

# हेल्थ

और न्यूट्रीशन

भारत में पहली बार!  
हृदय के पैदाइशी  
और जानलेवा मर्ज  
को दूर करने वाली नई तकनीक!

लेटेस्ट  
रिपोर्ट!

डिब्बाबंद रेडीमेड  
फूड्स!

फायदेमंद भी!

वैज्ञानिकों ने लगाई  
मंजूरी की मुहर!

स्वभाव में आए  
बदलाव से जानें  
किस अंग में है गड़बड़ी!  
अनोखी तिब्बती इलाज पद्धति!

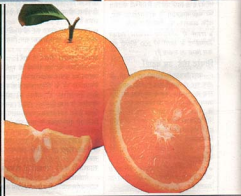
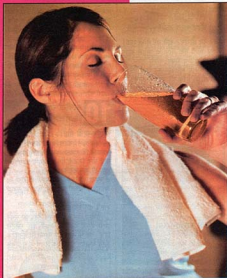
मर्दानों में  
मेनोपाज!  
हकीकत क्या है?

सेक्सपर्ट की  
सही सलाह!

मानसून  
पर विशेष!

हेपाटाइटिस  
का टीका  
लगावाना कितना  
जरूरी?

खुशहाली से जीने का नया मंत्रा!



# पित्त पथरी से छुटकारा, बौर ऑपरेशन के, लीवर और गॉल ब्लैडर की सफाई करके!... (2)

**पि**छले अंक में आपको लीवर और उसकी क्लीनिंग के घमकायी कथकों और निजी अनुभवों के बारे में बताया गया था। इस अंक में लीवर क्लीनिंग प्रक्रिया की विस्तृत जानकारी दी जा रही है।

लीवर में मौजूद परजीवियों के जिहा करते आप लीवर को तो फीसदी सफाई नहीं कर सकते। आपके लीवर को कई पर्यायों नहीं निकाल पाएंगी। लीवर क्लीनिंग विधि आजमाने के पहले पेट के कोष्ठों का छात्पा करना जरूरी है। इसके लिए एक टेबलेट Zental (कीमत लगभग 12/- रु.) लेना जरूरी है। यह गोली 6 माह में एक बार लेना पर्याप्त है। इसलिए लीवर क्लीनिंग अपने से दो-चार माह पूर्व भी यदि आपने ये गोली ली है, तो फिर लेने की जरूरत नहीं। विदेशों में पेट के कोष्ठों को मारने के लिए 'जेपरस' का भी प्रयोग किया जाता है, जो हमारे देश में उपलब्ध नहीं है। उनकी कीमत भी हजारों में है।

लीवर क्लीनिंग के पहले किडनी क्लीनिंग काने की सिफारिश की जाती है। आपके नुईं, मूत्राशय और मूत्र-मार्ग की बर्किंग कंडीशन एकदम 'टॉप' होनी चाहिए, जहाँ उनके जरिए अच्छे तब्य सफलतापूर्वक शरीर से बाहर निकल सकें। ये वे अनच्छे तब्य होते हैं, जिन्हें आंत पित्त विद्याय के दौरान जन्म कर लेती है। किडनी क्लीनिंग की जानकारी के लिए 'हेल्थ' जनवरी '05 अंक में प्रकाशित मेरा लेख पढ़ें। वैसे आप किडनी क्लीनिंग छोड़ कर सीधे लीवर क्लीनिंग भी कर सकते हैं।

8 वर्ष से ऊपर के बच्चे भी लीवर क्लीनिंग कर सकते हैं। आपको बता दूं कि लीवर क्लीनिंग और गॉल ब्लैडर क्लीनिंग के लिए किसी सर्जरी की जरूरत नहीं है।

## नीचर क्वीजिज के लिए आवश्यक सामग्री :

● अथवा कप एमस्टा खनिज अलिय ऑफल (125 मिली.)। 60 से 65 मिटा. बॉटोपेटे काले व्यक्तिक के लिए।

इसली का स्पेयर का बना यह अलिय बड़े सहरों में मिल जात है। मिर्के एमस्टा खनिज अलिय ऑफल ही इलेक्ट्रिक करे। दूसरे फिन्नी भी अलिय अलिय में क्वीजिज का अधीनधीन गुण नहीं है।

