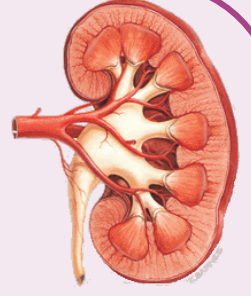




किडनी की सफाई



॥ बिना किसी हानिकारक प्रभाव के ॥

जिस दिन से हम संसार में आते हैं उस दिन से हमारी किडनी हमारे शरीर के रक्त में मौजूद 95% पानी और 99% नमक को फिल्टर करती है। हमारे शरीर का सारा रक्त एक दिन में 65 बार दोनों किडनी से होकर गुजरता है। हमारी किडनी नमक और अन्य बैक्टीरिया को हमारे शरीर से बाहर निकालती है। समय के साथ-साथ नमक हमारी किडनी में जमा हो जाता है। अतः इसका शुद्धिकरण करना आवश्यक हो जाता है।

॥ किडनी के शुद्धिकरण का एक सरल और सस्ता उपाय ॥

200 ग्राम धनिया को साफ कर बारीक काट लीजिए और स्टील के बर्तन में डाल दीजिए। उसमें 2.5 लीटर पानी डालकर 100 डिग्री पर 10 से 15 मिनट तक उबाल लीजिए। अब उसे 30 से 40 मिनट तक ठंडा होने दे, फिर उसे छान कर काँच के जार में रख दीजिए।

इस पेय पदार्थ को फ्रिज में रखें, दस दिन तक रोजाना सुबह एक गिलास पीयें, (इसे पीने का सबसे उपयुक्त समय सुबह खाली पेट है) ऐसा करने से सारा जमा हुआ नमक व अशुद्धियाँ मूत्र के द्वारा किडनी से बाहर आ जाएंगे।

धनिया किडनी के शुद्धिकरण का सबसे
अच्छा प्राकृतिक स्रोत है।

Yoga Guru Karan Singh
+91 8003019999

www.utamber.com



कुछ महत्वपूर्ण बातें

- योग मुश्किल नहीं है, बल्कि बहुत आसान है। योग सिर्फ अपने शरीर को खींचना, उसे आराम देना और अपनी मांसपेशियों को खोलने के बारे में है। मुश्किल आसान बहुत बाद में आते हैं।
- जब भी आप योग प्रारंभ करें, अपनी गति अनुसार शुरुआत करें। थोड़ासमय लगेगा जिससे आप कक्षा के बाकी साधियों के साथ लय में आ सकें। जितना आप कर सकते हैं उतना कीजिए और हर कक्षा के साथ अपने योग में सुधार लाने का प्रयत्न करें।
- सही मुद्रा जैसी कोई चीज नहीं है, लेकिन एक सही खिंचाव बहुत जरूरी है। योग प्रतियोगिता और पूर्णता के बारे में नहीं है। यदि आप अपनी मांसपेशियों में खिंचाव महसूस कर रहे हैं तो आप बिल्कुल सही कर रहे हैं।
- शुरुआत की कसरतों को गंभीरता से लीजिए। शुरुआत की कसरतें कक्षा का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा हैं क्योंकि यह मांसपेशियों में ज्यादा खिंचाव या उन्हें घायल नहीं होने देता। यह करने के लिए प्रतिबद्ध रहें।
- गंभीर मत रहिए। यदि आप बहुत गंभीर रहते हैं तो आप योग के असली हर्ष को महसूस नहीं कर पाएंगे। और यदि आप योग को बहुत हल्के में लेते हैं, तब भी आप इसके हर्ष से अछूते रह जाएंगे।
- धैर्य रखिए। हर चीज को थोड़ा समय लगता है। कक्षा का आनंद लेने का प्रयास करें।
- ज्यादा सवाल न करें। सवाल पूछना अच्छा है लेकिन यदि आप ऐसे व्यक्ति हैं जिसे हर चीज के पीछे का कारण जानना है तो थोड़ा सब्र रखें और बस अपने गुरु के कहे अनुसार करें। जब आप अपने भीतर परिवर्तन महसूस करने लगेंगे तब आपके सवालों के जवाब आपको खुद-ब-खुद मिल जाएंगे।
- अपने मन को भटकने न दें। मन भटकता है, यह मन का स्वभाव है। आसन पर ध्यान दें। अपनी सांस पर ध्यान दें। अपनी चिंताओं को पीछे छोड़ दें। बस कक्षा में उपस्थित रहें।
- अपने मन को शांत रहने की अनुमति दीजिए। तभी योग काम करता है। योग मन को लगातार काम और बातें करने से रोकता है। जैसे ही आप कक्षा में प्रवेश करें अपने मन में शांति भाव को महसूस करें। 'ॐ' के उच्चारण से मन को शांति मिलती है।
- स्वस्थ शरीर—स्वस्थ मन की ओर ले जाता है और एक स्वस्थ मन—स्वस्थ जीवन की ओर ले जाता है।
- योग में उम्र की कोई सीमा नहीं है।