Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy (LMNT) - सिद्धांत और अभ्यास

(बिमारियों के लिए एक दवा-रहित रामबाण)

डॉ. लाजपतराय मेहरा
आचार्य श्री एस.रामचंद्रन
अनूप कुमार प्रजापति

DR. LAJPATRAI MEHRA'S NEUROTHERAPY ACADEMY
VILLAGE SURYAMAL, GOMGHAR PO,
THANE (MAH.) INDIA
PIN- 401604

☎ +918463097676, +919260466030, +919271509524
Email : neurotherapyacademy@gmail.com
Website: neurotherapyindia.org

LMNT
2013

Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy (LMNT) -- सिद्धांत एवं अभ्यास

Principles and practice of Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy (LMNT)

डॉ. लाजपतराय मेहरा
आचार्य श्री एस.रामचंद्रन
अनूप कुमार प्रजापति

DR. LAJPATRAI MEHRA’S NEUROTHERAPY ACADEMY, SURYAMAL,
POST GOMGHAR, THANE (MAH.) INDIA PIN- 401604
☏ +919272974323, +918463097676, 09260466030+919271509524
Email : neurotherapyacademy@gmail.com
Website: drmehraneurotherapy.com

मनोगत

महा पुरुषों, श्रेष्ट चिकित्सकों, विचारकों और न्यूरोथैरेपिस्टों के सहयोग से ही यह पुस्तक सार्थक बनी है. इस पुस्तक को इतने सहज रूप से पिरो कर अंकित कर दिया है, यह मेरे मन को बहुत अच्छा लगा। अब मुझे पूरा यकीन है कि मेरे सपनों की सार्थकता अब बहुत ही निकट है।

कई बार हमारे जीवन में कुछ ऐसे पल आते हैं, जिनके कारण बहुत डर जाते हैं, व्याकुल हो जाते हैं, हमें समझ नहीं आता कि हम क्या करें, किस रास्ते को चुनें?

ऐसे कठिन समय में हरि को याद करना चाहिये!

"हरि सब जानता है" - वो हमें सही मार्ग में चलने का रास्ता बतायेगा!

हमें अपना कार्य करते रहना है, उसका फल अवश्य ही मिलेगा।

इस पुस्तक के सहयोगी **श्री आचार्य एस रामचंद्रन जी, श्री अनूप प्रजापति जी तथा** सभी महानुभावों का सहृदय धन्यवाद देता हूं।

"अब सब अच्छा ही होगा" – ऐसा मेरा हरि पर विश्वास है।

एक बात और है की यह पुस्तक मै समाज के हर वर्ग तक पहुंचे यह मेरा निश्चय है, यह कार्य डॉ लाजपतराय मेहराज न्युरोथैरेपी के माध्यम से हर वर्ग को मिलें तथा ज्ञान प्राप्त हो |

Lajpatrai Mehra...

प्रस्तावना

पिछले चालीस वर्षों से भारत के मुंबई शहर के पश्चिम बांद्रा में डॉ. लाजपतराय मेहराज़ न्यूरोथेरेपी **(LMNT)** नामक एक वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति कई तरह के बीमारियों में चमत्कारिक लाभ दिखा रही है । यह एक *पूर्ण भारतीय* औषधि-रहित उपचार पद्धति है । इस के जनक मुंबई निवासी डॉ लाजपतराय मेहरा हैं, जिन्होंने पिछले पाँच दशकों में नियमित अभ्यास तथा अनुसंधान से इस असाधारण विज्ञान की नींव को बहुत ही मजबूत बना दिया है ।

पहले कई साल तक डॉ. मेहरा अकेले ही इस थेरेपी द्वारा उपचार कराते थे, जिससे मरीजों की संख्या इतनी बढ़ती गयी कि हर महीना पंद्रह सौ से दो हजार तक मरीज विभिन्न बीमारियों से छुटकारा पा रहे थे । इस विज्ञान को सभी इच्छुक व्यक्तियों को सिखाने की इच्छा से डॉ. लाजपतराय मेहरा जी ने मुबई के नजदीक के ठाणे जिल्ला के अन्तर्गत सूर्यमाल गाँव में एक आश्रम की स्थापना की । यहाँ सन् 1999 से वे एक आवासीय प्रशिक्षण केंद्र चला रहे हैं जहाँ भारत के कई प्रान्तों से लोग इस थेरेपी को सीखने के लिये आते हैं और क्रमपूर्वक प्रशिक्षण के उपरान्त अपने-अपने प्रांतों में लौटकर वहाँ LMNT चिकित्सा केंद्र चलाते हैं ।

अब तक जम्मू से कन्याकुमारी तक तथा मुंबई से आसाम के गुवाहाटी तक सारे भारतवर्ष में 800 से भी ज्यादा LMNT उपचार केंद्र हैं, एवं विदेश में भी कुछ केन्द्र चल रहे हैं - जहाँ LMNT में प्रशिक्षित व्यक्ति हर दिन लोगों को लाभ पहुँचा रहे हैं । इनमें कई रोगी ऐसे भी आते हैं जो आधुनिक या अन्य स्वास्थ्य उपचार पद्धतियों के खर्च सहन करने में असमर्थ हैं । अनुमान लगाया जाता है कि इस चिकित्सा पद्धति से कुल मिलाकर देश भर में <u>हर महीने में</u> <u>कम से कम एक लाख रोगी</u> विभिन्न प्रकार की बीमारियों में लाभान्वित हो रहे हैं । इन उपचार केंद्रों की सफलता से प्रोत्साहित होकर हमें विश्वास हो गया है कि अब इस अद्‌भुत विज्ञान के हर पहलू की जानकारी सारे विश्व के सामने रखने का वक्त आ चुका है, ताकि संपूर्ण मानव जाति को इसका लाभ प्राप्त हो ।

(वैसे तो देश भर में 2000 से भी अधिक थेरेपिस्ट हैं, जो इस उपचार का प्रयोग कर रहे हैं, लेकिन हमने सिर्फ उन 800 की संख्या ली है जो हमारे संपर्क में हैं । यह <u>एक लाख रोगी</u> की संख्या भी जान-बूझ कर कम लिखी गयी है - जिसमें क्लिनिक काम करने के दिन पच्चीस और प्रति दिन मरीजों की संख्या दस लिया गया है । वास्तव में अनेक केंद्रों में रोगियों की संख्या बीस से कम नहीं है । और तीस-चालीस केंद्र तो ऐसे हैं जहाँ हर दिन कम से कम 40 मरीज आते हैं ।)

प्राथमिक रूप से यह पुस्तक उनके लिये लिखा गया है जो इस थेरेपी को सीखना चाहते हैं । इसके अलावा इस पुस्तक का एक और उद्देश्य यह है कि आम जनता को डॉ. लाजपतराय मेहराज़ न्यूरोथेरेपी के मूल सिद्धान्तों का पूर्ण परिचय देना एवं यह बताना कि यह निराली चिकित्सा पद्धति किस प्रकार से बीमारी को दूर भगाकर स्वास्थ्य को लाभ पहुँचाती है । जहां तक हो सके सरल शब्दों का प्रयोग किया गया है । ताकि सभी आसानी से समझ सकें कि इस थेरेपी के जनक ने किस अनूठे तरीके से आधुनिक चिकित्सा विज्ञान से प्राप्त जानकारी को एक नयी दृष्टिकोण से व्याख्या करके प्रायः सभी बीमारियों के लिये एक दवा-रहित रामबाण विज्ञान का निर्माण किया है ।

इस पुस्तक में कुछ भाग अंग्रेजी में है ताकि हिन्दी न जाननेवाले के मन में भी गुरुजी एवं इस चिकित्सा पद्धति के बारे में जानने की लालसा हो । अनुरोध है कि ज्यादा से ज्यादा लोग इस थेरेपी को सीखने के लिये आगे आयें । और इसे सीखने के बाद उससे लाभ उठाकर अपने और अपने कुटुंब को स्वस्थ रख सकें और चाहें तो इसे अपने जीवनयापन का मार्ग बना सकें ।

संपादक मंडल, सूर्यमाल आश्रम 23-8-2013

 neuroelaaj.mehra@gmail.com ☏ +919271509481, 919209618191

Dr. Lajpatrai Mehra, N.D., M.D.(ASM)

Photo of Dr. Mehra with slogan 'मुझे कुछ करना है !'

neurotherapyacademy@gmail.com ☏ 9272974323, 9272912010

<u>अनूप प्रार्थना</u>

न्यूरोथेरेपी के जनक

न्यूरोथेरेपी के जनक ------- जय हो, तेरी जय हो !
मंगलमय हो, सुखमय हो ! विजयी हो और चिन्मय हो !
जय हो, तेरी जय हो !...
गहन विचार के परिमाणक, सत्य प्रेम का पारिव्राजक ।
कर न्यौछावर निज यौवन, स्वप्न-पथ का करे चिन्तन ।।
निस दिन पूर्ण ध्येय हो जय हो, तेरी जय हो !
मंगलमय हो ....
स्नेहागार के स्वामी हो, तुम तो अन्तर्यामी हो ।
जग करुणा की वेदी पर, तुम ही हृदय औषधि हो ।।
अखण्ड वैभव हो, और अजय हो, तेरी जय हो !
मंगलमय हो ....
सहज-सुलभ मृदुभाषी, मिलनसार के अनुयायी हो
अन्तःहृदय की नाद आपने, हर हृदय में जगाई हो
प्रिय हो और दिव्य हो! जय हो, तेरी जय हो !
मंगलमय हो ....

हे गुरुजी

हे गुरुजी --------
तेरे चरणों में आकर, हम तो धन्य हुए ।
ज्ञान-शील की महक से, हम सब सौम्य हुए ।। हे गुरुजी --------
आप ही तो प्रखर तेजस्वी, आप ही तो मेधावी हो ।
समुज्ज्वला का प्रकाश सर्वदिक्, आप ही तो प्रणम्य रवि हो ।।
आप ही के अंतर्ज्ञान से, हम सब सर्वमान्य हुए । हे गुरुजी --------
इस सृष्टि के अनमोल धरोहर, कोई ना आप-जैसा प्रतिम ।
निस-दिन प्रतिपल प्रसार करे, ज्ञान-बोध की संपूर्ण प्रतिबिंब ।।
आप ही के परिभाषा में, डूबते रात-दिन सुरम्य हुए । हे गुरुजी --------
तप-साधना के योगी सन्यासी, काटते तिल-तिल कण अपना ।
त्याग-समर्पण के धनी हो, संजोये दूजे का घर सपना ।।
स्नेह परस्पर सर्वोपरि है, दर्शन आपके सुगम हुए । हे गुरुजी --------

अनूप प्रजापति

न्युरोथैरेपी आश्रम/ अकैडेमी सूर्यमाल

Dr. Lajpatrai Mehra – Life and Achievements

The last century has witnessed the evolution of a number of self-made scientists, philosophers, doctors and engineers. Among these, the names of the mathematical genius Srinivasan Ramanujam, the idol of Indian youth Swami Vivekananda, Benjamin Franklin, Henry Ford, Thomas Edison and more recently, Dr. Bhabha, Hargobind Khurana, Steven Hawking, José Silva and Dr. A.P.J. Abdul Kalam stand out, due to their outstanding contribution to society in their chosen fields.

The latest to join this band wagon is Dr. Lajpatrai Mehra of Mumbai, whose discovery of a unique and original drug-less therapy (LMNT), has no parallel. Over the last three decades, he and his followers in about 700 centers all over the country have brought relief to at least 800,000 patients with various ailments.

Dr. Lajpatrai Mehra, was born in a highly respected family of Amritsar, as the 7th offspring of Sri. Ramgopal Mehra and Smt. Kesara Devi, on 23rd August 1932. A living legend of his times, he is renowned for developing a novel technique (LMNT) of curing the masses without recourse to medicines, and for his selfless and dedicated service to humanity.

At the tender age of 11, he was afflicted with a severe stomach ache, which lasted for several months, which could not be relieved with the best of medical help available at the time. By providence, he met an old man who asked him to lie face down; and cured him almost instantly, by a simple native technique of 'setting the navel' by manipulating his hands and legs in a special fashion.

Helping others came naturally to Lajpatrai. Unlike other children of his age, he did not allow the incident to pass by. Instead, he constantly meditated upon the miracle wrought in his body by the seemingly crude technique and longed to relieve others of similar pains.

Ancient Indian texts refer to the navel as being the epicenter of the entire body. Disturbances in the position of the navel in relation to other parts of the abdomen, is the main cause for digestive disorders.

Even though the old man did not teach him the exact technique, the innovative Lajpatrai, recollected that the process exerted pressure on certain points of his body. His mother often used to suffer from stomach aches. With her as a willing subject, he devised a novel method of using his feet to produce a similar effect, to relieve her of her pains. When he had perfected the technique, he started treating others in his neighborhood. Soon hordes

of people, suffering from constipation, dysentery and other abdominal disorders, from nearby and distant areas, would line up in front of his father’s home, whom he treated with his newly-founded technique, with great success.

The riots during partition claimed his house as one of its early victims. The family, once prosperous, had to leave all their belongings and arrived in Mumbai (formerly known as Bombay) as refugees, in 1947-48.

As the bread-winner of a large household (the only son among 9 siblings – he had 6 elder and two younger sisters), young Lajpatrai had a grueling and hectic schedule. In spite of this, he would spend a major part of his after-work hours, in giving free treatment to patients, a habit developed from the very tender age of 11 years. In the process, he invented several newer techniques, and developed a distinctively original method of curing people from several types of ailments, without medicines.

His formal education was until the 10th class; but he could not give the exams in Amritsar due to the partition of India and the subsequent formation of Pakistan. However, he was doing free seva in refugee camps for several hours a day. In appreciation of this, he was awarded the Matriculation certificate in spite of not sitting for the exams. But the idea of receiving a certificate without giving the examination was anathema to him. After about four years he sat for and successfully completed the examination for the tenth class.

Family circumstances did not permit him to study further. But nothing could dampen his obsession of upgrading his knowledge with intensive study on his own, on books related to nature cure, human anatomy & physiology, from a very young age. Eventually, he qualified for a degree in Naturopathy.

From the year 1986, he started treating patients through his own therapy, from a clinic in Bandra, with phenomenal success. In due course, based on practical experience gained by treating hundreds of patients and, integrating it with wisdom from ancient Indian scriptures, he applied the principles of physiology in a novel approach, to cure ailments in a manner which has no parallel in modern times.

His compassionate outlook and passionate dedication to give relief to the maximum number of patients, made him desirous to train as many students as possible. His technique has since been christened by students and well-wishers as Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy (LMNT). To date, he, with just a few dedicated followers, has trained more than 3000

students; has conducted more than a hundred free Neurotherapy camps all over the country; and has treated several thousands of patients in India and quite a few patients abroad, too.

In the year 1994, a burning desire to serve the rural populace prompted Dr. Mehra to establish an ashram in a predominantly tribal area at Suryamal village near Wada, 125 km from Mumbai, in Mokhada Taluk, Thane District. From that year onwards, patients of various ailments are treated here free of charge on Sundays through his therapy, which continues till this day.

The plight of the rural population who could not afford even the transport to the nearest PHC (public health centre), often moved him to tears. He resolved to teach his therapy to the youth of India and induce them to serve the villagers in their own areas. With this end in view, in the year 1999, he established a residential training centre, "Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy Academy" at the ashram. Here, students come from all over India, to learn this therapy and in turn, train others in this therapy.

Presently it is estimated that there are more than 800 LMNT centers all over India, plus at least one each in Canada, U.K., Australia and recently, Bulgaria where patients are being treated through his therapy. Most of these centers have been established within the last 10 years. As a result, more than five thousand families are earning their bread and butter through this therapy.

The average number of patients treated per centre daily is at least 30 in many centres. This includes repeat visits by the same person for at least 15 – 20 days. Since the therapy is quite effective, usually there is an influx of at least 10-15 new patients per center per month.

For 650 centers this is between 6500 to 10000 new patients per month. i.e., between 70,000 to 100,000 new patients per year.

This works out to a figure of at least 7 lakh patients all over India in the past 10 years, PLUS at least > 1 lakh from Maharashtra from the Bandra clinic and the Suryamal ashram.

So the total number of beneficiaries over the past decade is more than 8 lakhs in the whole country, no mean feat by any standards.

His Mission

Dr. Lajpatrai Mehra is blessed with a tireless energetic body, the mind of a scientist and the heart of a saint. His goal in life is that, within a reasonable period, at least one in six Indian villages, should have a Neurotherapy centre, to treat the sick without medicines.

To achieve the above, his immediate objectives are :

- To conduct free health camps at needy villages / towns, so as to spread the awareness and efficacy of LMNT to rural areas.
- To help villagers get rid of their ailments at low, affordable cost, without side-effects, irrespective of caste, creed, color and religion.
- To train / motivate interested people, in India and abroad, to become practitioners of Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy.
- To establish a centre for research in the cures obtained with LMNT, using modern scientific research methods.
- To create a generation of dedicated persons, who can use this therapy not only to heal their own family members, but can also use it for the welfare of other members of society and thus gain meaningful self-employment.

One of his several endearing qualities is to immediately share the knowledge of his research findings, free of charge, for the benefit of mankind, with all those who keep in touch with him, unlike others who keep their findings secret, in order to earn huge amounts of fees for their intellectual labor.

At the bright young age of 82, he works almost 16 hours a day, from 5.30 am till 9.30 pm. For the past 35 years, he has worked tirelessly without taking a holiday even on Sundays. He is constantly reading and conducting research, to develop newer techniques to treat various ailments faster and without medicines, through LMNT.

Dr. Mehra desires that there should be at least 10,000 LMNT centres within his lifetime. It is his cherished dream that in the not-so-distant-future, a day would come when there would be at least one LMNT centre in every six villages.

Overview of LMNT

The human body suffers from ailments, because of disturbance in the biochemical balance of acid-alkali, hormones, enzymes, antigens, antibodies etc. Treatment by LMNT, restores this disturbed biochemical balance, by stimulating the various organs to function normally, so that they produce the required chemicals in the required quantity at the appropriate time.

LMNT i.e., Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy, is an original therapy, which offers a medicine-less cure for all ailments. The techniques employed are uniquely simple. It uses several different methods to restore blood flow to specific glands and organs – one of the important methods being, application of pressure - either by the soles or by palms - on specified areas, <u>for a specific period of time and in a specific sequence</u> – which systematically corrects their malfunction and sets them right. Thereby, it rids the body of the very roots of the disease.

The whole process is to be performed in a specified sequence and with specific rest periods - which have been devised by Dr. Mehra, and backed up by observations on thousands of patients over the last three decades.

At a first glance, the LMNT techniques may appear to be similar to acupressure, but in reality, it has nothing in common with acupressure. *Nor is it based on any other therapy in existence, either past or present, with the exception of certain fundamental principles which have crept in automatically from exposure to Indian traditional folk therapies.*

Even the locale and diet followed by the people in a certain area play a part in deciding the treatment to be given. For example, a treatment for knee pain for a patient in Ludhiana may not be suit a patient in Chennai, because of the difference in the diet of the people of these two localities.

LMNT does not only relieve the symptoms, but corrects the root cause i.e., the factors responsible for disturbing the homeostasis, which in turn restores health. The treatment is not for a disease, but is directed at restoring the glands to their normal functioning. Hence the treatment for the same disease may vary from person to person and from day to day, depending upon the person’s state of health. In most cases, the disease can be permanently eradicated, provided the treatment is taken for the necessary period of time.

To get maximum benefit, LMNT also stresses on the importance of a healthy life style and imposes certain simple diet restrictions for speedy recovery and efficacious cure.

Achievements and major Milestones

1944 Young Lajpatrai becomes proficient in 'Setting the navel' and disorders of bowel movement. Develops own technique and treats patients in and around Amritsar suffering from all sorts of digestive disorders with great success, free of charge.

1948 onwards: A series of ventures undertaken: Factories set up, but eventually shut down due to sustained losses. However, he continued his habit of giving free treatment to patients - before and after office hours - at his residence. House visits to ailing patients, where necessary, were made at his own cost.

1971 During the war of 1971, he ran a canteen in Dadar, for about 45 days, in which an average of 1800 jawans were fed daily. He also donated 36 sewing machines to the military and also offered help in various ways during earthquakes etc.

1986 Dr. Mehra formally starts treating patients outside his residence, for a nominal fee. Perfects the skills and techniques formulated through the years. His therapy came to be known as 'Neurotherapy'. Even then he continued to give free treatment at the "Hindu Seva Samaj", on Sundays, for a number of years.

1992 Neurotherapy Institute established at Bandra, which serves as:

- Day-clinic for treating patients, six days a week, at a nominal charge.
- Training Centre for teaching the principles and practice of Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy (LMNT) – 6 monthly courses, twice a year.
- Research Centre to study and analyze the results of treatments given for various ailments and to formulate better treatments.

1994 Inauguration of Dr. Lajpatrai Mehra's Ashram in the tribal belt of Suryamal village, in Thane district, where treatment through LMNT is given free of charge on every Sunday to the local villagers - most of whom are poor Adivasi tribals - along with free food. This Sunday clinic continues till this day, where people from all walks of life flock in great numbers

1994 In appreciation of his self-less service to society through LMNT, Dr. Mehra was awarded the title of *"Doctor of Medicine (Medicina Alternativa)"* by the Medicina Alternativa Institute, Colombo, affiliated to The Open International University for Complementary Medicines.

1999 Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy Academy (Public Charitable Trust) established at the Ashram at Suryamal, which now serves as:

- Training Centre: - A residential Neurotherapy Certificate Course (LMNTC) to train students, from all over India and abroad, was started in November 1999. *Hereafter, Dr. Mehra is respectfully referred to by all students as 'Guruji'.*
- Research Centre: - As part of the course, each student is taught to prepare and submit at least one case-study of his own documenting the success of LMNT in treating different disorders. Over the years, the number of such case studies has grown considerably.

2001 Neurotherapy Manual in English released, which lists treatments formulated and tested by Guruji over the past few decades. Its main purpose is to help neurotherapists all over the country in maintaining a uniform schedule of treatment for various ailments.

2002 Annual feature of conducting a national seminar on ANNUAL CONVENTION OF WORLD FEDERATION OF LMNT from 24th – 26th January was initiated with 'Neurotherapy 2002'.

2003 Launching of Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy on Website.

Jan 24-26, 2003: National Neurotherapy Seminar held. Its highlight was the presentation of 'Documented Case Histories' of the year. Important cases were: Hole in the Heart, Writer's Cramp and Ovarian cyst.

Dr. Lajpatrai Mehra, assisted by Shri. S. Ramchandran and Shri Nilesh Singhania, conducted a Neurotherapy Workshop cum treatment camp at Townsville, Australia for one month, from 15th November to 15th December.

2004 In recognition of his services in treating the sick without medicines, Dr Lajpatrai Mehra was conferred with the degree of *Doctorate in Science*, on 31st January 2004, during the Convocation of the 18th World Congress of Medica Alternativa Holistic Health and Spiritual Sciences, organised by Zoroastrian College, Mumbai.

The popularity of LMNT prompted the organizers from Townsville to send a few trainees to study at Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy Academy, Suryamal.

2005 As a salute to the success of LMNT in treating several diseases successfully, *LMNT was recognized as an authorized business venture,* by the Government of Queensland, Australia.

2006 LMNT gained official status, with the arrival of 23 students sent from various villages of MP, under the MPRLP (MP Rural Livelihood Project) of the Government of Madhya Pradesh.

2007 Guruji and Sri. Nilesh Singhania, were invited by Sri. Chunnilal Dhaka to conduct an LMNT camp to treat patients at Kingsbury, London, for 4 weeks between 29.9.2007 to 29.10.2007.

2008 Guruji and Neurotherapy team from several states, were invited to attend the 1st National Seminar on **Neurotherapy and Yog vigyan** from 7th. to 10th. June 2008 at Delhi, organised by Sri Ramgopal Dixit, Health Director, Shri Maa Sharda Rashtriya Sewa Samiti, (RAH), with the blessings and guidance of eminent leading lights of Delhi namely Acharya Dr. Lokesh Muni, Leader of Opposition Smt. Sushma Swaraj, Dr. Nalini Kaul, Director Gangaram Hospital, Delhi, Dr. S.C. Manchanda (SGRH), Sri Kewal Krishan Kumar- CMD of Shakti Bhog Group of Industries and several others.

2008 Launching of the 1st Souvenir on Neurotherapy, on 8th June at Constitution Club, Delhi, *focusing on* **"Right Attitude To Health (RAH)".** Members of the press included represen-tatives from leading newspapers like *Navbharat Times, Punjab Kesari, Dainik Jagaran, Hindustan*, etc. Shakti TV channel covered the entire event for viewers.

2009 Annual feature of releasing a Souvenir giving important Case Studies and articles of interest, was initiated with release of the 1st Annual Souvenir "**EK ASHA KI KIRAN - DR. LAJPATRAI MEHRA'S NEUROTHERAPY' on** 26th Jan. at the EIGHTH ANNUAL CONVENTION OF WORLD FEDERATION OF LMNT in the Ashram at Suryamal, Dist. Thane, Maharashtra.

2009 A Neurotherapy clinic, *CENTRE FOR ADVANCED NEUROTHERAPY*" has been set up at IVY Hospital, A multi-speciality hospital, Sec 71 Mohali, under the supervision of Senior Neurotherapist Sh. Ajay Gandhi from Sep. 2009. Guruji's lectures were greatly apprciated.

2009 Guruji and his team were invited to attend the 2nd National Seminar & launching of the Souvenir on **"*The changing Environment & Neurotherapy*"** on 20th Dec. at Speaker Hall, Constitution Club, New Delhi, organised by senior therapist Sri Ramgopal Dixit, in the esteemed presence of Hon. Justice Kailash Gambhir & Justice Sunil Gaud (Delhi High Court), Sh. Dinesh Trivedi (MOS for Health & Family Welfare, GOI), Acharya Dr. Lokesh Muni, Sh. Oscar Fernandes (MP & GS AICC) and other prominent persons.

2010 A Residential health-care unit **(Arogya-Mandir)** started in a small way with 4 beds, in the premises of Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy Ashram Suryamal, to cater to in-house patients suffering from debilitating diseases such as, multiple sclerosis, muscular dystrophy, parkinson's, paralysis, cerebral palsy etc.

2010 Dr. Mehra and Sh. Ram Gopal Dixit, Senior Neurotherapist, were invited by the ***Forum of Parliamentarians on HIV/AIDS*** to address a meeting in the Constitution Club, New Delhi, on 3.5.2010, titled **"Consultation on the role of Parliamentarians in meeting the health concerns."**

2010 Dr. Mehra and Sh. Ram Gopal Dixit, Senior Neurotherapist, were invited to deliver a lecture on *'How to maintain Good Health'* to an august gathering of judges, in the esteemed presence of the Honourable Chief Justice Madan B. Lokur, on 20th May 2010, in the Judges Lounge, Delhi High Court.

2010 Launching of two websites but Dr. Mehra' students -
http://www.neurotherapyindia.com/
http://neurotherapytreatment.com/

2010 Release of Tamil Version of *Neurotherapy Manual* of Dr. Lajpatrai Mehra under the auspices of Seva Bharathi, Tamil Nadu, on 24th Dec. 2010 at Trichy.

2011 Residential health-care unit expanded to 37 beds. Beneficiaries include patients of paralysis, Motor Neuron Disorders, Disc bulge, Back pain, knee pain and mentally challenged children. Parents of children with CP, Autism have conveyed their appreciation of the progress in their children even within a 20-day stay.

2012 Residential Diploma Course of 1 year started in full swing.
Guruji conducted a workshop for Senior therapists at a therapy camp organised by Seva Bharati, Tamil Nadu between Oct. 28-30, 2012.

---------- * * * ---------- * * * ---------- * * * ---------- * * * ----------

LMNT therapy camps conducted in recent years

The following is a miniscule list of just a few of the places where therapy camps of LMNT have been conducted in the recent years :

Northern India	Amritsar, Panipat, Karnal, Chandigarh, Ludhiana, Delhi, Mohali, Dehradun.
Western India	Gandhidham, Ahmedabad, Ratlam, Surat, Aurangabad, Pandharpur, Chandrapur, Nagpur.
Mumbai / suburbs	Mumbai, Kalyan, Shahpur, Bhivandi, Ambarnath, Ghatkopar, Ulhasnagar, Wada, Dhule, Thane, Igatpuri
Eastern India	Kolkata, Durgapur, Agartala, Tripura
Central India	Indore, Raipur, Bilaspur, Barela Takhatpur, Dewas, Guna, Byavra, Sujalpur, Udaipur, Jaipur,Bhopal, Dhamnod, Jabalpur, Manawar.
South India	Chennai, Salem, Erode, Pondicherry, Bangalore, Mysore, Raichur, Tiruchi, Coimbatore, Tiruppur.
Outside India	Australia, U.K., USA, Dubai, Bulgaria

Academic Centre Location : Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy Ashram, 170 km, from Mumbai, 30 km. from Wada, 40 km. from Kasara and/or Igatpuri, and 95 kms. from Nasik.

The training of students at the LMNT Ashram at Suryamal emphasizes the principles of education as described in this famous quotation:-

> *"We want that education by which character is formed, strength of mind is increased, the intellect is expanded, and by which one can stand on one's own feet."*
>
> *- Swami Vivekananda*

A brief introduction to LMNT

This article is intended to be a brief introduction to Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy, abbreviated as LMNT, which is proving to be one of the greatest panaceas of modern times. It is intended to give a broad outline into the thought processes behind the therapy.

To write something about an already established technique or procedure is perhaps not too difficult. The reader being somewhat familiar with the subject, all that one has to do is to collect one's facts and present them in a reasonable order, and the deed is done. The existence of hordes of books on any branch of ancient Indian sciences - be it Yoga or Ayurveda, or any of the Indian fine arts such as Bharata Natyam, Kuchipudi or classical sculpture or music - is testimony to this fact.

But what if one has to introduce a subject which has evolved in very recent times, especially when the founder-creator himself has become a legendary figure in his chosen field? The task is, to say the least, not an easy one; all the more so, when the author is a novice, with no experience in writing, professionally or otherwise.

This is where the matter stands, as regards this presentation, and I humbly request all readers to bear with me in case there are repetitions, omissions or lack of clarity.

The following pages describe in brief, a radical new approach to healing, abbreviated as LMNT, which has, over the past decade, been showing phenomenal success in more than 750 centres all over the country. *The main purpose of these notes is to motivate the reader to give this therapy a serious thought. More details can be furnished on request.*

LMNT stands for Lajpatrai Mehra's Neurotherapy, a non-medical therapy named after its founder-creator, Dr. Lajpatrai Mehra of Mumbai. In 2004, Sri.Mehra, who has been perfecting the technique for the past six decades and more, was awarded an honorary degree of Doctor of Science by World Zoroastrian College, in appreciation of his service to society.

Diagnosis and basis of the therapy

LMNT diagnosis is based on the following observation of Dr. Mehra, which has subsequently been confirmed on lakhs of patients through six decades, which is as follows:-

Any disease, irrespective of its individual symptoms, is generally accompanied by pain or hardness around the navel and the hip at one or more of 18 specific points located by Dr. Mehra. Removal or reduction of one

or more of these pains results in an immediate sense of well-being, which is affirmed by the patient.

Hailed as an 'experiential therapy' by stalwarts such as Dr. Raghavendra Kulkarni, All India President of Arogya Bharati, the therapy is based on the following well-known facts:-

All body organs are programmed *to function* normally unless and until the blood supply to some parts is compromised for a period of time.

As a rule, deficiency in blood supply to any part manifests itself *primarily* as a pain in one or more locations in the body, with perhaps a few exceptions.

The flow of blood and lymph from and to muscles surrounding glands and organs, is influenced by several factors. Smooth flow of blood is dependent on the state of relaxation of muscles, be it the smooth muscles of the walls of the blood vessels, or other muscles in the body, while the flow of lymph is mainly dependent on body movement, flexibility and posture. This is why persons who are bed-ridden or those who lead sedentary lives have more problems than persons engaged in multiple activities.

Based on careful observation, LMNT postulates that improper blood or nerve supply to one or more organs causes an alteration in the chemical composition of the body fluids. This alters the tonicity of muscles surrounding the glands and organs, which in turn affects their behaviour, causing a variation in the quality or quantity of their secretions. Since all body functions are constantly monitored and governed by the secretions of the glands, any variation in any of these will perforce cause the body to malfunction, which lays the foundation for diseases.

LMNT treatment therefore consists *primarily* in restoring the flow of blood, lymph and nervous signals to the concerned organs and thereby to stimulate the glands and organs to normalcy.

LMNT divides general symptoms into two main categories – those due to *acidosis* and those due to *alkalosis*. Symptoms associated with a decrease in fluid content in the body are classified as being due to acidosis. Examples are: constipation, very hard stools, piles, low BP, dry hair, blocked nose, yellow urine with burning sensation, scaly skin, itchy dry rashes etc. It has been observed that these symptoms are generally found in persons who drink less water.

Conversely, symptoms associated with increased fluid content are considered to be due to alkalosis. Prominent examples are: loose motions,

high BP, running nose, white colour-less urine, 'weeping' rashes with watery exudates etc.

The next most important factor influencing the functioning of muscles is body posture – a fact which is recognized and corrected by yoga through practices such as asanas. In LMNT, we believe that the application of pressure on arms or legs, in addition to the effects mentioned above, also mimics the stretching actions found in several Yogasanas and thereby helps in improving the functioning of the muscles.

Treatment technique

Based on practical observation, Dr. Mehra theorizes that one of the reasons for pains around the navel is a reduction in the quantity of, or obstruction to the flow of, blood and/or lymph, to one or more of the internal viscera in the region. An organ deprived of adequate blood for a prolonged period of time, will naturally lead to a diseased state. A simple but effective technique taught by him helps the student to ascertain the region of pain.

Deficiency of blood to any one region(s) must be accompanied by an excess blood flow to some other region(s), since the blood volume cannot physically diminish/increase erratically, except in case of an accident or a hospital procedure. Any technique which can divert the flow of blood from region(s) of excess flow to region(s) of deficit flow should bring results.

The treatment protocol developed by Dr. Mehra involves application of pressure on pre-determined areas of the body, in a specific sequence and for a specific time period, typically 6 seconds. When this is repeated a certain number of times, it is found to relieve pain in specific areas. It is theorized that application of such pressure diverts the flow of blood and/or lymph to the desired region.

Determination of the location for application of pressure

Since the LMNT technique addresses itself to reducing the pains in and around the navel, it stands to reason that even for the same person, the treatment protocol will necessarily have to change after a few days, depending upon his pain points for *that* day. This is exactly what makes Neurotherapy so unique. Likewise, the same treatment may be required to be given to different persons with different ailments, but who share the same pain points.

A detailed discussion of the treatment protocol in Hindi, is given later on in this document. However, the basic principles are outlined here.

From the knowledge of the process of conception, it can be easily understood that the navel is the centre of the body. This knowledge forms

the backbone of this therapy. It can be demonstrated again and again, beyond any doubt, that pressure applied on one or both legs, between the groins and the ankles in a specified sequence and manner, relieves pains above the navel, while pressure applied on the arms or forearms up to wrists relieves pains between the navel and the perineum. Likewise, pressure on the left arm or leg relieves pains on the right side of the navel and vice-versa.

With this knowledge, it is possible to work out different permutations and locations to accurately relieve pains in specific areas around the navel. It is suggested that by doing so, the blood flow to an organ is restored, which in turn stimulates the organ to normal functioning, without recourse to any medicines. Being of a practical nature, the actual manner in which pressure is to be applied is to be learnt from a teacher experienced in the therapy.

Duration of treatment

In most cases, regular treatment produces almost a permanent relief from the ailment. Duration of treatment varies from person to person, depending upon the person’s constitution; the average being between a week to 10 days for ordinary ailments, to about a year or more for chronic ailments.

Results

In this technique, the emphasis is not on curing the symptoms alone; the success of the therapy lies in the fact that the body organs are gently stimulated so that they automatically start resuming their original functions all by themselves. When taken for a number of days, LMNT treatment has been seen to bring about a substantial improvement in the quality of health.

Due to the above methodology, it is not surprising that LMNT is able to bring enormous relief in almost all patients. Though results have been seen in a number of patients with a wide range of ailments over the past six decades, we enumerate a miniscule fraction of the same where success has been obtained in a reasonable duration of treatment :-

- All types of gastric problems, including peptic and duodenal ulcers.
- Liver disorders including hepatitis.
- Skin disorders including psoriasis
- Various menstrual and reproductive disorders *including* hypo-plastic uterus, uterine fibroids etc.

- Normalization of blood pressure, blood sugar level, serum cholesterol, serum uric acid, including an improvement in T_3,T_4 levels and a corresponding reduction of TSH levels.
- Over the last decade, a great number of patients with gall stones or kidney stones have been benefited through LMNT treatment alone, all over the country, without recourse to surgical procedures.
- In addition, LMNT has had extraordinary success in bringing a substantial improvement in the quality of life of children with various disorders branded as 'incurable.' This list includes mental retardation, Down syndrome, Fanconi's syndrome, Attention deficiency disorders (ADD, ADHD), dyslexia, ataxia, fits, autism, Parkinson's disease, Multiple Sclerosis, Muscular Dystrophy etc.

Some unique features of LMNT diagnosis and treatment

1. Application of pressure cannot be done in any random sequence. The general rule for proper peristaltic movement, is: right follows left – i.e., first stimulate the organs on the right side of the navel and then stimulate the organs on the left side of the navel. A reverse order can cause constipation; and is to be resorted to only when we wish to arrest the peristalsis, eg., as while treating loose motions.
2. Pains on either side of navel are associated with opposing symptoms. Pains on the left side of the navel are usually accompanied by one or more symptoms of acidosis; while symptoms of alkalosis are accompanied by pains on the right side of the navel.
3. Removal of the pains, by appropriately diverting the blood flow, cures most associated symptoms. As a corollary to the above observation, Dr. Mehra theorizes that both ovaries and both kidneys perform different functions, since pain in these regions are associated with contradictory symptoms.
4. In some patients, for example in those with high BP, pain is felt above the right hip, in the area just in front of the right kidney; this is often

accompanied by whitish watery urine. In patients with Low BP, pain is felt on the opposite side and is often accompanied by yellow concentrated urine, which may sometimes produce a burning sensation, corroborating our contention that high BP is predominantly a disease of alkalosis, while the latter is a disease of acidosis.

5. In chronic cases, mixed symptoms and pains may be found. Hence, even for the same disease and/or person, the treatment will be different. For example a diabetic who normally has constipation will be given a different treatment on the day when he has loose or semi-solid motions, and both treatments will be found to be effective in reducing his blood sugar.
6. When we stimulate the area of the sternum just above the thymus gland, it is found to increase immunity and is found to benefit patients suffering from infectious disorders. So it is theorized that this region stimulates the thymus gland; and the treatment bears the name, 'Thymus'.
7. But when we stimulate the area of the back between the sixth and twelfth thoracic vertebra, in a particular fashion, it is found to dramatically reduce inflammatory conditions. This treatment has been named as 'adr' – a diminutive of 'adrenal', as we are convinced that this treatment stimulates the adrenal cortex, a conviction which has been consistently supported by observations on several thousands of patients over the past six decades.
8. In addition, it has been observed that stimulation of 'thymus' in inflammatory conditions, or stimulation of the 'adrenal' in infections aggravates the situation, which leads credence to our theory that inflammatory disorders are to be treated differently from infectious diseases.
9. There are a number of other situations in which treatments on opposite sides of the body produce diametrically opposite results, which can be

demonstrated on any normal person repeatedly with identical results. For example pressing on the middle of the right thigh is found to relieve constipation, while a similar pressure on the middle of the left thigh relieves diarrhea or loose motions.

10. Similarly pressure applied on the left side of the spine in the region of T6 vertebra, in a particular fashion has a dilatory function and is used in treating situations associated with narrowing of arteries or sphincters in the body as for example in esophageal stenosis; while a similar pressure applied on the right side of the spine constricts the arteries and has been used to effectively relieve the swelling in legs caused due to varicosed veins, in a number of patients.
11. The treatment can be by any person, irrespective of age, weight, size or sex, with identical results. Hence we feel that it may not be wrong to claim LMNT to be a scientific procedure, because the same results can be duplicated quickly even by new-comers.
12. The greatest success of LMNT is in bringing a considerable improvement in the quality of life of mentally challenged children. The greatest difficulty faced by parents or guardians of such children is the hassle of daily bringing their wards to our centres, amidst the hustle and bustle of city life. So it is our practice that, in case of children afflicted by mental retardation or associated disorders, wherever possible, the relevant treatments are taught to the guardians of the children, and they give them to their wards at their residences. They come for a review periodically, and are taught new treatments. After a number of weeks, all guardians report that they find a marked improvement in the child's condition, both in physiological as well as in cognitive functions.

A brief introduction to LMNT

List of ailments treated by LMNT

Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy has been bringing substantial relief in a variety of diseases such as :

Acidity & Chest burning sensation; Cold, cough & *all fevers including Malaria*

*Asthma/*Bronchitis*; Allergy, Psoriasis and other Skin diseases*

Auto-immune Disorders including Bamboo spine and Multiple sclerosis;

AVN; Bedsores, *Diabetes; Gall and kidney stones; Paralysis*

Cerebral Palsy; Mental retardation, Autism and associated disorders;

Cervical & Lumbar Spondylosis, *Slipped disc; Spondylitis / Spondylolisthesis;*

Arthritis, Neck/ Back /joint Pains*;* Club foot;Parkinson's, High and Low BP;

Atherosclerosis, IHD, MCI & Hole in the heart; *Carpal & Tarsal Tunnel Syndromes;*

Constipation, IBS, Crohn's disease, Piles, Anal Fissures, Prolapse of rectum;

Fibroids & tumours; Menstrual disorders; Infertility; Hormonal imbalances;

Injuries and sprains; Kidney disorders; Migraine and other Headaches,

Motor Neuron Disorders, Muscular Dystrophy, Prolapse of Uterus,

Sleep Disorders, Side-effect of medicines, Ulcers, Viral infections,

Pellagra & other Vitamin deficiency disorders etc….

The above list is purely illustrative and by no means exhaustive. It has been enumerated solely to make the general public aware of the wide potential of this therapy. To date, there are perhaps at least 750 centres all over the country from Kashmir to Kanyakumari and from Mumbai to Manipur where this therapy is bringing substantial relief to great numbers of patients suffering from all types of ailments.

We hope this book will motivate readers to *kindly pay a visit to the nearest LMNT centre in your region* and speak to the patients themselves and satisfy yourself about the veracity of our statements as to the benefits accrued. *We invite all health professionals of diverse disciplines, to join hands*

with us in taking a small but significant step to relieve the sufferings of our rural brethren who cannot often afford the costs involved in mainstream medical therapy.

Long live Mother Bharat!

Long live Neurotherapy !

Long live Guruji Dr. Lajpatrai *Mehra*

Chapter One – The principles of LMNT

LMNT i.e., Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy, is an original therapy, which offers a medicine-less cure for all ailments. It uses several different methods to restore blood flow to specific glands and organs – one of the important methods being, application of pressure - either by the soles or by palms - on specified areas, for a specific period of time and in a specific sequence – which corrects their malfunction and sets them right. Thereby, it rids the body of the very roots of the disease.

At a first glance, the LMNT techniques may appear to be similar to acupressure, but in reality, it has nothing in common with acupressure. *Nor is it based on any other therapy in existence, either past or present, with the exception of certain fundamental principles which have crept in automatically from exposure to Indian traditional folk therapies.*

As mentioned above, the father and creator of LMNT, is Dr. Lajpatrai Mehra of Mumbai, India, who is the pioneer of this drugless therapy. He voluntarily confesses that he has no formal education in modern medicine. But, a discussion with him will leave you with no doubts, that he possesses an enviably phenomenal knowledge of human physiology. You may be puzzled as to how this is possible?

Well, the answer is that Dr. Mehra (or 'Guruji' as he is affectionately called by his students & followers), spends all his waking hours, except those spent with the patients at the clinic, poring over books on physiology. His most favourite obsession is 'Medical Physiology' by Guyton, a book which he has read several times over and over again. But question him about his knowledge and his therapy, and he will smile in all humility saying, "I am yet to understand the human body. My knowledge is hardly the tip of the iceberg. LMNT is just in its infancy. There is a long way to go".

With his vast experience and knowledge, coupled with constant and untiring personal research over the past 65 years, he has been perfecting and honing the methods used in LMNT. As a result, over the past three decades, solely by using this therapy, which he calls as being in the 'toddler stage", he has single-handedly brought substantial relief to almost half a million patients, suffering from a wide range of ailments, which includes children of mental retardation and cerebral palsy, which are often declared as being beyond any tangible help from medicines.

If that is so, you may ask, why is it that his name or his therapy has not yet appeared in any Book of World Records ?

Ah, there you have a point !

The answer is best summed up in Dr. Mehra's own words : "My work is its own reward. I have no yearning for such credits or awards. In the time I have to spend daily in maintaining umpteen written records to justify this claim, I can bring relief to another quarter million people. The satisfaction one gets after seeing the smile on a patient's face or that of his relative, is sheer bliss which nothing in the world can match ! "

Looking at him, you realize he is not joking. The words are uttered with sincerity. There is no doubt that he means every word of what he says.

The uniqueness of Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy lies in the following:

1. It sets right the root-cause, i.e., the body's tendency to become diseased, by correcting the internal organs, so that they start functioning normally.
2. It has its own methods of diagnosis, but also integrates the knowledge obtained from modern investigations, such as Blood tests, X-Ray reports etc.
3. It uses the findings of Medical Physiology, but views them from a uniquely different and refreshing approach, one that negates the use of medicines or drugs.
4. Being a medicine-less therapy, it obviously has absolutely no side-effects and is inexpensive.
5. The therapy is simple to learn and can be practiced by all.
6. It can be taught 'en-masse' to people of all ages.
7. The therapy is scientific in that its methods can be repeated over and over again, and on different persons, with identical results.
8. Application of pressure by the soles of the feet is an important feature of this therapy. Yet, the results are independent of the therapist's age or body-weight. Whether the treatment is given by an eight-year old child or by a sixty-year old woman, if the location is identical, the results too are identical.

The 'Chemistry' of Illnesses

Before we come to the functioning of the therapy, let us see what causes a body to become ill. All diseases arise because the homeostasis (biochemical balance) is disturbed in the human system. This leads to:

- a disturbance in various parameters of the internal environment – such as, acidity / alkalinity of body fluids, BP, sugar, temperature etc. Or
- an imbalance in the level of hormones, enzymes, antibodies etc in the system.

Treatment by LMNT restores this disturbed biochemical balance by stimulating the various organs to function normally to produce the required chemicals in optimum quantities.

The unique and original contribution of Dr. Lajpatrai Mehra, in curing diseases, is based on the following simple observation:
ALL glands and organs can produce their individual chemicals in the correct quantity and at the correct time, only when the necessary raw materials for the same is available from the end products of digestion.

In other words, the correct performance of ALL glands and organs is dependent wholly on the correct functioning of the digestive system (including the accessory organs of digestion).

Physiology and the Body

Our body, as we all know, is a veritable chemical factory. Its liver and pancreas are responsible for producing a huge number of chemicals, many of which function as raw materials for the enzymes and hormones produced by the other glands of the body.

And the liver and pancreas can produce these chemicals in the correct quantity and at the right time, only if the following conditions are fulfilled:-

a. The food should contain a proper mix of proteins, carbohydrates, fats, vitamins, minerals and roughage.
b. The various ingredients of food should be properly digested.
c. The digested products should be properly absorbed into the blood and stored properly.
d. The excretion of waste matter – both solid as well as liquid – takes place in the appropriate time and completely.
e. There is proper transfer of oxygen and carbon dioxide through the lungs

For these conditions to be fulfilled, the following criteria must be met:

a. The person should eat sensibly – i.e., a balanced diet – and drink water in the correct manner and quantity.
b. The various organs of digestion namely, the salivary glands, the stomach, the liver and pancreas should digest the food properly.
c. The small intestine (duodenum, jejunum and the ileum) should function perfectly so that proper absorption of nutrients takes place.
d. The kidneys, skin and large intestine should carry out their functions properly, so that complete removal of waste products takes place on a daily basis.
e. The lungs should function properly and one should practice correct breathing techniques for maximum utilization of oxygen.
   Guruji sums up the above as follows – If the abdomen, kidneys and lungs function properly it is almost next to impossible that a healthy person will fall ill.

Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy , a novel approach to diseases & their cure

From the above, it is no wonder that in LMNT great importance is paid to setting right the abdomen and associated organs. For, therein lies the key to proper health. And, only by doing so, the body gets free from its diseased state and returns to its earlier state of ‛disease-less-ness’ .

In LMNT, Dr. Mehra’s approach to setting right the body is really very simple. First step is to locate those organs of the digestive system, which are not functioning properly. And, to ascertain this, he uses a well-known simple fact:-

'Whenever the blood supply to any organ or part is interrupted, it manifests itself as pain or numbness in that part.'

The truth of this statement is obvious. All of us know that if we sit in a stooping or slouched posture for a considerable length of time, it invariably leads to a dull pain in

some part of the body, especially the back. This, in turn, forces us to shift our position, thereby restoring the blood supply, which brings relief from the pain.

If we reverse this maxim, we can conclude that if the pain in any particular part is relieved, it means that the blood supply to that part has been restored. This is just as true of the internal organs as it is in the case of back pain. And it is equally obvious that the reduced blood supply in turn, would cause an organ or gland to function less effectively than before. Or, in other words, we may say that the organ or gland may not perform some or all of its functions properly.

The Organs of Digestion – The Key to Good Health

There are several factors in our daily life which combine to reduce the blood supply to our organs of digestion, by diverting a major part of the blood to our limbs, brain etc – at the cost of digestion. (Further details are given at the end of this chapter).

Insufficient blood supply to the organs of digestion makes them sluggish, thereby hampering digestion as well as absorption of nutrients. Since all the glands are solely dependent on the end products of digestion for their raw materials, therefore improper digestion will affect their working too. This, in turn, gives rise to different recognizable symptoms – which culminates in the appearance of one disease or another.

With this knowledge, one can easily understand how different permutations and combinations of varying levels of sluggishness give rise to the myriad of names of diseases. However the truth is, that whatever be the name of the disease, it is caused by different degrees of imperfection of, only a handful of organs.

This is verily the root cause of almost EVERY disease that afflicts the human race.

If the root cause is tackled properly, then we have weeded out the very tendency of the body to mal-function. It is this root cause, which is really responsible for a chain of events – starting with a gradual decrease in the functioning and performance of one or more organs, and finally culminating in a recognizable disorder.

It stands to reason therefore, that one has to do nothing but restore the disturbed blood supply to the concerned organ and it would start functioning fully normally as before. Since it was functioning well before the diseased state – there is no reason why it should not do so once the root cause has been dealt with / or has been eliminated.

In LMNT, we do this mainly at a physiological level. Yoga too, does the same job, but it differs, in that it addresses the mind also.

How then can one find out, which organ is not receiving proper blood supply?

Quite simple, really!

By his vast experience, Dr. Mehra has ascertained that specific points around the navel in the front, exhibit pain or hardness, which are common to all patients with a particular symptom or group of symptoms. The technique for locating this pain is also quite

simple. Using the tips of the fingers, a gentle inward pressure [1] is to be applied on pre-determined points. And as explained above, pain in an area indicates some disturbance in the blood flow to that area, and associated organ(s).

Once we have established the area of improper blood flow, we have to correlate the information with the internal organs. For this, based on his interaction with almost a million patients over the past 50 years – Dr. Mehra has come up with a unique diagnostic tool – 'The LMNT Diagnostic Chart of Pain Points.' *This chart can be found later on, in the Hindi Section.*

For convenience, the various pain points located around the navel have been given certain code names. These names are, in general, indicative of the major organ in that area which is responsible for the pain, though not necessarily always so. In addition, Dr. Mehra has located four pain points near the hip, above the front and back of the hip bone / femur, which are indicative of certain vitamin deficiencies. These are given the same code names as the deficiencies they cure.

LMNT Pain points on the front

Code name	Main Organ / associated symptoms	Code name	Main Organ / associated symptoms
Pan	Pancreas	WD	Uterus & Prostate Gland
Gal	Gallbladder	Spl	Spleen
Liv	Liver	Mu	Mucus#
Const	Constipation*	Dys	Dysentery*
Gas	Stomach & Duodenum	Gas ' I '	Jejunum & Ileum
Lt.Ov	Left Ovary / Left Testis	Rt.Ov	Right Ovary / Testis
Acid	Corrects acidosis	Fluid	Corrects alkalosis
FA	Folic Acid deficiency	B_{12}	Vitamin B_{12} deficiency

LMNT Pain points on the back

Code name	Main Organ / associated symptoms	Code name	Main Organ / associated symptoms
Mu°	Left Kidney	Liv^0	Right Kidney
Thia	Thiamine deficiency	Nia	Niacin deficiency

\# Denotes the mucus membrane of the entire GIT.
* These symptoms show up as pain at the respective LMNT Pain Points around the navel.

Please note the code names for kidney points: they are abbreviated in LMNT as Mu° (read as Mucus Zero) or Liv° (Liver Zero).

[1] From practical experience it can be understood that this technique and its purpose is quite different from the technique of 'palpation' used by medical practitioners

The Mu° pain point of NT is the soft area on the left side of the spinal column, below the last rib and just above the hip bone. It can be located by gently pressing the area between the last rib and the hip bone, on the left side. The corresponding area on the right side is the Liv° pain point.

The purpose of these abbreviations to denote the kidneys is two fold:

- to avoid undue anxiety / embarrassment to patients as well as therapists[2] - as may happen when therapists converse among themselves or when the patients see the writing on their diagnosis cards.
- for easy remembrance - The 'Liv' Pain point is on the right side of the navel; so the right kidney, which is immediately behind it, is called Liv°, while the left kidney, which is just on the back side of 'Mu' pain point, is aptly called as Mu°.
  The ^{0} written above the line is to remind the therapist that the treatment point though similar to 'Liv', is to be given higher up near the shoulder.
- At every step we can see Guruji's thoughtfulness and meticulous planning. By these two logically worded abbreviations, he has put both the therapist and the patient at ease, in one stroke.

Let us sum up the steps to be followed for diagnosis and treatment :

- Check the LMNT Pain Points to determine which part(s) of the body is (are) not functioning to optimal level.[3]
- Logically analyse and determine the root cause for the malfunctioning of that organ.
- Stimulate the diseased organ(s) and restore its normal functioning
- By the above steps, we not only relieve the symptoms of that particular disease, but also remove the very tendency of the body to develop a diseased state, thus achieving a total cure[4].

---

[2] We will see that in many of the formulae, stimulation of the kidneys is an integral part of the cure. However, the word "kidney" is a much-maligned one, conjuring up visions of dialysis, hospital wards and the like. When used in the presence of an anxiety-prone patient, for example, the mere utterance of the word may cause his BP to shoot up. During the course of normal conversation among practitioners of LMNT, such code words help prevent embarrassment and misunderstanding.

[3] Symptoms of any disease are only an indication that one or more of the internal organs are not functioning properly. The root cause lies in the sluggishness of the digestive organs. So the first step in LMNT diagnosis is to check for pain in the LMNT Pain Points around the abdomen, by gently pressing inwards in the appropriate area, with the fingers/flat of the palm.

[4] The equilibrium of the whole lies in the sum of the equilibrium of its parts. When each organ of the body works properly, it stands to reason that the whole body has been set right i.e., CURED!

Chapter Two – points, formulae & treatments

Diagnosis, based on palpation, is only one-half of the therapy!

The second most important contribution of Dr. Mehra (Guruji), is his discovery that, *by applying pressure at specified points on the limbs, for specified periods of time, in a specific sequence, one can remove the pain at specified points in and around the navel.*

There is no miracle; the truth of this statement can easily be demonstrated.

We all know that our arteries and heart are part of a very efficiently managed fluid pumping system. So is it not conceivable that stopping the flow of blood temporarily to some part, say the limbs, should automatically cause a corresponding increase in the force / amount of blood to some other part? Again, it is equally obvious, that increased blood flow to a particular area of the abdomen will cause a reduction of pain in that area. This, in turn, will cause the organs of that region to work and function better than before. Such an action, in short measured doses, would no doubt produce effects that can be duplicated in a large number of persons, with identical results.

AND THIS, explains how LMNT achieves its (miraculous?!?) cures!

Then comes the next question: How is one to know where one should apply pressure, so as to increase the blood flow to such and such an organ?

Here again, we have **one more example of Guruji's unique thought process**, which assimilates known knowledge but looks at it from a different angle, to achieve different results.

Guruji uses two different types of techniques :

a. Indirect Stimulation and **b. Direct Stimulation**

A. The technique of indirect stimulation: (By applying pressure on the limbs at specific places)

Combining knowledge obtained from ancient Indian scriptures, as well as modern medicine, Guruji rightly concludes that:

From the very time of conception of the embryo, it is the navel and not the heart, which is the centre of the body.

That is to say, in the embryo, the cells around the navel are formed first; and then, the rest of the body develops slowly, with the navel as the center.

From the example of the pipe and taps given above, and from the above conclusion, one can easily understand that, to relieve the pain around the navel, one should follow the following simple rule:

To relieve pains above the navel: stop the blood flow at suitable points in the lower limbs and vice versa. Similarly, **to relieve pain on the Left side of the body**: stop the blood flow at suitable points on the right side and vice-versa.

This can be summed up in the following table:

Area of pain	**Corresponding area on which pressure is to be applied**

Above the navel	Both lower limbs
Below the navel	Both upper limbs
Left side of the navel	Limbs of the right side – i.e., right hand / right leg or a combination of both
Right side of the navel	Limbs of the left side –i.e., left hand or left leg or a combination of both

Pain in and around other parts of the navel can be removed by suitably pressing different combinations /areas of the limbs. This can be demonstrated time and again to the participants themselves.

(Note that this method is used only for removing pains in the abdominal viscera and not for removing pains in the muscles of the limbs or back etc. For relieving such pains, different combinations of techniques are to be used as will be detailed later on.)

Typically, we use a time frame of 6 seconds. That is to say, we block the blood supply at any given place, by applying moderate pressure on the muscle in the area for a time period of 6 seconds. Pressure is immediately released and the process is repeated a specified number of times as required.

By this method it is possible to restore the normal functioning of each and every organ of the peritoneal viscera e.g., the pancreas, stomach, liver, gallbladder, intestines, spleen, mucous membranes, gonads and the kidneys. This method is also used to stimulate hormone secretion from the pituitary and the parathyroid glands.

B. The technique of direct stimulation

This technique is used for correcting the malfunction in some of the endocrine glands. From books on anatomy, the location of the gland is known. We then stimulate the gland manually by mechanical manipulation in the relevant area.

The methods used mainly are:

Gentle wiping action: This technique is used to stimulate the thymus, the adrenal cortex, the lungs, the lymph nodes in the armpits etc.

Short jabbing actions: This technique is used to stimulate the thyroid gland, the adrenal medullae etc.

Nomenclature used in LMNT: Treatment points, Formulae and Treatments

LMNT was a one-man show for more than half a century. Now, it has blossomed into a scientific institution. Over the past few years the number of students of Dr. Mehra who have learnt and are learning LMNT, has grown by leaps and bounds. Continuous research is going on, thanks to the untiring efforts of Dr. Mehra and his team of students. The fruit of his research is available for the benefit of the whole of mankind.

Any growing science must have a vocabulary of its own, by which its practitioners can communicate with each other. For uniformity, it is necessary to standardise an easily understandable code for the various techniques practiced in the therapy.

There are three types of names, which are in use at present:

a. *Treatment points* – refers to the code name given to a type of technique(s) given, typically to relieve pain in a particular area. Eg., "Pan", "Gal", "L5-S1 ghisai" etc

b. *Formula* – A particular sequence of treatment points which together, addresses a specific symptom – e.g., Acid trt.[5] formula,

c. *Treatment* – A set of formulae, given to treat a particular disease or condition

Treatment points

As we said earlier, LMNT uses the technique of applying pressure on the limbs at specific places to increase the flow of blood to a specified area in the body and thereby relieve the pain. By this, we can individually stimulate almost every organ of the peritoneal viscera e.g., the pancreas, the stomach, the liver, gallbladder, the intestines, the mucous membranes, the gonads and the kidneys. This method is used to stimulate the Pituitary and parathyroid glands also.

Formulae and their classification

As a result of prolonged research, *over almost a million patients*, Guruji has established beyond doubt that:-

A number of organs must be stimulated continuously one after another – in a particular sequence – to cure a particular set of symptoms. **Each set of sequences is called as a Neurotherapy formula**.

Various types of nomenclature for these formulae are in use at present. They can be broadly classified as follows:

a. **Formulae which correct a specific condition of the body** – e.g., Acid treatment formula which corrects acidosis, Genes treatment formula to correct genetic disorders, Black treatments to correct pigmentation (Black color in the body) and so on.

b. **Formulae which correct the function of certain organs of the body** – e.g., Vater treatment, Medulla treatments.

c. **Formulae which produce the same effects in the body, akin to those produced by certain chemicals** – e.g., Heparin, 1,25DCC, B_{12} etc.

d. **Formulae/ treatments with proper names –** Some senior students or patients have helped Guruji in his research, to formulate certain treatments / formulae. In such cases the treatment bears the proper names of the concerned person as a mark of respect – e.g., "Maunish formula " "Raman treatment" "Anil Shama formula" etc

Treatments : The sequence of Formulas for Individual Diseases

Homeostasis ensures that a body does not easily succumb to a disease. A mild malfunction of any one organ or two, sets into motion a series of corrective actions, due to which we are able to get on with our normal irregular life style without falling ill daily.

[5] Trt. is the abbreviation for 'treatment'

When a set of symptoms, heralding a disease, make their appearance, it means that a number of organs are functioning less than normal. In such cases, cure is obtained by a sequence of formulae, each of which corrects a group of organs, till, finally, the root cause is eliminated.

Such a sequence of formulae is called the "Treatment" for that disease.

Different individuals may have varying degrees of malfunction of their internal organs. So we may have different sets of treatments for the same disease also.

NOTE :

a. For LMNT formulae to give the stipulated result, the most important thing to be remembered is that **the timing of 6 seconds pressure at each LMNT Pain Point should be strictly followed,** except when mentioned otherwise.

b. The sequence given in the formulae is to be followed exactly. A stimulation of the organs in a different sequence can sometimes produce opposite results. This will become clear in the later chapters.

Treatment of muscular pains by LMNT

Based on above methods, LMNT tackles pain in other parts of the body in two ways:

a. **The chemical points**: in which the chemistry of the internal environment of the body is altered, by suitably stimulating the internal organs by either of the above techniques, or a combination of both;

b. **The physical points**: consisting of different types of muscle-relaxing techniques **(MRT),** to relieve the spasticity / tension of the muscles, tendons etc.. this again consists of two types of approaches

- **Techniques based on Dermatome charts**
- **Techniques meant to physically relax the tendons/ligaments.**

While looking for results, therapists should remember the following:

The **MRT's**, while offering a psychological comfort, hasten the time required to bring normalcy. Alone, they would immediately bring a quick reduction in pain, no doubt. But the effect would wear off within a few hours, or, at best, a few days. This is because the root problem – that is, the tendency of the internal organs to malfunction, has not been removed.

The real healer is the chemical process only. And, in many cases, if the diagnosis and treatment schedule has been correctly given, it has been found that this alone suffices to bring a lasting and permanent cure, even without resorting to MRT's.

Chapter Three - Acidosis and Alkalosis

As we saw earlier, the first step in diagnosis is, to identify which areas around the abdomen (in other words, the LMNT Pain Points), are exhibiting pain and to what degree. In many cases, the patients themselves may not be aware of pain in that area, till it is brought to their attention by the neurotherapist.

In the course of his long practice, involving over more than a million patients, Guruji has been correlating pain at the LMNT Pain Points along with other well-known symptoms. Looking for a common factor, Guruji has found that, in more than 60% of the patients, pain in either Mu° (read as Mucus Zero) or Liv° (Liver Zero), is almost always present.

Thus in LMNT, Guruji observes that patients can be classified into primarily two groups: **'acidic' or alkaline**, depending upon which of their kidneys is sluggish[6]. This is the first step in diagnosis – i.e., to check which kidney is sluggish. A sluggish left kidney will show up as pain in Mu°, while a sluggish right kidney will show pain in Liv°.[7]

The pH of blood and its effect on the body

The pH of any liquid is a measure of its acidity or alkalinity. It is measured on a scale from 0 to 14. Water, being neutral, is said to have a pH of 7. As a liquid becomes more and more acidic, its pH value will go on decreasing towards Zero. Strong acids will typically have a pH of 1 or less. And strong alkalies typically have a pH of 10 or more. In other words, the lower the pH value, the higher the acidity of the liquid and vice-versa. The normal pH of blood is in the range of 7.36-7.44, **its mean pH being 7.4**, meaning it is slightly alkaline, with respect to water. A number of control systems are at work in the body to maintain this pH strictly within this range.

In the case of blood, a pH below its normal value, i.e., below 7.36, is considered as acidic and pH above 7.44 is considered as alkaline. If the pH of blood goes down to 6.8, a person will go into coma due to acidosis, which may even be fatal. A pH above 7.8 will result in death from muscular spasm and tetany – due to severe alkalosis.

From the above, it is obvious that any disturbance in the pH of blood will itself lead to a number of symptoms and ailments. So before we proceed further, let us understand the effect of acidosis and alkalosis on the body, with the help of the following example.

If we take a beaker of any strong acid and slowly add water to it, it would become diluted and would progressively become less acidic. Or, in other words, it is becoming

---

[6] This sluggishness of one of the kidneys means that it is not receiving proper blood supply for a greater part of the day. This may be partly accounted to the person's posture – which, even at the best of times, is far from the ideal. Most persons tend to bend to one side or the other during sitting, standing or walking.

[7] The Mu° pain point of LMNT is the soft area on the left side of the back, just where the last rib meets the spine. It can be located by gently pressing the area just between the last rib and the hip bone, on the left side. The corresponding point on the right side is the Liv° pain point. (Chapter One).

more alkaline. Conversely, any fluid from which water is removed will become less alkaline, i.e., more acidic.
Now let us apply this knowledge to the human body. Consider the passage of chyme[8] through the ileo-cecal valve to the large intestine. When chyme enters the beginning of the ascending colon, it is a very watery fluid, on account of the various secretions from the pancreas, the liver and gall bladder, in addition to the intestinal enzymes. As the chyme proceeds upwards, it is progressively drained of water, becoming sludge-like in the process.

From the explanation of the earlier paragraph, it is obvious that the contents of the Cecum (beginning of the ascending colon), would be **highly alkaline**, while that at the beginning of the transverse colon would be only weakly so. As this crosses the epigastric region and passes to the left of the transverse colon, more and more water would be absorbed by the colon, making the contents of the descending colon progressively more and more acidic, especially as it nears the sigmoid colon. Finally, at the rectum and the anus, it is obvious that the fecal matter would be **extremely acidic** especially if it is totally devoid of water, as is the case in severe constipation.

Now, what is it that influences the rate of absorption of water through the large intestine?

An average person loses almost 2 litres of water through sweat, urine and in expired air. This quantity should be replenished on a daily basis, for which he must consume at least **an equal amount of pure water**.[9] If one does not consume enough water, then the body would react by first stopping water excretion **from all exit points, one of which is the anus**. [10] This would tend to make the fecal matter more and more tight, **i.e., more acidic** around the rectum and anus, as these are the exit points.

Thus we see that if an individual consumes very little water, even though he may be consuming other types of liquids, he is more likely to suffer from constipation. Also, it is inevitable, that this would be accompanied by acidosis in the large intestine, especially the descending colon and rectum.

With this explanation in mind, we can easily understand that, by reducing acidosis and by stimulating the descending colon, one can cure constipation. Conversely, as we will see in later chapters, by reducing acidosis, we can cure many of the symptoms associated with a disorder, especially if, the disorder is accompanied by constipation.
The following table of symptoms, is a result of original and continuous research being done by Dr. Lajpatrai Mehra of Mumbai, India, based on his own observations, after interaction with almost a million patients over more than half a century.

Typical symptoms of ACIDOSIS	Typical symptoms of ALKALOSIS

[8] Chyme is the name given to partly digested food after it passes through the pyloric sphincter in the stomach
[9] Guruji's pet advice to patients : No **other** drink can be a substitute for water.
[10] Other effects being: poor secretion of sweat, urine and saliva.

Pain in Mu° pain point / Pain in left ring finger	Pain in Liv° pain point / Pain in right ring finger
Hard stools, with constipation	Semi soft stools, frequent stools, UDF[11]
Blocked nose	Pale watery fluid from the nose.
Dry Cough or cough with hard yellow mucus	Cough with watery / white mucus
Heavy bleeding / Menses > than 4 days – typically 5 to 6 days or more	Scanty bleeding / Menses < than 4 days – typically 2 to 3 days or less.
Migraine / Head ache normally on either or both temples.	Head ache normally on top of the skull; sometimes radiating to the whole head.
Muscles become loose / slack	Muscles become spastic
Typically Hypothyroidism[12]	Hyperthyroidism
Common ailments : Constipation, Piles, anal fissures, fistula, premature greying of hair, dandruff, pimples, alopecia, prolapse of uterus/rectum[13] **degenerative diseases** such as spondylosis etc.	**Common ailments**: Fits, epilepsy, spasticity with or without cerebral palsy (CP), **proliferative diseases** eg., tumours, cancer etc.
Disorders where calcium gets stored in wrong places between bones – such as Spur, Ankylosing / Cervical spondylytis	*Calcium deficiency disorders* eg., Cramps, Bowlegs, Rickets etc
Low BP	High BP
Rheumatic pains (except rheumatic heart disease)	Arthritic pains / Osteo arthritis / Rheumatic heart disease.
Pains predominantly in the left side of the body	Pains predominantly in the right side of the body
LMNT treatments to reduce Acidosis : Acid Formula, Raman treatment, `ADR', Round arrow, Left Chest only, Left vitamin formation, "Ha" Mukha Dhauti	*LMNT treatments to reduce Alkalosis*: UDF treatment,[14] Alkali formula, Ku, Right Chest only, Right vitamin formation, "Whooo" Mukha Dhauti

[11] **UDF stands for** : the appearance of **U**n**D**igested **F**ood in stools – is dealt with in great detail in a subsequent chapter.

[12] Since muscle tone would affect the effective functioning of glands, one can easily understand that poor muscle tone due to acidosis would automatically cause any gland to become ‘hypo’.

[13] Slackness of muscles would automatically set the stage for herniation / prolapse of uterus/rectum etc

[14] See Next chapters for these formulae.

The above table gives a brief outline of the various symptoms that normally accompany acidosis or alkalosis. From the above we can also note that, just by curing Acidosis or alkalosis, we can relieve a number of symptoms simultaneously.[15]
It is to be noted that all the symptoms will not be found in each and every patient. But it has been found that, in a majority of the patients, in addition to having pain in Mu° or Liv° pain points, they will have a combination of two or more of the following symptoms.

Another of Dr. Mehra's profound observations is the fact that both kidneys do not work identically. A sluggish left kidney, (evidenced by pain in Mu°) increases acidic tendencies of the blood, while a sluggish right kidney (pain in Liv°), increases the alkalinity of the blood.

A question may now arise: Can this be established beyond doubt? Or is it mere hearsay, to be accepted on mere faith alone?
Dr. Mehra does not leave anything to mere faith, though some amount of faith is necessary, of course. Instead, let us turn to the above table for an answer.

Let us suppose, a patient comes to us with the following complaint : *Running nose*. (i.e., water running out of the nose, as happens in the case of Spring Catarrh or nasal allergy). On inquiry, the patient also confirms that his stools are slightly semi-solid.
From the above table, we can immediately infer it to be a case of alkalosis. As a further confirmation we find on examination, that there is pain in Liv° with no pain in Mu°.
We know that in LMNT, the pain in Liv° can be cured by stimulating the right kidney and this, as we have said earlier, can be proved time and again.
So, by suitably stimulating Liv°, we can no doubt demonstrate that his nose does not run anymore. But wait, is the proof conclusive enough?
In this context , let us recall an experiment on Magnetism commonly done at Junior School level:
We are given two pieces of iron and we have to ascertain whether both are magnets or not.
The maxim to be followed here is: **Repulsion is the surer test for magnetism**
This means to say, that if both iron pieces attract each other, it does not conclusively prove that both are magnets. The same result will be obtained if one of them is a non-magnet. Whereas, if both repel each other, then *it establishes beyond doubt* that both are magnets indeed!

In the case of the above patient, what would happen, if we stimulate Mu° in place of Liv° ? The answer is obvious. The patient would shortly be in need of a thick napkin to take care of his nasal discharge! **This would establish beyond doubt that both the kidneys function differently indeed !!**

---

[15] For curing acidosis / alkalosis, simply removing the pain in Mu° / Liv° pain points **alone** is not enough, as we shall see in later chapters.

NOTE: The above experiment is given here only for academic interest.
Needless to say, performing this experiment recklessly, just to prove a point, is not recommended.
If at all necessary, it should be done only in the presence of a very advanced practitioner of LMNT.

In this context, the reader must be informed about Dr. Mehra's attitude towards his patients. This is summed up in a favourite maxim of his. To quote Guruji's own words:

" *When a patient comes to you for treatment, it should be of least importance to us, that he should be cured within the shortest possible time. We are neither interested in competing with anyone, nor in setting up a record. Nor do we claim our treatments to produce magical results. But there should be only one thought, which should be certainly kept foremost in our minds and that is :*
"No such treatment may be given knowingly or otherwise, which will worsen a patient's condition, even by a fraction of one percent."
Unquote.

The least tribute that every practitioner of LMNT could pay to Guruji, is to remember the above, **at all times.**

A quick recap : *The first step in diagnosis is to Check for pain in Mu° / Liv°, to ascertain whether the patient is 'acidic' or 'alkaline'.*

Chapter Four - Constipation and its cure

Having checked for pain in Liv° / Mu° , the next step is to inquire about the nature of the stools of the patient. [16] Improper functioning of the large intestine will manifest itself in two ways : either as very hard stools, or as stools that are very semi-solid, but not watery enough to be called as diarrhoea.

Patients with pain in Mu°, tend to have very hard stools. That is, they are 'acidic', in the parlance (language) of LMNT. This is the *root cause,* which leads to constipation.[17] The primary treatment in LMNT is to reduce the acidosis, by means of the formula called **Acid treatment formula (ATF) →**
(8) Pan (1) Gal (3) Mu° (1) acid (4) Ch. Only (6) Adr[18]

This may be given once or twice a day, with a gap of 90 seconds in-between. By doing so, it will be noticed that the pain in Mu° is substantially reduced, atleast for a day or two.
Thereafter, this treatment may be repeated on subsequent day(s), till the pain in **Mu°** is removed.

Now, let us see how ATF reduces the acidosis of the GIT.
(8) Pan stimulates the pancreas to produce sodium bicarbonate as well as digestive enzymes
(1) Gal stimulates the gall bladder to produce bile. It also stimulates the right end of the transverse colon.
(3) Mu° stimulates the left kidney, which reduces the acidosis[19]
(1) acid removes the pain in the 'acid' pain point of LMNT
(4) Ch Only stimulates the lungs to maintain acid-base balance
(6) Adr stimulates the adrenal cortex and corrects inflammation, if any.
- all of these secretions are alkaline in nature, and thus they cumulatively reduce the acidity of the body as a whole.

In actual practice, constipation is the *cumulative result* of a number of factors, each of which has to be set right.

---

[16] This line of inquiry is a common feature of all holistic systems of healing. In ayurveda too, much importance is given to proper defecation; a trained 'vaidya' (practitioner of ayurveda), can obtain a lot of information about the body's constitution from queries about the nature of stools. Many ayurvedic formulations include medicines that regularize defecation, along with specific medicines for the particular disorder.
[17] Constipation is not a disease; it is only a symptom. It indicates improper functioning of the GIT.
[18] Several variations of this formula are in use, depending on the patient's constitution.
[19] Refer discussions in Chapter 3.

Cause	**Remedy**
Not drinking enough water. Hence the stools become hard.	Advice patient to drink water in small doses at specified intervals.
Not having enough roughage. This is the reason for the poor motility of the fecal matter.	Take plenty of vegetables / fresh fruits, with their skins, as far as possible.
Sluggishness of the large intestine, due mainly to sedentary habits or perhaps due to age.	Stimulate the descending colon.
Insufficient quantity of secretions in the G.I.T.	Stimulate the various organs of digestion.

As we saw earlier, constipation is almost always accompanied by acidosis in the descending colon. And by setting this right, most of the associated symptoms can be cured.

If stools are hard even after giving ATF, and he is drinking water in the right manner, then it means that his descending colon is sluggish. To rectify this, we have to increase blood supply to the following areas : transverse colon, descending colon, sigmoid colon, rectum and anus.
The corresponding treatment points in LMNT are:
'Spl' – stimulates the left end of the transverse colon and the beginning part of the descending colon.
'Const' – stimulates the area between the umbilicus (navel), and the transverse colon, and also parts of the small intestine.
'Mu' – mainly stimulates the middle part of the descending colon.
'Mu° ' – stimulates the left kidney, which reduces acidosis.
'Lt. Ov,' – stimulates the lower part of the descending colon, the sigmoid colon and the rectum.

The above points will take care of stimulating the descending colon, no doubt. But does it cover ALL possible reasons for constipation ?
The answer is: No, not completely.

From physiology, we know that constipation is one of the *main symptoms* associated with hypothyroidism.

This means that, for curing constipation, we have to stimulate the thyroid gland also. For this we use 'Thrd' treatment.[20]

There is another factor to be considered. And here again, we have one more example of Dr. Mehra's astute observation, and that is : *Severe constipation, would be certainly accompanied with inflammation of the mucous membrane of the GIT, and this*

[20] Note Dr. Mehra's novel approach in integrating the knowledge obtained from Physiology.

manifests itself as severe pain in the LMNT Pain Point "Mu".[21]
LMNT cures inflammatory conditions by stimulating the Adrenal cortex to produce Cortisol.

So the logical treatment for constipation is :
(4) Spl (4) Const (4) Mu (4) Lt.Ov. (4) Mu° (4) Thrd (4) Adr [22]
This formula is called as Left Side treatment formula, because it stimulates most of the organs on the left side of the body.

Note: While individual treatment points **alone** do not set right a disorder, they can certainly be used to give instant relief from individually annoying symptoms. They can also be used as starters.[23] Some of these are listed below :
LMNT *treatment points* which reduce symptoms of Acidosis :
'Mukha Dhauti', 'Raman' treatment, 'Round arrow', 'Adr' and 'Left Chest only'.

If, after the above line of treatment, the bowel movement is still not satisfactory enough, then it means that the intestines of the patient are not producing the correct quantity of secretions in the GIT. So we have to set right the organs of digestion. Details will be found in the Chapter on GI disorders.

Now what is to be done if the patient has pain in Liv° in place of Mu°? Let us see in the next chapter.

Recap: Pain in 'Mu' indicates inflammation in the GIT. Instant remedy is : either (30) Medulla or 'Adr' [24]

---

[21] 'Mu' stands for 'Mucus' and is not to be confused with Mu°, which denotes the left kidney.

[22] For best results, we should stimulate the thyroid after we stimulate the adrenal. So the *correct order should be (4) Adr (4)Thrd*, because adrenal tends to suppress thyroid activity. But, as the reader is aware, the two treatments are to be given on opposite sides of the body. 'Adr' is given with the patient in prone position, whereas the other treatments are to be given with the patient in supine position. So, for practical reasons, to avoid repeated changes in the patient's position, the order in the formula is given as above.

[23] Especially in case of patients who are bed-ridden, or suffer from severe pains in the joints. Such patients may not be able to bear the the therapist's pressure of the regular treatments, even if such pressure is applied by hand.

[24] The actual treatment is (6) Adr, repeated thrice, with a gap of 90 seconds in-between.

****Seemingly trivial factors which progressively contribute to diseases**

A detailed discussion of each and every factor which robs the digestive organs of much-needed blood supply, is outside of the scope of this paper. However, certain major factors have been by identified, all of which have cumulatively contributed to the present distressing state of affairs. Some of these are –

1. Incorrect eating habits

a) Not devoting sufficient time for chewing the food properly and slowly; hastily gobbling up sweets without giving adequate time for saliva to do its job – all these put an undue strain on the pancreas.

b) Wrong combinations of food – such as eating salads along with oily food; consumption of too much purine / oily food

c) The following hamper proper functioning of the liver and stomach:-

i) Products made from refined flour such as biscuits, cakes, noodles, pizzas etc. (Refined flour (of any kind) has very little roughage; As such, it tends to form a sticky paste that will stick to the sides of the walls of the stomach; this, in turn, will naturally inhibit secretion of gastric juices).

ii) Processed food such as Potato wafers and their like

iii) Canned fruits and vegetables eaten out of season / out of their geographical locale.

iv) Chocolates and ice creams etc

v) "Permitted additives and colouring matter" added to food products puts a strain on the kidneys.

vi) Insufficient bodily exercise

d) Not drinking water in the correct manner spoils digestion and is one of the main causes of constipation. (See special note below)

e) Drinking water from the fridge / eating or drinking any item of food in a standing position hampers digestion. LMNT has found it to be one of the main causes of early onset of calf muscle pain.

f) Consumption of antacids depresses the normal activity of the peptic secretions in the stomach. This hampers protein digestion in later years.

g) Eating immediately after a bath is inadvisable. One should take food only after 45 minutes after a bath. This is so, because, after a bath, we have to give sufficient time for the blood circulation to settle down; it has to warm up the skin and the limbs first; then only it will be ready to stimulate the digestive organs.

2. Similarly, the indiscriminate use of fans/air conditioners, especially during mealtimes, is not beneficial. When the skin becomes cool, the body will have to spend energy to warm up the skin. Consequently, less energy is available for the digestive process.
(This becomes a never-ending affair, because the AC / Fan keeps running all the time, while we are eating.)

3. Incorrect postures

   a) Sitting – both at home and at work – the habit of sitting for long hours in chairs with the legs hanging downwards (outwards), is a major contributor to digestive disorders, because it interferes with the proper blood flow to the abdominal viscera.

   b) Viewing TV, especially the growing tendency to sit in soft couches – hampers with proper functioning of the spinal cord, leading to problems in the lower limbs.

4. Improper life style

   a) As explained above, setting out to work immediately after breakfast, lunch or dinner hampers the digestive process; the increasing tendency among children to rush out to school / college while munching a sandwich on the way takes a toll of their health.

   b) Eating at fast-food joints means one will have to eat food in a standing position. This leads to poor blood supply to the organs of digestion. As such, it is not beneficial to health.

   c) The growing tendency to use fans / air-conditioners at all times – interferes with the sweating mechanism, which in turn causes accumulation of toxins within the body, causing undue strain on the liver and kidneys.

   d) Similarly, the use of hot water for bath during winter, is not beneficial, as it interferes with normal blood circulation. Taking bath in cold water is beneficial. Cimpare with Naturopathy hot & cold baths.

   e) Use of Western-type toilets does not aid easy defecation, puts a strain on the bowels and bladder.

   f) Elevated kitchen platform for gas ovens has been found to be a major cause of hip pain, menstrual disorders and varicose veins in Indian women.

   g) Regular use of lifts and vehicles even for short distances robs the feet of much-needed exercise – resulting in more incidences of knee pain in modern youth.

   h) Increased dependence on kitchen mixers and washing machines means a reduction in using the muscles our hands and fingers in day-to-day chores. This has led to increased incidence of head and neck aches, cervical spondylitis etc., among urban population in India, as compared to their village counterparts.

5. Last but not the least –tensions and stresses take their toll by frequently arousing the Sympathetic Nervous System and inhibiting normal Parasympathetic activity – on which almost all functions of the digestive system depend.

The main reason for this, as identified by researchers and Pundits all over the globe, is because, over the past two or three centuries, we have unconsciously and very gradually, slipped into a style of thought, which is most harmful to the all health and life processes. We have no time for our body. We are always immersed in business activities even to the extent that we mix business even during lunch or dinner (courtesy of mobile phones!). We have adopted a materialistic attitude and an approach to life that is not conducive to relaxed living.

This change has not been brought about over a few years, but over several decades. It is high time we review our values and lifestyle.

A drastic life-style change alone – can help us to lead a healthy and happy life.[25]

To recapitulate:
EVERY organ, is dependent on the GIT[26] for its raw materials. Even if one eats a sensible diet, whenever the blood supply to the organs of digestion is insufficient, this will cause improper digestion, especially of proteins. This in turn inhibits the activity of every gland, particularly the endocrine glands, paving the way for a variety of ailments.

Special Note on water consumption :

Atleast 1½ litres of water are lost daily through respiration, sweat, urine etc. So drinking water regularly is very essential for maintaining proper health. Not drinking adequate water in between two meal times – is one of the major causes of constipation, leading to accumulation of toxins within the body – a major cause for several diseases.

Many people do not seem to pay proper attention to drinking water at regular intervals. In India, we find at least two types of habits –

i) Some people drink a lot of water or other drinks along with meals[27] or immediately before or after a meal;

Drinking water and /or soft drinks[28] along with meals causes dilution of hydrochloric acid in the stomach. This, in turn, inhibits action of Pepsin – hampering protein digestion.

ii) Some others gulp down a lot of water at a time, in fits and starts. That is to say, they will drink half a litre or more when they are thirsty; after that they do not drink water for several hours, till they are again afflicted with thirst.

The body cannot store water beyond a certain limit. If we drink a lot of water in one go, a major portion of it will be expelled through urine within a short time. But, due to social etiquette or because of being engrossed in our work, if we do not drink water until absolutely necessary, this will cause imbalance in water level in the blood and the ECF, leading to acidosis, constipation and other disorders.

For people suffering from constipation / digestive disorders:

The most beneficial practice would be to consume a glass of water AFTER half an hour after a meal, and at hourly intervals, thereafter.

Remember, any drink other than pure water, is a food, and cannot be a substitute for pure water.

[25] This suggestion is recommended by practitioners of Yoga too.

[26] GIT stands for the Gastro-intestinal tract.

[27] The word “meals” is loosely used here – to indicate any solid food which contains carbohydrates or proteins.

[28] All soft drinks, especially aerated waters, are undoubtedly harmful to health, even when drunk at other times; but, when drunk along with any other solid food hampers the digestion process greatly.

Chapter Five – U D F

Improper digestion : Undigested food in stools (UDF)

In Chapter 3, while discussing about acidosis and alkalosis, readers may recollect that the word 'UDF' was mentioned in-passing. In the previous chapter, we saw that patients who had pain in Mu° pain point, had symptoms of acidosis, and were generally constipated. They had difficulty in defecation. A great number of disorders (at least more than 40) have been specifically identified, which exhibit symptoms of acidosis, but they are comparatively easy to treat and patients can expect excellent improvement within just a few treatments of LMNT.

On the other hand, patients with pain in Liv°, (the fleshy area just below the last rib on the right side of the back), are said to be ' alkaline'. Compared to the numerous disorders associated with acidosis, the number of disorders associated with alkalosis are much fewer, say around 15 or so. However, such diseases require prolonged treatment, spreading over several weeks, months or even years.

It is **Guruji's unique observation** that patients with *almost all major disorders* have poor digestion. In addition, they are invariably always accompanied by UDF i.e., the appearance of **U**n- **D**igested **F**ood particles in the stools (abbreviated as **UDF** - Ref. Chapter 3), some of which are visible even to the naked eye. Major disorders associated with UDF are, to name but a few : Fits, idiopathic scoliosis, high BP, stammering, Parkinson's, osteoporosis, osteo-arthritis, hypo- and hyper- thyroidism, hormonal / vitamin-deficiency disorders, severe anemia etc.

Based on his findings, Guruji observes that the very first treatment one should give to such patients is to correct this tendency. Any treatment which helps in doing so, has been nick-named as 'UDF treatment'. This corrects the digestive system and thereby brings a substantial relief from their present ailment, *irrespective of whatever it may be!* As a result of constant research, several versions of 'UDF treatment' have been developed by Guruji, to suit patients of varying dispositions.

In his diary, April 19, 1990, Guruji writes : **"Undigested food is one of the main causes for the following diseases :** [29]

Full body pains, joint pains, back ache,[30] Rheumatoid arthritis,
Hepatitis B, Cancer, AIDS, Lumps / lipoma in the body in several places,
Depression, knees pain, degeneration of bones and joints,
Multiple Sclerosis, Idiopathic rickets, Deformity of bones, Bamboo spine etc."

---

[29] Researchers are invited to take up this study to verify the truth of Guruji's observations.
[30] Especially chronic back ache without any known etiology (reason).

In this chapter, we will discuss the truth of this finding, its implications, and the logic behind the various treatments evolved by Guruji to tackle the problem of UDF.

Before we proceed further, it is necessary for us to find out about the condition of the internal organs. For this, LMNT uses one or more of the following diagnostic methods :

Pain points around the navel, *Pain in B_{12} / folic acid,*[31] *Nature of stools.*
And, in women, menstrual history is an additional and a very valuable tool.

The information from all these have to be correlated to arrive at a proper diagnosis.

Pain points Generally, such patients have pain or hardness in the region of " Gas", 'Liv' and 'Rt. Ov', in addition to pain in ' Liv° '. In some, the pain may be apparent even without palpation; in others, it may appear only when one presses hard in the region vertically between the navel and the solar plexus. In addition, some may feel pain in the NT pain points of either B_{12} or folic acid or both, usually on palpation.

Women with pain in Liv° , usually have scanty or delayed menses.

Nature of stools : This is a very important aspect of LMNT diagnosis, provided the patient answers our questions correctly.

Patients with different constitutions may give varying answers. Most patients will confirm that their stools are not hard but semi-solid.[32] On detailed enquiry, they will confirm that one or more of the following items of food appear in the undigested form in their stools :-

List A [33]
Skin of tomato, brinjal (egg plant) etc.,
Items of seasoning such as jeera or mustard;
Seeds of bhendi (ladies' finger) or tomatoes;
Pieces of greens such as paalak, methi, curry leaves or dhania (= coriander / bay leaves?)
Pieces of salad / raw vegetables such as carrots, beetroot, cabbage, lettuce etc.;
Pieces of nuts such as groundnuts, fried lentils etc.

But, in many instances, it has been found that the patient's answer may not always reflect the true state of the body. The reason for this lies in the Indian psyché. The average Indian patient, be it male or female, due to social taboos / customs, does not

[31] Pain in B_{12} or folic acid pain points is one of the major tools of LMNT diagnosis.
[32] Abbreviated for convenience as SSS.
[33] This list is applicable for all people eating food prepared in Indian style of cooking.

like *even the mention of* **any** talk about stools or defecation.[34] Also, many people seem to have the opinion that constipation is bad for health, whereas passing SSS [35] or passing stools frequently is, *in their opinion*, a sign of normal health.

So the patient may answer whatever comes to mind, without giving too much thought about the matter, not because he wishes to lie, but because he wants to evade the topic.
The trained therapist must learn to distinguish between a correct answer and an answer given just to put an end to the talk.

The set of questions, answers and analysis given below and in the following pages, have been developed after observing Guruji's interaction with patients with varying dispositions, and after observing the reaction of many patients on different occasions.

It is hoped that these would prove helpful to both beginners and advanced therapists, in understanding the patients' condition correctly.

Questions	**Some common answers**	**LMNT analysis**
How often do you pass stools daily ?	It is normal, there is no problem with my motions, it is all OK.	Ignore this answer. It merely indicates that the person has not given serious thought to your probing. He just wants to give some answer and ' be done with it'. No conclusion should be made from this statement.
Are the stools hard or soft?	a. It is normal,* soft (abbreviated as SSS or semi- solid stools). b. No problem, sometimes soft; sometimes hard.	a. The patient is now attentive but is still vague, due to earlier conditioning. SSS indictes a strong probability of UDF. b. In reality this is a problem, though the patient is unaware of it. Alternate bouts of constipation and loose motions indicate improper dietary habits. Hard motions may be because he does not consume roughage / water properly. Soft stools indicate the possibility of UDF, due to poor digestion.
Do you pass stools once or	a. I pass stools 3-4 times a day, once or	a. UDF is bound to be present. Food is not properly digested /assimilated.

[34] The only exceptions are when he has a problem in pasing stools, or else he passes motions so many times, that he becomes exhausted due to dehydration.
[35] Semi-solid stools, as explained earlier.

more than once? [36]	twice in the morning, once in evening. b. I pass stools frequently, I have no problem. c. No problem. Pass stools only once a day, or at most once in the morning and once in the evening. d. An irate patient may repeatedly affirm that everything is OK.	b. Improper bowel action. UDF is a strong probability. It is indeed the root of all future problems. c. This is OK, but only provided he does not have UDF in stools. This has to be ascertained by subsequent questions. d. Do not react or show any irritation. Ignore his answer, just smile and politely go on to the rest of the questions given below.
Do the stools come out easily or with difficulty ?	a. No problem. b. Immediately on getting up in the morning, I have an uncontrollable urge for defecation.[37] c. They come out without too much strain.	a. The patient is still vague, due to earlier conditioning. b. An uncontrollable urge is often due to SSS. A weak anal sphincter, probably due to an acquired habit of straining while passing stools, may be the cause, or else, a congenital[38] deficiency of folic acid. c. Same as 'c' above.
Do you pass stools after food?	a. In addition to regular stools, I pass stools immediately after taking food; sometimes even after drinks such as tea or coffee.[39] b. No. I pass stools only in the morning, or occasionally once in the	a. Indicates poor digestion and assimilation, often as a result of stress or tension. Such a person should avoid consumption of animal or milk proteins / processed foods etc., till the digestion becomes normal. Among children, this problem is common just before exams, and can be easily corrected, but it may take a longer time in adults. Medicines put a strain on the intestines, liver and kidneys and often aggravate the problem.

[36] This question makes the patient more responsive. Note that this is the same as the first question; but it has been phrased differently to ensure a more accurate answer.
[37] Sometimes patients may say that, at times, the urge is so great that they cannot even wait to close the toilet door.
[38] Congenital = present from birth. This is different from 'genetic' which means a defect due to a mutation in the structure of the genes. A genetic defect is always congenital, but a congenital defect is not necessarily genetic. For example, birth-marks such as moles, are congenital, but they are not genetic defects; whereas Down's Syndrome is an example of a genetic disorder which is also congenital, because it is present right from the birth of the child.
[39] This is referred to as '**Irritable Bowel Syndrome' (IBS).** Similar symptoms may be found in **Anorexia Nervosa.**

	evening.	b. This is OK if UDF is not present.

* That stools are " *Normal* " is the patient's opinion only. It has no relevance about the presence or absence of UDF. *If UDF is present, it is* NOT NORMAL.

Now, having caught the patient's attention, the presence of UDF may be ascertained by the following set of questions.

Question: Have you ever noticed the presence of any of the following undigested items in your stools ?
(Repeat the items under **List A** given above and explain the code-name of UDF.)

In this case too, as for UDF, there may be an initial hesitation to reply correctly. By observation and practice, the trained therapist can quickly learn how to elicit the correct reply from the patient.

Often the patient starts nodding his head in negation *right from the beginning*, and says *"No, there is no such thing in my stools, they are normal !"*
This means he is not paying attention to your words at all because they are *repugnant* to him! He has already made up his mind that what you are talking about is not applicable to him, due to his mental make-up. So, ignore his answer; do not accept it on face value.

Instead, ask him, "Have you been observing your stools lately?"
In most cases, the answer to this also will be "No! Ugh! Certainly not !! What a thought!!!"
If he has not even *observed* his stools, how can he know whether UDF appears in it or not ? Perhaps you can understand now why his earlier answer should be ignored.

So, politely instruct him as follows, " Sir, it has been Guruji's universal experience over the years, with lakhs of patients, that most of them with your type of ailment do indeed have UDF coming out of their stools. Your confirmation will be most helpful for me to help you to recover from your illness **within the shortest possible time**! It is not that such items will appear daily. Depending on your diet, it may appear on certain days only. So please do observe your stools carefully for the next few days and inform me afterwards!"

The words 'within the shortest possible time' ought to do the trick. For, who is it who does not desire to find an improvement in their illness as soon as possible?[40]

In addition to this advice, write on his card the following remark *in his presence :*
UDF - ?

[40] The standard joke / expectation is : preferably within the next minute ?!?

The question mark is for your memory that you have enquired about the nature of stools and he has not given a satisfactory reply. This will help you to question him about this on his next visit, so that he will know that you are serious about it.

When you receive a positive and correct reply from the patient regarding UDF, do write on the card the appropriate remark as follows :-
UDF – Yes / No / Occasionally / Never – as the case may be.

What is the connection between the appearance of UDF in stools and the body's illness? How can the two be related?
Seems preposterous isn't it? Well let us examine further.

Now once again look at the List A above. Beyond the obvious fact that they are all items of food, do you notice any connection between the various items listed therein? Some are vegetables, some are leaves etc., but what do they have in common ?
Answer : *They are all made of proteins.*

Food which enters the mouth, undergoes a very complicated process within the body, as a result of which it gets completely transformed. Anything which comes out of the anus should not appear in the same form as it came in. **When the skins of vegetables etc., appear in their original form in stools, it means that the body is unable to digest proteins**. In other words, protein digestion in such a person is severely compromised.
Why is protein digestion so important? How is it related to disease?
Diseases arise because of improper functioning of glands/organs. The functions of different glands of the body is coordinated by hormones. For proper functioning of the glands / organs, it is necessary that the relevant hormones are secreted at the proper time & in the necessary quantity. Reasons why poor digestion of proteins is the fore-runner of diseases :-

Reason 1 : From the chemistry of hormones and enzymes, we will find that-
1. All enzymes are made up proteins which, in turn, are made up of amino acids;
2. Except for steroid hormones, all other hormones are derived either from proteins or from tyrosine amino acid.

All amino acids (*including tyrosine amino acid*), are the end products of protein digestion. If in a person, certain proteins are not digested properly, his body will soon have a deficiency of those amino acids of which those proteins are made up of; and if the body is unable to digest a number of proteins then it is soon going to face deficiency of a number of amino acids. In the absence of raw materials (i.e., amino acids), production of hormones / enzymes will be hampered. So the glands cannot function properly, causing disease.[41]

---

[41] The healthy person's liver can, to a great extent, synthesize a number of amino acids. Hence these are called non-essential amino acids, because it is not essential to obtain them from food. It is thanks to this wonderful capacity of the body, that most of us do not at once

Reason 2 : In addition, let us remember that the digestive enzymes / hormones are also made up of proteins only. So, lack of certain amino acids will eventually affect the proper production of digestive enzymes and/or hormones, which again causes poor digestion of proteins, thereby leading to a vicious circle.

Reason 3 : This is best explained by an example from daily life. Say, we have a certain amount of money in the bank. A healthy situation exists, if we add some money to it daily and then withdraw a portion of it for our use. If we withdraw money without adding anything, it is called an overdraft, which may be permitted by the manager occasionally. But if the manager permits this for long periods of time, the bank will have to close down.

A similar thing happens in our body. We get energy from food. When only *a part of it* is spent on our day-to-day activities, we feel energetic and lively.

To get energy from food, the key factor is :
Proper digestion and assimilation.[42]

The amount of energy required, for processing the food through the alimentary canal, depends on the type of food eaten. Processed food requires much greater energy for digestion than raw food. In addition, if the person is always under stress and tension, his digestive system never gets a chance to work properly, contributing to the state of UDF. In the absence of proper digestion, the energy obtained from food progressively becomes less and less than the energy required to digest it. So the person starts feeling lethargic and tired, especially after eating food. The best remedy in such cases is fasting. If hungry, they may eat raw food, along with a bare minimum of easily digestible carbohydrates. Instead of doing so, most people continue to eat as earlier, putting further strain on the body's meagre energy resources. This lays the foundation for diseases.

So what are the factors responsible for protein digestion?
The preliminary digestion of proteins starts, not in the mouth, but in the stomach, under the action of an enzyme called Pepsin. The final digestion of proteins takes place in the duodenum and jejunum under the action of digestive enzymes, from the pancreas and intestine. To ensure this, the following factors are necessary :

Primary factors :

a. Signals from the 10^{th} Cranial nerve – the Vagus nerve
b. Proper secretion of hydrochloric acid / Pepsin from the peptic glands in the stomach
c. Proper secretion and action of Histamine, Pepsin, and Gastrin hormone [43]

---

fall prey to major diseases, even though our digestion gets hampered periodically. But when the liver does not function properly, this capacity is reduced and then the body enters the diseased state.

[42] Guruji's maxim about non-vegetarian food : It is not enough if one eats proteins; the important thing is to *digest it.*

Secondary factors :

d. The presence of acetyl choline – as neurotransmitter
e. Proper working of the duodenum and the small intestine
f. Proper functioning of the exocrine pancreas.

If it is pepsin which digests proteins in the stomach, what is the work of hydrochloric acid (HCl) in protein digestion ?
Hydrochloric acid (HCl) provides the proper pH for pepsin to do its work properly.

Refer to the topic on pH in Chapter 3. All enzymes require an optimum pH for proper functioning.[44] Pepsin can work properly only when the the pH of the gastric juices [45] is 3 or less. At higher levels of pH, pepsin will not even be released. HCl is secreted in proper quantity and in proper concentration, only then the pH of the stomach will go down to 3 or less. Also, HCl is a bactericide and destroys germs which may be found in contaminated items of food. Thus HCl has a two-fold action.

How do the various UDF formulae of LMNT improve protein digestion?
A three fold approach is used to tackle the problem.
a. Increase secretion of gastric juices, especially HCl;
b. improve blood supply to organs of digestion and absorption.
c. increase immunity.

The first / most important requirement is to stimulate the prduction of HCl in the stomach. Based on this principle, several formulae have been developed for different patients.[46] *The earliest and most basic formula for treating UDF is :*
(10) Medulla (6) Gas Only [47]
(10) Medulla → stimulates the vegas nerve, and
'Gas Only' → improves blood supply to the stomach for proper secretion of HCl and Pepsin.
This treatment was found to greatly improve protein digestion, in almost all patients.

This was later modified as follows:
(10) Medulla (1) Gas Only - 6 Points x 2 treatments [48]

---

[43] Hydrochloric acid will be produced in the stomach only in the presence of ALL THREE – acetyl choline, histamine and gastrin.
[44] The optimum pH is different for different classes of enzymes. For Pepsin, it is 3 or less; for pancreatic enzymes it is 8.
[45] A term to indicate the combined mixture of all the juices of the stomach.
[46] Students wishing to develop their own formulae should note that all formula to tackle UDF should have one thing in common and that is : they should include some treatment which stimulates the stomach for production of hydrochloric acid (HCl).
[47] For heart patients, give (10) Left Medulla only.
[48] X 3 treatments, in stubborn cases, where pain in 'Gas' is more than usual.

Milder stimulations, repeated often, were found to be more effective than one strong dose. This too was later improved upon, as follows :-

I (15) Medulla [49]
II ½ Ku – 20 seconds x 2 treatments
III ½ Ku – 6 seconds x 2 treatments
IV [(10) Medulla (8) Pan (1) Gas Only - 6 Points] x 2 treatments

In the above treatment, ' Ku' has been added to increase the body's immunity. ' Pan' is given for pancreatic enzymes, to aid protein digestion;
The line beneath (8) Pan is to draw the therapist's attention to the modification and to the fact that 'Pan" may be discontinued after the pain in 'Pan' goes away.

Another excellent treatment which takes care of both infection and inflammation is
(½) Ku – 20 secs x 6 treatments
The above treatments do indeed serve the purpose admirably well. Next, a comprehensive treatment to stimulate the stomach, the accessory organs of digestion, PLUS the small intestine, was developed as follows :

I (15) Medulla
II ½ Ku – 20 seconds x 2 treatments
III ½ Ku – 6 seconds x 2 treatments
IV (10) Medulla (8) Pan (1) Gas Only - 6 Points x 2 treatments
V (1) Gal (1) Spl (1) Liv (1) Mu
VI (8) Pan (1) Gal (2) Liv – 3 points [50] (1) Gas I – 6 Points

The above treatment improves absorption of nutrients and is an excellent remedy for patients with either infection or inflammation, abdomen problems, arthritis, knee pain or pain due to cervical spondylosis accompanied by UDF in stools.

For diabetics, it is felt that (10) Medulla, by stimulating the entire digestive tract, may increase glucose in the blood. So of late, we *avoid (10) Medulla for diabetics.* Also, most patients usually have pain in 'Gas'.
So the basic treatment for diabetics would be:-
(1) Gas Only - 6 Points x 2 treatments.

The following treatment is useful for *diabetics* and for all those who have poor digestion. Some of them may have pain or tenderness in 'Gal' or 'Liv' points, in addition to pain in 'Gas'.

---

[49] The Roman numerals I, II, III, IV etc., indicate that each subsequent treatment is to be given after a rest period of 90 seconds. This gives the respective glands etc., sufficient time to carry out the earlier instructions before a fresh set of instructions is given..

[50] (2) Liv – 3 points is the same as (6) Liv. The earlier practice while giving 'Liv' treatment, was to apply pressure on the same location in the middle of the forearm and the thigh, as many times as required. Now (1) Liv – 3 pts is used to denote that pressure should be applied to the entire length of the forearm & thigh, in successive steps. This is equivalent to (3) Liv.

I	(3) Necklace	II	(3) Raman Trt
III	(2) Rt. Parkhoo (2) Lt. Parkhoo	IV	(8) Rt. Parkhoo (8) Lt. Parkhoo
V	(½) KU - 20 sec. X 2 Trts.	VI	(½) KU - 6 sec. X 2 Trts.
VII	(1) Gas only -6Pts.		
VIII	(8) Pan (1) Gal (2) Liv 3 Pts. (1) Gas I -6 Pts.		

The table below gives a quick review of the various treatment points used in solving the problem of UDF as well as their utility.

LMNT Treatment point	**Organ stimulated; and the purpose**
(15) Medulla	The relevant part of the brain – for Acetyl choline – this neurotransmitter is the carrier by which the Vagus nerve carries signals to the stomach, the duodenum and several parts of the GIT.
(10) Medulla	Vagus nerve – this increases gastric secretion. It especially increases hydrochloric acid (HCl) in the stomach by three-fold.
Necklace	The ganglia leaving the skull and reduces pain.
Raman treatment	The peritoneum, the serous membranes etc., and thus benefits the whole body.
Rt. Parkhoo / Lt. Parkhoo	Stimulates absorption of vitamin B_{12} /Niacin and folic acid / thiamine. B_{12} & folic acid are necessary for proper blood formation. Niacin and thiamine are required for proper functioning of the smooth muscles of the stomach and intestines.
Gas only	The stomach for HCl, Histamine, Pepsin and Gastrin. If HCl is absent or in less quantity, the pH of gastric juice will not go below 3. Pepsin cannot digest proteins unless the pH is 3 or less.
Pan	The pancreas – for digestive enzymes.
Gas 'I'	The small intestine – for proper digestion and absorption.
Gal, Spl Liv, Mu	Increases blood supply to the liver, gall bladder and spleen, as well as to different areas of the mesenteric arteries and the colon; thus improves digestion & absorption.
½ Ku – 20 seconds ½ Ku – 6 seconds	For basophil cells & mast cells – to increase immunity. It will take care of both infection as well as inflammation.

NOTE :*UDF treatment is not a one-time affair*. The appearance of UDF is a recurring event, owing to a person's habits and diet etc. So it has to be periodically checked and corrected as and when necessary. After correcting UDF, other treatments to correct the body's condition is to be given.

In the light of the above knowledge, let us analyse how UDF treatment benefits some of the major types of disorders:

General explanation :
It is Guruji's discovery that UDF is always associated with pain in 'Gas' signifying poor blood supply to the abdomen. This also means poor / insufficient blood flow to one or more areas of the abdominal aorta / mesenteric arteries.
This leads to -

a. improper digestion and/or metabolism of proteins, which means that the amino acids necessary to build/ repair tissues are not available.
b. non-availability of raw materials for the various glands leading to deficiencies of the relevant chemicals of various glands and organs. If there is deficiency of chemicals to the brain, it culminates in various types of neuro-muscular disorders. If there is deficiency in T_3 – T_4 or in PTH production, it causes disorders related to thyroid gland or of calcium metabolism respectively.

Different versions of ' UDF treatment' improve digestion, absorption and metabolism of proteins and nutrients by increasing blood supply to specific parts of the abdomen. Hence there is proper production of hormones. Also, maintenance of tissue and associated anabolic activities get a big boost.

Full body pains, joint pains, degenerative disorders, degeneration of bones and joints, chronic back ache, knee pains, rheumatoid arthritis etc-
All of us know that most pains improve with exercises which improve the circulation. UDF treatment increases circulation to specific parts and makes available the necessary raw materials which are carried by blood to each and every part of the body.

Hepatitis B - If HCl of proper strength was available in the stomach, would it not have destroyed the hepatitis virus? Also, lack of requisite amino acids to manufacture antibodies may be another reason. Both of these are corrected by this treatment.

Cancer, AIDS, Lumps / lipomatous growth in the body in several places –
Cancer is an abnormal protein; so anything which improves protein metabolism will obviously benefit the patient. In *AIDS*, one of the reasons of poor immunity is lack of necessary raw materials such as amino acids for manufacture of lymphocytes / antibodies etc. *Lipomas are* due to improper fat metabolism and are also a form of abnormal protein.

Note : (10) Medulla, stimulates several parts of the body; so it may stimulate the canceric cells also. Further, improved digestion, causes better glucose metabolism, which may increase glucose to those cells also. *So do not give (10) Medulla to Cancer patients too.*
Depression, Parkinson's disease, Multiple sclerosis and other neuromuscular disorders – In depressive patients, the production of Serotonin, the neuro-transmitter associated with sleep, is hampered because of non-availability of raw materials. The same is the case with other neuro-muscular diseases too.

Idiopathic rickets, Deformity of bones, Bamboo spine *etc*

All of these are associated with calcium metabolism and so are benefitted by UDF treatment due to reasons explained above.

Hormonal / skin disorders – see explanation above for PTH and thyroid gland. It has been noticed that most skin disorders are accompanied by loose stools and UDF.

Note that in most cases, the ‘ UDF treatment’ is only a starter. Further treatments to stimulate the relevant glands specific to that disorder, is also necessary at a later date, after the problem of UDF is resolved.

Treatment methodology for patients with pain in Liv°

Steps

1. Check for pain in ‘Mu’ (horizontally left of the navel), and if so, give the patient the appropriate Inflammation treatment formula. After a gap of 5 minutes, give (3) ONS (20)TF (6)NNS, to set right the abdomen. This sequence may be repeated for a few days till the pain in Mu goes away.

2. Then give the appropriate UDF treatment as above, till the stools become normal. This may take between one week to ten days, or more even.

3. After all these treatments, <u>if the pain in Liv° still exists</u>, then it means that the patient has long-standing problem of alkalosis. This can be corrected by means of the formula called **Alkali treatment formula (ALTF) →**
   (4) Gal (4) Liv (4)Rt. Ov (4) Liv° (4) Rt. Ch. Only[51].

This has been superceded by MILD alkali formula as follows :
(1) Gal (1) Liv -3 pts (1)Rt. Ov (1) Liv° (2) Rt. Ch. Only x 3 treatments
This may be given once or twice a day, with a gap of 90 seconds in-between each treatment

[51] The earliest version of this formula had (4) Ch. Only. Now it has been established that Rt. Chest reduces alkalosis while Lt. Chest reduces acidosis. Subsequently, several variations of this formula have been developed, depending on the patient’s constitution.

Variations of Mild Alkali formula :
(1) Rt. Ov.may be omitted in the above, if the patient has pain in Liv° but not in Rt. Ov.
(3) Gal (7) Liv (7) Liv° (8) Ch. Only – is an older and equally effective version.
After the pain in Liv° goes away, if the patient still exhibits symptoms of alkalosis, the above formula may be modified still further as follows :-
(1) Gal (1) Liv -3 pts (2) Rt. Ch. Only x 3 treatments.
Now, let us see how ALTF reduces problems due to alkalosis
The theory behind its action is slightly different from the explanation given for acidosis. From the chart given in Chapter 3, we can see that pains of the organs / limbs on the left side, are associated with acidosis, while problems of the organs / limbs on the right side, are associated with alkalosis.

In the last chapter, we found that, stimulating the organs of the left side is one of the treatments for constipation, which is one of the manifestations of acidosis. Based on that finding, it stands to reason, that stimulating the organs of the right side (i.e., Gal, Liv, Rtov and Liv°) must clear all problems associated with alkalosis.

Note: While individual treatment points **alone** do not set right a disorder, they can certainly be used to give instant relief from individually annoying symptoms. They can also be used as starters.[52] Some of these are listed below :

LMNT *treatment points* which reduce symptoms of Alkalosis:
' Ku', 'Right Chest only', 'Gas Only' etc.
' Ku' & ' Gas only' – are useful in reducing rigidity of muscles / muscular spasms etc.
' Rt. Chest only' – controls the tendency of sudden sneezing (usually accompanied by running nose), especially in children, provided it is given within the first few sneezes.

In serious metabolic disorders, 'Single point Liv' x 6 treatments is extremely beneficial.

[52] Especially in case of patients who are bed-ridden, or suffer from severe pains in the joints. Such patients may not be able to bear the therapist's pressure during regular treatments, even if such pressure is applied by hand.

Earlier in this chapter it has been said that patients with symptoms of alkalosis (pain in Liv°) have poor production of hydrochloric acid and so usually they have UDF. Does it mean that patients with acidosis will not have UDF ?

No. UDF may appear even in patients of acidosis, i.e., those with pain in Mu°. One should understand that acidity of the blood is different from acidity in the stomach. The two conditions may exist simultaneously, but not necessarily always so. Also, this changes with age. A younger person usually complains of acidity and also has pain in Mu°, with other signs of acidosis. As people age, they tend to have more pain in Liv°. Sometimes, an older person, due to poor water consumption, may exhibit pain in Mu°, and yet he may have UDF (meaning he has poor secretion of hydrochloric acid in the stomach).

Recap: *Improper digestion - of proteins mainly, and to a lesser extent - of fats, is the root cause of ALL diseases.*

Reason : The raw materials of all the glands are made by the body only from the end-products of digestion. Without the raw materials, the glands cannot produce their chemicals in correct quantity and hence all sorts of disorders set in.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

Endnote:

That this methodology of treatment is extremely efficacious is proved from the following report from Dr. Krishnamurthy Jalihall, MBBS, one of the Founder Members of Gulbarga Medical College, who is an erstwhile anesthetist with decades of experience with several top-notch surgeons in a number of Hospitals in Karnataka, South India. He has retired from allopathic practice and has been practicing LMNT from 2002 onwards. He is currently the Director of the Sanjeevani Neurotherapy Centre, Bangalore. To quote his own words :

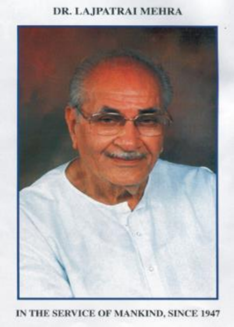
“ The method being followed meticulously at our Neurotherapy Centre, **irrespective of the ailment**, is as follows : *Patients are told, right at the time of their registration on the first day, that it is mandatory that they must come for the first ten days at a stretch, without break, to set their digestive system in good working order. For those ten days or thereabouts, they are given only the treatment for UDF, along with appropriate MRT (Muscle Relaxation Treatment), in extreme cases. Afterwards, depending upon their ailments, a further treatment schedule will be prescribed.*

............It has been our experience, that by the end of the first ten days, a majority of their symptoms have been totally alleviated, even though no specific treatment was given exclusively for THAT ailment for which they had approached us. Not only that, in a number of chronic cases, relatives of the patients have informed us that the patient’s disposition has become remarkably better, irritability etc., drastically reduced just within ten days!”

LMNT के आविष्कारक

Dr. Lajpatrai Mehra, N.D., M.D.(ASM)

न्यूरोथेरेपी के सृजक डॉ. मेहरा की संक्षिप्त जीवनी



उन्नीसवीं और बीसवीं शताब्दी महान वैज्ञानिकों, गणितज्ञों, दार्शनिकों तथा अभियंताओं की कर्म युग रही है. अद्भुत गणितज्ञ श्रीनिवासन रामानुजम और स्वामी विवेकानंद के अलावा बेंजामिन फ्रेंक्लिन, हैनरी फोर्ड, थॉमस अल्वा एडिसन, एवं आधुनिक काल के डॉ भाभा, हरगोविंद खुराना, स्टीफ़न हाकिंग, जोसे सिल्वा एवं ए.पी.जे. अब्दुल कलाम जैसे नाम इस श्रृंखला में आते हैं.

इसी कड़ी में नाम आता है प्रातः स्मरणीय पूज्यपाद डॉ. लाजपतराय मेहरा जी का. इनका जन्म अमृतसर के एक कुलीन परिवार में 23 अगस्त 1932 को श्री रामगोपाल मेहरा और श्रीमती केसरा देवी की सातवी संतान के रूप में हुआ. इस अति मानव ने 'LMNT' नामक एक ऐसी अद्भुत चिकित्सा पद्धति का अविष्कार किया है जिसमें कोई औषधि की आवश्यकता ही नहीं होती. इस के माध्यमसे उन्होंने मानव जाति को उन सभी रोगों से राहत दिलाई जिन्हें पूर्णतः असाध्य माना जाता है. इतना ही नहीं, मानवता के प्रति निस्वार्थ और समर्पित सेवा के लिए भी वे प्रसिद्ध हैं. इसीलिए अपने जीवन काल में ही वे किंवदन्ति कहे जाने लगे हैं. डॉ. मेहरा द्वारा आविष्कृत अनुपम पद्धति LMNT से इन पिछले तीन दशकों में आठ लाख से भी अधिक लोगों ने लाभ उठाया है.

11 साल के अबोध उम्र में, बालक लाजपतराय एक भयानक पेट दर्द से पीड़ित था जो कई महीनों तक चला तथा उस समय पर उपलब्ध अच्छी से अच्छी चिकित्साओं के बावजूद उसे राहत नहीं मिली. करीब 8-10 महीनों के कष्ट के बाद दैवी कृपा से उसकी मुलाकात एक ऐसे बूढ़े आदमी से हुई जिन्होंने उसे पेट के बल लेटने के लिए कहा, और एक अनजान सरल देशी तकनीक द्वारा उसके हाथों और पैरों को एक विशेष तरीके से खींच कर, लगभग तुरंत ही उसे ठीक कर दिया.

दूसरों की सहायता करना बालक लाजपतराय का स्वाभाविक गुण था. अपनी उम्र के अन्य बच्चों के विपरीत, उस बालक ने इस घटना को विस्मृत नहीं किया. वह लगातार इस बात पर ध्यान करने लगा कि कैसे एक बहुत ही सामान्य एवं सरल तरीके से उसके शरीर में यह चमत्कार हो गया. इतना ही नहीं, उसके मन में यह लालसा जाग उठी कि किस प्रकार मैं भी अन्य लोगों को इसी तरह के दर्द से मुक्त कर सकता हूँ.

प्राचीन भारतीय ग्रंथों में नाभी को ही पूरे शरीर का केंद्र माना गया है. पेट के अन्य भागों के संबंध में नाभी की स्थिति में गड़बड़ी ही पाचन विकार का मुख्य कारण है. हालाँकि उस बूढ़े आदमी ने अपनी सटीक तकनीक उसे सिखायी नहीं थी, पर बालक लाजपतराय को याद आया कि उस प्रक्रिया के दौरान उसके शरीर के कुछ बिंदुओं पर दबाव हुआ था. उनकी मां अक्सर पेट दर्द से पीड़ित रहती

थीं जिसके लिए वह गोलियां लेती थीं. तो एक बार बालक की विनती के कारण उसकी मम्मी ने उसे अपने दर्द से राहत देने की अनुमति दी. प्रोत्साहित होकर उस अबोध बालक ने उस वृद्ध के तकनीक के समान प्रभाव माँ के शरीर में लाने के लिए अपने पैरों का अनुपम उपयोग करके दर्द से उन्हें छुटकारा दिलाया. अपनी नयी तकनीक में माहिर होने के बाद उस ने अपने पड़ोस में अन्य लोगों का मुफ्त इलाज शुरू कर दिया. जल्द ही कब्ज, पेचिश और अन्य पेट संबंधी विकार से पीड़ित लोगों की भीड़ आने लगी. पास और दूर के क्षेत्रों से उसके पिताजी के घर के सामने लोग लाइन लगाने लगे, जिनका वह अपने नव आविष्कृत तकनीक से बड़ी सफलता के साथ इलाज किया करता था.

देश का बँटवारा होने के दौरान के दंगों ने प्रारंभिक अवस्था में ही उसके घर की आहुति ले ली. एक समृद्ध परिवार को अपना सभी कुछ खोकर, 1947-48 में शरणार्थी के रूप में मुंबई आना पड़ा. परिणाम स्वरूप, एक बड़े परिवार (8 बहनों के बीच इकलौता भाई) के भरण पोषण की कठिन जिम्मेदारी किशोर लाजपतराय के कन्धों पर आ गयी थी. 11 साल की उम्र से ही रोगियों को मुफ्त इलाज करने का गुण उनकी आदत बन चुका था. नून तेल की समस्या और समाधान में व्यस्त रहने के बावजूद भी उस किशोर ने उस आदत को छोड़ा नहीं. वह अपने दिनचर्या का अधिकतम संभव समय लोगों के उपचार में बिताने लगा. इस प्रक्रिया के दौरान उस ने कई नई तकनीकों का आविष्कार किया, और दवाओं के बिना, कई प्रकार की बीमारियों से लोगों का इलाज करने का एक अद्भुत विधि को विकसित किया.

डॉ. मेहरा की औपचारिक शिक्षा 10 वीं कक्षा तक ही हुई थी, लेकिन वे भारत के विभाजन के कारण अमृतसर में परीक्षा नहीं दे पाए. वे शरणार्थी शिविरों में नि: शुल्क सेवा दे रहे थे, इसीलिए परीक्षा में नहीं बैठने के बावजूद मैट्रिक प्रमाण पत्र से सम्मानित किये गये. लेकिन परीक्षा बगैर प्रमाण पत्र प्राप्त करना उनके स्वाभिमान पर ठेस थी. इसीलिए करीब चार साल बाद परीक्षा के लिए बैठे और सफलतापूर्वक दसवीं कक्षा की परीक्षा पूरी की.

पारिवारिक परिस्थितियों के कारण आगे की पढाई औपचारिक रूप से संभव नहीं थी. लेकिन कोई भी कठिनाई उनके ज्ञानार्जन की अदम्य लालसा के लिए बाधा नहीं बन सकी. बहुत ही कम उम्र से ही वे प्राकृतिक उपचार एवं शरीर विज्ञान से संबंधित पुस्तकों पर स्वाध्याय एवं गहन चिंतन करने लगे. कालांतर में उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा में प्रमाण पत्र भी प्राप्त किया.

सन् 1986 से उन्होंने मुंबई के बांद्रा स्थित एक क्लिनिक में अपनी पद्धति से रोगियों का सफलता पूर्वक उपचार करना प्रारंभ कर दिया. एक दशक से अधिक की समयावधि में हजारों रोगियों के उपचार से प्राप्त अनुभव को वैदिक दिनचर्या तथा शरीर क्रिया विज्ञान के सिद्धांतों के साथ एक अनोखे दृष्टिकोण से एकीकृत कर के रोगों के इलाज के लिए एक ऐसी चिकित्सा पद्धति का निर्माण कर दिया जिसका आधुनिक समय में कोई विकल्प ही नहीं है.

वे सर्वस्व समर्पण एवं लगन से लोगों का उपचार करने लगे. तब उनके मन में विचार आया कि दूरस्थ क्षेत्रों में रह रहे रोगियों की सेवा के लिए उन्हें इस विधि में प्रशिक्षित एवं पारंगत युवाओं की आवश्यकता है. और उन्होंने योग्य और कर्मठ युवाओं को प्रशिक्षण देना प्रारंभ कर दिया. बाद में उनके छात्रों और शुभचिंतकों द्वारा उनकी इस दैवीय खोज को डॉ. लाजपतराय मेहरा की न्यूरोथेरेपी (LMNT) का नाम दिया गया. अब तक वे अपने कुछ समर्पित विद्यार्थियों एवं अनुयायियों के साथ, 3000 से ज्यादा कुशल युवाओं को अपनी पद्धति में पारंगत कर चुके हैं; पूरे देश में एक सौ से अधिक निःशुल्क न्यूरोथेरेपी शिविरों का आयोजन कर चुके हैं; और भारत में ही नहीं, अपितु विदेशों में भी काफी लोग इस पद्धति से लाभान्वित हुए हैं.

डॉ. मेहरा की ग्रामीण क्षेत्रों में काम करने की जिजिविषा का ही परिणाम है कि सन् 1994 में महाराष्ट्र के मोखाडा तालुका के अंतर्गत मुंबई से 125 कि.मी. दूरी पर सूर्यमाल नामक गाँव में "न्यूरोथेरेपी आश्रम" अस्तित्व में आया. तब से यहाँ पर हर रविवार को निःशुल्क चिकित्सा शिबिर चल रहा है जहाँ अनेक लोग इस थेरेपी द्वारा विभिन्न बिमारियों से छुटकारा पा रहे हैं.

ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सुविधाओं का अभाव एवं निकटतम स्वास्थ्य केंद्र में पहुंच पाने में दुरूहता को देख कर वे इतने दुखी हो जाते कि उनकी आँखों में आंसू भर आते. उन्होंने अपनी पद्धति को भारत की युवा पीढ़ी को सिखाने का निश्चय किया ताकि वे अपने अपने गांवों में लोगों की सेवा कर सकें. अपने लक्ष्य को साकार करने के लिए उन्होंने अपने आश्रम में ही “Dr. Lajpatrai Mehra’s न्यूरोथेरेपी Academy” की स्थापना की. यहाँ पूरे भारत से युवक न्यूरोथेरेपी प्रशिक्षण प्राप्त करने के लिए आते हैं, एवं अपने कार्य क्षेत्रों में अन्य लोगों को इस पद्धति में प्रशिक्षित करते हैं.

वर्तमान समय में 800 से अधिक LMNT केन्द्र पूरे भारत में चल रहे हैं. इनके अलावा कम से कम एक-एक केंद्र कनाडा, ब्रिटेन, ऑस्ट्रेलिया और बुल्गारिया में भी चल रहे हैं. इन केन्द्रों में से अधिकांश पिछले दस वर्षों में स्थापित हुए हैं. हमें बताते हुए गर्व का अनुभव होता है कि पांच हजार से अधिक परिवारों ने इस थेरेपी के माध्यम से समाज में एक सम्मानित स्थान प्राप्त किया है. प्रायः सभी केन्द्रों में रोगियों की औसत संख्या 30 या उससे अधिक है, जिसमें एक ही व्यक्ति को 15-20 दिन के लिए लगातार आना होता है. चिकित्सा काफी प्रभावी है, अतः प्रति माह हर केंद्र में कम से कम 10-15 नए मरीजों का पंजीकरण भी होता है. इस प्रकार यदि 650 केन्द्रों की आकड़े लें, तो प्रति माह 6,500-10,000 के बीच नए रोगी आते हैं. यानी, प्रति वर्ष 70,000 से 1,00,000 के बीच रोगी लाभान्वित होते हैं. तो पिछले 10 साल में भारत भर में कम से कम 7 लाख रोगी न्यूरोथेरेपी के उपचार ले चुके हैं. इनके अलावा महाराष्ट्र से बांद्रा क्लिनिक और सूर्यमाल आश्रम में कम से कम एक लाख से ऊपर की संख्या है.

इस प्रकार देखें तो पिछले एक दशक में पूरे देश में लाभार्थियों की कुल संख्या 8 लाख से भी अधिक है, जो अपने आप में एक असाधारण प्रतिमान है.

डॉ. मेहरा का मिशन

संत हृदय डॉ. लाजपतराय मेहरा जी को प्रकृति से अथक ऊर्जावान शरीर और वैज्ञानिक मस्तिष्क उपहार-स्वरूप मिले हैं. उनका जीवन-लक्ष्य है कि शीघ्र से शीघ्र, प्रति छः गांवों में एक न्यूरोथेरेपी केंद्र की स्थापना हो.

उपरोक्त लक्ष्य की प्राप्ति के लिए, उनके प्रारंभिक उद्देश्य इस प्रकार हैं:

☐ ग्रामीण क्षेत्रों में LMNT की जागरूकता के लिए नि: शुल्क स्वास्थ्य शिविर आयोजित करना.
☐ बिना किसी भेद भाव के मानव मात्र को बीमारियों से छुटकारा पाने में सहायता करना.
☐ इच्छुक लोगों को डॉ. लाजपतराय मेहरा की न्यूरोथेरेपी प्रशिक्षण लेने के लिए प्रेरित करना.
☐ आधुनिक वैज्ञानिक विधियों का उपयोग करके LMNT उपचार से प्राप्त परिणामों पर अनुसंधान के लिए केंद्र स्थापित करना
☐ समर्पित एवं कर्मठ व्यक्तियों की एक टीम तैयार करना जो इस थेरेपी का उपयोग अपने घर-परिवार एवं समाज के अन्य सदस्यों के कल्याण के लिए भी करें. और इस प्रकार सार्थक स्वरोजगार हासिल कर सकते हैं.

डॉ. लाजपतराय मेहरा के कई सराहनीय गुणों में से एक है कि वे अन्य बुद्धिजीवियों के विपरीत अपने शोध निष्कर्षों को विशाल फीस कमाने की दृष्टी से गुप्त नहीं रखते. बल्कि वे मानव जाति के लाभ के लिए अपने साथ संपर्क रखने वाले सभी लोगों के साथ तुरंत साझा कर देते हैं.

82 वर्ष के चिर युवा डॉ. मेहरा जी सुबह 5.30 से रात 9:30 तक लगभग 16 घंटे निरंतर काम करते हैं. दवाओं के बिना LMNT के माध्यम से विभिन्न बीमारियों के इलाज के लिए नई तकनीकों को विकसित करने के लिए निरंतर अध्ययन और अनुसंधान करते रहते हैं. यहां तक कि उन्होंने पिछले 35 सालों से अपने निजी कार्यों तक के लिए एक दिन की भी छुट्टी नहीं ली है.

वे चाहते हैं कि उनके जीते जी भारत भर में कम से कम 10,000 LMNT सेंटर्स हो जाएँ.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

डॉ. लाजपतराय मेहरा की न्यूरोथेरेपी निम्न किस्म के रोगों में कारगर पाया गया है:

एलर्जी, सर्दी-जुकाम; अस्थमा, ऑटो इम्यून बीमारियाँ; गठिया, पीठ, घुटने, गर्दन और शरीर में दर्द; पाचन संबंधी विकार; सेरिब्रल पाल्सी, गाल स्टोन, किडनी स्टोन, गुर्दों के विकार, दिल और रक्त वाहिकाओं के विकार; मंद बुद्धि एवं मानसिक विकारों, मल्टीप्ल स्क्लेरोसिस, मोटर न्यूरॉन की बीमारियाँ, पैरालिसिस, त्वचा रोग, चोट लगना, स्लिप डिस्क, स्पॉन्डिलाइटिस; स्पोंडिलोसिस, मस्कुलर डिस्ट्रॉफी, यूटरस या रेक्टम का प्रोलाप्स होना, मासिक धर्म संबंधी विकार; फैब्रोइड, ट्यूमर एवं ओवरी के सिस्ट, हार्मोनल असंतुलन, बाँझपन, विटामिन्स की कमी की बीमारियाँ इत्यादि.
(यह एक संक्षिप्त सूची है; स्थान की कमी के कारण सभी रोगों का नाम लिखना सम्भव नहीं है.)

<u>प्रमुख उपलब्धियां</u>

1944 लाजपतराय नामक यह कुशाग्र बुद्धि बालक बारह वर्ष की उम्र में ही 'नाभि सेटिंग' और उदर व्याधियों को दूर करने में निपुण हो गया. अपनी स्व-विकसित तकनीक से सफलता के साथ पेट के रोगियों का नि: शुल्क उपचार करते करते वह अमृतसर एवं आसपास के क्षेत्रों में प्रसिद्ध हो गया.

1948 के बाद : एक एक करके कई तरह के उद्योगों की स्थापना की, किन्तु निरंतर घाटे के कारण बंद करना पड़ा. उन्होंने कार्यालय के समय से पहले और बाद में निवास पर मरीजों को मुफ्त इलाज देने की अपनी आदत को जारी रखा. इतना ही नहीं, जो रोगी उनके पास आने में असमर्थ थे, उनके उपचार के लिए वे स्वयं अपने खर्च पर उनके घर जाते थे.

1971 भारत चीन के युद्ध के दौरान उन्होंने दादर में लगभग 45 दिनों के लिए एक कैंटीन का संचालन किया जिस में प्रति दिन लगभग 1800 जवानों को भोजन करवाया जाता था. इसके अलावा उन्होंने सेना को 36 सिलाई मशीनें दान में दी एवं भूकंप आदि के दौरान प्रभावितों की यथा सम्भव सहायता भी की.

1986 डॉ. मेहरा ने औपचारिक रूप से एक मामूली शुल्क पर मरीजों का उपचार आरम्भ कर दिया. बरसों के अनुभव से प्राप्त तकनीक को उन्होंने सूत्र बद्ध कर दिया. उनकी चिकित्सा 'न्यूरोथेरेपी' के रूप में जाना जाने लगा. फिर भी कई सालों तक वे प्रति रविवार को, "हिन्दू सेवा समाज" में निःशुल्क उपचार करते रहे.

1992 "न्यूरोथेरेपी इंस्टिट्यूट" नामक संस्थान बांद्रा में स्थापित किया गया जो निम्न लिखित कार्य करता है :

- दैनिक क्लिनिक : सप्ताह में छह दिन रोगियों के लिए एक मामूली शुल्क पर न्यूरोथेरेपी उपचार;
- प्रशिक्षण केंद्र : "डॉ. लाजपतराय मेहरा की न्यूरोथेरेपी (LMNT)" के सैद्धांतिक एवं प्रयोगात्मक कक्षाएं – अर्ध वार्षिक पाठ्यक्रम.
- अनुसंधान केंद्र - विभिन्न बीमारियों के लिए दिए गए उपचार के परिणाम के अध्ययन और विश्लेषण करने एवं उन से प्राप्त निष्कर्षों से और बेहतर उपचार तैयार करने के लिए.

1994 Suryamal नामक आदिवासी क्षेत्र में डॉ. लाजपतराय मेहरा के आश्रम का उद्घाटन, यहाँ स्थानीय निवासियों को हर रविवार मुफ्त इलाज किया जाता है – तथा आश्रम की ओर से ही भोजन की व्यवस्था भी.

1994 *समाज की निःस्वार्थ सेवा के लिए* The Open International University for Complementary Medicines *से संबद्ध संस्थान* Medicina Alternativa Institute, Colombo *द्वारा "Doctor of Medicine" की मानद उपाधि से सम्मानित*.

1999 सूर्यमाल आश्रम में "डॉ. लाजपतराय मेहरा न्यूरोथेरेपी अकादमी (पब्लिक चैरिटेबल ट्रस्ट) की स्थापना की गयी जिसके दो मुख्य अंग हैं:-

• प्रशिक्षण केन्द्र: - भारत भर में और विदेश से छात्रों को प्रशिक्षित करने के लिए आवासीय न्यूरोथेरेपी सर्टिफिकेट कोर्स (LMNTC), नवंबर 1999 में शुरू किया गया था जो अब एक साल की अवधि का है. इसके बाद से डॉ. मेहरा 'गुरुजी' के नाम से जाने जाते हैं.

• रिसर्च सेंटर: - हर बैच में प्रत्येक छात्र को अध्ययन के दौरान, अनिवार्यतः कम से कम एक case study (project) तैयार करना होता है. अब तक जितने छात्र यहाँ से पढ़कर जा चुके हैं, उनके प्रोजेक्ट्स शोध पुस्तकालय में उपलब्ध है, जो कि विभिन्न विकारों के उपचार में LMNT की सफलता को दिखाता है.

2001 सफलतापूर्वक न्यूरोथेरेपी उपचार द्वारा रोगियों के इलाज की केस हिस्ट्री के प्रलेखन अकादमी के छात्रों के लिए शुरू की गई थी.

2001 अंग्रेजी में Neurotherapy Manual पुस्तिका का विमोचन, जिसमे पिछले कुछ दशकों में गुरुजी द्वारा तैयार और परीक्षण किया गया उपचारों को सूचीबद्ध किया गया है. इसका मुख्य उद्देश्य है सभी neurotherapists की मदद के लिए विभिन्न बीमारियों के इलाज में एक निश्चित उपचार क्रम को निर्धारित करना.

2002 LMNT की विश्व परिसंघ के एक राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन 24- 26 जनवरी को 'न्यूरोथेरेपी 2002' के साथ शुरू किया गया था.

2003 डॉ. लाजपतराय मेहरा की न्यूरोथेरेपी की वेबसाइट की लॉन्चिंग.

24-26 जनवरी, 2003: राष्ट्रीय न्यूरोथेरेपी संगोष्ठी का आयोजन. इसका मुख्य आकर्षण इस साल के ''Documented Case Histories' की प्रस्तुति.

महत्वपूर्ण Cases थे: Hole in the heart, writer's cramps और ovarian cyst.

15 November to 15 December तक Townsville, Australia के गणमान्य व्यक्तियों द्वारा Dr. Robynn Morro's College of Natural Medicine में डॉ. लाजपतराय मेहराजी के नेतृत्व में एक महीने का न्यूरोथेरेपी कार्यशाला एवं उपचार शिविर आयोजित किया गया. इस शिविर में श्री एस. रामचंद्रन और श्री नीलेश सिंघानिया ने भी सहायता की.

2004 **31st January 2004** में औषधि-हीन चिकित्सा पद्धति द्वारा रोगियों की सफलता पूर्वक इलाज के लिए डॉ. लाजपतराय मेहरा को Zoroastrian College, Mumbai द्वारा आयोजित World Congress of Medica Alternativa Holistic Health and Spiritual Sciences, के दीक्षांत समारोह के दौरान *Doctorate in Science* की डिग्री से सम्मानित किया गया.

LMNT की लोकप्रियता से प्रभावित होकर Townsville के आयोजकों ने डॉ. लाजपतराय मेहरा न्यूरोथेरेपी अकादमी, सूर्यमाल में अध्ययन करने के लिए कुछ प्रशिक्षुओं को भेजा.

2005 कई बीमारियों के इलाज में LMNT की सफलता के कारण LMNT को क्वींसलैंड, ऑस्ट्रेलिया की सरकार ने एक अधिकृत व्यापार उद्यम के रूप में मान्यता प्रधान की.

2006 मध्य प्रदेश सरकार की MPRLP (मध्य प्रदेश ग्रामीण आजीविका परियोजना) के तहत मध्य प्रदेश के विभिन्न गांवों से भेजे गए 23 छात्रों के आगमन के साथ, LMNT को आधिकारिक दर्जा प्राप्त हुआ.

2007 गुरुजी और श्री. नीलेश सिंघानिया को श्री. चुन्नीलाल ढाका द्वारा 29/ 09/2007-29 /10/ 2007 के बीच 4 सप्ताह के लिए, किंग्सबरी, लंदन में मरीजों के इलाज के लिए एक LMNT शिविर का संचालन हेतु आमंत्रित किया गया.

2008 : 7 से 10 June 2008 तक दिल्ली में श्री रामगोपाल दीक्षित स्वास्थ्य निदेशक श्री मां शारदा राष्ट्रीय सेवा समिति (RAH) द्वारा आयोजित, "न्यूरोथेरेपी और योग विज्ञान" की प्रथम राष्ट्रीय संगोष्ठी में भाग लेने के लिए गुरुजी तथा कई राज्यों की न्यूरोथेरेपी टीम को आमंत्रित किया गया. यह संगोष्ठी आचार्य डॉ. लोकेश मुनि, विपक्ष की नेता श्रीमती सुषमा स्वराज, सर गंगाराम अस्पताल दिल्ली के डायरेक्टर डॉ. नलिनी कौल, डॉ. एस.सी मनचंदा (SGRH), शक्ति भोग इंडस्ट्रीज के CMD श्री केवल कृष्ण कुमार और कई गणमान्य व्यक्तियों के आशीर्वाद एवं मार्गदर्शन में आयोजित हुयी.

2009 : न्यूरोथेरेपी के आठवें वार्षिक सम्मेलन में 26 जनवरी को वार्षिक स्मारिका "डॉ. लाजपतराय मेहरा की न्यूरोथेरेपी - एक आशा की किरण" का विमोचन हुआ, जिसमें न्यूरोथेरेपी सम्बन्धी लेख, एवं लाभान्वित व्यक्तियों के निजी अनुभव का समावेश था.

2009 : IVY Hospital, (एक मल्टी स्पेशियलिटी अस्पताल), Phase 71 मोहाली में, वरिष्ठ न्यूरोथैरेपिस्ट श्री अजय गांधी की देखरेख में सितंबर 2009 को "*CENTRE FOR ADVANCED NEUROTHERAPY*" के नाम से एक न्यूरोथेरेपी क्लिनिक स्थापित किया गया. गुरुजी के व्याख्यान को स्थानीय डॉक्टर्स एवं चिकित्सा शास्त्रियों द्वारा अत्यधिक सराहा गया.

2009 : 20 दिसम्बर को गुरुजी और उनकी टीम को वरिष्ठ थेरेपिस्ट श्री रामगोपाल दीक्षित द्वारा लोकसभा अध्यक्ष हॉल, कंस्टीट्यूशन क्लब, नई दिल्ली, में आयोजित न्यूरोथेरेपी की द्वितीय राष्ट्रीय संगोष्ठी में भाग लेने के लिए आमंत्रित किया गया. यह संगोष्ठी माननीय न्यायमूर्ति कैलाश गंभीर और न्यायमूर्ति सुनील गौड़ (दिल्ली उच्च न्यायालय), श्री. दिनेश त्रिवेदी (स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण राज्य मंत्री, भारत सरकार), आचार्य डॉ. लोकेश मुनि, श्री. ऑस्कर फर्नांडीस (सांसद और GS, AICC) और अन्य प्रमुख सम्मानित व्यक्तियों की उपस्थिति में हुयी थी. उसी अवसर पर "बदलते पर्यावरण और न्यूरोथेरेपी" नामक स्मारिका का भी विमोचन किया गया.

2010 :

- मस्कुलर डिस्ट्रॉफी, पार्किन्सस, पैरालिसिस, मल्टीप्ल स्क्लेरोसिस आदि गंभीर बीमारियों से पीड़ित मरीजों के नियमित उपचार के लिए डॉ. लाजपतराय मेहरा न्यूरोथेरेपी आश्रम सूर्यमाल के परिसर में एक छोटे पैमाने पर 4 बेड के साथ एक आवासीय स्वास्थ्य देखभाल इकाई (आरोग्य-मंदिर) आरम्भ किया गया.
- May 3 को डॉ. मेहरा और वरिष्ठ न्यूरोथैरेपिस्ट श्री. रामगोपाल दीक्षित को संविधान क्लब, नई दिल्ली में *Forum of Parliamentarians on HIV/AIDS*, की बैठक को "*Consultation on the role of Parliamentarians in meeting the health concerns*" शीर्षक पर संबोधित करने के लिए आमंत्रित किया गया.
- 20 मई को गुरूजी को माननीय मुख्य न्यायाधीश मदन बी लोकुर की उपस्थिति में Judges Lounge, दिल्ली उच्च न्यायालय में सम्मानित न्यायाधीशों की एक अगस्त सभा को '*How to maintain Good Health*" शीर्षक पर व्याख्यान देने के लिए आमंत्रित किया गया था.
- 24 दिसम्बर को सेवा भारती, तमिलनाडु द्वारा तिरुच्ची शहर में Neurotherapy Manual of Dr. Lajpatrai Mehra की तमिल संस्करण की रिलीज़.

2011 आवासीय स्वास्थ्य देखभाल इकाई में 37 बिस्तरों तक विस्तार किया गया. लाभार्थियों में पक्षाघात, मोटर न्यूरॉन विकार, डिस्क उभार (disc bulge), पीठ दर्द, घुटने का दर्द के रोगियों के लावा मंद बुद्धि और विकलांग बच्चे भी शामिल हैं. CP एवं ऑटिज्म के बच्चों के माता पिता, अपने बच्चों में 20 दिन के उपचार के भीतर हुए प्रगति की सराहना की है.

2012 एक साल का आवासीय डिप्लोमा कोर्स प्रारंभ .
28-30 अक्टूबर के बीच सेवा भारती, तमिलनाडु द्वारा आयोजित चिकित्सा शिविर सह कार्यशाला में गुरुजी ने वरिष्ठ चिकित्सकों के लिए कुछ महत्वपूर्ण सुझाव दिए .

2013 31 अगस्त को गुरूजी और श्री. रामगोपाल दीक्षित ने दिल्ली में राष्ट्रपति भवन में वहां के अधिकारीयों के लिए न्यूरोथेरेपी परिचय वर्कशॉप का आयोजन किया.

सितम्बर 27-29 को गुरुजी, डॉ कृष्णमूर्ति और अनूप जी को सेवा भारती तमिलनाडु, द्वारा आयोजित चिकित्सा शिविर में भाग लेने के लिए आमंत्रित किया गया.

---------- *** ---------- *** ---------- *** ---------- * ** ---------- *** ----

शैक्षणिक केंद्र स्थान:

डॉ. लाजपतराय मेहरा की न्यूरोथेरेपी आश्रम, मुंबई से 170 किमी, वाडा से 30 किमी., कसारा या इगतपुरी से 40 किमी., और नासिक से 95 किलोमीटर.

LMNT की कुछ चिकित्सा शिविरों की सूची

Northern India
Amritsar, Panipat, Karnal, Chandigarh, Ludhiana, Delhi, Mohali, Dehradun.

Western India
Gandhidham, Ahmedabad, Ratlam, Surat, Aurangabad, Pandharpur, Chandrapur, Nagpur.

Mumbai / suburbs / Maharashtra
Mumbai, Kalyan, Shahpur, Bhivandi, Ambarnath, Ghatkopar, Ulhasnagar, Igatpuri

Eastern India
Kolkata, Durgapur, Agartala, Tripura

Central India
Indore, Raipur, Bilaspur, Barela Takhatpur, Jabalpur, Dewas, Guna, Byavra, Sujalpur, Udaipur, Jaipur

South India
Chennai, Salem, Erode, Pondicherry, Bangalore, Mysore, Raichur, Tiruchi, Coimbatore, Tiruppur.

