

वेस्टीज ब्रांच ऑफिस

अगरतला
डिमसागर, पी.एस.
पूर्वी अगरतला -799001
(त्रिपुरा)
0381-2327030,08131873725
साप्ताहिक छुट्टी - बुधवार

अहमदाबाद
ऋषिकेश - 2, 101, प्रथम तल,
नवरंगपुरा म्युनिसिपल स्कूल-10,
के सामने, निकट नवरंगपुरा बस
स्टैंड, नवरंगपुरा,
अहमदाबाद - 380009 (गुजरात)
फोन: +91 7965226151/58
साप्ताहिक छुट्टी - रविवार

आइजॉल
इथेम वेस्टीज स्टॉक पार्क
म. नं. बी-32/बी खटला,
निकट वेटी,
आइजॉल- 796001 (मिजोरम)
फोन: +91 389 2333038,
9436141534
साप्ताहिक छुट्टी - रविवार

बालासोर
प्लॉट नं. 1093/2974, द्वितीय तल,
निकट डी.आइ.सी. ईक, अंगरगडिया,
बालासोर - 756001 (उड़ीसा)
फोन: +91 6782327200,
8908956460
साप्ताहिक छुट्टी - मंगलवार

बारगढ़
प्लॉट नं. 1421,
खाना नं. 91,
द्वितीय तल, बीपीजेपी
ऑफिस, ब्रह्मचारी,
बारगढ़ - 768028 (उड़ीसा)
फोन: +91 9040423021
साप्ताहिक छुट्टी - मंगलवार

बंगलुरु
एट्रियम प्रेस्टीज टॉवर, 503,
चतुर्थ तल, सेंट्रल स्ट्रीट,
निकट शिवाजीनगर बस स्टैंड,
बंगलुरु -560001 (कर्नाटक)
फोन: +91 80 42075452,
साप्ताहिक छुट्टी - रविवार

भोपाल
मेजेनाइन फ्लोर, प्लॉट नं. 238,
एम.पी. नगर जोन-1,
भोपाल -462016 (मध्य प्रदेश)
फोन: +91 755 4700451/53,
9584111131
साप्ताहिक छुट्टी - बुधवार

भुवनेश्वर
876, महावीर नगर, मुदेरसरी
नदिनी मेन्सन, गोविंद प्रसाद,
प्रथम तल, कटक रोड,
भुवनेश्वर - 751006 (उड़ीसा)
फोन: +91 674 2573326,
9692769444
साप्ताहिक छुट्टी - मंगलवार

चेन्नई
सन सेंटर, तृतीय तल, नं. 02
टेक बंड रोड, तुंगाम्बेकम
चेन्नई - 600034 (तमिलनाडु)
फोन: +91 44 42626373/
28226116
साप्ताहिक छुट्टी - रविवार

देहरादून
102, बालुपुर रोड,
निकट दीपक कालोनी
किरण टॉवर, द्वितीय तल
यस बैक के ऊपर, देहरादून,
उत्तराखंड-248001, भारत
0135-2531157,
0135-2531158
साप्ताहिक छुट्टी - बुधवार

दिल्ली - लाजपत नगर
बी-6, द्वितीय तल, लाजपत नगर-2,
नई दिल्ली -110024 (दिल्ली)
फोन: +91 11 42282800
साप्ताहिक छुट्टी - मंगलवार

दिल्ली - बाली नगर
एफ-101, द्वितीय तल, बाली नगर,
नई दिल्ली - 110015 (दिल्ली)
फोन: +91 11 47431200
साप्ताहिक छुट्टी - सोमवार

दीमापुर
म.नं. जीबी7, निकट निकोस
अस्पताल, मिडलैंड,
दीमापुर - 797112 (नागालैंड)
फोन: +91 3862-248422,
9774050070
साप्ताहिक छुट्टी - रविवार

गंगटोक
31ए एन.एच. वे, कर्चोंय ग्राउंड,
दारगांव बाजार, पोस्ट तैडींग,
गंगटोक- 737102 (सिक्किम)
फोन: +91 3592 232057
साप्ताहिक छुट्टी - रविवार

गज़ियाबाद
13-सी/7, से.-13, वसुधरा,
गज़ियाबाद-201012 (उत्तर प्रदेश)
फोन: +91 120 4131261
साप्ताहिक छुट्टी - रविवार

गोवा
दुकान नं. एफएफ-10 से
एफएफ-18, मिडस टच,
प्रथम तल, पुरानी मार्केट,
मडगांव-गोवा 403601
फोन: +0832-2700653,
9511787527

गुवाहाटी
सिटी पॉइंट, प्रथम तल,
एएसटीसी बस स्टैंड के सामने
जी.एस. रोड, पल्टन बाजार,
गुवाहाटी - 781008 (असम)
फोन: +91 361 2733905
साप्ताहिक छुट्टी - बुधवार

हमीरपुर
सिटी टॉवर, प्रथम तल, वार्ड नं. 8
निकट बस स्टैंड
हमीरपुर - 177001 (हिमाचल प्रदेश)
फोन: +91 1972 224854,
9418472154
साप्ताहिक छुट्टी - बुधवार

इम्फाल
सेगालबैंड बिजेंगोविंदा,
इम्फाल वेस्ट, इम्फाल - 795001
(मणिपुर)
फोन: +91 385 2447262,
8119800248
साप्ताहिक छुट्टी - रविवार

जयपुर
बी-59, ग्राउंड फ्लोर,
लाल कोठी योजना,
सहकर मार्ग,
जयपुर - 302015 (राजस्थान)
फोन: +91 141-
4028639/2741369
साप्ताहिक छुट्टी - बुधवार

जम्मू
आरपी-9 कॉम्प्लेक्स, 4/2 एक्सटेंशन,
सेक्टर-2, प्रथम तल, त्रिकुटा नगर,
जम्मू 180012 (जम्मू एवं कश्मीर)
फोन: +91 191 2479708,
9086550707
साप्ताहिक छुट्टी - रविवार

कानपुर
जीएफ-2, रतन स्क्वॉयर, 14/144,
धुन्नी गंज, कानपुर,
उत्तर प्रदेश - 208001
फोन: +91 512 3073964,
9795335786
साप्ताहिक छुट्टी - मंगलवार

कोच्चि
द्वितीय तल, साउथ विंग,
गोवर्धन बिल्डिंग,
चिन्नूर रोड, एनसीसी ग्रुप मुख्यालय
के सामने, कोच्चि - 682035 (केरल)
फोन: +91 484 4041221,
8144311198
साप्ताहिक छुट्टी - रविवार

कोलकाता उत्तरी
चतुर्थ तल, स्वारिक बिल्डिंग,
नजरुल इस्लाम एवेन्यू, सिधरिया,
कोलकाता - 700157
(पश्चिम बंगाल)
फोन: +91 33 40016441
फैक्स: +91 33 40016442
साप्ताहिक छुट्टी - मंगलवार

कोलकाता दक्षिणी
परिसर नं. 1, तृतीय तल
आचार्य जगदीश चंद्र बोस रोड
कोलकाता - 700020
(पश्चिम बंगाल)
91 33-40034921
साप्ताहिक छुट्टी - सोमवार

लुधियाना
श्री श्याम गोविंद कॉम्प्लेक्स,
प्लॉट नं. 1, शक्ति नगर,
पखोवल रोड,
लुधियाना-141002 (पंजाब)
फोन: +91 161-
5011142/22242,
9356386038
साप्ताहिक छुट्टी - रविवार

मुम्बई - बोरोवली
तृतीय तल का 306 और
चतुर्थ तल का 401, 402 व 404,
आर्किड प्लाजा, टीपीएस का प्लॉट
नं-27
ग्राम कहेरी, ऑफ एच.डी. रोड,
नाटकवाला लेन, बोरोवली वेस्ट,
बोरोवली - 400092 (महाराष्ट्र)
फोन: +91 22, 28611115/16
साप्ताहिक छुट्टी - रविवार

मुम्बई - घाटकोपर
जय विजय कामर्सियल हाउसिंग
सोसाइटी लि., 201/202, ए-विंग,
हिंदी हाई स्कूल के सामने,
निकट उदय सिनेमा, घाटकोपर (प.),
मुम्बई - 400086 (महाराष्ट्र)
फोन: +91 22 25128531/32
साप्ताहिक छुट्टी - बुधवार

पानीपत
एच.सी.ओ.-33, प्रथम तल एवं
द्वितीय तल,
सेक्टर - 11, हुडा,
पानीपत - 132103,
फोन: +91 180 4007871,
9991273777
साप्ताहिक छुट्टी - सोमवार

पटना
प्रथम तल, एन.पी. टॉवर,
कंकवाग,
पटना - 800020 (बिहार)
फोन: +91 612 2385155
साप्ताहिक छुट्टी - बुधवार

रांची
103, ग्राउंड फ्लोर, ब्लॉक-एफ,
बंसल प्लाजा, पुराना हजारीबाग,
रांची - 834001 (झारखंड)
फोन: +91 651 2460572,
9334529759
साप्ताहिक छुट्टी - बुधवार

राउरकेला
होटल सोलेस कॉम्प्लेक्स,
पपोश रोड, राउरकेला,
जिला सुंदर गढ़, राउरकेला,
उड़ीसा - 769004
फोन: +91 661 2400598/
9437044065
साप्ताहिक छुट्टी - मंगलवार

रायपुर
द्वितीय व तृतीय तल,
फाफनडीह पीली बिल्डिंग,
बिलासपुर रोड, एसबीआइ के सामने,
मुधुट फाइनस के ऊपर,
रायपुर - 492001 (छत्तीसगढ़)
फोन: +91 771-4072401-403
9713288273
साप्ताहिक छुट्टी - सोमवार

शिलॉन्ग
उम्सोहचुन,
आर.आइ. खती प्रिंटिंग प्रेस के सामने,
शिलॉन्ग, मेघालय - 793001
फोन: +91 364 2544390
9863064813
साप्ताहिक छुट्टी - रविवार

तेलंगाना
8-1-8, तृतीय तल,
एसबीआई एनआरआई ब्रांच के ऊपर,
क्लॉक टॉवर के सामने,
एस.डी. रोड, सिकंदराबाद,
हैदराबाद - 500003 (तेलंगाना)
फोन: +91 40 42027146/47
साप्ताहिक छुट्टी - रविवार

त्रिची
प्रथम तल नं. 4, विजय टॉवर,
कलेक्टर ऑफिस रोड,
कैन्टोनमेंट, त्रिची - 620001
(तमिलनाडु)
फोन: +91 431 4023344/
8144311198
साप्ताहिक छुट्टी - रविवार

विशाखापटनम
प्रथम एवं द्वितीय तल,
डोर नं. 45-40-44 (1),
आविद नगर, अक्केयापालेम,
विशाखापटनम - 530016 (आंध्रप्रदेश)
फोन: +91 90000846960
साप्ताहिक छुट्टी - मंगलवार



वेस्टीज मार्केटिंग प्रा. लि.
ए 89, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया फेज II,
नई दिल्ली 110020, भारत
☎ +91 11 4310 1234
✉ info@myvestige.com
🌐 myvestige.com
टोल फ्री नं: 1800 1023 424
MRP ₹32.00 (सभी कर सहित)



हेल्थ गाइड

स्वस्थ जीवनशैली के लिए उत्कृष्ट पुस्तिका
HINDI



सामग्रियां

4

वेस्टीज प्राइम

क्रिल ऑयल, X-ट्रैक्ट F, X-ट्रैक्ट V

8

हेल्दी CVS

Co-एन्जाइम Q10, फ्लैक्स ऑयल, L-आर्जिनाइन

12

डिटॉक्स एंड रेजुवनेशन

डिटॉक्स फूट पैचेज़, गैनोडर्मा, डाइटरी फाइबर

16

फॉरएवर फिट

प्रोटीन पाउडर

18

ग्लाइसेमिक हेल्थ

नीम, स्टीविया

20

हेल्दी बॉडी

स्फिरुलिना, नोनी, एलो वेरा, आंवला, कोलस्ट्रम

24

स्वस्थ गतिशीलता

ग्लूकोसैमाइन, कैल्शियम

28

महिलाओं का स्वास्थ्य

फोलिक एवं आयरन प्लस

30

आयुसांते

ग्लोकोहेल्थ, प्रोकार्ड, वाइटल कॉम्प्लेक्स, टॉक्सक्लीन, किडनीहेल्थ, लिवरहेल्थ, रेस्पोकेयर

सेल्युलर नरिशमेंट थेरेपी

मानव शरीर 63 ट्रिलियन से अधिक कोशिकाओं से बना होता है। कोशिकाओं को स्वस्थ बने रहने के लिए पोषण की आवश्यकता होती है जिससे वे स्वस्थ जीवन की ओर अग्रसर हों। पर्याप्त खाने से तात्पर्य है विविध प्रकार का भोजन। किसी एक खाद्य पदार्थ में हमारे शरीर के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व नहीं होते हैं। इससे पोषण संबंधी अनेक अभाव उत्पन्न हो सकते हैं जिन पर हमारा ध्यान नहीं जाता है। यह सिद्ध हो चुका है कि पोषक तत्वों के अभाव के कारण मनुष्य के शरीर में अनेक बीमारियां तथा विकार उत्पन्न हो सकते हैं। वेस्टीज ऐसे अभावों की रोकथाम के लिए सेल्युलर नरिशमेंट थेरेपी के लाभों का प्रसार करता है। यह एक पूर्णतावादी अवधारणा है जिसमें विश्व स्तरीय उत्पाद शामिल हैं जो कि जरूरी विटामिन्स, खनिजों, रेशों, फ़ैटी एसिड्स तथा अन्य विविध प्रकार के पोषक तत्वों से भरपूर हैं। ये उत्पाद शरीर को सही मात्रा में पोषक तत्व प्रदान करते हैं तथा साथ ही साथ पोषण के अभाव से होने वाली समस्याओं का उपचार भी करते हैं।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यकता

मनुष्य का शरीर बिल्कुल मशीन की तरह कार्य करता है और इसे दैनिक गतिविधियों के संचालन के लिए नियमित रूप से पोषक तत्वों की आपूर्ति की आवश्यकता होती है। यदि शरीर के इंजन को पर्याप्त पोषण नहीं मिलता है तो यह सुस्त हो जाता है और इसमें ऊर्जा का अभाव हो जाता है, जिससे शरीर की कार्यप्रणाली सुचारु रूप से चलना बंद हो जाती है और यहां तक कि इसमें रोग होने की संभावना भी बढ़ जाती है।

ऐसी स्थिति में निम्न कारणों से शरीर की क्षमताओं पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है:

- 1 **जीवनशैली से संबंधित विकार:** मनुष्य को मिलने वाली सुविधाओं में बढ़ोत्तरी के साथ-साथ भारी संख्या में लोग गतिहीन जीवनशैलियों के आदी हो गए हैं। ऐसी जीवनशैली के कारण उनमें अपने स्वास्थ्य की उपेक्षा की प्रवृत्ति पनप गई है जिससे उनमें कुपोषण जैसी स्थिति उत्पन्न हो गई है, भले ही उन्हें ऐसा लगता है कि वे पर्याप्त आहार ले रहे हैं। गलत खान-पान की आदतों के कारण उनके शरीर को आवश्यक पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं।
- 2 **पसंदीदा भोजन:** मनुष्य की जीभ शरीर के लिए अच्छी चीजों के बजाय स्वादिष्ट चीजों को वरीयता देती है। इसलिए हम वह खाते हैं जिसका स्वाद अच्छा हो, भले ही उसमें आवश्यक पोष्टिकता न हो, जिसके कारण धीरे-धीरे पोषण संबंधी असंतुलन उत्पन्न हो जाता है।
- 3 **फलों एवं सब्जियों का अपर्याप्त सेवन:** फल एवं सब्जियां शरीर को रेशों के साथ-साथ अन्य जरूरी विटामिन व खनिज प्रदान करते हैं। वे पाचन में सहायक होते हैं तथा संपूर्ण स्वास्थ्य के विकास के लिए अच्छे होते हैं। लेकिन लोगों में इन लाभों की उपेक्षा की प्रवृत्ति इतनी बढ़ गई है वे शरीर के लिए आवश्यक फलों व सब्जियों की न्यूनतम मात्रा भी नहीं लेते हैं।
- 4 **व्यस्त दिनचर्या:** लोग जितना अधिक अपने कार्यों और अस्त-व्यस्त दिनचर्या में व्यस्त होते हैं, उनका स्वास्थ्य उतना ही बिगड़ता है। उन्हें जो मिलता है, जब मिलता है खाते हैं। इससे शरीर में पोषक तत्वों की भारी कमी हो जाती है।
- 5 **अपौष्टिक भोजन अपनाना:** बहुत से लोग अपना वजन कम करने के लिए बिना सोचे-समझे अपौष्टिक भोजन लेते हैं। हो सकता है कि उनका वजन कम हो जाता हो, लेकिन उनके शरीर में स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक पोषक तत्वों का अभाव हो जाता है। व्यक्ति को समुचित आहार और व्यायाम के मध्य संतुलन बनाए रखने का प्रयास करना चाहिए।

न्यूट्रिशनल सप्लीमेंट्स (पोषण संबंधी संपूरक आहार) तथा अच्छा स्वास्थ्य

किसी व्यक्ति के आहार में अभावों को दूर करने के लिए सभी आयु वर्ग वाले लोगों के लिए न्यूट्रिशनल सप्लीमेंट्स एक सुरक्षित विकल्प हैं और प्रत्येक व्यक्ति के लिए निम्न तरीके से लाभकारी हैं:

- 1 **बच्चे:** बच्चों को अपनी वृद्धि और विकास के लिए पोषक तत्वों की जरूरत होती है। न्यूट्रिशनल सप्लीमेंट्स मेमोरी बढ़ाने में सहायक होते हैं और ऊर्जा प्रदान करते हैं क्योंकि बच्चे कई घंटे पढ़ाई करते हैं और अनेक आउटडोर खेल भी खेलते हैं। न्यूट्रिशनल सप्लीमेंट्स प्रतिरक्षण का निर्माण करते हैं और उनकी बेहतर वृद्धि एवं विकास के लिए जरूरी पोषक तत्व प्रदान करते हैं।
- 2 **युवा:** युवाओं को ऊर्जा की आवश्यकता उच्च दबावों व तनावों का मुकाबला करने के लिए होती है। न्यूट्रिशनल सप्लीमेंट्स उनके द्वारा झोले जाने वाले शारीरिक व मानसिक बदलावों/दबावों से लड़ने में सहायक होते हैं।
- 3 **कार्यकारी वर्ग:** व्यस्त दिनचर्या, कार्य व परिवार संबंधी दायित्व, तनाव तथा प्रतिस्पर्धा हर समय उन पर हावी रहते हैं जिससे उनके शरीर की सामान्य स्वस्थ जीवन जीने की क्षमता क्षीण हो जाती है। न्यूट्रिशनल सप्लीमेंट्स उन्हें तनाव से मुक्ति तथा स्वस्थ रहने में सहायक होते हैं।
- 4 **मध्य वय:** आयु बढ़ने के साथ-साथ दैनिक गतिविधियों के संचालन के लिए शरीर के ऊर्जा स्तर में कमी होनी शुरू हो जाती है, तथा की गतिहीन जीवनशैली के चलते यह अधिक जरूरी हो जाता है कि व्यक्ति शरीर को ऊर्जायुक्त बनाए रखने के लिए सप्लीमेंट्स की दैनिक खुराक ले। न्यूट्रिशनल सप्लीमेंट्स जरूरी विटामिनों और खनिजों के अभाव की भरपाई करते हैं।
- 5 **वृद्धावस्था:** जब व्यक्ति परिपक्वता की आयु में पहुंचता है, तब शरीर का तंत्र, विशेष रूप से पाचन तंत्र, सुस्त पड़ जाता है। चूंकि अनेक पोषक तत्व समाप्त हो जाते हैं, इसलिए व्यक्ति छोटे-छोटे कामों के लिए दूसरों पर निर्भर हो जाता है। न्यूट्रिशनल सप्लीमेंट्स शरीर को अपनी ताकत वापस पाने और आत्मनिर्भरता अभिप्रेरित करने में मदद करते हैं और व्यक्ति के स्वस्थ जीवन जीने की संभावना प्रबल होती है।
- 6 **गर्भवती तथा दूध पिलाने वाली महिलाएं:** गर्भवती तथा दूध पिलाने वाली महिलाओं को स्वयं तथा अपने शिशुओं के लिए अतिरिक्त पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। इन दिनों में न्यूट्रिशनल सप्लीमेंट्स जरूरी होते हैं क्योंकि शरीर के लिए कैल्शियम, विटामिन, आयरन तथा अन्य पोषक तत्वों की मांग बढ़ जाती है।



