



ডাঃ মুজিবুর রহমানের

ঔষধ বিহীন স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের ৭টি সূত্রের রহস্য



“আপনার হারানো স্বাস্থ্য ফিরে পেতে এবং আপনার
সর্বোত্তম স্বাস্থ্য বজায় রাখার একমাত্র উপায়”

এই বইয়ের কোনো লেখা আংশিক বা সম্পূর্ণ অনুমতি
ব্যতীত কপি করা বা ছাপানো যাবেনা।

ঔষধ বিহীন স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের ৭ টি সূত্রের রহস্য

ডা: মুজিবুর রহমান এমডি.

কার্ডিওলজিস্ট এন্ড অলটারনেটিভ ডাক্তার
ফাউন্ডার ভেন্টেজ ন্যাচারাল হেলথকেয়ার

অনুবাদ
টিম ভেন্টেজ

১ম মুদ্রণ
অক্টোবর ২০২৩

প্রচ্ছদ ও গ্রাফিক্স
টিম ভেন্টেজ

বিনামূল্যে বিতরণের জন্য

প্রকাশনা
আল-মদিনা প্রিন্টিং প্রেস

স্বাস্থ্য হলো আপনার শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থতা। জনগতভাবে প্রত্যেকেরই পূর্ণ জীবনযাপনের অধিকার রয়েছে, কিন্তু প্রত্যেকেই তা পায় না।

কারণগুলি নিম্নরূপ:

- আমাদের অস্বাস্থ্যকর জীবনধারা এবং খাদ্যাভ্যাস
- দীর্ঘস্থায়ী সংক্রমণ
- দীর্ঘস্থায়ী চাপ এবং ঘুমের অভাব
- জমে থাকা অস্বাভাবিক বর্জ্য পদার্থের কারণে দীর্ঘস্থায়ী অ্যাসিডোসিস
- গৃহস্থালী এবং কৃষি রাসায়নিক, টুথপেস্ট, সাবান, শ্যাম্পু , প্রসাধনী সামগ্রী
- পরিবেশ দূষণকারী
- ইলেক্ট্রো-ম্যাগনেটিক ফিল্ড

বিস্তারিত জানতে
QR কোড স্ক্যান
করে ভিডিওগুলো
দেখুন



জেনেটিক্স এবং বয়সের মতো অন্যান্য কারণগুলিও আমাদের সুস্থতার ক্ষেত্রে একটি বিশেষ ভূমিকা পালন করে, তবে এগুলোই শুধু সুস্থতা নির্ণয়কারী কারণ নয়। এই সমস্ত কারণগুলি আমাদের শক্তি উৎপাদনকে মন্থর করে এবং বার্ধক্য ও অবক্ষয়জনিত রোগ সৃষ্টি করে। আমাদের সকল স্বাস্থ্যগত সমস্যার এই মূল কারণগুলি বিবেচনা করে আমি সুস্থ জীবনের ফর্মুলা সমন্বিত এই ৭ টি গোপন সূত্র নিয়ে কাজ করেছি এবং আমি আমার ক্লিনিকে আমার রোগীদের এই ফর্মুলার মাধ্যমে কোনো রকমের ল্যাবরেটরিতে পরীক্ষা এবং ওষুধ ছাড়াই চিকিৎসা করেছি।

তাহলে আসুন আমরা জেনে নেই ৭টি সূত্র আসলে কি?

সুস্থ জীবনের ৭টি গোপন সূত্র:

১. প্রাকৃতিক স্বাস্থ্যকর খাবার এবং ভালো পানি
২. সুস্থ অন্ত্র
৩. সঠিক উপায়ে শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ
৪. ১৭-ঘন্টার ফাস্টিং
৫. সর্বোত্তম ব্যায়াম (অপটিমাল এক্সারসাইজ)
৬. মানসিক প্রশান্তি এবং ভালো ঘুম
৭. সূর্যালোক

বিস্তারিত জানতে
QR কোড স্ক্যান
করে ভিডিওগুলো
দেখুন



১ম সূত্র: প্রাকৃতিক স্বাস্থ্যকর খাবার এবং ভালো পানি

মানুষের খাবার মূলত দুই রকম - জীবন্ত খাবার এবং মৃত খাবার

লাইভ/জীবন্ত খাবারে নিম্নলিখিত উপাদান থাকা উচিত:

১. অর্গানিক পানি (প্রাকৃতিক ফল, সবজি, সামুদ্রিক সবজি)
২. এনজাইম
৩. কোএনজাইম (ভিটামিন ও খনিজ পদার্থ)
৪. অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং ফাইটোকেমিক্যাল
৫. পাশাপাশি ফাইবার থাকতে হবে

বিস্তারিত জানতে
QR কোড স্ক্যান
করে ভিডিওগুলো
দেখুন



সমস্ত প্রাকৃতিক/ জৈব শাক-সবজি, ফল, সামুদ্রিক শাকসবজি, বাদাম এবং বীজ (কোনো হিটিং প্রসেস ছাড়া) জাতীয় খাবারই হলো লাইভ/জীবন্ত খাবার। অঙ্কুরিত মটরশুটি, বীজ, শস্যদানাও জীবন্ত খাবার।

মৃত খাবার:

সমস্ত প্রক্রিয়াজাত খাবার, দোকান থেকে কেনা উজ্জ্বল তেল, রেস্টুরেন্টের খাবার, ফাস্ট ফুড, কোমল পানীয় এবং দোকান থেকে কেনা ফলের রস, যে কোনো গরম করার প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যাওয়া খাবারগুলি সহ মানবসৃষ্ট খাবার, মৃত খাবার - এই ধরনের খাবারে কোনো এনজাইম নেই।

খাবার গুলো আরও দুই ভাগে ভাগ করা যায়:

ক. অ্যালকালাইন খাবার।

এর মধ্যে রয়েছে প্রাকৃতিকভাবে উৎপাদিত সব রকম শাক-সবজি, ফল, সামুদ্রিক শৈবাল, কিছু বীজ ও বাদাম, মেডিসিনাল কোকোনাট অয়েল।



খ. অ্যাসিডিক খাবার।

ভাত, মাছ, মাংস, ডিম, সমস্ত ধরনের ভেজিটেবল অয়েল ও সয়াবিন তেল, সমস্ত ধরনের কোমল পানীয়। কফি, ব্ল্যাক টি, ফাস্ট ফুড, সকল ধরনের প্রসেসড ফুড এবং অতিরিক্ত তাপ মাত্রায় রান্না করা খাবার। রান্না করতে না জানার কারণে ভালো খাবারকেও আমরা অক্সিডাইজড বা খাদ্যের গুণাগুণ নষ্ট করে ফেলি। যেকোনো খাবার উচ্চতাপে রান্না করলে এর খাদ্যগুণ আর অবশিষ্ট থাকে না। ১১৫° সেলসিয়াসের ওপরে তাপমাত্রায় রান্না করলে বা ভাজলে সেটির এনজাইম নষ্ট হয়ে যায়। ফলে এগুলো ডেড ফুড বা গুণাগুণহীন খাদ্যে পরিণত হয়। যেকোনো কাঁচা খাবার- বাতাস, আলো ও তাপের মাধ্যমে অক্সিডাইজড বা নষ্ট হয়।
উদাহরণস্বরূপ : একটি শসার খোসা না ছিলা পর্যন্ত এর এনজাইম ও খাদ্যগুণ অটুট রয়েছে।

অর্থাৎ এটি এখনো লাইভ ফুড বা জীবন্ত বা খাদ্যগুণ সম্পন্ন খাবার। এটির খোসা ছিলার পরপরই খেয়ে ফেললে সকল গুণাগুণই আপনি পাবেন। কিন্তু শসাটির খোসা ছিলে রাখার ১৫ মিনিট পর থেকেই এটি অক্সিডাইজড হতে শুরু করবে। খাদ্যের গুণাগুণ অটুট রাখতে হলে যথাসম্ভব কম তাপে খাবার রান্না করতে হবে। এই কাজের জন্য ইনডাকশন চুলা উত্তম, এতে তাপমাত্রা সহজে নিয়ন্ত্রণ করা যায়। ৮০ থেকে ১০০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড তাপে রান্না করতে হবে। এ তাপমাত্রায় রান্না করলে ৫০ শতাংশ এনজাইম খাবারে বিদ্যমান থাকবে।

স্বাস্থ্যকর শর্করা:

- অর্গানিক কালো বা বাদামী চাল
- অর্গানিক কিনোয়া
 - অর্গানিক বাকছইট
 - অর্গানিক মিষ্টি আলু
 - অর্গানিক গুটস

এছাড়া অন্যান্য সব কার্বোহাইড্রেট এড়িয়ে চলা উচিত।

স্বাস্থ্যকর চর্বি:

- অর্গানিক এক্সট্রা ভার্জিন নারকেল তেল (সেফিফিউগ্যাল)
 - অর্গানিক ফাস্ট কোল্ড প্রেসড অলিভ অয়েল
 - অর্গানিক ঘাস খাওয়ানো গরুর দুধের ঘি এবং মাখন
 - অ্যাভোকাডো
 - অর্গানিক বাদাম এবং বীজ
 - তৈলাক্ত সামুদ্রিক মাছ
 - অর্গানিক ফ্রি রেঞ্জের ডিম
- এছাড়া অন্য সব চর্বি এড়ানো উচিত।

প্রোটিনের ভালো উৎস:

- অর্গানিক ফ্রি রেঞ্জের ডিম
- তৈলাক্ত সামুদ্রিক মাছ
- ন্যাচারাল/ জৈব ঘাস খাওয়া গরুর মাংস, খাসির মাংস
- অর্গানিক ফ্রি রেঞ্জের মুরগি, হাঁস
- অর্গানিক শিম (বিভিন্ন ধরনের মটরশুটি)
- অর্গানিক বাদাম এবং বীজ
- মাশরুম
- টক দই

বিস্তারিত জানতে
QR কোড স্ক্যান
করে ভিডিওগুলো
দেখুন



বিস্তারিত জানতে
QR কোড স্ক্যান
করে ভিডিওগুলো
দেখুন



বিস্তারিত জানতে
QR কোড স্ক্যান
করে ভিডিওগুলো
দেখুন



স্বাস্থ্যকর খাদ্য তালিকা:

১. ভালো পানি: ক্ষারীয় খনিজ এবং বাইকার্বনেট উপস্থিত এমন দূষণমুক্ত পানি। আয়নযুক্ত অ্যালকালাইন পানি, হিমালয়ান পিংক লবণের সাথে রিভার্স অসমোসিস করা পানি, প্রাকৃতিক উৎস হতে সংগৃহীত খনিজ পানি
 ২. সমস্ত প্রাকৃতিক/স্থানীয় ভাবে জন্মানো অর্গানিক সবজি এবং সামুদ্রিক সবজি
 ৩. স্থানীয়ভাবে জন্মানো সব ধরনের মৌসুমী ফল
 ৪. স্বাস্থ্যকর কার্বোহাইড্রেট
 ৫. স্বাস্থ্যকর চর্বি
 ৬. ভালো প্রোটিন: অর্গানিক ফ্রি রেঞ্জের ডিম, তৈলাক্ত সামুদ্রিক মাছ, প্রাকৃতিক ঘাস খাওয়ানো গরুর মাংস, মেষশাবক, ফ্রি রেঞ্জের প্রাকৃতিক মুরগি, টার্কি, অর্গানিক মটরশুটি, অর্গানিক বাদাম ও বীজ, মাশরুম।
 ৭. ঘরে তৈরি অর্গানিক বাদাম দুধ
 ৮. লবণ: প্রাকৃতিকভাবে সংগৃহীত সামুদ্রিক লবণ, হিমালয়ান পিংক লবণ
 ৯. মিষ্টি: ঔষধি মধু, প্রাকৃতিকভাবে গৃহীত বনের মধু, স্টেভিয়া
 ১০. মশলা এবং ভেষজ: মরিচ (আপনার হজমশক্তি অনুযায়ী সবুজ বা লাল), হলুদ, কালো মরিচ, দারুচিনি, ধনে, আদা, রসুন, পেঁয়াজ, তেজপাতা এবং অন্যান্য ভেষজ আপনার স্বাদ অনুযায়ী, তবে অবশ্যই জৈব বা প্রাকৃতিক হতে হবে
 ১১. সুপার খাবার: আমার প্রস্তাবিত অ্যাডাপ্টোজেন, চিয়া বীজ, MCT oil, ম্যাচা গ্রিন টি, মরিঙ্গা, অর্গানিক অ্যাপেল সিডার ভিনেগার উইথ মাদার, ম্যাকা পাউডার, স্পিরুলিনা
 ১২. চা এবং কফি: বুলেট প্রফ কফি, অর্গানিক তুলসী চা, আদা লেবু চা। আপনার গ্রহণকৃত সকল খাবার অবশ্যই অর্গানিক বা প্রাকৃতিক হতে হবে
- মনে রাখবেন: “আপনি যা খান এবং পান করেন তা-ই আপনি।”
যদি আপনি মৃত খাবার গ্রহণ করেন আপনার শরীর ধীরে ধীরে শক্তিহীন হয়ে পড়বে।
যদি আপনি জাঙ্ক ফুড / অস্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ করেন আপনার শরীর ধীরে ধীরে অসুস্থ হয়ে পড়বে।



হার্টের স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী ১০টি খাবার:

- ১। ডালিম বা বেদানা : রক্তে এলডিএল কোলেস্টেরল মাত্রা কমায়ে, রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে এবং হার্টের ব্লকেজ অপসারণে সহায়ক।
- ২। পেঁপে : হার্টের ক্ষতিগ্রস্ত আর্টারিগুলো সারিয়ে সজীব করে তোলে, আর্টারির অসুস্থতা প্রতিরোধ এবং উচ্চ রক্তচাপ কমায়ে।
- ৩। টারমারিক পাউডার : একে প্রকৃতির সবচেয়ে শক্তিশালী প্রদাহ প্রতিরোধক বলা হয়। রক্তে এলডিএল কোলেস্টেরল মাত্রা কমায়ে, রক্ত জমাট বাঁধা প্রতিরোধ করে, আর্টারির অসুস্থতা প্রতিরোধ করে এবং রক্তে চিনির (সুগার) মাত্রা কমায়ে।

৪। প্রাকৃতিকভাবে বেড়ে উঠা মুরগির ডিম : আমিষের অন্যতম উৎস ডিম, ভিটামিন D, K2 ও সেলিনিউমসহ প্রকৃতির বহুমুখী খাদ্যগুণে ভরপুর। দেহে পুষ্টি ও ওজন নিয়ন্ত্রণ মান যোগান দেয়। এছাড়া এর সঠিক মাত্রায় ক্যালসিয়াম শোষণ ও বন্টন আর্টারি ব্লক প্রতিরোধ করে।

৫। ক্রিল অয়েল : এতে রয়েছে ইপিএ ও ডিএইচএ, ওমেগা৩ ফ্যাটি অ্যাসিড যা মাছের তেলের চেয়ে ৫০ ভাগ বেশি কার্যকর। রক্তে এলডিএল কোলেস্টেরল এবং ট্রাইগ্লিসারাইড এর মাত্রা কমায়। প্রদাহ প্রতিরোধক ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট।

৬। পালংশাক : অর্গানিক ম্যাগনেসিয়াম ও ক্যালসিয়ামের সবচেয়ে ভালো উৎস যা সুস্থ হার্টের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

৭। প্রাকৃতিকভাবে বেড়ে উঠা ঘাস খাওয়া গরুর মাংস, ঘি ও বাটার : প্রচলিত চিকিৎসা ব্যবস্থায় ক্ষতিকর স্যাচুরেটেড ফ্যাটের কারণে এসব খেতে নিষেধ করা হয়। কিন্তু ঘাস খাওয়া গরুর মাংস খেলে L-CARNITINE, CoQ10 পাওয়া যাবে যা শক্তি উৎপাদনে হার্ট মাসেলের জন্য খুবই উপকারী। ঘি থেকে পাওয়া যাবে K2 ও সিএলএ, ঘি হচ্ছে প্রিবায়োটিক যা কোলনের ভালো ব্যাকটেরিয়ার জন্য খুবই প্রয়োজন। ঘি রক্তে এলডিএল কোলেস্টেরলের মাত্রা কমায় এবং মস্তিষ্ক ও স্নায়ু অধিক কার্যকর করে।

৮। কাঁচা রসুন : হার্ট সুরক্ষায় অন্যতম প্রাকৃতিক ঔষুধি উপাদান। রক্তে এলডিএল কোলেস্টেরল মাত্রা কমায়, রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে, আর্টারিতে প্লাক সৃষ্টির মাত্রা কমায়। মধু দিয়ে খাওয়া যেতে পারে (ডায়াবেটিক রোগীদের ক্ষেত্রে মধু না দিয়ে খাওয়াই ভালো)।

৯। মেডিসিনাল কোকোনাট অয়েল: প্রকৃতির এক বিস্ময়কর ওষুধ। যেকোনো ডিজেনারেটিভ ডিজিজে এটি প্রযোজ্য। এটি প্রায় সব ক্ষেত্রে ব্যবহারে আমি পরামর্শ প্রদান করি। রক্তে কোলেস্টেরলের অনুপাত ঠিক রাখে। হার্ট মাসেলের জন্য এটি একটি প্রস্তুতকৃত শক্তি।

১০। হার্বাল টি : অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, অ্যান্টি এজিং, প্রদাহ প্রতিরোধী, ডায়াবেটিস প্রতিরোধী, উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধী। অন্যদিকে ব্ল্যাক টি দেহে অধিক মাত্রায় অ্যাসিড উৎপন্ন করে।

আপনার সুস্থতার জন্য যেসব খাবার এড়িয়ে চলতে হবে:

- সকল ধরনের প্রক্রিয়াজাত খাবার
- সকল ধরনের চিনি
- চাষ করা মাছ, মাংস, ডিম
- সংরক্ষণকারী, খাদ্যের স্বাদ পরিবর্তনকারী (MSG)
- Aspartame এবং অন্যান্য কৃত্রিম মিষ্টি
- যে সকল খাবারে কৃত্রিম রং এবং স্বাদ যুক্ত এমন খাবার
- সব ধরনের কোমল পানীয়, ফলের জুস, HFCS
- সকল ধরনের ভেজিটেবল অয়েল ও সয়াবিন তেল

বিস্তারিত জানতে
QR কোড স্ক্যান
করে ভিডিওগুলো
দেখুন



- গ্লুটেন ও ল্যাকটোজ
- GMO (Genetically modified organism) খাবার
- মনোটন ফুড (এক ধরনের ডায়েট যাতে শুধুমাত্র একটি খাদ্য আইটেম থাকে)
- প্যানকেক এবং ওয়াফেলস, দারুচিনির রোল, ডোনাটস, মাফিনস, টোস্টার পেস্টি, ব্যাগেল, গ্রানোলা বার, কোল্ড ব্রেকফাস্ট সিরিয়াল, সাদা রুটি, সাদা ভাত
- অ্যালকোহল ও ধূমপান ।
- রেস্তোরাঁর খাবার, টিনজাত খাবার, হিমায়িত খাবার, প্রক্রিয়াজাত মাংস, পাস্তা, পিৎজা, ফাই, আলুর চিপস, কর্ণ চিপস, ক্র্যাকারস ।

