

डॉ. लाजपतराय मेहरा न्यूरोथेरेपी अँकेडेमी सूर्यमाल

ANNEXURE 3

Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy
परिचय तथा विस्तृत जानकारी – हिन्दी में



Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy Institute

Hindu Sewa Samaj Basement, 'West Wind' Bldg. Band Stand,

Bandra (West), Mumbai 400.050 ☎ : 91-22-26454404 Telefax : 91-22-26411586

DR. LAJPATRAI MEHRA'S NEUROTHERAPY ACADEMY

NEUROTHERAPY RESEARCH & TRAINING CENTRE

DR. LAJPATRAI MEHRA NEUROTHERAPY ASHRAM : (Public charitable Trust)

VILLAGE: SURYAMAL, POST GOMGHAR, TALUKA - MOKHADA, DIST.- THANE (MAH) Pincode : 401604

☎ : 98236-98693, 9673212601, 9271509481, 9271510038

E-mail : lmehrant@hotmail.com; WEBSITE : <http://www.dlmnt.org>

डॉ. लाजपतराय मेहरा की न्यूरोथेरेपी - एक संक्षिप्त परिचय

डॉ. लाजपतराय मेहरा जी का जन्म 23 अगस्त 1932 को अमृतसर में हुआ। तत्पश्चात् 11 वर्ष की आयु से ही उन्होंने सेवा के रूप में लोगों की नाभी ठीक करनी शुरू की। सन् 1947 में देश विभाजन के कारण इनके सारे कुटुम्ब को मुंबई में स्थापित होना पड़ा। इसके अलावा, अपनी अल्पायु में ही उन्होंने देश की आजादी के लिये अनेक प्रकार की सेवाएँ दीं।

मुंबई में आने के बाद भी, कई दिनों तक, दादर स्टेशन के बाहर refugees के लिये भोजन की व्यवस्था करना, कई महिलाओं को आजीविका चलाने हेतु सिलाई मशीन देकर उनकी मदद करना - ऐसे अनगिनत किस्से हैं जो कि समाज के प्रति उनके प्यार को दर्शाते हैं।

अपनी ईमानदारी और मेहनत की वजह से, जिस क्षेत्र में भी उन्होंने कदम रखा, उस क्षेत्र में उन्होंने ख्याति प्राप्त की। उन्होंने चिकित्सा की अपनी एक अनोखी शैली बनायी जिससे लोगों का मुफ्त इलाज भी करते रहे।

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 मरीजों ने आना शुरू किया।

डॉ. लाजपतराय मेहरा न्यूरोथेरेपी सेंटर

लेकिन दवाइयों के दुष्प्रभाव से अपनी इकलौती बेटी की अकस्मात् मृत्यु हो जाने के बाद उन्होंने सोचा कि जिस दवाई ने जीवन दान देना था, उसी ने जीवन ले लिया तब उन्होंने निश्चय किया कि मैं अपनी इस बिना दवा की चिकित्सा से नियमित रूप से लोगों का इलाज करूँगा। फिर वे मइदघचअल बधधकस पढ़ने लगे। साथ में उन्हें घनतउघतघधनस भी आते गये, जिससे वे बिना दवाई के ही, बड़ी बड़ी बीमारियों का इलाज कराने में भी सफल होते गये। पहले वे नौकरी या बउसघनइसस करते थे और इलाज सेवा के रूप में करते थे। लेकिन जीवन ने कुछ ऐसी करवट ली जिसकी वजह से उन्हें अपने इलाज से अपना जीवन भी चलाना पड़ा। फिर भी उनके सेवा भाव से मोहित होकर काफी लोग जुड़ने लगे और धीरे-धीरे कारवां बनता गया।

रोगियों की संख्या बढ़ने के साथ उन्होंने एक अलग सेंटर खोला और इस थेरेपी को सन् 1976 में “ न्यूरोथेरेपी ” नामकरण किया। लोग इस अनोखी थेरेपी को डॉ. लाजपतराय मेहरा न्यूरोथेरेपी के नाम से जानने लगे।

डॉ. लाजपतराय मेहरा इन्स्टीट्यूट, बांद्रा

विभिन्न प्रकार की बीमारियों के मरीज 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 मरीजों को राहत मिलने लगी। अब तक इस इन्स्टीट्यूट में एक लाख के ऊपर रजिस्टर्ड मरीज उपचार ले चुके हैं, जिनके परिणाम-स्वरूप 70-80 प्रतिशत तक रोगी ठीक हो चुके हैं। इस सेन्टर द्वारा हर रोज औसतन सौ मरीज इस उपचार का लाभ उठाते हैं।

सन् 1992 से बांद्रा, मुंबई में न्यूरोथेरेपी प्रशिक्षण वर्ग भी शुरू किया गया है जो साल में दो बार चलता है - छः महीने का एक सत्र, जहाँ से सैकड़ों विद्यार्थी न्यूरोथेरेपी सीखकर सफलता से मरीजों का इलाज कर रहे हैं। इन विद्यार्थियों से लाखों रोगियों को फायदा हो रहा है और इस थेरेपी का प्रसार और प्रचार हो रहा 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 मुफ्त 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 काफी 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 बड़े-बड़े धनवान लोग भी यहाँ इलाज करवाने आते हैं और अपनी बिमारियों में आराम पाते हैं।