● 1 बड़ा या 2 छोटा पकोला (पेपफूट) पपबब या चायबुस या 3 नींबू (लेमन)। कोमत तकनीक 50/- रु।

● 4 बड़े घम्मब इम्मम साल्ट (MgSO<sub>4</sub> + 7H<sub>2</sub>O) किन्से भी बेसिमर के पास उपलब्ध है। 5/- रु. सेपेटे यह 28 रु. का 400 ग्राम का पैकेट स्वकीय मेडिकल स्टोर पर मिलता है।

● 3 कप पीने का पानी 750 मिली.।

## आरंभ क्वीजिज प्रोग्राम!

किन्से ऐसे दिन का चुनाव करें कि अगले दिन आप अग्राम कर सकें। अग्राम, क्वीजिज के लिए शनिवार का दिन चुनें, लेकिन शनिवार को दिन में थोड़ा बेचैनी के लिए तैयार रहें और दिन के बचक न सोएं। सोमवार को सुबह आप आवश्यकतात्मक लाभ महसूस करेंगे। लगेग, यह आपके नवजीवन का पहला दिन है।

ऐसे थोड़े दब न लें, बिम्के खाए बिना अग्राम काम चल सकता हो। दबा इलाज के अग्र में स्वावट पीत करवै है। एक दिन पहले जड़ी-बूटियों का सेवन भी न करें (यदि 'किन्से क्वीजिज' के लिए करते हैं तो) सुक्रकार और शनिवार को सुबह ही चरिबों का रस लेन (देखें, मार्च '05 का अंक) लघुपदक है।

शनिवार के दिन चिकित्सायुक्त (बसत या दोपहर का) भोजन न लें। मिमल के लीर पर फलपुक्त अग्र-आहार (मिमीरफाम), फूट जूस, रोटी, बेकिन्केकल पुत्रज, टिम्बकवद आहार या शहर, मसखन और दुध का भी सेवन न करें। भुज आनु या दूसरी पाचक हरी सब्जियां, फल आदि नक्क डालकर खा सकते हैं। इसी दिन इम्पुडा होए और लीबर में प्रेशर बढ़ेगा जल्द प्रेशर के चलते जगदा में जल्द चलीयां बाहर निकलेगी।

● 2 बजे: दिन- शनिवार

(यह प्रक्रिया अधिकांश दिनचर्या के साथ भी जारी रखी जा सकती है।)

दो बजे के बाद कुल न खरए या पीएं। यदि आपने यह नियम सोहा, तो चार में आप सुदु को अच्छा खसब बीमार महसूस करेंगे। अपना अग्राम साल्ट का पीत तैयार करें। 3 कप (750 मिली.) पानी में 4 बड़े घम्मब इम्मम साल्ट मिलाएं। इसे अच्छी तरह किन्सी जग आदि में पीत लें।



खाद रहे. पीठ के ऊपरी हिस्से के दर्द या नीचे कंधों के जोड़ों के दर्द या हलजियों से हमेशा के लिए निजात पानी है, तो लीवर से कम से कम 2 हजार पथरियां निकालनी होंगी। तब कहीं जाकर लीवर की पूरी सफाई हो सकेगी।

अप इनमें 3 कप ताजा निकालत पना डेपफूट जूस भी मिला सकते हैं। इससे टेन्ट खरगब नहीं लगेगा। यदि लेन्ब जूस का इलेक्ट्रिक करते हैं, तो लेन्ब के साथ जूस न मिलाएं। दो अलग-अलग कपों में थोड़ा लेन्ब और थोड़ा जूस रखें और इनकी से पीते रहें। यदि आप लेन्ब और जूस पीता देंगे, तो मिश्रण इमालत की तरह थोड़ा जल्द गदा और विचरिचिच हो जाएगा या जम जाएगा। इस कारण इसे मिलावत करिज हो जाता है। हालांकि हर बार ऐसा नहीं होता।

डेपफूट जूस के साथ लेन्ब मिलाने पर विचरिचिचन नहीं आत, क्वीजिज डेपफूट की यह खलिता है कि इस लेन्ब के साथ इसका अच्छा मिश्रण करता है।

● 6 बजे शाम

आपने जो पीत बनाया है, उसको पीत (1/2 कप की 4 खलिज चनेली)