ভালো পানি

আমাদের দেহের কার্যক্ষমতা সুষ্ঠুভাবে পরিচালনা করতে ৭০ শতাংশ ভূমিকা পালন করে পানি। এ থেকে বোঝা যাচ্ছে পানির গুরুত্ব অপরিসীম। শরীরের বায়োকেমিক্যাল রিঅ্যাকশনের জন্য অ্যালকালাইন বা আয়োনাইজড পানি প্রয়োজন।



অ্যালকালাইন পানি পানের উপকারিতা

- * অ্যালকালাইন পানি শরীরে অ্যাসিড ও অ্যালকালাইনের সমতা আনে ।
- * অ্যালকালাইন পানিতে অ্যাসিড দ্রুত দ্রবীভূত হওয়ায় শরীরের দূষিত বা বর্জ্য পদার্থ যথার্থভাবে নিষ্কাশন হয় এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে ।
- * এই পানি ডায়াবেটিস, হার্ট ও মস্তিষ্কজনিত রোগ, উচ্চ রক্তচাপ, ইউরিক অ্যাসিডসহ বিভিন্ন রকম জটিল রোগ নিয়ন্ত্রণ করে ।
- * অ্যালকালাইন পানি নিয়মিত পানে রক্তে লিপিড ও উচ্চ রক্তচাপ কমায় ।
- * কোষ্ঠ্যকাঠিন্য, ডায়রিয়া, পাকস্থলী ও অন্ত্রের যাবতীয় সমস্যা দূর করে ।
- * আর্থ্রাইটিস (বাতজনিত রোগ) নিয়ন্ত্রণ করে এবং যেসব রোগ অত্যধিক অ্যাসিডের কারণে শরীরে বাসা বাঁধে সেগুলো নিয়ন্ত্রণ করে ।
- * অ্যালকালাইন পানি নিয়মিত পান বার্ষিক্যজনিত শারীরিক ও মানসিক রোগসমূহ প্রতিরোধ করে ।
- * চোখে ছানি পড়া, ধমনী গাড়ে চর্বি জমা প্রতিরোধ করে ।
- * শরীরে অ্যান্টি অক্সিডেন্ট সরবরাহের কারণে পর্যাপ্ত ঘুম হয় ।
- * গর্ভকালীন নিয়মিত এই পানি পান করলে মা ও শিশু উভয়েই উপকৃত হয় ।



খাবারের নিম্ন উল্লেখিত প্রাকৃতিক নিয়ম অবশ্যই মেনে চলতে হবে

১. সমস্ত খাবার প্রকৃতি থেকে সংগ্রহ করতে হবে (অর্গানিক হতে হবে)
২. মাছ, মাংস, ডিম শাক-সবজির সাথে খাবেন এর পরে যদি ক্ষুধার্ত থাকেন অল্প পরিমাণে স্বাস্থ্যকর শর্করা মেডিসিনাল নারিকেল তেল / অর্গানিক গ্রাস ফিড ঘি দিয়ে খাবেন।
৩. পানি পান করবেন খাবার খাওয়ার ১ ঘন্টা পূর্বে অথবা খাবার গ্রহণের ১ ঘন্টা পরে।
৪. ফল ও খাবেন পানির মত একই নিয়মে কিন্তু ফল খাওয়ার ১০ মিনিট পূর্বে পানি পান করবেন।
৫. খাবার যতটা সম্ভব বেশী করে চিবিয়ে খাবেন (কম পক্ষে ৪০ থেকে ৬০ বার চিবিয়ে খাবেন)।
৬. আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী খাবার গ্রহণ করুন। অতিরিক্ত খাবার খাবেন না যতটা সম্ভব পেট খালি রাখুন।
৭. আমাদের দিনের প্রধান যে খাবার তা ২ বারের বেশি খাবেন না।
৮. খাবার গ্রহণের সময় পরিপূর্ণ মনোযোগ সহকারে খাবার গ্রহণ করুন।
৯. যতটা সম্ভব কাঁচা খাবার খাবেন। যে সকল খাবার রান্না করে খেতে হয় সেগুলো ৮০ থেকে ১০০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় রান্না করে খাবেন।

২য় সূত্র : সুস্থ অন্ত্র

আমি অন্ত্রকে প্রথম মস্তিষ্ক বলি কারণ আমাদের মস্তিষ্ক বেশিরভাগই আমাদের অন্ত্রের উপর নির্ভর করে। আমাদের অন্ত্রের মাইক্রোবায়োম হলো আমরা সুস্থ কি না তা নির্ধারণকারী ফ্যাক্টর।

আপনার ওজন হ্রাস, মানসিক স্বাস্থ্য, ইমিউন সিস্টেম, ত্বকের অবস্থা, অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গগুলির (লিভার, কিডনি, হৃৎপিণ্ড, মস্তিষ্ক, ফুসফুস অগ্ন্যাশয়) সর্বোত্তম ফাংশন, শক্তি উৎপাদন সবই আপনার অন্ত্রের স্বাস্থ্যের উপর নির্ভর করে।

নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলি দ্বারা আপনার অন্ত্রকে সুস্থ করুন:

১. প্রাকৃতিক স্বাস্থ্যকর খাদ্যের নির্দেশিকা অনুসরণ করুন (খাবারের প্রাকৃতিক উৎস, খাওয়ার প্রাকৃতিক নিয়ম)
২. প্রিবায়াটিকের সাথে প্রোবায়োটিকের নিয়মিত সেবন (সাওয়ারক্রাট/Sauerkraut, টক দই)
৩. সূর্যালোক বা ভিটামিন D3
৪. কফি এনেমা সপ্তাহে তিন বার করতে পারেন
৫. ইসবগুলো ভুসি সহ হানি যাইডার খাবেন।

বিস্তারিত জানতে
QR কোড স্ক্যান
করে ভিডিওগুলো
দেখুন



৩য় সূত্র: সঠিকভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ

অক্সিজেন + নিউট্রিশন / পুষ্টি = শক্তি বা জীবনীশক্তি। $O_2 + NADH = NAD + ATP + H_2O$
আপনি যদি আপনার কোষকে সঠিক পুষ্টি দিয়ে থাকেন, কিন্তু পর্যাপ্ত অক্সিজেন সরবরাহ করতে না পারেন তবে আপনার কোষগুলি অপটিমাল শক্তি তৈরি করতে পারে না।

কোষে অক্সিজেন সরবরাহ করার জন্য অন্যান্য পদ্ধতিও রয়েছে কিন্তু তা জরুরী ক্ষেত্রে প্রয়োজন হয় বা বিশেষ পরিস্থিতিতে। তাই সঠিকভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস নিলে আপনার রক্তে পর্যাপ্ত অক্সিজেন পাবে এবং আপনার কোষও তা পাবে। কিন্তু যদি আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস সঠিক না হয় তাহলে আপনার রক্তে পর্যাপ্ত অক্সিজেনের অভাব হবে এবং আপনার কোষেও তার প্রভাব পড়বে।



সাধারণত তিন উপায়ে শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পন্ন হয়।

১. চেস্ট ব্রিদিং বা বুকের সাহায্যে,
 ২. অ্যাবডোমিনাল ব্রিদিং বা তলপেটের সাহায্যে,
 ৩. মিক্সড ব্রিদিং অর্থাৎ বুক ও তলপেটের সমন্বয়ে শ্বাস-প্রশ্বাস।
- অ্যাবডোমিনাল/ পেটের মাধ্যমে শ্বাস গ্রহণ শারীরবৃত্তীয়ভাবে সুস্থ এবং সঠিক পদ্ধতি এবং বাকি দুই প্রকার স্বাস্থ্যকর নয়।

আপনি কিভাবে জানবেন যে আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস সঠিক ?

পেটে আপনার হাত রাখুন এবং পরীক্ষা করুন কোনটি আপনার শ্বাসের সাথে উপরে এবং নীচে নড়ছে/উঠানামা করছে,
বুক, পেট অথবা উভয়!

যদি অ্যাবডোমেন/ পেট নড়তে থাকে তাহলে বুঝবেন আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস সঠিক।

প্রতিদিন চেষ্টা করুন ব্যায়াম শেষে এই শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম গুলো করতে

Humming and breathe with 1 nostrils

(৫-৫, ৪-৭-৮) করবেন। বিস্তারিত জানতে ভিডিও টি দেখুন।

বিস্তারিত জানতে
QR কোড স্ক্যান
করে ভিডিওগুলো
দেখুন



৪র্থ সূত্র : ১৭ ঘন্টার ফাস্টিং

যেহেতু আমরা প্রতিদিন খাবার খাই এবং আমাদের কোষগুলি প্রতিদিন কাজ করে, তাই কোষগুলিও উপজাত হিসাবে প্রতিদিন কিছু অন্তঃকোষীয় ধ্বংসাবশেষ তৈরি করে। সঠিকভাবে কাজ করার জন্য কোষগুলিকে অবশ্যই এর থেকে পরিত্রাণ পেতে হবে। কোষকে এর থেকে পরিত্রাণ পেতে সাহায্য করার একমাত্র উপায় হল ১৭ ঘন্টার সামান্য উপবাস অনুসরণ করা। এটি অনুসরণ করা খুব সহজ এবং এমনকি আপনি অনুভবও করবেন না যে আপনি উপবাস করছেন। এই ১৭ ঘন্টা ফাস্টিং অটোফেজির জন্য অত্যন্ত কার্যকর।

বিস্তারিত জানতে
QR কোড স্ক্যান
করে ভিডিওগুলো
দেখুন



কীভাবে প্রতিদিন ১৭ ঘন্টা ফাস্টিং করবেন?

