

## अपना इलाज अपने हाथ



डॉ. पीयूष सक्सेना  
पीएच.डी., नेचुरोपैथी (यूसए)



### 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  
क्लींज करो स्वस्थ रहो”

### क्लिंजिंग थेरपी

क्लिंजिंग थेरपी चे प्रेरक डॉ. पियुष सक्सेना हे वाढते प्रदूषण पॅरासाईट्स आणि बिघडलेली जी-वनशैली इत्यादी गोष्टींना अनेक रोगांचे कारण मानतात. हया गोष्टींमुळे शरीरातील टॉक्सिन्सचे प्रमाण वाढत चालले ज्यामुळे शरीरातील अवयव व्यवस्थित रित्या काम करत नाहीत आणि त्यामुळे आपण आजारी पडत चाललो आहोत. पर हया टॉक्सिन ना बाहेर काढून टाकले तर जवळ जवळ 90 टक्के आजारांचा उपचार होवू शकतो. शरीरातील टॉक्सिन्स बाहेर काढण्याच्या हया प्रक्रियेला क्लिंजिंग थेरपी म्हणतात. क्लिंजिंग थेरपी मध्ये दररोज वापरण्यात येणाऱ्या पदार्थांचे कधी कधी सेवन केल्यामुळे शरीरातील अवयवांची सफाई केली जाते. क्लिंजिंग थेरपीत कोणत्याही प्रकारचे पथ्य पाळावे लागत नाही. आपण सर्व काही खाऊन जीवनाचा भरपूर आनंद घेवू शकता. वेळोवेळी क्लिंजिंग केल्यामुळे आपण रोगमुक्त होवू शकता.

डॉ. सक्सेना हयांनी सर्व प्रथम आपल्यावरच क्लिंजिंग थेरपीचा प्रयोग करून पाहिला आहे व हयाचे चमत्कारिक परिणाम पाहून त्यांचा परिवातील सदस्य आणि मित्र ओळखीच्या अनेक लोकांनी हयांचा अनुभव घेतला आणि त्याचा फायदा आहे. डॉ. सक्सेना हयाच्या मतानुसार “मैं अकेला ही चला था जानीब ए मंजील, लोग जुडते गये और थेरपी आगे बढ़ती गयी”.

प्रदूषण, पॅरासाईट्स, नैसर्गिक नियमांचे पालन न करणे हया कारणांमुळे शरीराला जे नुकसान होते त्यामुळे शरीरातील 2 मुख्य अंग मूत्रपिंड आणि यकृत खूप गंभीररित्या प्रभावित होत आहेत. परंतु हया दोन्ही अवयवांची क्षमती इतकी जास्त आहे की, 3-4 वेळा पर्यंत बिघाड होईपर्यंत आपले काम व्यवस्थित करत राहतात. म्हणून आपल्याला ते आजारी पडल्याचे कळत नाही. या पुस्तकात शरीराच्या हया दोन्ही महत्वपूर्ण अंगाचे क्लिंजिंग त्याबाबतीतील समस्या आणि त्याच्याशी जोडलेली लक्षणे हयांची चर्चा करणार आहोत.

“खाओ पियो मस्त रहो, क्लिंज करो स्वस्थ रहो।”

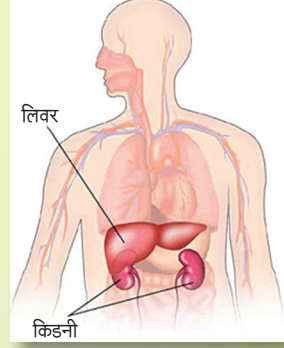
# किडनी क्लींज

## किडनी व त्याची कार्य

आपल्या शरिरामध्ये दोन किडनी असतात. त्याचा रंग लाल भूरकट आणि आकार आपल्या हाताच्या मुठीप्रमाणे असतो, त्याचे अंदाजे वजन 150 ग्रॅम आणि कमरेच्या थोडी खाली आणि मागच्या पाठीमध्ये घुसलेली असते.

## किडनीची महत्वाची कामे-

- 1) मेटाबॉलिक वेस्ट आणि शरीराची कार्यक्षमतेमधून निघून व शरीरामध्ये जमलेले विष लघवीद्वारे बाहेर पडते.
- 2) विटामिन 'डी' चे शोषण, मधुमेहावर नियंत्रण.
- 3) शरिरामध्ये असलेले अॅसिड, अल्कोहोल व द्रव पदार्थांचे संतुलन ठेवते.
- 4) लाल रक्तपेशी बनविण्यास मदत करते.



