



बडविग वेलनेस प्रस्तुत करते हैं

साँवरक्रॉट

न्यू फूड न्यू लाइफ स्टाइल



Call 9460816360

WELLNESS

Dr. O.P.Verma
M.B.B.S., M.R.S.H.(London)
7-B-43, Mahaveer Nagar III, Kota Raj.
Email- dropvermaji@gmail.com
Mob +919460816360

साँवरक्रॉट अवेयरनेस प्रोग्राम



साँवरक्रॉट – न्यू फूड न्यू लाइफस्टाइल

दोस्तों, आज मैं आपको एक नए चमत्कारी भोजन से मुखातिब करवा रहा हूँ। इस सात सितारा भोजन को “सावरक्रॉट” कहते हैं। यह नाम इसे जर्मनी में दिया गया। जर्मन भाषा में “सावर” का मतलब खट्टा और “क्रॉट” का मतलब बंदगोभी होता है। अंग्रेजी में इसे “सारकेबेज” कहते हैं। वैसे इसकी उत्पत्ति चीन में हुई, वहाँ से यह जर्मनी पहुँचा और फिर धीरे-धीरे युरोप और अमेरिका में प्रचलित हुआ। हिंदुस्तान की महिलाएं 2000 वर्षों से सावरक्रॉट की प्रतीक्षा कर रही थीं और आज मैं यह दिव्य भोजन उनको समर्पित करता हूँ।

साँवरक्रॉट बंदगोभी को फर्मेंट करके बनाया जाता है। इस प्रक्रिया में अनेक लेक्टोबेसीलाई जीवाणु पैदा होते हैं, जो पाचन क्रिया में सहायक होते हैं, विभिन्न लाभदायक एंजाइम्स बनाते हैं। इन लेक्टोबेसीलाई जीवाणुओं को प्रोबायोटिक्स कहते हैं। साथ ही इसमें ढेर सारे मिनरल्स, विटामिन-सी समेत बी-ग्रुप के सभी विटामिन्स और फाइबर होते हैं। यह एक सर्वोत्तम क्षारीय भोजन है। साँवरक्रॉट पाचन तंत्र की सभी बीमारियों को जड़ से खत्म करने की ताकत रखता है। यह सेहत के लिए अमृत है और स्वाद में जन्नत है। इसीलिए मैं इसे “आबेहयात” कहता हूँ और ईश्वर की इस नियामत को घर-घर पहुँचाना चाहता हूँ।

साँवरक्रॉट को हम कई तरह से भोजन में शामिल कर सकते हैं। यह हर व्यंजन को लजीज़ और लाजवाब बना देता है। इसके खट्टे और तीखे स्वाद ने महिलाओं का मन मोह लिया है। बच्चे इसे शौक से चटकारे लेकर खाते हैं। इसे साबुत या पेस्ट बनाकर किसी भी चटनी, सूप या सब्जी में खटाई के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। इसे साफ पानी में धोने से इसका खट्टापन थोड़ा कम किया जा सकता है। सलाद, फ्रूट सलाद, पोहा, उपमा, चावल, पुलाव, नूडल्स, पास्ता, खिचड़ी आदि में सावरक्रॉट बड़ा लजीज़ लगता है। समोसा, इडली, डोसा, कचौड़ी, आलूबड़ा, गुड़िया आदि में सावरक्रॉट मिलाने के बाद तो मजा ही आ जाता है। बच्चों के लिए इसका जैम, अचार, मुरब्बा आदि बनाए जाते हैं। इसे घी में तल कर गाजर के हलवे या किसी अन्य स्वीट डिश में मिलाया जा सकता है। इसमें हरी मिर्च, धनिया, प्याज आदि मिलाकर स्टफ़्ड परांठे बनाएं। इसे

मटन, चिकन या फिश की डिशेज में मिलाने से उसका स्वाद दुगुना हो जाता है। जिन्हें पेट संबंधी तकलीफ होती है, वे इसका ज्यूस पीना पसंद करते हैं।

आहार तंत्र के सभी रोगों का अचूक इलाज है साँवरक्रॉट

ताजा शोध के अनुसार तो साँवरक्रॉट आमाशय और पूरे आहार तंत्र का शोधन और जीर्णोद्धार करता है और इसको सक्रिय, स्वस्थ और सुचारु और सुरक्षित रखता है। इसे फर्मेंट करने की प्रक्रिया में लेक्टोबेसीलस जीवाणु पैदा होते हैं जो पाचन में सहायक होते हैं, विटामिन की मात्रा बढ़ाते हैं, विभिन्न लाभदायक एंजाइम बनाते हैं और पाचन-पथ में मित्र जीवाणुओं की सेना में वृद्धि करते हैं। फर्मेंट की हुई बंदगोभी में डेक्स्ट्रो-रोटेटिंग लेक्टिक एसिड और प्रोबायोटिक जीवाणु होते हैं जो पाचन में सहायक हैं और कीटाणुओं का सफाया करते हैं। साँवरक्रॉट सेवन करने से आहारपथ की लाभदायक जीवाणु सेना सशक्त और संतुलित रहती है। साँवरक्रॉट में एक दुर्लभ जीवाणु लेक्टोबेसीलस प्लान्टेरम भी पाया जाता है जो पाचन के लिए बहुत ही अहम जीवाणु है। इसमें निम्न चमत्कारी तत्व होते हैं।

एल. ग्लूटामीन – यह एक अमाइनो एसिड है जो आमाशय और आंतों को तथा लीवर के म्यूकोसा की सुरक्षा करता है।

एस.मिथाइलमीथियोनीन – यह मीथियोनीन नामक अमाइनो एसिड का उत्पाद है और 1950 में गार्नेट तेनी ने इसे विटामिन यू (Anti-ulcerogenic factor) नाम दिया। उन्होंने अपनी रिसर्च में पाया कि यह स्टोमक अल्सर को अंग्रेजी दवाओं से जल्दी और बेहतर तरीके से ठीक कर रहा था।

ग्लूकोसायनोलेट – इसमें ग्लूकोसायनोलेट्स और इनसे बनने वाले ITCs एंटी-ऑक्सीडेंट पॉलीफिनोल्स होते हैं। शरीर में जाकर आइसोथायोसायनेट नामक एंटी-इन्फ्लेमेटरी तत्व में परिवर्तित हो जाता है और अल्सर का कारक माने जाने वाले एच. पाइलोरॉई जीवाणुओं की कोलोनीज़ का सफाया करता है। ये बेक्टीरिया आमाशय में पड़े रहते हैं और कोई हानि नहीं पहुँचाते परंतु इनकी आबादी बढ़ने पर ये पेटिक अल्सर, एसीडिटी जैसे कई विकार पैदा करते हैं।

