



VedElixir®

VedElixir

Elixir for Life



PROTECT THE TREE, AND THE TREE WILL PROTECT YOU
VRUKSHO RAKSHITAH! RAKSHITAH!



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

भोजन ही औषधि है
असाध्य रोग के लिए
मानकीकृत उपचार प्रोटोकॉल

उत्प्रेरण द्वारा निष्क्रिय अंगों के लिए कोशिका पुनर्जनन थेरेपी
वेदएलिविसर 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

वेदएलिकिसर 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 यौगिकों 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 प्रोफ़ाइल	1-2
अध्याय 1 – कोशिका पुनर्जनन	3-10
1. आविष्कार	3
2. वर्तमान चिकित्सा विज्ञान में लाइलाज बीमारियों या विकारों को ठीक करने में असमर्थता के कारण	3-4
3. डिसफंक्शनल अंगों के लिए से पुनर्जनन चिकित्सा	4
4. आयुर्वेद क्या है – जीवन का ज्ञान	5-6
5. नियो आयुर्वेद का क्या अर्थ है? नियो आयुर्वेद क विशिष्टथा विक्या है?	6-7
6. नियो आयुर्वेद उपचार के सफलता दर	7
7. जीवन के लिए अमृत – वेदएलिक्सर पेय स्वास्थ्य अनुपूरक	7-8
8. वेदएलिक्सर कैसे काम करता है?	8
9. क्रोनिक किडनी रोग और अन्य बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए महत्वपूर्ण जानकारी	8-9
10. क्या वेदएलिक्सर branded दवा, लोपैथिक दवा के अनुकूल है?	9
11. शीघ्र स्वस्थ होने के लिए उपचार के दौरान सिंथेटिक दवाओं से बचना चाहिए	9
12. मधुमेह दवा – इंसुलिन एवं टैबलेट कैसे चोड सकता है?	9-10
13. ब्लड प्रेशर	10
14. थायरॉइड	10
अध्याय 2 – उपभोग मार्गदर्शिका	11-14
अध्याय 3 – विभिन्न रोगों के लिए उपचार प्रोटोकॉल	15-16
अध्याय 4 – भोजन ही औषधि है (आहार – पद्धति)	17-25
1. रोगों की रोकथाम के लिए आहार पद्धति	17
2. किडनी आहार पद्धति	18
a. किडनी के रोग	18
b. प्रोटीन रिसाव	18
c. पेनक्रियाटाइटिस	18
d. लिवर सिरोसिस	18
e. डी.वी.टी	18
f. हार्ट डिजिज	18
g. क्या कोई असाध्य रोग है	18
3. मधुमेह आहार पद्धति	19
a. अनियंत्रित मधुमेह	19
b. मधुमेह संबंधी रेटिनोपैथी	19
c. मधुमेही न्यूरोपैथी	19
d. मधुमेह संबंधी अल्सर	19
4. विशेष आहार – पद्धति	20
a. कष्टार्तव	20

b. पॉलीसिस्टिक ओवेरियन रोग	20
c. थाइरोइड	20
d. सर्विकल स्पॉन्डिलाइसिस	20
e. पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस	20
f. ऑस्टियोपोरोसिस	20
g. एल4-एल5 गैप	20
h. सि 4 – सि 5 गैप	20
i. डिस्क उभार	20
j. वज़न घटाना	20
k. अनियंत्रित रक्तचाप/उच्च रक्तचाप	20
l. कब्ज़	20
m. कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स	20
n. और किसी भी प्रकार की गैर पुरानी बीमारियाँ	20
5. सुपर डाइट	21
a. ब्रेन स्ट्रोक/लकवा/पार्किंसंस/कोई तंत्रिका संबंधी विकार/वर्टिगो	21
b. क्रोनिक सिरदर्द	21
c. माइग्रेन	21
d. कॉर्टेक्स कैल्सीफिकेशन	21
e. क्रोनिक एसिडिटी	21
f. कब्ज़	21
g. आई बी एस/अल्सरेटिव कोलाइटिस/क्रोहन रोग	21
h. बवासीर (बवासीर)	21
i. अग्नाशयशोथ	21
j. पुरानी शारीरिक खुजली, लिपोमा, घाव का फटना, कोई भी त्वचा विकार/सोरायसिस...	21
k. पित्ताशय पत्थर और कडनी के रोग	21
l. फुफ्फुसीय विकार, अस्थमा	21
m. गर्भाशय फाइब्रॉएड	21
6. किसी भी प्रकार के कैंसर के लिए आहार...	22
a. कैंसर उपचार के बाद के रोगीयों और रोकथाम के लिए आहार	22-23
b. कैंसर रोगीयों के लिए आहार जिन पर पारंपरिक इलज असर नहीं कर रहा है (बंदर आहार -डवदामल क्पमज)	24
अध्याय 5— स्वस्थ भोजन और व्यंजन.	25
1. किडनी रोगियों के लिए भोजन तैयार करने के बुनियादी नियम (रोगी के ठीक होने तक पूरे परिवार के सदस्यों को यह भोजन अपनाना चाहिए)	25
2. सब्जियों का निक्षालन(Leaching)कैसे करें	25
3. अलसी का पेय	26
4. केले के तने का रस	26
5. कच्ची सब्जी का रस	26

6. घनिये की पत्ती का सूप	26
7. मोरिंगा सूप	27
8. हल्दी पाउडर टेबलेट और मुलाम (cream)	27
9. नीम और पीपल का अर्क	28
10. किण्वित चावल	28
11. तेल रहित मछली	28
12. तेल रहित मशरूम	29
13. चिकन करी	29
14.सब्जी करी	30
15.अनाज सुपरफूड	30
16. सुपर सलाद	31
17. मसाला पेय	31
18.नारियल का दूध	32
19. भीगी हुई मूंगफली का पेस्ट	32
20. कैंसर रोगियों और मोटापे के ग्रस्त व्यक्तियों के लिए सुपर ड्राई फ्रुट्स और फल	32

अध्याय 6 – अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

33

आविष्कारक प्रोफाइल



Inventor Profile

डॉ. एस.एम. राजू आईएस (Rtd.)

डॉ. एस.एम. राजू हाल ही में सेवानिवृत्त भारतीय प्रशासनिक सेवा (आईएस) 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।

उन्होंने 1982 में कृषि विज्ञान विश्वविद्यालय बंगलुरु 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। रूमेटॉइड 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 ड्रिक्स 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।

अध्याय 1

कोशिका पुनर्जनन

1. आविष्कार

डॉ. एस.एम. राजू 1973 से 1982 तक रूमेटॉइड आर्थराइटिस से पीड़ित रहे, जिसके कारण उन्हें एंटीबायोटिक इंजेक्शन पेनीड्यूर दिया गया (शुरुआती खुराक 6 लाख यूनिट (600,000 यूनिट) थी, – 1981 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 पेनीड्यूर 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.वर्तमान चिकित्सा विज्ञान में लाइलाज बीमारियों या विकारों को ठीक करने में

असमर्थता के कारण:

α. अंगों की जटिलता और पारस्परिक निर्भरता: मानव शरीर में 80 से अधिक अंग होते हैं, जिनमें से प्रत्येक की अपनी विशिष्ट भूमिकाएं और जिम्मेदारियां होती हैं। इन अंगों को प्रभावी ढंग से काम करने के लिए विशिष्ट पोषक तत्वों, हार्मोनों और ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है, और वे एक दूसरे पर निर्भर होते हैं। जब एक अंग ठीक से काम नहीं करता, तो इसका प्रभाव अन्य अंगों पर भी पड़ सकता है। वर्तमान चिकित्सा विज्ञान अक्सर यह

पता लगाने में संघर्ष करता है कि कौन से अंग खराब हो रहे हैं और कौन से हार्मोन की कमी है, जिससे प्रणालीगत विफलताएं होती हैं। उदाहरण के लिए, धमनी रुकावटों के मामलों में, रक्त प्रवाह सुनिश्चित करने के लिए स्टेंट लगाने के बाद भी रुकावटें बनी रह सकती हैं, और रोगियों को कई स्टेंट की आवश्यकता हो सकती है बिना अंजाइना के मूल कारण का समाधान किए। यह इंगित करता है कि कई अंग प्रभावी रक्त परिसंचरण बनाए रखने और एथेरोस्क्लेरोसिस को रोकने के लिए पोषण और आवश्यक हार्मोनों की कमी के कारण ठीक से काम नहीं कर रहे हैं। इन समस्याओं का समाधान करने के लिए अज्ञात अल्पपोषित अंगों की पहचान करना और उन्हें पोषित करना आवश्यक है ताकि वे विशिष्ट हार्मोन उत्पन्न कर सकें, जिससे विकृत अंगों को ठीक किया जा सके और एथेरोस्क्लेरोसिस जैसी स्थितियों को रोका जा सके। यह अवधारणा अन्य दीर्घकालिक स्थितियों जैसे कि क्रोनिक किडनी रोग, लिवर सिरोसिस, पैक्रिएटाइटिस, और वैरिकोज वेन्स पर भी लागू होती है।

b. अंगों के कार्य और आवश्यकताओं की पहचान: यदि चिकित्सा विज्ञान सभी अंगों की भूमिकाओं और जिम्मेदारियों के साथ-साथ उनके पोषक तत्वों और हार्मोनों की आवश्यकताओं को प्रभावी ढंग से पहचान सके, तो पूरे शरीर को बिना जटिलताओं के ठीक किया जा सकता है। वर्तमान चिकित्सा विज्ञान की लिवर सिरोसिस, पैक्रिएटाइटिस, क्रोनिक किडनी रोग, डाइलेटेड कार्डियोमायोपैथी, और वैरिकोज वेन्स जैसी लाइलाज बीमारियों को ठीक करने में असमर्थता इन कारकों की व्यापक समझ और पहचान की कमी के कारण है।