## किडनीची गडबडीची लक्षणे

- वारंवार पाठीचे दुखण्याची तक्रार राहणे.
- लघवीबरोबर रक्त येणे, वेदना आणि जळजळ होणे आणि त्याची आवृत्ती आणि प्रमाणाचे चढते उतरते प्रमाण.
- स्त्रियांच्या मासिक वेळेस आणि पी.एम.एस. करिता जोडलेले सर्व लक्षणे जसे की - डोकेदुखी, पाठीचे दुखणे, थकणे, छातीमध्ये सुज व कडकपणा, बद्धकोष्ठता आणि अतिसार, राग, चिडचिडेपणा, घाबरणे, नैराश्य, मनातील बदल, गरम वाफा यामध्ये कमी वगैरे.
- रक्तदाबाचे प्रमाण कमी व जास्त होणे.
- मूत्रपिंड व मुत्राशय मध्ये मूतखडा होणे त्याठिकाणी वारंवार त्रास होणे.
- डोळे, अंकले आदि जवळ पाणी साचल्याने चालते समयी सुजणे आणि संध्याकाळी थकल्यासारखे वाटणे.

## किडनी क्लींज कशाकरिता?

- मुतखडयापासून मुक्तिकरिता, रक्तातील हिमोग्लोबिन चा स्तर वाढविण्याकरिता.
- रक्त, शरीर आणि मूत्रपिंड पासून होणारे विषारी पदार्थांना शरीराच्या बाहेर टाकण्याकरिता उपयोगी.
- रक्तदाबावरिल नियंत्रण आणि डी जीवनसत्व चे शोषण वाढवून शरीरामध्ये कॅल्शियम चे प्रमाण वाढविण्याकरिता गुणकारक.

- अतिनिद्रा, चेहरा आणि शरीरला ताजे ठेवण्याकरिता, शक्ती चे प्रमाण वाढविण्याकरिता आणि डोळ्यांच्या खाली आलेल्या काळे डाग आणि पाठीव्या होणाऱ्या त्रासापासून मुक्ती.

### मूत्रपिंड क्लींज करण्याची कृती:

मूत्रपिंड क्लींज बनविण्याकरिता यापैकी कोणताही एक काढा बनवून प्यायचे आहे-

- 1) **भाजलेले केस**, ताजे (500 ग्राम) किंवा सुकलेले (50 ग्राम) उन्हामध्ये सुकवलेले केसांचा जास्त कालावधीपर्यंत वापर करू शकतो. भाजलेले केस धुण्याची आवश्यकता नाही.
- 2) **पार्सली** च्या ताज्या पानांचा (500 ग्राम) काढा बनवून पिवू शकतो.
- 3) **टरबूजाच्या बिया** सालीसकट (200 ग्राम), घेऊन त्याचा कूट करून सेवन करणे. टरबूजांच्या बिया शेतीव्यवसाय करणाऱ्या



दुकानातून विकत घेवू शकता. परंतु लक्षात ठेवा की, या बिया सुरक्षित ठेवण्यांकरिता कीटकनाशकांवा वापर केला जातो त्यामुळे या बिया स्वच्छ धुवून व सुकवून सदर प्रयोग करू शकता.

### मूत्रपिंड क्लींज करिता काढा कसे बनवू शकतो :

एका भांडयामध्ये पूर्ण भरून पाणी असे घ्या की, त्या भांडयामध्ये औषधी घटक (टरबुजच्या बिया) उकळले गेले पाहिजे. पासली मध्ये पाणी कमी टाकावे त्यातून पाणी सोडते. 10 ते 20 मिनीट पर्यंत उकळवा आणि त्यानंतर पूर्ण मिश्रण गाळून घेणे. गाळून घेतलेल्या काढ्याला एका भांडयामध्ये काढून घ्यावे. त्यानंतर औषधी घटक परत ताज्या पाण्यामध्ये टाकून उकळवावे आणि गाळून घ्यावे व ठेवलेल्या काढ्यामध्ये मिश्रण करावे. ही सर्व प्रक्रिया एक किंवा दोन वेळेस करावी जेणेकरून घटकाचा रंग हलका होणार नाही.

यानंतर गाळून घेतलेल्या काढ्याला काही वेळ स्थिर ठेवावे. या भांड्याला हलक्या हाताने उचलून काढ्याला न हलविता हळू-हळू एक दुसऱ्या भांडयामध्ये काढून घ्यावे. त्यात असलेल्या फेकून द्यावे. आता हा काढा वापरण्यास तयार आहे.