डॉ. लाजपतराय मेहरा न्यूरोथेरेपी आश्रम, सूर्यमाल

मुंबई से 130 km की दूरी पर महाराष्ट्र के ठाणे जिल्हा के मोखाडा तालुका के वनवासी क्षेत्र में 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 मीलें दूर तक नहीं मिलते। सन् 1994 से ऐसे जरूरतमंद लोगों के लिये यहां हर रविवार चिकित्सा शिबिर चलाया जाता है जहाँ इस पद्धति द्वारा मुफ्त इलाज किया जाता है। इन शिबिरों द्वारा 25 सालों में करीब तीस हजार से ज्यादा मरीज अपना इलाज यहाँ करवा चुके हैं, जिनमें 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, पुणे इत्यादि दूर प्रदेशों से भी आते हैं। डॉक्टर साहब बड़े प्यार से उनके दुखों को सुनकर उनका इलाज करते हैं। बड़ी से बड़ी बीमारी – जिसका कहीं अन्यत्र इलाज न हो – उसका इलाज यहाँ हो सकता है। जरूरत मंदों के लिये डॉ. मेहरा जी ने मुफ्त भोजन की भी व्यवस्था है। यह मुफ्त शिबिर रविवार को ही चलता है, इसलिये यह आश्रम इस भाग में ‘रविवारीय दवाखाना’ के नाम से भी जाना जाता है, जिससे हर रविवार को करीब 100 से 50 रोगी लाभान्वित हो रहे हैं।

डॉ. लाजपतराय मेहरा न्यूरोथेरेपी ऐकेडेमी

जिस व्यक्ति ने शून्य से शुरू किया था, आज अपनी दूर दृष्टि की वजह से इस अनुपम चिकित्सा पद्धति को देश भर फैलाने के लिये तत्पर है। इसी योजना को क्रियान्वित करते हुये सूर्यमाल आश्रम के अंदर ही सन् 1999 में ऐकेडेमी बनायी गयी जिसमें सारे भारत से विद्यार्थी आकर यहीं रहते हैं और न्यूरोथेरेपी का प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं।

प्रशिक्षण की अवधि 1½ साल की है। इसके लिये उनका बारहवीं उत्तीर्ण होना अनिवार्य है। उन्हें आवश्यक शरीर-विज्ञान एवं न्यूरोथेरेपी द्वारा किस प्रकार रोगों को दूर किया जाता है एवं उसका प्रत्यक्ष उपचार (प्रेक्टिकल) 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 विचार कर रहे हैं।

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 काफी 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 । 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 मरीजों का सफलतम इलाज कर रहे हैं । इस प्रकार से पूरे भारत में कन्याकुमारी से काश्मीर तक करीब 600 सेंटर खुल चुके हैं । कई सेंटर सुबह-शाम चलते हैं, तो कई सिर्फ एक वक्त चलते हैं । हर सेंटर में तीस से साठ पेशेंट तो आते ही हैं यानि एक दिन में इस थेरेपी से सारे देश में करीब सात या आठ हजार मरीजों को लाभ होता है । इंग्लैंड, कैंनेडा, इटली और आस्ट्रेलिया में भी एकाध सेंटर खुल चुके हैं जहाँ पर हर दिन कई मरीजों को इस थेरेपी द्वारा ठीक किया जाता है ।

अब तक पूरे भारत से करीब 700 विद्यार्थियों ने यहां प्रशिक्षण प्राप्त किया है, जिसमें करीब 150 विद्यार्थी मध्य प्रदेश के ग्रामीण क्षेत्रों से आये थे । इन विद्यार्थियों को मध्य प्रदेश सरकार द्वारा चलायी जा रही परियोजना {मध्य प्रदेश ग्रामीण आजीविका परियोजना} के अंतर्गत भेजा गया था । आज हमारे देश में इस थेरेपी के करीब 650 न्यूरोथेरेपी चिकित्सा केंद्र हैं, जिससे करीब 2500 परिवारों की आजीविका चल रही है ।

असल में डॉ. मेहराजी चाहते हैं कि यहाँ एक गुरुकुल-जैसे वातावरण का निर्माण हो जिसमें विद्यार्थियों को कोई खर्चा उठाना न पड़े । 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 जरूर साथ देंगे ऐसा उन्हें पूर्ण विश्वास है ।

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 केमिकल 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 हॉर्मोन्स 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 द्वारा उन 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 दबाव देते हैं । मरीज को किसी भी प्रकार की तकलीफ 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 बिगड़ी हुयी समस्या हैं, इसी लिये शरीर के अंगों को उद्दीप्त करने पर उन बीमारियों में भी आराम मिलता है। उदाहरण के लिये – पॉरकिन्सन, मोटर न्यूरोन डिसेर्डर (MND), मल्टीपल स्क्लेरोसिस (MS), मस्क्यूलर डिस्ट्रोफी, थैलेस्सीमिया, गिल्लन बॉर सिन्ड्रोम (GBS), डाउन सिन्ड्रोम 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 समस्याएँ 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 जड़ पेट से शुरू होती है। न्यूरोथेरेपी भी यह मानती है। यदि किसी को हायपोथायराइड-इज़म (hypothyroidism) है तो उसका कारण ज़रा समझें – थायराइड ग्लैंड का बेसिक केमिकल टाइरोसिन अमीनो एसिड है जो कि पाचन के दौरान इन्टेस्टाइन में बनता है। यदि पाचन ठीक न हो तो वह नहीं बनेगा, तो थायराइड ग्रंथीके T_3 - T_4 हार्मोन्स भी नहीं बनेंगे और रक्त में TSH बढ़ जायेगा। थायराइड काम करने के कारण जो केमिकल थायराइड 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 अमीनो एसिड ठीक से बनता, थायराइड का फंक्शन ठीक रहता और हम बीमार नहीं होते।

