

# हेल्थ

## और न्यूट्रीशन

न्यू होम  
रेमोडीज!

याददाश्त में कमी, दमा,  
हृदय रोग, घुटनों में दर्द,  
गंजापन आदि के  
श्योर-शॉट  
ट्रीटमेन्ट्स!

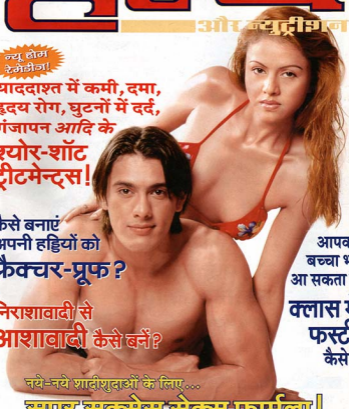
कैसे बनाएं  
अपनी हड्डियों को  
फ्रैक्चर-प्रूफ?

निराशावादी से  
आशावादी कैसे बनें?

नये-नये शादीशुदाओं के लिए...

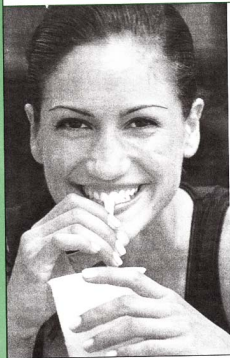
सुपर सक्सेस सेक्स फार्मूला!

आपका  
बच्चा भी  
आ सकता है  
क्लास में  
फर्स्ट!  
कैसे?



# एसिडिटी और का इलाज सिर्फ

खिले अंक में आपसे  
सिडिटी के कष्टों के बारे  
में जाना तथा संक्षेप में उसका  
खालसा करने की विधियाँ  
पढ़ें। अब पेश है इस लेख  
की अंतिम किश्त।



**डिजिटल** डिजिटल टिक्स शरीर से  
रहितता को बढ़ावा देने के लिए विकसित  
कले प्रेश युग्म है। वे शरीर को स्वस्थ रखने  
वाली अंदरूनी शक्तों को खोने की पर  
प्रतिक्रिया करते हैं। किसी भी आहार के मुकाबले  
शरीर लज्जा रखने को अवश्य ही इजाजत कर  
लेता है। इनके पोषक-तत्वों की मात्रा बहुत  
ज्यादा होती है। लाज्जा रखने में प्रोटीन्स,  
कार्बोहाइड्रेट्स, फलीफल, मिनरल,  
इलेक्ट्रोलाइट्स और रोगों को दूर करने वाले  
सुगंधित तेलों की भरमार होती है। प्रेश युग्म  
लेपे से शरीर को प्रत्येक कोशिका कलकली-  
एजाइमों से ललायन हो जाती है, जिससे शरीर  
को टूट-फूट के जोखिम होने की प्रक्रिया में देरी  
जाती है और स्वास्थ्य लाभ जल्दी से जल्दी  
होता है।

**‘हरे खून’ से कम नहीं, ‘हरे पेय’!**

मेरा विश्वास है कि डॉन टिक्स प्रत्येक  
कलकली प्रेशाम की सफलता के लिए किसी  
कलकली आहार से कम नहीं है। दरअसल,  
कलेफल का अनु-संयोजन मात्र एक से  
कैल्शियम-रहित के बेहतर विकल्प है, जिसका  
वे टिक्स युग्म के लिए ‘गिने-टोलस्युब’ का  
और शिवाय तथा इन्सुलिनिक के लिए टिक्सों  
जैसा काम कर सकते हैं। वे विटामिन, प्रोटीन्स,  
मिनरल और एंजाइम के बेहतरीन पोषक  
स्रोत हैं। इनमें पाए जाते हैं विटामिन सी,  
बी-1, बी-2, बी-3, पैरोथेनिक एसिड,  
कोशिका सुगंध, कैरोटिन और कोलजन होते  
हैं। साथ ही मिनरल, जैसे- चैटेशियम,  
कैल्शियम, मैग्नेशियम, ऑपरन, कैंथर  
फॉस्फोरस और मैग्नीशियम भी बहुत ज्यादा होते  
हैं। वे पाचन और परिपाचन के एंजाइमों से  
भरपूर होते हैं। कुल में तो 1000 से भी ज्यादा  
एंजाइम होते हैं, जो पाचन कोशिकाओं की  
वृद्धि और प्रक्रिया के लिए आवश्यक हैं।

