



miracle drinks®
NEO AYURVEDA
Be Healthy Again

ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಸಲಹೆ



ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧಗಳು/ಆರೋಗ್ಯ ಪುರಕಗಳ ಸೇವನೆ ಮೂಲಕ ನಿಷ್ಪ್ರಿಯ
ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಶ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ವೇದ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಆಧಾರಿತ



ವೃಕ್ಷೋ ರಕ್ಷತಿ ರಕ್ಷಿತಾಃ
(ಮರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಮರವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ)

Vriksho Rakshati Rakshitaha

ಸಂಶೋಧಕರು

ಡಾ|| ಎಸ್.ಎಂ.ರಾಜು, ಐಎಎಸ್



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, SIDHA 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

Letter of appreciation by Hon. Union Minister for AYUSH,
Govt. of India, Shri Shripad Naik to Dr. S.M. Raju on the
launch of MIRACLE DRINKS in Yr2016

ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಸಲಹೆ
ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧಗಳು/ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕಗಳ ಸೇವನೆ ಮೂಲಕ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ
ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಶ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ವೇದ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಆಧಾರಿತ

ನಿಯೋ ಆಯುರ್ವೇದ[©] ಸ್ವಾಮ್ಯದ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ
ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ರೋಗಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗಾಗಿ ಆಹಾರ

ಸಂಶೋಧಕರು

ಡಾ|| ಎಸ್.ಎಂ.ರಾಜು, ಐಎಎಸ್

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

1st published by Miracolo Drinks Private Limited 2016
2nd published by Miracolo Drinks Private Limited 2018
3rd published by Miracolo Drinks Private Limited 2023
4th published by Miracolo Drinks Private Limited 2024

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

Miracle Drinks Product Launch



Launched by the Honorable Union Minister for State (Independent) for AYUSH, Government of India – Shri Shripad Yesso Naik on 11th October 2016 at the Costitution Club, New Delhi.

From Left to Right - 1. Mr. S.M.Raju I.A.S, Inventor of the Herbal Compounds. 2. Dr. D.C Katoch, Advisor to Ministry of AYUSH. 3. Hon. Minister Shri Giriraj Singh, Union Minister of State for Micro, Small and Medium Enterprises (Independent). 4. Hon. Minister Shri Shripad Yesso Naik, Union Minister of State (Independent) for ministry of AYUSH, Government of India. 5. Hon. Justice Mr. Rajendra Prasad, Patna High Court (RET.) 6. Hon. Justice Mr. V.K Sinha, Patna High Court (RET.) 7. Mr. Aditya Pancholi, Indian Film Actor, Producer and Singer. 8. Mrs. Zarina Wahab, Indian Actress.

ಪರಿವಿಡಿ

1. ಸಂಶೋಧಕರ ಪರಿಚಯ

01-02

ಅಧ್ಯಾಯ 1 - ನಿಷ್ಪಿಯ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಕೋಶ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

03-10

1. ಸಂಶೋಧನೆ
2. ಆಯುರ್ವೇದ ಎಂದರೇನು? ಮತ್ತು ಅದರ ಜ್ಞಾನ
3. ನಿಯೋ ಆಯುರ್ವೇದ ಎಂದರೇನು? ಮತ್ತು ಅದರ ವಿಶಿಷ್ಟತೆ ಏನು?
4. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕಗಳು
5. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ?
6. GFR ದರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತ್ವರಿತ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಿಡ್ನಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದಲೇ ಕೆಲವು ಅಲೋಪಥಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಮಾಹಿತಿ
7. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿ
8. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ ಅಲೋಪಥಿಕ್ ಔಷಧಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ
9. ಶೀಘ್ರವಾದ ಚೇತರಿಕೆಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ಅಲೋಪಥಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕು
10. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಲೋಪಥಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನ
11. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ 2 - ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ

11-12

1. ಬಿಪಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ
2. ಮಧುಮೇಹದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ
3. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಲೀಕೇಜ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ
4. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಲ್ಲುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ
5. ಹೃದ್ರೋಗ / ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಎದೆ ನೋವು / ಹೃದಯ ಊತ / ಆರ್ಹೆತ್ತಿಯಾ / ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗ / CAD ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ
6. ವರ್ಟಿಗೋ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ
7. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತಲೆ ನೋವು/ ಮೈಗ್ರೇನ್/ ಕಾರ್ಬಿಕ್ಸ್ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಫಿಕೇಶನ್/ ಮೆದುಳು ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ.
8. ವೆರಿಕೋಸ್ ವೆನಿನ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ
9. ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಿರೋಸಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ
10. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆಮ್ಲತೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಇರಿಟೆಬಲ್ ಬೌಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್, ಪೈಲ್ಸ್ (ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ), ಅಲ್ನರೇಟಿವ್ ಕೊಲೈಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ
11. ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಟೈಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ
12. ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹ/ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೆಟಿನೋಪತಿ/ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ/ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹುಣ್ಣು ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ
13. ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ: ಡಿಸ್ಸೆನೋರಿಯಾ/ ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವೇರಿಯನ್ ಸಮಸ್ಯೆ/ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ / ಬಂಜಿತನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ
14. ಥೈರಾಯ್ಡ್ (ಹೈಪರ್ ಅಥವಾ ಹೈಪೋ) ಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ
15. ಸರ್ವೈಕಲ್ ಸ್ಟಾಂಡಿಲೋಸಿಸ್/ ಅಸ್ಥಿಸಂಧಿವಾತ/ ಆಸ್ಪಿಯೊಪೊರೋಸಿಸ್/ ಎಲ್4 - ಎಲ್5 ಗ್ಯಾಪ್/ ಸಿ4 - ಸಿ5 ಗ್ಯಾಪ್/ ಡಿಸ್ಕ್ ಬಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ
16. ತೂಕ ಇಳಿಸುವಿಕೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ
17. ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ / ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ
18. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ

19. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ದೇಹದ ತುರಿಕೆ/ ಲಿಪೋಮಾ/ ಗಾಯಗಳ ಉಗುಳುವಿಕೆ/ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಚರ್ಮದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ

20. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ / ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್

21. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್- COPD / ಆಸ್ಮಾ / ಉಬ್ಬಿಸ / ತೀವ್ರ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ/ ಬ್ರೀಥಿಂಗ್ ಡಿಸಾಡರ್ಸ್ / ಸಾರ್ಕೋಯಿಡೋಸಿಸ್ / ಕ್ಷಯ / ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್

ಅಧ್ಯಾಯ 3 - ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ರೋಗಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗಾಗಿ ಆಹಾರ

13

ಅಧ್ಯಾಯ 4 - ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ

14-18

1. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ -

14-15

a. ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ

b. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಲೀಕೇಜ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ

2. ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ -

15-16

a. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳ / ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಲ್ಲುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ

b. ಡಿಸೈನೋರಿಯಾ

c. ಪಾಲಿಸಿಪ್ಪಿಕ್ ಅಂಡಾಶಯದ ಕಾಯಿಲೆ

d. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್

e. ಬಂಜೆತನ

f. ಡೈರಾಯ್ಡ್

g. ಸರ್ವೈಕಲ್ ಸ್ಟಾಂಡಿಯೋಸಿಸ್

h. ಅಸ್ಥಿಸಂಧಿವಾತ

i. ಆಸ್ಪಿಯೊಪೊರೋಸಿಸ್

j. ಎಲ್4 - ಎಲ್5 ಅಂತರ

k. ಸಿ4 - ಸಿ5 ಅಂತರ

l. ಡಿಸ್ಕ್ ಬಲ್ಜ್

m. ತೂಕ ಇಳಿಸುವಿಕೆ

n. ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

3. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ -

16-17

a. ಹೃದ್ರೋಗಗಳು

b. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಎದೆ ನೋವು

c. ಹೃದಯ ಊತ

d. ಆರ್ಹೆಕ್ಮಿಯಾ

e. ವೆಸೆಲ್ ಡಿಸೀಸ್ (CAD)

f. ಬೈನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್/ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು/ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್/ಯಾವುದೇ ನರಸಂಭಂದಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು/ ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆ

g. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತಲೆನೋವು

h. ಮೈಗ್ರೇನ್

i. ಕಾರ್ಡೀಕ್ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಫಿಕೇಶನ್

j. ಮೆದುಳು ಸಮಸ್ಯೆ

k. ಉಬ್ಬಿರುವ ರಕ್ತನಾಳ

l. ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಿರೋಸಿಸ್

m. ಮಲಬದ್ಧತೆ

n. ಕರುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು/ ಅಲ್ಸರೇಟಿವ್ ಕೊಲೈಟಿಸ್/ ಕ್ರೋನ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

o. ಪೈಲ್ (ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ)

p. ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಟೈಟೀಸ್

q. ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹ

r. ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪತಿ

s. ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ

t. ಮಧುಮೇಹದ ಹುಣ್ಣು

u. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ದೇಹದ ತುರಿಕೆ, ಲಿಪೋಮಾ, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗಾಯದ ಉಗುಳುವಿಕೆ, ಯಾವುದೇ ಚರ್ಮದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು.

v. ಪಿತ್ತಕೋಶ / ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲು

w. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್‌ಗಳು

4. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ: ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಂತ 1 ಮತ್ತು ಹಂತ 2 ಹಾಗೂ ಹಂತ 3 ಮತ್ತು ಹಂತ 4

17-18

ಅಧ್ಯಾಯ 5 - ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು

19-24

1. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ (ಸಿಕೆಡಿ) ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಪ್ರಮುಖ ನಿಯಮಗಳು

(ರೋಗಿಯು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

2. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಲೀಚ್ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ

3. ಅಗಸೆ ಮಜಿಗೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

4. ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ರಸ

5. ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಜ್ಯೂಸ್

6. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೂಪ್

7. ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೂಪ್

8. ಲಕ್ಷ್ಮಣಫಲ ಎಲೆಯ ಪೌಡರ್

9. ಬಾಹ್ಯ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಮಾತ್ರ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನದ ಮುಲಾಮು

10. ಬೇವು ಮತ್ತು ಅರಳಿ ರಸ

11. ಗಂಜಿ ಅನ್ನ

12. ಎಣ್ಣೆ ರಹಿತ ಮೀನಿನ ಆಹಾರ

13. ಎಣ್ಣೆ ರಹಿತ ಮಶೂಮ್

14. ಕೋಳಿ ಸಾರು

15. ತರಕಾರಿ ಕರಿ

16. ಧಾನ್ಯಗಳ ಸೂಪರ್ ಫುಡ್

17. ಸೂಪರ್ ಸಲಾಡ್: (ಕಿಡ್ನಿ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಮತ್ತು ತೂಕ ಕಡಿತ)

18. ಮಸಾಲೆ ಕಷಾಯ

19. ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು

20. ಬಸ್ಸಾರು

21. ಮುದ್ದೆ

22. ನೆನೆಸಿದ ಕಡಲೇಕಾಯಿಬೀಜದ ಪೇಸ್ಟ್ - ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು / ತೂಕ ಕಡಿತಕ್ಕೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ 6 - ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳಲಾಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

25

ಅಧ್ಯಾಯ 7 - ಧ್ವನಿ ಹಾಗೂ ದೃಶ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾಕವಿಧಾನದೊಂದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು

30

ಸಂಶೋಧಕರ ಪರಿಚಯ



ಡಾ|| ಎಸ್.ಎಂ.ರಾಜು, ಐಎಎಸ್

ಡಾ|| ಎಸ್. ಎಂ. ರಾಜು ಅವರು ತಮ್ಮ ಸೇವೆಯಿಂದ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಭಾರತೀಯ ಆಡಳಿತ ಸೇವೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, 1991 ರಿಂದ 2020 ರವರೆಗೆ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಆರಂಭದಿಂದಲೂ, ಅವರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಹೊಸ ನೀತಿಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಇವರ ಖಾಸಗಿ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಸಸಿ ನೆಡುವ ನವೀನ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಿ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ 5 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕಾವಲು ಕಾಯುವ ಪದ್ಧತಿಯ ನೀತಿಯನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನೀತಿಯಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಡಿದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಅದರ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಅವರು 1982 ರಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಿಂದ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಪದವಿ ಪಡೆದರು. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅವರು ಔಷಧೀಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟರು, ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ವ್ಯಾಪಕ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರು.

ಡಾ|| ಎಸ್.ಎಂ.ರಾಜು ಅವರು 40 ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ವ್ಯಾಪಕ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ವಿವಿಧ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಮಿಶ್ರಣಗಳು ಮತ್ತು ಪೂರಕಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದು ಇವುಗಳು ದೇಹದ 170 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಡಾ|| ಎಸ್.ಎಂ.ರಾಜು ಅವರು ರುಮಟಾಯ್ಡ್ ಸಂಧಿವಾತ (1973) ನಿಂದ ಸ್ವತಃ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು ಆದ ಕಾರಣ ಅವರು ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ 1981 ರಲ್ಲಿ ಈ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿದರು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಅವರ ತಂದೆಗೆ ತೀವ್ರ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ (2008) ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಮತ್ತು ಅವರ ಮಗನಿಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ಮೈಲೋಯ್ಡ್ ಲ್ಯುಕೇಮಿಯಾ (2010) ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಗ ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಇನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಅವರ ಮಗ ಅಲೋಪಥಿಕ್ ಔಷಧಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಮ್ಮ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಗುಣಪಡಿಸಿದರು, ಅವರ ತಂದೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಿದರು.

ಈಗ ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಅವರು ನಿಯೋ ಆಯುರ್ವೇದ ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ವೇದ ಸಾಹಿತ್ಯದ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ.