इसी प्रकार यदि ओस्टियोपोरोसिस (osteoporosis) यानि हड्डियों में कैल्शियम की कमी है तो खून में भी कैल्शियम की कमी होगी। यह इस लिये हो रहा है क्योंकि कैल्शियम एबज़ॉर्ब (absorb) नहीं हो रहा है। उसके लिये कितनी भी कैल्शियम की गोली खाये, वो कमी पूरी नहीं होगी। यदि इन्टेस्टाइन (intestine) ठीक से काम नहीं कर रहा और पाचन ठीक से न हो तो कैल्शियम इन्टेस्टाइन में एबज़ॉर्ब 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 एबज़ॉर्ब होने लगेगा और इस प्रकार से ओस्टियोपोरोसिस 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 “ट्रीटमेंट” 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 - एंकेलोजिंग स्पोडिलायसिस या किडनी स्टोन जैसी बीमारियों में आराम आ जाता है।

शरीर में लिवर एवं लंग्ज में हेपारिन (heparin) नामक केमिकल 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 पैक्रियास, लिवर एवं लंग्ज को एक्टिवेट (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 काफी 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 होरमोन्स में गड़बड़ी आ जाती है और उसके कारण माहवारी या ज्यादा आती है या कम आती है। यह नारमल नहीं है - इसमें यदि हायपोथायराइड (hypothyroid) हो या रक्त में कैल्शियम या हिमोग्लोबिन (hemoglobin) कम हो, या यदि यूट्रस या ओवरी में सिस्ट (cyst) या फायब्रायड (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 प्रोलेक्टिन लेवल बढ़ना या होरमोन्स में गड़बड़ी, 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 गड़बड़ी 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

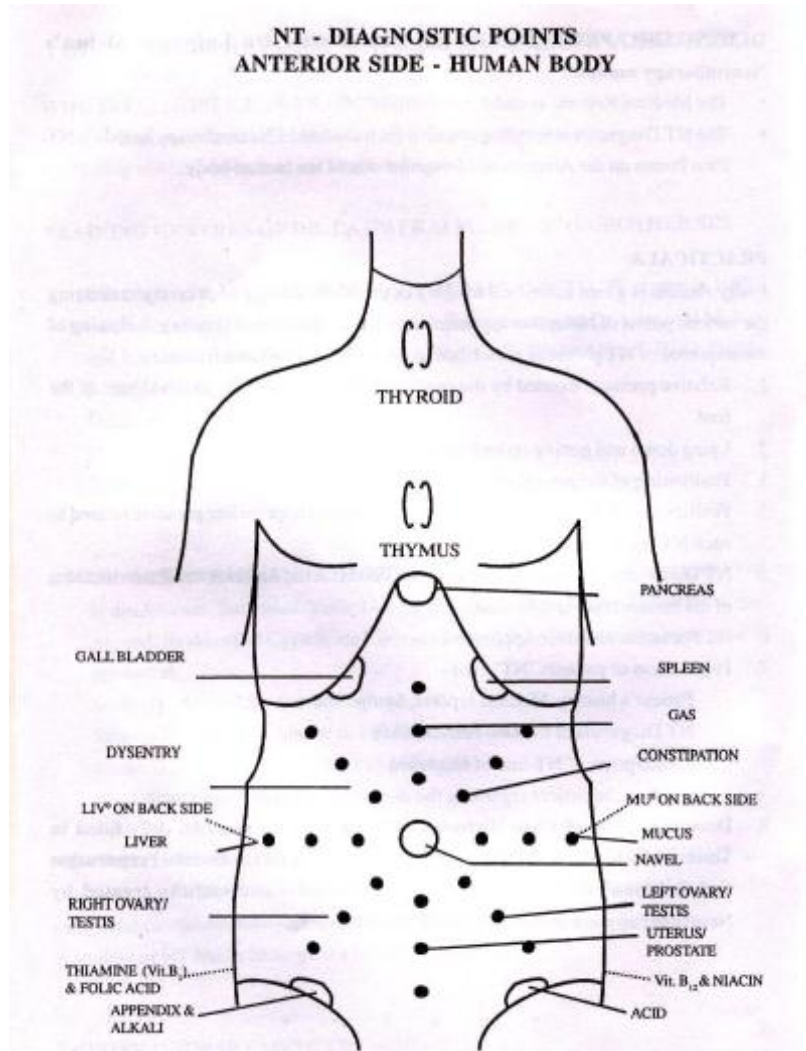
रक्त संचार बढ़ाने का उपचार देते हैं, तो उससे यूट्रस नौरमल शकल की आ जाती है और वह औरत मां एक स्वस्थ संतान को जनम दे सकती है।

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

डॉ. लाजपतराय मेहरा न्यूरोथेरेपी आश्रम अस्पताल, सूर्यमाल

प्रायः 15 वर्षों तक आश्रम में पेशेंट 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। यहां देश के अनेक प्रांतों से ही नहीं, बल्कि विदेश से भी लोग आकर इस अद्भुत चिकित्सा पद्धति का लाभ उठा रहे हैं। जो छात्र 1½ साल के लिये रहते हैं, उन्हें प्रशिक्षण के दौरान इस अस्पताल में मरीजों को गुरुजी और अन्य सीनियर थेरेपिस्ट की निगरानी में इलाज करने का सुंदर अवसर प्राप्त होता है। इससे ये अपने अपने प्रांतों में लौटने के बाद मरीजों के उपचार में और कामयाब होंगे।

- श्रीमती कमलेश चौहान



LMNT के बारे में कुछ सामान्य प्रश्न और उनके उत्तर (FAQ's)

☯ न्यूरोथेरेपी क्या है ?