गोफ़रनेट कंपाउंड – यह एक टरपीन फ़ैटी एसिड है, जो आहार तंत्र की सुरक्षा करता है और दवाओं से बेहतर तरीके से अल्सर्स का उपचार करता है।

हृदय रोग

साँवरक्रॉट से रक्त में बीटा केरोटीन, ल्युटीन और एंटी-ऑक्सीडेंट क्षमता बढ़ती है। साथ ही एल.डी.एल. और टोटल कोलेस्टेरॉल कम होता है। यह हृदय-हितैषी विटामिन के-2 का बढ़िया स्रोत है। ये सब फायदे हृदय रोग से सुरक्षा प्रदान करते हैं।

त्वचा और केश

साँवरक्रॉट आपको त्वचा संबंधी सभी समस्याओं से निजात दिला देता है। साँवरक्रॉट में त्वचा की प्राकृतिक चमक को वापस लाने का गुण होता है, भले आपकी त्वचा कितनी ही खराब हो चुकी हो। एंटीआक्सीडेंट्स और फाइटोकेमिकल्स से भरपूर बंदगोभी त्वचा को ताज़गी प्रदान करती है और इसे गोरा, नर्म और आकर्षक बनाती है। मुंहासे और ब्लैक हेड्स ठीक हो जाते हैं। बंदगोभी में पाए जाने वाले एंटीआक्सीडेंट्स त्वचा में नमी लाते हैं और झुर्रियां और झाइयां खत्म कर देते हैं।

बालों के लिए साँवरक्रॉट आश्चर्यजनक हैं। यह आपके शरीर में सल्फर की पूर्ति करता है और बालों को मजबूती प्रदान कर उनका झड़ना रोकता है। साँवरक्रॉट में पाए जाने वाले विटामिन-ई और सिलीकॉन से नए बाल उग आते हैं। इसके नियमित इस्तेमाल से आप काले और घने बाल पा सकते हैं।

जोड़ के हर रोग का तोड़ – साँवरक्रॉट जोड़ों की हर तकलीफ के लिए बढ़िया तोड़ है।

साँवरक्रॉट – कैंसर उपचार में तुर्प का पत्ता

पूरे विश्व में अभी तक सावरक्रॉट पर 475 से अधिक शोध हुए हैं, जो साबित करते हैं कि कैंसर बचाव और उपचार में सावरक्रॉट क्यों इतना अहम स्थान रखता है। यह सब संभव हुआ है, इसमें विद्यमान अनूठे एंटी-इन्फ्लेमेटरी, एंटीऑक्सीडेंट और ग्लुकोसाइनोलेट्स तत्वों के कारण। ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और क्रोनिक इन्फ्लेमेशन कैंसर का बड़ा कारक है। फिनलैंड की इवा लिज़ा रेहानेन के अनुसार सावरक्रॉट को फर्मेट करने पर कुछ एंजाइम्स बनते हैं जो उनके

ग्लुकोसाइनालेट को विघटित कर आइसोथायोसायनेट बनाते हैं। आइसोथायोसायनेट्स कई तरह से कैंसर पर प्रहार करता है। यह हमारे इम्यून सिस्टम में कार्यरत सदेशवाहक अणुओं (messaging molecules) को प्रभावित कर क्रोनिक इन्फ्लेमेशन को ठीक करता है और कोशिका से टॉक्सिन्स को बाहर करता है। दूसरा सावरक्रॉट एक प्रबल क्षारीय है। यह आप अच्छी तरह जानते हैं कि शरीर को क्षारीय किए बिना कैंसर का उपचार करना बहुत मुश्किल है। यह मित्र जीवाणुओं की सहायता से महान एन्टीऑक्सीडेंट ग्लुटाथायोन और सुपरऑक्साइड डिसम्यूटेज बनाता है। इंडोल-3-कार्बिनोल एक बेंजोपाइरोल है जो ग्लुकोब्रेसिसिन से बनने वाले आइसोथायोसायनेट के विघटन से बनता है और शक्तिशाली कैंसररोधी है। साथ ही इसमें विटामिन सी और बी ग्रुप के विटामिन्स और मिनरल्स होते हैं। इस कारण यह सबसे बड़ा कैंसर-रोधी भोजन है, तुर्प का पत्ता है। तभी तो डॉ. जाँहाना बडविग अपने कैंसर उपचार की शुरुआत साँवरक्रॉट से करती है।

मारकस पोर्सियस केटा द ईल्डर

200 ईसा पूर्व मारकस पोर्सियस केटा द ईल्डर नाम के एक रोमन स्टेट्समेन ने अपनी विख्यात पुस्तक “ऑन फार्मिंग” में स्पष्ट लिखा है कि कैंसर का कोई भी उपचार बिना सावरक्रॉट के काम नहीं करेगा।

दोस्तों, यदि आप सावरक्रॉट खुद बनाना चाहते हैं, तो हमसे संपर्क करें हम आपको सिखा देंगे या यूट्यूब पर हमारी वीडियो देखें, जिसकी लिंक है...

https://www.youtube.com/watch?v=uh41-5OP_Zg

सावरक्रॉट गीत

सावरक्रॉट फर्मेड केबेज ही नहीं, एक सर्वोत्तम प्रोबायोटिक है,
लेक्टोबेसीलाई से भरपूर महान टॉनिक है,
पेट के हर रोग की दवा है,
किडनी रोग के लिए मेवा है,
त्वचा के लिए हल्दी और चंदन का मेल है,
जुल्फों के लिए भृंगराज का तेल है,
हर अपच चुटकियों में मिटा दे ये वो हाज़मोला है,
एसीडिटी और अल्सर की दवाई का गोला है,

कब्जासुर का वध कर दे यह वो दानव है,
 जो इसका नियमित सेवन करे वही स्वस्थ मानव है,
 जोड़ के हर रोग का तोड़ है,
 जीवन का सबसे हंसीन मोड़ है,
 विटामिन और मिनरल्स की खान है,
 वेट वाचर्स के लिए वरदान है,
 शरीर की डिफेंस बटालियन का जत्था है,
 कैंसर के उपचार में तुर्प का पता है,
 यह सेहत के लिए अमृत है और स्वाद में जन्त है,
 तभी तो कहलाता आबेहयात है।

