



miracle drinks
NEO AYURVEDA®

असाध्य रोग के लिए मानकीकृत उपचार प्रोटोकॉल



उत्प्रेरण द्वारा निष्क्रिय अंगों के लिए कोशिका पुनर्जनन थेरेपी
मिरेकल ड्रिंक्स हर्बल औषधियाँ / स्वास्थ्य अनुपूरक वैदिक साहित्य,
योग और आहार से लिया गया



**PROTECT THE TREE,
AND THE TREE WILL PROTECT YOU**

वृक्षो रक्षति रक्षितः

आविष्कारक

डॉ. एस.एम. राजू आईएएस



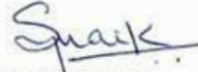
श्रीपाद नाईक
SHRIPAD NAIK

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: 22nd 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

माननीय द्वारा प्रशंसा पत्र केंद्रीय आयुष मंत्री, सरकार.
भारत के श्री श्रीपाद येसो नाइक से डॉ. एस.एम. राजू पर 2016 में
मिरेकल ड्रिक्स का लॉन्च

असाध्य रोग के लिए मानकीकृत उपचार प्रोटोकॉल

उत्प्रेरण द्वारा निष्क्रिय अंगों के लिए कोशिका पुनर्जनन थेरेपी
मिरेकल ड्रिंक्स हर्बल औषधियाँ / स्वास्थ्य अनुपूरक वैदिक साहित्य,
योग और आहार से लिया गया

आविष्कारक

डॉ. एस.एम. राजू आईएएस

Published by
Miracolo Drinks Private Limited
Sri Venkateshwara Manor,
490, 80 Ft Road, R.T. Nagar (Main Road),
Bengaluru, Karnataka, India 560 032.

First published by Miracolo Drinks Private Limited 2016

Copyright© Dr. S.M. Raju

All rights reserved

The views and opinions expressed in this book are the authors own research work.

DISCLAIMER:

This Treatment protocol book does not replace consultation with your physician. The author and publisher of this book 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.

COPYRIGHT© 2023:

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.

Printed at
Brindavan Printpac Pvt. Ltd.
2, Kadirenahalli Main Road, Bendre Nagar,
BSK 2nd Stage, Bangalore - 560070

मिरेकल ड्रिंक्स प्रोडक्ट लॉन्च



11 अक्टूबर 2016 को कॉन्स्टिट्यूशन क्लब, नई दिल्ली में माननीय केंद्रीय आयुष राज्य मंत्री (स्वतंत्र), भारत सरकार – श्री श्रीपाद येसो नाइक द्वारा लॉन्च किया गया।

बाएँ से दाएँ – 1. डॉ. एस.एम.राजू आई.ए.एस., हर्बल योगिकों के आविष्कारक। 2. डॉ. डी.सी. कटोच, सलाहकार, आयुष मंत्रालय। 3. माननीय. मंत्री श्री गिरिराज सिंह, केंद्रीय सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम राज्य मंत्री (स्वतंत्र)। 4. माननीय. मंत्री श्री श्रीपाद येसो नाइक, केंद्रीय राज्य मंत्री (स्वतंत्र), आयुष मंत्रालय, भारत सरकार। 5. माननीय. न्यायमूर्ति श्री राजेंद्र प्रसाद, पटना उच्च न्यायालय (आरईटी) 6. माननीय. न्यायमूर्ति श्री वी.के. सिन्हा, पटना उच्च न्यायालय (आरईटी) 7. श्री आदित्य पंचोली, भारतीय फिल्म अभिनेता, निर्माता और गायक। 8. श्रीमती जरीना वहाब, भारतीय अभिनेत्री।

अंतर्वस्तु

1. आविष्कारक प्रोफाइल	1—2
अध्याय 1 — कोशिका पुनर्जनन — यह मिरेकल ड्रिक्स के साथ कैसे काम करता है	3—10
1. आविष्कार और कोशिका पुनर्जनन प्रक्रिया — यह मिरेकल ड्रिक्स स्वास्थ्य अनुपूरकों के साथ कैसे काम करती है	3—4
2. आयुर्वेद क्या है — जीवन का ज्ञान	5
3. नव आयुर्वेद का क्या अर्थ है? इसमें अनोखा क्या है?	5
4. जीवन के लिए अमृत — चमत्कारी पेय स्वास्थ्य अनुपूरक	6
5. मिरेकल ड्रिक्स कैसे काम करता है?	7
6. क्रोनिक किडनी रोग और अन्य बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए महत्वपूर्ण जानकारी	7
7. प्रभावी परिणाम दिखने में कितना समय लगता है?	8
8. क्या मिरेकल ड्रिक्स एलोपैथिक दवा के अनुकूल है?	8
9. शीघ्र स्वस्थ होने के लिए उपचार के दौरान सिंथेटिक दवाओं से बचना चाहिए	8
10. मधुमेह और थायराइड की दवाओं का कम होना	9
11. उपचार के दौरान उपभोग गाइड	9—10
अध्याय 2 — विभिन्न रोगों के लिए उपचार प्रोटोकॉल	11—12
1. रक्तचाप (बीपी) के कारण क्रोनिक किडनी रोग के लिए उपचार प्रोटोकॉल	11
2. मधुमेह के कारण क्रोनिक किडनी रोग के लिए उपचार प्रोटोकॉल	11
3. प्रोटीन रिसाव के लिए उपचार प्रोटोकॉल	11
4. गुर्दे की पथरी और पित्ताशय की पथरी के लिए उपचार प्रोटोकॉल	11
5. हृदय रोग / क्रोनिक एनजाइना / डाइलेटेड कार्डियोमायोपैथी / के लिए उपचार प्रोटोकॉल अतालता / वाहिका रोग (सीएडी)	11
6. ब्रेन स्ट्रोक / लकवा / पार्किंसंस / किसी भी तंत्रिका संबंधी विकार / वर्टिगो के लिए उपचार प्रोटोकॉल	11
7. क्रोनिक सिरदर्द / माइग्रेन / कॉर्टेक्स कैल्सीफिकेशन / के लिए उपचार प्रोटोकॉल मस्तिष्क में धमनियों में रुकावट	11
8. वैरिकाज़ नसों के लिए उपचार प्रोटोकॉल	
9. लिवर सिरोसिस, फैटी लिवर ग्रेड-1 और ग्रेड-2 के लिए उपचार प्रोटोकॉल	11
10. क्रोनिक एसिडिटी / कब्ज / इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम / बवासीर / के लिए उपचार प्रोटोकॉल अल्सरेटिव कोलाइटिस / क्रोहन रोग	12
11. क्रोनिक और तीव्र अग्नाशयशोथ और अग्नाशय पुटी के लिए उपचार प्रोटोकॉल	12
12. अनियंत्रित मधुमेह / डायबिटिक रेटिनोपैथी के लिए उपचार प्रोटोकॉल / मधुमेह न्यूरोपैथी / मधुमेह अल्सर / गैंग्रीन	12
13. स्त्रीरोग संबंधी विकारों के लिए उपचार प्रोटोकॉल: कष्टार्तव / पॉलीसिस्टिक डिम्बग्रंथि रोग / गर्भाशय फाइब्रॉएड / बांझपन	12
14. थायराइड (हाइपर और हाइपो) के लिए उपचार प्रोटोकॉल	12
15. सर्वाइकल स्पोडिलोसिस / ऑस्टियोआर्थराइटिस / ऑस्टियोपोरोसिस / L4—L5 गैप / के लिए उपचार प्रोटोकॉल C4—C5 गैप / डिस्क उभार	12
16. वजन घटाने / मोटापा के लिए उपचार प्रोटोकॉल	12
17. अनियंत्रित रक्तचाप / उच्च रक्तचाप के लिए उपचार प्रोटोकॉल	12
18. किसी भी प्रकार के कैंसर के लिए उपचार प्रोटोकॉल	12

19. पुरानी शारीरिक खुजली/लिपोमा/घाव फटने के लिए उपचार प्रोटोकॉल/कोई भी त्वचा विकार/सोरायसिस	12
20. प्रोस्टेट वृद्धि/विकार के लिए उपचार प्रोटोकॉल	12
21. फेफड़ों के विकारों के लिए उपचार प्रोटोकॉल: सीओपीडी/अस्थमा/घरघराहट/तीव्र फेफड़ों की बीमारी/श्वास संबंधी विकार/सारकॉइडोसिस/तपेदिक/ब्रोंकाइटिस	12
22. अनिद्रा, अवसाद और नींद संबंधी विकार	12

अध्याय 3 – असाध्य रोगों की रोकथाम हेतु आहार – पद्धति **13**

अध्याय 4 – विभिन्न रोगों के लिए अलग – अलग आहार – पद्धति **14–19**

1. गुर्दे के लिए आहार – पद्धति **14**

- a. गुर्दे के रोग 14
- b. प्रोटीन रिसाव 14

2. के लिए विशेष आहार – पद्धति **15**

- a. गुर्दे की पथरी 15
- b. कष्टार्तव 15
- c. पॉलीसिस्टिक ओवेरियन रोग 15
- d. थाइरोइड 15
- e. सर्विकल स्पॉन्डिलाइटिस 15
- f. पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस 15
- g. ऑस्टियोपोरोसिस 15
- h. एल4–एल5 गैप 15
- i. सि 4 – सि 5 गैप 15
- j. डिस्क उभार 15
- k. वजन घटाना 15
- l. अनियंत्रित रक्तचाप/उच्च रक्तचाप 15
- m. कब्ज 15
- n. कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स 15
- o. और किसी भी प्रकार की गैर पुरानी बीमारियाँ 15

3. सुपर डाइट **16**

- a. दिल के रोग 16
- b. क्रोनिक एनजाइना 16
- c. डाइलेटेड कार्डियोम्योपैथी 16
- d. अतालता 16
- e. वाहिका रोग (सीएडी) 16
- f. ब्रेन स्ट्रोक/लकवा/पार्किंसंस/कोई तंत्रिका संबंधी विकार/वर्टिगो 16
- g. क्रोनिक सिरदर्द 16
- h. माइग्रेन 16
- i. कॉर्टेक्स कैल्सीफिकेशन 16
- j. मस्तिष्क में धमनी अवरोध 16
- k. वैरिकाज – वेंस 16
- l. लिवर सिरोसिस, फ़ैटी लिवर ग्रेड – 1 और 2 16

m. क्रोनिक एसिडिटी	16
n. कब्ज	16
o. आई बी एस/अल्सरेटिव कोलाइटिस/क्रोहन रोग	16
p. बवासीर (बवासीर)	16
q. अग्नाशयशोथ	16
r. अनियंत्रित मधुमेह	16
s. मधुमेह संबंधी रेटिनोपैथी	16
t. मधुमेही न्यूरोपैथी	16
u. मधुमेह संबंधी अल्सर	16
v. पुरानी शारीरिक खुजली, लिपोमा, घाव का फटना, कोई भी त्वचा विकार/सोरायसिस...	16
w. पित्ताशय पत्थर	16
x. फुफ्फुसीय विकार, अस्थमा	16
y. गर्भाशय फाइब्रॉएड	16
4. कैंसर स्टेज – 1 और 2 और स्टेज – 3 और 4 के लिए आहार...	17–19
अध्याय 5 – स्वस्थ भोजन और व्यंजन.	20–27
1. सब्जियों का निक्षालन कैसे करें	20
2. अलसी का पेय	20
3. केले के तने का रस	21
4. कच्ची सब्जी का रस	21
5. धनिया की पत्ती का सूप	21
6. मोरिंगा सूप	22
7. ग्रेविओला पाउडर	22
8. हल्दी पाउडर टेबलेट	22
9. नीम और पीपल का अर्क	23
10. किण्वित चावल	23
11. तेल रहित मछली	23
12. तेल रहित मशरूम	24
13. चिकन करी	24
14. सब्जी करी	25
15. अनाज सुपरफूड	25
16. सुपर सलाद	26
17. मसाला पेय	27
18. नारियल का दूध	27
अध्याय 6 – अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न	28
अध्याय 7 – ऑडियो-विजुअल में परिभाषित आहार और नुस्खा के साथ उपचार प्रोटोकॉल	34

आविष्कारक प्रोफाइल



डॉ. एस.एम. राजू आईएएस

डॉ. एस.एम. राजू हाल ही में सेवानिवृत्त भारतीय प्रशासनिक सेवा (आईएएस) अधिकारी हैं, जिन्होंने 1991 से 2020 तक देश की सेवा की है। अपने करियर की शुरुआत से ही, वह विभिन्न नवीन और अभूतपूर्व नीतियों को लागू करने में शामिल रहे हैं जिन्हें स्वीकार किया गया है। भारत सरकार द्वारा राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर और हमारे समाज पर इसके दूरगामी प्रभाव के लिए विश्व स्तर पर मान्यता प्राप्त है।

एक प्रतिकूल बचपन के बाद, उन्होंने 1982 में कृषि विज्ञान विश्वविद्यालय बेंगलुरु से कृषि विज्ञान स्नातक की डिग्री प्राप्त की। विश्वविद्यालय में अपने समय के दौरान, उन्हें औषधीय जड़ी-बूटियों के क्षेत्र से परिचित कराया गया जहां उन्होंने व्यापक विशेषज्ञता विकसित की।

डॉ. एस.एम. राजू 40 से अधिक वर्षों से औषधीय पौधों पर व्यापक शोध कर रहे हैं। उन्होंने विभिन्न प्रकार के हर्बल मिश्रण, अर्क और पूरक तैयार किए हैं जो 170 से अधिक विभिन्न प्रकार की पुरानी और अनोखी बीमारियों के समाधान में मदद करने में उनके चिकित्सीय गुणों के लिए पहचाने जाते हैं। रुमेटॉइड आर्थराइटिस (1973) से पीड़ित होने के बाद उन्होंने खुद के इलाज के लिए 1981 में शुरुआत में इन सप्लीमेंट्स को विकसित किया था। बाद में जब उनके पिता को एक्यूट रीनल फेल्योर (2008) का पता चला और जब उनके बेटे को एक्यूट माइलॉयड ल्यूकेमिया (2010) का पता चला तो उन्हें अपना शोध तेज करना पड़ा। जबकि उनके बेटे ने एलोपैथिक दवाओं के साथ आयुर्वेदिक दवाएं लीं, उनके पिता बिना किसी एलोपैथिक दवा के अपने गुर्दे की समस्याओं से ठीक हो गए।

उनके निष्कर्ष और शोध, जिसे अब उन्होंने नियो-आयुर्वेद नाम दिया है, एक स्वामित्व विज्ञान है जो एलोपैथिक विज्ञान से स्वास्थ्य विकारों/बीमारियों के निदान के सिद्धांतों को विभिन्न उपचार सिद्धांतों, अर्थात् प्राकृतिक दवाओं, आहार, घरेलू उपचार के साथ मिश्रित करता है। उपचार, योग और ध्यान चरक संहिता, शुश्रुत संहिता, अष्टांग हृदय, शारंगधर संहिता, माधव निदान संहिता, कश्यप संहिता, भावप्रकाश और भैषज्य रत्नावली के सदियों पुराने साहित्य से लिया गया है जैसा कि वेदों यानी आयुर्वेद में विस्तृत है। भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के दिशानिर्देशों के तहत जारी आयुष लाइसेंस के तहत हर्बल मिश्रण और पूरक को आयुर्वेदिक दवाओं के रूप में मान्यता दी गई है। औषधीय श्रृंखला का विपणन आज मिरेकल ड्रिंक्स के ब्रांड नाम से किया जाता है।

डॉ. एस.एम. राजू हमेशा से पेड़ों और रोजमर्रा की जिंदगी में उनके महत्व के प्रति भावुक रहे हैं। सेवा में रहते हुए, उन्होंने मनरेगा (महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी कार्यक्रम) के तहत 100 मानव दिवस का सुनिश्चित रोजगार प्रदान करके ग्रामीण क्षेत्रों में सड़क के किनारे और छोटे और सीमांत किसानों की भूमि पर पेड़ लगाने पर एक राष्ट्रीय नीति बनाने में मदद की। वृद्ध पुरुषों, महिलाओं और दिव्यांगों को। लोगों और पेड़ों के बीच सहजीवी संबंध के महत्व को स्थापित करने से, लगाए गए पेड़ों की जीवित रहने की दर 80% तक बढ़ गई। इस अवधारणा को और अधिक प्रचारित करने के लिए, 29.8.2009 को मंडलायुक्त के रूप में तिरहुत डिवीजन में बिहार राज्य के 6 जिलों को कवर करने वाले 7,000 गांवों में 300,000 लोगों को एकत्रित करके :एक दिन में एक करोड़: (एक दिन में दस मिलियन) वृक्षारोपण किया गया। एक दिन में 96.4 मिलियन, बीबीसी ने उन्हें भारत का पौधारोपण गुरु का खिताब दिया। यह कार्यक्रम बिहार राज्य में वन कवरेज को 6.8% से बढ़ाकर 10% से ऊपर करने में सहायक था। इस कार्यक्रम को गरीब स्थानीय समुदायों को फल उपलब्ध कराने, ग्रीन-हाउस गैसों में कमी लाने और बड़े समुदायों में कार्बन पदचिह्न को कम करने में मदद करने में इसके पोषण संबंधी लाभों के लिए विश्व स्तर पर भी प्रशंसित किया गया है। यह अवधारणा अब भारत सरकार के ग्रामीण विकास मंत्रालय द्वारा प्रचारित विभिन्न सामुदायिक कार्यक्रमों का एक हिस्सा है। भारत के दिवंगत राष्ट्रपति डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम ने अपनी विश्व स्तर पर प्रशंसित पुस्तक – टारगेट 3 बिलियन में; डॉ. राजू ने इस विशिष्ट कार्यक्रम, सामाजिक वानिकी के क्षेत्र में इसके सकारात्मक, दीर्घकालिक प्रभाव और योगदान पर एक लेख लिखा है।