VESTIGE
PRIME

उपभोक्ताओं को सर्वश्रेष्ठ गुणवत्ता वाले स्वास्थ्य उत्पाद प्रदान करने के अपने प्रयास में, वेस्टीज ने वेस्टीज प्राइम: एक प्रीमियम हेल्थकेयर कैटेगरी पेश की है। इस कैटेगरी के अंतर्गत आने वाले उत्पाद वास्तव में उत्कृष्ट हैं और वे उपभोक्ताओं को सर्वश्रेष्ठ पोषक तत्व व सेहत प्रदान करने के साथ-साथ गुणवत्तापूर्वक व बेहतर स्वास्थ्य प्रदान करने के लिए तैयार किए गए हैं।

VESTIGE **PRIME** क्रिल ऑयल (KRILL OIL)

फॉस्फोलिपिड (PHOSPHOLIPID),
ओमेगा-3, अस्टैजैथिन (ASTAXANTHIN) का स्रोत

क्रिल ऑयल फॉस्फोलिपिड-बाउंड ओमेगा 3 फैटी एसिड्स का अच्छा स्रोत है। ओमेगा-3 फैटी एसिड्स के स्वास्थ्य संबंधी अनेक लाभ हैं और वे सैकड़ों चिकित्सीय स्थितियों के उपचार व उनकी रोकथाम में प्रभावी सिद्ध हो चुके हैं। क्रिल ऑयल आइकोसपेन्टनॉइक एसिड (EPA) तथा डोकोसहैक्सानॉइक एसिड (DHA) प्रदान करता है, जो विशेष रूप से आपके हृदय पर सुरक्षात्मक प्रभाव डालने के लिए तैयार किए गए हैं।

अंटार्कटिक क्रिल, जो कि क्रिल ऑयल का स्रोत है, में तीन प्रमुख घटक – ओमेगा 3, फैटी एसिड्स, प्राथमिक रूप से आइकोसपेन्टनॉइक एसिड (EPA) होते हैं और डोकोसहैक्सानॉइक एसिड (DHA) फॉस्फोलिपिड्स व अस्टैजैथिन से संलग्न होता है। क्रिल ऑयल में अधिकांश ओमेगा-3 फैटी एसिड फॉस्फोलिपिड्स से जुड़े होते हैं, जो शरीर के लिए अधिक लाभकारी बनाते हैं, और हृदय, मस्तिष्क तथा यकृत जैसे अंगों को ओमेगा-3 द्वारा पोषक तत्व प्रदान किये जाते हैं, जहां वे अपने लाभकारी प्रभावों का उपयोग करते हैं। वेस्टीज प्राइम क्रिल ऑयल का उद्घरण प्रोप्राइटरी टेक्नोलॉजी के द्वारा किया जाता है जिसे मल्टी स्टेज ऑयल एक्सट्रैक्शन (MSO®) प्रक्रिया कहा जाता है, और जो उच्च गुणवत्ता वाला ऑयल प्रदान करती है, जिसमें उत्कृष्ट स्थायित्व, गुणवत्ता तथा इन्द्रियग्राही (organoleptic) गुण होते हैं।

खुराक : 1 से 2 कैप्सूल प्रतिदिन खाने के साथ

परामर्श: ये उत्पाद न्यूट्रास्यूटिकल (nutraceuticals) हैं और ये चिकित्सीय उपयोग के लिए नहीं हैं। इन उत्पादों का प्रयोजन किसी रोग का निदान, उपचार या इलाज करना नहीं है। इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह लें और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें।



VESTIGE
PRIME

THE TWIN POWER OF EVERYDAY GOODNESS



फल एवं सब्जियां हमारे दैनिक आहार के महत्वपूर्ण घटक हैं। उनमें वे महत्वपूर्ण पोषक तत्व होते हैं जो हमारे शरीर की बेहतर कार्यप्रणाली के लिए जरूरी होते हैं। वे जरूरी विटामिन्स, खनिजों तथा पादपरसायन से भरपूर होते हैं जो हमारे शरीर को विविध प्रकार के संक्रमण से बचाते हैं। फल एवं सब्जियां संतृप्ति प्रदान करते हैं क्योंकि वे रेशे से भरपूर तथा वसा मुक्त भोजन माने जाते हैं। फलों व सब्जियों से भरपूर आहार हमारे शरीर को अनेक रोगों से बचाने में सहायक होता है। इस तरह, हमें अपने प्रतिरक्षण को मजबूत बनाने तथा स्वास्थ्य को अच्छा बनाए रखने के लिए उन्हें अपने दैनिक आहार में शामिल करना जरूरी है।

VESTIGE
PRIME

X-ट्रैक्ट F

इसमें 13 फल हैं

कैनबेरी, ब्लूबेरी, बिलबेरी, अनार, आम, नींबू, संतरा, तरबूज, अनन्नास, अमरुद, केला, पपीता, काला आलूबुखारा

वेस्टीज प्राइम X-ट्रैक्ट F में फलों के पाउडर के अतिरिक्त ये पौष्टिक तत्व भी होते हैं – दालचीनी, हल्दी, स्फिरुलिना तथा लोनी। इसमें एलो वेरा, अल्फाल्फा तथा उच्च एंटीऑक्सीडेंट वाले बीटा कैरोटीन भी हैं। वेस्टीज प्राइम X-ट्रैक्ट F हमारी आवश्यक पोषक तत्वों की दैनिक जरूरतों को पूरा करता है। इसमें विविध रंगों वाले फलों की व्यापक रेंज है जिसे आपको अपने दैनिक आहार में शामिल करने की आवश्यकता है। शामिल किए गए तत्व आपके शरीर को अतिरिक्त एंटीऑक्सीडेंट्स तथा जरूरी पोषक तत्व प्रदान करते हैं जिससे आपको अच्छा स्वास्थ्य व मजबूती मिलती है। यह एंटीऑक्सीडेंट्स तथा रेशों से भरपूर है जो फ्री रेडिकल्स से लड़ने में सहायक है तथा आपको लंबे समय तक ऊर्जा से भरपूर रखते हैं।

खुराक: 200 मिली. पानी में 1 पाउच घोलकर पियें (घोलने के तत्काल बाद पी जायें)

परामर्श: ये उत्पाद न्यूट्रास्यूटिकल हैं और ये चिकित्सीय उपयोग के लिए नहीं हैं। इन उत्पादों का प्रयोजन किसी रोग का निदान, उपचार या इलाज करना नहीं है। इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह लें और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें।

VESTIGE
PRIME

X-ट्रैक्ट V

इसमें 7 सब्जियां हैं

व्हीट ग्रास, पालक, फलियां, पुदीना, अजवाइन, गाजर, चुकंदर

वेस्टीज प्राइम X-ट्रैक्ट V में सब्जियों के पाउडर के अतिरिक्त मुलैठी, दालचीनी, हल्दी, स्फिरुलिना तथा नोनी के जैसे पोषक तत्व भी मिलाए गए हैं। इसमें ग्रीन टी, अंगूर के बीज, बिलबेरी, आंवला तथा एलो वेरा का अर्क भी मिलाए गए हैं। इसमें बीटा कैरोटीन तथा क्वरसिटिन जैसे पादपरसायन को भी इनके एंटीऑक्सीडेंट गुणों के कारण मिलाया गया है। वेस्टीज प्राइम X-ट्रैक्ट V जरूरी विटामिन्स तथा गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियों की दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति करता है; यह पादपरसायनों, पर्णहरित तथा रेशे से भरपूर है जो आपको लंबे समय तक ऊर्जावान रखता है। शामिल किए गए अर्क आपके शरीर को अतिरिक्त पोषक तत्व प्रदान करते हैं जो आपको पूरे दिन तक पोषित तथा सक्रिय रखते हैं।

खुराक: 200 मिली. पानी में 1 पाउच घोलकर पियें (घोलने के तत्काल बाद पी जायें)

परामर्श: ये उत्पाद न्यूट्रास्यूटिकल हैं और ये चिकित्सीय उपयोग के लिए नहीं हैं। इन उत्पादों का प्रयोजन किसी रोग का निदान, उपचार या इलाज करना नहीं है। इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह लें और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें।

“HEALTHY CVS”



हृदय मानव शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है। यह एक मांसल अंग होता है जिसका आकार लगभग हाथ की मुट्ठी के बराबर होता है। यह पंप के जैसा कार्य करता है जो ऑक्सीजन युक्त रक्त व पोषकों को शरीर के सभी भागों में पहुंचाता है। रक्त वाहिकाएं शरीर के वे मार्ग होते हैं जिनमें होकर रक्त हृदय से शरीर के सभी अंगों तक तेजी और निर्बाध रूप से प्रवाहित होता है और वापस आता है। रक्त वाहिकाएं प्रमुख रूप से तीन प्रकार की होती हैं : धमनियां, केशिकाएं तथा शिराएं।

जब धमनियों में प्लाक (वसा सामग्री, कैल्शियम या स्कार ऊतक) जमा हो जाता है, तब भित्तियां संकरी हो जाती हैं जिससे हृदय को पर्याप्त रक्त नहीं पहुंचता है। धमनियों की भित्तियों पर प्लाक जमा होने की प्रक्रिया एथिरोस्क्लेरोसिस कहलाती है। यदि रक्त का थक्का प्लाक बनाता है, तो इससे रक्त का प्रवाह पूरी तरह से बाधित हो सकता है जिसके परिणामस्वरूप हृदय का दौरा या स्ट्रोक जैसी गंभीर स्थितियां उत्पन्न हो सकती हैं।

सामान्य रूप से छाती में ब्रेस्ट बोन के नीचे लेकिन कभी-कभी कंधों, बाहों, गर्दन, जबड़ों, पीठ या पेट के ऊपरी भाग में दबाव या ऐंठन युक्त दर्द से बदनहजमी या असंतोष का भ्रम हो सकता है।

तनाव, बढ़ती हुई आयु, लिंग, हाइपरटेंशन या उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर, धूम्रपान, अत्यधिक एल्कोहल का सेवन, पारिवारिक इतिहास, मोटापा, डायबिटीज तथा वायु प्रदूषण हृदय रोग उत्पन्न करने वाले कुछ प्रमुख कारण हैं।

हृदय रोग के कुछ सर्वाधिक सामान्य लक्षण इस प्रकार हैं:

- सांस फूलना
- पैल्विटेशन (अनियमित धड़कन या छाती में उथल-पुथल महसूस होना)
- हृदय का तेजी से धड़कना
- कमजोरी या थकान होना
- उबकाई आना या पसीना आना
- अत्यधिक कमजोरी तथा व्यग्रता होना

विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार, कार्डियोवैस्कुलर रोगों के कारण विश्व में सर्वाधिक लोगों की मृत्यु होती है। वर्ष 2008 में विश्व भर में मरने वाले कुल लोगों में से 30% लोगों की मृत्यु कार्डियोवैस्कुलर रोगों के कारण हुई। यह भी अनुमान है कि वर्ष 2020 तक भारत में प्रतिवर्ष 4-77 मिलियन लोगों की मृत्यु कार्डियोवैस्कुलर रोगों के कारण तथा 2-58 मिलियन लोगों की मृत्यु कोरोनरी हृदय रोगों के कारण होगी।

7 सुझाव

हृदय रोग का जोखिम कम करने के लिए



धूम्रपान न करें,
अगर करते हों तो छोड़ दें।



अपने रक्त चाप की जांच करें,
इसे 120/80 mm Hg. रखें।



अपने शरीर का भार संतुलित रखें,
बॉडी मास इंडेक्स (BMI) 25 से कम रखने का प्रयास करें।



अपना ब्लड शुगर नियंत्रित करें,
फास्टिंग ब्लड ग्लूकोज 100 mg/dL से कम रखने का प्रयास करें।



अपने कोलेस्ट्रॉल का ध्यान रखें,
कोलेस्ट्रॉल 200 mg/dL से कम रखने का प्रयास करें।



एक्सरसाइज
प्रति सप्ताह 150 मिनट मध्यम तीव्रता वाली गतिविधि करें जैसे कि तेज चलना - या 75 मिनट उच्च तीव्रता वाली गतिविधियां करें।

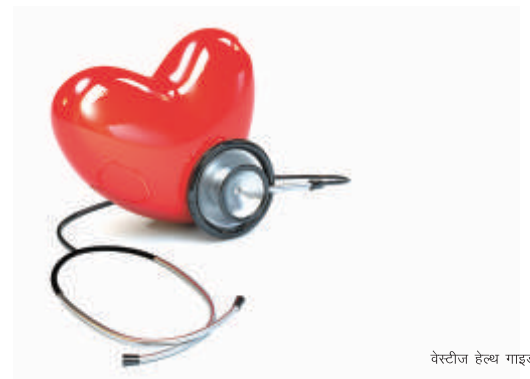


हृदय के लिए स्वास्थ्यवर्धक आहार लें,
अपने आहार में सब्जियां, फल, साबुत अनाज तथा फिश स्टेपल शामिल करें। सोडियम, सैचुरेटेड फैट तथा ऐडेड शुगर को सीमित मात्रा में ही लें।

स्वस्थ हृदय के लिए स्वस्थ भोजन

स्वस्थ भोजन तैयार करना अपरिहार्य नहीं है। इन सुझावों से आपको इसमें मदद मिलेगी:

- प्रोसेस्ड फूड से बचने के लिए भोजन घर पर ही तैयार करें।
- यह भी महत्वपूर्ण है कि आप क्या और कैसे खाते हैं। आराम से खाएं और खाते समय कोई काम न करें।
- अपने शरीर की जरूरत के अनुसार चलें - जब भूख लगे तब खाएं और जब संतुष्ट हो जाएं तब बंद कर दें
- भोजन लेने की निर्धारित प्रक्रिया का अनुपालन करें
- स्वास्थ्यवर्धक नाश्ता लें
- खाने के साथ हर बार विविध प्रकार की सब्जियां व फल खाएं
- साबुत अनाज बार-बार खाएं
- मछली कम से कम सप्ताह में दो बार खाएं
- अपने भोजन में फलीदार सब्जियां जैसे कि बीन, मटर, मसूर, नट तथा बीज की मात्रा बढ़ाएं
- वसा से न डरें। लेकिन असंतुप्त वसा का उपयोग करें।



कोएन्जाइम Q 10

कोएन्जाइम Q 10 क्या है?

कोएन्जाइम Q 10 (CoQ10) एक एंटीऑक्सीडेंट है जो कोशिकाओं के सुचारु रूप से कार्य करने के लिए आवश्यक है। कोशिकाएं CoQ10 का उपयोग स्वयं को विकसित करने और स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक ऊर्जा के निर्माण के लिए करती हैं।

कोएन्जाइम Q 10 की व्यापक रेंज वाली कोशिकीय विशेषताओं में उन अनेक स्थितियों का संभावित उपचार शामिल है जो माइटोकॉन्ड्रियल व एंटीऑक्सीडेंट सपोर्ट से बेहतर हो सकती हैं। इसके अतिरिक्त, कोएन्जाइम Q 10 में एंटीऑक्सीडेंट अपमार्जक के रूप में लिपिड में परॉक्सीडेशन की रोकथाम करने तथा कैल्शियम चैनल्स के इन्डाइरेक्ट स्टेबलाइजर के रूप में कैल्शियम ओवरलोड में कमी करने के गुण भी मौजूद हैं।

एक्टिव इन्व्रीडिएन्ड्स के लाभ

- CoQ10 का सप्लीमेंटेशन कार्डियोवैस्कुलर रोगों, विशेष रूप से हार्ट फेल होने या हृदय गति रुकने, में अत्यंत लाभकारी होता है।
- CoQ10 में कार्डियोवैस्कुलर सिस्टम से संबंधित कम से कम तीन कार्य होते हैं— कोशिकीय ऊर्जा उत्पादन में इसकी भूमिका, एंटीऑक्सीडेंट के रूप में इसकी भूमिका तथा जीन एक्सप्रेशन में इसकी भूमिका। ये कार्य CHF, एथिरोस्केलेरोसिस तथा हाइपरटेंशन के प्रबंधन में CoQ10 के कार्य की दिखावट के लिए आधार प्रदान करते हैं।
- यह स्पष्ट है कि कोएन्जाइम Q 10 के अनेक लाभ हैं: यह ऊर्जा का उत्पादन बढ़ा सकता है, एंटीऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करता है, मेम्ब्रेन फ्लूइडिटी को स्थिर करता है, रक्त में गाढ़पन को कम करता है, हाइपरटेंशन व्यवस्थित करता है। कार्डियोवैस्कुलर विकार वाले लोगों को या वह लोगों जो चाहते हैं कि उनका हृदय स्वस्थ स्तर पर कार्य करे, अपने आहार में सप्लीमेंट के रूप में कोएन्जाइम Q 10 को शामिल करना चाहिए।
- कोएन्जाइम Q 10 के परिणाम जबरदस्त हैं जो कार्डियोम्योपैथी से ग्रसित लोगों में कार्डियोवैस्कुलर हेल्थ को बेहतर बनाने की इसकी क्षमता का संकेतक हैं।
- कोएन्जाइम Q 10 सप्लीमेंटेशन के साथ—साथ कम फ़ैट वाला आहार तथा हल्का—फुल्का व्यायाम बिना किसी जोखिम वाले दुष्प्रभावों के ब्लड प्रेशर को नियंत्रित कर सकता है और कार्डियोवैस्कुलर फंक्शन को उत्कृष्ट बनाए रखता है या उसकी उत्कृष्टता को वापस लाता है।

खुराक: भोजन के बाद 2 कैप्सूल प्रतिदिन।

पारामर्श: ये उत्पाद न्यूट्रास्यूटिकल हैं और ये चिकित्सीय उपयोग के लिए नहीं हैं। इन उत्पादों का प्रयोजन किसी रोग का निदान, उपचार या इलाज करना नहीं है। इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह लें और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें।



फ्लैक्स ऑयल

फ्लैक्स ऑयल क्या है?

