

‘हम अकेले ही चले थे जानिब-ए-मंजिल, लोग आते गए और कारवां बनता गया’

जिंदगी में अकस्मात् कुछ ऐसी घटनाएं हो जाती हैं जो उसका रुख बदल देती हैं। जीवन को दिशा मिल जाती है, जीने के लिए मकसद मिल जाता है। इस मकसद-मिशन को पूरा करने के लिए इंसान क्या-क्या नहीं करता। मैं भी आप पाठकों की तरह एक सामान्य शख्सियत ही हूँ। तमाम आम लोगों की तरह मेरे माता-पिता की ख्वाहिश थी मुझे अच्छी परवरिश व अच्छी शिक्षा देना... जो उन्होंने दिया। मेरा मिशन था, एक अच्छी नौकरी पाकर जीवन में स्थायित्व लाने का... और कहना न होगा मैं उसमें कामयाब भी रहा...

कामयाबी मिली, शोहरत मिला... इसके साथ रुपये-पैसे भी आये। परंतु भौतिक सफलता से सुख-सुविधाएं, आराम की चीजें व मौज-मस्ती के जरिए को तो पाया जा सकता है, अच्छी सेहत को नहीं। इसका अनुभव मुझे पहली बार तब हुआ जब लाख कोशिशों के बाद और लाखों रुपये खर्च करने के बावजूद किडनी की बीमारी से पीड़ित मेरे छोटे भाई सौरभ की जान को बचाया न जा सका।

वह तकरीबन दस साल तक जिंदगी और मौत से जूझता रहा और अन्ततः उसने हार मान ली। वह चिरनिद्रा में लीन हो गया। मॉडर्न मेडिकल साइंस, जिसके विकास को मनुष्यता के लिए वरदान कहा गया है, मेरे भाई के लिए कुछ न कर सकी। इस घटना के बाद एलोपैथी चिकित्सा पद्धति से मेरा मन ही उचट गया। किसी काम में दिल न लगता था, हर घड़ी-हर पल थका हुआ महसूस करता था, जीवन से ही अरुचि पैदा होने लगी थी। डॉक्टर समझ ही नहीं पा रहे थे कि मुझे क्या हुआ है। जांच पर जांच, फर्स्ट ओपिनियन... सेकंड ओपिनियन... ये स्पेशलिस्ट... वो स्पेशलिस्ट... लेकिन मेरी दशा में कोई बदलाव नहीं। जब डॉक्टर मेरी बीमारी को ही न समझ पाये तो मेरा इलाज क्या होता?

जीवन से उत्कंठा होने लगी थी, विज्ञान की तरक्की

से भी! वह तरक्की भला किस काम की, जो इंसान को सेहतमंद न रख सके... निराशा के दौर में तरह-तरह की पुस्तकों के अध्ययन में जुट गया। समस्या है तो समाधान भी अवश्य होगा, बीमारी है तो इलाज भी अवश्य होगा। यूं भी एलोपैथी चिकित्सा पद्धति ही तो कोई इकलौती चिकित्सा पद्धति नहीं है। मॉडर्न मेडिकल साइंस ने कह दिया कि फलां-फलां बीमारी का कोई इलाज नहीं है और मरीज को ताउम्र उसके साथ ही जीना पड़ेगा। बहरहाल, मॉडर्न मेडिकल साइंस को ही क्यों आखिरी सच के तौर पर क्यों स्वीकार किया जाये? आखिर एलोपैथी साइंस के विकसित हुए वक्त ही कितना गुजरा है? सौ साल... दो सौ साल या फिर तीन सौ साल...