ಡಾ|| ಎಸ್.ಎಂ. ರಾಜು ರವರು 35 ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಈ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ವ್ಯಾಪಕ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದು ಈ ನಿಯೋ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಅಲೋಪಥಿಕ್ ತತ್ವಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಗೊಳಿಸಿದೆ ಅಂದರೆ ಅಲೋಪಥಿಕ್ ತತ್ವಗಳಾದ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ ಹಾಗೂ ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತತ್ವಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿನ ಸಿಂಥೇಟಿಕ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಔಷಧಿಗಳು, ಆಹಾರಗಳು, ಮನೆ ಮದ್ದು, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಹಾಗೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೇ ಅಲೋಪಥಿಕ್ ಸಿದ್ಧಾಂತದಂತೆ ಪ್ರತಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಿಗದಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು 170ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣ (Standardization) ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಮಿಶ್ರಣ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯರು ಯಾವ ರೋಗಿಗೆ ಬೇಕಾದರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು

ಡಾ|| ಎಸ್.ಎಂ. ರಾಜು ರವರು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮರಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಒಲವು ಹೊಂದಿದ್ದವರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಸೇವೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, MNREGA (ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಉದ್ಯೋಗ ಖಾತ್ರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ 100 ಜನರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ಅತಿ ಸಣ್ಣ ರೈತರಿಗೆ ಸೇರಿದ ರಸ್ತೆ ಬದಿ ಮತ್ತು ಜಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಮರಗಳನ್ನು ನೆಡುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನೀತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಅವರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು. ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು, ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ವಿಕಲಚೇತನರಿಗೆ, ಜನರ ಮತ್ತು ಮರದ ನಡುವಿನ ಸಹಜೀವನದ ಸಂಬಂಧದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಅದನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ನೆಟ್ಟ ಗಿಡಗಳ ಬದುಕುಳಿಯುವಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು 80%ಕ್ಕೆ ಏರಿತು. ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲು, 29.08.2009 ರಂದು "ಒಂದು ದಿನ ಒಂದು ಕೋಟಿ" ಮರ ನೆಡುವಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರು. ಬಿಹಾರ ರಾಜ್ಯದ 6 ಜಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ 7,000 ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ 300,000 ಜನರನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ವಿಭಾಗೀಯ ಆಯುಕ್ತರಾಗಿ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ 96.4 ಮಿಲಿಯನ್ ಮರಗಳನ್ನು ನೆಡಲಾಯಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ BBC ಯು ಅವರನ್ನು "ಇಂಡಿಯನ್ ಪ್ಲಾಂಟೇಶನ್ ಗುರು" ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಬಿಹಾರ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ 6.8% ರಿಂದ 10% ಕ್ಷಿಂತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಣ್ಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಬಡ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಮೂಲಕ ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪಡೆದಿದೆ. ಹಸಿರು-ಮನೆ ಅನಿಲಗಳ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಈಗ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಚಿವಾಲಯವು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ವಿವಿಧ ಸಮುದಾಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ, ದಿ. ಡಾ|| ಎ.ಪಿ.ಜೆ ಅಬ್ದುಲ್ ಕಲಾಂ ರವರು ಡಾ|| ಎಸ್. ಎಂ. ರಾಜು ಅವರ ಈ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅರಣ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅದರ ಧನಾತ್ಮಕ, ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ಕೊಡುಗೆಗಳ ಕುರಿತು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪಡೆದ ಅವರ "ಟಾರ್ಗಟ್ 3 ಬಿಲಿಯನ್" ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತುಣುಕು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ,

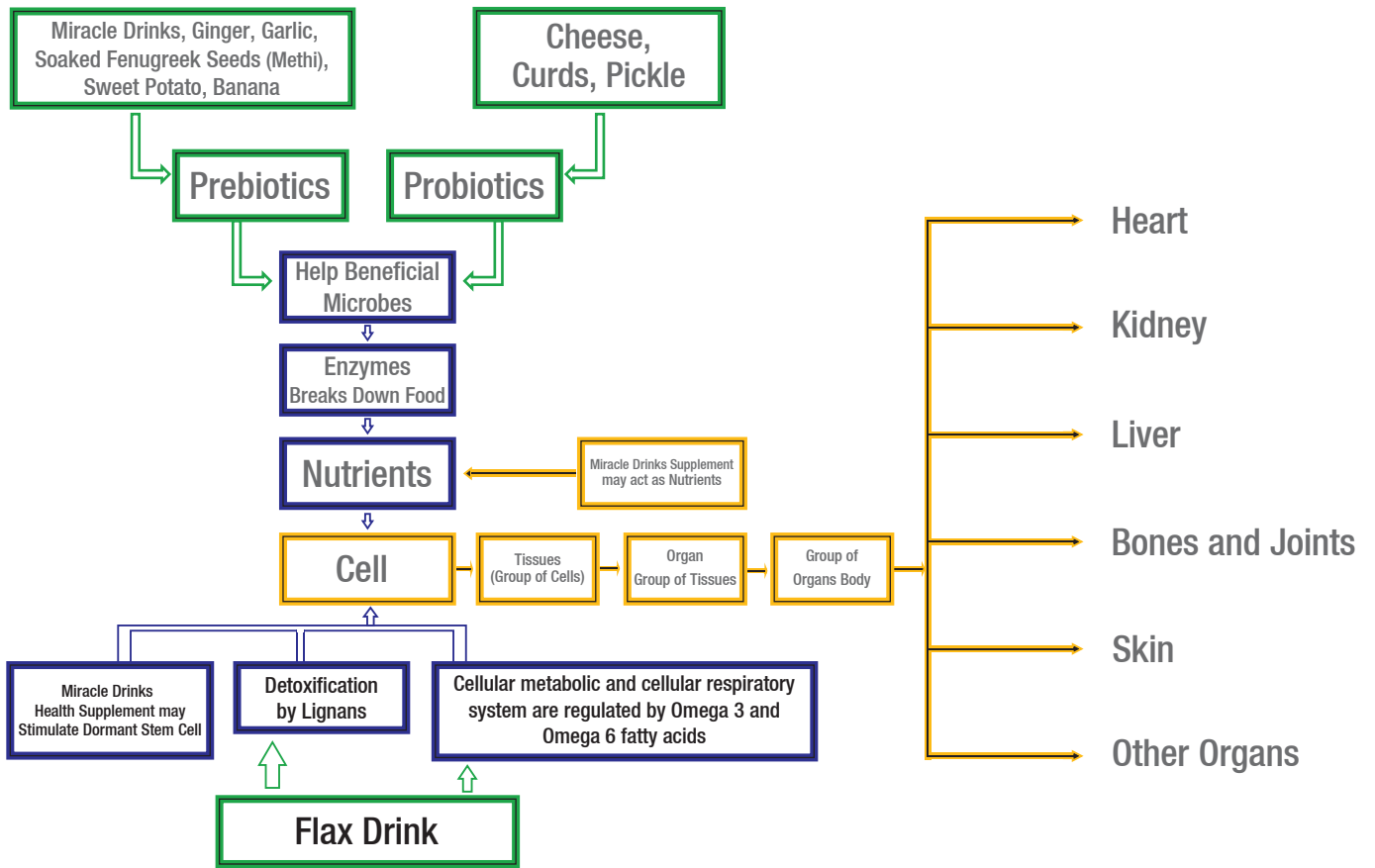
ಡಾ|| ಎಸ್.ಎಂ. ರಾಜು ಅವರಿಗೆ ಹಾಂಗ್‌ಕಾಂಗ್, ದುಬೈ, ಸಿಂಗಾಪುರ್, ಯುನೈಟೆಡ್ ಕಿಂಗ್‌ಡಮ್, ದೆಹಲಿ ಮತ್ತು ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಿವೆ. ಕೆಲವು ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳೆಂದರೆ - ಹೌಸ್ ಆಫ್ ಕಾಮನ್ಸ್, ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಪಾರ್ಲಿಮೆಂಟ್ (2019), ಟೈಮ್ಸ್ ಹೆಲ್ತ್ ಎಕ್ಸ್‌ಲೆನ್ಸ್ ಅವಾರ್ಡ್, ಇಂಡಿಯಾ (2018), ಭಾರತ್ ಗೌರವ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಭಾರತ (2018), ಏಷ್ಯಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಬ್ರಾಂಡ್ ಗಳು ಮತ್ತು ನಾಯಕರು ನೀಡಿದ ಇಂಟರ್‌ಯಾಕ್ಟಿವ್ ಇನ್ನೋವೇಶನ್ ಗಳಿಗಾಗಿ ಎಕ್ಸ್‌ಲೆನ್ಸ್ ಅವಾರ್ಡ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ. ಸಿಂಗಾಪುರ್ (2018) ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ಆರೋಗ್ಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗಾಗಿ ಹರ್ಬಲ್ ಕಾಂಪೌಂಡ್ಸ್. ಇಂದು ಅವರು ಮಾನವಕುಲವನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅನನ್ಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ FACEBOOK ಪುಟ (ಸುಲ್ತಾನ್ ಪೇಟ್ ರಾಜು), ಅಥವಾ ಅವರ ಟ್ವಿಟರ್ ಹ್ಯಾಂಡಲ್ (#SMRaju) ಮೂಲಕ ಅವರನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು.

1. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶದ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಹಿಂದಿನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ.

ಎ) ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲಿಫಿಫೇಶನ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು, ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ಕವಾಟುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಸಮರ್ಪಕ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಪಿಲ್ಲರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೈಕ್ರೋಕ್ಯಾಪಿಲ್ಲರಿಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆಯು ಅಜ್ಞಾತ ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಗ / ಅಂಗಗಳ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಿ) ಅಜ್ಞಾತ ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಗ ಅಥವಾ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ವೇಗವರ್ಧಕದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕಿಣ್ವಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕರುಳಿನ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವುದು. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಅಂಗ/ಅಂಗಗಳನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸಲು ಅಪರಿಚಿತ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಜೀವಕೋಶದ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಔಷಧವಾಗಿ ದೃಶ್ಯವುಗಳ ಚಿತ್ರಣ



Doctors manual
for treatment of 170+
chronic health disorders



Research articles &
publication

ಅಧ್ಯಾಯ 1

ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಕೋಶ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

1. ಆವಿಷ್ಕಾರ - ಅಗತ್ಯವು ಆವಿಷ್ಕಾರದ ತಾಯಿಯಾಗಿದೆ / (ಮೂಲವಾಗಿದೆ)

ಡಾ|| ಎಸ್.ಎಂ. ರಾಜು ಅವರು 1973 ರಿಂದ 1982 ರವರೆಗೆ ರುಮಟಾಯ್ಡ್ ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು, ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಜೀವಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದರು - ಪೆನಿಡ್ಯೂರ್ (ಆರಂಭಿಕ ಡೋಸ್ 6 ಲಕ್ಷ ಯೂನಿಟ್‌ನಿಂದ ಅಥವಾ 600,000 ಯೂನಿಟ್, ಕ್ರಮೇಣ 1980 ರ ವೇಳೆಗೆ 24 ಲಕ್ಷ ಅಥವಾ 2,400,000 ಯೂನಿಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಏರಿತು). ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದವು, ವೈದ್ಯರ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಂತರ ಅವರ ಉಳಿದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪೆನಿಡ್ಯೂರ್ ಅನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದರು, ಈ ಅಂಶವು ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸಿತು. ಅವರು ಈ ನೋವಿನಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹೊರಬರಬೇಕೆಂಬ ದೃಢ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಭಾರತೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪರ್ಯಾಯ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿತು. ಅವರು ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳ ಕೋರ್ಸ್ ಅನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು ಮತ್ತು ಅವರು ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಒಂದು ಬಲವಾದ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ಅವರು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ಜಠರ-ಕರುಳಿನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನ ಹರಿಸಿದರು. ಅವರು ಅಂದಿನಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು 1981 ರಿಂದ ವಿವಿಧ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ತತ್ವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಅವರು ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾತೆ ನೀಡಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಎಂದು ಅವರ ಕಲ್ಪನೆ.

2008 ರಲ್ಲಿ, ಡಾ|| ಎಸ್.ಎಂ. ರಾಜು ಅವರ ತಂದೆ 76 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, Pain Killer ಔಷಧಿ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯವಾಗಿ ಅವರು ಡಯಾಲಿಸಿಸ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದರು. ಈ ಕಾರಣ ಡಾ|| ಎಸ್.ಎಂ ರಾಜು ಅವರಿಗೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲು ಮತ್ತು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಅವರ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು, ಅವರ ತಂದೆಗೆ ಈ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧಿ ಪೂರಕಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಅವರು ಅನುಸರಿಸಿದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಔಷಧಿ ಪೂರಕಗಳು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮನೆಮದ್ದಿನ ಪರಿಹಾರಗಳ ನಡುವಿನ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಪಾಲನೆಯಾಗಿದೆ.

ಹೀಗಿರುವಾಗ 2010 ರಲ್ಲಿ, ಅವರ ಎರಡನೇ ಮಗನಿಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ಮೈಲೋಯ್ಡ್ ಲ್ಯುಕೇಮಿಯಾ (ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್)ಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರು ಆಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಮುಂದಾದರು, ಮಗನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಕೆಯ ವೇಗ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿಸಲು ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳು, ಆಹಾರ ಪೂರಕಗಳು ಮತ್ತು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಯಿತು. ಅವರ ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಅವರ ಮಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ, ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಸೇವಿಸಿದ ಅನೇಕ ಜನರು ಡಾ|| ಎಸ್.ಎಂ. ರಾಜು ರವರನ್ನು ಕೊಂಡಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತವಾಗದೇ ಸಮಾಜದ ವಿವಿಧ ಗಣ್ಯರಾದ ಹೈಕೋರ್ಟ್‌ನ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಮುಖ್ಯ ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿಗಳು, ಹೈಕೋರ್ಟ್‌ಗಳ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು, ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಕೇಂದ್ರ ಸಚಿವರು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜುಗಳ ವಿಭಾಗಗಳ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು (ಅಲೋಪತಿ ವಿಭಾಗ), ವ್ಯಾಪಾರದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಸಾರ್ವಜನಿಕರು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಂಬಂಧಿಕರು ಮತ್ತು ಅನೇಕರು. ಈ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಸಂಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದು ಅವರ ಅರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಚೇತರಿಕೆ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಇವೆ. ಈ ಅರೋಗ್ಯ ಪೂರಕವು 170 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

2. ಆಯುರ್ವೇದ ಎಂದರೇನು ? - ಮತ್ತು ಅದರ ಜ್ಞಾನ

ಇದು ವೇದಗಳು (ಪವಿತ್ರ-ಜ್ಞಾನ) ಮಹಾನ್ ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಾಚೀನ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಾಗಿವೆ, ಇದು ಇಂದಿಗೂ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ (ಜೀವನ-ಜ್ಞಾನ) ಅಥರ್ವಣವೇದದ ಉಪವೇದ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜೀವನದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಅಂತ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯವು ಪೂರ್ವಾಪೇಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ - ಭೌತಿಕ ಯಶಸ್ಸು, ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ. ಆಯುರ್ವೇದವು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ, ಇದು ಜೀವನದ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಅಂಶಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸಮಗ್ರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಒತ್ತಡವು ನಮ್ಮನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಗತಿ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದರೂ, ತೀವ್ರ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಸಂಧಿವಾತ, ಅಸ್ಥಿಸಂಧಿವಾತ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಲಿವರ್ ಸಿರೋಸಿಸ್, ಕಿಡ್ನಿ ಸ್ಟೋನ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು ನಾವು ಇನ್ನೂ ಸಮರ್ಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ, ಅಸ್ತಮಾ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲ-ಪರೀಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪಡೆದ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದೆ.