फ्लैक्स ऑयल या लिनसीड ऑयल (*Linum usitatissimum*) जिसे भारत में अलसी का तेल कहा जाता है, ओमेगा-3 फैटी एसिड्स का एक अच्छा वानस्पतिक स्रोत है। फ्लैक्स में फैटी एसिड्स का मिश्रण होता है। इसमें पर्याप्त मात्रा में पौलीअनसैचुरेटेड फैटी एसिड होते हैं जिनमें विशेष रूप से ALA, आवश्यक ओमेगा-3 एसिड तथा लिनोलेनिक एसिड (LA), ओमेगा-6 एसिड तथा लिनोलेनिक एसिड शामिल हैं। ये दो ऐसे पौलीअनसैचुरेटेड फैटी एसिड हैं जो मनुष्य के शरीर के लिए आवश्यक होते हैं। फ्लैक्स के बीज ब्लड लिपिड्स पर सकारात्मक असर डालते हैं। वे अच्छे फ़ैट होते हैं जिनका प्रभाव हृदय के लिए स्वास्थ्यवर्धक होता है।

फ्लैक्स सीड ऑयल विटामिन E का भी एक अच्छा स्रोत है, जो कि एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है और यह सेल मेम्ब्रेन को हानिकारक ऑक्सीडेटिव फ्री-रेडिकल्स से सुरक्षा प्रदान करके इसकी संपूर्णता को कायम रखने के लिए जरूरी है। फ्लैक्स सीड में उच्च गुणवत्ता से पूर्ण मैग्निशियम और पोटैशियम होता है जो ब्लड प्रेशर को प्राकृतिक रूप से नियंत्रित करता है और कार्डियोवैस्कुलर सिस्टम के लिए महत्वपूर्ण है।

एक्टिव इन्व्रीडिएन्ड्स के लाभ

- फ्लैक्स ऑयल ओमेगा-3 और ओमेगा-6 का बहुत अच्छा स्रोत होता है जिसमें कोलेस्ट्रॉल तथा ब्लड प्रेशर नियंत्रित करने की विशेषताएं हैं। ये घटक धमनियों में थक्का जमने से रोकते हैं। इसमें मौजूद एल्फा लिनोलेनिक एसिड तथा लिग्नेन जलन कम करने तथा प्रतिरक्षी तंत्र के सुचारु रूप से कार्य करने में सहायक हैं।
- यह सभी आयु वाली महिलाओं के लिए अच्छा है क्योंकि यह मासिक चक्र को सामान्य बनाने में मददगार होने के साथ—साथ रजोनिवृत्ति को भी आसान बनाता है।
- फ्लैक्स सीड्स दृष्टि के लिए भी अच्छे होते हैं और खिंचाव/तनाव के बाद मांसपेशियों की थकान को कम समय में ही ठीक करने में सहायक होते हैं।



खुराक: एक-एक कैप्सूल दिन में तीन बार खाना खाने के बाद

आयुर्वेदिक प्रोप्राइटी मेडिसिन

पारामर्श: इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह लें और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें। गर्भावस्था के दौरान या गर्भावस्था के बाद इन उत्पादों के सेवन से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।

सावधानी: गर्भावस्था के दौरान या गर्भावस्था के बाद इन उत्पादों का सेवन डॉक्टर की सलाह के बाद ही करना चाहिए।

एल-आर्जिनाइन

एल-आर्जिनाइन क्या है?

एल-आर्जिनाइन एक अमीनो अम्ल होता है जो शरीर के अनेक जरूरी कार्यों के लिए आवश्यक है जैसे कि अमोनिया का निष्कासन, घावों का भरना तथा प्रोटीन का उत्पादन इत्यादि। शरीर में, यह अमीनो अम्ल नाइट्रिक ऑक्साइड कहलाने वाले रसायन में रूपांतरित हो जाता है। नाइट्रिक ऑक्साइड को इसके अनेक स्वास्थ्यवर्धक गुणों, विशेष रूप से इसकी हृदय को स्वस्थ रखने, के कारण इसे 'चमत्कारी अणु' भी कहा जाता है। यह ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में सहायक होता है और रक्त वाहिकाओं को शिथिल करके रक्त प्रवाह को आसान बनाता है। एल-आर्जिनाइन को प्रतिरक्षण को बेहतर बनाने, कोलेस्ट्रॉल कम करने, पुराने दर्द में आराम देने, अस्थि सघनता के संरक्षण, भार प्रबंधन तथा लिवर के विषहरण में सहायता के लिए भी जाना जाता है। यह ब्लड शुगर स्तरों के प्रबंधन में भी सहायक होता है। इसे बुढ़ापा रोधी गुणों तथा शरीर में ऊर्जा के स्तर में वृद्धि के लिए भी जाना जाता है।



एक्टिव इन्व्रीडिएन्ड्स के लाभ

- यह फॉर्मूला विटामिन, लाइसोपीन, फोलिक एसिड तथा रेस्वरेट्रॉल जैसे घटकों का संयोजन होता है जो कार्डियोवैस्कुलर स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में अनेक प्रकार से सहायक होता है।
- ये घटक ब्लड कोलेस्ट्रॉल लेवल कम करने, हृदय पर दबाव को कम करने, ब्लड प्रेशर नियंत्रित करने तथा रक्त वाहिकाओं को शिथिल करने के लिए भी जाना जाते हैं जिससे पूरे शरीर में रक्त का सुचारु रूप से प्रवाह होता है।
- एल-आर्जिनाइन हृदय से संबंधित स्वास्थ्य में लाभकारी होने के साथ—साथ डायबिटिक्स में भी लाभकारी है। यह घावों को जल्दी भरने, दुर्बल मांसपेशियों को पुष्ट बनाने, शरीर के अवशिष्ट उत्सर्जन तंत्र को बेहतर बनाने, अस्थि घनत्व के संरक्षण तथा पुराने दर्द से छुटकारा दिलाने में भी मददगार हो सकती है।
- इसमें एंटी ऑक्सीडेंट भी हैं जो जल्दी बुढ़ापा आने से रोकती हैं और शरीर की प्राकृतिक प्रतिरक्षण प्रणाली को मजबूत करते हैं।

खुराक: 200 मिली. पानी में एक पाउच मिलाकर सुबह खाली पेट।

पारामर्श: ये उत्पाद न्यूट्रास्यूटिकल हैं और ये चिकित्सीय उपयोग के लिए नहीं हैं। इन उत्पादों का प्रयोजन किसी रोग का निदान, उपचार या इलाज करना नहीं है। इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह लें और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें।

चेतावनी: इन सप्लीमेंट का सेवन अस्थमा तथा परिसर्प विषाणु से ग्रसित लोगों द्वारा नहीं किया जाना चाहिए। गर्भवती तथा बच्चे को दूध पिलाने वाली महिलाओं तथा ऐसे लोगों को जिनमें पहले दिल का दौरा पड़ चुका है, इस उत्पाद के सेवन से पहले अपने फिजीशियन से परामर्श लेना चाहिए।

“DETOX & REJUVENATION”

विषहरण विषैले तथा अन्य हानिकारक तत्वों को शरीर से बाहर निकालने की प्रक्रिया है। हमारा शरीर यकृत, वृक्कों, फेफड़ों, त्वचा तथा आंतों की सहायता से उपापचयी अपशिष्टों के उत्सर्जन के लिए लगातार कार्य करता है। इस कार्य में परिसंचारी, पाचन तथा लसीका तंत्र शरीर की सहायता करते हैं। लेकिन पिछले कुछ वर्षों में जीवनशैली की स्थितियों व आदतों में आये बदलावों के कारण हमारे शरीर में बाहरी विषाक्त पदार्थों की संख्या में वृद्धि हुई है। जंक फूड, फार्मास्यूटिकल दवाएँ, फूड एडिटिव्स, कीटनाशकों, कॉस्मेटिक्स का उपयोग तथा पर्यावरणीय व रासायनिक प्रदूषकों के अपावरण ने शरीर की विषहरण प्रणाली पर अत्यधिक भार डाला है जिससे शरीर में हानिकारक विष जमा हो जाते हैं।

मंद उपापचय, पुरानी कब्ज, सूजन, चिड़चिड़ापन, थकान, खराब सांस, शरीर में दर्द, अनिद्रा, असमान त्वचा तथा समय से पहले बुढ़ापा इत्यादि शरीर में विष उत्पन्न होने के कुछ लक्षण हैं।

7 दैनिक डिटॉक्स टिप्स

- सुबह खाली पेट नींबू पानी पिएं
- पूरे दिन फलों के पानी का सेवन करें
- पूरे दिन हर्बल चाय पिएं
- पूरे दिन रेशे, एंटीऑक्सीडेंट तथा स्वास्थ्यवर्धक वसा से भरपूर भोजन लें
- गतिशील रहें तथा उन विषों को पसीने के साथ बाहर निकालें
- कुछ समय के लिए घर से बाहर जाएं और ताजी हवा में सांस लें
- सोने से पहले एप्सम साल्ट डिटॉक्स बाथ लें

फूट रेप्लेक्सोलॉजी

फूट रेप्लेक्सोलॉजी शरीर को स्वयं अपना स्वस्थ संतुलन पुनः स्थापित करने के लिए प्रेरित करता है। विषयुक्त शरीर साधारण रूप से अनुकूलतम स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए जरूरी साफ-सफाई नहीं कर सकता है। और यदि एक समय तक ये विष शरीर से बाहर नहीं निकाले जाते हैं तो ये अनेक प्रकार की दुर्बलताओं तथा स्वास्थ्य संबंधी स्थायी समस्याओं का कारण बनते हैं।

हालांकि, शरीर के वे अंग जिन पर विषैली चीजों का प्रतिकूल असर पड़ता है, वे साफ हो जाते हैं, शारीरिक स्वास्थ्य अपनी मूल अवस्था में लौटने के लिए प्राकृतिक रूप से समायोजन कर लेता है। जैसे-जैसे शरीर इन विषैली चीजों को बाहर निकालता है, इनकी अधिकता के कारण होने वाले संभावित लक्षणों में कमी आने लगती है और साथ ही साथ वे समाप्त होने लगते हैं।



फूट रेप्लेक्सोलॉजी चार्ट

डिटॉक्स फूट पैचेज

डिटॉक्स फूट पैच क्या है?

डिटॉक्स फूट पैच सोते समय शरीर से विषैली चीजों को अवशोषित करने के लिए तैयार किया गया है। हमारे शरीर पर भोजन, जल, वायु, एल्कोहल, दवाओं तथा तम्बाकू के रूप में प्रतिदिन लगभग 400 विष हमला करते हैं।

जापान के वैज्ञानिकों ने यह टेक्नोलॉजी विकसित करने में 24 वर्ष तक शोध किया। वेस्टीज का डिटॉक्स फूट पैच शरीर को भारी धातुएं, उपापचय अपशिष्ट, विषैली चीजों, सूक्ष्म परजीवियों, म्यूकस, रसायनों व अन्य चीजों के निष्कासन में सहायक है। चीनी चिकित्सीय ज्ञान के अनुसार, हमारे शरीर में 360 से अधिक एक्यूंपचर पॉइंट हैं जिनमें से 60 से अधिक एक्यूंपचर पॉइंट हमारे पैर के केवल तलवे में पाए जाते हैं। पैर का कार्य करने के कारण इसे 'दूसरा हृदय' कहा जाता है, जिसकी भूमिका व्यक्ति के चलने पर दाब डाल कर हृदय को रक्त वापस भेजने में होती है। यदि आप तलवों की देखरेख की उपेक्षा करते हैं तो विष जमा हो जाता है शरीर में बीमारियां फैल जाती हैं। इन विषों के कारण बीमारी, एलर्जी की अति प्रभाव्यता, बार-बार मूड बदलने, दबाव, तनाव, कमजोर प्रतिरक्षण तथा वजन बढ़ने जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं।

एक्टिव इन्ग्रीडिएंट्स के लाभ

- फूट रेप्लेक्सोलॉजी के सिद्धांत पर कार्य करता है
- हमारे शरीर से विषैली चीजों को बाहर निकालने में मददगार होता है
- हमारे प्रतिरक्षण तंत्र को बेहतर बनाता है
- बेहतर स्वास्थ्य व दीर्घायु प्रदान करता है

उपयोग हेतु सुझाव:

- सोने से पहले अपने पैरों के तलवों पर डिटॉक्स फूट पैच लगाएं।
- सुबह आप पैच की गंध व रंग में बदलाव देखेंगे।
- यह पैच केवल बाह्य उपयोग के लिए है। यह औषधीय उपयोग के लिए नहीं है।
- विषहरण पूरा करने में सहयोग करने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।



गैनोडर्मा

गैनोडर्मा क्या है?

गैनोडर्मा लुसिडम, रीशी या लिंग्झी एक प्रकार का मशरूम होता है जिसका उपयोग परंपरागत चीनी दवा में स्वास्थ्य को बेहतर बनाने तथा दीर्घायु प्राप्त करने के लिए किया जाता है। इसे इसके चमत्कारी स्वास्थ्यवर्धक गुणों के कारण जड़ी-बूटियों का राजा तथा मिरैकल मशरूम भी कहा जाता है। इसके सेवन से शरीर की लगभग हर एक प्रणाली का विस्तार होता है। ऐसी मान्यता है कि यह सिर्फ शारीरिक बीमारियां ही ठीक नहीं करता है बल्कि मानसिक शांति भी प्रदान करता है। इसमें प्रभावी एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूती प्रदान करते हैं और शरीर का विषहरण भी करते हैं। इसमें तनाव से मुक्ति देने के गुण मौजूद हैं जो शरीर को तरोताजा रखते हैं। यह थकान व बीमारियों से लड़ने के लिए शक्ति तथा सहनशीलता में भी वृद्धि करता है। यह शरीर की संपूर्ण सेहत में सुधार करता है क्योंकि यह आवश्यक विटामिनो तथा पोषक तत्वों का अच्छा स्रोत है।

गैनोडर्मा से संबंधित ज्ञात तथ्य

- गैनोडर्मा मशरूम दुनिया के सर्वश्रेष्ठ प्राकृतिक आश्चर्यों में से एक है। यह चीन में लगभग 2000 वर्षों से औषधीय उद्देश्यों के लिए इस्तेमाल किया जाता है, जो इस तरह से इस्तेमाल किये जाने वाले प्राचीनतम मशरूमों से एक है।
- गैनोडर्मा लुसिडम को रीशी या लिंग्झी मशरूम के नाम से भी जाना जाता है।
- रीशी एक जापानी शब्द है जिसका अर्थ 'सुपरनेचरल मशरूम' होता है।
- गैनोडर्मा कवक के नजदीकी संबंधी वंश की एक प्रजाति है जिन्हें अपने लाभकारी गुणों के लिए जाना जाता है।
- क्योंकि गैनोडर्मा लुसिडम बिल्कुल मनुष्यों के जैसे श्वसन करता है – ऑक्सीजन भीतर लेता है और कार्बन डाइऑक्साइड बाहर निकालता है – यह शरीर को ऑक्सीजन के गुणवत्तापूर्ण स्रोत प्रदान करता है।

गैनोडर्मा चार जरूरी स्तंभों पर आधारित है

- 1 रोकथाम: प्रतिरक्षा तंत्र का निर्माण करता है और मजबूती प्रदान हेतु लक्षित है।
- 2 विषहरण: विषों तथा फ्री रेडिकल्स के कारण होने वाली क्षति को नियंत्रित या उसमें कमी करने हेतु लक्षित है।
- 3 सामान्यीकरण: शरीर के उपापचयी संतुलन की पुनःप्राप्ति करता है तथा तनाव को भी कम करने में सहायक होता है।
- 4 अनुपूरण: शरीर को समुचित पोषण देने हेतु लक्षित होता है।

एक्टिव इन्व्रीडिएण्ट्स के लाभ

- गैनोडर्मा में मुख्य बायोएक्टिव कम्पौनेंट पालीसैकेराइड, पेप्टिडोग्लाइकन्स, ट्राइटेर्पेनॉइड्स होते हैं जो शरीर की कोशिकाओं को पुनर्जीवन देते हैं।
- गैनोडर्मा लुसिडम फ्री रेडिकल्स को हटा कर कोशिकाओं को पुनर्जीवन देने में सहायक होता है।
- गैनोडर्मा में प्राकृतिक पालीसैकेराइड होते हैं जो हमारे शरीर के लिए क्लीन्जर के रूप में कार्य करते हैं।
- इसमें जर्मेनियम होता है जो शरीर की कोशिकीय गतिविधि, कोशिका स्तर पर ऑक्सीजन के अवशोषण में बढ़ोत्तरी तथा मस्तिष्क व स्नायु के वैद्युत कार्यों के नियंत्रण के लिए संतुलक के रूप में कार्य करता है।
- यह रीजेनेरेटर के रूप में कार्य करता है और फ्री रेडिकल्स के उदासीनीकरण, कोशिकाओं की सड़न की रोकथाम करने तथा कोशिकाओं व ऊतकों के जीर्णोद्धार में सहायक होता है।

खुराक: एक-एक कैप्सूल दिन में तीन बार।

आयुर्वेदिक स्वाम्य औषधि

परामर्श: इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह लें और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें। गर्भावस्था के दौरान या गर्भावस्था के बाद इन उत्पादों के सेवन से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।

सावधानी: गर्भावस्था के दौरान या गर्भावस्था के बाद इस उत्पाद के सेवन से पहले डॉक्टर से सलाह अवश्य ली जानी चाहिए।



फाइबर

फाइबर क्या होता है?

डाइटरी फाइबर, जिसे मोटा चारा या रेशेदार तत्व भी कहा जाता है, में वानस्पतिक खाद्यों के वे सभी भाग शामिल होते हैं जिन्हें आपका शरीर पचा या अवशोषित नहीं कर सकता है। अन्य खाद्य अवयवों, जैसे वसा, प्रोटीन या कार्बोहाइड्रेट, जिन्हें आपका शरीर विभाजित कर देता है और अवशोषित करता है, के विपरीत रेशे को हमारे शरीर द्वारा पचाया नहीं जा सकता है। इसके बजाय, यह अखंड रूप से उदर, छोटी आंत, बड़ी आंत से होते हुए शरीर से बाहर निकल जाते हैं। यह तीन प्राकृतिक रूप से विलेय रेशों – चिकरी की जड़ का अर्क, एक सब्जी की जड़, माल्टोडेक्सट्रिन का मिश्रण होता है। माल्टोडेक्सट्रिन स्टार्च तथा ग्वार की फलियों के अर्क से बनाए जाने वाले ग्वार गम से प्राप्त किया जाता है। विलेय रेशे पानी को आकर्षित करते हैं और जेल का निर्माण करते हैं, जो पाचन को धीमा करते हैं। यह आपके आहार में रेशेदार तत्व भी शामिल करता है और आपको ऊर्जावान होने का अहसास कराता है और आपका वजन को भी संतुलित करता है।

एक्टिव इन्व्रीडिएण्ट्स के लाभ

- उच्च फाइबर प्रोडक्ट वाला आहारिय रेशा भी कम कैलोरी वाला होता है, जो रेशे की दैनिक जरूरत को पूरा करता है और पाचन तंत्र के स्वास्थ्य को बनाए रखता है।
- वजन नियंत्रित रखने में मददगार होता है।
- विलेय फाइबर 'खराब' कोलेस्ट्रॉल के स्तर में कमी करके कुल ब्लड कोलेस्ट्रॉल स्तरों में कमी करने में सहायक हो सकता है।
- विलेय फाइबर शर्करा के अवशोषण को धीमा करने और ब्लड शुगर लेवल को बेहतर बनाने में मददगार हो सकता है।

खुराक: वयस्क एवं बच्चे (12 वर्ष आयु या इससे अधिक आयु वाले व्यक्ति) एक चम्मच प्रतिदिन और धीरे-धीरे मात्रा बढ़ाएं।

अनुशंसित खुराक:

- वयस्कों और बच्चों के लिए एक चम्मच प्रतिदिन तथा धीरे-धीरे 2 चम्मच तक बढ़ाएं।
- स्वस्थ पाचन तंत्र के लिए कम से कम 4-5 सप्ताह तक लें।
- खाना खाने से पहले लें।

परामर्श: ये उत्पाद न्यूट्रास्यूटिकल हैं और ये चिकित्सीय उपयोग के लिए नहीं हैं। इन उत्पादों का प्रयोजन किसी रोग का निदान, उपचार या इलाज करना नहीं है। इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह लें और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें।

वेतावनी: 12 वर्ष से कम आयु वाले बच्चे, गर्भवती महिलाएं या बच्चे को दूध पिलाने वाली महिलाएं या किसी बीमारी से ग्रसित व्यक्ति इस उत्पाद के उपयोग से पहले डॉक्टर से सलाह लें।

5 सुझाव

रेशों की खुराक बढ़ाने के लिए

- 1 फलों का जूस पीने के बजाए पूरे फल खाएं।
- 2 सफेद चावल, ब्रेड तथा पास्ता के स्थान पर भूरे चावल तथा साबुत अनाज वाले उत्पादों का सेवन करें।
- 3 नाश्ते के लिए, ऐसे अनाजों का चयन करें जिनमें उनके पहले घटक के रूप में साबुत अनाज हो।
- 4 हल्के नाश्ते के लिए घिप्स, क्रैकर या चॉकलेट के बजाए कच्ची सब्जियों का सेवन करें।
- 5 प्रोटीन के मुख्य स्रोत के लिए सप्ताह में एक या दो बार डिनर में फलियों या दालों का सेवन करें।



