या फिर एनर्जी, मसलन ध्वनि, रोशनी और गर्मी से संबंधित हो सकता है। आज जल और जमीन से जुड़ा प्रदूषण एक अहम मुद्दा है। बढ़ता शहरीकरण, वेस्ट डिस्पोजल की उचित व्यवस्था का न होना, औद्योगीकरण, परमाणु अनुसंधान, भारी उद्योगों से निकलने वाले रसायन, कोयले से चलने वाले पॉवर प्लान्ट्स, धातु-निर्माण में लगे उद्योग, खेती के अनुचित तरीके, घटता जल-स्तर, नदियों, तालाबों व समुद्र में कचरा फेंका जाना आदि इसके प्रमुख कारण हैं।

सम्पत्ति और 'पजेशन' की कामना जो सिर्फ मनुष्यों में होती है, कुदरतन यह भी एक तरह का प्रदूषण ही है। मनुष्य के पास रहने को एक मकान होता है। मकान में दरवाजे होते हैं। दरवाजे पर ताला होता है। इससे मन में एकाधिकार की भावना आती है कि यह घर और उसके भीतर मौजूद हर सामान मेरा है। अधिकार की यह भावना बढ़ती जाती है और इंसान ज्यादा पैसा, बड़े बिजनेस, अच्छे कॅरियर, बच्चों को अच्छा भविष्य



प्रदूषण और स्वास्थ्य

देने आदि की कामना में उलझता चला जाता है। कहने का मतलब आपकी इच्छाओं और बीमारियों में सीधा संबंध है। इच्छाएं जितनी ज्यादा व बड़ी होंगी, बीमारियां भी उतनी ही ज्यादा गंभीर होंगी।

पशुओं में 'पजेशन' की कामना नहीं है। उनमें घर-जमीन और धन-संग्रह की इच्छा नहीं होती। यही वजह है कि पशु डायबिटीज, ब्लडप्रेशर, कैंसर, आर्थराइटिस और एसिडिटी जैसी लाइफ-स्टाइल से जुड़ी इंसानी बीमारियों से पीड़ित नहीं होते।

बहरहाल, हम भी इंसानों में आधिपत्य या अधिकार की इच्छा को स्वीकार करते हैं। हालांकि कुदरत ने हममें इस तरह की भावना की कामना नहीं की थी, परंतु हम इससे भी तो इंकार नहीं कर सकते कि ख्वाब व ख्वाहिश के बिना जिंदगी बेमतलब है।

- **पैरासाइट्स**

पैरासाइट्स यानी परजीवी हमारे शरीर के भीतर रहते हैं और हमारे शरीर से ही अपने लिए पोषक तत्वों की प्राप्ति करते हैं। इसी के चलते हमारे शरीर में पोषण की कमी हो जाती है और हम बीमार रहने लगते हैं। बैक्टीरिया, प्रोटोजोआ, फंगी, वर्म्स वगैरह ऐसे ही कुछ पैरासाइट्स हैं। इनमें से कुछ परजीवी पूरी तरह से उस आहार पर ही निर्भर रहते हैं जो हम ग्रहण करते हैं। इसलिए हमारा पाचन-तंत्र ही उनका निवास होता है। कई पैरासाइट्स

शरीर के अलग-अलग अंगों व हिस्से से अटैच (जुड़कर) होकर अपना पोषण प्राप्त करते हैं और उन्हें नुकसान पहुंचाते हैं।

वैसे, सभी बैक्टीरिया या फंगी आपके शरीर को नुकसान पहुंचाते हों, ऐसा भी नहीं है। सच्चाई तो यह है कि शरीर में मौजूद ज्यादातर बैक्टीरिया नुकसान रहित होते हैं और इनमें से कुछ तो काफी लाभकारी भी होते हैं। मसलन, पेट में पाये जाने वाले कुछ बैक्टीरिया पाचन में सहायक होते हैं। इसी तरह कुछ यीस्ट भी शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। कुछ बैक्टीरिया दवा व खाने-पीने की चीजों को बनाने के काम आते हैं। इन दिनों पाचन में सहायक कई तरह के सप्लीमेन्ट्स में लाभकारी बैक्टीरिया व फंगी का प्रचुर मात्रा में प्रयोग किया जाता है।

पैरासाइट्स

वाद-अपवाद

क्लींजिंग थेरेपी में दुनिया भर के उन घरेलू नुस्खों का उल्लेख है जो कारगर हैं और रंग-बिरंगी गोलियों का दौर आने से पहले खूब प्रयोग में लाये जाते थे। अन्य परंपरागत उपचार पद्धतियों की बनिस्बत, क्लींजिंग थेरेपी को अमल में ला पाना ज्यादा सहज और सरल है। क्लींजिंग थेरेपी में आसानी से उपलब्ध नैसर्गिक पदार्थों को प्रयोग में लाया जाता है, जिनका शरीर पर किसी भी तरह का साइड-इफेक्ट नहीं होता। ये सामग्रियां काफी सस्ती होती हैं और उन्हें प्रयोग में लाने का तरीका भी बेहद आसान है।

कुछ तरीकों को हमने सरल बना दिया है। कुछ चीजें जो हमारे देश में सरलता से उपलब्ध नहीं हैं, उन्हें हमने उनके भारतीय पर्याय से 'सब्स्टिट्यूट' कर दिया है (परिणाम पर कोई समझौता किए बगैर)। हमारा प्रयास रहा है कि आपको हनुमानजी की तरह संजीवनी को ढूढ़ने के लिए पूरे हिमालय की पड़ताल न करनी पड़े और क्लींजिंग के लिए जरूरी सामग्री आपको अपने किचन या आस-पास की किराना दुकान में ही मिल जाये।

क्लींजिंग थेरेपी करने वालों को चाहिए कि वे सुगंधित व कृत्रिम रसायनों से बने प्रसाधनों, मसलन हेयर ऑइल, शैम्पू, साबुन आदि को प्रयोग में न लायें। इनका कोई लाभ नहीं है, बस आकर्षण को बढ़ाने के उद्देश्य से इन्हें प्रयोग में

लाया जाता है। इनके लंबे समय तक प्रयोग से शरीर में टॉक्सिन्स् का जमाव होने लगता है। क्लींजिंग प्रक्रिया के दौरान आप इस तरह के प्रोडक्ट्स की बजाय सुरक्षित होमियोपैथिक या हर्बल उत्पादों का ही प्रयोग करें तो बेहतर होगा।

कम खर्च, लाभ ज्यादा

इलाज के खर्च में सिर्फ डॉक्टर की फीस और दवाओं की कीमत ही नहीं शामिल होती। इसमें डॉक्टर के यहां आने-जाने का खर्च, छुट्टी का खर्चा आदि का भी शुमार है। जरूरत पड़ने पर पैथोलॉजिकल टेस्ट, सेकन्ड ओपिनियन, स्पेशलिस्ट कंसल्टेशन, हॉस्पिटलाइजेशन आदि का खर्च तो कमर ही तोड़ देता है। क्लींजिंग थेरेपी में सिर्फ इन्ग्रेडिएंट्स पर ही खर्च आता है, जो कि आपके आसपास बड़ी आसानी से और सस्ते में उपलब्ध हैं।

क्लींजिंग थेरेपी के फायदे

- ब्लड, किडनी, लिवर, ज्वॉइंट्स और शरीर के अन्य अंगों की सफाई होने से स्वास्थ्य में अप्रत्याशित सुधार आता है
- रक्त का प्रवाह और पोषक तत्व की आपूर्ति बढ़ जाने से दिमागी और शारीरिक सक्रियता बढ़ जाती है
- आँतों में जमा टॉक्सिन्स्, वेस्ट और बैक्टीरिया की सफाई हो पाचन में सुधार होता है
- शरीर में जमा अतिरिक्त म्यूकस साफ हो जकड़न दूर होती है
- लिवर क्लींज और उसके बाद उचित तरीके से फैट क्लींज कर, आप अपना वजन 10 किग्रा तक घटा सकते हैं। फैट क्लींज की विस्तृत जानकारी के लिए मेरी वेबसाइट्स www.thetempleofhealing.org और www.drpiyushsaxena.com पर विजिट करें
- क्लींजिंग थेरेपी हारमोन संतुलन बनाती है और रोग प्रतिरोधी क्षमता में सुधार लाती है
- अल्कोहल, कैफीन, निकोटिन आदि की लत कम हो जाती है

इन्ग्रेडिएंट्स - मूल्य और उपलब्धता

क्लींजिंग थेरेपी में इस्तेमाल में लायी जानेवाली कुछ प्रमुख सामग्रियां और उनका औसत मूल्य निम्नलिखित है–

क्र.	क्लींज	सामग्री	उपलब्धता	मूल्य* (रु.)
1.	किडनी	कॉर्न सिल्क (ताजा) 500 ग्राम, (सूखा) 50 ग्राम**	भुट्टे बेचने वाला	100/-
			ऑनलाइन	500/-
	किडनी	पार्सली/धनिया की पत्ती, 500 ग्राम	सब्जी की दुकान	250/100/-
	किडनी	तरबूज के बीज, 100 ग्राम	किराने की दुकान	100/-
2.	एसिडिटी	हरी सब्जियां	सब्जी की दुकान	1000/-
3.	लिवर	एप्सम सॉल्ट, 80 ग्राम	मेडिकल स्टोर	40/-
	लिवर	एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल, 250 मिली***	सुपर मार्केट्स/मॉल्स का ग्रॉसरी सेक्शन	350/-
4.	ज्वॉइंट	एपल साइडर विनेगर, एक लिटर	सुपर मार्केट्स/मॉल्स का ग्रॉसरी सेक्शन	500/-
	ज्वॉइंट	ब्लैक मोलैसिस, एक लिटर	मॉल्स का ग्रॉसरी सेक्शन/सुगर फैक्ट्री#	1,200/- 50/-
5.	माउथ	सरसों/तिल का तेल	किराने की दुकान	150/-
6.	PCOS	दालचीनी, 100 ग्राम	किराने की दुकान	150/-
7.	फर्टिलिटी	गेंदा फूल, एक किलोग्राम	फ्लावर शॉप	100/-
8.	फैलोपियन ट्यूब	एरण्ड का तेल (कैस्टर ऑइल)	किराने की दुकान	150/-
9.	वजाइना	डूश	मेडिकल स्टोर	500/-

* औसत मूल्य, स्थान और उपलब्धता के हिसाब से अलग भी हो सकता है।

**भुट्टे के बाल अच्छी क्वालिटी के ही लें।

***एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव आयल ऑरिजनल इम्पोर्टेड सील पैक्ड ही इस्तेमाल करें। रीपैक्ड का प्रभाव कम होता है।

सुगर फैक्ट्री से प्राप्त ब्लैक मोलैसिस जल्दी ही खराब हो जाता है। इसलिए इसका तत्काल सेवन करें।

शंका-समाधान

1. आप कहते हैं कि स्वास्थ्य अनमोल है, इसलिए हमें हमेशा दुनिया के सर्वश्रेष्ठ डॉक्टर से ही इलाज करवाना चाहिए। लेकिन हम उसे कैसे ढूढ़ें?

आपके लिए आपके स्वास्थ्य से बढ़कर कोई संपत्ति नहीं है। श्रेष्ठ डॉक्टर वह है जो आपकी समस्याओं को- शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्तर पर समझ सके। समस्या के कारण क्या हैं? उसके होने पर आप में क्या लक्षण नजर आते हैं? क्या उपाय करने पर आपको राहत मिलती है? किस तरह के खान-पान और वातावरण से आपका स्वास्थ्य प्रभावित होता है? ऐसे अनेक सवाल हैं जिनकी जानकारी आप से बेहतर किसी और को नहीं है। इसलिए आप खुद अपने लिए श्रेष्ठ डॉक्टर हैं। 'अपना इलाज अपने हाथ' करें और स्वस्थ रहें।

2. क्या आप इलाज के एलोपैथी तरीके के खिलाफ हैं?

बिल्कुल नहीं, उल्टे गंभीर किस्म की बीमारियों के इलाज, इमरजेंसी मेडिकल मैनेजमेंट, तुरंत आराम पहुंचाने की क्षमता, सर्जरी और पैथोलॉजी के क्षेत्र में मैं एलोपैथी के योगदान का कायल हूं।

3. क्या आप पैथोलॉजिकल टेस्ट के खिलाफ हैं?

ज्यादातर पैथोलॉजिकल टेस्ट शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं। फिर भी बीमारियों के निदान (डायग्नोसिस) के लिए ये जरूरी होते हैं। इनका प्रयोग बीमारी को जानने के उद्देश्य से होना चाहिए, न कि 'येनकेन प्रकारेण'- किसी भी तरह पैसा बनाने के लिए। जैसा कि एक बार मेरे साथ हुआ था। एक ही बीमारी के 48 घंटे के अंतर से किए गए, दो एक ही तरह के टेस्ट की बिल्कुल 'डिफरेंट' रिपोर्ट्स आप मेरी वेबसाइट drpiyushsaxena.com पर देख और पढ़ सकते हैं।

4. क्लींजिंग थेरेपी, किन-किन मेडिकल प्रॉब्लम्स् में फायदा पहुंचाती है?

क्लींजिंग थेरेपी निम्नलिखित के साथ कई अन्य मेडिकल प्रॉब्लम्स् में भी फायदा पहुंचाती है–

एसिडिटी
कील-मुँहासे
एलर्जी
एनीमिया
गुदा में खुजलाहट
चिंता, बेचैनी
आर्थराइटिस
बुढ़ापे की समस्याएं
ऑस्टियोआर्थराइटिस
अस्थिक्षरण
दमा
पीठ दर्द
बेड वेटिंग
पेट फूलना

शरीर से बदबू आना	जोड़ों का दर्द
स्तनों में कड़ापन	किडनी स्टोन्स
सांस की गड़बड़ी	LDL कोलेस्टेरॉल
छाले पड़ना (जलने से)	श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया)
ब्रॉँकाइटिस	कैल्शियम की कमी
गले की खराश	रजोनिवृत्ति के बाद की समस्याएं
पुरानी सर्दी-खांसी	मरोड़ (माहवारी से जुड़ी)
कब्जियत	माइग्रेन
दाँत की समस्याएं	पेशियों का दर्द
डिप्रेशन	निगेटिव थिंकिंग
डायबिटीज	स्नायुओं की समस्याएं
थकान	मोटापा
बुखार	क्रोनिक पेन
फ्रोजेन शोल्डर्स (कंधों की जकड़न)	फेरिन्जाइटिस
पित्त-पथरी (गॉल-स्टोन्स)	पाइल्स
गठिया	मनोरोग
सिर दर्द	जलने का दाग
दिल की बीमारियां	स्पाँडिलाइटिस
हर्निया, हायटस हर्निया	त्वचा रोग
हॉट फ्लशेस्	तनाव
इंपोटेंसी (नपुंसकता)	थायरॉइड की गड़बड़ी
बांझपन	टाँसिलाइटिस
इन्फ्लेमेशन	मूत्राशय का संक्रमण
अनिद्रा, नींद का अनियमित होना	गर्भाशय की गांठ (फाइब्रॉइड्स)
खर्राटे की समस्या	स्त्री जननांग से जुड़ी समस्याएं
आईबीएस या पेट की गड़बड़ी	वैरीकोज वेन्स

5. प्रश्न (4) के जवाब में कैंसर, HIV/AIDS, मल्टिपल स्केलेरोसिस, पॅरालिसिस और पर्किन्सन्स डिजीज जैसी बीमारियों का जिक्र क्यों नहीं है?

उपर्युक्त बीमारियों की दशा में क्लींजिंग थेरेपी से कोई विशेष लाभ नहीं होता, इसलिए मैंने इन बीमारियों का जिक्र नहीं किया है। हां, क्लींजिंग थेरेपी, खासतौर पर लिवर क्लींज से इन रोगों के लक्षणों में कुछ आराम हो सकता है।

6. वायरल/बैक्टीरियल इन्फेक्शन की दशा में क्लींजिंग थेरेपी कितनी लाभदायक है?

क्लींजिंग थेरेपी सीधे-सीधे इन्फेक्शन्स् का इलाज नहीं करती। यह आपके शरीर और उसकी रोग-प्रतिरोधी क्षमता को मजबूत बनाती है, जिससे इन्फेक्शन होने पर शरीर खुद-ब-खुद उसकी रोकथाम करने में सक्षम होता है। क्लींज के दो-तीन दिन के भीतर यदि इन्फेक्शन की दशा में कोई सुधार न हो तो आप उसके इलाज के लिए डॉक्टर की सलाह से एण्टी-बायोटिक्स व दूसरी जरूरी दवाओं का सेवन कर सकते हैं।

7. क्लींजिंग थेरेपी त्वचा के स्वास्थ्य को किस तरह फायदा पहुंचाती है?

आपके शरीर में जमा टॉक्सिन्स् के बाहर निकलने का पॉजिटिव इफेक्ट आपकी त्वचा पर भी देखने को मिलता है। त्वचा नरम-मुलायम और चमकदार हो जाती है तो नाखून गुलाबी। त्वचा से एक्स्ट्रा ऑइल निकल जाता है और कील-मुँहासे ठीक हो, चेहरे में निखार आ जाता है। बाल भी स्वस्थ, सिल्की और चमकदार नजर आने लगते हैं।

8. इलाज के बाद भी मेरे स्वास्थ्य में खास सुधार नहीं आया है, ऐसा क्यों?

सही तरीके से क्लींज करने पर भी कोई लाभ न हुआ हो, यह मुमकिन नहीं। शायद आपने किसी रिएक्शन या साइड-इफेक्ट के डर से डोज निर्धारित मात्रा से कम कर दिया होगा। आप इन्ग्रेडिएंट्स (सामग्री) को बतायी गई मात्रा में लें और चमत्कार देखें। आप तुरंत ही खुद को पहले की बनिस्बत तरोताजा महसूस करेंगे। एनर्जी लेवल बढ़ जाएगा। अच्छी नींद आयेगी। आप अपनी त्वचा और चेहरे में चमक साफ महसूस करेंगे। और प्रश्न (4) के जवाब में दी गयी समस्याओं की तीव्रता पहले की बनिस्बत काफी कम हो जायेगी।

9. अगर मैं क्लींज को नियमित नहीं कर पाया तो क्या इससे नुकसान भी हो सकता है?

ज्यादातर लोग क्लींज को नियमित तरीके से नहीं कर पाते। आप इसे अनियमित तौर पर भी कर लेते हैं तो भी इससे काफी फायदा पहुंचेगा। क्लींजिंग थेरेपी 'ऑल ऑर नथिंग' के फार्मूले पर काम नहीं करती। अनियमित होने पर भी, कुछ कम ही सही, लाभ तो होता ही है।

10. क्या क्लींज के दौरान मैं नियमित रूप से ली जाने वाली अपनी दवाएं भी ले सकता हूं?

हां, क्लींजिंग थेरेपी में इस्तेमाल किये जानेवाले इन्ग्रेडिएंट्स अन्य दवाओं के साथ कोई रिएक्शन नहीं करते।

11. क्लींजिंग थेरेपी में इस्तेमाल होने वाले इन्ग्रेडिएंट्स कहां मिलते हैं?

एप्सम सॉल्ट किसी भी बड़े केमिस्ट की दुकान या वेटरनरी मेडिकल स्टोर पर आसानी से उपलब्ध है। एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल, एपल साइडर विनेगर और ब्लैक मोलैसिस विदेशी मूल के खाद्य पदार्थों को बेचनेवाली दुकानों पर मिल जाते हैं। बिग बाजार, फूड बाजार, स्टार मार्केट जैसे सुपर मार्केट्स में एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल आसानी से मिल जाता है। बेहतर होगा कि आप किताब में दिये गये इन इन्ग्रेडिएंट्स की तस्वीरों को दुकानदार को दिखाएं और इन्ग्रेडिएंट्स लें। आप इन्ग्रेडिएंट्स को ऑनलाइन रिटेल स्टोर्स, जैसे कि Amazon.in आदि से भी खरीद सकते हैं।

12. क्लींजिंग थेरेपी में इस्तेमाल में लाये जाने वाले इन्ग्रेडिएंट्स अधिक मात्रा में लिए गए तो मुमकिन है वे जहर साबित हों। अलावा इसके, इस थेरेपी के कुछ दूसरे साइड-इफेक्ट्स भी तो होंगे?

क्लींजिंग थेरेपी में इस्तेमाल किए गए पदार्थ (एप्सम सॉल्ट को छोड़कर) अधिक मात्रा में भी ले लिए जाएं तो शरीर के लिए ये टॉक्सिन नहीं बनेंगे, बल्कि टॉक्सिन्स् निकालने का ही काम करेंगे। याद रहे, शरीर जरूरत भर पदार्थों को ही इस्तेमाल में लाता है। बाकी बचे पदार्थों को वह उल्टी आदि के जरिए निकाल बाहर करता है। इन पदार्थों के प्रयोग से आप अस्थायी तौर पर खुद को असहज महसूस कर सकते हैं, लेकिन थोड़े समय में सब कुछ सामान्य हो जाता है। इस थेरेपी में सिर्फ और सिर्फ पॉजिटिव इफेक्ट ही देखने को मिलते हैं। बल्कि होता तो यह भी है कि आप किसी एक बीमारी के इलाज के लिए क्लींजिंग थेरेपी आजमाते हैं, और उसके साथ में आपकी कुछ अन्य समस्याओं का भी समाधान हो जाता है, जिनकी आपको जानकारी भी नहीं होती।

13. इस थेरेपी को आजमाने के लिए कोई परहेज या फिर लाइफ-स्टाइल में बदलाव लाना जरूरी है क्या?

मैं जिन्दगी को खुलकर जीने की सलाह देता हूं। बस जिस दिन आप लिवर क्लींज को आजमा रहे हैं, उस दिन कुछ परहेज कर लें। उसके बाद आपकी जो लाइफ-स्टाइल है उसी के अनुसार, बिना किसी रोक-टोक के, मन मुताबिक खाइये। बस समय-समय पर क्लींज करते रहिए, जिससे शरीर में जमा टॉक्सिन्स् बाहर निकल जायें और शरीर के अंग-प्रत्यंग सही ढंग से अपना काम करते रहें।

14. मुझे और मेरे लाइफ पार्टनर को कई प्रकार की शारीरिक समस्याएं हैं। मैंने उन्हें इस थेरेपी को आजमाने की सलाह दी, परन्तु उन्हें इस पर भरोसा ही नहीं होता। मैं क्या करूं?

सबसे पहले तो आप इस थेरेपी को खुद पर आजमाएं। फिर अपना अनुभव उन्हें बताएं। आपके स्वास्थ्य में आये सुखद बदलाव को देख यकीनन उन्हें भी इसे आजमाने की प्रेरणा मिलेगी।

15. हमारी कॉलोनी में 50 परिवार रहते हैं। इनमें से लगभग 10 लोग लिवर क्लींज कर चुके हैं। क्या आप यहां आकर एक वर्कशॉप रख सकते हैं?

बेशक, ऐसा करने में मुझे बेहद खुशी होगी।

16. मैं आपसे निजी तौर पर कैसे मिल सकता हूं?

क्लींजिंग थेरेपी- क्योर योरसेल्फ, यानी अपना इलाज अपने हाथ! इसे आजमाने के लिए आपको मुझसे मिलने की जरूरत नहीं। बस क्लींजिंग करिए, आपका शरीर अपना इलाज खुद-ब-खुद कर लेगा। यदि आपको मुझसे मशविरा लेना ही है तो अपनी समस्या की संक्षिप्त जानकारी मुझे ई-मेल कर दीजिए। उस पर अपना फोन नंबर लिखना न भूलिए। मैं मेल के जरिए या फिर फोन पर आपको जवाब दे दूंगा। मैंने अपनी वेबसाइट्स www.thetempleofhealing.org और www.drpiyushsaxena.com पर देश-विदेश के हमारे वालिन्टियर्स की जानकारी दी है। वो आपकी मदद कर सकते हैं। ये वो लोग हैं जो लिवर क्लींज कर चुके हैं और इसके फायदों को देखते हुए इसे जन-जन तक पहुंचाने के अभियान में लगे हुए हैं।

17. मैंने आपको आपके मोबाइल पर कॉन्टैक्ट करने की कोशिश की थी, परंतु कोई फायदा नहीं हुआ। मैं आपसे कैसे बात कर सकता हूं?

मैं क्षमा चाहूंगा। दरअसल, मैं एक बड़ी कंपनी में वरिष्ठ पद पर कार्यरत हूं और अक्सर व्यस्त रहने की वजह से फोन नहीं उठा पाता। फिर भी मेरी कोशिश रहती है कि कम से कम मेरे सहयोगियों में से कोई आपका फोन उठा ले और आपकी शंका का समाधान करे।

18. आप चाहते हैं कि मैं यूट्यूब (YouTube) पर आपके वीडियो देखूं और एसएमएस के जरिए अपनी शंका आप तक पहुंचाऊं। परंतु मुझे इंटरनेट का इस्तेमाल नहीं करना आता। मैं एसएमएस भी नहीं कर सकता। फिर मैं आपसे कैसे बात कर सकता हूं?

मेरा प्रयास है कि मैं क्लींजिंग थेरेपी को अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचा सकूं। इंटरनेट और मोबाइल जैसी आधुनिक तकनीकें आज लोगों से जुड़ने का सबसे कारगर उपाय हैं। इसलिए तकनीकी तौर पर सक्षम न हो तो भी मैं चाहूंगा कि आप अपने परिवार के किसी सदस्य या पड़ोसी-रिश्तेदार की मदद लें। यदि यह भी संभव न हो, तो अपने करीबी वालिन्टियर से संपर्क करें।

19. आपकी इस थेरेपी से मुझे बेहद लाभ हुआ है। मैं और मेरा परिवार, इसके लिए आपका शुक्रगुजार है। मैं आपके इस एहसान का बदला कैसे चुका सकता हूं?

आपने 'अपना इलाज अपने हाथ' किया है और इसमें एहसान वाली कोई बात नहीं। लेकिन, मैं आपकी भावना की कद्र करता हूं। आपकी दुआएं ही मुझे इस थेरेपी को ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुंचाने की प्रेरणा देती है। लिवर क्लींज करने वाले ज्यादातर लोगों को इसकी जानकारी 'वर्ड ऑफ माउथ' के जरिए ही मिलती है। जो क्लींजिंग कर चुके हैं, वो इसका बखान करते हैं और सुनने वाले इसे आजमाते हैं। आप भी अपने परिचित, मित्रों और रिश्तेदारों को इसे आजमाने के लिए प्रेरित करें। आप इस थेरेपी और उसके अनुभवों के बारे में अपने शहर के समाचार पत्र-पत्रिकाओं में लिखें, व्हाट्सएप ग्रुप बनाकर ज्यादा से ज्यादा लोगों को इसकी जानकारी दें। अपने अनुभवों को शेयर करें और हमारे वीडियो लिंक फॉरवर्ड करें।

20. आप क्लींजिंग थेरेपी के फायदों को लेकर खूब बात करते हैं। परंतु इसकी प्रामाणिकता को लेकर ज्यादा नहीं बोलते?

क्लींजिंग थेरेपी पर ज्यादा अध्ययन नहीं हुए हैं। होना भी नहीं है। आखिर इतनी सस्ती, सरल और सुलभ थेरेपी से मरीजों के अलावा किसी अन्य को क्या लाभ हो सकता है- आर्थिक लाभ तो बिल्कुल नहीं। अध्ययन और आँकड़ों के अभाव में इसकी प्रामाणिकता को लेकर शंका-कुशंका होना लाजिमी है। आप अपने फिजीशियन से इसके बारे में पूछेंगे, तो उसका जवाब यही होगा कि उसने इस थेरेपी के बारे में पढ़ा ही नहीं है। अगर किसी एलोपैथी डॉक्टर से आप होमियोपैथी के बारे में भी आप राय मागेंगे तो वह भी इसके लिए मना ही करेगा। इसलिए आप उसकी नहीं, अपने दिल की सुनें। हजारों लोग जो इसका लाभ ले चुके हैं आप उनसे पूछें। उनसे नहीं जो इस थेरेपी को आजमाए बगैर राय देते हैं।

21. डॉ. साहब, आप नौकरीपेशा हैं और इस थेरेपी से कोई कमाई नहीं करते। आज जब लोग सेवा भी किसी न किसी स्वार्थ से करते हैं, ऐसे में आपको क्लींजिंग थेरेपी को मिशन का रूप देने की प्रेरणा कहां से मिली?

मेरे छोटे भाई सौरभ, जो मुझसे 10 साल छोटे थे, सन् 1991 से क्रोनिक रिनल फेल्योर (किडनी फेल होना) की समस्या से पीड़ित थे। 1998 में उनकी दोनों किडनियां पूरी तरह फेल हो गयीं। मेरे पिता ने उन्हें अपनी एक किडनी डोनेट की, जिसे ट्रांसप्लांट भी कर दिया गया। शुरू-शुरू में तो ट्रांसप्लांट की गयी किडनी ठीक-ठाक काम कर रही थी, परंतु

'इम्यूनोसप्रेशेन्ट' दवाओं के प्रयोग के चलते धीरे-धीरे ट्रान्सप्लांट की गयी किडनी में भी समस्याएं पैदा होने लगीं। इन दवाओं के साइड-इफेक्ट के चलते सन् 2000 में उन्हें मोतियाबिंद हो गया। फिर, 2001 में ऑस्टियोपोरोसिस के लक्षण भी नजर आने लगे।

अनुज (स्व.) सौरभ

इम्यूनोसप्रेशेन्ट दवाएं शरीर में कैल्शियम के एब्जॉर्प्शन को घटा देती हैं। दिल और दिमाग को सही तरीके से काम करने के लिए कैल्शियम जरूरी होता है। यदि रक्त को खान-पान के जरिए जरूरी मात्रा में कैल्शियम की आपूर्ति नहीं हो पाती, तो वह हड्डियों से कैल्शियम खींचने लगता है, ताकि दिल और दिमाग सही ढंग से काम करते रहें।

इस पूरे प्रोसेस में मरीज को अत्यधिक पीड़ा से गुजरना पड़ता है। कोई अन्य विकल्प न होने के कारण सौरभ को भी इस असहनीय पीड़ा से गुजरना पड़ा था। उनका हीमोग्लोबिन लेवल भी घटकर छह पर आ गया था। सितंबर, 2002 में निमोनिया और उसके कारण मल्टिपल ऑर्गन फैल्योर के चलते 10 अक्टूबर, 2002 को उनकी असामयिक मृत्यु हो गयी।

वो समय मेरे लिए बेहद मुश्किल भरा था। 2003 की शुरुआत में मेरा स्वास्थ्य भी बहुत खराब रहने लगा। हमेशा थकान बनी रहती थी, खाना सही ढंग से नहीं पचता था और शरीर में मानो एनर्जी ही नहीं बची थी। मुझे 40 से भी अधिक खाद्य पदार्थों से एलर्जी थी। इसी दौरान, मैं अपने एक करीबी मित्र से मिलने गया। बातों ही बातों में उनसे कह गया कि अब जीने की इच्छा नहीं बची है। मेरी समस्याओं को गौर से सुनने के बाद उन्होंने मुझे लिवर क्लींज को आजमाने के लिए कहा। उन दिनों लिवर क्लींज अमेरिका में प्रचलित होने लगा था।

मेरे पास कोई रास्ता भी नहीं था। सोचा फायदा हो या न हो, एक बार आजमाने में क्या हर्ज है और मैंने लिवर क्लींज करने का फैसला कर लिया। इसका पूरा प्रोसेस curezone.com पर मिल गया। उम्मीद के विपरीत, इसका चमत्कारी फायदा नजर आया। अगले चार महीनों तक, हर दूसरे सप्ताह, मैं लिवर क्लींज करता रहा। धीरे-धीरे मेरे स्वास्थ्य में सुधार होना शुरू हो गया। इसके फायदों के मद्देनजर मैंने यह क्लींज अपने परिवार वालों को भी करवाया। इसके बाद यार-दोस्तों और पड़ोसियों को भी इसे आजमाने की सलाह दी। सभी के स्वास्थ्य में इसके चमत्कारी परिणाम देखने को मिले।

मैंने सपने में भी नहीं सोचा था कि प्राकृतिक इलाज के ये तरीके इतने

लाभदायी हो सकते हैं! फिर तो मैंने इसे ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुंचाने का संकल्प ले लिया। बड़ी खुशी होती है जब कोई कहता है कि इस थेरेपी को आजमाकर उसे बेतहाशा लाभ हुआ है। रोजाना मेरे पास बहुत सारे मेल और फोन कॉल्स आते हैं। लोग इस चमत्कारी थेरेपी को उन तक पहुंचाने के लिए मेरा शुक्रिया अदा करते हैं।

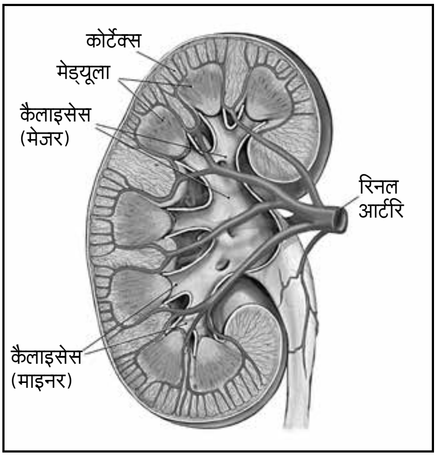
अपने भाई की बीमारी के दौरान मैं इस चमत्कारी थेरेपी से वाकिफ नहीं था। मैं उसकी पीड़ा को जरा भी कम नहीं कर सका। यह भी विचारणीय है कि इस थेरेपी से सौरभ को कोई फायदा होता भी या नहीं। कुल मिलाकर इस थेरेपी का प्रचार-प्रसार मेरे द्वारा अपने अनुज को श्रद्धांजलि ही है।

किडनी

किडनी हमारे शरीर से टॉक्सिन्स् को निकाल बाहर करने वाला सबसे महत्वपूर्ण अंग है। हमारे शरीर में दो किडनी होती हैं; जो रीढ़ के निचले हिस्से में, पीठ की ओर, कमर के थोड़ा नीचे स्थित होती हैं। प्रत्येक किडनी का वजन लगभग 150 ग्राम होता है। ये लाल-भूरे रंग की, सेम के बीज के आकार की और वयस्क व्यक्ति की मुट्ठी जितनी बड़ी होती हैं।

किडनी की संरचना

किडनी को तीन हिस्सों में बांटा जा सकता है- सबसे बाहरी हिस्सा 'कोर्टेक्स', मध्यभाग 'मेड्यूला' और अंदरूनी हिस्सा 'रिनल पेल्विस' कहलाता है। प्रत्येक किडनी के बाहरी हिस्से कोर्टेक्स में 'नेफ्रॉन' नाम की लगभग 12,00,000 'फिल्टरिंग' इकाईयां होती हैं। नेफ्रॉन ग्लोमेरुलस और रिनल ट्यूब्यूल से मिलकर बना होता है।



किडनी की संरचना (भीतरी हिस्सा)

'फिल्टरेशन' (टॉक्सिन्स् व केमिकल्स को फिल्टर कर बाहर निकालने की प्रक्रिया) के दौरान विषैले तत्वों से युक्त रक्त ग्लोमेरुलस में प्रवेश करता है, जहां कोशिकाएं अतिरिक्त पानी व वेस्ट प्रोडक्ट्स को रक्त से 'रिएब्जार्ब' कर लेती हैं। इसके बाद शरीर के लिए आवश्यक पानी व मिनरल्स से युक्त शुद्ध रक्त, रक्तवाहिकाओं की सहायता से शरीर के अलग-अलग अंगों तक पहुंचकर उन्हें सुचारु रूप से कार्य करने में सहायता करता है।

विषैले तत्व व पानी यूरिन के रूप में ब्लैडर यानी मूत्राशय में जमा हो जाते हैं, जहां से वे यूरिन पास करने की प्रक्रिया में शरीर से बाहर निकल जाते हैं। दिन भर में शरीर का पूरा ब्लड लगभग 300 बार किडनी से होकर गुजरता है। यानी एक दिन में किडनी तकरीबन 1800 लिटर ब्लड फिल्टर करती है। यह पूरा का पूरा ब्लड किडनी द्वारा एब्जॉर्ब और प्यूरिफाई करके वापस रक्त वाहिनियों में छोड़ दिया जाता है। किडनी के मध्यभाग में शंख के आकार की यूरिन को एकत्रित करनेवाली नलिकाओं का समूह होता है जिसे मेड्यूला के नाम से जाना जाता है।

किडनी का सबसे अंदरूनी हिस्सा रिनल पेल्विस- 'मेजर' (प्रमुख) व 'माइनर' (सहायक) कैलाइसेस नामक दो हिस्सों में बंटा होता है। प्रत्येक माइनर कैलिक्स मेड्यूला से यूरिन को इकट्ठा करके उसे मेजर कैलाइसेस तक पहुंचाती है, जहां से वह यूरेटर में धकेल दिया जाता है।

किडनी के कार्य

किडनी शरीर से टॉक्सिन्स् और दूसरे वेस्ट प्रोडक्ट्स के साथ-साथ अतिरिक्त पानी को बाहर निकाल कर शरीर का रासायनिक संतुलन बनाये रखती है। यह ब्लडप्रेशर को रेग्युलेट (नियंत्रित) करने के साथ-साथ रेड ब्लड सेल्स (RBC) के निर्माण को भी बढ़ावा देती है। अलावा इसके, किडनी निम्नलिखित महत्वपूर्ण कार्य भी करती है–

- विटामिन D के सोखने (एब्जॉर्प्शन) की प्रक्रिया को बढ़ावा देना
- मेटाबॉलिज्म से निकले 'वेस्ट प्रोडक्ट्स' को शरीर से बाहर निकालना
- शरीर में एसिड-अल्कली यानी अम्ल और क्षार का संतुलन बनाना
- इलेक्ट्रोलाइट्स का संतुलन बनाए रखना
- शरीर में द्रव यानी फ्लूइड की मात्रा को संतुलित रखना
- प्रोस्टाग्लैंडिन हारमोन का निर्माण, जो स्त्रियों में शिशु जन्म के दौरान गर्भाशय के फैलने-सिकुड़ने में सहायता करता है
- यूरिन का निर्माण और उसे शरीर से बाहर निकालना (एक स्वस्थ व्यक्ति रोजाना आधा लिटर से लेकर दो लिटर तक यूरिन पास करता है)

किडनी से संबंधित गड़बड़ियां

यह सच है कि मात्र एक किडनी के रहने से भी स्वस्थ जीवन जिया जा सकता है, परंतु कुछ मामलों में स्थिति की गंभीरता की जानकारी हो इससे पहले ही दोनों किडनी फेल हो जाती हैं। इसलिए किडनी के स्वास्थ्य को प्रभावित करनेवाले कारणों को जानकर उनका तत्काल इलाज करवाना आवश्यक है।

किडनी की मुख्य समस्याएं निम्नलिखित हैं -

- किडनी स्टोन
- किडनी फेल्योर
- किडनी का छोटा हो जाना आदि ।

कारण

कुछ महत्वपूर्ण कारक, जो किडनी के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं-

- पका खाना
- डायबिटीज और हाई ब्लडप्रेशर
- आनुवंशिक गड़बड़ियां
- नेफ्रॉइटिस (किडनी में प्रदाह)
- किडनी डैमेज होना (सिर दर्द, पीठ दर्द और जोड़ों के दर्द आदि में आराम के लिए ली जानेवाली दर्दनाशक दवाओं के साइड-इफेक्ट्स के कारण)
- यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन (UTI), मसलन ब्लैडर इन्फेक्शन जो किडनी तक फैल जाता है
- ब्लैडर से यूरिन के दुबारा किडनी की ओर जाने यानी यूरिन के रिवर्स फ्लो से किडनी में घाव होना

लक्षण

किडनी की गड़बड़ी के शिकार लोगों में इसके अलग-अलग लक्षण नजर आ सकते हैं। आमतौर पर किडनी के अस्वस्थ होने पर जो शुरुआती लक्षण नजर आते हैं, वे निम्नलिखित हैं-

- पीठ दर्द; थकान महसूस करना, खासकर शाम के वक्त
- यूरिन के साथ ब्लड का आना
- पेशाब की मात्रा व फ्रीक्वेंसी में बदलाव महसूस करना, खासकर रात के समय
- ब्लडप्रेशर का कम या ज्यादा होना
- किडनी के आस-पास के हिस्सों में दर्द (किडनी व मूत्रनली में पथरी की समस्या आदि से)
- हड्डियों में दर्द (विटामिन D और कैल्शियम की कमी के कारण)
- मूत्र-त्याग के दौरान जलन या दर्द महसूस करना; जो किसी इन्फेक्शन का लक्षण हो सकता है
- आँखों के नीचे डार्क सर्कल्स, चेहरे, एड़ियों व त्वचा के अन्य हिस्सों में सूजन आना, जिसमें त्वचा गहरे-भूरे रंग की दिखती है

किडनी क्लींज

तला-भुना और पका खाना खाने व प्रदूषण के चलते किडनी की कार्यक्षमता कम होती चली जाती है। 'नेफ्रॉन' रक्त में मौजूद टॉक्सिन्स् को पूरी तरह से बाहर नहीं निकाल पाता, लिहाजा ये ब्लड में ही इकट्ठा होते रहते हैं। एक समय वह भी आता है जब ये टॉक्सिन्स् छोटे-छोटे स्टोन (पथरी) का आकार ले लेते हैं, जिनका शरीर से निकल पाना बड़ा मुश्किल हो जाता है। किडनी क्लींज से ये स्टोन डिजॉल्व हो जाते हैं और बड़ी आसानी से शरीर से बाहर निकल आते हैं। यही नहीं, किडनी क्लींज से किडनी की अंदरूनी सफाई हो, किडनी व ब्लड में जमा टॉक्सिन्स् के भी बाहर निकलते देर नहीं लगती। इससे न सिर्फ किडनी की कार्यक्षमता बढ़ती है बल्कि पूरा शरीर बेहतर ढंग से कार्य करने लगता है।

सामग्री

- **ताजा या सुखाए हुए कॉर्न सिल्क से बना काढ़ा;** अच्छा तो यही होगा कि आप कॉर्न सिल्क (भुट्टे के सुनहरे बाल) को धूप में सुखा लें। सूखे बालों को ज्यादा समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है। धोने से इनके औषधीय गुण नष्ट हो जाते हैं, इसलिए इन्हें धोएं बिल्कुल नहीं। धूल-मिट्टी और अन्य अशुद्धियां कॉर्न सिल्क के उबाले जाने व काढ़े को छानने की प्रक्रिया में दूर हो जाती हैं।

कॉर्न सिल्क (सूखा)

- **पार्सली (धनिए जैसी दिखनेवाली एक विदेशी मूल की सब्जी) या फिर धनिए की पत्तियों से बना काढ़ा;** पार्सली ताजा प्रयोग में लाना होता है। उबालने से पहले इसके डंठल व पत्तियों को भली-भांति धो लें। पार्सली को खरीदने से पहले इस बात का ध्यान रखें कि उसकी खुशबू जोरदार हो। अन्यथा बहुत मुमकिन है कि उसके औषधीय गुण कम हो गए हों। पार्सली की पत्तियों की जगह पर धनिए की पत्तियों को भी प्रयोग में लाया जा सकता है।

पार्सली

- **तरबूज के बीजों (छिलका सहित) से बना काढ़ा;** तरबूज के बीज काले या भूरे रंग के होते हैं। इन्हें भी सुखाकर सुरक्षित रखा जा सकता है। अक्सर किराने की दुकानों पर तरबूज के बीज मिल जाते हैं। इन पर 'पॉइजन' जैसी सूचनाएं दर्ज होती हैं। सुरक्षित रखने के लिए पेस्टिसाइड्स के प्रयोग के कारण ऐसा लिखा जाता है। इसलिए, प्रयोग से पहले इन बीजों को धोना व सुखाना जरूरी होता है। हां, उबालने से पहले इन्हें इतना कूटे कि बीज के दो-तीन टुकड़े हो जाएं, जिससे गूदे व छिलके दोनों में ही मौजूद औषधीय गुण पानी में घुल सकें। इन्हें पीसें नहीं; न ही कूटे हुए बीजों को धोएं।

तरबूज के बीज

मात्रा

आप निम्नलिखित में से किसी एक सामग्री को बतायी गयी मात्रा में लेकर क्लींजिंग की शुरुआत कर सकते हैं–

क्र.	पदार्थ	मात्रा	पानी की मात्रा	काढ़े का रंग
1.	कॉर्न सिल्क (ताजा)	500 ग्राम	1 लिटर	गहरा भूरा
2.	कॉर्न सिल्क (सूखा)	50 ग्राम	1 लिटर	गहरा भूरा
3.	पार्सली/धनिया (ताजा)	500 ग्राम	250 मिली	हरा
4.	तरबूज के बीज	100 ग्राम	250 मिली	भूरा

बाद के क्लींजेज के दौरान, पहली बार किए गए क्लींज के रिजल्ट को ध्यान में रखते हुए खुद तय करें कि आपको डोजेज की मात्रा बढ़ानी है या फिर घटानी है। आप क्लींज की शुरुआत- अधिकतम डोज व फ्रीक्वेंसी (अपने शरीर के टॉलरेंस लेवल को ध्यान में रखकर) से करें। इससे आपको औषधीय पदार्थ की सही मात्रा व फ्रीक्वेंसी तय करने में मदद मिलेगी। काढ़ा जितना अधिक गाढ़ा होगा परिणाम उतना ही ज्यादा प्रभावी होगा और जल्दी नज़र आएगा। ऐसा काढ़े के औषधीय तत्वों के प्रभावित अंगों में ज्यादा गहराई तक पहुंचकर क्लींज करने से होता है। यदि आपको उल्टी-मितली या अन्य कोई अनचाहे लक्षण, जैसे कि पेट दर्द आदि महसूस होते हैं तो डोज कम कर दें।

जहां कुछ मरीजों में भुट्टे के बाल से बना काढ़ा सर्वाधिक लाभ देता है, वहीं कुछ में पार्सली/धनिया पत्ती या फिर तरबूज के बीजों से बना काढ़ा भी उतना ही लाभ देता है। बहरहाल, सभी मरीजों में, इनमें से किसी एक के सेवन से कुछ न कुछ लाभ अवश्य होता है। कुछ मरीजों ने तो अपने करीबी किराना स्टोर पर मिलने वाले छिलका रहित तरबूज के बीजों से बने काढ़े को भी प्रभावी पाया है। मैंने निजी तौर पर (और ज्यादातर मरीजों ने भी) कॉर्न सिल्क से बने गाढ़े काढ़े को सबसे ज्यादा लाभदायी पाया है।

धनिया पत्ती

काढ़ा बनाने की प्रक्रिया

उपर्युक्त बताये गए चारों पदार्थों- भुट्टे के बाल, तरबूज के बीज (कुटे हुए) पार्सली या धनिया पत्ती में से किसी एक को लें। काढ़ा बनाने के लिए यदि आप कॉर्न सिल्क लेते हैं तो उसे एक लिटर साफ पानी में डालकर दस मिनट तक उबालें। इससे भुट्टे के बालों में मौजूद किडनी के क्लींजिंग में सहायक औषधीय गुण पानी में उतर आते हैं। अब इस पानी को निथारकर किसी दूसरे बरतन में अलग करके रख लें और भुट्टे के उबले बालों को ताजा पानी के साथ फिर दस मिनट के लिए उबालें। एक बार फिर पहले की तरह पानी को निथारकर उसी बरतन में रख लें, जिसमें पहली बार के काढ़े को रखा गया था। भुट्टे के बालों को उबालने की यह प्रक्रिया तब तक (अमूमन तीन या चार बार) आजमाएं जब तक कि काढ़े का रंग फीका न पड़ जाये। ऐसा हो जाने पर भुट्टे के उबले बालों को फेंक दें और औषधीय पानी (काढ़े) से भरे बरतन को कुछ समय के लिए स्थिर रख दें। अब सावधानीपूर्वक बरतन को इस तरह उठायें कि बरतन में रखा काढ़ा हिले नहीं। काढ़े को किसी दूसरे बरतन में ऐसे पलटें कि बरतन में केवल काढ़ा ही गिरे, बरतन की तली में जमा मिट्टी व कचरानुमा पदार्थ नहीं। इस कचरे को फेंक दें। किडनी क्लींज के लिए साफ काढ़े को औषधि के रूप में प्रयोग में लायें। पार्सली, धनिया और तरबूज के बीज को उबालने के लिये 250 मिली की मात्रा में पानी लें। इन्हें मात्र दो बार उबालना होता है। पानी की मात्रा का निर्णय आप स्वयं लें। काढ़े का प्रभाव पानी की मात्रा पर नहीं, बल्कि उसके गाढ़ेपन पर निर्भर करता है।

डोजेज

भुट्टे के बालों से बने काढ़े को एक से दो लिटर की मात्रा में दिन में तीन-चार या उससे अधिक बार पीयें। दूसरे पदार्थों से बने काढ़े को तद्नुसार लें। खुले वातावरण में रखने से काढ़े के खराब होने का खतरा रहता है, इसलिए इसे रेफ्रिजरेटर में ही रखें। काढ़े को ज्यादा से ज्यादा एक या डेढ़ दिन तक फ्रिज में रखा जा सकता है। फ्रिज में रखने पर ये गाढ़ा हो सकता है, लेकिन इससे उसके औषधीय गुणों में कोई कमी नहीं आती। अगर आपको ठंडा काढ़ा पीने में कठिनाई पेश आती है तो आप उसे आवश्यकतानुसार पुनः हल्का गर्म कर सकते हैं।

क्या होता है काढ़ा सेवन के बाद?

यूरिन की मात्रा और यूरिन पास करने की फ्रीक्वेंसी, अस्थायी तौर पर, अचानक बढ़ जाती है। दरअसल, हमारे खान-पान और आधुनिक जीवनशैली के चलते जो टॉक्सिन्स् हमारे शरीर में जमा होते हैं, वे रक्त में ही मिले होते हैं। ये टॉक्सिन्स् शरीर को ज्यादा नुकसान नहीं पहुंचा पायें, इसलिए शरीर इन्हें पानी में जमा करके रखता है। इस जमाव से रक्त में पानी की मात्रा बढ़ जाती है, जिसे 'इडिमा' या सूजन कहा जाता है। ऐसा होने पर व्यक्ति का वजन बढ़ जाता है और चेहरे, पैरों आदि में सूजन नजर आती है।

औषधीय काढ़े के सेवन के बाद रक्त में जमा टॉक्सिन्स् के शरीर से बाहर निकलने की प्रक्रिया में तेजी आती है। इसी के चलते अतिरिक्त जमा पानी भी रक्त-प्रवाह से बाहर निकल जाता है, जिससे यूरिन की मात्रा और फ्रीक्वेंसी बढ़ जाती है। यही वजह है कि किडनी क्लींज के बाद व्यक्ति अपना वजन घटा हुआ पाता है।

औषधीय काढ़े के सेवन के बाद लगभग सौ में से एक मरीज को मितली की और तीन मरीजों को पेट में हल्के दर्द की शिकायत महसूस होती है। उक्त दोनों ही समस्याएं गंभीर नहीं होतीं। किडनी क्लींज की प्रक्रिया के दौरान 'नेफ्रॉन्स' के अत्यधिक सक्रिय होने की वजह से ऐसा होता है। दर्द खुद-ब-खुद एक से दो घंटे में गायब हो जाता है और इसके लिए किसी भी तरह की दवा लेने की जरूरत नहीं पड़ती। इस पूरी प्रक्रिया का कोई भी साइड-इफेक्ट नहीं है और प्रक्रिया पूरी होने के बाद मरीज खुद को बिल्कुल तरो-ताजा व चुस्त-फुर्त महसूस करता है।

किडनी क्लींज के फायदे

किडनी क्लींज प्रक्रिया में एक या डेढ़ दिन से अधिक का समय नहीं लगता और प्रक्रिया पूरी होते ही मरीज स्वयं में निम्नलिखित बदलावों का अनुभव करता है-

- किडनी स्टोन (पथरी) से मुक्ति
- चेहरे पर तरो-ताजगी आ जाती है, त्वचा चमकदार व निखरी हुई दिखाई देती है और आँखों के नीचे के डार्क सर्कल्स गायब हो जाते हैं
- शरीर में एनर्जी का स्तर बढ़ जाता है, लिहाजा कार्यक्षमता बढ़ जाती है
- रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ जाता है
- अच्छी नींद आती है
- शरीर में कैल्शियम की मात्रा बढ़ जाती है, जो कि ऑस्टियोपोरोसिस की रोकथाम में बेहद प्रभावी है
- किडनी, रक्त और शरीर में जमा विषैले तत्व शरीर से बाहर निकल जाते हैं
- ब्लडप्रेशर नियंत्रण में रहता है (मामूली 'लो' और मामूली 'हाई' ब्लडप्रेशर की शिकायत तो दूर ही हो जाती है)
- पीठ दर्द और शरीर दर्द से राहत मिलती है
- महिलाओं में माहवारी पूर्व नजर आने वाले लक्षणों (Pre-Menstrual Syndrome) व अन्य गायनेक समस्याओं में लाभ होता है
- पौरुष ग्रंथि की समस्या व 'बेड वेटिंग' आदि से छुटकारा मिलता है

शंका-समाधान

1. क्या किडनी क्लींज के लिये कॉर्न सिल्क, पार्सली, धनिया पत्ती और तरबूज के बीज, सभी को एक साथ प्रयोग में लाना है?

एक बार के क्लींज के लिए इनमें से किसी एक को ही प्रयोग में लाएं। हां, दूसरी बार के क्लींज के लिए दूसरी सामग्री को प्रयोग में ला सकते हैं।

2. सीजन न होने की वजह से मुझे कॉर्न सिल्क पर्याप्त मात्रा में नहीं मिल पा रहा है। मेरे पास जो सूखा कॉर्न सिल्क है, उसमें फंगस लग गया है। क्या मैं इस फंगस लगे कॉर्न सिल्क को प्रयोग में ला सकता हूं?

इसे प्रयोग में लाने में कोई हर्ज नहीं। फंगस लगे कॉर्न सिल्क के औषधीय गुण सामान्य कॉर्न सिल्क जैसे ही होते हैं। इस्तेमाल में लाने से पहले बस इसे कुछ घंटों के लिए धूप में रखकर सुखा लें और फिर काढ़ा बना लें। हां, अगर कॉर्न सिल्क बिना सुखाए रखा गया है, सीलन भरी जगह पर रखा गया है और काला पड़ गया है तो उसे प्रयोग में न लायें। कॉर्न सिल्क को गाहे-बगाहे धूप में रखते रहें, इससे यह खराब नहीं होगा। हमने अपनी वेबसाइट www.thetempleofhealing.org और www.drpiyushsaxena.com पर कुछ विक्रेताओं के नाम, नंबर और पते दिए हैं, जिनसे आप ड्राय कॉर्न सिल्क प्राप्त कर सकते हैं।

3. मुझे तरबूज के बीज नहीं मिल रहे। क्या मैं उसकी जगह खरबूजे के बीजों को प्रयोग में ला सकता हूं?

दोनों के बीज बिल्कुल अलग-अलग गुण लिए होते हैं। तरबूज के छिलकायुक्त बीजों में ही किडनी क्लींज के गुण होते हैं, खरबूजे के बीजों में नहीं।

4. किडनी क्लींज के दौरान हमारी डायट कैसी होनी चाहिए?

आप इस प्रोसेस के दौरान रेग्युलर डायट लें। हां, इस दौरान तले-भुने व गरिष्ठ खाद्य पदार्थो से परहेज करें।

5. किडनी क्लींज काढ़े के सेवन के लिए उपयुक्त समय क्या है?

जब पेट खाली हो, उस दौरान किडनी सबसे अधिक सक्रिय होती है। इसके अलावा जब आप रिलैक्स होकर लेटे या सोए होते हैं तब भी किडनी अत्यधिक सक्रिय होती है, जैसे कि आधी रात के बाद। मैं अक्सर सोते समय सिरहाने एक लिटर कॉर्न सिल्क काढ़ा रख लेता हूं और रात दो से चार बजे के बीच आँख खुलने पर इसे पी लेता हूं। किडनी क्लींज की यह खुराक मेरे द्वारा दिन में लिये जाने वाले डोज के अतिरिक्त होती है।

6. किडनी क्लींज के तुरंत बाद मुझे काफी फायदा महसूस हुआ था, लेकिन एक सप्ताह के बाद समस्याएं पहले जैसी ही जान पड़ रही हैं?

कई बार पुरानी समस्याओं के लक्षण दोबारा नजर आने लगते हैं। लेकिन क्लींज के बाद वे पहले की बनिस्बत कम तीव्रता के होते हैं और उनकी फ्रीक्वेंसी भी कम होती है। दूसरी बात, क्लींज के बाद भी आप उसी प्रदूषित वातावरण में रहते हैं, आपकी डायट भी पहले के जैसी ही होती है। ऐसे में लक्षणों का दुबारा नजर आना लाजिमी है। क्लींज करते रहें। एक समय बाद आपको अपने स्वास्थ्य में चमत्कारी बदलाव देखने को मिलेगा। आपकी पीठ दर्द, सिर दर्द जैसी समस्याएं दूर हो जायेंगी; अच्छी नींद आयेगी और आप स्वयं को बिल्कुल तरोताजा महसूस करेंगे।

7. क्लींज के बाद, माहवारी के दौरान ब्लीडिंग बढ़ने की क्या वजह है?

कुछ औरतों में इस तरह के लक्षण नजर आ सकते हैं, जिसे अच्छा संकेत मानना चाहिए। आप स्वयं माहवारी के पहले नजर आनेवाले लक्षणों की तीव्रता में कमी महसूस कर रही होंगी। पेट दर्द और छाती में कड़ापन पहले की बनिस्बत कम होगा। फिक्र ना करें, एक-दो दिन के भीतर आपके शरीर में जमा टॉक्सिन्स् बाहर निकल चुके होंगे और आप अच्छा महसूस कर रही होंगी।

8. किडनी क्लींज के लिए कितनी मात्रा में कॉर्न सिल्क काढ़े का सेवन करना उचित होगा?

आप जितना चाहे उतनी मात्रा में इस काढ़े का सेवन कर सकते हैं। कुछ लोगों को एक गिलास में ही फायदा नजर आता है तो कुछ लोगों को छह गिलास तक काढ़े का सेवन करना पड़ सकता है। अधिक मात्रा में काढ़े का सेवन कर लेने से कोई नुकसान नहीं होता। किडनी क्लींज में काढ़े की मात्रा उतना महत्व नहीं रखती जितना कि उसका गाढ़ापन।

हां, अगर आपको उम्मीद के मुताबिक लाभ नहीं हुआ है तो आप क्लींज के पुरअसर होने को लेकर संदेह न करें। काढ़ा बनाने के लिए, प्रत्येक बार, इस्तेमाल किए गए इन्ग्रेडिएंट्स की क्वालिटी और क्वांटिटी की जांच कर लें। यह सुनिश्चित है कि किडनी क्लींज से आपको फायदा होना ही है।

9. काढ़ा बनाने के लिए मुझे पानी को कितने समय तक उबालना चाहिए?

जब पानी का तापमान 100^0C पर पहुंच जाता है तो वह उबलने लगता है। काढ़ा बनाने के लिए इसी टेम्परेचर पर लगभग 10 मिनट तक पानी को उबालें।

10. क्या किडनी क्लींज की शुरुआत खाली पेट भी की जा सकती है?

अगर आप क्लींज के लिए कुछ डोजेज खाली पेट लेते हैं तो क्लींज ज्यादा कारगर होगा इसमें दो राय नहीं। खाली पेट काढ़े का सेवन करने पर इसके औषधीय गुण आसानी से ब्लड में मिल जाते हैं और क्लींज को ज्यादा प्रभावकारी बनाते हैं।

11. खाली पेट या एम्प्टी स्टमक होना, क्या है?

जब आपके द्वारा खाया गया भोजन पूरी तरह से पच जाता है तो उस दशा को खाली पेट या 'एम्प्टी स्टमक' होना कहते हैं। सुबह उठने पर हमारा पेट बिल्कुल खाली रहता है, क्योंकि हमने जो खाया-पिया होता है वह रात में पूरी तरह से पच गया होता है।

यदि आप नाश्ते में सिर्फ फल लेते हैं और एक गिलास दूध का सेवन करते हैं तो यह महज 45 मिनट में पच जाता है और आप पुनः खाली पेट होते हैं। इसके विपरीत यदि आप मांसाहारी खाद्य पदार्थों या फिर पनीर आदि का सेवन करते हैं तो उसके पचने में कम से कम छह घंटे का समय लगता है और उसके बाद ही आपका पेट खाली हो पाता है।

12. क्या मैं सोने के ठीक पहले कॉर्न सिल्क काढ़ा प्रयोग में ला सकता हूं?

बिल्कुल, इसमें कोई नुकसान नहीं है। आप इस काढ़े का सेवन किसी भी समय कर सकते हैं।

13. क्या हम काढ़े में स्वाद के लिए चुटकी भर नमक मिला सकते हैं?

आप स्वाद की दृष्टि से काढ़े में नींबू का रस या नमक मिला सकते हैं, लेकिन शक्कर का इस्तेमाल न करें।

14. क्या हम काढ़ा बनाने के बाद बची पार्सली की पत्तियों का भी सेवन कर सकते हैं?

आप पार्सली की उबली पत्तियों को पीसकर, आटे में गूंथकर उसकी चपाती बनाकर खा सकते हैं। लेकिन वे उबली पत्तियां काफी हद तक पोषण रहित होंगी क्योंकि उनके पोषक तत्व पहले ही पानी में आ चुके होते हैं।

15. क्या फ्रिज में रखे कॉर्न सिल्क काढ़े को गर्म किया जा सकता है?

गर्म करने से काढ़े के औषधीय गुणों पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता। हां, काढ़े को एक या डेढ़ दिन से ज्यादा समय तक फ्रिज में न रखें और न ही उसके बाद इस्तेमाल में लाएं।

16. क्या गर्भवती महिलाएं भी किडनी क्लींज कर सकती हैं?

हां, गर्भवती महिलाएं और ब्रेस्ट फीडिंग मदर्स आम लोगों की तरह ही क्लींज कर सकती हैं। यह बच्चे के लिए भी अच्छा है।

17. मेरे शरीर में कैल्शियम की कमी है। क्या मैं किडनी क्लींज के दौरान भी कैल्शियम सप्लीमेंट्स का सेवन कर सकता हूं?

बतौर नेचुरोपैथ मेरा मानना है कि कैल्शियम डेफिसिएंसी के मरीजों को कैल्शियम सप्लीमेंट्स नहीं लेना चाहिए। ऐसे मरीजों के शरीर में कैल्शियम के एब्जॉर्प्शन की प्रक्रिया में सुधार लाना ज्यादा जरूरी है। किडनी क्लींज, लिवर क्लींज, मड थेरेपी और ग्रीन वेजिटेबल जूसेस के सेवन से यह सुधार बखूबी किया जा सकता है।

18. मड थेरेपी क्या है?

बीमारियों के इलाज के लिए मड थेरेपी को सदियों से प्रयोग में लाया जाता रहा है। पृथ्वी में इलाज की क्षमता है और 'मड' इसका कारगर माध्यम है। इसके प्रयोग से शरीर में तरो-ताजगी आती है और त्वचा रोगों में लाभ होता है। साथ ही पेट और किडनी की गड़बड़ी, गाउट, आर्थराइटिस, अस्थमा, गायनेक समस्याओं आदि में इससे समुचित राहत मिलती है।

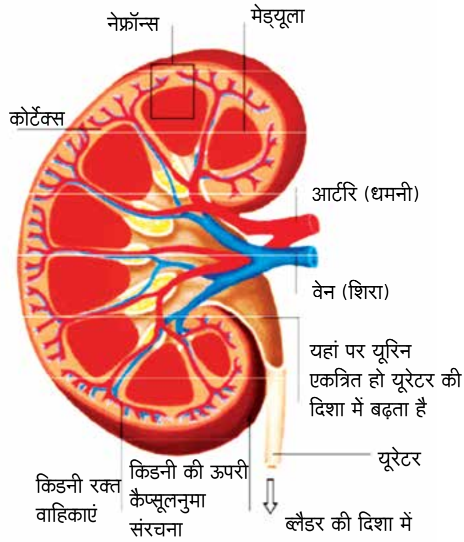
मड थेरेपी

मड थेरेपी में जमीन से चार फुट नीचे से ली गयी मिट्टी को उपयोग में लाया जाता है। इसे पैक (लेप) के तौर पर या स्नान के जरिए इस्तेमाल में लाते हैं। उल्लेखनीय है कि मड में कई महत्वपूर्ण मिनरल पाए जाते हैं। मड शरीर के भीतर जमा टॉक्सिन्स् को एब्जॉर्ब तो करता ही है, कुछ जरूरी पोषक तत्वों की आपूर्ति कर कई बीमारियों से उसकी रक्षा भी करता है। मड थेरेपी में आमतौर पर पेट पर मिट्टी का लेप लगाया जाता है। नतीजतन पाचन तंत्र और अन्य अन्दरूनी अंगों से टॉक्सिन्स् निकल जाते हैं। यह थेरेपी शरीर को ठंडा रखती है।

किडनी कैसे काम करती है?

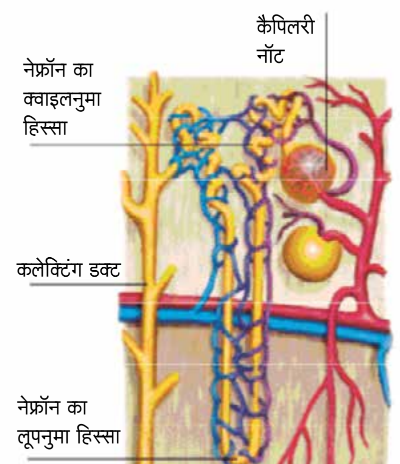
हमारी किडनी लगातार रक्त में मौजूद 'वेस्ट प्रोडक्ट्स' को छानकर उन्हें यूरिन के रूप में अलग करती रहती है। रोजाना लगभग 1800 लिटर की मात्रा में ब्लड दोनों किडनी से होकर गुजरता है। इस प्रक्रिया में आधा से दो लिटर यूरिन बनकर शरीर से बाहर निकलता है।

उल्लेखनीय है कि फिल्टरेशन की प्रक्रिया में नेफ्रॉन्स द्वारा किडनी के भीतर जरूरी पानी व मिनरल्स से युक्त ब्लड को एब्जॉर्ब कर लिया जाता है और टॉक्सिन्स् यूरिन के साथ शरीर से बाहर निकल जाते हैं।



यूरिन प्रोडक्शन

किडनी की फिल्टरिंग इकाई नेफ्रॉन में सूक्ष्म रक्त-वाहिकाओं की गांठ होती है, जिन्हें कैपिलरीज कहा जाता है। उच्च दबाव (हाई प्रेशर) के चलते रक्त इन रक्त-वाहिकाओं से निकलकर नेफ्रॉन के भीतर पहुंच जाता है। नेफ्रॉन का एक हिस्सा क्वॉइल की तरह होता है। इस क्वॉइलनुमा हिस्से के आस-पास की रक्त वाहिकाएं द्रव में मौजूद फायदेमंद पदार्थों को रिएब्जॉर्ब कर लेती हैं। और बाकी गाढ़ा द्रव यूरिन के रूप में कलेक्टिंग डक्ट में इकट्ठा होते रहता है।



डॉ पीयूष सक्सेना कॉर्न सिल्क काढ़ा बनाते हुए

आप डॉ. सक्सेना द्वारा काढ़ा बनाए जाने की पूरी प्रक्रिया उनके टॉक शो 'अपना इलाज अपने हाथ' के किडनी क्लींज से संबंधित एपिसोड में Youtube (https://www.youtube.com/c/CureYourself) पर या फिर उनकी वेबसाइट्स thetempleofhealing.org या drpiyushsaxena.com पर देख सकते हैं।

किडनी क्लींज के लिए इन्ग्रेडिएंट्स (सामग्री)

पार्सली

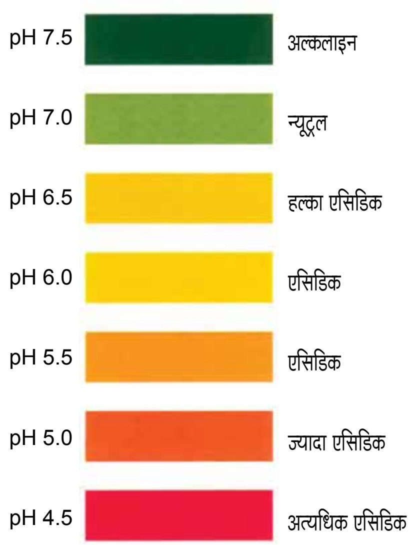
कॉर्न सिल्क (सूखा)

तरबूज के बीज

धनिया पत्ती

जूस के लिए हरी सब्जियां

लार (सलाइवा) pH टेस्ट इंडिकेटर किट, pH स्ट्रिप और pH चार्ट

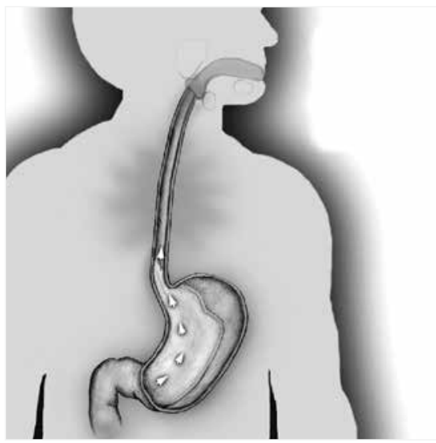


pH चार्ट

	pH			
खूब खायें, कच्चा खायें	10	**आयोनाइज्ड** Raw Spinach Brussel Sprouts Cauliflower Alfalfa Grass Seaweeds	Raw Brocolli Red Cabbage Carrots Cucumbers Asparagus	Artichokes Raw Cellery Potato Skins Collards Lemons & Limes
अल्कलाइन pH	9.0	Olive Oil Raw Zucchini Sprouted Grains Raw Green Beans Mangoes Tangerines Grapes	Most Lettuce Sweet Potato Raw Eggplant Blueberries Papayas Melons	Borage Oil Raw Peas Alfalfa Sprouts Pears Figs & Dates Kiwi
प्राकृतिक भोजन	8.0	Apples Tomatoes Turnip Bell Peppers Pineapple Wild Rice Canteloupe Oranges	Almonds Fresh Corn Olives Radish Cherries Strawberries Honeydew Grapefruit	Avocados Mushrooms Soybeans Rhubarb Millet Apricots Peaches Bananas
न्यूट्रल (मानव रक्त का pH)	7.0	**Most Tap Water** Municipalities adjust tap water to be +/- 7.0 Optimum pH for HUMAN BLOOD is 7.365		Butter, fresh, unsalt Cream, fresh, raw Milk, raw cow's Margarine Oils, except Olive
पका खाना, खाना खराब	6.0	Milk, Yogurt Most Grains Eggs Kidney Beans Processed Juices Brown Rice Sprouted Wheat Bread Oysters	Fruit Juices Soy Milk, Goat's Milk Fish Lima Beans Rye Bread Cocoa Oats Cold Water Fish	Cooked Spinach Coconut Tea Plums Spelt Rice & Almond Mill Liver Salmon, Tuna
एसिडिक pH	5.0	Cooked Beans Sugar Potatoes w/o Skins Garbanzos Butter, salted Wheat Bran	Chicken & Turkey Canned Fruit Pinto Beans Lentils Rice Cakes Rhubarb	Beer White Rice Navy Beans Black Beans Cooked Corn Molasses
	4.0	Reverse Osmosis Water Coffee Pistachios Cranberries Wheat Popcorn	Distilled & Purified Water White Bread Beef Prunes Most Nuts Peanuts	Most Bottled Water & Sports Drinks Blackberries Sweetened Fruit Juices Tomato Sauce
कम खायें, या ना ही खायें	3.0	Lamb Shellfish Goat Cheese Pasta Worry Tobacco Smoke Sweet'N Low NutraSweet	Pork Pastries Soda Pickles Lack of Sleep Chocolate Equal Processed Food	Wine Cheese Black Tea Stress Overwork Vinegar Aspartame Microwaved Foods

एसिडिटी

हमारे आमाशय यानी पेट में पाचन में सहायक एसिड्स का लगातार निर्माण होता रहता है। इन एसिड्स का प्रमुख काम होता है, खाद्य पदार्थों को महीन कणों में तब्दील कर उन्हें पाचन योग्य बनाना। लेकिन जब पेट की गैस्ट्रिक ग्लैंड्स जरूरत से ज्यादा एसिड का निर्माण करने लगती हैं, तो पेट में कुछ अनचाहे लक्षण नजर आने लगते हैं। लक्षणों के इस समूह को एसिडिटी नाम दिया गया है। असल में हमारी मौजूदा लाइफ-स्टाइल, खान-पान की आदतों में आये बदलाव के चलते एसिडिटी की समस्या अब एक आम समस्या बन गयी है। अगर समय रहते ध्यान न दिया जाए तो यह डिसपेप्सिया (अजीर्ण), हार्टबर्न (छाती में जलन), अल्सर (पेट या अँतड़ियों की अंदरूनी सतह पर घाव) आदि का कारण भी बनती है।


एसिड का उल्टी दिशा, यानी मुख की ओर बढ़ना

एसिडिटी को pH इकाई पर मापा जाता है। पेट को छोड़ दें तो शरीर के टि्श्यूज व द्रवों का pH सामान्य तौर पर मामूली अल्कलाइन होता है। शरीर नियमित तौर पर सामान्य ढंग से काम करे, इसके लिए शरीर में एसिड-अल्कली (अम्ल-क्षार) का संतुलन बना रहना जरूरी है। इसमें मामूली गड़बड़ी भी शरीर के महत्वपूर्ण अंगों की कार्यक्षमता को प्रभावित कर कई गंभीर बीमारियों का कारण बन सकती है।

क्या है एसिड, अल्कली और pH?

किसी तत्व या पदार्थ में हाइड्रोजन के 'पॉवर' को उसका pH कहा जाता है। यदि किसी द्रव का pH स्तर 7 है तो उसे न्यूट्रल (उदासीन) कहा जाता है, यानी वह न तो एसिडिक (अम्लीय) होता है और न ही अल्कलाइन (क्षारीय)। जिन द्रव-पदार्थों का pH स्तर 7 से अधिक होता है उन्हें अल्कलाइन कहा जाता है। 7 से कम pH स्तर वाले द्रव-पदार्थ एसिडिक माने जाते हैं।

आपका pH स्तर 7 से जितना कम होगा, एसिडिटी लेवल उतना ही अधिक होगा और यह 7 से जितना ऊपर होगा, अल्कलिनिटी लेवल उतना ही अधिक

होगा। मसलन 5 का pH स्तर 6 की तुलना में ज्यादा एसिडिक होगा, जबकि 9 का pH, 8 की तुलना में ज्यादा अल्कलाइन कहलाएगा। पानी (H_2O) हाइड्रोजन (H^+) और हाइड्रॉक्सिल (OH^-) आयनों से मिलकर बनता है। जब हाइड्रोजन और हाइड्रॉक्सिल आयन सम अनुपात में होते हैं तो पानी का pH स्तर 7 होता है। यदि H^+ आयनों की संख्या OH^- आयनों से अधिक हो तो यह एसिडिक हो जाता है। इसके विपरीत, यदि OH^- आयन H^+ की तुलना में अधिक हों तो पानी की प्रकृति अल्कलाइन होती है।

pH स्तर को मापते समय इस बात को ध्यान में रखना जरूरी है कि 4.5 व 5.5 के pH स्तर में भले ही मात्र एक अंक का अंतर नजर आता हो, परंतु pH की गणना लॉगरिदमिक आधार पर होने के कारण 4.5 का pH स्तर 5.5 के pH स्तर की तुलना में दस गुना ज्यादा एसिडिक होता है। इसी प्रकार 3.5 का pH स्तर 5.5 के pH स्तर की तुलना में 100 गुना ज्यादा एसिडिक होता है। ऐसे में शरीर के लिये नुकसान और जान-जोखिम का खतरा उसी अनुपात में बढ़ जाता है।

सामान्य pH स्तर क्या है?

