

# हेलना

जानिए और समझिए!

क्यों जरूरत है ठंड के मौसम में  
आपके हृदय को खास देखभाल की?

उपवास और शरीर का  
शुद्धीकरण! नया नजरिया!

बदसूरती को खूबसूरती  
में बदलने वाले लेटेस्ट  
ब्यूटी ट्रीटमेन्ट्स!

आपका बच्चा भी आ सकता है  
क्लास में फर्स्ट! कैसे?

सेक्स-शक्ति  
बढ़ाएं- नैचुरोपैथी  
और योग से!

महिलाओं के  
लिए विशेष!

गर्भावस्था में अपने स्वास्थ्य और फिटनेस को बरकरार कैसे रखें?

# उपवास के द्वारा शरीर का शुद्धीकरण कैसे करें?

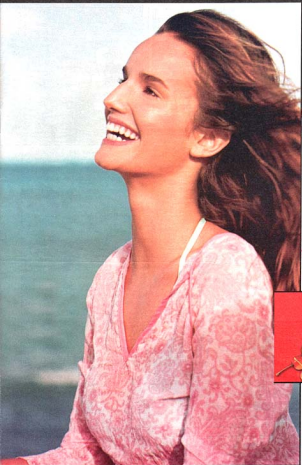
*नया नजरिया!*

सही ढंग से किया गया उपवास, बॉडी-वेट घटाए ; हर अंग को करे रिपेयर और बनाए आपको स्वस्थ-सुडील-सुंदर!



डॉ. पूजा सखैया

उपवास या फास्ट (Fasting) का मतलब यह नहीं कि दिनभर भूखे रहे और शाम को दूंस-दूंसकर पूरी-पराठा या दूसरी कोई मनपसंद चीज खा ली। अफसोस! ज्यादातर लोग इसी तरह उपवास करते हैं और फायदे के बजाय नुकसान ज्यादा उठाते हैं। सच्चाई यह है कि उपवास वह प्रक्रिया है, जो शरीर में मौजूद टॉक्सिन्स को बाहर निकालकर हमें कई रोगों से बचाती है। डॉ. पीपूष सखैया के अनुसार उपवास यदि कायदे से किया जाए, तो आप अपने शरीर को एक नया शोष दे सकते हैं। यहां तक कि अपना पूरा कायाकल्प कर सकते हैं।



**लोग** जब भोजन करने बैठते हैं, जब अमूल्य यही सोचते हैं :

(1) भोजन खाने में अच्छा है, जलपोषण है; खा लोते हैं। शरीर को जितने को जलवात होवे, चखा लोते। बाकी लो खतर निकल लो जाएगा।

(2) खाना खाने के बाद लो विरामित दिनपर्व में लग लो जानक है। पल नहीं, फिर समय मिले या न मिले; इश्लिएर भलेट खाए लोते हैं। बाद में एक बार खाना न भी मिल या जलवात के कारण न भी खा पाए, लो अर्धी के खाने से काम चल जाएगा।

नहींक यह लोता है कि हम अपनी मूल आवश्यकता में दो-तीन गुना अधिक खाना खा लोते हैं। प्यून दे, अपनी मूल आवश्यकता में अधिक किछा जाने खाला भोजन, हमारे लिए कम, डॉक्टरों और एका निर्माता कंपनियों के लिए अधिक लाभकारी साबित लोता है।

जब हम अक्सर आवश्यकता से अधिक खाना खाते हैं, लो उम खाने को पचाने के लिए अम्लरस, छोटी अंश और पाचन तंत्र को तरफ रखा संभार लोने लगता है, क्योंकि अधिकता भोजन पचाने के लिए शरीर को बहुत अधिकतर एनर्जी को जलवात लोने मजबूर लोते हैं। जबकि सच यह है कि शरीर के निर्माता किछा सभी सिस्टमों को एक समय में एक समय एनर्जी चाहिए लोते हैं...