“FOREVER FIT”



लोगों की जीवनशैली में होने वाले बदलावों, जिनमें मुख्य रूप से अस्वास्थ्यकर आहार पद्धतियां शामिल हैं, के साथ-साथ लोगों के लिए अपनी सेहत का ध्यान रखना बहुत महत्वपूर्ण हो गया है। आजकल मोटापा स्वास्थ्य से संबंधित एक प्रमुख चिंता का कारण बन गया है और इसका शरीर पर विपरीत असर पड़ता है। अतिरिक्त बॉडी फ़ैट वाले व्यक्ति को मोटा व्यक्ति कहा जाता है। मोटापे के अनेक संभावित कारणों में से कुछ सामान्य कारण निश्चित मानसिक व शारीरिक बीमारियां भी हैं। मोटापे का जोखिम बढ़ाने वाली बीमारियों में हाइपोथायरॉयडिज्म, कशिंग्स सिंड्रोम, ग्रोथ हॉर्मोन डिफ़ीसिएंसी तथा इटिंग डिसॉर्डर जैसे कि अत्यधिक खाना तथा रात में खाना शामिल हैं।

मोटापे के प्रमुख कारण

- **गतिरहित जीवन शैली:** व्यस्त तथा तनावपूर्ण दिनचर्या में स्वास्थ्यवर्धक भोजन व स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का समय नहीं मिलता है जिसके कारण मोटापा तथा स्वास्थ्य संबंधी अन्य समस्याएं हो जाती हैं।
- **खान-पान की गलत आदतें:** व्यस्त जीवनशैली के साथ-साथ लोग सामान्य रूप से वह खाना पसंद करते हैं जो सर्वाधिक आसानी के साथ उपलब्ध हो जिसमें जंक फूड या फ्राइड फूड शामिल होता है भले ही उसमें अत्यधिक वसा हो या उसमें पौष्टिकता का अभाव हो।
- **आनुवांशिक:** मोटापा आनुवांशिकता तथा अन्य पर्यावरणीय कारकों के परिणामस्वरूप भी हो सकता है। ऐसा पाया गया है कि 80% माता-पिता में मोटापे के कारण संतान मोटी होती है।

इसलिए 25 या इससे अधिक BMI वाले व्यक्ति को अधिक भार वाला व्यक्ति माना जाता है और 30 या इससे अधिक BMI वाले व्यक्ति को मोटा माना जाता है। मोटापे के कारण होने वाली जटिलताओं में कार्डियोवैस्कुलर रोग, हाइपरटेंशन, उच्च कोलेस्ट्रॉल, अर्थाइटिस, निश्चलता, पांडूपन, कम अनुमानित जीवन-काल, अवसाद तथा डायबिटीज़ इत्यादि शामिल हैं।

बॉडी मास इंडेक्स

BMI किसी व्यक्ति के शरीर के भार के माप (किग्रा. में) को उसकी लम्बाई (मी. में) के वर्ग से भाग देकर ज्ञात किया जाता है। BMI के द्वारा किसी व्यक्ति की फिटनेस को माप के आधार पर ज्ञात करना आसान हो जाता है।
उदाहरण के लिए, यदि शरीर का भार = 75 किग्रा. और लम्बाई = 1.62 मी. (1.62 सेमी.) है, तो BMI 28.6 होगा।

BMI का वर्गीकरण:
दुबला-पतला (सामान्य से कम भार) = < 18.5 से कम
सामान्य भार = 18.5 - 24.9
अधिक भार = 25 - 29.9
मोटा = 30 या इससे अधिक

प्रोटीन क्यों महत्वपूर्ण है?

प्रोटीन हमारे दैनिक आहार का आवश्यक घटक है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त प्रोटीन लेना जरूरी है। इसलिए प्रोटीन की रेकमंडेड डेली इन्टेक 50 ग्राम प्रतिदिन है। हालांकि, प्रोटीन की प्रतिदिन ली जाने वाली मानक मात्रा को लेकर शोधकर्ताओं की बहस लगातार जारी है। जहां उनमें से एक धड़े की राय है कि यह उचित RDI है, वहीं दूसरे धड़े का मानना है कि ली जाने वाली प्रोटीन की मात्रा व्यक्ति की आयु, स्वास्थ्य, शारीरिक स्थिति, दैनिक गतिविधियां इत्यादि के आधार पर विविधतायुक्त होनी चाहिए, इसलिए उनका परामर्श है कि व्यक्ति को प्रोटीन की मात्रा पूर्व निर्धारित जरूरतों के अनुसार ही लेनी चाहिए। प्रोटीन की ली जाने वाली मात्रा भले ही विविधतायुक्त हो लेकिन यह निश्चित है कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने दैनिक आहार में प्रोटीन की अनुकूल मात्रा लेनी ही चाहिए। प्रोटीन मनुष्य के शरीर को ऊर्जा प्रदान करती है और मूड तथा संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली के लिए मददगार होती है। हम प्रतिदिन कुछ या अन्य रूप में जो प्रोटीन लेते हैं व अनेक कारणों से पर्याप्त नहीं होती है जिससे हमारे शरीर में प्रोटीन की कमी हो जाती है।

प्रोटीन के स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- यह आपके प्रतिरक्षी तंत्र को सुचारु रूप से कार्य करने में मददगार होता है, हृदय व श्वसन तंत्र को स्वस्थ रखता है, और यह व्यायाम के बाद ऊर्जा की शीघ्र पुनःप्राप्ति करता है
- यह बच्चों की वृद्धि व विकास के लिए बहुत महत्वपूर्ण होती है और जीवन के सुनहरे वर्षों में स्वास्थ्य अच्छा बनाए रखती है
- यह डायबिटीज़ व कार्डियोवैस्कुलर रोग के जोखिम को कम करती है
- यह मनोदशा को बेहतर बनाती है तथा तनाव, अवसाद व चिंता की प्रतिरोधी क्षमता का विकास करती है
- यह भूख रोक कर शरीर भार उपयुक्त बनाए रखने में मददगार होती है, आपको लंबे समय तक भरा-भरा महसूस कराती है, और आपको व्यायाम व शारीरिक गतिविधियों के लिए अतिरिक्त ऊर्जा प्रदान करती है।

प्रोटीन पाउडर

प्रोटीन शरीर की अनुकूलतम कार्य प्रणाली और संपूर्ण सेहत के लिए इसके पोषण का महत्वपूर्ण स्रोत है। यह अमीनो अम्लों से बना होता है जो वृद्धि, ऊर्जा तथा एक स्वस्थ जीवन के लिए मजबूत आधार का निर्माण करते हैं।

प्रोटीन हमारे शरीर के कुल भार का लगभग 16 प्रतिशत भार का निर्माण करता है। मांसपेशी, बाल, त्वचा तथा संयोजी ऊतक मुख्य रूप से प्रोटीन से बनते हैं। प्रोटीन कोशिकाओं तथा हमारे शरीर में पाए जाने वाले अधिकांश तरल के विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके अतिरिक्त, हमारे शरीर के अनेक अंग, महत्वपूर्ण रसायन— एन्जाइम, हॉर्मोन, तंत्रिका संचारक और यहां तक कि हमारे DNA भी कम से कम आंशिक रूप से प्रोटीन से निर्मित हैं। यद्यपि हमारे शरीर प्रोटीन की अच्छी रिसाइक्लिंग करते हैं, फिर भी चूंकि हमारा प्रोटीन के भंडार का लगातार उपभोग होता है, इसलिए इसका निरंतर बदला जाना भी आवश्यक है। हमारे शरीर नौ अमीनो अम्लों का निर्माण नहीं कर सकते हैं, इसलिए यह आवश्यक है कि हम इन अमीनो अम्लों अपने आहार में को शामिल करें।

एक्टिव इन्व्हीडिएण्ट्स के लाभ

प्रोटीन पाउडर कॉम्बिनेशन कम फ़ैट वाला सोयाबीन व मिल्क प्रोटीन वाला फूड सप्लीमेंट है जो कि पूरे परिवार के लिए आदर्श है और शरीर को सभी आवश्यक अमीनो अम्ल प्रदान करता है। यह छाछ प्रोटीन व सोया प्रोटीन का स्वास्थ्यवर्धक मिश्रण है, जिसमें उच्च प्रोटीन अवयव होते हैं। सोया प्रोटीन सोया के मोटे आटे से अधिकांश फ़ैट व कार्बोहाइड्रेट निकालकर तैयार किया जाता है जिसमें 90 प्रतिशत से प्रोटीन होता है। चूंकि अधिकांश कार्बोहाइड्रेट निकाल दिए जाते हैं, इसलिए सोया प्रोटीन अलग से लेने पर पेट में गैस की समस्या उत्पन्न नहीं होती है। प्रोटीन पाउडर में बायोएक्टिव आइसोप्लेवोन्स होते हैं जो ब्लड कोलेस्ट्रॉल तथा ब्लड इन्सुलिन को नियंत्रित करने में सहायक होते हैं। यह विलेय, पचने में आसान प्रोटीन पाउडर है और यह शरीर में शीघ्र अवशोषित हो जाता है। यह स्पोर्ट्स न्यूट्रिशन, हड्डियों के स्वास्थ्य तथा सामान्य सेहत के लिए लाभकारी है। किसी के आहार में प्रोटीन पाउडर शामिल करके अनेक प्रकार की जटिलताओं की रोकथाम की जा सकती है।

परामर्शित खुराक: एक चम्मच (लगभग 10 ग्राम) वेस्टीज प्रोटीन पाउडर एक गिलास दूध, जूस, सूप या पानी में मिलाएं। अपने स्वाद के अनुसार शक्कर, स्वीटनर या अन्य फ्लेवर मिलाएं। जार या डिब्बे में डालकर ठीक से मिलाएं। बेहतर स्वाद के लिए, ताजे या फ्रोजेन फल मिलाएं। वेस्टीज प्रोटीन पाउडर को रसा या शोरबा, दालों, शाकाहारी या मांसाहारी खाद्यों में मिलाकर भी इस्तेमाल किया जा सकता है। इसे स्वास्थ्यवर्धक चपाती, पराठा, इडली, डोसा इत्यादि बनाने के लिए आटे में भी मिलाया जा सकता है।

परामर्श: ये उत्पाद न्यूट्रास्यूटिकल हैं और ये चिकित्सीय उपयोग के लिए नहीं हैं। इन उत्पादों का प्रयोजन किसी रोग का निदान, उपचार या इलाज करना नहीं है। इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह लें और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें।



“ GLYCEMIC HEALTH ”

ग्लाइसेमिक हेल्थ ब्लड शुगर के स्वस्थ स्तर को निरूपित करता है। ब्लड शुगर का लगातार उच्च स्तर डायबिटीज का कारण बनता है। अध्ययनों से पता चलता है कि भारत में प्रिडायबिटीज और डायबिटीज के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। पब्लिक हेल्थ फाउंडेशन ऑफ इंडिया के अनुसार भारत में 61 मिलियन से अधिक लोग डायबिटीज से ग्रसित हैं और 2030 तक यह संख्या 100 मिलियन तक पहुंचने का अनुमान है। अस्वास्थ्यकर शुगर लेवल में वृद्धि होने पर इनके जैसे अनेक अन्य जोखिम कारकों में वृद्धि हो जाती है:

- मोटापा
- हाइपरटेंशन या उच्च रक्त चाप
- कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर
- कार्डियोवैस्क्युलर डिसेस

डायबिटीज, जिसे डॉक्टरों द्वारा अक्सर डायबिटीज मेलिटस कहा जाता है, मेटाबोलिक रोग के समूह को परिभाषित करता है जिसमें व्यक्ति का ब्लड ग्लूकोज (ब्लड शुगर) उच्च होता है, जो या तो इन्सुलिन के पर्याप्त उत्पादन न होने के कारण होता है, या फिर शरीर की कोशिकाओं के इन्सुलिन को समुचित रूप से अनुकूलता स्थापित न करने के कारण, या फिर दोनों कारणों से हो सकता है। उच्च ब्लड शुगर वाले रोगियों को पॉलीयूरिया (बार-बार पेशाब जाना), अत्यधिक प्यास लगना (पॉलीडिप्सिया) तथा अधिक मूख लगना (पॉलीफेगिया) जैसी समस्याएं होती हैं।

डायबिटीज वयस्क दृष्टिहीनता, एंड-स्टेज रेनल डिजीज (ESRD) गैंग्रीन तथा एम्ब्यूटेशन के प्राथमिक कारणों में से एक है। मोटापा, बैठकर काम करने वाली जीवनशैली, दबाव, तनाव, व्यायाम का अभाव तथा पारिवारिक इतिहास डायबिटीज की संभावना में वृद्धि करते हैं। डायबिटीज के कारण किडनी फेल, कार्डियोवैस्क्युलर समस्याएं और न्यूरोलॉजिकल डिसेस की संभावना भी बढ़ जाती है।

5 सुझाव डायबिटीज की देखभाल के लिए

- **अधिक से अधिक शारीरिक गतिविधियां:** नियमित रूप से शारीरिक गतिविधियां आपको अपना वजन कम करने, आपका ब्लड शुगर लेवल कम करने और इन्सुलिन के प्रति आपकी सुग्राहिता को बढ़ाने में सहायक होती हैं जिससे आपका ब्लड शुगर नॉर्मल रेंज में रहता है।
- **पर्याप्त मात्रा में रेशेदार भोजन लें:** उच्च रेशेदार भोजन जैसे कि फल, फलियां, साबुत अनाज, नट्स और बीज ब्लड शुगर को नियंत्रित करके डायबिटीज के जोखिम को कम करने में सहायक होते हैं तथा हृदय संबंधी रोग के जोखिम को भी कम करते हैं।
- **साबुत अनाज लें:** साबुत अनाज डायबिटीज का जोखिम कम करते हैं और ब्लड शुगर लेवल को संतुलित बनाए रखने में सहायक होते हैं।
- **अतिरिक्त वजन घटाएं:** यदि आपका वजन ज्यादा है, तो डायबिटीज की रोकथाम घटे हुए वजन पर निर्भर करती है। आप द्वारा घटाया गया प्रत्येक पाउंड वजन आपकी सेहत में इतना सुधार कर सकता है कि आपको आश्चर्य होगा।
- **फैड डाइट्स छोड़ें और स्वस्थवर्धक विकल्प चुनें:** कम चर्बी वाले आहार, ग्लाइसेमिक इंडेक्स डाइट या अन्य फैड डाइट्स पहले तो आपके भार में कमी करने में सहायक हो सकती हैं, लेकिन न तो उनकी कोई भूमिका डायबिटीज की रोकथाम में होती है और न ही उनके परिणाम ज्यादा दिन तक दिखाई देता है।

नीम

नीम क्या है?

नीम या अजैडिराक्टेंडिका महोगनी फैमिली मीलैसी में एक पेड़ होता है। पूर्वी अफ्रीका में इसे म्मारुबैनी के नाम से जाना जाता है, जिसका अर्थ 40 का पेड़ होता है, क्योंकि ऐसी मान्यता है कि यह 40 विभिन्न रोगों के उपचार में सहायक होता है। भारत में इस पेड़ को 'दिव्य वृक्ष', 'हील आल', 'प्राकृतिक औषधालय', या 'सर्वरोगहरि' जैसे विविध नामों से जाना जाता है। अरबी में इसे नीब कहा जाता है।

नीम से निर्मित उत्पादों ने अपने औषधीय गुणों, कृमि नाशक होने, कवकरोधी होने, मधुमेह-रोधी होने, जीवाणुनाशी होने तथा विषाणुनाशी होने, को सिद्ध किया है। यह इन्सुलिन की जरूरत को 60-70 प्रतिशत तक कम करने में भी सहायक है, हालांकि ग्लूकोज लेवल बने रहते हैं। इन्सुलिन पर आश्रित डायबिटीज से ग्रसित लोगों के लिए नीम की पत्तियों के अर्क का सेवन इन्सुलिन की मात्रा में भारी कमी करता है और यह डायबिटीज की रोकथाम व उसके उपचार में प्रभावी साबित हुआ है।

एक्टिव इन्ग्रीडिएन्ट्स के लाभ

- नीम रक्त के विषहरण में सहायता करता है। यह त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक होने के साथ-साथ त्वचा संबंधी विकारों की रोकथाम भी करता है।
- नीम का तेल प्रकृति में कवकनाशी तथा कीटनाशी होता है।
- भारत में, इसका उपयोग त्वचा के संक्रमण तथा एलर्जी की परंपरागत औषधियों में किया जाता है। नीम के फूलों का उपयोग भोजन पकाने के लिए भी किया जाता है क्योंकि ये पाचन को बेहतर बनाते हैं।
- परंपरागत रूप से नीम की पतली शाखाओं को चबा कर दांतों की सफाई की जाती थी। मुँहासों के उपचार के लिए नीम की पत्तियों को पीस कर उसका लेप त्वचा पर लगाया जाता था।

खुराक: दिन में तीन बार एक कैप्सूल।

आयुर्वेदिक प्रोप्राइटी मेडिसिन

सावधानी: गर्भावस्था के दौरान या गर्भावस्था के बाद इन उत्पादों का सेवन डॉक्टर की सलाह के बाद ही करना चाहिए।

परामर्श: इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह लें और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें। गर्भावस्था के दौरान या गर्भावस्था के बाद इन उत्पादों के सेवन से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।

स्टीविया

स्टीविया क्या है?