न्यूरोथेरेपी या LMNT एक वैकल्पिक उपचार पद्धति है जो मुंबई के डॉ. लाजपतराय मेहरा जी की सृष्टि है। अपने साठ 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 तरीकों से शरीर की विभिन्न ग्रंथियों को उकसाकर शरीर के अंदर रक्त संचार की गड़बड़ियों को ही नहीं, बल्कि होरमोन्स, एन्जाइम्स और विटामिन्स इत्यादि की असंतुलन को भी सुधारते हैं।

[illegible]

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

इस अद्भुत विज्ञान के जनक हैं युग पुरुष धन्वन्त्री-स्वरूप परम पूजनीय डॉ. लाजपतराय मेहरा जी । इनका जनम 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 और सन् 1999 नवंबर से वहां इस थेरेपी की प्रशिक्षण दी जेती है, जिसके कारण इन्हें लोग प्यार से गुरुजी कहते हैं ।

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

LMNT का पूरा नाम है Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy (डॉ. लाजपतराय मेहराज न्यूरोथेरेपी). गुरुजी ने अपने ग्यारहवें उम्र से इस थेरेपी को बिना नाम के शुरू किया था । सन् 1976 के बाद से मंबई 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 मेहराज न्यूरोथेरेपी की अतुलनीयता / अनुपमता निम्नलिखित है -

- ✚ यह एक दवाई रहित नैसर्गिक उपचार पद्धति है । सो इस में साडड-इफेक्ट की कोई गुंजाइश ही नहीं । 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) यानि 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 ।
- ✚ यह पद्धति सीखने के लिये सरल है और सभी आसानी से इसका अभ्यास कर सकते हैं ।
- ✚ 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 ।

- 🌀 अँक्यूप्रेशर में भी जगह-जगह पर दबाव दिया जाता है । तो क्या LMNT अँक्यूप्रेशर पर आधारित है ?

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

- ☛ 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-द्वई घंटे बाद उपचार ले सकते 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 चीज़ें न खाना - यह परहेज खास कर उन्हीं के लिये है जिनको शरीर के एक या अनेक जोड़ों में दर्द है ।

- ❶ क्या सभी रोगियों को खट्टी चीजों से परहेज करना जरूरी है ? या किस किस रोगियों को 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 ऐसिडोसिस 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 आती हैं 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 ?

8

उसकी पचन संस्था तो बिगड़ी हुयी है । नहीं तो वह बीमार पड़ता नहीं था ! ऐसी अवस्था में उसका 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 खानेवाले 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 माँसाहारी 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 माँसाहारी भोजन कितना नुकसानदायक है ।

● 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 ढका रहे।

● इस प्रकार के पैरों से दबाव देने से पेशेंट को थोड़ा दर्द तो महसूस होगा जरूर?
नहीं । यही तो खासियत है न्यूरोथेरेपी की ! ऐक्वूप्रेशर में दबाव एक बिंदु पर दिया जाता है, जिसमें कभी थोड़ा दर्द महसूस होने की संभावना है । पर न्यूरोथेरेपी में एक बड़े 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 बड़े 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 बीमारियाँ 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 दर्द के लिये हमारे पास आये तो कुछ दिनों के उपचार के बाद जब उनकी दर्दें एकदम बंद हो जाते हैं तब हम उनसे कहते हैं कि अपने डॉ. से कहिये कि अब मुझे दर्दें 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 पेशेंट 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 $\frac{1}{4}$ गोली तोड़ कर अलग रख लें और बाकी $\frac{3}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ गोली को खा लें । यानि आपने चार दिनों में चार गोली की जगह पर तीन गोलियां खायी है । अगर आपको शरीर में अब भी अच्छा लग रहा है, तो पांचवें दिन से आप और $\frac{1}{4}$ गोली कम कर सकते हैं, यानि अब $\frac{3}{4}$ गोली की जगह पर $\frac{1}{2}$ गोली

लें । लेकिन इस बार आठ दिन तक $\frac{1}{2}$ 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 गोलीबंद करने से आप को कुछ अच्छा नहीं लग रहा है, तो और चार या आठ दिन तक $\frac{1}{2}$ गोली पर रहें, जब तक आपको ठीक लगे । उसके बाद और $\frac{1}{4}$ गोली कम कर दें यानि अब $\frac{1}{2}$ गोली की जगह पर $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ गोली लें । फिर कुछ दिनों के लिये सप्ताह में दो दिन $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ गोली बंद करें, दूसरे दिन दुपहर की $\frac{1}{4}$ गोली बंद करें और तीसरे दिन शाम की $\frac{1}{4}$ 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 मूल कारण को ध्यान में रखकर उपचार किया जाता है, सो इससे प्रायः सभी बीमारियों में राहत मिलती है । पर निम्न बीमारियों या लक्षणों में अत्यन्त प्रभावशाली नतीजे प्राप्त हुये हैं -

Acidity, Allergy, Arteriosclerosis, Asthma, Bedsores, Body/joint Pains, Bronchitis, Cervical/Lumbar Spondylosis, Club foot, Cold and cough, Constipation, Coronary Heart Disease, Slipped Disc, Diabetes, Fever, Food poisoning, IBS, Gall stones, Headache, Herpes Zoster, Hole in the Heart, Infertility (बांजपन), Kidney Stones, Malaria, Menstrual Disorders, Nerve weakness, Paralysis, Pellagra, Piles, Scars, Sleep Disorders, Side-effect of medicines, Ulcers, Viral infections, etc.

