



miracle drinks®
NEO AYURVEDA
Be Healthy Always

**उपचार मार्गदर्शक- फुसुसाचे विकार/दमा/कोविड संबंधित समस्या,
मूळव्याध/फिषर्स/तीव्र आम्लता/आयबीएस/कोणत्याही/प्रकारणे गॅस्ट्रोइंटेस्टाइल
रोग/मुतखडा/पित्ताषयाचा खडा/स्वादुपिंडाचा दाह/लिपोमा साठी**

सकाळी: रिकाम्या पोटी प्रौढांसाठी 15 एमएल (एक झाकण) लिवर हेल्थ सपोर्ट (एस-4), रीनल सपोर्ट (एस-5), गैस्ट्रो सपोर्ट (एस-6), एकत्र मिसळून थोडे पाणी, लिंबाचा रस, चिमूटभर हळद पावडर, आणि काळी मिरी पावडर. रही टाकून देखील सेवन केले जाऊ किंवा डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे।
सप्लिमेंट्स प्यायल्यानंतर लगेच , लसूण-सुमारे 2-3 लहान तुकडे, आले - सुमारे २ सेमी काप चावून खाणे आणि एक चमचा भिजवलेली मेथी चावून घ्या।

योगा: 20 मिनिटे ध्यान करा, प्राणायामाचे 40 संच उदा। भस्त्रिका आणि अनुलोमा 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)

दुपारी: कार्डियोवॉस्कुलर सपोर्ट (एस-3) किंवा डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे।

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

रात्री: रिकाम्या पोटी प्रौढांसाठी 15 एमएल (एक झाकण) लिवर हेल्थ सपोर्ट (एस-4), रीनल सपोर्ट (एस-5), गैस्ट्रो सपोर्ट (एस-6), एकत्र मिसळून थोडे पाणी, लिंबाचा रस, चिमूटभर हळद पावडर आणि काळी मिरी पावडर टाकून देखली सेवन केले जाऊ शकते किंवा डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे।

अन्न - काय खारू नये / टाळावे:

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



DIET BOOK



Flax Drink



Pranayama

अन्न - काय खावे:

1. नियमित आहारात तृणधान्ये 30% पेक्षा कमी असावीत। भाज्या, पालेभाज्या 60% पेक्षा जास्त आणि कडधान्य 10% पेक्षा कमी असाव्यात। चिकन, मासे आणि अंडि देखील चांगले आहेत। त्याचा साखरेच्या पातळीवर परिणाम होणार नाही। 30% पेक्षा जास्त फक्त भात किंवा रोटी (चपाती) खाल्ल्याने साखरेवर परिणाम होतो।
2. दुपारच्या जेवणापूर्वी दोन वेळा कच्च्या भाज्यांचा रस घ्या; जेवणात कच्च्या भाजांचे अधिक सेवन करा। रस हा कोमट असावा।
3. फ्लॅक्स आहार दोन वेळस घ्या। सकाळच्या नाष्ट्याचा पहिला कोर्स म्हणून आणि संध्याकाळी नाष्टा म्हणून किंवा दोन्ही वेळा एक चमचा कच्च्या जवसाच्या बिया चावून खा। (गरम पाणी वापरा। दम्याचे रूग्ण च्यायल्यानंतर गुळण्या करून घ्या)।
4. भाजीपाला लीच कसा करावा (कीटकनाशके आणि पोटॅष काढून कसे टाकापेत):
भाज्या आणि पालेभाज्य रात्रभर पाण्यात (12 तास) बुडवून ठेवाव्यात आणि त्यानंतर पाणी टाकून द्यावे, 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 उकळा)।

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. णंतर बीपीची औशधी कमी केली जाऊ षकतात आणि उपचाराच्या दिवसापासून थायरॉइड षी संबंघित औशधी 50% कमी केली जाऊ षकतात।



Healthy Diet
Videos

DISCLAIMER:

This literature on Diabetes 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.