एक स्वस्थ व्यक्ति के ब्लड, स्पाइनल फ्लूइड और सलाइवा का pH अमूमन 7.4 माना जाता है। इनमें सबसे महत्वपूर्ण, रक्त का pH आमतौर पर 7.35 से 7.45 के बीच होता है।

ब्लड का pH उचित स्तर पर बनाये रखने के लिए, शरीर के विभिन्न अंगों व तरल पदार्थों को अपना pH स्तर 'एडजस्ट' करते रहना पड़ता है। मसलन रक्त हड्डियों में मौजूद कैल्शियम और पेशियों में मौजूद अल्कलाइन पदार्थों को एब्जॉर्ब कर दिल और दिमाग जैसे महत्वपूर्ण अंगों को इन सबकी आपूर्ति कर, उन्हें उनकी पूरी क्षमता के अनुसार कार्य करने में मदद करता है। इस प्रक्रिया को हम हीमोस्टेटिस कहते हैं। इसका दुष्परिणाम पूरी शारीरिक व्यवस्था और टिश्यूज के स्वास्थ्य पर पड़ता है।

pH बैलेंस का महत्व

देखा जाए तो एक तरह से तमाम डिजनरेटिव (शारीरिक क्षय से होनेवाली) बीमारियां, मसलन- हृदय रोग, आर्थराइटिस, ऑस्टियोपोरोसिस, दाँतों का सड़ना-गलना इत्यादि का कारण शरीर में एसिड की अधिकता ही है। कैंसर और ऐसी कई अन्य जानलेवा बीमारियों के लिए एक 'आदर्श मेजबान' है एसिडिटी! यही नहीं, किडनी स्टोन व गॉल-स्टोन के होने का एक प्रमुख कारण एसिडिटी

ही है। जब शरीर में एसिडिटी लेवल बढ़ जाता है तो व्यक्ति का एनर्जी लेवल घट जाता है, उसकी कार्यक्षमता घट जाती है, वह थका-थका सा महसूस करता है; उसे आमतौर पर बदहजमी, पेट दर्द व शरीर के दूसरे हिस्सों में भी दर्द आदि होने लगता है। वजन बढ़ने के साथ-साथ उसे कई अन्य गंभीर समस्याओं से भी रूबरू होना पड़ सकता है। पृष्ठ 47 पर दिए गए हाइपरएसिडिटी के लक्षण इस बात के सबूत हैं।

ध्यान रहे कि आपके सलाइवा का pH सात या उससे अधिक होता है तो यह आपके पूरी तरह से स्वस्थ होने का संकेत है। इसलिए हमेशा pH स्तर को सात के ऊपर बनाए रखने की कोशिश करें। इसके लिए आप नियमित अपने सलाइवा के pH स्तर को जांचकर, शरीर के एसिड-अल्कली बैलेंस का पता लगा सकते हैं। सलाइवा का pH स्तर एक्स्ट्रा सेल्युलर फ्लूइड के समकक्ष होता है और यह कैल्शियम डेफिसिएंसी सिन्ड्रोम (शरीर में कैल्शियम की कमी) की जांच का सबसे आसान तरीका है।

एसिडिटी फैक्ट्स

- जंगलों में होनेवाली बरसात अल्कलाइन होती है, परंतु वही बरसात जब काँक्रीट के जंगलों व औद्योगिक शहरों में होती है तो प्रदूषण के चलते एसिडिक हो जाती है।
- समुद्र, झरना, नदी आदि का पानी अल्कलाइन होता है।
- नलों से आनेवाला व स्विमिंग पूल का पानी एसिडिक होता है। क्योंकि शुद्धिकरण के नाम पर इसमें एसिडिक गुणों वाला क्लोरीन मिलाया जाता है।
- हरी सब्जियां व लगभग सभी फल अल्कलाइन होते हैं, जबकि ज्यादातर पकाया हुआ भोजन एसिडिक होता है।
- प्रकृति की मानें तो हमारे खान-पान में 20 प्रतिशत एसिडिक व 80 प्रतिशत अल्कलाइन प्रकृति के खाद्य-पदार्थों का समावेश होना चाहिए। जबकि हम खाते इसका बिल्कुल उल्टा हैं।
- नींबू के रस में 5 से 6 प्रतिशत साइट्रिक एसिड होता है और उसका pH 2.2 होता है। पेट के लिये यह अल्कलाइन है (देखें पृष्ठ 52)।
- पेट में पाये जाने वाले एसिड का pH लेवल एक से तीन के बीच होता है, जो तले-भुने और पचने में भारी खाद्य पदार्थों को भी गला देता है।
- पेट में रोजाना 1.5 लिटर की मात्रा में एसिड का रिसाव होता है।

सलाइवा के pH की जांच कैसे करें?

मानव शरीर के एसिडिटी लेवल की जांच कम ही की जाती है। एंडोस्कोपी की प्रक्रिया के दौरान कभी-कभी गैस्ट्रिक जूस के pH की जांच की जाती है। सलाइवा (या यूरिन) के pH स्तर को जांचने का एक सरल उपाय है pH टेस्ट स्ट्रिप किट। पृष्ठ 39 पर एक स्ट्रिप का चित्र छपा है। सलाइवा की जांच के लिए इस विशेष स्ट्रिप को प्रयोग में लाया जाता है। यह आपके करीबी मेडिकल स्टोर में उपलब्ध है। इसके साथ ही एक 5 मिली जितनी लाल रंग के द्रव की शीशी भी उपलब्ध होती है। जब आप अपनी सलाइवा को इस लाल लिक्विड के साथ मिलाते हैं तो मिश्रण का रंग पृष्ठ 39 पर दिए गए आठ रंगों में से किसी एक रंग का हो जाता है। इसके आधार पर आप सलाइवा के pH का अंदाजा लगा सकते हैं।

ऐसे व्यक्ति जो स्वस्थ हैं और जिनमें कैल्शियम की कमी नहीं है, उनके सलाइवा का pH लेवल 7.3 (हल्का नीला) से 7.1 (नीला) के बीच होता है। इस pH को सामान्य रूप से अल्कलाइन माना जाता है। यदि pH 6.5 (नीला हरा) है तो यह आपके मामूली तौर पर एसिडिटी से पीड़ित होने का संकेत है। जबकि 4.5 का pH (हल्का पीला) हाइपरएसिडिटी व कैल्शियम की कमी का संकेत देता है।

नवजात बच्चों के सलाइवा का pH 7.35 होता है जिसे बेहद अल्कलाइन कहा जा सकता है। लगभग आधे से अधिक वयस्कों का pH 6.5 (नीला हरा) या उससे कम होता है जो कि बढ़ती उम्र के कारण होनेवाली कैल्शियम की कमी व लाइफ-स्टाइल से जुड़ी अन्य गड़बड़ियों का संकेत है। कैंसर के मरीजों में, जो कि टर्मिनल स्टेज पर होते हैं, सलाइवा का pH स्तर 4.5 होता है।

एसिडिटी बढ़ने के कारण

शरीर के pH संतुलन के बिगड़ने व उसके अत्यधिक एसिडिक हो जाने के तीन अहम कारण हैं -

- **एसिड की अधिकता वाला खान-पान**

  एसिड की अधिकता वाले खाद्य पदार्थों, जैसे कि शक्कर, मांस-मछली, दूध से बने खाद्य पदार्थ, कॉफी, शराब व अल्कोहलीय पेयों के नियमित सेवन से शरीर में एसिडिक तत्वों का जमाव बढ़ जाता है और इस एसिडिक जमाव को न्यूट्रल कर पाना शरीर के लिए मुमकिन नहीं होता।

- **पैथोजेन्स**
  रोग के कारक ये सूक्ष्म विषाणु, शरीर में पहुंचकर एसिड को बढ़ाने वाले विषैले तत्वों का निर्माण करते हैं। इससे शरीर में एसिड की मात्रा बढ़ने के साथ-साथ उसमें बैक्टीरिया, वायरस, यीस्ट आदि की संख्या भी बढ़ती जाती है। ये शरीर में मौजूद एसिड के सहयोग से न सिर्फ पनपते-बढ़ते हैं, बल्कि और अधिक मात्रा में एसिड का निर्माण करते हैं।
- **शरीर से एसिड का सही तरीके से न निकल पाना**
  हमारे शरीर में जमा कुछ एसिड हल्के किस्म के होते हैं तो कुछ बेहद स्ट्राँग। साइट्रिक एसिड जैसे कमजोर संरचना वाले एसिड को शरीर आसानी से न्यूट्रलाइज कर लेता है, जबकि यूरिक एसिड का न्यूट्रलाइजेशन इतनी आसानी से नहीं हो पाता। शरीर में मौजूद एसिड को न्यूट्रलाइज करने के लिए व उसे निकाल बाहर करने की प्रक्रिया में शरीर अपने अंदर जमा मिनरल्स व फैट इत्यादि के साथ-साथ श्वसन-तंत्र वगैरह को प्रयोग में लाता है। ऐसे में शरीर के वेस्ट रिमूवल सिस्टम के ठीक ढंग से काम नहीं करने पर शरीर में एसिड का जमाव बढ़ता जाता है।

एसिडिटी के दुष्प्रभाव

शरीर में एसिड की अधिकता आपके स्वास्थ्य के लिए किस कदर खतरनाक है, इसका अंदाजा आपको निम्नलिखित उदाहरणों से मिल सकता है-

- ब्लड में एसिडिटी लेवल बढ़ने पर ब्लड छोटी आँत में मौजूद एंजाइम्स से अल्कलिनिटी लेकर अपने pH स्तर को संतुलित बनाए रखने का प्रयास करता है। इसके चलते छोटी आँत की अल्कलिनिटी कम हो जाती है, और खाना पूरी तरह से डाइजेस्ट नहीं हो पाता।

  नतीजा यह कि पाचन तंत्र- पैंक्रियास, लिवर और गॉल-ब्लैडर से अल्कलाइन तत्वों को प्राप्त कर भोजन को सामान्य ढंग से पचाने का प्रयास करता है। नतीजा, चयापचय यानी मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया को अंजाम देनेवाले एंजाइम्स का निर्माण कम होने लगता है। इससे शरीर की बायोकेमिकल रिएक्शन प्रक्रिया प्रभावित होती है और हारमोन संतुलन बिगड़ने लगता है, इम्यून सिस्टम कमजोर हो जाता है, खाने का डाइजेशन सही तरह से नहीं हो पाता और शरीर में पोषक तत्वों की कमी के चलते हम थका-थका सा महसूस करते हैं।

- उल्लेखनीय है कि सभी अल्कलाइन तत्वों में कैल्शियम हमारे शरीर में पाये जाने वाले सभी तत्वों में सबसे ज्यादा अल्कलाइन होता है। एसिड लेवल अधिक हो जाने पर ब्लड हड्डियों में मौजूद कैल्शियम को खींचकर अपने pH लेवल को संतुलित करने का प्रयास करता है, जिससे ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ जाता है।
- ब्लड के अल्कलाइन स्तर के कम होने पर शरीर में इंसुलिन का लेवल बढ़ जाता है और फैट खर्च होने की बजाय जमा होने लगता है। वजन बढ़ने लगता है और आप मोटापे का शिकार होने लगते हैं, जिससे निजात पाना आसान नहीं होता।
- इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस बिगड़ने लगता है, जिससे शरीर का फ्लूइड ट्रांन्सपोर्ट सिस्टम प्रभावित हो स्नायुओं, हृदय और उसकी पेशियों की मरम्मत नहीं हो पाती।
- किडनी, गॉल-ब्लैडर, पैंक्रियास आदि अंगों पर काम का दबाव बढ़ जाता है।

हाइपरएसिडिटी

हाइपरएसिडिटी यानी एसिडिटी का बहुत ज्यादा बढ़ जाना एक गंभीर किस्म की व बड़े पैमाने पर पायी जाने वाली समस्या है। सावधानी न बरती जाये तो यह पेट के अल्सर का कारण भी बन सकती है। हाइपरएसिडिटी, यदि लंबे समय तक बनी रहती है तो कोशिकाओं की तमाम गतिविधियों व कामों में रुकावट पैदा करती है और जान-जोखिम का खतरा भी बनती है।

कारण

आमतौर पर पाचन में सहायक हाइड्रोक्लोरिक एसिड के अधिक मात्रा में बनने से हाइपरएसिडिटी की समस्या पनपती है। हाइड्रोक्लोरिक एसिड के अधिक मात्रा में बनने की वजहें निम्नलिखित हैं-

- धूम्रपान और अल्कोहलीय पेय-पदार्थों का अधिक सेवन
- अत्यधिक मात्रा में गर्म, तले-भुने व मसालेदार खाद्य-पदार्थों का सेवन
- चॉकलेट तथा चाय-कॉफी का अधिक सेवन
- चर्बी वाले, मीठे, मिलावटी व फर्मेंटेड खाद्य-पदार्थों का सेवन
- एस्पिरिन व दूसरी एण्टी-इन्फ्लेमेटरी दवाओं का अधिक सेवन
- क्रोध, भय, चिंता और तनाव जैसी मानसिक समस्याएं
- पका खाना, अनियमित सोना-जागना, फास्ट लाइफ-स्टाइल, कॅरियर से जुड़ी समस्याएं, प्रदूषण, गाड़ियों का धुआं व इंडस्ट्रियल वेस्ट वगैरह वजहों से वातावरण का एसिडिक होना आदि

कुछ आम लक्षण

एसिडिटी व हायपरएसिडिटी- यहां दिये जा रहे कुछ आम लक्षणों के अलावा अन्य तरीकों से भी अपने होने का सबूत दे सकती हैं। जैसे–

- गले व छाती में जलन व दर्द (हार्टबर्न)
- स्टूल के साथ ब्लड आना
- सिर दर्द
- भूख न लगना
- उल्टी होना, उल्टी या मल के साथ रक्त का आना
- शरीर का गर्म हो जाना
- लगातार खांसी आना
- पेट फूलना, पेट में दर्द; आमतौर पर भोजन के तुरंत बाद (गैस्ट्रिक अल्सर होने पर) या दो घंटे बाद (ड्यूडिनल अल्सर की दशा में)
- मुँह में खटास; एसिडिक द्रव के पेट से मुँह व गले की दिशा में जाने से ऐसा होता है

एसिडिटी क्लींज

यदि आपके सलाइवा का pH लेवल बहुत कम है यानी कि वह ज्यादा एसिडिक है तो आप के लिए अपने शरीर की अल्कलिनिटी को बढ़ाना बेहद जरूरी है। अपने आहार में ग्रीन वेजिटेबल्स यानी हरी सब्जियों के जूस का समावेश कर, यह काम आप बड़ी आसानी से कर सकते हैं। हरी सब्जियों का रस शरीर को स्वस्थ रखने का न सिर्फ एक कारगर तरीका है, बल्कि यह 'फैट फ्री' भी होता है। परिणामतः अधिक सेवन के बावजूद वजन बढ़ने का कोई खतरा नहीं रहता।

ब्लड टॉनिक - क्लोरोफिल

ग्रीन वेजिटेबल जूस

ग्रीन जूस यानी हरी-ताजी सब्जियों से प्राप्त होने वाला जूस। इसे 'डिटॉक्सिफिकेशन' ड्रिंक के नाम से भी जाना जाता है। डिटॉक्सिफिकेशन ड्रिंक्स में शरीर को स्वस्थ रखने वाली अंदरूनी शक्तियों को बढ़ाने के असीम गुण हैं।

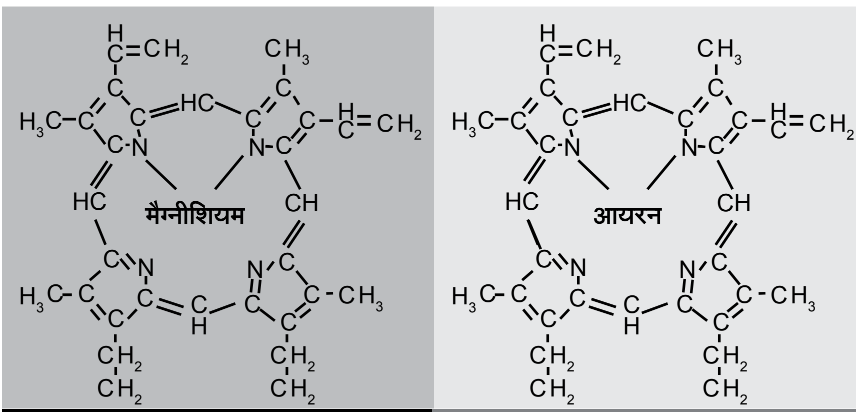
ये जूस न सिर्फ पोषक तत्वों के मामले में बेहद समृद्ध होते हैं, बल्कि अँतड़ियों द्वारा आसानी से एब्जॉर्ब कर लिये जाते हैं। इनमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, क्लोरोफिल, इलेक्ट्रोलाइट्स और इलाज की क्षमता रखनेवाले खुशबूदार तेल यानी ॲरोमॅटिक ऑइल्स भी भरपूर मात्रा में होते हैं।

इन ग्रीन ड्रिंक्स में विटामिन C, B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, B_{12}, फॉलिक एसिड, कैरोटिन और कोलाइन वगैरह प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। इनके अलावा इनमें पोटैशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन, कॉपर, फास्फोरस व मैंगनीज जैसे खनिज तत्व भी बहुतायत में मौजूद होते हैं। कुछ ग्रीन ड्रिंक्स में तो सौ से भी ज्यादा प्रकार के एंजाइम्स होते हैं जो मानव शरीर की कोशिकाओं के विकास और उन्हें एक्टिव बनाए रखने के लिए आवश्यक होते हैं। ग्रीन ड्रिंक्स में एसिडिक 'वेस्ट' व म्यूकस को शरीर से बाहर निकालने के गुण के साथ ही शरीर के pH लेवल को संतुलित बनाये रखने की क्षमता भी पायी जाती है। यही नहीं, इनमें इन्फेक्शन से बचाने और त्वचा का पोषण कर, दाग-धब्बों आदि से छुटकारा दिलाने की खूबी भी खूब होती है। ये किडनी को स्वस्थ रखने के साथ-साथ रक्त को शुद्ध बनाकर उसके संचार को सुचारु बनाए रखते हैं।

ग्रीन जूसेस न सिर्फ एसिडिटी क्लींज के लिए जरूरी हैं, बल्कि ये क्लींजिंग थेरेपी के दूसरे क्लींजेज को भी प्रभावी व सफल बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इनमें मौजूद क्लोरोफिल अल्कलाइन होता है, जो एसिडिटी क्लींज का आधार है।

ब्लड टॉनिक- क्लोरोफिल

क्लोरोफिल की परमाणु संरचना काफी कुछ मानव-रक्त के महत्वपूर्ण घटक 'हीमोग्लोबिन' जैसी होती है। ऐसे में ग्रीन ड्रिंक्स शरीर के लिए रक्त के 'मिनी-ट्रांसफ्यूजन' के तौर पर काम करते हैं! चूंकि क्लोरोफिल रक्त द्वारा सीधे-सीधे एब्जॉर्ब कर लिए जाते हैं, इसलिए ये शरीर के इम्यून सिस्टम और मस्तिष्क के विकास के लिए टॉनिक की तरह फायदेमंद साबित होते हैं।



हरे पौधे के क्लोरोफिल का केंद्र मैग्नीशियम होता है

मानव ब्लड हीमोग्लोबिन का केंद्र आयरन होता है

हीमोग्लोबिन व क्लोरोफिल की तुलना

रक्त और क्लोरोफिल की रासायनिक संरचना में कितनी एकररूपता है, इसका अंदाजा आप निम्नलिखित आधार पर लगा सकते हैं-

मानव रक्त (हीमोग्लोबिन) का रासायनिक फार्मूला : $C_{34}H_{32}O_4N_4ClFe$

क्लोरोफिल का रासायनिक फार्मूला : $C_{55}H_{72}O_5N_4Mg$

उपर्युक्त रासायनिक फार्मूलों से आप यह जान सकते हैं-

1. दोनों का ही केन्द्र (Nucleus) पॉरफाइरिन किस्म का है। साथ ही साथ, दोनों के मिथाइल व विनाइल समूह की स्थिति व संरचना एक जैसी है जो क्रमशः 1, 3, 5, 8 (मिथाइल समूह) और 2 (विनाइल समूह) है।

2. दोनों के ही विघटन यानी टूटने से पॉरफाइरिन प्राप्त होता है।

3. दोनों ही कार्बन, हाइड्रोजन, ऑक्सीजन और नाइट्रोजन से मिलकर बने हैं।

4. दोनों में ही कॉम्प्लेक्स मेटल पाये जाते हैं। हीमोग्लोबिन में आयरन यानी फेरस मौजूद है तो क्लोरोफिल में मैग्नीशियम की उपस्थिति देखी जा सकती है।

आपका 'स्टूल' पानी में तैरता है या डूब जाता है, जांचें!

स्टूल यानी मल पानी में तैरता रहता है या फिर डूब जाता है, यह उसमें मौजूद पानी व चर्बी की मात्रा पर निर्भर करता है। काफी समय तक पाचन हेतु पेट में पड़े रहने वाले मल (जैसा कि कब्जियत के मरीजों में) का अधिकतर पानी निकल चुका होता है। नतीजतन वह ठोस और भारी होने के कारण पानी में डूब जाता है। इसके विपरीत जब कोई डायरिया से पीड़ित होता है तो मल को बड़ी आँत में ठहरने का वक्त नहीं मिलता, उससे बहुत कम मात्रा में ही पानी का निष्कासन हो पाता है। ऐसे में स्टूल पानी में तैरता रहता है।

मल के रंग, घनत्व आदि को प्रभावित करने वाला एक महत्वपूर्ण कारण है खाद्य पदार्थों में मौजूद खनिज, विटामिन्स व अन्य पोषक तत्वों का भली-भांति एब्जॉर्प्शन न हो पाना। होता यह है कि कई बार आपकी पैंक्रियाटिक ग्लैंड सामान्य ढंग से काम नहीं कर पाती। नतीजतन पाचन सही ढंग से न हो पाने के कारण बड़े आकार में, हल्के पीले रंग का, चर्बी की अधिकता वाला मल निष्कासित होता है जो पानी में तैरता रहता है। कुछ मामलों में स्टूल के भीतर गैस की मौजूदगी के कारण भी वह तैरता रहता है।

बहरहाल, आपका मल ठोस हो या तैरता रहता हो, बस सप्ताह भर, दिन में तीन बार, 200 मिली की मात्रा में ग्रीन जूसेस का सेवन करें। इससे अन्न का पाचन और अंतड़ियों द्वारा पोषक तत्वों का एब्जॉर्प्शन सही ढंग से होने लगता है। चर्बी का चयापचय बेहतर ढंग से होता है और स्टूल पानी में डूबने लगता है। यही उसकी सही स्थिति है।

जूस तैयार करने का तरीका

जूस तैयार करने के लिए सिर्फ ताजा सब्जियों को ही प्रयोग में लायें। आप अपनी पसंद और स्वाद के अनुसार सब्जियों के 'कॉम्बिनेशन' को अलग-अलग अनुपात में लेकर जूस तैयार कर सकते हैं।

सब्जियों को प्रयोग से पूर्व थोड़ी देर के लिए लाल दवा यानी पोटैशियम परमैंगनेट के घोल में भिगोकर रख दें। उल्लेखनीय है कि इन सब्जियों की उपज बढ़ाने व उन्हें सुरक्षित रखने के लिए फर्टिलाइजर्स व पेस्टिसाइड्स का प्रयोग आम है। फिर भी आपकी जानकारी के लिए बता देता हूं कि मैं इन सब्जियों को पोटैशियम परमैंगनेट में भिगोकर नहीं रखता। दरअसल, मैं मानता हूं कि किडनी व लिवर क्लींज करने के बाद शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता इतनी

जूसर और ग्रीन जूस बनाने के लिए वेजिटेबल्स

मजबूत हो जाती है कि वह फर्टिलाइजर्स वगैरह के दुष्प्रभावों का आसानी से न्यूट्रलाइज कर देती है। वैसे ऑर्गनिक सब्जियां मिलें तो उन्हें प्रयोग में लाना ज्यादा उपयुक्त होता है।

जूसर की सहायता से जूस तैयार करें या फिर मिक्सर-कम-ग्राइंडर को प्रयोग में लायें। सब्जियों को धोकर, उनके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें और फिर जूसर में डाल दें। आवश्यकता हो तो ही जूस को छानें, अन्यथा नहीं। छानने के लिए बड़े छेदों वाली छननी को ही प्रयोग में लायें, अन्यथा आपको फायदेमंद फाइबर से वंचित रहना पड़ सकता है।

अगर तैयार जूस बचा रह जाता है तो उसे फ्रिज में रख दें, परन्तु इस बात का ध्यान रखें कि इस जूस को अधिकतम एक से डेढ़ दिन तक ही प्रयोग में लाया जा सकता है। मसलन, अगर आप ने सुबह जूस तैयार किया है तो उसे अधिकतम दूसरे दिन शाम तक फ्रिज में रखकर इस्तेमाल में ला सकते हैं। इस बात पर विशेष ध्यान दें कि सब्जियां बिल्कुल ताजी हों।

यदि आप जूस को और अधिक समय तक फ्रिज में रखना चाहते हैं तो सुबह 5.30 बजे मंडी से ताजा वेजिटेबल्स खरीदें। दो घंटे के भीतर जूसर से जूस निकाल लें। इसके बाद इसको प्लास्टिक की बॉटल में भरकर दो घंटे के लिए फ्रीजर में रख दें, जिससे कि इसका तापमान बर्फ जमने के करीब आ जाए, लेकिन जमे नहीं। फिर इसको निकालकर बाहर फ्रिज में रख देते हैं। ऐसा करने से इसकी खराब होने की प्रक्रिया बेहद धीमी हो जाती है और इसे सप्ताह भर इस्तेमाल में लाया जा सकता है।

डोजेज

प्रतिदिन तीन बार, 200-200 मिली की मात्रा में, रोजाना कुल 600 मिली जूस का सेवन करें।

अपने शरीर की दशा और उसके 'टॉलरेन्स लेवल' को ध्यान में रखते हुए इस प्राकृतिक औषधि (ग्रीन जूस) की मात्रा को बदलते रहिए। दरअसल, जूस की मात्रा, सब्जियों के कॉम्बिनेशन वगैरह में थोड़े-बहुत हेर-फेर से इसके औषधीय गुणों में कोई विशेष कमी देखने को नहीं मिलती। आप सब्जियों के कॉम्बिनेशन या जूस की मात्रा सुनिश्चित करने के लिए स्वतंत्र हैं।

मेरे कुछ मित्रों ने तो सुबह की चाय को बंद करके उसके स्थान पर हरी सब्जियों के रस का सेवन करना शुरू कर दिया है। रात में खान-पान की गड़बड़ी या किसी अन्य वजह से एसिडिटी की शिकायत हो गई हो तो सुबह ग्रीन जूस के सेवन से एक नये दिन की शुरुआत की जा सकती है। इसके सेवन के एक हफ्ते के भीतर ही आप अपनी तमाम शारीरिक समस्याओं में चमत्कारिक लाभ महसूस करेंगे।

जूस बनाने के लिए जरूरी वेजिटेबल्स

यहां हम आपके सेवन के लिए जिन ग्रीन जूसेस का उल्लेख करने जा रहे हैं, चिकित्सा के क्षेत्र में सालों-साल से उनका सफल प्रयोग होता आ रहा है। यदि उनकी औषधीय उपयोगिता को लेकर कोई भी संदेह मन में हो तो उसे निकाल दीजिए। इनके प्रयोग से आपके शरीर को, कम से कम, कोई नुकसान तो नहीं होने वाला, इस तथ्य को स्वीकार करके और मेरे अनुभवों पर विश्वास करते हुए आगे बढ़ें। आप स्वयं इनके चमत्कारी गुणों के प्रशंसक बन जायेंगे।

पृष्ठ 53 पर दिए गए चार्ट में सब्जियों की मात्रा जूस का अनुपात बनाए रखने की दृष्टि से लिखी गई है। आप अपनी जरूरत के मुताबिक व सब्जियों/फलों की उपलब्धता को ध्यान में रखकर मात्रा को घटा-बढ़ा सकते हैं। अगर बतायी गयी सब्जियों में से कुछ उपलब्ध न भी हो तो जो भी उपलब्ध हों, अपने विवेक से उनका चयन कर और जूस निकालकर इस्तेमाल करें।

पार्सली, सेलेरी, चाइनीज केल, कोलार्ड और अल्फाल्फा (अंकुरित) विदेशी मूल की सब्जियां बेच रही दुकानों पर उपलब्ध हैं।

साइट्रस समूह के सभी फल, मसलन संतरा, मोसंबी, नींबू इत्यादि लिटमस टेस्ट में एसिडिक नज़र आते हैं परंतु पेट के लिए ये क्षारीय होते हैं। इन फलों के रस को जलाकर उससे प्राप्त राख का लिटमस टेस्ट कर इस सच्चाई का प्रत्यक्ष अनुभव किया जा सकता है।

सब्जी	इस्तेमाल योग्य हिस्सा	मात्रा (ग्राम में)
अंकुरित अल्फाल्फा	जस का तस	50
चुकन्दर	जड़ और तना, छिलके समेत	100
करेला	छिलके-बीज समेत	100
लौकी	छिलके-बीज समेत	500
पत्ता गोभी	जस का तस	250
शिमला मिर्च	बिना बीज व डंठल के	250
गाजर	जड़ और तना	200
सेलेरी	डंठल समेत	200
खीरा	छिलके-बीज समेत	500
लहसुन	छिलका रहित कली	25
अदरक	जड़ और तना, छिलके समेत	25
आँवला	फल, बीज रहित और छिलके समेत	50
हरा टमाटर	बीज-छिलके समेत	250
नींबू	फल बीज रहित, छिलके समेत	50
पुदीना	पत्तियां डंठल हटाकर	50
पार्सली	पत्तियां	200
मूली	तना, छिलके, पत्ती समेत	100
पालक	पत्तियां	100
शलगम	जड़ और तना, छिलके समेत	100

कुछ विशिष्ट वेजिटेबल जूसेस

व्यक्तिगत आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए यहां वेजिटेबल जूसेस के कुछ विशेष कॉम्बिनेशन का उल्लेख किया गया है। एक सप्ताह तक दिन में तीन बार इनका सेवन करें और चमत्कार देखें। इनमें से यदि कोई सब्जी उपलब्ध न हो या फिर आपको 'सूट' नहीं करती हो तो उसको प्रयोग में न लाएं।

1. पोटैशियम जूस

तीन गाजर, तीन सेलेरी डंठल, आधा गड्डी पालक और आधा गड्डी पार्सली।

इन चीजों के तालमेल से बना यह एक ऐसा प्रभावशाली जूस है, जो शारीरिक शुद्धिकरण, शरीर में मौजूद एसिड्स को न्यूट्रल करने और शरीर को सुडौल बनाने का काम करता है। यह बिल्कुल खून की तरह है। एक अच्छे बॉडी टॉनिक की तरह यह शरीर को तुरंत एनर्जी देता है।

2. पर्सनल बेस्ट वी-8

छह से आठ हरे टमाटर, तीन से चार हरी प्याज पत्तियों सहित, आधी हरी शिमला मिर्च, दो गाजर पत्तियों समेत, दो डंठल सेलेरी पत्तियों सहित, आधा गड्डी पालक, आधा गड्डी पार्सली, दो नींबू (छिलका व बीज निकाल दें) या फिर एक टेबल स्पून नींबू के रस को प्रयोग में लाकर इस हेल्दी ड्रिंक को बनाएं।

विटामिन-मिनरल से भरपूर यह ड्रिंक शरीर में पोषक तत्वों का संतुलन बनाए रखता है।

3. एनर्जी टॉनिक

चार कप अंकुरित अनाज (उदाहरण के तौर पर सूर्यमुखी या मूंग), एक बड़ी गाजर, एक सेलेरी डंठल-पत्तियों सहित, एक खीरा छिलका समेत और एक हरी प्याज को मिलाकर यह जूस बनाएं।

दोपहर के बाद की सुस्ती दूर करनेवाला यह बेहतरीन जूस है।

4. किडनी फ्लश

चार गाजर पत्तियों सहित, एक खीरा छिलका सहित, चार चुकंदर पत्तियों सहित, एक गड्डी पालक की पत्तियां और चार सेलेरी के डंठल के प्रयोग से यह जूस बनाया जा सकता है।

पोटैशियम आदि खनिजों से भरपूर यह जूस किडनी को शुद्ध करने वाला और मूत्रवर्धक है।

5. फंगी/यीस्ट क्लींजर

एक गड्डी पार्सली, दो लहसुन की कलियां, छह गाजर पत्तियों सहित और दो डंठल सेलेरी को पीसकर यह जूस बनाएं।

यह जूस लगभग सभी तरह के फंगल और यीस्ट इन्फेक्शन के इलाज में प्रभावी है।

6. जनरल हेल्थ टॉनिक

चार गाजर, एक खीरा और पत्तियों डंठल सहित दो सेलेरी को प्रयोग में लाकर यह जूस बनाएं।

इस जूस के नियमित सेवन से न सिर्फ शारीरिक शक्ति बढ़ती है, बल्कि आप चिर युवा बने रह सकते हैं।

7. प्रोस्टेट क्लींजर

दो बड़ी मुट्‌ठी भर गहरे हरे रंग के मिक्स साग- खास तौर से पालक, चाइनीज केल, कोलार्ड और डैन्डेलियन व तीन बड़े हरे टमाटर को पीसकर यह रस बनता है।

इसके नियमित सेवन से पचास की उम्र के बाद अक्सर होने वाली पौरुष ग्रंथि की समस्याओं से बचा जा सकता है।

8. स्किन क्लींजर

एक छिलका सहित खीरा, एक गड्डी ताजा पार्सली, सौ ग्राम अंकुरित अल्फा-अल्फा और तीन से चार टहनी भर पुदीना की पत्तियों के प्रयोग से यह जूस बनता है।

गहरे हरे रंग की सब्जियां त्वचा को अंदर से निखारती हैं, टिश्यूज को पोषण देती हैं व उनकी क्लींजिंग करती हैं।

9. एक्सेस बॉडी फ्लूइड/वॉटर रिटेंशन क्लींजर

एक खीरा, एक चुकंदर पत्तियों समेत, एक सेब बीज रहित, चार गाजर पत्तियों सहित और एक ताजा मूली पत्तियों समेत; इन्हें लेकर इस विशेष जूस को बनाएं।

इसके सेवन से कुछ ही दिनों में आप अपना वजन 2 से 3 किग्रा कम कर सकते हैं।

10. कैल्शियम/मैग्नीशियम जूस

दो कली लहसुन, एक मुट्ठी पार्सली, एक खीरा, चार गाजर पत्तियों सहित और दो डंठल सेलेरी पत्तियों सहित- को प्रयोग में लाकर इस जूस को बनाएं।

यह हाई ब्लडप्रेशर को कम करने में कारगर है।

11. आर्थराइटिस रिलीफ डिटॉक्स

एक बड़ी मुट्ठी पालक, एक बड़ी मुट्ठी पार्सली, एक बड़ी मुट्ठी वाटर क्रेस, पांच गाजर पत्तियों सहित और तीन मूली लेकर इस जूस को बनाएं।

यह जोड़ों की 'फ्लैक्सिबिलिटी' को बढ़ाता है और इसे ज्वॉइंट क्लींज के साथ भी लिया जा सकता है।

12. ब्लैडर इन्फेक्शन डिटॉक्स

तीन ब्रोकोली के छोटे फूल, एक कली लहसुन, दो बड़े हरे टमाटर, दो डंठल सेलेरी पत्तियों सहित और एक हरी शिमला मिर्च लेकर इस जूस को बनाएं।

ब्लैडर व यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन के इलाज में यह बेहद प्रभावी है।

13. क्रोहन'स डिजीज एंड कोलाइटिस डिटॉक्स

तीन मुट्ठी साग– एक मुट्ठी पालक, एक मुट्ठी पार्सली और एक मुट्ठी चायनीज केल या कोलार्ड; तीन चुकंदर व पांच गाजर पत्तियों सहित, एक शिमला मिर्च और एक सेब, बीज रहित, लेकर इस जूस को बनाएं और सेवन करें।

लंबे समय से बने रहने वाले आँतों के इन्फ्लेमेशन और कोलाइटिस आदि में इसे गुणकारी पाया गया है।

14. डायवर्टिक्युलाइटिस डिटॉक्स

एक बड़ी मुट्ठी पार्सली, एक छोटे आकार की हरी पत्ता गोभी, दो बड़े हरे टमाटर, चार गाजर पत्तियों सहित, चार कली लहसुन और दो सेलेरी (डंठल व पत्तियों सहित) लेकर ये जूस बनाएं।

यह जूस न सिर्फ डाइवर्टिक्युलाइटिस के इलाज में सहायक है बल्कि पूरे पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है।

15. पाइल्स एंड वैरीकोज वेन्स डिटॉक्स

तीन मुट्ठी गहरे हरे रंग के साग– चायनीज केल, पार्सली, पालक या वाटर क्रेस; पांच गाजर पत्तियों सहित, एक हरी शिमला मिर्च और दो हरे टमाटर लेकर इस जूस को बनाया जा सकता है।

इसमें मौजूद विटामिन C, कैल्शियम और बायोफ्लेवनॉइड्स- कोलाजेन के प्रोडक्शन को बढ़ाते हैं, जिससे ज्यादा और नये लचीले टिश्युओं के निर्माण में मदद मिलती है।

16. कॉँस्टिपेशन क्लींजर

एक छोटी हरी पत्ता गोभी, तीन डंठल सेलेरी पत्तियों सहित और पांच गाजर (पत्तियों सहित) लेकर इस जूस को बनाएं।

हर माह 5-7 दिनों तक इस जूस का सेवन करें और लगभग सभी तरह के कब्जियत के मामलों में लाभ पाएं।

कुछ खास फ्रूट जूसेस

शरीर के अंदरूनी हिस्सों की झटपट 'क्लींजिंग' के लिए फलों के रस का सेवन विशेष फायदेमंद साबित होता है। इसमें पानी व शक्कर की मात्रा अधिक होती है जो शरीर की चयापचय प्रक्रिया को तेज कर टॉक्सिन्स् को शरीर से बाहर निकालने में मदद करते हैं। अल्कलाइन गुण वाले ये जूस न सिर्फ एसिडिटी को दूर करते हैं बल्कि 'कुछ मीठा खाने की' हमारी तलब पर भी लगाम लगाते हैं।

1. ब्लड बिल्डर

दो गुच्छा अंगूर, छह संतरा और आठ ताजे नींबू लेकर इस जूस को बनाएं। जूस में दो कप पानी और चार चम्मच शहद मिलाकर सेवन करें।

2. एलर्जी क्लींजर

एक इंच अदरक का टुकड़ा, एक ताजा नींबू, छह गाजर डंठल सहित और एक सेब लेकर इस जूस को बनाएं।

3. स्टॅमक क्लींजर एंड ब्रेथ रिफ्रेशर

एक गुच्छा अंगूर, तीन मध्यम आकार के सेब, चार हरी मिंट (पुदीना) की टहनियां पत्तियों सहित और 4-5 स्ट्रॉबेरी लेकर इस जूस को बनाएं।

4. प्रोस्टेट प्यूरिफायर

एक नींबू, एक इंच अदरक का टुकड़ा और अंगूर का एक गुच्छा लेकर यह जूस बनाएं।

5. पाइल्स एंड वैरीकोज वेन्स डिटॉक्स

एक कप बीज रहित चेरी, एक गुच्छा भर हरे अंगूर, दो स्लाइस (टुकड़े) अनन्नास, एक सेब और इंच भर अदरक का टुकड़ा लेकर इस जूस को तैयार कर, सेवन करें।

6. आर्थराइटिस एंड बॅरसाइटिस डिटॉक्स

इस जूस को अनन्नास के दो बड़े टुकड़े, एक सेब और दो संतरे (छिलका निकाले हुए) लेकर बनाएं।

7. कॉंस्टिपेशन क्लींजर

एक कड़ा पपीता, एक इंच लंबा अदरक का टुकड़ा और एक नाशपाती लेकर इस कब्जहर रस को बनाएं।

8. एक्ने फाइटर

अनन्नास के दो टुकड़े, एक खीरा, एक सेब और अदरक के एक इंच टुकड़े को लेकर जूस निकालें और सेवन करें।

घरेलू उपचार

एसिडिटी से झटपट राहत के लिए निम्नलिखित घरेलू नुस्खों में से किसी एक को प्रयोग में लाएं-

- दिन में व रात में सोते समय, 200 से 250 मिली की मात्रा में ठंडा दूध लें
- ठंडे पानी में मिश्री या शक्कर मिलाकर पीने से एसिडिटी में तत्काल आराम मिलता है (मधुमेह के मरीज इसे न आजमायें)
- नारियल का पानी व गूदे का सेवन करें
- तरबूज, खीरा या केला खाएं
- तुलसी की पत्तियां चबाएं
- लौंग चबाएं अथवा बादाम का सेवन करें
- केला मिल्क शेक (ठंडा) लें

शंका-समाधान

1. क्या हम बिना कुछ खाये-पिये सिर्फ वेजिटेबल जूस पर एक सप्ताह रह सकते हैं?

आमतौर पर वेजिटेबल जूस के सेवन के साथ-साथ आपको नियमित भोजन की सलाह दी जाती है। बहरहाल, अगर आप सप्ताह भर सिर्फ सब्जियों के रस का सेवन करना चाहते हैं, तो निस्संदेह यह आपको चमत्कारी परिणाम देगा। इस दशा में शरीर में विटामिन्स, मिनरल्स व जरूरी एनर्जी को बनाए रखने के लिए रोजाना 2 से 4 लिटर की मात्रा में सब्जियों का जूस पीएं। शुरू के दिनों में आपको कुछ न कुछ खाने-चबाने की इच्छा जरूरी होगी। इस अवस्था में गाजर या खीरा चबायें।

2. मुझे दिन में कितनी बार जूस पीना चाहिए?

वेजिटेबल जूस दिन में तीन बार, एक-एक गिलास (200 मिली) की मात्रा में, सात दिनों तक लें। उसके बाद अपनी लाइफ-स्टाइल के हिसाब से स्वयं सुनिश्चित करें कि आपको जूस कब-कब लेना है, कितने दिन तक लेना है और कितनी मात्रा में।

3. अगर हम जूस की जगह कच्ची सब्जियों का ही सेवन करें तो क्या इतना ही लाभ होगा?

अगर आप कच्ची सब्जियों का सेवन करते हैं तो बेशक आपको जूस की बनिस्बत ज्यादा फाइबर मिलेगा। लेकिन यह भी सच है कि आप कच्ची सब्जियों का सेवन एक सीमित मात्रा में ही कर सकते हैं, जबकि एसिडिटी क्लींज के लिए अधिक से अधिक सब्जियों का सेवन आवश्यक है। इसलिए मैंने कच्ची सब्जियों के बजाय उनका जूस पीने की सलाह दी है।

4. सब्जियां अक्सर 'अनहायजिनिक कंडीशन' में उगायी जाती हैं। अगर उनका जूस बनाकर सेवन किया जा रहा है तो इससे इन्फेक्शन होने का खतरा भी तो रहता होगा?

कच्ची सब्जियों या उनके जूस के सेवन से आपके स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचने का खतरा न के बराबर होता है। हम अपने घरों-रेस्टोरेंट्स में कच्ची सब्जियों का सलाद तो खाते ही हैं। क्या उससे कभी इन्फेक्शन हुआ है आपको? दरअसल, हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधी क्षमता इतनी मजबूत होती है कि अगर कच्ची सब्जियों के सेवन से कोई खतरा हो भी तो वह उससे आसानी से निपट लेती है। फिर आप लिवर व किडनी क्लींज करके अपनी इम्यूनिटी को और भी मजबूत बना लेते हैं। बावजूद इसके अगर आपको एहतियात बरतनी ही है तो जूस बनाने से पहले सब्जियों को थोड़ी देर के लिए पोटैशियम परमैंगनेट के घोल में भिगोकर रख दें।

आपको शायद याद हो, 02 दिसंबर, 2015 को आकस्मिक बरसात के चलते

पूरा चेन्नई शहर बाढ़ की चपेट में आ गया था। कुछ जगहों पर तो पानी की सप्लाई करनेवाली पाइप्स में नाली का गंदा पानी तक चला गया था। फिर भी वहां कोई बीमारी या महामारी का प्रकोप देखने को नहीं मिला। ऐसा इन्सेक्टिसाइड्स और पेस्टिसाइड्स के छिड़काव के कारण नहीं हुआ था। बल्कि वहां रह रहे लोगों के मजबूत इम्यून सिस्टम ने उन्हें बीमार नहीं होने दिया था।

मैं तो बोतलबंद पानी के भी खिलाफ हूं। देश की 98 फीसदी आबादी नल का ही पानी पीती है। किसी को कुछ नहीं होता। जो दो फीसदी लोग तथाकथित 'प्योर' मिनरल वाटर को प्रयोग में लाते हैं उनकी इम्यूनिटी भी काफी मजबूत होती है, लेकिन विज्ञापनों के झांसे में पड़कर वे बोतलबंद पानी का प्रयोग करना ही बेहतर मानते हैं। हम सभी ब्रश करने के बाद नल के पानी से ही मुँह धोते हैं और कुल्ला करते हैं। दूषित पानी की कुछ ही बूंदें हमें बीमार करने के लिए काफी हैं। फिर भी हम बीमार नहीं होते। मैं तो सीधे नल का पानी पी लेता हूं और अभी तक मुझे किसी तरह की कोई दिक्कत नहीं आयी है।

5. क्या मैं जूस बनाने से पहले सब्जियों को उबाल सकता हूं?

सब्जियों को उबालना तो दूर रहा, जूस को गर्म करके भी न पिएं।

6. क्या हम जूस में नमक मिला सकते हैं?

आप स्वाद के लिए बिल्कुल कम मात्रा में नमक और नींबू का रस मिला सकते हैं।

7. क्या जूस बनाने के लिए हरे टमाटरों की जगह लाल टमाटरों को प्रयोग में लाया जा सकता है?

कच्चे हरे टमाटरों की न्यूट्रीशनल वैल्यू और अल्कलिनिटी लाल टमाटरों की बनिस्बत काफी ज्यादा होती है। साथ ही इनमें 'नेचुरल ब्लड' क्लोरोफिल भी भरपूर मात्रा में होता है। इसलिए, जूस बनाते समय हरे टमाटरों का प्रयोग ही उचित है। प्रकृति ने पके टमाटरों को लाल रंग इसलिए दिया है जिससे कि पशु-पक्षी उन्हें पहचान कर बतौर आहार उनका सेवन कर सकें और बीज दूर तक पहुंच सकें।

8. एसिडिटी क्लींज के दौरान, मैं सामान्य से कहीं अधिक मात्रा में गैस पास करने लगता हूं। क्या यह ठीक है?

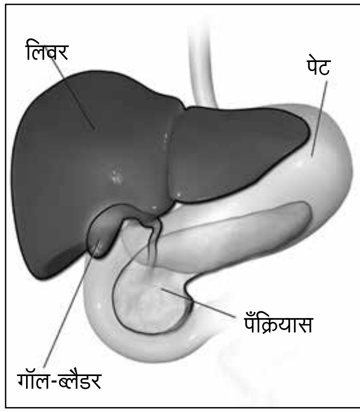
कुछ कच्ची सब्जियों से पेट में गैस बनना आम बात है। जिन सब्जियों से गैस बहुत ज्यादा बन रही हो उन्हें पहचानें और जूस बनाने में उनका प्रयोग न करें। फूल गोभी, मूली, फलियां आदि गैस को बढ़ाती हैं। वैसे इस क्लींज के शुरुआती दिनों में कुछ लोगों को गैस की शिकायत होती है, परन्तु धीरे-धीरे यह समस्या कम या समाप्त हो जाती है। इसलिए सब्जियों में बदलाव लाने से पहले एक-दो दिन तक इंतजार कर लें।

लिवर

लिवर हमारे शरीर का, त्वचा के बाद, दूसरा सबसे बड़ा अंग है। एक वयस्क व्यक्ति में इसका वजन लगभग दो किग्रा होता है। व्यक्ति की कद-काठी, आकार या शारीरिक विकास के अनुपात में ही लिवर भी अलग-अलग साइज का हो सकता है।

संरचना

पेट के दाएं ऊपरी हिस्से में स्थित लिवर नीचे की ओर डायफ्रॅम से जुड़ा होता है। यह चौड़ाई में सामान्यतः 21 से 22.5 सेमी, लंबाई में 15 से 17.5 सेमी और गहराई में 10 से 12.5 सेमी के बीच होता है। मुलायम लाल-भूरे टिश्यूज से बना लिवर गोलाकार व फूला हुआ होता है। यह एक रेशेदार कैप्सूलनुमा संरचना के भीतर सुरक्षित होता है।



लिवर और पाचन तंत्र से जुड़े अंग

लिवर के कार्य

लिवर का प्रमुख कार्य पित्त यानी बाइल का निर्माण करना है। यह पित्त, पित्ताशय यानी गॉल-ब्लैडर से होकर पित्त नलिकाओं की सहायता से ड्यूडनम (ग्रहणी, छोटी आँत का सबसे आगे का हिस्सा) तक पहुंचता है। इसके साथ-साथ लिवर कार्बोहाइड्रेट व नाइट्रोजन युक्त 'वेस्ट-प्रोडक्ट्स' के चयापचय में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शरीर की 'केमिकल फैक्ट्री' के नाम से विख्यात लिवर न सिर्फ शरीर की तमाम जटिल प्रक्रियाओं को अंजाम देता है बल्कि यह खुद एक बेहद जटिल या कॉम्पलेक्स संरचना वाला अंग है। लिवर में अति-सूक्ष्म, पेचीदा व गूढ़ रक्त-वाहिकाओं का एक जाल बिछा होता है। लिवर को कार्य करने के लिए आवश्यक 25 प्रतिशत रक्त की सप्लाई हेपॅटिक आर्टरि से तो लगभग 75 प्रतिशत रक्त की सप्लाई पोर्टल वेन्स के जरिए होती है। इस रक्त में पाचन से प्राप्त पोषक तत्व मौजूद होते हैं।

शरीर के अन्य अंगों के विपरीत, लिवर तक ज्यादातर रक्त आर्टरि (धमनियों) के बजाय वेन्स (शिराओं) के जरिए पहुंचता है। उल्लेखनीय है कि छोटी आँत, आमाशय, अग्नाशय और स्प्लीन से वापस होनेवाला रक्त पूरी तरह से पोर्टल

वेन्स में मिल जाता है और फिर लिवर तक पहुंचता है। नतीजतन, छोटी आँत द्वारा अवशोषित तमाम पोषक पदार्थों की आपूर्ति सर्वप्रथम लिवर को ही होती है। ऐसे में लिवर की यह जिम्मेदारी होती है कि वह अंतड़ियों द्वारा एब्जॉर्ब सभी पदार्थों को भली-भांति प्रोसेस कर उसे शरीर के योग्य बनाए। इसके अलावा, लिवर के कुछ अन्य महत्वपूर्ण कार्य निम्नलिखित हैं-

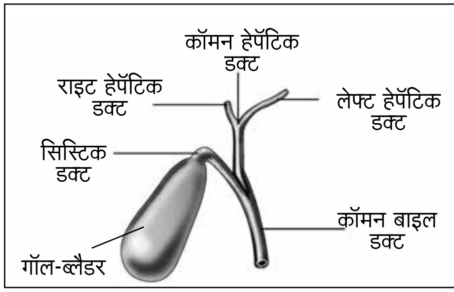
- लिवर शरीर का वह महत्वपूर्ण अंग है जो शरीर के लिए 'अपरिचित' या नुकसानदेह तत्वों को शरीर के लिए उपयोगी 'हितवर्धक' तत्वों में परिवर्तित करता है।
- लिवर प्रतिदिन लगभग 400 मिली की मात्रा में बाइल का निर्माण करता है जो चर्बीदार खाद्य पदार्थों के पाचन के लिए बेहद जरूरी होता है। यह पित्त, कॉमन बाइल-डक्ट के जरिए गॉल-ब्लैडर और फिर वहां से छोटी आँत के शुरुआती हिस्से ड्यूडनम तक पहुंचता है।
- वेन्स यानी शिराओं से प्राप्त रक्त से लिवर ग्लूकोज को अलग कर उसे ग्लायकोजेन में बदल देता है और अपने भीतर संचित कर लेता है। शरीर को जब एनर्जी की आवश्यकता होती है तब लिवर ग्लायकोजेन को वापस ग्लूकोज में परिवर्तित कर रक्त में छोड़ देता है। यह ग्लूकोज रक्त-वाहिकाओं की सहायता से, शरीर के विभिन्न हिस्सों की, उन कोशिकाओं तक पहुंचता है जहां इसकी जरूरत होती है।
- लिवर, डक्टलेस ग्लैंड्स की ही तरह कार्बोहाइड्रेट्स और नाइट्रोजनयुक्त वेस्ट प्रोडक्ट्स के चयापचय में भी प्रमुख भूमिका निभाता है।
- लिवर अमिनो एसिड्स को प्रोटीन्स में बदलने का महत्वपूर्ण कार्य करता है। जैसे कि एल्ब्यूमिन, प्रोथ्रोम्बिन, फाइब्रिनोजेन, ट्रांसफेरिन, ग्लायकोप्रोटीन वगैरह।
- लिवर, पित्त रंग-द्रव्यों बिलीरुबिन और बिलीवर्डिन का रिसाव करता है।

संक्षिप्त में, लिवर के कुछ महत्वपूर्ण कार्य निम्नलिखित हैं-

- यह शरीर की केमिकल फैक्टरी है
- यह पित्त का निर्माण करता है
- यह सभी खाद्य-पदार्थों का संश्लेषण करता है
- यह अमिनो एसिड्स को प्रोटीन में परिवर्तित करता है
- औषधियों के नुकसानदेह अंश व अन्य रसायनों को शरीर से निकाल बाहर करने का महत्वपूर्ण कार्य लिवर ही करता है

पित्ताशय

पित्ताशय यानी गॉल-ब्लैडर लिवर में बनने वाले पित्त के लिए स्टोरेज सेन्टर है, जो कॉमन बाइल-डक्ट (मुख्य पित्त नली) से जुड़ा होता है। यह पित्त, नाशपाती के आकारवाले पित्ताशय में संचित होकर, छोटी आँत में पहुंचता है और पाचन में मदद करता है। उल्लेखनीय है कि लिवर में ऐसी अनेक नलिकाएं होती हैं जो मुख्य पित्त नली से जुड़ी होती हैं। लिवर द्वारा निर्मित पित्त, पित्त नलिकाओं से होकर मुख्य पित्त नली तक और फिर नली के दूसरे सिरे पर स्थित पित्त को जमा करनेवाली 'थैली' पित्ताशय में पहुंचता है। चर्बीदार या प्रोटीन की अधिकता वाले खाद्य-पदार्थों के सेवन के बाद यह थैली सिकुड़ने लगती है और बीस मिनट के भीतर ही संपूर्ण 'पाचक-रस' पित्त नली से छोटी आँत में पहुंच जाता है। गॉल-ब्लैडर निकाले जाने (गॉल-स्टोन होने पर की जाने वाली सर्जरी आदि) पर भी लिवर बाइल का निर्माण करता है जो सीधे छोटी आँत में रिसता रहता है।



बाइलरी सिस्टम

लिवर से टॉक्सिन्स्, चर्बी, कोलेस्टेरॉल व कैल्शियम के जमा होने से बने स्टोन्स वगैरह को निकाल बाहर करना पित्त की एक प्रमुख खूबी है। लेकिन, यही पित्त जब लंबे समय तक पित्ताशय में जमा रहता है तो गाढ़ा होने लगता है और खुद स्टोन बनने का कारण बनता है।

पित्त का निर्माण सामान्य से कम होने पर भी स्टोन बनने का खतरा रहता है और इस स्टोन के चलते भी लिवर की पित्त निर्माण क्षमता के कम होने का खतरा रहता है। नतीजतन, शरीर से कम मात्रा में ही कोलेस्टेरॉल व दूसरे विषैले तत्वों की निकासी हो पाती है।

पित्त कैसे बनता है?

हमारे शरीर की कार्यप्रणाली के क्या कहने! वह 'वेस्ट प्रोडक्ट्स' को भी रिसाइकल करके इस्तेमाल योग्य बना लेता है। पित्त निर्माण प्रक्रिया भी कुछ इसी तरह की 'रिसायकलिंग' का परिणाम है।

क्षतिग्रस्त हो चुकी या नष्ट होने के कगार पर पहुंच चुकी लाल रक्त-कोशिकाओं के भीतर मौजूद हीमोग्लोबिन को स्प्लीन (प्लीहा), बाइल सॉल्ट्स

और अन्य पदार्थों में परिवर्तित कर देता है। जब तक ये बाइल सॉल्ट्स शरीर में उचित मात्रा में बने रहते हैं, कोई समस्या पेश नहीं आती। लेकिन शरीर में इनकी मात्रा बढ़ जाने पर लिवर इन्हें पित्ताशय में भेज देता है, जहां ये इकट्ठा होते रहते हैं और आवश्यकतानुसार, पाचन के लिए छोटी आँत में छोड़ दिए जाते हैं।

पित्त के कार्य

जब गॉल-ब्लैडर से पित्त यानी बाइल छोटी आँत में पहुंचता है तो वह निम्नलिखित कार्यों को अंजाम देता है-

- चर्बी का विघटन करके, उसकी पाचन क्रिया को आसान बनाता है। जब आप अधिक मात्रा में चर्बीयुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं तब पित्ताशय सामान्य की तुलना में कहीं अधिक मात्रा में पित्त का रिसाव करता है। जिस तरह तेल लगे चिपचिपे बरतनों को बिना साबुन के इस्तेमाल के भलीभांति साफ कर पाना संभव नहीं होता, उसी तरह चर्बी का पाचन पित्त के बिना मुमकिन नहीं है। यही वजह है कि जब कभी पित्त-पथरी या किसी अन्य कारण से पित्ताशय निकाल दिया जाता है तब खान-पान में मौजूद चर्बी के पाचन के लिए समुचित मात्रा में पित्त की आपूर्ति नहीं हो पाती। नतीजतन बदहजमी व पाचन संबंधी अन्य गड़बड़ियां देखने को मिलती हैं।
- अल्कलाइन प्रकृति होने के कारण यह आमाशय में मौजूद एसिड को उदासीन बनाता है।
- बड़ी आँत के लिए एक प्राकृतिक 'लैक्जेटिव' का काम करता है।

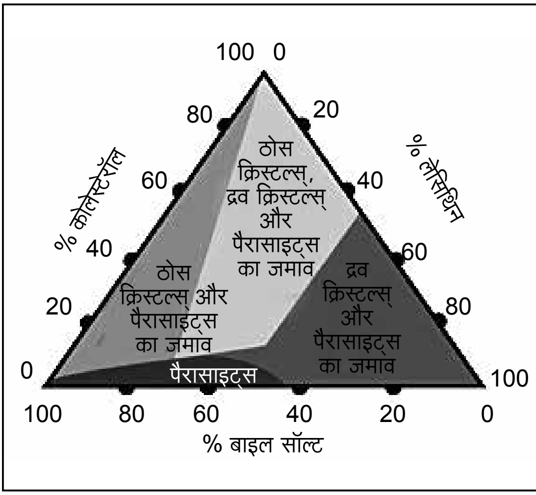
पित्त-पथरी या गॉल-स्टोन क्या है?

शरीर का कोई भी ऐसा हिस्सा जहां खनिज-लवण (मिनरल) युक्त द्रव का जमाव संभव है, पथरी की समस्या का शिकार हो सकता है। आमतौर पर पित्ताशय जैसे थैलीनुमा अंगों में इस खनिज-लवण युक्त द्रव के सामान्य से अधिक समय तक जमा रहने की संभावना ज्यादा होती है, लिहाजा वहां पथरी बनने की गुंजाइश भी अधिक रहती है।

ये पथरियां आकार में छोटी या बड़ी होती हैं। कुछ मामलों में कई पथरियां मिलकर एक बड़ी पथरी का रूप धारण कर लेती हैं। आकार में छोटी पथरियां पित्ताशय से पित्त के साथ बाहर निकल जाती हैं, परंतु बड़ी पथरियां पित्त-नलिकाओं में ही फंस जाती हैं और पित्त की निकासी में रुकावट पैदा करती हैं। ऐसे में पीड़ित को असहनीय दर्द होता है।

मेडिकल साइंस ने इस समस्या को गॉल-स्टोन कॉलिक नाम दिया है। कुछ मामलों में ये पथरियां सुप्त अवस्था में होती हैं यानी ये साइलेंट रहती हैं और इनकी मौजूदगी का कभी कोई लक्षण नहीं प्रकट होता। शव परीक्षकों के सामने ऐसे अनेक मामले आते हैं जहां मृतक के पित्ताशय में पथरियों की भरमार होती है। जबकि उनके परिवार वालों के अनुसार मृतक को पित्त-पथरी की कभी कोई तकलीफ हुई ही नहीं होती।

कुछ लोगों में, जिनमें छोटे बच्चे भी हो सकते हैं, बाइलरी ट्यूब पूरी तरह से गॉल-स्टोन से भरी होती है। कुछ को इसके चलते एलर्जी आदि की शिकायत होने लगती है तो कुछ में इसके कोई लक्षण नहीं नजर आते। अमूमन सूक्ष्म कणों के रूप में होने के कारण एक्स-रे व अन्य स्कैनिंग टेस्ट के दौरान ये स्टोन नजर भी नहीं आते।



गॉल-स्टोन की संरचना

वैसे देखा जाए तो पित्त-पथरी, नाम के विपरीत, सचमुच का पत्थर नहीं होता। ये रबर की तरह और मुलायम होती हैं। आमतौर पर हरे रंग की होती हैं और पानी में डूबती नहीं। ये आकार में चावल के दाने से लेकर गोल्फ-बॉल जितनी बड़ी हो सकती हैं।

पैथोलॉजी परीक्षणों के अनुसार, पित्त-पथरी में लगभग 91 प्रतिशत कोलेस्टेरॉल और बाकी बाइल सॉल्ट, पानी व अन्य ठोस पदार्थ होते हैं। बहरहाल, पित्त-पथरियां आकार में कितनी ही बड़ी क्यों न हों, पित्ताशय व लिवर क्लींज की मदद से इन्हें आसानी से बाहर निकाला जा सकता है।

गौरतलब यह भी है कि पित्ताशय निकाल देने से जहां आपकी पाचन प्रक्रिया प्रभावित होती हैं वहीं पित्त-पथरी की समस्या का शत-प्रतिशत समाधान संभव नहीं होता। आपको पथरी होने का खतरा बना रहता है। लिवर क्लींज से इन बनी-अधबनी पथरियों को बाहर निकालने में भी मदद मिलती है।

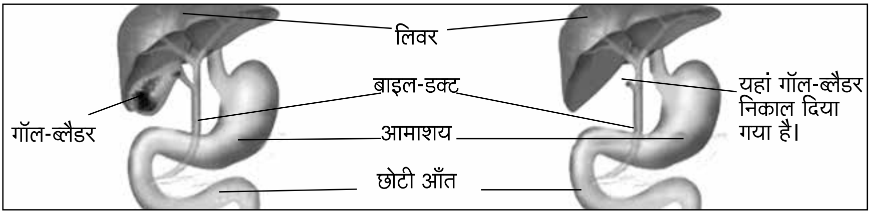
पित्त-पथरी होने के लक्षण

पित्त-पथरी की दशा में दिखाई देने वाले कुछ खास लक्षण निम्नलिखित हैं–

- पेट-अंतड़ियों में गैस व मरोड़ का होना
- पेट में दर्द जो कि बढ़कर दाएं कंधे तक पहुंच जाता है
- पथरी के लंबे समय तक पित्त-नलिका में बने रहने से नलिका ब्लॉक (अवरुद्ध) हो जाती है और पथरी के पीछे पित्त का जमाव होने लगता है। इसके कारण पीड़ित को 'ऑबस्ट्रक्टिव जॉन्डिस' यानी पीलिया हो जाता है
- पित्त-पथरी के उस स्थान पर बनने का खतरा अधिक होता है जहां कोलेस्टेरॉल की अधिकता होती है। कोलेसिस्टाइटिस (पित्ताशय का प्रदाह व इन्फेक्शन) एक ऐसी ही समस्या है, जो कि पित्त नली के लंबे समय तक ब्लॉक रहने से होती है

पित्ताशय को न निकालें

गॉल-ब्लैडर निकाल दिए जाने से आपको जान-जोखिम का कोई खतरा तो नहीं रहता, लेकिन इसके न होने पर कई रोगों के होने का खतरा सामान्य से कहीं ज्यादा रहता है। चर्बी को पचाने और उसके एब्जॉर्प्शन, कोलेस्टेरॉल व टॉक्सिन्स् को शरीर से बाहर निकालने के लिए गॉल-ब्लैडर जरूरी है।



गॉल-ब्लैडर– निकाले जाने के पहले व बाद में

गॉल-ब्लैडर के न होने पर लिवर में बन रहा बाइल लगातार थोड़ी-थोड़ी मात्रा में छोटी आँत में पहुंचता रहता है। ऐसे में फैट के पचने के लिए एकमुश्त जितनी मात्रा में बाइल की जरूरत होती है, उतनी नहीं मिल पाती। फैट का पाचन ठीक से न होने की दशा में फैटी लिवर, बदहजमी और फैट से मिलने वाले न्यूट्रिएंट्स जैसे कि फैटी एसिड आदि की कमी जैसी समस्याएं देखने में आती हैं। यहां तक कि ओमेगा-3 और ओमेगा-6 जैसे फैट्स का पाचन भी नहीं हो पाता। चर्बी में घुलकर एब्जार्ब होनेवाले विटामिन्स जैसे कि विटामिन D, E, A और K तथा लायकोपिन, ल्यूटिन, कैरोटिनॉइड जैसे ऑक्सिडेंट आदि की शरीर में कमी हो

जाती है। अगर आप उपर्युक्त पोषक तत्वों को बतौर सप्लीमेंट भी लेना चाहें तो कोई फायदा नहीं होनेवाला। बाइल की कमी से इन सप्लीमेंट्स का एब्जॉर्प्शन भी भली-भाँति नहीं हो पाता और उनकी कमी बनी ही रहती है।

लिवर और डायबिटीज

पाचन-प्रक्रिया को अंजाम देने के लिए पित्त को हर हाल में छोटी आँत में पहुंचना ही होता है, इसलिए वह अपने प्रवास के लिए नए मार्ग का चयन करता है और पँक्रियास तक पहुंच जाता है। समस्या तब खड़ी होती है जब यह पित्त पँक्रियास पर हमला कर उसे नुकसान पहुंचाने लगता है। इससे पँक्रियास में प्रदाह की शिकायत पैदा होकर उसकी कोशिकाएं क्षतिग्रस्त होने लगती है और उसकी इंसुलिन निर्माण प्रक्रिया प्रभावित होती है। नतीजा यह कि रक्त में शक्कर की मात्रा बढ़ने लगती है और व्यक्ति डायबिटीज का शिकार हो जाता है। साथ ही इंसुलिन की कमी के कारण लिवर और पेशियां रक्त में मौजूद शक्कर को पूरी तरह से एब्जॉर्ब कर उसका संचय नहीं कर पाते।

इस तरह के मधुमेह रोगियों के लिए लिवर-क्लींज काफी फायदेमंद साबित हो सकता है।

लिवर क्लींज- मास्टर क्लींज

लिवर क्लींज से गॉल-स्टोन्स से छुटकारा मिलकर पाचन-क्रिया में सुधार होता है, जो कि हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य की कुंजी है। लिवर क्लींज के बाद आप एलर्जी की समस्या से पूरी तरह निजात पा सकते हैं। कम से कम 40 फीसदी राहत तो आप तत्काल महसूस करने लगेंगे। और यह सुखद परिणाम पायेंगे, आप पहले-पहले लिवर क्लींज के बाद ही! जैसे-जैसे आप क्लींजिंग की फ्रीक्वेंसी बढ़ाते जायेंगे, आपको ज्यादा से ज्यादा लाभ होगा।

लिवर क्लींज के बाद, अगले छह महीने के लिए आप हार्ट अटैक से बिल्कुल सुरक्षित हो जाते हैं। ऐसा आर्टरिज व ब्लड में जमा कोलेस्टेरॉल और चर्बी के शरीर से बाहर निकल जाने के कारण होता है।

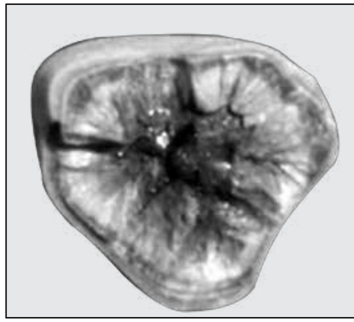
साथ ही, लिवर क्लींज के बाद आपको कंधों, बाहों और पीठ के ऊपरी हिस्से में होनेवाले दर्द में चमत्कारी रूप से लाभ होता है। आप स्वयं को एनर्जी से भरपूर और तरोताजा महसूस करते हैं।

मेरा मशविरा है कि आप सभी, बिना देरी के, एक बार लिवर क्लींज अवश्य कर लें। भले आपको कोई शारीरिक समस्या हो या न हो। 18 घंटे का यह प्रोसेस आपके स्वास्थ्य में किस तरह चमत्कारी बदलाव लाता है यह बताने की नहीं, महसूस करने वाली बात है।

लिवर क्लींज क्यों?