3. डिसफंक्शनल अंगों के लिए सेल पुनर्जनन चिकित्सा

a. अल्पपोषित अंगों का पोषण: यह पुस्तक प्रीबायोटिक और प्रोबायोटिक सिद्धांतों के माध्यम से अल्पपोषित अंगों को पोषण देने की अवधारणा पर विस्तार से बताती है। एक प्रमुख बीमारी या विकार को संबोधित करके, पूरे शरीर को इन अज्ञात अंगों को पोषण प्रदान करके ठीक किया जा सकता है। इस दृष्टिकोण से सही हार्मोन उत्पादन, पोषक तत्वों की आपूर्ति और ऑक्सीजनेशन सुनिश्चित होता है। डिसफंक्शनल अंगों में कोशिकीय स्तर पर केशिकाओं और माइक्रो-केशिकाओं को उत्तेजित करने से लाभकारी आंत माइक्रोब्स का प्रभावी पुनर्जनन हो सकता है। यह पुनर्जनन आवश्यक एंजाइमों की रिहाई को सुनिश्चित करता है जो भोजन से विभिन्न पोषक तत्वों को अलग करने में मदद करते हैं, सभी अंगों को पोषण देने के लिए एक उत्प्रेरक के रूप में कार्य करते हैं। यह प्रक्रिया सामान्य कार्य को पुनर्स्थापित कर सकती है, जैसे जन्म के समय की स्थिति में, और डिसफंक्शनल अंगों को ठीक कर सकती है, जिससे पहले से लाइलाज मानी जाने वाली बीमारियों का इलाज संभव हो सकता है।

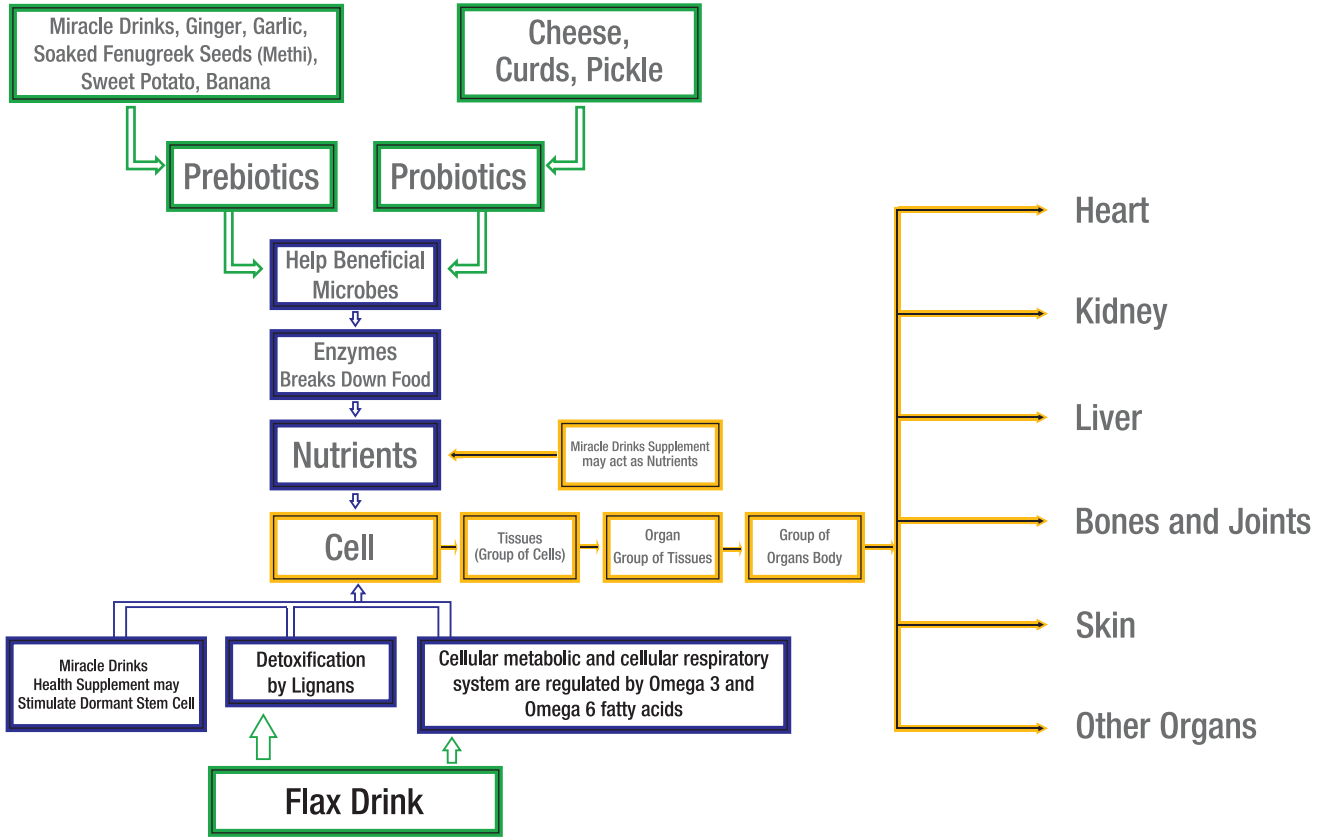
b. डिसफंक्शनल अंगों में सेल पुनर्जनन प्रक्रिया के पीछे का सिद्धांत:

i. कैल्सिफिकेशन हटाना और संवहनी मजबूती: इस प्रक्रिया में धमनियों में कैल्सिफिकेशन को हटाना और नसों में वाल्व को मजबूत करना शामिल है, साथ ही डिसफंक्शनल अंगों में केशिकाओं और माइक्रो-केशिकाओं को उत्तेजित करना भी शामिल है। यह प्रभावी रक्त परिसंचरण सुनिश्चित करता है, जो अल्पपोषित अंगों को पोषण और विषहरण के लिए महत्वपूर्ण है। सही रक्त प्रवाह विशेष अंगों को आवश्यक हार्मोन पहुंचाने में मदद करता है, जिससे डिसफंक्शन को ठीक किया जा सकता है।

ii. आंत माइक्रोब्स का पुनर्जनन: लाभकारी आंत माइक्रोब्स का पुनर्जनन आवश्यक एंजाइमों की रिहाई सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक है जो उत्प्रेरक के रूप में कार्य करते हैं। ये एंजाइम अल्पपोषित अंगों को पोषण देने के लिए आवश्यक पोषक तत्वों को अलग करने में मदद करते हैं। यह बदले में डिसफंक्शनल अंगों के पुनर्जनन के लिए आवश्यक विशिष्ट हार्मोन की रिहाई को सुविधाजनक बनाता है, जिससे समग्र सेल पुनर्जनन और उपचार को बढ़ावा मिलता है।

चित्रात्मक चित्रण –

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



डॉक्टर मैनुअल 170+
के इलाज के लिए दीर्घकालिक
स्वास्थ्य विकार



शोध लेख और
प्रकाशन

4. 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 सिरॉसिस, 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।

5.नियो आयुर्वेद का क्या अर्थ है? नियो आयुर्वेद क विशिष्टता क्या है?

a.नियो आयुर्वेद का क्या अर्थ 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। 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। 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 (1908 नोबेल पुरस्कार विजेता) के प्रोबायोटिक सिद्धांत और डॉ. जोहाना बुडविग के सल्फहाइड्रिल यौगिकों के सिद्धांत को अपनाया, जो सेलुलर मेटाबोलिक के लिए अच्छा वातावरण रखता है। गतिविधि और सेलुलर श्वसन नयो 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। 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।

b.नियो आयुर्वेदा की विशेषता :

i. विकृत अंगों का पुनर्जनन: नियो आयुर्वेदा एक अद्वितीय दृष्टिकोण प्रदान करता है, जो असाध्य स्वास्थ्य विकारों का इलाज करता है, विकृत अंगों में कोशिकाओं का पुनर्जनन करके। यह विधि एलोपैथिक सिद्धांतों को समाहित करती है, लेकिन सिंथेटिक दवाओं की जगह प्राचीन हर्बल ज्ञान से प्राप्त प्राकृतिक औषधियों और एक सावधानीपूर्वक निर्धारित आहार का उपयोग करती है। डॉ. राजू के शोध ने यह पहचान की कि लाभकारी आंत माइक्रोब्स सक्रिय होते हैं और भोजन से आवश्यक पोषक तत्वों को अलग करने के लिए विशेष एंजाइम जारी करते हैं, जो विकृत अंगों के पोषण के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। यह प्रक्रिया हार्मोनल संतुलन को बहाल करने में मदद करती है और उच्च कोलेस्ट्रॉल, रक्त पतला होना, गैस्ट्रिक समस्याएं, यूरिक एसिड असंतुलन और मूत्रवर्धक जरूरतों जैसी स्थितियों का समाधान करती है। इस उपचार प्रोटोकॉल के माध्यम से, संपूर्ण अंगों को पुनर्जीवित किया जा सकता है, जिससे हृदय, गुर्दे, मधुमेह आदि से संबंधित रोगों का प्रभावी ढंग से प्रबंधन किया जा सकता है।

ii. अंतिम चरण की बीमारियों के लिए समग्र दृष्टिकोण: नियो आयुर्वेद उन्नत और दीर्घकालिक स्थितियों के प्रबंधन के लिए एक अनूठा तरीका प्रदान करता है। यह गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं की एक श्रृंखला को संबोधित करता है, जिसमें क्रॉनिक किडनी डिजीज, पैक्रियाटाइटिस, लिवर सिरोसिस और डायबिटीज की जटिलताएं जैसे न्यूरोपैथी, रेटिनोपैथी, और नेफ्रोपैथी शामिल हैं। नियो आयुर्वेद उन गंभीर मामलों को भी सुलझाता है जैसे डायबिटिक अल्सर के साथ तीव्र गैंगरीन, जहां उच्च शर्करा स्तर के कारण अम्पुटेशन व्यावहारिक नहीं हो सकता। इसके अतिरिक्त, यह स्ट्रोक रिकवरी, दीर्घकालिक गैस्ट्रिक समस्याओं, पुरानी माइग्रेन, वेरिकोज वेन, प्रोस्टेट समस्याओं और मेटास्टेटिक कैंसर के प्रभावी उपचार की पेशकश करता है, जो पारंपरिक कीमोथेरेपी से ठीक नहीं हो पाते।

