miracle drinks®

NEO AYURVEDA

Be Healthy Again

ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ದೇಹದ ತುರಿಕೆ/ಲಿಪೋಮಾ/ಗಾಯಗಳು-ಹುಣ್ಣುಗಳು/ ಯಾವುದೇ ಚರ್ಮದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧದ ನಿಗಧಿತ ಪರಿಮಾಣ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ, ಮನೆಮದ್ದುಗಳು, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಯೋಗ

(ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್)

1. ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ದೇಹದ ತುರಿಕೆ/ಲಿಪೊಮಾ/ಗಾಯಗಳು–ಹುಣ್ಣುಗಳು/ ಯಾವುದೇ ಚರ್ಮದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ	
ಹಂತ 1	ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್ ಸಪೋರ್ಟ್(S-1), ಲಿವರ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸಪೋರ್ಟ್(S-4) ಮತ್ತು ರೀನಲ್ ಸಪೋರ್ಟ್ (S-5) ಪ್ರತಿ 15 ಮಿ.ಲಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ 30 ಮಿಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
ಹಂತ 2	ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಕೆಳಗಿನ ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಅಗಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ನುಂಗಬೇಕು. (ಎ) ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಸುಮಾರು 2-3 ಸಣ್ಣ ಎಸಳು, (ಬಿ) 1/2 ಸೆಂ.ಮೀ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಶುಂಠಿ, (ಸಿ) 1/2 ಟೀ ಚಮಚ ನೆನಸಿದ ಮೆಂತ್ಯೆ ಬೀಜಗಳು (ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಅಥವಾ ಮೊಳಕೆಭರಿತ) ಗಮನಿಸಿ: ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮನೆಮದ್ದುಗಳು ಪ್ರೀ–ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಆಗಿದ್ದು, ಅದು ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ
ಹಂತ 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 QR ಕೋಡ್ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.
ಹಂತ 4	ನಿಮ್ಮ ಉಪಹಾರದ ಮೊದಲ ಆಹಾರವಾಗಿ ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಗಮನಿಸಿ: ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಮೆಗಾ 3 ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ 6, ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ಗಳು (ಕೋಶಗಳ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ) ಹಾಗೂ ಲಿಗನನ್ (ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ) ಸಮೃಧವಾಗಿದೆ. ಪಾಕ ವಿಧಾನಕ್ಕಾಗಿ QR ಕೋಡ್ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. Flax Drink
ಹಂತ 5	ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ– ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಇನ್ನೂ ಹಸಿವಿದ್ದರೆ, ಕೇವಲ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸಿದ್ದಪಡಿಸಿದ ಉಪಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅಗಸೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. BANANA STEM JUICE
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ	
ಹಂತ 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)
ಸಂಜೆ	
ಹಂತ 1	(ಸಮಯವು ಸೂಚಕವಾಗಿದೆ) 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಲಘು ಉಪಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಸೂಪರ್ ಧಾನ್ಯಗಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ರಾತ್ರಿ

ಹಂತ 1

ಊಟದ ಮೊದಲು ಆ್ಯಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್ ಸಪೋರ್ಟ್(S-1), ಲಿವರ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸಪೋರ್ಟ್(S-4) ಮತ್ತು ರೀನಲ್ ಸಪೋರ್ಟ್ (S-5) ಪ್ರತಿ 15 ಮಿ.ಲಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ 30 ಮಿಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಹಂತ 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

2. ಸೂಪರ್ ಡಯಟ್

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದ ಆಹಾರಗಳು:

– ದಿನಕ್ಕೆ 1 ಲೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲದ ನೀರು (ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಶೇಖರಣೆ, ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಎಡಿಮಾ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಊತ ಇದ್ದರೆ).

– ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಆಧಾರಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು (ಕೆನೆ ಇಲ್ಲದ ಮೊಸರು/ಮೊಸರು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)

– ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು

– ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳು

– ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)

– ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು, ಕುಕೀಸ್, ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು

– ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ (ಮದ್ಯ)

– ಚಿಕನ್ ಮತ್ತು ಮೀನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಅನ್ಯ ಮಾಂಸ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ

ಪ್ರೀ-ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್

ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು :
(ಎ) ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಸುಮಾರು 2-3 ಸಣ್ಣ ಎಸಳು, (ಬಿ) 1/2 ಸೆಂ.ಮೀ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಶುಂಠಿ, (ಸಿ) 1/2 ಟೀ ಚಮಚ ನೆನಸಿದ ಮೆಂತ್ಯೆ ಬೀಜಗಳು (ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಅಥವಾ ಮೊಳಕೆಭರಿತ). ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ದೇಹದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಒಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆಹಾರದಿಂದ ಬರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಜ್ಯೂಸ್

ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೆ ಸಂಜೆ. ಆರ್ಟರೀಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಪಿಲ್ಲರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಕೇರಿಯಸ್ ರಚನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ 100 ಮಿಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅಗಸೆ ಪಾನೀಯ

ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಒಮ್ಮೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೆ ಸಂಜೆ, ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಮೆಗಾ 3 ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ 6 ಅಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. (ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ಗಳು ಕೋಶಗಳ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ) ಹಾಗೂ ಲಿಗನನ್ (ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸುವುದು) ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಅಗಸೆ ಆಹಾರದ ಒಂದು ಭಾಗವು 100 ಕೆಜಿ ಕಡಲೆಕಾಯಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪಾಕ ವಿಧಾನಕ್ಕಾಗಿ QR ಕೋಡ್ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

Flax Drink

ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ರಸ

ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಳುಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ.

ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು	ನಿಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 40-60% ರಷ್ಟು ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.
ಬೇಳೆಗಳು	ನಿಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ 5-10% ರಷ್ಟು ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ 40-50% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಯಾವುದೇ ಒರಟಾದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಇರಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು 13-14% ರಷ್ಟು ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು 65-70% ರಷ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಕೊಬ್ಬಿನಂತೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
ಉತ್ತಮ ಧಾನ್ಯಗಳ ಆಹಾರ	ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ, ಸೋಯಾ ಬೀನ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ಉತ್ತಮ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ.
ಮೀನು	ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೀನುಗಳನ್ನು 20% ರಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
ಚಿಕನ್	ಬೇಯಿಸಿದ ಚಿಕನ್‌ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಊಟದ 5% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರಬಾರದು.
ಮಸಾಲೆ ಪಾನೀಯ	ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

2.1 ಸೂಪರ್ ಆಹಾರಗಳು ವಿವಿಧ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು

2.1.1 ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಲೀಚ್ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ : (ಇದು ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಅವಶೇಷಗಳು ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ)

ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಬೇಕು, ನೀರನ್ನು ಬಸಿಯಬೇಕು. ಅದರ ನಂತರ ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ತರಕಾರಿ/ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳು/ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳಿಂದ ಬಂದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ರಸಗಳು ಹಾನಿಕಾರಕವೆಂದು ನೆನಪಿಡಿ.

2.1.2 ಪ್ರಿ–ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೊ–ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್‌ಗಳು

ಪ್ರಿ–ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್‌ಗಳು (ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಆಹಾರ)

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

2 - 4 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಳಸು

ಶುಂಠಿ

1 ಸೆಂ.ಮೀ. ಸಣ್ಣ ಚೂರು

ಮೆಂತ್ಯಕಾಳುಗಳು

1 ಟೀ ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯಕಾಳು (ನೆನೆಸಿದ/ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ)

ಪ್ರೊ–ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್‌ಗಳು (ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು)

ಮೊಸರು/ ಕೆನೆಇಲ್ಲದ ಮೊಸರು

ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ/ ಕಿಮ್ಚಿ

2.1.3 ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ

ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಒಮೆಗಾ 3 ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ 6 ಅಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಹಾಗೂ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಲಿಗನಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಮತ್ತು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಉಸಿರಾಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಲಿಗನಿನ್‌ಗಳು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಚಮಚ ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳು, ಅಂದರೆ 15 ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಅಗಸೆ ಎಣ್ಣೆ, 100 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ 6 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜಗಳು ಅಥವಾ 1 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಸಾಲ್ಮನ್ ಮೀನುಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ . ಅಗಸೆ ಪಾನೀಯಕ್ಕೆ 1 ಚಮಚ ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೆಸ್ಡ್ ಫ್ಲಾಕ್ಸ್ ಸೀಡ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳು
1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ (15 ಗ್ರಾಂ)

–

ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೆಸ್ಡ್ ಫ್ಲಾಕ್ಸ್ ಸೀಡ್ ಆಯಿಲ್
– 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ (15 ಗ್ರಾಂ)

–

ಮೊಸರು
100 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

– ಸಣ್ಣ ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ಅಥವಾ ಕಾಫಿ ಗ್ರೈಂಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.

– ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್‌ನ ಮಧ್ಯಮ ಜಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಮಂಥನ ನೀಡಿ (ಅಗಸೆಬೀಜದ ಪುಡಿ, ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೆಸ್ಡ್ ಫ್ಲಾಕ್ಸ್ ಸೀಡ್ ಆಯಿಲ್ ಮತ್ತು ಮೊಸರು/ಯೋಗರ್ಟ್).

– ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಶೀತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ.

Flax Drink

ದಯವಿಟ್ಟು ಗಮನಿಸಿ

- ತಯಾರಿಸಿದ 15 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ನಿಮಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದರೆ ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಬೀಜಗಳು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಮಜ್ಜಿಗೆ/ದಾಳಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ ಅಥವಾ ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಸಲಾಡ್‌ಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೊಸದಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಂತರದ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಾರದು.
- ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೊದಲು ಹುರಿಯಬೇಡಿ/ತೊಳೆಯಬೇಡಿ
- ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಶೇಖರಿಸಬೇಡಿ, ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಪುಡಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- **ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಅವರು ಪೌಷ್ಟಿಕತಜ್ಞರ ಸಮಾಲೋಚನೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.**

2.1.4 ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ರಸ

ಬಾಳೆ ದಿಂಡಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6 ತುಂಬಿದೆ. ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ರುಚಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಯ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಹಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸೋಂಕು, ಎದೆಯುರಿ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮತ್ತು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಸ್ನಾಯು ಟೋನ್ ಅನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಲ್ಲುಗಳಂತಹ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಕೇನಿಯಸ್ ನಿಕ್ಷೇಪಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಬಾಳೆ ದಿಂಡು
100 ಗ್ರಾಂ (50 ರಿಂದ 75 ಮಿಲಿ ರಸಕ್ಕೆ)

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ಹೊರ ಪದರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ, ದಿಂಡನ್ನು ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ನಂತರ ಜ್ಯೂಸ್ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾಕ್ಟರ್‌ನಿಂದ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.

ರಸ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಗಾಗಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಹನಿ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಬಹುದು.

2.1.5 ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿ ರಸ

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಬೀಟ್ರೂಟ್
–
ಸೋರೆಕಾಯಿ
–
ಕ್ಯಾರೆಟ್
–
ಎಲೆಕೋಸು
–
ಸೌತೆಕಾಯಿ
–
ಸೆಲರಿ ಅಥವಾ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
ಸುಮಾರು 20 ಗ್ರಾಂ
–
ವೀಳ್ಯದೆಲೆ
1
–
ಅನಾನಸ್ ಅಥವಾ ಸೇಬು ಹಣ್ಣು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಲೀಚ್ ಮಾಡಿ ನಂತರ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ರಸವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಜ್ಯೂಸ್ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾಕ್ಟರ್ ಅಥವಾ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಯಾವುದೇ ಇತರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ

ಗಮನಿಸಿ

ಈ ಜ್ಯೂಸ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಳುಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು (ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ) ಈ ಪಾಕವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಮಾನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು; ರಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮೊದಲು ಈ ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಲೀಚ್ ಮಾಡಬೇಕು.