इसके पहले भी लोग बीमार होते होंगे, उनका इलाज भी होता रहा होगा और अगर इलाज नहीं था तो बीमारियां भी तो कम थीं। हां, सच ही तो है... पहले लोग बीमार ही कम होते थे। इनमें से बहुतों ने तो अपने दादा-पड़दादा को कभी दवाइयों का सेवन करते देखा ही न होगा! हैजा, प्लेग जैसी महामारियां आम थीं जो एक साथ में एक-दो नहीं, हजारों-लाखों जाने लेती थीं। डायबिटीज, हार्टअटैक, आर्थराइटिस जैसी बीमारियां, जो कि आज युवाओं में भी धड़ल्ले से देखी जा सकती हैं, ढलती उम्र में होनेवाली बीमारियां थीं वह भी गाहे-बगाहे इक्का-दुक्का लोगों में।

आज की तकरीबन सभी बीमारियां आधुनिक तरक्की का ही परिणाम हैं। खाने-पीने के तौर-तरीकों में बदलाव, रहन-सहन के तरीकों में परिवर्तन... फास्ट लाइफ स्टाइल, फास्ट-फूड, जल्दी से जल्दी आगे निकल जाने का जज्बा! और इसकी कीमत चुकानी पड़ती है हमारे शरीर को खराब सेहत के तौर पर।

जैसाकि मैं अक्सर कहता हूँ, कुदरत ने हमें बनाया था जंगलों में रहने के लिए, कच्ची हरी सब्जियां व अनाज खाने के लिए। लेकिन इंसान शताब्दी-दर-

शताब्दी, दशक-दर-दशक, साल-दर-साल तरक्की की सीढ़ियां लांघता गया आरामतलब जिंदगी की तलाश में। पेड़-पौधों के जंगलों से निकलकर वह कांक्रीट के जंगलों में रहने लगा। कच्चे आहार के स्थान पर तले, उबले, तैलीय, मसालेदार आहार का सेवन करने लगा। नींद उड़ गयी, उसे मानसिक तनाव ने घेर लिया। कुदरत के नियमों को तोड़ हरियाली छोड़ शहरों में घर क्या बसाया, बीमारी ने उसके शरीर में घर कर लिया।

इस सुविधायुक्त जीवन को छोड़कर जंगल में जाना आज के इंसान के लिए न तो मुमकिन है और न ही मुनासिब! लेकिन यह भी सच है कि सेहत खराब हो तो सभी सुविधाओं से सम्पन्न स्वर्ग भी नरक सा महसूस होता है। सुख-सुविधायुक्त आरामदायक जीवन जीने के साथ-साथ स्वस्थ कैसे रहा जा सके, यही जानने के लिए मैंने दर्जनों लाइब्रेरियों की खाक छानी, स्वास्थ्य संबंधी सैकड़ों पुस्तकों का अध्ययन कर बैठा और इंटरनेट पर उपलब्ध उन तमाम पत्रों को खंगालने लगा। जाहिर है जब हमारी ज्यादातर बीमारियां/व्याधियां, हमारे प्रकृति से दूर होने, प्रकृति से हमारा संतुलन बिगड़ने की वजह से हुई हैं तो कहीं न कहीं इनका इलाज भी प्रकृति से होगा। इसी तथ्य के मद्देनजर रखते हुए मैंने नेचुरोपैथी यानी प्राकृतिक चिकित्सा का गहन अध्ययन किया।

मेरी क्लीजिंग थेरेपी इन्हीं गहन अध्ययनों का स्व-अनुभूत परिणाम है। 'प्रदूषण बढ़ रहा है, आबादी बढ़ रही है' हम सभी इस तथ्य से वाकिफ हैं। परंतु इन समस्याओं से निजात पाने का कोई कारगर उपाय भी तो नहीं है। हमारी अपेक्षाएं-आकांक्षाएं बढ़ गयी हैं। पूर्व की तरह परिवार प्राथमिकता न होकर कैरियर को ज्यादा महत्व दिया जाने लगा है। अब तरक्की के ज्यादा अवसर उपलब्ध हैं और लोग उन अवसरों का फायदा उठाने में लगे हैं। पैसा और पहचान तो मिल रही है पर सेहत नासाज होती जा रही है। और इसकी वजह है प्रदूषण और शरीर में मौजूद पैरासाइट्स! शरीर और उसकी व्याधियों से बचे रहने के दो ही रास्ते हैं- एक तो यह है कि हम अपनी जीवनशैली को आदर्श बनायें, प्रकृति के बनाये नियमों के अनुसार आचरण करें,