दक्षिण अमेरिकी मूल का सनफलोंवर फैमिली स्टीविया रेबौडियाना का स्वीटनर प्लांट (मीठा बनाने वाला पौधा), जो अपनी मीठी पत्तियों, शुगर लीफ के रूप में जाना जाता है, या स्टीविया साधारण रूप से एक प्राकृतिक स्वीटनर है जिसका उपयोग स्वीटनर या शर्कर के विकल्प के रूप में किया जाता है। स्टीविया का स्वाद धीरे-धीरे आता है और शर्कर के स्वाद की अपेक्षा अधिक समय तक बना रहता है। स्टीविया एक प्राकृतिक स्वीटनर है जिसका कोई साइड इफेक्ट (दुष्प्रभाव) नहीं है। स्टीविया का अर्क सामान्य रूप से शर्कर की अपेक्षा 300 गुना अधिक मीठा होता है और इसे शर्कर का सबसे कम कैलोरी वाला विकल्प माना जाता है।

सुक्रोज के विपरीत, जो कि सामान्य शुगर से बनी एक टेबलेट होती है, स्टीविया खाद्य सामग्री को शर्कर की भांति ही मीठा करती है, लेकिन इसमें स्टीवियोसाइड होता है जो कि एक नॉन-कार्बोहाइड्रेट ग्लाइकोसाइड यौगिक होता है। जब स्टीवियोसाइड विभाजित होता है, ग्लाइकोज वाले कण रक्त प्रवाह में अवशोषित किए जाने और शरीर में ग्लूकोज की मात्रा में बढ़ोत्तरी करने के बजाय बड़ी आंत में ही बैक्टीरिया द्वारा अवशोषित कर लिए जाते हैं। इसके बारे में माना जाता है कि यह भोजन में कैलोरी की मात्रा में कमी कर देता है जो इसे कैलोरीज का ध्यान रखने वाले तथा डायबिटिक लोगों के लिए उपयुक्त विकल्प बनाता है।

एक्टिव इन्ग्रीडिएन्ट्स के लाभ

स्टीविया में पाया जाने वाला रिबाउडियोसाइड शर्कर का 100 प्रतिशत प्राकृतिक विकल्प है। किसी अन्य बनावटी स्वीटनर के विपरीत, यह बाद में कड़वा नहीं लगता है। स्टीविया के अर्क में पाए जाने वाले एल्केलॉयड्स डायबिटिक तथा वजन का ध्यान रखने वाले लोगों के लिए मददगार होते हैं।

परामर्शित खुराक: शर्कर के बदले रोज सेवन किया जा सकता है जहां एक टेबलेट एक चम्मच शर्कर की मिठास के बराबर होती है। वेस्टीज स्टीविया को स्टीविया के अर्क की तुलना में वरीयता दी जाती है क्योंकि इसका स्वाद बाद में कड़वा नहीं लगता है।

बच्चों को सेवन की सलाह नहीं दी जाती है।

परामर्श: यह एक प्राकृतिक स्वीटनर है।



HEALTHY BODY



मनुष्य के शरीर में स्वयं को बीमारियों से सुरक्षित रखने की क्षमता होती है जो प्रतिरक्षण कहलाती है। स्वस्थ प्रतिरक्षी तंत्र निरोगी स्वस्थ शरीर के लिए महत्वपूर्ण होता है। यह हमारे शरीर से हानिकारक विषैली चीजों को बाहर निकालने में भी मदद करता है। प्रतिरक्षी तंत्र कोशिकाओं, प्रोटीन्स, ऊतकों तथा उन अंगों का एक जटिल नेटवर्क है जो शरीर को संक्रामक सूक्ष्मजीवों जैसे कि जीवाणु, विषाणु तथा अन्य बाहरी हानिकारक तत्वों से सुरक्षित रखने के लिए एक साथ मिलकर लड़ते हैं।

प्रतिरक्षी तंत्र में विकार तब उत्पन्न होते हैं जब शरीर का प्रतिरक्षी तंत्र आवश्यकता से अधिक सक्रिय होता है या आवश्यकता से कम सक्रिय होता है। प्रतिरक्षी तंत्र के कम सक्रिय होने की दशा में शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता में कमी आती है और शरीर में संक्रमण होने की संभावना बढ़ जाती है।

बार-बार होने वाले संक्रमण जिनमें विषाणु, कवक तथा जीवाणु से होने वाले संक्रमण, जुकाम, लंबे समय तक रहने वाला बुखार, एलर्जिक प्रतिक्रियाएं, लगातार थकावट, सुस्ती तथा लंबे समय तक ठीक न होने वाला डायरिया आदि कमजोर प्रतिरक्षी तंत्र के कुछ लक्षण हैं। प्रतिरक्षण जन्म से ही शुरू होता है जब मां कोलोस्ट्रम के रूप में अपना पहला दूध पिलाती है। वेस्टीज इम्यूनिटी बूस्टिंग फूड सप्लीमेंट्स की व्यापक रेंज पेश करते हैं जो प्रतिरक्षी तंत्र को मजबूत बनाते हैं और शरीर को पर्याप्त पोषण प्रदान करते हैं।

5 तरीकों से बढ़ाए प्रतिरक्षा

- विश्राम:** लोगों के लिए विश्राम, या कुछ मामलों में उनके व्यस्त जीवन में विश्राम कैसे किया जाए, यह सीखना बहुत महत्वपूर्ण है।
- ग्रीन टी पियें:** ग्रीन टी में अनेक ऐसे केमिकल प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं जिनमें स्वास्थ्य की सुरक्षा संबंधी गुण होते हैं।
- चिंतन करें:** प्रतिदिन 10 मिनट के लिए चिंतन करें। यह भी आपके ऊर्जा स्तरों में बढ़ोत्तरी करेगा और आधुनिक जीवन के दबाव व तनाव का सामना बेहतर ढंग से करने में मदद करेगा।
- कुछ हल्के व्यायाम करें:** प्रतिदिन आधा-एक घंटा पैदल चलना, तैरना या साइकिल चलाना शारीरिक तथा मानसिक दोनों तरह से बहुत लाभकारी हो सकता है।
- स्वास्थ्यवर्धक वनस्पति-आधारित आहार लें:** वनस्पतियां प्रचुर मात्रा में प्रतिरक्षण को सुरक्षा प्रदान करने वाले रसायन प्रदान करती हैं। सबसे अच्छे सुपरफूड्स में फूलगोभी, पत्तागोभी, स्ट्रॉबेरी तथा गाजर जैसे जैविक फल तथा सब्जियां शामिल हैं।



स्पिरुलीना

स्पिरुलीना क्या है?

स्पिरुलीना नीली-हरी शैवाल का एक अनूठा एक-कोशिकी स्वरूप है। इससे भी महत्वपूर्ण यह जानना है कि स्पिरुलीना 55 से 70 प्रतिशत प्रोटीन है जिसमें आवश्यक अमीनो अम्लों का सटीक संतुलन है। इसमें सोयाबीन की तुलना में दोगुना तथा रेड मीट की तुलना में 4 गुना प्रोटीन होता है। इसके सेवन से पिछले 20 वर्षों से लाखों लोग लाभान्वित हुए हैं। स्पिरुलीना अन्य पोषकों – अमीनो अम्लों, कीलेटेड मिनरल्स, पिंगमेंटेशंस, रैमनोज शुगर (जटिल प्राकृतिक पादप शर्कराएं), अवशोषी तत्वों, एन्जाइम्स की उच्च सांद्रताएं प्रदान करता है जो कि आसानी के साथ अवशोषित होने वाले स्वरूप में होते हैं। स्पिरुलीना में विटामिन, खनिज, प्राकृतिक पिग्मेंट्स के साथ-साथ बीटा कैरोटीन होता है।

एक्टिव इन्व्रीडिएन्ट्स के लाभ

- स्पिरुलीना बीटा कैरोटीन, प्रोटीन तथा एंटीऑक्सीडेंट्स का अच्छा स्रोत है। ये यौगिक संपूर्ण सेहत को बेहतर बनाते हैं तथा शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रखते हैं।
- स्पिरुलीना का प्रोटीन घटक इसे मांसपेशियों के निर्माण के लिए उपयोग हेतु आदर्श बनाता है।
- स्पिरुलीना में मौजूद पोषक तत्व शरीर के प्रतिरक्षण को मजबूत बनाने में सहायक हैं।

खुराक: एक या दो कैप्सूल दिन में दो बार

आयुर्वेदिक प्रोप्राइटी मेडिसिन

वेतावनी: 6 वर्ष से कम आयु वाले बच्चों द्वारा संयोगवश आयरन वाले उत्पादों की ओवरडोज लेने पर उन्हें गंभीर पॉइजनिंग की शिकायत होगी। ऐसा होने पर अपने डॉक्टर को कॉल करें।

इस उत्पाद को बच्चों की पहुंच से दूर रखें

परामर्श: इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह लें और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें। गर्भावस्था के दौरान या गर्भावस्था के बाद इन उत्पादों के सेवन से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।



नोनी

नोनी क्या है?

नोनी *मोरिंडासाइट्रिफोलिया* का वानस्पतिक नाम है जो कि दक्षिणी प्रशांत क्षेत्र में पाया जाने वाला एक उष्णकटिबंधीय फल है। नोनी का आकार लगभग आलू के बराबर होता है जिसका रंग सफेद, पीला या हरा होता है। तहतियों ने नोनी स्वास्थ्यवर्धक लाभों के कारण इसका इस्तेमाल सदियों तक किया है।

नोनी में जैरोनाइन होता है जो सूक्ष्मजीवों, पादपों, पशुओं तथा मनुष्यों की स्वस्थ कोशिकाओं में पाया जाता है। जैरोनाइन शरीर की सभी कोशिकाओं के सुचारु रूप से कार्य करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है और हमारे शरीरों में मौजूद प्रोटीनों को अपने संबंधित काम करने देता है। यह मनुष्य की कोशिकाओं की भित्तियों में मौजूद छिद्रों को बढ़ाता है जिससे पोषक तत्व आसानी के साथ कोशिकाओं में प्रवेश करते हैं और उनके अवशोषण में भी वृद्धि होती है।

एक्टिव इन्व्रीडिएन्ट्स के लाभ

- प्रतिरक्षी तंत्र: प्रतिरक्षी तंत्र को रोगों व संक्रमणों से लड़ने के लिए प्राकृतिक क्षमता प्रदान करता है।
- परिसंचारी तंत्र, ऊतक तथा कोशिकाएं: *मोरिंडा साइट्रिफोलिया* एक उत्कृष्ट एंटीऑक्सीडेंट है जो शरीर को हानिकारक फ्री रेडिकल्स से छुटकारा पाने में मददगार है।

खुराक: दिन में दो बार एक या दो कैप्सूल खाना खाने से कम से कम आधे से एक घंटा पहले

उन लोगों को जिन्होंने पहले कभी किसी भी रूप में नोनी का सेवन नहीं किया है, 5 दिन तक 2 कैप्सूल प्रतिदिन लेकर 2 दिन का गैप करना चाहिए, फिर अगले 5 दिन तक लेना चाहिए और फिर 2 दिन का गैप करना चाहिए। इससे शरीर की प्रणाली नोनी को स्वीकार करने और अवशोषित करने में सक्षम बन जाएगी। परिणाम महसूस करने के लिए यह प्रक्रिया 2 सप्ताह तक अपनाएं।

2 सप्ताह के बाद, आप 2 कैप्सूल प्रतिदिन लगातार ले सकते हैं।

आयुर्वेदिक प्रोप्राइटी मेडिसिन

वेतावनी: चूंकि नोनी पोटेशियम का एक अच्छा स्रोत है, इसलिए पुराने वृक्क संबंधी समस्या होने पर इसका असर हानिकारक हो सकता है।

परामर्श: इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह लें और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें। गर्भावस्था के दौरान या गर्भावस्था के बाद इन उत्पादों के सेवन से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।



एलो वेरा

एलो वेरा क्या है?

एलो वेरा, *एलो बैरबाडेन्सिस* का वानस्पतिक नाम है जो कि उत्तरी अमेरिका, कैनरी आइसलैंड तथा केप वर्डे में मूल रूप से पाए जाने वाले सकलेंट प्लांट की प्रजाति है। एलो वेरा शुष्क जलवायु में उगता है और व्यापक रूप से अफ्रीका तथा अन्य शुष्क क्षेत्रों में पाया जाता है। हालांकि, यह पौधा आसानी से अनुकूलन स्थापित कर लेता है और लोग इसे एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाने के लिए उत्सुक रहते हैं इसलिए अब यह अनेक ऊष्ण स्थानों पर पाया जा सकता है। पौधे की विशेषताओं का उल्लेख अनेक महान सभ्यताओं के द्वारा किया गया जिनमें मध्य पूर्व में फारस व मिस्र, यूरोप में यूनान व इटली तथा भारत व अफ्रीकी महाद्वीप शामिल हैं। इसके अनेक स्वास्थ्य लाभों के कारण इसे जड़ी-बूटी औषधियों में बहुतायत में इस्तेमाल किया जाता है।

एलो वेरा, को 'चमत्कारी पौधे' के रूप में जाना जाता है, और इसमें संभावित रूप से 75 सक्रिय घटक पाये जाते हैं जिनमें विटामिन, एन्जाइम, खनिज, शर्करा, लिग्निन, सैपोनिन, सैलिसिलिक अम्ल तथा अमीनो अम्ल शामिल हैं। ऐसा पाया गया है कि एलो वेरा का अर्क मनुष्यों में साधारण घावों या जलने से बने घावों, डायबिटीज तथा उच्च ब्लड लिपिड्स के उपचार में मददगार हो सकता है। एलो वेरा की ये खूबियां उसमें पोलिस्कैराइड्स, मैनेन्स, एन्थाक्युनोन्स तथा लेक्टिन्स की मौजूदगी के कारण होती हैं। एलो वेरा में 20 से अधिक अमीनो अम्ल और महत्वपूर्ण खनिज पाये जाते हैं जिनमें कैल्शियम, मैग्नीशियम तथा सोडियम इत्यादि शामिल हैं और जो मनुष्य की दैनिक जरूरतों को पूरा करने में सहायक हैं। इसमें एम्जाइम, विटामिन, पोलिस्कैराइड, नाइट्रोजन तथा अन्य घटक भी होते हैं जो सामूहिक रूप से एलो वेरा को चमत्कारी बूटी बनाते हैं।

एक्टिव इन्व्रीडिएन्ट्स के लाभ

- एलो वेरा में टंडक पहुंचाने तथा शांति प्रदान करने के गुण होते हैं। इसमें 20 से अधिक अमीनो अम्ल होते हैं जो त्वचा व बालों को स्वस्थ रखते हैं
- यह पाचन तंत्र के लिए शामक के रूप में कार्य करता है और सुचारु पाचन सुनिश्चित करता है। यह कब्ज, एसिडिटी तथा लिवर की कमजोरी में भी उपयोगी हो सकता है
- एलो वेरा कोशिकीय स्तर पर भी शरीर के प्रतिरक्षण को मजबूती प्रदान करता है तथा प्रतिरक्षी तंत्र को उत्प्रेरित करता है

सुराक: एक या दो कैप्सूल दिन में दो बार या जैसा फिजीशियन परामर्श दें।

आयुर्वेदिक प्रोप्राइटी मेडिसिन

परामर्श: इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह लें और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें।

आंवला

आंवला क्या है?

आंवला को भारतीय गूजबेरी या संस्कृत में अम्लाकी कहा जाता है। आयुर्वेद में आंवला को इसके औषधीय लाभों के कारण 3000 से अधिक वर्षों से जाना जाता है और इसे अच्छे स्वास्थ्य का प्रतीक माना जाता है। इसका गोलाकार छोटा हरे रंग का फल होता है जिसका स्वाद खट्टा व कड़वा होता है। आंवला विटामिन C, एंटीऑक्सीडेंट्स, टैनिन्स, पोलिफेनॉल्स तथा खनिजों जैसे कि कैल्शियम, फॉस्फोरस तथा आयरन, का अच्छा स्रोत होता है।

एक्टिव इन्व्रीडिएन्ट्स के लाभ

- आंवला प्राकृतिक विटामिन C का स्रोत है। यह शरीर के प्रतिरक्षी तंत्र को बेहतर बनाने में सहायक है क्योंकि यह प्रबल एंटीऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करता है।
- विटामिन C कोलैजेन के संश्लेषण के लिए आवश्यक होता है। कोलैजेन शरीर की कोशिकाओं को एक साथ रखने में सहायक होता है, बालों, नाखूनों तथा त्वचा की स्थिति में सुधार करता है और कोशिकाओं का संवर्धन करता है
- आंवला पाचन के लिए बहुत अच्छा होता है और यह शरीर को हमारे द्वारा लिए जाने वाले भोजन के पोषक तत्वों को अवशोषित पचा कर शरीर में समाहित करने में मदद करता है
- यह अम्ल की वृद्धि में कमी करने और लिवर स्वस्थ रखने में सहायक होने के साथ-साथ विषैले तत्वों को शरीर से बाहर निकलने में भी सहायक होता है

सुराक: एक कैप्सूल दिन में दो बार खाना खाने के बाद

आयुर्वेदिक प्रोप्राइटी मेडिसिन

परामर्श: इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह लें और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें। गर्भावस्था के दौरान या गर्भावस्था के बाद इन उत्पादों के सेवन से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।



कोलोस्ट्रम

कोलोस्ट्रम क्या है?

कोलोस्ट्रम का शब्दिक अर्थ है 'प्रकृति का पहला भोजन'। यह आरंभिक दूध होता है जो सभी मादा स्तनधारियों द्वारा अपने नवजात शिशुओं को उनके जन्म के कुछ दिन बाद तक पिलाया जाता है। यह प्रतिरक्षण व वृद्धि कारकों का महत्वपूर्ण मिश्रण है जो शिशुओं को संभावित रोगों से बचाने के लिए बहुत उपयोगी है। कोलोस्ट्रम नवजात शिशु को एक स्वस्थ वयस्क बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

बोवाइन कोलोस्ट्रम (गौ पीयूष) गाय के बच्चा देने के बाद उसकी स्तन ग्रंथि द्वारा स्रावित पहला दूध होता है। उसके बाद के किसी भी स्राव को ट्रांजिशनल कोलोस्ट्रम कहा जाता है। गाय द्वारा बच्चा दिए जाने के बाद केवल 0-6 घंटे के भीतर निकाला गया कोलोस्ट्रम प्रतिरक्षात्मक तथा शरीर को नियंत्रित करने वाले सक्रिय प्रोटीन्स के मध्य संतुलन स्थापित करता है और इसे बोवाइन कोलोस्ट्रम के रूप में जाना जाता है। इसमें अनेक लाभकारी तत्व होते हैं। इनमें से सर्वाधिक महत्वपूर्ण तत्व हैं: इम्यूनोग्लोबिन्स, लैक्टोफेरिन, प्रोलीन से भरपूर पोलिपेप्टाइड्स, साइटोकीन, तथा विटामिन। बोवाइन कोलोस्ट्रम बिल्कुल ह्वे प्रोटीन एफीसिएंसी रेशियो के समान होता है। इसके अलावा यह कम वसायुक्त तथा लैक्टोज रहित होता है। बोवाइन कोलोस्ट्रम को एथलीटों और फिटनेस की इच्छा रखने वालों के लिए शक्ति व सामर्थ्य बढ़ाने के लिए भी जाना जाता है। इसे इसके प्राकृतिक रूप से उच्च इन्सुलिन स्तरों जैसे कि ग्रोथ फैक्टर, विशेष रूप से IGF-1 (इन्सुलिन ग्रोथ फैक्टर-1) के लिए भी जाना जाता है।

कोलोस्ट्रम कुछ विशिष्ट मामलों में दूध की अपेक्षा अधिक समृद्ध होता है। इसमें इम्यूनोग्लोबुलिन्स, ग्रोथ फैक्टर, साइटोकीन्स, तथा न्यूक्लियोसाइड्स दूध की अपेक्षा अधिक पाए जाते हैं। इसमें ओलिगोसैकराइड्स, एंटीमाइक्रोबियल्स, तथा प्रतिरक्षण नियंत्रण कारक भी पाए जाते हैं। इसमें मौजूद इम्यूनोग्लोबुलिन्स विभिन्न प्रकार के विषाणुओं के विरुद्ध प्रतिरक्षण विकसित करने में सहायक होते हैं।

एक्टिव इन्व्रीडिएन्ट्स के लाभ

- आयुर्वेद में, इसे 'बलवर्धक' के नाम से जाना जाता है। बोवाइन कोलोस्ट्रम कोशिकीय ऊतकों के अनुरक्षण तथा प्रतिरक्षी तंत्र को मजबूती प्रदान करने में सहायक है।
- यह शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है और त्वचा की प्रत्यास्थता वापस लाने में भी सहायक हो सकता है
- बोवाइन कोलोस्ट्रम अच्छी सेहत तथा दीर्घायु प्रदान करता है

सुराक:

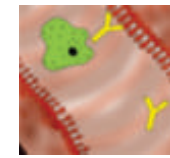
वयस्क: दो कैप्सूल दिन में दो बार

बच्चे (6-12 वर्ष आयु वाले): एक कैप्सूल दिन में दो बार

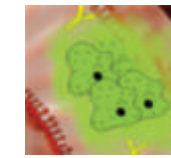
आयुर्वेदिक प्रोप्राइटी मेडिसिन

परामर्श: इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह लें और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें। गर्भावस्था के दौरान या गर्भावस्था के बाद इन उत्पादों के सेवन से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।

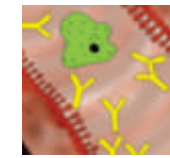
एक्शन में कोलोस्ट्रम



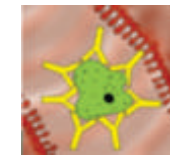
1 कीटाणु शरीर के भीतर प्रवेश करते हैं और आहारनली की भित्ति तक अपना मार्ग बनाते हैं।



2 कीटाणु आहारनली की भित्ति पर पहुंचने के बाद, मुक्त रूप से संवर्धित होने लगते हैं जो बीमारियों व रोगों का कारण बनते हैं।



