

लेमन डिटॉक्स (विशहरण) आहार

शरीर के पास स्वयं को परिमार्जित करने की चमत्कारिक शक्तियां हैं। दुर्भाग्यवश पाश्चात्य जगत में आज जो कुछ हम खाते हैं उनका अधिकांश व्यर्थ है। अनगिनत रसायन एवं विषैले तत्व जो प्राकृतिक वातावरण में घुलमिल गए हैं, वह जो हवा हम सांस लेते हैं, जो पानी हम पीते हैं तथा जो खाना हम खाते हैं, के द्वारा हमारे शरीर में प्रवेश कर सकते हैं।

30 वर्षों पहले आविष्कृत लेमन डिटॉक्स आहार पूरी तरह एक प्राकृतिक परिमार्जन कार्यक्रम है जो शरीर में निर्मित विषैले तत्वों को निकालने एवं प्राकृतिक तौर पर वसा को नष्ट करने में सहायता करने के लिए बनाया गया है। प्रभावकारिता के लिए पूरे विश्व में इसकी प्रशंसा की गई है तथा यह प्रायः चिकित्सकों एवं नेचुरोपैथों (पूरक एवं वैकल्पिक औषधि से इलाज करने वाले) के बीच प्रयुक्त है। इसकी लोकप्रियता पूरे आस्ट्रेलिया, यूरोप, अमेरीका तथा एशिया में फैली हुई है जहाँ हज़ारों हज़ार लोगों ने इसके विस्मयकारी **स्वास्थ्य लाभों** एवं वज़न में कमी लाने की इसकी असाधारण क्षमताओं का अनुभव किया है।

समय समय पर, प्रत्येक मशीन को मरम्मत की आवश्यकता होती है, प्रत्येक प्रणाली को सफाई की आवश्यकता होती है, प्रत्येक कामगार को विराम की आवश्यकता होती है। हमारा शरीर इससे भिन्न नहीं है। लेमन डिटॉक्स आहार, शरीर में जमा हुए विषैले तत्वों को स्वयं साफ करने की अपनी क्षमता को बढ़ाता है एवं शरीर के भार को सामान्य करने में सहायता करता है जबकि हम ठोस भोजन नहीं ले रहे होते हैं। भोजन का मुख्य काम शरीर को मजबूत करना तथा स्वास्थ्य को बनाए रखना है, तथापि हम में से अनेकों ने खाने-पीने की ऐसी घातक आदतें डाल रखी हैं जो हमारे शरीरों को कमजोर कर रही हैं तथा हमारे स्वास्थ्य को नष्ट कर रही हैं।

स्वास्थ्य भोजन की दुकानों ने सूचित किया है कि **Madal Bal Natural Tree Syrup™ (मदल बाल नेचुरल ट्री सीरप™)** की बिक्री बढ़ रही है जिस पर कि **लेमन डिटॉक्स आहार** आधारित है तथा उसके **यूके** और **आस्ट्रेलियाई** वितरक पुष्टि करते हैं कि इसके आर्डर प्रतिवर्ष 500 कैन से बढ़कर 5,000 प्रतिमाह से अधिक हो गये हैं, तथा यह बढ़ते ही जा रहे हैं।

लेमन डिटॉक्स आहार आस्ट्रेलिया एवं हॉलीवुड में प्रचलित आधुनिकतम आहार/परिमार्जन उपचारों में से एक है। प्रसिद्ध व्यक्तियों, जिनमें बेयोन्स, तानिया जेटा, तथा **एन्जेलीना जोली** शामिल हैं, ने फिल्मों एवं एवार्ड समारोहों के लिए अपनी आकृति को आकर्षक बनाने के लिए इसका उपयोग किया है जबकि एक नियमित आहार यह नहीं कर सकता है! यह डिटॉक्स कार्यक्रम समय का सबसे बड़ा बात चीत का विषय बन गया है।

हाउआर्ड स्टर्न की सहायक **रोबिन कीवर्स** ने लेमन डिटॉक्स आहार के रिलैक्सड (उदार) संस्करण का उपयोग किया जो जोड़ों के दर्द एवं थकान को दूर करने के लिए उत्तरदायी था जिससे एक दशक से अधिक समय से वह पीड़ित थी।