1. पॅल्यूशन और पका खाना खाने की वजह से लिवर की कैपिलरीज में टॉक्सिन्स् का जमाव होता रहता है। सोचिए, अगर पानी के पाइप में कंचे भर दिये जायें और पानी का प्रेशर इतना ना हो कि वो कंचों को आगे धकेल सके, तो बहुत कम मात्रा में ही पानी आगे बढ़ पायेगा। बिल्कुल इसी तरह गॉल-ब्लैडर में गॉल-स्टोन की मौजूदगी में शरीर से कम मात्रा में कोलेस्टेरॉल बाहर निकल पाता है और शरीर में उसकी मात्रा बढ़ती चली जाती है। जिस तरह पानी का 'फ्लो' सामान्य बनाने के लिए पाइप में फंसे कंचों को निकाल देते हैं, उसी तरह लिवर क्लींज से कैपिलरीज और बाइल-डक्ट की सफाई हो, पित्त का प्रवाह सामान्य हो जाता है। नतीजतन, शरीर में कोलेस्टेरॉल की मात्रा कम हो जाती है और लिवर की कार्यक्षमता में सुधार आता है।
2. हमारे गॉल-ब्लैडर में लगभग आधा दर्जन से अधिक किस्म के गॉल-स्टोन्स होते हैं। इनमें ज्यादातर स्टोन्स कोलेस्टेरॉल के बने होते हैं। इनका रंग काला, हरा, लाल, सफेद या फिर भूरा होता है। पृष्ठ 71-72 पर दिए

गए चित्र को देखकर आप समझ सकते हैं कि आपके गॉल-ब्लैडर में कितनी ही अनचाही वस्तुओं ने अपना घर बना लिया है। इन्हें अपनी आँखों का 'भ्रम' मत समझिए। आप कॉर्क (राई, बाजरी, ज्वार या मक्के के दाने बराबर) के आकार के कितने ही गॉल-स्टोन्स को देख सकते हैं। चित्र में आपको कुछ 'कम्पोजिट' किस्म के स्टोन्स भी नजर आ रहे हैं जो कई छोटे स्टोन्स के जुड़ने से बने हैं।



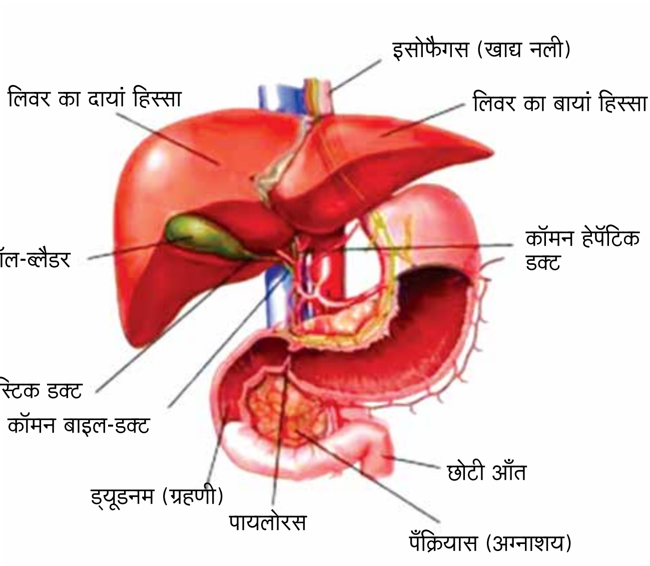
गॉल-स्टोन (बीच से कटा हुआ)

3. गॉल-स्टोन्स भुरभुरे होते हैं, जिसके चलते लिवर से होकर गुजरने वाले कई बैक्टीरिया, वायरस, सिस्ट्स व पैरासाइट्स इन्हें अपना घर बना लेते हैं।
4. प्रत्येक स्टोन के केन्द्र में बैक्टीरिया की एक गांठ सी दिखाई देती है। मुमकिन है कि स्टोन बनने की शुरुआत किसी मृत पैरासाइट के अवशेष से हुई हो और उसमें बैक्टीरिया का जमाव हो गया हो। बैक्टीरिया की मौजूदगी शरीर में लगातार इन्फेक्शन का खतरा बनाए रखती है।
5. पेट से संबंधित समस्याएं जैसे कि अल्सर और आँतों की सूजन व फूलना आदि का स्थायी इलाज गॉल-स्टोन्स के निकाले जाने से ही संभव है।
6. गॉल-स्टोन्स जैसे-जैसे आकार व संख्या में बढ़ते जाते हैं, लिवर पर दबाव बढ़ता जाता है और वह कम मात्रा में बाइल का निर्माण करने लगता है।

लिवर क्लींज की तैयारी

1. अपने पहले लिवर क्लींज में जरा भी देर न करें। बेहतर नतीजों के लिए दूसरे लिवर क्लींज से पहले किडनी, पैरासाइट और एसिडिटी क्लींज भी कर लें। ऐसी स्थिति में आपकी किडनी और ब्लैडर समेत पूरा वेस्ट रिमूवल सिस्टम अपनी पूरी क्षमता में काम कर रहा होगा; और टॉक्सिन्स् को असरदार तरीके से बाहर निकाल सकेगा।
2. लिवर क्लींज के लिए शनिवार या किसी ऐसे दिन का चुनाव करें, जिसके बाद वाला दिन छुट्टी का हो और आपको भरपूर आराम का मौका मिल सके।
3. क्लींज वाले दिन हल्का ब्रेकफास्ट तथा लंच लें, जो आसानी से पच सके। जिसके पाचन के लिए कम मात्रा में पित्त की आवश्यकता पड़े।

लिवर व दूसरे पाचन अंग



लिवर क्लींज हेतु सामग्री

एप्सम सॉल्ट (मैग्नीशियम सल्फेट)

लिवर क्लींज हेतु सामग्री

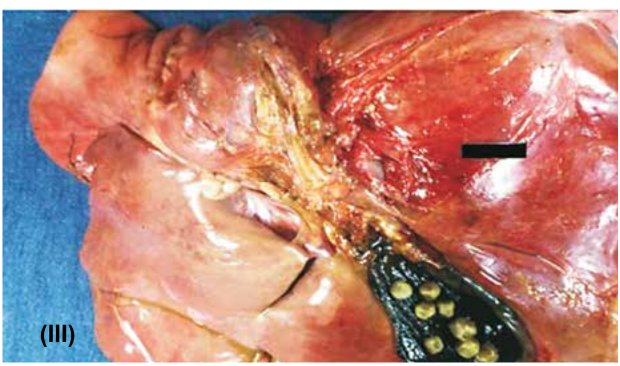
कांच की बॉटल वाला एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल ज्यादा उपयुक्त है। ऑरिजनल पैकिंग अधिक गुणकारी है। रीपैक्ड वाला थोड़ा सा कम असर करता है। यह इटली या स्पेन का बना होता है।

आमतौर पर बिकने वाला ऑलिव ऑइल (लिवर क्लींज के लिए नहीं)

गॉल-स्टोन

(I)

(II)



(III)

गॉल-ब्लैडर में अलग-अलग तरह के अनेक स्टोन्स होते हैं। इनमें कोलेस्टेरॉल और कैल्शियम बिलीरुबिनेट से निर्मित स्टोन्स प्रमुख हैं। ऊपर की दोनों तस्वीरें उन स्टोन्स की हैं जो लिवर क्लींज की प्रक्रिया में निकले हैं।

तस्वीर (i) में बायीं तरफ दिख रहा स्टोन लगभग 4.5 सेमी लंबा और 2.5 सेमी चौड़ा है। मैं पिछले 18 वर्षों में 76 से भी अधिक बार लिवर क्लींज कर चुका हूं और इस दौरान 4800 से अधिक (बड़े, मध्यम व छोटे आकार के) स्टोन्स से छुटकारा पा चुका हूं।

तीसरी तस्वीर (iii) स्टोन्स से भरे गॉल-ब्लैडर का क्रॉस सेक्शन है।

सिक्के स्टोन के आकार की तुलना के उद्देश्य से दिखाए गए हैं।

गॉल-स्टोन्स

क्लींज के बाद निकले, अलग-अलग आकार के स्टोन्स

छननी में छने छोटे-बड़े स्टोन्स

ऐसा करने से पित्ताशय में पित्त का जमाव बना रहता है। इससे क्लींज के दौरान लिवर पर ज्यादा दबाव बनता है, लिहाजा अधिक मात्रा में पथरियां निकलती हैं। जब आप पूरी तरह से फलों का सेवन कर रहे होते हैं तब क्लींज प्रक्रिया में सर्वाधिक पथरियां निकलती हैं। दरअसल, फलों के पाचन में पित्त की जरूरत पड़ती ही नहीं, लिहाजा पूरे का पूरा पित्त पित्ताशय में जमा रहता है और इस जमाव से बने दबाव के कारण अत्यधिक मात्रा में स्टोन्स निकलते हैं।

4. लिवर क्लींज के लिए निर्धारित दिन के एक दिन पहले या फिर अधिक से अधिक क्लींज की शुरुआत के चार घंटे पहले यानी दोपहर दो बजे तक पैरासाइट, एसिडिटी व किडनी क्लींज की प्रक्रिया को बंद कर दें। अगर आप हाई ब्लडप्रेशर की या कोई दूसरी जरूरी दवा का सेवन कर रहे हैं तो उसे जारी रख सकते हैं।

आवश्यक सामग्री

1. एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल, 250 मिली की मात्रा में; 70 किग्रा या उससे अधिक वजन के एक आदमी के एक बार के क्लींज के लिए। 70 किग्रा से कम वजन वाले 175 मिली लें और 55 किग्रा से कम वजन वाले 150 मिली।
2. संतरे, मोसंबी या अनन्नास का जूस; लगभग ऑइल की मात्रा में। टेट्रा पैक जूस भी प्रयोग में लाया जा सकता है।
3. एप्सम् सॉल्ट (Magnesium Sulphate, $MgSO_4$) के 20-20 ग्राम की चार पाऊच; चार खुराकें कुल 80 ग्राम की मात्रा में। 70 किलोग्राम व उसके ऊपर के वजन वाले व्यक्ति के लिए भी प्रति खुराक 20 ग्राम की होगी।

एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल

यह मात्रा किसी भी हालत में 20 ग्राम से अधिक नहीं होनी चाहिए। जिन व्यक्तियों का वजन सामान्य (70 किग्रा) से कम है या जो हाई ब्लडप्रेशर के मरीज हैं, वे 15 ग्राम की मात्रा में एप्सम सॉल्ट का सेवन करें। हां, अगर आप नियमित तौर पर हाइपरटेंशन पर नियंत्रण रखनेवाली दवाओं का सेवन करते हैं तो एप्सम सॉल्ट की सामान्य खुराक ले सकते हैं।

एप्सम सॉल्ट

4. पानी (800 मिली); आप एप्सम सॉल्ट को घोलने के लिए पानी के बजाय ताजा सेब, संतरा, मोसंबी या अनन्नास के जूस को भी पानी की ही मात्रा में लेकर प्रयोग में ला सकते हैं। इससे आपको एप्सम सॉल्ट के अरुचिकर स्वाद से छुटकारा मिल जायेगा। पर जहां तक मेरी राय है, लिवर क्लींज के बेहतरीन परिणाम के लिए एप्सम सॉल्ट को पानी में ही घोलकर लें।

लिवर क्लींज- शेड्यूल

2.00 बजे दोपहर लिवर क्लींज प्रक्रिया की शुरुआत	दोपहर दो बजे के बाद कुछ न खाएं न पिएं। एप्सम सॉल्ट की खुराक को तैयार कर लें। 20 ग्राम के एप्सम सॉल्ट के चार पैकेट लें (कुल 80 ग्राम की मात्रा में) और चार गिलास यानी 800 मिली पानी में घोलकर एक जार में रख लें। मिश्रण युक्त जार को फ्रिज में रख दें (सिर्फ सहूलियत व स्वाद के लिए इसकी सलाह दी जाती है)। इस मिश्रण को एक-एक गिलास की मात्रा में चार बार लेना है।
शाम 6 बजे पहली खुराक	एप्सम सॉल्ट मिश्रण की एक खुराक (एक गिलास) लें। अगर किसी वजह से आप पहले एप्सम सॉल्ट का मिश्रण बनाने से चूक गए हैं तो आप एक गिलास पानी में 20 ग्राम एप्सम सॉल्ट घोलकर पी लें। मिश्रण के सेवन के बाद आप कुछ घूंट पानी पी सकते हैं।
रात 8 बजे दूसरी खुराक	शाम 6 बजे की तरह ही एक बार फिर एक गिलास एप्सम सॉल्ट घोल पी लें। बाथरूम जाना चाहते हैं तो हो आएं।
रात 9.45 बजे औषधि बना लें	175 मिली की मात्रा में (या वजन के अनुसार) एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल लें। इतनी ही मात्रा में संतरे/मोसंबी या अपनी पसंद का कोई और जूस तैयार कर लें (टेट्रा पैक जूस को भी प्रयोग में ला सकते हैं)। जूस को एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल में मिला लें। लीजिए, अब आपका औषधीय मिश्रण प्रयोग के लिए तैयार है।
रात 10 बजे तीसरी खुराक	अब बनाए गए औषधीय मिश्रण (जूस तथा ऑइल) का सेवन कर लें। मिश्रण सेवन के तत्काल बाद 30 मिनट के लिए दायीं करवट लेट जायें। 30 मिनट के बाद आप अपनी सहूलियत के हिसाब से जिस करवट चाहें सो सकते हैं। दरअसल, हमारा लिवर शरीर के दाएं हिस्से में ही होता है और इस ओर सोने से पित्त-नलिकाओं पर अधिक दबाव बनता है। इससे पित्त पथरियां ज्यादा और आसानी से निकलती हैं। आप महसूस करेंगे कि पित्त-नलिका से पथरियों की एक कतार-सी गुजर रही है। एप्सम सॉल्ट की वजह से पित्त नली फैल जाती है, जिसकी वजह से स्टोन्स के निकलते समय किसी तरह की पीड़ा नहीं होती।
सुबह 6 बजे चौथी खुराक	सुबह उठने पर, 6 बजे, एप्सम सॉल्ट की तीसरी खुराक लें। अगर आपको डायरिया या मितली की शिकायत महसूस हो रही है तो बाथरूम हो आएं और फिर एप्सम सॉल्ट घोल का सेवन करें।

सुबह 8 बजे पांचवीं खुराक	चौथी खुराक के सेवन के दो घंटे बाद 75 मिली (या अपने वजन के प्रमाण में) एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल और उतनी ही मात्रा में फलों के रस को मिलाकर पी जायें और फिर पलंग पर जाकर बिल्कुल उसी तरह लेट जायें जैसा कि रात में लेटे थे।
सुबह 10 बजे छठी खुराक	एप्सम सॉल्ट घोल की चौथी व आखिरी खुराक का सेवन करें।
सुबह 11 बजे प्रक्रिया समाप्त	अब आप खा-पी सकते हैं। डायरिया अब कम हो गया होगा। डायरिया के कारण पाचन-तंत्र अस्थायी तौर पर थोड़ा कमजोर हो जाता है। ऐसे में शुरुआत फल या फलों के जूस के सेवन से करें। इसके आधा घंटे बाद फल या फिर कोई दूसरा हल्का आहार ग्रहण करें। रात के भोजन के समय तक आप एप्सम सॉल्ट के प्रभावों से पूरी तरह से निजात पा चुके होंगे। अब आप जो चाहें खा सकते हैं, पर डिनर हल्का हो तो बेहतर होगा।

अपने वजन को ध्यान में रखते हुए एप्सम सॉल्ट और एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल निम्नलिखित मात्रा में लें-

क्र.	वजन	मात्रा (औसत)				
		एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल			एप्सम सॉल्ट	
		कुल	पहली डोज	दूसरी डोज	कुल	प्रति डोज
1.	70 किग्रा से अधिक	250 मिली	175 मिली	75 मिली	80 ग्राम	20 ग्राम
2.	55-70 किग्रा	175 मिली	125 मिली	50 मिली	60 ग्राम	15 ग्राम
3.	55 किग्रा से कम	150 मिली	100 मिली	50 मिली	50 ग्राम	12.5 ग्राम

नोट : यदि आप देर से सोते हैं तो आप अपने सोने के समय के हिसाब से लिवर क्लींज शेड्यूल को पीछे कर सकते हैं । मसलन्, अगर आप रात के 12 बजे सोते हैं तो एप्सम सॉल्ट की पहली डोज रात के आठ बजे लें। इसी तरह दो डोजेज के बीच का अंतर भी घंटे-आधे घंटे के लिए कम-ज्यादा किया जा सकता है।

लिवर क्लींज के दौरान...

एप्सम सॉल्ट की पहली डोज लेने के बाद किसी भी वक्त डायरिया की शुरुआत हो सकती है। लेकिन, आमतौर पर स्टोन्स एप्सम सॉल्ट की तीसरी-चौथी डोज लेने के बाद ही निकलते हैं। यह क्रिया दूसरे दिन दोपहर दो से चार बजे तक जारी रह सकती है।

मुमकिन हो तो क्लींज के दौरान यूरोपियन स्टाइल के टॉयलेट का प्रयोग करें। इससे आप कॅमोड में स्टोन्स को तैरते हुए देख सकते हैं। यदि आप इंडियन टॉयलेट का इस्तेमाल करते हैं, तो स्टोन्स को देखने के लिए छननी का इस्तेमाल करें। आप स्टोन्स को देखें जरूर, उससे क्लींज पर आपका भरोसा बढ़ेगा।

लिवर क्लींज को कब दोहराएं

डायरिया के चलते शरीर में कुछ पोषक तत्व व मिनरल्स कम हो जाते हैं। इनकी भरपाई होने में एक-दो दिन तक का वक्त लग सकता है। इसलिए दो लिवर क्लींज के बीच कम से कम दो सप्ताह का अंतर अवश्य होना चाहिए। दो सप्ताह के अंतर से तब तक लगातार लिवर क्लींज जारी रखें, जब तक कि स्टोन्स पूरी तरह से निकल न जायें। इसके बाद छह महीने में एक बार लिवर क्लींज कर लेना काफी होता है।

विरोधाभास

गॉल-स्टोन्स को लेकर क्लींजिंग थेरेपी और परंपरागत मेडिकल थेरेपी में काफी विरोधाभास है। मॉडर्न मेडिकल थेरेपी के अनुसार स्टोन्स सिर्फ गॉल-ब्लैडर में होते हैं, लिवर में नहीं। उनकी संख्या सीमित होती है, इकाई-दहाई में; हजारों में नहीं और दर्द सिर्फ गॉल-ब्लैडर अटैक की दशा में ही होता है। दूसरी ओर, लिवर क्लींज से निकलने वाले स्टोन्स को आप खुद देख सकते हैं। दरअसल, गॉल-ब्लैडर अटैक के चलते जब आप बहुत अधिक दर्द झेल रहे होते हैं तो कुछ बड़े, कैल्शियम से बने स्टोन अल्ट्रासाउंड में दिखाई दे जाते हैं, इसीलिए यह मान लिया जाता है कि गॉल-स्टोन्स इक्का-दुक्का की संख्या में ही होते हैं, हजारों में नहीं।

सच तो यह है कि गॉल-स्टोन्स के चलते गॉल-ब्लैडर निकाले जाने पर दर्द से राहत तो जरूर मिलती है, परंतु इन्फ्लेमेशन, दूसरे तरह के दर्द और बदहजमी जैसी शिकायतें आम हो जाती हैं। ऐसे लोग भी, जब लिवर क्लींज करते हैं तो उनके लिवर से भी पित्त की परत चढ़ी पथरियां निकलती हैं। इनको अगर दो टुकड़ों में काटकर बारीक निरीक्षण किया जाए तो वो बिल्कुल गॉल-स्टोन्स की तरह होती हैं। हकीकत तो यह है कि ये स्टोन्स भी गॉल-स्टोन्स ही होते हैं, जो क्लींज के चलते डक्ट्स से बाहर आ जाते हैं। कई बार बाइल-डक्ट्स में मौजूद कोलेस्टेरॉल से बने स्टोन सामान्य स्टोन की तरह न होकर मुलायम होते हैं और पानी में तैरते रहते हैं। ये भूरे रंग के होते हैं, जिन्हें परंपरागत मेडिकल साइंस स्टोन मानती ही नहीं है।

लिवर क्लींज का एलर्जी व अस्थमा पर असर

एलर्जी व अस्थमा, और कुछ नहीं, लिवर के स्वस्थ न होने के लक्षण हैं। लिवर जितना अस्वस्थ होगा, ये लक्षण उतने ही 'सीरियस' होंगे।

गौरतलब है कि वातावरण से या खान-पान के जरिए जब कोई पदार्थ शरीर के अंदर पहुंचता है तो कुछ लोगों का इम्यून सिस्टम उसे शरीर का दुश्मन समझ बैठता है। वह उस पर हमला कर देता है। नतीजा एलर्जी के रूप में सामने आता है, जबकि ज्यादातर लोगों के लिए यह पदार्थ पूरी तरह से नुकसानरहित होता है। वाल पेंट, प्लास्टिक की कुर्सियां, फूल-पौधे, धूल आदि कुछ ऐसी मिसालें हैं जो आमतौर पर नुकसानरहित होती हैं, परंतु कुछ लोगों के लिए ये गंभीर समस्या है।

हमारे खान-पान में कुछ नेचुरल केमिकल्स होते हैं, जिन्हें 'डिटॉक्स' करने का काम लिवर करता है। लिवर के अलग-अलग हिस्से, अलग-अलग किस्म के केमिकल्स को डिटॉक्सिफाई कर उन्हें शरीर के लिए सुरक्षित बनाते हैं। कोई हिस्सा प्लास्टिक और सॉल्वेन्ट्स को डिटॉक्सिफाई करता है तो कोई परफ्यूम व इंक को, और कोई किसी अन्य पदार्थ को। शायद इसी कारण रोजाना अलग-अलग किस्म का खाना खाने का चलन है, ताकि लिवर के किसी एक हिस्से पर ज्यादा जोर न पड़ने पाए।

स्टोन्स आदि के चलते बाइल-डक्ट्स में रुकावट होने पर बाइल का 'फ्लो' सामान्य ढंग से नहीं हो पाता। इससे अवरुद्ध बाइल-डक्ट वाले लिवर के हिस्से में दबाव बढ़ जाता है। और वह कम मात्रा में बाइल का निर्माण करने लगता है।

बाइल-डक्ट किसी विशाल पेड़ की डालियों की तरह एक-दूसरे से जुड़े होते हैं। किसी एक डक्ट में रुकावट होने पर दूसरा डक्ट उसका काम करने लगता है। लेकिन जब एक ही हिस्से की कई बाइल-डक्ट्स में रुकावट हो तो लिवर केमिकल्स को डिटॉक्सिफाई करने का काम सुचारु रूप से नहीं कर पाता और फिर एलर्जी की समस्या देखने को मिलती है। समस्या गंभीर होने पर सेट्रिजिन या अन्य किसी एण्टी-एलर्जिक दवा का रोजाना सेवन करना पड़ता है।

एक बार के लिवर क्लींज से ही, बाइल-डक्ट से रुकावट दूर होकर, आपकी एलर्जी की समस्या का 40 फीसदी समाधान तो हो ही जाता है। इसके बाद आप रोज के बजाय हर दूसरे दिन दवा का सेवन करने लगेंगे। दूसरे लिवर क्लींज के बाद आपको हर तीसरे दिन एक टेबलेट की जरूरत पड़ेगी और तीसरे लिवर क्लींज के बाद तो दवा का यह डोज भी आधा हो जायेगा। आमतौर पर, चौथे लिवर क्लींज के बाद टेबलेट की जरूरत पड़ती ही नहीं।

यदि चौथे क्लींज के बाद, मान लीजिए, आपकी एलर्जी की समस्या 10 फीसदी बरकरार है; तो लिवर क्लींज से पहले जैपर, पल्सर, क्लॉर्किया टिंक्चर और कोलाइडल सिल्वर को प्रयोग में लाकर पैरासाइट क्लींज कर लें और उसके बाद लिवर क्लींज करें। इसके बाद न सिर्फ आप अपनी एलर्जी की समस्या से निजात पा चुके होंगे, बल्कि स्वास्थ्य में भी चमत्कारी सुधार महसूस करेंगे।

लिवर क्लींज से अस्थमा के मरीजों को भारी राहत मिलती है। वे इनडोर गेम्स खेल सकते हैं, प्लास्टिक कुर्सियों पर बैठ सकते हैं, न्यूज पेपर पढ़ सकते हैं, 'सीफूड' का लुत्फ उठा सकते हैं, प्रदूषित हवा में सांस ले सकते हैं, ऊनी कपड़े, चमकदार चमड़े के जूते पहन सकते हैं, वह भी बिना किसी परेशानी के! आपको यकीन नहीं आयेगा, लेकिन यह सच है।

शंका-समाधान

1. हम 30 से 60 के उम्र के बीच की 22 महिलाएं हैं। हम निम्नलिखित में से एक या उससे अधिक समस्या से पीड़ित हैं-

- **मुँहासे**
- **एज एंड लिवर स्पॉट्स**
- **एलर्जी**
- **गुस्सा और चिड़चिड़ापन**
- **सनक**
- **रोना-घबराना, डिप्रेशन**
- **याददाश्त में कमी**
- **सोच में अस्पष्टता**
- **ब्लड शुगर**
- **अस्थि-क्षय (बोन-डेंसिटी लॉस)**
- **स्तनों में कड़ापन व दर्द**
- **स्तनों में सिस्ट**
- **त्वचा का रूखापन**
- **चेहरे पर बाल**
- **थकान**
- **बालों का झड़ना**
- **सिर दर्द/माइग्रेन**
- **हॉट/कोल्ड फ्लैशेज**
- **वजन न घटना**
- **नींद न आना**
- **माहवारी का अनियमित होना**
- **पैर/पेशियों में अकड़न**
- **सेक्स-इच्छा में कमी**
- **थायरॉइड की गड़बड़ी**
- **मेनोपॉज की समस्या**
- **सायटिका**
- **स्पाँडिलाइटिस**
- **आर्थराइटिस**
- **घुटने/टखने में सूजन**
- **यूटेरिन फाइब्रॉइड्स**
- **वजाइनल प्रॉब्लम्स**
- **शरीर में पानी का जमाव**

इन तमाम समस्याओं को डॉक्टर आम मानते हैं और हमें इन्हें अपनी जिन्दगी का हिस्सा मानकर जीने की सलाह देते हैं। क्या लिवर क्लींज से हमारी समस्याओं का समाधान हो सकता है?

हां, एक बार लिवर क्लींज करके देखिए। आपको इसकी असरअंदाजी का यकीन हो जायेगा। आपकी समस्या या तो कम हो जायेगी या बिल्कुल ठीक हो जायेगी। इसके बाद आप जितनी बार ये क्लींज करती जायेंगी, सेहत में चमत्कारी बदलाव आता जाएगा।

2. हम 10 पुरुषों का समूह है। हममें से हरेक, निम्नलिखित में से कोई न कोई समस्या से पीड़ित है। क्या आप हमारी कोई मदद कर सकते हैं?

- **मुँहासे**
- **एज एंड लिवर स्पॉट्स**
- **एलर्जी**
- **गुस्सा/चिड़चिड़ापन**
- **डिप्रेशन**
- **अस्पष्ट सोच**
- **याददाश्त में कमी**
- **सनक**
- **रोना-घबराना**
- **थकान**
- **यूरिन पास करते समय जलन**
- **डायबिटीज**
- **रूखी त्वचा**
- **प्रोस्टेट का बढ़ना**
- **बालों का झड़ना**
- **सिर दर्द**
- **वजन न घटना**
- **नींद न आना**
- **सेक्स इच्छा में कमी**
- **इरेक्टाइल डिस्फंक्शन**
- **पैर/पेशियों में अकड़न**
- **ब्लड शुगर**
- **कमर में दर्द**
- **माइग्रेन**
- **पेशियों की कमजोरी**
- **सायटिका**
- **स्पॉँडिलाइटिस**
- **पांव-टखनों में सूजन**
- **थायरॉइड की गड़बड़ी**
- **शरीर में पानी का जमा होना आदि**

लिवर क्लींज को मास्टर क्लींज कहा जाता है। ऐसा इसलिए, क्योंकि लिवर क्लींज लगभग सभी बीमारियों में थोड़ा-बहुत फायदा जरूर पहुंचाता है। आप खुद एक बार इसे आजमाएं और इसका कमाल देखें।

3. क्या लिवर क्लींज में एपल जूस की भी कोई भूमिका होती है?

एपल जूस में हार्ड स्टोन को मुलायम बनाने की खूबी होती है। यदि क्लींज के एक या दो दिन पहले से सेब के जूस का सेवन किया जाये तो क्लींज के दौरान ज्यादा स्टोन्स निकलते हैं।

4. यह कैसे मुमकिन है कि तेल लिवर में पहुंचकर उसकी सफाई करता है?

लिवर की सफाई एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल की एक विशेष खूबी है। हजारों मरीज इसके फायदों का गुणगान कर रहे हैं। इसके तकनीकी पक्ष को नजरंदाज कर इसे आजमाएं और फायदे खुद महसूस करें।

5. लिवर क्लींज के लिए एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल ही क्यों? आखिर इसमें ऐसी क्या खास बात है?

एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल को एक विशेष तरह से प्रोसेस किया जाता है। चुनिंदा ऑलिव यानी जैतून फलों को उनके चुने जाने के 24 घंटे के भीतर 'कोल्ड प्रेस' करके उनका तेल निकाला जाता है। इसकी मैन्युफैक्चरिंग प्रक्रिया में हीट, रेडिएशन, सॉल्वेन्ट, माइक्रोवेव आदि का इस्तेमाल बिल्कुल नहीं होता। ऑलिव किस तरह की मिट्टी में उगाया गया है, वहां का वातावरण कैसा है, ऑलिव ट्री किस प्रजाति का है, उसके फल किस मौसम में तैयार होते हैं, वगैरह पर भी विशेष ध्यान दिया जाता है। नतीजतन, एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल की प्रोसेसिंग में ज्यादा समय लगता है, इसकी मात्रा सीमित होती है और पूरी प्रक्रिया पर सामान्य से अधिक खर्च आता है। यही वजह है कि सामान्य ऑलिव ऑइल की बनिस्बत एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल महंगा होता है। अगर इस तेल को गर्म किया जाए तो इसकी खूबियां कम हो जाती हैं।

6. क्या हमें इतनी अधिक मात्रा में ऑइल का सेवन करना चाहिए?

लिवर क्लींज करना है तो कच्चा तेल पीना ही पड़ेगा। सच तो यह है कि यदि इसका कच्चा सेवन किया जाये तो कोलेस्टेरॉल और मोटापा बिल्कुल नहीं बढ़ता। ज्यादा मत सोचिए, लिवर क्लींज करिए। एक बेहतर जिन्दगी आपका इंतजार कर रही है।

7. एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल के कुछ कॉमन ब्रान्ड्स कौन से हैं?

फिगारो, बोरजेस, लियोनार्डो, डेलमॉन्टे, फॅरेल, बरटोली, मिलॅग्रो, राफाएल, सॅलगाडो और वेरडेन्सो- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल के कुछ कॉमन ब्रान्ड्स हैं। याद रहे, अच्छे नतीजों के लिए ऑइल बोतलबंद, वह भी कांच की बोतल वाला ही लें। इन दिनों बाजार में 'रिपैक' किया हुआ एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल धड़ल्ले से मिल रहा है। परंतु रिपैकेजिंग की प्रक्रिया में इसकी गुणवत्ता में कमी आ जाती है। इसलिए क्लींज के लिए ओरिजनल और बोतलबंद ऑइल को ही इस्तेमाल में लाएं।

8. क्या मैं साधारण ऑलिव ऑइल या फिर वर्जिन ऑलिव ऑइल को प्रयोग में ला सकता हूं?

बेहतरीन नतीजों के लिए एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल का ही प्रयोग करें। आजकल यह लगभग सभी शॉपिंग मॉल्स के फूड सेक्शन में आसानी से मिल

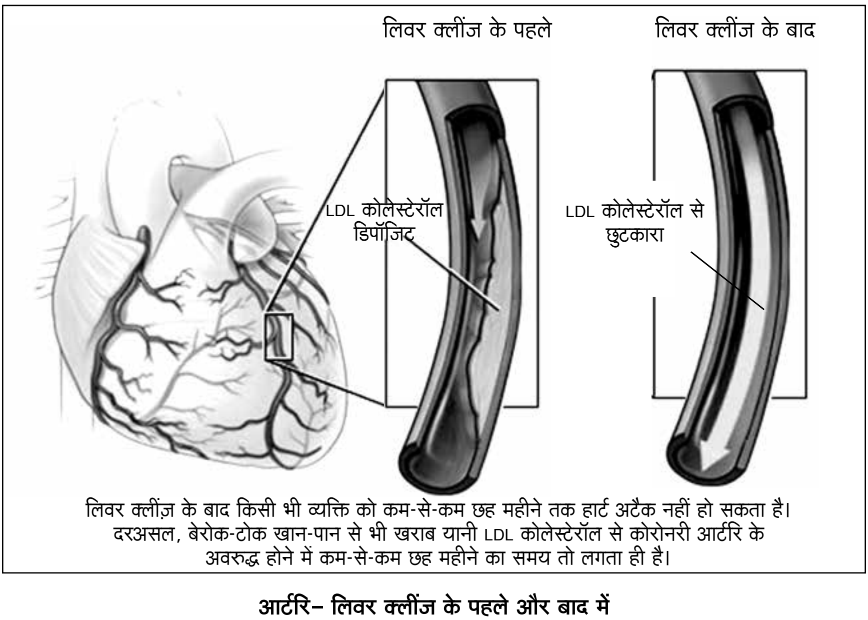
जाता है। आप कितने भी दूर-दराज के इलाके में रहते हों, आपके इलाके से 50 से 100 किमी की दूरी पर कोई न कोई मॉल अवश्य होगा। यदि फिर भी आपको एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल न मिल पाये तो वर्जिन ऑलिव ऑइल लें। वो भी न मिले तो ही ऑलिव ऑइल लें। कुछ न कुछ फायदा जरूर होगा।

9. मेरी पड़ोसन पिछले दो महीने से रोजाना 10 मिली एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल नींबू के रस के साथ ले रही है। क्या मैं लिवर क्लींज के इस तरीके को आजमा सकती हूं?

लिवर क्लींज के लगभग आठ से ज्यादा तरीके हैं। आपकी पड़ोसन इनमें से एक को आजमा रही है। यह भी प्रभावी है, लेकिन इसमें हमारे द्वारा बताए गए तरीके जितना लाभ पाने के लिए महीनों लग सकते हैं। जबकि हमारे तरीके को आजमाकर महज 18 घंटे में ही आपका कायाकल्प हो जायेगा।

10. क्या लिवर क्लींज को अपनाकर हार्ट अटैक/बायपास सर्जरी को टाला जा सकता है?

बिल्कुल, लिवर क्लींज की प्रक्रिया में लिवर और आर्टरिज में जमा नुकसानदेह LDL कोलेस्टेरॉल शरीर से बाहर निकल जाता है, जिससे हार्ट अटैक व बायपास का खतरा भी टल जाता है। दरअसल, रक्त की यह स्वाभाविक प्रवृत्ति है कि उसमें मौजूद जिन तत्वों की शरीर में जिस जगह कमी होती है, वह उन्हें उस जगह पहुंचाकर उन तत्वों का संतुलन बनाए रखता है।



लिवर क्लींज़ के बाद किसी भी व्यक्ति को कम-से-कम छह महीने तक हार्ट अटैक नहीं हो सकता है। दरअसल, बेरोक-टोक खान-पान से भी खराब यानी LDL कोलेस्टेरॉल से कोरोनरी आर्टरि के अवरुद्ध होने में कम-से-कम छह महीने का समय तो लगता ही है।

आर्टरि– लिवर क्लींज के पहले और बाद में

लिवर क्लींज की प्रक्रिया में लिवर से बैड कोलेस्टेरॉल की सफाई हो जाती है। इस कमी को पूरा करने के लिए रक्त कोरोनरी आर्टरि में जमा कोलेस्टेरॉल को लिवर तक पहुंचाता है, जिससे आर्टरिज में जमा कोलेस्टेरॉल कम हो जाता है, ब्लॉकेज छोटे हो जाते हैं और हार्ट अटैक व बायपास का खतरा घट जाता है। यदि आप एक बार सही ढंग से लिवर क्लींज कर लेते हैं तो उसके अगले छह महीने तक आपको हार्ट अटैक का खतरा न के बराबर रहता है। महज पांच लिवर क्लींज के बाद मेरे ब्लड में LDL कोलेस्टेरॉल की मात्रा 154 mg/dl से घटकर 103 mg/dl हो गयी थी, जो किसी उपलब्धि से कम नहीं है।

11. पिछले 10 सालों में मैंने फैटी फूड्स का सेवन बिल्कुल नहीं किया है। क्या मुमकिन है कि इसके बाद भी मेरा LDL कोलेस्टेरॉल सामान्य से अधिक होगा?

फैट हमारे शरीर के विभिन्न जोड़ों के लुब्रिकेशन आदि के लिए जरूरी है। लिवर खुद एक सीमित मात्रा में फैट का निर्माण करता रहता है। फिर हम जो खाना खाते हैं, उसमें थोड़ी मात्रा में फैट होता ही है। पका खाना खाने, प्रदूषित वातावरण में रहने व शारीरिक श्रम के कम होने की वजह से शरीर में फैट जरूरत से ज्यादा बढ़ जाता है। नतीजतन फैटी फूड्स का सेवन न करने के बावजूद रक्त में LDL कोलेस्टरॉल की मात्रा बढ़ सकती है।

12. क्या डायबिटीज के मरीजों को भी लिवर क्लींज से लाभ हो सकता है?

सब्जियों व अन्य खाद्य पदार्थों से प्राप्त शक्कर को प्रोसेस करने का काम लिवर ही करता है। कई बार लिवर शरीर की आवश्यकता से कहीं अधिक मात्रा में शुगर को प्रोसेस करता है, जिससे ब्लड में शुगर की मात्रा अधिक हो जाती है। वैसे, डायबिटीज कई तरह की होती है, लेकिन आपकी समस्या अगर उक्त कारण से है तो लिवर क्लींज से आपको उल्लेखनीय लाभ होगा।

13. मुझे हाई/लो ब्लडप्रेशर की समस्या है? ऐसे में क्या इतनी अधिक मात्रा में एप्सम सॉल्ट का सेवन उचित होगा?

यदि आप हाई ब्लडप्रेशर को कंट्रोल करनेवाली दवाओं का सेवन कर रहे हैं तो किसी तरह की दिक्कत नहीं होगी। आप क्लींज के दौरान इन दवाओं का सेवन करते रहें। यदि आपका ब्लडप्रेशर थोड़ा कम रहता है, तो एप्सम सॉल्ट के सेवन से कोई परेशानी नहीं होगी। हां, अगर ब्लडप्रेशर बहुत ज्यादा कम हो जाता है तो सावधानी बरतने की आवश्यकता होती है। चूंकि एप्सम सॉल्ट ब्लडप्रेशर को कम भी करता है, इसलिए आपको इसका डोज कम करना होगा।

14. मुझे पेट में अल्सर की शिकायत है। क्या मैं एप्सम सॉल्ट का सेवन कर सकता हूं?

यदि अल्सर छोटे हैं और संख्या में कम हैं तो एप्सम सॉल्ट के सेवन से थोड़ी ब्लीडिंग (रक्तस्राव) हो सकती है। इसे नजरअंदाज कर सकते हैं, क्योंकि क्लींज से जो फायदा होगा उसके सामने यह कुछ भी नहीं है। बेहतर तो यह होगा कि अल्सर के मरीज लिवर क्लींज से पहले सप्ताह भर, दिन में तीन बार 200 मिली की मात्रा में हरी सब्जियों के जूस का सेवन कर लें (देखें पृष्ठ 48, एसिडिटी क्लींज)। अन्यथा, क्लींज के दौरान एप्सम सॉल्ट की डोज लेने से पहले एक चम्मच की मात्रा में जेल्यूसिल (Gelusil) जेल या दूसरा कोई एंटासिड ले लें। ऐसा एप्सम सॉल्ट की हर डोज लेने से पहले करें।

15. मुझे एप्सम सॉल्ट का स्वाद पसंद नहीं है। क्या इसकी जगह किसी दूसरे सॉल्ट का सेवन किया जा सकता है? या फिर मैं इसकी मात्रा बिल्कुल कम कर सकता हूं?

लिवर क्लींज में एप्सम सॉल्ट का प्रयोग लिवर की कैपिलरीज, बाइल-डक्ट्स; और गॉल-ब्लैडर को फैलाने के लिए किया जाता है। इसका दूसरा काम डायरिया लाना होता है, ताकि अपेक्षाकृत बड़े गॉल-स्टोन्स भी सरलता से और अधिक संख्या में बाहर निकल पाएं। आप एप्सम सॉल्ट के बगैर भी, सिर्फ एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल के इस्तेमाल से लिवर क्लींज कर सकते हैं, परंतु इससे टॉक्सिन्स् की निकासी सामान्य क्लींज की बनिस्बत एक चौथाई ही होगी। एप्सम सॉल्ट के इस्तेमाल से आपको कुछ घंटों के लिए थोड़ी परेशानी जरूर झेलनी पड़ती है, परंतु इससे होनेवाले फायदों को देखते हुए उस पर ध्यान न दें। स्वाद के लिए आप उसे संतरे या मोसंबी के जूस के साथ भी ले सकते हैं।

16. क्या कब्जियत के इलाज के लिए एप्सम सॉल्ट को प्रयोग में लाया जा सकता है?

एप्सम सॉल्ट को कब्जनाशक के तौर पर प्रयोग में न लाएं।

17. यदि एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल या फिर एप्सम सॉल्ट के सेवन के बाद उल्टी हो जाए या सिर चकराने लगे तो क्या करना चाहिए?

आमतौर पर ऐसा होता नहीं है। फिर भी, यदि ऐसा होता है तो इसे क्लींजिंग प्रोसेस का एक हिस्सा समझें और आगे की प्रक्रिया को जारी रखें। शरीर में जितनी भी औषधि पहुंच पायी है, वह अपना काम करेगी और आपको कुछ-न-कुछ फायदा जरूर होगा। चक्कर आ रहा हो तो सादा नारियल पानी या फिर फलों का जूस ले लें।

18. क्या किसी की देख-रेख या मेडिकल सुपरविजन में यह क्लींज किया जा सकता है?

यदि आप इस पुस्तक को अच्छी तरह से पढ़ लेते हैं और इससे संबंधित वीडियो (YouTube या मेरी वेबसाइट पर) देख लेते हैं, तो मुझे नहीं लगता कि इसे करने के लिए आपको किसी की देख-रेख या निगरानी की जरूरत पड़ेगी। आप 'अपना इलाज अपने हाथ' कर सकते हैं और हमारी कोशिश भी यही है। फिर भी इसे लेकर आपके मन में कोई शंका हो, तो आप इस पुस्तक के अंत में दिये गये वालिन्टियर लिस्ट से या हमारी वेबसाइट पर जाकर अपने शहर के किसी वालिन्टियर से सम्पर्क कर सकते हैं।

19. क्लींजिंग थेरेपी को लेकर आपके द्वारा जो दावे किए जा रहे हैं, उनको लेकर कोई वैज्ञानिक अध्ययन तो हुआ नहीं है। मैं कैसे भरोसा कर लूं कि यह सचमुच कारगर थेरेपी है, कोई नीम-हकीमी नुस्खा नहीं?

अल्टरनेटिव थेरेपीज के साथ इतना पैसा नहीं जुड़ा है कि बड़ी कंपनियां उनका प्रचार-प्रसार करें। इनमें प्रयोग किए जानेवाले इन्ग्रेडिएंट्स सस्ते होते हैं और आसानी से उपलब्ध हैं। ऐसे में अरबों रुपये की कमाई कर रही फार्मा कंपनियों के हित में नहीं कि वे इन थेरेपीज का प्रचार-प्रसार होने दें। उल्टे वे तो कोशिश करेंगी, ये थेरेपीज आगे ही न बढ़ने पाएं। खुद पर भरोसा रखिए, थोड़ी-बहुत एनाटॉमी, केमिस्ट्री और फिजियोलॉजी की जानकारी हासिल कीजिए। अपने इस सामान्य ज्ञान को इस्तेमाल में लाकर क्लींज कर लीजिए और फिर इसके चमत्कारी फायदों को देखिए। इस थेरेपी को आगे बढ़ाने के पीछे हमारा कोई आर्थिक स्वार्थ नहीं है। हम न कोई फीस लेते हैं, न किसी तरह का डोनेशन लेते हैं और न ही इनमें इस्तेमाल होने वाले इन्ग्रेडिएंट्स की बिक्री करते हैं। इन्ग्रेडिएंट्स नेचुरल हैं, सस्ते हैं, आपके घर के आसपास आसानी से मिल जाते हैं। कोई नुकसान तो होना नहीं है, यह मानकर भी अगर आपने एक बार लिवर क्लींज कर लिया तो इसके फायदों को देखने के बाद आप खुद ही इसे दूसरों को आजमाने के लिए प्रेरित करने लगेंगे।

20. मैं लिवर क्लींज को लेकर किए जाने वाले दावों पर भरोसा कर अपना बहुमूल्य समय क्यों जाया करूं? यह भी तो हो सकता है कि इसे करके मुझे कोई फायदा न हो, पछतावा हो!

जब भी आप किसी नयी और बिल्कुल जुदा थेरेपी के बारे में सुनते हैं तो शुरुआत में वह भरोसेमंद नहीं जान पड़ती। रेकी, एक्यूप्रेशर, एक्यूपंक्चर, ओजोन थेरेपी आदि सुनने में भले ही अटपटी लगती हों, लेकिन हैं कारगर। निस्संदेह रंग-बिरंगी गोलियों का सेवन आसान होता है, लेकिन मैं दावे के साथ

कह सकता हूं कि एक लिवर क्लींज आपको जितना लाभ देगा ये दवाएं उसका दसवां हिस्सा भी फायदा नहीं पहुंचा पाएंगी।

21. हम कैसे मान लें कि इसे आजमाने से कोई नुकसान नहीं होगा?

लिवर क्लींज कोई नया नुस्खा नहीं है। अमेरिका व अन्य पश्चिमी देशों में लोग इसे 1992 से आजमा रहे हैं। मैं खुद 2004 से इस थेरेपी को आजमा रहा हूं और इसे आगे बढ़ाने की कोशिश कर रहा हूं। अब तक हजारों लोग इसे आजमा चुके हैं। लिवर क्लींज की प्रक्रिया में आपको कुछ घंटों के लिए डायरिया की शिकायत होती है, जो अपने-आप ठीक भी हो जाती है। एक बार लिवर क्लींज करें और इसके फायदों को देखें। इसे करने से पहले, मुमकिन हो तो YouTube पर या फिर हमारी वेबसाइट पर विजिट कर लिवर क्लींज से संबंधित वीडियो देख लें।

22. मेरे डॉक्टर का कहना है कि डॉक्टरी की पढ़ाई में लिवर क्लींज का कहीं जिक्र तक नहीं है। इस पर आप क्या कहेंगे?

बेशक, आपके डॉक्टर ने जो किताबें पढ़ी हैं, उनमें लिवर क्लींज का जिक्र नहीं है, लेकिन इसमें इस्तेमाल हो रहे इन्ग्रेडिएंट्स से तो वे वाकिफ होंगे ही। सिर्फ उनसे इतना भर पूछ लीजिए कि ''इनके इस्तेमाल से क्या हो सकता है?'' या तो वे आपके सवाल का जवाब ही नहीं देंगे, या फिर उल्टी-मितली और डायरिया होने की बात कहेंगे। अगर वो आपको इसे करने से मना करते हैं तो भी आपको उनकी बात नहीं माननी चाहिए। जब तक आपके डॉक्टर इसे खुद नहीं आजमा लेते, उन्हें इसके फायदे या नुकसान को लेकर कोई राय नहीं देनी चाहिए। मैं लिवर क्लींज कर चुका हूं, इसलिए लोगों को इसे करने की सलाह देता हूं। मेरी वेबसाइट (www.thetempleofhealing.org या www.drpiyushsaxena.com) पर जाएं और इसे कर चुके लोगों की टेस्टिमोनियल पढ़ें। अपने शहर या आस-पास के हमारे किसी वालिन्टियर से संपर्क करें, उससे मिलकर थेरेपी के बारे में जाने-समझें और फिर आजमाएं।

23. आप कहते हैं कि लिवर क्लींज चमत्कारी फायदे पहुंचाता है। इसमें एक बड़ी आबादी को स्वस्थ रखने की क्षमता है। फिर, भला क्यों, मॉडर्न मेडिसिन वाले इसे नहीं आजमाते?

कोई भी स्थापित या ट्रेन्ड मेडिकल प्रैक्टिशनर अपनी सीखी गयी पैथी के दायरे से बाहर नहीं निकलना चाहता। वैसे भी व्यावसायिक मानदंडों और प्रतिस्पर्धा के चलते कोई डॉक्टर किसी दूसरी पैथी के बारे में सकारात्मक राय दे, मुमकिन नहीं। क्या आपने कभी किसी एलोपैथी प्रैक्टिशनर को होमियोपैथी या आयुर्वेदिक

डॉक्टर की अनुशंसा करते देखा है, जबकि दोनों ही मान्यताप्राप्त पैथियां हैं। उसे इसकी अनुमति भी नहीं है। वैसे भी लिवर क्लींज इलाज का एक बेहद सस्ता तरीका है; इसमें अकूत कमाई का अवसर नहीं है, इसलिए इसका प्रचार नहीं किया जाता। बावजूद इसके, आज अल्टरनेटिव थेरेपीज को आजमाने वाले लोगों की संख्या में दिन-दूनी रात चौगुनी वृद्धि हो रही है। वह भी सिर्फ 'वर्ड ऑफ माउथ' के जरिए। एक ने किया, फायदा हुआ दूसरे को बताया और इस तरह इन्हें आजमाने वालों की संख्या में अप्रत्याशित वृद्धि हो रही है।

पिछले 15 सालों में लिवर क्लींज करनेवालों की संख्या में गुणात्मक वृद्धि हुई है। लोग कर रहे हैं और दूसरों को भी करने के लिए प्रेरित कर रहे हैं- बिना किसी आर्थिक लाभ के, सिर्फ लोगों के हित में!

24. दुनिया में पहला लिवर क्लींज किसने किया था?

लिवर क्लींज की शुरुआत अमेरिका में हुई थी। अब कई अन्य पश्चिमी देशों में भी यह काफी लोकप्रिय हो रहा है। दादी-नानी के नुस्खों की तरह यह भी कब से चलन में है, इसके बारे में सही जानकारी किसी को नहीं है। बहरहाल, इसे फिर से लोकप्रिय बनाया 1992 में घटी एक घटना ने। सूजैन नामक एक 85 साल की अमेरिकी महिला थीं। ऐसी कोई हेल्थ प्रॉब्लम नहीं थी जो उनको न रही हो। वो कई दिनों से कुछ खा नहीं पा रही थीं। उन्हें कब्जियत थी, और उनका शरीर इतना कमजोर था कि वो अपने पैरों पर ठीक से खड़ी भी नहीं हो पाती थीं। एक रात उनके लिए बहुत तकलीफदेह थी और वो यह मानकर बैठी थीं कि कल सुबह का सूरज नहीं देख पायेंगी। उनकी एक सहेली ने उन्हें एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल के सेवन की सलाह दी। बिना किसी उम्मीद के, उन्होंने रात ग्यारह बजे 400 मिली की मात्रा में एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल का सेवन किया और कल शायद ही जीवित रहूं, यह सोचकर सोने चली गयीं। रात 2 बजे उन्हें टॉयलेट जाने की जरूरत महसूस हुई और उसके बाद सुबह 6 बजे तक, वो पांच-छह बार और टॉयलेट गयीं।

सुबह उनकी दशा में काफी सुधार देखने को मिला। जिसने भी सुना दंग रह गया! और आज यह थेरेपी कहां पहुंच चुकी है, हम सभी जानते हैं।

25. व्यस्तता के चलते मैं चाहकर भी लिवर क्लींज नहीं कर पा रहा हूं। कोई उपाय बतायें?

परेटो के अनुसार, ''आपकी 80 फीसदी कामयाबी और कमाई आपकी 20 फीसदी मेहनत का परिणाम होती है।'' अपनी कामयाबी और कमाई में 20 फीसदी और जोड़ने के लिए किए जानेवाले अपने प्रयासों से समझौता करें।

आपका ज्यादा से ज्यादा समय बचेगा। इस बचे हुए समय में लिवर क्लींज करें। वे सारे काम करें जो आप करना तो चाहते थे पर समय की कमी के कारण नहीं कर पाते थे। इससे आपकी 'एफिसिएंसी' बढ़ जायेगी। फिर आप महज 40 फीसदी कोशिश से 120 फीसदी कमाई कर सकते हैं, कामयाबी पा सकते हैं।

26. आप जल्दी से जल्दी लिवर क्लींज करने पर जोर क्यों देते हैं?

हम सभी को एक स्वस्थ और बेहतर जीवन जीने का हक है। इसलिए मैं सभी को इसे बिना देरी के, जल्दी से जल्दी आजमाने की सलाह देता हूं। जिस किसी ने भी एक बार लिवर क्लींज कर लिया, उसकी जिन्दगी बदल जाती है। मैं ही नहीं, इसके और भी हजारों गवाह हैं। आपको भले ही कोई हेल्थ प्रॉब्लम न हो, फिर भी आप इसके चमत्कारी फायदों को महसूस करेंगे।

27. एप्सम सॉल्ट, सेंधा नमक, लाहौरी नमक, आयोडाइज्ड नमक और सी-सॉल्ट में क्या अंतर है?

एप्सम सॉल्ट, मैग्नीशियम सल्फेट है जबकि अन्य दूसरे सॉल्ट सोडियम क्लोराइड के अलग-अलग रूप हैं। हां, कुछ शब्दकोश एप्सम सॉल्ट का अर्थ सेंधा नमक बताते हैं जो पूरी तरह गलत है। एप्सम सॉल्ट के लिए भारतीय भाषाओं में कोई शब्द नहीं है। उत्तर भारत में जरूर इसे 'मैग सल्फ' कहा जाता है। ध्यान रहे कि लिवर क्लींज के लिए आपको सिर्फ एप्सम सॉल्ट को ही प्रयोग में लाना है, सेंधा नमक या अन्य किसी सॉल्ट को नहीं।

28. एप्सम सॉल्ट शुद्ध है, इसका अंदाजा कैसे लगाएं?

एप्सम सॉल्ट इतना सस्ता है कि इसके अशुद्ध या मिलावटी होने की कोई संभावना ही नहीं रहती। इसके 20 ग्राम के एक पैकेट का मूल्य 7 से 10 रुपये के बीच होता है। नॉन-फूड ग्रेड (न खाने लायक) एप्सम सॉल्ट, जिसे कि स्नान आदि के लिए इस्तेमाल में लाया जाता है, भी लिवर क्लींज के लिए उपयुक्त है। इसका 175 ग्राम का पैकेट लगभग 30 रुपये में मिलता है।

29. 80 ग्राम सॉल्ट को घोलने के लिए पानी की उचित मात्रा क्या होनी चाहिए?

एप्सम सॉल्ट की चार डोजेज बनाने के लिए 800 मिली पानी उपयुक्त होता है। लेकिन आप अपनी सहूलियत के हिसाब से पानी की मात्रा कम-ज्यादा कर सकते हैं। इससे क्लींज प्रक्रिया पर कोई फर्क नहीं पड़ता है। और हां, लिवर क्लींज के लिए डोजेज बनाते समय सॉल्ट की मात्रा 1-2 ग्राम कम ज्यादा हो जाए तो उसे लेकर भी परेशान न हों।

30. लिवर क्लींज करने के बाद भी मेरे स्टोन की स्थिति जस की तस है?

यह मुमकिन नहीं है। आप किसी दूसरे पैथोलॉजी लैब से दुबारा जांच करायें। यदि आपकी दूसरी रिपोर्ट में भी स्टोन नजर आयें तो पहले किडनी, एसिडिटी और पैरासाइट (मुख्य रूप से जैपर व पल्सर) क्लींज कर लें और फिर लिवर क्लींज करें। मेरी गारण्टी है आपके गॉल-ब्लैडर में स्टोन नहीं रहेगा।

31. क्या गर्भवती महिलाओं और ब्रेस्ट फीडिंग मदर्स के लिए भी लिवर क्लींज सुरक्षित है?

महिलाएं गर्भावस्था के आखिरी महीने को छोड़कर और स्तनपान के शुरुआती चार महीनों को छोड़कर किसी भी समय लिवर क्लींज कर सकती हैं।

32. क्या बच्चे भी लिवर क्लींज कर सकते हैं?

10 साल या उससे अधिक उम्र के बच्चों के लिए लिवर क्लींज पूरी तरह सुरक्षित है। परंतु उन्हें यह क्लींज किसी बड़े की देख-रेख में ही करवाएं।

33. क्या स्टोन्स के बाइल-डक्ट से बाहर निकलते समय दर्द भी होता है?

बिल्कुल नहीं, गॉल-स्टोन आमतौर पर कोलेस्टेरॉल के बने होते हैं, मुलायम होते हैं और बड़ी आसानी से बाहर निकल जाते हैं। कुछ मामलों में तो लिवर क्लींज की प्रक्रिया में 29 मिमी तक के स्टोन बाहर निकले हैं। दरअसल, 29 मिमी तो स्टोन की लम्बाई होती है जबकि उसकी चौड़ाई 14-18 मिमी तक ही होती है। डॉक्टर आपको 29 मिमी की साइज बताकर डराते हैं जबकि स्टोन को बाहर निकलने के लिए 14 से 18 मिमी की चौड़ाई चाहिए। एप्सम सॉल्ट बाइल-डक्ट को इससे कहीं ज्यादा फैला देता है और बड़े आकार के स्टोन भी आसानी से बाहर निकल जाते हैं।

34. गॉल-स्टोन्स पानी में तैरते हैं या डूब जाते हैं?

ज्यादातर गॉल-स्टोन्स पानी में तैरते रहते हैं। जब वे कैल्शियम के बने होते हैं तभी डूबते हैं, लेकिन ऐसा बहुत कम होता है।

35. क्या डायरिया की रोकथाम के लिए मुझे दवा लेने की जरूरत है?

जब डायरिया होने का कारण पता न हो या फिर किसी इन्फेक्शन के कारण हो रहा हो तो इलाज की जरूरत पड़ती है। लिवर क्लींज में डायरिया एप्सम सॉल्ट के सेवन से होता है जो प्रक्रिया पूरी होने के 4 से 6 घंटे के भीतर खुद ही बंद हो जाता है। इसके लिए किसी तरह की दवा लेने की जरूरत नहीं होती।

36. यदि आपके बताये अनुसार एप्सम सॉल्ट और एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल की खुराक लेने के बाद भी डायरिया न हो तो मुझे क्या करना चाहिए?

अभी तक मेरी नजर में ऐसा एक ही मामला आया है। इस दशा में सुबह 11

बजे एप्सम सॉल्ट का एक पांचवां डोज भी ले लें। बहुत मुमकिन है कि आप पिछले पांच-दस सालों से एलोपैथी दवाओं का सेवन कर रहे हैं जिससे आपके शरीर के मूलभूत क्रियाकलापों में ही कोई गड़बड़ी आ गयी हो।

37. मुझे व मेरी पत्नी को अक्सर कब्जियत रहती है। सुबह बिना पानी पिये मुझे और रात में बिना चूर्ण लिए उसे शौच नहीं होता। क्या हमें लिवर क्लींज के दौरान एप्सम सॉल्ट के साथ इनका भी सेवन करना चाहिए?

एप्सम सॉल्ट खुद में कब्जियत दूर करने वाला है, इसलिए आपको किसी दूसरे इलाज की जरूरत ही नहीं है। आप पानी पी सकते हैं, परंतु क्लींज वाले दिन कब्जियत के इलाज के लिए किसी चूर्ण या गोली का सेवन न करें।

38. मेरे परिवार के चार सदस्यों ने बिल्कुल आपके बताये अनुसार लिवर क्लींज किया। तीन लोगों में डायरिया के दौरान स्टोन नजर आये, परंतु मुझे सिर्फ हरे रंग का डायरिया हुआ। हालांकि मैं पहले की बनिस्बत काफी बेहतर महसूस कर रहा हूं!

बिल्कुल चिन्ता न करें। आपके मामले में ऐसा हुआ होगा कि स्टोन बिल्कुल छोटे होने की वजह से आपको उनका पता ही न चला हो। आप कह रहे हैं कि आप पहले की बनिस्बत काफी बेहतर महसूस कर रहे हैं। क्लींज के सफल होने का इससे बेहतर सबूत भला क्या हो सकता है? कुछ मामलों में पहले क्लींज के बजाय दूसरे क्लींज में ज्यादा स्टोन निकलते हैं। इसलिए आप चाहें तो 15 दिन के अंतर से दूसरी बार भी लिवर क्लींज कर सकते हैं।

39. क्या हम लिवर क्लींज के दौरान पानी का सेवन कर सकते हैं?

आप अपने शरीर में पानी की उचित मात्रा बनाए रखने के लिए या प्यास लगने पर भरपूर मात्रा में पानी पी सकते हैं। आप थोड़ी मात्रा में चाय भी पी सकते हैं, अधिक मात्रा में नहीं, क्योंकि यह क्लींज प्रक्रिया की 'इफेक्टिवनेस' को कम कर देती है।

40. क्या हम एप्सम सॉल्ट को टेस्टी बनाने के लिए उसमें थोड़ी मात्रा में नींबू का रस मिला सकते हैं?

नींबू का रस मिलाने से एप्सम सॉल्ट के गुणों पर कोई असर नहीं पड़ता। इसलिए स्वाद के लिहाज से आप उसमें नींबू का रस मिला सकते हैं या फिर उसे मोसंबी या संतरे के रस में भी घोलकर पी सकते हैं।

41. क्लींज के दौरान भूख लगने पर क्या करें?

भूख लगने पर आप थोड़ी मात्रा में ताजे फल या फिर गाजर का सेवन कर सकते हैं। फलों का रस या नारियल पानी भी लिया जा सकता है। फिर भी,

अधिक मात्रा में इनका सेवन न करें। तले-भुने खाद्य पदार्थों का सेवन तो बिल्कुल न करें। इससे बाइल-डक्ट में जमा बाइल का इस्तेमाल खाने को पचाने में हो जायेगा और स्टोन्स को बाहर धकेलने की प्रक्रिया प्रभावित होगी।

42. क्लींज के बाद मुझे सिर और शरीर में दर्द होता है। आँखें भारी हो जाती हैं और जी मिचलाता है। क्या इसके इलाज के लिए मुझे कोई दवा लेनी चाहिए?

कुछ लोगों में क्लींज के दौरान या क्लींज के तुरंत बाद ऐसे लक्षण नजर आते हैं। चिंता न करें, क्लींज के कुछ घंटों बाद ये खुद-ब-खुद सामान्य हो जाते हैं। यदि दर्द असहनीय हो तो कोई पेनकिलर ले सकते हैं।

43. मैं देर रात को सोता हूं। क्या मैं अपने सोने के हिसाब से डोजेज का समय भी पीछे कर सकता हूं?

बिल्कुल, आप उसे घंटे-दो घंटे या फिर अपने सोने के समय के अनुसार आगे पीछे कर सकते हैं। बस डोजेज का क्रम न बदलें।

44. क्लींज के दौरान मैं बायीं करवट सो गया। अब मुझे क्या करना चाहिए?

यदि आपको डोज लेने के शुरुआती कुछ मिनटों में ही इस बात का एहसास हो जाये तो आप तुरंत दायीं करवट लेट जायें और 30 मिनट तक लेटे रहें। यदि गलती का एहसास देरी से हो तो भी चिंता न करें। क्लींजिंग प्रक्रिया पर इसका थोड़ा-बहुत असर जरूर पड़ता है, परंतु ऐसा भी नहीं है कि दायीं करवट नहीं सोए तो क्लींज का असर बिल्कुल कम हो जायेगा।

45. सुबह 8 बजे के डोज में मैं एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल लेने की जगह एप्सम सॉल्ट घोल पी गया। क्या मैं प्रोसेस को जारी रखते हुए एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल को छठे डोज के तौर पर ले सकता हूं?

एप्सम सॉल्ट के आखिरी डोज के साथ ही लिवर क्लींज प्रक्रिया समाप्त हो जाती है। अब आपको एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल की दूसरी डोज नहीं लेनी है। भविष्य में यह गलती दुबारा न हो, इसलिए डोजेज का क्रमवार चार्ट बना लें और डोज लेने के बाद उसके सामने सही (✓) का निशान लगा लें।

46. मैं पूरी तरह स्वस्थ और सामान्य वजन का हूं। क्या मैं क्लींज के लिए बताये गये डोजेज को उनकी आधी मात्रा में लेकर क्लींज कर सकता हूं?

लिवर क्लींज प्रक्रिया में बताये गये डोजेज सौ फीसदी फायदा पहुंचाते हैं। आधी मात्रा में लेने पर वह उतने प्रभावी नहीं होंगे। हालांकि कुछ लोगों में कम मात्रा में ली गयी डोज से भी काफी फायदा पहुंचा है। निर्णय आप स्वयं लें।

47. मुझे फैटी लिवर है। क्या मैं लिवर क्लींज कर सकता हूं?

लिवर में कुछ मात्रा में फैट का होना बिल्कुल सामान्य है। जब लिवर में इसकी मात्रा लिवर के कुल वजन की 5 से 10 फीसदी या उससे अधिक हो तो इस स्थिति को फैटी लिवर कहा जाता है। इसकी चिंता न करें और बिना देरी के लिवर क्लींज कर लें।

48. मुझे जॉन्डिस हुआ था। क्या मैं भी लिवर क्लींज कर सकता हूं?

जॉन्डिस लिवर को प्रभावित करने वाली एक बीमारी है, जिसमें आँखें, चेहरा व शरीर पीला पड़ने लगता है। यदि आप में ये लक्षण अब भी नजर आ रहे हों तो लिवर क्लींज न करें।

49. मेरी दोनों किडनी खराब हो चुकी हैं। मैं डायलिसिस पर हूं। क्या मैं लिवर क्लींज कर सकता हूं?

हां, लेकिन आपको यह क्लींज अपने परिवार के ऐसे किसी सदस्य या परिचित की देख-रेख में करना होगा, जो खुद लिवर क्लींज कर चुका हो। आपके स्वास्थ्य में कुछ न कुछ सुधार अवश्य आएगा, लेकिन किसी चमत्कार की उम्मीद न करें। अधिक जानकारी के लिए हमारी वेबसाइट पर जाकर श्री सुहास मुले (मोबाइल- 9049459039/9757287610) से संबंधित वीडियो देखें या हमारे किसी वालिन्टियर से, या फिर मुझसे सम्पर्क कर सकते हैं।

50. मैं डायबिटीज का मरीज हूं। क्या मैं लिवर क्लींज कर सकता हूं?

यदि आप 10 साल या उससे अधिक समय से डायबिटीज से पीड़ित हैं, तो आप लिवर क्लींज न करें। यदि आप यह क्लींज करना ही चाहते हैं तो डोज आधा लें। दरअसल, डायबिटीज की दवाईयों के लंबे समय तक सेवन, इंसुलिन के इस्तेमाल आदि के कारण शरीर के अंदरूनी अंग कमजोर हो जाते हैं, इसलिए डोज आधा करना जरूरी है। अगर आपको डायबिटीज कुछ महीनों से है, आप ज्यादा दवाओं का सेवन नहीं कर रहे हैं और स्वस्थ हैं तो रेग्युलर डोज के साथ लिवर क्लींज करें। क्लींज के दौरान अपनी रोज ली जानेवाली दवाओं का सेवन करना न भूलें। भूख लगने पर सेब, संतरा, मोसंबी और अंगूर का सेवन करें। आम व लीची जैसे फलों में शक्कर ज्यादा होता है, इसलिए उनका सेवन न करें।

51. क्या हाइपरएसिडिटी के मरीज भी लिवर क्लींज कर सकते हैं?

आप लिवर क्लींज तो करे ही करें, उसके बाद एसिडिटी क्लींज भी कर लें। हाइपरएसिडिटी की समस्या में आराम मिल जायेगा।

52. वजन 120 किग्रा होने पर एप्सम सॉल्ट की मात्रा क्या होनी चाहिए?

एक बार के लिवर क्लींज के लिए अधिकतम 80 ग्राम (20 ग्राम के चार डोज) एप्सम सॉल्ट की जरूरत पड़ती है। किसी भी दशा में डोज इससे अधिक नहीं होने चाहिए।

53. मेरा वजन महज 40 किग्रा, लंबाई 5 फुट 4 इंच और उम्र 32 साल है। क्या मैं लिवर क्लींज कर सकता हूं?

आप इन्ग्रेडिएंट्स की मात्रा आधी कर लिवर क्लींज करें। लिवर क्लींज के बाद मुमकिन है, आपका वजन भी बढ़ने लगे। ऐसा आपके डाइजेशन और एब्जॉर्प्शन प्रक्रिया में सुधार होने की वजह से होता है।

54. मेरा वजन औसत से 22 किग्रा ज्यादा है। क्या लिवर क्लींज से मुझे कुछ फायदा होगा?

जब शरीर में हानिकारक LDL कोलेस्टेरॉल की मात्रा आवश्यकता से अधिक हो तो शरीर इस अतिरिक्त कोलेस्टेरॉल को पानी व दूसरे द्रव पदार्थों के साथ घेरे रखता है। लिवर क्लींज के बाद जब शरीर से LDL कोलेस्टेरॉल निकलता है, तो उसके साथ जमा पानी व अन्य पदार्थ भी बाहर निकल जाते हैं जिसके चलते आपका वजन स्थायी रूप से लगभग दो किग्रा तक घट जाता है।

55. क्या लिवर सिरोसिस के मरीज भी लिवर क्लींज कर सकते हैं?

यदि सिरोसिस के लक्षण गंभीर किस्म के हैं तो आप लिवर क्लींज बिल्कुल न करें। यदि ऐसा नहीं है, तो डोजेज को सामान्य की बनिस्बत आधी मात्रा में लेकर लिवर क्लींज करें, वह भी किसी ऐसे व्यक्ति की देख-रेख में जो पहले लिवर क्लींज कर चुका हो।

56. लिवर क्लींज के बाद एनस से ब्लीडिंग होने लगी थी? ऐसा क्यों?

आमतौर पर ऐसा नहीं होता। पेट या अंतड़ियों में अल्सर होने पर ऐसा हो सकता है। दोबारा लिवर क्लींज करते समय पृष्ठ 83, प्रश्न 14 के जवाब में बताये अनुसार जेल्युसिल या अन्य एंटासिड का प्रयोग करें। कई बार पाइल्स के कारण भी ब्लीडिंग हो जाती है। दर्द और ब्लीडिंग को रोकने के लिए एनस को टिश्यू पेपर से पोंछकर बिल्कुल सुखा लें और फिर उस पर कोई क्रीम लगा लें। घंटे-दो घंटे में आराम हो जायेगा।

57. मैंने लिवर क्लींज किया और उसके तुरंत बाद मुझे इन्फेक्शन, व उसके चलते बुखार की शिकायत हो गई?

लिवर क्लींज के लिए आप जिन इन्ग्रेडिएंट्स को प्रयोग में लाते हैं, उनमें न तो कोई बैक्टीरिया पनप सकता है और न ही फंगस। इसलिए इसके कारण इन्फेक्शन या बुखार होने का कोई सवाल ही नहीं उठता। संभव है कि आपको लिवर क्लींज करने के पहले से ही इन्फेक्शन रहा हो। किसी भी तरह के इन्फेक्शन के लक्षणों को पूरी तरह प्रकट होने में लगभग 3-4 दिन का समय लगता है। आपने इसी दौरान लिवर क्लींज कर लिया और समझ लिया कि ऐसा लिवर क्लींज के कारण

हुआ है। अगर बुखार बना रहता है तो अपने डॉक्टर से परामर्श लेकर कोई एण्टी-बायोटिक दवा आदि लें।

58. क्या हर कोई लिवर क्लींज कर सकता है?

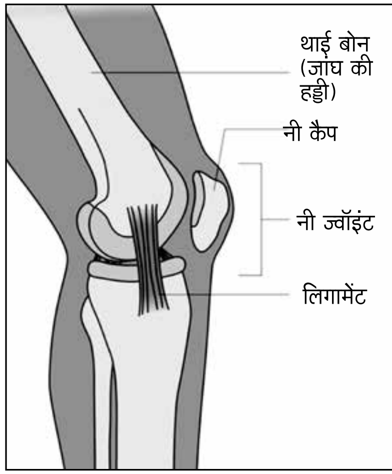
आप अच्छी सेहत के लिए खुद तो लिवर क्लींज करें ही करें, दूसरों को भी लिवर क्लींज करने के लिए प्रेरित करें। इस तरह आप एक मिसाल बन कर लोगों को इसे आजमाने की प्रेरणा दे सकेंगे। वैसे दस साल के बच्चों से लेकर 70 साल के बुजुर्ग तक, सभी इसे कर सकते हैं। निम्नलिखित दशाओं में और समस्या गंभीर होने पर लिवर क्लींज कर चुके किसी शख्स की देख-रेख में ही लिवर क्लींज करें-

- कैंसर
- डायबिटीज (यदि आपको दवा लेते 5 साल या उससे अधिक समय हो गया है)
- लिवर सिरोसिस
- लिवर में गांठ
- अगर कोई बड़ा ऑपरेशन कराये चार महीने न हुए हों
- लंबी बीमारी से अभी-अभी ठीक हुए हों
- बुजुर्ग और शारीरिक रूप से कमजोर व्यक्ति
- पेट/आँतों में बड़े आकार के अल्सर होने पर

दरअसल, प्रोग्रेसिव बीमारियों के मामले में बीमारी के साथ-साथ उसके स्टेज और लक्षणों को ध्यान में रखकर क्लींज किया जा सकता है। मसलन, डायबिटीज और कैंसर जैसी बीमारियों के शुरुआती अवस्था में लिवर क्लींज पूरी तरह सुरक्षित है। यदि बीमारी गंभीर अवस्था में हो तो हमारे किसी वालिन्टियर से सम्पर्क करें।

ज्वॉइंट्स

एसिडिटी से संबंधित अध्याय में आप आहार में एसिडिक व अल्कलाइन तत्वों के महत्व के बारे में जानकारी प्राप्त कर चुके ही हैं। हमारे स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है कि एसिडिक प्रवृत्ति के रसायनों को शरीर से निकाल बाहर किया जाए, जो खान-पान के जरिए हमारे शरीर में लगातार जमा होते रहते हैं। शरीर द्वारा इस दिशा में स्वाभाविक प्रयास भी होता है परंतु कई बार इनकी निकासी पूरी तरह से नहीं हो पाती और वे शरीर में ही बने रहते हैं। इसका सबसे ज्यादा दुष्प्रभाव तब देखने में आता है जब ये शरीर के जोड़ों, हड्डियों व पेशियों में जमा होने लगते हैं।



नी ज्वॉइंट

पेशियों में जमा होनेवाला अतिरिक्त एसिड पेशियों को रूमेटिज्म का शिकार बना देता है तो शरीर के जोड़ व हड्डियां आर्थराइटिस का शिकार हो जाती हैं।

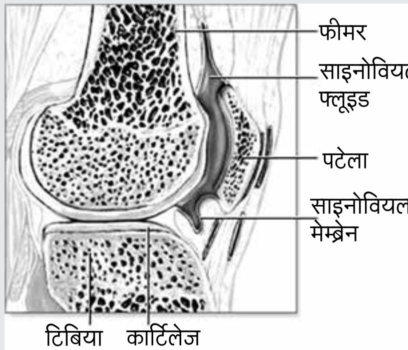
गौरतलब है कि शरीर के सभी अंगों पर, रीढ़ की हड्डी के नीचे से गुजरने वाले, स्नायुओं का नियंत्रण होता है। ऐसे में जब रीढ़ के मनकों में एसिडिक केमिकल का जमाव होने लगता है तो रीढ़ का अलाइनमेंट (संतुलन) बिगड़ जाता है। नतीजा यह कि रीढ़ के उन हिस्सों से गुजरनेवाले स्नायुओं पर भी दबाव पड़ता है, जो स्पॉँडिलाइटिस होने का कारण बनता है।

आर्थराइटिस

आर्थराइटिस जोड़ों के प्रदाह की वह समस्या है जिसमें जोड़ों में कड़ापन आ जाता है। इससे उनकी गतिविधि प्रभावित होती है। जैसे-जैसे जोड़ों में एसिडिक केमिकल्स का जमाव बढ़ता जाता है, आर्थराइटिस के लक्षण तीव्र होते जाते हैं। जोड़ों में सूजन के साथ, तेज पीड़ा होने लगती है जो ऑस्टियोआर्थराइटिस (अस्थियों के क्षरण से जुड़ी बढ़ती उम्र की बीमारी जिसमें अलस्सुबह जोड़ों में कड़ापन देखने को मिलता है), रूमेटॉइड आर्थराइटिस (क्रोनिक ऑटोइम्यून डिजीज), गाउटी आर्थराइटिस और फाइब्रोमायल्जिया (जिसमें दर्द तो होता है लेकिन कारण पता नहीं होता) का संकेत देते हैं।

साइनोवियल फ्लूइड

साइनोवियल फ्लूइड ज्वॉइंट्स के बीच पाया जानेवाला एक गाढ़ा, चिपचिपा तरल पदार्थ है। साइनोवियल, अंडे के लिए प्रयुक्त होनेवाला एक लैटिन शब्द है और संरचना में कच्चे अंडे की सफेदी जैसा होने के कारण ही इसे यह नाम दिया गया है। साइनोवियल फ्लूइड जोड़ों में मौजूद कार्टिलेज (उपास्थि) व टिश्यूज के लिए न सिर्फ नेचुरल 'लुब्रिकेंट' का काम करता है बल्कि मुलायम तकिए की तरह जोड़ों को अनचाहे झटके आदि से भी बचाता है। इसी कारण साइनोवियल फ्लूइड को जोड़ों का 'शॉक एब्जॉर्बर' भी कहा जाता है।

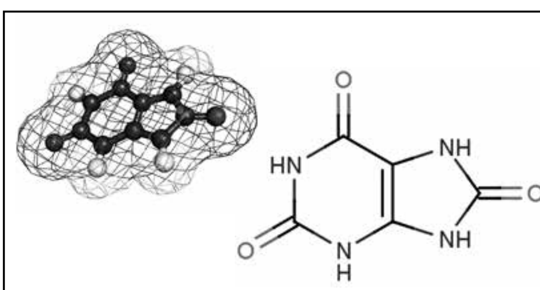


घुटने के जोड़ का क्रॉस सेक्शन

हमारी खान-पान की गलत आदतों, प्रदूषण या आनुवंशिक कारणों से जोड़ों के बीच स्थित साइनोवियल फ्लूइड में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ जाती है। यह यूरिक एसिड हड्डियों में जमने लगता है। ऐसे में साइनोवियल मेम्ब्रेन घिसने या फटने लगती है और हाथ-पैर की सामान्य गतिविधि प्रभावित होने लगती है।

इन सभी समस्याओं, खास तौर पर गाउटी आर्थराइटिस के होने का कारण शरीर में यूरिक एसिड ($C_5H_4N_4O_3$) की मात्रा का बढ़ना है।

पहले तो आर्थराइटिस की समस्या ज्यादातर 40 साल के बाद ही नजर आती थी, परंतु अब बदलती लाइफ-स्टाइल के चलते कम उम्र में भी नजर आने लगी है। पुरुषों की बनिस्बत महिलाएं इसकी तीन गुना ज्यादा शिकार होती हैं। यह रोग बच्चों को भी हो सकता है क्योंकि कई मामलों में यह आनुवंशिक भी होता है।



यूरिक एसिड का केमिकल फार्मूला

आर्थराइटिस होने के कारण

लगभग सभी तरह के आर्थराइटिस, खास तौर पर गाउटी के होने की मुख्य वजह शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा का बढ़ जाना है। खान-पान की गलत आदतों के चलते शरीर में सतत इसकी बढोत्तरी होती रहती है। कुछ सालों या फिर दशक बाद तो यूरिक एसिड इतना बढ़ जाता है कि जोड़ों और पेशियों की सामान्य गतिविधि को प्रभावित करने लगता है।

ऑर्गनिक 'लाइम' हमारी हड्डियों का एक प्रमुख अंश होता है। यह लाइम यूरिक एसिड को अपनी तरफ आकर्षित करता है, जिससे यूरिक एसिड भी हड्डियों में जमा होता रहता है। लाइम अल्कलाइन पदार्थ है। 'अपोजिट्स अट्रैक्ट ईच अदर' के सिद्धांत के तहत अल्कलाइन लाइम और एसिडिक यूरिक एसिड एक-दूसरे को खींचते हैं और न्यूट्रलाइज (उदासीन) करने का प्रयास करते हैं। नतीजतन इन्फ्लेमेशन की स्थिति पैदा हो जाती है। जोड़ों में सूजन आ जाती है और असहनीय दर्द होता है। प्रभावित ज्वॉइंट्स में कड़ापन आ जाता है और वो 'जाम' से हो जाते हैं। एसिड के चलते हड्डियों में डिफॉर्मिटी आने लगती है, फिर चलने-फिरने पर दर्द होता है और उनकी गतिविधि कम हो जाती है।

दरअसल, व्यक्ति के शरीर का पूरा भार, शरीर के निचले हिस्से पर होता है, लिहाजा किसी भी तरह के आर्थराइटिस का सबसे बुरा असर इन्हीं हिस्सों में देखने को मिलता है। उस पर, इन हिस्सों में रक्त की सप्लाई भी जरूरत मुताबिक नहीं हो पाती, जिससे दर्द बढ़ जाता है और पीड़ित को अपना जीवन नरक-सा जान पड़ता है। वह डिप्रेशन का शिकार हो जाता है। लगभग सभी तरह के आर्थराइटिस की तुलना में रूमेटॉइड आर्थराइटिस सबसे तकलीफदेह है। यह शरीर के किसी एक हिस्से से शुरू हो, धीरे-धीरे पूरे शरीर में फैल जाता है।

लक्षण

आर्थराइटिस के कुछ प्रमुख लक्षण निम्नलिखित हैं–

- जोड़ों में दर्द
- जोड़ों में कड़ापन
- सूजन
- प्रभावित क्षेत्र की त्वचा में लाली
- सामान्य ढंग से चलना-फिरना ना हो पाना
- अलस्सुबह जोड़ों में जकड़न
- इन्फ्लेमेशन (प्रदाह)

आर्थराइटिस होने पर आपका एटिट्यूड क्या हो?

