



**miracle drinks**  
NEO AYURVEDA®

ਰਾਹੀ ਲਾਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ  
ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨਲ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈੱਲ ਰੀਜਨਰੇਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ



ਵੈਦਿਕ ਸਾਹਿਤ, ਯੋਗ ਅਤੇ ਆਹਾਰ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ



**ਰੁੱਖ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ,  
D ਰੁੱਖ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ**

*ਹੋ ਰਕ੍ਸ਼ਿਤਾਹਿ ਰਕ੍ਸ਼ਿਤਾ*

**ਖੋਜਕਰਤਾ**

ਡਾ. ਐਸ.ਐਮ. ਰਾਜੂ ਆਈ.ਏ.ਐਸ. (ਰਿਟਾ.)



श्रीपाद नाईक  
SHRIPAD NAIK

राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार)  
आयुर्वेद, योग व प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी सिद्ध एवं  
होम्योपैथी (आयुष) एवं  
राज्य मंत्री (स्वास्थ्य और परिवार कल्याण)  
भारत सरकार  
MINISTER OF STATE (INDEPENDENT CHARGE) FOR  
AYURVEDA, YOGA & NATUROPATHY  
UNANI, SIDDHA AND HOMOEOPATHY (AYUSH)  
AND MINISTER OF STATE FOR HEALTH & FAMILY WELFARE  
GOVERNMENT OF INDIA

### LETTER OF APPRECIATION

I am pleased to appreciate the novel herbal elixir developed by Shri S.M. Raju, I.A.S. The product is an outcome of Shri Raju's deep interest, scientific acumen and hard efforts to have explored a natural modality of various herbal ingredients for holistic health promotion with restorative and revitalizing properties. I have personally experienced health benefits of the herbal elixir and found it useful as a tonic to boost immunity and vitality in the emerging spectrum of stressful and erratic lifestyles of the people.

I wish Shri S.M. Raju all success in his endeavors and pursuits.

  
(SHRIPAD NAIK)

Place: New Delhi  
Dated: 22<sup>nd</sup> June, 2016

Office : 101, AYUSH Bhavan, 'B' Block, GPO Complex, INA,  
New Delhi-110023  
Tel : 011-24651955, 011-24651935 Fax : 011-24651936  
Office : 250, 'A' Wing, Nirman Bhavan, New Delhi-110 011  
Tel : 011-23061016, 011-23061551 Fax : 011-2061157 Telefax : 23062828  
E-mail : shripad.naik@sansad.nic.in

Res (Delhi) : 1, Lodhi Estate, New Delhi-110 003 Tel : 011-24635396, 011-24641398  
Res (Goa) : "Vijayshree" House No. 111 St. Pedro, Old Goa, Goa-403402  
Tel : 0832-2444510 Fax : 0832-244088

ਮਾਨਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਪੱਤਰ ਕੇਂਦਰੀ ਆਯੁਸ਼ ਮੰਤਰੀ,  
ਸਰਕਾਰ ਭਾਰਤ ਦੇ, ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀਪਦ ਨਾਇਕ ਨੂੰ ਡਾ. ਐਸ.ਐਮ. ਰਾਜੂ 'ਤੇ  
ਸਾਲ 2016 ਵਿੱਚ ਮਿਰੇਕਲ ਡਰਿੰਕਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ



**miracle drinks**  
NEO AYURVEDA®

ਰਾਹੀ ਲਾਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ **ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨਲ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈੱਲ ਰੀਜਨਰੇਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ** ਕਲਾਸੀਕਲ ਵੈਦਿਕ ਸਾਹਿਤ, ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਰਬਲ ਦਵਾਈਆਂ/ਸਿਹਤ ਪੂਰਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਕੇ।

ਦੇ ਮਲਕੀਅਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ  
ਨਵ-ਆਯੁਰਵੇਦ(c)।

**ਖੋਜਕਰਤਾ**

ਡਾ. ਐਸ.ਐਮ. ਰਾਜੂ ਆਈ.ਏ.ਐਸ. (ਰਿਟਾ.)

# ਚਮਤਕਾਰ ਡਰਿੰਕਸ ਉਤਪਾਦ ਲਾਂਚ



ਦੀ ਸੁਰੂਆਤ ਮਾਨਯੋਗ ਕੇਂਦਰੀ ਰਾਜ ਮੰਤਰੀ (ਆਜ਼ਾਦ) ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।  
ਆਯੁਸ਼ ਲਈ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ - ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀਪਦ ਯੇਸ਼ੋ ਨਾਇਕ 11 ਨੂੰ  
ਅਕਤੂਬਰ 2016 ਕਾਸਟੀਚਿਊਸ਼ਨ ਕਲੱਬ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ।

ਖੱਬੇ ਤੋਂ ਸੱਜੇ - 1. ਸ਼੍ਰੀ ਐਸ.ਐਮ.ਰਾਜੂ ਆਈ.ਏ.ਐਸ, ਹਰਬਲ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੇ ਖੋਜੀ। 2. ਡੀਸੀ ਡਾ  
ਕਟੋਚ, ਆਯੁਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ। 3. ਮਾਨਯੋਗ. ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਗਿਰੀਰਾਜ ਸਿੰਘ, ਕੇਂਦਰੀ ਮੰਤਰੀ ਸ  
ਸੂਖਮ, ਲਘੂ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਲਈ ਰਾਜ (ਸੁਤੰਤਰ)। 4. ਮਾਨਯੋਗ. ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀਪਦ  
ਯੇਸ਼ੋ ਨਾਇਕ, ਆਯੁਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ ਲਈ ਕੇਂਦਰੀ ਰਾਜ ਮੰਤਰੀ (ਸੁਤੰਤਰ), ਸਰਕਾਰ  
ਭਾਰਤ। 5. ਮਾਨਯੋਗ. ਜਸਟਿਸ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਜੇਂਦਰ ਪ੍ਰਸਾਦ, ਪਟਨਾ ਹਾਈ ਕੋਰਟ (RET.) 6. ਮਾਨਯੋਗ. ਜਸਟਿਸ ਸ਼੍ਰੀ ਵੀ.ਕੇ  
ਸਿਨਹਾ, ਪਟਨਾ ਹਾਈ ਕੋਰਟ (ਆਰ.ਈ.ਟੀ.) 7. ਸ਼੍ਰੀ ਅਦਿੱਤਿਆ ਪੰਚੇਲੀ, ਭਾਰਤੀ ਫਿਲਮ ਅਦਾਕਾਰ, ਨਿਰਮਾਤਾ ਅਤੇ  
ਗਾਇਕ। 8. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਜ਼ਰੀਨਾ ਵਹਾਬ, ਭਾਰਤੀ ਅਭਿਨੇਤਰੀ।

## ਸਮੱਗਰੀ

1. ਖੋਜਕਰਤਾ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ...	01-02
<b>ਅਧਿਆਇ 1 - ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅੰਗਾਂ ਲਈ ਸੈੱਲ ਰੀਜਨਰੇਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ</b>	<b>03-10</b>
1. ਕਾਢ	04
2. ਆਯੁਰਵੇਦ ਕੀ ਹੈ - ਜੀਵਨ ਦਾ ਗਿਆਨ...	05
3. ਨਿਓ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਲੱਖਣ ਕੀ ਹੈ?	05-06
4. ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣੇ - ਚਮਤਕਾਰ ਡਰਿੰਕਸ ਹੈਲਥ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ	06-07
5. ਮਿਰੈਕਲ ਡਰਿੰਕਸ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?	07-08
6. ਗੰਭੀਰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ	08-09
a Creatinine ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ	
ਬੀ. ਗੰਭੀਰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਗਰ ਸਿਰੋਸਿਸ, ਪੈਨਕ੍ਰੇਟਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਭੋਜਨ	
7. ਅਸਰਦਾਰ ਨਤੀਜੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?	09
8. ਕੀ ਮਿਰੈਕਲ ਡਰਿੰਕਸ ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ?	09
9. ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ...	09
10. ਸੂਗਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਟੇਪਰਿੰਗ	10
11. ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੌਰਾਨ ਖਪਤ ਗਾਈਡ	10-11
<b>ਅਧਿਆਇ 2 - ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ</b>	<b>12-13</b>
1. ਬੀਪੀ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ	12
2. ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ	12
3. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੀਕੇਜ਼ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ	12
4. ਕਿਡਨੀ ਸਟੋਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ	12
5. ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ / ਪੁਰਾਣੀ ਐਨਜਾਈਨਾ / ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਕਾਰਡੀਓਮਿਓਪੈਥੀ / ਐਰੀਥਮੀਆ / ਵੈਸਲ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (CAD) .....	12
6. ਬ੍ਰੇਨ ਸਟੋਕ/ਅਧਰੰਗ/ਪਾਰਕਿੰਸਨ/ਕਿਸੇ ਤੰਤੂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ/ਵਰਟੀਗੋ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ	12
7. ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਗੰਭੀਰ ਸਿਰ ਦਰਦ/ਮਾਈਗਰੇਨ/ਕਾਰਟੈਕਸ ਕੈਲਸੀਫੀਕੇਸ਼ਨ/ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਧਮਨੀਆਂ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ	
8. ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਵੀਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ.....	12
9. ਲਿਵਰ ਸਿਰੋਸਿਸ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ.....	13
10. ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਐਸਿਡਿਟੀ/ਕਬਜ਼/ਚਿੜਚਿੜਾ ਟੱਟੀ ਸਿੰਡਰੋਮ/ਬਵਾਸੀਰ/ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ/ ਕ੍ਰੋਹਨ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ.....	13
11. ਪੈਨਕ੍ਰੇਟਾਈਟਿਸ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ.....	13
12. ਬੇਕਾਥੂ ਸੂਗਰ/ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ/ਡਾਇਬਟਿਕ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ/ਡਾਇਬਟਿਕ ਅਲਸਰ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ.....	13
13. ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜੀਕਲ ਵਿਕਾਰ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ: ਡਿਸਮੇਨੋਰੀਆ / ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਰੋਗ / ਗਰੱਭਾਸ਼ਯ ਫਾਈਬਰੋਇਡ / ਬਾਂਝਪਨ	..... 13
14. ਥਾਇਰਾਇਡ (ਹਾਈਪਰ ਜਾਂ ਹਾਈਪੋ) ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ...	13
15. ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਪੌਂਡਿਲੋਸਿਸ/ ਓਸਟੀਓਆਰਥਾਈਟਿਸ/ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ/ L5L5 ਗੈਪ/ C4 C5 ਗੈਪ/ ਡਿਸਕ ਬਲਜ/ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ/ ਰਾਇਮੇਟਾਇਡ ਗਠੀਏ/ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ	13

16. ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ.....	13
17. ਬੇਕਾਬੂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ/ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ.....	13
18. ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ.....	13
19. ਸਰੀਰਕ ਖੁਜਲੀ/ਲਿਪੋਮਾ/ਜ਼ਖ਼ਮ ਫਟਣ/ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ...	13
<b>ਅਧਿਆਇ 3 - ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਖੁਰਾਕ.....</b>	<b>14-19</b>
1. ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ - .....	14-15
a ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ	
ਬੀ. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੀਕੇਜ਼	
2. ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ - .....	15-16
a ਗੁਰਦੇ ਪੱਥਰ	
ਬੀ. ਡਿਸਮੈਨੋਰੀਆ	
c. ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਰੋਗ	
d. ਗਰੱਭਾਸ਼ਯ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ	
ਈ. ਬਾਂਝਪਨ	
f. ਥਾਈਰੋਇਡ	
g ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਪੋਂਡਿਲੋਸਿਸ	
h. ਗਠੀਏ	
I. ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ	
ਜੇ. L4 - L5 ਅੰਤਰ	
k. C4 - C5 ਅੰਤਰ	
l ਡਿਸਕ ਬਲਜ	
m ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ	
n. ਬੇਕਾਬੂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ/ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ	
3. ਲਈ ਸੁਪਰ ਡਾਈਟ - .....	16-17
a ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ	
ਬੀ. ਪੁਰਾਣੀ ਐਨਜ਼ਾਈਨਾ	
c. ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਕਾਰਡੀਓਮਿਓਪੈਥੀ	
d. ਐਰੀਥਮੀਆ	
ਈ. ਵੈਸਲ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (CAD)	
f. ਬ੍ਰੇਨ ਸਟ੍ਰੋਕ/ਅਧਰੰਗ/ਪਾਰਕਿਨਸਨ/ਕੋਈ ਵੀ ਤੰਤੂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ/ਵਰਟੀਗੋ	
g ਗੰਭੀਰ ਸਿਰ ਦਰਦ	
h. ਮਾਈਗਰੇਨ	
I. ਕਾਰਟੈਕਸ ਕੈਲਸੀਫੀਕੇਸ਼ਨ	
ਜੇ. ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਧਮਨੀਆਂ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ	
k. ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀ	
l ਜਿਗਰ ਸਿਰੋਸਿਸ	
m ਪੁਰਾਣੀ ਐਸਿਡਿਟੀ	
n. ਕਬਜ਼	
ਓ. ਚਿੜਚਿੜਾ ਟੱਟੀ ਸਿੰਡਰੋਮ/ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ/ ਕਰੋਹਨ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ	

ਪੀ. ਪੈਨਕ੍ਰੇਟਾਈਟਸ	
q. ਅਨਿਯੰਤਰਿਤ ਸੂਗਰ	
r. ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ	
ਐੱਸ. ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ	
ਟੀ. ਸੂਗਰ ਦੇ ਅਲਸਰ	
u. ਗੰਭੀਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਖੁਜਲੀ	
v. ਲਿਪੋਮਾ	
x. ਜ਼ਖ਼ਮ ਫਟਣਾ	
y. ਕੋਈ ਵੀ ਚਮੜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ	
4. ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਖੁਰਾਕ.....	18-19
<b>ਅਧਿਆਇ 4 - ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਕਵਾਨਾ.....</b>	<b>20-27</b>
1. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੀਚ ਕਰਨਾ ਹੈ.....	20
2. ਫਲੈਕਸ ਡਰਿੰਕ.....	20
3. ਕੋਲੇ ਦੇ ਸਟੈਮ ਜੂਸ.....	21
4. ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜੂਸ.....	21
5. ਧਨੀਆ ਪੱਤਾ ਸੂਪ.....	21-22
6. ਮੋਰਿੰਗਾ ਸੂਪ.....	22
7. ਗ੍ਰੈਵੀਓਲਾ ਪਾਊਡਰ.....	22
8. ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ ਟੈਬਲਿਟ.....	22-23
9. ਨਿੰਮ ਅਤੇ ਪੀਪਲ ਐਬਸਟਰੈਕਟ .....	23
10. ਫਰਮੈਂਟ ਕੀਤੇ ਚੌਲ੍ਹੇ.....	23
11. ਤੇਲ ਰਹਿਤ ਮੱਛੀ.....	23-24
12. ਤੇਲ ਰਹਿਤ ਮਸ਼ਰੂਮ.....	24
13. ਚਿਕਨ ਕਰੀ.....	24-25
14. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਰੀ.....	25
15. ਅਨਾਜ ਸੁਪਰ ਫੂਡ.....	25-26
16. ਸੁਪਰ ਸਲਾਦ.....	26
17. ਮਸਾਲਾ ਪੀਣ (ਜੁਕਾਮ/ਖੰਘ/ਬੁਖਾਰ ਲਈ) .....	27
18. ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਦੁੱਧ	27
ਅਧਿਆਇ 5 - ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ.....	28