लेमन डिटॉक्स आहार अधिक स्वस्थ शरीर एवं बेहतर जीवन गुणवत्ता प्राप्त करने के लिए पूरी तरह प्राकृतिक, शुद्ध तथा आनन्दायक साधन है। यह सुरक्षित तथा प्रभावकारी है, शरीर में जमा हुए विषैले तत्वों से सफाई करने की शरीर की अपनी क्षमता को मजबूत करता है तथा वज़न को सामान्य करने में शरीर की सहायता करता है।

लेमन डिटॉक्स आहार प्रोग्राम पूर्ण करने वाले अनेक लोगों ने जिन **लाभों** से सूचित किया है उनमें निम्नांकित शामिल हैं :

- विषैले तत्वों से शरीर की सफाई
- वजन में कमी यदि सामान्य से अधिक है : 10 दिनों में औसतन 3–6 कि. ग्रा.
- अधिक रोग प्रतिरोधक क्षमता
- अधिक मजबूत संकल्प शक्ति एवं दृढ़ता
- उन्नत एकाग्रता एवं विचार स्पष्टता
- पूरकों एवं दवाओं पर कम निर्भरता
- त्वचा एवं आँखें अधिक साफ
- चमकीले बाल एवं मजबूत नाखून
- अधिक प्रसन्न, अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण
- आंतरिक शांति की अधिक समझ
- बेहतर पाचन एवं संचरण
- बढ़ी हुई उर्जा एवं जीवन शक्ति
- संकुलता की निकासी

Madal Bal Natural Tree Syrup (मदल बाल नेचुरल ट्री सीरप)

लेमन डिटॉक्स आहार मूलतः 50 से अधिक वर्षों पूर्व बहुत ही सफल एवं प्रसिद्ध नेचुरोपैथ **स्टैनली ब्रॉज़** द्वारा आरंभ किया गया। उस समय डिटॉक्स प्रोग्राम में केवल अधिक मात्रा में मिलने वाले ग्रेड B मेपल सीरप का अकेले उपयोग किया गया।

1980 के दशक के आरम्भ में, टेक्नॉलॉजी एवं अनुसंधान में विकास के साथ Madal Bal Natural Tree Syrup™ को **स्टैनली ब्रॉज़** के अनुभव, सलाह एवं सहायता से स्वीट्जरलैंड के मनोविज्ञानी डा. के. ए. बेअर की अगुवाई में विशेषज्ञों के विश्वव्यापी दल जिसमें डा. मेवाल्ड (पाश्चात्य एवं प्राकृतिक औषधि एवं होमियोपैथ चिकित्सक), डा. राबे (पाश्चात्य एवं प्राकृतिक औषधि एवं आयुर्वेदिक चिकित्सक), तथा डा. कुमूदिनी वीरावारना (आयुर्वेदिक, चिकित्सक, दवासाज एवं जड़ी बूटी विशेषज्ञ) शामिल हैं, ने विकसित किया।

हजारों परीक्षणों एवं 5 वर्षों के गहन शोध के द्वारा, असल पेय में मेपल सीरप की जगह लेने के लिए **Madal Bal Natural Tree Syrup™** बनाया गया। यह नया सीरप शरीर को उच्चतर स्तर का पोटेशियम, जिंक, विटामिन B, मैग्नेशियम, मैंगनीज, सोडियम, तथा कैल्शियम आपूर्त करता है। उन्होंने पाया कि मेपल सीरप अकेले शरीर के परिमार्जन प्रक्रिया को पूरी तरह समर्थन नहीं देता तथा उन्होंने निर्धारित किया कि शरीर की सफाई में यह जितना महत्वपूर्ण था उतना ही शरीर की सफाई के दौरान पोषक तत्वों का उँचे स्तर पर शरीर में इसके द्वारा आपूर्ति करना महत्वपूर्ण था।

लेमन डिटॉक्स आहार हेतु अंतिम परिणाम बारीकी से संतुलित मिश्रण है जिस में सभी जरूरी खनीज एवं पोषक तत्व मौजूद हैं।