- * সন্ধ্যা ৬.০০ টার মধ্যে আপনার শেষ খাবার (ডিনার) শেষ করুন। ঘুমানোর আগে শুধু পানি পান করতে পারেন। মনে রাখবেন আপনার রাতের শেষ খাবার এবং বিছানায় যাওয়ার মধ্যে ৪ ঘন্টা ব্যবধান থাকতে হবে।
- * সকালে ১ টেবিল চামচ নারকেল তেল মুখে নিয়ে খুব ভালোভাবে মুখ গহ্বরের চারপাশে কমপক্ষে ১৫ মিনিট নাড়াচাড়া বা কুলি করুন এবং পরে বেকিং সোডা ও টুথপেস্ট দিয়ে আপনার দাঁত ব্রাশ করার পরে ১ম দিন তাজা লেবুর রসের সাথে বেকিং সোডা নিন (২৫০মিলি পানির সাথে ২ টেবিল চামচ বা ৩০মিলি লেবুর রস ও ১ চা চামচ বেকিং সোডা), পরের দিন অ্যাপেল সিডার ভিনেগারের সাথে বেকিং সোডা (২৫০মিলি পানির সাথে ১/৪ থেকে ১/২ চা চামচ বেকিং সোডা ও ২ টেবিল চামচ বা ৩০ মিলি ভিনেগার)
- * ৩০ মিনিট পরে ম্যাচা গ্রিন টি-র সাথে HB-21 পান করুন
- * আপনি নিয়মিত ব্যায়াম, ট্যাপিং, যোগব্যায়াম, শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করুন
- * সকাল ৯:০০ টায় টারমারিক গ্রিন টি খান। (এই চায়ে মধু থাকলেও ফাস্টিং ভাঙবে না)
- * নিয়মিত সকাল ১১.০০ টায় নাস্তা খাবেন

৫ম সূত্র : সর্বোত্তম ব্যায়াম (অপটিমাল এক্সারসাইজ)

শারীরিক ব্যায়াম হল সবচেয়ে কার্যকরী বিনামূল্যের ওষুধ যা প্রতিটি মানুষের জন্য প্রয়োজনীয়। নিয়মিত সর্বোত্তম ব্যায়াম রোগ এড়াতে, বার্ধক্য প্রক্রিয়াকে ধীর করতে ও কোষে অক্সিজেনের ব্যবহার বাড়াতে সাহায্য করে এবং এটি-ই আমাদের শরীরের সামগ্রিক শক্তি উৎপাদন বাড়াতে অপরিহার্য। সর্বোত্তম শক্তি উৎপাদন রক্তে শর্করার মাত্রা হ্রাস, ইনসুলিন সংবেদনশীলতা বৃদ্ধি, পেশী শক্তি বৃদ্ধি, রক্তচাপ হ্রাস, কোলেস্টেরল প্রোফাইল উন্নত, শরীরের চর্বি হ্রাস, কার্ডিয়াক ফাংশন উন্নত, সিস্টেমিক প্রদাহ হ্রাস এবং ধমনীর স্থিতিস্থাপকতা উন্নত করে।



আপনি যা করেন বা যা আপনার হৃদস্পন্দন বৃদ্ধি করে তা-ই শারীরিক কার্যকলাপ হিসাবে বিবেচিত হয়। আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থা অনুযায়ী যেকোনো শারীরিক ব্যায়াম করা উচিত। আমার সুপারিশ করা সবচেয়ে কার্যকর ব্যায়াম হল HIIT (হাই ইনটেনসিভ ইন্টারভাল ট্রেনিং)। মনে রাখবেন রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা-ই নির্ধারক ফ্যাক্টর নয়, নির্ধারক ফ্যাক্টর হলো কোষে অক্সিজেনের মাত্রার ব্যবহার। সর্বোত্তম ব্যায়াম ছাড়া আপনি এই সর্বোত্তম স্তরে যেতে পারবেন না এবং এটি কোষেও ব্যবহার করতে পারবেন না।

বিস্তারিত জানতে
QR কোড স্ক্যান
করে ভিডিওগুলো
দেখুন



৬ষ্ঠ সূত্র : মানসিক প্রশান্তি এবং ভালো ঘুম

আমি দীর্ঘস্থায়ী মানসিক চাপের কথা বলছি যা আমাদের শরীরকে ভিতরে ভিতরে ধ্বংস করে, আমাদের শরীরে অনেক ধরনের ভারসাম্যহীনতা তৈরি করে। যদি আপনি দীর্ঘস্থায়ীভাবে চাপে থাকেন তবে আপনার ঘুম খারাপ হবে কারণ ঘুম এবং মানসিক চাপ পরস্পর সংযুক্ত। স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট ছাড়া, আপনি আপনার স্বাস্থ্য ফিরে পেতে বা সুস্থ থাকতে পারবেন না। তাই শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম, নিয়মিত সর্বোত্তম ব্যায়াম, যোগব্যায়াম, ধ্যান, নামাজ, কোরআন তেলাওয়াত, ফরেস্ট বাথিং, সমুদ্র সৈকতে নেগেটিভ আয়ন, সমুদ্রে মাছ ধরা ইত্যাদির মাধ্যমে আপনার চাপ নিয়ন্ত্রণ করুন।

যখন আপনি আপনার মানসিক চাপ পরিচালনা করতে পারবেন এবং স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের উপরোক্ত ৫টি গোপন সূত্র মেনে চলবেন এবং ঘুমের প্রস্তুতির শর্তগুলি অনুসরণ করবেন, তখন আপনার অবশ্যই ভালো ঘুম হবে। মাঝেমাঝে ভালো ঘুমের জন্য ফর্মুলা হিসেবে সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করা প্রয়োজন। মনে রাখবেন, ঘুম আপনার খাবারের চেয়েও বেশি গুরুত্বপূর্ণ। সবচেয়ে কার্যকর সময় রাত ১০.০০টা থেকে রাত ২.০০টা (কারণ তখন HGH, Leptin উৎপাদিত হয়)। আমি দুপুর ২.০০টা এবং ৩.০০টার মধ্যে ২০ মিনিট ন্যাপ নেয়ার পরামর্শ দেই।

৭ম সূত্র: সূর্যালোক

শক্তির উৎস সূর্য। সবাই জানে যে সূর্যের আলো আমাদের ভিটামিন

D-3 এর জন্য প্রয়োজন। এটা সত্য, কিন্তু আমরা সাপ্লিমেন্ট থেকেও

ভিটামিন D-3 পেতে পারি। সূর্যের আলো শরীরের এনজাইম সিস্টেমকে সক্রিয় করে, যা ছাড়া জীবন অসম্ভব। তাই আমাদের অবশ্যই প্রতিদিন ২০-৩০ মিনিট সূর্যের আলো পেতে হবে যদি সম্ভব হয় সকাল ৯.০০ টা থেকে সকাল ১১.০০ টা বা বিকেল ৩.০০ টার পরে। সূর্যের আলো কোষের ভেতরে নতুন মাইটোকন্ড্রিয়া তৈরি করে এবং ঘুমের হরমোন মেলাটোনিন তৈরি করতে সাহায্য করে।



এই ৭ টি গোপন সূত্র পালন করতে নিম্ন উল্লেখিত পণ্য যতটা সম্ভব ব্যবহার করতে হবে

পণ্য তালিকা

1. Extra Virgin Olive Oil
2. Apple Cider Vinegar with the Mother
3. Coconut Oil
4. Coconut Sugar
5. HB-21
6. HB-01
7. HB-03
8. HB-08
9. Turmeric Powder
10. Matcha Green Tea
11. Organic Arabica Coffee Ground
12. Natural and Medicinal Honey
13. Nutrii Honey Zider
14. Golden Ghee
15. Tree Herb Herbal Toothpaste
16. Coffee Enema Detoxification Set
17. Seaweed
18. Chia Seeds
19. Organic Buckwheat
20. MCT Pure C8
21. Organic Mix Quinoa
22. Organic Nine Soap
23. Spa Organic Herb Soap
24. La Birra Organic Herbal Premium Shampoo
25. La Birra Organic Honey Herbal Facial Cleansing Gel (For Women)
26. La Birra Organic Honey Charcoal Facial Cleansing Gel
27. Organic Herbal Serum for Hair and Scalp
28. La Barra Organic flourishing Facial Turmeric Collagen Serum
29. La Birra Organic Nourishing Facial Aloe Vera Hyamagic Cream
30. Baking Soda
31. Spirulina Powder
32. Organic Maca Powder
33. Vantage Himalayan Pink Fine Table Salt
34. Natural Epsom Salt
35. Lentil
36. Maca Powder
37. Organic Black Rice
38. Organic Oats
39. Organic Nuts
40. Different types of Supplements.
(As per my advice)

Adaptogen/ অ্যাডাপ্টোজেন কী?

