



**miracle drinks®**

NEO AYURVEDA

**Be Healthy Again**



**क्रोनिक और तीव्र पैन्क्रियाइटिस और पैन्क्रियाइटिस सिस्ट  
(उपचार प्रोटोकॉल)**

# क्रोनिक और तीव्र पैंक्रियाइटिस और पैंक्रियाइटिस सिस्ट

## 1. उपभोग मार्गदर्शिका

### सुबह

#### स्टेप 1

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, इस दवाई में 1/2 tea चम्मच एडेमैक्स पाउडर मिलाना चाहिए एक साथ 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

दवाई में 1/2 tea चम्मच  
एडेमैक्स पाउडर

चारो 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



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 लिवर स्वास्थ्य सहायता (एस-4) और गुर्दे की सहायता (एस-5) 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 लिवर स्वास्थ्य सहायता (एस-4) और गुर्दे की सहायता (एस-5) 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



## शाम

## स्टेप 1

(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।



## 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, इस दवाई में 1/2 tea चम्मच एडेमैक्स पाउडर मिलाना चाहिए एक साथ 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



दवाई में 1/2 tea चम्मच  
एडेमैक्स पाउडर



चारो 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।

### 2. उपचार के दौरान किन खाद्य पदार्थों से परहेज करना चाहिए

(ऐसे खाद्य पदार्थ या पेय पदार्थ जो शरीर के लिए जहर की तरह काम करते हैं, और उपचार अवधि के दौरान इनका सेवन नहीं करना चाहिए)

	– प्रतिदिन 1 लीटर से अधिक पानी (जिसमें पानी की मात्रा शामिल है भोजन)		– 5 ग्राम से अधिक नमक
	– दूध और दूध से बने उत्पाद (दही/धदही को छोड़कर बिना क्रीम के)		– प्रसंस्कृत बेकड खाद्य पदार्थ (कुकीज, बिस्कुट, आदि)
	– वातित पेय पदार्थ		– शराब, वातित पेय
	– सभी प्रकार के तेल और वसा		– दालें (जैसे लाल चना और कुलथी चना)
	– अनाज मोटे अनाज जैसे रागी, बाजरा, लघु बाजरा (सिरिडन्या)		– से अधिक की खपत भोजन में 30% अनाज
	– फलों के रस		– केले (केले के तने के रस को छोड़कर)
	– मांस (मछली और चिकन को छोड़कर)		

### 3. शीघ्र स्वस्थ होने के लिए उपचार के दौरान सिंथेटिक दवाओं से बचना चाहिए।

मधुमेह और रक्तचाप के लिए ली जाने वाली दवा/गोलियों को छोड़कर, कोलेस्ट्रॉल से संबंधित/के लिए अन्य सभी गोलियाँ, रक्त पतला करने वाली दवाएँ, पानी की गोलियाँ (मूत्रवर्धक गोलियाँ), गैस्ट्रिक गोलियाँ, यूरिक एसिड की गोलियाँ, विटामिन बी 12 की गोलियाँ, विटामिन डी की गोलियाँ और नेफ्रो की गोलियाँ उपचार के पहले दिन से ही परहेज करें, क्योंकि इन सभी दवाओं को हमारे उपचार प्रोटोकॉल के माध्यम से आहार के साथ पूरक किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, कच्ची सब्जियों का रस कोलेस्ट्रॉल और रक्त पतला करने वाली गोलियों की तरह काम करता है। ध्यान दें – उपरोक्त अनुशंसा केवल एक दिशानिर्देश है, जो लोग सिंथेटिक दवाओं को जारी रखना चाहते हैं वे ऐसा कर सकते हैं, लेकिन ध्यान रखें कि सिंथेटिक दवाएं यकृत और गुर्दे की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाती हैं।

डॉक्टर के मार्गदर्शन में टाइप-2 डायबिटीस, बीपी और थायरॉइड की दवाओं की कमी:

#### 4. डायबिटीस की दवाओं को कम करने की विधीरू

a. प्रभावी परिणामों के लिए स्टेटिन, ब्लड थिनर और गैस्ट्रिक टैबलेट को हमारे इलाज के पहले दिन से ही बंद कर देना चाहिए, क्योंकि ये यकृत के कार्यों को नुकसान पहुंचाते हैं। यकृत का मुख्य कार्य भोजन से मुक्त ग्लूकोज को अवशोषित करना और इसे ग्लाइकोजन के रूप में संग्रहीत करना है तथा शरीर की आवश्यकता के अनुसार इसे छोड़ना है। यदि यकृत सही से काम नहीं करता है, तो स्वाभाविक रूप से रक्त में ग्लूकोज का स्तर बढ़ जाता है। मिरिकल ड्रिक्स डाइट प्रोटोकॉल में आहार पूरक कॉलेस्ट्रॉल स्तर को सामान्य करने, रक्त पतला करने और जठरांत्र संबंधी समस्याओं के लिए पूरक होते हैं, इसलिए स्टेटिन, ब्लड थिनर और गैस्ट्रिक टैबलेट्स को बंद किया जा सकता है।



Taper down Insulin and Tablets



b. मिरिकल ड्रिंक्स डाइट प्रोटोकॉल में, अधिकांश मामलों में 3 दिनों के भीतर पैंक्रियास की अंतःस्त्रावी ग्रंथि सक्रिय हो जाएगी और इनबिल्ट सिस्टम के माध्यम से इंसुलिन का उत्पादन करेगी।

c. उपचार के दौरान, ग्लूकोज़ का स्तर लगभग 3-4 दिनों में सामान्य होने लगता है, इसलिए एलोपैथिक दवाओं को निम्नलिखित प्रक्रिया में कम करना चाहिए।

– जो लोग मधुमेह के लिए टैबलेट्स ले रहे हैं, चौथे दिन 50% टैबलेट की मात्रा कम करनी चाहिए, और फिर ग्लूकोज़ स्तर की निगरानी करके टैबलेट्स को और कम करना चाहिए।

– जो लोग इंसुलिन ले रहे हैं, तीसरे दिन रात की इंसुलिन खुराक को कुल खुराक के 50% तक कम करना चाहिए, क्योंकि कभी-कभी ग्लूकोज़ का स्तर 60 से 70 mg/dl तक कम हो जाता है। चौथे दिन हर बार 3 यूनिट कम करना चाहिए, उसके बाद साप्ताहिक रूप से हर बार 3 यूनिट कम करनी चाहिए।

उदाहरण:-

.सुबह 20 यूनिट – दोपहर 20 यूनिट – रात यूनिट और टैबलेट्स

.तीसरे दिन: सुबह – कोई कमी नहीं, दोपहर – कोई कमी नहीं, रात में 10 यूनिट कम करनी चाहिए।[50%]

.चौथे दिन: सुबह – 3 यूनिट कम, दोपहर – 3 यूनिट कम, रात – 3 यूनिट कम।

.साप्ताहिक: सुबह – 3 यूनिट कम, दोपहर – 3 यूनिट कम, रात – 3 यूनिट कम।

.आगे यदि ग्लूकोज़ स्तर और नीचे आता है तो इंसुलिन की मात्रा और कम करनी होगी।

.इंसुलिन सेवन समाप्त होने के बाद, ग्लूकोज़ स्तर देखकर टैबलेट्स को बंद करना चाहिए।

d. अग्न्याशय की पुनः सक्रियता की प्रभावशीलता देखने के लिए हर 15 दिनों में HbA1c की जांच करनी चाहिए।

.यदि फिर भी ग्लूकोज़ का स्तर कम हो रहा है, तो इंसुलिन की मात्रा को और कम किया जाना चाहिए।

**5. ब्लड प्रेशर की दवाओं की कमी:** मिरिकल ड्रिंक्स उपचार के एक या दो सप्ताह बाद ब्लड प्रेशर सामान्य होने लगता है, इसलिए ब्लड प्रेशर की दवाओं को भी डॉक्टर के मार्गदर्शन में कम करना चाहिए।

**6. थायरॉयड की दवाओं की कमी:** मिरिकल ड्रिंक्स डाइट प्रोटोकॉल के एक महीने बाद हाइपो या हाइपर थायरॉयड की दवाओं को 50% तक बंद कर देना और 60 वें दिन ब्लड पेरामिटर को देखकर दवा की मात्रा को और 50% तक कम करना चाहिए। सामान्यतः 99% ऐसे मरीजों में पहले महीने में ही थायरॉयड हार्मोन का स्तर सामान्य हो जाता है। यदि नहीं, तो उन्हें एलोपैथिक दवाएं जारी रखनी चाहिए।