आयुवर्धक, आरोग्यवर्धक, दिव्य भोजन –अलसी

“पहला सुख निरोगी काया, सदियों रहे यौवन की माया।” आज हमारे वैज्ञानिकों व चिकित्सकों ने अपनी शोध से ऐसे आहार-विहार, आयुवर्धक औषधियों, वनस्पतियों आदि की खोज कर ली है, जिनके नियमित सेवन से हमारी उम्र 200-250 वर्ष या ज्यादा बढ़ सकती है और यौवन भी बना रहता है। यह कोरी कल्पना नहीं बल्कि यथार्थ है। ऐसा ही एक दिव्य आयुवर्धक भोजन है “अलसी” जिसकी आज हम चर्चा करेंगे।

पिछले कुछ समय से अलसी के बारे में पत्रिकाओं, अखबारों, इंटरनेट, टीवी आदि पर बहुत कुछ प्रकाशित होता रहा है। बड़े शहरों में अलसी के व्यंजन जैसे बिस्किट, ब्रेड आदि बेचे जा रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) अलसी को सुपर स्टार फूड का दर्जा देता है। आठवीं शताब्दी में फ्रांस के सम्राट चार्ल मेगने अलसी के चमत्कारी गुणों से बहुत प्रभावित थे और चाहते थे कि उनकी प्रजा नियमित अलसी खाए और निरोगी व दीर्घायु रहे, इसलिए उन्होंने कड़े कानून बना दिए थे।

यह सब पढ़कर मेरी जिज्ञासा बढ़ती रही और मैंने अलसी से संबंधित जितने भी लेख उपलब्ध हो सके पढ़े व अलसी पर हुई शोध के बारे में विस्तार से पढ़ा। मैं अत्यंत प्रभावित हुआ कि यह अलसी जिसका हम नाम भी भूल गए हैं, हमारे स्वास्थ्य के लिये इतनी ज्यादा लाभप्रद है, जीने की राह है, लाइफ

लाइन है। फिर क्या था, मैंने स्वयं अलसी का सेवन शुरू किया और अपने रोगियों को भी अलसी खाने के लिए प्रेरित करता रहा। कुछ महीने बाद मेरी जिंदगी में आश्चर्यजनक बदलाव आना शुरू हुआ। मैं अपार शक्ति व उत्साह का संचार अनुभव करने लगा, शरीर चुस्ती फुर्ती तथा गजब के आत्मविश्वास से भर गया। तनाव, आलस्य व क्रोध सब गायब हो चुके थे। मेरी डायाबिटीज़ की दवाइयां छूट चुकी थीं और वजन भी काफी कम हो गया था। अब मैं मानसिक व शारीरिक रूप से उतना ही शक्तिशाली महसूस कर रहा था जैसा मैं 30 वर्ष पहले था।

अलसी पोषक तत्वों का खज़ाना

आइए, हम देखें कि इस चमत्कारी, आयुवर्धक, आरोग्यवर्धक व दैविक भोजन अलसी में ऐसी क्या निराली बात है। अलसी का बोटेनिकल नाम लिनम यूजीटेटीसिमम यानी अति उपयोगी बीज है। हमारी दादी मां जब हमें फोड़ा-फुंसी हो जाता था, तो अलसी की पुलटिस बनाकर बांध देती थीं। अलसी में मुख्य पौष्टिक तत्व ओमेगा-3 फैटी एसिड एल्फा-लिनोलेनिक एसिड, लिगनेन, प्रोटीन व फाइबर होते हैं। अलसी गर्भावस्था से वृद्धावस्था तक फायदेमंद है। महात्मा गांधीजी ने स्वास्थ्य पर बहुत सी पुस्तकें लिखीं हैं। उन्होंने अलसी पर भी शोध किया, इसके चमत्कारी गुणों को पहचाना और अपनी एक पुस्तक में लिखा है, “जहां अलसी का सेवन किया जायेगा, वह समाज स्वस्थ व समृद्ध रहेगा।”

अलसी पोषक तत्वों का खज़ाना			
केलोरी	534 प्रति 100 ग्राम		
प्रोटीन	18.29 प्रतिशत		
कार्बोहाइड्रेट	28.88 प्रतिशत		
वसा	42.16 प्रतिशत	एल्फा लिनोलेनिक एसिड ओमेगा-3	18.1 प्रतिशत
		लिनोलेनिक एसिड ओमेगा-6	7.7 प्रतिशत
		संतृप्त वसा	4.3 प्रतिशत
फाइबर	27.3 प्रतिशत		
विटामिन	थायमिन, विटामिन बी-5, बी-6 व बी-12, फोलेट, नायसिन, राइबोफ्लेविन, विटामिन बी-17 और विटामिन सी		
खनिज	कैल्सियम, ताँबा, लोहा, मैग्नीशियम, मँगनीज, फॉस्फोरस, पोटेशियम, सेलेनियम और जिंक		
एंटीऑक्सीडेंट	लिगनेन, लाइकोपीन, ल्यूटिन और जियाजेन्थिन		

अलसी दुर्गा का पांचवा स्वरूप है। प्राचीनकाल में नवरात्री के पांचवें दिन स्कंदमाता यानी अलसी की पूजा की जाती थी और इसे प्रसाद के रूप में खाया जाता था, जिससे वात, पित्त और कफ तीनों रोग दूर होते हैं और जीते जी मोक्ष की प्राप्ति हो जाती है।

संतुलित रखो ओमेगा छः और तीन, यही है जीवन की मेन थीम

अलसी में लगभग 18-20 प्रतिशत ओमेगा-3 फैटी एसिड ALA होते हैं। अलसी ओमेगा-3 फैटी एसिड का पृथ्वी पर सबसे बड़ा स्रोत है। हमारे स्वास्थ्य पर अलसी के चमत्कारी प्रभावों को भली भांति समझने के लिए हमें ओमेगा-3 व ओमेगा-6 फैटी एसिड को विस्तार से समझना होगा। ये हमारे शरीर के विभिन्न अंगों विशेष तौर पर मस्तिष्क, स्नायुतंत्र व आँखों के विकास व उनके सुचारु रूप से संचालन में महत्वपूर्ण योगदान करते हैं और कोशिकाओं की भित्तियों का निर्माण करते हैं।

