मैग्ना द्वारा प्रकाशित

जून 2005 • रु. 25

हेल्थ

और न्यूट्रीशन

आप भी जी सकते हैं 100 साल से ज्यादा!

नया वैज्ञानिक फार्मूला!

पित्त-पथरी का सफल इलाज बिना ऑपरेशन के!

पति-पत्नियों के लिए विशेष!

बेटा होगा या बेटी?

खुद लगाएं अंदाजा!

अपनी बात मनवाएं, बिना किसी टकराव के!

पॉजिटिव नजरिए का कमाल!

खोजपूर्ण रिपोर्ट!

ब्यूटी बढ़ाने वाली 'बोटॉक्स-थेरेपी' के

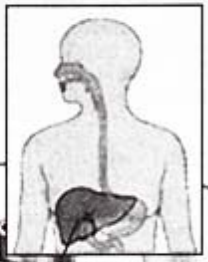
खतरनाक साइड-इफेक्ट्स!

खेल से पहले सेक्स परफॉर्मेंस बिगाड़े या सुधारे?

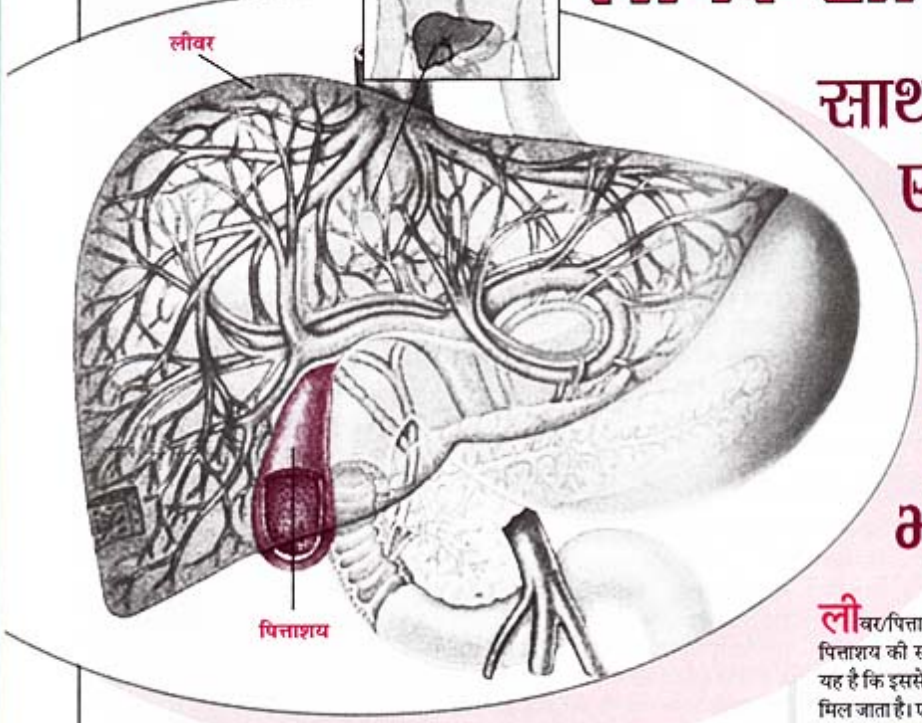
खिलाड़ियों के लिए खास जानकारी!

नो ड्रग, नो डाइटिंग! फिर भी पेट सुडौल और सेक्सी!

पित्त पथरी से छुटकारा, लीवर और गॉल-



शरीर में लीवर और पित्ताशय की स्थिति



साथ ही, एलर्जी और दमा जैसे लाइलाज रोगों का भी इलाज!

