

प्रीबायोटिक्स

a) लहसुन – लगभग 2–3 छोटे टुकड़े। (b) अदरक – लगभग) सेमी कटा हुआ। (c) मेथीबीज (पानी में भिगोए हुए या रात भर अंकुरित) छोटा चम्मच। इसका सेवन एक बार सुबह खाली पेट करना चाहिए। यह पेट में मौजूद रोगाणुओं के लिए फायदेमंद है, ये रोगाणु आंत में खाद्य पदार्थों को प्रभावी ढंग से तोड़ने में मदद करते हैं, खाद्य पदार्थों से मिलने वाले पोषक तत्व शरीर में कोशिकाओं को पोषण देने में मदद करते हैं। (d) केले को चोड़कर हर फल खाए जा सकते हैं। (पोटाश अंश ध्यान में रखें)



केला के तने का रस

दिन में दो बार, एक बार सुबह और एक बार शाम को। यह घमनियों और केशिकाओं में कैल्शियमयुक्त संरचनाओं को हटाने में मदद करता है। इसका सेवन दो बार दिन में (यदि उपलब्ध हो) तो 50–60 एमएल करना चाहिए।

अलसी मट्

दिन में दो बार एक बार सुबह और एक बार शाम को। इसमें ओमेगा 3 और ओमेगा 6 आवश्यक फैटी एसिड होते हैं (इससे मदद मिलती है)। सेलुलर चयापचय गतिविधि और सेलुलर श्वसन को विनियमित करना प्रणाली) और लिगनेन की उच्च मात्रा (यह कोशिकाओं को विषहरण करने में मदद करती है)। अलसी आहार के एक हिस्से में 100 किलोग्राम मूंगफली के बराबर पोषण होता है।



कच्ची सब्जियों (लीच्छ)का रस:

दिन में दो बार 50–60 एमएल कच्ची सब्जियों का रस पीना चाहिए, यह शरीर में रक्त कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए एक प्राकृतिक पूरक के रूप में कार्य करता है और रक्त को पतला करने में मदद करता है, यह आहार में समृद्ध पोषण मूल्य भी जोड़ता है, विशेष रूप से कैल्शियम, सूक्ष्म और स्थूल पोषक तत्व और भी बहुत कुछ। (पोटाश अंश ध्यान में रखें)

पकी हुई पत्तेदार सब्जियों और सब्जियों की तैयारी

लीची हुई और पकी हुई पत्तेदार सब्जियाँ और सब्जियाँ, जिन्हें 5 से 10% दालों और सभी मसालों सहित आलू और टमाटर के साथ पकाया गया हो, को 60% से अधिक मात्रा में सेवन करना चाहिए। पत्तेदार सब्जियों में अधिक कैल्शियम और फाइबर होते हैं और आसानी से पचने वाले प्रोटीन होते हैं, जो क्रोनिक किडनी रोग (CKD) के रोगियों के लिए बहुत अच्छे होते हैं। पत्तेदार सब्जियों के साथ दालें और आलू उबालकर इनसे पानी निकाल देना चाहिए, फिर सभी मसालों को मिलाना चाहिए।

अनाज

केवल चावल और गेहूं का सेवन करना चाहिए क्योंकि इनमें पोटेशियम का स्तर कम होता है। प्रत्येक भोजन में 25–30% से अधिक अनाज का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि अनाज में 7–13% प्रोटीन (अपचनीय प्रोटीन) होता है जो शरीर में क्रिएटिनिन स्तर को बढ़ाता है। मोटे अनाज का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि इसमें पोटाश की मात्रा अधिक होती है।

मछली

जड़ी-बूटियों के साथ 20% तक पकी हुई मछली का सेवन किया जा सकता है क्योंकि यह गुर्दे और अन्य अंगों के पुनर्जनन का समर्थन करती है।

सूखे मेवे

प्रचुर मात्रा में सूखे मेवे, विशेष रूप से नारियल, खजूर और अंजीर फल का सेवन करें। इन सूखे मेवों का औषधीय महत्व बहुत अधिक है।

मसाला पीना

इसका सेवन एलर्जी, बुखार, सर्दी और खांसी से राहत पाने के लिए किया जा सकता है।