जिस प्रकार एक अच्छी फिल्म बनाने के लिए नायक और खलनायक दोनों ही आवश्यक होते हैं। वैसे ही हमारे शरीर के ठीक प्रकार से संचालन के लिए ओमेगा-3 व ओमेगा-6 दोनों ही चाहिए परंतु इनका अनुपात 1:2 या 1:4 होना चाहिए। पिछले कुछ दशकों से हमारे भोजन में ओमेगा-6 की मात्रा बढ़ती जा रही है और ओमेगा-3 की कमी होती जा रही है। मल्टीनेशनल कंपनियों द्वारा बेचे जा रहे फास्ट फूड ओमेगा-6 से भरपूर होते हैं। बाजार में उपलब्ध सभी रिफाइंड खाद्य तेल भी ओमेगा-6 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं। इसके फलस्वरूप आवश्यक वसा अम्लों का अनुपात बिगड़ गया है तथा हमारा शरीर क्रोनिक इन्फ्लेमेशन का शिकार हो गया है और धीरे-धीरे इस आग की भट्टी में सुलग रहा है। इस क्रोनिक इन्फ्लेमेशन के कारण हम ब्लड प्रेशर, हार्ट अटेक, स्ट्रोक, डायबिटीज, मोटापा, आर्थाइटिस, डिप्रेशन, अस्थमा, कैंसर आदि रोगों का शिकार हो रहे हैं। ओमेगा-3 की यह कमी हम 30 ग्राम अलसी प्रतिदिन लेने से पूरी कर सकते हैं।

लिंगनेन है सुपरमेन

लिंगनेन अत्यंत महत्वपूर्ण सात सितारा पोषक तत्व है, जिसका पृथ्वी पर सबसे बड़ा स्रोत अलसी है। लिंगनेन दो प्रकार के होते हैं। 1- वानस्पतिक लिंगनेन (SDG) और 2- स्तनधारियों में पाए जाने वाले को

आइसोलेरिसिरेजीनोल लिगनेन सी (SECO), एंट्रोडियोल (ED) और एंट्रोलेक्टोन (EL)। जब हम वानस्पतिक लिगनेन (SDG) सेवन करते हैं तो आंतों में विद्यमान कीटाणु इनको स्तनधारी लिगनेन क्रमशः ED और EL में परिवर्तित कर देते हैं। SGD लिगनेन विटामिन-ई से लगभग पांच गुना ज्यादा शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है। लिगनेन कॉलेस्ट्रॉल कम करता है और ब्लड शुगर नियंत्रित रखता है। लिगनेन एंटीबैक्टीरियल, एंटीवायरल, एंटी फंगल और कैंसर रोधी है और इम्युनिटी बढ़ाता है। चिल्ड्रंस हॉस्पिटल मेडिकल सेंटर सिनसिनाटी के आचार्य डॉ. केनेथ शेसेल पी.एच.डी. ने पहली बार यह पता लगाया था की लिगनेन का सबसे बड़ा स्रोत अलसी है।

लिगनेन वनस्पति जगत में पाए जाने वाला महत्वपूर्ण पोषक तत्व है जो स्त्री हार्मोन ईस्ट्रोजन का वानस्पतिक प्रतिरूप है और नारी जीवन की विभिन्न अवस्थाओं जैसे रजस्वला, गर्भावस्था, प्रसव, मातृत्व और रजोनिवृत्ति में विभिन्न हार्मोन्स का समुचित संतुलन रखता है। लिगनेन मासिक धर्म को नियमित और संतुलित रखता है। लिगनेन इन्फर्टिलिटी और हेबीचुअल एबोर्शन का प्राकृतिक उपचार है। लिगनेन दुग्धवर्धक है। यदि मां अलसी का सेवन करती है तो उसके दूध में पर्याप्त ओमेगा-3 रहता है और बच्चा अधिक बुद्धिमान व स्वस्थ पैदा होता है। कई महिलाएं अक्सर प्रसव के बाद मोटापे का शिकार बन जाती हैं, पर लिगनेन ऐसा नहीं होने देते। रजोवनिवृत्ति के बाद ईस्ट्रोजन का बनना कम हो जाने के कारण महिलाओं में हॉट फ्लेशेज़, ऑस्टियोपोरोसिस, ड्राई वेजाइना जैसी कई परेशानियां होती हैं, जिनमें यह बहुत राहत देता है।

यदि शरीर में प्राकृतिक ईस्ट्रोजन का स्त्राव अधिक हो, जैसे स्तन कैंसर, तो यह कोशिकाओं के ईस्ट्रोजन रिसेप्टर्स से ईस्ट्रोजन को हटाकर स्वयं रिसेप्टर्स से चिपक कर ईस्ट्रोजन के प्रभाव को कम करता है और स्तन कैंसर से बचाव करता है। लिगनेन पर अमरीका की राष्ट्रीय कैंसर संस्थान भी शोध कर रही है और और इस नतीजे पर पहुंचा है लिगनेन कैंसररोधी है। लिगनेन हमें प्रोस्टेट, बच्चेदानी, स्तन, आंत, त्वचा आदि के कैंसर से बचाता है।

एड्स रिसर्च असिस्टेंस इंस्टिट्यूट (ARAI) सन् 2002 से एड्स के रोगियों पर लिगनेन के प्रभावों पर शोध कर रही है और आश्चर्यजनक परिणाम सामने आए हैं। ARAI के निर्देशक डॉ. डेनियल देब्ज़ कहते हैं कि लिगनेन एड्स का सस्ता, सरल और कारगर उपचार साबित हो चुका है।

हृदयरोग जरासंध है तो अलसी है भीमसेन –

अलसी हमारे रक्तचाप को संतुलित रखती है। अलसी हमारे रक्त में अच्छे कॉलेस्ट्रॉल (HDL-Cholesterol) की मात्रा को बढ़ाती है और ट्राइग्लिसराइड्स व खराब कॉलेस्ट्रॉल (LDL-Cholesterol) की मात्रा को कम करती है। अलसी रक्त को पतला बनाये रखती है और दिल की धमनियों को स्वीपर की तरह साफ करती है यानि अलसी प्राकृतिक एस्पिरिन की तरह काम करती है।

इस तरह अलसी दिल की धमनियों में खून के थक्के बनने से रोकती है और हृदयाघात व स्ट्रोक जैसी बीमारियों से बचाव करती है। मतलब अलसी हार्ट अटेक के कारण पर अटैक करती है। अलसी सेवन करने वालों को दिल की बीमारियों के कारण अकस्मात मृत्यु नहीं होती।