नोट – उपरोक्त सभी सिफारिशें केवल डॉक्टर के मार्गदर्शन में ही लागू की जानी चाहिए।



Cut down BP medication



Thyroid Medication

## 7. उपचार के दौरान आहार का पालन किया जाना चाहिए

### 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)



What to Eat

### 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।

### 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)

### अलसी का पेय

सुबह-शाम दो बार सेवन करना चाहिए। इसमें ओमेगा 3 और ओमेगा 6 आवश्यक फैटी एसिड होते हैं (यह सेलुलर को विनियमित करने में मदद करता है) पलैक्स ड्रिंक के एक हिस्से में 100 किलोग्राम मूंगफली (Peanuts) के बराबर पोषक तत्व होते हैं। अलसी का आहार दिन में दो बार बिना पानी मिलाये लेना चाहिए।

## पकी हुई पत्तेदार सब्जियों और सब्जियों की तैयारीरू

### अनाज

### सुपर अनाज खाना

### मछली

### चिकन

### मसाला पीना

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।

केवल चावल और गेहूँ 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 पोटैश की मात्रा अधिक होती है।

खिचड़ी भोजन का अधिक सेवन करें।

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।

पके हुए चिकन का सेवन किया जा सकता है, हालाँकि यह पूरे भोजन का 5% से अधिक नहीं होना चाहिए।

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

## 8. भोजन ही औषधि है :

**1. भोजन ही औषधि है :** भोजन को औषधि के रूप में देखना – एक ऐतिहासिक और वैज्ञानिक दृष्टिकोण इतिहास के दौरान, भोजन को सभी जीवित प्राणियों के लिए पोषण का एक मौलिक स्रोत माना गया है। लगभग 70,000 वर्षों की मानव यात्रा, पत्थर युग से वर्तमान तक ने आहार की आदतों में महत्वपूर्ण परिवर्तन देखे हैं। पत्थर युग में मनुष्यों ने बिना किसी प्रसंस्करण के उपलब्ध प्राकृतिक संसाधनों का उपभोग किया, जो कि संस्कृतियों के विकास और खाद्य प्रसंस्करण तकनीकों के आगमन के साथ विकसित हुआ।



प्राचीन चिकित्सा प्रणालियों ने स्वास्थ्य बनाए रखने में भोजन के अंतर्निहित मूल्य को पहचाना। आयुर्वेद के जनक चरक ने भोजन के औषधीय गुणों पर जोर दिया। इसी तरह, आधुनिक चिकित्सा के जनक हिप्पोक्रेटस ने प्रसिद्ध रूप से कहा भोजन को अपनी औषधि बनाने दो और औषधि को अपना भोजन ये प्रारंभिक अंतर्दृष्टि प्राकृतिक अप्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के उपभोग के महत्व को रेखांकित करती हैं, जो रोग की रोकथाम और समग्र स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं।

आधुनिक विज्ञान इस विचार का समर्थन करता है कि संपूर्ण, अप्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों से भरपूर आहार पुरानी बीमारियों के जोखिम को काफी हद तक कम कर सकता है। फलों, सब्जियों, अनाज और दुबले प्रोटीन जैसे खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले पोषक तत्व शारीरिक कार्यों को बनाए रखने और बीमारियों को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्राकृतिक खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता देने वाले आहार का पालन करके, व्यक्ति अपने स्वास्थ्य को बढ़ा सकते हैं और दवाओं की आवश्यकता को कम कर सकते हैं।

अंत में भोजन को औषधि के रूप में देखने की आधारणा की गहरी ऐतिहासिक जड़ें हैं और इसे समकालीन वैज्ञानिक अनुसंधान द्वारा लगातार मान्यता मिलती है। संपूर्ण अप्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों पर केंद्रित आहार को अपनाने से बेहतर स्वास्थ्य परिणाम प्राप्त हो सकते हैं और दवाओं पर निर्भरता कम हो सकती है।

## 2. खाद्य पदार्थों के औषधीय मूल्य:

कई खाद्य पदार्थों में औषधीय गुण होते हैं जो व्यापक रूप से पहचाने नहीं जाते, जिसके कारण आहार विकल्पों, समय और उनके स्वास्थ्य लाभों के बारे में भ्रम उत्पन्न होता है। इस अध्याय में, मैं विभिन्न खाद्य पदार्थों के औषधीय मूल्यों को स्पष्ट करूंगा, जो मैंने 1981 में कृषि में स्नातक होने के बाद से अर्जित ज्ञान पर आधारित हैं, जहां खाद्य, पोषण और औषधीय पौधों के पाठ्यक्रम अभिन्न हिस्सा थे।



इस अध्याय का उद्देश्य विभिन्न खाद्य पदार्थों और उनके विशिष्ट औषधीय लाभों को उजागर करना है। विभिन्न खाद्य पदार्थों की पोषण और चिकित्सीय क्षमता को समझकर, व्यक्ति अपने आहार के बारे में सूचित निर्णय ले सकते हैं। यहां, मैं कई खाद्य पदार्थों और उनके औषधीय मूल्यों का अवलोकन प्रस्तुत करता हूँ:

## 3. प्रीबायोटिक्स और प्रोबायोटिक्स के औषधीय मूल्य:

**ए. प्रीबायोटिक्स:** प्रीबायोटिक्स अपाच्य खाद्य सामग्री हैं जो आंत में लाभकारी सूक्ष्मजीवों के विकास और गतिविधि और बढ़ावा देती हैं। ये सूक्ष्मजीव प्राकृतिक प्रसव के दौरान योनि नलिका



के माध्यम से मां से बच्चे में स्थानांतरित होते हैं, जो शिशु की प्रतिरक्षा प्रणाली के विकास में महत्वपूर्ण योगदान करते हैं। इस प्रकार योनि प्रसव से जनमे शिशु सामान्यः सीजेरियन से जन्मे शिशुओं की तुलना में मजबूत प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाएं प्रदर्शित करते हैं। लाभकारी आंत के सूक्ष्मजीव विभिन्न एंजाइम उत्पन्न करते हैं जो उत्प्रेरक के रूप में कार्य करते हैं, जिससे हम जो भोजन खाते हैं उससे आवश्यक पोषक तत्वों के रिलीज़ में सहायता मिलती है। जैविक द्रष्टिकोण से, कोशिकाएं ऊतक अंग बनाते हैं और मानव शरीर में 80 से अधिक अंग होते हैं, जिनमें से प्रत्येक की विशिष्ट भूमिकाएं और जिम्मेदारियां होती हैं। यदि कुपोषण के कारण कोई अंग ठीक से काम नहीं करता है, तो इसका अन्य अंगों के स्वास्थ्य और कार्यक्षमता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। कई बीमारियां लाइलाज बनी रहती हैं क्योंकि चिकित्सा विज्ञान अक्सर गलत अंग का पता लगाने, हार्मोन की कमी को पहचानने या विशिष्ट पोषक तत्वों की कमी का निर्धारण करने में संघर्ष करता है। इसलिए, समग्र स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए लाभकारी आंत के सूक्ष्मजीवों को पोषित करना महत्वपूर्ण है। सबसे प्रभावी प्रोबायोटिक खाद्य पदार्थों में लहसून, अदरक और भिगोए हुए मेथी के बीज शामिल हैं।

**बी. प्रोबायोटिक्स:** प्रोबायोटिक्स में लाभकारी सूक्ष्मजीवों का सेवन शामिल है ताकी आंत के माइक्रोबायोटिक को बढ़ाया जा सके। यह दही, आचार फरमेंटेड राइस और चीज़ जैसे खाद्य पदार्थों का सेवन करके प्राप्त किया जा सकता है। ये प्रोबायोटिक खाद्य पदार्थ आंत के माइक्रोबायोटा के स्वस्थ संतुलन को बनाए रखने में मदद करते हैं, जो पाचन पोषक तत्वों के अवशोषण और समग्र स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

#### 4. फ्लैक्स डाइट का औषधीय मूल्य:

– शरीर का डिटॉक्सीफिकेशन: लिग्नेन्स से भरपूर फ्लैक्स सीड्स शरीर को डिटॉक्स करते हैं, जो आयुर्वेदिक पंचकर्मा के समान है। विषाक्त वायु और खाद्य में कीटनाशक अवशेषों के दैनिक संपर्क के कारण नियमित डिटॉक्सीफिकेशन आवश्यक हो जाता है। फ्लैक्स सीड्स डिटॉक्सीफिकेशन के लिए एक सस्ता प्रकृतिक तरीका प्रदान करते हैं।

– मेटाबोलिक गतिविधि में सुधार: ओमेगा-3 और ओमेगा-6 से भरपूर फ्लैक्स सीड्स सेलुलर मेटाबोलिक गतिविधि और श्वसन को नियंत्रित करते हैं, जिससे सभी शरीर के अंगों का कार्य और प्रतिरक्षा बढ़ जाती है, जिससे कैंसर, दिल के दौरे और अन्य स्वास्थ्य विकारों का जोखिम कम हो जाता है।