### काढ्याचा वापर कसा करावा?

हा काढा सुमारे 4 ग्लास या प्रमाणात सेवन करावे. खुल्या जागी हा काढा हवकर खराब होतो याकरिता त्याला फ्रिज मध्ये ठेवणे आवश्यक आहे. काढा आपणांस प्यायचा असेल तो थंड किंवा तो गरम करून पण पिऊ शकता.

# लिवर किंवा मास्टर क्लींज

## लिवर व त्याची कार्य :

लिवर आपल्या शरिराचा, त्वचेनंतर, दुसरे मोठे अंग आहे. एका प्रौढ व्यक्तीमध्ये याचे वजन साधारण दोन किग्रॅ असते. हे रुंदीमध्ये साधारणतः 21 ते 22 सेमी, लांबीमध्ये 15 ते 17 सेमी आणि त्याची खोली 10-12 सेमी च्या आतमध्ये असते. नरम-मुलायम लाल भुच्या टिशूपासून बनलेले लिवर एक रेषेचा कॅप्सुलप्रमाणे रचना करून ते आतमध्ये सुरक्षित असते. हे पोटाच्या डाव्या बाजूस वरच्या भागाच्या हिश्यात स्थापित असते.

लिवराचे प्रमुख कार्य म्हणजे पित्त निर्माण करणे हे होय. हे कार्बोहायड्रेड व नायट्रोजन युक्त टकाऊ पदार्थ चयापचय संस्था निर्माण करण्याचे कार्य करते. शरिराची 'केमिकल फॅक्ट्री' असलेले लिवर पचन करण्याची कृत्रिम प्रक्रिया करण्याची अंमलबजावणी करते. हे शरीरास अपरिचित किंवा शरिरातील अपायकारक घटकांना शरिरास उपयोगी लाभदायक घटकांमध्ये रुपांतर करते. लिवर ग्लुकोज ला वेगळे करून त्याला ग्लायकोजेन मध्य रुपांतर करून आपल्यामध्ये संचित करून घेते. शरीराला जेव्हा शक्तीची उर्जेची आवश्यकता असेल तेव्हा लिवर ग्लायकोजेन ला पुन्हा ग्लुकोज मध्ये रुपांतर करून रक्तामध्ये मिश्रण होते. हे अमिनो आम्लला जीवनसत्वामध्ये रुपांतरित केले जाते.

**लिवर क्लींज का चमत्कार**  
**LDL यानी दिल के लिए खराब कोलेस्टेरॉल से छुटकारा**

हृदय

लिवर क्लींज के पहले

लिवर क्लींज के बाद

एल डी एल कोलेस्टेरॉल डिपॉजिट

एल डी एल कोलेस्टेरॉल से छुटकारा

कोरोनरी आर्टरी

लिवर क्लींज के बाद किसी भी व्यक्ति को कम-से-कम छः महीने तक हार्ट अटैक नहीं हो सकता है। दरअसल, बेरोक-टोक खान-पान से भी खराब यानी एल डी एल कोलेस्टेरॉल के कोरोनरी आर्टरी को अवरुद्ध करने में कम-से-कम इतना समय तो लगता ही है।

## लिवर / पित्ताशयाचे गडबडीचे लक्षण :

- पित्ताशय मध्ये खडा बनणे व त्याच्या चालते समयी पोटात दुखणे ही सामान्य गोष्ट आहे.
- लिवराची क्लॉगिंग आणि चालताना अस्थमा व इतर काही एलर्जीची तक्रारी सामान्य आहेत. छातीच्या खालच्या भागामध्ये वेदना होतात.
- लिवरामध्ये बाइल तो बनत असते, परंतु थांबलेले चालणारे पित्ताशयाजवळ पोचू शकत नाही. पचनसंस्था खराब होते आणि लिवराचाल हानिकारक करते.
- पित्ताशयातील खडयाच्या मुक्ती करिता पित्ताशयालाच काढून टाकावे लागते. यापासून पित्ताशयामध्ये खडयाची समस्या तर दूर होते परंतु अपचनाची तक्रार निर्माण होण्यास होते.