पिछले अंकों में प्रकाशित मेरे लेखों *किडनी क्लींज, एसिडिटी का खात्मा, समुद्री नमक* और *मेरी दास्तां* को आप सभी ने बेहद पसंद किया, इसके लिए बहुत-बहुत शुक्रिया! सबसे ज्यादा खुशी तो इस बात की है, आप में से कई पाठक-पाठिकाओं (जिनमें से कई तो किसी न किसी क्रोनिक रोग से पीड़ित थे) ने तो उक्त लेखों में बताए गए उपायों पर अमल भी करना शुरू कर दिया। आइए, अब *मास्टर क्लींज-लीवर क्लींज* के बारे में विस्तार से पढ़ें, जिसे आजमाकर आप पित्त पथरी जैसी जिद्दी बीमारियों से छुटकारा पा सकते हैं, वह भी बिना ऑपरेशन के।

लीवर/पित्ताशय क्लींज यानी लीवर और पित्ताशय की सफाई का सबसे बड़ा फायदा यह है कि इससे पेट के कीड़ों से भी छुटकारा मिल जाता है। एसिडिटी, डायबिटीज, मुंहासे, हाई कोलेस्टेरॉल, एक्जिमा, सोरायसिस, मोटापा, दमा, एलर्जी, गॉलस्टोन्स, गॉलस्टोन्स अटैक, फूड इंटोलेरेंस, कंधे का दर्द, पेट दर्द, पीठ दर्द, बांह में दर्द, लीवर में दर्द, हाई ब्लडप्रेशर, हृदय-धमनी रोग, सीने में जलन, पेट फूलना, आंत में इन्फ्लैमेशन (IBD), इरीटेबल बॉवेल सिंड्रोम (IBS), आंत में सूजन, कब्जियत, कैंसर, एड्स, पार्किन्सं'स डिजीज, अल्जाइमं'र्स डिजीज, मिर्गी, दौरा, ऑस्टियोपोरोसिस, हृदयशूल (दर्द) आदि के इलाज की शुरूआत करने का 'लीवर क्लींज' सचमुच आसान तरीका है।

बगैर ऑपरेशन के, ब्लैडर की सफाई करके!

जब 'लीवर क्लींज' का प्रोग्राम बनाएं तो शुरूआत पैरासाइट क्लींज यानी पेट के कीड़ों की सफाई से करें। इसके लिए रात को सोने से पहले 'जेंटिल' नामक गोली ले लें। एक गोली की कीमत 12 रुपए है। फिर 'किडनी क्लींज'(सम्पूर्ण विवरण जनवरी, 05 अंक में) करें। इसके लिए 'कॉर्न सिल्क टी' यानी भुट्टे के बाल की चाय पीएं। तरबूज के बीज की चाय और/या पार्सली चाय का इस्तेमाल करें। फिर 'लीवर क्लींज' करें।

निजी अनुभव!

मैंने 6 जुलाई 2003 को अपना पहला 'लीवर क्लींज' किया। इसने मेरा जीवन ही बदल दिया। इस घटना की विस्तृत जानकारी 'हेल्थ...' के मई'05 अंक में प्रकाशित हुई है। 'लीवर क्लींज' से मुझे ऐसा लगा, जैसे पुरानी सेहत मैंने फिर से हासिल कर ली है। तबसे आज तक मैं 18 बार 'लीवर क्लींज' कर चुका हूं। हर बार मुझे 'फ्रेश एनर्जी' और जैसे नई जिंदगी मिली है।

जो कुछ आप पढ़ रहे हैं, उसे www.curezone.com/cleanse/liver का समर्थन प्राप्त है। लीवर की क्लींजिंग और पित्ताशय पथरियों के निकल जाने से हाजमा चमत्कारिक रूप से सुधर जाता है। हाजमे पर ही तो पूरी सेहत का दारोमदार है। 'लीवर क्लींज' से आपकी तमाम एलर्जी की शिकायतें दूर हो सकती हैं। जितना ज्यादा आप क्लींज करेंगे, एलर्जी उतनी ही कम होगी।