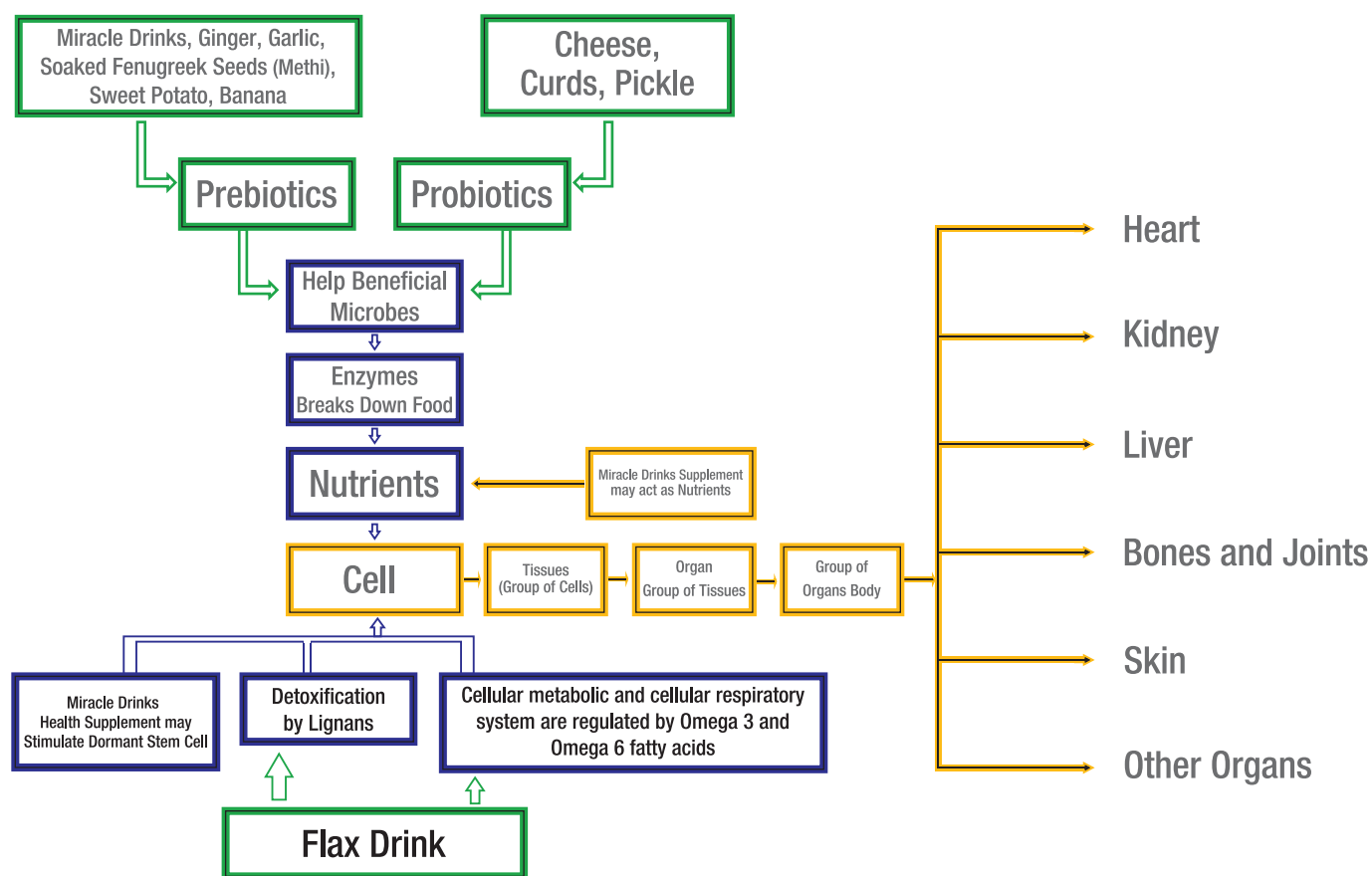
डॉ. राजू को हांगकांग, दुबई, सिंगापुर, यूनाइटेड किंगडम, दिल्ली और मुंबई में कई राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संगठनों द्वारा सम्मानित किया गया है। कुछ अधिक उल्लेखनीय पुरस्कार जैसे – हाउस ऑफ कॉमन्स, ब्रिटिश संसद (2019), टाइम्स हेल्थ एक्सीलेंस अवार्ड, भारत (2018), भारत गौरव अवार्ड, भारत (2018), एशिया के महानतम ब्रांड और नेताओं द्वारा दिए गए इंटरएक्टिव इनोवेशन के लिए उत्कृष्टता पुरस्कार, असाध्य स्वास्थ्य विकारों और कई अन्य के लिए हर्बल यौगिकों का आविष्कार करने के लिए, सिंगापुर (2018) पुरस्कार स आज वह अपना सारा समय अद्वितीय हर्बल उत्पादों के अनुसंधान और विकास के लिए समर्पित करते हैं जो आज मानव जाति को प्रभावित करने वाले गंभीर स्वास्थ्य विकारों को ठीक करने और रोकने में मदद करते हैं। उनसे उनके फेसबुक पेज (सुल्तानपेट राजू), या उनके ट्विटर हैंडल (रैंडट्रन) के जरिए संपर्क किया जा सकता है।

अध्याय 1

कोशिका पुनर्जनन – यह मिरेकल ड्रिक्स के साथ कैसे काम करता है

चित्रात्मक चित्रण –

कोशिका पुनर्जनन प्रक्रिया – यह मिरेकल ड्रिक्स स्वास्थ्य अनुपूरकों के साथ कैसे काम करती है



डॉक्टर मैनुअल 170+
के इलाज के लिए दीर्घकालिक
स्वास्थ्य विकार



शोध लेख और
प्रकाशन

1. आविष्कार

डॉ. एस.एम. राजू 1973 से 1982 तक रुमेटॉइड आर्थराइटिस से पीड़ित रहे, जिसके कारण उन्हें एंटीबायोटिक इंजेक्शन पेनीसिलिन दिया गया (शुरुआती खुराक 6 लाख यूनिट (600,000 यूनिट) थी, — 1980 तक धीरे-धीरे बढ़कर 24 लाख या 2,400,000 यूनिट हो गई)। इंजेक्शन बेहद दर्दनाक थे, और तथ्य यह है कि परामर्श देने वाले डॉक्टरों ने उसके शेष जीवन के लिए पेनीसिलिन निर्धारित किया था, जिससे उसकी भावनाएं और भी बदतर हो गईं। इस दर्द से हमेशा गुजरने के विचार ने उन्हें भारतीय शास्त्रीय पुस्तकों पर आधारित हर्बल दवाओं के माध्यम से एक वैकल्पिक समाधान खोजने के लिए प्रेरित किया। इससे मदद मिली कि उन्होंने कॉलेज में रहते हुए औषधीय पौधों पर एक पाठ्यक्रम का अध्ययन किया था और इससे एक मजबूत आधार तैयार हुआ जिस पर उन्होंने शोध किया। उन्होंने समाज में प्रचलित अन्य स्वास्थ्य स्थितियों जैसे फुफ्फुसीय विकार, गैस्ट्रो-आंत्र विकार, हृदय, गुर्दे और यकृत से संबंधित विकारों पर भी ध्यान केंद्रित किया। वह तब से इन सभी स्वास्थ्य विकारों पर प्रयोग कर रहे हैं और 1981 से विभिन्न हर्बल दवाओं और आहार सिद्धांतों पर शोध कर रहे हैं। अपने शोध के आधार पर, वह दृढ़ता से कहते हैं, कोई भी स्वास्थ्य विकार ऐसा नहीं है जो लाइलाज हो। प्रकृति द्वारा प्रदान किए जाने वाले संसाधनों पर गहराई से गौर करने पर समाधान खोजना संभव है।

2008 में 76 वर्ष की आयु में, राजू के पिता को दर्द निवारक दवाओं के अत्यधिक सेवन के कारण तीव्र गुर्दे की विफलता का सामना करना पड़ा, जिसके कारण वह डायलिसिस पर थे। इससे उनमें हर्बल औषधियां बनाने और अपने पिता का इलाज करने के लिए अपने शोध को जारी रखने और विस्तारित करने का उत्साह जागृत हुआ। इन फॉर्मूलेशन के कारण, उनके पिता केवल तीन महीनों में डायलिसिस से मुक्त हो गए। उन्होंने जिस नियम का पालन किया वह हर्बल फॉर्मूलेशन, आहार और घरेलू उपचार के बीच एक सख्त संतुलन था।

2010 में, उनके दूसरे बेटे को एक्यूट माइलॉयड ल्यूकेमिया (रक्त कैंसर) का पता चला था। ऐसा तब हुआ जब उन्होंने अपने शोध में एक गहरा और अधिक आक्रामक दृष्टिकोण विकसित किया। अपने बेटे के इलाज के दौरान; इलाज और रिकवरी की गति और प्रभावकारिता को अधिकतम करने के लिए एलोपैथिक दवाओं, आहार अनुपूरकों और हर्बल फॉर्मूलेशन का एक संयोजन प्रशासित किया गया था। उनका बेटा अब पूरी तरह स्वस्थ होकर सामान्य जीवन जी रहा है।

इन वर्षों में, डॉ. एस.एम. राजू ऐसे कई लोगों से मिले हैं जिन्होंने विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के लिए स्वेच्छा से इन दवाओं का सेवन किया है। ये लोग जीवन के विभिन्न क्षेत्रों और विभिन्न जनसांख्यिकी से आए हैं, जिनमें उच्च न्यायालय के माननीय मुख्य न्यायाधीश, उच्च न्यायालयों के माननीय न्यायाधीश, माननीय केंद्रीय मंत्री, मेडिकल कॉलेजों (एलोपैथिक) के विभागों के प्रमुख, व्यापारिक व्यक्ति, सार्वजनिक हस्तियां शामिल हैं, लेकिन इन्हीं तक सीमित नहीं हैं।, दोस्त, रिश्तेदार और भी बहुत कुछ। विभिन्न संयोजनों में ये हर्बल दवाएं/स्वास्थ्य पूरक 170 से अधिक स्वास्थ्य विकारों में सहायता करते हैं।

2. आयुर्वेद क्या है — जीवन का ज्ञान?

वेद (पवित्र ज्ञान) महान ज्ञान के प्राचीन सिद्धांत हैं, जो आज तक आधुनिक दुनिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आयुर्वेद (जीवन-ज्ञान) को अथर्ववेद का उपवेद माना जाता है। स्वास्थ्य एक शर्त है जीवन के सर्वोच्च लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए — भौतिक सफलता, मानसिक शांति और आध्यात्मिक स्वतंत्रता। आयुर्वेद स्वास्थ्य देखभाल की

सबसे पुरानी प्रणालियों में से एक है, जो रोकथाम और बचाव दोनों से निपटती है जीवन के उपचारात्मक पहलुओं को व्यापक तरीके से। आधुनिक जीवनशैली ने हमें कई बीमारियों के प्रति संवेदनशील बना दिया है। इस आधुनिक जीवनशैली का तनाव हमें शारीरिक और मानसिक रूप से कमजोर बना देता है।

हालाँकि, आधुनिक चिकित्सा में आश्चर्यजनक प्रगति हुई है, फिर भी हम अभी तक तीव्र गुर्दे की विफलता, क्रोनिक किडनी रोग, रूमेटोइड गठिया, ऑस्टियोआर्थराइटिस, गैस्ट्रिक समस्याएं, लिवर सिरोसिस, किडनी स्टोन, कैंसर, गैंग्रीन जैसी बीमारियों को खत्म करने के लिए पूरी तरह से सक्षम उपचार नहीं ढूँढ पाए हैं। मधुमेह, अस्थमा, आदि। यहीं पर आयुर्वेद के लिए समय-परीक्षणित और विश्व स्तर पर प्रशंसित क्षेत्र कदम रखता है।

3. नव-आयुर्वेद का क्या अर्थ है? और इसमें अनोखा क्या है?

एलोपैथिक विज्ञान के आविष्कार के बाद से किसी ने भी आयुर्वेदिक सिद्धांतों :वात, पित्त और कफ: का हवाला देकर इसके सिद्धांतों को आयुर्वेदिक सिद्धांतों के साथ मिश्रित नहीं किया है। आयुर्वेद में रोगी के शरीर की प्रकृति दोष आदि का आकलन करके उपचार किया जाता है। :वात, पित्त और कफ: और उसके आधार पर व्यक्तिगत रोगी के लिए दवाओं, आहार, घरेलू उपचार, योग और ध्यान के साथ उपचार तैयार किया जा रहा है। आम तौर पर धोशा का पालन किए बिना सभी रोगियों के लिए इसका मानकीकरण नहीं होता है (नंधा और सिंह, 2013)। एलोपैथिक विज्ञान में रोगों के निदान के आधार पर उपचार दिया जा रहा है, दवाएं कुछ पूरक और आहार के साथ पूरी तरह से सिंथेटिक यौगिक हैं, यहां दोष को संबोधित किए बिना विभिन्न स्वास्थ्य विकारों के लिए मानकीकृत उपचार आहार है (राउत, 2011; जाओ, 2002)। नव आयुर्वेद सिद्धांतों में, डॉ. एसएम राजू ने एक छात्र के रूप में 1981 से (35 वर्ष से अधिक) अनुसंधान करके, वैदिक साहित्य (शास्त्रीय) के आधार पर हर्बल यौगिकों के आठ प्रकार विकसित करके 170 से अधिक असाध्य स्वास्थ्य विकारों के लिए मानक उपचार आहार विकसित किया। साहित्य) और स्वास्थ्य विकार के निदान जैसे एलोपैथिक सिद्धांतों को अपनाया और रोगी के शरीर की प्रकृति धोशा पर विचार किए बिना योग, ध्यान, हर्बल दवा, आहार और घरेलू उपचार जैसे आयुर्वेद के सिद्धांतों को शामिल किया। :वात पित्त और कफ:। नियो आयुर्वेद में डॉ. एसएम राजू ने आयुर्वेद सिद्धांतों योग, ध्यान, प्राणायाम, आहार, घरेलू उपचार और एली मेटचनिकॉफ (चिकित्सा में 1908 नोबेल पुरस्कार विजेता) के प्रोबायोटिक सिद्धांत और डॉ. जोहाना बुडविग के सल्फहाइड्रील यौगिकों के सिद्धांत को अपनाया, जो सेलुलर मेटाबोलिक के लिए अच्छा वातावरण रखता है। गतिविधि और सेलुलर श्वसन (मैकोविएक, 2013; मन्नियन एट अल., 2011)।

नियो आयुर्वेद के माध्यम से, किसी निष्क्रिय अंग में कोशिकाओं को पुनर्जीवित करना और एलोपैथिक सिद्धांतों का उपयोग करके स्वास्थ्य विकारों को ठीक करना संभव है जिन्हें अब अन्यथा 'लाइलाज' माना जाता है। यह सिंथेटिक दवा को निर्धारित आहार और प्राकृतिक उपचार के संयोजन से प्रतिस्थापित करके प्राप्त किया जाता है। ये औषधियाँ और पूरक जड़ी-बूटियों से प्राप्त होते हैं; जिसका ज्ञान हजारों साल पुराना है (पैन एट अल., 2014)। डॉ. राजू ने इस प्रक्रिया के दौरान पाया कि लाभकारी आंत रोगाणु सक्रिय हो जाते हैं और भोजन से विशेष अज्ञात पोषक तत्वों को अलग करने के लिए विशिष्ट एंजाइम जारी करते हैं। ये पोषक तत्व वंचित अंगों को पोषण देने के लिए आवश्यक हैं। परिणामस्वरूप, हार्मोनल संतुलन कोलेस्ट्रॉल, रक्त का पतला होना, गैस्ट्रिक समस्याएं, यूरिक एसिड और मूत्रवर्धक से संबंधित समस्याओं का समाधान कर सकता है। इस उपचार प्रोटोकॉल का पालन करने से, हृदय, किडनी और मधुमेह जैसी अन्य प्रमुख बीमारियों को प्रभावी ढंग से संबोधित करके, पूरे अंगों को फिर से जीवंत किया जा सका। (डियाज-डियाज एट अल, 2022)

रोगी के ठीक होने के मामले

क) 90: से अधिक महाधमनी स्टेनोसिस वाला व्यक्ति जहां चिकित्सा विज्ञान ने इसकी संभावना को खारिज कर दिया है ग्राफ्टिंग, इस उपचार के बाद रिकवरी देखी गई।

ख) मधुमेह संबंधी नेफ्रोपैथी के कारण पांच (5) से अधिक क्रिएटिनिन स्तर वाले रोगी को सलाह दी गई थी इलाज के 3 से 4 महीने के भीतर डॉक्टरों द्वारा डायलिसिस और अंततः किडनी प्रत्यारोपण किया जाता है व्यक्ति सामान्य स्थिति में आ गया और उसने इंसुलिन भी बंद कर दिया।

ग) लिवर सिरोसिस से पीड़ित एक मरीज, जहां डॉक्टरों ने लिवर प्रत्यारोपण की सिफारिश की थी, मिरेकल ड्रिक्स उपचार प्रोटोकॉल का पालन करके 3 से 4 महीने में ठीक हो गया।

ऐसे कई मामलों में आयुर्वेदिक दवाएं, योग, ध्यान और प्राणायाम (योग), आहार, घरेलू उपचार अपनाकर फायदेमंद साबित हुआ है। जो बात मिरेकल ड्रिक्स को अद्वितीय बनाती है वह यह है कि उपचार के इस सिद्धांत में आविष्कारक ने वात, पित्त और कफ के मूल सिद्धांतों को नहीं लिया है। इसके बजाय, उन्होंने अपने उपचार को एलोपैथिक सिद्धांतों पर आधारित किया है जैसे अतिरिक्त कोलेस्ट्रॉल को हटाना, रक्त को पतला करना, कोशिकाओं के लिए प्राकृतिक पूरक सुनिश्चित करना। इसलिए, 35 वर्षों से अधिक के व्यापक अनुसंधान के माध्यम से कल्पना और विकसित किए गए इस चिकित्सा विज्ञान को अन्वेषक नियो आयुर्वेद या न्यू आयुर्वेद कहते हैं।

रक्त को पतला करना, कोशिकाओं के लिए प्राकृतिक पूरक सुनिश्चित करना। इसलिए, 35 वर्षों से अधिक के व्यापक अनुसंधान के माध्यम से कल्पना और विकसित किए गए इस चिकित्सा विज्ञान को अन्वेषक नियो आयुर्वेद या न्यू आयुर्वेद कहते हैं।

4. जीवन के लिए अमृत – मिरेकल ड्रिक्स स्वास्थ्य अनुपूरक

मिरेकल ड्रिक्स हेल्थ सप्लीमेंट्स में जड़ी-बूटियों का एक संयोजन होता है जो महान औषधीय महत्व का होता है। इस प्रकृति का संयोजन अतीत में कभी नहीं तैयार किया गया है। पूरकों में प्रयुक्त जड़ी-बूटियों का उल्लेख भारतीय आयुर्वेदिक फार्माकोपिया में किया गया है।

ये पूरक कई स्वास्थ्य विकारों से पीड़ित लोगों की सहायता करते हैं। प्रभावी परिणामों के साथ, उपभोग करने में आसान इस पूरक का सेवन अन्य प्रकार की दवाओं के साथ किया जा सकता है। सभी मिरेकल ड्रिक्स सप्लीमेंट 100% हर्बल और शाकाहारी हैं, इसमें किसी भी प्रकार के रसायन, एपलाटॉक्सिन और पशु उत्पाद शामिल नहीं हैं। ये पूरक पूरे भारतीय उपमहाद्वीप में पाई जाने वाली जड़ी-बूटियों का उपयोग करके सावधानीपूर्वक बनाए गए हैं। इन जड़ी-बूटियों के ये सकारात्मक प्रभाव कई शताब्दियों से देखे गए हैं, और हैं दुनिया भर के चिकित्सकों द्वारा अनुशंसित।

5. मिरेकल ड्रिक्स कैसे काम करता है?