सभी आयु के लोगों के लिए उपयुक्त:

– बच्चे 1/2 गिलास और वयस्क 1 गिलास प्रति दिन सेवन कर सकते हैं।

– दैनिक सेवन: स्वस्थ व्यक्तियों के लिए नाश्ते के पहले कोर्स के रूप में एक गिलास प्रति दिन। अस्वस्थ व्यक्तियों को इसे दिन में दो बार, सुबह और शाम के नाश्ते के रूप में सेवन करना चाहिए।

– तैयारी का विवरण: संबंधित अध्याय और क्यूआर कोड स्कैन करें।

#### 5. लीच कच्ची सब्जी के सर का औषधीय मूल्य सीकेडी और लिवर सिरोसिस रोगियों सहित:

– पोषक तत्वों से भरपूर: विभिन्न आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है और शरीर की अम्लीय प्रकृति को क्षारीय में बदलता है।

– कोलेस्ट्रॉल का रखरखाव: प्राकृतिक कोलेस्ट्रॉल मेंटेनर और रक्त को पतला करने वाला।

– तैयारी: संबंधित अध्याय और क्यूआर कोड स्कैन करें।

#### 6. कच्चे केले के तने का रस का औषधीय मूल्य सीकेडी और लिवर सिरोसिस रोगियों सहित:

– किडनी और गॉलब्लैडर के पत्थरों को घोलना: किडनी और गॉलब्लैडर के पत्थरों को घोलने में मदद करता है।

– धमनियों की सफाई: धमनियों, कोशिकाओं और माइक्रोकोशिकाओं में अवरोधों को घोलने में सहायता करता है।

– तैयारी: संबंधित अध्याय और क्यूआर कोड स्कैन करें।

#### 7. मसाला पेय का औषधीय मूल्य:

– प्रतिरक्षा में वृद्धि: शरीर की प्रतिरक्षा को बढ़ाता है और पुरानी सूखी और गीली खांसी को दूर करता है।

– बुखार और दर्द से राहत: बुखार और शरीर में दर्द की समस्याओं का समर्थन करता है, औषधि की तरह कार्य करता है।

– तैयारी: संबंधित अध्याय और क्यूआर कोड स्कैन करें।

#### 8. घनिया सूप का औषधीय मूल्य:

– मूत्रवर्धक: मूत्रवर्धक के रूप में काम करता है, जो किडनी रोग, लिवर सिरोसिस या हृदय रोगियों में कम इजेक्शन फ़ैक्शन के कारण शरीर से अतिरिक्त पानी को निकालने में मदद करता है।

– तैयारी: संबंधित अध्याय और क्यूआर कोड स्कैन करें।

#### 9. बिना पके आहार का औषधीय मूल्य:

– शरीर को बिना मांसपेशियों की ताकत को प्रभावित किए डिटॉक्स करता है और अस्वस्थ वसा को हटा देता है, जिससे समग्र शरीर स्वास्थ्य और चमक बढ़ती है।

– संतुलित पोषण: पत्थर युग के आहार के समान संतुलित पोषण प्रदान करता है, जिससे हल्का युवा शरीर और बेहतर स्वास्थ्य मिलता है।

– कैंसर समर्थन: कैंसर रोगियों के लिए वरदान, शरीर को अम्लीय से क्षारीय में परिवर्तित करता है और प्रतिरक्षा को बढ़ाता है ताकी कई विकारों का मुकाबला किया जा सके।

– तैयारी: संबंधित अध्याय और क्यूआर कोड स्कैन करें।



## 10. कोनिक किडनी डिज़ीज़ और लिवर सिरोसिस रोगियों के लिए साग और सब्जियों की औषधीय मूल्य और तैयारी की विधि:

### . पोषण लाभ:

— साग, पत्तेदार सब्जियाँ, कैल्शियम, आयरन और अन्य सूक्ष्म और मैकोन्यूट्रिएंट्स से भरपूर होता है। इनमें आसानी से पचने वाले प्रोटीन होते हैं और पोषण मूल्य के मामले में मटन के बराबर मानी जा सकती हैं। इसके अलावा, इनमें उच्च मात्रा में फाइबर होता है।

— किडनी और लिवर रोगों के रोगियों के लिए 60: से अधिक साग और 5 से 10: दालों का सेवन कुछ दिनों में सकारात्मक परिणाम ला सकता है। चावल, गेहूँ, ज्वार और मक्का जैसे अनाज का सेवन 25: तक सीमित रखना चाहिए, क्योंकि इनमें अपाच्य प्रोटीन 7: से 13: दूढ़ होता है जो क्रिएटिनिन स्तर को बढ़ा सकता है।

### . मिथक और तैयारी:

— आम जनता और नेफ्रो-डायलीषियनों में यह आम गलतफहमी है कि किडनी रोगियों को साग का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि उनमें पोटेसियम की उच्च मात्रा होती है। जबकी यह आंशिक रूप से सही है, तैयारी की विधि महत्वपूर्ण है। लेखक ने अपने पिता पर सफलतापूर्वक प्रयोग किया, जो डायलिसिस पर थे और विशेष रूप से तैयार साग का सेवन करके तेजी से ठीक हो गए।

**तैयारी की विधि:** लीच की हुई पत्तेदार सब्जियाँ या मिली-जुली सब्जियाँ 5 से 10: दालें और आलू को बिना नमक के कुकर में पकाया जाना चाहिए। उबालने के बाद सामाग्री से निकले पानी को निकाल दें और टमाटर, अदरक, हरी मिर्च, लहसुन, धनिया और अन्य सूखे मसाले बिना नमक के डालें। अच्छी तरह पकने तक उबालें, फिर स्वाद के लिए आधा चम्मच घी, मक्खन या कोल्ड प्रेस आयल से तड़का लगा लें। परिवार के सदस्य अपनी आवश्यकतानुसार नमक डाल सकते हैं, लेकिन मरीज के हिस्से को निकालने के बाद, मरीज को प्रति भोजन केवल 1 ग्राम नमक का उपयोग करना चाहिए। तैयारी पूरे परिवार के लिए सामान्य स्वाद बनाए रखने के लिए की जानी चाहिए, ताकी मरीज इसे खा सके। अन्यथा, मरीज अभिभावकों की जानकारी के बिना बाहरी भोजन का उपभोग कर सकता है।  
विस्तृत तैयारी विधियों के लिए संबंधित अध्याय और क्यूआर कोड देखें।

## 11. तेल, घी, नमक, दूध और उससे बने उत्पाद, दही को छोड़कर दूध क्यों सीकेडी और लिवर सिरोसिस रोगियों के लिए उपचार अवधि के दौरान हानिकारक हैं?

— रक्त परिसंचरण में बाधा: ये सामाग्री डिसफंक्शनल अंगों में कोषिका और सूक्ष्म कोशिका स्तर पर रक्त परिसंचरण प्रणाली में बाधा डालती हैं, जिससे पुनरुत्थान और उपचार में बाधा आती है।  
— धीमी रिकवरी: रिकवरी धीमी होती है, और कभी-कभी उपचार प्रोटोकॉल की प्रभावशीलता कम हो जाती है, क्योंकि यहां सिद्धांत यह है कि भोजन ही दवा है।  
कोशिका पुनर्जनन प्रक्रिया को समझने के लिए संबंधित अध्याय देखें।

## 12. कोनिक किडनी डिज़ीज़ और लिवर सिरोसिस रोगियों के लिए क्यों नमक का सेवन प्रति भोजन 1 ग्राम से कम होना चाहिए ?

— **जल प्रतिधारण:** नमक शरीर में जल प्रतिधारण को बढ़ाता है, जिससे ऐंसाइटिस और शोफ हो जाता है।

## 13. क्या डायलिसिस रोगी आराम से फल का सेवन कर सकते हैं ?

— हां: शुगर स्तर बढ़ने का मुख्य कारण यह है कि 25: से अधिक अनाज जैसे छोटे बाजरा, सिरी दन्याद, रागी, ज्वार, मक्का, गेहूँ और चावल का सेवन करना, जिनमें 70: कार्बोहाइड्रेट होता है। फलों में फ्रुक्टोज़ होता है, जो आसानी से पचने योग्य होता है। सलाद, हरी सब्जियाँ और सब्जियों का सेवन बढ़ाकर और अनाज की खपत को कम करके शुगर स्तर को नियंत्रित किया जा सकता है। अंडे, मछली, चिकन और मांस जैसे मांसाहारी खाद्य पदार्थ शुगर स्तर को नहीं बढ़ाते हैं।

## 14. क्यों चावल, गेहूँ, रागी, बाजरा, छोटे बाजरा और ज्वार का सेवन स्वस्थ लोगों के लिए 50: से कम और डायलिसिस रोगियों के लिए 25: से कम होना चाहिए ?

