

اپنا علاج اپنے ہاتھ

کلینزنگ تھیریپی کو نظر میں رکھتے ہوئے ڈاکٹر پیوش سکسینہ بڑھتے آلودگی اور بگڑتی زندگی وغیرہ کو ہی تمام بیماریوں کی جڑ مانتے ہیں۔ ان کے چلتے پورے جسم میں ٹکسینس جمع ہوتے رہتے ہیں۔ جس سے جسم کے حصے صحیح طریقے سے کام نہیں کر پاتے اور ہم بیمار ہو جاتے ہیں۔ اگر ان ٹکسینس کو جسم سے باہر نکال دیا جائے تو کم از کم 90% بیماریوں سے چھٹکارا پایا جاسکتا ہے۔ جسم سے ٹکسینس باہر نکالنے کے طریقے کو "کلینزنگ تھیریپی" کہتے ہیں۔

کلینزنگ تھیریپی میں ہر دن استعمال کی جانے والی چیزوں کی وجہ سے اندرونی جسم کے حصوں کی صفائی کی جاتی ہے۔ کلینزنگ تھیریپی میں پرہیز کی ضرورت نہیں ہیں۔ آپ سب کچھ کھا پی سکتے ہیں۔ بس وقت بہ وقت کلینزنگ بھی کرتے رہے۔ اس سے آپ بیماریوں سے بچے رہیں گے۔

ڈاکٹر سکسینہ نے کلینزنگ تھیریپی کے عمل کو پہلے خود پر آزمایا۔ اس کے فائدے کو دیکھنے کے بعد ان کے گھر والوں اور دوستوں اور جان پہچان والوں نے بھی اسے آزمایا اور اس کا فائدہ اٹھایا۔

ڈاکٹر سکسینہ کے مطابق "میں اکیلا ہی چلا تھا جانب منزل مگر لوگ جڑتے گئے اور تھیریپی بڑھتی گئی۔"

آلودگی، گندگی، دنیا کے اصولوں کے خلاف چلانا جسم کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس سے جسم کے دو ضروری حصے کیڈنی (Kidney) اور لیور (Liver) پر برا اثر پڑتا ہے۔ پر ان دو حصوں کی خوبی یہ ہے کہ تین چوتھائی گڑبڑ کے حالات میں بھی اپنا کام کرتے ہیں۔ اس لئے ہمیں ان کے بیمار یا خراب ہونے کا پتہ نہیں چلتا۔

اس کتاب میں ہم اپنے جسم کے ان دونوں حصوں کی کلینزنگ ان سے جڑے مسائل اور ان کی بیماریوں سے جڑے اثرات کے بارے میں بات کریں گے۔
کیڈنی (Kidney) کلینزنگ

کیڈنی (Kidney) اور اس کا کام:

ہمارے جسم میں دو کیڈنی ہوتی ہے ان کا رنگ لال اور بھورا اور دیکھنے میں ہمارے ہاتھوں کی موٹھی کے جیسی ہوتی ہے اور وزن ہوتا ہے تقریباً 150 گرام اور یہ کمر کے تھوڑا نیچے اور پیٹھ کی جانب دبا ہوا ہوتا ہے۔

کیڈنی کے اہم کام:

1) مٹیلولک ویسٹ اور جسم کے کاموں سے نکلنے والے اور جسم میں جمع ٹکسینس کو پیشاب کے ساتھ باہر نکالنا

(2) وٹامن 'D' کو جذب کرنا۔ بلڈپریشر کو قابو میں رکھنا۔

(3) جسم میں اسیڈ : (Acid) غیر ضرور شدہ ضروری کا توازن۔

(4) الیکٹولائٹ کے توازن کو برقرار رکھنا۔

(5) جسم میں لال خون بننے میں مدد کرنا۔

کیڈنی میں گڑبڑ کے اثرات:

(1) کثر پیٹھ درد کی شکایت

(2) پیشاب میں خون آنا، درد یا جلن ہونا اور اس کی مقدار بڑھتے گھٹتے رہنا۔

(3) عورتوں کے Periods اور پی۔ام۔ایس کے جڑے تمام اثرات جیسے کے سر درد، پیٹھ درد، تھکان، سینے میں سوجن اور درد، قبض، چڑچڑپن، گھبراہٹ، ذہنی تناؤ، موڈ میں تبدیلی، سیکس اچھا میں کمی ہونا۔