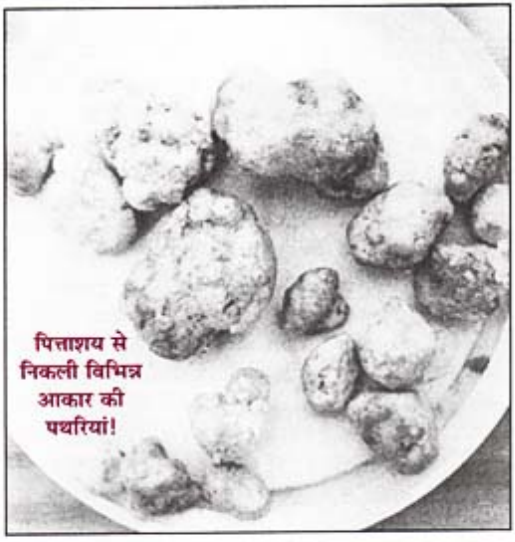
लीवर के कमजोर होने से एलर्जी पनपती है। जबकि उग्र एलर्जी होने का मतलब है लीवर का बेहद कमजोर होना। कुछ लोग इतने संवेदनशील होते हैं कि उन्हें प्रत्येक चीज से एलर्जी होती है, चाहे फर्श पर गिरा रंग-रोगन हो या प्लास्टिक चेयर; फूल हों या फिर किराने की दुकान की गंध।

ऐसे लोगों के लीवर की पित्त नलियों में बहुत ज्यादा रुकावट होती है। भेड़ों के लीवर में रहने वाले कीड़े जिसकी पित्त नली में होंगे, उस व्यक्ति को ऊन व 'वूल फैट' (लैनोलिन) से एलर्जी होगी। ये कीड़े बहुत ज्यादा होने पर आंत में पहुंच जाएंगे। ऐसी हालत में यह एलर्जी का ऐसा बदतर केस होगा, जिसकी सहज कल्पना की जा सकती है।

कभी-कभार शरीर इस तरह के कीड़ों और उनसे उत्पन्न एलर्जी को खत्म करने का इंतजाम खुद कर लेता है। जैसे कई बार हम जाने-अंजाने कुछ जहरीली चीजें खा लेते हैं और शरीर एलर्जी को नाकाम कर देता है।

लीवर के अलग-अलग हिस्से डिटॉक्सीफाईंग (जहरीलापन दूर करना) का अलग-अलग काम करते हैं। लीवर का एक हिस्सा यदि प्लास्टिक्स और साल्वेंट्स को डिटॉक्सीफाई करता है, तो दूसरा परफ्यूम्स और न्यूजप्रिंट इंक को। इसी तरह अलग-अलग हिस्सों के डिटॉक्सीफाईंग के काम बंटे हैं। खानपान की चीजों में कुदरती केमिकल्स होते हैं, जिनके डिटॉक्सीफिकेशन की जरूरत होती है। खानपान की वस्तुओं को अदल-बदल कर इस्तेमाल करने से लीवर की डिटॉक्सीफाईंग मैकेनिज्म पर ज्यादा लोड नहीं पड़ता। इसलिए शायद हमें प्रत्येक बार के भोजन में रोजाना अलग-अलग चीजें खाने का दिल करता है। कुछ हद तक हमें इसका भी 'ज्ञान' हो जाता है कि वही भोजन फिर से कब करना है।

कम उग्र एलर्जी की वजह लीवर में दूसरे किस्म की कृमियों की मौजूदगी हो सकती है, जैसे 'ह्यूमन लीवर फ्लूक' (क्लोनोरचिस) या फिर कई कोलेस्टेरॉल क्रिस्टलों के साथ सिर्फ सामान्य रुकावट।



पित्ताशय से निकली विभिन्न आकार की पथरियां!

