



आयुर्वेदा | वैलनेस | हैल्थकेयर

स्वस्थ जीवन जीने के कुछ नियम

HEALTH TIPS FOR LEADING A HEALTHY LIFE

“स्वास्थ्यमायुर्वेदोपेतं, शरीरं तं सनातनम्।
सुखं च दीपयेत् जीवनं, यत्रा व्याधिर्न बाधते॥”

“Health is endowed with Ayurveda and that body is
eternal. and let happiness illuminate life, where
illness does not interfere.”

30+
Current
Running
Stores in
INDIA

200+
Ayurvedic
Product
Range

50+
Patented
Ayurvedic
Medicines

50,000+
Satisfied
Customers

“नशे को मत करो भोग
इससे होंगे अनेक रोग”



100% आयुर्वेदिक

NO
SIDE
EFFECTS

MADE IN INDIA

पानी पीने के 4 नियम

- ❖ खाना खाने के तुरंत बाद और पहले पानी नहीं पीना।
- ❖ पानी हमेशा घूट-घूट कर पीना है। एक बार में गटक-गटक करके नहीं पीना।
- ❖ कभी भी ठण्डा पानी नहीं पीना।
- ❖ सुबह उठते ही 2-3 गलास पानी पीना है। बिना कुल्ला करे पानी पीना है।

4 सफेद जहर से बचें

- ❖ सफेद चीनी : कैंसर, डायबिटीज जैसी बीमारियों का कारण
- ❖ सफेद नमक : हाई ब्लड प्रेशर के लिए जिम्मेदार
- ❖ सफेद आटा/मैदा : मोटापा, कोलेस्ट्रॉल बढ़ाता है
- ❖ अजीनोमोटो : दिल के लिए बेहद नुकसानदायक

खाने का सबसे अच्छा समय

- ❖ नाशते का समय : सुबह 7 से 8 बजे / 10 बजे के बाद नहीं करना चाहिए।
- ❖ दोपहर का खाना : दोपहर 12:30 से 2 बजे / 4 बजे के बाद नहीं खाना चाहिए।
- ❖ रात का खाना : रात 6 से 8 बजे / 9 बजे के बाद नहीं खाना चाहिए।

भोजन पीयें और पानी खायें

- ❖ भोजन करते समय पानी नहीं पीना (30 मिनट पहले और 45 मिनट बाद तक)
- ❖ क्या पीना है : छाछ, लस्सी, सूप, फलों का रस
- ❖ खड़े रहकर पानी पीने से कमर दर्द, घूटनों का दर्द और हर्निया जैसी बिमारी हो सकती है।
- ❖ दोनों पैर मोड़कर, बैठकर भोजन करना है।

स्वस्थ रहने के नियम

- ❖ ज्यादा गर्म व ठण्डे पानी से नहीं नहाना चाहिए।
- ❖ दिन में एक समय फल या सलाद खाना चाहिए।
- ❖ रोजाना 30 मिनट व्यायाम जरूर करें।
- ❖ खाली पेट चाय नहीं पीनी चाहिए।
- ❖ खाने के बाद 10 मिनट वज्रासन अवश्य करें।
- ❖ त्वचा के लिए नारियल तेल का प्रयोग करें।

ताजा दही अमृत समान है

- ❖ दही में पाए जाने वाले अनगिनत बैक्टीरिया शरीर में गैस्ट्रो-इंटेस्टायनल-डिस्टॉर्ड्स, डायरिया, कब्ज, बाउल सिंड्रोम तथा फूड पॉयजनिंग नहीं होने देते।
- ❖ दही से हमारे शरीर को भरपुर कैल्शियम, प्रोटीन, जिंक, राइबोफ्लेविन, विटामिन-डी तथा विटामिन बी-12 मिलता है। नियमित रूप में दही का सेवन करते रहने से हमारे शरीर को रोगों से लड़ने की क्षमता (इम्युनिटी) बढ़ती है।

भोजन, स्नान, निद्रा और व्यायाम करते समय आपका पूर्ण ध्यान इन्हीं कार्यों में हो।

- ❖ आटा हमेशा ताजा पिसा हो। 15 दिन से पुराना पिसा हुआ आटा नहीं खाना चाहिए।
- ❖ पैक्ड / प्रोसेस्ड आटा नहीं खाना चाहिए। हमेशा आटा चक्की से पिसा हुआ आटा ही प्रयोग करें।
- ❖ खाली गेहूं के आटे की रोटी न खाएं उसमें 2-4 अनाज जैसे जौ, मक्का, बाजरा या चना आदि मिला लें।
- ❖ कोई भी भोजन पकने के 48 मिनट के अंदर उसका उपभोग हो जाना चाहिए। बासी भोजन का सेवन न करें।
- ❖ चीनी की जगह गुड़, शक्कर, खांड एवं शहद का प्रयोग करें।
- ❖ सफेद नमक की जगह सेंधा नमक, काले नमक का प्रयोग करें।

“आयुर्वेद के बारे में एक बहुत अच्छी बात यह है कि इसके उपचार से हमेशा साइड बेनिफिट्स होते हैं, साइड इफेक्ट्स नहीं”