दशकों से, अनेक स्वास्थ्य अवस्थाओं का इलाज करने के लिए इस साधारण मिश्रण का सफलतापूर्वक उपयोग किया गया है। वास्तव में यह प्रधान परिमार्जक है। शरीर से विषैले तत्वों को निकालने एवं स्वास्थ्य बहाल करने के लिए लेमन डिटॉक्स आहार का 60 वर्षों से हजारों लोगों द्वारा उपयोग किया गया। **तथा कुछ और अधिक अवलोकन किया गया – अधिक वजन वाले व्यक्तियों ने वजन में कमी का असाधारण अनुभव किया।**

Madal Bal Natural Tree Syrup™ कनाडा के ग्रेड-C मेपल सीरप के साथ कई दक्षिणपूर्व एशियाई पाम सीरपों का संयोजन है।

यह सीरप पारम्परिक तरीकों से संग्रहित किया जाता है, तब इसे प्रक्रमित किया जाता है तथा कनाडा में आधुनिक सुविधा वाले संयंत्र में हॉट-पैकड किया जाता है। यह 100% प्राकृतिक है तथा इसमें कोई स्थायीकारी नहीं है।

लेमन डिटॉक्स आहार पेय कैसे बनायें?

लेमन डिटॉक्स आहार एक पेय है जिसमें Madal Bal Natural Tree Syrup™, ताज़ा नींबू का रस, लाल मिर्च एवं शुद्ध जल होता है।

इन घटकों में से सभी सफल प्रोग्राम को पूर्ण करने के लिए आवश्यक हैं।

2 लीटर की मात्रा (लगभग 6–9 ग्लास), जो कि डिटॉक्स पेय की अनुशंसित दैनिक खुराक है, के लिए;

- 140 मी.ली. Madal Bal Natural Tree Syrup™,

- 3 ½ ताज़ा निचोड़े हुए नींबू

- 3 चुटकी लाल मिर्च

घटकों को मिलाएं तथा 2 लीटर जल में घोलें।

मिश्रण में नींबू के रस की मात्रा, Natural Tree Syrup मात्रा के लगभग समान होनी चाहिए।

लेमन डिटॉक्स पेय को आप ठण्डा, कमरे के तापमान पर अथवा गरम पी सकते हैं।

मुझे कितना पीना चाहिए?

स्टैंडर्ड (मानक) तथा ऑप्टिमम (सर्वश्रेष्ठ) डिटॉक्स प्रोग्राम के दौरान, जितना आप चाहें पीयें। आदर्शरूप में 6 से 9 ग्लास प्रतिदिन अथवा जब भी आप भूख महसूस करें। जो लोग शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय होते हैं प्रोग्राम के दौरान अपनी दैनिक खुराक को बढ़ा सकते हैं अथवा मिश्रण में अधिक सीरप शामिल कर सकते हैं।

याद रखें कि लेमन डिटॉक्स पेय एक तरल भोजन है, पोषक एवं उर्जा देने वाला दोनों। प्रोग्राम के दौरान यह शरीर को आपेक्षित खनिज एवं पोषक तत्व प्रदान करता है। प्रोग्राम में तरल खुराक महत्वपूर्ण है। डिटॉक्स पेय आपकी भूख को संतुष्ट करेगा तथा आपको उर्जा देगा।

लेमन डिटॉक्स प्रोग्राम के दौरान मैं कौन सी दूसरी चीज़ ले सकता हूँ?