पित्त नली में कुछ भी फंसने से पित्त के बहाव में रुकावटें आती हैं। इस वजह से लीवर के उस हिस्से में 'बैक प्रेशर' होता है, जिससे पित्त कम बनता है।

पित्त नली सिस्टम उस विशाल वृक्ष के समान है, जिसकी अनेक शाखाएं-प्रशाखाएं होती हैं। लीवर में जो रेशे होते हैं, वही पित्त नलिकाएं हैं। जब एक पित्त नलिका जाम हो जाती है, तो उसका काम दूसरी नलिका संभाल लेती है। जब पूरा लीवर जाम हो जाता है, तब यह सभी तरह के केमिकल को डिटॉक्सीफाई नहीं कर पाता। नतीजतन हम उन केमिकल्स से युक्त चीजों को फिर से खाने की हिम्मत नहीं जुटा पाते।

पित्त पथरियों में महीन छेद होते हैं, जिसके कारण ये पथरियां उन तमाम तरह के बैक्टीरिया, कृमिकोष वायरसों और परजीवियों की आरामगाह बन जाती हैं, जो लीवर से होकर गुजरते हैं। पथरियों के इन छेदों से हमेशा नए बैक्टीरिया की सप्लाई होती रहती है। यही वजह है कि लीवर से पित्त पथरियों को हटाए बिना अल्सर (आंत में घाव) या पेट फूलने की शिकायत का स्थाई इलाज नहीं किया जा सकता है।

यदि आप सेहतमंद हों तो भी साल में दो बार लीवर क्लींज करना चाहिए। यदि बीमार हों तो हर 15 दिन में एक बार तब तक क्लींज करते रहना चाहिए, जब तक आप ठीक न हो जाएं। गौरतलब है कि इस क्लींज से कंधे, ऊपरी बांह और पीठ के ऊपरी हिस्से का दर्द भी खत्म हो जाता है।

अब आइए, जरा आपको लीवर के बारे में जानकारी दे दें...

यदि आप सेहतमंद हों तो भी साल में दो बार लीवर क्लींज करना चाहिए। यदि आप बीमार हों तो एक हफ्ते को छोड़कर अगले हफ्ते तब तक क्लींज करते रहना चाहिए, जब तक आप ठीक न हो जाएं। गौरतलब है कि इस क्लींज से कंधे, ऊपरी बांह और पीठ के ऊपरी हिस्से का दर्द भी खत्म हो जाता है।

लीवर की बनावट!

यह जानकर आपको ताज्जुब होगा कि त्वचा को छोड़कर लीवर शरीर का दूसरा सबसे बड़ा अंग है। औसत कद-काठी वाले एक वयस्क व्यक्ति के लीवर का वजन होता है 2 किग्रा.। इसके अलावा अलग-अलग कद-काठी वाले वयस्कों में लीवर की साइज भी अलग-अलग होती है। इसका सबसे चौड़ा हिस्सा तकरीबन 21 से 22.5 सेमी होता है। यदि लीवर को खड़ा रखा जाए, तो इसकी सबसे ज्यादा ऊंचाई 15 से 17.5 सेमी. होगी। सामने से पीछे तक यह 10 से 12.5 सेमी तक लंबा होता है। लीवर का निर्माण कोमल, लाल-भूरे टिश्युओं से होता है, जो पिंडों में बंटा होता है और मजबूत तंतुमय झिल्ली से जुड़ा रहता है। यह पेट के ऊपरी हिस्से में दाहिनी ओर नीचे की तरफ स्थित होता है और डायफ्राम से ढीलेढाले ढंग से जुड़ा रहता है। बुनियादी तौर पर लीवर का काम पित्त का रिसाव करना है, जो पित्ताशय में स्टोर होता है और फिर आमाशय में जाता है। छोटी आंत के पहले हिस्से यानी ग्रहणी तक पित्त सामान्य पित्त नली के माध्यम से आता है। इसके अलावा कार्बोहाइड्रेट्स और नाइट्रोजनकारी अवशिष्ट (गंदगी)के मेटाबोलिज्म में भी लीवर की मुख्य भूमिका होती है। लीवर में रक्तवाहिनियों की प्रणाली नाजुक व जटिल होती है। इसकी रक्तवाहिनियों को रक्त आपूर्ति 'हेपेटिक धमनी' के जरिए होती है, जो कुल रक्त आपूर्ति की 25 फीसदी होती है। जबकि 75 फीसदी रक्त आपूर्ति 'पोर्टल वेन' के जरिए होती है। यह खून पेट, आंत, पैंक्रियाज और स्प्लीन से होकर लीवर तक आता है।

