## स्वास्थ्य

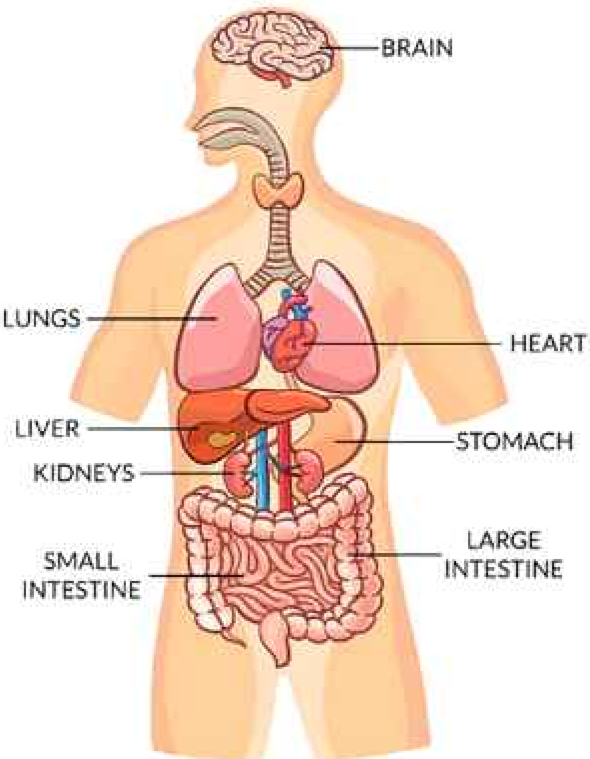
# घर बैठे जानें- लीवर, किडनी और फेफड़े को डिटॉक्स करने की विधि

इस दुनिया में शायद ही कोई व्यक्ति होगा जिसके पास अपना वाहन ना हो। चाहे उसके पास साइकिल हो, स्कूटर हो, स्कूटी हो, मोटरसाइकिल हो, कार हो, जीप हो, कोई ना कोई वाहन ज़रूर होगा। और उस वाहन की हर आदमी समय-समय पर सर्विस करवाता रहता है और सर्विस के साथ-साथ उसको दमका कर, चमका कर साथ में रखता है। उसमें ज़रा सा भी कहीं कोई नुक्स आता है, दिक्कत आती है तो वह मैकेनिक के पास जाकर उसको ठीक कराने की कोशिश करता है। लेकिन भगवान ने हमको बहुत खूबसूरत और दुर्लभ शरीर दिया है। हम उसकी बिल्कुल परवाह नहीं करते और छोटी-मोटी दिक्कतों में हम बेपरवाह हो जाते हैं। लेकिन आज हम आपको हमारी बॉडी के चार ऑर्गन्स मुख्य हैं उनको डिटॉक्स करने के लिए बहुत सुन्दर और अच्छे प्रयोग आपको बताएंगे और ऐसे प्रयोग बताएंगे जो आप स्वयं कर लेंगे और आपको बहुत लाभ मिलेगा।

हमारे तीन ऑर्गन्स मुख्यतः लीवर, किडनी और फेफड़े, इन ऑर्गन्स की यदि एक्टिविटी बहुत अच्छी है तो हम बीमार नहीं होते। हमारी बॉडी के सारे फंक्शन एक्टिवेट रहते हैं। हम एनर्जेटिक रहते हैं।

**लिवर** - आज सबसे पहले बात करते हैं लीवर की। अट्रम-सट्रम ये जंक फूड खा के, बहुत ज़्यादा एंटीबायोटिक्स पेन किलर खाने के बाद, बहुत ज़्यादा भूख मारने के बाद, बहुत ज़्यादा गलत भोजन करने के कारण अक्सर हमारा लीवर फैटी हो जाता है। आज के समय में 70 प्रतिशत से अधिक लोग लीवर फैटी से ग्रसित हैं। लीवर फैटी यानी कि लीवर में फैट होता है। 5 प्रतिशत तक और 5 प्रतिशत से ज़्यादा फैट हो तो उसको कहते हैं लीवर फैटी और बहुत ज़्यादा लीवर के अंदर गंदगी जमा हो जाती है। एक छोटा-सा प्रयोग जिसको आप अपने घर में करें तो आप देखेंगे कि आपको एक दिन के अंदर ही लाभ मिलने लगता है।
**प्रयोग**- 20ग्राम काली किशमिश लेनी है। उनको एक गिलास पानी में रात को भिगो के रख लेना है। प्रातःकाल आप इस किशमिश को चबा-चबाकर खूब खा लें। इतना चबाएं कि बिल्कुल लेस बन जाए और उसके बाद उसके पानी को पी लें। यह प्रयोग यदि आप सिर्फ 15 दिन कर लेंगे तो आपका लीवर डिटॉक्स होने लगेगा और आपको भूख खुलकर लगने लगेगी। आपकी पाचन क्रिया आप देखेंगे कि बहुत मजबूत होने लगेगी।

