

अपना र्दलाज अपने हाथ



डॉ. पियुष सकसेना

पी.એચ.ડી. નેચરોપથી (યુ.એસ.એ.)



Cleansing Therapy

Cure Yourself

अपना इलाज अपने हाथ

Kidney Cleanse	Colon Cleanse
Acidity Cleanse	Mouth Cleanse
Parasite Cleanse	Ovary & PCOS Cleanse
Liver Cleanse	Uterus & Fertility Cleanse
Joint Cleanse	Fallopian Tube Cleanse
Fat Cleanse	Vagina Cleanse



“खाओ पियो मस्त रहो
वर्गीज करो स्वस्थ रहो”

કલીન્ગ થેરાપી

કલીન્ગ થેરાપીના પ્રણેતા, ડૉ. પિયુષ સકસેના, વધતા જતા પ્રદૂષણ, પેરાસાઈટ અને આપણી બગડેલી લાઈફ સ્ટાઈલ (જીવન પ્રણાલી), આ બધાને જ તમામ બિમારીઓની જડ માને છે. આ બધાને કારણે શરીરમાં ટોકસીન (વિષ) જમા થતા રહે છે. જેથી આપણા શરીરના અંગો / અવયવો બરાબર રીતે કામ કરી શકતા નથી. આથી અપ આપણે બિમાર પડીએ છીએ. જો આ વિષને શરીરમાંથી બહાર કાઢી દેવામાં આવે તો લગભગ ૯૦ ટકા જેટલી આપણી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાનો ઈલાજ થયી જાય છે. શરીરમાંથી ટોકસીન બહાર કાઢવાની આ પ્રક્રિયાને કલીન્ગ થેરાપી કહે છે. કલીન્ગ થેરાપીમાં ક્યારેક ક્યારેક આપણી રોજબરોજની વસ્તુઓના સેવનથી જ શરીરના અંદરના અવયવોની સફાઈ થઈ જતી હોય છે. આ કલીન્ગ થેરાપીમાં તમારે કોઈપણ જાતની પરેજી પાળવાની જરૂર નથી. તમે બધું જ ક ખાઈ પી શકો છો, અને જિંદગીનો ભરપુર આનંદ લઈ શકો છો. બસ વખતે વખતે આ કલીન્ગ કરતા રહો, જેથી તમે રોગગ્રસ્ત થતા બચી શકો.

ડૉ. સકસેનાએ કલીન્ગ થેરાપીના નુશખા, સૌથી પહેલાં પોતાના ઉપર અજમાવી જોયા પછી એના ચમતકારિક પરિણામો જોયા બાદ, પોતાના પરિવારના સભ્યો, મિત્રો, પરિચિતજનોને કહ્યું અને તે બધાએ અજમાવ્યા અને લાભ લીધો.

ડૉ. સકસેનાના મતે , “મૈ અકેલા હી ચલા થા જાનીબ- એ - મંજુલ લોગ જુડતે ગયે ઔર થેરાપી આગે બઢતી ગઈ”.

પ્રદૂષણ, પરોપજીવી જીવ-જંતુ (પેરાસાઈટ), પ્રકૃતિના નિયમો વિરુદ્ધનું વર્તન વગેરે કારણોને લીધે શરીરને જે નુકશાન પહોંચે છે, એમાં શરીરના બે મુખ્ય અવયવો , કિડની અને લિવર ગંભીર રીતે પ્રભાવિત થાય છે. પરંતુ આ બંને અંગોની ખુબી એ છે કે, આ અવયવોમાં પોણા ભાગમાં ખરાબી હોવા છતાં, આ અવયવો પોતાનું કામ કરી શકે છે. એટલે, આપણે બિમાર છીએ એ વાતનો આપણને ખ્યાલ સુદ્ધા આવતો નથી. આ પુસ્તિકામાં આપણે શરીરના આ બે અમૂલ્ય અવયવોનું કલીન્ગ, એમની સમસ્યા અને લક્ષણો વગેરેની સાથે સાથે લગભગ સામાન્ય રીતે બધાને ઉદ્ભવતી એસીડીટીની સમસ્યા પર ચર્ચા કરીશું.