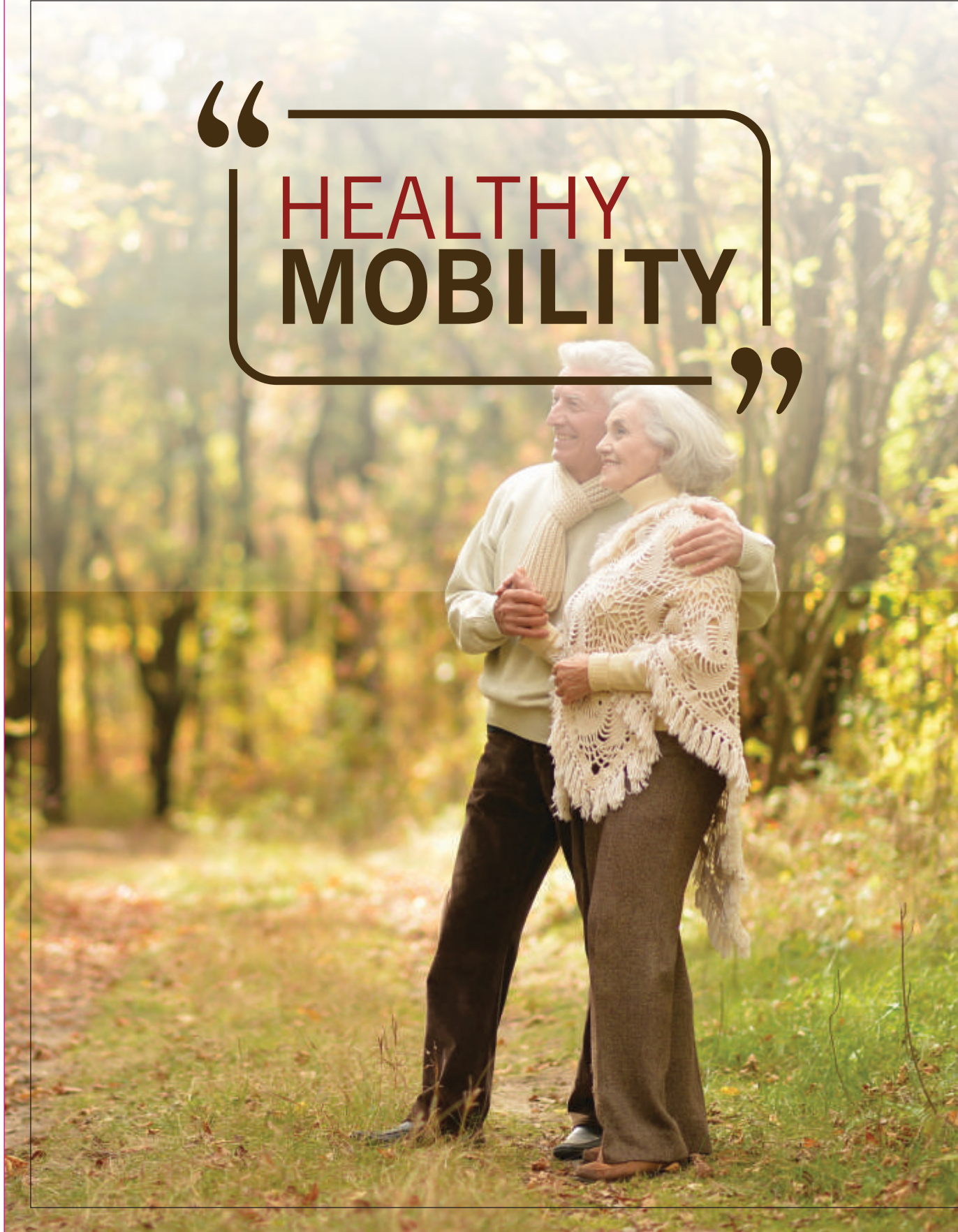
3 कोलोस्ट्रम में मौजूद एंटीबॉडीज आहारनली में बचे रहते हैं, और आपके प्राकृतिक एंटीबॉडी स्तरों में बढ़ोत्तरी करते हैं। जब कोई कीटाणु हमला करता है, वे उसे स्वयं से जोड़ लेते हैं।



4 जब एंटीबॉडी जुड़ जाते हैं, तो कीटाणु आहारनली की भित्ति से नहीं चिपक पाता है, और आपके शरीर को बिना हानि पहुंचाए बाहर निकल जाता है।

* alphilipidformula.blogspot.in

“HEALTHY MOBILITY”



हड्डी और जोड़ से जुड़ी समस्याएं पुराने दर्द तथा शारीरिक विकलांगता का कारण हैं तथा विश्व भर में लाखों लोगों को प्रभावित कर रही हैं। भारत में बुढ़ापे में जोड़ों व हड्डियों के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले रोगों में प्रमुख रूप से आर्थ्राइटिस, ऑस्टियोपोरोसिस तथा पीठ का दर्द शामिल हैं। आर्थ्राइटिस अनेक वर्षों में धीरे-धीरे विकसित होता है। इसके मुख्य लक्षण जोड़ों का लाल होना व उनमें सूजन आना है। आर्थ्राइटिस के अनेक प्रकार होते हैं। आर्थ्राइटिस का सर्वाधिक सामान्य प्रकार ऑस्टियोआर्थ्राइटिस है जो कि उपास्थियों की टूट-फूट से संबंधित है।

इसका जोखिम कैसे होता है?

- यह किसी को भी किसी भी आयु में प्रभावित कर सकता है। इसका महिला, पुरुष या वंश से कोई संबंध नहीं होता है
- पुरुषों की तुलना में महिलाएं अधिक प्रभावित होती हैं। उनमें सामान्य रूप से 40 वर्ष की आयु के बाद ऑस्टियोआर्थ्राइटिस विकसित हो जाता है। हड्डियों तथा जोड़ों से संबंधित इन समस्याओं के प्रमुख कारण वंशानुगत कारक, संक्रामण (बैक्टीरियल तथा वाइरल) तथा जॉइंट फ्लूइड (जोड़ों में पाया जाने वाला एक तरल जो जोड़ों को चिकना रखता है) हैं। आयु बढ़ने के साथ-साथ हड्डियों की संरचना में बदलाव होता है जिसकी परिणति अस्थि ऊतक के ह्रास में होती है, जिससे हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और अचानक धक्का लगने या गिरने के कारण उनके टूटने का जोखिम बढ़ जाता है

हड्डियों तथा जोड़ों में आयु संबंधी बदलाव

- निष्क्रिय जीवनशैली के कारण हड्डियों की बरबादी होती है
- महिलाओं में रजोनिवृत्ति तथा हार्मोन में होने वाले बदलावों के कारण अस्थि ऊतकों में खनिजों की कमी हो जाती है। पुरुषों में, कुछ नियत प्रकार के हार्मोन्स की धीरे-धीरे होने वाली कमी के कारण एक अवधि के बाद ऑस्टियोपोरोसिस विकसित हो जाता है
- आयु बढ़ने के साथ-साथ हड्डियों में कैल्शियम तथा अन्य खनिजों की कमी हो जाती है
- हड्डियों को उपस्थियों द्वारा सहारा प्रदान किया जाता है जो कि जोड़ों को पंक्तिबद्ध करती हैं। जोड़ों के भीतर एक चिकनाहट प्रदान करने वाला तरल (साइनोवियल तरल) होता है जो जोड़ों के सुचरु रूप से कार्य करने में सहायक होता है
- आयु बढ़ने पर, जोड़ों का मूवमेंट कठिन हो जाता है क्योंकि जोड़ों के भीतर चिकनाहट प्रदान करने वाला तरल कम हो जाता है और उपास्थियां अत्यधिक टूट-फूट के कारण पतली हो जाती हैं
- रनायु भी छोटे हो जाते हैं और उनमें लचीलेपन का अभाव हो जाता है जिससे जोड़ों में कड़ापन आ जाता है। हड्डियों व जोड़ों में बढ़ती आयु से संबंधित अधिकांश बदलाव व्यायाम के अभाव में होते हैं। जोड़ों का मूवमेंट तरल को गतिशील रखने में सहायक होता है। न्यूट्रिशनल सप्लीमेंट भी आर्थ्राइटिस, ऑस्टियोपोरोसिस तथा इनसे संबंधित दर्द से आराम दिलाने में मददगार होते हैं। सप्लीमेंट्स के अतिरिक्त, पर्याप्त मात्रा में दूध, फलों व सब्जियों का सेवन भी हड्डियों को स्वस्थ बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है



7 सुझाव

हड्डियों को स्वस्थ रखने के लिए

नींद के दौरान रिकवरी

आपका गद्दा ऐसा होना चाहिए जो आपकी रीढ़ को पर्याप्त आराम व स्थायित्व प्रदान करे, न कि इस पर दबाव डाले।



व्यायाम करें

अपने जोड़ों के आस-पास की मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए हल्के प्रभाव वाले व्यायाम करें जैसे योगा या तैरना इत्यादि।

खिंचाव लाएं

ध्यान रखें कि आपके पास चारों ओर घूमने के लिए पर्याप्त स्थान हो। खिंचावों को 20-30 सेकंड तक रोके रखें।



विटामिन C का सेवन करें

आपके शरीर को कोलैजेन निर्माण व उपास्थियों की मजबूती के लिए विटामिन C आवश्यक है। पपीता, शिमला मिर्च, फूलगोभी तथा संतरों का सेवन करें।



अच्छे जूते पहनें

ऐसे जूते पहनें जिनमें लचीली कुशन लगा हो जिससे आपके शरीर का भार समान रूप से पूरे तलवे पर हो।

धूम्रपान न करें/छोड़ दें

तम्बाकू आपकी रीढ़ के आस-पास के ऊतकों में रक्त प्रवाह को बाधित करती है।



अपने डॉक्टर की सेवाएं लें

आर्थ्रोपेडिक स्पेशलिस्ट आपका उपचार करेगा और आपकी जीवनशैली को बेहतर बनाने और आराम देने में योगदान करेगा।

ग्लूकोसैमाइन

ग्लूकोसैमाइन क्या है?

ग्लूकोसैमाइन जोड़ों को चिकनाहट प्रदान करने वाले अर्द्धतरलों का मुख्य आधार होता है। ग्लूकोसैमाइन, ग्लूकोसैमाइनोग्लाइकैन (GAG) होता है जो कि मनुष्य के सभी ऊतकों, विशेष रूप से उच्च सांद्रता वाली उपास्थियों, में पाया जाता है। GAG अमीनो अम्लों की एक लंबी श्रृंखला होते हैं जो समुद्री जीवों के कवचों में उच्च सांद्रता में पाए जाते हैं। यह अमीनो ग्लूकोज मिलाने पर प्राकृतिक रूप से संश्लेषित होता है और फिर इसका एसिटिलीकरण होता है। इसके मुख्य अवयव ग्लूकोज, ग्लूटेमाइन और सल्फर हैं। ग्लूकोसैमाइन जोड़ों के फिर से सुचारु रूप से कार्य करने में सहायक लुब्रिकेंट्स तथा शॉक एब्जॉर्बिंग मेकैनिज्म के संश्लेषण के लिए आवश्यक अवयव है।

कॉन्ड्रोइटिन क्या है?

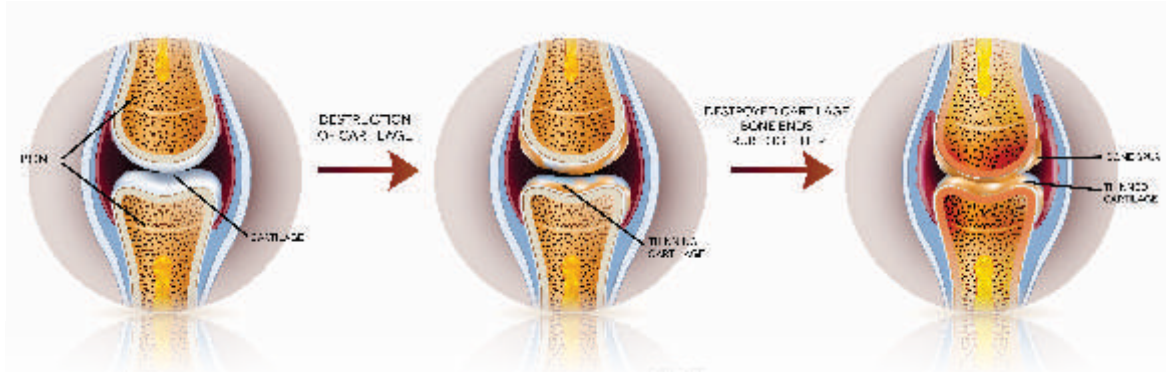
कॉन्ड्रोइटिन एक अणु होता है जो कि शरीर में प्राकृतिक रूप से पाया जाता है। यह उपास्थियों, दृढ़ संयोजी ऊतक, का मुख्य अवयव है, जो जोड़ों को सहारा प्रदान करता है। कॉन्ड्रोइटिन संयोजी ऊतक में तरल (विशेष रूप से जल) को अवशोषित करके उपास्थियों को स्वस्थ रखता है। यह उपास्थियों को तोड़ने वाले एन्जाइम्स को भी रोकता है और शरीर को नई उपास्थियों के निर्माण के लिए आधार भी प्रदान करता है। ग्लूकोसैमाइन प्रायः उपास्थियों में प्राकृतिक रूप से मौजूद कॉन्ड्रोइटिन के साथ संयोजित होकर प्रोटियोग्लाइकन्स के निर्माण को उत्प्रेरित करते हैं जो कि जोड़ों को चिकनाहट प्रदान करने के साथ-साथ उनका पोषण भी करता है। कॉन्ड्रोइटिन उपास्थियों को प्रत्यास्थता प्रदान करता है और एन्जाइम्स के द्वारा उपास्थियों के विरूपण की रोकथाम करता है। ग्लूकोसैमाइन और कॉन्ड्रोइटिन संयोजन की उपास्थियों को सहारा देने व उनकी मरम्मत करने तथा आगामी क्षतियों की रोकथाम की क्षमता के कारण, यह सिद्ध हो चुका है कि ऑस्टियोआर्थइटिस में लाभकारी होता है।

एक्टिव इन्फ्रीडिएण्ड्स के लाभ

- ग्लूकोसैमाइन नई उपास्थियों के निर्माण तथा मौजूदा उपास्थियों के अनुरक्षण व उनकी सुरक्षा में सहायक हो सकता है।
- इसे सायनोवियल तरल के उत्पादन को उत्प्रेरित करने और जोड़ों को चिकनाहट प्रदान करने के लिए जाना जाता है।
- यह दर्द तथा सूजन से राहत देने में लाभकारी हो सकता है।

ग्लूकोसैमाइन हाइड्रोक्लोराइड

जैसे-जैसे हमारी आयु बढ़ती है, शरीर की ग्लूकोसैमाइन निर्माण क्षमता में कमी आती है और इसके कारण जोड़ वाली उपास्थियों की जल धारण क्षमता में भी कमी आती है। उपास्थियां टूट जाती हैं और शॉक ऑब्जर्वर के रूप में कम प्रभावी रह जाती हैं, जिससे जोड़ों में दृढ़ता आती है। चिकित्सीय परीक्षणों में पाया गया है कि शरीर की प्राकृतिक ग्लूकोसैमाइन उत्पादन की पूरक व्यवस्था से क्षतिग्रस्त उपास्थियों की मरम्मत व उनके पुनर्निर्माण में सहायक है। जैसे-जैसे जोड़ वाली उपास्थियों की स्थिति में सुधार होता है, दर्द से राहत मिलती है तथा गतिशीलता में वृद्धि होती है।



खुराक: एक टैबलेट दिन में दो बार खाना खाने के बाद

परामर्श: ये उत्पाद न्यूट्रास्यूटिकल हैं और ये चिकित्सीय उपयोग के लिए नहीं हैं। इन उत्पादों का प्रयोजन किसी रोग का निदान, उपचार या इलाज करना नहीं है। इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह लें और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें।



कैल्शियम

कैल्शियम क्या है?

कैल्शियम हमारे शरीर में सर्वाधिक मात्रा में पाया जाने वाला खनिज है। यह हड्डियों तथा दांतों के विकास तथा उनको मजबूत बनाए रखने के लिए आवश्यक है, जहां शरीर में मौजूद कैल्शियम का 99 प्रतिशत से अधिक पाया जाता है। शेष 1 प्रतिशत कैल्शियम रक्त धारा में प्रवाहित होता है, जहां यह अनेक महत्वपूर्ण कार्य करता है। यह मांसपेशियों के संकुचन में सहायक है तथा हृदय के संकुचन को नियंत्रित करने में मदद करता है। यह स्नायु आवेग के संचरण तथा रक्त के थक्का जमने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कैल्शियम बच्चे के जन्म के समय गर्भाशय के संकुचनों के उत्प्रेरण तथा दूध उत्पादन में भी सहायक होता है। यह विविध हार्मोन्स के स्राव को नियंत्रित करता है और शरीर के भीतर विविध एन्जाइम्स की कार्यप्रणाली को बेहतर करने में भी सहायक होता है। जब हम कैल्शियम लेते हैं, तो यह छोटी आंत में अवशोषित किया जाता है और रक्त प्रवाह में पहुंचता है तथा अंत में हड्डियों में पहुंचता है। कैल्शियम की कमी से रिफ्रेक्ट्स रोग हो जाता है और रक्त का थक्का जमने में भी बाधा आती है।

विटामिन D3 क्या है?