निम्न बीमारियों में कहा जाता है कि इनका कोई इलाज नहीं हो सकता । सच तो यह है कि इन बीमारियों में भी LMNT उपचार द्वारा अनेक रोगियों में काफी अच्छे रिजल्ट प्राप्त हुये हैं - CP (Cerebral Palsy), Epilepsy (fits), hepatitis, thalassemias, sickle cell anemia, aplastic anemia, MD एवं DMD, MND, MS, Kidney failure, Polio एवं 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 पांच साल से बढ़ते बढ़ते आज की तारीख में देश भर में कम से कम 600 सेन्टर होंगे जहां LMNT पद्धति ही एक मात्र उपचार है ।

एक दिन में कम से कम 20 पेशंट उपचार लेते हैं - एवं महीने में लगभग 10 नये पेशंट होते हैं (वास्तव में कुछ सेन्टर में प्रति दिन की संख्या कम से कम इस से दुगुना होती है)

600 सेन्टर में 72,000 नये पेशंट प्रति महीने ।

एवं 25 दिन प्रति महीने के हिसाब से कुल मिलाकर 3,00,000 पेशंट

यानि सालाना कम से कम $3\frac{1}{2}$ करोड़ मरीज इस थेरेपी से लाभान्वित हो रहे हैं ।

❶ गुरुजी की दृष्टिकोण या सोच क्या है ?

जितनी जल्दी हो सके, देश भर में कम से कम 10,000 लम्बे सेन्टर की स्थापना करना ।

आइये आप भी इस थेरेपी को सीखें और इस महत्वपूर्ण अभियान में भागीदार बनें ।

❷ ऐलोपैथी में सरदर्द 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 पड़ता है। वैसे ही, अलग-अलग बीमारियों के लिये अलग-अलग गोलियाँ 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 । 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 ट्रीटमेंट 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 ट्रीटमेंट 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 जुड़े 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 ट्रीटमेंट 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 ट्रीटमेंट देने का लौजिक (logic) भी यही है। जैसे हम ट्रीटमेंट 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 ट्रीटमेंट को बदलने की ज़रूरत पड सकती है।

बीमारियों और इस चिकित्सा के प्रति विशेष जानकारी

① शरीर में बीमारियाँ क्यों आती हैं ?

न्यूरोथेरेपी के अनुसार बीमारियों आने के निम्न कारण हैं -

- ✚ पाचन ठीक न होने से विटामिन्स ठीक से ऐब्जोर्ब नहीं होंगे - तो उनकी कमी से
- ✚ दोनों किडनीज़ एक-जैसा काम न करने के कारण शरीर में ऐसिड-ऐल्कली का संतुलन बिगड जाने से
- ✚ जेनेटिक (यानि genes से संबन्धित) बीमारियों 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

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

- ✚ या तो खाना अनपचा ही रह जाता है (UDF) जिस के कारण उस ग्लैंड के raw materials ठीक से या ठीक मात्रा में नहीं बन रहे हैं,
- ✚ 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)
- ✚ या उस ग्रंथी को पर्याप्त मात्रा में रक्त नहीं पहुँचता
- ✚ या उस ग्लैंड का स्टिमुलेशन (stimulation) ठीक रूप से नहीं हो रहा है - जैसे कि इन्फेक्शन या इन्फ्लेमेशन की बीमारियों में होता है।

ऊपर लिखे गये सभी का एक मुख्य कारण है हमारे सोच-विचार, टेन्शन भरी जीवन-शैली, तथा आहार-निद्रा के सामान्य नियमों को न पालन करना। शरीर का पूर्ण इलाज तभी होगा जब मनुष्य इन सब चीजों में खास बदलाव लाये।

② न्यूरोथेरेपी में बीमारियों को कैसे ठीक किया जाता है ?

अलग-अलग तरीके अपनाये जाते हैं। 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।

✚ हम शरीर पर -

- ✚ निर्धारित यानि खास जगहों पर
 - ✚ निश्चित समय के लिये एवं
 - ✚ निर्धारित sequence यानि क्रम में - खास किस्म का प्रेशर डालते हैं।
- इस प्रकार से हम ग्रंथियों में रक्त का प्रवाह बढ़ाते हैं।

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

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

- ✚ सबसे पहले UDF को ठीक करके पेट को set करते हैं।
- ✚ और उचित ट्रीटमेंट 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-पेशियों की सही कार्य करने के लिये शरीर में कैल्शियम की अवशोषण को बढ़ाते 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।

यहां पर एक और बात ध्यान देने वाली है। 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 थोड़ी 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 पड़े। 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।

❶ क्या बीमारी ठीक होने के बाद दुबारा नहीं आयेंगी ?