3. ನಿಯೋ ಆಯುರ್ವೇದದ ಅರ್ಥವೇನು? ಮತ್ತು ಅದರ ವಿಶಿಷ್ಟತೆ ಏನು?

ಅಲೋಪಥಿಕ್ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೂ, ಯಾರೂ ಕೂಡ ಆಯುರ್ವೇದ ತತ್ವಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಲೋಪಥಿಕ್ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ದೇಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿದ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಔಷಧಿಗಳು, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಮನೆಮದ್ದುಗಳು, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚಕವಲ್ಲ. ಅಲೋಪಥಿಕ್ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ನಿರ್ಣಯದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಪೂರಕಗಳು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ಸಂಯೋಜನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪರಿಹರಿಸದೆ ಇರುವ ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮಾಣಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವಿದೆ .

ಡಾ|| ಎಸ್.ಎಂ. ರಾಜು ಅವರು ನಿಯೋ ಆಯುರ್ವೇದ ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ 1981 ರಿಂದ ಹಲವಾರು (40 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು) ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ 170 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ಆರೋಗ್ಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರು ಮತ್ತು ವೇದ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸಂಯುಕ್ತಗಳ ಎಂಟು ವಿಭಿನ್ನ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರು. ವೇದಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಅನುಸಾರ ಅಲೋಪತಿ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರು ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ದೇಹ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ತತ್ವಗಳಾದ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧಿ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅಂದರೆ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫ ನಿಯೋ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಡಾ|| ಎಸ್.ಎಂ. ರಾಜು ಅವರು ಆಯುರ್ವೇದ ತತ್ವಗಳಾದ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಮನೆಮದ್ದುಗಳು ಮತ್ತು ಎಲಿಕ್ ಮೆಚ್ಚಿಕಾಪ್ಪ ರವರ (1908 ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ) ಪ್ರೋಬಯಾಟಿಕ್ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರು ಹಾಗೂ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವಂತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರು.

ನಿಯೋ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ, ಅಸಮರ್ಪಕ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪುನರುತ್ಪಾದಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಲೋಪಥಿಕ್ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ಆರೋಗ್ಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ, ಆದರೆ ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಔಷಧಿಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಪೂರಕಗಳನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದ್ದು ಇದರ ಜ್ಞಾನವು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನದಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂಗದ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಡಾ|| ಎಸ್.ಎಂ. ರಾಜು ರವರು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು, ಇಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ದೇಹದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬಹುದು. ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್, ರಕ್ತ ತೆಳುವಾಗುವುದು, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್, ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರವರ್ಧಕಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಮತ್ತು ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ಅಂತಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್ ಅನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಂಗಗಳು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಯ ಚೇತರಿಕೆಯ ಪ್ರಕರಣಗಳ ನಿದರ್ಶನಗಳು

- 90% ಕ್ಷಿಂತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸ್ಟೆನೋಸಿಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಸಿ ಮಾಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಈ ನಿಯೋ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪಡೆದ ನಂತರ ಚೇತರಿಕೆ ಕಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.
- ಮತ್ತೊಬ್ಬ ರೋಗಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನೆಪ್ರೋಪತಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಐದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ನಿಂದ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಸಿ ಮಾಡಲು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಇವರುಗಳು ಈ ನಿಯೋ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪಡೆದ 3 ರಿಂದ 4 ತಿಂಗಳೊಳಗೆ, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿ ಇನ್ನಲಿನ್ ಅನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರು ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಸಿಗೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದ್ದರು ಅಂತಹ ರೋಗಿಗಳು 3 ರಿಂದ 4 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಮನೆಮದ್ದುಗಳು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯೆಂದರೆ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತತ್ವದಲ್ಲಿ, ಸಂಶೋಧಕರು ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳಾದ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫ ಬದಲಾಗಿ, ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಳುಗೊಳಿಸುವುದು, ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಅಲೋಪತಿ ತತ್ವಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ನಿಯೋ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು 35 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

4. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕಗಳು

ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕಗಳು ಉತ್ತಮ ಔಷಧೀಯ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಂಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಎಂದಿಗೂ ಹೀಗೆ ರೂಪಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಪೂರಕಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಾಕೋಪಿಯಾದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಪೂರಕಗಳು ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರಿಗೆ. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಫಲಿತಾಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಇತರ ಸಂಯೋಜನ ಪೂರಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಪೂರಕಗಳು 100% ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿವೆ. ಇದು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಅಫ್ಲಾಟಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಭಾರತದ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಕಂಡುಬರುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಈ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸನಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಸುತ್ತೋಲೆ -1-4/ Nutraceuticals / FSSAI-2003, ದಿನಾಂಕ 24.11.2016 ಈ ಸೂತ್ರೀಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕಗಳೆಂದು ಘೋಷಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

5. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

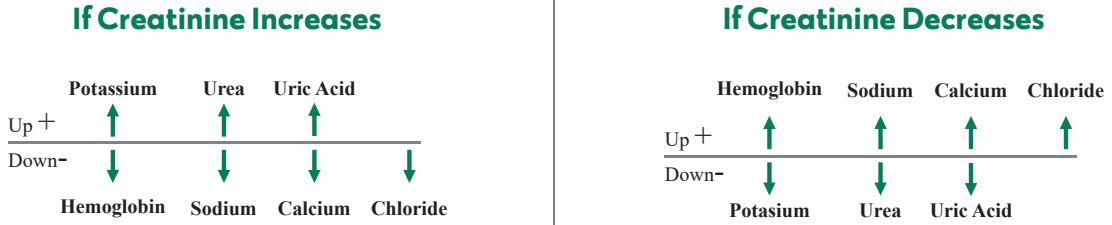
ಇದು ಪ್ರೀ-ಬಯಾಟಿಕ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕರುಳಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕಿಣ್ವಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಿಣ್ವಗಳು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ವೇಗವರ್ಧಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕವಾಗಿಯೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯದ ಸಾರಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯು ಅಪಧಮನಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಕವಾಟಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವಲ್ಲಿ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು 100% ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯ ದ್ರವ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿದೆ. ಇದು ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳೊಂದಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್‌ನ ವಿವಿಧ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಂಭೀರ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದ ಸಂಯೋಜನೆ ಸೇವನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮಟ್ಟಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಔಷಧಿಯು ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕು.

6. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಮಾಹಿತಿ

a. ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣ

ಗ್ಲೋಮೆರುಲಸ್ ಕ್ಯಾಪಿಲ್ಲರಿ ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾದಾಗ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೆಳಗಿನ ನಿಯತಾಂಕಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ; ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್, ಪೋಟ್ಯಾಶ್, ಯೂರಿಯಾ ಮತ್ತು ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ - ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್, ಸೋಡಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರೈಡ್‌ಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.



ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ, ವಿವಿಧ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಥವಾ ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ಮಾತ್ರಗಳು, ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳ ಸೇವನೆಯಂತಹ ಗ್ಲೋಮೆರುಲಸ್ ಕ್ಯಾಪಿಲ್ಲರಿ ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳ ಹಾನಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಅಂತಿಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡುವ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್, ಯೂರಿಯಾ, ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಪೋಟ್ಯಾಶ್‌ನಂತಹ ಸಾರಜನಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಂತಹ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು (5.5% ಕ್ವಿಂಟ್ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಟ್ಯಾಶ್ ಮಟ್ಟವು ಹೃದಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ).

b. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದ ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ರಕ್ತ ತೆಳುವಾಗಿಸುವ ಮಾತ್ರಗಳು, ನೀರಿನ ಮಾತ್ರಗಳು (ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ ಮಾತ್ರಗಳು) ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಮಾತ್ರಗಳು, ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಮಾತ್ರಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ನೆಫ್ರೋ ಮಾತ್ರಗಳು. ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಸಂಬಂಧಿತ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲನೇ ದಿನದಿಂದ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್ ಮೂಲಕ ಪೂರೈಕೆಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

c. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದ ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದ ಪ್ಯಾರಾ ಸಂಖ್ಯೆ 10 ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾದ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್ ಪ್ರಕಾರ ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕು.

7. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ?

ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು 2 ರಿಂದ 30 ದಿನಗಳ ನಡುವೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ಮೊದಲ 15 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಇಳಿಕೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಮತ್ತು ಮೊದಲ 30 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 10% - 25% ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಪ್ರತಿ 15 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತದ ನಿಯಂತ್ರಕಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಾರಂಭದ ಮೊದಲ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಕಾಣಬಹುದು. **ಗಮನಿಸಿ-** ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್ ಮಟ್ಟಗಳು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಮಟ್ಟಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್ ಮಟ್ಟಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ, ಎಲ್ಲಾ ಇತರ ಅಯಾಮಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಯೂರಿಯಾ, ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಶ್ ಮಟ್ಟಗಳು ಸಹ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರಿಗೆ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು 3 ನೇ ದಿನದಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಲೋಪಥಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದು 15 ನೇ ದಿನದಿಂದ 30 ನೇ ದಿನದ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

8. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಅಲೋಪಥಿಕ್ ಔಷಧಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ?

ಈ ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಔಷಧವು ಅಲೋಪಥಿಕ್ ಔಷಧಿಯ ಜೊತೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಪೂರಕಗಳು 100% ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ, ಇದು ಯಾವುದೇ ಲೋಹಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಅಥವಾ ಅಫ್ಲಾಟಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

9. ಶೀಘ್ರ ಚೇತರಿಕೆಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿತ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಿ/ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್, ರಕ್ತ ತೆಳುವಾಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು, ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಮಾತ್ರೆಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ನೆಪ್ರೋ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ಮೊದಲನೇ ದಿನದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್ ಮೂಲಕ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ರಸವು ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ತೆಳುಗೊಳಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಮನಿಸಿ- ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಕೇವಲ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಾಗಿದೆ, ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಬಯಸುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಸೂಚಿತ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ (Synthetic) ಔಷಧಿಗಳು ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.

10. ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಟೈಪ್-2 ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಬಿಪಿ ಮತ್ತು ಥೈರಾಯ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಟ್ಯಾಪರಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು.

1. ಮಧುಮೇಹ ಔಷಧಿ ಟ್ಯಾಪರಿಂಗ್ ವಿಧಾನ

a. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದ ಸ್ವಾಟಿನಿನ್‌ಗಳು, ರಕ್ತ ತೆಳುವಾಗಿಸುವ ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಯಕೃತ್ತಿನ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಗ್ಲೋಕೋಸ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಗ್ಲೈಕೋಜಿನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಗ್ಲೋಕೋಸ್ ಅಗತ್ಯವಿರುವಾಗ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ರಕ್ತಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಲೋಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಪೂರಕಗಳು ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಮಟ್ಟ, ರಕ್ತ ತೆಳುವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಜಠರಗರುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯಗೊಳಿಸಲು ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಾಟಿನಿನ್‌ಗಳು, ರಕ್ತ ತೆಳುವಾಗಿಸುವ ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

b. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೇದೋಜ್ವೇರಕ ಗಂಧಿಯ ಎಂಟೋಕ್ರೈನ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ 3 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಗತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

c. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು ಸುಮಾರು 3-4 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು:

i ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರು, 4ನೇ ದಿನದಲ್ಲಿ, ಮಾತ್ರಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು 50%ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕು ನಂತರ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ii ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರು, 3ನೇ ದಿನದ ರಾತ್ರಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಒಟ್ಟು ಡೋಸೇಜ್‌ನ 50%ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು 60 ರಿಂದ 70 mg / dl ಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. 4ನೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಮೂರು (03) ಯೂನಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಪ್ರತಿ ವಾರ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಡೋಸೇಜ್ ಅನ್ನು ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ 03 ಯೂನಿಟ್‌ಗಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನೀವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 20 ಯೂನಿಟ್, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 20 ಯೂನಿಟ್, ರಾತ್ರಿ 20 ಯೂನಿಟ್ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

a. 3ನೇ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕಡಿತವಿಲ್ಲ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಕಡಿತವಿಲ್ಲ, ರಾತ್ರಿ 10 ಯೂನಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

b. 4ನೇ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-3 ಯೂನಿಟ್ ಕಡಿತ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ - 3 ಯೂನಿಟ್ ಕಡಿತ, ರಾತ್ರಿ - 3 ಯೂನಿಟ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

c. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ - 3 ಯೂನಿಟ್ ಕಡಿತ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ - 3 ಯೂನಿಟ್ ಕಡಿತ, ರಾತ್ರಿ - 3 ಯೂನಿಟ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

d. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸೇವನೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನೋಡುವ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು 50% ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

d. ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ (pancreas) ಗ್ರಂಥಿಯ ಪುನರುಜ್ಜೀವನದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೋಡಲು ಪ್ರತಿ 15 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಊಟಂ1ಫಿ ಅನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

II ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಔಷಧ ಟ್ಯಾಪರಿಂಗ್ ವಿಧಾನ:

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

III ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧ ಟ್ಯಾಪರಿಂಗ್ ವಿಧಾನ:

ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು 50%ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು 30ನೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ನಿಯತಾಂಕಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ನಂತರ 50%ರಷ್ಟು ಔಷಧವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂತಹ 99%ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಟ್ಟವು 1ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಅಲೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಗಮನಿಸಿ: ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಶಿಫಾರ್ಸುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಬೇಕು.

11. ಬಳಕೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ: (ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗಾಗಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಆಹಾರದ ಮೊದಲು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಆಹಾರದ ನಂತರವೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು)

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ

ಹಂತ 1: ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ 15ಮಿಲಿ ನಿಗದಿತ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಹಾಗೂ 30 ಮಿಲಿ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 7.5 ಮಿಲಿ ಪ್ರತಿ ನಿಗದಿತ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ 15 ಮಿಲಿ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬಹುದು. (ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬಾರದು)

ಹಂತ 2: ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ, ಪ್ರೀ-ಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳಾದ (a) ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ - ಸುಮಾರು 2-3 ಎಸಳುಗಳು. (b) ಶುಂಠಿ - ಸುಮಾರು 1/2ಸೆಂ ಕತ್ತರಿಸಿದ (c) ಮೆಂತ್ಯ ಬೀಜಗಳು (ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಅಥವಾ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ) - 1/2 ಟೀ ಚಮಚ ಇವುಗಳನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಗಮನಿಸಿ- ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮನೆಮದ್ದುಗಳು ಪ್ರೀ-ಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಆಗಿದ್ದು ಅದು ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಜೀವಾಣುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. (ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಧ ಭಾಗ)

ಹಂತ 3: ಯೋಗ - 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ - 40 ಸೆಟ್‌ಗಳು. ಭಸ್ತುರಿಕ ಮತ್ತು ಅನುಲೋಮಾ ವಿಲೋಮಾ 20 ಸೆಟ್‌ಗಳು. ಗಮನಿಸಿ - ನಿಮ್ಮ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು, ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯು ಕೇವಲ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿದೆ. ಅದರ ನಂತರ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ 100 ಮಿಲಿ ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. CKD ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸಾಕಾಗದೇ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂತಹವರು 50 ರಿಂದ 60 ಮಿಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.



ಹಂತ 4: ನಿಮ್ಮ ಉಪಹಾರದ ಮೊದಲ ಕೋರ್ಸ್ ಆಗಿ ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು (ಗಮನಿಸಿ- ಅಗಸೆ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಒಮೆಗಾ 3 ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ 6 ಎಸೆನ್ಷಿಯಲ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಲಿಗ್ನಾನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 1/2 ಗ್ಲಾಸ್ (ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೋಗಿಗಳು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಬಾರದು)



ಹಂತ 5: ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ - ಅಗಸೆ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಇನ್ನೂ ಹಸಿವಿದ್ದರೆ, ಕೇವಲ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು (ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೋಗಿಗಳು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಅನ್ಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು). ಊಟದಲ್ಲಿ 30% ಕ್ವಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು, 60% ಕ್ವಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿಗಳು ಸೊಪ್ಪುಗಳು 5% ಬೇಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಹಾರಿಗಳು 15% ಕ್ವಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮೀನು ಅಥವಾ ಕೋಳಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಇರಬೇಕು. ಆಹಾರದ ಚಾರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ

ಹಂತ 1: ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ, 15 ಮಿಲಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾದ ಪ್ರತಿ ಪೂರಕಗಳನ್ನು 30 ಮಿಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬಹುದು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 7.5 ಮಿಲಿ ಪ್ರತಿ ನಿಗದಿತ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ 15 ಮಿಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬೇಕು. (ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬಾರದು)

ಹಂತ 2: ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ- ಊಟದ ಮೊದಲು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ (200ಮಿಲಿ) ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗಿಗಳು 50 ರಿಂದ 60 ಮಿಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ 25 ರಿಂದ 30 ಕ್ವಿಂತ ಅಕ್ಕಿ, ರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಊಟದ 60%ಕ್ವಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, 5%ರಷ್ಟು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು 20%ಕ್ವಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮೀನು ಅಥವಾ ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಹಾರದ ಚಾರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ತಯಾರಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. (ತಯಾರಿಕೆಯು ಸೂಚಕವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ).

ಸಂಜೆ

ಹಂತ 1: ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ತಿಂಡಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿರಿ. ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ಮೊದಲು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ರಾತ್ರಿ

ಹಂತ 1: ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ 15 ಮಿಲಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾದ ಪ್ರತಿ ಪೂರಕಗಳನ್ನು 30 ಮಿಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬಹುದು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 7.5 ಮಿಲಿ ಪ್ರತಿ ನಿಗದಿತ ಪೂರಕಗಳನ್ನು 15 ಮಿಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬಹುದು (ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬಾರದು)

ಹಂತ 2: ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ - ರಾತ್ರಿಯ ಊಟದ ಮೊದಲು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ (200ಮಿಲಿ) ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗಿಗಳು 50 ರಿಂದ 60 ಮಿಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ 30 ಕ್ವಿಂತ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಊಟದ 60%ಕ್ವಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತು 20%ಕ್ವಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮೀನು ಅಥವಾ ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಹಾರದ ಚಾರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ತಯಾರಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

(ತಯಾರಿಕೆಯು ಸೂಚಕವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ).

ಅಧ್ಯಾಯ 2

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್

S1 - ಆಯಿಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್	S3 - ಕಾರ್ಡಿಯೋವ್ಯಾಕ್ಚುಲಾರ್ ಸಪೋರ್ಟ್	S5 - ರೀನಲ್ ಸಪೋರ್ಟ್	S7 - ಇಮ್ಯೂನ್ ಕೇರ್
S2 - ಆರ್ಥೋ ಸಪೋರ್ಟ್	S4 - ಲಿವರ್ ಸಪೋರ್ಟ್	S6 - ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಸಪೋರ್ಟ್	S10 - ಶುಗರ್ ಕೇರ್

	ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಟ್ರೀಟ್ಮೆಂಟ್ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್	ಸಂಯೋಜನೆಗಳು			ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ	ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು
		ಬೆಳಿಗ್ಗೆ	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ	ಸಂಜೆ		
1	BPಯ ಕಾರಣದಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್	S4, S5, S6	S3	S4, S5, S6	ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಡಯಟ್	ಬಿಸಿ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು/ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೆಟಿನೋಪತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ
2	ಮಧುಮೇಹದ ಕಾರಣದಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್	S5, S6, S10	S3	S5, S6, S10	ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಡಯಟ್	ಬಿಸಿ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು/ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೆಟಿನೋಪತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ
3	ಪೋಟೀನ್ ಸೋರಿಕೆಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್	S4, S5, S6	S3	S4, S5, S6	ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಡಯಟ್	ಬಿಸಿ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು/ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೆಟಿನೋಪತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ
4	ಕಿಡ್ನಿ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಸ್ಟೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್	S4, S5, S6		S4, S5, S6	ವಿಶೇಷ ಡಯಟ್	ಬಿಸಿ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು/ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೆಟಿನೋಪತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ
5	ಹೃದ್ರೋಗಗಳು/ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಂಜೈನಾ / ಡೈಲೇಟೆಡ್ ಕಾರ್ಡಿಯೋಮೈಯೋಪತಿ / ಆರಿತ್ಮಿಯಾ/ ವೆಸೆಲ್ ಡಿಸೀಸ್ ಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್	S1, S3, S7	S3, S4	S1, S3, S7	ಸೂಪರ್ ಡಯಟ್	ಬಿಸಿ, ಮಧುಮೇಹ, ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು/ಮಧುಮೇಹ ನರರೋಗ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೆಟಿನೋಪತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ
6	ಬ್ರೇನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್/ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು/ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್/ಯಾವುದೇ ನರ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು/ವರ್ಟಿಗೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್	S1, S3, S7		S1, S3, S7	ಸೂಪರ್ ಡಯಟ್	ಬಿಸಿ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೆಟಿನೋಪತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ
7	ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತಲೆ ನೋವು / ಮೈಗ್ರೇನ್ / ಕಾರ್ಡಿಯೋ 1 ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ / ಆರ್ಟಿಕ್ಯೂಲರ್ ಬ್ರೂಕೇಜ್ ಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್	S1, S3, S7		S1, S3, S7	ಸೂಪರ್ ಡಯಟ್	ಬಿಸಿ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು/ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೆಟಿನೋಪತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ
8	ವರಿಕೋಸ್ ವೇನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್	S1, S3, S7		S1, S3, S7	ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಡಯಟ್	ಬಿಸಿ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು/ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೆಟಿನೋಪತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ
9	ಲಿವರ್ ಸಿರೋಸಿಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್	S4, S5, S6	S3	S4, S5, S6	ಸೂಪರ್ ಡಯಟ್	ಬಿಸಿ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು/ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೆಟಿನೋಪತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ

ದಯವಿಟ್ಟು ಗಮನಿಸಿ(**): (ಎ) ಎಡಿಮಾಕ್ಸ್ ಪುಡಿ ಎಡಿಮಾ ಮತ್ತು ಅಸ್ಪಿರಿನ್ ಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

(ಬಿ) ಗ್ರ್ಯಾಬಿಲೋಲಾ ಪುಡಿ ಅಧಿಕ ಬಿಸಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ರುಮಟಾಯ್ಡ್ ಸಂಧಿವಾತದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಮಾಣ: ಎಡಿಮಾಕ್ಸ್ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಗ್ರ್ಯಾಬಿಲೋಲಾ ಪುಡಿಯನ್ನು 1/2ಟೀ ಚಮಚ (2.5ಗ್ರಾಂ) ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ ಪೂರಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

	ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಟ್ರೀಟ್ಮೆಂಟ್ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್	ಸಂಯೋಜನೆಗಳು			ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ	ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	
		ಬೆಳಿಗ್ಗೆ	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ	ಸಂಜೆ			
10	ಅಸಿಡಿಟಿ/ಮಲಬದ್ಧತೆ/ ಇರಿಟಿಬಲ್ ಬೌಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್/ಪ್ಯಲ್ಸ್/ ಅಲ್ಟರೇಟಿವ್ ಕೊಲ್ಯುಟೀಸ್/ ಕ್ರೋನ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್	S6, S4, S5		S6, S4, S5	ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ	ಬಿಸಿ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು/ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ, ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ	
11	ಪ್ರಾಂಕ್ರಿಯಾಟೈಟೀಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್	S1, S3, S7	S4, S5	S1, S3, S7	ಸೂಪರ್ ಡಯಟ್	ಬಿಸಿ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು/ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ, ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ	
12	ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹ/ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪತಿ/ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ/ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಅಲ್ಟರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್	S5, S6, S10		S5, S6, S10	ಸೂಪರ್ ಡಯಟ್	ಸೂಪರ್ ಡಯಟ್ ಬಿಸಿ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ	
13	ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್: ಡಿಸೈನೋರಿಯಾ / ಪಾಲಿಪ್ಟಿಟಿಕ್ ಓವೇರಿಯನ್ ಡಿಸೀಸ್ / ಗರ್ಭಾಶಯದ ಫೈಬ್ರೋಯ್ಡ್ / ಬಂಜೆತನ	S1, S3, S7		S1, S3, S7	ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ	ಬಿಸಿ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು/ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ, ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ	
14	ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್ (ಹೈಪರ್ ಅಥವಾ ಹೈಪೋ)	S1, S3, S7		S1, S3, S7	ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ	ಬಿಸಿ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು/ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ, ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ	
15	ಸ್ಪಾಂಡಿಲೋಸಿಸ್ / ಅಸ್ಥಿಸಂಧಿವಾತ / ಆಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್ / L5L5 Gap/ C4 C5 Gap/ Disc Bulge ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್	S2, S3, S7		S2, S3, S7	ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ	ಬಿಸಿ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು/ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ, ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ	
16	ತೂಕ ಕಡಿತಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್	S4, S6		S4, S6	ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ	ಬಿಸಿ	
17	ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ / ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್	S1, S3, S7		S1, S3, S7	ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ	ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು/ಮಧುಮೇಹ ನರರೋಗ, ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪತಿ	
18	ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್	S3, S6, S7		S3, S6, S7	ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಹಾರ	ಬಿಸಿ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು/ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ, ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ	
19	ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಕೂಡಲು ಉದ್‌ರೂಪಿ, ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ದೇಹದ ತುರಿಕೆ /ಲೈಪೋಮಾ/ ಯಾವುದೇ ಚರ್ಮದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್	S1, S4, S5		S1, S4, S5	ಸೂಪರ್ ಡಯಟ್	ಬಿಸಿ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು/ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ, ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ	
20	ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟಿಕ್	S2, S3, S7		S2, S3, S7	ವಿಶೇಷ ಡಯಟ್	ಕೀಲು ಮತ್ತು ದೇಹದ ನೋವು	
21	ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು : ಅಸ್ತಮಾ/ ಉಬ್ಬುಸ/ ತೀವ್ರ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ/ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ/ ಸಾರ್ಕೋಯಿಡೋಸಿಸ್/ ಕ್ಷಯ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್	S4, S5, S6	S3	S4, S5, S6	ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಡಯಟ್	ಥೈರಾಯ್ಡ್, ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ, ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ಕಣ್ಣಿನ ಒಣಗಿಸುವಿಕೆ, ಸಾರ್ಕೋಯಿಡೋಸಿಸ್	
22	ನಿವ್ರಾಹೀನತೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಇದಲ್ಲದೆ ಅನ್ಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್	S1, S4, S7	ಧ್ಯಾನ-30ನಿಮಿಷ	S1, S4, S7	ಧ್ಯಾನ-30ನಿಮಿಷ	ಸೂಪರ್ ಡಯಟ್	ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು/ಮಧುಮೇಹ ನರರೋಗ, ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪತಿ

ಅಧ್ಯಾಯ 3

ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ರೋಗಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗಾಗಿ ಆಹಾರ

a. ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು

- ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು
- ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳು
- ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಆಧಾರಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು (ಕೆನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮೊಸರು/ಮೊಸರು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)
- ಕುಕೀಸ್‌ಗಳು, ಬಿಸ್ಕಿಟ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು
- ಮಧ್ಯಪಾನ (ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್)
- ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು.

b. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯಗಳು

i. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ಸ್ ಆಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್ ಸಪೋರ್ಟ್ 15ಎಂಎಲ್ ಅಥವಾ ಇಮ್ಯೂನ್ ಕೇರ್ 15ಎಂಎಲ್ ಅಥವಾ ಎರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಹಾರದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಆಹಾರ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ii. ಪ್ರಿ-ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್:

a) ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ - ಸುಮಾರು 2-3 ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳು

b) ಶುಂಠಿ - ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಇಂಚು ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು.

