miracle drinks®

NEO AYURVEDA

Be Healthy Always

पलमोनरी विकार, क्रोनिक अस्थमा, बवासीर, फिषर, क्रोनिक एसिडिटी, आईबीएस, किसी भी प्रकार का गैस्ट्रोइंटेसटाइनल रोग, किडनी स्टोन, गालब्लैडर स्टोन पेनक्रियाटाईटीस और किसी भी कोविड से संबंधित समस्याओं के लिए उपचार मार्गदर्शिका।

सुबह :– खाली पेट वयस्क 15 एम.एल. (एक कैप), लिवर हैल्थ सपोर्ट (एस–4), रीनल सपोर्ट (एस–5), गैस्ट्रो सपोर्ट (एस–6) को एक साथ मिलाकर और थोड़े से पानी में दवा को घोलकर सेवन किया जा सकता है।
बच्चों के लिए 7.5 मि.ली. थोड़े से पानी के साथ (नींबू का रस, चुटकी भर हल्दी पाउडर और काली मिर्च पाउडर भी मिलाकर दवाओं का सेवन कर सकते हैं)।
दवाओं का सेवन करने के (सप्लीमेंट पीने के) तुरंत बाद, लहसुन लगभग 2–3 छोटे टुकड़ें, अदरक लगभग) से.मी. कटा हुआ और एक चम्मच भीगी हुई मेथी चबाने से अधिक लाभ होगा।

योग विधि :– 20 मिनट तक ध्यान करें, प्राणायाम के 40 सेट, अर्थात् भस्त्रिका और अनुलोमविलोम के 20 सेट। ध्यान दें– योग का अभ्यास आपके आराम के स्तर के अनुसार किया जा सकता है।

अलसी पेय :– अपने नाश्ते के पहले कोर्स के रूप में एक गिलास अलसी आहार पिएं या एक बड़ा चम्मच कच्चे अलसी के बीज चबाएं (गर्म पानी में तैयार)।

दोपहर के समय दवाओं का सेवन विधि :– हृदय रोग के देखभाल हेतु दोपहर के भोजन से पहले (एस–3) 15 मि.ली. लें।

शाम के समय दवाओं का सेवन विधि :– नाश्ते के रूप में एक गिलास अलसी का आहार पियें या एक बड़ा चम्मच कच्ची अलसी के बीज को चबाकर खायें।

रात के समय दवाओं का सेवन विधिः– खाली पेट वयस्क 15 एम.एल. (एक कैप), लिवर हैल्थ सपोर्ट (एस–4), रीनल सपोर्ट (एस–5), गैस्ट्रो सपोर्ट (एस–6) को एक साथ मिलाकर और थोड़े से पानी में दवा को घोलकर सेवन किया जा सकता है।
बच्चों के लिए 7.5 मि.ली. थोड़े से पानी के साथ (नींबू का रस, चुटकी भर हल्दी पाउडर और काली मिर्च पाउडर भी मिलाकर दवाओं का सेवन कर सकते हैं)।

भोजन – दवाओं का सेवन करते समय भोजन में क्या नहीं लेना चाहिए या उपयोग से बचना चाहिए, ताकि दवाओं का लाभ तुरन्त हो सके :–

1. एक दिन में 5 ग्राम से ज्यादा नमक नहीं लेना चाहिए।
2. अनाज – चावल और रोटी / रागी बॉल / मामूली बाजरा का सेवन प्रत्येक भोजन में 25 से 30ः से अधिक नहीं किया जाना चाहिए, क्योंकि अनाज चीनी की तरह काम कर रहे हैं।
3. कोई दूग्ध का उत्पाद (दही को छोड़कर) नहीं लेना चाहिए, शराब तो बिल्कुल ही नहीं।
4. तड़का के अलावा कोई तेल और वसा का उपयोग नहीं करना चाहिए।
5. मटन, बीफ या पोर्क का सेवन नहीं करना चाहिए।

DIET BOOK | Flax Drink | Pranayama

खाना–क्या खाना चाहिए :–

1. नियमित आहार में अनाज 30ः सब्जियों से कम, पत्तेदार सब्जियां 60ः से अधिक और दालें 10ः से कम होनी चाहिए। चिकन, मछली और अंडे भी अच्छे हैं। इससे शुगर लेवल पर कोई असर नहीं पड़ेगा। केवल 30ः से ज्यादा चावल या रोटी खाने से शुगर लेवल पर असर पड़ेगा।
2. दोपहर के भोजन से पहले और रात के खाने से पहले दो बार कच्ची सब्जियों का रस पियें अन्यथा भोजन में सलाद का अधिक सेवन करें। सर्दी हो तो जूस गर्म करने पीना चाहिए।
3. अलसी आहार का दो बार सेवन करें, सुबह नाश्ते में पहले कोर्स के रूप में और शाम को नाश्ते के रूप में या दोनों समय एक बड़ा चम्मच कच्चे अलसी के बीज चबाएं (गर्म पानी का प्रयोग करें, अस्थमा के मरीज पीने के बाद गर्म पानी से कुल्ला करें)।
4. सब्जियों का निक्षालन कैसे करें (कीटनाशक और पोटाश निकालें) :– सब्जियों और पत्तेदार सब्जियों को रात भर (12 घंटे) पानी में डुबाकर रखना चाहिए और उसके बाद पानी निकाल दें, उपयोग से पहले उबले हुए पानी से धो लें।