iii. संवहनीय उपचार प्रभाव: नियो आयुर्वेद की एक प्रमुख विशेषता इसका समग्र उपचार रणनीति है, जो अक्सर एक साथ कई बीमारियों को संबोधित करती है। उदाहरण के लिए, एक प्रमुख स्थिति का उपचार अन्य मुद्दों को भी कम कर सकता है, जिससे कई दवाओं की आवश्यकता कम हो जाती है। उपचार की प्रभावशीलता उल्लेखनीय रूप से त्वरित हो सकती है, जहां कुछ मरीज तीव्र स्थितियों जैसे कि एसिड रिफ्लक्स और गैस्ट्रिक समस्याओं से मिनटों के भीतर राहत का अनुभव कर सकते हैं। दीर्घकालिक स्थितियों जैसे डायबिटीज और किडनी रोग में, 24 घंटे से एक सप्ताह के भीतर स्पष्ट सुधार देखा जा सकता है। मरीज अक्सर एक व्यापक ताजगी की भावना की रिपोर्ट करते हैं, जो पारंपरिक उपचारों में आमतौर पर नहीं देखी जाती है।

iv. पोषण और प्राकृतिक चिकित्सा: नियो आयुर्वेद उन स्थितियों का इलाज करने में विशेष रूप से सक्षम है जो पारंपरिक चिकित्सा से अच्छी तरह से प्रतिक्रिया नहीं करती हैं। यह सक्रिय अंगों के पोषण पर जोर देता है, प्रीबायोटिक सिद्धांतों और भोजन ही औषधि है के विश्वास के साथ। प्राकृतिक खाद्य पदार्थों को शामिल करके और संभावित साइड इफेक्ट्स वाले सिंथेटिक दवाओं से बचकर, नियो आयुर्वेद समग्र चिकित्सा और स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। यह दृष्टिकोण पारंपरिक उपचारों की कई सीमाओं को संबोधित करता है और एक अधिक समग्र उपचार प्रक्रिया का समर्थन करता है। नियो आयुर्वेद का एक महत्वपूर्ण पहलू यह है कि मरीजों को उनके विशेष स्वास्थ्य स्थितियों के अनुसार सख्ती से परिभाषित आहार का पालन करना होता है। बिना इस सख्त आहार का पालन किए, उपचार प्रोटोकॉल की प्रभावशीलता समझौता की जा सकती है।

6. नियो आयुर्वेद उपचार के सफलता दर

नियो आयुर्वेद उपचार प्रोटोकॉल की सफलता दर को दो खंडों में विभाजित किया गया है, जो कई वर्षों में हजारों मरीजों के उपचार के डेटा पर आधारित हैरू

i. खंड 1: कैंसर और ऑटोइम्यून विकार

इस खंड में सभी प्रकार के कैंसर, जिनमें मेटास्टेटिक कैंसर भी शामिल हैं, और ऑटोइम्यून विकार शामिल हैं। इन स्थितियों के लिए, लगभग 50% से 60% मरीज महत्वपूर्ण राहत अनुभव करते हैं यदि वे अपनी विशेष बीमारी के अनुसार निर्धारित सख्त आहार का पालन करते हैं।

ii. खंड 2: अन्य दीर्घकालिक स्थितियां

इस खंड में क्रॉनिक किडनी डिजीज, लिवर सिरोसिस, क्रॉनिक डायबिटीज, प्रोस्टेट समस्याएं, माइग्रेन, शरीर में खुजली, विभिन्न प्रकार के स्ट्रोक (जिनमें भाषण, चलने की क्षमता, और संवेदी कार्यों को प्रभावित करने वाले स्ट्रोक शामिल हैं), और क्रॉनिक किडनी स्टोन शामिल हैं। इन मामलों में, लगभग 80% मरीज सकारात्मक परिणाम रिपोर्ट करते हैं यदि वे अपनी स्थिति के लिए निर्धारित आहार योजना का पालन करते हैं।

7. जीवन के लिए अमृत – वेदएलिविसर स्वास्थ्य अनुपूरक

वेदएलिविसर 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, एफ्लाटॉक्सिन 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।

8. वेदएलिविसर 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 घमनियों 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। वेदएलिविसर 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। वेदएलिविसर 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।

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

जब ग्लोमेरुलस केशिका फिल्टर क्षतिग्रस्त हो जाते हैं तो रक्त में निम्न पीजीमीटर बदल जाते हैं, क्रिएटिनिन, पोटेशियम और 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, पोटेश (5.5% से अधिक पोटेश 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।

10. क्या वेदएलिकिसर एलोपैथिक दवा के अनुकूल है?

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

11. 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 गोलीयाँ, रक्त पतला करने वाली दवाएँ, पानी की गोलीयाँ (मूत्रवर्धक गोलीयाँ), गैस्ट्रिक गोलीयाँ, यूरिक एसिड की गोलीयाँ, विटामिन बी 12 की गोलीयाँ, विटामिन डी की गोलीयाँ और नेफ्रो की गोलीयाँ 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 गोलीयाँ 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।

12. डॉक्टर के मार्गदर्शन में टाइप-2 डायबिटीस, बीपी और थायरॉइड की दवाओं की कमी:

1 डायबिटीस की दवाओं को कम करने की विधिरू

a. प्रभावी परिणामों के लिए स्टेटिन, ब्लड थिनर और गैस्ट्रिक टैबलेट को हमारे इलाज के पहले

दिन से ही बंद कर देना चाहिए, क्योंकि ये यकृत के कार्यों को नुकसान पहुंचाते हैं। यकृत का मुख्य कार्य भोजन से मुक्त ग्लूकोज को अवशोषित करना और इसे ग्लाइकोजन के रूप में संग्रहीत करना है तथा शरीर की आवश्यकता के अनुसार इसे छोड़ना है। यदि यकृत सही से काम नहीं करता है, तो स्वाभाविक रूप से रक्त में ग्लूकोज का स्तर बढ़ जाता है। वेदएलिकिसर डाइट प्रोटोकॉल में आहार पूरक कॉलेस्ट्रॉल स्तर को सामान्य करने, रक्त पतला करने और जठरांत्र संबंधी समस्याओं के लिए पूरक होते हैं, इसलिए स्टेटिन, ब्लड थिनर और गैस्ट्रिक टैबलेट्स को बंद किया जा सकता है।

b. वेदएलिकिसर डाइट प्रोटोकॉल में, अधिकांश मामलों में 3 दिनों के भीतर पैन्क्रियास की अंतःस्त्रावी ग्रंथि सक्रिय हो जाएगी और इनबिल्ट सिस्टम के माध्यम से इंसुलिन का उत्पादन करेगी।

c. उपचार के दौरान, ग्लूकोज का स्तर लगभग 3–4 दिनों में सामान्य होने लगता है, इसलिए एलोपैथिक दवाओं को निम्नलिखित प्रक्रिया में कम करना चाहिए।

– जो लोग मधुमेह के लिए **टैबलेट्स ले रहे हैं, चौथे दिन 50: टैबलेट** की मात्रा कम करनी चाहिए, और फिर ग्लूकोज स्तर की निगरानी करके टैबलेट्स को और कम करना चाहिए।

– जो लोग इंसुलिन ले रहे हैं, **तीसरे दिन रात की इंसुलिन खुराक को कुल खुराक के 50: तक कम करना चाहिए**, क्योंकि कभी-कभी ग्लूकोज का स्तर 60 से 70 HbA1c तक कम हो जाता है। चौथे दिन हर बार 3 यूनिट कम करना चाहिए, उसके बाद साप्ताहिक रूप से हर बार 3 यूनिट कम करनी चाहिए।

उदाहरण:—

.सुबह 20 यूनिट – दोपहर 20 यूनिट – रात यूनिट और टैबलेट्स

.तीसरे दिन: सुबह – कोई कमी नहीं, दोपहर – कोई कमी नहीं, रात में 10 यूनिट कम करनी चाहिए।[50%]

.चौथे दिन: सुबह – 3 यूनिट कम, दोपहर – 3 यूनिट कम, रात – 3 यूनिट कम ।

.साप्ताहिक: सुबह – 3 यूनिट कम, दोपहर – 3 यूनिट कम, रात – 3 यूनिट कम।

.आगे यदि ग्लूकोज स्तर और नीचे आता है तो इंसुलिन की मात्रा और कम करनी होगी।

.इंसुलिन सेवन समाप्त होने के बाद, ग्लूकोज स्तर देखकर टैबलेट्स को बंद करना चाहिए।

d. अग्न्याशय की पुनः सक्रियता की प्रभावशीलता देखने के लिए हर 15 दिनों में HbA1c की जांच करनी चाहिए। यदि फिर भी ग्लूकोज का स्तर कम हो रहा है, तो इंसुलिन की मात्रा को और कम किया जाना चाहिए।

13. ब्लड प्रेशर की दवाओं की कमी: वेदएलिक्सर उपचार के एक या दो सप्ताह बाद ब्लड प्रेशर सामान्य होने लगता है, इसलिए ब्लड प्रेशर की दवाओं को भी डॉक्टर के मार्गदर्शन में कम करना चाहिए।

14. थायरॉइड की दवाओं की कमी: वेदएलिक्सर डाइट प्रोटोकॉल के एक महीने बाद हाइपो या हाइपर थायरॉइड की दवाओं को 50% तक बंद कर देना और 60 वें दिन ब्लड पेरामिटर को देखकर दवा की मात्रा को और 50% तक कम करना चाहिए। सामान्यतः 99% ऐसे मरीजों में पहले महीने में ही थायरॉइड हार्मोन का स्तर सामान्य हो जाता है। यदि नहीं, तो उन्हें एलोपैथिक दवाएं जारी रखनी चाहिए।

नोट – उपरोक्त सभी सिफारिशें केवल डॉक्टर के मार्गदर्शन में ही लागू की जानी चाहिए।

अध्याय 2

भोजन ही औषधि है

1. भोजन ही औषधि है : भोजन को औषधि के रूप में देखना – एक ऐतिहासिक और वैज्ञानिक दृष्टिकोण

इतिहास के दौरान, भोजन को सभी जीवित प्राणियों के लिए पोषण का एक मौलिक स्रोत माना गया है। लगभग 70,000 वर्षों की मानव यात्रा, पत्थर युग से वर्तमान तक ने आहार की आदतों में महत्वपूर्ण परिवर्तन देखे हैं। पत्थर युग में मनुष्यों ने बिना किसी प्रसंस्करण के उपलब्ध प्राकृतिक संसाधनों का उपभोग किया, जो कि संस्कृतियों के विकास और खाद्य प्रसंस्करण तकनीकों के आगमन के साथ विकसित हुआ।

