



miracle drinks®
NEO AYURVEDA
Be Healthy Always

उपचार मार्गदर्शक : सांधेदुखी, चकतीचा फुगवटा, संविधान, ग्रीवाचा स्पॉन्डिलायसिस, क्रॉनिक युरिक असिड समस्या, प्रोस्टेट समस्या

सकाळी: रिकाम्या पोटी प्रौढांसाठी 15 एमएल (एक झाकण) आर्थ्रो सपोर्ट (एस-2) कार्डियोवॉस्कुलर सपोर्ट (एस-3), इम्युन केयर (एस-7) एकत्र थोडे पाण्यात मिसळून सेवन केले जाऊ शकते। लहान मुलांसाठी 7.5 मि.ली. थोडे पाणी घालून। (लिंबाचा रस, चिमूटभर हळद आणि काळी मिरी पावडरही टाकता येते) किंवा डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे।

सप्लिमेंट्स प्यायल्यानंतर लगेच, लसूण- सुमारे 2-3 लहान तुकडे, आले - सुमारे 1/2 सेमी काप आणि एक चमचा भिजवलेले मेथी।

योगा: 20 मिनिटे ध्यान करा, प्राणायामाचे 40 संच उदा। भस्त्रिका आणि विलोमाचे 20 संच। टीप - तुमच्या सोयीनुसार योगाभ्यास केला जाऊ शकतो।

फ्लॅक्स ड्रिंक: तुमच्या नाष्ट्याचा पहिला कोर्स म्हणून एक ग्लास फ्लॅक्स डाएट प्या किंवा एक चमचा कच्च्या जवसाच्या बिया चावून खा। (गरम पाण्यात तयार करावे)।

संध्याकाळी: स्नॅक म्हणून एक ग्लास फ्लॅक्स डाएट प्या किंवा एक चमचा कच्चे जवसाच्या बिया चावून खा।

रात्री: रिकाम्या पोटी प्रौढांसाठी 15 एमएल (एक झाकण) आर्थ्रो सपोर्ट (एस-2) कार्डियोवॉस्कुलर सपोर्ट (एस-3), इम्युन केयर (एस-7) एकत्र मिसळून थोडे पाण्यात पातळ करून सेवन केले जाऊ शकते। लहान मुलांसाठी 7.5 मि.ली थोडे पाणी घालून (लिंबाचा रस, चिमूटभर हळद आणि काळी मिरी पावडरही टाकता येते) किंवा डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे।

अन्न - काय खालू नये / टाळावे:

1. मीठ एका दिवसात 5 ग्रॅमपेक्षा जास्त घेऊ नये।
2. तृणाधान्ये - तांदूळ आणि रोटी/नाचणीचा/किरकोळ प्रत्येक जेवणात 40 से 50% पेक्षा जास्त खालू नये कारण तृणाधान्ये साखरेप्रमाणे काम करतात।
3. कोणतेही दुग्धजन्य पदार्थ (दही वगळता), दारू।
4. तडकासोडून, तेल आणि चरबी टाळावे।
5. मटणा, गोमांस आणि डुकराचे मांस।



DIET BOOK



Flax Drink



Pranayama

अन्न - काय खावे:

1. नियमित आहारहात तृणाधान्ये 50% पेक्षा कमी असावीत। भाज्या, पालेभाज्या 60% पेक्षा जास्त आणि कडधान्य 10% पेक्षा कमी असाव्यात। चिकन, मासे आणि अंडी देखील चांगले आहेत। त्याचा साखरेचे पातळीवर परिणाम होणार नाही। 30% पेक्षा जास्त फफूक्त भात किंवा रोटी (चपाती) खाल्ल्याने साखरेवर परिणाम होतो।
2. दुपारच्या जेवणापूर्वी आणि रात्रीच्या जेवणापूर्वी दोन वेळा कच्च्या भाज्यांचा रस घ्या; अन्यथा, जेवणात कच्च्या भाजांचे अधिक सेवन करा। रस हा कोमट असावा।
3. फ्लॅक्स आहार दोन वेळा घ्या। सकाळच्या नाष्ट्याचा पहिला कोर्स म्हणून आणि संध्याकाळी नाष्टा म्हणून, किंवा दोन्ही वेळा एक चमचा कच्च्या जवसाच्या बिया चावून खा। (गरत पाणी वापरा। दम्याचे रूग्ण प्यायल्यानंतर गुळण्या करून घ्या)।
4. **भाजीपाला लीच कसा करावा (कीटकनाशके आणि पोटॅश काढून कसे टाकावेत):**
भाज्या आणि पालेभाज्य रात्रभर पाण्यात (12 तास) बुडवून ठेवाव्यात आणि त्यानंतर पाणी टाकून घ्यावे, वापरण्यापूर्वी उकळलेल्या पाण्यात धुवावे।