— स्वस्थ व्यक्ति का भोजन: अनाज में 70: कार्बोहाइड्रेट होता है, जो षक्कर है। यहां तक कि किसानों को भी अपने भोजन का 50: से अधिक अनाज का सेवन नहीं करना चाहिए। इन कार्बोहाइड्रेट को जलाने के लिए बहुत अधिक शारीरिक परिश्रम की आवश्यकता होती है। ब्रेड, रोटी, चावल और बाजरे की तैयारी भोजन का 50: से अधिक नहीं होना चाहिए। चावल से स्टार्च को हटा देना चाहिए।  
— डायलिसिस या अन्य बीमारी वाले व्यक्ति का भोजन: डायलिसिस, किडनी रोग, लिवर रोग, हृदय रोग आदि से पीड़ित लोगों को अपने भोजन का 25: से अधिक ब्रेड, रोटी या चावल के रूप में नहीं लेना चाहिए।



Leafy Vegetable



How to Prepare Food



Salt Intake

**15.क्यों कोनिक किडनी डिज़ीज़ और लिवर सिरोसिस रोगियों को केवल गेहूँ, चावल, ज्वार और मक्का का सेवन करना चाहिए और यह भी 25: से अधिक नहीं होना चाहिए। अच्छी उर्जा के लिए मूख को कैसे प्रबंधित करें।**

- इससे पोटेशियम स्तर नहीं बढ़ेगा, और यह आसानी से पचने योग्य है।
- इसमें 7 से 13: अपाच्य प्रोटीन होते हैं, जो क्रिएटिनिन स्तर को बढ़ाते हैं।
- इसमें 70: कार्बोहाइड्रेट होते हैं, जो क्रिएटिनिन स्तर को बढ़ाते हैं।

**16.क्यों कॉनिक किडनी डिज़ीज़ और लिवर सिरोसिस रोगियों को रागी और छोटे बाजरा जैसे फॉक्स मिलेट्स सिरी दन्या का सेवन नहीं करना चाहिए ?**

–**उच्च पोटेशियम:** इन बाजरा में उच्च पोटेशियम होता है, जो रोगियों के लिए हानिकारक है।

## 9. किडनी डाइट की अलग-अलग रेसिपी

### 9.1 सब्जियों की लीचिंग (पोटाश और अन्य कीटनाशकों को हटाने के लिए)

सब्जियों को बिना छिलका हटाए रात भर पानी में डुबाकर रखना चाहिए और उसके बाद पानी को फेंक देना चाहिए। फिर, सब्जियों को उबले हुए पानी में धो लें। नमी हटाकर इन्हें संरक्षित किया जा सकता है। कच्ची सब्जियों का जूस बनाते समय उसका छिलका हटा देना चाहिए।

गुर्दे की बीमारी के रोगियों के लिए, दालों और आलू के साथ लीचड सब्जियां या साग (पत्तेदार सब्जियां) तैयार करते समय, उबालने के बाद निकलने वाले पानी को त्याग देना चाहिए। इसके बाद, सामान्य तैयारी के लिए टमाटर, मिर्च, लहसुन, अदरक और धनिया पत्ती का पेस्ट जैसे मसाले मिलाए जा सकते हैं, क्योंकि सभी मसालों में औषधीय गुण होते हैं। हालाँकि, इसे बिना नमक के तैयार किया जाना चाहिए। अच्छी सुगंध के लिए तेल, घी या मक्खन की कुछ बूंदों का उपयोग किया जा सकता है। मरीजों को प्रत्येक भोजन में 1 ग्राम नमक का उपयोग करना चाहिए। किडनी के मरीजों के लिए खाना अलग से नहीं बनाना चाहिए। परिवार के सदस्यों को आवश्यक मात्रा में सब्जियां या कोई अन्य सामग्री निकाल लेनी चाहिए और फिर अपनी आवश्यकता के अनुसार नमक मिला सकते हैं।



### 9.2 प्रीबायोटिक्स और प्रोबायोटिक्स

#### प्रीबायोटिक्स (लाभकारी रोगाणुओं के लिए भोजन)



लहसुन

2 – 4 लहसुन की कलियाँ



अदरक

1 सेमी स्लाइस



मेंथी बीज

1 चाय चम्मच मेंथी बीज, भीगे हुए या अंकुरित

## प्रोबायोटिक्स (खाद्य पदार्थों में उपलब्ध लाभकारी रोगाणुओं का सेवन)



### 9.3 अलसी मट्

लिग्नांस, ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैटी एसिड से भरपूर (लिग्नांस कोशिकाओं को डिटॉक्सीफाई करता है, और ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैटी एसिड सेलुलर चयापचय गतिविधि और सेलुलर श्वसन प्रणाली को नियंत्रित करते हैं)।

अलसी के बीजों में उच्च स्तर का ओमेगा-3 आवश्यक फैटी एसिड, ओमेगा-6 फैटी एसिड और पर्याप्त मात्रा में होता है। ये आवश्यक फैटी एसिड सेलुलर चयापचय और श्वसन गतिविधियों को बढ़ाने में मदद करते हैं, जबकि लिग्नांस कोशिकाओं को विषहरण करने में मदद करते हैं। एक चम्मच अलसी के बीज (15 ग्राम) का पोषण मूल्य 45 किलोग्राम मूंगफली, 6 किलोग्राम काजू या 1 किलोग्राम सैल्मन मछली के बराबर होता है। अलसी के पेय में 1 बड़ा चम्मच कोल्ड-प्रेसड अलसी का तेल मिलाने से इसका पोषण मूल्य दोगुना हो जाता है।

#### सामग्री

- पटसन के बीज
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम)
- 
- कोल्ड प्रेसड अलसी का तेल
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम)
- 
- दही
- 100 ग्राम
- 
- एडेमैक्स पाउडर
- आहार विशेषज्ञ की सलाह के अनुसार चम्मच
- 
- कलौंजी का तेल
- चम्मच (यदि उपलब्ध हो, अनिवार्य नहीं)

#### तैयारी गाइड

एक छोटे मिक्सर ग्राइंडर या कॉफी ग्राइंडर में अलसी के बीजों को बारीक पीस लें।

- मिक्सर ग्राइंडर के एक मध्यम जार में, सभी सामग्री डालें और इसे मथें।
- अलसी के बीज का पाउडर
  - कोल्ड-प्रेसड अलसी का तेल
  - दही

छाछ जैसी स्थिरता के लिए स्थिरता को समायोजित करने के लिए पानी जोड़ें। किडनी रोग के रोगियों को पानी नहीं डालना चाहिए क्योंकि प्रति दिन 1 लीटर पानी का प्रतिबंध है। अस्थमा या फेफड़े के रोग के रोगियों को इसे मथते समय गर्म पानी डालना चाहिए और इसके सेवन के बाद कुल्ला करना चाहिए।



FLAX DRINK

- तैयारी के 15 मिनट के भीतर अलसी पेय पी लें।
- अगर आपको अलसी के पेय से एलर्जी है तो इसका सेवन न करें।
- आम तौर पर, किसी भी प्रकार के बीज शरीर में गर्मी पैदा करेंगे क्योंकि उनमें तेल होता है। इसका प्रतिकार करने के लिए छाछ पियें या अनार का जूस और ध्या सलाद, हरे चने, खाद्य पदार्थ खाएं विटामिन सी, फल और सब्जियों से भरपूर।
- अलसी आहार की तैयारी के लिए अलसी के बीजों को न तो भूनें और न ही गर्म करें।
- अलसी के बीजों का पाउडर बनाकर उन्हें संग्रहित न करें पटसन के बीज उपभोग से ठीक पहले चूर्ण किया जाना चाहिए।
- गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं को नहीं करना चाहिए उनके आहार को अलसी के बीजों से पूरक करें उन्हें उपभोग करना चाहिए पोषण विशेषज्ञ के परामर्श से अलसी का पेय लें।
- केवल ताजे बने अलसी पेय का ही सेवन करना चाहिए आवश्यक बाद में उपभोग के लिए तैयार और संग्रहित नहीं किया जाना चाहिए।

## 9.4 केले के तने का रस

केले का तना विटामिन बी6 से भरपूर होता है। केले के तने का स्वाद फीका और बाद में थोड़ा कड़वा होता है। यह संपूर्ण स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है, वजन घटाने में सहायता करता है और मूत्र पथ के संक्रमण, सीने में जलन, कोलेस्ट्रॉल की समस्या, कब्ज, एसिडिटी और अल्सर से पीड़ित लोगों की मदद करता है। यह शरीर में इंसुलिन और हीमोग्लोबिन के उत्पादन को बढ़ाने में मदद करता है, मांसपेशियों की टोन बनाए रखने में मदद करता है और शरीर को डिटॉक्सीफाई करने में मदद करता है। यह शरीर में गुर्दे की पथरी और पित्ताशय की पथरी जैसे कैल्क्युरियस जमा को हटाने में भी सहायता करता है, और उच्च रक्तचाप को रोकने में मदद करता है।