एक खलिज (1/2 कप) तुली पी लें। बाबे बने पीत को खलिज में रख दें, ताकि उसका टेन्ट खरगब न हो। यदि आपने इसे 2 बजे नहीं बनाया है तो अब बना लें। इसका खरब खरगब होता है, चानु इसे पीना जा सकता है। अगर चाहीं तो टेन्ट उखा चनेली के लिए 1/8 बड़ा घम्मब विटामिन 'बी' का पाइटर मिला सकते हैं। इसके बाद आम रो-चाय फूट चनेली भी पी सकते हैं या थोड़ा खरक भी सकते हैं। उस दस बजे के लिए दो एमस्टा खनिज अलिय ऑफल और डेपफूट जूस तैयार रखें।

● रात 8 बजे

पीत का इम्मम घालत का पीत फिर से पीएं। आपने दो बजे दिन में खरब नहीं खाया है, फिर भी थोड़ा थोड़ा महसूस होगी। अब सोने के पहले को समयकाव निपटा लें। शिवा क्वीजिज की सफलता के लिए विचरिजिज कायम के अनुकर काम करत आवश्यक है। इसमें 10 मिलट से जगदा का अग्रत नहीं होत परहित।

● रात 9.45 बजे

एक जग में 1/2 कप (125 मिली.) नाच कर एमस्टा खनिज अलिय ऑफल डालें। 10 बर्के के बचने के लिए 100 फिल्टी. और 80 मिटा. बॉटोपेटे काले व्यक्तिक के लिए 150 मिली. लेन होता है। मात्र लय करना बहुत महत्वपूर्ण नहीं है। परिचाम हर हालत में अच्छा ही आता है। अब जग में हाथ से डेपफूट निपेटेंड लें। कटि से गुद हटाकर फेक दें। आपका जूस कम से कम आधा कप हो होना ही चाहिए। इसमें अच्छा कप एमस्टा खनिज अलिय ऑफल मिलाएं। लेवोपेटेड मिलाकर आप इसे जापेकदा भी बना सकते हैं। जग के दुक्कन को टाइट बंद करने के अघी तरह डिलारें। मिलावते के लिए मिम्सी का प्रयोग कर सकते हैं। जब तक जग को हिलाते रहें, जब तक यह फीला न बन जाए (किन्से ताजा डेपफूट जूस के साथ ऐसा होता है।) चम, आपकी 'दाब' तैयार है।

एक या उससे ज्यादा बार बायकम जाएं। वहां आप दस बजे रात की अपनी ट्रिंक के लिए लेट हो सकते हैं, पर 15 मिनट से ज्यादा लेट न हो।

● रात 10 बजे

एकदम जॉर्नल अलिव अलिव और प्रेप्यूट जूम मिलाकर जिम सुकक को अपने लैपर किया है, उसे छोड़े-छोड़े पीये। फिर तो जाएं। अगर बहुत आवश्यक हो याने नींद न आती हो, तो नींद को मोकने से सको है, ताकि सुनिश्चित हो जाए कि आप पूरी रात सोते रहेंगे। इस प्रक्रिया में नींद लेना बेहद जल्दी है। बस लम्बे पश्चिमिक स्टू से पीने से हलक के नीचे आकृति से उठाया है। वह 5 मिनट में अपनी सही जगह पहुंच जाएगा। बुजुर्ग या कमजोर लोगों में इसे शरीर के अंदर अपने मस्तिष्क तक पहुंचाने में 15 मिनट का वक़्त लग सकता है।

शरीरन लेट जाएं। यदि आप ऐसा नहीं कर रहे, तो शायद पश्चिम का काम निकालें। जिनकी जल्दी आप लेटेंगे, उनसे ही ज्यादा पश्चिम का बहार आएं। लिहाजा समय से पहले ही बिस्तर पर लेट जाएं, न कि कोई और काम करने लें। जैसे ही ट्रिंक नीचे जाए, शरीरन बिस्तर पर पौट्टा पहनी करवट लेकर लेट जाएं। फीट के बगल सोने दें, जबकि पर फिर उंचा होव चाहिए। यह सोचने की कोशिश करें कि लैपर में क्या घट रहा है। कम से कम 20 मिनट तक टीक इतनी तरह लेटें रहने की कोशिश करें। आपको महसूस होगा कि आपको पित कली में पश्चिम को टूटने-सी पाल रही है। आपको कोई भी दर्द महसूस नहीं होगा, क्योंकि पित नली के चालू खुले रहेंगे। इस समयका का कारण है इसका साल्ट। अब आप सो जाएं। यदि आप ऐसा नहीं कर रहे, तो पश्चिम का बहार नहीं आएंगी।