कच्च्या भाज्यांचा रस कसा तयार करायचा:

हा रस कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करण्यास आणि रक्त पातळ करण्यास आणि रक्त पातळ करण्यास मदत करतो। या रेसिपीमध्ये सर्व घटक समान प्रमाणात जोडले पाहिजेत; या सर्व भाज्या रस तयार करण्यापूर्वी लीच करणे आवश्यक आहे। 200 मिली रसासाठी, 250 ग्रॅम भाज्या आवश्यक आहेत। उदा. बीटरूट, दुधीभोपळा विड्याची पाने, कोबी, काकडी, कोथिंबीर सुमारे 20 ग्रॅम, चवीनुसार कोणतेही पफळ (सफरचंद किंवा अननस) तयारी – भाज्यांमधून रस काढण्यासाठी ज्यूसर किंवा रस काढण्यासाठी ज्यूसर किंवा मिक्सर वापरा (दम्याच्या रूग्णांसाठी रस हा कोमट असावा)।

फ्लेक्स आहार कसा तयार करायचा:

साहित्य – कच्च्या जवसाच्या बिया एक मोठा चमचा (15 ग्रॅम) किंवा उपलब्ध असल्यास एक मोठा चमचा 15 मिली जवसाचे तेल आणि एक कप दही 100 ते 150 ग्रॅम (बिया तळू नयेत आणि चूर्ण साठवून ठेऊ नये आणि बियांचे ताजे चूर्ण तयार करावे)। तयारी मार्गदर्शक – एका लहान मिक्सर ग्राइंडरमध्ये किंवा कॉफ्फी ग्राइंडरमध्ये, जसवाच्या बिया बारिक करून घेणे आणि उपलब्ध असल्यास, एक कप दह्यबरोबर जवसाचे तेल घाला (100 मिली ते 150 मिली आणि तेलाचे थेंब नाहीसे होईपर्यंत ढवळा आणि पिता येईल इतपत पाणी घाला। (दम्याच्या रूग्णांसाठी गरम पाणी वापरा)।

सुपरफूड (खिचडी):

साहित्य – तांदूळ किंवा गहू – 30% पेक्षा कमी, भाजीपाला 60% पेक्षा जास्त, 5% डाळी, कांदा, कोथिंबीर पेस्ट एक मोठा चमचा, हिरव्या, मिरच्या, आले आणि लसूण पेस्ट 1 मोठा चमचा, टोमॅटो, कढीपत्ता थोडासा गरम मसाला, चिमूटभर हळद, एक चमचा तूप। तयारी – सर्व साहित्य प्रेशर कुकरमध्ये ठेवा। 3–4 षिट्ट्या किंवा खिचडी षिजेपर्यंत मोठ्या आचेवर षिजवा। (दुसऱ्या षब्दात, 20 से 25 मिनिटे उकळवा)।

सुपर सॅलड (लीच केलेल्या भाज्या):

साहित्य – गाजर, काकडी, रताळे, कांदा, टोमॅटो, मुळा, हिरवे हरभरे (मोड आलेले), षेंगदाणे (मोड आलेले), खिसलेले खोबरे, सुकी द्राक्षे किंवा कोणतीही सुका मेवा। रात्रभर सर्व भाज्या लीच करा। सर्व भाज्या खिसून घ्या आणि एकत्र करा। आवश्यकतेनुसार थोडे मसाले घाला व सजवा।

डॉक्टरांच्या सल्ल्याने मधुमेह, बीपी आणि थायरॉइड औशधे कमी करणे:

षरीराची अंगभूत प्रणाली 2 से 3 दिवसात कार्य करण्यास सुरवात करेल, त्यामुळे सुमारे 2–3 दिवसात ग्लुकोजची पातळी सामान्य होण्यास सुरवात होते, जर इन्सुलिनवर असेल तर, 4थ्या दिवशी, 3 युनिट इंसुलिन प्रत्येक वेळी कमी केले जावे, प्रत्येक आठवड्यात इन्सुलिन प्रत्येक वेळी 3 युनिट्सने कमी केले पाहिजे। गोळ्या घेतल्यास चौथ्या घेतल्यास चौथ्या दिवशी 25% से 50% कमी केले पाहिजे अन्यथा साखरेची पातळी कमी होते। 15 दिवस. ंंतर बीपीची औशधी कमी केली जाऊ षकतात आणि उपचाराच्या दिवसापासून थायरॉइड षी संबंघित औशधी 50% कमी केली जाऊ षकतात।



DISCLAIMER:

This literature on Gynic 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.



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.