### सामग्री

केले का तना  
(50 से 75 मिलीलीटर रस के लिए  
100 ग्राम)

### व्यंजन विधि

केले के तने की बाहरी परत हटा दें।

तने को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें और जूस निकालने वाली मशीन से उसका रस निकाल लें।

अधिक प्रभाव के लिए इसमें थोड़ा सा छाछ या नींबू के रस की कुछ बूंदें मिलाएं।

## 9.5 धनिये की पत्ती का सूप (यह मूत्रवधक औषधि की तरह काम करता है)

यह पानी की गोलियों की तरह काम करती है जो अतिरिक्त तरल पदार्थ और लवण को बाहर निकाल देती है

### सामग्री

धनिए के पत्ते  
100 ग्राम  
—  
लहसुन  
15 ग्राम  
—  
अदरक  
15 ग्राम  
—  
हरी मिर्च  
1  
—  
प्याज  
एक छोटी राशिय सूप का लगभग 5:  
—  
टमाटर  
एक छोटी राशिय सूप का लगभग 5:  
—  
पानी  
आवश्यकता अनुसार

### व्यंजन विधि

सारी सामग्री को कूट लीजिये.  
—  
सभी सामग्रियों को एक बर्तन में डालें  
और आवश्यकतानुसार सामग्री को उबाल  
लें। (10 मीटर)



### टिप्पणी

इस सूप का सेवन करते समय, शरीर में पोटेशियम के स्तर पर ध्यान देना चाहिए क्योंकि पोटेशियम का स्तर सामान्य स्तर (सीकेडी रोगियों) से अधिक नहीं जाना चाहिए।

## 9.6 किण्वित चावल (यह प्रोबायोटिक की तरह काम करता है)

पूरक विटामिन बी-12 और अन्य सूक्ष्म और स्थूल पोषक तत्व प्रो बायोटिक प्रकृति के साथ मूल्यवान हैं

किण्वित चावल प्रीबायोटिक्स का अच्छा स्रोत है, यह विटामिन बी-12 और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होता है। हम आपको इसे अपने आहार में शामिल करने की सलाह देते हैं। हम अनुशंसा करते हैं कि आप तैयारी के बाद किण्वित चावल को संग्रहित न करें, और केवल ताजा बने चावल का ही सेवन करें

### सामग्री

उबला हुआ चावल  
250 ग्राम  
—  
छाछ  
1 चम्मच

### व्यंजन विधि

उबले हुए चावल में छाछ मिलाएं और इसे रात भर कमरे के तापमान पर रखें। किण्वित चावल अगली सुबह उपभोग के लिए तैयार हो जाना चाहिए



## 9.7 तेल रहित मछली (यह मूत्रवधक औषधि की तरह काम करता है यह आसानी से पचने योग्य प्रोटीन है और यह ओमेगा 3 फैटी एसिड से भरपूर है)

### सामग्री

मछली  
1 किलो (घनाकार या अंगुलियों के बराबर)  
—  
अदरक  
1.5 इंच का टुकड़ा  
—  
लहसुन का पेस्ट  
1 पूरी फली (लहसुन के सभी टुकड़े)  
—  
हरी मिर्च  
3  
—  
घनिए के पत्ते  
1 मुट्ठी  
—  
टकसाल के पत्ते  
आधी मुट्ठी  
—  
नींबू का रस  
आवश्यकता अनुसार

### व्यंजन विधि

सभी मसालों और सब्जियों का पेस्ट बना लें  
—  
इस पेस्ट को मछली के टुकड़ों पर लगाएं और 15 मिनट के लिए मैरीनेट करें  
—  
इसे दो तरह से पकाया जा सकता है—

#### विधि 1

मछली को 15 से 20 मिनट तक भाप में पकाएं

#### विधि 2

मैरीनेट की हुई मछली को तवे या तवे पर रखें

दो चम्मच पानी डालें और मछली के टुकड़ों को चम्मच से दबाकर पकाएं और मध्यम आंच पर 15 से 20 मिनट तक सभी तरफ से पकाएं।



**तैयारी** — फिश करीरू पेस्ट को तेल की कुछ बूंदों के साथ भूनें और उसके बाद करी की आवश्यकता के अनुसार उबला हुआ पानी डालें और धुली हुई मछली डालें और इसे 10 मिनट तक या उबाल आने तक उबालें। इस करी को चावल या रोटी के साथ खाया जा सकता है.



## 9.8 तेल रहित मशरूम (यह आसानी से पचने योग्य प्रोटीन है)

(पानी की गोली की तरह काम करता है और लिवर और अन्य अंगों में कोशिका पुनर्जनन में भी सहायता करता है)



### सामग्री

- मशरूम
- 1 किलो (घना हुआ)
- 
- अदरक
- 1.5 इंच का टुकड़ा
- 
- लहसुन का पेस्ट
- 1 पूरी फली (लहसुन के सभी टुकड़े)
- 
- हरी मिर्च
- 3
- 
- धनिया के पत्ते
- 1 मुट्ठी
- 
- टकसाल के पत्ते
- आधी मुट्ठी
- 
- नींबू का रस
- आवश्यकता अनुसार

### व्यंजन विधि

सभी मसालों और सब्जियों का पेस्ट बना लें  
—  
इस पेस्ट को मशरूम के टुकड़ों पर लगाएं और  
15 मिनट के लिए मैरीनेट करें  
—  
इसे दो तरह से पकाया जा सकता है—

#### विधि 1

15 से 20 मिनट तक भाप लें

#### विधि 2

मैरिनेटेड मशरूम को तवे या तवे पर रखें  
—  
दो चम्मच पानी डालें और मशरूम के टुकड़ों को  
चम्मच से दबाते हुए पकाएं और 15 से 20 मिनट  
तक मध्यम आंच पर चारों तरफ से पकाएं.

## 9.9 चिकन करी (तेल रहित)

### सामग्री

- मुर्गा
- 1 किग्रा (स्किन उतारकर मध्यम टुकड़ों में कटा हुआ)
- प्याज
- 1 (मध्यम आकार का और कटा हुआ)
- हरी मिर्च
- 3 (कटा हुआ)
- अदरक
- 1 इंच
- लहसुन
- 1 फली (1 टुकड़ा)

- धनिया के पत्ते
- 2 बड़े चम्मच (कटा हुआ)
- टकसाल के पत्ते
- 1 बड़ा चम्मच (कटा हुआ)
- टमाटर
- 1 (कटा हुआ)
- काली मिर्च पाउडर

- (छोटा चम्मच
- गरम मसाला
- (छोटा चम्मच



### व्यंजन विधि

सभी मसालों और सब्जियों को एक ब्लेंडर में डालकर उसका पेस्ट बना लें, गाढ़ापन ठीक करने के लिए इसमें थोड़ा सा पानी मिलाएं इस पेस्ट को चिकन पर लगाएं और 30 मिनट के लिए मैरीनेट करें। इसे दो तरीकों में से एक में पकाया जा सकता है—

#### विधि 1—

- मैरीनेट किये हुए चिकन को प्रेशर कुकर में रखें, इसमें पानी न डालें.
- ढक्कन बंद करें और मध्यम आंच पर एक सीटी आने तक पकाएं. (दूसरे शब्दों में कहें तो इसे 20 से 25 मिनट तक उबालें)
- आंच बंद कर दें और दबाव सामान्य होने का इंतजार करें.