এটি বিভিন্ন প্রাকৃতিক উপাদানের গুঁড়ো (প্যাকেটের গায়ে নাম উল্লেখ করা আছে)। এটাকে বলা হয় প্রাকৃতিক ধীশক্তি সম্পন্ন খাদ্য উপাদান (ন্যাচারাল ইনটেলেক্ট)। এটি শরীরের বিভিন্ন ভারসাম্যহীনতা খুঁজে বের করে তা নিরাময় করে। আমাদের ক্লিনিকে চিকিৎসা পদ্ধতির এটি অন্যতম একটি প্রাকৃতিক উপাদান। অ্যাডাপ্টোজেনগুলি রিভার্স হেলথ এর জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ। এরা আমাদের খাবারে অনুপস্থিত সাপ্লিমেন্ট এবং পুষ্টির প্রতিস্থাপন করে।

সারা বিশ্বে আমাদের এই পণ্যগুলি খুঁজে পাওয়া যাবে না। সুতরাং, এটি প্রচার করার মাধ্যমে আপনি অন্যের হারানো স্বাস্থ্য ফিরে পেতে এবং সুস্থ থাকতে সহায়তা করার একটি দুর্দান্ত সুযোগ পাচ্ছেন আর একই সঙ্গে অর্থও উপার্জন করতে পারেন।

অ্যাডাপ্টোজেন ও তাদের উৎপাদন প্রযুক্তি-

আমাদের এক্সক্লুসিভ অ্যাডাপ্টোজেন, তাদের সূত্র এবং অন্যান্য ঔষধি পাউডারগুলো থাই ফ্রিজ-ড্রাই এবং সেলুলার ফ্র্যাকশন-লাইন প্রযুক্তি দ্বারা উৎপাদিত হয়।



সেলুলার ফ্র্যাকশন-লাইন প্রযুক্তির সুবিধা:

- সেলুলার এবং আণবিক অখণ্ডতা বজায় রেখে জৈব-ক্রিয়াকলাপ বৃদ্ধি করা

- এর কারণে জৈব উপলভ্যতা বৃদ্ধি পায়:

প্রাকৃতিক মাইক্রোবাইজেশনে ছোট কণাগুলি শোষণ করা সহজ হলেও ছিদ্রযুক্ত কণাগুলো তার ওজনের প্রতি ইউনিটে পৃষ্ঠের ক্ষেত্রফল বৃদ্ধি করে এবং তা আরও সহজে শোষিত হয়।

- প্রক্রিয়া চলাকালীন সময়ে তাপের কোনো এক্সপোজার ছাড়াই ধারাবাহিকভাবে শুকানো হয়

- এখানে একটি ওয়ান-স্টেপ প্রক্রিয়ায় উর্ধ্বপাতন এবং মাইক্রোবাইজেশন সম্পন্ন হয় - যা

একটি অতি দ্রুত উৎপাদন প্রক্রিয়া এবং এই পদ্ধতিতে হ্যাডেলিং এ দূষণের ঝুঁকি হ্রাস পায়

-বিশেষভাবে কম আর্দ্রতার(সাধারণত ২% এর নিচে) মাত্রা সহ পাউডার ভালোভাবে সংরক্ষণ করা হয়

বিজ্ঞান হিমায়িত-শুকনো প্রক্রিয়াটিকে জৈব সক্রিয় ঔষধি এবং উদ্ভিদসহ জৈব-সক্রিয় পদার্থ সংরক্ষণের সবচেয়ে কার্যকর পদ্ধতি হিসাবে স্বীকৃতি দেয়।

ফ্রিজ-ড্রাইং-এ পণ্যটি হিমায়িত অবস্থায় শুকানো হয়। উর্ধ্বপাতন শুধুমাত্র পানিকে সরিয়ে দেয়। TFD (থাই ফ্রিজ ড্রাইং) পদ্ধতিতে প্রকৃতি সত্যিকার অর্থে বিজ্ঞানের সাথে মিলিত হয়। প্রচলিত ফ্রিজ-শুকানোর ক্ষেত্রে শুকনো দ্রব্যটি যান্ত্রিকভাবে সূক্ষ্ম গুঁড়োতে পরিণত করে নিতে হবে। এই তীব্র চূর্ণ প্রক্রিয়া তাপ উৎপাদন করতে পারে (ঘর্ষণের কারণে) এবং কোষের রক্তক্ষরণও হয়। সেলুলার ফ্র্যাকশন-লাইন টেকনোলজির সাহায্যে, গভীরভাবে হিমায়িত কণার গতির সাথে বরফের উর্ধ্বপাতন করা হয়,

যা কণা গুলোকে একত্রে ধরে রাখে এবং তার ফলে একটি সূক্ষ্ম পাউডার তৈরি হয় ; যার ন্যূনতম বা আর কোনো ধরনের গ্রাইন্ডিং প্রয়োজন হয় না। ফলে ছিদ্রযুক্ত কণার গঠন আরও জৈব-সক্রিয় (ভালোভাবে সংরক্ষিত প্রাকৃতিক উপাদান) এবং আরও জৈব উপলভ্য (আরও সহজে শোষিত এবং বিপাকীয়) হয়। TFD পণ্যগুলিতে কোনো ধরনের তাপ এবং কোনো রাসায়নিক বা গামা বিকিরণ ব্যবহার না করেই পণ্যগুলোর মাইক্রোবিয়াল প্লেট গণনা করতে হবে। এটি ওজোন (O₃) ব্যবহার করে আমাদের পানি এবং বায়ু পরিষ্কার করতে প্রকৃতিকে অনুকরণ করে সম্পন্ন হয়। এই USDA এবং USFDA অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল প্রক্রিয়ায় ক্ষতিকারক জীবাণুগুলিকে নির্মূল করে তবে নিরপেক্ষ এবং স্বাস্থ্যকর জীবাণুর ক্ষতি করে না।

HB-01

শক্তি বিশ্লেষণ / শক্তি বৃদ্ধির চমৎকার সমাধান:

HB01 আমাদের ব্যবহারযোগ্য শক্তি বৃদ্ধি করে।

আপনার শক্তি উৎপাদনকারী সিস্টেমগুলি পুনরুদ্ধার করুন,

অপটিমাইজ করুন এবং পুনরুজ্জীবিত করুন। ৫টি ভেষজ উপাদান নিয়ে গঠিত এই ভেষজ মিশ্রণটি দীর্ঘস্থায়ী শক্তির বৃদ্ধি করে থাকে যা স্ব-নিরাময়ের জন্য শরীরের প্রয়োজনীয় প্রাকৃতিক মেরামত প্রক্রিয়াকে উদ্দীপিত করে। এই মিশ্রণে রয়েছে স্প্রাউট, (অঙ্কুরিত কালো চাল), জিয়াগুলান, মরিংগা, ম্যাচা গ্রিন টি, স্পিরুলিনা।



HB-03

ব্রেইন টিজার / স্মৃতি ও মানসিক শক্তি বৃদ্ধি করে:

HB03 আমাদের বয়স বাড়ার সাথে সাথে জ্ঞানীয় কার্যকারিতা

একটি প্রধান স্বাস্থ্য উদ্বেগ হয়ে উঠেছে। বর্তমানে শিক্ষা এবং ব্যবসার প্রতিযোগিতামূলক বিশ্বে আমাদের মানসিক ক্ষমতা বৃদ্ধি করা সব বয়সের মানুষের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

৪টি ভেষজ সমন্বিত এই অ্যাডাপ্টোজেন স্মৃতিশক্তি, তীক্ষ্ণতা, ঘনত্ব, ফোকাস, সতর্কতা এবং সামগ্রিক মস্তিষ্কের কার্যকলাপ বাড়াতে সাহায্য করবে। এই মিশ্রণে রয়েছে: অঙ্কুরিত কালো চাল, ম্যাচা গ্রিন টি, জিয়াগুলান, ননি।



HB-08

মানসিক চাপ শিথিলে সর্বোচ্চ কার্যকরী:

HB08-এ ৬টি ভেষজ রয়েছে যা উদ্বেগ, স্ট্রেস এবং টেনশনের নেতিবাচক প্রভাবকে মোকাবেলা করে এবং ভালো ঘুমের জন্য সাহায্য করে।



স্ট্রেস এবং উদ্বেগের ক্ষতিকর শারীরিক এবং মানসিক প্রভাব আমাদের প্রাকৃতিক ভারসাম্য (হোমিওস্টেসিস) ব্যাহত করতে পারে। "ভারসাম্যের জ্ঞান বা Wisdom of Equilibrium" আমাদের স্ট্রেস হ্রাস করতে এবং আমাদের মস্তিষ্কের শিথিল করার ক্ষমতা বাড়িয়ে শরীরকে পুনরুত্থিত করতে সহায়তা করে, যা সামগ্রিকভাবে ভালো স্বাস্থ্য, সুস্থতা এবং দীর্ঘায়ু লাভ করার জন্য অপরিহার্য। এই মিশ্রণে রয়েছে: অঙ্কুরিত কালো চাল, ননি, জিয়াওগুলান, ক্যামোমাইল, দারুচিনি, ধনেপাতা।

HB-21

HB21- পেঁপে পাতা, পু-কাউ, ম্যাঙ্গোস্টিন খোসা, আমলকি এবং কর্ডিসেপস মিলিটারিস ধারণকারী একটি সিনার্জিস্টিক ভেষজ মিশ্রণ।

পেঁপে পাতায় শক্তিশালী পাচক এনজাইম রয়েছে যা অল্পে ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া হজম করতে পারে এবং ফাইব্রাস প্রোটিন আবরণও হজম করতে পারে যা আপনার ইমিউন সিস্টেমের আক্রমণ থেকে কিছু ক্যান্সার কোষকে রক্ষা করে। পু-কাউ ইমিউন সিস্টেমকে সক্রিয় ও বৃদ্ধি করে এবং শক্তিশালী অ্যান্টিভাইরাল সুরক্ষা প্রদান করে। ম্যাঙ্গোস্টিনের খোসায় প্রাকৃতিক কিছু শক্তিশালী অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি যৌগ রয়েছে, আমলকিতে রয়েছে শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট যৌগ; এতে উচ্চ মাত্রার প্রাকৃতিকভাবে লব্ধ ভিটামিন সি-ও রয়েছে এবং কর্ডিসেপস মিলিটারিস আপনাকে উপকোষীয় স্তরে (মাইটোকন্ড্রিয়া) ATP বা শক্তি উৎপাদন বাড়াতে সাহায্য করে। এই শক্তি-ই আপনার শরীর তার সমস্ত সিস্টেমের জন্য ব্যবহার করে। অন্যান্য উদ্দীপকের মতো সঞ্চিত শক্তি ব্যবহার না করে, কর্ডিসেপস আপনার প্রাকৃতিক শক্তি উৎপাদনকে সমর্থন করে এবং যে কোনো ভাইরাল ইনফেকশন প্রতিরোধের জন্য অত্যন্ত কার্যকরী ফর্মুলা।



