

## 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 रसः

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)

## एक बार सुपर सलाद एक दिन

कोई भी मात्रा.

## फल एवं सूखे मेवे

नाश्ते और दोपहर के भोजन में सूखे मेवों में प्रचुर मात्रा में नारियल, खजूर और अंजीर के फलों का सेवन अवश्य करना चाहिए। इन सूखे मेवों का औषधीय महत्व बहुत अधिक है।

## नारियल का तेल

नाश्ते के बाद एक टेबल स्पून कोल्ड प्रेस्ड नारियल तेल और रात के खाने के बाद एक टेबल स्पून कोल्ड प्रेस्ड नारियल तेल लेना चाहिए।

## मसाला पेय

इसका सेवन एलर्जी, बुखार, सर्दी और खांसी से राहत पाने के लिए किया जा सकता है। क्रोनिक किडनी स्टोन के लिए आहार.

## नारियल का दूध

दिन में दो बार किसी भी समय.