प्राचीन चिकित्सा प्रणालियों ने स्वास्थ्य बनाए रखने में भोजन के अंतर्निहित मूल्य को पहचाना। आयुर्वेद के जनक चरक ने भोजन के औषधीय गुणों पर जोर दिया। इसी तरह, आधुनिक चिकित्सा के जनक हिप्पोक्रेट्स ने प्रसिद्ध रूप से कहा भोजन को अपनी औषधि बनाने दो और औषधि को अपना भोजन ये प्रारंभिक अंतर्दृष्टि प्राकृतिक अप्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के उपभोग के महत्व को रेखांकित करती हैं, जो रोग की रोकथाम और समग्र स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं।

आधुनिक विज्ञान इस विचार का समर्थन करता है कि संपूर्ण, अप्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों से भरपूर आहार पुरानी बीमारियों के जोखिम को काफी हद तक कम कर सकता है। फलों, सब्जियों, अनाज और दुबले प्रोटीन जैसे खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले पोषक तत्व शारीरिक कार्यों को बनाए रखने और बीमारियों को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्राकृतिक खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता देने वाले आहार का पालन करके, व्यक्ति अपने स्वास्थ्य को बढ़ा सकते हैं और दवाओं की आवश्यकता को कम कर सकते हैं।

अंत में भोजन को औषधि के रूप में देखने की आधारणा की गहरी ऐतिहासिक जड़ें हैं और इसे समकालीन वैज्ञानिक अनुसंधान द्वारा लगातार मान्यता मिलती है। संपूर्ण अप्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों पर केंद्रित आहार को अपनाने से बेहतर स्वास्थ्य परिणाम प्राप्त हो सकते हैं और दवाओं पर निर्भरता कम हो सकती है।

2. खाद्य पदार्थों के औषधीय मूल्य:

कई खाद्य पदार्थों में औषधीय गुण होते हैं जो व्यापक रूप से पहचाने नहीं जाते, जिसके कारण आहार विकल्पों, समय और उनके स्वास्थ्य लाभों के बारे में भ्रम उत्पन्न होता है। इस अध्याय में, मैं विभिन्न खाद्य पदार्थों के औषधीय मूल्यों को स्पष्ट करूंगा, जो मैंने 1981 में कृषि में स्नातक होने के बाद से अर्जित ज्ञान पर आधारित हैं, जहां खाद्य, पोषण और औषधीय पौधों के पाठ्यक्रम अभिन्न हिस्सा थे।

इस अध्याय का उद्देश्य विभिन्न खाद्य पदार्थों और उनके विशिष्ट औषधीय लाभों को उजागर करना है। विभिन्न खाद्य पदार्थों की पोषण और चिकित्सीय क्षमता को समझकर, व्यक्ति अपने आहार के बारे में सूचित निर्णय ले सकते हैं। यहां, मैं कई खाद्य पदार्थों और उनके औषधीय मूल्यों का अवलोकन प्रस्तुत करता हूँ:

3. प्रीबायोटिक्स और प्रोबायोटिक्स के औषधीय मूल्य:

ए. प्रीबायोटिक्स: प्रीबायोटिक्स अपाच्य खाद्य सामग्री हैं जो आंत में लाभकारी सूक्ष्मजीवों के विकास और गतिविधि और बढ़ावा देती हैं। ये सूक्ष्मजीव प्राकृतिक प्रसव के दौरान योनि नलिका के माध्यम से मां से बच्चे में स्थानांतरित होते हैं, जो शिशु की प्रतिरक्षा प्रणाली के विकास में महत्वपूर्ण योगदान करते हैं। इस प्रकार योनि प्रसव से जनमे शिशु सामान्य: सीज़ेरियन से जन्मे शिशुओं की तुलना में मजबूत प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाएं प्रदर्शित करते हैं। लाभकारी आंत के सूक्ष्मजीव विभिन्न एंजाइम उत्पन्न करते हैं जो उत्प्रेरक के रूप में कार्य करते हैं, जिससे हम जो भोजन खाते हैं उससे आवश्यक पोषक तत्वों के रिलीज़ में सहायता मिलती है। जैविक दृष्टिकोण से, कोशिकाएं ऊतक अंग बनाते हैं, और मानव शरीर में 80 से अधिक अंग होते हैं, जिनमें से प्रत्येक की विशिष्ट भूमिकाएं और जिम्मेदारियां होती हैं। यदि कुपोषण के कारण कोई अंग ठीक से काम नहीं करता है, तो इसका अन्य अंगों के स्वास्थ्य और कार्यक्षमता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। कई बीमारियां लाइलाज बनी रहती हैं क्योंकि चिकित्सा विज्ञान अक्सर गलत अंग का पता लगाने, हार्मोन की कमी को पहचानने या विशिष्ट पोषक तत्वों की कमी का निर्धारण करने में संघर्ष करता है।

इसलिए, समग्र स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए लाभकारी आंत के सूक्ष्मजीवों को पोषित करना महत्वपूर्ण है। सबसे प्रभावी प्रोबायोटिक खाद्य पदार्थों में लहसून, अदरक और भिगोए हुए मेथी के बीज शामिल हैं।

बी. प्रोबायोटिक्स: प्रोबायोटिक्स में लाभकारी सूक्ष्मजीवों का सेवन शामिल है ताकी आंत के माइक्रोबायोटिक को बढ़ाया जा सके। यह दही, आचार फरमंटेड राइस और चीज़ जैसे खाद्य पदार्थों का सेवन करके प्राप्त किया जा सकता है। ये प्रोबायोटिक खाद्य पदार्थ आंत के माइक्रोबायोटा के स्वस्थ संतुलन को बनाए रखने में मदद करते हैं, जो पाचन पोषक तत्वों के अवशोषण और समग्र स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

4. फ्लैक्स डाइट का औषधीय मूल्य:

— **शरीर का डिटॉक्सीफिकेशन:** लिग्नेन्स से भरपूर फ्लैक्स सीड्स शरीर को डिटॉक्स करते हैं, जो आयुर्वेदिक पंचकर्मा के समान है। विषाक्त वायु और खाद्य में कीटनाशक अवशेषों के दैनिक संपर्क के कारण नियमित डिटॉक्सीफिकेशन आवश्यक हो जाता है। फ्लैक्स सीड्स डिटॉक्सीफिकेशन के लिए एक सस्ता प्रकृतिक तरीका प्रदान करते हैं।

— **मेटाबोलिक गतिविधि में सुधार:** ओमेगा-3 और ओमेगा-6 से भरपूर फ्लैक्स सीड्स सेलुलर मेटाबोलिक गतिविधि और श्वसन को नियंत्रित करते हैं, जिससे सभी शरीर के अंगों का कार्य और प्रतिरक्षा बढ़ जाती है, जिससे कैंसर, दिल के दौरों और अन्य स्वास्थ्य विकारों का जोखिम कम हो जाता है।

सभी आयु के लोगों के लिए उपयुक्त:

— बच्चे 1/2 गिलास और वयस्क 1 गिलास प्रति दिन सेवन कर सकते हैं।

—**दैनिक सेवन:** स्वस्थ व्यक्तियों के लिए नाश्ते के पहले कोर्स के रूप में एक गिलास प्रति दिन। अस्वस्थ व्यक्तियों को इसे दिन में दो बार, सुबह और शाम के नाश्ते के रूप में सेवन करना चाहिए।

—**तैयारी का विवरण:** संबंधित अध्याय और क्यूआर कोड स्कैन करें।

5. लीच्छ कच्ची सब्जी के सर का औषधीय मूल्य सीकेडी और लिवर सिरोसिस रोगियों सहित:

—**पोषक तत्वों से भरपूर:** विभिन्न आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है और शरीर की अम्लीय प्रकृति को क्षारीय में बदलता है।

— **कोलेस्ट्रॉल का रखरखाव:** प्राकृतिक कोलेस्ट्रॉल मेंटेनर और रक्त को पतला करने वाला।

— **तैयारी:** संबंधित अध्याय और क्यूआर कोड स्कैन करें।

6. कच्चे केले के तने का रस का औषधीय मूल्य सीकेडी और लिवर सिरोसिस रोगियों सहित:

—**किडनी और गॉलब्लैडर के पत्थरों को घोलना:** किडनी और गॉलब्लैडर के पत्थरों को घोलने में मदद करता है।

— **धमनियों की सफाई:** धमनियों, कोशिकाओं और माइक्रोकोशिकाओं में अवरोधों को घोलने में सहायता करता है।

—**तैयारी:** संबंधित अध्याय और क्यूआर कोड स्कैन करें।

7. मसाला पेय का औषधीय मूल्य:

— **प्रतिरक्षा में वृद्धि:** शरीर की प्रतिरक्षा को बढ़ाता है और पुरानी सूखी और गीली खांसी को दूर करता है।

— **बुखार और दर्द से राहत:** बुखार और शरीर में दर्द की समस्याओं का समर्थन करता है, औषधि की तरह कार्य करता है।

— **तैयारी:** संबंधित अध्याय और क्यूआर कोड स्कैन करें।

8. धनिया सूप का औषधीय मूल्य:

— **मूत्रवर्धक:** मूत्रवर्धक के रूप में काम करता है, जो किडनी रोग, लिवर सिरोसिस या हृदय रोगियों में कम इजेक्शन फ़ैक्शन के कारण शरीर से अतिरिक्त पानी को निकालने में मदद करता है।

— **तैयारी:** संबंधित अध्याय और क्यूआर कोड स्कैन करें।

9. बिना पके आहार का औषधीय मूल्य:

— शरीर को बिना मांसपेशियों की ताकत को प्रभावित किए डिटॉक्स करता है और अस्वस्थ वसा को हटा देता है, जिससे समग्र शरीर स्वास्थ्य और चमक बढ़ती है।

— **संतुलित पोषण:** पत्थर युग के आहार के समान संतुलित पोषण प्रदान करता है, जिससे हल्का युवा शरीर और बेहतर स्वास्थ्य मिलता है।

— **कैंसर समर्थन:** कैंसर रोगियों के लिए वरदान, शरीर को अम्लीय से क्षारीय में परिवर्तित करता है और प्रतिरक्षा को बढ़ाता है ताकी कई विकारों का मुकाबला किया जा सके।

— **तैयारी:** संबंधित अध्याय और क्यूआर कोड स्कैन करें।

10. क्रोनिक किडनी डिज़ीज़ और लिवर सिरोसिस रोगियों के लिए साग और सब्जियों की औषधीय मूल्य और तैयारी की विधि:

पोषण लाभ:

— **साग** (पत्तेदार सब्जियाँ) केल्वियम, आयरन और अन्य सूक्ष्म और मैकोन्यूट्रिएंट्स से भरपूर होता है। इनमें आसानी से पचने वाले प्रोटीन होते हैं और पोषण मूल्य के मामले में मटन के बराबर मानी जा सकती हैं। इसके अलावा, इनमें उच्च मात्रा में फाइबर होता है।

— **किडनी और लिवर रोगों के रोगियों के लिए 60%** से अधिक साग और 5 से 10%

दालों का सेवन कुछ दिनों में सकारात्मक परिणाम ला सकता है। चावल, गेहूँ, ज्वार और मक्का जैसे अनाज का सेवन 25% तक सीमित रखना चाहिए, क्योंकि इनमें अपाच्य प्रोटीन (7% से 13%) होता है जो किएटिनिन स्तर को बढ़ा सकता है।

मिथक और तैयारी:

— **आम जनता और नेफ्रो—**डायटीशियनों में यह आम गलतफहमी है कि किडनी रोगियों को साग का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि उनमें पोटेसियम की उच्च मात्रा होती है। जबकी यह आंशिक रूप से सही है, तैयारी की विधि महत्वपूर्ण है। लेखक ने अपने पिता पर सफलतापूर्वक प्रयोग किया, जो डायलिसिस पर थे और विशेष रूप से तैयार साग का सेवन करके तेजी से ठीक हो गए।

तैयारी की विधि: लीच की हुई पत्तेदार सब्जियाँ या मिली-जुली सब्जियाँ 5 से 10% दालें और आलू

को बिना नमक के कुकर में पकाया जाना चाहिए। उबालने के बाद सामाग्री से निकले पानी को निकाल

दें और टमाटर, अदरक, हरी मिर्च, लहसुन, धनिया और अन्य सूखे मसाले बिना नमक के डालें। अच्छी तरह पकने तक उबालें, फिर स्वाद के लिए आधा चम्मच घी, मक्खन या कोल्ड प्रेस आयल से तड़का लगा लें। परिवार के सदस्य अपनी आवश्यकतानुसार नमक डाल सकते हैं, लेकिन मरीज के हिस्से को निकालने के बाद, मरीज को प्रति भोजन केवल 1 ग्राम नमक का उपयोग करना चाहिए। तैयारी पूरे परिवार के लिए सामान्य स्वाद बनाए रखने के लिए की जानी चाहिए, ताकी मरीज इसे खा सके। अन्यथा, मरीज अभिभावकों की जानकारी के बिना बाहरी भोजन का उपभोग कर सकता है।

विस्तृत तैयारी विधियों के लिए संबंधित अध्याय और क्यूआर कोड देखें।

11. तेल, घी, नमक, दूध और उससे बने उत्पाद (दही को छोड़कर) क्यों सीकेडी और लिवर सिरोसिस रोगियों के लिए उपचार अवधि के दौरान हानिकारक हैं?

- **रक्त परिसंचरण में बाधा:** ये सामाग्री डिसफंक्शनल अंगों में कोषिका और सूक्ष्म कोशिका स्तर पर रक्त परिसंचरण प्रणाली में बाधा डालती हैं, जिससे पुनरुत्थान और उपचार में बाधा आती है।
- **धीमी रिकवरी:** रिकवरी धीमी होती है, और कभी-कभी उपचार प्रोटोकॉल की प्रभावशीलता कम हो जाती है, क्योंकि यहां सिद्धांत यह है कि भोजन ही दवा है। कोशिका पुनर्जनन प्रक्रिया को समझने के लिए संबंधित अध्याय देखें।

12. कॉनिक किडनी डिजीज और लिवर सिरोसिस रोगियों के लिए क्यों नमक का सेवन प्रति भोजन 1 ग्राम से कम होना चाहिए ?

- **जल प्रतिधारण:** नमक शरीर में जल प्रतिधारण को बढ़ाता है, जिससे ऐसाइटिस और षोफ हो जाता है।

13. क्या डायबिटीज रोगी आराम से फल का सेवन कर सकते हैं ?

- **हां:** शुगर स्तर बढ़ने का मुख्य कारण यह है कि 25% से अधिक अनाज जैसे छोटे बाजरा (सिरी दन्या), रागी, ज्वार, मक्का, गेहूं और चावल का सेवन करना, जिनमें 70% कार्बोहाइड्रेट होता है। फलों में फ्रुक्टोज होता है, जो आसानी से पचने योग्य होता है। सलाद, हरी सब्जियां और सब्जियों का सेवन बढ़ाकर और अनाज की खपत को कम करके शुगर स्तर को नियंत्रित किया जा सकता है। अंडे, मछली, चिकन और मांस जैसे मांसाहारी खाद्य पदार्थ शुगर स्तर को नहीं बढ़ाते हैं।

14. क्यों चावल, गेहूं, रागी, बाजरा, छोटे बाजरा और ज्वार का सेवन स्वस्थ लोगों के लिए 50% से कम और डायबिटीज रोगियों के लिए 25% से कम होना चाहिए ?

- **स्वस्थ व्यक्ति का भोजन:** अनाज में 70% कार्बोहाइड्रेट होता है, जो षक्कर है। यहां तक कि किसानों को भी अपने भोजन का 50% से अधिक अनाज का सेवन नहीं करना चाहिए। इन कार्बोहाइड्रेट को जलाने के लिए बहुत अधिक शारीरिक परिश्रम की आवश्यकता होती है। ब्रेड, रोटी, चावल और बाजरे की तैयारी भोजन का 50% से अधिक नहीं होना चाहिए। चावल से स्टार्च को हटा देना चाहिए।
- **डायबिटीज या अन्य बीमारी वाले व्यक्ति का भोजन:** डायबिटीज, किडनी रोग, लिवर रोग, हृदय रोग आदि से पीड़ित लोगों को अपने भोजन का 25% से अधिक ब्रेड, रोटी या चावल के रूप में नहीं लेना चाहिए।

15. क्यों कॉनिक किडनी डिजीज और लिवर सिरोसिस रोगियों को केवल गेहूं, चावल, ज्वार और मक्का का सेवन करना चाहिए और यह भी 25% से अधिक नहीं होना चाहिए। अच्छी उर्जा के लिए भूख को कैसे प्रबंधित करें।

- इससे पोटेशियम स्तर नहीं बढ़ेगा, और यह आसानी से पचने योग्य है।
- इसमें 7 से 13% अपाच्य प्रोटीन होते हैं, जो क्रिएटिनिन स्तर को बढ़ाते हैं।
- इसमें 70% कार्बोहाइड्रेट होते हैं, जो क्रिएटिनिन स्तर को बढ़ाते हैं।

16. क्यों कॉनिक किडनी डिजीज और लिवर सिरोसिस रोगियों को रागी और छोटे बाजरा जैसे फॉक्स मिलेट्स सिरी दन्या का सेवन नहीं करना चाहिए ?

- **उच्च पोटेशियम:** इन बाजरो में उच्च पोटेशियम होता है, जो रोगियों के लिए हानिकारक है।

अध्याय 3

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 मिलकर 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 1 इंच कटा हुआ। (सी) मेथी के बीज (पानी में भिगोए हुए या रात भर अंकुरित) 1 tea चम्मच। नोट ऊपर बताए गए घरेलू उपचार प्रीबायोटिक्स हैं जो आंत के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हैं।

चरण 3: योग – 20 मिनट तक ध्यान करें, प्राणायाम के 40 सेट अर्थात 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—फ्लैक्स 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 मरीज 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 50 ml)। सुनिश्चित करें कि आपके भोजन में 30% से कम अनाज शामिल हो और 60% से अधिक में सब्जियाँ और साग 5% दालों के साथ पत्तेदार सब्जी शामिल हों। 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 50 ml 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)।

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 1/2 चम्मच (2.5 ग्राम) प्रत्येक दो या तीन बार थोड़े से पानी के साथ या दवा के साथ मिलाकर लेना चाहिए।

अध्याय 4

विभिन्न रोगों के लिए अलग – अलग आहार – पद्धति

1. रोगों की रोकथाम के लिए आहार पद्धति

a. निम्नलिखित खाद्य पदार्थों से बचे :

एक दिन में 5 ग्राम से अधिक नमक।

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

b. निम्नलिखित खाद्य पदार्थ रोज सेवन करें :

i. मिरेकल ड्रिंक्स 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 में पहले कोर्स के रूप में एक बार, दूसरा कोर्स फल और होना चाहिए तीसरा कोर्स यदि भूख लगे तो नास्ता करें।

iv. **कच्ची सब्जियों का जूस:** इसका सेवन दिन में एक बार दोपहर या रात के खने से पहले पिएं। 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 गेहूँ जैसे अनाज आदि का आहार 50% से कम सेवन करना चाहिए। मछली, चिकन 15–20% तक कम तेल वाले अंडे लिये जा सकते हैं।

2. किडनी आहार पद्धति:

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| a) किडनी के रोग | e) डी.वी.टी |
| b) प्रोटीन लिकेज | f) हार्ट डिज़िज़ |
| c) पेनक्रियाटाइटिस | g) क्या कोई असाध्य रोग है |
| d) लिवर सिरोसिस | |



1) खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ जो शरीर के लिए जहर की तरह काम करते हैं उपचार अवधि में इनका सेवन नहीं करना चाहिए

1. एक दिन में 1 लीटर से अधिक पानी (जिसमें भोजन में पानी की मात्रा शामिल है)।
2. 3 ग्राम से अधिक नमक।
3. सभी प्रकार के तेल और वसा, दूध और दूध आधारित उत्पाद (दही/बिना क्रीम के दही को छोड़कर)।
4. प्रसंस्कृत बेकड खाद्य पदार्थ जैसे कुकीज़, बिस्कुट, आदि, दालें (10 से अधिक खपत)।
5. रागी और मिलेट्स का सेवन न करें।
6. अनाज –चावल, गेहूँ में 25% से अधिक अनाज की खपत, शराब, वातित पेय पदार्थ।
7. फलों के रस, केले फल (केले के तने के रस को छोड़कर)।
8. मटन, बीफ, पोर्क।