न्यूरोथेरेपी मूल कारण को ठीक करती है, न कि केवल लक्षणों को। जब मूल कारण ठीक हो जाता है तब यह एक बीमारी ही नहीं पर उस मूल कारण से सम्बन्धित सारे लक्षण दूर हो जाते हैं। 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 कि बीमारी वापस आ जाती है। 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। ऐसा नहीं किया गया तो यह बीमारी नहीं तो दूसरी कोई बीमारी आयेगी।

न्यूरोथेरेपी के अनुसार स्वस्थ जीवन के कुछ नियम :-

सुबह उठते समय निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिये :-

सूर्य चढ़ने से पहले ही उठें ।

उठते समय हरि का नाम लेकर अच्छे विचारों के साथ उठें ।

उठते समय जल्दी से या झट से न उठें । 10-15 seconds बिस्तरे पर ही बैठ कर बाद में उठें ।

सुबह 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, काफी एवं मैदा से बनी चीजों 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 ।
- खड़े-खड़े पानी न पियें । वैसे ही, जो भी खाये 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 सादा ठंडे पानी में नहाना ही उत्तम है, एवं नहाने के कम से कम 45 मिनट बाद ही जो भी खाना हो उसे ले सकते हैं ।

न्यूरोथेरेपी उपचार के दौरान ध्यान रखनेवाली आम बातें

पेशंट के लिये चेतावनी

- ① 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।
 - ② नीचे लिखे कारणों के अलावा औरतों को मासिक धर्म के दौरान उपचार नहीं लेना है - स्त्राव अत्यधिक ज्यादा या बहुत ही कम (scanty) हो या मैन्सस में दर्द या क्लॉट हो।
 - ③ 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।
 - ④ जहाँ 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-दो घंटे बाद उपचार ले सकते हैं। अगर भारी भोजन किया हो तो ज्यादा गैप (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।
- ⑤ जहाँ हो सके, उपचार लेने से पहले पेशाब कर के ब्लैडर (bladder) खाली कर दें तो बेहतर होगा - यह अनुभव से प्राप्त ज्ञान है।
 - ⑥ थेरेपिस्ट आप के जाँघ 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।
 - ⑦ 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 रिलैक्स रहकर लम्बी सांस लेते हुये नाभी के आसपास की संवेदनायें पर ध्यान देते रहें।
 - ⑧ 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 जहाँ 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।
 - ⑨ 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 रखें।
 - ⑩ अगर थेरेपिस्ट से कुछ अन्य बात कहना या पूछना हो तो उपचार के बीच में जो गैप 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 ऑक्सीजन एवं कारबन डाय ऑक्साइड का आदान प्रदान ठीक प्रकार से होता रहेगा और शरीर के कार्य अच्छी तरह से होंगे। आप जितना रिलैक्स रहें, उतना ज्यादा इस चिकित्सा का लाभ आप को मिलेगा।
 - ⑪ उपचार के बाद अपनी सारी चीजों को वापस समेट कर सुरक्षित रख लें।

डा० लाजपतराय मेहरा के न्यूरोथेरेपी (LMNT) द्वारा उपचार करने इच्छुक व्यक्तियों के लिये कुछ सामान्य नियम / चेतावनी

लिबाज

उपचार देते समय आपका ऐसा लिबाज हो जिसमें पूर्ण शरीर ठीक से ढका हो। कपड़े न टाइट (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 पैट के साथ फुल शर्ट या बंद गले का T shirt इत्यादि। औरतों को जीन्स पैट, स्लीवलेस (sleeve-less) कमीज, या साड़ी, या पुरुषों को धोती या हॉफ पैट (Half pant) पहनकर यह ट्रीटमेंट देना हमारी संस्कृति के अनुसार उतना उचित नहीं समझा जाता है।

पेशंट से वर्ताव

❶ 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।

❷ पेशंट की सेवा के लिये तत्पर रहना हमारा कर्तव्य ही नहीं, हमारे हित में है। पेशंट की बीमारी का गलत लाभ न उठाये। 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।

❸ 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 मर्द, 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 मर्द। देश भर में 600 से भी ज्यादा सेन्टर हैं, जिनमें से बहुत कम सेन्टर हैं जहाँ औरतें थेरेपिस्ट बनी हैं। अन्य जगहों पर मर्द थेरेपिस्ट ही होते हैं और उनसे औरतें भी उपचार लेकर संतुष्ट हैं जो इस बात का गवाह है।

फिर भी औपचारिकता के लिये मर्द थेरेपिस्टों के लिये एक चेतावनी - जहाँ तक हो सके, लड़कियों, 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।

उपचार शुरू करने से पहले की सावधानियां

❶ 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 पड़ेगा। वैसे ही, पेशंट को भी जेब खाली कर सब चीजें निकालकर अपनी जिम्मेदारी में सुरक्षित रखने के लिये कहें।

❷ साधारणतः औरतों के मैन्सस यानि मासिक धर्म के दौरान उपचार नहीं दिये जाते। उपचार से पहले यह बात उनको बता दें। इसके बाद अगर वे कहें कि बहुत ही ज्यादा ब्लीडिंग हो रही है या बहुत ही कम स्राव आ रहा हो तो उसे ठीक करने के लिये उचित उपचार देना ही पेशंट के हित में है। सो उन दिनों वह उपचार दे सकते हैं। पर जब तक जरूरत न हो तो कोई अन्य उपचार न दें।

❶ 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 ब्लैडर (bladder) खाली हो तो नतीजे और अच्छे होंगे ।

❷ 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 हैं 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 ।

❸ साधारणतः औरतों के मैन्सस यानि मासिक धर्म के दौरान उपचार नहीं दिये जाते । उपचार से पहले यह बात उनको बता दें । इसके बाद अगर वे कहें कि बहुत ही ज्यादा ब्लीडिंग हो रही है या बहुत ही कम स्राव आ रहा हो तो उसे ठीक करने के लिये उचित उपचार देना ही पेशंट के हित में है । सो उन दिनों वह उपचार दे सकते हैं । पर जब तक जरूरत न हो तो कोई अन्य उपचार न दें ।

❹ पेशंट को लिटाने से पहले यह ध्यान रहे कि गलीचा एवं चादर फ्लैट (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 ।