1. लंछनर तंत्र (नर्वस सिस्टम)...
2. रक्त संभार तंत्र
3. मूत्र तंत्र
4. पाचन तंत्र
5. श्वासन तंत्र
6. बेंकलस तंत्र
7. मांसपेशी तंत्र

उपवास में शरीर के अन्दर समुद्र मंथन जैसा लोता है। मतलब यह कि शरीर प्रयास करता है कि शरीर के विभिन्न अंगों और रक्त वाहिनियों में जो भी पीछिठक पदार्थ उपलब्ध हैं, उन्हें कण-कण में बांट दिया जाए। जो पदार्थ काम में आए उसे शरीर में लगा दिया जाए; बाकी को निकाल दिया जाए। उपवास के दौरान यह प्रक्रिया जब अंग-अंग में लोती है, लो रक्तूर्ति और साजगी का एहसास लोता है।



बहरहाल, दूंस-दूंसकर खा लोने पर जब रक्त संभार पाचन तंत्र को और लोने लगता है, लब अन्य तंत्रों में खूर की खलवाई काम लो

जाती है। जलवात में ज्यादा खाने पर मतिवक की तरफ भी खूर का चरख काम लो जात है। इश्लिएर ज्यादा खाने पर अलस अलस है और बैठने या लोटेने को मन कलता है। नींद की लनकी सुमारी भी अली है। लिहाजा समने पहले लो हमें यह तप कर लोना चाहिए कि 'जोने के लिए खाना है या खाने के लिए जीन है?'

## क्या है उपवास ? धार्मिक मत !

अब हम उपवास को 'पर्व' कलते हैं। 'स्वेच्छा से कुछ समय के लिए सभी भोजन (कधी-कधी पानी भी) या कुछ विशिष्ट भोजन (जैसे-मांस) त्याग देना' उपवास कहलता लो।

धार्मिक और आध्यात्मिक कारणों से उपवास रखने का विधान सभी धार्मिक ग्रन्थों में मिलता है। बौद्ध विष्णु और शिवधुी अपने धार्मिक नियमों का पालन कलते हुए अक्सर दिन के खाने के बाद उपवास रखते हैं। जैन धर्म में आत्मा के शुद्धीकरण के लिए ज्ञा आवश्यक है। सूर्योत्थ से सूर्योदय तक कई जैन लोग अजब भी किछा खाए-लिए रखते हैं।

हिन्दू धर्म में गृह में दो का हर एकलदी का ज्ञा प्रचलित है। सल की दो जलवातियों में का नो दिन का ज्ञा बहुत लोग रखते हैं। कई लोग हर सप्ताह सोमवार, पंचगलवार, बृहस्पतिवार आदि का ज्ञा रखते हैं। कुलन के अनुसार सूर्योदय के 90 मिनट पहले से सूर्योत्थ लोने तक कुछ भी न खाना उपवास माह का रोज कहलता है। सल के इस एक माह में मुसलमान लोग बहुत से धार्मिक सुख



मनुष्य प्राकृतिक रूप से शाकवादी है। इसका स्पष्ट प्रमाण यह है कि हमारे शरीरों को बनावट शाकवादी जलवातों से मिलती है। मांसवादी जनघरी के आने के शंत नुकीले लोते हैं, लकि वे मांस को पाद सकें। हमारा पाचन तंत्र शाकवादी भोजन के लिहाज से बना है। मांसवादी भोजन को पचाने के लिए आमतौर में अत्यधिक एंजाइमिक जलवात चाहिए, जो कि हमारे अजवाब में नहीं लोता। इश्लिएर मांस को पचाने में हमारे पाचन तंत्र को ज्यादा जोर लगाना पड़ता है। लगभग ऐस कलते पर, चाहे मजबूतीक लो भी न लो- पेट में कलपोली अली है, इश्लिएर इसलम में हर सल एक गृह का रोजा रखने को कहा गया है।

ईसाई धर्म में भी पुनने और नू देनों देसाभेद में उपवास का जल्लेख है। वे उपवास में एक मुख्य भोजन के साथ दिन में दो बार अजवाहार लोते हैं। 'देल बुक्कर' एवं 'गृह क्राइटे' ईसाईयों के उपवास और पहेज के मुख्य दिन हैं। 'लेन्ट' के दिनों में वे 40 दिन का उपवास रखते हैं। अन्य धर्म, जैसे-सिख, बुदाहम्य आदि में भी उपवास प्रचलित है।

किन्ती भी सारी के कधी देर पहले से कुछ भी खाने-पीने की मनली लोती है, क्योंकि पाचन तंत्र में भोजन के अजलेष सारी के शीतन दिए जाने काले ऐसेस्येसिया को कार्यवाली को उतारा सकने है। कई बार किन्ती पैथलॉजिकल देसट (रक्त आदि की बांध) के लिए पूछे पेट जलना लोता है। कधी-कधी फूयु शक्वा पर चढ़े लोण जल और भोजन ल्पण लोते हैं। पाचन गया है कि ऐसुा कलने से उनकी समल्यार बढ़ती नहीं, बलन से कम कल से मनुष्य को गले लगलते हैं।