## ਖੋਜਕਰਤਾ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ



ਡਾ. ਐਸ.ਐਮ. ਰਾਜੂ ਆਈ.ਏ.ਐਸ. (ਸੇਵਾਮੁਕਤ)

ਡਾ. ਐਸ.ਐਮ. ਰਾਜੂ, ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਹੋਏ ਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਸੇਵਾ (ਆਈ.ਏ.ਐਸ.) ਅਧਿਕਾਰੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 1991 ਤੋਂ 2020 ਤੱਕ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਰਾਜ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ 'ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੂਰਗਾਮੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਨ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੇ 1982 ਵਿੱਚ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਸਾਇੰਸਜ਼ ਬੈਂਗਲੁਰੂ ਤੋਂ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬੈਚਲਰਸ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਉਸਨੂੰ ਚਿਕਿਤਸਕ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿੱਥੇ ਉਸਨੇ ਵਿਆਪਕ ਮੁਹਾਰਤ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ।

ਡਾ. ਐਸ.ਐਮ. ਰਾਜੂ 40 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚਿਕਿਤਸਕ ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਆਪਕ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਸਨੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ, ਐਬਸਟਰੈਕਟ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜੋ 170 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਗੁਣਾਂ ਲਈ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ। ਉਸਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪੂਰਕ 1981 ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਰਾਇਮੇਟਾਇਡ ਗਠੀਏ (1973) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੇਨਲ ਫੇਲਿਓਰ (2008) ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਤੀਬਰ ਮਾਈਲੋਇਡ ਲਿਊਕੇਮੀਆ (2010) ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਸਦੇ ਪੁੱਤਰ ਨੇ ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈਆਂ, ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਦਵਾਈ ਦੇ ਉਸਦੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ।



ਉਸ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਅਤੇ ਖੋਜਾਂ, ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਹੁਣ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਨਿਓ-ਆਯੁਰਵੇਦ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇੱਕ ਮਲਕੀਅਤ ਵਾਲਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜੋ ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਿਆਨਾਂ/ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ(ਆਂ) ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ, ਅਰਥਾਤ, ਕੁਦਰਤੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਖੁਰਾਕ, ਘਰੇਲੂ ਉਪਚਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਪਚਾਰ, ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਚਰਕ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਾਹਿਤ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਹਰਿਦਯਾ, ਸ਼ਾਰੰਗਧਰ ਸੰਹਿਤਾ, ਮਾਧਵ ਨਿਦਾਨ ਭਵਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਅਤੇ ਭਾਈਸ਼ਾਜਯ ਸੰਹਿਤਾ, ਸੁਸ਼ਰੁਤ ਸੰਹਿਤਾ, ਸੰਹਿਤਾ, ਕਸ਼ਯਪ ਰਤਨਾਵਲੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੇਦ ਭਾਵ ਆਯੁਰਵੇਦ। ਹਰਬਲ

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਆਯੁਸ਼ ਮੰਤਰਾਲਾ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਧੀਨ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਆਯੁਸ਼ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਮਿਠਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪੂਰਕਾਂ ਨੂੰ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਚਿਕਿਤਸਕ ਰੋਜ਼ ਅੱਜ ਮਿਰੈਕਲ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਦੇ ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਮ ਹੇਠ ਵੇਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਡਾ. ਐਸ.ਐਮ. ਰਾਜੂ, ਰੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਭਾਵੁਕ ਰਹੇ ਹਨ। ਨੌਕਰੀ ਦੌਰਾਨ, ਉਸਨੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਸੀਮਾਂਤ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੜਕਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੀਤੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨਰੇਗਾ (ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੇਂਡੂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਗਾਰੰਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਦੇ ਤਹਿਤ 100 ਦਿਨ ਦਾ ਪੱਕਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਰੱਥ। 'ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਰੁੱਖਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਹਿਜੀਵ ਸਬੰਧ' ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਲਗਾਏ ਗਏ ਰੁੱਖਾਂ ਲਈ ਬਚਣ ਦੀ ਦਰ 80% ਤੱਕ ਵਧ ਗਈ। ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸ.

7,000 ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ 300,000 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਮਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ "ਇੱਕ ਦੁਆਰਾ 29.8.2009 ਨੂੰ ਮਿਲੀਅਨ) ਰੁੱਖ ਲਗਾਏ ਗਏ ਦਿਨ ਦਾ ਇੱਕ-ਕਰੋੜ" (ਇੱਕ ਦਿਨ ਦਾ ਦਸ) ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਡਿਵੀਜ਼ਨਲ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਵਜੋਂ ਤਿਰਹੂਤ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬਿਹਾਰ ਰਾਜ ਦੇ 6 ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 96.4 ਮਿਲੀਅਨ ਪੌਦੇ ਲਗਾਏ, **ਬੀਬੀਸੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੰਡੀਆਜ਼ ਪਲਾਂਟਿੰਗ ਗੁਰੂ ਕਿਹਾ**। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਿਹਾਰ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਜੰਗਲਾਤ ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ 6.8% ਤੋਂ ਵਧਾ ਕੇ 10% ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੀ।

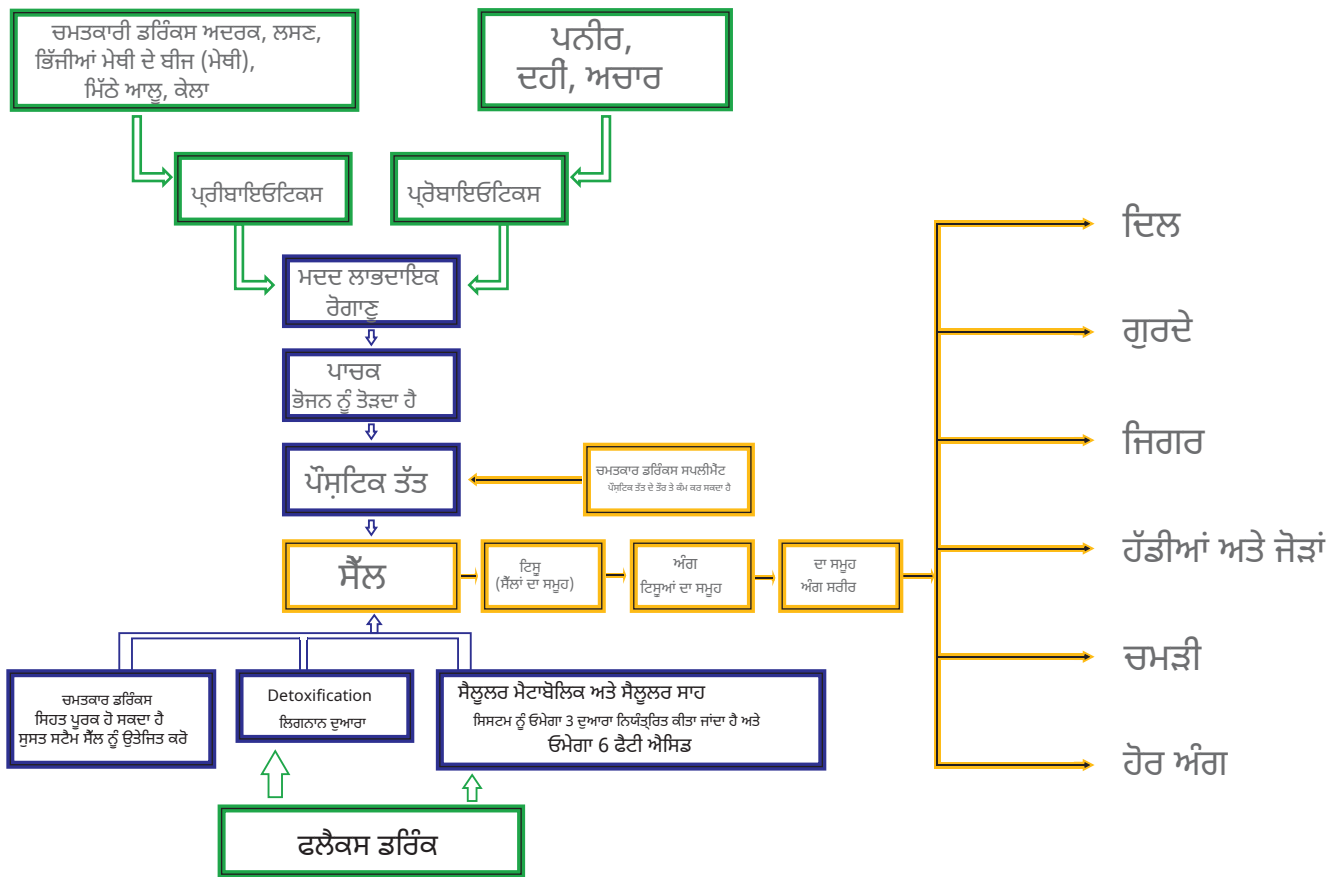
ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਗਰੀਬ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, ਗ੍ਰੀਨ-ਹਾਊਸ ਗੈਸਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਨ ਫੁੱਟਪ੍ਰਿੰਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਕੇ ਇਸਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਕਲਪ ਹੁਣ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪੇਂਡੂ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮੋਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਪਾਰਸਲ ਹੈ। **ਭਾਰਤ ਦੇ ਮਰਹੂਮ ਮਾਨਯੋਗ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ, ਡਾ. ਏ.ਪੀ.ਜੇ. ਅਬਦੁਲ ਕਲਾਮ, ਆਪਣੀ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਿਤਾਬ - ਟਾਰਗੇਟ 3 ਬਿਲੀਅਨ; ਨੇ ਡਾ. ਰਾਜੂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਤੇ ਇੱਕ ਲੇਖ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੰਗਲਾਤ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ।**

ਡਾ: ਰਾਜੂ ਨੂੰ ਹਾਂਗਕਾਂਗ, ਦੁਬਈ, ਸਿੰਗਾਪੁਰ, ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ, ਦਿੱਲੀ ਅਤੇ ਮੁੰਬਈ ਦੀਆਂ ਕਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਵਾਰਡ ਹਨ - ਹਾਊਸ ਆਫ ਕਾਮਨਜ਼, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ (2019), ਟਾਈਮਜ਼ ਹੈਲਥ ਐਕਸੀਲੈਂਸ ਅਵਾਰਡ, ਇੰਡੀਆ (2018), ਭਾਰਤ ਗੌਰਵ ਅਵਾਰਡ, ਇੰਡੀਆ (2018), ਏਸ਼ੀਆ ਦੇ ਮਹਾਨ ਬ੍ਰਾਂਡਾਂ ਅਤੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਇਨੋਵੇਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਐਕਸੀਲੈਂਸ ਅਵਾਰਡ। ਅਵਾਰਡ, ਸਿੰਗਾਪੁਰ (2018) ਲਾਇਲਾਜ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਲਈ ਹਰਬਲ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ।

ਅੱਜ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਵਿਲੱਖਣ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅੱਜ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਤੱਕ ਉਸਦੇ ਫੇਸਬੁੱਕ ਪੇਜ (ਸੁਲਤਾਨਪੇਟ ਰਾਜੂ), ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਟਵਿੱਟਰ ਹੈਂਡਲ (#SMRaju) ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

# 1. ਨਿਓ-ਆਯੂਰਵੇਦ ਦਾ ਸਾਡਾ ਮਲਕੀਅਤ ਵਿਗਿਆਨ

## ਸੈਲ-ਰੀਜਨਰੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਪੂਰਕਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸੰਕਲਪ



ਚਮਤਕਾਰੀ ਡਰਿੰਕਸ/ਸਿਹਤ ਪੂਰਕ/ਸਹਿਯੋਗ ਗਾਈਡ



ਚਮਤਕਾਰ ਡਰਿੰਕਸ ਖੋਜ ਮੈਨੂਅਲ

## ਅਧਿਆਇ 1

### ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨਲ ਅੰਗਾਂ ਲਈ ਸੈੱਲ ਰੀਜਨਰੇਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ

#### 1. ਕਾਢ

ਡਾ. ਰਾਜੂ 1973 ਤੋਂ 1982 ਤੱਕ ਰਾਇਮੋਟਾਇਡ ਗਠੀਏ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ, ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ - ਪੇਨੀਡਿਊਰ (ਸੁਰੂਆਤੀ ਖੁਰਾਕ 600,000 ਯੂਨਿਟ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 1980 ਤੱਕ 2,400,000 ਯੂਨਿਟਾਂ ਤੱਕ ਵਧਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ) ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਟੀਕੇ ਬਹੁਤ ਦਰਦਨਾਕ ਸਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ ਸਲਾਹਕਾਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਉਸਦੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਪੇਨੀਡਿਊਰ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਸਿਰਫ ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗੜਿਆ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਇਸ ਦਰਦ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਕਲਾਸੀਕਲ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਕਲਪਕ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਇਸਨੇ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਚਿਕਿਤਸਕ ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਕੋਰਸ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੁਨਿਆਦ ਬਣਾਈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਸਨੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ। ਉਸਨੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਲਮਨਰੀ ਵਿਕਾਰ, ਗੈਸਟਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਵਿਕਾਰ, ਦਿਲ, ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿਕਾਰ। **ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਉਹ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਾੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਲਾਇਲਾਜ ਹੈ। ਮਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਖੋਜ ਕਰਨ 'ਤੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।**

2008 ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ 76 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਡਾ. ਰਾਜੂ ਦੇ ਪਿਤਾ, ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਏ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਡਾਇਲਿਸਿਸ 'ਤੇ ਸਨ। ਇਸ ਨੇ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਦੇ ਜੋਸ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਕੀਤਾ। ਇਹਨਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਜਿਸ ਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਉਹ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਉਪਚਾਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਖਤ ਸੰਤੁਲਨ ਸੀ।

2010 ਵਿੱਚ, ਉਸਦੇ ਦੂਜੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਐਕਿਊਟ ਮਾਈਲੋਇਡ ਲਿਊਕੇਮੀਆ (ਬਲੱਡ ਕੈਂਸਰ) ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਹਮਲਾਵਰ ਪਹੁੰਚ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ। ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ; ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਖੁਰਾਕ ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਫਾਰਮੂਲੇਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸਦਾ ਪੁੱਤਰ, ਹੁਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਇੱਕ ਆਮ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਡਾ. ਰਾਜੂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਜਨਸੰਖਿਆ ਤੋਂ ਆਏ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦੇ ਮਾਣਯੋਗ ਚੀਫ਼ ਜਸਟਿਸ, ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦੇ ਮਾਣਯੋਗ ਜੱਜ, ਮਾਨਯੋਗ ਕੇਂਦਰੀ ਮੰਤਰੀ, ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਮੁਖੀ (ਐਲੋਪੈਥਿਕ), ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਨਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਅੰਕੜੇ, ਦੇਸ਼, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ। ਇਹ ਹਰਬਲ ਦਵਾਈਆਂ/ਸਿਹਤ ਪੂਰਕ ਵਿਭਿੰਨ ਸੰਜੋਗਾਂ ਵਿੱਚ, 170 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## 2. ਆਯੁਰਵੇਦ ਕੀ ਹੈ - ਜੀਵਨ ਦਾ ਗਿਆਨ?