# उससे जुड़ी अन्य समस्याओं संज्ञियों के रसों से!

इन्फेक्शन से बचाव करने, एंजिडिक गंदगंधों को दूर करने, शरीर के पीएच (pH) लेवल को नियंत्रित करने और शरीर में मौजूद म्यूकस को सफाई के लिए भी ये बेहतरीन हैं। ये लवण को साफ करने, किटाणियों को कत्लीय करने और खुन को साफ करने व बचाने में भी सहायक हो सकते हैं।

घन ट्रिक्स और वेजिटेबल जूसस अच्छी सेहत बनाकर रखने के लिए शक्तिशाली ईंधन हैं। इनके सेवन से मोटापा (चर्बी) बढ़ने का खतरा नहीं रहता, बल्कि यह कि बोलहरो आहार के सेवन से रहता है। यहाँ हम जिन चीजों को शामिल कर रहे हैं, उनका उपयोग चिकित्साधीन उपचारा के लिए कई वर्षों से किया जा रहा है। आसकी इनके पोषक चिकित्साधीन गुणों और लक्ष्योन्मुख देने की क्षमता पर ध्यान करना चाहिए।

**जूस निकालने में जिन प्रमुख संज्ञियों के कार्बोहाइड्रेट्स का इस्तेमाल किया जाता है, और किस-किस सब्जी में कार्ब-डॉन भी टोपलायक क्षमता है, अब जरा उसके बारे में ...**

## पोर्टेबियम जूस

यह अकेला सबसे ज्यादा प्रभावशील जूस है, जो कार्बोहिक सुट्टीकरण, शरीर स्थित एमिडम को नियंत्रित करने और शरीर को सुदृढ़ बनाने के काम आता है। यह विस्तृत खुन की तरह है। बेहतर योटी टॉनिक की तरह यह शरीर को तुरंत एनर्जी देता है और सिस्टम को संतुलित करता है।

**12 और के गिलास के लिए :**

तीन पात्र, तीन सेलेरी डंडल, आधा गधु फालक और आधा गधु चर्सली का रस।

## पर्सनल बेस्ट सी-8

(एक सामान्य व्यक्ति के लिए)

यह योटी कैल्शियम को नॉर्मल करने के लिए



विटामिन-मिनरल से भरपूर ट्रिंक है। यदि आप कर्लीजिंग प्रोग्रेस (शारीरिक सुट्टीकरण की प्रक्रिया) पर न हों, तो भी यह रोजमर्रा के लिए हेल्थी ट्रिंक है।

**उह गिलास के लिए :**

उह से आठ टम्बलर (या पात्र कप टम्बलर रस), तीन से चार पकेदार प्याज पत्ते सहित, आधी हरी शिमला मिर्च, दो पात्र, दो डंडल सेलेरी पत्ते सहित, आधा गधु फालक, आधा गधु चर्सली, दो शिलका उल्ल और चीज निम्बला हुआ चीन् (या चार वेबलकूल चीन् का रस)।

## कर्लीजिंग एनर्जी टॉनिक

तीन से सात दिनों के कर्लीज-प्रोग्रेस के लिए दोपहर के बाद की सुस्ती दूर करने वाला बेहतरीन जूस।

**दो ट्रिक्स के लिए :**

चार कप अंगूरित अनार (खाने तौर से

आल्फाअल्फा, चक जौट, सूखमुली और मूंग), एक बड़ा पात्र, एक डंडल व पत्तियों सहित सेलेरी, आधा छोटा शिलका खबेत, लेकिन किनो का हिस्सा काटकर (औसत संदर्भ वाली), एक हरी प्याज और दो चम्मच कच्ची बीजबजली (यह सलाह, दही और का निम्बलाय होत है) का रस।