राजनीतिक उपवास का भूख हड़ताल अजन

संरक्षित एवं विचारधारा सरलता या मतिबद्धी को बढ़ा देने का एक सामान्य शब्द। यहाँ तक कहा जा सकता है कि यह शब्द ने कई बार इसका अर्थ किया।

जब हमने जब किसी भी प्रकार का भोजन नहीं लेते हैं, तब शरीर एनर्जी के अन्य स्रोतों से गुलूकोज के लिए शरीर कोशिकाओं में इकट्ठा ग्लाइकोजन लेता है, तो शरीर मिलाव पहले से इकट्ठा की हुई चर्बी को फैटी एसिड्स और बाद में प्रमुख प्रोटीन सिट्रिक एसिड से एनर्जी प्राप्त करता है। शरीर का काम तो फैटी एसिड्स से प्राप्त जाता है, परन्तु विमान और चर्बी को ग्लूकोज की आवश्यकता होती है। जल के दौरान जब शरीर का ग्लूकोज अस्मर समाप्त होने लगता है, तब शरीर में प्रोटीन (एमिनोएसिड, हाइड्रोक्सी-ब्यूटायट और एमिडोन) बनने लगते हैं। जब इन प्रक्रिया में शरीर का प्रोटीन ज्यादा पतलने लगता है, तब ग्लाइकोज खराब हो जाता है। एक अलग संस्था शरीर में प्रोटीन के पतलने को यह प्रक्रिया लगातार लगभग पाँच-सात दिन तक सिक्लिक कुछ भी न खाने-पीने पर रोक देती है।

## उपवास से नाम

सही विधि से किया गया उपवास शरीर को बहुत लाभ पहुँचाता है। सन्धे उपवास में सोने, पाने और शहर की आवश्यकता होती है। उपवास में शरीर के अन्दर समुद्र मंथन जैसा होता है। मसलम यह कि शरीर प्रयास करता है कि शरीर के विभिन्न अंगों और रक्त बहिर्गमियों में जो भी पीछिक पदार्थ उपलब्ध है, उन्हें कम-कम में खर्च दिया जाए। जो पदार्थ काम में आए उसे शरीर में लगा दिया जाए; बाकी को निर्यात दिया जाए। उपवास के दौरान यह प्रक्रिया जब अंग-अंग में होती है, तो स्मूदी और लक्ष्मी का प्रहसन होता है। स्मोकिंग शरीर में बेकार पड़े पदार्थ उपयो में आ जाते हैं या उत्सर्जित हो जाते हैं।

कहना न होय कि श्नु-रुकी बीमार पढ़ते ही खाना छोड़ देते हैं।

किसी भी बीमारी शरीर में तीन दिन के लिए रिवाज एनर्जी होती है। प्रकृतिक चिकित्सा में उपवास चिकित्सा सबसे सली, सबसे तेज अन्तःकारक, समन्वयपूर्ण का यह-सुख चिकित्सा है। उपवास के निम्नलिखित लाभ हैं:

1. **वजन कम होता है।** अधिरिक वजन बढ़ने का कारण है शरीर में गैरकमनी तत्वों का जमाव होना। इन तत्वों को जब शरीर निकाल नहीं पाता तो उन्हें शरीर के अन्दर संभाल कर रखने लगता है। इस प्रक्रिया में शरीर गैरकमनी

पदार्थ को कोलेस्टेरोल में परिवर्तित करता है। कोलेस्टेरोल को संभालने के लिए अधिरिक चर्बी को आवश्यकता होती है। यही कोलेस्टेरोल यानी अधिरिक चर्बी और पाने वजन बढ़ने का कारण होता है। अगर अनचाहे तत्व निकल जाते हैं, तो क्रमशः कोलेस्टेरोल और अन्तःकारक चर्बी भी शरीर से निकल जाता है और वजन कम हो जाता है।

2. **शरीर के धके और दृष्टे हृष्ट दिश्युओं की सम्मल होती है।** शरीर को जो एनर्जी खाना पचाने में लगती है- उपवास करने पर