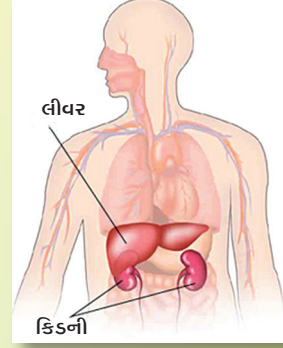
ખાઓ પીઓ મસ્ત રહો, કલીન્ગ કરો સ્વસ્થ રહો

કિડની (મૂત્રાશય) કલીન્ગ

કિડની અને એનું કાર્ય :

આપણા શરીરમાં બે કિડની હોય છે. જેનો રંગ લાલ-ભૂરો અને કદ આપણી મુઠી જેવડું અને વજન લગભગ ૧૫૦ ગ્રામ જેટલું હોય છે. કમરથી નીચેના ભાગમાં પીઠ તરફ ધસેલી હોય છે. જેનું મુખ્ય કામ નીચે મુજબ છે.

- ૧) મેટાબોલિક વેસ્ટ (કચરો) અને શરીરની કાર્યકરણીથી નીકળેલ અને શરીરમાં જમા થયેલ ટોકસીનને પેશાબ દ્વારા બહાર કાઢવાનું.
- ૨) વિટામીન ડી નું શોષણ (Absorption) તથા બ્લડ પ્રેશરનું નિયંત્રણ કરવું.
- ૩) શરીરમાં રહેલ એસિડ-આલ્કલી અને દ્રાવ્ય પદાર્થોનું સંતુલન કરવું.
- ૪) ઇલેક્ટ્રોલાઈટસનું સંતુલન જાળવી રાખવું.
- ૫) લાલ રક્ત કોશિકાઓ બનાવવામાં મદદ કરવાનું



કિડની ખરાબ થવાના લક્ષણો :

- પીઠના દુખાવાની ફરિયાદ રહેવી.
- પેશાબ સાથે લોહીનું પડવું અથવા પીડા અને બળતરા થવી. પેશાબ જવાની માત્રામાં વધ ઘટ થવી.
- સ્ત્રીઓના માસિક અને માસિક પહેલાં/પછીના લક્ષણો, જેવા કે માથામાં દુઃખાવો, પીઠનો દુઃખાવો, સ્તનમાં સોજા અથવા કઠણ થવું, થાક, બાદી અથવા ઝાડા, ક્રોધ, ચિડ-ચિડાપણું, ગભરામણ થવી, ડર લાગવો, હતાશા, વારંવાર મુડ બદલાવો, હોટ ફ્લશીશ, કામેચ્છામાં ઘટાડો વગેરે.
- બ્લડ પ્રેશરમાં વધ-ઘટ થવી.
- કિડની અને યુરેટસમાં સ્ટોન્સ (મૂત્રાશય અને મૂત્રવાહિકામાં પથરી) હોવા અને ત્યાં લગભગ દુઃખાવો રહ્યા કરવો.
- આંખોમાં, એડીના ભાગે અથવા અન્ય ભાગમાં પાણી જમા થવાથી સોજા થવા અને થાક લાગવો, ખાસ કરીને સાંજના સમયે.

કિડની કલીન્ગ શા માટે ?

- કિડની સ્ટોનથી છૂટકારો મેળવવા અને લોહીમાં હિમોગ્લોબીન લેવલ વધારવા માટે.
- લોહી, શરીર અને કિડનીમાં જમા થયેલ ટોકસીનને શરીરમાંથી બહાર કાઢવા માટે.
- બ્લડ પ્રેશર પર કાબુ રાખવા તથા વિટામીન 'ડી'નું શોષણ (ABOSRPTION) વધારી શરીરમાં કેલ્સીયમની માત્રા વધારવા માટે.

- પુરતી ઊંઘ માટે, ચહેરા અને શરીરને તાજગીપૂર્ણ રાખવા, શરીરની અંદરની શક્તિ (ENERGY) વધરવા, આંખોની નીચે કુંડાળા અને પીઠના દુખાવામાંથી છુટકારો મેળવવા માટે.

કિડની કલીન્ગ કેવી રીતે કરશો ?