Outside India
Australia, U.K., USA, Dubai, Singapore, Bulgaria

डॉ. लाजपतराय मेहरा की न्यूरोथेरेपी (LMNT)

ऐतिहासिक परिचय

डॉ. लाजपतराय मेहरा न्यूरोथेरेपी सेंटर

अमृतसर में जन्मे डॉ. लाजपतराय मेहराजी ने चालीस वर्ष पूर्व सुमार सन् 1965 में मुंबई में न्यूरोथेरेपी की नींव डाली । पहले पहल डॉ. मेहराजी ने सन् 1947 में नाभी ठीक करना शुरू किया था । उन्होंने सबसे पहले घर पर ही इस उपचार को शुरू किया था । धीरे-धीरे कमर दर्द, गर्दन दर्द, सन्धिवात और अलग-अलग बीमारियों के रोगी उनके पास आने लगे । पहले रिश्तेदार और जान-पहचान वाले, और बाद में दूर-दूर से और अनेक प्रदेशों से मरीज़ों ने आना शुरू किया । रोगियों की संख्या बढ़ने के साथ उन्होंने एक अलग सेंटर खोला और इस थेरेपी को सन् 1976 में " न्यूरोथेरेपी " नामकरण किया । फिर इंटरनेट से देखा गया कि विश्व में विभिन्न प्रकार की चिकित्सा पद्धतियों को न्यूरोथेरेपी नामकरण दिया गया है । सो इस थेरेपी की विशिष्टता बताने के लिये इसे **LMNT** यानि 'डॉ. लाजपतराय मेहरा'ज़ न्यूरोथेरेपी ' के नाम से जाना जाता है ।

डॉ. लाजपतराय मेहरा इन्स्टीट्यूट, बांद्रा

विभिन्न प्रकार की बीमारियों के मरीज़ आने के कारण डॉ. मेहराजी बीमारियों के बारे में विज्ञान की पुस्तकों से शोध करने लगे और उनसे नये-नये उपचार ढूँढने लगे । इस प्रकार सर्दी जुकाम से लेकर कैंसर जैसी बीमारियों तक के मरीज़ों को राहत मिलने लगी । अब तक इस इन्स्टीट्यूट में एक लाख पचास हज़ार के ऊपर रजिस्टर्ड मरीज़ उपचार ले चुके हैं, जिनके परिणाम-स्वरूप 70-80 प्रतिशत तक रोगी ठीक हो चुके हैं। इस सेन्टर द्वारा हर रोज़ औसतन सौ मरीज़ इस उपचार का लाभ उठाते हैं ।

सन् 1992 से सन् 2010 तक बांद्रा, मुंबई, में न्यूरोथेरेपी प्रशिक्षण वर्ग भी शुरू किया गया जो साल में दो बार चलता - छः महीने का एक सत्र, जहाँ से अनेक विद्यार्थी न्यूरोथेरेपी सीखकर सफलता से मरीज़ों का इलाज करने लगे । इन विद्यार्थियों से हजारों रोगियों को फ़ायदा हुआ और इस थेरेपी का प्रसार और प्रचार भी हुआ है ।

इसके अलावा इस थेरेपी द्वारा कितने ही ऐसे मरीज, जिनको कोई रास्ता दिखाई नहीं देता था, जो अत्यधिक मानसिक कष्ट से दुखी थे, ऐसे लोगों का उन्होंने बिना मूल्य इलाज करके उन्हें ठीक तो किया ही, साथ ही उन्हें मुफ़्त में न्यूरोथेरेपी सिखा कर नाम और इज्जत के साथ धन कमाना सिखाया एवं उनको जीवन के प्रति रुचि पैदा की है ।

कई ऐसी विधवा और अनाथ महिलायें, जिनके लिये शायद समाज कुछ न करता, उन्हें डॉक्टर मेहराजी ने एक ऐसी आशा की किरण दिखायी है जो कि आज वे स्वावलम्बी ही नहीं बल्कि अभिमान के साथ जी रही हैं । अपने परिवार का भरण पोषण ही नहीं बल्कि नाम और

शोहरत भी कमा रही हैं । न्यूरोथेरेपी सीखने के बाद अपना सेंटर खोल कर रोगियों का सफलता से इलाज भी कर रही हैं ।

इतना ही नहीं, कई ऐसे मरीज भी दूर से मुंबई में आते हैं जिनका इलाज काफ़ी लम्बा चलेगा । उनके परिवार वालों को न्यूरोथेरेपी सिखा दी जाती है ताकि वे अपने घर जाकर खुद ही उस मरीज का इलाज कर सकें । इस का उद्देश्य यही है कि रोगी किसी भी प्रकार ठीक हो सके – जरूरी नहीं कि यहाँ रह कर ही इलाज करवाये । सिर्फ गरीब ही नहीं बल्कि बडे बडे धनवान लोग भी यहाँ इलाज करवाने आते हैं और अपनी बीमारियों में आराम पाते हैं ।

डॉ. लाजपतराय मेहरा न्यूरोथेरेपी आश्रम, सूर्यमाल

महाराष्ट्र के ठाणें जिल्हा के मोखाडा तालुका के सूर्यमाल गाँव में प्रकृति के सान्निध्य में यह आश्रम स्थित है जहाँ डॉ. मेहरा अपने स्वप्नों को सच होता देखते हैं । यह आश्रम शहर से दूर, वहाँ के आदिवासी व गरीब जनता को ध्यान में रख कर बनाया गया है, जहाँ समय पर जरूरत की दवाई या डॉक्टर भी मीलों दूर तक नहीं मिलते । सन् 1996 से ऐसे जरूरतमंद लोगों के लिये यहां हर रविवार चिकित्सा शिविर चलाया जाता है जहां इस पद्धति द्वारा मुफ़्त इलाज किया जाता है। इन शिविरों द्वारा 15 सालों में करीब तीस हजार से ज्यादा मरीज़ अपना इलाज यहाँ करवा चुके हैं, जिन में 80% से ज्यादा रोगी ठीक हो चुके हैं या उनको बहुत ज्यादा आराम मिला है। ये रोगी सूर्यमाल गाँव के आसपास से ही नहीं बल्कि दूर-दूर के कई इलाकों से जैसे नासिक, सिन्नर, पालघर, मनोर, विक्रमगढ़, जव्हार, मोखाडा, इगतपुरी, कसारा, एवं औरंगाबाद, जलगाँव, जालना, बुलडाणा, सातारा, पुणें इत्यादि दूर प्रदेशों से भी आते हैं । डॉक्टर साहब बडे प्यार से उनके दुखों को सुनकर उनका इलाज करते हैं । बडी से बडी बीमारी – जिसका कहीं अन्यत्र इलाज न हो – उसका इलाज यहाँ हो सकता है । दूर दराज से आये व्यक्तियों के लिये उस दिन मुफ्त भोजन (लंगर) का भी प्रबंध है । यह मुफ्त शिविर रविवार को ही चलता है, इसलिये यह आश्रम इस भाग में ' रविवारीय दवाखाना ' के नाम से भी जाना जाता है ।

डॉ. लाजपतराय मेहरा न्यूरोथेरेपी ऐकेडेमी

सूर्यमाल आश्रम के अंदर ही सन् 1999 में ऐकेडेमी बनायी गयी जिसमें सारे भारत से विद्यार्थी आकर चार महीने यहीं रहते हैं और न्यूरोथेरेपी का प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं । इसके लिये उनका दसवीं या बारहवीं उत्तीर्ण होना अनिवार्य है । उन्हें आवश्यक शरीर-विज्ञान एवं न्यूरोथेरेपी द्वारा किस प्रकार रोगों को दूर किया जाता है एवं उसका प्रत्यक्ष उपचार (प्रैक्टीकल) भी सिखाया जाता है । साथ ही उन्हें अपनी प्राचीन सभ्यता और संस्कृति के बारे में सिखाया जाता है ताकि ये विद्यार्थी अपने प्रान्त वापस जाकर एक नया समाज बनायें । हर दिन अग्निहोत्र तथा योगासन के अलावा पूजा, भजन, और एवं सप्ताह में एक दिन गायत्री हवन करना सभी विद्यार्थियों के लिये अनिवार्य है । साथ-साथ नीति-नियमों पर चलना और मानवता के प्रति संवेदना का पाठ भी उन्हें पढ़ाया जाता है ।

फिलहाल यह आवासीय प्रशिक्षण पुरुषों के लिये ही उपलब्ध है । अगर पर्याप्त औरतों से यहीं रहकर सीखने की मांग आये तो औरतों के लिये भी यह प्रशिक्षण उपलब्ध करने के बारे में डॉ. मेहरा जी तीव्र विचार कर रहे हैं । सन् 2010 से प्रशिक्षण की अवधि बढ़ाकर एक साल की की गयी है ।

यहाँ पर विद्यादान निःशुल्क है । रहने का खर्च भी निःशुल्क है । विद्यार्थियों से भोजन-हेतु प्रत्येक महीना एक मामूली रकम ली जाती है, जो असली खर्च से काफ़ी कम ही होता है । इसके पीछे डॉ. मेहराजी का उद्देश्य यही है कि अपने देश के हर राज्य में कई न्यूरोथेरेपी सेंटर हों और हर व्यक्ति को यह सुविधा मिल सके ताकि महँगाई के जमाने में लोग सस्ते में दवाइयों के बिना रोग से मुक्त हो सके ।

डॉ. मेहराजी के साथ इस ऐकेडेमी में दूसरे अध्यापक और व्यवस्थापक भी हैं जो दिन-रात इस कार्य में उनकी मदद करते हैं । यह सारा कार्य निःशुल्क होता है । असल में डॉ. मेहराजी चाहते हैं कि यहाँ एक गुरुकुल-जैसे वातावरण का निर्माण हो जिसमें विद्यार्थियों को कोई खर्चा उठाना न पडे । इसके लिये आर्थिक सहायता तो चाहिये ही, उस के अलावा इस आश्रम को चलाने में सहयोग के लिये समय देने वाले सज्जनों की भी आवश्यकता है । उनके इस महत्वपूर्ण उद्देश्य को पूरा करने के लिये समाज के शुभचिंतक ज़रूर साथ देंगे ऐसा उन्हें पूर्ण विश्वास है ।

यहाँ सारे भारत से ही नहीं बल्कि अब तो परदेश से भी लोग न्यूरोथेरेपी प्रशिक्षण लेने यहाँ आते हैं । यहां के प्रशिक्षण के बाद इस थेरेपी में और कामयाबी पाने के लिये देश के किसी भी न्यूरोथेरेपी उपचार केंद्र में एकाध वर्षों के लिये intern के रूप में काम करते हैं । और जब काफी confidence आ जाती है तब वे अपने-अपने प्रांतों में लौट कर सेंटर खोलते हैं - जहाँ वे मरीज़ों का सफलतम इलाज कर रहे हैं । इस प्रकार से पूरे भारत में कन्याकुमारी से काश्मीर तक करीब 800 सेंटर खुल चुके हैं । कई सेंटर सुबह-शाम चलते हैं, तो कई सिर्फ एक वक्त चलते हैं । हर सेंटर में तीस से साठ पेशंट तो आते ही हैं यानि एक दिन में इस थेरेपी से सारे देश में करीब सात या आठ हजार मरीज़ों को लाभ होता है । इंग्लैंड, कैनेडा, इटली और आस्ट्रेलिया में भी एकाध सेंटर खुल चुके हैं जहाँ पर हर दिन कई मरीजों को इस थेरेपी द्वारा ठीक किया जाता है ।

डॉ. लाजपतराय मेहरा न्यूरोथेरेपी आश्रम अस्पताल, सूर्यमाल

प्रायः 15 वर्षों तक आश्रम में पेशंट का इलाज केवल रविवार को किया जाता था । पर जैसे जैसे न्यूरोथेरेपी उपचार में कामयाबी प्राप्त होती गयी, वैसे देश भर की लोगों की मांग को पूर्ण करने के लिये फरवरी 2010 से आश्रम के अंदर ही एक आवासीय अस्पताल का निर्माण किया गया जो चार बेड से शुरू होकर अब 37 beds का बन चुका है । यहां देश के अनेक प्रांतों से तथा विदेश से भी लोग आकर इस अद्भुत चिकित्सा पद्धति का लाभ उठा रहे हैं ।

LMNT – संक्षिप्त परिचय

साथ ही प्रशिक्षण में एक बदलाव लाया गया कि अब यहां छात्र चार महीने के लिये नहीं, बल्कि एक से डेढ साल तक रहते हैं, जहां प्रशिक्षण के दौरान उन्हें इस अस्पताल में गुरुजी और अन्य सीनियर थेरेपिस्ट की निगरानी में मरीजों को इलाज करने का सुंदर अवसर प्राप्त होता है । इससे ये अपने अपने प्रांतों में लौटने के बाद मरीजों के उपचार में और कामयाब होंगे ।

शिक्षा का उद्देश्य क्या होना चाहिये – इसके प्रति स्वामी विवेकानन्द के निम्न शब्द प्रचलित हैं–

(*"We want that education by which character is formed, strength of mind is increased, the intellect is expanded, and by which one can stand on one's own feet."*

- Swami Vivekananda)

" हम उस तरह की शिक्षा चाहते हैं जिसके द्वारा चरित्र का गठन हो, मन की शक्ति बढ़ जाय, बुद्धि का विस्तार हो, और जिसके द्वारा हर एक अपने पैरों पर खड़े हो सकें."

- स्वामी विवेकानन्द)

हमारा प्रयास है कि आश्रम में प्रशिक्षण उसी प्रकार हो जिस से स्वामीजी के विचार सार्थक हो सके !

न्यूरोथेरेपी क्या है एवं कैसे कार्य करती है ?

यह एक भारतीय उपचार पद्धति है जिसकी खोज मुंबई के डॉक्टर लाजपतराय मेहरा ने की है । शरीर के अंदर ही उसे ठीक रखने के लिये हर प्रकार की केमीकल बनाने की क्षमता है । पर किसी कारण-वश - जैसे आहार-विहार पर नियंत्रण न हो, गलत तरीके से उठना-बैठना, दूषित वातावरण, मानसिक तनाव, अपने समर्थ से अधिक मानसिक या शारीरिक कार्य, न्यूट्रिशन की कमी, डर या क्रोध इत्यादि से - शरीर के अंगों एवं ग्रंथियों के कार्य पर असर होता है जिससे उनका कार्य धीमा हो जाता है या बिगड़ जाता है । इससे उन ग्रंथियों से बनने वाले केमिकल या हौरमोन्स में कमी आ जाती है । इसके कारण शरीर का एसीड-अल्कली इत्यादि का बैलेंस बिगड़ जाता है और एकाध चीज़ की कमी से बीमारी आ जाती है । तो न्यूरोथेरेपी में हम शरीर के विभिन्न अंगों पर खास प्रकार के दबाव या अन्य तरीकों द्वारा शरीर के रक्त, लिम्फ एवं नर्व्ज़ के सरकुलेशन को नियंत्रित करते हैं । एवं जरूरत के अनुसार विभिन्न ग्रंथियों को उकसा कर उनके कार्य को सुचारु रूप से चलाते हैं।

न्यूरोथेरेपी में किसी भी प्रकार की दवाई या साधन का इस्तेमाल नहीं होता । ये उपचार देते समय थेरेपिस्ट दोनों तरफ कुर्सियों का सहारा लेकर अपने पैरों से मरीज के हाथ, पैर, जांघ इत्यादि पर खास तरीके से दबाव देते हैं जिससे मरीज को किसी भी प्रकार की तकलीफ़ नहीं होती । यह उपचार एक दिन के बच्चे से लेकर सौ साल के उमर तक हर व्यक्ति करवा सकता है । बिल्कुल छोटे बच्चों को एवं बुजुर्ग तथा कमजोर व्यक्तियों को हाथ से एवं बड़ी उम्र के व्यक्तियों को पैरों से उपचार देते हैं ।

दूसरे विधाओं में दवाइयाँ देते हैं जो शरीर के अंदर के केमिकल के आधार पर बनायी जाती हैं । पर वह शरीर के बाहर की चीज़ है, तो शरीर उसे जितना चाहिये उतना आत्मसात नहीं कर पाता । कभी-कभी तो बीमारी एक तरफ रह जाती है और उन दवाइयों के गलत परिणाम से अन्य भयानक बीमारियाँ जन्म लेती हैं । जैसे मधुमेह (diabetes) का रोगी जब बरसों तक दवाइयाँ खाता रहता है तब आगे जाकर उन दवाइयों के बुरे असर "साइड इफेक्ट" की वजह से उन मरीजों के कानों पर एवं आँखों पर बुरा असर होता है, एवं हृदय रोग या किडनी फेल्यूर जैसी बीमारियाँ आ जाती हैं । न्यूरोथेरेपी इन सब "साइड इफेक्ट्स" से बचाती है क्योंकि इसमें किसी भी प्रकार की औषधि का सेवन ही नहीं होता ।

यदि शरीर की रोग-प्रतिकार शक्ति किसी कारण कम हो और उस समय अगर कोई वायरस या बैक्टीरिया शरीर पर हमला करता है तो शरीर उसका मुकाबला नहीं कर पाता और बीमारी के वश हो जाता है । ऐलोपैथी में उसे खत्म करने के लिये जो दवाई दी जाती है, वह बैक्टीरिया को तो शायद खत्म कर लेती है, पर वाइरस पर दवाई असर करने तक वाइरस अपना रूप बदल लेता है जिससे वह दवा असर नहीं कर पाता । लेकिन उन दवाइयों से पेट खराब होता है, लिवर और पाचन संस्थान बिगड़ जाती है, भूख मिट जाती है तथा शरीर की

हितकारी बैक्टीरिया भी मर जाती हैं । इस कारण कभी-कभी वह व्यक्ति कुछ महीने बाद दुबारा रोग का शिकार बन जाता है और यह विष चक्र चलते रहता है।

पर न्यूरोथेरेपी उपचार द्वारा शरीर की रोग-प्रतिकार शक्ति को बढ़ा दिया जाता है जिससे वाइरस या बैक्टीरिया दोनों को खत्म करने की शक्ति शरीर में ही निर्माण होती है, और इस प्रकार बिना किसी दवा या साइड इफेक्ट के शरीर को स्वस्थ किया जाता है । इस तरीके से मलेरिया के बैक्टीरिया को भी खत्म किया गया है जिसके रिपोर्ट हमारे पास हैं ।

कुछ वंशानुगत बीमारियाँ होती हैं या कुछ ऐसी जेनेटिक बीमारियाँ होती हैं जिनका "मेडिकल डिक्शनरी" में कोई इलाज नहीं । पर क्योंकि ये शरीर के अंदर की ही बिगडी हुयी समस्या हैं, इसी लिये शरीर के अंगों को उद्दीप्त करने पर उन बीमारियों में भी कुछ दिनों के उपचार के बाद काफी आराम मिलता है । उदाहरण के लिये - पॉरकिन्सन, मोटर न्यूरॉन डिसार्डर (MND), मल्टीपल स्क्लेरोसिस (MS), मस्क्यूलर डिस्ट्रोफ़ी, थॅलेस्सीमिया, गिल्लन बॉर सिन्ड्रोम (GBS), डाउन सिंड्रोम इत्यादि ।

कभी-कभी आपदाओं विपत्तियों में फँसने या एक्सीडेन्ट होने से कई प्रकार की शारीरिक कमियाँ, या उम्र भर का दर्द सहना होता है । ऐसी बीमारियों में भी न्यूरोथेरेपी लाभप्रद है ।

न्यूरोथेरेपी में नाभी को केन्द्र मानकर इलाज किया जाता है । नाभी को ठीक करने से पेट की बहुत सारी समस्यायें ठीक होती हैं । पाचन क्रिया से सम्बंधित बहुत सारी बीमारियाँ जैसे कब्ज, गैस, अम्लपित्त, पेट दर्द, भूख न लगना, अल्सर, डायरीया (diarrhea) - इन सब के लिये न्यूरोथेरेपी राम-बाण का काम करती है ।

भारतवर्ष में यह प्राचीन काल से माना जाता है कि किसी भी बीमारी की जड पेट से शुरू होती है । न्यूरोथेरेपी भी यह मानती है । यदि किसी को हायपोथायरॉइड्-इज़म (hypothyroidism) है तो उसका कारण ज़रा समझें - थायरॉइड् ग्लैंड का बेसिक केमिकल टाइरोसिन ॲमीनो एसिड है जो कि पाचन के दौरान इन्टेस्टाइन में बनता है । यदि पाचन ठीक न हो तो वह नहीं बनेगा, तो थायरॉइड् ग्रंथीके T_3 -T_4 हौर्मोन्स भी नहीं बनेंगे और रक्त में TSH बढ़ जायेगा । थायरॉइड् काम करने के कारण जो केमिकल थायरॉइड् द्वारा बनते हैं वो नहीं बनेंगे, और शरीर में उनकी कमी आ जायेगी । सारे शरीर पर उसका असर होगा । यदि पाचन ठीक होता तो टाइरोसिन ॲमीनो एसिड ठीक से बनता, थायरॉइड् का फंक्शन ठीक रहता और हम बीमार नहीं होते ।

इसी प्रकार यदि ओस्टीयोपोरोसिस (osteoporosis) यानि हड्डियों में कॅल्शियम की कमी है तो खून में भी कैल्शियम की कमी होगी । यह इस लिये हो रहा है क्योंकि कैल्शियम एबज़ार्ब (absorb) नहीं हो रहा है । उसके लिये कितनी भी कैल्शियम की गोली खायें, वो कमी पूरी नहीं होगी । यदि इन्टेस्टाइन (intestine) ठीक से काम नहीं कर रहा और पाचन ठीक से न हो तो कैल्शियम इन्टेस्टाइन में एबज़ार्ब नहीं होगा, और कैल्शियम रक्त में भी नहीं पहुँचेगा और रक्त में ही अगर कैल्शियम कम हो तो हड्डियों में कैल्शियम की कमी आयेगी ही ! न्यूरोथेरेपी इन्टेस्टाइन के फंक्शन को ठीक करती है। अंगों के सुचारु रूप से काम करने

पर पाचन तंत्र ठीक हो जायेगा, जिससे कैल्शियम एबज़ार्ब होने लगेगा और इस प्रकार से ओस्टीयोपोरोसिस जैसी बीमारी भी ठीक हो सकती है ।

यदि हड्डियों में कैल्शियम ज्यादा हो जाय तो भी न्यूरोथेरेपी उसे ठीक कर सकती है। कैल्शियम ज्यादा होने पर हम पैराथायराइड ग्लैंड को उकसायेंगे जो कि कैल्शियम को हड्डियों से निकालकर ब्लड में डालेगा । साथ में हम "हेपारिन" नामक रक्त संचार बढ़ाने का "ट्रीट्मेंट" यानि उपचार देते हैं, जो रक्त संचार बढ़ाकर जो कैल्शियम रक्त में बढ़ा है उसका ठीक से विघटन होकर अनुपयोगी वस्तु की तरह शरीर से बाहर निकल जायेगा । इस प्रकार बहुत-सी ऐसी बीमारियाँ जैसे - एंकैलोज़िंग स्पोंडिलाइसिस या किडनी स्टोन जैसी बीमारियों में आराम आ जाता है ।

शरीर में लिवर एवं लंग्ज में हेपारिन (heparin) नामक केमीकल बनती रहती है जो शरीर में गुठलियाँ या थक्के (clots) होने नहीं देता । अगर रक्त संचरण में गुठलियाँ (clots) का निर्माण होने लगे तो इसका मतलब है कि शरीर में हेपारिन नहीं बन रहा । तो ये गुठलियाँ हृदय में जाकर रोकथाम कर सकती हैं जिससे मरीज़ की मौत भी हो सकती है । या अगर यही गुठलियाँ ब्रेन में जाकर वहाँ रक्त संचार में रोकथाम करती हैं तो पैरालाइसिस (paralysis) हो जाता है ।

हम पैंक्रियास, लिवर एवं लंग्ज़ को एक्टीवेट (activate) यानि उकसाने से हेपारिन बनने लगता है जो उन गुठलियों को डिज़ाल्व (dissolve) या खत्म करती है । धीरे-धीरे मरीज़ के रक्त की सारी गुठलियाँ निकलने लगती हैं एवं जो गांठें काफ़ी समय से सूखी हुयी हैं वे भी निकल जायेंगी और पैरालाइसिस या हृदय रोग या हृदय में ब्लाकेज भी ठीक होने लगते हैं ।

अगर ब्रेन में या रक्त में कोई वायरस घुस जाने के कारण ब्रेन की फंक्शन्स बिगड़ जाय या वह व्यक्ति बीमार हो जाय तो - उसकी रोग प्रतिकारक शक्ति कम हो जाती है, और अनेक प्रकार के वायरस से हुयी छोटी छोटी बीमारियाँ भी भयानक रूप धारण कर लेती हैं । इसमें न्यूरोथेरेपी में थायमस ग्रंथी और लिम्फ ग्रंथियों को उद्दीप्त करके रोगी की रोगप्रतिकार शक्ति को बढ़ाते हैं जिससे रोगी ठीक हो जाता है । इसी प्रकार एड्स या कैंसर जैसी भयानक रोगों में भी आराम आता है ।

वैसे तो कोलेस्ट्रॉल शरीर के लिये बहुत जरूरी है क्योंकि इसी से शरीर स्टीरॉइड (steroid) होरमोन्स बनाता है जो मनुष्य को हर प्रकार के विपद से भिड़ने या भागने में मदद करती हैं । लेकिन यदि लिवर बराबर कार्य न करता हो तो शरीर में कोलेस्ट्रॉल का संचय या जमावट होने लगता है और वह धमनियों के अंदर की दीवारों पर जमने लगती है । इससे धमनियाँ धीरे-धीरे सँकरी हो जाती हैं जिससे रक्त संचार में बाधा आती है और हृदय में विकार, किडनियों में विकार और नाना प्रकार के रोग जन्म लेते हैं । न्यूरोथेरेपी लिवर के फंक्शन को ठीक करके कोलेस्ट्रॉल की स्तर को शरीर में सही रखती है जिससे कई बीमारियाँ आने के आसार ही खत्म हो जाते हैं ।

स्त्रियों को माहवारी में चार दिन (72 घंटे) ही ब्लीडिंग होनी चाहिये । यही उपयुक्त है । इस बात का कुछ लडकियों को पता ही नहीं होता । स्त्रियों के माहवारी के बहुत सारे प्रोब्लेम उनके खाने-पीने, वातावरण और आदतों के कारण आते हैं - जिससे हौरमोन्स में गडबडी आ जाती है और उसके कारण माहवारी या ज्यादा आती है या कम आती है । यह नारमल नहीं है - इसमें यदि हायपोथायरॉइड् (hypothyroid) हो या रक्त में कैल्शियम या हिमोग्लोबिन (hemoglobin) कम हो, या यदि यूट्रस या ओवरी में सिस्ट (cyst) या फ़ायब्रायड (fibroid) हो तो ब्लीडिंग ज्यादा होती है - इन सभी प्रकार की गड़बड़ियों को हम न्यूरोथेरेपी द्वारा ठीक कर सकते हैं । यदि माहवारी में चार दिन से ज्यादा ब्लीडिंग हो तो विकलांग बच्चे पैदा हो सकते हैं । ऐसे बच्चों को भी न्यूरोथेरेपी उपचार द्वारा काफी लाभ प्राप्त होता है ।

माहवारी कम आने के कई कारण हैं - शरीर के अंदर के कुछ केमिकल का न बनना, या प्रोलेक्टीन लेवल बढ़ना या हौरमोन्स में गडबडी, या ओवरी में या यूट्रस में सिस्ट का होना या यूट्रस का जगह पर न होना इत्यादि । इनमें से कोई एक कारण से भी माहवारी कम हो सकती है या नहीं भी होती है । इसमें भी पाचन को ठीक करके, यूट्रस को सेट करके या सिस्ट के लिये उपचार देने से गडबड़ी के मूल कारण खत्म होते हैं और माहवारी ठीक से आने लगती है । यदि यूट्रस छोटी size का हो तो वह औरत मां नहीं बन सकती । ऐसी औरतों को जब हम जननांगों में रक्त संचार बढ़ाने का उपचार देते हैं, तो उससे यूट्रस नौरमल शकल की आ जाती है और वह औरत मां एक स्वस्थ संतान को जन्म दे सकती है।

हमारा पेन्क्रियाज़ सोमेटोस्टेटीन (somatostatin) नामक हौरमोन बनाता है जो ॲब्नारमल ग्रोथ (abnormal growth) को रोकता है । तो हम न्यूरोथेरेपी द्वारा पेन्क्रियाज़ को खास समय के लिये उकसाकर फ़ायब्रायड (fibroids) या सिस्ट (cyst) को ही नहीं बल्कि ब्रेन के ट्यूमर (tumour) को भी खत्म कर पाते हैं ।

योगासन भारत की एक प्राचीन एवं बहुत ही प्रभावशाली चिकित्सा पद्धति जो कि मानव जाति के लिये भारत की देन है । योगासन द्वारा माँस-पेशियों और नसों को खींचकर उन्हें लचीला बनाया जाता है और इस प्रकार से शरीर को स्वस्थ और नीरोगी बनाया जाता है ।

एक तरह से देखा जाय तो जो कार्य योगासन द्वारा अपने आप के लिये किया जाता है - वही कार्य LMNT द्वारा दूसरों के लिये किया जाता है । जब हम जांघ या हाथों पर अपने पैर से दबाते हैं तो जो मस्सल्ज़ टाईट या संकुचित हो चुके होते हैं हमारे दबाव से उनमें खिंचाव-सा आता है जिससे वे लचीली बन जाती हैं । एक मुख्य लाभ यह है कि लकवा के मरीज और मंद बुद्धि के बच्चे योगासन नहीं कर पाते, जिसके कारण उन्हें कब्जी, बदहजमी या बार-बार इन्फेक्शन वगैरह होती रहती है, तब न्यूरोथेरेपी द्वारा उन्हें राहत ही नहीं बल्कि उनकी स्थिति में काफी सुधार ला पाते हैं ।

LMNT – कुछ सामान्य प्रश्नोत्तर (FAQ's)

☯ न्यूरोथेरेपी क्या है ?

न्यूरोथेरेपी या LMNT एक वैकल्पिक उपचार पद्धति है जो मुंबई के डॉ. लाजपतराय मेहरा जी की सृष्टि है। अपने सत्तर साल के अनुभव और प्रयास से उन्होंने एक औषध-रहित चिकित्सा पद्धति की खोज की है जिसमें किसी भी बीमारी में दवाई दिये बिना ही राहत पहुँचा सकते हैं। यह योग-प्राणायाम-जैसा ही एक experiential therapy यानि अनुभव से प्राप्त पद्धति है, जिसमें खास किस्म के प्रेशर या अन्य तरीकों से शरीर की विभिन्न ग्रंथियों को उकसाते हैं । इस प्रकार से शरीर के अंदर रक्त संचार की गड़बड़ियों को ही नहीं, बल्कि होरमोन्स, एन्ज़ाइम्स और विटामिन्स इत्यादि की असंतुलन को भी सुधारते हैं।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

☯ इस अद्भुत विज्ञान के जनक कौन हैं ? उनका जन्म कब और कहां हुआ था ? इनका कर्म क्षेत्र कहां है?

इस अद्भुत विज्ञान के जनक हैं – परम पूजनीय डॉ. लाजपतराय मेहरा जी हैं । इनका जन्म अमृतसर में 23.8.1932 को हुआ था । इनका कर्म क्षेत्र मुंबई है। सन् 1996 से इन्होंने महाराष्ट्र के सूर्यमाल नामक गांव में एक आश्रम की स्थापना की है जहां सन् 1999 नवंबर से इस थेरेपी की प्रशिक्षण दी जाती है । इनकी चिकित्सा पद्धति के चमत्कारिक नतीजों के कारण लोग इन्हें प्यार से *युग पुरुष धन्वन्त्री-स्वरूप परम पूजनीय गुरुजी* के नाम से पुकारते हैं ।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

☯ LMNT का पूरा नाम क्या है ? इस थेरेपी का जन्म कहाँ और कब हुआ ?

LMNT का पूरा नाम है Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy (डॉ. लाजपतराय मेहराज़ न्यूरोथेरेपी). गुरुजी डॉ. लाजपतराय मेहराने अपने ग्यारहवें उम्र से इस थेरेपी को बिना नाम के शुरू किया था । इस थेरेपी द्वारा ब्रेन के अनेक बीमारियों में भी लाभ होता देखकर सन् 1976 के बाद से मुंबई में यह थेरेपी ' न्यूरोथेरेपी ' के नाम से जाना जाता था ।

कुछ साल पहले internet से देखा गया कि अनेक लोग न्यूरोथेरेपी के नाम से अलग-अलग प्रकार की चिकित्सा कर रहे हैं । सो अपनी विशिष्टता रखने के लिये सन् 2003 के बाद से यह थेरेपी LMNT के नाम से जानी जाती है ।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

☯ इस थेरेपी की खासियत क्या हैं ?

डॉ. लाजपतराय मेहराज़ न्यूरोथेरेपी की अतुलनीयता / अनुपमता निम्नलिखित है –

- यह एक दवाई रहित नैसर्गिक उपचार पद्धति है । सो इस में कोई साइड-इफेक्ट नहीं होती । साथ ही, दवाइयों और अस्पताल की तुलना में कम खर्च में राहत मिलती है
- यह आंतरिक अंगों को ठीक करके बीमारी के मूल कारण को ही समाप्त करती है ।
- यह सिस्टम को ठीक करती है, सिर्फ सिम्प्टम (symptom)या लक्षणों को ही नहीं ।

- पेट और पाचन संस्थान को ठीक करना ही उपचार की पहली कड़ी है ।
- नाभी ही शरीर का केंद्र बिंदु है । नाभी का खिसकना ही बीमारियों का मूल कारण है मूल कारण को ठीक कर दें तो बीमारी के सभी लक्षण अपने आप ठीक होंगे ।
- नाभी के सभी ओर की दर्दों को निकाल दें तो बीमारी ठीक होती जायेगी ।
- LMNT के रोग-निदान एवं डाइग्नोसिस के अपने निजी तरीके तो हैं ही, साथ में आधुनिक जांच पड़ताल से प्राप्त ज्ञान - जैसे रक्त की जांच या X-ray से खींची गई तस्वीर - इत्यादि के साथ भी समन्वय रखते हैं ।
- चिकित्सा पद्धति (medical science) से प्राप्त विज्ञान का उपयोग एकदम विभिन्न और अतुलनीय तरीके से करती है - जिसमें दवाइयों के उपयोग को नकारा जाता है
- इसे हम वैज्ञानिक पद्धति इसलिये कहते हैं - क्योंकि इसके उपचारों को ठीक रूप से समझकर चाहे कोई भी कितने ही बार एक ही व्यक्ति पर या अलग-अलग व्यक्तियों पर प्रयोग करे फिर भी एक-जैसे निष्कर्ष या परिणाम निकलते हैं ।
- पैरों तथा हाथों से मरीज के शरीर पर दबाव डालना इस थेरेपी का मुख्य अंश है । फिर भी थेरेपिस्ट यानि चिकित्सक की आयु या वजन का चिकित्सा के परिणाम के साथ कोई संबंध नहीं है । थेरेपिस्ट चाहे आठ साल का बच्चा हो या साठ साल के बुजुर्ग हो, चाहे महिला हो या पुरुष - अगर सही जगह और क्रम से प्रेशर देते हैं, तो परिणाम भी एक-जैसे ही आते हैं ।
- प्रेशर देने की पद्धति सीखने के लिये सरल है । सभी आसानी से इसका अभ्यास कर सकते हैं । इतना ही नहीं, बहुत-से लोगों को एक साथ सिखाया जा सकता है ।
- खास कर मंद बुद्धि, ADHD, dyslexia, autism जैसे जन्म-जात बीमारियों से ग्रस्त बच्चों की जिंदगी में यह थेरेपी काफी सुधार लाने में सक्षम है।

☯ ऍक्यूप्रेशर में भी जगह-जगह पर दबाव दिया जाता है । तो क्या LMNT ऍक्यूप्रेशर पर आधारित है ?

नहीं । यह एक लाजवाब थेरेपी है जिसका किसी भी अन्य थेरेपी से कोई सम्बन्ध नहीं है। न्यूरोथेरेपी में हम फिजियोलोजी के तत्वों के आधार पर शरीर के रक्त और लिम्फ संचार, तथा नर्वस सिस्टम को उकसाकर ग्रंथियों की कार्यों को सुधारते हैं जब कि ऍक्यूप्रेशर में वे त्वचा के नीचे की सूक्ष्म एनर्जी मेरीडियन्स (energy meridians) को उकसाते या सुधारते हैं।

न्यूरोथेरेपी की डाइग्नोसिस प्वाइंट, 6 second के लिये प्रेशर देना, एवं किस क्रम से उकसाना - ये सभी Dr. Lajpatrai Mehra जी की साठ वर्षों की तपस्या की निजी खोज हैं।

☯ LMNT उपचार के दौरान किन-किन चीज़ों से परहेज करनी चाहिये ?

- नौन-वेज यानि माँसाहारी खाना - जैसे मटन, चिकन, मछली इत्यादि
- धूम्र-पान या मद्य-पान का सेवन न करना
- इमली, निंबू, टमाटर, दही, लस्सी जैसी खट्टी चीजें न खाना - यह परहेज खास कर उन्हीं के लिये है जिनको शरीर के एक या अनेक जोड़ों में दर्द है ।

☯ क्या सभी रोगियों को खट्टी चीजों से परहेज करना जरूरी है ? या किस किस्म के रोगियों खट्टी चीजों से परहेज करना जरूरी है ?

सभी रोगियों को खट्टी चीजों से परहेज करने की आवश्यकता नहीं है । जिन्हें जोड़ों में दर्द हो, (जैसे कि घुटने, पीठ या कमर में दर्द), उन्हें खट्टी चीजें नहीं खानी चाहिये । क्योंकि उससे दर्द बढ़ते हैं । जिन्हें ऐसिड़ोसिस की बीमारियाँ हों, उन्हें भी तब तक नहीं खानी जब तक स्वास्थ्य पूर्ण रूप से नहीं सुधरती । बाद में जरूरत हो तो खा सकते हैं । अगर दर्द वापस आता है तो कुछ महीनों तक बिल्कुल बंद करना चाहिये, जब तक कि शरीर पूर्ण रूप से सुधर न जाये ।

☯ क्या सभी रोगियों को नौन वेज यानि माँसाहारी भोजन से परहेज करना जरूरी है ?

जी हाँ, रोगियों को ही नहीं, सभी लोगों को माँसाहारी भोजन से परहेज करना बेहतर है ।

☯ सभी रोगियों को नौन-वेज यानि माँसाहारी भोजन से परहेज करना क्यों जरूरी है ?

हमारा दावा है कि शरीर में बीमारी आने का मूल कारण है पाचन संस्थान का ठीक रूप से काम न करना । माँसाहारी भोजन भारी प्रोटीन और वसा का बना है जो आसानी से पचता नहीं है । आजकल शहर में रहने वाले कोई खास शारीरिक परिश्रम नहीं करते जिससे कि ऐसे भारी प्रोटीन खाने की जरूरत पड़े । जब कोई व्यक्ति हमारे पास उपचार के लिये आते हैं, उसका मतलब है कि उनकी पाचन संस्थान तो बिगड़ी हुयी है । नहीं तो वे बीमार पड़ते नहीं थे ! ऐसी अवस्था में उनका शरीर माँसाहारी भोजन को पचाने और उससे पोषण तत्वों को अवशोषण करने में असमर्थ होगा । अगर भोजन ठीक से न पचे तो उससे शरीर में toxins यानि अनचाहे पदार्थ की जमावट होने लगती है, जिससे लिवर, त्वचा और किडनीज़ पर बोझ पड़ता है क्योंकि उन्हें ही उन toxins को बाहर निकाल फेंकने के लिये ज्यादा काम करना पड़ता है ।

एक और ध्यान देनेवाली बात भी है । जिन प्राणियों को बेचने के लिये पाला जाता है, उन्हें कई होरमोन्स की गोलियां दी जाती हैं ताकि वे जल्दी मोटे बने और पालक की ज्यादा लाभ मिले । एवं ये जानवर बीमारियों का शिकार न हों, इसलिये उनके आहार में विभिन्न ऐन्टीबायोटिक या अन्य गोलियां दी जाती हैं जो उनके शरीर में चमड़ी या मांस में ही रह जाती हैं । तो इन सब का दुष्प्रभाव उनके मांस को खानेवाले व्यक्ति के स्वास्थ्य पर पड़ेगा ही । इसलिये ही गुरुजी कहते हैं कि स्वस्थ जीवन के लिये माँसाहारी भोजन से दूर रहना ही उत्तम है ।

यह तजुर्बे की बात है कि MD, MS या MND जैसी बीमारियों में अगर रोगी ने हमारे उपचार लेकर कुछ ठीक होने के बाद एक ही बार मांसाहारी भोजन का सालन (juice) भी ले लिया तो महीनों का हमारा परिश्रम एक ही दिन में मिट्टी में मिल जाता है कि दुबारा उसे ठीक करके वापस उसी स्थिति तक लाना अत्यन्त मुश्किल हो जाता है। इसी से आप अनुमान लगा सकते हैं कि मांसाहारी भोजन कितना नुकसानदायक है।

☯ भोजन लेने और उपचार में कितना अंतर चाहिये ?

LMNT उपचार से पहले पेट जितना खाली रहे उतना अच्छा है । नाशता के एक घंटे बाद तथा दुपहर के भारी भोजन के दो-ढ़ाई घंटे बाद उपचार ले सकते हैं ।

☯ उपचार लेने के लिये कोई खास पोषाक की जरूरत है क्या ?

लिबाज ढीला हो और हमारी संस्कृति का ध्यान रखते हुये ऐसा हो कि संपूर्ण शरीर ढ़का रहे ।

☯ इस प्रकार के पैरों से दबाव देने से पेशंट को थोड़ा दर्द तो महसूस होगा जरूर?

नहीं । यही तो खासियत है न्यूरोथेरेपी की ! ऐक्यूप्रेशर में दबाव एक बिंदु पर दिया जाता है, जिसमें कभी थोडा दर्द महसूस होने की संभावना है । पर न्यूरोथेरेपी में एक बडे एरिया (area) पर दबाव दिया जाता है । बिल्कुल छोटे बच्चों को एवं बुजुर्ग तथा कमजोर व्यक्तियों को हाथ से एवं बड़ी उम्र के व्यक्तियों को पैरों से उपचार देते हैं । थेरेपिस्ट को यह प्रशिक्षण दिया जाता है कि कैसे तलवों के बीच वाले नरम भाग से दबाव डाला जाय ताकि छह-आठ साल के बच्चे को भी तकलीफ न पहुँचे । यह उपचार एक दिन के बच्चे से लेकर सौ साल के उमर तक हर व्यक्ति करवा सकता है।

☯ हर दिन के उपचार के लिये कितना समय लगेगा ?

वैसे तो यह व्यक्ति के शरीर की उस दिन की स्थिति पर निर्भर करता है। पर आम बीमारियों के लिये करीब तीस मिनट प्रति दिन काफी होता है। उसमें भी यह नहीं कि लगातार उपचार दिया जायेगा । फौरमुला के अनुसार बीच-बीच में कुछ मिनटों के लिये gap भी हो सकते हैं । जहां जरूरत हो, कुछ बीमारियों के लिये कम अंतर में छोटे-छोटे उपचार भी दिये जा सकते हैं जो कि उनके घरवालों को सिखाया जाता है ताकि राहत जल्दी मिले ।

पुरानी बीमारियों में जल्दी राहत पाने के लिये : गुरुजी की सलाह है कि रोगी पहले स्तर पर 20-25 दिन तक सूर्यमाल में स्थित हमारे आश्रम अस्पताल में भर्ती हों, जहां पूरे जांच-पड़ताल के बाद उपचार शुरू किया जाता है । पहले पाचन संस्थान को सुधारने में ही काफी दिन लग जाते हैं । उसके बाद उनकी बीमारी के लिये उचित उपचार दिया जाता है । उसके बाद उनको अपने प्रांत लौटकर अपनी नजदीकी न्यूरोथेरेपी सेन्टर से यह चिकित्सा को जारी रखना है। पहले कुछ सप्ताह तक रोज उपचार लें, फिर जैसे-जैसे शरीर सुधरता है, एक दिन छोड़कर एक दिन लें, फिर सप्ताह में दो दिन और फिर एक दिन - ऐसे उपचार कम कराते जायें ।

अगर आप ऐसी जगह से आ रहे हैं, जहां कोई न्यूरोथेरेपिस्ट उपलब्ध नहीं है, तो रोगी कोई ऐसे रिश्तेदार अपने साथ में ले आये जिन्हें यह उपचार सिखाया जा सकता है । और अपने घर में कुछ महीने ये उपचार लेने के बाद दोनों follow up के लिये आश्रम में दुबारा कुछ दिनों के लिये आ सकते हैं ताकि नये उपचार आपको सिखाया जा सके ।

❁ कितने दिनों तक उपचार लेना है ?

सभी व्यक्तियों के लिये एक-जैसा समय लागू नहीं होता । हर व्यक्ति के शरीर की रचना, कौन-सी बीमारी है, शरीर के कितने अंगों पर उसका प्रभाव हुआ है,, कितने सालों से है

एवं खाने-पीने में कहां तक परहेज निभाया जाता है,- इन सभी पर निर्भर है। फिर भी यह निश्चित है कि नियमित रूप से उपचार और परहेज का पालन करने से कई बीमारियाँ दो-चार महीनों में ही ठीक हो जाती हैं। जन्मजात बीमारियों के लिये कुछ साल लग सकते हैं। पुरानी बीमारियों के लिये अनेक महीने लगते हैं। जो बीमारी कई सालों से आयी हुयी है क्या उसे ठीक होने में कम से कम उतने महीने नहीं लगेंगे ?

☯ नतीजे की उम्मीद कितनी जल्दी कर सकते हैं ?

डॉ. लाजपतराय मेहरा न्यूरोथेरेपी सिर्फ लक्षणों को दूर नहीं करती, वह सारे शरीर के अंगों की क्रिया शीलता को ठीक करती है। देश भर में अनेक लोगों के मुँह से यह सुनने को आया है कि एकाध दिनों के अन्दर ही उनके शरीर में छोटे बडे प्रभाव दिखने लगते हैं - भूख और नींद सुधरने लगते हैं, एनर्जी बढ़ जाती है, कमजोरी कम होने लगती है, शरीर हल्का लगता है, जीने का मजा आ रहा है, इत्यादि। तो इन सब चीजों में सुधार आने से, चाहे उस बीमारी को पूर्ण रूप से ठीक होने में देरी क्यों न लगे, अन्य बीमारी आने के आसार तो टल जाते हैं! यह एक बहुत बड़ा फायदा है इस थेरेपी का, जो शायद अन्य दवाई चिकित्सा पद्धतियों में संभव नहीं है।

वैसे तो फीवर, जुकाम, सर्दी-खांसी, बदहजमी, कब्जी, पेट दर्द जैसी छोटी-मोटी बीमारियाँ आती ही हैं हमें चेतावनी देने के लिये । इन बीमारियों को एलोपैथी द्वारा इलाज कराने से वह रोग के लक्षण को दबा देता है, जिसका नतीजा है कि बड़ी बीमारयां शरीर में पनपने लगते हैं । तो जैसे ही ऐसी लक्षण शरीर में दिखने लगते हैं तो विलंब न करते हुये तुरन्त ही उपचार किया जाय तो तीन-चार दिनों के अंदर काफी आराम मिल जायेगा - यह तजुर्बा है । लेकिन पूर्ण रूप से ठीक होने के लिये एकाध महीनों तक कम से कम सप्ताह में एक उपचार लेने से तकलीफ दुबारा नहीं आयेगी ।

❖ इस उपचार के दौरान गोलियां ले सकते हैं क्या ?

न्यूरोथेरेपी में हम कोई दवाई का प्रयोग नहीं करते । अगर आप पहले से ही कोई दवाई या गोली ले रहे हैं, उसे हम बंद करने के लिये भी नहीं कहते । अगर कोई दर्दों के लिये हमारे पास आये तो कुछ दिनों के उपचार के बाद जब उनका दर्द एकदम बंद हो जाता है तब हम उनसे कहते हैं कि अपने डॉ. से कहिये कि अब मुझे दर्द बिल्कुल नहीं हैं, क्या मुझे अब भी गोलियां उतनी मात्रा में ही लेना है ? फिर डॉक्टर खुद ही उन्हें गोलियां बंद करने के लिये कहते हैं ।

❖ अगर उपचार से फायदा हो जाता है तो आपके उपचार के दौरान हम अपने आप ही गोली बंद करना चाहें तो कर सकते हैं क्या ?

वैसे तो डॉक्टर की राय लिये बिना दवा कम करने की सलाह हम किसी को नहीं देते हैं । पर अगर अपनी जिम्मेदारी पर पेशंट painkiller के अलावा अन्य दवाई बंद करना चाहें तो निम्न तरीका अपनायें ।

अगर आप दिन में अलग-अलग किस्म की एक-एक गोली ले रहे हैं, तो जिस गोली को बंद करना चाहते हैं, उस dose का केवल ¼ गोली तोड़ कर अलग रख लें और बाकी

¾ गोली खा लें । उस दिन अन्य किसी भी समय कोई भी गोली कम न करें । ऐसा ही तीन दिन करें और चौथा दिन अलग रखा हुआ तीन दिन का ¼ गोली को खा लें । यानि आपने चार दिनों में चार गोली की जगह पर तीन गोलियां खायी है। अगर आपको शरीर में अव भी अच्छा लग रहा है, तो पांचवें दिन से आप और ¼ गोली कम कर सकते हैं, यानि अब ¾ गोली की जगह पर ½ गोली लें । लेकिन इस बार आठ दिन तक ½ गोली लेते रहें । और यह भी तय कर लें कि इस दौरान आपने LMNT उपचार जरूर लेते रहना है ताकि कोई गड़बड़ी न हो । अगर आपको लगे कि गोली बंद करने से आप को कुछ अच्छा नहीं लग रहा है, तो और चार या आठ दिन तक ½ गोली पर रहें, जब तक आपको ठीक लगे । उसके बाद और ¼ गोली कम कर दें यानि अब ½ गोली की जगह पर ¼ गोली ही लें । यह dose चार, आठ या बारह दिन तक लें जब तक आपको अच्छा लग रहा है। उसके बाद दो सप्ताह के लिये एक दिन छोड़कर एक दिन ¼ गोली लें । फिर कुछ दिनों के लिये सप्ताह में दो दिन ¼ गोली लें । ऐसे करते हुये धीरे-धीरे आप गोली को बंद करें तो आपके शरीर में कोई तकलीफ नहीं होगी । लेकिन हमेशा याद रखें कि गोली बंद करते हुये आप LMNT उपचार को बंद न करें जब तक आप कई दिन बिना दवाई के ठीक हो जायें ।

अगर आप एक ही किस्म की गोली दिन में तीन बार (यानि सुबह, दुपहर और शाम को) ले रहे हैं तो पहले दिन सुबह की ¼ गोली बंद करें, दूसरे दिन दुपहर की ¼ गोली बंद करें और तीसरे दिन शाम की ¼ गोली बंद करें और खुद आजमा कर देख लें कि किस समय आप को गोली की ज्यादा जरूरत होती है और अपने शरीर के अनुसार कितने दिन और किस समय गोली बंद करना ज्यादा लाभदायक है, यह खुद निर्णय कर सकते हैं ।

LMNT उपचार लेते समय इस प्रकार धीरे-धीरे आप गोली कम करते जायें तो आप को दवा बंद करने के side effect नहीं होंगे और उपचार का पूर्ण लाभ प्राप्त होगा ।

☯ LMNT द्वारा किन किन बीमारियों को ठीक किया जा सकता है ?

चूंकि इस चिकित्सा पद्धति में बीमारी के मुल कारण को ध्यान में रखकर उपचार किया जाता है, सो इससे प्रायः सभी सामान्य बीमारियों में राहत मिलती ही है , जिसकी विस्तृत सूची page 21 में दिया गया है ।

पर निम्न बीमारियों या लक्षणों में कहा जाता है कि इनका कोई इलाज नहीं हो सकता - CP (Cerebral Palsy), Epilepsy (fits), hepatitis, thalassemias, sickle cell anemia, aplastic anemia, MD एवं DMD, MND, MS, Kidney failure, Polio इत्यादि ।

सच तो यह है कि इन बीमारियों में भी LMNT उपचार द्वारा अनेक रोगियों में काफी अच्छे रिजल्ट प्राप्त हुये हैं – यहां तक कि HIV में भी !

जैसे ऊपर लिखा गया है, गुरुजी का सबसे महत्वपूर्ण योगदान यह है कि मंद बुद्धि, ADHD, dyslexia, autism इत्यादि जन्म-जात बीमारियों से ग्रस्त बच्चों की जिंदगी में यह थेरेपी काफी सुधार लायी है - ऐसे उनके माता-पिता खुद कहते हैं ।

❖ सालाना कितने लोग इस थेरेपी से लाभान्वित होते हैं ?

- पिछले दस साल में महाराष्ट्र में बांद्रा क्लिनिक एवं सूर्यमाल आश्रम से कम से कम एक लाख पेशंट लाभान्वित हुये हैं ।
- प्रशिक्षण केंद्र के कारण धीरे-धीरे बढ़ते बढ़ते आज की तारीख में देश भर में कम से कम 650 सेन्टर हैं जहां LMNT पद्धति ही एक मात्र उपचार है।

एक दिन में कम से कम 20 पेशंट उपचार लेते हैं - ऐसे अनुमान लगायें ।
(वास्तव में कुछ सेन्टर में प्रति दिन की संख्या कम से कम इस से दुगुना होती है । इनमें अनेक सेन्टर में एक ही व्यक्ति करीब 15-20 दिन तक तो उपचार लेते ही हैं).
हर महीने में हर सेन्टर में कम से कम 10 से 15 नये पेशंट जुड़ते हैं । यानि 650 सेन्टर में 6,500 से 10,000 नये पेशंट हर महीने में ।
मतलब एक साल में कम से कम 70,000 से 1 लाख़ मरीज इस थेरेपी से चिकित्सा करवा रहे हैं । यानि भारत के अन्य राज्यों में दस वर्षों में कम से कम सात लाख पेशंट !
कुल मिलाकर यह कह सकते हैं कि सारे भारत में पिछले एक दशक में कम से कम आठ लाख पेशंट हैं जिन्होंने इस थेरेपी से लाभ उठाया है । और जिससे करीब 5000 कुटंम्ब इसी से अपनी रोज की रोटी कमा रहे हैं ।

❖ गुरुजी की दृष्टिकोण या सोच क्या है ?

जितनी जल्दी हो सके, देश भर में कम से कम 10,000 LMNT सेन्टर की स्थापना करना ।
आइये आप भी इस थेरेपी को सीखें और इस महत्वपूर्ण अभियान में भागीदार बनें ।

❖ एलोपैथी में नौन-वेज खाने में कोई पाबन्दी नहीं है । न्यूरोथेरेपी में नौन-वेज खाने को क्यों मना करते हैं ?

हमारे शरीर के हर कार्य के लिये हमें ऐनर्जी (energy) यानि ऊर्जा शक्ति की जरूरत है, जो हमें खाने से प्राप्त होती है। हमारे दैनिक कार्यों के लिये जो शक्ति चाहिये, अगर उससे ज्यादा शक्ति भोजन से प्राप्त हो तो हमें दिन भर उत्साह और स्फूर्ति महसूस होती है।

भोजन से ऊर्जा प्राप्त करने के लिये यह अनिवार्य है कि
पाचन तथा अवशोषण ठीक से होना चाहिये

भोजन को अन्न नलिका द्वारा मुंह से मलाशय तक गुजारने में भी काफी ऊर्जा यानि शक्ति की जरूरत पड़ती है और यह मुख्यतः उस पर निर्भर करता है कि खाने में क्या-क्या चीजें शामिल हैं। आम तौर से लोगों की सोच यही है कि पका हुआ भोजन आसानी से पचेगा और कच्चा भोजन पचेगा नहीं, जब कि सच्चाई इसके ठीक विपरीत है। सलाद, अंकुरित भोजन या फल इत्यादि को पचाने में तथा उनके अवशेष को मल द्वारा निकालने के लिये शरीर को बहुत कम मेहनत करनी पड़ती है। लेकिन तली हुयी चीजें, मसालेदार खाना, पनीर, छोले या मैदा इत्यादि से बनी चीजों को पचाने में बहुत शक्ति खर्च होती है। इसलिये ही कुछ लोगों को ऐसे खाना खाने के बाद थकान-सी महसूस होती है या नींद आ जाती है।

इनमें सब से हानिकारक है डब्बा-पैक चीजें एवं नौन-वेज यानि मांसाहारी भोजन। डब्बा-पैक चीजों में कई केमीकल्स डाले जाते हैं ताकि वे लम्बे समय तक रहें और जल्दी

खराब न हों। इन केमीकल्स के कारण भी दुष्परिणाम हो सकते हैं। मांसाहारी भोजन से जो ऊर्जा मिलती है, उस से कई गुना ज्यादा मेहनत उसे पचाने के लिये लगती है, खास कर तब जब मनुष्य की पाचन शक्ति कमजोर हो। इसलिये ही गुरुजी हमेशा कहते हैं कि अंडे या भारी प्रोटीन खाने से कोई लाभ नहीं है, जब हम उसे पचाने में असमर्थ हैं। और अगर पचा भी सकते हैं, फिर भी उन्हें खाने की जरूरत नहीं, जब हमें कम मेहनत में फल-सब्जियों से उससे ज्यादा ऐनर्जी मिल सकती है।

जब हम बीमार पड़ते हैं, हम चाहे लेटे ही क्यों न रहें, उस समय भी हमारे हृदय, श्वसन संस्थान एवं ब्रेन के कार्यों के लिये थोडी बहुत ऊर्जा की आवश्यकता रहती है। इसलिये ही बीमारी के समय बहुत ही हल्का-फुल्का खाना दिया जाता है, और वह भी भूख से कुछ कम मात्रा में ही होना चाहिये ताकि शरीर को उसे पचाने और अवशेष आगे भेजने में खास मेहनत न करनी पडे। अच्छा या उपयुक्त खाना वह है जिसे लेने के बाद तुरंत ही व्यक्ति को स्फूर्ति और शक्ति महसूस होती है। इसका सब से बढ़िया उदाहरण है नारियल पानी अथवा उस मौसम के फलों का ताजा रस या सब्जियों का सूप इत्यादि। खाने-पीने का उचित ध्यान न देना ही शरीर में बीमारियों की नींव है।

❖ क्या बीमारी ठीक होने के बाद दुबारा नहीं आयेंगी ?

न्यूरोथेरेपी मूल कारण को ठीक करती है, न केवल लक्षणों को । जब मूल कारण ठीक हो जाता है तब वह एक बीमारी ही नहीं पर उस मूल कारण से सम्बन्धित सारे लक्षण दूर हो जाते हैं । तो दुबारा उस बीमारी के लक्षण तो नहीं आनी चाहिये । पर जैसे कि ऊपर लिखा गया है, बीमारी आने का एक मुख्य कारण है गलत सोच-विचार तथा आहार-निद्रा-व्यायाम के सामान्य नियमों को न पालन करना । कुछ बीमारियाँ तो टेन्शन से इतने जुड़े हैं कि जो व्यक्ति कई दिनों से बिल्कुल नौरमल है, उसे जरा-सा भी टेन्शन हो जाय तो बीमारी के लक्षण वापस आ जाती हैं । सो ऐसे व्यक्तियों को पूर्ण राहत प्राप्त करने के लिये न्यूरोथेरेपी के उपचार के अलावा जीवन शैली और सोच-विचारों की दिशा को बदलने की भी जरूरत पड़ती है। इसके अलावा बीच-बीच में नजदीक के न्यूरोथेरेपी सेन्टर में जाकर पेट और पाचन को ठीक करने के लिये उचित न्यूरोथेरेपी उपचार लेते रहना चाहिये । ऐसा करेंगे तो वह बीमारी ही नहीं, दूसरी कोई बीमारी आने से भी रोक सकते हैं ।

❖ LMNT और योगासन में कोई समानता है क्या ?

हमारे कुछ उपचारों का प्रभाव योग के कुछ आसनों से मिलता-जुलता है । उदाहरण के लिये 'Gas I ' उपचार का असर वज्रासन जैसे है, 'Ku ' उपचार का असर वीरासन जैसे है इत्यादि । इतना ही नहीं, जो लोग दर्द या कमजोरी या बीमारी के कारण योगासन कर ही नहीं सकते, उनको हम न्यूरोथेरेपी उपचार द्वारा स्वस्थ करने के बाद वे योगासन करके अपने आरोगय को बनाये रख सकते हैं । NT heals the defective organs, yoga helps to stabilise and maintain the body in good condition. यानि न्यूरोथेरेपी एवं yoga दोनों complementary हैं ।

LMNT ***चिकित्सा सम्बन्धी विशेष प्रश्नोत्तर***

❖ न्यूरोथेरेपी और अन्य थेरेपी में बीमारियों के प्रति सोच में क्या अन्तर है ? न्यूरोथेरेपी के अनुसार शरीर में बीमारियाँ क्यों आती हैं ?

हर एक थेरेपी की अपनी मान्यतायें होते हैं जिनके आधार पर वह कार्य करती है। उदाहरण के लिये – बीमारियाँ क्यों आती हैं – इस विषय पर कुछ मुख्य चिकित्सा प्रणालियों में क्या कहते हैं यह देखें –

- **Allopathy** शरीर में बीमारियों आने के पाँच मुख्य कारण माने जाते हैं –

  इन्फेक्शन (संक्रमण)
  पोषण तत्व की कमी
  डीजेनेरेशन (degeneration)
  Wasting of tissues
  जन्मजात या जीन्स के गडबडी से आयी बीमारियाँ

- **Ayurveda** शरीर में तीन दोषों में असन्तुलन के कारण बीमारियाँ आती हैं –

  वात (wind or gas)
  पित्त (bile) या
  कफ (mucus)

- **Homeopathy**

Vital force का कम होना या निम्न तीन humors में असन्तुलन से बीमारियां आती हैं –

  सोरा (Psora)
  सिफिलिस (Syphilis)
  साइकोसिस (Sycosis)

- **Biochemic System**

शरीर ठीक से कार्य करने के लिये 12 salts जरूरी होते हैं । इनमें किसी की कमी आने से बीमारियाँ आती हैं ।

- **Naturopathy** नैचुरोपॅथी **-** हम अगर प्रकृति के नियमों को तोडें या उनके साथ नहीं चलेंगे तो हमारे शरीर में toxins यानि अनावश्यक फालतू चीजें इकट्ठी हो जाती हैं, जिससे शरीर की vital force यानि जीवनी शक्ति को नुकसान पहुँचता है और शरीर बीमारियों का शिकार बन जाता है ।

- न्यूरोथेरेपी के अनुसार बीमारियां आने के निम्न कारण हैं –

पाचन ठीक न होना बीमारी आने का एक मुख्य कारण है । क्योंकि पाचन संस्थान ठीक से काम न करने के कारण निम्न प्रकार की गड़बड़ियाँ आ सकती हैं

  - शरीर में सभी जरूरी ऐमीनो ऐसिड्स सही मात्रा में बना नहीं पाता
  - विटामिन्स ठीक से ऐब्ज़ोर्ब नहीं होंगे या

- जो होरमोन्स या एन्ज़ाइम्स बनने चाहिये वे ठीक मात्रा में या उचित समय में नहीं बनेंगे - तो उनकी कमी से या
- दोनों किडनीज़ एक-जेसा काम न करने के कारण शरीर में ऐसिड-ऐल्कली का संतुलन बिगड जाने से या
- कोई भी ग्लैंड यानि ग्रंथी ठीक से काम न करने से यानि हायपो (hypo) होने से
- किसी भी ग्लैंड के कैमिकल्स ज्यादा होने से यानि ग्लैंड हायपर (hyper) होने से
- या वे कैमिकल्स अपने उचित स्थान पर उचित मात्रा में न पहुँचने से
- या जेनेटिक (यानि genes से संबन्धित) तथा congenital defects यानि जन्मजात गड़बड़ियों के अलावा कोई जन्म से बीमार पैदा नहीं होता ।

कैमिकल्स अपने उचित स्थान पर ठीक से न पहुँचने के निम्न कारण हो सकते हैं -

- या तो खाना अनपचा ही रह जाता है (UDF) जिस के कारण उस ग्लैंड से जो भी होरमोन्स या एन्ज़ाइम्स निकलने हैं उन के लिये उपयुक्त raw materials ठीक से या ठीक मात्रा में नहीं बन रहे हैं ।
- या उस ग्रंथी को या उसके आस-पास की माँस-पेशियों को पर्याप्त मात्रा मे रक्त नहीं पहुँचता है जिससे उस ग्रंथी का संकुचन ठीक से नहीं होने के कारण उसके स्राव ठीक से नहीं निकल पाते ।
- या उचित ग्लैंड का स्टिमुलेशन (stimulation) ठीक रूप से नहीं हो रहा है - जैसे कि इन्फेक्शन या इन्फ्लमेशन की बीमारियों में होता है -
  उदाहरण के लिये इन्फेक्शन से लड़ने के लिये हमारे शरीर के अन्दर ही अनेक प्रकार की सैल्स होती हैं जो कि विभिन्न अंगों द्वारा बनायी जाती हैं और फिर रक्त में छोड़ दी जाती हैं । इसे ही रोग प्रतिकार शक्ति कहा जाता है । जब ये सैल्स ठीक से कार्य करती हैं तब शरीर आसानी से इन्फेक्शन की बीमारियों का शिकार नहीं बनता ।
- या उस ग्रंथी को उकसानेवाले ग्रंथियों से उसे order यानि आदेश नहीं मिल रहा (जैसे हायपोथैलमस से पोस्टीरियर पिट्यूट्री को या पिट्यूट्री ग्लैंड से थायरौइड ग्लैंड को आदेश न मिलना इत्यादि)
- ऊपर लिखे गये सभी गड़बड़ियों का एक मुख्य कारण है हमारे आधुनिक जीवन शैली, सोच-विचार, आहार-निद्रा के सामान्य नियमों को न पालन करना तथा टेन्शन भरी जीवन-शैली । शरीर का पूर्ण इलाज तभी होगा जब मनुष्य इन सब चीजों में खास बदलाव लाये ।

\- -

❖ न्यूरोथेरेपी में बीमारियों को कैसे ठीक किया जाता है विस्तार से समझाइये ?

न्यूरोथेरेपी मूल कारण को ठीक करती है, न कि सिर्फ लक्षण को। हम बीमारी का ही इलाज नहीं करते बल्कि ग्रंथियों के कार्य को सुधारते हैं, जिससे वह बीमारी तो ठीक हो ही

जाती है, साथ ही दूसरी कोई बीमारी आने के आसार भी खत्म हो जाते हैं। LMNT का मुख्य दावा है कि अगर शरीर की पाचन संस्थान, लंग्ज़ एवं kidneys ठीक से काम करे तो बीमारी आ ही नहीं सकती । इसके लिये अलग-अलग तरीके अपनाये जाते हैं। हम शरीर पर –

- निर्धारित यानि खास जगहों पर
- निश्चित समय के लिये एवं
- निर्धारित sequence यानि क्रम में –

  खास किस्म का प्रेशर डालते हैं ।

- या उचित जगह पर खास तरीकों से दबाकर या घिसकर शरीर के glands को उकसाते हैं। खास कर इन्फेक्शन या इन्फ्लमेशन से आयी बीमारियों को ठीक करने के लिये यह तरीका अत्यन्त प्रभावशाली है।

इस प्रकार विभिन्न तरीकों से हम ग्रंथियों में रक्त का प्रवाह बढाते हैं। तथा लिम्फ और नर्व्ज़ के कार्यों को सुधारते हैं ।

ग्लैंड्स के कार्यों को सुधारने के लिये निम्न तरीका अपनाया जाता है –

- सबसे पहले पेट को set करके पाचन संस्थान को सुधारते हैं ताकि सभी ग्रंथियों के लिये आवश्यक मूल पदार्थ प्राप्त हो ।
- उचित ट्रीट्मेंट देकर LMNT के pain points के दर्दों को निकालते हैं।
- Clots को खोलने के लिये Heparin नामक treatment देकर रक्त संचार को बढ़ाते हैं
- माँस-पेशियां ठीक से कार्य करने के लिये कैल्शियम की अवशोषण को बढ़ाते हैं
- बीमारी के अनुसार जिन ग्रंथियों की जरूरत है उन्हें विभिन्न तरीकों से उकसाते हैं ।

इन सब तरीकों से जो ग्लैंड्स (glands) पहले ठीक से काम नहीं कर रहे थे, वे ठीक से काम करने लगते हैं और बीमारी ठीक हो जाती है।

- -

❖ न्यूरोथेरेपी की मुख्य मान्यतायें क्या हैं ? वे किन तथ्यों पर आधारित हैं ?

न्यूरोथेरेपी की अपनी कई मान्यतायें हैं जिसके आधार पर उपचार किया जाता है । ये मान्यतायें दो प्रकार के हैं – एक जो गुरुजी को अपने अनुभवों से प्राप्त हैं, और दूसरे वे जो मेडिकल साइन्स की फिजियोलोजी (physiology) के तत्वों पर आधारित हैं, पर जिनकी व्याख्या को गुरुजी अपने अनोखे दृष्टिकोण से बदलकर एक औषध-रहित उपचार पद्धति के अंतर्गत उपयोग में लाये हैं –

वे मान्यतायें जो कि गुरुजी की अपनी ओरिजिनल सोच हैं –

○ *नाभी ही शरीर का केन्द्र है।* शरीर में अन्य अंगों के स्थान की आपसी दूरी (relative position) नाभी के सम्बन्ध में अपनी-अपनी एक निर्धारित दूरी पर होती है। इस आपसी दूरी में जरा-सा भी अदल-बदल हो तो वह शरीर के अंगों के कार्य में उथल-पुथल पैदा कर देगा। इसे आम भाषा में 'नाभी का खिसकना' कहते हैं, जिसे अगर ठीक नहीं किया जाय तो किसी भी बीमारी का रूप धारण कर सकती है।

- बीमारी चाहे कोई भी हो, उसके साथ-साथ नाभी के आसपास कुछ खास जगहों पर दबाये या बिना दबाये ही ददं भी महसूस होगा । उस दर्द को ठीक कर दो तो बीमारी अपने आप ठीक होती जायेगी ।
- गुरुजी की सर्व श्रेष्ठ खोज है कि बडी-बडी बीमारियों आने का मुख्य कारण है - भोजन का ठीक से न पचना या उसका ठीक से अवशोषण न होना। खाना ठीक से न पचने से खाये हुये चीज़ हमें stools में अनपचा ही दिखाई देंगे। कैल्शियम एवं अन्य मिनरल्स तथा विटामिन्स ऐब्ज़ोर्ब (absorb) नहीं होंगे। कैल्शियम की कमी से माँस-पेशियों तथा ग्लैंड्स ठीक से काम नहीं करेंगी।
- जैसे ऊपर लिखा है, शरीर में बीमारी आने के तीन मुख्य कारण हैं - glands का ठीक प्रकार से काम न करना, या उन glands की कैमिकल्स का कम-ज्यादा होना, या कैमिकल उचित जगह पर या उचित मात्रा में न पहुँचना। मूल कारण को ठीक करने से बीमारी अपने आप ठीक होगी।
- कई बीमारियों में गुरुजी ने 'Pan' के प्वाइंट में दर्द पाया है। गुरुजी ने पाया है कि हम 'Pan' के प्वाइंट को विभिन्न तरीकों से उकसाकर कई बीमारियों को ठीक कर सकते हैं।
- तजुर्बे से यह पता है कि बायीं कमर के पीछे Mu^0 प्वाइंट में दर्द का होना रक्त में पानी की कमी यानि एसिड बढ़ने की लक्षणों से जुड़ा है। जब कि दायीं कमर के पीछे Liv^0 प्वाइंट में दर्द का होना रक्त में पानी ज्यादा यानि ऐल्कली बढ़ने बढ़ने की लक्षणों से जुड़ा है।
- ऐसिड - ऐल्कली का बैलेंस बिगडने से तरह-तरह के रोग आते हैं। ऐसिड बढने से शरीर के बायीं side में दर्द हो सकती हैं। मस्सल्ज़ ढ़ीली पड़ जाती हैं एवं कब्जी से सम्बन्धित अनेक लक्षण एवं उनसे जुड़े रोग आ सकती हैं । ऐल्कली बढने से muscles कडक हो जायेंगी तथा भयंकर बीमारियाँ आती हैं।

वे मान्यतायें जो फिजियोलोजी **(physiology)** के तथ्यों पर आधारित हैं -

- Body में कई मुख्य कैमिकल दो या दो से अधिक जगहों (अंगों) में बनते हैं। एक जगह के बिगड जाने से वह कैमीकल नहीं बनेगा। तब हम दूसरे जगह को न्यूरोथेरेपी द्वारा उकसाते हैं, जिससे वह कैमिकल निकलती है और बीमारी ठीक होती है।
- पिट्यूट्री ग्लैंड का प्रभाव कई endocrine glands पर है। हम ने पाया है कि हम पिट्यूटरी ग्लैंड के दोनों भागों को अपने उपचार द्वारा उकसा सकते हैं । इस प्रकार से हम endocrine disorders को पिट्यूट्री को उकसाकर ठीक कर पाते हैं ।
- सभी हौरमोन्स के raw materials तीन ही तत्वों से बने हैं - cholesterol, tyrosine amino acid एवं proteins. इन तीन चीज़ों को ठीक से बनने एवं ऐब्ज़ोर्ब (absorb) होने के लिये पाचन संस्थान यानि digestive system का ठीक होना जरूरी है, जिसे हम न्यूरोथेरेपी द्वारा ठीक करते हैं।
- ब्रेन के मुख्य कैमिकल्स में से किसी एक की भी कमी आने से सेन्ट्रल नरवस सिस्टेम बिगड जाता है। तब हम न्यूरोथेरेपी द्वारा intestines का enteric nervous system को उकसाकर ब्रेन की उस बीमारी को ठीक करते हैं। उदाहरण - पॉरकिन्सन, मोटर न्यूरौन डिज्ार्डर इत्यादि।

- Vitamin K & folic acid को छोडकर अन्य vitamins शरीर में नहीं बनते। उन्हें खाना से ही प्राप्त करना है।[53] कुछ खास विटामिन की कमी के साथ पीठ के पीछे भाग में कुछ दर्द भी जुडा हुआ है । जैसे ही हम न्यूरोथेरेपी उपचार द्वारा पाचन संस्थान को ठीक करते हैं, एवं उन दर्द के प्वाइंट से दर्द निकालने लगते हैं, vitamins की कमी से आयी लक्षण कम होने लगते हैं। इस प्रकार हम विटामिन की कमी की बीमारियों को बिना दवा के ठीक करते हैं।
- जब Thymus gland की cells अपने शरीर की cells को ही मारने लगते हैं तो उसे Auto immunity कहते हैं। इससे आई बीमारियों को auto immune disorder कहते हैं। ऐसी बीमारियों में मरीज़ो को steroids की दवाइयाँ दी जाती हैं जिनके दुष्परिणाम यानि side-effects होते हैं। न्यूरोथेरेपी का control adrenal gland पर है जो कि thymus को दबाता है। तो न्यूरोथेरेपी में ऐसी बीमारियों को ठीक करने के लिये हम adrenal cortex को उकसाकर शरीर में ही steroids बनाते हैं जिसके side-effects नहीं होते।
- हमारे शरीर में जहाँ भी एक-जैसे दो ग्रंथी होने पर भी इनका काम एक जैसा नहीं होता-ऐसा हमने पाया है । योगियों को यह पता है कि हमारे नाक के दोनों भाग एक-जैसा काम नहीं करते । नाक का दायना बाज़ू catabolism को बढाकर शरीर को गरम करता है एवं बाँया बाज़ू anabolism को बढाकर शरीर को ठंडा रखता है । इन दोनों के सही कार्य से शरीर की metabolism यानि चयापचय ठीक रहती है ।
- वैसे ही LMNT में गुरुजी की अनुपम खोज है कि दोनों ओवरीज़, दोनों किडनीज़, एवं adrenal gland के दोनों मेडूला (यानि अंदरी भाग) - ये अलग-अलग काम करते हैं। इसके कुछ उदाहरण हैं -

Left kidney	80% acid फ़िल्टर करती है	Right ovary	80% progesterone बनाती है
Right kidney	80% alkali फ़िल्टर करती है	Adrenal Medulla Left	80% epinephrine बनाती है
Left ovary	80% estrogen बनाती है	Adrenal Medulla Right	80% norepinephrine बनाती है

इसको हम बहुत आसानी से साबित कर सकते हैं ।

उदाहरण के लिये अगर किसी का नाक बह रहा हो तो ऐसे समय में हम न्यूरोथेरेपी द्वारा right kidney को stimulate करते हैं जो कि 80% alkali को filter करता है जिससे रोगी को तुरन्त आराम मिल जाता है । लेकिन अगर गलती से ऐसे मरीज का हमने अगर left kidney को stimulate किया तो उसका नाक और भी बहने लगेगा और तबीयत और बिगड जायेगी । इससे हमारे उपरोक्त तथ्य का समर्थन मिल जाता है ।

इसी प्रकार हमने पाया है कि left ovary से estrogen ज्यादा निकलता है और right ovary से progesterone ज्यादा निकलता है । इसलिये जब हमें मासिक धर्म की गडबडियों

[53] इसके लिये भी पाचन संस्थान का ठीक होना जरूरी है।

को ठीक करना हो तो हम menses के बाद पहले 14 दिन तक estrogen यानि left ovary का ट्रीट्मेंट देते हैं एवं बाद के 14 दिन में progesterone यानि right ovary का ट्रीट्मेंट देकर उसे ठीक करते हैं ।

गुरुजी ने यह भी खोज किया है कि बायें हाथ की अनामिका उंगली का दर्द रक्त में ऐसिड बढ़ने से सम्बन्धित है। जब कि दायें हाथ की अनामिका उंगली का दर्द ऐल्कली बढ़ने से है। मुँह से श्वास छोड़ते हुये 'हा ' की आवाज जैसे निकालने से बायें हाथ की अनामिका उंगली का दर्द निकलेगा। मुँह से श्वास छोड़ते समय 'हू ' की आवाज जैसे निकालने से दायें हाथ की अनामिका उंगली का दर्द निकलेगा ।

यहां तक कि गाल के दोनों बाजू की लार ग्रंथियाँ भी अलग-अलग स्राव निकालती होंगी। इसमें अब भी खोज जारी है।

दाहिनी साइड से चबायेंगे ऐल्कली बढ़ेगी तो Mu^0 का दर्द निकलेगा ?

बायीं साइड से चबायेंगे तो ऐसिड बढ़ेगी तो Liv^0 का दर्द निकलेगा ?

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

❖ ऐलोपैथी में सिरदर्द हो या कोई भी बीमारी हो तो उस बीमारी के सभी रोगियों को एक-जैसी ही गोली देते हैं एवं उसी को पाँच-सात दिन लेना पडता है। वैसे ही, अलग-अलग बीमारियों के लिये अलग-अलग गोलियां लेनी पड़ती है। क्या LMNT उपचार में अलग-अलग बीमारियों के लिये अलग-अलग फौरमुले दिये जाते हैं ?

उत्तर - नहीं ! LMNT में शरीर की उस दिन की स्थिति को ध्यान में रखते हुये उपचार किया जाता है जो कि नाभी के आसपास के दर्दों से पता चलता है । सो एक ही बीमारी के सभी लोगों को एक ही उपचार चलेगा ऐसा नहीं है, क्योंकि सभी की शरीर की स्थिति एक जैसा होगा ऐसा नहीं । हमारा तजुर्बा है कि कई रोगों के लिये एक ही ट्रीट्मेंट या formula देते हैं और उसी से सभी रोगी ठीक हो जाते हैं। कभी ऐसा भी होता है कि एक या अनेक व्यक्तियों को एक ही बीमारी होने पर भी अलग-अलग लोगों को एवं अलग-अलग दिन अलग-अलग ट्रीट्मेंट देने की जरूरत पड़ सकती है ।

ऐसा ही होना चाहिये। और यही LMNT यानि न्यूरोथेरेपी की सफलता का राज़ है। अब इस तथ्य को विस्तार से समझिये -

ऐलोपैथी (allopathy) में लक्षणों यानि symptoms से ही बीमारियों के नाम जुडे हुये हैं। जब कई लक्षण एक साथ आते हैं, और वही लक्षणों के झुंड जब बार-बार अन्य-अन्य लोगों में दिखते हैं, तो उसे एक बीमारी का नाम दिया जाता है। और यह नाम इसलिये है, कि जब डॉक्टर एक दूसरे से बात करें तो उस एक नाम से उस बीमारी के कई लक्षण एक साथ ध्यान में आ जायेंगे - जिससे उन्हें दवाइयाँ देने में आसानी हो। बस। ऐलोपैथी बीमारी के

लक्षणों के प्रति ज्यादा ध्यान देती है और उन लक्षणों को दूर करने को ही कामयाबी समझती है, जब कि ऐसा नहीं है।

NT में हम ग्रंथियों के कार्य को सुधार कर रोग के मूल कारण को ठीक करते हैं, न कि सिर्फ उसके लक्षण को। और सच बात तो यह है कि सभी रोग – चाहे उन्हें लाखों नाम क्यों न दिये जायें – वे सभी ही *आठ–दस ग्रंथियों में से कुछ के ठीक रूप से काम न करने से ही आते हैं।* और यही मूल कारण है, जो अलग–अलग व्यक्तियों में अलग–अलग लक्षण यानि symptoms के रूप में आते हैं। एक ही व्यक्ति में भी अलग–अलग दिन अलग–अलग लक्षण दिख सकते हैं, लेकिन गौर करने पर पता चलेगा कि उनका मूल कारण तो एक ही है – यानि चन्द ग्रंथियों के ठीक से काम न करना।

एक छोटे उदाहरण से हम यह आसानी से समझ सकते हैं। पेट में अगर खाना ठीक से न पचे तो उससे रोगी को कभी सरदर्द, तो कभी गैस, कभी दस्त या उल्टियें तो कभी छाती में जलन – ऐसे कई लक्षण या symptom एक ही दिन या अलग–अलग दिन होंगे। अगर नाम के तौर पर देखा जाय तो सरदर्द को माइग्रेन (migraine), छाती में जलन को ऐसिडिटी (acidity), गैस को फ्लैटुलेन्स (flatulence), दस्त को डायरिया (diarrhea), उल्टी को वॉमिटिंग (vomiting), इत्यादि कहेंगे – और हर एक symptom के लिये अलग–अलग दवाइयाँ दी जाती हैं।

ध्यान दीजिये कि लक्षण अलग होने पर भी इन सब का मूल कारण एक ही है – यानि अपचन। सो उस अपचन को ठीक करने के लिये LMNT में हम जो भी ट्रीट्मेंट देंगे, उससे उस कारण से आये सभी लक्षण (यानि सरदर्द, गैस, दस्त, उल्टियाँ इत्यादि) दूर हो जायेंगे। यही न्यूरोथेरेपी यानि LMNT की खासियत है – कि लगता है कि ये चार अलग बीमारियाँ हैं। लेकिन हमें पता है कि इन सबका एक ही मूल कारण है। तो उस एक मूल कारण को ठीक करो तो ये चारों ही नहीं, बल्कि उससे अधिक बीमारियाँ या लक्षण भी ठीक होंगी एवं दुबारा भी नहीं होंगी। यह ध्यान देनेवाली बात है।

एक ही व्यक्ति के लिये अलग–अलग दिन अन्य–अन्य ट्रीट्मेंट देने का लौजिक (logic) भी यही है। जैसे हम ट्रीट्मेंट देने लगते हैं, वैसे वे ग्रंथियाँ सुधरने लगते हैं और उनमें परिवर्तन आ जाता है। यानि शरीर की स्थिति बदल गयी। *LMNT शरीर की स्थिति के अनुसार उपचार करती है।* यही कारण है कि अगले दिन के उपचार में हमें पिछले दिन के ट्रीट्मेंट को बदलने की ज़रूरत पड सकती है।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

स्वस्थ जीवन के लिये कुछ सामान्य नियम

सुबह उठते समय निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिये :-

सूर्य चढ़ने से पहले ही उठें । उठते समय भगवान का नाम लेकर अच्छे विचारों के साथ उठें
उठते समय झट से न उठें । 10-15 seconds बिस्तर पर ही बैठ कर बाद में उठें ।
सुबह, जहां तक हो सके, ठंडे पानी में ही नहायें ।

खाना खाते व पानी पीते समय निम्न बातों को ध्यान में रखना चाहिये :-

- नहाने के कम से कम 45 मिनट बाद नाश्ता करें ।
- खूब चबाकर खायें । खाना खाते समय पानी न पियें । पर भोजन के आधे घंटे बाद पी सकते हैं । एवं एक साथ बहुत ज्यादा पानी न पीकर हर घंटे बाद एक गिलास पानी पीना ज्यादा लाभदायक है।
- नमक, शक्कर, या पापड कम मात्रा में खायें । चाय, काफ़ी एवं मैदा से बनी चीज़ों से दूर रहें ।
- आम व्यक्ति एक दिन में कम से कम दो लीटर पानी पी सकते हैं । लेकिन दूध, चाय या तरबूज के ऊपर तुरन्त पानी न पियें ।
- सीज़न (season) के ही नहीं, बल्कि जिस प्रान्त में रहते हैं वहां के अनाज, फल तथा सब्जियाँ ही खायें । इसका खास मतलब है कि जहां जो चीज नहीं उगता वहां वह चीज न खायें तो बेहतर है।
- Non-veg यानि माँसाहार भोजन एवं शराब से दूर रहें ।
- शरीर में दर्द हो तो उन्हें खट्टी चीजें नहीं खानी चाहिये ।
- रात खाने के बाद कम से कम दो घंटे बाद ही सोयें ।
- खडे-खडे पानी न पियें । वैसे ही, जो भी खायें बैठकर ही खायें ।

रात को सोने से पहले और सुबह उठने के बाद निम्न चीजों का ध्यान रखना चाहिये :-

- रात के खाने के बाद कम से कम दो घंटे बाद ही सोना चाहिये । और रात को 10.30 से पहले सोना ही उत्तम है ।
- सोते समय करवट लेकर लेटें और करवट लेकर हाथों का सहारा लेकर ही उठें ।
- सोते समय मन और शरीर ढीला एवं रिलैक्स होकर सोना चाहिये । सिर के नीचे हाथ रखकर नहीं सोयें । सीधी टांगों से सोयें ।
- खिडकियें खोल कर सोयें एवं अंधेरे में ही सोना चाहिये ।
- अंधेरा खत्म होने से पहले यानि सूर्य चढ़ने से पहले ही उठ जायें ।
- उठते समय हरि का नाम लेकर अच्छे विचारों के साथ उठना ।
- उठते समय जल्दी से नहीं उठना चाहिये । उठने के तुरन्त बाद ठंडे पानी नहीं पीना । गुनगुना पानी पीयें या कुछ देर बाद शरीर गरम होने के बाद ठंडा पानी पी सकते हैं
- सभी मौसम में ठंडे पानी में नहाना ही उत्तम है, एवं नहाने के कम से कम 45 मिनट बाद ही जो भी खाना हो उसे ले सकते है ।

उपचार के दौरान ध्यान रखनेवाली आम बातें

पेशेंट के लिए सावधानियां

- ☯ उपचार लेने से पहले अपनी जेब खाली कर दें और मोबाइल (mobile) फोन को switch off कर दें । हाथ में घड़ी, चाबी, चूड़ी या कड़ा इत्यादि पहन रखा हो तो उसे खोल कर अपने रिश्तेदारों को दें या अपनी ही जिम्मेदारी में उचित जगह में रखें । जब हम छाती की हड्डी पर 'Thymus' नामक उपचार देते हैं तो गले में चेइन या मंगल सूत्र हो तो उसे ऐसे रखें कि वह थेरेपिस्ट कइ पैर को चुभे नहीं ।

- ☯ चिकित्सा के दौरान ही नहीं, पर हमेशा ही करवट से लेटें और करवट लेकर ही उठें ताकि पेट और पीठ की माँस-पेशियों पर जोर नहीं पड़े ।

- ☯ जहां तक हो सके, LMNT उपचार से पहले पेट जितना खाली रहे उतना अच्छा है । नाशता के कम से कम एक घंटे बाद तथा दुपहर के भोजन के दो-ढ़ाई घंटे बाद उपचार ले सकते हैं । अगर भारी भोजन किया हो तो ज्यादा गॅप (gap) के बाद लेना बेहतर है ।

कारण : हमारे उपचार के दौरान पेशंट को बारी-बारी से सीधा लेटना, करवट में सोना, उल्टा लेटना इत्यादि करना पड़ता है । अगर पेट में भारीपन रहे, ऐसे बार-बार स्थिति बदलने में परेशानी होगी।

- ☯ जहां हो सके, उपचार लेने से पहले पेशाब कर के ब्लैडर (bladder) खाली कर दें तो बेहतर होगा - यह अनुभव से प्राप्त ज्ञान है।

- ☯ थेरेपिस्ट आप की जांघ के नीचे तकिया लगाते वक्त आप अपने कमर को उठाना नहीं। वैसे ही टांग के नीचे तकिया लगाते समय आप टांग को उठाना नहीं, वरना थेरेपिस्ट को चोट लग सकती है। थेरेपिस्ट को यह ट्रेनिंग दी जाती है कि वे खुद अपने आप सब कुछ कर लेंगे ।

- ☯ उपचार के दौरान किसी भी समय माथे को उठाना नहीं । सीधे लेटकर उपचार लेते समय, अगर जरूरत न हो तो सिर के नीचे तकिया न लें । एवं थेरेपिस्ट से या अन्य किसी से बात न करें । शांत चित्त से रिलॅक्स रहकर लम्बी सांस लेते हुये नाभी के आसपास की संवेदनायें पर ध्यान देते रहें ।

- ☯ कभी-कभी पेशंट कहते हैं कि थेरेपिस्ट कम वजन दे रहे हैं । इस थेरेपी में हम रक्त नलिकाओं को दबाते हैं ताकि रक्त का बहाव उन ग्रंथियों की तरफ हो जहां पहले नहीं पहुँच रहा था । इसमें वजन का कोई काम नहीं । अगर थेरेपिस्ट कम वजन का हो या कम प्रेशर डाले पर जगह सही है तब भी उपचार उतना ही प्रभावशाली होगा ।

उपचार के दौरान ध्यान रखनेवाली आम बातें

☯ साधारणतः हमारे प्रेशर से आपको दर्द महसूस नहीं होना चाहिये । अगर दर्द हो रहा हो तो थेरेपिस्ट से जरूर कह दें तो वे पैर रखने का angle या तरीका बदल लेंगे । इस से चिकित्सा का प्रभाव कम नहीं होगा । पर दर्द होने के बावजूद आपने नहीं कहा तो उपचार के बाद भी दर्द रहेगा या कमजोरी महसूस हो सकती है, सो इस बात का ध्यान रखे़ ।

☯ औरतों को मासिक धर्म के दौरान अन्य समस्याओं के लिये उपचार नहीं लेना है । पर निम्न समस्याों के लिये मासिक धर्म में भी उपचार के लिये आ सकते हैं -

- स्राव अत्यधिक ज्यादा हो या
- स्राव रुके नहीं या
- बहुत ही कम (scanty) स्राव हो या
- मैन्सस में दर्द या क्लौट हो

इन सभी समस्यासों को हम उचित न्यूरोथेरेपी उपचार देकर ठीक कर सकते हैं ।

☯ अगर थेरेपिस्ट से कुछ अन्य बात कहना या पूछना हो तो उपचार के बीच में जो गॅप का समय है उस समय कह सकते हैं । वरना उपचार के दौरान एवं बीच के उस समय में नाक से साधारण लंबी सांस लें और नाक द्वारा ही सांस छोड़ते रहें । इससे हर सैल्ल में ऑाक्सीजन एवं कार्बन डाय ऑक्साइड का आदान प्रदान ठीक प्रकार से होता रहेगा और शरीर के कार्य अच्छी तरह से होंगे । आप जितना रिलॅक्स रहें, उतना ज्यादा इस चिकित्सा का लाभ आप को मिलेगा ।

☯ उपचार के बाद अपनी सारी चीजों को वापस समेट कर सुरक्षित रख लें ।

आरोग्य के लिए डॉ. लाजपतराय मेहरा के कुछ सुझाव

<u>सोने और उठने के नियम</u>

- हमें लेटते या सोते समय पहले पाँव इकट्ठे कर लेना चाहिये और उन्हें घुटने से अन्दर की तरफ मोड़ लेना चाहिये और हाथों का सहारा लेते हुये किसी भी करवट लेटकर फिर पाँव सीधा करना चाहिये । उठते समय भी सीधा ही नहीं उठना चाहिये । पहले करवट लें, फिर पाँव जो सीधे हैं उन्हें मोड़ लें, और फिर हाथों का सहारा लेकर उठना चाहिये ।
  कारण : सीधा उठने से नाभी पर गलत असर पड़ेगा तथा ह्रदय को रक्त की जरूरत बढ़ जाती है, जो बाद में अपचन, अस्थमा (asthma), डायाबीटीस (Diabetes Mellitus), सरवाइकल स्पौन्डीलोसिस (cervical spondylosis), या हार्ट प्रोब्लेम आने का एक कारण बन सकता है ।

- हमें रात को 10.30 से पहले ही सो जाना चाहिये ।
  कारण : पीनियल ग्रंथी (pineal gland) ठीक रहने से ही शरीर के सारे काम-काज सुचारु रूप से चलते हैं । कहते हैं कि यह भारत में रात को 12.30 और एक बजे के बीच जागृत होती है । चाहे वह दस मिनट के लिये ही काम करे, लेकिन वह तब ही काम करेगी अगर हम अच्छी गहरी नींद में हों । और गहरी नींद की अवस्था या स्थिति में जाने के लिये आम आदमी को कम से कम दो घंटे चाहिये ।

- सोते समय ध्यान दें कि कमरे में पूरा अंधेरा हो ताकि पीनियल ग्लैंड ठीक से उकसाया जाय । सोते समय night lamp यानि जीरो वॉट बल्ब की भी आदत न लगायें तो बेहतर है ।
  कारण : अंधेरे कमरे में सोने से आयु या उमर लम्बी होती है । कछुए की आयु दो-तीन सौ साल से ज्यादा होती है । और वह हमेशा अपनी गर्दन या मुंडी अन्दर रख कर सोता है अंधेरे में । पुराने जमाने में हमारे जो ऋषि-मुनी अंधेरे गुफाओं में रहते थे और अनेक की दो-तीन सौ साल से भी लम्बी आयु होती थी
- सोते समय सारे शरीर को ढ़ीला रख कर लेटें । दिमाग में कोई तनाव न हो, इसका ध्यान दें ।
  कारण : सुबह उठते समय दिमाग में तनाव हो तो सारा दिन सिर भारी रहेगा । सो रात को हरि को याद करते हुए शान्त मन से सोयें । एवं उठते समय भी हरि का नाम लेते हुये अच्छे सकारात्मक विचारों के साथ बिस्तर से उठें तो सारा दिन अच्छा जायेगा ।

- सोते समय खिड़कियें खोलकर सोना चाहिये ताकि ताजी हवा कमरे में आये । बन्द कमरे में सोने से कमरे में कार्बन डाई ऑक्साइड (carbon dioxide) की मात्रा बढ़ जाती है जिस से शरीर सारा दिन थका-थका सा रहेगा और काम करने को मन भी नहीं करेगा ।

उदाहरणः बांद्रा क्लिनिक में RA (Rheumatoid arthritis) की एक पेशंट आती थी जिसे कई दिन उपचार दिये गये । हर दिन वे कहती थीं कि उपचार के असर रात तक अच्छे लगते थे, मगर दूसरे दिन सुबह ही दर्द वापस आता था । RA के अन्य रोगियों को उन उपचारों से बहुत लाभ होता था लेकिन उसे नहीं तो गुरुजी सोच में पड़ गये । फिर उन्होंने पूछा कि रात को सोते समय आप खिड़की खोल कर सोती हैं या नहीं ? तो पता लगा कि वह ठंड के डर के मारे खिडकियाँ बन्द करके सोती थी । तो गुरुजी ने सही अनुमान लगाया कि रात में खिड़कियाँ बन्द रहने के कारण कमरे में और उसके शरीर में कार्बन डाई ऑक्साइड की मात्रा ज्यादा होती थी जिसके कारण दर्द सुबह बढ़ जाता था । उन्होंने सलाह दी कि एकाध दिन खिड़की खोलकर सोइये और देखिये क्या फर्क पड़ता है । उस औरत ने गुरुजी की बात मानी और देखा गया कि दूसरे दिन से सुबह दर्दों का आना बन्द हो गया और वह जल्दी ही अपनी LMNT उपचारों से ठीक होने लगी ।

- सोते समय पहले बांई करवट में लेटकर चार श्वास लेना, फिर सीधा लेटकर आठ श्वास लेना, और फिर दांई करवट में लेटकर सोलह श्वास लेना । ऐसे करने से ब्लड प्रेशर की बीमारी आने की संभावना कम होंगी ।

  कारण : बाईं करवट में लेटने से सूर्य नाड़ी चलती है, जब कि दायीं करवट में सोने से चन्द्र नाड़ी चलती है । योग चिकित्सक भी प्राणायाम द्वारा चन्द्र नाड़ी को उकसाकर हाई बी पी यानि ब्लड प्रेशर का इलाज करते हैं ।

  [जिन्हें नींद नहीं आती उनके लिये भी यह एक उत्तम उपचार है । साधारणतः सोलह श्वास के पहले ही नींद आ जायेगी । अगर इसके बाद भी नींद न आये तो ध्यान श्वास में रखते हुये लम्बे श्वास लेना शुरू कर दें । छोटे या जल्दी श्वास लेने से नींद नहीं आती । लम्बे श्वास लेने से ब्रेन को ज्यादा मात्रा में ऑक्सीजन मिलने पर शरीर रिलॅक्स होगा और नींद तुरन्त आ जायेगी]

- सोते समय सिर के नीचे या सिर के ऊपर हाथ रखकर या आँखों को बाजू से ढक कर सोना नहीं चाहिये । अगर आँखों पर कोई रोशनी आ रही है तो कपड़े से ढक लेना चाहिये पर बाजू को आँखों पर न रखें ।

कारण : गर्दन के दोनों बाजुओं से subclavian arteries निकलती हैं जो कंधों के ऊपर की clavicle हड्डियों के नीचे से निकलकर axillary तथा brachial arteries नामक नलिकाओं द्वारा उँगलियों तक रक्त को पहुँचाती हैं । जब हाथ नीचे की ओर होते हैं तो रक्त के प्रवाह में कोई अड़चन नहीं आती । लेकिन अगर हम हाथों या बाजुओं को कंधे के level के ऊपर लम्बे समय तक रखे रहें – जैसे कि सिर के नीचे उन्हें रखकर सोते समय होता है – तो उन रक्त नलिकाओं पर clavicle हड्डियों का दबाव पडेगा, जिसके कारण उन में रक्त का प्रवाह ठीक से नहीं होगा । अंत में इसका असर brachio-cephalic artery द्वारा हृदय पर भी पड़ेगा । सो ऐसे हाथ रखकर सोने से chest pain यानि सीने में दर्द आ सकता है, या हाथें या उँगलियां सुन्न हो सकती हैं।

हाथों या उँगलियों का सुन्न होना उन लोगों में ज्यादा होगी जिनमें विटामिन B_{12} की कमी है । बस या ट्रेन में सफर करते समय अगर ऊपर की पाइप को काफी देर तक पकड़कर खड़ा रहना पड़े तो उँगलियाँ सुन्न हो जाती हैं – उसका एक मुख्य कारण विटामिन B_{12} की कमी ही है ।

- सुबह उठते समय भी पूरा अंधेरा होना चाहिये, सो सूर्य चढ़ने से पहले उठें ।
  कारण : उठते समय कमरे में काफी रोशनी हो तो सारा दिन सिर भारी रहेगा । जल्दी सोने एवं जल्दी उठने से शरीर स्वस्थ होगा।

- चाहे सुबह, दुपहर या शाम हो – बिस्तर से सोकर उठते समय पाँव तुरन्त नंगी जमीन पर न रखें । चप्पल पर रखें या कुछ देर ठहरने पर नंगे जमीन पर रख सकते हैं । बिस्तर के अन्दर आपके पैर गरम थे, जब कि जमीन ठंडी है, तो तुरन्त उठते ही नंगी जमीन पर पाँव रखने से आपको सर्दी हो सकती है ।

नहाने के नियम

- जहां तक हो सके हर मौसम में ठंडे पानी से ही नहायें । सिर को धोते समय पहले पानी का एक लोटा सिर पे डालें, पर कानों पर नहीं आये यह ध्यान रहे । फिर गर्दन के नीचे पीठ और कंधों पर, फिर सारे शरीर पर डालना चाहिये ।
  कारण : सिर पर पानी डालते समय अगर पहला लोटा का पानी कंधों या कान पर पडेगा, तो एक गहरा साँस आ जाने से पानी कानों में चला जा सकता है । यह पानी कानों की मैल या wax को पतला कर देने के बाद कानों के अंदर की गर्मी के कारण एक बुलबुला bubble–सा बन जाता है, जिसके प्रेशर कान के छिद्र पर आ जाने से सुनना कम हो जाता है । जिनको कम सुनता है वे अगर हमारे उपचार के अलावा नहाने के तरीके बदल लें तो सुनने में जल्दी फर्क आ जाता है – यह तजुर्बे की बात है । जो ठंडे पानी से नहाने की आदत डालते हैं उन्हें रक्त संचार अच्छी तरह से होने के कारण सर्दी होने के आसार कम होते हैं – यह तजुर्बे की बात है ।

- कुछ लोगों की आदत है कि बैठ कर गरम पानी से नहाते समय सबसे पहले वे घुटनों पर पानी डालते हैं । गुरुजी कहते हैं कि बुढापे में घुटनों का दर्द आने का यह भी एक कारण है – सो पहले घुटनों पर पानी डालने के बजाय ऊपर कहे अनुसार सिर पे पानी डाल कर नहाना शुरू करें ।

- हमें साबुन से नहीं नहाना चाहिये क्योंकि उससे चमड़ी को नुकसान होता है । पसीना खुद गुणकारी है क्योंकि उसमें कई कीटाणुनाशक तत्व हैं जो कि साबुन लगाने के बाद खत्म हो जाते हैं। नहाने से पहले एक–एक बूंद सरसों तेल या कोई भी अन्य तेल को इन पांच जगहों पर अवश्य लगाना चाहिये – कानों के पीछे, नासिकाओं में, तथा नाभी, गुदा, और armpits यानि कच्छ के अन्दर । इन सब जगहों में तेल लगाने के बाद सारे शरीर पर लगायें और बाद में (बगैर साबुन लगाये) खाली सादे पानी से नहाना चाहिये । गुरुजी खुद इसके गवाह हैं कि ऐसा करने से शरीर में बदबू या किसी भी प्रकार का चर्म रोग

नहीं होगा क्योंकि पिछले पचास साल से वे बगैर साबुन के ही नहाते आये हैं । जहां तक हो सके, ठंडे पानी से नहाना ही रक्त संचार के लिये उत्तम है । अगर बचपन से ही यह आदत डाल दें तो बच्चों में सर्दी-खाँसी इत्यादि परेशानियां होंगे ही नहीं ।

- जैसे ऊपर कहा गया है, बच्चों को नहलाते समय भी पानी ऐसा ही डालें कि कानों को बचाते हुये पहले सिर पर, फिर कंधों पर, फिर सारे शरीर पर पानी डालना चाहिये ।

खाने-पीने के नियम

- सुबह ठंडे पानी से नहाने के बाद, कम से कम 45 मिनट तक नाश्ता नहीं करना चाहिये । कारण : नहाने के बाद शरीर को गरम होने में आधे घंटे से 45 मिनट तक समय लगता है । तब रक्त संचार चमड़ी की और ज्यादा रहता है, न कि अन्य अंगों की तरफ। पेट और पाचन संस्थान तब तक ठीक से काम नहीं करेंगे जब तक कि सारा शरीर गरम नहीं हो जाये और रक्त संचार उनकी तरफ न बढ़े । और उस समय के अंदर नाश्ता करने से वह कम पचेगा और गैस की प्रोब्लेम रहेगी । ध्यान रहे कि नहाने के बाद ही नाश्ता करना चाहिये । अगर किसी कारण नाशता पहले करना पड़े तो काफी समय के बाद ही नहाना चाहिये ताकि खाया हुआ भोजन पच जाय । अगर नाश्ता या खाने के तुरन्त बाद नहायें तो अपचन या पेट की अन्य समस्यायें हो सकती हैं ।

- हम जो कुछ भी खायें, हमेशा चौकड़ी या पलाठी लगा कर ही खाना चाहिये ताकि रक्त का बहाव पेट की तरफ अधिक हो । यह इसलिये है कि कुदरत के नियम के मुताबिक खाने के बाद पेट और पाचन संस्थान के अंगों में अधिक मात्रा में रक्त की बहाव होती है क्योंकि उस समय उन अंगों को ज्यादा रक्त की जरूरत है । अगर कुर्सी पर बैठकर खायें तो खाते वक्त पैर लटके रहेंगे, तो पृथ्वी की आकर्षण शक्ति के कारण रक्त का बहाव पैरों की ओर ज्यादा रहेगा जिसके कारण पाचन संस्थान की कार्यों के लिये पर्याप्त रक्त नहीं मिलेगा ।

- इसी प्रकार से, भोजन के तुरन्त बाद ही चलना या कोई अन्य भारी काम करना पडे तो पाचन संस्थान के अलावा हाथ-पैरों को भी ज्यादा रक्त की जरूरत होगी, जिसे पूरा करने के लिये ह्रदय को ज्यादा काम करना पड़ेगा, और इससे शरीर को तकलीफ होगी । यही कारण है कि हर व्यक्ति को खाना खाने के 20 मिनट बाद तक चलना-फिरना नहीं चाहिये - पर अगर वे वज्रासन में बैठें तो बहुत अच्छा है । मुख्यतः ह्रदय की बीमारी की रोगियों को तथा जिनको चलने पर सांस फूलती हो - उन्हें यह सावधानी रखनी चाहिये ।

- स्कूल-कॉलेज के बच्चों को अक्सर सुबह के नाश्ता के तुरंत बाद बस इत्यादि पकड़ने के लिये भागना पड़ता है । अगर छोटी उम्र से ही उन्हें यह ट्रेनिंग दी जाय कि वे नाश्ता कुछ देर पहले ही खा लें और जो भी अन्य छोटे-मोटे कार्य जो बैठकर कर सकते हैं, उन्हें नाश्ता के बाद करने की आदत डालें, तथा कुछ देर बैठने के बाद आराम से स्कूल के लिये निकलें, तो बचपन की कई बीमारियों से वे बच सकते हैं । वैसे ही, ऑफीस जाते समय इस आदेश का ध्यान रखा जाय तो स्वास्थ्य जल्दी बिगड़ेगा नहीं ।

- खाना खाने से पहले हाथ अच्छी तरह से साफ कर लेने के बाद खाना चाहिये । हमारे बूढ़े लोग आचमन करते हुये खाने की थाली के चारों तरफ पानी डालकर खाना शुरू करते थे – यह इसलिये है कि कोई रेंगता हुआ कीड़ी या मकौडा न खाया जाये, क्योंकि अगर थाली के बाहर पानी पड़ा हो तो वह थाली में नहीं जा सकता । तो भी भोजन के समय पानी अवश्य पास में रखना चाहिये ताकि कभी नवाला न अटके ।

- खाना खूब चबाकर खाना चाहिये ताकि ज्यादा मात्रा में लार निकले जो कि चपाती, चावल एवं अन्य मीठे पदार्थों को पचाने में मदद करती है । एवं जबड़ों के हलचल से ब्रेन के नर्व्ज़ ठीक से काम करेंगे जिससे पाचन संस्थान ठीक से काम करेगी और खाना ठीक से पचेगा । अगर खाने में फैट्स ठीक से नहीं पचे तो उससे भी मोटापा बढ़ सकता है ।

- खाने के बीच में या तुरन्त बाद में पानी नहीं पीयें । खाने के आधा घन्टे पहले या आधा घन्टे बाद में ही पीना बेहतर है ।
  कारण : पेट में HCl एसिड बनती है जो कि दाल प्रोटीन्स इत्यादि को ठीक से पचाने में पैप्सीन नामक एन्ज़ाइम की मदद करती है । यह ऐसिड इतनी सख्त होनी चाहिये कि उस घोर ऐसिड में कोई बैक्टीरिया या वाइरस जिन्दा न रह पाये । खाने के बीच में पानी पीने से लार तथा एसिड दोनों की शक्ति कम हो जायेगी तो पाचन बिगड़ जायेगी । लेकिन भोजन के समय पानी का गिलास जरूर पास में रखना चाहिये, क्योंकि कभी भी कोई नवाला या ग्रास गले में अटकने पर या ठसका लगने पर काम आये । अगर नवाला अटके या अगर मुँह सूखा हो तो एक-आध घूंट पानी पी सकते हैं ।

- कुदरत ने मनुष्य को सब कुछ दिया है, जिस में पानी एक है, जो फ्री (free) है । लेकिन कई लोग दिन में पानी बहुत कम पीते हैं । भोजन करने के आधे घंटे बाद एक गिलास पानी पी सकते हैं और उसके बाद हर घंटे-डेढ़ घंटे बाद एक गिलास पानी पीना – ऐसे हर व्यक्ति को एक दिन में कम से कम दिन में कम से कम दस-बारह गिलास पानी पीना चाहिये यानि दो या 2½ लिटर पानी तो अवश्य पीना चाहिये ।
  कारण : हमारे शरीर में पेशाब, पसीना और साँस द्वारा काफी पानी निकल जाता है जिसे बैलेंस (balance) करना जरूरी है । पानी कम पीने के कारण बहुत-सी बीमारियाँ आती हैं – जैसे कब्जी, रुमॅटिज़म (rheumatism), लो बी पी, ऐसिडिटी इत्यादि, जिन्हें हम ऐसिड की बीमारियाँ कहते हैं । एक बार बीमारी आने के बाद ज्यादा पानी पीने से कम लाभ होता है। चाय, ठंडे पेय इत्यादि सभी पानी से ही बने हैं, लेकिन शरीर उन्हें भोजन ही समझता है । कोई भी अन्य पेय पानी की जगह नहीं ले सकता । सो साधारण व्यक्ति को रोज शुद्ध पानी के रूप में डेढ़ से दो लिटर पानी तो अवश्य पीना चाहिये ।

- LMNT में हम कहते हैं कि जोड़ों में दर्द अक्सर रक्त में ऐसिड बढ़ने के कारण आता है । सो ऐसे लोगों को खट्टी चीजें नहीं खानी चाहिये ।
  कारण : आयुर्वेद में भी कहते हैं कि खट्टी चीजें खाने से दर्द बढ़ता है । तो जिन्हें शरीर

में दर्द हो या (joint pains) हों, ऐसे लोगों को खट्टी चीजें - जैसे कि दही, इमली, टमाटर, निंबू इत्यादि नहीं खानी चाहिये । उसी प्रकार, जो फल कच्चे होने पर खट्टे होते हैं और पकने पर मीठे होते हैं - जैसे संतरा, मुसंबी या मौसमी, सेव, आम इत्यादि - उन्हें भी नहीं खानी चाहिये । जो फल कच्चे होने पर कड़वे या फीके होते हैं पर पकने पर मीठे होते हैं - जैसे केला, चीकू, पपीता, सीताफल, पेरू, अंजीर, आँवला इत्यादि - उन्हें शौक से खा सकते हैं । नैचुरोपॅथी (naturopathy) में उपचार के तौर पर उपवास के दौरान निंबू शरबत पीने के लिये कहते हैं - अगर आप उपवास करते नहीं, मगर भोजन के साथ निंबू लें तो शायद दर्द बढ़ेगा । वैसे ही, कहते हैं कि कोकम ऐसिडिटी के लिये उत्तम है । लेकिन रोगी ने खुद आजमाकर देखना है कि कोकम खाने से जोड़ों में दर्द होते हैं या नहीं। हर एक व्यक्ति को सभी चीज़ एक-जैसा प्रभाव करेंगे, ऐसा भी नहीं है । यह अनुभव की बात है ।

- हमें ऋतु के फल (seasonal fruits) और सब्जियाँ ही खाना चाहिये - जो उस प्रदेश या प्रांत में उगते हों ।
  कारण : समय और जगह के अनुसार हमारे लिवर की केमीकल्स बदलती रहती हैं और वे उस ऋतु एवं स्थल के चीजों को पचाने के लिये बनती हैं, सो अन्य ऋतु या स्थल की चीजों को पचाने में गड़बड़ी होगी। जैसे कि अप्रैल महीने की गर्मी में ही आम आते हैं - वे उस समय और ऋतु के अनुसार उस प्रांत में रहनेवालों के लिये लाभदायक है । और अगर दिसंबर (December) महीने में आम खायेंगे तो अवश्य बीमार पड़ेंगे । उस महीने में बहुत ठंडी होती है, उस समय हमें माल्टा जैसे ठंडे मौसम के फल वगैरह ही खानी चाहिये, यह ध्यान रहे ।
- खरबूजा या तरबूज (water melon) जाति के फल खाने के बाद पानी न पियें।
  कारण : ये फल गर्मियों में आते हैं - हरि ने उनमें पहले से ही ज्यादा पानी भर दी है जिससे मनुष्य अपनी प्यास बुझा सके । उनके ऊपर पानी पीने से शरीर में ऐल्कली बढ़ जायेगी जिससे पेट में दर्द हो सकता है या बुखार भी आ सकता है । तो ऐसे फल खाकर तुरन्त पानी पीने से लूज़ मोशन (loose motions) यानि दस्त भी आ सकते है । जिन्हें फिट्स आती हों उन्हें ऐसे फल खाने से फिट्स बढ़ती हैं ।

- पानी बैठ कर ही पीना चाहिये नहीं तो पिंडलियों में दर्द आता है-यह अनुभव की बात है
  कारण : जब हम कुछ खाते या पीते हैं, रक्त का बहाव पेट की तरफ ज्यादा होगा तो उस समय पैरों को कम रक्त पहुँचेगा । सो माँस-पेशियों में कमजोरी आने के कारण वे दर्द करने लगती हैं ।

- हमें सादा पानी या मटके का पानी ही पीना चाहिये । फ्रिज (fridge) का पानी शरीर के लिये हानिकारक है । क्योंकि उस ठंडे पानी को गरम करके शरीर के टैम्परेचर तक लाने के लिये रक्त को ज्यादा काम करना पड़ता है । जिसके लिये energy यानि ऊर्जा शक्ति खर्च करना पड़ता है जो शरीर के लिये फालतू काम है ।

- सोकर उठने पर तुरन्त ठंडा पानी पीने से कुछ लोगों को कफ आना या नाक बहना इत्यादि हो सकते हैं । हाँ, गुनगुना पानी पी सकते हैं । या उठने के बाद 5 मिनट ठहर कर सादा पानी या मटके का पानी पी सकते हैं ।

- दूध या चाय पीने के तुरन्त बाद पानी पीने से ऐल्कली बढ़ेगी जिससे लूज़ मोशन्स या पतली टट्टी आ सकती हैं । और मसूड़ें कमजोर हो सकती हैं ।

- पतली टट्टी या लूज़ मोशन (loose motions) आने पर सादा पानी नहीं पीना चाहिये, नहीं तो और ज्यादा टट्टी आयेंगी । दस्त से शरीर में कमजोरी न हो इसलिये पानी में निंबू या कागदी निचोड़कर उसमें ज्यादा मात्रा में नमक और शक्कर मिलाकर उसे घूंट-घूंट पीना चाहिये। खाली नमकीन पानी पीने से भी टट्टी बढ़ सकती हैं ।

- जिस पानी में बुलबुले या bubbles हों उसे नहीं पीना चाहिये । इस तरह का पानी पेट में जाने के बाद तकलीफ देगा, शरीर के लिये हितकारी नहीं होगा ।
  कारण : कुछ देर रखने के बाद बुलबुले आने का मतलब उस पानी में बैक्टीरिया हैं जिनकी श्वसन प्रक्रिया के कारण कार्बन डाय ऑक्साइड गैस निकल रहा है । शहरों में पानी में बुलबुले का एक मुख्य कारण है कि पीने के पानी के पाइप में किसी कारण गटर के गंदे पानी की मिलावट का होना । उन कीटाणुओं के कारण कोलेरा, टाइफाइड इत्यादि बीमारियाँ भी हो सकती हैं ।

कुछ अन्य सुझाव

- आँखों के बाजू में दो छोटी छिद्र होती हैं, जिन्हें लैक्रीमल डक्ट्स (lacrymal ducts) कहते हैं । रोज नहाते समय इनको 30 बार धीमे-धीमे सहलाने से आँसू का संचार एवं आँखों के lens के अंदर का प्रेशर ठीक प्रकार से होगा एवं ग्लाउकोमा (glaucoma) या मोतिया से बचाया जा सकता है । ग्लाउकोमा आने के बाद भी इस उपचार से कई पेशंट लाभ उठा चुके हैं । जिन्हें आँखों से लगातार पानी निकलता रहे - उनके लिये भी यह उत्तम उपचार है ।

- वीरासन में ध्यान लगाने से concentration power यानि एकाग्रता शक्ति बढ़ जाती है, जिससे memory यानि याद्दाश्त बढ़ जाती है । बच्चों को पढ़ाई में बहुत लाभ होता है । हरि को पाने के लिये अच्छा है । जिनको fits आती हों, उन्हे अपने LMNT उपचार के अलावा यह आसन सिखा देने से बहुत लाभ होगा ।

- कुछ लोग दरवाजे पर बाहर के लोगों के लिये म्यूज़िकल बैल्ल (musical bells) - यानि संगीत बजानेवाली घंटियाँ - लगवाते हैं । सुबह सोये पडे अगर दूधवाले ने यह घंटी बजा दी तो तपाक से उठने पर कुछ लोगों के कान में अपने आप घंटियाँ बजने लगती हैं, क्योंकि उस बैल्ल की आवाज बहुत तीव्र होती है। इससे वरटीगो (vertigo) यानि चक्कर भी आ सकते हैं । सो घरों में कम आवाज वाला बज़र(buzzer) ही लगाना चाहिये, न कि म्यूज़िकल बैल्ल।

- कानों के अन्दर एक wax बनता है जिससे कान की रक्षा होती है । सो कानों से मैल नहीं निकालना चाहिये । क्योंकि आप निकालते जायेंगे, और शरीर बनाते जायेगा । कानों में तेल का बूँद टपकाना नहीं चाहिये क्योंकि उससे कान के पर्दे के छिद्र या ear drum को नुकसान या हानि हो सकती है । या वह छिद्र बन्द हो सकता है, जिससे सुनना कम हो जाता है । परन्तु आप तेल को कापुस यानि रूई (cotton) से हल्के से लगा सकते हैं ।

- ऐन्टीबायोटिक्स (antibiotics) की दवाइयाँ खाने से या चाय, कॉफी, सिगारेट इत्यादि में जो कैफीन (caffeine) या निकोटिन (nicotine) होता है, उससे कान की नसें कमजोर हो जाती हैं, जिससे सुनना बन्द हो सकता है । इसके अलावा ये दवाइयाँ शरीर में vitamin K बनानेवाले हितकारी बैक्टीरिया को नुकसान पहुँचाती हैं । अगर शरीर में विटामिन K की कमी हो, तो रक्त का क्लोटिंग (clotting) नहीं होगा। सो शरीर में कहीं भी किसी कारण से रक्त बहने लगे तो (hemorrhage) वह बन्द ही नहीं होगा। औरतों में यह प्रोब्लेम हो तो उनके मैन्सस जो चार दिन के बाद बन्द होनी चाहिये, वे बन्द ही नहीं होंगे । रक्त की कमी के कारण कमजोरी, चक्कर आना या अन्य बीमारियाँ आयेंगी ।

- कान के पीछे तीन नलिकाये हैं जिन्हें semi circular canals कहते हैं । इनमें एक पानी-जैसा तरल फ्लूइड (fluid) भरा रहता है जो हमारे शरीर का इक्वीलिब्रियम (equilibrium) यानि बैलेंस (balance) या शरीर का संतुलन बनाये रखता है । अगर हम उठते समय तपाक से यानि जल्दी से उठें तो उनमें से किसी में से पानी बाहर निकल जाने से बहुत चक्कर आ सकते हैं, जिसे वरटीगो (vertigo) कहते हैं । सो उठते समय हरि का ध्यान करते हुये पलंग पर कम से कम 30सेकेंड बैठ कर उठना बेहतर है ।

- कानों के छिद्र को चारों दिशाओं में अन्दर से बाहर की तरफ एक-एक बार दबाने से कान खुल जाते हैं, और अगर तीन-तीन बार चारों दिशाओं में दबाया जाय तो हाई ब्लड प्रेशर यानि हाई बी पी (high BP) कम हो जाती है । रोज नहाने के बाद ऐसा करने से बी पी कभी बढ़ेगी नहीं । यह तजुर्बे की बात है ।

- सर्दी होने पर नाक को बहुत जोर से या ज्यादा साफ नहीं करना चाहिये । अगर साफ करना हो तो दोनों नासिकाओं को खुला रखकर ही साफ करना चाहिये ।
  कारण : अगर नाक बन्द हो और आप एक को बन्द रखकर दूसरे से जोर से हवा निकालने की कोशिश करें, तो जो म्यूकस (mucus) या कचड़ा है, वह कान की नाड़ी के अन्दर घुस जायेगा जिससे सुनना बन्द हो जायेगा या कम सुनने लगेगा।

- अगर नाक से पानी बह रहा हो, तो दस मिनट तक बायीं करवट में लेटने से सूर्य नाड़ी चलने लगेगी और नाक से पानी का निकलना बन्द हो जायेगा । जिनको सुबह-सुबह ठंडी या ऐलेर्जी (allergy) के कारण ऐसा होता हो, उन्हें सोये पडे उठते समय दस मिनट तक बायीं करवट में सोकर बाद में उठने की आदत बना लें तो कुछ ही दिनों के अन्दर इस परेशानी से मुक्त हो सकते हैं ।

- क्रैंम्प्स (cramps) यानि ऐंठन आने पर दोनों हाथों को सिर के ऊपर ले जा कर चुटकी बजाने से क्रैंम्प्स निकल जाते हैं, यह अनुभव की बात है । वैसे ही, उबासी आने पर मुँह के सामने चुटकी बजाने पर मुँह का खुले का खुला रहना या jaw यानि जबड़े का अटक जाना इत्यादि नहीं होगा ।
- हर बार जब हेयर डाई (hair dye) यानि बालों के रंग बदलने का साधन उपयोग करें – चाहे वह मेहंदी से बना हो या अन्य हो – उसका केमीकल त्वचा के छिद्रों द्वारा रक्त में प्रवेश करता है और कम से कम चालीस दिन तक पेशाब में आता रहता है । इस डाई से एक प्रकार का कैन्सर भी आ सकता है ।

  कारण : रक्त का सारा कचरा तो किडनीज़ को ही बाहर निकालना पड़ता है । डाई पेशाब में आता है, इसका मतलब किडनीज़ को – अपने नौरमल कार्य के अलावा – चालीस दिन तक इस डाई को निकालने का extra यानि फालतू काम करने के लिये मजबूर किया जाता है । जरा सोचें कि जो लोग कई सालों से हर महीने या बार-बार डाई का उपयोग करते हैं, उनके किडनीज़ को कितना ज्यादा काम करना पड़ेगा ? फिर वे (किडनीज़) कमजोर क्यों न हों ? अगर किडनीज़ कमजोर हो जायें तो कैन्सर या अन्य बड़ी बीमारियाँ क्यों नहीं आयेंगी ?
- पैर के अंगूठे और प्रथम उंगली के बीच में एक नाड़ी है, जो अगर दब जाय तो विषय-भोग यानि वासना-पूर्ति की भावना दब जाती है या समाप्त हो जाती है । इसलिये ही साधु लोग अंगूठे वाली खड़ाऊं पहनते थे जिससे वह नाड़ी दब जाती थी तो ऐसे भावना नहीं आते ।
- गायत्री मंत्र चौबीस अंक का है । कहा जाता है कि इसके शुद्ध उच्चारण करने से हमारे शरीर के चौबीस वाल्व, चौबीस बड़ी नाड़ियाँ तथा चौबीस छोटी नाड़ियाँ जो हैं – सब खुल जायेंगी ।

<u>पूज्य गुरुजी के श्रीमुख से महिला-स्वास्थ्य सम्बन्धी तथ्य</u>

- औरतों तथा लडकियों को पाँव के ऊपर पाँव चढ़कर रखकर बैठना या सोना नहीं चाहिये ।
  कारण : पाँव के ऊपर पाँव चढ़कर बैठने या सोने से नाभी की नीचे की अंगों की माँस-पेशियों पर एक-तरफा खिंचाव आता है जिसका प्रभाव रक्त संचार पर भी पड़ेगा । इन अंगों में मुख्य है यूट्रस और ओवरीज़ । इनमें रक्त संचार के बिगड़ने से सफेद पानी जाना, मासिक धर्म आगे-पीछे होना, या यूट्रस प्रोलॅप्स इत्यादि हो सकते हैं । सो सभी को सीधी टांगों से सोना चाहिये । ऐसे बैठने की आदत टलने तक गुरुजी का सुझाव है कि नियमित समय में पैरों को बारी-बारी से बदलते रहें ताकि दोनों तरफ की माँस-पेशियों पर समान खिंचाव आये ।

- मैन्सस के दौरान ज्यादा ब्लीडिंग (bleeding) हो तो उससे शरीर में कैल्शियम की कमी न हो इसलिये स्त्री को कम से कम पौना लिटर गुनगुना दूध पीना चाहिये। लेकिन दूध अधिक गरम नहीं होना चाहिये, क्योंकि उससे ब्लीडिंग और बढ़ सकती है । रात को एक खारक (खजूर-जैसा) एक कप दूध में डालकर फ्रिज में रखना । सुबह उस दूध को खारक के साथ ही उबालकर उस खारक को खाकर दूध भी पी लें ।

- रात का भोजन ऐसे समय तक कर लेना चाहिये कि खाना खाने और सोने के समय में कम से कम दो घंटे का अन्तर होना चाहिये, ताकि खाना जो सौलिड फार्म (solid form) यानि ठोस रूप में खाया होता है, वह पानी की तरह पतला होकर ठीक से पच जाय । खाने के तुरन्त बाद अगर संभोगिक क्रिया या इन्टरकोर्स (intercourse) करने से पति और पत्नी दोनों को गैस्ट्रिक प्रोब्लेम (gastric problem) यानि पेट की प्रोब्लेम आ जायेगी क्योंकि जो रक्त पाचन तंत्र के लिये चाहिये, वह अन्य कार्यों के लिये उपयोग किया जा रहा है ।

- गर्भवती स्त्री को किसी भी प्रकार की गोलियाँ नहीं खानी चाहिये - जैसे दर्दनाशक गोलियाँ (pain killers), ऐन्टीबायोटिक्स (antibiotics), गर्भ निरोधक गोलियां, या किसी अन्य बीमारी के लिये स्टीरॉइड्स (steroids) इत्यादि ।
  कारण : पहले तो इन गोलियों का असर मां के लिवर और किडनी पर पड़ता है । प्रेगनैन्सी के समय में माँ जो भी खायेगी उसका असर अंत में बच्चे पर भी पडेगा ही । इन गोलियों के कारण बच्चे को जन्म के बाद ज्वान्डिस (jaundice) यानि पीलिया हो सकता है । या इन के दुष्प्रभाव बच्चे के ब्रेन, किडनी या थायरॉइड ग्लैंड पर पड़ सकते हैं । सो गुरुजी विश्वास के साथ कहते हैं कि मन्द बुद्धि बच्चे पैदा होने का एक मुख्य कारण इन गोलियों का दुष्प्रभाव है ।

- बुखार में या बुखार आने के कुछ दिनों तक लिवर एवं गौल ब्लैडर बिगड़ी रहती हैं या वे ठीक से काम नहीं कर सकतीं । उस समय में मैथुन करने से शरीर में और कमजोरी आ जायेगी, फीवर भी बढ़ सकता है ।

- डिलीवरी के समय अंधेरे और गरम कमरे में ही प्रसव होना चाहिये ताकि औरत के शरीर से बहुत पसीना निकले जिससे उसके शरीर के toxins यानि अनावश्यक विषैली चीज निकल जायेंगे जो माँ और बच्चे दोनों के लिये लाभदायक है । पहले जमाने में प्रसव के समय कमरे में एक अंगीठी रखी जाती थी ताकि गर्मी के कारण औरत को बहुत पसीना आये । आजकल AC room में delivery की जाती है जो बच्चे और माँ दोनों की सेहत के लिये खराब है ।
- प्रसव के दर्द के समय शरीर से प्रोस्टाग्लैन्डिन्स नामक होरमोन्स निकलते हैं जो यूट्रस को सिकुड़ने के लिये उकसाते हैं । लेकिन प्रसव का दर्द मानसिक कारणों से ज्यादा महसूस होता है । दर्द आने का मुख्य कारण यह है कि उस समय औरत अपने यूट्रस के मसल्स को बहुत tight यानि कडक कर लेती है, क्योंकि उसके मां ने उसे बचपन से ही डराया हुआ होता है कि "बच्चा पैदा करके तो देख तो दर्द क्या होता है पता चलेगा !" हमारे उपचार से डिलीवरी आसान होगी । देश भर में कई ऐसी औरतें हैं जिन्हें labour pains यानि प्रसव के दर्द के समय हमारे उपचार दिये जाने के कारण ऑपरेशन की नौबत टल गयी ।
- प्रसव के दौरान, और बाद में भी, हर औरत के बदन से एक खास किस्म की बू निकलती है, जो कुदरत ने इसलिये बनाया है कि उसका पति उस smell यानि बास के कारण उससे दूर रहे और उसे न छेडे। लेकिन उस औरत की माँ को उस बास का पता नहीं चलता, और न ही उसे वह खराब लगता है – यह प्रकृति की देन है ।
- बच्चे का जन्म नॉर्मल यानि प्राकृतिक तरीके से होना ही ठीक है । अगर बच्चा सीज़ेरीयन (cesaerean) पैदा हो तो भी अगर वह जन्म के तुरन्त बाद रोये तो वह ठीक होगा । डॉक्टर ने प्रसूति के पहले ही नर्स (nurse) एवं आया को दो चेतावनी देनी है) एक यह कि वे बच्चे का नाडू तब तक नहीं काटें जब तक बच्चा कुछ मिनटों तक अपने आप ठीक से न रोये । रोने के बाद भी नाडू को तब तक नहीं काटना चाहिये जब तक कि नाडू में से रक्त का आना जाना बन्द न हो जाये । और काटने से पहले नाडू के अंदर जो थोडा रक्त है, उसे दबा कर या निचोड़ कर बच्चे के शरीर में ड़ालने के बाद ही उसे काटना चाहिये ।
- बच्चे को हमेशा दोनों हाथों से उठाना चाहिये – किसी भी एक हाथ से उठाने से या तो अपचन, कब्जी अन्यथा loose motions यानि दस्त हो सकते हैं । बच्चों के जब दाँत निकलते हैं तब फीवर या loose motions लूज़ मोशन यानि दस्त हो सकते हैं । उस समय उसे 50% दूध और 50% साबूदाना का पानी पिलाना चाहिये । इससे दस्त आना बन्द हो जायेगा । दस्त से शरीर को नुकसान पहुँचता है । लेकिन फीवर दो दिन तक रह सकता है – सो बुरी बात नहीं है ।हिन्दू शास्त्रों में कहा गया है कि जन्म के बाद बच्चे को माँ से तुरन्त मिलाना चाहिये ताकि माँ के ह्रदय की धडकन को वह तुरंत सुने एवं उसके

शरीर के साथ संपर्क के कारण वह सुरक्षित महसूस करे । इससे मां और बच्चे का सम्बन्ध जीवन भर अच्छा रहेगा

- बच्चा जिस फ्लूइड (fluid) में माँ के पेट में होता है, वह antiseptic यानि कीटाणु नाशक है जिसे हरी ने बनाया है कि वह बाहरी कीटाणुओं से बच्चे की त्वचा की रक्षा करेगा । चूंकि बच्चा गीली amniotic fluid में रहा है, उससे सारे शरीर पर झुररि़यें होती हैं, इसीलिये उसे गरम पानी से हल्का साफ करना चाहिये और नरम कम्बल में लपेटकर आराम दिलाना चाहिये और माँ को अवश्य देना चाहिये ताकि उसके शरीर की गरमी उसको सारी उमर याद रहे और यही उसे आराम पहुँचायेगा । सो जन्म के तुरन्त बाद उस फ्लूइड को पूरा साफ नहीं करना चाहिये, सात दिन बाद उसे धीमे-धीमे साफ करना चाहिये । लेकिन आजकल नर्सिंग होम में जन्म के कुछ ही देर बाद उसे पूरा धोकर उस पर खुशबूवाला पाउडर लगाया जाता है - जो उसके शरीर के लिये शायद ठीक नहीं है - और बाद में ही बच्चे को माँ के पास दिया जाता है - यह सोचने का विषय है ।

- दूध पिलाने पर भी दो बातें गौर करना है - पहला यह कि बच्चे को माँ का दूध ही उत्तम पोषण है और यह तब तक पिलाना चाहिये जब तक वह अपने आप बंद न हो । दूसरा यह कि दूध पिलाते समय बच्चे के हाथ को खोल देने चाहिये ताकि स्तनों में उसके हाथ के स्पर्श से ही औक्सीटोसिन होरमोन ऋध्श्यतधचघनद्द निकलेगा जिससे दूध ज्यादा मात्रा में निकलेगा जो बच्चे के लिये बहुत उत्तम है । ऐसी औरतों को एक ही समय में ज्यादा पानी पीने के बजाय दिन में अनेक बार थोडा-थोडा करके पानी पीना चाहिये - वरना बच्चे को लूज़ मोशन या पेट में दर्द हो सकता है । कैल्शियम के लिये इन्हें दूध भी पीना चाहिये ।

- कुछ लोग कहते हैं कि जन्म के बाद तुरन्त न रोने के कारण बच्चे मन्द बुद्धि के बन गये । हमें लगता है कि उस बच्चे के मन्द बुद्धि बनने का शायद सच कारण यह नहीं है -जिसके बारे में विस्तार से नीचे लिखे गया है ।

ध्यान रहे हम सभी माँ के पेट में नौ महिना नहीं रोये थे सो जन्म के बाद अगर बच्चा तुरन्त नहीं रोया तो भी उसे तब तक तकलीफ नहीं होगी जब तक नाडू के साथ उसका सम्बन्ध टूटा नहीं । क्योंकि उस के हार्ट की धड़कन चालू है जिस से उस के ब्रेन तथा शरीर को खून पूरा दिया जा रहा है और नाडू द्वारा उसके रक्त में माँ के शरीर से ऑक्सीजन तथा अन्य आवश्यक चीजें मिलती रहे तो वह बच्चा मन्द बुद्धी का नहीं होगा ।
इस बात पर ज्यादा से ज्यादा प्रचार करना है कि नाडू को तब तक नहीं काटना चाहिये जब तक बच्चा अपने आप कुछ देर तक ठीक से न रोये ।

Section Two

Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy

वैज्ञानिक आधार एवं तकनीकी पक्ष

LMNT चिकित्सा के प्रति विशेष जानकारी

डॉ. लाजपतराय मेहराज़ न्यूरोथेरेपी (संक्षेप में LMNT) एक अनुपम एवं अतुलनीय चिकित्सा पद्धति है जो प्रायः सभी बीमारियों को ठीक करने की क्षमता रखनेवाला एक दवा-रहित राम-बाण विज्ञान है । यह कई प्रकार के तरीकों से आन्तरिक अंगों एवं ग्रंथियों में रक्त प्रवाह को बढ़ाता है - जिसमें एक मुख्य तरीका यह है कि पैरों के तलवों या हथेलियों से शरीर के खास जगहों पर निर्धारित समय, कोण एवं क्रम में दबाव डालना - जिससे उनकी कार्य शैली सुधर जाती है और वे सुचारु रूप से कार्य करने लगते हैं । इस प्रकार से यह रोग की जड़ या मूल कारण को ही समाप्त कर देता है ।

पहली नजर में LMNT के तौर-तरीके ऐक्यू प्रेशर (acupressure) से मिलते-जुलते प्रतीत होते हैं, लेकिन समानता या तुल्यता - अगर कोई हो - तो वहीं पर समाप्त होती है । वास्तव में यह एक ऐसी अद्वितीय वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति है जिसका *ऐक्यू प्रेशर के साथ ही नहीं, बल्कि अन्य किसी भी पुरानी या वर्तमान थेरेपी के साथ कोई सम्बन्ध या आधार नहीं है, सिवाय कुछ सिद्धान्तों के, जो कि भारतीय पारंपरिक उपचार प्रणलियों के प्रभाव से अपने आप आये हों* ।

जैसे ऊपर कहा गया है, LMNT के सृजक और पितामह हैं - मुंबई शहर के डॉ लाजपतराय मेहरा - जो इस औषध-रहित उपचार के आदि अन्वेषक हैं । (इनके शिष्य एवं प्रशंसक इन्हें प्यार से गुरुजी कहते हैं). वे खुद स्वीकार करते हैं कि उन्होंने आधुनिक चिकित्सा पद्धति का कोई औपचारिक अध्ययन नहीं किया है। लेकिन उनके साथ चर्चा करने पर निःसंदेह पता चलता है कि उन्हें शरीर विज्ञान (physiology) का ईर्ष्याजनक ज्ञान है । आपको ताज्जुब होगा कि यह कैसा संभव है ?

इसका जवाब है कि डॉ. मेहराजी क्लिनिक में पेशंटों के संपर्क में बिताये गये घंटों के अलावा सोते-जागते बाकी हर एक पल को शरीर विज्ञान के पुस्तकों के स्वाध्याय में बिताते हैं। उनकी पसंदीदा पुस्तक है A.C. Guyton द्वारा लिखित 'Medical Physiology', जिसे उन्होंने लगातार अनेक बार पढ़ा है । लेकिन उनके ज्ञान, शैक्षणिक पृष्ठभूमि तथा इस थेरेपी के बारे पूछने पर मंद मुसकान सहित विनम्र भाव से बतायेंगे - 'अभी तक मैं इस शरीर के प्रति बहुत ही कम जान पाया हूँ । LMNT अभी शिशु अवस्था में है ।'

अपने प्रगाढ़ अनुभव एवं ज्ञान के माध्यम से अथक और अटूट प्रयास द्वारा पिछले 70 साल से वे LMNT के प्रयोगों में निखार लाने और इन्हें और उत्तम बनाने की ओर अग्रसर हैं । नतीजा यह है कि वे पिछले तीन दशकों में अकेले ही सिर्फ इस थेरेपी - जिसे वे अभी तक दूध पीता बच्चा कह रहे हैं - से पचास लाख से ज्यादा रोगियों को तरह-तरह के बीमारियों से छुटकारा दिला चुके हैं । इसमें मंद बुद्धि तथा सेरेब्रल पैल्सी (cerebral palsy) के बच्चे भी शामिल हैं - जिनके बारे में कहा जाता है कि दवाई द्वारा कोई इलाज संभव नहीं है ।

आप पूछ सकते हैं कि अगर ऐसा हो तो अब तक उनका नाम विश्व विख्यात क्यों नहीं हुआ ?

जी हाँ, सही प्रश्न है ।

और इसका जवाब भी गुरुजी के मुँह से ही सुनना चाहिये । वे कहते हैं –

"मुझे इन सब चीजों से लेना देना नहीं है । इस कार्य में ही इतना मजा आता है कि क्या कहूँ ? सो कोई और मेरी तारीफ़ करे या न करे इसके प्रति मैं ध्यान ही नहीं देता । दूसरों को दिखाने के लिये मुझे रोज लिखित records बनाने के लिये जितना समय देना पड़ेगा उतने समय में मैं और पंद्रह-बीस लाख रोगियों की सेवा कर सकता हूँ । उपचार के बाद रोगी या उसके रिश्तेदारों के चेहरे पर जो खुशी भरी मुस्कुराहट अपने आप खिल उठती है उस परम आनन्द का नशा तो कुछ और ही है ! उसका मुकाबला दुनिया का कोई पारितोषिक (award) नहीं कर सकता !"

– शब्द इतने निष्कपटता के साथ निकलते हैं कि कोई शंका ही नहीं कि उनके हर शब्द में खरेपन की महक आती है ।

डॉ. लाजपतराय मेहराज़ न्यूरोथेरेपी की अतुलनीयता / अनुपमता निम्नलिखित है –

- यह आंतरिक अंगों को ठीक करके बीमारी के मूल कारण को ही समाप्त करती है ।
- LMNT के रोग-निदान एवं डाइग्नोसिस के अपने विशिष्ट तरीके तो हैं ही, साथ में आधुनिक जांच पड़ताल से प्राप्त ज्ञान – जैसे रक्त की जांच या X-ray से खींची गई तस्वीर – इत्यादि के साथ भी समन्वय रखते हैं ।
- चिकित्सा पद्धति (medical science) से प्राप्त विज्ञान का उपयोग एकदम विभिन्न और अतुलनीय तरीके से करती है – जिसमें दवाइयों के उपयोग को नकारा जाता है ।
- दवा-रहित चिकित्सा पद्धति होने के कारण यह कम खर्चीली है और इसके कोई दुष्प्रभाव नहीं होते ।
- यह पद्धति सीखने के लिये सरल है और सभी आसानी से इसका अभ्यास कर सकते हैं ।
- किसी भी उम्र के व्यक्तियों को तथा कितने भी बड़े समूह को सिखाया जा सकता है ।
- इसे हम वैज्ञानिक पद्धति इसलिये कहते हैं – क्योंकि इसके उपचारों को बार-बार एवं अलग-अलग व्यक्तियों पर प्रयोग करने पर भी एक-जैसे निष्कर्ष या परिणाम निकलते हैं ।
- पैरों से मरीज के शरीर पर दबाव डालना इस थेरेपी का मुख्य अंश है।फिर भी थेरेपिस्ट यानि चिकित्सक की वजन का चिकित्सा के परिणाम के साथ कोई संबंध नहीं है । अगर उपचार सही है तो परिणाम भी एक-जैसे ही आते हैं ।

बीमारियां आने के कुछ कारण

इस थेरेपी के कार्य शैली के बारे में जानने से पहले यह समझें कि बीमारियाँ कैसे और क्यों आती हैं –

मानव शरीर में सभी बीमारियाँ तब आती हैं जब आंतरिक रसायनों की संतुलन बिगड़ जाता है। इसके कारण निम्न परिणाम दिखते हैं –

- आंतरिक वातावरण के विभिन्न कारकों में गड़बड़ी – जैसे कि BP यानि रक्त चाप, रक्त में शुगर की मात्रा, तापमान इत्यादि में उतार–चढ़ाव, या विभिन्न फ्लूइड (body fluids)की ऐसिड–ऐल्कली के गुण में परिवर्तन ।
- विभिन्न हौरमोन्स, एन्ज़ाइम्स, ऐन्टीबौडीज़ इत्यादि की मात्रा में उतार–चढ़ाव

LMNT के उपचार द्वारा विभिन्न ग्रंथियों को उकसाया जाता है – जिससे वे सामान्य रूप से काम करने लगते हैं, एवं आवश्यक कैमीकल्स उचित मात्रा में बनते हैं और इस प्रकार से अंदरी रसायनों का बिगड़ा हुआ संतुलन लौट आता है ।

रोगों के उपचार में डॉ. लाजपतराय मेहरा का वास्तविक योगदान नीचे दिये गये सामान्य अवलोकन पर आधारित है –
सभी ग्रंथियों तथा अंग अपने–अपने कैमीकल्स सही मात्रा तथा सही समय में तभी बना पायेंगे जब उनके लिये उपयुक्त आवश्यक कच्चे पदार्थ (raw materials) भोजन के पाचने के बाद उन्हें प्राप्त हों। या यूं कहिये कि सभी ग्रंथियों तथा अंगों का सही विधान पाचन तंत्र (एवं उसके सहायक अंगों) के पूर्ण रूप से सही कार्य करने पर निर्भर है ।

शरीर क्रिया विज्ञान

जैसे कि हम सब जानते हैं, हमारा शरीर विभिन्न कैमीकल्स यानि रसायन बनाने वाला एक बहुत बड़ा कारखाना है । इसके लिवर तथा पैंक्रियास कई ऐसे कैमीकल्स बनाते हैं जो आगे चलकर अन्य अंगों और ग्रंथियों के हौरमोन्स तथा एन्ज़ाइम्स बनाने के लिये मूल पदार्थ के काम आते हैं । और लिवर तथा पैंक्रियास इन कैमीकल्स को सही मात्रा में तथा सही समय में तभी बना पायेंगे जब निम्न लिखित शर्तें एवं क्रियायें संपन्न होंगी –

- भोजन यानि खाने में प्रोटीन्स, कारबोहाइड्रेट्स, फैट्स, विटामिन, मिनरल्स तथा रेशेदार पदार्थ उपयुक्त मात्रा में शामिल होने चाहिये ।
- खाने के विभिन्न अंश ठीक तरह से पच जानी चाहिये
- पचा हुआ पदार्थ पूर्ण रूप से रक्त में अवशोषित होना चाहिये और सही तरीके से स्टोर (store) होना चाहिये ।
- सभी फालतू यानि अनचाहे चीजें –चाहे वे ठोस पदार्थ (solid matter) हो या तरल पदार्थ – उनका निकास सही समय पर तथा पूर्ण रूप से होना चाहिये ।
- लंग्ज़ द्वारा औक्सीजैन तथा कार्बन डाय ऑक्साइड का आदान–प्रदान सही रूप से हो ।

उपरोक्त स्थिति या कार्यों के संपन्न होने के लिये निम्न मापदंड (criteria) या सिद्धान्तों की पूर्ति जरूरी है –

- व्यक्ति को पौष्टिक ही नहीं, बल्कि ऐसे आहार खाना चाहिये जिसमें सभी आवश्यक चीज़ पर्याप्त मात्रा में हों। (इसे balanced diet कहते हैं) तथा सही मात्रा और नियमित रूप से पानी पीना चाहिये ।
- पाचन संस्थान के विभिन्न अंग – यानि कि लार ग्रंथियाँ, पेट, लिवर तथा पैंक्रियास भोजन को ठीक प्रकार से पचाना चाहिये ।
- छोटी आंत यानि (ड्युओडेनम, जेजुनम तथा ईलियम) सही प्रकार से फंक्शन करें ताकि पचे हुये भोजन से प्राप्त पोषण तत्वों का अवशोषण ठीक से हो ।
- किडनीज़, स्किन यानि त्वचा तथा बड़ी आंत नियमित रूप से कार्य करना चाहिये ताकि फालतू चीजों का पूर्ण निकास योग्य रूप से रोज हो ।
- लंग्ज़ ठीक से कार्य करें तथा हमें सही तरीके से प्राणायाम करने की आदत डालनी चाहिये ताकि औक्सीजैन का पूर्ण उपयोग हो ।

ऊपर के तथ्यों का सारांश गुरुजी इस प्रकार कहते हैं –

अगर पेट, लंग्ज़ तथा किडनी ठीक से कार्य करे तो बीमारी आ ही नहीं सकती ।

LMNT – बीमारियों तथा उनके उपचार का एक अनोखा दृष्टिकोण

ऊपर के तथ्यों के उपरान्त इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि LMNT में पेट तथा सम्बन्धित अंगों को ठीक करने पर अत्यधिक ध्यान दिया जाता है । क्योंकि उसी में है पूर्ण स्वास्थ्य की कुंजी। एवं ऐसे करने से ही शरीर अपनी अस्वस्थ स्थिति से निकलकर वापस बीमारी–रहित स्थिति में लौटता है ।

LMNT में डॉ. मेहरा द्वारा शरीर को ठीक करने के लिये अपनाया गया तरकीब बहुत ही सरल है । इसका पहला कदम है कि पाचन तंत्र के कौन–कौन से अंग ठीक से काम नहीं कर रहे हैं – उसका पता लगाना । और यह निश्चित करने के लिये वे एक बहुत ही सहज तथा जाने–माने तरीका का उपयोग करते हैं और वह है कि – 'जब कभी शरीर के किसी भी अंग के रक्त संचार में बाधा या रुकावट हो तो उस भाग में दर्द या सुन्नपन महसूस होती है ।'

यह तथ्य स्वतः स्पष्ट है कि अगर हम कुछ देर तक झुक कर या टेढ़े–मेढ़े बैठे रहें तो उसके कारण शरीर के किसी एक भाग में (अधिकांश पीठ में) दर्द महसूस होने लगता है । परिणाम स्वरूप हमें अपनी स्थिति बदलने के लिये बाध्य होना पड़ता है जिससे रक्त संचार पूर्व अवस्था में लौटता है और दर्द से राहत मिल जाती है ।

इसी सिद्धान्त को अगर उल्टा करें तो इस निष्कर्ष पर पहुँच सकते हैं कि अगर किसी भी भाग की दर्द खत्म हो जाय तो इसका मतलब उस जगह का रक्त संचार ठीक हो चुका है । यह तथ्य अंदरी अंगों के दर्दों के प्रति भी उतना ही सच है जितना कि पीठ के दर्द के बारे में है । और यह भी स्पष्ट है कि पर्याप्त रक्त न मिलने के कारण वह ग्रंथी या अंग पहले से कम

कार्य ही करेगा । या यूं कहें कि वह अपने कुछ या सभी क्रियाओं को पूर्ण रूप से नहीं कर पायेगा।

पाचन तंत्र के अंग – सुन्दर स्वास्थ्य की कुंजी

हमारे दिनचर्या के काम–काज में कई ऐसे कारक हैं, जिनके प्रभाव से रक्त का अधिकांश भाग हाथ–पैर, ब्रेन इत्यादि की ओर बढ़ता है, और साथ ही पाचन तंत्र के अंगों में रक्त प्रवाह कम हो जाता है – जिनके संयुक्त प्रभाव से पाचन क्रिया के लिये पर्याप्त रक्त नहीं मिलता ।
(विस्तृत जानकारी अध्याय के अन्त में)

रक्त की कमी पाचन संस्थान के अंगों को सुस्त बना देती है । जिससे वे भोजन को पचाने तथा अवशोषण को पूर्ण रूप से करने में असमर्थ होते हैं । चूंकि सभी ग्रंथियाँ अपने raw materials यानि कच्चा पदार्थ प्राप्त करने के लिये भोजन के पोषण तत्वों पर ही निर्भर हैं, सो पाचन क्रिया ठीक से न होने से ग्रंथियों के कार्य शैली पर भी उसका दुष्प्रभाव पड़ेगा ही । यह आगे जाकर विभिन्न लक्षणों को जन्म देता है, जो अन्त में किसी न किसी बीमारी का रूप धारण कर लेता है ।

जिस प्रकार आम गृहिणी की रसोई में उपलब्ध सीमित सामग्रियों से कई तरह के व्यंजन बनाये जा सकते हैं, वैसे हमारे गिने चुने अंगों की कार्य शैली के अलग–अलग स्तरों से विभिन्न लक्षण निर्माण होते हैं जिनके अलग–अलग संयोजन को विभिन्न बीमारियों का नाम दे दिया जाता है । लेकिन सच तो यह ही है कि बीमारी का नाम चाहे कुछ भी हो, वह सिर्फ मुट्ठी भर अंगों की गड़बड़ी के कारण आयी है ।

मानव जाति को पीड़ित करने वाली प्रायः हर बीमारी का मूल कारण यही है ।

अगर मूल कारण को सही तरीके से ठीक किया जाय, तो शरीर बीमार पड़ने की प्रवृत्ति ही खत्म हो जाती है । इस मूल कारण के असर से ही एक के बाद एक के बाद एक परिस्थितियों का निर्माण होता है कि पहले एक या दो ऑर्गन कुछ ठीक से काम नहीं करते और बढ़ते–बढ़ते चरम सीमा में एक खास बीमारी के रूप तक पहुँचते हैं ।

तो यह तर्क युक्त है कि हमें सम्बन्धित अंग को पूरा रक्त मिलने के लिये उचित कदम उठाने के अलावा और कुछ करने की जरूरत ही नहीं है । चूंकि बीमारी आने से पहले वह अंग ठीक ही काम कर रहा था, तो अब कोई कारण नहीं है कि मूल कारण को ठीक करने के बाद वह ठीक से काम न करे ।

LMNT में यह कार्य मुख्य रूप से शारीरिक तौर पर करते हैं । योग भी यही करता है, फर्क सिर्फ इतना है कि उसमें मन को भी शामिल किया जाता है ।

अब प्रश्न आता है कि यह कैसा पता लगायें कि किस अंग में ठीक से रक्त का प्रवाह नहीं है?

यह तो वाकई बहुत आसान है ! कई दशकों की अथक शोध के आधार पर डॉ. मेहरा ने यह निश्चित रूप से सिद्ध किया है कि शरीर में कुछ रोग अथवा रोगों के लक्षण होने की स्थिति

में नाभी अथवा कमर की हड्डी के पास अथवा दोनों स्थानों के पास के कुछ विशिष्ट बिन्दुओं को दबाने पर दर्द अथवा अकड़ाव का अनुभव होता है । इन दर्द के स्थलों को ढूंढना भी अत्यन्त सरल है । अपनी उँगलियों के नोकों से कुछ निर्धारित जगहों पर नरम प्रेशर के साथ अंदर की ओर दबाना है । ऐसा करने से आसानी से पता चलता है कि पेट के किस भाग में दर्द है । जैसे कि ऊपर कहा गया है, किसी भी जगह में दर्द का होना यह सूचित करता है कि उस भाग में एवं उससे सम्बन्धित अंगों में रक्त के प्रवाह में कुछ गड़बड़ी है ।

ध्यान दें कि डॉ. मेहरा का दर्द देखने का तरीका एवं उससे प्राप्त खास जानकारी एलोपॅथी के "Palpation" नामक तरीके से भिन्न है ।

जब यह पता चल जाता है कि किस भाग में रक्त संचार की गड़बड़ी है, तो अगला पडाव है – उस जानकारी को अंदरूनी अंगों के कार्य शैली के साथ जोड़ना । इसके लिये, पिछले पांच दशकों में लाखों रोगियों से प्राप्त अनुभव के आधार पर डॉ. मेहरा ने एक बहुत ही अनुपम उपकरण की खोज की है जो मानव जाति के लिये एक अद्‌भुत वरदान है । यह है –

'The LMNT Diagnostic Chart of Pain Points.'