## लिवर क्लींज का?

- 1) शिजविलेले अन्नाचे भोजन करणे, खाण्यापिण्याच्या वाईट सवयी व वातावरणामधील असलेले प्रदुषणकारक घटक इत्यादीमुळी लिवराच्या पेशी मध्ये टॉक्सीन जमा होते. क्लिंजिंग मुळे सर्व विषारी पदार्थ बाहेर टाकण्यास मदत होते.
- 2) पित्ताशयामध्ये पित्ताचे खडे असल्यामुळे अडथळा निर्माण होतो. लिवर क्लिंज मुळे पित्ताशयातील खडे निघून जाता आणि पित्ताशयाची सर्जरी करण्याची जरुरी पडत नाही. सोबत अॅलर्जी पासून मुक्ती मिळाल्यावर लिवराची कार्यक्षमता वाढली जाते. लिवराला पित्त निर्माण करणे व खाद्यपदार्थांचे संश्लेषण करणे सोपे जाते.
- 3) लिवर क्लींज पासून आपण आपली पाच वर्षे पूर्वीची शक्ती प्रदान करू शकता.
- 4) रक्ताची प्रवृत्ती आहे की ते पूर्ण आपल्या शरिरामध्य कोलेस्ट्रॉल/मज्जापेशींचे प्रमाण संतुलीत ठेवते. लिवर क्लींजच्या नंतर लिवरातील खराब कोलेस्ट्रॉल/मज्जापेशीं बाहेर पडल्यानंतर शुद्धरक्तवाहिनी.
- 5) लिवर क्लिंजपासून चेहऱ्यावरील डाग व मुरुमे, एलर्जी, चिडचिडेपणा, मधुमेह, संप्रेरक असमतोल, विकृत हाडांचे नुकसानीकरण, नैराश्य, छाती कडक झाल्यावर (स्त्रिया), त्वचेचा कोरडेपणा, चेहऱ्यावरील केस, थकणे, गाठी, केस गळणे, डोकेदुखी, गरम व थंडपणा, लठ्ठपणा, निद्रानाश, पाळीचा त्रास, पायातील स्नायूमध्ये वेदना, संभोग करताना कमीपणा, थॉयराईड, घाबरणे, सायटिका, सांधेदुखी, पायाच्या अंकुल्याना सुज, फ्रायब्रॉईड्स आणि दुसरे स्त्रीरोग सम्यस्यांमध्य फायदा मिळू शकतो.

**लक्षपूर्वक वाचा :** लिवर क्लींजला शुरुवात सुमारे दोन-दोन आठवडयाच्या अगोदर करणे. जोपर्यंत सर्व खडे निघून जात नाहीत. यानंतर विषाक्त पदार्थांची साफ करण्याकरिता 6 महिन्याच्या कालावधीत लिवर क्लींज करणे हे पुरेसे आहे.

## लीवर क्लींज कसे बनवायचे?

- 1) एप्सम सॉल्ट (20-20 ग्रॅम चार पाकिटे) रु. 40/-  
(कोणत्याही कंपनीचे)
- 2) एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑईल (250 मिली) रु. 325/-  
(कोणत्याही कंपनीचे)
- 3) फळांचा रस - संत्री, मोसंबी वगैरे (250 मिली) रु. 40/-  
(टेद्रा पॅकेट सुद्धा घेवू शकता)
- 4) पाणी 800 मिली. (सॉल्ट विरघळयासाठी)