કિડની કલીન્ગ કરવા માટે નીચેમાંથી કોઈપણ એક વસ્તુનો કાઢો બનાવી પીવો.

૧) મકાઈના ભૂટ્ટાના વાળ (CORNSILK) : તાજા ૫૦૦ ગ્રામ અથવા સૂકા (આકરા તડકામાં સૂકવેલ) ૫૦ ગ્રામ વાળને લાંબા સમય સુધી ઉપયોગમાં લઈ શકાય. મકાઈ ડોડાને છોલી એમાંથી નીકળતા રેસાને ભૂટ્ટાના વાળ કહે છે.) આ વાળને ધોવાની જરૂર નથી.



- ૨) પાર્સલી (PARSLEY) અથવા ધાણા (CORIANDER): તાજા પાન ૫૦૦ ગ્રામ લઈને તેનો કાઢો બનાવી શકાય
- ૩) તરબૂચના બીજ : ૨૦૦ ગ્રામ બીજને છાલ સાથે લઈ એને વાટી પાણીમાં ઉકાળો બનાવી શકાય. કોઈ ગાંધી અથવા કરિયાણાની દુકાને તરબૂચના બીજ મળી શકે. તેને સાચવવા માટે કેટલીક વાર જંતુનાશકોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. એટલે એને ધોઈ, સૂકવી અને પછી જ ઉપયોગમાં લેવા.

કિડની કલીન્ગ માટે કાઢો / ઉકાળો કેવી રીતે બનાવશો ?

ઉપર દર્શાવેલમાંથી કોઈ એક સામગ્રી (INGREDIENT) વાપરી શકાય. એક મોટા વાસણમાં એટલું પાણી લો કે તેમાં પૂર્ણ પણે સામગ્રી ડૂબી જાય. પાર્સલી અથવા ધાણા વાપરો તો પાણી ઓછું નાખશો, કારણ કે તે પાણી છોડશે. ૧૦ થી ૨૦ મિનિટ સુધી એને ઉકળવા દેવું. ઠંડુ થાય એટલે ગાળીને અલગ વાસણમાં રાખી દો. ફરીથી, એજ સામગ્રીને બીજું પાણી ઉમેરી ઉકાળો અને ગાળીને અગાઉના વાસણમાં ભેગું કરી દો. આમ બે થી ત્રણ વાર ઉકાળો, જ્યાં સુધી ઓષધી/ સામગ્રી નો રંગ ફિક્કો ન થઈ જાય. ત્યારબાદ ગાળીને આ કાઢાને હલાવ્યા વગર જ ઉપરનું પાણી ધીમેથી બીજા વાસણમાં નિતારી લો. નીચે જમા થયેલ જાડો કચરો ફેંકી દો. હવે, આ કાઢાને પીવા માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

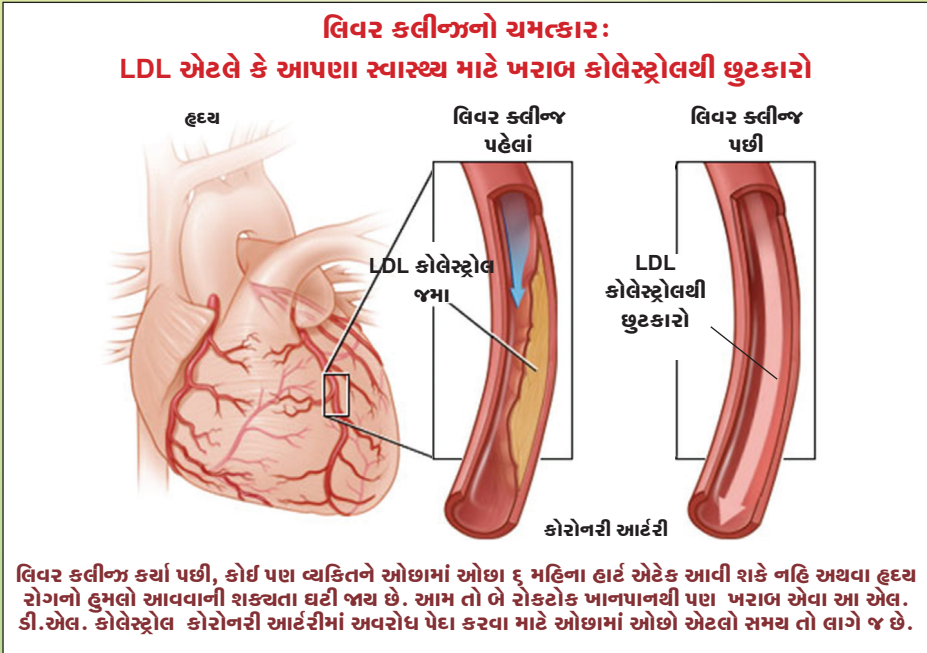
કાઢાનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરશો ?