ਵੇਦ (ਪਵਿੱਤਰ-ਗਿਆਨ) ਮਹਾਨ ਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ, ਜੋ ਅੱਜ ਤੱਕ, ਆਧੁਨਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਆਯੁਰਵੇਦ (ਜੀਵਨ-ਗਿਆਨ) ਨੂੰ ਅਥਰਵਨਵੇਦ ਦਾ ਉਪਵੇਦ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਰਵੋਤਮ ਸਿਰੇ - ਪਦਾਰਥਕ ਸਫਲਤਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਿਹਤ ਪੂਰਵ-ਲੋੜੀ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰਕ ਦੋਵਾਂ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ।

ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਤਣਾਅ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਆਧੁਨਿਕ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੱਕੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਗੰਭੀਰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ, ਗੰਭੀਰ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਰਾਇਮੇਟਾਇਡ ਗਠੀਆ, ਗਠੀਏ, ਗੈਸਟ੍ਰਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਗਰ ਸਿਰੋਸਿਸ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ, ਕੈਂਸਰ, ਗੈਂਗਰੀਨ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਦਮਾ, ਆਦਿ। ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਆਯੁਰਵੇਦ ਲਈ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਹੈ।

## 3. ਨਿਓ-ਆਯੁਰਵੇਦ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਮਤਲਬ? ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਲੱਖਣ ਕੀ ਹੈ?

ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਸਿਧਾਂਤ "ਵਾਤ, ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਕਫ" ਨੂੰ ਲਹਿਰਾ ਕੇ ਇਸਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਇਆ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। "ਵਾਤ, ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਕਫ" ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੋਗੀ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ, ਖੁਰਾਕ, ਘਰੇਲੂ ਉਪਚਾਰ, ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਧੌਸ਼ੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਾਨਕੀਕਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ [ਨੰਧਾ ਅਤੇ ਸਿੰਘ, 2013]। ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦਵਾਈਆਂ ਕੁਝ ਪੂਰਕਾਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹਨ, ਇੱਥੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਵਿਗਾੜਾਂ ਲਈ ਮਿਆਰੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ [ਰਾਉਤ, 2011; ਜਾਓ, 2002]। ਨਿਓ ਆਯੁਰਵੇਦ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਡਾ: ਐਸ.ਐਮ. ਰਾਜੂ ਨੇ 1981 ਤੋਂ ਖੋਜ ਕਰਕੇ (35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਜੋਂ ਵੈਦਿਕ ਸਾਹਿਤ (ਕਲਾਸੀਕਲ) ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹਰਬਲ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੇ ਅੱਠ ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਕੇ 170 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਇਲਾਜ ਸਿਹਤ ਵਿਗਾੜਾਂ ਲਈ ਮਿਆਰੀ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ। ਸਾਹਿਤ) ਅਤੇ ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੋਗਾ, ਧਿਆਨ, ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੀ ਦਵਾਈ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਉਪਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਬਿਨਾਂ, ਧੋਖਾ ਅਰਥਾਤ. "ਵਟਾ ਪਿਟਾ ਅਤੇ ਕਫਾ"। ਨਿਓ ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਡਾ: ਐਸ.ਐਮ. ਰਾਜੂ ਨੇ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਯੋਗਾ, ਧਿਆਨ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਖੁਰਾਕ, ਘਰੇਲੂ ਉਪਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕ ਥਿਊਰੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ, ਐਲਿਕ ਮੇਚਨੀਕੋਫ (1908 ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਨੋਬਲ ਪੁਰਸਕਾਰ ਜੇਤੂ), ਅਤੇ ਡਾ: ਜੋਹਾਨਾ ਬੁਡਵਿਗ ਥਿਊਰੀ ਆਫ਼ ਸਲਫਿਡ੍ਰਿਲ ਕੰਪਾਊਂਡਸ, ਜੋ ਸੈਲੂਲਰ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸੈਲੂਲਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਰੱਖਦਾ ਹੈ [ਮੈਕੋਵਿਕ, 2013; ਮੈਨੀਅਨ ਐਟ ਅਲ., 2011].

ਨਿਓ ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ 'ਲਾਇਲਾਜ' ਸਿਹਤ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਪਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਕੇ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਉਹ ਗਿਆਨ ਜਿਸ ਲਈ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ [ਪੈਨ ਐਟ ਅਲ., 2014]। ਡਾ: ਰਾਜੂ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਕਿ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਰੋਗਾਣੂ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਅਣਜਾਣ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਛੱਡਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਂਝੇ ਅੰਗ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਹਾਰਮੋਨ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ, ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਹੋਣਾ, ਗੈਸਟ੍ਰਿਕ, ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਡਾਇਯੂਰੇਟਿਕਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ। ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ,

## ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਰਿਕਵਰੀ ਕੇਸਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ

a) 90% ਤੋਂ ਵੱਧ ਏਓਰਟਿਕ ਸਟੈਨੋਸਿਸ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿੱਥੇ ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਗ੍ਰਾਫਟਿੰਗ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇਖੀ ਹੈ।

b) ਡਾਇਬਟਿਕ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ, ਡਾਇਬਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ, ਡਾਇਬਟਿਕ ਨੈਫਰੋਪੈਥੀ ਅਤੇ ਪੰਜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕ੍ਰੀਏਟੀਨਾਈਨ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਮੇਢੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਰੀਜ਼, ਡਾਇਬਟਿਕ ਨੈਫਰੋਪੈਥੀ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਅਤੇ ਅੰਤਮ ਕਿਡਨੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ; ਇਲਾਜ ਦੇ 3 ਤੋਂ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਵੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

c) ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਰਿਸ਼ ਵਿੱਚ, ਲੀਵਰ ਸਿਰੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਿੱਥੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਲੀਵਰ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਉਹ ਵੀ ਜਾਂਚਕਰਤਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੇ ਅਧੀਨ 3 ਤੋਂ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ।

ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਯੋਗਾ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (ਯੋਗਾ), ਖੁਰਾਕ, ਘਰੇਲੂ ਉਪਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਚੀਜ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਲੱਖਣ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿੱਚ, ਖੋਜਕਰਤਾ ਨੇ ਵਾਤ ਪਿਟਾ ਅਤੇ ਕਫ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਸਨੇ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਧੂ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ, ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨਾ, ਸੈੱਲਾਂ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਪੂਰਕਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ। ਇਸ ਲਈ, ਖੋਜਕਾਰ ਇਸ ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ 40 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਖੋਜ ਦੁਆਰਾ ਕਲਪਨਾ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਨਵ-ਆਯੁਰਵੇਦ।<sup>੭</sup> ਜਾਂ ਨਿਊ ਆਯੁਰਵੇਦ।

## 4. ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣੇ - ਚਮਤਕਾਰ ਡਰਿੰਕਸ ਹੈਲਥ ਸਪਲੀਮੈਂਟ

ਮਿਰੈਕਲ ਡਰਿੰਕਸ ਸਿਹਤ ਪੂਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਚਿਕਿਤਸਕ ਮੁੱਲ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੂਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਭਾਰਤੀ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਫਾਰਮਾਕੋਪੀਆ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਪੂਰਕ ਕਈ ਸਿਹਤ ਵਿਗਾੜਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਸ ਆਸਾਨ ਪੂਰਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਮਿਰੈਕਲ ਡਰਿੰਕਸ ਪੂਰਕ 100% ਹਰਬਲ ਅਤੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਸਾਇਣ, ਅਫਲਾਟੋਕਸਿਨ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਪੂਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤੀ ਉਪਮਹਾਂਦੀਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀਆਂ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਇਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਈ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## 5. ਮਿਰੈਕਲ ਡਰਿੰਕਸ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਪ੍ਰੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਲ ਖੜਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਛੱਡਣ ਲਈ ਉਤਪ੍ਰੇਰਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਡੀਟੌਕਸ ਵਜੋਂ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਔਸ਼ਧੀ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਐਬਸਟਰੈਕਟ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਧਮਨੀਆਂ ਅਤੇ ਕੇਸ਼ੀਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਵਾਲਵ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੈਲੂਲਰ ਪਾਚਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸੈਲੂਲਰ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ।

ਇਹ 100% ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਜਲਮਈ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ। ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਅਤੇ FSSAI ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ F No-1-4/ Nutraceuticals/FSSAI-2003, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਮਿਤੀ 24.11.2016 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਪੂਰਕ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਿਰੈਕਲ ਡਰਿੰਕਸ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮਿਰੈਕਲ ਡਰਿੰਕਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਇੱਕ ਰੂਪ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਾਰਡੀਓ ਵੈਸਕੁਲਰ ਸਪੋਰਟ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਵਰ ਸਪੋਰਟ ਲੀਵਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ, ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਿਰੈਕਲ ਡਰਿੰਕਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੰਭੀਰ ਮਰੀਜ਼ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਸੂਗਰ, ਗੈਸਟ੍ਰਿਕ ਸਮੱਸਿਆ, ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ, ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿੱਚ "ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ" ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦੇ ਵਜੋਂ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਜੋਗ ਹਨ;

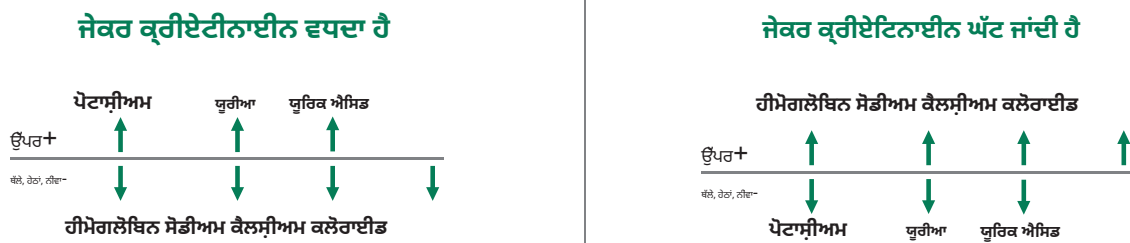
ਸਵੇਰ	ਦੁਪਹਿਰ	ਸ਼ਾਮ	ਵਾਧੂ ਲਾਭfits
S10, S3, S7 ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੈਸਟ੍ਰੋ ਸਪੋਰਟ S6	S3 ਅਤੇ S4	S10, S3, S7	ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਮਾਈਗਰੇਨ, ਲਿਵਰ ਡਿਸਆਰਡਰ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਗੈਸਟਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਡਿਸਆਰਡਰ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਸੀ.ਕੇ.ਡੀ

ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਸੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਕਲਪਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਪਾਤ ਅਨੁਸਾਰ ਘਟਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## 6. ਗੰਭੀਰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

a Creatinine ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਗਲੋਮੇਰੂਲਸ ਕੈਪਿਲੇਰੀ ਫਿਲਟਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਾਪਦੰਡ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਕ੍ਰੀਏਟੀਨਾਈਨ, ਪੋਟਾਸ਼, ਯੂਰੀਆ ਅਤੇ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਵਧਦਾ ਹੈ - ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ, ਸੋਡੀਅਮ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਕਲੋਰਾਈਡਸ ਘੱਟ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਗੰਭੀਰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਗਲੋਮੇਰੂਲਸ ਕੈਪਿਲੇਰੀ ਫਿਲਟਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਰਾਣੀ ਸੂਗਰ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਜਾਂ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਗੋਲੀਆਂ, ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ, ਆਦਿ ਦਾ ਸੇਵਨ। ਇਹ ਅੰਤਮ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਦੀ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰੀਏਟੀਨਾਈਨ, ਯੂਰੀਆ, ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ, ਪੋਟਾਸ਼ (ਪੋਟਾਸ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ 5.5% ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਲ ਦੇ ਆਮ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ)। ਇਹਨਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੂਖਮ ਅਤੇ ਮੈਕਰੋ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕ੍ਰੀਏਟੀਨਾਈਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਇੱਕ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨਸੈਡ ਉਤਪਾਦ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪੁਰਾਣੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚਣਯੋਗ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਔਖਾ ਜਾਂ ਅਪਚਿਆ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਲਈ ਔਖਾ ਜਬਦਹਜ਼ਮੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨਕਣਕ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 13-14% ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦਾਲਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 20-25% ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਬੀਫ, ਚਿਕਨ, ਸੂਰ ਅਤੇ ਲੇਲੇ ਵਿੱਚ 25-30% ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ 2.9-3% ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮੱਛੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 13-20% ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਸ਼ਰੂਮ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ 10-20% ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਲਾਜ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਖਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। **ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੈਫਰੋਲੋਜੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤ ਪੂਰਕਾਂ ਦੇ ਖੋਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਫਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ।** ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਲੀਚ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਬੀ. ਗੰਭੀਰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਗਰ ਸਿਰੋਸਿਸ, ਪੈਨਕ੍ਰੇਟਾਈਟਸ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਭੋਜਨ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭੋਜਨ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ;

- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ-ਆਧਾਰਿਤ ਉਤਪਾਦ (ਕਰੀਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਹੀ/ਦਹੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)
- ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਬੇਕਡ ਸਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੂਕੀਜ਼, ਬਿਸਕੁਟ ਆਦਿ।
- ਦਾਲਾਂ (ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਪਤ)
- ਅਨਾਜ - ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ
- ਸ਼ਰਾਬ
- ਹਵਾਦਾਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ
- ਲਾਲ ਮੀਟ

ਲੀਚ ਕੀਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਕੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ (ਕੁਝ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ) ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਗਲੋਮੇਰੂਲਸ ਕੇਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਰਗੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## 7. ਅਸਰਦਾਰ ਨਤੀਜੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਸੁਰੂਆਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ 2-30 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ 15 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰੀਏਟੀਨਾਈਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ 30 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 10% - 25% ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕਮੀ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ 15 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਈਜੀਐਫਆਰ ਦਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕੋਰਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੋਟ - ਕ੍ਰੀਏਟੀਨਾਈਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਕਲੋਰਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਕ੍ਰੀਏਟੀਨਾਈਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਸੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਮਾਪਦੰਡ ਆਮ ਹੋਣੇ ਸੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਯੂਰੀਆ, ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੀ ਆਮ ਹੋਣੇ ਸੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੀ ਡਾਇਲੀਸਿਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ 4 ਦੇ 3ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਆਮ ਹੋਣਾ ਸੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ; ਇਸ ਲਈ, ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੇਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ, ਇਹ 15 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ 30 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਮ ਹੋਣਾ ਸੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ; ਇਸ ਲਈ, ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## 8. ਕੀ ਮਿਰੈਕਲ ਡਰਿੰਕਸ ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ?