2.1.6 ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೂಪ್:
(ಇದು ನೀರಿನ ಮಾತ್ರೆ / ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ ಔಷಧಿಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ)

ಈ ಸೂಪ್ ನೀರಿನ ಮಾತ್ರೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳಂತೆಯೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಎಲೆಗಳು
100 ಗ್ರಾಂ
–
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ
15 ಗ್ರಾಂ
–
ಶುಂಠಿ
15 ಗ್ರಾಂ
–
ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
1
–
ಈರುಳ್ಳಿ
ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ; ಸುಮಾರು ಸೂಪ್‌ನ 5% ರಷ್ಟು
–
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ
ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ; ಸುಮಾರು ಸೂಪ್‌ನ 5% ರಷ್ಟು
–
ನೀರು
ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ.
–
ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ (10 ನಿಮಿಷ)

ಗಮನಿಸಿ

ಈ ಸೂಪ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಮ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಮ್ ಮಟ್ಟಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಬಾರದು. (ಸಿಕೆಡಿ ರೋಗಿಗಳು).

2.1.7 ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು ಸೂಪ್

ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಅಮಿನೊ ಆಮ್ಲಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಶ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕೋಶಗಳನ್ನು ಹಾನಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು ದೇಹದ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು ಎಲೆಗಳು
250 ಗ್ರಾಂ
–
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಎಲೆಗಳು
30 ಗ್ರಾಂ
–
ಕಪ್ಪು ಮೆಣಸು
4
–
ಟೊಮೆಟೊ
1
–
ಈರುಳ್ಳಿ
1
–
ನೀರು
1 ಲೀಟರ್

ಶುಂಠಿ
15 ಗ್ರಾಂ
–
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ
15 ಗ್ರಾಂ
–
ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
1
–
ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು
1
–
ತುಪ್ಪ
1/2 ಟೀಚಮಚ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು 10 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ; ಅದರ ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್-ಬ್ಲೆಂಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.
–
ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೂಪಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಕಿಡ್ನಿ, ಹೃದಯ, ಲಿವರ್ ಹಾಗೂ ಪ್ಯಾರಲಿಸಿಸ್ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಿಗಳು ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

2.1.8 ಲಕ್ಷ್ಮಣಫಲ ಎಲೆ : (ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ)

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆ, ಜಠರಗರುಳಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಲಕ್ಷ್ಮಣಫಲ ಎಲೆಯ ಪುಡಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕಗಳೊಂದಿಗೆ 2.5 ಗ್ರಾಂ (1/2 ಟೀಚಮಚ) ಸೇರಿಸಿ ಅಥವಾ ಅಗಸೆ ಪಾನೀಯದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

2.1.9 ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಮಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ಮುಲಾಮು

a) ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಮಾತ್ರೆ : ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು ರುಚಿಗೆ ಕಟುವಾಗಿವೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಮೃದ್ಧಿಯಗಿ ಕುರ್ಕ್ಯುಮಿನ್‌ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ
1/2 ಟೀಚಮಚ

–

ಪೆಪ್ಪರ್ ಪೌಡರ್
1 ಪಿಂಚ್

–

ನೀರು
ಕೆಲವು ಹನಿಗಳು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಸಣ್ಣ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ಅನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

b) ಅರಿಶಿನ ಮುಲಾಮು: ಒಂದು ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಕರಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿಯಂತೆ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ
1/2 ಟೀಚಮಚ

–

ಪೆಪ್ಪರ್ ಪೌಡರ್
1 ಪಿಂಚ್

–

ನೀರು
ಕೆಲವು ಹನಿಗಳು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಸಣ್ಣ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ಅನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

2.1.10 ಬೇವು ಮತ್ತು ಅರಳಿ/ಅಶ್ವಥ ಎಲೆಯ ಸಾರ

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು
8 ಎಲೆಗಳು

–

ಅರಳಿ/ಅಶ್ವಥ ಎಲೆಗಳು
3-4 ಸಣ್ಣ ಎಲೆಗಳು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಎಲ್ಲಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಿಂದ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಮತ್ತು 15 ಮಿಲಿ ದ್ರವವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ

2.1.11 ಗಂಜಿ ಅನ್ನ (ಇದು ಪ್ರೊ-ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ)

ಗಂಜಿ ಅನ್ನ ಇದು ಪ್ರೊ-ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್‌ಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ, ಇದು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-12 ಮತ್ತು ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲು ನಾವು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಾರದು. ಹೊಸದಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಬೇಯಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ
250 ಗ್ರಾಂ

–

ಮಜ್ಜಿಗೆ
1 ಚಮಚ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೋಣೆಯ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಹುದುಗಿಸಿದ ಅನ್ನ ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.

2.1.12 ಎಣ್ಣೆಯಿಲ್ಲದ ಮೀನು: ಇದು ಸಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಒಮೆಗಾ 3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ

(ಇದು ನೀರಿನ ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕೋಶಗಳ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ)

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಮೀನು
1 ಕೆಜಿ

–

ಶುಂಠಿ
1.5 ಇಂಚಿನ ತುಂಡು

–

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್
1 ಪೂರ್ಣ ಪಾಡ್
(ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ತುಂಡುಗಳು)

–

ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
3

–

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
1 ಮುಷ್ಟಿ

–

ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳು
ಅರ್ಧ ಮುಷ್ಟಿ

–

ನಿಂಬೆ ರಸ / ಟೊಮ್ಯಾಟೊ
ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ.