(c) ಮೆಂತ್ರ ಬೀಜಗಳು (ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಸಿದ) - ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ದೇಹದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ, ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಒಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆಹಾರದಿಂದ ಬರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

iii. ಅಗಸೆ ಪಾನೀಯ : 1ನೇ ಕೋರ್ಸ್ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಉಪಹಾರದ ಮೊದಲು, 2ನೇ ಕೋರ್ಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು 3ನೇ ಕೋರ್ಸ್ ಯಾವುದೇ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಾಳುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

iv. ತರಕಾರಿ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.(ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯ ಊಟದ ಮೊದಲು) ಇದು ದೇಹದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಳುಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ.

v. ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು: ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 40 ರಿಂದ 60% ರಷ್ಟು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು 5 ರಿಂದ 10% ರಷ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳು 50%ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು. ಮಾಂಸಹಾರಿಗಳು 20% ರಷ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮೀನು, ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ನಾವು ಹೇಳಿದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ 4

ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರಗಳು

1. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

- ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗಗಳು
- ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೋರಿಕೆ

ಅ. ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಷದಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ಅಥವಾ ಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು :-

- ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು (ಆಹಾರದ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ).
- 5 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು
- ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳು
- ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಆಧಾರಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು (ಕೆನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮೊಸರು/ಮೊಸರು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)
- ಕುಕೀಸ್‌ಗಳು, ಬಿಸ್ಕಿಟ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು (Bakery Product).
- ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಾದ ಹುರುಳಿ, ತೊಗರಿ
- ಧಾನ್ಯಗಳು - ರಾಗಿ, ಸಣ್ಣರಾಗಿ ಮುಂತಾದ ಒರಟಾದ ಧಾನ್ಯಗಳು
- ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿ, ಜೋಳವು 14%ರಷ್ಟು ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಊಟದಲ್ಲಿ 25% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ ಅಥವಾ ರೊಟ್ಟಿ ಸೇವನೆಯು ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು
- ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳು (ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ರಸವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)
- ಮಟನ್, ಗೋಮಾಂಸ, ಹಂದಿಮಾಂಸ, ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದ ಕೋಳಿ.



ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ:

- ಪ್ರಿ-ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್: ಒಮ್ಮೆ
- ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ಜ್ಯೂಸ್: ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಮ್ಮೆ. ಆರ್ಟೋರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಲ್ಲರಿಗಳಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಕೇರಿಯಸ್ ರಚನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು (ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ), ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ 50-60 ಮಿಲಿ.
- ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ರಸ : ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಮ್ಮೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಮಟ್ಟ, ರಕ್ತ ತೆಳುವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು (ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ) ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ 50-60 ಮಿಲಿ.
- ಅಗಸೆ ಪಾನೀಯ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಎರಡು ಬಾರಿ.
- ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ 5% ರಿಂದ 10% ರಷ್ಟು ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿ ಮಸಾಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ತಯಾರು ಮಾಡಿದ ಪಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾರುಗಳನ್ನು 60% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು: ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಊಟದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 5-10% ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಇರಬೇಕು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಕಾರಣ ಹೆಸರುಕಾಳು ಅಥವಾ ಕಡಲೇಬೇಳೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ.
- ಧಾನ್ಯಗಳು: ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಕಾರಣ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ 25-30% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ 13-14% ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಒರಟಾದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಪೊಟ್ಯಾಶ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
- ಮೀನು : ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೀನುಗಳನ್ನು 20%ರಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಚಿಕನ್ : ಬೇಯಿಸಿದ ಚಿಕನ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಊಟದ 5% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರಬಾರದು
- ಮಸಾಲೆ ಪಾನೀಯ : ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಉತ್ತಮ ಧಾನ್ಯಗಳ ಆಹಾರ : ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ ಧಾನ್ಯಗಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಕಿವಿಮಾತು: ಮಾಮೂಲಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರುಚಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರು ಮತ್ತೂ ರೋಗಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾಮೂಲಿ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಸೊಪ್ಪು ಪಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಾರನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾರಣ ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಹ ಔಷಧೀಯ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಣ್ಣೆ , ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅರ್ಧ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಉಪ್ಪು ಹಾಕುವ ಮುಂಚೆ ಆಹಾರವನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಪಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾರನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಟ್ಟಾರೆ ರೋಗಿಗೆ ನೀಡುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಾಷ್ಟಾದಲ್ಲಿ 1 ಗ್ರಾಂ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದಲ್ಲಿ 1 ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಊಟದಲ್ಲಿ 1 ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ರೋಗಿಯು ಬೇಗನೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

2. ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲು, ಡಿಸ್‌ಮೆನೊರಿಯಾ, ಪಾಲಿಸಿಪ್ಟಿಕ್ ಓವೇರಿಯನ್ ಡಿಸೀಸ್, ಥೈರಾಯ್ಡ್, ಸರ್ವಿಕಲ್ ಸ್ಟಾಂಡಿಲೋಸಿಸ್, ಅಸ್ಥಿಸಂಧಿವಾತ, ಆಸ್ಪಿಯೊಪೊರೋಸಿಸ್, ಎಲ್4 -ಎಲ್5 ಅಂತರ, ಸಿ4 - ಸಿ5 ಅಂತರ, ಡಿಸ್ಕ್ ಬಲ್ಜ್, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ/ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳು, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನವಲ್ಲದ ರೋಗಗಳು

a) ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಷದಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ಅಥವಾ ಪಾನೀಯಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು

ಸೇವಿಸಬಾರದು :-

ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಆಧಾರಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು (ಕೆನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮೊಸರು/ಮೊಸರು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ), ಕುಕೀಸ್‌ಗಳು, ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು, ಮದ್ಯಪಾನ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು.

b) ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

1. ಪ್ರಿ-ಬಯಾಟಿಕ್: -

(a) ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ - ಸುಮಾರು 2-3 ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳು. (b) ಶುಂಠಿ - ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಇಂಚು ಕತ್ತರಿಸಿದ. (c) ಮೆಂತ್ಯ ಬೀಜಗಳು [ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಿಸಿದ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಸಿದ] - ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ದೇಹದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ, ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಒಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆಹಾರದಿಂದ ಬರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

2. ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ಜ್ಯೂಸ್: ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಮ್ಮೆ. ಆರ್ಬರೀಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಲ್ಲರಿಗಳಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್‌ಕೇ-ರಿಯಸ್ ರಚನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು (ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ), ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ 50-60 ಮಿಲಿ.

3. ಅಗಸೆ ಪಾನೀಯ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಎರಡು ಬಾರಿ.

4. ತರಕಾರಿ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಳುಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ.

5. ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು: ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 40-60% ನಷ್ಟು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ 5% ರಿಂದ 10%ರಷ್ಟು ಬೆಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

6. ಧಾನ್ಯಗಳು: ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೊಟ್ಟಾಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ 40 ರಿಂದ 50% ಕ್ವಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು 13 ರಿಂದ 14% ರಷ್ಟು ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು 65 ರಿಂದ 70%ರಷ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಕೊಬ್ಬಿನಂತೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

7. ಮೀನು: ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೀನುಗಳನ್ನು 20%ರಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

8. ಉತ್ತಮ ಧಾನ್ಯಗಳ ಆಹಾರ: ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ ಧಾನ್ಯಗಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. (ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್- ನಾವು ತೋರಿಸಿದ ಹಾಗೆ).

9. ಮಸಾಲೆ ಪಾನೀಯ: ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ (Super Diet)

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| a. ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು | b. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಎದೆ ನೋವು |
| c. ಡೈಲೇಟಿಡ್ ಕಾರ್ಡಿಯೋಮಯೋಪತಿ | d. ಆರಿತ್ಮಿಯಾ |
| e. ವೆಸಲ್ ಡಿಸೀಸ್(ಸಿಎಡಿ) | f. ಬೈನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್/ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು |
| g. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತಲೆನೋವು | h. ಮೈಗ್ರೇನ್ |
| l. ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಫಿಕೇಶನ್ | j. ಮದುಳಿನಲ್ಲಿ ಆರೈರಿ ಬ್ಲಾಕೇಜ್ |
| k. ವೆರಿಕೋಸ್‌ವೇನ್ | l. ಲಿವರ್ ಸಿರೋಸಿಸ್ |
| m. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆಮ್ಲತೆ | n. ಇರಿಟಿಬಲ್ ಬೌಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ |
| o. ಪೈಲ್ಸ್ (ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ) | p. ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಟೈಟಿಸ್ |
| q. ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹ | r. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೆಟಿನೋಪತಿ |
| s. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ | t. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅಲ್ಸರ್ |
| u. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ದೇಹದ ತುರಿಕೆ | v. ಲೈಪೋಮಾ |
| x. ಗಾಯಗಳು | y. ಯಾವುದೇ ಚರ್ಮದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು |



a) ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಷದಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ಅಥವಾ ಪಾನೀಯಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು: ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು, ಎಡಿಮಾ (ದೇಹದಲ್ಲಿ ಊತ) ಇದ್ದಲ್ಲಿ 1 ಲೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಇರಬಾರದು, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಆಧಾರಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು (ಕೆನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮೊಸರು/ಮೊಸರು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ), ಕುಕೀಸ್‌ಗಳು, ಬಿಸ್ಕಿಟ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು, ಮದ್ಯ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಊತ (Edema) ಇದ್ದರೆ ಅಂತಹವರು 1 ಲೀಟರ್‌ನ ಒಳಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಾಂಸಹಾರಿಗಳು ಚಿಕನ್ ಮತ್ತು ಮೀನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಅನ್ಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು.

b) ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ:

1. ಪ್ರಿ-ಬಯಾಟಿಕ್:

ಎ) ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ - ಸುಮಾರು 2-3 ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳು

ಬಿ) ಶುಂಠಿ - ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಇಂಚು ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು.

ಸಿ) ಮೆಂತ್ಯ ಬೀಜಗಳು (ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಿಸಿದ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಸಿದ) - ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ದೇಹದಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ, ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಒಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆಹಾರದಿಂದ ಬರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

2. ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ಜ್ಯೂಸ್: ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಮ್ಮೆ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ(ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ) ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ 100 ಮಿಲಿ.

3. ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜೆಗೆ: ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಮ್ಮೆ. ಇದು ಒಮ್ಮೆಗಾ 3 ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೆಗಾ 6 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.(ಇದು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಮತ್ತು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಉಸಿರಾಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ) ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಲಿಗನಿನ್‌ಗಳು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. (ಇದು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.) ಅಗಸೆ ಆಹಾರದ ಒಂದು ಭಾಗವು 100ಕೆಜಿ ಕಡಲೆಕಾಯಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

4. ತರಕಾರಿ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ದೇಹದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಳುಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ.

5. ಬೇಯಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಿಲ್ಲದೆ ತಯಾರಿ: ನಿಮ್ಮ ಊಟದ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 40 ರಿಂದ 60%ರಷ್ಟು ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.

6. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು: ನಿಮ್ಮ ಊಟದ 5 ರಿಂದ 10%ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.

7. ಧಾನ್ಯಗಳು: ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೋಷ್ಯಾಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ 40 ರಿಂದ 50% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು 13 ರಿಂದ 14% ರಷ್ಟು ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು 65 ರಿಂದ 70%ರಷ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಕೊಬ್ಬಿನಂತೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

8. ಉತ್ತಮ ಧಾನ್ಯಗಳ ಆಹಾರ: ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ ಧಾನ್ಯಗಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. (ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್- ನಾವು ತೋರಿಸಿದ ಹಾಗೆ).

9. ಮೀನು: ಮಾಂಸಹಾರಿಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೀನುಗಳನ್ನು 20%ರಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

10. ಚಿಕನ್: ಬೇಯಿಸಿದ ಚಿಕನ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಊಟದ 5% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರಬಾರದು.

11. ಮಸಾಲೆ ಪಾನೀಯ: ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

12. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳು ಗಂಜಿ ಬಸಿದು ಮಾಡಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

4. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ - ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಾಗಿ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು

a. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಂತ-1 ಮತ್ತು ಹಂತ-2 : (30% ರಷ್ಟು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು 70% ರಷ್ಟು ಬೇಯಿಸದ ಆಹಾರ) ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಷದಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ಅಥವಾ ಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು (ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ), ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಜೋಳ, ಮಾಂಸ, ಗೋಮಾಂಸ, ಹಂದಿಮಾಂಸ, ಮೈಕ್ರೋ ಓವನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿದ ಆಹಾರಗಳು, ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳು (ಗಾಣದಿಂದ ತೆಗೆದ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಫ್ಲಾಕ್ಸ್ ಎಣ್ಣೆ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ), ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಆಧಾರಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು (ಕೆನೆ ಇಲ್ಲದ ಮೊಸರು / ಮೊಸರು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ), ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಬೇಕರಿ ಆಹಾರಗಳಾದ ಕುಕೀಸ್, ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ, ಮಧ್ಯ (ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್), ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು

ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ:

1. ಪ್ರಿ-ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸಲ

2. ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ಜ್ಯೂಸ್ : ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಮ್ಮೆ. ಅಪಧಮನಿಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ರಚನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು (ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ) ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ 50-60 ಮಿಲಿ.

3. ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜೆಗೆ : ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಮ್ಮೆ. ಇದು ಒಮ್ಮೆಗಾ 3 ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೆಗಾ 6 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. (ಇದು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಮತ್ತು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಉಸಿರಾಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ) ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಲಿಗನಿನ್‌ಗಳು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. (ಇದು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.) ಅಗಸೆ ಆಹಾರದ ಒಂದು ಭಾಗವು 100ಕೆಜಿ ಕಡಲೆಕಾಯಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ 4. ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ 60%ರಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಳುಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಮೃದ್ಧ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಕ್ರೋ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ.

5. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು : ಕೇವಲ 5-10%ರಷ್ಟು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಊಟದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಕಾರಣ ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಹೆಸರುಕಾಳು ಅಥವಾ ಕಡಲೆಯನ್ನು ಆಧ್ಯತೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

6. ಧಾನ್ಯಗಳು : ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೋಷ್ಯಾಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ 25-30% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು, ಏಕೆಂದರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು 13-14% ರಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಅಜೀರ್ಣ ಪ್ರೋಟೀನ್) ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಒರಟಾದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಪೋಷ್ಯಾಶ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

7. ಮೀನು: ಮಾಂಸಹಾರಿಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದರಿಂದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೀನುಗಳನ್ನು 20%ರಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

8. ಚಿಕನ್ : ಬೇಯಿಸಿದ ಚಿಕನ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಊಟದ 5% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರಬಾರದು

9. ಮಸಾಲೆ ಪಾನೀಯ : ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

b. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಂತ-3 ಮತ್ತು ಹಂತ-4: ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ 100%ರಷ್ಟು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ

ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಷದಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ಅಥವಾ ಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು (ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ), ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಜೋಳ, ಮಾಂಸ, ಗೋಮಾಂಸ, ಹಂದಿಮಾಂಸ, ಮೈಕ್ರೋ ಓವನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿದ ಆಹಾರಗಳು, ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳು (ಗಾಣದಿಂದ ತೆಗೆದ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಫ್ಲಾಕ್ಸ್ ಎಣ್ಣೆ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ), ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಆಧಾರಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು (ಕನೆ ಇಲ್ಲದ ಮೊಸರು / ಮೊಸರು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ), ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಬೇಕರಿ ಆಹಾರಗಳಾದ ಕುಕೀಸ್, ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ, ಮದ್ಯ (ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್), ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು

ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ:

1. ಪ್ರಿ-ಬಯಾಟಿಕ್: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸಲ

2. ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ಜ್ಯೂಸ್: ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಮ್ಮೆ. ಅಪಧಮನಿಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ರಚನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು (ಅಭ್ಯವಿದ್ಧರೆ) ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ 50-60 ಮಿಲಿ.

3. ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜೆ: ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಮ್ಮೆ. ಇದು ಒಮ್ಮೆಗಾ 3 ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೆಗಾ 6 ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. (ಇದು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಮತ್ತು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಉಸಿರಾಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ) ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಲಿಗನಿನ್‌ಗಳು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. (ಇದು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.) ಅಗಸೆ ಆಹಾರದ ಒಂದು ಭಾಗವು 100ಕೆಜಿ ಕಡಲೆಕಾಯಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

4. ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ 60%ರಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಳುಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಮೃದ್ಧ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಕ್ರೋ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ.

5. ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು: ಎರಡು ಬಾರಿ. ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

6. ಮೊಳಕೆಗಳು: ಕೇವಲ 5-10% ರಷ್ಟು ಹೆಸರುಕಾಳು/ಕಡಲೆ/ಕಡಲೇಬೀಜಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

7. ಸೂಪರ್ ಸಲಾಡ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊಳಕೆ ಮತ್ತು ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಮಾಣ

8. ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು: ಯಾವುದೇ ಪ್ರಮಾಣ (ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ)

9. ಗಾಣದಿಂದ ತೆಗೆದ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ: ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಹಾರದ ನಂತರ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ 1 ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

10. ಮಸಾಲೆ ಪಾನೀಯ: ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

11. ನೆನೆಸಿದ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್: ಉಪಹಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ಊಟವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ 5 ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು ರೋಗಿಗೆ - ಪಠ್ಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

1. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ (ಸಿಕಿಡಿ) ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಪ್ರಮುಖ ನಿಯಮಗಳು (ರೋಗಿಯು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

a. ಸೊಪ್ಪುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ: ಟೊಮೋಟೋ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಪಾಲಾಕ್, ಮೆಂತ್ಯಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ಇತರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಉಪ್ಪನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿಯಿರಿ. (ಬಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಇತರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸೂಪ್ ಆಗಿ ಬಳಸಬಹುದು) ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಪರಿಮಳಕ್ಕಾಗಿ 1/2 ಟೀ ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ರೋಗಿಗಳು 1-ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಊಟ ಅಥವಾ ಉಪಹಾರಕ್ಕೆ 1-ಗ್ರಾಂಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಆಹಾರದ ರುಚಿ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ಪಾಲಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೆಪ್ರೋಡಯೆಟಿಷಿಯನ್‌ಗಳು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ನನ್ನ ತಂದೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಖನಿಜಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಕ್ರೋ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಫೈಬರ್‌ಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಇದು ಹಸಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. 25%ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅನ್ನ ಮತ್ತು ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಊಟದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು 15%ರಷ್ಟು ಅಜೀರ್ಣ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಅಂತಿಮ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆ.

b. ತರಕಾರಿ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು: ಇತರೆ ತರಕಾರಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು (ಸೊಪ್ಪುಗಳ) ಅಳವಡಿಸಿ.

c. ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ: ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಊಟಕ್ಕೆ 1-ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿ. ಅತಿಯಾದ ಉಪ್ಪು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಸ್ವಾಧೀನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

2. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಲೀಚ್ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ. (ಇದು ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಅವಶೇಷಗಳು ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ)

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಲೀಚ್ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ : ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ತರಕಾರಿ/ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿಡಿ. ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಟೊಮೋಟೋ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಸಾಲಾ/ಮಸಾಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ತರಕಾರಿಗಳು/ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಬರುವ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಬಾರದು.

3. ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ (ಲಿಗ್ನಾನ್, ಒಮೆಗಾ-3 ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ-6 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ)

ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಒಮೆಗಾ 3 ಅಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು, ಒಮೆಗಾ 6 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಮತ್ತು ಗಣನೀಯ ಮಟ್ಟದ ಲಿಗನಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಮತ್ತು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಉಸಿರಾಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಲಿಗನಿನ್‌ಗಳು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳ ಒಂದು ಚಮಚ, ಅಂದರೆ 15 ಗ್ರಾಂ, 45 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ 6 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜಗಳು ಅಥವಾ 1 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಸಾಲ್ಮನ್ ಮೀನುಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ . ಅಗಸೆ ಪಾನೀಯಕ್ಕೆ 1 ಚಮಚ ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೆಸ್ಡ್ ಫ್ಲಾಕ್ಸ್ ಸೀಡ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ - ತಯಾರಿಕೆಯ 15 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಗಸೆ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದರೆ ಅಗಸೆ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಶರೀರ ಉಷ್ಣ (ಹೀಟ್) ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಹುರಿಯಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಶೇಖರಿಸಬೇಡಿ, ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಪುಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ತಾಜಾ ಅಗಸೆ ಪಾನೀಯವನ್ನು 15 ನಿಮಿಷದ ಒಳಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ನಂತರದ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಾರದು.

ಅಗಸೆ ಪಾನೀಯದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳು - 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ (15 ಗ್ರಾಂ), ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೆಸ್ಡ್ ಫ್ಲಾಕ್ಸ್ ಸೀಡ್ ಆಯಿಲ್ - 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ (15 ಗ್ರಾಂ), ಮೊಸರು - 100 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

- ಸಣ್ಣ ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ಅಥವಾ ಕಾಫಿ ಗ್ರೈಂಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ.
- ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್‌ನ ಮಧ್ಯಮ ಜಾರ್‌ನಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಮಂಥನ ನೀಡಿ -
 1. ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಪುಡಿ
 2. ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೆಸ್ಡ್ ಫ್ಲಾಕ್ಸ್ ಸೀಡ್ ಆಯಿಲ್
 3. ಮೊಸರು / ಯೋಗರ್ಟ್
- ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಹದಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದಿಸಲು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

4. ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ರಸ (ಇದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳು, ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿನ ಸ್ಟೆನೋಸಿಸ್ ಅನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ)

ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ B6 ತುಂಬಿದೆ. ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ರುಚಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಯ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಹಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸೋಂಕು, ಎದೆಯುರಿ, ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮತ್ತು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಸ್ನಾಯು ಟೋನ್ ಅನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಲ್ಲುಗಳಂತಹ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಕೇನಿಯಸ್ ನಿಕ್ಷೇಪಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪಾಕವಿಧಾನ - ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ಹೊರ ಪದರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ದಿಂಡನ್ನು ದುಂಡಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ನಂತರ, ಒಳಗಿನ ನಾರುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಡಿ (ಒಳಗಿನ ನಾರುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ), ರಸ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಬಹುದು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪಲ್ಯ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು, ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗಿಗಳು ಪೊಟ್ಯಾಶ್ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬೇಕು.



5. ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿ ರಸ (ಈ ಜ್ಯೂಸ್ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಳುಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ)

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

ಪದಾರ್ಥಗಳು - ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರಟ್, ಎಲೆಕೋಸು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಸೆಲರಿ ಅಥವಾ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಎಲೆಗಳು, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಅನಾನಸ್ ಅಥವಾ ಸೇಬು ಹಣ್ಣು

ತಯಾರಿ - ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ರಸವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಜ್ಯೂಸ್ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾಕ್ಟರ್ ಅಥವಾ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಯಾವುದೇ ಇತರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ



6. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೂಪ್ (ಇದು ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ ಔಷಧವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ)

ಈ ಸೂಪ್ ನೀರಿನ ಮಾತ್ರೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳಂತೆಯೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಮನಿಸಿ - ಈ ಸೂಪ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಮ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಮ್ ಮಟ್ಟಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಬಾರದು.

ಪದಾರ್ಥಗಳು - ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಎಲೆಗಳು - 30 ಗ್ರಾಂ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ - 1 - 2 ಎಳಸು, ಶುಂಠಿ - 5 ಗ್ರಾಂ, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ - 1, ಈರುಳ್ಳಿ - ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ; ಸುಮಾರು ಸೂಪ್‌ನ 5% ರಷ್ಟು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ - ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ; ಸುಮಾರು ಸೂಪ್‌ನ 5% ರಷ್ಟು, ನೀರು - ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ

ತಯಾರಿ - ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ, ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ (10 ನಿಮಿಷ)



7. ನುಗ್ಗಿಸೊಪ್ಪು ಸೂಪ್ (ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಶ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ: ಈ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಉತ್ಪರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಕೋಶಗಳನ್ನು ಹಾನಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಮೊರಿಂಗಾ ಕೂಡ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಹುಶಃ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ತಿಳಿದಿದೆ).

ಪದಾರ್ಥಗಳು - ನುಗ್ಗಿಸೊಪ್ಪು ಎಲೆಗಳು -250 ಗ್ರಾಂ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಎಲೆಗಳು -30 ಗ್ರಾಂ, ಕಪ್ಪು ಮೆಣಸು -4, ಟೊಮೆಟೊ -1, ಈರುಳ್ಳಿ -1, ನೀರು -1 ಲೀಟರ್, ಶುಂಠಿ -5 ಗ್ರಾಂ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ -1-2 ಎಳಸು, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ -1, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು -1, ತುಪ್ಪು -1/2 ಟೀ ಚಮಚ.



ತಯಾರಿ - ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು 10 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ; ಅದರ ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್-ಬ್ಲೆಂಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.

- ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೂಪಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಕಿಡ್ನಿ, ಹೃದಯ, ಲಿವರ್ ಹಾಗೂ ಪ್ಯಾಲಿಸಿಸ್ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಿಗಳು ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಗ್ರಾಂಗೆಂತೆ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

8. ಲಕ್ಷಣಫಲ ಎಲೆ (ಇದು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆ, ಜಠರಗರುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ) ನಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕಗಳೊಂದಿಗೆ 2.5 ಗ್ರಾಂ (1/2 ಟೀಚಮಚ) ಸೇರಿಸಿ ಅಥವಾ ಅಗಸೆ ಪಾನೀಯದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

9. ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಮಾತ್ರ (ಇದು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಕರ್ಕೂಮಿನ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ; ಇದರ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು)

ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಮಾತ್ರಗಳು ರುಚಿಗೆ ಕಟುವಾಗಿವೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯ ಬೇಕಾಗುವ.

ಪದಾರ್ಥಗಳು - ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ - 1/2 ಟೀಚಮಚ, ಪೆಪ್ಪರ್ ಪೌಡರ್ - 1 ಪಿಂಚ್, ನೀರು - ಕೆಲವು ಹನಿಗಳು

ತಯಾರಿ - ಸಣ್ಣ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ಅನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಮುಲಾಮು:

ಅರಿಶಿನಪುಡಿ - 1 ಟೀಬಲ್ ಚಮಚ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ - 1 ಚಿಟಿಕೆ, ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ - ಕೆಲವು ಹನಿಗಳು
ಇದನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿರಿ. ಇದನ್ನು ಕೋಣೆಯ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.

10. ಬೇವು ಮತ್ತು ಅರಳಿ/ಅಶ್ವಥ ಎಲೆಯ ಸಾರ

ಪದಾರ್ಥಗಳು - ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು - 8 ಎಲೆಗಳು, ಅರಳಿ/ಅಶ್ವಥ ಎಲೆಗಳು - 3-4 ಸಣ್ಣ ಎಲೆಗಳು

ತಯಾರಿ -

ಎಲ್ಲಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಿಂದ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಮತ್ತು 15 ಮಿಲಿ ದ್ರವವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ

11. ಗಂಜಿ ಅನ್ನ

ಗಂಜಿ ಅನ್ನ ಇದು ಪ್ರೀ-ಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ, ಇದು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-12 ಮತ್ತು ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲು ನಾವು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು - ಬೇಯಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ - 250 ಗ್ರಾಂ, ಮಜ್ಜಿಗೆ -1 ಚಮಚ
ತಯಾರಿ - ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೋಣೆಯ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಹುದುಗಿಸಿದ ಅನ್ನ ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.



12. ಎಣ್ಣೆಯಿಲ್ಲದ ಮೀನು (ಇದು ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಶಗಳ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.)

ಪದಾರ್ಥಗಳು - ಮೀನು - 1 ಕೆಜಿ, ಶುಂಠಿ - 1.5 ಇಂಚಿನ ತುಂಡು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ - 1 ಪೂರ್ಣ ಪಾಡ್ (ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ತುಂಡುಗಳು), ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ - 3, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು - 1 ಮುಷ್ಟಿ, ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳು - ಅರ್ಧ ಮುಷ್ಟಿ, ನಿಂಬೆ ರಸ / ಟೊಮ್ಯಾಟೊ - ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ

ತಯಾರಿ - ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ.

- ಈ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಮತ್ತು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮ್ಯಾರಿನೇಟ್ ಮಾಡಿ ಇದನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು -

ವಿಧಾನ 1 - ಮೀನನ್ನು 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಸಾರನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು

ವಿಧಾನ 2 - ಮ್ಯಾರಿನೇಡ್ ಮೀನನ್ನು ತವಾ ಅಥವಾ ಗ್ರಿಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.

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



13. ಎಣ್ಣೆಯಿಲ್ಲದ ಅಣಬೆ (ಮಶ್ರೂಮ್)

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

ತಯಾರಿ -

ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ.