सुविधा के लिये नाभी के आसपास के दर्द के प्वाइंट को कुछ code names यानि सांकेतिक नाम दिये गये हैं। ये नाम साधारणतः उस भाग से सम्बन्धित किसी मुख्य अंग या लक्षण को सूचित करते हैं । *(चित्र आगे के पन्नों में दिया गया है)*

LMNT के नाभी के आसपास के दर्द के प्वाइंट एवं उनसे सम्बन्धित अंग / लक्षण

सांकेतिक नाम	मुख्य औरगन या सम्बन्धित लक्षण	सांकेतिक नाम	मुख्य औरगन या सम्बन्धित लक्षण
Pan	पैंक्रियास	WD	यूट्रस, प्रोस्टेट ग्लैंड
Gal	गौल ब्लैडर	Spl	स्प्लीन
Liv	लिवर	Mu	Mucus# म्यूकस
Const	Constipation* कब्जी	Dys	Dysentery* डिसेन्टरी
Gas	पेट & ड्युओडेनम	Gas ' I '	जेजुनम, ईलियम
Lt.Ov	बायीं ओवरी या टैस्टीस	Rt.Ov	दायीं ओवरी या टैस्टीस
Acid	ऐसिड़ोसिस की लक्षणों को ठीक करता है ।	Fluid	ऐल्कलोसिस की लक्षणों को ठीक करता है
B_{12}	विटामिन B_{12} की कमी के लक्षण से जुड़ा है	Folic	Folic acid की कमी के लक्षण से जुड़ा है

LMNT के पृष्ठ भाग के दर्द के प्वाइंट

सांकेतिक नाम	मुख्य औरगन या सम्बन्धित लक्षण
Mu° म्यूकस जीरो	Left Kidney बायीं किडनी

Liv^0 लिवर जीरो	Right Kidney दाहिनी किडनी
Thia, Nia,	Thiamine, Niacin की कमी के लक्षणों से जुड़ा है

LMNT का Mu^0 बिन्दु शरीर के बायीं तरफ अन्तिम पसली और कमर की हड्डी के मध्य मृदु भाग पर स्थित है । इस स्थान को धीरे से दबाने पर इस बिंदु को आसानी से ढूंढा जा सकता है । इसी प्रकार इसी स्थान के एकदम दायीं तरफ LMNT का Liv^0 बिन्दु स्थित है ।

दोनों गुर्दों को इस प्रकार के विशिष्ट सांकेतिक नाम देने के निम्न कारण हैं:-

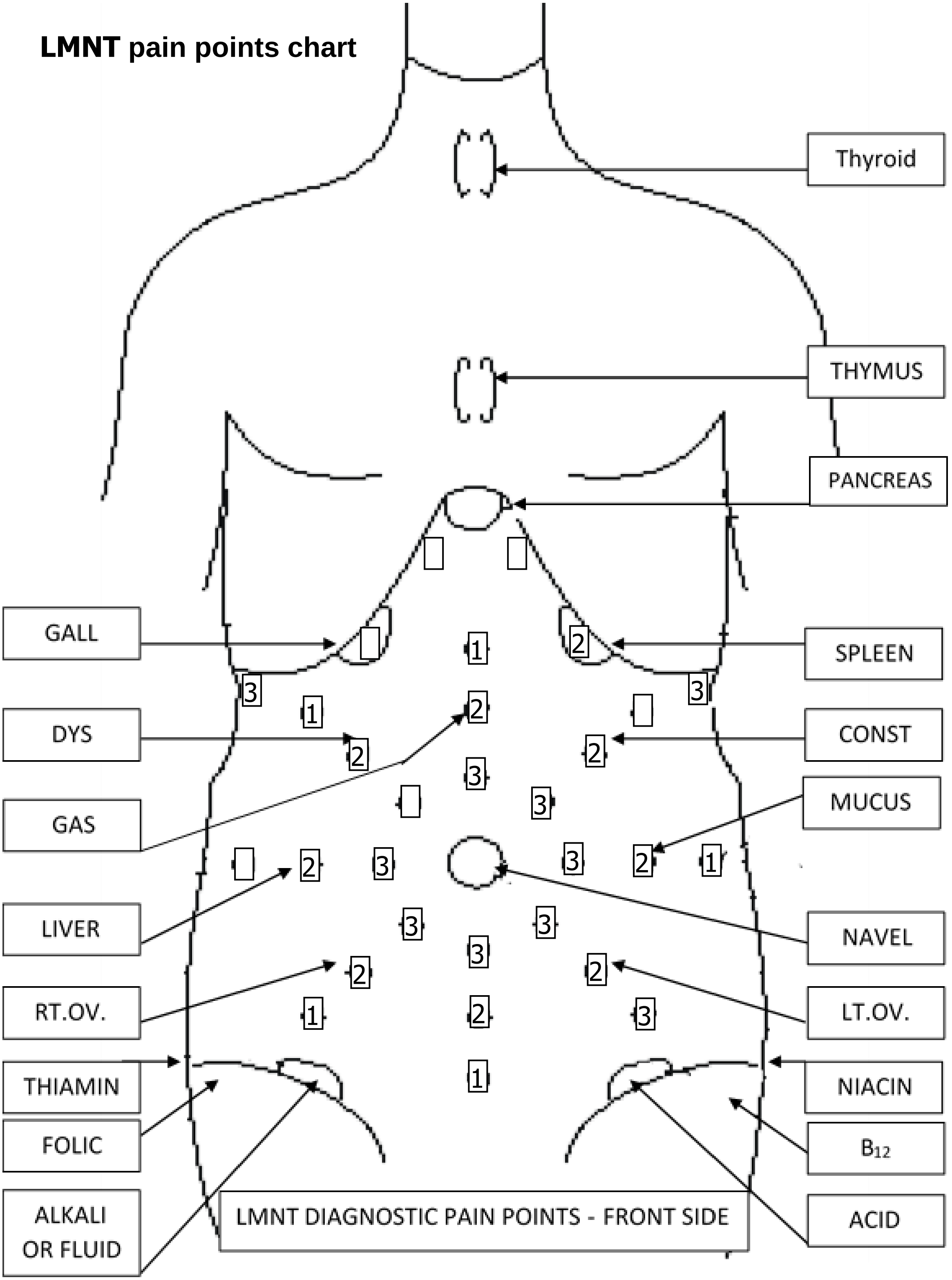
- किडनी का स्टिमुलेशन LMNT उपचार का एक आवश्यक अंग है । किन्तु कार्ड पर अथवा बातचीत के दौरान "किडनी" शब्द के प्रयोग मात्र से "डायालिसिस, अस्पताल के वार्ड, ऑपरेशन" आदि भयानक कल्पनाओं से रोगी को अत्यधिक घबराहट हो सकती है । रोगियों की इस तरह की निर्मूल आशंकाओं से बचाने के लिये गुरुजी ने चतुराईपूर्वक गुर्दों को Liv^0-Mu^0 के कूटनाम दे दिये हैं ।
- याद्दाश्त की दृष्टि से – 'Liv' pain point नाभी के दायीं ओर स्थित है । इसलिये उसके ठीक पीछे स्थित किडनी को Liv^0 एवं 'Mu' pain point के पीछे स्थित बायीं किडनी को Mu^0 नाम दे दिया गया है ।
- Liv एवं Liv^0 तथा Mu एवं Mu^0 के उपचार में देने का स्थल और तरीका समान ही है। पर उपचार के तरीके में दो बदलाव हैं । प्रथमतः तीन जगह से बदलकर एक ही बिंदु पर देना है जिसे सूचित करने के लिये o संकेत का उपयोग किया गया । दूसरा यह कि हाथ की बिन्दु का स्थल ऊपर कन्धे पर है, जिसे घात रूप में (^{0})प्रदर्शित किया गया है ।

LMNT परीक्षण और उपचार की पुनरावृत्ति

- LMNT pain points को चैक करें और पता लगायें कि कौन से अंग (अंगों) उचित प्रकार से काम नहीं कर रहे हैं ।
- अंग (अंगों) की गड़बड़ी का विश्लेषण करें और मूल कारण का पता लगायें ।
- जिन अंगों में परेशानी है, उनमें रक्त संचार बढ़ाकर उन्हें स्टिमुलेट करें ताकि वह सामान्य रूप से कार्य करने लगे ।
- उपरोक्त तरीकों से हम न केवल रोग के लक्षण का निदान करते हैं, बल्कि शरीर की बीमार होने की प्रवृत्ति को ही समूल नाश कर देते हैं ।
- अंगों तथा ग्रंथियों को स्टिमुलेट करने के तरीकों के बारे में हम आगे के अध्याय में पढ़ेंगे ।

LMNT डाइग्नोसिस के नाभी के आसपास दर्द के प्वाइंट

LMNT pain points chart



LMNT के डाइग्नोसिस के दर्द के प्वाइंट का चित्र

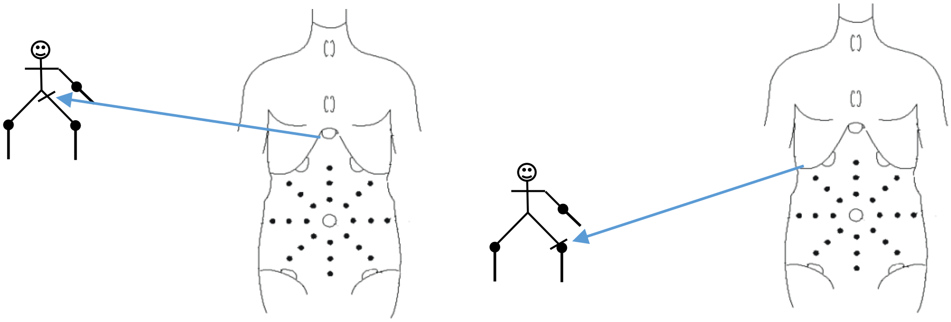
ऊपर का चित्र LMNT डाइग्नोसिस का मुख्य आधार है ।

जैसे ऊपर बताया है, नाभी के आसपास में दर्द के खास प्वाइंट के कूट नाम (Code names) दिये गये हैं । और इन दर्दों को ठीक करने के LMNT उपचार को भी उसी नाम से जाना जाता है।

ये नाम निम्न कारणों के आधार पर दिये गये हैं –

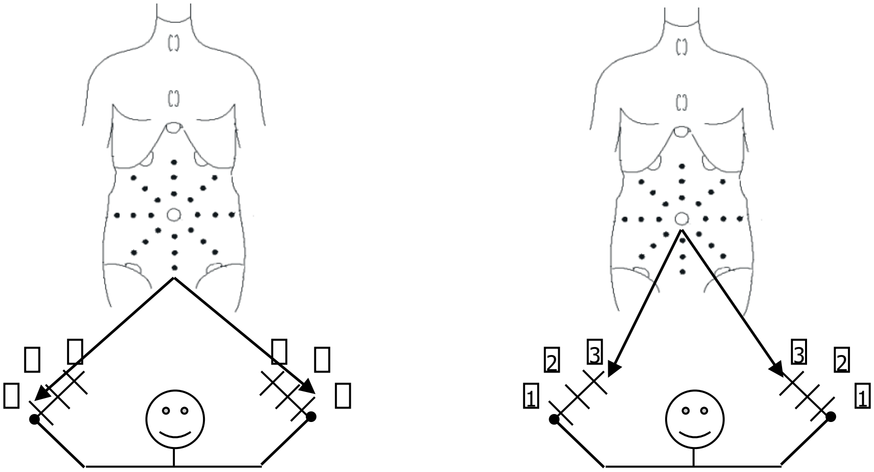
1. Pan (Pancreas), Gal (Gall bladder), Spl (Spleen) , Liv (Liver), Lt. Ov. (Left Ovary/Testes), Rt.Ov. (Right Ovary/Testes) – इन सब अंगों से जुड़े बीमारियों में नाभी के आसपास इन्हीं जगहों में दर्द या कड़कपन पाया जाता है । सो इन स्थानों को ये नाम दिये गये हैं ।
2. Dys (Dysentery यानि दस्त), Const |(Constipation यानि कब्जी) – इन लक्षणों में इन्हीं प्वाइंट में तीव्र दर्द होता है ।
3. Mu (Mucus) – जब भी motion में आंव यानि चिकना म्यूकस आ रहा हो तो इस प्वाइंट में दर्द होता है । अगर किसी व्यक्ति को नाक बंद हो या मुँह सूखा हो, तो हम दाहिनी जांघ और हाथ पर एक खास किस्म का उपचार देते हैं तो तो नाक में एवं मुँह में नमी आ जाती है – ऐसे अनेक मरीजों पर साबित हो चुका है । सो गुरुजी कहते हैं कि हमारा उपचार म्यूकस मेम्ब्रेन को उकसाता है – इसलिये ही उस उपचार का नाम Mucus रखा गया है ।
4. WD यानि white discharge – यह नाम इसलिये है कि जब भी औरतों में white discharge यानि सफेद पानी की समस्या हो, उन्हें नाभी के नीचे इसी जगह में दर्द या कड़कपन पाया जाता है । जैसे ही हम LMNT का 'WD' नामक उपचार देते हैं, तो उधर का दर्द एवं white discharge की समस्या दोनों ही खत्म हो जाते हैं ।
5. B_{12}, Nia (Niacin), Folic acid, Thia (Thiamine) – ये चारों प्वाइंट में दर्द का होना इन्हीं विटामिन की कमी के लक्षणों के साथ जुड़े हुये हैं ।
6. नाभी के आठों दिशा में हर एक नाम के साथ एक-दो-तीन ऐसे नंबर दिये गये हैं । ये हमारे उपचार के क्रम से जुड़े हुये हैं । ये नंबर यह बताते हैं कि किधर का दर्द किधर उपचार देने से जायेगा । यानि एक नंबर के जगह का दर्द एक नंबर उपचार की जगह से जायेगा । नमूने के तौर पर नीचे दो उदाहरण दिये गये हैं ।
7. एक सामान्य नियम यह है कि नाभी के नजदीक का दर्द उपचार के तीन नंबर जगह से ही जायेगा ।

8. प्रथम उदाहरण – अगर छाती के दाहिनी बाजू में पसली के नीचे दर्द हो उसे 'Gal' का नाम दिया गया है, क्योंकि जब भी किसी को Gall bladder की कोई भी समस्या हो, उन्हें इस भाग में दर्द होता पाया गया है ।



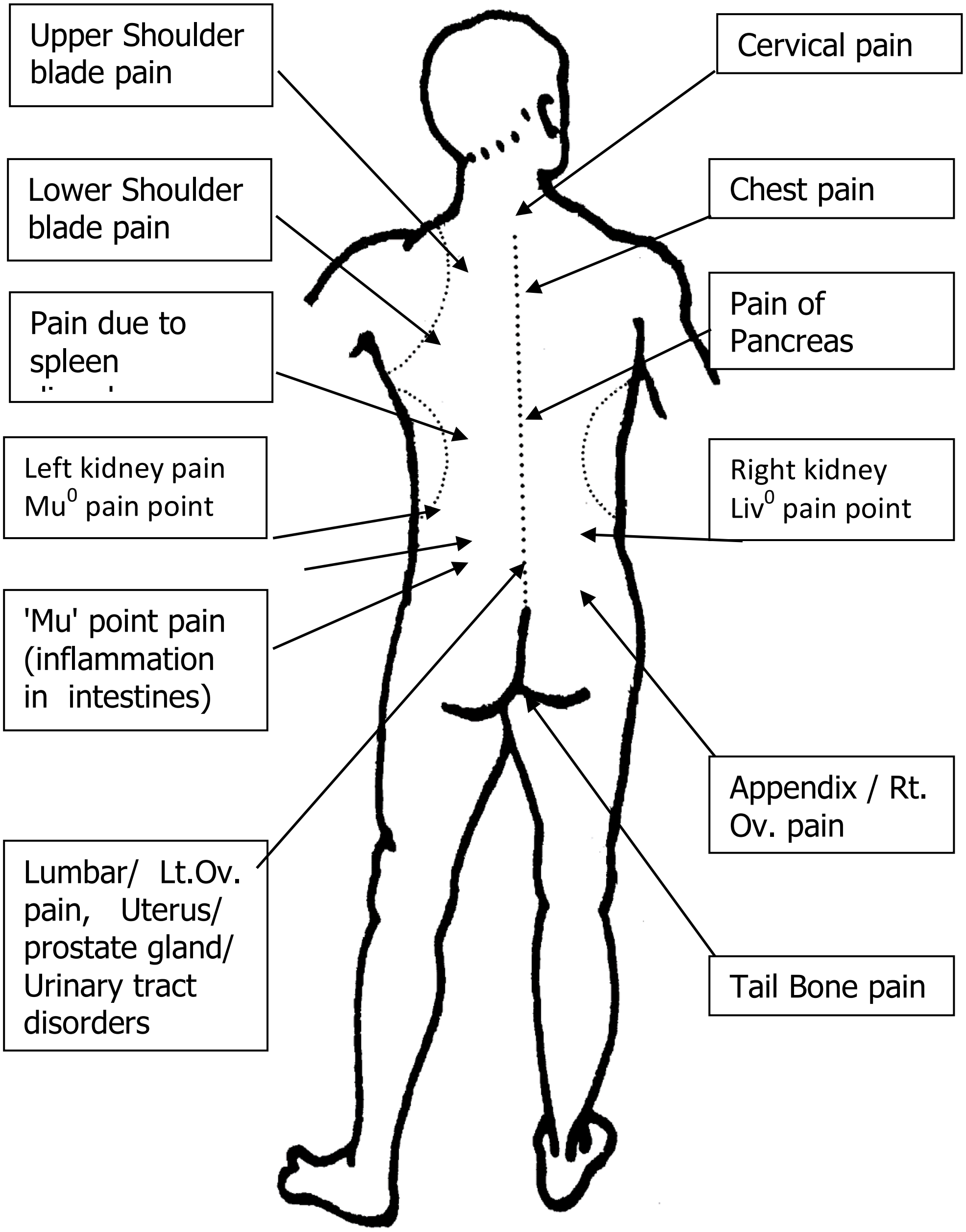
अगर किसी को पसली के नीचे 'Gal' का एक नंबर जगह पर दर्द हो तो वह बायीं जांघ में कमर के पास के उपचार से जायेगा, जब कि 'Gal' का तीन नंबर के जगह के दर्द को ठीक करने के लिये उसी जांघ में घुटने के पास तीन नंबर जगह के उपचार से ही जायेगा।

9. द्वितीय उदाहरण – जैसे ऊपर लिखा गया है, नाभी के नीचे के जगह को 'WD' का संकेतिक नाम दिया गया है । और इधर के दर्द को दूर करने के लिये हमें दोनों हाथों पर उपचार देना है । अगर दर्द नाभी से दूर हो तो वह एक नंबर उपचार की जगह यानि कोहनियों के पास से जायेगा (बायां चित्र में देखें), जब कि नाभी के बहुत ही पास दर्द हो तो वह तीन नंबर जगह के उपचार से ही जायेगा, यानि कलाई के पास से, न कि कोहनी के पास से । (दाहिने चित्र में देखें).



पीठ के दर्द के विभिन्न स्थल एवं उनके प्रमुख कारण

Back pain Chart



Different sites of Back pain and their probable causes

LMNT उपचार सीखने के लिये कुछ नियम / सावधानियां

लिबाज

उपचार देते समय आपका ऐसा लिबाज हो जिसमें पूर्ण शरीर ठीक से ढ़का हो । कपड़े न टाईट (tight) हों, न बहुत ढीले – क्योंकि इन दोनों से उपचार के दौरान थेरेपिस्ट को ही ज्यादा परेशानी होगी ।

सबसे बढ़िया है – पायजामा-कुर्ता ; सलवार-कमीज; फुल पैंट के साथ फुल शर्ट या बंद गले का T shirt इत्यादि । औरतों को साड़ी-ब्लाउज़ या जीन्स पैंट, स्लीवलेस (sleeve-less) कमीज, या पुरुषों को धोती या हॉफ पैंट (Half pant) पहनकर यह ट्रीट्मेंट देना हमारी संस्कृति के अनुसार उतना उचित नहीं समझा जाता है।

पेशंट से वर्ताव

☯ पेशंट या उनके रिश्तेदारों से बात करते समय हमेशा मुस्कुराते हुये मधुर, मीठी आवाज में बात करें । हर पेशंट अपना रिश्तेदार है – इस भाव से उनसे बात करना चाहिये ।

☯ पेशंट की सेवा के लिये तत्पर रहना हमारा कर्तव्य ही नहीं, हमारे हित में है । पेशंट की बीमारी का गलत लाभ न उठायें । उपचार देते समय पूर्ण लगन के साथ दें । हमेशा यह ख्याल मन में रहे कि वे पहले से ही दुखी हैं और उन्हें हमारे व्यवहार से और दुख न पहुँचे । उनका आशीर्वाद ही हमारी असली 'फीस' है, जिसका मोल नहीं हो सकता ।

☯ इस थेरेपी में भरोसा और श्रद्धा मुख्य भूमिका निभाते हैं । गुरुजी हमेशा कहते हैं कि पेशंट भगवान का ही रूप है और अगर आप का चश्मा सही है तो थेरेपिस्ट चाहे औरत हो या पुरुष, वे किसी भी पेशंट को उपचार दे सकते हैं । हमारी भारतीय संस्कृति इतनी महान है कि पेशंट हर चिकित्सक को श्रद्धा की नजर से ही देखते हैं, चाहे वह औरत हो या पुरुष । देश भर में 600 से भी ज्यादा सेन्टर हैं, जिनमें से बहुत कम सेन्टर हैं जहां औरतें थेरेपिस्ट बनी हैं। प्रायः सभी जगहों पर थेरेपिस्ट पुरुष ही होते हैं और उनसे औरतें भी उपचार लेकर संतुष्ट हैं जो इस बात का गवाह है।

फिर भी पुरुष थेरेपिस्टों के लिये एक चेतावनी – जहां तक हो सके, लडकियों, औरतों या छोटे बच्चों को उपचार देते समय, उनकी मम्मी, पति या अन्य किसी रिश्तेदार को साथ रहने के लिये कहें । इससे चिकित्सा देने-लेने में कोई हिचकिचाहट नहीं होगी ।

☯ वैसे तो उपचार देते समय पेशंट से बात नहीं करनी है। लेकिन जब उपचार में अलग-अलग फारमुले दिये जाते हैं तब हर फौरमुला के बाद जो gap है, उसके दौरान पेशंट से जरूर पूछना कि उन्हें कैसे लग रहा है। अगर उनको किसी प्वाइंट या फौरमुला के बाद तकलीफ बढ़ जाती है तो तुरन्त मुख्य चिकित्सक की राय लें कि उपचार में कुछ बदलाव करना है क्या ? और इस बात को कार्ड पर अच्छी तरह से लिख दें ताकि भविष्य में दुबारा वह प्वाइंट न दिया जाय, या अगर देने की जरूरत पडे तो उचित सावधानी बरती जाय ।

उपचार शुरू करने से पहले की सावधानियां

- ☯ अगर आपकी जेब में मोबाइल (mobile) है, तो उसे निकालकर कुछ दूरी पर silent mode में रख दें । जब तक एक पेशंट का उपचार पूरा खत्म नहीं होता तब तक मोबाइल को हाथ तक न लगायें क्योंकि उसकी तरंगों का आप पर एवं पेशंट पर दुष्प्रभाव पडेगा । वैसे ही, पेशंट को भी जेब खाली कर सब चीजें निकालकर अपनी जिम्मेदारी में सुरक्षित रखने के लिये कहें ।

- ☯ पहले पेशंट का नाम एवं पता पूछना और कार्ड के ऊपर लिखे नाम और पता के साथ मिला लेना ताकि अनजाने में कोई गलती न हो । जहां हो सके, उपचार लेने से पहले उन्हें पेशाब कर के आने के लिये कह दें ताकि और अच्छे परिणाम प्राप्त हों ।

- ☯ यहां आने से पहले उन्होंने क्या खाया है और कितने बजे खाया है - ये दोनों बातें पूछ लें और फिर निर्णय लें कि कितने बजे उपचार शुरू करना है । यह भी पूछ लें कि उनको शुगर या बी पी तो नहीं है ? कुछ पेशंट इन बीमारियों के लिये गोली लेते हों तो कार्ड बनाते समय उसके बारे में याद नहीं रहती । बाद में आपके पूछने के बाद ही याद आती है। अगर इन में से कोई है तो कार्ड में उचित जगह पर चिन्ह लगा दें और मुख्य चिकित्सक को इस बात की खबर दें ।

- ☯ साधारणतः औरतों के मैन्सस यानि मासिक धर्म के दौरान उपचार नहीं दिये जाते । उपचार से पहले यह बात उनको बता दें । पर अगर उन्हें बहुत ही ज्यादा ब्लीडिंग या बहुत ही कम स्त्राव आ रहा हो तो उसे ठीक करने के लिये उचित उपचार देना ही पेशंट के हित में है । सो वह उपचार दे सकते हैं । पर जब तक जरूरत न हो कोई अन्य उपचार न दें ।

- ☯ पेशंट को लिटाने से पहले यह ध्यान रहे कि गलीचा एवं चादर फ्लॅट (flat) हो एवं उसके नीचे कोई छोटी-मोटी चीज न रहे । अगर चादर के बीच में कोई तह रहे तो वह उपचार के दौरान पेशंट की पीठ को चुभ सकता है । Bone यानि हड्डी अगर flat surface यानि समतल सतह पर रहे तो वह सौ किलो वजन भी सह सकता है । लेकिन अगर bone के नीचे एक pen या pencil कुछ भी हो तो हाथ पर एक छोटा-सा powder का डब्बा गिरने से भी bone टूट सकता है । चादर या गलीचा ज्यादा नरम या ज्यादा कड़क न हो - इसका भी ध्यान रहे ।

- ☯ हर पेशंट को हर दिन करवट से लेटने-उठने के लिये कहना । अगर उनको पता नहीं है, तो कैसे करवट से लेटना है, यह खुद करके दिखाना है । पहले पैर टेढ़े कर के लेटना । लेटने के बाद पैर सीधा करना । कहना कि उठते समय धडाम से उठना नहीं, वरना कानों के अन्दर बैलेंस बनाने के लिये जो तरल फ्लूइड रहता है, उस में उथल-पुथल होने के कारण चक्कर आ सकते हैं।

- ☯ छोटे बच्चे, बहुत कमजोर व्यक्ति या अगर पेशंट को ऑस्टीयोपोरोसिस (osteoporosis) हो, तो उन्हें केवल हाथ से उपचार देना है।

☯ कभी-कभी पुराने पेशंट भी कुछ दिन के gap के बाद आने से करवट से लेटना है यह भूल जाते हैं । तब पूछना नहीं कि आपको क्यों याद नहीं है । शांति से समझाना कि उन्हें कैसे लेटना और कैसे उठना है । जो बात हमारे लिये आम है, वह उनके लिये नयी है, सो भूल जाना स्वाभाविक है ।

☯ सब से पहले नाभी के आस-पास हमारे LMNT के सभी pain points में दर्द या कड़कपन कितना है यह चैक करें । दर्द कितना है, उसका एक अंदाज लगाकर दर्द के अनुसार कार्ड पर प्लस (+) या माइनस (-) साथ के साथ लिख दें ।
अब एक प्रश्न मन में आ सकता है कि *कैसे पता चलेगा कि कितना +* या -- *लिखना है ?*
प्लस (+) का मतलब दर्द है । और माइनस (-) का मतलब दर्द नहीं है । दर्द कितना है यह सूचित करने के लिये गुरुजी ने एक आसान तरीका निकाला है -

पहले नरम उँगलियों से LMNT के दर्द के किसी भी प्वाइंट पर दबाना है।
अगर हल्के से छूने पर ही पेशंट चिल्ला उठते हैं तो वह 4नंबर का दर्द है । सो 4प्लस (++++) लिखना है
उँगली जरा सा अंदर जाने के बाद कडकपन या दर्द महसूस हो तो उसे 3प्लस (+++) कहेंगे । ऊपर त्वचा नरम है, पर कुछ और अंदर जाने पर कडकपन लगे तो उसे दो प्लस (++) लिखें । अगर काफी अंदर तक त्वचा या मस्सल नरम लगे, फिर हल्का कडकपन महसूस हो तो एक प्लस + लिखेंगे । अगर त्वचा या चर्बी मक्खन-जैसा नरम लगे और पेशंट दबाने पर कोई reaction नहीं करते तो उस भाग के नीचे रक्त संचार एकदम सही है, तो (–) लिखें ।

☯ साधारणतः प्रेशर देने की अवधि 6 सेकंड की होती है । पर इसमें अंदाज न लगायें । जब तक आप पूर्ण रूप से काबिल न हों, हर दिन अपने किसी मित्र से कहें कि घड़ी के साथ यह चैक करायें कि आप ठीक 6 सेकंड के बाद ही अपनी स्थिति बदलते हैं या कुछ आगे पीछे तो नहीं हो रहा है ? कुछ प्वाइंट को अलग-अलग गिनती से देने से विभिन्न कैमीकल बनते हैं, सो कितनी बार किसी प्वाइंट पर प्रेशर देना है - इसमें भी कोई गलती न हो - यह ध्यान रहे ।

उपचार के दौरान की सावधानियां

☯ हमारे उपचार के अधिकतर बिन्दुओं में हमें पेशंट को पैरों से स्पर्श करना होता है । अतः उपचार प्रारंभ करने से पहले दोनों हाथों से पेशंट के पैरों को छूकर नमन करें ताकि वे उपचार लेने के लिये मानसिक रूप से तैयार हो जायें ।

☯ अगर पेशंट चेहरे को सिकोड़ लें या आपसे कहें कि उनको दर्द हो रहा है तो उनसे बहस किये बगैर पैर की angle बदल लें या वजन कम कर लें । दर्द उन्हें ही पता होगा, आपको नहीं । इसलिये नहीं सोचना कि मैंने कई पेशंट देखे हैं, किसी ने तो ऐसा नहीं कहा इत्यादि । कभी-कभी इसी दर्द के डर से पेशंट उस थेरेपिस्ट से उपचार लेना नहीं चाहते या

अपनी थेरेपी के प्रति इतने negative हो जाते हैं कि सैन्टर आना ही बंद कर सकते हैं – इस तरह के बहस से आपको और थेरेपी को नुकसान होगा ।

☯ यह एक विशिष्ट उपचार पद्धति जिसकी इज्जत आपने ही रखनी है। याद रहे कि आप के मन में कितनी श्रद्धा है उसी से पेशंट के मन में भी इस थेरेपी के प्रति श्रद्धा आयेगी । आपकी तरंगें एवं सकरात्मक सोच चिकित्सा की सफलता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं ।

☯ जहां तक संभव हो, आँखें बंद करके उपचार दें ताकि आपके अच्छी भावनाओं के साथ ऐल्फा वेव्ज़ (alpha waves) का प्रभाव भी पेशंट को जल्दी ठीक होने में मदद करेगा । मन में यह विचार लायें कि इस उपचार से पेशंट धीरे-धीरे ठीक होते जायेंगे, क्योंकि गुरुजी की कृपा से इस थेरेपी द्वारा मुझे यह क्षमता प्राप्त हुयी है। अगर आप उपचार के दौरान या गॅप में कुछ ऐसी हरकत करेंगे जिससे थेरेपी की गरिमा कम हो तो उससे आपको और थेरेपी दोनों को नुकसान होगा । सो ट्रीट्मेंट देते हुये एवं बीच के गॅप (gap) में पेशंट से या अन्य किसी से कुछ भी अनावश्यक बातें न करें ।

तकिया रखने के नियम

☯ जिस भाग पर प्रेशर देना है, उस स्थल के नीचे जरूरत के अनुसार तकिये रख दें । चाहे पेशंट कहे कि उन्हें जल्दी है, फिर भी तकिये ठीक से लगाये बिना उपचार न दें ।

☯ जांघ के नीचे तकिया रखने से पहले पेशंट से कहें कि वे पैर अपने आप न उठायें । फिर उनके दोनों घुटनों के नीचे अपना एक हाथ रखकर उन्हें थोडा ऊपर उठाना, फिर दूसरे हाथ से तकिये को घुटनों के नीचे ऐसे सरका देना कि किनारा कूल्हों के पास हो ।

☯ Pan, Gal-Spl, इत्यादि देते समय दोनों जांघों के नीचे एक तकिया जरूर दें । पर तकिया पेशंट के कमर के नीचे न आये, वरना उपचार के दौरान या उसके बाद उन्हें कमर दर्द हो सकता है । एवं पेशंट से कहें कि जरूरत न हो तो सिर के नीचे तकिया न दें ताकि स्पाइन यानि रीढ़ की हड्डी सीधी रहे ।

☯ Liv^0 या Mu^0 के उपचार में दो तकिये चाहिये । एक जांध के नीचे; दूसरा कंधे के नीचे ऐसे रखें कि कंधा का ज्वाइंट अच्छी तरह से उस पर टिका रहे । तकिये को पीठ या कंधे के नीचे ज्यादा अंदर भी न धकेलें – केवल इतना कि तकिया का किनारा छाती के साइड के साथ चिपके रहे ।

☯ वैसे तो WD के लिये तकिये की जरूरत नहीं । पर अगर किसी की मस्सल्स बहुत कमजोर हैं, तो तकिया में एक सार न हो, यानि कहीं नरम, कहीं कड़क, ऐसा न हो । सबसे बढ़िया है एक चादर को तह करके रखना ।

☯ जिनको सरवाइकल स्पौन्डीलोसिस हो तो 'Pan' उपचार लेते समय चक्कर आ सकते हैं । तो उन्हें सिर के नीचे एक पतला तकिया दे सकते हैं ।

☯ BOF (Bottom of feet) के लिये 1½ तकिये पैरों के नीचे जरूर देना है । और अगर हो सके 1½ तकिये छाती के नीचे भी दें ताकि छाती या पसलीयों पर प्रेशर न आये ।

☯ *छाती पर उपचार करते समय पीठ के नीचे तकिया न रहे इसका ध्यान रहे ।*

LMNT की मुख्य चिकित्सा पॉइंट्स की सूची

LMNT उपचार के पॉइंट्स दो प्रकार के हैं →

- एक जो विभिन्न ग्रन्थियों के कार्यों को उकसाते हैं. इन्हें हम केमिकल पॉइंट (chemical points) कहते हैं. गुरूजी ने अपने साठ साल की तपस्या और अनुभव से प्राप्त किया है कि इनमे से कई ऐसे हैं जो अलग अलग संख्या में अलग अलग असर दिखाते हैं जिस से हम समझते हैं कि वे अलग अलग केमिकल्स बनाते हैं. सो इन्हें देते समय ध्यान रहे कि प्रेशर ठीक 6 सेकंड का ही हो एवं उतनी ही बार देना है जितना कि लिखा गया हो – गिनती में कोई गलती न हो. वरना या तो असर वो नहीं होगा जो हम चाहते हैं, या कुछ rare cases में विपरीत असर भी हो सकते हैं.
(जैसे (2) Pan एवं (4) Pan; या (6) Gas 'I' एवं (9) Gas 'I' इत्यादि)
- दूसरे किस्म की पॉइंट्स वो हैं जो मसल्स को रिलैक्स करने के लिए दिए जाते हैं. उन्हें हम फिजिकल पॉइंट (physical points) कहते हैं. वैसे तो इनकी भी एक सामान्य गिनती होती है जो गुरूजी ने अपने तजुर्बे से निश्चित किया है. पर कभी जरूरत पड़े तो पेशेंट को ज्यादा आराम पहुँचाना के लिए उस गिनती से एकाध बार ज्यादा दे सकते हैं.

पीठ के बल लिटाकर देनेवाले पॉइंट्स

Chemical points Pan, Gal, Spl, Liv, Mu, Gas, Gas 'I', Liv^0 Mu^0 Const, Dys, WD, Rt. Ov, Lt.Ov, Pit, Para, Thrd 'P', ONS, TF, NNS, CNNS, New CNNS, Lymph, Th (=Thymus), Ch (=Chest Only), Armpits, Th+Ch, Thyroid

Physical points Loveleen, Sulta Ulta, Electrical Waves, Lu+Sh, Stretch, BAFA, Folded Legs, Tennis Elbow, Vocal,

कुर्सी पर बिठाकर देनेवाले पॉइंट्स

Chemical points Medulla, Mesencephalon, Dorsal,

Physical points Raman, Mukha Dhauti, Endorphin, Subclavian, Neck clockwise, Ptyalin, Necklace, Brodmann's area 17,18 ghisai, Hammering, Shivaji, Bell's Palsy (=Facial Point), Teeth points, Jaw points, Lacrimal point, Sinus point, Thoracic T1/T2, Satnam, Ear points.

करवट में लिटाकर देनेवाले पॉइंट्स

Chemical points Acid, Rt. Parkhoo, Lt. Parkhoo, Folic, Thia, B_{12}, Nia, Right and left Vitamin formation, Fluid or alkali..

उलटे यानि पेट के बल लिटाकर देनेवाले पॉइंट्स

Chemical points Adr, Swt, Back Arrow, H arrow, On the spine, Beside the spine, Round arrow, Three arrows, Organ clearance, Ku

Physical points Triangle for Piles, (2) S4, S5,

Miscellaneous Physical points

Back pain points →

L5-S1 ghisai, L 3,4,5, Fracture point (T, 123), Blood Supply To Sides, JJ +1, JJ +2, L4 Fracture, L5 Fracture, Blood Supply to legs,
Sciatica Point, Sciatica setting, Bending Forward, Standing Point, Pelvic, Bindu.

Knee pain points →

Back of Knees, Cap free, Giriraj, Calf muscle ghisai, Pradeep, JJgroin, JJback, BOF (Bottom of feet), BOF – ALL 4 SIDES for sprain, Big Toe Gas

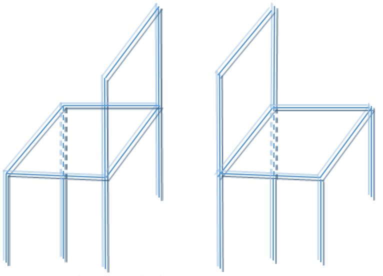
Other points →

Lower Shoulder Blade pain, Upper Shoulder Blade pain, Down arrow, Up Arrow, Hydrocele, Prolapse point, T8, Rocket, Gal-Spl ghisai, Abdomen Setting, Opposite point, Superfast, Sciatica Setting, Katka, Motor Neuron point, Paralysis clockwise, Shukla, Vasanti, Ton P & T, Sangam points, Ankle point.

उपचार बिन्दु देने की सटीक विधियां

LMNT के उपचार के पॉइंट कैसे देने हैं, उसका विस्तृत तरीका इन पन्नों में दिया गया है. यथा संभव चित्र भी दिए गए हैं. कृपया इन्हें अपने आप करने की कोशिश न करें. देश भर में हमारे अनेक सेंटर हैं. वहां जाकर हमारे किसी प्रशिक्षित थेरेपिस्ट की निगरानी में रहकर निपुणता प्राप्त करें.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --



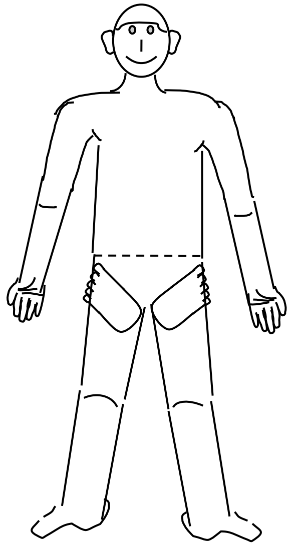
1. प्रेशर चाहे हाथ से दे सकते हैं या पैरों से. पैरों से देना हो तो पेशेंट को दो उलटी कुर्सियों के बीच लिटायें और हाथों के बल कुर्सियों पर अपना वजन लेते हुए उपचार दें. जैसा ऊपर कहा गया है, जरूरत के अनुसार उचित जगह पर तकिया रखें.
2. जहाँ भी प्रेशर देना हो उन सभी पॉइंट पर साधारणतः 6 सेकंड के लिए प्रेशर देना है और छोड़ना है.
3. प्रेशर देते समय अपनी एड़ी या हथेली को इस प्रकार रखें कि वजन एक बड़े सतह पर पड़े, न कि एक बिंदु पर, एवं मसल्स अन्दर की ओर खींचे जाएँ, न कि बाहर की ओर.
4. बहुत ही छोटे बच्चों को उपचार देते समय हथेलियों के नरम भाग से इस प्रकार से दें कि पूर्ण हथेली उनकी जांघ पर रहे जिस से प्रेशर महसूस न हो. अगर हथेली को टेड़े-मेढे रखें या हथेली के किनारे से या उँगलियों से प्रेशर दें तो उनसे सहा नहीं जायेगा और वे रोने लगेंगे.
5. ध्यान दें कि पैर या एडी पर दबाव देते समय आपके शरीर का वजन ऐसा हो कि मसल्स अंदर की ओर खींचे जाएँ, न कि बाहर की ओर, वरना पेशेंट को बहुत दर्द होगा, क्यंकि ऐसा करना मसल्स की स्वाभाविक दिशा के विरुद्ध होगा .

सावधान !

☯ कुर्सी को पेशंट के शरीर से ज्यादा दूर नहीं रखना चाहिये । उपचार के अनुसार कुर्सियों की जगह बार बार बदलनी पड़ सकती है. पर हमेशा कुर्सियां ऐसे रखें कि दोनों हाथ उनके बीच समान दूरी पर हों एवं आप आसानी से अपने शरीर के वजन को बिना हिले बैलेंस कर सकते हैं.

☯ ध्यान दें कि दोनों पैरों पर समान वजन रहे । वजन ठीक आप के शरीर के सेन्टर (center) में रहे । बीच-बीच में इस पैर से उस पैर पर वजन न बदलें । अगर आप को ही अपना बैलेंस सही नहीं लग रहा है, तब पेशंट को भी तकलीफ महसूस होगी । अनजाने में अगर आप पैरों की उँगलियों को कड़क कर लें या बीच-बीच में अगर आप उनको हिलाते हैं तो पेशंट की माँस-पेशियां गलत तरीके से खींची जायेंगी और उपचार के बाद उन्हें काफी देर तक दर्द रहेगा ।

__*पीठ के बल लिटाकर देनेवाले उपचार*__



Pan

पेशेंट के जांघ और कमर की सामने वाली जोड़ के पास ऐसे खड़े हों कि तलवे के बीच वाला नरम भाग उनके जांघ के बीचों बीच हो, जिस से पेशेंट को आराम लगे. दोनों जाँघों पर एक साथ 6 सेकण्ड के लिये दबायें और छोड़ें.

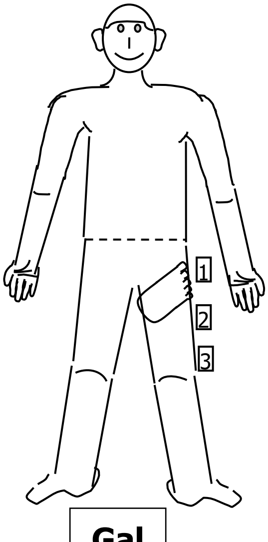
जितनी संख्या लिखा हो उतनी बार करना है. पर यह ध्यान रहे कि हर बार प्रेशर 6 सेकण्ड के लिये उसी जगह पर पड़े एवं दोनों पैरों पर समान वजन हो.

यह उपचार छाती की sternum हड्डी के ठीक नीचे के भाग के दर्द के लिए उत्तम है, जो कि पैंक्रियास की सभी बिमारियों में पाया जाता है.

अगर (2) Pan x 6 treatments देना हो तो दोनों जाँघों पर दो बार 6 सेकण्ड के लिये दबायें और छोड़ें. फिर एक मिनट आराम करें. ऐसे 6 राउंड करना है.

Pan

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --



Gal

अपने दाहिने पैर से पेशेंट के बायीं जांघ पर सीधे खड़े होकर तलवे के मध्य नरम भाग से कमर के जोड़ के नीचे से लेकर घुटने के जोड़ के पहले तक बिना रुके तीन (या चार) जगह पर प्रेशर देना है. प्रत्येक जगह पर 6 सेकण्ड के लिये दबायें और छोड़ें। ऐसे कमर से लेकर जांघ तक करने पर उसे (1) Gal कहते हैं.

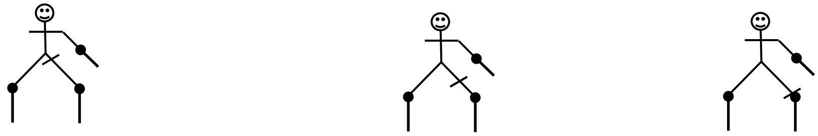
यह उपचार छाती के दाहिनी ओर की पसलियों के नीचे के दर्द को कम करता है, जो कि गाल ब्लैडर की एवं पित्त सम्बन्धी सभी बिमारियों में पाया जाता है.

अगर (1) Gal से ज्यादा देना हो तो बिना रुके जितनी संख्या लिखी हो उतनी बार कमर से लेकर घुटने तक दोहराएं. जैसे पहले ही लिखा गया है, अगर 'Gal' में एक नंबर जगह पर दर्द हो तो वह बायीं जांघ में कमर के पास के उपचार से जायेगा, जब कि 'Gal' के तीन नंबर के दर्द को ठीक करने के लिए उसी जांघ के घुटने के पास उपचार करना होगा.

Gal

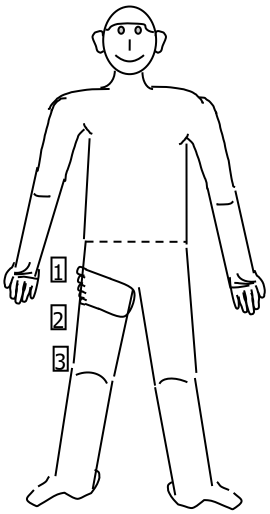
जरूरत के अनुसार उचित जगह पर तकिया दें, पर सिर या पीठ के नीचे नहीं

(1) point Gal x6 trts



ऊपर के बायीं चित्र के अनुसार जांघ के एक नंबर पॉइंट पर 6 सेकण्ड के लिये दबायें और छोड़ें; फिर एक मिनट रुकने के बाद बीच के चित्र के अनुसार जांघ के बीच के दो नंबर पॉइंट पर 6 सेकण्ड के लिये दबायें और छोड़ें; फिर एक मिनट के बाद दाहिनी चित्र के अनुसार जांघ के तीन नंबर पॉइंट पर 6 सेकण्ड के लिये दबायें और छोड़ें; फिर एक मिनट के बाद दुबारा यह सारा प्रक्रिया दोहरायें. यानि कुल मिलाकर 6 बार करना है.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --



Spl

Spl

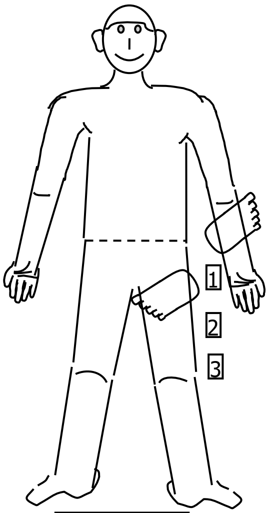
ऊपर Gal जैसा ही करना है, पर अपने बायें पैर के तलवे से उनके दायीं जांघ पर प्रेशर देना है. हर जगह पर 6 सेकण्ड के लिये दबायें और छोड़ें. कमर से दाहिने घुटने तक पूरा करने पर उसे (1) Spl कहते हैं.

जितनी संख्या लिखी हो उतनी बार कमर से लेकर घुटने तक दोहराएं. प्रत्येक जगह पर 6 सेकण्ड के लिये दबायें और छोड़ें।

यह उपचार छाती के बायीं ओर की पसलियों के नीचे के दर्द को कम करता है, जो कि रक्त के विकार एवं स्प्लीन की बिमारियों में पाया जाता है.

-- - - - - - - - - - - - - --

☯ ‘Gal’ या ‘Spl’ देते समय आपके घुटने को मोड़ना नहीं । अपने तलवे के मध्य भाग से प्रेशर दें, एवं दूसरे पैर को जमीन से उठा दें और सीधे खड़े हों तो पूरा वजन उन पर आयेगा । इसके अलावा अगर पेशंट के पैर सीधे रहे तो better results आते हैं । पर अगर पेशंट अपने आप पैरों को सीधा करेंगे तो muscles tight ही रहेंगे जिससे ट्रीट्मेंट लेते समय उन्हें तकलीफ होगी । पैर side में न घूमे इसलिये, उनके पैरों की बाहरी side पर support के लिये एक तकिया रख देना चाहिये ।

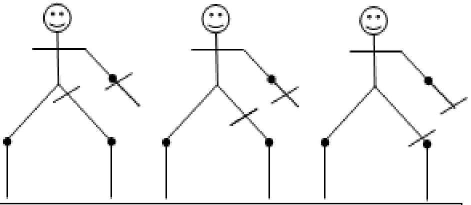


Liv

Liv

कुर्सियों का सहारा लेकर अपने दाहिने पैर के तलवे को उनके बायें हाथ पर कोहनी के पास रखें और अपने बाएं पैर के तलवे को उनके बायीं जांघ पर ऐसे रखें कि जांघ की मसल्स अंदर की तरह दबाये जाएँ. और एक साथ दोनों जगह पर 6 सेकंड के लिए दबाना और छोड़ना है. यह (1) Liv है. अगर ज्यादा संख्या लिखा हो तो नीचे दिए गए चित्र के अनुसार जगह बदलते जाना है.

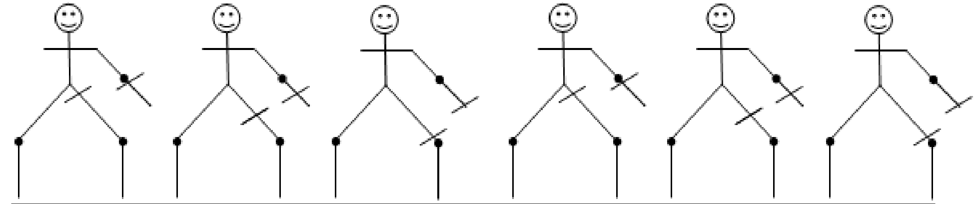
दोनों पैरों पर सामान वजन हो एवं जहाँ तक हो सके अपने घुटनों को सीधा रखने का प्रयत्न करें,
जिस से आप थकेंगे नहीं.



(1) Liv – 3 वाला

(1) Liv -3 वाला यानि (3) Liv

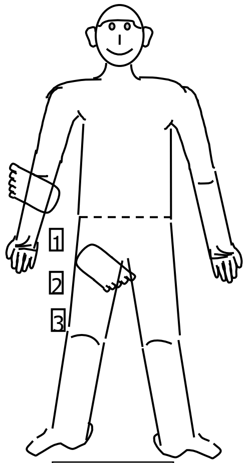
इसमें बिना रुके चित्र के अनुसार तीन जगह पर करना है:-
पहले कमर के पास एवं कोहनी के पास; फिर हाथ व जांघ के बीच पर; और अंत में कलाई के पास एवं घुटने के नजदीक. हर जगह पर 6 सेकण्ड के लिये दबायें और छोड़ें.
अगर (2) Liv -3 वाला या उससे ज्यादा देना हो तो जितनी संख्या लिखी हो उतनी बार दोहराएं.
अगर (7) Liv हो तो दो बार (2) Liv -3 वाला दें एवं अंत में हाथ और जांघ के बीच के जगह पर दें.



(1) Single point liver x 6 treatments

(1) point Liv x6 trts

(1) Liv-3 वाला जैसा दो बार करना है. पर हर जगह पर 6 सेकंड प्रेशर देना, फिर एक मिनट रुकना है और फिर अगले जगह पर प्रेशर देना है. ऐसे दो राउंड यानि कुल मिलाकर छः जगह पर करना है. ऐसे दिन में चार से छः बार करने से मलेरिया, टाइफाइड से लेकर हर बड़ी बीमारी में काम आता है.



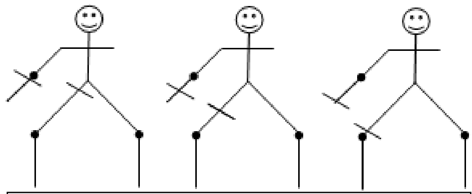
(1) Mu

Mu

अपने बायें पैर के तलवे को उनके दायें हाथ पर कोहनी के पास रखें और अपने दाएं पैर के तलवे को उनके दायीं जांघ पर ऐसे रखें कि जांघ की मसल्स नीचे एवं अंदर की ओर दबाये जाएँ.

अब एक साथ दोनों जगह पर 6 सेकंड के लिए दबाना और छोड़ना है.

यह (1) Mu है. अगर ज्यादा संख्या लिखा हो तो नीचे के चित्र के अनुसार जगह बदलते जाना है.



(1) Mu – 3 वाला

(1) Mu -3 वाला

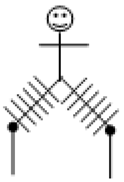
एक साथ दायीं हाथ व दायीं जांघ पर तीन जगह पर देना है. पहले जांघ में कमर के पास एवं हाथ में कोहनी के पास; फिर हाथ व जांघ के बीच पर; और अंत में कलाई एवं घुटने के नजदीक. हर जगह पर 6 सेकण्ड के लिये दबायें और छोड़ें. अगर (2) Mu-3 वाला या उससे ज्यादा देना हो तो जितनी संख्या लिखी हो उतनी बार दोहराएं.

(7) Mu देना हो तो दो बार (1) Mu -3 वाला दें, एवं अंत में हाथ और जांघ के बीच के जगह पर दें.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

☯ 'Liv' या 'Mu' देते समय हाथ के नीचे एक flat तकिया चाहिये । अगर तकिया एक सार न हो तो हाथ में या उँगलियों में दर्द आ जायेगा । नहीं तो telephone directory जैसे कोई मोटी किताब हो तो बेहतर है । कुछ लोगों को लेटी अवस्था में हाथ लंबा करके रखने से कोहनी जमीन पर नहीं लगती, कुछ ऊपर ही रहती है, जिसे carrying angle कहते हैं । ऐसे लोगों को तकिये को कोहनी के किनारे पर ऐसे रखें कि कलाई और तकिये के बीच में कोई gap न हो और उनका हाथ तकिये पर अच्छी तरह से आ जाये ।

☯ Liv, Mu, Liv^0 Mu^0 इत्यादि प्वाइंट देते समय कुर्सी के पैर का कोना पेशंट के हाथ के किसी भी भाग को छूना नहीं चाहिये । ट्रीट्मेंट देते समय उनके हाथ को बाहर की तरफ धक्का लगेगा । अगर उस समय कुर्सी के पैर पर उनके हाथ के किसी भी भाग पर प्रेशर लगे तो उन्हें बहुत दर्द होगा । वैसे ही, ये प्वाइंट देते समय फर्श पर हाथ के जगह पर चादर के नीचे, तह ठीक हो, और नीचे गलती से कुछ चीज है तो नहीं, यह भी देखना है ।



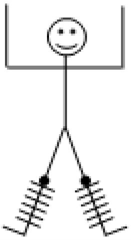
(1) Gas only - 6 वाला

(1) Gas only– 6 वाला

तलवे के मध्य नरम भाग से दोनों जांघों पर कमर के जोड़ के नीचे से लेकर घुटने के कुछ पहले तक दबाना और छोड़ना है. ऐसे कम से कम **6** जगह पर प्रेशर देना है हर एक जगह पर 6 सेकण्ड के लिए दबायें और छोड़ें।

यह उपचार पेट में प्रोटीन्स की पाचन को सुधारता है; एवं पेट के गैस को कम करता है.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --



(1) Gas 'I' - 6 वाला

(1) Gas 'I' – 6 वाला

इसे "एक गैस आइ – 6 वाला" ऐसे पढ़ना है.

('आइ' यानि इंटेस्टाइन को सूचित करता है).

अपने तलवे और एड़ियों से पेशंट के दोनों पिंडलियों पर, घुटनों से लेकर एड़ियों तक, कम से कम **6** जगह पर प्रेशर देना है. हर जगह पर **6** सेकण्ड के लिये दबायें और छोड़ें।

यह point आंतड़ियों में रक्त संचार को बढ़ाता है, आंतड़ियों के गैस को कम करता है, एवं पोषण तत्वों के अवशोषण को बढ़ाता है.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

ध्यान दें

☯ **Pan, Liv, Mu, Liv^0, Mu^0, Gas Only, GasI** – ये सभी प्वाइंट देते समय निम्न नियमों का पालन करें – गुरुजी इस बात पर जोर देकर कहते हैं कि कुर्सी को पकड़कर दोनों पैरों को एक साथ पेशंट के शरीर पर नहीं रखना है। पहले एक पैर बिना प्रेशर के उनके शरीर के उचित स्थान पर रख दीजिये । फिर कुर्सी पर अपना पूरा वजन दोनों हाथों पर लेते हुये दूसरे पैर को सही जगह पर बिना प्रेशर के रखना । उसके बाद जब आप पूरे बैलेंस के साथ अच्छी तरह और बिल्कुल सीधे खडे हों, तभी पेशंट पर अपना पूरा वजन डालें, वरना नहीं । **यही सावधानी WD, Rt.Ov, Lt.Ov एवं Pit, Para** इत्यादि **देते समय भी बरतनी है.**

☯ ऐसे कहने के दो कारण हैं – जैसे ही आपके एक पैर का स्पर्श पेशंट को मिलेगा तो पेशंट सतर्क होकर हलचल किये बिना रिलॅक्स होकर लेटेंगे । दूसरी बात यह कि हर समय एक जैसा नहीं रहता । कभी किसी कारण कुर्सी पर आप का हाथ फिसल जाय या कहीं मोच आ जाय तो आप अपने बैलेंस संभाल नहीं पायेंगे तो आपको या पेशंट को कोई नुकसान न पहुँचे, इसलिये ही गुरुजी इस बात को बार–बार दोहराते हैं ।

☯ हमेशा तलवे के बीच भाग से ही प्रेशर दें, न कि पंजे या एड़ी से । पंजे से प्रेशर दें तो उनकी जांघ पर चुभन–सी महसूस होगी, साथ में आपकी पिंडलियों में दर्द हो सकता है। अगर एड़ी से प्रेशर दें तो उपचार के बाद काफी देर तक पेशंट को उस जगह पर दर्द महसूस होगा ।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

☯ यह पहले ही लिखा गया है कि Liv^0 एवं Mu^0 में दो तकिये चाहिये ही । एक जांध के नीचे; दूसरा कंधे के नीचे ऐसे रखें कि कंधा का ज्वाइंट अच्छी तरह से उस पर टिका रहे । तकिये को पीठ या कंधे के नीचे ज्यादा अंदर भी न धकेलें – केवल इतना कि तकिया का किनारा छाती के साइड के साथ चिपके रहे ।

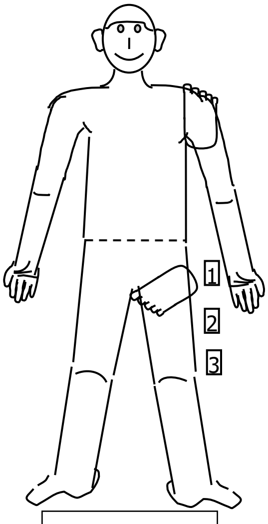
☯ इन दोनों उपचार देते समय पेशंट का हाथ उतनी ही दूरी पर रहे जैसे कि Liv या Mu देते समय रखते हैं । अगर पेशंट पुरुष हों और अगर उन्होंने अपने बनियान उतार दिये हों तो armpit के पास powder देना अच्छा है । नहीं तो पसीना पैर में लगेगा तो आपको अच्छा नहीं लगेगा । जैसे चित्र में दिखाया गया है, कंधे पर पैर ऐसा रखना है कि तलवा उनके body के ठीक parallel हो – पैर की बड़ी उँगली या एड़ी – इन दोनों में कोई भी अंदर की तरफ मुडा हुआ नहीं रहना चाहिये।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

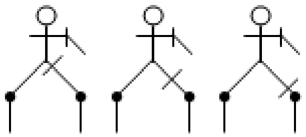
Liv^0 लिवर जीरो

पेशंट के हाथ और पैर ऊपर Liv-जैसा ही रखने के लिए कहें. अपने दाहिने तलवे को उनके बायें कंधे के जोड़ के ठीक बाहर रखें तथा बायें तलवे को उनके बायीं जांघ पर रखें और सीधा खड़े होकर दोनों जगह एक साथ 6 सेकण्ड के लिये दबायें और छोड़ें। इसे (1) Liv^0 कहते हैं.

अगर ज्यादा संख्या देना हो तो जांघ पर बारी बारी से जगह बदलेगा, पर कंधे पर जोड़ के पास ही रहेगा. (चित्र देखें)
यह दाहिनी किडनी में रक्त संचार को बढ़ाता है.



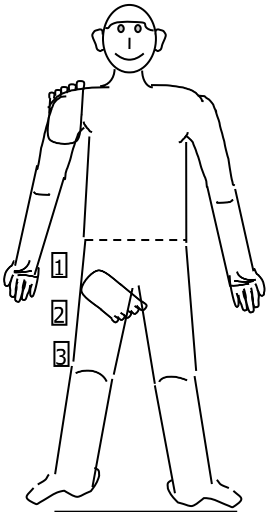
(1) Liv^0



(3) Liv^0

-- - - - - - - - - - - - - - - - --

Mu^0 म्यूकस जीरो



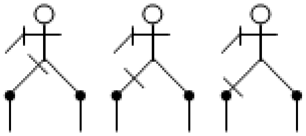
(1) Mu^0

अपने बायें तलवे को दायें कंधे के जोड़ के ठीक बाहर तथा दायीं जांघ के बीच में एक साथ 6 सेकण्ड के लिये दबायें और छोड़ें।

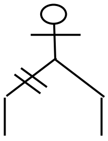
इसे (1) Mu^0 कहते हैं.

अगर ज्यादा संख्या देना हो तो नीचे के चित्र के अनुसार जांघ पर जगह बदलेगा, कंधे पर जोड़ के पास ही रहेगा.

यह बायीं किडनी में रक्त संचार को बढ़ाता है.



(3) Mu^0

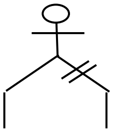


Cons t

Const

इसे कोंस्टीपेशन (constipation) पढ़ते हैं.

दोनों पैरों को एक एक करके उनकी दायीं जांघ के बीच में रखकर 6 सेकण्ड के लिये दबायें और छोड़ें। जितनी संख्या लिखा हो उतनी बार करना है. यह कब्जी में राहत देता है. यह उनको नहीं देना जिन्हें लूज़ मोशन हो.



Dys

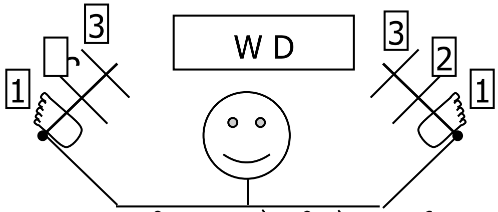
Dys

इसे डिसेंट्री (Dysentery) पढ़ते हैं.

दोनों पैरों से बायीं जांघ के बीच में 6 सेकण्ड के लिये दबायें और छोड़ें। जितनी संख्या लिखी हो उतनी बार करना है. यह मामूली दस्त में आराम देता है. यह सिर्फ जानकारी के लिए दिया गया है . असल में इस पॉइंट का उपयोग न के बराबर किया जाता है.

निम्न उपचारों के लिए जरूरत न हो तो सिर के नीचे तकिया न दें.

W D

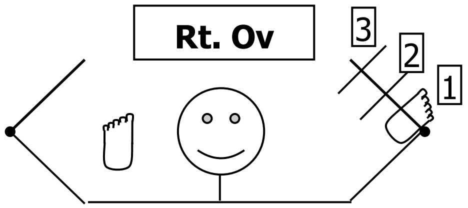


"वाइट डिस्चार्ज" यानि सफेद पानी जाना.

कुर्सियों का सहारा लेकर उनके गर्दन के दोनों साइड पर पैरों को रख लें. फिर एक एक करके उन्हें उनके कोहनियों के पास रख कर अपने तलवों के मध्य भाग से दोनों हाथों पर एक ही साथ कोहनी से कलाई तक तीन जगह पर प्रेशर देना है; हर जगह पर **6** सेकण्ड दबायें और छोड़ें। यह (1) WD है. जितना लिखा हो उतना राउंड करें . यह नाभी के नीचे के दर्द को कम करता है और जननांगों में रक्त संचार बढ़ाता है .

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

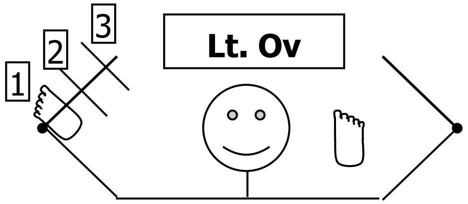
Rt. Ov. राईट ओवरी



पहले दोनों पैरों को उनके गर्दन के दोनों बाजू पर रखें. फिर अपने दाहिनी तलवे से उनके बायीं हाथ पर कोहनी से कलाई तक तीन जगह पर प्रेशर देना है. दूसरा पैर कान के पास रहेगा. हर जगह पर तलवे के मध्य भाग से **6** सेकण्ड दबायें और छोड़ें । कोहनी से कलाई तक एक बार किया तो **(1) Rt. Ov** कहते हैं. जितना लिखा हो उतना राउंड करें यह नाभी के नीचे के दायीं साइड के दर्द को कम करता है और खास कर औरतों में दायीं ओवरी तथा अपेंडिक्स के भाग में रक्त संचार बढ़ाता है.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Lt. Ov. लेफ्ट ओवरी



पहले दोनों पैरों को उनके गर्दन के दोनों बाजू पर रखें. फिर अपने बायीं तलवे के मध्य भाग से उनके दायीं हाथ पर कोहनी से कलाई तक तीन जगह पर प्रेशर देना है. दूसरा पैर कान के पास रहेगा.हर जगह पर **6** सेकण्ड दबायें और छोड़ें। कोहनी से कलाई तक एक बार किया तो **(1) Lt. Ov** कहते हैं. यह नाभी के नीचे के बायीं साइड दर्द को कम करता है और खास कर बायीं ओवरी के भाग में रक्त संचार बढ़ाता है . जब दोनों ही देना हो तो साधारणतः पहले Rt.Ov देते हैं और बाद में Lt.Ov, लेकिन यह क्रम दर्द के पॉइंट के अनुसार बदल भी सकता है.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

 जरूरत के अनुसार उचित जगह पर तकिया दें, पर सिर या पीठ के नीचे नहीं

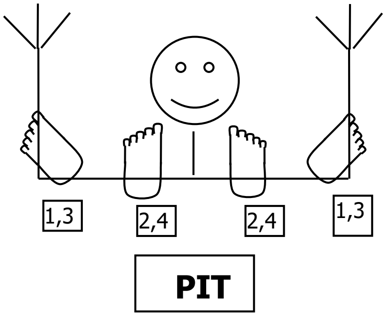
ऊपर के तीनों पॉइंट (WD, Rt.Ov, Lt.Ov) औरतों की समस्याओं के लिए बहुत ही उपयोगी हैं.

ध्यान दें **Gas, Gas I, Gal, Spl, Liv, Mu, Lt.Ov., Rt. Ov, एवं WD –**

ये सभी पॉइंट देते समय साधारण व्यक्ति के लिए तीन जगह काफी है, पर यह **पेशेंट के जांघ की लम्बाई एवं थेरेपिस्ट के पैर की चौड़ाई पर निर्भर है.** मुख्य मुद्दा यह है की एक जोड़ से दूसरे जोड़ तक कोई जगह खाली न रह जाय.

a. लम्बे कद के पेशेंट के लिए एक आम थेरेपिस्ट को चार जगह पर्याप्त हो सकती है पर अगर थेरेपिस्ट कम उमर का बच्चा हो तो 5 जगह भी लग सकते हैं तो भो ठीक है.
b. बहुत ही छोटे बच्चे हों तो 2 जगह भी काफी हो सकता है, यह तजुर्बा है.
c. WD एवं Pit देते समय दोनों तलवों पर समान वजन रहे → इसका ध्यान दें.

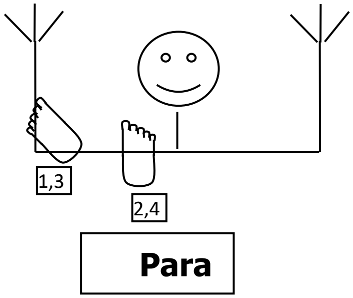
-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --



Pit

पिट यानि पिट्यूटरी ग्लैंड को सूचित करता है.
पहले एक पैर रखें - और फिर कुर्सियों के सहारे शरीर के वजन को सँभालते हुए उचित जगह पर दूसरे पैर को चित्र के अनुसार रख कर दोनों बाजुओं पर एक साथ **6** सेकण्ड के लिये दबायें और छोड़ें। पहले दोनों कोहनियों के पास**,** फिर कन्धों के पास**,** ऐसे दो राऊण्ड करना. यानि गिनती है चार बराबर एक.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --



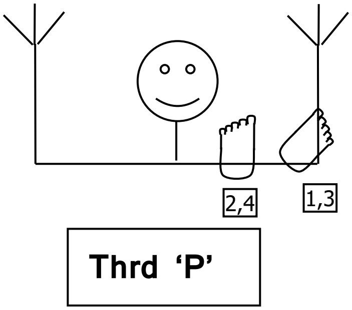
Para

पैरा यानि पैराथाइरॉइड ग्रंथि को सूचित करता है.
दाहिने भुजा पर पहले कोहनी की हड्डी के पास
और फिर कंधे के पास **-**
हर जगह पर **6** सेकण्ड के लिये दबायें और छोड़ें।
दोबारा इन्हीं जगहों पर वैसे ही करना.
यानि गिनती है चार बराबर एक.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

Thrd 'P'-6 secs. यानि थाइरोइड पी- 6 सेकंड

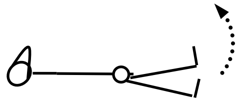
बायीं भुजा पर पहले कोहनी की हड्डी के पास और फिर कंधे के पास प्रेशर देना है. हर जगह पर **6** सेकण्ड के लिये दबायें और छोड़ें। दोबारा इन्हीं जगहों पर ऐसे ही करना. यानि गिनती है चार बराबर एक. 13



-- - - - - - - - - - - - - --

 जरूरत के अनुसार उचित जगह पर तकिया दें, पर सिर या पीठ के नीचे नहीं

ONS यानि Old Nabhi Set



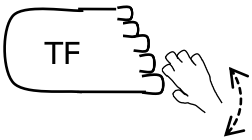
रोगी को करवट से लेटकर फिर सीधा लेटने को कहें। थेरैपिस्ट उनके दाहिने पांव के पास ऐसे खड़े रहें कि उनकी दाहिनी एड़ी के पास आपकी दाहिनी एड़ी हो। अब नीचे झुककर अपने दायें हाथ के अंगूठा, पहली, और बीचवाली उँगलियों को रोगी के दोनों पांव के बड़े अंगूठों के बीच इस प्रकार पकड़ना है कि उनके दायें पैर का अंगूठा आपके अंगूठे और तर्जनी (यानि पहली उंगली) के बीच में रहे और उनके बायें पैर का अंगूठा आपके तर्जनी और मध्यमा (यानि बीचवाली उंगली) के बीच रहे। और इस प्रकार पकड़कर रोगी के दोनों पांव अपने हाथों की ऊंचाई तक धीरे से उठाकर छः सैकन्ड तक ठहरना है, और फिर बहुत ही धीरे से नीचे लाना है - ऐसे 3 बार करना है। इसे कार्ड पर (3) ONS लिखते हैं।

ध्यान रहे कि -

- पैरों को ऊपर उठाते समय अपनी हाथों की ऊँचाई (खडे रहने पर) तक ही उठाना है। इस से ऊपर उठाने पर कोहनी, हाथ इत्यादि में दर्द होगा जिससे थेरैपिस्ट को तकलीफ होगी, सो अधिक ऊपर नहीं उठाना।
- रोगी अपने आप पांव उठाने या नीचे ले जाने का बिल्कुल प्रयत्न न करें।
- अगर आप को दायें हाथ की जगह पर बायें हाथ को उपयोग करना है तो पेशंट की बायीं एड़ी के साइड पर खड़े रहकर भी इसे कर सकते हैं ।

इस उपचार से नाभी के आसपास के सभी अंग अपने निर्धारित जगह पर लौट आयेंगे जिससे पूरा एबडोमन सैट (set) हो जायेगा। पहले इस का नाम "नाभी सैट" ही रखा गया था। लेकिन इसके बाद नाभी सैट करने का एक और नया उपचार बनाया गया, सो इस उपचार को Old Nabhi Set कहा गया। Old यानि पुराना, New यानि नया।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --



TF = Toe fingers (टो फिंगर)

रोगी सीधा लेटा होना चाहिये, उनके दोनों हाथ रिलॅक्स की स्थिति में दोनों जांघों के पास रखा रहे। थेरैपिस्ट रोगी के पांव के तलवे की तरफ आराम से बैठकर के पैर के अंगूठों पर निम्न उपचार करें -

पैरों के उंगलियों के हर जोड़ पर जितनी संख्या लिखी हो उतनी बार - गिनती करते हुए - तीनों बाजुओं को रगडना, जिस से चमड़ी के नीचे की नसें उकसाए जायें, पर इतना जोर से नहीं कि वहां घाव हो जाय. हर जगह पर उतनी बार मसलना है जितना लिखा हो | उदाहरण के लिए अगर 20 TF लिखा हो तो हर जगह पर बीस बार करना, अगर 6 TF लिखा हो तो हर जगह पर **6** बार करना.

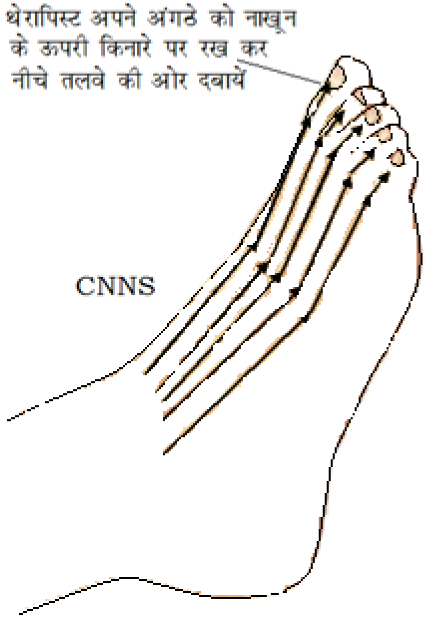
अगर किसी खास उंगली पर करना हो तो वैसा लिखा रहेगा. अगर कुछ न लिखा हो तो बायें पैर के अंगूठे से शुरु कर के छोटी उंगली तक जाना, फिर दायीं तरफ करना.

<u>अगर बच्चों को **मामूली दस्त** हो तो क्रम उल्टा दें</u> - यानि दायीं पैर के छोटी उंगली से शुरु कर के अंगूठे तक करें, और फिर बायीं तरफ वैसे ही करें तो तुरंत लाभ देगा.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

NNS = New Nabhi Set (न्यू नाभी सेट)

पैरों के उंगलियों को जोड के अनुसार क्रमवार हर जोड पर अपने अंगूठे से दबाते हुए नीचे तलवे की ओर मोडना और 6 सेकंड रुकना. बायीं पैर के अंगूठे से शुरू कर के छोटी उंगली तक जाना, फिर वैसे ही दायी ओर करना. 6**NNS** लिखा हो तो हर उंगली पर 6 बार देते हैं. पेशेंट को दर्द हो तो पैर के नीचे तकिया दे सकते हैं, पर तकिया ऐसे लगायें कि एड़ी तकिये से बाहर ही रहे.



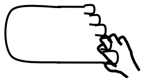
CNNS = Complete New Nabhi Set

पेशेंट के पैर के नीचे तकिया रखें. अपने अंगूठे से त्वचा को अंदर दबाते हुए टखने से लेकर पैर के उंगली जहाँ से निकलती हैं, वहां तक नसों को खींचते जाएँ. फिर अपने अंगूठे को उनके ऊपरी जोड़ के पास नाखून के किनारे पर रखकर उनकी उंगली को आराम से नीचे की ओर दबायें, 6 सेकंड के लिए रुकें और छोड़ें।

ऐसे तीन तीन बार करें.

अगर एक ही उंगली के लिए लिखा हो, तो उसी पर करना है. अगर कुछ न लिखा हो तो बड़े अंगूठे से शुरू करें और छोटी उंगली में खत्म करें. हर एक उंगली पर तीन बार करना है. याद रहे कि आपका अंगूठा उनके उंगली के छोर पर नहीं रखना है.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --



New CNNS

New CNNS

ऊपर CNNS जैसा ही अपने अंगूठे से करना है. रोगी के टखने (ankle) से लेकर पैर के उंगली जहाँ से निकलती हैं, वहां तक चमड़ी को दबाकर नसों को खींचें. पर इस उपचार में नीचे की ओर दबाना नहीं, पर अपना अंगूठा और पहली उंगली के बीच में उनकी उंगली को पकडकर उसे सामने की ओर मध्यम प्रेशर से खींचना है.

TF & CNNS - ये सभी उपचारों से पाचन संस्थान के अंगों को एक एक करके **set** कर सकते हैं. जिस उंगली में दर्द हो उससे नाभी का एक खास जगह जुड़ा हुआ है. एकाध उपचार के बाद पेशेंट अगर कहें कि उंगली का दर्द निकल गया, तो उससे सम्बन्धित नाभी का दर्द भी निकल गया होगा.

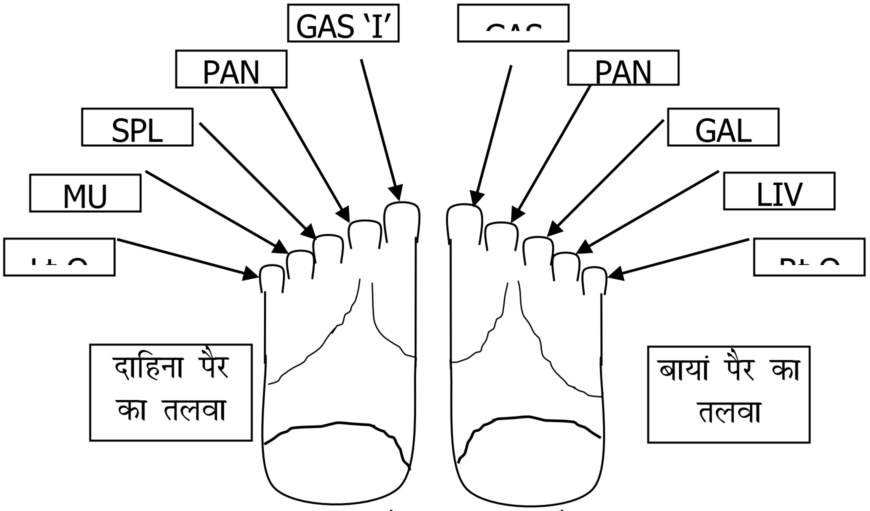
CNNS – all 3 sides

जिस उंगली के लिए लिखा हो उसी पर करना है.

1. पहले ऊपर **CNNS-**जैसा ही नस को सेंटर में दबाते हुए टखने से उंगली के नाखून के किनारे तक आना है और उंगली को नीचे की ओर मोड़ना**,** 6 सेकंड के लिए रुकना और फिर छोड़ना है. ऐसे तीन बार करें.
2. फिर नस के बायीं साइड से दाहिनी ओर अन्दर दबाते हुए 3 बार करना है
3. फिर नस के दायीं साइड से बायीं ओर अन्दर दबाते हुए 3 बार करना है. यानि सब मिलाकर कुल 9 बार करना है

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

टो फिंगर उपचार में पैरों की उंगलियोँ की जानकारी

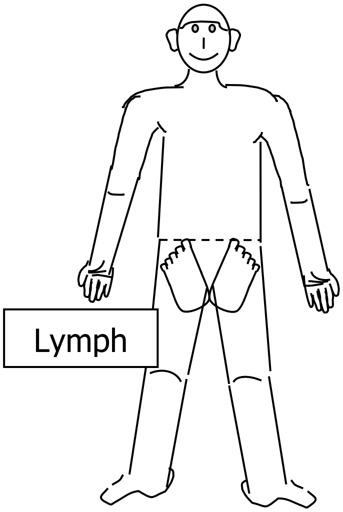


थेरेपिस्ट यहां पेशंट के पैरों की तरफ बैठकर उपचार दें

अगर कुछ खास उँगलियों पर ही करना हो तो जैसा लिखा हो वैसा करना है - अन्य उँगलियों पर नहीं. उदाहरण:- **TF 'Gal-Liv'** का मतलब बाये पैर के बीच वाली तथा उसकी अगली उंगली पर ही करना है. **TF 'Lt. Ov'** का मतलब दाये पैर की अंतिम यानि सबसे छोटी उंगली पर ही करना है. **CNNS 'Gas-Gas'** में पहले बाये पैर के बड़े अंगूठे पर करें, फिर दाहिने पैर के बड़े अंगूठे पर.

NNS, CNNS & New CNNS में अंतर – NNS में उंगली जहाँ से निकलती है वहीँ से उपचार शुरू करना काफी है, जब कि अन्य दोनों उपचारों में ऊपर टखने की हड्डी के पास से उपचार शुरू करना है. **New CNNS** में ही उंगली को खींचना है.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --



Lymph लिम्फ

देखने में यह 'PAN' उपचार जैसे लगता है, फिर भी यह उस से भिन्न है.

यह जांघों के लिम्फ नोड्स (lymph nodes) यानि लसिका को ले जाने वाली नलिकाओं को उकसाता है.

ग्रोईन के बहुत पास दोनों जांघों पर ऐसे खड़े हों कि दोनों एड़ी एक दूसरे के बहुत ही नजदीक हों. फिर दोनों एड़ियों को नीचे और अन्दर की ओर दबायें, 6 second के लिए रुकें और छोड़ें। जितनी संख्या हो उतनी बार करना है.

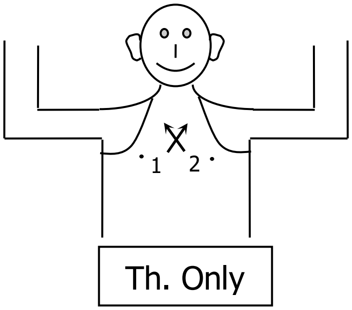
'PAN' उपचार और ***'Lymph'*** *उपचार में निम्न मुख्य अंतर हैं –*

1. **Lymph** में थेरेपिस्ट का वजन एड़ियों पर है, जब कि 'PAN' में वजन तलवे के मध्य भाग में है.
2. उपचार के दौरान **Lymph** में दोनों एडियाँ एक दूसरे को छूना अनिवार्य है जब कि 'PAN' उपचार में पेशेंट के जांघ की चौड़ाई अगर ज्यादा हो तो दोनों एड़ियों में कुछ दूरी हो सकती है.
3. **Lymph** में थेरेपिस्ट के पैर की उँगलियाँ पेशेंट के जांघ के अंदर होंगी, जब कि 'PAN' में पैर की उँगलियाँ जांघ के बाहर भी हो सकती हैं – यह जांघ की चौड़ाई एवं थेरेपिस्ट के पैर की लम्बाई पर निर्भर है.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

अगर किसी को पैर के किसी भी ऊँगली में फोड़ा या फुंसी हो, या पैर पर कहीं भी चोट लगी हो तो उस जांघ के लिम्फ नोड में बहुत दर्द होगा. जैसे ही हम अपने उपचार द्वारा उस लिम्फ नोड को उकसायेंगे तो दर्द तुरंत ही कम होगा.

निम्न उपचारों के लिए तकिये की जरूरत नहीं है



Th. Only (इसे थैमस ओनली पढ़ते हैं)

(1) Th. Only → कुर्सियों का सहारा लेकर कमर के दोनों साइड पर पैरों को रख लें. पहले दायीं तलवे को तिरछा रख कर पंजे के नरम भाग से छाती के बीच के हड्डी पर बिना प्रेशर दिए **3** बार बायीं कंधे की ओर घिसना**,** फिर बायीं तलवे के मध्य भाग से **3** बार दाहिनी कंधे की ओर घिसना**.** गिनती है तीन बराबर एक.

इधर **Only** शब्द इसलिए जोड़ा है कि केवल **Thymus** ही देना है, **Chest** या **Armpits** नहीं देना.

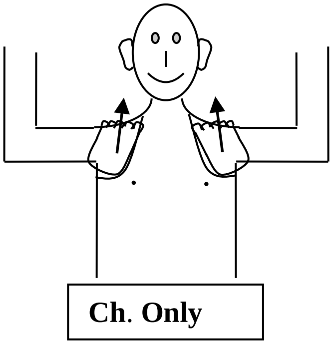
Thymus उपचार देते समय निम्न सावधानियां बरतनी है:-

उनकी छाती की चमड़ी या हड्डी पर जोर न दें. आपका पैर ऐसा स्मूथ (**smooth)** चलना चाहिए जैसे कि चिकनी मिट्टी पर फिसल रहे हों. तभी पेशेंट को बहुत ही आराम लगेगा.

आपका घुटना स्थिर रहना चाहिए - ऊपर नीचे नहीं जाना चाहिए. सिर्फ आपका तलवा एक घड़ी **3**के पेंडुलम–जैसे (pendulum) सामने और पीछे की ओर हिलना चाहिए. वापसी में उलटी दिशा में घिसना नहीं.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Chest Only चेस्ट ओनली



अपने पैर को चित्र के अनुसार तिरछा रखें ताकि एड़ी की तुलना में पैर का बड़ा अंगूठा जरा अन्दर की ओर हो. तलवे और एड़ी को नीचे पेशेंट के छाती पर हल्का से रखे रहें. ध्यान रहे कि अपने एड़ी या तलवे के बाहरी किनारे को न उठायें.

(1) Ch. Only → छाती से कन्धों तक इस तरह से नरम घिसाई करें कि तलवा कपड़े पर फिसलता हुआ निकल जाय तो पेशेंट को बहुत आराम महसूस होगा.

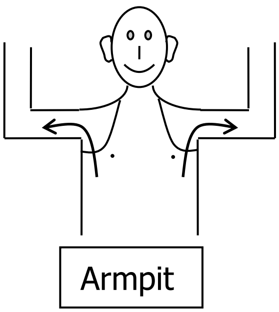
इसमें गिनती तीन बराबर एक है.

यानि **(1) Ch. Only** के लिए तीन बार घिसना है. पहले बायी ओर, फिर दायी ओर करना.

Rt.Ch.Only लिखा हो तो केवल पेशेंट के दाहिनी छाती पर करें; यह Liv^0 के दर्द को कम करेगा.

Lt. Ch.Only लिखा हो तो पेशेंट के बायीं छाती पर करें. यह Mu^0 के दर्द को कम करेगा.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --



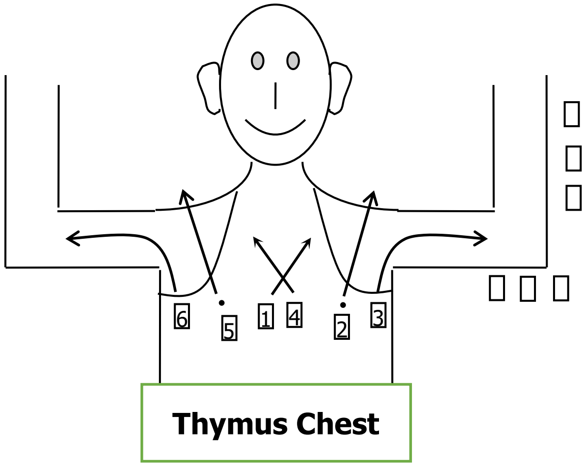
Armpit आर्म पिट

तलवे के मध्य भाग से बगल (या कच्छ) के अन्दर के भाग को दबाते हुए छाती के साइड से लेकर भुजा के मध्य भाग तक जरा प्रेशर देकर घिसना.
गिनती है दो बराबर एक. पहले बायीं तरफ करना, फिर दाहिनी तरफ.
यह बगल में स्थित लिम्फ नोड्स को उकसाता है.
सो शरीर की इम्युनिटी को बढ़ाने के लिए उपयोगी है.

-- - - - - - - - - - - - --

अगर हाथ की किसी भी ऊँगली में या कलाई के आसपास कोई फोड़ा या फुंसी हो जाये तो उस हाथ के बगल यानि कच्छ में दर्द होगा.
उस में armpit उपचार से तुरंत ही राहत दिला सकते हैं.

अगला उपचार है Th + Ch या Thymus Chest, जिस में ऊपर के तीनों पॉइंट देना है.
यह उपचार एक राम बाण उपाय है जो कि मार लगने पर दर्द नाशक का कम करता है.
पर Thymus या Thymus Chest को इन्फ्लामेशन या ऑटो इम्यून बिमारियों में नहीं देना है.



Th+Ch यानि Thymus + Chest

पहले बायीं छाती के बीच 3 बार घिसना,
फिर छाती से कंधे की ओर 3 बार घिसना
फिर बगल को छूते हुये छाती से भुजा के मध्य भाग तक 2 बार घिसना ।
ऐसे ही दाहिनी ओर भी करना ।

ध्यान दें

1. आप जिस साइड पर उपचार करने वाले हों, उस से पहले पेशेंट से कहें कि वे अपना चेहरा दूसरे साइड की ओर मोड़ लें
2. याद रहे कि अगर **Th + Ch** लिखा हो तो **Armpit** भी देना जरूरी है.
3. Thymus Only, Chest Only या Thymus Chest – इन तीनों में अगर संख्या 2, 3 या 4 देना हो तो पहले बायीं साइड पर गिनती के अनुसार 6, 9 या 12 बार घिसें और फिर दाहिनी साइड पर वैसा ही करें.

 जरूरत के अनुसार उचित जगह पर तकिया दें, पर सिर या पीठ के नीचे नहीं

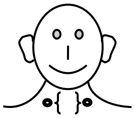
सावधानी .

Thymus या **Thymus + Chest** में एक समय में किसी भी साइड पर **12** बार से ज्यादा न करें. उदाहरण के लिए अगर (6) **Thymus Only** देना हो तो पहले दोनों साइड में **12-12** बार करें और बिना रेस्ट दिए तुरंत ही दुबारा दोनों साइड पर 6-6 बार करें. एक साथ बारह बार से ज्यादा देने से कुछ लोगों को उल्टी आ सकती हैं.

कारण – हमारे **treatment** के दौरान शरीर में केमिकल्स बनते हैं या उकसाए जाते हैं. अगर किसी भी ग्रन्थी का एक साइड ज्यादा उकसाया जाये तो उससे शरीर की एसिड-अल्कली की बैलेंस में अचानक उतार चढाव हो जायेगा - जिसे कुछ लोगों के systems **तुरंत** संभाल नहीं पाते. अचानक हुए इस उथल पुथल के कारण ऐसे लोगों को उल्टियाँ, जी मिचलाना इत्यादि हो सकती हैं.

लेकिन अगर हम कम मात्रा में दोनों साइड को बारी बारी से उकसाते जाएँ, तो शरीर उसे सम्भाल लेता है, सो उन्हें परेशानी नहीं होगी .

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --



Thrd

Thyroid थाइरॉइड

पेशेंट से कहें कि वे अपने गर्दन को ढीला एवं रिलैक्स रखें, तो ज्यादा लाभ मिलेगा. अगर जरूरत न हो तो यह उपचार देते समय माथे के नीचे तकिया न रहे तो ज्यादा अच्छा है. सब से पहले उन्हें सतर्क कर दें कि कुछ लोगों को उपचार के दौरान कभी कभी खांसी आ सकती है, तो घबराना नहीं.

अपनी हथेलियों के तलवों को पेशेंट के गले के घसे के दोनों बाजू त्वचा को छूता हुआ रख लें. फिर मामूली प्रेशर से घसे पर हल्का धक्का देना और तुरंत ही छोड़ देना, ऐसे एक ही झटके में दो बार करें. यह हुआ **(1) Thrd.**

अगर ज्यादा संख्या हो तो उतनी बार ऐसा ही करना – बिना रुके.

ध्यान दें कि एक बिंदु पर प्रेशर देने के बजाय हथेली का 2-3 इंच का बड़े सतह से उपचार करने से उनको ज्यादा आराम पहुंचेगा .

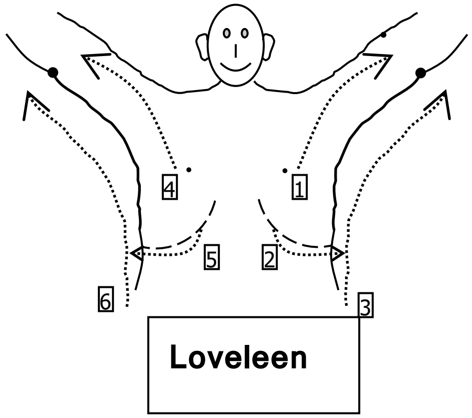
-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Loveleen लवलीन

यह तीन पड़ाव में देते हैं. पहले बायीं साइड पर करना, फिर दायीं साइड पर करना

1. छाती के ऊपर से कोहनी तक
2. छाती के अंतिम पसली के नीचे से बाजू तक
3. कमर के बाजू से लेकर बगल के अंदर से होते हुए कोहनी तक

जिन्हें पेट में gas के कारण छाती में दर्द महसूस हो उन्हें CNNS 'Gas-Gas' all 3 sides देने के

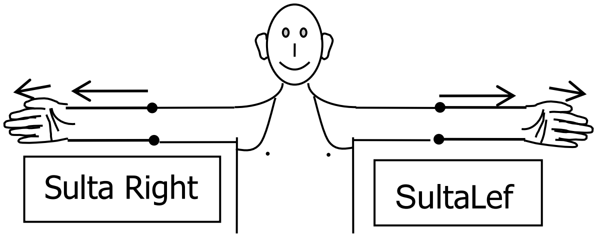


बाद Loveleen उपचार देने से बहुत लाभ देता है. पर दोनों साइड एक साथ नहीं करना है.
लेकिन किडनी और हृदय रोग के मरीजों को Loveleen नहीं देना.
ऐसे पेशेंट के card पर . Loveleen . इस तरह जरूर लिखना ताकि अन्य दिन भी याद रहे कि यह पॉइंट देना नहीं. ऐसे लिखने से आप से या थेरेपिस्ट से अनजाने में कोई गलती नहीं होगी जिससे पेशेंट को कोई नुकसान हो.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

Sulta Ulta सुलटा उल्टा

यह कई पड़ाव में देते हैं. तलवे के नरम भाग से ही उपचार देना है. कोहनी से उँगलियों तक ज्यादा पाउडर डाल लें ताकि पैर को फिसलने में आसानी हो.

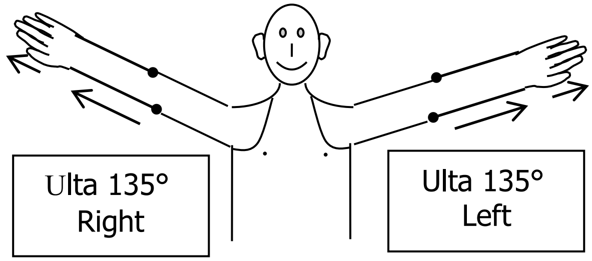


पहले sulta यानि हथेली आसमान की ओर रख कर उपचार करना है

1. हाथ को 90^0 डिग्री यानि कंधे से सीधा रखकर कोहनी से कलाई तक हल्के प्रेशर से 6 बार मसल्स को खींचें.
2. फिर थोडा ज्यादा प्रेशर देकर टिश्यू को खींचते हुए कलाई से उँगलियों के नोकों तक 6 बार घिसाई करें.

इसके बाद Ulta **यानि हाथ को घुमाकर हथेली जमीन को देखता हुआ** रख कर ऊपर जैसा ही दोहराना. (इसका चित्र नहीं दिया गया है)

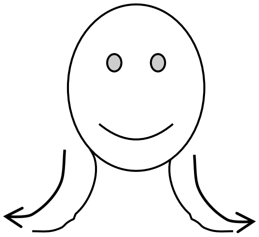
पहले बायीं हाथ पर करें और बाद में दाहिनी हाथ पर करें. पहले sulta करें और बाद में उल्टा करें.



ध्यान दें : अगर छाती में दर्द हो तो चित्र के अनुसार भुजाओं को ऊपर 135^0 की एंगल में या जितना ऊपर की ओर हो सके उतना ऊपर रखकर देना है. सुलटा से छाती के सामने का दर्द निकलेगा; उल्टा से उसी जगह के पीछे पीठ के भाग का दर्द निकलेगा.

 जरूरत के अनुसार उचित जगह पर तकिया दें, पर सिर या पीठ के नीचे नहीं

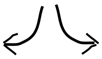
Electrical Waves इलेक्ट्रिकल वेव्स



Electrical Waves

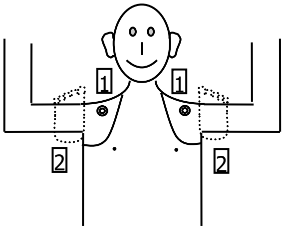
कान के पीछे बाजू से गर्दन के side पर एडी या हथेली के किनारे से ऊपर से नीचे की ओर Rubbing करना.

यह अस्थमा एवं अन्य श्वसन सम्बन्धी बीमारियों के लिए उत्तम है.

इसका चिन्ह है 

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Lu + Sh = Lungs + Shoulder



LU + SH

इसे लंग्स प्लस शोल्डर पढ़ते हैं.

यह लंग्स को उकसाने के लिए है. यह श्वास सम्बन्धी समस्याओं के लिए उपयोगी है.

1. पहले अपनी हथेलियों के तलवे से दोनों तरफ कालर बोन यानि कंधे की हड्डी के नीचे की जगह पर बहुत हल्का प्रेशर दें. यह लंग्स को उकसाने के लिए है.

2. वैसे तो इस उपचार में तकिये की जरूरत नहीं, पर अगर थेरपिस्ट का पैर जमीन तक नहीं पहुंचे तो पेशंट के माथे के नीचे एक पतला तकिया दे सकते हैं जिस से कंधे की हड्डी पर प्रेशर न पड़े.

3. *फिर* हथेली या तलवे के मध्य भाग से कंधे के ज्वाइंट के ऊपर जरा जोर देकर दबायें और तुरंत छोड़ें - जिससे कन्धा बाहर की तरफ खींचा जाये। यह छाती की मसल्स को खोलने के लिए है.

ये दोनों पॉइंट मिलकर **(1) Lu+Sh** होते हैं.

साधारणतः **(6) Lu+Sh** देते हैं.

तो जितनी संख्या लिखी हो उतनी बार इन दोनों को बारी बारी से दोहरायें.

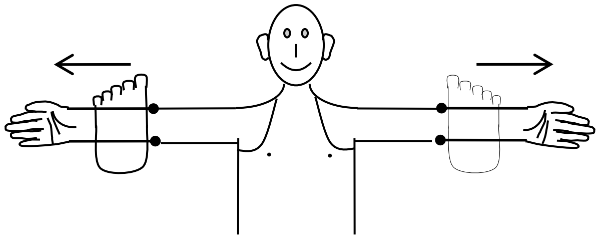
-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Stretch स्ट्रेच

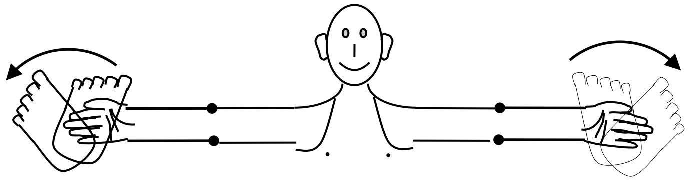
इसका चिन्ह है ⟵ ⟶

यह कुछ-कुछ सुलटा-उल्टा उपचार जैसे ही लगता है; पर इस में सुलटा ही करते हैं; उल्टा नहीं करना है. यानि **हथेली आसमान की ओर रख कर ही उपचार करना है**

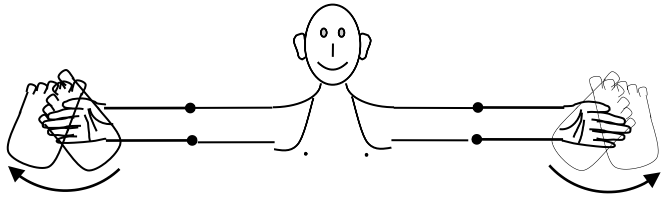
1. हाथ को 180^0 डिग्री यानि कंधे से सीधा रखकर कुछ प्रेशर देकर Forearms के ऊपर की टिशू को कोहनी से कलाई की ओर खींचना. ऐसे 6 बार दोहराएं.



2. फिर अपने तलवे से थोडा ज्यादा प्रेशर देकर कलाई से उँगलियों के नोकों तक टिश्यू को खींचते हुए 6 + 6 बार निम्न तरीके से घिसाई करें.



पहले एड़ी को स्थिर रख कर पैर के पंजे को प्रेशर देकर बाहर की ओर घुमायें. ऐसे 6 बार करें.

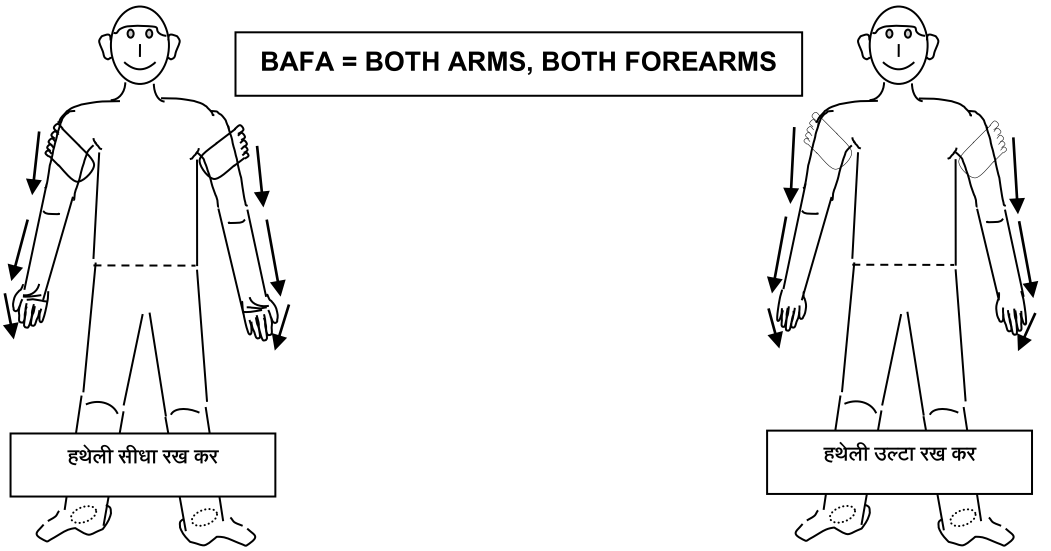


फिर 6 बार पैर के बड़े अंगूठे को स्थिर रख कर एड़ी को बाहर की ओर घुमायें.

यह उपचार गर्दन के मसल्स को रिलैक्स करता है. श्वसन सम्बन्धी बीमारियों तथा मामूली गर्दन दर्द के लिए उत्तम है.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

 जरूरत के अनुसार उचित जगह पर तकिया दें, पर सिर या पीठ के नीचे नहीं



B A F A

कुर्सियों का पूरा सहारा लेते हुए शरीर के वजन को अपने हथेलियों पर लेकर उनके कन्धों के जोड़ों के पास ऐसे खड़े हों कि दोनों एड़ी बगल के अन्दर हो एवं वजन नीचे की ओर हो.

दोनों साइड पर अपने तलवों के मध्य भाग से नीचे की मसल्स को अंदर की ओर खींचते एवं दबाते हुए उपचार देना है. इसके निम्न पड़ाव हैं :-

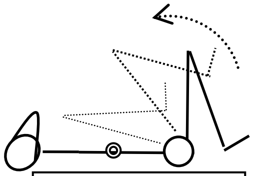
पहले हथेली सीधे यानि आसमान को देखते हुए रख कर करना

1. शोल्डर जॉइंट से पास पास कदम रखते हुए कोहनी तक चलते जाएँ, पर कोहनी के जोड़ पर पैर रखना नहीं.
2. वैसे ही कोहनी के जॉइंट के नीचे से कलाई के जोड़ के पहले तक प्रेशर देते हुए नीचे उतरते जाएँ.
3. कलाई के जोड़ के नीचे हथेली से होते हुए उँगलियों के नोकों तक.
4. ऐसे कम से कम तीन राउंड करना।

इसके बाद हथेली उल्टा यानि जमीन को देखते हुए रख कर ऊपर के सारे वैसे ही दोहराना.

यह गर्दन से कलाई या उँगलियों तक के दर्दों, सुन्नपन, जलन इत्यादि के लिए उत्तम है।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

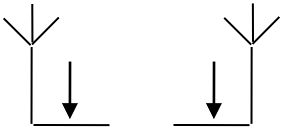


Folded Legs

Folded Legs फोल्डेड लेग्स

पेशेंट के दोनों एड़ी उनके बटक्स **(buttocks)** के नजदीक हों. उनके अंगूठों को हथेलियों के अन्दर बन्द कर के मुट्ठी बनाकर नाभी के बगल में ऐसे रखने के लिए कहें कि बंद हथेली नीचे को छूता हो.
अपने हथेलियों से उनके टांगों को बीच में पकडकर उठाते हुए पैरों को घुटनों से छाती की ओर मोड़ें और कुछ क्षण रुक कर पेशेंट जब साँस छोड़ रहे हों तब उनके जंघाओं से मुट्ठी को नीचे पेट के अन्दर दबायें और कुछ ही क्षणों के बाद उठायें.
नीचे दबाकर रखने का समय उतना ही हो जितना कि पेशेंट को आराम लगे.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --



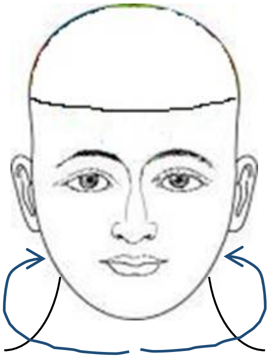
Tennis Elbow

Tennis Elbow टेनिस एल्बो

मरीज के हाथ को कुर्सी या दीवार के सहारे खड़ा रखें जिससे कोहनी जमीन पर हो और हथेली सीधा 90° डिग्री ऊपर की ओर रहे. पर पेशेंट से कहे कि कुर्सी को पकड़ना नहीं, क्योंकि ऐसा करने से भुजा की मसल्स टाइट रहेंगी तो उपचार का पूरा लाभ नहीं मिलेगा.
अपने तलवे के नरम अंदरी भाग से भुजा में कोहनी के बहुत पास खडे होकर 90 सेकण्ड या उस से कम समय तक के लिये दबाव देना, जब तक कि सुन्नपन महसूस होने लगे. अगर थोडा सा दर्द अब भी रह जाये तो एक बार भुजा के मध्य भाग में जरा सा प्रेशर दें. जरूरत हो तो दुबारा ऊपर का उपचार दोहराने से उसी दिन काफी लाभ मिलेगा.
जिन्हें कोहनी की हड्डी के पास दर्द या सुन्नपन हो उसके लिए यह रामबाण है. जिस हाथ में समस्या हो उसी में देना है. अगर दोनों हाथों में उपचार देना हो तो पहले किसी एक हाथ पर करके फिर दूसरे पर करें. दोनों हाथों पर एक साथ नहीं करना है. प्रेशर उतना ही हो कि पेशेंट सह सकें.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

Vocal point



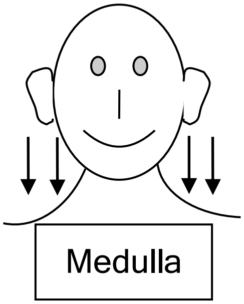
Vocal point

इसे वोकल पॉइंट या वोकल घिसाई भी कहते हैं.
यह उपचार गला खराब हो उसे ठीक करने के लिए है.
पेशेंट से कहें कि वे अपने गले की मसल्स को रिलैक्स करके रखें तो उपचार और ज्यादा लाभ देगा.
अपनी हथेलियों को कप जैसा गोलाकार बनाकर उनके गले के दोनों बाजू रख लें. अब नीचे की मांस पेशियों को नरम तरीके से सहलाते हुए मध्य से बाहर और पीछे की ओर घिसना ताकि मसल्स रिलैक्स हो जाएँ. ऐसे कम से कम दो बार करना है. पर यह ध्यान दें कि उनके Adam's apple यानि गले के उभार पर प्रेशर न पड़ने पाए.
यह उपचार अक्सर पेशेंट को लिटाकर देते हैं. इसे बिठाकर भी दे सकते हैं. अगर ऐसा हो तो उनके माथे के पीछे दीवार या किसी ठोस सतह का सहारा होना जरूरी है.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

कुर्सी पर बिठाकर देने वाले उपचार

लेकिन अगर पेशेंट बहुत बीमार या कमजोर हों तो यह उपचार लिटाकर भी कर सकते हैं.

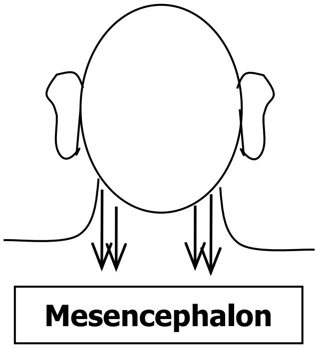


Medulla मेडूला

पेशेंट के बायीं साइड पर खड़े हों. अपनी हथेली को गोल करके पेशेंट के गर्दन के दोनों बाजुओं को ढक लें. आपके दोनों अंगूठे उनके कान के पीछे खोपड़ी के हड्डी के नीचे हों. फिर अंगूठों के बीच - वाले नरम भाग से कान के पीछे हड्डी के नीचे से शोल्डर तक गर्दन के साइड पर बारी बारी से गिनती करते हुये नीचे की और घिसना. जितनी संख्या हो उतनी बार हर उंगली से घिसना. यानि दो बराबर एक. इसके बाद ऊपर जैसा ही दायीं कान के पीछे करें.

- अगर Left Medulla लिखा हो तो सिर्फ बायीं कान के पीछे करना है
- अगर Right Medulla लिखा हो तो सिर्फ दायीं कान के पीछे करना है
- अलग अलग गिनती से अलग अलग प्रभाव दिखते हैं, सो गिनती में कोई गलती न हो, यह ध्यान रहे.

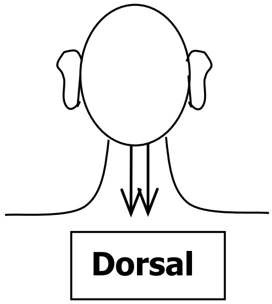
-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --



Mesencephalon मेसेन्सेफ्लान

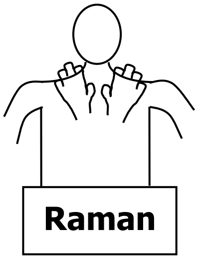
यह ब्रेन के मेसेन्सेफ्लान नामक भाग को उकसाने के लिए दिया जाता है. गर्दन के पीछे और रीढ़ की हड्डी के बीच के नरम जगह में मेडुला उपचार जैसे ही अपने दोनों अंगूठों से बारी-बारी से गिनती करते हुए घिसना. जितनी संख्या लिखी हो उतनी बार हर अंगूठे से घिसना.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --



Dorsal डोर्सल

गर्दन के पीछे रीढ़ के मनकों के ऊपर मेडुला उपचार जैसे-ही अपने दोनों अंगूठों से बारी-बारी से गिनती करते हुए घिसना.
जितनी संख्या लिखी हो - हर अंगूठे से उतनी बार घिसना है.



Raman रामन ट्रीटमेंट

दोनों हाथों को पीछे की ओर से कन्धों पर इस तरह रखें कि दोनों पहली उँगलियाँ गर्दन के बहुत ही नजदीक हों एवं दोनों हथेलियाँ के तलवे एक दूसरे के पास पास हों. फिर पीठ के मसल्स को दोनों तरफ से ऊपर उठाना और उसी जगह 6 सेकंड के लिए पकड़ के रखना और फिर धीरे से छोड़ देना.

ऐसे तीन बार करें.

इसके बाद उन्हें 5-6 बार आराम से साँस अंदर लेने और बाहर छोड़ने के लिए कहें.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

Mukha Dhauti मुख धौती

नाक से लम्बी साँस लेना और मुंह से बाहर छोडना. ठीक तरीके से करने से यह शरीर के दर्दों में तुरंत राहत देता है.

अगर Mu^{0} में दर्द हो तो मुंह को पूरा खोलकर 'हा...' शब्द जैसा साँस निकालने के लिए कहना है .

अगर Liv^{0} में दर्द हो तो मुंह को बंद रखकर 'हू ...' सीटी-जैसी साँस निकालने के लिए कहना है.

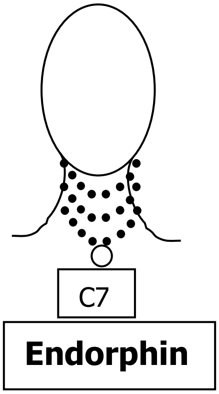
-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

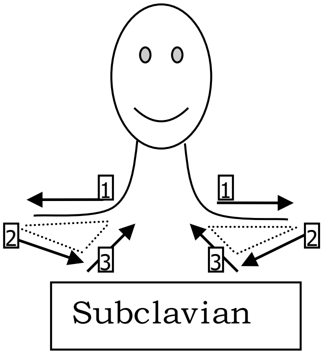
Endorphin एंडोर्फिन

अपने दोनों अंगूठों के नरम भाग से कान के नीचे जहाँ हम मेडूला उपचार देते हैं वहां से शुरू करके गर्दन के पिछले भाग में C7 मनके के आसपास तक तीन तीन बार दबायें और छोड़ें. ऐसे कान के नीचे ऊपर से नीचे तीन जगह पर करना.

यह दर्दों की महसूसी को कम करता है; शरीर में दर्द के एहसास को कम कराता है

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -





Subclavian सब क्लेवियन ट्रीटमेंट

1. अपने अंगूठे के नरम भाग से दोनों तरफ कंधे की हड्डी के अंदर अनेक बिन्दुओं पर दबाव डालते हुए दोनों कन्धों तक जाना है.
2. फिर वहां से नीचे के गड्ढ़े के अंदर गर्दन की ओर वैसे ही करना है.
3. अंत में गर्दन के किनारे से होते हुए वापस पहली जगह पर लौट जाना है.

सारी प्रक्रिया तीन बार दोहराना है.

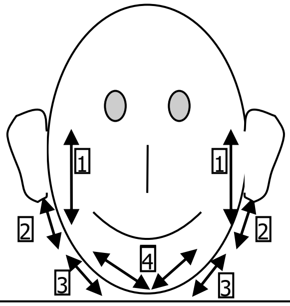
-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Neck Clockwise नैक क्लॉक वाइज

उँगलियों को इकट्ठा करके गर्दन के मसल्स पर घडी की दिशा में घुमाते हुये कान से लेकर कंधे तक आना – ऐसे ऊपर से नीचे विभिन्न दिशाओं में करना.
बायीं साइड से शुरू करके दाहिनी साइड तक करें.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Ptyalin Treatment टाइलिन उपचार



Ptyalin Treatment

1. दोनों हथेलियों को पेशेंट के दोनों गालों पर चित्र के एक नंबर की जगह पर रख लें. हल्का सा दबाव के साथ गाल के नीचे की मांस पेशियों को तीन-तीन बार ऊपर और नीचे की ओर हिलाएं और छोड़ें. यह उपचार पैरोटिड ग्रन्थियों (parotid glands) को उकसाता है.

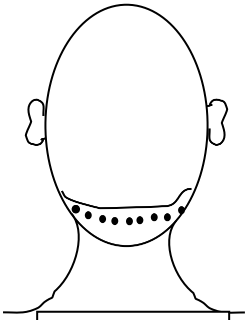
2. फिर हथेलियों को पेशेंट के जबड़ों के नीचे चित्र के दो नंबर की जगह पर रखना और वहां की मांस पेशियों को सामने और पीछे की ओर तीन-तीन बार हिलाना. यह उपचार सब-मंडीबुलर लार ग्रन्थियों (sub-mandibular glands) को उकसाने के लिए है.

3. फिर हथेलियों को पेशेंट के जबड़ों के नीचे रखना और वहां की मांस पेशियों को सामने और पीछे की ओर तीन-तीन बार हिलाना. (चित्र के तीन नंबर देखें). यह उपचार जुबान के नीचे के सब-लिंगुअल लार ग्रन्थियों (sub-lingual glands) को उकसाने के लिए है.

4. अंत में जबड़ों के सामने की मांस पेशियों को तीन-तीन बार हिलाना. यह भी लार के उत्पादन को बढायेगा.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Necklace नैकलेस

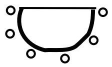


Necklace

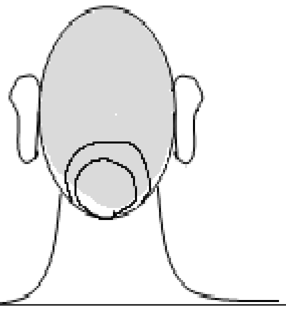
अपना बाया हाथ पेशेंट के सिर पर हल्के प्रेशर से रखें ताकि उपचार के समय उनका माथा न हिले. फिर अपने दाहिने हाथ की हथेली को खोलकर ऐसा रखें कि आपका अंगूठा नीचे उनके खोपड़ी की हड्डी के छोर पर हो और बाकी चार उँगलियाँ ऊपर की ओर हों, एवं वे खुले रहें.
अपने अंगूठे के नोक से बाईं कान के पीछे से शुरू करके बहुत पास पास अनेक बिन्दुओं पर तीन तीन बार दबाते हुये दाहिनी कान तक जाना. ऐसे दायें से बायें तीन राउंड करें.

यह उपचार खोपडी के पिछले नीचे भाग की हड्डी के ठीक नीचे की मसल्स को रिलैक्स करने के लिए दिया जाता है - जिस से ब्रेन और बाकी शरीर के बीच में इम्पल्सेस (impulses) यानि संवेदना की तरंगों के आने जाने में कोई रुकावट न हो एवं उनमें संचार ठीक प्रकार हो.

इस उपचार से सारे शरीर की दर्दें बहुत ही कम हो जाती हैं.

इसका चिन्ह है 

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --



Brodmann's area 17 18

Brodmann's area 17 & 18 ghisai

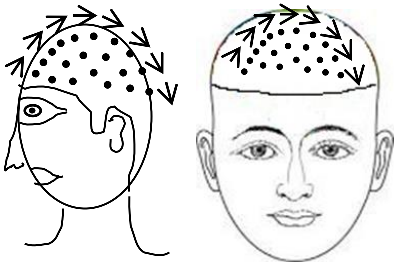
सिर के पीछ के भाग को इस तरह से घिसाई करना कि चमड़ी के नीचे की मांसपेशियां रिलैक्स हों, मगर बालों में खिंचाव न आये. यह ब्रेन, आँखों और स्पीच की तकलीफों के लिए उत्तम है.

कार्य के अनुसार ब्रेन को चालीस से भी ज्यादा प्रदेशों में बांटा गया है, और हर एक एरिया को एक निश्चित नंबर है जिन्हें Brodman's area No. 1, 2, 3 इत्यादि कहते हैं. इनमें माथे के पीछे गर्दन के ठीक ऊपर दो भाग हैं जो दृष्टि से सम्बन्धित हैं. उनमें अन्दर का circle का भाग Brodman's area 17 है, एवं उसके बाहर का सर्किल है Brodman's area 18. ये दोनों एरिया मिल कर आंख क्या देखती है उसके बारे में ब्रेन को पहचान कराते हैं.

उपचार का तरीका :

अपने अंगूठे के किनारे से इन दोनों एरिया को इस तरह से घिसाई करें कि नीचे की त्वचा उकसाए जाए, पर बालों को कोई नुकसान न हो.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

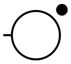


Hammering for Speech

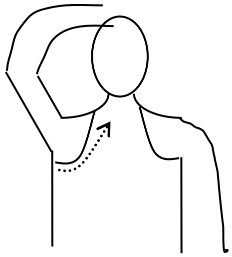
Hammering हैमरिंग

पेशेंट के माथे पर रुई का एक नरम कपडा या तौलिया रख लें. फिर इसी कार्य के लिए बनाया गया एक स्पेशल Hammer यानि हथौड़ी का उपयोग कर सकते हैं. सिर को चारों तरफ़ पास पास अनेक बिन्दुओं पर हल्का-हल्का थपथपाना, पर ध्यान दें कि कान पर मार न लगे.

अगर स्पेशल हैमर (hammer) न मिले तो उंगली के नोकों से या उंगली के पौडों से भी थपथपा सकते हैं, लेकिन यह सावधानी बरतें कि आप के नाखून पेशेंट को ना लगे. यह स्पीच, पैरालिसिस एवं ब्रेन की अन्य बिमारियों के लिए उत्तम है. जिनका स्पीच बिगड़ा हो उनके Broca's area को उकसाने के लिए खास तौर से माथे के बायीं साइड पर हैमरिंग करना है. अन्य लोगों को सारे माथे पर कर सकते हैं.

इसका चिन्ह है → 

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --



Shivaji

Shivaji शिवाजी

मरीज से कहें कि अपने हथेली के पंजे को अपने माथे पर रख कर कंधे को ढीला छोड़ दें.

आप उँगलियों को ढीली रखें, एवं अपनी हथेली के तलवे से घडी की दिशा में घुमाते हुए निम्न जगहों पर क्लॉक वाइज करना है.

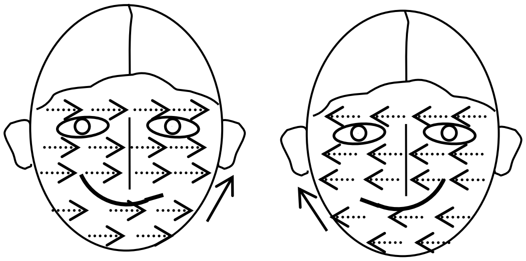
1. पेशेंट के सामने खड़े होकर ऊपर कंधे के जोड़ के किनारे से लेकर छाती के साइड से नीचे कंधे की हड्डी तक आना है.
2. फिर पेशेंट के साइड में खड़े होकर स्कैपुला (scapula) बोन के नीचे के किनारे से ऊपर पीठ पर कंधे की हड्डी तक करना है.
3. फिर T6 से L3 तक रीढ़ के मनके के दोनों बाजू पर क्लॉक वाइज करना है.

यह उपचार कन्धा एवं गर्दन के मसल्स (trapezius) को रिलैक्स करने के लिए है.

Frozen shoulder यानि कंधे के जकड़न के लिए अति उत्तम है.

Neck pain में भी राहत देता है.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

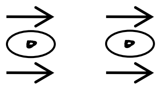
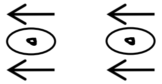


Bell's Palsy Or Facial point

Bell's Palsy or Facial point

यह उपचार अपने हाथों के बड़े अंगूठे के नरम भाग से देना है. दोनों अंगूठों को एक के पीछे एक रख कर चमड़ी को न खरोंचते हुए नीचे की टिश्यू को अंदर की ओर दबाकर कोई भी जगह खाली न छोड़ते हुए खींचते जाना है.

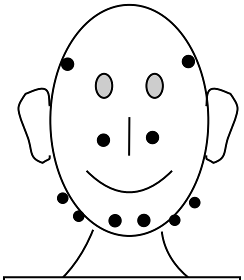
इस प्रकार से जो साइड ठीक से खुलता है उस साइड से दूसरे साइड तक टिश्यू को खींच कर ले जाना और आखिर में साइड में बालों के पीछे पहुंचा देना.

इसके चिन्ह हैं  अथवा 

पेशेंट को देख कर दोनों में से जो भी उचित हो वह चिन्ह कार्ड पर लिखना जिस से थेरपिस्ट को पता चले कि किस साइड से करना है ताकि कोई गलती न हो.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Teeth points दांतों के दर्द के लिए पॉइंट्स



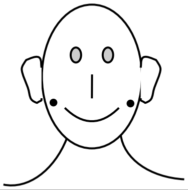
Teeth points

यह उपचार पेशेंट को सिखा देना है और कहें कि चित्र में दिखाए अनुसार पॉइंट यानि बिन्दु को दबायें और छोड़ें।

1. ऊपरी दांतों के लिए कान के ऊपर एवं आँखों के नीचे के पॉइंट्स पर दबाना है. कान के ऊपर का पॉइंट पता करने के लिए पेशेंट से कहें कि वे अपने दांतों को चबाएं. उस समय कनपट्टी के ऊपर हाथ लगाने से एक जगह पर मांस पेशियां हिलती महसूस होंगी. उधर जहाँ भी दर्द महसूस हो उसी जगह पर दबाकर क्लॉक वाइज करें.
2. नीचे के दांतों के लिए ठोंड़ी के नीचे एवं जबड़ों के नीचे के पॉइंट्स पर जहाँ भी दर्द महसूस हो उसी जगह पर घडी के कांटे की दिशा में सहलाना
3. जिस साइड के दांतों में दर्द है उसी साइड पर उपचार करना है
4. लगातार न करते हुए दिन भर छोड़-छोड़ कर करते रहें तो जल्दी ही आराम मिलेगा.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

Jaw Points जॉ पॉइंट्स



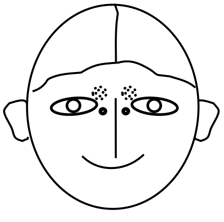
Jaw Points

दोनों गालों पर चित्रानुसार मेण्डिबुलर हड्डी के पास दिखाए गए बिन्दु यानि पॉइंट पर दबाना और छोडना.

यह दांतों तथा मसूड़ों के दर्दों के लिए उत्तम है.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

Lacrimal point लैक्रिमल पॉइंट

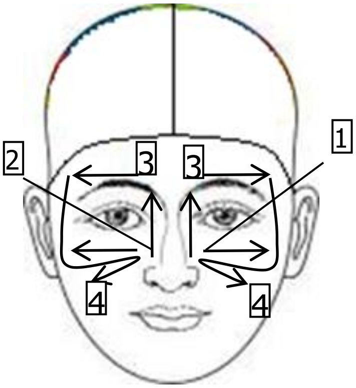


Lacrimal Point

एक नरम महीन रुमाल से अपने अंगूठे और दूसरी उंगली को लपेट कर उन से नाक के बाजू एवं ऊपर आंख से सटा हुआ भाग को अन्दर दबाना और छोड़ना. यह साधारणतः तीस बार ही करते हैं. सो कार्ड पर (30) Lacrimal duct लिखते हैं. यह आँखों में सूखापन, आँखों से पानी निकलते रहना, तथा ग्लौकोमा (glaucoma) को ठीक करने के लिए उत्तम उपाय है.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

Sinus point साइनस पॉइंट

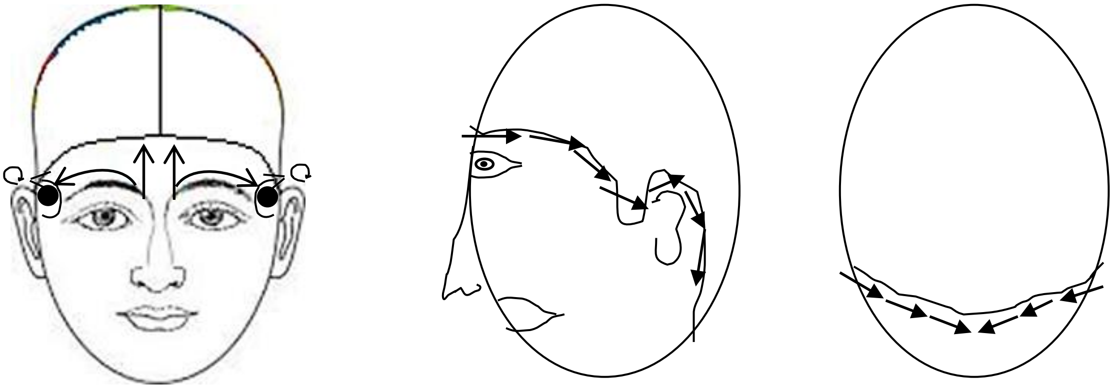


Sinus point

पेशेंट के सामने खड़े होकर हथेलियों को उनके चेहरे पर ऐसे रखें कि उँगलियाँ कनपट्टी के पास और अंगूठे आँखों के नीचे नाक की हड्डी के पास हों

1. सब से पहले अपने अंगूठों से साइनस कैविटी की त्वचा को दबाकर नाक से कानों की तरफ खींचना है.
2. फिर नाक के दोनों बाजू की त्वचा को नीचे से ऊपर की ओर दबाकर खींचना है.
3. फिर हथेलियों को जगह बदलकर कुछ ऊपर रख लें और अंगूठों से भौंह पर त्वचा को दबाकर आँखों के बाहरी किनारों तक ले जाकर त्वचा को गोल गोल घुमाकर छोड़ना है.
4. फिर आँखों के किनारों के पास से नीचे की ओर होकर अंदर घुमाते हुए नाक की साइनस कैविटी (sinus cavity) तक लाना है और उधर मसल्स को न छोड़ते हुए नाक के दोनों बाजुओं से गालों की ओर दबाकर खींचना है.

Satnam सतनाम



Satnam

यह उपचार सिर दर्द के लिए बहुत ही प्रभावशाली है. इसके निम्न पड़ाव हैं.

1. पेशेंट के पीछे उनके माथे को अपने शरीर से सहारा देते हुए खड़े हों. अपने हथेलियों से उनके सिर को ऐसे ढक लें कि दोनों अंगूठे माथे के पीछे हों और बाकी उँगलियाँ नाक की शुरुआत (आज्ञा चक्र) के पास हों. अंगूठों के सहारे लेकर अपनी उँगलियों से नीचे की टिश्यू और त्वचा को दबाते हुए बारी बारी से ऊपर सिर के बालों की ओर खींचते लेकर जाना है. ऐसे 6 बार करें.

2. इसके बाद आज्ञा चक्र से उँगलियों को अंदर दबाकर रगड़ते हुए दोनों भौंह के ऊपर की त्वचा एवं नसों को दोनों साइड में कनपट्टी के पास ले जाना है. एवं साइड में लाने पर बिना मसल्स को ढीला छोड़े अपनी अंगूठे के नर्म मध्य भाग से 6 बार घडी की सूई की दिशा में गोल गोल घुमाना और 6 बार विपरीत दिशा में घुमाना है. अब भी मसल्स को पकड़ कर रखें, छोड़ना नहीं.
3. इसके तुरंत बाद ही दोनों साइड पर कनपट्टी के पीछे से मसल्स को खींचते हुए खोपड़ी की हड्डी जहाँ खत्म होती है उस के किनारे से होकर पीछे रीढ़ की हड्डी के सर्वाइकल वर्टेब्रा (cervical vertebra) पर ले जाकर सेट कर देना है. यह सारा करने के बाद ही आपने हाथों को रिलैक्स करना है.
4. यह सारा प्रक्रिया 3 बार दोहराएं.

इसी उपचार का एक और रूप भी उतना ही प्रभावशाली है.

- पेशेंट के पीठ के पास खड़े होकर ऊपर जैसा ही हथेलियों को रखें. फिर दोनों हाथों की उँगलियों से माथे के बीच से मसल्स और नसों को साइड में खींचकर कनपट्टी से होकर बिना रुके टिशू को सिर के पिछले भाग में ले जाकर छोडने से भी आराम होता है.
- इसके बाद उनके साइड पर खड़े होकर अपनी एक हथेली से खोपड़ी के नीचे गर्दन को अच्छी तरह पकडकर मसलें और छोड़ें. ऐसे तीन से छह बार कर सकते हैं.
- हथेली को ऐसे रखें कि चार उंगली माथे के ऊपर हों और अंगूठा बायीं कनपट्टी के पास हो. फिर अपने अंगूठे को अच्छी तरह दबाकर प्रेशर के साथ नसों को कनपट्टी से खींचकर गर्दन के मध्य भाग में पहुंचाना है. फिर दाहिनी ओर भी ऐसा ही करना है.

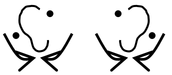
यह सिर दर्द एवं आँखों को के लिए बहुत ही लाभदायक है.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Ear Points कान के पॉइंट

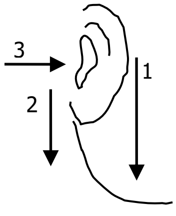
Ear Points

इसके चिन्ह हैं →

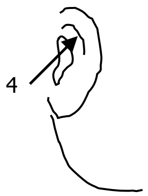


पेशेंट के बाएं कान के पास खड़े हों और अपने बाये हाथ को उनके माथे पर हल्के प्रेशर से रखें ताकि उपचार के समय उनका माथा न हिले.

उपचार के निम्न पड़ाव हैं –



1. अपने दाहिने हाथ की उँगलियों को ऐसे खोल कर रखें कि अंगूठा नीचे की ओर तथा बाकी चार उँगलियाँ ऊपर की ओर हों. फिर अपने अंगूठे के नरम भाग से उनके कान के पीछे की नरम त्वचा को 6 बार ऊपर से नीचे की ओर सहलाएं.
2. फिर कान के छिद्र के पास गाल की त्वचा को भी 6 बार ऊपर से नीचे की ओर सहलाएं.
3. अंगूठे के मध्य भाग से कुछ प्रेशर देकर छिद्र के सामने के कार्टिलेज को दबाकर छिद्र के अन्दर प्रेस करना, कुछ क्षणों के लिए रुकना और छोड़ देना. ऐसा करने से तुरंत ही कुछ क्षणों के लिए कान से अच्छी सुनाई देने लगता है.
4. अपनी पहली ऊँगली से छिद्र के किनारे के कार्टिलेज को 45° के एंगल में अंदर और ऊपर की ओर दबाना. (चित्र देखें → →)
5. फिर यह सारा प्रक्रिया दाहिने कान पर भी करें.



-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

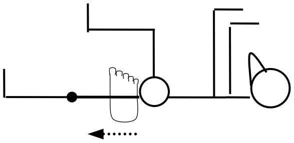
करवट में लिटाकर देने वाले उपचार

○ इसके बाद कुछ उपचार हैं जिन्हें करवट में लिटाकर देना है. इन सभी उपचारों में सिर के नीचे भी एक तकिया दें ताकि गर्दन उस पर आराम से टिका रहे । खास कर जिन्हें गर्दन दर्द या सरवाइकल स्पौन्डीलोसिस हो उनके लिये यह सावधानी अनिवार्य है।

○ Acid या Fluid प्वाइंट देते समय मुड़े हुये घुटने के नीचे एक या दो तकिया रख दें जिस से कि उनका ऊपर का घुटना कमर के लेवल (level) से नीचे न हो । इसके अलावा उनका कंधा बाहर की ओर रहे । अगर कंधा अंदर की ओर झुका रहे तो जांघ का पीछे भाग उठ जायेगा जिससे उपचार देते समय उनको दर्द ज्यादा महसूस हो सकता है।

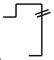
○ Parkhoo प्वाइंट देते समय दोनों घुटनों के बीच में एक या दो तकिये रख दें ताकि उनका ऊपर का घुटना कमर के लेवल (level) से नीचे न हो । यह खास कर उनके लिये अनिवार्य है जिनकी जांघें बहुत पतले हैं । पर उपचार के दौरान उनका कंधा अच्छी तरह छाती की ओर झुका रहे, और दोनों घुटने छाती के काफी नजदीक हो, ताकि फीमर हड्डी के किनारे पर ट्रीट्मेंट देने में आसानी हो ।

करवट में लिटाकर देनेवाले उपचार



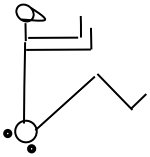
Acid

Acid एसिड



पेशेंट को दायीं करवट पर ऐसे लिटायें कि उनका बाया कंधा कुछ बाहर की ओर रहे. उनसे कहें कि वे अपने दायीं पैर को सीधा लम्बा रखें और बायें पैर को मोड़कर दो या तीन तकियों के ऊपर रखें कि घुटना कमर के लेवल पर हो । अब अपने दायीं तलवे के बीच के भाग से उनके दायीं जांघ पर दबाते हुये कमर से घुटने तक जायें, लेकिन प्रेशर 2-3 सेकण्ड के लिये ही दें, क्योंकि दर्द बहुत ज्यादा हो सकता है. यह रक्त में एसिड बदने की लक्षणों को को कम करता है.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

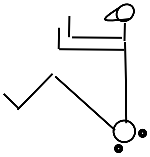


Right Parkhoo

Rt. Parkhoo राईट परखू

पेशेंट को बायीं करवट पर ऐसे लिटायें कि छाती अंदर की ओर हो और उनके घुटने छाती के बहुत ही पास हों. आप पैर या हाथ से उनके दायीं कूल्हे के दोनों पॉईण्ट पर बारी बारी से दबायें और छोड़ें। एक बार ऊपर और एक बार नीचे किया तो उसे (1) Rt Parkhoo कहते हैं.
यानि गिनती है दो बराबर एक.

- - - - - - - - - - -

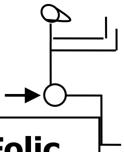


Left Parkhoo

Lt Parkhoo लेफ्ट परखू

पेशेंट को ऊपर जैसा ही मगर दायीं करवट पर लिटायें और बायी कूल्हे के दोनों पॉईण्ट पर बारी बारी से प्रेशर देकर दबायें और छोड़ें। एक बार ऊपर और एक बार नीचे किया तो उसे (1) Lt Parkhoo कहते हैं. यानि गिनती है दो बराबर एक.

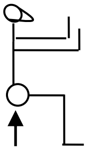
- - - - - - - - - - - -



Folic

Folic फोलिक एसिड

पेशेंट को बायीं करवट पर लिटायें और दायीं कुल्हो पर घुटनों की दिशा में दबायें और छोड़ें। Parkhoo उपचार और इसमें लिटाने में यह फर्क है कि छाती नार्मल रहे और घुटने शरीर से सीधे रहे, न कि छाती के पास.

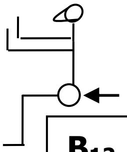


Thia

Thia = Thiamine

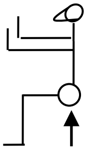
पेशेंट को **Folic** जैसा ही बायीं करवट पर लिटायें और दायीं कूल्हे पर सिर की दिशा में दबायें और छोड़ें। **Parkhoo** उपचार और इसमें लिटाने में यह फर्क है कि छाती नार्मल रहे और घुटने शरीर से सीधे रहे, न कि छाती के पास.

इन सभी उपचारों में दोनों जांघों के बीच तकिया चाहिए


B_{12}

B_{12}

पेशेंट को दायीं करवट पर लिटायें और बायीं कूल्हे पर घुटनों की दिशा में दबायें और तुरंत छोड़ें। **Parkhoo** उपचार और इसमें लिटाने में यह फर्क है कि छाती नार्मल रहे और घुटने शरीर से सीधे रहे, न कि छाती के पास.

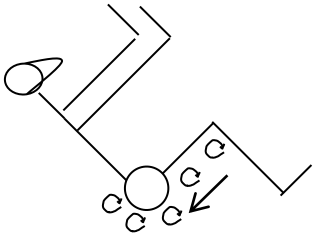

Nia

Nia = Niacin

पेशेंट को ऊपर B_{12} जैसा ही दायीं करवट पर लिटायें और बायीं कुल्हे पर सिर के दिशा में दबायें और तुरंत छोड़ें।

ये चारों की संख्या 2, 4, 4 है. यानि दो बार दबाएँ, छोड़ें; फिर दस सेकंड के बाद चार बार दबाएँ और छोड़ें; फिर दस सेकंड के बाद दुबारा चार बार दबाएँ और छोड़ें

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

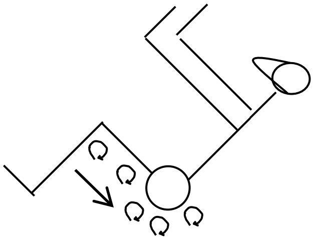

Right vitamin formation

Right vitamin formation

Folic या Thiamine उपचार जैसे ही लिटाकर जांघ की फ़ीमर हड्डी के बॉल के बाजू में clockwise करते हुये नीचे से ऊपर जाना : राईट विटामिन फार्मेशन के लिए बायीं करवट पर लिटाकर दाहिनी कमर पर करना है. यह उधर का दर्द निकालने के लिए देते हैं.

Clockwise करना यानि उँगलियों को इकट्ठा करके उन्हें घडी की सूई घूमने की दिशा में गोल गोल घुमाना .

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --


Left vitamin formation

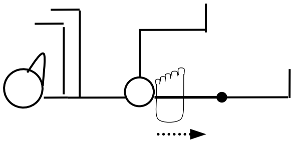
Left vitamin formation

B_{12} या Niacin उपचार जैसे ही लिटाकर जांघ की फ़ीमर हड्डी के बॉल के बाजू में clockwise करते हुये नीचे से ऊपर जाना. लेफ्ट विटामिन फार्मेशन के लिए दायीं करवट पर लिटाकर बायीं कमर पर करना है. यह उधर का दर्द निकालने के लिए देते हैं.

-- - - - - - - - - - - --

Fluid or Alkali फ्लूइड या ऐल्कली

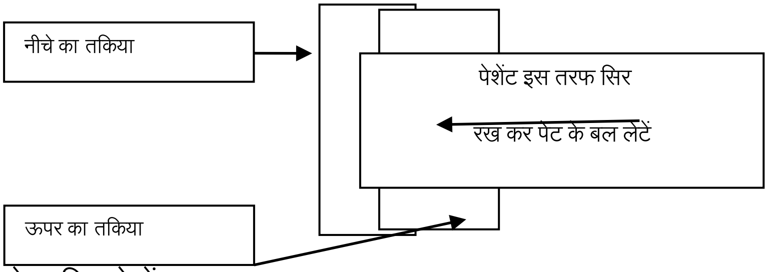
इसमें Acid जैसा ही करना है, पर पेशेंट को बायीं करवट पर लिटायें, और अपने बाएं पैर के तलवे से उनकी बायीं जांघ के साइड पर दें. यह रक्त में अल्कली की लक्षणों को को कम करता है. पर इस पॉइंट का अभी तक उपयोग नहीं किया गया है .


Fluid or Alkali

इन सभी उपचारों में दोनों जांघों के बीच तकिया चाहिए

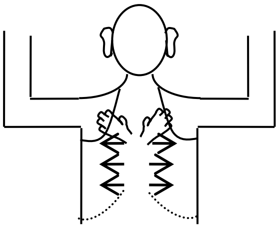
पेट के बल यानि उलटे लिटाकर देनेवाले उपचार

इन के लिए छाती के नीचे 1½ तकिया लगाना **जरूरी** है - यानि नीचे वाले तकिये का आधा हिस्सा बाहर निकला हो, ऊपर वाले तकिये पर छाती रहे एवं उनकी ठोंडी नीचे वाले तकिये पर आराम से रहे – चित्र देखें.



-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Adr (एड्रेनल)



Adr

यह एड्रेनल ग्लैंड के कोर्टेक्स यानि ऊपरी भाग को उकसाने के लिए देते हैं. अपनी उँगलियों को इकट्ठा करके दोनों हथेलियों को पीठ के T6 मनके के बहुत पास रखें कि दोनों हथेलियों के तलवे एक दूसरे के बहुत पास हों. पीठ के मध्य भाग में तीन जगह पर बीच से बाहर की ओर जितनी संख्या लिखी हो, उतनी बार घिसना, और यही दोबारा करना.

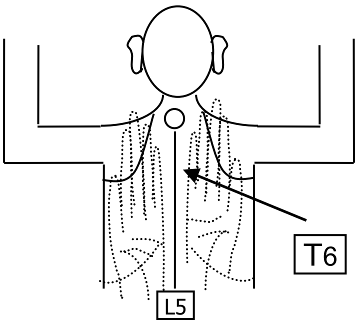
यानि तीन जगह पर दो बराबर एक करना है.

एक जगह पर एक समय में 6 बार से ज्यादा न घिसें.

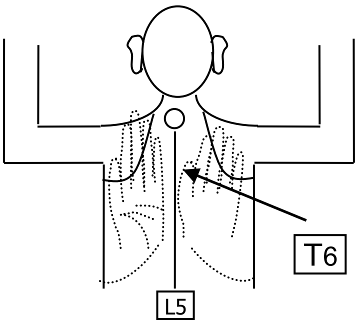
अगर ज्यादा देना हो तो दुबारा ऊपर से शुरू करें.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

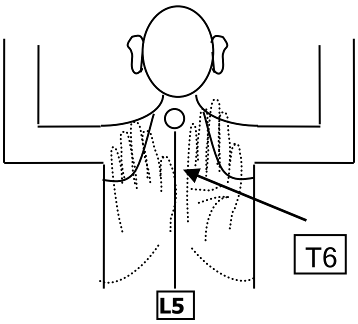
SWT स्वेट



SWT



Lt. SWT



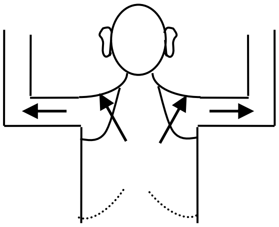
Rt. SWT

इस उपचार से हम एड्रेनल ग्रंथि के अंदर के मेडुला भाग को उकसाते हैं.

इन उपचारों में छाती के नीचे 1½ तकिया देना भूलना नहीं.

यह पसीने की ग्रंथियों को उकसाने के लिए भी उपयोगी होता है.
दोनों हथेलियों को **T6 -T12** के मनकों के दोनों बाजू खड़े रख कर हाथों के किनारे से मनकों के साईड की नसें तथा मसल्स को अंदर की ओर जरा प्रेशर देकर जितनी संख्या लिखा हो उतने बार दबायें और छोड़ें। **(6) Swt** लिख हो तो 6 बार दबायें और छोड़ें.
अगर **Left Swt** देना हो तो दाहिनी हथेली को मनके के दाहिनी साइड पर पूरा **flat** रखना, एवं केवल बायें हथेली को खड़ा रख कर उसके किनारे से सीधा नीचे की ओर प्रेशर देना. अगर **Right Swt** देना हो तो बायीं हथेली को मनके के बायीं तरफ पर पूरा **flat** रखना,एवं केवल दाहिने पंजे को खड़ा रख कर प्रेशर देना.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --



Back arrow

Back arrow बेक एरो

इस का दूसरा नाम *Blood supply to lungs* है, क्योंकि यह लंग्स में रक्त संचार बढाता है. श्वास–सम्बन्धी सभी बीमारियों में देते हैं ।
पैर के तलवे के नरम भाग से - पीठ के बीच से कंधे की ओर एवं कंधे से भुजा के मध्य भाग तक – हल्की घिसाई करें. पहले बायीं तरफ, फिर दाहिनी तरफ.

इस का चिन्ह है → → → ↖○↗

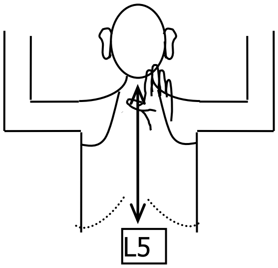
-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

H arrow ऐच एरो

दोनों कंधों के बीच C7 सर्वाईकल हड्डी के दोनों तरफ़ नीचे से ऊपर की ओर घिसाई करना.

गिनती है तीन बराबर एक. इस का चिन्ह है ↑o↑

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

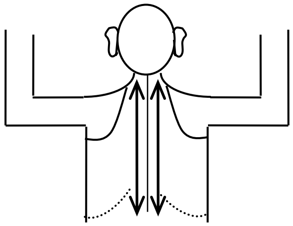


On the Spine

On the spine ओन द स्पाइन

रीढ की हड्डी के ऊपर अपने बडे अंगूठे के किनारे से गर्दन से लेकर **L5** हड्डी तक घिसना और फिर नीचे L5 से ऊपर T1 तक घिसना.
यह मनकों के बीच मामूली सी उतार-चढ़ाव हो तो उन्हें ठीक करने में सहायक है.
हाथ एवं उँगलियों को उनके पीठ पर कैसे रखना है चित्र में देखें

इन सभी उपचारों में छाती के नीचे 1½ तकिया देना भूलना नहीं.

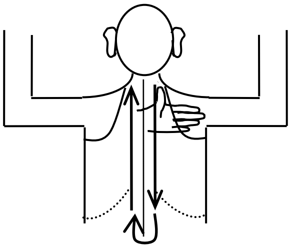

L5

Beside the Spine

Beside the spine

अपनी पहली उंगली और बीच वाली उंगली को ऐसे रखें कि वे दोनों रीढ की हड्डी के दोनों बाजू पर हों. फिर उन उँगलियों को जरा प्रेशर के साथ नीचे पीठ के अंदर दबाते हुए गर्दन से लेकर **L5** हड्डी तक, और हाथ न उठाते हुए फिर नीचे **L5** से ऊपर **C**7 हड्डी तक घिसना

-- - - - - - - - - - - - --


L5

Round Arrow

Round Arrow ↑|↓ राउंड एरो

अपने बडे अंगूठे के किनारे से घिसाई करनी है. गर्दन के नीचे से शुरु करके रीढ की हड्डी के दाहिने तरफ हर एक मनके पर अंदर की ओर प्रेशर देते हुए तथा नीचे की नसों को दबाते हुए **L5** हड्डी तक घिसाई करना, फिर उंगली को न उठाते हुए रीढ की हड्डी के बायीं तरफ नीचे से ऊपर गर्दन तक करना. हर बार मनकों के साइड पर दबाव पड़े - यह ध्यान देना है.

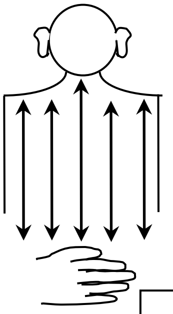
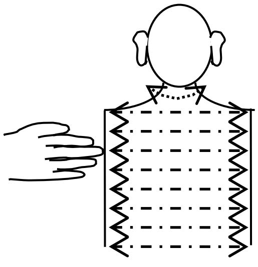
- - - - - - - - -

- - -

3 arrows

On the spine, beside the spine, Round arrow तीनों देंना हो तो शार्टकट में **3 arrows** कहेंगे. जितनी संख्या लिखी हो उतनी बार हर एक को देना है.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Organ Clearance

Organ clearance

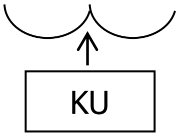
यह उपचार पेट के बल लिटाकर या कुर्सी पर बिठाकर दे सकते हैं. आप उनके बायीं साइड पर बैठ कर अपनी हथेली को उनके पीठ पर ऐसे रखें कि उँगलियाँ शरीर के साइड की ओर हो एवं बड़ा अंगूठा माथे की दिशा में रहे. (चित्र देखें)
जितनी संख्या हो उतनी बार हर एक जगह पर करना है. पहले बायें चित्र के खडे तीर के अनुसार रीढ के हड्डी के ऊपर और आसपास हल्के हाथों से घिसाई करना है । ऊपर से नीचे की ओर तथा हाथ न उठाते हुए नीचे से ऊपर की ओर भी करना.
फिर दाहिने चित्र के आडे तीर के अनुसार दायें से बाएं और बाएं से दायें घिसाई करना।

इन सभी उपचारों में छाती के नीचे 1½ तकिया देना भूलना नहीं.

गर्दन के पीछे से शुरू करना और बहुत ही कम अंतर में नीचे उतरते जाना.