यह प्रीबायोटिक के रूप में कार्य करता है, जो आंत प्रणाली में रोगाणुओं के लिए फायदेमंद है। इससे रोगाणु सक्रिय हो जाते हैं, जो विभिन्न प्रकार के एंजाइमों की रिहाई को प्रेरित करते हैं। ये एंजाइम खाए गए भोजन से विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों को मुक्त करने के लिए उत्प्रेरक के रूप में कार्य करते हैं और शरीर में कोशिकाओं को पोषण देते हैं। यह एंटीऑक्सीडेंट के रूप में भी काम करता है और कोशिकाओं को डिटॉक्स करता है। हर्बल औषधीय पौधों के अर्क का संयोजन धमनियों को साफ करने और रक्त संचार प्रणाली में वाल्वों को मजबूत करने में प्रभावी है। यह सेलुलर चयापचय गतिविधि और सेलुलर श्वसन प्रणाली को बढ़ावा देने में प्रभावी है।

यह 100% हर्बल जलीय मिश्रण है। एलोपैथिक दवाओं के साथ संगत और एफएसएसएआई दिशानिर्देश एफ नंबर-1-4/न्यूट्रास्यूटिकल्स/एफएसएसएआई-2003, भारत सरकार दिनांक 24.11.2016 के अनुसार इन फॉर्मूलेशन में उपयोग की जाने वाली सभी सामग्रियों को स्वास्थ्य पूरक के रूप में घोषित किया गया है। मिरेकल ड्रिक्स उत्पादों का एक दूसरे के साथ संयोजन में सेवन करना आवश्यक नहीं है, मिरेकल ड्रिक्स दवा के एक ही प्रकार का सेवन करने से भी शरीर को मदद मिलती है। उदाहरण के लिए, कार्डियोवस्कुलर सपोर्ट अन्य दवाओं के साथ संयोजन में सेवन करने की आवश्यकता के बिना हृदय रोगों में मदद करता है। इसी तरह लिवर सपोर्ट अन्य दवाओं के साथ इसके सेवन की आवश्यकता के बिना लिवर से संबंधित बीमारियों में मदद करता है। हालांकि, गंभीर बीमारियों, प्रभावी और तेज़ परिणामों के लिए, हर्बल यौगिकों के संयोजन की सिफारिश की जाती है।

मिरेकल ड्रिक्स के विभिन्न उत्पादों का संयोजन एक ही बार में कई विकारों को हल करने में सहायता करता है। अधिकांश गंभीर रोगी कई बीमारियों से पीड़ित होते हैं, और उन्हें इससे लाभ होता है। आहार के किसी भी प्रकार का सेवन किया जाए, शरीर में रक्तचाप के स्तर और शर्करा के स्तर की निगरानी करना महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह आहार मधुमेह और रक्तचाप के मुद्दों से पीड़ित लोगों की सहायता भी करता है। तदनुसार, इन समस्याओं के लिए ली जाने वाली वैकल्पिक दवाओं को आनुपातिक रूप से कम किया जाना चाहिए।

6. क्रोनिक किडनी रोग और अन्य बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए महत्वपूर्ण जानकारी

a) कारण ब्रूमजपदपदम लेवल बढ़ जाता है

जब ग्लोमेरुलस केशिका फिल्टर क्षतिग्रस्त हो जाते हैं तो रक्त में निम्न पीजीमीटर बदल जाते हैं, क्रिएटिनिन, पोटैशियम, यूरिक एसिड बढ़ जाता है, हीमोग्लोबिन, सोडियम कैल्शियम और क्लोराइड कम होने लगते हैं।

If Creatinine Increases				
	Potassium	Urea	Uric Acid	
Up +	↑	↑	↑	
Down-	↓	↓	↓	↓
	Hemoglobin	Sodium	Calcium	Chloride

If Creatinine Decreases				
	Hemoglobin	Sodium	Calcium	Chloride
Up +	↑	↑	↑	↑
Down-	↓	↓	↓	
	Potassium	Urea	Uric Acid	

क्रोनिक किडनी रोग से पीड़ित लोगों के लिए, विभिन्न कारणों से ग्लोमेरुलस केशिका फिल्टर को नुकसान हो सकता है जैसे क्रोनिक मधुमेह, उच्च रक्तचाप, या सिंथेटिक गोलियों, दर्द निवारक दवाओं का सेवन आदि। इससे किडनी की अंतिम उत्पादों को फिल्टर करने की क्षमता में बाधा आती है। प्रोटीन जैसे नाइट्रोजनयुक्त उत्पाद जैसे क्रिएटिनिन, यूरिया, यूरिक एसिड, पोटैशियम (5.5% से अधिक पोटैशियम स्तर हृदय की सामान्य कार्यप्रणाली को प्रभावित करता है)। इन विषाक्त पदार्थों के जमा होने से किडनी के अन्य सभी कार्य प्रभावित होंगे, जिससे हीमोग्लोबिन का स्तर, कैल्शियम का स्तर, सोडियम का स्तर और अन्य महत्वपूर्ण सूक्ष्म और स्थूल पोषक तत्वों का स्तर कम हो जाएगा।

7. प्रभावी परिणाम दिखने में कितना समय लगता है?

प्रारंभिक सकारात्मक परिणाम 3-30 दिनों के बीच कहीं भी दिखाई दे सकते हैं। और क्रोनिक किडनी रोगों में यदि आहार का सख्ती से पालन किया जाए, तो पहले 15 दिनों के भीतर क्रिएटिनिन के स्तर में कमी देखी जा सकती है,

और पहले 30 दिनों में 10% –25% के बीच कहीं भी कमी देखी जा सकती है। हर 15 दिनों में रक्त मापदंडों की जांच करने की सलाह दी जाती है। ईजीएफआर दर में सुधार पाठ्यक्रम के पहले महीने के बाद किसी भी समय देखा जा सकता है। ध्यान दें – क्रिएटिनिन का स्तर हीमोग्लोबिन, कैल्शियम, सोडियम और क्लोराइड के स्तर से जुड़ा हुआ है, एक बार जब क्रिएटिनिन का स्तर कम होना शुरू हो जाता है, तो अन्य सभी पैरामीटर सामान्य होने लगते हैं, यहां तक कि यूरिया, यूरिक एसिड और पोटैश का स्तर भी सामान्य होने लगता है। क्रोनिक मधुमेह से पीड़ित लोगों के लिए, ग्लूकोज का स्तर तीसरे दिन से चौथे दिन तक सामान्य होना शुरू हो जाएगा, इसलिए एलोपैथिक दवाओं को कम करना होगा। रक्तचाप के मामलों में, यह 15 वें दिन से 30वें दिन के बीच कभी भी सामान्य होना शुरू हो जाएगा, इसलिए, तदनुसार दवाएँ कम कर देनी चाहिए।

8. क्या मिरेकल ड्रिक्स एलोपैथिक दवा के अनुकूल है?

मिरेकल ड्रिक्स सप्लीमेंट एलोपैथिक दवाओं के अनुकूल हैं। चमत्कारी पेय पूरक 100% हर्बल हैं, इसमें कोई धातु, रसायन या एप्लोटॉक्सिन नहीं है।

9. शीघ्र स्वस्थ होने के लिए उपचार के दौरान सिंथेटिक दवाओं से बचना चाहिए।

मधुमेह और रक्तचाप के लिए ली जाने वाली दवा/गोलियों को छोड़कर, कोलेस्ट्रॉल से संबंधित/के लिए अन्य सभी गोलियाँ, रक्त पतला करने वाली दवाएँ, पानी की गोलियाँ (मूत्रवर्धक गोलियाँ), गैस्ट्रिक गोलियाँ, यूरिक एसिड की गोलियाँ, विटामिन बी 12 की गोलियाँ, विटामिन डी की गोलियाँ और नेफ्रो की गोलियाँ उपचार के पहले दिन से ही परहेज करें, क्योंकि इन सभी दवाओं को हमारे उपचार प्रोटोकॉल के माध्यम से आहार के साथ पूरक किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, कच्ची सब्जियों का रस कोलेस्ट्रॉल और रक्त पतला करने वाली गोलियों की तरह काम करता है। ध्यान दें – उपरोक्त अनुशंसा केवल एक दिशानिर्देश है, जो लोग सिंथेटिक दवाओं को जारी रखना चाहते हैं वे ऐसा कर सकते हैं, लेकिन ध्यान रखें कि सिंथेटिक दवाएं यकृत और गुर्दे की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाती हैं।

10. मधुमेह और थायराइड की दवाओं का कम होना

उपचार के दौरान, ग्लूकोज का स्तर लगभग 3–4 दिनों में सामान्य होने लगता है, और रक्तचाप 15–30 दिनों के भीतर सामान्य होने लगता है। जो लोग इंसुलिन ले रहे हैं, उनके लिए चौथे दिन (चाहे वे कितनी भी यूनिट का सेवन कर रहे हों) जो लोग इंसुलिन ले रहे हैं उन्हें चौथे दिन 3 यूनिट हर समय कम करना चाहिए और उसके बाद हर सप्ताह 3 यूनिट हर समय कम करना चाहिए। उदाहरण के लिए, यदि आप सुबह 10 यूनिट ले रहे थे, तो अब आपको 7 यूनिट लेनी चाहिए, इत्यादि। यह कमी अवश्य होनी चाहिए क्योंकि शरीर इस उपचार प्रोटोकॉल के तहत इंसुलिन का उत्पादन शुरू कर देता है, जिसका आहार के माध्यम से बारीकी से पालन किया जाता है।

जो व्यक्ति मधुमेह की गोलियाँ ले रहे हैं, उनके लिए चौथे दिन गोलियों की मात्रा 25% से 50% कम कर देनी चाहिए। ग्लूकोज के स्तर की लगातार निगरानी करके, गोलियों को और कम किया जाना चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि इस उपचार प्रोटोकॉल और सख्त आहार पालन का पालन करने से शरीर इंसुलिन का उत्पादन शुरू कर देता है। मिरेकल ड्रिक्स उपचार के एक या दो सप्ताह के बाद रक्तचाप सामान्य होने लगता है; इसलिए, रक्तचाप की दवा का सेवन भी आपके डॉक्टर के मार्गदर्शन में कम करना चाहिए। कॉलेस्ट्रॉल और ब्लड थिनर की टेबलेट का सेवन करने वाले व्यक्तियों का शुगर कंट्रोल नहीं होता है इसके लिए उन्हें पहले दिन से ही इन दवाओं का सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि अदरक लहसुन और कच्ची सब्जियों के रस में वह सारी प्रोपर्टीज होती है जो की कॉलेस्ट्रॉल और ब्लड थिनर टेबलेट में पाई जाती हैं।

पहले दिन से, थायरॉयड की दवा को 50% कम किया जा सकता है, और 30वें दिन, रक्त पैरामीटर को और अधिक देखने के बाद, दवा की 50% मात्रा को कम करना होगा। आमतौर पर ऐसे 99% रोगियों में थायरॉयड हार्मोन का स्तर पहले महीने में ही सामान्य हो जाता है। यदि नहीं तो उन्हें एलोपैथिक दवा जारी रखनी होगी।

ध्यान दें – उपर्युक्त सभी सिफारिशों को केवल आपके डॉक्टर के मार्गदर्शन में ही क्रियान्वित किया जाना चाहिए।

11. उपभोग मार्गदर्शिका: (प्रभावी परिणामों के लिए खाली पेट या भोजन से पहले लिया जा सकता है भोजन के बाद भी लिया जाता है)

सुबह चरण 1: वयस्कों के लिए खाली पेट, निर्धारित पूरकों में से प्रत्येक 15 मिलीलीटर पिएं, इसे एक साथ मिलाया जा सकता है और इसे 30 मिलीलीटर गर्म पानी में घोलकर सेवन किया जा सकता है। बच्चों के लिए 7.5 मिलीलीटर प्रत्येक निर्धारित पूरक को एक साथ मिलाया जा सकता है और इसे 15 मिलीलीटर गर्म पानी में घोलकर सेवन किया जा सकता है। (क्रोनिक किडनी रोग के रोगियों को पानी नहीं डालना चाहिए)।

चरण 2: निम्नलिखित घरेलू उपचारों की खुराक पीने के तुरंत बाद चबाकर निगल लेना चाहिए; (ए) लहसुन – 2–3 छोटे टुकड़े। (ख) अदरक –) (आधा) इंच कटा हुआ. (सी) मेथी के बीज (पानी में भिगोए हुए या रात भर अंकुरित) 1 चम्मच। नोट ऊपर बताए गए घरेलू उपचार प्रीबायोटिक्स हैं जो आंत के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हैं। (बच्चों के लिए) भाग)।

चरण 3: योग – 20 मिनट तक ध्यान करें, प्राणायाम के 40 सेट अर्थात् भस्त्रिका और अनुलोम–विलोम के 20 सेट। ध्यान दें – योग का अभ्यास आपके आराम के स्तर के अनुसार किया जा सकता है, उपर्युक्त जानकारी केवल एक दिशानिर्देश है। इसके बाद यदि उपलब्ध हो तो केले के तने का रस 100 मि.ली. लें ।



चरण 4: अपने नाश्ते के पहले कोर्स के रूप में फ्लैक्स ड्रिंक का सेवन करें।

नोट— फ्लैक्स ड्रिंक ओमेगा 3 और ओमेगा 6 आवश्यक फैटी एसिड और लिगनेन से भरपूर है। वयस्कों के लिए एक गिलास और बच्चों के लिए एक गिलास अलसी आहार (क्रोनिक किडनी रोग के रोगी को पानी नहीं डालना चाहिए)



चरण 5: ब्रेकफ़ास्ट—फ़्लैक्स ड्रिंक अपने आप में एक नाश्ता है। अगर आपको फ्लैक्स ड्रिंक पीने के बाद भूख लगी है, तो आप जितने चाहें उतने फल खाएं (क्रोनिक किडनी रोग के रोगियों को केले को छोड़कर, जिनमें पोटैश की मात्रा अधिक होती है, 150 ग्राम से कम फल खाने चाहिए)। सुनिश्चित करें कि आपके भोजन में 30% से कम अनाज शामिल हो और 60% से अधिक में सब्जियाँ और पत्तेदार सब्जियाँ शामिल हों, और 20% से कम मछली या चिकन हो। आपको अपना भोजन निर्धारित डाइट चार्ट के अनुसार तैयार करना चाहिए। (तैयारी सांकेतिक है, इसे आपके स्वाद के अनुसार तैयार किया जा सकता है लेकिन तेल, वसा और नमक को प्रतिबंधित करना महत्वपूर्ण है)।

दोपहर

चरण 1: वयस्कों के लिए, खाली पेट, प्रत्येक निर्धारित पूरक 15 मिलीलीटर पियें। इसे एक साथ मिलाकर 30 मिलीलीटर गर्म पानी में घोलकर सेवन किया जा सकता है। बच्चों के लिए 7.5 मिलीलीटर प्रत्येक निर्धारित पूरक को एक साथ मिलाया जा सकता है और इसे 15 मिलीलीटर गर्म पानी में घोलकर सेवन किया जा सकता है। (क्रोनिक किडनी रोग के मरीज़ पानी न डालें)

चरण 2: दोपहर का भोजन दोपहर के भोजन से पहले एक गिलास कच्ची सब्जियों का रस पियें (क्रोनिक किडनी रोग के रोगियों को कच्ची सब्जियों का रस नहीं पीना चाहिए)। सुनिश्चित करें कि आपके भोजन में 30% से कम अनाज शामिल हो और 60% से अधिक में सब्जियाँ और पत्तेदार सब्जियाँ शामिल हों, और 20% से कम मछली या चिकन हो। आपको अपना भोजन निर्धारित डाइट चार्ट के अनुसार तैयार करना चाहिए। (तैयारी सांकेतिक है, इसे आपके स्वाद के अनुसार तैयार किया जा सकता है लेकिन तेल, वसा और नमक को प्रतिबंधित करना महत्वपूर्ण है)।

शाम

1 गिलास फ्लैक्स ड्रिंक नोट – फ्लैक्स ड्रिंक ओमेगा 3 और ओमेगा 6 आवश्यक फैटी एसिड से भरपूर है और लिग्नांस. (क्रोनिक किडनी रोग के रोगियों को पानी नहीं डालना चाहिए)।