–

ಈ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಮತ್ತು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮ್ಯಾರಿನೇಟ್ ಮಾಡಿ

–

ಇದನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು

ವಿಧಾನ 1

ಮೀನನ್ನು 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಸಾರನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು

ವಿಧಾನ 2

ಮ್ಯಾರಿನೇಡ್ ಮೀನನ್ನು ತವಾ ಅಥವಾ ಗ್ರಿಡಲ್ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.

-

ಎರಡು ಸ್ಪೂನ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೀನನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚದಿಂದ ಒತ್ತುವ ಮೂಲಕ ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷದ ವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ.

ಮೀನಿನ ಕರಿ:

ತಯಾರಿ: ತಯಾರಿಸಿರುವ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಕೆಲವು ಹನಿಗಳ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಕರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ತೊಳೆದ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ಇದನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ಕುದಿ ಬರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ಈ ಮೀನಿನ ಕರಿಯನ್ನು ಅನ್ನ ಅಥವಾ ರೊಟ್ಟಿ ಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಬಹುದು.

2.1.13 ಎಣ್ಣೆಯಿಲ್ಲದ ಅಣಬೆ (ಮಶ್ರೂಮ್)

ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಗಿದ್ದು, ನೀರಿನ ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗು ಲಿವರ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಅಣಬೆ
1 ಕೆಜಿ (ಘನ)
–
ಶುಂಠಿ
1.5 ಇಂಚಿನ ತುಂಡು
–
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್
1 ಪೂರ್ಣ ಪಾಡ್ (ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ತುಂಡುಗಳು)
–
ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
3
–
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
1 ಮುಷ್ಟಿ
–
ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳು
ಅರ್ಧ ಮುಷ್ಟಿ
–
ನಿಂಬೆ ರಸ
ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ.
–
ಈ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಅಣಬೆ (ಮಶ್ರೂಮ್) ತುಂಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಮತ್ತು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮ್ಯಾರಿನೇಟ್ ಮಾಡಿ
–
ಇದನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು

ವಿಧಾನ 1

15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷದ ವರೆಗೆ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ

ವಿಧಾನ 2

ಮ್ಯಾರಿನೇಟ್ ಅಣಬೆ (ಮಶ್ರೂಮ್) ಅನ್ನು ತವಾ ಅಥವಾ ಗ್ರಿಡಲ್ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
–
ಎರಡು ಸ್ಪೂನ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಣಬೆ (ಮಶ್ರೂಮ್) ಒಂದು ಚಮಚದಿಂದ ಒತ್ತುವ ಮೂಲಕ ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷದ ವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.

2.1.14 ಕೋಳಿ ಸಾರು:

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಚಿಕನ್ (ಸ್ಕಿನ್‌ಔಟ್)
1 ಕೆ.ಜಿ (ಮಧ್ಯಮ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ)
–
ಈರುಳ್ಳಿ
1 (ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿಸಿದ)
–
ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
3 (ಕತ್ತರಿಸಿದ)
–
ಶುಂಠಿ
1 ಇಂಚು
–
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ
1 ಪಾಡ್ (1 ತುಂಡು)

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
2 ಚಮಚ (ಕತ್ತರಿಸಿದ)
–
ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳು
1 ಚಮಚ (ಕತ್ತರಿಸಿದ)
–
ಟೊಮೆಟೊ
1 (ಕತ್ತರಿಸಿದ)
–
ಪೆಪ್ಪರ್ ಪೌಡರ್
1/4 ಟೀಚಮಚ
–
ಗರಂ ಮಸಾಲಾ
1/4 ಟೀಚಮಚ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬ್ಲೆಂಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ, ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ. ಈ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಚಿಕನ್ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಮತ್ತು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮ್ಯಾರಿನೇಟ್ ಮಾಡಿ.

ಇದನ್ನು ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು–

ವಿಧಾನ 1-

- ಮ್ಯಾರಿನೇಟ್ ಚಿಕನ್ ಅನ್ನು ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಬೇಡಿ.
- ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೀಟಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. (ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಇದನ್ನು 20 ರಿಂದ 25 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ).
- ಉರಿಯನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಆರಲು ಬಿಡಿ.

ವಿಧಾನ 2-

- ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕನ್ ಅನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಡಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸಲು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

2.1.15 ತರಕಾರಿ / ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಸಾರು : (ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ)

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಲೀಫ್ಸ್ ತರಕಾರಿಗಳು ಅಥವಾ ಸೊಪ್ಪುಗಳು
95% ರಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತ
(ಹಸಿ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)

–

ಕಾಳುಗಳು
5% ರಷ್ಟು ಬೇಳೆ ಅಥವ ಕಾಳುಗಳು (ತೊಗರಿ ಬಿಟ್ಟು)

–

ಈರುಳ್ಳಿ
1

–

ಟೊಮೆಟೊ
1

–

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
1 ಟೀ ಚಮಚ ಹಚ್ಚಿದ್ದು

ಪುದೀನ
1 ಟೀ ಚಮಚ ಹಚ್ಚಿದ್ದು

–

ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
3

–

ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್
1 ಟೀ ಚಮಚ

–

ಸಾಂಬಾರುಪುಡಿ / ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ರುಚಿಗೆ

–

ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ
1/4 ಟೀಚಮಚ

–

ನೀರು
400 ಮಿಲಿ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳ 2/3 ರಷ್ಟು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೊವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ (ಟೊಮ್ಯಾಟೊದಿಂದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ)
- ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ ನಂತರ ಕ್ರ.ಸಂ. (3) ರಿಂದ (10) ರ ವರೆಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಪಲ್ಯ ಅಥವಾ ಸಾರು ತಯಾರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ.
- ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಬೇಡಿ.
- ಸಾರು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಸಾಂಬಾರುಪುಡಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ. ಪಲ್ಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಗರಂಮಸಾಲ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ.