(**10**) Organ clearance लिखा हो तो हर जगह पर दस-दस बार करना है.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --



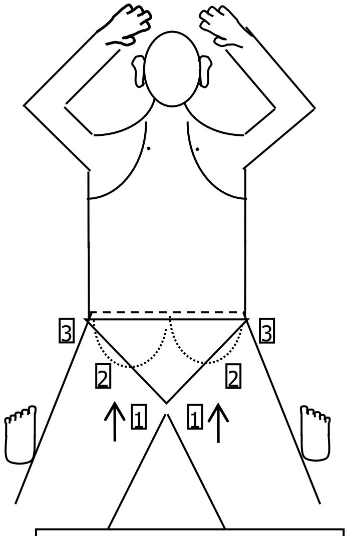
Ku कुंडली

इसमें दो प्रकार हैं. एक ½ **Ku** जिसके आगे कितने सेकंड के लिए उपचार देना है वह लिखा रहता है. उदा- **(½) Ku – 6 secs, (½) Ku – 20 secs** इत्यादि

उपचार का तरीका:

पेशेंट को ऐसे लिटायें कि उनकी दोनों एडियाँ एक दूसरे को देखते हों. आप उनके पैरों के बीच बैठ कर अपने तलवे के मध्य भाग से सामान्य दबाव के साथ उनके रीढ की हड्डी के अंतिम छोर पर दबाना और जितने सेकंड के लिए लिखा हो उतनी देर तक दबाये रखना और फिर आराम से छोड़ना. *एक और प्रकार है जिसे Ku या पुरानी कुंडली कहते हैं. उसमें समय 6 सेकंड है; गिनती दो बराबर एक है. (4) Ku लिखा हो तो 6 सेकंड के लिए दबाना और छोड़ना, ऐसे बिना रुके 8 बार करना है.*

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --



Triangle for Piles

Triangle for Piles ट्रायंगल फॉर पाईल्स

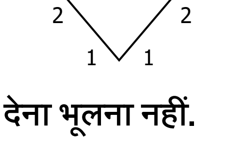
यह बवासीर के लिए देते हैं. इसलिए ही यह नाम दिया गया है.

देने का तरीका

1. चित्र के अनुसार पैरों को जमीन पर कमर और जांघ के बीच में रख कर खड़े हों. पहले एक पैर की एड़ी को उनके कूल्हे पर टेल बोन यानि रीढ़ की हड्डी की अंतिम छोर के पास रखें.
2. फिर कुर्सियों के सहारे शरीर का पूरा वजन हाथों पर लेते हुए, दोनों एड़ियों को कुल्हे के ऊपर S5 मनके के पास (चित्र के **1** नंबर की जगह पर) रखें.
3. एक साथ एड़ियों से माथे की दिशा में जोर देते हुए एक jerk के साथ नीचे की मसल्स को ऊपर की ओर चढ़ायें.
4. फिर अपनी एड़ियों की जगह बदलकर जरा बाहर की ओर S3 मनके के पास रखकर ऊपर की ओर jerk दें
5. अंत में S1 मनके के पास भी ऊपर जैसा करें.

जितनी बार जरूरत हो उतनी बार दोहराएँ.

इसका चिन्ह है



कुर्सियां ऐसे रखें कि प्रेशर माथे के दिशा में हो, न कि जमीन की दिशा में .

इन सभी उपचारों में छाती के नीचे 1½ तकिया देना भूलना नहीं.

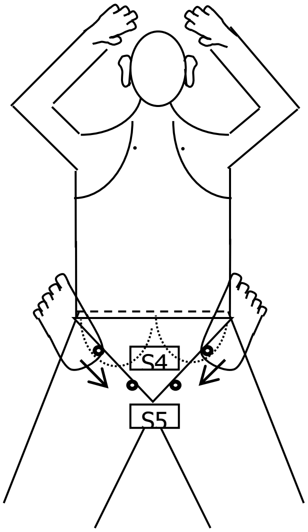
ऊपर के चिन्ह में ट्रायंगल यानि त्रिकोण के साइड में जो '1', '2', '3' नंबर लिखा गया है, वह उपचार किधर से शुरू करना और कहाँ समाप्त करना यह बताने के लिए है, पर ट्रायंगल के ऊपरी लाइन के बीच में जो '3' नम्बर लिखा है - वह कितने बार दोहराना है, यह बताता है.

आम व्यक्ति के लिए तीन बार पर्याप्त है, पर बहुत सख्त पाईल्स के लिए पहले एकाध दिन के लिए 5-6 बार दे सकते हैं, तब बीच का नंबर बदलकर 5 या 6 हो जायेगा.

पाइल्स के अलावा यह एनल फिशर, फिस्टुला एवं प्रोलाप्स ऑफ़ रेक्टम में भी लाभ देता है.

बच्चों एवं बुजुर्गों में पेशाब पर नियंत्रण के लिए, एवं औरतों में प्रोलाप्स ऑफ़ युटेरस तथा मासिक धर्म में अत्यधिक ब्लीडिंग को कण्ट्रोल करने के लिए भी लाभदायक है.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --



S4-S5

S4-S5

देने का तरीका

1. पेशेंट के कमर के पास आराम से खड़े हों. पहले एक पैर की एड़ी को उनके कूल्हे पर पेल्विक ट्रायंगल के बाहरी बाजू के पास (चित्र के अनुसार) रखें;

2. फिर कुर्सियों के सहारे शरीर का पूरा वजन हाथों पर लेते हुए, दोनों एड़ियों को कुल्हे के अंदर दबाते हुए S5 मनके के दोनों बाजुओं पर रखें.

3. फिर अपनी एड़ियों को S3-4 के साईड की मसल्स को अंदर और नीचे की ओर खींचते-दबाते हुए एक jerk दें.

4. फिर जगह बदलकर कूल्हे के दोनों बाजू S5 के बाहरी साईड पर ऊपरसे नीचे की ओर दबायें और छोड़ें।

साधारणतः दो बार करते हैं जिसे (2) S4, S5 लिखते हैं.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

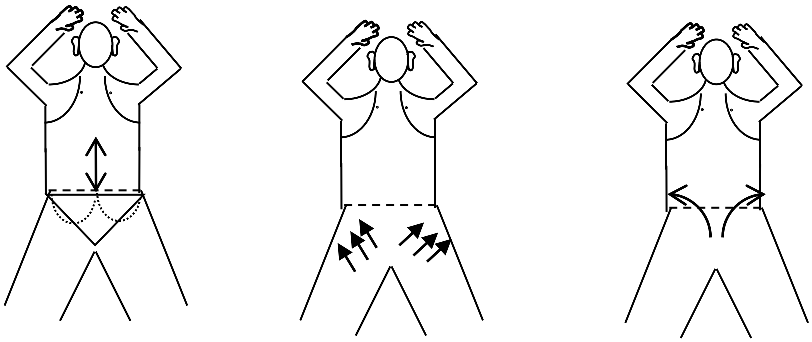
उपचार के तरीके से यह साफ पता चलेगा कि (2) S4, S5 उपचार ऊपर के ट्रायंगल उपचार का ठीक विपरीत है.

पेशाब अगर रुका हुआ हो तो उसे लाने में (2) S4, S5 उपचार मदद करता है.

सो यह हाई BP के लिए लाभकारी है. एवं मेंसेस में स्राव कम हो तो उसे बढ़ाने में उपयोगी है.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

कमर की समस्याओं को ठीक करने के कुछ उपचार



L5 - S1 Ghisai

L5 – S1 घिसाई

यह तीन पड़ावों में देते हैं.

1. तलवे के नरम मध्य भाग से L1 से S1 के बीच में ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर की ओर दोनों तरफ घिसाई करें. ऐसे बीस से पच्चीस बार करें.

2. वैसे ही S1 मनके से तिरछी दिशा में सिर्फ नीचे से बाहर की ओर घिसें. ऐसे दोनों साइड में सामान्य वजन डालते हुए बारह-बारह बार करें. लेकिन पैर उलटी दिशा में वापस न आये इसका ध्यान रहे.

3. कुर्सियों का पूरा सहारा लेते हुए शरीर के वजन को अपने हथेलियों पर लेकर L5-S1 जोड़ के दोनों बाजू पर ऐसे खड़े हों कि तलवा और एड़ी दोनों ही उनके पीठ को छूता रहे. फिर पैरों को सीधा ऊपर L3 मनके की ओर फिस्लायें कि नीचे पीठ के मसल्स ऊपर की ओर खींचते जाएँ. L3 मनके के पास एड़ियों को टिका दें और पंजों से मसल्स को खींचते हुए बाहर की ओर फिसलते जाएँ और पंजा एड़ी दोनों को कमर के बाजू पर रख दें. ऐसे तीन बार करें. जरूरत हो तो एकाध बार और भी करें.

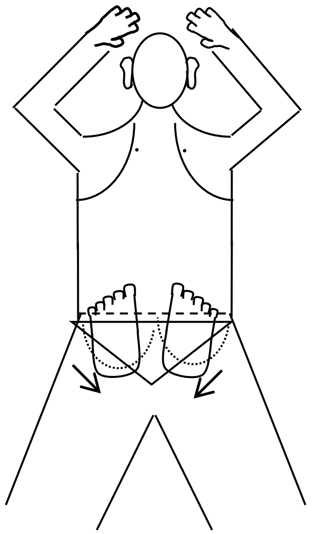
-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

(6) L3,4,5

इस उपचार का चित्र एवं देने का तरीका नीचे page 168 में **Blood Supply To Sides** में देख लें. सिर्फ उपचार का जगह बदलेगा. इसमें पीठ पर नाभी के ठीक पीछे L3 मनके के ऊपर से शुरू करना है और पीठ की मसल्स को साइड की ओर खींचना है जिस से पेशेंट को काफी आराम पहुँचता है.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

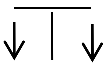
इन सभी उपचारों में छाती के नीचे 1½ तकिया देना भूलना नहीं.



T –point or
Fracture point

Fracture point (' T ' + 123)

इसमें दो अलग उपचार शामिल हैं जो बिना रुके एक के बाद एक देना है.

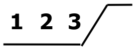
पहले उपचार का चिन्ह इस प्रकार है 

इसे ' T ' कहते हैं.

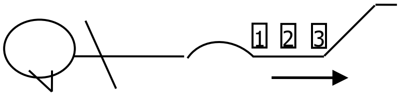
देने का तरीका

1. कमर के पास आराम से खड़े हों. पहले एक पैर की एड़ी को उनके कूल्हे पर (चित्र के अनुसार) पेल्विक ट्रायंगल के बाहरी बाजू के पास रखें;
2. कुर्सियों के सहारे शरीर का पूरा वजन हाथों पर लेते हुए, दोनों एड़ियों को कुल्हे के अंदर दबाते हुए S5 मनके के पास रखें.

फिर S1 से S5 के साईड की मसल्स को अन्दर की ओर खींचते - दबाते हुए अपनी एड़ियों को ऊपर नीचे उठाते-दबाते रहें. ऐसे 15-20 बार करें.

अगले उपचार का चिन्ह इस प्रकार है → → → 

इसे 1-2-3 कहते हैं.



ऊपर के ' T ' उपचार के तुरंत बाद पेशेंट के रिश्तेदार या किसी अन्य व्यक्ति से कहें कि मरीज के पैरों को 45^0 डिग्री तक ऊपर उठायें. जांघ के पीछे के मसल्स को अन्दर और नीचे की ओर खींचते हुए ऊपर कूल्हे से लेकर नीचे घुटने तक पास पास कदम रखकर चलते आना है. पर घुटने के जोड़ पर पैर रखना नहीं.

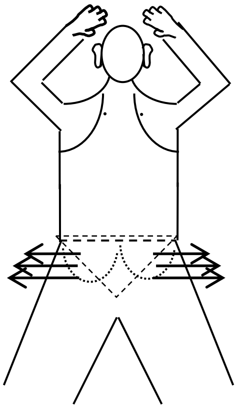
ध्यान दें यह उपचार जांघों की मांसपेशियों को ढीली करने के लिए देते हैं. अगर पेशेंट अपने आप पैर उठायेंगे तो नीचे की मसल्स कड़क हो जाएँगी, जिस से लाभ कम होगा, कुछ लोगों को उपचार के दौरान या उसके बाद दर्द बढ़ भी सकता है.

इधर नंबर 1,2,3 किसी मनके को सूचित नहीं करते. वे सिर्फ यह बताते हैं की हमें पहला कदम कुल्हे के पास रखना है, दूसरा जांघ के पीछे के मध्य भाग में और तीसरा कदम घुटने के पास.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

कमर की समस्याओं को ठीक करने के कुछ उपचार

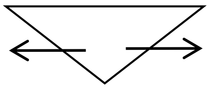
Blood Supply To Sides



Blood Supply To

कुर्सियों का पूरा सहारा लेते हुए शरीर के वजन को अपने हथेलियों पर लेकर अपने तलवे के नरम अंदरी भाग से कुल्हे के बाजू में साइड से बाहर की ओर अलग अलग जगहों पर 6 से 12 बार घिसें.

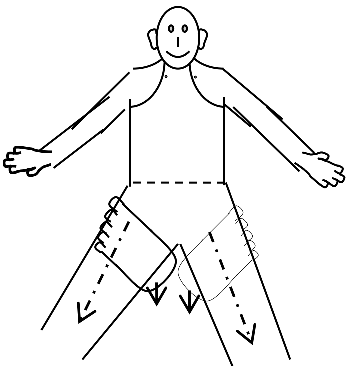
यह कुल्हे के आसपास के मसल्स को रिलैक्स करने के लिए दिया जाता है.

इसका चिन्ह है 

- - - - - - - - - - - - -

JJ+1 for L1 - L2 - L3

JJ^{+1}



JJ^{+1} **for L1-L2-L3**

यह अक्सर बिठाकर देते हैं. पर इसे लिटा कर भी दे सकते हैं.
लिटा कर देने से जांघ के नीचे तकिया जरूरी है.
बिठा कर देने से शायद तकिये की जरूरत नहीं पड़ेगी.

इसका चिन्ह है JJ^{+1}

देने का तरीका

कुर्सियों पर शरीर का वजन लेते हुए, पास-पास कदम रखते हुए, जांघ में नीचे और अन्दर की ओर दबाव देकर कमर से लेकर घुटने तक चलना. पर गलती से भी घुटने के जोड़ पर पैर नहीं पड़ना चाहिए. ऐसे तीन राउंड करें.

पहले राउंड में हाथों पर अपने शरीर का वजन लेकर उनके जांघों पर मामूली प्रेशर दें. दूसरे राउंड में थोडा प्रेशर बढ़ाएं. तीसरी बार अपने शरीर का पूरा वजन उन पर लगा सकते हैं.

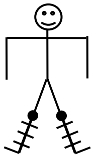
-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

JJ+2 for L4 – L5–S1

इसका चिन्ह है JJ$_{+2}$.   ऊपर JJ^{+1} जैसा ही सब कुछ करना है पर इस में पिंडली के नीचे तकिया देकर अपनी एड़ी से मसल्स को अंदर खींचते हुए घुटने के नीचे से टखने यानि एड़ी तक चलना है. ऐसे तीन राउंड करें.

जहाँ उल्टे लेटे हों वहां छाती के नीचे 1½ तकिया देना भूलना नहीं.

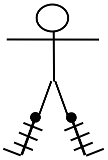
JJ^{+1} एवं JJ$_{+2}$ उपचार – ये दोनों ही dermatome charts पर आधारित हैं. L1,2,3 की नसें जांघ से घुटने तक जाती हैं. जब कि L4 & L5 की नसें पिंडलियों के दोनों बाजू जाती हैं.



L4 Fracture

L4 Fracture (सीधा लिटाकर)

यह उनको देना है जिनके **L4 मनका** फ्रैक्चर हुआ हो यानि टूटा हो.
मरीज को सीधा लेटाकर पिण्डलियों के अंदरी बाजू में जोर देते हुए घुटने से एड़ी तक अनेक जगहों पर अपनी एड़ी से जर्क (jerk) देते हुए उतरते जाना जिससे कि L4 मनके की नसें खिंची जायें और धीरे धीरे टूटा हुआ मनका सेट हो जाए- - - - - - - - - - - -



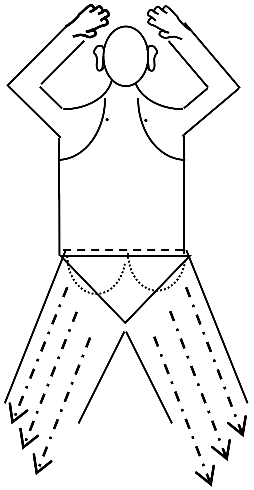
L5 Fracture

L5 Fracture (उल्टा लिटाकर)

यह उनको देना है जिनके L5 **मनका** फ्रैक्चर हुआ हो.
मरीज को उल्टा यानि पेट के बल ऐसे लिटाना कि सिर सीधा हो और पैर की उँगलियाँ बाहर की ओर हों. पैर के नीचे तकिया दें.
अपनी एड़ी से पिण्डलियों के बाहरी बाजू में जोर देते हुए घुटने से एड़ी तक अनेक जगहों पर जर्क (jerk) देना जिस से कि L5 मनके की नसें खिंची जाएँ और धीरे धीरे टूटा हुआ मनका सेट हो जाए.

ध्यान दें :- ये दोनों पॉइंट्स भी dermatome charts पर आधारित हैं. L4 की नसें पिंडलियों की अंदरी बाजू में जाती हैं एवं L5 की नसें पिंडलियों की बाहरी बाजू में जाती हैं. तो इन जगहों पर उपचार देने से ऐसे रोगियों को आराम होगा ही !

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - - --



Blood Supply to Legs ब्लड सप्लाई टू लैग्स

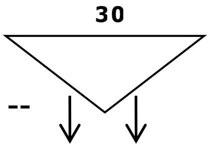
ध्यान दें कि इस उपचार में थेरेपिस्ट के खड़े रहने की स्थिति में एक मुख्य बदलाव है. कुर्सियों का सहारा लेते हुए अन्य उपचारों की तुलना में उल्टा यानि पेशेंट के एड़ी की दिशा में खड़े होना है. तलवे के बीच वाला नरम भाग से ही उपचार देना है.
उनसे कहें कि वे अपने पैरों को ढीला रखें, उँगलियाँ बाहर की ओर हो एवं दोनों एडियाँ एक दूसरे को देखते हुए हों.

Blood Supply to Legs

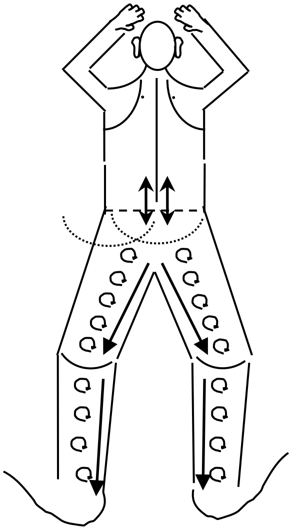
छाती के नीचे 1½ तकिया देना भूलना नहीं.

अब आप उनके बायीं जांघ के पिछले भाग पर अपने दाहिने पैर से कूल्हे से घुटने तक 30 बार घिसाई करें. फिर अपने बायीं पैर से उनके दाहिनी जांघ पर वैसे ही 30 बार घिसाई करें.
हर बार पैर के तलवे को आराम से ऐसे फिसलाना की नीचे की चमड़ी को ठेस न लगे, पर नीचे की नसें एवं मांस पेशियों में रक्त संचार बढ़े .
यह पोलियो एवं टांगों में कमजोरी के लिए उत्तम उपचार है.

कार्ड पर लिखते समय इसका चिन्ह है → → →



-- - - - - - - - - - - - --



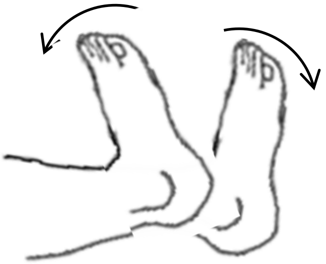
Sciatica point

Sciatica point

यह उनके लिए उपयोगी है जिनको एक तीव्र चुबन जैसा दर्द कमर से पैर की ओर आता है, कभी चला जाता है ओर कभी कभी घंटों तक रह जाता है.
इसे सायटिक दर्द या सायटिका कहते हैं. कुछ लोगों को एक ही पैर में समस्या होती है, जब कि कुछ और लोगों को दोनों पैरों में जलन या दर्द होता है.
चित्र में दोनों पैरों के लिए दिखाया गया है, पर जिस पैर की सायटिक नर्व में समस्या हो उसी पर करते हैं.
कुर्सियों के सहारा लेकर अपने दोनों पैर के अंगूठों को L5 मनके के दोनों बाजू में रख कर हल्का-सा दबाव दें.
फिर अपने एड़ी से जिस पैर में दर्द है उस पैर के कूल्हे से लेकर एडी तक दबाते हुए या क्लॉक वाइज गोल गोल घुमाते हुए जाना.

- - - - - - - - - -

Sciatica setting



Sciatica setting

पैर जमीन में सीधा रखकर पांव के नीचे तकिया रखें. इसके निम्न पड़ाव हैं. पहले बाएं पैर पर करें, फिर दाहिने पर.

1. अपने एक हाथ से उनकी एडी को पकड़ लें कि वो हिल न पाए. फिर दूसरी हथेली के पंजे से पैरों की उँगलियों को अच्छी तरह पकड़ते हुए पंजे को ऊपर की ओर मोडना, कुछ सेकंड के लिए रुकना, फिर नीचे की ओर मोडना. ऐसे तीन राउंड करें .
2. इसके बाद से दोनों हाथों को use करना है. एक हथेली से उनके पैर के चार उँगलियों को पकड़ना और दूसरी हथेली से बड़े अंगूठे को पकड़ना और ऊपर जैसा ही उस अंगूठे को ऊपर और नीचे की ओर मोड़ना – रुकना – मोड़ना.

जहाँ उल्टे लेटे हों वहां छाती के नीचे 1½ तकिया देना भूलना नहीं.

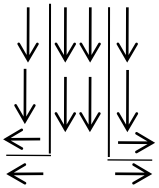
3. अगले बार में एक हथेली से पैर के तीन उँगलियों को पकड़ना और दूसरी हथेली से बड़े अंगूठे एवं पहली ऊँगली को एक साथ पकड़ना और दोनों हथेलियों को एक साथ विपरीत दिशा में ऊपर और नीचे की ओर मोड़ना – रुकना – मोड़ना.
4. फिर एक हथेली से पैर के उँगलियों को पकड़ना और दूसरी हथेली से बड़े अंगूठे,पहली उंगली एवं दूसरी उंगली को एक साथ पकड़ना और तीनों को एक साथ पकड़ना और दोनों हथेलियों को एक साथ विपरीत दिशा में ऊपर और नीचे की ओर मोड़ना – रुकना – मोड़ना. इसी तरह करते हुए सबसे छोटी उंगली तक करना. यह disc bulge के लिए बहुत उपयोगी है.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

नीचे के दोनों उपचार कमर दर्द एवं घुटनों के दर्द दोनों में उपयोगी हैं.

एक के बाद एक देते हैं. कुर्सी पर बिठा कर या सीधे लिटाकर दे सकते हैं.
अगर लिटाकर दें तो पेशेंट से कहें कि टांगों को मोड़कर दोनों एडियों को अपने बटक्स (buttocks) के पास रख लें, एवं घुटने दोनों आसमान की ओर हों, पर एक दूसरे से कुछ अलग हों.

Bending forward



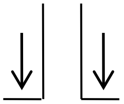
Bending forward

यह उनको देना है जिन्हें सामने झुकने से कमर या पिंडलियों में दर्द आ जाये.
तीन पड़ावों में करना है.
अपनी हथेलियों को cup-जैसा गोल आकार में रखें. पहले बायीं पैर पर करना, फिर दायीं पैर पर.

1. बारी बारी से हर एक हथेली से पिंडली के पीछे की नसों तथा मांसपेशियों को घुटने के पीछे से लेकर एड़ी के पीछे तक इस खूबी से खींचना है कि बाल न खींचे जाए. पिंडलियों में दबाव सामान्य रखें पर एड़ी पर ज्यादा प्रेशर दें. ऐसे 6 बार करें.
2. पैर के दोनों बाजू को हथेलियों से ढक लें और मांसपेशियां तथा नसों को नरमी से नीचे की ओर खींचते हुए एड़ी तक आना है और न रुकते हुए एड़ी के दोनों साइड की चमड़ी पर जोर देते हुए उँगलियों के नोकों तक घिसना है. ऐसे 6 बार करें.
3. हर एक हथेली से पैर के पंजे के ऊपरी भाग पर बारी बारी से एड़ी के जॉइंट से लेकर उँगलियों के नोकों तक हल्का प्रेशर देते हुए सहलाना है. ऐसे 6 बार करें.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Standing point

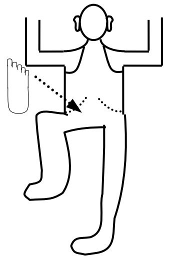


Standing point

मरीज के पैर वैसे ही रहेंगे जैसे ऊपर Bending forward में रखते हैं. यह उपचार कुर्सी पर बिठा कर या सीधे लिटाकर दे सकते हैं. अगर लिटाकर दें तो पेशेंट से कहें कि घुटनों को मोड़कर दोनों एडियों को अपने बटक्स

(buttocks) के पास रख लें.

मरीज के सामने खड़े हों और अपने एड़ी से उनके पैर के पंजे पर हर उंगली जहाँ से निकलती है उस जोड़ पर दबायें और छोड़ें। है. इस प्रकार से पैर की बड़ी उंगली से लेकर छोटी उंगली तक करना है. इसके बाद अपने तलवे के नरम भाग से उनकी एड़ी से उँगलियों तक हल्का हल्का दबाते आना है. ऐसे तीन बार करें.



Pelvic

Pelvic पेल्विक

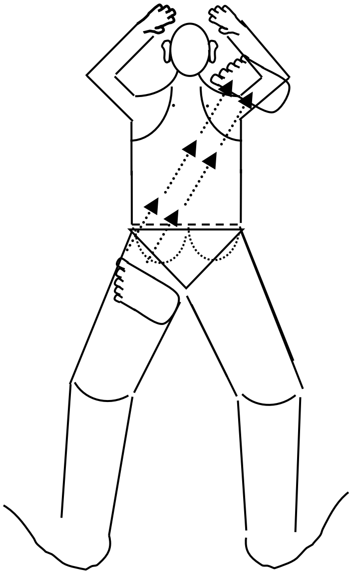
यह भी पैर में सुन्नपन, दर्द या जलन के लिए उत्तम है.

इस **उपचार में पेशेंट को उल्टा लिटाकर छाती के नीचे 1½ तकिया देने के अलावा जो पैर बाहर की ओर है उस के नीचे दो या तीन तकियों की जरूरत है जिससे पैर जमीन के समानांतर में हो.**

जिस पैर में तकलीफ हो उस पैर को 90^0 की अवस्था में बाहर की ओर तकिये के ऊपर रखना है. पेशेंट का दूसरा पैर सीधा रखना है. थेरेपिस्ट अपने तलवे को टेढ़ा रख कर अपने पैर के बाहरी किनारे से फीमर बॉल के किनारे पर ज्यादा से ज्यादा 90 सेकण्ड तक खडा होना है. अगर पेशेंट को सहन न हो तो समय कम कर दें.

उनके बाये फेमुर पर खड़ा होना हो तो अपना दाहिने पैर का उपयोग करें. वैसे ही उनके दाहिने फेमुर पर खड़ा होना हो तो अपने बाये पैर का उपयोग करें.

\- - - - - - - - - - - - -



Bindu

Bindu point बिन्दू पॉइंट

यह पूरे पीठ के मसल्स को रिलैक्स करता है.

जिनको पीठ के ऊपरी तथा निचले भाग में दर्द हो, उनके लिए यह उपयोगी है.

पेशेंट को पेट के बल लिटाकर कुर्सियों का पूरा सहारा लेकर अपने बाये पैर को मरीज के बाएं कूल्हे के किनारे पर रखना है. फिर अपने दायें पैर को उनके पीठ के L5 मनके से फिसलते हुए नीचे की टिशूस को दाहिने कंधे तक खींचना. ऐसे तीन बार करें.

फिर यह सारा प्रक्रिया दूसरे पैर पर भी करें.

-- - - - - - - - - - - - - --

घुटने के दर्दों के लिए कुछ उपचार

इस में गुरूजी का अनोखा सुझाव यह है कि पहले उचित chemical points देकर सेल्स की अंदरी वातावरण को सुधारते हैं. इसके बाद physical points ऐसे चुनते हैं कि कटोरी के ऊपर और नीचे की टिश्यू जो काम के दौरान खींचे जाते हैं और घुटने की कटोरी में फंस जाते हैं, उन्हें वे विभिन्न तरीकों से वापस अपनी जगह पहुँचा देते हैं. घुटने की समस्याओं में हमें इतनी सफलता मिली है कि बगैर ऑपरेशन के ही घुटने की सभी समस्याएं ठीक हो जाते हैं. हाँ, पूरे ठीक होने में समय जरूर लगता है, पर दर्द में राहत तो कुछ ही उपचारों के बाद मिल जाते हैं.

Back of Knees and Knee cap free

सर्व प्रथम घुटने की कटोरी को लचीला बनाने के लिए दो उपचार देते हैं -

a. Back of knees इस उपचार को उल्टा लिटाकर करना है :-

(इन चित्रों में घुटने की कटोरी को इस चिन्ह द्वारा चित्रित किया गया है → ○

1. अपने तलवे के नरम मध्य भाग से घुटने के पीछे के भाग को ऊपर-नीचे, नीचे-ऊपर → ऐसे 20 से 25 बार घिसाई करें.

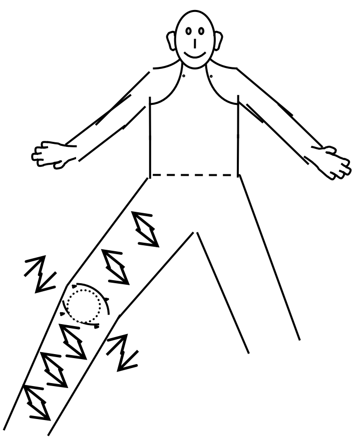
2. फिर अपने पैरों या हथेली के तलवों को घुटने के जोड़ के ऊपरी किनारे के पास रख कर नीचे की त्वचा एवं मसल्स को हल्के प्रेशर देकर बीच से दोनों बाजू की ओर खींचें ताकि वहां की मांस पेशियाँ ढीली हो जाएँ. ऐसे 6 बार करें.

3. फिर घुटने के जोड़ के नीचे के किनारे पर भी त्वचा को ऊपर-जैसा 6 बार करें.

ऊपर के तीनों तरीकों से कटोरी के पीछे की मांस पेशियों नरम और लचीली हो जाती हैं, जिस से दर्द में तुरंत ही राहत मिलने लगती है.

4. इसके बाद ऊपर के तीनों उपचार दूसरे घुटने के पीछे भी करें.

b. Knee Cap Free **इसे सीधा लिटाकर या बैठाकर करना है.**

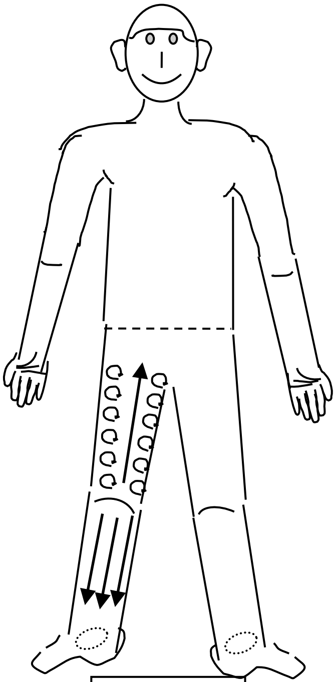


पेशेंट से कहें कि घुटने को एकदम ढीला छोड़ दें और रिलैक्स होकर लेटें या बैठें. जिस घुटने में ज्यादा तकलीफ हो, उसे पहले करें, बाद में दूसरे पर कर सकते हैं.

1. हथेलियों को ऐसे रखें कि अंगूठे एक दूसरे के पास हों और उँगलियाँ जांघ के दोनों साइड पर हों. मसल्स को हल्के प्रेशर देकर तीर की दिशा में दायें-बायें मसलें. ऐसे कमर से घुटने तक जांघ पर दो तीन जगहों पर करें.
2. घुटने के नीचे के त्वचा पर भी 2-3 जगहों पर ऐसा ही करें.
3. हथेलियों को घुटने की कटोरी के दोनों बाजू खड़े रखकर किनारों से घुटने के साइड की मसल्स को ऊपर-नीचे एवं नीचे-ऊपर मसलकर उन्हें रिलैक्स कराएँ.
4. फिर कटोरी के चारों कोनों पर हथेली के तलवे से रगडकर एवं चारों ओर गोल-गोल हाथ फेरकर कटोरी को नीचे की मसल्स से मुक्त करायें.

ये सब करने से knee cap यानि कटोरी एक दम लूस हो जाएगी, जिस से घुटने का जकड़न कम हो जाता है, इसलिए ही इसे cap free कहते हैं.

- -



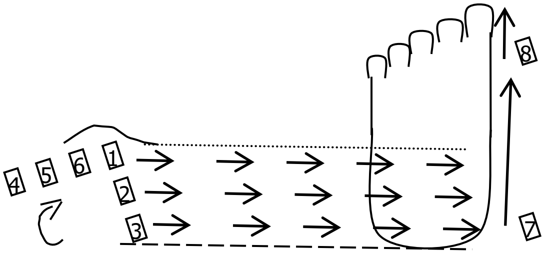
Giriraj

Giriraj ट्रीटमेंट

यह घुटने के ऊपर और नीचे के मसल्स को ढीले करने के लिए देते हैं.
यह पेशेंट को बैठकर भी दे सकते हैं.
अगर लिटाकर उपचार करें तो जांघ के नीचे तकिया दें.
अपनी उँगलियों को इकट्ठा करके घुटने के पास से शुरू करके ग्रोईन (groin) तक पास पास अनेक जगहों पर clockwise करते हुए मसल्स को ऊपर चढाना. वैसे ही तीन चार अलग अलग जगहों में करना. अंत में जांघ के बाहरी बाजू की मांस पेशियों को फीमर हड्डी के पास ले जाकर ऊपर चढ़ा देना. दोनों पैरों पर एक के बाद एक करें.
[Clockwise करना यानि उँगलियों को इकट्ठा करके उन्हें घडी की सूई घूमने की दिशा में गोल गोल घुमाना जिस से कि नीचे की टिश्यू का कडक्पन निकल जाय]
इसके बाद calf muscle ghisai करना है. अगर दोनों घुटने में दर्द हो तो दोनों तरफ करना है; वरना जिस साइड में तकलीफ हो उस पर करें.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

Left Calf muscle ghisai



Left calf muscle ghisai

बायें पैर पर तीन पड़ावों में करना है.
1. दोनों हथेलियों के बड़े अंगूठों के नोकों से बायां पैर के अंदरी बाजू में जोर लगाकर दबाते हुए घुटने के नीचे से लेकर टखने (यानि एड़ी) तक अन्दर की नसों तथा मांसपेशियों को एड़ी की ओर खींचना है.
ऐसे 3 बार करना.
इसी प्रकार चित्र के अनुसार 3 अलग जगह पर घुटने से टखने तक करना.

चित्र में 1 2 3 देखें.

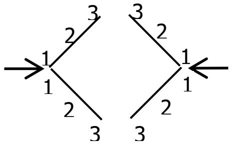
2. फिर दोनों हथेलियों के बाकी चार उँगलियों के नोकों से पिंडली के बाहरी बाजू पर तीन अलग अलग जगहों पर तीन तीन बार करना. चित्र में 4 5 6 देखें.

3. फिर अपने अंगूठे के साइड से पैर के पंजे की अंदरी साईड पर एड़ी से लेकर पैर के अंगूठे के जोड़ तक 6 बार एवं उस जोड़ से उंगली की नोक तक 6 बार धिसना.

7 8 चित्र मे देखें.

Pradeep treatment प्रदीप ट्रीटमेंट

इसमें निम्न पड़ाव हैं. पहले बाएं घुटना पर करें, फिर दाहिने पर.
मरीज से कहें कि उपचार के समय चित्र के अनुसार जिस घुटने पर उपचार किया जा रहा हो, उसे अंदर की ओर मोड़ कर रखना है.

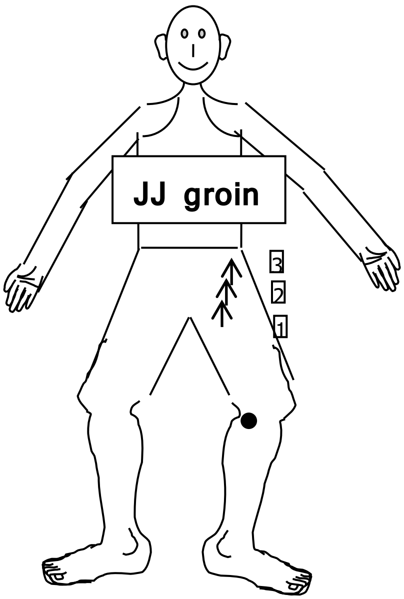


Pradeep

1. घुटने के नीचे तकिया ऐसा टेढ़ा रखें कि कोना घुटने के जरा बाहर हो और तकिये का लम्बा भाग जांघ के नीचे हो और चौड़ाई का कुछ भाग पैर के नीचे रहे.
2. आप उनके टांगों के बीच घुटने को देखता हुआ खड़े हों.
3. कुर्सियों के सहारे हाथों पर अपने शरीर का वजन लें और अपने पैरों को उनके घुटने के दोनों बाजू रखें और एड़ियों को नीचे की ओर एक jerk के साथ प्रेशर दें. फिर दोनों पैरों को घुटने के ऊपरी किनारे के पास रखकर मसल्स को अंदर दबाते हुए पास-पास कदम रखते हुए घुटने से कमर की ओर चलते आयें. ऐसे तीन राउंड करें.
4. अब दोनों पैरों को घुटने के ठीक नीचे रखें और मसल्स को नीचे तथा अंदर दबाते हुए एड़ी तक चलते जाएँ. ऐसे तीन राउंड करें.
5. अंत में तलवे के मध्य नरम भाग को घुटने के हड्डी के बीचों बीच रखें और उस पर अपना पूरा वजन डालते हुए सीधे खड़े हों.

इसके बाद यह सारी प्रक्रिया दूसरे घुटने पर करें.

ऊपर के तीन और चार नंबर के बदले में कुछ थेरेपिस्ट इस प्रकार भी करते हैं →
घुटने के दोनों बाजू तलवों को रखकर दोनों पैरों को बारी बारी से विपरीत दिशा में चलाते हैं – यानि बाया पैर घुटने से कमर की ओर चलेगा जब कि दायाँ पैर उसी समय घुटने के नीचे से एड़ी की ओर चलेगा. ऐसे तीन राउंड करते हैं. उसके बाद ऊपर का पांच नम्बर करना है.

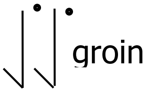


JJ groin जे जे ग्रोइन

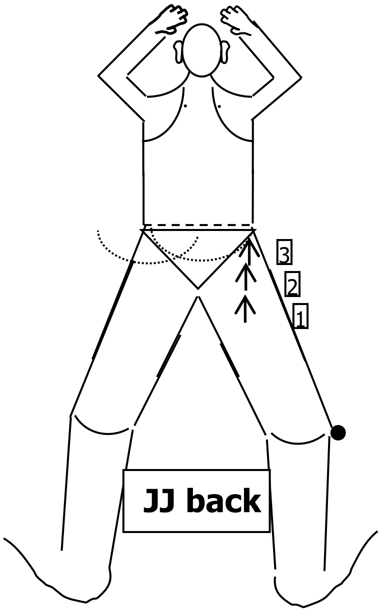
अन्य उपचार के बाद भी जिन्हें घुटना के अंदर की ओर किसी एक बिंदु पर दर्द हो उन्हें यह उपचार सीधा लिटाकर ही देते हैं. इसमें फीमर के ऊपरी सामने भाग में मसल्स और टिश्यू को नीचे से ऊपर भेजना है.

कमर से करीब 6 इंच की दूरी से उपचार शुरू करते हैं. फिर चित्र के अनुसार ऊपर दो दो इंची की दूरी पर जांघ की मसल्स को जरा जोर से ऊपर की ओर दबायें और छोड़ें। इस प्रकार करते हुए कमर की हड्डी तक करना है. उपचार चाहे एड़ी से दें या इसके लिए हाथों के तलवे का भी उपयोग किया जा सकता है.

इसका चिन्ह है



JJ back जे जे बैक



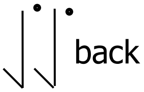
यह उपचार पेशेंट को उल्टा लिटाकर देते हैं. यह उनको देना है जिन्हें सारे अन्य उपचार के बाद भी घुटना के बाहर की ओर किसी एक बिंदु पर दर्द हो.

इसमें बटक्स के साइड पर पेल्विक बोन के बाहर एवं फीमर के ऊपरी भाग में जो मसल्स और टिश्यू उतर गए हैं, उन्हें नीचे से ऊपर पहुँचाना है.

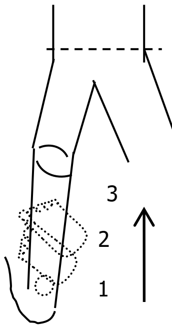
कमर से करीब 6 इंच की दूरी से उपचार शुरू करते हुए चित्र के अनुसार ऊपर दो दो इंची की दूरी पर जरा जोर से दबायें और छोड़ें। इस प्रकार करते हुए कमर की हड्डी तक करना है. उपचार चाहे एड़ी से दें या इसके लिए हाथों के तलवे का भी उपयोग किया जा सकता है.

जिस घुटने में तकलीफ हो उसी पर उपचार करना है.

इसका चिन्ह है



जहाँ पेट के बल लेटे हों वहां छाती के नीचे 1½ तकिया देना भूलना नहीं.



Bottom of Feet

BOF = Bottom of Feet

इसे संक्षेप में BOF लिखते हैं. यह गुरुजी की निराली सोच का एक अद्भुत नमूना है.

इसमें मसल्स और नसों को एड़ी से दूर, घुटने की ओर खींचना है.
पैरों के नीचे 1½ तकिया होनी ही चाहिए.
इस उपचार को तीन स्थितियों में करते हैं. दाहिनी पैर से शुरू करते हैं और बायीं में खत्म करते हैं.

1. हो सके तो पेशेंट की छाती के नीचे भी 1½ तकिये दें, माथे को नीचे की ओर सीधा रिलैक्स रखने के लिए कहें, और अपनी दोनों तलवों के नरम भाग को उनके दोनों एडियों के पास रख कर बारी बारी से दोनों पिण्डलियों पर ऐसे दबाते हुए चलें कि उनके मसल्स ऊपर की ओर खींचे जाएँ.
2. फिर दाहिनी करवट में लिटाकर टांगों के साईड पर
3. फिर बायीं करवट में लिटाकर दूसरे साइड पर.

यह ट्रीटमेंट पैरों की उँगलियाँ, तलवे और एड़ी से लेकर पिंडलियों तक के सुन्नपन, दर्द, जलन या किसी भी प्रकार की समस्या के लिए अति उत्तम है.

ध्यान दें कि पेशेंट को बारी बारी से दोनों करवट में लिटाना आवश्यक है, केवल पैरों को तिरछा करने से पूरा परिणाम प्राप्त नहीं होगा.

साधारण पेशेंट के लिए तीन बाजू काफी है.

पर अगर किसी को मोच आयी हो तो - निम्न उपचार भी देना है:-

BOF – ALL 4 SIDES for sprain

पेशेंट को सीधे लिटाना और अपने एड़ियों से या हथेलियों के तलवों से पास पास जगहों पर प्रेशर देते हुए उनके एड़ी के सामने से टिशू को नीचे से ऊपर घुटने की ओर धकेलना. ऐसे तीन बार करें. तुरंत ही इतना आराम मिलेगा कि विश्वास नहीं होगा.

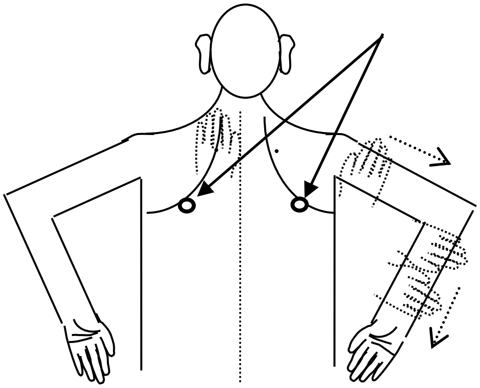
-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

Big toe Gas

अपनी एडी से मरीज के पैर के बड़े अंगूठे पर खडा होना. चाहे दोनों पैरों पर एक साथ या एक एक पैर करके खड़े रह सकते हैं. साधारणतः 6 या 12 सेकंड के लिए खड़े रह सकते हैं. पर अपना पैर ऐसा रखना कि पेशेंट की चमड़ी को चिमटी जैसा न लगे.

यह पेट में गैस की तकलीफ के लिए बहुत ही बढ़िया है.

कुछ अन्य समस्याओं के लिए LMNT के खास पॉइंट

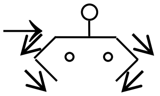


Lower shoulder blade

Lower shoulder blade pain

जैसे तीर के निशान से दिखाया गया है, यह उपचार स्कैपुला (scapula) यानी शोल्डर ब्लेड के नीचे के भाग में दर्दों को ठीक करने के लिए देते हैं. इसलिए ही इसका नाम lower shoulder blade रखा गया है.

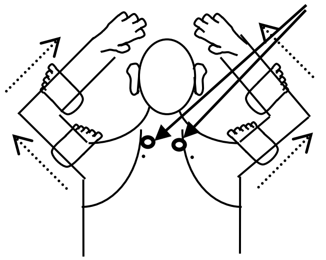
इसका चिन्ह है → → → →



देने का तरीका -

1. पेशेंट को उल्टा लिटाकर चित्र के अनुसार कोहनियों को मोडकर हथेलियाँ आसमान को देखते हुए रखें.
2. अपनी बायीं हथेली को रीढ़ की हड्डी के बायीं तरफ रख लें. दाहिनी हथेली से उनके दाहिनी भुजा को पकड़कर दबाते हुए एवं नीचे की मसल्स को खींचते हुए कोहनी तक पहुंचाएं.
3. अब दाहिनी हथेली के प्रेशर को कायम रखते हुए बायीं हथेली को भी कंधे के जोड़ से घसीटते हुए कोहनी तक लाइये.
4. फिर दोनों हथेलियों से मसल्स को खींचते हुए कलाई को पार करके उँगलियों के नोकों तक लाइए.
5. ऊपर की पूरी प्रक्रिया तीन बार दोहराएँ.
6. अब दाहिनी साइड पर भी ऐसा ही करें.

- -

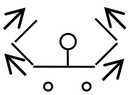


Upper shoulder blade

Upper shoulder blade pain

जैसे तीर के निशान से दिखाया गया है, यह उपचार स्कैपुला (scapula) यानी शोल्डर ब्लेड के ऊपर के भाग में दर्दों को ठीक करने के लिए देते हैं. इसलिए ही इसका नाम upper shoulder blade रखा गया है.

इसका चिन्ह है → → → →



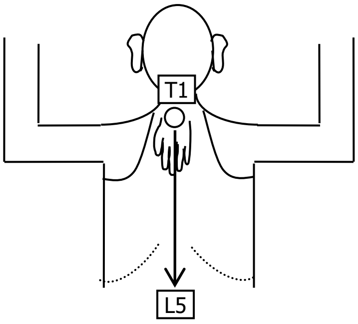
जहाँ उल्टे लेटे हों वहां छाती के नीचे 1½ तकिया देना भूलना नहीं.

देने का तरीका

चित्र के अनुसार कोहनियों को मोडकर हथेलियाँ जमीन को देखते हुए रखें. दोनों पैरों से दोनों भुजाओं पर फिसलते हुए शोल्डर जॉइंट से कोहनी तक जाना, फिर मसल्स को अंदर खींचते हुए पास पास कदम रखते हुए कोहनी से हथेली तक चलते जाना.

इन दोनों उपचारों के बाद BAFA देने से सर्वाइकल प्रॉब्लम में बहुत ही लाभ देगा.

\- -



Down arrow

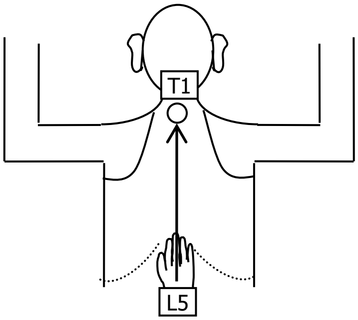
Down arrow डाउन एरो

पेशेंट के सिर के पास बैठ जाएँ. चित्र के अनुसार हथेली को उनके गर्दन के नीचे ऐसे रखें कि तलवे के बीच का भाग उनके T1 मनके के बीच हो. फिर जरा अंदर की तरफ जोर देकर L5 मनके तक ऐसे घिसते जाना कि मनकों के दोनों बाजू के टिशू, नसें इत्यादि नीचे की ओर खींचे जाएँ. यह उपचार पेशेंट को कुर्सी पर बिठाकर भी दे सकते हैं.

इसका चिन्ह है → → → →

कान में अगर फ्लूइड **बढ़ जाये** तो उस से भी चक्कर आते हैं, जिसे मेनियेर्स डिजीज (Meniere's disease) कहते हैं, उसे ठीक करने के लिए यह उपयोगी है |

\- -



Up arrow

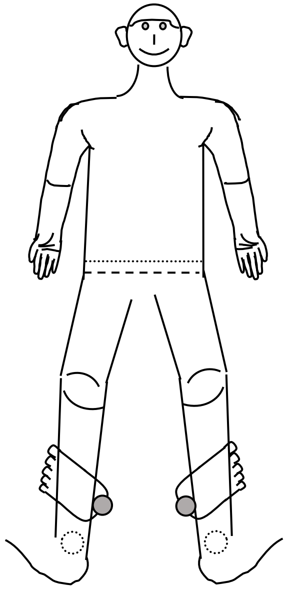
Up arrow अप एरो

यह उपचार पेशेंट को लिटा कर ही देना है. पेशेंट के कमर के पास बैठ जाएँ. चित्र के अनुसार हथेली को उनके L5 मनके के ऊपर ऐसे रखें कि तलवे के बीच का भाग उनके मनके के बीच हो. फिर जरा जोर देकर स्पाईन के ऊपर L5 से लेकर T1 तक ऐसे दबाते हुए घिसते जाना है कि मनकों के दोनों बाजू के टिशू, नसें इत्यादि ऊपर की ओर खींचे जाएँ.

इसका चिन्ह है → → → →

कान में अगर फ्लूइड **कम हो जाये** तो उस से चक्कर आते हैं, जिसे वर्टिगो (vertigo) कहते हैं, उसे ठीक करने के लिए यह उपचार उपयोगी है

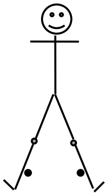
Hydrocele point हाइड्रो सील पॉइंट



Hydrocele point

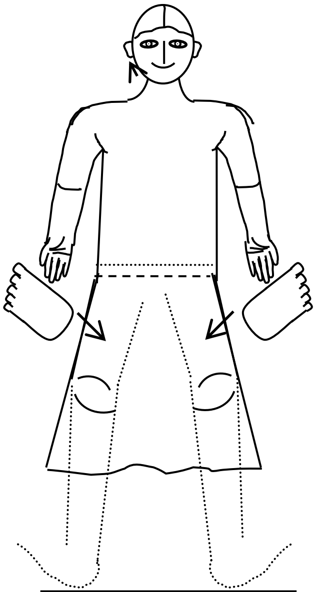
यह उपचार उन के लिये है जिनकी अंडकोष में सूजन या खुजली हो.
ऐसे व्यक्तियों में एड़ी की जॉइंट के चार-पांच इंच के ऊपर Calf muscle यानि पिंडली में बहुत दर्द होगा. उस पॉइंट पर अपनी एड़ी से साईड से दबायें और छोड़ें। ऐसे दो चार बार करे आर उन्हें दर्द से बहुत आराम होगा. दर्द के अनुसार एक पैर में या दोनों पैरों में एक साथ या अलग अलग कर सकते हैं.

इसका चिन्ह है → → → → →



- -

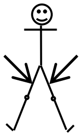
Prolapse Point प्रोलाप्स पॉइंट



Prolapse Point

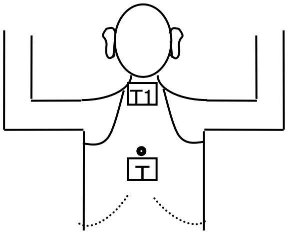
इसे P point भी लिखते हैं.
यह उन औरतों के लिए उपयोगी है जिन का गर्भाशय अपनी जगह से हठ गया हो.
जांघ के मध्य भाग की मसल्स को एडी से दबाकर ऊपर की ओर jerk देना.
पहले बायीं जांघ पर करें, फिर दाहिनी जांघ पर.

इसका चिन्ह है



ध्यान रहे कि इस उपचार के तुरंत ही बाद में (6) WD देना है, तो नीचे उतरा हुआ गर्भाशय अपनी जगह में सेट हो जायेगा, एवं ऑपरेशन की नौबत से बच सकते हैं.

- -

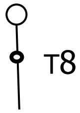


T8

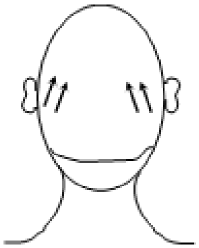
T8

थोरसिक T8 वर्टेब्रा के चारों ओर के भाग को दबाएँ और छोड़ें, पर प्रेशर इतना ज्यादा न हो कि दर्द और बढ़ जाये.

इसका चिन्ह है



- -



Rocket point

Rocket point राकेट पॉइंट

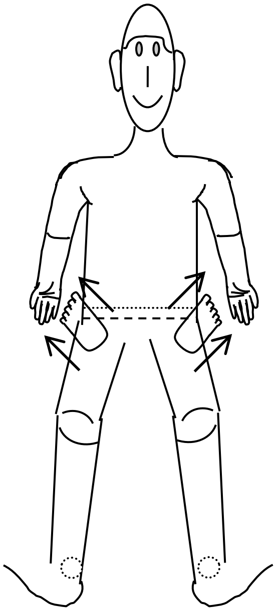
कन्धा, गर्दन या हाथ पर कोई मार लगने पर मसल्स नीचे उतर जाते हैं तो वे हाथ उठा नहीं पाते उन्हें ऊपर चढाने के लिए यह देते हैं.

अपने हथेली के तलवे से जिस हाथ में प्रॉब्लम है, उसकी कलाई से मसल्स को ऊपर खींचते हुए ऊपर कंधे की ओर चढ़ाना है. ऐसे तीन बार करते हैं. फिर अंगूठे के नोक से कान के पिछले भाग के टिशू को काफी जोर से प्रेशर देकर ऊपर चढाते हैं.

पेशेंट को चाहे बैठे हुए दे सकते हैं या लिटाकर.

इसका चिन्ह है → → → →

- -



Gal – Spl ghisai

Gal – Spl ghisai गाल एंड स्प्लीन घिसाई

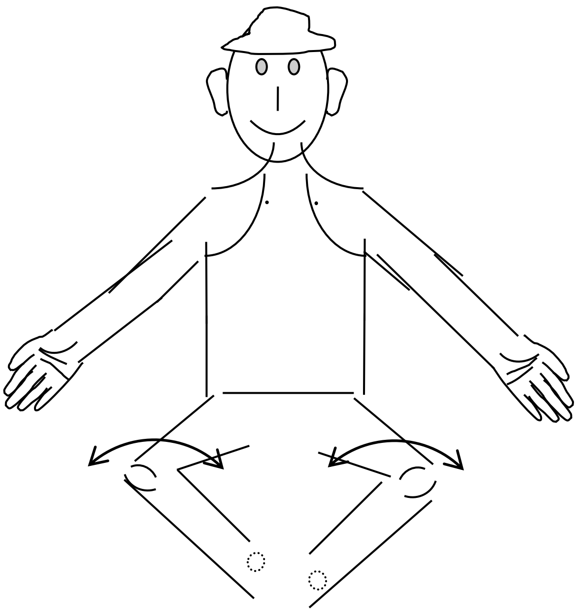
पेशेंट को सीधे लिटायें. कमर के दोनों साइड पर कुर्सियों पर अपने हथेलियों को अच्छी तरह सहारा देना है. फिर कुर्सियों पर पूरा वजन डालते हुए एक ही समय में पेशेंट के पेल्विक बोन (कमर की हड्डी) के बाहरी बाजू में अन्दर से बाहर की ओर नरम तरीके से 6 बार घिसना है.

ध्यान रहे कि अपने दोनों पैरों के तलवों के नरम मध्य भाग का ही उपयोग करना है, और इस तरह घिसना है कि हड्डी पर वजन न आये. यह लिम्फ नोड्स में ब्लॉकेज को ठीक करता है एवं पैर में सूजन को कम करता है. खास करके जो टाइट पैन्ट्स पहनते हैं, उन्हें इस प्रकार की तकलीफ हो तो यह उपचार बहुत लाभदायक है.

- -

जरूरत के अनुसार उचित जगह पर तकिया दें, पर सिर या पीठ के नीचे नहीं

Abdomen Setting एब्डोमेन सेटिंग



Abdomen setting

1. मरीज को सीधा लेटाकर उनके पैर को फोल्ड कर के बटर फ्लाई butterfly की तरह तीन बार अन्दर-बाहर करें.

2. फिर दोनो घुटनों को जोड़ लें और पैरों को मोड़ कर ऐसा रखें की दोनों एडियाँ buttocks के पास हों. इस स्थिति में घुटनों को पकडकर तीन बार दायां व तीन बार बाईं ओर मोड़ें.

3. फिर बारी बारी से एक पैर को लम्बा करके दूसरे घुटने को अंदर जमीन की ओर मोड़ें. ऐसे दोनों बाजू तीन बार करें.

4. अंत में चेहरे को एक दिशा में घुमाना एवं दोनों घुटनों को दूसरी दिशा में जमीन की ओर घुमाना है. ऐसे दोनों बाजू तीन बार करें.

जिनका पेट बहुत ही ख़राब है उनके लिए पेट सेट करने के लिए यह एक और उत्तम उपचार है.

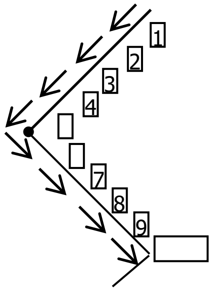
- -

Opposite point अपोजिट पॉइंट

प्रभावित अंगो के अनुसार विपरीत हाथ व पैर को दबाना, घडी की दिशा में व विपरीत दिशा में घुमाना इत्यादि. (दाहिने हाथ का अपोजिट यानि विपरीत साईड बाया पैर को व बायां पैर का अपोजिट दाहिना हाथ को उपचार देना होता है)

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

Superfast सुपर फ़ास्ट



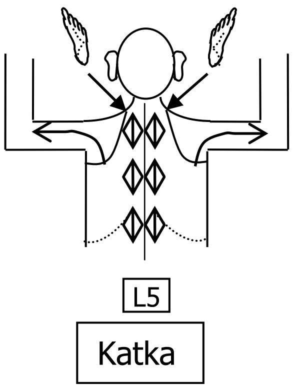
Superfast

जब अचानक पैर फिसल जाय तो एक तरफ की मसल्स दूसरी तरफ चली जाती हैं जिसके कारण ग्रोइन या कमर पर तीव्र दर्द आ जाता है. उस में राहत देने के लिए यह उपयोगी है. जिस साइड में दर्द हो तो दूसरे में करना है.

अपने दोनों तलवों के नरम मध्य भाग से जांघ से लेकर टखने तक पास पास कदम ओवर लैप (overlap) करते हुए पैर के अन्दर की मसल्स को नीचे की ओर दबाकर खींचते हुए आना है. फिर घुटने को उलटाकर नीचे सहारा के लिए दो या तीन तकिया रखें. जांघ के बाहर से लेकर पिंडली के साइड से

होकर एड़ी तक दुबारा वैसे ही चलते आयें. ऐसे तीन या चार राउंड करने से काफी आराम मिलता है.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

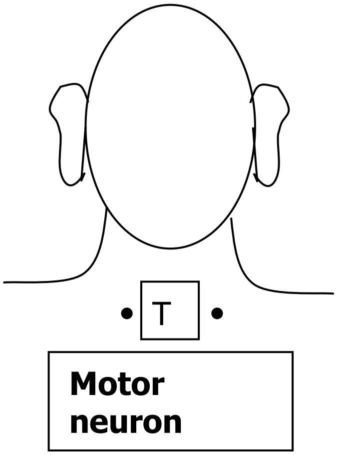


Katka कटका

मरीज को पेट के बल लिटाकर पीठ के मसल्स को रिलैक्स करने के लिए कहें. पेशेंट ने गर्दन को सीधा रखना है.

1. पैरों के तलवों को L5 मनके के पास रख कर मनकों के ऊपर दबाते हुए ऊपर T1 तक जाना है. ऐसे तीन बार करें. यह स्पाइन को रिलैक्स करने के लिए है.
2. फिर अपने पैरों को टेढ़ा कर के बाहरी किनारों से स्पाईन के दोनों बाजू को जोर लगाते हुये jerk यानि झटका देना. कभी कभी इसमें हल्की सी आवाज भी आ सकती है तो समझना कि मनके सेट हो रहे हैं.
3. फिर पेशेंट से कहें कि गर्दन बायीं तरफ रखे. अब दो नंबर प्रक्रिया को फिर से दोहराना और बिना रुके तुरंत ही अपने पैरों के तलवों से शोल्डर ब्लेड से एल्बो तक फिसलते हुए जाना है.
4. अंत में पेशेंट से कहें कि गर्दन दायीं तरफ रखे और तीन नंबर की प्रक्रिया को दोहराना है.

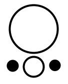
- - - - - - - - - - - - - - - - - - -



Motor neuron point मोटर न्यूरॉन पॉइंट

कुर्सियों के सहारे हाथों के बल शरीर का वजन लेकर एक एक करके अपनी एड़ियों को C7-T1 joint के दोनों बाजू पर ऐसे रखें कि पैर के पंजे का अगला भाग उनकी खोपड़ी पर न लगे. फिर सीधे खड़े होकर कुछ क्षणों के लिए एडी से प्रेशर दें और छोड़ें. साधारणतः पांच बार ही दिया जाता है.

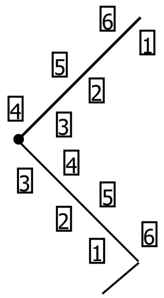
ध्यान दें :- प्रेशर देते समय आपके पैर पेशेंट के पीठ पर 90^0 का एंगल बनायें ताकि सर्वाइकल मनकों पर दबाव न आये.

इसका चिन्ह है 

NOTE: इन दोनों उपचारों में चार तकिये चाहिए. तीन छाती के नीचे एवं एक ठोड़ी के नीचे. तकिया रखने के बाद हाथ लगाकर देखें कि उनके गले के उभार के पास तीन ऊँगली का गैप हो ताकि उपचार के दौरान साँस लेने में परेशानी न हो.

उपचार देते समय मामूली jerk ही देना है. ज्यादा जोर देने से पेशेंट को बहुत तकलीफ हो सकती है. ***इसीलिए इन दोनों पॉइंट का उपयोग बहुत ही सोच समझ कर करना है.***

Paralysis Clockwise पैरालिसिस क्लॉक वाइज



Paralysis Clockwise

पैरालिसिस के मरीजों के हाथ अन्दर की ओर मुड़े रहते हैं, एवं पैर को खिंच कर चलते हैं उन्हें खोलने के लिये यह उचित उपचार है.

थेरेपिस्ट ने अपनी उँगलियों को इकट्ठा करके हाथ एवं पैर की मांसपेशियों पर क्लोक वाइज (clockwise) यानि घडी की कांटे की दिशा में गोल गोल घुमाना है.

हाथ में करने का तरीका:- अन्दर की बाजू में ऊपर से नीचे यानि कन्धा से कोहनी और कोहनी से कलाई की दिशा में करना. फिर बाहर की बाजू में नीचे से ऊपर यानि कलाई से कोहनी और कोहनी से कंधे तक करके कंधे के पीछे मसल्स को चढ़ाना.

पैर में करने का तरीका:- अन्दर की बाजू में ऊपर से नीचे यानि जांघ से घुटना और घुटना से एड़ी की दिशा में करना. फिर बाहर की बाजू में नीचे से ऊपर यानि एड़ी से घुटने की बाहरी बाजू तक और घुटने से जांघ के साइड तक करके कमर के पीछे और ऊपर मसल्स को चढ़ाना.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Shukla शुक्ला उपचार

प्रभावित हाथ और पैर दोनों पर करना है . इसे दो पड़ावों में देते हैं – **a.** हाथ में ; b. पैर में

हाथ में उपचार करने का तरीका

अपने एक हथेली से उनके हाथ को कलाई के पास पकड़ लें ताकि कलाई के ऊपर का हाथ या भुजा न हिले. फिर अपने दूसरे हाथ की उँगलियों को उनके उँगलियों के अन्दर फंसाकर उनकी हथेली को निम्न तरीके से 6-6 बार हिलाएं –

1. ऊपर एवं नीचे की ओर 2. दायें - बायें,

एवं निम्न तरीके से गोल गोल घुमायें.

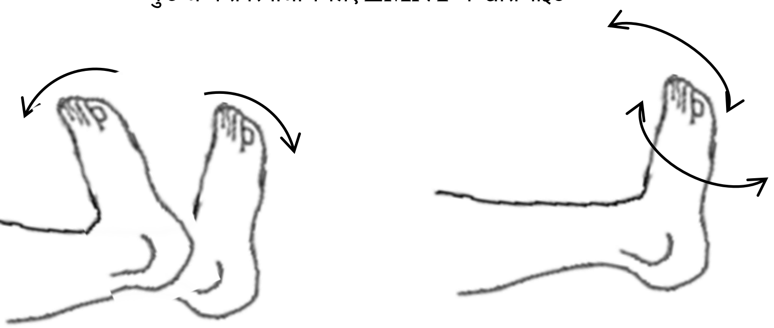
3. घडी की दिशा में (clock-wise) तथा 4. विपरीत दिशा में (anti-clock-wise)

पैर में उपचार करने के तरीका का चित्र अगले पन्ने पर है.

एक हथेली से उनके एड़ी की हड्डी के पास मजबूती से पकड़ लें. फिर दूसरे हाथ की उँगलियों में उनके पैर की उंगलियों को अच्छी तरह फंसाकर टखने को ऊपर जैसा ही चार तरीके से हिलायें एवं घुमाएँ. यह लकवा एवं हाथ-पैर के जकडन इत्यादि बिमारियों के लिए उपयोगी है.

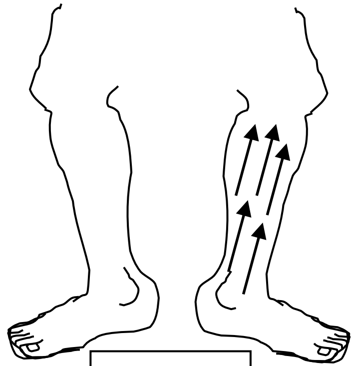
ओस्टियो पोरोसिस के मरीजों को शायद इस उपचार से दर्दें बढ़ सकती हैं. तो उन्हें यह उपचार न दें.

- -



Shukla for legs

Vasanti वसंती



Vasanti

वसंती पेशेंट को सीधा लिटाकर उनके दोनों पैरों के बीच में खड़े रहें.
फिर अपने तलवे के नरम मध्य भाग से टांगों के दोनों बाजू बारी बारी से बहुत ही नरम तरीके से एड़ी से घुटने तक घिसाई करें.
उसके बाद उनको उल्टा लिटाकर उनके पिंडली के पीछे भाग में नीचे से ऊपर की ओर उसी तरह 15 से 20 बार घिसना है.
यह खास कर डायबिटीज की मरीजों में अंगों के सुन्नपन को दूर करने के लिए लाभदायक है.
अगर हाथों में सुन्नपन है तो तलवे से उँगलियों से कोहनी तक इसी तरह से नरम घिसाई करें.

\- -

Feather touch फेदर टच

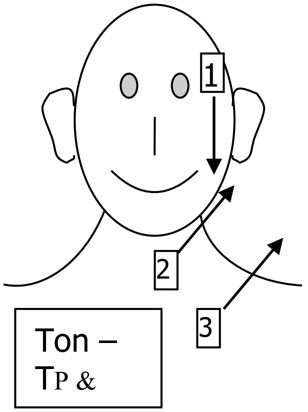
हाथों की Finger tips यानि उँगलियों की नोकों से मयूर पंख जैसे बहुत ही नरम स्पर्श से मरीज के शरीर के अपेक्षित भाग को सहलाना है. यह सारे शरीर में इम्पल्सेस (impulses) भेजने के लिए दिया जाता है. पैरालिसिस, कड़कपन, दर्दें तथा ब्रेन की सभी बिमारियों में बहुत ही लाभदायक है.

गुरुजी की वाणी

ध्यान करने से आपके शरीर के toxins बदल जाते हैं । जैसे भजिया की खुशबू मात्र से या सिर्फ नाम सुनने से ही मुँह में पानी निकल आता है, यानि शरीर अपना कार्य करना शुरू कर देता है, वैसे ही जब आप लाजवन्ती के बूटे को हाथ जोड कर प्रार्थना करने के बाद छुयेंगे, तब आप के शरीर के कैमीकल्स बदल जायेंगे कि लाजवंती को कोई खतरा नहीं लगेगा और वह मुरझायेगा नहीं । यही लौजिक है Feather touch treatment का । जब आप आँख बंद करके इस प्रार्थना के साथ Feather touch देंगे कि रोगी को ठीक होना ही है, तब उसको हर

दर्द से आराम मिलेगा । इस उपचार से चार इंच की गहराई तक माँस–पेशियाँ रिलॅक्स हो जायेंगी । किसी के प्रति द्वेष भाव नहीं रखना ! तो आपके अंदर ऐसी हुनर आयेगी कि आप हाथ लगाते ही पेशंट ठीक हो जायेंगे ।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --



TON 'T' & TON 'P' टोन 'टी' एवं टोन 'पी'

TON 'P' – यह गाल के बाजू में स्थित पैरोटिड ग्रंथियों को उकसाने के लिए है.

TON 'T' – यह गर्दन में स्थित टॉन्सिल्स ग्रंथियों को उकसाने के लिए है.

दोनों उपचार में एक जैसे ही करना है, सिर्फ गिनती में फर्क है.

निम्न तीन जगह में इस क्रम से सामान्य प्रेशर से घिसना है –

	TON 'P'	TON 'T'
1. गाल पर - ऊपर कान के सामने से नीचे गर्दन तक.	12 बार	6 बार
2. गाल के नीचे – सामने ठोड़ी से पीछे कान के नीचे तक	6 बार	12 बार
3. गर्दन के साइड पर जहाँ गर्दन और कन्धा मिलते हैं	3 बार	3 बार

पहले दो उपचार हथेली को flat रखकर देना है, पर तीन नम्बर का उपचार हथेली के किनारे से देना है. पहले बायीं साइड पर करें, फिर दाहिनी साइड पर.

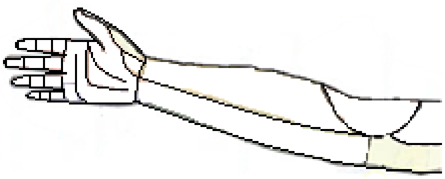
- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

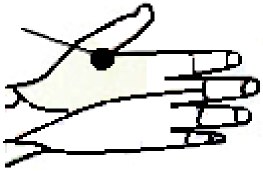
TON 'P' उपचार उन औरतों को नहीं देते जो माँ बनना चाहते हैं.

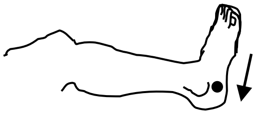
TON 'T' उपचार के तुरंत बाद संगम पॉइंट्स Sangam points देना है.

Sangam points संगम पॉइंट्स

यह उपचार Ton 'T' के बाद देते हैं.





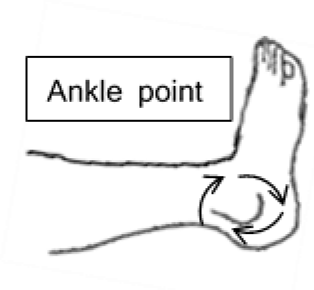


इसमें तीन जगह पर दबाना है

1. कोहनी के जोड़ के कुछ नीचे जहाँ सरवाईकल की C6, C7, C8 की नर्वस का संगम है वहां अपने हथेली या पैर के अंगूठे की नोक से 6 बार दबाना और छोड़ना
2. अंगूठे व पहली उंगली के बीच के जंक्शन में 6 बार दबाना और छोड़ना
3. एड़ी की हड्डी के ठीक नीचे एक जगह है जहाँ पर नब्ज चलती हुयी पता चलता है. उस जगह पर अपने एड़ी के साइड से हल्के प्रेशर देते हुए बारह बार नीचे की ओर घिसना है.

ये सभी पॉइंट खांसी या गले के किसी भी समस्या में भी उपयोगी हैं.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --



Ankle point एंकल पॉइंट

टखना यानि एड़ी (ankle) की चमड़ी की चारों ओर उँगलियों को clockwise करना यानि घडी की दिशा में घुमाना ताकि नीचे की टिश्यू ढीली हों. पहले बाहर की तरफ करें, फिर अंदर की तरफ. जिस पैर में समस्या हो, उसी पैर पर करना है.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

 जरूरत के अनुसार उचित जगह पर तकिया दें, पर सिर या पीठ के नीचे नहीं

ऊपर अनेक जगह लिखा गया है कि Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy उपचार में जो प्रेशर दिया जाता है वह 6 सेकंड का होना चाहिये । लेकिन वह क्यों ?

न्यूरोथेरेपी में 6 सेकंड का प्रेशर देने का फिजियोलोजी का आधार

सभी जानते हैं कि पिछले शताब्दि के श्रीनिवासन रामानुजम नामक भारतीय वैज्ञानिक विश्व के निराले और उच्च कोटि के अतुल्य गणितज्ञ माने जाते हैं । पर बहुत ही कम लोगों को यह पता होगा कि उनके कई तथ्य ऐसे हैं कि उनकी मृत्यु के इतने वर्षों बाद भी अमेरिका के बडे विश्व विद्यालयों में कुछ छात्र उन तथ्यों को साबित करने के अनुसंधान में अपनी सारी जिंदगी बिता रहे हैं ।

ठीक इसी प्रकार LMNT (न्यूरोथेरेपी) के अनेक तथ्य ऐसे हैं जो अनुभव से सिद्ध जरूर हुये हैं पर उन्हें व्याख्या से साबित करने के लिये भविष्य की पीढ़ी को मेहनत करना होगा । उसी श्रृंखला में एक है जो हम नीचे बता रहे हैं ।

वैसे तो गुरुजी ने पचास वर्ष पहले ही अपनी एक intuition से तय किया था कि सब जगह पर 6 सेकंड का प्रेशर होना चाहिये । पर इसकी वैज्ञानिक व्याख्या अब तक राज रहा । यह राज अब खुल गया है ।

कोई भी मसल जब कौन्ट्रैक्ट (contract) होता है, तो वह सिर्फ 6 सेकंड के लिये ही होना चाहिये । ठीक 6 सेकंड होने पर हम प्रेशर रिलीज़ (release) करते हैं तो opposite muscle contract होता है । इसमें प्रेशर देने से होनेवाले contraction को agonist तथा प्रेशर रिलीज़ करने पर विरुद्ध मसल के contraction को antagonist कहते हैं । Agonist तथा antagonist – इनका लय बना रहना आवश्यक है । मसल पर प्रेशर पडने से ब्लड vessels दबती हैं । इससे आगे होनेवाला ब्लड सप्लाइ कम होता है । साथ ही जहाँ प्रेशर है उसके पीछे ब्लड थम जाता है । आगे की ओर जो ब्लड है उसमें उपलब्ध औक्सीजैन तथा ग्लूकोज़ ६ सेकंड से ज्यादा प्रेशर होने पर खत्म हो जाता है । उसी प्रकार पीछे रोका गया ब्लड का भी औक्सीजैन तथा ग्लूकोज़ समाप्त हो जाता है ।

जब प्रेशर रिलीज़ किया जाता है, तो बहने वाले ब्लड में औक्सीजैन तथा ग्लूकोज़ नहीं होता । इस स्थिति में औक्सीजैन तो पैदा नहीं किया जा सकता, पर ग्लाइकोजैन का breakdown होकर ग्लूकोज़ बनता है । इसमें ऑक्सीजन की मात्रा न के बराबर है । ऐसी स्थिति में मसल में लैक्टिक ऐसिड ज्यादा होता है । और इसका ज्यादा मात्रा में बनना लैक्टिक ऐसिडोसिस का कारण बन सकता है, जिसे ठीक करने के लिये अन्य उपचारों की जरूरत पड़ सकती है । तो ऐसा न हो, इसलिये प्रेशर 6 सेकंड से ज्यादा नहीं होना चाहिये ।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

पुणें के Dr. सरदेसाई की मराठी पुस्तक 'आहार हेच औषध' से
औरंगाबाद के श्री गोविंद आपटे द्वारा अनुवादित

LMNT उपचार के बाद ध्यान रखनेवाली कुछ बातें

☯ उपचार के बाद सभी pain points में दर्द या कड़कपन दुबारा चैक करें और कार्ड पर उचित जगह पर लिख दें । [उदाहरण → अगर उसे ट्रीट्मेंट से पहले 'Pan' में अतीव दर्द हो तो Pan^{++++} लिखना है । Treatment के बाद दुबारा चैक करना है । अगर दर्द पहले से थोडा बहुत कम हुआ तो जहाँ पहले चार प्लस यानि Pan^{++++} लिखा था उसी जगह के नीचे दो प्लस यानि Pan_{++} लिखना है । अगर दर्द काफी कम हुआ लेकिन थोडा-सा रह गया तो Pan_{+} लिखना है । अगर दर्द पूरा ही निकल गया तो जहाँ पहले Pan^{++++} लिखा था उसी जगह के नीचे एक ही माइनस (-) यानि Pan_{--} लिखना है ।]

☯ दर्द चैक करने के साथ ही साथ पेशंट को भी दिखा दें या बता दें कि किन किन जगहों का दर्द कितना कम हुआ है।

यहाँ गुरुजी के तजुर्बे की एक अनोखी झलक हमें देखने को मिलता है । पिछले 6 दशकों में उन्होंने अपने पेशंटों को कितनी गहराई से समझा है, उसी के आधार पर उन्होंने यह तरकीब निकाली है । यह क्यों और कैसे लाभ देता है, जरा उनके ही शब्दों में सुनें -

" इस तरह उन को दर्द कम होता हुआ दिखा या बता देने से उनको इस थेरेपी में विश्वास बहुत बढ़ जाता है । उनको लगता है कि यह जादू है !

" इसके अलावा एक और मुख्य उपयोग है -

कभी-कभी पेशंट दो-चार दिनों के ट्रीट्मेंट लेने के बाद कई दिन नहीं आयेंगे । जब दुबारा उन्हें तकलीफ होती है, तब आकर कहेंगे कि उन्हें ट्रीट्मेंट से लाभ नहीं हुआ, क्योंकि उनके दर्द वैसे के वैसे वापस आ गया ।

LMNT में pain points के दर्द को निकालना या खत्म करना ही उपचार का मुख्य पहलू है । ऐसी हालत में पिछले दिन उनके कार्ड पर ट्रीट्मेंट के पहले और ट्रीट्मेंट के बाद किस प्वाइंट में + है और किस में - है, उसे देखकर हमें पता चलेगा कि पेशंट को उस दिन के ट्रीट्मेंट से सचमुच लाभ हुआ था या नहीं । फिर हम निर्णय ले सकते हैं कि पुराने ट्रीट्मेंट को दुबारा देना है, या दूसरा ट्रीट्मेंट देना है । इसमें ध्यान देनेवाली बात यह है कि जब तक कोई ट्रीट्मेंट NT के pain points के दर्द को कम करता है, तब तक उसे बदलकर दूसरे ट्रीट्मेंट देने की जरूरत नहीं ।

☯ वैसे तो अपने किसी भी उपचार के बाद पेशंट को अच्छा ही लगता है । फिर भी हमें पेशंट को उपचार देने में जलदबाजी नहीं दिखानी चाहिये । अगर पुराना पेशंट हो और कार्ड नहीं मिल रहा हो तो बिना दर्द के प्वाइंट चैक किये अंदाज से या अपनी याददाश्त से "कल वाला उपचार" दोहराना नहीं । क्योंकि गलत उपचार से पेशंट की तकलीफ बढ़ सकती है । इधर गुरुजी की एक चेतावनी हमेशा याद रखें कि पेशंट को हमारे उपचार से तुरन्त लाभ हो या न भी हो, पर हमारी असावधानी के कारण उसे कोई नुकसान न पहुँचे, यह ध्यान दें ।

LMNT उपचार के बाद ध्यान रखनेवाली कुछ बातें

☯ उपचार खत्म होने के बाद पेशंट कहें कि वे आराम से करवट लेकर उठें और अपनी चीजें समेट लें । अगर दर्द के पेशंट हो तो थोडा चलने फिरने के लिये कहें और फिर पूछें कि उपचार से कैसे लगा । यकीनन वे कहेंगे कि उन्हें अच्छा लगा । तब कहें कि आप अब आधे घंटे बाद भोजन कर सकते हैं । और विश्वास दिलायें कि आप नियमित रूप से उपचार लेते जायें एवं परहेज का पालन करें तो बहुत ही अच्छा लगेगा ।

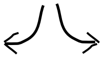
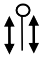
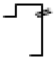
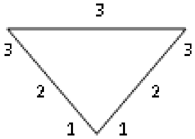
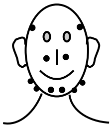
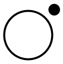
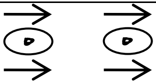
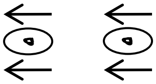
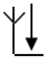
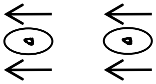
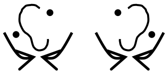
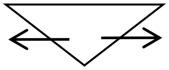
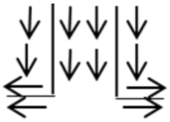
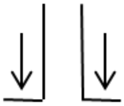
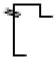
☯ अगर उपचार के दौरान या उठने के बाद पेशंट को चक्कर-सा लगे तो घबराना नहीं । इसका मतलब हमारे उपचार द्वारा पाचन संस्थान इतनी सुधर गयी कि पैंक्रियास से इन्सुलिन निकला जिसके कारण रक्त में शुगर की मात्रा कम हो गयी है । यह तात्कालिक है । उन्हें कुर्सी पर बिठाना और पास खड़े होकर उनको support देना जब तक उनकी घबराहट दूर न हो । जरूरत हो तो आधे गिलास पानी मे थोड़ा गुड़ घोलकर उन्हें पिलायें और कहें कि कुछ देर तक आराम करके उसके बाद ही घर के लिये रवाना हों ।

☯ कुछ लोगों को उपचार के बाद माथे में रक्त का बहाव बढ़ जाने के कारण थोड़ी देर के लिये सिर भारी लग सकता है। अगर ऐसा हो तो पेशंट से कहें कि घबराना नहीं । उन्हें कुर्सी पर बिठाकर हथेली को गर्दन के पीछे cup-जैसा रखकर muscles एवं नसों को एकाध सेकंड के लिये पीछे की ओर खींचकर धीरे से छोड देने से सिर का भारीपन निकल जायेगा ।

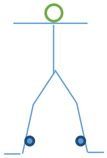
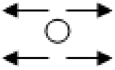
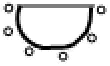
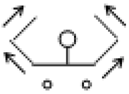
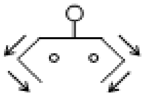
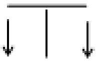
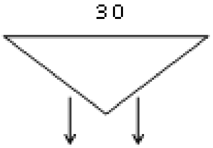
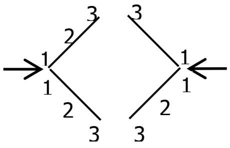
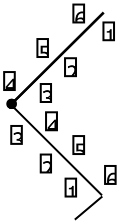
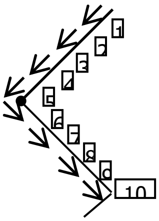
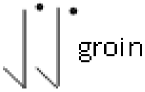
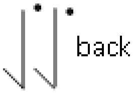
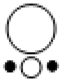
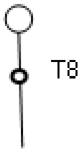
☯ ये सब करने बाद ही आपको या उनको मोबाइल (mobile) पर किसी से बात करना हो तो कर सकते हैं, इस से पहले नहीं । अगर आप खुद नियमों का पालन करेंगे तो पेशंट भी इस नियम का पालन करेंगे जिससे आप के एवं थेरेपी के प्रति इज्जत की भावना बढ़ेगी ।

☯ *अगले पेशंट को बुलाने से पहले नीचे की दरी को साफ कर तकिये को दुबारा ठीक से बिछा दें ताकि उसमें धूल, मिट्टी या कोई अनचाहा तह नहीं रह जाय ।*

LMNT के मुख्य पॉइंट एवं उनके चिन्ह   LMNT symbols and their full names

\ ° /	Back Arrow or Blood supply to lungs		Electrical Waves
↑o↑	H Arrow	← →	Stretch
	On the spine		Down Arrow
	Beside the spine	BAFA	Both Arms, Both Forearms
↑ | ↓	Round Arrow		Acid
	Triangle for Piles or bed-wetting		Teeth points
	Hammering for speech		Bell's Palsy (Left)
	Bell's Palsy (Right)		Tennis Elbow Left
	Tennis Elbow Right		Up Arrow
	Jaw points		Facial point (Right)
	Ear points		Blood supply to sides
	Bending forward		Standing point
	Back of Knees		Alkali or Fluid

LMNT symbols and their full names

	Hydrocele point		Knee Cap Free
	Necklace		Rocket
	Upper Shoulder blade pain		Lower Shoulder blade pain
	'T'		123
	Blood Supply to legs		Pradeep
	Paralysis clockwise		Superfast
	JJ groin		JJ back
	Motor Neuron Point		T 8

विभिन्न कैमीकल प्वाइंट के उपयोग एवं सावधानियां

Adr ऐड्रीनल

- यह ऐड्रीनल कौरटेक्स (ऐड्रीनल ग्लैंड के ऊपरी भाग)को उकसाता है
- अलग-अलग संख्या में उकसाने से अलग-अलग असर या प्रभाव होते हैं ।

(2) Adr

- ऐल्डोस्टीरोन को उकसाने एवं सोडियम को बढ़ाने के लिये ।
- नमक की कमी के कारण जो क्रैम्प्स आते हैं उसके लिये - जैसे कि
  - खिलाडियों को होता है ।
  - या ज्यादा धूप में टहलने पर पसीना के कारण होता है ।

हाई बी पी के पेशंटों को (2) Adr नहीं देना.

(4) Adr

- ग्लूकागौन द्वारा रक्त में शुगर की मात्रा को बढ़ाने के लिये ।

डायाबीटीस के पेशंटों को (4) Adr नहीं देना ।

(6) Adr

- यह अक्सर (6) Adr x 3 treatments देते हैं ।
- जिनको 'Mu' के प्वाइंट में दर्द हो तो यह देने से तुरन्त ही दर्द कम होता है ।
- मोशन में आँव (mucus) आ रहा हो तो कुछ उपचारों के बाद ही मोशन सही हो जाते हैं
- जहर, दवाइयों के दुष्प्रभाव, साँप, बिच्चू या जहरीली जडी-बूटी के असर में राहत दूर करने के लिये ।
- बन्द नाक खोलने के लिये अच्छा है ।
- टौन्सील (tonsils) के कारण अगर गले में दर्द हो तो यह उपचार तुरन्त आराम देगा ।
- जिस बीमारी के नाम में 'itis' लिखा हो - जैसे बैम्बू स्पाइन यानि ऐंकलोज़िंग स्पौन्डीलाइटिस (Ankylosing spondylitis), कोन्जन्क्टीवाइटिस, ऐपेन्डीसाइटिस इत्यादि ।
- गॉल ब्लैडर में या अन्य किसी भी ऑरगन के इन्फ्लमेशन को खत्म करने के लिये देना है
- जहां भी कौरटीज़ोल (cortisol) की दवाई की जरूरत है वहां यह उपचार राहत देता है
- पोलियो (polio) या अन्य इन्फ्लमेशन की बीमारियाँ ठीक करने ।
- डर, डिप्रेशन यानि अतीव उदासी, गरमी और सूजन के साथ अगर घुटने में दर्द हो तो देना
- औटो इम्यून बीमारियों में थाइमस को सप्रेस (suppress)यानि दबाने के लिये देते हैं ।

यह इम्यूनिटी को कम करता है । सो सेप्टीसीमिया, AIDS, HIV या कैन्सर में नहीं देना क्योंकि इनमें इम्यूनिटी पहले से ही कम होती है । यह ऐसिड कम करता है तथा ऐल्कली को बढ़ाता है । अतः हाई बी पी में नहीं देना ।

Acid ऐसिड

(1) acid / (2) acid

- बायीं जांघ के ऊपर के मध्य भाग के दर्द कम करता है ।
- शरीर में बायीं साइड के अंगों के दर्द दूर करने के लिये ।
- मैन्सस में अधिक ब्लीडिंग हो तो उसे कम करने के लिये ।
- ऐसिडिटी के लक्षणों के लिये - जैसे पाइल्स यानि बवासीर, कब्जी, भगन्दर, फीशर, यूटेरस या मलाशय अपने जगह से हट जाना, इत्यादि के लिये ।
- लो बी पी में यह उपयोगी है ।

अगर लूज़ मोशन हो या अगर Mu° में दर्द न हो तो नहीं देना ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Armpit आरम पिट

(12) Armpits

- कच्छ यानि बगल के अन्दर कई सारे लिम्फ नोड़ज़ होते हैं । इस ट्रीट्मेंट से उनके अन्दर जो छोटे-छोटे ब्लौकेज (blockage) होते हैं, वे खुल जाते हैं । इस प्रकार से यह लिम्फ नोड्ज़ के कार्य को उकसाता है ।
- बैक्टीरिया या वाइरस बीमारियों में, तथा टौन्सील, गले में खराशी और निगलते समय दर्द हो तो देना ।
- बच्चों में कान दर्द, मामूली सर्दी-खाँसी इत्यादि के लिये भी उपयोगी है ।
- *ध्यान रहे : 'Th + Ch' देते समय 'armpits' भी जरूर देना है ।*

लिम्फ नोड के कैन्सर, पोलियो, डायाबीटीस या किसी भी औटो इम्यून डिसार्डर में नहीं देना ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Const कोन्स्टीपेशन

(1) Const / (4) Const

सख्त कब्जी में नाभी के बायी तरफ के ऊपरी भाग में दर्द होता है । इस ट्रीट्मेंट से वह दर्द निकल जाता है और कब्जी भी खत्म हो जाती है जो हायपो थाइरौइडिज़म, बैम्बू स्पाइन, पारकिन्सन तथा पैरालाइसिस में होता है ।

जिनको लूज़ मोशन यानि दस्त हो उन्हें नहीं देना ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Dys डीसेन्टरी

नाभी के दायी तरफ के ऊपरी भाग में दर्द हो तभी देना है, अन्यथा नहीं ।
लूज़ मोशन यानि दस्त को ठीक करने के लिये एकाध दिन तक दे सकते हैं । इस का उपयोग बहुत सोच समझ कर ही करना है । क्योंकि यह आंतों के स्वाभाविक गति (peristalsis) के विरुद्ध कार्य करता है ।

जिनको constipation यानि कब्जी हो उन्हें नहीं देना ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Ch. Only चेस्ट ओनली

इस ट्रीट्मेंट से हम लंग्ज़ यानि फेफडों के दोनों बाजुओं को उकसाते हैं ।

लेकिन lung cancer में नहीं देना ।

(2) या **(4) Ch. Only**
लंग्ज़ को उकसाता है – पूर्ण रूप से CO_2 को श्वास द्वारा निकालने के लिये

(8) Ch. Only

- Oxygen, 1,25 DCC एवं हेपारिन formula में उपयोग करते हैं ।
- जब हम Ch. Only के साथ ↑|↓ (round arrow) देते हैं तो दोनों मिलकर शरीर के ऐसिड–ऐल्कली के बैलेंस को बनाये रखते हैं ।

➢ **Left Chest Only** लेफ्ट चेस्ट ओनली

इसमें केवल बायीं लंग को उकसाते हैं जो ऐसिड के लक्षण को कम करता है तथा Mu° के दर्द को कम करता है ।

➢ **Right Chest Only** राइट चेस्ट ओनली

इसमें केवल दायीं लंग को उकसाते हैं जो ऐल्कली के लक्षण को कम करता है तथा Liv° के दर्द को कम करता है

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Gal गौल

TF 'Gal' /(1) Gal / (3) Gal इत्यादि

- छाती के सामने के दाहिनी भाग के दर्द के लिये ।
- तथा ऐसेंडिंग कोलन के ऊपरी भाग को उकसाने ।
- गौल ब्लैडर को उकसाने के लिये ताकि जरूरत के अनुसार बाइल पर्याप्त मात्रा में निकाले.
- कौलैस्ट्रॉल कम करने के लिये ।
- मार या चोट को ठीक करने ।
- त्वचा में झुर्रियाँ हों तो दर्द देखकर देना है ।
- जिनको बार-बार पेशाब आ रहा हो उनको देने से लाभ होगा ।
- जिन्हें चर्म रोग तथा कब्जी हो या जिन्हें कान में या शरीर पर कहीं भी मवाद, पीप (pus) इत्यादि हो तो देने से लाभ होगा ।

लेकिन ल्यूकीमिया, ब्लड कैन्सर या अन्य बीमारियां जो WBC's यानि सफेद रक्त कोशिका अधिक मात्रा में होने के कारण आये उनमें नहीं देना ।
अस्थमा में यह प्वाइंट देने से तकलीफ बढ़ती है । सो नहीं देना ।
जिन्हें पेशाब कम आ रहा हो उन्हें नहीं देना । यह तजुर्बे की बात है ।

(1) Pt. Gal x 6 treatments

- वाइरल फीवर में अगर 'Gal' में दर्द हो तो देना है ।
- स्किन यानि त्वचा की सभी बीमारियों में जैसे ऐलेरजी, सोरियासिस, ल्यूकोडरमा leucoderma (सफेद कोड) इत्यादि में
- खासकर अगर उस पेशंट को कब्जी की भी शिकायत हो तो बहुत ही लाभ होगा ।
- HCl formula में *पाइलोरस के निकट के पेट के भाग को उकसाकर गैस्ट्रीन बनाने* के *लिये देते हैं ।*

(9) Gal

- जो बहुत ज्यादा गुस्सा करते हैं उसे कम करने के लिये देते हैं ।
  (गुस्सा करने से गौल ब्लैडर बिगड जाता है)
- खास कर बच्चों में हाइपर ऐक्टीविटी यानि चंचलता को ठीक करने के लिये देना चाहिये ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Gas only गैस ओनली या गैस खाली -

यह पेट के लिये है

TF 'Gas Only' / (1)Gas Only – 6 points / (6) Gas Only

- 'Pan' के नीछे और नाभी के ऊपरी भाग के दर्द कम करने के लिये ।
- पेट में हाइड्रोक्लोरिक ऐसिड (HCl) बढ़ाने के लिये तथा
- पैप्सीन द्वारा प्रोटीन को पचाने के लिये देते हैं ।
- इन्ट्रीन्सिक फैक्टर (intrinsic factor) बनाने के लिये, जिससे विटामिन B_{12} का अवशोषण (absorption) ठीक से हो

- कैन्सर, स्पैस्टीसिटी (spasticity), फिट्स, CP (सेरेब्रल पैल्सी), RA (रुमाटौइड आरथ्राइटिस) जोड़ों में दर्द इत्यादि बीमारियों में तथा UDF फौरमुला में देते हैं ।
- यह दस्त (loose motions) को रोकता है ।
- Gas Only देने से right ring finger यानि दाहिने हाथ के अनामिका उँगली का दर्द निकल जाता है । लेकिन उतना ही देना जिससे दर्द निकल जाय ।
- जिसका जी मिचलाता हो, तथा उल्टियों को रोकने के लिये यह तुरन्त लाभदायक है ।
- खासकर गर्भवती औरतों में, लेकिन उनको अगर पीठ का दर्द हो तो पैरों के बजाय हाथों से ट्रीट्मेंट देना बेहतर है ।

जिन्हें पेट या ड्युओडेनम (duodenum) में अल्सर (ulcer) यानि घाव हो, उन्हें नहीं देना । जिन्हें कब्जी, पाइल्स (piles) यानि बवासीर, फिस्टूला (fistula) यानि भगन्दर इत्यादि हो तो उन्हें अगर किसी कारण Gas Only देना हो तो साथ में Gas 'I' भी देना है । अगर ज्यादा कब्जी हो तो Gas 'I' के साथ (2) S4, S5 भी दे सकते हैं ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Gas 'I'

TF Gas 'I' / (1)Gas ' I ' – 6 points इत्यादि

- नाभी के ठीक ऊपर के दर्द कम करने के लिये ।
- सिक्रेटिन एवं CCK के लिये जेजुनम एवं ईलियम को उकसाने – जिससे पाचन तथा अवशोषण ठीक से हो ।
- कब्जी के पेशंटों को छोटी आंत की मोटिलिटी को बढ़ाने के लिये देना है ।
- जिन बच्चों के मुँह से लार निकलता हो उन्हे अगर Lu+Sh से लाभ न मिले तो Gas 'I' से लाभ पहुँचता है ।

(6) Gas 'I'

- आंतों और किडनी के आरटरीज़ में रक्त संचार बढ़ाता है,
- किडनी द्वारा रेनिन बनाने से रोकता है । हाई बीपी को सामान्य करता है ।
- अन्न नलिका (GIT) के एन्टेरिक न्यूरौन्स द्वारा सेरोटोनिन या ब्रेन के अन्य न्यूरो ट्रान्स्मीटर बनाने के लिये

Gas 'I' छोटी आंत की मोटिलिटी यानि गति को बढ़ाता है । अतः लूज़ मोशन यानि दस्त हो तो नहीं देना ।

(12) Gas 'I' पॉरकिन्सन की बीमारी में डोपामाइन बनाने के लिये देते हैं ।
यह (20) Medulla जैसा काम करता है ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Ku कुंडली

(4) Ku – *इसमें दो बराबर एक देना है । यानि 6 सेकंड के लिये आठ बार देना ।*

- ऐल्कली कम करने,
- स्पैस्टीसिटी (spasticity), जोडों में जकडन (stiffness) इत्यादि कम करने के लिये

औरतों में मैन्सस के दौरान 'Ku' नहीं देना । जिनको लो बी पी हो उन्हें भी नहीं देना

- जिनको Mu° में दर्द है उनको 'Ku' देने के बाद भी अगर Mu° में दर्द रहे तो जरूरत के अनुसार Round Arrow देना है – जब तक Mu° का दर्द न निकल जाय ।

नीचे के सभी में बराबर का देना है / यानि जितने सेकंड लिखा हो उतने सेकंड के लिये एक ही बार देना ।

(½) Ku – 6 secs – 6 सेकंड के लिये एक बार देना । गग

- Mast cells के लिये, जो heparin बनाने में सहायक हैं ।

(½) Ku – 13 secs –13 सेकंड के लिये एक बार देना ।

- Eosinophils के लिये

(½) Ku – 20 secs – 20 सेकंड के लिये एक बार देना ।

- Neutrophils के लिये जो इन्फेक्शन यानि संक्रमण से लडेंगे ।
- WBC, RBC, monocytes इत्यादि को बढ़ाने के लिये देते हैं ।
- जिन्हें कई सालों से UDF आ रहा हो उनके आंतों में इन्फेक्शन या इन्फ्लमेशन को ठीक करने के लिये ।

(½) Ku – 40 secs – एक बार 40 सेकंड के लिये देना ।

- पीनियल ग्लैंड को उकसाने – मेलाटोनिन के लिये ।
- ब्रेन, स्पीच, या CSF की गडबडी की बीमारियों को ठीक करने, जैसे MND (मोटर न्यूरौन डिसौरडर), MS (मल्टीपल स्क्लेरोसिस) इत्यादि ।
- सेरेब्रल ऐट्रोफी (cerebral atrophy) के लिये उत्तम है ।

(½) Ku – 60 secs / (½) Ku – 80 secs इत्यादि भी पीनियल ग्लैंड को उकसाते हैं, इन पर खोज जारी है ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Liv लिवर

(1) Liv–3 points / (2) Liv–3 points

- नाभी के दाहिनी तरफ के दर्द के लिये ।
- लिवर तथा ऐसेंडिंग कोलन के मध्य भाग को उकसाने के लिये ।
- फीवर कम करने एवं कुफर सैल्स द्वारा इन्फेक्शन से लडने के लिये । सभी प्रकार के बुखार के लिये उत्तम है ।
- भूख बढ़ाने तथा फैट्स के चयापचय सुधारता है ।
- ब्लड में कौलैस्ट्रॉल की मात्रा को कम करता है।
- रक्त संचार को सुधारने तथा रक्त में शुगर की मात्रा को सही रखने के लिये देना ।
- आग से या कैमीकल से जल जाने के निशान या मार लगने पर घाव को मिटाने ।
- किडनी फेल्यूर या अन्य क्रोनिक बीमारियों में ऐरिथ्रोपोयेटिन को उकसाने के लिये देते हैं ताकि रक्त में RBC’s की मात्रा बहुत कम न हो ।
- किसी भी बीमारी में दे सकते हैं ।

लेकिन लिवर में कैन्सर हो तो नहीं देना ।

(7) Liv

हेपारिन, 1,25 DCC तथा angiotensin #2 formula में उपयोग करते हैं ।

(12) Liv

गौल ब्लैडर के स्टोन यानि पथरी को ठीक करने के लिये बहुत लाभदायक है । शायद कोलिक ऐसिड–जैसा (Cholic acid) काम करता है । Lactic acid formula में भी इसका उपयोग है

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

(1) point liver x 6 treatments - एक–एक घंटे के अंतर में सारा दिन देना है ।

निम्न बीमारियों में लाभदायक है

- लिवर की बीमारियाँ में जैसे – हेपाटाइटिस (hepatitis), पीलिया (jaundice), सिरोसिस (cirrhosis) या fatty infiltration of liver यानि लिवर के अन्दर के टिशूज़ में fat की जमावट होना, जिससे उसके कार्य में विघ्न हो ;
- सभी serious या दीर्घकालीन बीमारियों के लिये – जैसे किडनी की बीमारियाँ, स्प्लीन या हार्ट एनलार्ज हो तो ;
- ऐन्जाइना, HIV, AIDS, cancer; ब्रेन में ब्लड क्लौट हो तो ; रक्त संचार के प्रोब्लेम इत्यादि के लिये ;
- लंग्ज़ की क्षमता बढ़ाने, पाचन, वजन या इम्यूनिटी बढ़ाने ;
- ऐरिथ्रोपोयेटिन के लिये, B_{12} की कमी, RBC या हीमोग्लोबिन बढ़ाने – खास कर प्रेग्नैन्ट यानि गर्भवती औरतों में ।
- WBC बढ़े हों, या ऐमोनिया बढ़ा हो, पोटैशियम ज्यादा या कम हो तो, ऐब्नौरमल प्रोटीन को कम करने इत्यादि ।

Liv° (Right kidney) लिवर ज़ीरो

(1) Liv° / (3) Liv° / (5) Liv° / (7) Liv°

- यह right kidney यानि दाहिनी तरफ के किडनी के कार्य को उकसाता है ।
- पीठ के पीछे दाहिनी भाग के दर्द को कम करता है ।
- रक्त में ऐल्कली कम करता है - जिससे हाई बी पी ठीक हो
- खुजली, ऐलेरजी (allergy) या त्वचा के बीमारियों के लिये तथा
- मन्द बुद्धि के बच्चों में निमोनिया हो या जिन बच्चों का microhead यानि माथा नौरमल से छोटा है तो उनको Kidney Clear formula में देते हैं ।
- दाहिनी किडनी में पथरी (Kidney Stones) के लिये ।
- Alkali formula तथा 1,25 DCC formula में उपयोग करते हैं ।
- दाहिनी किडनी के सभी प्रोब्लेम के लिये दे सकते हैं ।

लेकिन किडनी फेल्यूर या किडनी कैन्सर में नहीं उकसाना ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Lt. Ov. लैफ्ट औवरी

TF 'Lt.Ov.' / (1) Lt.Ov. / (6) Lt.Ov इत्यादि

- नाभी के नीचे के बायी भाग के दर्द के लिये ।
- बायीं टैस्टीस या बायीं ओवरी के सभी प्रोब्लेम के लिये ।
- बायीं तरफ का हरनीया, बायीं टैस्टीस में खुजली, चर्म रोग या बायीं तरफ के हाइड्रोसील (अण्ड कोश में सूजन) या बायीं ओवरी में cyst, fibroid इत्यादि के लिये ।
- एस्ट्रोजैन (estrogen) को उकसाने - औरतों में स्तन (breasts) या कमर इत्यादि के आकार बढ़ाने एवं त्वचा को मुलायम एवं नरम बनाने ।
- डायाबैटीस या अन्य औटो इम्यून डिसार्डर में थाइमस को हाइपो करने - बांजपन जो औटो इम्यून ऐन्टीबौडीज़ के कारण आयी हो उसे भी यह ठीक करेगा ।

कैन्सर में नहीं देना क्योंकि कैन्सर की बीमारी एस्ट्रोजैन ज्यादा होने से आती है । जिन बच्चों को हाइट (height) यानि लंबाई बढ़ाने का उपचार दे रहे हैं उनको नहीं देना । क्योंकि एस्ट्रोजैन एवं प्रोजेस्टेरोन लम्बे हड्डीयों के एपीफीसियल लाइन (epiphyseal line) को जल्दी जोडने को उकसाते हैं । जिससे उन बच्चों का हाइट का बढ़ना उमर से पहले ही रुक जायेगा ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Lt. Parkhoo   लैफ्ट परखू

(2) Lt Parkhoo / (8) Lt Parkhoo इत्यादि

- जिनको बायीं जांघ के पेल्विक बोन (pelvic bone) के सामने के या पीछे वाले प्वाइंट पर दर्द हो तो देते हैं ।
- Vitamin B_{12} एवं Niacin की कमी दूर करने – जैसे थकान महसूस होना, उँगलियों के जोडों के बीच कालापन, ज्यादा देर तक बैठने पर पैरों का सुन्न हो जाना,
- रक्त की कमी, मुँह में छाले, नर्व की कमजोरियाँ,
- कान या आँख की कमजोरी, आँख का फडफडाना,
- पैरालाइस होने पर जो पैर उठा नहीं सकते या कमजोरी महसूस होती है इत्यादि ।
- जीन्स की गडबडी की बीमारियों में तथा metabolism के बीमारियों में यह अत्यन्त उपयोगी है।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Rt. Parkhoo   राइट परखू

(8) Rt Parkhoo

- Folic acid के उत्पादन व अवशोषण के लिये निम्न बीमारियों में देते हैं –
- स्पाइना बाइफीडा (spina bifida), मोटर न्यूरौन डिसॉरडर (MND),
- मस्कुलर डिस्ट्रोफी (muscular dystrophy), पैरालाइसिस (paralysis), इत्यादि के लिये
- जिन बच्चों को जन्म से hole in heart (ASD, VSD, PDA इत्यादि) है उसे ठीक करने के लिये हम folic acid formula में उपयोग करते हैं ।
- जीन्स की गडबडी की बीमारियों में तथा metabolism के बीमारियों में यह अत्यन्त उपयोगी है

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Lu + Sh   l.g A¯2 x{L2r

(6) Lu+Sh

- इस ट्रीट्मेंट से जब हम कंधे पर दबाते हैं तो छाती के माँस-पेशियाँ खुल जाते हैं जिससे फेफडों की क्षमता बढ़ती है
- यह ट्रीट्मेंट उन बच्चों के माँ को सिखा देते हैं जिनको दिनभर मुँह से सलाइवा यानि लार निकलते रहता है । यह उसे कम करता है ।
- ऐसिडिटी तथा आँखों में पानी आने को भी कम करता है ।
- हिचकी (hiccups) एवं पेट के ऊपरी भाग का हाइटस हरनीया (hiatus hernia) में भी
- जब शरीर से अचानक ज्यादा रक्त निकल जाय तो रक्त चाप को बढ़ाने के लिये Angiotensin #2 फौरमुला में प्रयोग करते हैं ।

यह बी पी बढ़ाता है – सो हाई बी पी तथा हृदय रोग में नहीं देना ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Lymph लिम्फ

(1) Lymph / (5) Lymph

- कमर के पास जांघों के ऊपरी भाग में कई सारे लिम्फ नोड्ज़ (lymph nodes) होते हैं । इस ट्रीट्मेंट से उनके अन्दर जो छोटे-छोटे ब्लौकेज (blockage) होते हैं, वे खुल जाते हैं । इस प्रकार से लिम्फ नोड्ज़ को उकसाते हैं ।
- वाइरल फीवर, कैन्सर, HIV इत्यादि में वाइरस या बैक्टीरिया के इन्फेक्शन को खत्म करने के लिये देते हैं ।
- यह लिम्फ नोड्ज़ के β-cells, या gamma globulin और अन्य लिम्फोसाइट्स के द्वारा रोग-प्रतिकारक शक्ति को बढ़ाता है । अतः अगर लिम्फ नोड में कैन्सर हो तो नहीं देना ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Mu My?ks

- नाभी के ठीक बायीं तरफ के दर्द के लिये । डिसेंडिंग कोलन के मध्य भाग को उकसाने ।
- कब्जी एवं बन्द नाक के लिये अच्छा है ।

यह मुँह से गुदा तक के म्यूकस मैम्ब्रेन को उकसाता है । सो जिन्हें सर्दी हो या नाक बह रहा हो, या जिनके मुँह से लार ज्यादा निकल रहा हो, उन्हें नहीं देना ।

उसके जगह पर (4) Down Arrow दे सकते हैं ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Mu° (Left Kidney) म्यूकस ज़ीरो

(1) Mu° / (3) Mu° / (5) Mu° / (7) Mu°

- यह left kidney यानि बायी तरफ के किडनी के कार्य को उकसाता है ।
- पीठ के पीछे के बायीं भाग के दर्द कम करता है ।
- रक्त की ऐसिड को कम करता है जिससे लो बी पी ठीक हो ।
- बायीं किडनी में पथरी, खुजली (itching), ऐलेरजी (allergy) एवं त्वचा के बीमारियों के लिये ।
- मन्द बुद्धि के बच्चों में निमोनिया हो या जिन बच्चों का microhead यानि माथा नौरमल से छोटा है तो उनको Kidney Clear formula में देते हैं ।
  क्रोनिक बीमारियों में ऐरिथ्रोपोयेटिन बनाने के लिये यह देना है जो बौन मैरो को RBC बनाने के लिये उकसायेगा ।
- Acid formula, Angiotensin#2 formula तथा 1,25 DCC formula में उपयोग करते हैं ।

बायीं किडनी के सभी प्रोब्लेम के लिये देना । लेकिन किडनी फेल्यूर या किडनी कैन्सर में नहीं उकसाना ।
जिनको केवल Liv° में दर्द हो उन्हें नहीं देना ।

'Pan' पॅन या पैन

- 'Pan' द्वारा हम पैंक्रियास को उकसाते हैं ।
- अलग-अलग संख्या में उकसाने से अलग-अलग असर या प्रभाव होते हैं

(2) Pan

- सोमैटोस्टैटिन (somatostatin) द्वारा ट्यूमर, सिस्ट या कैन्सर को खत्म करने के लिये देते हैं
- किसी भी ग्रंथी या हौरमोन अगर हाइपर हो यानि ज्यादा काम करे तो उसे रोकता है ।
- शरीर में जहाँ भी अनचाहे abnormal growth यानि असामान्य वृद्धि (growth) हो उसे रोकने के लिये ।
- लाइपोमा यानि fats की गांठें, फाइब्रौइड (fibroids) या माँस-पेशियों में कडकपन इत्यादि के लिये । HIV के मरीजों को भी लाभ देगा ।
- किडनी फेल्यूर, यूरीमिया, नैफ्रोटिक सिंड्रोम इत्यादि में पेशाब को बढ़ाने ।
- Psoriasis या अन्य चर्म रोगों में यह स्किन (skin, त्वचा) के हाइपर होने को रोकता है तथा किडनी द्वारा toxins को बाहर निकाल फेंकने को उकसाता है । तथा HIV, गौइटर (थायरौइड ग्लैंड में सूजन) इत्यादि को ठीक करने ।

यह GH यानि growth hormone को रोकता है । अतः उन बच्चों को (2) Pan नहीं देना जिनकी हाइट (height) कम हो या जो हमारे पास हाइट बढ़ाने के लिये ट्रीट्मेंट ले रहे हैं ।
उनको (4) Pan या (10) Pan दे सकते हैं ।

(4) Pan

- ग्लूकागोन (glucagon) द्वारा शुगर की कमी के कारण कमजोरी आये तो उसे ठीक करने के लिये ।
- ग्लूकागोन सैल्स को पोषण देगा । तो इसे छोटे बच्चों में भूख एवं ऊँचाई बढ़ाने के लिये दे सकते हैं ।
- जिन खिलाडियों को खेलने के कुछ ही देर बाद थकान महसूस होती है उनके लिये भी शायद यह लाभदायक होगा । अभी और खोज जारी है ।

जिनको डायाबैटीस (शुगर की बीमारी) है उन्हें (4) Pan देने से रक्त में शुगर बढ़ेगी ।
सो उन्हें (4) Pan नहीं देना ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

ध्यान दीजिये - (2) Pan सोमैटोस्टैटिन बनायेगा जो कैन्सर के सैल्स को खत्म करेगा । लेकिन (4) Pan ग्लूकागोन बनाता है जो शरीर के सारे सैल्स को पोषण देगा और उनके ग्रोथ यानि विकास को बढ़ायेगा । इससे कैन्सर के सैल्स को भी खुराक मिलेगा और वे मरने के बजाय और बढ़ने लगेंगे । अतः (2) Pan देते समय यह ध्यान देना है कि आप ठीक ६ सेकंड के लिये ही दे प्रेशर दे रहे हैं । क्योंकि अगर गलती से थेरेपिस्ट ६ सेकंड के जगह पर ज्यादा सेकंड के लिये रुके तो वह (4) Pan जैसा काम करेगा जो कैन्सर की बीमारी में नुकसानदायक है ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

(8) Pan

- पैंक्रियास के पाचक एन्ज़ाइम के लिये तथा सोडियम बाई कारबोनेट के लिये देते हैं, जो पेट के ऐसिडिटी को कम करेगा ।
- भूख बढ़ाने, पेट के अल्सर में, तथा अपचन या
- 'Pan' के भाग में दर्द को ठीक करने के लिये भी देना है ।

'Pan' देने से ऐल्कली बढ़ती है – अतः fits, convulsions, seizures, में नहीं देना । लेकिन हेपारिन फौरमुला में दे सकते हैं । Schizophrenia के पेशंटों को 'Pan' देने से कानों में आवाजें सुनाई देते हैं । सो उनको नहीं देना ।

(10) Pan

- यह इन्सुलिन को उकसाता है । सो डायाबैटीस के रोगी को देते हैं, शरीर में शुगर की मात्रा को मेन्टेन (maintain) यानि सही बनाये रखने के लिये ।
- मोतिया (cataract) या आँखों के बीमारियों के लिये भी उत्तम ।
- जिनको कई बरसों से जोडों में दर्द हो तो इससे तुरन्त आराम मिलेगा क्योंकि इन्सुलिन का एक कार्य है कि वह टिशूज़ के अन्दर प्रोटीन्स को पहुँचाता है और प्रोटीन सैल्स के अन्दर न पहुँचने के कारण ही जोडों में दर्द आते हैं
- Hole in Heart (ASD, VSD, PDA इत्यादि) को ठीक करने के लिये (10) Pan देते हैं ।
- जिनको हृदय रोग है या मोटापे की शिकायत है उनमें Triglycerides को कम करने के लिये - मुख्यतः जिनको हायपोथाइरौइडिज़्म के कारण डायाबैटीस या हृदय की बीमारी हो तो – उन्हें बहुत ही लाभ होता है ।
- टिशूज़ से dead skin को खत्म करने, पुराने clots खोलने एवं त्वचा को बैक्टीरिया से बचाने के लिये यह ऐन्टीसेप्टिक का काम करता है ।
- हाथों या पैरों की त्वचा अगर फट जाय तो ठीक करने ।
- WBC's की संख्या बढ़ाने के लिये देना है ???
- अगर किसी CP बच्चे के माँ को प्रेगनैन्सी यानि गर्भावस्था एक दौरान हाई बी पी था तो उस बच्चे को (10) Pan देने से लाभ होगा ???
- किडनी फेल्यूर, (यूरीमिया, नैफ्रोटिक सिंड्रोम), HIV, गौइटर (थायरौइड ग्लैंड में सूजन) इत्यादि में जिनको (2) Pan से लाभ न हो तो (10) Pan से लाभ होता है ??
- जो बच्चा बहुत हाइपर है उसे (10) Pan देने से और ज्यादा हाइपर हो सकता है ???

(18) Pan

- औरतों में प्रोलैक्टीन की मात्रा को कम करने
- मोतिया या आँखों के बीमारियों के लिये भी उत्तम

Para पॅरा या पैरा

(2) Para

- पौस्टीरियर पिट्यूट्री को वैसोप्रैसिन बनाने के लिये उकसाने जो पानी को पेशाब द्वारा बाहर जाने से रोकेगा । इससे दीर्घकालीन लो बी पी बढ़ कर नौरमल बी पी होता है ।
- डायाबैटीस इन्सीपीडस की बीमारी में (2) Para देते हैं क्योंकि उसमें वैसोप्रैसिन की कमी है ।

लेकिन हाई बी पी के पेशंट को देना नहीं ।

(4) Para

- जब 1,25 DCC formula में देते हैं तो पैरॅा थायरौइड ग्लैंड के PTH हौरमोन द्वारा रक्त में कैल्शियम की मात्रा मेन्टेन (maintain) करने के लिये देते हैं ।
- जिनको कैल्शियम की कमी से क्रैम्प्स आते हों या औरतों को मासिक धर्म के दौरान अधिक स्राव निकलता हो तो देना है ।
- जब अलग से सिर्फ (4) Para देते हैं तो वह हड्डी से कैल्शियम उठाकर ब्लड में डालेगा । सो हम यह तब देंगे, जब शरीर में कही भी अनचाहे जगह पर हड्डी बढ़ा हुआ हो ।
- इसका एक और उपयोग ह्रदय की बीमारियों में अनचाहे clots को खोलने के लिये उपयोग कर सकते हैं - खास कर जब उन्हें ह्रदय रोग के साथ रक्त में कैल्शियम की मात्रा भी कम हो ।
- जब हम स्तन-पान करानेवाले औरतों को (4) Para देते हैं तो वह पौस्टीरियर पिट्यूट्री द्वारा औक्सीटोसिन बनाने के लिये उकसाता है जिससे अगर हाल ही में थन से दूध आना बन्द हुआ हो तो दूध निकलना चालू हो जायेगा ।

जिनको osteoporosis है उन्हें अलग से केवल (4) Para देना नहीं । उन्हें पूरा 1,25 DCC formula देना है ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - -

Pit पिट्

(1) Pit / (4) Pit

जब हमें पिट्यूटरी ग्लैंड को कई सारे हौरमोन्स बनाने के लिये उकसाना हो तो यह देना है । जिन्हें शुगर की कमी (हाइपोग्लाइसीमिया) के कारण अगर कमजोरी आये तो उसे ठीक करेगा । खिलाडियों को कुछ ही घंटों के बाद अगर थकान महसूस होती हो तो उनके लिये यह अच्छा है । भूख एवं कद की ऊँचाई बढ़ाने के लिये । आँख या कान या ब्रेन में कहीं भी पानी भरने के लिये देते हैं । आँखों में नमी न हो - जिसे dry eyes कहते हैं - उसके लिये भी दे सकते हैं । Vertigo के चक्कर के लिये यानि जिन्हें ऊँचे इमारतों से या बस या हवाई जहाज में सफर करने से चक्कर आते हों उन्हें इससे आराम पहुँचता है । बाद में (4) Up arrow देने से पूर्ण लाभ होगा ।

डायाबैटीस के रोगियों को नहीं देना क्योंकि यह शुगर बढ़ाता है ।
यह ऐल्कली बढ़ाता है - सो हाई बी पी, कैन्सर एवं fits के पेशंटों को नहीं देना ।

शायद लो बी पी के पेशंटों को लाभ होगा ।

Rt. Ov. राइट ओवरी

(1) Rt.Ov. / (6) Rt.Ov.

- नाभी के नीचे के दायी भाग के दर्द के लिये ।
- दाहिनी टैस्टीस या ओवरी के सभी प्रोब्लेम के लिये ।
- दाहिनी तरफ के हरनीया (hernia) या ऐपेन्डीक्स (appendix) के दर्द के लिये ।
- दायीं टैस्टीस में खुजली, चर्म रोग या हाइड्रोसील (अण्ड कोश में सूजन) या
- दायीं ओवरी में cyst, fibroid इत्यादि में उधर रक्त s.c;r बढ़;n' के लिये के लिये ।
- पोटैशियम बढ़ाने तथा सोडियम कम करने - हाई बी पी भी कम होगा ।
- प्रोजेस्टेरोन को उकसाने - मैन्सस नहीं आती हो तो लाने के लिये ।
- अगर पेशाब रुकने के कारण शरीर में सूजन २४ घंटे रहे तो सूजन को कम करने तथा पेशाब को लाने के लिये यह उत्तम है ।

Rt.Ov भी 20% estrogen बनाता है । सो कैन्सर में नहीं देना ।
जिन बच्चों को हाइट (height) यानि लंबाई बढ़ाने का उपचार दे रहे हैं उनको नहीं देना क्योंकि एस्ट्रोजैन एवं प्रोजेस्टेरोन लम्बे हड्डीयों के एपीफीसियल लाइन (epiphyseal line) को जल्दी जोडने को उकसाते हैं जिससे उसका हाइट का बढ़ना उमर से पहले ही रुक जायेगा।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Spl स्प्लीन

TF 'Spl' / (1) point Spl / (1) Spl / (3) Spl

- डिसेंडिंग कोलन के ऊपरी भाग को उकसाने । जिन्हें कब्जी हो या छाती के सामने के बायीं भाग के दर्द के लिये ।
- स्प्लीन द्वारा WBC / antibodies बनाने के लिये ।
- Viral Fever, Septicemia, HIV इत्यादि में देना है ।
- आजकल इन्फ्लमेशन में भी देते हैं ।
- पोलियो के पेशंटों पर try करना है कि क्या उन्हें इससे लाभ है ?

सर्दी, ऐलेरजी, अस्थमा इत्यादि में यह नुकसान करता है - सो अस्थमा के पेशंटों को नहीं देना

आजकल कैन्सर में नहीं देते । डायाबैटीस या अन्य औटो इम्यून डिसार्डर में नहीं देते ।

लेकिन Myasthenia Gravis के एक पेशंट को 'Spl' देने से एक ही ट्रीट्मेंट के बाद बहुत आराम मिला।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Swt स्वेट

यह ऐड्रीनल मैडूला (ऐड्रीनल ग्लैंड के अंदरी भाग) को तथा पसीने की ग्रंथियों को उकसाता है इसमें भी ऐसा देखा गया है कि अलग-अलग संख्या में उकसाने से अलग-अलग कार्य होते हैं

(3) Swt

पसीने की या पेशाब की बदबू कम करने के लिये देते हैं । तथा मुहासे हों तो देना है ।

(6) Swt

नौर-एपीनेफरीन द्वारा लूज़ मोशन यानि दस्त में आंतों के मोटिलिटी यानि गति को कम करने के लिये देते हैं ।

(6) Left Swt

- किसी भी स्फिंक्टर, वाल्व या नलिका अगर संकीर्ण हो तो उसे खोलने (dilation) के लिये देते हैं ।
- अस्थमा में जिनको साँस लेने में तकलीफ है उनको देते हैं ।
- यह ऐपीनैफ़रीन (epinephrine) को उकसाता है जो डॅयास्टौलिक बीपी को कम कर सकता है
- अन्न नलिका में संकुचन के कारण निगलने में तकलीफ हो तो यह देने से तुरन्त लाभ पाया गया है ।
- पेशाब की नलिका संकीर्ण होने से अगर पेशाब जलन और दर्द के साथ तेज धार से आये तो इस ट्रीट्मेंट से आराम होगा ।
- पुरुषों में प्रोस्टेट ग्लैंड एन्लार्ज होने के कारण पेशाब जो रुक-रुक कर या बूँद-बूँद आये तो उसमें भी शायद लाभदायक होगा । ?

ऐपीनैफ़रीन ब्लड शुगर को बढ़ाता है सो डायाबैटीस के रोगियों को नहीं देना ।

(6) Right Swt

- यह अन्न नलिका की गति को रोकता है । सो लूज़ मोशन में लाभदायक है ।
- किसी भी स्फिंक्टर, वाल्व या नलिका अगर dilated यानि फैल जाय तो उसे संकीर्ण (constriction) करने के लिये देते हैं ।
- ब्रौंकाइटिस में साँस छोडने में तकलीफ है उनको यह देते हैं तो तुरन्त लाभ देखते हैं ।
- Varicose veins (नीली शिराओं) के कारण पैरों में जो सूजन आती है उसे ठीक करने के लिये बहुत ही प्रभावशाली है ।
- पेशाब की थैली के muscles फैलने के कारण कुछ औरतों या बुजुर्गों को हँसने पर या छींकने पर पेशाब की कुछ बूँदें अपने आप आ जाती हैं – उसे यह ठीक करता है ।

यह नौर-एपीनेफरीन (nor-epinephrine) को उकसाता है । अतः हाई बी पी के रोगियों को नहीं देना।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Thrd q;yr;|e2

(2) Thrd

ऐन्जाइना यानि ह्रदय रोगियों में कौलैस्ट्रॉल को कम करने के लिये (4) Thrd के जगह पर (2) Thrd देते हैं ।

(4) Thrd

- थायरौइड के T_3, T_4 हौरमोन्स द्वारा मेटाबौलिज़म यानि चयापचय को बढ़ाने तथा
- शरीर के तापमान को बढ़ाने के लिये देते हैं ।
- मन्द बुद्धि के बच्चों में ब्रेन के विकास के लिये क्योंकि जन्म के एक साल तक थायरौइड ग्लैंड ही ब्रेन के विकास करवाता है ।
- हायपो थाइरौइडिज़म के कारण कब्जी, दिन में बैठे-बैठे नींद आना इत्यादि के लिये देना है ।
- एस्ट्रोजैन, प्रोजेस्टेरोन, गौल ब्लैडर तथा थायरौइड ग्लैंड मिलकर त्वचा की देखभाल करते हैं ।

- बालों में रूसी, सीकडी, जूँ, या कम उम्र में झडना,
- त्वचा में खुरदरापन या उसमें झुर्रियाँ हों इत्यादि के लिये देते हैं ।
- यह आयोडिन निकालेगा जो घाव, मुँह में छाले, त्वचा रोग, इत्यादि को जल्दी ठीक करने के लिये सहायक है ।
- खाँसी, सर्दी-जुकाम, या गले के प्रोब्लेम, तथा
- आँखों या कान के सभी प्रोब्लेम के लिये भी यह उपयोगी है ।
- डायाबैटीस, हृदय रोग तथा किडनी की बीमारियों के लिये अति उत्तम क्योंकि ये बीमारियाँ हायपो थाइरौइडिज़्म के कारण आते हैं ।
- जब कोई हड्डी टूटता है तो घाव भरने के बाद अगर (4) Thrd देने से वह कैल्सीटोनिन द्वारा हड्डी में कैल्शियम भरेगा जिससे हड्डी मजबूत बनेगी -

सो बैम्बू स्पाइन या स्पर इत्यादि में नहीं देना क्योंकि ये बीमारियाँ कैल्शियम बढ़ने से आयी हैं

अस्थमा में खाँसी बढ़ती है इसलिये नहीं देना ।
मेटाबौलिज़्म अधिक बढ़ने पर भी तकलीफ हो सकता है - इसलिये हृदय रोगियों को (4) Thrd नहीं देना ।

Thymus

(4) Thymus / (8) Thymus

- थाइमस ग्लैंड के विभिन्न लिम्फोसाइट्स को उकसाकर शरीर के रोग प्रतिकार शक्ति को बढ़ाने के लिये देते हैं ।
- Bell's Palsy यानि चेहरे का पैरालाइस होना, Herpes Zoster यानि नागिन, Septicemia सेप्टीसीमिया, HIV, वाइरल फीवर तथा बैक्टीरिया के कारण आई बीमारियों के लिये देना । अगर ऐड्रीनल हाइपर हो जैसे कि ऐड्रीनलीन के इन्जेक्शन से मनुष्य कौमा (coma) में चला जाय तो यह देकर ठीक कर सकते हैं ।

Thrd (P) थायरौइड 'पी '

(4) Thrd 'P'

- ऐन्टीरियर पिट्यूट्री को उकसाने के लिये देते हैं जिससे वह अपने हौरमोन्स बनायेगा - मुख्यतः GH (ग्रोथ हौरमोन)
- अगर हम (4) Thrd 'P' + (4) Thrd देते हैं तो TSHRH द्वारा थायरौइड ग्लैंड को आयोडीन बनाने एवं T_3, T_4 हौरमोन्स के कार्यों के लिये उकसाते हैं ।
- अगर हम (4) Thrd 'P' के बाद जरूरत के अनुसार (6) Rt.Ov. या (6) Lt.Ov. देते हैं तो FSH / LH द्वारा मैन्सस का न आना या मैन्सस की अन्य गडबडियों को ठीक कर सकते हैं ।
- GH को उकसाने के जरिये microhead के बच्चों को भी इससे लाभ होगा ।

कैल्सीटोनिन (calcitonin) द्वारा osteoblasts के माध्यम से हड्डीयों में कैल्शियम बढ़ाने के लिये, तथा लिगामेन्ट (ligament) की दुरुस्ती के लिये ।

अतः जिस बीमारी में osteoblasts हाइपर हों – जैसे bamboo spine या spur या अनचाहा ही कहीं हड्डी बढ़ा हुआ हो तो नहीं देना ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Thymus + Chest

याद रहे कि इसमें **Armpits** भी जरूर देना है

(2) Thymus+Chest / (4) Thymus+Chest / (8) Thymus+Chest इत्यादि

- यह दर्द नाशक है – मार लगने पर या मोच आने पर यह दर्द के एहसास को खत्म करता है।
- यह हड्डीयों और टिशूज़ के अन्दर minerals को भरने को उकसाता है जिससे जख्म इत्यादि जल्दी भर जाते हैं ।
- टिशूज़ के अन्दर पुराने घाव, आग से या बिजली के जलने के निशान को भी मिटाता है ।
- प्रोस्टेट ग्लैंड एन्लार्ज हो तो देना है ।
- या यूटेरस में फाइब्रोइड (fibroid) या सिस्ट (cyst) के लिये देना ।
- शरीर में कहीं भी पानी ज्यादा हो उसे सुखाने के लिये उपयोगी – जैसे कान या आँखों से पानी या पीप निकलते रहना ।
- ब्रेन के अन्दर हेमोरेज hemorrhage या हेमाटोमा (hematoma) को सुखाने के लिये उपयोग करते हैं ।
- कानों में बिना कारण घन्टियों की आवाज सुनाई देना ।
- Meniere’s disease के बीमारी में करवट बदलने पर भी चक्कर आते हैं । उसमें पहले (8) Thymus+Chest देना और बाद में (4) Down arrow देना है ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Thymus तथा Thymus + Chest निम्न प्रकार के पेशंटों को नहीं देना है –
गर्भवती औरतों को देने यह देने के बाद बच्चे जोर-जोर से हलचल करने लगते हैं जिससे अनुमान लगा सकते हैं कि बच्चो को तकलीफ हो रही होगी । सो उनको प्रेगनैन्सी के दौरान नहीं देते ।
पोलियो या इन्फ्लमेशन के बीमारियों में, एवं हृदय रोग तथा डायाबैटीस, RA तथा औटो इम्यून डिसार्डर में नहीं देना
किडनी के बीमारियों में भी नहीं देना क्योंकि प्रायः सभी किडनी की बीमारियाँ औटो इम्यून डिसार्डर होते हैं ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Ton (P) `{n ‘p} ’ p} y;]n p"r{]`2 Gl".2

- यह गालों के बाजू के पैरोटिड ग्रंथियों (parotid glands) को उकसाता है जो कि मुँह या गले में किसी भी वाइरस या बैक्टीरिया इत्यादि से लडेगा । यानि इन्फेक्शन हो तो देना है ।
- इसके अलावा प्रोलैप्स ऑफ यूटेरस यानि यूटेरस अपने जगह से हट जाय तो उसे वापस अपने जगह पर set करने के लिये यह ट्रीट्मेंट लाजवाब है ।

लेकिन इससे शायद गर्भधारण पर कोई दुष्प्रभाव पड सकता है । अतः जिन औरतों को बच्चे चाहिये उन्हें नहीं देना । यह भी प्रमाणित नहीं कि यह गर्भधारण को रोकता है । अतः इसे गर्भनिरोधक ट्रीट्मेंट नहीं कहना । खोज करना है ।

डायाबैटीस, RA तथा औटो इम्यून डिसार्डर में नहीं देना । इन्फ्लमेशन में भी नहीं देना ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Ton (T) `{n``}' `} y;]n `[Ns}l Gl".2

- टौन्सील (tonsils) इन्फेक्शन के लिये देते हैं ।
- गले की खराबी या गले में खराशी हो उसके लिये भी लाभदायक है

डायाबैटीस, RA तथा औटो इम्यून डिसार्डर में तथा इन्फ्लमेशन में भी नहीं देना ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

WD 2bLy? 2}

(1) WD / (3) WD / (6) WD इत्यादि

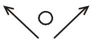
- औरतों में यूटेरस में तथा पुरुषों में प्रोस्टेट ग्लैंड या जननांग में रक्त का प्रवाह बढ़ाने के लिये देते हैं ।
- पीठ के नीचे के भाग में या पैरों में दर्द, सुन्नपन इत्यादि के लिये भी गुणकारी ।
- प्रोलैप्स ऑफ यूटेरस, पेशाब पर नियंत्रण, मैन्सस में दर्द या अन्य प्रकार की गडबडियाँ, बांजपन इत्यादि में देना है ।
- मंगोलिज़म (mongolism) या टेढ़ा पाँव-जैसे जेनेटिक बीमारियों के लिये New Genes formula में देते हैं ।
- (3) ONS + WD - नाभी को set करने के लिये अति उत्तम है ।

यह जननंगों को उकसाता है तो शायद एस्ट्रोजैन को भी उकसायेगा । अतः कैन्सर में नहीं देना

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

ध्यान रहे – बीमारी चाहे कोई भी हो, जिस **LMNT** प्वाइंट में दर्द है उसे ठीक करने के लिये उचित केमीकल प्वाइंट देने से अपने आप बीमारी में राहत मिलेगी

LMNT के कुछ physical प्वाइंट की विशेष जानकारी

Back Arrow बैक ऐरो (6) 

लंग्ज़ के रक्त संचार को बढ़ाने के लिये तथा श्वास-सम्बन्धी बीमारियों के सभी बीमारियों में देते हैं ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Bell's Palsy बेल्स पॅल्सी

जिसका मुँह एक तरफ से टेढ़ा हो जिसे facial paralysis कहते हैं । उनसे ठीक से हँसा नहीं जाता या आँख को पूर्ण रूप से बन्द नहीं कर पाते । उन्हें इस उपचार से बहुत लाभ होता है ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Blood supply to Legs (for polio) ब्लड सप्लाई टु लेग्ज़

पोलियो पेशंटों के पैरों के धमनियों में रक्त संचार बढ़ाने के लिये देते हैं । जिनको टांगों में या जांघों के सामने या पीछे भाग में सुन्नपन हो तो देना है । लकवा के कुछ रोगियों को भी इससे आराम मिलता है ।

साधारणतः तीस बार दोनों पैर पर देते हैं ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Blood supply to sides ब्लड सप्लाई टु साइड्स

जिन को जांघों के बाजू के भाग में सुन्नपन हो तो यह ट्रीट्मेंट उस भाग में रक्त के प्रवाह को बढ़ाकर सुन्नपन खत्म कर देता है ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Down arrow डाउन ऐरो

अगर नाक से बहुत ज्यादा पानी बह रहा हो तो उसके लिये देना ।

Meniere's disease के उपचार में जिसमें कान के अन्दर fluid को कम करना है उसमें (8) Thymus+Chest देने के बाद यह देना है । क्योंकि इसका प्रभाव ब्रेन के CSF पर भी पड सकता है, अतः साधारणतः (4) Down arrow से अधिक नहीं देते हैं ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Bottom of feet (BOF) बौटम ऑफ फीट

एढी के ऊपर पीछे के बाजू में एक पट्टी-जैसी है, जिसमें से पैरों तथा उँगलियों के रक्त नलिकायें तथा हलचल को नियंत्रित करनेवाले नर्वस एवं tendons (यानि हड्डीयों को अपने जगह में रखने वाले रस्सी) - ये सभी घुटने या कमर से निकलकर पैरों तक पहुँचते हैं ।

ठोकर लगने पर, या जब हम कोई भारी वजन उठाने के लिये झुकते हैं, या अन्य किसी कारण से अचानक से कोई हरकत करते हैं, तो कई tendons तथा नस एवं रक्त नलिकायें खींच कर झट से नीचे उतर आते हैं । लेकिन उस sudden हरकत के बाद, जितने tendons नीचे उतरे वे सभी वापस नहीं जा पाते और कुछ उसे पट्टी के अन्दर ही फँस जाते हैं । इससे एढी में या सम्बन्धित उँगली के आसपास बहुत जोर से दर्द होता है ।

इस ट्रीट्मेंट से हम एढ़ी के अन्दर फँसे हुये उन tendons को नीचे से ऊपर की और दबाते हुये खींचते हैं और उन्हें अपने सही जगह पर पहुँचाते हैं, जिससे रोगी को तुरन्त ही आराम मिलता है ।

यह ट्रीट्मेंट पैरों की उँगलियाँ, तलवे और एढी से लेकर पिंडलियों तक के सुन्नपन, दर्द, जलन या किसी भी प्रकार की तकलीफ के लिये अति उत्तम है ।

साधारणतः ऊपरी बाजू पर नहीं देते । सिर्फ पिंडलियों के तीनों बाजू देते हैं । लेकिन अगर उसे मोच आयी हो तब ऊपर के बाजू पर भी देना है, जिसके लिये कार्ड पर 'BOF - all four sides' – ऐसा लिखते हैं ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Dorsal 2;|rsl

इसे ज्यादातर MS, MND इत्यादि ब्रेन के बीमारियों में देते हैं । अभी इस पर खोज जारी है ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Ear Points कान के प्वाइंट

कम सुनना, बहरापन एवं कान के सभी प्रोब्लेम के लिये देना है । इससे कान के आस–पास के नसों को उकसाते हैं और सुनने की क्षमता बढ़ाते हैं ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Electrical Waves ऐलेक्ट्रीकल वेव्स

यह गर्दन के माँस–पेशियों को रिलैक्स कराता है । यह अस्थमा या साँस की तकलीफों के लिये उत्तम पाया गया है । पहले यह fits में देते थे । लेकिन अब fits के लिये कई और अच्छे ट्रीट्मेंट आ गये हैं । इसलिये नहीं देते ।

Folded legs फोल्डड लेग्स

यह पेट को set करता है । नाभी के नीचे के दर्दों के लिये उत्तम । लेकिन पेट में इन्फ्लमेशन हो तो नहीं देना ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Giriraj गिरिराज

घुटने के दर्द के लिये देते हैं । जो माँस-पेशियाँ कमर से नीचे जांघ और घुटने के अन्दर उतर गये हैं उन्हें ऊपर खींचते हैं तथा जो माँस-पेशियाँ पिंडलियों या एढी से ऊपर चढ़ गये हैं उन्हें नीचे की ओर उतारते हैं ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

H Arrow ऐच ऐरो

T1, T2 के नर्व को उकसाने एवं ब्रेन सम्बन्धी प्रोब्लेम के लिये ।
साँस-सम्बन्धी या कान, आँख, और क्रैनियल नर्व के प्रोब्लेम के लिये ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Hammering हैम्मरिंग

ब्रेन के अंदर रक्त के संचार को बढ़ाने के लिये एक खास किसम के नरम हथौडी से सिर पर एक तौलिया रखकर हल्के से मारते हैं । लकवा के पेशंटों को स्पीच के लिये सिर के बायीं तरफ यह उपचार देते हैं । और जिनको बायीं हाथ या पैर के हलचल करने में तकलीफ है, उन्हें सिर के दायीं तरफ पर उपचार करते हैं ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Hydrocele point हाइड्रोसील प्वाइंट

Hydrocele यानि अंडकोश में सूजन हो तथा inguinal hernia में देते हैं । पिंडली के उपयुक्त भाग में जहाँ अतीव दर्द हो, वहाँ दबाने से उस बाजू के testes में रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है और पेशंट को आराम पहुँचता है ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

J back जे बैक

इस उपचार से हम घुटने के बाहर के टिशू जो नीचे उतर गया हो उसे ऊपर खींचकर अपने जगह पर लाते हैं । घुटने के अन्य सभी उपचार के बाद कटोरी के बाहरी बाजू में थोडा-सा दर्द रह जाय तो उसे निकालने के लिये यह उपचार देते हैं ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

J groin j' g@|;en

इस उपचार से हम घुटने के अन्दर के टिशू जो नीचे उतर गया हो उसे ऊपर खींचकर अपने जगह पर लाते हैं । घुटने के अन्य सभी उपचार के बाद कटोरी के अंदर के बाजू में थोडा-सा दर्द रह जाय तो उसे निकालने के लिये यह उपचार देते हैं ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

JJ $^{+1}$ j' j' Pls vn

पीठ के बीच के भाग में दर्द तथा L1, L2, L3 के बीच में Slip disc के लिये ।
जिनको घुटने में दर्द हो उन्हें JJ^{+1} नहीं देना क्योंकि उनको Pradip treatment देना है जिसमें हम इसके विपरीत दिशा में मसल्स को खींचते हैं । उनको JJ$_{+2}$ दे सकते हैं ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

JJ $_{+2}$ j' j' Pls `?

घुटने के दर्द, कमर दर्द तथा L4, L5, S1 के बीच में Slip disc के लिये ।
लेकिन अगर किसी को घुटने के दर्द के साथ पैरों के तलवे में दर्द हो तो उन्हें BOF ट्रीट्मेंट देना है और उस दिन JJ$_{+2}$ नहीं देना क्योंकि दोनों विपरीत दिशाओं में काम करते हैं । तलवे के दर्द निकलने के बाद JJ$_{+2}$ दे सकते हैं ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Knee Cap free b"k a;|f n}j> Av. k|p ³}

ये सभी घुटने के दर्द के लिये देते हैं । इसमे निम्न muscles को रिलॅक्स कराते हैं –
घुटने के पीछे के muscles; घुटने के ऊपर के जांघ के मसल्स ; घुटने के नीचे हड्डी के आसपास के मसल्स ; कटोरी (patella) के आसपास के मसल्स एवं कटोरी के अन्दर के मसल्स ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

L3, 4, 5

यह L1-S1 के दोनों तरह के पीठ के मसल्स को रिलॅक्स करने के लिये देते हैं । लेकिन अगर L1 से S1 के बीच किसी भी हड्डी में फ्रैक्चर (fracture) हुआ हो तो नहीं देना । साधारणतः (6) L3, 4, 5 देते हैं ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

L4 Fracture L4 फ्रैक्चर के लिये

अगर पीठ के L4 vertebra या मनका टूट जाय या slip हो जाय तो देते हैं । इस ट्रीट्मेंट से L4 मनके के नस – जो दोनों पैरों के पिंडली के अंदरी बाजू में जाते हैं – उन्हें खींचा जाता है जिससे धीरे-धीरे वह मनका या disc अपने सही जगह पर आ जाता है ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

L5 Fracture L5 फ्रैक्चर के लिये

अगर पीठ के L5 vertebra या मनका टूट जाय या slip हो जाय तो देते हैं । इस ट्रीट्मेंट से L5 मनके के नस - जो दोनों पैरों के पिंडली के बाहरी बाजू में जाते हैं - उन्हें खींचा जाता है जिससे धीरे-धीरे वह मनका या disc अपने सही जगह पर आ जाता है ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Lacrimal point लैक्रीमल प्वाइंट

यह आँसू की नलिकाओं में अगर कोई कचडा जम जाय तो उसे खोलने के लिये उपयोगी है । आँखों के सभी बीमारियों के लिये उत्तम है । खासकर glaucoma, आँखों में फुंसी, या कचडा, बेवजह आँखों से लगातार पानी निकलते रहना इत्यादि के लिये देना है ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Loveleen लव्लीन

पाचन की खराबी इत्यादि के कारण जो छाती में दर्द होता है, उसके लिये उत्तम है । लेकिन छाती के ऊपर प्रेशर पडता है,

इसलिये हृदय रोग के पेशंटों को नहीं देना ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

L5-S1 Ghisai Al f;ev As vn]is;eE

सयाटिका (sciatica) तथा पीठ के सभी दर्द के लिये और खास कर लम्बार (lumbar) स्पौन्डीलोसिस या स्पौन्डीलाइटिस के लिये अच्छा है (lumbar spondylosis or spondylitis) । यह तीन तरह से कार्य करता है -

L1 से S1 तक के पीठ के मनकों को अपने सही जगह में लाना ।

पृष्ठ-भाग (buttocks) के दोनों बाजू के माँस-पेशियों को रिलैक्स कराना ।

मनकों के दोनों बाजू के माँस-पेशी एवं नस जो नीचे उतर गये हैं उन्हें ऊपर की ओर खींच कर सही जगह लाना ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

MotorNeuron Point मोटर न्यूरौन प्वाइंट

सिर से लेकर पैर तक आधे भाग में दर्द या सुन्नपन हो तो यह तुरन्त आराम पहुँचाता है । कुछ पेशंट कहेंगे कि उन्हें ऐसा भी महसूस होता है कि उनके त्वचा के नीचे अंदर से कोई कीडा गुजर रहा है जो शरीर के आधे भाग में सिर से चलने लगता है और पैर के तलवे में खत्म होता है । और ऐसा सारा दिन चलते ही रहता है । साधारणतः पाँच बार देते हैं ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Neck Ghisai gdEn k}]is;eE

गर्दन, सिर, कंधे, उँगलियाँ एवं भुजाओं के दर्द के लिये लाभदायक है । सरवाइकल स्पौन्डीलाइटिस या स्पौन्डीलोसिस में देना है । इसमें निम्न कई प्रकार से हम गर्दन के चारों तरफ के मसल्स को रिलॅक्स कराते हैं –
पहले हल्के हाथों से गर्दन के सामने के मसल्स और पीछे के मसल्स को रिलॅक्स कराते हैं ;
फिर गर्दन के दायें–बायें बाजू के मसल्स को रिलॅक्स कराते हैं ;
फिर 'necklace'–जैसा ट्रीट्मेंट देकर माथे के हड्डी के नीचे से निकलने वाले नसों के झुण्ड में अगर कोई इधर का उधर हुआ हो तो उन्हें अपने जगह पर पहुँचाते हैं ;
अन्त में shoulder blade से जुडे हुये मसल्स को भी रिलॅक्स कराते हैं ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Necklace नैकलेस

सिर, गर्दन या सारे शरीर के दर्द कम कराने । जिनको माथे को छोडकर आधे शरीर में दर्दें हो यूरिन पर कंट्रोल लाने तथा बिस्तर में ही पेशाब करने की आदत ठीक करने । पैरालाइसिस यानि लकवा में दर्द कम करने के लिये तथा शरीर को रिलॅक्स कराने के लिये देते हैं ।

(3) ONS a{ An As

यह उपचार नाभी के गडबडियों को सुधारने, तथा नाभी अगर खिसक जाय तो उसे वापस अपने सही जगह पर लाने के लिये देते हैं ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

'P' Point पी प्वाइंट

यह उन औरतों को देते हैं जिनको सोनोग्रैफी (sonography) में दिखती है कि उसे prolapse of uterus हुआ है, यानि उसका यूटेरस अपनी जगह से हट गयी हो । इस उपचार से उनका यूटेरस के muscles को और ढीला करने के लिये देते हैं । और यह उपचार देने के तुरन्त ही बाद (6) WD देना जरूरी है । नहीं तो उस औरत को और तकलीफ ज्यादा होगा । prolapse of uterus के कुछ मुख्य लक्षण हैं – नाभी के नीचे तथा पीठ में अतीव दर्द, सफेद पानी का जाना, अनियंत्रित मासिक धर्म, शरीर के तापमान कम होने के कारण बांजपन इत्यादि हो।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Pradip trt. p@d}p `Ä}`=m'.`

घुटने के दर्द के लिये देते हैं । इसमें हम घुटने के दोनों बाजू के माँस–पेशियों / नसों को कटोरी से दूर खींचकर उन्हें अपने सही जगह पर पहुँचाते हैं, जिससे रोगी को तुरन्त ही आराम मिलता है ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Raman trt. r;mn `Ä}`=m'.`

(3) Raman x 3 treatments (6) Raman x 6 treatments

गर्दन, कंधे या घुटने के दर्द या शरीर के सभी दर्दों को ठीक करने ।
कंधा अगर अपने जगह से हट गया हो तो इस उपचार से वापस अपने पुराने जगह पर आ जायेगा ।
यूटेरस के प्रोब्लेम, testes अगर अपने सही जगह पर न हो तो तथा
लंग्ज़ के pleura, या pericardium, या peritoneum के प्रोब्लेम से जो बडी बीमारियाँ आते हैं उनके लिये उत्तम है ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

On the Spine ऑन द स्पाइन

वरटैबरा यानि रीढ़ की हड्डी के मनके अगर अपने जगह से हट गये हैं, उनको ठीक जगह पर लाने । औक्सीजैन फौरमुला में उपयोग करते हैं ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Beside the Spine बिसाइड द स्पाइन

रीढ़ की हड्डी के दोनों तरफ जो 31 जोडी स्पाइनल नर्वस हैं – उनको उकसाने के लिये औक्सीजैन फौरमुला में उपयोग करते हैं । जितने बार लिखा है उतने बार देना ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Round Arrow ↑|↓ राउंड ऐरो

CSF के प्रवाह को संचालित करने के लिये देते हैं ।
इससे Mu° का दर्द कम होता है । सो यह शायद ऐसिड को भी कम करता है ।
31 जोडी स्पाइनल नर्वस जो रीढ़ के मनकों के दोनों बाजू हैं – उनको उकसाकर सारे शरीर के रक्त तथा नर्व संचार बढ़ाने के लिये । जब हम Ch. Only के बाद ↑|↓ देते हैं, तब दोनों मिलकर ऐसिड ऐल्कली को बैलेंस करते हैं
अगर Ku देने के बाद किसी को Mu° में दर्द आ जाय, तो दर्द निकलने तक ↑|↓ देने से लाभ होता है ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

(2) S4 - S5

इसमें हम sacral nerves को उकसाने के लिये S3 – S5 मनके के दोनों बाजू के muscles को ऊपर से नीचे की ओर खींचते हैं । यह पेशाब की थैली एवं यूटेरस तथा anus यानि मलद्वार इत्यादि के sphincters को रिलैक्स कराके उन्हें खोलता है ।

यह पेशाब बढ़ाने के लिये देते हैं जिससे हाई बी पी भी कम होगा ।
अगर मोशन (stools) कम आते हों या मैन्सस में कम स्त्राव आते हों तो उसे बढ़ाने के लिये भी उपयोगी । जिनको पेशाब ज्यादा निकलता हो उनको नहीं देना ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Shivaji treatment शिवाजी ट्रीट्मेंट

यह ट्रीट्मेंट उस पेशंट को देते हैं जो कंधे में दर्द के कारण हाथ को ठीक से ऊपर नहीं उठा पाते । कंधा जकड गया है - सो इसे frozen shoulder कहते हैं इस ट्रीट्मेंट से कंधे के आसपास के सभी बाजुओं के muscles को दबा-दबा कर उन को रिलॅक्स करते हैं जिससे उनमें रक्त संचार बढ़ता है तथा लचीलापन आ जाता है । और पेशंट को आराम मिलने लगता है ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Shoulder blade Lower x{L2r Bl'2 l{ar y;]n n}c' k;

जिन्हें छाती के पीछे, पीठ के बीच के भाग में कंधे के हड्डी के नीचे कहीं पर भी दर्द हो तो इस ट्रीट्मेंट से वह दर्द निकल जाता है ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Shoulder blade Upper x{L2r Bl'2 aPpr y;]n uUpr k;

जिन्हें पीठ में कंधा और गर्दन के मनके के बीच कहीं पर भी दर्द हो तो इस ट्रीट्मेंट से उस भाग के muscles रिलॅक्स होते हैं और उन्हें आराम मिलता है ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Shukla शुक्ला

जो अंग -हाथ या पैर - पैरालाइस हुआ हो, उस अंग के माँस-पेशियों को ढीला और लचीला बनाने के लिये देते हैं

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Speech Point (Hammering for speech) स्पीच प्वाइंट

ब्रेन के अंदर माथे के बायीं बाजू कनपट्टी के ऊपर रक्त के संचार को बढ़ाने के लिये देते हैं लकवा होने पर जिनको स्पीच में तकलीफ है यानि वे साफ या स्पष्ट बोल नहीं पाते, उनमें Broca's area for speech को उकसाने के लिये देते हैं । Broca's area ब्रेन का वह भाग है जो स्पीच यानि उच्चारण का नियंत्रण करता है ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Stretch (6) ←→ स्ट्रेच

उँगलियों के छोरों पर जोर देकर उन्हें बाहर की ओर खींचा जाता है जिसके कारण यह गर्दन के माँस–पेशियों को रिलैक्स कराता है । यह साँस की तकलीफों में जबरदस्त आराम पहुँचाता है । अतः अस्थमा, ब्रौंकाइटिस तथा औक्सीजैन फौरमुला में इसका उपयोग होता है । दोनों बाजू एक ही साथ देने की जरूरत नहीं है । पहले बायीं साइड दें और बाद में दाहिनी साइड दें तो भी नतीजा उतना ही अच्छा पाये हैं ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Subclavian treatment सब क्लेवियन ट्रीट्मेंट

गले या गर्दन के बायीं तरफ स्थित थोरासिक डक्ट के subclavian junction के अन्दर शरीर के कई सारे लिम्फ नोड्ज़ का माल पहुँचता है । सो उसे उकसाने से लिम्फोसाइट्स की गति बढ़ती है जिससे उनका कार्य सुधर जाता है यह एक बहुत ही शक्तिशाली दर्द नाशक उपचार है जिससे शरीर के किसी भी भाग में दर्द हो तो वह खत्म हो जाता है ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Sudhakar सुधाकर

इस उपचार में पीठ के सारे मनकों के आस–पास के मसल्स को हिलाकर अपने सही जगह पर लाया जाता है । गर्दन, पीठ तथा सभी दर्दों के लिये लाभदायक है ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Sulta Ulta सुल्टा उल्टा

Sulta छाती के सामने के दर्द को निकालेगा ।

Ulta छाती के पीछे पीठ के दर्द को निकालेगा ।

जिनको ऐन्जाइना या हृदय की बीमारी है उनके लिये दोनों हाथों को लम्बा करके कंधे के समानांतर में न रखकर हाथों को थोडा ऊपर की तरफ (135 ^{o}) में रख कर देने से छाती का दर्द या उसमे घुटन जो महसूस होती है वह खत्म होगा ।

दोनों बाजू एक ही साथ देने की जरूरत नहीं है । पहले बायीं साइड दें और बाद में दाहिनी

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

T 8 टी एइट

दर्द निकलने तक देना (मगर आराम से)

किडनी, पैंक्रियास, या ऐड्रीनल ग्रंथी के बीमारियों के लिये तथा मोतिया, आँखों की कमजोरी तथा डायाबैटीस में देते हैं

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Tail bone pain टेइल बोन पेइन

tail bone यानि रीढ़ के हड्डी के अंतिम छोर पर चोट लगे उस दर्द को मिटाने के लिये देते हैं । यह दर्द अक्सर तब होता है जो सीढियों से फिसलने के कारण या धडाम से नीचे बैठने के कारण जिनको tail bone पर चोट लगती है ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Teeth point d;\t k' Pv;e.`

दाँतों या जबडों में रक्त संचार बढ़ाने के लिये दिया जाता है जिससे उनमें दर्द खत्म हो जाता है । इससे पहले रोगी के शरीर के अनुसार उचित हेपारिन ट्रीट्मेंट देना है ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Tennis Elbow टेनीस एल्बो

कोहनी के ज्वाइंट के दर्द निकालने के लिये देते हैं । कभी-कभी दर्द इतना होता है कि वे एक चम्मच भी उठा नहीं सकते या । दर्द निकलने तक देना

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Thoracic T1/T2 q{r;]sk `}vn `} `?