समय पर खायें, समय पर सोयें वगैरह-वगैरह। आज के भाग-दौड़ भरे माहौल में पहले मार्ग पर चलना बेहद दुष्कर कार्य है। दूसरा मार्ग है शरीर में प्रदूषण के चलते जमा हुए टॉक्सिन्स व पैरासाइट्स को निकाल बाहर करना... और मैं इसी दूसरे मार्ग पर चलने की सलाह लोगों को दे रहा हूँ।

मेरी क्लीजिंग थेरेपी शरीर में मौजूद टॉक्सिन्स व पैरासाइट्स को बाहर निकालकर उसे स्वस्थ बनाती हैं। शरीर के क्लीजिंग के लिए न आपको महंगी दवाएं खरीदने की आवश्यकता है और न ही हफ्तों-महिने आराम फरमाने की! प्रकृति में ऐसी बहुत-सी चीजें उपलब्ध हैं जो औषधीय गुणों से परिपूर्ण हैं। इन्हीं की सहायता से बिना किसी साइड-इफेक्ट के शरीर की सफाई संभव है। आयुर्वेद की पंचकर्म प्रक्रिया में शरीर से विष को निकालकर उसे स्वस्थ बनाने पर बल दिया जाता है। क्लीजिंग थेरेपी का उद्देश्य भी यही है। हां, पंचकर्म के विपरीत इस थेरेपी को अमल में लाने के लिए आपको किसी विशेषज्ञ की निगरानी की आवश्यकता नहीं! इसके जरिए आप स्वयं अपना इलाज कर सकते हैं; 'खुद का इलाज खुद के हाथ'!

लिवर, किडनी शरीर के सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से हैं (इसके बारे में विस्तृत जानकारी पुस्तक में दी गयी है)। शरीर के स्वस्थ रहने के लिए इनके स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है। दरअसल, हमारी आधुनिक लाइफ-स्टाइल का हृदय के बाद सबसे ज्यादा असर इन्हीं अंगों पर पड़ता है। इसलिए मैं इन अवयवों की क्लीजिंग पर विशेष जोर देता हूँ।

मेरे द्वारा ईजाद की गयी क्लीजिंग थेरेपी पहले-पहल मेरे द्वारा मुझ पर ही आजमायी गयी है। इसके बाद मैंने अपने परिवार के दूसरे सदस्यों और मित्रों पर आजमाया है। तत्पश्चात 'हेल्थ और न्यूट्रीशन' में इस संदर्भ में प्राकृतिक लेखों व आल इंडिया रेडियो के एफ.एम. व ए.एम. चैनलों पर प्रसारित मेरे साक्षात्कारों व 'केयर टी.वी.' पर प्रसारित 'टॉक शो' के जरिए हजारों लोगों द्वारा आजमायी गई हैं। क्लीजिंग थेरेपी मेरा मिशन है और आज इस मिशन में हजारों की तादाद में लोग शामिल हैं। जानिब-ए-मंजिल की तरफ मैं अकेला अवश्य चला था परंतु हजारों का कारवां आज मेरे साथ

है। देश के ज्यादा से ज्यादा लोग इस सस्ती व सर्वसुलभ इलाज पद्धति को आजमाकर स्वस्थ रह सकें, इसी उद्देश्य से 'क्लीजिंग थेरेपी' की तमाम प्रक्रियाओं को पुस्तक के रूप में प्रकाशित कर रहा हूँ।