लाइफ-स्टाइल में उचित बदलाव लाएं और इलाज का कोई ऐसा तरीका अपनाएं, जिससे शरीर में जमा टॉक्सिन्स्, खासकर यूरिक एसिड की मात्रा कम हो जाए। यूरिक एसिड व दूसरे एसिडिक केमिकल्स को शरीर से बाहर निकालने और आर्थराइटिस के लक्षणों से छुटकारा दिलाने में ज्वॉइंट क्लींज से बेहतर, इलाज का कोई तरीका नहीं है। खान-पान में एसिड को न्यूट्रलाइज करने वाली सब्जियों-फलों व अन्य पोषक तत्वों की मात्रा बढ़ाएं और तले-भुने व दूसरे एसिडिक खाद्य पदार्थों का कम से कम सेवन करें। नाउम्मीद ना हों और खुश रहें।

ज्वॉइंट क्लींज

जैसा कि अब तक आप जान ही गए होंगे, आर्थराइटिस की समस्या आमतौर पर खान-पान की गलत आदतों के कारण होती है। एक सुनिश्चित डायट के जरिए एक हद तक इसे कन्ट्रोल में रख, इसका इलाज (पूरा नहीं) किया जा सकता है।

सब्जियां और फल काफी महंगे हैं, लेकिन आर्थराइटिस के इलाज की बनिस्बत सस्ते ही कहे जाएंगे। प्रोटीन से भरपूर दूध, चिकन और फिश अभी तक आम आदमी की पहुंच के भीतर ही है। खान-पान में इन सभी चीजों को शामिल करने के साथ-साथ हर पांच साल में एक बार ज्वॉइंट क्लींज जरूर कर लें। मान कर चलिए कि आपको अपनी समस्या में कम से कम 50 फीसदी सुधार अवश्य दिखाई देगा।

आवश्यक सामग्री

एपल साइडर विनेगर	: एक-एक लिटर की दो बॉटल्स
शहद	: लगभग 500 मिली
ब्लैक मोलैसिस	: एक किलोग्राम
एप्सम सॉल्ट	: आवश्यकतानुसार

क्लींजिंग प्रक्रिया

1. सुबह के समय, 100 मिली हल्के गुनगुने पानी में एक टी-स्पून (लगभग 5 मिली) शहद मिला लें। इस मिश्रण में 15 मिली की मात्रा में एपल साइडर विनेगर डालें और पी जायें। दिन में कुल तीन बार इस मिश्रण का सेवन इसी तरह से करें। 75 किग्रा के एक मध्यम कद-काठी वाले व्यक्ति के लिए रोजाना 45 मिली की मात्रा में (15 मिली + 15 मिली + 15 मिली = 45 मिली) एपल साइडर विनेगर के सेवन की सलाह दी जाती है। इससे कम की खुराक न लें। हां, अगर आप कम वजन या छोटे कद-काठी के हैं तो वजन के अनुपात में खुराक कम कर सकते हैं। ध्यान रहे, कम से कम आप इतनी मात्रा में एपल साइडर विनेगर का सेवन अवश्य करें जिससे छह हफ्तों के इलाज के दौरान खून में इतनी मात्रा में एपल साइडर विनेगर पहुंच जाए कि वह जोड़ों में जमा ठोस यूरिक एसिड को पूरी तरह से घुलनशील बना दे।
2. एक टी-स्पून (लगभग 5 मिली) की मात्रा में ब्लैक मोलैसिस का सेवन दिन में तीन बार करें।

3. इलाज के दौरान सप्ताह में तीन बार 'एप्सम सॉल्ट बाथ' लें।
4. ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करें जो अल्कलाइन गुण लिए हों; जो विटामिन्स, मिनरल्स व प्रोटीन्स से भरपूर हों तथा शरीर में जमा यूरिक एसिड को खत्म करने में सहायक हों।
5. जोड़ों की हल्की कसरत के तौर पर किसी खुली जगह पर, ताजा हवा में, टहलें। अगर यह संभव न हो तो किसी खुले हवादार कमरे में धीरे-धीरे चलें। सामान्य रूप से चलना संभव न हो तो 'क्रच' या वॉकर के सहारे चलें।
6. दिन में तीन वक्त, हर बार 200 मिली की मात्रा में (या अपनी सहूलियत के अनुसार) हरी सब्जियों के जूस का सेवन करें। मुट्ठी भर पालक व पार्सली, पांच गाजर (पत्ती व डंठल सहित) व तीन चुकंदर लेकर उनका रस निकालकर पी जायें। जो आपकी पाचन-प्रक्रिया को सूट न करती हों, ऐसी सब्जियों के प्रयोग से बचें। सभी सब्जियों के मिलने का इंतजार न करें। जो भी सब्जी मिले उसके साथ इलाज शुरू कर दें।
7. इस पूरे इलाज को छह सप्ताह तक आजमाएं।
8. जिस अनुपात में रक्त और यूरिन के जरिए एसिडिक रसायन जोड़ों व शरीर से बाहर निकलेंगे, उसी अनुपात में आर्थराइटिस के दर्द से आराम मिलता जाएगा।

ज्वॉइंट क्लींज प्रक्रियाः स्पष्टीकरण

एपल साइडर विनेगर

एपल साइडर विनेगर

यह साइडर या एपल (सेब) मस्ट से बनता है। सेब के छिलके से बने रस को एपल मस्ट कहा जाता है। यह स्वाद में कसैला और हल्के पीले रंग का होता है। सदियों से इसका इस्तेमाल वेट लॉस यानी वजन घटाने के लिए किया जाता रहा है। आर्थराइटिस के कारक, कठोर एसिडिक जमाव की संरचना काफी कुछ अंडे के छिलके की तरह होती है। एपल साइडर विनेगर में इस एसिडिक जमाव को घुलनशील बनाकर यूरिन के जरिए शरीर से निकाल बाहर करने की क्षमता होती है।

एपल साइडर विनेगर सेवन के बाद हमारी 'गैस्ट्रोइंटेस्टिनल' प्रणाली द्वारा सोख लिया जाता है और रक्त में घुलकर यह जोड़ों तक पहुंचता है। जोड़ों के बीच जमा एसिड व अन्य विषैले तत्वों को यह विनेगर घुलनशील बना देता है, लिहाजा वे यूरिन के जरिए शरीर से बाहर निकाल दिए जाते हैं।

इलाज के दौरान, एपल साइडर विनेगर के सेवन से, लगभग दो सप्ताह बाद दर्द बढ़ सकता है। दर्द इलाज के पहले हो रहे दर्द की तुलना में ज्यादा हो सकता है व शरीर के अन्य हिस्सों में भी महसूस हो सकता है। असल में इलाज के दौरान रक्त में घुला विनेगर शरीर के विभिन्न हिस्सों तक पहुंचकर, जमा एसिड व अन्य विषैले तत्वों को तोड़ने लगता है। जिससे उन्हें घुलनशील बनाकर शरीर से बाहर निकाल सके। नतीजतन दर्द बढ़ जाता है और मरीज को ऐसा महसूस होता है कि इलाज से लाभ की बजाय नुकसान हो रहा है। ऐसे में मरीज इलाज बंद कर देता है जो उचित नहीं है। दर्द इस बात का प्रमाण है कि इलाज प्रभावी है, नुकसानदेह नहीं। इसलिए इसे जारी रखें। यदि इस दौरान इलाज को लेकर आपके मन में कोई उलझन हो तो हमारे वालिन्टियर्स या फिर मुझसे सम्पर्क कर सकते हैं।

एक अंडे को छिलके सहित किसी गिलास में रख, उस गिलास में एपल साइडर विनेगर भरकर रख दें। दो दिन के भीतर ही आप देखेंगे कि अंडे का छिलका पूरी तरह से विनेगर में घुल चुका है। वहां बस एक रबर जैसे पदार्थ की परत ही बची दिखाई देगी, जिसमें अंडे के अंदरूनी हिस्से सुरक्षित रहते हैं।

देखा गया है कि चलने-फिरने में दिक्कत होने के कारण आर्थराइटिस पीड़ित अक्सर मोटापे का शिकार हो जाते हैं। दरअसल, जोड़ों की थोड़ी-सी भी गतिशीलता से तेज दर्द होता है, जिससे बचने के लिए पीड़ित अक्सर या तो अपने आपको 'स्थिर' रखता है या फिर चलना-फिरना सीमित कर देता है। ऐसे में उसका वजन बढ़ते देर नहीं लगती। एपल साइडर विनेगर एक नेचुरल डाईयूरेटिक है, लिहाजा ऐसे मरीजों के लिए यह 'स्लिमिंग एजेंट' का भी काम करता है।

कुछ आर्थराइटिस रोगी हाई ब्लडप्रेशर, एंजाइना या रक्तवाहिकाओं से जुड़ी किसी अन्य बीमारी से पीड़ित होते हैं। 'ब्लड नॉर्मलाइजर' होने के कारण, ब्लडप्रेशर में मामूली उतार-चढ़ाव की दशा में, विनेगर उसे सामान्य बनाए रखने में भी मदद करता है।

कई बार आपके नाखूनों में सफेद चकत्ते देखने को मिलते हैं। यह टिश्यूज में कैल्शियम की कमी के कारण होता है। लंबे समय तक यह स्थिति बनी रहे तो आपकी हड्डियों, दाँतों व बालों पर भी इसके दुष्प्रभाव देखने को मिल सकते हैं। विनेगर अंतड़ियों को हमारे आहार से कैल्शियम को भली-भांति एब्जॉर्ब करने में मदद करता है। यदि स्वस्थ व्यक्ति रोजाना तीन बार, दस-दस मिली की मात्रा में, विनेगर का प्रयोग करे तो इससे न सिर्फ आर्थराइटिस से बचाव मुमकिन है बल्कि कैल्शियम के एब्जॉर्प्शन की गड़बड़ी दूर हो, उससे होनेवाली समस्याओं से भी निजात मिलती है।

शहद

शहद या हनी, विटामिन्स, मिनरल्स व अन्य पोषक तत्वों का एक बेहतरीन नैसर्गिक स्रोत है। शहद कई तरह का होता है। इसकी गुणवत्ता व संरचना इस बात पर निर्भर करती है कि यह किस तरह के फूल से प्राप्त किया गया है और किस प्रकार की मधुमक्खी द्वारा संचित हुआ है। अमूमन सभी प्रकार की शहद में निम्नलिखित पोषक तत्वों का समावेश होता है-

- एसिड्स
- अमिनो एसिड्स
- प्रोटीन्स
- लाइम
- कैल्शियम
- सोडियम
- मैंगनीज
- कॉपर
- डेक्स्ट्रिन
- आयरन
- सिलिका
- मैग्नीशियम
- क्लोरीन
- सल्फर
- फॉस्फोरस
- पोटैशियम

ये सभी पोषक तत्व शरीर में एंजाइम्स को एक्टिव बनाने व उनके काम करने के लिए जरूरी होते हैं। एंजाइम्स वे रासायनिक पदार्थ हैं जो शरीर की विभिन्न कोशिकाओं को कार्य करने में मदद तो करते ही हैं, साथ ही साथ पाचन-प्रक्रिया, स्नायुओं व पेशियों के काम में भी मददगार होते हैं।

गाढ़े रंग की शहद में आयरन की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और आर्थराइटिस के मरीजों में आमतौर पर आयरन की कमी देखने को मिलती है, इसलिए उनके लिए इस तरह की शहद का सेवन बेहद लाभदायक है। अधिकांश आर्थराइटिस पीड़ित नर्वस सिस्टम की गड़बड़ियों से भी पीड़ित होते हैं। शहद में बी-कॉम्पलेक्स समूह के लगभग सभी विटामिन्स पाए जाते हैं जो स्नायुओं के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होते हैं। नतीजा, शहद के सेवन से ऐसे मरीजों को न सिर्फ अनिद्रा, डिप्रेशन आदि से छुटकारा मिलता है बल्कि उन्हें थकान व तीव्र पीड़ा की दशा में भी आराम पहुंचता है। शहद में ग्लूकोज और फ्रक्टोज भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसलिए अधिक वजन वाले व डायबिटीज के रोगियों को इसके सेवन में सावधानी बरतने की आवश्यकता होती है।

शहद

ब्लैक मोलैसिस

ब्लैक मोलैसिस, बिना सल्फर वाली गन्ने की चीनी से बनता है। काले रंग का यह पदार्थ विभिन्न तरह के पोषक तत्वों से युक्त होता है। आप अपने समय और सहूलियत के हिसाब से इसका सेवन कर सकते हैं। ज्वॉइंट क्लींज के लिए इसे रोजाना एक-एक टी स्पून (5 मिली) की मात्रा में तीन बार लें।

मोलैसिस को 100 मिली गुनगुने गर्म पानी में घोलकर पियें। दरअसल, मोलैसिस दाँतों को बदरंग कर देता है, इसलिए गुनगुने पानी के साथ उसके सेवन की सलाह दी जाती है। हां, अगर मोलैसिस को आप उसके मूल स्वरूप में, यानी बिना गर्म पानी में मिलाए, इस्तेमाल कर रहे हैं तो भी परेशानी वाली कोई बात नहीं। दरअसल, मोलैसिस के प्रभाव के चलते दाँत अस्थायी तौर पर बदरंग जरूर हो जाते हैं, परंतु वे घंटे-आधे घंटे में फिर से बिलकुल सामान्य हो जाते हैं।

आर्थराइटिस रोगियों के लिए मोलैसिस एक बेहतरीन 'ब्लड प्युरिफायर' है। इसमें पोटैशियम, आयरन, फास्फोरिक एसिड, बी-कॉम्पलेक्स, कॉपर व मैग्नीशियम जैसे सेहतवर्धक तत्वों की प्रचुरता होती है। आर्थराइटिस पीड़ितों में अल्सर, डाइवर्टिक्युलाइटिस व अंतड़ियों से जुड़ी अन्य समस्याएं आम हैं। दरअसल, ऐसे मरीजों के शरीर में एसिड की अधिकता के कारण उनके आमाशय व बड़ी आँत की अंदरूनी सतह को क्षति पहुंचती है। ब्लैक मोलैसिस के सेवन से आँतों की उक्त समस्याओं में लाभ होता है। शरीर में बाहरी घाव होने, कटने-छिलने, ब्वॉइल्स या गांठ होने पर थोड़े से पानी में मोलैसिस को मिलाकर प्रभावित क्षेत्र में लगाने से लाभ होता है। कब्जियत की दशा में भी इसके सेवन से लाभ होता है। यही नहीं, ब्लैक मोलैसिस डर्मेटाइटिस, एक्जिमा व सोरायसिस जैसे त्वचा रोगों के इलाज में भी सहायक है।

ब्लैक मोलैसिस

यह आयरन का एक बेहतरीन नैसर्गिक स्रोत है और इसके सेवन से आर्थराइटिस के मरीजों को हमेशा बनी रहने वाली थकान के लक्षणों में आराम मिलता है। इसमें मौजूद विटामिन 'बी' कॉम्पलेक्स स्नायुओं को मजबूती देकर डिप्रेशन व न्यूरैल्जिया के दौरों के बचाव के साथ-साथ सर्दी-खांसी तथा इन्फ्लुएंजा जैसे रोगों से बचने में भी आपकी मदद करता है।

उल्लेखनीय है कि आर्थराइटिस रोगियों में भय व घबराहट के लक्षण आम हैं। पोटैशियम से भरपूर मोलैसिस का सेवन इस खतरे को दूर करता है। पोषक तत्वों की कमी से आर्थराइटिस रोगियों की पेशियां भी कमजोर हो जाती हैं। इस स्थिति में मोलैसिस को विशेष रूप से लाभदायक पाया गया है।

नोट : बहुगुणी ब्लैक मोलैसिस का हमारे देश में व्यावसायिक उत्पादन नहीं होता। चीनी मिलों में गन्नों की पेराई के दौरान यह उत्पाद मिलता है जो गुड़ बनाने की प्रक्रिया से निकलनेवाला 'वेस्ट प्रोडक्ट' है। इलाज में इसका भी प्रयोग किया जा सकता है परंतु इसे ज्यादा दिनों तक सुरक्षित नहीं रखा जा सकता। आजकल विदेशी मूल के खाद्य पदार्थ बेचनेवाली दुकानों में संरक्षित ब्लैक मोलैसिस आसानी से उपलब्ध है। अधिक जानकारी के लिए हमारी वेबसाइट्स www.thetempleofhealing.org और www.drpiyushsaxena.com देखें।

एप्सम सॉल्ट बाथ

हमारी त्वचा छन्नी के गुणोंवाली एक पतली परत है। यह न सिर्फ बाहरी रोगकारक तत्वों से शरीर के अंदरूनी अंगों की रक्षा करती है बल्कि शरीर के भीतर जमा विषैले नुकसानदेह तत्वों को भी बाहर निकालती है। ज्वॉइंट क्लींज में त्वचा के इस गुण का उपयोग जोड़ों के भीतर जमा यूरिक एसिड व अन्य विषैले तत्वों को बाहर निकालने में किया जाता है।

एप्सम सॉल्ट

एप्सम सॉल्ट आपके आस-पास के केमिस्ट की दुकान पर आसानी से उपलब्ध है। लगभग आधा किलोग्राम एप्सम सॉल्ट बाथ टब में भरे गुनगुने गर्म पानी में मिला दें। ध्यान रखें कि पानी सिर्फ उतना ही गर्म हो जितना कि आपके लिए आसानी से सहनीय हो। पैर की उंगलियों से शुरुआत करते हुए टब में प्रवेश करें और एक-एक करके गरदन से नीचे के शरीर के पूरे हिस्से को एप्सम सॉल्ट युक्त पानी में कुछ इस तरह डुबो दें कि कोई भी प्रभावित जोड़ पानी के संपर्क से अछूता न रहे। 10-15 मिनट तक पानी में लेटे रहें और संभव हो तो जोड़ों से संबंधित हल्का व्यायाम करते रहें। कोशिश करें कि पूरी प्रक्रिया के दौरान पानी का टेम्परेचर 'कॉस्टेंट' रहे। इसके लिए आप उसमें जरूरत के अनुसार गर्म पानी व एप्सम सॉल्ट मिलाते रहें।

इस पूरी प्रक्रिया के परिणामस्वरूप जोड़ों के बीच जमा विषैले तत्व टूटकर ढीले पड़ जाते हैं। पानी की गर्मी से त्वचा के रोमछिद्र भी सामान्य की तुलना में कुछ अधिक खुल जाते हैं। एप्सम सॉल्ट विषैले तत्वों को खींच लेता है और त्वचा छिद्रों द्वारा शरीर से बाहर निकाल देता है। 'एप्सम सॉल्ट बाथ' के तुरंत बाद शरीर को तौलिए से भली-भांति पोंछ लें और वातावरण अनुकूल हो तो कंबल लपेटकर सो जाएं, ताकि आपके शरीर की गर्मी बरकरार रहे और पसीना निकलता रहे। ऐसी दशा में त्वचा के रोमछिद्र खुले रहते हैं और पसीने के जरिए शरीर के विषैले तत्वों की निकासी होती

रहती है। विषैले तत्वों की निकासी से आप दर्द से राहत पाने के साथ-साथ काफी तरोताजा महसूस करते हैं। इस दौरान आपको अच्छी नींद भी आती है।

'एप्सम सॉल्ट बाथ' के बाद शायद आप थकान व कमजोरी भी महसूस करें। लेकिन परेशान न हों, एक से दो घंटे के भीतर ही आप स्वयं को पूरी तरह से सामान्य पाएंगे।

बाथ टब की सुविधा न हो तो किसी बड़े बरतन में सहन करने योग्य गरम पानी भर लें। इस पानी में एक कप एप्सम सॉल्ट मिला लें और 10 से 15 मिनट तक पांवों को उसमें भिगोकर रखें। इस दौरान पांवों की हल्की मालिश करते रहें। पानी ठंडा होने पर उसे फेंक दें और दुबारा गुनगुना पानी लेकर उसमें फिर से एप्सम सॉल्ट मिला दें। यदि आप बरतन से आधा पानी निकालकर उतनी ही मात्रा में गर्म पानी मिला रहे हैं तो एप्सम सॉल्ट की मात्रा भी उसी अनुपात में कम कर (आधा कप) मिलाएं। इसके बाद क्रमशः दोनों पांवों को पानी से निकालकर पोंछ लें और उन पर तौलिया या कोई अन्य सूती कपड़ा लपेटें ताकि पांवों में गर्मी बनी रहे। अब बिल्कुल इसी तरह हाथों को भी एप्सम सॉल्ट युक्त पानी में भिगो दें। इस पूरी प्रक्रिया को रोजाना दो बार अमल में लाएं। जरूरत व क्षमता अनुसार, अंगों को पानी में भिगोए रखने के समय व फ्रीक्वेंसी में बदलाव किया जा सकता है।

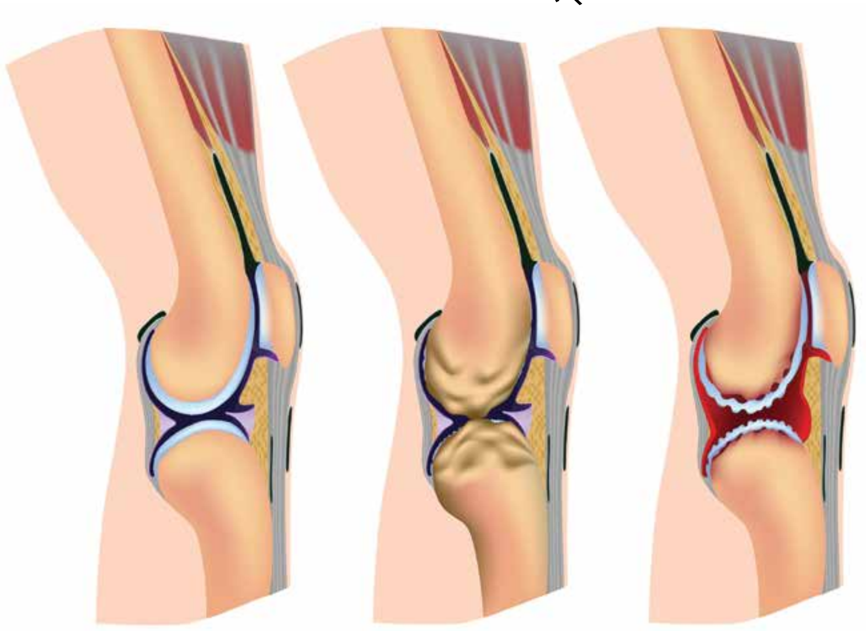
एप्सम सॉल्ट युक्त पानी में पैरों की पोजीशन

उपर्युक्त प्रक्रिया का एक दूसरा भी पर्याय है। एप्सम सॉल्ट युक्त गर्म पानी में तौलिए को अच्छी तरह भिगोकर उसे जोड़ों पर 5 से 10 मिनट के लिए लपेट दें। आप शरीर के सभी जोड़ों को एक साथ या फिर बारी-बारी से लपेट सकते हैं। एप्सम सॉल्ट में भिगोया गया तौलिया पुल्टिस जैसा असरकारक है। यह त्वचा के रोमछिद्रों को खोलने का महत्वपूर्ण कार्य करता है।

निष्कर्ष

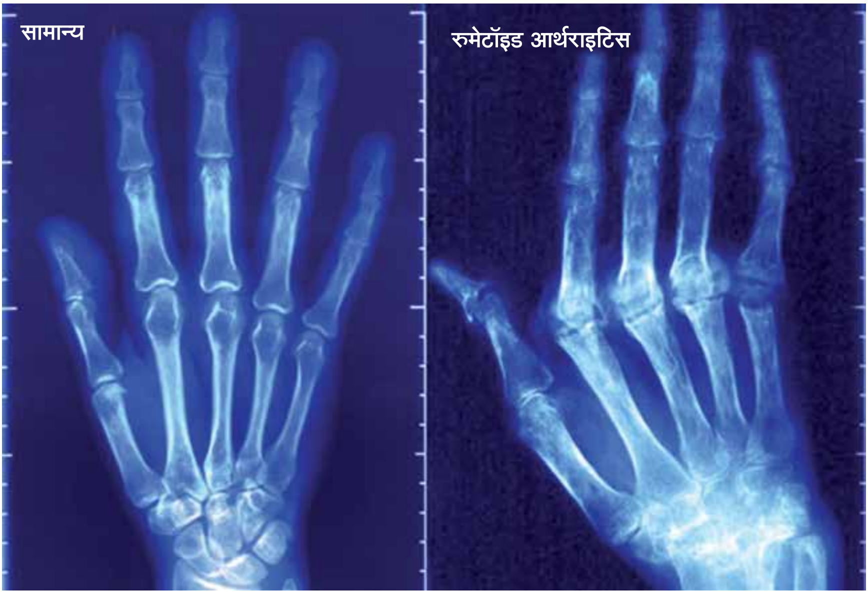
आर्थराइटिस बेशक एक गंभीर बीमारी है। फिर भी मेरा दृढ़ विश्वास है कि आर्थराइटिस के मरीज ज्वॉइंट क्लींज के बाद इसकी पीड़ा और लक्षणों में कम से कम 50 फीसदी की कमी अवश्य महसूस करेंगे। इसलिए आप आर्थराइटिस को लेकर निराश न हों और न ही इसके 'साथ जीने' की आदत डालें। ऐसी अनेक मिसालें हैं जहां इलाज के बाद आर्थराइटिस के गंभीर रोगी न सिर्फ सामान्य जीवन जीने के काबिल बने, बल्कि बेहतरीन बैडमिंटन खिलाड़ी तक साबित हुए।

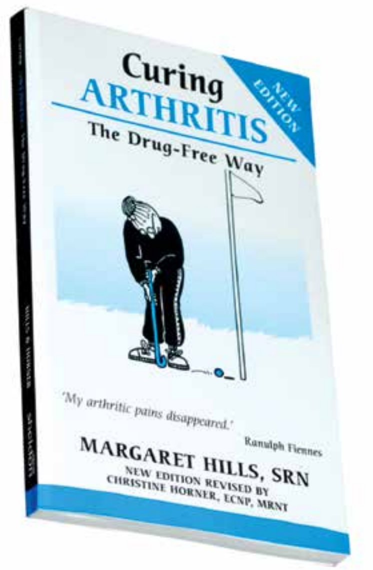
स्वस्थ और अस्वस्थ ज्वॉइंट्स



स्वस्थ　　　ऑस्टियोआर्थराइटिस　　　रुमेटॉइड आर्थराइटिस

सामान्य और रुमेटॉइड आर्थराइटिस प्रभावित जोड़ों का एक्स-रे





क्योरिंग आर्थराइटिस

'क्योरिंग आर्थराइटिस' नामक पुस्तक की लेखिका मार्गरेट हिल्स, जो कि पेशे से एक नर्स है, पिछले 25 वर्षों में हजारों आर्थराइटिस पीड़ितों की सहायता कर चुकी हैं। उनकी पुस्तक में दवाओं के बगैर भी आर्थराइटिस पीड़ित किस तरह से सक्रिय और सामान्य जीवन जी सकते हैं, इसका उल्लेख है। ज्वॉइंट क्लींज भी एक ऐसी ही कोशिश है, जो मरीजों में यह उम्मीद जगाती है कि आर्थराइटिस जीवन का अंत नहीं, बल्कि इसके साथ-साथ और बाद में भी वे एक सक्रिय और सफल जीवन जी सकते हैं।

गंभीर रूप से आर्थराइटिस प्रभावित शरीर के अंग

कुहनी

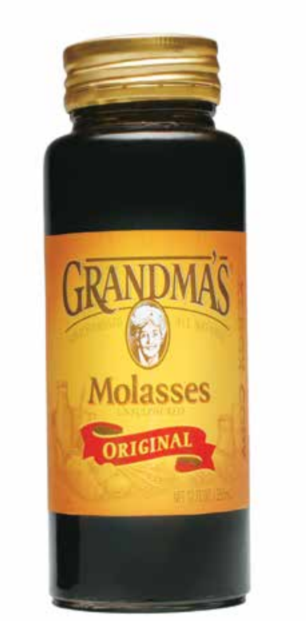
उंगलियां

पांव और एड़ियां

घुटना

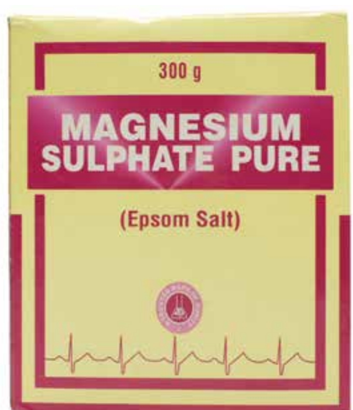
ज्वॉइंट क्लींज में प्रयोग की जाने वाली सामग्री

एपल साइडर विनेगर



ब्लैक मोलैसिस

शहद



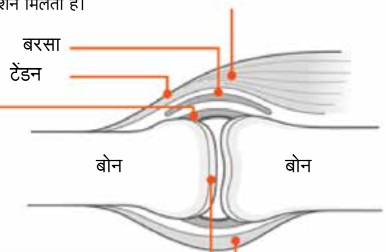
एप्सम सॉल्ट

ज्वॉइंट - संरचना, कार्य और समस्याएं

ज्वॉइंट कैसे काम करते हैं?

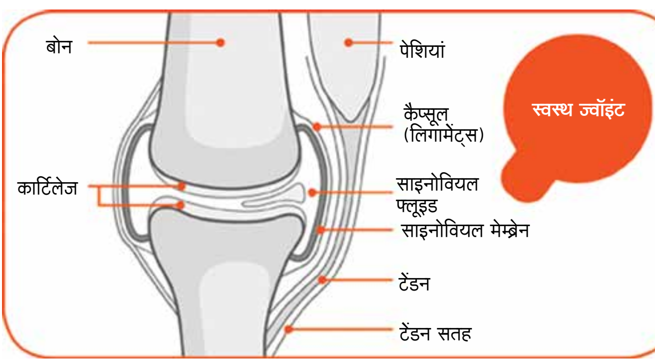
कैप्सूल
ज्वॉइंट से बिल्कुल लगकर एक कठोर रेशेदार कैप्सूलनुमा संरचना होती है। यह कैप्सूल ज्वॉइंट बोन्स (हड्डी) की गति को कंट्रोल में रखता है। कैप्सूल की अंदरूनी सतह साइनोवियम नामक एक गाढ़े द्रव पदार्थ का निर्माण करती है। इससे कार्टिलेज को पोषण और ज्वॉइंट्स को लुब्रिकेशन मिलता है।

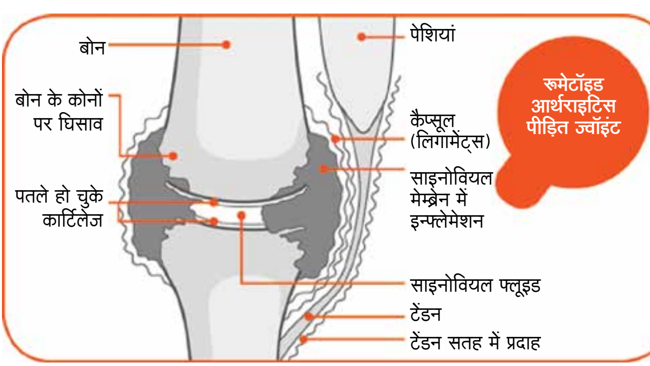
पेशियां
ज्वॉइंट के दोनों सिरे पेशियों द्वारा बोन्स से जुड़े होते हैं। इन पेशियों के सिकुड़ने से बोन्स खिंचने लगती हैं, जिससे ज्वॉइंट्स के मुड़ने, सीधा होने या घूमने जैसी क्रियाएं संपन्न होती हैं।



कार्टिलेज
यह जोड़ों के लिए 'कुशन' यानी मुलायम तकिए का काम करता है और उसे शॉक से बचाए रखता है। इसकी मुलायम फिसलनदार सतह से हड्डियां बिना घिसे आसानी से मूवमेंट कर पाती हैं।

लिगामेंट
कैप्सूल के भीतर या उससे बिल्कुल लगे हुए लिगामेंट्स होते हैं। ये ज्वॉइंट्स को मजबूती से पकड़े रहते हैं और उन्हें 'डिसलोकेट' नहीं होने देते।





शंका-समाधान

1. आप छह सप्ताह के बाद इस इलाज को बंद करने की सलाह क्यों देते हैं? अगर लाभ हो रहा है तो इसे जारी भी रखा जा सकता है?

पहली बात तो यह है कि आपको इस क्लींज से जितना भी लाभ होना होता है, वह छह सप्ताह में हो जाता है। उसके बाद जारी रखने से नजरंदाज कर देने लायक लाभ ही होता है। दूसरे, मैं आपके लिए दवाओं पर निर्भर न रहने वाली बिंदास जिन्दगी की कामना करता हूं। फिर भी अगर आप इसे जारी रखना चाहते हैं तो रख सकते हैं। कुछ ना कुछ फायदा जरूर होगा, नुकसान तो हरगिज नहीं।

2. आप आर्थराइटिस के मरीजों को ज्वॉइंट क्लींज करने से पहले किडनी, एसिडिटी, पैरासाइट और लिवर क्लींज करने की सलाह क्यों देते हैं?

ज्वॉइंट क्लींज, अन्य क्लींजेज की तुलना में ज्यादा वक्त लेता है। इसे बार-बार नहीं किया जा सकता। इससे अधिकाधिक लाभ हो, इसके लिए जरूरी है कि शरीर के ज्यादा से ज्यादा अंग टॉक्सिन्स् से मुक्त हों और सही ढंग से काम कर रहे हों। सिर्फ ज्वॉइंट्स से टॉक्सिन्स् निकाल देने भर से समस्या नहीं सुलझेगी। इसलिए मैं ज्वॉइंट क्लींज से पहले दूसरे क्लींजेज कर लेने की सलाह देता हूं।

3. क्लींज के दौरान, क्या कोई परहेज रखने की आवश्यकता है?

अगर इस दौरान आप एसिडिक भोजन कम मात्रा में और अल्कलाइन भोजन अधिक से अधिक मात्रा में लें तो जोड़ों में जमा यूरिक एसिड आदि टॉक्सिन्स अधिक कारगर ढंग से निकलते हैं।

4. क्या यह स्पॉँडिलाइटिस और दूसरे जोड़ों के दर्द में भी असरदायक है?

हां, जितना लाभदायक आर्थराइटिस के इलाज में है उतना ही।

5. मुझे आर्थराइटिस नहीं है। बावजूद इसके, क्या मैं इस इलाज को आजमा सकता हूं?

इसे करने के लिए जरूरी नहीं कि आप आर्थराइटिस के मरीज ही हों। इस थेरेपी को आजमाने के बाद स्वस्थ व्यक्ति भी अपने जोड़ों के 'मूवमेंट' में उल्लेखनीय बदलाव महसूस करता है।

6. किस ब्रांड का एपल साइडर विनेगर बेहतरीन होता है?

आजकल हमारे देश में कई देशी-विदेशी ब्रांड के एपल साइडर विनेगर उपलब्ध हैं। इसमें दो प्रमुख हैं- अमेरिकन गार्डन विनेगर (450 रुपए की एक लिटर की बॉटल और 250 रुपए की आधा लिटर की बॉटल) और अमेरिका या ब्रिटेन में निर्मित हेन्ज विनेगर (मूल्य लगभग अमेरिकन विनेगर के बराबर ही)। ज्वॉइंट क्लींज के लिए एक मरीज को एक लिटर की दो बॉटल्स की जरूरत पड़ती है।

7. एपल साइडर विनेगर को खाली पेट लेना चाहिए या फिर खाना खाने के बाद?

बेहतरीन नतीजों के लिए इसे खाली पेट ही लेना बेहतर होता है। फिर भी, शुरुआत में 5-7 दिन इसे खाना खाने के बाद ही लें। इससे पेट में जलन की शिकायत नहीं होगी। इसके बाद खाली पेट सेवन करें।

8. ज्वॉइंट क्लींज के लिए क्या किसी विशेष किस्म के शहद की आवश्यकता होती है?

आर्थराइटिस के इलाज में शहद की सीमित भूमिका होती है। आप बाजार में उपलब्ध किसी भी विश्वसनीय कंपनी के शहद को प्रयोग में ला सकते हैं।

9. एपल साइडर विनेगर और ब्लैक मोलैसिस कहां मिलते हैं?

आप इन्हें अपने शहर के किसी भी बड़े सुपर मार्केट से खरीद सकते हैं। कई बार ब्लैक मोलैसिस आसानी से उपलब्ध नहीं होता। इस दशा में आप हमारी वेबसाइट्स thetempleofhealing.org और drpiyushsaxena.com पर दिए गए कुछ विक्रेताओं से सम्पर्क कर सकते हैं या Amazon द्वारा मंगा लें।

10. दो हफ्ते तक एपल साइडर विनेगर के सेवन के बाद मेरे जोड़ों का दर्द पहले की बनिस्बत बढ़ गया है। क्या मैं इसका इस्तेमाल बंद कर दूं?

दर्द असहनीय नहीं है तो इलाज बंद मत करिए। दरअसल, एपल साइडर विनेगर आपके रक्त में घुलकर आपके जोड़ों में जमा यूरिक एसिड के कणों को तोड़ता है। इस वजह से दर्द अस्थायी तौर पर बढ़ जाता है। यह इस बात का संकेत है कि आपका इलाज कारगर साबित हो रहा है। हां, अगर दर्द असहनीय हो तो पेन किलर ले लें और क्लींज को जारी रखें। इससे भी आराम न मिले तो आप हफ्ते भर के लिए इलाज बंद कर दें और उसके बाद दुबारा शुरू करें।

11. आर्थराइटिस के मरीजों को यह सलाह दी जाती है, 'आपको आर्थराइटिस है, यह लाइलाज है और अब इस दर्द के साथ जीने की आदत डाल लें।' ऐसे में आप इसके इलाज की बात करते हैं!

किसी ने कुछ कहा तो जरूरी नहीं कि आप उसे मान ही लें। माना कि आर्थराइटिस एक गंभीर बीमारी है, फिर भी आप इससे लड़ सकते हैं और जीत भी सकते हैं। आपने सुना ही होगा, कोशिश करने वालों की हार नहीं होती। आपका डॉक्टर और उसकी थेरेपी मानती होगी कि आर्थराइटिस लाइलाज है और आपको इसके साथ जीने की आदत डाल लेनी चाहिए। पर उसकी ये मान्यता कोई ब्रह्म वाक्य नहीं है। यह मानकर चलिए कि किसी रोग का इलाज एक थेरेपी में नहीं, तो किसी दूसरी थेरेपी में हो सकता है। एक बार ज्वॉइंट क्लींज करिए और नतीजा खुद देखिए।

कोलोन (बड़ी आँत)

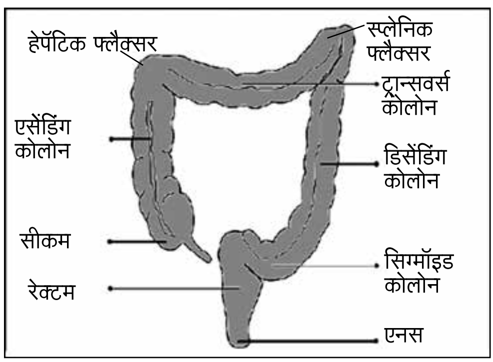
आँतें हमारे पाचन तंत्र, जो कि मुँह से शुरू होकर पेट से होते हुए मलद्वार यानी एनस पर जाकर खत्म होता है, का एक प्रमुख हिस्सा हैं। ये दो हिस्सों में बँटी होती हैं- छोटी आँत और बड़ी आँत या कोलोन। अन्न के पाचन में बड़ी आँत की बनिस्बत छोटी आँत का अहम् योगदान होता है। छोटी आँत आहार से पोषक तत्वों को एब्जॉर्ब करने का कार्य करती है।

बड़ी आँत शौच के संचय (स्टोरेज ऑफ वेस्ट) और शौच से पानी को सोख कर पानी का संतुलन बनाये रखने के साथ विटामिन K जैसे कुछ विटामिन्स को एब्जॉर्ब करने में अहम भूमिका निभाती है। पाचन में सहायक लाभदायक बैक्टीरिया का विकास भी बड़ी आँत में ही होता है।

कोलोन यानी बड़ी आँत हमारे पाचन तंत्र का आखिरी हिस्सा भी है।

संरचना

कोलोन एक पांच फुट लंबी ट्यूबनुमा संरचना है, यह पेशियों से बनी होती है और रेक्टम (मलाशय) को छोटी आँत से जोड़ती है।



बड़ी आँत

कोलोन को चार हिस्सों में बांटा जा सकता है। एसेंडिंग कोलोन; कोलोन का शुरुआती हिस्सा है जो पेट के दाएं हिस्से में स्थित होता है। यह ऊपर बढ़ते हुए लगभग 90 डिग्री के कोण पर मुड़ जाता है।

इस मोड़ को हेपॅटिक फ्लैक्सर कहते हैं। हेपॅटिक फ्लैक्सर से जुड़ा कोलोन का ऊपरी हिस्सा ट्रान्सवर्स कोलोन कहलाता है। यह आगे चलकर एक-दूसरे मोड़ पर (जो नीचे की दिशा में जाता है) खत्म हो जाता है। इस मोड़ को स्प्लेनिक फ्लैक्सर कहते हैं। ट्रान्सवर्स कोलोन और स्प्लेनिक फ्लैक्सर से जुड़ा अगला हिस्सा डिसेडिंग कोलोन है, जो ऊपर से नीचे की ओर आता है और पेट के निचले बाएं हिस्से में स्थित होता है।

सिग्मॉइड कोलोन, कोलोन का आखिरी हिस्सा है जो रेक्टम से जुड़ा होता है।

कार्य

छोटी आँत में कुछ खाद्य पदार्थों का पाचन नहीं हो पाता। कोलोन और रेक्टम, इन खाद्य पदार्थों से पानी, सॉल्ट, विटामिन्स और अन्य न्युट्रिएंट्स को एब्जॉर्ब कर बचे हुए बेकार पदार्थ, 'स्टूल' यानी मल को शरीर से बाहर निकाल देती है। अनपचा भोजन जब छोटी आँत से कोलोन में पहुंचता है तो कोलोन में मौजूद पाचन में सहायक बैक्टीरिया उसे बहुत ही महीन टुकड़ों में परिवर्तित कर उसके पाचन में सहायता करते हैं। पानी और न्युट्रिएंट्स कोलोन की अंदरूनी सतह- एपिथैलियम द्वारा एब्जॉर्ब कर लिए जाते हैं, जबकि लिक्विड वेस्ट; सेमी-सॉलिड (अर्ध ठोस) स्टूल में बदल जाता है। यह स्टूल कोलोन की अंदरूनी सतह से लगे फिसलनयुक्त पदार्थ म्यूकस की सहायता से बड़ी आसानी से आगे की ओर खिसककर कोलोन के आखिरी द्वार पर पहुंच जाता है। वहां वह सॉलिड यानी ठोस रूप ले लेता है और रेक्टम की ओर बढ़ जाता है। जब रेक्टम पूरी तरह से भर जाता है तो मस्तिष्क को संकेत देता है और हमें वाशरूम जाने की जरूरत महसूस होती है, जहां इस सॉलिड स्टूल को एनस द्वारा शरीर से बाहर निकाल दिया जाता है।

समस्याएं

यदि कोलोन सही ढंग से अपना काम न करे तो वह टॉक्सिन्स् को बाहर निकालने की बजाय एब्जॉर्ब करने लगता है। नतीजतन हमें निम्नलिखित समस्याएं देखने को मिल सकती हैं-

- सिर दर्द
- गैस, पेट फूलना, कब्जियत
- डाइवर्टिक्युलाइटिस
- वजन बढ़ना
- थकान, कमजोरी व अन्य कई क्रोनिक बीमारियां

कारण

हमारा कोलोन अनेक तरह के बैक्टीरिया का घर है। उसमें सौ से अधिक किस्म के माइक्रो-ऑर्गनिज्म रहते हैं। हम किसी पाचन-संबंधी बीमारी का शिकार न हों, इसके लिए जरूरी है कि कोलोन के भीतर इन सभी बैक्टीरिया और माइक्रो-ऑर्गनिज्म्स का उचित संतुलन बना रहे। खान-पान की गलत आदतें अक्सर इस संतुलन को बिगाड़ देती हैं और हमारा पेट धीरे-धीरे

बीमारियों का घर बनने लगता है। पेट की परेशानियों की एक अहम् वजह है, आहार का पाचन सही ढंग से न हो पाना। दरअसल, आजकल हम जो कुछ खा रहे हैं, चाहे वह अनाज हो या सब्जियां, प्रोसेस्ड फूड हो या डेयरी प्रोडक्ट्; सभी में एडिटिव्स, प्रिजर्वेटिव्स और अन्य कई खतरनाक केमिकल्स मिले होते हैं। जिस हवा में हम सांस ले रहे हैं, जो पानी हम पी रहे हैं, उसमें भी सैकड़ों किस्म के नुकसानदेह केमिकल्स की भरमार है। इसी के चलते कोलोन में टॉक्सिन्स् का जमाव होना स्वाभाविक है, जो न सिर्फ कोलोन के स्वास्थ्य को बल्कि हमारे पूरे शरीर के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाते हैं।

कोलोन को कमजोर बनाता 'जंक फूड'

लक्षण

कोलोन अच्छी तरह से काम न कर रहा हो, साफ न हो रहा हो, तो निम्नलिखित लक्षण देखने को मिल सकते हैं-

- एलर्जी
- सांस और शरीर से दुर्गन्ध
- कोलाइटिस
- कब्जियत
- डायरिया
- बदहजमी, गैस और पेट फूलना
- थकान
- अक्सर इन्फेक्शन का होना (खासतौर पर सर्दी/फ्लू आदि)
- चिड़चिड़ापन
- इरिटेबल बॉवेल सिन्ड्रोम
- पैरासाइट्स, खासकर टेप वर्म
- पीएमएस (माहवारी से जुड़े लक्षण)
- एक्जिमा, मुँहासे व अन्य त्वचा रोग
- आँखों के नीचे डार्क सर्कल्स
- डिप्रेशन

कोलोन क्लींज

भाग्यशाली होते हैं वो लोग, जिनका पेट हर सुबह साफ हो जाता है, वह भी किसी 'नितसफा' चूर्ण के सेवन के बगैर। वरना इन दिनों हमारी जो लाइफ-स्टाइल है, हमारी जो डायट है; उसके कारण नियमित पेट साफ हो जाना किसी चमत्कार से कम नहीं है।

आमतौर पर लगभग 50 फीसदी लोग रोजाना एक बार शौच के लिए जाते हैं। कुछ लोग रोजाना वाशरूम तो जाते हैं पर उनका समय निश्चित नहीं होता। काफी लोग तो ऐसे होते हैं, जो दो बार या उससे अधिक बार भी वाशरूम जाते हैं, वहीं कुछ ऐसे भी बेचारे हैं जिन्हें दिन में एक बार भी शौच नहीं होता।

उल्लेखनीय है कि पेट के रोजाना सही ढंग से साफ न होने की दशा में, स्टूल कोलोन या रेक्टम में जमा होता रहता है। यह कभी कोलोन की अन्दरूनी सतह पर तो कभी रेक्टम की अंदरूनी दीवारों पर पतली फिल्म की तरह चिपका रहता है। इससे न सिर्फ हमारी कार्यक्षमता प्रभावित होती है, बल्कि हम सुस्त रहते हैं। इस दौरान चिड़चिड़ापन, पेट दर्द, पेट फूलना और सिर दर्द जैसे लक्षण आम हैं। कोलोन क्लींज से न सिर्फ इन सभी समस्याओं से राहत मिलती है बल्कि पूरे शरीर के स्वास्थ्य में सुधार होता है। यहां हम कोलोन क्लींज के कुछ तरीकों का उल्लेख कर रहे हैं-

कोलोनिक इर्रिगेशन

आमतौर पर पाया गया है कि कोलोन क्लींज का पारंपरिक तरीका एनिमा अपेक्षित रूप से प्रभावी नहीं होता। कहने का मतलब एनिमा के प्रयोग से रेक्टम की सफाई तो हो जाती है, परंतु कोलोन या बड़ी आँत की सफाई शायद ही हो पाती है।

इस समस्या के समाधान के लिए लगभग 10 लाख रुपए की लागत वाली एक विशेष कोलोन क्लींज मशीन का निर्माण किया गया और कई लोगों को इसे ऑपरेट करने का विशेष प्रशिक्षण दिया गया। इन प्रशिक्षित लोगों को 'कोलोनिक्स' कहा जाता है। पूरे हिन्दुस्तान में आज इस तरह की सैकड़ों मशीनें सफलतापूर्वक काम कर रही हैं। कोलोन क्लींज के एक सेशन के लिए इन सेन्टर्स पर औसतन 2500 रुपए का चार्ज लिया जाता है। एक सेशन लगभग 45 मिनट से एक घंटे का होता है और ज्यादातर मरीजों ने इसे लाभदायी पाया है।

विधि

कोलोन क्लींज की मशीन पर मरीज को पीछे की ओर 45 डिग्री का कोण बनाते हुए बिठा दिया जाता है। इस दौरान उसके दोनों पैर 30 डिग्री के कोण पर फैले हुए होते हैं।

आधा इंच व्यास और 5 इंच लंबे एक नोजल का एक से डेढ़ इंच हिस्सा एनस में प्रवेश कराया जाता है। नोजल आसानी से भीतर पहुंच सके, इसके लिए उस पर एक विशेष किस्म का लुब्रिकेन्ट लगाते हैं। कार्बन फिल्टर्ड और UV किरणों द्वारा शुद्ध किये गये पानी को नोजल की सहायता से एक सुनिश्चित दबाव पर कोलोन में पहुंचाया जाता है। इससे कोलोन की सतह व उसके भीतर जमा 'वेस्ट' नरम होकर ढीला हो जाता है। इस दौरान कोलोनिक एक विशेष 'मसाजर' की सहायता से पेट के ऊपर मालिश करता रहता है। इससे भी कठोर हो गए 'स्टूल' को ढीला करने में मदद मिलती है। 45 मिनट की इस प्रक्रिया में बॉडी टेम्परेचर जितने टेम्परेचर के लगभग 40 लिटर पानी को कोलोन के भीतर छोड़ा जाता है। इस दौरान स्टूल और अन्य वेस्ट पदार्थ नोजल की बगल से एनस से बाहर निकलता रहता है।

कोलोन क्लींज की प्रक्रिया में छोटी आँत की सफाई नहीं होती। दरअसल, बड़ी व छोटी आँत के बीच एक विशेष वॉल्व होता है जो बड़ी आँत से पदार्थों को वापस छोटी आँत में जाने से रोकता है। कोलोन क्लींज प्रभावी ढंग से हो, इसके लिए क्लींज के कम से कम दो घंटे पहले से कुछ ना खाएं।

कोलोन क्लींज के बाद लगभग सभी लोग खुद को बिल्कुल तरोताजा महसूस करते हैं।

कोलोन क्लींज का घरेलू तरीका

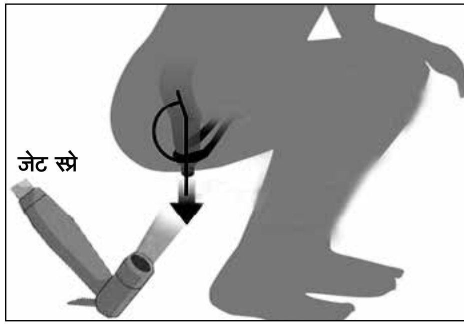
कोलोनिक द्वारा कोलोन क्लींज करवाना कारगर तो है, लेकिन आमतौर पर इसमें दो प्रायोगिक दिक्कतें आती हैं-

- मरीज को अपने घर से बाहर जाकर कोलोन क्लींज कराना पड़ता है।
- प्रति सेशन के लिए 2500 रुपए खर्च करना पड़ता है जो काफी अधिक है।

इनसे बचने के लिए हमने कोलोन क्लींज का एक अन्य कारगर तरीका ढूंढ़ निकाला है, जिसमें कोई खर्च नहीं है और जिसे आप अपने घर की प्राइवेसी में कर सकते हैं।

इंडियन या यूरोपियन स्टाइल के टॉयलेट में कॅमोड पर बैठकर, हैंड जेट स्प्रे को एनस के इतने करीब ले जाएं कि वह उससे चिपक जाए। स्प्रे को एनस के भीतर ले जाने का प्रयास न करें। अब हैंड जेट स्प्रे में पानी की धार चालू करें।

स्प्रे से निकलनेवाले पानी का प्रेशर इतना अधिक होता है कि पानी बड़ी आँत तक पहुंच ही जाता है। इस प्रक्रिया में बड़ी आँत पर दबाव बनने लगता है और कोलोन तथा रेक्टम के भीतर जमा स्टूल, पुराने कठोर हो चुके स्टूल समेत, मात्र दो सेकंड में ही बाहर आ जाता है। इसके बाद आप जो ताजगी महसूस करते हैं, वह अविश्वसनीय होती है।



कोलोन क्लींज का घरेलू तरीका

क्लींजिंग थेरेपी के लगभग सभी क्लींजेज को लेकर मेरा यही कहना है कि क्लींज कोई भी हो आप एक बार कर लें और उसके बाद स्वयं सुनिश्चित करें कि दुबारा आपको कब करना है? यही राय, कोलोन क्लींज पर भी लागू होती है। वैसे सप्ताह में एक बार करना ठीक रहता है। यदि आप इसे दिन-दो दिन के अंतर से करते हैं तो बड़ी आँत में मौजूद फायदेमंद बैक्टीरिया के धुल जाने और पाचन क्रिया के प्रभावित होने का थोड़ा सा खतरा रहता है।

मैंने कोलोन क्लींज के इस घरेलू तरीके को लेकर मुंबई में कोलोन क्लींज करनेवाले एक प्रेक्टिशनर से इसके फायदे-नुकसान के बारे में बात की। उसी बातचीत का सारांश—

क्लींज के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले पानी का टेम्परेचर बॉडी टेम्परेचर जितना नहीं होता।

मेरा मानना है कि क्लींज से होनेवाले फायदों के सामने यह असुविधा कोई मायने नहीं रखती।

उनका कहना था कि *सीधे-सीधे नल के पानी के प्रयोग से इन्फेक्शन का खतरा रहता है और आँतों की दीवारों को नुकसान पहुंच सकता है।*

मेरा कहना है, कि हम कुल्ला करते, मुँह धोते या ब्रश करते समय सीधे-सीधे नल के पानी को प्रयोग में लाते हैं। इसके अलावा हम अमूमन जो सलाद खाते हैं, वह नल के पानी से ही धुला होता है। जब इससे हमें कोई असुविधा नहीं होती तो कोलोन क्लींज में क्यों होगी?

उन्होंने मुझसे यह भी पूछा कि *क्या मैंने इस प्रक्रिया को खुद पर आजमाया है?*

जैसा कि मैंने इस पुस्तक के शुरू में ही लिखा है, क्लींजिंग थेरेपी के क्लींजेज को खुद पर आजमाने और इनके फायदों से आश्वस्त होने के बाद ही मैंने इन्हें दूसरों को करने की सलाह दी है।

वह मेरी इस बात से सहमत दिखे कि क्लींज का यह घरेलू तरीका हर किसी के लिए फायदेमंद हो सकता है। इसमें सिर्फ पांच मिनट का वक्त लगता है और कोई खर्च नहीं आता। इसमें कहीं आने-जाने की कोई असुविधा भी नहीं है और इसे घर की प्राइवेसी में किया जा सकता है। हालांकि उनका यह भी मानना था कि यह घरेलू तरीका अगर प्रचलन में आ गया तो इससे कोलोनिक्स के व्यवसाय पर काफी असर पड़ सकता है।

एनिमा

कोलोन क्लींज के लिए परंपरागत तरीका एनिमा का प्रयोग है। इसमें एक ट्यूब की सहायता से रेक्टम में एक तरल पदार्थ या गुनगुना पानी पहुंचाया जाता है जो कोलोन व बड़ी आँत को स्टूल पास करने के लिए उत्तेजित करता है। इस तकनीक को भी मरीज खुद अपने घर पर ही प्रयोग में ला सकते हैं। इसके लिए आमतौर पर, उन्हें किसी दूसरे शख्स की मदद की आवश्यकता नहीं होती। एनिमा पॉट केमिस्ट की दुकान पर उपलब्ध है। अगर आपको कॉफी एनिमा या छाछ एनिमा का प्रयोग करना है तो आप परंपरागत एनिमा का ही इस्तेमाल करें।

फायदे

कोलोन क्लींज से हमारा पूरा कायाकल्प हो जाता है। यह न सिर्फ हमारी पूरी त्वचा को निखार देता है बल्कि इससे 'एजिंग' की प्रक्रिया भी धीमी हो जाती है। कोलोन क्लींज निम्नलिखित तरीके से हमें स्वस्थ रखने में सहायता करता है–

- कोलोन में जमा पुराने कठोर हो चुके वेस्ट (स्टूल) व अन्य टॉक्सिन्स् को बाहर निकालकर
- आँतों की अंदरूनी सतह म्यूकोसा के स्वास्थ्य में सुधार लाकर
- टॉक्सिन्स् के एब्जॉर्प्शन में कमी लाकर
- अंतड़ियों के सिकुड़ने-फैलने की प्रक्रिया को बढ़ावा देकर
- शौच-त्याग प्रक्रिया को नियमित बनाकर
- पाचन में सहायक बैक्टीरिया व माइक्रो-ऑर्गनिज्म्स के ग्रोथ के लिए उचित वातावरण प्रदान कर
- हाइड्रेशन की प्रक्रिया में सुधार लाकर और एनर्जी लेवल बढ़ाकर
- शरीर में फैट डिपॉजिट को कम करके
- टिश्यू मेटाबॉलिज (चयापचय) प्रक्रिया में सुधार लाकर (इससे हाइड्रेशन में सुधार के साथ लिपिड मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया में भी सुधार आता है)

शंका-समाधान

1. मुझे कोलोनोस्कोपी जांच की सलाह दी गयी है। क्या इस टेस्ट के पहले मैं कोलोन क्लींज कर सकता हूं?

बिल्कुल कर सकते हैं। बहुत मुमकिन है, आपका डॉक्टर ही कोलोनोस्कोपी के पहले कोलोन क्लींज कराने की राय दे। इससे जांच के नतीजे ज्यादा सटीक आते हैं। होमियोपैथी, एक्यूपंक्चर, हर्बल थेरेपी आदि की प्रैक्टिस करने वाले थेरेपिस्ट अक्सर मरीजों को कोलोन क्लींज की सलाह देते हैं। कोलोन क्लींज से आँत में जमा टॉक्सिन्स् निकल जाते हैं, जिससे उपर्युक्त थेरेपीज ज्यादा बेहतर और शीघ्र नतीजा देती है।

2. कोलोन क्लींज से क्या मेरे पाचन तंत्र में भी सुधार संभव है?

जिस तरह शरीर की सफाई के लिए हम स्नान करते हैं, उसी तरह कोलोन क्लींज मल, गैस, म्यूकस व टॉक्सिन्स् को बाहर निकालकर पेट की सफाई करता है। कहते हैं कि स्वस्थ शरीर का केन्द्र पेट ही है और कोलोन क्लींज के बाद इसके लक्षण स्पष्ट रूप से देखने को मिलते हैं। त्वचा का तेज बढ़ जाता है, सोच स्पष्ट हो जाती है, एनर्जी बढ़ जाती है। रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है, सिर दर्द-बदन दर्द कम हो जाता है और वजन भी घटता है।

3. क्या कोलोन क्लींज से किसी तरह का नुकसान पहुंच सकता है?

कोलोन क्लींज पूरी तरह से सुरक्षित है। इसको करते समय आपको कोई पीड़ा नहीं होती। बस, आप खुद को असहज महसूस करते हैं और शौच-त्याग की इच्छा प्रबल हो जाती है। लेकिन क्लींज शुरू करने के कुछ मिनटों में ही यह असहजता भी दूर हो जाती है। क्लींज को ज्यादा आरामदायक और प्रभावी बनाने के लिए आप मसाज, वाइब्रेशन, रिफ्लेक्सोलॉजी और रेकी जैसी इलाज की प्रक्रियाओं को भी प्रयोग में ला सकते हैं।

4. आमतौर पर कितने सेशन्स के बाद कोलोन टॉक्सिन्स् से मुक्त हो जाता है?

यह आपके पेट की दशा पर निर्भर करता है। अगर आँतों में टॉक्सिन्स् का जमाव सालों पुराना है तो एक क्लींज में ही उसकी पूरी सफाई मुमकिन नहीं। ऐसे में दूसरे दिन भी क्लींज करें और उसके बाद सप्ताह दर सप्ताह एक बार क्लींज करें जब तक कि आपकी आँतें विषमुक्त न हो जायें।

5. क्या कोलोन क्लींज से वजन भी घटता है?

निस्संदेह आपका कुछ न कुछ वजन जरूर घटेगा। हां, इस बात को ध्यान में रखें कि घटा हुआ वजन चर्बी (फैट) या सेल्यूलाइट नहीं होता, बल्कि आँतों में जमा 'वेस्ट' होता है।

6. क्या मैं पीरियड्स के दौरान भी कोलोन क्लींज कर सकती हूं?

आप पीरियड्स के दौरान बिना परेशानी के कोलोन क्लींज कर सकती हैं। उल्टे यह क्लींज परेशानी के 'उन दिनों' को आसान बनाता है।

7. क्या प्रैग्नेंसी के दौरान भी कोलोन क्लींज किया जा सकता है?

गर्भावस्था के दौरान यह क्लींज कम पानी व कम प्रेशर से करें। इस अवस्था में ज्यादा समय तक कब्ज रहने का विपरीत प्रभाव गर्भ पर पड़ता है। इस दशा में कोलोन क्लींज गर्भवती के लिए लाभदायक होता है। प्रेग्नेंसी के आखिरी महिने में कोलोन क्लींज करते समय पति की मदद लें। यदि प्रेग्नेंसी कॉम्प्लेक्स या रिस्की है तो आप किस तरह सावधानी बरतकर यह क्लींज कर सकती हैं; या फिर आपको यह क्लींज बिल्कुल नहीं करना चाहिए, यह जानने के लिए आप हमें संपर्क कर सकती हैं। हमारी महिला जनजागरण टीम आपको गाइड करेगी।

8. कोलोन क्लींज एनिमा से किस तरह बेहतर है?

कोलोन क्लींज के एक सेशन का फायदा एनिमा के दस सेशन्स के बाद होनेवाले फायदे से अधिक होता है। यह एनिमा की बनिस्बत ज्यादा आरामदायक है और बिना किसी की मदद के आसानी से किया जा सकता है।

9. कोलोन क्लींज, क्या पूरे कोलोन की क्लींजिंग करता है, या उसके किसी विशेष हिस्से की?

