miracle drinks
NEO AYURVEDA
Be Healthy Again

ಡಿವಿಟಿ (DVT) / ವೆರಿಕೋಸ್‌ವೇನ್

ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ

ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ : ಮಂಕಿ ಡಯಟ್ (ಬೇಯಿಸದ ಆಹಾರ)

ನೀರಿನ ನಿರ್ಬಂಧ : ಎಡಿಮಾ (ದೇಹದ ಊತ) ಇದ್ದರೆ, ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳಂತಹ ಆಹಾರದ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಒಟ್ಟು ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 1 ಲೀಟರ್‌ಗೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ

ಹಂತ 1 :

ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರತಿ ಪೂರಕಗಳನ್ನು 15 ಮಿಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ (ಅವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವುದರೊಂದಿಗೆ) ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಿರಿ.

- ಆ್ಯಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್ (S1)
- ಕಾರ್ಡಿಯೋ ವ್ಯಾಸ್ಕುಲರ್ ಸಪೋರ್ಟ್(S3)
- ಇಮ್ಯೂನ್ ಕೇರ್(S7)

ಹಂತ 2 :

ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ, ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಅಗಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ನುಂಗಿರಿ.

- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ : 2–3 ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳು
- ಶುಂಠಿ : ಅರ್ಧ ಸೆಂ.ಮೀ ನಷ್ಟು ತುಂಡು.
- ಮೆಂತ್ಯ ಬೀಜಗಳು : ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ (ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿದ ಅಥವಾ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ)

ಗಮನಿಸಿ : ಇವು ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಪ್ರೀ ಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳಾಗಿವೆ.

ಹಂತ 3 :

- 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು 40 ಸೆಟ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಉದಾ:ಭಸ್ತಿಕಾ) ನಂತರ 20 ಸೆಟ್ ಅನುಲೋಮಾ ವಿಲೋಮಾವನ್ನು ಮಾಡಿ.
- 150 ಮಿಲಿ ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ (ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ)

Flax Drink

ಹಂತ 4 :

ಉಪಹಾರ

1. ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಮೊದಲ ಕೋರ್ಸ್ ಆಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. (QR ಕೋಡ್ ಅನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ)
2. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಎರಡನೇ ಕೋರ್ಸ್ ಆಗಿ ಅನುಸರಿಸಿ.
3. ಇನ್ನು ಹಸಿದಿದ್ದರೆ ಡಯಟ್ ಚಾರ್ಟ್‌ನಿಂದ ಮೂರನೇ ಕೋರ್ಸ್‌ಅನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಸಾಕಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು (ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿರುವಂತೆ) ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರವನ್ನು ಹಸಿದಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ

ಹಂತ 1 :

ಊಟದ ಮೊದಲು 15 ಮಿಲಿ ಕಾರ್ಡಿಯೋ ವ್ಯಾಸ್ಕುಲರ್ ಸಪೋರ್ಟ್ (S3) ಅನ್ನು (ಅವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವುದರೊಂದಿಗೆ) ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಹಂತ 2

ಊಟ :

ಊಟ :

1. ಊಟದ ಮೊದಲು ಒಂದು ಲೋಟ (200 ಮಿಲಿ) ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. (ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ರಕ್ತ ತೆಳುವಾಗುವಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ)
2. ನಿಮ್ಮ ಊಟವು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

- 60%ರಷ್ಟು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಅಥವಾ ಇತರೆ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿರಬೇಕು
- 25% ಧಾನ್ಯಗಳು (ಗೋಧಿ, ಜೋಳ ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಿ) (ತಯಾರಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಂಜಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು)
- 15% ಮೀನು, ಕೋಳಿ ಅಥವಾ ಅಣಬೆಗಳು.

3. ಊಟದ ನಂತರ 150 ಮಿಲಿ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ–ಲಭ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ. (ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ರಕ್ತ ತೆಳುವಾಗುವಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ)

ಸಂಜೆ

ಹಂತ 1 :

ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ರಾತ್ರಿ

ಹಂತ 1 :

ಊಟದ ಮೊದಲು, ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರತಿ ಪೂರಕಗಳನ್ನು 15 ಮಿಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ (ಅವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವುದರೊಂದಿಗೆ) ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಿರಿ.

- ಆ್ಯಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್ (S1)
- ಕಾರ್ಡಿಯೋ ವ್ಯಾಸ್ಕುಲರ್ ಸಪೋರ್ಟ್(S3)
- ಇಮ್ಯೂನ್ ಕೇರ್(S7)

ಹಂತ 2 :

ಭೋಜನ :

1. ಒಂದು ಲೋಟ (200 ಮಿಲಿ) ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.
2. ನಿಮ್ಮ ಊಟವು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

- 60%ರಷ್ಟು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಅಥವಾ ಇತರೆ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿರಬೇಕು
- 25% ಧಾನ್ಯಗಳು (ಗೋಧಿ, ಜೋಳ ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಿ) (ತಯಾರಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಂಜಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು)
- 15% ಮೀನು, ಕೋಳಿ ಅಥವಾ ಅಣಬೆಗಳು.

ಗಮನಿಸಿ : ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಅವು ಕರುಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಸಪೋರ್ಟ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ ಇದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಾಹಿತಿ :

1. ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದ ಔಷಧಗಳು : ತ್ವರಿತ ಚೇತರಿಕೆಗಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದ ಔಷಧಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ QR ಕೋಡ್‌ಅನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ.

Medications to Avoid

2. ಟ್ಯಾಪರಿಂಗ್ ಔಷಧಿ : ಮಧುಮೇಹ, ಬಿಪಿ ಮತ್ತು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧಿಗಳಾಗಿದ್ದು ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿರಿ. ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ QR ಕೋಡ್‌ಅನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ.

Diabetes | BP | Thyroid

3. ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು : ಈ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್ ಬಿಪಿ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ರೋಗಗಳು, ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ, ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪತಿ, ಲಿವರ್ ಸಿರೋಸಿಸ್, ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್, ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಟೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

Foods to Avoid

4. ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳು : ಹಾನಿಕಾರಕ ಆಹಾರಗಳ ವಿವರವಾದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ QR ಕೋಡ್‌ಅನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ.
5. ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳು : ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್ ಅನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಟ್ಟಿಗಾಗಿ QR ಕೋಡ್‌ಅನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ.

Foods to Include

6. ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು :
- ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ರಸ
- ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ರಸ

ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು QR ಕೋಡ್‌ಅನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ.

Raw Vegetable Juice | Banana Stem Juice

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ:
- ಸಂಶೋಧನಾ ಲೇಖನಗಳು, ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು, ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಪಡೆದಿರುವ ಮಾನ್ಯತೆ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ವಿವರ, ಡಯಟ್ ಪುಸ್ತಕ ಮುಂತಾದ ವಿವರಗಳನ್ನು QR ಕೋಡ್‌ಅನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅನ್ವೇಷಿಸಿ.

Inventor Profile