❺ 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 टांग टेढ़े कर के लेटना । लेटने के बाद टांग सीधा करना । कहना कि उठते समय धड़ाम 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 ।

❻ 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 है । जो बात हमारे लिये आम है, वह उनके लिये नयी है, सो भूल जाना स्वाभाविक है ।

❼ छोटे बच्चे, बहुत कमजोर व्यक्ति या अगर पेशंट को ऑस्टियोपोरोसिस (osteoporosis) हो, तो उन्हें केवल हाथ से उपचार देना है ।

❽ 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 चार नंबर का दर्द है । सो चार प्लस (+++++) लिखना है

उँगली जरा सा अंदर जाने के बाद कड़कपन या दर्द महसूस हो तो उसे तीन प्लस (++++) कहेंगे ।

ऊपर त्वचा नरम है, पर कुछ और अंदर जाने पर कड़कपन लगे तो उसे दो प्लस (++) लिखें ।

अगर काफी अंदर तक त्वचा या मस्सल नरम लगे, फिर हल्का कड़कपन महसूस हो तो + लिखें

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 ।

- ① साधारणतः प्रेशर देने की अवधि 6 सेकंड की होती है । जब तक आप पूर्ण रूप से काबिल न हों, हर दिन अपने किसी मित्र 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 केमीकल बनते हैं, सो कितनी बार किसी प्वाइंट पर प्रेशर देना है - इसमें भी कोई गलती न हो - यह ध्यान रहे ।

उपचार के दौरान की चेतावनियां

- ① 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 कहना 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 ।

- ② 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 सकारात्मक सोच चिकित्सा की सफलता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं ।

- ③ जहां संभव हो, आँखें बंद करके उपचार दें ताकि आपके अच्छी भावनाओं के साथ ऐल्फा वेव्स (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 गॉप में कुछ ऐसी हरकत करेंगे जिससे थेरेपी की गरिमा कम हो तो उससे आपको और थेरेपी दोनों को नुकसान होगा । सो ट्रीटमेंट देते हुये एवं बीच के गॉप (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 उठावें । तकिया रखने का ढंग - उनके दोनों घुटनों के नीचे अपना एक हाथ रखकर उन्हें थोड़ा 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 सीधा रहे ।
- Liv⁰ या Mu⁰ के उपचार में दो तकिये चाहिये । एक जांघ के नीचे; दूसरा कंधे के नीचे ऐसे रखें कि कंधा का ज्वाइंट अच्छी तरह से उस पर टिका रहे । तकिये को पीठ के नीचे ज्यादा अंदर भी न ढकेलें - 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 कहीं नरम, कहीं कड़क, ऐसा न हो । सबसे बढ़िया है एक चादर को तह करके रखना ।

- जिनको सरवाइकल स्पॉन्डीलोसिस हो तो 'Pan' उपचार लेते समय चक्कर आ सकते हैं। तो उन्हें सिर के नीचे एक पतला तकिया दे सकते हैं।
- करवट में लिटाकर देने वाले 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 स्पॉन्डीलोसिस हो उनके लिये यह चेतावनी 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 ट्रीटमेंट देने में आसानी हो।
- 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 पसलियों पर प्रेशर न आये।
- छाती पर उपचार करते समय पीठ के नीचे तकिया न रहे इसका ध्यान रहे।
- 'कटका' या 'मोटर न्यूरॉन प्वाइंट (motor neuron point)' जैसे स्पेशल उपचारों के लिये चार तकियों की जरूरत होगी।

अन्य चेतावनियां

- कुर्सी को पेशंट के शरीर से ज्यादा दूर नहीं रखना चाहिये। Liv, Mu इत्यादि प्वाइंट देते समय कुर्सी के पैर का कोना पेशंट के हाथ के किसी भी भाग को छूना नहीं चाहिये। ट्रीटमेंट देते समय उनके हाथ को बाहर की तरफ धक्का लगेगा। अगर कुर्सी के पैर पर उनके हाथ का प्रेशर लगे तो उन्हें बहुत दर्द होगा। वैसे ही, हाथ के नीचे, फर्श पर कुछ है या नहीं यह देखना है।
- जब दोनों पैरों से उपचार देना है, जैसे कि PAN, WD, GAS में होता है, तब 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 रखना नहीं। 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 खड़े हों, तभी पेशंट पर अपना पूरा वजन डालें, अन्यथा नहीं। ऐसे कहने के दो कारण हैं - जैसे ही आपके एक पैर का स्पर्श पेशंट को मिलेगा वे सतर्क होकर हलचल किये बिना रिलैक्स 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।
 - 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।

- हमेशा तलवे के बीच भाग से ही प्रेशर दें, न कि पंजे से या एड़ी से। पंजे से प्रेशर दें तो उनके 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।

☉ Gal & Spl देते समय पैर सीधा रहे तो better results आते हैं। अगर पेशंट अपने आप पैरों के सीधा करेंगे तो muscles tight ही रहेंगे। तो ट्रीटमेंट देते समय उन्हें तकलीफ होगी। इसलिये पैर side में न गिरे उसके लिये पैरों के दोनों side पर support के लिये दो तकिये रख देना ज्यादा अच्छा है।

☉ 'Liv' या 'Mu' देते समय हाथ के नीचे flat तकिया होना चाहिये। अगर तकिया ऊपर-नीचे हो तो हाथ में या उँगलियों में दर्द आ जायेगा। नहीं तो telephone directory जैसे कोई मोटी किताब हो तो बेहतर है।