2.1.16 ಧಾನ್ಯಗಳ ಸೂಪರ್ ಆಹಾರ (ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್)

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿ
20-25% ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ

–

ಲೀಫ್ಸ್ ತರಕಾರಿ ಹಾಗು ಯಾವುದೇ ಸೊಪ್ಪುಗಳು
60% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು (ಹಸಿ ಬಾಳೆಕಾಯಿ
ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)

–

ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ
1

–

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
1 ಟೀಸ್ಪೂನ್

–

ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
3

–

ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್
1 ಚಮಚ

ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳ ಪೇಸ್ಟ್
1 ಚಮಚ

–

ಬೇಳೆಗಳು
5-10% ರಷ್ಟು ಬೇಳೆ ಅಥವ ಕಾಳುಗಳು
(ತೊಗರಿ ಮತ್ತು ಹುರಳಿಕಾಳು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)
ಪಾಕವಿಧಾನದ 5% ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು

–

ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು
8-10 ಎಲೆಗಳು

–

ಗರಂ ಮಸಾಲಾ
ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ

–

ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ
1/4 ಟೀಚಮಚ

–

ತುಪ್ಪ / ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ರಸ್ಡ್ ಎಣ್ಣೆ
1/2 ಟೀಚಮಚ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳ ಅನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ (ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು) ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 3-4 ಸೀಟಿಗಳು ಅಥವಾ ಕಿಚಿಡಿ ಬೇಯಿಸುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. (ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಇದನ್ನು 20 ರಿಂದ 25 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ).
- ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ

- ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳ ನಡುವಿನ ಅನುಪಾತವು 1:3 ಆಗಿರಬೇಕು. ಉಪ್ಪು, ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಡಿ.

2.1.17 ಸೂಪರ್ ಸಲಾಡ್

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಕ್ಯಾರೆಟ್
–
ಸೌತೆಕಾಯಿ
–
ಸಿಹಿ ಗೆಣಸು
–
ಈರುಳ್ಳಿ
–
ಟೊಮೆಟೊ
–
ಮೂಲಂಗಿ
–
ಬೀಟ್‌ರೋಟ್

ಯಾವುದೇ ಸೊಪ್ಪುಗಳು
–
ಹೆಸರು ಕಾಳು (ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ)
–
ಕಡ್ಲೆಕಾಳು (ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ)
–
ಕಡಲೆಕಾಯಿಬೀಜ (ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ)
–
ಹಸಿ ಕೊಬ್ಬರಿ
–
ಯಾವುದೇ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಲೀಚ್ ಮಾಡಿ (ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೆನಯಲು ಬಿಡಿ ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ).
ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತುರಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
ಸ್ವಲ್ಪ ಮಸಾಲೆ (ಚಾಟ್‌ಮಸಾಲಾ) ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

2.1.18 ಮಸಾಲೆ ಕಷಾಯ: (ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ)

ಮಸಾಲೆ ಕಷಾಯ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಶೀತ, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮುಗಳಿಂದ ಉಪಶಮನ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಕೋವಿಡ್–19ಗೂ (COVID-19) ಸಹ ರೋಗ ನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಸಾಲೆ ಕಷಾಯದ 250 ಮಿಲಿ (8.5 Oz.) ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕರಿಮೆಣಸು
2.5 ಗ್ರಾಂ (0.10 tOz. / 1 ಟೀ ಚಮಚ / 8 ಕಾಳು)
–
ಶುಂಠಿ
1 - 1/2 ಅಂಗುಲ
–
ಲವಂಗ
2.5 ಗ್ರಾಂ (0.10 Oz. / 1 ಟೀ ಚಮಚ / 4 ಚೂರು)
–
ಬೆಲ್ಲ
2.5 ಗ್ರಾಂ (0.10 Oz. / 1 ಟೀ ಚಮಚ / ರುಚಿಗೆ ತಕಷ್ಟು)
–
ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ
2.5 ಗ್ರಾಂ (0.10 Oz. / 1 ಟೀ ಚಮಚ / 1 ಇಂಚು)
–
ಏಲಕ್ಕಿ
2.5 ಗ್ರಾಂ (0.10 Oz. / 1 ಟೀ ಚಮಚ / 1)
–
ನೀರು
150 ಎಂಎಲ್ (8.5 fl. Oz.)

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. 5-10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ, ನಂತರ ಸೋಧಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಿ.

ಬಳಕೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದಂತೆ ಸೇವಿಸಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ 2 ರಿಂದ 3 ಬಾರಿ ಟೀ ತರಹ (SIP) ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿ.

3. ತ್ವರಿತ ಚೇತರಿಕೆಗಾಗಿ ನೆನಪಿಡಿ

3.1 ಶೀಘ್ರ ಚೇತರಿಕೆಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು?

ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಿ/ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ರಕ್ತ ತೆಳುವಾಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು, ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ B12 ಮಾತ್ರೆಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಖಿನ್ನತೆ-ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ನೆಫ್ರೋ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲನೇ ದಿನದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್ ಮೂಲಕ ಪೂರಕಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹಸಿತರಕಾರಿ ರಸವು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ತೆಳುಗೊಳಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಮನಿಸಿ: ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಕೇವಲ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಾಗಿದೆ. ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಬಯಸುವವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳು ಯಕೃತ್ತು (ಲಿವರ್) ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಕೆ ತುಂಬಾ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.