एप्सम सॉल्ट



एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव आइल

## लिवर क्लींज कसे करायचे?

2 वा. दुपारी	दुपारी 2 वाजल्यानंतर काहीही खायू नये. एप्सम सॉल्ट पाण्यामध्ये 200 मिली चे चार ग्लास तयार करा आणि ते फ्रीजमध्ये ठेवा.
सायं 6 वा. पहला डोस	फ्रीजमध्ये ठेवलेले पाण्यामध्ये मिश्रण केलेले एप्सम सॉल्टचा एक डोस पिणे. त्यानंतर आपण दुसरे 1 ग्लास साथे पाणी पण पिऊ शकता. आवश्यक असेल तर बाथरूमला जावून यावे.
रात्री 8 वा. दुरा डोस	एप्सम सॉल्टचा एक डोस घ्यावा. कारण आपण दुपारी दोन वाजल्यानंतर काहीही खाणे-पिणे केलेले नाही, तरी सुद्धा आपल्याला भूख लागेल.
रात्री 9.45 वा.	एका कपामध्ये जवळजवळ 175 मिली च्या प्रमाणामध्ये एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑईल घ्या. संत्री/मोसंबीचे जवळजवळ 175 मिली रस काढून एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑईलमध्ये चांगल्या प्रकारे मिश्रण करा.
रात्री 10 वा. तीसरा डोस	आता औषधाचे मिश्रणाला (फळांचा रस आणि ऑईल) चांगल्या प्रकारे एकत्र करून घ्यावे. औषधांचे सेवन केल्यानंतर अर्धा तास कुशीवर झोपावे. अर्ध्या तासानंतर सरळ पण झोपू शकता. आपले लिवर शरिराच्या डाव्या भागामध्ये असते आणि या तऱ्हेने झोपल्यामुळे पित्तनलिका वर जास्त दबाव पडून पित्ताशयाचे खडे बाहेर काढण्यास सोपे जाते.
दुसऱ्या दिवशी 6 वा. चौथा डोस	सकाळी उठल्यानंतर एप्सम सॉल्टचा बनविलेला तिसरा डोस घ्यावा. कोणत्याही वेळी त्रास न होता अतिसाराची सुरुवात होवू शकते.
सकाळी 8 वा. पाचवा डोस	कालच्या संध्याकाळीप्रमाणे 75 मिली एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑईल आणि तितक्याच प्रमाणामध्ये फळांचा रस सेवन करावे. यानंतर पलंगावर जसे पहिले केले त्याच स्थितीमध्ये झोपावे.
सकाळी 10वा. सहावा डोस	पाचवा डोस प्यायल्यानंतर दोन तासानंतर एप्सम सॉल्टचा चौथा व शेवटचा डोस घ्यावा. हे आपल्या शरिरातून निघून गेलेल्या पित्ताशयाचे खड्यांची संख्याना जास्त प्रभावी होईल. शौचालयासमयी हिरवे रंगाचे मऊ खडे बाहेर पडतात हे तुम्ही स्वतः पण पाहू शकता. हे एल.डी.एल. कोलेस्ट्रॉल पासून बनलेले असतात.

सकाळी 11 वा.  
लिवर क्लींज  
प्रक्रियेची  
समाप्ती

आता तुम्ही खाऊ-पिऊ शकता, परंतु जेवण एकदम हलक्या प्रकारचे असावे. एप्सम सॉल्ट घेतल्यामुळे पाचक प्रणाली तात्पुरत्या प्रमाणात थोडी कमकुवत होते, त्यामुळे फळाचा रस घेणे आवश्यक आहे. अर्ध्या तासानंतर आपण रोजच्या प्रमाणातील भोजन करू शकता.

**लिवर क्लींज च्या करतवेळी:** अतिसार, कोणा कोणाचा जीव कासाविस होतो तर कोणाला उलटी पण येवू शकते. याला अजिबात घाबरून जावू नये, हे क्लींज प्रक्रिया यशस्वी होण्याची चिन्हे असतात.

**लिवर क्लींज केल्या नंतर:** हिरव्या रंगाचे अतिसारामध्ये हे एल.डी.एल. कोलेस्ट्रॉल निघून जाते. पुढील 6 महिन्यापर्यंत हृदयविकार ची तक्रार येणार नाही. अॅलर्जी पासून मुक्ती मिळते. तसेच पित्ताशयातील खडे कोणत्याही प्रकारची चीरफाड न करता निघून जातात. शरीराची रोग प्रतिरोधक क्षमता वाढते. इतर सर्व अभूतपूर्व आजारांना आळा घालू शकतो.

## एसिडिटी क्लींज

खाने का सही ढंग से पाचन हो सके, इसलिए पेट में एसिड का रिसाव होते रहता है। जब यह एसिड जरूरत से ज्यादा बनने लगे तो एसिडिटी की समस्या खड़ी हो जाती है। एसिडिटी को pH के पैमाने पर आंका जाता है। 7 का pH न्यूट्रल माना जाता है जोकि शुद्ध पानी का होता है। अगर pH 7 से कम है तो यह एसिडिटी की समस्या का संकेत है। 6.5 का pH मामूली एसिडिटी को दर्शाता है तो 4.5 या इससे कम का pH एसिडिटी की गंभीर समस्या का प्रतीक है।

**एसिडिटी के लक्षण :** पेट, छाती और गले में जलन (हार्ट बर्न); शौच के साथ रक्त का आना, सिरदर्द, भूख की कमी, उल्टी-मिचली, पेट में दर्द, खासतौर पर खाने के तुरन्त बाद या दो घंटे बाद; खॉंसी, मुंह में खटास बना रहना वगैरह।