बेहतरीन परिणामों के लिए हम सलाह देते हैं कि आप स्टैंडर्ड एवं ऑप्टिमम प्रोग्राम के दौरान कोई ठोस आहार नहीं लें।

‘रिलैक्स्ड’ (उदार) संस्करण आपको ठोस आहार लेने की अनुमति देता है किन्तु परिमार्जन में अधिक लम्बा समय लगता है। 80% ग्राहक स्टैंडर्ड अथवा ऑप्टिमम संस्करण करते हैं।

हम सलाह देते हैं कि आप न्यूनतम 1–2 लीटर पानी, लेमन डिटॉक्स पेय के अलावा पीयें। शाम को कब्ज़हर चाय पीयें तथा सुबह में समुद्री लवण वाला पानी पीयें।

यदि आप विविधता की आवश्यकता महसूस करते हैं, तो आप प्रतिदिन एक या दो बार जड़ी बूटियों वाली चाय अथवा ताज़ा निचोड़ा हुआ साइट्रस रस (नारंगी अथवा अंगूर) पी सकते हैं। पोदीना, रोज़हिप तथा कर्पूरपुष्प की चाय लेमन डिटॉक्स पेय के लिए लाभदायक पूरक है तथा यह उत्तम कन्ट्रास्ट बनता है। पोदीने की चाय विशेषतः परिमार्जन प्रक्रिया को समर्थन देती है, सिरदर्द से राहत देती है, तालू की सफाई करती है एवं मुंह अथवा शरीर की गन्ध जो पैदा हो

सकती है का प्रतिकार करती है। यदि आवश्यकता हो तो चाय तथा रसों को केवल Madal Bal Natural Tree Syrup™ से ही मीठा किया जाना चाहिए, और किसी डेयरी उत्पाद का उपयोग ना करें अथवा ना मिलाएं।

कौनसा संस्करण (वर्जन) मैं चयन करूं?

“लेमन डिटॉक्स प्रोग्राम उतना समुचित है जितना कि आप इसे चाहते हैं”।

इस प्रोग्राम के बारे में शानदार बात यह है कि इसके अनेक **भिन्न संस्करण (वर्जन)** हैं जिनको लोग कर सकते हैं। नीचे तीन मुख्य सामान्य संस्करण दिए जा रहे हैं।

स्टैंडर्ड (मानक) संस्करण – सबसे अधिक प्रचलित

लेमन डिटॉक्स आहार का स्टैंडर्ड संस्करण 5-7 दिनों का है।

यह क्लासिक संस्करण है जिसका पूरे विश्व में हजारों लोगों ने उपयोग किया है। लेमन डिटॉक्स आहार प्रोग्राम के सबसे सामान्य एवं प्रभावकारी संस्करण हैं, स्टैंडर्ड एवं ऑप्टिमम संस्करण (अगला पढ़ें)। यह संस्करण लेमन डिटॉक्स पेय के साथ सभी ठोस आहारों का बदल है। यह शरीर को साफ करने एवं विषैले तत्वों से शरीर को मुक्त करने का तीव्रतम एवं अधिकतम प्रभावकारी तरीका है क्योंकि आप अपने तंत्र से विषैले तत्वों को साफ करने और निकालने के लिए शरीर को आंतरिक उर्जा प्रदान कर रहे हैं। प्रोग्राम के दौरान ठोस चीजों का सेवन कुल मिलाकर सफाई प्रक्रिया में रुकावट डालेगा तथा यही कारण है कि अन्य संस्करण में परिणाम लाने के लिए अधिक लम्बा समय लगेगा। कुछ लोग, पहली बार डिटॉक्स लेने के बारे में सोचते हैं तो कल्पना करते हैं कि वे सात दिनों में इसे करने में सक्षम नहीं होंगे किन्तु अधिकांश लोग दूसरे दिन के बाद इसे आसान से आसानतर पाते हैं। यह संस्करण भी सुविधाजनक है क्योंकि Madal Bal Syrup का 1 ली. का कैन अधिकांश लोगों के लिए 7 दिनों तक चलता है।

ऑप्टिमम (सर्वश्रेष्ठ) संस्करण :

लेमन डिटॉक्स आहार की आदर्श अवधि 10 दिनों की है।

स्टैनली ब्रॉज इस आहार को 10 दिनों तक लेने की सिफारिश करते हैं क्योंकि शरीर की सफाई को यह सुनिश्चित करेगा। कुछ समय बाद जब आप 7वें दिन पर पहुंचेंगे तो अधिक सम्भावना है कि आप इतना अच्छा महसूस करें कि कुछ अतिरिक्त दिनों तक इसे करना आसान होगा। 10-14 दिनों तक इसे करना आपको अधिकतम परिणाम देगा, पूरी समयावधि के लिए शरीर को उपवास की तरह रखकर, किन्तु यह केवल स्वस्थ संबंधी पेशेवरों की स्वीकृति से किया जाना चाहिए।