B) आहार का पालन करना चाहिए

1) प्रति भोजन में 1 ग्राम नमक

2) प्रीबायोटिक्स: a) लहसुन – 2–3 छोटे टुकड़े। (b) अदरक – लगभग 1 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। (d) केले को चोड़कर हर फल खाए जा सकते हैं। (पोटाश अंश ध्यान में रखें)

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

4) कच्ची सब्जियों (लीच्छ)का रस: दिन में दो बार 50–60 दोपहर और रात के खाने से पहले सेवन करे 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। (पोटाश अंश ध्यान में रखें)

5) अलसी का पेय: सुबह–शाम दो बार सेवन करना चाहिए। इसमें ओमेगा 3 और ओमेगा 6 आवश्यक फैटी एसिड होते हैं (यह सेलुलर को विनियमित करने में मदद करता है) फ्लैक्स ड्रिंक के एक हिस्से में 100 किलोग्राम मूंगफली (Peanuts) के बराबर पोषक तत्व होते हैं अलसी का आहार दिन में दो बार बिना पानी मिलाये लेना चाहिए। सुबह नास्ते पहले आहार के रूप में और शाम को स्नाक्स के रूप में सेवन करे।

6) पत्तेदार सब्जियों या अन्य सब्जियों को बनाते समय, उसमें दालें और आलू डालकर बिना नमक के उबालें। इसके बाद, टमाटर, प्याज, लहसुन, हरी पत्तियाँ, हरी मिर्च सहित सभी मसालों के साथ बिना नमक के फिर से उबालें। अंत में, छोटे चम्मच में मक्खन या घी का तड़का दें। मरीज के लिए आवश्यक मात्रा निकालने के बाद, परिवार के सदस्य अपने लिए नमक मिला सकते हैं। मरीज को प्रत्येक भोजन के लिए 1 ग्राम नमक की पोटली का उपयोग करना चाहिए। परिवार को मरीज के लिए अलग से खाना नहीं बनाना चाहिए। स्वाद में कमी हो सकती है।

7) दालें: भोजन में और किसी भी भोजन की तैयारी के साथ केवल 5–10% दालें मौजूद होनी चाहिए। चने या मुंग की दाल और चना दाल सलाद और फल को प्राथमिकता दें क्योंकि इनमें आसानी से पचने योग्य प्रोटीन होता है।

8) **अनाज:** केवल चावल और गेहूँ 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 7–13% प्रोटीन (अपचनीय प्रोटीन) होता है जो शरीर में क्रिएटिनिन स्तर को बढ़ाता है। मोटे अनाज का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि इसमें पोटेश की मात्रा अधिक होती है।

9) **मछली:** परिभक्षित मसालों के साथ 15–20% तक बेक किया हुआ मछली का सेवन किया जा सकता है क्योंकि यह गुर्दे और अन्य अंगों के पुनर्जनन का समर्थन करती है।

10) **सलाद और फल:** फलों में, केले को छोड़कर, किसी भी फल को सीमित मात्रा में लिया जा सकता है, और पोटेशियम स्तर को ध्यान में रखते हुए लीच किए हुए सलाद को भी सीमित मात्रा में लिया जा सकता है।

3. मधुमेह आहार:

A) मधुमेह, मधुमेह न्यूरोपैथी मधुमेह संबंधी रेटिनोपैथी मधुमेह संबंधी अल्सर के लिए आहार प्रोटोकॉल के दौरान नहीं लेने वाले खाद्य पदार्थ:

1. 3 ग्राम से अधिक नमक
2. सभी प्रकार के तेल और वसा नहीं लेने चाहिए।
3. दूध और दूध-आधारित उत्पाद (सिवाय दही/योगर्ट बिना क्रीम के) नहीं लेने चाहिए।
4. प्रसंस्कृत बेवज खाद्य पदार्थ जैसे कुकीज, बिस्कुट, आदि नहीं लेने चाहिए।
5. अनाज जैसे चावल, गेहूँ, रागी जवार इत्यादि इस भोजन में 70% कार्बोहाइड्रेट होते हैं जो शर्करा की तरह होते हैं और आसानी से पचते नहीं हैं, जिससे शुगर का स्तर बढ़ जाता है। इसे एक महत्वपूर्ण टिप के रूप में कोई भी नहीं लेता है। 25% से अधिक नहीं लेने चाहिए। क्योंकि इसे जलाया नहीं जा सकता, इससे शुगर लेवल बढ़ता है।
6. शराब, एरेटेड पेय, फलों का रस नहीं लेने चाहिए।
7. मटन, बीफ, पोर्क, चमड़ी वाला चिकन नहीं लेना चाहिए।

B) उपचार के दौरान औषधि के रूप में लेने वाले खाद्य पदार्थ:

- 1) **प्री-बायोटिक्स:** एक बार
- 2) **केले के तने का रस:** दिन में दो बार, एक बार सुबह और एक बार शाम को। यह घमनियों और केशिकाओं में कैल्शियमयुक्त निर्माण को हटाने में मदद करता है। इसे दिन में दो बार (यदि संभव हो) 150–200 मिलीलीटर लिय जाना चाहिए।
- 3) **कच्ची सब्जियों का रस:** दोपहर और रात के खाने से पहले सेवन करें। यह कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने रक्त पतला करने और गैस्ट्रिक समस्याओं में मदद करता है। इसे दिन में दो बार 150–200 मिलीलीटर लिय जाना चाहिए।
- 4) **लीचड सब्जी सलाद:** अधिक मात्रा में सेवन करना चाहिए जो भूख को कम करेगा और शुगर सत्र को तेजी से सामान्य बनाएगा।
- 5) **फल:** किसी भी प्रकार के फल या बेरीज़ सीमित मात्रा में शुगर लेवल कसे देखते हुए। (जो लोग बिना पका हुआ आहार लेते हैं वे किसी भी मात्रा में ले सकते हैं, इससे शुगर लेवल प्रभावित नहीं होगा)।
- 6) **फ्लैक्स ड्रिंक:** (एडिमाएक्स पाउडर के साथ) दिन में दो बार सुबह और शाम को: पर सर्विंग 70–80 ग्राम का सेवन करना चाहिए। इसमें ओमेगा 3 और ओमेगा 6 आवश्यक फैटी एसिड होते हैं (जो सेलुलर मेटाबोलिक गतिविधि और सेलुलर रेस्पिरेटरी सिस्टम को नियंत्रित करने में मदद करता है) और लिग्नॉस की उच्च मात्रा होती है (जो कोशिकाओं को डिटॉक्सीफाई करने में मदद करता है)। फ्लैक्स आहार का एक हिस्से 100 किलोग्राम मूंगफली के पोषण के बराबर है। फ्लैक्स आहार को बिना पानी मिलाये दिन में दो बार लिय जाना चाहिए।
- 7) **लीचड पकी हुई पत्तेदार सब्जियाँ और सब्जियों की तैयारियाँ 5 से 10: दालों के साथ:** 60% से अधिक का सेवन करना चाहिए।

- 8) **अनाज:** चावल, गेहूँ, ज्वार, रागी का सेवन करना चाहिए। प्रत्येक भोजन में 25–30% से अधिक अनाज नहीं लेना चाहिए क्योंकि अनाज में 70% कार्बोहाइड्रेट होता है शरीर में शुगर के लेवल को बढ़ाता है। (चावल को साधरण बर्तन में पकाना चाहिए ताकि स्टार्च निकाल सके। कूकर में न पकाएँ)
- 9) **मछली:** जड़ी-बूटियों के साथ 15–20% बेकड मछली का सेवन किया जा सकता है क्योंकि यह गुर्दे और अन्य अंगों के पुनर्जनन में सहायक है।
- 10) **चिकन:** बेकडे चिकन का सेवन किया जा सकता है, लेकिन यह पूरे भोजन का 5% से अधिक नहीं होनी चाहिए।
- 11) **सलाद और फल:** फलों में, केले को छोड़कर, किसी भी फल को सीमित मात्रा में लिया जा सकता है, और पोटेशियम स्तर को ध्यान में रखते हुए लीच किए हुए सलाद को भी सीमित मात्रा में लिया जा सकता है।
- 12) **मशरूम:** जड़ी-बूटियों के साथ 15–20% बेकड मशरूम का सेवन किया जा सकता है क्योंकि यह गुर्दे और अन्य अंगों के पुनर्जनन में सहायक है।
- 13) **स्पाईस ड्रिंक:** इसे एलर्जी, बुखार, सर्दी और खांसी में मदद के लिए सेवन किया जा सकता है।
- 14) **चिकन:** पके हुए चिकन का सेवन किया जा सकता है, हालाँकि यह पूरे भोजन का 5% से अधिक नहीं होना चाहिए
- 15) **स्पाइस ड्रिंक:** एलर्जी, बुखार, सर्दी और खांसी में मदद करता है।
- 16) अनाज सुपर फूड (खिचड़ी/बिसिबेले बाथ)
- 17) **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

4. विशेष आहार – पद्धति

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| a. कष्टार्तव | e. ऑस्टियोआर्थराइटिस |
| b. पॉलीसिस्टिक ओवेरियन रोग | f. ऑस्टियोपोरोसिस |
| c. थाइरोइड | g. एल4–एल5 गैप |
| d. सर्विकल स्पॉन्डिलाइटिस | |

a) 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:

1) **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। (d) हर फल खाए जा सकते हैं।

2) **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 150–200 एम. एल. पानी के साथ करना चाहिए।

3) **अलसी का पेय:** सुबह–शाम दो बार 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।

4) कच्ची सब्जियों का जूस: दिन में दो बार कच्ची सब्जियों 150–200 एम. एल. 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।

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

6) अनाज: प्रत्येक भोजन में 40 से 50% से अधिक अनाज चावल, रोटी इत्यादि का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि अनाज में 65 से 70% कार्बोहाइड्रेट होते हैं। इसमें 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।

7) 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।

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

9) स्पाइस ड्रिंक: एलर्जी, बुखार, सर्दी और खांसी में मदद करता है।

10) अनाज सुपर फूड (खिचड़ी/बिसिबेले बाथ)

5. सुपर डाइट के लिए— (फेफड़े के रोगियों को गर्म/गर्म खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