अलसी – जीरो कार्ब फूड नित खाओ मेरे ड्यूड

डायबिटीज लिए अलसी एक आदर्श और अमृत तुल्य भोजन है, क्योंकि यह जीरो कार्ब भोजन है। चौंकिएगा नहीं, यह सत्य है। मैं आपको समझाता हूँ। 14 ग्राम अलसी में मात्र 4.04 ग्राम कार्बोहाइड्रेट की मात्रा होती है। विदित रहे कि फाइबर कार्बोहाइड्रेट की श्रेणी में ही आते हैं। लेकिन इसमें 3.80 ग्राम तो फाइबर होता है जो न ब्लड में एब्जोर्ब होता है और न ही ब्लड शुगर को बढ़ाता है। इस प्रकार 14 ग्राम अलसी में मात्र $4.04 - 3.80 = 0.24$ ग्राम ही तो कार्बोहाइड्रेट हुआ जो नगण्य है, इसलिए आहारशास्त्री अलसी को जीरो कार्ब भोजन मानते हैं। गेहूँ में 72% कार्ब और 7% फाइबर होता है, जबकि अलसी में 2% से कम कार्ब 27% फाइबर होता है। इसलिए यदि अलसी और गेहूँ का बराबर मात्रा में मिलाकर रोटी बनाई जाए तो उसमें 37% कार्ब और 17% फाइबर होगा, स्पष्ट है कि यह रोटी डायबिटीज के मरीज के लिए कितनी गुणकारी होगी।

अलसी – डायबिटीज का अचूक इलाज –

- डायबिटीज में 20 ग्राम पिंसी अलसी सुबह और 20 ग्राम पिंसी अलसी शाम को आटे में मिलाकर रोटियां बनवाकर खाएं
- रोज़ 30 एमएल अलसी का कोल्डप्रेसड ऑयल को सुबह नाश्ते में पनीर या दही में मिलाकर सेवन करें

- रिफाईंड तेल तथा वनस्पति बिलकूल बंद और बाज़ार में बने व्यंजनों से पूर्ण परहेज़
- बेहतर हो कि आप छोटे एक्सपेलर से अपना तेल खुद बनाएं
- इस उपचार से धीरे-धीरे दवाइयां बंद हो जाती हैं और इंसुलिन भी छूट जाती है

कब्जासुर का वध करती है अलसी -

अलसी में 27 प्रतिशत घुलनशील (म्यूसिलेज) और अधुलनशील दोनों ही तरह के फाइबर होते हैं, अतः अलसी कब्ज़ी, पाइल्स, बवासीर, फिशचुला, डाइवर्टिकुलाइटिस, अल्सरेटिव कोलाइटिस और आई.बी.एस. के रोगियों को बहुत राहत देती है। कब्ज़ी में अलसी के सेवन से पहले ही दिन से राहत मिल जाती है। हाल ही में हुई शोध से पता चला है कि कब्ज़ी के लिए यह अलसी इसबगोल की भुस्सी से भी ज्यादा लाभदायक है।

अलसी की माया से सुंदर बने काया -

यदि आप त्वचा, नाखून और बालों की सभी समस्याओं का एक शब्द में समाधान चाहते हैं, तो मेरा उत्तर है “ओमेगा-3”। मानव त्वचा को सबसे ज्यादा नुकसान फ्री रेडिकलस् से होता है। हवा में मौजूद फ्री-रेडिकलस या ऑक्सीडेंट्स त्वचा की कोलेजन कोशिकाओं से इलेक्ट्रोन चुरा लेते हैं। परिणाम स्वरूप त्वचा में महीन रेखाएं बन जाती हैं जो धीरे-धीरे झुर्रियों व झाइयों का रूप ले लेती है, त्वचा में रूखापन आ जाता है और त्वचा वृद्ध सी लगने लगती है। अलसी के शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट ओमेगा-3 व लिगनेन त्वचा के कोलेजन की रक्षा करते हैं और त्वचा को आकर्षक, कोमल, नम, बेदाग व गौरा बनाते हैं। स्वस्थ त्वचा जड़ों को भरपूर पोषण देकर बालों को स्वस्थ, चमकदार व मजबूत बनाती हैं।

अलसी एक उत्कृष्ट भोज्य सौंदर्य प्रसाधन है जो त्वचा में अंदर से निखार लाता है। अलसी त्वचा की बीमारियों जैसे मुहांसे, एग्ज़ीमा, दाद, खाज, सूखी त्वचा, खुजली, सोरायसिस, ल्यूपस, बालों का सूखा व पतला होना, बाल झड़ना आदि में काफी असरकारक है। अलसी सेवन करने वाली स्त्रियों के बालों में न कभी रूसी होती है और न ही वे झड़ते हैं। अलसी नाखूनों की स्वस्थ व सुंदर आकार प्रदान करती है। अलसी युक्त भोजन खाने व इसके तेल की

मालिश से त्वचा के दाग, धब्बे, झाइयां व झुर्रियां दूर होती हैं। अलसी आपको युवा बनाए रखती है। आप अपनी उम्र से काफी छोटे दिखते हैं।

जोड़ की हर तकलीफ का तोड़ अलसी

अलसी आर्थाइटिस, शिथेटिका, ल्युपस, गाउट, ऑस्टियोआर्थाइटिस आदि का उपचार है। अलसी इम्युनिटी को मजबूत बनाती है। अलसी में विद्यमान ओमेगा-3 फैटी एसिड और लिगनेन प्रदाहरोधी हैं तथा अलसी दर्द और जकड़न में राहत देती हैं। अलसी का तेल भी कॉटेज चीज़ या पनीर में मिला कर लिया जा सकता है।

अलसी – माइंड के सरकिट का SIM CARD

सुपरस्टार अलसी एक फीलगुड फूड है, क्योंकि अलसी खाने से मन प्रसन्न रहता है, झुंझलाहट या क्रोध नहीं आता है, पॉजिटिव एटिट्यूड बना रहता है और पति पत्नि झगड़ना छोड़कर गार्डन में झ्यूट गाते नज़र आते हैं। अलसी आपके तन, मन और आत्मा को शांत और सौम्य कर देती है। अलसी के सेवन से मनुष्य लालच, ईर्ष्या, द्वेष और अहंकार छोड़ देता है। इच्छाशक्ति, धैर्य, विवेकशीलता बढ़ने लगती है, इसलिए अलसी देवताओं का प्रिय भोजन थी। यह एक प्राकृतिक वातानुकूलित भोजन है।

अलसी माइंड के सरकिट का SIM CARD है। यहाँ S का मतलब सेरीन या शांति, I का मतलब इमेजिनेशन या कल्पनाशीलता और M का मतलब मेमोरी तथा C का मतलब कंसंट्रेशन या क्रियेटिविटी, A का मतलब अलर्टनेस, R का मतलब रीडिंग या राईटिंग थिंकिंग एबिलिटी और D का मतलब डिवाइन है। अलसी खाने वाले विद्यार्थी परीक्षाओं में अच्छे नंबर प्राप्त करते हैं और उनकी सफलता के सारे द्वार खुल जाते हैं।