रिलैक्स्ड (उदार) संस्करण :

रिलैक्स्ड संस्करण में शरीर स्वयं को मंद गति से शुद्ध करता है जबकि कुछ ठोस आहार लिया जा रहा है। 2-3 ग्लास लेमन डिटॉक्स पेय को नाश्ता या रात के खाने की जगह पर (या बेहतर है, दोनों) आजमाएं। दोपहर को स्वस्थ दायक खाना खाएं किन्तु मीठाई, प्रक्रमित भोजन, लाल मांस, तला हुआ खाना, मैदे की रोटी, रीफाइन किया हुआ आटा, डेयरी उत्पाद, कॉफी तथा शराब से बचें। ये वे खाने के उत्पाद हैं जो हमारे प्राकृतिक पाचन/परिमार्जन तंत्र पर भार डालते हैं तथा पहले से जमा विषैले एवं बेकार तत्वों से निपटने की शरीर की क्षमता को अवरोधित करते हैं।

रिलैक्स्ड प्रोग्राम में शरीर स्वयं को शुद्ध करने के लिए प्रत्येक रात लम्बा समय लेता है। यह फिर से शक्ति पाने के लिए शरीर को अधिक समय देता है। रिलैक्स्ड संस्करण वैसे व्यक्तियों के लिए है जिनकी जीवन शैली पूर्ण डिटॉक्स प्रोग्राम के साथ ठीक नहीं बैठती है, वैसे लोगों के लिए जो लेमन डिटॉक्स आहार आजमाना चाहते हैं किन्तु आश्वस्त नहीं हैं कि 7-10 दिन ठोस भोजन के बिना रहने की उनके पास क्षमता है, अथवा वे लोग जो स्वयं को स्टैंडर्ड अथवा ऑप्टिमम संस्करण के लिए तैयार करने के क्रम में रिलैक्स्ड संस्करण करना चाहते हैं।

किन्तु यह संस्करण कम से कम एक माह से अधिक किया जाना चाहिए तथा यह बात समझ लेनी चाहिए कि यद्यपि रिलैक्स्ड संस्करण के परिणाम स्टैंडर्ड अथवा ऑप्टिमम संस्करणों के जैसे नाटकीय नहीं होते हैं किन्तु रिलैक्स्ड संस्करण को लम्बी समयावधि तक करने से शानदार परिणाम आएंगे।

विलोपन :

आपके शरीर से विषैले तत्वों को निकालना ही सफल आहार का मूल है

डिटॉक्स पेय का प्रत्येक घटक महत्वपूर्ण कार्य करता है अतः उनकी उपेक्षा अथवा उन्हें छोड़ना नहीं चाहिए। डिटॉक्सीफिकेशन (विषहरण) प्रक्रिया में [सेना चाय](#) तथा [समुद्री लवण](#) भी बहुत महत्वपूर्ण एवं आवश्यक हैं। लेमन डिटॉक्स पेय आपके रक्त प्रवाह में विषैले तत्वों को घुला देगा जबकि सेना चाय आंतों की ठोस बेकार चीजों को तोड़ती है तथा समुद्री लवण विषैले तत्वों को आपके शरीर से बाहर निकालता है।

डिटॉक्स प्रोग्राम का असल काम है इन घुले हुए विषैले तत्वों को आपके शरीर से बाहर निकालना तथा प्रोग्राम के दौरान कई समस्याएं आ सकती हैं यदि आप अपने मलोत्सर्जन के द्वारा अच्छी तरह विषैले तत्वों का निष्कासन नहीं कर पाते हैं। यदि पहले से घुले विषैले तत्वों का निष्कासन अच्छी तरह नहीं हो रहा है तो यह आपके शरीर में पुनः अवशोषित हो जाएगा। सामान्य तौर पर रोग लक्षण बना रहेगा यदि विलोपन प्रक्रिया परिणाम नहीं दे रही है तथा मलोत्सर्ग में कमी आ रही है। साधारणतया, हम सिफारिश करते हैं कि प्रतिदिन आपको कम से कम एक या दो बार मलोत्सर्ग करना है। यह सुनिश्चित करता है कि आपके शरीर से विषैले पदार्थ अच्छी तरह विलोपित हो रहे हैं।