रात

चरण 1: वयस्कों के लिए, खाली पेट, प्रत्येक निर्धारित पूरक 15 मिलीलीटर पियें। इसे एक साथ मिलाकर 30 मिलीलीटर गर्म पानी में घोलकर सेवन किया जा सकता है। बच्चों के लिए 7.5 मिलीलीटर प्रत्येक निर्धारित पूरक को एक साथ मिलाया जा सकता है और इसे 15 मिलीलीटर गर्म पानी में घोलकर सेवन किया जा सकता है। (क्रोनिक किडनी रोग के रोगियों को पानी नहीं डालना चाहिए)।

चरण 2: रात का खाना – रात के खाने से पहले एक गिलास कच्ची सब्जियों का रस पियें (क्रोनिक किडनी रोग)। मरीजों को कच्ची सब्जियों का जूस नहीं पीना चाहिए) सुनिश्चित करें कि आपके भोजन में 30% से कम अनाज शामिल हो और 60% से अधिक में सब्जियाँ और पत्तेदार सब्जियाँ शामिल हों, और 20% से कम मछली या चिकन हो। आपको अपना भोजन निर्धारित डाइट चार्ट के अनुसार तैयार करना चाहिए। (तैयारी सांकेतिक है, इसे आपके स्वाद के अनुसार तैयार किया जा सकता है लेकिन तेल, वसा और नमक को प्रतिबंधित करना महत्वपूर्ण है)। (तैयारी सांकेतिक है, इसे अपने स्वाद के अनुसार तैयार किया जा सकता है लेकिन तेल, वसा और नमक को प्रतिबंधित करना, विभिन्न रोगों के लिए परिभाषित अलग-अलग आहार का पालन करना महत्वपूर्ण है)।

अध्याय 2

विभिन्न रोगों के लिए उपचार प्रोटोकॉल

S1 - एंटी-एजिंग सपोर्ट	S3 - कार्डियोवस्कुलर सपोर्ट	S5 - रीनल सपोर्ट	S7 - इम्यून केयर
S2 - ऑर्थो सपोर्ट	S4 - लीवर स्वास्थ्य सहायता	S6 - गैस्ट्रो सपोर्ट	S10 - शुगर केयर

	विभिन्न बीमारियों के लिए उपचार प्रोटोकॉल	संयोजनों			आहार	अतिरिक्त लाभ
		सुबह	दोपहर	शाम		
1	बीपी के कारण क्रोनिक किडनी रोग के लिए उपचार प्रोटोकॉल '''	S3, S4, S5	S3	S3, S4, S5	गुर्दे का आहार	बीपी, मधुमेह, हृदय संबंधी समस्याएं, तंत्रिका संबंधी विकार/ मधुमेह न्यूरोपैथी, मधुमेह रेटिनोपैथी को नियंत्रित करता है
2	मधुमेह के कारण क्रोनिक किडनी रोग के लिए उपचार प्रोटोकॉल '''	S10, S4, S5	S3	S10, S4, S5	गुर्दे का आहार	बीपी, मधुमेह, हृदय संबंधी समस्याएं, तंत्रिका संबंधी विकार/ मधुमेह न्यूरोपैथी, मधुमेह रेटिनोपैथी को नियंत्रित करता है
3	प्रोटीन रिसाव के लिए उपचार प्रोटोकॉल '''	S3, S4, S5	S3	S3, S4, S5	गुर्दे का आहार	बीपी, मधुमेह, हृदय संबंधी समस्याएं, तंत्रिका संबंधी विकार/ मधुमेह न्यूरोपैथी, मधुमेह रेटिनोपैथी को नियंत्रित करता है
4	गुर्दे की पथरी और पित्ताशय की पथरी के लिए उपचार प्रोटोकॉल	S6, S4, S5		S6, S4, S5	विशेष आहार	बीपी, मधुमेह, हृदय संबंधी समस्याएं, तंत्रिका संबंधी विकार/ मधुमेह न्यूरोपैथी, मधुमेह रेटिनोपैथी को नियंत्रित करता है
5	हृदय रोग / क्रोनिक एनजाइना / डाइलेटेड कार्डियोमायोपैथी / अतालता / वेसल रोग (सीएडी) के लिए उपचार प्रोटोकॉल '''	S1, S3, S7	S3, S4	S1, S3, S7	सुपर डाइट	बीपी, मधुमेह, तंत्रिका संबंधी विकार, मधुमेह न्यूरोपैथी, मधुमेह रेटिनोपैथी को नियंत्रित करता है
6	ब्रेन स्ट्रोक/लकवा/पार्किंसंस/ किसी भी तंत्रिका संबंधी विकार/ चक्कर के लिए उपचार प्रोटोकॉल	S1, S3, S7	S4, S5	S1, S3, S7	सुपर डाइट	बीपी, मधुमेह, हृदय संबंधी समस्याएं, मधुमेह रेटिनोपैथी को नियंत्रित करता है
7	क्रोनिक सिर दर्द/ माइग्रेन/ कॉर्टेक्स 1 कैल्सीफिकेशन/ मस्तिष्क में घमनियों में रुकावट के लिए उपचार प्रोटोकॉल	S1, S3, S7	S4, S5	S1, S3, S7	सुपर डाइट	बीपी, मधुमेह, हृदय संबंधी समस्याएं, तंत्रिका संबंधी विकार/ मधुमेह न्यूरोपैथी, मधुमेह रेटिनोपैथी को नियंत्रित करता है
8	वैरिकाज नस के लिए उपचार प्रोटोकॉल	S1, S3, S7	S4, S5	S1, S3, S7	सुपर डाइट	बीपी, मधुमेह, हृदय संबंधी समस्याएं, तंत्रिका संबंधी विकार/ मधुमेह न्यूरोपैथी, मधुमेह रेटिनोपैथी को नियंत्रित करता है
9	लीवर सिरसिस के लिए उपचार प्रोटोकॉल '''	S6, S4, S5	S3	S6, S4, S5	सुपर डाइट	बीपी, मधुमेह, हृदय संबंधी समस्याएं, तंत्रिका संबंधी विकार/ मधुमेह न्यूरोपैथी, मधुमेह रेटिनोपैथी को नियंत्रित करता है

कृपया ध्यान दें ('): (a) एडेमैक्स पाउडर सूजन और जलोदर में मदद करता है।

(b) ग्रेविओला पाउडर हाई बीपी, कैंसर और रुमेटीइड गठिया में मदद करता है

खुराक: 1/2 चम्मच (2.5 ग्राम) प्रत्येक दो या तीन बार थोड़े से पानी के साथ या चमत्कारी पेय की खुराक के साथ मिलाएं। एडेमैक्स और ग्रेविओला पाउडर को मिलाया जा सकता है।

	विभिन्न बीमारियों के लिए उपचार प्रोटोकॉल	संयोजनों			आहार	अतिरिक्त लाभ
		सुबह	दोपहर	शाम		
10	क्रोनिक एसिडिटी / कब्ज / चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम / बवासीर / अल्सरेटिव कोलाइटिस / क्रोहन रोगों के लिए उपचार प्रोटोकॉल	S6, S4, S5		S6, S4, S5	विशेष आहार	बीपी, मधुमेह, हृदय संबंधी समस्याएं, तंत्रिका संबंधी विकार/ मधुमेह न्यूरोपैथी, मधुमेह रेटिनोपैथी को नियंत्रित करता है
11	क्रोनिक और तीव्र अग्नाशयशोथ और अग्नाशय पुटी के लिए उपचार प्रोटोकॉल ""	S1, S3, S7	S4, S5	S1, S3, S7	सुपर डाइट	बीपी, मधुमेह, हृदय संबंधी समस्याएं, तंत्रिका संबंधी विकार/ मधुमेह न्यूरोपैथी, मधुमेह रेटिनोपैथी को नियंत्रित करता है
12	अनियंत्रित मधुमेह/मधुमेह रेटिनोपैथी/मधुमेह न्यूरोपैथी/मधुमेह अल्सर/गैंग्रीन के लिए उपचार प्रोटोकॉल	S10, S6, S5	S3	S10, S6, S5	Diabetes Diet	Controls BP, Heart related problems, Neurological disorders
13	स्त्रीरोग संबंधी विकारों के लिए उपचार प्रोटोकॉल: कष्टार्तव/पॉलीसिस्टिक डिम्बग्रंथि रोग/गर्भाशय फाइब्रॉएड/बाइपन	S1, S3 S7		S1, S3 S7	विशेष आहार	बीपी, मधुमेह, हृदय संबंधी समस्याएं, तंत्रिका संबंधी विकार/ मधुमेह न्यूरोपैथी, मधुमेह रेटिनोपैथी को नियंत्रित करता है
14	थायराइड (हाइपर या हाइपो) के लिए उपचार प्रोटोकॉल	S1, S3 S7		S1, S3 S7	विशेष आहार	बीपी, मधुमेह, हृदय संबंधी समस्याएं, तंत्रिका संबंधी विकार/ मधुमेह न्यूरोपैथी, मधुमेह रेटिनोपैथी को नियंत्रित करता है
15	सर्वाइकल स्पोडिलोसिस/ ऑस्टियोआर्थराइटिस/ ऑस्टियोपोरोसिस/L4-L5 गैप/ C4-C5 गैप/ डिस्क उभार/ जोड़ों का दर्द/रुमेटीइड गठिया/ शरीर दर्द के लिए उपचार प्रोटोकॉल ""	S2, S3, S7		S2, S3, S7	विशेष आहार	बीपी, मधुमेह, हृदय संबंधी समस्याएं, तंत्रिका संबंधी विकार/ मधुमेह न्यूरोपैथी, मधुमेह रेटिनोपैथी को नियंत्रित करता है
16	मोटापा/वजन घटाने के लिए उपचार प्रोटोकॉल	S4, S6		S4, S6	विशेष आहार	बीपी
17	अनियंत्रित रक्तचाप/उच्च रक्तचाप के लिए उपचार प्रोटोकॉल	S1, S3, S7		S1, S3, S7	विशेष आहार	बीपी, हृदय संबंधी समस्याएं, तंत्रिका संबंधी विकार/ मधुमेह न्यूरोपैथी, मधुमेह रेटिनोपैथी को नियंत्रित करता है
18	किसी भी प्रकार के कैंसर के लिए उपचार प्रोटोकॉल	S3, S6, S7		S3, S6, S7	कैंसर आहार	बीपी, मधुमेह, हृदय संबंधी समस्याएं, तंत्रिका संबंधी विकार/ मधुमेह न्यूरोपैथी, मधुमेह रेटिनोपैथी को नियंत्रित करता है
19	पुरानी शारीरिक खुजली / लिपोमा / घावों का फटना / किसी भी त्वचा विकार / सोरायसिस के लिए उपचार प्रोटोकॉल	S6, S4, S5		S6, S4, S5	सुपर डाइट	बीपी, मधुमेह, हृदय संबंधी समस्याएं, तंत्रिका संबंधी विकार/ मधुमेह न्यूरोपैथी, मधुमेह रेटिनोपैथी को नियंत्रित करता है
20	प्रोस्टेट के लिए उपचार प्रोटोकॉल	S2, S3, S7		S2, S3, S7	विशेष आहार	जोड़ों और शरीर में दर्द
21	फेफड़ों के विकारों के लिए उपचार प्रोटोकॉल: अस्थमा/ घरघराहट/ फेफड़ों की तीव्र बीमारी/ स्वास विकार/ सारकोइडोसिस/ तपेदिक/ ब्रोंकाइटिस	S1, S4, S5	S3	S1, S4, S5	फेफड़े का आहार	थायराइड, त्वचा की चमक, ऊर्जा को बढ़ावा, कोलेस्ट्रॉल रखरखाव, शुगर संबंधी विकार, आंखें सूखना, सारकोइडोसिस
22	अनिद्रा, अवसाद और नींद संबंधी विकार	S1, S3, S7 ध्यान 30 मिनट		S1, S3, S7 ध्यान 30 मिनट	सुपर डाइट	मधुमेह, हृदय संबंधी समस्याएं, तंत्रिका संबंधी विकार/ मधुमेह न्यूरोपैथी, मधुमेह रेटिनोपैथी को नियंत्रित करता है

अध्याय 3

लाइलाज बीमारियों से बचाव के लिए आहार पद्धति (क्योंकि रोकथाम इलाज से बेहतर है)

a. ऐसे खाद्य पदार्थ या पेय पदार्थ जिनसे बचना चाहिए:

एक दिन में 5 ग्राम से अधिक नमक।

- तेल और वसा
- दूध और दूध आधारित उत्पाद (दही/बिना क्रीम के दही को छोड़कर)
- प्रसंस्कृत बेक्ड खाद्य पदार्थ जैसे कुकीज़, बिस्कुट, आदि।
- शराब
- वातित पेय पदार्थ

b. खाद्य पदार्थ या/और पेय पदार्थ जिन्हें उपचार अवधि के दौरान लिया जाना चाहिए

i. मिरेकल ड्रिक्स हेल्थ सप्लीमेंट्स एंटी एजिंग सपोर्ट 15 मिली या इम्यून केयर 15 मिली या दोनों को एक साथ मिलाकर सुबह खाली पेट या भोजन के बाद या शाम को भोजन से पहले या बाद में सेवन किया जा सकता है।

ii. प्रीबायोटिक्स: ए) लहसुन — लगभग 2–3 छोटे टुकड़े। (बी) अदरक —) इंच कटा हुआ। (सी) मेथी के बीज (पानी में भिगोया हुआ या रात भर अंकुरित किया हुआ) — 1 चम्मच। इसका सेवन सुबह खाली पेट एक बार जरूर करना चाहिए। यह शरीर की आंत में मौजूद रोगाणुओं के लिए फायदेमंद हैस सूक्ष्मजीव आंत में खाद्य पदार्थों को प्रभावी ढंग से तोड़ने में मदद करते हैं, भोजन से पोषक तत्व शरीर में कोशिकाओं को पोषण देते हैं।

iii. अलसी पेय: सुबह नाश्ते के पहले कोर्स के रूप में एक बार, दूसरा कोर्स फल और होना चाहिए तीसरा कोर्स कोई भी अनाज, दालें, अंडे आदि हो सकते हैं।

iv. कच्ची सब्जियों का जूस: इसका सेवन दिन में एक बार करना चाहिए। यह शरीर में रक्त कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए एक प्राकृतिक पूरक के रूप में कार्य करता है और रक्त को पतला करने में मदद करता है, यह आपके आहार का पोषण मूल्य समृद्ध करता है।

v. पत्तेदार सब्जियाँ और सब्जियाँ: कम से कम 40–60% निक्षालित पत्तेदार सब्जियाँ और/या सब्जियाँ, 5 से 10% दालें हर भोजन में शामिल की जा सकती हैं, चावल और गेहूं जैसे अनाज आदि का सेवन करना चाहिए। 50% से कम, मछली, चिकन और 20% तक कम तेल वाले अंडे लिये जा सकते हैं।

अध्याय 4

अलग – अलग बीमारियों के लिए अलग – अलग आहार पद्धति

1. गुर्दे के लिए आहार पद्धति:

क. गुर्दे के रोग

ख. प्रोटीन रिसाव

ऐसे खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ जो शरीर के लिए जहर की तरह काम करते हैं और इस दौरान इनका सेवन नहीं करना चाहिए

एक दिन में 1 लीटर से अधिक पानी (जिसमें भोजन में पानी की मात्रा शामिल है)। 5 ग्राम से अधिक नमक, सभी प्रकार के तेल और वसा, दूध और दूध आधारित उत्पाद (दही/बिना क्रीम के दही को छोड़कर), प्रसंस्कृत बेकड खाद्य पदार्थ जैसे कुकीज़, बिस्कुट, आदि, दालें (10 से अधिक खपत), अनाज –मोटे अनाज, भोजन में 30% से अधिक अनाज की खपत, शराब, वातित पेय पदार्थ, फलों के रस, केले (केले के तने के रस को छोड़कर) मटन, बीफ, पोरक।



आहार का पालन करना चाहिए

i. **प्रीबायोटिक्स:** a) लहसुन – लगभग 2–3 छोटे टुकड़े। (b) अदरक – लगभग) सेमी कटा हुआ। (c) मेथीबीज (पानी में भिगोए हुए या रात भर अंकुरित) छोटा चम्मच। इसका सेवन एक बार सुबह खाली पेट करना चाहिए। यह पेट में मौजूद रोगाणुओं के लिए फायदेमंद है, ये रोगाणु आंत में खाद्य पदार्थों को प्रभावी ढंग से तोड़ने में मदद करते हैं, खाद्य पदार्थों से मिलने वाले पोषक तत्व शरीर में कोशिकाओं को पोषण देने में मदद करते हैं।

ii. **केले के तने का रस:** दिन में दो बार, एक बार सुबह और एक बार शाम को। यह धमनियों और केशिकाओं में कैल्शियमयुक्त संरचनाओं को हटाने में मदद करता है। इसका सेवन दो बार दिन में (यदि उपलब्ध हो) तो 50–60 एमएल. पानी के साथ करना चाहिए।

iii. **अलसी का पेय:** सुबह–शाम दो बार: 70–80 ग्राम प्रति सर्विंग सेवन करना चाहिए। इसमें ओमेगा 3 और ओमेगा 6 आवश्यक फैटी एसिड होते हैं (यह सेलुलर को विनियमित करने में मदद करता है) प्लैक्स ड्रिंक के एक हिस्से में 100 किलोग्राम के बराबर पोषक तत्व होते हैं। अलसी का आहार दिन में दो बार बिना पानी मिलाये लेना चाहिए।

iv. 5 से 10% दालों के साथ लीच्युड पत्तेदार सब्जियाँ और तैयार सब्जियाँ: आपके भोजन का न्यूनतम 40–60% लीच्युड पत्तेदार सब्जियाँ और सब्जियाँ शामिल होनी चाहिए.