## क्रिडनी फलस

(क्रिडनी के सुट्टीकरण के लिए)

पेटेंटियम और अन्य खनिजों से भरपूर क्रिडनी को सुदृढ़ करने वाला कर्लीजर और मूत्रप्राणक।

**उह और गिलास के लिए :**

चार पात्र पत्तियों सहित, एक शिलका सहित खंबी, चार चुंकेदार पत्तियों सहित, एक मुठ्ठी फालक की पत्तियों और चार पत्तियों सहित सेलेरी के डंडल का रस।

## कैडिडा और चीस्ट की समस्या

**दो ट्रिक्स के लिए :**

एक गधु चार्सली, दो लहसुन की कटियों, उह पात्र, दो सेलेरी डंडल और तीन केसल वाले काय साय का चोलाई की पत्तियों का रस।

## डेसी कैंटेंट जूस कर्लीज

(सामान्य स्वस्थ लोगों की शारीरिक सुट्टी के लिए)

**दो बड़े ट्रिक्स के लिए :**

चार पात्र, आधा छोटा, दो पत्तियों सहित सेलेरी डंडल और एक टेबल स्पून कुतरी हुई दुर्ध डाल का रस।

## प्रोस्टेट ग्रंथि कर्लीजर

(प्रोस्टेट बढ़ने से पुरुषों को मूत्रव्याप में दिक्कत आती है)

दो बड़े ट्रिक्स के लिए एक दिन की कुतरी: दो बड़ी मुठ्ठी गहरे हरे रंग के निम्बल साय-

## क्या खाएँ? पका या अपपका?



ये लेका हमारे पूरे पाचन तंत्र में हाईवे के बाद भोजन पौंसने की कोई और व्यवस्था है ही नहीं, इसलिए भोजन काने की आटाओं और भोजन के घसन पर विशेष रूप से ध्यान देने की जरूरत है।

भारत भोजन के पाचन के लिए आवासाय को ज्यादा क्रियाशील होना पड़ता है, इसलिए भोजन के बाद फौरन रुक उठार ही भागत है। नरीयजन, शरीर के अन्य अंगों वाली वहीतक अदि में रुक की सफाई कम हो जाती है और आलस्य का सुहागत होता है। इसलिए हमेशा भारत भोजन से कुछ कम ही खाने की आटाएं हाएँ।

शरीरतक ही कितना और साबुत अनरज ; जैसे - मेठू, घन, मुंग अदि को अंकुरित करने से उनके पोषक तत्व हाइ गुने तक बढ़ जाते हैं, बड़ भी विस्तृत प्राकृतिक रूप में। इसलिए आजकल आहार विशेषतः अंकुरित अन्न की 'अपुन-अन' की उपाय दे रहे हैं। सनपान करने वाली महिलाओं को दो अंकुरित हाएँ और बीच विशेष रूप से लेने चाहिए। इससे शिशु के शारीरिक व मानसिक विकास में काफी मदद मिलती है।

-खासतौर से फालक, कसम सान, कोलादुई और टोडेलियन व तीन बड़े टमाटर का रस।

### रिक्तन वरीज टॉनिक

बढ़े हो रंग की सचिक्यों लय का अंदा से निखरती है। लयव दिवपुओं को पोषण देने है व उनको कर्तविक्रम करती है।

एक ट्रिंक के लिए :

एक डिलका सहीत ककड़ी, आधा मुठू फेस फालसी, चार औंस अंकुरित अन्पा-अन्पा और तीन से चार ताजा मिठ की टहनियों का रस।

एवसेस बाँड़ी पल्लुड/काटर रिटेशन वरीजर

( शरीर में जलीय अंश का ज्यादा होण, जलीय अंश का शरीर में रुक जाना )

एक बड़े ट्रिंक के लिए :

एक ककड़ी, एक मुकंदर, आधा सेब चीज सहीत, चार पाज और दो टोय की ताजा मूले पत्तियों समेत।