(4) بلڈ پریشر کا بڑھنا یا کم ہونا۔

(5) کیڈنی پتري کی شکایت اور لگاتار درد ہونا۔

(6) آنکھوں، ٹخنوں کے آس پاس پانی کے جماؤں کے چلتے سوجن ہونا اور تھکان محسوس ہونا وہ بھی شام کے وقت۔

کیڈنی کلینزنگ کیوں؟

(1) کیڈنی اسٹون سے چھٹکارا پانے اور خون میں ہیموگلوبین کو برابر کرنے کے لئے۔

(2) خون، جسم اور کیڈنی سے جمع ہونے والے ٹکسینس کو جسم سے باہر نکالنے کے لئے۔

(3) بلڈ پریشر پر قابو اور وٹامن D کے جذب کو بڑھانے میں، جسم میں کیلشیم کی مقدار کو بڑھانے کے لئے۔

(4) بھرپور نیند، چہرے اور جسم کو تروتازہ رکھنے آنکھوں کے کالے گھیرے اور پیٹھ درد سے چھٹکارا پانے کے لئے۔

کیڈنی کلینزنگ کیسے کرے؟

کیڈنی کلینزنگ کے لئے ان میں سے کسی ایک کاڑے کو بنا کر پیئے۔

(1) بھوٹے کے بال : تازہ 500 گرام یا سوکھے ہوئے 50 گرام تیز دھوپ میں سکھائے ہوئے بالوں کو لمبے وقت کے لئے استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ بھوٹے کے بالوں کو ہوے کی ضرورت ہیں۔

(2) پاسیلی کی تازی پتیوں کا 500 گرام کاڑا بنا کر پیئے۔

(3) تربوز کے بیج کو چھلکے کے ساتھ کوٹ کر کاڑا بنا کر پیا جاسکتا ہے۔ کھانے کے سامان کی دکان سے تربوز کے بیجوں کو خریدا جاسکتا ہے۔ یاد رہے ان کو حفاظت سے رکھنے کے لئے پیسٹیسائٹ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس لئے ان بیجوں کو دھو کر سوکھا کر استعمال کرے۔

کیڈنی کلینزنگ کے لئے کاڑا کیسے بنائے

برتن میں اتنا پانی لے کے آپ جس چیز کو اُبالنا چاہتے ہیں (مثلاً تربوز کے بیج یا بھوٹے کے بال) وہ پانی میں اچھی طرح ڈوب جائے۔ پاسلے میں کم پانی ڈالے کیونکہ وہ پانی چھوڑتا ہے۔ 10 سے 20 منٹ تک اُبالے اور اس کے بعد اسے چھان لے۔ اس چھانے ہوئے کاڑے کو ایک الگ برتن میں رکھ لے۔ اور پھر ان چیزوں کو دوبارہ تازے پانی کے ساتھ اُبالے اور اسے چھان کر الگ کمرے اور کاڑے میں ملا کر رکھ لے۔ یہ عمل ایک سے دو بار اور کرے جب تک چیزوں (مثلاً تربوز اور بھوٹے یا پاسلے) کا رنگ پھیکا نہ ہو جائے۔

اس کے بعد چھانے ہوئے کاڑے کو تھوڑی دیر ویسا ہی رہنے دے۔ اس برتن کو ہلکے سے بنا ہلائے اٹھائے اور کاڑے کو دھیرے دھیرے دوسرے برتن میں نتھار لے۔ نیچے جمع کچرے کو پھینک دے آپ کا کاڑا استعمال کے لئے تیار ہے۔

کاڑے کا استعمال کیسے کرے۔

اس کاڑے کو لگ بھگ 4 گلاس کے حساب سے ایک یا دو دن تک پئے۔ کھلے میں رکھنے پر یہ جلدی خراب ہو جاتا ہے اس لئے اسے فریزر میں اسٹور کر کے رکھے۔ آپ اسے ٹھنڈا یا گرم کر کے بھی پی سکتے ہیں۔