ম্যাচা গ্রিন টি

ম্যাচা গ্রিন টি ঐতিহ্যগত ভাবে চীনে ৫০০০ বছর আগে থেকে ঔষধি কাজে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। এটি একটি প্রাকৃতিক উদ্দীপক এবং সবুজ চা পাতায় কম মাত্রায় ক্যাফেইন থাকে। কিন্তু এল-থেনাইনের (যা পানিতে দ্রবণীয় একটি অ্যামিনো অ্যাসিড) সাথে একত্রে এটি ক্যাফেইনের সাধারণ "উত্থান এবং ক্রাশ" প্রভাবকে নিরপেক্ষ করে। গ্রিন টি আপনার শক্তি নিষ্কাশন না করেই প্রাণবন্ত করে।

স্বাস্থ্য সুবিধাসমূহ:

- * উচ্চ শক্তি প্রদান করে
- * তীক্ষ্ণ সতর্কতা বৃদ্ধি করে
- * ফ্যাট পোড়াতে সাহায্য করে
- * স্মৃতিশক্তি উন্নত করে
- * মস্তিষ্কে অক্সিডেশন হ্রাস করে
- * মনোযোগ বৃদ্ধি করে
- * নিম্ন কোলেস্টেরল বিশিষ্ট

হলুদ গুঁড়া

হলুদ (*Curcuma longa*), এর শত শত প্রজাতি রয়েছে যার মধ্যে রয়েছে বিভিন্ন ধরনের কার্কিউমিনয়েডের একসাথে কাজ করার ক্ষমতা। বাজারের অধিকাংশ হলুদ গুঁড়া প্রথম ধোয়ার পরই সিদ্ধ করে বা ভাপিয়ে প্রক্রিয়াজাত করা হয়। থাই ফ্রিজ ড্রাই-এর "সেলুলার ফ্ল্যাকশন-লাইন টেকনোলজি" (সিএফএল) প্রক্রিয়ায় কোনো অংশে হলুদ তাপের সংস্পর্শে আসে না। এটি-ই "থাই ফ্রিজ ড্রাই" প্রক্রিয়ার পার্থক্য।

স্বাস্থ্য সুবিধাসমূহ:

- * শক্তিশালী অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট
- * মস্তিষ্কের বিকাশ বৃদ্ধি করে
- * প্রদাহ বিরোধী
- * এনজাইম উৎপাদন বাড়ায়
- * অ্যান্টি-ডিপ্রেসেন্ট
- * জ্ঞানীয় ফাংশন উন্নত করে

এক দিনের ডায়েট প্ল্যান

ঘুম থেকে উঠে মেডিসিনাল নারিকেল তেল দিয়ে ১৫ মিনিট অয়েল পুলিং করে, হারবাল পেস্ট দিয়ে দাঁত ব্রাশ করবেন এবং মুখ ধোঁয়ার পর বেকিং-সোডা পান করবেন। (প্রথম ১৫ দিন অয়েল পুলিং করবেন)

সময়	খাবার	পরিমাণ	প্রস্তুত প্রণালী
সকাল ৭:০০ - ৭:৩০ টা	১ম দিন • বেকিং সোডা • লেবু • ভালো পানি	ভালো পানি-২৫০ মি.লি. (১ গ্লাস), লেবুর রস-২ টেবিল চামচ, প্রথম অবস্থায় ১/৪ চা চামচ বেকিং সোডা যোগ করবেন এবং পরবর্তীতে ১ চা চামচ করে যোগ করতে পারবেন।	১ টি গ্লাসে লেবুর রসের সাথে বেকিং সোডা ধীরে ধীরে যোগ করুন। বুদবুদ (Reaction) বন্ধ হয়ে যাবে তখন পুরো গ্লাস পানি দিয়ে ভর্তি করে সম্পূর্ণ পানীয় পান করুন।
	২য় দিন • বেকিং সোডা • অ্যাপেল সিডার ভিনেগার • ভালো পানি	ভালো পানি-২৫০ মি.লি. (১ গ্লাস), অ্যাপেল সিডার ভিনেগার ২ টেবিল চামচ, বেকিং সোডা ১/৪ থেকে ১/২ চা চামচ	১ টি গ্লাসে অ্যাপেল সিডার ভিনেগারের সাথে বেকিং সোডা যোগ করুন। বুদবুদ (Reaction) বন্ধ হয়ে যাবে তখন পুরো গ্লাস পানি দিয়ে ভর্তি করে সম্পূর্ণ পানীয় পান করুন।
সকাল ৮:৩০ টা	• অ্যাডাপ্টোজেন HB 21 • ম্যাচা গ্রিন টি • ডি-রাইবোজ • MCT oil / মেডিসিনাল নারিকেল তেল • ভালো পানি	কুসুম গরম পানি-১০০-১৫০ মি.লি. / ১ গ্লাস, HB 21 - ১ চা চামচ, ম্যাচা গ্রিন টি ১/২ বা ১ চা চামচ, ডি-রাইবোজ - ১ চামচ/ ৫-১০ গ্রাম (যদি থাকে), MCT অয়েল/মেডিসিনাল নারিকেল তেল- ১ চা চামচ	একটি বড় কাপে সব গুলো উপকরণ একসাথে মিশিয়ে পান করবেন।
			ভিডিও লিংক অ্যাডাপ্টোজেন HB 21 ম্যাচা গ্রিন টি পান করা শেষে শারীরিক ব্যায়াম, ইয়োগা এবং শ্বাসের ব্যায়াম করুন।

সকাল ৯:৩০ টা	<ul style="list-style-type: none"> ভালো পানি টারমারিক পাউডার ম্যাচা গ্রিন টি মেডিসিনাল নারিকেল তেল গোল মরিচ গুঁড়ো মেডিসিনাল মধু 	টারমারিক পাউডার - ১চা চামচ, ১ চা চামচ ম্যাচা গ্রিন টি, মেডিসিনাল নারিকেল তেল ১ টেবিল চামচ, গোল মরিচ গুঁড়ো- ১/৪ চা চামচ, মেডিসিনাল মধু - ১ টেবিল চামচ, কুসুম গরম পানি - ২৫০ মি.লি.	একটি বড় কাপে সব গুলো উপকরণ একসাথে ভালোভাবে নেড়ে কুসুম গরম পানি ঢেলে ভালোভাবে মিশিয়ে ব্যায়াম শেষে পান করবেন।
সকাল ১০:৩০ টা	টারমারিক টি পান করার ১ ঘন্টা পরে দেশীয় যেকোনো ১ টি প্রাকৃতিক ফল খাতে পারেন যেমন - আনারস, আমড়া, পেঁয়ারা, পেঁপে।		
সকাল ১১:০০ টা	বুলেট প্রুফ কফি / শাকসবজি ও ডিম / অর্গানিক ওটস যেকোনো একটি আইটেম দিয়ে নাস্তা করবেন।		
দুপুর ১:০০ টা	<ul style="list-style-type: none"> ভালো পানি অ্যাডাপ্টোজেন - HB 01 মেডিসিনাল নারিকেল তেল 	২৫০ মি.লি পানিতে, অ্যাডাপ্টোজেন HB 01- ১ টেবিল চামচ, মেডিসিনাল নারিকেল তেল- ১ চা চামচ (ব্রাড সুগারের সমস্যা না থাকলে স্বাদ অনুযায়ী মধু যোগ করতে পারেন)	২৫০ মি.লি পানিতে অ্যাডাপ্টোজেন HB 01, মেডিসিনাল নারিকেল তেল ভালোভাবে মিশিয়ে পান করবেন।
দুপুর ২:০০ টা	৩ থেকে ৪ টি দেশী হাঁস বা মুরগীর ডিম ও শাকসবজি সি উইড স্যুপ খাওয়া শেষে কালা চালের ভাত ঘি/ মেডিসিনাল নারিকেল তেল মিশিয়ে খাবেন অথবা অ্যাডাপ্টোজেন স্মুদি খেতে পারেন		
বিকাল ৪:০০ টা	বিকালে বেশি ক্ষুধার্ত হলে বিভিন্ন ধরনের বাদাম ও সিডস খাবেন।		
বিকাল ৫:০০ - ৬:০০টা	<ul style="list-style-type: none"> Buckwheat/ Quinoa/ তৈলাক্ত সামুদ্রিক মাছ (ইলিশ) প্রাকৃতিক শাকসবজি 	তৈলাক্ত সামুদ্রিক মাছ (ইলিশ)/ ফ্রি রেঞ্জের দেশী মুরগির মাংসের সাথে প্রাকৃতিক শাক সবজি খাবেন ক্ষুধার্ত হলে বা পেটে জায়গা থাকলে প্রয়োজন অনুযায়ী বড় ১ কাপ Buckwheat/ Quinoa / এর সাথে ঘি/ মেডিসিনাল নারিকেল তেল মিশিয়ে খাবেন।	
রাত ৮:০০ টা	<ul style="list-style-type: none"> হানি যাইডার ইসবগুলের ভুসি ভালো পানি 	ভালো পানি-২৫০ মি.লি, ইসবগুলের ভুসি ২ চা চামচ, হানি যাইডার ২ চা চামচ	হানি যাইডার (মধুর ভিনেগার) এর সাথে ইসবগুলের ভুসি মিশিয়ে পান করবেন।
	রাত ১০:০০ টার মধ্যে ঘুমিয়ে যাওয়া		