### हाई ब्लाइशर की समस्या

कैलिफोर्न शीपेसियव तुक एक बड़े ट्रिंक के लिए :

दो काली लहसुन, एक मुठू फालसी, एक ककड़ी, चार पाज और दो टंडल सहीत सेलेती।

### आर्यराइटिस से राहत के लिए

एक बड़े ट्रिंक के लिए :

एक बड़ी मुठू फालक, एक बड़ी मुठू फालसी, एक बड़ी मुठू जलकुंभी, पाँच पाजों पत्तियों सहीत, तीन मूलायों।

### मूलाशय में इन्फेक्शन होने पर

दो ट्रिंक (दिन भर) के लिए :

तीन शेकोले, एक काली लहसुन, दो बड़े टमाटर, दो टंडल सेलेती पत्तियों सहीत, एक हरी शिमला मिर्च और दो टमाटर।

### बवासीर और वेरीकोस वेन्स

( वेरीकोस वेन्स वाली शरीर के उपरी भाग में कड़ी की फुली हुई नस, जस दिखता )

विटामिन 'सी', कैलिफोर्न और कापोले-पोनोपटल-कोलाजेन सेडकसन को बहाते हैं, जो ज्यादा नये सचिकों दिवपुओं का निर्माण करते हैं।

दो बड़े ट्रिंक (दिन भर की सुकत) के लिए :

तीन मुट्टी गहरे हरे रंग के सात- करम सात, फर्सली, पालक या जलकुंभी, पांच पाजल पत्तियों सहित- एक हरी किण्वित मिर्च और दो टमाटर।

### डायबर्जिटिकुलाइटिस

(बढ़ी और चर छोटी-छोटी पाउच डीसी संरचना बनना)

दो बड़े टिंकर (दिन भर का खुराक) के लिए :

एक बड़ी मुट्टी फर्सली, एक चौथाई हरी पत्त गोभी, दो बड़े टमाटर, चार पाजल पत्तियों सहित, एक कला लहसुन और दो सेलेरो-डंडल या पत्तियों सहित।

### क्रोहनस डिजीज और कोलाइटिस

(क्रोहन डिजीज काले लूथे श्रावण से जल आ रहा और का प्रवाह और कोलाइटिस काले बड़ी और का मुला)

दो बड़े टिंकर के लिए :

तीन मुट्टी सग - एक मुट्टी पालक, एक मुट्टी फर्सली और एक करम सात या कोलादूस, तीन चुकेदार पत्तियों सहित, तीन पाजल, अण्डा हरी मिर्च और आधा सेब चीज समेत।

### कब्ज की समस्या में

दो बड़े टिंकर (दिन भर का खुराक) के लिए :

एक चौथाई भाग हरी पत्ता गोभी, तीन डंडल सेलेरी पत्तियों सहित और पांच पाजली।

नोट : मात्रा रसों का अनुपात बनाए रखने की दृष्टि से रिश्टी गई है। पाचकमय इस अनुपात को बनाए रखो हुए आवश्यकतानुसार ही रस निकालते, अन्यथा बचा रस बरबाद हो होगा। यह भी ध्यान रखें कि किसी भी जूस को फ्रिज में नहीं है - कच्चा ही पीना है।

यदि उपरोक्त बनस्पतियाँ उपलब्ध न हों, तो जो भी उपलब्ध हों, अपने विवेक से उनका जूस निकालकर इस्तेमाल करें। यह भी जाब लें कि पीने रिश्टी बनस्पतियों के मिश्रित जूस का प्रयोग उपरोक्त कर्बिनेशन के साथ या अलग से भी लाभदायक हो सकता है :

### फल/सब्जी किसके लिए कारगर?

- जामुन ..... डाइफिटीज, तिवर प्रॉक्ताम
- लौकी ..... हृदय के लिए
- पालक ..... एंजिडिटी घाटे और