यह लिम्फ नोड्ज़ को उकसाता है । शरीर के किसी भी भाग में दर्द हो तो यह उसे खत्म कर देता है ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

TF / NNS `{ ]f.gr tq; Ny? n;w} s'`

ये दोनों उपचार मिलकर नाभी के सभी ओरगन (organs) को सइत करते हैं । संख्या जरूरत के अनुसार

Triangle for Piles पाइल्स का ट्रैंगल

यह पेल्विस के माँस-पेशियों को मजबूत करता है, तथा पेशाब की थैली के तथा यूटेरस, गुदा द्वार (anus) इत्यादि के स्फिन्क्टर को टाइट करता है । अतः निम्न बीमारियों में उपयोगी है - पाइल्स यानि बवासीर, फिस्टूला यानि भगन्दर, एनल फिशर तथा प्रोलैप्स आफ रेक्टम (prolapse of rectum) यानि मलाशय गुदा से बाहर निकल आना । जिन बच्चों को बिस्तर में पेशाब आता है उनके लिये देना ।

जिनको पेशाब कम आये उन्हें नहीं देना ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Vasanti वसन्ती

यह शिराओं में रक्त संचार को बढ़ाने के लिये दिया जाता है ।
डायाबैटीस या टारसल टनल सिंड्रोम (tarsal tunnel syndrome) में पैर सुन्न पड जाते हैं तो एढी से जांघ की ओर देते हैं ।
कारपल टनल सिंड्रोम (carpal tunnel syndrome) में हाथों में अतीव दर्द, जलन और सुन्नपन होता है तो उँगलियों से कंधे की ओर उपचार देते हैं ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Vocal v{kl]is;eE

यह स्वर पेटी के माँस–पेशियों को रिलैक्स करने के लिये देते हैं । गला खराब या गले में खराशी जिससे बोलने में तकलीफ हो या जिनका आवाज निकलता नहीं उनके लिये उत्तम है ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

विभिन्न बीमारियों (हालतों) में उपचार सम्बन्धी चेतावनी

एलोपॅथी के किताबों के अनुसार कुछ बीमारियाँ ऐसी हैं जिनमें कुछ ग्रंथियाँ हाइपर होती हैं यानि ज्यादा काम करती हैं । चूंकि LMNT द्वारा हम कई ग्रंथियों को उकसाते हैं, तो हमें यह जानना जरूरी है कि किन बीमारियों में किन ग्रंथियों को नहीं उकसाना चाहिये। नीचे की सूची में जिन बीमारियों में जो जो प्वाइंट नहीं देना है उनके चारों ओर से बॉक्स में दिखाया गया है । इस तरह करने को गुरुजी "ब्लॉक (block) करना " कहते हैं । यथा संभव कारणों का भी विश्लेषण किया गया है ।

जब पेशंट पहली बार आते हैं तब उपचार शुरू करने से पहले ही उनके डाइग्नोसिस के कार्ड पर उनके बीमारी के अनुसार जो जो प्वाइंट नहीं देना है उनको ब्लॉक (block) कर दीजिये, ताकि आप को और थेरेपिस्ट को दोनों को यह बात याद रहेगी तो पेशंट को नुकसान नहीं होगा ।

हमारे उपचार से ग्रंथियों का कार्य सुधरता जाता है । यह जरूरी नहीं कि यह चेतावनी हमेशा के लिये है । यह परहेज तब तक चाहिये जब तक उस बीमारी के मुख्य लक्षण खत्म नहीं होते हैं । बाद में जरूरत पड़ने पर उन प्वाइंट को दे सकते हैं । वास्तव में यही LMNT की एक और विशिष्टता है और यह सबूत है कि हमारे उपचार से ग्रंथियाँ सुधर गयी हैं ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

औटो इम्यून डिसार्डर, आरथ्राइटिस, इन्फ्लमेशन की बीमारियाँ / पोलियो

Th, Th+Ch, Lymph, Armpits, Ton 'P', Ton 'T', Spl

- औटो इम्यून डिसार्डर उन बीमारियों को कहते हैं जिनमें थाइमस हाइपर होता है ।
- Thymus, Lymph, Armpits, Ton 'P', Ton 'T' इत्यादि प्वाइंट विभिन्न तरीकों से लिम्फोसाइट के कार्य को बढ़ाते हैं जो औटो इम्यून डिसार्डर तथा इन्फ्लमेशन दोनों में नुकसानदायक है ।
- अगर मार लगी तो इन्हें Th+Ch के जगह पर (8) Ch only, (20) Rd Arrow देना है ।
- इन्हें (30) Medulla, (6) Adr तथा (1) Single point liver x 6 treatments से लाभ होता है ।
- आरथ्राइटिस भी औटो इम्यून डिसार्डर माना जाता है ।
- Spl ऐन्टीबौडीज़ तथा WBC's बनाता है । सो औटो इम्यून डिसार्डर में नहीं देते ।
- आजकल इन्फ्लमेशन के बीमारियों में Spl देने लगे हैं । पहले नहीं देते थे ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

अस्थमा **(Asthma)**

Spl, Thrd, Gal

- Spl और Thrd से इनको तकलीफ बढ़ती है ।
- Gal – लंग्ज़ में इन्फ्लमेशन बढ़ा सकता है । सो Gal, Spl और Thrd नहीं देते
- इनको अन्य उपचारों के साथ (1) Single point liver x 6 treatments से लाभ होगा ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - -

ऐसिडिटी या पेट में अल्सर

Gas only, (10) Medulla

- Gas only एवं (10) Medulla से पेट की ऐसिड तीन गुना बढ़ेगी और तकलीफ बढ़ेगी ।
- अगर UDF treatment देना हो तो Gas Only के बाद Gas 'I' देना है नहीं तो कब्जी हो सकती है ।
- इनको Acid Treatment formula, Normal Ajay Normal, Round Normal इत्यादि दे सकते हैं ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - -

फिस्टूला या भगन्दर गुदा द्वार में फिशर
मलाशय का नीचे उतर जाना बवासीर **(Piles)**

(10) Medulla, Gas only, Dys

- ये चारों ऐसिड की बीमारी हैं और इनका एक मुख्य कारण है सख्त कब्जी ।
- Gas only, (10) Medulla से पेट की ऐसिड तीन गुना बढ़ेगी । और तकलीफ बढ़ेगी ।
- इनको Triangle, Round Normal, Round Arrow इत्यादि से लाभ होगा ।
- अगर UDF treatment देना हो तो Gas Only के बाद Gas 'I' देना है नहीं तो कब्जी बढ़ जायेगी ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - -

बैम्बू स्पाइन **(Bamboo spine)** स्पर **(Spur)**

Thrd 'P', Thrd

- Bamboo spine हड्डीयों के बीच कैल्शियम की जमावट के कारण आती है जब कि spur अनचाहे रूप से हड्डी के बढ़ जाने के कारण आती है ।
- Thrd 'P' ओस्टीयोब्लास्ट्स द्वारा तथा Thrd कैल्सीटोनिन द्वारा हड्डीयों में कैल्शियम बढ़ायेंगे तो बीमारी बढ़ेगी

\- - - - - - - - - - - - - - - - - -

लो बी पी **(BP, Low)**

Ku (पुरानी), Gas 'I', (30) Medulla

- यह रक्त में पानी की कमी या ऐसिडोसिस से आती है । पुरानी Ku treatment से ऐसिड बढ़ती है । सो पुरानी Ku नहीं देते ।
- (30) Medulla एवं Gas 'I' से हाई बी पी कम होता है । सो लो बी पी के पेशंटों को नहीं देना है ।
- इनको UDF treatment, Acid treatment + (2) Adr इत्यादि से लाभ होगा ।
- Heparin treatment से diastolic BP कम होती है । तो शायद लो बी पी के पेशंटों को देने से बी पी और भी कम हो सकती है । सो जरूरत होने पर सोच समझकर देना ।
- जिनको बरसों से लो बी पी है उन्हें angiotensin #2 formula नहीं देना । उन्हें (2) Para ही देना है ।
- जिनको अपघात, गर्भपात या मासिक धर्म में अधिक स्राव जाने के कारण अचानक से लो बी पी हुआ, तो उन्हें (2) Para नहीं देना । उन्हें angiotensin #2 formula ही देना है ।
- Swt से ऐड्रीनल मैडूला को उकसाते हैं तो बी पी बढ़ेगी । शायद लो बी पी के लिये लाभ होगा ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - -

हाई बी पी

Pit, Mu°, Swt, Lu + Sh, (20) Medulla, (2) Adr, (6) Adr

- Pit ऐल्कली बढ़ाती है । और हाई बी पी ऐल्कली बढ़ने से ही आयी है ।
- Swt ऐड्रीनल मैडूला को उकसायेगा जिससे बी पी और बढ़ेगी ।
- Mu^0 अकेला नहीं देना – क्योंकि ऐसिड कम होगी तो ऐल्कली की लक्षण बढ़ जायेंगे । उसके जगह में Mild Alkali या Ulta Kidney formula देना है । अगर Mu^0 प्वाइंट में दर्द हो तो B_{12} formula या Left vitamin formation देने से राहत मिलेगी ।
- Lu + Sh से हम Converting enzyme द्वारा angiotensin #2 बनाने के लिये देते हैं जिससे बी पी बढ़ेगी, सो नहीं देना ।
- (20) Medulla से डोपामाइन बनेगा जिसके प्रभाव से हृदय और जोर से सिकुडेगा तो रक्त ज्यादा मात्रा और ज्यादा प्रेशर के साथ निकलेगा । तो बी पी बढ़ेगी । उसके जगह (30) Medulla या Chole formula देना है ।
- (2) Adr से ऐल्डोस्टीरोन निकलेगा जिसके प्रभाव से किडनी नमक को रोकेंगी जिससे बी पी और बढ़ेगी ।
- (6) Adr देने से ऐसिड कम होगी और ऐल्कली बढ़ेगी । तो नहीं देते ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - -

कर्क रोग **(Cancer)**

Lt.Ov, Rt.Ov. WD, (10) Medulla, Pit, (4) Adr, (6) Adr, (4) Pan, Spl

- कैन्सर की बीमारी ऐल्कली तथा एस्ट्रोजैन अधिक होने के कारण आयी है । LMNT में पाया गया है कि Lt. Ov. अधिक मात्रा में तथा Rt. Ov. कम मात्रा में एस्ट्रोजैन बनाते हैं । WD जननांगों को उकसाता है जिससे एस्ट्रोजैन की मात्रा बढ़ सकती है । इसलिये ये तीनों नहीं देते ।
- (10) Medulla वेगस नर्व द्वारा पाचन संस्थान को उकसाती है । इससे रक्त में शुगर बढ़ सकती है जिससे कैन्सर के सैल्स को पोषण मिलेगा और बीमारी बढ़ सकती है । सो इनको (10) Medulla नहीं देते ।
- Pit से ऐल्कली और शुगर दोनों बढ़ते हैं । सो Pit नहीं देते ।
- (4) Adr तथा (4) Pan शुगर बढ़ाते हैं अतः उन्हें नहीं देना । उनके जगह में (2) Pan देना याद रहे कि **(2) Pan** देते वक्त ठीक 6 सेकंड के लिये ही प्रेशर देना है, नहीं तो गड़बड़ी हो सकती है ।
- Adr से Thymus तथा इम्यूनिटी को कम करेगा । इस बीमारी में इम्यूनिटी बढ़ानी है । सो (6) Adr न दें ।
- Spl से हम spleen को उकसाते हैं जो इन्फ्लमेशन को रोकता है । शायद इससे इन्हें नुकसान हो । सो न दें
- जिस अंग में कैन्सर हो, उसे उकसाने का ट्रीट्मेंट न दें – उदा– पैंक्रियास के कैन्सर में (2) Pan नहीं देना ।
- लंग के कैन्सर **(Lung Cancer)** में Ch only या Thymus नहीं देते । उसके जगह पर 'Pan' या 'Gas Only ' या (1) Single point liver x 6 treatments दे सकते हैं ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - -

सर्दी, नाक का बहना **(Cold, Running Nose)**

Mu, (6) Adr, Spl

- Mu इसलिये नहीं देना क्योंकि पहले से ही नाक से ज्यादा म्यूकस निकल रहा है ।

(4) DownArrow से लाभ होगा

- (6) Adr देने से ऐसिड कम होती है और बन्द नाक खुलती है । इन्हें देने से नाक और बहेगा । सो न दें ।
- Spl देने से भी कुछ लोगों में नाक ज्यादा बहने लगता है । उन्हें Spl न दें ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - -

कब्ज **(Constipation)**

Gas Only, (10) Medulla, Dys

- कब्जी ऐसिड की बीमारी है । Dys का प्वाइंट इन्टेस्टाइन की गति को रोकता है । सो उससे कब्जी और बढ़ेगी
- Gas only, (10) Medulla से पेट की ऐसिड तीन गुना बढ़ेगी । और कब्जी बढ़ेगी ।
- इनको Gas 'I', Round Normal, Round Arrow, (2) S 4-5 इत्यादि से लाभ होगा ।
- अगर UDF treatment देना हो तो Gas Only के बाद Gas 'I' देना है नहीं तो कब्जी बढ़ जायेगी

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

दस्त या लूज़ मोशन **(Dysentery or Diarrhea)**

Gas 'I', Const

- Gas (I) – इन्टेस्टाइन की गतिशीलता को बढ़ाता है । सो और ज्यादा लूज़ मोशन होंगे ।
- Const कब्ज को ठीक करता है । सो जिनको लूज़ मोशन हो उन्हें Const नहीं देना है ।
- इनको Gas khali तथा Swt से लाभ होता है ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

फिट्, मिरगी, **(Convulsions, Epilepsy, Fits, Seizures)**

Pan, Pit

- यह बीमारी ऐल्कली बढ़ने से आती है । Pan और Pit दोनों ही ऐल्कली बढ़ाते हैं । सो नहीं देना ।
- लेकिन Heparin formula में 'Pan' दे सकते हैं ।
- याद रहे : **Fit** को **Pit** नहीं देना **!**

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

इन्फेक्शन की बीमारियाँ

(6) Adr, (30)Medulla

- इसमें (30) Medulla या (6) Adr नहीं देना । Viral formula, Thymus, Th+Ch इत्यादि देना है ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

डायाबीटीस **(Diabetes)**

Th, Th+Ch, Spl, Lymph, Armpits, Ton 'P', Ton 'T', Pit, (4) Adr, (6) Adr, (4) Pan, (10) Medulla

- डायाबीटीस को भी औटो इम्यून डिसार्डर माना जाता है । अतः Thymus, Lymph, Armpits Ton 'P', Ton 'T' इत्यादि नहीं देना क्योंकि ये सभी प्वाइंट विभिन्न तरीकों से थाइमस तथा लिम्फोसाइट के कार्य को उकसाते हैं ।
- कई लोगों को '(6) Adr' से लाभ हुआ है क्योंकि वह कौरटीज़ोल द्वारा थाइमस को दबाता है । ऐसे लोगों को Lt.Ov ट्रीट्मेंट देने से शुगर शीघ्र ही कंट्रोल में आता है । Lt.Ov. एस्ट्रोजैन बनायेगा जो थाइमस को inhibit करेगा यानि उसको दबायेगा ।

लेकिन कुछ लोगों को (6) Adr देने के बाद अच्छा नहीं लगता तो उन्हें शायद थाइमस देने से लाभ हो सकता है

- डायाबीटीस के पेशंट को इन्फेक्शन के लिये वाइरल फौरमुला के जगह में –

  TF 'Gal-Liv' या (½) Ku – 20 secs या (½) Ku – 13 secs या (1) Single point liver x 6 treatments दे सकते हैं ।
- मार लगने पर Th + Ch के जगह पर (8) Ch. Only (20) ↑|↓ देना ।
- Spl इसलिये नहीं देना क्योंकि WBC's के कार्य को उकसायेगा जो औटो इम्यून बीमारियों में नुकसान देगा ।
- Pit, (4) Adr तथा (4) Pan शुगर बढ़ाते हैं अतः उन्हें नहीं देना । उनके जगह में (10) Pan दे सकते हैं
- (10) Medulla से ब्लड शुगर की मात्रा बढ़ेगी । अतः हम UDF ट्रीट्मेंट में भी (10) Medulla नहीं देते ।
- Full Round Arrow देने से थाइमस और ऐड्रीनल ग्लैंड दोनों ही उकसाये जायेंगे । तो किसी एक से पेशंट को नुकसान न हो, इसलिये Round Arrow (L1-L5) तक ही देना है

\- - - - - - - - - - - - - - - - - -

सेप्टीसीमिया **(Septicemia)**

(6) Adr

- इस बीमारी में इम्यूनिटी की कमी के कारण रक्त में बैक्टीरिया बहुत ज्यादा मात्रा में बढ़ जाते हैं । Adr देने से Thymus को तथा इम्यूनिटी को कम करेगा । अगर गलती से दे दें तो तुरन्त ही fits आ सकते हैं । सो नहीं देते ।
- इनको Thymus, Th + Ch, Viral treatment formula इत्यादि ही देना है ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - -

हृदय की बीमारियाँ **(Heart Disorders)**

(10) Medulla, (20) Medulla, (30) Medulla, Lu + Sh, Swt, Katka, Loveleen, Thymus, (4) Thrd

- (10) Medulla दोनों बाजू पर नहीं देना – वेगस नर्व हार्ट को inhibit यानि उसकी गति को रोकती है । आजकल (10) Left Medulla देते हैं ।
- (20) Medulla से dopamine बनेगी जो cardiac contractility and output यानि हृदय के संकुचन तथा निकास को बढ़ाती है । जिनको पहले से हार्ट की तकलीफ हो, उन्हें इससे और बोझ पडेगा । अतः नहीं देते (Taber's 18th edn.p 567).
- (2) Medulla, (4) Medulla या (6) Medulla दे सकते हैं ।
- (30) Medulla या G. Heparin नहीं देते । उसकी जगह पर J. Heparin या P. Heparin देना ।
- Lu + Sh, Swt एवं Katka – इन तीनों में ही देते समय physical pressure यानि काफी दबाव डाला जाता है तो हृदय पर प्रेशर पडेगा, इसलिये नहीं देते ।
- Swt ऐड्रीनल मैडूला को उकसायेगा जिससे बी पी बढ़ेगी । अतः नहीं देते ।
- Loveleen एवं Thymus ट्रीट्मेंट की जगह हृदय के बहुत पास है । तो उन ट्रीट्मेंटों से हृदय को तकलीफ हो सकती है । Loveleen न देकर सिर्फ Ulta Sulta देते हैं मगर हाथ ऊपर रखकर 135 ^{o}.
- (3) Gal (7) Liv फैट्स के पाचन को सुधारता है, जिससे रक्त में कौलैस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ेगी जो कि हृदय के बीमारियों में और तकलीफ बढ़ायेगा । उसके जगह में (1) Single point liver x 6 treatments देते हैं ।
- (4) Thrd से मेटाबौलिज़्म यानि चयापचय बढ़ेगी जिससे हार्ट पर बोझ पडेगा और तकलीफ बढ़ सकती है । सो (4) Thrd के जगह में (2) Thrd देते हैं ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - -

किडनी की बीमारियाँ **(Kidney disorders)**

Th, Th+Ch, Spl, Lymph, Armpits, Ton 'P', Ton 'T', Spl

- ये अधिकांश औटो इम्यून डिसार्डर होते हैं यानि ये थाइमस के हाइपर होने से आयी हैं । सो Thymus नहीं देते । अगर मार लगी तो Th + Ch की जगह पर (8) Ch. Only (20) ↑|↓ देना है ।
- इनको (2) Pan, (6) Adr, (1) Single point liver x 6 treatments, P. Heparin, इत्यादि ही देना है ।

शिज़ोफ्रेनिया **(Schizophrenia)**

Pan

○ कुछ पेशंटों को 'Pan' देने से कान में घंटियों की आवाज सुनने लगी । सो Normal treatment में 'Pan' नहीं देते ।

○ लेकिन Heparin formula में 'Pan' दे सकते हैं ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - -

तरुण अवस्था (Teenagers)

Lt.Ov., Rt.Ov. WD, Ton 'P', Ton 'T'

○ एस्ट्रोजैन तथा प्रोजेस्टेरोन epiphyseal line को जल्दी जोडने को उकसाते हैं । अगर यह जुड गयी तो उसके बाद हाइट नहीं बढ़ेगी । अतः जिनकी हाइट यानि ऊंचाई कम है उन्हें Lt.Ov. तथा Rt.Ov. नहीं देना ।

○ WD इसलिये नहीं देते क्योंकि वह जननांगों को उकसाता है, तो उससे भी शायद एस्ट्रोजैन बनेगा ।

○ गाल के बगल पर पैरोटिड ग्रंथियों का testes यानि अंडकोष से किसी प्रकार का सम्बन्ध है । क्योंकि जब mumps (कनफूल) नामक बीमारी में पैरोटिड ग्रंथी सूज जाते हैं, उस बीमारी के दौरान कुछ लडकों के testes यानि अंडकोश गायब हो जाते हैं, जिसके बाद वे पिता बनने के काबिल नहीं रहते । इसलिये सोचा जाता है कि Ton (P) एवं Ton (T) का बांजपन के साथ कुछ सम्बन्ध है । अतः जिन युवाओं को – खास कर औरतों को बच्चे पैदा करने की उमर तक – उन्हें Ton (P) एवं Ton (T) नहीं देते ।

- - - - - - - - - - - - - - - - - -

घाव (Wounds)

Heparin formula

○ हेपारिन ट्रीट्मेंट नहीं देना क्योंकि हेपारिन रक्त को जमने से रोकता है, तो घाव जल्दी भरेगा नहीं

- - - - - - - - - - - - - - - - - -

औरतों को उपचार करते समय ध्यान देनेवाली कुछ बातें

मासिक धर्म के दौरान

- मैन्सस के चार दिन तक कोई ट्रीट्मेंट नहीं देना।
- लेकिन अगर उन्हें अत्यधिक स्राव हो या बहुत ही कम स्राव हो या मैन्सस में दर्द हो तो उसे कम करने के लिये उचित उपचार देना है ।
- स्राव ज्यादा हो तो हेपारिन ट्रीट्मेंट नहीं देना क्योंकि हेपारिन रक्त को जमने नहीं देता, तो स्राव और अधिक होगा । ऐसी औरतों को (4) Para देने से तुरन्त लाभ होगा । अगर उन्हें क्रैम्प्स भी आते हों तो 1,25 DCC formula दें ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - -

गर्भावस्था में

Thymus, Th + Ch, Ton 'P'

- Thymus या Th + Ch नहीं देना क्योंकि उससे बच्चा जोर-जोर से लात मारने और हलचल करने लगता है जो सूचक है कि उसे कुछ तकलीफ हो रही है ।
- एवं साधारणतः कोई भी ऐसा उपचार नहीं देना जिससे बच्चे को तकलीफ हो । अगर बच्चे का सिर सही जगह पर न हो तो उसे ठीक करने के लिये Liver या WD दे सकते हैं ।
- अगर माँ को हाई बी पी, हायपो थाइरौइडिज़्म, फोलिक ऐसिड की कमी या कोई भी जेनेटक बीमारी हो तो उसे उचित उपचार देकर ठीक करना है ।
- सोचा जाता है कि Ton (P) एवं Ton (T) का बांजपन के साथ कुछ सम्बन्ध है । इसलिये नहीं देते ।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - -

यूट्रस प्रोलैप्स या गर्भाशय का नीचे उतर जाना

Gas only, (10) Medulla

- यह ऐसिड़ोसिस की बीमारी है । Gas only, (10) Medulla इत्यादि से पेट की ऐसिड तीन गुना बढ़ेगी । तो तकलीफ बढ़ सकती है । सो नहीं देते ।
- इनको P Point, WD, Round Normal, Round Arrow इत्यादि से लाभ होगा ।
- इनको Ton 'P' भी दे सकते हैं, लेकिन जिन औरतों को और बच्चे पैदा करना है उन्हें Ton 'P' नहीं देना ।

Section Three

Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy

परीक्षण एवं उपचार सिद्धान्त

Introduction भूमिका

इस पुस्तक में कई जगह लिखा हुआ है कि LMNT के अमुक फौरमुले से शरीर में कोई खास कैमीकल बनता है – यह बात तजुर्बे से साबित होने पर भी इस बात को किसी लैबोरेटरी टैस्ट (laboratory tests) द्वारा प्रमाणित नहीं कर पाये क्योंकि इन को टैस्ट कराने में बहुत खर्चा आता है। दूसरी बात ऐसी है कि कुछ जगहों पर किये गये टैस्ट के रिपोर्ट भी अस्पताल के लोग देते नहीं हैं – कहते हैं कि वे हमारी अपनी documents हैं - हम आपको नहीं दे सकते। अपने अनुभव के तौर पर कुछ मिसाल हैं जो कई पेशंटों पर प्रयोग करने पर सच साबित हुये हैं –उनके बारे में यहाँ बयान कर रहा हूँ।

करीब बीस साल पहले यानि 1994 में मैंने फिज़ियोलोजी (physiology) के तथ्यों के आधार पर एक ऐसा उपचार बनाया था जिससे शरीर में अनचाहे थक्के नहीं बनेंगे एवं पुराने थक्के भी खत्म होंगे। यह इतना प्रभावशाली उपचार है कि जब उसे उन औरतों को दिया जाता है जिन्हें मैन्सस में क्लोट (clot) यानि थक्के आती हों – तो एक दो उपचार के बाद अगले मैन्सस में clots आते ही नहीं – उस दिन से आज तक कई औरतों पर यह साबित हो चुका है। वैसे ही, जिन्हें इन्फार्कट (infarct) के कारण पैरालाइसिस हो, उन्हें यह उपचार देने के तुरन्त बाद ही वे कहते हैं कि एक ही उपचार के बाद उन्हें पचीस–तीस प्रतिशत से ज्यादा लाभ पहुँचा है। क्योंकि हेपारिन नामक केमीकल का कार्य है कि रक्त को क्लोटिंग (clotting) होने से रोकना तथा प्लास्मिन का कार्य है पुराने क्लोट (clot) को खोलना – सो हम समझते हैं कि हमारे उपचार द्वारा heparin तथा plasmin दोनों बनाये या उकसाये जाते हैं। इसलिये ही मैंने उस उपचार का नाम Plasmin Heparin या P. Heparin दिया था।

सन् २००२ में सूर्यमाल गाँव की एक बीस वर्ष की लड़की हमारे पास आयी जिसे कुछ ही दिनों पहले अचानक दाहिने हाथ में लकवा यानि पैरालाइसिस हुआ था जिसके कारण वह उस हाथ को उठा नहीं पाती थी। उसे ऊपर के LMNT का P.Heparin का उपचार दिन में सुबह–शाम दिया गया तो देखा कि <u>सात ही उपचारों के बाद</u> उसके हाथ पूरे ही उठ गये – जिसके फोटो हमारे पास हैं ! इस हेपारिन उपचार की सफलता के ऐसे अनगिनत किस्से हैं।

हमने पाया है कि जिनको हाई बी पी होती है उनमें कई लोगों को अक्सर छाती में जलन होती थी – खासकर तली हुयी चीजें खाने के बाद – जिससे हम समझते हैं कि उनकी पाचन शक्ति कुछ बिगड़ी हुयी है। हमारे उपचार से छाती में जलन तुरन्त कम होती है, आंतडियों की मोटिलिटी बढ़ती है और पाचन शक्ति भी सुधर जाती है। आंतडियों में पाचन का मुख्य दायित्व कोलिसिस्टोकाइनिन (Cholecystokinin) नामक हौरमोन की है, इसलिये हमने उस उपचार को Chole treatment नाम दिया है। हमने पाया है कि इस उपचार से सिस्टोलिक बी पी भी कम होती है। किसी गर्भवती औरत को अगर प्रेगनैन्सी के दौरान ब्लड प्रेशर बढ़ जाये और जन्म के बाद पता चले कि बच्चे में मन्द बुद्धि है तो उस बच्चे को

Chole treatment तथा अन्य उपचार देने के बाद तीन महीनों में ही उसके पाचन शक्ति में काफी लाभ होता है – यह अनुभव की बात है।

शरीर का नौरमल टैम्परेचर (temperature) यानि तापमान 98.4ºF होना चाहिये। लेकिन सभी व्यक्तियों का ऐसा नहीं होता। जिनका टैम्परेचर हमेशा ही 97 ºF या उसके आसपास ही रहता हो – उन्हें जब हम उनके कान के नीचे और गर्दन के बाजू पर (6) Medulla नामक ट्रीट्मेंट देते हैं तो ट्रीट्मेंट के तुरन्त बाद ही उनका टैम्परेचर थोड़ा बढ़ने लगता है। और दो–चार उपचार देने के बाद उनका टैम्परेचर 98.4 ºF आ जाता है और फिर कम नहीं होता। तो हम कहते हैं कि (6) Medulla नामक उपचार हायपोथैलमस (hypothalamus) को उकसाता है क्योंकि शरीर में तापमान को सही बनाये रखने की मुख्य जिम्मेदारी ब्रेन के हायपोथैलमस नामक भाग की है।

किसी रोगी की अगर बी पी (blood pressure) 90/50 है – तो हम उन्हें (2) Para नामक उपचार एक–एक मिनट के अंतर में दो बार देते हैं तो देखा गया कि एक घंटे के अंदर उनकी बी पी बढ़ कर 100/60 आ जाती है। और कुछ दिनों के उपचार के बाद बी पी 110/70 या उससे ज्यादा भी आ जाती है। और उस पेशंट को पहले–जैसे चक्कर इत्यादि नहीं आते – उन्हें बहुत अच्छा लगता है। ऐसे कई लोगों पर साबित हो चुका है – सो हम समझते हैं कि उस उपचार से शरीर में वैसोप्रैसिन बनता है या उकसाया जाता है – सो हमने उस उपचार का नाम Vasopressin treatment रखा है।

कुछ साल पहले, करीब सन् २००० में, मैंने एक ट्रीट्मेंट बनाया था जिसको देने के बाद मुझे लगा कि उस उपचार से शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ेगी। तभी मैंने बिना किसी टैस्ट किये ही, उस उपचार का नाम Oxygen Formula रख दिया था। सन् 2004 की बात है। मुंबई के लीलावती अस्पताल में critical stage यानि गंभीर अवस्था में एक पेशंट थे – जिन्हें देखने के लिये उनके रिश्तेदारों ने मुझे बुलाया। डॉक्टरों ने कहा उनकी सैल्स के अन्दर ऑक्सीजन की मात्रा जो 90 होनी चाहिये, वह 82 थी। उनको हमारा Oxygen formula नामक उपचार दो बार दिया और दो घंटे बाद टैस्ट कराया गया तो वह 84 आ गया। फिर वही उपचार दो बार दिये गये और टैस्ट किया गया तो वह 86-87 आ चुका था। यह सब हुआ एक ही दिन के अंदर – बगैर किसी अन्य दवाई के। इससे साबित हुआ कि मैंने जो सोचकर वह फॉरमुला बनाया था वह हरि की कृपा से सही निकला। अगर हमें कुछ और समय दिया जाता तो हमारे उपचार से ऑक्सीजन की मात्रा 90 तक आ ही जाती। लेकिन किसी कारण से अस्पताल वालों ने हमारा उपचार बन्द करवा दिया। पेशंट को ICU में लाया गया और उनको दवाइयों द्वारा उपचार किया गया तो उसमें Oxygen की मात्रा 90 आ गयी। तीन घंटे बाद टैस्ट कराने पर ऑक्सीजन की मात्रा फिर से कम हो गयी। लेकिन ध्यान रहे कि इस बार वह कम होकर 87 तक ही आयी - न कि 82 तक! सो क्यों न हम कहें कि हमारे Oxygen treatment द्वारा शरीर में Oxygen की मात्रा को बढ़ाया जा सकता है ?

जब हम (20) Medulla नामक उपचार देते हैं तो कई पॉरकिन्सन बीमारी के रोगियों के हाथों के कंपन में काफी फर्क आता है। वैसे ही, अगर किसी औरत में Prolactin की मात्रा बढ़ी हुयी हो तो उसी उपचार से उसके शरीर में Prolactin level कम हो जाती है। डोपॅमीन की कमी से ही पॉरकिन्सन बीमारी आती है, एवं उसका एक और काम है प्रोलैक्टीन को inhibit करना यानि रोकना। इस उपचार से दोनों चीजों में असर होता है, सो ही हम कहते हैं कि (20) Medulla के उपचार से शरीर में dopamine बनता है। मुंबई के कई अस्पतालों में फोन करके पूछा तो सब जगह से यही जवाब आया कि उनके lab में डोपॅमीन की testing नहीं होती !

डबल निमोनिया (Double pneumonia) के उपचार के लिये अस्पतालों में डोपॅमीन (dopamine) तथा angiotensin # 2 नामक दवाई दिये जाते हैं। हमने देख लिया कि (20) Medulla से हम डोपॅमीन को उकसा सकते हैं। किताबों से पता चला कि angiotensin # 2 लिवर, किडनी और लंगज़ के कार्यों द्वारा बनता है। जब हमने इन तीनों अंगों को क्रमशः अपने तरीके से उकसाया तो उससे एक पेशंट की लो बी पी बढ़कर ठीक होने लगी। विभिन्न अवसरों में उसका प्रयोग करने के बाद हमें लगने लगा कि वह उपचार सचमुच वही कार्य करता है जो Angiotensin #2 करता है। सो उस उपचार को angiotensin #2 formula का नाम दिया गया। किसी बच्चे को डबल निमोनिया होने पर उसे दूसरे उपचारों के साथ हम जब (20) Medulla और Angiotensin#2 फॉरमुला देते हैं, तो कुछ ही उपचार के बाद उस बच्चे को काफी लाभ होता है। और यह बात मैं अपने students से छुपाता नहीं – जैसे ही कोई अच्छे results मिलते हैं, जो-जो मेरे संपर्क में रहते हैं, उन सभी को मैं तुरन्त बता देता हूं।

ऊपर के किस्से के कुछ महीने बाद सन् 2002 में तामिल नाडू के सेलम शहर (Salem) के एक डॉक्टर के बेटे को डबल निमोनिया (double pneumonia) के कारण काफी तेज बुखार और अचानक बी पी तथा pulse दोनों ही बहुत कम होने लगे। नर्स ने उस के पिताजी को फोन किया तो डॉक्टर साहब ने बताया कि मैं तुरन्त ही dopamine एवं angiotensin #2 के इन्जेक्शन लेकर वहाँ पहुँच रहा हूँ। तब हरि की कृपा से हमारा एक थेरेपिस्ट वहीं मौजूद था जिसे हमारे इन उपचारों का ज्ञान था। नर्स की फोन की बातें सुनकर झट से उस पेशंट को LMNT का angiotensin #2 फॉरमुला तथा (20) Medulla उपचार देकर चुपचाप खड़ा हो गया। थोड़ी देर बाद जब डॉक्टर साहब पहुँचे तब तक बुखार कम हो चुका था एवं बी पी और pulse काफी ठीक हो चुके थे कि दवाई देने की जरूरत नहीं पड़ी। तो नर्स हैरान हुयी। तब हमारे थेरेपिस्ट ने डॉक्टर को बताया कि उसने पेशंट को LMNT के angiotensin#2 एवं dopamine का उपचार दिया – तो उन्हें आश्चर्य हुआ, मगर वे उस बात पर विश्वास नहीं कर पाये। ऐसे कई और भी मिसाल मिले हैं जिससे हमें विश्वास है कि हमारे इन उपचारों द्वारा शरीर में डोपॅमीन (dopamine) और angiotensin #2 बन रहे हैं।

किताबों से पता चलता है कि ऐल्डोस्टीरोन (aldosterone) नामक हौरमोन ऐड्रीनल कौरटेक्स द्वारा बनाया जाता है जो किडनीज़ पर प्रभाव डालता है कि वे पेशाब द्वारा सोडियम

को बाहर जाने न दें। अगर किसी रोगी का सोडियम नौरमल हो यानि 135 से कम हो – जैसे 125 वगैरह - तो उन्हें हम (2) Adr के तीन ट्रीट्मेंट एक–एक मिनट के अंतर में देते हैं – ऐसे दिन में तीन बार दिया जाता है। चार दिन इस उपचार देने के बाद टैस्ट कराने से सोडियम की मात्रा ऊपर आ जाता है – करीब 130 या उससे भी ऊपर। दुबारा यही उपचार कुछ दिन देने के बाद सोडियम की मात्रा नौरमल होकर 135 से भी ऊपर आ जाती है। अगर ऐसा होता है, तो क्या हम नहीं कह सकते कि हमने ऐड्रीनल कौरटेक्स को ऐल्डोस्टीरोन बनाने के लिये उकसाया है ?

अगर किसी को सोडियम या कैल्शियम किसी एक की या दोनों की कमी हो तो उसे क्रैम्प्स आते हैं। हम उनसे पूछते हैं कि उनका ब्लड प्रेशर कैसा है। अगर वे कहें कि उनका ब्लड प्रेशर हाई है, तो हम समझ जाते हैं कि उन में खाली कैल्शियम की कमी है। मैंने Guyton की फिज़ियोलोजी (physiology) किताब से देखा कि शरीर में कैल्शियम ठीक से कार्य करने के लिये 1,25 DCC नामक हौरमोन की जरूरत है – जो कि लिवर, पैरॉथौरमोन (parathormone) तथा किडनीज़ द्वारा बनाया जाता है। फिर मैंने अपने LMNT तरीके से उन्हीं अंगों को क्रम से उकसाया तो पेशंट ने कहा कि उसके क्रैम्प्स दूसरे ही बन्द हो गये और दुबारा आये नहीं। जिन औरतों को कैल्शियम की कमी से मैन्सस (menses) में बहुत ज्यादा ब्लीडिंग आती है, यह उपचार देने से उनकी ब्लीडिंग कम या बन्द होती है। ऐसे अनेक पेशंटों पर देने के बाद यह निश्चित हो गया कि वह उपचार रक्त में कैल्शियम को बढ़ाता है, तो उसका नाम 1,25 DCC रख दिया गया।

अगर पेशंट कहे कि उनकी बी पी नौरमल है तो हम उन्हें कैल्शियम के लिये 1,25 DCC और सोडियम के लिये (2) Adr देते हैं तो अगले दिन से ही उनके क्रैम्प्स आने बन्द हो जाते हैं। अगर इन दोनों किस्म के पेशंटों में हमारे इन उपचारों से क्रैम्प्स बन्द हो जाते हैं तो क्या ऐसा नहीं हो सकता कि हमारे उपचार ने शरीर में 1,25 DCC को तथा ऐड्रीनल कौरटेक्स को उकसाया है ?

हम फिज़ियोलोजी के तथ्यों के गहन अभ्यास के बाद काफी सोच समझकर ही उपचार बनाते हैं। और रोगियों से बात करने पर उनसे प्राप्त फइइदबअचक यानि संदेश से हम समझ जाते हैं कि हमारे उपचारों से वही असर होता है जो कि उन केमीकल्स कइ असर से होता है । इसलिये ही हम कहते हैं कि हम शरीर के अंदर ही उन चीजों को बनाने में सफल हैं। हमारे प्वाइंट या फौरमुले जिन कैमीकल्स या ग्रंथियों के कार्य को बढ़ाते या उकसाते हैं, हम उनको उसी नाम से पुकारते हैं – उसका कारण यही है । यही कारण है कि हमने कुछ फॉरमुलाओं का नाम 1,25 DCC, Angiotensin#2, Heparin, Vasopressin, Oxygen, Dopamine इत्यादि रखा है

डॉ. लाजपतराय मेहरा **ND, MD (MA), D.Sc**

24.11.2005

आ।श्रम में गायत्री हवन करते वक्त प्राप्त मैया का त्रिशूल धारिणी रूप
(20th batch – 11.4.2007)

गायत्री हवन में पूर्णाहुति करते वक्त प्राप्त मैया का चित्र
(20th batch – 17.1.2007)

शिक्षा प्रारंभ मंत्र (हर दिन कक्षा के प्रारंभ में कहें)

इस महान् विश्व को जो अद्‌भुत शक्ति चला रही है, उसके कई पहलू हैं, जिन्हें हम मानव अलग-अलग नामों से पुकारते हैं। आम व्यक्ति इन शक्तियों को नंगी आँखों से देख नहीं सकते लेकिन हमारे पूर्वज ध्यान के दौरान उन्हें महसूस कर सकते थे। आजकल कुछ लोग उचित ट्रेनिंग द्वारा इन शक्तियों में से प्राणिक एनर्जी (pranic energy) नामक शक्ति को महसूस कर सकते हैं, जिसे औरा या ऑरा (aura) कहते हैं । यहां तक कि किर्लियन फोटोग्राफी (Kirlian photography) नामक तकनीक द्वारा ऑरा का फोटो भी निकाला जा सकता है। लेकिन आम व्यक्ति को इस बात की जानकारी शायद नहीं होगी।

आजकल छोटे बच्चों को भी पता है कि हमें चारों ओर से रेडियो, टी-वी, मोबाइल और न जाने अन्य किन-किन तरंगों ने घेर रखा है। ठीक उसी प्रकार, हमारे पूर्वज जानते थे कि इस संसार को चलानेवाली हर शक्ति से हम घेरे हुये हैं। जब हम कहते हैं कि भगवान सर्व व्यापी है तो उनकी शक्तियां भी सभी जगह होंगी ही। ये तरंग रूपी हैं, इसलिये हम उन्हें देख नहीं सकते - तो हमें उनकी उपस्थिति का ज्ञान नहीं है। पर ऐसी कोई जगह हो ही नहीं सकती जहां वे शक्तियां मौजूद न हों। तो क्यों न उनका लाभ उठाया जाय ?

सब से पहले यह दृढ़ विश्वास कर लें कि विश्व को चलानेवाली वे शक्तियां हमारे इर्द-गिर्द हमेशा ही होती हैं। हम जो भी सच्चे दिल से मांगेंगे वे जरूर देंगी ही। तो आइये हम इन प्रार्थनाओं के दौरान अपने लिये कुछ वरदान मांग लें।

दोनों हाथों को नमस्कार मुद्रा में जोड़ लें। ध्यान आज्ञा चक्र पर (जहाँ टिलक लगाते हैं वहाँ) ले जायें। कुछ ही दिनों के अभ्यास के बाद आप महसूस करेंगे कि मंत्र कहते हुये कुछ तरंगों के लहर आप के अंदर प्रवेश कर रहे हैं।

\- - - - - - - - - - - -

१ ॐ सरस्वति नमस्तुभ्यं वरदे काम रूपिणी ।
विद्या आरंभम् करिष्यामि, सिद्धिर्भवतु मे सदा ।।

२ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय धन्वन्त्ये,
अमृत कलश हस्ताय, सर्वामय विनाशाय,
त्रैलोक्य नाथाय, श्री महाविष्णवे नम ः ।

३ ॐ सह नाववतु। सह नौ भुनक्तु।
सह वीर्यं करवावहै।।
तेजस्विनावधीतम् अस्तु।
मा विद्विषावहै ।।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।।

\- - - - - - - - - - - -

आश्रम में अग्निहोत्र रोज किया जाता है

शिक्षा प्रारंभ मंत्रों का अर्थ

१. पहला श्लोक है – सरस्वति वन्दना

ॐ – यह विश्व की सारी हितकारी मंगलमय शक्तियों का प्रतीक है। सरस्वति को केवल एक नाम मत समझिये। वह एक ऐसी शक्ति का प्रतीक है जो ज्ञान का भंडार, एवं विद्या ग्रहण करने की, तथा उसे ठीक रूप से उपयोग में लाने की क्षमता को सूचित करती है। चूंकि हमें उससे कुछ वर चाहिये इसलिये हम उस शक्ति को एक माँ के रूप में वन्दना करते हैं, क्योंकि माँ हमेशा अपने बच्चे की हर मांग को पूरा करती है। आश्रम में अग्निहोत्र रोज किया जाता है

अर्थ – हे सरस्वति ! तुम्हें नमन है ! मैं अब विद्या प्रारंभ करने वाला हूँ। मुझे यह वर दो कि इस विद्या में मुझे हमेशा सिद्धि प्राप्त हो॥

(इधर सिद्धि का मतलब उस विद्या में हम इतने निपुण हों कि हमेशा – यानि सोते-जागते हर किसी भी वक्त, जरूरत के अनुसार, एवं परिस्थिति के अनुकूल – उचित ज्ञान हमें याद आये)

यह श्लोक बोलते समय हो सके तो आँखें बन्द करके ऐसा भांप लें कि हमारे माथे के कुछ दूर ऊपर एक अद्‌भुत ऊर्जा का श्रोत है – जिससे सुनहरी किरण-रूपी तरंगें निकल रही हैं और हमें हर प्रकार के ज्ञान एवं विद्या ग्रहण करने की शक्ति प्रदान कर रही हैं। पहले झूठ-झूठ ही सही, लेकिन जैसे-जैसे आपका विश्वास और दृढ़ होता जायेगा, वैसे-वैसे वह झूठ सच में बदलता जायेगा और आप सचमुच महसूस कर सकते हैं कि जब यह श्लोक कह रहे हैं उस समय सारे शरीर में कुछ अजीब किस्म की चुबन-जैसी तरंगें फैल रही हैं – जैसे मानो कोई विद्युत की लहर चल रही हो ।

२. दूसरे श्लोक में हम धन्वन्त्री भगवान को नमन करते हैं।

धन्वन्त्री भगवान उस दैवी शक्ति का प्रतीक है जो सभी जीव जन्तुओं का स्वास्थ्य रक्षक है। साधारणतः शरीर का हर एक cell अपना-अपना कार्य सुचारु रूप से करता है जिसके कारण रक्त-चाप या शुगर, नमक इत्यादि किसी भी कारक को एक सामान्य स्तर से ज्यादा ऊपर-नीचे होने नहीं देता। शरीर के इस गुण को अंग्रेजी में homeostasis (होमियोस्टॅसिस) कहते हैं। लेकिन मेडिकल साइन्स (medical science) इस गुण को दैवी शक्ति नहीं समझते। वे सिर्फ यह कहते हैं कि शरीर अपने आप को ठीक रखने की क्षमता रखती है, लेकिन यह कैसे अपने-आप होता है, हमें पता नहीं है। हमारे पूर्वज इस गुण को पहचानते थे और उस शक्ति को सूचित करने के लिये उन्हें यह नाम दिया है।

अर्थ – उस धन्वन्त्री भगवान को (नमन है), जो वासुदेव यानि धरती के मालिक का रूप है,
अमृत कलश हस्ताय (नमः) = जिसके हाथ में अमृत कलश है, (हस्त = हाथ)
सर्वामय विनाशाय (नमः) = जो सभी बीमारियों को विनाश करने वाला है,
त्रैलोक्य नाथाय श्री महा विष्णवे नमः = तीनों लोकों को चलानेवाली शक्ति जिसे भगवान विष्णु का नाम दिया गया है, उसे नमन है।

इस श्लोक में धन्वन्त्री को सर्वामय विनाशक कहा गया है।

आमय = व्याधि यानि बीमारी ; सर्वामय = सर्व आमय यानि सभी बीमारियाँ। हर एक जीव राशि के अन्दर एक आत्म रक्षा शक्ति है जिसे immune system कहते हैं। इस श्लोक द्वारा हम अपने शरीर की इम्यूनिटी (immunity) यानि आत्म रक्षा शक्ति को और मजबूत और सबल बना रहे हैं।

३. तीसरे श्लोक में गुरु और शिष्य दोनों एक दूसरे की भलाई के लिये प्रार्थना करते हैं।*

सह नाववतु = हम दोनों की रक्षा हो !
सह नौ भुनक्तु = हम दोनों को पोषण प्राप्त हो
सह वीर्यं करवावहै = हम मिलकर वीर्य के ऐसे कार्य करें जो सभी के हित में हो
तेजस्वि नावधीतमस्तु = हम दोनों बहुत ही तेजस्वी बनें
मा विद्विषावहै = हम दोनों में कभी द्वेष यानि ईर्ष्या, गुस्सा या भेद-भाव न हो

मा विद्विषावहै - यही गुरु-शिष्य परंपरा एवं उनके आपसी सम्बन्ध की खरी कसौटी है जिसके लिये नालन्दा और तक्षशिला के जमाने के पहले से ही भारतवर्ष प्रचलित है। असली गुरु वही है जो शिष्यों में पक्षपात न करे। वह हमेशा यह चाहे कि शिष्य मुझसे भी आगे बढ़े और शिष्य की तरक्की से उसे कभी जलन न हो। अच्छा शिष्य वह है जो यह कभी न सोचे कि गुरुजी मुझसे ज्यादा किसी और शिष्य को चाहते हैं और उस कारण से वह गुरु के हर कार्य को गलत समझे।

इस गुण के जीते-जागते उदाहरण हैं LMNT के पितामह श्री गुरुजी। अपने हर एक शिष्य की तरक्की से उन्हें इतनी प्रसन्नता होती है कि किसी की तरक्की की नयी खबर के बारे में दूसरों को बताते हुये खुशी के मारे उनकी आँखों से आँसू भी निकल पड़ते हैं। हम धन्य हैं कि ऐसे गुरुजी के पावन सान्निध्य में हम जिंदगी के कुछ अनमोल पल बिता रहे हैं।

* कई आश्रमों में इस तीसरे मंत्र को भोजन के पहले भी कहते हैं ताकि बनानेवाले भक्ति से बनायें, परोसनेवाले प्यार से वितरण करें, खानेवाले प्रसाद के रूप में उसे ग्रहण करें और वितरण बिना भेदभाव का ऐसा हो कि कोई यह न महसूस करें कि दूसरे को ज्यादा और मुझे कम दिया जा रहा है ।

अंत में तीन बार शांति कहना भी अपनी एक विशिष्टता रखती है । यह इसलिये कहा जाता है क्योंकि हमारे पूर्वज जानते थे कि हम जब कोई भी कार्य करना चाहें उसमें तीन प्रकार की बाधायें आ सकती हैं। इन्हें *आध्यात्मिक, आदि भौतिक एवं आदि दैविक विघ्न* कहते थे ।

पहला विघ्न है - *आध्यात्मिक* यानि अपने ही शरीर-मन से; यानि अगर स्वास्थ्य बिगड़ गया या मानसिक परेशानी हो तो काम या अभ्यास में मन नहीं लगेगा।

दूसरा - *आदि भौतिक* यानि अन्य व्यक्तियों या जीव-जंतुओं से - उदाहरण के लिये हम पढ़ने बैठें तो उसी समय कुत्ते का जोर-जोर से भौंकना, या मच्छर या मक्खी का भिनभिनाना, या चिडियों की चहल-पहल इत्यादि।

तीसरा - *आदि दैविक* यानि दैवी शक्तियों के प्रभाव से । उदाहरण के लिये भूकंप, बारिश या आग-जैसे प्राकृतिक कारणों से हमारे कार्य में रुकावट आ सकती है।

इन तीनों विघ्नों पर हमारा कोई कंट्रोल नहीं है। इसलिये हम दैवी शक्तियों से शांति की सहायता मांगते हैं ताकि हमारा कार्य निर्विघ्न होकर हम उसे सही तरीके से पूर्ण कर सकें। इसे कहते समय भी हमें लम्बी सांस लेते हुये शान्त रहकर उच्चारण करना है ।

<u>शुभ कामना मंत्र (हर दिन कक्षा के अंत में)</u>

पहले दो श्लोक में हथेलियों को ऐसे रखना कि उँगलियाँ नीचे की ओर झुकी हुयी हों। और इस भावना से श्लोक कहना कि हम विश्व को अपना आशीर्वाद प्रदान कर रहे हैं।

१ ॐ स्वस्ति प्रजाभ्यः परिपालयन्तां न्याय्येन मार्गेण महीं महीशा ः
गोब्राह्मणेभ्यः शुभम् अस्तु नित्यं लोकास्समस्ताः सुखिनो भवन्तु।

२ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया ः
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखम् आप्नुयात्।

निम्न मंत्र के लिये हथेलियों को अंदर की ओर घुमा लें और एक cup-जैसा रखें। हथेलियों के अंदर अपना ध्यान केंद्रित करते हुये यह भावना मन में लायें कि हमें ग्यारह प्रकार के गुणों का वरदान प्राप्त हो रहा है।

३ ॐ श्रद्धां मेधां यशः प्रज्ञां विद्यां पुष्टिं श्रियं बलं
तेजः आयुष्यं आरोग्यं देहि मे हव्यवाहन। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

यह मंत्र कहने के बाद सारे शरीर पर हथेलियों को फेर लें ताकि हमारे शरीर के हर सैल्ल तक सब प्रकार की शक्तियां प्राप्त हों।

मंत्रों का अर्थ

पहले श्लोक में हम अच्छी government यानि सरकार के लिये प्रार्थना करते हैं।

'स्वस्ति' का मतलब सभी प्रकार की धन-दौलत का प्रचुर मात्रा में रहना। इसे शुभिक्षा या समृद्धि भी कहा जाता है। प्रजा को स्वस्ति तभी मिलेगी जब राजा न्याय के मार्ग पर राज्य परिपालन करे। और राज्य को स्वस्ति यानि सभी संपत्तियां तभी प्राप्त होंगी जब उस देश में गोमाता, ब्राह्मण यानि शिक्षित लोग शुभ-मंगल रहें।

अर्थ - महीश यानि राजा न्याय के मार्ग पर राज्य परिपालन करे, प्रजाओं के लिये स्वस्ति हो, गोमाता तथा शिक्षित लोगों को नित्य ही शुभ हो, तथा समस्त लोक यानि सभी सुखी रहे।

' समस्त लोक ' - इस के अन्तर्गत सभी जीव-राशि, पेड़-पौधे, नदी-तालाब इत्यादि सब कुछ आ जाते हैं। हमारे पूर्वज सदियों से अपनी निजी मंगल की कामना के साथ-साथ अन्य जीव-राशियों तथा वातावरण के मंगल के लिये भी प्रार्थना करते आये हैं। इसी को आजकल eco-friendly, environmental protection इत्यादि आधुनिक शब्दों से जाना जाता है जिसे हमारे पूर्वजों ने अपने दिनचर्या का अटूट हिस्सा बना लिया था।

दूसरे श्लोक का अर्थ - *सभी सुखी रहें, सभी निरामय यानि बीमारी-रहित हों, सभी का नजरिया,सोच-विचार इत्यादि भद्र हो यानि सज्जनों-जैसा हो, एवं किसी को <u>कभी भी</u> दुःख न भोगना पड़े* / पहले श्लोक के अन्त में जो दूसरों की मंगल कामना की गयी है उसी को इधर दुहराया गया है।

हमारे पूर्वजों का मनोविज्ञान के प्रति कितना गहरा ज्ञान था - उसका परिचय इस श्लोक में मिलता है। उन्हें पता था कि स्वास्थ्य के लिये मन और नजरिया ऐसा होना चाहिये कि सभी को हर वक्त, हर चीज़ में अच्छाई के अलावा और कुछ भी नजर न आये। 'सर्वे भद्राणि पश्यन्तु ' का यही अर्थ है।

इस श्लोक के अन्त में कुछ विद्वान *"दुःखम् आप्नुयात्"* की जगह पर *"दुःख भाग् भवेत्"* कहते हैं : आप्नुयात् का मतलब प्राप्त करना; भाग् भवेत् का मतलब भुगतना । दोनों का मतलब एक ही है । 'कश्चित्' शब्द का भी एक अलग महत्व है । 'कश्चित' का मतलब 'कभी भी' । "मा कश्चित्" का मतलब कभी भी न हो । इस शब्द का प्रयोग यह दर्शाता है कि हम सच्चे दिल से चाहते हैं कि कोई भी किसी भी कारण से दुखी न हों ।

तीसरे श्लोक में हम अग्नि भगवान से अपने लिये निम्न गुणों का वरदान मांग रहे हैं-

श्रद्धा	हम जो भी काम करें उसमें पूर्ण श्रद्धा ओर लगन हो तभी कामयाबी मिलेगी
मेधा	ज्ञान की गहराई तक पहुंचने तथा उसके सूक्ष्मों को समझने की क्षमता
यशः	कीर्ति यानि दूसरों द्वारा अपने गुणों की प्रशंसा एवं स्वीकार दूर दूर तक फैलना
प्रज्ञा	इसके कई अर्थ हैं, जिसमें प्रमुख है आत्मा की जानकारी । इधर इसका अर्थ है सफलता के लिये आवश्यक सभी पहलुओं की जानकारी
विद्या	विषय-ज्ञान
पुष्टि	पोषण = इधर शरीर और मन के विकास के लिये उचित वातावरण
श्रियं	श्री यानि धन-दौलत एवं हर एक प्रकार की संपत्ति
बलं	बल, शक्ति, हर प्रकार के कार्य करने की क्षमता
तेजः	वह आभा या गुण जिससे, बिना पहचान के ही, दूर से ही हमें किसी के प्रति यह लगता है कि वह व्यक्ति पूजनीय या सम्मान के योग्य है। इसी आभा को सन्तों और देवताओं की तस्वीरों या फोटो में माथे के पीछे एक पीले सूरज-जैसा दिखाया जाता है।
आयुष्यं	उमर, आयु
आरोग्यं	स्वस्थ निरोगी जीवन। लंबी आयु हो मगर आरोग्य न हो, वह किस काम का?
देहि मे	मुझे दीजिये
हव्यवाहन !	हे अग्नि देवता ! हव्य = आहुति में दी गयी चीज़ें ; वाहन = वहन करनेवाला (ले जानेवाला) हव्य वाहन यानि अग्नि भगवान, जिन्हें हम देवताओं का कूरियर (courier) यानि डाकिया कह सकते हैं।

हमने जो ग्यारह शक्तियाँ मांगी हैं उन्हें अलग-अलग energy centres से प्राप्त करना है, जिन्हें अलग-अलग देवताओं का नाम दिया गया है। और अग्नि वह दूत है जो हमारी प्रार्थना को उन विभिन्न देवताओं तक पहुँचायेगा, इसलिये हम अग्नि भगवान से इस प्रार्थना द्वारा अर्ज करते हैं ।

इन शक्तियों की प्राप्ति में भी ऊपर के तीन प्रकार के विघ्न आ सकते हैं । तो ऐसा न हो, इसलिये अंत में भी तीन बार शांति बोला जाता है । और यह कहते समय भी हमें लम्बी सांस लेकर आराम से उच्चारण करना है ताकि शान्ति की लहर हमारे प्रत्येक सैल्ल के अन्दर प्रवेश करें और हमें तुरन्त ही बहुत अच्छा लगेगा ।

LMNT के विभिन्न फारमुले तथा उनके उपयोग

न्यूरोथेरेपी की सफलता इस मुख्य तथ्य पर आधारित है कि मानव शरीर का विकास नाभी को केन्द्र रखकर रचाया गया है। शरीर में नाभी के साथ अन्य अंगों की आपसी दूरी (relative position) सम्बन्ध में अपनी-अपनी एक निर्धारित दूरी पर होती है। हमारे पूर्वजों ने सदियों से ही इस चीज का महत्व समझा है कि इस आपसी दूरी में जरा-सा भी अदल-बदल हो तो वह शरीर के अंगों के कार्य में उथल-पुथल पैदा कर देगा। इसे विभिन्न प्रांतों में अलग-अलग नामों से जाना जाता है - जैसे हिन्दी में नाभी का खिसकना, पंजाबी में धरन, पिछोटी, UP या MP में डूटी, बाइगोला इत्यादि। और वे यह भी जानते थे कि यह एक मुख्य कारण है जिसे अगर ठीक नहीं किया जाय तो किसी भी बीमारी का रूप धारण कर सकती है।

ऐसा क्यों होता है, इसका कारण हम आसानी से समझ सकते हैं। सुचारु रूप से कार्य करने के लिये शरीर के हर अंग को कैपीलरीज़ (capillaries) द्वारा रक्त तथा नर्व्ज़ (nerves) द्वारा संदेश - बिना किसी रुकावट के - चौबीसों घंटे मिलते रहना चाहिये। शरीर में abdomen यानि उदर के अंदर हर अंग इतनी खूबी से pack करके यानि जमा करके रखा गया है कि वहाँ कोई खाली या फालतू जगह नहीं रहती। किसी भी असाधारण हलचल से अगर अंगों के अंदरूनी अंतर में फर्क आ जाये तो किसी भी capillary नस या नर्व के झुण्ड पर दबाव आ सकता है। ये capillary या नर्व इतनी महीन होती हैं कि उस दबाव से उनके अंदर रक्त के प्रवाह में रुकावट पैदा होगी। सबसे पहले पेट खराब होगा ओर धीरे-धीरे सारा शरीर का संतुलन बिगड़ेगा ही। यही कारण है कि बुजुर्ग लोग हमेशा चेतावनी देते हैं कि छोटे बच्चों को कभी एक हाथ से नहीं उठाना - हमेशा दोनों हाथों से उठाना - नहीं तो बच्चे को लूज़ मोशन या सख्त कब्जी कुछ भी हो सकती है।

LMNT उपचार में हम शरीर के निर्धारित जगहों पर खास किस्म का प्रेशर देते हैं। और इस पद्धति से पिछले कई सालों से भारतवर्ष के कई शहरों और गाँवों में LMNT के उपचार केंद्र चल रहे हैं। इस उपचार की खासियत यही है कि सभी जगह कामयाबी है। कहीं से भी यह सुनने को नहीं आया कि हमारे उपचारों से किसी को नुकसान हुआ है।

फिर प्रश्न आयेगा कि क्या किसी भी प्वाइंट को किसी भी क्रम में उकसा सकते हैं ?
उत्तर - नहीं। हम अंगों को अपने मनमानी क्रम में नहीं उकसा सकते। उसके लिये कुछ सामान्य नियम हैं जिनका पालन करना आवश्यक है।

नाभी को ठीक करने के लिये फॉरमुला बनाते समय गुरुजी हमेशा इस चीज पर ध्यान देते हैं कि जो भी प्वाइंट एक दूसरे के विपरीत हैं (opposite pair of points) उनको एक के बाद एक उकसाया जाय। यानि नाभी के दायीं भाग के किसी प्वाइंट को उकसाने के बाद तुरन्त नाभी के बायीं भाग के प्वाइंट को उकसाना है - जैसे - 'Gal' के बाद 'Spl', 'Liv ' के बाद 'Mu' इत्यादि। वैसे ही, अगर हमने नाभी के ऊपरी भाग को उकसाया तो उसको बैलेंस करने के लिये नाभी के नीचे भाग को उकसाना है। जैसे 'Pan' के बाद 'WD' जिसका उदाहरण हमें New Genes formula में मिलता है।

जब कई प्वाइंट एक के बाद एक देना पडे तो क्रम यह है कि पहले ऐल्कली कम करने के प्वाइंट को उकसाया जाय और बाद में ऐसिड कम करने के प्वाइंट को उकसायें। अंत में acid alkali बैलेंस का भी ध्यान रखना है – जिसके लिये गुरुजी Chest Only एवं Round Arrow का उपयोग करते हैं। इन सब चीजों को ध्यान में रखकर फॉरमुला बनायें तो उसमें कामयाबी जरूर मिलेगी।

अगर peristalsis (यानि आंतडियों की सामान्य गति) के विरुद्ध उकसाना हो तो वह कुछ ही निश्चित समय के लिये कुछ खास प्रोब्लेम के लिये कर सकते हैं – जिसका उदाहरण हम – Ulta Normal, Ulta kidney clear formula या दस्त या लूज़ मोशन को ठीक करने के उपचार इत्यादि में देख सकते हैं। लेकिन इस उपचार को कुछ दिन देने के बाद में शरीर को वापस ठीक करने के लिये नौरमल फॉरमुला का उपचार देना है।

इन सब के अतिरिक्त हरि की कृपा की भी जरूरत है। अगर वह हो तो अनुभव के अनुसार कोई अन्य क्रम या अपने फॉरमुला भी बना सकते हैं। लेकिन सब में यह ध्यान देना है कि क्रम ऐसे हो कि शरीर के अंगों के कार्य शैली या peristalsis के अनुकूल ही उकसायें।

इसके कुछ उदाहरण हैं – 'Gal' के बाद 'Liv ' ; Round Normal formula, LSTF (Left side treatment formula) इत्यादि, जिनके बारे में आगे बताया गया है।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

पेट और पाचन संस्थान को सुधारने के कुछ फॉरमुले

पेट एवं पैंक्रियास, गौल ब्लैडर, और लिवर – इन सब ग्रंथियों का ठीक होना ज़रूरी है जिससे खाना पचाया जा सके ताकि वे एवं सभी अन्य ग्रंथियाँ जो जो कैमिकल बनाते हैं उन्हें ठीक प्रकार से बना सकें।

वैसे तो मामूली परेशानियों के लिये एक सहज उपाय है – **Organ Clearance**, जो हर किसी को लाभ देता है। इससे हम सम्बन्धित रक्त धमनियों में उस organ की तरफ रक्त का प्रवाह बढ़ा देते हैं जिससे उसके आसपास के सैल्स एवं टिशुज़ को ऑक्सीजन की मात्रा अधिक मिलती है और उनकी कार्य क्षमता बढ़ जाती है।

यह नाम इसलिये रखा गया कि यह सारे शरीर के organs यानि विभिन्न अंगों को जानेवाली रक्त धमनियों की रुकावटें दूर करता है, जिससे नाभी के आजूबाजू के अंगों का दर्द निकल जाता है। यह उपचार छोटे बच्चों तथा बुजुर्ग लोगों के लिये रोज या दिन में दो बार भी दे सकते हैं।

हर एक व्यक्ति की शारीरिक रचना अलग-अलग है, इसलिये कई किस्म के फौरमुले बनाये गये हैं जो पाचन संस्थान के विभिन्न अंगों को सुचारु रूप से काम करने के लिये उकसाते हैं। पेट ठीक करने का जो सबसे पहले फॉरमुला बनाया गया वह इस प्रकार है-

Normal Treatment Formula

(8) Pan (1) Gal (1) Spl (1) Liv – 3 points (1) Mu – 3 points

इस फॉरमुला को नौरमल फॉरमुला कहा जाता है क्योंकि यह पाचन संस्थान की ग्रंथियों को उकसाकर शरीर को नौरमल रखने में मदद करता है। यह सबसे आम फॉरमुला है, जो छोटी-मोटी बीमारियों के लिये हर किसी को दे सकते हैं, एवं स्वस्थ व्यक्ति को भी अपने शरीर को संतुलित रखने के लिये दे सकते हैं। इस फॉरमुला में ग्रंथियों को एक खास क्रम से उकसाया जाता है। और फॉरमुला को इसी क्रम से देना है यह ध्यान रहे। अगर क्रम में कुछ अदल-बदल की तो उस व्यक्ति को सख्त कब्जी हो सकती है।

इसमें हर एक प्वाइंट किस मतलब से दिया गया है यह समझें –

(8) Pan — पैंक्रियास के पाचक एन्ज़ाइम एवं ड्युओडेनम में काइम (chyme) की ऐसिड को सोडियम बाइकारबोनेट द्वारा न्यूट्रलाइस (neutralize) यानि शांत करने

(1) Gal — गौल ब्लैडर को तथा ऐसेंडिंग कोलन की ऊपरी भाग को उकसाने

(1) Spl — ट्रैन्स्वर्स कोलन (transverse colon) की बायीं भाग को तथा डिसेंडिंग कोलन (descending colon) की ऊपरी भाग को उकसाने के लिये

(1) Liv – 3 points : लिवर को तथा एसेंडिंग कोलन (ascending colon) के मध्य भाग को उकसाने के लिये

(1) Mu – 3 points : इन्टेस्टाइन के म्यूकस मैम्ब्रेन को उकसाने तथा डिसेंडिंग कोलन (descending colon) के मध्य भाग को उकसाने के लिये

Fast Treatment Formula :

Fast : Gas : Gas I : Gal : Spl : Liv : Mu :

इनके बाद में बीमारी और पेशंट के दर्दों के अनुसार जरूरत हो तो Rt.Ov, Lt.Ov.अथवा 'WD' दे सकते हैं।

इस फॉरमुला में भी ऊपर के Normal formula के उन्हीं प्वाइंट को उकसाया जाता है। लेकिन फर्क यह है कि Normal फॉरमुला देते समय हम जांघ या हाथ पर तीन (या चार) जगह पर 6 सैकंड के लिये दबाव डालते हैं, जब कि Fast formula देते समय हम किसी भी प्वाइंट पर 1-2 सैकंड से ज्यादा समय नहीं रुकते। एवं दबाव देने की जगह को इतनी नजदीक रखकर बदलते हैं कि हाथ या पैर पर करीब 18 से 20 जगह पर दबाव डाला जाता है, जिससे result यानि नतीजा Normal फॉरमुला से भी अच्छा है।

ऊपर के दोनों फॉरमुला में कोई भी एक देने के बाद नीचे के Ajay Normal फॉरमुला देने से पाचन और अवशोषण शक्ति सुधर जाती है जिससे हर ग्रंथी ठीक से काम करने लगती है।

-- - - - - - - - - - - - - - - - --

Ajay Normal Formula (mild)

(8) Pan (1) Gal (2) Liv – 3 points (1) Gas ' I ' – 6 points

यह Normal formula का एक अन्य रूप-जैसा है। इसमें (1) Gas ' I ' – 6 points देने से जेजुनम और ईलियम को उकसाते हैं, जिससे पचे हुये चीजों का अवशोषण ठीक से हो। इस AjayNormal formula में 'Spl' को नहीं दिया गया है। सो इस फॉरमुला से ऑटो इम्यून डिसार्डर के पेशंटों को बहुत लाभ हुआ है - जैसे MD यानि मस्कुलर डिस्ट्रोफी, MND यानि मोटर न्यूरौन डिज़ॉर्डर, मायोपॅथी (myopathy) इत्यादि ।

{ 'Spl' को उकसाने से लिम्फोसाइट्स के कार्य बढ़ जायेंगे। ऑटो इम्यून डिसार्डर उसे कहते हैं जिसमें थाइमस ग्लैंड के सैल्स अपने ही शरीर के सैल्स को मारने लगे। और ऑटो इम्यून डिसार्डर में लिम्फोसाइट्स हायपर होते हैं यानि वे जरूरत से ज्यादा काम करते हैं। अतः उन्हें उकसाने से बीमारी और बढ़ जायेगी। }

इन तीनों फॉरमुला का महत्व -

Normal formula या Fast treatment से हम पाचन शक्ति को सुधारते हैं जब कि Ajay Normal formula से पचे हुये तत्वों का ऐब्ज़ोर्पशन (absorption) यानि अवशोषण ठीक से होता है। जब इन दोनों फॉरमुला को एक के बाद एक देते हैं, तो पाचन पूर्ण रूप से ठीक होने लगता है, जिससे खाना के सभी तत्व ठीक से पचते हैं तथा उनका अवशोषण भी सही रूप से होता है। याद रहे कि सभी ग्रंथियों एवं एन्ज़ाइम्स के बेसिक कैमिकल (basic chemicals या raw materials) यानि मूल पदार्थ भोजन के पचने और अवशोषण के बाद ही आंतडियों में बनाये जाते हैं। चाहे वह थायरौइड ग्रन्थी के T_3, T_4 हौरमोन्स का बेसिक कैमीकल टाइरोसिन आमीनो एसिड हो, या कैल्शियम के ऐब्ज़ोर्प्शन (absorption) के लिये 1,25 DCC हो, सभी के लिये पाचन संस्थान का ठीक होना जरूरी है।

NAN / FAN फॉरमुला को उपयोग करने का तरीका

जब ऊपर के दोनों को एक साथ देना है तो उसे NAN or FAN कहा जाता है –

NAN	=	I	Normal formula	II	Ajay Normal formula
FAN	**=**	I	Fast treatment	II	Ajay Normal formula

Fast formula के पहले अगर (10) Medulla दें और बाद में Fast treatment दें तो और अच्छा होगा। (10) Medulla - Vagus nerve यानि 10^{th} cranial nerve को उकसाती है। जिससे पाचन संस्थान और अच्छी काम करेगी

(10) Medulla – डायाबीटीस तथा कैन्सर के रोगियों को नहीं देना।
हृदय रोग के मरीजों को (10) Left Medulla ही देना है।

इन तोनों फौरमुले के उपयोग – पेट की सभी समस्याओं के लिये, जैसे –

अपचन (मन्दाग्नि)	अजीर्ण	डकार	भूख नहीं लगना
गैस की तकलीफ	पेट में अल्सर	नाभी के ऊपरी भाग में दर्द	

इसके अलावा ये निम्न बड़ी बीमारियों में भी उपयोगी हैं –

मस्कुलर डाइस्ट्रोफी, (Muscular dystrophy)	मोटर न्यूरौन की बीमारियाँ (Motor Neuron Disorders)	गिल्लन बॉर सिंड्रोम (Guillain-BarréSyndrome)

एक और महत्वपूर्ण उपयोग भी है – अगर हमारे किसी उपचार से पेशंट को विपरीत असर हो जाये, तो पहले दिये गये ट्रीट्मेंट के (विपरीत) असर को नौरमल यानि सामान्य करने के लिये NAN या FAN दे सकते हैं। इसके बारे में सन् 2001 का निम्न किस्सा सुनिये –

चंडीगढ़ में LMNT कैम्प का दूसरा दिन था। बहुत प्रचार किया गया था, भीड़ भी काफी थी। दुपहर का भोजन चल रहा था। उसी समय भीड़ में से एक औरत आयी। कहने लगी कि "मेरे बच्चे स्कूल से आ जायेंगे, मैं गुरुजी से मिलने तक इन्तजार नहीं कर पा रही हूं; मुझे कल के ट्रीट्मेंट से बहुत लाभ हुआ था, सो आज भी वही दे दीजिये " भीड़ बहुत होने के कारण गुरुजी को लंच में disturb करना उचित नहीं लगा। तो बिना अन्य जांच किये उनको पहले दिन वाला उपचार दिया गया। जैसे ही उपचार खत्म हुआ वह जोर–जोर से रोने लगी और कहने लगी कि मेरे सारे शरीर में दर्द आ गया जो पहले नहीं था ! तो हम सब हैरान हो गये।

जब गुरुजी ने सारी बातें सुनी, उन्होंने उस औरत को चैक करने के अलावा, तुरन्त कार्ड (card) मंगाया और कार्ड देखने के बाद जो आदेश दिये वे सभी थेरेपिस्टों के लिये महत्वपूर्ण है –

" पहली बात यह है कि पेशंट के कहने पर अपनी कार्य शैली बदलना नहीं। अगर उन्हें बहुत जल्दी है, तो बेशक उनको उपचार दिये बगैर दूसरे दिन आने के लिये कहें। लेकिन किसी भी हालत में

आप उनके pain points जांचे बिना उपचार नहीं देना। दूसरी बात यह कि अपने ट्रीट्मेंट से किसी को अच्छा न लगे तो NAN का एक उपचार दें तो उन्हें आराम हो जायेगा "

यह कहने की जरूरत नहीं कि NAN के एक ही उपचार के बाद उस औरत की दर्द खत्म हो गया और वह गुरुजी और की जयकार करती हुयी वापस घर लौटीं। बाकी का किस्सा Acidosis में देखें।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Ulta Normal formula

कुछ पन्नों पहले कहा गया था कि हम अंगों को अपने मनमानी क्रम में नहीं उकसा सकते । इसका एक उदाहरण हम यहां देखने वाले हैं जो कि गुरुजी की अनोखी अवलोकन शक्ति का परिचायक है ।

ऊपर हमने देखा कि Normal formula में 'Gal ' के बाद 'Spl' और 'Liv' के बाद 'Mu' देते हैं जो कि नौरमल पेरिस्टैल्सिस (peristalsis) यानि आंतड़ियों के अंदर लहर–जैसी गति जो अपने आप चलती रहती है – उसे बनाये रखता है। लेकिन अगर किसी पेशंट को इस क्रम को बदल कर उपचार करें तो देखा गया कि उससे आंतड़ियों की गति धीमी हो जाती है, और उसे कब्जी भी हो जाती है । तो गुरुजी ने निश्चित किया कि इस उपचार को मामूली लूज़ मोशन (loose motions) यानि दस्त को ठीक करने के लिये उपयोग कर सकते हैं। यानि उपचार क्रम इस प्रकार होगा – (8) Pan <u>(1) Spl (1) Gal</u> <u>(1) Mu – 3 points (1) Liv – 3 points</u>

इस फॉरमुला को उन्हीं के लिये उपयोग करना है, जिनको मोशन नरम हों, और उन्हें दिन में दो–तीन बार ही जाना पड़े। चूंकि इसमें नौरमल क्रम को बदला गया है, तो उसे सूचित करने के लिये कुछ प्वाइंट के नीचे एक <u>line</u> यानि रेखा खींचते हैं। ताकि थेरेपिस्ट को ध्यान आये – जिससे वह आदत के अनुसार Normal क्रम न दें। दूसरी बात है कि हर दिन उस रेखा को देखने के बाद हमें ध्यान आयेगा कि हर दिन पेशंट से उसके मोशन के बारे पूछना है, और कुछ दिनों के बाद जैसे ही उसके मोशन कडक यानि केले जैसे गट्ठ हो जाते हैं, उसके बाद से इस उपचार को बदलकर कम से कम एक दिन के लिये उन्हें नौरमल फॉरमुला (Normal formula) का उपचार देना है। मोशन कड़क आने के बाद भी यही उपचार देने से उन्हें कब्जी की शिकायत हो सकती है।

उपयोग – मामूली लूज़ मोशन (loose motions) यानि दस्त, हाई बी पी इत्यादि ।

अगर त्वचा में मामूली–सी खुजली (itching) हो और उन्हें लूजं मोशन भी हो तो उसे भी Ulta Normal उपचार से ठीक कर सकते हैं।

ये तीनों उपचार ही सर्व प्रथम बनाये गये जो इतनी प्रभावशाली हैं कि आज भी देश भर के अनेक सेन्टरों में अनेक लोग इन्हीं से पूरे ठीक हो जाते हैं । लेकिन देखा गया कि कुछ लोगों को ये काफी नहीं था । सो सन् 2000 के बाद पाचन संस्थान को सुधारने के लिये और भी अनेक उपचार बनाये गये जिनके बारे में कुछ अन्य उपचारों के बाद लिखा गया है ।

ऐसिड़ोसिस तथा ऐल्कलोसिस **Acidosis and Alkalosis**

LMNT की विशेषता है कि शरीर के कुछ खास प्वाइंट पर दर्द की जांच कर के पेशंट का उपचार किया जाता है। हर व्यक्ति का शरीर हर दिन एक-जैसा नहीं होता। लेकिन शरीर की उस दिन की स्थिति हमें उस व्यक्ति के नाभी के आस-पास के कुछ खास pain points से पता चल जाता है। उनमें मुख्य हैं - 'Gas', 'Liv^0 ' एवं 'Mu^0' के pain points.

अनुभव के आधार पर गुरुजी ने यह खोज की है कि कई बीमारियाँ में रोगियों को Mu^0 में दर्द होता है, जब कि कुछ अन्य बीमारियों में Liv^0 में दर्द देखा गया है। लक्षणों और दर्दों पर गहन अध्ययन और विचार करने के बाद उन्होंने आम तकलीफों को दो मुख्य किस्म में बाँटा है। उनकी यह thought process या सोच अपने में एक revolutionary concept यानि क्रांतिकारी अंदाज है जिसने बीमारियों को डाइग्नोसिस करने के approach यानि पद्धति को ही अत्यन्त सहज और आसान बना दिया है -

- वे बीमारियाँ या लक्षण जो शरीर में या रक्त में पानी की कमी से आती हैं, उन्हें हम ऐसिडोसिस (acidosis) की बीमारी कहते हैं, जैसे कब्जी (constipation), low blood pressure (लो बी पी), शरीर में यूरिक ऐसिड, कारबोनिक ऐसिड या लैक्टिक ऐसिड का बढ़ जाना, पाइल्स यानि बवासीर, बन्द नाक, सूखी खाँसी इत्यादि। ऐसी बीमारियों या लक्षणों के साथ अधिकांश लोगों में Mu^0 में दर्द पाया गया है।
- वे बीमारियाँ जो रक्त में या शरीर के किसी भी भाग में पानी बढ़ जाने से आती हैं उन्हें हम ऐल्कलोसिस (alkalosis) की बीमारियाँ कहते हैं - जैसे, हाई बी पी (High BP), लूज़ मोशन यानि दस्त, swelling यानि शरीर में सूजन, नाक का बहना, सफेद बलगम के साथ खाँसी, इत्यादि। ऐसी बीमारियों / लक्षणों के साथ अधिकांश लोगों में Liv^0 में दर्द पाया गया है।
- इनके अलावा कई बीमारियाँ ऐसी हैं जो एक खास अंग या संस्थान की गड़बड़ी से आती हैं, जिनके लिये अलग-अलग उपचार पद्धतियां अपनायी गयी हैं।
- Acidosis के कारण कई बीमारियाँ या लक्षण दिख सकती हैं, लेकिन उन्हें ठीक करना आसान है।
- Alkalosis के कारण जो बीमारियाँ आती हैं, वे गिनती में कम हैं, लेकिन वे आसानी से ठीक नहीं होते। उन्हें ठीक करने के लिये काफी मेहनत और समय लगता है।

न्यूरोथेरेपी में पाया गया है कि 30-35 साल के उमर तक अधिकांश लोगों को Mu^0 में दर्द होता है और उनको ऐसिडोसिस की बीमारियाँ अक्सर होती हैं। उमर बढ़ने के साथ ऐल्कली की बीमारियाँ आने लगती हैं। लेकिन याद रहे कि हमेशा ऐसा ही होगा, ऐसा नहीं है। हमने पाया है कि बच्चों में फिट्स, CP जैसी बीमारियों का एक मुख्य कारण है ऐल्कली का बढ़ना।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

ध्यान रहे -

गुरुजी की खोज है कि Mu^0 में दर्द होने का मतलब रक्त की ऐसिडिटी (acidity) बढ़ी हुयी है। रक्त की ऐसिडिटी पेट की ऐसिड से भिन्न है। पेट की ऐसिड को हाइड्रोक्लोरिक ऐसिड कहते हैं। यह सिर्फ पेट में होता है, रक्त में नहीं। रक्त में कई acids घुली हुयी हैं, जो

रक्त की ऐसिडिटी (acidity of blood) को बनाये रखते हैं। इनमें कुछ हैं - ऐमीनो ऐसिड्स, यूरिक ऐसिड, लैक्टिक ऐसिड, फोलिक ऐसिड, कारबोनिक ऐसिड इत्यादि।

ऐमीनो ऐसिड्स ठीक मात्रा में बनने के लिये प्रोटीन्स का पाचन ठीक से होना चाहिये - जिसके लिये पेट की ऐसिड ठीक मात्रा में बननी चाहिये। और यह तभी बनेगी जब पेट में रक्त का प्रवाह ठीक प्रकार से हो। यूरिक ऐसिड का चयापचय यानि अदल-बदल करने की मुख्य जिम्मेदारी लिवर की है। अगर लिवर ठीक से काम न करे, तब रक्त में यूरिक ऐसिड की मात्रा सामान्य से बढ़ेगी, जो गाऊट (gout यानि गठिया नामक बीमारी) या जोड़ों में दर्द होने का एक मुख्य कारण है। लैक्टीक ऐसिड एवं कारबोनिक ऐसिड तब बढ़ती हैं, जब श्वसन संस्थान ठीक प्रकार से कार्य न करे। इनके अलावा डायाबीटीस की बीमारी में कीटो ऐसिड (keto acids) नामक ऐसिड बढ़ जाती हैं, जो कि डायाबीटीस की मरीजों में ऐसिड़ोसिस होने का एक मुख्य कारण है। इन सभी acids को बैलेंस करने के लिये किडनीज़ से भी बाइकारबोनेट अयोन्स (bicarbonate ions) का ठीक समय में तथा सही मात्रा में निकलना जरूरी है।

न्यूरोथेरेपी की खोज है कि जब हम Mu^0 नामक प्वाइंट द्वारा लेफ्ट किडनी को उकसाते हैं, तब ऐसिड़ोसिस के लक्षणों में राहत मिलती है, जब कि जब हम Liv^0 द्वारा नामक प्वाइंट देते हैं, वह राइट किडनी को उकसाता है, जो ऐल्कलोसिस की बीमारियों में लाभ देता है। इसलिये ही गुरुजी का कहना है कि <u>लेफ्ट किडनी</u> अधिकांश ऐसिड को फिल्टर करती है, यानि रक्त की ऐसिडिटी को कम करती है एवं <u>राइट किडनी</u> अधिकांश ऐल्कली बढ़ने की लक्षणों को कम करती है।

जब 'Gas' के प्वाइंट में दर्द है, तब वह यह बतलाता है कि पेट में रक्त संचार कम है, जिससे हाइड्रोक्लोरिक ऐसिड ठीक से नहीं बन पाने के कारण अपचन होगा। ऐसे लोगों को भूख कम ही लगती है।

कुछ लोगों को Mu^0 में दर्द होता है लेकिन 'Gas' के प्वाइंट में दर्द नहीं, जब कि कुछ लोगों में 'Gas' एवं 'Mu^0' दोनों में दर्द हो सकता है। हमें LMNT के pain points देखकर ही उपचार करना चाहिये। अगर Mu^0 में ज्यादा दर्द हो तब ही ATF का उपचार दें। इस एक ही फॉरमुला से कई सारे लक्षण एक साथ गायब हो जायेंगे। बाद में Mu^0 का दर्द निकलने के बाद अन्य उचित उपचार देने से पूर्ण राहत मिलेगी।

ऐसिड़ोसिस के मुख्य लक्षण	ऐल्कल़ोसिस के मुख्य लक्षण
Mu^0 एवं Acid''के प्वाइंट में दर्द बायीं अनामिका उँगली में दर्द	Liv^0, ' Gas' एवं 'Fluid' के प्वाइंट में दर्द दायीं अनामिका उँगली में दर्द
कब्जी के साथ बहुत ही कडक मोशन या टट्टी का आना, रोज पेट साफ नहीं होना	नरम या पतली टट्टी, बार-बार टट्टी का आना loose motions या UDF[54] का आना
बंद नाक	नाक से पानी बहना
सूखी खाँसी या कडक पीले बलगम के साथ खाँसी	सफेद बलगम या पतली बलगम (कफ) के साथ खाँसी
मासिक धर्म में अधिक स्राव का जाना या ब्लीडिंग 5-6 दिन या उससे अधिक होना	मासिक धर्म में बहुत कम स्राव या एकाध दिनों के लिये ही ब्लीडिंग होना
माइग्रेन सिरदर्द जो अक्सर एक या दोनों कनपट्टी के ऊपर ही होता है	माथे के ऊपरी भाग में दर्द जो पूरेमाथे में भी फैल सकता है।
मसल यानि माँस-पेशियों का नरम और लूज़ (loose) हो जाना	माँस-पेशियों का कडक और टाइट (tight) हो जाना जिसे स्पैस्टिसिटी (spasticity) कहते हैं ।
हायपो थाइरौइड्-इज़म [55] का होना	हायपर थाइरौइडिज़्म हो सकता है।
साधारण बीमारियाँ - कब्जी, पाइल्स यानि बवासीर, मुहासे, भगन्दर, मल द्वार में फीशर, रूसी या सीकडी (खोरी निकलना) समय से पहले बालों का झडना या सफेद होना, यूट्रस या मलाशय का प्रोलैप्स [56] इत्यादि	साधारण बीमारियाँ फिट्स, एपीलेप्सी यानि मिरगी, सेरेब्रल पैल्सी cerebral palsy (CP)
स्पौन्डीलोसिस जैसे हड्डी या टिशूज़ को खा जानेवाली बीमारियाँ (degenerative diseases)	कैन्सर या ट्यूमर जैसे बढ़ने की प्रवृत्ति वाली बीमारियाँ (proliferative diseases)

[54] **UDF** का मतलब **U**n**D**igested **F**ood in stools यानि टट्टी में अनपचा खाना का आना जैसे , टमाटर, भिंडी इत्यादि के बीज, पालक, मेथी, धनिया, करीपत्ता इत्यादि के पत्ते, या मूंगफली, चना, मटर, भुट्टा इत्यादि साबुत वैसे के वैसे आना।

[55] चूंकि ग्रंथियों के ठीक काम करने के लिये मसल का ठीक रहना जरूरी है , तो मसल लूज़ (loose) या नरम होंगे तो वे हाइपो ही रहेंगे यानि कम ही काम करेंगे।

[56] प्रोलैप्स का मतलब कोई भी अंग अपने निर्धारित जगह से हटकर दूसरे किसी अंग या जगह पर घुसना। मसल लूज़ रहेंगे तो कोई भी अंग अपने जगह पर से हटकर दूसरे जगह पर आयेंगे ही।

ऐसी बीमारियाँ जहाँ कैल्शियम की जमावट हड्डियों में गलत जगह में हो जाता है – जैसे स्पर Spur, बाम्बू स्पाइन यानि Ankylosing spondylytis	कैल्शियम की कमी की बीमारियाँ जैसे क्रैम्प्स Cramps, बोलेग्ज़, Bowlegs, रिकेट्स Rickets इत्यादि
लो बी पी – ब्लड वौल्यूम कम होने के कारण	हाई बी पी – ब्लड वौल्यूम बढ़ने के कारण
रुमैटिक यानि वात दर्द की बीमारियाँ (rheumatic heart disease को छोड़कर)	आरथ्राइटिस के दर्द / घुटने की आरथ्राइटिस / रुमैटिक हार्ट डिज़ीज़ Rheumatic heart disease इत्यादि
शरीर के बायीं तरफ के अंगों में दर्द – उदा बायीं आँख में बेंगापन, बायीं कंधे में जकडन (frozen left shoulder)	शरीर की दायीं तरफ के अंगों में दर्द – उदा दायीं आँख में बेंगापन, दायीं कंधे में जकडन (frozen right shoulder)
<u>ऐसिड़ोसिस को कम करने के LMNT उपचार</u> ATF (Acid trt. Formula), Left Raman treatment, Round arrow, Adr, Left Chest only, Left Vitamin formation etc. $Mu^{0\ +++}$ में दर्द नहीं हो तो ATF नहीं देना	<u>ऐल्किलोसिस को कम करने के LMNT उपचार</u> UDF treatment, ALTF (Alkali trt. formula), Right Raman treatment, Right Chest only, (½) Ku – 40 secs / 60 secs /80 secs, Right Vitamin formation etc. कुछ लोगों में Th+Ch से भी ऐल्कली कम होती है

ऊपर के chart से हम आसानी से समझ सकते हैं कि कैसे ऐसिड़ोसिस या ऐल्कलोसिस को ठीक करने से हम एक ही साथ कई लक्षणों या बीमारियों को ठीक कर सकते हैं।

-- - - - - - - - - - - - - - - - --

Acidosis तथा alkalosis – ये दोनों मूल कारण हैं जिनसे अन्य बीमारियाँ निर्माण होती हैं। सो इनको ठीक करने के लिये दो अलग उपचार बनाये गये, जिन्हें Acid treatment formula (ATF) तथा Alkali treatment formula (ALTF) कहते हैं।

-- - - - - - - - - - - - - - - - --

Acid treatment formula (ATF)

रक्त में ऐसिड बढ़ने को ऐसिडोसिस (acidosis) कहते हैं – जो कई विभिन्न लक्षणों और बीमारियों का मूल कारण है। यह फॉरमुला acidosis की बीमारियों को ठीक करने का मुख्य उपचार है ।

जब Mu^0 में दर्द ज्यादा है और Liv^0 में दर्द नहीं है या बहुत ही कम है, तब ही इस फॉरमुला का प्रयोग करते हैं। ऐसे लोगों में बायीं हाथ के अनामिका उँगली में दायीं हाथ से अधिक दर्द होता है। एवं उनमें अक्सर शरीर के बायीं तरफ के अंगों में दर्द होता है, न कि दाहिने तरफ की अंगों में। कुछ लोगों को 'acid' के प्वाइंट में भी दर्द होता है।

गुरुजी की साठ वर्षों की अटूट तपस्या और लाखों पेशंटों में पाये अनुभव के आधार पर कुछ अन्य लक्षण एवं उनसे संबन्धित बीमारियाँ नीचे दिये गये हैं जो सही उपचार करने में मदद कर सकते हैं।

1. ऐसिडोसिस यानि ऐसिड बढ़ने का एक मुख्य पहलू है – शरीर में पानी की कमी, जिसके कारण विसर्जन संस्थान से सम्बन्धित आंत, नाक, बाल, एवं त्वचा इत्यादि पर निम्न लक्षण दिखते हैं –

- *सख्त कब्जी और उससे संबन्धित बीमारियाँ* –
    - पाइल्स यानि बवासीर
    - मल द्वार के आसपास फिशर यानि फट जाना – इसे anal fissure कहते हैं।
    - फिस्टूला यानि भगन्दर (anal fistula)
- बन्द नाक, सूखी खाँसी, या पीला गाढ़ा बलगम के साथ खाँसी
- जलन के साथ पीले रंग का पेशाब आना
- आँखों का लाल होना एवं उसमें खारिश होना – आँसू की ग्रंथियों में सूखेपन के कारण
- चेहरे पर मुहासे या झाईं जिन्हें pimples, acne या black heads कहते हैं – उपचार अगले पृष्ठ पर देखें
- बाल का झड़ना, रूसी या सिकरी, कम उमर में ही बालों का सफेद होना
- त्वचा का सूख जाना, मौके या मस्से, ऐलरजी, सोरियासिस (एक चमडी की बीमारी है)

2. निम्न बीमारियों में Mu^0 में दर्द पाया गया है -

- प्रोलैप्स आफ रेक्टम (prolapse of rectum) - रेक्टम (मलाशय) का अपने जगह से नीचे आ जाना
- प्रोलैप्स आफ यूट्रस (prolapse of uterus) – गर्भाशय का अपने जगह से नीचे आ जाना
- हरनीया (hernia) - किसी अंग का अपने निर्धारित जगह से हठकर किसी अन्य अंग या भाग के अन्दर प्रवेश करना।

ये तीनों अलग–अलग बीमारियाँ हैं। लेकिन इन तीनों में एक चीज सार्वजनिक (common) है – यानि ये सभी माँस–पेशियाँ ढीली होने के कारण होती हैं।

इनके अलावा रक्त नलिकायें सम्बन्धित दो बीमारियाँ हैं। ये भी माँस–पेशियाँ ढ़ीली होने के कारण ही आयी हैं – तथा ये माँस–पेशियां ढीली होनेका एक मुख्य कारण है acidosis.

- varicose veins वैरिकौस वेइन्स यानि नीली शिरायें

(वैरिकौस का मतलब है – फूल जाना। नलिकाओं एवं उनकी valves की माँस–पेशियां ढीली होने के कारण उनमें खराबी आ जाती है जिससे वे आसानी से फूल जाती हैं।)

- low BP यानि बी पी का कम होना

नलिकाओं की माँस–पेशी ढीली होने से प्रेशर यानि दबाव कम होगा, तथा पानी की कमी के कारण रक्त का वौल्यूम कम होगा, इन दोनों कारणों से बी पी कम हो जाती है।

3. जैसे ऊपर कहा गया है, जब रक्त में ऐसिड़ बढ़ जाती है, तो अनुभव से पता चला है कि muscles यानि माँस–पेशियाँ ढ़ीली पड़ जाती हैं। किसी भी ग्रंथी का स्राव ठीक से निकलने के लिये उसके आस–पास की माँस–पेशियों का ठीक से संकुचित होना आवश्यक है। अगर muscles ढीली होंगी तो ग्रंथी का संकुचन ठीक से नहीं हो पायेगा, जिससे उस का स्राव ठीक से नहीं निकलेगा यानि वह ग्रंथी हाइपो ही होगी।

हमारे शरीर की एक मुख्य ग्रंथी है – थायरौइड ग्लैंड – जो शरीर की मेटाबौलिज़्म यानि चयापचय का ध्यान रखता है। ऐसा कह सकते हैं कि यह वह मुख्य मिस्त्री है, जिसकी आज्ञा या निगरानी बिना अन्य ग्रंथियाँ या अंग ठीक से काम नहीं करेंगे। GIT की सारी फंक्शन्स (functions) थायरौइड ग्लैंड पर निर्भर हैं। जब थायरौइड ग्लैंड कम काम करेगा तो पाचन ठीक से नहीं होगा, जिसके कारण आंतड़ियों की मोटिलिटी (motility) यानि गति ठीक नहीं होगी। इसके परिणाम से बड़ी आंत में अवशेष के पदार्थ बहुत देर से पहुँचेंगे जिससे उस व्यक्ति को सख्त कब्जी होगी।

जब थायरौइड ग्लैंड कम काम करने लगता है तो T_3, T_4 हौरमोन्स सही मात्रा में नहीं निकलेंगे। इसके कारण दो मुख्य लक्षण दिख सकते हैं –

बच्चों में → बहुत ही सख्त कब्जी -- मन्द बुद्धि भी हो सकता है

औरतों में → मासिक धर्म तारीख से पहले आना या मैन्सस में अधिक स्राव निकलना

जब बरसों तक ऐसी हालत रहे, तब रक्त में T_3, T_4 की मात्रा नौरमल से बहुत कम हो जाती है, तब उसे <u>हायपो थाइरौइडिज़्म</u> (hypo-thyroidism) कहते हैं। इसका एक मुख्य सूचक है कि TSH की मात्रा भी बढ़ जाती है।

4. ऐसिड बढ़ने से हड्डी और ज्वाइंट्स में दो विरुद्ध लक्षण दिखते हैं। कुछ लोगों में ऐसी बीमारियाँ आते हैं जिनमें जोड़ या हड्डी घिस जाते हैं जिसे <u>डीजैनरेशन</u> (degeneration) कहते हैं। इनमें प्रमुख हैं – rheumatism – रुमैटिज़्म या वात रोग

cervical spondylitis -सरवाइकल स्पौन्डीलाइटिस, गर्दन के मनकों में सूजन

lumbar spondylitis -लम्बार स्पौन्डीलाइटिस, पीठ में कमर के मनकों में सूजन

इसी से गुरुजी कहते हैं कि जो भी बीमारी डीजैनॅरेशन के कारण आई हो या उससे सम्बन्धित हो उसे हम ATF देकर ठीक कर सकते हैं।

5. कुछ और लोगों में हड्डियों या <u>जोडों के बीच में कैल्शियम</u> जम जाता है जैसे – Bamboo spine (ankylosing spondylitis) – बैम्बू स्पाइन (= ऐन्काइलोज़िंग स्पौन्डीलाइटिस)
Spur - स्पर (हड्डी का बढ़ जाना)

6. Mu^0 में दर्द हो तो उसके साथ निम्न दर्द या लक्षण भी पाये जाते हैं

- बिना कारण जोडों में दर्द ।
- सिर दर्द जो अक्सर temples यानि कनपट्टी के पास होता है।
  इसे माइग्रेन (migraine) कहते हैं।
- पेट या ड्युओडेनम में अल्सर यानि छाले

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

ATF फॉरमुला के दो मुख्य रूप हैं – एक जिसमें 'Adr' दिया जाता है और दूसरा जिसमें 'Thymus Chest' दिया जाता है। लेकिन उनके अलग–अलग उपयोग हैं।

a. (8) Pan (1) Gal (3) Mu^0 (1) acid (4) Lt. Ch. Only (6) Adr
b. (8) Pan (1) Gal (3) Mu^0 (1) acid (4) Thymus+Chest

(8) Pan : पैंक्रियास के पाचक एन्ज़ाइम द्वारा ड्युओडेनम में काइम की ऐसिड को शांत करने
(1) Gal : गौल ब्लैडर का बाइल भी काइम की ऐसिड को शांत करेगा
(3) Mu^0, (1) acid : इन दोनों प्वाइंट के दर्द निकालने के लिये
(6) Adr : शरीर में इन्फ्लमेशन को खत्म करेगा चाहे वह इन्टेस्टाइन में हो या अन्य जगह में, एवं रक्त की ऐसिड को भी कम करेगा।

अधिकांश लोगों को पहले फॉरमुला – जिसमें 'Adr' है – उसी से अधिक लाभ पाया गया है। अगर डायाबीटीस का पेशंट हो तो ATF के साथ में Loveleen Sulta ulta देने से और लाभ होगा। ' Left Chest Only ' से कार्बन डाई ऑक्साइड निकलेगी, और ऐसे देखा गया है कि इससे भी Mu^0 का दर्द निकलता है यानि इससे भी ऐसिड कम होगी।

लेकिन अगर किसी को Mu^0 के दर्द के साथ निम्न किसी भी लक्षण हो –

❑ अगर मार लगा हो	❑ कोई वाइरस या बैक्टीरिया से इन्फेक्शन हुआ हो
❑ चेहरे पर मुहासे या शरीर में फोड़े हो	❑ हाल ही में आये खुजली, ऐलेर्जी/त्वचा रोग हो

तो उन्हें 'Th+Ch' वाला फॉरमुला देना है। 'Thymus Chest' देने से शरीर में कहीं भी दर्द हो या इन्फेक्शन से ऐलेर्जी हो तो वह कम होगा। लेकिन डायाबीटीस के रोगियों को 'Thymus' या 'Thymus Chest' नहीं देना, क्योंकि डायाबीटीस को ऑटो इम्यून डिसार्डर माना जाता है जिसमें थाइमस ग्लैंड हाइपर होता है।

लेकिन डायाबीटीस के हर रोगी को 'Thymus' से नुकसान होगा – ऐसा भी नहीं है। अगर किसी पेशंट को 'Adr' देने के बाद वे कहें कि उन्हें 'Adr' अच्छा नहीं लगा – तो समझना उन्हें 'Thymus' या 'Thymus Chest' देना चाहिये। कुछ मिसाल ऐसे भी हैं कि 'Thymus Chest' देते देते उनकी ब्लड शुगर भी कम हो गयी !

- मुहासे वाइरल इन्फेक्शन के कारण होते हैं। अतः मुहासों के उपचार में 'Adr' नहीं देना। उसमें ' Thymus + Chest' दें और उसके बाद पसीने की ग्रंथियों को उकसाने के लिये (3) Swt दें। यानि मुहासों के लिये उपचार इस प्रकार होगा –

(8) Pan (1) Gal (3) Mu^0 (1) acid (4) Thymus+Chest (3) Swt

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

ऐसिड ट्रीट्मेंट फॉरमुला की एक मुख्य चेतावनी

Normal Formula के अंत में चंडीगढ़ में LMNT कैम्प के दूसरे दिन के एक किस्से के बारे में लिखा गया था। शाम को उस घटने को विस्तृत रूप से जो गुरुजी ने समझाया उनके ही शब्दों में प्रस्तुत है –

" वह औरत काफी depressed थी। हमने पाया है कि डिप्रेशन का एक मुख्य कारण है रक्त में ऐसिड का बढ़ना। तो मैंने चैक करके Acid treatment देने के लिये कहा था क्योंकि उनके Mu^0 के प्वाइंट में जबरदस्त दर्द था। यही कारण है कि ट्रीट्मेंट के बाद वह इतनी खुश हुयी कि लोग कहने लगे कि चमत्कार हो गया।

कल उसकी ऐसिड बढ़ी हुयी थी, जिसे हमने अपना उपचार द्वारा निकाल दिया था। आज उन्होंने कहा कि कल वाला ट्रीट्मेंट से आराम मिला तो आपने वही ट्रीट्मेंट दे दिया। फिर उन्हें दर्द आया क्यों ? क्योंकि आज वही उपचार दुबारा दिया गया तो उसके शरीर में ऐसिड बहुत कम हो गयी या यूं कहें कि ऐल्कली बढ़ गयी जिसका एक मुख्य लक्षण है शरीर में दर्द का बढ़ना ! जब मैंने चैक किया तो आज Liv^0 में दर्द पाया। वह पहले से ही उदास थी, तो उसे दर्द सहन नहीं हुआ इसलिये वह रो पड़ी। जब उसे NAN का उपचार दिलवाया उसका शरीर नौरमल हो गया तो उसे आराम मिला।

इससे यह सीख मिलती है कि Acid treatment देने से पहले Mu^0 का दर्द जरूर चैक करना है। अगर Mu^0 में दर्द नहीं है तो Acid treatment नहीं देना ! दूसरी बात यह है कि एक ही व्यक्ति को अलग-अलग दिन pain points के अनुसार अन्य उपचार की जरूरत पढ़ सकती है "

आशा है कि सभी न्यूरोथेरेपिस्ट गुरुजी के इन आदेशों का पालन करेंगे !

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

भारी और हल्का उपचार

गुरुजी आजकल कुछ सालों से ऊपर के हल्के उपचार ही दे रहे हैं जिससे अच्छे नतीजे पाये गये हैं। लेकिन एक दशक पहले तक वे नीचे के भारी उपचार देते थे जिससे भी लाभ होता था। जानकारी के लिये उन्हें नीचे दिया गया है।

Normal Ajay Normal formula (पुराना)

I (8) Pan (3) Gal (3) Spl (7) Liv (5) Mu II (8) Pan (3) Gal (7) Liv (6)Gas ' I '

Acid Treatment Formula (पुराना)

a. (8) Pan (3) Gal (7) Mu^0 (3) acid (4) Ch. Only (6) Adr या

b. (8) Pan (3) Gal (7) Mu^0 (3) acid (4) Thymus+Chest

कारण एक दिन गुरुजी के ख्याल में आया, कि जो ग्रंथी पहले से ही खराब है उसे पहले कम उकसाना चाहिये ताकि वे धीरे-धीरे काम करने लगे। कुछ दिनों के बाद जरूरत हो तो उन्हें भारी उपचार यानि ज्यादा स्टिमुलेशन (stimulation) दे सकते हैं।

हल्का उपचार तो सभी रोगियों को दे सकते हैं। लेकिन खास तौर से उनको देना है जिन्हें severe या क्रौनिक (chronic) बीमारी है - यानि उनके बहुत सारे ग्रंथियाँ या तो बिगडे हुये हैं या कम काम कर रहे हैं। जैसे कि कैन्सर (cancer), हेपाटाइटिस (hepatitis), सिरहोसिस (cirrhosis), रयूमैटोइड आरथ्राइटिस (rheumatoid arthritis) इत्यादि।

{ इसकी idea तो गुरुजी को pulse-polio मोहिम से मिला था। पोलियो drops का dose बहुत ही mild होता है। पहले dose का असर कुछ सप्ताहों तक ही है लेकिन दूसरे dose का असर कई महीनों तक रहता है। सो एक भारी उपचार देने के बजाय 2-3 हल्का उपचार देना बेहतर है।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

(8) Pan (1) Gal (2) acid (4) Lt. Ch. Only trt. का चमत्कार - गुरुजी की कलम से

"रोगी कोमा (coma) में था यानि बेहोश था। यह ट्रीट्मेंट दो बार देने से pH 7.32 से pH 7.4 में बदल गया। इसमें 'Gal' दिया गया, और 'Mu^0' नहीं दिया गया, क्योंकि उनकी दोनों किडनीयें खराब थीं, जिनके कारण उसका क्रेटिनाइन (creatinine) बहुत बढ़ा हुआ था।

हम समझते हैं कि हमारे इस ट्रीट्मेंट द्वारा कारबोनिक ऍन्हाइड्रेस (carbonic anhydrase) बना, जो रेड ब्लड सैल्ल RBC's में रहता है। इसका काम CO_2(कार्बन डाय ऑक्साइड) को पानी में मिक्स करके कारबोनिक ऐसिड बनाना है। RBC's के दो भाग हैं - एक हीमोग्लोबिन है, जो ऑक्सीजन को लंग्ज़ से उठा लेता है और शरीर में दूसरी जगह उस ऑक्सीजन को छोड़ देता है, और दूसरी वस्तु एक तरल पदार्थ है, जिस में कारबोनिक ऍन्हाइड्रेस है, जिसका काम CO_2 को पानी में मिलाकर कारबोनिक ऐसिड में बदल देना है। सो जब रक्त के सैल्ल शरीर में घूमते हुये CO_2 को उठा लेती हैं, और लंग्ज़ में जाने के बाद उस तरल पदार्थ से पानी को अलग कर देती है, यानि कारबोनिक ऐसिड को CO_2 और पानी में बदल देती हैं। और श्वास द्वारा वह CO_2 बाहर निकल जाती है, तो बाकी पानी रक्त में रह जाता है जिस से pH 7.32 से pH 7.4 हो जाता है। ऐसा होने में खाली पांच-दस मिनट ही लगेंगी। और रोगी जो कोमा में है, कोमा से बाहर निकल जायेगा। साधारणतः रोगी pH 7.1 पर कोमा में जाता है। और pH 6.8 होने पर उसकी मृत्यु हो जाती है। दर असल यह रोगी किसी दूसरे कारण से कोमा में गया था। "

जिनके जोड़ों के बीच या टिशूज़ में कैल्शियम की जमावट हो उनको Thymus तथा Adrenal दोनों की जरूरत है। उनके लिये गुरुजी ने एक नया क्रम बनाया है -

I (8) Pan (3) Gal (7) Liv (4) acid (4) Thymus+Chest

II (8) Pan (3) Gal (7) Liv (4) Mu^0 (3) acid (10) Adr

इस उपचार से कुछ पॉरकिन्सन के पेशंट को तथा जिन CP के बच्चों को सख्त कब्जी है एवं जिनकी माँस–पेशियों में उम्र के कारण कड़कपन आ जाती है उन्हें उन्हें लाभ प्राप्त हुआ है।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Alkali Treatment Formula (ALTF)

जिन्हें alkalosis की बीमारियाँ या लक्षण होते हैं, उन्हें अगर हम Liv^0 यानि दांई किडनी के प्वाइंट को चैक करें तो पता चलेगा कि Liv^0 में ज्यादा दर्द है, और उन में Mu^0 यानि बांई किडनी के प्वाइंट में कम दर्द है। उनके लिये गुरुजी ने एक फॉरमुला बनाया जो कि दाहिनी बाजू के अंग यानि 'Gal', 'Liv', 'Liv^0', 'Rt. Ov.' इत्यादि के दर्दों को कम करता है। फिर देखा कि उससे ऐल्कलोसिस (alkalosis) के लक्षण खत्म होते हैं, जिसलिये उसका नाम Alkali Treatment Formula (ALTF) दिया गया।

फिर गुरुजी को लगा कि ऐसा भी हो सकता है कि रोगी की अल्कालीन जो अधिक दिख रही है, वह असल में नौरमल है। लेकिन उस के पेट में एसिड की मात्रा कम होने से उस की अल्कालीन नौरमल होने पर भी अधिक दिखाई देगी। ऐसे लोगों को चेक करने पर अक्सर 'Gas' के प्वाइंट में भी दर्द होता है, एवं पूछने पर पता चलेगा कि उस रोगी को टट्टी (मोशन) में अनपचा खाना आता है। इस का अर्थ है कि उस के पेट (Stomach) में रक्त का प्रवाह पर्याप्त नहीं है जिससे हायड्रोकलोरिक एसिड(HCl) उचित मात्रा में नहीं बन रहा है, जिससे प्रोटीन्स ठीक से नहीं पचेंगे।

{व्याख्या – जब पेट में HCl ठीक से बनेगी, तभी पेट का pH 3 या उससे नीचे जायेगा। उस pH में ही पेट में पैप्सिनोजन से पैप्सिन बनेगा जो खाने के प्रोटीन को कुछ पचा देगा। बाद में ड्युओडेनम तथा जेजुनम में पैंक्रियास के एनजाईम ट्रिप्सिन (trypsin) एवं काइमोट्रिप्सिन (chymotrypsin) एवं आंतड़ियों के अन्य एन्जाईम, उन प्रोटीन को और पचा देंगे, जिसके बाद ही वे प्रोटीन्स इलियम (ileum) में सोखने लायक होंगे। और उस पचे हुए पदार्थ जिसमें nutrients यानि पोषण तत्व तथा इलेक्ट्रोलाईट्स हैं, उसे लिवर और अन्य सैल्स में भेज दिया जाता है सभी सैल्स के काम आने के लिये।

हाइड्रोक्लोरिक ऐसिड ठीक से नहीं बने तो शरीर की कई सारे हौरमोन्स और एन्ज़ाइम्स नहीं बनेंगी, और उस से बड़ी–बड़ी बीमारियाँ आयेंगी ही। *डाइग्नोसिस की यह निराली सोच सारे मानव जाति के लिये गुरुजी की एक महत्वपूर्ण खोज है।*

दूसरी बात है कि पेट की एसिड का pH 3 से नीचे 1 तक जाने से उतनी सख्त एसिड होने से कोई वाईरस इत्यादी जिन्दा नहीं रह सकता। अगर पेट में ऐसिड ठीक मात्रा में नहीं बने तो बैकटेरिया या वायरस भी जिन्दा रह जाता होगा।

तो इसका मतलब यह है कि Liv^0 में दर्द होने पर भी पहले हमें ALTF नहीं देना चाहिये। हमें पहले UDF formula देना है। UDF को ठीक करने के लिये सबसे पहले गुरुजी यह फॉरमुला देते थे – (10) Medulla (1) Gas Only – 6 points x 3 treatments

इसमें (10) Medulla – वेगस नर्व को उकसाने के लिये देते हैं, जो पाचन संस्थान के कई अंगों को उकसायेगा तथा पेट की ऐसिड को तीनगुना बढ़ायेगा।
Gas Only – से हम पेट को उकसाते हैं जिससे HCl, pepsin (पेप्सिन) इत्यादि ठीक से बनें। UDF formula देने से पेट में हायड्रोकलोरिक एसिड बढ़ जायेगी। और ऐसा पाया गया है कि कई रोगियों को इसी से ऐल्कली (alkali) के लक्षण एक दम कम हो जाते हैं।

ऊपर के उपचार के बाद कई नये UDF formula बनाये गये हैं जिसमें अलग–अलग किस्म के पेशंटों के लिये अन्य प्वाइंट जोड़े गये हैं। लेकिन सभी UDF formula में मुख्य एवं अनिवार्य है – **Gas Only.**

गुरुजी ने निम्न कई बीमारियों के प्रायः सभी पेशंटों में पाया है कि उन्हें मोशन में अनपचा खाना आता है – जैसे फिट्स, कैन्सर, रयुमॅटॉइड आर्थराईटिस, सारे शरीर में दर्द, एड्स (AIDS), इडियोपैथिक स्कोलीयोसिस, (idiopathic scoliosis), हायपो थाइरौइड्–इज़म या हायपर थाइरौइडिज़म, सारे शरीर में गांठें इत्यादी।
और इन सभी बीमारियों के पेशंटों को UDF के उपचार से तुरन्त आराम मिलता है।

- सभी UDF formula के अन्त में Fast ट्रीट्मेंट के बाद Mild Ajay Normal formula देना है – जिसमें (8) Pan से पैंक्रियास के पाचक एन्ज़ाइम्स निकलेंगे और 'Gas I' से अवशोषण बढ़ेगा – ये दोनों पाचन क्रिया को सुधारने के लिये बहुत जरूरी हैं।

ध्यान दें डायाबीटीस और कैन्सर के रोगियों को UDF formula में (10) Medulla नहीं देना है

जब कुछ दिन UDF formula देने के बाद अगर मोशन यानि टट्टी ठीक से आने लगे और 'Gas' का दर्द निकल जाये, फिर भी उन्हें 'Gal', 'Liv' 'Liv^0' इत्यादि कई प्वाइंट में दर्द हो तभी ALTF formula देना है।

ALTF फॉरमुला के कई रूप हैं जो अलग–अलग किस्म के पेशंटों को लाभ पहुँचाते हैं।

नीचे का फॉरमुला प्रायः सभी को लाभ देता है और खास कर उन रोगियों के लिये बहुत अच्छा है जिन्हें नाभी की दाई तरफ की ग्रंथियों में अधिक दर्द है, जब कि नाभी की बाई तरफ की ग्रंथियों में कम दर्द होता है।

- (1) Gal (1) Liv – 3 points (1) Rt.Ov (1) Liv^0 (2) Rt. Ch. Only x 3 trt

ऐल्कली (alkali) की मात्रा बढ़ने से शरीर में रक्त का वौल्यूम यानि आयतन बढ़ेगा जिससे रोगी का Blood Pressure (यानि रक्त चाप) भी बढ़ जायेगा, और अगर एसिड बढ़ जायेगी तो रक्त के वौल्यूम कम हो जाने के कारण रोगी का रक्त चाप नौरमल से कम हो सकता है, जिसे लो बी पी कहते हैं।
ALTF का उपचार देने के बाद बढ़ा हुआ रक्त चाप कम होने लगता है। जिससे हम समझते हैं कि इस उपचार से ऐल्कली कम होती है। इसलिये ही इस उपचार का नाम Alkali ट्रीट्मेंट formula रखा गया है।

- अगर 'Gal', 'Liv' इत्यादि में दर्द है लेकिन Liv^0 में दर्द न हो तो नीचे का उपचार काफी है –

(1) Gal (1) Liv – 3 points (1) Rt.Ov (2) Rt. Ch. Only x 3 treatments

- अगर 'Rt.Ov' में भी दर्द नहीं है तो नीचे का उपचार दें –

(1) Gal (1) Liv – 3 points (2) Rt. Ch. Only x 3 treatments

ऐसे अलग–अलग उपचार इसलिये बनाये गये क्योंकि किसी भी अंग को जरूरत न हो तो नहीं उकसाना। दर्द होने पर ही उकसाना, वरना नहीं।

मुख्य लक्षण जिनके लिये ALTF देना है – (पहले Liv^0 का दर्द चैक कर लें)

Liv^0 में दर्द / दायीं हाथ के अनामिका उँगली में दर्द	नाक का बहना
मासिक धर्म में स्राव बहुत ही कम होना या एकाध दिनों के लिये ही स्राव आना और फिर रुक जाना	दस्त
सिर के ऊपर या पीछे के भाग में दर्द	शरीर के दायीं तरफ के अंगों में दर्द

मुख्य बीमारियाँ / लक्षण

Fits या कोन्वल्शन्स (convulsions) यानि कँपन के दौरे पडना	Epilepsy मिरगी
स्पैस्टीसिटी यानि माँसपेशियाँ कडक हो जाना	CP सेरेब्रल पैल्सी
HBP हाई बी पी यानि उच्च रक्त चाप	कर्करोग यानि कैन्सर
ट्यूमर, फाइब्रॉइड, सिस्ट (cyst)	हकलाना या तुतलाना इत्यादि

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

1,25 DCC फॉरमुला (1,25,dihydroxycholecalciferol)

यह एक अनूठा फॉरमुला है जिसमें गुरुजी ने physiology के तथ्यों का अभ्यास करके अपनी ही अनोखी शैली में एक दवाई–रहित उपचार में परिवर्तन किया है। *रक्त में कैल्शियम की मात्रा बढ़ाने के लिये यह फॉरमुला देते हैं*/ साथ ही यह फॉरमुला किडनीज़ की फंक्शन्स को सुधारने एवं सभी आवश्यक तत्वों के पाचन और अवशोषण में भी मदद करता है।

1,25 DCC का फंक्शन यानि कार्य – 1,25 DCC एक हौरमोन है जिसका कार्य है कि कैल्शियम का अवशोषण कराना। इसका raw material यानि मूल पदार्थ कोलैस्टेरॉल (chole<u>sterol</u>) है। यह स्टेरॉल (sterol) वंश का है, अतः इसे स्टीरौइड हौरमोन (steroid hormone) कहते हैं। 1,25 DCC के कार्य को ठीक से समझने के लिये हमें पहले यह समझना है कि शरीर में कैल्शियम कैसे अंदर पहुँचता है और कैसे उसका निकास होता है।

भोजन में दही, दूध, पालक, मूली, कांदा यानि प्याज (onion) तथा फलों में केला (banana) इत्यादि खाने से कैल्शियम बहुत मिलती है। उसका अवशोषण ईलियम के विल्लाइ (villi) द्वारा किया जाता है और वहाँ से वह रक्त में मिल जाता है। लेकिन ईलियम में उसके

अवशोषण तब ही होगा अगर रक्त में पर्याप्त मात्रा में 1,25 DCC हो। नहीं तो सारा का सारा कैल्शियम टट्टी द्वारा निकल जायेगा।

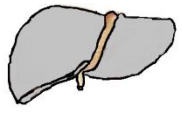
और एक बात भी है। समझो रक्त में कैल्शियम की मात्रा ठीक है लेकिन 1,25 DCC नहीं है। तो किडनीज़ में जब रक्त की चीजें फिल्टर होते हैं तो उनकी tubules कैल्शियम को वापस reabsorb यानि पुनर्शोषण नहीं करेंगी और रक्त का कैल्शियम पेशाब द्वारा निकलता जायेगा।

1,25 DCC दो विभिन्न अंगों पर प्रभाव डालकर रक्त में कैल्शियम की मात्रा बढ़ाता है-

एक तो वह ईलियम के विल्लाइ (villi) की सैल्स पर प्रभाव डालता है कि वे कैल्शियम तथा फॉस्फेट (phosphate) का अवशोषण करें, जिसके लिये वह इन्टेस्टाइन के सैल्स में एक खास किस्म का calcium binding protein तैयार कराता है जो कैल्शियम को cell के cytoplasm के अन्दर पहुँचाने में उपयोगी है। इस प्रोटीन को तैयार करने के लिये 1,25 DCC को करीब दो दिन लगते हैं। लेकिन 1,25 DCC निकल जाने के बाद भी यह प्रोटीन सैल्स के अन्दर कई सप्ताहों तक रहता है जिससे इन्टेस्टाइन द्वारा कैल्शियम के ऐब्ज़ोर्पशन यानि अवशोषण पर काफी दिनों तक असर रहता है। चूंकि इस calcium binding protein को बनने के लिये 48 घन्टे लगते हैं, *सो अगर दुबारा **1,25 DCC** देना हो तो एक दिन छोड़ कर देना है।*

1,25 DCC का दूसरा काम है कि वह किडनीज़ के tubules पर प्रभाव डालता है कि वे कैल्शियम का पुनर्शोषण करें और कैल्शियम को पेशाब द्वारा बाहर जाने न दें और उसके बदले फॉस्फेट को बाहर जाने दें अगर रक्त में 1,25 DCC न हो तो भोजन का कैल्शियम का 90% भाग मोशन द्वारा निकल जायेगा और बाकी 10% पेशाब द्वारा निकल जायेगा।

1,25 DCC शरीर में कैसे बनता है ?



हमारे शरीर में कैल्शियम के अवशोषण तथा उपयोग में विटामिन D का महत्वपूर्ण स्थान है । हमारी चमड़ी के नीचे 7-hydroxycholecalciferol (7,HCC) नामक कैमीकल जमा रहता है, जो विटामिन D का निष्क्रिय रूप है। सूरज की धूप के ultraviolet किरण पड़ने पर यह D_3 (या Cholecalciferol) के रूप में बदल कर रक्त में मिल जाता है। जब यह रक्त लिवर में पहुँचता है तो लिवर उसे 25HCC (25-hydroxycholecalciferol) नामक कैमीकल में बदल देता है जो विटामिन D का एक और रूप है। इस रूप में vitamin D की जितनी जरूरत है उतनी मात्रा में लिवर से निकलेगा और बाकी लिवर में ही स्टोर रहता है, भविष्य में काम आने के लिये।

जब यह रक्त parathyroid gland में पहुँचता है और अगर रक्त में कैल्शियम की मात्रा 9-11 mg/dl से कम हो तो parathyroid gland से Parathormone (PTH) नामक हौरमोन निकलता है। ये सारे चीज रक्त में भ्रमण करते हुये किडनीज़ में पहुँचते हैं। तब किडनीज़ 25 HCC को 1,25 DCC नामक हौरमोन में बदल देती हैं। लेकिन इस कार्य के लिये PTH का होना जरूरी है। PTH के बिना 1,25 DCC का उत्पादन हो ही नहीं सकता।

संक्षेप में

सूर्य की किरणें → चमडी → 7,HCC (7-hydroxycholecalciferol)

7,HCC → रक्त द्वारा → लिवर → 25, HCC (25-hydroxycholecalciferol)

25, HCC → रक्त द्वारा → पॅरा थायरौइड ग्रंथी → PTH निकलेगा

25, HCC + PTH → रक्त द्वारा → किडनी → 1,25 DCC

सब से मुख्य बात यह है कि हड्डियों की मजबूती के लिये धूप अति आवश्यक है। यही कारण है कि खेत में या धूप में काम करने वालों को ऑस्टीयोपोरोसिस (osteoporosis) या हड्डियों की अन्य परेशानियां विरल ही आती हैं। शहर में लोग अक्सर धूप से कतराते हैं सो उनकी हड्डियाँ मजबूत नहीं होती। अगर कभी ज्यादा बोझ उठाना पडे तो उन्हें हड्डियों की तरह–तरह की बीमारियाँ आ जाती हैं। अगर रोज 10-15 मिनट सुबह की कोमल धूप की किरणों से रीढ़ की मनकों पर सेक लेने की आदत बना लें तो स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त लाभदायक होगा।

LMNT यानि न्यूरोथेरेपी में हम शरीर में **1,25 DCC** कैसे बनाते हैं ?