આ કાઢાને ૪ ગ્લાસની માત્રામાં વિભાજન કરી એક અથવા બે દિવસ સુધી પીવો. રેફ્રીજરેટરમાં સંગ્રહ કરવો. પીવા માટે ઠંડુ અથવા ગરમ કરીને વાપરી શકાય.

લીવર અને ગોલ બ્લેડર (ચક્રત/પિતાશય) કલીન્ગ

લીવર આપણા શરીરનો ત્વચા પછીનો બીજો સૌથી મોટો અવયવ છે. એક પુખ્ત વયની વ્યક્તિમાં ચક્રતનું વજન સામાન્ય રીતે ૨ કિ.ગ્રા. હોય છે. પહોળાઈ ૨૧-૨૨ સે.મી., લંબાઈ ૧૫-૧૭ સે.મી. અને ઊંડાઈ ૧૦-૧૨ સે.મી. હોય છે. નરમ મુલાયમ લાલ-ભૂરા ટીસ્યુથી બનેલું લિવર એક રેસાવાળું કેપ્સુલ જેવી સંરચનાની અંદર સુરક્ષિત રહેલું હોય છે. તે શરીરની જમણી બાજુ ઉપરના ભાગમાં સ્થિર હોય છે.

લીવરનું મુખ્ય કામ પિત્તનું નિર્માણ કરવાનું છે, જે કાર્બોહાઈડ્રેટ અને નાઈટ્રોજનયુક્ત નકામા પદાર્થોના ચયાપચાયમાં (મેટાબોલીઝમ) મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. શરીરની કેમિકલ ફેક્ટરી - લિવર, પાચનની તમામ જટિલ પ્રક્રિયાઓને અંતિમ સ્વરૂપ આપે છે. શરીર માટે અપરિચિત અથવા નુકશાનકારક તત્વોમાંથી, શરીર માટે ઉપયોગી તથા લાભદાયક તત્વોમાં પરિવર્તિત કરે છે. ગ્લુકોઝનું ગ્લાયકોજનમાં રૂપાંતર કરી પોતાની અંદર સંચિત કરી લે છે. જ્યારે શરીરને ઉર્જાની (energy) જરૂર પડે ત્યારે ફરીથી ગ્લાયકોજનને ગ્લુકોઝમાં પરિવર્તિત કરી લોહીમાં છોડે છે. એમિનો એસિડને પ્રોટીનમાં પરિવર્તિત કરે છે.



લીવર અને ગોલ બ્લેડરમાં ખરાબી હોવાના લક્ષણો

- ગોલ બ્લેડરમાં પથરી (સ્ટોન) બનવા અને એને કારણે પેટમાં ગેસ થવો એ સામાન્ય વાત છે.

- લિવર કલોગીંગ ને કારણે અસ્થમા અથવા બીજી પ્રકારની એલર્જીની તકલીફ સામાન્ય છે. છાતીની નીચેના ભાગમાં પીડા થાય છે.
- લિવરમાં પિત્ત (ઉંકકખ્ખ) બનતું રહે છે. પરંતુ એમાં અવરોધ આવતા ગોલ બ્લેડર સુધી પહોંચી શકતું નથી. જેને લીધે પાચનક્રિયા ખરાબ થઇ જાય છે, અને લિવરને ગુકશાન પહોંચે છે.
- પથરીથી (સ્ટોન) છુટકારો પામવા માટે ક્યારેક ગોલ બ્લેડરઓપરેશન દ્વારા કાઢી નાખવું પડે છે, તેનાથી પથરીની સમસ્યાનો ઉકેલ આવે છે પરંતુ બાદીની ફરિયાદ કાયમ માટે રહી જાય છે.