'हेपेटिक वेन' के जरिए खून 'इंफेरियर वेना कावा' (निम्न महाशिरा) से पास होता है और सामान्य रूप से लीवर के दो बड़े और कई छोटे-छोटे द्वारों से गुजरता है। ये द्वार इस अंग की पिछली सतह पर स्थित होते हैं।

क्या करता है लीवर!

लीवर पोर्टल वेन के जरिए खून प्राप्त करता है, जो आंतों से आता है। इस खून में हाजमे के बाद बने फाइनल प्रोडक्ट और अपघटित (डिकॉमपोज) हुए प्रोडक्ट होते हैं।

मानव शरीर में लीवर एक ऐसा मुख्य अंग है, जो हमारे शरीर के लिए 'बाहरी' तत्वों को प्रोसेसिंग कर उन्हें 'शरीर-हितैषी' बनाता है।

लीवर की रक्तसंचार प्रणाली अन्य दूसरे अंगों से अलग दिखाई पड़ती है। इसकी सबसे बड़ी अहमियत यह है कि लीवर की ज्यादातर रक्त आपूर्ति नसों के जरिए होती है। लीवर में रक्तसंचार के पैटर्न को नीचे बताए तरीके से संक्षेप में जाना जा सकता है :

छोटी आंत में हजम होने वाली प्रत्येक चीज की 'पहली छंटनी' लीवर में होती है। जैसा कि हम जानते हैं कि सभी तरह के पोषाहार का वास्तविक अवशोषण छोटी आंत में होता है। इसलिए लीवर की यह जिम्मेदारी है कि जिन चीजों को आपकी छोटी आंत हजम करती है, उन सभी को प्रोसेसिंग करे। शेष 25 फीसदी रक्त की आपूर्ति 'हेपेटिक आर्टरी' नामक धमनी के जरिए होती है।

यदि आपको किसी तरह की एलर्जी होती है, तो काफी हद तक संभव है कि आपके लीवर और पित्ताशय में कई पथरियां हों और इस कारण वे सही ढंग से काम नहीं कर पा रहे हों (देखें पथरियों का चित्र)।

शिरा के खून से ग्लूकोज को अलग करने का काम भी लीवर करता है, जो ग्लाइकोजेन में तब्दील होकर स्टोर हो जाता है। शरीर को जब एनर्जी की जरूरत होती है, तो लीवर ग्लाइकोजेन को फिर से ग्लूकोज में तब्दील कर देता है, जो कि रक्तधारा के साथ जरूरतमंद कोशिकाओं तक पहुंच जाता है।

लीवर एमिनो एसिड्स को प्रोटीन्स में बदल देता है। इससे शायद एल्ब्युमिन, प्रोथ्रोम्बिन घटक, फिब्रिनोजेन, ट्रांसफेरिन और ग्लाइकोप्रोटीन नामक प्रोटीन्स बनते हैं। 'इंडोल' और 'स्काटोल' जैसे तत्वों के रूपांतरण (कभी-कभार इसे डिटॉक्सीफिकेशन भी कहते हैं) में भी लीवर महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह शरीर से हानिकारक दवाओं और दूसरे रसायनों को बाहर निकालने के लिए भी जरूरी है।

लीवर पित्त 'पिगमेंट्स' — बिलिरुबिन और बिलिवर्डिन को शरीर से बाहर निकाल देता है। इन पिगमेंट्स का निर्माण हीमोग्लोबिन के 'रेटिकुलो-इंडोथेलियम सिस्टम' में होता है।