कोलोन क्लींज में कोलोन के आखिरी दो हिस्सों (सिग्मॉइड और डिसेन्डिंग कोलोन) की ही सफाई होती है। यही वे हिस्से हैं जो कब्जियत के शिकार होते हैं।

हेयर

बाल हमारी सेहत का आईना हैं। हमारे शरीर में किस-किस तरह के विषैलों तत्त्वों का जमावड़ा हो चुका है आदि बातों का पता चलते देर नहीं लगती, यदि हम लैब में अपनी हेयर एनालिसिस करा लें। जाहिर है, हम जो खाते-पीते हैं और जिस तरह के वातावरण में रहते हैं उसमें मौजूद अच्छे-बुरे तत्व हमारे बालों तक को प्रभावित करते हैं।

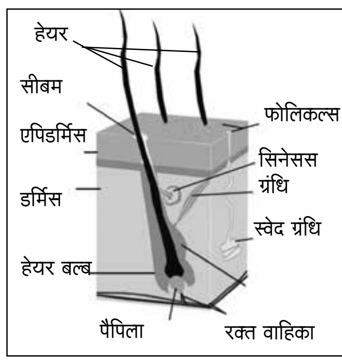
चूंकि आज हमारी जीवनशैली बुरे तत्वों से ज्यादा प्रभावित हो रही है, लिहाजा आज बड़ों से लेकर बच्चे तक बाल झड़ने, सफेद होने, रूसी, दोमुंहे बाल आदि बालों की समस्याओं से परेशान हैं। ऐसी कंडीशन में हेयर क्लींज करने से यकीनन फायदा होगा।

स्वस्थ बालों की परिभाषाः

स्वस्थ व सुंदर बाल उन्हीं को कहेंगे जो नरम, मुलायम, चिकनापन लिए हुए, चमकदार, लंबे व ऐसे हों कि एक-एक बाल को अलग-अलग किया जा सके।

बालों की उत्पत्ति और बढ़त :

हमारी त्वचा की सबसे ऊपरी सतह (एपिडर्मिस, epidermis) में अनगिनत फोलिकल्स (follicles, रोमकूप) होते हैं, जहां से बाल निकलते हैं। रोमकूपों के निचले भाग हेयर बल्ब के अंदर बालों की जड़ें (पैपिला, papilla) होती हैं। इन जड़ों को रक्त की भरपूर आपूर्ति होती रहे, तो बाल तेजी से बढ़ते हैं।



त्वचा में बालों की स्थिति

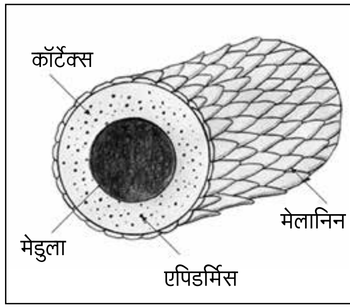
स्त्री-पुरुष, सभी के बालों की वृद्धि एक हद तक उनकी आयु, संपूर्ण शारीरिक स्वास्थ्य तथा आनुवंशिकता (जेनेटिक कारण) पर निर्भर करती है। किशोर व युवावस्था में बालों की वृद्धि दर अधिक होती है। तीस की उम्र के बाद इसमें कमी आने लगती है।

बालों की वृद्धि तीन चरणों में होती हैं। पहले चरण में रोमकूपों के भीतर पेशियों का निर्माण हो, झटपट उनका बालों की जड़ों में रूपांतर हो जाता है। दूसरे चरण में बालों की वृद्धि धीरे-धीरे होती है। जबकि तीसरे चरण में एक तयशुदा वक्त और लंबाई तक बालों के बढ़ने के बाद यह वृद्धि थम जाती है। तब रोमकूप मृत होने लगते हैं; बाल झड़ जाते हैं और फिर उन्हीं रोमकूपों से नये बाल निकलने

लगते हैं। यह प्रक्रिया लगातार चलती रहती है। बालों की औसत आयु दो से चार साल के बीच होती है।

बालों की संरचना :

हमारे बाल तीन परतों से मिलकर बने हैं। सबसे बाहरी परत क्यूटिकल (cuticle), उसके बाद की परत कॉर्टेक्स (वल्कल, cortex) और अंदरूनी परत मेडुला (मज्जा, medulla) कहलाती है। उपत्वचा का निर्माण मृत-कोशिकाओं व त्वचा के बाहरी हिस्से में पाए जाने वाले प्रोटीन तत्व केराटिन से होता है।



बालों की संरचना

यदि मज्जा स्वस्थ है, तो बाल भी स्वस्थ रहते हैं। क्योंकि बालों की जड़ों तक ऑक्सीजन व अन्य पोषक तत्वों की आपूर्ति मज्जा के जरिए ही होती है। जबकि वल्कल में बालों को रंग देनेवाले मेलानिन (रंगद्रव्य, melanin) का निर्माण होता है। इसकी निर्माण प्रक्रिया धीमी होने या बंद होने पर बाल सफेद होने लगते हैं।

सीबम की भूमिका :

बालों की नैसर्गिक वृद्धि व सुरक्षा में सीबम (त्वक-वसा, sebum) की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। यह प्राकृतिक तैलीय द्रव बालों की जड़ों के पास की त्वचा पर फैलकर उसे आवश्यक नमी प्रदान करता है, जिससे बाल चमकीले व मुलायम बने रहते हैं। साथ ही यह पेशियों के विभाजन में भी अहम भूमिका निभाकर उन्हें स्वस्थ रखता है। सिबेसस ग्लैंड्स (वसामय ग्रंथियां, sebaceous glands) के सही ढंग से काम न करने से सीबम का रिसाव कम होने लगता है। नतीजतन, बालों की जड़ के पास की पेशियां कठोर होकर फटने लगती हैं। ऐसी दशा में यदि सिर पर तेल मालिश न की जाए तो स्थिति गंभीर हो जाती है और बाल कड़े तथा रूखे हो जाते हैं; उनकी वृद्धि रुक सकती है।

बालों की प्रमुख समस्याएं:

- बालों में रूसी या डेंड्रफ होना
- बाल झड़ना और गंजापन
- समय से पहले बालों का सफेद होना
- बालों का पतलापन और दोमुंहा होना

समस्याओं के प्रमुख कारणः

- जन्मजात या जेनेटिक गड़बड़ियां
- मानसिक समस्याएं
- थायरॉइड आदि हारमोनल गड़बड़ियां
- स्त्रियों में माहवारी का बंद होना यानी रजोनिवृत्ति या मेनोपॉज
- स्त्रियों में पॉलिसिस्टिक ओवरियन डिजीज
- प्रसव के बाद और बच्चे को दूध पिलाने की अवधि में
- महिलाओं में गर्भनिरोधक गोलियों का नियमित प्रयोग
- तेज बुखार, टाइफॉइड, मलेरिया, निमोनिया आदि की दशा में
- सोरायसिस जैसा त्वचा रोग; डर्मेटाइटिस; फंगल, बैक्टीरियल और वायरल इन्फेक्शन
- सिर की त्वचा का जलना, छिलना
- लगातार नजला-जुकाम बना रहना
- कैंसर के इलाज के लिए की जानेवाली कीमोथेरेपी, रेडिएशन आदि
- स्टेरॉइड युक्त दवाओं का सेवन। जैसे- अस्थमा या मिर्गी के उपचार के दौरान
- कैमिकल्स युक्त डाई या दूसरे सौन्दर्य प्रसाधनों का अधिक उपयोग
- हेयर ड्रायर, रोलर व पिन आदि का नियमित प्रयोग

- कृत्रिम रसायनों की अधिकता वाले वातावरण में रहना या काम करना
- सूर्य की किरणें; धूप में अधिक समय बिताना
- धूल-धुआं और प्रदूषण
- नियमित रूप से तैरना (और इस दौरान पानी में मिले क्लोरिन के सतत संपर्क में बालों का आना)
- समुचित प्रोटीन, आयरन और दूसरे ज़रूरी विटामिन- मिनरल्स युक्त, संतुलित भोजन न करना
- नमक या नमकीन पदार्थों पदार्थों एवं इडली, डोसा आदि फर्मेन्टेड खाद्य पदार्थों का अधिक मात्रा में सेवन
- हाइपरएसिडिटी, बदहजमी, कब्जियत व पेट के अन्य विकार।

हेयर क्लींज

सर्वप्रथम कुछ जरूरी बातेंः

• बालों की समस्याओं की जो वजहें बताई गई हैं, उन पर गौर करें। अगर आप उनमें से किसी से पीड़ित हैं तो सबसे पहले उससे छुटकारा पाने के उपाय करें।

• प्राकृतिक चिकित्सा को अपनाने से शरीर में विषैले तत्व जमा ही नहीं हो पायेंगे, जो रोगों का कारण बनते हैं, और जिनमें बालों के रोग भी शामिल हैं। इसीलिए बालों की समस्याओं में क्लींजिंग थेरेपी यकीनन आपकी मदद करेगी। इसके लिए आप विधि अनुसार एसिडिटी क्लींज, पैरासाइट क्लींजिंग, किडनी क्लींज और लिवर क्लींज करें। यदि समस्या जेनेटिक कारणों से नहीं है तो काफी हद तक आप उससे छुटकारा पा लेंगे।

नेचुरोपैथी के टिप्सः

रूसी या डेंड्रफ होनाः

• **फलाहार करेंः** अगर आपको रूसी की समस्या है, तो फलाहार ज्यादा करें। दिन भर में तीन बार सिर्फ फल ग्रहण करें। फल की प्रत्येक सर्विंग में ताजा सेब, अंगूर, नाशपाती, चकोतरा, अनन्नास जैसे रसयुक्त, ताजा फल लें। बाजार में बिकनेवाले टिन पैक फल, पल्प, जूस, सूखे मेवे, खट्टे फल प्रयोग में न लाएं।

दिन भर में सादे पानी की जगह सिर्फ नींबू युक्त सादा या गर्म पानी ही पियें। प्रतिदिन कोलोन क्लींज करें (देखें पेज नं. 114)। इससे कब्ज भी दूर हो जाएगा, जो अनेक रोगों की जड़ है।

इसके बाद अपने खानपान में ताजा फलों के साथ-साथ सब्जियों को भी स्थान दें। इसमें अंकुरित भोजन, बीज (जैसे- कद्दू, सूर्यमुखी,खरबूज, तरबूज के बीज की मिंगी), कच्चे काष्ठफल, छिलकायुक्त अनाज से बने खाद्य पदार्थों- खासकर बाजरा व लाल चावल को प्रमुखता दें। जिन्हें कच्ची सब्जियों व अंकुरित अनाजों से गैस बनने की समस्या हो, वे इन्हें भाप में हल्का पकाकर ले सकते हैं। बाद में चाहें तो एक-एक माह के अंतर से तीन दिनों के लिए इस आहार कार्यक्रम को जारी रख सकते हैं, जब तक कि रूसी की समस्या दूर न हो जाए। यह आहारशैली बालों की

अन्य शिकायतों में भी कारगर है। जो लोग उक्त आहारशैली को न अपना सकें, वे उचित विहार यानी रहन-सहन के नियमों पर चलते हुए हफ्ते में एक दिन उपवास तो कर ही सकते हैं। पर उपवास वाले दिन सिर्फ फलाहार करें।

● **मेथी लेपः** दो टेबल स्पून मेथी दाने रात को समुचित पानी में भिगो दें। सुबह उसी पानी में मेथी दानों को पीसकर पेस्ट बना लें। आधा घंटे तक यह पेस्ट सिर में लगाकर रखें। बाद में रीठा या शीकाकाई पाउडर डालकर बनाये गये घोल से बालों को धोयें। कुछ दिनों के प्रयोग से रूसी खत्म हो जाएगी।

● आम की सूखी गुठली को फोड़कर अंदर से जो मिंगी और उतनी ही मात्रा में हरड़ लेकर दूध में पीसकर बालों में लगाएं। आधा घंटे बाद बाल धो लें। यह रूसी के साथ-साथ गर्मी से सिर में होने वाली फुंसियों पर भी कारगर है।

● अलसी के तेल की सिर में नियमित मालिश करने से रूसी दूर होती है।

● **ड्राय ब्रशः** बिना तेल डाले बालों में रोजाना मोटे दांत वाली कंघी से कंघी करें। इससे सिर में रक्तसंचार बढ़ेगा और मृत त्वचा कोश झड़ जाएंगे। खड़े होकर, सिर नीचे कर ब्रश करना बेहतर रहता है। रोजाना उंगलियों के पोरों से ड्राय मसाज करना भी रूसी में लाभकारी है। यह मसाज ब्रश करने से पूर्व या बाद में करनी चाहिए।

● **सूर्यस्नानः** सूर्य की किरणें रूसी की रोकथाम में कारगर हैं, इसलिए रोजाना कुछ मिनट सुबह की नरम धूप में रहने की भरसक कोशिश करें।

बालों का झड़नाः

● **गुनगुने पानी का एनिमाः** सभी शारीरिक रोगों की जड़ कहीं न कहीं पेट की तकलीफ, खासकर कब्जियत होती है। घोर कब्जियत की स्थिति में पेट को साफ रखने के लिए शुरुआत में लगातार तीन दिनों तक गर्म गुनगुने पानी का एनिमा लेना लाभदायक होता है। सप्ताह में कम से कम तीन बार इस क्रिया को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाया जा सकता है।

● **जूस थेरेपीः** लैट्यूस (सलाद पत्ता) का सेवन बालों को झड़ने से बचाता है। सलाद के पत्ते और पालक का रस समभाग मिलाकर एक-एक गिलास की मात्रा में दिन में दो बार लें।

इसी तरह लैट्यूस, गाजर और अल्फा-अल्फा (ताजा) के रस को समभाग मिलाकर पीना भी लाभप्रद है।

• **प्याज का लेपः** बालों के झड़ने की समस्या में प्याज को पीसकर, उसका लेप सिर की त्वचा पर कम से कम 25 से 30 मिनट के लिए लगायें। रोजाना कम से कम दो बार, एक माह तक इस प्रक्रिया को दोहरायें।

• **एलोवेरा पैकः** सिर पर एलोवेरा जेल के नियमित प्रयोग से बालों का झड़ना रुक जाता है। एक से दो हफ्ते लगातार लगाने पर लाभ होगा।

• 20-25 गुड़हल यानी जास्वंद (बॉटनिकल नेम- Hibiscusrosa Sinensis) के ताजा फूलों को हल्का कुचलकर 200 ग्राम तिल तेल में एक घंटे तक उबालकर, ठंडा कर छानकर कांच की बोतल में भरकर रख लें। बालों की जड़ों में इस तेल की मसाज करने से बालों के झड़ने, सफेद होने में लाभ होता है।

• धनिया पत्ती का रस या चौलाई के पत्ते का रस लेप की तरह सिर पर लगायें और आधा घंटे बाद सिर को धो लें।

• नींबू और संतरे के छिलकों को छाया में सुखाकर पीसकर रख लें। हफ्ते में तीन चार बार इसे पानी में मिलाकर इससे सिर धोया करें। यह नुस्खा बालों के झड़ने पर तो लगाम लगाता ही है, बालों को लंबा और चमकदार भी बनाता है।

• 250 मिली. सरसों तेल में लगभग 60 ग्राम मेहंदी की पत्तियां उबालें और तेल को कपड़े से छानकर रख लें। ध्यान रहे, मेहंदी पत्तियों को उबलते तेल में एक साथ नहीं, थोड़ा-थोड़ा करके डालना है। इस तेल से रोजाना सिर की मालिश करें।

• बालों की जड़ों में भृंगराज (बॉटनिकल नेम- Eclipta prostrata) की पत्तियों के ताजा रस की मालिश से बाल नहीं झड़ते और काले भी बने रहते हैं।

• पैची हेयर लॉस में नींबू के बीज और काली मिर्च को सम भाग लेकर, समुचित मात्रा में पानी डालकर बनाया पेस्ट लगाने से लाभ होता है।

• तांबे के बर्तन में दही डालकर तांबे के ही छोटे गिलास या लोटे से ख़ूब घोंटें। लेप हरा हो जाने पर सिर में जिस जगह पर बाल उड़े हों, वहां लगाएं। कुछ दिन में लाभ दिखाई देगा।

• कैस्टर आयल से बालों की जड़ों में नियमित मालिश से बालों का झड़ना रुक जाता है।

• उंगलियों के पोरों से की जानेवाली सिर की ड्राय मसाज बालों के झड़ने की समस्या की रोकथाम में भी लाभकारी है।

बाल सफेद होनाः

• छाया में सुखाये हुए आंवले के छोटे-छोटे टुकड़ों को नारियल तेल में खूब उबालें। इस तेल से रोजाना सिर की मालिश करें।

● एक चम्मच आंवला जूस में समभाग बादाम तेल मिलाकर रोज रात को सिर की मालिश करें।

● अंडे की सफेदी को सिर की त्वचा पर लगाकर 10 से 15 मिनट बाद बाल धो लें। इससे बालों की जड़ों को पोषण के लिए जरूरी प्रोटीन मिल जाता है। इससे रूसी खत्म होने के साथ-साथ, बालों के पतले होने और झड़ने पर भी लगाम लगती है।

● करी पत्ते के सेवन से बालों के सफेद होने पर लगाम लगती है। रोजाना चटनी या लस्सी में डालकर या ऐसे ही आठ-दस करी पत्तों का सेवन करें।

● किसी न किसी रूप में रोजाना आंवले का सेवन अवश्य करें। यह आयरन, विटामिन सी का बेहतर स्रोत है और बालों की कुदरती रंगत को बनाए रखने में ही नहीं, उन्हें स्वस्थ बनाए रखने में अहम भूमिका निभाता है। इसमें कई एमिनो एसिड्स और फुल्विक एसिड (Fulvik Acid) होते हैं।

● गाय के दूध के मक्खन का सेवन और हफ्ते में कम से कम दो बार इस मक्खन से सिर की मालिश, बाल सफेद होने की स्थिति में फायदेमंद है।

● किसी पुराने पेड़ जैसे नीम, पीपल, बरगद आदि के नीचे की मिट्टी या फिर गर्मियों में सूख चुके किसी तालाब की मिट्टी खोदकर निकाल लें। कम से कम दो फुट नीचे की मिट्टी लें। गौरतलब है कि पुराने पेड़ के नीचे और आसपास की मिट्टी में काफी मात्रा में पत्तियां, फल, फूल आदि गिर- गिरकर डिकंपोज हो चुके होते हैं। पेड़ों के नीचे गाय-बैल आदि पशुओं का भी आवागमन होता रहता है। ऐसे में उनका गोबर उस मिट्टी में खाद बनकर मिला हुआ रहता है। फलस्वरूप वह मिट्टी उन सभी पोषक तत्वों से परिपूर्ण हो जाती है जो हमारे बालों के लिए जरूरी हैं। ठीक इसी तरह तालाब की मिट्टी में भी पेड़ों की फूल-पत्तियों के साथ-साथ मछली, मेंढक आदि जलचरों के जीवाश्म मौजूद रहते हैं, लिहाजा उस मिट्टी में भी बालों के लिए जरूरी पोषक तत्वों की कमी नहीं रहती। इसे 'मूर मड' भी कहते हैं। संक्षेप में कहें तो इन दोनों जगहों की मिट्टी बालों के लिए फायदेमंद तमाम विटामिन- मिनरल्स से युक्त होती है, जिनमें कई एमिनो एसिड्स और फुल्विक एसिड होता है। बता दें कि फुल्विक एसिड वनस्पति और जीवों के डिकंपोज होने पर बनने वाला रसायनों का एक समूह है, जिसमें एंटी-एजिंग और एंटी- इन्फ्लेमेटरी गुण भी होते हैं।

उपयोग करने का तरीका : पेड़ के नीचे से या तालाब से निकाली गई उस मिट्टी से कंकड़-पत्थर निकालने के बाद इसे अच्छी तरह से पीस-छान लें। छानी हुई मिट्टी को 6 से 8 घंटे के लिए साफ पानी में भिगोयें। इसके बाद सिर में जिस

जगह बाल झड़ चुके हैं, उस जगह पर इस मिट्टी का दो सेंटीमीटर मोटा लेप लगायें और कम से कम आधे घंटे तक लगा रहने दें। बाद में सिर धो लें। मिट्टी की नमी व शीतलता के सम्पर्क में आकर सिर की त्वचा में स्थित रक्तवाहिकाएं सिकुड़ने-फैलने लगती हैं। साथ ही मिट्टी की नमी सिर की त्वचा में स्थित नुकसानदेह तत्वों को अवशोषित कर त्वचा को स्वस्थ बनाती है।

बालों की जड़ों की ओर रक्त का प्रवाह बढ़कर उन्हें उचित पोषण मिलता है, रोम छिद्रों की सक्रियता बढ़ जाती है और स्वेद ग्रंथियां भी सक्रिय हो जाती हैं। नतीजतन बालों की रूसी; बालों का झड़ना, पतला और दोमुंहा होना, वक्त से पहले सफ़ेद होना बंद हो जाता है और नये बाल भी उगने लगते हैं। मिट्टी के सौन्दर्यवर्धक गुणों के चलते बाल मुलायम और चमकदार बनते हैं। जो लोग ये प्रयोग नहीं कर सकते हैं वे मुल्तानी मिट्टी प्रयोग में ला सकते हैं।

● **हेयर टॉनिकः** 10 बूंद जुनिपर, 7 बूंद सेडरवुड और 8 बूंद रोजमेरी; ये तीनों एशेंसियल आइल 50 मि.ली. ओलिव आइल में मिलाकर हफ्ते में दो बार सिर पर इनकी मसाज किया करें। यह बालों की हर समस्या में लाभकारी है।

दोमुंहे और पतले बाल :

कैमिकल युक्त सौंदर्य प्रसाधनों के इस्तेमाल से बालों की ऊपरी परत क्यूटिकल को नुकसान पहुंचता है और दोमुंहे बालों (split hair) की समस्या पैदा होती है, लिहाज़ा सावधान हो जाएं। इसी तरह बालों को पोषण की कमी, क्रोन्स डिजीज के कारण आयरन का अवशोषण न हो पाना, उनकी जड़ों को क्षति पहुंचना आदि बालों के पतले होने की वजहें हैं।

ऐसी स्थितियों पर काबू पाने के लिए परेशानी की जड़ तक पहुंचकर ही उसका निवारण किया जा सकता है। जहां तक दोमुंहे बालों से छुटकारा पाने की बात है, इसके लिए बालों की ट्रिमिंग करवाना सही रहता है। इसके तहत बालों की लटें बनाकर दोमुंहे बाल सामान्य बालों से अलग कर, दोमुंहे बालों को कैंची से काट दिया जाता है। 15 दिन के अंतराल पर यह प्रक्रिया दोहराई जाती है। पूरे लाभ के लिए प्रक्रिया तीन-चार बार आजमानी पड़ती है।

घरेलू हेयर कंडीशनरः

रूखे बालों के लिए : बाल धोने के बाद उनमें कच्चा दूध लगाएं। 10 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें। कच्चा दूध बालों का रूखापन दूर कर, उन्हें चमकीला बनाता है।

तैलीय बालों के लिए : आधा कप गुनगुने पानी में दो चम्मच नींबू रस

मिलाकर इस मिश्रण को धीरे-धीरे बालों की जड़ों से लेकर सारे बालों में लगाएं। 10--15 मिनट बाद सादे पानी से धो लें।

सामान्य बालों के लिए : दो चम्मच ग्लिसरीन में एक चम्मच सिरका मिलाकर बालों में लगाएं। 15 मिनट बाद बाल धो लें।

● **एक विशेष प्रयोगः** दोनों हाथों की उंगलियों के नाखूनों को दिन में दो बार लगभग 5 मिनट तक आपस में रगड़ें। इससे बालों के सफेद होने व झड़ने की समस्या दूर होती है व बाल लंबे, घने व चमकदार हो जाते हैं। याद रहे, सिर्फ उंगलियों के नाखूनों को आपस में रगड़ना है, अंगूठों के नाखूनों को नहीं। महिलाएं तो अंगूठों को बिल्कुल न रगड़ें, वर्ना दाढ़ी-मूंछ आ सकती हैं।

● **मसाज है फ़ायदेमंदः**

जिस तरह शरीर को पोषक तत्वों की आपूर्ति के लिए भोजन जरूरी है,उसी तरह बालों को स्वस्थ रखने के लिए सिर की तेल मालिश ज़रूरी है। लेकिन इसका फायदा तभी मिलेगा, जब मालिश सही तेल से और सही तरीके से हो। जल्दी ही बाल सफेद होने की वजह बनने वाले सुगंधित बाजारू तेलों के प्रयोग से बचें। इसके बजाय किसी औषधीय तेल या फिर शुद्ध देसी नारियल तेल, सरसों तेल, जैतून तेल वगैरह का ही इस्तेमाल करें। मसाज का एक सरल तरीका इस प्रकार है--

तेल को पूरे सिर पर फैलाने के बाद, बालों की जड़ों के इर्द-गिर्द, उंगलियों की मदद से, जैसा कंघी करते वक्त होता है, बालों को हल्का हल्का खींचें। फिर छोड़ दें। यूं ही तब तक मालिश करते रहें, जब तक सिर की त्वचा तेल को पूरी तरह सोख न ले। सही लाभ पाने के लिए रोज लगभग 10-15 मिनट तक ऐसे ही मसाज किया करें। रोज न कर सकें तो हफ्ते में तीन बार तो जरूर करें।

हेयर केयर संबंधी ज़रूरी बातें:

● ख़ूब ठंडा और ज्यादा गर्म पानी सिर पर डालना बालों के लिए हानिकारक है। अधिक ठंडे पानी से लगातार बना रहने वाला नजला-जुकाम हो सकता है, जो बाल सफेद होने का एक कारण है। इसी तरह अधिक गर्म पानी बालों को क्षतिग्रस्त कर सकता है।

● बालों की देखभाल के लिए आप नेचुरल तत्वों से बने प्रोडक्ट्स का उपयोग करें। साथ ही उन्हें सजाने-संवारने के लिए ऐसे साधनों का इस्तेमाल करें जो बालों पर बुरा असर न डालें।

● सिर धोकर फौरन ही बालों को एक साफ रोएंदार तौलिए से धीरे-धीरे

मसलते हुए सुखा लें। बाद में बालों को धूप में सुखाएं। गीले बालों में कंघी न करें। उंगलियों से धीरे-धीरे सुलझाएं और थोड़ा सूख जाने पर मोटे कंघे से सुलझा लें।

• कंघी कठोर प्लास्टिक की न हो। इसके बजाय रबर की कंघी का उपयोग करें। बालों की लटों को हाथ से पकड़कर, धीरे धीरे नीचे से ऊपर की ओर कंघी करें ताकि बालों की जड़ों पर जोर न पड़े और बाल टूटें नहीं।

• अक्सर महिलाएं सिर धोने के बाद बाल तौलिए से फटकार कर सुखाती हैं, उन्हें रबर बैंड से बांधती हैं जो कि बालों के लिए हानिकारक है। ये बालों के दोमुंहे होने का एक कारण है।

• चोटियों को बहुत कसकर न गूंथें, थोड़ा ढीला रखें और उन्हें रबर बैंड के बजाय फीते या परांदा से बांधें। बाल क्षतिग्रस्त नहीं होंगे और कम टूटेंगे।

• बाल संवारते समय मांग निकालने का स्थान बदलते रहना चाहिए। एक ही जगह मांग निकालने से उस जगह के बाल झड़ने लगते हैं और मांग चौड़ी दिखने लगती है, लिहाजा मांग का स्थान बदलते रहें।

• बालों को स्वस्थ रखने में होमियोपैथी पद्धति से बने हुए अर्निका, जैबोरेंडी आइल, साबुन और शैम्पू काफी कारगर हैं।

बालों के लिए जरूरी मुख्य पोषक तत्वः

इस पर ध्यान दें कि आप जो भोजन कर रहे हैं वह बालों की सेहत के लिए जरूरी तमाम पोषक तत्वों से भरपूर हो। संतुलित भोजन के अभाव में आप कितने ही लेप आदि के नुस्खे आजमा लें, बालों की परेशानियों से पूरी तरह निजात नहीं पा सकते। ये कुछ पोषक तत्व हैं, जिनका आपके रोजमर्रा के खान-पान में शामिल होना जरूरी है-

• **प्रोटीनः** बाल प्रोटीन से बने हैं, सो हमारी डाइट में रोजाना पर्याप्त प्रोटीन होना जरूरी है। स्रोत-- सोयाबीन, दालें, चना, मटर,पनीर, मांस, मछली, अंडा आदि। आपका जितना वजन है, उतने ग्राम प्रोटीन आपको प्रतिदिन लेना चाहिए।

• **कैल्शियमः** कैल्शियम हमारी हड्डियों और दांतों के लिए ही नहीं, बालों के लिए भी जरूरी है। स्रोत-- दूध, दही, चीज़,तिल, अंडा,मछली आदि।

• **विटामिन D:** बालों को काला बनाए रखने में इसकी खास भूमिका है।

स्रोत-- सूर्य की किरणें, मांसाहारी खाद्य पदार्थ, खासकर लिवर, अंडे की ज़र्दी, मछली का तेल आदि।

• **आयरनः** इसकी कमी से कम उम्र में ही बाल सफेद होने लगते हैं। साथ ही उनकी बढ़त में भी कमी आती है। शरीर में इसकी कमी बाल झड़ने की मुख्य वजह है, ख़ासकर महिलाओं में । स्रोत– लाल मांस, मछली,पालक, चुकंदर, गुड़, सेब आदि।

• **विटामिन A:** बालों के रूखेपन को दूर करता है और उनकी बढ़त में सहायता पहुंचाता है। स्रोत-- मछली, अंडा, दूध, मक्खन, गाजर आदि।

• **विटामिन B कॉम्प्लेक्सः** बालों के झड़ने, उनका कुदरती रंग उड़ जाने, सफेद होने, बालों की जड़ों तक पर्याप्त आक्सीजन न पहुंचने और सही रक्त संचार नहीं हो पाने जैसी स्थितियों में लाभकारी है। स्रोत– गहरी हरी पत्तेदार सब्जियां, दूध, सोयाबीन, ब्लैक मोलासेस, लिवर, किडनी आदि।

• **विटामिन C:** यह सिर में होने वाली एलर्जी, त्वचा कोशिकाओं और रक्त वाहिकाओं के फटने और आक्सीडेशन की क्रिया के चलते बालों को होने वाले नुक़सान से बचाता है। स्रोत– नींबू, संतरा, मोसंबी जैसे नींबू वर्गीय फल, आंवला आदि।

• **विटामिन E:** यह बालों को मुलायम और चमकदार बनाता है। स्रोत– अंकुरित गेहूं, हरी मटर, मक्का, सूर्यमुखी का तेल आदि।

• **आयोडीनः** थायरॉइड ग्रंथि के सही काम न करने से बाल झड़ने लगते हैं। थायरॉइड को स्वस्थ बनाने का काम करता है आयोडीन। स्रोत– सी फूड्स, सिंघाड़ा, मखाना, टमाटर, आयोडीन युक्त नमक आदि।

• **फास्फोरसः** यह तेजी से बालों में आ रही सफेदी पर कंट्रोल करता है। साथ ही बाल झड़ना, रूसी, सिर की त्वचा में खुजली होना आदि में भी लाभकारी है। स्रोत– अंडा, चिकन, लिवर, प्याज, फूलगोभी, गाजर आदि।

एसिडिक आहार है बाल का कालः

हमारे भोजन में अम्ल (acid) और क्षार (alkali) का सही संतुलन 20:80 के अनुपात में रहना चाहिए। ऐसा न होने पर समय से पूर्व बाल सफ़ेद होना, बाल झड़ना, बालों का पतला होना जैसी समस्याएं घेर सकती हैं।

हमारे आहार में शामिल प्रमुख अम्लीय पदार्थ हैं फलियां, दालें, मैदा, शक्कर, बेक किए हुए खाद्य पदार्थ, सभी फास्ट फूड्स, बादाम को छोड़ सभी काष्ठफल (नट्स),नमकीन, पॉलिश्ड अनाज, चाय, काफी, रिफाइंड तेल आदि।

हमारे भोजन में मौजूद रहने वाले प्रमुख क्षारीय पदार्थ हैं हरी सब्जियां, खीरा,

गाजर, बादाम, दूध, शहद, नींबू, आंवला, सेब, नारियल, बिना पॉलिश किया अनाज, किशमिश, अंगूर आदि (अधिक जानकारी के लिए 'एसिडिटी क्लींज' पेज नं.48 देखें)।

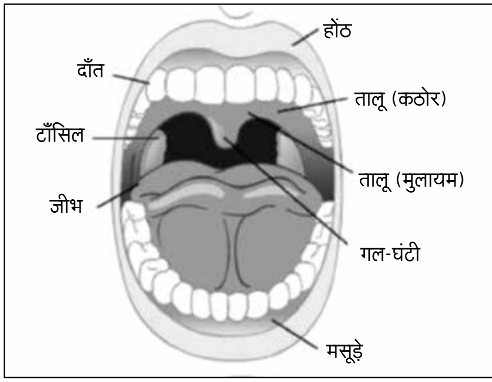
योग भी है कारगरः

योग और ध्यान के नियमित अभ्यास से हमें शारीरिक और मानसिक रूप से फायदा पहुंचता है, जिसमें बालों का स्वस्थ रहना भी शामिल है। यह बात अब मेडिकल साइंस भी मान रही है। बालों के लाभकारी मुख्य योग क्रियाएं हैं– ध्यान; अनुलोम-विलोम, भस्त्रिका जैसे प्राणायाम; मत्स्यासन, सर्वांगासन, शवासन आदि। ये क्रियाएं किसी कुशल योग शिक्षक के परामर्श से ही करें।

माउथ (मुँह)

मुँह हमारे एलिमेन्टरी कॅनाल यानी पाचन तंत्र का शुरुआती हिस्सा है। एलिमेन्टरी कॅनाल, हम जो कुछ भी खाते हैं, उसे प्रोसेस करने का महत्वपूर्ण काम करता है। इसमें मुँह, खाद्य नली, छोटी-बड़ी आँत, एनस आदि का समावेश है।

संरचना



मुँह की संरचना

मुँह के एकदम आगे का, दाँतों के बाहरवाला हिस्सा वेस्टिब्यूल और भीतर का हिस्सा मुख कहलाता है। मुँह की सतह मसल टिश्यूज से बनी कई परतों के जरिए जबड़े की हड्डी से जुड़ी होती है। गालों के नीचे की पेशियां एकदम 'फ्लैक्सिबल' होती हैं, ताकि मुँह को आसानी से खोला व बंद किया जा सके। मुँह का ऊपरी हिस्सा तालू कहलाता है। यह टिश्यू से बनी एक बारीक सतह है जो मुँह की छत की तरह होती है और मुँह को नॅसल कैविटी से अलग करती है।

पीछे की ओर मुँह फैरिंक्स नामक एक कैविटी से जुड़ा होता है। यह कैविटी नाक, मुँह और लैरिंक्स को जोड़ती है। इसके अगले हिस्से में जीभ होती है जो स्वादग्रंथियों से युक्त होने के साथ-साथ ध्वनि निर्माण का महत्वपूर्ण कार्य करती है। दाँतों के अलावा, मुँह का पूरा अंदरूनी हिस्सा एक म्यूकस मेम्ब्रेन (श्लेष्मा झिल्ली) से ढंका होता है, जो मुँह में गीलापन बनाए रखता है।

कार्य

होंठ, गाल, मुख सतह और तालू के सहयोग से मुँह निम्नलिखित महत्वपूर्ण कार्य करता है-

- **पाचन**

  डाइजेशन यानी पाचन प्रक्रिया की शुरुआत मुँह से ही होती है। जब हम कुछ खाते हैं तो चबाने की प्रक्रिया में उसके बारीक टुकड़े हो जाते हैं। उसमें सलाइवा (लार) भी मिल जाती है जो पाचन में सहायक होती है।

मुँह के कुछ अन्य पाचक कार्य निम्नलिखित हैं-

- स्वाद पहचानना
- खाना चबाना, कुचलना और मिक्स करना
- खाने का गोला बनाना यानी खाद्य पदार्थ को निगलने लायक बनाने में मदद करना
- निगलना, पाचन प्रक्रिया की शुरुआत करना

- **ब्रीदिंग (श्वसन)**

  नाक के बंद होने या फिर एक्सरसाइज, कोल्ड, फ्लू आदि के दौरान जब नाक से सांस लेने भर से काम न बनता हो तो मुँह सांस लेने की प्रक्रिया में सहायता करता है।

- **उच्चारण**

  हमारे बोलने और शब्दों के उच्चारण में मुँह की अहम भूमिका होती है। वोकल कॉर्ड से निकलने वाली आवाज के चलते जीभ और होंठों के आकार में स्वाभाविक बदलाव आता है। नतीजतन आवाज ऐसे शब्दों में परिवर्तित हो जाती है, जिन्हें हम आसानी से पहचान लेते हैं।

विष-निर्माण

हमारे मुँह में कुछ ऐसी ग्रंथियां होती हैं, जो सायटोकिन नामक प्रोटीन का निर्माण करती हैं। यह प्रोटीन जहर के समान होता है। सायटोकिन का मुख्य कार्य है मुँह में मौजूद माइक्रोऑर्गनिज्म्स (रोगाणुओं) का खात्मा करना, ताकि वे खाने या लार में मिलकर पेट तक न पहुंच सकें। उल्लेखनीय है कि रात के समय एलिमेन्टरी कॅनाल अपने भीतर मौजूद नुकसानदायक तत्वों को एनस व मुख की ओर धकेल देता है। ये तत्व काफी विषैले होते हैं।

प्राचीन काल में राजा-महाराजा अपने दासों को रोज सुबह उठते ही लगभग 20 ग्राम चावल 20 मिनट के लिए मुँह में रखने का आदेश देते थे। यह चावल मुँह में मौजूद विष को सोख लेता था। वे एक बड़े बरतन में उस चावल को थूकते रहते थे। यह चावल सुखाकर दुश्मनों के यहां गुप्त तरीके से भेजा जाता था, जिसका सेवन उन्हें धीरे-धीरे मार देता था।

समस्याएं

ओरल हाइजिन यानी मुँह की सफाई और स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान न दिया जाए तो यह कई नुकसानदेह बैक्टीरिया का घर बन जाता है। नतीजतन स्ट्रोक, दिल की बीमारियां, आर्थराइटिस, डायबिटीज, ब्रॉंकाइटिस, न्यूमोनिया

और प्रीमैच्योर बर्थ जैसी कई समस्याएं हो सकती हैं। यहां हम इन सब बीमारियों की चर्चा न करके, मुँह की उन समस्याओं का जिक्र करेंगे जो लाइलाज रहने पर उपर्युक्त बीमारियों का कारण बन सकती हैं-

- **सांस की दुर्गन्ध**

  सांस की दुर्गन्ध, जिसे कि डॉक्टरी भाषा में हैलिटोसिस कहा जाता है, का मुख्य कारण जीभ है। जीभ पर बैक्टीरिया व फंगी की परतें जमा होती रहती हैं जो 'सल्फर कंपाउंड्स' की तरह ही गंध पैदा करती हैं। सांस की बदबू के अन्य प्रमुख कारण हैं- ड्राय माउथ (मुँह का सूखापन) और लहसुन-प्याज जैसे दुर्गन्ध पैदा करनेवाले खाद्य पदार्थ।

- **जिंजिवाइटिस**

  दाँतों पर बैक्टीरिया की परत या प्लाक जमने से मसूड़ों में बीमारी पनपने लगती है। इसकी शुरुआती अवस्था जिंजिवाइटिस कही जाती है। असल में ये बैक्टीरिया कई तरह के विषैले तत्वों के वाहक भी होते हैं जो जिंजिवाइटिस या मसूड़ों में इन्फ्लेमेशन यानी सूजन व दर्द का कारण बनते हैं।

जिंजिवाइटिस पीड़ित दाँत

- **ओरल थ्रश**

  ओरल थ्रश एक फंगल इन्फेक्शन है जो मुँह, होंठ और गले की अन्दरूनी सतह पर, क्रीम के उभार जैसा, धब्बों के रूप में नजर आता है।

- **माउथ अल्सर**

  जोर-जोर से ब्रश करने, ज्यादा मसालेदार और तीखा खाना खाने, धूम्रपान, फूड एलर्जी आदि वजहों से होंठों के अंदरूनी हिस्सों, गालों के भीतर और मुँह की सतह पर छाले पड़ जाते हैं, जिन्हें माउथ अल्सर कहा जाता है।

कारण

मुँह हजारों तरह के बैक्टीरिया, वायरस, फंगी, पैरासाइट्स और कई ही विषैले तत्वों का घर है। हमारा इम्यून सिस्टम बीमारी के इन कारकों से हमेशा लड़ता रहता है। अत्यधिक तनाव व उसके चलते इम्यून सिस्टम का कमजोर होना, असंतुलित आहार, ओरल हाइजिन पर ध्यान न देना, वातावरण में मौजूद

टॉक्सिन्स् जैसे कारणों से ये रोग के कारक पूरे शरीर में फैलकर सेकन्डरी इन्फेक्शन्स, क्रोनिक इन्फ्लेमेशन और अन्य कई बीमारियों को जन्म देते हैं।

लक्षण

मुँह से जुड़ी समस्याओं के कुछ आम लक्षण हैं-

- सांस की बदबू
- दाँतों का पीला पड़ना
- गालों व मसूड़ों पर छाले होना
- मसूड़ों से खून आना
- दाँतों का ढीला पड़ना
- टूथ डिके यानी दाँतों का गलना आदि

माउथ क्लींज

माउथ क्लींज, जिसे ऑइल पुलिंग टेक्निक भी कहा जाता है, मुँह को स्वस्थ रखने का एक बेहतरीन तरीका है। सांस की बदबू हो या टूथ डिके या फिर मुँह से संबंधित अन्य कोई समस्या, माउथ क्लींज इन सब में न केवल सुधार लाता है बल्कि उन पर पूरी तरह से काबू भी पा लेता है। यह क्लींज न सिर्फ मुँह के स्वास्थ्य को ठीक रखता है, बल्कि पूरे शरीर के स्वास्थ्य के लिए उचित वातावरण उपलब्ध कराता है।

हां, माउथ क्लींज के पहले या बाद में कोलोन क्लींज जरूर करें। कोलोन क्लींज से बड़ी आंत में मौजूद टॉक्सिन्स्, उसकी दीवार से चिपके हार्ड स्टूल व प्लाक की सफाई हो जाती है। इससे हमारे पूरे शरीर को तरो-ताजगी और ताकत का एहसास होता है।

स्वस्थ मसूड़े, चमकीले दाँत

ऑइल पुलिंग टेक्निक

आयुर्वेद ग्रंथों में माउथ क्लींज को 'कवल- ग्रहम्' कहा गया है, जो दिल की बीमारी, पाचन संबंधी रोगों व हारमोनल गड़बड़ियों समेत अनेक गंभीर बीमारियों के इलाज व रोकथाम में प्रभावी है। ऑइल पुलिंग से ढीले पड़े दाँत मजबूती से जुड़ जाते हैं। यह कारसाजी किसी डेंटिस्ट के बस की बात नहीं है।

चरक संहिता के सूत्रस्थान अध्याय में कहा गया है, ''तिल के तेल से, नियमित ऑइल पुलिंग करने से दाँतों में कैविटी नहीं बनने पाती और वे मजबूती से अपनी जड़ से जुड़े रहते हैं। इससे दाँत दर्द और खट्टे-ठंडे पदार्थों से होनेवाली सेंस्टिविटी में भी लाभ होता है। इसके नियमित प्रयोग से व्यक्ति कठोर से कठोर खाद्य पदार्थों को चबा सकता है।''

कच्ची घानी सरसों तेल

तिल का तेल

सामग्री

माउथ क्लींज के लिए आप तिल, सूर्यमुखी, सरसों या फिर मूंगफली के तेल में से किसी एक को अपनी सहूलियत के हिसाब से इस्तेमाल में ला सकते हैं। यदि आपको किसी एक प्रकार के तेल या उसके किसी ब्रांड से एलर्जी है तो किसी दूसरे ब्रांड का या फिर यहां बताया गया कोई अन्य तेल प्रयोग में लाएं।

विधि

ऑइल पुलिंग

सुबह उठकर खाली पेट, बिना ब्रश किए और बिना कुछ खाए-पिये, 20 मिली की मात्रा में सरसों का तेल (या कोई अन्य तेल) मुँह में भर लें। फिर चित्र में बताए अनुसार तेल को मुँह में हिलाएं। जबड़े को गति देते हुए तेल को गाल के एक हिस्से से दूसरे हिस्से में ले जाएं। कुछ देर बाद आपको लगेगा कि मुँह में भरे तेल की मात्रा बढ़ गई है। ऐसा तेल में सलाइवा के मिलते रहने के कारण होता है। इसे नजरअंदाज करते हुए मुँह में तेल को एक ओर से दूसरी ओर हिलाते रहें। यदि इस प्रक्रिया में आपके जबड़ों पर जोर पड़ रहा है तो बेशक आप ऑइल पुलिंग के लिए ज्यादा जोर लगा रहे हैं। जबड़े की पेशियों को ढीला छोड़ दें और तेल को एक ओर से दूसरी ओर ले जाने के लिए जीभ की सहायता लें। जैसे-जैसे प्रक्रिया पूरी होने के करीब होगी, आप पायेंगे कि ऑइल और सलाइवा का मिश्रण पतला हो गया है। 20 मिनट के बाद ऑइल को उगल दें। यदि तेल का रंग पीलापन लिये हो तो परेशान न हों। ऐसा तेल द्वारा मुँह में मौजूद टॉक्सिन्स् के सोख लिए जाने के कारण होता है। अब गुनगुने या फिर सादे पानी से खूब गरारे करें और ब्रश कर लें।

माउथ क्लींज के शुरुआती दिन...

माउथ क्लींज कुछ लोगों के लिए इतना सहज नहीं होता। जब आप ऑइल पुलिंग की शुरुआत करते हैं, तो मुमकिन है आपके गले के नीचे कफ का जमाव हो। इस कफ को साफ करने के लिए आपको क्लींज के दौरान तेल को भी उगलना पड़ सकता है। इस दशा में दुबारा 20 मिली तेल लेकर पूरे 20 मिनट तक ऑइल पुलिंग करें।

चूंकि ऑइल पुलिंग में मुँह से टॉक्सिन्स् निकलते हैं, इसलिए आपको उल्टी-मितली की भी शिकायत हो सकती है। धीरे-धीरे ये लक्षण बिल्कुल कम हो जायेंगे। वे लोग जो गंभीर किस्म की या फिर क्रोनिक बीमारियों से पीड़ित हैं, उनकी दशा शुरुआती दिनों में बिगड़ सकती है। ऐसा प्राइमरी इन्फेक्शन के ठीक होने व सेकन्डरी इन्फेक्शन के लक्षणों के हावी हो जाने के कारण होता है।

छींक और कफ आना

कुछ दिनों के बाद सेकन्डरी इन्फेक्शन भी ठीक हो जायेगा और मुमकिन है कि उसकी जगह आप में किसी तीसरे इन्फेक्शन के लक्षण आने लगे। ऐसा होने पर भी, शीघ्र इलाज के लिए, ऑइल पुलिंग को जारी रखें। यहां बीमारी के लक्षणों का बढ़ना यह नहीं दर्शाता कि आपकी बीमारी गंभीर रूप ले रही है। इसका मतलब है कि शरीर, अपनी इलाज करने की क्षमता को बखूबी इस्तेमाल में ला रहा है और आप जल्दी ही रोगमुक्त हो जायेंगे। आपने देखा होगा-

- घाव या चोट लगने से होने वाले इन्फेक्शन या इन्फ्लेमेशन की दशा में उस जगह हल्की खुजलाहट-सी महसूस होती है। लेकिन जब यही घाव भरने लगता है तो खुजलाहट अपने चरम पर होती है।
- जब एक्सिडेंट आदि के चलते कोई हड्डी टूट जाती है, तो हड्डी को सेट करते समय और उसके ठीक होने की प्रक्रिया में बहुत तेज दर्द होता है।

फायदे

जब आप ऑइल पुलिंग करते हैं तो ऑइल एक क्लींजिंग एजेन्ट के तौर पर काम करते हुए, बैक्टीरिया व टॉक्सिन्स् के ढेर को दाँतों व मसूड़ों से निकाल बाहर करता है। इन नुकसानदेह तत्वों के निकलने से मुँह के साथ-साथ पूरे शरीर के स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार देखने को मिलता है। मसलन दाँत दमकने लगते हैं, सांसें ताजगी भरी होती हैं तथा जीभ और मसूड़ों का रंग स्वस्थ गुलाबी हो जाता है। यह क्लींज नियमित तौर पर करते रहने से धीरे-धीरे टूथ डिके और मसूड़ों से खून आने जैसी गंभीर समस्याएं भी कम होती चली जाती हैं या पूरी तरह से ठीक हो जाती हैं। माउथ क्लींज को आजमा चुके लोगों ने इसके इस्तेमाल से एसिडिटी, अस्थमा, ब्राँकाइटिस, फटी एड़ियां, एक्जिमा, सिर दर्द,

दिल की बीमारी, पेट की तकलीफ, जोड़ों के दर्द, किडनी रोग, फेफड़े व लिवर की समस्या, बंद नाक, आँतों से संबंधित रोग, स्नायु रोग, थ्रोम्बोसिस, अल्सर जैसी कई बीमारियों की स्थिति में भी फायदा पहुंचने की बात को स्वीकार किया है। यही नहीं, माउथ क्लींज को त्वचा की क्रोनिक समस्याओं और माहवारी से जुड़ी गड़बड़ियों के इलाज में भी कारगर पाया गया है।

जैसा कि कहा जाता है, स्त्रियों के दिल का रास्ता उनके कानों से होकर गुजरता है, तो पुरुषों के दिल का रास्ता उनके पेट से! बिल्कुल उसी तरह आपके पूरे शरीर की सेहत का मार्ग मुँह से ही होकर जाता है।

क्या करें, क्या न करें

याद रहे, प्रकृति ने हमारे दाँतों को ब्रश करने के लिए नहीं बनाया था। हम पका खाना खा रहे हैं, प्रोसेस्ड फूड प्रयोग में ला रहे हैं, इसलिए हमें ब्रश करने की जरूरत पड़ती है–

- रोजाना दिन में दो बार, एक से दो मिनट तक दाँतों को ब्रश अवश्य करें
- मसूड़ों के छोरों पर 'सर्क्युलर मोशन' में ब्रश करें
- नरम मुलायम ब्रश का प्रयोग करें और जोर-जोर से ब्रश न करें
- होमियोपैथिक या हर्बल टूथ पेस्ट को प्रयोग में लाना बेहतर होता है

शंका-समाधान

1. माउथ क्लींज किन्हें करना चाहिए और किन्हें नहीं करना चाहिए?

पांच साल से अधिक की उम्र के बालक से लेकर बिना दाँत वाले दादाजी भी इस क्लींज को कर सकते हैं। हां, अगर कोई बच्चा (10 साल से कम उम्र) माउथ क्लींज कर रहा है तो उसे 5 मिली (एक टी स्पून) की मात्रा में ही तेल का प्रयोग करना चाहिए। जिन लोगों ने नकली दाँत लगवाए हैं, उन्हें क्लींज से पहले इन दाँतों को निकालकर रख देना चाहिए। महिलाएं पीरियड्स व गर्भावस्था में भी इस क्लींज को कर सकती हैं।

2. माउथ क्लींज के लिए सबसे उचित समय क्या होता है?

सुबह उठने पर, खाली पेट यह क्लींज सबसे बेहतर परिणाम देता है। आप के लिए ऐसा कर पाना संभव न हो तो भी इसे अपनी सहूलियत के हिसाब से जरूर करें, फायदा होना ही होना है।

3. माउथ क्लींज कितने समय करें?

शुरुआत में दिन में दो-तीन बार 20-20 मिनट के लिए यह क्लींज करें। इससे

इसके फायदे जल्दी नजर आयेंगे। इसके बाद आप अपनी जरूरत के अनुसार, इसे रोजाना एक बार कर सकते हैं; या मसूड़े-मुँह व शरीर के स्वस्थ हो जाने के बाद बंद भी कर सकते हैं। इसे आप अपनी रोजमर्रा की आदत भी बना सकते हैं।

4. माउथ क्लींज के कितने समय बाद कुछ खाना-पीना चाहिए?

माउथ क्लींज के बाद मुँह को अच्छी तरह से धोकर, कुल्ला व ब्रश करके आप कुछ भी खा-पी सकते हैं।

5. क्या हम 20 मिली की बजाय 10 मिली तेल लेकर क्लींज कर सकते हैं?

बहुत मुमकिन है कि 10 मिली तेल भी आपको अपेक्षानुसार नतीजे दे। वैसे आप 10 मिली से शुरुआत कर धीरे-धीरे 20 मिली तेल लें तो ज्यादा लाभ मुमकिन है।

6. क्या माउथ क्लींज करते हुए हम दूसरे कामों को अंजाम दे सकते हैं?

उचित तो यही होगा कि आप बैठकर, बड़े इत्मिनान के साथ माउथ क्लींज करें। ठोड़ी ऊपर की दिशा में हो, तेल दाँतों और मसूड़ों तक भली-भांति पहुंच रहा हो। हां, अगर आपके पास वक्त की कमी है तो आप दूसरे कामों को अंजाम देते हुए भी माउथ क्लींज कर सकते हैं।

7. माउथ क्लींज के दौरान निम्नलिखित स्थितियों में क्या करना चाहिए?

20 मिनट के क्लींज के बाद भी तेल पतला न हो, पीला न पड़े और ऐसा महसूस हो कि मुँह तेल को सोख रहा है...

मुँह तेल को सोखे यह मुमकिन नहीं। मुँह तेल को तभी सोखता है जब वह सूखा हो, शरीर में पानी की कमी हो और सलाइवा कम मात्रा में बन रही हो। ऐसी दशा में क्लींज से पहले 2-3 गिलास पानी पिएं और आधे-पौने घंटे के बाद क्लींज करें।

म्यूकस के कारण नाक के बंद होने पर...

नाक के अवरोध को दूर करने के लिए क्लींज से पहले दोनों नथुनों को भली-भांति साफ कर लें।

क्लींज के दौरान छींक-खांसी आ जाए तो...

माउथ क्लींज में प्रयोग होनेवाले तेल के चलते कई बार छींक या खांसी का आना आम है। इत्मीनान के साथ बैठकर इस क्लींज को करें। इससे छींक या खांसी होने की संभावना बिल्कुल कम हो जाती है। बावजूद इसके अगर छींक-खांसी आ जाए, तो तेल को उगल दें और लक्षणों के स्थिर हो जाने के बाद दोबारा नये सिरे से माउथ क्लींज की शुरुआत करें।

गले से कफ/बलगम मुँह में आ जाए...

इस दशा में तेल को उगल दें, मुँह को साफ कर दुबारा तेल लेकर क्लींज करें।

8. किसी बीमारी विशेष में लाभ के लिए कितने समय तक माउथ क्लींज करना चाहिए?

यह आपकी बीमारी की दशा, आपकी आयु, सम्पूर्ण शारीरिक स्वास्थ्य, आहार व लाइफ-स्टाइल पर निर्भर करता है। आमतौर पर छोटी-मोटी समस्याओं में 2 से 4 दिन में ही आराम मिल जाता है। बीमारी पुरानी हो तो ठीक होने में कुछ सप्ताह से लेकर महीने भर तक का समय लग सकता है।

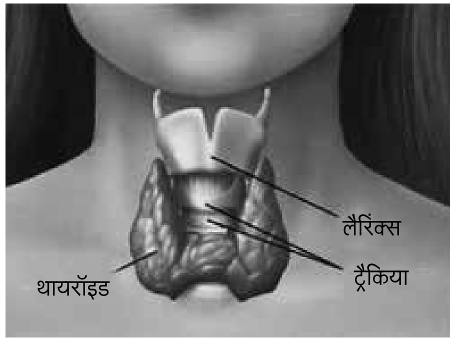
9. माउथ क्लींज किस तरह से बीमारियों को ठीक करता है?

माउथ क्लींज दर्द की दशा में दर्दनाशक, तो इन्फेक्शन की दशा में एण्टी-बॉयोटिक का काम करता है। इसी तरह दाँतों के ढीले पड़ने पर यह एनाबॉलिक के तौर पर तो प्रदाह होने पर बतौर प्रदाहनाशक काम करता है। यह हमारे नर्वस, एंडोक्राइन और इम्यून सिस्टम में सुधार लाकर हमें स्वस्थ बनाता है।

10. क्या माउथ क्लींज से एलर्जी हो सकती है? क्या इस क्लींज के दौरान नियमित तौर पर ली जानेवाली दवाओं को लिया जा सकता है?

आमतौर पर माउथ क्लींज से किसी भी तरह का रिएक्शन नहीं होता। पूरी प्रक्रिया बेहद आसान, खुशगवार व रुचिकर होती है। कुछ मामलों में बीमारी के पूरी तरह ठीक होने से पहले उसके लक्षण तीव्र हो सकते हैं। असहनीय होने पर कुछ दिन के लिए क्लींज बंद कर सकते हैं। अगर आप कोई दवा ले रहे हैं, तो जैसे-जैसे क्लींज के साथ बीमारी के लक्षणों में सुधार दिखे दवा को धीरे-धीरे कम करते जाएं। अगर बीमारी क्रोनिक हो, गंभीर किस्म की हो तो दवाओं का सेवन करते रहें।

थायरॉइड

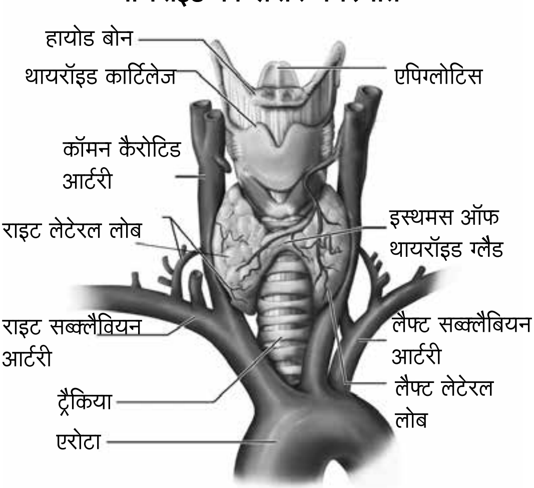


बाल झड़ना, कब्जियत, सुस्ती, डिप्रेशन, महिलाओं में पीरियड्स संबंधी समस्याएं, हाई ब्लडप्रेशर... आदि ऐसी परेशानियां हैं जो आजकल हर चौथे शख्स को अपनी चपेट में ले रही हैं। कभी-कभी इनकी असली वजह होती है थायरॉइड की गड़बड़ी। लेकिन लोग इलाज कुछ और ही करते रहते हैं। क्योंकि थायरॉइड पर जल्दी किसी का ध्यान ही नहीं जाता। इसलिए इसे साइलेंट किलर कहते हैं। आपके साथ ऐसा न हो, इसलिए इसे स्वस्थ रखने के अभियान में अभी से जुट जाइए।

संरचनाः

थायरॉइड ग्रंथि (हिंदी नाम अवटु/चुल्लिका ग्रंथि) हमारे शरीर की सबसे बड़ी एंडोक्राइन ग्लैंड (अंतःस्रावी ग्रंथि) है। इसका वजन नवजात शिशुओं में 2 से 3 ग्राम और वयस्कों में 18 से 20 ग्राम तक होता है। महिलाओं में प्रेग्नेंसी के दौरान इसका वजन बढ़ जाता है। हमारे कंठ में सांस की नली के ऊपरी हिस्से पर, ऐड्म्स ऐपल या टेंटुए के नीचे स्थित इस ग्रंथि के दाएं-बाएं हिस्से तितली के पंख जैसे दिखते हैं। दायां हिस्सा या लोब लोबस डेक्सटर (Lobus dexter) और बायां लोब लोबस सिनिस्टर (Lobus sinister) कहलाता है। ये दोनों विंग टिश्यूज के एक महीन बैंड से जुड़े होते हैं, जिसे इस्थमस (isthmus) कहते हैं।

थायरॉइड की शरीर में स्थिति



ग्रंथि के लोब्स के साथ-साथ इस्थमस में भी कई छोटी-छोटी गोलाकार थैलियों जैसी फोलिकल्स (follicles) नामक संरचनाएं होती हैं। इनमें मौजूद फोलिकुलर सेल्स कोलाइड नामक एक तरल पदार्थ से भरी

होती हैं, जिसमें प्रोहॉर्मोन थायरोग्लोबुलिन होता है। इन सेल्स में थायरोग्लोबुलिन को संश्लेषित करने के लिए आवश्यक एंजाइम्स के साथ-साथ, वे एंजाइम्स भी होते हैं, जिनकी जरूरत थायरोग्लोबुलिन से थायरॉइड हार्मोन जारी करते समय पड़ती है। जब शरीर को थायरॉइड हार्मोन की जरूरत पड़ती है, थायरोग्लोबुलिन कोलाइड को फोलिकल ल्यूमेन के द्वारा सोखकर सेल्स में लाया जाता है। वहां यह विघटित हो, अन्य घटकों के साथ जो दो प्रमुख घटक छोड़ता है वे हैं थायरॉइड हार्मोन थायरोक्सिन (T_4) और ट्राईआयोडोथायरोनिन (T_3)।

हमारे मस्तिष्क में स्थित हाइपोथैलेमस और पिट्यूटरी ग्रंथि थायरॉइड को नियंत्रित करने का काम करते हैं। हाइपोथैलेमस थायरोट्रोपिन-रिलीजिंग हार्मोन TRH जारी करता है, जो पिट्यूटरी ग्रंथि को थायरॉइड स्टीमुलेटिंग हार्मोन TSH छोड़ने के लिए उत्तेजित करता है। TSH के प्रभाव में आने के बाद थायरॉइड T_3 और T_4 का निर्माण और स्राव करता है।

कार्यः

थायरॉइड ग्रंथि हमारे शरीर के मेटाबॉलिज्म को सही रखने के साथ-साथ मस्तिष्क और हड्डियों के विकास में भी अहम रोल अदा करती है। यह हार्ट रेट और ब्लडप्रेशर मेंटेन रहने, महिला प्रजनन तंत्र को स्वस्थ बनाए रखने और सेल्स के रख-रखाव के लिए भी महत्वपूर्ण है। T_3 हमारी कोशिकाओं को 'चलो, जुट जाओ अपने काम में' जैसे संकेत देने वाले के तौर पर काम करता है। यदि इसका उत्पादन नहीं होता तो सेल्स तक ये संकेत नहीं पहुंचते और सेल्स की गतिविधियों का ठप पड़ना स्वाभाविक है। T_3 की कमी से डिप्रेशन और बेचैनी होने लगती है, साथ ही मूड का बदलना और एनर्जी में कमी भी देखने को मिलती है।

T_3 हमारी नर्व्स के 'जंक्शन' में कार्य करता है, विशेष रूप से मस्तिष्क में। मस्तिष्क की सेल्स में मौजूद माइटोकॉन्ड्रिया में रासायनिक प्रक्रिया को अंजाम देकर यह विशेष रूप से 'फीलगुड' हार्मोन सेरोटोनिन को नियंत्रित करता है, जो हमारे मन-मस्तिष्क को सुखद अहसास कराने के लिए जिम्मेदार होता है।

समस्याएंः

थायरॉइड प्रॉब्लम्स एक छोटे, हानिरहित और बिना इलाज के ठीक होने वाले ग्वाइटर (Goitre: बढ़ी हुई थायरॉइड ग्रंथि ; घेंघा रोग) से लेकर जानलेवा थायरॉइड कैंसर तक हो सकते हैं। हालांकि, आज की सबसे आम थायरॉइड समस्याओं में थायरॉइड हार्मोन्स का असामान्य उत्पादन शामिल है।

बहुत अधिक मात्रा में थायरॉइड हार्मोन का रिसाव होने की समस्या को हाइपरथायरॉइडिज्म के रूप में, जबकि बहुत कम मात्रा में थायरॉइड हार्मोन का उत्पादन होने की समस्या को हाइपोथायरॉइडिज्म के रूप में जाना जाता है।

हाइपोथायरॉइडिज्म के कारणः

हाशिमोटो'ज़ थायरॉइडाइटिसः इस ऑटोइम्यून विकार में, इम्यून सिस्टम खुद थायरॉइड टिश्यूज़ पर हमला कर उन्हें मार देता है, जिससे हार्मोन का उत्पादन बंद हो जाता है।

थायरॉइड ग्रंथि को हटानाः सर्जरी के जरिए थायरॉइड को हटा देने या किसी रासायनिक प्रक्रिया के चलते इस ग्रंथि के खराब होने से यह स्थिति बनती है।

शरीर में आयोडीन का लेवल बढ़नाः सर्दी-जुकाम और साइनस की दवाएं, हार्ट की दवा एमियोडेरोन या कुछ खास तरह के एक्स-रे से पहले दी जाने वाली कंट्रास्ट 'डाईज' आपके शरीर में आयोडीन की मात्रा बहुत अधिक बढ़ा सकती हैं। ऐसे में हाइपोथायरॉइडिज्म का आपको हाई रिस्क हो सकता है, अगर आपको अतीत में थायरॉइड की समस्या रही है।

लिथियमः यह दवा हाइपोथायरॉइडिज्म होने की वजह बताई जाती है।

हाइपोथायरॉइडिज्म के लक्षणः

1. हाथ-पैर ठंडे रहना
2. क्रोनिक या लंबे समय से चली आ रही थकान
3. सुस्ती
4. भावनात्मक अस्थिरता
5. डिप्रेशन
6. त्वचा में ठंडापन
7. पसीना कम होना
8. गर्मी या ठंड सहन न कर पाना
9. वजन बढ़ना (2 किलो से अधिक)
10. मोटी और / या सूखी त्वचा
11. कब्ज
12. मुंहासे या सोरायसिस
13. हथेलियों का पीलापन
14. एड़ियों के आसपास हल्की सूजन
15. मांसपेशियों की कमजोरी, बाएं हाथ में ऐंठन - विशेष रूप से पुरुषों में
16. जन्म के समय बच्चे का वजन कम/अधिक होना

17. एचिलीज़ कंडरा (पिंडलियों की मांसपेशी को एड़ी की हड्डी से जोड़ने वाली कंडरा) की सहज क्रिया में देरी होना

18. बालों का रूखापन या बालों का झड़ना

19. महिलाओं में हैवी और / या तकलीफ़देह पीरियड्स

20. दिमागी सुस्ती

21. याददाश्त संबंधी गड़बड़ी

22. जीभ का मोटा होना

23. कार्पेल टनल सिंड्रोम

24. डायबिटीज़

25. हाई कोलेस्टेरॉल / या ट्राइग्लिसराइड्स

26. हार्ट एंलार्जमेंट / या दिल की धड़कन का बढ़ना

27. नाखूनों का कुरकुरापन

28. आंखों के नीचे का हिस्सा फूला हुआ दिखना

29. जोड़ों में दर्द या अकड़न

हाइपरथायरॉइडिज्म के कारणः

सभी प्रकार के हाइपरथायरॉइडिज्म थायरॉइड हार्मोन के ज्यादा रिसाव के कारण होते हैं। ऐसी हालत कुछ खास कारणों से बनती है, जिनमें प्रमुख हैं–

ग्रेव्स डिजीजः इस समस्या में थायरॉयड हार्मोन बहुत अधिक बनने लगता है।

टॉक्सिक एडेनोमाः थायरॉइड ग्रंथि में नोड्यूल्स (गांठ) विकसित होते हैं और उनसे रिसाव भी होने लगता है। थायरॉइड हार्मोन की अधिकता शरीर के रासायनिक संतुलन को बिगाड़ देती है। कुछ ग्वाइटर में ऐसे नोड्यूल्स हो सकते हैं।

सबस्यूट थायरॉइडाइटिसः थायरॉइड की सूजन, जो ग्रंथि को 'रिसाव' का कारण बनाती है, उसकी वजह से अस्थायी हाइपरथायरॉइडिज्म हो जाता है। यह आमतौर पर कुछ सप्ताह से लेकर महीनों तक बना रह सकता है।

पिट्यूटरी ग्रंथि का सही काम न करना या थायरॉइड कैंसर : हालांकि यह स्थिति कम देखने में आती है।

इसके विपरीत, हाइपोथायरॉइडिज्म की स्थिति थायरॉइड हार्मोन के कम उत्पादन से बनती है। चूंकि हमारे शरीर को एनर्जी के उत्पादन के लिए कुछ मात्रा में थायरॉइड हार्मोन की आवश्यकता होती है, लिहाजा इस हार्मोन के उत्पादन में गिरावट आने से हमारा एनर्जी स्तर भी गिर जाता है।

हाइपरथायरॉइडिज्म के लक्षणः

1. पसीना अधिक आना
2. सांस की तकलीफ
3. वजन कम होना
4. चिंता और उत्तेजना
5. प्यास ज्यादा लगना
6. मांसपेशियों में कमजोरी
7. नींद न आना
8. हाई ब्लडप्रेशर
9. दिल तेज धड़कना
10. भूख में इजाफा

इन बातों पर खास ध्यान दें...

- सबसे पहले किताब में दी गयी विधि अनुसार लिवर क्लींज और किडनी क्लींज करें।
- इसके बाद प्रतिदिन आपको थायरॉइड जूस बनाकर पीना है। इसके लिए 1 मीडियम साइज खीरा, 5 गाजरें डंठल सहित, 5 सेलेरी के डंठल पत्तियों सहित (सेलेरी न मिले तो हरी धनिया ले लें), 1 कप नारियल पानी (नारियल पानी न मिले तो सादा पानी), 1 नींबू और 1 इंच अदरक का टुकड़ा लेकर इन सबका एक साथ जूस निकाल लें और सुबह खाली पेट पियें।
- रात को सोने से पहले आधा गिलास गुनगुने दूध (दूध न पीते हों तो गुनगुना पानी ले लें) में एक टेबल चम्मच अश्वगंधा पाउडर डालकर सेवन करें।
- हाइपोथायरॉइडिज्म वालों में मेटाबॉलिज्म धीमा होता है। इसकी वजह है थायरॉइड हार्मोन का कम रिसाव। इस समस्या से बचाव के लिए देसी घी, लीन मीट, एवोकैडो और मछली का सेवन लाभदायक है। या फिर सलाद पर ड्रेसिंग के रूप में एक्स्ट्रा वर्जिन कोल्ड प्रेस्ड नारियल तेल का इस्तेमाल करें। नारियल तेल में मौजूद मीडियम चेन फैटी एसिड माइटोकांड्रिया में प्रवेश कर, फैट को एनर्जी में बदलता है, जिससे मेटाबॉलिज्म की गति तेज होने में मदद मिलती है।
- थायरॉइड को सक्रिय करने के लिए रोज लगभग 20 मिनट उज्जयी, कपालभाति जैसे प्राणायाम करने के साथ-साथ गर्दन की एक्सरसाइज करें। https://www.youtube.com/results?search_query=ujjayi+pranayama+for+thyroid& https://www.youtube.com/results?search_query=kapalbhati+for+thyroid
- कम से कम एक महीने इस थायरॉइड क्लींजिंग प्रोग्राम का पालन करें और अपनी प्रतिक्रिया दें।

थायरॉइड क्लींज

1. थायरॉइड ग्रंथि को री-एक्टिव करने और स्वस्थ रखने के लिए कोलोन क्लींज प्रक्रिया को अपनाना बेहतर रहता है। इससे बड़ी आंत की सफाई हो जाती है और शरीर में टॉक्सिंस के स्टोरेज और उनके फैलने का सबसे बड़ा जरिया ख़त्म हो जाता है। यह आपकी पाचन क्रिया को दुरुस्त कर देती है जिससे आंत सही मात्रा में पोषक तत्वों को सोखने लगती है।

2. एक हेल्दी डाइट कार्यक्रम का पालन करें। सही मात्रा में ग्रीन जूसेस के इस्तेमाल के साथ एसिडिटी क्लींज से शुरुआत करें। ऐसा करने से थायरॉइड में जमा टॉक्सिंस निकलना शुरू हो जाएंगे।

3. लिवर क्लींज करें।

थायरॉइड की कार्यप्रणाली में सुधार के लिए यहां हम कुछ जड़ी-बूटियों और पोषक तत्वों के बारे में भी बता रहे हैंः

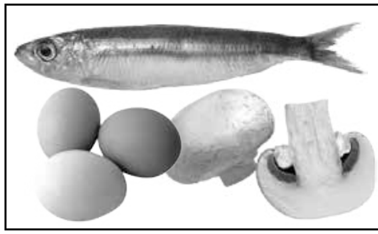
अश्वगंधा : अश्वगंधा नामक जड़ी-बूटी का बॉटनिकल नेम विथानिया सोमिन्फेरा (Withania Somnifera) है। इसे भारतीय जिनसेंग भी कहते हैं। यह थायरॉइड की सेहत के लिए फायदेमंद है। अध्ययनों से पता चला है कि अश्वगंधा लिवर में लिपिड पेरोक्साइड के उत्पादन को कम करने के साथ-साथ वहां एंटीऑक्सिडेंट का लेवल बढ़ाता है। इस तरह यह थायरॉइड हार्मोन के स्तर में वृद्धि करता है।

आयोडीन : थायरॉयड ग्रंथि हार्मोन उत्पादन में आयोडीन सबसे महत्वपूर्ण घटक है। चूंकि शरीर आयोडीन का अपने-आप उत्पादन नहीं करता है, इसलिए इसे भोजन के जरिए लिया जाता है। इसके कुछ प्रमुख स्त्रोत हैं शतावरी, गोभी, गाजर, लहसुन, प्याज, जई, अनन्नास, साबुत चावल, टमाटर, जलकुंभी, स्ट्रॉबेरी और आयोडीन युक्त नमक।

मैगनीशियम : थायरॉइड के स्वस्थ रहने, ख़ासकर आयोडीन के मेटाबॉलिज्म में मैगनेशियम महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शरीर में मैगनेशियम की बहुत ज्यादा कमी होने पर इसके सप्लीमेंट्स ले सकते हैं। फिर एक बार ख़ून में इसका स्तर संतुलित हो जाने के बाद अपने भोजन में कच्चे नट्स, बीज और हरी पत्तेदार सब्जियों को शामिल करें, जो कि आयोडीन के अच्छे स्रोत हैं।

विटामिन D : लोगों में विटामिन D की कमी का एक बड़ा कारण इसके सबसे

अच्छे स्रोत सूरज की धूप न लेने या कम लेने की आदत है। इसकी कमी होने पर विटामिन D_3 के सप्लीमेंट्स लेना शुरू कर दें। अपने खान-पान में विटामिन D से भरपूर चीज़ों को शामिल करें। जैसे सामन, हेरिंग, सार्डिन मछली; अंडे और मशरूम। साथ ही रोजाना



कम से कम 15 से 20 मिनट तक सुबह सनबाथ लें यानी धूप में बैठें या टहलें।

क्या करें, क्या न करें :

थायरॉइड के अनुकूल आहार का सेवन करें।

अंडरएक्टिव थायरॉइड के लिए, सेलेनियम से भरपूर खाद्य पदार्थ, जैसे शेल फिश (शंख), मछली, बकरे की किडनी और लिवर, मशरूम, प्याज, तिल और सूरजमुखी के बीज, केल्प (शैवाल) और अंकुरित गेहूं अपनी डेली डाइट में शामिल करें।

ओवरएक्टिव थायरॉइड वालों के लिए फायदेमंद खाद्य पदार्थ कच्ची सब्जियां हैं। जैसे फूलगोभी, सरसों का साग, गोभी, ब्रोकोली, बीन्स, ब्रुसेल्स स्प्राउट्स, जलकुंभी और शलजम। सोया और सोया प्रोडक्ट्स भी थायरॉइड हार्मोन के उत्पादन में कमी लाते हैं।

हेल्दी फैट्स का इस्तेमाल करें...

हार्मोन्स का निर्माण और रिसाव सही तरह से हो पाये, इसमें हेल्दी फैट्स की बहुत बड़ी भूमिका होती है। वे यह भूमिका अच्छी तरह से निभा पाएं, और शरीर को भी थायरॉइड के कारण होने वाले प्रॉब्लम्स से निपटने के लिए 'रॉ मटेरियल' मिल पाए, इसके लिए अपने भोजन में हेल्दी फैट्स को शामिल करें। मसलन...

- नारियल तेल और दूसरे नारियल प्रोडक्ट्स
- घी
- एवोकैडो
- नट्स और नट्स बटर
- लीन मीट और फिश
- अलसी के बीज

ग्वाइट्रोजेन्स (Goitrogens) से बचें: खासकर गोभी वर्ग की सब्जी, अनाज आदि की कई किस्मों में नेचुरली पाए जाने वाले कंपाउंड्स ग्वाइट्रोजेन्स तीन प्रकार के होते हैं-- ग्वाइट्रिंस (goitrins), थियोसाइनेट्स (thiocyanates) और फ्लेवोनाइड्स (flavonoids)। ये थायरॉइड हार्मोन के उत्पादन और फंक्शंस में

गड़बड़ी पैदा कर ग्वाइटर तक की समस्या पैदा कर सकते हैं। जो लोग पहले से ही थायरॉइड की किसी समस्या से जूझ रहे हैं, उन्हें तो इनके सेवन को लेकर खास सावधानी बरतनी चाहिए। ग्वाइट्रोजेन्स के मुख्य स्त्रोत इस प्रकार हैं--

– गोभी	– ब्रसेल्स स्प्राउट	– सन का बीज
– ब्रोकली	– बाजरा	– पाइन नट
– मूली/लाल मूली	– सरसों	– जलकुंभी
– शलजम	– आड़ू	
– पत्ता गोभी	– मूंगफली	

ग्वाइट्रोजेन्स से भरपूर खाद्य-पदार्थ चूंकि विटामिन-मिनरल्स का भंडार हैं, लिहाजा इन्हें नज़रअंदाज़ भी नहीं कर सकते। सो इनका नकारात्मक असर कम करने के लिए इन सलाहों पर अमल करेंः

– ग्वाइट्रोजेन्स से भरपूर सब्ज़ी आदि को आग पर या भाप में पकाकर या फिर फरमेंटेड करके खायें।

– सब्जी को हल्का पकाकर फ्रीजर में रख लें और बाद में प्रयोग करें।

– अपने खान-पान में आयोडीन और सेलेनियम से भरपूर चीज़ों को भी शामिल करें।

– सोया प्रोडक्ट्स हाइपोथायरॉइडिज्म की दवा के अवशोषण में रुकावट डाल सकते हैं। दवा लेने के चार घंटे बाद ही सोया प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करें।

क्लींज के फायदेः

- सॉफ्ट, स्मूथ स्किन
- शांति महसूस होना
- बॉडी वेट स्थिर रहना
- बेहतर श्वसन क्रिया
- उच्चारण में सुधार
- आसान मेन्स्ट्रुएशन
- दिल की धड़कन का सही होना
- ज्यादा एनर्जी
- तन-मन में स्वस्थता और आशा का संचार
- ताकत का एहसास
- डिप्रेशन और मूड स्विंग से मुक्ति

अक्सर किये जाने वाले सवालः

सवालः क्या महिलाओं को थायरॉइड की प्रॉब्लम पुरुषों के मुकाबले ज्यादा होती है?

जवाबः जी हां। महिलाओं में महिला हार्मोन्स, जैसे कि एस्ट्रोजन, थायरॉइड समेत और भी ऑटोइम्यून डिसऑर्डर पैदा करने की वजह हो सकते हैं।

सवालः ग्वाइटर या घेंघा रोग क्या है?

जवाबः यह बस एक असामान्य रूप से बड़ी थायरॉयड ग्रंथि है। यह कंडीशन थायरॉइड हार्मोन के कम स्राव (हाइपोथायरॉइड) और बहुत अधिक स्राव (हाइपरथायरॉइड) के साथ-साथ, इस हार्मोन का सामान्य स्राव (यूथायरॉइड) होने के बावजूद भी हो सकती है।

सवालः कौन-सी बीमारी ज्यादा कॉमन है- हाइपोथायरॉइडिज्म या हाइपरथायरॉइडिज्म?

जवाबः हाइपरथायरॉइडिज्म!

सवालः ऐसी कौन-सी दूसरी समस्याएं हैं जिनके लक्षण थायरॉइड प्रॉब्लम्स के लक्षणों से मिलते-जुलते हैं। लिहाजा पता नहीं चलता कि असली परेशानी है क्या?

जवाबः थायरॉइड डिसऑर्डर के चलते कभी कभी महिलाओं में मूड स्विंग और मेन्स्ट्रुअल साइकल में बदलाव देखने को मिलता है, जिसके लक्षण मेनोपॉज के लक्षणों से मिलते-जुलते हैं। ऐसे में एक सिंपल ब्लड टेस्ट से पता चल जाता है कि समस्या की जड़ मेनोपॉज है या थायरॉइड डिसऑर्डर या फिर दोनों।

सवालः हाइपरथायरॉइडिज्म के इलाज में इस्तेमाल किया जाने वाला रेडियोएक्टिव आयोडीन शरीर से बाहर कैसे निकलता है?

जवाबः रेडियोएक्टिव आयोडीन के एक ही डोज से बहुत मरीजों को इस समस्या से छुटकारा मिल जाता है। यह इलाज ले रहे मरीज को चाहिए कि वह ख़ूब पानी पिए, क्योंकि रेडियोएक्टिव आयोडीन यूरिन के जरिए बाहर निकलता है।

सवालः क्या यह सच है कि नवजात बच्चों और शिशुओं के लिए हाइपोथायरॉइडिज्म से विशेष खतरा है?