तरल ग्रहण करना :

समस्याएं पैदा हो सकती हैं यदि प्रोग्राम के दौरान अपर्याप्त तरल लिया जाता है। आपको प्रतिदिन 3-4 लीटर तरल पदार्थ लेना चाहिए। इसमें अनुशंसित 2 लीटर लेमन डिटॉक्स पेय एवं कम से कम अन्य 1-2 लीटर अतिरिक्त पानी शामिल है। आपके शरीर में जितना तरल जाएगा विलोपन प्रक्रिया उतना ही बेहतर होगी क्योंकि यह तरल ही है जो सभी घुले विषैले तत्वों को आपके शरीर से बाहर निकालता है तथा यह सुनिश्चित करता है कि निष्कासन अंगों में बेकार पदार्थ अधिक जमा नहीं होगा। परिमार्जन के दौरान पूरक तरल आपके शरीर में पानी के स्तर को बनाए रखता है।

प्रोग्राम का समापन करना

चूंकि पाचन तंत्र पांच से दस दिनों से आराम की स्थिति में रह रहा है, प्रोग्राम की समाप्ति पर इसके साथ सावधानी एवं ध्यानपूर्वक व्यवहार करें। लेमन डिटॉक्स पेय से नियमित भोजन की ओर अवस्थांतर स्थिरतापूर्वक हो।

सबसे सामान्य गलती है बहुत जल्दी ही बहुत अधिक खाना खाना।

दो से तीन दिनों बाद स्वास्थ्यदायक खाना खाने की ओर क्रमशः वापस आना।

डिटॉक्स के बाद **दिन 1** : ताजा फलों का निचोड़ा हुआ रस लें।

डिटॉक्स के बाद **दिन 2**: सुबह का आरम्भ फलों के रस से करें उसके बाद दोपहर के खाने में कुछ सब्जियों का सूप लें।

डिटॉक्स के बाद **दिन 3:** उबली हुई अथवा कच्ची सब्जियां। किसी प्रकार का मांस, मछली, अण्डे, ब्रेड तथा मीठाई का सेवन ना करें तथा पहले तीन दिनों में साफ्ट ड्रिंक्स न लें।

डिटॉक्स के बाद **दिन 4:** 'सामान्य रूप से' खाना पुनः आरंभ करें।

डिटॉक्सिंग (विषहरण) के लक्षण क्या हैं?

कुछ कष्ट के बिना कोई डिटॉक्स प्रोग्राम नहीं है, तथा प्रोग्राम के दौरान आप कई लक्षणों का अनुभव करेंगे। इस कष्ट को गलती से दुष्प्रभाव के तौर नहीं समझना चाहिए। वास्तव में, ये अच्छे संकेत हैं कि लेमन डिटॉक्स काम कर रहा है तथा आपका शरीर हानिकारक विषैले तत्वों को बाहर निकालने की प्रक्रिया में है।

प्रोग्राम के दौरान जिन मुख्य लक्षणों का लोग अनुभव करेंगे वे मामूली लक्षण हैं जैसे कमजोरी, सिर का हल्कापन, हल्का सिर दर्द या चक्कर। ये लक्षण सामान्यतः केवल थोड़े दिनों तक रहेंगे क्योंकि विषैले तत्व आपके रक्त प्रवाह में घुल रहे होते हैं। प्रभावकारी विलोपन के द्वारा आप पाएंगे कि ये लक्षण सामान्यतः थोड़े दिनों के बाद गायब हो जाएंगे।

इन लक्षणों को ठोस भोजन की कमी का परिणाम समझने की गलती न करें। यह अंतिम विलोपन से पहले शरीर में संचरण कर रहे घुले बेकार पदार्थों का प्रभाव है।