#### विधि 2 —

- सभी चिकन को एक पैन या कढ़ाई में रखें।
- इस पर ढक्कन लगाएं और मध्यम आंच पर पकाएं, स्थिरता को समायोजित करने के लिए पानी डालें।

## 9.10 सब्जी / पत्तेदार सब्जी (कैल्शियम से भरपूर)

करी या किसी भी तरह की तैयारी

### सामग्री

निक्षालित सब्जियाँ  
95% —आवश्यकतानुसार (हरे  
केले को छोड़कर)  
दालें  
5 अरहरदाल  
प्याज  
1  
टमाटर  
1  
धनिया पेस्ट  
1 छोटा चम्मच  
पुदीने की पत्तियों का पेस्ट  
1 छोटा चम्मच

हरी मिर्च  
3  
अदरक और लहसुन का पेस्ट  
1 छोटा चम्मच  
गरम मसाला  
स्वाद के लिए  
हल्दी पाउडर  
( छोटा चम्मच  
पानी  
400 मिली या सभी सामग्री का  
2/3



### व्यंजन विधि

मिर्च, प्याज और टमाटर को काट लें (टमाटर से बीज हटा दें)

सभी सामग्री को प्रेशर कुकर में डालें

लीचड सब्जियां/पत्तेदार सब्जियां और दालें उबालें और पानी निकाल दें

उसके बाद क्रम संख्या 3 से 10 में बताए अनुसार मसाले की अन्य सभी सामग्री डालें और इसे अच्छी तरह से उबालें और ) चाय चम्मच से कम तेल की कुछ बूंदों के साथ तड़का लगाएं।

नमक न डालें

## 9.11 खिचड़ी (शुगर लेवल और क्रिएटिनल लेवल को काफी कम कर देता है)

### सामग्री

चावल या गेहूं  
20 से 25: से कम  
निक्षालित सब्जियाँ  
60: से अधिक  
कटा हुआ प्याज  
1  
धनिया पेस्ट  
1 छोटा चम्मच  
हरी मिर्च  
3  
अदरक और लहसुन का पेस्ट  
1 छोटा चम्मच

पुदीने की पत्तियों का पेस्ट  
1 छोटा चम्मच  
दालें  
रेसिपी का 5 से 10: से कम होना चाहिए (लाल  
चना और कुलथी चना को छोड़कर कोई भी  
अतिरिक्त) अलग से पकाएं और तैयारी में जोड़ें  
क्योंकि दालों का क्वथनांक अधिक है)  
करी पत्ते  
8-10 पत्ते  
गरम मसाला  
एक चुटकी  
हल्दी पाउडर  
( छोटा चम्मच  
छोटा चम्मच घी या कोल्ड प्रेस्ड तेल)



### व्यंजन विधि

- चावल या गेहूं और दालों को धोकर साफ कर लें
- दालों को अलग से पकाएं और सब्जियों और अन्य सामग्रियों को भी तैयार में मिला लें क्योंकि दालों का क्वथनांक अधिक होता है। सारी सामग्री को प्रेशर कुकर में डाल दीजिए.
- – तेज आंच पर 3-4 सीटी आने तक या खिचड़ी पकने तक पकाएं
- (दूसरे शब्दों में कहें तो इसे 20 से 25 मिनट तक उबालें)।
- – बहुत कम तेल, सरसों और करी पत्ते का तड़का लगाएं.

## 9.12 मसाला पेय (शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है)

स्पाइस ड्रिंक खांसी, सर्दी और बुखार से राहत दिलाता है। इस पेय में मौजूद औषधीय गुण पाचन प्रक्रिया में भी मदद करते हैं और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं।

तैयार करने के लिए आवश्यक सामग्री 250 मि.ली  
(8.5 फ्लू. आउंस.) स्पाइस ड्रिंक का

- अदरक  
1 से ) इंच
- काली मिर्च  
2.5 ग्राम (0.10 औंस या 1 चम्मच) (8 नग)
- लौंग  
2.5 ग्राम (0.10 औंस या 1 चम्मच) (4 नहीं)
- इलायची  
2.5 ग्राम (0.10 औंस या 1 चम्मच) (1)  
दालचीनी
- 2.5 ग्राम (0.10 औंस या 1 चम्मच)(1 इंच)  
गुड़
- 2.5 ग्राम (0.10 औंस या 1 चम्मच) – स्वाद के  
लिए  
पानी  
150 मिली (8.5 फ्लू. आउंस)

### व्यंजन विधि

सभी सामग्री को कूट लें और कुछ मिनट तक उबालें  
सामग्री के साथ एक बर्तन में पानी डालें और उबाल लें  
एक बार जब घोल में उबाल आ जाए तो आंच धीमी कर दें और अगले 5–10 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं  
घोल को छलनी से छानकर थर्मस में रखें

### उपभोग मार्गदर्शिका

अनुशंसित अनुसार सेवन करें

अन्यथा, इसे चाय की तरह आवश्यकतानुसार दिन में दो या तीन बार पियें



## 10. अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों

क्या मिरिकल ड्रिंक्स हेल्थ सप्लीमेंट्स के साथ एलोपैथिक दवाओं का सेवन किया जा सकता है?

हां, मिरिकल ड्रिंक्स सप्लीमेंट के साथ एलोपैथिक दवाओं का सेवन किया जा सकता है।

1

क्या मिरिकल ड्रिंक्स हेल्थ सप्लीमेंट्स के सेवन से कोई दुष्प्रभाव हैं? क्या इसमें कोई शुद्ध धातु, रसायन आदि शामिल हैं?

चमत्कारी पेय उत्पादों में कोई शुद्ध धातु या रसायन नहीं होते हैं। कृपया मिरिकल पेय उत्पादों के निर्माण में उपयोग की जाने वाली सामग्रियों को पढ़ें, यह जांचने के लिए कि क्या आपको इनमें से किसी भी सामग्री से एलर्जी है। मिरिकल पेय उत्पादों के निर्माण के लिए उपयोग की जाने वाली सभी जड़ी-बूटियों को स्वास्थ्य और परिवार मामलों के मंत्रालय (एफएसएसएआई) के दिशानिर्देशों द्वारा स्वास्थ्य पूरक माना जाता है।

2

किस प्रकार की सब्जियों का सेवन किया जा सकता है और कितनी मात्रा में?

कच्चे केले को छोड़कर सभी प्रकार की लीच वाली सब्जियां और पत्तेदार सब्जियों का सेवन किया जा सकता है। जितना संभव हो सके पत्तेदार सब्जियों को शामिल करने का प्रयास करें क्योंकि इनमें कैल्शियम का उच्च स्तर होता है। उपभोग से पहले सब्जियों को निक्षालित किया जाना चाहिए।

3

किस प्रकार के फलों का सेवन किया जा सकता है?

सभी फलों का सेवन सीमित मात्रा में किया जा सकता है। क्रोनिक किडनी रोगियों को केले जैसे पोटेशियम से भरपूर फलों का सेवन नहीं करना चाहिए।

4

क्या यह मामूली बाजरा (सिरिधान्य) अच्छा है मधुमेह रोगियों के लिए?

नहीं, सभी अनाज आसानी से पचने योग्य नहीं होते हैं कार्बोहाइड्रेट, इसके लिए कठिन शारीरिक श्रम की आवश्यकता होती है इसलिए, यह ग्लूकोज के रूप में जमा हो जाता है किसी भी प्रकार का 30: से कम उपभोग करना चाहिए भोजन में अनाज.

5

कितना पानी पिया जा सकता है?

सभी खाद्य पदार्थों को मिलाकर, एक लीटर से कम पानी पीना चाहिए भस्म हो जाना.

6

### 10.1 मिरिकल ड्रिंक्स कैसे काम करता है गुर्दे का कायाकल्प?

यह प्रीबायोटिक के रूप में कार्य कर सकता है, जो आंत प्रणाली में रोगाणुओं के लिए फायदेमंद है। इससे रोगाणु सक्रिय हो जाते हैं, जो विभिन्न प्रकार के एंजाइमों की रिहाई को प्रेरित करते हैं। ये एंजाइम खाए गए भोजन से विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों को मुक्त करने के लिए उत्प्रेरक के रूप में कार्य करते हैं और शरीर में कोशिकाओं को पोषण देते हैं। यह एंटीऑक्सीडेंट के रूप में भी काम करता है और कोशिकाओं को डिटॉक्स करता है। हर्बल औषधीय पौधों के अर्क का संयोजन धमनियों, केशिकाओं को साफ करने और रक्त संचार प्रणाली में वाल्वों को मजबूत करने में प्रभावी है। यह सेलुलर चयापचय गतिविधि और सेलुलर श्वसन प्रणाली को बढ़ावा देने में प्रभावी है।

### 10.2 अतिरिक्त लाभ

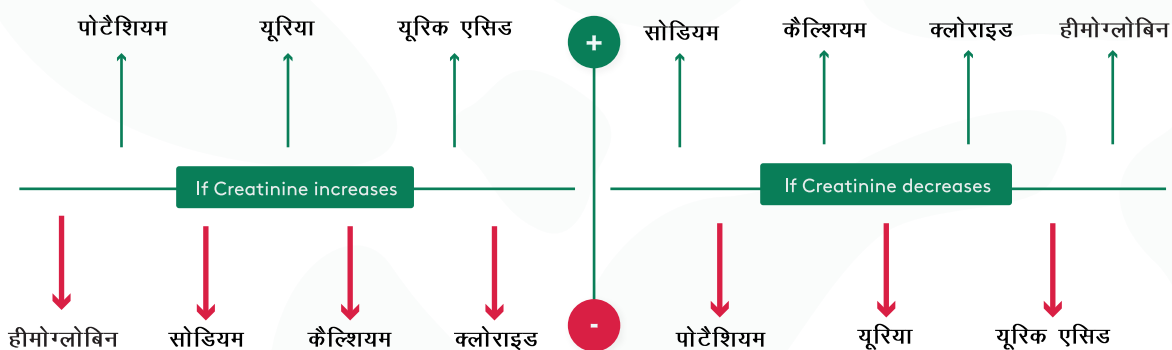
यह बीपी, मधुमेह, हृदय संबंधी समस्याओं, तंत्रिका संबंधी विकारों, मधुमेह न्यूरोपैथी, मधुमेह रेटिनोपैथी को नियंत्रित करने में मदद करता है।