आयुर्वेदा | वैलनेस | हैल्थकेयर



10 से 15 दिन में एक उपवास ज़रूर रखें। उस दिन सिर्फ फल, सलाद, लस्सी, नारियल पानी, नींबू पानी का ही सेवन करें।

- ☞ रिफाइंड तेल की जगह सरसों, मुंगफली, तिल व नारियल तेल का प्रयोग करें।
- ☞ रसायन एवं झाग वाली टूथ पेस्ट का इस्तेमाल न करें। मंजन या झाग रहित हर्बल पेस्ट का ही इस्तेमाल करें।
- ☞ गिलोय, त्रिफला, एलोवेरा, आँवला, व्हीटग्रास, करेला जामुन इत्यादि रसों का सेवन अवश्य करें।

शरीर के रोग दूर करने की सबसे बड़ी भूमिका पेट की होती है।

90 प्रतिशत शारीरिक रोग पेट से संबंधित हैं। अतः पेट को स्वस्थ रखें...

कुछ महत्वपूर्ण योग आसन और उनके लाभ

पद्मासन : शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक साम्यावस्था के लिए ।

वज्रासन : भोजन के पश्चात 5 से 10 मिनट का नियमित अभ्यास पाचन को बढ़ा देता है । यह अनिद्रा और बेचैनी में लाभदायक है ।

मण्डूकासन : पाचन को तीव्र करता है । यह कब्ज, अपच और वायु विकार को दूर करता है ।

उत्तान मण्डूकासन - कटिशूल, ग्रीवा की पीड़ा, श्वसनी शोथ एवं मधुमेह के उपचार में लाभदायक है ।

गोमुखासन - दमा, घुटनों और टखनों में वात की पीड़ा को ठीक करने में लाभदायक है तथा फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाता है ।

अर्ध-मत्स्येन्द्रासन - मधुमेह को नियंत्रित करता है और टखनों को बलशाली बनाता है ।

सिंहासन : ग्रीवा, नेत्र, नासिका और कर्ण से सम्बन्धित विकारों को रोकता है ।

शवासन : शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक शिथिलता प्रदान करता है ।

सुप्तपवन मुक्तासन : पाचन सम्बंधी समस्याओं, वायु विकार एवं कटिशूल को ठीक करने में उपयोगी है ।

उर्ध्व-सर्वांगासन : नेत्र, मुख, मस्तिष्क एवं बालों के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभदायक है ।

सर्वांगासन : मेरूदण्ड में लचीलापन लाता है और श्वसनतंत्र एवं ग्रीवा के विकारों को होने से रोकता है ।

चक्रासन : सभी ग्रन्थियों के स्रोतों को एकरूप करता है, मोटापा घटाता है तथा तमक-शवास एवं मधुमेह के उपचार में प्रभावी है ।

पश्चिमोत्तानासन : शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास के लिए उपयोगी है ।

कटिचक्रासन : कटिक्षेत्र, मेरूदण्ड एवं वक्षस्थल से सम्बन्धित विकारों के उपचार एवं उनके बचाव में उपयोगी है ।

उर्ध्व-हस्तोत्तानासन : कटि पीड़ा, तमक-शवास एवं पाचन विकारों में उपयोगी है, मोटापा घटाता है और लम्बाई बढ़ाने में सहायक है ।

कोणासन : लम्बाई बढ़ाने में उपयोगी है । पाचन एवं श्वसन-तंत्र तथा हृदय को उर्जावान बनाता है ।



अपने स्कूल, हाउसिंग सोसाईटी और ऑफिस में निःशुल्क हेल्थ कैम्प लगवाने के लिए सम्पर्क करें - **Dr Deepa Puuri** ☎ 9034883606

अपना आयुर्वेदिक स्टोर खोलने के लिए सम्पर्क करें - **Karan Palia** ☎ 81999-03102

**Get Your Medicines Now
@ YOUR DOOR STEP**



www.kbirwellness.com



आपके शहर में कबीर औषधालय का पता

41 Sector 14, Karnal (0184-4050500) | DLF-Phase-3, Gurugram (99909-01528) | Sector-57, Gurugram (76395-50001)
13, Arihant Nagar, New Delhi (97117-34724) | SCO-23, Peer Muchalla, Panchkula (8059 555 444) | Shop No 75-76, Old Grain Market, Pundri (94682-48389)
#1, Sector-17, Main Road, Jagadhari, Yamunanagar (79885-57899) | #713/22, Jhang Colony, Rohtak (90346-07880)
#149-S, Opp. Jindal, Hospital Model Town, Hisar (70152-87931) | Professor Colony, Kurukshetra (87084-14020) | Kissan Basti, Nilokheri (98961-35514)
House No. 834, Sec-18, HUDA, Panipat (99927-91800) | Balaji Colony, Near Canara Bank, Assandh (94161-12081) | Main Bazaar, Tohana (94162-42436)
Main Bazar, Mandi, Adampur (70154-82169) | Swami Indervesh Vidyapeeth, Titoli (Rohtak) (74949-61553)