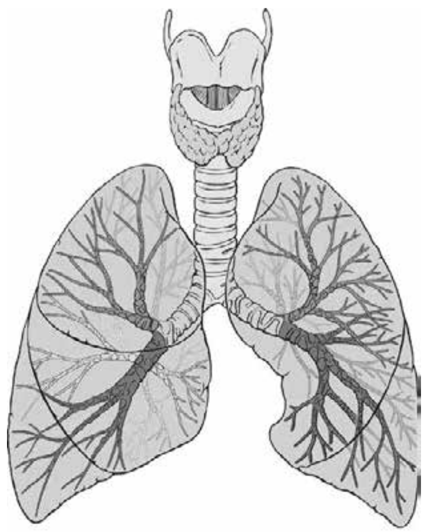
जवाबः जी हां, बच्चे में जन्म के समय या शैशवावस्था में थायरॉइड हार्मोन्स की कमी उसे मतिमंदता (mental retardation) और बौनेपन (stunted growth) का शिकार बना सकती है। बच्चा यदि हाइपोथायरॉइडिज्म से ग्रस्त हैं तो वह असामान्य रूप से निष्क्रिय और शांत पड़ा रहता है। उसे भूख कम लगती है और वह सोता भी ज्यादा है। ऐसे लक्षण दिखने पर तुरंत थायरॉइड टेस्ट करवाकर, उसका इलाज शुरू कर देना चाहिए।

और जानकारी के लिए देखें

https://youtu.be/LsOx0E39F8c
https://www.youtube.com/watch?v=SVSBo065hmw
https://www.youtube.com/watch?v=bO1Lxf80atA

लंग या फेफड़ा

आज बड़ों से लेकर बच्चों तक हर किसी को एलर्जिक सर्दी-जुकाम, साइनुसाइटिस, अस्थमा आदि श्वसन तंत्र की बीमारियों से परेशान देखा जा रहा है। इसके लिए पहले जहां प्रदूषण और स्मोकिंग को जिम्मेदार बताया जाता था, वहीं अब इसमें कोविड-19 महामारी का नाम भी जुड़ गया है। पहले से ही रेस्पिरेटरी ट्रेक्ट की किसी न किसी समस्या से जूझ रहे लोगों को कोरोना ने दहशत में ला दिया है। अगर आप भी इसी दहशत में हैं, तो उससे बाहर आ जाइए। यहां हम लंग क्लींज या फेफड़ों की सफाई की आपको पूरी प्रक्रिया बताने जा रहे हैं, जो आपके रेस्पिरेटरी ट्रेक्ट से टॉक्सिंस को बाहर कर उन्हें हेल्दी बनाने में अहम भूमिका अदा करती है। इसे कुछेक स्मोकर्स ने आजमाया और इसके काफी अच्छे नतीजे सामने आए। बहरहाल, आइए सबसे पहले जानते हैं फेफड़ों की संरचना के बारे में--

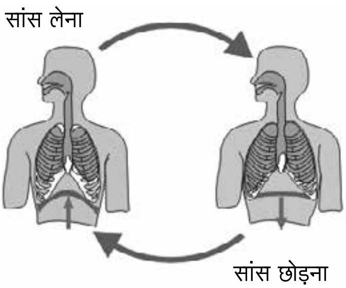


फेफड़े यानी हमारे श्वसन तंत्र (respiratory system) की बुनियाद। हमारे दोनों फेफड़े हमें जिंदा रखने के लिए ऑक्सीजन ग्रहण करते हैं और कार्बन डाइऑक्साइड तथा अन्य बेकार गैसों को बाहर निकालने का काम करते हैं। गुलाबी रंग के इन स्पंजनुमा फेफड़ों में टिश्यूज 10 फीसदी होते हैं, जबकि बाकी जगह हवा के लिए रिजर्व रहती है।

दायां फेफड़ा तीन लोब्स यानी हिस्सों में बंटा होता है और बायां फेफड़ा दो लोब्स में। दाएं के मुकाबले बायां फेफड़ा आकार में छोटा होता है, क्योंकि इसी के नीचे की ओर, सीने में कुदरत ने हार्ट के लिए जगह बनायी है।

फेफड़े हमारे सीने के ऊपरी हिस्से के अंदर पसलियों (ribs) और उरोस्थि (sternum) के पीछे स्थित हैं। इन्हें चारों ओर से एक बहुत महीन झिल्ली कवर और सुरक्षित किये रहती है जिसे प्लुरा (pleuraa) कहा जाता है। यह फेफड़ों को चेस्ट कैविटी से अलग रखती है। इसके अंदर मौजूद तरल पदार्थ के कारण फेफड़े लुब्रीकेटेड बने रहते हैं और उन्हें फैलने- सिकुड़ने में मदद मिलती है।

हमारी मुख्य श्वांस नली (trachea) का निचला हिस्सा दो भागों यानी ब्रोंकस (bronchus) में विभाजित हो, दाएं और बाएं फेफड़े के अंदर तक फैला रहता है। फेफड़ों के बीच का स्थान मीडियास्टिनम (mediastinum) कहलाता है। इसमें और फेफड़ों के भीतर तथा चारों तरफ लिंफ नोड्स होते हैं। हम जब सांस लेते हैं तो हवा नाक और मुंह के माध्यम से श्वांसनली से होती हुई दोनों फेफड़ों के ब्रांकाई में प्रवेश करती है। ब्रांकाई आगे चलकर ब्रोंकिओल्स (bronchioles) नामक शाखाओं में बदल जाते हैं और ब्रांकिओल्स के अंत में छोटी-छोटी महीन थैलीनुमा संरचनाएं होती हैं, जिन्हें एल्वियोली (alveoli) कहते हैं। यही एल्वियोली हवा से ऑक्सीजन को सोखते हैं।



कार्य विधिः

फेफड़ों की कार्यक्षमता किशोरावस्था के आखिरी चरण और युवावस्था की शुरुआत में अपने चरम पर होती है। इसके बाद जीवित रहने तक हर साल एक फीसदी के हिसाब से कम होती चली जाती है। धूम्रपान करने वालों के फेफड़ों की कार्यक्षमता तो हर साल दो फीसदी के हिसाब से घटती है।

फेफड़े के प्रमुख कार्यों में शामिल हैंः

श्वसन - सांस के जरिए प्राप्त हवा को फिल्टर कर फेफड़े ऑक्सीजन को ग्रहण करते हैं और रक्त प्रवाह के द्वारा अंग-अंग तक पहुंचाते हैं। इस प्रक्रिया में फेफड़े मेटाबोलिज्म के चलते उत्पन्न हुई और रक्त में मिल चुकी कार्बन डाइऑक्साइड को शरीर से बाहर निकालने का काम भी करते हैं। इससे रक्त की pH वेल्यू मेंटेन रहती है। क्योंकि कार्बन डाइऑक्साइड की अधिकता रक्त को एसिडिक बनाती है।

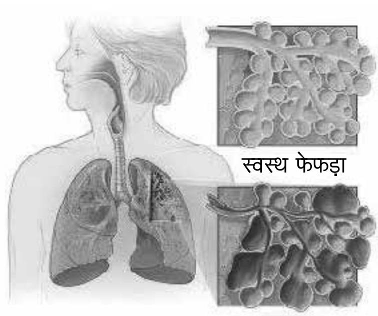
- ये नसों में बहते खून में मौजूद महीन खून के थक्कों और गैस के सूक्ष्म बुलबुलों को छानते हैं।
- ये हार्ट के लिए एक सॉफ्ट शॉकरोधी परत का काम करते हैं।
- ये इम्युनोग्लोबुलिन-ए का रिसाव करते हैं, जो रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन से बचाता है।
- ये एंटिमाइक्रोबियल कंपाउंड्स युक्त म्यूकस का उत्पादन करके फेफड़ों को संक्रमण से सुरक्षित रखते हैं।

समस्याएंः

फेफड़ों से जुड़ी समस्याएं हैंः

अस्थमाः अस्थमा फेफड़ों की क्रोनिक समस्या है, जिसमें ब्रोंकी और ब्रोंकिओल्स में इन्फ्लेमेशन होने के कारण सांस लेने में दिक्कत होने लगती है। इसका अटैक होने की प्रमुख वजहें हैं एक्सरसाइज, बीड़ी-सिगरेट का धुआं, हवा में मौजूद धूल कण; फंगी और एलर्जेन या ठंडी हवा। इनकी प्रतिक्रिया के चलते बलगम का रिसाव सांस की नलियों में रुकावट डालने लगता है। नतीजा, सांस लेने में दिक्कत होती है और व्यक्ति हांफने लगता है। उसके मुंह से घरघराहट और सीटी जैसी आवाजें आने लगती हैं।

क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (COPD)ः यह टर्म वातस्फीति या एम्फायसेमा (emphysema) और क्रोनिक ब्रोंकाइटिस दोनों के लिए प्रयोग किया जाता है। क्रोनिक ब्रोंकाइटिस में ब्रोन्कियल ट्यूब में सूजन और जख्म बन जाते हैं। जबकि एम्फायसेमा में एल्वियोली या हवाई थैलियां धीरे- धीरे नष्ट होने लगते हैं। दोनों स्थिति में मरीज को सांस लेने और छोड़ने में दिक्कत होती है।



सीओपीडी पीड़ित फेफड़ा

पल्मोनरी फाइब्रोसिसः इसमें हवाई थैलियों के बीच के टिश्यूज का नष्ट होना, जख्मी होना, हवाई थैलियों का इन्फ्लेमेशन और फेफड़ों का सख्त होना शामिल है।

इन्फेक्शनः फेफड़ों की ऊपरी झिल्ली प्लुरा में एक्यूट या क्रोनिक इंन्फेक्शन हो सकता है। यह बैक्टीरिया, वायरस और कभी-कभी फंगी के कारण हो सकता है। इसके तहत आमतौर पर होने वाले कुछ संक्रमणों में शामिल है न्युमोनिया, इन्फ्लुएंजा और टीबी।

फेफड़ों का कैंसरः यह फेफड़ों में कैंसरकारी कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि का नतीजा है। इसके दो मुख्य प्रकार हैं - स्माल सेल और नॉन स्मॉल सेल। कुछ अन्य तरह का कैंसर भी फेफड़ों में फैल सकता है। धूम्रपान फेफड़ों के कैंसर का एक प्रमुख कारण है।

फेफड़ों में बासी हवाः यह एक आम समस्या है जो लगभग हरेक को प्रभावित करती है। दरअसल सांस के द्वारा फेफड़ों में जा चुकी हवा पूरी तरह से बाहर

नहीं निकलती। वहां बासी हवा की एक निश्चित मात्रा (लगभग 20%) हमेशा बनी रहती है। ताजी हवा से इसकी भरपाई नहीं होती है।

कारणः

धूम्रपान फेफड़ों के स्वास्थ्य के लिए चिंता का एक प्रमुख कारण है। क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव रोगों से जुड़ी लगभग 80 से 90 फीसदी मौतों की वजह धूम्रपान है। अन्य कारणों में शामिल हैं अकार्बनिक पदार्थ, जैसे एस्बेस्टस, कोयला, बेरिलियम और सिलिका; या कार्बनिक पदार्थ, जैसे फंगस लगी घास, जानवरों की लार, मल-मूत्र के कण और अनाज की धूल। इसके अलावा जहरीले रसायन और दवाएं, विकिरण उपचार और ऑटोइम्यून डिजीज भी COPD की वजहें हैं। कभी-कभी, फेफड़े कमजोर होने की वजह से या मात्रा में ज्यादा होने की वजह से ये टॉक्सिंस फेफड़े में ही बने रहते हैं और बीमारी पैदा करते हैं।

लक्षण

क्रोनिक खांसीः ऐसी खांसी जो आपको एक महीने या उससे अधिक समय से आ रही हो।

सांस लेने में कठिनाईः व्यायाम करने के बाद थोड़ी -बहुत सांस तेज चलना लाजिमी है। अगर आप थोड़ी देर में नॉर्मल हो जाते है, तो कोई समस्या नहीं है। पर यदि आप थोड़ी-सी मेहनत या चलने-फिरने में हांफने लगते हैं तो निश्चित रूप से आपके फेफड़ों में समस्या है।

अधिक दिनों तक बलगम आनाः बलगम या कफ का रिसाव वायुमार्ग द्वारा इन्फेक्शन या एलर्जेन के खिलाफ बचाव के रूप में किया जाता है। पर यदि बलगम एक महीने या उससे अधिक समय तक आता रहता है, तो यह फेफड़ों के रोग का संकेत हो सकता है।

घरघराहटः सांस लेते समय घरघराहट या सीटियों जैसी आवाजें आना इस बात का संकेत है कि कुछ है जो आपके फेफड़ों की एक्टिविटी में रुकावट डाल रहा है; फेफड़ों की वायुनलियों को बहुत संकरा बना रहा है।

खांसी में खून आनाः खांसने पर यदि खून भी आ रहा है, तो हो सकता है कि आपके फेफड़े या ऊपरी श्वसन मार्ग में कोई समस्या है।

छाती में दर्दः एक महीने या इससे ज्यादा वक्त तक सीने में दर्द होना और यह दर्द सांस लेते समय या खांसने पर बढ़ जाना भी फेफड़ों में समस्या का सिगनल है।

लंग क्लींज

मैंने एक्सरसाइज और डाइट के तालमेल से लंग क्लींजिंग का पूरा प्रोसेस तैयार किया है, जिससे निश्चित रूप से सभी को लाभ होगा। लेकिन इससे पहले कि आप इस प्रोसेस को आजमाना शुरू करें, एक हफ्ते के लिए अपने आहार से सभी पास्चुराइज्ड दूध मिल्क प्रोडक्ट्स को हटा दें। क्योंकि वे डिटॉक्सिफिकेशन को सफल बनाने वाले आपकी पाचन प्रक्रिया में रुकावट डालते हैं। आप चाहें तो लंग क्लींज शुरू करने से पहले एक हफ्ते तक रोजाना रात को सोने से पहले कोई हल्की दस्तावर दवा ले सकते हैं।

श्वसन संबंधी समस्याओं से बचने और फेफड़ों को स्वस्थ रखने के लिए, यहां बहुत सरल और नेचुरल प्रयोग बताए जा रहे हैं। फेफड़ों को स्वस्थ रखने के लिए पांच दिनों के इस क्लींजिंग प्रोग्राम को अपनाएं।

• पहला कदम : नाश्ते से पहले...

सामग्री (एक दिन की क्लींज के लिए):

- 2 मध्यम आकार के नींबू
- 1 टेबलस्पून मेथी बीज (जिस सुबह से क्लींज शुरू करनी है, उससे पहले वाली रात को ही मेथी बीज आधा कप पानी में भिगो दें)
- 1 टेबलस्पून शुद्ध शहद
- 2 मध्यम आकार की लहसुन की कलियां
- लाल मिर्च का पानी (इसके लिए थोड़ी-सी लाल मिर्च के बीज निकालकर उसे पानी में मसलकर मिक्स कर लें)

विधि:

• 250 मि.लि. गुनगुने पानी में 2 नींबू निचोड़ लें। इसमें लाल मिर्च के पानी का थोड़ा-सा छींटा मारकर पी जाएं। साथ ही, रात को भिगोकर गई मेथी को भी चबाकर खा लें और उसका पानी पी लें। इसके 10 मिनट बाद लहसुन की 2 कलियों को पीसकर शहद के साथ ले लें।

• दूसरा कदम : भाप लेना...

यूकिलिप्टस ऑयल या मिन्ट ऑयल को गर्म पानी में मिलाकर भाप लें। इसके लिए लगभग एक लिटर पानी को एक पतीली में उबालें। फिर उबलते पानी में यूकिलिप्टस ऑयल की पांच-दस बूंदें डालकर करीब 5 मिनट तक भाप लें। भाप लेते समय गहरी और छोड़ते समय हल्की सांस लें। इस दौरान एक बड़े सूखे तौलिए या कंबल वगैरह से सिर को ढंके रहें। इस प्रयोग से फेफड़ों और साइनस

में जमा बलगम ढीला हो बाहर निकल जाता है।

● **तीसरा कदम : ब्रेक फास्ट...**

● अपने रोजमर्रा के नाश्ते के साथ 300 मि.लि.गाजर का ताजा रस लें। इसमें एक चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ओलिव ऑयल या कोल्ड प्रेस्ड नारियल तेल भी मिला लें तो अच्छा रहेगा। बीटा-कैरोटीन से भरपूर गाजर का रस आपके रक्त को अल्कलाइन बनाए रखने में मदद करता है।

● **चौथा कदम : मैजिक लंग ब्रीदिंग...**

(नाश्ते के लगभग एक घंटे बाद)

1. अपनी दोनों बांहों को आजू-बाजू रखते हुए, आराम से सीधे खड़े हो जाएं। दोनों पैर नॉर्मल रहें।
2. कुछ गहरी सांसें लें और नाक से छोड़ें।
3. अब नाक से सांस लेना शुरू करें और धीरे-धीरे मुंह से छोड़ते रहें, जब तक कि आपको यह न लगने लगे कि आप यह श्वसन क्रिया और जारी नहीं रख सकते। लेकिन यहां रुकिए नहीं, क्योंकि आपके फेफड़ों में अभी भी हवा बाकी है। दरअसल, श्वसन के दौरान थोड़ी हवा फेफड़ों में ही रह जाती है और बाहर नहीं निकलती।
4. आप अपने डायफ्राम को ऊपर की ओर खींचते हुए 'हा...हा' की आवाज़ निकालते हुए फेफड़ों में बाकी बची हवा मुंह से बाहर निकालने की कोशिश करें। इसके लिए कई बार 'हा...हा' की आवाज़ के साथ सांस छोड़ें, जब तक कि आपको यह महसूस न होने लगे कि आपके फेफड़ों से सारी हवा बाहर निकल चुकी है। इस दौरान यह महसूस होगा कि आपने अपने पेट को रीढ़ की ओर खींच लिया है।

5. अब धीरे-धीरे नाक से सांस लेते हुए अपने फेफड़ों को पूरा भरें। पांच सेकंड तक सांस को रोकें और फिर नंबर 4 में बताई हुई सांस छोड़ने की प्रक्रिया को दोहराते हुए मुंह से 'हा...हा' की आवाज़ निकालते हुए तब तक सांस छोड़ें, जब तक कि यह ना लगने लगे कि अब फेफड़े पूरे खाली हो चुके हैं।
6. जितनी बार चाहें इस पूरी प्रक्रिया को दोहराएं। इस कसरत से फेफड़ों की शुद्धि तो होती ही है, इसके अन्य लाभ भी हैं। यह आपके पेट को मजबूत और सपाट बनाती है तथा आपकी त्वचा को साफ और चमकदार।

• पांचवां कदम : मैजिक टी...

सांस लेने की एक्सरसाइज करने के बाद आपको यह मैजिक टी तैयार करके पीना है--

सामग्रीः

1 इंच टुकड़ा अदरक या 1 टीस्पून सोंठ पाउडर, 1 इंच दालचीनी स्टिक कूटी हुई या पाउडर रूप में, आधा टीस्पून तुलसी की ताजा या सूखी पत्तियां, 1 टीस्पून अजवायन की ताजा या सूखी पत्तियां, 3 काली मिर्च के दाने, 2 पिसी हुई इलायची, एक चौथाई टीस्पून सौंफ के बीज, चुटकी भर अजवायन, एक चौथाई टीस्पून जीरा। चाहें तो लहसुन की एक-दो कलियां भी कूटकर इसमें मिला लें। और हां, मीठा करने के लिए देसी गुड़ या शुद्ध शहद भी इसमें मिला सकते हैं।

इन सभी चीजों को एक लिटर पानी में 10 मिनट तक उबालें, छान लें। एक बार में एक कप गर्म- गर्म पिएं। बाकी बचाकर रख लें, जिसे शाम के नाश्ते के बाद और डिनर के बाद भी पीना है।

• छठा कदम : लंच टाइम...

दोपहर के भोजन के 30 मिनट बाद - लाल मिर्च के पानी के छींटे के साथ गुनगुना नींबू पानी पिएं, ठीक सुबह की तरह।

• सातवां कदम : गाजर जूस ड्रिंक...

लंच के दो घंटे बाद शुद्ध कोल्ड प्रेस्ड नारियल तेल या एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल मिला हुआ गाजर का ताजा रस लें ; ठीक सुबह के नाश्ते की तरह।

• आठवां कदम : शाम के नाश्ते के बाद...

शाम के नाश्ते के आधा घंटे बाद सबसे पहले मैजिक लंग ब्रीदिंग एक्सरसाइज करें और उसके बाद एक कप मैजिक टी गर्म करके पिएं। ये दोनों विधियां पहले बताई जा चुकी हैं।

• नौवां कदम : डिनर से पहले...

डिनर से पहले करीब आधा घंटा हल्की सैर करें या फिर कोई हल्की-फुल्की योग क्रिया, ध्यान वगैरह। फिर वही लाल मिर्च के पानी के छींटें वाला नींबू पानी पिएं।

• दसवां कदम : डिनर टाइम...

रोजमर्रा की तरह डिनर लें और उसके साथ, पहले की तरह ही शुद्ध कोल्ड प्रेस्ड नारियल तेल या एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल मिला हुआ गाजर का ताजा रस भी पी लें।

• ग्यारहवां कदम : आफ्टर डिनर ...

डिनर के आधा घंटे बाद एक कप मैजिक टी भी ले लें, ठीक पहले की तरह।

• बारहवां कदम : सोने से पहले...

सोने से एक घंटे पहले पानी में यूकिलिप्टस ऑयल डालकर, सुबह की तरह भाप ले लें। फिर आधा घंटे तक सीने पर कैस्टर ऑयल का पैक लगाकर रखें या इस तेल की मसाज करें। विधि इस प्रकार है--

कैस्टर ऑयल (castor oil) या अरंडी के तेल का पैक फेफड़ों से टाक्सिंस को बाहर निकालने में बहुत कारगर है। इसके इस्तेमाल से फेफड़ों में कफ के तौर पर जमा विषैले तत्व आसानी से बलगम के रूप में या मल-मूत्र और पसीने के जरिए बाहर निकल जाते हैं। साथ ही फेफड़ों का कंजेशन दूर हो जाता है। कैस्टर आयल वैसे भी होम रेमेडीज और परंपरागत चिकित्सा के तहत सदियों से उपयोग में आता रहा है। यह हमारे लिंफेटिक सर्कुलेशन को एक्टिव कर शरीर में जमा टाक्सिंस को बाहर निकालने का काम करता है।

सामग्रीः

• 200 मि. लि. कैस्टर ऑयल

• फलालेन का बड़ा कपड़ा

विधिः

1. एक बड़ी प्लास्टिक शीट पर लेट जाएं।

2. फलालेन के कपड़े को गुनगुने कैस्टर ऑयल में भिगोकर हल्का निचोड़ लें। सीने और उसके अगल-बगल के हिस्सों को इस कपड़े से अच्छी तरह कवर कर दें।

3. इस कपड़े को एक प्लास्टिक शीट से ढक दें और प्लास्टिक के ऊपर सूखा तौलिया रखें।

4. तौलिये पर आधा घंटे के लिए हीटिंग पैड रखें।

5. इसके बाद पैक निकालें और तेल की चिकनाई को गुनगुने पानी से धो लें।

6. लंग क्लींजिंग के दौरान सुबह सोकर उठने के बाद और रात को सोने से पहले इस प्रोसेस को आजमाएं। बाकी दिनों में आवश्यकतानुसार सप्ताह में दो बार इस पर अमल करें, एक माह तक।

नोटः केवल गर्म कैस्टर ऑयल की सीने में मसाज से भी फायदा मिलता है। इस दौरान दो-तीन बूंद कैस्टर ऑयल नाभि में भी टपका दें और नाभि को छोड़, उसके चारों ओर उंगलियों से गोलाई में हल्की मसाज करें।

• तेरहवां कदम : बिस्तर पर लेटने से पहले...

सोने के लिए बेड पर लेटने से पहले मैजिक लंग ब्रीदिंग एक्सरसाइज करें, जो सुबह और शाम को की थी। इसके बाद मेडीटेशन भी कर लें तो अच्छी और गहरी नींद आएगी।

नोट - इस क्लींजिंग प्रोग्राम के दौरान अगर क्रमवार सारी प्रक्रियाएं करना संभव न हो तो कभी भी, कहीं से भी शुरूआत कर सकते हैं।

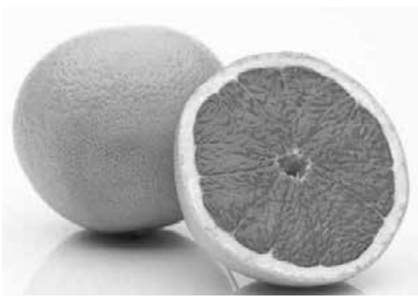
ध्यान में रखने वाली बातें :

-- लंग क्लींज करने के एक सप्ताह पहले से और क्लींज के दौरान आप अपने भोजन में ताज़ा सब्जियों, फलों और ग्रीन जूसेस की मात्रा अधिक रखें। साथ ही देर पचने वाले, भारी फूड्स के बजाय जल्दी पचने वाला हल्का खाना खाएं। इससे रिजल्ट बढ़िया मिलेगा।

-- दिनभर में सादा पानी भरपूर मात्रा में पिएं। इसके कारण डिहाइड्रेशन नहीं होगा और क्लींजिंग प्रोसेस में तेजी आएगी।

-- लंग क्लींज से पहले लिवर, किडनी, एसिडिटी, पैरासाइट और नोज क्लींज (जलनेति) कर लें तो सोने पर सुहागा हो जाएगा।

--दिन में दो बार बीस-बीस मिनट तक स्टीम बाथ लेने से फेफड़े आदि में जमा टाक्सिंस पसीने के माध्यम से बाहर निकल जाते हैं। अगर भाप नहीं लेनी है तो टब में सहने लायक गर्म पानी भरकर उसमें लेटें।



लंग फ्रेंडली फूड्सः

• चकोतराः चकोतरे (Grapefruit) के रस में नेचुरल एंटीऑक्सिडेंट्स होते

हैं, जो श्वसनतंत्र को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

● **लाल मिर्चः** हमारी रक्त वाहिकाओं में बह रहे रक्त के रास्ते में जब किसी तरह की कोई रुकावट आ जाती है तो फेफड़ों की समस्याओं से लेकर दिल का दौरा पड़ने जैसी गंभीर समस्याएं तक पैदा हो जाती हैं। ऐसी स्थितियों से बचने और इन पर काबू पाने के लिए गाहे-बगाहे लाल मिर्च के इस नुस्खे को आजमाते रहें।

नुस्खा इस प्रकार है-- चूल्हे पर एक गिलास पानी गर्म करें। पानी जब उबलने लगे तो उसमें एक चौथाई चम्मच लाल मिर्च पाउडर डाल दें और गुनगुना होने पर पी लें। दरअसल, लाल मिर्च पाउडर का यह गुनगुना घोल शरीर में पहुंचने के साथ ही अंदर के ब्लॉकेज खोलकर रक्तसंचार को सही कर देता है। यह नुस्खा एक स्वस्थ व्यक्ति भी आजमा सकता है। थोड़ी देर जरूर असहज-सा लगेगा, पर बाद में एक अलग ही एनर्जी का एहसास होगा।

● **प्याजः** प्याज में भी कफ और टॉक्सिंस को ढीला कर बाहर निकालने का गुण है। यह फेफड़ों के इन्फेक्शन में भी कारगर है और कैंसर से भी बचाता है।

● **अदरकः** अदरक के कई फायदे हैं। भोजन के साथ इसका छोटा-सा टुकड़ा खाएं तो यह डाइजेशन सुधारेगा। गर्म पानी में अदरक और नींबू का रस मिलाकर पीने से सांस की तकलीफ़ में आराम मिलता है और फेफड़ों में जमा कफ ढीला हो बाहर आने लगता है। इसके अलावा अदरक डालकर उबाले गये पानी की भाप लेने से भाप फेफड़ों सहित पूरे श्वसन तंत्र में जमे कफरूपी टॉक्सिंस को बाहर निकालने का काम करती है।

● **मुलीन टी :** मुलीन टी (Mullein : Verbascum Thapsus) यह उस कंडीशन में भी कारगर बताई जाती है, जब स्मोकिंग की वजह से फेफड़े टॉक्सिक म्यूकस से भरे हुए हों। यह श्वसनतंत्र की एलर्जी, फेफड़ों के कंजेशन, अस्थमा आदि में लाभदायक है।

● **म्यूकस क्लींजिंग टीः** दो चम्मच रोज हिप्स पाउडर, आधा चम्मच सोंठ और आधा चम्मच मिन्ट या पुदीना पाउडर दो कप पानी में तब तक उबालें जब

तक एक कप पानी न रह जाए। इसके बाद गुनगुना होने पर पी लें। रात में डिनर से आधा घंटे पहले यह खास पेय पीने से धीरे-धीरे फेफड़ों में जमा कफ बाहर निकलने लगता है। रोज हिप्स गुलाब की प्रजाति के पौधे का फल है। यह ऑनलाइन उपलब्ध है।

• लंग क्लींज के लिए एक खास रेसिपी

जलकुंभी (watercress) सूपः

बड़ी आसानी से बनाया जाने वाला यह स्वादिष्ट सूप फेफड़ों में मौजूद टॉक्सिंस को बाहर निकालने में सहायता करता है। यह सूप महीने में दो बार पीना चाहिए।

सामग्रीः

- एक किलो के लगभग जलकुंभी (watercress) का पौधा
- आधा किलो चिकन ब्रेस्ट
- दो कप खजूर, बीज निकाले हुए
- चार कप या एक लिटर पानी
- काली मिर्च, सेंधा नमक, अदरक स्वादानुसार

तैयारीः

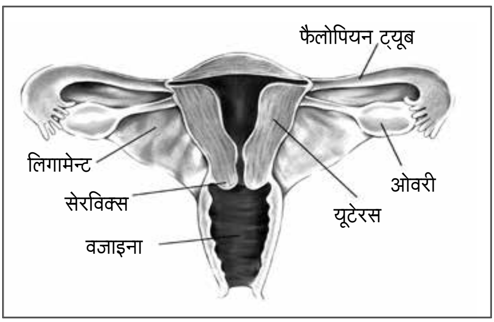
जलकुंभी के पौधे को धोकर मोटा-मोटा काट लें और बाकी सभी सामग्री के साथ एक लिटर पानी में उबलने को रख दें। एक उबाल आने के बाद धीमी आंच में एक घंटे तक पकाएं। इसके बाद इसे छानकर गर्म-गर्म पी लें या फिर राइस वगैरह के साथ खा लें। यदि आप मांसाहारी नहीं हैं, तो चिकन को छोड़, बाकी सब सामग्री का उपयोग करें। यह सूप आपके फेफड़ों से टॉक्सिंस को निकालने के साथ-साथ शरीर को ठंडक देता है और मसूड़ों की सूजन, सोर थ्रोट, सिरदर्द तथा फ्लू पर कंट्रोल करने में मदद करता है।

पॉली-सिस्टिक ओवरियन सिन्ड्रोम (PCOS)

ओवरी यानी अंडाशय फीमेल रिप्रोडक्टिव सिस्टम का एक महत्वपूर्ण अंग है। यह आमतौर पर जोड़ी में पाया जाता है। गर्भधारण के लिए जरूरी डिंब यानी एग का निर्माण करना इसका महत्वपूर्ण काम है। अलावा इसके, स्त्रियों में सेकन्डरी सेक्स 'कैरेक्टरिस्टिक्स' जैसे कि स्तनों व कूल्हों का विकास, कोमल आवाज वगैरह में भी इसकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

संरचना

ओवरी एक काले रंग की संरचना है जो यूटेरस यानी गर्भाशय की दीवार से लगी होती है। इसका आकार औसतन 3 सेमी x 2 सेमी x 1.5 सेमी होता है। स्त्रियों में इसकी भूमिका पुरुषों के टेस्टिस जैसी ही होती है। ये दोनों ही जननांग से संबंधित हैं और एक प्रकार की एंडोक्राइन ग्रंथि है।



फीमेल रिप्रोडक्टिव सिस्टम

ओवरी के कार्य

ओवरी का महत्वपूर्ण कार्य- एस्ट्रोजेन, टेस्टोस्टेरॉन व प्रोजेस्टेरॉन जैसे हारमोन्स का निर्माण करना है। गौरतलब है कि स्त्रियों में कुल टेस्टोस्टेरॉन का लगभग 50 प्रतिशत ओवरी और एड्रिनल ग्रंथियों में बनता है, जहां से वह सीधे रक्त में प्रवाहित हो जाता है।

ऐस्ट्रोजेन हारमोन स्त्रियों में 'सेकन्डरी सेक्स कैरेक्टरिस्टिक्स' के विकास के साथ-साथ उनके प्रजनन अंगों को दुरुस्त रखने की महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्रोजेस्टेरॉन गर्भाशय को गर्भधारण के लिए तैयार करने के साथ-साथ मैमरी ग्रंथियों को दूध के निर्माण व रिसाव के लिए तैयार करता है। स्त्रियों में माहवारी की क्रिया सुचारु ढंग से संपन्न होने में एस्ट्रोजेन व प्रोजेस्टेरॉन, दोनों ही हारमोन्स की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

समस्याएं

ओवरी से जुड़ी प्रमुख गड़बड़ियां निम्नलिखित हैं-

- ओवरियन सिस्ट व पॉली-सिस्टिक ओवरियन सिन्ड्रोम (PCOS)
- प्रीमैच्योर ओवरियन फेल्योर
- ओवरियन टॉर्सन (ओवरी का मुड़ना)
- ओवरियन कैंसर

इनमें से PCOS यानी पॉली-सिस्टिक ओवरियन सिन्ड्रोम गर्भधारण योग्य महिलाओं में पायी जानेवाली सबसे आम समस्या है। माना जाता है कि हर सात में से एक भारतीय महिला कभी-न-कभी इससे अवश्य पीड़ित हुई होती है। आमतौर पर किशोरावस्था से ही इसके लक्षण नजर आने लगते हैं, जो माहवारी के बंद होने यानी मेनोपॉज तक कभी भी नजर आ सकते हैं।

इस अध्याय में हम मुख्य रूप से PCOS और क्लींजिंग थेरेपी द्वारा उसके इलाज की चर्चा करेंगे-

PCOS क्या है?

ओवरियन सिस्ट, ओवरी के भीतर स्थित एक बंद थैलीनुमा संरचना है। यह तरल या फिर अर्ध-ठोस पदार्थ से भरी होती है। हारमोन्स का संतुलन बिगड़ने से स्त्रियों में यह समस्या पनपती है। किसी एक हारमोन का निर्माण असंतुलित होते ही दूसरे, तीसरे, चौथे आदि हारमोन्स के निर्माण में भी गड़बड़ी पैदा हो जाती है। नतीजतन, तमाम सेक्स हारमोन्स का संतुलन बिगड़ जाता है।

उल्लेखनीय है कि दोनों ही ओवरी में बहुत कम मात्रा में पुरुष हारमोन एन्ड्रोजेन का निर्माण होता है। PCOS की दशा में ओवरी सामान्य से ज्यादा मात्रा में एन्ड्रोजेन का निर्माण करने लगती है, जिससे डिंब निर्माण प्रक्रिया प्रभावित होती है और स्त्री के चेहरे पर मुँहासे व सामान्य से अधिक बाल दिखाई देने लगते हैं। अगर इलाज न किया जाये तो यह समस्या इन्फर्टिलिटी व दिल की गंभीर बीमारियों का भी कारण बन सकती है। इसके अलावा PCOS से पीड़ित महिलाओं में लो-ग्रेड इन्फ्लेमेशन (लक्षण नजर न आये ऐसा प्रदाह) की समस्या भी आम है।

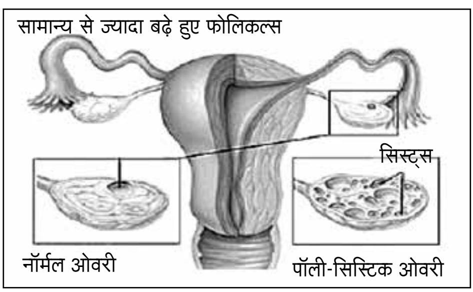
यही नहीं, PCOS के चलते महिलाओं के शरीर में इंसुलिन को लेकर प्रतिरोधी क्षमता का निर्माण होने लगता है जिससे डायबिटीज होने का खतरा सामान्य से काफी बढ़ जाता है। हम जानते हैं कि सफेद रक्त कोशिकाएं कुछ विशेष पदार्थों का निर्माण करती हैं जो इन्फेक्शन से लड़ने में हमारी मदद

करते हैं। इसे 'इन्फ्लेमेटरी रिस्पॉन्स' कहा जाता है। जब हमारा इन्फ्लेमेटरी रिस्पॉन्स बढ़ जाता है तो ये कोशिकाएं कुछ ऐसे पदार्थ निर्मित करती हैं, जो इंसुलिन प्रतिरोधी होते हैं और इस कारण डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है। ऐसी स्थिति में हृदय रोग को बढ़ावा देने वाली समस्या, एथेरोस्केलोरोसिस के होने का खतरा बढ़ जाता है।

PCOS - कारण

जिन स्त्रियों की मां, बहन या नानी PCOS से पीड़ित होती हैं उन्हें यह समस्या होने का खतरा ज्यादा रहता है। इस समस्या के होने के कुछ अन्य कारण निम्नलिखित हैं–

- गर्भावस्था के दौरान यदि किसी वजह से भ्रूण यानी फीटस में पुरुष हारमोन एन्ड्रोजेन की मात्रा बढ़ जाती है तो इससे शिशु के जीन्स के मूलभूत गुणों में बदलाव की आशंका रहती है। इस बदलाव के फलस्वरूप जीन्स अपना काम सही ढंग से नहीं कर पाते और रिप्रोडक्टिव एज की महिलाओं को PCOS का शिकार होना पड़ता है।
- खान-पान की गड़बड़ी, अनहेल्दी लाइफ-स्टाइल और पर्यावरण में मौजूद टॉक्सिन्स् भी इस समस्या को बढ़ावा देते हैं।



ओवरी और सिस्ट

लक्षण

पेट व उसके निचले हिस्से में दर्द, PCOS का सबसे सामान्य लक्षण है। वैसे इसके ज्यादातर मामलों में कोई स्पष्ट लक्षण नजर नहीं आता। यदि आता भी है तो शुरुआती दौर में उसे पहचान पाना बेहद मुश्किल होता है। PCOS के कुछ सामान्य लक्षण निम्नलिखित हैं–

- मुँहासे
- वजन बढ़ना और आसानी से घट न पाना

- PCOS पीड़ित महिलाओं के चेहरे पर आम महिलाओं की तुलना में ज्यादा अधिक, गहरे रंग के व मोटे बाल होते हैं। उनकी छाती, पेट व पीठ पर भी हेयर ग्रोथ दिखाई देता है
- सिर के बालों का पतला होना व झड़ना
- साल में नौ से कम पीरियड्स होना। कुछ मामलों में पीरियड्स के दौरान रक्तस्राव बिल्कुल कम तो कुछ मामलों में अत्यधिक रक्तस्राव होना
- गर्भाशय का आकार सामान्य से बड़ा व भारी हो जाना
- मिसकैरेज, डिप्रेशन और चिड़चिड़ापन

जब सिस्ट का आकार काफी बढ़ जाता है, तब उससे पड़ने वाले दबाव के चलते उसके इर्द-गिर्द के प्रजनन अंगों में बदलाव देखने को मिलता है और निम्नलिखित लक्षण नजर आते हैं, जिन्हें नजरअंदाज नहीं किया जा सकता–

- पेट फूलना
- बदहजमी
- थोड़ा-सा आहार लेने से भी पेट में भारीपन
- यूरिन इनकन्टिनेंसी व अर्जेंसी (यूरिन पर कन्ट्रोल न होना)
- शौच की गड़बड़ी
- सेक्स के दौरान पीड़ा

PCOS के खतरे

यदि समय रहते उचित इलाज न किया जाए तो PCOS कई गंभीर समस्याओं का कारण बन सकता है, मसलन–

- इन्फर्टिलिटी
- अनियमित पीरियड्स
- एस्ट्रोजेन हारमोन के अधिक निर्माण से छाती व एंडोमेट्रियम के कैंसर का खतरा
- दिल की बीमारियां
- डायबिटीज व अन्य कई गंभीर रोग

PCOS क्लींज

ओवरी के नियमित क्लींज से न सिर्फ आपके रिप्रोडक्टिव सिस्टम, बल्कि सम्पूर्ण शारीरिक स्वास्थ्य को फायदा पहुंचता है। वजन घटने लगता है; शरीर से टॉक्सिन्स्, अनावश्यक हारमोन्स और केमिकल्स बाहर निकल जाते हैं। PCOS क्लींज के लिए आप यहां दिए गए तरीकों में से किसी को भी आजमा सकते हैं। ध्यान रहे एक बार में सिर्फ किसी एक ही सामग्री को प्रयोग में लाना है। दूसरे क्लींज के दौरान आप किसी दूसरी सामग्री को भी आजमा सकती हैं।

दालचीनी

दालचीनी का सेवन PCOS के इलाज का एक बेहद कारगर घरेलू तरीका है। यह न सिर्फ माहवारी को सामान्य बनाती है, बल्कि इसमें फाइबर की अधिकता होने के कारण आपको बार-बार कुछ खाते रहने की इच्छा नहीं होती।

दालचीनी

प्रयोग

- आधा लिटर दूध में लगभग 10 ग्राम दालचीनी के टुकड़े मिला दें और उसका दही जमा लें। फर्मेन्टेशन की प्रक्रिया में दही, दालचीनी के औषधीय गुणों को सोख लेता है। औषधीय गुणों से युक्त इस दही को, एक-एक कप की मात्रा में दिन में तीन बार, चार दिन तक लें। रोजाना ताजा दही जमाकर ही उसका सेवन करें।
- स्टील के एक बड़े गिलास में तीन-चौथाई गिलास भर पानी लेकर उसमें लगभग 10 ग्राम दालचीनी के टुकड़े डाल दें। इसे फ्रीजर में रख दें ताकि वह जमकर बर्फ बन जाए। पानी जमने की प्रक्रिया में दालचीनी के औषधीय गुण बर्फ में आ जाते हैं। 5 से 10 घंटे के बाद उस गिलास को बाहर निकाल लें और बर्फ पिघलने दें। फिर दालचीनी के टुकड़ों को पानी से निकालकर चूसें और जब स्वादहीन लगने लगें तो थूक दें। 50-50 मिली की मात्रा में इस औषधीय पानी को दिन में तीन बार, चार दिन तक लें। हर रोज ताजा औषधीय पानी बनाएं।

मेथी

मेथी के नियमित सेवन से शरीर में ग्लूकोज के मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा मिलता है। नतीजतन, हारमोन्स का भी संतुलन बना रहता है। इसके प्रयोग से वजन घटता है और LDL कोलेस्टेरॉल कम होकर हृदय की कार्यक्षमता में सुधार आता है।

मेथी

प्रयोग

- लगभग 15 ग्राम (तीन टी स्पून) मेथी के दाने, 6 से 8 घंटे के लिए पानी में भिगोकर रख दें। इससे ये नरम और चबाने लायक हो जाते हैं। सुबह खाली पेट एक टी स्पून (लगभग 5 ग्राम) की मात्रा में ये दाने शहद के साथ लें। इसी तरह एक-एक टी स्पून की मात्रा में दोपहर व रात खाने से 10 मिनट पहले लें। चार दिन तक इस नुस्खे का सेवन करें और स्वयं इसके फायदों को महसूस करें।

एपल साइडर विनेगर

यह माहवारी को नियमित बनाकर और ब्लडप्रेशर तथा अतिरिक्त इंसुलिन के निर्माण को नियंत्रण में रखकर PCOS के इलाज में सहायता करता है। अलावा इसके यह वजन घटाता है और सम्पूर्ण शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार लाता है।

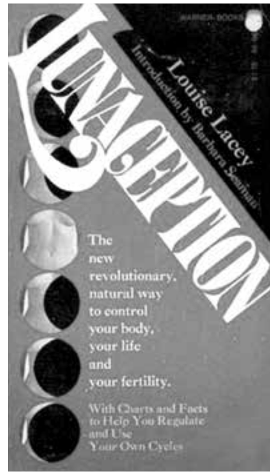
एपल साइडर विनेगर

प्रयोग

- एक गिलास पानी में 15 मिली एपल साइडर विनेगर मिलाकर पी जाएं। यदि आपको विनेगर का स्वाद न भा रहा हो तो शुरुआत 5 मिली की खुराक से करें। उसके बाद 15 मिली की खुराक लेना शुरू करें। रोजाना सुबह, दोपहर और रात को 15-15 मिली की मात्रा में इसका सेवन करें। चार दिन के सेवन से ही आपको PCOS के लक्षणों से काफी आराम महसूस होने लगेगा।

लूनासेप्शन कॉन्सेप्ट

'लूनासेप्शन' नामक पुस्तक की लेखिका- लुईस लेसी के अनुसार, स्त्रियों का माहवारी चक्र चांद के चक्र यानी लूनर फेज के अनुसार होता है। औद्योगीकरण के पहले, जब न तो प्रोसेस्ड फूड हुआ करता था और न रात-बेरात जागने-सोने का चक्कर; स्त्रियों में ओव्युलेशन की प्रक्रिया पूर्णिमा के समय, तो माहवारी की शुरुआत नये चांद के साथ होती थी। यह चक्र प्रकृति-निर्धारित था, लेकिन लाइफ-स्टाइल, खान-पान आदि में बदलाव के चलते हारमोन्स की निर्माण प्रक्रिया में भी बदलाव आया है, जिसके बुरे नतीजे अब देखने को मिल रहे हैं।



पीरियड्स का कभी भी आ जाना, उनका आरामदेह न होना; खान-पान की गड़बड़ी और प्रकृति के नियमों के खिलाफ जाने का ही परिणाम है। आधुनिकता की होड़ में ज्यादातर महिलाएं रिफाइंड फूड, केमिकल्स, कॉस्मेटिक्स, एण्टी-बॉयोटिक्स व अन्य प्रिसक्रिप्शन ड्रग्स, गर्भ-निरोधक गोलियों आदि का सेवन कर अपनी सेहत के साथ खिलवाड़ कर रही हैं। अत्यधिक तनाव, स्लिम-ट्रिम दिखने की चाह में कम खाना और अधिक व्यायाम भी आग में घी डालने का काम कर रहा है।

हारमोनल गड़बड़ियों की एक अहम् वजह कृत्रिम रोशनी भी है, जो आपके स्लीप-सायकल्स को अस्त-व्यस्त कर देती है। बहरहाल, खुशी की बात यह है कि स्त्रियों का शरीर इतना सेंसिटिव होता है कि रात में सोते समय कमरे में घुप अंधेरा रखकर वे अपने शरीर में हारमोन निर्माण की प्रक्रिया को संतुलित कर सकती हैं।

लुइस लेसी ने कृत्रिम तरीके से रोशनी में बदलाव लाकर माहवारी चक्र को नियंत्रित करने और उसे नियमित बनाने की प्रक्रिया को ही लूनासेप्शन नाम दिया है। लूनासेप्शन, जैसा कि नाम से जाहिर है, लूनर फेज यानी चंद्रमा की कलाओं के अनुसार माहवारी की शुरुआत करके फर्टिलिटी को बढ़ाता है। इस प्रक्रिया में आपको महीने के सिर्फ तीन दिन छोड़ बाकी सभी दिन घोर अंधेरे में सोना होता है। ये तीन दिन हैं मेन्स्ट्रुअल साइकल की 14वीं, 15वीं और 16वीं रात। इस दौरान आप को 'डिम' लाइट में सोना होता है। इन तीन दिनों में सेक्स-संबंध बनाने से भी बचना होता है। लूनासेप्शन के पालन के तीन महीने के भीतर आप अपनी एनर्जी अप्रत्याशित रूप से बढ़ी हुई पायेंगी, वजन नियंत्रण में होगा तथा माहवारी के पहले और बाद के तकलीफदेह लक्षणों से भी निजात मिल चुकी होगी।

विधि

सुनिश्चित कर लें कि आपके बेडरूम में घुप अंधेरा हो। खिड़की से लगे परदे के किनारों को पूरी तरह से सील कर दें, जिससे कि रोशनी बिल्कुल भी कमरे के भीतर न आ पाये। परदे पतले हों तो रात को उनके ऊपर चादर लगा दें। दरवाजे और फर्श के बीच के सूराखों को भी किसी तौलिए या कपड़े से पूरी तरह पैक कर दें। इस बात का ध्यान रखें कि बत्ती बंद होने के बाद कहीं से भी रोशनी की एक किरण भी कमरे के अंदर न आ रही हो। इस रोशनी में मोबाइल, टीवी, एयरकंडीशनर आदि की LED से निकलनेवाली रोशनी तक का समावेश है।

- अगर आप रोशनी को पूरी तरह से बंद नहीं कर पा रही हों तो स्लीप मास्क या फिर आँखों के ऊपर काली पट्टी को प्रयोग में ला सकती हैं। हालांकि, ये तरीका इतना प्रभावी नहीं, क्योंकि आप नाक-कान, त्वचा आदि के जरिए रोशनी को महसूस करती रहती हैं। ऐसे में क्लींज का फायदा एक चौथाई ही होता है।
- अगर आपके लिए रात में बाथरूम जाना जरूरी होता है तो पैसेज व बाथरूम में जीरो वॉट का लाल बल्ब लगाएं। बेहतर तो होगा, बाथरूम जाते समय टॉर्च को उपयोग में लायें। इससे ओव्युलेशन की प्रक्रिया पर कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता।
- आपको माहवारी की 14वीं, 15वीं व 16वीं रात को छोड़कर बाकी दिन गहरे अंधेरे में सोना है। लगभग एक या दो महीने इसी तरह से सोयें। किसी कारणवश यदि आप एक-दो दिन के लिए इस प्रक्रिया को फॉलो नहीं कर पातीं तो परेशान न हों। कुछ न कुछ फायदा अवश्य होगा। बहुत मुमकिन है कि इन दो महीने में आपके शरीर की क्रियाएं प्रकृति के हिसाब से 'रीसेट' हो जाएं। इसके बाद आप नाइट बल्ब की रोशनी में भी सो सकती हैं।

फायदे

PCOS क्लींज न सिर्फ ओवरी से अनचाहे सिस्ट को निकाल बाहर करता है बल्कि-

- ओव्युलेशन प्रक्रिया को स्वाभाविक बनाता है
- यूटेरस (गर्भाशय) की अंदररूनी दशा में सुधार लाकर गर्भधारण की संभावना को बढ़ाता है
- मिसकैरेज का खतरा कम करता है
- डायबिटीज और एथेरोस्केलेरोसिस जैसी बीमारियों के खतरे को कम करता है

शंका-समाधान

1. PCOS पीड़ित महिलाओं का वजन सामान्य की बनिस्बत ज्यादा क्यों बढ़ता है?

PCOS पीड़ित महिलाएं इंसुलिन को सामान्य ढंग से प्रोसेस नहीं कर पातीं। इसलिए उनके शरीर में ग्लूकोज और उसके चलते फैट का जमाव बना रहता है; और उनका वजन नहीं घटता। इसके विपरीत अगर वो 5-6 किग्रा वजन कम करने में कामयाब हो जाती हैं, तो उनके पीरियड्स काफी हद तक सामान्य हो जाते हैं। उनके शरीर में कोलेस्टेरॉल की मात्रा घटने के साथ-साथ इंसुलिन निर्माण प्रक्रिया भी सामान्य होने लगती है, जिसके चलते वजन घटने लगता है। चेहरे व शरीर के अनचाहे बालों और मुँहासे आदि की समस्या भी कम नजर आती है।

2. पीरियड्स के अनियमित होने के क्या नुकसान हैं?

अनियमित पीरियड्स इन्फर्टिलिटी के खतरे को बढ़ाते हैं और इससे PCOS होने का खतरा काफी बढ़ जाता है।

3. मैं PCOS से पीड़ित हूं। क्या मैं गर्भधारण कर सकती हूं?

स्त्रियों में इन्फर्टिलिटी का सबसे अहम कारण PCOS ही है। इसलिए आपके गर्भधारण की संभावना कम हो जाती है। लेकिन PCOS क्लींज से आप अपने पीरियड्स को नियमित कर सकती हैं और ओव्युलेशन की प्रक्रिया को भी सामान्य बना सकती हैं। इससे आपके रिप्रोडक्टिव ऑर्गन्स की सेहत में भी सुधार होकर गर्भधारण की संभावना बढ़ जाती है।

4. PCOS के कारण मैं मानसिक तौर पर परेशान रहने लगी हूं। बड़ी शर्मिंदगी महसूस होती है। क्या करूं?

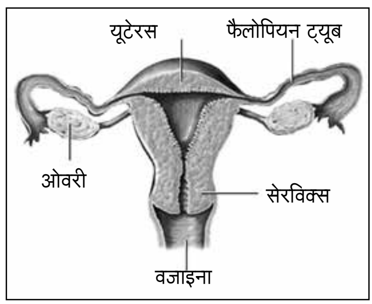
निस्संदेह, PCOS की समस्या आपको भावनात्मक रूप से निचोड़ कर रख देती है। शरीर में आए बदलाव, मसलन बढ़े वजन, बेडौल शरीर, चेहरे पर मुँहासे व बढ़े हुए फेशियल हेयर्स आदि के कारण स्त्रियों को काफी शर्मिन्दगी महसूस होती है। कुछ स्त्रियां तो डिप्रेशन का शिकार भी हो जाती हैं। आप अपनी मां, बहन व सहेलियों से बेझिझक होकर इस पर बात करें। मुमकिन है कि वे भी इस समस्या से गुजर चुकी हों। यदि आप इस बारे में मुझसे कुछ जानना चाहती हैं तो मुझे ईमेल कर सकती हैं।

यूटेरस और फर्टिलिटी

यूटेरस यानी गर्भाशय, स्त्री जननांग क्षेत्र में ब्लैडर (मूत्राशय) और रेक्टम (मलाशय) के बीच स्थित होता है। इसके दोनों ओर दो ओवरी या डिंबग्रंथियां होती हैं। फीमेल रिप्रोडक्टिव सिस्टम में इनका अहम रोल होता है और ये डिंब (एग) का निर्माण करती हैं। डिंब, डिंबवाही नलिका यानी फैलोपियन ट्यूब से होते हुए आगे की ओर बढ़ता है। संभोग के दौरान स्पर्म यानी शुक्राणु के सम्पर्क में आने पर एग का फर्टिलाइजेशन हो जाता है और फर्टिलाइज्ड एग गर्भाशय में स्थापित हो जाता है, जहां उसका विकास होता है।

संरचना

यूटेरस औंधी रखी एक नाशपाती के आकार की, पेशियों से बनी संरचना है। यह अंदर से खाली और मजबूत दीवारों वाली होती है। इसकी अंदरूनी दीवार पर एंडोमेट्रियम नामक ग्रंथियुक्त लाइनिंग (परत) होती है। वयस्क महिलाओं में इसका आकार 7.5 x 2.5 सेमी होता है। लेकिन गर्भावस्था के दौरान इसका आकार 4 से 5 गुना तक बढ़ जाता है। यूटेरस का निचला संकरा हिस्सा, जो कि वजाइना से जुड़ा होता है, सेरविक्स या गर्भाशय मुख कहलाता है।



फीमेल रिप्रोडक्टिव सिस्टम

यूटेरस के कार्य

वैसे तो यूटेरस का प्रमुख कार्य फर्टिलाइज्ड एग यानी ओवम (जो आगे चलकर भ्रूण बनता है) को अपने भीतर रखकर उसका पोषण करना है, लेकिन सेक्सुअल एक्टिविटी में भी इसकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। सेक्स क्रिया के दौरान यह दिमाग को जननांग क्षेत्र- वजाइना, लैबिया, क्लिटोरिस और ओवरी की दिशा में रक्त-प्रवाह बढ़ाने का संकेत देता है।

गर्भस्थ शिशु

समस्याएं

यूटेरस एक ऐसा अंग है, जो अनेक तरह की समस्याओं का शिकार हो सकता है, जिनमें से कुछ प्रमुख हैं-

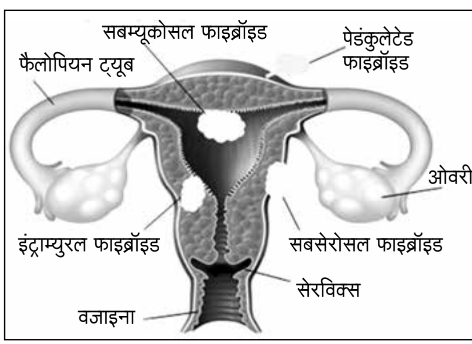
- **एंडोमेट्रियोसिस**

  यूटेरस की अंदरूनी सतह एंडोमेट्रियम के कुछ सूक्ष्म टुकड़े एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरॉन हारमोन के सम्पर्क में आकर फैलोपियन ट्यूब, ओवरी, वजाइना या कई बार आँतों के भीतर तक पहुंच जाते हैं। ये टुकड़े हर माह रक्त में मिलते रहते हैं और प्रभावित क्षेत्र के टिश्यूज में प्रदाह व घाव का कारण बनते हैं। इस समस्या को एंडोमेट्रियोसिस कहा जाता है और यह 30 से 40 साल की आयु की संतानहीन महिलाओं में ज्यादा दिखाई देती है। इसके खास लक्षण हैं-

  - पीरियड्स के दौरान भारी रक्तस्राव
  - पीरियड्स के दौरान मरोड़ के साथ दर्द; पीरियड्स के खत्म होते समय ज्यादा तेज
  - गर्भधारण में परेशानी
  - संभोग के दौरान दर्द

- **फाइब्रॉइड्स**

  यूटेरस की दीवार या उसके भीतर गांठ जैसी असामान्य वृद्धि को ही फाइब्रॉइड्स कहते हैं। ये मटर से लेकर बड़े आलूबुखारे जितने आकार के हो सकते हैं। आमतौर पर ये संख्या में एक न होकर कई होते हैं। ये यकायक नहीं बढ़ते, बल्कि इनके बढ़ने व लक्षणों के नजर आने में कई साल तक का समय लग सकता है। 35 से 40 के बीच की उम्र की महिलाओं में फाइब्रॉइड्स का पाया जाना काफी आम है। कम उम्र (8 से 14 साल) में अमर्यादित व्यवहार व शोषण स्त्रियों में कई मानसिक समस्याओं जैसे कि भय, अवसाद, घबराहट आदि का कारण बनता है। नतीजा, आगे चलकर उनमें सिस्ट व फाइब्रॉइड्स जैसी समस्यायें काफी ज्यादा दिखाई देती हैं।



गर्भाशय में फाइब्रॉइड्स

छोटे आकार के फाइब्रॉइड्स आमतौर पर लक्षण रहित होते हैं, लेकिन इनके आकार में बड़े होने पर निम्नलिखित लक्षण देखने को मिल सकते हैं-

- पीरियड्स में ज्यादा रक्तस्राव, उसका सामान्य से ज्यादा दिनों तक आना
- संभोग के दौरान दर्द, गर्भधारण में कठिनाई, मिसकैरेज और गर्भ ठहर जाए तो गर्भावस्था के दौरान गर्भाशय पर दबाव के चलते दर्द का होना
- ब्लैडर में इन्फेक्शन (फाइब्रॉइड्स के चलते ब्लैडर पर दबाव बना रहता है, जिससे वह पूरी तरह से खाली नहीं हो पाता और यूरिन के जमा रहने के कारण इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाता है)

- **यूटेरस प्रोलेप्स**

कई बार बच्चे के जन्म के बाद या फिर बढ़ती उम्र के कारण यूटेरस और वजाइना को उनके स्थान पर बनाए रखनेवाली पेशियां व लिगामेन्ट्स ढीले या कमजोर पड़ जाते हैं। नतीजतन यूटेरस खिसक कर वजाइना के भीतर आ जाता है और ब्लैडर तथा रेक्टम पर दबाव बनाने लगता है। इस समस्या को यूटेरस प्रोलेप्स कहा जाता है, जिसके लक्षण हैं-

- पेट के निचले हिस्से में भारीपन और असहजता महसूस करना
- पीठ दर्द
- स्ट्रेस इनकॅन्टिनेन्स; ब्लैडर का पूरी तरह से खाली न हो पाना या यूरिन का रिसाव होते रहना
- कब्जियत और शौच के दौरान असुविधा

- **रिट्रोवर्जन ऑफ यूटेरस**

लगभग 20 फीसदी महिलाओं में यूटेरस, ब्लैडर के पीछे स्थित न होकर रेक्टम के करीब होता है। वैसे, इसमें कोई असाधारण बात नहीं है। इस तरह के यूटेरस वाली महिलाएं भी बिल्कुल सामान्य तरीके से गर्भधारण करती हैं, भ्रूण का पोषण करती हैं और सामान्य तरीके से शिशु को जन्म देती हैं। बहरहाल, कुछ मामलों में ये समस्याएं हो सकती हैं-

- पीठ दर्द, खासकर पीरियड्स के दौरान
- सेक्स के दौरान पेनिस के ज्यादा गहराई तक जाने से दर्द

- **फर्टिलिटी इश्यू**

इन्फर्टिलिटी की समस्या आजकल काफी आम है और रिप्रोडक्टिव एज की हर तीसरी महिला कुछ हद तक इस समस्या से रूबरू होती ही है। यहां बतायी गयी समस्याओं में से किसी एक या अधिक से यूटेरस के पीड़ित होने से भी इन्फर्टिलिटी हो सकती है-

- माहवारी की गड़बड़ी, जैसे कि पीरियड्स का बिल्कुल न आना आदि
- बर्थ कंट्रोल के तरीकों को आजमाने से होने वाले साइड-इफेक्ट्स
- ब्लॉक्ड फैलोपियन ट्यूब्स
- सरवाइकल म्यूकस
- एक्टोपिक प्रेग्नेन्सी (जब फर्टिलाइज्ड ओवम यूटेरस के भीतर स्थापित होने के बजाय फैलोपियन ट्यूब में ही ठहर जाता है)
- पुरुषों में फर्टिलिटी की समस्या
- FSH फर्टिलिटी और ल्युटियल फेज डिफेक्ट
- शरीर में प्रोजेस्टेरॉन हारमोन की कमी
- ओवरियन सिस्ट्स (PCOS) और ओवरियन फेल्योर (प्रीमैच्योर)
- मिसकैरेज, तनाव आदि

फर्टिलिटी क्लींज किसे करना चाहिए?

यदि आप निम्नलिखित में से तीन या अधिक सवालों के जवाब 'हां' में देती हैं, तो फर्टिलिटी क्लींज से आपको जरूर फायदा होगा।

- क्या आपको बेवजह थकान व डिप्रेशन हो जाता है?
- क्या आप अक्सर पेट में मरोड़ महसूस करती हैं?
- क्या आपका पेट फूला-फूला सा रहता है?
- क्या आपको अक्सर सर्दी व फ्लू की शिकायत रहती है?
- क्या आपकी आँखों के नीचे काले धब्बे हैं?
- क्या पीरियड्स के दौरान आपको उल्टी व मितली की शिकायत रहती है?
- क्या आपके पीरियड्स सामान्य से कम या ज्यादा दिन तक रहते हैं या 'मिस' हो जाते हैं?
- क्या माहवारी के समय आपके पेट में मरोड़ होती है और रक्तस्राव गाढ़ा या थक्के के रूप में होता है?
- क्या आप त्वचा में खुजलाहट महसूस करती हैं?
- क्या आपकी त्वचा पर लिवर स्पॉट्स नजर आते हैं?
- क्या आपको रोजाना दो या उससे अधिक बार शौच को जाना पड़ता है?
- क्या आप एण्टी-बायोटिक्स या किसी अन्य दवा का सेवन एक सप्ताह से अधिक समय तक कर चुकी हैं?
- क्या आपने कभी बर्थ कन्ट्रोल पिल्स का सेवन किया है?
- क्या आप हारमोन की गड़बड़ी से पीड़ित हैं?

यूटेरस और फर्टिलिटी क्लींज

फर्टिलिटी क्लींज, जैसा कि नाम से ही जाहिर है, रिप्रोडक्टिव सिस्टम से संबंधित क्लींज है। यह इन्फर्टिलिटी के कारक टॉक्सिन्स् को शरीर से बाहर निकालकर गर्भधारण को सहज व आसान बनाता है।

जैसा कि आप जानती हैं, खान-पान व लाइफ-स्टाइल से जुड़ी गड़बड़ियों के कारण साल-दर-साल हमारे शरीर में टॉक्सिन्स् का जमाव बढ़ता ही चला जाता है। कुछ मात्रा में टॉक्सिन्स् शरीर के फैट टिश्यूज, जिनमें यूटेरस और दूसरे रिप्रोडक्टिव ऑर्गन्स भी शामिल हैं, में भी जमा होते रहते हैं। इनमें से कुछ टॉक्सिन्स् हैं-

- माहवारी के दौरान नहीं निकला 'ब्लड'
- बर्थ कन्ट्रोल पिल्स और अन्य दवाओं के अंश
- आँतों में जमा पुराना स्टूल
- असंतुलित आहार के चलते बने टॉक्सिन्स्
- अल्कोहल और स्मोकिंग से शरीर में पहुँचे केमिकल्स
- हारमोन्स (अधिक होने पर)
- पेस्टिसाइड्स, मरक्यूरी आदि

याद रहे, माहवारी यानी पीरियड्स के बाद यूटेरस बिल्कुल साफ होना चाहिए। इसमें पीरियड्स के ब्लड का अंश बिल्कुल नहीं होना चाहिए। स्वस्थ गर्भधारण के लिए प्रकृति ने यही नियम बनाया है। एक होने वाली मां के तौर पर आपकी जिम्मेदारी बनती है कि आप अपने संभावित बच्चे को श्रेष्ठ व स्वस्थ वातावरण उपलब्ध करायें। ऐसे में यदि माह-दर-माह यूटेरस की उचित सफाई नहीं होती, तो निस्संदेह वह भ्रूण के लिए श्रेष्ठ व स्वस्थ जगह नहीं होगी। रोजाना खाई जानेवाली ताजा सब्जी में यदि सप्ताह भर पुरानी बासी सब्जी मिला दें तो आपके पेट की क्या दशा होगी? दूषित रक्त की मौजूदगी से यूटेरस के साथ भी ऐसा ही होता है। या तो वह गर्भधारण के योग्य नहीं रह जाता, या फिर गर्भस्थ शिशु को स्वस्थ वातावरण नहीं दे पाता।

फर्टिलिटी क्लींज- यूटेरस से 'बैड ब्लड' की क्लींजिंग

फर्टिलिटी क्लींज यूटेरस व लिवर से टॉक्सिन्स् को निकाल बाहर कर, गर्भधारण में सहायता करता है। इस क्लींज से लिवर में जमा अतिरिक्त व अनावश्यक हारमोन्स भी शरीर से बाहर निकल जाते हैं। यूटेरस से पुराने अशुद्ध रक्त की सफाई हो उसकी दिशा में शुद्ध रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है।

यहां हम यूटेरस क्लींज के कुछ ऐसे तरीके बता रहे हैं, जो यूटेरस की सेहत में सुधार लाकर गर्भधारण की संभावना को काफी बढ़ा देते हैं-

गेंदा फूल

गेंदा फूल सदियों से बतौर टॉनिक इस्तेमाल में लाया जाता रहा है। इसमें भरपूर मात्रा में इसेन्शियल ऑइल्स, रबर रेजिन्स, प्रोटीन, शक्कर, फायटोस्टेरॉन, सॅलिसायक्लिक एसिड, एंजाइम्स व जरूरी सॉल्ट्स पाए जाते हैं। यही वजह है कि इसके प्रयोग से न सिर्फ रिप्रोडक्टिव ऑर्गन्स की क्षमता में सुधार देखने को मिलता है, बल्कि हाजमा भी सुधर जाता है।

गेंदा फूल

सामग्री

गेंदा फूल : एक किग्रा (ताजा)

तैयारी

फूल की पंखुड़ियों को एक-एक करके अलग कर दीजिए। फिर उसे छत, या घर के किसी धूपदार हिस्से में रखकर सुखा लीजिए। आप पंखुड़ियों को उंगली से रगड़कर जान सकती हैं कि वे पूरी तरह से सूख गयी हैं या नहीं।

प्रयोग

- एक साफ स्टील के बर्तन में 250 मिली पानी उबालें। पानी जब खूब उबलने लगे तो बर्तन को चूल्हे से उतारकर उसमें गेंदे की चार टी स्पून भर सूखी पंखुड़ियां डालें। 15 से 20 मिनट के लिए उसे यूं ही रखा रहने दें। फिर इस काढ़े को चार दिन तक, दिन में तीन बार, 50-50 मिली की मात्रा में

पिएं। प्रतिदिन ताजा काढ़ा बनायें। पीरियड्स के आने के पहले, दो-तीन दिनों तक, इस प्रक्रिया को फिर से आजमाएं। इससे पीरियड्स के दौरान, आप अपने पेट के निचले हिस्से को गर्म व हल्का महसूस करेंगी।

- गेंदे के फूल को प्रयोग में लाने का एक तरीका और भी है। एक बड़े गिलास बराबर जार को ताजा गेंदा फूल की पंखुड़ियों से भर दें। अब उसमें इतना पानी डालें कि पंखुड़ियां डूब जाएं। ताजा फूलों की पंखुड़ियों के बजाय सूखी पंखुड़ियों को भी प्रयोग में लाया जा सकता है। सूखी पंखुड़ियों को जार के एक चौथाई हिस्से तक ही भरें। अब जार को ढक्कन से बंद कर 5-6 घंटे के लिए कड़ी धूप में रख दें। फिर पानी ठंडा होने के बाद, एक-एक कप की मात्रा चार दिनों तक, दिन में तीन बार पिएं। हालांकि, इस तरीके को आजमाने में काफी वक्त लगता है, लेकिन प्राचीनकाल में यह तरीका ही अमल में लाया जाता था।

कैस्टर ऑइल पैक

यह माहवारी से जुड़ी समस्याओं के समाधान में सबसे ज्यादा उपयोगी है। माहवारी से जुड़ी पीड़ा व अन्य लक्षणों से राहत पाने के लिए कैस्टर ऑइल पैक को पेट के निचले हिस्से यानी पेडू पर प्रयोग में लायें और चमत्कार देखें।

सामग्री

- कैस्टर ऑइल
- एक लिटर का कांच का जार या कोई भी कांच का बर्तन
- प्लास्टिक शीट या रैप अराउंड पैक
- हीटिंग पैड या गर्म पानी रखने लायक एक बॉटल
- एक कॉटन फ्लॅनेल या पुराना कपड़ा, तौलिया या बेडशीट का टुकड़ा (कैस्टर ऑइल से पड़ने वाले दाग-धब्बों से बचाव के लिए)

कैस्टर ऑइल

तैयारी

- एक कॉटन फ्लॅनेल लें। यह हल्के- मुलायम कॉटन के कपड़े का बना होता है और ऑनलाइन स्टोर्स पर आसानी से उपलब्ध है। रेडीमेड फ्लॅनेल न मिलने की दशा में आप पुरानी बनियान, अंडर गारमेंट्स आदि को काटकर, उसकी तीन तह कर, पैक के तौर पर इस्तेमाल में ला सकती हैं।

- फ्लॅनेल को कैस्टर ऑइल में भिगोकर और अच्छी तरह से फोल्ड कर एक लिटर के कांच के जार की सतह पर रख दें। हर 20 मिनट के अंतर पर उस पर एक बड़ा चम्मच भर कैस्टर ऑइल डालें। तेल डालते समय जार को हिलाते रहें, ताकि तेल फ्लॅनेल के सभी हिस्सों तक पहुंच सके। यह पूरी तैयारी क्लींज के एक दिन पहले ही कर लें तो ज्यादा बेहतर होगा। इससे फ्लॅनेल अच्छी तरह से तेल को सोख लेगा।

विधि

- फ्लॅनेल को जार से निकालकर सावधानीपूर्वक 'अनफोल्ड' कर लें।
- पुराना तौलिया या बेडशीट जो भी हो, उस पर पीठ के बल लेट जाएं। पैर घुटनों के बल मुड़े हों। तेल में डूबा कॉटन का कपड़ा या फ्लॅनेल साथ दिये गये चित्र में दिखाए अनुसार पेट के निचले हिस्से पर रख लें।
- इस कपड़े को प्लास्टिक से ढक दें। इसके लिए आप घर में रखी प्लास्टिक की थैली या रैप के लिए प्रयोग में लायी जाने वाली प्लास्टिक शीट को इस्तेमाल में ला सकती हैं। इसके ऊपर सूखा कपड़ा या टॉवल रखें। फिर उस पर हीटिंग पैड या गर्म पानी से भरी बॉटल रखें। अगर बॉटल में भरा पानी ठंडा होने लगे तो उसमें दुबारा गर्म पानी भर लें।

कैस्टर ऑइल पैक

- 30 से 60 मिनट तक इसी मुद्रा में रिलैक्स करें। गहरी सांस लें, ध्यान धरें या किताब पढ़ें। आप लेटे ही लेटे मोबाइल या टैबलेट पर अपनी पसंद की कोई फिल्म भी देख सकती हैं या कोई अन्य तरीका आजमाएं, जिससे आप रिलैक्स महसूस करती हों।
- इसके बाद फ्लॅनेल को पेट से उतारकर जार में रख दें। जार को न धोएं, न फेंकें। इस फ्लॅनेल को तकरीबन 30 बार प्रयोग में लाया जा सकता है।
- 5 से 10 मिनट तक इंतजार करें।
- जार को फ्रिज में रखें।
- साबुन से या फिर बेकिंग सोडा को गुनगुने पानी में मिलाकर त्वचा पर पड़े कैस्टर ऑइल के धब्बों को साफ कर लें।
- क्लींज के दौरान व बाद में भरपूर मात्रा में पानी व छाछ का प्रयोग करती रहें जिससे आपकी बॉडी डिहाइड्रेट न होने पाए।

सावधानी : यूटेरिन ग्रोथ, यूटेरस में कैंसर की गांठ होने या अल्सर होने पर कैस्टर ऑइल पैक को प्रयोग में न लाएं। गर्भावस्था में, पीरियड्स के दौरान या ब्रेस्ट-फीड करा रहीं माताएं भी इसे प्रयोग में न लाएं। अगर पेट की त्वचा कटी-छिली हो तो भी इस पैक का प्रयोग न करें। ऐसी स्थिति में आप चाहें तो ईमेल करके हम से सलाह ले सकती हैं।

ध्यान रखें : फर्टिलिटी क्लींज में तरल पदार्थों के सेवन की अहम भूमिका होती है। भरपूर मात्रा में पानी, ग्रीन टी, छाछ व नारियल पानी आदि का सेवन करें। इससे न सिर्फ रक्त-प्रवाह सुचारु ढंग से होता रहेगा, बल्कि यूरिन, स्टूल और यूटेरिन लाइनिंग के साथ टॉक्सिन्स् की निकासी भी होती रहती है। पीरियड्स के दौरान आराम करें।

कुछ समुदायों में, आज भी, माहवारी के दौरान स्त्रियों को कोई काम नहीं करने दिया जाता। वे पूरा दिन आराम करती हैं। यह सोच कुछ लोगों को दकियानूसी लग सकती है। लेकिन पुराने जमाने के लोग पीरियड्स के दौरान, यूटेरस व अन्य रिप्रोडक्टिव ऑर्गन्स के लिए आराम की क्या महत्ता है, इस तथ्य से भली-भांति परिचित थे। पीरियड्स के दौरान आपके शरीर को सामान्य की अपेक्षा ज्यादा कार्य करना पड़ता है, इसलिए इस दौरान आराम ही उचित होता है।

फायदे

फर्टिलिटी क्लींज का मुख्य उद्देश्य गर्भाशय को गर्भधारण के लिए तैयार करना है। यह क्लींज निम्नलिखित तरीकों से एक स्वस्थ व सामान्य बेबी को कंसीव करने में आपकी मदद करता है-

- यूटेरस में जमा पुराने ब्लड व क्लॉट्स (थक्कों) को बाहर निकालकर
- रिप्रोडक्टिव ऑर्गन्स (प्रजनन अंगों) में इन्फ्लेमेशन के खतरे को घटाकर
- रिप्रोडक्टिव सिस्टम में रक्त का प्रवाह बढ़ाकर
- रिप्रोडक्टिव सिस्टम को मजबूत बनाकर
- माहवारी चक्र को नियमित बनाकर
- शरीर से अनावश्यक हारमोन्स और टॉक्सिन्स् को बाहर निकालकर
- मस्तिष्क को शांत व संतुलित बनाकर
- एग निर्माण और ओव्युलेशन प्रक्रिया को नियमित बनाकर
- सेक्स इच्छा को बढ़ाकर

शंका-समाधान

1. फर्टिलिटी क्लींज के दौरान हमारा खान-पान कैसा होना चाहिए ?

इस क्लींज के दौरान आपको अपनी डायट में कोई विशेष बदलाव लाने की आवश्यकता नहीं है। लेकिन सच यह भी है कि आप कितने भी क्लींज कर लें, अगर आप 'जंक फूड' पर जीती रहेंगी तो क्लींज के नतीजे उम्मीद के मुताबिक नहीं होंगे। आप चाहे क्लींज कर रही हों या नहीं, नियमित तौर पर हरी सब्जियों के जूस के साथ-साथ रंग-बिरंगे फलों का सेवन जरूर करें।

2. क्लींज के दौरान क्या मैं विटामिन सप्लीमेन्ट्स का सेवन कर सकती हूं ?

फर्टिलिटी क्लींज के दौरान आप सप्लीमेन्ट्स का सेवन ना ही करें तो ज्यादा बेहतर होगा।

3. मैं बर्थ-कन्ट्रोल पिल्स का सेवन कर रही हूं। क्या फर्टिलिटी क्लींज कर सकती हूं?