भारत में क्योंकि धूप काफी होती है इसलिये यहां पर D_3 (या Cholecalciferol) बनाने की जरूरत काफी हद तक नहीं रहती। ऊपर कहे तथ्य के अनुसार हमें समझ में आता है कि अगर लिवर, PTH और किडनीज़ ठीक से काम करें, तभी 1,25 DCC बनेगा, वरना नहीं।

उसी के आधार पर पहले गुरुजी ने यह फॉरमुला बनाया जिसमें लिवर, पॅरा थायरौइड ग्लैंड तथा किडनीज़ को क्रम पूर्वक उकसाते हैं →

(7) Liv (4) Para (7) Liv^0 (7) Mu^0 जिसे **Pure 1,25 DCC** का नाम दिया गया है इसमें देखा गया है कि कुछ ही दिनों के उपचार के बाद रक्त में कैल्शियम की मात्रा बढ़ती है।

यह formula बहुत powerful यानि शक्तिशाली है। इस फॉरमुला से आंतड़ियों में खाली कैल्शियम ही सोखी जायेगी (absorb होगी)। बाद में गुरुजी ने अपने अनोखे तजुर्बे से इस फॉरमुला को और प्रभावशाली बनाने के लिये ऊपर के फॉरमुला में और दो प्वाइंट यानि (8) Ch.Only (20) ↑|↓ को भी मिला दिया। यानि अब पूरा फॉरमुला इस प्रकार होगा –

(7) Liv (4) Para (7) Liv^0 (7) Mu^0 (8) Ch. Only (20) ↑|↓

*इसे **1,25 DCC formula** कहते हैं।* आम तौर से अधिकांश रोगियों को यही फॉरमुला देते हैं।

इस उपचार से देखा गया कि यह खाली कैल्शियम ही को नहीं पर हर प्रकार के इलेक्ट्रोलाइट (electrolyte) को भी सोख लेगा। लेकिन इस फॉरमुला का पूरा लाभ उठाने के लिये रोगी को रोज कम से कम आधे घंटे के लिये धूप में रहना चाहिये। इसमें (20) ↑|↓ spine के 31 जोडी नर्व्ज़ (nerves) को उकसाने के लिये है। इससे ऐसिड भी कम होता है।

Chest Only – यह वायु तत्व का नियंत्रण करता है। (8) Ch. Only में हम पहले छाती की बायीं साइड पर घिसते है, और बाद में दायीं साइड पर घिसते है, तो कई पेशंटों में ऐल्कली कम होता हुआ देखा गया है, यानि इससे ऐसिड के लक्षण बढ़ते हैं। पर अगर (8) Ch. Only (20) ↑|↓ एक साथ देते हैं तो दोनों मिलकर ऐसिड–ऐल्कली का बैलेंस यानि संतुलन को बनाये रखते हैं।

1,25 DCC formula में हर प्वाइंट क्यों दिया है यह समझें –

{सूरज की किरणें – चमडी के कैमीकल को vitamin D_3 (Cholecalciferol) में बदलने
(7) Liv – लिवर D_3 को 25 HCC में बदल देगा
(4) Para – पॅरा थायरौइड ग्लैंड को उकसाने से वह PTH बनायेगा
(7) Liv^0 (7) Mu^0 – किडनीज़ को उकसाने 25 HCC को 1,25 DCC में बदलने के लिये
(8) Ch.Only (20) ↑|↓ से इन्टेस्टाइन कैल्शियम एवं सभी इलेक्टोलाइट्स को सोख लेते हैं

ध्यान दें आजकल यह पाया गया है कि Chest Only के दोनों साइड के उपचार अलग-अलग काम करते हैं।

Left Chest Only से Mu^0 का दर्द कम होता है, यानि वह ऐसिडोसिस के लक्षणों को कम करता है। जब कि Right Chest Only से Liv^0 का दर्द कम होता है, यानि वह ऐल्कॅलोसिस के लक्षणों को कम करता है।

फिर Physiology से पता चला कि कैल्शियम के ठीक प्रकार से अवशोषण होने के लिये उसके साथ magnesium का binding यानि जोडना जरूरी है। Magnesium तो लिवर में स्टोर रहता है। और लिवर का गोदाम है गौल ब्लैडर। तो उपचार को इस प्रकार बदला गया –

I (3) Gal (7) Liv – मैग्नीशियम को बाइंडिंग करने के लिये
II 1,25 DCC formula →
(7) Liv (4) Para (7) Liv^0 (7) Mu^0 (8) Ch.Only (20) ↑|↓

इस उपचार से रोगियों को बहुत अच्छा लगने लगा। वे कहने लगे कि digestion तथा absorption यानि पाचन तथा अवशोषण सुधर गया। फिर गुरुजी को ख्याल आया कि vitamin B_{12} के अवशोषण के लिये पेट में intrinsic factor का बनना जरूरी है, तभी ईलियम में पहुँचने पर Vitamin B_{12} लिवर में स्टोर होगा। अन्यथा पेट और आंत के एनजाईम vitamin B_{12} को पचा जायेंगे यानि समाप्त कर देंगे। लिवर में Vitamin B_{12} का स्टॉक (stock यानि जमावट) 5 से 6 साल का रहता है। अगर किसी को Vitamin B_{12} कमी के लक्षण हैं मतलब कई सालों से उसके शरीर में Vitamin B_{12} स्टोर नहीं हो रहा है। Intrinsic factor ठीक से बनने के लिये यह जरूरी है कि पेट में रक्त संचार ठीक से हो। LMNT में इसके लिये हम 'Gas Only ' देते हैं।

तो जिन्हें कैल्शियम तथा vitamin B_{12} दोनों की कमी हो, उन्हें 1,25 DCC फॉरमुला से ज्यादा से ज्यादा लाभ उठाने के लिये निम्न प्रकार से उपचार देना बेहतर पाया गया है –

I (1) Gas Only – 6 points – पेट को उकसाने – intrinsic factor बनाने के लिये
II (3) Gal (7) Liv – लिवर में स्टोर हुआ मैग्नीशियम के लिये – मैग्नीशियम से जुड़ने से ही कैल्शियम का अवशोषण ठीक होगा
III 1,25 DCC formula → (7) Liv (4) Para (7) Liv^0 (7) Mu^0 (8) Ch. Only (20) ↑|↓
– यह क्रम कैल्शियम तथा B_{12} इत्यादि सारे पोषण तत्वों के अवशोषण के लिये है।

कैल्शियम की कमी तथा हायपो थाइरौइड्-इज़्म

कैल्शियम की मात्रा प्लास्मा में साधारणतः 9.00 से 11.00 mg/dl. तक होनी चाहिये। कैल्शियम कीं अत्यधिक कमी हो जाने पर हार्ट भी फेल हो सकता है। और ऐसा न हो, इसलिये जरूरत पड़ने पर पैराथाईरौइड ग्लैंड का PTH यानि पैरॅाथौरमोन osteoclasts से कहेगा कि वे हड्डियों से कैल्शियम निकाल कर प्लास्मा यानि रक्त में डालें।

कैल्शियम की मात्रा 11.00 mg/dl. के ऊपर जाने पर थाइरौइड ग्लैंड से कैल्सिटोनिन (calcitonin) नाम का हारमोन निकलेगा जो osteoblasts से कहेगा कि वे उस excess (यानि ज्यादा) कैल्शियम को हड्डियों में डालें। कैल्शियम दूध, दही, पनीर, गुड़ और तिल में पाया जाता है। काले तिल में ज्यादा है। केले में कैल्शियम कम और पोटैशियम ज्यादा है।

ध्यान दें कि Calcitonin का PTH पर कोई कंट्रोल नहीं है । कैल्सीटोनिन का कंट्रोल तो सिर्फ osteoclasts एवं osteoblasts के ऊपर है। यह प्रभाव भी बढ़ते बच्चों में ही ज्यादा पाया जाता है। कैल्सीटोनिन के असर से रक्त में कैल्शियम की कमी होने के कुछ ही घंटों के अंदर PTH भारी मात्रा में निकल जाता है, जो कि कैल्सीटोनिन के प्रभाव को नाकार देता है (Guyton 10thEd. p909) हायपो थाइरौइड्-इज़्म (hypo-thyroidism) का मतलब है T_3 , T_4 कम होना - और थायरौइड ग्लैंड का यह कार्य पिट्यूटरी ग्लैंड पर निर्भर है। कैल्सीटोनिन का कार्य कैल्शियम की मात्रा पर ही निर्भर है। कैल्सीटोनिन के कम कार्य करने से ऑस्टीयोपोरोसिस (osteoporosis) होगा जिसमें हड्डियाँ खोखली हो जाती हैं।

अगर रक्त में कैल्शियम की मात्रा 9 mg/ dl. से कम हो तो माँस-पेशियाँ ठीक से काम नहीं कर सकतीं। सभी ग्रंथियों को ठीक से काम करने के लिये तथा अपना स्त्राव को नियमित रूप से बाहर निकालने के लिये उनके आजू-बाजू के माँस-पेशियों को ठीक से काम करना जरूरी है। अगर थायरौइड ग्रंथी के T_3, T_4 हौरमोन्स ठीक मात्रा में न निकले तो उसे हायपो थाइरौइड्-इज़्म (hypo-thyroidism) कहा जाता है। रक्त में कैल्शियम की कमी के कारण थायरौइड ग्लैंड ठीक से काम करने में असमर्थ होगा। तो यह भी हायपो थाइरौइड्-इज़्म का एक मुख्य कारण हो सकता है। इस अनुमान के आधार पर गुरुजी ने सोचा कि जिनको हायपो थाइरौइड्-इज़्म है उनको 1,25 DCC फॉरमुला देने से लाभ होगा। खास तौर से जिन बच्चों को हायपो थाइरौइड्-इज़्म के कारण मन्द बुद्धि के लक्षण हैं, उन्हें 1,25 DCC फॉरमुला से बहुत लाभ हुआ है। ऐसे बच्चों के उपचार में गुरुजी की यह सोच अपने में निराली और लाजवाब है (unique approach) ।

{ जब ब्लड में कैल्शियम की मात्रा 11 mg /dl से अधिक हो तो पैराथाइरौइड ग्रंथी इन्टेस्टाइन और ओस्टीयोक्लास्ट्स (osteoclasts) को रोकेगा कि वे हड्डियों से और कैल्शियम न सोखें। तथा पेशाब द्वारा कैल्शियम को बाहर जाने देगा }

1,25 DCC formula सम्बन्धित कुछ अन्य मुद्दे

इस फॉरमुला में (8) Ch. Only के साथ (20) ↑|↓ दिया गया है। इसमें गुरुजी का एक अनूठा अबलोकन हम आपके सामने प्रस्तुत करते हैं।

देखा गया है कि Ch. Only से ऐल्कली कम होती है यानि ऐसिड की लक्षण बढ़ते हैं जब कि राउंड ऐरो से ऐसिड कम होती है यानि ऐल्कली के लक्षण बढ़ते हैं। इतना ही नहीं, (20) ↑|↓ को बैलेंस करने के लिये (8) Ch. Only चाहिये जब कि (4) Ch. Only को बैलेंस करने के लिये (10) ↑|↓ पर्याप्त "है।

चूंकि न्यूरोथेरेपी का उपचार बीमारी के लिये नहीं, बल्कि शरीर की स्थिति को ध्यान में रखकर किया जाता है, सो इस अवलोकन का उपयोग गुरुजी ने एक अद्‌भुत तरीके से किया है

- 1,25 DCC के उपचार देने से पहले रोगी के Liv^0 - Mu^0 में दर्द कितना है यह चैक करना चाहिये। साथ में रोगी से पूछना चाहिये कि उसे मोशन में टट्टी मध्यम आती है या कड़क। गुरुजी की साठ वर्षों की तपस्या के दौरौन उन्होंने यह पाया है कि सभी मरीजों को एक जैसा फॉरमुला लागू नहीं होता। रोगी की स्थिति के अनुसार ट्रीट्मेंट बदलने से ज्यादा लाभ होगा।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

- आम तौर पर लोगों को मोशन केला-जैसा होता है। अगर रोज पेट साफ हो तो निम्न फॉरमुला देना है यानि **(7) Liv (4) Para (7) Liv^0 (7) Mu^0 (8) Ch.Only (20) ↑|↓**

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

- अगर मोशन बहुत ही ज्यादा कडक हो और छोटे-छोटे टुकडों में हो (बकरी की मोशन की तरह) और एक या दो दिन छोड़कर आये या काफी मुश्किल के साथ ही आती हो तो समझना रोगी को सख्त कब्जी की शिकायत है। ऐसे लोगों को Mu^0 में दर्द होता है। इसका मतलब है कि उनके शरीर में ऐसिड बहुत ज्यादा है। हमें ऐसिड को और कम करना है और ऐल्कली को ज्यादा कम नहीं करना है।

  जैसे ऊपर कहा गया है, जब हम (8) Ch. Only देते हैं तो ऐसिड कुछ बढ़ेगी, जिसको और कम करने के लिये (20) ↑|↓ काम करेगा लेकिन जब हम (4) Ch. Only देते हैं तो उससे ऐसिड इतनी नहीं बढ़ेगी। यानि जिनको बहुत ही कडक मोशन आये और कब्जी भी हो, उन्हें उपचार को इस प्रकार बदलना है -

  (7) Liv (4) Para (7) Liv^0 (7) Mu^0 <u>(4) Ch. Only (20) ↑|↓</u>

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

- अगर मध्यम मोशन आती हो, यानि टट्टी गोबर-जैसी हो, उसका मतलब उनके शरीर में ऐल्कली कुछ बढ़ी हुयी है। तो उन्हें Mu^0 पहले देना और Liv^0 बाद में देना; और (20) ↑|↓ पहले देना और (8) Ch. Only बाद में। इसे ***Ulta 1,25 DCC*** कहते हैं जिसका उपचार इस प्रकार होगा - (7) Liv (4) Para <u>(7) Mu^0 (7) Liv^0</u> (<u>20) ↑|↓ (8) Ch. Only</u> (नीचे <u>line</u> इसलिये दिया गया है ताकि थेरेपिस्ट को ध्यान हो कि इधर क्रम बदला गया है।)

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

- अगर दिन में तीन-चार बार मोशन आये और बहुत पतली टट्टी हो तो उसका मतलब उनके शरीर में ऐल्कली काफी बढ़ी हुयी है। तो उपचार में हमें ऐसिड ज्यादा बढ़ाना है। जब हम (20) ↑|↓ देते हैं तो ऐसिड ज्यादा कम होगा लेकिन जब हम (10) ↑|↓ देते हैं तो उससे

ऐसिड उतना ज्यादा कम नहीं होगा। तो ऐसे लोगों के लिये उपचार इस प्रकार होगा

(7) Liv (4) Para <u>(7) Mu^0 (7) Liv^0</u> <u>(10) ↑|↓ (8) Ch. Only</u>

[*व्याख्या* – (10) ↑|↓ को बैलेंस करने के लिये (4) Ch. Only ही देना चाहिये। (8) Ch. Only देने से (4) Ch. Only की तुलना में ऐल्कली और कम होगी जो पतली टट्टी वाले पेशंटों के लिये जरूरी है]

- ध्यान दें – किडनीयें अगर बिगड़ जायेगी तो ऐसी अवस्था में 1,25 DCC नहीं बनेगा और उन रोगीयों को ऑस्टीयोपोरोसिस (osteoporosis) हो सकता है जिसमें हड्डियाँ इतनी खोखली बन जाती हैं कि वे जरा-सा प्रेशर को भी सह नहीं सकतीं।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

संक्षेप में **1,25 DCC** फॉरमुला का उपयोग

रक्त में कैल्शियम की मात्रा बढ़ाने के लिये   ऑस्टीयोपोरोसिस = हड्डी का खोखली हो जाना

मैन्सस में अधिक मात्रा में ब्लीडिंग हो तो   मन्द बुद्धि और हायपो थाइरौइडिज़्म

जिन्हें सोते समय क्रैम्प्स आते हों – अक्सर हाई बी पी के पेशंटों में ऐसा हो सकता है।

पेट और पाचन संस्थान को सुधारने के लिये – खास कर Liv^0 – Mu^0 दोनों में दर्द हो और अपचन के साथ कमर या पिंडलियों में दर्द भी हो तो तब यह फॉरमुला बहुत ही लाभदायक है।

Pure 1,25 DCC का उपयोग

जैसे ऊपर लिखा गया है, Pure 1,25 DCC बहुत ही शक्तिशाली और strong उपचार है। सो इसका बहुत ही कम उपयोग करते हैं। पर अगर प्योर (Pure) 1,25,DCC में Vitamin B_{12} मिला दिया जाये तो उस का नाम है – **Pure Genes formula** यानि

(7) Liv (4) Para (7) Liv^0 (7) Mu^0 (8) Lt Parkhoo

इस फॉरमुला के द्वारा जीन्ज़ की गड़बड़ीयों (genetic disorders) को सुधार सकते हैं। इस formula को भी आम तौर से प्रयोग नहीं करते क्योंकि यह बहुत ज्यादा strong यानि प्रभावशाली है। सिर्फ **genetic disorders** यानि जीन्स सम्बन्धी बीमारियों में इसका उपयोग करते हैं।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

❀ गोंध हड्डियों को ज्यादा ताकत देता है। इसलिये ही गांवों में औरतों को डिलीवरी के बाद गोंध का लड्डू खिलाया जाता है, ताकि बच्चा और जच्चा दोनों की हड्डियाँ मजबूत और स्वस्थ रहें।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Gas 'I' treatments तथा Dopamine

हमारी आंतडियों में 100 मिलियन यानि दस करोड़ न्यूरॉन्स होते हैं जिन्हें enteric neurons अर्थात् आंतडियों की न्यूरॉन्स कहा जाता है। और ये न्यूरॉन्स भी कम मात्रा में वही कैमीकल बनाते हैं जो ब्रेन में ज्यादा मात्रा में बनते हैं। LMNT में हमने देखा है कि Gas'I' प्वाइंट से आंतडियों को उकसाया जा सकता है।

एक बार गुरुजी के पास एक पॉरकिन्सन बीमारी (Parkinson's disease) के पेशंट आये जिनको Gas'I' प्वाइंट में काफी दर्द था। तो गुरुजी उनको Gas 'I' ट्रीट्मेंट देने लगे। जब उन्होंने (12) Gas'I' दिया तो देखा गया कि उस पेशंट के हाथ की कँपकँपी बहुत ही कम हो चुकी थी। फिज़ियोलोजी (physiology) से हमें पता है कि पॉरकिन्सन की बीमारी डोपॅमीन (dopamine) नामक कैमीकल की कमी से आती है। तो गुरुजी को लगा कि क्या ऐसा नहीं हो सकता कि (12) Gas 'I' से dopamine बन रही हो ? नहीं तो पॉरकिन्सन के पेशंट को उस उपचार से लाभ कैसे पहुँचा ? फिर डोपॅमीन के प्रति Taber's Dictionary में पाया गया कि यह एक ऐसा कैमीकल है जो अलग-अलग मात्रा में शरीर में अलग-अलग प्रभाव लाती है।

Dopamine (डोपॅमीन)

डोपॅमीन एक कैमीकल है जो ब्रेन के बैसल गैंग्लिया (basal ganglia) नामक भाग में बनता है। इसके अलावा यह ऐड्रीनल मैडूला (adrenal medulla) में भी बनता है। बनने के बाद उसे शरीर की जरूरत के अनुसार नौर-एपीनेफरीन (norepinephrine) में बदल दिया जाता है। यह शरीर में टाइरोसिन ॲमीनो ऐसिड (tyrosine amino acid) के अदल-बदल से बनता ह।

शरीर में एक चीज़ को दूसरे में अदल-बदल करने के काम को मेटाबॉलिज़म (metabolism) यानि चयापचय कहते हैं। टाइरोसिन ॲमीनो ऐसिड दूध के केसीन (casein) नामक प्रोटीन में पाया जाता है। सो यह ठीक से बनने के लिये दूध ठीक से पचना चाहिये एवं टाइरोसिन ॲमीनो ऐसिड के चयापचय के लिये विटामिन C तथा फोलिक ऐसिड की जरूरत है। यह सब तभी होगा जब पाचन संस्थान ठ''िक से काम करे।

डोपॅमीन का एक मुख्य कार्य है ब्रेन से अन्य कुछ भागों को संदेश ले जाना। इसलिये इसे एक न्यूरो ट्रान्स्मीटर (neuro-transmitter) कहते हैं। इसका गुण है अंगों के अनचाहे हलचल को रोकने का संदेश ले जाना। इसलिये इसे inhibitory neuro-transmitter यानि रोकनेवाला न्यूरो ट्रान्स्मीटर कहते हैं ।

डोपॅमीन दवाई का शरीर पर असर

दवाई की मात्रा *	शरीर पर उसका असर
प्रति मिनट में 2 से 5 μgm	किडनी तथा आंतडियों के आरटरीज़ के अंदरी व्यास को फैलाता है। अगर किडनीज़ के अंदर रक्त का प्रवाह बढ़ेगा तो सिस्टोलिक बी पी कम होगी।
प्रति मिनट में 5 से 15 μgm	ह्रदय की संकुचन शक्ति बढ़ेगी, रक्त ज्यादा मात्रा में तथा ज्यादा तेजी से निकलेगा जिससे बी पी बढ़ेगी।
प्रति मिनट में 15 μgm से अधिक	इस मात्रा में यह α-adrenergic receptors को उकसाता है जिससे शरीर के सारे रक्त नलिकायें सिकुड़ जाती हैं। यह पॉरकिन्सन बीमारी के पेशंटों को तथा जिन्हें shock के कारण अत्यन्त लो बी पी हो उनको दिया जाता है। **

* दवाई की कुल मात्रा रोगी के वजन के अनुसार गणना करके रक्त में चढ़ायी जाती है। मरीज का वजन जो भी हो, दवाई को उतनी मिनट के लिये चढाना है।
** Shock उसे कहते हैं जब शरीर में किसी भी कारण से venous blood यानि शिराओं से ह्रदय में पहुँचती हुयी रक्त की मात्रा इतनी कम हो जाय कि टिशूज़ के नौरमल काम-काज के लिये पर्याप्त ऑक्सीजन न मिल पाये (माइक्रो ग्राम μgm = एक ग्राम का दस लाखवां भाग)

गुरुजी ने अनुमान लगाया कि जब (12) Gas 'I' से पॉरकिन्सन के पेशंट को लाभ हो रहा है, तो (6) Gas 'I' से कम डोपॅमीन बननी चाहिये जो शायद हाई बी पी को कम करेगा। इसी अनुमान से जब उन्होंने हाई बी पी के एक पेशंट को (6) Gas 'I' दिया तो देखा गया कि उस व्यक्ति की सिस्टोलिक बी पी कम हो गयी। तब से कई बरसों से हाई बी पी के पेशंटों को सिस्टोलिक बी पी कम करने के लिये (6) Gas 'I' दिया जाता है जिससे उनको बहुत लाभ होता है। इससे गुरुजी अनुमान लगाते हैं कि यह उपचार 2 – 5 μ gm/kg/min के डोपमीन के dosage-जैसा काम कर रहा है।

इसके बाद यह सोच आई कि जब (6) Gas 'I' हाई बी पी को कम करता है तो (9) Gas 'I' से शायद ज्यादा डोपॅमीन बनेगा जिससे बी पी बढ़ेगी - जिसे हम लो बी पी के उपचार में उपयोग कर सकते हैं। लेकिन लो बीपी के पेशंट कभी-कभी आते हैं तो इस तथ्य को ज्यादा पेशंट पर test कर नहीं पाये।

इन सब से ऐसे सोचते हैं कि Gas 'I' उपचार के निम्न प्रभाव होंगे -

(12) Gas 'I' - इससे पॉरकिन्सन बीमारी के पेशंटों को बहुत लाभ होता पाया गया है।
(9) Gas 'I' - इससे शायद बी पी बढ़ेगी - यह और ज्यादा पेशंटों पर test करना है।
(6) Gas 'I' - इससे सिस्टोलिक बी पी कम होती है।
सो यह उपचार हाई बी पी के पेशंटों के लिये बहुत अच्छा है
(3) Gas 'I' - यह इन्टेस्टाइन यानि आंतडियों को उकसायेगा जिससे जेजुनम, ईलियम इत्यादि सब ठीक से काम करेंगे। आजकल इस उपचार के बदले में (1) Gas ' I ' – 6 points देते हैं जो ज्यादा लाभदायक है।

Gas 'I' ट्रीट्मेंट देते समय थेरेपिस्ट के लिये मुख्य चेतावनी

ऊपर के उपचारों का असर जो लिखा गया है, वह इस पर आधारित है कि Gas 'I' देते समय हर प्वाइंट पर 6 सेकंड का ही दबाव दिया जाता है। अगर हाई बी पी के पेशंट को (6) Gas 'I' देना है तो ट्रीट्मेंट देते समय थेरेपिस्ट किसी से बात नहीं करनी चाहिये और यह देखना चाहिये कि हर जगह पर 6 seconds से ज्यादा दबाव न हो। अगर हर जगह पर 6 सेकंड के बदले 9 सेकंड का दबाव दिया गया तो (6) Gas 'I' का (9) Gas 'I' हो सकता है जिससे पेशंट की बी पी और बढ़ सकती है – इसका ध्यान रहे।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

2010 के बाद से UDF formula देते समय मोशन के अनुसार Ajay Normal formula में निम्न बदलाव करने हैं – अगर व्यक्ति को नॉरमल मोशन आये तो (4) Gas 'I' – 3 points दें
अगर व्यक्ति को कब्जी हो या कड़क मोशन आये तो (6) Gas 'I' – 3 points दें
अगर व्यक्ति को लूज़ मोशन आये तो (1) Gas 'I' – 6 points दें

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

पेट को ठीक करने के कुछ अन्य फॉरमुले Page 300 में देखें।

LMNT के मेडूला उपचार Medulla treatments of LMNT

न्यूरोथेरेपी उपचार का एक मुख्य पहलू है - विभिन्न ग्रंथियों के रक्त संचार को सुधारना। जब लोगों को न्यूरोथेरेपी के उपचार से लाभ प्राप्त हुये तो उन्हें इस थेरेपी में विश्वास होने लगा। विभिन्न रोगों के मरीज गुरुजी के पास उपचार के लिये आने लगे। पहले तो पेट का दर्द या अन्य तकलीफों के मरीज आते थे। धीरे-धीरे गुरुजी की सेवा भाव से मोहित होकर और इस उपचार की सफलता के बारे में सुनकर वैसे रोगी भी आने लगे जिन्हें अन्य उपचारों से खास लाभ नहीं होता था।

इनमें प्रमुख थे मन्द बुद्धि के बच्चे। गुरुजी ने उन्हें पेट set करने के उपचार दिये तो बच्चों के माता-पिता बताते थे कि बच्चे के शरीर के हलचल और हरकतों में काफी सुधार जरूर है। लेकिन उन बच्चों के ब्रेन के विकास में बहुत ज्यादा परिवर्तन नहीं दिखता था। तो गुरुजी ब्रेन के कार्यों के बारे में पढ़ने लगे। और उन्हें पता चला कि कॅरोटिड आरटरीज़ (carotid arteries) यानि जो धमनियाँ ब्रेन के लिये रक्त ले जाती हैं वे गर्दन से निकलकर कान के बगल से जाती हैं।

अभ्यास करते हुये पता चला कि ब्रेन का एक मुख्य भाग है जिसे मेडूला ओब्लॉन्गॉटा (Medulla oblongata) कहते हैं, जो ब्रेन स्टेम (brain stem) के पोन्स (Pons) नामक भाग के नीचे स्थित है। शरीर के किसी भी अंग से ब्रेन तक तथा ब्रेन से अन्य अंगों तक जो भी नर्व जाती हैं वे इस भाग से होकर ही जाती हैं। यानि ब्रेन के हर प्रकार के कार्य के लिये मेडूला ओब्लॉन्गॉटा के अन्दर से नर्व्ज़ को गुजरना पडेगा ही। इस चित्र में हम देख सकते हैं कि यह भाग माथे के अंदर करीब-करीब उसी जगह स्थित है जहां कान और गर्दन के बीच की त्वचा है।

गुरुजी ने हरि को ध्यान किया तो उनके मन में यह ख्याल आया कि इस जगह को उकसाने से ब्रेन की बीमारियों में लाभ होनी चाहिये। ऐसा सोचकर वे उस जगह पर अपने अंगूठों से बारी-बारी से घिसाई करने लगे तो हरि की कृपा से कई बच्चों में खास फर्क पाये गये।

फिर आयी बात कि इस उपचार को क्या नाम दिया जाय। गुरुजी को लगा कि जब इस नये उपचार द्वारा ब्रेन के कार्य सुधरते हैं, इसका मतलब है कि यह उपचार मेडूला के द्वारा जानेवाले सभी नर्व्ज़ के कार्य को ठीक करता होगा, इसलिये उसे मेडूला ट्रीट्मेंट (Medulla treatment) कहा गया।

फिर हरि की कृपा से तरह-तरह की बीमारियों के लिये कई विभिन्न उपचार मिलते गये और देखा गया कि अलग-अलग संख्या में गर्दन के दोनों बाजुओं में कानों के नीचे उपचार करने से ब्रेन के विभिन्न अंगों के कार्यों को ही नहीं बल्कि किडनी या अन्य भागों को भी क्रियान्वित किया जा सकता है। चूंकि ये सभी उपचार एक ही जगह पर दिये जाते हैं, इसलिये सभी को एक ही नाम दिया गया, लेकिन नाम के पहले संख्या को सूचित करने का एक सिस्टम बनाया गया।

सबसे पहले (6) Medulla के कार्यों की खोज हुयी। फिर आयी (10) Medulla, (30) Medulla इत्यादि। धीरे-धीरे research और अभ्यास करते-करते पता चला कि ब्रेन के कई अंगों को इन उपचारों द्वारा उकसाया जा सकता है। अब कई अलग-अलग ट्रीट्मेंट प्राप्त हुये हैं जो ब्रेन के अन्दर के विभिन्न भागों तथा विभिन्न क्रेनियल नर्व को उकसाते हैं जो सामान्यतः विश्वास के बाहर है। इन उपचारों को "कुदरती देन या हरि-कृपा" कहने के अलावा अन्य किसी प्रकार से इनके चमत्कारिक प्रभाव का बयान नहीं कर सकते।

इन उपचारों के असर इतने कमाल के हैं - जिनके नतीजे देश भर के कई केंद्रों में पाये गये हैं - जो यह साबित करते हैं कि न्यूरोथेरेपी के पीछे 'हरी' यानि प्रभु का कितना बड़ा हाथ है। इसी कारण से गुरुजी के शिष्य इस विद्या के प्रति लिखे गये इस पुस्तक को **"न्यूरोथेरेपी वेद"** कहते हैं ।

वेद किसी एक मनुष्य द्वारा लिखा नहीं गया है, बल्कि वह ईश्वरी कृपा से प्राप्त ज्ञान है जो ऋषि मुनियों को ध्यान के दौरान प्राप्त हुआ था, जिसे उन्होंने समाज कल्याण के लिये दूसरों को सिखाया था। इस नज़र से देखा जाय तो न्यूरोथेरेपी (LMNT) के जनक डॉ लाजपतराय मेहराजी भी किसी ऋषि-मुनि से कम नहीं हैं।

(6) Medulla

यह गुरुजी को प्राप्त हुआ सबसे पहला मेडूला ट्रीट्मेंट है। इसे देने से निम्न नतीजे पाये गये थे-

- शरीर का तापमान अगर नौरमल से कम हो तो उसे बढ़ाया जा सकता है।
- जिन्हें भूख या प्यास नहीं लगती उन्हें इस उपचार के तुरन्त बाद भूख वा प्यास लगने लगती है।
- हायपोथैलमस ब्रेन के 3rd वैन्ट्रीकल का दीवार बनाता है। मेनिन्जाइटिस (meningitis) नामक बीमारी में ब्रेन के 3rd ventricle नामक भाग में ब्लोकेज यानि रुकावट हो जाता है जिसके कारण CSF (ब्रेन के अंदर का फ्लूइड) 4th ventricle में नहीं जा पाता। एक बार गुरुजी के दिमाग में यह सोच आयी कि जिनको मेनिन्जाइटिस के कारण ब्रेन में तकलीफ आयी उनको इस उपचार से लाभ होगा। जब ऐसे पेशंटों को (6) Medulla दिया गया तो प्रभु की कृपा से सचमुच उनको लाभ हुआ। तो गुरुजी सोचते हैं कि यह उपचार 3rd और 4th वैन्ट्रीकल के बीच के सेरेब्रल ॲक्वीडक्ट (cerebral aqueduct) नामक रास्ते को खोल सकता है। (CSF = Cerebro-spinal fluid)
- ऐपिलेप्सी (epilepsy) यानि मिरगी की बीमारी तथा पैरालाइसिस (paralysis) के पेशंटों को भी इस उपचार से लाभ होता है।

ऊपर के कई सारे प्रभावों से गुरुजी ने अनुमान लगाया कि इस उपचार से हायपोथैलमस को उकसा सकते हैं। उसी अनुमान से इस उपचार का प्रयोग उन सब जगहों पर किया गया जहाँ हायपोथैलमस का कार्य है और उसमें काफी सफलता प्राप्त हुयी है।

हायपोथैलमस के निम्न अन्य उपयोग हैं, जिनके लिये भी (6) Medulla का प्रयोग किया जा सकता है –

- हायपोथैलमस द्वारा ऐन्टीरियर पिट्यूट्री के लिये TSH.RH, FSH.RH इत्यादि रिलीजिंग होरमोन्स (releasing hormones) बनाने के लिये, जिससे TSH, FSH इत्यादि निकलेंगे। (6) Medulla से हम ऐन्टीरियर पिट्यूट्री को आदेश दे सकते हैं, जो हम एन्डोक्राइन ग्रंथियों की बीमारियों को ठीक करने के लिये उपयोग करते हैं।
- यह सैंसरी नर्व्ज़ से आनेवाले संदेश को रोकता है जिससे दर्द का एहसास होने नहीं देता। यह काम एन्डॉर्फिन्स (endorphins) नामक केमीकल्स भी करते हैं।

कुछ और कार्य हैं जिसके लिये भी यह उपचार उपयोगी हो सकता है, जिसे उचित पेशंटों पर try करना है :-

- हायपोथैलमस के mamillary bodies नामक भाग को उकसाने –(Guyton 10th ed. p 684) के अनुसार mamillary bodies का फंक्शन है GIT की activity (यानि पेट एवं आंतडियों के कार्यों) का समग्र नियंत्रण – कम से कम खाना खाते समय की कुछ प्रक्रियायें – जैसे खाते वक्त जीभ से होंठों को चाटना एवं निगलने की प्रक्रिया को उकसाना इत्यादि।

(Taber’s 18th edn.p 243 में लिखा है कि ये न्यूक्लियाई (nucleui) गन्ध सम्बन्धी इंपल्सों के (impulses) एक मुख्य रिले स्टेशन (प्रसारण केंद्र) हैं यानि नाक से ब्रेन तक गन्ध का एहसास करने के लिये इनकी जरूरत है।

- ब्रेन के मेडूला ओब्लोंगेटा में एक जगह है जहाँ से ब्रेन के एक बाजू के नर्व्ज़ शरीर के दूसरे बाजू की ओर आर–पार होती हैं – उसमें अगर कोई ब्लौकेज हो तो वह इस उपचार द्वारा ठीक होना चाहिये। इसे pyramids के crossing point कहते हैं।
- हायपोथैलमस में Optic chiasma (ओप्टिक कैयाज़्मा) नामक भाग है जिसमें आँखों के retina की अन्दरी बाजू की फाइबर्स (fibres) ब्रेन की एक बाजू से दूसरी बाजू की ओर आर–पार होती हैं।
- इन प्रभावों के अलावा, ऐसा लगता है कि इस उपचार से हम 6th Cranial nerve यानि छटी क्रेनियल नर्व को भी उकसा सकते हैं, जिससे हम पुतलियों के inferior oblique और lateral rectus नामक muscles से आयी गड़बड़ियों को ठीक कर सकते हैं। शायद यह कुछ किस्म के बेंगापन (squint) को ठीक करने में उपयोगी हो सकता है ??? इस प्रकार के रोगी ज्यादा मात्रा में हमारे पास नहीं आये हैं। आगे जाकर इस तथ्य को रोगियों पर test करना है।
- हायपोथैलमस सोमैटोस्टैटिन (somatostatin) नामक होरमोन भी बनाता है, जो एक इन्हीबिटरी होरमोन है (inhibitory hormone). सोमैटोस्टैटिन ग्रोथ हौरमोन को रोकता है – तो गुरुजी अनुमान लगाते हैं कि शायद इस उपचार से बच्चों की हाइट (height) यानि शरीर की कद के बढ़ने में रुकावट आ सकती है। अतः हम 13 से 20 साल के उमर के लड़के–लड़कियों को – जो हमारे पास हाइट बढ़ाने के उपचार के लिये आते हैं – उनको हम (6) Medulla नहीं देते, जब तक कि उसकी खास जरूरत न हो।

(8) Medulla

(8) Medulla देने से व्यक्ति को कुछ ही देर में गहरी नींद आने लगती है। अतः हम मानते हैं कि यह उपचार सेरोटोनिन (serotonin) नामक केमीकल को उकसाता है, जो नींद लाने के लिये आवश्यक है।

सेरोटोनिन कई जगहों में बनाया जाता है जिनमें मुख्य हैं – हायपोथैलमस, CNS के कुछ भागों में, तथा इन्टेस्टाइन के एन्टेरिक (enteric) न्यूरॉन्स। यह mental depression को control करता है। यानि शरीर में सेरोटोनिन की कमी से मनुष्य में उदासी या नींद नहीं आना इत्यादि हो सकते हैं।

- इस केमीकल के निकास को कई कारक कंट्रोल करते हैं जिनमें मुख्य हैं – stress यानि तनाव, सही समय पर न सोना, रक्त में ग्लूकोज़ की मात्रा, तथा व्यायाम। यानि इनमें कोई एक में भी गड़बड़ी हो तो सेरोटोनिन उचित मात्रा में नहीं निकलेगा। क्या डायाबीटीस के उपचार में (8) Medulla लाभ देगा ? यह try करना है।
- बढ़ते बच्चों के लिये भी डोपॅमीन एवं सेरोटोनिन दोनों जरूरी हैं।
- (Guyton 10th ed. p 520, 680) → सेरोटोनिन ब्रेन स्टेम के Medulla में नहीं, बल्कि median raphe (राफे) नामक भाग में बनता है। सो गुरुजी कहते हैं कि (8) Medulla उपचार द्वारा ब्रेन के raphe को उकसा सकते हैं, एवं राफे की गड़बड़ी से जो कोई बीमारी आये, उसे इस उपचार से ठीक कर सकते हैं।
- जब हेमोरेज (hemorrhage)[57] होता है, तब रक्त के platelets से सेरोटोनिन निकलता है जो उस जगह के blood vesssels को constrict यानि सिकुडवाता है, जिससे उस भाग में रक्त का प्रवाह कम हो जाता है । इस तरह वह प्लेटलैट्स के कार्य को एवं healing में मदद करता है। तो क्या (8) Medulla Injury treatment में लाभ देगा ? यह try करना है
- अगर हमें vascular permeability यानि रक्त नलिकाओं के अंदर चीजों की यातायात बढ़ानी है तो (8) Medulla देना है। {see Ross & Wilson 9th ed. p 67, 226, 376 }

यह smooth muscles की contraction में मदद करता है एवं इन्टेस्टाइन की स्त्रावों को बढाता है।[58] यानि जहाँ कहीं भी हमें smooth muscles के कार्य को बढ़ाना हो तो (8) Medulla का उपयोग करना है। लेकिन यह इन्फ्लमेशन में histamine–जैसा काम करता है, एवं inflammation को बढ़ाता है।

---

[57] hemorrhage = असाधारण रूप से शरीर के अंदर या बाहर अत्यधिक रक्त बहने लगना। जब खून शरीर से बाहर निकल जाता हैं, उसे external hemorrhage कहते हैं। पर जब यह शरीर के अंदर ही अंदर होता है, उसे internal hemorrhage कहते हैं, और वह रक्त शरीर के अंदर ही जम जाता है, उसे हेमाटोमा कहते हैं (hematoma) ।

[58] Smooth muscles वे हैं जो involuntary actions यानि अनैच्छिक कार्यों का नियंत्रण करते हैं। ये खास कर पेट, आंतडियों, लंग्ज़ यानि फेफडे, पेशाब की थैली, यूटेरस एवं सभी रक्त नलिकायें के अन्दर तथा glands के ducts के अन्दर पाये जाते हैं।

यानि इन्फ्लमेशन की बीमारियों में **(8) Medulla** नहीं देना।

इसके अलावा सेरोटोनिन हायपोथैलमस में तथा extra neural tissues एवं Gastro-intestinal Tract में भी पाया जाता है। यह pancreatic juice के production यानि उत्पादन को रोकता है। शायद इसलिये ही कुछ लोगों को भोजन के तुरन्त पश्चात सोने से अपचन की शिकायत होती हो ? (Taber's 18^{th} edn.p 1745 – सेरोटोनिन mast cells में तथा carcinoid tumours में पाया जाता है। यह एक vaso-contrictor यानि रक्त नलिकाओं को सिकुड़ने का केमीकल है, जो sensory perception यानि संवेदना महसूस करने के लिये जरूरी है। यानि सेरोटोनिन से बी पी बढ़ सकती है ।

सो कैन्सर में तथा high BP में (8) Medulla नहीं देना ।

सेरोटोनिन bananas यानि केले के फल में पाया जाता है (Taber's 18^{th} edn.p 984) । इसलिये ही गुरुजी केले के छिलके की अंदरी सफेद परत को खाने के लिये कहते हैं ताकि हमारे शरीर में सेरोटोनिन की कमी न हो।

पीनियल ग्लैंड में सेरोटोनिन बनने का जिक्र Guyton / Taber में नहीं है। Walter Pieropaoli की किताब में शायद यह लिखा गया है – देखना है।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

(10) Medulla

यह उपचार वेगास नर्व यानि दस नंबर की क्रेनियल नर्व को उकसाने के लिये दिया जाता है जो कि पेट (abdomen) की सब ग्रंथियों को उकसाती है। इसके असर से पेट की ऐसिड़ तीन गुना ज्यादा बढ़ जायेगी । लोगों का कहना है कि कम चबाने के कारण मोशन (stools) में अनपचा खाना आता है जब कि ऐसा नहीं है – गुरुजी दावे के साथ साबित करते हैं कि पेट की ऐसिड़ कम होने के कारण ही ऐसा होता है, जिसे हम (10) Medulla से सुधार सकते हैं। (10) Medulla का प्रभाव डिसैन्डींग कोलन पर नहीं होता। डिसैन्डींग कोलन पर S,4,5 ट्रीट्मेंट का प्रभाव होता है – यह ध्यान रखना।

यह उन को नहीं देते जिनको पेट में ऐसिड बढ़ी हो । कैन्सर की रोगीयों को नहीं देनी चाहिये।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

(12) Medulla

इसके दो अलग–अलग किस्म के प्रभाव देखे गये हैं – इस से रात में या सोये पड़े उठनेवाले रोगीयों को जो फिट्स आती है उसे इस उपचार देने से फिट्स बहुत ही कम होते हैं या पूरा ही बन्द हो जाते हैं। ब्रेन में हिप्पोकैंपस (hippocampus) नामक भाग है जो फिट्स को कंट्रोल करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। सो गुरुजी का अनुमान है कि इस उपचार से हिप्पोकैंपस के कार्य में सुधार ला सकते हैं।

लेकिन (12) Medulla उपचार का एक दूसरा प्रभाव है – जिन बच्चों की मोशन में छोटे–छोटे ¼" से ½" तक के छोटे कीडे नजर आते है – उन्हें सोने से पहले यह उपचार

देने से दूसरे ही दिन सुबह टट्टी में बहुत सारे कीड़े निकलते हुये देखा गया है। ऐसे तीन दिन देने से सारे कीड़े निकल जाते हैं। लेकिन यह उपचार अचानक ही गुरुजी को कैसे ज्ञात हुआ – यह एक और मिसाल है कि उनके ऊपर हरि की असीम कृपा है।

(15) Medulla

यह उपचार भी एक अनोखा मिसाल है हरि की कृपा का। यह उपचार सबसे पहले उस समय प्राप्त हुआ जब किसी पेशंट को साँस की तकलीफ हुयी। { food poisoning से या कोई अन्य कारण ??? } जब गुरुजी ने (15) Medulla दिया तो उसको तुरन्त ही आराम पहुँचा। फिर गुरुजी ने किताबों से देखा कि Medulla में एक respiratory center यानि श्वसन केन्द्र है जो साँस लेने के लिये जरूरी है। और वह तब कार्य करता है जब ब्रेन से ॲसेटिल कोलीन निकलता है। उस उपचार के बाद गुरुजी ने अनुमान लगाया कि (15) Medulla ॲसेटिल कोलीन को बनाता या उकसाता होगा।

उस अनुमान के बाद, जहाँ–जहाँ ॲसेटिल कोलीन की जरूरत है वहाँ (15) Medulla दिया गया तो कमाल के results यानि नतीजे आने लगे। इनके कुछ अन्य उदाहरण देखिये –

- अगर Medulla oblongata में acetyl choline न हो तो lungs कार्य नहीं करेंगे। शायद यही कारण है कि साँस की तकलीफों के लिये (15) Medulla लाभदायक सिद्ध हुआ है। यह उपचार मुख्यतः उनके लिये बहुत अच्छा है जो कहते हैं कि उनको रात को सोते समय साँस रुक–रुक कर चलती है।
- खाना खाने के बाद अगर बर्तन को ठीक से साफ न किया जाय तो Botulinum नामक बैक्टीरिया पनप सकते हैं। इस दूषित भोजन खाने से ये बैक्टीरिया श्वसन केंद्र काम नहीं करता, और साँस न ले पाने के कारण रोगी की मौत हो सकती है। उन्हें (15) Medulla से बहुत लाभ होता देखा गया है।
- पैरा–सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टेम, आंतड़ियों के नर्वस सिस्टम, smooth muscles तथा क्रैनियल नर्व के कार्यों को उकसाने के पहले (15) Medulla देने से और भी अच्छे results आते हैं – मुख्यतः पाचन संस्थान के कार्यों के लिये इसका योगदान महत्वपूर्ण है।
- यह voluntary muscles यानि ऐच्छिक माँस–पेशियों के कार्य के लिये जरूरी है। अतः MND, GBS इत्यादि बीमारियों में (15) Medulla x 6 treatments देने से बहुत लाभ पाया गया है।
- Acetylcholine receptors की कमी से ही myasthenia gravis नामक बीमारी होती है। इस बीमारी का एक लक्षण है पलकों का अपने आप गिर जाना। ऐसे रोगियों को (15) Medulla से बहुत लाभ देखा गया जो यह साबित करता है कि यह सचमुच ॲसेटिल कोलीन को उकसाता है या उसके उत्पादन को बढ़ाता है।
- ठीक इसी अनुमान से इसे जब हम MND, MS इत्यादि के मरीजों को (15) Medulla देते हैं तो कुछ देर के लिये उनके मस्सल्ज़ में इतनी ताकत बढ़ जाती है कि देखने वाले हैरान हो जाते हैं कि यह चमत्कार कैसे हुआ ?

- Acetylcholine सोमेटोस्टैटिन (somatostatin) को रोकता है। यानि अगर ट्यूमर इत्यादि को ठीक करने के लिये (2) Pan देना हो तो उन्हें (15) Medulla नहीं देना।
- Acetyl choline एवं epinephrine दोनों ही Prostaglandins को उकसाते हैं।
- यह सबसे नई खोज है – (Taber's 18th edn.p 376) : ॲसेटिल कोलीन choline (कोलीन) नामक amine से बना हुआ है, जो lecithin में पाया जाता है, जो कि बाइल (bile) का एक मुख्य अंग है। अगर बाइल ठीक से न बने तो फैट्स ठीक से नहीं पचेंगे। अतः जिनको फैट्स पचाने में तकलीफ है, शायद उनके शरीर में ॲसेटिल कोलीन ठीक से नहीं बनेगा – ऐसा भी तो हो सकता है ! यानि जिनके शरीर में ॲसेटिल कोलीन ठीक से नहीं बन रहा है उनके फैट्स के पाचन को भी सुधारने से ही वे पूर्ण रूप से ठीक होंगे – MD, DMD या MS के मरीजों को उपचार करते समय यह ध्यान देने वाली बात है।
- एवं अगर choline बनाना हो तो हमें New Gal treatment देना है। ॲसेटिल कोलीन के कुछ अन्य कार्य हैं, जिनके लिये (15) Medulla देकर उचित पेशंटों पर test करना है।
- यह पसीने की ग्रंथियों को उकसाता है। तो जिनको पसीना आता ही नहीं उनके लिये लाभदायक है । शायद मुहासों के लिये भी इससे लाभ होगा। यह try करना है।
- सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टेम से जब ॲसेटिल कोलीन निकलता है – उससे सलाइवा यानि लार ज्यादा निकलती है तथा आंतड़ियों से vaso active intestinal peptide नामक कैमीकल निकलती है जिसके कारण लार ग्रंथियों की रक्त नलिकायें dilate हो जाती हैं। अर्थात् जिनके मुँह सूख जाते हैं, उन्हें (15) Medulla से लाभ होगा। UDF formula में हम (15) Medulla देते हैं, उसका एक और लाभ है कि लार ठीक से निकलेगी।
- ॲसेटिल कोलीन के प्रभाव से प्रोटीन्स, फैट्स तथा कारबोहाइड्रेट्स को acetyl-coenzyme A नामक कैमीकल में बदला जाता है जो fatty acids तथा sterols बनाने का precursor यानि मूल पदार्थ है।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

(20) Medulla

- यह उपचार देने के बाद पॉरकिन्सन की बिमारी के पेशंटों को जबरदस्त लाभ मिला है, जिससे अनुमान लगाया गया कि यह ब्रेन के substantia nigra नामक भाग को उकसाता है जहाँ डोपॅमीन (dopamine) नामक केमिकल बनता है। Dopamine अधिकांश एक inhibitory chemical यानि रोकने वाली केमीकल है जो ब्रेन के बैसल गैंग्लीया (basal ganglia) नामक भाग में कार्य करता है। उसका कार्य है शरीर के हाथ–पैर इत्यादि के अनचाहे हलचल को रोकना। यह अन्य जगहों में बनकर हायपोथैलमस तथा लिम्बिक सिस्टम (limbic system) में भेजा जाता है।
  (Guyton 10^{th} ed. p 680) - डोपॅमीन अन्य जगहों में शायद उकसाने का कार्य करता है।
- डोपॅमीन का एक दूसरा कार्य है – prolactin को रोकना। उसी अनुमान से जब (20) Medulla उन औरतों को दिया गया जिनके शरीर में Prolactin की मात्रा ज्यादा है, तो उनके Prolactin levels कम होते देखे गये।

- कई औरतें जिनके breasts यानि स्तन के size (यानि आकार) नौरमल से बडे हैं, उनको इसी उपचार से कम होता हुआ देखा गया है। शायद इसका कारण यही है कि prolactin बढ़ने से breasts आकार में बढ़ते हैं।
- चूंकि डोपॅमीन अंगों के हलचल को रोकता है, इसलिये fits के उपचार में भी (20) Medulla दिया जाता है जिससे कई पेशंटों को लाभ मिलता हुआ देखा गया है।
- Guyton 10th ed. p 852 – डोपॅमीन एवं सेरोटोनिन दोनों ग्रोथ होरमोन GH की secretion rate यानि निकास की गति को बढ़ाते हैं, यानि हाईट (height) बढ़ाने के लिये (20) Medulla और (8) Medulla दोनों देना चाहिये।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

(30) Medulla

यह भी एक गजब का उपचार है जिसके प्रति "ईश्वरी अनुग्रह " के अलावा यह कहना कठिन है कि इस उपचार की प्रेरणा गुरुजी के मन में कैसे आयी। इस उपचार के कई विभिन्न उपयोग हैं।

- मुख्यतः यह inflammation के सूजन को तुरन्त ही कम कराता है। अतः यह पोलियो के पेशंटों को तथा घुटने में दर्द के साथ गर्मी और लाली भी हो तो तुरन्त आराम पहुँचाता है।
- जब किसी को नाभी के बायीं side पर 'Mu' वाले प्वाइंट पर दर्द हो तो हम समझते हैं कि आंतडियों में इन्फ्लमेशन (inflammation) होने के कारण दर्द होता है। ऐसे लोगों को टट्टी में आव (mucus)भी आ सकती है। इस उपचार से 'Mu' प्वाइंट का दर्द तथा आव का आना दोनों में तुरन्त लाभ मिलता है।
- दवाइयों के दुष्प्रभाव को खत्म करने में इस उपचार का बहुत बडा हाथ है। उदाहरण के लिये – पेशंट आकर कहते हैं कि उनको कुछ साल पहले किसी ऑपरेशन या इंजेक्शन (injection) के बाद से कोई सूजन या दर्द आया, जो पहले नहीं था – इसका मतलब हम समझते हैं कि वह दर्द उस इंजेक्शन के दवाई के side effect से आया है । उसके लिये जब हम (30) Medulla देते हैं तो बरसों पुराना दर्द भी एक या दो उपचारों में खत्म हो जाता है।
- वैसा ही यह उपचार बिच्चू या साँप काटने के जहर को या किसी भी जड़ी–बूटी के वजह से कोई खुजली इत्यादि हो तो उसे भी खत्म कर देता है।
- मासिक धर्म से पहले अगर breasts में भारीपन हो तो उसे PMS या pre-menstrual syndrome कहते हैं. (30) Medulla के 1 या 2 उपचार के बाद ये दर्द या भारीपन ऐसे खत्म हो जाते हैं कि विश्वास नहीं होता ।

{ Taber - Dysmenorrhia – primary में लिखा है कि प्रोस्टाग्लैन्डिन्स के बढ़ने से यूट्रस के मस्सल ज्यादा सिकोडने से शायद वहाँ इस्कीमिया यानि रक्त के प्रवाह में रुकावट हो जाती है। सोचा जाता है कि मैन्सस में दर्द का यही शायद मुख्य कारण है। (30) Medulla देने से मैन्सस में दर्द कम होता है, ऐसे देश भर में कई औरतों पर साबित हो चुका है, सो यकीनन यह उपचार प्रोस्टाग्लैन्डिन्स के कार्य को सुधारता है। }

- Rheumatoid Arthritis, Multiple sclerosis जैसे auto immune disorders में बहुत लाभ मिलता है।
- प्रोस्टाग्लैन्डिन्स से ब्रोंकियोल्स (bronchioles) रिलैक्स होते हैं। अस्थमा में पेशंट को तुरंत ही आराम पहुँचता है – यह अनेक मरीजों पर साबित एक तजुर्बा है ।
- (30) Medulla उपचार से सिस्टोलिक बी पी तुरंत ही कम हो जाती है।
- Paralysis के पेशंटों के उपचार में (30) Medulla बहुत उपयोगी है। खास कर जो पैरालाइसिस हाई बी पी के कारण हुआ हो।

ऊपर के कई सारे लक्षणों से गुरुजी को ऐसा लगा कि यह उपचार शरीर में कुछ प्रकार के प्रोस्टाग्लैन्डिन्स (Prostaglandins) नामक केमीकल्स को उकसाता है या उनके कार्य को सुधारता है ।

प्राणियों के शरीर में 14 तरह के प्रोस्टाग्लैन्डिन्स होते हैं जब कि मानव शरीर में 13 किस्म के प्रोस्टाग्लैन्डिन्स होते हैं जिनके अलग–अलग नाम होते हैं। प्रोस्टाग्लैन्डिन्स शरीर के कई जगह में बनते हैं और जहाँ बनते हैं उसी जगह के आसपास ही काम करते हैं।

Prostaglandins A एवं E - ये बीपी को कम कराते हैं। Prostaglandin F - बीपी को बढाता है

Prostaglandins E_2 और Interleukin #1 दोनों मिलने से fever यानि बुखार आती हैं। [59]

प्रोस्टाग्लैन्डिन्स किडनीज़ के रक्त नलिकाओं को dilate करवाते हैं, नमक और पानी को किडनीज़ द्वारा बाहर निकालते हैं जिससे हाई बीपी कम होगा।

ये ऑटो इम्यून डिसार्डर में T-suppressor cells को उकसाते हैं जिससे MS (multiple sclerosis) जैसी बीमारियों में लाभ होता है।

हम ह्रदय रोग के मरीजों को (30) Medulla नहीं देते ताकि अनजाने में उन्हें नुकसान न पहुँचे। क्योंकि यह नहीं पता कि (30) Medulla का उपचार किन–किन प्रोस्टाग्लैन्डिन्स को उकसाता है

प्रोस्टाग्लैन्डिन्स के कार्यों के अनुसार (30) Medulla के कुछ अन्य निम्न उपयोग हो सकते हैं –

- ये सारे शरीर की छोटी नाडियों (capillaries) के अन्दरी दीवार को एकाएक मजबूत बनाते हैं। इसका ऊमदा उपयोग गुरुजी ने परप्यूरा (purpura) बीमारी के इलाज में किया है। इस बीमारी में त्वचा के नीचे जगह–जगह पर अपने आप या हल्का–सा दबाने पर ही कहीं भी capillaries फट जाती हैं, जिससे हेमोरेज (hemorrhage) यानि नलिकाओं से रक्त निकल कर आसपास की टिशूज़ में जमने लगता है। गुरुजी ने अनुमान लगाया कि प्रोस्टाग्लैन्डिन्स के उपचार से इसे ठीक किया जा सकता है – क्योंकि वे रक्त नलिकाओं के अन्दरी दीवार को मजबूत बना सकते हैं। जब पेशंट को (30) Medulla दिया गया तो उसे तुरन्त ही यह लाभ हुआ कि दबाने पर वह जगह नीला नहीं पड़ा, जो कि पहले होता था।

[59] Interleukin #1 – एक कैमीकल है जो न्यूट्रोफिल्स, मैक्रोफैजस एवं लिम्फोसाइट्स के कार्य को उकसाता है।

जिससे यह साबित हुआ कि (30) Medulla किसी अतुल तरीके से शरीर में प्रोस्टाग्लैन्डिन्स को उकसाता है।

- नर्वस सिस्टम (nervous system) पर प्रोस्टाग्लैन्डिन्स का काफी प्रभाव है। शायद यही कारण है कि MND, GBS जैसे नर्वस सिस्टम की बीमारियों में (30) Medulla से पेशंटों को बहुत आराम पहुँचता है।
- आँख की पुतली फैली हुई हो तो वह छोटी हो सकती है।
- प्रोस्टाग्लैन्डिन्स कोलेस्ट्रॉल के उत्पादन को रोकते हैं। यानि जिन्हें रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ी हुयी हो उन्हें (30) Medulla से लाभ होगा।
- यह प्लैटलैट्स की जमावट को तथा रक्त में अनचाहे थक्के बनने की प्रक्रिया को रोकता है। इसलिये ही यह उपचार MS यानि मल्टीपल स्क्लेरोसिस (multiple sclerosis) की बीमारी में लाभ देता है।
- RBC's के अन्दर अगर कोई गड़बड़ी हो जिससे उनमें defect पैदा हो, तो प्रोस्टाग्लैन्डिन्स उन्हें सुधारकर नौरमल बनाती हैं। इस प्रकार वे RBC's की गड़बड़ी की बीमारियों में काम आते हैं।
- प्रोस्टाग्लैन्डिन्स gastric ulcer यानि पेट में घाव या छाले होने से बचाते हैं।
- संभोग के समय पुरुषों की सेमीनल वैसीकल्स (seminal vesicles) – यानि वह थैली जिसमें semen (वीर्य) स्टोर किया जाता है – एवं औरतों का वजैना (vagina) यानि योनि अधिक मात्रा में प्रोस्टाग्लैन्डिन्स बनाते हैं। सो संभोग से पहले पति को (30) Medulla लेना है और संभोग के तुरन्त बाद पत्नी को (30) Medulla देने से गर्भदान में बहुत लाभ होगा। जो हमारे पास बांजपन के उपचार के लिये आते हैं, उन्हें क्लिनिक में अन्य उपचार देते जायें। साथ में (30) Medulla का उपचार दोनों को सिखा दें और कहें कि पति पत्नी एक दूसरे को दें तो जल्दी फायदा हो सकता है।
- **Delivery** यानि प्रसव के समय में fetus के membranes अधिक मात्रा में prostaglandins बनाते हैं जो uterus के contractions यानि गर्भाशय के सिकोडने की क्षमता को बढाकर बच्चे को नारमल delivery होने में मदद करता है।[60] हमने पाया है कि (30) Medulla देने के कुछ घंटों के बाद labor pain के spasms यानि प्रसूति वेदना के दौरे आते हैं और बच्चा नौरमल डिलीवरी में पैदा होता है। यह उन औरतों के लिये भी लाभदायक है जिनको ultrasound करने के बाद पता चला कि यूटेरस में बच्चे का सिर सही दिशा में नहीं है। (Dystocia = difficult labor)
- जब बच्चा बाहर निकलता है उस समय में placenta के अलग होने के जगह से कुछ prostaglandins निकलते हैं जो vaso-constrictors हैं, यानि वे रक्त नलिकाओं को संकुचित करते हैं। शायद यह इसलिये है कि शरीर से ज्यादा रक्त न निकल जाये। तो

---

[60] प्रसूति के समय गर्भ के मेम्ब्रेन्स (fetal membranes) से प्रोस्टाग्लैन्डिन्स भारी मात्रा में निकलती हैं जो यूट्रस के सिकोड़ने की शक्ति को कई गुना बढ़ा देते हैं। - Guyton

डिलीवरी के बाद भी (30) Medulla देने से शायद लाभ हो सकता है – यह उचित पेशंट पर try करना है।

- Acetyl choline एवं epinephrine दोनों ही Prostaglandins को उकसाते हैं।
- Prostaglandins, norepinephrine तथा epinephrine मिलकर erythropoietin के उत्पादन को बढाते हैं – जो बोन मैरो (bone marrow) को RBC's बनाने का संदेश देते हैं। जब किडनी ठीक से काम न करने के कारण शरीर में RBC's की कमी हो, तो इन सारे अंगों को उकसाकर हम ऐरीथ्रोपोयेटीन के उत्पादन कर सकते हैं। उसका फॉरमुला ऐसा होगा – यह उचित पेशंट पर try करना है।

  I (15) Medulla (6) Lt. Swt - ॲसेटिल कोलीन तथा ऐपीनैफ़रीन के लिये

  II (30) Medulla (6) Right Swt (6) Lt. Swt - ऐरीथ्रोपोयेटीन बनाने के लिये
- Prostaglandins E_1 & I_1 शायद GFR (glomerular filtration rate) यानि किडनीज़ के अंदर फिल्ट्रेशन की गति तथा किडनीज़ के अंदर रक्त के प्रवाह को कम होने को रोक सकते हैं –

  (Guyton 10th ed. p 290).

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

ऊपर के सभी उपचार के बाद (2) Medulla और (4) Medulla के उपचार खोज किये गये। सो इनको इधर दिया गया है।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

(2) Medulla

यह उपचार 2nd Cranial nerve यानि दो नंबर की क्रेनियल नर्व को उकसाता है जो कि आँखों से निकलकर माथे के पीछे तक जाती है। (2) Medulla उपचार के बाद ब्रोड़मैन्ज़ एरिया (Brodmann's area) नंबर 17,18 की घिसाई करने से आँखों तथा स्पीच की प्रोब्लेम में बहुत लाभ देखा गया है। (2) Medulla से ataxia एटैक्सीया एवं पॉरकिन्सन के रोगीयों को काफी आराम हुआ है।

Guyton 10th ed. p 586 में लिखा है कि रेटीना से चार किस्म के न्यूरो ट्रान्स्मीटर निकलते हैं – ॲसेटिल कोलीन, डोपॅमीन, GABA तथा indolamine. तो गुरुजी ने अनुमान लगाया कि (2) Medulla से GABA निकलता है। GABA का मुख्य काम है कि वह हाथ–पैर इत्यादि अंगों के अनावश्यक हलचल को रोकता है। इसी सोच से जिन्हें पार्किन्सन की बीमारी है, उन रोगियों को (2) Medulla x 6 treatments दिया गया तो उनके हाथ का हिलना तुरंत ही काफी कम हुआ। तो यह शायद जाहिर है कि (2) Medulla उपचार GABA को उकसाता है

गुरुजी ऐसा भी सोच रहे हैं कि इसी उपचार से ब्रेन के Pons के भाग को भी उकसा सकते हैं। इसमें और खोज जारी है।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

(4) Medulla

पहले पहले यह उपचार इस प्रकार दिया जाता था (4) Medulla clockwise + T1/T2
जिससे निम्न लक्षणों में राहत देखा गया –

- सरवाईकल के नर्व्ज़ C1-C4 की तकलीफें दाहिने और बायी छाथी का दर्द
- माईट्रल वाल्व का दर्द, स्पलीन का दर्द, डायाफ्राम के ऊपरी भाग का दर्द
- सरवाइकल मनका नंबर 1 से 4 तक के दर्द तथा
- T1/T2 देने से राईट और लैफ्ट चैस्ट पेन निकल जाते हैं
- सरवाईकल के नर्व्ज़ C5-C8 की गड़बड़ी के कारण जो निम्न दर्द आता है –
- भुजायें, कोहनी, हाथ, कलाई, हथेली, उंगलियाँ इत्यादि इत्यादि के सभी दर्द निकल जाते हैं

इस उपचार के साथ Raman treatment भी दिया जाये तो दोनों हाथों की चौथी ऊंगली का दर्द निकल जाता था जिसे हम RA (Rheumatoid arthritis) की एक निशानी समझते हैं।

पहले Raman treatment गर्दन के दोनों बाजुओं पर देते थे तो पाया गया कि इस उपचार से ऐसिड कम होती है यानि अल्कालीन बहुत बढ़ जायेगी।

सो उस उपचार को Liv^0 – Mu^0 का दर्द चेक करने के बाद ही देनी चाहिये। और यह उपचार उनको देना है जिन्हें Mu^0 में ज्यादा दर्द है और Liv^0 में दर्द कम है या नहीं है।

अगर इस उपचार को दर्द चैक किये बिना ही दें और उस रोगी को अगर Liv^0 में दर्द हो और Mu^0 में दर्द न हो तो यह उपचार देने के तुरन्त बाद से दर्द बहुत बढ़ सकता है क्योंकि अल्कालीन बढ़ने का एक लक्षण है माँस-पेशियों में कड़कपन और उसके कारण दर्द का आना। सो उपचार देते समय इस बात का ध्यान रहे।

आजकल Left Raman तथा Right Raman treatment ऐसे विभाजन किया गया है।

अगर पेशंट को Mu^0 में या बायें हाथ की अनामिका उँगली में दर्द हो और Liv^0 में नहीं तो Left Raman देना है। और अगर Liv^0 में दर्द हो या दाहिने हाथ की अनामिका उँगली में दर्द हो तो Right Raman देना है।

और अगर दोनों में समान दर्द हो तो गर्दन के दोनों बाजुओं पर देना है। आगे अनुभव से समझ आयेगा।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

क्रेनियल नर्व (Cranial nerves) के लिये मेडूला उपचार

इसके बाद कुछ उपचार हैं जो कई पेशंटों पर आजमाने के बाद यह निश्चित है कि ये वही काम करते हैं जो उस नंबर की क्रेनियल नर्व (cranial nerve) करती है।

ध्यान दें

कोई भी क्रेनियल नर्व के उपचार करने से पहले **(15) Medulla x 1 treatment** देने से ज्यादा लाभ होगा (Give acetylcholine before any stimulation of SNS or PSNS.)

(1) Medulla	गन्ध के एहसास के लिये – यानि जिसका नाक बन्द न हो और फिर भी उन्हें गन्ध महसूस न हो उन्हें इस उपचार से लाभ होता है।
(2) Medulla	आँखों तथा स्पीच के लिये, GABA को उकसाने के लिये
(3) Medulla	डबल विज़न यानि जिन्हें दो-दो दिखते हों – जैसे कि मल्टीपल स्क्लेरोसिस बीमारी में
(4) Medulla	स्प्लीन तथा माइट्रल वाल्व का दर्द तथा छाती के दर्द के लिये। सरवाइकल स्पोन्डीलोसिस या स्पोन्डीलाइटिस के लिये । एवं लंग्ज़ को उकसाने।
(5) Medulla	जबडे, गाल, दाँत या होठों के सभी प्रोब्लेम के लिये। सभी प्रकार के खाँसी के लिये। ब्रेन या माथे के कई सारे प्रोब्लेम में उपयोगी
(6) Medulla	भूख, प्यास एवं शरीर के तापमान बढ़ाने तथा शरीर के दर्दों को कम करने। ब्रेन के हायपोथैलमस को उकसाता है जिससे रिलीज़िंग हौरमोन्स निकलेंगे और ऐन्टीरियर पिट्यूट्री को अपने हौरमोन बनाने के लिये उकसायेंगे – जिससे हम निम्न ग्रंथियों को उकसा सकते हैं – थायरौइड ग्लैंड, ओवरीज़ या टैस्टीस, प्रोलैक्टीन, ग्रोथ हौरमोन एवं ऐड्रीनल कौरटेक्स । यह शायद 6th क्रेनियल नर्व द्वारा आँखों के muscles को कंट्रोल करता है। कुछ प्रकार के डबल विज़न को भी ठीक कर सकता है।
(7) Medulla	Bell's palsy जिसमें मुँह का एक तरफ टेढा होता है। आँख बन्द करने में तथा खुलकर हँसने में प्रोब्लेम के लिये।
(8) Medulla	कान के सभी प्रोब्लेम के लिये एवं सेरोटोनिन के लिये जो नींद लाने के लिये तथा अतीव उदासी को ठीक करने के लिये जरूरी है। इस से ब्रेन के मेडूला और पौन्स (pons) के बीच के रॅफे (raphe) भाग की हर बीमारी को ठीक कर सकते हैं।
(9) Medulla	भोजन का स्वाद या निगलने के प्रोब्लेम के लिये। खाते समय ठसका हो तो इस उपचार से तुरन्त – बगैर पानी पिये ही – ठीक कर सकते हैं।
(10) Medulla	यह वेगस नर्व द्वारा डिसेन्डिंग कोलन को छोडकर पाचन संस्थान के सारे भाग को उकसाता है। लंग्ज़ को सिकोडता है। ह्रदय की तेज गति को कम करता है। ह्रदय रोग के मरीजों को (10) Left Medulla ही देना है।
(11) Left Medulla	कंधे को उठा नहीं पाना। कंधा जकड जाना और दर्द होना – उसके लिये देना है। frozen shoulder के लिये उत्तम उपचार है।
(11) Right Medulla	मार लगने पर या अन्य कारणों से कंधा अपने जगह से नीचे उतर जाये तो उसे ठीक करने के लिये देना है। इसे shoulder dislocation कहते हैं
(12) Medulla	ब्रेन के हिप्पोकैम्पस (hippocampus) नामक भाग को उकसाता है। जो fits नींद में आये या नींद से उठने के तुरन्त बाद आये उसे ठीक करने। पेट या आंतडियों में कीडे या किरमी को तुरन्त ही खत्म करता है।

क्रेनियल नर्व के अलावा निम्न मेडूला उपचार अन्य केमीकल्स के कार्यों को उकसाते हैं –

(15) Medulla	ॲसेटिल कोलीन acetylcholine – माँस-पेशियों को उकसाने के लिये तथा श्वसन सम्बन्धी बीमारियों में, खास कर जिन्हें रात को कुछ देर तक सांस रुक जाने-जैसा एहसास हो
(20) Medulla	डोपॅमीन – पॉरकिन्सन, बच्चों में निमोनिया या जिन औरतों में प्रोलैक्टीन की मात्रा बढ़ी हुयी हो
(30) Medulla	प्रोस्टाग्लैन्डिन्स – इन्फ्लमेशन, दवाइयों के दुष्प्रभाव, पेट में अल्सर, अस्थमा या सांस की तकलीफें इत्यादि। ह्रदय के मरीजों को नहीं देते।

क्रेनियल नर्व की कार्यों की संपूर्ण एवं विस्तुत जानकारी अंत में दी गयी है ।

पाचन संस्थान को सुधारने के अन्य फौरमुले

Chole Treatment

अक्सर गुरुजी के पास लोग आते थे जो कहते थे कि उन्हें तली हुयी चीज खाने के बाद छाती में जलन-सी होती है (Chest burning sensation)। उनको NAN formula देने के बाद कुछ देर तक आराम रहता, लेकिन फिर से जलन शुरू हो जाती थी।

आम तौर पर ऐसा कहा जाता है कि पेट में ऐसिड बढने के कारण ही छाती में जलन हो रही है जब कि हमेशा ऐसा नहीं होता। यह गुरुजी की अनुपम खोज है कि निम्न कारणों से छाती में जलन-सी होती है

- लिवर या गौलब्लैडर (gall bladder) sluggish हैं यानि मन्द गति से काम कर रहे हैं।
- शरीर में कोलसिस्टोकाइनिन (cholecystokinin) या सिक्रेटिन (secretin) नहीं बन रहे।
- या ऐम्पूला औफ वैटर (ampoulla of vater) में कोई blockage है। (इसके बारे में नीचे देखें)

अगर पेशंट बतायें कि उन्हें तली हुयी चीज़ें खाने के कुछ देर बाद परेशानी होती है - जैसे, पेट भारी-भारी लगता है, या खट्टी डकार आते हैं, या उन्हें छाती में जलन-सी होती है,[61] तो इसका मतलब है कि उनका लिवर या गौलब्लैडर sluggish है यानि वे ठीक से काम नहीं कर रही हैं। पाचन संस्थान का दस्तूर है कि ड्युओडेनम (duodenum) एवं जेजुनम (jejunum) की motility यानि गति तब तक कम रहेगी जब तक जो भोजन ड्युओडेनम में है, वह ठीक से पच नहीं जाये। इसलिये उसमें से खाना जल्दी आगे नहीं बढता, और खाना आगे बढ़ने तक पाइलोरिक स्फिन्क्टर pyloric sphincter नहीं खुलेगा। इसके कारण ऐसिड-युक्त खाना ज्यादा देर तक पेट में ही रहता है, जिससे जलन महसूस होती है और यह लगता है कि ऐसिड बढ़ गयी है जब कि सच तो यह है कि ऐसिड नौरमल है लेकिन लिवर या गौल ब्लैडर कम काम कर रहे हैं। तो फैट्स के पाचन को ठीक करने के लिये, पहले उनको हम गौल ब्लैडर तथा लिवर का ट्रीट्मेंट देंगे -

(3) Gal (7) Liv x 2 treatments या (1) Gal (4) Liv x 2 treatments दें।[62]
इसी से रोगी को तुरन्त ही काफी आराम मिल जाता है।

दूसरी बात - जेजुनम की मोटिलिटी (motility)[63] तब तक भी कम रहेगी जब तक ड्युओडेनम (duodenum) में proteins ठीक से नहीं पचें। ऐसे पेशंट कहेंगे कि उन्हें मूंगफली खाने से, या राजमा, छोले या नौन-वेज (non-veg) जैसी भारी प्रोटीन्स खाने के बाद खट्टी डकार आती हैं या पेट भारी-भारी लगता है इत्यादि। सो उसके लिये कोलिसिस्टोकाइनिन (CCK

---

[61] शायद 80% से ज्यादा patients को ऐसा ही होता है।

[62] अगर क्रौनिक (chronic) यानि पुराणी बीमारी हो तो (1) Single point Liver x 6 trt. अत्यन्त लाभदायक है।

[63] कोई भी चीज़ या वस्तु एक जगह से दूसरे जगह की ओर जिस speed या रफ्तार या तेजी से बढती है, उसे motility कहते हैं। इधर इसका मतलब है खाना कितनी तेजी से पेट से बडी आंत की ओर चलती है।

यानि cholecystokinin) हौरमोन की ज़रूरत है जो पैंक्रियास को संदेश देगा कि वह digestive enzymes यानि सभी पाचक एन्ज़ाइम्स भेजे।

अब CCK को उकसाने का कार्य तो वेगस नर्व का है, जो कि हम LMNT में (10) Medulla द्वारा करते हैं। साथ में हमें इन्टेस्टाइन की (motility) यानि गति को बढ़ाना है ताकि जो भोजन पहले से है वह आगे बढ़े, तथा Secretin, CCK होरमोन्स तथा पैंक्रियास के पाचक स्राव निकलेंगे। हमने पाया है कि Gas 'I' उपचार से इन्टेस्टाइन के कार्य तथा उसकी motility बढ़ती है।

CCK का मुख्य कार्य है – गौल ब्लैडर को बाइल भेजने के लिये उकसाना। यही कार्य हम 'Gal' से करते हैं। इन तीनों से निम्न उपचार बनाया गया जो बहुत लाभदायक सिद्ध हुआ:-

Chole treatment formula (10) Medulla (6) Gas I (3) Gal.

(10) Medulla - वेगस यानि दसवां क्रेनियल नर्व द्वारा पाचन संस्थान को उकसाने के लिये
(6) Gas I - जेजुनम, ईलियम को उकसाने जिससे Secretin, CCK & पाचक स्राव निकलेंगे
(3) Gal - गौल ब्लैडर को उकसाने जिससे फैट्स को पचाने के लिये बाइल निकलेगा

इस उपचार के बाद देखा गया कि फैट्स और भारी प्रोटीन अच्छी तरह से पचने लगते हैं। चूंकि पाचन का मुख्य भार Cholecystokinin हौरमोन का है, तो इस उपचार का नाम संक्षेप में Chole रखा गया।

अन्य उपयोग –

कुछ पेशंट जिनको छाती में जलन होती थी उनको High BP भी होती थी। जब उनको यह उपचार दिया गया तो देखा गया कि उनकी सिस्टोलिक बीपी कम होती है। गुरुजी ने काफी सोच–विचार एवं अभ्यास किया कि यह कैसे हुआ –जिसका अनुमान इस प्रकार है –

हमारी पाचन संस्थान सही तरह से काम करने के लिये PSN यानि पैरा–सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टेम का ठीक से काम करना बहुत ही जरूरी है। PSN का एक मुख्य काम है पाचक अंगों को सही समय पर रक्त का प्रवाह बढा देना। जब PSN का काम बिगड जाता है तो खाना पचेगा कैसे ? हाई बी पी के पेशंटों में देखा गया है कि उनकी नाभी के ठीक ऊपरी भाग में बहुत दर्द रहता है। उस भाग में दर्द है यानि उनके इन्टेस्टाइन – खास तौर से ड्युओडेनम एवं जेजुनम – को ठीक से रक्त नहीं मिल रहा है। इसलिये गुरुजी ने अनुमान लगाया कि उनके शरीर में Secretin और CCK के कार्य ठीक प्रकार से नहीं हो पायेंगे। शरीर विज्ञान से प्राप्त जानकारी की गहराई तक जाकर अपने एक अनोखे व original दृष्टिकोण से गुरुजी ने उस ज्ञान को उपयोग करके एक अनुपम उपचार की खोज कैसे की है देखिये।

इतना ही नहीं, PSN ठीक से काम करने से शरीर में इन्सुलिन बढ़ेगी तो रक्त में शुगर की मात्रा कम होगी। इसलिये ही शायद यह उपचार डायाबीटीस के कुछ मरीजों को अच्छा लगा। लेकिन डायाबीटीस के कुछ अन्य मरीजों को (10) Medulla देने पर उनको अच्छा नहीं लगा। सो शायद (10) Medulla उनको नुकसान करता है। तो इस बात को ध्यान में रखें कि जिन डायाबीटीस के मरीजों को (10) Medulla अच्छा न लगे उन्हें (10) Medulla नहीं देना।

कुछ किडनी फेल्यूर (kidney failure) के पेशंटों में इस उपचार से क्रेटीनाइन (creatinine) एवं शुगर दोनों कम होते पाये गये है। जब कि कुछ और लोगों में उल्टा असर भी देखा गया है। अतः किडनी फेल्यूर के रोगियों को यह उपचार नहीं देते कि कोई गड़बड़ी न हो – इस का ध्यान रहे।

कई मरीजों पर प्रयोग करके देखा गया कि यह उपचार निम्न बीमारियों में भी लाभ देता है –

- कैटेरैक्ट (cataract) यानि मोतिया
- रेटीनाइटिस पिग्मेंटोज़ा (retinitis pigmentosa)
- night blindness यानि शाम को कम दिखना (इसे रतौंधी या रतिंधा भी कहते हैं)

यह उपचार देने से एब्डोमन एक दम ठीक हो जाता है। पाचन तथा अवशोषण ठीक होने के कारण सब ग्रंथियाँ ठीक प्रकार से काम करने लग जाती हैं। यह उपचार मन्द बुद्धि के बच्चों को बहुत लाभ देता है। अगर प्रेगनैन्सी के दौरान किसी औरत को हाई बी पी हो जाये तो उसकी किडनीज़, ब्रेन तथा लिवर में arterial spasm हो जाते हैं, यानि आरटरीज़ में जकड़न-सी आ जाती है जिससे वे ठीक तरह से संकुचित नहीं हो पाती और यही असर बच्चे के उन अंगों पर भी पड़ेगा ही।

(Guyton 10th ed. p 951) प्रेगनैन्सी में हाई बी पी होने के कारण किडनीज़ पर निम्न प्रभाव पड़ते हैं – यूरिन द्वारा असाधारण मात्रा में प्रोटीन्स निकल जाते हैं तथा किडनीज़ के अन्दर रक्त का प्रवाह तथा glomerular filtration rate (यानि किडनीज़ की फिल्टर करने की गति) दोनों ही कम हो जाते हैं – इसका मतलब उस औरत के शरीर से toxins यानि अनावश्यक व फालतू चीजें ठीक तरह से निकल नहीं पायेंगी। उन सबका असर बच्चे पर पड़ेगा ही !

इस उपचार को पेट set करने के लिये उपयोग करना है तो निम्न प्रकार देने से और अच्छे नतीजे आते हैं –

I (10) Medulla (6) Gas 'I' (3) Liv – सिक्रेटिन के लिये

II (10) Medulla (6) Gas 'I' (3) Gal – CCK के लिये

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

Vater treatment formula

कभी कुछ ऐसे पेशंट आते थे जिनको ऊपर के उपचारों से लाभ जरूर हुआ लेकिन कुछ दिन बाद दर्द वापस आ जाता था। Pain points चैक किया तो 'Gal' 'Liv' इत्यादि points में काफी दर्द पाया गया। (3) Gal (7) Liv दिया गया तथा अन्य उपचार दिये गये, तो भी खास फर्क नहीं मिला।

तो गुरुजी ने काफी सोच-विचार के बाद यह अनुमान लगाया कि बाइल आने के रास्ते में यानि Ampoulla of Vater में अगर कोई blockage हो तो बाइल गौल ब्लैडर में ही जमने लगेगा और उस का असर लिवर पर भी पडेगा न ? फिर उन्होंने अपनी ही अनोखी शैली में सोचा कि इस Ampoulla of Vater को खोलने के लिये क्या-क्या करना है ?

- पाचन संस्थान के लिये वेगस दस नंबर के क्रेनियल नर्व को उकसाना है। (10) Medulla यह काम करेगा।
- यह तकलीफ बार-बार आती है तो शायद नाभी खिसकी हुयी है, उसे ठीक करना है। ONS से नाभी set होगा।
- पीनियल ग्लैंड को master gland कहते हैं। अगर पीनियल ग्लैंड ठीक से काम न करे तो भी शरीर की फंक्शन्स में गड़बड़ी होगी।
- गौल ब्लैडर तथा लिवर को ज्यादा उकसाना है कि उनका स्राव तेजी से निकले और जो भी रुकावट है वह flush out हो जाये, यानि जोर से बाहर ढ़केला जाय।

तो इस तरह से विचार करके निम्न फॉरमुला बनाया गया –

Vater treatment

I (10) Medulla (3) ONS (½) Ku-40 seconds (8) Gal (max.)
II (10) Liv (max.)

[याद रखने का तरीका है – 103, 408, 10]

इस फॉरमुला में हर प्वाइंट का उपयोग दुबारा देखिये –

(10) Medulla - वेगस दस नंबर के क्रेनियल नर्व को उकसाना है।
(3) ONS [Old Nabhi Set] - नाभी को set करने के लिये
(½) Ku – 40 secs - पीनियल ग्लैंड को उकसाने के लिये
(8) Gal (max.) -गौल ब्लैडर को ज्यादा मात्रा में बाइल निकालने को उकसाने

यह उपचार देते ही पेशंट को इतनी relief मिली, कि क्या कहें ! तो इसका मतलब गुरुजी का अनुमान सौ फीसदी सही था और इस उपचार ने बाइल के रास्ते में Ampoulla of Vater तक जो भी रुकावट थी, उसे खोल दी होगी। इसलिये इस फॉरमुला को Vater treatment नाम दिया गया। इस ट्रीट्मेंट से पूरा पेट set' हो जाता है और 'Gal' – 'Liv ' इत्यादि का दर्द भी निकल जाता है।

इस फौरमुले में LMNT उपचार की एक speciality या खासियत का एक नमूना देख सकते हैं। LMNT में हम बीमारी का उपचार नहीं करते, बल्कि हम शरीर को सुधारते हैं। चूंकि हमारे उपचार से शरीर के केमीकल्स में बदलाव आती है सो उसे ध्यान में रखते हुये दूसरे दिन उपचार किया जाता है। यह उपचार गौल ब्लैडर और लिवर को सुधारने के लिये बनाया गया है। सो हर दिन के उपचार के बाद वे ग्रंथियाँ और अच्छी तरह से काम करने लगेंगी।

* इधर max. यानि maximum शब्द लिखने का एक खास मतलब है। और वह यह है कि सभी दिन (8) Gal या (10) Liv ही देना है – ऐसा नहीं है। हर दिन इस उपचार से पहले थेरेपिस्ट ने पेशंट के 'Gal' और 'Liv' का दर्द चैक करना है। पेशंट के दर्द के अनुसार उस दिन कितना 'Gal' और 'Liv ' देना है –यह खुद निश्चय करना है। पहले कुछ दिन (8) Gal या (10) Liv दें। लेकिन कुछ दिनों के बाद जैसे-जैसे उन प्वाइंट का दर्द कम होता जायेगा, 'Gal' और 'Liv' की मात्रा कम करते जाना – जैसे (8) Gal की जगह पर (3) Gal या (10)

Liv की जगह पर (3) Liv इत्यादि। जब दर्द पूरा ही निकल जाय और लक्षण सब ठीक हो जायें तो उपचार बंद कर दें।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Vater formula के उपयोग

- एम्पूला आफ वेटर में कोई ब्लोकेज हो तो उसे खोलने। इसका पता लगाने के लिये Ultrasound करवा सकते हैं। एक और तरीका भी है। अगर common bile duct में रुकावट हो तो रक्त में LAP यानि leucine amino-peptidase बढ़ा हुआ रहेगा। LAP प्रोटीन को पचानेवाला एक एन्ज़ाइम है, जो पैंक्रियास, लिवर और छोटी आंत में पाया जाता है (Taber's 18th edn.p 1096)। अगर LAP की मात्रा नौरमल से ज्यादा हो तो हम समझते हैं कि एम्पूला आफ वेटर में ब्लोकेज है।
- पेट ठीक करने के लिये – खासकर जब तली हुयी चीज़ खाने के बाद छाती में जलन–सी महसूस हो तो।
- LMNT के 'Gal' और 'Liv' point में काफी दर्द हो तो उसे निकालने के लिये
- जिन्हें fats ठीक से पचते नहीं, यानि जिन्हें तली हुयी चीज़ या नौन–वेज (non-veg) खाने से खट्टी डकार आते हैं।
- इस ट्रीट्मेंट से पूरा पेट 'set' हो जाता है और 'Gal' वाले point का दर्द भी निकल जायेगा।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

अगर हृदय रोग के मरीज हों तो उन्हें इस उपचार में कुछ बदल करना है। उन्हें (10) Medulla की जगह पर (10) Left Medulla देना है। अधिकांश लोगों में ब्लड टैस्ट में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा ज्यादा पायी गयी है। चूंकि कोलेस्ट्रॉल फैट्स के पचने के बाद ही बनता है तो हमें 'Gal ' तथा 'Liv' को कम उकसाना है ताकि फैट्स ज्यादा न पचे और कोलेस्ट्रॉल न बढ़े।

तो हृदय की बीमारी के रोगियों के लिये उपचार इस प्रकार होगा –

I (10) Left Medulla (3) ONS (½) Ku-40 seconds (1) Gal
II (1) Liv

वैसे ध्यान रहे कि हृदय रोग के मरीजों को हमें पहले Angina treatment ही देना है। दो–चार दिनों के उस उपचार के बाद जब उनकी तबीयत थोड़ी–बहुत सुधर जाती है, उसके बाद यह उपचार दे सकते हैं।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

New Gal treatment

यह फॉरमुला सन् 2006 में ही बना। जैसे–जैसे गुरुजी के पास पेशंटों की संख्या बढ़ती गयी वैसे ग्रंथियों के कार्य के बारे में जानकारी बढ़ती गयी। तो पता चला कि बाइल शरीर में कई कार्यों की देखभाल करती है। पहले Taber's dictionary में पाया गया कि बाइल

के दो मुख्य गुण हैं – antiseptic यानि कीटाणु से बचाने वाली और laxative यानि कब्जी दूर भगानेवाली ।

फिर देखा गया कि जिनको चमड़ी में कुछ भी प्रोब्लेम थी, उनको 'Gal' में दर्द होता था एवं उनमें से कई लोगों को कब्जी की शिकायत भी थी। चूंकि Chole Formula में 'Gal' को उकसाया जाता है, तो वह उपचार उन पेशंटों को दिया गया। उससे खुजली जरूर कम हो जाती थी लेकिन कुछ घंटों तक ही उसका असर होता था। और ऐसे लोगों का पेट हमेशा ही upset यानि बिगड़ा हुआ रहता था। तो गुरुजी ने सोचा कि पहले इनका पेट ठीक करना चाहिये, तब ही गौल ब्लैडर ठीक से काम करेगा।

आजकल यह निश्चित रूप से साबित हो चुका है कि (15) Medulla का उपचार ब्रेन में ॲसेटिल कोलीन बनाने के लिये उकसाता है। ॲसेटिल कोलीन (acetylcholine) एक न्यूरो ट्रान्स्मीटर (neuro-transmitter) है - जो पैरा–सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टेम (PSNS) के हर कार्य के लिये जरूरी है। सो जहाँ भी हम (10) Medulla देते हैं, उसके पहले (15) Medulla देने से नतीजे बहुत ही अच्छे आते हैं।तो निम्न उपचार बनाया गया –

New Gal formula

I Fast : Gas : Gas 'I' : Gal : Spl : Liv : Mu

II Ajay Normal mild =(8) Pan (1) Gal (2) Liv – 3 points (1) Gas ' I ' – 6 points
ये दोनों फॉरमुला मिलकर पाचन संस्थान के कार्यों को सुधारेंगे

III (6) TF 'Gal' + (1) SinglePoint Gal x 6 treatments - गौल ब्लैडर को उकसाने

IV (15) Medulla

V Chole treatment formula

यह उपचार सभी प्रकार के चर्म रोगों के लिये बहुत ही ज्यादा लाभदायक पाया गया है। एक पेशंट जिनको बरसों पुरानी सोरियॅसिस (psoriasis) थी – उनको इस उपचार से एक महीने से भी कम समय में, चमड़ी वापस नौरमल में आ गयी कि कमाल ही हो गया।

अब एक और किस्सा सुनें जिसे भी हरि का खेल ही कहना है। उन दिनों गुरुजी के पास एक औरत आती थी जिसके बच्चे को औटिज़म (autism) नामक बीमारी थी। इस बीमारी का एक मुख्य लक्षण है कि बच्चा बहुत ही हाइपर–ऐक्टिव (hyperactive) यानि उतावला था – एक सेकंड के लिये भी चुप रहना असंभव था उसके लिये। उसे हमारे किसी भी उपचार से खास फायदा नहीं हो रहा था। अब औटिज़म की बीमारी के प्रति किताबों में या internet में बहुत ही कम लिखा गया है। यह किस कारण से आती है यह अब तक मालूम नहीं पड़ रहा है। गुरुजी उस औरत से प्रेगनैन्सी के समय के बारे में पूछ–ताछ कर रहे थे। लेकिन उन्होंने कहा कि प्रेगनैन्सी एवं डिलीवरी नौरमल थी और उस औरत को हाई बी पी या अन्य कोई बीमारी नहीं थी। सो उससे कुछ खास पता नहीं चला कि इस बच्चे को क्या उपचार दिया जाय। बातों बातों में अचानक ही उस औरत ने कहा कि प्रेगनैन्सी के कुछ महीने पहले उसे त्वचा में कुछ खुजली–जैसी हुयी थी।

बस ! उस एक बात को पकड़कर गुरुजी ने अनुमान लगाया कि उस माँ को उस समय गौल ब्लैडर की गड़बड़ी हुयी होगी। बच्चे को New Gal treatment दिया गया तो कुछ उपचारों के बाद देखा गया कि hyper activity यानि अतीव उतावलापन कुछ कम-सा हो गया था। और भी कुछ महीने उपचार देते गये तो वह और शान्त होने लगा। बाद में कई बच्चों के ऊपर आजमाकर पाया गया है कि औटिज़म (autism) में यह उपचार काफी लाभ देता है। अगर बच्चा ज्यादा ही उतावला हो तो ऊपर के उपचार में III नंबर में 6 treatments की जगह पर 9 treatments देना और लाभकारी है। यानि III नंबर को इस प्रकार बदलना होगा:

III (6) TF 'Gal' + (1) SinglePoint Gal x 9 treatments

फिर गुरुजी बाइल (bile) के प्रति और गहराई में अभ्यास करने लगे - बाइल के अन्दर कई सारी चीजें होती हैं जिनमें मुख्य हैं - म्यूसिन (Mucin) और लेसीथिन (lecithin). फिर उनके बारे में पढ़ा तो समझा कि-

- म्यूसिन सलाइवा में तथा चमडी, टेन्डन, कारटीलेज तथा टिशूज़ में भी पाया जाता है।
- लेसीथिन ब्रेन, नर्व्ज़ तथा टिशूज़ में भी होता है। Lecithin से choline बनेगा और choline से ॲसेटिल कोलीन (acetylcholine) बनेगा।

ये सब तो किसी भी मेडीकल किताब में पढ़ सकते हैं। लेकिन गजब की बात तो अब आगे है। इन सभी तथ्यों से गुरुजी ने एक अनोखा निष्कर्ष निकाला कि शरीर में किसी भी cartilage, tendon या tissue में कोई भी गड़बड़ी हो, या अगर peristalsis के waves को लाना हो तो उसे ऊपर के New Gal treatment से ठीक कर सकते हैं, क्योंकि बाइल पेरीस्टैल्सिस को उकसाता है - (Taber's 18th edn. p 217; 20th edn. p.243)

पिछले दो-तीन साल से इस उपचार से जो नतीजे आ रहे हैं वे विश्वास के बाहर हैं।
यह उपचार निम्न सभी लक्षणों के लिये अति उत्तम है -

- बहुत ही सख्त कब्जी दूर करने। अतीव गुस्सा जिन्हें हो, उनको शांत करने के लिये
- सोरियासिस, एक्ज़ीमा (eczema), मौके-मस्से, फंगल इन्फेक्शन (fungal infection) या अन्य कोई भी चर्म रोग के लिये
- pus (पू, पीप या मवाद) से कभी भी प्रोब्लेम आई हो या किसी रोग के कारण pus हो उसे ठीक करने - उदा - कान में पस या पानी निकलना
- औटिज़म (autism) या अन्य बच्चों में उतावलापन (hyper activity) कम करने
- मार लगने या किसी बीमारी के कारण से टिशूज़ (tissues) या लिगामैन्ट (ligament) टूट गयी हो, या खत्म हो गयी हो, या घुटने के कारटीलेज (cartilage) बनाना हो इत्यादि
- त्वचा में झुर्रियाँ हो तो उसे ठीक करने - चाहे बुढ़ापे में हो या कम उमर में
- हाथों में कंपन हो उसे ठीक करने - पॉरकिन्सन के पेशंट को भी लाभ प्राप्त हुआ
- आंतड़ियों में peristalsis के wave को उकसाने के लिये तथा भूख बढ़ाने के लिये इत्यादि।

याद रहे कि पहले रोगी के pain points चैक करना है। यह उपचार उनके लिये सबसे लाभ देगा जिन्हें right side के अंगों में दर्द हो जैसे - 'Gal', 'Liv' इत्यादि।

New Gal formula के उपयोग:

- पेट set करने। कब्जी दूर करने।
- 'Gal', तथा 'Liv' के दर्दों को ठीक करने।
- लिगामैंट या कारटिलेज अगर नष्ट हुआ हो तो उसे ठीक करने।
- दाद, सोरियासिस या अन्य चर्म रोगों के लिये बहुत अच्छा है क्योंकि बाइल ऐन्टीसैप्टीक यानि कीटाणुनाशक का काम करता है।
- यही उपचार उन बच्चों को देना है जिनकी माँ को प्रेग्नैन्सी यानि गर्भावस्था के दौरान हाई बी पी या कोई चमडी की बीमारी या खुजली इत्यादि थी। पूछताच से साबित हुआ है कि जिन औरतों के बच्चों को औटिज़म (autism) की बीमारी है, उनमें कुछ औरतों को प्रेगनैन्सी के दौरान चर्म रोग हुआ पाया गया है।
- जो बच्चे बहुत ही ज्यादा हायपर (hyper) होते हैं, यानि वे एक क्षण के लिये भी चुप नहीं रह सकते – *चाहे उन्हें औटिज़म हो या नहीं,* उनके लिये भी यह उत्तम इलाज है।

उपचार का सबसे बेहतरीन तरीका

पहले ampoulla of Vater को खोलना है, बाद में गॉल ब्लैडर को उकसाना है। सो निम्न क्रम से देना है – I Vater formula II New Gal treatment formula

अगर कोई बच्चा आप के पास लंबे समय उपचार के लिये आये और *पूछताच करने पर आप को पता लगे कि प्रेगनैन्सी यानि गर्भस्थिा के दौरान उसकी माँ की* BP बढ़ गयी थी – चाहे वे मन्द बुद्धि के बच्चे हों, या किसी अन्य बीमारी के लिये आप के पास आये हों – उन्हें सबसे पहले दस–पंद्रह दिन तक यह उपचार ही देना है। और इससे काफी फायदा होगा। बाद में दूसरे उचित उपचार दे सकते हैं।

जिन्हें फैट्स नहीं पचते, उन्हें यह उपचार सप्ताह में एक–दो बार देते जाने से गौल स्टोन कभी होंगे ही नहीं।

ऐपीनैफ़रिन भी गौल ब्लैडर के मस्सल को सिकोड़ता है। तो आनेवाले दिनों में इस उपचार में अगर

(6) Lt. Swt जोड़ दें तो शायद और प्रभावशाली बन जाय – यह try करना है।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

CCK Normal formula

यह एक और उपचार है जो सारे पाचन संस्थान को उकसाता है। इसका क्रम निम्न प्रकार है –

(10) Medulla	- वेगस नर्व को उकसाने
(1)Gas Only – 6 points	- पेट में प्रोटीन्स के पाचन को बढ़ाने
(1) Gal	- हाइड्रोक्लोरिक ऐसिड zacid के लिये
(1) Gas ' I ' – 6 points	- इन्टेस्टाइन में अवशोषण को बढ़ाने
(2) S4, S5	- डिसेंडिंग कोलन को उकसाने

हर प्वाइंट के बीच में 10 सेकंड का गेप (gap) दें। इससे पाचन एवं अवशोषण सुधर जाता है। यह मामूली–सी कब्जी तथा आँखों के लिये भी अच्छा है। इस की अन्य उपयोगों पर और खोज जारी है।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Formula No. 4

इस फॉरमुला को हरि का देन नहीं, हरि का खेल ही कहना चाहिये। इसके नतीजे इतने कमाल के हैं, लेकिन इस उपचार में उपयोग किया गया क्रम तथा प्वाइंट अन्य उपचारों से अलग है। यह अद्‌भुत उपचार गुरुजी के दिमाग में कैसे सूझा – यह हरि ही जाने।

गुरुजी के पास कई किस्म के पेशंट आते थे। साधारणतः सभी को अपने उपचारों से कुछ ही दिन में आराम मिल जाता था। लेकिन उनमें से कुछ लोग ऐसे थे जिन्हें कुछ दिनों के LMNT के सभी मुख्य ट्रीट्मेंट के बाद भी 'Pan' के प्वाइंट में तथा नाभी के आसपास बहुत ही ज्यादा या अतीव दर्द था। और उन्हें अपचन की शिकायत हमेशा ही थी।

तो गुरुजी कई दिनों तक सोच रहे थे कि इन के लिये क्या किया जाय ?

अचानक एक ख्याल आया – अभी तक के फौरमुले में 'Pan', 'Gal', 'Liv' इत्यादि यानि पाचन संस्थान के work force यानि कार्यकारिणी अंगों को ही उकसाया गया। लेकिन जब उनसे बात नहीं बनी तो क्यों न अब major supervisory organs को उकसाया जाय ? यानि हर कार्य के लिये जिस अंग की प्रमुख जिम्मेदारी है, उसे उकसाना चाहिये।

- पाचन संस्थान को उकसाने की जिम्मेदारी Vagus nerve का है। सो उसे उकसाना है।
- अगर पाचन संस्थान ठीक से काम नहीं करे, तो कई सारे हौरमोन्स भी नहीं बनेंगे। सभी मुख्य endocrine functions की जिम्मेदारी ऐन्टीरियर पिट्यूट्री (anterior pituitary) की है। सो उसे उकसाना चाहिये।
- साथ ही, ब्रेन तक संदेश पहुँचाने के मार्ग में कोई रुकावट न हो, इसका भी ख्याल रखना है। ब्रेन के अंदर जाने का मार्ग है CSF तथा spinal cord. LMNT में हम इन दोनों को Round arrow नामक उपचार से उकसाते हैं।

इन तीनों के बाद 'Pan' के दर्द को भी निकालना जरूरी है। तो फॉरमुला इस प्रकार बना –

Formula Number Four

(10) Medulla (4) Thrd 'P' (20) ↑|↓ (8) Pan

इसमें (10) Medulla से वेगस नर्व को उकसाने के लिये

(4) Thrd 'P' से ऐन्टीरियर पिट्यूट्री को उकसाते हैं।

(20) ↑|↓ से रीढ़ की हड्डी के दोनों बाजू में जो 31 जोडी स्पाइनल नर्व्ज़ हैं उन्हे उकसाते हैं, जिससे सभी ग्रंथियों में रक्त प्रवाह तथा उनको ब्रेन से संदेश भी सुचारु रूप से होगा

(8) Pan – पाचक एन्ज़ाइम ठीक से बनने के लिये

यह फॉरमुला देने से उन पेशंटों को तुरन्त काफी आराम मिला। 'Pan' का दर्द निकल गया और देखा गया कि इससे पूरा पेट 'set' हो जाता है।

उन दिनों एक पेशंट आती थी जिसे एकदम कुछ भी नहीं दिखता था। उसे कई उपचार दिये गये लेकिन उसे हमेशा ही पेट में दर्द होता था। उस की तकलीफ दूर करने के लिये गुरुजी यह उपचार देकर नीचे उतर ही रहे थे कि वह अचानक चिल्ला उठी –

मुझे थोड़ा कुछ दिखने लगा है !

सारे क्लिनिक में सन्नाटा छा गया ! किसी को कुछ समझ में नहीं आ रहा था कि हो क्या रहा है !!

आप सोचिये, है क्या इसका कोई जवाब ? जिनको अब तक अन्य उपचारों से दिखता नहीं था, उन्हें इस एक उपचार के बाद कुछ दिखाई दे, उसे क्या कहेंगे ? न कोई दवा, न कुछ ! सिर्फ चार मिनट के लिये शरीर पर इधर-उधर दबाना, और उसे दिखने लगे ? क्या उसे हरि का खेल कहेंगे या नहीं ?

जरा रुकिये। कोई आम व्यक्ति शायद ऐसी एक घटना के बाद इस बात पर समय नहीं बर्बाद करेगा कि यह चमत्कार कैसे और क्यों हुआ। सभी को तो आम खाने से मतलब है न कि पेड़ गिनने से ! लेकिन गुरुजी साधारण व्यक्ति तो हैं नहीं !! सिर्फ नतीजों से खुश होना उन के लिये काफी नहीं। जब तक किसी चीज की गहराई तक नहीं पहुँच जाते, उन्हें नींद कैसे आती ? हरि की कृपा क्या हर एक को ऐसे ही प्राप्त होता है ?

वे दुबारा किताबों का अभ्यास करने लगे कि कौन-सा प्वाइंट ऐसा है जिससे अंधों को दिखने लगा। आँख के अंदर पहले जिस चीज की भी कमी थी वह बनी होगी तभी तो उसे दिखने लगा। शरीर में कुछ भी चीज बनाना – यह GH यानि ग्रोथ हौरमोन की जिम्मेदारी है, जो कि ऐन्टीरियर पिट्यूट्री से निकलता है। सो वे इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि इस उपचार द्वारा ऐन्टीरियर पिट्यूट्री से ग्रोथ हौरमोन को उकसाया गया।

उसके बाद यह उपचार आँख की बीमारियों के कई पेशंटों पर आजमाया जा चुका है। चाहे कैटरैक्ट हो (cataract) या आँखों में धुंधलापन या अँधापन इत्यादि कई अन्य पेशंटों को इस उपचार से लाभ पहुँचता है । [लेकिन सभी किस्म की आँख की बीमारियों के पेशंटों को एक-जैसा लाभ हुआ है – ऐसा भी नहीं है]

फिर आयी बारी नाम देने की। इसे क्या नाम दिया जाय ?

LMNT की शुरुआत में गुरुजी पेट के दर्दों की तीव्रता यानि कितना दर्द है – यह सूचित करने के लिये उपचार के पहले पेशंट को पूछकर हर प्वाइंट के ऊपर छोटे अक्षरों में उस भाग के दर्दों को नंबर दिया करते थे। एक नंबर का दर्द मतलब बहुत कम (यानि न के बराबर) एवं चार नंबर के दर्द का मतलब बहुत ही ज्यादा (यानि इतना दर्द कि हाथ लगाने से पहले ही पेशंट चिल्ला उठते हैं)। फिर उपचार के तुरन्त बाद उन्हीं प्वाइंट को दुबारा चैक कर हर प्वाइंट के नीचे वैसे ही उस भाग के दर्द का नंबर लिखा जाता था।

उदाहरण – अगर कार्ड पर Pan^4_2 लिखा हो तो उसका मतलब उपचार के पहले 'Pan ' के प्वाइंट में चार नंबर की बहुत ही ज्यादा दर्द था, लेकिन उपचार के बाद दर्द थोडा कम हुआ है कि वे अब सह पाते हैं।

इस तरकीब से तुरन्त पता चल जाता कि पेशंट को उस दिन के उपचार से किन प्वाइंट में कितना लाभ हुआ। अगले दिन वही उपचार देना है या अन्य उपचार देना है - यह तय करने के लिये भी यह अत्यन्त उपयोगी तरीका था। और इससे पेशंट को बहुत तसल्ली हो जाती थी।

ऊपर का फॉरमुला पेट के चार नंबर का दर्द यानि तीव्र दर्द को ठीक करता है, इसलिये उसे **Number Four formula** या **Formula Number Four** का नाम दिया गया। (10) Medulla (4) Thrd 'P' (20) ↑|↓ (8) Pan

[याद रखने का तरीका - 104, 208]

इस फॉरमुला के मुख्य उपयोग जरा देखें -

LMNT के अन्य उपचारों के बाद भी पेट में बहुत ज्यादा दर्द हो तो

आँखों की बीमारियाँ जैसे - रेटीनाइटिस पिग्मेंटोज़ा, कैटेरैक्ट यानि मोतिया, रतौंधी या रतिंधा आँखें कम दिखना, धुँधला दिखना, आँखों का नर्व (optic nerve) अगर सूख जाय इत्यादि

दर्द कितना है यह कार्ड पर सूचित करने का तरीका

पहले गुरुजी अकेले ही उपचार करते थे। जैसे-जैसे LMNT की मान्यता बढ़ने लगी और जब लोग इस थेरेपी को सीखने लगे तो उन्हें लगा कि - फॉरमुला में प्वाइंट के आगे भी तो नंबर आते हैं - जैसे (3) Gal, (4) Thrd इत्यादि।

तो दर्द का नंबर और प्वाइंट के नंबर को समझने में थेरेपिस्ट से अनजाने में कोई गलती हो जाय तो उपचार में गड़बड़ी हो जायेगी। सो वे आजकल दर्दों को सूचित करने के लिये नंबर का उपयोग नहीं करते। उसके बदले में वे कार्ड पर हर प्वाइंट के ऊपर (+) या (-) लिखते हैं। (+) का मतलब दर्द है। और (-) का मतलब दर्द नहीं है। जितना दर्द है उतना ++++ लिखना है।

अब ऊपर के उदाहरण को कैसे लिखना है देखें -

उपचार के पहले Pan^{++++} ऐसे लिखना और उपचार के बाद उसी जगह के नीचे Pan^{++++}_{++} ऐसे लिखना है।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

पेट दर्द ठीक करने के उपचार
Abdominal pain releasing treatment (APR)

LMNT की आधार शिला ही नाभी के आसपास के दर्दों को चैक करके उपचार देना। तो इसमें आश्चर्य ही नहीं कि कुछ ही सालों में पेट के विभिन्न किस्म के दर्दों को दूर करने में गुरुजी प्रचण्ड निपुणता पा चुके थे। जैसे वे LMNT में सफलता प्राप्त करते गये, उनके पास कई प्रान्तों से तथा अलग-अलग आदतों के मरीज आने लगे। और अधिकतर उन्हें पेट दर्द की शिकायत थी।

तब तक गुरुजी को यह मालूम हो चुका था कि मनुष्य अपनी आदतों के वजह से ही बीमार पड़ता है, तो बीमारी चाहे एक ही हो, अलग-अलग आदतों और तौर तरीके के व्यक्तियों को अलग-अलग उपचार देना पड़ेगा। फिर भी वे एक ऐसा उपचार बनाना चाहते थे जो कि अधिकतम लोगों पर लागू किया जा सके।

- पेट या नाभी में तीव्र दर्द तब होगा जब GIT (gastro-intestinal tract) यानि अन्न नलिका के किसी या कई भागों में (infection) इन्फेक्शन हुयी हो। पुराना इन्फेक्शन इन्फ्लमेशन में बदल जाता है, सो हमें इन्फ्लमेशन को ठीक करना है।
- दूसरी बात यह है कि यह दर्द एक सूचक है कि पेट एवं आतंड़ियों को पर्याप्त रक्त नहीं मिल रहा है - तो वे ठीक से काम नहीं कर पायेंगे। सो उन के अन्दर जो भी भोजन है, उसका पाचन या अवशोषण किये बिना ही उसे बाहर निकाल दिया जायेगा। अब बड़ी आंत का कार्य है कि पचाये हुये भोजन से पानी का अवशोषण कर बाकी कचरा को बाहर फेंके। जब उसे पर्याप्त रक्त नहीं मिलेगा, तो वह भी अपना काम ठीक से नहीं कर पायेगा। जिससे बाहर फेंके जानेवाले कचरा में पानी की मात्रा ज्यादा होगी, जिसे ही दस्त कहते हैं।

अब लूज मोशन या दस्त का उपचार करने के लिये हमें क्या-क्या करना है जरा समझें -

- पेट की मोटिलिटी (motility) यानि गति को रोकना है - यह काम सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टेम का है जो कि ऐड्रीनल मैडूला द्वारा यह काम कराता है - ऐड्रीनल मैडूला को हम (6) Swt से उकसाते हैं।
- और LMNT में हमने पाया है कि जब हम (30) Medulla या (6) Adr देते हैं तो वह तुरन्त ही इन्फ्लमेशन को रोकता है। Page 39 देखें। इससे 'Mu' प्वाइंट का दर्द तुरन्त निकल जाता है या बहुत ही कम हो जाता है। इसके अलावा पाया गया है कि पेट के अंगों को उकसाने का क्रम बदलने पर भी आंतड़ियों की मोटिलिटी बदल जाती है, जो कि Ulta Normal Formula से कर सकते हैं (Page 19)

इन सब से जब दर्दों के साथ दस्त या लूज़ मोशन हो, उसे ठीक करने के लिये निम्न उपचार बनाया गया -

I	(30) Medulla	- प्रोस्टाग्लैन्डिन्स द्वारा इन्फ्लमेशन को रोकने के लिये
II	(6) Adr	- ऐड्रीनल कौरटेक्स से cortisol द्वारा इन्फ्लमेशन को रोकने के लिये
	(6) Swt	- ऐड्रीनल मैडूला द्वारा आंतडियों की मोटिलिटी को रोकने

III Ulta Normal Formula पेट के अंगों द्वारा आंतडियों की मोटिलिटी को रोकने

कई पेशंटों को इस उपचार से बहुत ही लाभ मिला। पेट दर्द भी निकल जाता और दस्त भी रुक जाती। फिर देखा गया कि जिनको दस्त कम थी, उनको ऊपर के उपचार से लाभ हुआ लेकिन जिनको ज्यादा लूज़ मोशन होते थे, उन्हें इस उपचार से लूज़ मोशन बन्द नहीं हुये यानि उन्हें खास फर्क नहीं पड़ा।

ऐसा क्यों ? और उसके लिया क्या करें ? गुरुजी सोचते गये। अचानक उन्हें ख्याल आया कि जिनको ज्यादा लूज़ मोशन हैं, इसका मतलब उनमें इन्फेक्शन का प्रभाव जोरदार है यानि उनके शरीर में ज्यादा इन्फ्लमेशन होगी – और जब तक इन्फ्लमेशन खत्म नहीं होती पेट के अन्य अंगों को उकसाने का मतलब नहीं है। तो निश्चय किया कि इन्फ्लमेशन को खत्म करने के उपचार ज्यादा देना है और बाद में अन्य अंगों को उकसायें। ऐसे काफी सोच-विचार करने के पश्चात् अपने बरसों के अनुभव से उन्होंने पेट के दर्दों को लक्षणों के तौर पर तीन मुख्य प्रकारों में बाँटा – जिन्हें ठीक करने के लिये अलग-अलग उपचार भी बनाये गये। वे इस प्रकार हैं –

- जिन्हें पेट दर्द के साथ 4-5 बार तक लूज़ मोशन हो
- जिन्हें पेट दर्द के साथ 5-6 बार से अधिक लूज़ मोशन हो
- जिन्हें पेट दर्द है लेकिन कोई लूज़ मोशन नहीं है।

अब हर एक के उपचार पर जरा ध्यान दें –

- जिन्हें पेट दर्द के साथ 4-5 बार तक लूज़ मोशन हो उन्हें ऊपर का उपचार ही काफी है यानि–

I (30) Medulla (6) Swt
II (6) Adr (6) Swt
III Ulta Normal Formula (8) Pan <u>(1) Spl (1) Gal</u> <u>(3) Mu (3) Liv</u>

अगर इसे और थोड़ा प्रभावशाली बनाना है तो दुबारा (6) Adr (6) Swt इस प्रकार दें –

I (30) Medulla (6) Swt
II (6) Adr (6) Swt
III (6) Adr (6) Swt + Ulta Normal Formula

- जिन्हें पेट दर्द के साथ 5-6 बार से अधिक लूज़ मोशन हो उन्हें निम्न उपचार दें –

I (30) Medulla II (6) Adr (3) Swt x 2 treatments*
III (6) Adr (3) Swt + Ulta Normal Formula

* साधारणतः इस उपचार के तुरन्त बाद ही पेशंट को पूरा ही अच्छा लगता है और मोशन भी रुकने लगते हैं। लेकिन अगर इस उपचार के बाद भी मोशन न रुकता हो तो मतलब अभी भी इन्टेस्टाइन ठीक नहीं हैं। सो जरूरत के अनुसार इसी उपचार को एकाध बार repeat करें यानि दुबारा दें। बाद में III नंबर का उपचार दें

ऊपर के उपचार से लाभ जरूर हो रहा था लेकिन उसमें भी कुछ पेशंट ऐसे मिल जाते थे, जिनको उपचार से पूरी राहत न मिले। फिर गुरुजी को ख्याल आया कि गौल ब्लैडर का बाइल तो ऐन्टीसेप्टिक है, एवं स्प्लीन WBC's तथा antibodies बनाते हैं। सोचा कि इन दोनों प्वाइंट देने से इन्फ्लमेशन बढ़ सकती है। सो इन दोनों को इन्फ्लमेशन में नहीं उकसाना चाहिये। अतः ऊपर के उपचारों को इस तरफ बदला गया –

- जिन्हें पेट दर्द के साथ 4-5 बार तक लूज़ मोशन हो, उनके लिये –

I (30) Medulla (6) Swt
II (6) Adr (6) Swt
III (6) Adr (6) Swt (8) Pan (1) Mu – 3 points (1) Liv – 3 points

- जिन्हें पेट दर्द के साथ 5-6 बार से अधिक लूज़ मोशन हो उन्हें निम्न उपचार दें –

I (30) Medulla
II (6) Adr (6) Swt x 2 treatments (जरूरत के अनुसार)
III (6) Adr (6) Swt + (8) Pan (1) Mu – 3 points (1) Liv – 3 points

- इधर ''Liv'' और 'Mu' का क्रम नौरमल से उल्टा है – सो उनके नीचे एक लाइन दिया गया है।

ध्यान रहे – लूज मोशन को ठीक करने के लिये हम peristalsis की गति को रोकते हैं। कुछ दिन बाद जब उनके मोशन बिल्कुल नौरमल हो जाय तो क्रम से कम एक दिन के लिये NAN/FAN देना भूलना नहीं।

-- - - - - - - - - - - - - - - - --

अब तीसरे किस्म के उपचार के बारे में देखा जाय –

सभी पेशंटों को पेट दर्द के साथ लूज़ मोशन होगा ऐसा हमेशा नहीं। कुछ ऐसे भी होते हैं जिन्हें सिर्फ पेट दर्द है, मगर उनको मोशन की कोई शिकायत नहीं। सो उनके लिये विचार धारा में कुछ बदल जरूरी है। मोशन का प्रोब्लेम नहीं है, इसका मतलब इन्टेस्टाइन की मोटिलिटी सही है। सो उसे छेड़–छाड़ नहीं करनी है। हमें सिर्फ abdomen के सारे अंगो को उकसाना है। और LMNT इस कार्य के लिये मशहूर है।

गुरुजी ने काफी सालों के अनुभव से ढूंढ लिया था कि शरीर के किन अंगों पर दबाने से पेट के कौन–से भाग का दर्द निकलता है। वे अब इस स्थिति पर पहुँचे हैं कि – किसी के भी चाहने या माँगने पर – पेट के किसी भी निर्धारित जगह के दर्द को ललकार के साथ कहकर निकाल सकते हैं। और सब से मजे की बात है कि उन्होंने इस ज्ञान को इतना सहज बनाकर कई लोगों को सिखा दिया है कि कोई भी यह कार्य कर सकेगा। तो उन्होंने एक बड़ा ही सहज तरीका निकाला – सोचा कि नाभी के ऊपर, नीचे, आगे, पीछे – सभी बाजुओं में रक्त संचार बढ़ा दो तो दर्द अपने आप निकल जायेगा। है न यह कमाल की सोच ? तो निम्न क्रम बनाया गया –

❑ जिन्हें पेट दर्द है लेकिन कोई लूज़ मोशन नहीं है उनके लिये निम्न उपचार दें –

I (6) gas only (6) Gas I - नाभी के ऊपरी भाग को उकसाने

II (3) Gal (3) Spl (7) Liv (5) Mu नाभी के ऊपर के दायीं–बायीं भाग को उकसाने

III (8) Pan (6) WD (8) Ch. Only (20) ↑|↓ - नाभी के नीचे के भाग को उकसाने

IV (7) Liv^0 (7) Mu^0 (8) Ch. Only (20) ↑|↓ किडनी एवं नाभी के पीछे भाग को उकसाने

इस उपचार से पेट का दर्द तुरन्त निकल जाता है। बुजुर्गों को तथा जिनको कोई खास तकलीफ नहीं है, उन्हें भी यह उपचार देने से तुरन्त ताजगी और स्फूर्ति महसूस होती है। कई औरतें जिन्हें यह उपचार दिया गया, तो वे कहने लगीं कि उन्हें नयी जीवन मिली है। अब इसे और हल्का बनाया गया जिसमें और भी नतीजे अच्छे आ रहे हैं। अतः इस उपचार का एक और नाम दिया है – Jeevan Dhara Formula

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

Jeevan Dhara Formula

यह एक बहुत ही प्रभावशाली उपचार है जो किसी भी उम्र के व्यक्तियों को लाभ देता है। इसमें नाभी के आसपास के सभी अंगों को एक क्रम से उकसाया जाता है। खास कर बडे उम्र के लोगों को यह उपचार देने के बाद उन्हें लगता है कि उन्हें नयी जीवन प्राप्त हुयी है, जिसके कारण इस उपचार को यह नाम दिया गया। पहले भारी उपचार इस प्रकार देते थे –

I (6) Gas Only (6) Gas 'I'

II (3) Gal (3) Spl (7) Liv (5) Mu

III New Genes formula (8) Pan (6) W.D (8) Ch. Only (20) ↑|↓

IV (7) Liv^0 (7) Mu^0 (8) Ch. Only (20) ↑|↓

ध्यान दे कि इन उपचारों में 'Gal' के बाद 'Spl' तथा 'Liv' के बाद 'Mu' दिया गया है – जो नौरमल peristalsis यानि आंतड़ियों की नौरमल गति को बढ़ायेगी। यह उपचार सभी को दे सकते हैं

आजकल इसी उपचार को और हल्का बनाया गया है जो ज्यादा प्रभावशाली है। यह किसी भी उमर के पेशंट को शरीर में थकान या कमजोरी दूर करने के लिये भी दे सकते हैं।

I (1) Gas Only – 6 points

II (1) Gal (1) Spl (1) Liv – 3 points (1) Mu – 3 points

III Ajay Normal Mild - (8) Pan (1) Gal (2) Liv – 3 points (1) Gas ' I ' – 6 pts.

IV Mild kidney Clear formula (1) Liv^0 (1) Mu^0 (2) Ch. Only (5) ↑|↓

V Mild Genes formula (3) Pan (1) WD (2) Ch. Only (5) ↑|↓

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

जैसे–जैसे LMNT पापुलर यानि प्रचलित होती गयी वैसे मरीजों की संख्या बढ़ती गयी । सभी में अच्छे नतीजे ही आ रहे थे, लेकिन पुरानी बीमारियों में देखा गया कि नतीजे कई दिनों के बाद ही आते थे और अक्सर कुछ दिनों के बाद उपचार का असर ना के बराबर होता था ।

तो गुरुजी इसके बारे में अभ्यास व अनुसंधान करने लगे, जिसका नतीजा ही अगले फॉरमुला फॉरमुला में दिया गया है।

मनुष्य जब पैदा होता है तो अक्सर स्वस्थ ही पैदा होता है । लाखों में एकाध ही बच्चे ऐसे होते हैं, जो मां के पेट से निकलने के तुरंत बाद या उससे पहले ही बीमार होते हैं । आम तौर पर बच्चे जन्म के बाद कुछ या कई महीनों तक स्वस्थ ही रहते हैं और बाद में अलग-अलग कारणों से बीमार होते हैं । शरीर में बीमारीयां क्यों आती है यह जानने के लिये हम यहां कुछ जानी-पहचानी बातें दोहराते हैं ताकि सब को पता चले कि गुरुजी कितनी गहराई तक जाकर इसकी छानबीन किये हैं ।

नीचे लिखे तथ्य गुरुजी (डॉ. लाजपतराय मेहरा) की एक महत्वपूर्ण खोज है जो कि सारी मानव जौति के लिये वरदान साबित होने वाला है। सो इस पर काफी विस्तृत रूप से अनेक पन्नों में लिखा गया है।

UDF formula मोशन (stools) में अनपचा खाना दिखना

सबसे पहले यह समझें कि स्वस्थ मनुष्य के शरीर की कार्य प्रणाली किन-किन चीजों पर निर्भर होती है । हमारे शरीर में सोते-जागते, हर समय, हर कार्य किसी न किसी अंग की निगरानी से ही चलते हैं । चाहे हम लेटे ही रहें, फिर भी हमारा श्वास का चलना, हृदय की धड़कन, तथा रक्त का सुचारु रूप से प्रवाहित होना, यह सब हमारे ब्रेन के नियंत्रण से ही चलता है । जब हम कार्यरत हों, तब भी हमारे अंगों के हलचल तथा हमारी सोच के अनुसार कार्य की पूर्ति करना - इसमें भी ब्रेन के योगदान के बिना कोई कार्य नहीं हो सकता । पर ब्रेन अकेला कोई काम नहीं करता । वह अन्य कई अंगों को क्रम पूर्वक संदेश भेजता है और ये अंग ब्रेन के भेजे संदेश की आज्ञा का पालन करते हुये कार्य को इच्छानुसार पूर्ण करते हैं ।

जब हम शारीरिक श्रम करते हैं, उस समय हमारे शरीर के अंदर कई प्रकार के बदलाव आते रहते हैं । उदाहरण के लिये, अगर हमें लेटी अवस्था से उठ कर बैठना हो या खड़ा होना हो तो हर एक अंग की हलचल के लिये ब्रेन से अलग-अलग संदेश निरंतर निकलते रहेंगे । इसके अलावा हाथ-पैर में रक्त के द्वारा ओक्सीजन यानि प्राण-वायु भेजने के लिये हृदय को लेटी अवस्था की तुलना में थोडा तेज धडकना होगा एवं इस तेज धडकन के कारण रक्त चाप बहुत ज्यादा न बढ़ जाय इसका भी ध्यान रखना पड़ेगा । इन सब चीजों के लिये हमारे शरीर के अंदर अनेक कार्य चौबीसों घंटे हमारे सूझ-बूझ के बाहर एवं हमारे कंट्रोल के बगैर ही अनैच्छिक रूप से यानि अपने आप होते रहते हैं ।

कहने का मतलब यह है कि हर पल एक ही समय में कई पहलुओं का लगातार नियंत्रण किया जाता है । इन सब का तालमेल रखने के लिये अलग-अलग किस्म की कई केमिकल्स निकलती रहती हैं जो हर वक्त यह देखती रहती हैं कि शरीर के अंदर कहीं भी किसी भी प्रकार का असंतुलन न हो । जो केमिकल्स ब्रेन से निकलते हैं वे एक साथ कई अंगों को अलग-अलग कार्य करने के लिये उकसाते हैं या रोकते हैं । इन्हें न्यूरो ट्रान्स्मीटर (neuro-transmitters) कहते हैं । कुछ अन्य किस्म के केमिकल्स हैं जो शरीर के कुछ खास ग्रंथियों से निकलकर रक्त में मिलते हैं - ये भी अन्य अंगों को कार्य करने के लिये उकसाते हैं या रोकते हैं । इन्हें होरमोन्स (hormones) कहते हैं । इनके अलावा एक तीसरे किस्म के केमिकल्स होते हैं जो शरीर में कई चीजों को पचाते हैं या उनके चयापचय यानि अदला-बदली में मदद करते हैं । इन्हें एन्ज़ाइम्स (enzymes) कहते हैं।

तो शरीर में हर कार्य का ताल-मेल सही प्रकार से तभी होगा, जब ये विभिन्न केमिकल्स (यानि न्यूरो ट्रान्स्मीटर, होरमोन्स एवं एन्ज़ाइम्स) सही वक्त में और सही मात्रा में निकलें । अगर इन में से किसी एक केमिकल की भी कमी हो जाय, तो इन अंगों का ताल-मेल बिगड़ जायेगा । ऐसी अवस्था में भी उन अंगों पर निगरानी रखने वाले अंग काफी प्रयत्न करते हैं कि शरीर की कार्य प्रणाली पर उसका कोई असर न पड़े । और कुछ सालों तक तो वे कामयाब भी होते हैं । लेकिन जब इन केमिकल्स की मात्रा कुछ ज्यादा ही कम या ज्यादा हो जाय, तभी शरीर में वे रोग का रूप धारण कर लेते हैं ।

इन केमिकल्स की पूर्ति दो तरह से की जा सकती है । पहला तरीका यह है कि बाहर से दवाई देना । यही तरीका ऐलोपैथी (allopathy) और अन्य कुछ प्रणालियों ने अपनाया है । इससे शरीर को आवश्यक केमिकल्स तो मिल जाते हैं, पर कुछ लोगों में उनके दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं, क्योंकि शरीर बाहरी वस्तुओं को आसानी से अन्दर आने नहीं देता और उनके विरुद्ध लड़ने लगता है ।

दूसरा तरीका यह है कि अगर हमें शरीर की ग्रंथियों को उकसाने का राज आता हो तो उसके माध्यम से भी इस कार्य को किया जा सकता है । यही कार्य न्यूरोथेरेपी करती है और इसमें काफी सफलता प्राप्त हुई है ।

अब ये केमिकल्स शरीर में कैसे तैयार होते हैं, इसकी एक तेज झलक । जैसे पहले ही लिखा गया है, हम जो भी खाना खाते हैं, चाहे वह शाकाहारी हो या मांसाहारी भोजन हो, वे केवल तीन ही तत्वों से बने हैं –

कारबोहाइड्रेट्स (carbohydrates) यानि मीठा पदार्थ

प्रोटीन्स (proteins) जैसे दाल, अनाज इत्यादि

फेट्स (fats) यानि घी–तेल इत्यादि ।

जैसे आपको पता है, दुनिया के सारे खाद्य पदार्थ इन तीनों के अन्तर्गत आ जाते हैं । लेकिन याद रखनेवाली बात यह है कि ये पदार्थ वैसे के वैसे हमारे रक्त के अंदर घुस नहीं सकते । उन्हें मुंह, पेट, पैंक्रियास, लिवर और छोटी आंत के स्रावों के रासायनिक प्रक्रियाओं (chemical reactions) द्वारा तोड़ा जाता है । और उसके बाद उसे शरीर के अंदर अवशोषित (absorption) करके रक्त के अंदर भेजा जाता है । जब ये तत्व रक्त के द्वारा हर एक सैल्ल तक पहुँचते हैं, तो हर सैल्ल अपनी जरूरत के अनुसार जो चाहिये ले लेता है, और जो–जो केमिकल्स बनाने हों, उन्हें बना देता है । इस प्रकार से शरीर के कार्य चलते रहते हैं ।

शरीर के सारे एन्ज़ाइम्स, न्यूरो ट्रान्स्मीटर एवं अनेक होरमोन्स अलग–अलग ऐमीनो ऐसिड्स (amino acids) के मिश्रण से बने हुये हैं । ये ऐमीनो ऐसिड्स पेट और आंतडियों में प्रोटीन्स के ठीक से पचने के बाद बनती हैं, और आंतों द्वारा अवशोषण होने पर ही रक्त में पहुँच सकती हैं । कुछ होरमोन्स ऐसे हैं जो प्रोटीन्स से नहीं, बल्कि कोलेस्टेरोल (cholesterol) से बने हुये हैं । इन्हें स्टीरॉइड होरमोन्स (steroid hormones) कहते हैं । कोलेस्टेरोल एक ऐसी चीज है जो फेट्स के पचने पर लिवर द्वारा बनाया जाता है और बाद में लिवर ही उस कोलेस्टेरोल से बाईल (bile) बनाता है जो दुबारा फेट्स के पचने में मदद करता है ।

इसका मतलब यह हुआ कि अगर शरीर में प्रोटीन्स एवं फेट्स का पाचन और अवशोषण ठीक से हो और अगर सभी ग्रंथियाँ ठीक से काम करें, तो शरीर में किसी भी केमिकल की कमी नहीं आयेगी । इसलिये ही गुरुजी कहते हैं कि अगर शरीर में प्रोटीन्स या फेट्स ठीक से न पचें या उनका अवशोषण ठीक प्रकार से न हों तो शरीर में कई एन्ज़ाइम्स और होरमोन्स की कमी आ जायेगी, जो शरीर में बीमारियाँ आने का कारण बन जायेंगी ।

अब बात आती है कि कैसे पता लगायें कि हमारे शरीर में प्रोटीन्स ठीक से पचते हैं या नहीं ? इसके लिये भी गुरुजी ने एक सरल और सहज तरीका ढूंढ़ निकाला है । जैसे ऊपर

कहा गया है, मुंह द्वारा निगले जाने के बाद भोजन के हर कण पर रासायनिक रूप से प्रक्रिया होती है । तो यह भी स्पष्ट है कि रासायानिक प्रक्रिया के बाद खायी हुयी चीज की शक्ल-सूरत बदलनी चाहिये । पिछले छह दशकों से एक लाख से भी ज्यादा पेशंटों से पूछ-ताछ के बाद गुरुजी ने पाया है कि प्रायः सभी पुरानी बीमारियों के रोगियों ने निश्चित रूप से स्वीकार किया है कि उनको मोशन (latrine) यानि टट्टी में निम्न चीजों में से कोई न कोई चीज अपनी ओरिजिनल (original) शकल या रंग में दिखती है, जैसे -

टमाटर, बैंगन या भिंडी के बीज या उनके छिल्के

चना, मटर, या मूंगफली के दाने

धनिया, कड़ी-पत्ता, पालक या मेथी का पत्ता

गाजर या बीट (beetroot) के सलाद (salad) के कच्चे टुकड़े

तड़के में उपयोग किये गये सरसों, जीरा इत्यादि या अन्य चीजें ।

जरा गौर करने पर समझ में आयेगा कि ऊपर लिखी हुयी सारी चीजें - चाहे पत्ते के रूप में हों या सब्जी के रूप में - ये सभी प्रोटीन के ही अलग-अलग रूप हैं ।

हमने कई डॉक्टरों से इस बारे में चर्चा की है । सभी यही कहते हैं कि मोशन में अनपचे खाने का आना स्वाभाविक है और उसका किसी भी बीमारी से कोई सम्बन्ध नहीं है । कुछ लोगों का कहना है कि खाना ठीक तरह से न चबाने के कारण ऐसा होता है । लेकिन गुरुजी दावे के साथ साबित करते हैं कि ऐसा नहीं है । अगर मोशन में कोई भी चीज अनपची दिखाई दे, इसका मतलब है कि प्रोटीन्स ठीक से नहीं पच रहे हैं । अक्सर ऐसे लोग यह भी कहते हैं कि उनकी टट्टी नरम है । कुछ लोग यह भी कहते हैं कि पेट साफ करने के लिये उन्हें दिन में दो-तीन या उससे अधिक बार जाना पड़ता है ।

इस सिलसिले में गुरुजी एक आम बात बार-बार दोहराते हैं । मुर्गी को जो खाना दिया जाता है, उसमें खास तौर पर मारबल की बुक्की डाली जाती है ताकि अंडे की बाहरी परत मजबूत बने । क्योंकि वह मारबल (marble) को पचाने की क्षमता रखती है । इसी प्रकार एक स्वस्थ मनुष्य के पेट में हाइड्रोक्लोरिक ऐसिड (hydrochloric acid) नामक ऐसिड़ तैयार होती है जो गटर साफ करनेवाली ऐसिड़ से भी ज्यादा सख्त होती है जो हर कठोर वस्तु को पचा सकती है । जो भी खाया गया हो, उस घोर ऐसिड में उसका रूप बदलना ही चाहिये - चाहे चबाया हो, या न चबाया हो ।

इस ऐसिड के मुख्य फंक्शन (function) यानि कार्य निम्न हैं -

पहला यह है कि वह ऐसिड इतनी घोर या सख्त होती है कि उसमें कोई वाइरस या बैक्टीरिया जिंदा नहीं रह सकता । दूसरा यह कि घोर ऐसिड निकलने के बाद ही पेट में पैप्सीन (pepsin) नामक एन्ज़ाइम निकलेगा, जो प्रोटीन्स को पचाने का कार्य शुरू करेगा । तीसरा – पेट से जो खाना ऐसिड़युक्त होता है, वह जब ड्युओडेनम में जाता है तो उसकी pH अगर 4.5 से कम न हो तो सिक्रेटिन हारमौन नहीं बनेगा जो लिवर को बाईल भेजने को उकसाता है जो कि घी, तेल इत्यादि को पचाने के लिये मदद करता है। सो पेट की ऐसिड़ बहुत ही सख्त होनी चाहिये।

पेट की इस कार्य प्रणाली का ज्ञान इतना प्रचलित हो चुका है कि आजकल दसवीं पास बच्चे को भी इस चीज का पता है । तो शायद वाचक को लग सकता है कि जो चीज एक बच्चा भी समझ सकता है, उसके बारे में इतनी बहस क्यों हो रही है ?

यहीं पर हमें गुरुजी के प्रगाढ़ अनुभव और अपारदर्शी ज्ञान की गहराई का प्रदर्शन मिलता है । पाचन और अवशोषण होने के बाद बचा हुआ अवशेष मल के रूप में शरीर के बाहर निकाल दिया जाता है । तो आप ही बताइये कि शरीर के अंदर जब इतनी रासायनिक प्रक्रियायें हो रही हैं, क्या उस के बाद भी मल के अंदर भोजन की कोई भी चीज अपने ओरिजिनल यानि पहले के रूप में दिख सकती है ? अगर ऐसिड और पैप्सीन ठीक मात्रा में निकले, तो जो भी खाया गया हो, उसका रूप एवं रंग बदलेगा ही – चाहे उसने चबाया हो या न चबाया हो ।

कई हजारों पेशंटों के ऊपर अनुसंधान के बाद गुरुजी ने ऐसा पाया है कि प्रायः सभी पुरानी बीमारियों में रोगी को टट्टी में अनपचा खाना दिखता है । जिन लोगों में टमाटर के छिलके या गाजर या चुकंदर (beetroot) के टुकडे अपने स्वाभाविक रंग या अपनी निजी शकल या रंग में में मल में दिखायी दे रहे हैं । तो गुरुजी कहते हैं कि उन लोगों के पेट की ऐसिड या आंतडियों के एन्ज़ाइम्स का भोजन की पदार्थों के ऊपर इतना प्रभाव भी नहीं है कि वह कम से कम उसके रंग को तो बदल सके । तो यही मतलब हुआ कि वे स्राव ठीक मात्रा में या उचित घनत्व (concentration) में नहीं बन रहे हैं । अगर पेट की ऐसिड इत्यादि ठीक मात्रा में या उचित pH का न हों तो प्रोटीन्स ठीक से नहीं पचेंगे । इतना ही नहीं, भोजन द्वारा आये कोई भी कीटाणु आसानी से रक्त के अंदर घुस सकते हैं !

जैसे कि ऊपर कहा गया है, शरीर के सारे एन्ज़ाइम्स, ब्रेन के केमिकल्स एवं स्टीरॉइड होरमोन्स को छोड़कर अन्य सभी होरमोन्स प्रोटीन्स से ही बने हुये हैं । जब कुछ प्रोटीन्स ठीक से पचेंगे नहीं तो उनसे जो भी केमीकल्स बनने हैं, शरीर में उनकी कमी आयेगी ! और इनकी कमी के कारण शरीर का संतुलन बिगड़ेगा और बीमारियाँ आयेंगी ही !!

इधर एक और बात ध्यान में रखना है । अगर खाने में कुछ प्रोटीन्स की कमी हो जाये तो भी एक स्वस्थ मनुष्य का लिवर कई ऐमीनो ऐसिड्स बना लेता है – जिन्हें नोन एसेन्शियल ऐमीनो ऐसिड्स (non essential amino acids) कहते हैं – जिन्हें वह जरूरत के अनुसार उचित समय में और उचित मात्रा में बनाते रहता है । शरीर की इस अद्‌भुत क्षमता के कारण ही पाचन संस्थान ठीक न होने पर भी हम तुरंत बीमार नहीं पड़ते या छोटी–मोटी बीमारियों से जल्दी विमुक्त हो पाते हैं । लेकिन गलत आदतों और गलत खाने–पीने से जब बार–बार बीमारियाँ आती हैं, तब यह क्षमता घटती जाती है और शरीर बड़ी बीमारियों का शिकार बनने लगता है ।

मोशन में अनपचे खाने का आना – इसे LMNT में UDF यानि Un Digested Food in stools कहते हैं । पहले तो कई सालों तक रोगियों को पता भी नहीं चलता कि भोजन का कुछ भाग अनपचा ही उनकी टट्टी में आ रहा है । बाद में जब उनको पता चलता है, तब भी वे यही समझते हैं कि टट्टी में अनपचे खाने का आना स्वाभाविक है । और तब तक वे किसी न किसी बीमारी से ग्रस्त हो चुके होते हैं ।

पेट की ऐसिड़ अगर ठीक हो तो भूख ठीक से लगेगी, खाना ठीक से पचेगा, और कोई बिमारी शरीर में आसानी से आ नहीं सकती । इसी क्षमता को योग में जठराग्नि कहते हैं । सो पेट की ऐसिड़ बहुत ही सख्त होनी चाहिये । यही कारण है कि LMNT कहती है कि खाने के साथ पानी या ठंडा पेय इत्यादि न पियें ताकि पेट की ऐसिड़ शांत न हो जाये ।

दूसरा, पेट से जो खाना एसिड़-युक्त होता है, वह जब ड्युओडेनम (छोटी आंत का पहला भाग) में जाता है तो उन स्त्रावों का pH अगर 4.5 से कम होगा तभी सिक्रेटिन (secretin) नाम का हारमौन बनेगा, जो लिवर को बाईल बनाने को उकसाता है जो कि फेट्स यानि घी, तेल इत्यादि को पचाने में मदद करने के लिये जरूरी है । अगर सिक्रेटिन नहीं बने तो फेट्स का पाचन भी बिगड़ सकता है ।

तीसरा, याद रहे कि पाचन संस्थान की केमीकल्स भी प्रोटीन्स से ही बने हैं । अगर कुछ प्रोटीन्स ठीक से न पचे तो अन्त में पाचक एन्जाइम्स भी ठीक से नहीं बनेंगे जिससे पाचन क्रिया और बिगड़ती जाती है । इस प्रकार एक विष-चक्र-सा (vicious cycle) बनता जाता है ।

जैसे ऊपर कहा गया है, अगर किसी के पेट या आंतडियों में बैक्टरिया या वाईरस जिन्दा रहता है तो हमें समझना चाहिये कि उसके पेट की ऐसिड़ कम है या नहीं बन रही है । ऐसे लोगों को भी UDF यानि मोशन में अनपचा खाना आता ही होगा । इसलिये ही गुरुजी डंके के चोट पर कहते हैं कि UDF का आना ही कई बीमारियों का एक मुख्य कारण है ।

अब जरा समझें कि LMNT में इस समस्या को किस प्रकार से हल करते हैं । न्यूरोथेरेपी उपचार का मुख्य पहलू यह है कि हम किसी एक बीमारी के लिये उपचार नहीं देते, बल्कि हम शरीर के उस दिन की स्थिति के अनुसार उपचार करते हैं । और हर दिन शरीर की स्थिति के बारे में पता लगाने के लिये गुरुजी ने एक अद्‌भुत तरीका निकाला है, और वह है - नाभी के इर्द-गिर्द कुछ खास चुने हुये स्थलों पर दर्द का एहसास होना । इनमें मुख्य है छाती के बीच की हड्‌डी (sternum) के नीचे का भाग, जिसे अंग्रेजी में सोलार प्लेक्सस (solar plexus) कहा जाता है ।

वैसे तो किसी को UDF आ रहा है या नहीं, उनके stools-test करने पर आसानी से पता लगाया जा सकता है, मगर LMNT में एक और आसान तरीका है । देखा गया है कि पेट की किसी भी बीमारी में सोलार प्लेक्सस (solar plexus) और नाभी के बीच के भाग में दर्द होता है । इस भाग में दर्द होना यह सूचित करता है कि पेट तथा आंत के कुछ भागों में रक्त प्रवाह सही नहीं है । ऐसे लोग अक्सर कहते हैं कि उन्हें दिन में तीन-चार बार नरम टट्टी होती है । कुछ लोगों को खाने के तुरंत बाद ही मोशन जाना पडता है । यह सूचक है कि उनकी पाचन शक्ति कमजोर है, जिसके कारण उन्हें UDF होगा ही । यह दूसरी बात है कि उन्होंने कभी लैट्रीन के अंदर झांक कर मोशन कैसा है यह देखा ही नहीं होगा । लेकिन अगर आप इसके महत्व को समझा दें और उन्हें गौर करने के लिये कहें तो वे दूसरे दिन ही आकर कहेंगे कि हां मोशन में अनपचा खाना दिखता है !

कुछ लोगों के जीभ में छोटे-बड़े खरोंच या लकीरें होती हैं । इधर एक प्रचलित लोकोक्ति ध्यान रखने योग्य है - *चेहरा मन का प्रतिबिंब है, जीभ आंतों का आईना है ।* जीभ

में लकीरों का होना - यह सूचक है कि आंतों के अंदर भी ऐसी ही खरोंचें होंगी जिसके कारण वे पोषक तत्वों का अवशोषण ठीक तरह से नहीं कर सकतीं ।

यदि छोटे बच्चे हों तो उनकी मां से पूछा जाता है कि बच्चे को दूध पीने के बाद उल्टी होती है तो उसमें दूध का दूध निकलता है, या दही । अगर दूध का दूध निकले तो इसका मतलब है कि बच्चे के पेट में हाइड्रोक्लोरिक ऐसिड नहीं बनती है, वरना वह दूध नहीं आता, दही बनकर निकलता ! इसका मतलब बच्चे को UDF आता है ।

ऐसिड ठीक से बनने के लिये जरूरत है हिस्टामाईन (histamine), ॲसेटिल कोलीन (acetylcholine) और गैस्ट्रीन (gastrin)। तो इसका मतलब इन तीनों में से एक या सभी ठीक से कार्य नहीं कर रहे हैं।

UDF की समस्या को LMNT यानि न्यूरोथेरेपी में तीन स्तरों से सुलझाया जाता है, जिसके लिये कई किस्म के UDF फारमुले हैं । ये निम्न तरह से कार्य करते हैं –

- पेट में रक्त संचार को बढ़ाते हैं जिससे हाइड्रोक्लोरिक ऐसिड, पैप्सीन तथा पेट के अन्य स्त्रावों का निकास बढ़े ।
- पेशंट की स्थिति को देख कर जरूरत के अनुसार गौल ब्लैडर, लिवर, पैंक्रियास और छोटी आंत के विभिन्न भागों में रक्त संचार को बढ़ाते हैं ताकि प्रोटीन्स और न्यूट्रिएन्ट्स (nutrients) यानि पोषक तत्वों का पाचन, अवशोषण तथा चयापचय ठीक तरह से हो ।
- इम्यूनिटी यानि रोग–प्रतिकार शक्ति को बढ़ाते हैं ताकि कीटाणुओं से रक्षा हो ।

इन सब विशिष्ट तरीकों से शरीर के होरमोन्स तथा केमीकल्स का उत्पादन सुधर जाता है, एवं सैल्स तथा टिशूज़ की दुरुस्ती तथा अन्य निर्वाह एवं रक्षात्मक कार्यों को बढ़ावा मिलता है ।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

UDF का आना किसी को भी किसी भी उमर में हो सकता है । छोटे बच्चों को सब से पहले UDF तब आता है जब उनके दांत निकल रहे हों । छोटे बच्चों में कुछ उमर के बाद यह तब आने लगता है जब बच्चे ने कोई भी उटपटांग चीज खा ली हो या जब उसका लिवर कमजोर हो रहा हो । अक्सर देखा जायेगा कि मोशन में UDF आने के कुछ दिन बाद बच्चे को एकाध दिनों के लिये पेट या सिर में दर्द या फीवर इत्यादि आ सकते हैं । अगर बचपन में ज्वांडिस (पीलिया) भी आया हो, तो उसका असर लिवर पर कई बरसों तक रहता है ।

फीवर का आना यह सूचित करता है कि लिवर को कुछ दिनों के लिये आराम चाहिये । बच्चे की जीभ पर एक सफेद परत–सी दिखाई पड़ती है । उस समय भूख नहीं लगती । उस हालत में मां–बाप ने अपनी जिद्द से कोई भी ठोस पदार्थ उन्हें खिलाना नहीं चाहिये । जब बच्चा कुछ मांगे, तब सब्जियों का पतला सूप या फलों का ताजा रस दे सकते हैं । उसे खेलने से मना करें और खूब सोने के लिये कहें । एकाध दिन ऐसे करने से वे जल्दी ही बगैर किसी दवाई के भी ठीक होंगे ।

बड़े व्यक्तियों में UDF अक्सर उन दिनों आने लगता है जब अनियमित या असीमित भोजन करते हैं । इसका आम उदाहरण है पार्टियों में या शादी–विवाह में भूख न होने पर भी दूसरों के आग्रह से खाना खा लेना । ऐसी अवस्था में बाद में एकाध दिनों के लिये उपवास

रखना ही सब से उत्तम उपाय है । उपवास के दौरान शरीर को अंदरूनी दुरुस्ती के लिये समय मिल जाता है और वह जल्दी ही ठीक होने लगता है ।

UDF आने का एक और मुख्य कारण है आजकल की उपजाऊ प्रणाली । वर्तमान समय में फसलों के लिये यूरिया जैसी कृत्रिम खाद (फरटीलाइसर) और कीटनाशकों का उपयोग अत्यधिक मात्रा में हो रहा है । उस फसल को खाने के बाद वे केमीकल्स हमारे शरीर के अंदर जाते हैं और हमारे पाचन तंत्र को ही नहीं बल्कि हमारी इम्यूनिटी (रोग प्रतिकार शक्ति) को भी बिगाड़ते हैं । साथ ही, इस प्रणाली का एक और दुष्प्रभाव है कि कुछ सालों तक तो लगता है कि कमाई अधिक हो रही है पर दीर्ध काल के लिये यह नुकसानदायक है, क्योंकि इस से धरती की उर्वरा शक्ति या उपजाऊ क्षमता कम होती जाती है जो कि आने वाली पीढियों के लिये अहितकारी साबित होगा ।

जब सारे देश में ऐसी अवस्था है, तो ऐसा प्रश्न मन में उठ सकता है कि इसमें कोई क्या कर सकता है ? इसके लिये भी गुरुजी का एक महत्वपूर्ण और व्यवहार-योग्य सुझाव है । उन का अनुरोध है कि जिन बड़े-बड़े लोगों के पास अपनी जमीन हो, वे उस के कम से कम कुछ भाग में नैसर्गिक खाद का उपयोग करें और जब कभी कुटुम्ब में किसी के जन्म दिन या अन्य शुभ अवसर आये तब उस भूमि से उपजे हुये फसल को अपने परिवार के अन्य सदस्य तथा मित्रों में भेंट-स्वरूप दें । इससे धीरे-धीरे लोगों के मन में इस प्रकार के फसलों के प्रति तथा स्वास्थय के प्रति जागरूकता निर्माण होगी, और हमारी पुरातन कृषि पद्धति - जो सारे समाज के लिये हितकारी थी - उस दिशा में वापस लौटने के लिये अभिरुचि निर्माण होगी ।

कुछ लोगों का मानना है कि UDF का आना अपने में कोई बीमारी नहीं है, इसलिये इससे घबराना नहीं चाहिये । यह सच है कि यह कोई बीमारी नहीं है । UDF का आना सिर्फ यह सूचित करता है कि जो भी खाया गया है, उसे शरीर पचाने में असमर्थ है । लेकिन अगर इसे अनदेखा किया जाय तो यही बाद में बीमारियों की जड़ बनती है ।

गुरुजी ने पाया है कि दुनिया की बड़ी से बड़ी बीमारियों का कारण **UDF** का आना ही है ।

तो जैसे ही हमें मोशन में कुछ भी अनपचा दिखाई दे, सब से पहले हमें अपनी भोजन-प्रणाली को बदलनी चाहिये । सब से बढिया है कि हम तुरंत ही प्राकृतिक चिकित्सा के किसी प्रशिक्षित व्यक्ति के मार्ग-दर्शन में आठ दिन के लिये नियमित रूप से उपवास करें । अगर ऐसा न हो सके तो कम से कम यह नियम बना लें कि भूख लगने के बाद ही खाना खायें । और पकाये हुये भोजन खाने के बजाय अंकुरित अनाज जैसे जीवित आहार (live food) और भरपूर मात्रा में मौसम के ताजे फलों का रस तथा सलाद इत्यादि लें, जिसे शरीर आसानी से पचा सके और जिससे शरीर को आवश्यक विटामिन, मिनरल्स (minerals) यानि खनिज धातु इत्यादि प्राप्त हो । साथ ही LMNT के उपचार लेते जायें । इसके अलावा विपरीत करणी, अग्निसार तथा नाडि-शुद्धि प्राणायाम जैसी योग-साधनायें भी पेट की जठराग्नि को उकसाने में सहायक होती हैं ।

ध्यान रहे कि UDF का आना इतनी आसानी से खत्म नहीं होता, क्योंकि वह व्यक्ति के खान-पान तथा अनियमित जीवन शैली के कारण ही होता है । सो ऐसा नहीं कि कुछ दिनों के

उपचार के बाद वह हमेशा के लिये खत्म हो जायेगा । हर चार-पांच महीनों के बाद उसे चैक करके ठीक कराना लाभकारी होगा ।

चूंकि सभी लोगों के खान-पान, रहन-सहन इत्यादि एक-जैसा नहीं होता, सो एक ही उपचार सभी मरीजों के लिये लागू नहीं होगा । पाचन संस्थान की कार्य शैली के गहन अभ्यास के बाद गुरुजी ने विभिन्न प्रवृत्तियों के मरीजों के लिये UDF को ठीक करने के अलग-अलग प्रकार के उपचार बनाये हैं । उनका मन्तव्य है कि पुरानी बीमारियों में - बीमारी चाहे कोई भी हो - UDF को ठीक करने का उपचार ही इलाज का सबसे पहला पडाव होना चाहिये । इसके अलावा ऐसा देखा गया है कि जब टट्टी में अनपचा खाना आना बंद हो जाता है, उसी से रोगी की बीमारी में चमत्कारिक सुधार देखा जाता है । उसके बाद शरीर की स्थिति के अनुसार अन्य उपचार देने से नतीजे और अच्छे पाये गये हैं ।

गुरुजी की इस कथन की सच्चाई का प्रमाण कर्नाटक के डॉ. कृष्णमूर्ति जालिहाल के निम्न वृत्तान्त से मिलता है । डॉ .कृष्णमूर्ति जी पिछले चालीस वर्ष तक कई बडे-बडे अस्पतालों में मशहूर सरजनों (surgeons) के साथ anesthetist के रूप में काम कर चुके हैं । कुछ साल पहले वे ऐलोपैथी की सेवा से निवृत्त हुये और अब वे केवल न्यूरोथेरेपी द्वारा लोगों का इलाज कर रहे हैं । उन्हीं के शब्दों का उल्लेखनीय अनुवाद प्रस्तुत है -

'जब पेशंट हमारे पास LMNT उपचार के लिये आते हैं तो पहले पडाव में - चाहे बीमारी कोई भी हो - हम उनको केवल UDF का उचित उपचार देते हैं । उसके बाद दूसरे पडाव में ही हम बीमारी के अनुसार जो भी उपयुक्त LMNT उपचार हो, वह देते हैं ।

कई मरीजों पर प्रयोग करने के बाद हमारा यह तजुर्बा है कि उन दस दिनों में ही उनके बहुत सारे लक्षण ठीक हो जाते हैं, जब कि हमने उनकी बीमारी के लिये जो खास LMNT उपचार है, वह नहीं दिया है । इतना ही नहीं, कुछ दृष्टान्तों में मरीजों के रिश्तेदारों ने हम से कहा है कि दस ही दिनों के LMNT उपचार के बाद ही रोगी के स्वभाव, दृष्टिकोण, एवं प्रकृति में कमाल के परिवर्तन आये हैं । एक ने बताया कि "पहले मेरे पिताजी हर छोटी बात के लिये चिड़ जाते थे । लेकिन आपके दो चार दिनों के (UDF) उपचार के बाद ही पिताजी का चिड़चिड़ापन पूरा ही निकल गया कि हम सभी हैरान हैं कि यह हुआ कैसे ?"

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

UDF किन बीमारियों में पाया जाता है ?

अनेक प्रकार की रोगियों से पूछ-ताच करने के बाद गुरुजी की खोज है कि सभी पुरानी बीमारियों के रोगियों को मोशन में अनपचा खाना अक्सर आता है। इसके कुछ उदाहरण -

फिट्स, (fits), कैन्सर (cancer), एड्स (AIDS),
सोरियैसिस (psoriasis), सारे शरीर में गांठें, अतीव थकान (fatigue)
IBS = Irritable Bowel Syndrome ओस्टीयोपोरोसिस (osteoporosis)
हेपाटाइट्स बी (Hepatitis B), RA-पौसिटिव (RA positive),
इडियोपैथिक रिकेट्स (Idiopathic rickets),
रयूमैटोइड आरथ्राइटिस (rheumatoid arthritis),

इडियोपैथिक स्कोलियोसिस (idiopathic scoliosis)
इडियोपैथिक पॉरकिन्सन (idiopathic Parkinson's disease)
एक्ज़ीमा या अन्य चमडी की बीमारियाँ (eczema or other skin disorders)
हायपो या हायपर थाइरौइडिज़म (hypo or hyper thyroidism)
सारे शरीर में गांठें या दर्द (aches and lumps in many parts of the body)
बैम्बू स्पाइन (bamboo spine) या ऐन्किलोज़िंग स्पोन्डीलाईटिस (ankylosing spondylitis)
डिफौरमिटी ऑफ बोन्ज (deformity of bones) यानि हड्डियों का टेढ़ा–मेढ़ा होना इत्यादि।

(किसी भी बीमारी के पहले 'इडियोपैथिक' – यह शब्द सूचित करता है कि यह बीमारी क्यों आयी इसका ठीक कारण मालूम नहीं है)

इसीलिये ही गुरुजी कहते हैं कि UDF का आना ही *सारे बडे–बडे बीमारियों का मूल कारण है।*

अगर कोई कहे कि उसे मोशन में अनपचा खाना आ रहा है, तो उसका मतलब क्या है ?

मोशन में अगर खाना अनपचा ही दिखे, यानि जैसे के तैसे आये तो उसका मतलब है कि पेट में ऐसिड (जिसे हाइड्रोक्लौरिक ऐसिड कहते हैं) - उस की मात्रा कम है। खाना खाते समय बीच–बीच में पानी या soft drinks पीने के कारण भी ऐसा हो सकता है। पेट में ऐसिड का pH 3 तक या उससे नीचे नहीं जाने से पेप्सिन (pepsin) नहीं बनेगा एवं प्रोटीन्स् नहीं पचेंगे। अगर प्रोटीन्स् नहीं पचेंगे तो शरीर के कई सारे हौरमोन्स एवं एनज़ाइम्स (enzymes) नहीं बन पायेंगे ।

और एक कारण भी है। घोर ऐसिड में बैक्टीरिया या वाइरस जिन्दा नहीं रह सकते। अगर पेट में ऐसिड की मात्रा कम हो तो उसके कारण खाने में जो बैक्टीरिया या वाइरस हैं, वे आसानी से आतडियों तक पहुँच सकते हैं और वहाँ से रक्त में घुस सकते हैं। इन्ही कारणों से गुरुजी बार–बार कहते हैं कि UDF का आना ही बडे–बडे बीमारियों के आने का एक मुख्य कारण है । चूंकि अलग–अलग प्रवृत्ति के लोग होते हैं, सो अनेक प्रकार के UDF फॉरमुला बनाये गये हैं । सबसे सरल उपचार इस प्रकार का बनाया गया –

I (½) Ku – 20 secs x 6 treatments
II Big Toe Gas x 6 treatments (पेट में HCl को बढ़ाने के लिये)
III (10) Organ clearance + Sacral clearance (L1-L5)

इसके बाद अनेक पहलुओं पर विचार करके निम्न उपचार बनाया गया जो काफी उपयोगी सिद्ध हुआ है –

UDF पुरानी **(OLD UDF)**

I (15) Medulla
II (2) Rt Parkhoo (2) Lt Parkhoo
III (8) Rt Parkhoo (8) Lt Parkhoo
IV (½) Ku – 20 secs x 4 treatments
V (10) Medulla (1) Gas खाली –6 वाला

VI (1) Gal (1) Spl (1) Liv – 3 वाला (1) Mu – 3 वाला
VII Ajay Normal → (8) Pan (1) Gal (2) Liv – 3 वाला (1) Gas ' I ' – 6 वाला

इनमें हर प्वाइंट किसलिये दिया गया है यह समझें –

(15) Medulla - ॲसेटिल कोलीन (acetyl choline) पेट में acid बनने के लिये जरूरी है

Right Parkhoo एवं Left Parkhoo - folic acid/thiamine & B_{12} /niacin
पाचन संस्थान में niacin तथा thiamine महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ग्रंथियों से स्त्राव ठीक से बनने व निकलने के लिये नॅयासिन जरूरी है। नॅयासिन की कमी से मस्सल्ज़ में कमज़ोरी होगी और ग्लैंड्स के काम करने की क्षमता कम हो जायेगी, मुँह तथा आंतों में इन्फ्लमेशन आ जाती है। थायामीन पेट की स्मूथ मस्सल्ज़ (smooth muscles) के लिये जरूरी है । पेट तथा पाइलोरस (pylorus) के smooth muscles की सही तरीके से कार्य करने के लिये metabolized glucose चाहिये, जिसके लिये thiamine जरूरी है।

(½) Ku-20 seconds x 4 treatments - इन्फेक्शन एवं इन्फ्लमेशन दोनों को खत्म करने
(10) Medulla - वेगस नर्व द्वारा सारे पाचन संस्थान को उकसाने के लिये
(1) Gas Only - 6 Points - पेट में ब्लड सप्लाई बढाने के लिये

इन सभी प्वाइंट में सबसे मुख्य हैं – **(10) Medulla** एवं **'Gas Only'**
ये दोनों मिलकर पेट के ऐसिड को और बढायेंगे जिससे पेप्सीन का कार्य अच्छा होगा, प्रोटीन्स का पाचन अच्छी तरह से होगा

याद रहे कि (10) Medulla कैंसर के मरीजों को नहीं देना क्योंकि जब यह अनेक जगहों पर काम करता है, तो शायद कैंसर के सैल्लज़ को भी उकसायेगा ।

इसके बाद (1) Gal (1) Spl (1) Liv – 3 वाला (1) Mu – 3 वाला – पाचन संस्थान के लिये तथा Ajay Normal formula अवशोषण के लिये ।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

इस उपचार के बाद अगर Large Folic Black दिया जाय तो उपचार के तुरन्त बाद ही चेहरे का काला रंग 25% कम हो जाता है ! और दूसरे दिन सुबह मोशन में पहला 1" टट्टी काला होगा जिसका मतलब वे मलाशय के जरिये toxins निकल रही हैं।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

UDF formula में **(½) Ku-20 seconds** किसलिये देते हैं ?
जब किसी को UDF आता है – तो उसके शरीर में बहुत सारे organs में infection होगा। इस ट्रीट्मेंट से ऐसा पाया गया है कि सारे शरीर में जहाँ भी infection हो या inflammation – चाहे वह किडनी में हो या चाहे intestines में – सभी ठीक हो जाते हैं।

यह कैसे होता है यह बताने के लिये गुरुजीने WBC's कार्यों के बारे में काफी गहराई में पढ़ाई की है और उसके बाद यह अनुमान लगाते हैं, जिसकी theory नीचे दी गयी है।
हमारे शरीर में infection से लडने के लिये कई सारे cells हैं जो जो अलग-अलग तरीके से infection से लडते हैं।
इनमें मुख्य हैं - *मोनोसाइट्स* ***(monocytes)*** *एवं ग्रैनूलोसाइट्स* ***(granulocytes)***
मोनोसाइट्स (monocytes) - ये ब्लड में कार्य नहीं कर सकते क्योंकि वे ECF यानि एक्स्ट्रा सैल्यूलर फ्लूइड (extra cellular fluid) में 8-10 घंटे ही जीवित रह सकते हैं । लेकिन वे capillaries के छिद्र से निकलकर tissue में घुस जाने पर दस साल तक भी जिन्दा रह सकते हैं। जब कोई infection होता है, तब टिशूज़ से monocytes निकलकर antigen से लडते हैं और खुद मर जाते हैं। लेकिन मरने से पहले कम से कम 20 से 50 antigens को मार देते हैं । ये चाहे infection हो या inflammation - दोनों में काम करेंगे ।
ग्रैनूलोसाइट्स (granulocytes) तीन प्रकार के हैं जिनके नाम हैं - न्यूट्रोफिल्स (neutrophils), ईसीनोफिल्स (eosinophils) एवं बैसोफिल्स (basophils).
उनके कार्य इस प्रकार हैं -
न्यूट्रोफिल्स **(neutrophils)** - ये ब्लड के अन्दर बहुत पावरफुल (powerful) हैं। ये ब्लड में cancer-जैसे cells को भी मार सकते हैं।

ईसीनोफिल्स **(eosinophils)** - ये oxygen का एक highly reactive form यानि बहुत प्रभावशाली रूप बनाते हैं जो हर प्रकार के बैक्टीरिया (bacteria) को खत्म कर देगा। (यह ओज़ोन (Ozone) यानि प्योर ओक्सीजैन (pure oxygen) जैसा काम करता है।)
लेकिन वे सिर्फ ब्लड के अन्दर कार्य कर सकते हैं। वे टिशूज़ के अन्दर घुस नहीं सकते।[64]

बैसोफिल्स **(basophils)** - ब्लड में इनकी मात्रा 0-1% यानि बहुत ही कम है। पर LMNT को इससे बहुत लाभ होता है। जब शरीर किसी infection का मुकाबला नहीं कर सकता तब वह inflammation में बदल जाता है । जब हम 'Ku' treatment देते है तब वह hypothalamus द्वारा pituitary gland को ACTH बनाने के लिये उकसाता होगा - जो adrenal gland को उकसायेगा कि वह उस inflammation को रोकने के लिये कौरटिसोल (cortisol) बनाये।
(½) Ku-20 seconds - देने के बाद चाहे वह granulocytes को उकसाये, चाहे monocytes को, या ACTH को - यह देखना शरीर का काम है। इस ट्रीट्मेंट से शरीर में चाहे इन्फेक्शन हो या इन्फ्लमेशन वह खत्म हो जायेगा।
-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

[64] Taber 18th ed. p.653 - Eosinophils destroy parasitic organisms. They release chemicals that cause bronchoconstriction in asthma. लंग्ज़ (lungs) में infection होने से Eosinophils बढ़ जाते हैं।
Bronchial asthma यानि bronchitis का ट्रीट्मेंट है - (6) Right Swt.

पाचन शक्ति ठीक करने के अन्य **UDF** फौरमुले

UDF के साथ अलग-अलग लक्षणों को ठीक करने के अलग-अलग फॉरमुला बनाये गये हैं। हर फॉरमुला में (10) Medulla एवं Gas only का होना जरूरी एवं अनिवार्य है। इनमें कुछ मुख्य फॉरमुला नीचे हैं, जो सभी को लाभ पहुँचाते हैं -

I (15) Medulla
II (2) Rt Parkhoo (2) Lt Parkhoo
III (½) Ku – 20 secs x 4 treatments
IV (10) Medulla (1)Gas Only – 6 points
V (1) Gal (1) Spl (1) Liv – 3 points (1) Mu – 3 points (1) Rt.Ov. (1) Lt.Ov.
VI Ajay Normal → (8) Pan (1) Gal (2) Liv-3wala (4) Gas I-3 wala **

* जिनको कब्जी है उन्हें "(6)Gas ' I ' – 3 points " देना है । उससे भी राहत न हो तो साथ में (2) S4-5 भी जोड़ सकते हैं ।

** जिनको नरम मौशन हो या जिनकी ऐल्कली बढ़ी हुयी हो उन्हें (1)Gas ' I ' – 6 points** दें

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

नीचे का यह फॉरमुला भी पेट 'set' करने के लिये है। यह उन्हें देना जिन्हें 'Gas' 'B_{12}' 'folic acid' में दर्द है और कब्जी भी है।

I (15) Medulla
II (2) Rt Parkhoo (2) Lt Parkhoo
III (8) Rt Parkhoo (8) Lt Parkhoo
IV (½) Ku – 20 secs x 2 treatments
V (½) Ku – 6 secs x 2 treatments
VI (10) Medulla (1)Gas Only – 6 points (1)Gas ' I ' – 6 points*
VII Fast treatment. (Gas only, Gas I, Gal, Spleen, Liv, Mu, WD)
VIII Ajay Normal (8) Pan (1) Gal (3) Liv (6) Gas I-3 Wala
* 'Gas I' कब्ज को ठीक करेगा।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

घुटने का दर्द, पीठ का दर्द, CP के बच्चों के लिये, एवं जिनको ऐल्कली बढ़ी हो

I (15) Medulla
II (3) Raman treatment
III (2) Rt Parkhoo (2) Lt Parkhoo
IV (½) Ku – 20 secs x 4 treatments
V (10) Medulla (1)<u>Gas Only</u> – 6 points +
अगर कब्ज हो तो (4)Gas ' I ' – 6 points

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

अगर इन्फेक्शन या इन्फ्लमेशन हो तो

I. (3) Raman Treatment II (2) Rt. Parkhoo (2) Lt. Parkhoo
III. (½) Ku 20 Sec. X 6 Treatments
IV. (10) Medulla (1) Gas Only - 6 Pts (1) Gas I – 6 Points*
V. (8) Pan (1) Gal (2) Liv - 3 Pts (1) Gas I - 6 Pts

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

शरीर में दर्द, ब्रेन की बीमारियाँ, पैरालाइसिस Body pain, brain disease, paralysis

I (3) Necklace II (3) Raman Treatment

III (2) Rt. Parkhoo (2) Lt. Parkhoo

IV (8) Rt. Parkhoo (8) Lt. Parkhoo

V (½) KU - 20 sec. X 2 Trts. VI (½) KU - 6 sec. X 2 Trts.

VII (10) Medulla (1) Gas only -6Pts. (1) Gas I – 6 Points*

VIII (8) Pan (1) Gal (2) Liv 3 Pts. (1) Gas I -6 Pts.

