# ಔಷಧ ಮತ್ತು ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ

## MORNING

### STEP 1

ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆರ್ಥೋ ಸಪೋರ್ಟ್ (S-2), ಕಾರ್ಡಿಯೋವ್ಯಾಸ್ಕುಲಾರ್(S-3) ಮತ್ತು ಇಮ್ಯೂನ್ ಕೇರ್(S-7) ಪ್ರತಿ 15 ಮಿ.ಲಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ 30 ಮಿಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

How to take Medicine

ಆರ್ಥೋ ಸಪೋರ್ಟ್ (S-2)
15 ಮಿಲಿ

ಕಾರ್ಡಿಯೋವ್ಯಾಸ್ಕುಲಾರ್(S-3)
15 ಮಿಲಿ

+

ಇಮ್ಯೂನ್ ಕೇರ್(S-7)
15 ಮಿಲಿ

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವ
ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬಹುದು

ಸೇವಿಸಬಹುದು

### STEP 2

ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಕೆಳಗಿನ ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಅಗಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ನುಂಗಬೇಕು.
(a) ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಸುಮಾರು 2–3 ಸಣ್ಣ ಎಸಳು, (b) 1/2 ಸೆಂ.ಮೀ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಶುಂಠಿ, (c) 1/2 ಟೀ ಚಮಚ ನೆನಸಿದ ಮೆಂತ್ಯೆ ಬೀಜಗಳು (ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಅಥವಾ ಮೊಳಕೆಭರಿತ) ಗಮನಿಸಿ: ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮನೆಮದ್ದುಗಳು ಪ್ರೀ–ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಆಗಿದ್ದು, ಅದು ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

2 - 4 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಳಸು

ಶುಂಠಿ

1 ಸೆಂ.ಮೀ. ಸಣ್ಣ ಚೂರು

ಮೆಂತ್ಯಕಾಳುಗಳು

1 ಟೀ ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯಕಾಳು
(ನೆನೆಸಿದ/ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ)

## STEP 3

ಯೋಗ– 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ಪ್ರಾಣಯಾಮದಲ್ಲಿ ಬಸ್ತ್ರಿಕ – 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 ಕಿಖ ಕೋಡ್ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ

ಬಸ್ತ್ರಿಕ – 40 ಬಾರಿ

Pranayama

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) ಸಮೃಧವಾಗಿದೆ. ಪಾಕ ವಿಧಾನಕ್ಕಾಗಿ ಕಿಖ  ಕೋಡ್ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

## STEP 5

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ– ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಇನ್ನೂ ಹಸಿವಿದ್ದರೆ, ಕೇವಲ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಲೀಫ್ಸ್‌ಸಲಾಡ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸಿದ್ದಪಡಿಸಿದ ಉಪಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅಗಸೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

## AFTERNOON

### STEP 1

ಊಟ – ಊಟದ ಮೊದಲು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ 30% ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಧಾನ್ಯಗಳು (ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ ಅಥವಾ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ) ಮತ್ತು 60% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳು ಇರಬೇಕು. ಮಾಂಸಹಾರಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ 20% ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮೀನು ಅಥವಾ ಕೋಳಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು (ಗಂಜಿಯನ್ನು) ತೆಗೆಯಬೇಕು (ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು)

ಒಂದು ಲೋಟ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ

ಧಾನ್ಯಗಳು

ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳು

ಮೀನು ಅಥವಾ ಕೋಳಿ

## EVENING

### STEP 1

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

## NIGHT

### STEP 1

ಊಟದ ಮೊದಲು ಆರ್ಥೋ ಸಪೋರ್ಟ್ (S-2), ಕಾರ್ಡಿಯೋವ್ಯಾಕ್ಸುಲಾರ್(S-3) ಮತ್ತು ಇಮ್ಯೂನ್ ಕೇರ್(S-7) ಪ್ರತಿ 15 ಮಿ.ಲಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ 30 ಮಿಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಆರ್ಥೋ ಸಪೋರ್ಟ್ (S-2)
15 ಮಿಲಿ

ಕಾರ್ಡಿಯೋವ್ಯಾಕ್ಸುಲಾರ್(S-3)
15 ಮಿಲಿ

+

ಇಮ್ಯೂನ್ ಕೇರ್(S-7)
15 ಮಿಲಿ

→

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 ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವವರೆಗೆ ಆಹಾರದ ನಂತರ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಸಪೋರ್ಟ್ (S-6) ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