ਮਿਰੈਕਲ ਡਰਿੰਕਸ ਪੂਰਕ ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹਨ। ਮਿਰੈਕਲ ਡਰਿੰਕਸ ਪੂਰਕ 100% ਹਰਬਲ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਧਾਤੂ, ਰਸਾਇਣ ਜਾਂ ਅਫਲਾਟੋਕਸਿਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## 9. ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਲੀਸਿਸ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ/ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ, ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ (ਡਾਇਯੂਰੇਟਿਕ ਗੋਲੀਆਂ), ਗੈਸਟ੍ਰਿਕ ਗੋਲੀਆਂ, ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਗੋਲੀਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਨੇਫਰੋ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਕ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜੂਸ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨੋਟ - ਉਪਰੋਕਤ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹੈ, ਜੋ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।



## 10. ਸੂਗਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਟੇਪਰਿੰਗ।

ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਲਗਭਗ 3-4 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 15-30 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋਕ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ, 4 ਦਿਨ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਯੂਨਿਟਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਹਰ ਵਾਰ ਇਸ ਨੂੰ 3 ਯੂਨਿਟ ਘਟਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ 10 ਯੂਨਿਟ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ 7 ਯੂਨਿਟਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਿਰੈਕਲ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹਰ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਹਰ ਵਾਰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀ ਯੂਨਿਟ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ 3 ਯੂਨਿਟ ਘਟਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਰਤਮਾਨ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਖੁਰਾਕ 10 ਯੂਨਿਟ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ 7 ਯੂਨਿਟ ਪ੍ਰਤੀ ਖੁਰਾਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਇਸ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸੂਗਰ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 4 ਦਿਨ 'ਤੇ, ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ 25% ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਕੇ, ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਇਸ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਿਰੈਕਲ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਆਮ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਲਈ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ - ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਹੀ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## 11. ਖਪਤ ਗਾਈਡ: (ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)

### ਸਵੇਰ

**ਕਦਮ 1:** ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ ਖਾਲੀ ਪੇਟ, 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਪੂਰਕਾਂ ਨੂੰ 30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਓ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 7.5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਹਰੇਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਪੂਰਕ ਨੂੰ 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਤਲਾ ਕਰਕੇ ਪੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ (ਕਿਡਨੀ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ)

**ਕਦਮ 2:** ਪੂਰਕਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਘਰੇਲੂ ਉਪਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; (a) ਲਸਣ - ਲਗਭਗ 2-3 ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ। (ਬੀ) ਅਦਰਕ - ਲਗਭਗ ½ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ। (c) ਮੇਥੀ ਦੇ ਬੀਜ [ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜ ਕੇ ਜਾਂ ਰਾਤ ਭਰ ਪੁੰਗਰਦੇ] - ½ ਚਮਚ। ਨੋਟ - ਉਪਰੋਕਤ ਘਰੇਲੂ ਉਪਚਾਰ ਪ੍ਰੀ-ਬਾਇਓਟਿਕਸ ਹਨ ਜੋ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ। (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ)

**ਕਦਮ 3:** ਯੋਗਾ - 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਧਿਆਨ ਕਰੋ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ 40 ਸੈਂਟ। ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਅਤੇ ਅਨੁਲੋਮਾ ਵਿਲੋਮਾ ਦੇ 20 ਸੈਂਟ। ਨੋਟ - ਯੋਗਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉੱਪਰ ਦੱਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਗਾਈਡਲਾਈਨ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 100 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਕੇਲੇ ਦੇ ਤਣੇ ਦਾ ਰਸ ਲਓ।



**ਕਦਮ 4:**ਆਪਣੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੋਰਸ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਲੈਕਸ ਡਰਿੰਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਨੋਟ - ਫਲੈਕਸ ਡਰਿੰਕ ਓਮੇਗਾ 3 ਅਤੇ ਓਮੇਗਾ 6 ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡਸ ਅਤੇ ਲਿਗਨਾਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ½ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਫਲੈਕਸ ਖੁਰਾਕ (ਕਿਡਨੀ ਰੋਗ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ)



**ਕਦਮ 5:**ਨਾਸ਼ਤਾ - ਫਲੈਕਸ ਡਰਿੰਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਫਲਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਓ (ਕਿਡਨੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ 150 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੇਲੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 30% ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦੇ 60% ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਤੇ 20% ਤੋਂ ਘੱਟ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

## ਤਜਵੀਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਪਹਿਰ

**ਕਦਮ 1:**ਇੱਕ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ, 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਪੂਰਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠੇ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ 30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਤਲਾ ਕਰਕੇ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 7.5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਹਰੇਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਪੂਰਕ ਨੂੰ ਇੱਕਠੇ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ 15 ਵਿੱਚ ਪਤਲਾ ਕਰਕੇ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗ ਲਈ ਪਾਣੀ। (ਕਿਡਨੀ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ)

**ਕਦਮ 2:**ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ - ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਓ (ਕਿਡਨੀ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜੂਸ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ) ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 30% ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਨਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 60% ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਅਤੇ 20% ਤੋਂ ਘੱਟ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਚਿਕਨ।

## ਸ਼ਾਮ

**ਕਦਮ 1:**ਫਲੈਕਸ ਡਰਿੰਕ ਦਾ 1 ਗਲਾਸ ਪੀਓ। ਨੋਟ - ਫਲੈਕਸ ਡਰਿੰਕ ਓਮੇਗਾ 3 ਅਤੇ ਓਮੇਗਾ 6 ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਲਿਗਨਾਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। (ਕਿਡਨੀ ਰੋਗ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ)

## ਰਾਤ

**ਕਦਮ 1:**ਇੱਕ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ, 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਪੂਰਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠੇ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ 30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਤਲਾ ਕਰਕੇ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 7.5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਹਰੇਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਪੂਰਕ ਨੂੰ ਇੱਕਠੇ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ 15 ਵਿੱਚ ਪਤਲਾ ਕਰਕੇ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗ ਲਈ ਪਾਣੀ। (ਕਿਡਨੀ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ)

**ਕਦਮ 2:**ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ - ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਓ (ਕਿਡਨੀ ਰੋਗ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜੂਸ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ)। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 30% ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦੇ 60% ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ 20% ਤੋਂ ਘੱਟ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਖੁਰਾਕ ਚਾਰਟ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਅਧਿਆਇ 2

### ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ

<b>S1</b> -ਐਂਟੀ-ਏਜਿੰਗ	<b>S3</b> -ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਸਪੋਰਟ	<b>S5</b> -ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ	<b>S7</b> -ਇਮਿਊਨ ਕੇਅਰ
<b>S2</b> -ਆਰਥੋ ਸਪੋਰਟ	<b>S4</b> -ਜਿਗਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ	<b>S6</b> -ਗੈਸਟਰੋ ਸਹਾਇਤਾ	<b>S10</b> -ਸੂਗਰ ਕੇਅਰ

	ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ	ਸੰਜੋਗ			ਡਾਈਟ	ਵਾਧੂ ਲਾਭ
		ਸਵੇਰ	ਦੁਪਹਿਰ	ਸ਼ਾਮ		
1	ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਬੀਪੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ	S3, S4, S5	S3	S3, S4, S5	ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ	ਬੀ.ਪੀ., ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ/ਡਾਇਬਟਿਕ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ, ਡਾਇਬਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
2	ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਸੂਗਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ	S10, S4, S5	S3	S10, S4, S5	ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ	ਬੀ.ਪੀ., ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ/ਡਾਇਬਟਿਕ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ, ਡਾਇਬਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
3	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੀਕੇਜ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ	S3, S4, S5	S3	S3, S4, S5	ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ	ਬੀ.ਪੀ., ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ/ਡਾਇਬਟਿਕ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ, ਡਾਇਬਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
4	ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ	S1, S4, S5		S1, S4, S5	ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ	ਬੀ.ਪੀ., ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ/ਡਾਇਬਟਿਕ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ, ਡਾਇਬਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
5	ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ / ਪੁਰਾਣੀ ਐਨਜਾਈਨਾ / ਡਾਇਲੇਟਿਕ ਕਾਰਡੀਓਮਿਓਪੈਥੀ / ਐਰੀਥਮੀਆ / ਵੈਸਲ ਡਿਜੀਜ਼ (ਸੀਏਡੀ) ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ	S1, S3, S7	S3, S4	S1, S3, S7	ਸੁਪਰ ਡਾਈਟ	ਬੀਪੀ, ਸੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਵਿਕਾਰ/ ਡਾਇਬਟਿਕ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ, ਡਾਇਬਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ
6	ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਬੁਰੇਨ ਸਟੋਕ/ਅਧਰੰਗ/ ਪਾਰਕਿੰਸਨ/ਕਿਸੇ ਤੰਤੂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ/ ਵਰਟੀਗੋ	S1, S3, S7	S4, S5	S1, S3, S7	ਸੁਪਰ ਡਾਈਟ	ਬੀ.ਪੀ., ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਡਾਇਬਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
7	ਸਿਰ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ/ਮਾਈਗਰੇਨ/ਕਾਰਟੈਕਸ 1 ਕੈਲਸੀਫਿਕੇਸ਼ਨ/ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਧਮਨੀਆਂ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ	S1, S3, S7	S4, S5	S1, S3, S7	ਸੁਪਰ ਡਾਈਟ	ਬੀ.ਪੀ., ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਵਿਕਾਰ/- ਡਾਇਬਟਿਕ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ, ਡਾਇਬਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
8	ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀ	S1, S3, S7	S4, S5	S1, S3, S7	ਸੁਪਰ ਡਾਈਟ	ਬੀ.ਪੀ., ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ/ਡਾਇਬਟਿਕ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ, ਡਾਇਬਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ

	ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ	ਸੰਜੋਗ			ਡਾਈਟ	ਵਾਧੂ ਲਾਭ
		ਸਵੈਰ	ਦੁਪਹਿਰ	ਸ਼ਾਮ		
9	ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਜਿਗਰ ਸਿਰੋਸਿਸ	S1, S4, S5	S3	S1, S4, S5	ਸੁਪਰ ਡਾਈਟ	ਬੀ.ਪੀ., ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ/ਡਾਇਬਟਿਕ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ, ਡਾਇਬਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
10	ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਪੁਰਾਣੀ ਐਸਿਡਿਟੀ/ ਕਬਜ਼/ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਬੋਅਲ ਸਿੰਡਰੋਮ/ਬਵਾਸੀਰ/ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ/ਕ੍ਰੋਹਨ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ	S6, S4, S5		S6, S4, S5	ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ	ਬੀ.ਪੀ., ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ/ਡਾਇਬਟਿਕ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ, ਡਾਇਬਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
11	ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਪੈਨਕ੍ਰੇਟਾਈਟਿਸ	S1, S3, S7	S4, S5	S1, S3, S7	ਸੁਪਰ ਡਾਈਟ	ਬੀ.ਪੀ., ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ/ਡਾਇਬਟਿਕ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ, ਡਾਇਬਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
12	ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਬੇਕਾਬੂ ਸੁਗਰ/ ਡਾਇਬਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ/ ਡਾਇਬਟਿਕ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ/ ਡਾਇਬਟਿਕ ਅਲਸਰ	S10, S4, S5	S3	S10, S4, S5	ਸੁਪਰ ਡਾਈਟ	ਬੀ.ਪੀ., ਦਿਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
13	ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜੀਕਲ ਵਿਕਾਰ: ਡਿਸਮੈਨੋਰੀਆ / ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਰੋਗ / ਗਰਭਾਸ਼ਯ ਫਾਈਬਰੋਇਡ / ਬਾਂਝਪਨ	S1, S3 S7		S1, S3 S7	ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ	ਬੀ.ਪੀ., ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ/ਡਾਇਬਟਿਕ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ, ਡਾਇਬਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
14	ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਬਾਇਰਾਇਡ (ਹਾਈਪਰ ਜਾਂ ਹਾਈਪੋ)	S1, S3 S7		S1, S3 S7	ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ	ਬੀ.ਪੀ., ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ/ਡਾਇਬਟਿਕ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ, ਡਾਇਬਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
15	ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਪੈਂਡਿਲੋਸਿਸ/ ਗਠੀਏ/ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ/ L5L5 ਗੋਪ/ C4 C5 ਗੋਪ/ ਡਿਸਕ ਬਲਜ/ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ/ਰਾਇਟਾਇਡ ਗਠੀਆਂ/ਸਰੀਰ ਦਾ ਦਰਦ	S2, S3, S7		S2, S3, S7	ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ	ਬੀ.ਪੀ., ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ/ਡਾਇਬਟਿਕ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ, ਡਾਇਬਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
	ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ	ਸੰਜੋਗ			ਡਾਈਟ	ਵਾਧੂ ਲਾਭ
		ਸਵੈਰ	ਦੁਪਹਿਰ	ਸ਼ਾਮ		
16	ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ	S4, S6		S4, S6	ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ	ਬੀ.ਪੀ.
17	ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਬੇਕਾਬੂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ/ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ	S1, S3, S7		S1, S3, S7	ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ	ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ/ਡਾਇਬਟਿਕ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ, ਡਾਇਬਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ
18	ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ	S3, S6, S7		S3, S6, S7	ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ	ਬੀ.ਪੀ., ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ/ਡਾਇਬਟਿਕ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ, ਡਾਇਬਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
19	ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਗੰਭੀਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਖੁਜਲੀ / ਲਿਪੋਮਾ / ਜ਼ਖਮ ਫਟਣਾ / ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਕਾਰ	S1, S4, S5		S1, S4, S5	ਸੁਪਰ ਡਾਈਟ	ਬੀ.ਪੀ., ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ/ਡਾਇਬਟਿਕ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ, ਡਾਇਬਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ

## ਅਧਿਆਇ 3

### ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਖੁਰਾਕ

#### 1. ਲਈ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ

a ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਬੀ. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੀਕੇਜ਼

ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ

- ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਲੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)।
- 5 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੂਣ
- ਤੇਲ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪ
- ਲਾਲ ਮੀਟ, ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ, ਬੀਫ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਝੀਗਾ
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ-ਅਧਾਰਿਤ ਉਤਪਾਦ (ਦਹੀ/ਦਹੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)
- ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਬੇਕਡ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੂਕੀਜ਼, ਬਿਸਕੁਟ ਆਦਿ।
- ਦਾਲਾਂ (ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਪਤ)
- ਅਨਾਜ-ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ
- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 30% ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਨਾਜ ਦੀ ਖਪਤ
- ਸ਼ਰਾਬ
- ਹਵਾਦਾਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ
- ਕੇਲੇ (ਕੇਲੇ ਦੇ ਸਟੈਮ ਜੂਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)



#### ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁਰਾਕ

i. ਪ੍ਰੋ-ਬਾਇਓਟਿਕਸ: ਇੱਕ ਵਾਰ

ii. ਕੇਲੇ ਦੇ ਸਟੈਮ ਜੂਸ: ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ। ਧਮਨੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਕੇਰੀਅਸ ਫਾਰਮੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ), ਹਰ ਵਾਰ 100 ਮਿ.ਲੀ.