☉ 'Liv°' या 'Mu°' उपचार देते समय पेशंट का हाथ उतनी ही दूरी पर रहे जैसे कि Liv या Mu देते समय रखते हैं। एवं armpit के पास powder देना अच्छा है। नहीं तो पसीना पैर में लगेगा तो आपको अच्छा नहीं लगेगा। पैर ऐसा रखना है कि तलवा उसके body के ठीक parallel हो - पैर की बड़ी उँगली या एड़ी - इन दोनों में कोई भी अंदर की तरफ मुड़ना नहीं चाहिये।

☉ 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 पड़े तो उचित सावधानी बरती जाय।

☉ उपचार के बाद सभी pain points में दर्द या कड़कपन दुबारा चैक करें और कार्ड पर उचित जगह पर लिख दें। [उदाहरण → अगर उसे ट्रीटमेंट से पहले 'Pan' में अतीव दर्द हो तो Pan++++ लिखना है। Treatment के बाद दुबारा चैक करना है। अगर दर्द पहले से थोड़ा 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 थोड़ा-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 ट्रीटमेंट लेने के बाद कई दिन नहीं आयेगे। जब दुबारा उन्हें तकलीफ होती है, तब आकर कहेंगे कि उन्हें ट्रीटमेंट से लाभ नहीं हुआ, क्योंकि उनके दर्द वैसे के वैसे वापस आ गयीं।

LMNT में pain points के दर्दों को निकालना या खत्म करना ही उपचार का मुख्य पहलू है। ऐसी हालत में पिछले दिन उनके कार्ड पर ट्रीटमेंट के पहले और ट्रीटमेंट के बाद किस प्वाइंट में + है और किस में - है, उसे देखकर हमें पता चलेगा कि पेशेंट को उस दिन के ट्रीटमेंट से सचमुच लाभ हुआ था या नहीं। फिर हम निर्णय ले सकते हैं कि पुराने ट्रीटमेंट को दुबारा देना है, या दूसरा ट्रीटमेंट देना है। इसमें ध्यान देनेवाली बात यह है कि जब तक कोई ट्रीटमेंट NT के pain points के दर्द को कम करता है, तब तक उसे बदलकर दूसरे ट्रीटमेंट देने की जरूरत नहीं।"

① उपचार पूरा खत्म होने के बाद पेशेंट को आराम से करवट लेकर उठने के लिये कहें। अगर दर्द के पेशेंट हो तो थोड़ा चलने फिरने के लिये कहें और फिर पूछें कि उपचार से कैसे लगा। यकीनन वे कहेंगे कि उन्हें अच्छा लगा। तब विश्वास दिलायें कि आप नियमित रूप से उपचार लेते जायें और परहेज का पालन करें तो बहुत ही अच्छा लगेगा।

② 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 पेशेंट भी इस नियम का पालन करेंगे जिससे आप के एवं थेरेपी के प्रति इज्जत की भावना बढ़ेगी।

③ अगर उपचार के दौरान या तुरन्त बाद पेशेंट को चक्कर-सा लगे तो घबराना नहीं। इसका मतलब हमारे उपचार द्वारा पाचन संस्थान इतनी सुधर गयी कि पैक्रियास 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 में थोड़ा गुड़ घोलकर उन्हें पिलायें और कहें कि कुछ देर तक आराम करके उसके बाद ही घर के लिये रवाना हों।

④ 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 पेशेंट 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 छोड़ देने से सिर का भारीपन निकल जायेगा।

⑤ दूसरे पेशेंट 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।

⑥ इस थेरेपी में भरोसा और श्रद्धा मुख्य भूमिका निभाते हैं। गुरुजी हमेशा कहते हैं कि पेशेंट भगवान का ही रूप है और अगर आप का चश्मा सही है तो थेरेपिस्ट चाहे औरत हो या मर्द, वे किसी भी पेशेंट को उपचार दे सकते हैं। हमारी भारतीय संस्कृति इतनी महान है कि पेशेंट हमेशा चिकित्सक को श्रद्धा की नजर से ही देखते हैं, चाहे वह औरत हो या मर्द। देश भर के 600 से भी ऊपर सेन्टर में से बहुत कम सेन्टर हैं जहां औरत थेरेपिस्ट बनी हैं। अन्य जगहों पर मर्द थेरेपिस्ट ही होते हैं और उनसे औरतें भी उपचार लेकर संतुष्ट हैं जो इस बात का गवाह है। अगर भी औपचारिकता के लिये मर्द थेरेपिस्टों के लिये एक चेतावनी - जहां तक हो सके, लड़कियों, औरतों या छोटे बच्चों को उपचार देते समय, उनके मम्मी, पति या अन्य किसी रिश्तेदार को साथ रहने के लिये कहें। इससे चिकित्सा देने-लेने में कोई हिचकिचाहट नहीं होगी।

⑦ वैसे तो अपने किसी भी उपचार के बाद पेशेंट को अच्छा ही लगता है। फिर भी हमें पेशेंट को उपचार देने में जलदबाजी नहीं दिखानी चाहिये। अगर पुराना पेशेंट 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 पेशेंट की तकलीफ बढ़ सकती है। इधर गुरुजी की एक चेतावनी हमेशा याद रखें कि पेशेंट को हमारे उपचार से तुरन्त लाभ हो या न भी हो, पर हमारी किसी भी असावधानी के कारण उसे कोई नुकसान न पहुँचे, यह ध्यान दें।

⑧ उपचार के बाद पेशेंट से कहना कि वे अपनी चीजें समेट लें और आधे घंटे बाद भोजन कर सकते हैं।