## 10.3 पीड़ित लोगों के लिए महत्वपूर्ण सूचना क्रोनिक किडनी रोग से

### a. क्रिएटिनिन लेवल बढ़ने का कारण

जब ग्लोमेरुलस केशिका फिल्टर क्षतिग्रस्त हो जाते हैं, तो रक्त में निम्नलिखित पैरामीटर भिन्न होते हैं

- क्रिएटिनिन, पोटैशियम, यूरिया और यूरिक एसिड बढ़ता है
- हीमोग्लोबिन, सोडियम, कैल्शियम और क्लोराइड कम होने लगते हैं



क्रोनिक किडनी रोग से पीड़ित लोगों के लिए, विभिन्न कारणों से ग्लोमेरुलस केशिका फिल्टर को नुकसान हो सकता है जैसे कि



क्रोनिक मधुमेह



उच्च रक्तचाप



सिंथेटिक गोलियों का अंतर्ग्रहण



दर्द निवारक

यह गुर्दे की प्रोटीन के अंतिम उत्पादों जैसे क्रिएटिनिन, यूरिया, यूरिक एसिड, पोटैशियम जैसे नाइट्रोजन उत्पादों को फिल्टर करने की क्षमता में बाधा डालता है (5.5: से अधिक पोटैशियम स्तर हृदय की सामान्य कार्यप्रणाली को प्रभावित करता है)। इन विषाक्त पदार्थों के संचय से किडनी के अन्य सभी कार्य प्रभावित होंगे जिससे हीमोग्लोबिन का स्तर, कैल्शियम का स्तर, सोडियम का स्तर और अन्य महत्वपूर्ण सूक्ष्म और स्थूल पोषक तत्वों का स्तर कम हो जाएगा।

क्रिएटिनिन प्रोटीन का एक नाइट्रोजन युक्त अंतिम उत्पाद है, इसलिए क्रोनिक किडनी रोग से पीड़ित लोगों के लिए यह जानना बहुत महत्वपूर्ण है कि किस भोजन में आसानी से पचने योग्य प्रोटीन और कठिन या अपचनीय प्रोटीन होते हैं। पचाने में कठिन प्रोटीन या अपाच्य प्रोटीन गेहूं और चावल हैं जिनमें लगभग 13–14: प्रोटीन होता है, दालें जिनमें लगभग 20–25: प्रोटीन होता है, और गोमांस, चिकन, सूअर का मांस और भेड़ का मांस जैसे मांस जिनमें 25–30: प्रोटीन होता है। प्रोटीन. आसानी से पचने योग्य प्रोटीन के उदाहरण पत्तेदार सब्जियाँ और सब्जियाँ हैं जिनमें 2.9–3: प्रोटीन होता है, मछली जिसमें 13–20: प्रोटीन होता है और मशरूम जिसमें 10–20: प्रोटीन होता है।

इसलिए, उपचार की अवधि के दौरान, क्रोनिक किडनी रोगों से पीड़ित लोगों को अपने भोजन में आसानी से पचने योग्य प्रोटीन को शामिल करना चाहिए और इस पुस्तक में परिभाषित सख्त आहार का पालन करना चाहिए। हालाँकि कई नेफ्रोलॉजी आहार विशेषज्ञ पत्तेदार सब्जियों और सब्जियों के सेवन की सलाह नहीं देते हैं, लेकिन इन स्वास्थ्य पूरकों के आविष्कारक ने अपने पिता पर इसका सफलतापूर्वक प्रयोग किया है। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि उपभोग से पहले पत्तेदार सब्जियों और सब्जियों को साफ कर लें।



# मिरेकल ड्रिक्स प्रोडक्ट लॉन्च



11 अक्टूबर 2016 को कॉन्स्टिट्यूशन क्लब, नई दिल्ली में माननीय केंद्रीय आयुष राज्य मंत्री (स्वतंत्र), भारत सरकार – श्री श्रीपाद येसो नाइक द्वारा लॉन्च किया गया।

बाएँ से दाएँ – 1. डॉ. एस.एम.राजू आई.ए.एस., हर्बल यौगिकों के आविष्कारक। 2. डॉ. डी.सी. कटोच, सलाहकार, आयुष मंत्रालय। 3. माननीय. मंत्री श्री गिरिराज सिंह, केंद्रीय सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम राज्य मंत्री (स्वतंत्र)। 4. माननीय. मंत्री श्री श्रीपाद येसो नाइक, केंद्रीय राज्य मंत्री (स्वतंत्र), आयुष मंत्रालय, भारत सरकार। 5. माननीय. न्यायमूर्ति श्री राजेंद्र प्रसाद, पटना उच्च न्यायालय (आरईटी) 6. माननीय. न्यायमूर्ति श्री वी.के. सिन्हा, पटना उच्च न्यायालय (आरईटी) 7. श्री आदित्य पंचोली, भारतीय फिल्म अभिनेता, निर्माता और गायक। 8. श्रीमती जरीना वहाब, भारतीय अभिनेत्री।

## 11. मिरेकल ड्रिंक्स लॉन्च करने की पृष्ठभूमि और प्रेरणा उत्पाद रेंज



Dr. S.M. Raju IAS (Rtd .)

डॉ. एसएम राजू आईएएस (सेवानिवृत्त), एक प्रमुख औषधीय पादप वैज्ञानिक, हाल ही में सेवानिवृत्त भारतीय प्रशासनिक सेवा (आईएएस) अधिकारी हैं, जिन्होंने 1991 से 2020 तक राज्य और केंद्र के विभिन्न विभागों में विभिन्न पदों पर देश की सेवा की है। सरकार। अपने लंबे प्रशासनिक करियर के दौरान, वह विभिन्न नवीन और पथ-प्रदर्शक नीतियों को लागू करने में शामिल रहे हैं, जिन्हें राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर स्वीकार किया गया है और हमारे समाज पर उनके दूरगामी प्रभाव के लिए विश्व स्तर पर मान्यता प्राप्त है।

डॉ. एसएम राजू आईएएस (सेवानिवृत्त) 40 वर्षों से औषधीय पौधों पर व्यापक शोध कर रहे हैं। इस शोध का कारण उनके और उनके परिवार के सदस्यों द्वारा झेले गए असाध्य स्वास्थ्य विकार थे।

- उनके पिता को वर्ष 2008 में तीव्र गुर्दे की विफलता का पता चला था और उन्हें अंग प्रत्यारोपण की सलाह दी गई थी। औषधीय पौधों की उपचारात्मक शक्तियों और चरक संहिता में वर्णित प्राचीन फॉर्मूलेशन का उपयोग करके, वह अपने पिता की किडनी की विफलता को शरिवर्स करने में सक्षम थे और वह डायलिसिस से पूरी तरह से ठीक हो गए।
- उनके बेटे को, 10 साल की उम्र में, वाईआर 2012 में एएमएल (रक्त कैंसर) का पता चला था। 14 महीने की विस्तारित अवधि में एलोपैथिक दवा और आयुर्वेदिक हर्बल दवा फॉर्मूलेशन के संयोजन चिकित्सा से उसका पूर्ण और सफल इलाज हुआ। रक्त कैंसर।

33,000 से अधिक रोगी मामलों के अध्ययन और हर्बल चिकित्सा के क्षेत्र में 40 से अधिक वर्षों के गहन शोध के कारण डॉ. एसएम राजू द्वारा नव-आयुर्वेद के स्वामित्व विज्ञान का प्रचार किया गया है। नव-आयुर्वेद आयुर्वेद (प्राचीन वैदिक साहित्य) के सिद्धांतों, रोगी देखभाल और चिकित्सा के एलोपैथिक सिद्धांतों के साथ सहयोजित औषधीय (हर्बल) पौधों की उपचारात्मक शक्तियों का एक मिश्रण है। यह केशिकाओं और सूक्ष्म-केशिकाओं को सक्रिय करके कोशिका-पुनर्जनन प्रक्रिया के माध्यम से मानव शरीर में निष्क्रिय अंगों को फिर से जीवंत करने में मदद करता है, जिससे लोग फिर से स्वस्थ हो सकते हैं।