iii. ਫਲੈਕਸ ਡਰਿੰਕ: ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਓਮੇਗਾ 3 ਅਤੇ ਓਮੇਗਾ 6 ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਇਹ ਸੈਲੂਲਰ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸੈਲੂਲਰ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਗਨਾਨ (ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਡੀਟੋਕਸੀਫਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ). ਫਲੈਕਸ ਡਾਈਟ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ 100 ਕਿਲੋ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

iv. ਲੀਚ ਦੀਆਂ ਪੱਕੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ: ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 40-60% ਲੀਚ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

v. ਦਾਲਾਂ : ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 5-10% ਦਾਲਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

vi. ਅਨਾਜ: ਸਿਰਫ ਚੌਲ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 25-30% ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਨਾਜ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ 13-14% ਅਚਨਚੇਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ 65 ਤੋਂ 70% ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰੀਏਟੀਨਾਈਨ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ। ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

vii. ਮੱਛੀ: ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ 20% ਤੱਕ ਬੇਕਡ ਮੱਛੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਪੁਨਰਜਨਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

viii. ਚਿਕਨ: ਬੇਕਡ ਚਿਕਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਪੂਰੇ ਭੋਜਨ ਦੇ 5% ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ix. ਸਪਾਈਸ ਡ੍ਰਿੰਕ: ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਐਲਰਜੀ, ਬੁਖਾਰ, ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

x. ਸੁਪਰ ਸੀਰੀਅਲ ਫੂਡ: ਸੁਪਰ ਸੀਰੀਅਲ ਫੂਡ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।

## 2. ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ:

a ਗੁਰਦੇ ਪੱਥਰ

ਬੀ. ਡਿਸਮੇਨੋਰੀਆ

c. ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਰੋਗ

d. ਥਾਈਰੋਇਡ

ਈ. ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਪੋਂਡਿਲੋਸਿਸ

f. ਗਠੀਏ

g ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ

h. L4 - L5 ਅੰਤਰ

I. C4 - C5 ਅੰਤਰ

ਜੇ. ਡਿਸਕ ਬਲਜ

k. ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ

l ਬੇਕਾਬੂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ/ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ

m ਕਬਜ਼

n. ਕੋਲੋਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਾਈਸਰਾਈਡਸ

ਓ. ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗੈਰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

### a) ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਮਕ.
- ਤੇਲ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪ
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ-ਆਧਾਰਿਤ ਉਤਪਾਦ (ਕਰੀਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਹੀਂ/ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)
- ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਬੇਕਡ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੂਕੀਜ਼, ਬਿਸਕੁਟ ਆਦਿ।
- ਸ਼ਰਾਬ
- ਹਵਾਦਾਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

### b) ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

I. ਪ੍ਰੀ-ਬਾਇਓਟਿਕਸ: -a) ਲਸਣ - ਲਗਭਗ 2-3 ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ। (ਬੀ) ਅਦਰਕ - ਲਗਭਗ ½ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ। (c) ਮੇਥੀ ਦੇ ਬੀਜ [ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜ ਕੇ ਜਾਂ ਰਾਤ ਭਰ ਪੁੰਗਰਦੇ] - ½ ਚਮਚ। ਸਵੇਰੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਇਹ ਰੋਗਾਣੂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੋੜਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ii. ਕੋਲੇ ਦੇ ਸਟੈਮ ਜੂਸ: ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ। ਧਮਨੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਕੇਰੀਅਸ ਫਾਰਮੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ), ਹਰ ਵਾਰ 100 ਮਿ.ਲੀ.

- iii. ਫਲੈਕਸ ਡਰਿੰਕ: ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਓਮੇਗਾ 3 ਅਤੇ ਓਮੇਗਾ 6 ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਇਹ ਸੈਲੂਲਰ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸੈਲੂਲਰ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਗਨਾਨ (ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਡੀਟੋਕਸੀਫਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ)। ਫਲੈਕਸ ਡਾਈਟ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ 100 ਕਿਲੋ ਮੁੰਗਫਲੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- iv. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜੂਸ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪੂਰਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭਰਪੂਰ ਪੋਸ਼ਣ ਮੁੱਲ ਵੀ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।
- v. ਦਾਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਪੱਕੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ: ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 40-60% ਵਿੱਚ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- vi. ਅਨਾਜ: ਸਿਰਫ ਚੌਲ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 40 ਤੋਂ 50% ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਨਾਜ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ 13-14% ਅਚਨਚੇਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ 65 ਤੋਂ 70% ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਚਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਚਰਬੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- vii. ਮੱਛੀ: ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ 20% ਤੱਕ ਬੇਕਡ ਮੱਛੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਪੁਨਰਜਨਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- viii. ਸੁਪਰ ਸੀਰੀਅਲ ਫੂਡ: ਸੁਪਰ ਸੀਰੀਅਲ ਫੂਡ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।
- ix. ਸਪਾਈਸ ਡਰਿੰਕ: ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਐਲਰਜੀ, ਬੁਖਾਰ, ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### 3. ਲਈ ਸੁਪਰ ਡਾਈਟ -

- a ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ  
ਬੀ. ਪੁਰਾਣੀ ਐਨਜਾਈਨਾ  
c. ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਕਾਰਡੀਓਮਿਓਪੈਥੀ  
d. ਐਰੀਥਮੀਆ  
ਈ. ਵੈਸਲ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (CAD)  
f. ਬ੍ਰੇਨ ਸਟ੍ਰੋਕ / ਅਧਰੰਗ  
g ਗੰਭੀਰ ਸਿਰ ਦਰਦ  
h. ਮਾਈਗਰੇਨ  
I. ਕਾਰਟੈਕਸ ਕੈਲਸੀਫੀਕੇਸ਼ਨ  
ਜੇ. ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਧਮਨੀਆਂ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ  
k. ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀ  
l ਜਿਗਰ ਸਿਰੋਸਿਸ  
m ਪੁਰਾਣੀ ਐਸਿਡਿਟੀ  
n. ਚਿੜਚਿੜਾ ਟੱਟੀ ਸਿੰਡਰੋਮ  
ਓ. ਬਵਾਸੀਰ (ਬਵਾਸੀਰ)  
ਪੀ. ਪੈਨਕ੍ਰੇਟਾਈਟਸ  
q. ਬੇਕਾਬੂ ਸੂਗਰ  
ਆਰ. ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ  
ਐੱਸ. ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ  
ਟੀ. ਸੂਗਰ ਦੇ ਅਲਸਰ  
u. ਗੰਭੀਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਖੁਜਲੀ



- v. ਲਿਪੋਮਾ
- x. ਜਖਮ ਫਟਣਾ
- y. ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਕਾਰ -**ਚੰਬਲ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਖੁਜਲੀ**

**a) ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:**

- ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਮਕ.
- ਐਡੀਮਾ (ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੋਜ) ਹੋਣ 'ਤੇ 1 ਲੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ
- ਤੇਲ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪ
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ-ਆਧਾਰਿਤ ਉਤਪਾਦ (ਕਰੀਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਹੀ/ਦਹੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)
- ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਬੇਕਡ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੂਕੀਜ਼, ਬਿਸਕੁਟ ਆਦਿ।
- ਸ਼ਰਾਬ
- ਹਵਾਦਾਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

**b) ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:**

i. ਪ੍ਰੀ-ਬਾਇਓਟਿਕਸ: (a) ਲਸਣ - ਲਗਭਗ 2-3 ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ। (ਬੀ) ਅਦਰਕ - ਲਗਭਗ ½ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ। (c) ਮੇਥੀ ਦੇ ਬੀਜ [ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜ ਕੇ ਜਾਂ ਰਾਤ ਭਰ ਪੁੰਗਰਦੇ] - ½ ਚਮਚ। ਸਵੇਰੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਇਹ ਰੋਗਾਣੂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੋੜਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ii. ਕੇਲੇ ਦੇ ਸਟੈਮ ਜੂਸ: ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ। ਧਮਨੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਕੇਰੀਅਸ ਫਾਰਮੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ), ਹਰ ਵਾਰ 100 ਮਿ.ਲੀ.

iii. ਫਲੈਕਸ ਡਰਿੰਕ: ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਓਮੇਗਾ 3 ਅਤੇ ਓਮੇਗਾ 6 ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਇਹ ਸੈਲੂਲਰ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸੈਲੂਲਰ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਗਨਾਨ (ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਡੀਟੋਕਸੀਫਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ). ਫਲੈਕਸ ਡਾਈਟ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ 100 ਕਿਲੋ ਮੁੰਗਫਲੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

iv. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜੂਸ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪੂਰਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭਰਪੂਰ ਪੇਸ਼ਕ ਮੁੱਲ ਵੀ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

v. ਪੱਕੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਦਾਲਾਂ ਦੇ ਤਿਆਰੀਆਂ: ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 40-60% ਲੀਚ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

vi. ਦਾਲਾਂ: ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 5-10% ਦਾਲਾਂ ਹੀ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

vii. ਅਨਾਜ: ਸਿਰਫ ਚੌਲ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 40 ਤੋਂ 50% ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਨਾਜ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ 13-14% ਅਚਨਚੇਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ 65 ਤੋਂ 70% ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਚਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਚਰਬੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ix. ਸੁਪਰ ਸੀਰੀਅਲ ਫੂਡ: ਸੁਪਰ ਸੀਰੀਅਲ ਫੂਡ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।

x. ਮੱਛੀ: ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ 20% ਤੱਕ ਬੇਕਡ ਮੱਛੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਪੁਨਰਜਨਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

xi ਚਿਕਨ: ਬੇਕਡ ਚਿਕਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਪੂਰੇ ਭੋਜਨ ਦੇ 5% ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

xii. ਸਪਾਈਸ ਡ੍ਰਿੰਕ: ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਐਲਰਜੀ, ਬੁਖਾਰ, ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



#### 4. ਕੈਸਰ ਡਾਈਟ- ਕੈਸਰ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਕਵਾਨਾਂ

##### I. ਕੈਸਰ ਪੜਾਅ-1 ਅਤੇ ਪੜਾਅ-2: (30% ਪਕਾਈ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ 70% ਕੱਚੀ ਖੁਰਾਕ)

a) ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ (ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ)

- I. ਕੋਈ ਮਿਠਾਈ ਨਹੀਂ (ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ)
- ii. ਮਾਈਕਰੋਵੈਨ ਗਰਮ ਭੋਜਨ
- iii. ਕਣਕ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਦਾ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ
- iv. ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੂਣ.
- v. ਕੋਈ ਮੀਟ, ਬੀਫ, ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ ਨਹੀਂ। (ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)
- vi. ਤੇਲ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪ
- vii. ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ-ਅਧਾਰਿਤ ਉਤਪਾਦ (ਕਰੀਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਹੀਂ/ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)
- viii. ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਬੇਕਡ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੂਕੀਜ਼, ਬਿਸਕੁਟ ਆਦਿ।
- ix. ਸ਼ਰਾਬ
- x. ਹਵਾਦਾਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- xi ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਮਿਠਾਈਆਂ

b) ਇਲਾਜ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ: (30% ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ)

I. ਪ੍ਰੀ-ਬਾਇਓਟਿਕਸ: (a) ਲਸਣ - ਲਗਭਗ 2-3 ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ। (ਬੀ) ਅਦਰਕ - ਲਗਭਗ ½ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ। ©ਮੇਥੀ ਦੇ ਬੀਜ [ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜ ਕੇ ਜਾਂ ਰਾਤ ਭਰ ਪੁੰਗਰਦੇ ਹੋਏ] - ½ ਚਮਚ। ਸਵੇਰੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ, ਇਹ ਰੋਗਾਣੂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੋੜਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ii. ਕੇਲੇ ਦੇ ਸਟੈਮ ਜੂਸ: ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ। ਧਮਨੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਲੋਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਕੇਰੀਅਸ ਫਾਰਮੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ), ਹਰ ਵਾਰ 50-60 ਮਿ.ਲੀ.

iii. ਫਲੈਕਸ ਡ੍ਰਿੰਕ: ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬ੍ਰੇਕ ਫਾਸਟ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੋਰਸ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸਨੈਕਸ ਵਜੋਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਓਮੇਗਾ 3 ਅਤੇ ਓਮੇਗਾ 6 ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ (ਇਹ ਸੈਲੂਲਰ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸੈਲੂਲਰ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਲਿਗਨਾਨ ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ (ਇਹ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਡੀਟੋਕਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਲੈਕਸ ਡਾਈਟ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ 100 ਕਿਲੋ ਮੁੰਗਫਲੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।

iv. ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜੂਸ: ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ. ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪੂਰਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭਰਪੂਰ ਪੇਸ਼ਕ ਮੁੱਲ ਵੀ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। v. ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੁਪਰ ਸਲਾਦ: ਵਧੇਰੇ ਸੁਪਰ ਸੀਰੀਅਲ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।

vi. ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ: ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 40-60% ਲੀਚ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

vii. ਅਨਾਜ: ਸਿਰਫ ਚੌਲ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 25-30% ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਨਾਜ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ 13-14% ਅਚਨਚੇਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ 65 ਤੋਂ 70% ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰੀਏਟਿਨਾਈਨ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੇਟੇ ਅਨਾਜ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

viii. ਮੱਛੀ: ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ 20% ਤੱਕ ਬੇਕਡ ਮੱਛੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਪੁਨਰਜਨਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ix. ਚਿਕਨ: ਬੇਕਡ ਚਿਕਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਪੂਰੇ ਭੋਜਨ ਦੇ 5% ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

x. ਫਲ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ: ਨਾਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਾਰੀਅਲ, ਖਜੂਰ ਅਤੇ ਅੰਜੀਰ ਦੇ ਫਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

xi. ਕੋਲਡ ਪ੍ਰੈਸਡ ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ: ਇੱਕ ਚਮਚ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚਮਚ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

xii. ਮਸਾਲਾ ਡਰਿੰਕ: ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਐਲਰਜੀ, ਬੁਖਾਰ, ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ

xiii. ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਦੁੱਧ: ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ।

xiv. ਸੁਪਰ ਸੀਰੀਅਲ ਫੂਡ: ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਪਰ ਸੀਰੀਅਲ ਫੂਡ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।

## 2. ਕੈਂਸਰ ਪੜਾਅ-3 ਅਤੇ ਪੜਾਅ-4: ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ 100% ਕੱਚੀ ਖੁਰਾਕ

**a ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ: (ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ)**

i. ਮਿਠਾਈਆਂ।

ii. ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੂਣ।

iii. ਤੇਲ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪ (ਸਣ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜੋ ਫਲੈਕਸ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ)।

iv. ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ-ਅਧਾਰਿਤ ਉਤਪਾਦ (ਕਰੀਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਹੀ/ਦਹੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)

v. ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਬੇਕਡ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਕੀਜ਼, ਬਿਸਕੁਟ ਆਦਿ।

vi. ਸ਼ਰਾਬ

vii. ਹਵਾਦਾਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

**ਬੀ. ਲਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ: (ਨਾ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਅਨੁਸਾਰ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)**

i. ਪ੍ਰੀ-ਬਾਇਓਟਿਕਸ: (a) ਲਸਣ - ਲਗਭਗ 2-3 ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ। (ਬੀ) ਅਦਰਕ - ਲਗਭਗ ½ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ। © ਮੇਥੀ ਦੇ ਬੀਜ [ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜ ਕੇ ਜਾਂ ਰਾਤ ਭਰ ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ] - ½ ਚਮਚ। ਸਵੇਰੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਇਹ ਰੋਗਾਣੂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ii. ਕੇਲੇ ਦੇ ਸਟੈਮ ਜੂਸ: ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ। ਧਮਨੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਲੋਕੈਲਿਕਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲਕੋਰੀਅਸ ਫਾਰਮੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ), ਹਰ ਵਾਰ 50-60 ਮਿ.ਲੀ.