जब बेकार पदार्थ विलोपित हो जाते हैं, तो आपका शरीर अपनी प्राकृतिक मजबूती एवं जीवन शक्ति पुनः प्राप्त कर लेगा। अधिकतर लोग तीसरे अथवा चौथे दिन के बाद ध्यान देते हैं कि पिछले वर्षों के मुकाबले वे अधिक उर्जावान, स्पष्ट विचार, अधिक स्वस्थ तथा अधिक संतुलित महसूस करते हैं। प्रोग्राम के दौरान अधिकांश लोग बिना किसी शंका के अपने दैनिक कार्यों एवं ड्यूटी पर जाने में सक्षम होते हैं। प्रोग्राम के दौरान जितना अधिक आप आराम करेंगे डिटॉक्स प्रोग्राम उतना ही अधिक सफल होगा।

वेबसाइट पर हमारे पास विश्व स्तर पर मान्यताप्राप्त **रोगी अध्ययन** (केस स्टडीज़) मौजूद हैं जिसमें रिकार्ड किए गए लक्षण एवं प्रोग्राम में भाग लेने वालों के लाभ शामिल हैं।

वज़न में कमी

“10 दिनों में वज़न में औसत कमी 3–6 कि. ग्रा. है”

शरीर में विषाक्ता की स्थिति के परिणाम स्वरूप सामान्यतः पहला संकेत जिसे कोई व्यक्ति देखेगा एवं महसूस करेगा वह है वज़न का बढ़ना।

अत्यधिक वज़न में कमी आना डिटॉक्स प्रोग्राम का सबसे अधिक सामान्य दुष्प्रभाव है। कई लोगों का वज़न अत्यधिक कम हो जाता है बिना किसी द्वितीयक नकारात्मक प्रभाव के। इसका कारण है कि शरीर सभी आवश्यक पोषक तत्व हासिल कर रहा है तथा किसी वास्तविक आभाव से ग्रस्त नहीं है। मुख्य प्रभाव शरीर के अंगों का विषहरण है तथा साथ ही शरीर अपने जमा हुए वसा संग्रह को निकालता है।

प्रोग्राम के दौरान शरीर से केवल आंव, अतिरिक्त वसा तथा वसा से निर्मित बेकार चीजें अथवा क्षतिग्रस्त बीमार कोशिकाएं बाहर निकल सकती हैं। स्वस्थ उत्तक प्रभावित नहीं होंगे। यह वास्तविक वज़न है जो कम हुआ है। तथा यद्यपि अधिक वज़न की अवस्था शरीर में विषाक्ता अवस्था के लगभग हमेशा तदनु रूप होती है। आपका ध्यान

अधिक स्वास्थ्यकर अस्तित्व प्राप्त करने पर केन्द्रित होना चाहिए जो परिणाम स्वरूप वजन घटाने तथा वजन प्रबंधन में सहायता करेगा।

विश्व भर में 30 से अधिक प्रमुख देशों में इस प्रोग्राम को बड़ी सफलता मिली है तथा पूरे विश्व से हजारों प्रशंसा पत्रों के साथ 30 वर्षों की इसकी दमदार मौजूदगी विश्व के बेहतरीन मान्यताप्राप्त शरीर परिमार्जन एवं वजन प्रबंधनों में से एक के तौर पर इसकी प्रतिष्ठा साबित करती है। तथा चिकित्सा प्राधिकारी कहते हैं कि उन्होंने आज तक लेमन डिटॉक्स आहार के नुकसान का कोई साक्ष्य नहीं देखा।

पिछले परीक्षणों में, जिन्होंने यह आहार लिया उनमें से 77% लोगों का वजन 10 दिनों में 4-10 कि.ग्रा. कम हुआ जबकि शेष 23% का 2-4 कि.ग्रा. के बीच वजन कम हुआ। डिटॉक्स प्रोग्राम के परिमार्जन अवस्थाओं के दौरान शरीर स्वस्थ कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाए बिना अतिरिक्त वजन को घटा करके प्राकृतिक संतुलन प्राप्त करता है। वजन में अधिकांश कमी वसा कोशिकाओं के घुलने से होती है जहाँ शरीर के अधिकांश विषैले तत्व संग्रहित रहते हैं।