● सुबह 6 बजे

सुबह सोकर उठने के बाद इसका साल्ट को चबोई हुई लैपर खुरक लें। यदि बदहजमी या मिचली हो, तो इसका साल्ट पीने से पहले लीवरन टीक होने तक इंतज़ार करें। आप फिर से सो भी सकते हैं। यह खुरक सुबह 6 बजे से 7 बजे के बीच लें।

● 2 घंटे बाद ( सुबह 8 बजे ) ; दिव- रजिवा

अपनी पीपी और आंखों पर इसका साल्ट को खुरक 8 बजे सुबह से 9 बजे के बीच लें। पीना क्या बिस्तर पर पीएं। चाहे तो बिस्तर पर लेट जाएं। अगर चाय पीना कुछ पीने की आदत है, तो जिनका लैपर में अब तक आप अपनी आदत के अनुसार कम मात्रा में 1-2 बार नीचू-पानी या चाय ले सकते हैं।

फिर सो पड़े बाद यानी सुबह 10 बजे आप कुछ खा सकते हैं। खाने-पीने की सुक-अत ताजा सूट जूस से करें। शायद थोड़ा बाद फल खाएं। एक घंटे बाद खाने खा सकते हैं, लेकिन खाना हल्का-फुल्का ही हो। दोपहर

भोजन के वक़्त आपको लैपरन टीक महसूस होनी चाहिए। पानु हो, यकन महसूस होते रहेंगे।

**अब दैरिपर, पश्चिम का हो!**

उम्मीद करें, सुबह जागरण होगा। लेकिन इससे चबपारु नहीं। इसके लिए कोई टिका न लें। शाम तक लीवरन अपने आप टीक होने लगेंगे। जागरण में हो रंग को कोलोस्टेरील को पश्चिम निकालती है। कई बार जागरण जिनका शाम 6 बजे से शुरू हो जाता है, पानु वह इसका साल्ट के कारण होता है। उम्र में पश्चिम नहीं होती। बिनाक पश्चिम तो सुबह ही निकलती है। पित पश्चिम को टूटने के लिए टॉफलेट में लीन लवट का इस्तेमाल करें। सुनिश्चित टॉफलेट का इस्तेमाल करवा बेहतर होगा। यदि आपके घर में सुनिश्चित टॉफलेट नहीं है, तो कनी का उपयोग करें, नहीं तो आपको यकन ही नहीं होगा कि क्या चीज निगली है।

हरे रंग के टुकड़ों पर नीचे करें, ताकि आपको सचमुच यकन हो जाए कि वे पितपश्चिम ही हैं, न कि भोजन के अंश। सिर्फ लैपर का पित ही हरी मटर के रंग का होता है। अंदर कोलोस्टेरील होने की वजह से पित पश्चिम लेती रहती है, जबकि मल नीचे पैदा जाता है। थोटे तीर पर पश्चिम पित लें, चाहे वे तांबड़ रंग को हों या हरी। फल रहे, पीठ के ऊपरी हिस्से के दर्द याने कनी के जेठों के दर्द या एडिजिंमेंट से हमेशा के लिए निजल पानी है, तो लैपर से कम से कम 2 हजार पश्चिम निकालनी होंगी। तब कहीं जकन लैपर को पूरी सच्य हो सकेगी।

पहली क्लींज से कुछ दिनों के लिए तो रात मिलेगी, लेकिन जब पीठ को पश्चिम अगे की ओर खलेंगे, तो इसकी वजह से पहले वाले लवण फिर से उभरेंगे। हालांकि ये लवण भोजन में उठने उठा नहीं रहेंगे, जिनसे पहले हुआ करते थे। कम से कम दो हफ्तों के अंतराल पर आप लैपर क्लींज फिर से कर सकते हैं। लेकिन हां: आप चौंकर तो, तो क्लींज न करें।