iii. ਫਲੈਕਸ ਡਰਿੰਕ: ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬ੍ਰੇਕ ਫਾਸਟ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੋਰਸ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸਨੈਕਸ ਵਜੋਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਓਮੇਗਾ 3 ਅਤੇ ਓਮੇਗਾ 6 ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ (ਇਹ ਸੈਲੂਲਰ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸੈਲੂਲਰ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਲਿਗਨਾਨ ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ (ਇਹ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਡੀਟੋਕਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਲੈਕਸ ਡਾਈਟ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ 100 ਕਿਲੋ ਮੁੰਗਫਲੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।

iv. ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜੂਸ: ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ. ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪੂਰਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭਰਪੂਰ ਪੋਸ਼ਣ ਮੁੱਲ ਵੀ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। v. ਸੁਪਰ ਸਲਾਦ: ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ।

vi. ਫਲ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ: ਨਾਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਾਰੀਅਲ, ਖਜੂਰ ਅਤੇ ਅੰਜੀਰ ਦੇ ਫਲ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

vii. ਕੋਲਡ ਪ੍ਰੈਸਡ ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ: ਇੱਕ ਚਮਚ ਕੋਲਡ ਪ੍ਰੈਸਡ ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚਮਚ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

viii. ਸਪਾਈਸ ਡਰਿੰਕ: ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਐਲਰਜੀ, ਬੁਖਾਰ, ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ix. ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਦੁੱਧ: ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ

## ਅਧਿਆਇ 4

### ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਕਵਾਨਾਂ

#### 1. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੀਚ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਭਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ/ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ। ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ/ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ/ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਜੂਸ ਗੰਭੀਰ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ।

#### 2. ਫਲੈਕਸ ਡਰਿੰਕ

ਫਲੈਕਸ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਓਮੇਗਾ 3 ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ, ਓਮੇਗਾ 6 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਲਿਗਨਾਨ ਦਾ ਕਾਫੀ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਸੈਲੂਲਰ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਅਤੇ ਸੈਲੂਲਰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਲਿਗਨਾਨ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਡੀਟੋਕਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਲੈਕਸ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਚਮਚ, ਭਾਵ 15 ਗ੍ਰਾਮ, 45 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਜਾਂ 6 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਕਾਜੂ, ਜਾਂ 1 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਸੈਲਮਨ ਮੱਛੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਫਲੈਕਸ ਡਰਿੰਕ ਵਿੱਚ 1 ਚਮਚ ਕੋਲਡ ਪ੍ਰੈਸਡ ਫਲੈਕਸਸੀਡ ਆਇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਪੇਸ਼ਣ ਮੁੱਲ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### ਨੋਟ-

- ਫਲੈਕਸ ਡਰਿੰਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੀਓ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫਲੈਕਸ ਡਰਿੰਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੀਜ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਅਨਾਰ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਓ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਲਾਦ, ਹਰੇ ਛੋਲੇ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ।
- ਫਲੈਕਸ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੁੰਨੋ ਜਾਂ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਫਲੈਕਸ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਪਾਊਡਰ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰੋ, ਫਲੈਕਸ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਖਪਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਊਡਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਫਲੈਕਸ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਣ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਫਲੈਕਸ ਡਰਿੰਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਰਫ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲੈਕਸ ਡਰਿੰਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਖਪਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

#### ਫਲੈਕਸ ਡਰਿੰਕ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ

1. ਸਣ ਦੇ ਬੀਜ - 1 ਚਮਚ (15 ਗ੍ਰਾਮ)
2. ਕੋਲਡ ਪ੍ਰੈਸਡ ਫਲੈਕਸ ਸੀਡ ਆਇਲ - 1 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ (15 ਗ੍ਰਾਮ)
3. ਦਹੀ (ਦਹੀ)- 100 ਗ੍ਰਾਮ

#### ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ

- ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਮਿਕਸਰ ਗ੍ਰਾਈਡਰ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਗ੍ਰਾਈਡਰ ਵਿੱਚ, ਫਲੈਕਸ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਬਰੀਕ ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ ਪੀਸ ਲਓ।
- ਇੱਕ ਮਿਕਸਰ ਗ੍ਰਾਈਡਰ ਦੇ ਇੱਕ ਮੱਧਮ ਜਾਰ ਵਿੱਚ, ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚੂਰਨ ਦਿਓ -
  - a) ਫਲੈਕਸ ਸੀਡ ਪਾਊਡਰ
  - b) ਕੋਲਡ ਪ੍ਰੈਸਡ ਫਲੈਕਸ ਸੀਡ ਆਇਲ
  - c) ਦਹੀ/ਦਹੀ
- ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰਤਾ ਵਾਂਗ ਮੱਖਣ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

### 3. ਕੇਲੇ ਦੇ ਸਟੈਮ ਜੂਸ

ਕੇਲੇ ਦਾ ਤਣਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ6 ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੇਲੇ ਦੇ ਤਣੇ ਦਾ ਸਵਾਦ ਸਵਾਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲੀ ਦੀ ਲਾਗ, ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਜਲਨ, ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਕਬਜ਼, ਐਸਿਡਿਟੀ ਅਤੇ ਅਲਸਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਅਤੇ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਟੋਨ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਡੀਟੋਕਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੈਲਕੇਰੀਅਸ ਜਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਅਤੇ ਪਿੱਤੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

#### ਵਿਅੰਜਨ -

- ਕੇਲੇ ਦੇ ਤਣੇ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ।
- ਤਣੇ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੂਸ ਦੇ ਐਕਸਟਰੈਕਟ ਤੋਂ ਜੂਸ ਲਓ।
- ਇਸ ਵਿਚ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਓ।

### 4. ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜੂਸ

ਨੋਟ - ਇਹ ਜੂਸ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ (ਧਨੀਆ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਇਸ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ; ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੀਚ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

#### ਸਮੱਗਰੀ -

1. ਚੁਕੰਦਰ
2. ਬੋਤਲ ਲੌਕੀ
3. ਗਾਜਰ
4. ਗੋਭੀ
5. ਖੀਰਾ
6. ਸੈਲਰੀ ਜਾਂ ਧਨੀਆ ਪੱਤੇ - ਲਗਭਗ 20 ਗ੍ਰਾਮ
7. ਆਂਵਲਾ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਸਟਾਰਫਰੂਟ
8. ਸੁਪਾਰੀ ਦਾ ਪੱਤਾ - 1



#### ਤਿਆਰੀ -

- ਸਾਰੀਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਲੀਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੂਸ ਕੱਢਣ ਲਈ ਜੂਸ ਐਕਸਟਰੈਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰਕੇ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### 5. ਧਨੀਆ ਪੱਤਾ ਸੂਪ

ਇਹ ਸੂਪ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਨਮਕ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਿਮ ਨੋਟ - ਇਸ ਸੂਪ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਪੱਧਰ ਆਮ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

#### ਸਮੱਗਰੀ -

1. ਧਨੀਆ ਪੱਤੇ - 30 ਗ੍ਰਾਮ
2. ਲਸਣ - 1 - 2 ਫਲੈਕਸ
3. ਅਦਰਕ - 5 ਗ੍ਰਾਮ



4. ਹਰੀ ਮਿਰਚ - 1
5. ਪਿਆਜ਼ - ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਰਕਮ; ਸੂਪ ਦਾ ਲਗਭਗ 5%
6. ਟਮਾਟਰ - ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਰਕਮ; ਸੂਪ ਦਾ ਲਗਭਗ 5%
7. ਪਾਣੀ - ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ

#### ਤਿਆਰੀ -

- ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪਾਊਡ ਕਰੋ. ਇੱਕ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ। (10 ਮੀਟਰ)

#### 6. ਮੋਰਿੰਗਾ ਸੂਪ

ਮੋਰਿੰਗਾ ਦੇ ਪੱਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਆਇਰਨ, ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ਜੋ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੋਰਿੰਗਾ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### ਸਮੱਗਰੀ -

1. ਮੋਰਿੰਗਾ ਦੇ ਪੱਤੇ - 250 ਗ੍ਰਾਮ
2. ਧਨੀਆ ਪੱਤੇ - 30 ਗ੍ਰਾਮ
3. ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ - 4
4. ਟਮਾਟਰ - 1
5. ਪਿਆਜ਼ - 1
6. ਪਾਣੀ - 1 ਲੀਟਰ
7. ਅਦਰਕ - 50 ਗ੍ਰਾਮ
8. ਲਸਣ - 25 ਗ੍ਰਾਮ
9. ਹਰੀ ਮਿਰਚ - 1
10. ਕਰੀ ਪੱਤੇ - 1
11. ਘਿਓ - ½ ਚਮਚ



#### ਤਿਆਰੀ -

- ਇੱਕ ਕੂਕਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ 10 ਮੀਟਰ ਉਬਾਲੋ; ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਕਸਰ-ਬਲੈਂਡਰ ਵਿੱਚ ਪੀਸ ਲਓ।

- ਸੂਪ ਨੂੰ ਸੁਆਦੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੂਣ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਿਡਨੀ, ਦਿਲ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਅਧਰੰਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀਮਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

#### 7. ਗ੍ਰੈਵੀਓਲਾ ਪਾਊਡਰ

ਗ੍ਰੈਵੀਓਲਾ ਪਾਊਡਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕੈਂਸਰ, ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਗੰਭੀਰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਗੈਸਟਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਰਾਇਮੇਟਾਇਡ ਗਠੀਏ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਪੂਰਕ ਦੇ ਨਾਲ 2.5 ਗ੍ਰਾਮ (1/2 ਚਮਚ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫਲੈਕਸ ਡਰਿੰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ, ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### 8. ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਗੋਲੀ

ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਸੁਆਦ ਲਈ ਤਿੱਖੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਖਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ -**

1. ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ - ½ ਚਮਚ
2. ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ - 1 ਚੁਟਕੀ
3. ਪਾਣੀ - ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ

**ਤਿਆਰੀ -**

- ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਗੋਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।

**9. ਨਿੰਮ ਅਤੇ ਪੀਪਲ ਐਬਸਟਰੈਕਟ****ਸਮੱਗਰੀ -**

1. ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ - 8 ਪੱਤੇ
2. ਪੀਪਲ ਦੇ ਪੱਤੇ - 3-4 ਪੱਤੇ

**ਤਿਆਰੀ -**

- ਸਾਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪੀਸ ਲਓ ਅਤੇ 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਤਰਲ ਕੱਢ ਲਓ

**10. ਫਰਮੈਟ ਕੀਤੇ ਚੌਲ**

ਫਰਮੈਟਡ ਚਾਵਲ ਪ੍ਰੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-12 ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਰਮੈਟ ਕੀਤੇ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਜ਼ੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਸੀ।

**ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ -**

1. ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲ - 250 ਗ੍ਰਾਮ
2. ਮੱਖਣ - 1 ਚੱਮਚ

**ਤਿਆਰੀ -**

ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਖਣ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਫਰਮੈਟ ਕੀਤੇ ਚੌਲ ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਸੇਵਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

**11. ਤੇਲ ਰਹਿਤ ਮੱਛੀ****ਸਮੱਗਰੀ -**

1. ਮੱਛੀ - 1 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (ਘਣ ਜਾਂ ਉਗਲਾਂ ਵਾਂਗ)
2. ਅਦਰਕ - 1.5 ਇੰਚ ਦਾ ਟੁਕੜਾ
3. ਲਸਣ ਦਾ ਪੇਸਟ - 1 ਪੂਰੀ ਫਲੀ (ਲਸਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟੁਕੜੇ)
4. ਹਰੀ ਮਿਰਚ - 3
5. ਧਨੀਆ ਪੱਤੇ - 1 ਮੁੱਠੀ
6. ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤੇ - ਅੱਧੀ ਮੁੱਠੀ ਭਰ
7. ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ - ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ

**ਤਿਆਰੀ -**

- ਸਾਰੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਪੇਸਟ ਬਣਾ ਲਓ।

- ਇਸ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਮੱਛੀ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ 'ਤੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਮੈਰੀਨੇਟ ਕਰੋ ਇਸ ਨੂੰ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ -



**ਵਿਧੀ 1**

- ਮੱਛੀ ਨੂੰ 15 ਤੋਂ 20 ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਸਟੀਮ ਕਰੋ

**ਢੰਗ 2**

- ਮੈਰੀਨੇਟ ਕੀਤੀ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਤਵਾ ਜਾਂ ਗਰਿੱਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

- ਦੋ ਚੱਮਚ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਚਮਚ ਨਾਲ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ 15 ਤੋਂ 20 ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।

**ਮੱਛੀ ਕਰੀ:**

ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਨਾਲ ਭੁੰਨ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਰੀ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਓ ਅਤੇ ਧੋਤੀ ਹੋਈ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ 10 ਮੀਟਰ ਜਾਂ ਉਬਲਣ ਤੱਕ ਉਬਾਲੋ। ਇਸ ਕਰੀ ਨੂੰ ਚੌਲ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**12. ਤੇਲ ਰਹਿਤ ਮਸ਼ਰੂਮ****ਸਮੱਗਰੀ -**

1. ਮਸ਼ਰੂਮ - 1 ਕਿਲੋ (ਘਣ)
2. ਅਦਰਕ - 1.5 ਇੰਚ ਦਾ ਟੁਕੜਾ
3. ਲਸਣ ਦਾ ਪੇਸਟ - 1 ਪੂਰੀ ਫਲੀ (ਲਸਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟੁਕੜੇ)
4. ਹਰੀ ਮਿਰਚ - 3
5. ਧਨੀਆ ਪੱਤੇ - 1 ਮੁੱਠੀ
6. ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤੇ - ਅੱਧੀ ਮੁੱਠੀ ਭਰ
7. ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ - ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ

**ਤਿਆਰੀ -**

- ਸਾਰੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਪੇਸਟ ਬਣਾ ਲਓ।
- ਇਸ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਮਸ਼ਰੂਮ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ 'ਤੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਮੈਰੀਨੇਟ ਕਰੋ ਇਸ ਨੂੰ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ -

**ਵਿਧੀ 1 -**

- 15 ਤੋਂ 20 ਮੀਟਰ ਲਈ ਭਾਫ਼

**ਢੰਗ 2-**

- ਮੈਰੀਨੇਟ ਕੀਤੇ ਮਸ਼ਰੂਮ ਨੂੰ ਤਵਾ ਜਾਂ ਗਰਿੱਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

- ਦੋ ਚੱਮਚ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਚਮਚ ਨਾਲ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਪਕਾਓ ਅਤੇ 15 ਤੋਂ 20 ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਦਰਮਿਆਨੀ ਗਰਮੀ 'ਤੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਪਕਾਓ।

**13. ਚਿਕਨ ਕਰੀ****ਸਮੱਗਰੀ -**

1. ਚਿਕਨ - 1 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (ਡਿਸਕਿਨ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਮੱਧਮ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੇ)
2. ਪਿਆਜ਼ - 1 (ਮੱਧਮ ਆਕਾਰ ਦਾ ਅਤੇ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ)
3. ਹਰੀ ਮਿਰਚ - 3 (ਕੱਟੀ ਹੋਈ)
4. ਅਦਰਕ - 1 ਇੰਚ
5. ਲਸਣ - 1 ਫਲੀ (1 ਟੁਕੜਾ)
6. ਧਨੀਆ ਪੱਤੇ - 2 ਚਮਚ (ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ)
7. ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤੇ - 1 ਚਮਚ (ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ)
8. ਟਮਾਟਰ - 1 (ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ)
9. ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ - ¼ ਚਮਚ
10. ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ - ¼ ਚਮਚ