લિવર કલીન્ગ શા માટે ?

- રાંધેલું અનાજ ખાવાથી, ખાવા-પીવાની ખોટી આદતો, તેમાં વળી વાતાવરણથી ફેલાયેલ પદ્મ્મણકારી તત્ત્વો, વગેરે કારણોથી લીવરની વાહિનીઓમાં ટોકસિન્સ જમા થઈ જાય છે. આ ઝેરીલા પદાર્થોને કલીન્ગીંગ દ્વારા બહાર કાઢવામાં આવે છે.
- ગોલ બ્લેડરમાં રહેલ પથરીની હાજરીને કારણે અવરોધ પેદા થાય છે. લિવર કલીન્ગ રથી ગોલ બ્લેડરમાં રહેલ સ્ટોન્સ નીકળી જાય છે અને ગોલ બ્લેડરની સર્જરીની જરૂરત પડતી નથી. સાથે સાથે, એલર્જીથી પણ છુટકારો મળે છે. લિવરની કાર્યક્ષમતા વધે છે. લિવરને પિત્ત નિર્માણ કરવામાં તથા ખાધ પદાર્થોના સંશ્લેષણ કરવામાં સરળતા થઈ જાય છે.
- લિવર કલીન્ગ કરવાથી, તમે પાંચ સાત વર્ષ પહેલાં જેવી શક્તિ (ડટ્ડટ્ડટ્ડ) ફરી પાછી મેળવી શકો છો.
- લોહીનો એક ગુણ છે કે એ આખા શરીરમાં કોલેસ્ટ્રોલની માત્રા બરાબર જાળવી રાખે છે. લિવર કલીન્ગ કર્યા બાદ લિવરમાંથી ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ બહાર નીકળી જવાથી, લોહી કોરોનરી આર્ટરીમાં જમા થયેલ કોલેસ્ટ્રોલને ખેંચીને શરીરના અન્ય ભાગોમાં પહોંચાડી દે છે. આર્ટરી સાફ થઈ જાય છે. અને હાર્ટ એટેકનું જોખમ દૂર થઈ જાય છે.
- લિવર કલીન્ગથી ચહેરા પરના ડાઘ-ઘબ્બા, ખીલ-મોયડા, એલર્જી, ચિડચિડાપણું, બ્લડ સુગર, હોર્મોનલ ઈમ્બેલન્સ, બોન ડેન્સીટી (ઘનતા) લોસ, ડીપ્રેશન, સ્તનનું કઠણ થવાની સમસ્યા (સ્ત્રીઓમાં), ત્વચા સૂકી થવી, ફેસીયલ હેર, સિસ્ટ, હેર લોસ, માથાનો દુઃખાવો, હોટ-ફ્લેશ ફ્લેશીશ, મોટાપો, અનિદ્રા, માસિક આવવામાં ગરબડ, પગની પેશીઓમાં પીડા, સેક્સની ઈચ્છામાં ઓછપ, થાઈરોઈડની ગરબડ, ગભરામણ, સાએટિકા, આર્થરાઈટીસ, પગની એડીઓમાં સોજા, ફાઈબ્રોઇડસ અને બીજી સ્ત્રીઓની (કધ્ધક) સમસ્યાઓમાં ફાયદો થાય છે.

ધ્યાન રાખો: લિવર કલીન્ગ શરૂઆતમાં લગભગ ૧૫ દિવસના અંતરાળે કરો, જ્યાં સુધી બધા સ્ટોન નીકળી ન જાય. ટોકસીનની સફાઈ કરવા માટે ૬ મહિનાના અંતરાળે ફરીથી લિવર કલીન્ગ કરવું.