রেসিপি এবং ফর্মুলা

হানি লেমন টি

উপকরণঃ পানি, লেবু, অ্যাপেল সিডার ভিনেগার উইথ দ্য মাদার, মেডিসিনাল হানি, ।

- ১) ৩০০ মি.লি পানি
- ২) ১ টেবিল চামচ লেবুর রস
- ৩) ১ টেবিল চামচ অ্যাপেল সিডার ভিনেগার উইথ দ্যা মাদার (বোতল ভালো করে ঝেঁকে নিতে হবে।
- ৪) মেডিসিনাল হানি ১ টেবিল চামচ
- ৪ দিনের ডিটক্স প্রোগ্রামে ব্যবহার করতে পারবেন।



অ্যাডাপ্টোজেন HB-21, ম্যাচা গ্রিন টি

উপকরণঃ অ্যাডাপ্টোজেন HB-21, ম্যাচা গ্রিন টি, ডি-রাইবোজ, MCT oil/ Coconut oil.

প্রস্তুত প্রণালীঃ একটি বড় কাপে/গ্লাসে ১০০-১৫০ মি.লি কুসুম গরম পানিতে ১ চা চামচ অ্যাডাপ্টোজেন HB-21, ১ চা চামচ ম্যাচা গ্রিন টি, ডি-রাইবোজ ৫ থেকে ১০ গ্রাম (যদি থেকে থাকে), ১ চা চামচ MCT-অয়েল, যাদের MCT-অয়েল নেই তারা আমার মেডিসিনাল নারিকেল তেল ব্যবহার করবেন। এই উপকরণগুলো ভালোভাবে মিশিয়ে ব্যায়ামের পূর্বে পান করবেন।

** বিঃ দ্রঃ যাদের শারীরিক সমস্যা বেশি তারা সর্বোচ্চ ২ বার পান করতে পারবেন, সকালে এবং বিকেলে। **



টারমারিক গ্রিন টি

উপকরণঃ পানি, টারমারিক পাউডার, ম্যাচা গ্রিন টি, গোল মরিচ গুঁড়া, কোকোনাট অয়েল, মেডিসিনাল হানি ।

- ১) ২৫০ মি.লি কুসুম গরম পানি
- ২) ১ চা চামচ হলুদের গুঁড়া
- ৩) ১ চা চামচ ম্যাচা গ্রিন টি
- ৪) চা চামচের ১/৪ কালো গোল মরিচের গুঁড়া
- ৫) ১ টেবিল চামচ মেডিসিনাল কোকোনাট অয়েল
- ৬) ১ টেবিল চামচ মেডিসিনাল হানি

ব্যায়াম শেষে পান করুন ।



বুলেট প্রুফ কফি

উপকরণঃ

- * অর্গানিক কফি
- * মেডিসিনাল নারিকেল তেল
- * MCT অয়েল
- * অর্গানিক ঘি
- * ডি-রাইবোজ বা ব্ল্যাক স্ট্রুপ মোলাসেস (যাদের ইনসুলিন রেজিস্টিয়াম আছে তারা ব্ল্যাক স্ট্রুপ মোলাসেস যোগ করবেন না)

প্রস্তুত প্রণালীঃ বড় ১ কাপ কফির জন্য ফুটন্ত গরম পানিতে ১ টেবিল চামচ কফি যোগ করে ২-৩ মিনিট জ্বাল দেয়ার পরে জ্বাল বন্ধ করে দিয়ে ১৫ মিনিট ঢেকে রাখুন । ছেকে নিয়ে যোগ করুন ১ টেবিল চামচ মেডিসিনাল নারিকেল তেল, ১ টেবিল চামচ MCT অয়েল, ১ টেবিল চামচ ঘি, , ৫ - ১০ গ্রাম ডি-রাইবোজ বা ব্ল্যাক স্ট্রুপ মোলাসেস ১ টেবিল চামচ । ডি-রাইবোজ না থাকলে বাকি উপকরণ গুলো এক সাথে ব্লেডারে ব্লেড করে পান করুন ।



অ্যাডাপ্টোজেন দিয়ে স্মুদি

উপকরণঃ

- * যে কোনো অ্যাডাপ্টোজেন ১ টেবিল চামচ
- * কাঠবাদামের দুধ প্রয়োজন অনুযায়ী
- * চিয়া বীজ ১ টেবিল চামচ
- * ম্যাকা রুট গুঁড়া ১ চা চামচ
- * স্পিরুলিনা ১ চা চামচ
- * প্রোটিন পাউডার
- * ১ টেবিল চামচ মেডিসিনাল নারিকেল তেল

প্রস্তুত প্রণালীঃ সব উপকরণ একসাথে ভালো করে ব্লেডারে মিশিয়ে পান করুন ।



টেস্টোস্টেরন বুস্টার

উপকরণঃ দেশী হাঁস বা মুরগীর ডিম, Grass Feed Organic Ghee, মেডিসিনাল নারিকেল তেল, মধু

প্রস্তুত প্রণালীঃ ২টি পাত্র নিতে হবে। একটি পাত্রে ৪টি ডিমের কুসুম এবং অন্যপাত্রে ডিমের সাদা অংশ রাখতে হবে। তারপর যে পাত্রে কুসুম ছিল সেই পাত্রে ১ টেবিল চামচ মেডিসিনাল নারিকেল তেল, ১ টেবিল চামচ অর্গানিক ঘি এবং ১ টেবিল চামচ মধু দিয়ে খুব ভালো ভাবে মেশাতে হবে। সপ্তাহে ৩-৪ বার এটি খাওয়া যেতে পারে।

সি-উইড স্যুপ

উপকরণঃ সি-উইড, বিভিন্ন ধরনের সবজি, মেডিসিনাল নারিকেল তেল, হিমালয়ান পিংক সল্ট
সবগুলো উপকরণ একসাথে জ্বাল দিয়ে এই স্যুপ তৈরি করবেন



Liver Detox Juice

উপকরণঃ সেলেরি, Kale, পার্সলে লিফ, শসা, আদা, লেবু, বিটরুট আপেল।
Slow Juicer এর মাধ্যমে এই জুস তৈরি করুন।



৪ দিনের ডিটক্স প্রোগ্রাম

৪ দিনের ডিটক্স প্রোগ্রামে আপনার দরকার হবে হানি লেমন টি অথবা সি-উইড স্যুপ (সি-উইড স্যুপের শুধু পানি ব্যবহার করতে পারবেন) এই ২ টি উপকরণের যেকোনো ১ টি ব্যবহার করতে পারেন। প্রতি ঘন্টায় ২০০ থেকে ৩০০ মি.লি. লিটার পান করতে পারেন। ৪ দিনের ডিটক্স প্রোগ্রামের সময় আপনাকে খালি পেটে সকালে এবং বিকেলে কফি এনেমা করতে হবে।



কফি এনেমা

উপকরণঃ অর্গানিক কফি, এনেমা সেট।

প্রস্তুত প্রণালীঃ প্রথমে ১ লিটার ফুটন্ত পানিতে ৩ টেবিল চামচ কফি নিয়ে সেটা আরো ৩ মিনিট ফুটাতে হবে। ফোটা নো পরে জ্বাল বন্ধ করে ১৫ মিনিট ঢেকে রাখতে হবে। তারপর এটাকে ছেঁকে শুধু কফিটাকে একটি জার বা বড় মগে নিতে হবে। এটার Temperature 36.8°C এর মধ্যে থাকতে হবে; 37°C এর উপরে হবে না। তারপর এটাকে এনেমা সেটের মধ্যে ১ লিটার পর্যন্ত নিয়ে বন্ধ করে দিতে হবে। তারপর নলাটি আপনার পায়ুপথে প্রবেশ করাবেন। কফি শেষ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।



ফাভামেন্টাল টেস্ট

আপনার শরীর পরীক্ষা করুন আমাদের আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞান রোগ নির্ণয় ভিত্তিক। তবে আমি আপনাকে অনেক ব্যয়বহুল ডায়াগনস্টিক পদ্ধতির মাধ্যমে আপনার অর্থ ব্যয় করার এবং নিজেকে চাপ দেওয়ার পরামর্শ দিচ্ছি না। আপনার শরীর কীভাবে কাজ করছে তা জানার জন্য নিম্ন লিখিত পরীক্ষাগুলি যথেষ্ট।

১. সাধারণ রক্ত এবং প্রস্রাব পরীক্ষা

২. একই সময়ে ১০ দিনের জন্য সকালে রক্তচাপ ও হৃদস্পন্দনের গড় রিডিং পরীক্ষা করুন।

৩. এছাড়াও ১০ দিনের জন্য বিছানায় আপনার শরীরের তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন এবং গড় তাপমাত্রাও পরীক্ষা করুন।

৪. কোলেস্টেরল প্রোফাইলে অবশ্যই মোট কোলেস্টেরল, এইচডিএল (HDL), এলডিএল (LDL), কোলেস্টেরলের অনুপাত এবং টিজি অন্তর্ভুক্ত থাকতে হবে

৫. উপবাসরত অবস্থায় রক্তের শর্করা, ইনসুলিন বা সি-পেপটাইড টেস্ট

৬. CRP, Homocysteine, EF

৭. রক্তের অ্যালবুমিন, ALT, AST, ALP

৮. রক্তের ক্রিয়েটিনিন, ইজিএফআর, ইউরিন অ্যালবুমিন টেস্ট

৯. ইউরিক এসিড টেস্ট

১০. সকালে মুখের লালা এবং প্রস্রাবের pH টেস্ট

সকল ধরনের বার্ধক্য এবং অবক্ষয় জনিত রোগ থেকে আপনি কিভাবে মুক্ত হতে পারেন?