- | | |
|----------------------------|--|
| a. वाहिका रोग (सीएडी) | k. संवेदनशील आंत की बीमारी |
| b. एफ. ब्रेन स्ट्रोक/लकवा | l. बवासीर (बवासीर) |
| c. मस्तिष्क आघात/पक्षाघात | m. अग्नाशयशोथ |
| d. क्रोनिक सिरदर्द | n. यू पुरानी शारीरिक खुजली, लिपोमा, घाव का फटना, कोई भी त्वचा विकार, सोरायसिस। |
| e. मइग्रेन | o. गर्भाशय फाइब्रॉएड, किडनी के रोग, गॉलब्लेडर |
| f. कॉर्टेक्स कैल्सीफिकेशन | |
| g. मस्तिष्क में धमनी अवरोध | |
| h. वैरिकोज नस | |
| i. एल लिवर सिरोसिस | |
| j. क्रोनिक एसिडिटी | |



a. उपचार के दौरान जिन खाद्य पदार्थों या पेय पदार्थों का सेवन नहीं किया जाना चाहिए: (1) एक दिन में 3 ग्राम से अधिक नमक (2) एडिमा (शरीर में सूजन) होने पर 1 लीटर से अधिक पानी नहीं (3) सभी प्रकार के तेल और वसा, दूध और दूध आधारित उत्पाद (बिना क्रीम के दही/दही को छोड़कर) (4) प्रसंस्कृत बेकड खाद्य पदार्थ जैसे कुकीज़, बिस्कुट, आदि (5) शराब, वातित पेय पदार्थ (6) मटन बीफ, पोर्क

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

1) 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। (d) हर फल खाए जा सकते हैं।

2) **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) करना चाहिए, हर बार 150–200 एमएल मिलीलीटर।

3) **फ्लैक्स ड्रिंक:** दिन में दो बार, एक बार सुबह नास्ते के पहले और शाम को स्नाक के रूप में सेवन करें। 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।

4) **कच्ची सब्जियों का रस:** दिन में दो बार 150–200 एमएल 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।

5) **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।

6) **अनाज:** प्रत्येक भोजन में 40 से 50% से अधिक अनाज का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि अनाज में 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।

7) **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।

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

9) **स्पाइस ड्रिंक:** एलर्जी, बुखार, सर्दी और खांसी में मदद करता है।

10) **अनाज सुपर फूड (खिचड़ी/बिसिबेले बाथ)**

6. किसी भी प्रकार के कैंसर के लिए आहार

a. **कैंसर उपचार के बाद के रोगियों और रोकथाम के लिए आहार:** (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 के दौरान इनका सेवन नहीं करना चाहिए

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

आहार का पालन करना चाहिए

1) **प्रीबायोटिक्स:** a) लहसुन – लगभग 2–3 छोटे टुकड़े। (b) अदरक – लगभग 1cm 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।

- 2) **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
- 3) **अलसी का पेय:** सुबह–शाम दो बार: 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।
- 4) **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।
- 5) **हल्दी पाउडर/टैबलेट:** दिन में एक या दो गोलियां खाने की सलाह दी जाती है।
- 6) **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।
- 7) **बीज:** 1 बड़ा चम्मच (सूरजमुखी, कद्दू, खरबूजा, खुबानी, तिल)।
- 8) **चिया बीज:** जो मरीज़ अलसी के बीज नहीं ले पाते, वे मरीज़ जो लैक्टोज असहिष्णु हैंस आप 1 चम्मच चिया सीड्स को 1/2 गिलास पानी में भिगोकर दिन में दो बार पी सकते हैं।
- 9) **कच्ची सब्जियों का जूस:** दिन में दो बार कच्ची सब्जियों का जूस पीना चाहिए, यह शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए प्राकृतिक पूरक और रक्त 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।
- 10) 5 से 10% दालों के साथ पकी हुई पत्तेदार सब्जियाँ और सब्जियाँ: आपके भोजन का न्यूनतम 40–60% लीचड पत्तेदार सब्जियाँ और सब्जियों से बना होना चाहिए।
- 11) **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।
- 12) **अनाज:** केवल चावल और गेहूँ का सेवन करना चाहिए क्योंकि इनमें पोटेथियम 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 फेट के रूप में जमा हो जाएगा और जो शरीर में ग्लूकोज लेवल को बढ़ाएगा।
- 13) **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।
- 14) **चिकन:** पके हुए चिकन का सेवन किया जा सकता है, हालाँकि यह पूरे भोजन का 5% से अधिक नहीं होना चाहिए।
- 15) **स्पाइस ड्रिंक:** एलर्जी, बुखार, सर्दी और खांसी में मदद करता है।
- 16) **फेर्मेंटेड चावल:** पके हुए चावल में छाछ मिलाएं और इसे रात भर कमरे के तापमान पर रखें। फेर्मेंटेड चावल अगली सुबह उपभोग के लिए तैयार हो जाता है।
- 17) **सुपर सलाद:** दोपहर के भोजन और रात के खाने के लिए किसी भी मात्रा में अंकुरित अनाज और सूखे मेवे।
- 18) **फल एवं सूखे मेवे:** नाश्ते और दोपहर के भोजन में सूखे मेवों में प्रचुर मात्रा में सूखा नारियल, गीला नारियल खजूर सूखे अंगूर भीगी हुई मूंगफली और अन्य सूखे मेवों का सेवन अवश्य करना चाहिए। इन सूखे मेवों का औषधिय महत्व बहुत अधिक है।
- 19) **अनाज सुपर फूड (खिचड़ी/बिसिबेले बाथ)**
- 20) **नारियल का दूध:** 2 बार
- 21) **सुपर ड्राइ फ्रूट्स फल का सेवन करे**

b. कैसर रोगियों के लिए आहार जिन पर पारंपरिक ईलाज असर नहीं करता रहा है (बंदर आहार - Monkey Diet):

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 फेट (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. मदिरा
6. वातित पेय पदार्थ

आहार का पालन करना चाहिए:

- 1) प्री-बायोटिक्स: एक बार
- 2) 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। यह कीमो की तरह काम करता है।
- 3) 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।
- 4) 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।
- 5) हल्दी पाउडर/टैबलेट: दिन में एक या दो गोलियां खाने की सलाह दी जाती है।
- 6) नीम और पीपल का अर्क: 8 नीम 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 है।
- 7) बीज: 1 बड़ा चम्मच (सूरजमुखी, कद्दू, खरबूजा, खुबानी, तिल)
- 8) चिया बीज: ऐसे मरीज जो फ्लैक्स आहार लेने में सक्षम नहीं हैं, ऐसे मरीज जो लैक्टोज असहिष्णु हैं, वह 1 चम्मच चिया सीड्स को 1/2 गिलास पानी में भिगोकर दिन में दो बार पी सकते हैं।
- 9) कच्ची सब्जियों का जूस एवं फलों का रस: 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।
- 10) नारियल का दूध: दिन में किसी भी समय दो बार।
- 11) अंकुरित अनाज: हरे चने/काबुली चने/अंकुरित, हरा मूंग, चना और मूंगफली।
- 12) सुपर सलाद: दोपहर के भोजन और रात के खाने के लिए किसी भी मात्रा में अंकुरित अनाज और सूखे मेवे
- 13) सूखे मेवे और फल: कोई भी मात्रा (मधुमेह रोगियों सहित)।
- 14) कोल्ड प्रेस्ड नारियल तेल: 2 बार सुबह नाश्ते के बाद और रात के खाने के बाद
- 15) स्पाइस ड्रिंक: एलर्जी, बुखार, सर्दी और खांसी में मदद करता है।
- 16) भीगी हुई मूंगफली का पेस्ट
- 17) फल एवं सूखे मेवे: नाश्ते और दोपहर के भोजन में सूखे मेवों में प्रचुर मात्रा में सूखा नारियल, गीला नारियल खजूर सूखे अंगूर भीगी हुई मूंगफली और अन्य सूखे मेवों का सेवन अवश्य करना चाहिए। इन सूखे मेवों का औषधीय महत्व बहुत अधिक है।
- 18) सुपर ड्राई फ्रूट्स फल सेवन करे

अध्याय 5

स्वस्थ भोजन और व्यंजन

1) गुर्दे के रोगियों के लिए पत्तेदार सब्जियां / सब्जी खाद्य पदार्थ तैयार करने के बुनियादी सिद्धांत पूरा परिवार इस भोजन को तब तक अपनाए जब तक रोगी ठीक न हो जाए।

a. **पत्तेदार सब्जियों की तैयारी:** विभिन्न पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, मेथी, मोरिंगा या किसी भी प्रकार की पत्तेदार सब्जियां कन्नड़ा में सोप्पू, हिंदी में साग को आलू और दाल के साथ मिलाएं। इस मिश्रण को कुकर में उबालें और सामाग्री से निकला पानी निकाल दें। इसके बाद सभी मसाले जैसे टमाटर, अदरक, लहसुन, हरी मिर्च धनिया पत्ता या कोई अन्य सब्जी और मसाले बिना नमक के डालें जो अन्य परिवार के सदस्यों द्वारा सेवन किया जा सकता है और 5 ग्राम घी/मक्खन के साथ तड़का लगाएं ताकि भोजन की सुगंध मनमोहक हो सके। परिवार के सदस्य रोगियों के लिए आवश्यक मात्रा आहार को निकालने के बाद नमक डाल सकते हैं। रोगियों को प्रत्येक भोजन में 1 ग्राम पॉकेट नमक का उपयोग करना चाहिए।

b. **सब्जियों की तैयारी:** पत्तेदार सब्जियों के समान सिद्धांतों को अन्य सब्जियों की तैयारी में भी लागू करें।

c. **नमक का सेवन नियंत्रित करें:** नमक के सेवन को प्रबंधित करने के लिए प्रत्येक भोजन के लिए 1 ग्राम नमक की पॉकेट का उपयोग करें। अत्यधिक नमक शरीर में जल प्रतिधारण का कारण बन सकता है।

2) **सब्जियों का निक्षालन कैसे करें (leaching process)** (यह कीटनाशक अवशेषों और पोटेशियम को हटाने में मदद करता है)। बिना छिली हुई सब्जियों को रात भर पानी में डुबाकर रखना चाहिए। अगली सुबह पानी त्याग दें। इसके बाद, उबले हुए पानी में धोएं और कपड़े से नमी हटाकर इसे फ्रिज में संरक्षित करें। जब आवश्यक हो, तब सब्जियों का छिलका उतारकर उपयोग करें।