कनी-कभार पित जाइनिंग कोलोस्टेरील क्रिस्टल से उठाकर पीते होते हैं, यकनूर इसके वे क्रिस्टल राउंड पश्चिम का रूप नहीं ले पाते। वे चैट (chat) या सोशल कालज के समान टॉफलेट के पानी में तैले रहते हैं। इनका रंग तांबड़ हो सकता है, इनके भीतर लहसुं छोटे-छोटे स्पेड क्रिस्टल होते हैं। लिहाज लैपर क्लींज लैपर-चार का करवा निहाय जकनी है, जबकि पश्चिम का सफाव हो सके। ये पश्चिम कोलोस्टेरील में लिपटी होती हैं और हाथ में घुलुलकर टूट जाती हैं। इनके अंदर फैलाइट्स के टुकड़े मिलते हैं।

**लैपर क्लींज से आती है कोलोस्टेरील और बॉडीवेट में स्थायी रूप से कनी!**

लैपर और पितलवण को निकाली पश्चिम जब शरीर से बहार निकलती



इंसानी जिस्म से लैपर / गॉल ब्लौडर में जमा कोलोस्टेरील निकालने का सिर्फ एक ही रास्ता है लैपर में मौजूद पित, जहां से पितवाहिनीयों और आंतों के जरिये इसे मुलानशील फाइबर में फंसकर बाहर निकालना ही पड़ता है।

## वर्जित और एक्सट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल में अंतर!

'वर्जिन ऑलिव ऑयल' का मतलब है जैतून के फलों को तोड़कर उसके तेल निकाले बिना केमिकल विधि से निकाला गया है, जिससे तेल के गुणों में कोई लक्षणीय या कम नहीं आया है। साथ ही तेल निकालने के दौरान हॉट, बेसिकल, ट्रिटेशन अदि का इस्तेमाल नहीं किया गया है। सिर्फ मशीनी प्रेसर, प्रेशर, वर्जिन, सेंट्रीफ्यूशन और फिल्ट्रेशन के अलावा कोई भी ट्रीटमेंट नहीं किया गया है। बेहतरीन तेल जिसे 'एक्सट्रा वर्जिन' कहते हैं, इसे निकालने के लिए सोफ्ट प्रेस तकरीबन अपनाई जाती है, जो बेसिकल प्रो होती है। ऐसे तेल में सुविडिटी का नैचुरल लेवल बहुत कम होता है। एक्सट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल को सुविडिटी का प्रतिकार एक से भी कम होना चाहिए। जबकि 'ऑर्गेनोलेटिक' (अंग विशेष पर प्रभाव) गुण एक से दस के बीच कम से कम 6.5 होना चाहिए (इंटरलियर टैस्टिंग पैकन'ल स्वील पर)। यह तेल उष्णतागत क्वालिटी का होता है। इसे फ्रायकर होने का योग्य प्राय है। इसका स्वाद दूध जैसा होता है और

इसका रंग घग्घे सुगन्ध से लेकर चमकीला हरा हो सकता है। एक्सट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल का इस्तेमाल रसोईघर में तमाम चीजों को बनाने में किया जा सकता है। इतनी में तो अल्फाबे से इसी तेल का इस्तेमाल किया जाता है। इसका अम्लीय ज्ञापक और सुगंध घने के लिए इसे सलाद में कच्चे तेल के रूप में इस्तेमाल करना चाहिए।

ये अपने देश में उतारफर एक्सट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल का इस्तेमाल करके लीबर क्लीन करत हू, चाहे यह स्पेन का बरा हो या इटली का। फैसल यह हो या चुकनी। बोलन का उपकरण बंद हो या फिर ज्यादा दिनों तक इसका खुल रहे- कोई फर्क नहीं पड़त, सभी जगहा रिजल्ट देते हैं। बर, लीबर क्लीन होना चाहिए। अम्लीय दवा तो एक्सट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल हो है। परपराय की जगह मुसामी अदि का भी प्रयोग कर सकते हैं। एक्सट्रा वर्जिन ऑयल बड़े शहरों में ही उपलब्ध है। इसकी कीमत है लगभग रु. 450/- प्रति लीटर। एक लीटर की बोतल से अठार बार क्लीन हो सकता है।