यदि आप बर्थ कन्ट्रोल पिल्स या किसी अन्य हारमोनल मेडिसिन का इस्तेमाल कर रही हैं तो उचित होगा कि आप क्लींज से पहले सलाह जरूर ले लें। आप अपनी समस्या के समाधान हेतु मुझे ईमेल कर सकती हैं।

4. मुझे कैसे पता चलेगा कि फर्टिलिटी क्लींज काम कर रहा है या नहीं?

फर्टिलिटी क्लींज कमोबेश सभी महिलाओं को फायदा पहुंचाता है। कुछ स्त्रियों की शारीरिक संरचना ज्यादा संवेदनशील होती है, लिहाजा दूसरी महिलाओं के मुकाबले उनमें क्लींज के नतीजे ज्यादा प्रभावी नजर आ सकते हैं।

5. क्या फर्टिलिटी क्लींज से मेरे पीरियड्स नियमित हो जायेंगे या फिर दुबारा शुरू हो सकते हैं?

पीरियड्स न आने के कई कारण हो सकते हैं; जैसे कि हारमोनल इम्बैलेंस, तनाव और खान-पान में पोषण की कमी वगैरह। फर्टिलिटी क्लींज इस दिशा में आपकी कोशिश की शुरुआत भर है। इसके साथ ही खान-पान की आदतों में बदलाव, तनाव से छुटकारा, व्यायाम आदि भी जरूरी है।

6. मैं कंसीव करने के बारे में सोच रही हूं। इसके लिए मुझे कम से कम कितनी बार फर्टिलिटी क्लींज करना चाहिए?

अगर आप कंसीव करने के बारे में सोच रही हैं तो कंसीव करने के महीना भर पहले यह क्लींज कम से कम दो बार अवश्य करें। क्लींज के बाद जो पीरियड्स आते हैं, उसके बाद के दिन कंसीव करने के लिए श्रेष्ठ होते हैं।

7. क्या फर्टिलिटी क्लींज के कुछ साइड-इफेक्ट्स भी हैं?

सिवाय मामूली मूड स्विंग्स के, फर्टिलिटी क्लींज पूरी तरह से सुरक्षित है।

8. फर्टिलिटी क्लींज के दौरान क्या मैं रोजाना की तरह काम पर जा सकती हूं, काम कर सकती हूं?

जी हां, इस क्लींज के दौरान आप हमेशा की तरह काम कर सकती हैं, काम पर जा सकती हैं।

9.मुझे पीरियड्स नहीं आ रहे हैं। ऐसे में मुझे फर्टिलिटी क्लींज की शुरुआत कब करनी चाहिए?

PCOS या किसी अन्य कारण से आपको पीरियड्स नहीं आ रहे हैं तो इंतजार ना करें और तुरंत क्लींज की शुरुआत कर दें।

10. फर्टिलिटी क्लींज के लिए 'बेस्ट टाइम' क्या होगा?

इसके लिए सुबह और शाम का वक्त बेहतर होता है। अगर पेट हल्का है तो और भी अच्छा होगा।

11. क्या मैं गेंदा फूल वाले नुस्खे के इस्तेमाल के साथ-साथ कैस्टर ऑइल पैक को भी प्रयोग में ला सकती हूँ?

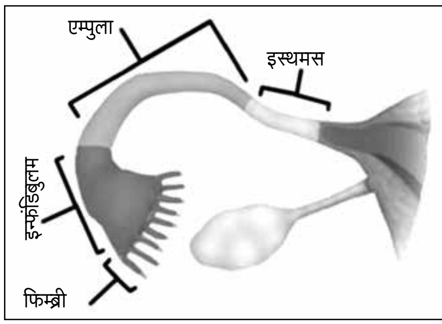
कैस्टर ऑइल पैक्स, पीरियड्स या प्रैग्नेंसी को छोड़कर किसी भी समय प्रयोग में लाए जा सकते हैं। गेंदा फूल वाले नुस्खे के साथ इसका प्रयोग ज्यादा बेहतर परिणाम देता है।

फैलोपियन ट्यूब्स

फैलोपियन या यूटेरिन ट्यूब्स अंग्रेजी अक्षर 'J' के आकार की ट्यूब्स होती हैं। फीमेल रिप्रोडक्टिव सिस्टम में इनकी बहुत अहम भूमिका है। यूटेरस के दोनों तरफ एक-एक फैलोपियन ट्यूब होती है, जो आगे बढ़ते हुए उसी ओर की ओवरी तक पहुंचती है। अगर ये सही ढंग से काम नहीं करती हैं तो गर्भधारण में काफी दिक्कत आती है।

संरचना

फैलोपियन ट्यूब्स, यूटेरस से ही जुड़े अंग हैं। एक ट्यूब औसतन 10 सेमी लंबी और एक सेमी व्यास की होती है। इसका खुला हिस्सा (यूटेरस से दूर वाला) गोलाकार घूमकर ओवरी को घेरे हुए होता है।



फैलोपियन ट्यूब

इस ट्यूब के तीन हिस्से होते हैं। यूटेरस से लगा पहला हिस्सा इस्थमस और दूसरा या बीच का हिस्सा एम्पुला कहलाता है। आगे की ओर बढ़ने के साथ यह फैलता जाता है। एम्पुला में ही अमूमन फर्टिलाइजेशन की प्रक्रिया सम्पन्न होती है। फैलोपियन ट्यूब का तीसरा व आखिरी हिस्सा, जो कि यूटेरस से बिल्कुल परे होता है, इन्फंडिबुलम कहलाता है। इसके सिरे पर फिम्ब्री नाम की उंगलीनुमा संरचना होती है, जिसका कार्य ओवरी से निकले 'एग्ज' को पकड़कर फर्टिलाइजेशन के लिए यूटेरस तक पहुंचाना होता है।

कार्य

फैलोपियन ट्यूब का कार्य है– ओवरी द्वारा निष्कासित ओवम को यूटेरस तक पहुंचाना। यह कार्य निम्नलिखित चरणों में होता है–

- **ओव्युलेशन**

  हर माह ओवरी के भीतर स्थित थैलीनुमा संरचना फॉलिकल में कुछ एग्स का विकास होता है। इनमें से एक एग, ओव्युलेशन की प्रक्रिया के चलते, फॉलिकल से बाहर निकलता है। अमूमन ऐसा पीरियड्स आने के दो सप्ताह पहले होता है।

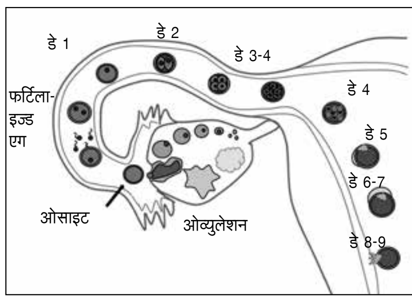
- **हारमोन्स**

  फॉलिकल के बाहर निकलने के बाद डिंब एंडोक्राइन ग्रंथि जैसी एक अस्थायी संरचना, जिसे कॉर्पस ल्यूटम कहा जाता है, में विकसित होता है। इससे एक विशेष तरह के हारमोन का रिसाव होता है जो यूटेरस की लाइनिंग (अंदरूनी सतह) को मोटा व मजबूत बनाती है, ताकि वहां एग का समुचित विकास हो सके।

- **रिलीज ऑफ एग**

  ओवरी से बाहर निकलने के बाद एग फैलोपियन ट्यूब पहुंचता है और वहां लगभग 24 घंटे तक रहता है, ताकि स्पर्म (शुक्राणु) उस तक पहुंच सके और फर्टिलाइजेशन की क्रिया संपन्न हो सके।

- **फर्टिलाइजेशन**

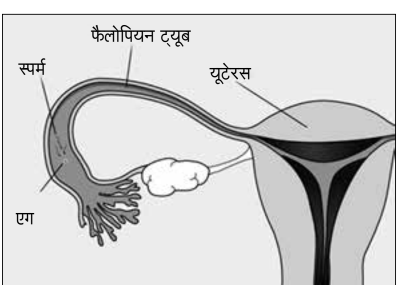


फर्टिलाइजेशन

  जब कोई एक स्पर्म फैलोपियन ट्यूब में पहुंचकर डिंब में छेद कर उसमें प्रवेश करता है तो फर्टिलाइजेशन की क्रिया संपन्न होती है। इसके बाद डिंब किसी अन्य स्पर्म को अपने भीतर नहीं पहुंचने देता। फर्टिलाइजेशन के साथ ही शिशु के जीन्स व सेक्स तय हो जाते हैं। यदि स्पर्म एक 'Y' क्रोमोजोम लिए हुए है तो गर्भस्थ शिशु लड़का होगा और 'X' क्रोमोजोम लिए होगा तो लड़की होगी। जब स्पर्म, एग तक नहीं पहुंच पाता और फर्टिलाइजेशन नहीं हो पाता तब एग, यूटेरस में पहुंचकर नष्ट हो जाता है।

- **इम्प्लांटेशन**

  एग, फैलोपियन ट्यूब में लगभग तीन से चार दिनों तक रहता है। फर्टिलाइजेशन के 24 घंटे के भीतर बड़ी तेजी से कोशिकाओं में बंटने लगता है और उसका यह विभाजन तब तक होता रहता है जब तक वह यूटेरस तक नहीं पहुंच जाता। यूटेरस पहुंचकर वह उसकी लाइनिंग से जुड़ जाता है। इस प्रक्रिया को इम्प्लांटेशन या अवरोपण कहते हैं।

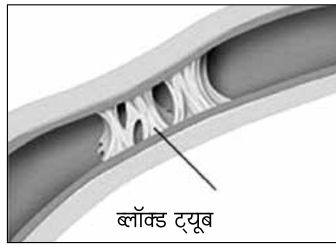


इम्प्लांटेशन

समस्याएं

फैलोपियन ट्यूब ही वह महत्वपूर्ण अंग है जो ओवरी से निकले एग को सुरक्षित ढंग से यूटेरस तक पहुंचने में मदद करता है। इन्फर्टिलिटी के लगभग 20 फीसदी मामले फैलोपियन ट्यूब्स के क्षतिग्रस्त होने या फिर ब्लॉक (अवरुद्ध) होने की वजह से होते हैं। ऐसा निम्नलिखित कारणों से हो सकता है-

- पेल्विक इन्फ्लेमेटरि डिजीज (जननांग क्षेत्र में प्रदाह)
- एंडोमेट्रियोसिस
- घाव के ठीक होने के दौरान या बाद में बने टिश्यूज की वजह से ट्यूब की उंगलीनुमा संरचना, फिम्ब्री के एक-दूसरे से चिपके होने; या उसके क्षतिग्रस्त होने के कारण
- जन्म से ही ट्यूब का ब्लॉक होना
- नसबंदी के दौरान ट्यूब का बांधा जाना
- किसी अन्य सर्जरी के दौरान अनजाने में फैलोपियन ट्यूब को नुकसान पहुंचना आदि



फैलोपियन ट्यूब में ब्लॉकेज

लक्षण

फैलोपियन ट्यूब संबंधी समस्याओं से जुड़े कुछ आम लक्षण निम्नलिखित हैं-

- जननांग क्षेत्र में पीड़ा
- पीरियड्स का बिल्कुल न आना या अचानक बंद हो जाना
- दो पीरियड्स के बीच बहुत ज्यादा अंतर होना (35 दिन या उससे अधिक) या बहुत कम अंतर होना (21 दिन या उससे कम)
- इर्रेग्युलर व तकलीफदेह पीरियड्स
- बार-बार गर्भपात
- निप्पलों से दूध जैसा रिसाव (जिसका गर्भधारण से कुछ भी लेना-देना नहीं है)
- सेक्स इच्छा में कमी
- सेक्स के दौरान या बाद में दर्द
- त्वचा में बदलाव- मुँहासे, रूखी त्वचा आदि

फैलोपियन ट्यूब क्लींज

फैलोपियन ट्यूब क्लींज, नाम के विपरीत, पूरे रिप्रोडक्टिव सिस्टम का क्लींज है। इस क्लींज से रिप्रोडक्टिव सिस्टम के विभिन्न अंगों में इन्फ्लेमेशन या प्रदाह का खतरा काफी कम हो जाता है, जिससे फैलोपियन ट्यूब को नुकसान पहुंचने की संभावना भी कम हो जाती है।

फैलोपियन ट्यूब क्लींज में मुख्यतः अलग-अलग मसाज टेक्निक्स (मालिश के तरीकों) का समावेश है। इसे करने से पहले फर्टिलिटी क्लींज कर लेना बेहतर होता हैं। इससे यूटेरस न सिर्फ पूरी तरह से साफ हो जाता है, बल्कि दूसरे गायनेक (स्त्रियों से संबंधित) क्लींजेज भी ज्यादा असरदार व बेहतर नतीजे देते हैं (पढ़ें यूटेरस और फर्टिलिटी क्लींज, पृष्ठ 175 पर)।

सेल्फ-फर्टिलिटी मसाज

यह जानकर आपको हैरानी होगी कि इस मसाज से टिश्यूज के क्षतिग्रस्त होने के कारण एक-दूसरे से या फिर दूसरे रिप्रोडक्टिव ऑर्गन्स से चिपकी फैलोपियन ट्यूब खुल जाती है। यही नहीं, यह प्रजनन अंगों में रक्त के प्रवाह को बढ़ाकर उन्हें 'डिटॉक्सिफाई' करता है और गर्भधारण क्षमता को अधिकतम स्तर तक ले जाता है। नियमित तौर पर और सही तरीके से किया जाये तो फैलोपियन ट्यूब्स के 'ब्लॉकेजेज' को भी बिना किसी सर्जरी के, महज मालिश के इस तरीके को आजमाकर, दूर किया जा सकता है।

रोजाना 15 मिनट तक मालिश के इस तरीके को आजमाएं, लेकिन मालिश के पहले आपका ब्लैडर (मूत्राशय) बिल्कुल खाली हो, इस बात का ध्यान रखें। अगर आप प्रेग्नेंट हैं या पीरियड्स में हैं तो इसे न आजमाएं। मालिश के दौरान यदि आप पीड़ा महसूस करती हैं या असहज महसूस करती है तो मालिश रोक दें।

अच्छे नतीजों के लिए रोजाना तीन-चार बार, दो सप्ताह तक मालिश करें। मालिश निम्नलिखित तरीके से करें-

- अपनी हथेलियों को आपस में घिसकर गर्म कर लें। उन पर मालिश के लिए कोई तेल, मसलन बादाम तेल या ऑलिव ऑइल लगा लें।
- प्यूबिक बोन (जननांग क्षेत्र या जांघों के बीच की हड्डी) और नाभि के बीच यूटेरस को ढूंढ़ने की कोशिश करें।
- पृष्ठ 186 पर दिये गये चित्र में दिखाए अनुसार, अपनी उंगलियों की सहायता से यूटेरस के ऊपरी हिस्से में दबाव बनाने की कोशिश करें।

- मध्यम से लेकर गहरा दबाव बनाते हुए जननांग क्षेत्र के उन हिस्सों को महसूस करने की कोशिश करें जो कड़ापन लिए हों। कड़े हिस्सों को पहचानने व उनकी मालिश के लिए अपनी इन्ट्यूशन क्षमता को प्रयोग में लाएं। अब उनकी गोलाकार मालिश करते हुए पेट के निचले हिस्से तक जाएं। मालिश हमेशा घड़ी की दिशा में यानी क्लॉकवाइज करें।

सेल्फ-फर्टिलिटी मसाज तकनीक

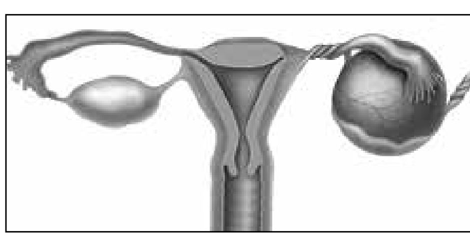
- अब गहरी सांस लेते हुए महसूस करें कि आपकी दोनों ओवरी, फैलोपियन ट्यूब्स और यूटेरस पॉजिटिव हीलिंग एनर्जी व लाइट से भर गयी हैं। ऐसा सोचते हुए आप अपने जननांग क्षेत्र की पेशियों को ढीला छोड़ दें। फिर सांस छोड़ते हुए जबड़ों को भी ढीला छोड़ दें।

फायदे

सेल्फ-फर्टिलिटी मसाज से एंडोमेट्रियोसिस, मुड़े हुए फैलोपियन ट्यूब्स और ओव्युलेशन आदि के चलते होने वाली पीड़ा से राहत मिलती है। इस मसाज का सभी प्रजनन अंगों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। ऐसा ओवरी की दिशा में ऑक्सीजन युक्त रक्त का प्रवाह बढ़ जाने से होता है। साथ ही पाचन में सुधार होकर, शरीर में जमा टॉक्सिन्स् भी बाहर निकल जाते हैं। उल्लेखनीय है कि पेट का नियमित साफ होते रहना जरूरी है, वर्ना प्रजनन अंगों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। हारमोन्स की अधिकता भी प्रजनन क्षमता को कमजोर बनाती है। सेल्फ-फर्टिलिटी मसाज से प्रजनन क्षेत्र में जमा गैरजरूरी हारमोन भी बाहर निकल जाते हैं।

संक्षेप में, सेल्फ-फर्टिलिटी मसाज के फायदे निम्नलिखित हैं–

- फैलोपियन ट्यूब्स के ब्लॉकेजेज यानी रुकावट दूर हो जाती है
- चिपके हुए व क्षतिग्रस्त टिश्यूज खुल जाते हैं



मुड़ी हुई फैलोपियन ट्यूब

फर्टिलिटी मसाज और माहवारी

महिलाओं में पीरियड्स औसतन 28 दिन के अंतर से आते हैं। इस पूरे समय को निम्नलिखित हिस्सों में बांटा जा सकता है-

1. पीरियड फेज	(1 से 5 दिन)
2. फॉलिक्युलर फेज	(1 से 13 दिन)
3. ओव्युलेशन फेज	(14वां दिन)
4. ल्यूटियल फेज	(15 से 28वां दिन)

फर्टिलिटी मसाज, पीरियड्स के तुरंत बाद और ओव्युलेशन फेज (6 से 14वां दिन) के बीच करें। दरअसल, फर्टिलाइजेशन के लिए जरूरी एग का निर्माण, विकास और निकासी इसी दौरान होती है। फर्टिलिटी मसाज से प्रजनन अंगों की दिशा में ऑक्सीजन युक्त शुद्ध रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है। साथ ही हारमोन्स का भी उचित संतुलन बना रहता है।

वे महिलाएं जो हाल-फिलहाल में 'कंसीव' करने की इच्छुक नहीं हैं, लेकिन अपने स्वास्थ्य को लेकर चिंतित रहती हैं, वे पीरियड्स के दिनों को छोड़कर किसी भी समय इस तकनीक को आजमा सकती हैं। इसके विपरीत जो महिलाएं कंसीव करना चाहती हैं वे ल्यूटियल फेज यानी 15वें से 28वें दिन के दौरान मसाज न करें। अगर ओव्युलेशन के तुरंत बाद आप कंसीव कर लेती है और एग यूटेरस तक पहुंच जाता है तो फर्टिलिटी मसाज से मिसकैरेज का खतरा बढ़ जाता है।

- टिश्यूज से टॉक्सिन्स् बाहर निकल जाते हैं
- इन्फ्लेमेशन से छुटकारा मिलता है
- सख्त हो चुकी या मुड़ी हुई पेशियां सहज हो जाती हैं

ओवरी मसाज

इस मसाज से ओवरी और फैलोपियन ट्यूब्स के आस-पास रक्त-प्रवाह में आने वाली रुकावट दूर होकर, ऑक्सीजनयुक्त शुद्ध रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है। ओवरी मसाज निम्नलिखित तरीके से की जाती है-

- हथेलियों को आपस में रगड़कर गर्म कर लें।

- घुटनों के नीचे एक तकिया रखकर, पीठ के बल लेट जाएं। गहरी सांस लेते हुए जबड़े और जननांग क्षेत्र को रिलैक्स छोड़ दें।
- एक श्वेत-शुद्ध रोशनी की कल्पना करें, जो आपको सारे मानसिक व भावनात्मक तनावों से छुटकारा दिला रही हो।
- नाभि के चार इंच नीचे और शरीर की मध्य-रेखा के तीन इंच दाएं और तीन इंच बाएं स्थित ओवरी क्षेत्र को महसूस करें।
- अब उंगलियों पर दबाव बढ़ाते हुए दाएं और बाएं, दोनों तरफ, क्लॉकवाइज मालिश करें। इसके बाद उंगलियों को हटा लें और दुबारा इस प्रक्रिया को आजमाएं। यदि दबाव बनाते समय दर्द हो या असहज महसूस कर रही हों तो दबाव कम कर दें।
- गहरी सांस लेते हुए इस प्रक्रिया को खत्म करें। आँखें बंद करके महसूस करें कि आपकी ओवरी और फैलोपियन ट्यूब्स पूरी तरह ब्लॉकेज व क्षतिग्रस्त टिश्यूज से मुक्त हो गये हैं।
- मसाज करने में यदि किसी तरह की दिक्कत पेश आ रही हो तो आप किसी अन्य महिला की सहायता ले सकती हैं। धीरे-धीरे यह आसान लगने लगेगा और आप इसे खुद कर सकेंगी।

शंका-समाधान

1. ब्लॉक्ड फैलोपियन ट्यूब्स किस तरह इन्फर्टिलिटी को बढ़ाती हैं?

हर माह ओव्युलेशन की प्रक्रिया में, किसी एक ओवरी से एक 'एग' की निकासी होती है। यह अंडाणु फैलोपियन ट्यूब के जरिए ही ओवरी से यूटेरस तक पहुंचता है। फैलोपियन ट्यूब में ब्लॉकेज होने पर एग, यूटेरस तक नहीं पहुंच पाता। नतीजतन एग और स्पर्म का सम्पर्क नहीं हो पाता जो कि फर्टिलाइजेशन यानी गर्भधारण के लिए जरूरी है।

2. मेरी एक ही फैलोपियन ट्यूब है। क्या मैं गर्भधारण कर सकती हूं?

कुछ महिलाओं में जन्म से केवल एक ही फैलोपियन ट्यूब होता है तो कई मामलों में फैलोपियन ट्यूब में फर्टिलाइजेशन होने, इन्फेक्शन या ट्यूमर होने आदि कारणों से फैलोपियन ट्यूब के निकाल दिए जाने पर एक ही ट्यूब बचा रहता है। बहरहाल, इसके बावजूद आप गर्भधारण कर सकती हैं।

3. स्कार टिश्यूज के कारण यदि ट्यूब की 'फिम्ब्री' और 'सिलीआ' क्षतिग्रस्त हो चुकी हों, तो क्या इस क्लींज से उनकी मरम्मत भी मुमकिन है?

क्लींजिंग थेरेपी में ऐसी कोई भी क्लींज नहीं है जो क्षतिग्रस्त फ्रिम्बी या फिर

सिलीआ को दुरुस्त कर सके, लेकिन हमारी गायनेक क्लींजेज, लिवर व किडनी क्लींज आदि से रिप्रोडक्टिव सिस्टम में सुधार निश्चित है। दरअसल, हमारा शरीर स्वयं को स्वस्थ रखने का पूरा प्रयास करता है। यह काम तब और बेहतर ढंग से हो पाता है जब लिवर और किडनी क्लींज आदि से शरीर साफ और मजबूत हो चुका हो।

4. एंडोमेट्रियोसिस क्या है?

गर्भाशय की अंदरूनी सतह एंड्रोमेट्रियम के टिश्यूज जब गर्भाशय के भीतर न होकर बाहर की ओर होते हैं तो उससे होने वाली समस्या को एंड्रोमेट्रियोसिस कहते हैं।

5. मैं कैसे मान लूं कि क्लींज के बाद मेरे ट्यूब्स पूरी तरह से स्वस्थ हो गए हैं या उनके ब्लॉकेजेज दूर हो गये हैं?

अगर आप 'नेचुरली कंसीव' करने के लिए फैलोपियन ट्यूब व दूसरे फर्टिलिटी क्लींजेज कर रही हैं तो क्लींज के कुछ हफ्ते या महीनों के भीतर आप प्रैग्नेंट हो चुकी होंगी, आपको किसी जांच की जरूरत नहीं होगी।

6. अगर कोई फैलोपियन ट्यूब कई सालों से अवरुद्ध हो या मुड़ गयी हो; या फिर किसी दूसरे अंग या टिश्यूज से चिपक गयी हो तो क्या इस क्लींज से उसका इलाज संभव है?

इस तरह की गंभीर स्थितियों के समाधान में सामान्य से कहीं ज्यादा वक्त लगता है। ट्यूब को कितना नुकसान पहुंचा है, समस्या कितनी पुरानी है इत्यादि तथ्यों को ध्यान में रखकर ही इलाज की परिकल्पना संभव है।

7. फैलोपियन ट्यूब के ब्लॉकेज को दूर करने के लिए इन दिनों हर्बल टैम्पोन्स का काफी ज्यादा प्रयोग हो रहा है। इन टैम्पोन्स के बारे में आपकी क्या राय है?

इन हर्बल टैम्पोन्स के प्रयोग से इन्फेक्शन्स का खतरा काफी अधिक रहता है, जो कि इनसे होनेवाले फायदों की बनिस्बत कहीं अधिक है। इन टैम्पोन्स में प्रयोग में लायी जानेवाली जड़ी-बूटियों को यदि टेबलेट या पाऊडर के रूप में लिया जाए तो भी इतना ही लाभ होगा। अलावा इसके ये टैम्पोन्स काफी महंगे भी होते हैं।

वजाइना

वजाइना, योनि या स्त्री जननांग, लचकदार पेशियों से बनी एक नलिका है। इसका अंदरूनी छोर गर्भाशय (यूटेरस) से जुड़ा होता है, जबकि बाहरी खुला हिस्सा संभोग और प्रजनन के लिए है। माहवारी के दौरान यूटेरस के भीतर जमा 'बैड ब्लड' (अशुद्ध रक्त) इसी खुले हिस्से से शरीर से बाहर निकलता है। इसकी अंदरूनी सतह 'फ्लेक्सिबल' और मुलायम टिश्यूज की बनी होती है, जो सेक्स के दौरान लुब्रिकेशन और 'सेन्सेशन' जैसी महत्वपूर्ण क्रियाओं को अंजाम देती है। हायमन, जिसे कुछ दशक पहले तक वर्जिनिटी की निशानी समझा जाता था, वजाइना की 'ओपनिंग' पर टिश्यूज की बनी एक पतली परत होती है। सेक्स, साइकल चलाने, स्विमिंग करने या फिर किशोरावस्था में अमर्यादित व्यवहार आदि के चलते यह परत फट सकती है।

कार्य

वजाइना के कुछ महत्वपूर्ण कार्य निम्नलिखित हैं-

- **सेक्सुअल एक्टिविटी**

  वजाइना की ओपनिंग यानी योनि मुख के आस-पास (वजाइना का निचला एक तिहाई हिस्सा) विशेष तरह के स्नायुओं का एक जाल बिछा होता है। सेक्स-क्रिया के दौरान इसके उत्तेजित होने से स्त्रियों को विशेष आनंद का एहसास होता है। ओपनिंग से लगभग 5 सेमी ऊपर, वजाइना की अन्दरूनी दीवारों पर G-स्पॉट होता है। पेनिस या किसी अन्य तरीके से इन दीवारों को भली-भांति उत्तेजित करने पर स्त्रियों को अत्यधिक आनंद महसूस होता है और वे चरमोत्कर्ष (क्लाइमैक्स) पर पहुंच जाती हैं।

- **फर्टिलाइजेशन**

  वजाइना की दीवारें म्यूकस मेम्ब्रेन से बनी होती हैं। इसलिए ये मुलायम और लचकदार होती हैं। पेनिस के अंदर जाने पर वे उसी के आकार में फैलती-सिकुड़ती हैं। इस प्रक्रिया में पेनिस उत्तेजित होने लगता है। पुरुषों को इसमें अत्यधिक आनंद आता है और वे 'इजेक्युलेट' कर जाते हैं। इजेक्युलेट किए गए सीमेन (वीर्य) में बड़ी संख्या में स्पर्म होते हैं जो आगे बढ़कर फर्टिलाइजेशन की प्रक्रिया को अंजाम देते हैं।

- **चाइल्ड बर्थ**
  वजाइना को बर्थ कॅनाल भी कहा जाता है। डिलिवरी के दौरान शिशु यूटेरस से निकलकर योनि से होते हुए ही बाहर की दुनिया में आता है। डिलिवरी के दौरान वजाइना शिशु के आकार के हिसाब से फैल जाती है। ऐसा वजाइना के लचीले टिश्यूज के कारण हो जाता है।
- **यूटेरिन सिक्रेशन्स**
  माहवारी की प्रक्रिया में निकलने वाला ब्लड और टिश्यू वजाइना के रास्ते ही बाहर निकलता है। इन दिनों टैम्पोन्स, मेंस्ट्रुअल कप, सैनिटरी नैपकिन वगैरह का उपयोग आम है। इनके इस्तेमाल से इन्फेक्शन, इन्फ्लेमेशन, एलर्जी आदि का खतरा रहता है। इसलिए इनके प्रयोग के दौरान उचित सावधानी बरतना आवश्यक है।

समस्याएं

उचित साफ-सफाई के न होने पर वजाइना में कई प्रकार की समस्याएं हो सकती हैं, जिनमें कुछ प्रमुख हैं- वजाइनाइटिस, वजाइनिस्मस, वजाइनल वार्ट्स, ट्राइकोमॉनियासिस, बैक्टीरियल वजाइनोसिस, हर्पीस, गनोरिया, ब्लैडर इन्फेक्शन, अनचाहा (सफेद-पीला) डिस्चार्ज, पीरियड्स के दौरान बहुत थोड़ा या ज्यादा ब्लड निकलना, माहवारी के बाद ब्राउन डिस्चार्ज, चिपचिपा दूधिया डिस्चार्ज, हरा बदबूदार डिस्चार्ज, गुलाबी-भूरा डिस्चार्ज, सेक्स के दौरान डिस्चार्ज, गाढ़ा डिस्चार्ज, सिस्ट, वजाइना में फुंसी, काले धब्बे, वजाइना का रूखापन या उसका सामान्य से ज्यादा गीला रहना, सेक्स के बाद खुजलाहट होना, वजाइनल ओपनिंग और आस-पास के क्षेत्रों में प्रदाह और/या बदबू का आना, यूरिन इन्कन्टिनेन्सी, विटामिन B_{12} की कमी के कारण वजाइना में दर्द की अनुभूति, गर्भ निरोधक गोलियों के सेवन के चलते वजाइनल डिस्चार्ज, सभी 28 दिनों तक ब्लीडिंग होते रहना आदि।

बहरहाल, इनमें से ज्यादातर समस्याएं लिवर, किडनी और एसिडिटी क्लींज से भी ठीक हो सकती हैं।

वजाइना क्लींज

वजाइना खुद-ब-खुद, खुद को क्लींज करती रहती है। गर्भधारण के योग्य हो चुकी महिलाओं को कभी-न-कभी, किसी-न-किसी तरह के डिस्चार्ज की समस्या रहती ही है। यह डिस्चार्ज वजाइना की 'सेल्फ-क्लींजिंग' में सहायक होता है। लेकिन इससे वजाइना की तमाम प्रॉब्लम्स में फायदा हो जायेगा, ऐसा भी नहीं है। इन्फेक्शन्स, लूज वजाइना (वजाइना का ढीलापन) आदि की दशा में वजाइना क्लींज जरूरी है। डूशिंग के जरिए नियमित वजाइना क्लींज करके आप न सिर्फ तमाम तरह के इन्फेक्शन्स से बल्कि वजाइना की दूसरी समस्याओं से भी बची रहेंगी।

डूशिंग

पानी या किसी औषधीय मिश्रण द्वारा वजाइना की अन्दरूनी सफाई या उसे धोना, डूशिंग कहलाता है। डूशिंग से वजाइनाइटिस जैसे इन्फेक्शन्स का इलाज तो नहीं होता, परंतु इसे सही तरीके से और नियमित रूप से किया जाए तो इन्फेक्शन्स की रोकथाम जरूर संभव है।

आमतौर पर डूशिंग के लिए पानी के अलावा विनेगर, बेकिंग सोडा या आयोडीन को प्रयोग में लाया जाता है। इन्हें किसी किराना दुकान या मेडिकल स्टोर से खरीद लें और उनका लिक्विड डूश बना लें; या फिर रेडीमेड डूश की बॉटल खरीदकर इस्तेमाल में लाएं। इस बॉटल को सीधे किसी नोजल या ट्यूब से जोड़कर मिश्रण को वजाइना में डालकर उसकी क्लींजिंग की जाती है।

नेचुरल रेमेडीज

- **मेथी**

  मेथी के बीज न सिर्फ वजाइना, बल्कि महिलाओं के सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभकारी हैं। सोते समय एक चाय चम्मच मेथी के बीज गिलास भर पानी में भिगो दें। सुबह उठते ही इन्हें छानकर खाली पेट पी लें। आप मेथी के बीजों को उबालकर उसका काढ़ा भी

बना सकती हैं। इस काढ़े को दिन में तीन बार चार दिन तक लें। वजाइना से दुर्गन्ध की दशा में यह बेहद फायदेमंद है।

- **लहसुन**

  लहसुन एक नेचुरल एण्टी-बायोटिक है। इसके इस्तेमाल से वजाइना की दुर्गन्ध और इन्फेक्शन दोनों में लाभ होता है। लहसुन को आप कच्चा भी खा सकती हैं या फिर भूनकर। लहसुन की एक बड़ी कली को छीलकर, लंबाई में उसके दो टुकड़े कर 20 मिनट तक वजाइना में रखने से अत्यधिक लाभ होता है।

- **सफेद विनेगर**

  सफेद विनेगर वजाइना की दुर्गन्ध को दूर करने में बेहद प्रभावी है। अगर आपके बाथरूम में बाथ टब है तो उसमें शरीर के निचले हिस्से के डूबने भर तक पानी भर लें। इस पानी में आधा कप सफेद विनेगर और थोड़ा-सा नमक मिला लें। फिर टब में पैरों को फैलाकर लगभग आधा घंटे बैठी रहें। इससे न सिर्फ वजाइना की दुर्गन्ध दूर होती है बल्कि वजाइना का pH लेवल भी संतुलित बना रहता है। ज्यादा लाभ के लिए ठंडे पानी के बजाय हल्के गुनगुने पानी का प्रयोग में लायें। यदि बाथ टब की सुविधा नहीं है तो गुनगुने पानी में विनेगर का घोल बना लें। एक छोटे तौलिए को उसमें भिगोकर उसे वजाइना के ऊपर पांच-दस मिनट के लिए रखें।

- **एपल साइडर विनेगर**

  एपल साइडर विनेगर लगभग सभी तरह के 'रेडी-टू-यूज' डूशेज का प्रमुख हिस्सा होता है। यह एण्टी-बैक्टीरियल गुणों वाला होता है। ऊपर बतायी गयी विधि की तरह ही, बाथ टब में गुनगुना पानी भरकर उसमें आधा कप एपल साइडर विनेगर मिला लें और आधा घंटा तक पैर फैलाकर बैठी रहें। इससे न सिर्फ वजाइना की दुर्गन्ध दूर होती है, बल्कि इन्फेक्शन्स में भी बचाव होता है। बाथ टब न होने पर तौलिए को विनेगर घोल में भिगोकर वजाइना के ऊपर पांच-दस मिनट तक रखें।

- **नीम की पत्तियां**

  नीम की पत्तियों में एण्टी-बैक्टीरियल और एण्टी-फंगल गुणों का भंडार है। इन्हें कूटकर अंडरगारमेन्ट के अन्दर 20 मिनट रखने से न सिर्फ वजाइना के इन्फेक्शन्स में फायदा होता है, बल्कि वहां से टॉक्सिन्स् के निकलने से पूरे शरीर में ताजगी महसूस होती है। इससे वजाइना के आस-पास की मुलायम त्वचा को भी कोई नुकसान नहीं पहुंचता और वहां भी ताज़गी महसूस होती है।

कंसीव नेचुरली इन 100 डेज!

अगर पति - पत्नी की सामान्य जांच हो चुकी है और उनमें प्रजनन अंगों से संबंधित कोई बड़ी समस्या नहीं है तो क्लींजिंग थेरेपी गारंटी देती है कि ऐसे दंपत्ति इस थेरेपी को आजमाकर महज 100 दिनों के भीतर नेचुरली कंसीव कर सकते हैं। पर इसके लिए कंसीव प्लान करने से एक-दो महीने पहले पति-पत्नी दोनों को लिवर, किडनी आदि क्लींज करने के साथ-साथ PCOS, यूटेरस व फर्टिलिटी, फैलोपियन ट्यूब और वजाइना क्लींज कम से कम दो बार करना आवश्यक है, ताकि गर्भाधान के लिए स्वस्थ वीर्य व स्पर्म की प्राप्ति हो और भविष्य में आप सेहतमंद पुत्र/पुत्री के माता-पिता बनें। क्योंकि स्त्री में ओवरी तो पुरुष में टेस्टिस, स्त्री में क्लिटोरिस तो पुरुष में पेनिस, स्त्री में फैलोपियन ट्यूब तो पुरुष में अपेंडिक्स टेस्टिस, स्त्री में यूटेरस व अपर वजाइना तो पुरुष में प्रोस्टेस्टिक अट्रिकल होमोलॉग्स हैं, जिनका क्लींज आने वाले नन्हें मेहमान को स्वस्थ व सर्वगुण संपन्न बनाएगा। पाकुड़, झारखंड निवासी अमृत कुमार ओझा का यह टेस्टिमोनियल बतौर सबूत पेश है। अधिक जानकारी के लिए आप श्री ओझा (मो.9304829235 /9113100412) और मोनिका ओझा (मो.7739081278) से संपर्क कर सकते हैं।

मैं, अमृत कुमार ओझा... मेरी उम्र 40 साल है और मैं झारखंड के पाकुड़ जिले का निवासी हूं। सन् 2012 में मेरा विवाह दुमका जिले की मोनिका के साथ सम्पन्न हुआ था। शादी के एक साल बाद जब मोनिका कंसीव नहीं कर पायी तो मैं उसे भागलपुर (बिहार) की एक डॉक्टर के पास ले गया। उन्होंने बताया कि मोनिका की फैलोपियन ट्यूब बंद है, जिसे खोलने के लिए सर्जरी जरूरी है। सर्जरी सफल न हुई तो मोनिका के गर्भधारण की संभावना पूरी तरह से खत्म हो जायेगी, इस डर से मैंने सर्जरी न कराने का फैसला लिया। डॉक्टर ने बंद ट्यूब को खोलने का इलाज शुरू किया। इलाज की प्रक्रिया में एक इंजेक्शन दिया जाता था, जिसका एक बार का खर्च रु. 10,000/- के करीब आता था। इलाज न सिर्फ महंगा था, बल्कि इंजेक्शन लगने के बाद मोनिका को जो पीड़ा होती थी, उसे देखकर मेरी आंखें भर आती थीं। किसी तरह डॉक्टर के यहां से घर लेकर आता था, घर पर भी वो दर्द के चलते तीन-तीन दिन तक बिस्तर पर ही पड़ी रहती थी। आखिर तंग आकर हमने 2015 में इलाज बंद कर दिया।

दिवाली का समय था। यार-दोस्त पटाखे छोड़ रहे थे। उन्होंने मुझे भी शामिल होने के लिए कहा तो मैंने 'पटाखे मुझे पसंद नहीं हैं' कह मना कर दिया, जो कि सच भी था। इस पर एक दोस्त कह बैठा, "बच्चे नहीं है न, इसलिए पटाखे पसंद नहीं।" उनके लिए यह एक आयी-गयी बात थी, लेकिन इसके बाद मैं कई दिनों तक ठीक से सो नहीं पाया। लोग जब मुझपर ताने कसने से बाज नहीं आते तो पत्नी पर क्या गुजरती होगी, इसकी कल्पना भर से शरीर सिहर उठता था। फिर,

कोलकाता के भी कुछ डॉक्टरों को दिखाया, होमियोपैथिक दवा भी की। परंतु कोई खास फायदा नहीं हुआ।

अमृत कुमार ओझा, कृष्णा ओझा और मोनिका ओझा

नवंबर, 2017 की बात है। मैं ट्यूशन भी पढ़ाया करता हूं। मेरे एक शिष्य शुभ्रज्योति सरकार ने मुझे एक बार डॉ. पीयूष सक्सेना से बात कर क्लींजिंग थेरेपी आजमाने की सलाह दी। शायद बात बन जाए। दिसंबर, 2017 में मेरी पत्नी मोनिका ने डॉ. साहब से बात की। उन्होंने उसे पूरा भरोसा दिलाते हुए कहा, ''बस तीन महीने मेरा कहा करो। इसके भीतर ही आप कंसीव कर लेंगी।''

डॉ. साहब ने जिस आत्मविश्वास के साथ हमारे घर में खुशी आने की गारण्टी ली, मोनिका ने उन पर पूरा भरोसा कर लिया। एकबारगी मुझे लगा, डॉ. साहब मुंबई में हैं, उनसे बिना मिले, बिना किसी डॉक्टरी जांच या दवा के, सिर्फ क्लींजिंग से इलाज कैसे संभव होगा? फिर भी, हम पूरे विश्वास के साथ उनके बताए अनुसार लिवर, किडनी, एसिडिटी, PCOS, यूटेरस और फैलोपियन ट्यूब आदि क्लींज शेड्यूल पर करते रहे। इसी बीच डॉ. साहब ने शुभ्रज्योति से हमारी प्रोग्रेस के बारे में चर्चा की और हमें मेडिटेशन भी करने की सलाह दी।

13 फरवरी, 2018, महाशिवरात्रि के दिन, मोनिका ध्यान में बैठी थी। मुझे उसके चेहरे पर एक तेज-सा दिखा। शरीर कांप रहा था। मैं डर गया और उसे संभालने के लिए उठा ही था तब तक वह खड़ी हो गयी। एक माह यूं ही निकल गया। 15 मार्च, 2018 को हमने घरेलू जांच की। जिसका हमें छह साल से इंतजार था, वह मेहमान हमारे घर आने की तैयारी में था। मोनिका गर्भवती हो गयी थीं। अगले सात-आठ महीने हम बिल्कुल सामान्य ढंग से खाते-पीते रहे। न किसी डॉक्टर को दिखाया न कोई जांच करवायी, बस डॉ. साहब के कहे अनुसार जरूरी क्लींज करते रहे।

22 नवंबर, 2018 को मोनिका ने एक सुंदर स्वस्थ शिशु को जन्म दिया। आप कल्पना नहीं कर सकते, जब हॉस्पिटल के बिलिंग काउन्टर पर कैशियर ने 'बेबी ऑफ मोनिका' के फादर का नाम पूछा तो मुझे कितनी खुशी महसूस हुई थी? आंखों से आंसू थमने का नाम ही नहीं ले रहे थे। मैं, अमृत ओझा, फादर ऑफ बेबी ऑफ मोनिका और यह संभव हुआ था क्लींजिंग थेरेपी की बदौलत... नेचुरली!

डोजेज - फ्रीक्वेंसी, क्वान्टिटी वगैरह

'क्लींजिंग थेरेपी- क्योर योरसेल्फ', जैसा कि नाम से जाहिर है, 'अपना इलाज अपने हाथ' करने की तकनीक है! यहां आप मरीज भी खुद होते हैं, और डॉक्टर बनकर अपना इलाज भी खुद ही करते हैं! यह पूरी तरह से एक प्रैक्टिकल थेरेपी है। यह आपको 'ऐसा करें और ऐसा न करें' का उपदेश नहीं देती। जगजाहिर है कि उपदेश देना आसान होता है, परन्तु उस पर अमल कर पाना बहुत ही मुश्किल! मसलन, हम सभी जानते हैं कि हर दो-तीन घंटे में कुछ ना कुछ खाते रहना हमारे स्वास्थ्य के लिए श्रेष्ठ है। लेकिन, इसको अमल में ला पाना लगभग नामुमकिन है। इसलिए, हमारी इस थेरेपी में किसी भी तरह के परहेज को प्रमुखता नहीं दी गयी है। इसे यथासंभव सरल और सहज बनाने की कोशिश की गयी है।

अपना इलाज अपने हाथ

इस पुस्तक के शुरुआती चैप्टर्स को पढ़कर आपको यह पता चल ही गया होगा कि इसमें बताए गए क्लींजेज को अमल में लाने के लिए आपको किसी डॉक्टर-वैद्य की देख-रेख या मशविरे की जरूरत नहीं है। बावजूद इसके, आपके मन में कई सवालों का उठना लाजिमी है। मसलन, क्लींज के लिए इस्तेमाल होनेवाले इन्ग्रेडिएंट्स (सामग्रियों) का उचित डोज क्या हो? इन्ग्रेडिएंट्स कहीं नकली या मिलावटी हुए तो? क्लींजेज की फ्रीक्वेंसी कितनी हो? और यदि एक से अधिक क्लींज करना है तो उनका क्रम क्या हो?

एलोपैथी में सभी मरीजों को एक जैसा मानकर इलाज किया जाता है। दवाओं के क्लीनिकल ट्रायल के नतीजों के आधार पर उनका एक अधिकतम कारगर डोज तय करने की परंपरा है। लेकिन यह डोज मरीज और उसकी बीमारी के आधार पर नहीं, बल्कि बीमारी और दवा के साइड-इफेक्ट्स को आधार बनाकर निर्धारित किया जाता है। यही वजह है कि एलोपैथी दवाओं को आमतौर पर खाना खाने के बाद लेने की सलाह दी जाती है, ताकि साइड-इफेक्ट्स कम हों। क्लींजिंग थेरेपी में हम खाली पेट या खाने के पहले औषधीय पदार्थों के सेवन की सलाह देते हैं, जिससे उनका एब्जॉर्प्शन अच्छी तरह से हो सके।

इसी तरह 50 किग्रा वजन वाले मरीज की तुलना में 70 किग्रा वजन वाले मरीज के लिए दवा का डोज भी अधिक होना चाहिए। पुस्तक के लिवर क्लींज वाले अध्याय में मैंने मरीज का औसत वजन 70 किग्रा मानकर अधिकतम डोज की सलाह दी है। लेकिन यदि मरीज का वजन कम हो तो डोज को उसी अनुपात में कम करने की भी जरूरत होती है। ऐसा मरीज के लिवर की साइज को ध्यान में रखकर किया गया है। औसत से अधिक वजन वाले व्यक्तियों का डोज नहीं बढ़ाया गया है। आमतौर पर उनके लिवर की साइज अधिक नहीं होती। वह तो फैट और टॉक्सिन्स् वगैरह के जमाव के कारण लिवर का वजन बढ़ जाता है।

हर व्यक्ति का बॉडी कंपोजिशन और मेटाबॉलिज्म अलग-अलग होता है, इसलिए उनमें क्लींजिंग का प्रभाव भी अलग-अलग दिखाई देता है। किडनी क्लींज में, कुछ लोगों में एक गिलास कॉर्न सिल्क काढ़े के सेवन से फायदा देखने को मिला है तो कुछ लोगों को छह-छह गिलास काढ़े का सेवन करना पड़ता है। यही बात पार्सली, धनिया या फिर तरबूज के बीजों से बने काढ़े पर भी लागू होती है।

मैं यह मानकर चलता हूं कि आपके शरीर को आपसे बेहतर कोई नहीं जानता। ऐसे में आपके लिए, आपसे बेहतर डॉक्टर कोई नहीं है। इसलिए पुस्तक में बताये गये डोज को महज दिशा-निर्देश समझें और अपनी जरूरत के मुताबिक डोज, उसकी क्वांटिटी और क्लींजेज की फ्रीक्वेंसी को स्वयं तय करें।

वैसे सच बात तो यह है कि डोजेज आदि पर चर्चा करने के बजाय इस बात पर ध्यान देना ज्यादा महत्वपूर्ण है कि स्वस्थ कैसे रहें? सोशल मीडिया, इंटरनेट और अनेक सर्च इंजिन्स की मौजूदगी ने रिसर्च इतनी आसान कर दी है कि हम सभी बीमारी पर पीएच.डी. कर सकते हैं। सवाल यह उठता है कि बीमारी और उसके लक्षणों पर अकूत जानकारी हासिल कर लेने भर से क्या आपकी सेहत सुधर जायेगी? क्या बेहतर नहीं होगा कि यह सब करने के बजाय बीमारी के इलाज के बारे में थोड़ी-सी जानकारी लेकर उससे छुटकारा पा लिया जाए? यह फैसला आपको करना है कि आपको बीमारी पर पीएच.डी. करनी है या उसके समाधान के बारे में सोचना है।

इस किताब को पढ़ने वाले दो तरह के लोग हैं- एक तो वो जो इसे पढ़ते हैं, फिर इंटरनेट के जरिए इस पर ढेर सारी जानकारी इकट्ठा करते हैं, इसके फायदे व नुकसान के बारे में सोचते हैं और खूब पढ़े-लिखे लोगों से मिलकर इस पर चर्चा करते हैं। इस मशक्कत के बाद वो लिवर क्लींज करने का फैसला तो ले लेते हैं परंतु दुविधा की स्थिति में यह फैसला अनिश्चितकाल तक टलता रहता है।

दूसरे वे लोग हैं, जो लिवर क्लींज कर चुके हैं। उनके लिए महज यह जानकारी काफी थी कि लिवर क्लींज में प्रयोग में लाये जाने वाले इन्ग्रेडिएंट्स से कोई नुकसान नहीं होने वाला है। और यकीनन उन्हें क्लींज से चमत्कारिक लाभ हुआ है। अब आपको निर्णय लेना है कि आप खुद को किस श्रेणी में रखना चाहते हैं?

क्लींज की बारीकियों में जाने की बजाय, झटपट फैसला लेकर लिवर क्लींज कर लीजिए। यकीन कीजिए, लिवर क्लींज के अलावा दुनिया में इलाज का ऐसा दूसरा कोई तरीका नहीं, जो महज 18 घंटे में आपकी सेहत का कायाकल्प कर दे। इसे आजमाने के बाद हर कोई अपने सम्पूर्ण स्वास्थ्य, शरीर की कार्यक्षमता और एनर्जी लेवल में महत्वपूर्ण सुधार महसूस करता है। इसके स्पष्ट और उल्लेखनीय नतीजों की गारंटी मेरी है, जो क्लींजिंग थेरेपी और उसके दूसरे क्लींजेज में आपका विश्वास बढ़ायेगी।

काफी लोग क्लींजिंग तो करना चाहते हैं, लेकिन ओरिजिनल, ऑर्गनिक, एडिबल या फिर 'प्योर प्रोडक्ट' ढूँढने के चक्कर में काफी वक्त गंवा देते हैं। यहां मैं आपको बताना चाहूंगा कि इस थेरेपी में प्रयोग में लाये जाने वाले इन्ग्रेडिएंट्स काफी सस्ते हैं। इनकी बिक्री भी सीमित है। ऐसे में इनके मिलावटी या नकली होने की संभावना न के बराबर है।

जैपर, पल्सर, कोलाइडल सिल्वर मेकर तथा क्लार्किया टिंक्चर; जो कि पैरासाइट क्लींज के काम आते हैं, सरलता से उपलब्ध नहीं है। ऐसे में ये जब तक उपलब्ध नहीं होते, पैरासाइट क्लींज को कुछ समय के लिए भुला दें और उन क्लींजेज को करें जिनके इन्ग्रेडिएंट्स उपलब्ध हैं। बेहतर होगा इस बीच आप लिवर क्लींज कर लें। यदि लिवर क्लींज के बाद भी आपके मन में कोई सन्देह रह जाता है तो समाधान के लिए आप अपने शहर में स्थित हमारे वालिन्टियर्स से या फिर सीधे मुझे सम्पर्क कर सकते हैं।

दूसरे लिवर क्लींज के दौरान आपका उद्देश्य होगा कि शरीर से अधिक से अधिक टॉक्सिन्स् बाहर निकाल दिए जाएं। लेकिन यह तभी मुमकिन होगा जब आपके ज्यादा से ज्यादा अंग अच्छी तरह से काम कर रहे हों। इसलिए मुमकिन हो तो दूसरे लिवर क्लींज से पहले किडनी, एसिडिटी और पैरासाइट क्लींज जरूर कर लें।

यदि आपको डोजेज या औषधीय पदार्थों के सेवन की फ्रीक्वेंसी वगैरह में कहीं कोई विरोधाभास नजर आए तो, आप अपनी सहूलियत के हिसाब से उनमें से किसी एक मात्रा को चुन सकते हैं। हर हाल में आपको अच्छा परिणाम देखने को मिलेगा। बेहतरीन स्वास्थ्य के लिए बिना देरी किए क्लींजिंग थेरेपी को आजमाएं। डोजेज, फ्रीक्वेंसी, क्वांटिटी को गहराई से समझना उतना महत्वपूर्ण नहीं है।

जैन साधु-साध्वियों के लिए क्लींज

इस पुस्तक के मूल अंग्रेजी संस्करण के प्रकाशन के कोई तीन साल पहले, महाराष्ट्र के जलगांव जिले और राजस्थान के जोधपुर में मेरी मुलाकात कुछ जैन साधु-साध्वियों से हुई थी। मुझे उनकी जीवन-शैली और त्याग को जानने-समझने का अवसर मिला। वे मोबाइल फोन, टीवी, ट्यूबलाइट, बल्ब, पंखे वगैरह इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को बिल्कुल प्रयोग में नहीं लाते। एक स्थान पर कुछ सप्ताह से ज्यादा नहीं ठहरते, सिवाय बरसात के मौसम के!

वे दिन में ही खाना खाते हैं। सूर्यास्त के बाद अन्न-जल बिल्कुल नहीं लेते। सूर्योदय होने के 48 मिनट बाद पानी पीते हैं, वह भी उबला हुआ। वे आलू-प्याज, लहसुन, गाजर जैसी जमीन के भीतर उगने वाली सब्जियों का सेवन बिल्कुल नहीं करते। वे अपना भोजन खुद नहीं पकाते, बल्कि घर-घर जाकर भिक्षा के रूप में भोजन प्राप्त करते हैं।

गायों के बारे में एक बात प्रचलित है कि वे एक जगह से ज्यादा घास नहीं चरतीं, थोड़ा-थोड़ा चरती हुई आगे बढ़ती जाती हैं। जैन साधु-साध्वी भी एक घर से बहुत ही कम मात्रा में भोजन लेते हैं। इसीलिए इस परंपरा को 'गोचारी' कहा जाता है।

मेरी उनसे उनके स्वास्थ्य को लेकर काफी विस्तार से चर्चा हुई और उनकी आस्था को ध्यान में रखकर लिवर क्लींज की प्रक्रिया में, मैंने उनके लिए कुछ उचित बदलाव किए हैं। उनके लिए लिवर क्लींज का शेड्यूल कुछ इस प्रकार का हो सकता है-

जैन-साधु-साध्वियों के लिए लिवर क्लींज शेड्यूल

डोज 1 : सूर्योदय के बाद

डोज 2 : पहले डोज के डेढ़ घंटे बाद

डोज 3 : दूसरे डोज के डेढ़ घंटे बाद

डोज 4 : दोपहर तीन बजे

डोज 5 : शाम 4.30 बजे

डोज 6 : शाम 6 बजे (या सूर्यास्त के पहले)

नोट : इस संशोधित शेड्यूल को पृष्ठ 74-75 पर दिए गए लिवर क्लींज शेड्यूल के साथ पढ़ें।

तीसरे और पांचवें डोज के बाद आधा घंटे के लिए दायीं करवट लेटें।

अगर जैन साधु-साध्वी इस सन्दर्भ में कुछ और जानकारी पाना चाहते हैं तो हमारे वालिन्टियर्स या फिर सीधे मुझसे परामर्श ले सकते हैं।

क्लींजेज किस क्रम में करें, इसको ज्यादा महत्व न देकर जिस भी क्लींज के इन्ग्रेडिएंट्स आसानी से और सबसे पहले मिल जाएं, उसी क्लींज से शुरुआत कर दें। क्लींजेज की फ्रीक्वेंसी को लेकर मेरा निम्नलिखित सुझाव है–

क्र.	**क्लींज**	**फ्रीक्वेंसी**
1.	किडनी क्लींज	महीने में दो बार
2.	एसिडिटी क्लींज*	महीने में दो बार
3.	पैरासाइट क्लींज#	हर छह महीने में एक बार
4.	लिवर क्लींज**	हर दो सप्ताह में/छः महीने में
5.	ज्वॉइंट क्लींज	पांच साल में एक बार
6.	फैट क्लींज#	छह महीने में एक बार (अधिकतम)
7.	कोलोन क्लींज	महीने में एक बार
8.	माउथ क्लींज	सप्ताह में एक बार
9.	ओवरी एंड PCOS क्लींज	महीने में एक बार
10.	यूटेरस एंड फर्टिलिटी क्लींज	महीने में एक बार
11.	फैलोपियन ट्यूब क्लींज	महीने में एक बार
12.	वजाइना क्लींज	महीने में दो बार
13.	एंगर क्लींज#	महीने में दो बार
14.	बॉडी ऑडर क्लींज#	महीने में एक बार
15.	ब्रेस्ट क्लींज#	महीने में एक बार
16.	डिप्रेशन क्लींज#	महीने में दो बार
17.	इयर क्लींज#	महीने में एक बार
18.	आई क्लींज#	महीने में दो बार
19.	हेयर क्लींज	महीने में दो बार
20.	लंग क्लींज	महीने में दो बार
21.	नोज क्लींज#	महीने में दो बार
22.	पैंक्रियास क्लींज#	महीने में दो बार
23.	प्रोस्टेट क्लींज#	महीने में दो बार
24.	स्किन क्लींज#	महीने में दो बार
25.	थ्रोट क्लींज#	महीने में दो बार
26.	थायरॉइड क्लींज	महीने में दो बार
27.	टूथ क्लींज#	महीने में दो बार
28.	विरिलिटी क्लींज#	महीने में दो बार

\# इस पुस्तक में इन क्लींजेज का समावेश नहीं है। इनके बारे में जानने-पढ़ने के लिए हमारी वेबसाइट्स thetempleofhealing.org और drpiyushsaxena.com देखें।

* एसिडिटी क्लींज पहली बार सात दिन तक करें, उसके बाद महीने में दो बार एक-एक दिन के लिए करें।

** जब तक स्टोन्स पूरी तरह निकल न जाएं, दो सप्ताह के अंतर से करें। उसके बाद छह महीने में एक बार करें।

’टेंपल ऑफ हीलिंग’ की अन्य गतिविधियां

- किन्नरों के बाद अनाथों को समाज में सम्मान के साथ जीने का हक दिलाने की दिशा में सतत प्रयास।

- क्लींजिंग थेरेपी के विभिन्न विषयों लिवर क्लींज, किडनी क्लींज, ज्वाइंट क्लींजिंग आदि पर वीडियो श्रृंखला बनाने के साथ-साथ, मोबाइल रेडिएशन, एक्यूप्रेशर, एस्ट्रोलाजी, संत जीवन की रोंगटे खड़े कर देने वाली सच्चाई, पीएलआर (पास्ट लाइफ रिग्रेशन थेरेपी), विदेशाटन (अंटार्कटिका, कैलाश पर्वत, पाकिस्तान, उत्तर कोरिया आदि) जैसे विषयों पर निरंतर वीडियो निर्माण।

- हर एज ग्रुप की लड़कियों व महिलाओं को उनके निजी स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बनाने के लिए एक नयी और अनोखी पहल – ’स्त्री रोग वीडियो सीरीज’... इसके खास आकर्षण – स्त्री प्रजनन अंगों का परिचय, उनमें होने वाली आम और खास समस्याओं से बचाव व आसान इलाज संबंधी नयी जानकारियां, मुंबई में हुई डिलिवरी ’पुराने अंदाज’ में, ’आर्गनिक बेबी’ आदि।

- जीवन-मृत्यु, क्रोनिक फोबिया, क्रोनिक रिलेशनशिप प्राब्लम्स, क्रोनिक बीमारियों से हमारे जन्म-जन्मांतर के संबंध और दवारहित चिकित्सा के नये आयामों को उजागर करती लेखक की नयी पुस्तक ’मिस्ट्रीज ऑफ लाइफ’ Mysteries of Life का विमोचन।

- समय-समय पर ’क्लींजिंग थेरेपी’ और ’पीएलआर’ के सेमिनार का आयोजन।

नाथ के लिए तरसते भारत के अनाथ : दोषी कौन?

हिंदुस्तान टाइम्स, टाइम्स ऑफ इंडिया कुछ इंटरनेशनल एजेंसीज और स्टेटिस्टिक्स एंड प्लानिंग कमीशन के सर्वे के अनुसार भारत में अनाथों की संख्या 3 करोड़ और इन्फर्टाइल कॅपल की संख्या पौने तीन करोड़ है। महिला एवं बाल कल्याण विकास मंत्रालय, नई दिल्ली के अनुसार देश में हर साल अनाथों को गोद लेने की संख्या सिर्फ 5000 है। इन आंकड़ों के हिसाब से दस हजार अनाथों में से दो भी अडाप्ट नहीं हो पाते। जबकि इच्छुक माता-पिता दर-दर की ठोकरें खाने के बाद थक-हारकर बच्चा पाने की उम्मीद छोड़ देते हैं, और हर अनाथ किसी भी

निःसंतान दम्पत्ति को देखकर लालच भरी निगाहों से महसूस करता है कि काश! उसे भी कोई घर मिल पाता। दोषी कौन? सरकार अपनी नीतियों के लिए या हम जो इस दर्द को सरकार तक पहुंचा नहीं पाते? इन्हीं सब बातों को ध्यान में रखते हुए टेंपल ऑफ हीलिंग ने सुप्रीम कोर्ट में जनहित याचिका 1003/2021 दाखिल की है। ज्ञातव्य हो कि अडाप्शन के लिए गाइड लाइन इतनी ज्यादा सख्त इसलिए बनायी गई है कि कहीं किसी बच्चे का शोषण या दुरुपयोग न हो जाए। बात सुनने में बड़ी आदर्शजनक जरूर लगती है, लेकिन यह नियम तो तब भी लागू होता है जब सरकारी सड़क पर वाहन चलाने के पहले सरकार यह सुनिश्चित करे कि सभी ड्राइवर, वाहन और सड़कें परफेक्ट हों। यानी कि एक्सीडेंट रोकने का तरीका– ट्रांसपोर्ट बंद कर दो।

पिछले 25 सालों की कुछ घटनाओं पर ध्यान दें। 1996-97 में क्रेडिट कार्ड सिर्फ इंडिया और नेपाल में ही वैलिड हुआ करते थे। बहुत डर था कि इंटरनेशनल वैलिडिटी वाले कार्ड इश्यू करने से तमाम फॉरेन एक्सचेंज बाहर चला जायेगा। लेकिन ऐसा नहीं हुआ और आज हमारे आपके पास जो भी क्रेडिट कार्ड है वो इंटरनेशनली वैलिड होता है। बहुत साल पहले हर सर्टिफिकेट की कॉपी को गजटेड ऑफिसर से वेरीफाई करना जरूरी होता था। उसका स्थान लिया सेल्फ सर्टिफिकेशन ने। कोई नुकसान नहीं हुआ। करोड़ों की तादाद में जनधन एकाउंट खोले गये। डर था कि पता नहीं कितने फ्रॉड की रूपरेखा को जन्म दिया जा रहा है। लेकिन यह डर गलत साबित हुआ। पहले पासपोर्ट बनवाना तीन से छः महीने की बहुत मुश्किल और पेचीदा कार्रवाई हुआ करती थी। आज आम आदमी को

पासपोर्ट 10 से 15 दिन में इश्यू हो जाता है। किन्नरों के लिए 2014 में हर जिले में एक कमेटी बनाने का प्रस्ताव रखा गया था जो कि पूरी तरह से इम्प्रैक्टिकल था। 2020 में उसकी जगह एक मामूली डिक्लेरेशन ने ले ली। कहीं कोई गलती नहीं हुई क्योंकि हम भारतवासी स्वभावतः निश्छल और निष्कपट हैं और यह मानकर कि कहीं बच्चों का गलत इस्तेमाल न हो जाए, सरकार ने अडाप्शन को लगभग रोककर रखा है, आखिर क्यों? इस संबंध में विस्तृत जानकारी के लिए आप हमारी वेबसाइट www.thetempleofhealing.org या www.drpiyushsaxena.com पर विजिट करें या इसी विषय पर बनाया गया हमारा वीडियो देखें।

बॉलीवुड में लोकप्रिय हो रही क्लींजिंग थेरेपी

आप पढ़ रहे हैं देश का सबसे विश्वसनीय और नंबर 1 अखबार
दैनिक भास्कर
कुल पृष्ठ 12+8=20 मूल्य ₹4.00
नागपुर सोमवार 18 मई, 2015, ज्येष्ठ कृष्ण पक्ष-15, 2072

थेरेपी को नहीं आजमाया होता, तो आज मैं डांस नहीं कर रही होती

उम्मीद

बॉलीवुड में लोकप्रिय हो रही क्लींजिंग थेरेपी, स्वस्थ रहो, मस्त रहो : सेठ

ब्यूरो । मुंबई

भोजपुरी फिल्मों में अपने आयटम डांस के लिए मशहूर और डांसिंग क्वीन, दिल जीतेगी देसी गर्ल, बिग-बॉस-2 वगैरह से चर्चा में आई अभिनेत्री संभावना सेठ से आप सभी परिचित होंगे। लेकिन, इस सच से नहीं कि 2006 में उनके डॉक्टर ने उन्हें एक्टिंग और डांस छोड़कर कोई दूसरा प्रोफेशन चुन लेने की सलाह दी थी क्योंकि अस्सी से अधिक चीजों से एलर्जी तो उन्हें थी ही, रियूमेटॉइड, आर्थराइटिस की जन्मजात समस्या के कारण वो स्टेरॉयड पर थीं। इसी दौरान एक अनजान-सी अल्टरनेट थेरेपी 'क्लींजिंग थेरेपी' के प्रणेता डॉ. पीयूष सक्सेना से एक फिल्म के सेट पर उनकी मुलाकात हुई, "डॉ. सक्सेना मेरे लिए भगवान बनकर आए थे। अगर मैंने उनकी क्लींजिंग थेरेपी को नहीं आजमाया होता, तो आज मैं डांस नहीं कर रही होती।" कुछ ऐसा ही अनुभव अभिनेत्री, समाजसेवी और

संभावना सेठ

कांग्रेसी नेता कुनिका सदानंद का भी है। उन्हें भी इतनी चीजों से एलर्जी थी कि 'क्या खाएं, क्या न खाएं' समझ में नहीं आता था। कुनिका मानती हैं कि क्लींजिंग थेरेपी उनके लिए वरदान साबित हुई। क्लींज करके वो न सिर्फ अपनी लाइलाज एलर्जी की समस्या से छुटकारा पा सकीं, बल्कि पिछले 6 साल से बिना दवा व अस्थमा के पंप के सामान्य जीवन जी रही हैं।

क्लींजिंग थेरेपी है क्या

डॉ. पीयूष सक्सेना बढ़ते प्रदूषण, पैरासाइट और बिगड़ी लाइफ-स्टाइल वगैरह को ही तमाम बीमारियों की जड़ मानते हैं। इनके चलते शरीर में टॉक्सिन्स् जमा होते रहते हैं, जिन से शरीर के अंग सही ढंग से काम नहीं कर पाते और हम बीमार हो जाते हैं। अगर इन टॉक्सिन्स् को शरीर से बाहर निकाल दिया जाए, तो समस्या का इलाज हो जाता है। शरीर से टॉक्सिन्स् बाहर निकालने की ये प्रक्रिया ही क्लींजिंग थेरेपी है। इसे समय-समय पर आजमाते रहने से हम स्वस्थ बने रह सकते हैं। बस समय-समय पर क्लींज भर करते रहें। इससे आप रोगग्रस्त होने से बचे रहेंगे। इसीलिए तो मैंने अपनी क्लींजिंग थेरेपी को स्लोगन दिया है- "खाओ, पियो मस्त रहो, क्लींज करो स्वस्थ रहो।"

शरीर के विभिन्न अंगों की सफाई

क्लींजिंग थेरेपी में शरीर के विभिन्न अंगों- लिवर, किडनी, जोड़ों आदि की जरूरत के मुताबिक क्लींज यानी सफाई की जाती है। इनमें सबसे अहम है लिवर क्लींज जिसे मास्टर क्लींज भी कहते हैं। निर्देशानुसार इसे करते रहने से आपकी अनेक शारीरिक समस्याएं दूर हो जाती हैं। लिवर क्लींज के लिए एक्स्ट्रा वर्जिन ओलिव ऑइल और एप्सम सॉल्ट का सेवन करना पड़ता है। किडनी क्लींज यानी किडनी की सफाई महज भुट्टे (मकई) के सुनहरे बाल या पार्सली की पत्तियों या फिर तरबूज के बीजों का काढ़ा बनाकर पीने से हो जाती है। शरीर को स्वस्थ रखने के आवश्यक दो दर्जन से भी ज्यादा क्लींजिंग थेरेपीज का जिक्र डॉ. सक्सेना की वेबसाइट पर है। डॉ. सक्सेना का दावा है कि उनकी इन क्लींजिंग थेरेपीज को आजमाकर शरीर की 90 फीसदी समस्याओं का 100 फीसदी इलाज संभव है। अभिनेता राहुल रॉय, आशुतोष राणा, राजेन्द्र गुप्ता वगैरह इस थेरेपी से प्रभावित हैं। एंजियो प्लास्टी करा चुके कॉमेडियन राजू श्रीवास्तव भी इस थेरेपी को आजमा चुके हैं। उनका कहना है कि डॉ. सक्सेना की इस यूनिक स्टडी को हम सबको आजमाना चाहिए। बहरहाल, सवाल ये उठता है कि जब ये थेरेपी इतनी कारगर है तो प्रचलित क्यों नहीं हो पायी है? इसके जवाब में डॉ. सक्सेना कहते हैं कि किसी भी नयी थेरेपी पर लोग आसानी से नहीं विश्वास करते। फिर अल्टरनेटिव चिकित्सा-पद्धतियों के पास प्रसार-प्रचार के लिए पैसा कहां है?

मुझे इस बात की खुशी है कि मैंने अपने दिमाग की न सुनकर संभावना की सुनी और लिवर क्लींज किया

- कुनिका सदानंद

एडवोकेट, एक्टर, एक्टिविस्ट

बॉलीवुड...! यह शब्द कान में पड़ते ही लोगों में अक्सर एक अजीब-सी उत्सुकता और उत्साह का संचार हो जाता है। पर ज्यादातर लोग इस चकाचौंध की दुनिया के पीछे के सत्य को न तो जानते हैं और न ही जानना चाहते हैं। भावनात्मक रूप से निचोड़ देने वाला प्रोफेशन, उस पर फिट रहने के लिए तोड़ देने वाला एक्सरसाइज शेड्यूल...!

