

हृदय विकार

- १ . लंबाचे साल लहान किसणीवर किसावे . १ लिंबाचे साल भाजी, सॅलड, आमटीतून घालून रोज खावे .
- २ . बीट, गाजर, पालक यांचे सॅलेड , सुप , ज्युस घ्यावे .
- ३ . ग्लासभर पाण्यात १ चमचा लिंबाचा रस व १ चमचा मध घालून रात्री झोपण्यापूर्वी घेणे .
- ४ . इसापगोल घ्यावे . आठवडयातून १ - २ वेळा .
- ५ . जेवणात लसूण व कांदा (पांढरा) असावा .
- ६ . एकावेळी थोडे खावे .
- ७ . सनफ्लॉवर , सोयाबिन , बदाम तेल याचा वापर करावा .
- ८ . चिंता करू नये . राग व लोभ धरू नये . प्रसन्न रहावे .
- ९ . दिर्घश्वासन .
- १० . फिरण्याचा व्यायाम करावा . शक्यतो प्रातःकाळी .
- ११ . Acu – pressure Roller ने व्यायाम करावा .
- १२ . खालील फळे खावीत . द्राक्षे, सफरचंद, डाळींब .
- १३ . कोबीची बाहेरील पाने धुवून कच्ची खावी .
- १४ . १ चमचा धने ½ चमचा जिरे यांचे पाणी प्यावे . (४ तास भिजवून)
- १५ . मूगाचे युष १ कप आठवडयातून २ - ३ वेळा प्यावे . यूषमध्ये लसणीची पाकळी चूरडून टाकावी .
- १६ . Reflexology : अंगठयावर दाब द्यावा .
- १७ . ध्यानमुद्रा, पृथ्वीमुद्रा १५ मिनीटे रोज . आपानवायु मुद्रा .
- १८ . कपाळावर दक्षिण ध्रुव (curved blue magnet) १५ मिनीटे ठेवावा .
- १९ . गवार, फरसबीची भाजी आठवडयातून १ वेळी तरी खावी .
- २० . लोहचुंबकाकीत पाणी प्यावे .
- २१ . पचनास हलका आहार घ्यावा .