है, तो इतिहासक 'एल.टी.एल.' कोलेस्टेरॉल में भी कच्चे आती है। इसीलिए लीबर क्लीन के बाद आप धारण तजवी महसूस करते हैं। दरअसल इसका शरीर पथी जैसे गैरजकरी पदार्थों को भी पासक कुछ इस तरह समेटकर रखता है, कि वे शरीर को कम से कम नुकसान पहुंचाएं। यही कारण है, जब डाक्टरिया के जरिए पथरियां निकाली हैं, तो इनमें शरीर में समेटकर रखने वाले अन्य पदार्थ (जैसे-अडिफिन घग्घे, चर्बी अदि) भी बाहर निकल जाते हैं। एक लीबर क्लीन में आपा किलो से लेकर एक किलो तक वजन कम होने के पीछे यही वजह है। सबसे बड़ी बात, यह वजन स्वस्थो रूप से कम होता है।

इससे बिना से लीबर / बॉल लीटर में जया कोलेस्टेरॉल निकालने का सिर्फ एक ही रास्ता है लीबर में मौजूद पित्त, जहां से पित्तबहिनियों और अंतों के जरिये इसे पुनराशील पाइपर में पेंसकर बाहर निकलना ही पड़ता है। कोलेस्टेरॉल लेवल कम करने के लिए यह सुविचिंत करना बेहद जरूरी है कि कहीं आपकी पित्त बहिनियों में कोई रुकावट हो नहीं दे? वे पूरे तरह किलकर हैं या नहीं?

पित्तारण का मुख्य कार्य है पित्त को बाहर करना और उसे जमा करना। पित्तारण में औसतन 50 मिली (तकरीबन 5 बड़ा चम्मच) पित्त स्टोर करने की क्षमता होती है, पानी को निवार कर यह दस गुना पित्त को बाहर कर उस वक्त तक स्टोर करता रहता है, जब तक कि खर्च खाता नहीं खा लेता। खाने के दौरान पित्तारण लिफिक इन्फ के जरिए 50 से 100 मिली. पित्त का रिहाय कॉपन बाहर डकट, में करता है, जहां से पित्त 'डिपोजिन' (छोटी अंत का पहला

हिस्सा) में पहुंचता है और बोलन में मौजूद 'पैट' को गलाने का काम शुरू कर देता है। लीबर लेजना तकरीबन 500 से 1000 मिली. (50 से 100 बड़ा चम्मच या आप में एक लीटर) पित्त का रिहाय करता है।

ज्यादातर (95%) पित्त जो अंत में रिहाकर पहुंचता है, उसे छोटी अंत का अडिफिन हिस्सा (जिसे टर्मिनल इलियम कहते हैं) फिर से सोख कर लीबर को दुबारा इस्तेमाल के लिए भेज देता है।

पित्त बहिनियों को निवारण करने का सबसे बेहतरीन तरीका है लीबर को हर दो हफ्ते के अंतराल पर उस वक्त तक क्लीन करते रहना, जब तक पथरियां बाहर आना बंद न हो जायें।

अच्छी कर्वालीटी का ऑलिव ऑयल कोलेस्टेरॉल लेवल पर बुरा प्रभाव नहीं डालेगा। ऑलिव ऑयल फायदा में कोलेस्टेरॉल को कम कर देगा।

लीबर को सोख के लिए जिन मुसामीयैट फैट्स से बचना चाहिए, वे हैं जार्नीन, हाइड्रोजेनेटेड फैट्स, फ्राईट ऑयल, सफेद जामुनों की चर्बी, सुआ और भेड़ की चर्बी। आलसी का तेल, माछी का तेल, वैजून का तेल, कच्चा नारियल, ये सभी फायदेमंद फैट्स हैं।

### कितना सुविचिंत है लीबर क्लीन?

यह बेहद सुविचिंत है, यह सालाना 500 मामलों पर रौर करने के बाद बर्याई गई है, जिनमें 10 साल के बच्चों से लेकर 89 साल तक के जुवुर्ग शामिल थे। इन 500 लोगों में से किसी को भी अस्पताल जाने की जरूरत नहीं आई, और न ही किसी को दर्द महसूस हुआ। क्लीन के एक या दो दिनों के बाद तक बर, आपको बोटी-सी अनुविधा हो



लीवन वर्लीज की यह प्रक्रिया मॉडर्न मेडिकल साइन्स की कई विचारधाराओं के विपरीत है। मसलान, यह समझा जाता है कि पित्त पथरियां पित्तारण में वनती हैं, न कि लीवर में। जबकि ऐसा नहीं है। लीवर में भी पथरियां वनती हैं।