v. **दालें:** भोजन में और किसी भी भोजन की तैयारी के साथ केवल 5–10% दालें मौजूद होनी चाहिए। चने या मूंग की दाल को प्राथमिकता दें क्योंकि इनमें आसानी से पचने योग्य प्रोटीन होता है।

vi. **अनाज:** केवल चावल और गेहूं का सेवन करना चाहिए क्योंकि इनमें पोटेशियम का स्तर कम होता है। प्रत्येक भोजन में 25–30% से अधिक अनाज का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि अनाज में 13–14% प्रोटीन (अपचनीय प्रोटीन) होता है जो शरीर में क्रिएटिनिन स्तर को बढ़ाता है। मोटे अनाज का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि इसमें पोटाश की मात्रा अधिक होती है।

vii. **मछली:** जड़ी–बूटियों के साथ 20% तक पकी हुई मछली का सेवन किया जा सकता है क्योंकि यह गुर्दे और अन्य अंगों के पुनर्जनन का समर्थन करती है.

viii. **चिकन:** पके हुए चिकन का सेवन किया जा सकता है, हालाँकि यह पूरे भोजन का 5% से अधिक नहीं होना चाहिए

ix. **स्पाइस ड्रिंक:** एलर्जी, बुखार, सर्दी और खांसी में मदद करता है।

x. **अनाज सुपर फूड (खिचड़ी/बिसिबेले बाथ)**

2. इनके लिए विशेष आहार पद्धति:

- | | |
|-----------------------------|---|
| a. गुर्दे की पथरी | i. सि4—सि5 गैप |
| b. कष्टार्तव | j. डिस्क उभार |
| c. पॉलीसिस्टिक ओवेरियन रोग | k. वजन घटाना |
| d. थाइरोइड | l. अनियंत्रित रक्तचाप/उच्च रक्तचाप |
| e. सर्विकल स्पाण्डिलाइसिस | m. कब्ज |
| f. पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस | n. कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स |
| g. ऑस्टियोपोरोसिस | o. किसी भी प्रकार की गैर पुरानी बीमारियाँ |
| h. एल4—एल5 गैप | |

α) उपचार के दौरान जिन खाद्य पदार्थों या पेय पदार्थों से बचना चाहिए: एक दिन में 5 ग्राम से अधिक नमक, सभी प्रकार के तेल और वसा, दूध और दूध आधारित उत्पाद (बिना क्रीम वाले दही/दही को छोड़कर), प्रसंस्कृत बेकड खाद्य पदार्थ जैसे कुकीज़, बिस्कुट, आदि, शराब, वातित पेय पदार्थ

b) खाद्य पदार्थ या पेय पदार्थ जिन्हें उपचार के दौरान लिया जाना चाहिए:

i. प्रीबायोटिक्स: a) लहसुन — लगभग 2–3 छोटे टुकड़े। (b) अदरक — लगभग) सेमी कटा हुआ। (c) मेथीबीज (पानी में भिगोए हुए या रात भर अंकुरित) छोटा चम्मच। इसका सेवन एक बार सुबह खाली पेट करना चाहिए। यह शरीर की आंत में मौजूद रोगाणुओं के लिए फायदेमंद है, ये रोगाणु आंत में खाद्य पदार्थों को प्रभावी ढंग से तोड़ने में मदद करते हैं, खाद्य पदार्थों से मिलने वाले पोषक तत्व शरीर में कोशिकाओं को पोषण देने में मदद करते हैं।

ii. केले के तने का रस: दिन में दो बार, एक बार सुबह और एक बार शाम को। घमनियों और केशिकाओं में कैल्शियमयुक्त संरचनाओं को हटाने में मदद करता है। इसका सेवन दिन में दो बार 50–60 एम. एल. पानी के साथ करना चाहिए।

iii. अलसी का पेय: सुबह—शाम दो बार: 70–80 ग्राम प्रति सर्विंग सेवन करना चाहिए। इसमें ओमेगा 3 और ओमेगा 6 आवश्यक फैटी एसिड होते हैं (यह सेलुलर चयापचय गतिविधि और सेलुलर श्वसन प्रणाली को विनियमित करने में और यह कोशिकाओं को डिटॉक्सीफाई करने में मदद करता है)। फ्लैक्स ड्रिंक की एक खुराक में 100 किलोग्राम मूंगफली के बराबर पोषण होता है। फ्लैक्स डाइट को अधिकतम पानी के बिना दिन में दो बार लेना चाहिए।

iv. कच्ची सब्जियों का जूस: दिन में दो बार कच्ची सब्जियों का जूस निकालकर पीने से यह प्राकृतिक रूप से काम करता है। यह शरीर में रक्त कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए पूरक है और रक्त को पतला करने में मदद करता है, यह आहार में समृद्ध पोषण मूल्य भी जोड़ता है, विशेष रूप से कैल्शियम, सूक्ष्म और स्थूल पोषक तत्व और कई अन्य।

v. 5 से 10% दालों के साथ पकी हुई पत्तेदार सब्जियाँ और सब्जियाँ: आपके भोजन का कम से कम 40–60% लीच्छ पत्तेदार सब्जियाँ और सब्जियों से बना होना चाहिए।

vi. दालें: भोजन में और किसी भी भोजन की तैयारी में केवल 5–10% दालें मौजूद होनी चाहिए, हरे चने या छोला चने को प्राथमिकता दें क्योंकि इसमें आसानी से पचने योग्य प्रोटीन होता है।

vii. अनाज: केवल अच्छा और गेहूं ही खाना चाहिए क्योंकि इसमें पोटेसियम का स्तर कम होता है, प्रत्येक भोजन में 40 से 50% से अधिक अनाज का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि अनाज में पाचन के लिए 13–सीके अपचनीय प्रोटीन और 65 से 70% कार्बोहाइड्रेट होते हैं। इसमें बहुत अधिक शारीरिक श्रम की आवश्यकता होती है अन्यथा यह वसा के रूप में जमा हो जाएगा और शरीर में ग्लूकोज के स्तर को बढ़ा देगा।

viii. मछली: जड़ी-बूटियों के साथ 20% तक पकी हुई मछली का सेवन किया जा सकता है क्योंकि यह गुर्दे और अन्य अंगों के पुनर्जनन का समर्थन करती है।

ix. चिकन: पके हुए चिकन का सेवन किया जा सकता है, हालाँकि इसकी मात्रा 5% से अधिक नहीं होनी चाहिए।

x. स्पाइस ड्रिंक: एलर्जी, बुखार, सर्दी और खांसी में मदद करता है।

xi. अनाज सुपर फूड (खिचड़ी/बिसिबेले बाथ)

3. सुपर डाइट के लिए— (फुफ्फुसीय लंग विकार के रोगियों को गर्म/गर्म खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। मधुमेह के रोगियों को उपचार के दौरान चावल उबालने के बाद पानी निकाल देना चाहिए और कोई भी अनाज — बाजरा, चावल या गेहूँ का सेवन 25% से कम करना चाहिए)।

a. दिल के रोग

b. क्रोनिक एनजाइना

c. डाइलेटेड कार्डियोम्योपैथी

d. टतालता

e. वाहिका रोग (सीएडी)

एफ. ब्रेन स्ट्रोक/लकवा

f. मस्तिष्क आघात/पक्षाघात

g. क्रोनिक सिरदर्द

h. मइग्रेन

i. कॉर्टेक्स कैल्सीफिकेशन

j. मस्तिष्क में धमनी अवरोध

k. वैरिकोज नस

l. एल लिवर सिरोसिस

m. क्रोनिक एसिडिटी

n. संवेदनशील आंत की बीमारी

o. बवासीर (बवासीर)

p. अग्नाशयशोथ

q. अनियंत्रित मधुमेह

r. मधुमेह संबंधी रेटिनोपैथी

s. मधुमेही न्यूरोपैथी

t. मधुमेह संबंधी अल्सर

u. यू पुरानी शारीरिक खुजली, लिपोमा, घाव का फटना, कोई भी त्वचा विकार, सोरायसिस।

v. गर्भाशय फाइब्रॉइड

कृपया ध्यान दें: मधुमेह के रोगियों को चावल उबालने के बाद पानी निकाल देना चाहिए। फुफ्फुसीय विकार के रोगियों को फ़ैक्स आहार में गर्म पानी शामिल करना चाहिए और अधिक मसालेदार पेय और गर्म भोजन का सेवन करना चाहिए।



a. उपचार के दौरान जिन खाद्य पदार्थों या पेय पदार्थों का सेवन नहीं किया जाना चाहिए: एक दिन में 5 ग्राम से अधिक नमक, एडिमा (शरीर में सूजन) होने पर 1 लीटर से अधिक पानी नहीं, सभी प्रकार के तेल और वसा, दूध और दूध आधारित उत्पाद (बिना क्रीम के दही/दही को छोड़कर), प्रसंस्कृत बेकड खाद्य पदार्थ जैसे कुकीज़, बिस्कुट, आदि, शराब, वातित पेय पदार्थ, मटन बीफ, पोक

b. उपचार के दौरान खाद्य पदार्थ या पेय पदार्थ लेने चाहिए:

i. प्रीबायोटिक्स:

(a) लहसुन— लगभग 2–3 छोटे टुकड़े.

(b) अदरक—लगभग एक इंच कटी हुई।

(c) मेथी के बीज (पानी में भिगोए हुए या रात भर अंकुरित) — आधा चम्मच। इसका सेवन एक बार सुबह खाली पेट करना चाहिए। यह शरीर की आंत में मौजूद रोगाणुओं के लिए फायदेमंद है, ये रोगाणु आंत में खाद्य पदार्थों को प्रभावी ढंग से तोड़ने में मदद करते हैं, खाद्य पदार्थों में मौजूद पोषक तत्व शरीर में कोशिकाओं को पोषण देने में मदद करते हैं।

ii. केले के तने का रस: दिन में दो बार, एक बार सुबह और एक बार शाम को। धमनियों और कोशिकाओं में कैल्शियमयुक्त संरचनाओं को हटाने में मदद करता है। इसका सेवन दिन में दो बार (यदि उपलब्ध हो) करना चाहिए, हर बार 100 मिलीलीटर।

iii. फ्लैक्स ड्रिंक: दिन में दो बार, एक बार सुबह और एक बार शाम को, इसमें ओमेगा 3 और ओमेगा 6 आवश्यक फैटी एसिड होते हैं (यह सेलुलर चयापचय गतिविधि और सेलुलर श्वसन प्रणाली को विनियमित करने में मदद करता है) फ्लैक्स ड्रिंक के एक हिस्से में 100 किलोग्राम मूंगफली के बराबर पोषण होता है। अलसी का आहार दिन में दो बार बिना पानी मिलाये लेना चाहिए।

iv. कच्ची सब्जियों का रस: दिन में दो बार कच्ची सब्जियों का रस पीना चाहिए, यह शरीर में रक्त कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए एक प्राकृतिक पूरक के रूप में कार्य करता है और रक्त को पतला करने में मदद करता है, यह आहार में समृद्ध पोषण मूल्य भी जोड़ता है, विशेष रूप से कैल्शियम, सूक्ष्म और स्थूल पोषक तत्व और भी बहुत कुछ।

v. लीचड पत्तेदार सब्जियाँ और सब्जियाँ को 5 से 10% दालों के साथ तैयार करना : आपके भोजन का न्यूनतम 40–60: लीचड पत्तेदार सब्जियाँ और सब्जियों से बना होना चाहिए।

vi. दालें: भोजन में और किसी भी भोजन की तैयारी के साथ केवल 5–10% दालें मौजूद होनी चाहिए। हरे चने या चने को प्राथमिकता दें क्योंकि इनमें आसानी से पचने योग्य प्रोटीन होता है।

vii. अनाज: केवल चावल और गेहूं का सेवन करना चाहिए क्योंकि इनमें पोटेशियम का स्तर कम होता है। प्रत्येक भोजन में 40 से 50% से अधिक अनाज का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि अनाज में 13–14% अपाच्य प्रोटीन और 65 से 70% कार्बोहाइड्रेट होता है जो पाचन के लिए बहुत अधिक शारीरिक श्रम की आवश्यकता होती है, अन्यथा यह वसा के रूप में जमा हो जाएगा और शरीर में ग्लूकोज के स्तर को बढ़ा देगा।

viii. मछली: जड़ी-बूटियों के साथ 20% तक पकी हुई मछली का सेवन किया जा सकता है क्योंकि यह गुर्दे और अन्य अंगों के पुनर्जनन का समर्थन करती है।

ix. चिकन: पके हुए चिकन का सेवन किया जा सकता है, हालाँकि इसकी मात्रा संपूर्ण भोजन का 5% से अधिक नहीं होनी चाहिए।

x. स्पाइस ड्रिंक: एलर्जी, बुखार, सर्दी और खांसी में मदद करता है।

xi. अनाज सुपर फूड (खिचड़ी/बिसिबेले बाथ)

4. कैंसर के लिए आहार—कैंसर के लिए स्वस्थ भोजन और नुस्खे

a. कैंसर स्टेज-1 और स्टेज-2: (30% पका हुआ आहार और 70% कच्चा आहार)

ऐसे खाद्य पदार्थ या पेय पदार्थ जो शरीर के लिए जहर की तरह काम करते हैं, उपचार अवधि दौरान इनका सेवन नहीं करना चाहिए

1. मिठाइयाँ (सूखे मेवे और फलों के अलावा)
2. गेहूं, मक्का
3. मांस, गाय का मांस, सूअर का मांस
4. माइक्रो ओवन गर्म खाद्य पदार्थ
5. एक दिन में 5 ग्राम से अधिक नमक।
6. सभी प्रकार के तेल और वसा (कोल्ड प्रेस्ड फ्लैक्स ऑयल और नारियल को छोड़कर)
7. दूध और दूध आधारित उत्पाद (बिना क्रीम के दही/दही को छोड़कर) प्रसंस्कृत बेकरी खाद्य पदार्थ जैसे कुकीज़, बिस्कुट, आदि।
8. अल्कोहल
9. सुगंधित पेय पदार्थ

आहार का पालन करना चाहिए

i. प्रीबायोटिक्स: a) लहसुन — लगभग 2–3 छोटे टुकड़े। (b) अदरक — लगभग) सेमी कटा हुआ। (c) मेथीबीज (पानी में भिगोए हुए या रात भर अंकुरित) छोटा चम्मच। इसका सेवन एक बार सुबह खाली पेट करना चाहिए। यह शरीर की आंत में मौजूद रोगाणुओं के लिए फायदेमंद है, ये रोगाणु आंत में खाद्य पदार्थों को प्रभावी ढंग से तोड़ने में मदद करते हैं, खाद्य पदार्थों से मिलने वाले पोषक तत्व शरीर में कोशिकाओं को पोषण देने में मदद करते हैं।

ii. केले के तने का रस: दिन में दो बार, एक बार सुबह और एक बार शाम को। घमनियों और केशिकाओं में कैल्शियमयुक्त संरचनाओं को हटाने में मदद करता है। इसका सेवन दिन में दो बार 50–60 एम. एल. पानी के साथ करना चाहिए।

iii. अलसी का पेय: सुबह–शाम दो बार: 70–80 ग्राम प्रति सर्विंग सेवन करना चाहिए। इसमें ओमेगा 3 और ओमेगा 6 आवश्यक फैटी एसिड होते हैं (यह सेलुलर चयापचय गतिविधि और सेलुलर श्वसन प्रणाली को विनियमित करने में और यह कोशिकाओं को डिटॉक्सीफाई करने में मदद करता है)। प्लैक्स ड्रिंक की एक खुराक में 100 किलोग्राम मूंगफली के बराबर पोषण होता है। प्लैक्स डाइट को अधिकतम पानी के बिना दिन में दो बार लेना चाहिए।

iv. ग्रेविओला पाउडर: हमारे किसी भी स्वास्थ्य पूरक के साथ 2.5 ग्राम (1/2 चम्मच) मिलाएं या मिलाएं अलसी पेय के साथ, या इसे थोड़े से पानी के साथ मिलाकर ऐसे ही सेवन किया जा सकता है।

v. हल्दी पाउडर/टैबलेट: दिन में एक या दो गोलियां खाने की सलाह दी जाती है।

vi. नीम और पीपल का अर्क: 8 नीम और 4 पीपल की पत्तियों को थोड़े से पानी के साथ पीस लें और 15 मिलीलीटर तरल निकाल लें। दिन में दो बार, सुबह और शाम लेना है।

vii. बीज: 1 बड़ा चम्मच (सूरजमुखी, कद्दू, खरबूजा, खुबानी, तिल)।

viii. चिया बीज: जो मरीज़ अलसी के बीज नहीं ले पाते, वे मरीज़ जो लैक्टोज असहिष्णु हैं आप 1 चम्मच चिया सीड्स को 1/2 गिलास पानी में भिगोकर दिन में दो बार पी सकते हैं।

ix. कच्ची सब्जियों का जूस: दिन में दो बार कच्ची सब्जियों का जूस पीना चाहिए, यह शरीर में रक्त कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए प्राकृतिक पूरक और रक्त पतला करने में मदद करता है स यह आहार में समृद्ध पोषण मूल्य भी जोड़ता है, विशेष रूप से कैल्शियम, सूक्ष्म और स्थूल पोषक तत्व और भी बहुत कुछ।

x. 5 से 10% दालों के साथ पकी हुई पत्तेदार सब्जियाँ और सब्जियाँ: आपके भोजन का न्यूनतम 40–60% लीच्छ पत्तेदार सब्जियाँ और सब्जियों से बना होना चाहिए।

xi. दालें: भोजन में और किसी भी भोजन की तैयारी के साथ केवल 5–10% दालें मौजूद होनी चाहिए। हरे चने या चने को प्राथमिकता दें क्योंकि इनमें आसानी से पचने योग्य प्रोटीन होता है।

xii. अनाज: केवल चावल और गेहूं का सेवन करना चाहिए क्योंकि इनमें पोटेसियम का स्तर कम होता है। प्रत्येक भोजन में 40 से 50% से अधिक अनाज का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि अनाज में 13–14% अपचनीय प्रोटीन और 65 से 70% कार्बोहाइड्रेट होते हैं, इसे पचाने के लिए बहुत अधिक शारीरिक श्रम की आवश्यकता होती है, अन्यथा यह वसा के रूप में जमा हो जाएगा और जो शरीर में ग्लूकोज लेवल को बढ़ाएगा।

xiii. मछली: जड़ी-बूटियों के साथ 20% तक पकी हुई मछली का सेवन किया जा सकता है क्योंकि यह किडनी और अन्य अंगों के पुनर्जनन में सहायता करती है।

xiv. चिकन: पके हुए चिकन का सेवन किया जा सकता है, हालाँकि यह पूरे भोजन का 5% से अधिक नहीं होना चाहिए।

xv. स्पाइस ड्रिंक: एलर्जी, बुखार, सर्दी और खांसी में मदद करता है।

xvi. किण्वित चावल: पके हुए चावल में छाछ मिलाएं और इसे रात भर कमरे के तापमान पर रखें। किण्वित चावल अगली सुबह उपभोग के लिए तैयार हो जाना चाहिए।

xvii. सुपर सलाद: दोपहर के भोजन और रात के खाने के लिए किसी भी मात्रा में अंकुरित अनाज और सूखे मेवे।

xvii. अनाज सुपर फूड (खिचड़ी/बिसिबेले बाथ)

b. कैंसर स्टेज-3 और स्टेज-4: ठीक होने तक 100% कच्चा आहार

ऐसे खाद्य पदार्थ या पेय पदार्थ जो शरीर के लिए जहर की तरह काम करते हैं, इस दौरान इनका सेवन नहीं करना चाहिए:

1. मिठाइयाँ (सूखे मेवे और फलों के अलावा)
2. एक दिन में 5 ग्राम से ज्यादा नमक।
3. सभी प्रकार के तेल और वसा (कोल्ड प्रेस्ड फ्लैक्स ऑयल और नारियल को छोड़कर)।
4. दूध और दूध आधारित उत्पाद (बिना क्रीम के दही/दही को छोड़कर) – प्रसंस्कृत बेकरी खाद्य पदार्थ जैसे कुकीज़, बिस्कुट आदि।
5. शराब
6. वातित पेय पदार्थ

आहार का पालन करना चाहिए:

i. प्रीबायोटिक्स: एक बार सुबह में

ii. केले के तने का रस: दिन में दो बार, एक बार सुबह और एक बार शाम को। घमनियों और केशिकाओं में कैल्शियमयुक्त संरचनाओं को हटाने में मदद करता है। इसका सेवन दिन में दो बार (यदि उपलब्ध हो) हर बार 50–60 मिलीलीटर तक करना चाहिए।

iii. अलसी पेय: दिन में तीन बार सुबह, दोपहर और शाम: इसमें ओमेगा 3 और ओमेगा 6 आवश्यक फैटी एसिड होता है (यह सेलुलर चयापचय गतिविधि और सेलुलर श्वसन प्रणाली को विनियमित करने में मदद करता है) और उच्च मात्रा में लिगनेन (यह कोशिकाओं को डिऑक्सीफाई करने में मदद करता है)। फ्लैक्स ड्रिंक के एक हिस्से में 100 किलोग्राम मूंगफली के बराबर पोषण होता है।

iv. ग्रेविओला पाउडर: 2.5 ग्राम (1/2 चम्मच) हमारे किसी भी स्वास्थ्य अनुपूरक के साथ मिलाएं या फ्लैक्स ड्रिंक के साथ मिलाएं, या इसे थोड़े से पानी के साथ मिलाकर ऐसे ही सेवन किया जा सकता है।

v. हल्दी पाउडर/टैबलेट: दिन में एक या दो गोलियां खाने की सलाह दी जाती है।

vi. नीम और पीपल का अर्क: 8 हीम और 4 पीपल के पत्तों को थोड़े से पानी के साथ पीस लें और 15 मिलीलीटर अर्क निकाल लें तथा दिन में दो बार, सुबह और शाम लेना ले।

vii. बीज: 1 बड़ा चम्मच (सूरजमुखी, कद्दू, खरबूजा, खुबानी, तिल)

viii. सिया बीज: ऐसे मरीज जो फ्लैक्स आहार लेने में सक्षम नहीं हैं, ऐसे मरीज जो लैक्टोज असहिष्णु हैं, आप 1 चम्मच चिया सीड्स को 1/2 गिलास पानी में भिगोकर दिन में दो बार पी सकते हैं।

ix. कच्ची सब्जियों का जूस: 2 बार यह रक्त को बनाए रखने के लिए प्राकृतिक पूरक के रूप में कार्य करता है। शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर और रक्त को पतला करने में मदद करता है, यह आहार में समृद्ध पोषण मूल्य भी जोड़ता है, विशेष रूप से कैल्शियम, सूक्ष्म मैक्रो पोषक तत्व और कई अन्य।

x. नारियल का दूध: दिन में किसी भी समय दो बार।

xi. अंकुरित अनाज: हरे चने/काबुली चने/मटर जैसे केवल 5–10% में आसानी से पचने योग्य प्रोटीन होता है।

xii. सुपर सलाद: दोपहर के भोजन और रात के खाने के लिए किसी भी मात्रा में अंकुरित अनाज और सूखे मेवे

xiii. सूखे मेवे और फल: कोई भी मात्रा (मधुमेह रोगियों सहित)।

xiv. कोल्ड प्रेस्ड नारियल तेल: 2 बार सुबह नाश्ते के बाद और शाम को रात के खाने के बाद

xv. स्पाइस ड्रिंक: एलर्जी, बुखार, सर्दी और खांसी में मदद करता है।

xvi. अनाज सुपर फूड (खिचड़ी/बिसिबेले बाथ)।

अध्याय 5

स्वस्थ भोजन और व्यंजन

1. सब्जियों का निक्षालन कैसे करें (यह कीटनाशक अवशेषों और पोटेशियम को हटाने में मदद करता है)। सब्जियों और पत्तेदार सब्जियों को रात भर पानी में डुबाकर रखना चाहिए। अगली सुबह पानी त्याग दें। उपयोग से पहले सब्जियों/पत्तेदार सब्जियों को गर्म पानी में धोएं। किडनी रोगियों के लिए सब्जियाँ/पत्तेदार सब्जियाँ बनाते समय सब्जियों/पत्तेदार सब्जियों से निकलने वाला पानी निकाल देना चाहिए। याद रखें, क्रोनिक किडनी विकार से पीड़ित लोगों के लिए कच्ची सब्जियों का रस हानिकारक होता है।

2. फ्लैक्स ड्रिंक (लिगनेन, ओमेगा-3 और ओमेगा 6 फैटी एसिड से भरपूर)।

अलसी के बीजों में उच्च स्तर का ओमेगा 3 आवश्यक फैटी एसिड, ओमेगा 6 फैटी एसिड और पर्याप्त मात्रा में लिगनेन होता है। ये आवश्यक फैटी एसिड सेलुलर चयापचय और सेलुलर श्वसन गतिविधियों को बढ़ाने में मदद करते हैं, और लिगनेन कोशिकाओं को डिऑक्सीफाई करने में मदद करते हैं। एक बड़ा चम्मच अलसी के बीज, ले. 15 ग्राम में 45 किलोग्राम मूंगफली, 6 किलोग्राम काजू, या 1 किलोग्राम सैल्मन मछली के बराबर पोषण मूल्य होता है। अलसी के पेय में 1 बड़ा चम्मच कोल्ड प्रेस्ड अलसी का तेल मिलाने से इसका पोषण मूल्य दोगुना हो जाता है।

टिप्पणी—

- तैयारी के 15 मिनट के भीतर फ्लैक्स ड्रिंक पी लें — अगर आपको फ्लैक्स ड्रिंक से एलर्जी है तो इसका सेवन न करें
- आम तौर पर, किसी भी प्रकार के बीज शरीर में गर्मी पैदा करेंगे क्योंकि उनमें बीमारियाँ होती हैं। इसका प्रतिकार करने में मदद के लिए, छाछ या अनार का रस पिएं और/या सलाद, हरे चने, खाद्य पदार्थ खाएं सविटामिन सी से भरपूर फल और सब्जियाँ।
- अलसी के बीजों को न तो भूनें और न ही गर्म करें।
- अलसी के पाउडर को पाउडर करके स्टोर न करें, अलसी के बीज को उपयोग से पहले ही पाउडर बनाना चाहिये।
- गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं को अपने आहार में अलसी के बीजों की पूर्ति नहीं करनी चाहिए, उन्हें पोषण विशेषज्ञ के परामर्श से अलसी पेय का सेवन करना चाहिए।
- ताजा बने फ्लैक्स ड्रिंक का ही सेवन करना चाहिए, इसे बाद में सेवन के लिए बनाकर स्टोर नहीं करना चाहिए।
- किडनी रोग के मरीज पानी न डालें

फ्लैक्स ड्रिंक का एक भाग तैयार करने के लिए आवश्यक सामग्री:

1. अलसी के बीज — 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम)
2. कोल्ड प्रेस्ड अलसी का तेल — 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम)
3. दही (दही)— 100 ग्राम

तैयारी गाइड

1. एक छोटे मिक्सर ग्राइंडर या कॉफी ग्राइंडर में अलसी के बीजों को पीसकर बारीक पाउडर बना लें
2. मिक्सर ग्राइंडर के एक मध्यम जार में, नीचे सूचीबद्ध सभी सामग्री डालें और इसे मथें—
 - a) अलसी के बीज का पाउडर
 - b) कोल्ड प्रेस्ड अलसी का तेल
 - c) दही
3. छाछ जैसी स्थिरता के लिए पानी मिलाएं। गुर्दे के रोगियों को पानी नहीं डालना चाहिए क्योंकि प्रति दिन 1 लीटर पानी का प्रतिबंध है।

3. केले के तने का रस (यह गुर्दे की पथरी, पित्ताशय की पथरी और धमनियाँ स्टेनोसिस को घोलने में मदद करता है)

केले का तना विटामिन बी 6 से भरपूर होता है। केले के तने का स्वाद हल्का कड़वा होने के साथ फीका होता है। यह समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है, वजन घटाने में सहायता करता है और मूत्र पथ के संक्रमण, सीने में जलन, कोलेस्ट्रॉल की समस्याओं, कब्ज, अम्लता और अल्सर से पीड़ित लोगों का निदान करता है। यह शरीर में इंसुलिन और हीमोग्लोबिन के उत्पादन को बढ़ाने में मदद करता है, मांसपेशियों की टोन बनाए रखने में मदद करता है और शरीर को डिटॉक्सीफाई करने में मदद करता है। यह शरीर में गुर्दे की पथरी और पित्ताशय की पथरी जैसे कैल्क्युरियस जमा को हटाने में भी सहायता करता है, और उच्च रक्तचाप को रोकने में मदद करता है।



व्यंजन विधि –

- केले के तने की बाहरी परत हटा दें.
- तने को गोल टुकड़ों में काटने के बाद अंदर के रेशों को न हटाएं (आंतरिक फाइबर में सबसे अधिक पोषण होता है)
- रंग खराब होने से बचाने के लिए तनों को छाछ में या नींबू रस की कुछ बूंदों के साथ पानी में भिगो दें स
- जूस बनाते समय कटे हुए तने को जूसर में या मिक्सर में डालकर जूस निकाल लें. (छानिये मत)

4. कच्ची सब्जियों का जूस (यह जूस कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने और खून को पतला करने में मदद करता है)।

इस रेसिपी में सभी सामग्रियां (धनिया पत्ती को छोड़कर) बराबर मात्रा में मिलानी चाहिए

सामग्री– (लीच्छ सब्जियां)

1. सेब/अनानास
2. चुकंदर
3. लौकी
4. पान का पत्ता
5. गाजर
6. पत्तागोभी
7. खीरा
8. अजवाइन या धनिया पत्ती– लगभग 20 ग्राम



तैयारी–

सब्जियों से रस निकालने के लिए जूस निकालने वाली मशीन या उपलब्ध किसी अन्य साधन का उपयोग करें

5. धनिये की पत्ती का सूप (यह मूत्रवर्धक/पानी की गोली के रूप में कार्य करता है)।

यह सूप पानी की गोली के प्रभाव के समान, शरीर में अतिरिक्त पानी और नमक को हटाने में मदद करता है।

नोट– इस सूप का सेवन करते समय शरीर में पोटेशियम के स्तर पर ध्यान देना चाहिए क्योंकि पोटेशियम का स्तर सामान्य स्तर से अधिक नहीं जाना चाहिए

सामग्री–

1. धनिया पत्ती– 30 ग्राम
2. लहसुन–15 ग्राम
3. अदरक–15 ग्राम



4. हरी मिर्च—1
5. प्याज— छोटा एक बारीक कटा हुआ
6. टमाटर— छोटा, बारीक कटा हुआ
7. पानी—1.5 गिलास

तैयारी —

- सारी सामग्री को कूट लें.
- एक बर्तन में सभी सामग्री डालें और उबालें, 5 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं स
- छान लें और सेवन करेंस

6. मोरिंगा सूप (विटामिन सी, कैल्शियम, आयरन, अमीनो एसिड, प्रोटीन और पोटेश से भरपूर, ये सभी विटामिन और खनिज शरीर को ठीक करने और मांसपेशियों के निर्माण में मदद करते हैं। यह एंटीऑक्सिडेंट और पदार्थों से भी भरपूर है जो कोशिकाओं को नुकसान से बचा सकते हैं। मोरिंगा संभवतः शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने के लिए भी जाना जाता है)।

सामग्री—

1. मोरिंगा की पत्तियां — 250 ग्राम
2. धनिया की पत्तियां — 30 ग्राम
3. काली मिर्च—4
4. टमाटर—1
5. प्याज—1
6. पानी—1 लीटर
7. अदरक—50 ग्राम
8. लहसुन — 25 ग्राम
9. हरी मिर्च—1
10. करी पत्ता—1
11. छोटी 1/2 चम्मच



तैयारी —

- सभी सामग्री को एक सॉस पैन में डालें और 10 मिनट तक उबालें, सभी सामग्री को एक पैन में पीस लें. सूप को स्वादिष्ट बनाने के लिए नमक मिलाया जा सकता है, हालांकि किडनी, हार्ट, लिवर वाले लोग और लकवा संबंधी समस्याओं के लिए प्रतिदिन नमक की मात्रा 5 ग्राम से कम सीमित करनी चाहिए।

7. ग्रेविओला पाउडर (यह उच्च रक्तचाप, कैंसर, लीवर की समस्या, क्रोनिक किडनी रोग, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं, और रूमेटोइड गठिया आदि जैसे रोगों में मदद करती है)स 2.5 ग्राम (1/2 चम्मच) हमारे किसी भी स्वास्थ्य अनुपूरक के साथ मिलाएं या इसे अलसी पेय या इसके साथ मिलाएं इसे थोड़े से पानी में मिलाकर ऐसे ही सेवन किया जा सकता है।

8. हल्दी पाउडर टैबलेट (इसमें भरपूर करक्यूमिन होता है; इसका एंटीऑक्सीडेंट कैंसर रोगियों के लिए अच्छा है)। हल्दी पाउडर की गोलियाँ स्वाद में तीखी होती हैं। प्रतिदिन एक गोली का सेवन करने की सलाह दी जाती है।

एक टेबलेट के लिए सामग्री—

1. हल्दी पाउडर —) छोटा चम्मच
2. काली मिर्च पाउडर—1 चुटकी
3. पानी—कुछ बूँदें

तैयारी—

— सभी सामग्री को एक साथ मिलाकर एक छोटी गोली बना लें।

9. नीम और पीपल का अर्क

सामग्री—

1. नीम की पत्तियाँ — 8 पत्तियाँ
2. पीपल के पत्ते — 3-4 पत्ते

तैयारी—

— सभी पत्तियों को थोड़े से पानी के साथ पीस लें और 15 मिलीलीटर तरल निकाल लें



10. किण्वित चावल

किण्वित चावल प्रोबायोटिक्स का अच्छा स्रोत है, यह विटामिन बी-12 और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होता है। हम में आपको इसे अपने आहार में शामिल करने की सलाह देता हूँ।

एक हिस्से के लिए सामग्री—

1. उबले चावल— 250 ग्राम
2. छाछ—2 कप

तैयारी —

पके हुए चावल में छाछ मिलाएं और इसे रात भर कमरे के तापमान पर रखें। किण्वित चावल अगली सुबह उपभोग के लिए तैयार हो जाना चाहिए



11. तेल रहित मछली (यह मूत्रवर्धक औषधि के रूप में कार्य करती है और क्रोनिक किडनी रोग के मरीज में कोशिका पुनर्जनन में भी मदद करती है)।

सामग्री—

1. मछली — 1 किलो (घनाकार या अंगुलियों के बराबर)
2. अदरक — 15 इंच का टुकड़ा
3. लहसुन का पेस्ट — 1 पूरी फली (लहसुन के सभी टुकड़े)
4. हरी मिर्च—5
5. धनिया पत्ती — 1 मुट्ठी
6. पुदीने की पत्तियाँ — आधी मुट्ठी
7. नींबू का रस—आवश्यकतानुसार

तैयारी—

- सभी मसालों और सब्जियों का पेस्ट बना लें.
- इस पेस्ट को मछली के टुकड़ों पर लगाकर 15 मिनट के लिए मैरीनेट करें।
- इसे दो तरह से पकाया जा सकता है



विधि 1

—मछली को 15 से 20 मिनट तक भाप में पकाएं

विधि 2

— मैरीनेट की हुई मछली को तवे पर रखें.

— दो चम्मच पानी डालें और मछली के टुकड़ों को चम्मच से दबाकर पकाएं और मध्यम आंच पर 15 मिनट से 20 मिनट तक या पकने तक सभी तरफ से पकाएं.

12. तेल रहित मशरूम

सामग्री—

1. मशरूम — 1 किलो (घना हुआ)
2. अदरक — 1.5 इंच का टुकड़ा
3. लहसुन का पेस्ट — 1 पूरी फली (लहसुन के सभी टुकड़े)
4. हरी मिर्च — 3
5. हरा धनिया — 1 मुट्ठी
6. पुदीने की पत्तियां — आधी मुट्ठी
7. नींबू का रस — आवश्यकतानुसार



तैयारी—

— सभी मसालों और सब्जियों का पेस्ट बना लें.

