

अस्थमा / घरघराहट / फेफड़ों की तीव्र बीमारी / श्वास विकार / सारकॉइडोसिस / तपेदिक / ब्रॉंकाइटिस

1. उपभोग मार्गदर्शिका

स्टेप 1

सुबह

वयस्कों के लिए खाली पेट, एंटी एजिंग सपोर्ट (एस-1), कार्डियो वैस्कुलर सपोर्ट(एस-3), और प्रतिरक्षा देखभाल (एस-7) पूरकों में से प्रत्येक 15 मिलीलीटर पिएं, इसे एक साथ मिलाया जाए और सेवन किया जाए। बच्चों के लिए 7.5 मिलीलीटर प्रत्येक एंटी एजिंग सपोर्ट (एस-1), कार्डियो वैस्कुलर सपोर्ट(एस-3), और प्रतिरक्षा देखभाल (एस-7) पूरक को एक साथ मिलाकर सेवन किया जा सकता है।



एंटी एजिंग सपोर्ट (एस-1)
15 एमएल



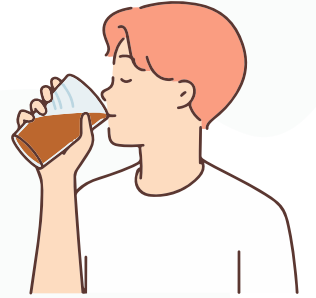
कार्डियो वैस्कुलर
सपोर्ट(एस-3) 15 एमएल



प्रतिरक्षा देखभाल (एस-7)
15 एमएल



तीनों पूरक
एक साथ मिलाया जा सकता है



उपभोग करना

स्टेप 2

निम्नलिखित घरेलू उपचारों की खुराक पीने के तुरंत बाद चबाकर लेना चाहिए (ए) लहसुन – लगभग 2-3 छोटे टुकड़े। (बी) अदरक – लगभग 1 सेमी कटा हुआ। (सी) मेथी के बीज खात भर पानी में भिगोए हुए या अंकुरित, 1/2 चम्मच। नोट- ऊपर बताए गए घरेलू नुस्खे प्री-बायोटिक्स हैं जो फायदेमंद हैं आंत के स्वास्थ्य के लिए.

प्रीबायोटिक्स (लाभकारी रोगाणुओं के लिए भोजन)



लहसुन

2 - 4 लहसुन की
कलियाँ



अदरक

1 सेमी स्लाइस



मेथी
बीज

1/2 चाय चम्मच मेथी
बीज, भीगे हुए या अंकुरित

स्टेप 3

योग – 20 मिनट तक ध्यान करें, प्राणायाम के 40 सेट। भस्त्रिका और अनुलोम-विलोम के 20 सेट। ध्यान दें – योग का अभ्यास आपके आराम के स्तर के अनुसार किया जा सकता है, ऊपर दी गई जानकारी केवल एक दिशानिर्देश है। यदि उपलब्ध हो तो 50 मिलीलीटर केले के तने का रस लें। कृपया रेसिपी के लिए क्यूआर कोड जांचें।



Banana Stem Juice



20 मिनट तक ध्यान करें



श्वास लें...



साँस छोड़ना.....

प्राणायाम के 40 सेट



दाहिनी नासिका से साँस छोड़ें



दाहिनी नासिका से साँस छोड़ें



बायीं नासिका से श्वास लें

1



2

3

4

बायीं नासिका से साँस छोड़ें



स्टेप 4

अपने नाश्ते के पहले कोर्स के रूप में फ्लैक्स ड्रिंक का सेवन करें।

ध्यान दें – फ्लैक्स ड्रिंक ओमेगा 3 और ओमेगा 6 आवश्यक फैटी एसिड से भरपूर है (कोशिकाओं की चयापचय गतिविधियों को नियंत्रित करता है) और लिग्नांस (डिटॉक्स)। कोशिकाएं।

कृपया रेसिपी के लिए क्यूआर कोड जांचें। (क्रोनिक किडनी रोग वाले मरीजों को फ्लैक्स ड्रिंक में पानी नहीं मिलाना चाहिए।)