लीवर रोजाना एक लीटर तक पाचक रस यानी पित्त का निर्माण करता है। लीवर पित्त नलिकाओं से भरा होता है; ये नलिकाएं एक बड़ी नलिका में पित्त छोड़ती हैं, जिसे सामान्य पित्त नली कहते हैं। पित्ताशय, सामान्य पित्त नली से जुड़ा रहता है और पित्त इकट्ठा करने का काम करता है। चिकनाई या प्रोटीन युक्त भोजन करने पर पित्ताशय में खुद-ब-खुद सिकुड़न की क्रिया होती है और तकरीबन 20 मिनट में यह खाली हो जाता है। इस तरह पित्ताशय में एकत्र पित्त सामान्य पित्त नली के जरिए आंत में पहुंच जाता है।

बिना ऑपरेशन के पित्त पथरी निकल गई!

प्रिय पाटणकर, बोरीवली (मुंबई)

"कुछ महीनों पहले मुझे पित्ताशय (पथरी) का अटैक आया। मेरा पूरा परिवार दहल गया। 15 हजार रुपए खर्च कर कई महंगे टेस्ट और डॉक्टरी जांच कराने के बाद पता चला कि मेरे पित्ताशय में कई पथरियां हैं। हालांकि मेरे एक मेडिकल ट्रांसक्रिप्शनिस्ट ने यह पहले ही बता दिया था कि यह पित्त पथरी का मामला है, लेकिन डॉक्टरों ने इसे छिपाए रखा और कुछ महंगे टेस्ट करवाने के बाद ही सच्चाई बताई।

दादर (मुंबई) के एक सर्जन का नाम हमें बताया गया। जब हम उससे मिलने गए, तो उसने हमें बताया कि पित्त पथरी दूर करने के सिर्फ 3 उपाय हैं :

1. दवा के जरिए पथरियों को गलाना।

2. लिथोट्रिप्सी के जरिए पथरियों को चूर-चूर करना।

3. सर्जरी के जरिए पित्ताशय काट कर निकाल देना।

> लीवर की क्लींजिंग और पित्ताशय पथरियों के निकल जाने से हाजमा चमत्कारिक रूप से सुधर जाता है। हाजमे पर ही तो पूरी सेहत का दारोमदार है। 'लीवर क्लींज' से आपकी तमाम एलर्जी की शिकायतें दूर हो सकती हैं। जितना ज्यादा आप क्लींज करेंगे, एलर्जी उतनी ही कम होगी।

इन उपायों की सफलता दर क्रमश: 13%, 20% और 100% है। उसने हमें बताया कि ज्यादातर लोग सर्जरी का तरीका अपनाते हैं, क्योंकि कम से कम समय में बीमारी से शर्तिया पीछा छूट जाता है। उसने हमें डराते हुए कहा कि अगर फौरन सर्जरी न कराई गयी, तो जान को खतरा हो सकता है। उसने जोर देकर कहा कि दवा से पथरी को गलाना काफी महंगा तो है ही, इसमें काफी वक्त भी लगता है और शायद यह कारगर भी साबित न हो।

लिथोट्रिप्सी को भी पूरी तरह कारगर न बताते हुए उस सर्जन ने सर्जरी का बखान करना शुरू किया। कहा कि सर्जरी को ही ज्यादातर लोग अपनाते हैं, क्योंकि पित्ताशय निकाल देने से समस्या जड़ से खत्म हो जाती है। दुखी मन से हम लौट पड़े। मेरे लिए डॉक्टर की यह मीटिंग बेहद नाटकीय रही।

मुंबई के कई डॉक्टरों व नर्सिंग होम्स के मैंने चक्कर लगाए, लेकिन सभी गुमराह करते रहे। कई नर्सिंग होम्स की खाक छानने के बाद पता चला कि पित्ताशय ऑपरेशन का खर्चा 20 से 35 हजार आएगा और लेप्रोस्कोपिक ऑपरेशन में 45 से 75 मिनट का समय लगेगा।