लौकिक है उपवास।

बीमार लोगों को अम शिवालय होती है कि 'जन्मी पूछ मर गयी है।' तब सुचिंतित या परिचारजन बीमार से कहते रहते हैं कि थोड़ा-सा कुछ तो खा लो नहीं तो कमजोरी आ जायेगी। सच्चाई तो यह है कि भूख न लगना शरीर का एक गंभीर संकेत है। भूख न लगने का मतलब है शरीर में जहरीले तत्व इकट्ठे हो गए हैं और शरीर को अब और खाने की आवश्यकता नहीं है; बल्कि सिस्टम को स्वयं साफ होने के लिए सक्रिय बनाने की

उपवास के 2-3 दिन पहले से हल्का खाना खाएं। अगर बिना पकाया गया भोजन, जैसे-सलाद, हरे जूस लेते हैं, तो और भी अच्छा है। अगर उपवास 3-4-5 दिन का है, तो किसी विशेष सावधानी की आवश्यकता नहीं है। परन्तु 8-10-12 दिन के उपवास में बीच-बीच में खून और मूत्र की जांच करवा लें। अगर मूत्र में कीटोन आ रहे हैं; खून में यूरिया 45mg% से बढ़ गया है, तो उपवास रोक दें।



वह एनर्जी बच जाती है और आय दिशाओं में लग जाती है, जहाँ टूट-फूट की मरम्मत का काम करता होता है।

3. **कायाकल्प होता है।** उपवास से शरीर का कायाकल्प होता है। शरीर के सभी सिस्टम (जिनकी सूची पहले हो दी जा चुकी है) को अलग मिलता है। पाचन तंत्र के सभी अंग, जैसे-मुख, पेट, लीवर, अंति, पीछिका, नुदुं अदि को जब रोज-रोज के अपने 'रूटीन काम' के ड्रैगट में मुक्ति मिलती है, तब वे अपने मरम्मत करते हैं।

4. **शरीर में जहरीले तत्व निकलते हैं:** हमारी पचन प्रक्रिया यथेव कार्पल रहती है। भोजन के पुष्टिकारक तत्व शरीर में अक्षरोंपित होते हैं और शरीर के लिए मांस, फल, खुर, चर्बी अदि कारण होते हैं। बेकार के तत्व यल-मूत्र, पशुना और बलगम के रूप में निकल जाते हैं। बेकार के तत्वों को निकालने को यह क्रिया शरीर में लगातार चलती रहती है, परन्तु आवश्यकता से तीन चार गुना ज्यादा खाना खाने की आदत के कारण शरीर सच्चाई के इस काम को ठीक से नहीं कर पाता। इस प्रकार कचेर का कुछ अंश हमारे शरीर में बहीं न कहीं इकट्ठा होना चल जाता है और वह हमें लह-लह के रोषों से पीड़ित करता है। इस जहर को शरीर से निकालने का महत्वपूर्ण

कारण है।

अपचयन और अंति को अन्दरने शीघ्र का काम एक स्वयं को लह होता है। यह भोजन के जरूरी तत्वों को तोड़ लेती है। उपवास की अवस्था में यह स्वयंके अंदरनी शीघ्र सिक्कुदकर अपने अन्दर से जहर बाहर निकालती है। जैसे-जैसे उपवास को आरंभ बढ़ती जाती है, शरीर में यह क्रिया गहराई तक होती है। हर्द काम हो जाता है। शरीर का शुद्धीकरण हो जाता है। एक सुन्दर अहसास की अनुभूति होती है। रक्त और पित्त से जहरीले तत्व निकलने में थोड़ा ज्यादा जरूर समय लगता है। इसीलिए अधिक लूट के लिए सन्धे उपवास की राय दी जाती है।

## उपवास का उचित तरीका

भोजन त्याग देना उपवास नहीं है। इसके सिद्धान्त पूरी तरह वैज्ञानिक कमीटी पर जांच-पछे जा चुके हैं। क्या है कि उपवास में शरीर को एनर्जी के कारण आवश्यकता समाप्त नहीं होती है। हां, जल्में कमी जरूर आ जाती है। उपवास में यदि हम मेहनत का काम करेंगे, तो एनर्जी को आवश्यकता होगी और पूरा ज्यादा लगेगी। इसीलिए उपवास में अलग अवकाश है। अगर आप उपवास के साय-साय पूरे दिन काम में लगे रहेंगे, तो उपवास का उचित पूरा