विटामिन D3 वसा में घुलनशील विटामिन है जो कि बहुत कम खाद्य पदार्थों में प्राकृतिक रूप से पाया जाता है, दूसरे खाद्यों में मिलाया जाता है और डाइटरी सप्लीमेंट के रूप में उपलब्ध होता है। यह अंतर्जातीय रूप से तब निर्मित होता है जब सूर्य की अल्ट्रावॉयलेट किरणें त्वचा से टकराती हैं और विटामिन D का संश्लेषण होता है।

विटामिन D3 रिफ्रेक्ट्स, अस्थि ह्रास, रजोनिवृत्ति के बाद ऑस्टियोपोरोसिस की रोकथाम में सहायक होता है और मांसपेशियों को कमजोर होने से रोकता है। यह उनमें पतन व टूट-फूट को रोकने में सहायक होता है जिनमें ऑस्टियोपोरोसिस, कॉर्टिकोस्टेरोइड – अभिप्रेरित ऑस्टियोपोरोसिस, तथा अस्थि-मृदुता होने की संभावना होती है। यह विटामिन हाइपोग्लाइसेमिया, अस्थि विकारों, सरायसिस, स्क्वॉमस सेल कैंसर, विटिलिगो तथा स्क्लेरोडर्मा में भी सहायक होता है।

एक्टिव इन्फ्रीडिएण्ड्स के लाभ

- विटामिन D3 के साथ-साथ कैल्शियम कार्बोनेट हड्डियों एवं दांतों को स्वस्थ रखने में सहायक होता है।
- वे संपूर्ण सेहत में सुधार करते हैं और दीर्घायु प्रदान करते हैं।
- यह संयोजन वृद्ध पुरुषों व महिलाओं में अस्थि घनत्व में वृद्धि करने और अस्थि-मंग की संभावना में कमी करने में सहायक हो सकता है।
- कैल्शियम कार्बोनेट तथा विटामिन D3 ऑस्टियोपोरोसिस के उपचार में भी सहायक हो सकते हैं।

खुराक: दो 2 टैबलेट प्रतिदिन खाना खाने के बाद

परामर्श: ये उत्पाद हेल्थ सप्लीमेंट हैं और ये चिकित्सीय उपयोग के लिए नहीं हैं। इन उत्पादों का प्रयोजन किसी रोग का निदान, उपचार या इलाज करना नहीं है। इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह लें और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें।



10 फल

कैल्शियम से भरपूर

संतरा

उत्कृष्ट विकल्प जिसमें प्रति सेवन 43 मिग्रा. कैल्शियम।

कीवी फल

प्रति 100 ग्राम सेवन पर 34 मिग्रा. कैल्शियम। एक कप में 60 मिग्रा.।

सूखे हुए खुबानी

100 ग्राम सेवन पर 5 मिग्रा. कैल्शियम।

खजूर/छुहारे

स्वादिष्ट उपचार! प्रत्येक खजूर/छुहारे में लगभग 15 मिग्रा. कैल्शियम होता है।

सूखे हुए अंजीर

प्रत्येक अंजीर में 13 मिग्रा. कैल्शियम होता है।

रुबार्ब

कैल्शियम के लिए बेहतरीन विकल्प! एक कप में 348 मिग्रा. कैल्शियम होता है।

प्रिवली पियर्स

इस प्रत्येक विचित्र फल में 58 मिग्रा. कैल्शियम होता है।

पूज

पूज बूढ़ादां के लिए लाभकारी होने के साथ-साथ प्रति कप में 75 मिग्रा. कैल्शियम भी प्रदान करता है।

शहतूत

इसका मिलना मुश्किल होता है, इसलिए यदि आपको मिले तो स्टॉक कर लें! 1 कप शहतूत में 55 मिग्रा. कैल्शियम होता है।

कम्बुवाट

स्वाद से भरपूर कम्बुवाट में विटामिन A और C प्रचुर मात्रा में पाया जाता है तथा 12 मिग्रा. तक कैल्शियम पाया जाता है।



एक औसत व्यक्ति को प्रति दिन 1000 से 2000 मिग्रा. कैल्शियम लेना चाहिए

“WOMEN'S HEALTH”

आज की जीवनशैली ने महिलाओं के स्वास्थ्य पर भारी दबाव डाला है। उन्हें स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना महिला सशक्तीकरण का महत्वपूर्ण हिस्सा है। महिलाओं के स्वास्थ्य का बहुत महत्व है क्योंकि स्वस्थ महिला ही अपने परिवार को स्वस्थ रख सकती है। गृहस्थी के दैनिक काम-काज के कारण प्रायः ऐसा होता है कि उन्हें अपनी सेहत का ध्यान रखने के लिए समय ही नहीं मिलता है। उन्हें प्रभावित करने वाली स्वास्थ्य संबंधी विभिन्न समस्याओं तथा उनकी रोकथाम के बारे में जानकारी होना स्वस्थ रहने के लिए महत्वपूर्ण है। महिलाएं परिवार तथा समाज के स्वास्थ्य की देखभाल के प्राथमिक कारक के रूप में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करती हैं। वे बच्चों, बड़ों के साथ-साथ बीमार व्यक्तियों की देखभाल भी करती हैं और परिवार की स्वास्थ्य संबंधी आदतों पर अच्छा-खासा प्रभाव डालती हैं। पर्याप्त संतुलित आहार तथा पर्याप्त पोषक तत्वों के माध्यम से हम सबकी देखभाल संपूर्ण समाज के लिए महत्वपूर्ण है।

महिलाओं के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाली समस्याओं में सामान्य रूप से उनके प्रजनन अंगों, मासिक चक्र के दौरान हार्मोनल कार्यप्रणाली, गर्भावस्था, दूध पिलाने व रजोनिवृत्ति, तथा हड्डियों व जोड़ों से संबंधित समस्याएं शामिल होती हैं। ऑस्टियोपोरोसिस की रोकथाम के लिए पर्याप्त अस्थि घनत्व की आवश्यकता होती है। पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में ऑस्टियोपोरोसिस विकसित होने, विशेष रूप से रजोनिवृत्ति के बाद, की अधिक संभावना होती है। प्रजनन क्षमता तथा भ्रूण के विकास के लिए फोलिक एसिड का पर्याप्त भंडार आवश्यक होता है। महिलाओं में हीमोग्लोबिन स्तर का कम होना तथा एनीमिया होना एक सामान्य बात है जिसका कारण आयरन की कमी होता है। स्वस्थ कटि रेखा कार्डियोवैस्कुलर रोग तथा अन्य पुराने रोगों के जोखिम को कम करती है। महिलाओं को पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्वों का सेवन करना चाहिए जो भविष्य में होने वाले पुराने रोगों की संभावनाओं की रोकथाम के लिए जरूरी हैं।

फोलिक एंड आयरन प्लस

महिलाओं में जिस पोषक तत्वों की सर्वाधिक सामान्य रूप से कमी होती है, वे आयरन तथा फोलिक एसिड हैं। इन दोनों की कमी के कारण एनीमिया हो जाता है जिससे रक्त में लाल रक्त कणिकाओं (RBCs) की संख्या कम हो जाती है और हीमोग्लोबिन का स्तर कम हो जाता है। आयरन- फोलिक एसिड सप्लीमेंट देने का उद्देश्य रक्त में आयरन तथा हीमोग्लोबिन के स्तर को फिर से सामान्य स्तर पर लाना है। आहार में कम आयरन लेने से गर्भावस्था तथा दूध पिलाने के समय आयरन की त्वरित जरूरत उत्पन्न होती है। आयरन एंड फोलिक एसिड से किशोरावस्था तथा वृद्धावस्था वाली महिलाएं भी लाभान्वित हो सकती हैं।

एक्टिव इन्फ्रीडिएण्ड्स के लाभ

आयरन: ऐसा महत्वपूर्ण खनिज जिसकी आवश्यकता शरीर को लाल रक्त कणिकाओं (RBCs) के निर्माण के लिए पड़ती है और बदले में रक्त का हीमोग्लोबिन स्तर बेहतर होता है।

फोलिक एसिड: स्वस्थ कोशिकाओं, विशेष रूप से लाल रक्त कणिकाओं (RBCs), के निर्माण के लिए आवश्यक होता है। गर्भ धारण करने की आयु वाली महिलाओं को जन्म संबंधी विकारों की रोकथाम के लिए सप्लीमेंट्स या आहार के माध्यम से पर्याप्त मात्रा में फोलिक एसिड लेना चाहिए।

विटामिन C: उदर से आयरन के अवशोषण को बढ़ाता है।

विटामिन B12: स्नायु कोशिकाओं को स्वस्थ रखने तथा लाल रक्त कणिकाओं (RBCs) के संश्लेषण में सहायक होता है।

जिंक: महिलाओं में रजोनिवृत्ति के दौरान ऑस्टियोपोरोसिस की रोकथाम के साथ-साथ प्रतिरक्षी तंत्र को मजबूत बनाने में सहायक हो सकता है।

यह संयोजन संपूर्ण वृद्धि एवं विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

खुराक: वयस्कों एवं 12 वर्ष से अधिक आयु वाले बच्चों के लिए एक या दो कैप्सूल प्रतिदिन

आहार संबंधी परामर्श: आयरन का अवशोषण खाली पेट अच्छा होता है, इसलिए इसे खाना खाने से पहले लेना चाहिए।

सावधानी: आयरन सप्लीमेंट्स को गर्भावस्था के दौरान या गर्भावस्था के बाद डॉक्टर की सलाह पर ही लेना चाहिए।

परामर्श: ये उत्पाद न्यूट्रिशनल सप्लीमेंट हैं और ये चिकित्सीय उपयोग के लिए नहीं हैं। इन उत्पादों का प्रयोजन किसी रोग का निदान, उपचार या इलाज करना नहीं है। इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह ले और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें।



महिलाओं का स्वास्थ्य बुद्धिमता

- पर्याप्त नींद लें। सामान्य रूप से लगभग 7-8 घंटे सोएं।
- अपने दैनिक मेन्यू में फलों, सब्जियों, साबुत अनाजों व तनु प्रोटीन शामिल करें।
- अपने वजन को समझदारी से संतुलित आहार तथा नियमित व्यायाम के द्वारा नियंत्रित करें, न कि सनकपूर्ण तरीके से।
- निजी, बौद्धिक तथा रचनात्मक गतिविधियों में समय व्यतीत करें जिससे आपको आराम मिलता है।
- अपनी उन आदतों के प्रति सजग रहें जिनसे आपको बीमारी होने व जख्मी होने की संभावना हो।
- सप्ताह के अधिकांश दिनों में कम से कम 30 मिनट तक हार्ट-पम्पिंग वाला व्यायाम करें।
- अपनी आयु व स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के अनुरूप जांचों व स्क्रीनिंग के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क करें।
- अवसाद का ध्यान रखें; यदि आप अपनी भावनाएं से खिन्न हैं तो चिकित्सक या विशेषज्ञ की मदद लें।
- अपने शरीर के प्रति सजगता में वृद्धि करें और उन बदलावों का ध्यान रखें जिनके कारण डॉक्टर की सेवाएं लेनी पड़ सकती हैं।
- अपनी त्वचा को धूप की हानिकारक किरणों से बचाएं।

ayusante™

Inspired by Ayurveda, Powered by Science

आयुर्वेद औषधियों की संपूर्ण प्रणाली है जो कि स्वदेशी है और भारत में व्यापक रूप से अपनाई जाती है। शब्द आयुर्वेद एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ 'जीवन का विज्ञान' होता है। आयु का अर्थ 'जीवन या दैनिक जीवन' होता है और वेद का अर्थ 'ज्ञान' होता है। आयुर्वेद का उल्लेख सबसे पहले वेदों में हुआ जो कि विश्व का प्राचीनतम विद्यमान साहित्य है। आयुर्वेद मानवता तथा मानव की दीर्घायु व उसकी सेहत के लिए भारत का योगदान है जो चिकित्सक संतों व चिकित्सकों की अनेक पीढ़ियों द्वारा हजारों वर्षों के शोध व सिद्धांत के द्वारा विकसित किया गया है। आयुर्वेद 5000 वर्ष पुरानी स्वास्थ्य संबंधी कल्याण गतिविधि है, जो कि उससे भी पहले से विद्यमान है जब पश्चिमी देशों में स्वास्थ्य के बारे में चर्चाएं शुरू हुई थीं। आज विश्व में जो भी स्वास्थ्य से जुड़ी चर्चाएं होती हैं, वे आयुर्वेदाचार्यों के द्वारा हजारों वर्ष पहले परिकल्पित की गई थीं।

आयुर्वेद और मानव क्षमता

आयुर्वेद स्वास्थ्य और रोगों के बारे में समग्रता के साथ, व्यक्ति और ब्रह्मांडीय अवधारणा, व्यक्ति एवं ब्रह्मांडीय चेतना, ऊर्जा एवं द्रव्य के मध्य अंतर्निहित संबंधों को दृष्टिगत रखते हुए विचार करता है। आयुर्वेद की शिक्षा के अनुसार, प्रत्येक मानव में चार जैविक व आध्यात्मिक प्रवृत्तियां होती हैं : धार्मिक, आर्थिक, प्रजनक तथा स्वतंत्रता के प्रति वृत्ति। संतुलित अच्छा स्वास्थ्य इन प्रवृत्तियों की पूर्ति के लिए आधार है। आयुर्वेद स्वस्थ व्यक्ति को स्वास्थ्य के कायम रखने, और रोगी व्यक्ति को फिर से स्वस्थ होने में सहायक होता है। यह चिकित्सीय-पराभौतिक आरोग्यकर जीवन विज्ञान है जो कि सभी आरोग्यकर कलाओं की जननी है। आयुर्वेद की कार्यप्रणाली मानव की खुशहाली, स्वस्थ तथा रचनात्मक प्रगति को प्रेरित करने के लिए तैयार की गई है। आयुर्वेद की शिक्षाओं को आत्मसात करके कोई व्यक्ति स्व-चिकित्सा का व्यावहारिक ज्ञान अर्जित कर सकता है। शरीर की समस्त ऊर्जाओं को समुचित रूप से संतुलित करने से शारीरिक विकृति की प्रक्रियाओं व रोगों में प्रभावी रूप से कमी आती है। लोगों की स्व-चिकित्सा की क्षमता ही आयुर्वेदिक विज्ञान की मूल अवधारणा यह है।

'स्वास्थ्य शरीरिक, मानसिक व सामाजिक भलाई की स्थिति है, न कि केवल बीमारियों का अभाव।'

- विश्व स्वास्थ्य संगठन(WHO) द्वारा दी जाने वाली स्वास्थ्य की परिभाषा

ayusante

70 वर्ष के स्वास्थ्य संबंधी अभ्यास से आयुर्वेदिक ज्ञान अर्जित किया गया है, जिसके कारण आज एक मिलियन से अधिक लोगों को स्वास्थ्य व सेहत प्रदान किया जा रहा है।

आयुर्वेद अपनी खोज में केरल आयुर्वेदिक लि. के द्वारा निर्देशित व प्रेरित है। केरल आयुर्वेदिक लि. एक महान वैद्य के.जी.के. पानिकर के द्वारा पुनीत इरादे के साथ 70 वर्ष पूर्व स्थापित किया गया एक उद्यम है। 70 वर्ष पहले इतना प्रबल मान्यता नहीं थी कि आयुर्वेद विविध प्रकार के लोगों की विविध प्रकार की स्वास्थ्य संबंधी जरूरतों को सरल लेकिन प्रभावी समाधान दे सकता है। केरल आयुर्वेदिक लि. ने उत्पादों की उपयोगिता तथा संबद्धता के लिए विविध आयुर्वेदिक धर्मग्रंथों के सतर्क शोध के बाद उत्पाद तैयार करने के साथ ही साथ अस्पतालों व दवाखानों का एक नेटवर्क तैयार किया जिसके फलस्वरूप वह संपूर्ण हेल्थकेयर कंपनी बन गई।

इन दवाखानों व अस्पतालों में प्रतिवर्ष 70,000 से अधिक रोगियों का उपचार किया जाता है और से रोगियों के स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं और उन समस्याओं से संबंधित असंतुलनों के बारे में बहुमूल्य सूचनाओं तथा उनके समाधानों के लिए एक प्रमुख स्थान बन गये हैं। वेस्टीज ने एक मिलियन से अधिक लोगों के जीवन को स्पर्श करते हुए इस चमत्कारी (प्राचीन एवं परंपरागत) चिकित्सा प्रणाली के विषय में पूर्ण रूप से जाना और आयुर्वेद वैश्विक स्तर पर उभरती हुई स्वास्थ्य संबंधी अभिलाषाओं के लिए स्थायी समाधान प्रदान करने की मुहिम के अगुआकार बनना चाहते हैं और आयुर्वेद को विश्व स्तर पर पहुंचाना चाहते हैं।

विज्ञान द्वारा प्रेरित

आयुर्वेद स्वास्थ्य का प्राकृतिक तरीका है। हालांकि, आयुर्वेद ने पाया कि आयुर्वेद के समझ मौजूद चुनौतियों का सामना करने के लिए उपभोक्ता मनोभावों को संबोधित करने के लिए एक शुद्ध वैज्ञानिक प्रक्रिया आवश्यक है।

हमने अपनी ऊर्जाओं व संसाधनों को उत्पाद विकसित करने के लिए अभिकेंद्रित किया, जो कि तीन अवधारणाओं को दृष्टिगत रखते हुए निर्मित किए जाते हैं:

- प्रभाविकता
- शुद्धता
- सुरक्षा

हमारी उपलब्धि को 'वैज्ञानिक व्याख्या के माध्यम से प्राचीन ज्ञान की मान्यता' के रूप में व्यक्त किया जा सकता है।

यह इसके द्वारा हासिल किया गया है :

- धर्मग्रंथों की अनूठी समझ जिसने प्राचीन ज्ञान को आधुनिक ज्ञान के रूप में पुनः प्रकाशित किया
 - आयुर्वेद को मान्यता प्रदान करने के लिए चिकित्सीय अनुभव के द्वारा स्थापित अन्वेषणात्मक पद्धतियां
 - आयुर्वेद की संरचित समझ के माध्यम से स्वास्थ्य के विषय में चिकित्सात्मक तथा उपाख्यानात्मक अनुभवों के उपयोग
 - ड्रग डिस्कवरी प्रोग्राम द्वारा प्रेरित प्राकृतिक उत्पाद की सहजीविता परंपरागत ज्ञान को जीववैज्ञानिक प्रभाविकता का प्रमाण दे रही है
 - अध्ययनों के माध्यम से उपचारात्मक प्रभाविकता सिद्ध करने के लिए अग्रणी विश्वविद्यालयों तथा आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेजों के साथ रणनीतिक साझेदारी
- आयुर्वेद पूरी तरह से आयुर्वेदिक उत्पादों के समझ मौजूद विविध चुनौतियों का सामना करने के लिए पूरी तरह तैयार हैं क्योंकि यह अग्रणी संस्थाओं की सहक्रियाशील संयोजन है, जो इस प्रकार हैं :
- कटरा फाइटोशेम इंडिया प्राइवेट लिमिटेड, जिसे विशेषज्ञतायुक्त प्राकृतिक संघटकों की खेती, पृथक्करण तथा शोधन में उल्लेखनीय विशेषज्ञता प्राप्त है, जो इसे वैश्विक स्तर पर स्वीकार्य गुणवत्ता के मानक वाले कल्याणीन्मुखी उत्पादों के उत्पादन के लिए प्रभावी तथा कार्यक्षम प्रक्रियाएं विकसित करने में सक्षम बनाती है। कटरा फाइटोशेम खेत से लेकर उत्पादन तक पूर्ण मूल्य श्रृंखला के माध्यम से संचालित होता है, जो कि विभिन्न वैश्विक नियामक मानकों के अनुरूप है
 - रेनोवल डिस्कवरीज इंक, यूएसए जिसके मुखिया एक प्रमुख औषधि अन्वेषण वैज्ञानिक हैं, औषधि खोज और जैविक मॉडल में आशाजनक उत्पादों का सुरक्षा व प्रभाविकता के लिए चिकित्सापूर्व मूल्यांकन में उल्लेखनीय विशेषज्ञता रखती है। अपनाई जाने वाली मूल्यांकन पद्धतियां वही हैं जो विश्व भर की फार्मास्यूटिकल कंपनियां अपनाती हैं, और इस तरह वे उच्च रूप से विश्वसनीय हैं तथा आयुर्वेद की सुरक्षित व प्रभावकारी उत्पाद देने की प्रतिबद्धता बिल्कुल अनुरूप हैं। रेनोवल डिस्कवरीज इंक, यूएसए का कैलिफोर्निया में एक अत्याधुनिक केन्द्र है जिसमें बायो-मैकेनिज़्म को समझने तथा यह समझने के लिए सर्वाधिक प्रबुद्ध लोग मौजूद हैं कि ये प्राकृतिक उत्पाद स्वास्थ्य व कल्याण में कैसे सहायक हैं



ग्लूकोहेल्थ

डायबिटीज मेलिटस एक सामान्य व सर्वाधिक संवेदनशील विकार है जो समस्त पुराने व जीवन के लिए जोखिमयुक्त बीमारियों, जैसे कि स्ट्रोक, गुर्दे फेल होना इत्यादि की संभावना बढ़ाती है। विभिन्न संगठनों द्वारा किए जाने वाले स्वास्थ्य संबंधी सर्वे बताते हैं कि भारत विश्व का 'डायबिटीज कैपिटल' बनने की ओर अग्रसर है। ग्लूको हेल्थ जो कि आंवला (*Embllica officinalis*), हल्दी (*Curcuma longa*), दालचीनी (*Cinnamom zeylancium*), टेरोकार्पस मार्सूपियम (*Pterocarpus marsupium*), टिनोस्पॉरेकोर्डिफोलिया (*Tinospora cordifolia*), केसरियाटोमेंटोसा (*Casearia tomentosa*) तथा चाय (*Camellia sinesis*) के अन्वृते मिश्रण से निर्मित है और हाइपरग्लाइसेमिया में सहयोग व इसके प्रबंधन के लिए सामान्य ग्लाइसेमिक स्वास्थ्य बनाए रखने हेतु बहुग्राही प्राकृतिक विकल्प प्रदान करता है। ग्लूको हेल्थ के पादप-संघटक भूख, ब्लड ग्लूकोज लेवल, इन्सुलिन प्रतिरोधकता के नियंत्रण और इन्सुलिन के स्राव को अनुकूल बनाने के लिए जाने जाते हैं। इन संघटकों के बारे में व्यापक शोध से निष्कर्षित किया गया है कि वे न सिर्फ ग्लाइसेमिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं बल्कि शरीर को हाइपरग्लाइसेमिया की पुराने बीमारियों से मुक्त रखते हैं। ग्लूको हेल्थ के साथ पौष्टिक आहार का संयोजन प्राकृतिक रूप से सामान्य ग्लाइसेमिक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए बहुग्राही विकल्प प्रदान करता है।