सकती है। और अधिक जानकारी के लिए ये साइट्स देखें -

- [www.curezone.com/cleanse/liver](http://www.curezone.com/cleanse/liver)
- [www.curezone.com/gallstones/digest1.asp](http://www.curezone.com/gallstones/digest1.asp)
- [www.curezone.com/dark/lifeforges.asp](http://www.curezone.com/dark/lifeforges.asp)

ये मूलतः में उपलब्ध अमेरिकन फेडरलड्रग्स हैं। मिनो अपने प्रयोगों में इनसे ही जानकारियाँ लीं, लेकिन उनका देखी कण्ट्रोलिंग करने।

लौचर वल्लोज की यह प्रक्रिया मलिन मैथिलका साइड को कई विचारधाराओं के विपरीत है। मसलन, यह समझा जाता है कि पित्त

पथरियाँ पित्तलाय में बनती हैं, न कि लौचर में। जबकि ऐसा नहीं है। लौचर में भी पथरियाँ बनती हैं। यह भी माना जाता है कि पथरियाँ गिन्ने-पुदी होती हैं, न कि इकट्टी में और पित्तलाय अंदर को छोड़कर वरद से इनका कोई ताल्लुक नहीं होता। ऐसा क्यों माना जाता है, इसका भी संक्षेप-सा कारण है- जब आक्सी डेकडरद का दौरा पड़ता है, उस वक पित्तलाय में कुछ पथरियाँ होती हैं। इसकी चर्चुकी जानकारी एम्स-ने से हो जाती है। डॉक्टर बताता है कि इन्हीं पथरियों की वजह से पित्तलाय में सूजन और हलती (इन्फ्लेमेशन) है। जब पित्तलाय काटकर फेंक दिया जाएगा, तो डेक दद होय खत्म हो जाएगा। बहरहाल, पित्तलाय निकाल देने से ये दद हो पाता जाता है, लेकिन कच्ची और घुटने के जोड़ों को स्लेपरटिवो में सूजन (Bursitis), सूखी प्रकर का दद एवं पाचन सम्बन्धी लकालीके बरकरार रहती है।

बहुत से लोगें, यहां तक कि बच्चों को भी पित्त नीलायाँ पित्त पथरियों से उमसाल भरी होती हैं। बर्तोज, कुछ लोगों में एलर्जियाँ बनती हैं, तो कुछ लोगों में पित्तियाँ (रेशम जैसे होना) उरलती हैं, लेकिन कुछ लोगों में कोई भी लक्षण नजर नहीं आता। जब पित्तलाय को खर्चिंग या एम्स-ने किया जाता है, तो कुछ नहीं दिखता। आमत में पथरियाँ पित्तलाय में मौजूद ही नहीं होती। इनका हो नहीं, इनमें से ज्यादातर इनकी मलिन होती है कि पथरियों के रूप में दिखती भी केंसे। एम्स-ने में दिखने के लिए भी पथरी कणों का अपस में विपककर पथरी जैसा आकार बनना जरूरी है।

पित्त पथरियों को अथ दर्जन से भी ज्यादा वेल्डेटोय है और इनमें से ज्यादातर में कोलेस्टेरील डिप्लेस होते हैं। इसका रंग काला, रातल, सफेद, हरा या भूरा हो सकता है। हरे रंग को पथरियों में मौजूद हरे रंग को बजह पथरियों पर पित्त की पल चढ़ना है।

## पित्तलाय में पथरियों का निर्माण कैसे होता है?

शैथिल कियाओं को सुपाच रूप से संघटित करने के लिए पित्त एक महत्वपूर्ण इव है। पित्त में मौजूद पित्त पथरियाँ कोलेस्टेरील के बड़े डिप्लेस होते हैं। लोचर द्वारा निर्भरे वाले पित्त में 'बहुल साइट्रस' होते हैं, जो लिपिड और कोलेस्टेरील डिप्लेसिन के पाचन के लिए जरूरी है। ये दोनों ही तत्व कोशिका झिल्लियों को आधारभूत संरचना के

आवश्यक पदक है। दो सप्ताह के पोचन के बीच के अंतराल में पित्तलाय में पित्त इकट्टा होता है। इस दरम्यान जब कोलेस्टेरील पादा लेवकर तलहात में बैठता है, तब पित्त पथरियों का निर्माण होता है।