संपूर्ण उत्पाद श्रृंखला 100: हर्बल है छ कोई धातु नहीं छ सिंथेटिक सामग्री का कोई उपयोग नहीं

## 12. भोजन औषधि के रूप में कैसे कार्य करता

हमारे प्राचीन वैदिक साहित्य में इस बात को प्रमुखता दी गई है कि हम क्या खाते हैं। आहार ही महाऔषध – चरक (अनुवादरू भोजन ही औषधि है)। हम क्या खाते हैं और उपभोग करते हैं यह हमारे स्वास्थ्य और भलाई के लिए केंद्रीय है।

वैद्य जीवनम्बू "पौष्टिक आहार के साथ अलग चिकित्सा उपचार की कोई आवश्यकता नहीं हैय अस्वास्थ्यकर आहार से इलाज भी संदिग्ध हो जाता है।" आयुर्वेद में भोजन को सबसे श्रेष्ठ औषधि ष्महाभैषज्यः माना गया है।

आज की दुनिया में, जहां जीवनशैली आधारित विकार प्रचुर मात्रा में हैं, आयुर्वेद हर्बल दवाओं, आहार सुधार और योग के संयोजन के आधार पर दीर्घकालिक और स्थायी समाधान प्रदान करता है।

[ए] एक औषधि के रूप में भोजन के महत्वपूर्ण पहलू विभिन्न प्रकार के भोजन में अलग-अलग गुण होते हैं। मोटे तौर पर हमें प्रो-बायोटिक और प्री-बायोटिक खाद्य पदार्थों पर ध्यान देने की जरूरत है। प्रो-बायोटिक्स क्या हैं ये अच्छे बैक्टीरिया हैं, जो दही, दही, अचार, पनीर, किण्वित चावल आदि जैसे खाद्य स्रोतों में पाए जाते हैं। ये जीवित सूक्ष्म जीव आंत के लिए कई प्रकार के स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं और अन्य सहायकों के साथ तालमेल में रहते हैं। बैक्टीरिया, प्रोबायोटिक्स शरीर से विषाक्त पदार्थों से छुटकारा पाने में भी मदद करते हैं और प्राकृतिक एंटीबायोटिक्स का उत्पादन करके हानिकारक बैक्टीरिया को मारते हैं। प्री-बायोटिक्स क्या हैं प्रीबायोटिक्स मूल रूप से लाभकारी रोगाणुओं का भोजन है, जो आंत में होते हैं। खाद्य स्रोत लहसुन, अदरक, भीगे हुए मेथी के बीज (मेथी), शकरकंद, केला फल आदि हैं। इन खाद्य पदार्थों को शरीर द्वारा पचाना मुश्किल हो सकता है, लेकिन सौभाग्य से, आंत में अच्छे बैक्टीरिया इन्हें भोजन के रूप में उपयोग करते हैं। वे छोटी आंत से बृहदान्त्र तक बिना पचे यात्रा करते हैं।

[बी] प्रोबायोटिक्स और प्रीबायोटिक्स की भूमिका और महत्वरू आज की आधुनिक जीवनशैली जो प्रसंस्कृत और पैकेज्ड खाद्य पदार्थों की खपत को प्रोत्साहित करती है, एंटी-बायोटिक्स और ब्लड थिनर जैसी अन्य सिंथेटिक दवाओं का व्यापक उपयोग जो तुरंत राहत देती है (लेकिन अंतर्निहित कारण का समाधान नहीं करती है) समस्या) अम्लता, उच्च कोलेस्ट्रॉल, मधुमेह आदि जैसी पुरानी समस्याओं के निर्माण का कारण बनती है। प्रोबायोटिक और प्रीबायोटिक खाद्य पदार्थों का संयोजन आंत-स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है जो उचित पोषण, कोशिका पुनर्जनन और स्वास्थ्य में योगदान देता है। स्वास्थ्य लाभरू प्रोबायोटिक्स पाचन तंत्र को प्रभावी ढंग से कार्य करने में मदद करते हैं। वे वजन घटाने, हृदय स्वास्थ्य में सुधार और रक्त शर्करा और रक्तचाप के स्तर को कम करने में भी सहायता करते हैं।

प्रोबायोटिक्स आपके पेट के स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं और सुचारु मल त्याग सुनिश्चित करते हैं। प्रीबायोटिक्स आंत में लाभकारी रोगाणुओं को पोषण देते हैं, जिससे अच्छे बैक्टीरिया की स्वस्थ कॉलोनियों के निर्माण में मदद मिलती है। आहारिय फाइबर होने के कारण, वे आपके पाचन तंत्र में भोजन की सुचारु गति में मदद करते हैं।

[सी] आंत रोगाणुओं की भूमिकारु हमारी आंत प्रणाली (गैस्ट्रो-आंत्र पथ) में, हमारे पास लाखों लाभकारी रोगाणु हैं। ये रोगाणु जन्म के समय मां से बच्चे में स्थानांतरित हो जाते हैं। ये आंत-सूक्ष्मजीव खाए गए खाद्य पदार्थों से पोषण निकालने के केंद्र में हैं, और जानते हैं कि शरीर की किस कोशिका (अंगों) को कौन से पोषक तत्वों की आवश्यकता है। तदनुसार ये सूक्ष्मजीव ऐसे एंजाइम छोड़ते हैं जो भोजन से पोषक तत्वों को अलग करने के लिए उत्प्रेरक के रूप में कार्य करते हैं, ताकि शल्यपोषित कोशिकाओं (अंगों) को पोषण दिया जा सके। आंत-स्वास्थ्य और शरीर की पोषण आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए प्रोबायोटिक्स और प्रीबायोटिक्स का सेवन एक आवश्यक घटक है। पेट के स्वास्थ्य को बनाए रखना और उसमें सुधार करना आपके समग्र कल्याण के लिए महत्वपूर्ण है।

उचित पोषण (औषधि के रूप में भोजन) और एंजाइम सक्रियण से कोशिकाओं और सूक्ष्म-कोशिकाओं को सक्रिय करके कोशिका-उत्पादन प्रक्रिया के माध्यम से निष्क्रिय अंगों का कायाकल्प होता है, जिससे संबंधित कोशिकाओं को उचित पोषक तत्व की आपूर्ति सुनिश्चित होती है और वहां से विषाक्त पदार्थों और कार्बन डाइऑक्साइड को हटाया जाता है।

दुनिया में पहली बार, 170 अद्वितीय स्वास्थ्य विकारों के लिए, स्वस्थ परिणाम देने के लिए उचित खुराक और आहार का मानकीकरण किया गया है। दवा और आहार प्रोटोकॉल के इस मानकीकरण से आयुर्वेदिक चिकित्सा चिकित्सकों को स्वस्थ परिणाम देने के लिए उचित उपचार प्रोटोकॉल के साथ मिरेकल ड्रिंक्स उत्पादों को उचित रूप से निर्धारित करने में मदद मिलेगी।

[डी] लाइलाज बीमारी के लिए हर्बल दवा, घरेलू उपचार, आहार और योग की मानकीकृत खुराक और प्रशासनरु आज तक, किसी भी चिकित्सक ने आयुर्वेद में चिकित्सा योगों की खुराक और उसके प्रशासन के मानकीकरण का प्रयास नहीं किया है – जो विश्व स्तर पर एलोपैथिक चिकित्सा पद्धति का आधार है। डॉ. एसएम राजू आईएस (सेवानिवृत्त) ने नव-आयुर्वेद के अपने स्वामित्व विज्ञान में इस समकालीन आवश्यकता को सफलतापूर्वक संबोधित किया था, जिससे आज के समय और युग में आयुर्वेद की वैज्ञानिकता और विश्वसनीयता में योगदान मिला है।

**FOOD<sup>A</sup><sub>S</sub>**  
**MEDICINE**



# miracle drinks®

## NEO AYURVEDA

### Be Healthy Again



[miracledrinks.in](https://miracledrinks.in)



[youtube.com/MiracleDrinks/](https://youtube.com/MiracleDrinks/)



[facebook.com/miracledrinks/](https://facebook.com/miracledrinks/)



[support@miracledrinks.in](mailto:support@miracledrinks.in)



[miracledrinksofficial](https://miracledrinksofficial)



Doctors consultation No. 080-6904 3800



Whatsapp on: +91-91089 96005

---

#### DISCLAIMER:

This treatment protocol / Diet literature does not replace consultation with a Physician. The author and publisher of the print book / Digital book assume no responsibility for any reactions that directly or indirectly are from the use of supplements / medicines or contents from this digital / printed book.

#### COPYRIGHT© 2024:

Content in this book is copyrighted by Dr. S.M. Raju and company, M/s Mirocolo Drinks Pvt. Ltd. (MDPL). Any reproduction/ use of this content without proper authorization, by anyone, will tantamount to copyright violations and will attract suitable penal action.