لیور اور گول بلیڈر کلینزنگ

لیور اور اس کے کام

لیور ہمارے جسم کا، چہرے کے بعد دوسرا اہم حصہ ہے۔ ایک صحت مند انسان میں لیور کا وزن دو کلو گرام کا ہوتا ہے۔ یہ چوڑائی میں تقریباً 21 سے 22 سینٹی میٹر لمبائی میں 15 سے 17 سینٹی میٹر اور گہرائی میں 10 سے 12 سینٹی میٹر کے بیچ ہوتا ہے۔ نرم ملائم لال اور بھورے ٹیشوز سے بنے لیور ایک ریشے دار کیپسول نما سنرچنا کے اندر حفاظت سے ہوتا ہے۔ یہ پیٹ کے دائیں جانب اوپری حصے میں ہوتا ہے۔

لیور کا اہم کام Denote کرنا ہے۔ یہ کاربوہائیڈریٹ اور نائروجن ویسٹ چیزوں کو میٹابولیزم میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

لیور کا اہم کار پت کا بنانا ہے۔ یہ کاربوہائیڈریٹ اور نائروجن اور جسراب چسزو کے حاجم ہیں اہم کام کرتا ہے۔ جسم کی کیمیکل کلسٹری لیور، حاجم کی تمام مشکل کاموں کو انجام دیتی ہے۔ یہ جسم کے لئے غیر فائدے مند چیزوں کو جسم کے لئے فائدے مند چیزوں میں تبدیل کرتا ہے۔

لیور کیمیکلز کو الگ کر کے اس کو گلائیکوجن میں تبدیل کر کے اپنے اندر رکھ سکتا ہے۔ جسم کو جن توانائی کی ضرورت ہوتی ہے لیور گلائیکوجن کو پھر سے گلائیکوجن کو خون میں تبدیل کر کے موڑ دیتا ہے۔ یہ ایمینو ایسڈ کو پروٹین میں تبدیل کرتا ہے۔

لیور اور گول بلیڈر اور گڑبڑی کے اثرات

(1) گول بلیڈر میں اسٹون کا بننا اور اس کے چلتے پیٹ میں گیس کا بننا عام بات ہے۔

(2) لیور کی کلینزنگ اور اس کے چلتے استعمال میں تمام طرح کی علاج کی شکایتوں تو عام ہے۔ سینے کے نچلے حصے میں درد ہوتا ہے۔

(3) لیور میں بائل کو بنتا رہتا ہے لیکن رکاوٹوں کے چلتے گول بلیڈر تک نہیں پہنچ پاتا، پیٹ خراب ہو جاتا ہے۔

(4) اسٹون سے چھٹکارا پانے کے لئے گول بلیڈر کو نکالنا پڑسکتا ہے اس سے اسٹون کی پریشانی تو ختم ہو جاتی ہے لیکن بدبھومی کی شکایت عام ہے

لیور کلینزنگ کیوں؟

- (1) پکا کھانا کھانے، کھانے پینے کی غلط عادتوں اور ماحول میں موجود آلودگی کی وجہ سے لیور میں کٹگسینس جمع ہو جاتا ہے۔ کلینزنگ سے ان زہریلی چیزوں کو باہر نکالا جاتا ہے۔
- (2) گول بلیڈر میں گول اسٹونس کی موجودگی کی وجہ سے رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ لیور کلینزنگ سے گول بلیڈر کے سٹوٹکس نکل جاتے ہیں اور گول بلیڈر کی آپریشن کی ضرورت نہیں ہوتی۔
- (3) لیور کلینزنگ سے آپ اپنی پانچ سے پہلے تک کی طاقت کو واپس لاسکتے ہیں۔
- (4) خون کی ٹینڈیسی ہیں کہ وہ پورے جسم میں کلوسترول کی مقدار برابر بنائے رکھتا ہے۔ لیور کلینزنگ کے بعد لیور کے خراب کلوسترول کے باہر نکالے جانے پر بلڈ کورونری میں جمع کلوسترول کو کھینچ کر جسم کے حصوں کو پہنچا دیتا ہے۔ اس سے ہارٹ اٹیک کا خطرہ دور ہو جاتا ہے۔
- (5) لیور کلینزنگ سے چہرے کے داغ، دھبے، مہاسے، الرجی، چڑچڑاپن، بلڈ شوگر، بون ڈینسٹی، لوس استانوں کے کٹھور، چہرے کا سوکھا پن، چہرے کے بال تھکان، بالوں کا جھڑنا، سردرد، موٹاپا، ماہواری کی گڑبڑ، سیکس کی اچھاں میں کمی۔

دھیان دے:

لیور کلینزنگ شروعات میں لگ بھگ دو دو ہفتے کے گیپ میں کرے۔ جب تک سبھی اسٹون نکل نہ جائے۔ اس کے بعد ٹیکسینس کی صفائی کے لئے 6 مہینے کے اندر ہی لیور کلینزنگ کر لینا کافی ہے۔

لیور کلینزنگ کے لئے ضروری چیزیں۔

(1) ایپسم سولٹ (20-20 گرام کے چار پیکٹ)

(2) کیسٹور ورجن اولیو آئیل (Olive oil)
(250) ملی لیٹر -/325 (روپئے)

(3) پھولوں کا جوس : سنترہ، موسمبی اور (250 ملی لیٹر) -/40 روپئے

(4) پانی 800 ملی لیٹر

لیور کلینزنگ کیسے کرے؟

- (1) دوپہر دو بجے کے بعد کچھ نہ کھائے
- (2) ایپسم سولٹ کو پانی میں گھول کر دو سو ملی لیٹر کی چار خوراک تیار کرے اور فریج میں رکھ دے۔
- (3) شام چھ بجے پہلی خوراک فریج میں رکھے ہوئے ایپسم سولٹ کی پہلی خوراک پی لے۔ اس کے بعد آپ کچھ گھونٹ پانی پی سکتے ہیں۔ ضرورت ہو تو باتھ روم بھی جائے۔

- (4) رات آٹھ بجے دوسری خوراک ایپسم سولٹ کی ایک اور خوراک لے۔ حالانکہ آپ نے دوپہر دو بجے کے بعد سے کچھ بھی کھایا پیا نہیں ہے، پھر بھی آپ کو بھوک نہیں لگے گی۔

- (5) رات نو بج کر پینتالیس منٹ پر ایک کپ میں ناپ کر کم از کم 175 ملی لیٹر میں ورجن تیل لے۔ سنترے اور موسمبی کے کم از کم 175 ملی لیٹر رس کو ورجن تیل میں اچھی طرح ملائیے۔

- (6) رات دس بجے تیسری خوراک اب رس یا تیل کو اچھی طرح سے ہلا کر پی لے۔ دوا خانے کے بعد آدھا گھنٹہ کروٹ لے کر لیٹے۔ اور آدھا گھنٹے بعد دوبارہ سیدھے ہوسکتے ہیں۔ ہمارا لیور جسم کے دائیں حصے میں ہی ہوتا ہے اور اس طرف لیٹنے سے پت کی نلیوں پر زیادہ دباؤ بن کر اسٹون کے نکلنے میں آسانی ہوتی ہے۔

(7) دوسرے دن صبح چہ بجے چھوٹی خوراک
صبح اٹھنے پر ایپسم سولٹ کی تے سری خوراک لے۔ بنا درد کے کسی بھی
وقت ڈائریا کی شروعات ہوسکتی ہے۔

(8) صبح آٹھ بجے پانچویں خوراک
پچھلی شام کی طرح 75 ملی لیٹر ورجن تیل اور اتنی ہی مقدار میں پھلوں
کے رس کا استعمال کرے۔ پھر پلنگ پر پہلے کی طرح جاکر لیٹ جائے۔

(9) صبح دس بجے چھٹی خوراک
پانچویں خوراک کے استعمال کے دو گھنٹے بعد ایپسم سولٹ کی چوتھی اور
آخری خوراک کا استعمال کرے۔ یہ آپ کے جسم سے نکلنے والی اسٹون کی
تعداد کو بڑھا دے گا۔ اسٹون کے ساتھ ہرے رنگ کا ملائم اسٹون نکلتے ہیں اور
اسے آپ خود دیکھ سکتے ہے۔ یہ ایل ڈی ایل کالیٹرون کے بنے ہوتے ہے۔

(10) صبح گیارہ بجے لیور کلینزنگ کا آخری استعمال
اب آپ کھا پی سکتے ہے، لیکن کھانا سادہ ہوتو بہتر ہوگا۔ ایپسم سولٹ کے
استعمال کی وجہ سے ہاضمہ عام طور پر تھوڑا کمزور ہوجاتا ہے، ایسے میں
شروعات پھلوں کے رس کے ساتھ کریں۔ آدھے گھنٹے بعد آپ اچھی طرح سے
کھانا کھاسکتے ہیں۔

بدبھمی کلینزنگ:

کھانا صحیح ڈھنگ سے ہضم ہوسکے اس لئے پیٹ میں ایسڈ کا ریساؤں ہوتا رہتا ہے۔ جب یہ ایسڈ ضرورت سے زیادہ بننے لگے تو بدبھمی کی شکایت پیدا ہوجاتی ہے۔ بدبھمی کو PH کے پیمانے پہ ناپاجاتا ہے۔ 71 کا PH Normal مانا جاتا ہے۔ جو کہ صرف پانی کا ہوتا ہے۔ اگر 7 PH سے کم ہوتا ہے تو یہ بدبھمی کی شکایت کا اندیشہ ہوتا ہے 6.5 کا PH معمولی بدبھمی کو دکھاتا ہے۔ تو 4.5 یہ اس سے کم کا PH خطرناک بدبھمی کی علامت ہے۔

بدبھمی کی نشانی:

پیٹ، چھاتی اور گلے میں جلن، ہاتھ روم کے ساتھ خون کا آنا، سر درد، بھوک کی کمی، الٹی، متلی، پیٹ میں درد، خاص طور پر کھانے کے فوراً بعد یا دو گھنٹے بعد کھانسی، منہ میں کٹھاس بنا رہنا وغیرہ۔

بدبھمی کا علاج:

5 سے 7 دن تک، دن میں تین بار ہری سبزی کا رس 200 ملی لیٹر کی مقدار میں لے۔ ہری سبزیوں میں پروٹین، کاربوہائیڈریٹ، کلوسٹرول، تمام وٹامن خاص طور پر B اور C، کیلشیم، کوپر، میگنیشیم، آرن، پوٹاشیم، فوسفورس، فولک ایسڈ و پاچن میں سیکڑوں طرح کی بھرپور مقدار میں ہوتے ہیں۔ یہ نہ صرف صرف جسم کو PH کو بڑھا کر بدبھمی کو کم کرتا ہے۔ بلکہ چہرے کو چمکدار بناتا ہے۔

چُقدر، کریلا، لوکی، پتہ گوبھی، شملہ مرچی، گاجر، سلیری، کھیرا، لہسن اور
اولا، ہرا ٹماٹر، لیموں پانی، مولی، پالک اور شلگم، ان میں سے جو بھی سبزیاں
آسانی سے مل جاتی ہے۔ ضرورت کے حساب سے یہ سب چیزوں کو لے کر
جوس میں ڈال کر جوس بنالے اوپر بتائے مقدار کے حساب سے۔ 200 ملی لیٹر
دن میں 3 بار لے آپ سبزیاں اور جوس بنا کر فوراً پی سکتے ہیں یا فریج میں
رکھ سکتے ہیں۔

سماج سیوا:

کلینزنگ تھیریپی کو استعمال میں لاکر اور اس کا لگاتار استعمال سے خوش
لیونم ابھینتری کونیکا سدھائن و سمبھاونہ شیٹی ابھیندت راجندر گوپتا نے اسے
جگہ جگہ تک پہنچانے کے لئے بنا کسی فائدے کے اپنا علاج اپنے ہاتھ کے
بنائے میں ساتھ دیا ساتھ واقعہ کے تاک شو میں لیور اور کلینزنگ اور کیڈنی
کے علاوہ اسیدھی پیراسائیڈ اور پیر کلینزنگ کے ساتھ پیش کیا گیا ہے۔ لوگ
اس پروگرام کے ایپی سوڈ (Youtube) پر Apna Ilaj Apne Hath ٹائپ
کر کے دیکھ سکتے ہیں۔

پونیکا سدھانن، ڈاکٹر پیوش سکسینا، اشیتوش رائے، راکیش پیدبھی، سمبھاونہ شیٹی، راہل رائے، راجو شری واستو اور راجیندر گپتا، اپنا علاج اپنے ہاتھ کے آگاز کے دن پر موجود تھے۔

ویسے جسم کو دوائیوں سے محفوظ رکھنے کے دو درجن سے بھی زیادہ کلینزنگ کا ذکر ڈاکٹر سکسینا کی ویب سائٹ www.drpiyushsaxena.com پر ہے یہاں اس کوشش میں سکسینا سے پیسے سے ڈاکٹر سکسینا نہ کوئی پیسے لیتے اور نہ ہی کسی کیمبشی کا پرچار کرتے ہے۔