3) **फलैक्स ड्रिंक** (लिंगनेन, 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 लिंगनेन होता है। ये आवश्यक फैटी एसिड सेलुलर चयापचय और सेलुलर श्वसन गतिविधियों को बढ़ाने में मदद करते हैं, और लिंगनेन कोशिकाओं को डिटॉक्सीफाई 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 फलैक्स ड्रिंक पी लें
- अगर आपको फलैक्स 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 फलैक्स ड्रिंक का ही सेवन करना चाहिए, इसे बाद में सेवन के लिए बनाकर स्टोर नहीं करना चाहिए।
- किडनी रोग के मरीज पानी न डालें

फलैक्स 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।

4. 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)

5. कच्ची सब्जियों का रस (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 | 5. गाजर |
| 2. चुकंदर | 6. पत्तागोभी |
| 3. लौकी | 7. खीरा |
| 4. पान का पत्ता— एक या दो | 8. धनिया पत्ती— लगभग 20 ग्राम |



तैयारी—

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

6. 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 | 5. प्याज— छोटा एक बारीक कटा हुआ |
| 2. लहसुन—15 ग्राम | 6. टमाटर— छोटा, बारीक कटा हुआ |
| 3. अदरक—15 ग्राम | 7. पानी—1.5 गिलास |
| 4. हरी मिर्च—1 | |

**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

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

**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।

8. हल्दी पाउडर टैबलेट एव Cream (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(Tea Spoon)
2. काली मिर्च पाउडर—1 चुटकी
3. पानी—कुछ बूँदें

घावों के लिए हल्दी पाउडर क्रीम:

- हल्दी पाउडर — 1 बड़ा चम्मच
- काली मिर्च पाउडर — 1 चुटकी
- नारियल तेल — कुछ बूँदें

इन्हें अच्छे से मिलाकर लगाएं और कमरे के तापमान पर स्टोर करें।

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 प्रीबायोटिक्स 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 पत्तियां – 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. सब्जियों की करी / पत्तेदार सब्जियों की करी**सामग्री-**

1. 70 से 80% निक्षालन हुई सब्जियाँ/पत्तेदार सब्जियाँ – आवश्यकता अनुसार
2. 5 से 10% कोई भी दाल, सिवाय लाल चना और घोड़ा चना
3. आलू – आवश्यकता अनुसार
4. प्याज – 1
5. टमाटर – 1
6. धनिया पेस्ट – 1 बड़ा चम्मच
7. पुदीना पेस्ट – 1 बड़ा चम्मच
8. हरी मिर्च – 3
9. अदरक और लहसुन का पेस्ट – 1 बड़ा चम्मच
10. गरम मसाला – स्वाद अनुसार
11. हल्दी पाउडर – ¼ चम्मच
12. पानी – 400 मि.ली. या सभी सामग्री का 2/3

**विधि:****स्टेप-1:**

- निक्षालन हुई सब्जियाँ या पत्तेदार सब्जियाँ (70 से 80%), 5 से 10% दाल और आवश्यकतानुसार आलू मिलाएं और बिना नमक डाले पानी में उबालें। सामग्री से निकला हुआ पानी हटा दें।

स्टेप-2:

- निक्षालन हुई सब्जियों या पत्तेदार सब्जियों को स्टेप-1 में बताए अनुसार लें, और निम्नलिखित सामग्री मिलाएं
- कटी हुई हरी मिर्च, प्याज और टमाटर (टमाटर के बीज हटा दें) सभी अन्य सामग्री और मसाले स्वाद अनुसार (जैसा कि सभी मसालों में औषधीय गुण होते हैं) बिना नमक के पानी में मिलाएं।
- तेज आंच पर करी पकने तक पकाएं (20 से 25 मिनट तक उबालें)।
- ½ चम्मच मक्खन या ठंडा दबाया तेल से तड़का लगाएं।
- रोगी के लिए मात्रा निकाल लें और बाद में परिवार के सदस्यों के लिए आवश्यकतानुसार नमक मिलाएं। रोगी को प्रति भोजन 1 ग्राम नमक जोड़ने पर रोक लगानी चाहिए।

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. धनिये का 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 (leached Vegetable)

- | | |
|-----------|-------------------------------|
| 1. गाजर | 7. कोई भी पत्तेदार सब्जियाँ |
| 2. खीरा | 8. हरा चना (अंकुरित) |
| 3. शकरकंद | 9. बंगाल चना (अंकुरित) |
| 4. प्याज | 10. नारियल (कद्दूकस किया हुआ) |
| 5. टमाटर | 11. सभी प्रकार के सूखे मेवे |
| 6. मूली | 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
- b. ताज़ा अदरक को कूट लें
- c. सभी सामग्रियों के साथ एक बर्तन में पानी डालें और उबाल लें, कुछ मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं
- d. घोल को छलनी से छान लें

उपभोग मार्गदर्शिका

- a. अनुशंसित के अनुसार उपभोग करें।
- b. 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।



19. भिगोया हुआ मूंगफली स्मूदी:

यह कैंसर रोगियों और मोटापा/वजन कम करने के लिए अच्छा है।

a. सामग्री: एक हिस्से के लिए — 3 बड़े चम्मच भिगोई हुई मूंगफली, दो भीगे हुए खजूर और केला।

b. तैयारी — सभी सामग्री को पेस्ट करें और नाश्ते, दोपहर के भोजन और रात के खाने के रूप में सेवन करें।



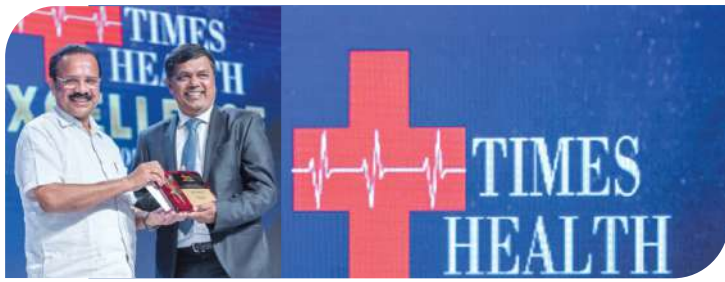
20. सुपर ड्राई फ्रट्स:

नारियल (सूखा या गीला), खजूर, मूंगफली (भीगी हुई या बिना तेल के भुनी हुई), और केला। यह आहार उन कैंसर रोगियों के लिए अच्छी ऊर्जा प्रदान करता है जो सौ प्रतिशत बिना पकाए आहार का पालन कर रहे हैं, और यह मोटापे से ग्रस्त रोगियों के लिए भी सहायक है।

अध्याय 6

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

- 1. क्या वेदएलिकिसर हेल्थ सप्लीमेंट्स के साथ एलोपैथिक दवाओं का सेवन किया जा सकता है?**
हां, एलोपैथिक दवाओं का सेवन वेदएलिकिसर सप्लीमेंट के साथ किया जा सकता है।
- 2. क्या वेदएलिकिसर हेल्थ सप्लीमेंट्स के सेवन से कोई दुष्प्रभाव हैं? क्या इसमें कोई शुद्ध धातु, रसायन, आदि शामिल हैं ?**
वेदएलिकिसर उत्पादों में कोई शुद्ध धातु या रसायन नहीं होता है। वेदएलिकिसर 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 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/लीवर सिरॉसिस 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

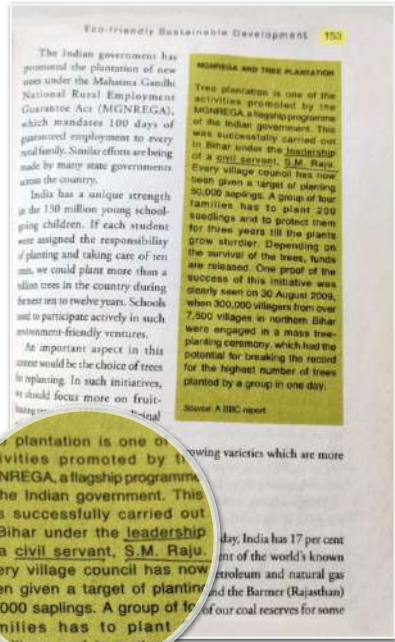
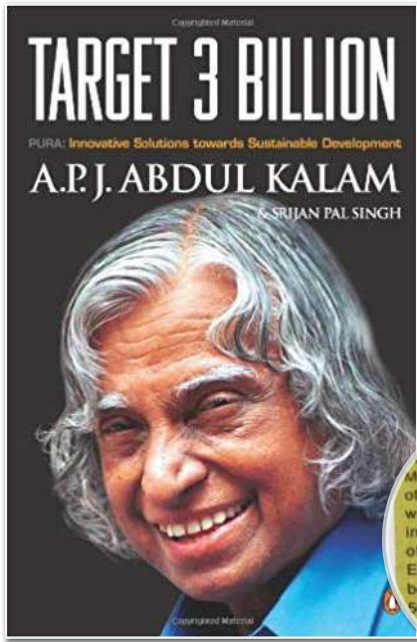
With Hollywood Actor Mr. Richard Gere during the Development of Mahabodhi Temple and Persuasion of World Heritage Monument (Bodh Gaya)



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



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

MULTI-FACETED PERSONALITY

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

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

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

TREATING INCURABLE HEALTH DISORDERS

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

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

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




INDIA
Forbes
MARCH 2020




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

D.D. 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, आईएस, बिहार कैंडर 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



VedElixir is the brand name of a series of Herbal Dietary Health Supplements. These supplements were created by keeping the future of Ayurveda in mind; the age-old Vedic literature was referred to formulation the supplements while the consumption guidelines were compiled to be at par with the 21st century. We are one of the first organizations to bring Ayurveda to the 21 century.

CORPORATE OFFICE

VedElixir Global Pvt Ltd.
Sri Venkateshwara Manor
#490, 3rd Floor, Left Wing 80 Feet
Road, R. T. Nagar Main Road,
Bangalore, Karnataka - 560 032

MANUFACTURING UNIT

Mallur Flora & Hospitality Pvt Ltd.
Sy No. 14, Halasuru Dinne Village, Sid-
laghatta Taluk, (Near Devanahalli
International Airport), Bangalore
Karnataka, India - 562 102

www.vedelixir.com | Follow us:    

Call us : +91 9108003693

support@vedelixir.com

MRP: 100.00 INR