લિવર કલીન્ગ કરવા માટે જરૂરી સામગ્રી (Ingredients)

- ૧) એપ્સમ સોલ્ટ (૨૦-૨૦ ગ્રામના ચાર પેકેટ, આશરે રૂ.૩૦/-, કોઈ પણ કંપનીનું)
- ૨) એકસ્ટ્રા વર્જિન ઓલીવ ઓઈલ (૨૫૦ મિ.લિ., આશરે રૂ. ૩૦૦/- કોઈ પણ કંપનીનું)
- ૩) ફળોના રસ સંતરા / મોસંબી વિ. (૨૫૦ ૨૫૦ મિ.લિ., આશરે રૂ. ૫૦/- ફ્રેશ અથવા ઍક્સ્ટ્રાઉ સ્ટ્રેઈટ જ્યુસ પણ લઇ શકાય)
- ૪) પાણી ૮૦૦ મિ.લિ. (એપ્સમ સોલ્ટ ઓગાળવા માટે)



એપ્સમ સોલ્ટ



એકસ્ટ્રા વર્જિન ઓલીવ ઓઈલ

લિવર કલીન્ગ કેવી રીતે કરશો

બપોરે ૨.૦૦ વાગ્યે	બપોરના બે વાગ્યા પછી કઈ પણ ખાવું નહિ. એપ્સમ સોલ્ટને ૨૦૦ મિ. લિ. પાણીમાં ઓગાળી એવા ૪ ડોઝ તૈયાર કરીને ફ્રીજમાં મૂકો.
સાંજે ૬.૦૦ વાગ્યે પહેલો ડોઝ	ફ્રીજમાં પાણીમાં ઓગાળીને રાખેલ એપ્સમ સોલ્ટ મિશ્રણનો એક ડોઝ પીઓ. ત્યારબાદ તમે ઘૂંટડો પાણી પી શકો. આવશ્યકતા હોય તો બાયરૂમ પણ જઈ આવો.
રાત્રે ૮.૦૦ વાગ્યે બીજો ડોઝ	એપ્સમ સોલ્ટનો હજી એક ડોઝ લો. તમે બપોરના બે વાગ્યા પછી કઈ ખાવું પીવું નથી, છતાં પણ તમને ભૂખ નહિ લાગે.
રાત્રે ૯.૪૫ વાગ્યે	એક ગ્લાસના માપથી લગભગ ૧૭૫ મિ.લિ. જેટલી માત્રામાં એકસ્ટ્રા વર્જિન ઓલીવ ઓઈલ લો. તેમાં સંતરા / મોસંબીનો રસ ૧૭૫ મિ.લિ. માપથી લઈ સારી રીતે મિશ્ર કરી લો.
રાત્રે ૧૦.૦૦ વાગ્યે ત્રીજો ડોઝ	હવે, આ ઓષાધિય મિશ્રણને (જ્યુસ અને ઓઈલ) બરાબર રીતે હલાવીને પી લો. આ ડોઝ પીધા પછી તરત જ જમણી બાજુએ સીધા સુઈ જાવ. લિવર શરીરની જમણી બાજુએ જ હોય છે અને એ તરફ સુવાથી, પિત્ત નલિકા ઉપર વધારે પડતું દબાણ લાવવાથી પથરીઓને નીકળવા માટે સરળતા પડે છે.
બીજ દિવસે ૬.૦૦ વાગ્યે ચોથો ડોઝ	સવારે ઉઠીને તરત જ , એપ્સમ સોલ્ટનો ત્રીજો ડોઝ લો. વગર પીડાએ ક્યારેક કોઈપણ સમયે ઝાડાની શરૂઆત થઈ શકે.
૮.૦૦ વાગ્યે પાંચમો ડોઝ	ગઈ કાલ સાંજની જેમ જ, પરંતુ આ વખતે માત્ર ૭૫ મિ.લિ. એકસ્ટ્રા વર્જિન ઓલીવ ઓઈલ અને એટલી જ માત્રામાં ફળોના રસને તેમાં મિશ્ર કરી તેનું સેવન કરો. ફરી પહેલાંની જેમ જ જમણે પડખે ૩૦ મિનિટ સુધી સુઈ જાઓ.
૧૦.૦૦ વાગ્યે છઠો ડોઝ	પાંચમાં ડોઝના સેવન પછી બે કલાક બાદ એપ્સમ સોલ્ટનો ચોથો છેલ્લો ડોઝ છે તે પી લો. આ તમારા શરીરમાંથી નીકળતી પથરીઓની સંખ્યા વધારી દેશે. આ વખતે ઝાડા સાતેહ લીલા રંગના મુલાયમ સ્ટોન્સ નીકળે છે જે તમે જોઈ શકો છો. જે એલ.ડી.એલ.(LDL) કોલેસ્ટ્રોલના બનેલા હોય છે.