3.2 ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು (ಟ್ಯಾಪರಿಂಗ್)

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು ಸುಮಾರು 3-4 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು 15-30 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರು, 4 ನೇ ದಿನ, ಅವರು ಯಾವುದೇ ಯೂನಿಟ್ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಮೂರು 03 ಯೂನಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನೀವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಯೂನಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಈಗ 07 ಯೂನಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೆಯೇ ದಿನವಿಡೀ(ಅಂದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ರಾತ್ರಿ) ಅದರ ನಂತರ, ಪ್ರತಿ ವಾರ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಡೋಸೇಜ್ ಅನ್ನು ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ 03 ಯೂನಿಟ್‌ಗಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಈ ಪ್ರಸ್ತುತ ವಾರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರತಿ ಡೋಸೇಜ್‌ಗೆ 10 ಯೂನಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮುಂದಿನ ವಾರ ನೀವು ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿ ಡೋಸೇಜ್‌ಗೆ 07 ಯೂನಿಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹವು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರು, 4ನೇ ದಿನದಲ್ಲಿ, ಮಾತ್ರೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು 25% ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕು ನಂತರ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹವು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾರಗಳ ನಂತರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಸಾಮಾನ್ಯಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಗಮನಿಸಿ: ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಶಿಫಾರ್ಸುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಬೇಕು.

3.3 ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ದೇಹದ ತುರಿಕೆ ಮೇಲೆ ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ಇದು ಪ್ರಿ-ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕರುಳಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಿಣ್ವಗಳು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ವೇಗವರ್ಧಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕವಾಗಿಯೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯದ ಸಾರಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವಲ್ಲಿ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

3.4 ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

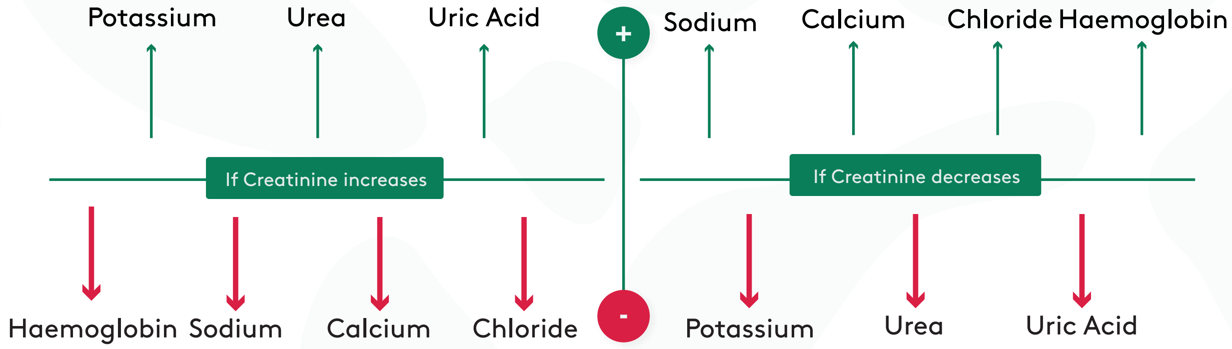
ಇದು ಬಿಪಿ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ನ್ಯೂರೋಲಾಜಿಕಲ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ಸ್/ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ, ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

4. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಮಾಹಿತಿ

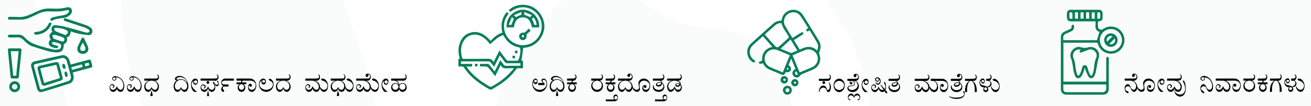
a. ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣ

ಗ್ಲೋಮೆರುಲಸ್ ಕ್ಯಾಪಿಲ್ಲರಿ ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾದಾಗ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೆಳಗಿನ ನಿಯತಾಂಕಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

- ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್, ಪೊಟ್ಯಾಶ್, ಯೂರಿಯಾ ಮತ್ತು ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್, ಸೋಡಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರೈಡ್‌ಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.



ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ, ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳು ಗ್ಲೋಮೆರುಲಸ್ ಕ್ಯಾಪಿಲರಿ ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳ ಹಾನಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ



ಇದು ಅಂತಿಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡುವ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್, ಯೂರಿಯಾ, ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಪೊಟ್ಯಾಶ್‌ನಂತಹ ಸಾರಜನಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಂತಹ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು (5.5% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪೊಟ್ಯಾಶ್ ಮಟ್ಟವು ಹೃದಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ). ಈ ಜೀವಾಣುಗಳ ಶೇಖರಣೆಯು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ, ಇದು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಟ್ಟ, ಸೋಡಿಯಂ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಮುಖ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಸಾರಜನಕಯುಕ್ತ ಅಂತಿಮ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರು ಯಾವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಅಥವಾ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ ಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 13-14% ಪ್ರೋಟೀನ್, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 20-25% ಪ್ರೋಟೀನ್, ಮತ್ತು 25-30% ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗೋಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ, ಹಂದಿ ಮತ್ತು ಕುರಿ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ 2.9-3% ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೊಂದಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಆಗಿರುತ್ತವೆ. 13-20% ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮೀನು, 10-20% ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಣಬೆಗಳು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಆಹಾರಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅನೇಕ ನೆಫ್ರಾಲಜಿ ಪಥ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸಲಹೆ ನೀಡದಿದ್ದರೂ, ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕಗಳ ಸಂಶೋಧಕರಾದ ಡಾ॥ ಎಸ್ ಎಂ ರಾಜು ರವರು ತಮ್ಮ ತಂದೆಯ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಸೋಸುವುದನ್ನು (ಲೀಚಿಂಗ್) ಮಾಡುವುದು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

5. ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳಲಾಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆ

1	ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ಸ್ ಜೊತೆಗೆ ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದೇ?	ಹೌದು, ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ಸ್ ಜೊತೆಗೆ ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು
2	ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ಸ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿವೆಯೇ? ಇದು ಯಾವುದೇ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಲೋಹಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯೇ?	ಮಿರಾಕಲ್ ಪಾನೀಯಗಳು ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಯಾವುದೇ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಲೋಹಗಳು ಅಥವಾ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಿರಾಕಲ್ ಪಾನೀಯಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಓದಿ, ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಸಚಿವಾಲಯ (FSSAI) ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.
3	ಯಾವ ರೀತಿಯ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು?	ಹಸಿ ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಲೀಚ್ಡ್ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಲೀಚ್ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.
4	ಯಾವ ರೀತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು?	ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗಿಗಳು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
5	ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಒಳ್ಳೆಯದೆ?	ಇಲ್ಲ ಎಲ್ಲಾ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಧಾನ್ಯಗಳ 30% ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
6	ಎಷ್ಟು ನೀರು ಸೇವಿಸಬಹುದು?	ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ, ಎಡಿಮಾವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಒಂದು ಲೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

2016 ರಲ್ಲಿ ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಬಿಡುಗಡೆ

ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಶ್ರೇಣಿಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಅಕ್ಟೋಬರ್ 11, 2016 ರಂದು ನವದೆಹಲಿಯ ಕಾನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಷನ್ ಕ್ಲಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಗಣ್ಯರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಬಿಸಲಾಯಿತು.

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ 1. ಡಾ॥ ಎಸ್.ಎಂ.ರಾಜು ಐ.ಎ.ಎಸ್, ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತು ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಉತ್ಪನ್ನ ಶ್ರೇಣಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು 2. ಡಾ॥ ಡಿ.ಸಿ.ಕಟೋಚ್, ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ ಸಲಹೆಗಾರರು 3. ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಸಚಿವ ಶ್ರೀ ಗಿರಿರಾಜ್ ಸಿಂಗ್ ರಾಜ್ಯ ಸಚಿವರಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಉದ್ಯಮ (ಸ್ವತಂತ್ರ) ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ 4. ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಸಚಿವರಾದ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀಪಾದ್ ಯಸ್ಸೊ ನಾಯ್ಕ್ (ಸ್ವತಂತ್ರ) ಮಂತ್ರಿಗಳು ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ 5. ಗೌರವಾನ್ವಿತ ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿರಾದ ಶ್ರೀ ರಾಜೇಂದ್ರ ಪ್ರಸಾದ್, ಉಚ್ಚನ್ಯಾಯಾಲಯ, ಪಾಟ್ನ (ನಿವೃತ್ತ) 6. ಗೌರವಾನ್ವಿತ ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿರಾದ ಶ್ರೀ ವಿ.ಕೆ.ಸಿನ್ಹ ಉಚ್ಚನ್ಯಾಯಾಲಯ ಪಾಟ್ನ(ನಿವೃತ್ತ) 7. ಶ್ರೀ ಆದಿತ್ಯ ಪಾಂಚೋಲಿ ಭಾರತೀಯ ಚಲನಚಿತ್ರ ನಟ ನಿರ್ಮಾಪಕ ಮತ್ತು ಗಾಯಕ 8. ಶ್ರೀಮತಿ ಝುರೀನ ವಹಾಬ್, ಚಿತ್ರನಟಿ.

1. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಉತ್ಪನ್ನ ಶ್ರೇಣಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಹಿನ್ನಲೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆ

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

ಡಾ॥ ಎಸ್.ಎಂ.ರಾಜು ಐ.ಎ.ಎಸ್.(ನಿವೃತ್ತ), ಒಬ್ಬ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿವೃತ್ತರಾದ ಭಾರತೀಯ ಆಡಳಿತ ಸೇವೆ(ಐ.ಎ.ಎಸ್) ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, 1991 ರಿಂದ 2020 ರ ವರೆಗೆ ವಿವಿಧ ಇಲಾಖೆಗಳಲ್ಲಿ ದೇಶಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ಹುದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಸುದೀರ್ಘ ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವಿವಿಧ ವಿನೂತನ ಮತ್ತು ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ನೀತಿಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಅವರ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಡಾ॥ ಎಸ್.ಎಂ.ರಾಜು ಐ.ಎ.ಎಸ್(ನಿವೃತ್ತ) ಅವರು 40+ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಚೋದನೆಯು ಸ್ವತಃ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ಆರೋಗ್ಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು.

- ಅವರ ತಂದೆಗೆ 2008 ರ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಅಂಗಾಂಗ ಕಸಿ ಮಾಡಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾದ ಪ್ರಾಚೀನ ಸೂತ್ರೀಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಅವರು ತಮ್ಮ ತಂದೆಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು "ರಿವರ್ಸ್" ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಮತ್ತು ಅವರು ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡರು.

- ಅವರ ಮಗನಿಗೆ 10 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಂದರೆ 2010 ರ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (AML) ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಲಾಯಿತು. 14 ತಿಂಗಳ ಸುದೀರ್ಘ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಲೋಪಥಿಕ್ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧಿಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅವರ ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

33,000+ ರೋಗಿಯ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ 40+ ವರ್ಷಗಳ ಭಾವೋದ್ರಿಕ್ತ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಡಾ॥ ಎಸ್.ಎಂ.ರಾಜು ಅವರ ನವ-ಆಯುರ್ವೇದದ ಸ್ವಾಮ್ಯದ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ನವ-ಆಯುರ್ವೇದವು ಆಯುರ್ವೇದ ತತ್ವಗಳ (ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯ), ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳ(ಮೂಲಿಕೆ) ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿದ್ದು, ರೋಗಿಗಳ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಲೋಪತಿ ತತ್ವಗಳಿಗೆ ಸಹ-ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾಪಿಲ್ಲರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೈಕ್ರೋ-ಕ್ಯಾಪಿಲ್ಲರಿಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜೀವಕೋಶದ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜನರು ಮತ್ತೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಸಂಪೂರ್ಣ ಉತ್ಪನ್ನ ಶ್ರೇಣಿಯು 100% ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ/ಲೋಹಗಳಿಲ್ಲ/ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ ಇಲ್ಲ.