भूख में कमी से पीड़ित लोगों के लिए इस आहार की अनुशंसा नहीं की जाती है। यदि आपका वजन सामान्य से थोड़ा कम है, थोड़ी और कमी होने पर भयभीत ना हों। इस प्रोग्राम के दौरान जो पदार्थ बाहर आ सकते हैं वे हैं केवल आंव, अतिरिक्त वसा तथा बेकार चीजें। स्वस्थ उत्तक प्रभावित नहीं होंगे। अगर आपका वजन सामान्य से थोड़ा कम है तो आप देख सकते हैं कि आपका थोड़ा और वजन कम होगा किन्तु एक बार जब आप आहार सफलतापूर्वक पूरा कर लेते हैं तो आपका वजन तेज़ी से बढ़कर सामान्य हो जाएगा। लेमन डिटॉक्स आहार के दौरान घटा हुआ अधिकांश वजन वसा अथवा क्षतिग्रस्त बीमार कोशिकाओं पर आधारित है। यह वास्तविक वजन है जो कम हुआ है।

111 रोग अध्ययनों पर वजन में कमी दर्ज की गई।

10 दिवसीय डिटॉक्स पर आधारित

औसतन 3 से 6 कि.ग्रा. की वजन में कमी

प्रयोगशाला मानक, 45 मामलों में रिकार्ड किए गए।

वजन में कमी	मामलों की संख्या
1 कि.ग्रा.	1
2 कि.ग्रा.	11
3 कि.ग्रा.	14
4 कि.ग्रा.	31
5 कि.ग्रा.	24
6 कि.ग्रा.	14
7 कि.ग्रा.	11
8 कि.ग्रा.	2
9 कि.ग्रा.	2
10 कि.ग्रा.	1

कहाँ से खरीदें?

Madal Bal Natural Tree Syrup सिर्फ आस्ट्रेलिया में उपलब्ध है, केवल Madal Bal Australia के द्वारा।

आप इसे www.lemondetoxdiet.com.au के द्वारा खरीद सकते हैं अथवा व्यापार के घंटों के दौरान (02) 9793 3332 पर फोन करके।

अदायगी क्रेडिट कार्ड, डायरेक्ट डिपॉजिट अथवा मनीआर्डर के द्वारा कर सकते हैं। हम चेक स्वीकार नहीं करते हैं।

आप सिडनी में हमारे कार्यालय से भी इसे प्राप्त कर सकते हैं। बैच प्रोसेसिंग के कारण हमारे कार्यालय में क्रेडिट कार्ड अथवा इफ्टॉप्स सुविधा नहीं है।

(पिक अप पर केवल नगद)

स्थान : ENCOMPASS BUSINESS PARK

Unit C7 101 Rookwood Rd Yagoona, Sydney.

Boardman Street के बिल्कुल सामने

9 बजे सुबह - 5 बजे शाम सोमवार से शुक्रवार

Madal Bal Natural Tree Syrup का मूल्य \$79.00, लाल मिर्च \$2.60, हर्बल कब्जहर चाय \$3.00, समुद्री लवण \$2.40 है

NSW में डाक तथा हैंडलिंग खर्च \$9.60 तथा अंतर्राज्यीय हेतु प्रति टिन \$13.60। कृपया उसके बाद प्रति टिन अन्य \$5.00 डाक एवं हैंडलिंग खर्च जोड़ें।

वर्तमान में उच्च मांगों तथा Madal Bal Natural Tree Syrup के पुनः खरीद आर्डर के चलते NSW में डिलेवरी के लिए कृपया 1 - 3 दिनों का समय दें।

(VIC, QLD, SA, TAS, ACT) के लिए 3-5 कार्यदिवस, (WA, NT) के लिए 4-5 कार्यदिवस की अनुमति दें तथा कृपया (NZ और Pacific) के लिए 5-6 कार्यदिवस की अनुमति दें।

राज्य वितरक :

(कृपया उपवितरक मूल्य की जांच कर लें) # घट-बढ़ सकती है

हिन्दी में पढ़ें (hindi only)