उम्मीदों के दीप जलाता डॉ. बडविग का कैंसर उपचार

1931 में डॉ. ओटो वारबर्ग ने सिद्ध किया कि कैंसर का मुख्य कारण कोशिकाओं में ऑक्सीजन की कमी हो जाना है और यदि कोशिका को पर्याप्त ऑक्सीजन मिलती रहे तो कैंसर का अस्तित्व संभव नहीं है। इसके लिए उन्हें नोबेल पुरस्कार दिया गया था। वारबर्ग ने यह भी बताया कि दो तत्व (पहला सल्फर युक्त प्रोटीन है जो कॉटेज चीज़ में मिलता है और दूसरा कुछ अज्ञात फैटी

एसिड्स हैं जिन्हें कोई नहीं पहचान पा रहा था) ऑक्सीजन को कोशिका में पहुँचाने का काम करते हैं।

डॉ. जोहाना बडविग जर्मनी की विश्व विख्यात कैंसर वैज्ञानिक थी। उन्होंने 1949 में पेपर-क्रोमेटोग्राफी तकनीक विकसित की, जिससे उन फैटी एसिड्स को पहचान लिया गया। वह फैट्स ऊर्जावान इलेक्ट्रोन्स के क्लाउड्स से भरपूर अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (ओमेगा-3 परिवार का मुखिया) और लिनोलिक एसिड (ओमेगा-6 परिवार का मुखिया) कहलाए गए। ये फैट्स हमारे शरीर में नहीं बनते और इन्हें असेंशियल फैटी एसिड्स का दर्जा दिया गया। ये अलसी के तेल में भरपूर मात्रा में होते हैं। उन्होंने यह सिद्ध किया कि इलेक्ट्रॉन युक्त ये असेंशियल फैटी एसिड्स कोशिकाओं में ऑक्सीजन को आकर्षित करने की अपार क्षमता रखते हैं। जैसे ही ऑक्सीजन कोशिका में पहुँचने लगती है कैंसर हील होने लगता है।



पेपर क्रोमेटोग्राफी से यह भी स्पष्ट हो गया कि ट्रांसफैट से भरपूर वनस्पति और गर्म करके बनाए गए रिफाइंड तेलों में ऊर्जावान इलेक्ट्रोन्स अनुपस्थित थे और वे श्वसन विष साबित हुए। बडविग ने इन्हे स्यूडो फैट की संज्ञा दी, इनको मानव का सबसे बड़ा शत्रु बताया और इन्हें प्रतिबंधित करने की पुरजोर वकालत की। इनमें ट्रांस फैट बन जाते हैं। सिस विन्यास के विपरीत ट्रांस फैट में विपरीत दिशा के हाइड्रोजन अलग होते हैं अर्थात एक ऊपर की तरफ का तो दूसरा नीचे की तरफ का। फलस्वरूप फैटी एसिड की लड़ सीधी रहती है और आपस में घनिष्ठता से जमी रहती है, इसलिए ये सामान्य तापक्रम पर संतृप्त वसा अम्ल की तरह ठोस रहते हैं।

जब बडविग ने कोशिका में ऑक्सीजन को आकर्षित करने के लिए दोनों जरूरी तत्व मालूम कर लिए तो उन्होंने सोचा कि अब हम कैंसर को ठीक कर सकते हैं। इसलिए उन्होंने 642 कैंसर के मरीजों के ब्लड सेम्पल्स लिए और उनको अलसी का कोल्ड-प्रेसड तेल तथा कॉटेज चीज़ मिला कर देना शुरू किया। तीन महीने बाद फिर उनके ब्लड सेम्पल्स लिए गए। नतीजे सचमुच चौंका देने वाले थे। बडविग द्वारा एक महान खोज हो चुकी थी। कैंसर के इलाज में सफलता की पहली पताका लहराई जा चुकी थी। मरीजों का हीमोग्लोबिन बढ़

गया था। मरीज ऊर्जावान और स्वस्थ दिख रहे थे और उनकी गांठें छोटी हो गई थीं। बडविग ने अलसी के तेल के जादुई और आश्चर्यजनक प्रभाव दुनिया के सामने सिद्ध कर दिए थे। इस तरह जोहाना ने अलसी के तेल और कॉटेज चीज के मिश्रण और स्वस्थ आहार विहार को मिला कर कैंसर के उपचार का तरीका विकसित किया, जो “बडविग प्रोटोकॉल” के नाम से विख्यात हुआ। यह उपचार क्वांटम फिजिक्स पर आधारित है। वे 1952 से 2002 तक कैंसर के हजारों रोगियों का सफलतापूर्वक उपचार करती रहीं। उन्हें हर तरह के कैंसर में 90% प्रामाणिक सफलता मिली। अमेरिका के भूतपूर्व राष्ट्रपति बिल क्लिंटन ने भी अपने कैंसर के उपचार हेतु बडविग उपचार लिया था।

हिपोक्रेट्स ने एक बार कहा था कि आधुनिक युग में भोजन ही दवा का काम करेगा और बडविग ने इस तथ्य को सिद्ध करके दिखलाया। बडविग उपचार से डायबिटीज, ब्लडप्रेसर, आर्थराइटिस, हार्ट अटैक, अस्थिमा, डिप्रेशन आदि बीमारियां भी ठीक हो जाती हैं। वे भी पूरी दुनिया का भ्रमण करती थीं। अपनी खोज के बारे में व्याख्यान देती थीं। उन्होंने कई पुस्तकें भी लिखीं, जिनमें “फैट सिंड्रोम”, “डैथ आफ ए ट्यूमर”, “फ्लेक्स आयल – ए टू एड अगेन्स्ट आर्थराइटिस, हार्ट इन्फार्कशन, कैंसर एंड अदर डिजीजेज”, “आयल प्रोटीन कुक बुक”, “कैंसर – द प्रोबलम एंड द सोल्यूशन” आदि मुख्य हैं।

यह एक रॉ ऑर्गेनिक डाइट है। इसमें चीनी, घी, मक्खन, नॉनवेज और बाजार में उपलब्ध ट्रांस फैट्स से भरपूर सभी वनस्पति और रिफाइंड तेलों से परहेज रखा जाता है। डिटॉक्स उपचार किए जाते हैं। यह क्रूर, कुटिल, कपटी, कठिन, कष्टप्रद कर्करोग का सस्ता, सरल, सुलभ, संपूर्ण और सुरक्षित समाधान माना गया है। इसके इलाज से वे रोगी भी ठीक हो जाते थे जिन्हें अस्पताल में यह कहकर डिस्चार्ज कर दिया जाता था कि अब कोई इलाज संभव नहीं, सिर्फ दुआ ही काम आयेगी। डॉ. जोहाना का नाम नोबेल पुरस्कार के लिए 7 बार चयनित हुआ पर उन्होंने अस्वीकार कर दिया क्योंकि उनके सामने शर्त रखी जाती थी कि वह कीमो और रेडियोथेरेपी को अपने उपचार में शामिल करें जो उन्हें मंजूर नहीं था।