**ਤਿਆਰੀ -**

- ਸਾਰੇ ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬਲੈਂਡਰ 'ਚ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਪੇਸਟ ਬਣਾ ਲਓ, ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਪਾਓ।

- ਇਸ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਚਿਕਨ 'ਤੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਮੈਰੀਨੇਟ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ-

**ਵਿਧੀ 1 -**

- ਮੈਰੀਨੇਟ ਕੀਤੇ ਚਿਕਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ 'ਚ ਰੱਖੋ, ਇਸ 'ਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪਾਓ।

- ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੱਧਮ ਅੱਗ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੀਟੀ ਲਈ ਪਕਾਓ।(ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਸਨੂੰ 20 ਤੋਂ 25 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ)।

- ਅੱਗ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਆਮ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। **ਢੰਗ 2 -**

- ਸਾਰੇ ਚਿਕਨ ਨੂੰ ਪੈਨ ਜਾਂ ਕੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

- ਇਸ 'ਤੇ ਢੱਕਣ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮੱਧਮ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਕਾਓ, ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪਾਓ।

**14. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਰੀ / ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਿਆਰੀ****ਸਮੱਗਰੀ -**

1. ਲੀਚ ਦੀਆਂ ਪੱਕੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ - ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ (ਹਰੇ ਕੇਲੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)
2. ਪਿਆਜ਼ - 1
3. ਟਮਾਟਰ - 1
4. ਧਨੀਆ ਪੇਸਟ - 1 ਚਮਚ
5. ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਪੇਸਟ - 1 ਚਮਚ
6. ਹਰੀ ਮਿਰਚ - 3
7. ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਲਸਣ ਦਾ ਪੇਸਟ - 1 ਚਮਚ
8. ਲਾਲ ਚਨੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਦਾਲ 5%
9. ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ - ਸੁਆਦ ਲਈ
10. ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ - ¼ ਚਮਚ
11. ਪਾਣੀ - 400 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦਾ 2/3 ਹਿੱਸਾ

**ਤਿਆਰੀ -**

- ਮਿਰਚ, ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਨੂੰ ਕੱਟੋ (ਟਮਾਟਰ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ)

- ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ 'ਚ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾਓ।

- ਤੇਜ਼ ਅੱਗ 'ਤੇ 3-4 ਸੀਟੀਆਂ ਜਾਂ ਕੜ੍ਹੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ 25 ਮਿੰਟ)।

ਨੋਟ-ਲੂਣ, ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਤੇਲ ਨਾ ਪਾਓ।

**15. ਅਨਾਜ ਸੁਪਰ ਭੋਜਨ****ਸਮੱਗਰੀ -**

ਨੋਟ - ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਕਣਕ ਅਤੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ 1:3 ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।





1. ਚੌਲ ਜਾਂ ਕਣਕ - 30% ਤੋਂ ਘੱਟ
2. ਪੱਕੀਆਂ ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ - 60% ਤੋਂ ਵੱਧ (ਹਰੇ ਕੇਲੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)
3. ਕੱਟਿਆ ਪਿਆਜ਼ - 1
4. ਧਨੀਆ ਪੇਸਟ - 1 ਚਮਚ
5. ਹਰੀ ਮਿਰਚ - 3
6. ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਲਸਣ ਦਾ ਪੇਸਟ - 1 ਚਮਚ
7. ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਪੇਸਟ - 1 ਚਮਚ
8. ਲਾਲ ਚਨੇ / ਛੋਲੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਦਾਲ - ਵਿਅੰਜਨ ਦੇ 5% ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
9. ਕਰੀ ਪੱਤੇ - 8-10 ਪੱਤੇ
10. ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ - ਇੱਕ ਚੁਟਕੀ
11. ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ - ¼ ਚਮਚ
12. ਘੀ/ਮੱਖਣ - ½ ਚਾਹ ਦਾ ਚਮਚ

### ਤਿਆਰੀ -

- ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਕਣਕ ਅਤੇ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਨੂੰ ਕੁਰਲੀ ਅਤੇ ਧੋਵੋ।
- ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ 'ਚ ਪਾਓ।
- ਤੇਜ਼ ਅੱਗ 'ਤੇ 3-4 ਸੀਟੀਆਂ ਜਾਂ ਖਿਚੜੀ ਦੇ ਪੱਕਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ। (ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਸਨੂੰ 20 ਤੋਂ 25 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ)।

## 16. ਸੁਪਰ ਸਲਾਦ

### ਸਮੱਗਰੀ -

1. ਗਾਜਰ
2. ਖੀਰੇ
3. ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ
4. ਪਿਆਜ਼
5. ਟਮਾਟਰ
6. ਮੂਲੀ
7. ਕੋਈ ਵੀ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
8. ਹਰੇ ਚਣੇ (ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ)
9. ਬੰਗਾਲ ਗ੍ਰਾਮ (ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ)
10. ਨਾਰੀਅਲ
11. ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ
12. ਮੂੰਗਫਲੀ (ਪੁੰਗਰੀ ਹੋਈ)



### ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

- ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਭਰ ਭੁੰਨੋ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਮਿਲਾ ਲਓ।
- ਕੁਝ ਮਸਾਲੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਗਾਰਨਿਸ਼ ਕਰੋ।

## 17. ਮਸਾਲਾ ਡਰਿੰਕ (ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ/ਬੁਖਾਰ ਲਈ)

ਸਪਾਈਸ ਡਰਿੰਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਵੀ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਡਰਿੰਕ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਔਸ਼ਧੀ ਗੁਣ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ 'ਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਪਾਈਸ ਡਰਿੰਕ ਦੇ 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (8.5 ਫਲੀ. ਔਸ.) ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ -

1. ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ - 2.5 ਗ੍ਰਾਮ (0.10 ਔਸ ਜਾਂ 1 ਚਮਚ)
2. ਲੌਂਗ - 2.5 ਗ੍ਰਾਮ (0.10 ਔਸ ਜਾਂ 1 ਚਮਚ)
3. ਦਾਲਚੀਨੀ - 2.5 ਗ੍ਰਾਮ (0.10 ਔਸ ਜਾਂ 1 ਚਮਚ)
4. ਇਲਾਇਚੀ - 2.5 ਗ੍ਰਾਮ (0.10 ਔਸ ਜਾਂ 1 ਚਮਚ)
5. ਅਦਰਕ - ½ ਇੰਚ
6. ਗੁੜ - 2.5 ਗ੍ਰਾਮ (0.10 ਔਸ ਜਾਂ 1 ਚਮਚ) - ਸੁਆਦ ਲਈ
7. ਪਾਣੀ - 250 ml (8.5 fl. Oz.)



### ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਤਰੀਕਾ-

- a. ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਮੇਟੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਉਡ (ਪਾਉਡਰ ਨਹੀਂ)
- ਬੀ. ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਬਾਲੋ।
- c. ਜਦੋਂ ਘੋਲ ਉਬਲਣ 'ਤੇ ਆ ਜਾਵੇ, ਅੱਗ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਅਗਲੇ 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲੋ।
- d. ਇੱਕ ਸਿਈਵੀ ਦੁਆਰਾ ਘੋਲ ਪਾਸ ਕਰੋ।

### ਖਪਤ ਗਾਈਡ -

- a. ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।
- b. ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪੀਓ।

## 18. ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਦੁੱਧ

ਇੱਕ ਕੱਪ ਦੁੱਧ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ

1. ਮਿਆਰੀ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ½ ਹਿੱਸਾ
2. 100 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ

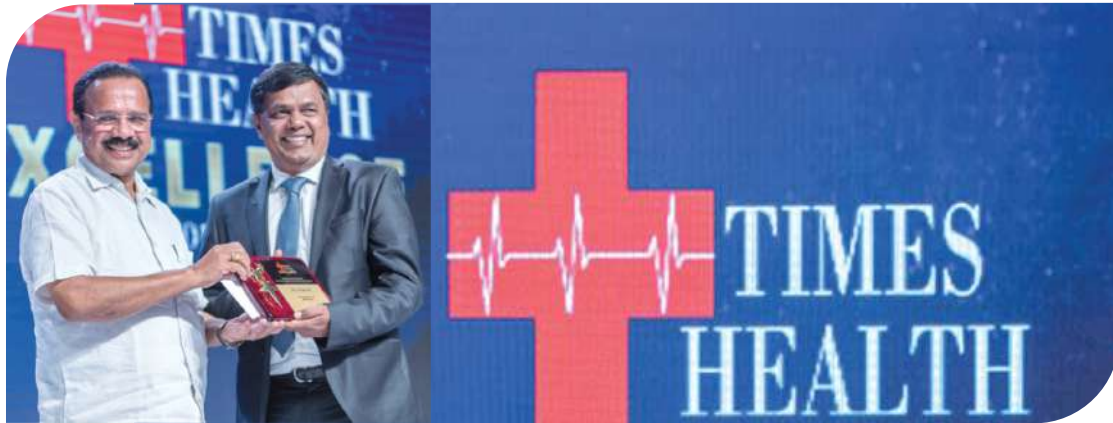


ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ: ਨਾਰੀਅਲ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਮਿਕਸਰ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ 50 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਮਿਕਸਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਮਲਮਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਛਿੱਲ ਲਓ, ਦੂਸਰੀ ਵਾਰ ਹੋਰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਹੀ ਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾਓ। 50 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਉਸੇ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲਾਓ।

## ਅਧਿਆਇ 5

### ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

1. **ਕੀ ਮਿਰੇਕਲ ਡਰਿੰਕਸ ਹੈਲਥ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਦੇ ਨਾਲ ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?** ਹਾਂ, ਮਿਰੇਕਲ ਡਰਿੰਕਸ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਨਾਲ ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. **ਕੀ ਮਿਰੇਕਲ ਡਰਿੰਕਸ ਹੈਲਥ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੁੱਧ ਧਾਤਾਂ, ਰਸਾਇਣ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ?**  
ਮਿਰੇਕਲ ਡਰਿੰਕਸ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੁੱਧ ਧਾਤਾਂ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਿਰੇਕਲ ਡਰਿੰਕਸ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਮੰਤਰਾਲੇ (FSSAI) ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਿਰੇਕਲ ਡਰਿੰਕਸ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਪੂਰਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. **ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਰੂਪ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?**  
ਕੱਚੇ ਕੇਲੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਲੀਚਡ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੀਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. **ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?**  
ਸਾਰੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੇਲੇ ਵਰਗੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਗੰਭੀਰ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
5. **ਸੀਕੇਡੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇ?**  
ਰੇਨਲ ਡਾਈਟ ਦੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕ੍ਰੀਏਟੀਨਾਈਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਿੱਥ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ; ਇਸ ਲਈ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
6. **ਕੀ ਅਸੀਂ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੇਲ ਦੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?**  
ਇਹ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਛੋਟਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ। ਤੋ ਘੱਟ ਚਮਚ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
7. **ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਲੂਣ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸੇਵਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**  
ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਮਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਹੇਠਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
8. **ਕੀ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?**  
ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਮੀਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮੱਛੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਨੁਸਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਰੇਨਲ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਵਿਅੰਜਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਡੀ-ਸਕਿਨਡ ਚਿਕਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
9. **ਕੀ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?**  
ਹਾਂ, ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿਡਨੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ |
10. **ਕੀ ਅਸੀਂ ਤੇਲ ਅਤੇ ਚਰਬੀ (ਘਿਉ ਜਾਂ ਮੱਖਣ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?**  
ਨਹੀਂ, ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੜਕਾ (ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਪਸ) ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਸਿਰਫ਼ ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ।
11. **ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?**  
ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਸਮੇਤ, ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਵਿਗਾੜਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਗਰ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ)। ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਖੁਰਾਕ ਧਮਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਟਾਈਮਜ਼ ਹੈਲਥ ਐਕਸੀਲੈਂਸ ਅਵਾਰਡ - ਲਾਇਲਾਜ ਸਿਹਤ ਵਿਗਾੜਾਂ ਲਈ ਹਰਬਲ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾ ਉੱਤਮਤਾ ਸੂਰੀ ਸਦਾਨੰਦ ਗੌੜਾ ਮਾਨਯੋਗ ਕੇਂਦਰੀ ਰਸਾਇਣ ਅਤੇ ਖਾਦ ਮੰਤਰੀ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ 2018 ਦੁਆਰਾ ਸਨਮਾਨਿਤ



ਕਰਨਾਟਕ ਦੇ ਮਾਣਯੋਗ ਰਾਜਪਾਲ ਸੂਰੀ ਵਜ਼ੂਭਾਈ ਰੁਦਰ ਭਾਈ ਵਾਲਾ ਦੁਆਰਾ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੀ ਕਾਢ ਕੱਢਣ ਲਈ



**ਏਸ਼ੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਬ੍ਰਾਂਡ ਅਤੇ ਆਗੂ  
2018 - ਸਿੰਗਾਪੁਰ**  
ਲਾਇਲਾਜ ਸਿਹਤ ਵਿਗਾੜਾਂ ਲਈ ਹਰਬਲ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੀ ਕਾਢ ਕੱਢਣ ਲਈ



**ਭਾਰਤ ਗੌਰਵ ਅਵਾਰਡ - 2018**  
ਲਾਇਲਾਜ ਸਿਹਤ ਵਿਗਾੜਾਂ ਲਈ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ,  
ਮਾਨਯੋਗ ਕੇਂਦਰੀ ਰਾਜ ਮੰਤਰੀ ਦੁਆਰਾ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ



ਮਹਾਬੋਧੀ ਮੰਦਰ ਦੇ ਪੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਦਲਾਈ ਲਾਮਾ ਨਾਲ  
(ਬੋਧ ਗਯਾ ਵਿੱਚ ਮਹਾਬੋਧੀ ਮੰਦਰ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਵਜੋਂ) 1997