— इस पेस्ट को मशरूम के टुकड़ों पर लगाएं और 15 मिनट के लिए मैरीनेट करें इसे दो तरह से पकाया जा सकता है

विधि 1

— 15 से 20 मिनट तक भाप लें

विधि 2

— मैरिनेटेड मशरूम को तवे या तवे पर रखें.—दो चम्मच पानी डालें और मशरूम के टुकड़ों को चम्मच से दबाकर पकाएं और मध्यम आंच पर 15 से 20 मिनट तक चारों तरफ से पकाएं.

13. चिकन करी

सामग्री—

1. चिकन — 1 किलो (स्किन उतारकर मध्यम टुकड़ों में कटा हुआ)
2. प्याज—1 (मध्यम आकार का और कटा हुआ)
3. हरी मिर्च—3 (कटी हुई)
4. अदरक—लिंच
5. लहसुन—1 फली (1 टुकड़ा)
6. हरा धनिया — 2 बड़े चम्मच (कटा हुआ)
7. पुदीना — 1 बड़ा चम्मच (कटा हुआ)
8. टमाटर—1 (कटा हुआ)
9. काली मिर्च पाउडर — 1/4 चम्मच
10. गरम मसाला — 1/4 चम्मच



तैयारी—

- सभी मसालों और सब्जियों को ब्लेंडर में डालकर इसका पेस्ट बना लें, इसमें थोड़ा सा पानी मिलाए तथा स्थिरता को समायोजित करें.
- इस पेस्ट को चिकन पर लगाकर 30 मिनट के लिए मैरीनेट करें. इसे नीचे दिए गए दो तरीके में किसी भी तरीके से पकाया जा सकता है।

विधि 1—

- मैरीनेट किए हुए चिकन को प्रेशर कुकर में रखें, इसमें पानी न डालें.
- ढक्कन बंद कर दें और मध्यम आंच पर इसे एक सीटी आने तक पकाएं, या फिर उबाल लें या फिर एयर फ्रायर का उपयोग करें स
- आंच बंद कर दें और प्रेशर सामान्य होने का इंतजार करें.

विधि 2—

- सारे चिकन को पैन या कढ़ाई में रखें.
- इसके ऊपर ढक्कन लगाएं और मध्यम आंच पर पकाएं, गाढ़ापन ठीक करने के लिए इसमें पानी डालें.

14. सब्जी करी**सामग्री—**

1. पकी हुई सब्जियाँ — आवश्यकतानुसार (हरे केले को छोड़कर)
2. प्याज—1
3. टमाटर—1
4. धनिया के पेस्ट — 1 बड़ा चम्मच
5. पुदीने की पत्तियों का पेस्ट—1 बड़ा चम्मच
6. हरी मिर्च—3
7. अदरक और लहसुन का पेस्ट — 1 बड़ा चम्मच
8. लाल चने को छोड़कर कोई भी दाल 5%
9. गरम मसाला — स्वादानुसार
10. हल्दी पाउडर — 1/4 चम्मच
11. पानी — 400 मिलीलीटर या सभी सामग्री का 2/3

तैयारी—

- मिर्च, प्याज और टमाटर को काट लें (टमाटर से बीज हटा दें) प्रेशर कुकर में सभी सामग्री और पानी डालें।
- तेज आंच पर 3-4 सीटी आने तक या करी पकने तक पकाएं या 20 से 25 मिनट तक उबालें या एयर फ्रायर का उपयोग करें.

नोट— नमक, वसा या तेल न डालें।

15. अनाज सुपर फूड खिचड़ी / बिसिबेले स्नान (यह कम कार्बोहाइड्रेट बनाए रखता है)**सामग्री—**

नोट— चावल या गेहूं और पत्तेदार सब्जियाँ के

बीच का अनुपात 1:3 होनी चाहिए। नमक न डालें.

1. चावल या गेहूं—30% से कम
2. आलू, टमाटर और प्याज आदि के साथ लीच्छ (किसी भी प्रकार की) सब्जियाँ और पत्तेदार सब्जियाँ दृ 60% से अधिक (हरे केले को छोड़कर)



3. कटा हुआ प्याज—1
4. धनिया के पेस्ट— 1 बड़ा चम्मच
5. हरी मिर्च—3
6. अदरक और लहसुन का पेस्ट — 1 बड़ा चम्मच
7. पुदीने की पत्तियों का पेस्ट — 1 बड़ा चम्मच
8. लाल चना/चना को छोड़कर कोई भी दाल — रेसिपी में 5% से कम होनी चाहिए
9. करी पत्ता — 8—10 पत्ते
10. गरम मसाला — एक चुटकी
11. हल्दी पाउडर— 1/4 छोटी चम्मच
12. घी/मक्खन— 1/2 छोटा चम्मच

तैयारी—

- चावल या गेहूं और मूंग दाल को धोकर रख लें.
- सारी सामग्री को प्रेशर कुकर में डालें.
- तेज आंच पर 3—4 सीटी आने तक या खिचड़ी पकने तक पकाएं या 20 से 25 मिनट तक उबालें.

16. सुपर सलाद सामग्री

1. गाजर
2. खीरा
3. शकरकंद
4. प्याज
5. टमाटर
6. मूली
7. कोई भी पत्तेदार सब्जियाँ
8. हरा चना (अंकुरित)
9. बंगाल चना (अंकुरित)
10. नारियल (कद्दूकस किया हुआ)
11. सभी प्रकार के सूखे मेवे
12. मूंगफली (अंकुरित)



बनाने की विधि

- सारी सब्जियों को रात भर पानी में भिगो दें (अगर किडनी के मरीज हैं तो)।
- सभी सब्जियों को कद्दूकस करके एक साथ मिला लें.
- आवश्यकतानुसार कुछ मसाले डालें और गार्निश करें।

17. मसाला पेय (सर्दी और खांसी/बुखार के लिए)

स्पाइस ड्रिंक विभिन्न प्रकार की खांसी-जुकाम के साथ-साथ बुखार से भी राहत दिलाता है। इस ड्रिंक में मौजूद औषधीय गुण पाचन प्रक्रिया में भी मदद करते हैं। 250 मिलीलीटर स्पाइस ड्रिंक तैयार करने के लिए आवश्यक सामग्री—

1. काली मिर्च — 5 ग्राम
2. लौंग — 2
3. दालचीनी —1 इंच
4. हरी इलायची —1
5. अदरक — 1/2 इंच
6. 200 एमएल पानी के साथ स्वाद के लिए गुड़।



बनाने की विधि —

- a. लौंग, दालचीनी, काली मिर्च, इलायची को दरदरा कूट लीजिए
- a. ताज़ा अदरक को कूट लें
- b. सभी सामग्रियों के साथ एक बर्तन में पानी डालें और उबाल लें, कुछ मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं
- c. घोल को छलनी से छान लें

उपभोग मार्गदर्शिका

- a. अनुशंसित के अनुसार उपभोग करें।
- d. दिन में दो या तीन बार या आवश्यकतानुसार पियें।

18. नारियल का दूध

एक कप दूध के लिए सामग्री— आधा ताजा नारियल और 100 एमएल पानी



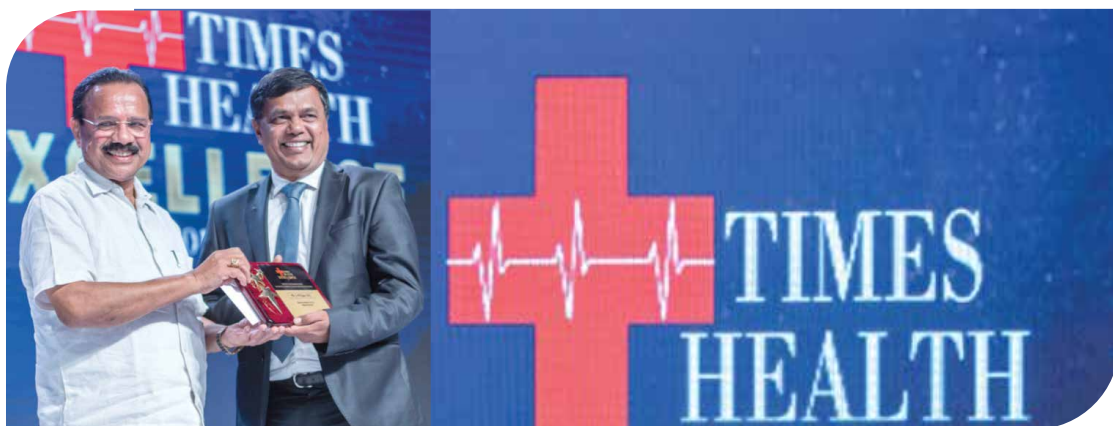
बनाने की विधि—

नारियल को कद्दूकस करके मिक्सर में डालें और 50 मिलीलीटर पानी डालकर मिक्सर में अच्छी तरह से पीस लें, इसके बाद नारियल के दूध को मलमल या किसी कपड़े या छलनी से छान लें, 50 मिलीलीटर पानी और मिलाकर नारियल के दूध को दूसरी बार भी यही प्रक्रिया दोहराएं। उसी पिसे हुए नारियल के साथ पानी डालें। एक गिलास नारियल का दूध तैयार हो जाएगा।

अध्याय 6

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों (किडनी, हृदय, लीवर एवं अन्य रोगी)

- 1. क्या मिरेकल ड्रिंक्स हेल्थ सप्लीमेंट्स के साथ एलोपैथिक दवाओं का सेवन किया जा सकता है?**
हां, एलोपैथिक दवाओं का सेवन मिरेकल ड्रिंक्स सप्लीमेंट के साथ किया जा सकता है।
- 2. क्या मिरेकल ड्रिंक्स हेल्थ सप्लीमेंट्स के सेवन से कोई दुष्प्रभाव हैं? क्या इसमें कोई शुद्ध धातु, रसायन, आदि शामिल हैं ?**
मिरेकल ड्रिंक्स उत्पादों में कोई शुद्ध धातु या रसायन नहीं होता है। कृपया मिरेकल ड्रिंक्स उत्पादों के निर्माण में प्रयुक्त सामग्रियों को पढ़ें, यह जांचने के लिए कि क्या आपको उनमें से किसी से एलर्जी है। मिरेकल ड्रिंक्स उत्पादों के निर्माण के लिए उपयोग की जाने वाली सभी जड़ी-बूटियों को एफएसएसएआई दिशानिर्देशों के तहत स्वास्थ्य और परिवार मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा स्वास्थ्य पूरक माना जाता है।
- 3. किस प्रकार की सब्जियों का सेवन और कितनी मात्रा किया जा सकता है?**
कच्चे केले को छोड़कर सभी प्रकार की लीच वाली सब्जियां और पत्तेदार सब्जियों का सेवन किया जा सकता है। जितना हो सके पत्तेदार सब्जियों को शामिल करने का प्रयास करें क्योंकि इनमें कैल्शियम की मात्रा अधिक होती है। उपभोग से पहले सब्जियों को निक्षालित किया जाना चाहिए।
- 4. किस प्रकार के फलों का सेवन किया जा सकता है?**
सभी फलों का सेवन सीमित मात्रा में किया जा सकता है। केले जैसे पोटैशियम से भरपूर फल को क्रोनिक किडनी रोगियों द्वारा सेवन किया नहीं किया जाता है।
- 5. सिकेडी रोगियों में हीमोग्लोबिन का स्तर कैसे बढ़ाएं?**
रेनल डाइट का सख्ती से पालन करने से हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाने में मदद मिलती है। यह हमेशा क्रिएटिनिन स्तर से संबंधित होता है। यह एक मिथक है कि फलों का सेवन बढ़ाने से हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ाने में मदद मिलती है। इसलिए फलों का सेवन नहीं बढ़ाना चाहिए।
- 6. क्या हम आहार का पालन करते हुए भोजन में खाना पकाने के तेल का तड़का लगा सकते हैं?**
यह मात्रा में अविश्वसनीय रूप से छोटी होनी चाहिए। ध्यान रहे कि तेल एक चम्मच से कम ही पूरे दिन उपयोग किया जाता है।
- 7. एक दिन में कितना नमक खाना चाहिए और कैसे खाना चाहिए?**
एक दिन में 5 ग्राम से ज्यादा नमक का सेवन नहीं करना चाहिए। आहार में परिभाषित व्यंजनों के अनुसार इसका सेवन भोजन के साथ किया जा सकता है।
- 8. क्या मांसाहारी भोजन का सेवन किया जा सकता है?**
किसी भी परिस्थिति में लाल मांस का सेवन नहीं करना चाहिए। मछली का सेवन तभी किया जा सकता है जब इसे आहार में बताए गए नुस्खे के अनुसार तैयार किया गया हो। गुर्दे के आहार में परिभाषित नुस्खा के अनुसार तैयार किए जाने पर त्वचा रहित चिकन का भी सेवन किया जा सकता है।
- 9. क्या मसालों का उपयोग भोजन बनाने में किया जा सकता है?**
हां, मसालों में फाइटोकेमिकल्स होते हैं जो किडनी और अन्य अंगों के लिए फायदेमंद होते हैं
- 10. क्या हम तेल और वसा (चीर या मक्खन) का उपयोग कर सकते हैं?**
नहीं, इसका उपयोग केवल टोलका (खाद्य तड़का) में किया जा सकता है, और वह भी सीमित मात्रा में।
- 11. कितना पानी पी सकते हैं?**
किडनी विकार वाले लोगों को एक लीटर से भी कम पानी पीना चाहिए। अगर आपके पास कोई स्वास्थ्य विकार है जिसके परिणामस्वरूप आपके शरीर में एडिमा (जल प्रतिधारण) होता है, वे आवश्यकता के अनुसार पानी ले सकते हैं (यकृत, पैरों और शरीर के अन्य भागों में जल संचय)। यहां परिभाषित आहार धमनियों को साफ करता है और नसों को मजबूत बनाता है।



Times Health Excellence Award –Service Excellence for inventing Herbal Compounds for incurable health disorders awarded by Shri Sadananda Gowda Honourable Union Minister for Chemicals and Fertilisers, Government of India 2018



Honoured by Honourable Governor for Karnataka Shri Vajubhai Rudra Bhai Vala for tree plantation and invention of herbal compounds



ASIA'S GREATEST BRANDS AND LEADERS 2018 – SINGAPORE

For inventing herbal compounds for Incurable Health disorders



Bharat Gaurav Award – 2018

**For inventing herbal compounds for Incurable Health disorders,
awarded by Honourable union Minister State for steel,
Mr. Shri Faggan Singh Kulaste in New Delhi – 2018**



**With his Holiness Dalai Lama during the redevelopment of the Mahabodhi Temple
(as Chairman of the Mahabodhi Temple in Bodh Gaya) 1997**

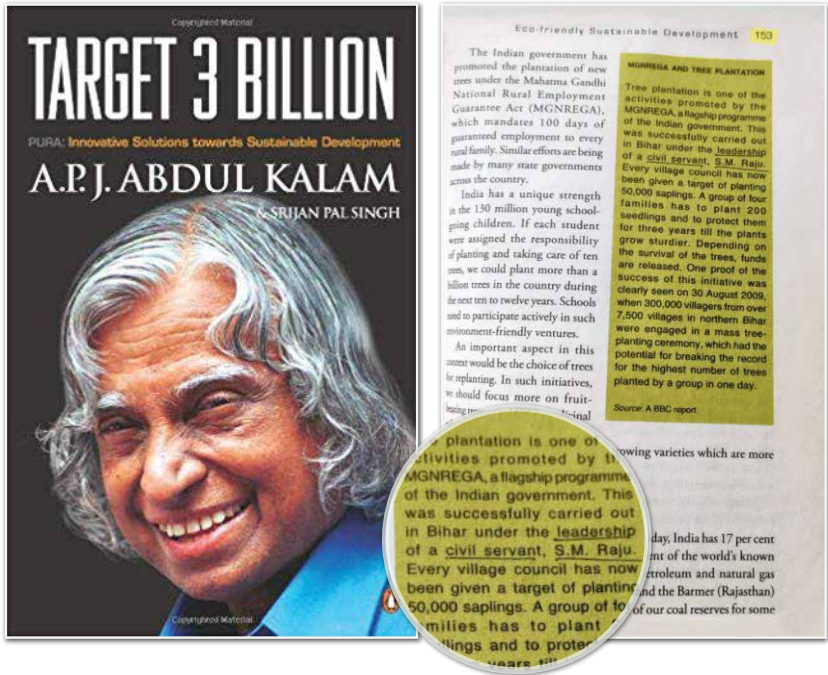
With Hollywood Actor Mr. Richard Gere during the Development of Mahabodhi Temple and Persuasion of World Heritage Monument (Bodh Gaya)



Inviting the Founder of Microsoft Corporation Mr. Bill Gates as Secretary of Welfare Department Govt. of Bihar (2015)

**COSIDICI National Award Panaji Goa - 2018
(MSME Govt. of India)**





Honourable ex-president of India Dr. APJ Abdul Kalam wrote in his book Target 3 billion on Dr. SM Raju's innovative work in tree plantation

Late honourable Ex President Dr. A.P.J ABDUL KALAM wrote in his book “Target 3 Billion”, where he appreciated the achievement of Dr. S M Raju for his revolutionary work in social forestry

One day One Crore Plantations - 30-08-2009





BBC NEWS | South Asia | Meeting India's tree planting guru

Dr. S M Raju is single-handedly organising the re-forestation of his state.

An Indian civil servant, Dr. S M Raju, has come up with a novel way of providing employment to millions of poor in the eastern state of Bihar. His campaign to encourage people to plant trees effectively addresses two burning issues of the world: global warming and shrinking job opportunities.

Evidence of Dr. S M Raju's success could clearly be seen on 30 August, when he organised 300,000 villagers from over 7,500 villages in northern Bihar to engage in a mass tree planting ceremony. In doing so the agriculture graduate from Bangalore has provided "sustainable employment" to people living below the poverty line in Bihar.

An Indian civil servant, Dr. S. M. Raju, has come up with a novel way of providing employment to millions of poor in the eastern state of Bihar.

Article on tree plantation program “One day One crore” by Dr. SM Raju – BBC titled Dr. SM Raju as a Indian Planting Guru in 2009

Article by Forbes India published on March 2020 on Dr. S.M.Raju, on restoring health herbally—Research work.

RESTORING HEALTH, HERBALLY



Forbes INDIA
MARCH 2020

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

Sultanpet 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.