बतौर नेचुरोपैथ, हमारा उद्देश्य न सिर्फ बीमारी के लक्षणों को दूर करना बल्कि बीमारी को समूल जड़ से उखाड़ फेंकना होता है। लिवर क्लीज, किडनी क्लीज और ग्रीन-जूस थेरेपी शरीर में जमा टॉक्सिन्स को निकालकर हमें पूर्ण स्वास्थ्य की ओर ले जाती है। परिणामतः मरीज ज्यादा तरो-ताजगी, ऊर्जा व स्फूर्ति महसूस करता है। ब्लड-प्रेसर नियंत्रण में रहता है, अच्छी नींद आती है, एनर्जी लेवल बढ़ जाता है, दर्द से राहत मिलती है, रक्त में हिमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ जाती है, लिवर व किडनी ज्यादा बेहतर ढंग से काम करने लगते हैं, पेट की गड़बड़ियों से निजात मिल हम सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर अग्रसर होते हैं। पाठक इस पुस्तक का अध्ययन कर और इसमें बतायी बातों को अमल में लाकर स्वयं इसका अनुभव कर सकते हैं।

क्लीजिंग थेरेपी - एक परिपूर्ण उपचार इलाज के अन्य तरीकों से जुदा है क्लीजिंग थेरेपी!

क्या आपने कभी इस बात पर गौर किया है कि इलाज के ज्यादातर तत्काल राहत पहुंचानेवाले तरीके लंबे समय में नाकाम साबित होते हैं? इन थेरेपीज से बीमारी के लक्षणों से तुरंत राहत मिल जाती है परंतु प्रैक्टिशनर जैसे ही इलाज बंद कर देता है, ज्यादातर मामलों में (आम तौर पर 'क्रोनिक' समझी जानेवाली बीमारियों के मामले में) बीमारी के लक्षण फिर से नजर आने लगते हैं। लेकिन क्लीजिंग थेरेपी में ऐसा नहीं है! यह थेरेपी सिर्फ किसी एक बीमारी या उसके लक्षणों का इलाज नहीं करती बल्कि पूरे शरीर के स्वास्थ्य को दुरूस्त करती है।

इसके अलावा दूसरी पैथीज या थेरेपीज मरीज को उन सभी चीजों को खाने या पीने से परहेज बरतने को कहती हैं, जो कि उसकी मनपसंद होती हैं। अब जैसाकि मानव-स्वभाव है, वह अपनी पसंदीदा चीजों का परित्याग आसानी से नहीं कर पाता और ठीक होने

के बाद दुबारा उन वस्तुओं को सेवन करने लगता है। परिणामतः इलाज स्थायी नहीं हो पाता और ज्यादातर मामलों में बीमारी के लक्षण फिर से नजर आने लगते हैं।

वहीं प्राकृतिक चिकित्सा की 'क्लीजिंग थेरेपी' विधा मरीज को जीवनशैली में किसी भी तरह का बदलाव लाने को नहीं कहती- आप अपनी रोजमर्रा की भाग-दौड़, मौज-मस्ती वाली जिंदगी को जीते हुए भी इस थेरेपी को आजमा सकते हैं। सबसे बड़ी बात तो यह है कि क्लीजिंग थेरेपी आपके खाने-पाने पर किसी तरह का रोक-टोक नहीं लगाती, आपको अपने पसंदीदा खान-पान से परहेज बरतने के लिए नहीं कहती। आप अपनी मौजूदा लाइफ-स्टाइल को बरकरार रखते हुए, अपने पसंदीदा खान-पान का सेवन करते हुए भी स्वस्थ रह सकते हैं इस थेरेपी के जरिए!

साथ ही साथ, क्लीजिंग थेरेपी में क्लीजिंग के लिए बताए गए तरीके इतने आसान हैं कि आप खुद, बिना किसी की देख-रेख, बिना हॉस्पिटल गए अपने घ-की चहारदीवारी में कर सकते हैं और इसके लिए आवश्यक सभी पदार्थ! वस्तुएं आसानी से व बेहद सस्ती दरों में उपलब्ध है।

नेचुरोपैथी / क्लीजिंग थेरेपी अन्य चिकित्सा विधाओं से बेहतर!