**किडनी**- अक्सर लोग पानी बहुत कम पीते हैं या बहुत ज़्यादा डिब्बा बंद पेय पदार्थ लेने के कारण किडनी फंक्शन डिसएक्टिवेट होते हैं। उनका बीपी बढ़ने लगता है। बहुत ज़्यादा नमक, मिर्च, मसाले, जंक फूड के कारण ब्लड यूरिया, क्रिएटिनाइन, यूरिक एसिड इत्यादि बढ़ने लगते हैं और किडनी के फंक्शन प्रॉपर नहीं होते। पेशाब खुल के नहीं आता। आप इस प्रयोग को करके देखेंगे तो एक महीने के अंदर ही आपकी किडनी के फंक्शन एक्टिवेट होंगे। आपको बहुत लाभ मिलने लगेगा।
**प्रयोग**- एक मुट्ठी जौ एक गिलास पानी में खूब उबाल लें और उस पानी को खाली पेट पी लें तो आप देखेंगे कि पेशाब बहुत खुल के आता है। किडनी के फंक्शन बहुत अच्छे एक्टिवेट होते हैं और आपको छोटी-मोटी किडनी संबंधित बीमारी हो, प्रोटीन ज़्यादा हो, युरिया क्रिएटिन बढ़ रहे हों तो उसमें आपको बहुत लाभ मिलने लगेगा। इसे हफ्ते में एक-दो बार अवश्य करें। इससे जल्द ही आपको लाभ मिलेगा।




हम देखते हैं कि भुट्टे लोग बहुत पसंद करते हैं, जिसके पॉपकॉर्न भी बनते हैं। भुट्टे के यदि आप छिलके उतारेंगे तो अंदर से बाल निकलते हैं। जिन लोगों के शरीर में सूजन आ रही हो, किडनी काम ना कर रही हो, किडनी फंक्शन डिसएक्टिवेट हो, ऐसे लोग यदि मुट्ठी भर भुट्टे के बाल एक हफ्ते पानी में खूब पका लें और उसको सेवन करें तो पेशाब तो खुल के आता ही है, सूजन दूर होती है और साथ ही साथ किडनी के फंक्शन बहुत अच्छे एक्टिवेट होते हैं।

**फेफड़े**- जो हमारी बॉडी में ऑक्सीजन लेता है और कार्बन डाईऑक्साइड छोड़ता है। इसके कारण बहुत से लोग स्मोक करते हैं, तंबाकू खाते हैं, गंदी हवा में पॉल्यूशन में रहते हैं तो हमारे फेफड़े वीक होने लगते हैं। काम करते हुए भी हमारी सांस फूलने लगती है
**प्रयोग**- ऐसे लोग दो चम्मच शहद, एक चम्मच नींबू का रस, एक चम्मच अदरक का रस। इन तीनों को मिला लें। प्रातः काल खाली पेट ले-लें। 20दिन यदि आप इस प्रयोग को कर लेंगे तो आप देखेंगे कि आपके फेफड़ों की एफिशिएंसी बढ़ने लगती है। किसी को अस्थमें की प्रॉब्लम हो या फेफड़ों की कमज़ोरी हो, ब्रोंकाइटिस हो, बलगम बहुत बनता हो, उसमें उनको बहुत लाभ मिलता है।

**फैज़ाबाद-उ.प्र.।** रक्षाबंधन पर्व पर रामकुंज कथा मण्डप के श्री रामानंद जी महाराज को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शशि बहन।

**ऋषिकेश-उत्तराखंड।** रक्षाबंधन पर्व पर महामंडलेश्वर स्वामी अभिषेक चैतन्य गिरि जी महाराज को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. आरती।

**दिल्ली-कृष्णा नगर।** जिलाधिकारी अजय कुमार,नॉर्थ ईस्ट को परमात्म संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विभूति।

**रांची-झारखंड।** रक्षाबंधन पर्व पर योगदा सत्संग सोसाइटी के स्वामी श्रद्धानंदजी को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी।

**देवली-राज.।** रक्षाबंधन के अवसर पर एएसआई दिलीप सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. निर्मला।

**मुजफ्फरनगर-उ.प्र.।** चरथावल के चेयरमैन मोहम्मद इस्लामुद्दीन को परमात्म संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. तोषी। साथ है ब्र.कु. गौतम।

**शिकोहाबाद-उ.प्र.।** रक्षाबंधन पर्व पर एडिशनल न्यायाधीश अतुल जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. किरन। साथ हैं ब्र.कु. पूनम।

**सिमराही-राघोपुर(बिहार)।** मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. दीप नारायण को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. बबीता।

**सुंदर नगर-हि.प्र.।** सुंदर नगर के डीएसपी भारत भूषण को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. ज्योति।

**पठानकोट-पंजाब।** पुलिस सुपरिंटेंडेंट मनोज ठाकुर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. ईशा। साथ हैं ब्र.कु. प्रताप।

**जगाधरी-हरियाणा।** जिला विकास व पंचायत ऑफिसर डॉ. नरेन्द्र सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अंजू।

**बेल्थरा रोड-उ.प्र.।** रक्षाबंधन पर्व पर उभांव थाना प्रभारी राजेन्द्र प्रसाद सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वर्तिका।