लौचर वल्लोज के बाद भी अल्ट्रासाउंड करवाने पर कभी-कभी पथरियों नजर आती हैं। कभी-कभार 10, 20 या 25 वर वल्लोजिंग की जरूरत पड़ती है। यह शिलसिला उस वक तक जारी रहता है, जब तक कि पित्तलाय इतना ज्यादा ताकतवर हो जाय कि वह पथरियों को बाहर धकेल सके। लेकिन 50 पीसटो में ज्यादा लोगों को यह रिजल्ट लौचर-पार का को ज्योरिंग के भीतर हो पित्त पाता है।

पथरी लौचर वल्लोजिंग में जो पथरियाँ बाहर आती हैं, वे ज्यादातर लौचर में मौजूद पित्त पथरियों को होती हैं। यदि पथरियाँ मिनिटिक इकट (पित्तलाय ड्रीक) से ज्यादा बड़ी हैं, तो वे कभी भी पित्तलाय से निकलने में कामयाब नहीं हो पाएँगी, जब तक कि आप उन्हें गला न दें।

सूली के रस में यह ताकत होती है कि वह कुछ किनस को पित्त पथरियों को गला सकता है। जब पथरियाँ बड़ी हो जाती हैं और इनको लहाद चढ़ जाती है, तो लौचर में 'बैक डिल' को बजह से पित्तकम बनने लगता है। नतीजतन, पित्त पथरियों के अलावा शरीर में कोलेस्टेरील भी कम हो पाता है बाहर निकल पाता है, जिससे कोलेस्टेरील का लेवल बढ़ने लगता है। इस कारणों के लिए आपको किसी सलू को जरूरत नहीं है। डिवन लोचर का पित्तलाय साइड के जरिए काटकर फेंक दिया जाता है, उनमें भी हरे रंग को पित्त को पल चढ़ी पथरियाँ बनती हैं। यदि इन पथरियों को काटा जाए, तो उसे 'पित्त पथरियों' के लोक सप्ताह सैंडेरीय पोसटल और डिस्टलन दिखाना पड़ेगा। (देखें पिच)

इस लेख में बताया गई प्रक्रिया पर अमल करने में आक्सी अनेक सम्पावर्त दिखाना देता। बरे लगना सभी फेलेट भूज-भूज में लौचर वल्लोज का तरीका सज्ज कर भी आगे नहीं बढ़ते, चरनु जो लोग हिमाल करके स्वयं, अपने परिवार और मित्रों के साथ इसे करते हैं, वे चर-पार करना चाहते हैं। कारण यह है कि इससे उन्हें कई छोटी-बड़ी बीमारियों (देखें, जूर '05 अंक) में उम्मीद से कहीं ज्यादा शिलसिला मिलता है। ये अपने शरीर के अन्दर जमा जहरीले तत्वों से मुक्ति पा लेते हैं और उनका अन्दरूनी शिल्पण पूरी तरह से बेहतर निर्वात में आ जाता है। इमिलिएरिच डो, हिमाल करके एक चरनिचर वल्लोज करें और लाभ उठाएँ। स्वस्थ लोचरों को भी खान में दो चर लौचर वल्लोज करना चाहिए। इनसे जब जैसे थम जाते हैं और न सिर्फ आप पहले से कहीं ज्यादा स्वस्थ दिखने लगते हैं, बल्कि अंदरूनी तौर पर भी पहले से कहीं ज्यादा चुलत-फुलत महसूस करते हैं।



- लौचर सम्पावर्त

(लेखक में सार्वभौम और डिजिटल प्रगति: फैलियन डिजिटल एर सबो

आवधार और प्रगति सिद्ध है।)

(अपने अंत में- अग्रिम रूप में अग्रिमता का सप्ताह उठाएँ)



लौचर वल्लोज के बाद भी अल्ट्रासाउंड करवाने पर कभी कभी पथरियाँ नजर आती हैं। कभी कभार 10, 20 या 25 वर वल्लोजिंग की जरूरत पड़ती है। यह शिलसिला उस वक तक जारी रहता है, जब तक कि पित्तलाय इतना ज्यादा ताकतवर न हो जाए कि वह पथरियों को बाहर धकेल सके।