अन्य रोग –

अलसी हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है। ओमेगा-3 से भरपूर अलसी यकृत, गुर्दे, एडरीनल, थायरायड आदि ग्रंथियों को ठीक से काम करने

में सहायक होती है। अलसी ल्यूपस नेफ्राइटिस और अस्थमा में राहत देती है। ओमेगा-3 से हमारी नज़र अच्छी हो जाती है, रंग ज्यादा स्पष्ट व उजले दिखाई देने लगते हैं। आँखों में अलसी का तेल डालने से आँखों का सूखापन दूर होता है।

सेवन का तरीका -

हमें प्रतिदिन 30-50 ग्राम अलसी का सेवन करना चाहिये। अलसी को कभी रोस्ट नहीं करें, हां इसे पकाया या बेक किया जा सकता है। अलसी को रोज़ मिक्सी में पीसकर, आटे में मिलाकर रोटी, परांठा आदि बनाकर खाएं। आप अलसी को पीसकर अमूमन सात दिन तक रख सकते हैं। इसकी ब्रेड, केक, कुकीज़, आइसक्रीम, लड्डू आदि स्वादिष्ट व्यंजन भी बनाए जाते हैं। इसे आप सब्जी, दही, दाल, सलाद आदि में भी डाल कर ले सकते हैं। अलसी के नियमित सेवन से व्यक्ति के जीवन में चमत्कारी कायाकल्प हो जाता है। याद रखें बाजार में उपलब्ध रोस्टेड अलसी कभी प्रयोग में नहीं लें। वे इसे लोहे के बड़े पात्र या कड़ाही में बड़ी तेज़ आंच पर रोस्ट करते हैं, जिससे अलसी के सारे पौष्टिक तत्व जल जाते हैं।

अलसी का तेल

अलसी का तेल ठंडी विधि (Cold pressed) द्वारा निकला हुआ ही प्रयोग करें। मेरी जानकारी के अनुसार भारत में एक कंपनी ही अच्छा तेल बनाती हैं। प्राणोफ्लेक्स कंपनी सबसे अच्छा तेल बनाती है। बाज़ार में मिलने वाला अलसी का तेल कभी नहीं खरीदें। यह ऑक्सीडाइज़ हो चुका होता है और आपको फायदे की जगह नुकसान पहुँचा सकता है। अलसी का तेल एक ख़ास ठंडी विधि द्वारा बनाया जाता है। अलसी का तेल 42° सेल्सियस पर ख़राब हो जाता है, इसलिए इसे कभी भी गर्म नहीं करना चाहिए और हमेशा फ़्रिज़ में ही रखना चाहिए। यह तेल उष्मा, प्रकाश व ऑक्सीजन के संपर्क में आने पर ख़राब हो जाता है।

घरेलू ऑयल एक्सपेलर मशीन

वर्तमान युग में अधिकांश बीमारियां रिफ़ाइंड आईल या वनस्पति घी की वजह से हो रही हैं। ये हमारे लिए विष के समान है। बाजार में कोई भी तेल पूरी तरह शुद्ध नहीं मिलता और इनमें 75% तक मिलावट की जाती है। इनमें

सोयाबीन और पाम आईल की मिलावट होती है। सरसों के तेल में खतरनाक आर्जिमोन ऑयल की मिलावट की जाती है। नारियल के तेल में गाय की चर्बी, सोया, पाम, कनोला ऑयल की मिलावट होती है। प्राचीन काल में हमारे पूर्वज घानी से निकला



शुद्ध तेल और देसी गाय के घी का सेवन कर निरोग रहते थे। बड़ी-बड़ी आईल मिलों ने तेलघानियों का नामोनिशान मिटा दिया। इन तेल निर्माताओं से हम कभी उम्मीद नहीं कर सकते कि ये हमें शुद्ध और स्वास्थ्यप्रद तेल उपलब्ध करवा सकते हैं।

आखिर शुद्ध तेल मिले तो मिले कैसे? लेकिन टेक्नोलॉजी ने यह संभव कर दिखाया है। घरेलू आटा चक्की की तरह घरेलू ऑयल एक्सपेलर को अपना कर हम अपने परिवार को निरोग रख सकते हैं। आजकल बहुत कम दाम पर छोटी सी ऑयल एक्सपेलर मशीन उपलब्ध है। इससे तेल निकालना भी आसान है और इसकी सफाई और रख-रखाव चुटकियों में हो जाता है। यह मशीन फूडग्रेड स्टेनलेस स्टील से बनी है। इसमें 600 वाट की मोटर है और ऑटोमेटिक टेंप्रेचर कंट्रोल है। यह 12-15 मिनट में एक किलो बीज का तेल निकाल देती है। इसे 6 घंटे तक लगातार चला सकते हैं। इससे आप तिल, सरसों, अलसी, बादाम, नारियल आदि का तेल निकाल सकते हैं। इस मशीन से तेल भी पर्याप्त निकलता है और बची हुई खल भी घर में काम आ जाती है।

आजकल अपने मनोरंजन और सुख-सुविधा के लिए हम मंहगी-मंहगी चीजें खरीदते हैं। तो क्या हम एक छोटी सी ऑयल एक्सपेलर नहीं खरीद सकते? फिर यह तो हमारे स्वास्थ्य से जुड़ा अहम मसला है। इसे हम अपने किचन काउंटर पर रख सकते हैं। तो मित्रों आज ही यह ऑयल एक्सपेलर घर ले आइए और अपने परिवार को स्वस्थ बनाइए।

नोट

आप हमसे सॉवरक्रॉट, सॉवरक्रॉट ज्यूस और घरेलू ऑयल एक्सपेलर खरीद सकते हैं। हमारे पास बडविग प्रोटोकॉल की बुक डीवीडी, अलसी का कोल्ड-प्रेसड तेल, कलौंजी, केस्टर और कोकोनट का कोल्ड-प्रेसड तेल, नेचुरल हनी, केप्सूल क्यौरामिन और बडविग की संपूर्ण उपचार सामग्री उपलब्ध है। जोड़ों की तकलीफ के लिए हमारे पास वाइल्ड ऑरिगानो ऑयल, केप्सूल मोफ्री और एसियक-टी उपलब्ध होते हैं।

एश्वर्य नेचुरल्स फोन 9460816360

7-बी-43, महावीरनगर तृतीय, कोटा, राज.