* See Liver Cleanse in Cleanses in www.drpiyushsaxena.com

૧૧.૦૦ વાગ્યે
પ્રક્રિયા સમાપ્ત

હવે તમે ખાઈ પી શકો છો.પરંતુ હલકો ખોરાક લો તો સારું.એક્સમ સોલ્ટના સેવનને કારણે પાચનતંત્ર થોડું નબળું પડી જાય છે. માટે આવવામાં શરૂઆત ફળોના રસથી કરો. અડધા કલાક પછી સામાન્ય હલકું ભોજન ગ્રહણ કરી શકો છો.

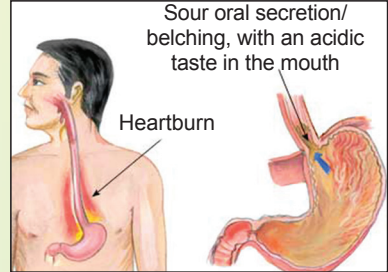
લિવર કલીન્ગ દરમ્યાન: કોઈ કોઈનો જીવ ઘભરાય છે. ઝાડા થાય છે અને ઘણીવાર ઉલટી પણ થઈ શકે છે. પણ એથી ડરવાનું નહિ. આતો કલીન્ગ સફળ થયાનો સંકેત છે.

લિવર કલીન્ગ પછી : લીલા રંગના ઝાડામાં (ડાયેરીયા) એલ.ડી.એલ.(LDL) કોલેસ્ટ્રોલ નીકળી જાય છે. માટે તે પછીના ૬ મહિના સુધી હાર્ટ એટેક આવવાની સમસ્યા આવી શકે નહિ અથવા શક્યતા ઘટી જાય છે. એલર્જીથી છુટકારો મળે છે. ગોલ વ્લેડરના સ્ટોન્સ ચીર ફાડ કર્યા વગર નીકળી જાય છે. શરીરની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધી જાય છે. કેટલીક બીમારીઓમાં અભૂતપૂર્વ લાભ થાય છે.

એસિડીટી ક્લી

આપણું ખાધેલું સારી રીતે પચી જાય તે માટે આપણા પેટમાં એસિડનો સ્ત્રાવ સતત થતો રહે છે. જ્યારે આ એસિડ જરૂરત કરતા વધારે બનવા લાગે તો એસિડીટીની સમસ્યા ઉભી થાય છે. જેને pHના માપ પરથી ગણતરી કરવામાં આવે છે. ૭.૦ pH સમતોલ (ન્યુટ્રલ) માનવામાં આવે છે. જે શુદ્ધ પાણીનો હોય છે. જો ૭.૦ થી pH ઓછું હોય તો તે એસિડીટીની સમસ્યા હોવાનો સંકેત છે. ૬.૫ નો pH મામુલી એસિડીટી દર્શાવે છે. જ્યારે ૪.૫ અથવા તેનાથી ઓછો pH એસિડીટીની ગંભીર સમસ્યા હોવાનું પ્રતિક છે.

એસિડીટીના લક્ષણો: પેટ, છાતી (heart burn) અને ગળામાં બળતરા થવી. મળ/ઝાડા સાથે લોહીનું પડવું, માથાનો દુઃખાવો, ભૂખ ઓછી લાગવી, ઉલટી ઉબકા, પેટમાં દુઃખાવો, ખાસ કરીને ખાધા પછી તરત જ અથવા બે કલાક પછી ખાંસી આવવી અને મોઢામાં ખાટા ઓડકાર આવવા વિ.



એસિડીટીનો ઈલાજ: ૫ થી ૭ દિવસ સુધી દિવસમાં ત્રણ વાર લીલા શાકભાજીનો રસ ૨૦૦ મી.લિ.

