

जीर्ण शारीरिक खुजली के लिए आहार प्रोटोकॉल दैनिक आहार

पालन किया जाने वाला आहार: सुपर डाइट

पानी पर प्रतिबंध: यदि एडिमा मौजूद है, तो जूस जैसे खाद्य पदार्थों के तरल पदार्थ सहित कुल पानी का सेवन प्रति दिन 1 लीटर तक सीमित करें।

सुबह

स्टेप 1 :

खाली पेट, निम्नलिखित प्रत्येक पूरक को 15 एम एल (पानी में घोलकर) मिलाएं और पियें:

- गैस्ट्रो सपोर्ट (S6)
- लिवर हेल्थ सपोर्ट (S4)
- रीनल सपोर्ट (S5)

स्टेप 2 :

पूरक आहार लेने के तुरंत बाद, निम्नलिखित को चबाएँ और निगलें :

- लहसुन : 2-3 छोटे टुकड़े
- अदरक : 1/2 टुकड़ा
- मेथी के बीज: चम्मच (रात भर भिगोए हुए या अंकुरित)

नोट: ये प्रीबायोटिक्स हैं जो आंत के स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं।

स्टेप 3 :

- 20 मिनट का ध्यान और प्राणायाम के 40 सेट (उदाहरण के लिए, भस्त्रिका) और उसके बाद अनुलोम-विलोम के 20 सेट करें।
- यदि उपलब्ध हो तो 150 एम एल कच्चे केले के तने का रस पियें।

स्टेप 4 :

नाश्ता :

1. पहले कोर्स के रूप में फ्लैक्स ड्रिंक से शुरुआत करें। (क्यूआर कोड को स्कैन करें।)
2. फलों का दूसरा कोर्स लें (केले को छोड़कर, जिनमें पोटेशियम की मात्रा अधिक होती है)। पोटेशियम की मात्रा के आधार पर फलों का सेवन सीमित मात्रा में करें।
3. अगर फिर भी भूख लगे तो डाइट चार्ट से तीसरा कोर्स खाएं। फ्लैक्स ड्रिंक अक्सर पर्याप्त तृप्ति प्रदान करता है, इसलिए नाश्ता केवल भूख लगने पर ही करना चाहिए।



दोपहर

स्टेप 1 :

दिन का खाना :

1. 200 मिलीलीटर कच्ची सब्जियों का रस पिएं (कोलेस्ट्रॉल और रक्त पतला करने में मदद करता है)।
2. सुनिश्चित करें कि आपके भोजन में निम्नलिखित शामिल हों:
 - 60% सब्जियाँ और पत्तेदार सब्जियाँ, दालों या अन्य सब्जियों के साथ पकाई गईं।
 - 25% अनाज (गेहूं, ज्वार या चावल, तैयारी के दौरान हटा दिया गया स्टार्च)।
 - 15% मछली, चिकन, या मशरूम।
3. दोपहर के भोजन के बाद यदि उपलब्ध हो तो 150 एम एल कच्चे केले के तने का रस पिएं (यह एक के रूप में कार्य करता है)।
(कोलेस्ट्रॉल कम करने और रक्त पतला करने में मदद करता है)।

शाम

स्टेप 1 :

नाश्ते के रूप में 1 गिलास फ्लैक्स डाइट पियें।

रात

स्टेप 1 :

रात के खाने से पहले, निम्नलिखित में से प्रत्येक 15 एम एल (पानी में घोलकर) पूरक लें और पियें:

- गैस्ट्रो सपोर्ट (S6)
- लिवर हेल्थ सपोर्ट (S4)
- रीनल सपोर्ट (S5)

स्टेप 2 :

रात का खाना :

1. 1 गिलास कच्ची सब्जियों के जूस (200 एम एल) से शुरुआत करें।
2. सुनिश्चित करें कि आपके भोजन में निम्नलिखित शामिल हों:
 - 60% सब्जियाँ और पत्तेदार सब्जियाँ, दालों के साथ पकाई गईं।
 - 25% अनाज (चावल, रोटी, गेहूं, या ज्वार)।
 - 15% मछली, चिकन, या मशरूम।

ध्यान दें: यदि गैस्ट्रिक समस्याएं होती हैं, तो सिंथेटिक दवाओं से बचें क्योंकि वे आंत के रोगाणुओं को नुकसान पहुंचाते हैं। गैस्ट्रो सपोर्ट सप्लीमेंट इसका प्रबंधन करेगा।

अतिरिक्त जानकारी

1. परहेज करने योग्य दवाएँ: शीघ्र स्वास्थ्य लाभ सुनिश्चित करने के लिए परहेज करने योग्य दवाओं की एक सूची प्रदान की जाएगी। विवरण के लिए क्यूआर कोड को स्कैन करें।



2. कम करने वाली दवा: मधुमेह, बीपी और थायराइड की दवाएं पर्यवेक्षण के तहत धीरे-धीरे कम की जाएंगी। मार्गदर्शन के लिए क्यूआर कोड को स्कैन करें।



3. स्वास्थ्य लाभरू यह प्रोटोकॉल बीपी, मधुमेह, हृदय रोग, तंत्रिका संबंधी विकार, मधुमेह न्यूरोपैथी, रेटिनोपैथी, लीवर सिरोसिस, फैटी लीवर, अग्नाशयशोथ और बहुत कुछ को नियंत्रित करने में मदद करता है।

4. परहेज करने योग्य खाद्य पदार्थरू हानिकारक खाद्य पदार्थों की एक विस्तृत सूची प्रदान की जाएगी। अधिक जानकारी के लिए क्यूआर कोड को स्कैन करें।



5. शामिल करने योग्य खाद्य पदार्थरू औषधि के रूप में कार्य करने वाले खाद्य पदार्थों के लिए प्रोटोकॉल का पालन करें। पूरी सूची के लिए क्यूआर कोड को स्कैन करें।

6. व्यंजन विधि:

- केले के तने का रस
- कच्ची सब्जी का रस



क्यूआर कोड को स्कैन करके व्यंजनों तक पहुंचा जा सकता है।



अधिक जानकारी के लिए

• क्यूआर कोड को स्कैन करके शोध लेख, पुरस्कार, सरकारी मान्यता, फैक्ट्री विवरण और आहार पुस्तक का पता लगाएं।