एक्टिव इन्वीडिएन्ट्स के लाभ

- शरीर को सामान्य ग्लाइसेमिक स्वास्थ्य बनाए रखने में सहायक है
- ब्लड ग्लूकोज लेवल नियंत्रित करने में सहायक है
- इन्सुलिन के अनुकूल स्राव में सहायक है
- ग्लाइसेमिक स्वास्थ्य बेहतर बनाने में सहायक है
- ऑक्सिडेटिव-दबाव कम करने में सहायक है
- भूख नियंत्रित करने में सहायक है

सुराक: दो कैप्सूल दिन में तीन बार या फिजीशियन के निर्देशानुसार।

संकेत: मधुमेह के लिए इस्तेमाल की जाती है।

आयुर्वेदिक प्रोप्राइटी मेडिसिन

परामर्श: इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह लें और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें। गर्भावस्था के दौरान या गर्भावस्था के बाद इन उत्पादों के सेवन से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।



प्रोकार्ड

स्वस्थ जीवन के लिए स्वस्थ हृदय अनिवार्य है। हृदय रोग का विकास धूम्रपान करने, अस्वास्थ्यकर आहार लेने, शारीरिक निष्क्रियता, तंबाकू के सेवन तथा अत्यधिक अल्कोहॉल के सेवन जैसे आचरणगत जोखिम कारकों में सम्भेकित है।

प्रोकार्ड टर्मिनलिया अर्जुन (*Terminalia arjuna*), बालसमोडेंड्रोमुकुल (*Balsamodendron mukul*), विडेनियासोम्नीफेरा (*Withania somnifera*), लहसुन (*Allium sativum*), सैच्वरुमोफीसिनैरम (*Saccharum officinarum*) का अनूठा शक्तिशाली संविन्यास है जिसमें इष्टतम कार्डियो-वैस्कुलर स्वास्थ्य प्रदान करने वाले प्रचलित कार्डियो-टॉनिक तथा कार्डियो-प्रोटेक्टिव संघटक मौजूद हैं। ये सभी संघटक लिपिड लेवल, जिसमें सीरम कोलेस्ट्रॉल, LDL, ट्रिग्लिसराइड्स व HDL कोलेस्ट्रॉल शामिल हैं, को सामान्य बनाने में सहायक लिपिड मैनेजमेंट पर उनके लाभकारी प्रभाव के लिए व्यापक रूप से शोधित हैं और इसलिए कार्डियो-वैस्कुलर स्वास्थ्य के सहयोग में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

प्रोकार्ड व स्वास्थ्यवर्धक आहार का संयोजन कोलेस्ट्रॉल लेवल बनाए रखने में सहायक है तथा संपूर्ण कार्डियो-वैस्कुलर स्वास्थ्य प्रदान करने में प्राकृतिक रूप से सक्षम है।

एक्टिव इन्फ्रीडिएन्ट्स के लाभ

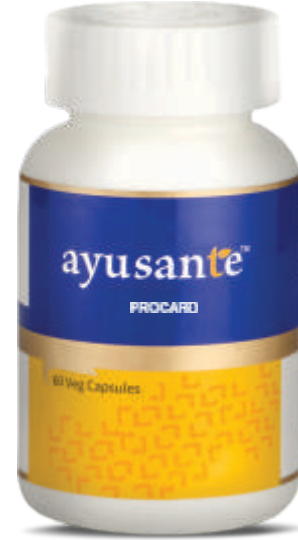
- लिपिड प्रोफाइल के प्रबंधन में सहायक होता है
- HDL लेवल में बढ़ोत्तरी करता है तथा LDL लेवल को पुनः सामान्य करता है
- ट्रिग्लिसराइड्स लेवल को पुनः सामान्य करता है
- ऑक्सिडेटिव-दबाव कम करने में सहायक है
- कार्डियो-वैस्कुलर स्वास्थ्य में प्राकृतिक रूप से सहायक है!

खुराक: एक से दो कैप्सूल दिन में दो बार या फिजीशियन के निर्देशानुसार।

संकेत: न्हाइड्रोग के लिए इस्तेमाल किया जाता है (हृदय संबंधी समस्याओं के लिए उपयोगी)

आयुर्वेदिक प्रोप्राइटी मेडिसिन

परामर्श: इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह लें और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें। गर्भावस्था के दौरान या गर्भावस्था के बाद इन उत्पादों के सेवन से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।



वाइटल कॉम्प्लेक्स

वायु प्रदूषण तथा जल प्रदूषण, व्यायाम का अभाव, कुत्रिम खाद्य योजक तथा परिरक्षित खाद्यों का सेवन, धूम्रपान, अत्यधिक अल्कोहल का सेवन और पर्यावरणीय हमलों के दबाव ऑक्सीडेटिव तनाव का कारण होते हैं। इन्हें शरीर में फ्री रेडिकल्स के निर्माण के रूप में परिभाषित किया जाता है जो कि अपक्षयी समस्याओं जैसे कि डायबिटीज, कैंसर, आर्थाइटिस, कार्डियोवैस्कुलर तथा न्यूरोलॉजिकल रोगों का कारण हैं।

वाइटल कॉम्प्लेक्स शक्तिशाली प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट्स, जैसे आंवला (*Emblica officinalis*), अंगूर (*Vitis vinifera*) चाय (*Camellia sinensis*), गाजर (*Daucus carota*), यशदभस्म (*Yashad bhasma*), टैजेटेसेरेक्टा (*Tagetes erecta*) का संयोजन है जो अपक्षयी रोगों से सुरक्षा के लिए एक ढाल के रूप में कार्य करता है और स्वस्थ जीवन के लिए सामर्थ्य, ताकत और प्राणशक्ति प्रदान करता है। एंटी-ऑक्सीडेंट्स से भरपूर फाइटो-एक्टिव के साथ पॉवर-पैक यह संयोजन शरीर को ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से लड़ने में मदद करता है, थकान मिटाता है तथा शरीर के ऊतकों को पोषण प्रदान करता है। इसमें वे लाभकारी संघटक होते हैं, जो दृष्टि संबंधी कार्यप्रणाली को बेहतर बनाते हैं और ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस के दौरान कोशिकाओं की संरचनात्मक व कार्यात्मक अखंडता की सुरक्षा के लिए अभिप्रेरित करते हैं। वाइटल कॉम्प्लेक्स अपक्षयी रोगों के विरुद्ध एक ढाल के रूप में कार्य करता है और प्राकृतिक रूप से सामर्थ्य, ताकत और प्राणशक्ति प्रदान करता है।

एक्टिव इन्फ्रीडिएन्ट्स के लाभ

- ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस की क्षति से सुरक्षा प्रदान करता है
- शरीर के ऊतकों के पोषण में सहायक है
- कोशिका पुनर्निर्माण प्रक्रिया को तेज करता है
- थकान मिटाता है
- मैकुलर पिग्मेंटेशन तथा दृष्ट्यात्मक कार्यप्रणाली को बेहतर बनाने में सहायक है
- बुढ़ापा-रोधी प्रभाव विद्यमान होते हैं

खुराक: एक कैप्सूल दिन में दो बार या फिजीशियन के निर्देशानुसार।

संकेत: रसायन और ऑप्टिक (सामान्य सेहत के लिए हेल्थ टॉनिक)

आयुर्वेदिक प्रोप्राइटी मेडिसिन

परामर्श: इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह लें और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें। गर्भावस्था के दौरान या गर्भावस्था के बाद इन उत्पादों के सेवन से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।

टॉक्सक्लीन

आंतरिक शरीर की सफाई, जिसे विषहरण भी कहा जाता है, इष्टतम स्वास्थ्य कायम रखने के लिए एक जरूरी प्रक्रिया है। हमारे शरीर में प्रदूषित वायु, जल और भोजन, लिए जाने वाले उच्च वसा, कम पोषक तत्वों वाले आहार, अनुपयुक्त जीवनशैली, रहन सहन जैसे कि व्यायाम का अभाव, अत्यधिक वजन, धूम्रपान इत्यादि के कारण विष संग्रहीत हो जाते हैं। इन सबके कारण हमें स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से समझौता करना पड़ता है क्योंकि हमारा शरीर अपनी प्राकृतिक विषहरण क्षमता खो देता है।

टॉक्सक्लीन आंवला (*Emblica officinalis*), टर्मिनलिया बेलिरिका (*Terminalia bellirica*), हरड (*Terminalia chebula*), नीम (*Azadirachta indica*), हल्दी (*Curcuma longa*), स्वेरशियाचिरेटा (*Swertia chirata*), दालचीनी (*Cassia angustifolia*), काली मिर्च (*Piper nigrum*) जैसे प्राकृतिक संघटकों का अनूठा शक्तिशाली संविन्यास होता है जो पाचन को नियंत्रित करने, कब्ज में आराम देने, शरीर के विषों को बाहर निकालने, बृहदांत्र की सफाई करने और रक्त को शुद्ध करने के लिए जाने जाते हैं। वे एंटीमाइक्रोबियल, एंटी-एलर्जिक तथा लैक्सेटिव गुणों के लिए भलीभांति शोधित हैं। ये बृहदांत्र की सफाई में सहायक हैं और इस तरह हमारे शरीर में विद्यमान विविध प्रकार के विषों को बाहर निकलते हैं। हमारा यकृत (सपामत) विषहरण की प्रक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करता है। संविन्यास में मौजूद फाइटो-एक्टिव अपनी हेपेटोप्रोटेक्टिव गतिविधि के भली-भांति शोधित हैं। टॉक्सक्लीन विषहरण प्रक्रिया में सहायक है और प्राकृतिक रूप से संपूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करता है।

एक्टिव इन्फ्रीडिएन्ट्स के लाभ

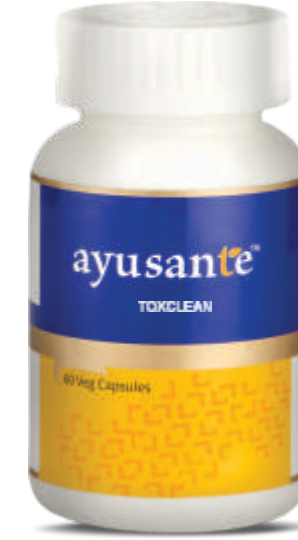
- सामान्य रूप से बृहदांत्र को स्वस्थ रखता है
- पाचन एवं उपापचय को नियंत्रित करता है
- मुंहासों, गंभीर व पुराने त्वचा रोगों को कम करता है तथा स्वस्थ त्वचा प्रदान करता है
- रक्त शुद्ध करने में सहायक होता है
- कब्ज में आराम देता है

खुराक: एक कैप्सूल दिन में तीन बार या फिजीशियन के निर्देशानुसार।

संकेत: रक्तशोधक (रक्त शुद्ध करने में सहायक है)

आयुर्वेदिक प्रोप्राइटी मेडिसिन

परामर्श: इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह लें और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें। गर्भावस्था के दौरान या गर्भावस्था के बाद इन उत्पादों के सेवन से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।



किडनीहेल्थ

वृक्क (kidneys) दो फलियों के आकार वाले अंग हैं, प्रत्येक का आकार लगभग मुट्ठी के बराबर होता है। ये महत्वपूर्ण हैं क्योंकि वे रक्त के संयोजन को स्थायित्व प्रदान करते हैं, जिससे शरीर की कार्यप्रणाली काम करती है। हमारे वृक्क रक्त से अपशिष्टों व अतिरिक्त तरलों को फिल्टर करते हैं जो मूत्र के रूप में हमारे शरीर से बाहर निकल जाते हैं। भारत में पाए जाने वाले वृक्क संबंधी रोगों में किडनी स्टोन, मूत्रवाहिनी का संक्रमण तथा कुछ अन्य रोग शामिल हैं। हमें स्वयं को स्वस्थ रखने के लिए, वृक्कों का पूर्ण रूप से रोगमुक्त होना जरूरी है।

आंवला (*Emblica officinalis*), क्रैटेवैनुवैला ट्रिबुलस्टेरिस्ट्रस (*Crataeva nurvala Tribulus terrestris*), सैक्सिफ्रेगा लिगुलेट वॉल (*Saxifraga ligulate wall*), टिनोस्पॉरेकॉर्डिफोलिया (*Tinospora cordifolia*), फाइलेंथस निरुरी (*Phyllanthus niruri*) तथा स्वेटपर्पाटी (*Swet parpati*) का संयोजन किडनी की स्टोन (वृक्क की पथनी) की समस्या से निजात दिलाता है। ये संघटक बार-बार पेशाब जाने, मूत्रवाहिनी के संक्रमण जैसे रोगसूचक समस्याओं में आराम देता है तथा पथरी बनने के लिए जिम्मेदार एन्जाइम को प्रभावहीन बनाता है।

एक्टिव इन्फ्रीडिएन्ट्स के लाभ

- एन्जाइम को निष्क्रिय बनाता है जो पथरी बनने में सहायक होता है और उनमें कमी भी करता है
- मूत्रवर्धक के रूप में कार्य करता है, जिससे यह उनके लिए अच्छा विकल्प होता है जिनमें तरल रोके रखने की प्रवृत्ति होती है
- उपचार प्रक्रिया में शीघ्रता लाने तथा वृक्क के प्रतिरक्षण में बढ़ोत्तरी करता है
- पथरी बनने के विविध चरणों में हस्तक्षेप करता है, कणों के एकत्रीकरण में कमी करता है, उनकी संरचना तथा संयोजन में बदलाव करता है

खुराक: एक कैप्सूल दिन में तीन बार या फिजीशियन के निर्देशानुसार।

संकेत: मूत्र तथा वृक्क संबंधी बीमारियों के लिए इस्तेमाल किया जाता है

आयुर्वेदिक प्रोप्राइटी मेडिसिन

परामर्श: इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह लें और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें। गर्भावस्था के दौरान या गर्भावस्था के बाद इन उत्पादों के सेवन से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।



लिवरहेल्थ

यकृत (लिवर) हमारे शरीर का सबसे बड़ा तथा सबसे भारी अंग है जो पेट में दाईं ओर ऊपरी भाग में स्थित होता है। यह शरीर के सामान्य रूप से कार्य करने के लिए आवश्यक अनेक रसायनों का निर्माण करता है, शरीर में तत्वों को विभाजित करता है और विषहरण करता है तथा एक भांडारण इकाई के रूप में भी कार्य करता है। यकृत पित्त का निर्माण करता है और स्रावित करता है जिसमें पित्त अम्ल होते हैं जो पाचन तथा वसा तथा वसा में घुलनशील विटामिन A, D, E, तथा K के आंत संबंधी अवशोषण में सहायक होते हैं। यकृत को प्रभावित करने वाले रोगों में हेपेटाइटिस (यकृत में सूजन/जलन), सिरोसिस, फेटी लिवर, तथा लिवर कैंसर शामिल हैं जिनकी स्वस्थ शरीर के लिए रोकथाम की जानी चाहिए।

यह स्वेरशियाचिरैटा (Swertia chirata), पिकोरिजाकुरोआ (Picrorhiza kurroa), पाइपर लॉन्गम (Piper longum), अंगूर (Vitis vinifera), सिलिबुमैरियनम (Silybum marianum) का संयोजन होता है। संघटक एंटी-इन्फ्लेमेटरी एक्शन दर्शाते हैं और यकृत संपोषण में प्रभाव भी दर्शाते हैं। लिवरहेल्थ का उपयोग हेपेटोप्रोटेक्टिव के रूप में किया जा सकता है। इसमें व्यापक रूप से अनुशंसित संघटक हैं जो इष्टतम स्वास्थ्य लाभ प्रदान करने के लिए सहक्रियाशीलता के साथ संयोजित हैं।

एक्टिव इन्फ़ीडिएन्ड्स के लाभ

- यकृत की क्षतिग्रस्त कोशिकाओं के कार्याकल्प में सहायक होता है
- हेपेटाइटिस में एंटी-इन्फ्लेमेटरी एक्शन दर्शाता है
- फाइब्रोसिस को रोककर पुनःनिर्माण को उत्प्रेरित करता है
- यकृत के पुराने रोगों के उपचार में सहायक होता है
- यकृत के एन्जाइम्स की सांद्रता में वृद्धि करता है जो कि यकृत के कार्याकल्प में सहायक होता है

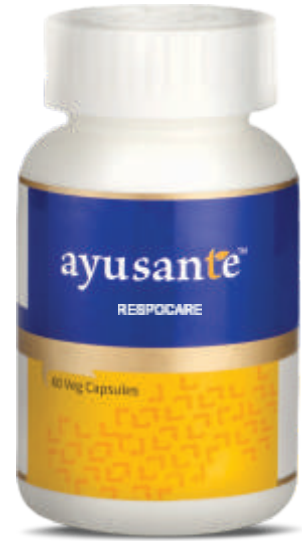
सुराक: दिन में तीन बार एक कैप्सूल या फिजीशियन के निर्देशानुसार।

संकेत: हिपेटोप्रोटेक्टिव के रूप में इस्तेमाल किया जाता है (यकृत के अच्छे स्वास्थ्य के लिए)

* गर्भावस्था तथा पेटिक अल्सर में दिया जाना चाहिए।

आयुर्वेदिक प्रोप्राइटी मेडिसिन

परामर्श: इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह लें और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें। गर्भावस्था के दौरान या गर्भावस्था के बाद इन उत्पादों के सेवन से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।



रेस्पोकैयर

श्वसनतंत्र जिन अंगों व ऊतकों से बना होता है वे हमें श्वसन करने या सांस लेने में सहायक होते हैं। हमारे फेफड़े फूलते हैं और सिकुड़ते हैं, और शरीर को जीवनदायी ऑक्सीजन प्रदान करते हैं। अस्थमा, ब्रॉन्काइटिस तथा क्षय रोग जैसे श्वसन संबंधी रोग धूम्रपान, संक्रमणों, वायु प्रदूषण, आनुवांशिक कारकों तथा कुछ अन्य कारणों से हो सकते हैं।

एक नवोन्मेषी उत्पाद जिसमें दशमूलकथ (Dashmool kwath), सोलैनुम जैथेकार्पम (Solanum xanthocarpum), टिनोस्पोरेकोर्डिफोलिया (Tinospora cordifolia), अधतोडैवेसिका (Adhatoda vasica), ऑसिमम सैंक्टम (Ocimum sanctum), पाइपर लॉन्गम (Piper longum), अदरक (Zingiber officinale), काली मिर्च (Piper nigrum) जैसे संघटकों का संयोजन होता है जिनमें एंटी-इन्फ्लेमेटरी तथा ब्रॉन्कोडिलेटरी प्रभाव होते हैं।

एक्टिव इन्फ़ीडिएन्ड्स के लाभ

- म्यूकस के जमाव को कम करता है तथा वायु मार्गों में स्राव में कमी करता है
- प्रतिरक्षण को बेहतर बनाता है तथा जुकाम व खांसी में कमी करता है
- इसमें तुलसी होती है जो गले व छाती से जुड़ी समस्याओं के निराकरण में सहायक होती है
- इसमें पीपली होती है जो म्यूकस तथा जुकाम में बहुत प्रभावी होता है
- इसमें अदरक होती है जो सामान्य जुकाम तथा श्वसन संबंधी अन्य समस्याओं के लक्षणों में कमी लाती है

सुराक: दिन में तीन बार एक कैप्सूल या फिजीशियन के निर्देशानुसार।

संकेत: जुकाम, खांसी तथा श्वसन संबंधी अन्य समस्याएं

आयुर्वेदिक प्रोप्राइटी मेडिसिन

परामर्श: इन उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर या चिकित्सीय सलाहकार से सलाह लें और यदि आप कोई दवाएं ले रहे हैं तो उनका सेवन बंद न करें। गर्भावस्था के दौरान या गर्भावस्था के बाद इन उत्पादों के सेवन से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।

नोट

यदि आपको हमारे उत्पादों पर उल्लेखित किसी संघटक से एलर्जी है, तो उत्पाद का सेवन तत्काल बंद कर दें और अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

Note: In case of any difference in interpretation, English version shall be final.