दुनिया कैंसर से डरती है अब कैंसर आपसे डरेगा

बुडविग कैंसर चिकित्सा

हर तरह के कैंसर में 90% प्रामाणिक सफलता
बुडविग नोबल प्राइज के लिए 7 बार चयनित हुई

सन 1952 में डॉ. जॉहाना बुडविग ने कैंसर का प्राकृतिक उपचार विकसित किया, जो सीधे कैंसर के मूल कारण पर वार करता है। डॉ. वारबर्ग के अनुसार कैंसर का मूल कारण कोशिका में ऑक्सीजन की कमी हो जाना है। कोशिका में ऑक्सीजन को आकर्षित करने के लिए दो तत्व जरूरी होते हैं, पहला सल्फरयुक्त प्रोटीन (पनीर) में पाया जाता है और दूसरा फेट है, जिसे कोई नहीं पहचान पाया था। तभी बुडविग ने फेट को पहचानने की तकनीक विकसित की और सिद्ध किया कि वह रहस्यमय फेट अल्फा लिनोलोनिक एसिड है, जो अलसी के कोल्ड-प्रेसड तेल में भरपूर मात्रा में मिलता है। ऊर्जावान इलेक्ट्रोन्स से भरपूर यह फेट ओमेगा-3 फेट है। ये इलेक्ट्रोन्स ही कोशिका में ऑक्सीजन को खींचते हैं और इनकी उपस्थिति में कैंसर का अस्तित्व संभव ही नहीं है।

बुडविग ने हजारों मरीजों का उपचार किया। रोगी ऊर्जावान और स्वस्थ हो गए, उनकी गांठें छोटी हो गईं। इसे देख कर पूरा विश्व स्तब्ध था। यह उपचार कैंसर की अंतिम अवस्था से जुड़ा रहे रोगियों में भी जादुई असर करता है, लेकिन यह तभी सफल होता है जब आप इस उपचार को श्रद्धा, विश्वास और पूर्णता से लें। हम आपको इस उपचार के सारे रहस्य सिखला देंगे। आप बुडविग की पुस्तक, डी.वी.डी. और उपचार सामग्री भी मंगा सकते हैं। हमारे यहाँ बेहतरीन इनडोर सेवाएं और परिजनों के रक्वने की सुविधा उपलब्ध है।



निसकोच संपर्क करें 09460816360

Budwig Wellness

7-B-43, Mahaveer Nagar III, Kota (Raj.)

Email - dropvermaji@gmail.com

http://flaxindia.blogspot.in



सन 2000 से रतनलाल आंत के कैंसर से पहलवान की तरह लड़ता रहा, लेकिन वह कभी कैंसर से नहीं डरा और न कभी हिम्मत हारी। सितंबर, 14 को वह मेरे पास आया और नियम्पूर्वक बुडविग उपचार शुरू किया। बुडविग उपचार का चमत्कार देखिए कि आज वह पूरी तरह कैंसरमुक्त है।



आर्थाइटिस



जानिए जोड़ के हर रोग का तोड़

- 1- 30 ग्राम अलसी को रोटी के रूप में लेना जरूरी है। इस तरीके से हमारे भोजन में रिफाइंड कार्ब की मात्रा कम होती है और फाइबर का इनटेक बढ़ता है। साथ ही रोजाना 1-2 टेबलस्पून कोल्डप्रेसड अलसी का तेल क्रीम जैसे पनीर में ब्लेंड करके लेना चाहिए।
- 2- बोसवेलिया सेराटा और करक्युमिन (Cap Mofri) अच्छे हर्बल दर्द-निवारक और एंटी-इन्फ्लेमेटरी हैं।
- 3- वाइल्ड ऑरिगानो तेल लेज़र किरणों की तरह गहराई तक जाता है और तुरंत चमत्कारी असर दिखाता है।
- 4- सब्जियों और फलों का भरपूर सेवन करें। अदरक, एलोवेरा, हल्दी, तुलसी, अजवाइन, दालचीनी और ग्रीनटी आदि अच्छी हर्ब्स हैं।
- 5- सभी रिफाइंड और वनस्पति तेल, बेकरी उत्पाद, फास्ट फूड, जंक फूड, मिठाइयाँ और बाजार के सभी खाद्य उत्पादों का सेवन बंद कर दीजिए।
- 6- खाना बनाने के लिए वर्जन कोकोनट ऑयल या मस्टर्ड ऑयल का प्रयोग करें।
- 7- यदि आपका वजन ज्यादा है तो वजन कम करना बहुत जरूरी है।
- 4- साँवरक्राट और पत्तागोभी जोड़ के हर रोग का तोड़ हैं।



एश्वर्य नेचुरल्स, 7-बी-43, महावीर नगर तृतीय कोटा फोन 9460816360



एश्वर्य नेचुरल्स आपके लिए लाए हैं

एक सुपर प्रोबायोटिक फूड - सॉर-केबेज

हर रोग को देता मात, इसलिए कहलाता आबेहयात

सॉर-केबेज बंदगोभी को फर्मेंट करके बनाया जाता है। इस प्रक्रिया में अनेक लेक्टोबेसीलाई जीवाणु पैदा होते हैं, जो पाचन क्रिया में सहायक होते हैं, विभिन्न लाभदायक एंजाइम्स बनाते हैं और आंतों में प्रोबायोटिक्स की सेना में वृद्धि करते हैं। इसमें बेशुमार मिनरल्स, विटामिन-सी समेत बी-ग्रुप के सारे विटामिन्स और फाइबर होते हैं।

सॉर - केबेज के फायदे

- सॉर-केबेज कब्ज़ी, अपच, गेस्ट्राइटिस, पेट के सारे अल्सर और फोड़े आदि अल्सरेटिव कोलाइटिस, आई.बी.एस. और एच.पाइलोराई इन्फेक्शन का अचूक इलाज है
- सॉर-केबेज वज़न घटाता है
- सॉर-केबेज शरीर को क्षारीय बनाता है
- सॉर-केबेज इम्यूनिटी को बढ़ाता है
- सॉर-केबेज क्रोनिक इन्फ्लेमेशन और एलर्जी को दूर करता है
- सॉर-केबेज जोड़ों की हर तकलीफ का तोड़ है
- सॉर-केबेज डिप्रेसन और अनिद्रा दूर करता है, मस्तिष्क को शांत रखता है
- सॉर-केबेज के बिना कैंसर का कोई इलाज काम नहीं करता
- इसमें मौजूद फाइबर, प्रोबायोटिक और विटामिन-के 2 इसे हृदय-हितैषी बनाते हैं



सॉर केबेज खाने के तरीके



एश्वर्य नेचुरल्स, 7-बी-43, महावीर नगर तृतीय कोटा फोन 9460816360