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Raman treatment - पेरीटोनियम (peritoneum) के लिये

मुख्य लक्षण जिनके लिये UDF फौरमुले लाभदायक हैं –

'Gas' प्वाइंट में दर्द, पेट में भारीपन, गैस, जी मिचलाना, पेट में भारीपन के साथ सिर दर्द इत्यादि।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

HCl treatment formula

कुछ पेशंटों में देखा गया कि UDF उपचार को बार-बार देना पड़ता है, फिर भी समस्या पूर्ण रूप से ठीक नहीं हो पाता। इसलिये निम्न उपचार बनाया गया जो खास कर पेट की HCl ऐसिड को बढ़ाने का काम करता है। ऊपर के किसी भी UDF formula के 5 से 15 मिनट बाद यह HCl उपचार देने से प्रोटीन्स अच्छी तरह से पचने लगते हैं तथा इन दोनों के बाद हम कोई भी अन्य उपचार दें तो वह और लाभ देता है।

I (15) Medulla - ॲसेटिल कोलीन के लिये

II (½) Ku – 6 secs x 1 trt. - मास्ट सैल्स (mast cells) द्वारा हिस्टामाइन को उकसाने

III 1 pt. Gall (जांघ के बीच में) - पाइलोरस के बाहर गैस्ट्रीन बनानेवाली सैल्स को उकसाने

IV B_{12} 2:2 - B_{12} भी ॲसेटिल कोलीन को उकसाता है।

V Fast : Gas : GasI : Gal : Spl : Liv : Mu – भोजन के पाचन के लिये

VI Ajay Normal (8) Pan (1) Gal (2) Liv – 3 वाला (4) Gas ' I ' – 3 वाला - पचे हुये भोजन के अवशोषण के लिये

मुख्य लक्षण – 'Gas' प्वाइंट में दर्द या कड़कपन, बार-बार गैस होना, बच्चों में दूध पीने के बाद तुरन्त उल्टी की या डकार दिया तो उसमें दही की जगह दूध दिखायी देना इत्यादि लक्षणों में यह बहुत फायदेमन्द है। खास कर मन्द बुद्धि के बच्चों के लिये यह बहुत लाभदायक है। UDF तथा HCl - ये दोनों उपचार इन बच्चों के माता पिता को सिखा देना है और कहें कि रोज देते जायें।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

ऊपर के सारे फॉरमुला पेट और आंतडियों के कार्य शैली को सुधारने के लिये उपयोग कर सकते हैं। आगे हम कुछ अन्य फॉरमुला देखेंगे, जो अन्य ग्रंथियों के कार्य को सुधारते हैं।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

इन्फ्लमेशन तथा इन्फेक्शन ठीक करने के उपचार

Inflammation treatment formula (ITF)

ये उपचार कई दशकों पहले, यानि करीब 1980 के आसपास बनाये गये। ये भी हरि की कृपा से आयी हैं।

कई किस्म के पेशंटों पर उपचार करते-करते गुरुजी सोचने लगे कि अगर कोई कीड़ा या मकोड़ा काटे तो वहाँ लाल होकर उस जगह में सूजन हो जाती है। तो इसके लिये हम कैसे उपचार करें ?

इस के बारे में अभ्यास करने लगे तो पता चला कि -

शरीर में जब बाहरी कीटाणु प्रवेश करते हैं तो शरीर अपने आप को बचाने के लिये कई तरह की प्रक्रिया करती है जिसे inflammatory response कहते हैं। इससे हमारे शरीर की रक्षात्मक फौज (यानि तरह तरह के WBC’s) जो ब्लड में घूमते रहते हैं, वे उस जगह पहुँच जाते हैं और उस बाहरी कीटाणु से लड़ते हैं। जब यह ज्यादा हो तो अपने शरीर के तथा बाहर के मरे हुये सैल्स सब मिलकर उस जगह में जमने लगते हैं जिसे इन्फ्लमेशन (inflammation) कहा जाता है। शरीर में इन्फ्लमेशन को कंट्रोल (control) यानि रोकने का मुख्य दायित्व ऐड्रीनल कौरटेक्स के कौरटीजॉल (cortisol) हौरमोन का है।

अब मन में प्रश्न आया कि ऐड्रीनल ग्रंथी तो शरीर के पीछे किडनीज़ के ऊपर है! उसे कैसे उकसायें?

अभ्यास करते-करते पता लगा कि ऐड्रीनल कौरटेक्स की नर्व सप्लाई T6 के नीचे से मिलती है ? तो गुरुजी ने पेशंट को उल्टा लिटाया और सोचा कि पीठ के उस जगह पर घिसकर तो देखें ? तो ऐसे कुछ बार करते-करते अचानक पेशंट ने कहा कि उसे बहुत अच्छा लग रहा है। यही उपचार कुछ देर के अंतर में और दो बाद दिया गया और फिर देखा कि करीब-करीब सारी सूजन उतर चुकी थी। सो उपचार इस प्रकार बनाया गया -

(6) Adr x 3 treatments. अगर जरूरत हो तो **20** मिनट के बाद दुबारा दे सकते हैं।

- यह इन्फ्लमेशन को ठीक करने का सबसे महत्वपूर्ण उपचार साबित हुआ है।
- कई साल पहले हमारे आश्रम में काम करनेवाले एक लड़के को एक रात बिच्चू ने डंक मार दी। और देखते ही देखते उसके बगल (armpits) के नीचे सूजन आ गयी। वह हाथ नीचे नहीं कर पा रहा था, और दर्द के मारे चिल्ला रहा था। उसी समय गुरुजी ने खुद उसे (6) Adr x 3 treatments दिया। और ऐसे हर बीस मिनट बाद देते गये।

पहले उपचार के बाद दर्द तुरन्त कुछ कम हुआ। दूसरे उपचार के बाद उसका चिल्लाना कम हुआ। हाथ के नीचे का गोला कम था और हाथ लगाने पर ही दर्द होता था। तीसरे उपचार के बाद दर्द एकदम गायब ! और पाँच उपचार के बाद हाथ के नीचे का गोला न के बराबर हो गया।

दूसरे दिन सुबह एक और उपचार दिया गया जिसके बाद वह पूर्ण ठीक हो गया।

- इन्फ्लमेशन को सूचित करने के लिये शब्द के अन्त में 'itis' जोड़ देते हैं। जिस बीमारी के नाम के अन्त में 'itis' होता है, उसके लिये यह सबसे उचित उपचार है। उस समय पोलीयो मायेलाइटिस (polio myelitis) नामक बीमारी के कई पेशंट गुरुजी के पास आते थे। myelitis – यह इन्फ्लमेशन की ही बीमारी है। जैसे ही उन्होंने उस पेशंट को (6) Adr x 3 treatments का उपचार दिया तो पेशंट ने तुरन्त कहा कि उसे कुछ अच्छा लगा। ऐसे कई पोलियो के पेशंटों पर साबित हुआ कि उपचार के बाद उन्हें बहुत अच्छा लगता है।
  फिर उनसे बात करते करते यह पाया गया कि कई लोगों को पहले फीवर यानि बुखार हुआ था और उसके लिये कुछ इन्जेक्शन या दवाई दिया गया तो उसके बाद उनको पोलियो की बीमारी हुयी थी। तो गुरुजी ने सोचा कि क्या यह उपचार दवाइयों के दुष्परिणाम को भी ठीक कर सकता है ?

- उसे आजमाने का अवसर जल्दी ही आ गया। एक औरत आयीं जिनकी आँखें लाल थीं और उनसे पानी निकल रहा था। पूछने पर उन्होंने कहा कि पहले उसे किसी अन्य बीमारी के लिये इन्जेक्शन दिया गया। अस्पताल से घर लौटी तो दूसरे दिन सुबह से उसकी आँखों में खुजली और खारिश होने लगा, और कई महीनों से उनसे पानी निकल रहा था। गुरुजी ने ऊपर का उपचार सिर्फ एक ही बार दिया कि उससे तुरन्त ऐसा लाभ मिला कि पूछो मत।
  बाद में कई लोगों पर इसे आजमा चुके हैं। सभी को इस उपचार से फायदा हुआ है – इसका मतलब यह उपचार दवाइयों के दुष्परिणाम को दूर करने के लिये उपयोगी है – यह साबित हुआ। आज कई दशकों से गुरुजी इस उपचार को दवाइयों के दुष्परिणाम से राहत देने के लिये दे रहे हैं, जिसके नतीजे बहुत ही अच्छे आ रहे हैं।
- कुछ साल बाद एक अन्य पेशंट को दवाइयों के दुष्परिणाम के कारण कुछ सूजन-सी थी। उस समय गुरुजी ब्रेन के कार्यों के बारे में कुछ पढ़ रहे थे। तब तक उन्होंने सिर्फ (6) Medulla की खोज की थी। उस पेशंट को उपचार करते समय – हरि की प्रेरणा से – मन में अचानक यह सोच आयी कि उन्हें मेडूला उपचार और अधिक बार दें तो क्या होगा ? तेजी से मेडूला-जैसा देने लगे और तीस बार करने के बाद उनका हाथ रुक गया कि अचानक पेशंट ने कहा कि उसे बहुत ही अच्छा लग रहा है। और आप विश्वास नहीं कर सकते कि उसी वक्त उस पेशंट की सूजन खत्म-सी हो चुकी थी !
  उस उपचार का नाम (30) Medulla रखा गया। इसका प्रयोग कई पेशंटों पर किया गया और कई अनुभवों से यह सोचा जाता है कि यह प्रोस्टाग्लैन्डिन्स (prostaglandins) को उकसाता या उनके कार्य को सुधारता है।

- तामिल नाडू के तिरुपूर LMNT सेन्टर की शुरुआत में एक पेशंट के साथ उनकी एक सहेली आयी, जिन्हें अपने इस उपचार पद्धति में विश्वास ही नहीं था। बार-बार कह रही थीं कि वे हमेशा प्राणायाम करके अपने आप को ठीक रखती थीं, सो उन्हें किसी भी प्रकार का उपचार की जरूरत नहीं। जब वे चल रही थी तो मुझे लगा उनकी चाल में कुछ गड़बड़ी है। वे थोड़ी-सी लड़खडाती हुयी चल रही थीं। लेकिन उसके बारे में उन्होंने कुछ नहीं कहा। अचानक प्रभु की कृपा से मैंने देखा कि उनकी एक एढ़ी के ऊपर कुछ सूजन-सी थी।

बातों बातों में उस सूजन के बारे में पूछा तो उन्होंने कहा – " ओह ! वह तो कुछ नहीं है ! बरसों पहले मेरी एढ़ी के ऊपर एक फोड़ा हुआ था जो पक नहीं रहा था। डॉक्टरों ने उसे काटकर निकाल दिया। तभी से उधर हल्की सी सूजन है।"

मैंने कहा – " इस सूजन को चुटकी बजाने के समय के अंदर हम LMNT उपचार द्वारा कम कर सकते हैं ! "

उन्होंने कहा – "लेकिन यह तो बीस साल से है ! कभी-कभी दर्द करता है। मुझे इससे कोई परेशानी नहीं है! और वैसे भी, कोई मेरे ऊपर चढ़े, यह मुझे बरदाश्त नहीं है। मैं अपने ऊपर किसी को पैर रखने नहीं दूंगी।"

LMNT चिकित्सा के प्रति उनकी हिचकिचाहट क्यों है, यह बात अब मुझे समझ आयी।

तो मैंने कहा – " क्या मैं बैठे-बैठे ही आपके कान के नीचे गर्दन पर कुछ उपचार कर सकता हूँ ?"

पहले वे राजी नहीं थीं, लेकिन अपनी सहेली के बार-बार कहने पर राजी हुयीं।

बस्स ! फिर क्या ? गुरुजी की कृपा से उन्हें एक ही बार, सिर्फ एक ही बार (30) Medulla दिया गया।

तो विस्मय और आनंद के साथ चिल्लाकर कहने लगी – " यह तो जादू है ! मेरा सारा दर्द निकल गया !!"

उनके चेहरे की विस्मय और आनन्द-से भरे expressions देखने योग्य थे।

और फिर उन्हें LMNT (डॉ. लाजपतराय मेहरा न्यूरोथेरेपी) और गुरुजी के बारे में बताया गया। और वे LMNT की इतनी बडी fan यानि चहेता बन गयीं कि उन्होंने खुद इस थेरपी को सीखा और अपने परिवार के सदस्यों को भी LMNT उपचार लेने के लिये जिद करने लगी। इतना ही नहीं, पिछले दस बरसों से अपनी कई सहेलियों के परिवारों को अपना LMNT उपचार लेने के लिये वे प्रेरणा दे रही हैं।

यह सब हरि की कृपा से एक (30) Medulla के उपचार से हुआ। है न कमाल की बात ? आज की तारीख में side effect of medicines के लिये इससे बढ़िया और कोई उपचार नहीं है।

इस उपचार के अन्य कार्यों के प्रति (30) Medulla के अन्तर्गतलिखा गया है, जिसमें कई प्रभाव ऐसे हैं जो कि पेशंटों पर प्रयोग होकर सफलता प्राप्त कर चुके हैं। कुछ और प्रभाव हैं जिन पर खोज जारी है ।

अब हमें इन्फ्लमेशन ठीक करने के लिये दो अलग प्वाइंट मिली हैं। इनके उपचार के सहज तरीके तथा इनके चमत्कारिक नतीजों को देखते हुये इसमें कोई संदेह नहीं है कि ये किसी अमानुष्य शक्ति द्वारा ही गुरुजी को प्राप्त हुये हैं। ये दोनों उपचार शरीर में इन्फ्लमेशन को रोकने के लिये कमाल के उपचार हैं। लेकिन वे अलग-अलग तरह से काम करते हैं।

इस उपचार को कई हजारों पेशंटों पर प्रयोग करके नतीजे इतने अच्छे मिले हैं कि क्या कहें ? चूंकि यह फॉरमुला इन्फ्लमेशन को रोकता है तो उसे Inflammation treatment formula का नाम दिया गया जो इस प्रकार है –

First day	पहला दिन	I (30) Medulla II (6) Adr x 2 treatments
Second day	दूसरा दिन	(6) Adr x 3 treatments

उपयोग –

- बिच्छू, साँप, या जहरीली जडी–बूटी के कारण आयी सूजन के लिये
- दवाइयों के दुष्प्रभाव को ठीक करने।
- पोलियो, ऐपेन्डीसाइटिस (appendicitis),
- कौन्जन्क्टीवाइटिस (conjunctivitis) यानि आँखें लाल होकर पानी निकलते रहना,
- इत्यादि इन्फ्लमेशन की बीमारियों के लिये।

ध्यान दें –

ह्रदय रोग के मरीजों को (30) Medulla नहीं देना। जरूरत होने पर बिठाकर (6) Adr देना है। अगर किसी के शरीर में इम्यूनिटी कम है तो उस समय किसी भी हालत में (6) Adr नहीं देना है। उदाहरण – Septicemia, Cancer, AIDS तथा ह्रदय बीमारी के रोगियों को नहीं देना।

Practical Tips प्रयोगात्मक सुझाव

– इस formula को किसी भी अन्य फॉरमुला के साथ combine यानि जोड़ सकते हैं। उदाहरण के लिये –

अगर पेशंट ने कहा कि उन्होंने कुछ गोली खायी थी जिसके बाद अपचन और पेट खराब होने लगा, और हमने चैक किया तो देखा कि उसको 'Mu' तथा 'Mu^0' दोनों में दर्द है, तो निम्न तरीके से उपचार कर सकते हैं

I	(30) Medulla	II	Fast treatment
III	Ajay Normal + (6) Adr	IV	ATF + (6) Adr इत्यादि

अब एक प्रश्न मन में आ सकता है कि बिच्छू का जहर उतारना एक अलग बात है। क्या यह उपचार साँप के जहर को उतार सकता है ? वैसे देखा जाय तो साँप काटने के बाद कोई हमारे पास उपचार के लिये नहीं आते। लेकिन सन् २००६ का यह किस्सा जो आश्रम में हुआ उससे लगता है कि यह उपचार साँप के जहर को उतारने में भी कामयाब होनी चाहिये।

उस समय हमारे पास सूर्यमाल गाँव की एक औरत आयी जिसे कई सालों से हाथ दुख रहे थे। पूछने पर पता चला कि करीब चालीस साल पहले उसे साँप ने उसी हाथ में काटा था। उस समय उसका उपचार अस्पताल में किया गया था। बाद में डॉक्टरों ने उससे कहा कि जहर निकल चुका है और आप घर जा सकती हैं। उन्होंने कहा कि उस दिन से उस जगह पर उन्हें दर्द होता था – जो रुक–रुक कर आती थी, यानि कुछ दिन दर्द होता था और अन्य दिन नहीं। (30) Medulla के एक ही उपचार के बाद उसने कहा कि दर्द निकल गया। फिर भी अगले सप्ताह उन्हें एक और उपचार दिया गया। तब उन्होंने बताया कि कई बरसों बाद पिछले कुछ दिनों से ही वह ठीक से सो पायी।

चाहे विश्वास हो या न हो, अगर किसी को साँप ने काटा तो भी सबसे पहले उसे यह उपचार देने से राहत तो मिलेगी जरूर। बाद में जरूरत हो तो उसे अन्य उचित उपचार दे ही सकते हैं। यह एक सरल और रामबाण उपाय है जो खासकर गाँव के लोगों को सिखा देना चाहिये ताकि वे जहरीली जड़ी बूटियों के असर से तथा साँप, बिच्छू जैसी जीव जंतुओं से अपनी रक्षा कर सकें।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

मार या अपघात का **LMNT** उपचार (Injury treatment)

यह एक गजब का उपचार है। जब कहीं मार लगे, तो उस जगह में त्वचा फट जाती है और नीचे के कैपिल्लरीज़ (capillaries) टूटती हैं जिससे उनसे थोडा रक्त बाहर निकल जाता है। अगर चोट ज्यादा हो या मार गहरा हो तो यह रक्त शरीर के बाहर बह जाता है जिसे हेमोरेज (hemorrhage) कहते हैं। अन्यथा वह गुमचोट बन जाता है।

कहीं भी चोट लगने पर उस जगह में इन्फेक्शन न हो इसके लिये तरह-तरह की दवाइयाँ लगाये जाते हैं जिन्हें ऐन्टीसेप्टिक (antiseptic) कहा जाता है। असल में हमारे शरीर में ही एक कैमीकल है जो ऐन्टीसेप्टिक का काम करता है। वह है बाइल (bile), जो लिवर बनाता है और गौल ब्लैडर में स्टोर किया जाता है। और लिवर के कुफर सैल्स (Kupffer Cells) का एक काम है कि पुराने टिशूज़ (tissues) के मरे हुये सैल्स को खत्म कर दे ताकि नये सैल्स उस जगह पर ठीक से बन पायें। इसके अलावा, शरीर में कहीं भी कुछ बनना हो उसके लिये raw materials यानि कच्चा पदार्थों का दायित्व भी लिवर का ही है।

इसके अलावा, देखा गया है कि Thymus या Thymus Chest उपचार देने से दर्द तुरन्त कम होता है, तथा नयी टिशूज़ (tissues) जल्दी बनने लगती हैं। इस कार्य का physiology में कोई उल्लेख नहीं है। यह सारे मानव जाति के लिये LMNT की यानि गुरुजी की तजुर्बे की एक अनुपम और लाजवाब खोज है।

इसका निष्कर्ष यह है कि मार लगने पर अगर हम गौल ब्लैडर तथा लिवर को उकसायें तथा Thymus Chest दें तो रोगी को लाभ होगा। इस अनुमान के आधार पर निम्न उपचार बनाया गया जो देश-विदेश के अनेक केन्द्रों के कई रोगियों पर अत्यन्त लाभदायक सिद्ध हुआ है।

Injury treatment formula

I 60 TF 'Gal – Liv ' x 3 treatments
II (1) Gal (1) Liv – 3 points (4) Ch. Only
III (1) Gal (1) Liv – 3 points (4) Thymus+Chest
IV (1) Gal (1) Liv – 3 points (8) Thymus+Chest + <u>(4) Thrd</u>*

- अगर डायाबीटीस, आरथ्राइटिस या कोई ऑटो इम्यून डिसार्डर हो तो
  (4) Thymus+Chest की जगह पर (4) Ch. Only (10) ↑|↓ <u>(L1-L5)</u> दें और
  (8) Thymus+Chest की जगह पर (8) Ch. Only (20) ↑|↓ <u>(L1-L5)</u> देना है।

* * अगर चोट ताज़ा–ताज़ा हो तो (4) Thrd देने से लाभदायक साबित हुआ है। शायद यह इसलिये कि थायरौइड ग्लैंड से आयोडिन निकलेगा जो घाव को जल्दी ठीक होने में सहायक है। अगर बहुत दिनों का पुराना घाव हो तो (4) Thrd देने की जरूरत नहीं।

अगर चोट गहरी हो और ऊपरी त्वचा को खास नुकसान न हो तो कैपिल्लरीज़ से निकला हुआ रक्त बाहर नहीं आ पाता, और त्वचा के नीचे ही जमने लगता है, उसे हेमाटोमा (hematoma) कहते हैं। रक्त में RBC, WBC's, platelets तथा कैल्शियम और कई क्लोटिंग फैक्टर (clotting factors) होते हैं। जब रक्त जमने लगता है तो ये पदार्थ उस थक्के में जम जाते हैं और एक हल्का–पीला रंग का पानी–जैसा तरल फ्लूइड (fluid) अलग हो जायेगा जिसे सिरम (serum) कहते हैं। मार लगने पर हमें सबसे पहले उस जमे हुए सिरम को खत्म करना है। उसके लिये भी ऊपर का Injury treatment बहुत ही प्रभावशाली साबित हुआ है। और यह उपचार 10-15 दिनों तक या तब तक देते जाना जब तक सिरम सूख न जाये।

ताज्जुब की बात तो यह है कि यह उपचार बरसों पुराने घाव या जल जाने या झुलस जाने की निशानों को मिटाने में भी कामयाब है।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

गुरुजी की तीव्र इच्छा है कि यह उपचार खिलाडी और उनके ट्रेनर्स (trainers) सीख लें ताकि वे खेल–कूद के मैदान में आते मोच (sprains) या घाव के दर्द इत्यादि परेशानियों से तुरन्त राहत प्राप्त कर सकें। यहां तक कि न्यूरोथेरेपी के उपचारों के बाद पूरा टूटा हुआ लिगामेन्ट संपूर्ण रूप से ठीक हो चुका है – ऐसा 2010 का एक केस का सबूत हमारे पास है।

जो कोई इस दिशा में उचित कदम उठाना चाहें या हमारे उपचारों की कामयाबी को टैस्ट करना चाहें तो उनसे सहयोग करने के लिये हम हमेशा तैयार हैं।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Viral treatment formula

कुछ दिन पहले मुझसे एक व्यक्ति ने पूछा था – क्या NT उपचार से हम वाइरस ऋवघरउसद्द या बैक्टीरिया (bacteria) इत्यादि को मार सकते हैं ? अगर नहीं, तो virus या bacteria इत्यादि से आये बीमारियों को कैसे आप बिना दवाई के ही उपचार करने में कामयाब हैं ?

चूंकि हर व्यक्ति जो न्यूरोथेरेपी से परिचित नहीं है, उसके मन में ऐसा प्रश्न आना स्वाभाविक है, तो उसका जवाब देना जरूरी है।

उत्तर जी हाँ। हमारे शरीर में कई ऐसे सैल्स हैं जिनमें ही यह क्षमता है। *अगर हम उनको उकसा सकें* तो हमें virus या bacteria इत्यादि को मारने की दवाई लेने की कोई ज़रूरत नहीं है। चूंकि दुनिया में कई करोडों virus या bacteria हैं, और नये बनते रहते हैं, तो चन्द bacteria को मारने वाले दवाइयों से प्रोब्लेम खत्म नहीं होता। जिनको virus या bacteria से infection होता है, उनके बीमारी का मूल कारण तो वह virus या bacteria नहीं है, मूल

कारण तो यह है कि उनके शरीर में इम्यूनिटी (immunity) यानि रोग से लडने की शक्ति कम हो गयी है।

तो हमें सिर्फ अपनी इम्यूनिटी को बढाने की ज़रूरत है। और यह काम दवाई नहीं कर सकती। क्योंकि जो ऐन्टीबायोटिक्स (antibiotics) इत्यादि बैक्टीरिया (bacteria) को मारने के लिये दिये जाते हैं, वे हमारे शरीर के हितकारी बैक्टीरिया को भी नुकसान पहुँचाते हैं, जिससे हमारे शरीर की इम्यूनिटी और भी कम हो जायेगी।

मिसाल के तौर पर, अगर कोई हमसे कहे कि एक लकीर को मिटाये-बगैर छोटा करना है तो हमें क्या करना है ? उसके पास ही अगर एक लम्बी लकीर खींच दें तो पहली लकीर छोटी दिखने लगती है। बैक्टीरिया या वाइरस इन्फेक्शन (bacterial or viral infection) में हम अपने उपचार द्वारा ठीक ऐसे ही करते हैं। वाइरस की शक्तिवाली लकीर से जब शरीर की इम्यूनिटी की लकीर लम्बी हो जाती है तो वाइरस उस शरीर का कुछ भी बिगाड नहीं सकता।

यह काम सिर्फ शरीर ही कर सकता है। हमारे शरीर में बाहरी कीटाणुओं से लडने के लिये कई सारे सैल्स (cells) हैं जैसे - नैचुरल किलर्स (natural killers), गामा ग्लोबूलिन (gamma globulin), इम्यूनो ग्लोबूलिन्स (immuno globulins), इन्टरल्यूकिन्स (interleukins) इत्यादि। इनके अलावा हमारे थायमस ग्लैंड (thymus gland), स्प्लीन (spleen) एवं लिम्फ नोड्स (lymph nodes) में WBC's के खास cells यानि लिम्फोसाइट्स (lymphocytes) हैं, जो हमारे शरीर की इम्यूनिटी को बनाये रखते हैं। LMNT उपचार द्वारा हम इन cells को उकसाते हैं, जिससे हमारे शरीर की इम्यूनिटी बढ जाती है। तो किसी भी virus या bacteria से शरीर को हानि नहीं पहुँचता। साथ में शरीर के हितकारी बैक्टीरिया को भी नुकसान नहीं पहुँचता। इसीलिये ही इन बीमारियों में LMNT कामयाब है।

हमारे शरीर के अन्दर कई किस्म की सैल्स हैं जो अंगरक्षक-जैसे काम करती हैं और शरीर को वायरस या बैक्टीरिया या अन्य कीटाणुओं से बचाती रहती हैं। ये मुख्यतः थाइमस ग्लैंड, स्प्लीन और पैरोटिड ग्लैंड द्वारा बनायी जाती हैं और भारी मात्रा में लिम्फ नोड्ज़ (lymph nodes) में रहती हैं जो जांघों में तथा कच्च या बगल में पायी जाती हैं। हम जांघों के नोड्ज़ को 'Lymph' नामक उपचार से उकसाते हैं। इन सब से निम्न उपचार बनाया गया -

(5) Lymphs (3) Spl (8) <u>Thymus Only</u> (12) Armpits + Ton 'P'

(5) Lymphs	B-Lymphocytes, नैचुरल किलर्स तथा गामा-ग्लोबुलिन को उकसाने
(3) Spl	WBC's या एन्टी बौडीज़ बनाने तथा लिम्फ नोड्स को उकसाने के लिये
(8) <u>Th. Only</u>	थाइमस ग्लैंड के विभिन्न 'T-cells' को उकसाने
(12) Armpits	कच्छ या बगल के लिम्फ नोड्स को उकसाने के लिये
TON "P"	पैरोटिड ग्रंथियों को लिम्फोसाइट्स बनाने के लिये उकसाने

इस उपचार से शरीर की इम्यूनीटी को बढ़ाते हैं ताकि उसमें किसी भी बाहर के या भीतर के वायरस या बैक्टीरिया इत्यादी से लड़ने की क्षमता बढ़े। यह हर किस्म के वाइरल फीवर या अन्य इन्फेक्शन से शरीर की रक्षा करता है।

मम्प्स के कुछ किस्सों में बांजपन होते देखकर यह लगता है कि पैरोटिड ग्रंथियों का सम्बन्ध जननांगों से है। सो गुरुजी कहते हैं कि Ton 'P' कम उम्र के लोगों को नहीं देना – जिनको बच्चे चाहिये – क्योंकि पैरोटिड ग्रंथियों को अकारण उकसाने से शायद बांजपन हो सकता है। ऐसे ज्यादा केस नहीं आते। इस तथ्य पर और खोज करना है।

पहले गुरुजी ऊपर के भारी उपचार देते थे। आजकल इसे mild यानि हल्का उपचार बनाया गया – VTF (Mild) → (1) Lymph (1) point Spl (1) Th. Only x 6 trt.

यह हर किसी के लिये शरीर को बीमारी से बचाने के लिये लाभदायक है। एवं बुखार आने के बाद भी दे सकते हैं। यह छोटे बच्चों के लिये भी उपयुक्त है। लेकिन किसी पेशंट को ऑटो इम्यून डिसार्डर है तो उन्हें यह उपचार नहीं देते हैं, क्योंकि लिम्फोसाइट्स को उकसाने से उनकी बीमारी बढ़ सकती है।

फिर अभ्यास करते–करते पता चला कि bone marrow में जब सैल्स बनते हैं तो स्प्लीन के सैल्स इन्फ्लमेशन को कंट्रोल करते हैं। तो आजकल कैन्सर इत्यादि पुरानी बीमारियों के उपचार में सिर्फ (1) Lymph (1) Th. Only x 6 treatments दिया जाता है। यानि पुरानी बीमारियों में जरूरत होने पर (अर्थात् 'Spl ' के प्वाइंट में दर्द हो तो) ही 'Spl ' को उकसाना, अन्यथा नहीं।

LMNT के Heparin फारमुले

रक्त का गुण है कि जब तक वह तेजी से चलता रहे तब तक कोई खतरा नहीं, लेकिन अगर वह कहीं भी रुक जाय या उसकी गति बहुत ही धीमी हो जाय तो वह जमने लगेगा, जिसे क्लोटिंग (clotting) कहते हैं। यह कुदरत का नियम है जो हमारी रक्षा के लिये बनाया गया है। अगर ऐसा नहीं होता तो कहीं मार लगने पर घाव से रक्त बहता ही रहे तो रक्त के अत्यधिक बहाव से मौत भी हो सकती है।

इसके ठीक विपरीत, अगर नलिकाओं के अन्दर अनचाहे रूप से क्लोटिंग हो जाय, तो वह भी जानलेवा है। तो इससे बचने के लिये भी कुदरत ने एक तरकीब बनायी है। हमारे शरीर में विशेष सैल्स हैं जो हेपारिन नामक कैमीकल बनाते हैं। हेपारिन का कार्य है कि रक्त में clots यानि थक्के बनने नहीं देना। शरीर में जितना हेपारिन बनता है उसमें करीब 85% लिवर और लंग्ज़ के mast cells नामक सैल्स में बनता है। बाकी 15% हेपारिन हर टिशू (pericapillary connective tissues) तथा बेसोफिल ल्यूकोसाइट्स (basophil leukocytes) द्वारा बनाया जाता है, जो खास प्रकार की WBC's हैं, जो सारे शरीर में पायी जाती हैं।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

अब शरीर में क्लोट कैसे बनता है यह समझें –

रक्त में बारह कैमिकल्स होते हैं जो clotting होने के लिये आवश्यक हैं। इन्हें clotting factors कहते हैं। इनमें मुख्य हैं Vitamin K, प्लैटेलेट्स नामक सैल्स, एवं कैल्शियम, जो रक्त में ही मौजूद है। लिवर भी दो clotting factors बनाता है, जिन्हें प्रोथ्रौम्बिन (prothrombin) एवं फाइब्रिनोजैन (fibrinogen) कहते हैं। जब शरीर में कोई मार लगती है, या घाव होता है, तब ये दोनों कैमीकल्स लिवर से निकलकर रक्त द्वारा प्रवाहित होकर उस जगह में पहुँचते हैं। मार के कारण प्लैटेलेट्स टूटते हैं तो उनसे थ्रौम्बोकाइनेस (thrombokinase) नामक एनज़ाइम निकलता है। यह ब्लड में स्थित कैल्शियम की उपस्थिति में प्रोथ्रौम्बिन को थ्रौम्बिन (thrombin) में बदलता है। यह थ्रौम्बिन लिवर से निकले हुये फाइब्रिनोजैन को फाइब्रिन (fibrin) नामक कैमीकल में बदल देता है। यह फाइब्रिन उस घायल जगह में एक पतला जाल-सा बन जाता है, जिसमें टूटे हुये RBC's इत्यादि फँस जाती हैं, जो थक्का यानि क्लोट बनकर उस जगह को जल्दी भरने में मदद करती हैं।

ध्यान देनेवाली बात यही है कि अगर किसी के लिवर से प्रोथ्रौम्बिन या फाइब्रिनोजैन न निकले, या अगर कैल्शियम, प्लैटेलेट्स या विटामिन K जैसे अन्य clotting factors की कमी हो, तो उसके शरीर में clotting नहीं होगा, और उसके कारण मामूली चोट लगने पर भी उसे लगातार ब्लीडिंग होता रहेगा। औरतों में ऐसा हो तो उनके मासिक धर्म बन्द ही नहीं होंगे। (ऐसी औरतों को जब हम ऐसिड फॉरमुला देते हैं तो ब्लीडिंग रुक जाती है। तो शायद ऐसा होता होगा कि ब्लड का pH ज्यादा ऐसिडिक हो तो थ्रौम्बोकाइनेस ठीक से काम नहीं कर पाता।)

क्लोटिंग की प्रक्रिया को निम्न तरीके से याद रख सकते हैं –

प्रोथ्रौम्बिन (+ कैल्शियम) + थ्रौम्बोकाइनेस → थ्रौम्बिन बनेगा;
थ्रौम्बिन + फाइब्रिनोजैन → फाइब्रिन बनेगा;
फाइब्रिन + घायल रक्त कोशिकायें → क्लोट बनेगा

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

हेपारिन लंग्ज़ और लिवर में ही इतनी अधिक मात्रा में क्यों बनता है ?

यह इसलिये है कि ये दोनों जगह या अंग ऐसे हैं जहाँ रक्त का प्रवाह – बहुत ही कम समय के लिये ही सही – अत्यन्त ही धीमी गति से होता है। लिवर में कुफर सैल्स नामक सैल्स हैं जिनका कार्य है कि 120 दिन से पुराने RBC's हो या रक्त में कोई कीटाणु, बैक्टीरिया या वाइरस हो तो उन्हें एक सैकंड के सौवे हिस्से ($^{1}/_{100}$ sec) के अन्दर खत्म कर देना या नष्ट करना। { नष्ट किये गये सैल्स से प्राप्त बचे हुये पदार्थ को लिवर में संचित करके दुबारा जरूरत के अनुसार उपयोग किया जाता है } । इस कार्य को ठीक से करने के लिये लिवर के अंदर रक्त की नलिकायें (sinusoids) बहुत ही संकीर्ण एवं टेढ़ी–मेढ़ी होती हैं जिनके अंदर से रक्त को गुजरना पडता है। इस दौरान रक्त की गति या रफ्तार इतनी धीमी हो जाती है कि वहाँ रक्त जमने का खतरा है। और वहां क्लोटिंग न हो, इसलिये लिवर के उस भाग में mast cells हेपारिन बनाती हैं।

दूसरी जगह है लंग्ज़ (lungs) के ऐल्वियोलि (alveoli) जिसमें भी एक सैकंड के सौवे हिस्से ($^{1}/_{100}$ sec) के अन्दर कैपिल्लरी के अन्दर से कार्बन डाई ऑक्साइड निकलकर ऐल्वियोलि के अंदर घुसना है और उसी समय के दौरान लंग्ज़ के अंदर से हवा के oxygen को कैपिल्लरी के अन्दर घुसना है। इस जगह पर भी रक्त की रफ्तार इतनी धीमी है कि वहाँ पर भी क्लोटिंग होने का खतरा है। उससे बचने के लिये ही ऐल्वियोलि के आसपास की mast cells हेपारिन बनाती हैं। इसका मतलब यह है कि अगर हम लिवर और लंग्ज़ को उकसायें तो हेपारिन बना सकते हैं और भविष्य में क्लोट होने से बचा सकते हैं।

यह हुआ भविष्य में क्लोटिंग से बचने का उपाय। अब जो क्लोट बन चुका, वह कैसे घुलता है यह जरा समझें – हमारे शरीर में रोज–मर्रा के काम–काज में छोटे–छोटे मार इत्यादि लगते रहते हैं। जिनके कारण हज़ारों की गिनती में खून के छोटे–छोटे थक्के बनते रहते हैं। उन थक्कों के अन्दर अन्य प्लास्मा प्रोटीन्स के साथ प्लास्मिनोजैन (plasminogen) नामक कैमीकल भी होता है। मार लगने के कुछ घन्टों बाद घायल टिशूज़ तथा रक्त नलिकाओं के epithelium यानि अन्दरी परत tPA (tissue plasminogen activator) नामक कैमीकल छोडते हैं। यह tPA काफी धीरे–धीरे काम करनेवाली एक एन्ज़ाइम है जिसके प्रभाव से क्लोट के अन्दर का प्लासमिनोजैन करीब 24 घंटों के बाद प्लास्मिन (plasmin) नामक कैमीकल में बदल जाता है। यह प्लास्मिन एक proteolytic enzyme यानि protein को पचाने वाला एन्ज़ाइम है जो ट्रीप्सिन से मिलता–जुलता है। यह क्लोट के फाइब्रिन फाइबर्स (fibrin fibres) को ही नहीं, बल्कि अन्य कई क्लोटिंग फैक्टर्स (clotting factors) को भी पचाने में सक्षम है। इस तरह से वह क्लोट को घोलने में समर्थ है। शरीर के अन्दर छोटी रक्त नलिकाओं में जब

क्लोट बनते हैं तो इसी प्रक्रिया द्वारा उन थक्कों को खोला जाता है। (Guyton 10th ed. p 425-426; Taber's 18th edn. p1491)

फाइब्रिन (fibrin) को खत्म करने या पचाने के कार्य को फाइब्रिनोलाइसिस (fibrinolysis) कहते हैं। पर अगर शरीर में प्लासमिनोजैन या tPA ठीक से न बने तो ये क्लोट बढ़ते जायेंगे, जो जगह-जगह पर रक्त के प्रवाह में रुकावट डालेंगे, जो पैरालाइसिस या अन्य बीमारियों का कारण बन जाते हैं।

न्यूरोथेरेपी में इस तथ्य को किस प्रकार से उपयोग में लाया जाता है ?

ऊपर के तथ्य से हमें यह समझ में आती है कि अगर किसी व्यक्ति को किसी अनचाहे जगह पर क्लोट हो रहा हो, तो उस व्यक्ति के शरीर में हेपारिन ठीक से नहीं बन रहा है। चूंकि हेपारिन लिवर और लंग्ज़ में ही ज्यादा मात्रा में बन रहा है तो उन दोनों अंगों को उकसाने से हेपारिन बन जायेगा। साथ में पुराने क्लोट के फाइब्रिन नामक प्रोटीन को पचाने के लिये पैंक्रियास को उकसाना है। इस सोच से गुरुजी निम्न उपचार बनाये जिसमें पैंक्रियास, लिवर और लंग्ज़ को क्रमशः उकसाते हैं → (8) Pan (7) Liv (8) Ch. Only

हेपारिन फॉरमुला में पैंक्रियास को उकसाने का राज क्या है ?

अगर हम सडक से गुजरते समय यह देखें कि दो लडके एक-दूसरे से मिलते-जुलते शक्ल के नजर आये तो क्या हम यह नहीं कह सकते कि शायद वे एक ही माँ-बाप की संतान होनी चाहिये ? ऐसा लिखा गया है कि प्लास्मिन एक fibrinolytic एन्ज़ाइम है जो trypsin से मिलता-जुलता है। Trypsin तो पैंक्रियास द्वारा प्रोटीन्स को पचाने के लिये बनाया जाता है। एवं शरीर में प्रोटीन्स को पचाने का मुख्य दायित्व पैंक्रियास का ही है। तो क्या यह संभव नहीं कि plasmin भी पैंक्रियास ही बना रहा हो ? गुरुजी ने शायद यही सोचकर 'Pan' को उकसाया है। [fibrinolytic = फाइब्रिन को तोड़ने वाला]

जब हम ऊपर का Heparin formula देते हैं तो दो प्रकार के नतीजे देखने को मिलते हैं-

किसी औरत को मैन्सस यानि मासिक धर्म में थक्के आ रहे हों तो ऊपर के उपचार को एक-दो बार देने के बाद अगले मैन्सस में उसे क्लोट नहीं आते - ऐसे कई औरतों पर साबित हुआ है। यानि यह फॉरमुला हेपारिन-जैसा कार्य करता है जो आने वाले क्लोट को रोकता है। और यह फॉरमुला इतनी प्रभावशाली है कि एक बार मैन्सस में clots खत्म हो जाने पर कुछ बरसों तक यह तकलीफ नहीं होती।

दूसरी बात यह है कि इस उपचार से ह्रदय रोग तथा पैरालाइसिस की मरीजों को काफी आराम पहुँचता है। जिनके ह्रदय में ब्लोकेज (blockage) यानि रुकावट हों उन्हें P. Heparin का उपचार दिया जाय तो सबसे पहले तो उनका सांस फूलना बंद हो जाता है। और अगर कई महीने दिया जाय तो देखा गया है कि उनकी ejection fraction बढ़ जाती है - जिससे हम निष्कर्ष निकालते हैं कि blockages खत्म हो रहे हैं। यह कार्य प्लास्मिन-जैसा है।

इन दोनों नतीजों से गुरुजी इस निष्कर्ष पर आये हैं कि यह फॉरमुला प्लास्मिन तथा हेपारिन दोनों को उकसाता है। इसलिये ही इस फॉरमुला का नाम **P. Heparin** यानि **Plasmin Heparin** रखा गया है।

P. Heparin → (8) Pan (7) Liv (8) Ch. Only

प्रश्न : Physiology के अनुसार क्लोट के अन्दर तो पहले से ही प्लासमिनोजैन होती है। अगर वह हमारे उकसाने के बाद तैयार हो तो क्लोट बनने के बाद उसके अन्दर कैसे पहुँच कर उसे खोलती है ?

उत्तर – क्लोट के अन्दर जो प्लासमिनोजैन है वह तब तक प्लास्मिन में नहीं बदल सकती जब तक उस पर tPA का प्रभाव न हो। तो हम अनुमान लगाते हैं कि LMNT द्वारा पैंक्रियास को उकसाने से शायद tPA भी बनता हो जो प्लासमिनोजैन को प्लास्मिन में बदल रहा हो।

कारण जो भी हो, इसमें कोई संदेह नहीं है कि LMNT का P. Heparin formula भविष्य में क्लोट बनने की प्रवृत्ति को रोकता है तथा पैरालाइसिस तथा ह्दय रोगों में पुराने क्लोट को भी खोलने में समर्थ है। { जिन्हें हाल ही में, यानि कुछ ही दिन पहले पैरालाइसिस हुआ हो उन्हें इस उपचार से जल्दी आराम पहुँचता है, जब कि पुरानी बीमारी को ठीक होने में काफी समय लग सकता है }

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

विभिन्न हेपारिन फौरमुले एवं गौर करनेवाली कुछ बातें

अनचाहे थक्कों को खोलने का सबसे प्रमुख फॉरमुला है **P. Heparin**. फिर उसमें अन्य कुछ प्वाइंट जोड़कर विभिन्न हेपारिन फौरमुले बनाये गये हैं जिन्हें अलग-अलग लक्षणों को ठीक करने के लिये उपयोग किया जाता है। आजकल हर हेपारिन फॉरमुला के पहले (½) Ku – 6 secs देने से ज्यादा लाभ पाया गया है

P. Heparin → (8) Pan (7) Liv (8) Ch. Only → यह सभी रोगियों को दे सकते हैं

मगर अगर खून बह रहा हो या घाव हो तो जब तक घाव (wounds) ठीक न हो, कोई भी Heparin उपचार नहीं देना।

मुख्य बीमारियाँ जिसमें **P. Heparin** लाभ देता है –

हाई बी पी में P. Heparin diastolic BP को कम करता है। इसके अलावा निम्न में भी:-

मन्द बुद्धि के बच्चे (MR child)	Hypo-thyroidism हायपो थायरौइडिज़म
पैरालायसिस यानि लकवा, अधरंग	एथेरोस्क्लेरोसिस (Atherosclerosis) या एन्जाईना (angina)
किडनी एवं ह्दय की बीमारियाँ	थ्रौम्बोसिस (thrombosis) यानि क्लाट बनने की प्रक्रिया
मासिक धर्म में clots एवं दर्द	थ्रौम्बोसाइटोसिस (thrombocytosis) = प्लेटेलेट्स ज्यादा हों
शरीर में कहीं भी clots हों तो	ब्लड सरक्यूलेशन यानि रक्त संचार बढ़ाने के लिये
डायाबीटीस यानि शुगर की बीमारी	AVN (एवॅस्कुलर नेक्रोसिस) – खासकर जांघ की फीमर हड्डी में होता है *
Carpal tunnel syndrome कॉरपल टनल सिंड्रोम– हाथों की उँगलियों में अतीव दर्द /सुन्नपन	
Tarsal tunnel syndrome टॉरसल टनल सिंड्रोम – पैरों की उँगलियों में अतीव दर्द या सुन्नपन	

* अक्सर AVN की रोगियों को Mu^0 में दर्द होता है। अगर ऐसा हो तो A. Heparin देना है।

P. Heparin formula का एक मुख्य उपयोग

अगर डॅयास्टोलिक बी पी बढ़ जाय तो उसे हम P. Heparin देकर तुरंत ठीक करते हैं।

व्याख्या – किडनीज़ का मुख्य काम है रक्त को फिल्टर करना। अगर किडनीज़ के अन्दर ब्लड का फ्लो (blood flow) पर्याप्त नहीं हो, तो वे रक्त को ठीक तरह से फिल्टर नहीं कर पायेंगी। ऐसी हालत में किडनीज़ रैनिन (renin) नामक कैमीकल (chemical) छोडती हैं, जो renin-angiotensin system द्वारा रक्त नलिकाओं को constrict यानि संकुचित कराता है। इससे ब्लड का फ्लो तो बढेगा जरूर, लेकिन साथ में Diastolic BP बढ़ जायेगा।

{ गुरुजी ने physiology के इस तथ्य पर काफी विचार किया और सही अनुमान लगाया कि अगर किसी को ऐथेरो स्क्लेरोसिस (atherosclerosis) हो तो उसके कारण किडनीयों की रीनल आरटरी में भी क्लोट हो सकता है। किडनीज़ के अन्दर ब्लड का फ्लो कम होने का यह भी एक कारण हो सकता है। अगर इसे ठीक करना हो तो हमें क्लोट को खोलने के लिये P. Heparin देना है। हमने देखा है कि P. Heparin के कुछ ही उपचारों के बाद डॅयास्टोलिक बी पी तुरन्त ही कम हो जाती है। तो हम समझते हैं कि P.Heparin से ब्लड clot खत्म हो गया है और किडनीज़ के अन्दर ब्लड का फ्लो ठीक हो जाने के कारण kidneys से renin निकलना बन्द हो गया जिससे बीपी नौरमल हो गया। ऐसा असर कई पेशंटों में देखा गया है, जो कि इस तथ्य की सच्चाई को साबित करता है }

जब रेनिन अधिक मात्रा में बनने लगता है तब इससे हाई बीपी हो जाती है। खास तौर से डायास्टोलिक बीपी (diastolic BP) बढती है।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

A. Heparin * (8) Pan (7) Liv (8) Ch. Only (1) acid (4) Ch. Only

यह उपचार घुटने के दर्द के लिये अतीव उत्तम है। शायद रक्त के थक्के द्वारा घुटने में रक्त जाना बन्द हो गया हो या इन्फ्लमेशन (inflammation) आ गई हो। सूजन के साथ दर्द, हाथ लगाने से गर्म लगना और लाली हो तब ही उसे इन्फ्लमेशन कहा जाता है। अन्यथा सूजन को swelling कहते हैं। ('A' यानि acid)

- अगर घुटने के दर्द के साथ Mu^0 में दर्द तथा इन्फ्लमेशन हो तो –

A. Heparin (6) Adr + capfree देने से घुटना एक ही उपचार के बाद काफी ठीक हो जाता है। डायबिटीज के रोगी के पांव सूज जाते हैं या सुन्न हो जाते हैं। कभी किसी एक उँगली में जख्म हो जाता है। बाद में रक्त के अभाव में वह जगह नीला या काला हो जाता है। इन्फेक्शन फैलते जाता है, जिसे गैंग्रीन (gangrene) कहते हैं। तो डॉक्टर उस उँगली को काटने के लिये कहते हैं ताकि जहर सारे शरीर में न फैले।

- डायाबीटीस के पेशंटों को पैरों की उंगली में गैंग्रीन हो या गैंग्रीन होने से बचने के लिये –

A. Heparin (6) Adr + Bottom of feet देने से दो महीनों ही में पांव एक दम ठीक हो जायेंगे और गैग्रीन आई हो तो भी गैग्रीन समाप्त हो जायेगी, पैर काटने की नौबत टल जायेगी। अगर ज़ख्म से खून बह रहा हो जो ठीक नहीं हो रहा हो तो ऊपर के उपचार के अंत में (4)

Thrd. भी डालना पडेगा ताकि जख्म जल्दी भर जाये। इनको Loveleen + Sulta Ulta भी अच्छा लगता है।

कब देना – A. Heparin का प्रयोग हम ऊपर के सभी बीमारियों में कर सकते हैं, जहाँ Mu^0 में दर्द हो तथा acidosis के कुछ और लक्षण भी हों जैसे –कब्जी, त्वचा सूख जाना, त्वचा में जलन, रूखे-सूखे बाल इत्यादि।
मुख्य उपयोग – गैंग्रीन, बैम्बू स्पाइन, पैरों में या तलवे में जलन, डायाबीटीस, घुटने में दर्द

* अधिकांश लोगों को A. Heparin के अंत में (6) Adr देने से और अच्छे नतीजे पाये गये हैं। लेकिन डायाबीटीस के कुछ पेशंटों को Adr देने के बाद उन्हें अच्छा नहीं लगे, तो ऐसे लोगों को (6) Adr नहीं देना।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

G. Heparin (30) Medulla (8) Pan (7) Liv (8) Ch. Only

कब देना – (30) Medulla से हम प्रोस्टाग्लैन्डिन्स को उकसाते हैं जिससे दवाइयों के दूष्परिणाम या शरीर के किसी भी हिस्से में इन्फ्लमेशन द्वारा आये प्रोब्लेम को ठीक करते हैं। ('G' यानि ' glandins ')

मुख्य उपयोग – * सिस्टोलिक हाई बी पी को कम करने के लिये
* हाई बी पी के कारण पैरालायसिस हो तो

- मैन्सस में दर्द हो तथा क्लोट यानि थक्के हो तो G. Heparin देने से अगले मासिक चक्र से ही दर्द और क्लोट दोनों ही बन्द होते हैं।
- घुटने का दर्द जिसमें घुटने में हाथ लगाने से गरम लगता है और वह जगह लाल है तथा वहाँ सूजन भी है, लेकिन Mu^0 में दर्द नहीं है । X-ray रिपोर्ट में "Osteo arthritis (ओस्टियो आरथ्राइटिस) of the knee" या "OA of the knee" – ऐसा लिखा रह सकता है। ऐसे पेशंट को एकाध उपचारों के अंदर ही घुटने में गर्मी और सूजन दोनों कम हो जाते हैं।
- ऑटोइम्यूनिटी (auto immunity) द्वारा आये रोगों को समाप्त करने के लिये, जैसे मल्टीपल स्क्लेरोसिस (multiple sclerosis) नामक बीमारी, जिसमें माँस-पेशियां अत्यन्त कमजोर हो जाती हैं।
- इस उपचार में हेपारिन में प्रोस्टाग्लैन्डिन्स मिलाने से जिन्हें हाई बीपी के कारण पैरालाईसिस हुआ है उनको काफी लाभ होते देखा गया है। लेकिन यह उपचार उन पेशंटों को नहीं देना जिन्हें ह्रदय की बीमारी हो।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

J. Heparin (4) Para (8) Pan (7) Liv (8) Ch. Only (6) Adr

कब देना – हम रक्त में कैल्शियम की मात्रा को बढ़ाने के लिये (4) Para देते हैं। जिन्हें सोये पड़े क्रैम्प्स आती हों या शरीर में कमजोरी या दर्द हो उन्हें यह उपचार लाभ देगा। क्रैम्प्स यानि

माँसपेशियों में खिंचाव, जो कैल्शियम की कमी से अक्सर पिंडलियों में होता है।
(' J ' यानि 'ज्वाइंट्स')

मुख्य उपयोग – जिनके सारे शरीर में दर्द हो एवं कमजोरी लगती हो – खासकर डायाबीटीस के पेशंट को

चेतावनी – इस उपचार का असर कम से कम दो दिनों तक रहता है। लेकिन अगर दूसरे दिन नौरमल फॉरमुला या NAN देने से पेशंट को इस फॉरमुला से जो भी लाभ हुआ था वह झठ से खत्म हो जाता है और पेशंट कहते हैं कि उन्हें मजा नहीं आया।

इस बात की सच्चाई निम्न उदाहरण से पता चला – J. Heparin के एक उपचार के बाद चेन्नाइ (Chennai) की एक 70 वर्षीय महिला को बहुत लाभ हुआ – ये उनके शब्द हैं –

" कल में सैन्टर में आने से पहले बहुत ही थकी हुयी थी। लेकिन यह उपचार लेने के तुरन्त बाद ऐसा लगा कि मैं आसमान में उड़ रही हूँ। कल मैंने इतना काम किया कि मुझे विश्वास नहीं हो रहा है। तो मुझे आज भी कुछ ऐसा ही चमत्कार दिखाइये !

उनको साधारणतः गैस और अपचन की शिकायत होती थी। उनकी पाचन शक्ति को ठीक करेंगे तो और लाभ होगा – ऐसा सोचकर उनको उस दिन NAN दिया गया। तो दूसरे दिन उन्होंने आकर कहा कि –

" हाय ! कल पता नहीं क्या हुआ ! कल यहाँ से जाने के बाद मुझे इतनी थकान महसूस हुयी कि क्या कहूँ ? कल के उपचार से पहले कितनी fresh थी, सब खत्म हो गया। परसों यहाँ आने के पहले जो थकान थी वह समझो लौट आयी ! कल के उपचार से तो सारा मजा किरकिरा हो गया ! "

तो इससे क्या समझ में आती है कि J. Heparin से शरीर की थकावट दूर हो जाती है और पेशंट को बहुत लाभ मिलता है। लेकिन उसे तुरन्त दूसरे दिन NAN का उपचार न दें नहीं तो उसका असर खत्म हो जायेगा।

-- - - - - - - - - - - - - - - - --

M. Heparin (6) Medulla (8) Pan (7) Liv (8) Ch. Only

(6) Medulla देकर हेपारिन देने से देखा गया है कि जिन बच्चों को मैनिन्जाइटिस (meningitis) या हाइड्रोसेफालस (hydrocephalus) है – उन्हें काफी आराम होता है। इसलिये सोचा जाता है कि यह हायपोथैलमस के द्वारा ब्रेन के 3rd ventricle को खोलने में समर्थ है।

जब कोई तेज बुखार के बाद ब्रेन के परतों में इन्फल्मेशन आ जाती है उसे मैनिन्जाईटिस (meningitis) कहते हैं। साधारणतः ब्रेन में सैरिब्रोस्पाईनल फ्ल्यूड (Cerebrospinal fluid or CSF) lateral ventricles से निकलकर तीन नंबर के वैन्ट्रीकल में पहुँचता है और वहाँ से चार नंबर के वैन्ट्रीकल में जाता है। लेकिन ब्रेन में इन्फ्लमेशन होने के कारण वह फ्लूइड तीन नंबर वैन्ट्रीकल से निकल नहीं पाता और ब्रेन में जमा होना शुरू कर देता है। जमा हुआ उस पानी का दबाव ब्रेन के दूसरे हिस्सों पर पड़ने से उस रोगी को

फिट(fits) भी आ जाती है। ब्रेन में पानी के जम जाने को हाइड्रोसेफालस (hydrocephalus) कहते हैं।

M. Heparin से हम ब्रेन में CSF के संचार में जो रुकावट आयी है उसे ठीक कर सकते हैं। और (6) Adr साथ में देने से इन्फ्लमेशन में बहुत लाभ होगा और ब्रेन के सूजन को कम कर सकते हैं। हां, पैरालाईसिस के रोगी को M. Heparin देने से बहुत लाभ होता है और पिछले चालीस सालों में हजारों पेशंट इस उपचार से ठीक भी हुये हैं, जिस का असली कारण शायद इस प्रकार है →

ब्रेन में ब्लड ब्रेन बैरीयर (blood brain barrier) नामक रचना है जिस के कारण कोई कृत्रिम दवाई या इन्जेक्शन (injection) ब्रेन के अन्दर नहीं पहुँच सकती। अगर कोई चीज़ जा सकती है तो वह है बेहोशी की दवाई, अल्कोहोल (alcohol यानि शराब), एवं शरीर के अपने कैमीकल। जब हम हेपारिन फॉरमुला देते हैं तो हम देखते हैं कि कुछ ही दिनों में रोगी को काफी प्रगति मिलती है। तो यह सोचा जाता है कि हमारे ट्रीट्मेंट से जो कैमीकल बना, वह शरीर का अपना कैमीकल है जो ब्रेन के अन्दर जा कर जमे हुये रक्त इत्यादि को समाप्त करता है।

{ ऐलोपेथी में L2 और L3 द्वारा भी दवाई दिमाग में इन्जेक्शन द्वारा भेजने का प्रयत्न किया गया है, पर उसमें खास कामयाबी नहीं मिली क्योंकि इस ब्लड ब्रेन बैरीयर के कारण दिमाग में कोई भी आर्टीफिशियल (artificial) यानि कृत्रिम दवाई घुस नहीं सकती }

मुख्य उपयोग –

सिर दर्द	माथा, चेहरा, गर्दन, या कंधों के दर्दों के लिये
ब्रेन की बीमारियों में	जो पैरालायसिस इन्फार्क्ट (infarct) के कारण आयी हो
मन्द बुद्धि	मैनिन्जाइटिस (meningitis) यानि बुखार के कारण ब्रेन में सूजन
स्मरण शक्ति बढ़ाने	ऐन्सेफालाइटिस (encephalitis) नामक ब्रेन की बीमारी में
आँखों की बीमारियों में	बैल्स पैल्सी – जिसमें मुँह एक तरफ टेढ़ा होता है
ब्रेन की छटी क्रैनियल नर्व (Cranial nerve VI) में कोई ब्लौकेज यानि रुकावट का होना	

अगर ब्रेन के तृतीय वैन्ट्रीकल (3rd ventricle) में कोई ब्लौकेज (blockage) हो, जिसके कारण ब्रेन में पानी भर जाता है, उसे हाइड्रोसेफालस (hydrocephalus) कहते हैं। उसमें भी M. Heparin बहुत फायदेमंद है। अगर शंट (shunt) लगा हो तो भी दे सकते हैं लेकिन उस समय गर्दन पर ज्यादा जोर देकर दबाना नहीं, कम प्रेशर देकर उपचार देना।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

T. Heparin (4) Thymus+Chest (8) Pan (7) Liv (8) Ch. Only
TT. Heparin (8) Thymus+Chest (8) Pan (7) Liv (8) Ch. Only

मार लगने के बाद रक्त जम कर थक्का बनकर नीचे रह जाता है और सिरम (serum) उसके ऊपर जमा रहता है। तो मार लगने पर हमें पहले उस जमे हुए सिरम को खत्म करना है। इसके लिये पहले हमें Injury treatment देना है। और वह तब तक देना जब तक सिरम सूख न जाये।

दस-पंद्रह दिनों के उपचार के बाद जब सिरम पूरा सूख जायेगा, उसके बाद उस जगह के रक्त नलिकाओं के अन्दरी घाव को ठीक करने के लिये TT. Heparin देना चाहिये।

कब देना - जब मार लगी तो घाव के सूखने के बाद उस जगह पर रक्त संचार बढ़ाने के लिये इसे देना है।

मुख्य बीमारियाँ - अपघात या ऑपरेशन के बाद। अगर मार मामूली हो तो T. Heparin देना। अगर मार ज्यादा गहरा हो तो (4) Thymus+Chest की जगह पर (8) Thymus+Chest देना चाहिये।

लेकिन TT. Heparin या T. Heparin जो भी हो, यह घाव सूखने के बाद ही देना।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

X. Heparin (10) Medulla (8) Pan (7) Liv (8) Ch. Only

(10) Medulla से हम वेगस नर्व यानि दस नंबर का क्रेनियल नर्व (cranial nerve) को उकसाते हैं, जो ऐब्डोमैन (abdomen) की सब ग्रंथीयों को उकसाती है। दस नंबर क्रेनियल नर्व से पेट की एसिड को तीन गुना बढाया जा सकता है। यह उपचार पाचन संस्थान के सब जगह में रक्त के थक्कों से रुकावट दूर करने के लिये दिया जाता है।

कब देना - जब 'Pan' या Gas के प्वाइंट में दर्द हो तो देना।

मुख्य बीमारियाँ - एब्डोमेन की सभी ग्रंथियों को उकसाने एवं पाचन संस्थान में रक्त के थक्कों को दूर करने के लिये।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

अभी सबसे नये **formula** हैं

PT. Heparin (8) Pan (7) Liv (8) Thymus+Chest

F. Heparin या **Fibrinolysin heparin (18) Pan (7) Liv (8) <u>Ch. Only</u>**

Anti F. Heparin या **Anti fibrin heparin (2) Pan (7) Liv (8) <u>Ch. Only</u>**

ऊपर के तीनों उपचार अलग-अलग तरीके से काम करते हैं। ये सभी प्रकार के पैरालाइसिस के लिये उपयोगी सिद्ध हुये हैं। कुछ लोगों को P. Heparin की जगह पर P.T. Heparin देने से दर्दों से राहत मिलती है। पुराणी बीमारियों में Clots के जमे फाइब्रिन को तोड़ने के लिये F. Heparin उपयोगी है, जब कि कहीं भी अनचाहे ग्रोथ के कारण रक्त संचार में रुकावट हो तो Anti F. Heparin लाभदायक है। आगे अनुभव से पता चलेगा। इनके ऊपर खोज जारी है

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

Multi Heparin treatment

एक दिन अचानक बांद्रा क्लिनिक में कमलेश दीदी का बायां सिर, बायां हाथ एवं पैर सुन्न होने लगे। उन्होंने तुरन्त गुरुजी को बुलाया और कहा कि मुझे लगता है कि मुझे पैरालाइसिस का दौरा पड़नेवाला है। गुरुजी ने तुरन्त सभी जरूरी उपचार दिये। जब कोई खास असर न हुआ तो उन्होंने निम्न उपचार बनाया जिसे लेने के तुरन्त बाद ही दीदी ने कहा कि

अब मुझे थोड़ा अच्छा लग रहा है। उसी शाम को मुंबई के लीलावती अस्पताल में MRI लिया गया जिसके शब्द इस प्रकार हैं –

MRI report dt. 20.2.2009 : "There are a few ischemic foci in both frontal lobe white matter. A tiny ischemic focus is seen in right parietal cortex."

इन शब्दों का मतलब है कि ब्रेन के दाहिने साइड में कौरटैक्स के white matter में कुछ भागों में इस्कीमिया हो चुका है यानि रक्त नहीं पहुँच रहा है।

I (15) Left Medulla (6) Lt. Swt x 3 treatments
II (4) Para (7) Liv (8) Ch. Only (10) Adr
III F. Heparin → (18) Pan (7) Liv (8) Ch. Only
IV Anti F. Heparin → (2) Pan (7) Liv (8) Ch. Only
V (½) Ku – 6 secs x 8 treatments
VI P. Heparin → (8) Pan (7) Liv (8) Ch. Only.

एक सप्ताह तक यह ट्रीट्मेंट दिन में तीन बार दिया गया। बीच-बीच में raw materials के लिये पेट ठीक करने के उपचार भी दिये गये। गुरुजी ने कहा कि दूसरी कोई दवाई लेने की जरूरत नहीं, तो दीदी ने अन्य किसी दवा या उपचार लेने से इन्कार कर दिया। दो ही दिनों में दीदी को लगा कि वह काफी ठीक हैं।

एक सप्ताह बाद दुबारा MRI लिया गया तो पाया गया कि नौरमल है। तो वहां के लैब के डॉक्टर भी हैरान होकर पूछने लगे कि आपने कौन सी दवाई ली कि एक ही सप्ताह में यह result आये। न्यूरोथेरेपी के बारे में कहने पर वे यकीन नहीं कर पाये कि बिना दवाई के एक ही सप्ताह के अंदर infarcts ठीक हो सकते हैं !

MRI report dt. 2.3.2009 reads as follows : **"Essentially Normal Study."**

न्यूरोथेरेपी में शायद पहली बार यह चमत्कार हुआ है कि एक ही सप्ताह के अंदर ऐसा बदलाव लिखित रूप में MRI report में आया है। अब यह समझें कि गुरुजी की सोच क्या थी जिससे यह उपचार इतना प्रभावशाली बना –

I जब भी कहीं रक्त नहीं पहुँचे तो उसका एक कारण यह है कि वहां की नलिकायें संकीर्ण हो चुकी हैं। यह तजुर्बा है कि (15) Left Medulla (6) Lt. Swt से नलिकायें या स्फिंक्टर खुल जाते हैं।

II किसी भी जगह में calcification को तोड़ने का उपचार है –
(4) Para (7) Liv (8) Ch. Only (10) Adr –
इधर क्लौट के अंदर के कैल्शियम को खोलने के लिये दिया गया है।

III Clots के fibrin को खोलने के लिये – F.Heparin
IV Clots के अनचाहे ग्रोथ को तोड़ने के लिये – Anti. F.Heparin
V Mast cells द्वारा heparin बनाने के लिये – (½) Ku – 6 secs
VI रक्त संचार को नियमित रूप से रखने के लिये इन सब के अंत में – P. Heparin.

यह सबसे नवीन उपचार है जो सब प्रकार के पैरालाइसिस, इन्फार्क्ट, क्लौट, या सालों पुराना दर्द इत्यादि के लिये रामबाण सिद्ध हुआ है।

पैरालाइसिस और ह्रदय रोग के अलावा हेपारिन फॉरमुला कब देना है कैसे पता चलेगा?

पैरालाइसिस और ह्रदय रोग के अलावा हेपारिन फॉरमुला मुख्यतः दर्दों में देते हैं। अक्सर पहले दिन हमारे उपचार के तुरन्त बाद रोगी कहेगा कि दर्द में काफी आराम है। लेकिन अगर अगले दिन उसने आकर कहा कि कुछ ही घंटों के आराम के बाद दर्द वापस आ गया, तो हमें समझना चाहिये कि उस सम्बन्धित भाग में कोई क्लोट है जिसके कारण दर्द लौट आया। उसके लिये उचित हेपारिन फॉरमुला देना है।

उदाहरण –

अगर पेशंट को सिर या गर्दन में दर्द है और साथ में Mu^{0} में दर्द हो तो उसे निम्न उपचार से लाभ होगा –

I (4) Medulla Clockwise T1/T2 II ATF + Neck ghisai

अगर रोगी कहे कि पहले उसे आराम था और चार-पाँच घंटे बाद या दूसरे दिन सुबह उनका दर्द वापस आया तो दूसरे दिन के उपचार में उचित हेपारिन फॉरमुला देना है।

- सबसे पहले Mu^{0} में अब भी दर्द है या नहीं, यह चैक करें, Mu^{0} में दर्द है तो निम्न उपचार से लाभ मिलेगा

I ऊपर का सारा II A. Heparin + Neck ghisai

- अगर Mu^{0} में दर्द नहीं है तो निम्न उपचार दें –

I (4) Medulla Clockwise T1/T2 II M. Heparin + Neck ghisai x 2 treatments

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

हेपारिन उपचार कब देना है, तथा *उचित हेपारिन उपचार* कैसे चुनना है, निम्न प्रकार से पता लगा सकते हैं –

अगर उन्हें Mu^{0} में दर्द है तो	A.Heparin
अगर रात में क्रैम्प्स आये वह कैल्शियम की कमी से है	J. Heparin
मैन्सेस में दर्द या क्लोट्स हो तो, या हाई बी पी के कारण पैरालाइसिस हो	G. Heparin
बार-बार सरदर्द या आँख, नाक या ब्रेन की बीमारी में	M. Heparin
पुरानी मार लगी हो, या मार लगने के बाद हेमाटोमा के कारण लकवा हो	TT. Heparin
अगर पैरालाइसिस में इन्फार्कट या इस्कीमिया हो और दर्द भी हो	PT. Heparin, F. Heparin
अगर फाइब्रोइड्स (fibroids), सिस्ट (cyst) या किडनी स्टोन हो	Anti F. Heparin
अगर इन्फार्कट हो और कई बरसों से पैरालाइसिस हो तो	F. Heparin, Anti F Heparin
अगर पेट या पाचन संस्थान में बार-बार तकलीफ हो	X. Heparin
अगर मल्टीपल इन्फार्कट या कैल्सीफिकेशन हो (multiple infarcts / calcification)	Multi heparin
अगर ऊपर के अलावा कुछ अन्य प्रोब्लेम हो तो	P. Heparin

Vitamin B_{12} formula - (3) Gal (7) Liv (8) Lt Parkhoo

इस फॉरमुला की प्रेरणा गुरुजी को अपनी पूज्य माताजी से प्राप्त हुयी। और उसका किस्सा इस प्रकार है – बचपन में गुरुजी की माताजी जब भी कहीं दूर चलकर वापस घर लौटती थी तो काफी थकी हुयी नज़र आती थी। यहाँ तक कि उनसे छोटा से छोटा काम भी नहीं होता था। तो वे बडी धीमी और महीन आवाज में गुरुजी से कहती थी कि मेरे कमर के बायीं side की हड्डी पर आकर बैठो। और गुरुजी ने देखा कि जब वे उस हड्डी पर बैठ जाते थे तो थोड़ी देर बाद उनके माताजी में जबरदस्त परिणाम दिखता था। उनकी आवाज में पूरी ताकत और जोश आ जाता था। और उसके बाद वे घर के सारे काम–काज ऐसे करती थी कि कोई विश्वास नहीं करे कि वही औरत है जो कुछ देर पहले हाय–हाय कर रही थी। उसी अनुभव से गुरुजी ने समझा कि हमारे बायीं बाजू के कमर की हड्डी में कोई ऐसी चीज़ बनती है जो शरीर की कमजोरी दूर करती है। लेकिन वह चीज़ क्या है – यह पहले उन्हें पता नहीं था, सो उन्होंने उस अनुभव पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया।

कुछ साल बाद गुरुजी के पास उपचार के लिये एक गुजराती महिला आयीं जो कहती थी कि उन्हें कमर की बायीं बाजू पर दर्द था – तो गुरुजी को अपनी माताजी के लक्षण याद आये और उन्होंने उस औरत को उसी जगह पर कुछ उपचार देना चाहा जहां उन्होंने बचपन में अपनी माताजी को दिया था। उसके लिये वे चाहते थे कि वह औरत करवट में लेटे, लेकिन उस महिला को उनकी भाषा समझ में नहीं आयी। तो गुरुजी अपने आप लेटकर उसे दिखाया कि वे क्या चाहते हैं तो उस औरत के मुँह से शब्द आये – 'ओह ! परखू ?' तब से गुरुजी ने उस ट्रीट्मेंट का नाम 'परखू ' रख दिया जिसे अंग्रेजी में 'Parkhoo' लिखते हैं । [गुजराती में 'परखू' का मतलब 'करवट']

उपचार के बाद उस औरत को तुरन्त ही चमत्कारिक फायदा हुआ, और उन्होंने कहा कि उन्हें साधारणतः Vitamin B_{12} के इन्जेक्शन के बाद ही इतना फायदा होता था। तो गुरुजी ने अनुमान लगाया कि यह उपचार Vitamin B_{12} की उत्पादन को उकसाता होगा। फिर वे किताबों में पढ़ने लगे, और शरीर के दर्दों के साथ Vitamin B_{12} की कमी की लक्षणों का सम्बन्ध अवलोकन करते गये। तो उन्होंने पाया कि जिनमें भी Vitamin B_{12} की कमी की लक्षण थीं, उन सभी को बायीं तरफ के femur हड्डी के सामने के नोक पर अतीव दर्द होता था। उस भाग को iliac fossa कहते हैं। और RBC's के उतपादन के प्रति पढ़ा तो पाया कि शरीर में बीस वर्ष की उमर के बाद RBC's जिन जगहों में बनते हैं, उनमें एक है ilia यानि pelvis की हड्डियाँ। (Guyton 10th ed. p 383).

Taber's 18th edn.p 2239 में लिखा है कि विटामिन B_{12} इन्टेस्टाइन की बैक्टीरिया द्वारा बनाया जाता है। अतः वे उस दर्द के प्वाइंट को वे B_{12} point कहने लगे, जिसका उपचार Left Parkhoo नामक उपचार से किया गया। शरीर में लिवर में Vitamin B_{12} का 5 से 6 साल तक का ही स्टौक (stock) रहता है, और गौल ब्लैडर लिवर का गोदाम है जहाँ बाइल को रखा जाता है। तो उन्होंने फॉरमुला इस प्रकार बनाया – (3) Gal (7) Liv (8) Lt

Parkhoo जिसका नाम B_{12} formula रखा गया। इस फॉरमुला में गौल ब्लैडर को पहले उकसाया गया, बाद में लिवर को – उसका तात्पर्य यही है कि – पहले गोदाम खाली करो और बाद में नयी चीज भेजो।

इस उपचार से देखा गया कि शरीर में Vitamin B_{12} का अवशोषण बढ़ जाता है और उसकी कमी के कारण आयी लक्षण मिटने लगती हैं। कमजोर व्यक्ति को यह उपचार देने से ताकत बढ़ जाती है। Vitamin B_{12} तथा फोलिक ऐसिड़ दोनों रहने से ही लाल रक्त के सैल्स (RBC's) को मैचोरिटी (maturity) मिलती है। इन दोनों विटामिन्स के बगैर RBC's मैच्योर (mature) नहीं हो सकते यानि तैयार नहीं हो सकते। अगर शरीर में Vitamin B_{12} की कमी हो तो दोनों हाथों की उंगलियों के पीछे की गांठो में कालापन आ जाता है। पैरालाईसिस (paralysis) यानि लकवा होने के बाद पांव का गिरा रहना (drop foot) यानि पैर को खींच-खींच कर चलना – यह भी Vitamin B_{12} की कमी के कारण होती है।

विटामिन **B_{12}** की कमी की पहचान

अगर Vitamin B_{12} की कमी हो जाये तो हाथों की उंगलियों के पीछे जोड़ों पर चमड़ी काली हो जाती है। या चेहरे पर पिगमैन्टेशन (pigmentation) भी आ जायेगी। या पलाठी लगाकर काफी देर बैठने के बाद कभी-कभी पांव सो जाते हैं जो उठने के तुरन्त बाद सोये हुए लगते हैं पर जो कुछ सैकन्डज़ में ठीक हो जाते हैं। अगर ऐसा बैठने के बाद उठने पर पांव सोये ही रहे तो समझना चाहिये कि शरीर में Vitamin B_{12} की कमी आ गई है।

Folic acid and Pure Folic acid formula

गुरुजी के पास कई महिलायें आती थीं जिनको अक्सर कमर के दाहिनी बाजू पर दर्द होता था। चैक करने पर देखा जाता था कि उन्हें 'Gas और Rt. Ov. के प्वाइंट में बहुत दर्द होता था। इनमें से कुछ औरतों ने कहा कि उनके ब्लड टैस्ट में फोलिक ऐसिड (folic acid) की कमी पायी गयी जिसके लिये वे गोली ले रहे थे पर दर्द जाता नहीं था। उसके बारे में अभ्यास किया तो पता चला कि फोलिक ऐसिड हरी साग-सब्जी से मिलती है। लेकिन सिर्फ उसे खाने से ही बात नहीं बनेगी, उसके बनने के लिये भोजन में प्रोटीन्स का पाचन तथा अवशोषण ठीक से होना चाहिये। इसके बाद वह शरीर की जरूरत के अनुसार बड़ी आंत के ऐसेंडिंग कोलन (ascending colon) की बैक्टीरिया द्वारा बनाया जाता है। LMNT में हमने पाया है कि 'Rt. Ov.' के उपचार से ऐसेंडिंग कोलन के उस भाग को उकसा सकते हैं। इससे फॉरमुला इस प्रकार बनाया गया – (6) Gas Only (6) Gas I (6) Rt.Ov.

Gas Only – पेट में HCl तथा पैप्सीन बनाने के लिये ताकि प्रोटीन्स ठीक से पचे
Gas 'I' – आंतड़ियों को उकसाने ताकि सभी चीजों का पाचन तथा अवशोषण ठीक से हो
Rt. Ov. – ऐसेंडिंग कोलन को उकसाने ताकि बैक्टीरिया ठीक से काम कर सके

यह देने से कुछ ही उपचारों में उनका दर्द निकल जाता था। इतना ही नहीं, कुछ औरतों को उपचार के तुरन्त बाद ही चेहरे पर थोड़ी-सी लालिमा भी दिखती थी। यह कैसे और क्यों हुआ – यह पता लगाने के लिये किताबों के गहन अभ्यास करने पर निम्न तथ्य पाये गये –

- फोलिक ऐसिड की कमी से शरीर में RBC's की कमी होती है।

- RBC's के उत्पादन की मुख्य जगह है ilia यानि pelvic हड्डी के दोनों भाग (Guyton 10th ed. p 383)
- जब शरीर में RBC's बढ़ती हैं तो त्वचा ज्यादा लाल दिखता है – उदाहरण के लिये जब कोई छुट्टियों के लिये पहाड़ी इलाके में कुछ दिन रहने के बाद नीचे आयें तो कुछ दिनों तक वे ज्यादा गोरे दिखते हैं।

इन सब से गुरुजी को विश्वास हो गया कि यह उपचार या तो फोलिक ऐसिड का उत्पादन या उसके अवशोषण को बढ़ाता है। यह फॉरमुला शरीर में फोलिक ऐसिड की कमी से आयी लक्षणों को ठीक करता है, अतः उसे **Folic acid formula** कहा गया **→ (6) Gas Only (6) Gas I (6) Rt.Ov.**

पहले ऊपर का formula ही दिया जाता था जिससे कई पेशंटों को काफी लाभ मिलता था। बाद में गुरुजी ने अनुभव और अभ्यास से अब तक प्राप्त तथ्यों की जाँच की –

- फोलिक ऐसिड और विटामिन B_{12} दोनों मिलकर RBC's की maturity को बढ़ाते हैं।
- जिनको B_{12} की कमी है उन्हें बायीं कमर में बहुत दर्द होता है जो (8) Lt.Parkhoo देने से कम होता है, तथा उस उपचार द्वारा शरीर में B_{12} को उकसाया जाता है।
- फोलिक ऐसिड को ऐसेंडिंग कोलन (ascending colon) में बैक्टीरिया द्वारा बनाया जाता है।
- जिनको फोलिक ऐसिड की कमी है उन्हें दाहिनी कमर में बहुत दर्द होता है।
- तो क्या ऐसा न हो कि कमर के दाहिने बाजू पर Lt Parkhoo जैसा उपचार किया जाय तो उससे फोलिक ऐसिड बने ? उस उपचार को Rt. Parkhoo का नाम दिया गया।

पहले (8) Rt Parkhoo दिया गया। उपचार के बाद कई लोगों को बहुत ही लाभ मिला। फिर देखा गया कि जिनको Rt Parkhoo के प्वाइंट में दर्द था, उन्हें (2) Rt. Parkhoo x 6 treatments उपचार देने के बाद करीब उतना ही लाभ मिला जितना कि पूरा Folic acid formula से मिलता था। तो समझ में आया कि (8) Rt Parkhoo से हम शरीर में फोलिक ऐसिड को बना या उकसा सकते हैं। तो निम्न उपचार बनाया गया जिसका नाम रखा गया – <u>Pure</u> Folic acid → (6) Gas Only (6) Gas I (6) Rt.Ov. (8) Rt.Parkhoo

{ <u>Pure</u> – यह नाम इसलिये कि Rt.Parkhoo <u>सिर्फ</u> फोलिक एसिड को उकसाता या बढ़ाता है, अन्य चीजों को नहीं। Pure यानि शुद्ध। }

फिर पता चला कि spina bifida की तकलीफ का एक मुख्य कारण है फोलिक ऐसिड की कमी। और ऐसा देखा गया है कि spina bifida के पेशंटों को हमेशा 'Gas, Rt. Ov. और Rt Parkhoo इन तीनों प्वाइंट में बहुत दर्द होता है। उनको Pure folic acid उपचार देने के बाद देखा गया कि उनको बहुत ही अच्छा लगता है। हमारे पास सूर्यमाल आश्रम में स्पाइना बाइफीडा का एक case ऐसा आया था कि कई महीने यह उपचार देने के बाद देखा गया कि रोगी को न केवल सारा दर्द निकल गया बल्कि X-ray में L5-S1 की जगह पर हल्का-सा कुछ दिखने लगा जिससे लगा कि वहाँ की cartilage में कुछ परिवर्तन या ग्रोथ आयी है। जिससे हम समझते हैं कि यह उपचार निस्संदेह शरीर में फोलिक ऐसिड बनाता है या उसके कार्य को उकसाता है।

इसके अलावा यह उपचार muscular dystrophy तथा tilt के पेशंटों के लिये बहुत ही उपयोगी साबित हुआ है। आजकल इस उपचार को और mild बनाया गया है यानि –

Pure Folic acid mild –

(1)Gas Only–6 points (1)Gas ` I '–6 points (2) Rt.Ov. (8) Rt Parkhoo

Folic acid deficiency disorders

निम्न बीमारियाँ फोलिक ऐसिड की कमी के कारण आती हैं

- मैगैलोब्लास्टिक अनीमिया (Megaloblastic anemia) – इसमें रक्त कोशिकायें आकार में बड़ी ही रह जाती हैं जिस के कारण वे कैपीलरीज़ के अंदर घुस नहीं सकती।
- स्पाइना बाइफीडा (spina bifida); मैनिन्जो मायेलोसील (meningo-myelocele); मैनिन्जोसील (meningocele) – इन तीनों को neural tube defects कहा जाता है और इन सबमें पाया गया कि प्रेगनैन्सी में अगर माँ को फोलिक ऐसिड की कमी हो तो बच्चे में ये defects हो सकते हैं। चित्र देखें। ऐसे बच्चे पेशाब या मोशन कंट्रोल ठीक से नहीं कर पाते। इनके अलावा निम्न दो गड़बड़ी हैं जिनमें भी यही उपचार लागू होगा लेकिन ठीक होने में कई महीने लगेंगे
- क्लैफ्ट लिप्प या हैर लिप्प (cleft lip or hare lip) यानि जिसकी ऊपरी होंठ जन्म से ही फटी हुयी हो। साथ में नाक में भी प्रोब्लेम हो सकता है। ऊपर चित्र देखें।
- क्लैफ्ट पैलेट (cleft palate) यानि जिनकी ऊपरी तालू जन्म से ही फटी हुयी हो ।

निम्न बीमारियों में भी गुरुजी ने **Folic acid** के प्वाइंट में दर्द पाया है

- कौनजैनिटल यानि जन्म से रहनेवाली हृदय की बीमारियाँ (congenital heart disorders) – जैसे हार्ट में होल (hole in the heart) – इसके अन्तर्गत तीन बीमारियाँ आती हैं जिसे ASD,VSD or PDA कहते हैं। देश भर में कई बच्चे ऊपर के उपचार से, बिना ऑपरेशन के ही, दस–बारह महीनों में ठीक हुये हैं। इसके बारे में निम्न किस्सा प्रस्तुत है।

कुछ साल पहले गुरुजी के पास उपचार के लिये एक ऐसी बच्ची आयी जिसे hole in the heart की बीमारी थी। जिसके कारण उसे जरा–सी भी थकान लगने पर उसकी उँगलियाँ नीली पड़ जाती थीं। किताबों में इस बीमारी के प्रति यह नहीं लिखा गया कि यह किस की कमी से आती है। लेकिन गुरुजी हार माननेवाले नहीं थे। उन्होंने अपने अनोखे सोच से एक नयी पद्धति अपनायी जो अपने में बेमिसाल है –

पुस्तको में यह जरूर लिखा है कि अगर प्रेगनैन्सी के दौरान माँ में किसी विटामिन की कमी हो या कोई ग्लैंड ठीक से काम न करे तो उसके असर से बच्चे में कुछ खास बीमारियाँ हो सकती हैं। लेकिन हरि की कृपा से गुरुजी की दिमाग में यह नई सोच आई कि प्रेगनैन्सी के दौरान माँ में जिस विटामिन की कमी होती है तो बच्चे में भी उन चीजों की कमी होंगी ही। और अपने साठ साल के अनुभव से उन्हें पता था कि अक्सर प्रेगनैन्सी के दौरान औरतों में

फोलिक ऐसिड या B_{12} की कमी होती है – जिनके कारण शरीर में कुछ खास प्वाइंट पर दर्द होता है जिनकी उन्होंने खोज कर ली है। बच्चों को pain point चैक करने से वे नहीं बता पायेंगे कि उन्हें दर्द होता है या नहीं, लेकिन उनकी माँ तो अपनी pain point के बारे में बोल सकती है न ? तो माँ को चैक करने के बाद उसके pain point के अनुसार बच्चे को फोलिक ऐसिड या B_{12} का उपचार दें तो बच्चे को बहुत लाभ होगा – ऐसा उन्होंने निश्चय किया।

जब गुरुजी ने उस बच्ची की माँ को चैक किया तो उसके फोलिक ऐसिड के प्वाइंट में बहुत ही ज्यादा दर्द था। तो गुरुजी ने हरि को ध्यान करके उस लड़की को ऊपर का उपचार दिया तो कमाल की बात है कि ट्रीट्मेंट लेकर बाहर आने के तुरन्त बाद ही लड़की ने कहा कि उसे बहुत ही अच्छा लगा। उसे 5-6 महीने उपचार दिये गये जिसके बाद sonography में आया कि उसके हार्ट का hole 9 mm से घटकर 4 mm का हो चुका था। उसके बाद से सारे देश भर कई ऐसे बच्चों को इस उपचार द्वारा ऑपरेशन के बिना ही ठीक किया जा रहा है।

उसी समय से उन्होंने बच्चों के बीमारियों में पूछ–ताछ की एक नयी पद्धति निकाली –

उपचार तय करने से पहले बच्चे के प्रोब्लेम पूछने के अलावा हमेशा बच्चों की माँ की B_{12} तथा folic acid के pain points चैक करना चाहिये। ताकि हमें पता चले कि बच्चे में किस चीज की कमी है। अगर माँ को प्रेगनैन्सी के दौरान Vitamin B_{12} या फोलिक ऐसिड की कमी हो तो बच्चे को उसी का उपचार करें तो ही बच्चे के उपचार में बहुत प्रगति होगी एवं बीमारी जल्दी ठीक होगी। *छोटे बच्चों की उपचार को अत्यन्त प्रभावशाली और आसान बनाने के लिये यह गुरुजी का एक उत्तम खोज है जिसने खासकर मन्द बुद्धि के बच्चों को ठीक करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है।*

अब तक तीन फॉरमुला हैं जो फौलिक ऐसिड की कमी की बीमारियों में काम आते हैं

Folic acid (6) Gas Only (6) Gas 'I' (6) Rt.Ov.
Pure Folic acid (6) Gas Only (6) Gas 'I' (6) Rt.Ov. (8) Rt Parkhoo
Pure Folic acid mild –
(1) Gas Only–6 points (1) Gas' I '–6 points (2) Rt.Ov. (8) Rt Parkhoo

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Genes change formulas Genes के कार्यों को सुधारने के फौरमुले

Black treatment या **Genes Formula No.1**

जैसे ऊपर कहा गया है – फोलिक ऐसिड़ और Vitamin B_{12} के बगैर RBC's मैच्योर (mature) नहीं हो सकतीं, और उससे शरीर में RBC's की कमी आयेगी, इतना तो कोई आम व्यक्ति भी कह सकता है। लेकिन इसके आगे हम गुरुजी के असामान्य दृष्टिकोण का एक और परिचय प्राप्त करते हैं और वह यह है कि – RBC's का मुख्य गुण है कि रक्त को लाल रंग प्रदान करना। यानि अगर RBC's कम है तो उसके ब्लड में लाल रंग कम होगा। तो क्या ऐसा नहीं हो सकता कि जिनका रंग काला है वह Vitamin B_{12} और फोलिक ऐसिड की कमी से ही हो ? इस अनुमान को मन में रखकर निम्न फॉरमुला बनाया गया –

(6) Gas खाली **(6) Gas I (6) Rt.Ov (3) Gal (7) Liv (8) Lt Parkhoo**

इसमें पहले *Folic acid formula* देकर बाद में *Vitamin B_{12} formula* दिया गया है। *Folic acid formula* शरीर के दायीं तरफ के अंगों को उकसाता है जब कि (8) Lt Parkhoo शरीर की बायीं तरफ की आंतडियों को उकसाता है। इस क्रम से देने से normal peristalsis बना रहेगा। अगर हम पहले *Vitamin B_{12} formula* देकर बाद में *Folic acid formula* देते तो पेशंट को सख्त कब्जी हो सकती है। सो इस चीज का ध्यान रहे। { Gas Only को Gas खाली भी लिखा जाता है }

इस उपचार द्वारा चेहरे का या शरीर का या हाथों के पीछे का pigmentation यानि कालापन खत्म हो जाता है, जिसके कारण ही इस उपचार को Black treatment formula का नाम दिया गया है। यह पैलागरा (pellagra) के लिये या जिनके ज़बान काली हो उसे ठीक करने के लिये भी दिया जाता है।

इस उपचार से शरीर में Vitamin B_{12} तथा फोलिक ऐसिड दोनों के कार्य सुधर जाते हैं। Parkhoo के उपचार से हम **iliac fossa** के दोनों भाग को उकसाते हैं, जो **RBC's** उत्पादन का एक मुख्य केंद्र है। इन सबसे RBC's की मात्रा बढ़ेगी ही।

अगर रक्त में RBC's की मात्रा कम हो तो उसमें हीमोग्लोबिन की भी कमी होगी। तो उसे भी इस उपचार से ठीक कर सकते हैं। इसलिये ही यह उपचार Minor एवं Major Thalassemia की बीमारियों में भी काम देता है – क्योंकि उन में विभिन्न कारणों से हीमोग्लोबिन की कमी होती है।

गहन अभ्यास से पता चला कि Vitamin B_{12} और फोलिक ऐसिड – ये दोनों ही सैल्स के अन्दर DNA एवं RNA के कार्यों को प्रभावित करते हैं। DNA और RNA से ही genes बने हुये हैं। तो गुरुजी ने निहायती ऊमदा अनुमान लगाया कि Vitamin B_{12} और फोलिक ऐसिड के इन उपचारों से हम जीन्स की गड़बड़ियों से आई बीमारियों को सुधार सकते हैं। इस अनुमान से जब इस उपचार को Down Syndrome के बच्चों को दिया गया तो उनमें काफी सुधार आती है, जिससे हम समझते हैं कि बिगड़े genes के कार्य को भी इस फॉरमुला से सुधारा जा सकता है। इसीलिये इसे **Genes Change formula No. 1** भी नाम दिया गया। इस फॉरमुला का उपयोग **Large Folic Black** के साथ दिया हुआ है।

Pure Genes Formula या Genes formula No. 2

न्यूरोथेरेपी की सफलता को देखकर अनेक बीमारियों के पेशंट आने लगे, तो देखा गया कि कुछ पुरानी बीमारियाँ ऐसी थीं जिनमें हमारे विभिन्न उपचारों से पेशंटों को थोड़ा बहुत आराम जरूर मिलता था, पर वे पूर्ण रूप से ठीक नहीं होते थे। तो गुरुजी ने सोचा कि शायद इसका कारण यह है कि उनके cell के अन्दर कुछ ऐसी गड़बड़ी या खराबी होगी जिसे ठीक करने के लिये जीन्स के कार्यों को सुधरना है।

गुरुजी ने किसी किताब में पढ़ा था कि 1,25 DCC तथा Vitamin B_{12} सेल्ल (cell) के अन्दर जीन्स के कार्यों की देखभाल करते हैं। उस तथ्य से निम्न फॉरमुला बनाया गया जिससे उन पेशंटों को बहुत ही आराम मिला →

(7) Liv (4) Para (7) Liv^0 (7) Mu^0 (8) Lt Parkhoo

इस formula के पहले चार प्वाइंट मिलकर Pure 1,25 DCC बनाते हैं। और Lt.Parkhoo सिर्फ B_{12} को उकसाता या बढ़ाता है, अन्य चीजों को नहीं। Pure यानि शुद्ध। }

अतः दोनों को मिलकर बनाया गया फॉरमुला का नाम Pure Genes formula रखा गया।

Black treatment formula के बाद इसकी खोज की गयी सो इसे Genes Formula No. 2 भी कहते हैं।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

मुख्य बीमारियाँ -

डाउन सिन्ड्रोम Down Syndrome, psoriasis सोरियासिस, Bamboo spine बैम्बू स्पाइन

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

New Genes Formula या Genes formula No. 3

पहले गुरुजी के पास ऐसी महिलायें आती थीं जिनको अत्यधिक सफेद पानी जाता था, जिसे अंग्रेजी में White discharge (WD) कहते हैं। Pain point चैक किया तो देखा कि उन्हें नाभी के ठीक निछले भाग में अतीव दर्द था। तो उस प्वाइंट को WD का नाम दिया गया। साथ में पाया गया कि उन्हें 'Pan ' के प्वाइंट में भी बहुत दर्द हुआ करता था। इन दर्दों को निकालने के लिये नया फॉरमुला बनाया –

(8) Pan (6) WD (8) Ch. Only (20) ↑|↓

ध्यान दें कि 'Pan' एवं 'WD' नाभी के ठीक विपरीत स्थानों (opposite points) को सूचित करते हैं।

(8) Ch. Only (20) ↑|↓ – यह acid-alkali का बैलेंस बनाये रखने के लिये दिया गया है। (1,25 DCC formula में इसके प्रति लिखा गया है)

पहले पहल इस फॉरमुला का नाम " Pan – WD formula " रखा गया। इस उपचार से 90% से ज्यादा औरतों में दर्द तुरन्त निकल जाता है तथा एक या दो उपचार के अंदर ही सफेद पानी का निकलना एकदम बंद हो जाता है। जब सफेद पानी का आना बहुत ज्यादा हो जाय तो उसे ल्यूकोरिया (leucorrhea) कहते हैं। प्रायः सभी उमर के औरतों को यह तकलीफ रहती है, लेकिन वे उसे चुपचाप सह लेती हैं। यह एक कमाल का उपचार साबित हुआ है जो

इस परेशानी को बहुत ही जल्दी ठीक कर देता है – जो कि विश्वास के बाहर है। आजमाने से ही हमारे कथन के सत्य का पता चलेगा।

New Genes formula के अन्य उपयोग –

- पिछले साठ वर्षों से विभिन्न बीमारियों का उपचार करते करते गुरुजी ने देखा कि जननांगों से सम्बन्धित प्रायः सभी बीमारियों में नाभी के नीचे के भाग में दर्द होता है। तो उन सभी की ठीक करने के लिये यह उपचार लाभदायक है। यानि prostate gland तथा uterus यानि गर्भाशय के सारे प्रोब्लेम के लिये यह लाभकारी है।
- वैसे ही, जिनको tilt हो या low back pain यानि पीठ के नीचे भाग में दर्द हो तो उन्हें भी इस उपचार से तुरन्त लाभ मिलता है।
- LMNT की सफलता का मौखिक प्रचार ही होता है। गुरुजी को अपनी थेरेपी के बारे में कहीं भी विज्ञापन करने की जरूरत ही नहीं पड़ी। फिर भी कई नये बीमारियों के पेशंट रोज उनके पास आते थे। जैसे ऊपर लिखा गया गुरुजी के पास कई मंगोलिज़म (mongolism) यानि डाउन सिन्ड्रोम (Down Syndrome) के बच्चे इलाज कराने आते थे। अब छोटे बच्चों का तो pain point का पता नहीं चलेगा। तो उनकी इलाज कैसे की जाय ? पहले पेट ठीक करने के कई उपचार दिये गये जिससे लाभ जरूर हुआ। फिर सोच विचार करने के बाद अन्त में हरी की कृपा से उनके मन में यह ख्याल आया कि जो भी तकलीफ जन्म से है वह जननांगों की गड़बड़ी से होनी चाहिये। और LMNT में जननांगों की गड़बड़ी को ठीक करने के लिये 'WD' के प्वाइंट को उकसाते हैं। इसलिये सोचा कि क्यों न इन बच्चों को Pan – WD formula दिया जाय ? तो उपचार दिया गया तो कुछ दिनों के अन्दर काफी फर्क दिखने लगे। यहाँ तक कि उनके नाक की हड्डी जो पहले धँसी हुयी थी, वह बाहर आने लगी। और त्वचा के रंग में जो पीलापन होता था, वह कम होने लगा। तो इन सब कारणों से वे इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि यह फॉरमुला भी बिगड़े हुये जीन्स के कार्य को सुधार सकता है। चूंकि पहले ही दो जीन्स फॉरमुला थे, तो इसका नाम New Genes formula या Genes formula #3 रखा गया।
- कभी कुछ बच्चों में ऐसी एक प्रोब्लेम आ जाती है कि जन्म से उनके पैर के बाहरवाला भाग अन्दर की ओर मुड़ा हुआ रहता है। इसे डुडा पांव, talipes या club foot कहा जाता है। ऐसे बच्चे अक्सर एढ़ी उठाकर चलते हैं यानि उनकी एढ़ी जमीन पर नहीं लगती और वे पैर के पंजे पर ही चल पाते हैं। गुरुजी ने सोचा कि तकलीफ जन्म से ही है तो शायद जननांगों की गड़बड़ी से है, तो क्यों न इन्हें भी New Genes formula दिया जाय ?

इस विचार से बच्चे को New Genes formula दिया गया तो एक ही उपचार के बाद बच्चे की माँ ने कहा कि कुछ फर्क जरूर है। पहले जब वह बच्चे को पकड कर चलाती थी तो बच्चे के वजन के कारण उसके हाथ पर काफी जोर पड़ता था। लेकिन उपचार के बाद उसने महसूस किया कि अब उस के हाथ पर कम वजन पड़ रहा है। और तीन–चार दिन के उपचार के बाद देखा गया कि बच्चे की एढ़ी जमीन के कुछ पास आ रही है। पहले उसकी एढ़ी जमीन से तीन–चार इंच ऊपर थी। अब वह बीच–बीच में डेढ़ दो इंच तक आ जाती थी।

बच्चे का बैलेंस भी काफी सुधर गया था। करीब 8-9 महीने के उपचार के बाद देखा गया कि उसके पैर का सामने का भाग काफी हद तक सीधा हो रहा था। और 1½ - दो साल के अंदर उसके पैर पूरा ही ठीक हो गया। 'Pan ' देना कैसे उपयोगी है – इसमें और एक बात भी है। पैंक्रियास के केमीकल्स के बारे में गुरुजी ने पढकर लिखा था कि – DNA और RNA को तोडने के लिये pancreatic juice का उपयोग करना है। जीन्स की गड़बड़ी के बीमारियों में (genetic disorders) हमें DNA और RNA के कार्य को सुधारना है। शायद यह भी एक और कारण होगा कि जीन्स की गड़बड़ी के बीमारियों को ठीक करने में यह फॉरमुला क्यों और कैसे लाभ पहुँचाता है।

संक्षेप में **New Genes** फॉरमुला के निम्न उपयोग हैं –

- औरतों में सफेद पानी का जाना, डूडा पाँव (Club foot), prostate gland की बीमारियाँ, यूटेरस यानि गर्भाशय की सारी समस्याएं, सेरेब्रल पैल्सी, डाउन सिंड्रोम यानि मंगोल बच्चे, जीन्स संबन्धी बीमारियाँ , पीठ के नीचे भाग में दर्द, नाभी के नीचे का दर्द इत्यादि।
- डायाबीटीस की बीमारी में भी यह फॉरमुला लाभदायक है। उसके लिये निम्न प्रकार से उपचार करना है–
- अगर उन्हें ऑटो इम्यून डिसार्डर हो तो उनको अक्सर दाहिने पैर की छोटी उँगली में toe finger जैसा मसलने से दर्द होता है। ऐसे लोगों को 'Thymus' को दबाने के लिये 'Adr' देना है। उन्हें निम्न उपचार दें (8) Pan (6) WD (8) Ch. Only (6) Adr

  अगर ऑटो इम्यून डिसार्डर है या नहीं – यह ठीक से नहीं कह पाये तो उन्हें निम्न उपचार देना – (8) Pan (6) WD (8) Ch. Only (20) ↑|↓ <u>(L1-L5)</u>
- अगर नाभी से नीचे किसी कारण कोई दर्द हो और उन्हें डायाबीटीस या अन्य कोई ऑटो इम्यून डिसार्डर न हो तो इस formula को निम्न रूप में बदल सकते हैं – (8) Pan (6) WD (8) Thymus+Chest

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

इसके बाद खोज करते करते गुरुजी ने Pure Folic Black formula बनाया जिसमें ऊपर के प्वाइंट को अन्य क्रम से दिया गया –

(8) Rt Parkhoo (3) Gal (7)Liv (8) Lt. Parkhoo

यह भी pigmentation यानि कालापन को कम करता है। यह उन मरीजों के लिये भी लाभदायक है जिन्हें कमर के दोनों बाजू में दर्द है, लेकिन पीठ के X-ray रिपोर्ट में NAD यानि 'No abnormality detected' अर्थात् सब कुछ नौरमल है – ऐसा लिखा रहता है।

आजकल इस उपचार को इस प्रकार से बदला गया है – जिसे **Large folic black formula** कहते हैं – (1)Gas Only – 6 वाला (1) Gas ' I '– 6 वाला (2) Rt.Ov. (8) Rt. Parkhoo (3) Gal (7) Liv (8) Lt Parkhoo

Black formula, Folic black formula या **Large folic black formula** के निम्न उपयोग हैं –

इनसे विटामिन B_{12}, niacin, folic acid, एवं thiamine की कमी से आई बीमारियाँ ठीक कर सकते हैं।

मुख्य बीमारियाँ -

पिग्मैन्टेशन (Pigmentation) यानि शरीर में का काले धब्बे पड़ना, पैलागरा (pellagra) यानि काली जुबान, ऐनीमिया (Anemia) यानि रक्त की कमी, ब्लड में हीमोग्लोबिन की कमी, जीन्स की गड़बड़ी से आयी बीमारियाँ, तथा पाचन ठीक करने के लिये भी उपयोगी है।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

जिनका कमर एक तरफ झुका हुआ हो, उसे Tilt कहते हैं – उनके दर्द के अनुसार उपचार करना है –

- अगर फोलिक ऐसिड के प्वाइंट में दर्द है तो उन्हें Folic acid formula देना है।
- अगर B_{12} के प्वाइंट में दर्द है तो उन्हें Vitamin B_{12} formula देना है।
- अगर B_{12} और फोलिक ऐसिड दोनों में दर्द हो Folic Black formula देना है।

अब नाभी के आसपास के दर्दों के अनुसार ऊपर के फॉरमुला में से किस फॉरमुला को चुनना है यह समझें –

LMNT के किन प्वाइंट में दर्द है –	*फॉरमुला*
'Gas', Rt.Ov & B_{12} के प्वाइंट	*Genes formula #1 i.e., Black treatment formula*
'Gas', 'Rt.Ov', 'B_{12}' and 'Folic acid'	*Large folic black formula*
क्रैम्प्स आते हैं एवं B_{12} point में दर्द	*Genes formula #2 i.e., Pure Genes formula*
'WD' 'Pan' या 'Gas' में दर्द हो तो	*Genes formula #3 i.e., New Genes formula*
'Gas' Av. 'Folic acid' y; 'Gas', Rt.Ov, 'Folic acid' Av. 'thiamine'	*Pure folic acid formula*
'B_{12}' or ' niacin' and 'folic acid' or 'thiamine', लेकिन 'Gas' में दर्द नहीं	*Pure folic black formula*

इनके अलावा, बीच-बीच में ज़रूरत के अनुसार UDF ट्रीट्मेंट देना है और पेट, digestion यानि पाचन इत्यादि ठीक करने के ट्रीट्मेंट भी देना चाहिये।

इस प्रकार से हम देखते हैं कि जीन्स की गड़बड़ियों को ठीक करने के लिये <u>कई अलग उपचार</u> हैं जो अलग-अलग बीमारियों में काम आते हैं। कभी-कभी ऐसा देखा गया कि किसी भी जीन्स उपचार देने के बाद दूसरे दिन कोई अन्य उपचार देने से नतीजे वैसे नहीं आते जो पहले आते थे। कभी-कभी तो उल्टे असर भी आते हैं। बहुत सोच विचार करने के बाद गुरुजी ने खोज लिया कि ऐसा क्यों होता है। और इसका कारण निम्न प्रकार है-

जब हम LMNT द्वारा कोई भी उपचार करते हैं तो हम समझते हैं कि उससे शरीर के केमीकल्स में बदलाव आता है जिसके कारण ही पेशंट को आराम मिलता है। जब हम कोई भी जीन्स फॉरमुला (Genes Change formula) देते हैं तो उसके कारण सैल्स के internal environment यानि आंतरिक वातावरण में काफी बदलाव आयेगा कि शरीर के जरूरत के अनुसार कुछ केमीकल्स कम होंगी और कुछ ज्यादा होंगी। और इनका असर कभी-कभी काफी दिनों तक रह सकता है। जब हम दूसरे दिन अन्य उपचार देते हैं तो उस उपचार के केमीकल्स

तथा जीन्स उपचार द्वारा बनाये गये केमीकल्स में मिश्रण होगा जिससे उस नये उपचार के नतीजे जो आने थे वे पूरे नहीं आयेंगे या उल्टे आते हैं।

तो ऐसा न हो, इसका इलाज भी गुरुजी ही बताते हैं –

कोई भी जीन्स फॉरमुला देते समय निम्न सावधानी जरूरी है –

- अगर LMNT के किसी उपचार के बाद हमें Genes Change formula देने की जरूरत पड़े तो – पहले एक नौरमल उपचार (NAN या FAN) देना आवश्यक है ताकि पहले दिया गया उपचार के केमीकल्स का असर इस Genes Formula पर न पड़े।
- वैसे ही कुछ दिन Genes Change formula उपचार करने के बाद जब हमें दूसरा उपचार देना है तो पहले एक नौरमल उपचार देने के बाद ही दूसरा उपचार करना चाहिये।

इसका कारण यह है कि जब हम नौरमल (NAN या FAN) देते हैं, तब किसी भी उपचार के कारण जो भी केमीकल्स कम ज्यादा हुये वे सब नौरमल हो जायेंगे यानि अपनी सामान्य मात्रा में होंगे। उसके बाद जो भी नये उपचार देंगे उसका पूर्ण प्रभाव होगा और देखा गया कि ऐसे करने से नतीजे बहुत ही अच्छे आते हैं।

सारांश – ये तीनों काफी powerful यानि प्रभावशाली उपचार हैं। लेकिन अगर पुरानी बीमारी हो तो इनके उपयोग करने से पहले पेट और आंतड़ियों को ठीक करना है तथा UDF आ रहा हो तो उसका उपचार करना जरूरी है।

इन तीन जीन्स फॉरमुला का उपयोग कब और कैसे करना है यह समझें –

जब भी कोई ऐसी बीमारी आती है जो बहुत पुरानी हो – उसमें जीन्स की गड़बड़ी होने की संभावना है, उस बीमारी में इन्हीं तीनों फॉरमुला से ही ठीक करना है। नीचे के किस्सा इसका उदाहरण है।

सन् २००५ में गुरुजी के पास एक बीस साल की पेशंट आयी। उसकी तकलीफ यह थी कि जिस दिन से उसके मैन्सस यानि मासिक धर्म शुरू हुये उस दिन से उसे लगातार हर दिन ब्लीडिंग होती थी। ऐसे पिछले कई सालों से चल रहा था। कई डॉक्टरों को दिखाया और हजारों रुपये खर्च करके कई सारे टैस्ट (test) करने के बाद पता चला कि उसके शरीर में vitamin K नहीं बनता है जिसके कारण रक्त जम ही नहीं सकता। उसे "**Mild Factor VIII deficiency** " नामक बीमारी बताया गया। डॉक्टरों ने कहा कि अब ब्लीडिंग बन्द करने का एक मात्र उपाय यह है कि उसके यूटेरस और ओवरीज़ को निकाल दिया जाय। आप सोचिये कि एक बीस साल की कुँवारी बेटी के माँ-बाप पर क्या गुजरा होगा यह सुनकर !

इस हालत में हरि की कृपा से उन्हें LMNT के बारे में पता चला और उसे हमारे पास ले आये। गुरुजी ने उसे चैक किया तो उसके Mu^0 के प्वाइंट में अतीव दर्द था जिसे हम ऐसिड़ोसिस के लक्षण समझते हैं। उस दिन उसे ATF दिया गया जिससे उसका Mu^0 का दर्द निकल गया। उसे ठीक से पानी पीने के लिये भी कहा गया। क्योंकि हमने पाया है कि acidosis का एक लक्षण है कि मैन्सस ज्यादा दिन तक या अत्यधिक मात्रा में आते हैं। दूसरे दिन सुबह ही उसकी मम्मी ने टेलीफोन किया कि रात को ही उसके मैन्सस बन्द हो गये ! है क्या यह विश्वास करनेवाली बात ?

कुछ दिन ATF देने के बाद जब Mu^0 का दर्द निकल गया तो उसे 10-15 दिन तक पेट एवं आंतड़ियों को ठीक करने के उपचार दिये गये। जब एक महीना हो चुका था और उसके मैन्सस नहीं आये तो उसकी मम्मी को चिन्ता हो गयी। फिर देखा गया कि उसके शरीर के दाहिनी भाग के अंग यानि 'Gal', 'Liv', 'Liv^0 ', इत्यादि में बहुत दर्द था। जिससे गुरुजी ने समझा कि उसकी शरीर में ऐल्कली बढ़ी हुयी है – जिसका एक लक्षण है मैन्सस का देरी से आना या कम स्राव का आना (scanty menses), तो उसे ठीक करने के लिये 'Mild alkali treatment' का उपचार दिया गया तो एकाध दिनों में उसके मैन्सस आ गये। सबसे बड़ी बात है कि इस बार मैन्सस चार–पांच दिनों में बंद भी हो गये।

फिर उसे कई दिनों तक UDF और पेट ठीक करने के अन्य उपचार दिये गये। उसके मैन्सस ठीक हो चुके थे। सब कुछ होने के बावजूद उसका Factor VIII ठीक नहीं हुआ। फिर गुरुजी ने कहा कि हमें उसके Genes को सुधारने का उपचार देना है। तो उसे एक दिन छोडकर एक दिन – ऐसे तीनों Genes फौरमुले बारी–बारी से दिये गये। हर एक के बीच में एक नौरमल फॉरमुला (FAN) दिया गया। तो दो तीन महीनों के अन्दर उसका Factor VIII बढ़ने लगा। और कुछ और उपचार के बाद उसका Factor VIII 80 तक आ गया। और तीन साल के बाद भी उन्होंने फोन पर कहा कि उसे मैन्सस की या अन्य किसी भी प्रकार की परेशानी नहीं रही। इस उदाहरण से स्पष्ट साबित हुआ कि अगर हम हौसला रखकर सही तरीके से डाइग्नोसिस करके उपचार करें तो LMNT द्वारा बड़ी से बड़ी बीमारी को भी ठीक कर सकते हैं।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

NEW

एस्ट्रोजैन द्वारा सैल्स (cells) के अन्दर क्रोमोसोम के DNA पर प्रभाव के कारण तुरन्त ही DNA का RNA में बदलने का कार्य शुरू हो जाता है। इसलिये जीन्स की गड़बड़ियों में एस्ट्रोजैन को भी उकसाना चाहिये – यह try करना है।।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

LMNT के 'Star' फौरमुले तथा रुमैटौइड आरथ्राइटिस (RA)

LMNT की सफलता की ख्याति दिन–प्रतिदिन बढ़ती गयी कि गुरुजी के पास ऐसे लोग भी आने लगे जो कई जगहों से तथा कई प्रकार के उपचार करके सब जगह से निराश हो चुके थे। उनमें मुख्य थे वे जिन्हें कई सारे जोड़ों में दर्द यानि joint pains होता था। इसे संधी वात भी कहते हैं। उनके लिये LMNT मानो ईश्वर का प्रसाद था। हर एक के शरीर की स्थिति को ध्यान में रखकर उपचार करने के कारण पेट ठीक करने के तथा हेपारिन–जैसे रक्त संचार बढ़ाने के उपचार से ही कई लोगों को काफी लाभ मिलता था। लेकिन पुरानी बीमारी होने के कारण दर्द कभी खत्म नहीं होता था। कुछ लोगों को कुछ दिनों के लिये आराम मिलता था तो कुछ लोगों को चन्द घंटों तक और फिर से दर्द लौट आता था।

पहले तो देखा गया कि ऐसे लोगों को 'Gal' के प्वाइंट में हमेशा दर्द होता था तथा पेट भी खराब रहता था। इसके अलावा एक और बात गुरुजी के दिमाग में आयी जो इस प्रकार है –

गुरुजी के माता जी ने उन्हें बचपन से ही अपने देश की संस्कृति और कुल परंपरा को मान्यता देने के लिये सिखाया था। इसके अलावा गुरुजी खुद हस्त–रेखा (palmistry) देखने में निपुण थे। सो वे ज्योतिष इत्यादि शास्त्रों की भी बहुत कदर करते थे। वे हमेशा कहते हैं कि हमारे पूर्वजों को मालूम था कि जब बच्चा जन्म लेता है तो उस समय के ग्रहों की स्थिति के अनुसार उसके जीवन के सारे कार्य चलते रहते हैं जिसके बारे में कुंडली में लिखा जाता है। और उसके ग्रहों का असर उसके स्वास्थ्य पर होता है।

तो हमेशा की तरह, हरि ने उनके दिमाग में एक अद्‌भुत सोच दौड़ाया कि जो बीमारियाँ कई सालों से पीछा नहीं छोड़ रही हैं – उनका सम्बन्ध ग्रहों से होनी ही चाहिये।

ग्रहों का असर सहस्त्रार चक्र वा आज्ञा चक्र के ऊपर है, जो कि pineal gland से सम्बन्धित है। LMNT में देखा गया है कि 'Ku' नामक उपचार देने के बाद ब्रेन की activity बहुत ही बढ़ जाती है। सो गुरुजी बरसों से कहते आये हैं कि 'Ku' उपचार से हम pineal gland को उकसा सकते हैं। तो उन्होंने निश्चय किया कि 'Gal' को उकसाना है, पेट को सैट करना है एवं पीनियल ग्लैंड को उकसाना है।

फिर निम्न ख्याल आये –

- पीनियल ग्लैंड का संदेश ब्रेन से निकलेगा तो उसे रीढ़ की हड्डी के अन्दर से स्पाइनल कौर्ड (spinal cord) के दोनों बाजू के peripheral nervous system के 31 जोड़ी नर्व्ज़ (31 pairs of spinal nerves) द्वारा ही सभी अंगों में पहुँचना है।
- यह आम बात है कि किसी भी रास्ते में रुकावट हो तो उससे यातायात ठीक से होगा नहीं, और traffic jam होगा, जिससे सामान सही वक्त पर नहीं पहुँचेगा।
- वैसे ही, मनकों के alignment में अगर कोई उतार–चढ़ाव हो तो ब्रेन से संदेश सभी अंगों तक ठीक समय या ठीक प्रकार से नहीं पहुँचेगा। तो इसे भी ठीक करना है।
- मनकों द्वारा रक्त संचार को सैट (set) करने के लिये उन्होंने Round arrow नामक उपचार (↑|↓) बनाया था।

❀ इन सब विचारों के आधार पर कई फॉरमुला बनाये गये जिन्हें Star treatments का नाम दिया गया। तो सबसे पहले जो उपचार बनाया गया वह इस प्रकार था –

(3) ONS (3) Gal (4) Ku (20) ↑|↓

(3) ONS – नाभी को सैट (set) करने के लिये
(3) Gal - 'Gal' के दर्द को निकालने
(4) Ku - पीनियल ग्लैंड को उकसाने
(20) ↑|↓ - पेरीफेरल नर्वस सिस्टम द्वारा सारे अंगों में न्यूट्रिएन्ट्स ठीक से पहुँचाने

गुरुजी ने ग्रहों के प्रभाव के असर को ठीक करने के लिये इस उपचार को बनाया था – सो इसका नाम Star treatment रखा गया। जिस किसी को भी पुराना दर्द था, उनको इस उपचार से तुरन्त ही दर्द कम हो जाता था। इतना ही नहीं, देखते ही देखते यह फॉरमुला इतना पॉपुलर यानि जन-प्रिय (popular) हो गया कि वह सचमुच एक Star यानि सितारा बन गया। बाद में इस उपचार में और कई बदलाव आते गये सो ऊपर के उपचार का नाम

Old Star treatment formula रखा गया।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

Ku के बाद Round Arrow देने का एक और लाभ हुआ। देखा गया कि 'Ku' देने से कुछ लोगों में 'Mu^0' में दर्द होता था, एवं उनमें ऐसिड़ोसिस के लक्षण दिखने लगते, जब कि (20) ↑|↓ से Mu^0 का दर्द निकल जाता था। इस तथ्य का उपयोग कई जगहों में किया गया है। इसलिये आप देखेंगे कि कई फारमुलाओं में गुरुजी 'Ku' के बाद (20) ↑|↓ देते हैं।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

फिर गुरुजी को ध्यान में आया कि जब ग्रहों का सम्बन्ध जन्म से है तो उनका असर जननांगों पर होगा ही। और LMNT में हम जननांगों को 'WD' उपचार द्वारा उकसाते हैं। सो उपचार को इस प्रकार बदला गया –

(3) WD (1) Gal (4) Ku (20) ↑|↓ - जरूरत हो तो पहले (3) ONS भी दे सकते हैं।

ये दोनों उपचार जोड़ों के दर्द के सभी रोगियों को अच्छे लगने लगे।

लेकिन पूरा लाभ नहीं होता था और पेशंटों को 'Gal' में दर्द हमेशा होता था। यह देखकर गुरुजी ने सोचा कि – अगर किसी पाइप में कोई ब्लौकेज (blockage) यानि रुकावट हो, तो अगर हम उसके अंदर से जोर से पानी छोडें तो पाइप खुल जायेगी। इसी प्रकार से उन्होंने सोचा कि बाइल की मात्रा और ज्यादा चाहिये जिससे bile duct में प्रवाह बढ़े ताकि ampoulla of vater में कोई ब्लौकेज हो तो वह खुल जाय।

इसलिये (3) Gal को बढ़ा कर (6) Gal बनाया गया।

(4) Ku को बदलकर (½) Ku – 40 secs बनाया गया जिससे पेशंटों को ज्यादा लाभ पाया गया

सो नया उपचार इस प्रकार बना – जिसे New Star treatment का नाम दिया गया।

New Star treatment formula - (6) Gal (6) WD (½) Ku – 40 secs (20) ↑|↓

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

New Star Modified formula

ऊपर के उपचारों की सफलता के कारण पेशंटों की संख्या और बढ़ती गयी। फिर भी कुछ ऐसे मिल ही जाते थे, जिनको ऊपर के उपचार से पूरा लाभ नहीं मिलता। सोच विचार करके गुरुजी को लगा कि यह इसलिये ही होगा क्योंकि उनका नाभी सैट (set) होता ही नहीं था। तब तक उन्हें नाभी को सैट (set) करने के और उपचार प्राप्त हो चुके थे - TF यानि Toe fingers एवं NNS यानि New Nabhi Set. अतः फॉरमुला को इस प्रकार बदला गया

(3) ONS (20) TF (6) NNS (6) Gal (6) WD (½) Ku – 40 secs (20) ↑|↓

यह उन्हें देना जिनका पाचन ठीक नहीं है, या जिनकी नाभी upset है।

यह New Star treatment का ही बदला हुआ रूप है, सो उसे New Star Modified formula कहा गया। इसमें (6) Gal इसलिये दिया गया है कि Ampoulla of Vater में या common bile duct के रास्ते में अगर कोई ब्लौकेज (blockage) हो, उसे खोलने के लिये।

यह उपचार कई तरह के पेशंटों को लाभ पहुँचाया है। उनमें मुख्य हैं - RA यानि रुमैटौइड आरथ्राइटिस के पेशंट जिनके लिये यह बहुत ही उपयोगी सिद्ध हुआ है।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

सब जोड़ों की घिसाई (All joints ghisai) - यह उपचार भी गुरुजी के गहन अभ्यास एवं उस ज्ञानका एक नया दृष्टिकोण से अनुपम उपयोग का एक और परिचायक है।

New Star Modified उपचार के बाद एक-एक मिनट के अंतर में उँगलियों से लेकर कंधे तक हर एक जोड पर अपने हथेलियों से बहुत ही हल्की-हल्की घिसाई करनी है। ऐसा करें तो देखा जायेगा कि एक-एक करके हर एक जोड़ से दर्द निकलता जाता है कि पेशंट कहते हैं कि जादू-जैसा लगता है।

ऐसा क्यों और कैसे हुआ, इसकी खोज भी गुरुजी ने कर ली है। वे हमें उसका राज बताते हैं -

मेटाबौलिज़म यानि चयापचय के दौरान सैल्स के अन्दर जो प्रक्रियायें चलती हैं, उनके कारण उनके अन्दर CO_2 (कार्बन डाई ऑक्साइड) बनती है। ऑक्सीजन की कमी से, या अगर टिशूज़ में रक्त संचार कम हो, तो यह कार्बन डाई ऑक्साइड H_2CO_3 यानि कारबोनिक एसिड (carbonic acid) के रूप में सैल्स और टिशूज़ के अन्दर जमता जायेगा जिससे टिशूज़ में ऐसिड की मात्रा बढ़ती जायेगी जिसे metabolic acidosis कहते हैं। इसका समर्थन physiology में पाया जाता है (Guyton 10th ed. p 347)[65] । और हमने LMNT में पाया है कि acidosis के कारण भी जोड़ों में दर्द आ सकता है।

---

[65] सैल्स के मेटाबौलइज़म यानि चयापचय के दौरान ऐसिड मुख्यतः H_2CO_3 ज्यादा मात्रा में निकलती हैं। वैसे ही, हाइपोक्सिया यानि औक्सीजन की कमी तथा टिशूज़ में रक्त प्रवाह कम हो तो भी रक्त में ऐसिड की मात्रा बढ़ेगी।

इसका मतलब है कि अगर किसी प्रकार से हम उस जोड़ में रक्त संचार बढ़ा दें, तो जोडों में जमा हुआ H_2CO_3 यानि कारबौनिक ऐसिड, कार्बन डाई ऑक्साइड और पानी के रूप में बदलकर रक्त में घुल जायेगा और रक्त द्वारा लंग्ज़ के ऐल्वियोलि (alveoli) के अन्दर चला जायेगा। जब हम श्वास लेते हैं तो CO_2 ऐल्वियोलि द्वारा बाहर फेंका जायेगा, लेकिन करीब 90% से भी ज्यादा CO_2 बाहर निकलने के लिये सोलह श्वास की जरूरत है।[66]

इसलिये इस उपचार में (20) ↑|↓ देने के बाद हर जोड़ की घिसाई करते हैं। जोड़ों में रक्त संचार बढ़ाते हैं तो उसमें जमा हुआ कारबौनिक ऐसिड, कार्बन डायौक्साइड (carbon dioxide) के रूप में बदल जायेगा। इसमें गुरुजी बार-बार याद कराते हैं कि हर एक जोड़ की घिसाई के बाद एक मिनट का अंतर देना जरूरी है। क्योंकि एक आम मनुष्य को 16 श्वास लेने के लिये एक मिनट लगता है। अगर हम यह अंतर न दें तो CO_2 पूरा नहीं निकल पायेगा और इस घिसाई का पूरा लाभ नहीं मिलेगा।

RA की बीमारी के प्रति नीचे लिखा गया है। उससे पहले विभिन्न प्रकार के नयी बीमारियों के डाइग्नोसिस और इलाज में गुरुजी LMNT द्वारा इतनी सफलता कैसे प्राप्त कर रहे हैं - इसका एक राज़ यहाँ बयान करना जरूरी है -

जब कोई नयी बीमारी के पेशंट गुरुजी के पास आते, तो उनका डाइग्नोसिस करने का तरीका यह था कि, वे पेशंट के शरीर के कई निर्धारित जगहों पर दर्द है या नहीं - यह चैक करते थे। अगर पेशंट के पास कोई रिपोर्ट हो तो उसमें क्या कमी है यह देखते थे। जब अगली बार उसी बीमारी या उसी प्रकार के रिपोर्ट लेकर अन्य पेशंट उनके पास आते थे तो उस पेशंट के शरीर के प्वाइंट में दर्द चैक करते। इनमें से कुछ प्वाइंट ऐसे होते थे जो उन्होंने पूर्व अनुभव से प्राप्त किया और कभी कुछ अन्य प्वाइंट में दर्द पाते थे जो पिछले पेशंट में भी था। और फिर वे मिलाते थे कि किस प्रकार के लक्षणों या बीमारियाँ के साथ शरीर के किन प्वाइंट के दर्द जुड़ा हुआ है। ऐसे करते-करते पिछले चार दशकों के अनुभव से उनको निश्चित रूप से ज्ञान हुआ है कि बीमारी या लक्षण चाहे अनेक हों, लेकिन उनके असर से शरीर में कुछ आठ-दस (या उससे कम) खास प्वाइंट पर ही दर्द आता है।

यहाँ तक तो सब कुछ ठीक है। इसमें कोई खास विशेषता तो नहीं लगती न ?
लेकिन असली एवं विशेष बात तो अब आती है -
" अगर शरीर के उन खास प्वाइंट के दर्दों को पहचानने और उन्हें निकालने में कोई निपुण हो जायें तो - <u>उस दर्द से सम्बन्धित कई बीमारियों एवं लक्षणों को आप उस एक ही उपचार से ठीक कर सकते हैं</u> !"

एक ही उपचार से कई सारे लक्षण ठीक कर सकते हैं ? क्या यह विश्वास करने वाली बात है ?

---

66 (Guyton 10th ed. p 454 – Fig. 39-2)

जी हाँ ! सच तो यही है। डाइग्नोसिस का यह तरीका एक लाजवाब औजार (unique diagnostic tool) सिद्ध हुआ है – जिसके कारण ही देश भर के कई **LMNT** केन्द्रों में जिन्होंने यह विद्या सीखी है – चाहे कम पढ़े–लिखे हैं – इस थेरेपी से कई प्रकार की बीमारियों के उपचार में सफलता प्राप्त कर रहे हैं। इसलिये गुरुजी बार–बार कहते हैं कि LMNT जैसी कोई अन्य थेरेपी नहीं है जो मानव जाति के लिये एक वरदान सिद्ध होने वाली है। उनकी इस कथन की सच्चाई साबित करने के लिये यह एक कारण ही पर्याप्त ह।

अब आइये RA के पेशंटों के प्रति कुछ जानकारी –

RA के पेशंट उन्हें कहते हैं, जिनके पास ब्लड टैस्ट के रिपोर्ट में ये शब्द लिखे होंगे – RA Antigen Positive या Rheumatoid Factor – Positive. RA factor निम्न बीमारियों में भी positive होता है – हेपाटाइटिस, सिफिलस, लिवर सिरोसिस, SLE, स्क्लेरोडर्मा, या तीव्र बैक्टीरिया या वाइरल इन्फेक्शन इत्यादि।

ऐसे पेशंट जब हमारे पास आते हैं, तो उनके रिपोर्ट देखने के बाद हम अपने कार्ड पर रिपोर्ट की तारीख लिख कर उसके आगे लिखेंगे – RA positive. कुछ लोगों में ANA positive होता है- तो वैसा लिखें।

वैसे तो इन पेशंटों को कई उँगलियों एवं जोड़ों में दर्द तो होता ही था – पर सब का दर्द एक–जैसा नहीं था। किसी को किसी उँगली में ज्यादा तो किसी में कम। लेकिन कई पेशंटों पर काफी जाँच करने के बाद एक समानता पाया गया और वह यह था कि –

RA के सभी पेशंटों को दोनों हाथों की अनामिका यानि अंगूठी–वाली उँगली की बीचवाले जोड़ पर दर्द बहुत था। इस जोड़ को proximal inter-phalangeal joint कहते हैं। (Taber's 18th edn.p 153) में चित्र देखें)

ऐसे लोगों को New Star Modified से बहुत लाभ हुआ। पहले यह उपचार एक दिन छोड़कर एक दिन ही देते थे। आजकल जरूरत हो तो रोज भी देते हैं। कुछ दिनों के उपचार के बाद, जैसे उँगलियों का दर्द पूरा ही निकल जाता है, वैसे सप्ताह में दो या एक बार देना भी काफी हो सकता है।

इस उपचार की सफलता के बाद से गुरुजी ने जोड़ों का दर्द या संधी वात के पेशंटों के लिये एक नया डाइग्नोसिस का तरीका शुरू किया है, जिसे हर थेरेपिस्ट ने अपनाना है।

पेशंट के दोनों हाथ की अनामिका यानि चौथी उंगली की बीच की जोड़ को अपने अंगूठा और पहली उँगली के बीच में पकड़कर उनउें एक ही समय में दबाना और पेशंट से पूछना कि दोनों हाथों में किस हाथ की अनामिका उँगली में ज्यादा दर्द है। और दर्द के अनुसार उसे कार्ड पर सूचित करना है।

बायीं हाथ के उँगली में अतीव दर्द हो तो उसके लिये Lt. $4^{th ++++}$ लिखना है। तथा दायीं हाथ के उँगली के अतीव दर्द के लिये Rt. $4^{th ++++}$ लिखना है। अगर दर्द कम हो तो उसके अनुसार +++ या ++ लिखना है।

फिर देखा गया कि जिनके जोड़ों का दर्द था मगर ब्लड रिपोर्ट में RA Negative पाया गया, उनके अनामिका उँगली में वैसे ही दर्द होता था जैसे RA positive के पेशंटों को थी। तो ऊपर के अनुभव के अनुसार उन्हें भी New Star Modified Formula दिया गया तो सभी पेशंटों का दर्द निकल गया। इसका मतलब अनामिका उँगली में दर्द एक सूचक है कि – उस व्यक्ति को शायद बाद में RA की बीमारी हो सकती है। तो इसके लिये गुरुजी ने एक अनोखी पद्धति / युक्ति निकाली। अगर किसी पेशंट के जोड़ों में दर्द है, मगर उनके पास या तो ब्लड टैस्ट का रिपोर्ट नहीं है, या रिपोर्ट में RA negative लिखा है – मगर हमने पाया कि दोनों अनामिका उँगलियों में दर्द है, तो उस पेशंट के कार्ड में लिखेंगे कि – " RA है " : याद रहे कि उस पेशंट के कार्ड में RA positive नहीं लिखना।

चाहे रिपोर्ट हो या न हो, दोनों का उपचार एक ही है। निम्न क्रम से बेहतरीन नतीजे मिले हैं –

I (4) Medulla Clockwise T1/T2

+

अगर गर्दन में दर्द है तो 'Neck ghisai' भी करें।

II New Star modified formula यानि

(3) ONS (20) TF (6) NNS (6) Gal (6) WD (½) Ku-40 seconds (20) ↑|↓

बाद में ऊपर लिखे अनुसार सभी जोड़ों की क्रम से घिसाई करनी है जिसे All joints ghisai कहते हैं।

यह उपचार संधी वात (जोड़ों के दर्द) के पेशंटों को इतना सफल सिद्ध हुआ कि पूछिये मत। लोगों को दर्दों में इतनी राहत मिली कि जो रोते-लड़खड़ाते आये वे उपचार के बाद मानो उडते हुये घर गये।

यह नहीं कि सारे शरीर से दर्द एक ही साथ निकलेगा। दर्द निकलने का भी अपना अलग एवं original क्रम देखा गया है जो कि सभी रोगियों के लिये एक-जैसा है –

पहले दो तीन दिनों के अन्दर हाथों के उँगलियों और कलाई से दर्द पूरा निकल जायेगा। फिर कोहनी से, उसके बाद कंधों से। और कुछ दिन बाद कमर से, बाद में जांघों से, फिर एढ़ियों से, और सबसे आखिर में पैरों का दर्द निकलेगा। उसमें भी क्रम इस प्रकार है कि पहले उँगलियों के ऊपरी भाग से और सबसे अंत में उँगलियों के तलवों से दर्द निकलेगा। इस प्रकार से कई महीनों के उपचार के बाद के नतीजे यहाँ बताये गये हैं। इसमें सबसे मुख्य यह कि गुरुजी का अवलोकन (power of observation) कितना गहरा है देखिये।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

मुख धौती द्वारा दर्दों में राहत

एक बार एक ऐसी औरत गुरुजी के पास लायी गयी जिन्हें RA के कारण उँगलियाँ टेढ़ी-मेढ़ी हो चुकी थीं। (गुरुजी इसे RA की deformity कहते हैं।) और हाथों की उँगलियाँ इतनी छोटी हो चुकी थीं कि सिर्फ झुर्रियाँ ही दिखती थीं। दर्द के कारण वे ऐसी कराह रही थीं कि किसी थेरेपिस्ट को हाथ तक भी लगाने नहीं दिया। उनकी बायी अनामिका उँगली में इतना दर्द था कि उसे गुरुजी छू भी नहीं सकते थे।

गुरुजी के मन में हर रोगी के लिये अपार करुणा कूट-कूटकर भरी हुयी है। हर पेशंट को अपना बच्चा मानते हैं। तो वे हार माने नहीं। सोचने लगे " इन्हें अपना कोई भी ट्रीट्मेंट नहीं दिया जा सकता। तो दूसरा उपाय क्या किया जाय ? "

गुरुजी के ऊपर हरि की अपार कृपा है, इसके कई मिसाल पहले दिये गये हैं। तो क्या हरि उन्हें अब छोड़ देगा ? हरि की कृपा से उनके मन में यह विचार आया -

रक्त संचार की गड़बड़ी के कारण जो टिशूज़ में इतनी ऐसिड बढ़ी हुयी है उसे LMNT के Acid treatment formula नामक उपचार से तो कम कर सकते हैं। लेकिन इसे कम करने के लिये एक और भी तो तरीका है - और वह है श्वास प्रक्रिया को बढ़ाना ! यानि अगर कोई जोर से साँस बाहर छोडने लगे तो उससे कार्बन डायऑक्साइड (CO_2) बाहर जाने लगेगा। फिर सोचने लगे कि इसके लिये क्या करना है ?

हम आश्रम में सुबह योगासन की क्लास में द्रुत गति के व्यायाम के बाद मुख धौती नामक एक खास क्रिया करवाते हैं - जिसमें सामने झुक कर साँस को जोर से बाहर छोड़ने के लिये कहा जाता है। तो गुरुजी को वह बात याद आयी। सोचे कि यह औरत तो बैठे-बैठे यह कर सकती है! तो क्यों न यह आजमाया जाय ?

तो पहले दो-तीन दिन उनसे मुख धौती करवाया गया और घर में भी करने के लिये सिखाया। धीरे-धीरे उनका दर्द कम होता गया। फिर कुछ दिन उन्हें Raman treatment दिया गया, तो और लाभ मिला। बाद में उसे New Star Modified उपचार दिया गया तो कुछ ही दिनों बाद देखा गया कि उँगलियाँ पहले से कुछ सीधी हो रही हैं।

ऐसी serious यानि गंभीर स्थिति की व्यक्तियों का उपचार कई महीनों तक चलेगा, लेकिन जिनकी उँगलियाँ नौरमल हैं उनको इस उपचार से काफी जल्दी ही दर्दों से राहत मिलती है।

अब मुख धौती किसे, कैसे और क्यों करना है यह समझें।

यह इसलिये करना है क्योंकि हमने पाया है कि RA के पेशंटों में कुछ लोगों को हमारे उपचार के बाद तुरन्त तो बहुत अच्छा लगता है, लेकिन कुछ घंटों में जोड़ों में दर्द वापस आ जाता है। फिर देखा गया है कि उनके बायें हाथ की अनामिका उँगली में दर्द वापस आ जाता है, जिससे हम समझते हैं कि हर कुछ घंटों में ऐसिड बढ़ जाती है। इसका एक कारण ऐसा हो सकता है कि RA के पेशंटों का हीमोग्लोबिन (hemoglobin) की मात्रा नौरमल से कम ही रहती है। जब हीमोग्लोबिन कम हो तो टिशूज़ में पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुँचेगा।

मुख धौती करने या सिखाने का तरीका -

a. पेशंट को कुर्सी पर बैठाकर कहें कि वे नाक से नौरमल साँस लें, और तुरन्त बाद मुँह के द्वारा जोर से बाहर फेंकें। ऐसा करने से जो carbonic acid जोडों के अंदर फँसा हुआ है, वह carbon dioxide के रूप में श्वास द्वारा शरीर से निकल जायेगा और दर्दों से राहत मिलेगी।

b. Mukha dhauti उन्हें करना है जिन्हें जोडों के दर्द के साथ Mu^0 में या बायीं हाथ के अनामिका उँगली यानि left ring finger के बीच के जोड में बहुत दर्द है, लेकिन दाहिनी हाथ के उसी उँगली में उतना दर्द नहीं है।

c. एक साथ दस बार करना है, फिर एक मिनट rest लेना है और फिर दस बार करना है – ऐसे 10 राउंड या अधिकतम 15 राउंड कर सकते हैं, यानि 100-150 बार तक कर सकते हैं।

{ अगर पेशंट के left ring finger में *बहुत ही ज्यादा* दर्द हो तो पहले एक या दो दिन के लिये 150 बार तक करवा सकते हैं। ऐसे सुबह शाम कर सकते हैं। लेकिन बार-बार उँगली का दर्द चैक करते हुये आगे बढना है। जैसे ही left ring finger का दर्द निकल जाये तो बन्द कर देना है। }

d. बीच में एक मिनट rest लेना बहुत जरूरी है। जैसे ही मुख धौती करेंगे तो तुरन्त ही ऐसिड कम होगी लेकिन अगर एक साथ ज्यादा ऐसिड निकल जाय तो कुछ समय के लिये ऐल्कली बढ़ेगी तो शरीर उसे शायद सह नहीं पाये। जब left ring finger का दर्द निकल जाये तो बन्द कर देना है – उसका भी यही कारण है।

New star modified formula निम्न हालातों में देना है –

अगर जोडों में दर्द के साथ में Mu^{0+++} हो एवं निम्न में से कोई एक हो –

अगर दोनों हाथों की अनामिका उँगलियों में समान दर्द हो, या
अगर बायीं हाथ की अनामिका उँगली में ज्यादा दर्द हो, या
अगर Liv^0-Mu^0 इन दोनों में समान रूप से दर्द हो, या
अगर Mu^0 का दर्द Liv^0 के दर्द से ज्यादा हो तब देना है।

एक ट्रीट्मेंट के बाद से ही पेशंट को काफी आराम मिल जाता है।

New star modified formula के विभिन्न उपयोग –

जोडों के दर्द ठीक करने – जो अक्सर RA (रुमैटौइड आरथ्राइटिस) के पेशंटों में पाया जाता है। इसके अलावा निम्न बीमारियों में भी लाभदायक है –

psoriasis सोरियासिस,
knee pain घुटने का दर्द,
low back pain कमर दर्द,
osteo-arthritis ओस्टीयो आरथ्राइटिस
cervical spondylitis सरवाइकल स्पौन्डीलाइटिस,
कोरिया (Chorea बीमारी) में भी लाभ दिया है
gout गाउट –जिसमें यूरिक ऐसिड (uric acid) बढ़ने के कारण उँगलियों के जोडों में सूजन और दर्द होता है

ध्यान रहे – जेनेटिक बीमारियाँ (genetic disorders) यानि जीन्स के बिगडने से आयी बीमारियों को ठीक करने के लिये हम Vitamin B_{12} & folic acid के points को उकसाते हैं। कई पेशंटों में देखा गया है कि New star modified formula देने के बाद उनके Vitamin B_{12} & folic acid – दोनों प्वाइंट का दर्द निकल जाता है। अतः जीन्स के बिगडने से आयी बीमारियों के लिये भी इस फॉरमुला का उपयोग किया जा सकता है। इस पर गुरुजी की खोज जारी है।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Alkaline Star Formula

गुरुजी के क्लिनिक में LMNT में रोज कुछ न कुछ नयी खोज चलती रहती है। तो पेशंटों का दर्द देखते हुये पाया गया कि कुछ लोगों 'Gal' के बाद 'WD' देने से उन्हें अच्छा लगता है, जब कि कुछ और लोगों को 'WD' के बाद 'Gal' देने से आराम मिलता है। ऐसा भी पाया गया कि 'Gal' से ऐल्कली कम होती है जब कि 'WD' से ऐसिड कम होती है। इसका मतलब कुछ लोगों में ऐसिड बढ़ने के कारण दर्द हुआ, जब कि दूसरों में ऐल्कली बढ़ने से दर्द आया।

New Star Modified formula उनको नहीं देना जिन्हें जोडों में दर्द के साथ केवल दाहिनी उँगली में दर्द है। एवं उनको भी नहीं देना जिन्हें केवल Liv^0 में दर्द है लेकिन Mu^0 में दर्द नहीं। अगर दोनों अनामिका उँगलियों में दर्द है और $Liv^{0\ +++}$ हो या दाहिनी हाथ के उँगली में ज्यादा दर्द हो तो उनके लिये एक नया फॉरमुला बनाया गया जिसमें 'Gal' और 'WD' का क्रम बदला गया। और इस उपचार में पुराना 'Ku' देना है
उसे *Alkaline Star Formula* का नाम दिया गया –
(3) ONS (6) TF (3) NNS <u>(6) WD (6) Gal</u> <u>(4) Ku-Old</u> (20) ↑|↓
पुरानी 'Ku' से Mu^0 में दर्द आता है – जिसका मतलब उससे ऐसिड बढ़ती है यानि ऐल्कली कम होगी।

उपचार चाहे कितना भी अच्छा हो, हर एक को एक जैसा लाभ होगा – ऐसा नहीं है न ? तो इसके बाद भी कोई नया उपचार बनना ही था। यही तो है LMNT की खासियत – कि गुरुजी हमेशा नयी खोज करते रहते हैं !

July 2006 से ऊपर के New Star और Alkaline Star formula को तोड़कर एक नया क्रम बनाया गया जो सभी प्रकार के जोड़ों के दर्दों में बहुत ही प्रभावशाली है –

I ***New Star Acid treatment*** → (6) WD (8) Left Chest (20) ↑|↓

II इसके बाद मुख धौती कराना है – दस बार कराना, फिर एक मिनट आराम कराना, फिर दस बार कराना – बायीं हाथ के अनामिका उँगली का दर्द निकलने तक ऐसा करते जाना है। इससे ऐसिड कम होगी यानि ऐल्कली बढ़ेगी। इसके बाद दो मिनट rest यानि आराम कराना और दुबारा चैक करना कि बायीं उँगली से दर्द पूरा निकल गया कि नहीं। अगर अब भी दर्द न हो तो उसके बाद ऐल्कली को कम करने के लिये नीचे का उपचार देना है।

III ***New Star alkali treatment →***
(6) Gal (½) Ku-40 seconds (8) Ch. Only (20) ↑|↓
इन दोनों के बाद शरीर के ऐसिड–ऐल्कली बैलेंस को वापस ठीक करने के लिये निम्न उपचार देना जरूरी है–

IV (10) Medulla + Fast treatment Gas : Gas 'I': Gal: Spl: Liv: Mu: WD: (2) S4-5

V Ajay Normal Formula mild =
(8) Pan (1) Gal (2) Liv – 3 points (1) Gas ' I ' – 6 points

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Left side treatment formula (LSTF)

LMNT में गुरुजी की सफलता के कई कारण जगह-जगह पर बताये गये हैं। उनमें एक मुख्य कारण ऐसा है कि वे शरीर में हर कार्य किस प्रकार से होता है - उस की गहराई तक जाते हैं। अगर शरीर के कुछ अंग ठीक से काम न कर रहे हों तो उसकी हर पहलू के बारे में गहन रूप से अभ्यास करते हैं। और फिर उनको उसी क्रम से उकसाते हैं जो कि शरीर की कार्य-शैली को सँवारता हो। ऐसे करने के कारण ही उनके उपचारों से पेशंट को तुरन्त ही लाभ मिलता है।

इसी श्रृंखला में आता है सख्त कब्जी के लिये यह उपचार, जो उस समस्या के हर पहलू को ध्यान में रखकर बनाया गया है। यह फॉरमुला सभी के लिये उपयुक्त है। इसमें गुरुजी की विचार-धारा को समझें -

- कब्जी इसलिये आयी, क्योंकि उनका डिसेंसिंग कोलन (descending colon) ठीक प्रकार से काम नहीं कर रहा है। और इस का एक मुख्य कारण है रक्त संचार। सो हमें डिसेंडिंग कोलन के हर भाग में रक्त प्रवाह को बढ़ाने के लिये उचित जगहों को उकसाना है। और उन्हें उसी क्रम में उकसाना है जैसे आंत में पैरीस्टैल्सिस (peristalsisis) की लहर चलती है। यानि पहले हमें transverse colon के ऊपरी भाग को, फिर बीच के भाग को, फिर नीचे के भाग यानि sigmoid colon को - इस क्रम में उकसाना है।
- फिर कब्जी के अन्य कारणों को भी ठीक करना है। कब्जी का एक मुख्य कारण है पानी कम पीना। अगर व्यक्ति पानी कम पिये, उसके कारण ऐसिड़ोसिस की लक्षण दिखेंगी, जिसमें मुख्य है Mu^0 में दर्द - जो अधिकांश व्यक्तियों में पाया जाता है। तो हमें Mu^0 के दर्द को निकालना है।
- कब्जी का एक और मुख्य कारण है हायपो थाइरौइड्-इज़म। जब थायराइड ग्लैंड कम काम कर रहा हो - उसे हायपो थाइरौइडिज़्म कहते हैं। थायरौइड ग्लैंड की मुख्य जिम्मेदारी है मेटाबौलिज़्म या चयापचय - जिसके लिये वह पाचक स्त्रावों के निकास तथा GIT यानि पाचन नलिका की motility यानि गति दोनों को बढ़ाता है।

अगर थायरौइड ग्लैंड कम काम करे तो पाचक स्त्राव कम मात्रा में निकलेगा; आंतड़ियों में खाना पचेगा नहीं, जिसके कारण इन्टेस्टाइन में खाना बहुत ही धीरे आगे बढ़ेगा। ऐसी अवस्था में मल एवं अन्य अवशिष्ट पदार्थ यानि अनावश्यक चीजें ज्यादा समय तक बडी आंत में रहेंगी, जिस के कारण बडी आंत से ज्यादा मात्रा में फ्लूइड्स (fluids) सोखी जायेंगी। इसके परिणाम-स्वरूप टट्टी सूखी और सख्त बन जायेंगी, जिससे कब्जी हो जाता है। यह ध्यान देने वाली बात है कि बडी आंत की motility यानि गति काफी कम ही होती है। सो motility में जरा-सा बदलाव भी कब्जी होने के लिये पर्याप्त है। तो कब्जी के उपचार में हमें थायरौइड ग्लैंड को उकसाना ही है।

वैसे देखा जाय तो कब्जी को ठीक करने के लिये ऊपर के सारे चीजों को ठीक करना ही पर्याप्त है। लेकिन गुरुजी की दृष्टि हमेशा ही गहन और दूरदर्शी रही है। तो सिर्फ कब्जी को ठीक करना ही उनके लिये पर्याप्त नहीं, बल्कि कब्जी के कारण अगर कोई अन्य दुष्परिणाम

हो, तो उन्हें भी ठीक करना जरूरी है। तो उनकी विचार धारा ने क्या मोड़ लिया वह नीचे देखें –

- यह सामान्य ज्ञान है कि हमारे आसपास जहाँ भी कचरा या अनचाहे वस्तुओं की जमावट हो, उसमें कीटाणु या बैक्टीरिया इत्यादि के पनपने के लिये सहयोगी वातावरण निर्माण होता है जो कि इन्फेक्शन का रूप धारण करता है। इसी पर आधारित गुरुजी का नूतन विचार इस प्रकार था – अगर किसी को बहुत दिनों से कब्जी है तो उससे आंतडियों में कुछ न कुछ इन्फेक्शन होगा ही। *Chronic infection यानि जो इन्फेक्शन लम्बे समय तक रहे – वह इन्फ्लमेशन में बदल जाता है।* तो हमें कब्जी को ठीक करने के साथ-साथ इन्फ्लमेशन को भी खत्म करना है, नहीं तो पेशंट को पूर्ण रूप से आराम मिलेगा नहीं।

  है न यह एक अनोखी और दूरदर्शी सोच ?

इन सब से एक बहुत ही प्रभावशाली फॉरमुला बनाया गया जिसे **Left side treatment formula (LSTF)** का नाम दिया गया क्योंकि यह left यानि बायीं side के अंगों के कार्य को सुधारता है । यह फॉरमुला उन्हें देते हैं जिन्हें क्रौनिक कोन्स्टिपेशन (chronic constipation) यानि बहुत दिनों से कब्जी है। इस फॉरमुला में गुरुजी ने *हर एक point* को बहुत ही सोच-समझकर शरीर के बायीं side के हर एक भाग को – बड़ी आंत के peristalsis यानि गति के अनुकूल – एक विशिष्ट क्रमबद्ध तरीके से उकसाया है।

LSTF - (4) Spl (4) Const (4) Mu (4) Lt.Ov. (4) Mu^0 (4) Thrd (4) Adr

कुछ विद्यार्थियों के मन में प्रश्न उठ सकता है कि constipation यानि कब्जी को ठीक करने के लिये 'Spl' यानि स्प्लीन तथा 'Lt.Ov' यानि लेफ्ट ओवरी को क्यों उकसाया जा रहा है ? कब्जी तो अन्न नलिका में भोजन की गति बहुत धीमे होने के कारण आयी है। 'Lt.Ov' तथा 'Spl' तो अन्न नलिका के बाहर हैं ! तो उन्हें उकसाने की जरूरत ही क्या है ?