वहीं होगा। उपवास के दौरान शरीर को जिनसे एनर्जी की आवश्यकता होती है, वह पूरी होती रहती है; क्योंकि शरीर में पोषक तत्वों का तीन दिन का स्टॉक होता है। यदि हम पूर्ण उपवास करते हैं और नियम के अनुसार थोड़ा साइट-बींगू खाने से लेते हैं, तो एनर्जी का यह स्टॉक 2-3 सप्ताह भी चल जाता है। भोजन के अभाव हवा, पानी, गर्मी, धूप, चलना-फिरना, आराम, नींद, सर्कैड, मानसिक शांति आदि भी उपवास में हमारे शरीर के लिए आवश्यक हैं। उपवास को अवस्था में शरीर के अंगों के सेला पहले से इकट्ठा करने गए भोजन से पैकिट होते हैं। बहालगत, यह नहीं प्लान चाहिए कि हमको यौन को यात्रा भी पहले करना से ही शुरू होती है। उपवास उदा मुक्तिदा नहीं है, जिससे लेवने में लगता है।

### उपवास कब करें ?

थोड़ा मौसम का ध्यान रखें। बहुत ठंडक या बहुत गर्मी में उपवास करना उचित नहीं होगा, क्योंकि शरीर को टेम्पेचर के अन्तर को संभलाने के लिए भी से एनर्जी चाहिए। बहुत

सोमवार,बोसल/बृहस्पति/करवा चौप या अन्य कोई भी व्रत हमारे शरीर को मुक्तान पहुंचाता है, यदि हम रात को थिंक एक टाइम में लेने का काम खाता करते हैं। एक टाइम में बहुत ज्यादा खान खाने में शरीर पर ज्यादा लोड पड़ता है। अगर एक टाइम ही खाने है, तो दिन में खाने, खान में नहीं। कुरान में भी रोने के दौरान रात में खाने जाने वाले भोजन के लिए पाबन्दी है कि खान उठना चाहिए, जिससे जलता हो। अगर सुबह उठने के बाद उठकर आई, तो रोना खराब हो जाता है।

मेरे कहने का मतलब यह है कि प्रचलित व्रत पद्धति शरीर को मुक्तान पहुंचाती है और फलन बढ़ाती है। इसलिए जब भी उपवास करना हो, पूरी तैयारी से करें। परिवार के सभी लोगों को इसके महत्व के बारे में बता दें। तभी आपको परा बाली का उचित सहयोग मिलेगा और आप पर पर अच्छी तरह उपवास कर पाएंगे। पानी में पालक भी हूँ। प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में इस पत्रिका में यह बेरा 12वां लेख है और प्रायः सभी लेखों में मैंने यही बताया है कि अन्न खपन अपना इलाज कैसे करें। इसलिए धुनः एक का कहता हूँ

मासिक दोनो रूपों में होना चाहिए। उपवास में कम से छुट्टी लेने के लिए कहा गया है, यदि आपको एनर्जी कम से कम खर्च हो और एनर्जी की आवश्यकता शरीर को महसूस न हो। मैंने देखा कि 3 से 5 दिन के उपवास में लिए छुट्टी से घन में लिए सम्भव नहीं है। शिलाह एक सप्ताह पहले से ही मैंने ऐसा प्रोग्राम बताया कि कार्यलय में कम से कम काम रहे, जिससे कम से कम एनर्जी खर्च हो। आप भी ऐसा कर सकते हैं। ध्यान दें कि जब एनर्जी कम खर्च होगी, तब उसकी जरूरत भी कम होगी और भोजन की आवश्यकता कम महसूस होगी। अगर आप मेहनत करेंगे, तो भोजन की जरूरत ज्यादा महसूस होगी। उपवास के दौरान अन्नख पदना या टीका, देखाव भी उचित नहीं है, क्योंकि उनमें भी एनर्जी खर्च होती है। हाँ, मेडिटेशन या ध्यान करना ठीक है, क्योंकि यह एनर्जी का स्रोत है। 10-15 मिनट पालन-फिरना भी चाहिए जिससे एक प्रवाह उठता है और पूरी उद्वेग से 5-10 मिनट हल्की-पुल्की एक्सरसाइज भी करना चाहिए।

तापमान : उपवास के दौरान शरीर में सर्द, गर्मी प्रेरने की क्षमता कम हो जाती है। इसलिए ज्यादा लठी-गर्मी से बचने के लिए उचित सावधानियाँ बानीं।