कच्ची सब्जियों का जूस कैसे बनाएं :–

यह जूस कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने और खून को पतला करने में मदद करता है। इस रेसिपी में सभी सामग्रियों को समान अनुपात में मिलाया जाना चाहिए, रस तैयार करने से पहले इन सभी सब्जियों को निक्षालित कर लेना चाहिए। 200 मिलीलीटर जूस के लिए 250 ग्राम सब्जियों की आवश्यकता होती है। अर्थात, चुकंदर, लौकी, पान, गाजर, पत्तागोभी, खीरा, धनिया पत्ती लगभग 20 ग्राम, स्वाद के लिए कोई भी फल (सेब या अनानास)। तैयारी – सब्जियों से रस निकालने के लिए जूसर या मिक्सर का उपयोग करें (अस्थमा के मरीजों के लिए रस गर्म होना चाहिए)।

अलसी आहार कैसे तैयार करें – सामग्री :–

कच्चे अलसी के बीज एक बड़ा चम्मच (15 ग्राम), यदि उपलब्ध हो तो 15 मिलीलीटर या एक बड़ा चम्मच कोल्ड प्रेस्ड अलसी का तेल, और एक कप दही 100 से 150 ग्राम (बीजों को तला नहीं जाना चाहिए और पाउडर के रूप में संरक्षित नहीं किया जाना चाहिए, बल्कि बीजों को ताजा पाउडर के रूप में तैयार जाना चाहिए।

तैयारी गाइड – एक छोटे मिक्सर ग्राइंडर या कॉफी ग्राइंडर में, अलसी के बीजों को बारीक पीस लें और कोल्ड प्रेस्ड अलसी का तेल, यदि उपलब्ध हो, एक कप दही (100 मिलीलीटर से 150 मिलीलीटर) के साथ मिलाएं और इसे तब तक मथें जब तक कि तेल की बूंदें गायब न हो जाएं और आराम से पीने के लिए बनाने हेतु इसमें पानी डालें (अस्थमा के रोगी गर्म पानी का उपयोग करें)।

सुपरफूड (खिचड़ी) :

सामग्री :– चावल या गेहूं 30: से कम, सब्जियां 60: से अधिक, 5: दालें, प्याज, धनिया पेस्ट एक बड़ा चम्मच, हरी मिर्च, अदरक और लहसुन का पेस्ट 1 बड़ा चम्मच, टमाटर, हरी मिर्च, करी पत्ती, थोड़ा–सा गरम मसाला, चुटकी भर हल्दी पाउडर, एक चम्मच घी।

तैयारी गाइड – सभी सामग्री को प्रेशर कुकर में डालें। 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)।

सुपर सलाद (लीच्ड सब्जियां) :

सामग्री :– गाजर, खीरे, शकरकंद, प्याज, टमाटर, मूली, हरा चना (अंकुरित), मूंगफली (अंकुरित), कसा हुआ नारियल, सूखे अंगूर या कोई भी सूखा फल। सभी सब्जियों को कद्दूकस करके एक साथ मिला लीजिए. आवश्यकतानुसार कुछ मसाले डालें और गार्निश करें।

डॉक्टर की सलाह से मधुमेह, बीपी और थायरॉइड की दवा कम करना :–

शरीर का अंतर्निर्मित प्रणाली 2 से 3 दिनों के भीतर काम करना शुरू कर देगा, इसलिए ग्लूकोज का स्तर लगभग 2–3 दिनों में सामान्य होने लगता है। यदि इंसुलिन पर हैं, तो चौथे दिन, उसके बाद हर बार तीन यूनिट इंसुलिन कम करना चाहिए। हर हफ्ते हर बार तीन यूनिट इंसुलिन कम करना चाहिए। यदि चौथे दिन गोलियों पर हों, तो 25: से 50: कम किया जाना चाहिए, अन्यथा शर्करा का स्तर कम हो जाएगा। 15 दिन बाद बीपी की दवा कम की जा सकती है और उपचार के दिन थायराइड संबंधी दवा का सेवन 50: तक कम किया जा सकता है।

Healthy Diet Videos

DISCLAIMER:

This literature on Lung supplements does not replace consultation with your Physician, the author and publisher of this literature does not assume any responsibility for any reactions that may happen, directly or indirectly for following this diet. Consultation with a certified physician/doctor is always recommended.

TESTIMONIAL

Miracolo Drinks Pvt Ltd.
#490, R.T Nagar Main Road, Bengaluru, Karnataka, India
+91-80-6904 3800

facebook.com/miracledrinks/ miracledrinksofficial YouTube miracledrinks www.miracledrinks.in

COPYRIGHT© 2022:
Content in this book is copyrighted by Dr. S.M. Raju IAS (Rtd.) & 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.