## पैरो का दर्द और एंजिडिटी दूर हट!

मुझे पैर दर्द, खड़ी ठाकरें आना और हाथमा संभंधी तकलीफें कभी हो रही थीं। इस संभंध में मैंने पेट्टूज जी से पर्याप्त की, तो उन्होंने विस्तर से मेरे खान-पान के बारे में जानसारी ली। उन्होंने बताया कि भोजन में बस, चायूनी या पौधेवादी कर के मैं अपनी समस्याओं पर कायू पा सकती हूँ। कभीक तीन महीने पहले मैंने उनके बताए आहार कार्यक्रम पर अमल शुरू किया। हर सप्ताह लगभग दो दिन अनिश्चित (निश्चित को आवश्यकता नहीं है) रूप से विभिन्न कार्बिनेशन को हरी सब्जियों, जैसे- खीरा, पटौन, टमाटर, फर्सली, सेलेरी, चुकन्दर, पाजल, पलांगेपी अदि में से जो भी मिला, उसका कच्चा जूस निकालकर एक-दो गिलास दिन में दो-तीन बार पीना शुरू कर दिया। रोज मुझ एक मुट्टी अंडुरित मूंग और अंडुरित गेहूं भी खाना जारी रखा। कुछ ही दिनों में अच्छा महसूस होने लगा। पैरो का दर्द भी कम हो गया। पेट्टूज जी ने बताया कि दर्द का एक कारण शरीर में एंजिडिटी बढ़ना है। सम्भूच, इस एंजिडिटी और अल्पसातन भोजन के विलेपण को जान-समाहकर और आनन्दकर लोग बनैर दवा के हो लोक हो सकते हैं।



शान्ता कृष्ण

- शान्ता कृष्ण, सविनयावर (उ. प्र.)



के पचन का सफल है, तो अर्बिणिक घानी देसी खाद (सड़े पत्ते, पीपे, मोहर अदि) से उपाई गई सब्जियों को प्राथमिकता देना चाहिए। यह संभव न हो, तो सब्जियों को सात दवा पानी पेट्टिलिवा परपीपेट के पीले में रात भर फिरोकर रखें। फिर इन्हें थोड़े और छोटे-छोटे टुकड़ों में बाट लें। मिक्शर में घानी के साथ पीस लें। मोटी इलनी से सावरक रस फकत कर लें। रस तय्य हो पिट्टे, कर्बोिक यह तेजी से श्रावण होने लगता है। देदू दिन से ज्यादा घानी रस न पीएं, चाहे ही किज में ही कबों न रखा गया हो। रस निकालने के बाद कभी पेट्टुजुवा ही कलाकत का इस्तेमाल गेटो के आटे में पचाकर के रूप में किण्व या सकता है। रस दिन में दो से तीन बार लियें। पांच दिन बाद नतीजें पर पर और कबों अण्डको खुद लगेगा कि अण्ड एंजिडिटी एवं एंजिडिटी के कारण उपर्य रोगों के खामो को और तेजी से बंद रहे हैं, यह भी बिना किसी दवाई के।



-पीपूष सखसेना

(गोखर के भारतीय और विदेशी प्राकृतिक चिकित्सक विधिओं पर काली अनुभव और प्रयोग किसे हैं) (अपने और से और ... मुट्टी जल के साथकर और रिश्टी अण्डण)

- हीमोग्लोबिन बढ़ाने के लिए
- नीम ..... लवण रोग, डाइफिटीज
- चुकन्दर ..... हीमोग्लोबिन बढ़ाने के लिए
- अदरक ..... पाचन क्रिया सुधारा है
- कक-गाह रोग में लाभकारी है
- पटौन ..... पेट को सम्भवा, गैस, पेटिश, कक
- करोला ..... डाइफिटीज, अण्ड
- आंवला ..... विटामिन 'सी' का बेहतरीन स्रोत, एंजिडिटी, नेत्र और हृदय के लिए
- कुलसी ..... कफ और कोलेस्टेरोल घटाने, हृदय रोग में गुणकारी

जहांतक सात-दूध स्वासमयकपे चिकित्से