साल 1997 में मुझे यह महसूस हुआ कि मेरे कपड़ों का साइज दिन-ब-दिन बढ़ता ही जा रहा है। 'मैं मोटी हो रही हूं', यह सोचकर मैं स्ट्रेस में रहने लगी; स्ट्रेस के चलते ज्यादा खाने लगी, जिससे मोटापा और बढ़ता गया। एक वक्त ऐसा आया कि मैं एक्सरसाइज कम करने लगी। उन दिनों तो बिल्कुल नहीं, जब खुद को शारीरिक या मानसिक तौर पर अच्छा नहीं महसूस कर रही होती थी। मुझे इस दुष्चक्र से निकलने का कोई मार्ग ही नहीं सूझ रहा था। वजन बढ़ा तो, मैं वाटर रिटेंशन की समस्या से भी पीड़ित रहने लगी। ये परेशानियां क्या कम थीं जो 2007 में, किसी के कहने पर मैंने एलर्जी टेस्ट भी करा लिया। एलर्जी टेस्ट से पता चला कि मुझे 40 से भी अधिक पदार्थों से एलर्जी है।

उस पर गाहे-बगाहे साइनस की तकलीफ, अस्थमा, त्वचा पर रेड पैचेज और खुजलाहट, थायरॉइड और बदन दर्द जैसी समस्याओं से रूबरू होते ही रहना पड़ता था। दिन की शुरुआत ही एलर्जी की टेबलेट और उन तमाम परहेजों के साथ होती थी, जो डॉक्टरों द्वारा मुझे बताए गये थे। इसी दौरान मेरी मुलाकात अभिनेत्री और मेरी फ्रेंड संभावना सेठ से हुई। मैं संभावना से लगभग छह महीने बाद मिली थी। उनके वजन में आयी कमी और उनके पूरे कायाकल्प को देखकर मैं हैरान रह गयी! मैंने उन्हें ढेर सारी बधाई दे डाली, जिस पर वो बस मुस्कुरा रही थीं। उनकी नजर मेरे गले के रेड पैच पर पड़ी और वो पूछ बैठीं कि 'ये क्या है?' मैंने भी मजाक में कह दिया कि ये मेरे 'रॉयल ब्लड की निशानदेही है।'

वे जान रही थीं कि मैं बात को टालने की कोशिश कर रही हूं। फिर उन्होंने मुझे उनकी तमाम समस्याओं और डॉ. पीयूष सक्सेना के इलाज के बारे में बताया। किस तरह लिवर क्लींज से उनका कायाकल्प हो गया था, यह मेरी नजर के सामने था। फिर भी, शुरू-शुरू में मुझे यह थेरेपी अव्यावहारिक और तथ्यों से परे ही लगी थी। पर आज मुझे इस बात की खुशी है कि मैंने अपने दिमाग की न सुनकर संभावना की सुनी और लिवर क्लींज किया। आज न तो मैं पेन-किलर्स का सेवन करती हूं और न ही एण्टी-एलर्जिक दवाओं का। मेरे डाइजेशन में पहले की बनिस्बत सौ गुना सुधार है। हाइपोथायरॉइडिज्म की समस्या कन्ट्रोल में है। दिन भर काम के बाद भी थकान नहीं होती।

डॉ. पीयूष और उनकी क्लींजिंग थेरेपी मानवता के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। मेरी यह दिली सिफारिश है कि आप सभी इसे आजमाएं और स्वस्थ रहें।

लेखक परिचय

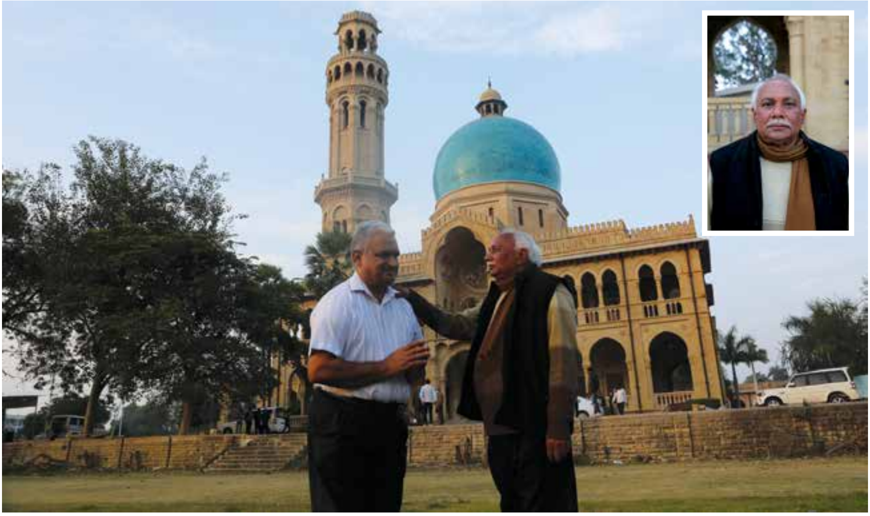
डॉ. सक्सेना बहुआयामी व्यक्तित्व के धनी हैं। सफल कार्पोरेट प्रोफेशनल, नेचुरोपैथ, वेलनेस काउंसलर, क्लींजिंग थेरेपिस्ट, पास्ट लाइफ रिग्रेशन थेरेपिस्ट, रेकी मास्टर, मैजीशियन, एक्टिविस्ट, थिंकर, कवि, कलाकार, लेखक-निर्देशक, प्रोड्यूसर, पेंटर...! वे मानवता की सेवा के प्रति कटिबद्ध हैं। डॉ. पीयूष सक्सेना का जन्म 1958 में हुआ था। उनके पिता जस्टिस (रिटायर्ड) कृष्ण नारायण इलाहाबाद हाईकोर्ट से सेवानिवृत्त जज हैं। माता (स्वर्गीय) शांता एक गृहिणी थीं।

डॉ. पीयूष सक्सेना अपने माता-पिता के साथ

उनकी पत्नी शुभा कोलाबा, मुंबई स्थित एक प्रतिष्ठित स्कूल की प्रिन्सिपल हैं; पुत्र प्रखर ने अमेरिका से सॉफ्टवेयर इंजीनियरिंग की पढ़ाई की है और अब अमेरिकी नागरिक हैं। पुत्री प्रियांशी आर्ट और पेंटिंग के व्यवसाय में हैं।

डॉ. सक्सेना ने इलाहाबाद यूनिविर्सिटी से बी.एससी. (फिजिक्स) और मॉडर्न हिस्ट्री से एम.ए. किया है। उन्होंने अमेरिका से नेचुरोपैथी में पीएच.डी. की है। डॉ. सक्सेना ने अपने प्रोफेशनल कॅरियर की शुरुआत 1981 में बैंक ऑफ इंडिया से की और 1995 तक उत्तर प्रदेश के विभिन्न शहरों में सेवारत रहे। उसके बाद वे रिलायंस इंडस्ट्रीज से जुड़ गए। इन दिनों वे इस कंपनी के नरीमन प्वॉइन्ट, मुंबई स्थित कार्यालय में बतौर सीनियर वाइस प्रेसिडेंट (कार्पोरेट अफेयर्स) कार्यरत हैं।

पिछले 17 सालों से वे प्रकृति के गूढ़ रहस्यों को जानने-समझने और उससे जुड़े सत्य को लोगों तक पहुंचाने का कार्य पूरी कटिबद्धता के साथ कर रहे हैं।

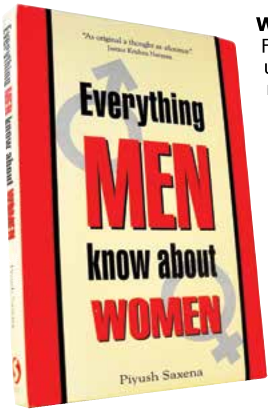


गुरु बिन ज्ञान नहीं... इलाहाबाद यूनिवर्सिटी में मैथ्स के प्रोफेसर और अपने गुरु डॉ. माता अम्बर तिवारी के साथ

अनाथों के लिए मुहिम...24 अनाथ बच्चों के संग महाराष्ट्र के तत्कालीन राज्यपााल डॉ. विद्यासागर के साथ, राजभवन, मुंबई में आयोजित एक समारोह में

DECCAN HERALD

Bangalore, Monday, February 14, 2005



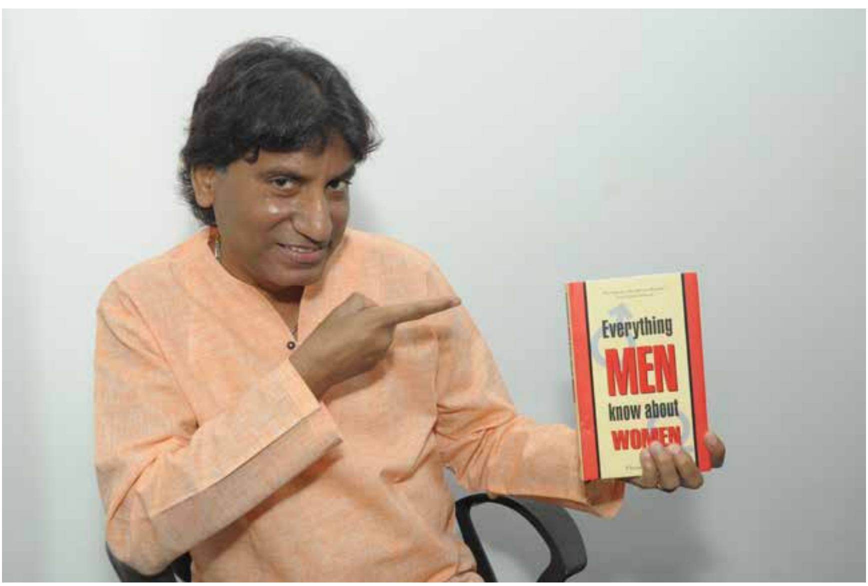
When it comes to women, men draw a blank

For ages the fairer sex has been an enigma to men and unraveling the mystery called "woman" has been a quest that many have, mostly foolhardily, attempted. Or not.

Apparently, working on the premise that the universal male urge to figure out women could lead to a universal male urge to loosen purse strings, Piyush Saxena launched Everything Men Know About Women — a book of pristine white sheets with not a printed word.

Mr Saxena's book, which hit select outlets in the city a week before Valentine's Day and costs Rs 295, has evoked a mixed response from Bangloreans. Some have panned it, calling the "book" a sly businessman's attempt to make a fast buck, whereas others have embraced the publication and loved the unique concept. Many are merely amused by the cheekiness of the enterprising author. Incidentally, Mr Saxena handles corporate affairs at Reliance Industries in Mumbai. Rajan Das, General Manager of Crosswords book store, says his colleagues are closely watching customers who may be potential purchasers so that they can be warned about the "contents or the lack of it".

वह किताब जिसका रिव्यू 'डेक्कन हेराल्ड', बैंगलोर में प्रकाशित हुआ

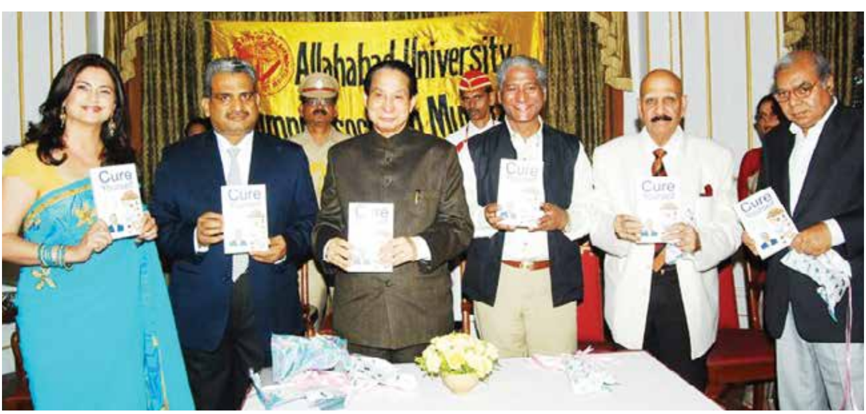


'अरे, पीयूष जी! महिलाओं पर आपने इतना रिसर्च कर डाला... इतनी लेडीज कहां से मिल गईं आपको...?' .....राजू श्रीवास्तव की परम प्रतिक्रिया

डॉ. सक्सेना तीन पुस्तकों को कलमबद्ध कर चुके हैं। उनके द्वारा लिखी गयी पहली पुस्तक- 'एवरीथिंग मेन नो अबाउट वूमन' (2005), अपनी अनूठी संकल्पना के लिए खूब सराही गयी थी। आज भी यह काफी घरों में कॉफी टेबल बुक के तौर पर शोभा बढ़ा रही है।

'क्योर योरसेल्फ' (2008), डॉ. सक्सेना की दूसरी पुस्तक थी जो उनके द्वारा जन-जन तक पहुंचाई जा रही क्लींजिंग थेरेपी पर आधारित है। 'क्लींजिंग थेरेपी- क्योर योरसेल्फ' (2016), इसी पुस्तक का दूसरा अपग्रेडेड एडिशन है। पहले एडिशन में सिर्फ किडनी, एसिडिटी, लिवर, पैरासाइट और ज्वॉइंट क्लींज

टॉक ऑफ द नेशन...'जियो टॉक' शो रिलायंस, मुंबई में क्लींजिंग थेरेपी की प्रस्तुति देते हुए



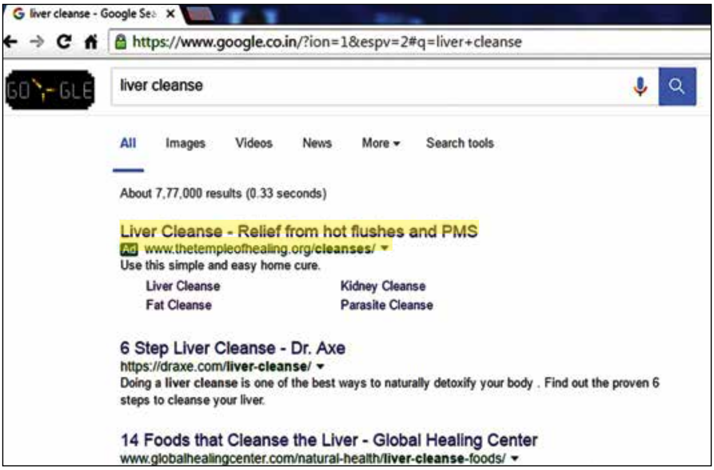
डॉ. सक्सेना महाराष्ट्र के राज्यपाल महामहिम डॉ. एस.सी. जमीर (बीच में) के साथ राजभवन, मुंबई में 'क्योर योरसेल्फ' की रिलीज के दौरान। साथ में हैं एक्ट्रेस कुनिका सदानंद, राजेन्द्र गुप्ता, इंडस्ट्रियलिस्ट जकाउल्लाह और वी. के. गुप्ता

भारतीय रिजर्व बैंक के मुंबई स्थित सेन्ट्रल ऑफिस में एक व्याख्यान के दौरान डॉ. सक्सेना

से संबंधित जानकारी ही दी गई थी। जबकि दूसरे एडिशन में इन सबके साथ-साथ कोलोन, माउथ, हेयर, थायरॉइड, लंग, PCOS, यूटेरस व फर्टिलिटी, फैलोपियन ट्यूब और वजाइना क्लींज को भी जोड़ दिया गया है। वैसे, डॉ. सक्सेना की क्लींजिंग थेरेपी में शरीर के लगभग सभी अंगों और सिस्टम्स को ध्यान में रखकर कुल 28 क्लींजेज का उल्लेख है।

स्वास्थ्य-कल्याण और सम-सामयिक सामाजिक विषयों पर डॉ. सक्सेना के लेख वक्त-वक्त पर देश की नामी-गिरामी पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित होते रहे हैं। इनमें हेल्थ और न्युट्रीशन, वूमन्स एरा, दैनिक भास्कर, राजस्थान पत्रिका, नवभारत वगैरह उल्लेखनीय हैं। वे कई स्वास्थ्य आधारित रेडियो वार्ताएं करने के साथ-साथ टीवी प्रोग्राम्स में भी नजर आ चुके हैं। अलावा इसके वे अक्सर देश भर में क्लींजिंग थेरेपी पर निःशुल्क लेक्चर देते रहते हैं और लोगों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता लाने के महती प्रयास में लगे हुए हैं।

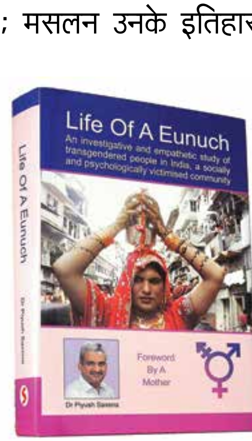
डॉ. सक्सेना एनएसीईएन, वडोदरा में व्याख्यान देते हुए



गूगल सर्च का स्क्रीन शॉट; डॉ. सक्सेना की वेबसाइट को प्रमुखता दी गई है

डॉ. सक्सेना गैरसरकारी संस्था 'टेम्पल ऑफ हीलिंग' के संस्थापक सचिव (फाउंडर सेक्रेटरी) हैं। क्लींजिंग थेरेपी के प्रचार-प्रसार और लोक-कल्याण के लिए इस नॉन-प्रॉफिट स्वयंसेवी संस्था की शुरुआत की गयी थी। टेम्पल ऑफ हीलिंग को प्रति माह 10,000 USD का गूगल एड ग्रांट अवार्ड प्राप्त है। 'गूगल एड ग्रांट्स' कार्यक्रम के तहत उन रजिस्टर्ड नॉन-प्रॉफिट संस्थाओं को सहयोग दिया जाता है जो गूगल के समाजसेवा के फलसफे पर खरी उतरती हैं। गूगल साइंस एंड टेक्नोलॉजी, एज्युकेशन, ग्लोबल पब्लिक हेल्थ, एनवायरन्मेंट, युवा विकास और कला के क्षेत्र में काम कर रही संस्थाओं को यह अवार्ड देती है।

डॉ. सक्सेना द्वारा लिखी गयी तीसरी पुस्तक- 'लाइफ ऑफ अ यूनक' (2012) उपेक्षित किन्नर समुदाय की व्यथाओं का बयान करने वाली एक बृहद पुस्तक है। 540 पृष्ठों की यह पुस्तक डॉ. सक्सेना द्वारा सालों तक की गई अनथक रिसर्च का नतीजा है। इस पुस्तक में किन्नर समुदाय के गोपनीय जीवन; मसलन उनके इतिहास, जीवनशैली, कामकाज, त्यौहार-समारोह; गुरुओं की छत्र-छाया में उनकी दुर्दशा, उनकी खरीद-फरोख्त और गुलामी; उनमें व्याप्त वेश्यावृत्ति व दूसरे अपराध; उनके अंतिम संस्कार व दूसरे रस्मों-रिवाज वगैरह पर विस्तार से चर्चा की गयी है। एकैडमिक पक्ष को ध्यान में रखते हुए पुस्तक में जेंडर आइडेन्टिटी, एम्बिगुअस जेनीटिलिया, सेक्स चेंज सर्जरी और कैस्ट्रेशन जैसे गूढ़ विषयों को सरल शब्दों और फोटोग्राफ्स के जरिए समझाने का प्रयास किया गया है।

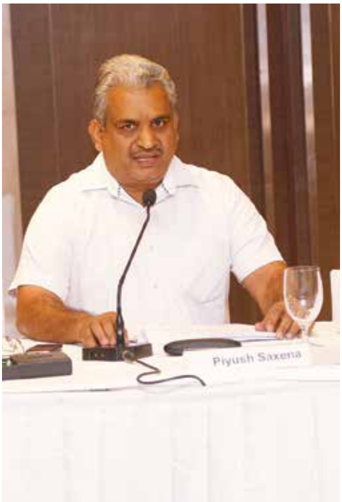


किन्नर समुदाय के सदस्यों के साथ

डॉ. सक्सेना ने '...और नेहा नहीं बिक पायी' नामक एक डॉक्यूमेन्ट्री फिल्म का निर्माण व निर्देशन भी किया है। यह फिल्म किन्नर समुदाय में गुरु-चेला परंपरा के नाम पर चल रही गुलामी की प्रथा, जो कि आम समाज की जानकारी में नहीं थी, का पर्दाफाश करती है। फिल्म किन्नरों के रस्मों-रिवाज, परंपराओं वगैरह पर भी रोशनी डालने में कामयाब रही है।

डॉ. सक्सेना ने किन्नरों के कल्याण के लिए भी एक नॉन-प्रॉफिट स्वयंसेवी संस्था 'सॅल्वेशन ऑफ ऑप्रेस्ड यूनक्स' (Salvation of Oppressed Eunuchs; SOOE) की स्थापना की है। यह संस्था किन्नरों को समाज की मुख्य धारा में लाने का प्रयास कर रही है। 'सॅल्वेशन ऑफ आप्रेस्ड यूनक्स' को भी प्रति माह 10,000 USD का गूगल एड ग्रांट अवार्ड प्राप्त है। नतीजतन, गूगल सर्च पर संस्था की वेबसाइट sooe.org.in सबसे ऊपर नजर आती रही है।

sooe.org.in को भी गूगल सर्च पर प्राथमिकता



पार्लियामेन्ट्री स्टैंडिंग कमेटी के समक्ष प्रेजेन्टेशन देते डॉ. सक्सेना

डॉ. सक्सेना ने बॉम्बे हाईकोर्ट में इस उपेक्षित समुदाय के हित में एक जनहित याचिका (क्रमांक 01/12) भी दायर की थी। इस याचिका की बदौलत वे किन्नरों के हित में कई बदलाव लाने में कामयाब रहे जो इस प्रकार हैं-

- केन्द्रीय चुनाव आयोग द्वारा मतदाता सूची में किन्नरों का नाम डालने और वोटर आई कार्ड बनाने की प्रक्रिया को उदार बनाया गया।

- केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा सरकारी अस्पतालों में किन्नरों के जेंडर रिअसाइनमेंट सर्जरी के सन्दर्भ में एक अधिसूचना जारी की गयी।

- केन्द्रीय समाज कल्याण मंत्रालय द्वारा एक अधिसूचना के तहत चेला किन्नर, 'लेती' परंपरा के नाम पर शोषण कर रहे गुरु के खिलाफ शिकायत दर्ज कर कार्रवाई की मांग कर सकता है।

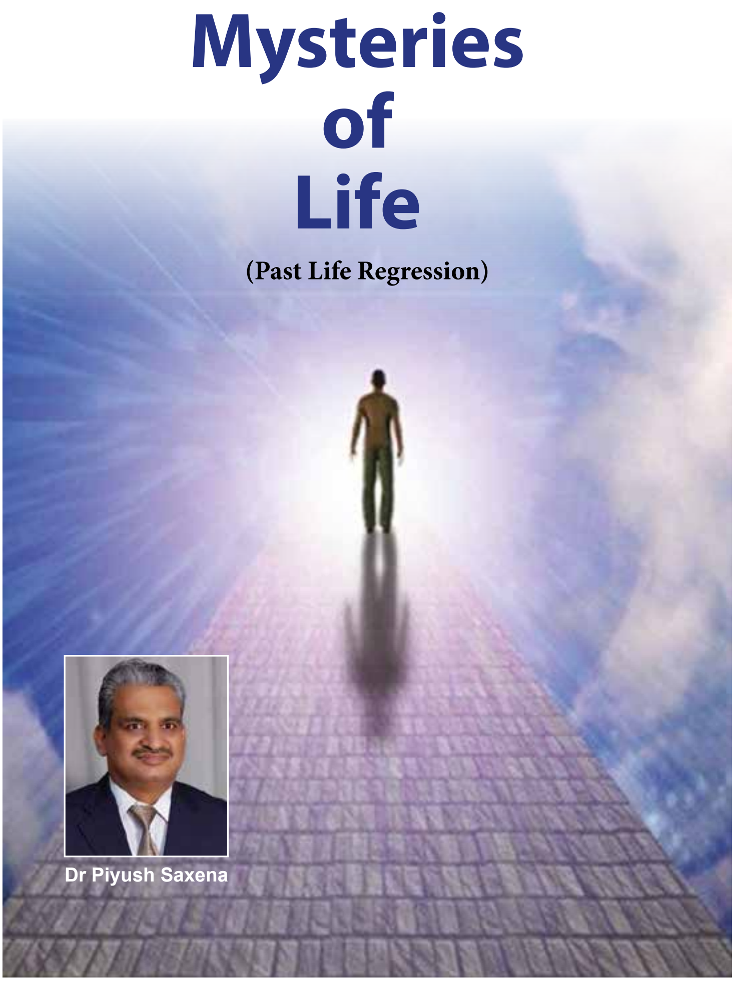
- 5 दिसंबर, 2016 को पार्लियामेन्ट्री स्टैंडिंग कमेटी के समक्ष डॉ. सक्सेना ने अपने एक घंटे के प्रेजेन्टेशन में कमेटी के अध्यक्ष श्री रमेश बैस व अन्य माननीय सदस्यों को किन्नरों की दुर्दशा से परिचित कराया।

डॉ. सक्सेना एक प्रशिक्षित रेकी मास्टर हैं। वे हिप्नोसिस के जरिए पास्ट लाइफ रिग्रेशन (PLR) विधा के जानकार हैं। अब तक 586 से अधिक PLR सेशन्स कर चुके डॉ. सक्सेना PLR का प्रयोग लोगों के क्रोनिक हेल्थ प्रॉब्लम्स, फोबिया, रिलेशनशिप इश्यूज वगैरह के समाधान के लिए करते हैं। ऐसे लोगों की फेहरिस्त काफी लंबी है जो गाहे-बगाहे अपनी, अपने परिवार और यार-दोस्तों की समस्याओं के समाधान के लिए डॉ. सक्सेना से सम्पर्क करते रहते हैं।

'क्लींजिंग थेरेपी- क्योर योरसेल्फ' का यह हिन्दी अनूदित संस्करण डॉ. सक्सेना की चौथी प्रकाशित पुस्तक है।

हाल में ही उनकी एक और बहुप्रतीक्षित पुस्तक रिलीज हुई है जिसका नाम है 'मिस्ट्रीज़ ऑफ लाइफ' यानी कि जीवन के रहस्य। इस पुस्तक में उन्होंने सरल भाषा में जीवन-मृत्यु और आत्मा संबंधी कई विषयों पर चर्चा की है। इसमें उन्होंने संक्षिप्त में बताया है कि किस तरह कुछ खास विधियों से मरीज के डर, रिलेशनशिप संबंधी समस्याओं, क्रोनिक डिजीज आदि का इलाज कर सकते हैं बिना किसी दवा के। इस पुस्तक को आप निम्न लिंक पर क्लिक करके पढ़ सकते हैं-

https://www.drpiyushsaxena.com/assets/pdf/Book_Mysteries_of_Life_EN.pdf



एक हुनर यह भी : मनोज तिवारी और अरुणा ईरानी के साथ एक फिल्म में

कला के क्षेत्र में भी डॉ. सक्सेना की गहरी रुचि है। वे एक प्रगतिशील विचारधारा वाले फिल्म निर्देशक हैं तथा कई टी.वी. सीरियल्स, फिल्मों और ड्रामा में एक्टिंग कर चुके हैं। वे रामलीला में भी काम करते रहे हैं और कवि-सम्मेलनों की भी शोभा बढ़ा चुके हैं।

उन्हें बच्चों का साथ बेहद पसंद है। वे उनके (और बड़े-बुजुर्गों के भी) मनोरंजन के लिए बर्थडे पार्टीज, स्कूल-कॉलेज आदि में मैजिक शो करते रहते हैं। इससे

मुंबई की एक रामलीला में परशुराम की भूमिका में

एक कवि सम्मेलन में कविता पाठ करते हुए

बच्चों और बड़े-बुजुर्गों को अपनी रुटीन लाइफ से बाहर निकलकर एक नयी खुशी का एहसास होता है। डॉ. सक्सेना अपनी उपर्युक्त सभी गतिविधियों के लिए कोई फीस नहीं लेते। वे लोगों को खुश देखकर प्राप्त होने वाले आत्म-सुख के लिए इन तमाम गतिविधियों को अंजाम देते हैं।

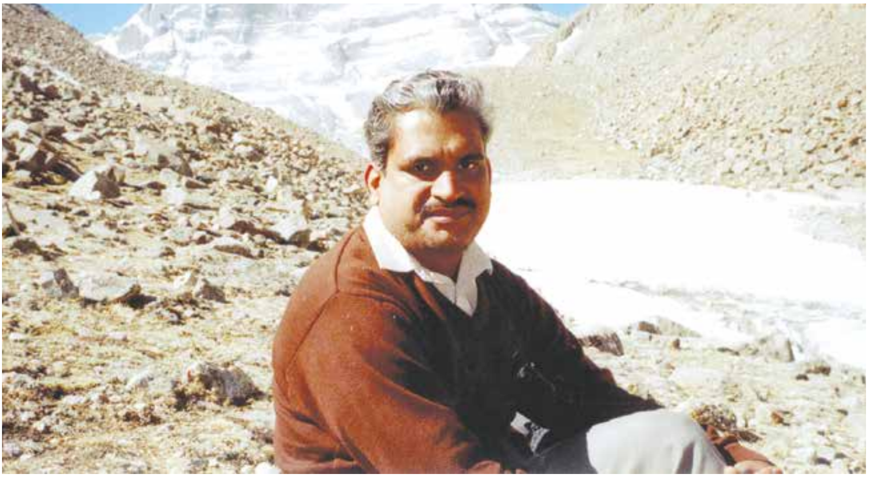
डॉ. सक्सेना को पीने का नहीं (वे शराब नहीं पीते), लेकिन खाने का खूब शौक है। वे मांसाहारी हैं। कुकिंग का शौक रखते हैं, खासकर नॉर्थ इंडियन

मॉडर्न स्कूल, लखनऊ में मैजिक शो करते हुए

व्यंजन।

'सैर कर दुनिया की, गाफिल जिन्दगानी फिर कहां' उनके जीवन का मंत्र है। वे दुनिया भर की सैर कर चुके हैं; सभी महाद्वीपों में जा चुके हैं। वे अमेरिका, ब्रिटेन, रूस, फ्रांस, जर्मनी, स्विट्जरलैंड, इटली, जापान, इजिप्ट, ऑस्ट्रेलिया, बेल्जियम, ब्राजील, अर्जेन्टिना, चिली, उरुग्वे, फाकलैंड आइलैंड्स, नीदरलैंड, हांगकांग, सिंगापुर, थाइलैंड, मलेशिया, दुबई, चाइना, साउथ अफ्रीका, बोत्सवाना, केन्या, तंजानिया, नॉर्थ कोरिया, श्रीलंका, नेपाल, पाकिस्तान, अन्टार्कटिका आदि देशों की सैर कर चुके हैं।

पूर्व राष्ट्रपति महामहिम (स्व.) डॉ. ए पी जे अब्दुल कलाम के स्नेहपूर्ण सान्निध्य में

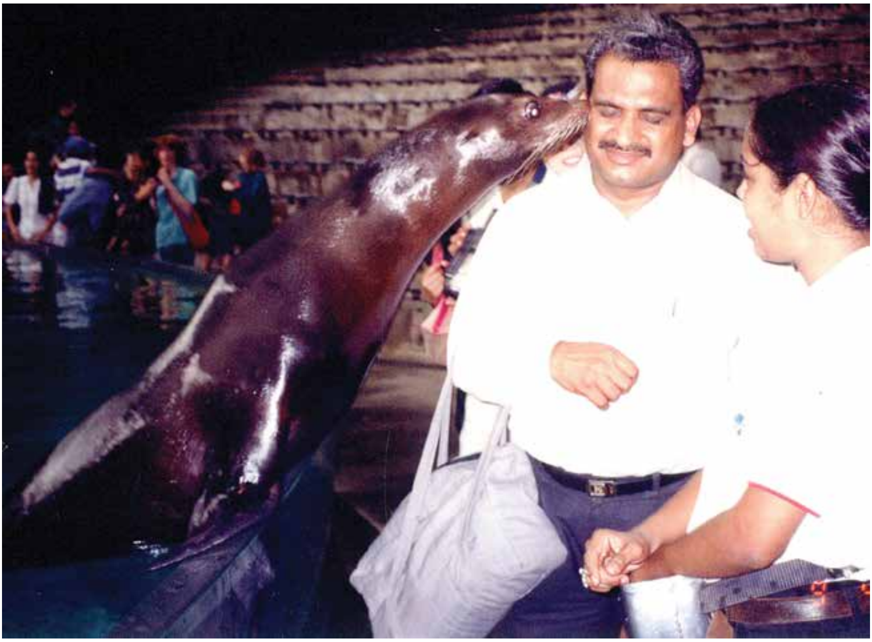


कैलास पर्वत के दिव्य वातावरण में शांति के क्षण

टोकियो, जापान में जापानी बच्चों के साथ इंडियन धुन पर डांस करते हुए

सुकून के क्षण; अंटार्कटिका में

बोत्सवाना में एक चीते से खेलते हुए



वेलकम सर! सील के साथ अठखेली करते डॉ. सक्सेना ऑस्ट्रेलिया में

पाकिस्तान में वाघा बॉर्डर पर

ऊंची उड़ान! सैनफ्रांस्सिको, यूएसए में स्काई डाइविंग के दौरान

मॉस्को के युरी गगारिन कॉस्मोनट ट्रेनिंग सेन्टर में

पियोंगयांग, नॉर्थ कोरिया स्थित कुम्सुसन पैलेस ऑफ द सन के बाहर डॉ. सक्सेना और साथी

एक क्रिसमस पार्टी में सांताक्लॉज बनकर बच्चों का दिल बहलाते हुए

सेहत हजार नियामत! डॉ. सक्सेना अपनी अच्छी सेहत का श्रेय क्लींजिंग थेरेपी और अपनी सक्रियता को देते हैं। इलाहाबाद यूनिवर्सिटी के अमरनाथ झा छात्रावास में, वे 1977 में शतरंज और 1978 में ब्रिज (ताश का एक खेल) के विजेता रह चुके हैं। रिलायंस इंडस्ट्रीज की 'इंटरनल स्क्वैश प्रतियोगिता', 2012 की ओपन कॅटगरी में वे उपविजेता रह चुके हैं।

रोज सुबह के रुटीन स्क्वैश सेशन के दैरान

वे स्किइंग, स्काई डाइविंग, स्क्यूबा डाइविंग, पैराग्लाइडिंग, व्हाइट वाटर रॉफ्टिंग, ट्रैकिंग और हाइकिंग सरीखे एडवेंचर स्पोर्ट्स में भी भाग लेते रहे हैं।

डॉ. सक्सेना के लेख, पुस्तकों, वीडियोज आदि को उनकी वेबसाइट्स thetempleofhealing.org और drpiyushsaxena.com से फ्री डाउनलोड किया जा सकता है।

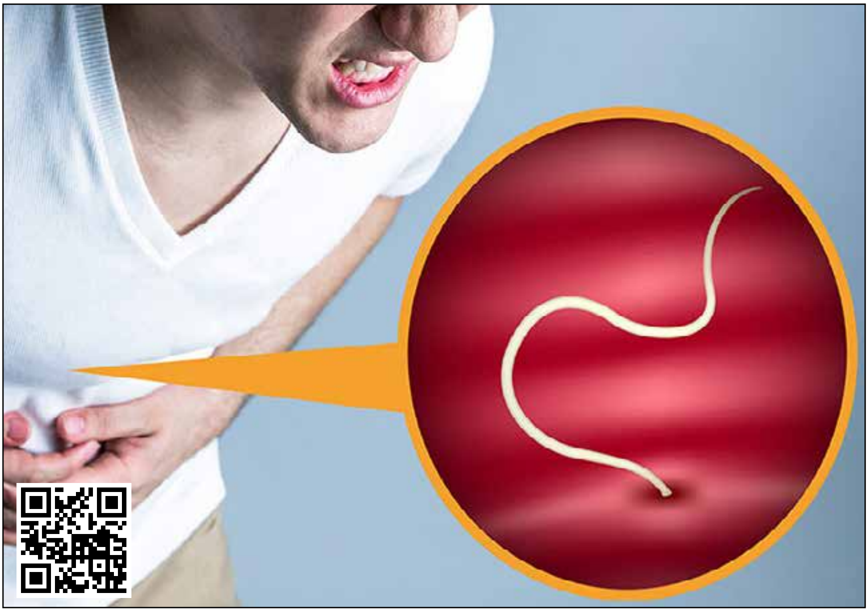
क्लीजिंग थेरेपी - वीडियो सीरीज

क्लींजिंग थेरेपी का परिचयः वह चमत्कार जिसने मेरी सेहत की डगमगाती नैया को किनारे से लगा दिया!

किडनी क्लींजः पीठ दर्द, थकान, हड्डियों में दर्द, ब्लडप्रेशर...सब उड़न-छू ! हाईपॉवर होम रेमेडीज!

किडनी क्लींज नुस्खेः भुट्टे के बाल, पार्सली, धनिया, तरबूज के बीज...लाइए अपने गुर्दे में दम, दस-बीस रुपये के नुस्खे के दम पर!

एसिडिटी क्लींजः खट्टी डकार, हार्टबर्न, भूख की कमी आदि का परमानेंट इलाज, बिना किसी दवा के!

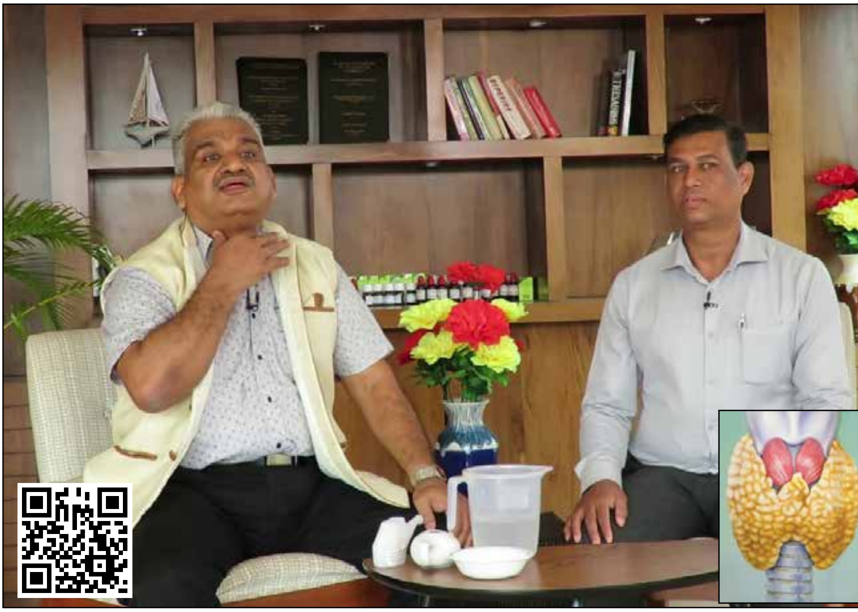


पैरासाइट क्लींजः शिशु को पका खाना देना शुरू किया नहीं कि उसके यूरिन, पसीना और लार से आने लगती है गंध! कारण? शरीर में पैरासाइट्स का पनपना! इलाज– पैरासाइट क्लींज!

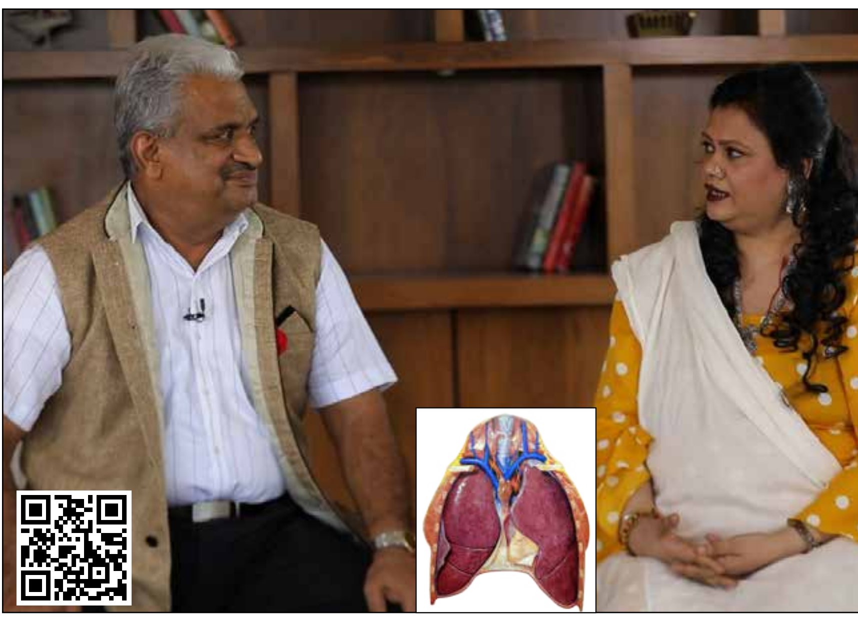
लिवर क्लींजः कीजिए लिवर क्लींज और हो जाइए छः महीने के लिए हार्ट अटैक फ्री। मजा ही मजा!

ज्वॉइंट क्लींजः 45 दिन तक टोटल 2000 रुपये का इलाज! 50 फीसदी दर्द हमेशा के लिए गायब!

फैट क्लींजः बॉलीवुड के स्टारों के लिए खुशखबरी... 8 किलो वजन घटाएं सिर्फ एक महीने में!



थायरॉइड क्लींजः 'हाइपो' एवं 'हाइपर' थायरॉइड का परमानेंट इलाज बस, 30 दिन में!



लंग क्लींजः अचूक उपाय, जिन्हें अपनाकर आप बचेंगे कफ, खांसी, दमा आदि फेफड़ों की समस्याओं से!

माउथ क्लींजः वह जहर निकालें जो रात के वक्त आंतें फेंकती हैं गले और मलद्वार की तरफ! साथ ही रखें अपने लिवर को चुस्त-दुरुस्त!

मड थेरेपीः मिट्टी से कैसे लें पोषक तत्व और निकाले जहर अपने शरीर से! जानिए, मिट्टी के इस अद्भुत हीलिंग पॉवर को!

नोज़ क्लींजः 20 फीसदी एक्स्ट्रा ऑक्सीजन और परमानेंट फ्रेशनेस, वह भी बिल्कुल मुफ्त!

फुट क्लींज : जाके पांव न फटी बिवाई, वो क्या जाने पीर पराई... एक इलाज!

स्त्री रोगों से संबंधित वीडियो सीरीज

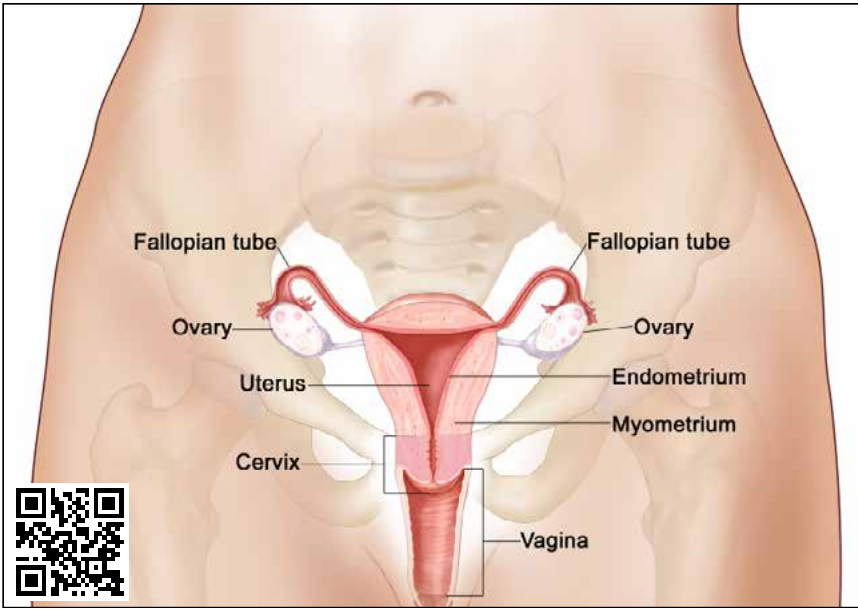
डॉ. पीयूष सक्सेना के साथ

डॉ. हेतल पी. ठक्कर
बीएचएमएस (मुंबई), पीजी (लंदन);
क्रोनिक डिजीज विशेषज्ञ

डॉ. डिंपल एन. गोहिल
बीएचएमएस (मुंबई), पीजी (लंदन);
वरिष्ठ महिला रोग विशेषज्ञ

दो जुड़वां बहनें, ढेरों सवाल !
ये दोनों सुलझाएंगी
स्त्री रोगों से संबंधित, एक-एक गुत्थी!
टीन-एज हों लड़कियां
या थर्टीज-फोर्टीज की नारियां...
या दादियां और नानियां...
देखना न भूलें---
फीमेल रीप्रोडक्टिव सिस्टम को
स्वस्थ बनाए रखने के ए टू जेड तरीके!
'स्त्री रोग वीडियो सीरीज!'

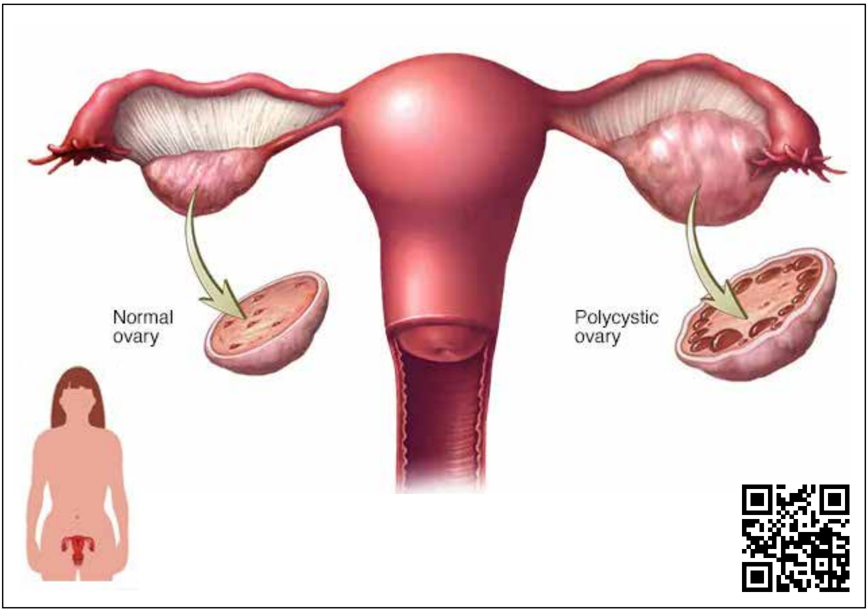
https://www.youtube.com/c/CureYourself



स्त्री प्रजनन अंगों का परिचयः 'गाँव तो छोड़िए, शहरों तक की पढ़ी-लिखी लड़कियों को नहीं पता कि कौन-कौन से हैं स्त्रियों के प्रजनन अंग? शरीर में वे कहां-कहां स्थित हैं?'

सामान्य और असामान्य मासिक धर्मः 'नॉर्मल' पीरियड आखिर होता क्या है? 100 में से 99 लड़कियां और महिलाएं तक नहीं जानतीं!

स्वस्थ मासिक धर्मः हेल्दी पीरियड यानी एक आम स्त्री का सपना, जो है उसकी तंदुरुस्ती की निशानी!



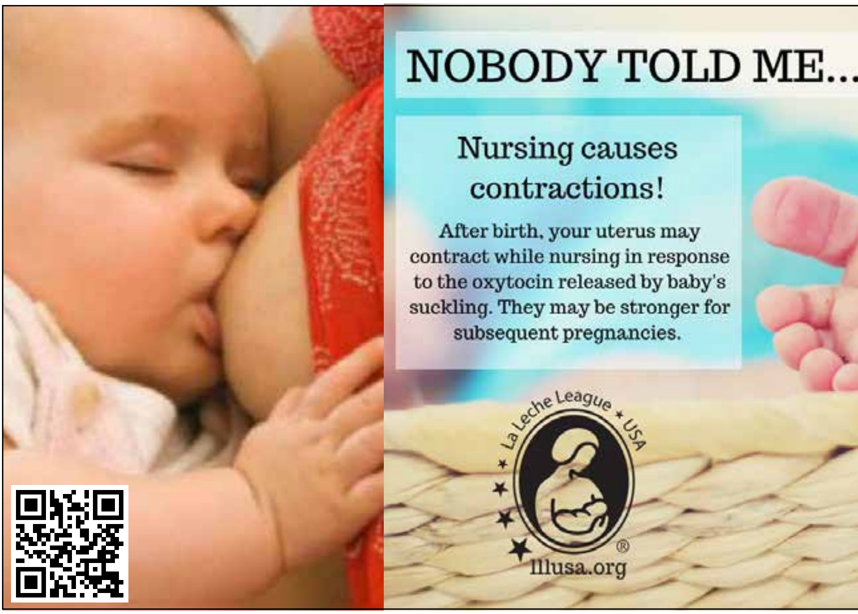
ओवरी और PCOS क्लींजः चेहरे के बाल, मुंहासे, पीरियड्स की गड़बड़ी आदि से छुटकारा और ओवेरियन कैंसर से बचाव!

रजोरोध या पीरियड न आनाः कभी 'खुशी' कभी 'गम' की वजह बनती इस स्थिति में क्या करें, क्या ना करें?

सेनेटरी पैड और टेंपोन्सः महँगे साधन, फायदे कम, नुकसान ज्यादा... आजमाएं घरेलू उपाय!

वजाइना क्लींजः पेशाब में जलन, इन्फेक्शन, सेक्स के दौरान दर्द आदि से निजात दिलाने वाली सरल घरेलू विधियां!

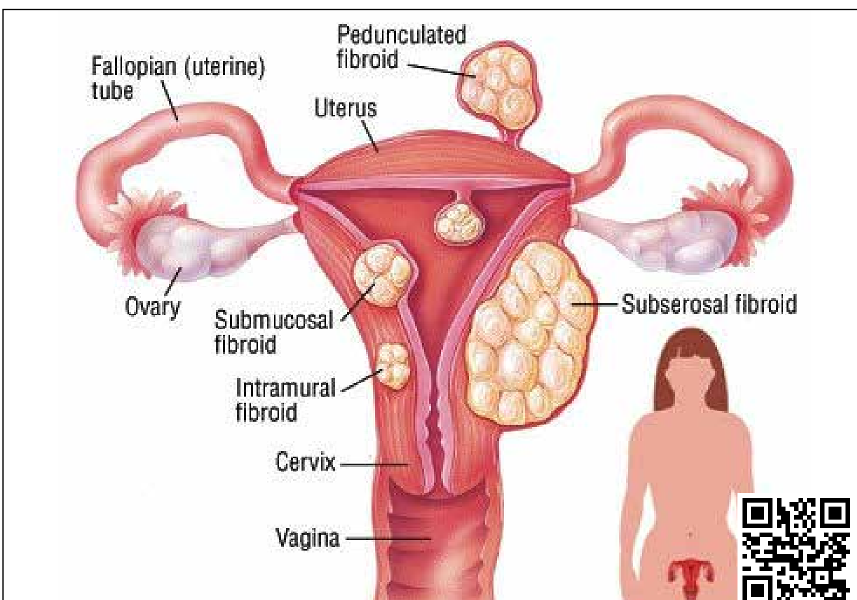
डिलीवरी पुराने अंदाज मेंः न दवा, न डॉक्टर, न नर्स, न दाई, न हॉस्पिटल फिर भी नॉर्मल डिलीवरी, वह भी घर में... और देहात में नहीं, महानगर में! जानिए, मुंबई के एक दंपत्ति (पारुल सेठिया पांडे- 8169852120, रनंजय पांडे- 9322267834) ने कैसे जान की बाजी लगाकर अंजाम दिया इस अद्भुत कारनामे को!



लैक्टेशन और ब्रेस्ट फीडिंगः स्तनपान कराने से खिंचती हैं गर्भाशय की मसल्स!
होता है वेटलॉस लगभग 8 किलो तक!

यूटेरस और फर्टिलिटी क्लींजः 100 दिन के भीतर करें नेचुरली कंसीव!
निःसंतान दंपतियों के लिए वरदान!

रजोनिवृत्ति या मेनोपॉजः महीने-दर-महीने आ रहे 'महीने' का झंझट तो खत्म!
अब कैसे रखें अपनी सेहत का खयाल!



हिस्टेरेक्टॉमी और फाइब्रॉइड्सः क्लींजिंग थेरेपी में इलाज है फाइब्रॉइड्स का!
महिलाएं कैसे बचें हिस्टेरेक्टॉमी (गर्भाशय को निकालना) और उसके दुष्प्रभावों से!

ऑर्गेनिक बेबीः 'दृढ़ संकल्प से हुई ऑर्गेनिक बेबी की प्राप्ति!'
मुंबई की एक प्रेरक और हैरतअंगेज दास्तां!

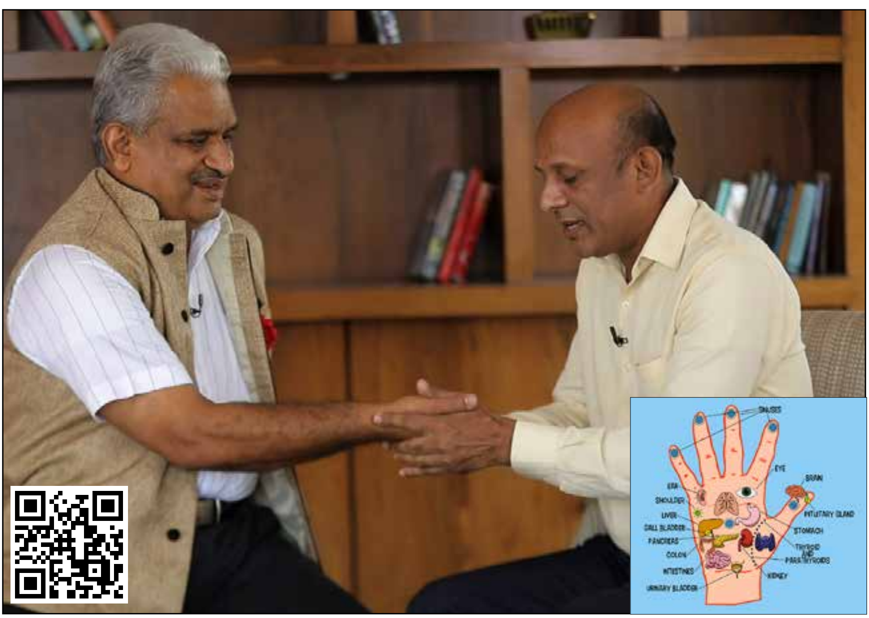
अन्य विषयों से संबंधित वीडियो

एस्ट्रोलॉजी क्या हैः ग्रह-नक्षत्रों से कैसे बँधे हैं हम-आप और यह पूरा जगत?
कैसे चलता है इस यूनिवर्स का पूरा निजाम?

अनाथों को कम गोद लेने की समस्या: 3 करोड़ अनाथों में से अब तक गोद लिये गये सिर्फ 20 हजार...! यह है हमारा भारत देश! दोषी कौन?

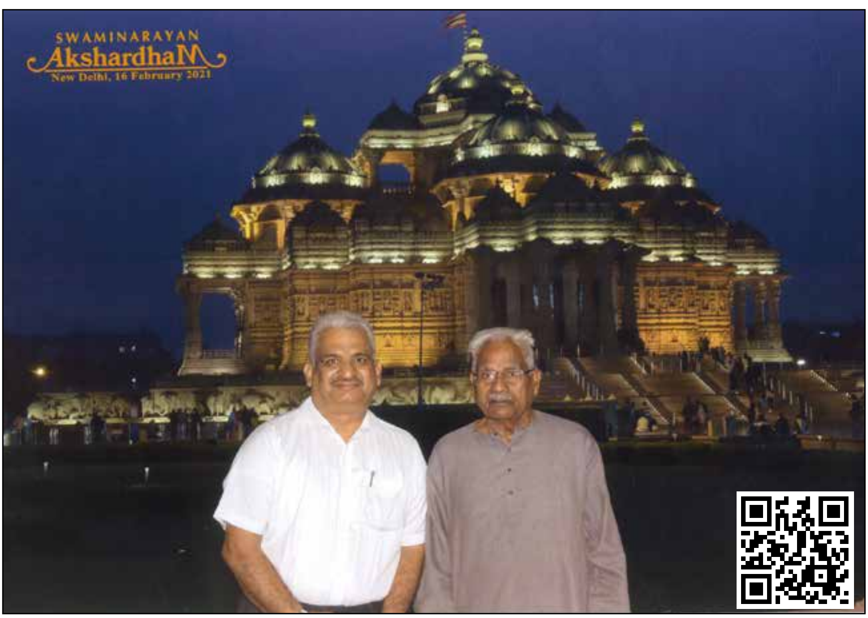
पीएलआर : जन्म- जन्मांतर के कर्म फल का इस जन्म पर दुष्प्रभाव यानी क्रोनिक हेल्थ प्रॉब्लम... क्रोनिक रिलेशनशिप इश्यूज... क्रोनिक फियर...हरेक छोटी- बड़ी प्रॉब्लम का समाधान है पीएलआर !

समुद्री नमक : अकूत पोषक तत्वों का कुदरती खजाना! इसके सेवन से शरीर के हर अंग-प्रत्यंग को जरूरी विटामिन-मिनरल्स उसी मात्रा में मिल जाते हैं जितनी मात्रा में उन्हें जरूरत होती है। इसका कंपोजीशन गर्भाशय की थैली में मौजूद ठीक उस द्रव पदार्थ की तरह है जिसमें गर्भस्थ शिशु तैरता रहता है।



एक्यूप्रेशर : रोगों की जड़ है हमारे शरीर में निहित प्राकृतिक जीवन-ऊर्जा के प्रवाह में आ रही रुकावट, जिसे दूर करने के लिए दिया जाता है शरीर के विभिन्न अंगों पर मौजूद निर्धारित दाब बिंदुओं पर उचित दबाव! फलस्वरूप मिल जाता है रोग से छुटकारा।

मोबाइल रेडिएशन : समस्या-मोबाइल रेडिएशन के शरीर पर खतरनाक दुष्प्रभाव! समाधान– देसी गाय के गोबर से बने उपले!



भारत के संत : ढोंगी संतों के इस दौर में असली संत कौन? यह रहस्य मैंने तब जाना जब स्वामी नारायण संप्रदाय के 16 मंदिरों में 17 दिन-रात गुजारे! युवावस्था में ही घर-परिवार, धन-सम्पत्ति को ठुकरा कर संत बने लोगों की असली कहानी!

मेरी नॉर्थ कोरिया यात्राः रोमांच की पराकाष्ठा...नॉर्थ कोरिया की बेखौफ और सुखद यात्रा!

मेरी पाकिस्तान यात्रा (वाघा बॉर्डर)ः सरहदें अलग हुईं राजनीति में लेकिन दिल मिले तो मिले!

कुछ सामान्य प्रश्नः आपने पूछा, डॉक्टर पीयूष सक्सेना ने बताया!

वॉलंटियर क्यों बनेंः जानिए डॉ. मनीषी और विकास से!

Temple of Healing

Google Ad Grant Awardee

A non-profit NGO (Regn. No.E-6136, Thane), exempted u/s 80-G of IT Act
5/1202 NRI Complex Nerul (W), Navi Mumbai 400706
www.thetempleofhealing.org www.drpiyushsaxena.com cureyourselfindia@gmail.com

S.No. TOH/2018/001 Date : 26.09.2018

This is to certify that
Mr. Santosh N Keshri, Thane
has the requisite basic knowledge of Cleansing Therapy, especially
Liver Cleanse which is the most important cleanse of the therapy.
He may, voluntarily, guide people willing to undergo Cleansing Therapy.

Granted at Mumbai
This 10th day of October, of the year 2018

Dr Piyush Saxena
Propagator Therapist

We don't charge any fee. We don't accept any donation. We don't promote any product.

इस तरह के 6,000 से अधिक सर्टिफिकेट (प्रमाणपत्र) वितरित किये जा चुके हैं। अगर आपने अपनी व्यक्तिगत देखरेख में पांच से ज्यादा लोगों को लिवर क्लींज कराया है, तो आपको भी टेंपल ऑफ हीलिंग की ओर से एक सर्टिफिकेट देकर सम्मानित किया जाएगा। इस संबंध में आप हमसे संपर्क कर सकते हैं।

E-mail: cureyourselfindia@gmail.com

YouTube:
https://www.youtube.com/c/CureYourself
FaceBook:
https://www.facebook.com/groups/537370616725095/
Instagram:
https://instagram.com/cureyourselfindia
WebSites:
www.thetempleofhealing.org
www.menknowwomen.com
www.sooe.org.in
www.drpiyushsaxena.com

हमारे वालिन्टियर्स निःस्वार्थ भाव से जनसेवा के लिए प्रतिबद्ध हैं। अगर आप भी हमारे साथ इस मुहिम में जुड़ना चाहते हैं तो संपर्क करें- डॉ. मनीषी जौहरी, मो.: 9819418648
ई-मेल : drmanishijohari@gmail.com

स्त्री-रोग वीडियो सीरीज के दर्शकों को मिलेगा मुफ्त मार्गदर्शन!

देश की रक्षा का बीड़ा, कभी उठाया था जिस घर ने
अब उसी घर की स्त्रियां, चलीं स्त्रियों का दुख हरने।

हमारी स्त्री-रोग वीडियो सीरीज देखने के बाद आप सभी के मन में तरह-तरह के सवाल उठना लाजिमी है। तो लीजिए, जनसेवा के उद्देश्य से आपके सभी सवालों के जवाब देने के लिए तैयार है मलाड, मुंबई की ही एक देशभक्त फैमिली, जिसकी तीन बेटियों का विवाह फौजी अफसरों के साथ हुआ था।

तीन फौजी पत्नियां

''भारतीय सेना में हमारे जीवन साथियों की सक्रिय भूमिका के दौरान हमें जवानों और उनके परिवारजनों से रू-ब-रू होकर उनकी स्वास्थ्य समस्याओं को करीब से जानने का मौका मिला। अब हम आम जनता के प्रति अपना कर्त्तव्य निभाएंगी।''

नीरा किरन श्रीवास्तव

9910285151
9868860083
पति : ले. जनरल (रिटायर्ड) जय कृष्ण श्रीवास्तव अतिविशिष्ट सेवा मेडल, नोयडा
neeraks2002@yahoo.com

रेखा सक्सेना

9818134116
9899312381
पति : एयर कमोडोर (रिटायर्ड) प्रकाश नारायण सक्सेना, ग्रेटर नोयडा
aircmdesaxena@yahoo.com

मधु कुमार

9425607787
9425138256
पति : मेजर जनरल (रिटायर्ड) अशोक कुमार, भोपाल
jksri2011@yahoo.com

सरकार से हरी झंडी मिलने के लिए कतार में है क्लींजिंग थेरेपी

बधाई...! लिवर क्लींज कर रहे सभी लोगों और हमारे स्वयंसेवकों की दुआएं व निःस्वार्थ प्रयास अब रंग ला रहे हैं! जी हां, जन-जन को लाभ पहुंचाने वाली आप सबकी क्लींजिंग थेरेपी कदम-दर-कदम आगे बढ़ रही है। इसे आधिकारिक तौर पर लागू करने के उद्देश्य से मान्यता प्राप्त करने हेतु हमने 27 मार्च 2019 को स्वास्थ्य मंत्रालय में आवेदन किया था। हमारा यह प्रस्ताव फिलहाल स्वास्थ्य मंत्रालय के आईडीसी के पास विचाराधीन है। इस आशय की जानकारी हमें हाल ही में एक आरटीआई के जरिए प्राप्त हुई है (देखें, आरटीआई के उस जवाब की फोटोकॉपी)।

उल्लेखनीय है कि एलोपैथी के अलावा सरकार ने अब तक सिर्फ पांच पैथियों को ही मान्यता दी है। ये हैं-- आयुर्वेद, होमियोपैथी, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी और सिद्ध। जबकि खबर है कि पुराने आवेदन पत्र के आधार पर इलेक्ट्रोहोमियोपैथी और एक्यूप्रेशर को मान्यता मिल सकती है। और अब आपकी क्लींजिंग थेरेपी भी कतार में है। सरकार से हरी झंडी मिलने पर इसका डिग्री कोर्स बन सकता है।

एक हाथ को कुछ और हाथों का साथ मिल जाये तो ताकत बढ़ जाती है, सफर आसान हो जाता है। क्लींजिंग थेरेपी को जल्दी से जल्दी सरकारी मान्यता मिल जाए इस मकसद को लेकर छेड़ी गई हमारी इस मुहिम में आप भी हमारा साथ दे सकते हैं। आपको बस इतना करना है कि इस थेरेपी के समर्थन में स्वास्थ्य मंत्रालय को ज्यादा से ज्यादा पत्र निम्न पते पर भेजें :

उप सचिव,
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
(स्वास्थ्य अनुसंधान विभाग)
2री मंजिल, आईआरसीएस बिल्डिंग,
1, रेड क्रॉस रोड, नई दिल्ली-110001.

No. I-11011/469/2020-HR (ASM)/8085618
Government of India
Ministry of Health and Family Welfare
(Department of Health Research)
****

2nd Floor, IRCS Building,
1, Red Cross Road,
New Delhi -110001.
Dated, the 5rh February, 2021.

To

Ms Manishi Johari,
406, Pacifica D, Casa Rio,
Palava City,
Kalyan Shil Road,
Dombivli East,
PIN : 421204.

Subject: Information sought under the RTI Act, 2005.

Madam,

I am to refer to your RTI application, bearing Registration No. **DOHRE/R/E/21/00014, dated 25.01.2021**, received online in the Department of Health Research on 28.01.2021, on the above subject, and to state that an Inter-Departmental Committee - comprising experts from the fields of medicine and health sciences and representatives from regulatory bodies, Central and State Governments - has been constituted by the Department of Health Research for considering proposals, that may be received, seeking recognition of new systems of medicine/therapy. The committee is tasked to appraise such proposals on the basis of certain criteria, and then to report to the Government about the viability, or otherwise, of such systems. Accordingly, the proposal, seeking recognition of the 'Cleansing Therapy', has been referred to the Chairperson of this committee for preliminary consideration. Further action in the matter may be taken after his inputs are received. It may be appreciated that arriving at any decision on such serious issues, concerning public health, is a thorough-drawn process, which takes its time. In any case, developments, if any, will be intimated in due course.

2. If you are not satisfied with this reply, you can make an appeal within 30 days, under Section 19 of the Right to Information Act, 2005, to the Appellate Authority, i.e., Shri D.R. Meena, Deputy Secretary, Department of Health Research, 2nd Floor, IRCS Building, 1, Red Cross Building, New Delhi-110001.

Yours faithfully,

(Mohan Lal)
Under Secretary to the Government of India & CPIO

Copy to :

Director (GRR) [*Nodal Officer (RTI)*], Department of Health Research, New Delhi.

क्लींजिंग थेरेपी के सभी प्रचारकों को बधाई!

क्योर योरसेल्फ टीम

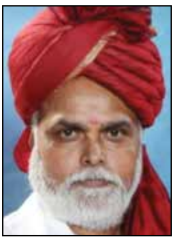
'टेंपल ऑफ हीलिंग' के सिद्धांतों के अनुसार इन सभी स्वयंसेवकों ने भी इस थेरेपी को जनहित में निःशुल्क जनसाधारण तक पहुंचाने का बीड़ा उठाया है, और ये सभी साधुवाद के पात्र हैं।

पूनम जैन
9024071863
जयपुर

डॉ. फातिमा शेख
9768078626
मुंबई

हर्षिता जैन
9867286397
नवी मुम्बई

डॉ. निधि वर्मा
8369082406 नवी
मुम्बई



रमेश पंड्या
7982935144
दिल्ली

हनुमान सिंह गहलोत
9414563992
जोधपुर

प्रेमसिंह कच्छवाहा
9414200757
जोधपुर

सुभाष गोडघाटे
9869951408
नवी मुंबई

तपस्या डुमरे
84339 67531
नवी मुंबई

अनुराधा अग्रवाल
8910902900
कोलकाता

ज्योतिका रांभीया
9320434350 / 8850581005
मुंबई

शरद अजनाडकर
जलगांव
9822230684

संतोष केशरी
8369045838
ठाणे

अजीत गाबा
9868226043
दिल्ली

यशपाल गुप्ता
8800695356
गाजियाबाद

मंजरी पंत
+1-302-605-2923
अमेरिका

अनुप्रिया सक्सेना
8081702686
कानपुर

सुनीता झुनझुनवाला
9312278075
कोलकाता

रमाकांत दुबे
8088817727
बैंगलोर

चैताली परब
9167130000
मुम्बई

विपिन पँवार
9928371291
जोधपुर

चावंद सिंह
9461757945
सीकर

सुनील वैद
7701947235/9868213091
नई दिल्ली

निर्मल जैन
9869536693
राजसमन्द (राज.)

प्रतिभा गोडघाटे
नवी मुंबई
9757089035

अंशिता कुशवाहा
जयपुर
9928433033

विनीता सिंह
इन्दौर
7273035347

सर्वेश सिंह
9334343901
पटना

डॉ. राम स्वरूप मेघवंशी
9414003517
अजमेर

विनीत भंडावत
+971-505-260-765
दुबई

मुनीश चावला
8826313737
नोएडा

प्रभाकर सिंह सिकरोरिया
9007855690
कोलकाता

सुरेंद्र सिंह राजपूत
9831273401
कोलकाता

अजय चावला
9811098471
दिल्ली

ऋषभ गुप्ता
9198999933
कानपुर

अनुराग स्वरूप
+44-7850-551645
यू.के.

बरखा तेजवानी
9925366927
गांधीधाम

राजेश पारीक
9422770488
नासिक

ज्योति राणे
9137980821
मुम्बई

प्रदीप बंसल
9760044801
रुद्रपुर

संजय कारीवाला
9579506477
नासिक

शम्भू बी पोरवाल
9322518467
नवी मुंबई

अशोक कुमार जैन
9829017335
जयपुर

बिन्दु सतीश
+971564642796
यू. ए. ई.

सुधा राजेश पूज
8655012344
घाटकोपर

आँचल जाजू
8866622826
सूरत

झरणा राउत
8424970109
मुम्बई

निलेश देओताराम तालेली
9004386929
मुम्बई

संगीता नायक
+44-7405-025589
लंदन

अता-उर रहमान
+880-1716-835706
+880-1672-616125
ढाका, बांग्लादेश

विवेक अग्रवाल
8486643711
असम

श्वेता चौधरी
8368441358
भोपाल

शिवेन्द्र कुमार पटेल
9029326605
पटना, बिहार

आनंद कुमार जैन
9336909222/9415221231
वाराणसी

भोलेनाथ पाढी
9861452766/94396635
बरगढ़ (उड़ीसा)

अंजली शर्मा
9646002005/7986957294
भटिंडा

अनिल किशन वाटेन
9423103571
जालना

अनूप अनिल मुजुमदार
9881497730
वाराणसी

अनूप अग्रवाल
9830219927
कोलकाता

अर्चना चौधरी
9748272813
कोलकाता

बाबू लाल
9899236257
नई दिल्ली

बावा सिंह
9350567273
नई दिल्ली

विनीता सिंह
9022508360
मुम्बई

राकेश कुमार चौरसिया
9163726077
भागलपुर, बिहार

डॉ. दयाशंकर सिंह
8877000123
ड़ेहरी ऑन सोन, बिहार

दीपक शर्मा
8239597766
कोटा

दिव्या गुप्ता
7986530058
भटिंडा

गणेश कुमार भगत
7004795812
पाकुड, झारखंड

हरेराम वी.
7824003299/8754476297
चेन्नई

हर्षा शेलत
9428659792
वल्लभ विद्यानगर (गुज.)

निशा हरिदर्शन वासवानी
8320967438/7817850180
सूरत

प्रभाकर व्यंकटैय्या मंचकटल
9987025692
पलावा कल्याण डोंबिवली

माधवी अमित भयानी
9428150510
सूरत

संगीता गुप्ता
9838807214
कानपुर

मोहम्मद भाट
88250 31828
जम्मू कश्मीर

ललित डोबरिया
9624346303
सूरत

पराग शर्मा
9820908456
नवी मुम्बई

प्रदीप शर्मा
7986416950
अमृतसर

विवेक कुमार
9987011868
नवी मुम्बई

प्रकाशचंद शर्मा
9810943171
नई दिल्ली

सतीश सक्सेना
9827440046
विदिशा

सौरभ कुमार श्यामसुखा
9830480606
कोलकाता

शंकर नायक
9967537350
पलावा कल्याण, डोंबिवली

शर्वरी सचिन चव्हाण
7046047340
पूना

अमृत कुमार ओझा
9113100412
9304829235
पाकुड़, झारखंड

दिनेश सी. कुलश्रेष्ठ
9210791883/ 9599117802
गुरुग्राम

बिजयकुमार प्रधान
9348101488
9668606403
बौध (उड़ीसा)

सूर्यमणि त्रिपाठी
9337103341
9437253799
भुवनेश्वर

डॉ. अंकित सिंह
7357630888
रुड़की

सरबजीत सिंह
7906029187
देहरादून

विधि सूद
8178349175
फरीदाबाद

विजय हुलियप्पागणपा
9090966343
हुबली

रमा शर्मा
+1-226-886-5545
कनाडा

कंचन त्यागी
8130756362
गाजियाबाद

संदीप रितु सूद
9868301010
फरीदाबाद

सतीशचंद्र शर्मा
7042126807
गाजियाबाद

प्राणिता केतन चोथे
9136114630
9699928018
मुम्बई

प्रीत क्वात्रा
8146301515
चंडीगढ़

रघुवीर सिंह
7014148119
जयपुर

राजपाल सिंह चौहान
9992182670
अतेली, हरियाणा

ज़ाकिर हुसैन
9582583344
नई दिल्ली

डॉ. मुकेश कुमार
8076406844
नई दिल्ली

भूपेन्द्र कुमार
9810580377
गाजियाबाद

डॉ. राम प्रकाश पुष्कर
9999716169
गाजियाबाद

असित कुमार मोहंती
7979908546
भुवनेश्वर

प्रताप कुमार पांडा
7008757585
फुलबानी, उड़ीसा

स्नेहा गोविंदकर
+1-630-605-4241
अमेरिका

संजय कुमार पटनायक
9937035955
सुंदरगढ़, उड़ीसा

शैली शर्मा
9137868882
नवी मुम्बई

सुरेश कुमार कुशवाहा
9199533542
कुशीनगर

श्वेता गोयल
6289478396
कोलकाता

तन्वी इस्सर
7030579189
अहमदनगर

नियती पटेल
संबलपुर
7008277730

महेश राजगोर
9867709641
मुम्बई

नानूभाई देसाई
9825544295
नवसारी, गुजरात

इंद्रजीतसिंह बग्गा
9910087368
नई दिल्ली

डॉ. आदम
रंधवाअब्दुल्ला
+60-164428786
पिनांग, मलेशिया

حمیرا بن عبد الستار
+92-310-0665829
मुल्तान, पाकिस्तान
پاکستان شہر ملتان

अखिल चंद्र राणा
8456060601
9437306586
भुवनेश्वर

मंजुल मिश्रा
9337103341
9437253799
सोनेपुर, उड़ीसा

अनुराधा गोयल
9674978924
कोलकाता

इव्हॉन दीपक अहिरे
9322356008
मुम्बई

ओमप्रकाश डालमिया
9433031060
कोलकाता

विनीता जैन भटनागर
7015425882
हरियाणा

अनूप शर्मा
9831913201
कोलकाता

अनिल कुमार
9729999818
सोनीपत

संयुक्ता मिश्रा
9853483232
फरीदाबाद

शशिभूषण
+852-54665089
हांगकांग

अवनेश कुमार गर्ग
8218896657
गाजियाबाद

गुरविन्दर कौर
9910072557
दिल्ली

मुनीश आहूजा
9814573061
लुधियाना

गुनीत कौर
चंडीगढ़
8146338819

डॉ. बी. नरेन्द्रन
9916691178
धर्मपुरी, तमिलनाडु

शुभ्रज्योति सरकार
पाकुड़
9155488666

निधि चड्ढा
दिल्ली
9818521652

मीता सिंह
9414406586
जयपुर

सुनीता भुरत
9397303884
हैदराबाद

रुचि श्रीवास्तव
9810052335
दिल्ली

परवेज मिर्जा
+27757736050
साऊथ अफ्रीका

आनन्द अग्रवाल
9806949441
बिलासपुर

अर्पिता सेन
6294028692
देगंगा, प. बंगाल

मधु सिंह
कानपुर
9005338852

प्रमोद रायचंद
9246957001
बैंगलोर

डॉ. ईश्वर निकम
9325812314
नाशिक

आप लोगों की जानकारी में यदि किसी और व्यक्ति ने 5 से अधिक लोगों को लिवर क्लींज कराया है तो हमें सूचित करें। क्लींजिंग थेरेपी को इस तरह प्रचारित करने वाले को हम यह पुस्तक रु. 150/- में दे सकते हैं, बशर्ते एक बार में कम से कम 5 पुस्तकें ली जाएं (डॉक खर्च अलग से देय होगा)।

जनसेवा : मैं, आप, आम जन ही नहीं... सिनेमा जगत के कई सितारे, नामी-गिरामी ब्यूरोक्रेट्स और कार्पोरेट प्रोफेशनल्स भी अपनी अच्छी सेहत का श्रेय क्लींजिंग थेरेपी और लिवर क्लींज को देते हैं। क्लींजिंग थेरेपी को आजमाकर और उसके चमत्कारी नतीजों से प्रभावित होकर अभिनेत्री कुनिका सदानंद, संभावना सेठ, अभिनेता राजेन्द्र गुप्ता आदि ने इस थेरेपी को जन-जन तक पहुंचाने के लिए टॉक शो 'अपना इलाज अपने हाथ' के निर्माण में सहयोग दिया है। सात एपिसोड के इस टॉक शो में लिवर व किडनी क्लींज के साथ-साथ एसिडिटी, पैरासाइट, ज्वॉइंट और फैट क्लींज के बारे में विस्तार से बताया गया है। दर्शक ये एपिसोड और ऐसे कई अन्य वीडियोज YouTube पर 'APNA ILAAJ APNE HAATH' टाइप कर देख सकते हैं।

टॉक शो 'अपना इलाज अपने हाथ' को लॉंच करते हुए डॉ. पीयूष सक्सेना (बायें से दूसरे), बॉलीवुड हस्तियां कुनिका सदानंद, आशुतोष राणा, राकेश बेदी, संभावना सेठ, राहुल रॉय, राजू श्रीवास्तव और राजेन्द्र गुप्ता

इस पुस्तक में क्लींजिंग थेरेपी के कुछ प्रमुख क्लींजेज का ही वर्णन है। डॉ. पीयूष सक्सेना की वेबसाइट्स पर उनकी सभी 28 क्लींजेज का उल्लेख है।

गूगल ने 'टेम्पल ऑफ हीलिंग' को 10,000 USD प्रति माह का एड ग्रांट प्रदान किया था (देखें पृष्ठ 210)। आप जैसे सुधि समर्थकों के सतत प्रयासों के फलस्वरूप आज आपकी क्लींजिंग थेरेपी नई दिल्ली स्थित भारत सरकार की मिनिस्ट्री ऑफ हेल्थ एंड फैमिली वेलफेयर (डिपार्टमेंट ऑफ हेल्थ रिसर्च) के अंतर्गत एक नई थेरेपी के रूप में विचाराधीन है (देखें पृष्ठ 244)।

डॉ. सक्सेना न तो कोई फीस लेते हैं, न ही कोई डोनेशन लेते हैं और न ही किसी कंपनी के उत्पाद का प्रचार करते हैं।

9 788192 026336

Temple of Healing
www.thetempleofhealing.org
www.drpiyushsaxena.com
cureyourselfindia@gmail.com