(લગભગ ૧ ગ્લાસ) માત્રામાં લો.લીલા શાકભાજીમાં પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ, કલોરોફીલ, વિટામીન- ખાસ કરીને વિટામીન બી અને સી, ફોલિક એસિડ ઉપરાંત મિનરલ (ખનીજ) જેવા કે કેલ્સિયમ, તાંબુ, મેગ્નેસિયમ, લોહ, પોટાશ. ફોસ્ફરસ,તથા પાચનમાં મદદરૂપ બનતા સેંકડો જાતના ઉલ્સેચકો (enzymes) ભરપુર માત્રામાં હોય છે. આ બધા માત્ર ફાણાગાવેલ અનાજ, બીટકંદ, કારેલા, દુધી,કોબીજ,સીમલા મરચા, ગાજર,સેલેરી,કાકડી,લસણ, આદુ,આમળા,લીલા ટામેટા,લીંબુ,કુદીનો, પાસંલે, કોથમીર,મૂળા,પાલક, સલગમ આ બધામાંથી જે પણ શાકભાજી મળી શકે એમ હોય તે જરૂરિયાત પ્રમાણે લઈ જ્યુસરમાં નાખી જ્યુસ બનાવી લો. ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે ૨૦૦ મી.લિ. માત્રામાં દિવસમાં ત્રણવાર લો. તમે શાકભાજીનો રસ બનાવી તરત જ પી શકો અથવા રેફ્રીજરેટરમાં રાખી દિવસ દરમ્યાન વપરાશમાં લઈ શકો.

Ramesh Pandya, International Co-ordinator- 07982935144

જનસેવા કલીનિંગ થેરાપીને પ્રયોગમાં લાવીઅને એના ચમત્કારિક પરિણામોથી પ્રભાવિત થઇ અભિનેત્રી કૃતિકા સદાનંદ, સંભાવના શેઠ, અભિનેતા રાજેન્દ્ર ગુપ્તા જેઓએ આ થીયરીને જન-જન સુધી પહોચાડવા માટે કોઈ પણ આર્થિક લાભ વિના અપના ઈલાજ અપને હાથના નિર્માણ કામમાં સહયોગ જર્યો છે. સાત એપોસોડના આ ટોક શોમાં લિવર, કિડની, એસિડીટી, પેરેસાઇટ, જોઇન્ટ તથા ફ્રેટ કલીનિંગ વિષે બધું કહેવામાં તેમજ બતાવવામાં આવ્યું છે. દર્શક આ કાર્યક્રમના સાતેય એપીસોડ **You Tube** ઉપર APNA ILAJ APNE HAATH ટાઇટ કરી જોઈ શકે છે.



કૃતિકા સદાનંદ, ડો. પિયુષ સક્સેના, આશુતોષ રાણા, રાકેશ બેદી, સંભાવના શેઠ, રાહુલ રોય, રજુ શ્રીવાત્સવ અને રાજેન્દ્ર ગુપ્તા અપના ઈલાજ અપને હાથના લોચ્ય અવસર પર.

આમ તો શરીરને દવા મુક્ત રાખવા માટે બે ડઝનથી પણ વધુ કલીનિંગ અંગેના વિવરણ ડો. સક્સેનાજીની વેબ સાઇટ www.drpiyushsaxena.com પર છે. વાચક આ સંદર્ભે ડો. સક્સેના પાસેથી જાતે પણ સલાહ લઇ શકે છે. ડો. સક્સેના ન તો કોઈ ફી લે છે, ન તો કોઈપણ કંપનીના ઉત્પાદનોનો પ્રચાર કરે છે.



Temple of Healing

5/1202, NRI Complex, Nerul, Navi Mumbai-400 706

www.thetempleofhealing.org

cureyourselfindia@gmail.com

Mob.: 09320434350 / 09428659792 / 09925366927

(Jyotika Rambhia) (Harsha Shelat) (Barkha Tejwani)

**વૈષ્ણવ જન તો તેને રે કહીએ, જે પીડ પરાઈ જાણે રે,
પર દુઃખે ઉપકાર કરે તોય, મન અભિમાન ન આને રે.**