चिकित्सा की अन्य पारंपारिक व अपारंपरिक विधाओं से नेचुरोपैथी काफी बेहतर साबित हुई है। नेचुरोपैथी इलाज के लिए प्राकृतिक व आसानी से उपलब्ध वस्तुओं को प्रयोग में लाती है, जिनमें प्राकृतिक रसायनों या प्रिजर्वेटिव्स का प्रयोग नहीं होता, इसलिए उनका शरीर पर कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता है।

नेचुरोपैथी में कृत्रिम सुगंधित तत्वों व रसायनों से बने साबुन, शैम्पू, टूथपेस्ट, केश तेल इत्यादि के प्रयोग के बजाय होमियोपैथिक सौन्दर्य प्रसाधनों व उत्पादों जैसे कि आलोय-वेरा, कैल-ऐन, आर्निका, सिल्क-एन-स्टे, फेलेन्डूला साबुन, आर्निका मोन्टाना हर्बल शैम्पू व केश तेल, लॉरडेंट व होमियो डेंट इत्यादि के प्रयोग की सलाह दी जाती है।

नेचुरोपैथी के सिद्धांतः नेचुरोपैथी, बीमारी के लक्षणों

के बजाय बीमारी के कारक तत्वों का इलाज कर सम्पूर्ण स्वास्थ्य की धारणा में विश्वास करती है। नेचुरोपैथी में विश्वास रखनेवाले मूलतः इस बात से सहमत हैं कि लगभग सभी तरह की शारीरिक गड़बड़ियों / व्याधियों का कारक या तो पैरासाइट होते हैं या प्रदूषण! इनका कोई तीसरा कारण नहीं होता।

शरीर से प्रदूषण के कारक तत्वों व पैरासाइट्स को बाहर निकाल देने मात्र से शरीर स्वतः अपना इलाज कर स्वास्थ्य की प्राप्ति कर लेगा।

कुछ सामान्य बातें:-

* क्लीजिंग थेरेपी में मैंने कुछ नया नहीं बल्कि प्रचलित 'दादी मां के नुस्खों' को ही प्रयोग में लाया है। मुझे इनकी जानकारी एक अमेरिकी वेबसाइट (www.curezone.com) से प्राप्त हुई है। हां, इलाज के तरीके में प्रयोग में लाये जानेवाले कुछ पदार्थों का मैंने भारतीयकरण जरूर कर दिया है।

* कांक्र्रीट के जंगलों में रहते हुए हम जिस प्रदूषित हवा में सांस ले रहे हैं, अस्वास्थ्यवर्धक पके आहार का सेवन कर रहे हैं और नींद के समय पर ध्यान नहीं दे पा रहे हैं- उसके परिणामस्वरूप हमारे रक्त आंतों, किडनी, लिवर व अस्थियों के जोड़ों में टॉक्सिन्स का जमाव हो जाता है और इन टॉक्सिन्स को शरीर से बाहर निकालने के लिए उनकी क्लीजिंग जरूरी है। अक्सर लोग मुझसे पूछते हैं कि 'बीमार और स्वस्थ वक्ति की परिभाषा क्या है?' इस पर मेरा उनसे यह सवाल होता है कि क्या आज भी वे इतना ही तरोताजा व ऊर्जावान महसूस करते हैं जितना कि दस साल पहले महसूस करते थे? अगर उनका जवाब हां होता है तो मैं उन्हें क्लीजिंग की सलाह नहीं देता।

लेकिन अक्सर ऐसा नहीं होता है और लोग आज स्वयं को दस साल पूर्व की तुलना में बेहद थका व कमजोर महसूस करते हैं एनर्जी लेवल कम हो गया है और वे बड़ी जल्दी ही थक जाते हैं। ऐसे लोगों के लिए तत्काल किडनी व लिवर की क्लीजिंग आवश्यक है। एनर्जी लेवल पर बढ़ती उम्र का उतना असर नहीं पड़ता, जितना प्रदूषण, पैरासाइट व एसिडिक खान-