১. দীর্ঘস্থায়ী অ্যাসিডোসিসের চিকিৎসা (অ্যালকালাইন খাবার, অ্যালকালাইন পানি, লেবুর রস এবং ভিনেগার সহ বেকিং সোডা, শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম এবং নিয়মিত ব্যায়াম)

২. মাইক্রো সার্কুলেশনের অপটিমাইজেশন (নিয়মিত ব্যায়াম, যোগব্যায়াম)

৩. কোষে সঠিক পুষ্টি এবং অক্সিজেন সরবরাহ করুন (প্রাকৃতিক স্বাস্থ্যকর খাদ্য এবং সামান্য উপবাস, সঠিক শ্বাস-প্রশ্বাস, যোগব্যায়াম এবং নিয়মিত ব্যায়াম, স্ট্রেস ব্যবস্থাপনা এবং ভালো ঘুমের নির্দেশিকা)

৪. কোষ দ্বারা অক্সিজেনের সর্বাধিক ব্যবহার এবং কোষ দ্বারা সর্বাধিক শক্তি উৎপাদন (স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের ৭টি গোপন সূত্র)

৫. বার্ধক্য প্রক্রিয়ার বিলম্ব এবং অবক্ষয়জনিত রোগের নিরাময়

(স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের ৭টি গোপন সূত্র এবং যতটা সম্ভব আমার প্রস্তাবিত পণ্য ব্যবহার করুন, সমস্ত মানবসৃষ্ট অপ্রাকৃতিক খাবার এবং রাসায়নিক দ্রব্য এড়িয়ে চলুন)

ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স থেকে কীভাবে আপনি মুক্ত হতে পারেন

ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স হচ্ছে আপনার ৯০ ভাগ অসুস্থতার মূল কারণ।

- অপটিমাল এক্সারসাইজ
- মানসিক প্রশান্তি ও ভালো ঘুম
- ১৭ ঘন্টা ফাস্টিং
- ১০-৩০ দিনের জন্য সকল ধরনের শর্করা জাতীয় খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকতে হবে
- লেবু এবং আমলকি ব্যতীত সকল ধরনের ফল ও মাটির নীচে উৎপাদিত সবজি খাওয়া থেকে বিরত থাকতে হবে।
- যদি আপনি ৩০ দিনের প্রোথ্রাম করতে চান অবশ্যই আপনাকে এর সাথে মাল্টিভিটামিন এবং মিনারেল ফর্মুলা যোগ করতে হবে।
- এই প্রোথ্রাম শেষে অবশ্যই আপনাকে শর্করা জাতীয় খাবার খাতে হবে যেমন- কালো চালের ভাত, কিনোয়া, বাকছুইট।

এই প্রোথ্রাম শেষে আপনার রক্তে নিম্ন লিখিত পরিবর্তন গুলো লক্ষ্য করবেন:

- আপনার ব্লাড সুগার A1C, TG, CRP, Oxidized small particle of LDL উচ্চ রক্তচাপ কমে যাবে এবং অন্যদিকে আপনার Cholesterol ratio উন্নত হবে HDL এর পরিমাণ বাড়বে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ও পেটের স্বাস্থ্য (Gut health) উন্নত করবে এবং হরমোনাল ভারসাম্য ফিরিয়ে আনবে।

যেসকল রোগের ঝুঁকি থেকে মুক্ত পাবেন

- * ফ্যাটি লিভার
- * টাইপ ২ ডায়াবেটিস
- * Chronic kidney disease (CKD)
- * Cardiovascular disease (CVD)
- * উচ্চ রক্তচাপ
- * স্ট্রোক
- * ডিমেনশিয়া
- * আলঝেইমার
- * ক্যান্সার
- * PCOS
- * ইলেক্ট্রোলাইট ডিসফাংশন (ED)
- * ওভারিয়ান সিস্ট

এবং অন্যান্য অবক্ষয় জনিত রোগের ঝুঁকি থেকে মুক্ত থাকবেন।

আপনাকে অবশ্যই সুগার সম্পর্কে নিম্ন তথ্য গুলো জানতে হবে

- সুগার আসক্তি হেরোইন ও কোকেনের মতো একই রকম আসক্তি
 - আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা (immune system) ধ্বংস করে
 - শত্রুদের খাবার (bad bacteria)
 - ক্যান্সার সেলের খাবার
 - শারীরকে এসিডিফাই(acidify) করবে
 - ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স ও টাইপ ২ ডায়াবেটিস মূল কারণ
 - IBS, IBD সহ সকল ধরনের হজম জনিত সমস্যা সৃষ্টি করে
 - শরীরের হরমোনালা ভারসাম্য নষ্ট করে (Hormone Imbalance) তৈরি করে
 - অধিক পরিমাণে ফ্রি রেডিক্যাল তৈরি করে এবং এন্টি অক্সিডেন্ট বাফারিং সিস্টেম (antioxidant buffering) ধ্বংস করে
- এক কথায় সুগার আপনাকে ধ্বংস করে

এখন আপনাদের সামনে ২ টি পথ রয়েছে

প্রথম পথ: ডাক্তার, বিভিন্ন ধরনের টেস্ট, ঔষধবিহীন সুস্থ জীবনকে উপভোগ করা এবং কারো বোঝা না হয়ে আজীবন সুস্থভাবে বেঁচে থাকা।

দ্বিতীয় পথ: শারীরিক অসুস্থতা নিয়ে নিয়মিত ডাক্তারের চেম্বারে যাওয়া, বিভিন্ন ধরনের টেস্ট, ঔষধ সেবন করা এবং নিজের শরীরকে ধীরে ধীরে মৃত্যুর মুখে ধাবিত করে।

** এখন পছন্দ আপনার **



ডা. মুজিবুর রহমান এমডি.

কার্ডিওলজিস্ট এন্ড অল্টারনেটিভ ডাক্তার
ফাউন্ডার ভেন্টেজ ন্যাচারাল হেলথকেয়ার



ডা: মুজিবুর রহমান এমডি. একজন কার্ডিওলজিস্ট ও অল্টারনেটিভ চিকিৎসক। ১৯৬৪ সালে নারায়ণগঞ্জের আড়াইহাজার উপজেলার লক্ষ্মীবরদী গ্রামে তিনি জন্মগ্রহণ করেন। ১৯৭৯ সালে মোমেনশাহী ক্যাডেট কলেজ থেকে এসএসসি পাশ করেন এবং সে সময় ঢাকা বোর্ডে ৩য় স্থান অধিকার করেন। ১৯৮১ সালে মির্জাপুর ক্যাডেট কলেজ থেকে কৃতিত্বের সাথে এইচএসসি সম্পন্ন করার পর ঢাকা মেডিক্যাল কলেজে ভর্তি হন। ১৯৮২ সালে স্কলারশিপ নিয়ে রাশিয়া চলে যান লু'ভব মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয়ে অধ্যয়নের জন্য। সেখানে সফলতার সাথে ১৯৮৭ সালে মেডিক্যাল কোর্স শেষে ইন্টার্নশিপ করেন। পরবর্তীতে ইন্টারনাল মেডিসিনে কোর্স এবং কার্ডিওলজির উপর উচ্চশিক্ষা অর্জন করেছেন। পরবর্তীতে দীর্ঘদিন মেডিক্যাল প্র্যাকটিস ও গবেষণায় মনোনিবেশ করে ঔষধ ছাড়া রোগ নিরাময়ের লক্ষে ২০১৫ সালের এপ্রিল মাসে আনুষ্ঠানিক ভাবে থাইল্যান্ডের পাতায় ভেন্টেজ ন্যাচারাল হেলথ ক্লিনিকের কার্যক্রম শুরু করেন। তার নতুন ও বিশেষ পদ্ধতিতে এ পর্যন্ত সহস্রাধিক জটিল রোগে আক্রান্ত রোগীর চিকিৎসা করেছেন। বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত রোগীরা এ সেবা নিয়ে সুস্থভাবে জীবনযাপন করছেন।

৭ টি গোপন সূত্র মেনে চলুন

১

ভালো খাবার ও ভালো পানি (প্রাকৃতিক
খাবার এবং অ্যালক্যালাইন পানি)

২

হেলদি গাট (অস্ত্রের স্বাস্থ্য)

৩

সঠিক শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ

৪

শারীরিক ব্যায়াম (Physical Activity)

৫

মানসিক প্রশান্তি এবং ভালো ঘুম
(Stress Management)

৬

সূর্যের আলো (সকাল ৯টা থেকে ১১টা / বিকেল ৩টা থেকে ৫টা নিয়মিত গায়ে রোদ লাগানো)

“স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভাস ও ঔষধ বিহীন জীবনযাপনের জন্য প্রাকৃতিক উপায়ে রোগ নিরাময় করুন।”

-ডা: মুজিবুর রহমান এমডি.



178-179, Two Star Tower (1st Floor), East Tejturi Bazar, Farmgate, Dhaka-1215

Tel: +88 09614502071, Cell: +88 01706883175, +88 01604027818

E-Mail: info@vantage.com.bd website: www.vantage.com.bd