- ಈ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಅಣಬೆ (ಮಶ್ರೂಮ್) ತುಂಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಮತ್ತು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮ್ಯಾರಿನೇಟ್ ಮಾಡಿ

ಇದನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು -

ವಿಧಾನ 1 -

- 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷದ ವರೆಗೆ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ವಿಧಾನ 2-

- ಮ್ಯಾರಿನೇಟ್ ಅಣಬೆ (ಮಶ್ರೂಮ್) ಅನ್ನು ತವಾ ಅಥವಾ ಗ್ರಿಡಲ್ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.

- ಎರಡು ಸ್ಪೂನ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಣಬೆ (ಮಶ್ರೂಮ್) ಒಂದು ಚಮಚದಿಂದ ಒತ್ತುವ ಮೂಲಕ ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷದ ವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.



14. ಕೋಳಿ ಸಾರು:

ಪದಾರ್ಥಗಳು -

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

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು - 2 ಚಮಚ (ಕತ್ತರಿಸಿದ), ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳು - 1 ಚಮಚ (ಕತ್ತರಿಸಿದ),

ಟೊಮೆಟೊ - 1 (ಕತ್ತರಿಸಿದ), ಪೆಪ್ಪರ್ ಪೌಡರ್ - 1/2 ಟೀಚಮಚ, ಗರಂ ಮಸಾಲಾ - 1/2 ಟೀಚಮಚ

ತಯಾರಿ -

ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬ್ಲೆಂಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ, ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ.

- ಈ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಚಿಕನ್ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಮತ್ತು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮ್ಯಾರಿನೇಟ್ ಮಾಡಿ.

ಇದನ್ನು ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು -

ವಿಧಾನ 1 -

- ಮ್ಯಾರಿನೇಟ್ ಚಿಕನ್ ಅನ್ನು ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಬೇಡಿ.

- ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೀಟಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. (ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಇದನ್ನು 20 ರಿಂದ 25 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ).

- ಉರಿಯನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಆರಲು ಬಿಡಿ.

ವಿಧಾನ 2 -

- ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕನ್ ಅನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಡಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ .

- ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸಲು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.



15. ತರಕಾರಿ ಸಾರು

ಪದಾರ್ಥಗಳು -

ಲೀಚ್ಡ್ ತರಕಾರಿಗಳು ಅಥವಾ ಸೊಪ್ಪುಗಳು 60%ರಷ್ಟು ಮತ್ತು 5%ರಷ್ಟು ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಕಾಳುಗಳು (ತೊಗರಿ ಬಿಟ್ಟು) - ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ (ಹಸಿ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ), ಈರುಳ್ಳಿ - 1, ಟೊಮೆಟೊ - 1, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು - 1 ಟೀ ಚಮಚ ಹಚ್ಚಿದ್ದು, ಪುದೀನ - 1 ಟೀ ಚಮಚ ಹಚ್ಚಿದ್ದು, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ - 3, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ - 1/4 ಟೀ ಚಮಚ, ಸಾಂಬಾರುಪುಡಿ / ಗರಂ ಮಸಾಲಾ - ರುಚಿಗೆ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ - 1/4 ಟೀಚಮಚ, ನೀರು - 400 ಮಿಲಿ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳ 2/3 ರಷ್ಟು.

ತಯಾರಿ -

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



16. ಧಾನ್ಯಗಳು ಸೂಪರ್ ಆಹಾರ (ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್)

ಪದಾರ್ಥಗಳು -

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

ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿ - 30% ಕ್ಷಿಂತ ಕಡಿಮೆ, ಲೀಚ್ಡ್ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಸೊಪ್ಪುಗಳು 60% ಹಾಗೂ 5%ರಷ್ಟು ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಕಾಳುಗಳು, (ತೊಗರಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ) - 60% ಕ್ಷಿಂತ ಹೆಚ್ಚು (ಹಸಿ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ), ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ

- 1, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪೇಸ್ಟ್ - 1 ಟೀಸ್ಪೂನ್, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ - 3, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ - 1 ಚಮಚ, ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳ ಪೇಸ್ಟ್ - 1 ಚಮಚ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಪಾಕವಿಧಾನದ 5% ಕ್ಷಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು - 8-10 ಎಲೆಗಳು, ಗರಂ ಮಸಾಲಾ
- ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ - 1/4 ಟೀಚಮಚ, ಟೊಮಾಟೊ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಈರುಳ್ಳಿ

ತಯಾರಿ -

- ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಅನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 3-4 ಸೀಟಿಗಳು ಅಥವಾ ಕಿಚಿಡಿ ಬೇಯಿಸುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ .(ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಇದನ್ನು 20 ರಿಂದ 25 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ).



17. ಸೂಪರ್ ಸಲಾಡ್: (ಕಿಡ್ನಿ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಮತ್ತು ತೂಕ ಕಡಿತ)

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ (ಡಯಾಬಿಟೀಸ್) ಇಂದ ಕಿಡ್ನಿ ವೈಫಲ್ಯವಾಗಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಕಡಿತ ಬಯಸುವವರಿಗಾಗಿ.

ಪದಾರ್ಥಗಳು - ಕುಂಬಳಕಾಯಿ - ತುರಿದಿದ್ದು 50 ಗ್ರಾಂ, ಹಿರೇಕಾಯಿ - ತುರಿದಿದ್ದು 50 ಗ್ರಾಂ, ಸೋರೆಕಾಯಿ - ತುರಿದಿದ್ದು 50 ಗ್ರಾಂ, ಬೇಬಿ ಕಾರ್ನ್ - 50 ಗ್ರಾಂ, ಗೋಡಂಬಿ - 25 ರಿಂದ 50 ಗ್ರಾಂ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು - ಹಚ್ಚಿದ್ದು (20 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ), ಪಪ್ಪಾಯ - 100 ಗ್ರಾಂ ಹಚ್ಚಿದ್ದು

ತಯಾರಿ- ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಲೀಚ್ ಮಾಡಬೇಕು ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದ ಬೇಬಿಕಾರ್ನ್ ಚೂರುಗಳು, ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಹಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಹಾಗೂ ಪಪ್ಪಾಯ ಹಣ್ಣು ಸೇರಿಸಿ ಸಲಾಡ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ತೂಕದಲ್ಲಿ ಕಡಿತ ಬಯಸುವವರು ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ಬದಲಾಗಿ ತಪ್ಪದೇ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗಿಗಳು ಪೊಟ್ಯಾಶ್ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.



18. ಮಸಾಲೆ ಕಷಾಯ - ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಕೋವಿಡ್, ಟಿ.ಬಿ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ

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

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು -

- ಕರಿಮೆಣಸು - 4ಕಾಳು, ಶುಂಠಿ - 1/2 ಅಂಗುಲ, ಲವಂಗ - 2, ಬೆಲ್ಲ - 1 ಟೀ ಚಮಚ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ - 3 ರಿಂದ 4 ಕಾಳು, ಏಲಕ್ಕಿ - 1, ನೀರು - 250 ಎಂಎಲ್



ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ -

ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು) ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ 4 ರಿಂದ 5 ಬಾರಿ ಟೀ ತರಹ (SIP) ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿ.

19. ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು -

ಒಂದು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು -

ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ 1/2 ಭಾಗ, 100 ಮಿಲಿ ನೀರು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ -

ಒಂದು ಲೋಟ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಮತ್ತು 50ಮಿಲಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರೆಯಿರಿ. ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಸೋಸಿರಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದಲೂ ಸೋಸಬಹುದು. ಎರಡನೇ ಬಾರಿಗೆ ಅದೇ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು 50ಮಿಲಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಅರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಸೋಸಿರಿ, ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಒಣಹಣ್ಣು (ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್ - ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾ, ಅಂಜೂರ, ಕರ್ಜೂರ ಇತ್ಯಾದಿ) ಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಈ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾನೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



20. ಬಸ್ಸಾರು ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಲ್ಯಗಳು -

ಪದಾರ್ಥಗಳು -

1. ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸಹಿತ ಯಾವುದೇ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳು 95% ರಷ್ಟು
2. ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಕಾಳುಗಳು 5% ರಷ್ಟು (ತೊಗರಿ ಮತ್ತು ಹುರಳಿಕಾಳು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)

ತಯಾರಿ -

ಮೊದಲು ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸಹಿತ ಯಾವುದೇ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಬೇಳೆ/ಕಾಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಹಚ್ಚಿದ ಟೊಮೋಟೊ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಮತ್ತು ಇತರೆ ಮಸಾಲೆಗಳು ಸೇರಿಸಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕದೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ನೀರನ್ನು ಬಸಿಯಿರಿ. ಈ ಬಸಿದ ನೀರನ್ನು ಬಸ್ಸಾರು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮನೆಯವರು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಬಸಿದುಕೊಂಡಿರುವ ತರಕಾರಿಸೊಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಅರ್ಧ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವಿನೊಂದಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸದೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗಿಗಳು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಪಲ್ಯವನ್ನು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು 01 ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಉದರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಹುದು ಹಾಗೆಯೇ ಇದೇ ಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಾರನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಸ್ಸಾರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

21. ಮುದ್ದೆ -

ಪದಾರ್ಥಗಳು -

1. ಅಕ್ಕಿ ನುಚ್ಚು
2. ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು
3. ಜೋಳದಹಿಟ್ಟು

ತಯಾರಿ -

ಮೊದಲು ಅಕ್ಕಿನುಚ್ಚನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೀಡುವಾಗ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು.

22. ನೆನೆಸಿದ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ -

ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು/ತೂಕ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು

a. ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ - 3 ಚಮಚ ನೆನೆಸಿದ ಕಡಲೆಕಾಯಿಬೀಜ, ಎರಡು ನೆನೆಸಿದ ಖರ್ಜೂರ ಮತ್ತು ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು.

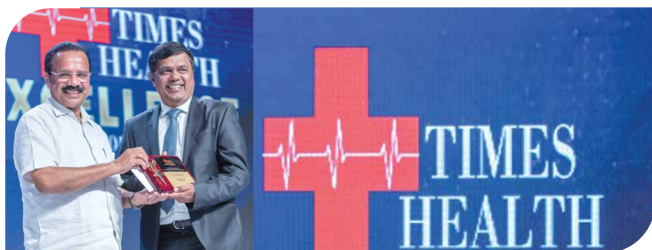
b. ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಉಪಹಾರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.



ಅಧ್ಯಾಯ 6

ಪದೆ ಪದೇ ಕೇಳಲಾಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ಸ್ ಜೊತೆಗೆ ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದೇ?
ಹೌದು, ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಪೂರಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
2. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ಸ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿವೆಯೇ? ಇದು ಯಾವುದೇ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಲೋಹಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯೇ?
ಮಿರಾಕಲ್ ಪಾನೀಯಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಯಾವುದೇ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಲೋಹಗಳು ಅಥವಾ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಿರಾಕಲ್ ಪಾನೀಯಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಓದಿ, ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಸಚಿವಾಲಯ (FSSAI) ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ .
3. ಯಾವ ರೀತಿಯ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು?
ಹಸಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ, ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲಿಯಂ ಇರುವುದರಿಂದ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸೇರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಲೀಚ್ ಮಾಡಬೇಕು.
4. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು?
ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೀಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಂತಹ ಪೊಟ್ಟಿಸಿಯಂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಧೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗಿಗಳು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
5. ಸಿಕೆಡಿ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?
ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿ, ಇದು ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಕ್ರಿಯೇಟಿನ್ ಮಟ್ಟಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆಯು ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಂಬಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಾರದು.
6. ಡಯಟ್ ಅನುಸರಿಸುವಾಗ ನಾವು ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸಬಹುದೇ?
ಇದು ನಂಬಲಾಗದಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದಿನದಲ್ಲಿ 1 ಟೀ ಚಮಚ ಕ್ಷಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು ಎಂದು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
7. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು?
ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ 5 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾದ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಊಟದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
8. ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಅನುಮತಿಸಬಹುದೇ?
ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾದ ಪಾಕವಿಧಾನದ ಪ್ರಕಾರ ತಯಾರಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ರೀನಲ್ ಡಯಟ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾದ ಪಾಕವಿಧಾನದ ಪ್ರಕಾರ ತಯಾರಿಸಿದಾಗ ಡಿ-ಸ್ಟ್ರಿನ್ ಚಿಕನ್ ಅನ್ನು ಸಹ ಸೇವಿಸಬಹುದು
9. ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ?
ಹೌದು, ಮಸಾಲೆಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದ ಫೈಟೋಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.
10. ನಾವು ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳನ್ನು (ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆ) ಬಳಸಬಹುದೇ?
ಇಲ್ಲ, ಇದನ್ನು ತಡ್ಡದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬಹುದು (ಆಹಾರ ಹದಗೊಳಿಸುವಿಕೆ) ಮತ್ತು ಅದು ಕೂಡ ಸೀಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ.
11. ಎಷ್ಟು ನೀರು ಸೇವಿಸಬಹುದು?
ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರು (ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು) ಎಡಿಮಾ ನೀರಿನ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ 1 ಲೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. (ಯಕೃತ್ತು, ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಶೇಖರಣೆ) ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಆಹಾರವು ಅಪಧಮನಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.



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 for Steel Mr. Faggan Singh Kulaste in New Delhi State





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

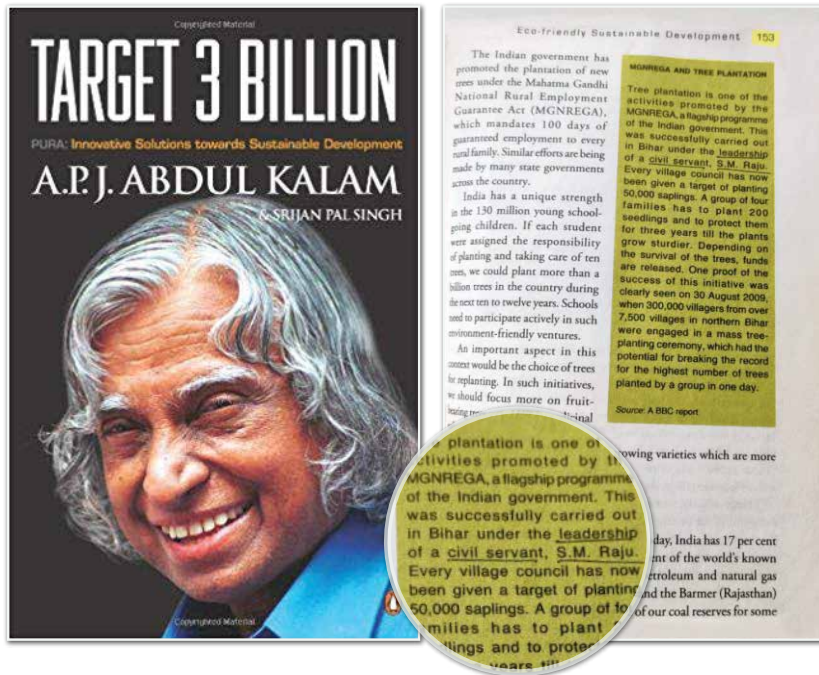
With Hollywood Actor Mr. Richard Gere during the Development of Mahabodhi Temple and Persuasion of World Heritage Monument (Bodh Gaya)



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)

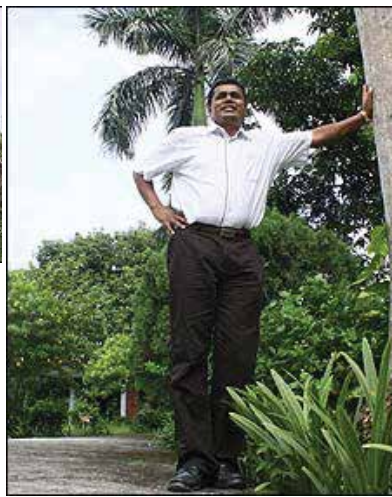




Honourable ex-president of India Dr APJ Abdul Kalam wrote in his book Target 3 billion on Dr . SM Raju' s innovative work in tree plantation

Late honourable Ex President Dr. A.PJ 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



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

Sulthanpet 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

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.