**एसिडिटी का इलाज :** 5 से 7 दिनों तक, दिन में तीन बार हरी सब्जियों का रस, 200 मिली. (एक गिलास) की मात्रा में ले। हरी सब्जियों में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, क्लोरोफिल, मिनरल इलेक्ट्रोलाइट्स, तमाम विटामिन्स खासतौर पर 'बी' और 'सी', कैल्शियम, कॉपर, मैग्निशियम, आयरन, पोटैशियम, फास्फोरस, फॉलिक एसिड व पाचन में सहायक सैकड़ों तरह के एन्जाइम्स भरपूर मात्रा में होते हैं। ये न सिर्फ शरीर के pH लेवल को बढ़ाकर एसिडिटी को कम करते हैं, त्वचा को चमकदार बनाते हैं। इनसे ब्लड, लिवर, किडनी आदि का भी शुद्धिकरण होता है।

अंकुरित अल्फाल्फा, चुकन्दर, करेला, लौकी, पत्ता गोभी, शिमला मिर्च, गाजर, सेलेरी, खीरा, लहसुन, अदरक, आंवला, हरा टमाटर, नींबू, पुदीना, पार्सली, मूली, पालक और शलगम, इनमें से जो भी सब्जियां आसानी से उपलब्ध हों, आवश्यकतानुसार लेकर जूसर में डालकर जूस बना लें। ऊपर बताए अनुसार 200 मिली. की मात्रा में दिन में तीन बार लें। आप सब्जियों का जूस बनाकर तुरंत पी सकते हैं या रेफ्रिजरेटर में रखें और दिनभर में ही इस्तेमाल कर लें।

एसिडिटी क्लींज के दौरान आप सामान्य भोजन ले सकते हैं। बस तले-भुने व गरिष्ठ खाद्य पदार्थों से परहेज करें।



रमेश पंड्या, अंतर्राष्ट्रीय संयोजक - 07982935144

**जनसेवा :** क्लिंजिंग थेरेपी चा प्रयोग करुन त्याचे चमत्कारी परिणामापासून प्रभावित झालेली अभिनेत्री कुनिका सदानंद, संभावना सेठ, अभिनेता राजेन्द्र गुप्ता यांच्यापर्यंत पोहचविण्याकरिता कोणत्याही आर्थिक लाभ च्या टॉक शो मध्ये 'अपना इलाज अपने हाथ' चा निर्माण केला. सात भाग या टॉक शो मध्ये यकृत आणि किडनी च्या व्यतिरिक्त ॲसिडिटी, पैरासाईट, संयुक्त आणि स्वच्छ धुम्रपान च्या बदल माहिती दिली गेली. दर्शक या कार्यक्रमाच्या सात भागामध्ये **YouTube** वर 'APNA ILAAJ APNE HAATH' टाईप करुन पाहू शकता.



कुनिका सदानंद, डॉ. पीयूष सक्सेना, आशुतोष राणा, राकेश बेदी, संभावना सेठ, राहुल रॉय, राजू श्रीवास्तव आणि राजेन्द्र गुप्ता 'अपना इलाज अपने हाथ' उद्घाटनसमयी

तस शरीराला औषदापासून मुक्त करण्यासाठी दोन डझनापेक्षा जास्त क्लिंजेस चा जिऊ डॉ. सक्सेना यांची [www.drpiyushsaxena.com](http://www.drpiyushsaxena.com) वर आहे. वाचक याच्या संदर्भातील डॉ. सक्सेना यांच्याशी सल्ला घेऊ शकता. डॉ. सक्सेना कोणत्याही प्रकारची फी घेत नाहीत किंवा कोणत्याही कंपनीचे उत्पादनाचा प्रचार करीत नाहीत.



## Temple of Healing

5/1202, एनआरआई कॉम्प्लेक्स, नेरुल, नवी मुंबई - 400 706

[www.thetempleofhealing.org](http://www.thetempleofhealing.org)

[cureyourselfindia@gmail.com](mailto:cureyourselfindia@gmail.com)

Mob.: 09137980821 / 09833169508/ 09167130000

(ज्योति राणे) (सागर यादव) (चैताली परब)

वैष्णव जन तो तेने कहिये, जे पीड़ पराई जाणे रें ।  
पर दुःखे उपकार करे तोये, मन अभिमान न आणे रें ।

हम सबका सपना, हार्ट अटैक मुक्त हो भारत अपना, आइए चलें मिलकर साथ।