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



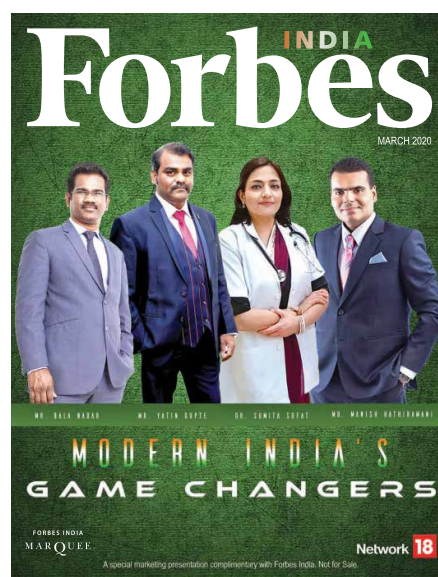
Senior IAS Officer S M Raju
Inventor, Miracle Drinks

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. ■



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



अध्याय 7

उपचार प्रोटोकॉल

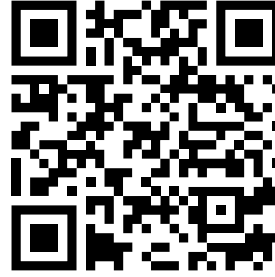
ऑडियो-विजुअल में परिभाषित आहार और रेसिपी के साथ



हड्डियाँ एवं जोड़



मस्तिष्क विकार



कैंसर



मधुमेह
अग्नाशयशोथ



आंख और कान संबंधी



गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल



स्त्री रोग एवं
बांझपन संबंधी



हृदय विकार



इम्यून सिस्टम बूस्टर



किडनी



लिवर



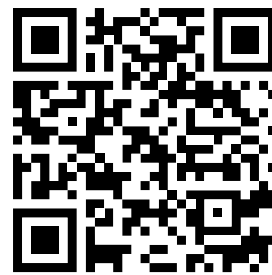
पुरुष बांझपन



फेफड़े



त्वचा रोग /
सोरायसिस / लिपोमा



अन्य

Letter of Appreciation by Hon. Union Minister Shri. Giriraj Singh to Dr. S.M.Raju for Invention of Herbal Elixir

गिरिराज सिंह
GIRIRAJ SINGH


सत्यमेव जयते

एक कदम स्वच्छता की ओर

D.O. NO. 635/MOS(MSME)/2016

राज्य मंत्री
सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यम
भारत सरकार
नई दिल्ली-110011
MINISTER OF STATE
FOR
MICRO, SMALL & MEDIUM ENTERPRISES
GOVERNMENT OF INDIA
NEW DELHI-110011

जुलाई, 2016

प्रशंसा पत्र

मुझे हार्दिक प्रसन्नता है कि श्री एस.एम. राजू, आईएस, 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।

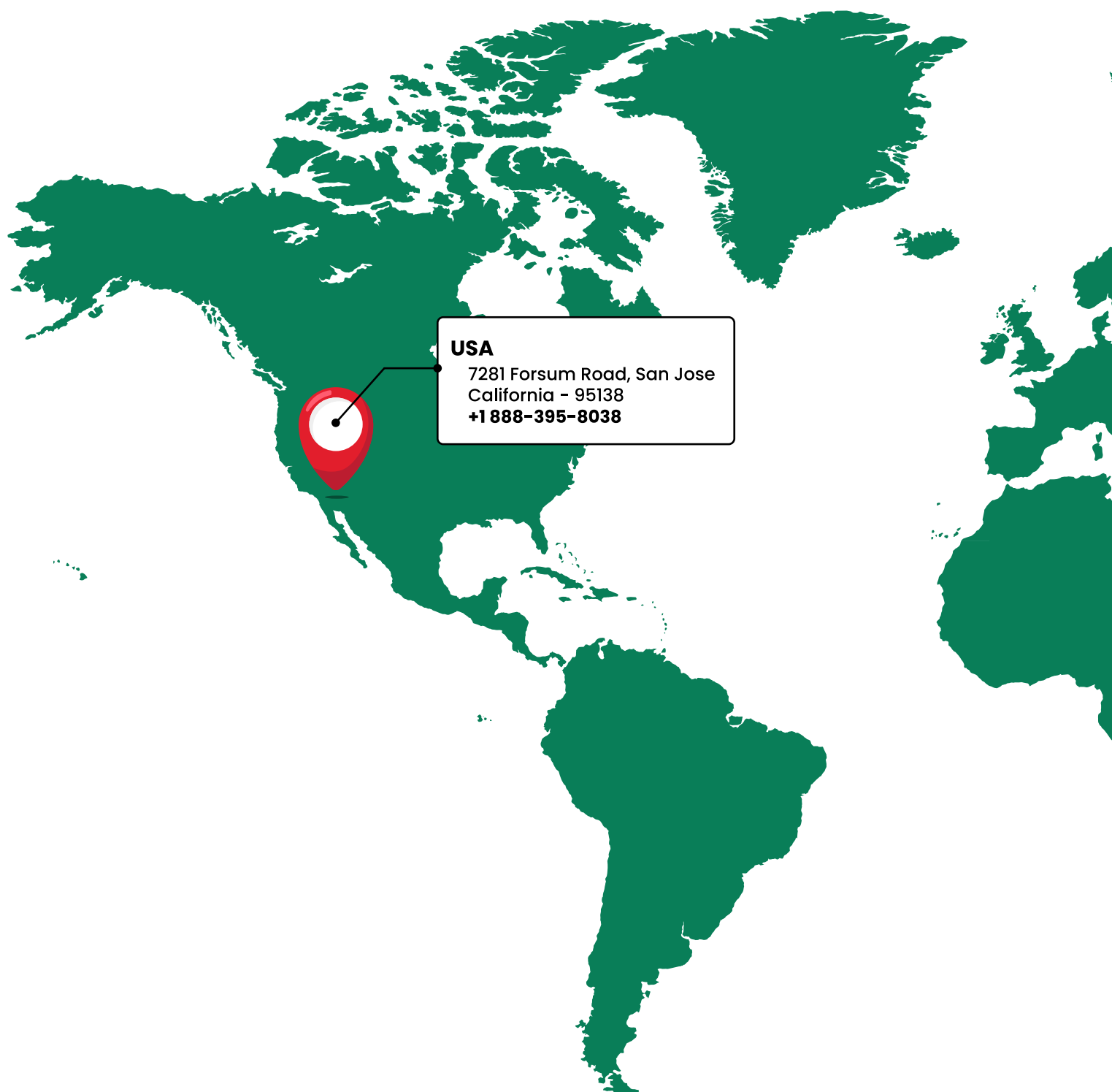
श्री राजू योग्य प्रशासनिक पदाधिकारी होने के साथ-साथ वैज्ञानिक क्षमता से भी धनी हैं और मानव मात्र की उन्नत जीवन शैली के लिए लगातार प्रयासरत हैं।

इसके लिए मैं उन्हें अपनी शुभकामनाएं और साधुवाद व्यक्त करता हूँ।


(गिरिराज सिंह)

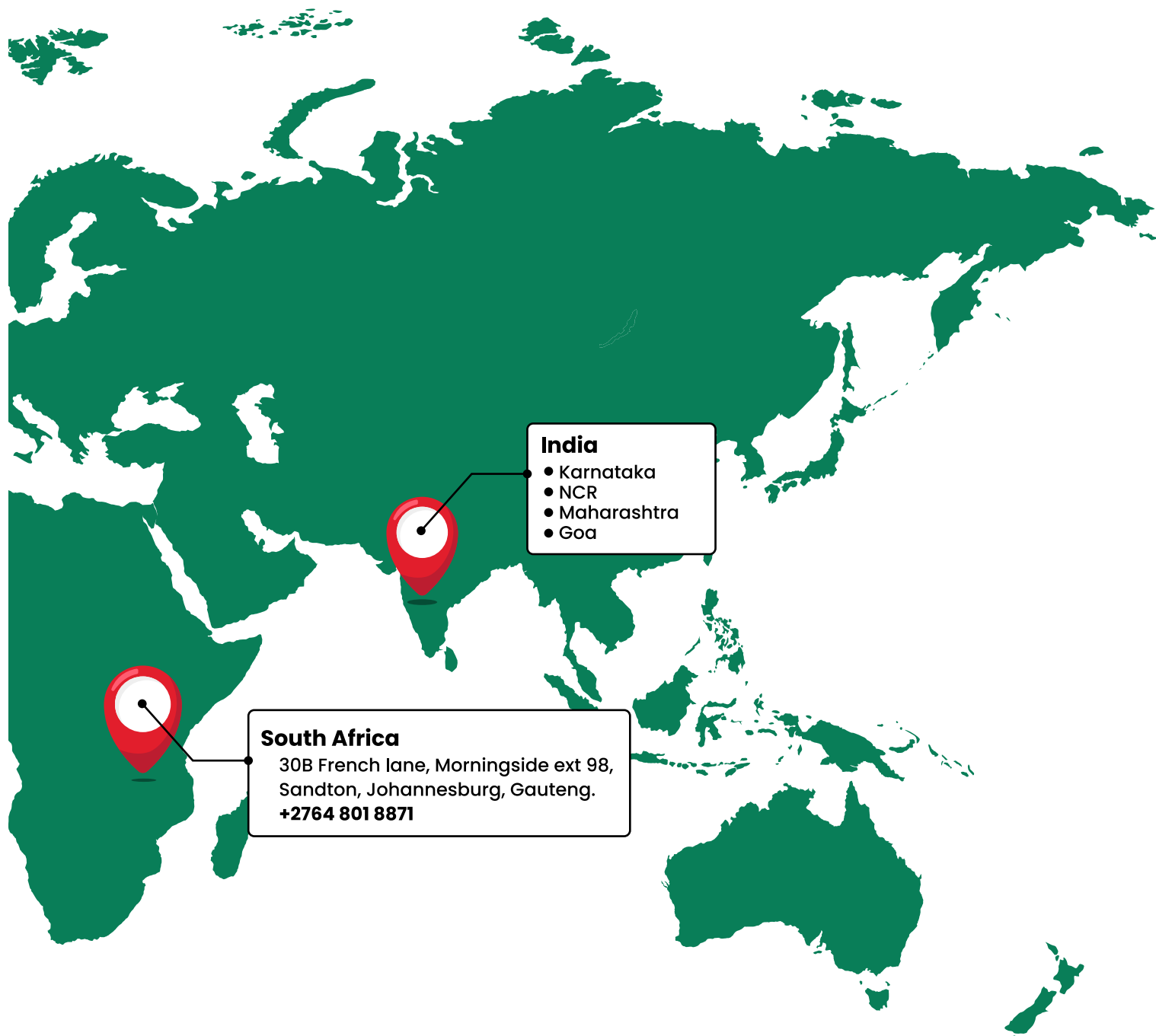
कमरा नं. 133, उद्योग भवन, नई दिल्ली-110011, दूरभाष: 011-23063836, 23063826
Room No. 133, Udyog Bhawan, New Delhi-110011, Ph. : 011-23063836, 23063826

Our Global



Miracle drinks – Neo Ayurveda is now available Internationally.

Presence



For Business enquiry
scan QR Code

Our Clinics in Karnataka

1 Bengaluru

- **R T Nagar** – 490, 2nd Floor, 80 Feet Rd, RT Nagar, Bengaluru, Karnataka 560032
Ph.No: 080-6904 3800 / 78470 79999
- **JP nagar (BTM Layout)** – JP Nagar Clinic: #32, BHCS Layout, 2nd Stage, Bannerghatta main road, Opp Gopalan Innovation Mall, Bengaluru, Karnataka 560076
Ph no: 080-43761019 / 63644 66264
- **Nagarbhavi** – Shree Dhanvantari, 2537/11, 6th cross 1st A Main Maruthinagar, Nagarabhavi main Road, Bengaluru, Karnataka 560072
Ph no : 080-23390202 / 63644 66271

2 Mysore

#113,2nd main , Jayalakshipuram , Mysore 570012
Ph no : 08214057178 / 63644 66296

3 Mangalore

Manasa Tower, MG Rd, Kodailbail, Mangaluru, Karnataka 575003
Ph no : 8244601291 / 63649 37553

4 Hubli

Shop No. SF-10, Second Floor, Galaxy Mall, behind women's college, J C Road, Hubli, Karnataka 580020
Ph No: 0836-4059939 / 91080 05106

5 Shivamogga

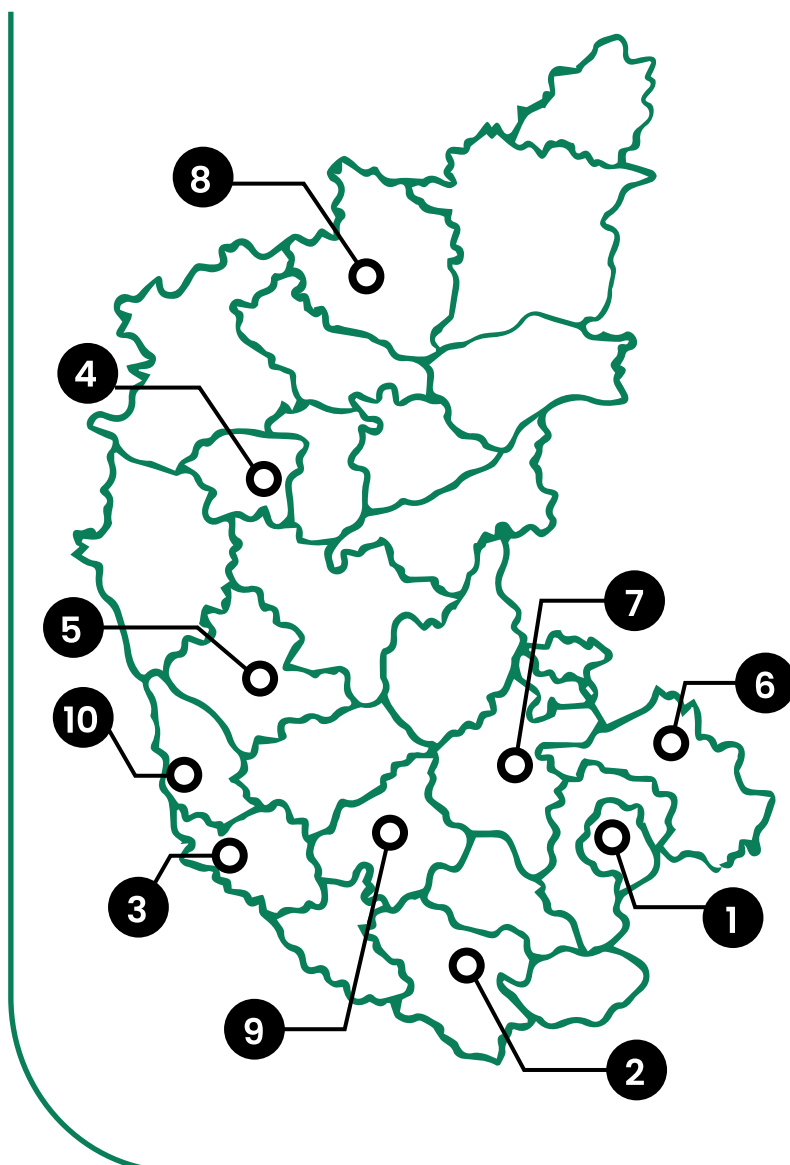
Miracle Drinks, 4th Cross main road Thilak nagar, Opp- Vishveshwarayya CO. Operative Bank Shivmogga - 577201
Ph No: 0818-2470461 / 98453 11354

6 Kolar

#53, 8 cross, 12th ward Old tiles factory Railway station road Kolar- 563101
Ph no : 0815-2467412 / 63644 66270

7 Tumkur

1st floor, Lingappa complex, Railway station road, beside poorvika mobiles, tumkur -572101
Ph no: 0816-4062008 / 63644 66284



8 Vijayapura (Bijapur)

#77A/1 Aratrika, Dharwadkar building, 2nd floor, Ram Mandir Road, Vijayapura-586101
Ph No: 94813 22288 / 63649 37527

9 Hassan

Miracle Drinks Clinic, Plot No LIG-163, 23rd Cross Channapatana Housing Board Colony, Opposite KSRTC Bus Stand, HASSAN-573201
Ph no: 0817-2453001 / 96112 56645

10 Udupi

Basement, #8-1-138 E3, Shree Maa Enclave, Udupi-Manipal Highway, Kunjibettu, Udupi - 576102
Landmark: Opposite Ola Electric Scooter Showroom
Ph no: 85540 42999 / 91102 62947

Our Clinics in Other States



Delhi

144/5, Gyankhand 4,
Indirapuram, Ghaziabad,
Uttar Pradesh-201014

Maharashtra

- Pune
- Thane
- Nasik
- Kolhapur
- Ahmadnagar
- Shrirampur
- Shirdi
- Ch. Sambhaji Nagar
- Akola
- Nagpur
- Gondia
- Chandrapur



Goa

1st floor ,C wing,Shar-n- Sorai Apts,
Verde Valaulikar Road, Margao
Ph No: 083-2271 3545 / 84128 85972



For updated info.
please scan QR



miracle drinks
NEO AYURVEDA®



Miracle Drinks is the brand name of series of Ayurvedic Proprietary Medicine. The age-old Vedic literature was referred to formulate the medicines while the consumption guidelines were complied to be at par with the 21st century.

CORPORATE OFFICE

Miracolo Drinks Pvt Ltd.
Sri Venkateshwara Manor #490,
3rd Floor, Right Wing, 80 Feet Road,
R. T. Nagar Main Road Bangalore,
Karnataka, India 560032

MANUFACTURING UNIT

Mallur Flora & Hospitality Pvt Ltd.
Sy No. 14, Halasuru Dinne Village,
Sidlaghatta Taluk, Near
devanahalli International Airport,
Bangalore, Karnataka- 562 102



www.miracledrinks.in



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



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



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



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

MD/2023/HN/DI/1

MRP: 40.00 INR

For USA:

+1 888-395-8038

For South Africa:

+2764 801 8871

Call us:

080-6904 3800

0120-3619660