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

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

Forbes

INDIA
MARCH 2020



ಅಧ್ಯಾಯ 7

ಧ್ವನಿ ಹಾಗೂ ದೃಶ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು
ಪಾಕವಿಧಾನದೊಂದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು



ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳು



ಮೆದುಳಿನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್



ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು
ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಟೈಟಿಸ್



ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧ



ಜಠರಗುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆ



ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು
ಬಂಜಿತನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ



ಹೃದಯ ರೋಗ



ರೋಗ ನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು



ಕಿಡ್ನಿ(ಮೂತ್ರಪಿಂಡ)



ಲಿವರ್(ಯಕೃತ್ತು)



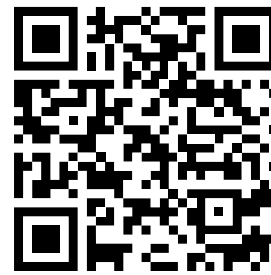
ಪುರುಷರ ಬಂಜಿತನ



ಪಲ್ಮನರಿ



ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿ/
ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್/ಲಿಪೋಮಾ




ಇತರೆ


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

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

गिरिराज सिंह
GIRIRAJ SINGH



सत्यमेव जयते



एक कदम स्वच्छता की ओर

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, 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।

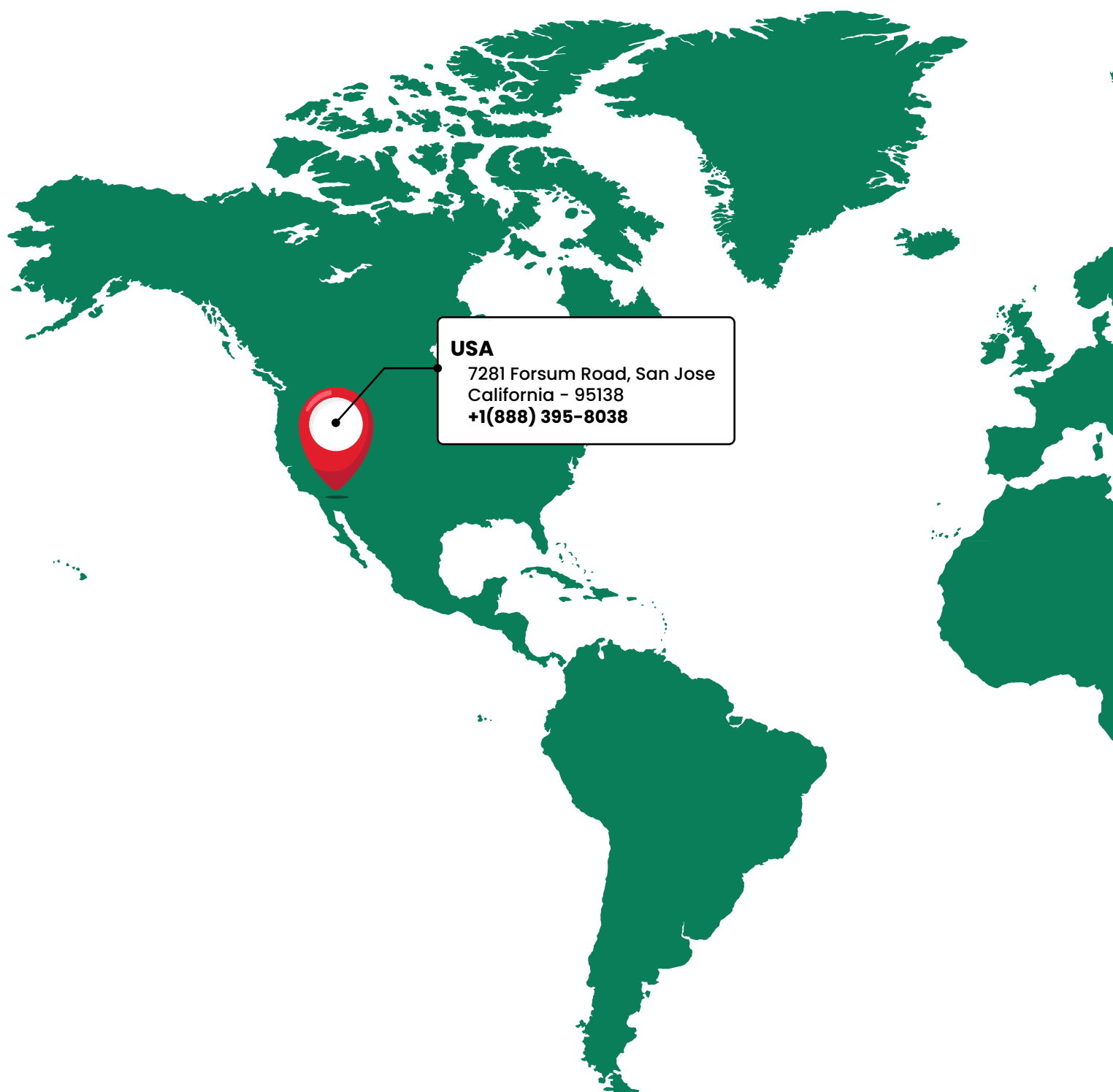
श्री राजू योग्य प्रशासनिक पदाधिकारी होने के साथ-साथ वैज्ञानिक क्षमता से भी धनी हैं और मानव मात्र की उन्नत जीवन शैली के लिए लगातार प्रयासरत हैं।

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


(गिरिराज सिंह)

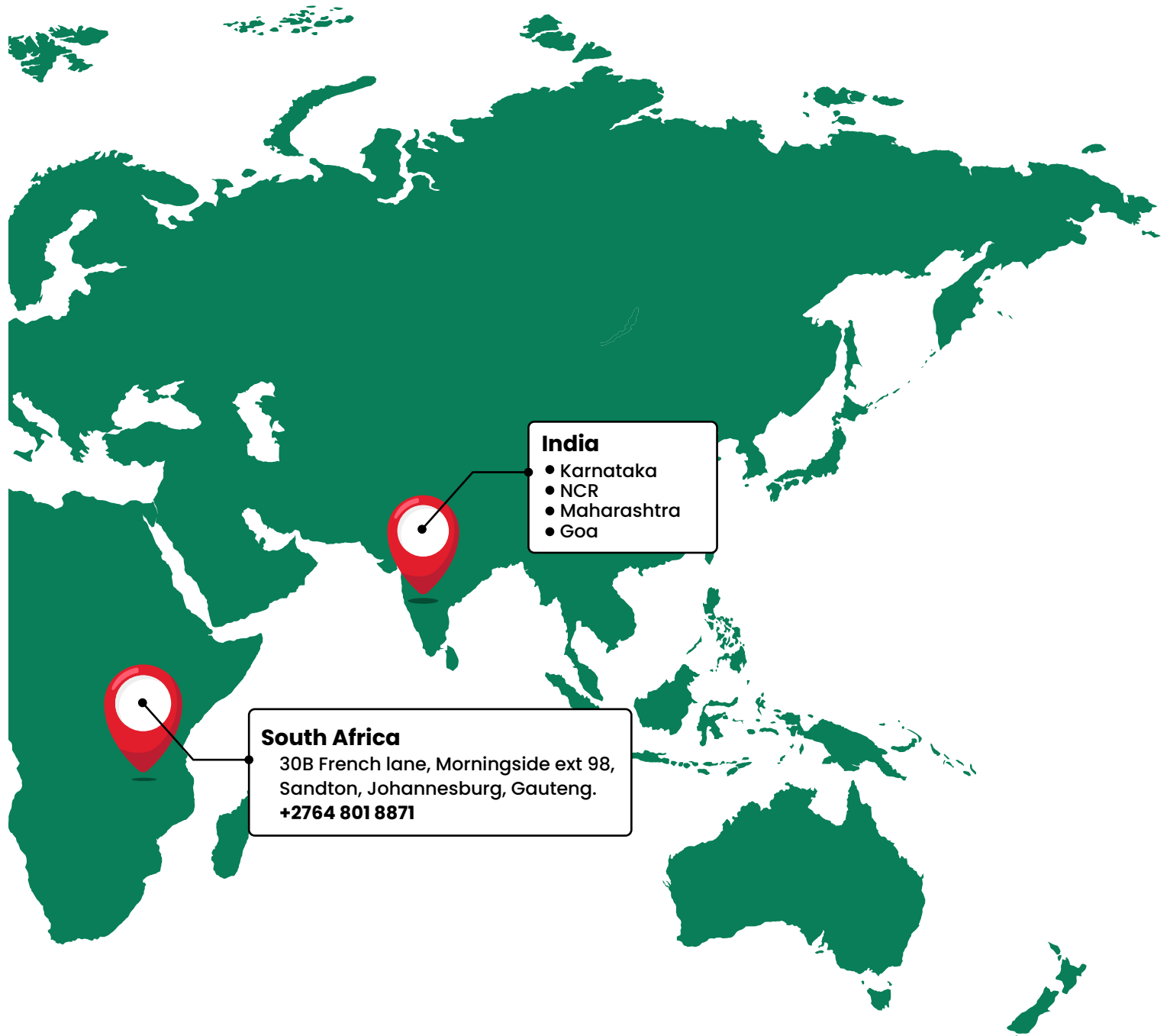
कमरा नं. 133, उद्योग भवन, नई दिल्ली-110011, दूरभाष: 011-23063836, 23063826
Room No. 133, Udyog Bhawan, New Delhi-110011, Ph. : 011-23063836, 23063826

Our Global



Miracle drinks – Neo Ayurveda is now available Internationally.

Presence



India

- Karnataka
- NCR
- Maharashtra
- Goa

South Africa

30B French lane, Morningside ext 98,
Sandton, Johannesburg, Gauteng.
+2764 801 8871



For Business enquiry
scan QR Code

Our Clinics in Karnataka

1 Bengaluru

- **RT 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

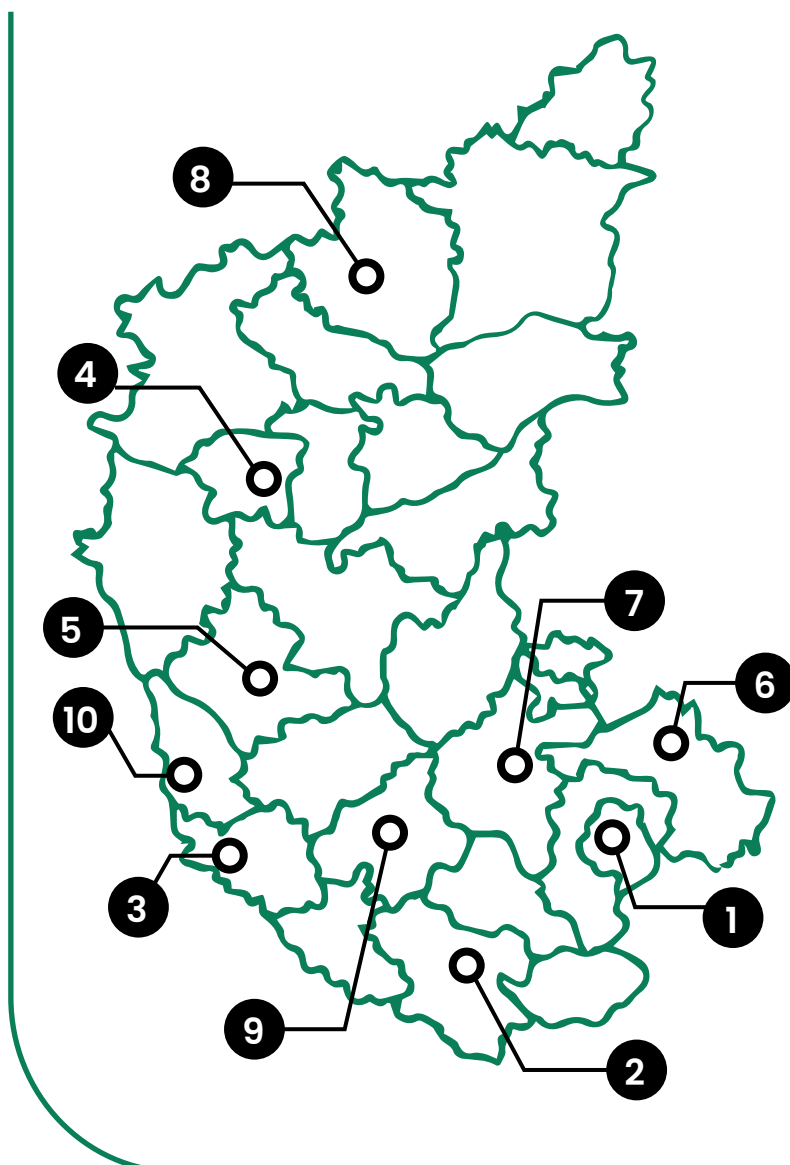
- Miracle Drinks, 4th Cross main road Thilak nagar, Opp- Vishveshwarayya CO. Operative Bank Shivmogga - 577201
Ph No: 0818-2470461 / 98453 11354

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
Be Healthy Again



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
devanhalli 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/KA/DI/5

MRP: 40.00 INR

For USA:

+1-408-333-3507

For South Africa:

+2764 801 8871

Call us:

080-6904 3800
0120-3619660