पानी : उपवास में जरूरत के अनुसार ही पानी लें। उपवास में अधिक पानी पीने का कोई अतिरिक्त लाभ नहीं है।

स्नान : ज्यादा देर तक स्नान न करें। पानी हल्का गुनगुन हो। ठंडे का ज्यादा गर्म पानी से स्नाने पर शरीर को ज्यादा एनर्जी खर्च करने पड़ती है। ध्यान दें कि स्नान की वह पचाई तिरफ उपवास के समय के लिए है, जिससे आप उपवास का अधिकतम लाभ पा सकें।

सूर्य-स्नान : 10-15 मिनट का सूर्य-स्नान उपवास में एनर्जी का सुन्दर स्रोत है। इससे बालसंश्लेषण में शक्ति का संभार होता है; शरीर को बेहोशपन और फीमरोस मिलता है। जादे के दिनों में धूप-स्नान का स्नान जरूर उठाए।

उपवास के पहले, उपवास के दौरान और उपवास की समाप्ति के समय इन बातों पर ध्यान दें :

उपवास के 2-3 दिन पहले से हल्का खाना खाएं। अगर बिना पचकरा गंध भोजन, जैसे- मसूर, अरु दूध लेते हैं, तो और भी अच्छा है। लिक्विड भोजन लें। जैसे- नींबू-पानी, फलों के रस आदि। यह तीव्रता उपवास



अगर आप एक दिन के व्रत में शाम को सामान्य खाना खाते हैं, तो उस व्रत से किसी स्वास्थ्य - लाभ ड़ी आशा न रखें। अगर पूरे दिन उपवास करके अगले दिन कुछ खाया, तो थोड़ा लाभ होगा। हाँ, 3-5 दिन के उपवास धमत्कारिक रूप से शरीर की कायापलट करते हैं।

गर्मी या ठंडक के दौरान भी यदि घर में रहते हैं तो उपवास किया जा सकता है।

### उपवास कहां करें ?

एक मुजब सलमान आता है कि उपवास घर पर करें या किसी प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र में। चीनियों के इलाज के लिए इस प्रकार के उपवास परिचयों में बहुत प्रचलित नहीं है। परन्तु हर प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र पर सबसे पहले उपवास की ही चर्चा होती है। घर पर उपवास करने पर हृत्पानिक, पसलन - परिपानी, मॉरिफा/बलने आदि को निवार हो जाती है कि 'अरे 3-5 दिन क्या खाए कैसे रहेंगे? और क्यों रहेंगे? एक टाइम तो ख ख रहिये!' ध्यान दीजिए कि एकादशी/वसंश्लेष

कि उपवास के लिए आपको किसी प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र जाने की आवश्यकता नहीं है। आप उपवास के सिद्धान्त / विधि आदि को समझकर और परिवार के सदस्यों से चर्चा करके घर पर ही उपवास कर सकते हैं।

### उपवास कैसे किया जाए ?

तैयारी : सबसे पहले उपवास के लाभ समझ लें। मन से डर निश्चल दें। यह जान लें कि परिणाम तिरफे अच्छा ही होगा।

आराम : उपवास का जो आदर्श तरीका है उसमें शरीर को एनर्जी की आवश्यकता कम करने के लिए सम्पूर्ण आराम करने के लिए कहते हैं। यह आराम शारीरिक और

शुरू करने से पहले के लिए है। इससे शरीर में सुटोकरच की प्रक्रिया शुरू हो जाती है। विटामिन और आवश्यक खनिज लवणों का स्तरक बनने लगता है, जिसकी अग्रे जरूरत बढ़ने वाली है।

**उपवास के दौरान:** अगर उपवास 3-4-5 दिन का है, तो किसी विशेष स्वास्थ्यकी आवश्यकता नहीं है। परन्तु 8-10-12 दिन के उपवास में बीच-बीच में दूध और मूत्र की खंभ करवा से। अगर मूत्र में प्रोटीन उच्च रहे है; दूध में प्रोटीन 45 mg% से बंधू 99% है, तो उपवास रोक दें। 1-2-3-4 दिन के जत में निम्नलिखित पेय से:

प्रचलित उत पद्धति शरीर को नुकसान पहुंचाती है और वजन बढ़ाती है। इसलिए जत भी उपवास करना हो, पूरी तैयारी से करें। परिवार के सभी लोगों को इसके महत्व के बारे में बता दें। तभी आपको घर वालों का उचित सहयोग मिलेगा और आप घर पर अच्छी तरह उपवास कर पाएंगे। उपवास के लिए आपको किसी प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र में जाने की आवश्यकता नहीं है।



	8 बजे	12 बजे	5 बजे	8 बजे
पहला दिन	सहद-नींबू-धानी	सहद-नींबू-धानी	सहद-नींबू-धानी	सहद-नींबू-धानी
दूसरा दिन	उपोक्त	फलों का जूस	उपोक्त	फलों का जूस
तीसरा दिन	उपोक्त	उपोक्त	उपोक्त	खिचड़ी का जूस

**ध्यान दें -** सहद, नींबू, धानी या हरी खिचड़ी का रस संश्लिप्त मात्रा में लेना है। समय अपनी दिनचर्या के अनुसार एडजस्ट कर सकते हैं। यह पेय इसलिए लिया जाता है ताकि शरीर में विटामिन और खनिज लवणों की कमी न हो पाए।

**उपवास तोड़ना:** ध्यान दें कि जत के दौरान पचन तन्त्र आराम पर रहा है। एक इन्चके से उस पर लोड डालेंगे तो कुछ अनचाहा फलित हो जाएगा। इसलिए जत धीरे-धीरे तोड़ें। इसके

खाने से शुरुआत करें। अगर अपने तुलन पूरी-प्लांट, कन्वीट्टी, मसालेदार सब्जी खावा शुरु कर दिए तो शरीर के अन्दर जहरीले तत्व जमा होने की प्रकृति मूलतः तेजी से शुरू हो जाएगी। अगर जत तोड़ने की शुरुआत पहले फलों के जूस, फिर फल, फिर एक फूलका, हरी सब्जी और घाली दाल से करेंगे, तो बेहतर होगा। तीन दिन के जत में पांचवें दिन मसालक जत समाप्त होने के दो दिन बाद सामान्य खानक खाना शुरु कर सकते हैं। अगर एक दिन का जत

रख रहे हैं, तो रात को भी थिले नींबू-सहद पाने हो लेता है।

जत के दूसरे-तीसरे दिन अगर कुछ पचाने की इच्छा होती है, तो एक-दो खीरा या गाजर ले लें। अगर आप एक दिन के जत में रात को सामान्य खाना खाते हैं, तो उस जत में किसी स्वरूप्य लाभ की आश न रखें। अगर पूरे दिन उपवास करके अगले दिन कुछ खाया, तो घोटो लाभ होगा। हां, 3-5 दिन के उपवास परमाकारिक रूप से शरीर को कायापलट करते हैं।

- डॉ. वीरभूषण सम्भर  
संप. डॉ. (नैचुरल)।

(संज्ञक में साक्षर और विदेशी प्राकृतिक चिकित्सा विद्वानों का अर्थ अन्वय और अर्थ लिए हैं।)

(जबसे अधिक से ... संभव मात्रा में आयुर्वेदिक उपचार संभव हो तो बात कर-करके अपने जीवनक और करके में बंधू लोभ बंधू पाए।)

## 'हेल्थ और न्युट्रीशन' की वार्षिक सदस्यता प्राप्त करने के लिये कृपया यह फॉर्म भरकर भेजें:

### 'हेल्थ और न्युट्रीशन' का वार्षिक-सदस्यता फॉर्म

'हेल्थ और न्युट्रीशन' का वार्षिक शुल्क रु. 250/- है। कृपया इस कूपन के साथ शुल्क मनी ऑर्डर या डिमाण्ड ड्राफ्ट द्वारा निम्न पते पर भेजें :

मैग्ना पब्लिशिंग कम्पनी लि., मैग्ना हाउस, 100/ ई, ओल्ड प्रभादेवी रोड, प्रभादेवी, मुम्बई - 400 025.

मैं 'हेल्थ और न्युट्रीशन' का एक साल का सदस्य बनना चाहता हूँ और उसके लिये रु. 250/- का मनी ऑर्डर / डिमाण्ड ड्राफ्ट

(नम्बर) ..... दिनांक ..... मैग्ना पब्लिशिंग कम्पनी लिमिटेड, मुम्बई के नाम से भेज रहा हूँ।

मेरा नाम ..... पुर पता : .....

मिने कोड : ..... टेलीफोन नम्बर : .....