

ಔಷಧ ಮತ್ತು ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ

MORNING

STEP 1

ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಡಿಯೋವ್ಯಾಕ್ಟಿವ್‌ಲಾರ್(S-3) ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಸಪೋರ್ಟ್(S-6) ಮತ್ತು ಇಮ್ಯೂನ್ ಕೇರ್(S-7) ಪ್ರತಿ 15 ಮಿ.ಲಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ 1/2 ಟೀಚಮಚ ಗ್ರಾವಿಯೋಲಾ ಪೌಡರ್ 30 ಮಿಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬಹುದು.



ಕಾರ್ಡಿಯೋವ್ಯಾಕ್ಟಿವ್‌ಲಾರ್(S-3)
15 ಮಿಲಿ

ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಸಪೋರ್ಟ್(S-6)
15 ಮಿಲಿ



How to take
Medicine



ಇಮ್ಯೂನ್ ಕೇರ್(S-7)
15 ಮಿಲಿ

1/2 ಟೀಚಮಚ
ಗ್ರಾವಿಯೋಲಾ ಪೌಡರ್



ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವ
ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬಹುದು



ಸೇವಿಸಬಹುದು

STEP 2

ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಕೆಳಗಿನ ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಅಗಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ನುಂಗಬೇಕು.

(a) ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸುಮಾರು 2-3 ಸಣ್ಣ ಎಸಳು, (b) 1/2 ಸೆಂ.ಮೀ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಶುಂಠಿ, (c) 1/2 ಟೀ ಚಮಚ ನೆನಸಿದ ಮೆಂತ್ಯೆ ಬೀಜಗಳು (ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿಟ್ಟ ಅಥವಾ ಮೊಳಕೆಭರಿತ) ಗಮನಿಸಿ: ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮನೆಮದ್ದುಗಳು ಪ್ರೀ-ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಆಗಿದ್ದು, ಅದು ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ



ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

2 - 4 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಳಸು



ಶುಂಠಿ

1 ಸೆಂ.ಮೀ. ಸಣ್ಣ ಚೂರು



ಮೆಂತ್ಯೆಕಾಳುಗಳು

1 ಟೀ ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯೆಕಾಳು
(ನೆನಸಿದ/ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ)

STEP 3

ಯೋಗ- 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ಪ್ರಾಣಯಾಮದಲ್ಲಿ ಬಸ್ತಿಕ - 40 ಬಾರಿ, 20 ಬಾರಿ ಅನಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಮಾಡಬಹುದು. ಗಮನಿಸಿ: ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯು ಕೇವಲ ಒಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿದೆ. ನಂತರ ಲಭ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ 100 ಮಿಲಿ ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಪಾಕವಿಧಾನಕ್ಕಾಗಿ ಕಿಖಿ ಕೋಡ್ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.



20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ



Inhale.....

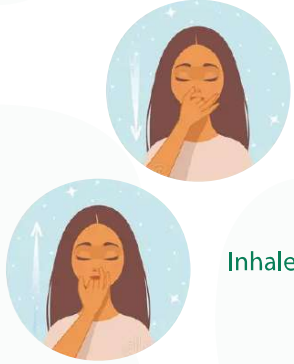


Exhale.....

ಬಸ್ತಿಕ - 40 ಬಾರಿ



Pranayama



Inhale through left nostril

Exhale through Right nostril

2

3



1

4

Exhale through left nostril



Exhale through Right nostril

20 ಬಾರಿ ಅನಲೋಮ ವಿಲೋಮ

STEP 4

ನಿಮ್ಮ ಉಪಹಾರದ ಮೊದಲ ಆಹಾರವಾಗಿ ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಗಮನಿಸಿ: ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಮೆಗಾ 3 ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ 4, ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ಗಳು (ಕೋಶಗಳ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ) ಹಾಗೂ ಲಿಗನನ್ (ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ) ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಪಾಕ ವಿಧಾನಕ್ಕಾಗಿ ಕಿಖಿ ಕೋಡ್ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.



STEP 5

ನಿಮ್ಮ ಉಪಹಾರದ ಮೊದಲ ಕೋರ್ಸ್ ಆಗಿ ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ - ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಇನ್ನೂ ಹಸಿದಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳು, ಲೀಚ್ಡ್ ಸಲಾಡ್ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಅಗಸೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

AFTERNOON

STEP 1

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ - ಊಟದ ಮೊದಲು 1/2 ಗ್ಲಾಸ್ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಊಟವು 30%ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಧಾನ್ಯಗಳು (ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ) ಮತ್ತು 60%ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅನ್ನದಿಂದ ಗಂಜಿಯನ್ನು (ಪಿಷ್ಟವನ್ನು) ತೆಗೆಯಬೇಕು. (ಗಂಜಿ/ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ವಿಧಾನ - ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಬಸಿಯುವುದು)



ಒಂದು ಲೋಟ ಹಸಿ
ತರಕಾರಿ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ



ಧಾನ್ಯಗಳು



ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳು

EVENING

STEP 1

(ಸಮಯವು ಸೂಚಕವಾಗಿದೆ) 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಲಘು ಉಪಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಸೂಪರ್ ಧಾನ್ಯಗಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

NIGHT

STEP 1

ಊಟದ ಮೊದಲು ಕಾರ್ಡಿಯೋವ್ಯಾಕ್ಟಿವ್‌ಲಾರ್(S-3) ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಸಪೋರ್ಟ್(S-6) ಮತ್ತು ಇಮ್ಯೂನ್ ಕೇರ್(S-7) ಪ್ರತಿ 15 ಮಿ.ಲಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ 1/2 ಟೀಚಮಚ ಗ್ರಾವಿಯೋಲಾ ಪೌಡರ್ 30 ಮಿಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬಹುದು.



ಕಾರ್ಡಿಯೋವ್ಯಾಕ್ಟಿವ್‌ಲಾರ್(S-3)
15 ಮಿಲಿ



ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಸಪೋರ್ಟ್(S-6)
15 ಮಿಲಿ



ಇಮ್ಯೂನ್ ಕೇರ್(S-7)
15 ಮಿಲಿ



1/2 ಟೀಚಮಚ
ಗ್ರಾವಿಯೋಲಾ ಪೌಡರ್



ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವ
ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬಹುದು



ಸೇವಿಸಬಹುದು

STEP 2

ಭೋಜನ - ರಾತ್ರಿಯ ಊಟದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ 30% ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಧಾನ್ಯಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು 60% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳು ಇರಬೇಕು. ಮಾಂಸಹಾರಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ 20% ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮೀನು ಅಥವಾ ಕೋಳಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗಮನಿಸಿ: ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವವರೆಗೆ ಆಹಾರದ ನಂತರ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಸಪೋರ್ಟ್ (S-6) ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