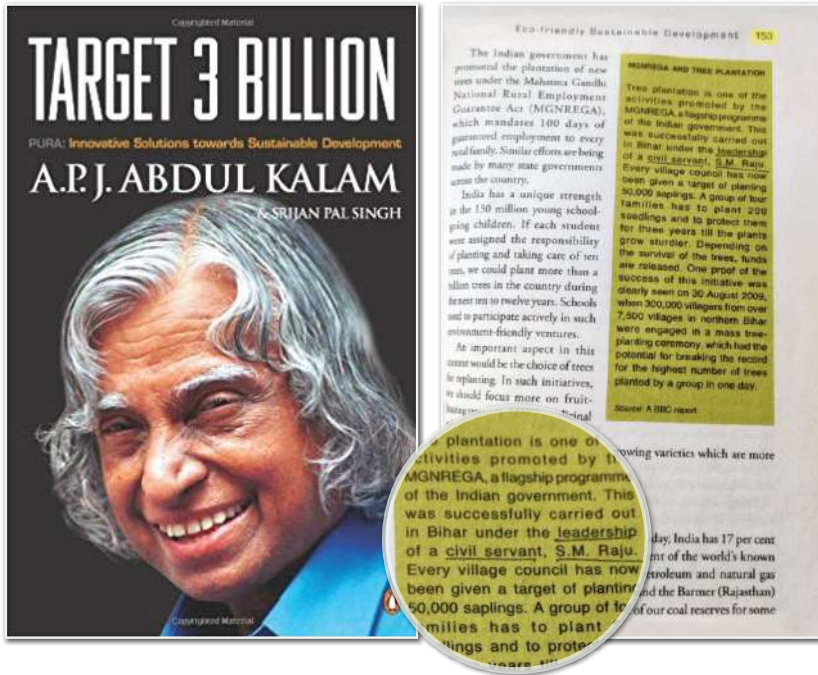
ਮਹਾਬੋਧੀ ਮੰਦਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਰਾਸਤੀ ਸਮਾਰਕ (ਬੋਧ ਗਯਾ) ਦੇ ਪ੍ਰੋਰਣਾ ਦੌਰਾਨ  
ਹਾਲੀਵੁੱਡ ਅਦਾਕਾਰ ਰਿਚਰਡ ਗੇਰੇ ਨਾਲ।



ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਾਫਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਬਿਲ ਗੇਟਸ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇਣਾ  
ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਸ. ਬਿਹਾਰ (2015)



**COSIDICI ਨੈਸ਼ਨਲ ਅਵਾਰਡ ਪਣਜੀ ਗੋਆ - 2018**  
(MSME ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ)



**ਭਾਰਤ ਦੇ ਮਾਣਯੋਗ ਸਾਬਕਾ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡਾਕਟਰ ਏਪੀਜੇ ਅਬਦੁਲ ਕਲਾਮ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ 'ਟਾਰਗੇਟ 3 ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਅਰਬ 'ਤੇ ਡੀ.ਆਰ. ਐਸ.ਐਮ ਰਾਜੂ ਦਾ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਨਿਵੇਕਲਾ ਕੰਮ**

ਮਰਹੂਮ ਮਾਨਯੋਗ ਸਾਬਕਾ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡਾ. ਏ.ਪੀ.ਜੇ. ਅਬਦੁਲ ਕਲਾਮ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ "ਟਾਰਗੇਟ 3 ਬਿਲੀਅਨ" ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਉਸਨੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੰਗਲਾਤ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਾਂਤੀਕਾਰੀ ਕੰਮ ਲਈ ਡਾ. ਐਸ.ਐਮ. ਰਾਜੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ

**ਇੱਕ ਦਿਨ ਇੱਕ ਕਰੋੜ ਪੌਦੇ - 30-08-2009**



ਬੀਬੀਸੀ ਨਿਊਜ਼ | ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ | ਭਾਰਤ ਦੇ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋਏ

ਡਾ. ਐਸ.ਐਮ. ਰਾਜੂ ਇਕੱਲੇ-ਇਕੱਲੇ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਦੇ ਮੁੜ ਜੰਗਲਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਭਾਰਤੀ ਸਿਵਲ ਸੇਵਕ, ਡਾ. ਐਸ.ਐਮ. ਰਾਜੂ ਨੇ ਬਿਹਾਰ ਦੇ ਪੂਰਬੀ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਗਰੀਬਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਿਆ ਹੈ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਦੋ ਭਖਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮੌਕੇ।

ਡਾ. ਐਸ.ਐਮ. ਰਾਜੂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਬੂਤ 30 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਉੱਤਰੀ ਬਿਹਾਰ ਦੇ 7,500 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ 300,000 ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ।

ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੰਗਾ ਲੋਕ ਤੋਂ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਨੇ ਬਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਗਰੀਬੀ ਰੋਕਾ ਤੋਂ ਰੋਕਾਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ "ਸੁ ਤਾਈ ਨਬ ਲੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ" ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਭਾਰਤੀ ਸਿਵਲ ਸੇਵਕ, ਡਾ. ਐਸ.ਐਮ. ਰਾਜੂ ਨੇ ਬਿਹਾਰ ਦੇ ਪੂਰਬੀ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਗਰੀਬਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਿਆ ਹੈ।

**ਡਾ. ਐਸ.ਐਮ. ਰਾਜੂ ਦੁਆਰਾ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ "ਇੱਕ ਦਿਨ ਇੱਕ ਕਰੋੜ" ਬਾਰੇ ਲੇਖ - ਬੀਬੀਸੀ ਨੇ 2009 ਵਿੱਚ ਡਾ. ਐਸ.ਐਮ. ਰਾਜੂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਭਾਰਤੀ ਪੌਦੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗੁਰੂ ਵਜੋਂ ਸਿਰਲੇਖ ਦਿੱਤਾ**



## ਫੋਰਬਸ ਇੰਡੀਆ ਦਾ ਲੇਖ ਮਾਰਚ 2020 ਨੂੰ ਡਾ. ਐਸ.ਐਮ.ਰਾਜੂ 'ਤੇ, ਸਿਹਤ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੀ ਬਹਾਲੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਇਆ-ਖੇਜ ਕਾਰਜ।

### RESTORING HEALTH, HERBALLY



S. M. Raju, Senior IAS Officer, Principal Secretary to the Government of Bihar, has made great strides in treating incurable health disorders by blending herbs to create health supplements, in accordance with Ayurvedic principles; Website: [miracledrinks.in](http://miracledrinks.in)

**S**ulthanpet Munilakkappa Raju was born in Sultanpet, near Bengaluru, to a family that earned their livelihood from the region's traditional dairy farming and sericulture practices. Innovative and resourceful, S. M. Raju's ingenuity showed early in life when he used practical knowledge and his qualifications as an agricultural graduate to successfully formulate a theory for creating a good environment for rearing silk worms through proper ventilation and temperature regulation, which, unlike traditional methods, resulted in 100% yields. His method was adopted by the University of Agricultural Science, Bengaluru as a model of study for its students, and soon after by the rest of the state of Karnataka.



Senior IAS Officer S M Raju  
Inventor, Miracle Drinks

#### MULTI-FACETED PERSONALITY

As a District Magistrate cum Ex-officio Chairman of Mahabodhi temple, he redeveloped the Mahabodhi temple and its precincts in 1997. This project was sanctioned by the OECF (Overseas Economic Cooperation Fund) in 1988, but was pending ever since because his predecessors were unable to obtain a no-objection certificate from the archaeological survey of India. This scheme was due to lapse in 1998 when Mr. Raju took the initiative to ensure its redevelopment. His Holiness the Dalai Lama himself inaugurated the project.

As the Secretary of Rural Development Department, he conceived the innovative scheme for tree plantation under MGNREGA (Mahatma Gandhi National Rural Employment Generation Act). In this scheme, the wages were linked with the survival rate of the tree saplings for five years; these tree saplings were cared for by women and aged people who were incapable of other manual labour. On 29th August, 2009, while he was posted as the Divisional Commissioner in Tirhut Division, he targeted to plant (with the slogan) 'One Day One Crore Tree Plantation'. He mobilised three lakh people in six districts across 7000 villages; he was able to coordinate the plantation of 96.4 lakh tree saplings through gram panchayats. For this inaugural project, BBC titled him as the Indian tree planting guru. Dr. A.P.J Abdul Kalam, the late ex-President of India, appreciated his approach of planting almost 1 crore plants by involving so many people

in such a festive mode. This innovative approach has now become a national policy of the Ministry of Rural Development and Ministry of Road Transport and Highways, Government of India.

#### TREATING INCURABLE HEALTH DISORDERS

S. M. Raju has done extensive research on medicinal plants for more than 35 years, formulating different variants of supplements which help in treating several incurable health disorders including chronic kidney disease, dilation cardiomyopathy, lower ejection fraction, vessel stenosis, multiple artery blockage, cervical spondylitis and osteoporosis. Initially, he would use these supplements—developed using the knowledge he had gathered by studying medicinal plants in college—to treat his rheumatoid arthritis. He intensified his research when his father was diagnosed with acute renal failure and his son with acute myeloid leukaemia.

His research focuses on cell regeneration therapy through herbal compounds and prebiotic and probiotic and flax seed diet. Detoxification of the cells is done by inducing phytochemicals in the body through herbal compounds and lignans. Regulating the cellular metabolic activity and the cellular respiratory system is done through phytochemicals and Omega-3 and Omega-6 fatty acids. The beneficial microbes in the body are rejuvenated by inducing well-balanced amounts of prebiotics and probiotics (a follow-up on the research conducted by Nobel laureate Dr. Élie Metchnikoff). This enriches and promotes stable micro-flora in the gut, thus ensuring a consistent release of enzymes which helps in breaking down nutrients from the food efficiently. The best part is that these principles help in giving a new life to people who are suffering from many incurable health disorders, especially those that have no permanent solution for long-term relief. For example, people suffering from chronic kidney disease do not need to go through dialysis for the rest of their lives or opt for a kidney transplant if they follow the set-down protocols properly! All the herbs used have been declared as health supplements by the FSSAI in the amended 2006 FSSAI Act in 2015. It is no wonder that S. M. Raju's research has been endorsed by the Ministry of AYUSH as well as the Honourable Union Minister of State for AYUSH, Shri Shripad Naik. **■**

INDIA  
**Forbes**  
MARCH 2020



30 | FORBES INDIA MARQUEE • MODERN INDIA'S GAME CHANGERS • MARCH 2020



## ਨਿਰਮਾਣ ਯੂਨਿਟ






10 ਏਕੜ ਖੇਤਰ ਵਿਸ਼ਵ-ਸਕੇਲ ਸਹੂਲਤ, 100% PLC ਆਟੋਮੇਸ਼ਨ,



ਆਟੋਮੇਟਿਡ ਕੰਕਸ਼ਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਰਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹਰਬਲ ਰਿਐਕਟਰ,  
1,00,000 ਬੋਤਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਬੋਇਲਰ ਅਤੇ ਚਿਲਰ ਪਲਾਂਟ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਨਾਲ ਯੂ.ਐੱਸ.  
ਐੱਫ.ਡੀ.ਏ. ਰਜਿਸਟਰਡ ਸਹੂਲਤ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਬੋਤਲ ਭਰਨ ਵਾਲੀ ਲਾਈਨ।

## ਮਾਨਯੋਗ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਪੱਤਰ ਕੇਂਦਰੀ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਹਰਬਲ ਐਲਿਕਸਰ ਦੀ ਖੋਜ ਲਈ ਗਿਰੀਰਾਜ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਡਾ. ਐਸ.ਐਮ.ਰਾਜੂ

ਗਿਰੀਰਾਜ ਸਿੰਘ GIRIRAJ SINGH		D.O. No. 635/MOS(MSME)/2016
	ਰਾਜ ਮੰਤਰੀ ਸੂਖਮ, ਲघु और मध्यम उद्यम भारत सरकार नई दिल्ली - 110011	MINISTER OF STATE FOR MICRO, SMALL & MEDIUM ENTERPRISES GOVERNMENT OF INDIA NEW DELHI-110011
जुलाई, 2016		
<u>प्रशंसा पत्र</u>		
<p>मुझे हार्दिक प्रसन्नता है कि श्री एस.एम. राजू, आईएएस, बिहार कैडर ने एक अद्भुत हर्बल पोषण विकसित किया है। प्राकृतिक हर्बल अवयवों से युक्त यह उत्पाद श्री राजू की वैज्ञानिक सोच, गहरी अभिरूचि और लगातार अनुसंधान का परिणाम है जो सम्यक स्वस्थ जीवन के लिए अत्यन्त लाभकारी है। उनके द्वारा बनाये गए हर्बल युक्त उत्पाद से हमें भी लाभ प्राप्त हुआ है।</p>		
<p>श्री राजू योग्य प्रशासनिक पदाधिकारी होने के साथ-साथ वैज्ञानिक क्षमता से भी धनी हैं और मानव मात्र की उन्नत जीवन शैली के लिए लगातार प्रयासरत हैं।</p>		
<p>इसके लिए मैं उन्हें अपनी शुभकामनाएं और साधुवाद व्यक्त करता हूँ।</p>		
<p> (गिरीराज सिंह)</p>		
<p>कमरा नं. 133, उद्योग भवन, नई दिल्ली-110011, दूरभाष: 011-23063836, 23063826 Room No. 133, Udyog Bhawan, New Delhi-110011, Ph. : 011-23063836, 23063826</p>		

### ਬੇਦਾਅਵਾ:

ਇਹ SUPER-DIET ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ। ਲੇਖਕ ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਲਈ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ। ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਏ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਡਾਕਟਰ/ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

### ਕਾਪੀਰਾਈਟ© 2022:

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਡਾ. ਐਸ.ਐਮ. ਰਾਜੂ ਅਤੇ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਮੈਸਰਜ਼ ਮਿਰੇਕੋਲੋ ਡਿਰੈਕਸ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿ. ਲਿਮਟਿਡ (MDPL)। ਇਸ ਸਮਗਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਜਨਨ/ਵਰਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਚਿਤ ਅਧਿਕਾਰ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ, ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਦੰਡਕਾਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰੇਗਾ।



**miracle drinks**  
NEO AYURVEDA®



ਮਿਰੇਕਲ ਡਰਿੰਕਸ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਮਲਕੀਅਤ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੜੀ ਦਾ ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਮ ਹੈ।  
ਸਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੇ ਵੈਦਿਕ ਸਾਹਿਤ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਕਿ ਖਪਤ  
ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ 21ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

### ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਦਫਤਰ

ਮਿਰਾਕੋਲੋ ਡਰਿੰਕਸ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਿਟੇਡ ਸ਼੍ਰੀ  
ਵੈਂਕਟੇਸ਼ਵਰ ਮਨੋਰ #490, ਤੀਜੀ ਮੰਜ਼ਿਲ, ਰਾਈਟ ਵਿੰਗ,  
80 ਫੀਟ ਰੋਡ, ਆਰ.ਟੀ.ਨਗਰ ਮੇਨ ਰੋਡ ਬੈਂਗਲੁਰੂ,  
ਕਰਨਾਟਕ, ਭਾਰਤ 560032

### ਮੈਨੂਫੈਕਚਰਿੰਗ ਯੂਨਿਟ

ਮਲੂਰ ਫਲੋਰਾ ਐਂਡ ਹਾਸਪਿਟੈਲਿਟੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ  
ਲਿਮਿਟੇਡ, ਸੀ. ਨੰ. 14, ਹਲਾਸੁਰੂ ਦਿਨੇ ਪਿੰਡ,  
ਸਿਡਲਾਪੱਟਾ ਤਾਲੁਕ, ਨੇੜੇ  
ਦੇਵਨਹੱਲੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਵਾਈ ਅੱਡਾ, ਬੰਗਲੌਰ,  
ਕਰਨਾਟਕ- 562 102



[www.miracledrinks.in](http://www.miracledrinks.in)



[@miracledrinksin](https://www.facebook.com/miracledrinksin)



[@miracledrinksin](https://www.twitter.com/miracledrinksin)



[@miracledrinksin](https://www.miracledrinks.in)



[@miracledrinks](https://www.youtube.com/miracledrinks)

ਸਾਨੂੰ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:

**+ 1-408-333-3507**

ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ:

**080-6904 3800**