पान का।

शरीर और सेहत के साथ खिलवाड़ करते हम

हम ताउम्र अपने शरीर व उसकी सेहत के साथ खिलवाड़ करते रहते हैं और हमें इस बात का इल्म भी नहीं होता कि इस तरह शरीर को नुकसान पहुंचाकर हम स्वयं को कितना नुकसान पहुंचा रहे होते हैं। इसके सन्दर्भ में मैं आपको एक छोटा-सा उदाहरण देना ही उचित समझता हूं। हममें से हर किसी के पास, उम्र के किसी न किसी पड़ाव पर, स्कूटर या मोटरसाइकिल जरूर रही होगी। अगर मैं कहूं कि आप अपनी स्कूटर या मोटर साइकिल में पेट्रोल की जगह मिट्टी का तेल डालें तो आप सबको हैरत होगी और आप सबका जवाब ना में ही होगा। हम सभी इस तथ्य से वाकिफ हैं कि मिट्टी का तेल मोटर की इंजिन को अत्यधिक नुकसान पहुंचायेगा और इसलिए हम महंगे पेट्रोल की बजाय सस्ते मिट्टी के तेल को कभी प्रयोग में नहीं लाते।

अब हम अपने शरीर की बात करें। तरह-तरह के तले-भुने मसालेदार खाद्य-पदार्थ व जंक फूड्स से हम अपने शरीर की टंकी को भरते रहते हैं यह हमारे शरीर के लिए उतना ही नुकसानदेह है जितना कि मिट्टी का तेल स्कूटर या मोटरसाइकिल के इंजिन के लिए होता है। हम कच्ची हरी सब्जियों व फलों का सेवन नहीं करते जो कि शरीर के लिए ९७ सुपर ऑक्टेन से कम नहीं है और निसर्ग ने जिसे प्रचुर मात्रा में हर जगह उपलब्ध कराया है। यानी हमें यह स्वीकार करना ही होगा कि हम अपने स्कूटर का अपने शरीर से ज्यादा ध्यान रखते हैं।

अब स्कूटर के मरम्मत की बात करें। जब आपकी जान से भी अजीज स्कूटर में कोई खराबी आती है तो आप किसी क्वालिफाइड ऑटोमोटिव इंजीनियर के पास न जाकर सड़क किनारे स्थित किसी गैरेज के मैकेनिक के पास ही जाते हैं। वह उसकी छोटी-मोटी समस्याओं का निदान तत्काल कर देता है।

इसी तरह, हम अपने शरीर की लगभग ९० प्रतिशत व्याधियों का घर बैठे क्लीजिंग थेरेपी के जरिये इलाज

कर सकते हैं और उसके लिए किसी विशेषज्ञ डॉक्टर से सलाह लेने की आवश्यकता नहीं होती। ऑटोमोटिव इंजीनियर्स की तरह विशेषज्ञ डॉक्टर भी अपनी तालीम में मुकम्मल होता है। परंतु बीमारी की दशा में पूर्ण स्वास्थ्य की बजाय कुछ विशेष तथ्यों पर ही ध्यान देता है। विशेषज्ञ डॉक्टर से परामर्श करके आप चिकित्सा विधा की गूढ़ता तकनीक और न बोले जा सकने वाले चिकित्सकीय शब्दों से भले ही परिचित हो सकते हैं, लेकिन बीमारी के बारे में कोई खास बात नहीं बनती। विशेषज्ञ आपको विशेष जांच और दर्जनों दवाईयों के सेवन की सलाह देकर आपकी जेब को हल्का अवश्य कर देगा, लेकिन समस्या शायद ही हल्की हो पाये। हो सकता है इन दवाओं का लाभ भी हो और आपको उक्त बीमारी से छुटकारा भी मिल जाये लेकिन साइड-इफेक्ट के तौर पर दो नई समस्याओं से सामना करना पड़ सकता है।

बहरहाल, नेचुरोपैथी में इस समस्या का समाधान है। रोज दर्जनों की तादाद में मंहगी गोलियों का सेवन किए बगैर भी आप स्वस्थ रह सकते हैं। आगे के अकों में आपको क्लीजिंग थेरेपी के तरीके को विस्तार से बताया जायेगा, जिससे कि आप 'खुद का इलाज खुद के हाथ' से करें और ताउम्र स्वस्थ रहें।