ऐसी हालत में हमें पता चला कि 200 से भी कम रुपए में 'लीवर क्लींज' करने से यह बीमारी ठीक हो सकती है। इलाज तो इतना कारगर है कि सारी क्रियाएं स्वाभाविक ढंग से होने लगेंगी, वो भी बिना अंग गवांए।

जब मैंने अपनी रामकहानी पीयूष सक्सेना को बताई, तो उन्होंने मुझे एक्स्ट्रा वर्जिन ओलिव ऑयल के द्वारा 'लीवर क्लींज' प्रोसीजर के बारे में बताया। मैंने उनके साथ विस्तार से बातचीत की और इस प्रोसीजर को आजमाने का पक्का इरादा कर लिया।

वाकई 'लीवर क्लींज' ने काम किया। दस्त के जरिए 50 से 100 स्टोन्स बाहर आए। मैं अब तक इसे 6 बार आजमा चुका हूं। प्रत्येक सफल क्लींज ने मुझे सुखद अहसास दिलाया। अब मेरे पित्ताशय में दर्द नहीं होता है। हालांकि यह थोड़ी-सी कठिन प्रक्रिया है, लेकिन दर्द के लिए बेहद कारगर है।

'लीवर क्लींज' से पथरियां बिना ऑपरेशन के निकल जाती हैं, जबकि ऑपरेशन के दौरान पित्ताशय निकाल कर फेंक दिया जाता है। नतीजतन पित्त सीधे आंत में जाता है, उसके स्टोर करने की कोई व्यवस्था नहीं होती।

पित्ताशय को बचाए रखना जरूरी क्यों?

सर्जरी से लीवर में मौजूद पथरियों का सफाया नहीं होता। दरअसल ये पथरियां लीवर में मौजूद पित्त नलिकाओं में फंसी रहती हैं, लिहाजा सर्जरी पित्त पथरी की सभी समस्याओं का हल नहीं है।

पित्ताशय निकाल देने से शरीर का एक अहम अंग नष्ट हो जाता है।

पित्ताशय निकाले जाने के बाद भी अटैक होने की सम्भावना बनी रहती है।

खाना खाने के बाद दस्त आने की क्रोनिक समस्या पनपने का खतरा बहुत ज्यादा होता है। एक अनुमान के अनुसार पित्ताशय रहित व्यक्तियों में कम से कम 15 से 20 फीसदी लोगों में क्रोनिक डायरिया या इरीटेबल बावेल सिंड्रोम की शिकायत ताजिंदगी रहती है।

आंत का कैंसर होने का खतरा भी बेहद ज्यादा रहता है।

हृदय सम्बन्धी रोग पनपने की संभावना बहुत ज्यादा रहती है, क्योंकि लीवर ही हृदय को पोषण देता है।

कोलेस्टेरॉल से जुड़ी समस्याएं पनपने का डर ज्यादा रहता है।

लीवर फंक्शन के कमजोर होने से अनेक क्रोनिक बीमारियां पनपने लगती हैं। जैसे: कैंसर, एलर्जियां, डिप्रेशन, मल्टीपल स्केलियोरिसिस (एमएस), पार्किन्सं'स, अल्जाइम'र्स डिजीज आदि।

यह बताना मैंने इसलिए जरूरी समझा कि कोई भी मरीज अपने पित्ताशय को ऑपरेशन से निकलवाने के पहले खूब अच्छी तरह सोच ले।"

- पीयूष सक्सेना

(लेखक ने भारतीय और विदेशी प्राकृतिक चिकित्सा विधियों पर काफी अध्ययन और प्रयोग किये हैं)

('लीवर क्लींज' का पूरा ब्यौरा अगले अंक में समाप्त)