FLAX DRINK

स्टेप 5

अपने नाश्ते के पहले कोर्स के रूप में फ्लैक्स ड्रिंक का सेवन करें।

नाश्ता – फ्लैक्स ड्रिंक का सेवन करने के बाद, यदि आप अभी भी भूखे हैं, तो कुछ फल और अन्य तैयार पदार्थ खाएं, फ्लैक्स आहार को ही पौष्टिक भोजन कहा जाता है।



स्टेप 1

दोपहर

दोपहर के भोजन से पहले 15 मिलीलीटर कार्डियोवास्कुलर सपोर्ट (एस-3) पूरकों में से प्रत्येक 15 मिलीलीटर पिएं, इसे एक साथ मिलाया जाए और सेवन किया जाए। बच्चों के लिए 7.5 मिलीलीटर प्रत्येक दोपहर के भोजन से पहले 15 मिलीलीटर कार्डियोवास्कुलर सपोर्ट (एस-3) पूरक को एक साथ मिलाकर सेवन किया जा सकता है।



स्टेप 2

दोपहर का भोजन – 1/2 गिलास कच्ची सब्जियों का जूस पिएं और सुनिश्चित करें कि आपके भोजन में 30% से कम अनाज (चावल, गेहूँ) शामिल हो और 60% से अधिक भोजन में सब्जियाँ और पत्तेदार सब्जियाँ शामिल हो। 20% मछली या चिकन डी स्कनड। चावल में स्टार्च निकाल देना चाहिए (स्टार्च हटाने की विधि- चावल उबालने के बाद पानी निकाल दीजिए)।



कच्ची सब्जी
रस



के शामिल
अनाज



सब्जियाँ और
पत्तीदार शाक भाजी



मछली या चिकन डी स्कनड



स्टेप 1

शाम

(समय सूचक है) नाश्ते के रूप में 1 गिलास फ्लैक्स ड्रिंक पियें (क्रोनिक किडनी रोग के रोगियों को फ्लैक्स पेय में पानी नहीं मिलाना चाहिए) सुपर अनाज वाले भोजन का अधिक सेवन करें।



FLAX DRINK

स्टेप 1

रात

रात के खाने से पहले, एंटी एजिंग सपोर्ट (एस-1), कार्डियो वैस्कुलर सपोर्ट(एस-3), और प्रतिरक्षा देखभाल (एस-7) पूरकों में से प्रत्येक 15 मिलीलीटर पिएं, इसे एक साथ मिलाया जाए और सेवन किया जाए। बच्चों के लिए 7.5 मिलीलीटर प्रत्येक एंटी एजिंग सपोर्ट (एस-1), कार्डियो वैस्कुलर सपोर्ट(एस-3), और प्रतिरक्षा देखभाल (एस-7) पूरक को एक साथ मिलाकर सेवन किया जा सकता है।



एंटी एजिंग सपोर्ट (एस-1)
15 एमएल



कार्डियो वैस्कुलर
सपोर्ट(एस-3) 15 एमएल



प्रतिरक्षा देखभाल (एस-7)
15 एमएल



तीनों पूरक
एक साथ मिलाया जा सकता है



उपभोग करना

स्टेप 2

रात का खाना – रात के खाने से पहले 1/2 गिलास कच्ची सब्जियों का जूस पियें। सुनिश्चित करें कि आपके भोजन में 30% से कम अनाज हो और 60% से अधिक में सब्जियाँ और पत्तेदार सब्जियाँ हों और 20% से कम मछली या चिकन हो। कृपया ध्यान दें, यदि गैस्ट्रिक समस्या है तो सिंथेटिक दवाएँ न लें क्योंकि यह अच्छे लाभकारी रोगाणुओं को खराब कर देगी, इसके स्थान पर भोजन के बाद गैस्ट्रो सपोर्ट लें जब तक कि समस्या हल न हो जाए। सुपर अनाज वाले भोजन का अधिक सेवन करें।

स्वतंत्र प्रकृतिक
पुस्तकालय