बहुत ही स्वाभाविक प्रश्न है।

यहाँ एक मुख्य चीज ध्यान देने योग्य है। हम अपने प्वाइंट द्वारा नाभी के चारों ओर पेट के विभिन्न भागों में रक्त संचार को बढ़ाते हैं। हर एक प्वाइंट का नाम उस भाग में जो मुख्य अंग है उसे ध्यान में रखकर दिया गया है। लेकिन जब हम वह प्वाइंट देते हैं – वह सिर्फ उस अंग को ही नहीं, बल्कि उस भाग में जो-जो अंग हैं – उन सभी में रक्त का बहाव बढ़ायेगा। इसके उदाहरण ही ऊपर के फॉरमुला में हम देखते हैं।

उदाहरण के लिये नाभी के ऊपर के बायीं भाग में मुख्य अंग है 'स्प्लीन'। लेकिन उस के आसपास अन्य अंग भी तो हैं ! यानि बड़ी आंत के transverse colon की बायीं अंतिम भाग एवं descending colon के ऊपरी भाग ! जब हम 'Spl' नामक प्वाइंट देते हैं, उस समय इन तीनों अंगों में ही रक्त का प्रवाह बढ़ेगा, न कि सिर्फ स्प्लीन में। वैसे ही, जब हम 'Mu' नामक प्वाइंट देते हैं तो देखा गया कि वह नाभी के बायीं बाजू के दर्दों को खत्म करता है यानि उस भाग में रक्त बढ़ाता है। वहाँ छोटी आंत के अलावा descending colon का मध्य भाग भी तो है ! तो उसे भी उकसायेगा।

जब हम 'Lt.Ov' प्वाइंट देते हैं तो वह नाभी के नीचे के बायीं भाग के दर्द को निकालता है। वहाँ ओवरीज़ या टैस्टीस के अलावा descending colon के अंतिम भाग एवं sigmoid colon में भी रक्त संचार बढ़ेगा।

ऊपर लिखे हुये तथ्यों के अनुसार अब हम दोहरायें कि LSTF का हर प्वाइंट किसलिये दिया गया है –

Spl	इधर transverse colon के अंतिम भाग एवं descending colon के ऊपरी भाग को उकसाने।
Const	जब भी कब्जी होती है – इस प्वाइंट में दर्द होता है। सो उस दर्द को निकालने
Mu	descending colon के मध्य भाग को उकसाने के लिये एवं आंतडियों में चिकनाहट बढ़ाने जिससे बड़ी आंत में मल का अवशेषा आसानी से आगे बढ़े
Lt.Ov.	descending colon के अंतिम भाग एवं sigmoid colon को उकसाने के लिये
Mu^0	acidosis कम करने के लिये – क्योंकि ऐसिड ज्यादा होने से constipation होगा ही
Adr	आंतड़ियों में इन्फ्लमेशन कम करने के लिये। इससे ऐसिड भी कम होगा।
Thrd	क्योंकि कब्जी का एक मुख्य कारण है – थायरौइड ग्लैंड का कम काम करना।

- जैसे ऊपर कहा गया है, इस फॉरमुला में 'Spl' का प्वाइंट *इधर* स्प्लीन को उकसाने के लिये <u>नहीं दिया</u> गया, बल्कि बड़ी आंत के उस भाग के लिये।
- साधारणतः जब भी हम 'Adr' देंगे तब वह थायमस ग्लैंड को हायपो करेगा, साथ में थायरौइड भी थोडा हाइपो हो जायेगा। अगर दोनों (यानि Adr और Thrd) एक के बाद एक देना हो, तो पहले थाइरौइड देकर बाद में Adr देने से नतीजा पूरा 100% नहीं आयेगा, थोडा कम आयेगा। इसलिये पूरे यानि बहुत अच्छे results पाने के लिये पहले Adr देकर बाद में Thyroid देना – यानि

(4) Spl (4) Const (4) Mu (4) Lt.Ov. (4) Mu^0 <u>(4) Adr (4) Thrd</u> – देना ही बेहतर है।

लेकिन ऐसा करते समय एक प्रोब्लेम है। ऊपर के उपचार में Mu^0 तक के सारे प्वाइंट पेशंट को सीधा लिटाकर देते हैं। उसके बाद Adr देने के लिये पेशंट को उल्टा यानि पेट पर लेटने के लिये कहना है एवं Thrd देने के लिये फिर से उसे सीधा लिटाना होगा। यानि इस क्रम में पेशंट को बारी-बारी से सीधा-उल्टा-सीधा सुलाना पडता है, जिससे बुजुर्गों, एवं कमर दर्द या हार्ट प्रोब्लेम इत्यादि के पेशंटों के लिये परेशानी हो सकती है। तो पेशंट को ज्यादा तकलीफ न हो, इसलिये Mu^0 देने के बाद पहले Thrd देकर बाद में Adr देते हैं यानि–

(4) Spl (4) Const (4) Mu (4) Lt.Ov. (4) Mu^0 <u>(4) Thrd (4) Adr</u> – ऐसे देते हैं।

लेकिन हमेशा याद रखना कि हमने पेशंट के सुविधा के लिये ही ऐसा कॉम्प्रोमाइस (compromise) यानि समझौता किया है। इससे नुकसान तो नहीं है, लेकिन उसे ट्रीट्मेंट एक या दो दिन ज्यादा देने की ज़रूरत हो सकती है।

गुरुजी की सोच कितनी निराली है, यह दिखाने के लिये यह फॉरमुला एक बहुत ही अच्छी मिसाल है। शरीर की कार्य-शैली की गहराई में जाकर उस जानकारी को किस खूबी से उन्होंने प्रयोग करके इस त्रासदायक प्रोब्लेम के हर पहलू के लिये एक अत्यन्त प्रभावशाली और औषध-रहित उपचार की खोज की है, देखा ?

LSTF फॉरमुला के उपयोग –

Severe constipation   सख्त कब्जी

Bamboo spine   बैम्बू स्पाइन

Pains in the left side of the body शरीर की बायीं तरफ की दर्दों के लिये

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

Round normal formula

यह भी मामूली कब्जी के लिये एक बहुत अच्छा फॉरमुला है। इसमें फर्क यह है कि डिसेंडिंग कोलन को ही नहीं, बल्कि ऐसेंडिंग कोलन से लेकर sigmoid colon तक बड़ी आंत के सभी भागों को क्रम पूर्वक उकसाया गया है।

(1) Rt.Ov. (1) Liv (1) Gal (1) Spl (1) Mu (1) Lt.Ov. x 3 treatments.

इसमें हर प्वाइंट का उपयोग समझें –

Rt.Ov.	ileum के अंतिम भाग एवं ascending colon के शुरू के भाग को उकसाने
Liv	ascending colon के मध्य भाग को उकसाने के लिये
Gal	ऐसेंडिंग कोलन के ऊपरी भाग एवं ट्रान्स्वर्स कोलन के शुरू के भाग को उकसाने
Spl	ट्रान्स्वर्स कोलन के अंतिम भाग एवं डिसेंडिंग कोलन के ऊपरी भाग को उकसाने
Mu	डिसेंडिंग कोलन के मध्य भाग को उकसाने के लिये
Lt.Ov.	डिसेंडिंग कोलन के अंतिम भाग एवं sigmoid colon को उकसाने के लिये

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

Lactic acid conversion formula

एक बार किसी पेशंट ने गुरुजी से आकर कहा कि उन्हें काफी सीढ़ियाँ चढ़ने के बाद या कुछ भारी व्यायाम करने के बाद थोड़ी थकान-सी हो जाती है, घुटने उठा नहीं जाता, मगर कुछ ही देर के अन्दर अपने आप ठीक हो जाती है। अगर यह ह्रदय की कमजोरी से होता तो पेशंट को काफी साँस फूलता और उसमें इतनी जल्दी अपने आप ठीक नहीं होता। लेकिन इस पेशंट को सीढ़ियाँ चढ़ने पर साँस फूलने की शिकायत तो थी नहीं। फिर गुरुजी ने उस पेशंट को चैक किया तो 'Liv' और 'Pan' में बहुत ज्यादा दर्द था। उनके अलावा 'Rt. Ov.' तथा 'Lt. Ov.' इन प्वाइंटों में भी दर्द था। सोचा कि शायद इन्फ्लमेशन भी हो सकता है। सो उन सभी प्वाइंट के दर्दों को निकालने के लिये निम्न उपचार बनाया गया –

(6) Rt.Ov. (6) Lt.Ov. (8) Pan (12) Liv (6) Adr

जैसे ही उपचार दिया गया तो पेशंट को बहुत ही आराम मिला। दूसरे दिन उन्होंने आकर कहा कि सारा दिन अच्छा गया, उन्हें कोई तकलीफ नहीं हुयी। तो गुरुजी सोचने लगे कि इसमें कौन-सी कैमीकल बनती होगी जो ऐसी काम करती है। काफी अभ्यास और किताबों में खोजने के बाद उन्होंने अनुमान लगाया कि यह उपचार Lactic acid के conversion यानि अदल-बदल में किसी तरफ मदद कर रहा है।

पहले शरीर में लैक्टिक ऐसिड़ (lactic acid) का काम क्या है जरा समझें – अगर हम दंड-बैठक या भारी व्यायाम कर रहे हों तो 25-30 दंड-बैठक लेने के बाद उठा नहीं जाता –

फिर थोडी देर आराम करने से फिर कर सकते हैं। वैसे ही, अगर हम सीढियाँ चढ रहे हों तो 75 या 80 सीढियाँ चढने के बाद एकदम कदम उठा नहीं पाते, लेकिन कुछ क्षणों के लिये जरा रुक कर जोर से साँस लेने के बाद चढ पाते हैं। ऐसा क्यों ?

खाने में जो चावल-चपाती इत्यादि कारबोहाइड्रेट्स हैं, वे सब पचने के बाद ग्लूकोज़ (glucose) बनकर रक्त में पहुँचते हैं। वहाँ ग्लूकोज़ muscles में ग्लाइकोजेन (glycogen) के रूप में store यानि जमा रहता है। कोई भी कार्य करने के लिये हाथ-पैर इत्यादि के muscles को जो ऊर्जा यानि शक्ति चाहिये, वह इस जमा हुआ ग्लाइकोजेन (glycogen) को जलाकर ही muscles को प्राप्त होता है। इस प्रक्रिया के दौरान muscles से लैक्टिक ऐसिड़ (lactic acid) नामक कैमीकल निकलता है।

जब भारी व्यायाम हो तो रक्त में इस लैक्टिक ऐसिड़ की जमावट बढ़ जाती है। वैसे तो हार्ट के muscles के लिये भी काम करने के लिये ग्लूकोज़की ही आवश्यकता है। लेकिन जब रक्त में लैक्टिक ऐसिड़ की मात्रा बढ़ जाये तो उस से ऐसिडोसिस हो सकती है जिस के कारण माँस-पेशियाँ ढ़ीली पडेंगी, और इससे शरीर को नुकसान हो सकता है। ऐसा न हो, इसलिये ह्रदय की माँस-पेशियों में ऐसी क्षमता है कि वे रक्त में बढ़ी हुयी लैक्टिक ऐसिड को पाइरूविक ऐसिड (pyruvic acid) में बदलकर उससे ऊर्जा प्राप्त कर सकती हैं। यह शरीर को बचाने के लिये एक आत्म रक्षण प्रक्रिया है जो कि लैक्टिक ऐसिड़ की मात्रा बढ़ने पर भी रक्त में ऐसिडोसिस न होने से बचाती है।

जैसे ही शरीर में oxygen की मात्रा बढ जायेगी, लैक्टिक ऐसिड का गुण है कि वह वापस ग्लाइकोजैन में convert हो जायेगा यानि बदल जायेगा, जिससे muscles के लिये वापस शक्ति मिल जायेगी। इस प्रकार से यह क्रम चलता रहता है। पहले 40-50 सीढी चढने के अन्दर मस्सल्ज़ तथा शरीर में oxygen की मात्रा कम होती जाती है। उसके बाद और 25-30 सीढियाँ चढने के लिये ह्रदय लैक्टिक ऐसिड़ से अपनी ऊर्जा ले लेता है। यानि उस समय लैक्टिक ऐसिड ही हमारी मदद करती है। लेकिन शरीर की अन्य muscles में यह क्षमता नहीं है कि वे लैक्टिक ऐसिड़ से ऊर्जा प्राप्त करें। उसके बाद हम एक कदम भी उठा नहीं पायेंगे क्योंकि घुटनों को ब्लड द्वारा पर्याप्त oxygen नहीं मिलता सो घुटने की माँस-पेशियाँ oxygen की अभाव में थक जायेंगी। उसके बाद कुछ श्वास लेने से ऑक्सीजन मिलने पर ब्लड में जो लैक्टिक ऐसिड़ है, वह glucose में बदल जायेगा और घुटनों को energy प्राप्त होगी, जिससे हम बाकी की सीढियाँ चढ पाते हैं।

जब कोई कहते हैं कि हम कुछ दिन पहले चढ़ाई पर गये थे, या बहुत दूर चलकर आये, या बहुत दिनों के बाद gym यानि व्यायाम करने गये थे, और वहाँ से लौटने के बाद से हमारे घुटनों में या पिंडलियों में दर्द है, तब अगर ऊपर का उपचार उन्हें दिया जाता है तो उपचार के तुरन्त बाद ही उनके घुटनों के या पिंडलियों का दर्द निकल जाता है। और वे कहते हैं कि उनकी घुटनों में जान आ गयी।

अब आप ही बताइये कि अगर इस उपचार देने से ऐसे कई सारे पेशंटों को अच्छा लगने लगे, तो क्या आप गुरुजी की बात पर सहमत नहीं होंगे कि यह उपचार शरीर में लैक्टिक ऐसिड़ को वापस ग्लाइकोजैन में बदलने में सहायक है ?

Lactic Acid formula के मुख्य उपयोग –

- घुटने का दर्द – खास कर जब Liv^0 एवं Mu^0 दोनों में दर्द है। यह तजुर्बा है।

उदा– डायाबीटीस ऐसिड की बीमारी है – उसमें अक्सर पेशंट को Mu^0 में दर्द होता है।
हाई बीपी ऐल्कली की बीमारी है। उसमें Liv^0 में अक्सर दर्द होता है।
यानि अगर किसी को डायाबीटीस तथा हाई बी पी हो और उनके घुटने में दर्द हो तो यह उपचार घुटने के दर्द में लाभ देता है। एस्ट्रोजैन तथा प्रोजेस्टेरोन – ये दोनों ही vasodilators हैं यानि वे रक्त नलिकाओं को फैलाते हैं। (Sembulingam 2nd ed. P. 368) शायद यह भी एक कारण है कि क्यों 'Rt.Ov.' तथा 'Lt. Ov' हाई बी पी में लाभ देते होंगे।
इसके अलावा निम्न परिस्थितियों में भी यह उपचार लाभ दता है –

- कोई भारी व्यायाम के बाद, या पहाड चढने के बाद या दूर सफर पर जाकर आये या बहुत दिनों बाद व्यायाम करने जिम (gym) में गये और कहे कि दूसरे दिन उनकी पिंडलियों में दर्द है, तो समझना कि माँस–पेशियों में oxygen की कमी से वे दर्द आया, जिसके लिये यह उपचार रामबाण है।
- RA यानि रयूमैटोइड आरथ्राइटिस जिसका मुख्य लक्षण है दोनों अनामिका उँगली में दर्द का होना
- ओस्टीयो आरथ्राइटिस (osteo arthritis) यानि प्रौढों में पीठ, घुटने तथा अन्य जोड़ों में दर्द हो – खास कर जिन जोड़ों पर शरीर का वजन पड़ता हो, उनको इस उपचार से लाभ मिला है।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Angiotensin No.2 formula

यह लो बी पी बढ़ाकर तुरंत नौरमल करने का ऐसा कमाल का उपचार है जो गुरुजी ने हूबहू फिजियोलोजी (physiology) के तथ्यों के आधार पर बनाया है। यह उपचार उन रोगीयों के लिये बहुत अच्छा है जिन की रक्त चाप उन का मासिक धर्म या किसी मार या किसी अंग के काटे जाने से 500ml या अधिक रक्त बह जाने से, कम हो गया हो। इस उपचार से रक्त चाप तुरन्त बढ़ जायेगा। इस उपचार में एक और गुण है कि जैसे–जैसे कुछ दिनों में रक्त का उत्पादन बढ़ता जायेगा शरीर में, वैसे–वैसे यह उपचार वापस होता जायेगा। यानि रक्त चाप जरूरत से अधिक नहीं बढ़ेगा। यह कैसे होता है – यह समझें।

Renin Angiotensin System

रक्त में ऐंजियोटैन्सीनोजैन (angiotensinogen) नामक एक प्लास्मा प्रोटीन (plasma protein) होता है। जब शरीर में किसी कारण से बी पी कम होता है, तो किडनीज़ रक्त को ठीक से फिल्टर नहीं कर पायेंगी। इससे रक्त में urea, creatinine जैसे अनचाहे वस्तुओं की जमावट होगी जिससे शरीर को नुकसान होगा। ऐसा न हो, उसके लिये किडनीज़ के ग्लोमेरूलस (glomerulus) के पास के JG सैल्स नामक सैल्स हैं जिनसे रेनिन (Renin) नामक एनज़ाइम निकलता है। यह एन्ज़ाइम तब निकलेगा जब किडनीज़ के अंदर रक्त का प्रवाह जरूरत से कम होगा। रक्त में angiotensinogen हो तो रेनिन उसे ऐंजियोटैन्सीन 1 (AT1) में convert कर देगा यानि बदल देगा (ग्लोमेरूलस यानि किडनीज़ की मुख्य छलनी)

(JG cells = juxta-glomerular cells)

ऐंजियोटैन्सीन #1 (AT1) जब ब्लड में गुजरता हुआ लंग्ज़ तक पहुँचेगा तब लंग्ज़ से ACE नामक एन्ज़ाइम निकलेगा जो उस ऐंजियोटैन्सीन #1 को ऐंजियोटैन्सीन #2 यानि ऐंजियोटैन्सीन नंबर दो में बदल देगा (ACE = Angiotensin Converting enzyme)

Angiotensin #2 - जिसे संक्षेप में AT2 लिखते हैं, यह बी पी को तुरन्त बढ़ाने वाला एक अत्यन्त प्रभावशाली कैमीकल है। AT2 निम्न तरीकों से कार्य करता है –

पहला – वह एक बहुत ही शक्तिशाली vaso-constrictor है { यानि उसके प्रभाव से सारी रक्त नलिकायें तुरन्त constrict यानि संकुचित हो जाती हैं } । लेकिन कमाल की बात है कि वह धमनियों और शिराओं पर एक–जैसा प्रभाव नहीं डालता। इसका असर आरटरीज़ यानि धमनियों पर ज्यादा है, जिससे उनके अन्दर का प्रेशर (arterial pressure) बढ़ जाता है । आरटरीज़ के इस बढ़े हुये प्रेशर के विरुद्ध हृदय को रक्त को पम्प करना है। उसी समय अगर शिरायें की नलिकायें भी संकीर्ण हों तो उससे हृदय पर ज्यादा बोझ पड़ेगा – तो ऐसा न हो, इसलिये veins यानि शिराओं की नलिकायें पर AT2 का असर कम है।

दूसरा – AT2 किडनीज़ के tubules पर प्रभाव डालता है कि वे नमक और पानी को पेशाब द्वारा बाहर जाने से रोक लें – जिससे पेशाब कम बनेगा। पेशाब ज्यादा बने तो रक्त का वौल्यूम और घटेगा न ?

तीसरा – वह ऐड्रीनल कौरटेक्स को उकसाता है ताकि उससे aldosterone निकलेगा – जिसके प्रभाव से भी किडनी के tubules नमक को बाहर जाने से रोकेंगे। लेकिन नमक रुकेगा तो पानी भी साथ में रुकेगा। सो नमक और पानी शरीर में ही रह जायेगा।

यानि ऐसे तीन विभिन्न प्रभाव होते हैं जिनके कारण ब्लड वौल्यूम बहुत जल्दी बढने लगता है, जिससे बी पी भी अपने आप बढ़ेगी । इस कार्य को पूरी तरह से होने के लिये करीब 20 मिनट ही लगते हैं। इसे रेनिन ऐंजियोटैन्सीन सिस्टम (Renin Angiotensin System) कहते हैं।

रेनिन रक्त में आधे घंटे से एक घंटे तक रहता है और धीरे–धीरे काम करते रहता है। जब कि angiotensin #2 (AT2) अपने कार्य को एक दो मिनट के अंदर ही कर लेता है। ब्लड और टिशूज़ से कई केमीकल्स निकलती हैं जिन्हें angiotensin-ase कहा जाता है, जो उचित समय के बाद angiotensin को खत्म कर देते हैं ताकि बी पी बहुत अधिक न बढ़े। (आपको याद होगा कि जिस कैमीकल के नामके अंत में 'ase' प्रत्यय होता है, वह एक एन्ज़ाइम है जो किसी भी वस्तु को तोड़ेगा यानि पचायेगा । angiotensin-ase यानि angiotensin को पचानेवाला एन्ज़ाइम)

अब हम देखें कि किन कारणों से बी पी कम हो सकती है –

अगर अचानक ही लो बी पी हुआ हो उसका एक मुख्य कारण है – शरीर से अचानक ही रक्त बाहर बह जाना। इसे हेमोरेज (hemorrhage) कहते हैं। जिसके कारण उनका ब्लड वौल्यूम (blood volume) यानि आयतन एकाएक कम हो जायेगा।

साधारणतः यह निम्न कारणों से हो सकता है –

- *जब कोई गहरी चोट लगी हो,*
- *या accident यानि अपघात हुआ हो*
- *या औरतों को abortion यानि गर्भपात के दौरान या menses में बहुत ज्यादा ब्लीडिंग हुयी हो*
- *कुछ लोगों को रक्त दान करने के बाद भी चक्कर आ सकता है। वह भी इसी कारण से है।*

Note : (अगर accident यानि अपघात के कारण ब्लीडिंग हुयी हो तो उसे अस्पताल के रिपोर्ट में hemorrhage due to RTA – ऐसे लिखते हैं – RTA यानि Road Traffic Accident)

बी पी कम होने से क्या तकलीफ होती है ?

अगर ब्लीडिंग अचानक इतना ज्यादा हो – जिसमें शरीर का 35% यानि पौने दो लिटर के आसपास ब्लड निकल जाय – तो उस के कारण पहले ह्रदय से रक्त निकलना बहुत ही कम होगा और बाद में बी पी कम होती जायेगी। तो हार्ट फेल्यूर (heart failure) भी हो सकता है, यानि ह्रदय एक दम बन्द भी हो सकता है, जिसे hypo-volemic shock कहा जाता है। तो ऐसा न हो, इसलिये angiotensin #2 peripheral arteries को ज्यादा संकुचित करता है ताकि हार्ट फेल्यूर की नौबत न आये। [hypo=कम ; vol=volume (आयतन); mia = रक्त में ; hypovolemia यानि रक्त का वौल्यूम कम होना]

अगर शरीर से ½ लिटर के आसपास रक्त निकल जाय तो उतना खतरा नहीं है। कुछ औरतों में मैन्सस के बाद ऐसा हो सकता है। जिसके कारण उन्हें मासिक धर्म के बाद 2-3 दिन तक – या उससे कुछ ज्यादा दिनों के लिये – कुछ भी काम करने पर चक्कर आते हैं। पूछने पर वे बतायेंगी कि उन्हें मासिक चक्र में ब्लीडिंग बहुत ज्यादा है। इसके कारण उनका ब्लड वौल्यूम (blood volume) तथा ब्लड प्रेशर कुछ दिनों के लिये अचानक कम हो गया। रक्त की कमी का मतलब शरीर में हीमोग्लोबिन यानि ऑक्सीजन–वाहक की कमी होना। जब औरत लेटी अवस्था में हैं, तो उनके शरीर में जितना रक्त है, उससे शरीर के अनैच्छिक कार्यों के लिये – यानि ह्रदय, लंग्ज़ इत्यादि के कार्यों के लिये –जितनी ऑक्सीजन चाहिये वह मिल जाता है। लेकिन जब वे काम में लग जाती हैं तब उन्हें ज्यादा ऑक्सीजन की जरूरत है जो कि हीमोग्लोबिन की कमी के कारण उन्हें मिल नहीं पाता। ब्रेन में पर्याप्त ऑक्सीजन न मिलने के कारण उन्हें चक्कर आते हैं। ऐसी औरतों के अन्य लक्षण – कँपकँपी, दाँतों का अकडना, बोलती बन्द होना – यानि बोलने के लिये भी शक्ति नहीं रहना, temperature एवं pulse का कम होना इत्यादि।

तो अगर किसी को अचानक रक्त निकल जाने के बाद ऊपर के लक्षण दिखें – इसका एक मतलब है कि उनके शरीर में angiotensin #2 नहीं बन रहा है।[67] अगर हम किसी तरह

[67] (Guyton 10th ed. p 290 : ऐंजियोटैन्सीन नंबर दो का उत्पादन तब बढ़ता है, जब आरटरीज़ का प्रेशर या उनमें रक्त की मात्रा अचानक कम हो जाय।

शरीर में angiotensin #2 बना दें तो बी पी ठीक हो जायेगा। पहले हमें angiotensinogen बनाना है। फिर किडनी और लंग्ज़ उसे बदल देंगे। तो यह सब कैसे करें ?

अब यहीं पर आता है गुरुजी का निरालापन ! देखिये, गुरुजी ने कैसे हर एक मुद्दे की गहराई तक पहुँचकर उसका लाजवाब एवं मुँह-तोड़ हल किया है !

- लिखा है कि angiotensinogen एक प्लासमा प्रोटीन है। रक्त में जितने भी प्लास्मा प्रोटीन हैं, वे लिवर द्वारा ही बनाये जाते हैं। यानि कोई भी प्लास्मा प्रोटीन बनाना हो, हमें तो सिर्फ लिवर को उकसाना है। वह अपने आप angiotensinogen बना देगा ! और उसके बाद किडनी तथा लंग्ज़ को उकसाना है। अगर हम इन तीनों को <u>ठीक प्रकार और क्रम से</u> उकसाने में सफल हों तो इस प्रोब्लेम को हल कर सकते हैं !! इतना ही नहीं, लंग्ज़ और लिवर का एक और गुण है कि उनके अंदर कुछ रक्त संचित रहता है, जिसे वे दोनों जरूरत होने पर संचार में ला सकते हैं।

- अब एक प्रश्न मन में आ सकता है कि लिवर तो बहुत सारी चीजें बनाता है - तो जब हम लिवर को उकसायेंगे तो क्या वह उन सभी चीजों को नहीं बनायेगा ?

  उत्तर - नहीं, ऐसा नहीं। हमारे शरीर में एक निगेटिव फीड़बैक सिस्टम (negative feedback system) है जिससे शरीर के हर अंग को पता चलता है कि शरीर को <u>उस समय</u> किस चीज या केमीकल की जरूरत है, और किस की नहीं। तो जब हम लिवर को उकसाते हैं, वह सिर्फ <u>उन्हीं चीजों को बनायेगा, जिनकी शरीर को उस समय जरूरत है</u> - जिसमें एक होगा angiotensinogen. वह उन चीजों को नहीं बनायेगा जो उस समय शरीर में पर्याप्त मात्रा में उपस्थित हैं। लिवर अपने आप को सिकुड़कर 450 ml. तक रक्त को संचार के लिये दे सकता है।

- किडनीज़ को उकसाते समय यह प्रश्न आयेगा कि क्या हमें दोनों किडनीज़ को उकसाना है या नहीं ?

  उत्तर - नहीं। हमें <u>दोनों किडनीज़ को नहीं उकसाना</u> है। ध्यान दें कि लो बी पी ऐसिड़ोसिस यानि शरीर में ऐसिड बढ़ने के कारण होता है। और न्यूरोथेरेपी यानि LMNT में पाया गया है कि दोनों किडनीज़ एक-जैसे काम नहीं करतीं। Left kidney ही ऐसिड को फिल्टर करती है। यानि जब बायीं किडनी ठीक से काम न करे तभी acidosis की बीमारियाँ आती हैं ! सो हमें सिर्फ बायीं किडनी यानि Mu^0 को ही उकसाना है।

- फिर आयी बात लंग्ज़ को उकसाने की ! लंग्ज़ को उकसाने के लिये हमारे पास तीन उपचार हैं - \°/ यानि बैक ऐरो, चेस्ट ओनली (Chest Only) और 'Lu + Sh'. इन तीनों में किस को प्रयोग करना है ?

  उत्तर - यहाँ भी गुरुजी द्वारा फिज़ियॉलोजी के गहन अभ्यास का परिचय प्राप्त होता है। ACE बनती है लंग्ज़ के apex यानि सबसे ऊपरी भाग में -इस भाग को उकसाने के लिये हमारा एक ही ट्रीट्मेंट है - वह है 'Lu + Sh'.

  इस प्रकार से गुरुजी ने निम्न फॉरमुला बनाया - **(7) Liv (7) Mu^0 (6) Lu+Sh.**

इस में हर प्वाइंट का लॉजिक समझें
(7) Liv लिवर को Angiotensinogen बनाने के लिये, तथा 450ml. तक रक्त को संचार में लाने
(7) Mu^0 - left kidney को उकसाने के लिये, रेनिन द्वारा angiotensin #1 बनाने के लिये
(6) Lu+Sh - लंग्ज़ को ACE बनाने को उकसाने के लिये, जो AT1 को AT2 में बदलेगा

देखा गया कि इस उपचार के तुरन्त बाद ही उन औरतों की कँपकँपी बन्द हो जाती है और रक्त चाप बढ़ने लगता है। चूंकि यह फॉरमुला फिज़ियॉलोजी के angiotensin #2 के उत्पादन के तथ्यों पर आधारित है सो उसका नाम Angiotensin #2 फॉरमुला रख दिया गया।

रक्त की मात्रा पूरे शरीर के वजन का 14-वा हिस्सा है। इस उपचार से Renin-Angiotensin system द्वारा नाडियाँ तुरन्त ही constrict हो जाती हैं, ब्लड का फ्लो (flow) यानि प्रवाह बढ़ जाता है, और BP ठीक होने लगती है। हर दिन 50/100 cc ब्लड का वौल्यूम बढ़ जायेगा और जैसे-जैसे ब्लड बढ़ेगा, नाडियाँ खुलती जाायेंगी और angiotensin #2 की मात्रा कम होती जायेगी। और एक समय बिल्कुल बैलेंस आ जायेगा कि रक्त की मात्रा ठीक हो जायेगी - वैसे ही angiotensin #2 की मात्रा भी नारमल हो जायेगी और उसके बाद बी पी बढ़ेगी नहीं।

क्या यह अविश्वसनीय बात है ? क्या अनुभवों के आधार पर कही गयी यह बात सच नहीं हो सकती ?

इस फॉरमुला की गजब के नतीजों के बारे में प्रस्तावना यानि भूमिका में पहले ही लिखा गया है। उसकी जो लौजिक ऊपर लिखी हुयी है उसे पढ़ने के बाद पाठकों को विश्वास हो सकता है कि यह संभव है।

इस फॉरमुला के विभिन्न उपयोग

यह निम्न प्रकार के लो बी पी के पेशंटों को देना चाहिये -

- जिनको अपघात या गर्भपात के कारण या किसी औपरेशन के बाद शरीर से आधे लिटर के आसपास रक्त निकल जाने के कारण लो बी पी हो।
- जिन औरतों को मासिक धर्म के बाद चक्कर, होंठों या हाथों का काँपना, दाँत अकडना इत्यादि हो।
- डबल निमोनिया (pneumonia) की बीमारी में यह फॉरमुला उपयोगी है।[68]

अस्पतालों में ऐसे पेशंटों को राहत देने के लिये angiotensin #2 तथा डोपॅमीन (dopamine) की दवाई दी जाती है। नौरमल व्यक्ति में ऑक्सीजन की कमी होने पर टिशूज़ में रक्त प्रवाह बढ़ता है, लेकिन शायद इस बीमारी में रक्त का प्रवाह इतना नहीं बढ़ पाता कि टिशूज़ की जरूरतें पूरी हों। जैसे प्रस्तावना में लिखा गया है, उन मरीजों के लिये भी LMNT का ऐंजियोटैन्सीन #2 फॉरमुला उत्तम पाया गया है।

---

[68] (Guyton 10^{th} ed. p 176) : निमोनिया में टिशूज़ में रक्त का प्रवाह कम होता है जिससे औक्सीजन की भी कमी होगी।

- जिनको बचपन में निमोनिया था और कई साल बाद हमारे पास आये, उनको निम्न उपचार बहुत लाभदायक पाया गया है –

  I Angiotensin #2 formula

  II (20) Medulla - डोपॅमीन के लिये

  III Kidney clear treatment – pneumonia के कारण किडनी पर भी असर होता है।

  (क्रम याद रहे – **ADK**; A यानि AT2 ; D यानि dopamine; K यानि kidney)
- Angiotensin #2 के उपयोग का एक और कारण है कि वह किडनी के अंदर रक्त प्रवाह बढ़ाता है।[69]
- मंद बुद्धि यानि रिटारडेड (mentally retarded) बच्चों में कुछ बच्चों में कभी ऐसा पाया जाता है कि उनको बचपन में निमोनिया हुआ था। उन्हें अन्य उपचारों के साथ ऊपर के ये तीन उपचार भी देने से उनमें काफी फर्क आ जाता है – ऐसे उन बच्चों के माँ-बाप खुद हमसे कहते हैं।
- इतना ही नहीं। अगर कोई बच्चा हमारे पास किसी भी प्रोब्लेम के लिये आये और हमें पता चला कि बच्चे को पहले कभी या उसकी माँ को प्रेगनैन्सी में या उससे कुछ दिन पहले निमोनिया था, तो जब हम ऊपर के तीनों उपचार उस बच्चे को देते हैं, तो उसे तुरन्त लाभ पहुँचता है, चाहे वह हमारे पास कोई अन्य बीमारी के लिये ही क्यों न आया हो।

प्रश्न – बाकी सब तो समझ में आयी, लेकिन यह नहीं समझ आयी कि अगर माँ को निमोनिया हुआ था तो बच्चे को यह उपचार क्यों देना है ?

यह भी गुरुजी की अनुपम सोच का नमूना है। और वह यह है कि – जब तक बच्चा माँ के पेट में होता है, उस दौरान जो-जो कमी माँ में होंगी वे सब बच्चे में भी होगी। अगर माँ को प्रेगनैन्सी में निमोनिया हुआ तो उससे जो भी कमी आयी, वही कमी बच्चे में भी आयी होगी न ? इसलिये ही गुरुजी ऐसा कहते हैं। इसका एक और नमूना हम पहले ही Chole treatment formula में देख चुके हैं।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

[69] AT2 की मात्रा का बढ़ना GFR यानि किडनीज़ के अंदर रक्त के प्रवाह को बनाये रखने तथा क्रेटीनाइन एवं यूरिया जैसी फालतू चीजों के निकास को सामान्य रखने में मदद करती है। (Guyton 10th ed. p 290) : यानि अगर हमें किडनी के फंक्शन को सुधारना है तब भी angiotensin #2 formula दे सकते हैं क्या ? अगर किडनी के पेशंटों को हाई बी पी न हो तो इसे टैस्ट करना है कि क्या यह creatinine या यूरिया को कम करेगा ? – इन दोनों पर गौर करना है, test करना है।

Vasopressin formula

कई साल पहले गुरुजी को एक ऐसा उपचार मिला जो कि विश्वास के बाहर है। यह भी कुदरत की देन है। एक पेशंट को कई सालों से लो बी पी (low BP) यानि लो ब्लड प्रेशर की शिकायत थी। LMNT में हम कहते हैं कि लो बी पी ऐसिड बढ़ने से आती है। तो पहले उन्हें ATF दिया गया जिससे कुछ तो लाभ हुआ लेकिन बी पी हमेशा कम ही रहती थी।

एक दिन पता नहीं हरि की क्या कृपा थी कि गुरुजी उस पेशंट को 1,25 DCC देने वाले थे। उन दिनों 1,25 DCC के फॉरमुला में (7) Liv (4) Para .... न देकर (2) Para (7) Liv (2) Para .... ऐसे दिया जाता था।

तो गुरुजी उस पेशंट को 'Para' दे ही रहे थे, कि (2) Para देने के बाद अचानक पेशंट ने कहा कि उन्हें बहुत ही अच्छा लग रहा है। चैक करने पर पता लगा कि उनकी बी पी बढ़ चुकी थी। तो उस दिन उसे अन्य उपचार नहीं दिया गया। दूसरे दिन और एक उपचार (2) Para देने के बाद उनकी बी पी नौरमल हो गई। इतना ही नहीं, कुछ दिन के बाद चैक करने पर भी वह नौरमल ही थी, वापस नीचे नहीं आयी।

गुरुजी हैरान होकर सोच में पड़े। एकाएक बी पी बढ़ने का मतलब इस उपचार से सभी नाड़ीयें कुछ सिकुड़ जाती हैं, जिनके कारण रक्त चाप बढ़ता है। फिर वे vaso-constrictor chemicals यानि रक्त नलिकाओं को सिकोड़ने वाली केमीकल्स के बारे में पढ़ने लगे। तब उनको लगा कि यह उपचार न जाने किसी तरीके से वैसोप्रैसिन बनाने के लिये उकसाता है। अब वैसोप्रैसिन के कार्य के बारे में समझें –

वैसोप्रेसिन एक हौरमोन है, जो हाईपोथैलेमस में बनता है और फिर पौस्टीरियर पिट्यूट्री में जमा किया जाता है। यह एक बहुत ही शक्तिशाली कैमीकल जिसके प्रभाव से शरीर के सारी रक्त नलिकायें सिकुड़ कर संकीर्ण हो जाती हैं। इसके प्रभाव से किडनीज़ पानी को रोक लेती हैं और उसे बाहर जाने नहीं देतीं। यानि इसके प्रभाव से ब्लड वौल्यूम यानि रक्त का आयतन बढ़ जाता है और उससे बी पी बढ़ने लगता है।

तब से इस उपचार को लो बी पी के लिये कई पेशंटों पर आजमाया गया है। और सभी पर एक–जैसे नतीजे पाये गये हैं, जिससे साबित होता है कि गुरुजी का अनुमान सही है कि (2) Para देने से वैसोप्रैसिन बनता है।

प्रश्न – अब angiotensin #2 formula तथा वैसोप्रैसिन – ये दोनों ही बी पी को बढ़ाते हैं। तो कैसे पता चलेगा कि किस पेशंट को कौन–सा फॉरमुला उपयोग करना है ?

उत्तर – दोनों formula के उपयोग में अन्तर समझ लें।

Angiotensin#2 एवं vasopressin – दोनों powerful vaso-constrictors हैं। दोनों ब्लड प्रेशर को बढाते हैं यानि low BP को नौरमल (normal) करते हैं। लेकिन दोनों का कार्य अलग–अलग हैं।

- वैसोप्रैसिन पानी को ही रोकता है जब कि
- angiotensin #2 एवं aldosterone – ये नमक और पानी दोनों को रोकते हैं।

Vasopressin formula यानि (2) Para → उन्हें देना है जिनको कई सालों से लो बीपी रहती है, यानि उनकी बीपी हमेशा ही नौरमल से कम रहती है, उदा– 100/70। ऐसे लोग काम करने से जल्दी ही थक जाते हैं।

Angiotensin #2 formula एक खास किस्म की लो बीपी के पेशंटों को ही देना है – यानि जिनकी बी पी साधारणतः नौरमल है, लेकिन अब किसी कारण शरीर से ½ लिटर के आसपास रक्त निकल जाने के कारण बी पी कम हो गयी।
ऐसे पेशंटों को इस अचानक आयी हुयी low BP ठीक करने के लिये Vasopressin formula नहीं देना है।

Vasopressin formula का एक और भी उपयोग है / यह उनको भी देना है, जिन्हें डायाबीटीस इन्सीपीडस *(diabetes insipidus)* की बीमारी है। इस बीमारी में शरीर में ADH नहीं बनता, जिसके कारण व्यक्ति बहुत ही ज्यादा पानी पीता है और तुरन्त ही कुछ ही समय के बाद उसे पेशाब भी बहुत ज्यादा आती है। लेकिन हरि की कृपा से यह बीमारी बहुत ही rare यानि अपूर्व या विरल है।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Multivitamin formulae

इन फॉरमुलाओं को बनाने की प्रेरणा की ऐतिहासिक जानकारी –

एक बार गुरुजी, कमलेश दीदी, श्री. पीयुष पांचाल जी और कुछ अन्य थेरेपिस्ट बैठ कर LMNT फौरमुलों के प्रति कुछ चर्चा कर रहे थे। तब पीयुष जी ने गुरुजी से पूछा कि क्यों न ऐसा एक ट्रीट्मेंट बनाया जाय जिससे सभी को एनर्जी (energy) यानि शक्ति मिले ? उसी समय मल्टीविटामिन (multivitamins) की गोली की एक बोतल हाथ में आयी। और उसमें देखा तो Vitamin B_{12} calcium, इत्यादि का नाम था। तब तक गुरुजी अलग से कैल्शियम, सोडियम इत्यादि को बढ़ाने के लिये उपचार तो दे ही रहे थे। पीयुष जी के प्रश्न के बाद यह सोच आयी कि क्यों न इन्हें जोड़कर एक उपचार बनाया जाय ? इसी सोच से आये निम्न चार उपचार।

फिलहाल ये चार अलग ट्रीट्मेंट हैं जो शरीर में शुगर, सोडियम, कैल्शियम और विटामिन B_{12} इत्यादि की कमी को ठीक करते हैं। अक्सर इन चीज़ों की कमी से ही मनुष्य को बिना कारण थकावट महसूस होती है। तो उनकी कमी दूर करने के लिये जब उचित फॉरमुला दिया जाता है, तो रोगी की थकान तुरन्त दूर हो जाती है। अतः इनको Multivitamin फॉरमुला कहा जाता है, क्योंकि शरीर में अगर कमजोरी हो तो अक्सर डॉक्टर मल्टी विटामिन की गोली खाने के लिये कहते हैं।

जरूरत के अनुसार किसी भी पेशंट को इन चारों में से <u>*कोई एक फॉरमुला देना है*</u>।

(1) Pit (3) Gal (7)Liv (8) Lt. Parkhoo (2) Adr
(4) Pit (3) Gal (7) Liv (8) Lt Parkhoo (6) Adr
(4) Para (3) Gal (7) Liv (8) Lt. Parkhoo (6) Adr या (2) Adr
(2) Para (3) Gal (7) Liv (8) Lt. Parkhoo (2) Adr

इन फौरमुलों में हर प्वाइंट खास विचार से दिया गया है –

'Pit' – ब्लड शुगर बढ़ाने एवं काम करने के बाद की थकान को दूर करने के लिये

(3) Gal (7) Liv (8) Lt Parkhoo –

बायीं जांघ के ऊपर LMNT के B_{12} प्वाइंट के दर्द को कम करने तथा विटामिन B_{12} का ऐब्जो़र्पशन (absorption) यानि अवशोषण बढ़ाने के लिये, जो नर्वस टिशू (nervous tissue) यानि तंत्रिकाओं की देखभाल के लिये जरूरी है। इस उपचार से शरीर में ताकत बढ़ती है, कमजोरी दूर होती है।

(2) Adr - ऐल्डोस्टीरोन के लिये, जो किडनीज़ के ट्यूबूल्स को सोडियम रोकने के लिये कहता है। इससे रक्त में सोडियम की मात्रा बढ़ेगी

(6) Adr -

कौरटीज़ौल (cortisol) के लिये, जो इन्फ्लमेशन को कम कराता, तथा ब्लड शुगर बढ़ाता है

(2) Para -

वैसोप्रैसिन (vasopressin) के लिये, जो दीर्घकालीन लो बी पी को नौरमल कराता है।

(4) Para -

पैरॅाथौरमोन (parathormone यानि PTH) द्वारा रक्त में कैल्शियम को बढ़ाने के लिये।

अब हर फॉरमुला किस प्रकार की मरीजों को लाभ देगा यह समझें –

(1) Pit (3) Gal (7)Liv (8) Lt. Parkhoo (2) Adr

उपयोग – शुगर एवं सोडियम बढ़ाने तथा B_{12} द्वारा नर्व को मजबूत बनाने के लिये – खास कर जिन बच्चों को शुगर या सोडियम की कमी से fits आयी हो।

या खिलाडी जो कहते हैं कि उन्हें शाम होते-होते क्रैम्प्स एवं कमजोरी-जैसे लगती है। शाम को कमजोरी है इसका मतलब पसीना द्वारा सोडियम निकल गया है। उनमें सोडियम की कमी है सो (2) Adr से उन्हें लाभ होगा क्योंकि (2) Adr से हम ऐल्डोस्टीरोन को उकसाते हैं जो नमक को बाहर जाने से रोकेगा।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

(4) Pit (3) Gal (7) Liv (8) Lt. Parkhoo (6) Adr

उपयोग – जिन्हें कमजोरी लगती हो, एवं जिन्हें थोडा व्यायाम के बाद ही चक्कर आते हैं तो इसका मतलब उनके शरीर में शुगर की मात्रा बहुत कम है। उनके लिये यह उपचार उत्तम है। लेकिन यह उपचार हृदय-रोग के मरीजों को एवं जिन्हें हाई बी पी के कारण पैरालायसिस हुआ है, उन्हें नहीं देना – क्योंकि सोचा जाता है कि 'Adr' हृदय रोग के मरीजों को नुकसान करेगा, एवं 'Pit' ऐल्कली को बढ़ाता है, सो यह उपचार हाई बी पी के पेशंटों को नहीं देना।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

(4) Para (3) Gal (7) Liv (8) Lt. Parkhoo (6) Adr or (2) Adr

जिन्हें कैल्शियम और शुगर या सोडियम की कमी हो उन्हें दे सकते हैं –जैसे डायाबीटीस एवं किडनी के मरीजों के लिये या जिन्हें क्रैम्प्स दिन में भी एवं रात में सोये पडे भी आते हैं।

जिनको पैरालायसिस है उन्हें भी दे सकते हैं, अगर उन्हें हाई बी पी न हो तो।

जिन्हें शुगर की कमी हो उन्हें (6) Adr दें।

जिन्हें नमक की कमी हो उन्हें (2) Adr दें। हाई बी पी की मरीजों को (2) Adr न दें।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

(2) Para (3) Gal (7) Liv (8) Lt. Parkhoo (2) Adr

जिन्हें लो बी पी हो और शरीर में कमजोरी हो उनके लिये अच्छा है।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

विचार जो इसे लिखते समय आया है – (29.07.2007)

लगता है कि अब से Multivitamin formula में (8) Rt Parkhoo भी जोड़ देना चाहिये – फोलिक ऐसिड के लिये। यानि फॉरमुला में B_{12} फॉरमुला की जगह पर Folic black formula देना है। यानि formula में सुधार इस प्रकार होगा।

(1) Pit (8) Rt Parkhoo (3) Gal (7)Liv (8) Lt. Parkhoo (2) Adr
(4) Pit (8) Rt Parkhoo (3) Gal (7) Liv (8) Lt Parkhoo (6) Adr
(4) Para (8) Rt Parkhoo (3) Gal (7) Liv (8) Lt. Parkhoo (6) Adr
या (2) Adr
(2) Para (8) Rt Parkhoo (3) Gal (7) Liv (8) Lt. Parkhoo (2) Adr

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

Angina treatment या **Athero treatment**

I (4) Medulla Clockwise T1/T2 + Raman trt + (10) Pan (2) Thrd
II (1) Single point liver x 2 treatments
III P. Heparin → (8) Pan (7) Liv (8) Ch. Only + Sulta Ulta (हाथ 135° पर)
या जिनको Mu^0 में दर्द हो तो एवं सख्त कब्जी ही उनके लिये
III Mild ATF
IV A. Heparin + Sulta Ulta (हाथ ऊपर 135° पर रखकर देना है)

मुख्य बीमारियाँ

हृदय रोग, ऐथेरो स्क्लेरोसिस, कोलेस्ट्रॉल का बढ़ जाना, ट्राइग्लिसेराइड का बढ़ जाना, कार्डियैक अस्थमा, कारपल टनल सिंड्रोम या टारसल टनल सिंड्रोम इत्यादि के लिये

- - - - - - - - - - - - - - -

Kidney clear formula

LMNT में हम जननांगों को उकसाने के लिये 'WD' प्वाइंट का उपयोग करते हैं। नाभी के नीचे के अंगों को उकसाने के लिये New Genes formula देते हैं। तथा अगर उधर तीव्र दर्द हो तो उसमें Chest Only के जगह पर Thymus Chest देते हैं। इसका उपयोग हम यूट्रस या प्रोस्टेट ग्लैंड के प्रोब्लेम में करते हैं।

वैसे ही, LMNT में हम किडनीज़ को उकसाने के लिये $Liv^0 – Mu^0$ प्वाइंट का उपयोग करते हैं। Pure 1,25 DCC उपचार के तजुर्बे से गुरुजी ने सोचा कि $Liv^0 – Mu^0$ को अकेले उकसाने से कुछ पेशंट को तकलीफ हो सकता है। अतः वे ऐसिड ऐल्कली के बैलेन्स बनाने के

लिये उसके साथ Ch. Only तथा ↑|↓ देने लगे जिससे देखा गया कि पेशंट को कमाल के नतीजे मिलते हैं।

किडनीज़ को उकसाने के फॉरमुला को Kidney clear formula कहते हैं जिसमें दो प्रकार हैं – हमें पेशंट के उस दिन के स्थिति के अनुसार उचित फॉरमुला को चुनना है।

पहले गुरुजी (7) Liv^0 (7) Mu^0 (8) Ch. Only (20) ↑|↓ देते थे, उसे बाद में निम्न रूप में बदला गया –

I (1) Liv^0 (1) Mu^0 (2) Ch. Only (5) ↑|↓
II (3) Liv^0 (3) Mu^0 (4) Ch. Only (10) ↑|↓
III (5) Liv^0 (5) Mu^0 (6) Ch. Only (15) ↑|↓
IV (7) Liv^0 (7) Mu^0 (8) Ch. Only (20) ↑|↓

ऊपर का उपचार निम्न प्रकार के लोगों को देना है – जिन्हें कमर दर्द, लेफ्ट किडनी स्टोन (किडनी में पथरी,) दाद, खाज, ऐलेर्जी, सोरियासिस (psoriasis), या कोई अन्य सूखे चर्म रोग हो एवं निम्न में से कोई हो –

- जिन्हें नौरमल या कड़क मोशन या कब्जी हो।
- जिन्हें Liv^0 - Mu^0 में समान दर्द हो या Mu^0 में ज्यादा दर्द और Liv^0 में कम दर्द हो
- उन औरतों को जिन्हें मैन्सस यानि मासिक धर्म 4 दिन या उससे अधिक दिनों के लिये आते हों
- जिन्हें ऐसिड़ोसिस के अन्य लक्षण हों जैसे बायीं अनामिका उंगली में दर्द इत्यादि।
- एवं जिनकी बी पी नौरमल रहती है या कभी–कभी लो बी पी हो जाती है

यह फॉरमुला खास कर उन बच्चों को लाभ देता है जिनका माइक्रो हेड या माइक्रो सेफालस (micro head or micro-cephalus) हो – यानि जिस बच्चे का सिर शरीर की तुलना में अन्य बच्चों से छोटा हो।

- ध्यान दें – पथरी के साथ दर्द हो तो 'Ch only' ↑|↓ की जगह पर 'Th+Ch' देना है।

Ulta Kidney clear formula

लेकिन सभी को हर दिन एक जैसे लक्षण नहीं होते। जब शरीर बिगड़ता है, तब कुछ लोगों को लूज़ मोशन या ऐल्कली बढ़ने के अन्य लक्षण दिखते हैं। तो अपने साठ साल के अनुभव से गुरुजी की खोज है कि ऊपर के फॉरमुला के क्रम को पेशंट की स्थिति (condition) के अनुसार इस प्रकार बदलना है।

I <u>(1) Mu^0 (1) Liv^0</u> <u>(5) ↑|↓ (2) Ch. Only</u>
II <u>(3) Mu^0 (3) Liv^0</u> <u>(10) ↑|↓ (4) Ch. Only</u>
III <u>(5) Mu^0 (5) Liv^0</u> <u>(15) ↑|↓ (6) Ch. Only</u>
IV <u>(7) Mu^0 (7) Liv^0</u> <u>(20) ↑|↓ (8) Ch. Only</u>

यह उपचार निम्न प्रकार के लोगों को देना है –जिन्हें कमर दर्द, राइट किडनी स्टोन (right kidney stone) हो एवं निम्न में से कोई हो –

- Liv^0 में ज्यादा दर्द और Mu^0 में कम दर्द हो
- जिन्हें नरम या लूज़ मोशन (loose motions) हों।
- उन औरतों को जिन्हें मासिक धर्म में स्राव बहुत कम या एकाध दिनों के लिये ही आता हो
- जिन्हें शरीर में सूजन आये जो रात को न हो, सुबह उठने पर हो और कुछ घंटों के बाद कम हो जाये
- दाद, खुजली, या कोई अन्य चर्म की बीमारी हो जिससे पानी निकलता रहे
- जिन्हें ऐल्कलोसिस के अन्य लक्षण हों जैसे दायीं अनामिका उंगली में दर्द इत्यादि।
- जिन्हें बीच–बीच में या हमेशा ही हाई बीपी की शिकायत हो

अगर किसी को पथरी के साथ दर्द हो तो ↑|↓ तथा Ch. Only के जगह पर Th + Ch देना है।

ध्यान दें –

निमोनिया (pneumonia) नामक बीमारी में किडनीज़ पर दुष्प्रभाव पड़ता है। उसके लिये भी शरीर की स्थिति के अनुसार उचित Kidney clear treatment देना है। यह उपचार उन्हें भी देना है जो हमारे पास किसी अन्य बीमारी के लिये आये हैं और पूछने पर हमें पता चला कि उन्हें बचपन में कभी भी निमोनिया हुआ था।

यह उपचार उन बच्चों को भी लाभ देगा जिन्हें दिन में तीन–चार बार लूज़ मोशन होते हैं – जैसे कि कुछ CP के बच्चों में पाया जाता है।

(Taber's 18th edn.p 42) में लिखा है कि dopamine का एक कार्य है किडनीज़ में रक्त प्रवाह बढ़ाना। सो किडनीज़ के प्रोब्लेम के लिये (20) Medulla भी लाभदायक होगा ? इस पर और खोज करना है।

पुणें के श्री अनिल भालेराव जी के बेटे को pimples यानि मुहासे एवं ऍलेर्जी था। साथ में उसे 'Gal $^{+++}$' था। उन्होंने निम्न उपचार दिया – 1st day - New Gal formula; 2nd day : New Gal formula + Kidney clear treatment - अगले दिन सुबह सारे मुहासे निकल गये। चेहरा ऐसा साफ था कि विश्वास के बाहर था।

भालेराव जी का एक और अनुभव ऐसा है कि शरीर में अगर स्वेलिंग हों, चाहे वह हार्ट के कारण या किडनीज़ ठीक से काम न करने के कारण, उस पेशंट को (10) Pan x 3 treatments देने से अक्सर लाभ पहुँचता है। अगर उससे पूर्ण लाभ न मिले तो बाद में उचित kidney clear treatment दे सकते हैं।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Anil Sharma treatment (Mu^0 में दर्द न हो तो नहीं देना)

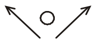
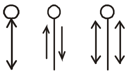
(5) Pan (3) Gal (5) Liv (7) Mu^0 (3) acid (3) WD (3) Pit (6) Adr

यह उपचार गुरुजी के बहुत ही पुराने विद्यार्थी श्री अनिल शर्मा जी का बनाया हुआ है, जो आजकल लंडन में न्यूरोथेरेपी प्रैक्टिस (practice) कर रहे हैं। यह फॉरमुला ऐसिड कम करने के लिये बहुत ही अच्छा उपचार है। चूंकि 'Adr' देने से 'Thymus' हाइपो होगा, यानि कम काम करेगा, तो शरीर की इम्यूनिटी कम न हो, इसलिये हर 4 उपचार करने के बाद एक उपचार में '(6) Adr' के जगह पर (4) Thymus+Chest दें

मुख्य बीमारियाँ – जिन्हें ऐसिड के कारण जोड़ों में दर्द हो (Mu^0 में काफी दर्द हो तभी दें),
गाउट (gout) यानि गठिया (यूरिक ऐसिड ज्यादा)
Bamboo spine बैम्बू स्पाइन
Cervical or lumbar spondylitis सरवाइकल या लम्बार स्पौन्डीलाइटिस
पंजाब के कुछ थेरेपिस्टों का अनुभव है कि यह उपचार औरतों में Leucorrhea यानि सफेद पानी जाने को भी रोकता है।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Oxygen-hormonal treatment

I (2)  (1) (3) organ clearance (5) 

II. (1) Liv° (1) Mu°

III. (2) Ch only

IV. (3) Folded legs (6) TF (3) NNS

V. (3) Raman x 1 treatment

VI. (2) Folic VII. (2) Thia

VIII. (2) B_{12} IX. (2) Nia

X. (10) Medulla + Fast Gas : Gas I : Gal : Spl : Liv : Mu

XI. (1) Pit (1) Thrd (1) Adr (½) Ku – 20 secs - हॉरमोन्स बनाने के लिये

XII. Ajay Normal (8) Pan (1) Gal (2) Liv -3 points (1) Gas I -6 points

मुख्य बीमारियाँ

Abdomen disorder पेट की बीमारियाँ, M.S (multiple sclerosis) मल्टीपल स्क्लेरोसिस
Back Pain पीठ का दर्द, Mental Retardation मन्द बुद्धि,
Neuropathy न्यूरोपैथी Myopathy मायोपैथी,
M.N.D (Motor Neuron Disorder) मोटर न्यूरॉन डिसॉरडर

ध्यान दें – मन्द बुद्धि के बच्चों के लिये यह बहुत ही उपयोगी है। इस उपचार को माता पिता को सिखा देना, और कहना कि दिन में कम से कम एक बार रोज दें। अगर सुबह शाम दें तो

और भी अच्छा है। लेकिन जब तक पेट पूर्ण रूप से ठीक न हो तब तक होरमोन्स को नहीं उकसाना है।

तो एकाध महीने तक क्रम इस प्रकार होगा - I – X तक देकर उसके एक मिनट बाद XI नंबर वाला उपचार के बजाय XII नंबर देना है। एकाध महीने बाद जब पेट और पाचन पूरा ठीक हो जाय और UDF इत्यादि का आना एकदम बंद हो, तब XI नंबर वाला उपचार भी जोड़कर देने से हॉरमोन्स ठीक से बनेंगे और उपचार का पूरा लाभ होगा।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

यही उपचार निम्न बीमारियों के लिये भी बहुत ही उपयोगी पाया गया है -

प्लैटलैट्स की मात्रा अत्यन्त कम हो (Low count of Platelets) - जैसे कि ITP नामक बीमारी में होता है (ITP = Idiopathic thrombocytopenic purpura)

कोई भी जेनेटिक बीमारी के लिये

S.L.E., Scleroderma, या अन्य कोई भी ऑटो इम्यून डिसार्डर हो तो

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

पुणें के श्री अभय पाठक जी ने पाया है कि M.N.D (मोटर न्यूरौन डिसोर्डर), Myopathy (मायोपॅथी) या माँस पेशी सम्बन्धी पुरानी बीमारियों के लिये निम्न उपचार क्रम अत्यन्त लाभदायक सिद्ध हुआ है। उनकी एक bed ridden **MND** lady patient है जिनको पहले दोनों साइड से दो आदमी पकड कर लाते थे। चार महीने के हमारे उपचार के बाद एक उंगली पकडकर चलने लगी। पहले गर्दन नीचे ही रहता था। उठा नहीं पाती। अब अपना आप उठा लेती है। उनके लिये निम्न क्रम बहुत फायदेमंद था।

पहले एक महीने के लिये Oxygen hormonal treatment - रोज देना है, कम से कम दिन में एक बार।

एक महीने के बाद यानि दूसरे महीने से

I Oxygen hormonal treatment
II (15) Medulla x 6 treatments

तीसरे महीने से

I Oxygen hormonal treatment
II (15) Medulla x 12 treatments

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

Oxygen formula

(8) <u>Ch. Only</u> (6) ← → (6) \°/ (3) ↑o↑ (20) ⫯ ↕⫯↕ ⫯⇅
+ (6) \°/ (3)↑o↑ (6) ← →

यह फॉरमुला क्यों और कैसे कामयाब है उसे समझिये –

(8) Ch. Only	लंग्ज़ साफ करने के लिये
(6) ← →	गर्दन की मसल्स को खोलता है ताकि अच्छी तरफ सांस ले सके
(6) \°/	लंग्ज़ को रक्त का सप्लाई बढ़ाने के लिये
(3) ↑o↑	T1/T2 के नसों द्वारा दीमाग के नर्व्ज़ को ठीक से संदेश पहुँचाने
(20) ⫯ ↕⫯↕ ⫯⇅	सारे शरीर में रक्त के संचार को ठीक करने
(6) \°/ (3) ↑o↑ (6) ← →	जैसे ऊपर दिया गया है

यह उपचार शरीर की टिशूज़ और सैल्स में oxygen की मात्रा बढ़ाने के लिये देते हैं। इस उपचार की सफलता के बारे में गुरुजी द्वारा प्रस्तावना में बताया गया है। क्रोनिक बीमारियों में कुछ मरीजों को 'Thymus' से नुकसान हो सकता है, जब कि कुछ अन्य लोगों को 'Adr' से। सो ऐसी बीमारियों में सभी arrows <u>(L1-L5)</u> तक ही देना है, ताकि मरीज को कोई नुकसान न हो।

यह देखा गया है कि आज के दिन यह उपचार बहुत ही अच्छा है। इस का कारण है कि लंग्ज़ साफ हो जाते हैं, उन में रक्त का बहाव बढ़ जाता है, जिससे शरीर की हर ग्रंथी को अधिक औक्सीजैन से भरा हुआ रक्त मिल जाता है, जिससे उन के कार्य करने की क्षमता बढ़ जाती है और जो जो कार्य वे पहले नहीं करते होते या जो एन्ज़ाइम या हौरमोन या कैमीकल नहीं बना रहे होते, उसे बनाना प्रारंभ कर देते हैं। दूसरी बात है कि आंतडियों में विल्लाई (villi) हैं जिन को भरपूर औक्सीजैन न मिले तो मृत्युप्राय–से हो जाते हैं और उन के कार्य करने की क्षमता कम हो जाती है जिससे वे सब न्यूट्रियन्ट्स (nutrients) यानि पोषण तत्वों की सोखना कम कर देते हैं, या बंद कर देते हैं। जैसे ही उन्हें औक्सीजैन से भरा हुए रक्त मिलता है, वे भरपूर और सही तरीके से काम करना लगते हैं, जिससे शरीर के हर अंग को बहुत लाभ होता है, और जो कैमीकल इत्यादि पहले नहीं बन रहे थे, वे बनने लग जाते हैं।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Toe Fingers (TF) तथा **New Nabhi Set (NNS)**

इन दोनों उपचारों से पाचन संस्थान के अंगों को एक–एक करके set कर सकते हैं। हर उंगली किस भाग को उकसाता है या किस अंग के दर्द को निकालता है, उन का फंक्शन निम्न प्रकार है –

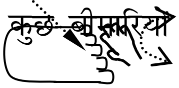
बायें **(left)** पैर की उंगलियां नाभी के **right side** यानि दाहिने साइड के अंगों को उकसाती हैं
बड़ा अंगूठा — छाती में स्टेर्नम (sternum) के नीचे 'Gas' के दर्द को निकालता है
पहली उंगली — पैंक्रियास (pancreas) की दांई (right) भाग यानि पैंक्रियास के माथे के भाग को (इससे होरमोन्स ज्यादा निकलेंगे)
बीच वाली उंगली — गॉल ब्लैडर तथा पसलियों (ribs) के अंदर के छाती के दाहिने भाग को
तीसरी उंगली — लिवर, ऐसेंडिंग कोलन (ascending colon) के मध्य भाग, तथा नाभी के दाहिने भाग की आंत को
सब से छोटी उंगली — दायीं ओवरी / टैस्टीस, ऐपेंडिक्स, तथा ऐसेंडिंग कोलन के शुरू के भाग

दायें **(right)** पैर की उंगलियां नाभी के **left side** यानि बायें साइड के अंगों को उकसाती हैं–
बड़ा अंगूठा — नाभी के ठीक ऊपर के दर्द को निकालता है – यह 'Gas I' जैसा काम करेगा
पहली उंगली — पैंक्रियास की पूछड़ी के भाग को (इससे पाचक एन्ज़ाइम्स ज्यादा निकलेंगे)
बीच वाली उंगली — स्प्लीन तथा छाती की बायीं भाग को, और transverse colon के अंतिम भाग को
तीसरी उंगली — डिसेंडिंग कोलन के मध्य भाग, नाभी के बायीं भाग, सारे शरीर के म्यूकस मैम्ब्रेन को
सब से छोटी उंगली — बायीं ओवरी या टैस्टीस, तथा sigmoid colon को

दोनों पैरों की छोटी उँगली को एक साथ करने से वह नाभी के नीचे के 'WD' के दर्द को निकालता यानि कम करता है।

उपचार का क्रम –
TF तथा NNS दोनों उपचारों के लिये एक ही क्रम होता है, जो फॉरमुला और जरूरत के अनुसार बदल सकता है। अगर सिर्फ 20 TF 6 NNS लिखा हो तो सभी उँगलियों में उपचार करना है इस क्रम से देना –
Gas : Gas 'I' : Pan (बाया) : Pan (दाहिना) : Gal : Liv : Rt. Ov; Spl : Mu : Lt.Ov.

अलग–अलग उपचारों में क्रम बदला जाता है।



कुछ बीमारियों में सिर्फ एक या दो उँगलियों को उपचार देते हैं। उदाहरण के लिये – 6 NNS 'Gal' में हम रोगी के बायें पांव की सिर्फ बीच वाली उंगली को 6 बार नीचे दबाते हैं, अन्य उँगलियों को नहीं ।

लेकिन अगर NNS 'Pan' लिखा हो तो दोनों पैरों की 'Pan' की उँगली यानि अंगूठे के पास वाली पहली उँगली को ही उपचार देना है। चाहे एक–एक करके दें या एक साथ दें।

- अगर मामूली-सी कब्जी हो तो निम्न क्रम से दें -
  Gas : Gas 'I' : Pan (बाया) : Pan (दाहिना) : Gal : Liv : Rt. Ov; Spl : Mu : Lt.Ov.
  फिर दुबारा Spl : Mu : Lt.Ov. दें।
  Rt. Ov. इसलिये नहीं देना क्योंकि वह ऐल्कली को कम करेगा, ऐसिड को बढ़ायेगा।
- पाचन को ठीक करने के लिये एक और क्रम है उपयोगी है जिसे इस तरह लिखते हैं -
  Pan : Pan : Gal : Liv : Gas : Gas : Gal : Liv. इसे देने का तरीका है -
  Pan (बाया) : Pan (दाहिना) : Gal : Liv : Gas : Gas 'I' : Gal : Liv.

ध्यान दें

TF एवं NNS उपचारों को एक के बाद एक देने से पेट एवं आंतडियां ठीक होनी शुरू हो जायेंगी, जिससे पाचन शक्ति बढ़ जायेगी। प्रोटीन्स ठीक से पचने लगेंगे, जिससे ऐमीनो ऐसिड्स भी (amino acids) ठीक मात्रा में बनने लगेंगी।

इन के बाद नौरमल NAN / FAN उपचार करना चाहिये ताकि पाचन और अवशोषण ठीक होने के कारण सभी ग्रंथियों के raw materials ठीक से प्राप्त हों और वे ठीक से काम करें।

ONS एवं **NNS** में फर्क तथा उनके उपयोग

ONS एक आम उपचार है, जो पेट के सभी अंगों को एक ही समय में set करता है। प्रवास या अन्य कारणों से जब हल्का-सा नाभी upset हो तो यह अकेला ही शरीर को ठीक करने के लिये काफी है। लेकिन जब कोई एक खास अंग बिगड़ा हुआ हो तो उसे पूर्ण रूप से ठीक करने के लिये यह अकेला काफी नहीं है। पहले ONS दें फिर NNS देने से ज्यादा लाभ होगा।

ONS कैसे कार्य करता है यह समझने के लिये एक उदाहरण लीजिये - समझें कि हमारे पास एक थैली है जिसमें कई चीजों को tightly pack यानि ठोक के भरकर रखा गया है। लेकिन किसी प्रवास या हलचल के कारण अंदर की चीज थोड़े इधर-उधर हो चुकी हैं। अगर उनके अंदर ज्यादा उथल-पुथल न हुआ हो तो अगर हम थैली के कोने को पकडकर एक-आध बार हल्के-हल्के हिलायेंगे तो वही उन्हें अपनी-अपनी सही जगह में बिठाने के लिये काफी हो सकता है,। ONS का काम इसी प्रकार का है।

NNS द्वारा हम सूक्ष्म या महीन रूप से जिस अंग में गड़बड़ी हो उसे अकेले भी ठीक कर सकते हैं। और चाहे तो कई सारे अंगों को एक के बाद एक करके set कर सकते हैं। NNS का कार्य TV के remote control जैसा है जिससे हर एक चैनल (channel) को सूक्ष्म रूप से tune किया जा सकता है।

\- - - - - - - - - - - - - - - - - -

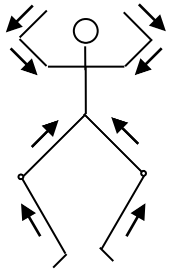
Maunish treatments

ये उपचार गुरुजी के एक पुराने छात्र श्री मौनिश व्यास जी द्वारा बनाये गये हैं। यह लिम्फ नोड्ज़ (lymph nodes) को उकसाने का एक सरल तरीका है। जब भी हाथ–पैर के किसी भी भाग में इन्फेक्शन हो या कोई मार लग जाये, तो कुछ ही देर में लिम्फ नोड्ज़ में अतीव दर्द के साथ सूजन भी हो सकता है। हाथ में समस्या हो तो कच्छ यानि armpits की जगह पर दर्द होगा, और अगर पैर में मार लगी हो तो groins (यानि जहां हम 'Pan' उपचार के लिये पैर रखते हैं,) उस भाग में दर्द होगा। जब तक उस जगह को ठीक न किया जाय तब तक उँगली या हाथ–पैर का दर्द भी ठीक नहीं होगा। इस उपचार से इस प्रकार के सूजन और दर्द से तुरन्त राहत मिलती है।

सारे शरीर के लिम्फ्स (lymphs) 24 घंटे में खाली दो–तीन लीटर ही वापस जाते हैं, जब कि 24 घन्टे में 12,000 लीटर रक्त हार्ट से बाहर निकलता है, और एक दिन में उतना ही रक्त हार्ट में वापस आता है। शरीर के भारी प्रोटीन्ज़, लिपिड्ज, तथा WBC's एवं lymphocytes, जो हमारे शरीर की रक्षात्मक फौज हैं, उन सभी चीजों को यही (lymph) उठाता है। यही कारण है कि इस का चलना बहुत ही धीमा होता है। अगर लिम्फ नोड्ज़ में कोई रुकावट आ जाये जिससे लिम्फ का चलना यानि उसकी गति एकदम रुक जाये तो मनुष्य चार दिन से अधिक जिन्दा नहीं रह सकता।

शरीर के दोनों बाजू के लिम्फ अलग–अलग नलिकाओं द्वारा हृदय के अंदर मिलते हैं। दांई तरफ का सिर या दिमाग, दांई तरफ का हार्ट, दांया फेफड़ा, दांया थोरैक्स (right thorax) तथा दांया हाथ के लिम्फ्स (lymphs) राइट लिम्फैटिक डक्ट (right lymphatic duct) द्वारा राइट सब्क्लेवियन (right subclavian vein) में जाते हैं। जब कि दोनों पांव, बांया हाथ, बांया दिमाग, बांया हार्ट, बांया फेफड़ा और बांया थोरैक्स के लिम्फ्स थोरासिक डक्ट (thoracic duct) द्वारा लेफ्ट सब्क्लेवियन (left subclavian vein) में जाते हैं। सो ऐसिड तथा ऐल्कली कम करने के लिये दो अलग क्रम बनाये गये हैं।

Mauneesh alkali treatment



रोगी को करवट लेकर बाद में सीधा लेटने को कहना है। दोनों हाथ इस तरह से रखने को कहना (जैसे चित्र में दिखाया गया है) फिर अपने हाथों के वजन से या अपने पांवों के वज़न से माँस–पेशियों को नीचे की ओर तथा अंदर से दबाते हुये उसकी दाहिनी हथेली से कंधे की तरफ उसके दाहिने armpits तक आधी इंच आधी इंच ऐसे आते जाइये। अंत में अपनी एढ़ी से उनके armpit के अंदर थोडा प्रेशर देकर दबाइये। ऐसे तीन बार करना।

फिर पेशंट को दाहिनी करवट पर घुटने को बाहर और पांव को अन्दर रखते हुए लेटने को कहें। अब आप पेशंट के दांये पैर पर – ऊपर के तरीके के अनुसार – अपने दोनों पैरों से आधी इंच आधी इंच करके चलते हुये एढ़ी से घुटने तक तथा घुटने से फेमुर (femur) के

ऊपर से उसकी जांघ तक 3 बार जाना। इसी प्रकार पेशंट को बायी करवट पर लिटाकर उसके बांये पांव पर एढ़ी से जांघ तक दबाइये। अंत में इसी तरीके से उसके बांये हाथ को हथेली से armpits तक 3 बार दबाइये।

इस उपचार द्वारा अल्कली एवं रोगी की कड़कपन कम हो जायेगी और उसके मसल नर्म हो जायेंगी। CP, फिट्स एवं स्पैस्टीसिटी के रोगियों को यह उपचार लाभ देता है। याद रहे ऐल्कली कम करने का क्रम है – दांया हाथ, दांया पांव, बांया पांव, फिर आखिर में बांया हाथ।

Mauneesh acid treatment

ऊपर की तरह ही करना, लेकिन इस में पहले दांया पांव, बांया पांव, बांया हाथ फिर आखिर में दांया हाथ लेना है तो रोगी की acid की मात्रा कम हो जायेगी ।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

फोल्डेड लेग्ज़ (Folded legs treatment)

इस उपचार से पेशाब की थैली, यूटेरस इत्यादि पर दबाव आने से रक्त का बहाव किडनीज़ में बहुत बढ़ जाता है, और जिससे Liv^0 - Mu^0 का दर्द निकल जाता है, यानि किडनीज़ काफी साफ हो जाती हैं और अच्छी तरह से काम करना शुरू कर देती हैं, जिसका मतलब यह कि अब वे रक्त को और अच्छी तरह से अधिक साफ करेंगी और अधिक मात्रा से रक्त में बढ़े अनचाहे कैमीकल्स को बाहर निकाल देंगी और जो कैमीकल कम है उसे नहीं निकलने देंगी। इस प्रकार से शरीर को इस उपचार से काफी लाभ होगा, शक्ति बढ़ेगी एवं कार्य करने की क्षमता बढ़ेगी और रोगी स्वस्थ महसूस करने लगेगा।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Raman treatment -

द्वारा हम पेरीटीनियम को उकसाते हैं –

यह एक रामबाण ट्रीट्मेंट है जो कि शरीर की कई दर्दों को समाप्त करने की क्षमता रखता है। यह यूट्रस और टैस्टीस की सभी प्रोब्लेम में उपयोगी है।

पहले सोचा जाता था कि रामन ट्रीट्मेंट उनको नहीं देना जिनकी ऐल्कली बढ़ी हुयी हो, लेकिन अब इस सोच में कुछ बदल आयी है।

अब देखा गया है कि राईट रामन खाली Rt. Raman Only देकर दाहिने कंधे से लेकर दाहिने हाथ की उँगलियों तक, दाहिनी छाती, माथे के दाहिने भाग इत्यादि दाहिनी साईड की दर्दों को समाप्त किया जा सकता है। ये सभी दर्द अक्सर ऐल्कली बढ़ने से आते हैं।

जब कि लेफ्ट रामन Lt. Raman से लैफ्ट साईड का दर्द, या लैफ्ट हाथ की 4^{th} यानि चौथी उंगली का दर्द को भी समाप्त किया जा सकता है। ये सभी दर्द अक्सर ऐसिड बढ़ने से आते हैं।

रामन ट्रीट्मेंट के पहले (4) Medulla Clockwise T1/T2 जोड़ने से निम्न भागों पर असर करता है-

सरवाइकल (cervical) के nerves – C1 से C8 तक के सभी nerves

माथा, शोल्डर यानि कंधों (shoulder), भुजायें (arms), कोहनी (elbows), कलाई (wrists), एवं हाथों के उँगलियाँ – इन सारे अंगों के दर्दों के लिये यह अच्छा है।

थौरासिक (thoracic) के nerves –T1 से T12 तक के सभी nerves

इससे चेस्ट (chest) के दोनों sides का दर्द,

माइट्रल वाल्व (mitral valve) का दर्द,

स्प्लीन (spleen) का दर्द,

लंग्ज़ (lungs) एवं हार्ट (heart) इत्यादि के प्रोब्लेम में

डायाफराम (diaphragm) का ऊपरी भाग में भी यह लाभदायक है। इसलिये इसे हम हिचकी (hiccups) बन्द करने के लिये, एवं हायटस हरनीया (hiatus hernia) – इन दोनों के लिये भी use कर सकते हैं।

लडकों में जब टैस्टीस नीचे उतरते नहीं – उसे crypt-orchidism कहते हैं। उस के लिये भी यह उपचार काफी लाभदायक सिद्ध हुआ है।

हमारे तिरुप्पूर LMNT सेन्टर में Osteo arthritis of Knee के कारण एक 45 साल की औरत घुटने के दर्द से बहुत ही परेशान थीं। एक साइड से दूसरी साइड हिलते-हिलते ही चल पाती थीं। अन्य उपचारों से जब खास लाभ न मिला तो उन्हें (6) Raman x 6 treatments – दिया गया तो उपचार के तुरन्त बाद ही उनकी चाल सुधर गयी। और कुछ ही दिनों में वे ठीक हो गयीं ।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - - --

Feather Touch treatment

सन् 2007 की बात है – एक बार गुरुजी दिल्ली में गंगाराम अस्पताल (Sir Gangaram Hospital) में कुछ खास पेशंटों को देखने के बाद वापसी के लिये airport के गेट पर खडे थे। उस समय एक वृद्ध महिला को पहियेवाली कुर्सी में बिठाकर लाया गया जो दर्दों के कारण एक कदम भी चल नहीं सकती थी । वक्त कम था, लेकिन गुरुजी के मन में अपार करुणा थी। वे चाहते थे कि किसी तरह उस औरत की पीड़ा कम हो। तो सान्त्वना के शब्द कहते हुये उन्होंने बहुत ही नरम उँगलियों से उनकी गाल पर एक बार ऊपर से नीचे की ओर अपनी हथेली फेरा। तो तुरन्त ही महिला ने चकित होकर कहा "यकीन तो नहीं हो रहा है पर लग रहा है कि मेरा दर्द कुछ कम हुआ है ! कृपया और एक बार ऐसे ही कीजिये ना ! तो गुरुजी ने एक और बार उनके गाल पर हाथ फेरा तो मानो चमत्कार ही हो गया ! वह महिला कुर्सी से धीरे से उठकर खड़ी हुयीं और उन्होंने कहा कि अब तो मेरा दर्द ना के बराबर है !! देखनेवाले तो हैरान थे ही, एवं गुरुजी को भी आश्चर्य हुआ कि यह हुआ कैसे ?

उसके बाद अनेक पेशंटों पर यह उपचार भिन्न तरीकों से प्रयोग किया गया और हर बार सफलता प्राप्त हुयी। फिर कई महीनों के गहन अध्ययन और अनुसंधान के बाद गुरुजी ने जो इस उपचार के बारे में खोज की उसके बारे में उन्हीं के शब्दों में सुनिये कि इस का राज क्या है :-

" पुराने जमाने में या आज भी कई मस्जिदों में मुल्लां जी मोर पंख से बना हुआ पंखों का गुच्छ आनेवाले रोगियों को लगाते हैं जिससे उनको लाभ भी होता है। इस उपचार में हमारा स्पर्श भी इतना हल्का होता है, इसीलिये हमने इसका नाम फेदेर टच्च feather touch रखा है। आज की तारीख में यह उपचार बहुत ही ज्यादा लाभकर है। अब यह शरीर में किस तरह से लाभ पहुँचाता है यह समझें-

मस्सल (muscle) या ग्रंथी को उकसाने के बहुत से तरीके हैं - इन में से मैंने एक को चुना है जिसका नाम है - इम्पल्स (impulse). इम्पल्स की स्पीड 600 km. प्रति घन्टा है जिस के हिसाब से एक मिनट में दस किलो मीटर या 6 सेकंड में एक किलो मीटर एवं एक सेकंड के सौवे हिस्से में यह 1.60 मीटर प्रवाह करेगी। एक आम मनुष्य के सिर से पैर तक की लंबाई 1.6 मीटर के आसपास ही है। जब हम माथे पर या चेहरे पर हाथ फेरते हैं तो जो इंपल्स (impulse) निकलेगी वह $^{1}/_{100}$ सेकंड में पैर तक पहुँच जायेगी।

यही कारण है कि हमारा किसी जगह को बहुत ही नर्म तरीके से शरीर के पीठ वाले भाग या चमड़ी को पाउडर लगाकर हाथ की उँगली के अग्र भाग से स्पर्श करने से शरीर के सारे रोंगटे खडे हो जाते हैं। जिसका मतलब है कि अंदर की कैपीलरीज़ (capillaries) तक रक्त बहाव को बढ़ाया है। कम से कम तीन बार ऐसा करने से चमड़ी से हड्डियों तक अन्दर के सब मस्सल्ज़ को यह ठीक प्रकार से उकसा देते हैं, जिस से चाहे कोई ग्रंथी हो जो ठीक प्रकार से काम नहीं कर रही हो या कोई मस्सल में दर्द हो सब ठीक हो जायेगा। ऐसा पाया गया है कि उन में किसी प्रकार का दोष नहीं रहेगा।

उपचार का तरीका

चिकित्सा लेनेवाले को एक stool पर बिठायें या चाहे वे खड़े भी रह सकते हैं। उनके माथे और चेहरे पर पाउडर लगा दें। पहले आप रोगी के चेहरे के सामने खड़े हों।

- माथा से शुरू करना और उसे ऊपर से नीचे की ओर एवं पीछे से आगे की ओर सभी दिशाओं से सहलाना ताकि कोई भी जगह छूट न जाये।
- फिर आँखों के ऊपर से दोनों साइड की ओर,
- नाक के ऊपर,
- होंठों के ऊपर,
- ठोढ़ी के ऊपर,
- कान के नीचे से ठोढ़ी के सामने वाले भाग तक,
- फिर गर्दन के पीछे से आगे की ओर तक -

हर एक जगह पर तीन-तीन बार उँगलियों की छोरों से इस तरह नरमी से सहलाना कि पाउडर न मिटे।

इसके बाद अपनी उँगलियों को दोनों कंधों से हाथों की उँगलियों तक ले जाना है। इस समय ध्यान रहे कि पेशंट के दोनों हाथ एकदम ढ़ीली एवं रिलॅक्स (relax) हों, हथेलियां अंदर की तरफ हों और उँगलियाँ भी बिल्कुल ढ़ीली रहें। अगर रोगी ने हाथ की उँगलियाँ सीधी रखी हैं तो वे रिलॅक्स नहीं रहेंगी और उपचार का पूरा लाभ नहीं होगा।

इसके बाद छाती पर, पेट पर, armpits यानि दोनों बगलों के अंदर और सारी पीठ पर पाउडर लगाना। रोगी की पीठ की तरफ खड़े रहकर आगे से पीछे की तरफ दोनों हाथों की उँगलियों से सहलाना। (ध्यान रहे अगर रोगी को इन्फ्लमेशन की बीमारी है तो छाती पर का थाइमस ग्लैंड और पीठ पर T1 से T6 तक के भाग को नहीं सहलाना, नहीं तो थाइमस के उकसाये जाने से रोगी को नुकसान हो सकता है।)

फिर बगल के बीच से कमर तक ऊपर की त्वचा को उकसाना, नाभी के निचले भाग से कमर के मध्य भाग तक सहलाना। फिर बाहर की तरफ से पेल्विक बोन pelvic bone से नीचे फीमर femur के नीचे तक ले जाना, दोनों टागों को चौड़ा करना, फिर दोनों फीमर से धीरे-धीरे पांव की एढ़ियों तक ले जाना, फिर रोगी को कुर्सी पर बिठाकर उसकी पांव की एढ़ी के नीचे एक उल्टा गिलास रखकर उस गिलास के ऊपर एक पांव की एढ़ी को रखना। और उसके calf muscle से पांव के ऊपर और फिर एढ़ी से पांव के नीचे भाग उँगलियों तक सहलाना। इसी प्रकार से दूसरे पांव का उपचार करने से रोगी को बहुत अच्छा लगेगा।

ध्यान रहे इस उपचार से पहले और बाद में जो अन्य उपचार जरूरी है उन्हें भी करें – जैसे कमर दर्द हो तो bending forward और standing point भी देना जरूरी है इत्यादि।"

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

Complement System formula

I Endorphin - for pain दर्द के एहसास को कम करने के लिये
II Ptyalin - for saliva - पाचन संस्थान के लिये
III (3) Raman - for peritoneum - सभी अंग ठीक से काम करने के लिये
IV Subclavian - for cleaning lymph channel -
+ Mukha Dhauti - for releasing carbonic acid from joints
जोड़ों में कारबोनिक ऐसिड जमने के कारण जो दर्द आता है उसे कम करने के लिये
V (1) Thymus VI (1) Lymph VII (1) Ton 'T'
इम्यूनिटी को बढ़ाने के लिये
VIII (½) Ku – 20 secs - neutrophils
IX (½) Ku – 13 secs - eosinophils
X (½) Ku – 6 secs - basophils
XI (½) Ku – 3 secs - mast cells
ऊपर के चारों ही इन्फ्लमेशन या इन्फेक्शन – दोनों के प्रभावों को कम करते हैं
XII New CNNS 'Gal - Liv' x 2 treatments
- for controlling infection and to improve digestion
XIII CNNS - Pan: Pan : Gal : Liv : Gas : Gas : Gal : Liv
XIV (6) Adr – for inflammation

New UDF formula के बाद Complement System देने से वह प्रायः सभी पुरानी बीमारियों के लिये लाभदायक है। अगर मरीज को डायाबीटीस या कोई भी अन्य ऑटो इम्यून डिसार्डर हो तो ऊपर के उपचार में V, VI एवं VII नहीं देना।

Subclavian treatment

यह एक नया ट्रीट्मेंट है जो कि subclavian veins – जो गर्दन के दोनों बाजुओं में हैं – उनके द्वारा शरीर के लिम्फ्स (lymphs) यानि लिम्फैटिक सिस्टम (lymphatic system) को उकसाने के लिये दिया जाता है।

रक्त की रफ्तार इतनी तेज है कि चौबीस घंटों में 12,000 लीटर रक्त हार्ट द्वारा पंप किया जाता है जब कि लिम्फ्स द्वारा शरीर की भारी प्रोटीन्स और फैट्स ले जाने के कारण वह इतनी धीमी गति से चलता है कि एक दिन में खाली दो से तीन लीटर लिम्फ ही ह्रदय के अंदर से गुजरता है।

Fetal stage यानि मां के गर्भ के बच्चे में लिवर और स्प्लीन के साथ-साथ लिम्फ नोड्ज़ (lymph nodes) भी कुछ रक्त बनाते हैं। लिम्फ नोड्ज़ में निम्न सैल्स होते हैं –

◊ इन्टरल्यूकिन नंबर दो Interleukin #2 – ये टी-हैल्पर सैल्स बनाते हैं
◊ नैचुरल किलर सैल्स Natural killer cells
◊ गामा ग्लोबूलिन – जो प्लास्मा सैल्स बनाते हैं, जिनका मौलिकुलर वेट molecular weight डेढ़ लाख से नौ लाख तक है। ये जितनी भारी होते हैं, उतनी ही उनकी कीटाणुओं को खत्म करने की क्षमता बढ़ती है।

ये तीनों सैल्स इतनी शक्तिशाली हैं कि ये कैन्सर के सैल्स को भी समाप्त कर सकते हैं, और ये हर प्रकार के इन्फेक्शन को समाप्त कर सकते हैं। जैसे कि ऊपर कहा गया है, पेरीटोनियम ऐब्डोमन की प्रायः सभी ग्रंथियों को चारों बाजू से कवर cover यानि ढक कर कर रखा है, सिवाय पैंक्रियास, स्प्लीन और किडनीज़ को आगे से कवर किया है। और यह पेरीटोनियम एक ग्रंथी के इन्फेक्शन दुसरे में न फैले इसलिये उस infectious material यानि कीटाणुओं से भरी चीज़ को लिम्फ्स में डाल देता है जिस में ऊपर कहे गये तीनों सैल्स द्वारा इन्फेक्शन को समाप्त कर दिया जाता है।

Subclavian treatment उपचार देने की विधि

पहले रोगी की दोनों हाथों की अनामिका उंगली यानि चौथी उंगली को चैक करना चाहिये। अगर दोनों में दर्द हो तो सबक्लेवियन का उपचार दिया जा सकता है। और यह उपचार दो बार देने के बाद उन उँगलियों की दर्द निकल जानी चाहिये। और उन उँगलियों के दर्दों के साथ-साथ फोलिक ऐसिड, विटामिन B_{12}, Liv^0-Mu^0 इत्यादि के दर्द भी निकल जाना चाहिये। और अगर ऐसा नहीं होता तो समझना चाहिये कि ये सब दर्द रामन उपचार से निकल जाना चाहिये। और रामन उपचार से घुटनों का दर्द, स्लिप डिस्क (slipped disc) का दर्द, कमर का दर्द इत्यादि सब निकल जायेंगी।

ध्यान दीजिये कि दोनों तरफ के सबक्लेवियन वेन्स एक-जैसे नहीं हैं। दांई तरफ की वेन (vein) बांयी तरफ की सबक्लेवियन वेन से पतली है यानि गोलाई में छोटी है। यह इसलिये कि दोनों तरफ के वेन्स में लिम्फ्स का समान प्रवाह नहीं है जैसे कि नीचे से पता चलेगा -

बांई तरफ की सबक्लेवियन वेन में	दांई तरफ की सबक्लेवियन वेन में
बांई ब्रेन की लिम्फ्स	दांई ब्रेन की लिम्फ्स
बांई छाती तथा लंग्ज़ की लिम्फ्स	दांई छाती तथा लंग्ज़ की लिम्फ्स
बांई तरफ के हार्ट की लिम्फ्स	दांई तरफ के हार्ट की लिम्फ्स
बांयें हाथ के लिम्फ्स	दांयें हाथ के लिम्फ्स
दोनों टांगों के लिम्फ्स	-
ऐब्डोमन के सभी औरगन्ज़ के लिम्फ्स	-

ध्यान रहे यह पता करने का विषय है कि ऐसा करने का क्या लाभ है कि लिम्फ्स के खाली एक चौथाई भाग ही दायीं तरफ की सबक्लेवियन नर्व में जाते हैं।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

गुरुजी के **LMNT** के अपने ओरिजिनल लौजिक से बनाये गये फौरमुले

NAN, FAN, LSTF, Chole, ATF, ALTF, APR, VTF, सभी Genes formulae, Vater, Multi vitamin formulae, Oxygen formula, Oxygen hormonal formula etc

फिज़ियॉलोजी के तथ्यों को अभ्यास करके उनके आधार पर बनाये गये फौरमुले

P. Heparin, 1,25 DCC, angiotensin #2, estrogen, progesterone, angina treatment, hypothyroidism का उपचार, HCl एवं सभी UDF फारमुले इत्यादि

निम्न उपचारों को कुदरती देन कहेंगे -

सभी मेडूला उपचार   Lactic acid   (6) Adr   Left तथा Right Swt
Thymus Chest,   Formula 4   (2) Para   (4) Para
Old Star एवं New Star treatments

Cranial nerves – क्रेनियल नर्व एवं उनके मेडूला उपचार

ये बारह जोडी हैं जो ब्रेन से निकलकर अलग–अलग जगह जाते हैं। इनके बारे में चित्र देखिये Cranial nerves (Taber's 18th edn.p 457, 2170)

ध्यान रहे हर क्रेनियल नर्व दो हैं – एक दांई दूसरी बांई।
गुरुजी की गजब की खोज है जो medical science के लिये अविश्वसनीय लग सकता है, और वह यह है कि हर क्रैनियल नर्व को हम उसी नंबर के ' मेडूला ट्रीट्मेंट ' द्वारा उकसा सकते हैं।
इतना ही नहीं, एक और अनुपम खोज है कि दायीं और बायीं मेडूला ट्रीट्मेंट अलग–अलग काम करते हैं।
Left Medulla ट्रीट्मेंट – acid बढ़ाता है और right medulla ट्रीट्मेंट alkali बढ़ाता है। यानि Left Medulla देने से शरीर में acidosis के असर दिखते हैं। एवं Right Medulla treatment ठीक उल्टा है (Swt ऐड्रीनल मैडूला को उकसाता है, जब कि Medulla treatment ब्रेन को उकसाता है)

साथ ही गुरुजी ने एक अवलोकन प्रस्तुत किया है कि Left Medulla के साथ जब Left Swt देंगे तो उससे sphincter या arteries खुल जायेंगे या फैल जायेंगे, जब कि Right Medulla एवं Right Swt देंगे तो sphincter या arteries संकीर्ण हो जायेंगे या सिकोड जायेंगे।
इसके कुछ उदाहरण इधर दिये गये हैं –

- मुंबई के Sri. Prakash Verma नामक पेशंट को cardiac sphincter सिकुड गया था, जिसे कुछ साल पहले ओपरेशन किया गया फिर भी ठीक नहीं हुआ। जब वे गुरुजी से मिले तब उन्हें एक अत्यन्त छोटा नवाला निगलने में भी बहुत ही तकलीफ होती थी जिससे खाने का मजा ही चला जाता था। गुरुजी ने उन्हें –
  (15) Left Medulla (6) Left Swt x 3 treatments दिया → तो उसी शाम को उन्होंने गुरुजी को फोन पर बताया कि कई बरसों बाद वे ठीक से खाना पाये ।
- बांद्रा क्लिनिक में एक औरत आई जिसे varicose veins के कारण दोनों पैरों में सूजन थी। गुरुजी ने arteries को सिकोडने के लिये (15) Right Medulla (6) Right Swt x 3 treatments दिलाया तो गजब की बात है कि तुरन्त ही उसके पैरों की सूजन निकल गयी !
- मध्य प्रदेश के एक camp में साठ साल के औरत ने कहा कि उन्हें पेशाब करते समय बहुत दर्द होता था। गुरुजी ने – बगैर किसी test report के ही – सही और ऊमदा अंदाज लगाया कि उनकी इस तकलीफ का कारण है – urinary sphincter का opening बहुत ही संकीर्ण होना। अपने तथ्य के समर्थन में उन्होंने उस औरत से पूछा कि क्या आपको धार इतनी तेजी से और जोर से आती है कि पेशाब सामने के दीवार पर जा टकराती है ? तो उस औरत ने कहा कि हाँ ऐसा ही होता है। उन्हें (15) Left Medulla (6) Lt. Swt x 3 treatments दिया गया। कुछ देर बाद उन्होंने पेशाब किया तो उनकी तकलीफ बहुत ही कम हो चुकी थी। और दो दिन के ट्रीट्मेंट के बाद ही उन्हें पूरा आराम मिला।
- मैसूर के एक camp में श्री विजय शाह नामक पेशंट को ४ साल से esophageal stenosis था जिसके कारण खाना तो दूर, एक घूंट पानी निगलने में भी उन्हें बहुत समय लगता था। उन्हें (15) Left Medulla (6) Left Swt x 3 treatments दिया गया और उन्होंने तुरन्त ही पानी पीकर कहा कि अब आराम है। उसी रात को भी भोजन के समय भी उन्हें आराम रहा। दूसरे दिन उन्हें

निम्न ट्रीट्मेंट दिया गया जिससे वे पूरे ही ठीक हो गये –

{ I (15) Left Medulla II (10) Left Medulla III (6) Lt. Swt } x 3 treatments

इतना ही नहीं, चार महीने बाद सेप्टेंबर महीने में फोन पर पूछने पर उन्होंने बताया कि उन्हें खाना निगलने में कोई दिक्कत नहीं थी।

- बांद्रा के Sri. Rohinton नामक पेशंट के आँखों का परदा (sclera) पूरा ही सफेद था और उसे एक दम दिखता नहीं था। वे कुछ सालों से LMNT के उपचार ले रहे थे। उन्हें पेट set करने के अन्य उपचारों के साथ

  (2) Medulla x 12 treatments + Brodmann’s area 17 & 18 घिसाई दिया गया।

  कुछ महीनों के बाद उसके आँखों की सफेदी कम हो चुकी थी और उसे हल्का-सा थोडा बहुत धुंधला दिखने लगा। उनका उपचार अब भी जारी है।

- (2) Medulla x 6 treatments देने से जिन बच्चों को cerebellum की गडबडियों की बीमारियाँ हैं, उन्हें बहुत लाभ देखा गया है। तथा इस ट्रीट्मेंट से पारकिन्सन के पेशंटों को काफी आराम पहुँचा है। देश भर के LMNT उपचार केन्द्रों मे कई पेशंटों के ऊपर इसका असर एक-जैसा ही देखा गया है। जिससे यह अनुमान लगाया जाता है कि यह उपचार 2nd क्रेनियल नर्व जैसा ही कार्य करता है एवं रेटीना के न्यूरौन्स को उकसाता है, जो GABA, acetylcholine, dopamine इत्यादि neuro-transmitters बनाते हैं।[70]

  ब्रेन का सारा कार्य क्रेनियल नर्वस द्वारा ही होते हैं। देश भर में चल रहे कई सारे LMNT सेंटरों में से थेरेपिस्ट द्वारा कहे गये कुछ ही उदाहरण ऊपर दिये गये हैं। तो क्या हम यह कह नहीं सकते कि मेडूला ट्रीट्मेंट द्वारा ब्रेन के कई बीमारियों को हम ठीक कर सकते है ?

कुछ खास बातें

- क्रेनियल नर्व number 2, 5 और 10 बहुत लम्बे नर्वस हैं। उचित मेडूला उपचार से इन्हें उकसाकर ब्रेन के कई फंक्शन्स पर नियंत्रण किया जा सकता है।
- (2) Medulla x 6 treatments – Rheumatoid arthritis के पेशंटों के लिये भी अच्छा है।
- Retinitis pigmentosa के लिये निम्न उपचार बहुत अच्छा है –

I (2) Medulla x 12 II (3) Necklace III Formula Number Four

- (2) Medulla x 12 treatments देने के बाद बांद्रा क्लिनिक के एक पेशंट पर निम्न असर देखा गया – ‘Pan’ का दर्द एवं छाती में nipples के ऊपर 45° का सारा दर्द एक ही ट्रीट्मेंट के बाद निकल गये (यह दर्द हृदय के माइट्रल वाल्व के प्रोब्लेम में अक्सर पाया जाता है)।
- बांद्रा clinic में MS (multiple sclerosis) के एक पेशंट को डबल यानि दो-दो दिखता था। उन्हें (3) Medulla x 3 treatments देने से कुछ दिनों के ट्रीट्मेंट के बाद से साफ दिखनेलगा यानि डबल दिखना बन्द हो गया।
- पाँच नंबर के क्रैनियल नर्व का कार्य है कि bolus यानि नवाले को आगे से पीछे की ओर ले जाना जब कि epiglottis को बन्द करने का कार्य नौ नंबर के क्रैनियल नर्व का है।
- पाँच नंबर का नर्व ब्रेन से जीभ को स्वाद का संदेश ले जाता है, जब कि सात नंबर का नर्व जीभ से ब्रेन को संदेश ले जाता है। सो स्वाद सम्बन्धी प्रोब्लेम के लिये हमें

(5) Medulla तथा (7) Medulla दोनों को उकसाना है।

---

[70] (Retina releases acetylcholine, dopamine, GABA & indolamine - Guyton 10th ed. p 586)

➢ क्रेनियल नर्व 5, 9, 10, 11, 12 मिलकर भोजन को निगलने के कार्य की देखभाल करते हैं

➢ **Larynx** एवं **pharynx** को क्रेनियल नर्व 10 एवं 11 नंबर दोनों ही कंट्रोल करते हैं। जब कि **pharynx** को क्रेनियल 9 भी कंट्रोल करता है। (R&W 9th edn. p. 169). ये दोनों अंग भोजन को निगलने के लिये तथा आवाज सही आने के लिये जरूरी हैं।

➢ निगलने की तकलीफ के साथ स्वाद न आये तो वह (9) Medulla से ठीक होगा। लेकिन अगर निगलने की तकलीफ के साथ आवाज भारी हो तो वह (10) Medulla से ठीक होगा।

➢ उल्टीयें लाने के इंपल्सेस को क्रेनियल नर्व 5, 7, 9, 10 और 12 करते हैं। Motor impulses that cause vomiting are transmitted through 5th, 7th, 9th, 10th & 12th cranial nerves to the upper GIT ……………(Guyton 10th ed. p 768)

क्रेनियल नर्व के सभी मेडूला ट्रीट्मेंट के पहले **(15) Medulla** देना बेहतर है।

नाक और श्वसन के प्रोब्लेम के मेडूला उपचार

अगर नाक बन्द न हो, लेकिन नाक से वास या गन्ध या खुशबू का पता नहीं लग रहा हो उसे Loss of smell (*anosmia*) कहते हैं। और उसका कारण है - एक नंबर के क्रैनियल नर्व का काम न करना। पिछले साल गुरुजी दिल्ली में INO के एक conference में भाग ले रहे थे जिसमें alternative medicine के (नैचुरोपॅथी इत्यादि) करीब 700 doctors आये हुये थे। Conference के दौरान गुरुजी ने पूछा कि क्या ऐसा कोई व्यक्ति है जिसे सूंघने पर गन्ध या वास का पता नहीं चल रहा हो। तो उनमें से तीन लोगों ने कहा कि उन्हें यह प्रोब्लेम है। उन्होंने उस पर गौर नहीं किया था, क्योंकि उन्हें उससे कोई तकलीफ नहीं थी। तो उन तीनों को *भरी सभा में सब के सामने ही* निम्न ट्रीट्मेंट दिया गया - **(1) Medulla x 3 treatments** यह ट्रीट्मेंट देते ही उन तीनों ने अचरज के साथ सभा को बताया कि उन्हें तुरन्त ही साबुन की खुशबू का एहसास होने लगा जब कि यह प्रोब्लेम उन्हें कई सालों से था। (ट्रीट्मेंट के बाद भी वही साबुन का उपयोग किया गया जिसे ट्रीट्मेंट से पहले सूंघा गया।)

नाक या नीचे लिखे अंगों के प्रोब्लेम के लिये

नाक जहाँ से शुरू होती है - root of the nose,(supratrochlear nerve V[1])	(5) Medulla
नाक के म्यूकस मैम्ब्रेन	(5) Medulla
नाक की त्वचा (Nasociliary sensory nerve V[1])	(5) Medulla
नाक तथा फैरिंक्स (pharynx) के संवेदना के (visceral sensory nerve[4]) के प्रोब्लेम के लिये	(7) Medulla
साँस की तकलीफ है तो - श्वसन क्रिया को बढ़ाने के लिये - औक्सीजैन की कमी होने पर carotid bodies के chemoreceptors द्वारा (Guyton 10th ed. p 478)	(9) Medulla
साँस की तकलीफ जब अत्यधिक हो तो श्वास के accessory muscles यानि sternocleidomastoid muscles का उपयोग करना है। (R&W 9th edn. p. 257)	(11) Medulla
साइनस के प्रोब्लेम Maxillary sinus – (maxillary general sensory nerve V[2])	(5) Medulla

ऊपर के सभी ट्रीट्मेंट 1½ मिनट के अंतर में तीन बार देना है - यानि (5) Medulla x 3 treatments (7) Medulla x 3 treatments इत्यादि :

आँखों के मसल्स के प्रोब्लेम और उनके मेडूला उपचार (R&W 9th edn. p. 204)

पुतलियों को अन्दर की ओर घुमाना (Medial rectus muscle)	(3) Medulla
पुतलियों को ऊपर की ओर घुमाना (Superior rectus muscle)	(3) Medulla
पुतलियों को नीचे की ओर घुमाना (Inferior rectus muscle)	(3) Medulla
पुतलियों को नीचे और बाहर की ओर घुमाना (Superior oblique muscle)	(4) Medulla
पुतलियों को ऊपर और बाहर की ओर घुमाना (Inferior oblique muscle)	(6) Medulla
पुतलियों को बाहर की ओर घुमाना (Lateral rectus muscle)	(6) Medulla

आँखों के अन्य प्रोब्लेम और उनके मेडूला उपचार

अंधापन के लिये – किसी भी प्रकार का	(2) Medulla
आँसू का बहाव बढ़ाने	(7) Medulla
आँसू की ग्रंथियाँ – लैक्रीमल ग्लैंड्स (visceral motor nerve)	(7) Medulla
आँसू की ग्रंथियाँ का लैक्रीमल नर्व (ophthalmic division) (Taber's 18th edn.p 2163)	(5) Medulla
आँसू की ग्रंथियाँ की थैली(lachrymal sac) (infratrochlear sensory nerve V^1)	(5) Medulla
आँखों का बन्द रहना	(3) Medulla
दर्द का आना या संवेदना का न रहना	(5) Medulla
कौन्जन्क्टीवाइटिस (conjunctivitis) (6) Adr x 3 treatments भी देना है।	(5) Medulla
कौरनिया (Cornea) या कौन्जन्क्टीवा (conjunctiva) के प्रोब्लेम	(5) Medulla
कम दिखना या न दिखना	(2) Medulla
लाल होना और पानी निकलते ही रहना – (6) Adr भी देना है	(5) Medulla
लेन्स (lens) के adjustment में प्रोब्लेम	(3) Medulla
माँस-पेशियाँ द्वारा आँखों के (iris) के ciliary muscles को constrict कराना जिससे विभिन्न प्रकार की रौशनी के लिये लेन्स (lens) को adjust किया जाता है	(3) Medulla
पुतली का बाहर की तरफ मुड जाना – जैसा कि स्क्विंट (squint) यानि बेंगापन में होता है	(3) Medulla
पुतली का फैल जाना (dilation of pupil) जिसके कारण डबल दिखना	(3) Medulla
पुतली का ऊपर और बाहर की तरफ टेढ़ा हो जाना जिस के कारण डबल दिखना	(6) Medulla
पुतली यानि आँख के ball का नीचे और बाहर की तरफ रहना जिसके कारण डबल दिखना	(4) Medulla
पलकों के प्रोब्लेम (ophthalmic general sensory nerve V^1)	(5) Medulla
पलकों का नीचे गिरा रहना जिसे Drooping of eyelids या ptosis कहते हैं	(3) Medulla
पलकों को ठीक से बन्द नहीं कर पाना (Bell's palsy)	(7) Medulla
रेटीना के न्यूरौन्स के प्रोब्लेम (Guyton 10th ed. p 586)	(2) Medulla

साइनस (frontal sinus)के प्रोब्लेम के लिये (Supraorbital nerve V^1)	(5) Medulla

कान सम्बन्धी प्रोब्लेम और उनके मेडूला उपचार

कान का अन्दरूनी या बाहरूनी हिस्सा के संवेदनायें (Mandibular Nerve V^3)	(5) Medulla
आवाज या श्रवणेंद्रिय द्वार (acoustic meatus)	(5) Medulla
बहरापन (hearing area of cerebrum)	(8) Medulla
कान के अन्दर semicircular canals की गडबडी के कारण vertigo यानि चक्कर आना	(8) Medulla
कान के अन्दर का spiral Organ of Corti को उकसाने	(8) Medulla
कान के सभी प्रोब्लेम के लिये	(8) Medulla
कान का बाहरी हिस्सा	(5) Medulla
कान का बाहरी भाग (auricle), सुनना (acoustic) तथा dura mater के पिछले हिस्से के cranial fossa से ब्रेन को संवेदना पहुँचाने (general sensory 5th branch of Vagus)	(10) Medulla
कान में इन्फ्लमेशन – (6) Adr भी देना है	(8) Medulla
कान middle ear, Eustachian tube से सम्बन्धित (tympanic sensory nerve)	(9) Medulla
कानों में घन्टियों का बजना (Otitis Media)	(8) Medulla
मध्य कर्ण के प्रोब्लेम (stapedial motor nerve)	(7) Medulla

ब्रेन या माथा सम्बन्धी प्रोब्लेम और उनके मेडूला उपचार

सिर दर्द माइग्रेन (migraine) के लिये	(5) Medulla
सिर के ऊपरी हिस्सा के त्वचा	(5) Medulla
Ataxia (Cerebellar ataxia) (Serotonin पैरों को उकसाने के लिये जरूरी है)	(2), (8)Med
ब्रेन – सामने से पीछे तक	(2) Medulla
balance या posture बिगडना कान या आँखों के प्रोब्लेम के कारण [71] (vestibular sensory nerve)	(2) Medulla, (8) Medulla
बेसल गैंग्लीया के प्रोब्लेम – (2) Medulla, (12) Medulla दोनों उपयोगी हैं	(2), (12)Med
Cerebellum (Vestibulocochlear nerve) [72]	(8) Medulla
Cerebellum के प्रोब्लेम – (2) Medulla, (8) Medulla दोनों उपयोगी हैं	(2), (8)Med
Cerebral cortex के temporal lobe	(8) Medulla
चक्कर का आना या उसके कारण जी मिचलाना और उल्टियों का आना	(8) Medulla

[71] (RW 9th edn. p 200,169 - for maintenance of **posture and balance,** impulses of Cranial nerve #2 from eyes, along with impulses from semi-circular canals of the ears from Cranial nerve #8 is necessary.)

[72] Control of equilibrium is a combined function of portions of the cerebellum and the reticular substance of the medulla, pons and mesencephalon.

Dopamine, acetylcholine, GABA (retinal neurons)	(2) Medulla
dura mater तक maxillary sensory nerve जाती है	(5) Medulla
Fits जो नींद में आते हैं, या नींद से उठने के कुछ ही देर बाद आते हैं	(12) Medulla
GABA की कमी के कारण सेरेबैलम के प्रोब्लेम [73]	(2) Medulla
Hippocampus को उकसाने	(12) Medulla
कनपट्टी की त्वचा (skin of temple) (Zygomatic nerve V^2)	(5) Medulla
माथे के scalp यानि ऊपरी भाग में sensation का न होना (Supraorbital nerve V^1)	(5) Medulla
माथे पर silhouette या wrinkles नहीं आना	(7) Medulla
मस्तिष्क के बाजू, (temples) में दर्द का आना (mandibular sensory nerve V^3)	(5) Medulla
Medulla oblongata (Glosso-pharyngeal nerve)	(9) Medulla
Mid brain	(4) Medulla
Mid brain, medial geniculate body, Red nucleus	(8) Medulla
Pons (Abducent nerve) (Taber's 18th edn.p 2160)	(6) Medulla
Pons, Trigeminal ganglion, spinal, principal & mesencephalonic nucleus	(5) Medulla
RAS बिगड जाने पर मनुष्य coma में जा सकता है। उसे ठीक करने के लिये	(8) Medulla
सेरोटीनिन का बनना	(8) Medulla
Vertigo (semicircular canals of inner ear की गडबडी के कारण)	(8) Medulla
शरीर का balance, posture, हलचल में ताल-मेल न रहना इत्यादि	(2) Medulla

गर्दन और कंधों के लिये मेडूला उपचार

गर्दन को अच्छे बाजू की ओर नहीं घुमा सकना	(11) Left Medulla
गर्दन या कंधों में दर्द	(11) Medulla
कंधे को ठीक प्रकार से न घुमा सकना	(11) Left Medulla
कंधे में दर्द - जो गिरने से या मार लगने से आती है वह भी dislocation के कारण है	(11) Right Medulla
कंधा - frozen shoulder यानि हाथ को पूरी तरह ऊपर उठा नहीं पाना	(11) Left Medulla
कंधा अपनी जगह से निकल कर थोडा नीचे आ जाना - shoulder dislocation	(11) Right Medulla
कंधा नीचे की तरफ झुक जाना	(11) Left Medulla

चेहरा एवं मुँह के प्रोब्लेम और उनका मेडूला उपचार

निगलने के लिये bolus यानि नवाले को पीछे ले जाने के लिये	(5) Medulla

[73] गुरुजी की खोज (2) Medulla x 6 treatments रेटीना के न्यूरौन्स GABA, ऐसिटाइल कोलाइन (acetyl choline), dopamine, एवं अन्य कई neuro-transmitters को उकसाते हैं। (Guyton 10th ed. p 586).

निगलने के लिये Epiglottis को खोलने एवं बन्द करने के लिये – cricothyroid एवं arytenoid muscles द्वारा (laryngeal nerve–superior) Taber's 18th edn.p 2163	(10) Medulla
निगलने के लिये जबान के मसल्स के लिये [74]	(12) Medulla
निगलने में प्रोब्लेम (खाना swallow करने में) को दूर करने	(9) Medulla
निगलने में तकलीफ को दूर करने के लिये (अन्न–नलिका संकुचित होने के कारण)	(10) Medulla*
आवाज जो गयी हुयी हो उसे वापस लाना	(12) Medulla
आवाज का भारी होना (thick speech) उसे ठीक करने	(12) Medulla
आवाज में मिठास लाने के लिये	(10) Medulla
आवाज में hoarseness यानि खराशपन दूर करने के लिये	(10) Medulla
बोलने में तकलीफ को दूर करने – left vagus द्वारा लैरिन्क्स यानि स्वर–पेटी को फैलाने	(10) Medulla*
BP के नियंत्रण हेरिंग (Hering) के nerves द्वारा (Taber's 18th edn.p 889)	(9) Medulla
BP का नियंत्रण – carotid sinus द्वारा (Guyton 10th ed. p 188)	(9) Medulla
carotid arteries, carotid bodies के प्रोब्लेम	(9) Medulla
चबाने के मसल्स के प्रोब्लेम (mandibular nerve V^3)	(5) Medulla
चेहरे के एक side का पैरालाइसिस	(7) Medulla
चेहरे के भाव जिससे व्यक्ति का चेहरा भावनाओं के अनुसार सिकुडता है, या खिल उठता है	(7) Medulla [75]
चेहरे पर दर्द या संवेदना का एहसास या अभाव	(5) Medulla
दाँतों के हर प्रोब्लेम के लिये (Superior/Inferior alveolar nerve, infraorbital nerve)	(5) Medulla
Epiglottis को बन्द करने के लिये	(9) Medulla
Esophagus यानि अन्न नलिका अगर सिकुड गयी हो उसको खोलने	(10) Medulla*
गालों के त्वचा और म्यूकस मैम्ब्रेन (mandibular nerve V^3 का buccal nerve)	(5) Medulla
होंठों के प्रोब्लेम (mental nerve V^3)	(5) Medulla
जीभ के आगे के दो तिहाई भाग के म्यूकस मैम्ब्रेन (Lingual nerve V^3)	(5) Medulla
जीभ के मसल्स (Hypo-glossal nerve) का हलचल	(12) Medulla
जीभ या जबान में संवेदना का अनुभव न होना	(5) Medulla
जबान का एक side का पैरालाइस होना – यानि जबान एक side को बार–बार जाती हो [76]	(12) Medulla
जबडे के अन्दर का नरम हिस्सा (Mandibular nerve V^3)	(5) Medulla

[74] The motor impulses that cause swallowing are transmitted by 5th, 9th, 10th and 12th cranial nerves (Guyton 10th ed. p 729).

[75] इसका प्रयोग पॉरँकन्सन की बीमारी में करनी चाहिये

[76] 12th Cranial Nerve is responsible for voluntary tongue movements (R&W 9th edn. p. 290)

जबडे के मसल्स के प्रोब्लेम – मोटर रूट काम न करने से (pterygoid nerve V^3)	(5) Medulla
जबडे के ऊपरी या निचले हिस्से का प्रोब्लेम (special sensory and visceral sensory)	(7) Medulla
जबडे की हड्डी (cheekbone) में प्रोब्लेम (Zygomatic nerve V^2)	(5) Medulla
जबडा पैरालाइस हुये side की ओर टेढ़ा होना और रोगी ठीक प्रकार से नहीं चबा सकना	(5) Medulla
कनपट्टी पर दर्द या संवेदना का एहसास या अभाव	(5) Medulla
लैरिन्क्स (larynx) के मसल (muscle) (laryngeal nerve - Inferior & recurrent)	(10) Medulla
लैरिन्क्स (larynx) के म्यूकस मैम्ब्रेन (laryngeal nerve – Superior)	(10) Medulla
मुँह – जो बाजू अच्छी हो उस तरफ की ओर मुँह का मुड जाना – Bell's palsy में ऐसा होता है	(7) Medulla
मुँह के अन्दर के तालू के प्रोब्लेम	(5), (9) Medulla
मुँह का टेढा हो जाना – जिस में किसी एक बाजू के सभी माँस-पेशियाँ पैरालाइस हो जाते हैं	(7) Medulla
मुँह पर दर्द या स्पर्श (Sensation) का अनुभव न होना	(5) Medulla
मुँह से सीटी बजा नहीं सकना	(7) Medulla
मुँह सूख गया हो तो सलाइवा लाने	(7), (9) Medulla
माथे या भौंह पर silhouette या wrinkles नहीं आना	(7) Medulla
मसूडों के प्रोब्लेम (mandibular nerve V^3)	(5) Medulla
pharynx के muscle का नियंत्रण	(9) Medulla
pharynx का mucous मैम्ब्रेन (Glosso-pharyngeal nerve)	(9) Medulla
pharynx से संवेदन (visceral sensory nerve)	(7), (9) Medulla
Pharynx तथा larynx के muscles को सिकुडना	(10),(11) Medulla
सलाइवा यानि लार बढ़ाने – parotid glands से [77]	(9) Medulla
सलाइवा यानि लार बढ़ाने – sublingual and submaxilliary glands से	(7) Medulla
सलाइवरी ग्लैंड्स (visceral motor nerve)	(7) Medulla
स्वाद – जीभ के पिछले तिहाई भाग (Glosso-pharyngeal – special sensory nerve)	(9) Medulla
स्वाद का अनुभव (chorda tympani)	(7) Medulla
स्वाद का अनुभव होना – जबान के आगे के ⅔ भाग से	(7) Medulla

[77] Ptyalin अधिक मात्रा में Parotid glands के सलाइवा में ही पाया जाता है। (Guyton 10th ed. p740) और 9th क्रेनियल नर्व ही पैरोटिड ग्लैंड्स को उकसाता है, सातवां नर्व नहीं।

(special sensory nerve)	
तालू (palate) के muscles को सिकुडना (bronchial motor nerve)	(10) Medulla
Tonsils के nerves को उकसाने (tonsillar nerves) (Taber's 18th edn.p 804)	(9) Medulla
Trachea एवं bronchi के smooth musclesको सिकोडता है – bronchitis के लिये	(10) Medulla
Trigeminal neuralgia	(5) Medulla
भौंह में दर्द या संवेदना न होना (frontal nerve & supra-orbital nerve V^1)	(5) Medulla

* इन्हें (10) Left Medulla ही देना है।

जिस तरफ की नर्व खराब हो उस तरफ मनुष्य की जबान का न जाना या घुमा न सकना

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

सर्दी, खाँसी इत्यादि के लिये मेडूला उपचार

Ref : *Cough : Taber's 18th edn.p 453*

<u>प्रायः सभी प्रकार के खाँसी के लिये (5) Medulla उपयोगी साबित हुआ है</u>।

खुश्क खाँसी, बहुत जोर की खाँसी, अस्थमा की खाँसी,

aortic aneurism के कारण जो खाँसी आती है (left recurrent laryngeal nerve पर प्रेशर के कारण) *

* शायद ऐसी खाँसी के लिये (10) Medulla भी लाभदायक होगा क्योंकि वह laryngeal nerve की देखभाल करता है।

Bronchial खाँसी – जो करवट बदलने पर या सुबह उठने पर आती है तथा जिसमें ब्लगम ग्रे (grey) रंग का फेना सहित तथा बदबूदार हो। खाँसी पहले खराशी और तकलीफ के साथ आती है लेकिन बाद में कुछ आसानी से आती है। ज्यादा बलगम का आना। या पतली बलगम का आना।

Larynx में Diphtheria (डिफ्थीरिया) के कारण जो खाँसी आती है।

Laryngitis का metallic cough यानि खाँसी जो खरोचने वाली आवाज के साथ हो।

Pulmonary cough जो सख्त हो और साथ में दर्द के साथ हो – जैसा की निमोनिया में होती है।

TB के शुरुआत में वह खराशी के साथ आती है।

Whooping cough यानि pertussis जिसमें मुँह खाँसते-खाँसते लाल हो जाता है।

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

(6) Medulla और (10) Medulla के कार्यों की विस्तृत जानकारी में और कुछ खोज बाकी है

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

ऊपर के तथ्यों के आधार पर खोज करने योग्य कुछ और संदर्भ या प्रसंग –

? किडनी स्टोन – vagus nerve यूरेटर के ऊपरी भाग तक जाता है (Guyton 10th ed. p 698)	(10) Medulla
? ठसका लगने पर – अगर epiglottis ठीक से बन्द नहीं होने के कारण हो तो – मोटर न्यूरौन के पेशंटों पर तथा जिन बच्चों की मुँह से लार गिरते रहता है, उन पर आजमाकर देखना है।	(9) Medulla
? आँखों से आँसू ज्यादा निकलता रहे तो उसे कम कराने (यह आँसू की ग्रंथियों के muscles को उकसाता है तो आँसू की मात्रा का नियंत्रण भी करता होगा ?)	(7) Medulla
? आँखों से आँसू ज्यादा निकलता रहे तो उसे कम कराने – क्योंकि यह paranasal sinuses को उकसाता है (infratrochlear sensory nerve V^1 लैक्रीमल सैक को जाता है।)	(5) Medulla
? बाल जो रूखे-सूखे हों – (माथे के ऊपरी भाग के त्वचा से संवेदना ले जाता है)	(5) Medulla
? ब्रौंकाइटिस – इसमें साँस छोडने में तकलीफ है, वेगस नर्व ब्रौंकाइ को सिकोडता है	(10) Right Medulla
? ब्रेन के हायपर activity को शायद शान्त करेगा -- ऑटिज़म में फायदा देगा ? (यह मेडूला ओब्लोन्गाटा में काम करता है)	(8) Medulla
? **Bell's palsy** – (मोटर रूट काम न करने से जबडा पैरालाइस हुये बाजू की ओर मुडेगा)	(5) Medulla
? चेहरे पर **expression** नहीं, यानि भाव व्यक्त नहीं कर पाता – Parkinson के रोगियों के लिये	(7) Medulla
? गालों के अन्दर जख्म – बार-बार जो अपने दाँतों से गालों को काट लेते हैं – (mandibular nerve V^3 का buccal nerve) गालों के त्वचा और म्यूकस मैम्ब्रेन से संवेदना ले जाता है	(5) Medulla
? Medulla oblongata और ब्रेन के हायपर activity को शायद शान्त करेगा	(8) Medulla
? उल्टीयें (vomiting) रोकने के लिये	(8) Medulla
? खर्राटे (snoring) कम करने के लिये (bronchial motor nerve) तालू (palate) के muscles को सिकुडता है	(10) Medulla
? आँखों या पलकों को खुला नहीं रख पाते – Myasthenia gravis के लिये ?	(3) Medulla
? दाँतों के सभी प्रकार के दर्द – दाँत निकालने के बाद जो असहनीय दर्द होता है	(5) Medulla
चेन्नाइ में fits तथा cramps के लिये एक पेशंट को लाभदायक पाया गया है	(4) Medulla
मुँह का सूख जाना – भोजन के समय टाइलिन नहीं बनने के कारण	(9) Medulla
मसूडों से रक्त निकलना या मसूडों मे दर्द होना	(5) Medulla
taste यानि स्वाद पता लगाने के लिये – (जीभ से संवेदना ले जाता है)	(5) Medulla

➤ ऊपर जहां भी ? प्रश्न चिन्ह है वह सूचक है कि यह मेरी अपनी सोच है,। जिस पर अब और लोग खोज कर सकते हैं ।

➢ (2) Medulla x 6 treatments – पौंडीचेरी अरविन्द आश्रम में एक CP यानि सेरेब्रल पेल्सी के बच्चे को यह ट्रीट्मेंट दिया गया तो वह कुछ ही दिनों में उठ कर बैठने लगा।

➢ चेन्नाई के एक पेशंट को (5) Medulla + (9) Medulla x 3 treatments + 'कटका' – दिया तो तुरन्त गले के irritation यानि खराशी में बहुत आराम मिला। निगलने में तकलीफ एवं मुँह के अन्दर सूखापन था, वह भी ठीक हुआ।

➢ (6) Medulla – औरतों में बांजपन शरीर का temperature यानि तापमान कम होने के कारण हो तो – उन्हें (6) Medulla + Raman treatment देने से लाभ देखा गया है। उन्हें मैन्सस कम आते थे।

➢ आश्रम में श्री पंकित शाह जी को दिनांक 1st Dec.2006 को रात के भोजन के समय ठसका लगा। (9) Medulla देने के बाद बगैर पानी पिये ही तुरन्त ठसका से उसे आराम मिला। इसके बाद अनेद छात्रों पर इसको सफलता के साथ आजमाया जा चुका है।

➢ **Hiccups** के लिये (15) Left Medulla (6) Lt. Swt x 3 treatments से भी लाभ हो सकता है।

➢ पेशाब पर कंट्रोल नहीं – जैसे उमर बढ़ती है, कुछ लोगों को ऐसा होता है कि छींक के साथ या जोर से हँसने से पेशाब अपने आप निकल जाता है। खास कर यह मध्यम उमर की औरतों में पाया जाता है, क्योंकि उस उम्र तक उनकी नाभी के नीचे की मसल्स ढ़ीली हो चुकी होती हैं

➢ यह प्रोब्लेम वैसा ही है जैसे बच्चों में बिस्तर में लेटे लेटे ही पेशाब का आ जाना। इसे incontinence कहते हैं और यह औरतों में भी होता है। उन्हें निम्न ट्रीट्मेंट देने से लाभ होगा – (15) Right Medulla (6) Right Swt x 3 treatments + Piles का triangle

इस ट्रीट्मेंट से urine का hole संकीर्ण होगा, Piles triangle से पेल्विस के आसपास के मसल्स tight होंगे, खास करके anus के और urinary sphincter के muscles, जिससे पेशाब पर कंट्रोल आ जायेगा

? अगर आँख की पुतली dilated यानि फैली हुयी हो तो शायद इसलिये है कि मसल्स tight यानि कडक हैं। उन्हें relax कराने के लिये (15) Left Medulla (6) Lt. Swt देनी चाहिये। (मुझे लगता है कि 40 साल के बाद जिन्हें चश्मे की जरूरत पडती है उसका मुख्य कारण है कि उनके आँख रिलैक्स नहीं कर पाते) यह ट्रीट्मेंट रोज देने से शायद हम चश्मो की जरूरत काफी बरसों तक टाल सकते हैं।(Taber's 18th edn.p 18) में लिखा है कि a salt solution of acetylcholine is used to produce contraction of the pupil after cataract surgery. शायद (15) Medulla इस कारण से भी पुतली को सिकोडने के लिये मदद करेगा।

-- - - - - - - - - - - - - - - - - --

परम पिता परमात्मा की असीम अनुकंपा एवं श्री गुरुजी के आशीर्वाद से ही यह लिखना सार्थक हुआ है । अपने विद्वान पाठक जनों से विनम्र अनुरोध है कि पुस्तक की त्रुटियों पर एवं अपेक्षित संशोधनों के लिये अपने अमूल्य सुझाव हमें प्रेषित करेंगे ।

धन्यवाद!

संपादक मंडल

मनोगत 0
Dr. Lajpatrai Mehra – Life and Achievements 4
His Mission 8
Overview of LMNT 9
Achievements and major Milestones 10
LMNT therapy camps conducted in recent years 14
A brief introduction to LMNT 15
Diagnosis and basis of the therapy 15
Treatment technique 17
Determination of the location for application of pressure 17
Duration of treatment 18
Results 18
Some unique features of LMNT diagnosis and treatment 19
List of ailments treated by LMNT 22
Chapter One – The principles of LMNT 24
Chapter Two 30
Chapter Three - Acidosis and Alkalosis 34
Chapter Four - Constipation and its cure 39
Chapter Five – U D F 45
LMNT के आविष्कारक 59
न्यूरोथेरेपी के सृजक डॉ .मेहरा की संक्षिप्त जीवनी 60
ऐतिहासिक परिचय 69
न्यूरोथेरेपी क्या है एवं कैसे कार्य करती है ? 73
LMNT – कुछ सामान्य प्रश्नोत्तर (FAQ's) 77
LMNT चिकित्सा सम्बन्धी विशेष प्रश्नोत्तर 85
पेशेंट के लिए सावधानियां 93
सोने और उठने के नियम 95
नहाने के नियम 97
खाने-पीने के नियम 98
कुछ अन्य सुझाव 101

पूज्य गुरुजी के श्रीमुख से महिला–स्वास्थ्य सम्बन्धी तथ्य 104

LMNT चिकित्सा के प्रति विशेष जानकारी 108

LMNT pain points chart 116

LMNT के डाइग्नोसिस के दर्द के प्वाइंट का चित्र...117

LMNT की मुख्य चिकित्सा पॉइंट्स की सूची 124

पीठ के बल लिटाकर देनेवाले पॉइंट्स 124

कुर्सी पर बिठाकर देनेवाले पॉइंट्स......................................124

करवट में लिटाकर देनेवाले पॉइंट्स 124

उलटे यानि पेट के बल लिटाकर देनेवाले पॉइंट्स 125

Back pain points → 125

Knee pain points → 125

Other points →...125

उपचार बिन्दु देने की सटीक विधियां... 126

पीठ के बल लिटाकर देनेवाले उपचार.....................................127

PAN 127

GAL..127

(1) POINT GAL X6 TRTS..128

SPL 128

LIV..129

MU 130

(1) GAS ONLY– 6 वाला 131

(1) GAS 'I' – 6 वाला...131

ध्यान दें...131

LIV° लिवर जीरो..132

MU° म्यूकस जीरो...133

CONST 133

DYS...133

W D 134

RT. OV. राईट ओवरी 134

LT. OV. लेफ्ट ओवरी..134

PIT..136

PARA 136

THRD 'P'-6 SECS. यानि थाइरोइड पी -6 सेकंड.................................136

ONS यानि OLD NABHI SET 137
TF = TOE FINGERS (टो फिंगर(........ 137
NNS = NEW NABHI SET (न्यू नाभी सेट(........ 138
CNNS = COMPLETE NEW NABHI SET 138
NEW CNNS 138
CNNS – ALL 3 SIDES 139
टो फिंगर उपचार में पैरों की उंगलियों की जानकारी........ 139
LYMPH लिम्फ 140
TH. ONLY (इसे थैमस ओनली पढ़ते हैं(........ 141
CHEST ONLY चेस्ट ओनली 141
ARMPIT आर्म पिट 142
TH+CH यानि THYMUS + CHEST 142
THYROID थाइरॉइड 143
LOVELEEN लवलीन 143
SULTA ULTA सुलटा उल्टा 144
ELECTRICAL WAVES इलेक्ट्रिकल वेव्स 145
LU + SH = LUNGS + SHOULDER 145
STRETCH स्ट्रेच 146
B A F A 147
FOLDED LEGS फोल्डेड लेग्स 148
TENNIS ELBOW टेनिस एल्बो 148
VOCAL POINT 149
कुर्सी पर बिठाकर देने वाले उपचार 150
MEDULLA मेडूला 150
MESENCEPHALON मेसेन्सेफ्लान 150
DORSAL डोर्सल 150
RAMAN रामन ट्रीटमेंट 151
MUKHA DHAUTI मुख धौती 151
ENDORPHIN एंडोर्फिन 151
SUBCLAVIAN सब क्लेवियन ट्रीटमेंट 151
NECK CLOCKWISE नैक क्लॉक वाइज 152
PTYALIN TREATMENT टाइलिन उपचार 152

NECKLACE नैकलेस 152
BRODMANN'S AREA 17 & 18 GHISAI 153
HAMMERING हैमरिंग 153
SHIVAJI शिवाजी 154
BELL'S PALSY OR FACIAL POINT 154
TEETH POINTS दांतों के दर्द के लिए पॉइंट्स 155
JAW POINTS जॉ पॉइंट्स 155
LACRIMAL POINT लैक्रिमल पॉइंट 155
SINUS POINT साइनस पॉइंट 156
SATNAM सतनाम 156
EAR POINTS कान के पॉइंट 158
करवट में लिटाकर देने वाले उपचार 158
ACID एसिड 159
RT. PARKHOO राईट परखू 159
LT PARKHOO लेफ्ट परखू 159
FOLIC फोलिक एसिड 159
THIA = THIAMINE 159
B_{12} 160
NIA = NIACIN 160
RIGHT VITAMIN FORMATION 160
LEFT VITAMIN FORMATION 160
FLUID OR ALKALI फ्लूइड या ऐल्कली 160
पेट के बल यानि उलटे लिटाकर देनेवाले उपचार 161
ADR (एड्रेनल(.... 161
SWT स्वेट 161
BACK ARROW बेक एरो 162
H ARROW ऐच एरो 162
ON THE SPINE ओन द स्पाइन 162
BESIDE THE SPINE 163
ROUND ARROW ↑|↓ राउंड एरो 163
3 ARROWS 163
ORGAN CLEARANCE 163
KU कुंडली 164
TRIANGLE FOR PILES ट्रायंगल फॉर पाईल्स 164

S4-S5 165

कमर की समस्याओं को ठीक करने के कुछ उपचार 166

L5 – S1 घिसाई 166

(6) L3,4,5 166

FRACTURE POINT ('T' + 123) 167

BLOOD SUPPLY TO SIDES 168

JJ+1 FOR L1 - L2 - L3 JJ+1 168

JJ+2 FOR L4 – L5–S1 168

L4 FRACTURE (सीधा लिटाकर(........ 169

L5 FRACTURE (उल्टा लिटाकर(........ 169

BLOOD SUPPLY TO LEGS ब्लड सप्लाई टू लैग्स 169

SCIATICA POINT 170

SCIATICA SETTING 170

BENDING FORWARD 171

STANDING POINT 171

PELVIC पेल्विक 173

BINDU POINT बिन्दू पॉइंट 173

घुटने के दर्दों के लिए कुछ उपचार 173

BACK OF KNEES AND KNEE CAP FREE 174

GIRIRAJ ट्रीटमेंट 175

LEFT CALF MUSCLE GHISAI 175

चित्र मे देखें. PRADEEP TREATMENT प्रदीप ट्रीटमेंट 175

JJ GROIN जे जे ग्रोइन 177

JJ BACK जे जे बैक 177

BOF = BOTTOM OF FEET 178

BOF – ALL 4 SIDES FOR SPRAIN 178

BIG TOE GAS 178

कुछ अन्य समस्याओं के लिए LMNT के खास पॉइंट 179

LOWER SHOULDER BLADE PAIN 179

UPPER SHOULDER BLADE PAIN 179

DOWN ARROW डाउन एरो 180

UP ARROW अप एरो 180

HYDROCELE POINT हाइड्रो सील पॉइंट 181

PROLAPSE POINT प्रोलाप्स पॉइंट..181
T8 182
ROCKET POINT राकेट पॉइंट..182
GAL – SPL GHISAI गाल एंड स्प्लीन घिसाई 182
ABDOMEN SETTING एब्डोमेन सेटिंग 183
OPPOSITE POINT अपोजिट पॉइंट 183
KATKA कटका 184
MOTOR NEURON POINT मोटर न्यूरॉन पॉइंट 184
PARALYSIS CLOCKWISE पैरालिसिस क्लॉक वाइज...185
TON 'T' & TON 'P' टोन 'टी' एवं टोन 'पी' 187
SANGAM POINTS संगम पॉइंट्स 188
ANKLE POINT एंकल पॉइंट...188
न्यूरोथेरेपी में 6 सेकंड का प्रेशर देने का फिजियोलोजी का आधार....................189
विभिन्न कैमीकल प्वाइंट के उपयोग एवं सावधानियां 194
ADR ऐड्रीनल..194
ACID ऐसिड 195
ARMPIT आरम पिट..195
CONST कोन्स्टीपेशन...195
DYS डीसेन्टरी..196
CH. ONLY चेस्ट ओनली...196
GAL गौल...197
GAS ONLY गैस ओनली या गैस खाली – 197
GAS 'I' 198
KU कुंडली...199
LIV लिवर 200
LIV° (RIGHT KIDNEY) लिवर ज़ीरो 201
LT. OV. लैफ्ट औवरी...201
LT. PARKHOO लैफ्ट परखू 202
RT. PARKHOO राइट परखू...202
LU + SH L.G A¯2 X{L2R..202
LYMPH लिम्फ 203
MU MY?KS 203
MU° (LEFT KIDNEY) म्यूकस ज़ीरो...203

‘PAN’ पॅन या पैन 204

PARA पॅरा या पैरा 206

PIT पिट् 206

RT. OV. राइट ओवरी 207

SPL स्प्लीन 207

SWT स्वेट 207

THRD Q;YR;|E2 208

THYMUS 209

THRD (P) थायरौइड ‘पी ’ 209

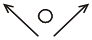
THYMUS + CHEST 210

TON (P) `{N ‘P} ’ P} Y;]N P"R{]`2 GL".2 210

TON (T) `{N ‘`} ’ `} Y;]N `[NS}L GL".2 211

WD 2BLY? 2} 211

LMNT के कुछ physical प्वाइंट की विशेष जानकारी 212

BACK ARROW बैक ऐरो (6)  212

BELL'S PALSY बेल्स पॅल्सी 212

BLOOD SUPPLY TO LEGS (FOR POLIO) ब्लड सप्लाई टु लेग्ज़ 212

BLOOD SUPPLY TO SIDES ब्लड सप्लाई टु साइड्स 212

DOWN ARROW डाउन ऐरो 212

BOTTOM OF FEET (BOF) बौटम ऑफ फीट 212

DORSAL 2;|RSL 213

EAR POINTS कान के प्वाइंट 213

ELECTRICAL WAVES ऐलेक्टीकल वेव्स 213

FOLDED LEGS फोल्डड लेग्स 213

GIRIRAJ गिरिराज 214

H ARROW ऐच ऐरो 214

HAMMERING हैम्मरिंग 214

HYDROCELE POINT हाइड्रोसील प्वाइंट 214

J BACK जे बैक 214

J GROIN J' G@|;EN 214

JJ [+1] J' J' PLS VN 215

JJ [+2] J' J' PLS `? 215

KNEE CAP FREE B"K A;|F N}J> AV. K|P [3]} 215

L3, 4, 5 215
L4 FRACTURE L4 फ्रैक्चर के लिये 215
L5 FRACTURE L5 फ्रैक्चर के लिये 216
LACRIMAL POINT लैक्रीमल प्वाइंट 216
LOVELEEN लव्लीन...216
L5-S1 GHISAI AL F;EV AS VN]IS;EE 216
MOTORNEURON POINT मोटर न्यूरौन प्वाइंट 216
NECK GHISAI GDEN K}]IS;EE..217
NECKLACE नैकलेस..217
(3) ONS A{ AN AS 217
'P' POINT पी प्वाइंट...217
PRADIP TRT. P@D}P `Ä}`=M'.` 217
RAMAN TRT. R;MN `Ä}`=M'.` 218
ON THE SPINE ऑन द स्पाइन...218
BESIDE THE SPINE बिसाइड द स्पाइन...218
ROUND ARROW ↑|↓ राउंड ऐरो 218
(2) S4 - S5 218
SHIVAJI TREATMENT शिवाजी ट्रीट्मेंट...219
SHOULDER BLADE LOWER X{L2R BL'2 L{AR Y;]N N}C' K; 219
SHOULDER BLADE UPPER X{L2R BL'2 APPR Y;]N UUPR K; 219
SHUKLA शुक्ला 219
SPEECH POINT (HAMMERING FOR SPEECH) स्पीच प्वाइंट 219
STRETCH (6) ←→ स्ट्रेच...220
SUBCLAVIAN TREATMENT सब क्लेवियन ट्रीट्मेंट.......................................220
SUDHAKAR सुधाकर...220
SULTA ULTA सुल्टा उल्टा...220
T 8 टी एइट..220
TAIL BONE PAIN टेइल बोन पेइन...221
TEETH POINT D;\T K' PV;E.` 221
TENNIS ELBOW टेनीस एल्बो..221
THORACIC T1/T2 Q{R;]SK `}VN `} `? 221
TF / NNS `{ ]F.GR TQ; NY? N;W} S'` 221
TRIANGLE FOR PILES पाइल्स का ट्रैंगल 221
VASANTI वसन्ती..222

VOCAL V{KL]IS;EE 222
विभिन्न बीमारियों (हालतों) में उपचार सम्बन्धी चेतावनी........................223
औरतों को उपचार करते समय ध्यान देनेवाली कुछ बातें
....231
Introduction भूमिका...233
आश्रम में गायत्री हवन करते वक्त प्राप्त मैया का त्रिशूल धारिणी रूप
....237
शिक्षा प्रारंभ मंत्रों का अर्थ 240
शुभ कामना मंत्र (हर दिन कक्षा के अंत में)..........242
LMNT के विभिन्न फारमुले तथा उनके उपयोग..244
पेट और पाचन संस्थान को सुधारने के कुछ फॉरमुले..........................246
Normal Treatment Formula 246
Fast Treatment Formula : 247
Ajay Normal Formula (mild) 247
Ulta Normal formula..249
ऐसिड़ोसिस तथा ऐल्कलोसिस Acidosis and Alkalosis..................250
Acid treatment formula (ATF) 254
Normal Ajay Normal formula (पुराना)..257
Acid Treatment Formula (पुराना)..258
Alkali Treatment Formula (ALTF) 259
1,25 DCC फॉरमुला (1,25,dihydroxycholecalciferol) 261
Pure 1,25 DCC का उपयोग..267
Gas 'I' treatments तथा Dopamine...268
Dopamine (डोपॅमीन)...268
डोपॅमीन दवाई का शरीर पर असर 269
LMNT के मेडूला उपचार Medulla treatments of LMNT 271
(6) Medulla...272

(8) Medulla 274
(10) Medulla 275
(12) Medulla 275
(15) Medulla 276
(20) Medulla 277
(30) Medulla 278
(2) Medulla 281
(4) Medulla 282
पाचन संस्थान को सुधारने के अन्य फौरमुले 284
Chole Treatment 284
Chole treatment formula (10) Medulla (6) Gas I (3) Gal. 285
Vater treatment formula 286
Vater treatment 287
Vater formula के उपयोग 288
New Gal treatment 288
New Gal formula 289
New Gal formula के उपयोग: 291
CCK Normal formula 291
Formula No. 4 292
Formula Number Four 292
पेट दर्द ठीक करने के उपचार 295
Abdominal pain releasing treatment (APR) 295
UDF formula मोशन (stools) में अनपचा खाना दिखना 300
पाचन शक्ति ठीक करने के अन्य UDF फौरमुले 311
इन्फ्लमेशन तथा इन्फेक्शन ठीक करने के उपचार 313
Injury treatment formula 317
LMNT के Heparin फारमुले 321
P. HEPARIN → (8) PAN (7) LIV (8) CH. ONLY 324
Multi Heparin treatment 329

Folic acid and Pure Folic acid formula 333
Folic acid deficiency disorders 335
निम्न बीमारिया\ फोलिक ऐसिड की कमी के कारण आती हैं............ 335
Genes change formulas Genes के कार्यों को सुधारने के फौरमुले........ 337
LMNT के 'Star' फौरमुले तथा रुमैटोइड आरथ्राइटिस (RA).......... 344
Left side treatment formula (LSTF)............ 353
Multivitamin formulae 365
Kidney clear formula............ 367
Ulta Kidney clear formula............ 368
Toe Fingers (TF) तथा New Nabhi Set (NNS)............ 372
Mauneesh alkali treatment 375
Mauneesh acid treatment............ 376
फोल्डेड लेग्ज़ (Folded legs treatment)............ 376
Raman treatment -............ 376
Feather Touch treatment............ 377
Complement System formula 379
Cranial nerves – क्रेनियल नर्व एवं उनके मेडूला उपचार............ 382

अनूप भावनाएं

सूर्यमाल

कितना प्यारा, कितना सुंदर, वादी है बेमिसाल ।
इस वादी में बसा है ग्राम, वो है सूर्यमाल, वो है सूर्यमाल ।।

ऊँचे पर्वत, लम्बा रस्ता, घने हैं जंगल ।
डॉक्टर लाजपत राय मेहरा न्यूरोथेरेपी का यही है स्थल ।।
इस स्थल में आते हैं, दुखों का दुखियारा ।
सुख का है यह द्वारा, खुशी का फौवारा ।।
इसलिये बना है देखो सूर्यमाल मिसाल ।
इस वादी में बसा है ग्राम, वो है सूर्यमाल, वो है सूर्यमाल ।।

धन्य हुए वो टिक्काजी, धन्य हुए वो गुप्ताजी ।
हम सबका आदर्श यहाँ पर, परम पूजनीय गुरुजी ।।
सघन तप कर दिया है जिसने, हमको ये उपहार ।
बिना बूटी के, बिना दवा के, बनाया जिसने यह उपचार ।।
आधुनिक चिकित्सा का बना रहा है ढाल ।
इस वादी में बसा है ग्राम, वो है सूर्यमाल, वो है सूर्यमाल ।।

निसदिन प्रतिपल अरमानों का, नये स्वप्न संजोते ।
अन्तः रग-रग हर शरीर में, नये बीज है बोते ।।
फल बनाये हृदयतम में, जो रुह से थे रोते ।
जीवन में मिठास भर दिया, जो हर दम खुद को कोसते ।।
बना दिया विज्ञानों को सरल, जो अभी तक थे अति जंजाल ।
इस वादी में बसा है ग्राम, वो है सूर्यमाल, वो है सूर्यमाल ।।

न्यूरोथेरेपी की शरण में,

हमको तो आना है, फिर नहीं जाना है ।
न्यूरोथेरेपी की शरण में, हमें तो रम जाना है ।।

स्वार्थ-अहम को करके न्यौछावर, करना है निःस्वार्थ सेवा
दुखी जनों के आशिषों का, पाना है हमें कलेवा
सत्कर्म करना है, अपनत्व पाना है

न्यूरोथेरेपी की शरण में, हमें तो रम जाना है ।।

आध्यात्मिक व सत्संग का, मार्गदर्शन सबको कराये
गीत–संगीत की तरंग हर मन में, गायें व गुनगुनायें
विप्र बनाना है, सत्वता लाना है
न्यूरोथेरेपी की शरण में, हमें तो रम जाना है ।।

स्वस्थ स्वास्थ्य देकर हमें बलिष्ठ हमको बनायें
साफ–सफाई सुन्दरता का, हम में लगन लगायें
समर्थ लाना है, सक्षम बनाना है
न्यूरोथेरेपी की शरण में, हमें तो रम जाना है ।।

सदुपयोग करते हर समय का, कोई न कभी पीछे रहे
भाई–चारा मन में जगाये, द्वेष–भाव को करे परे
समता लाना है, विषमता भगाना है ।
न्यूरोथेरेपी की शरण में, हमें तो रम जाना है ।।

त्याग,समर्पण की भावना, हर मन में करता है जागृत
सहज सुलभ संस्कार से करते हैं हम सबके दूर विकृत
संपूर्णता लाना है, संकोच भगाना है
न्यूरोथेरेपी की शरण में, हमें तो रम जाना है ।।

न्युरोथेरैपी

आओ सीखें नई विधी, जिनसे दूर करें हर व्याधि ।

वैज्ञानिक पद्धति से, रक्त संचरण की गति से

उपचार करें हम तन परिधी, नाम है जिसका न्युरोथेरैपी

आओ सीखें ....हर व्याधि । ॥१॥

चाहे जितने भी हो गहरे , चाहे कितने भी दर्दिले ।

लाईलाज जो बने है अबतक, अर्पित करदे हम वेदी को

बिना औषधी बिना चिरफाड, उकसाये हम तंत्र संवेदी

आओ सीखें ....हर व्याधि। ॥२।॥

भाषा अपनी सहज – सुलभ, सीखकर लेले कोई भी लाभ।

निश्चित जगह व निश्चित समय पे, देते है हम तन पे दाब

गाल , लीवर, स्प्लीन गैस, पैन , ओवरी देते सीधी साधी

आओ सीखें ....हर व्याधि। ॥३॥

चमत्कार जैसा है परिणाम, अद्भूत अनूप दे जीवनदान।

भागम-भाग को दे गति अवरोध, रोगो का जो करें निदान

खुशियों की मुस्कान आंखो में , कर दे पुलकित हर वादी

आओ सीखें ....हर व्याधि। ॥४॥

संकल्प

न्युरोथेरैपी की विश्व गगन में, परचम हम लहरायेंगे।

आरोग्य गुरु बनाकर हम,जग निरोग बनायेंगे ॥ ध्रु ॥

चाहे जैसे हो व्यवधान, हम करेंगे समाधान

बिमारियों की कोटि शंख को, पहिनायेंगे एक परिधान

लाईलाज न होंगे अब, सबका होगा पूर्ण निदान

रोग परिधी को बिन्दु में लाकर, हम करेंगे उसका पतन

विष रसायन के सागर को, मंथन कर निकालेंगे

न्युरोथेरैपी की विश्व गगन में .... ॥ १ ॥

चेहरे के दुख मायुसी को अब, मुस्कान खुशी की लायेंगे।

ना होंगा कोई बेसहारा , बैसाखी खुद बन जायेंगे

दुआ, विश्वास – आस्था की, नींव हम जमायेंगे

पुर्ण ब्र्हमाण्ड में न्युरोथेरैपी की, आलय हम रचायेंगे

हर दिशा में ,हर कणों में , खुश्बू हम महकाएंगे

न्युरोथेरैपी की विश्व गगन में ....॥ २ ॥

गुरु वन्दना

युगपुरुष धनवन्तरी स्वरूप गुरु जी की जय ।
सहस्त्र मनों के हृदय चक्र में बसे रहेंगे सदैव ॥ ध्रु ॥
न्युरोथैरेपी के उद्गाता , बिना दवा के रोग भगाता
नित्य श्रद्धा भक्ति से , हर क्षण भाव विभोर हो जाता
दुनिया के तम हरकर आपने , खुशी का उजास लाया
शक्ति ओज से बने है ऐसे , कभी न हो पराजय
युगपुरुष धनवन्तरी स्वरूप गुरु जी की जय । ॥ १॥
हाथ पकडकर आपने हमारा, दिया है हमको सदा सहारा
सत्य सुधा की मार्ग बताकर , जग में सदा मान बढाया
कामना सबकी पूर्ण किये हो,सबके शक्ति को पहचाना
ध्वजा न्युरोथैरेपी का , विश्व जगत में फहराये
युगपुरुष धनवन्तरी स्वरूप गुरु जी की जय । ॥ २॥
संघर्षों की जीवन नैया, हर विषय में हो अनुभव
त्याग असम्भव की भाव , दिखलाया करके सम्भव
दृढ – निश्चय की कठिन साधना , रग –रग में है पूर्ण एकमेव
काल से जो कभी ना डरे , बनें रहेंगे जन्मेन्जय
युगपुरुष धनवन्तरी स्वरूप गुरु जी की जय । ॥ ३ ॥ प.पू. गुरु जी की जय ....

अनूप प्रजापति (न्युरोथैरेपिस्ट)
न्युरोथेरैपी आश्रम सुर्यमाल
(बरेला.तखतपुर, बिलासपुर छत्तीसगढ़)
Mob. - 9260466030,08463097676

Dr. Lajpatrai Merha's Neurotherapy Academy Batch-XXY