2. ಆಹಾರವು ಔಷಧವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. **ಆಹಾರ್ ಹಿ ಮಹಾಔಷದ್** – ಚರಕ (ಅನುವಾದ : **ಆಹಾರವೇ ಔಷಧ**) ನಾವು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ.

ವೈದ್ಯ ಜೀವನಮ್: ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ; ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸಹ ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ, ಆಹಾರವನ್ನು **"ಮಹಾಭೈಷಜ್ಯ"** ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಔಷಧವಾಗಿದೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿ ಆಧಾರಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಇಂದಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಔಷಧಿಗಳು, ಆಹಾರ ತಿದ್ದುಪಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

(a) "ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ"ದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು: ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ(ಗಳು) ವಿಭಿನ್ನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ವಿಶಾಲವಾಗಿ, ಪ್ರೊ–ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಿ–ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಆಹಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. **ಪ್ರೊ–ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಎಂದರೇನು?** ಇವುಗಳು ಉತ್ತಮ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು. ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಚೀಸ್, ಹುದುಗಿಸಿದ ಅನ್ನ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಜೀವಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಹಾಯಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಿನರ್ಜಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರೋ–ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್‌ಗಳು ದೇಹದಿಂದ ವಿಷವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. **ಪ್ರೀ–ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಎಂದರೇನು?** ಪ್ರೀ–ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್‌ಗಳು ಮೂಲತಃ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದ ಮೂಲಗಳು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ನೆನೆಸಿದ ಮೆಂತ್ಯ ಬೀಜಗಳು (ಮೇಥಿ), ಸಿಹಿಗೆಣಸು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಆಹಾರಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಅವು ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಿಂದ ದೊಡ್ಡಕರುಳಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ತಮ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತವೆ.

(b) ಪ್ರೊ–ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಿ–ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್‌ಗಳ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ: ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾದ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಯಿಸುವ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಂಟಿ–ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್‌ಗಳ ವ್ಯಾಪಕ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ತ್ವರಿತ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವ ಬ್ಲಡ್ ಥಿನ್ನರ್ಸ್‌ನಂತಹ ಇತರ ಅಲೋಪಥಿಕ್ (ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ) ಔಷಧಿಗಳು (ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಕಾರಣವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ) ಅಸಿಡಿಟಿ, ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಮಧುಮೇಹ, ಇತ್ಯಾದಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೊ–ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಿ–ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಆಹಾರಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯು ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆ, ಕೋಶಗಳ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು: ಪ್ರೊ–ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್‌ಗಳು ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾದ ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಿ-ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್‌ಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತವೆ. ಉತ್ತಮ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಿಣ್ವಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಫೈಬರ್ ಇರುವುದರಿಂದ, ಅವು ನಿಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

(c) ಕರುಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಪಾತ್ರ: ನಮ್ಮ ಕರುಳಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ-ಕರುಳಿನ ಪ್ರದೇಶ) ಲಕ್ಷಾಂತರ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕರುಳು-ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವ ಹೃದಯಭಾಗದಲ್ಲಿವೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಯಾವ ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೆ (ಅಂಗಗಳಿಗೆ) ಯಾವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಅಂತೆಯೇ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದು ಆಹಾರದಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ವೇಗವರ್ಧಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. 'ಅಡಿ-ಪೋಷಣೆಯ' ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು (ಅಂಗಗಳು) ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರೊ-ಬಯಾಟಿ-ಕ್ಸ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಿ-ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್‌ಗಳ ಸೇವನೆಯು ಕರುಳಿನ - ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಪೋಷಣೆಯ ಅವಶ್ಯಕಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸುಧಾರಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆ (ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ) ಮತ್ತು ಕಿಣ್ವದ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯು ಸಂಬಂಧಿತ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ಕಾರ್ಬನ್‌ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ವಿಷವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು (ಡಿಟಾಕ್ಸ್) ಕ್ಯಾಪಿಲ್ಲರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೈಕ್ರೋ-ಕ್ಯಾಪಿಲ್ಲರಿಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜೀವಕೋಶದ ಉತ್ಥಾನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಅಂಗಗಳ ಪುನರುಜ್ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

(d) ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧಿಗಳ ನಿಗಧಿತ ಪರಿಮಾಣ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ, ಮನೆಮದ್ದುಗಳು, ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಯೋಗ: ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯರು ಔಷಧದ ಪರಿಮಾಣವನ್ನು ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅದರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೂತ್ರೀಕರಣಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ-ಇದು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧ ಅಭ್ಯಾಸದ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಡಾ॥ ಎಸ್.ಎಂ.ರಾಜು ಐ.ಎ.ಎಸ್(ನಿವೃತ್ತ), ಅವರ ಸ್ವಾಮ್ಯದ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನಿಯೋ ಆಯುರ್ವೇದವು ಈ ಸಮಕಾಲೀನ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಿದೆ. ಅದರ ಮೂಲಕ ಇಂದಿನ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಯುಗದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕತೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹತೆಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದೆ.

FOOD AS MEDICINE

miracle drinks®

NEO AYURVEDA

Be Healthy Again

miracledrinks.in
youtube.com/MiracleDrinks/
facebook.com/miracledrinks/
support@miracledrinks.in
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.