

क्या आपने कोविड का टीका लिया है ?

क्या आप जानते हैं कि कोविड के टीके में एल्युमिनियम हाइड्रोजेल (एल्युमिनियम एक न्यूरोटॉक्सिन है), पॉलीसोर्बेट-80 (ज्ञात कार्सिनोजेन), एडेनोवायरस (चिंपांजी से एकत्र किया गया वायरस), ह्यूमन एम्ब्रियोनिक किडनी सेल (गर्भवती शिशु के गुर्दे से ली गई कोशिकाएं), भ्रूण जैसे रसायन होते हैं। गोजातीय सीरम (गर्भवती गाय को मार दिया जाता है और उसके बछड़े को निकाल दिया जाता है और फिर उसके रक्त से सीरम एकत्र किया जाता है) और आनुवंशिक रूप से संशोधित जीव मौजूद होते हैं। इन इंजेक्शनों को लेने के बाद बहुत सारे दुष्प्रभाव देखे जा रहे हैं। अचानक दिल का दौरा, पक्षाघात, गुर्दे की समस्याएं, जोड़ों का दर्द, स्मृति हानि, थकान, अनिद्रा, शरीर में दर्द, मस्तिष्क में रक्त के थक्के, ऑटो-प्रतिरक्षा विकार आदि। और वैक्सीन निर्माताओं को भी नहीं पता कि भविष्य में किस तरह के दुष्प्रभाव सामने आएंगे।

इन टीकों के दुष्प्रभावों से बचने के लिए नीचे दी गई सावधानियों का पालन करें:

- और अधिक खुराक/बूस्टर खुराक न लें।
- डरना बंद करें और ऐसी खबरें और मीडिया देखना बंद करें जो कोविड का डर पैदा करते हैं। क्योंकि डर इम्युनिटी को कमजोर करता है।
- यदि आपको अभी तक कोई साइड इफेक्ट नहीं हुआ है, तो ये दो होम्योपैथी दवाएं लें: थुजा 30 और वैक्सीनिनम 30। खुराक: पहले तीन दिन थुजा 30 की 6 गोलियां सुबह खाली पेट लें। और अगले तीन दिनों तक वैक्सीनिनम 30 की 6 गोलियां सुबह खाली पेट लें।

इसके बाद कृपया नीचे दी गई इन प्राकृतिक चिकित्सा प्रक्रियाओं का पालन करें:

यदि हम सही परिस्थितियाँ प्रदान करते हैं, तो हमारा शरीर विषाक्त पदार्थों और जहरों को बाहर निकालकर अपने आप ठीक हो सकता है। इस प्रक्रिया को विषहरण कहते हैं। इस काम के लिए:

- रोज सुबह उठने के बाद 2-3 गिलास गुनगुना पानी पिएं। फिर फ्रेश होकर प्राणायाम/श्वास व्यायाम करें।

- पुदीना + हरे धनिये का जूस पिएं। पुदीना और धनिया का 1:2 अनुपात + 4 तुलसी के पत्तों को पीसकर छान लें और 150 मिलीलीटर पानी में एक चुटकी नींबू का रस, थोड़ा सा गुड़/शहद मिलाकर पी लें। पुदीना, धनिया, तुलसी को घर के गमलों में उगाने की कोशिश करें क्योंकि बाजार में बिकने वाले धनिया पर कीटनाशकों का छिड़काव खूब होता है।

- वैकल्पिक रूप से आप ढेर सारा पानी मिलाकर ऐश गार्ड/बॉटल गार्ड जूस/आंवला जूस पी सकते हैं।

- 2 घंटे के बाद नाश्ते में कुछ फल, भीगे हुए मेवे या इडली जैसे साधारण नाश्ते का सेवन करें।

- दोपहर के भोजन में कच्चा सलाद (खीरा, टमाटर, गाजर, प्याज) + शाकाहारी भोजन जैसे चावल, रोटी, सब्जी, दाल खाएं। सब्जियां और दालें अधिक खाएं और रोटी, चावल जैसे कार्बोहाइड्रेट कम खाएं। हो सके तो ज्वार, रागी, बाजरा, फॉक्सटेल बाजरा जैसे बाजरा खाएं।

- तैलीय, नमकीन और मसालेदार भोजन से परहेज करें। हो सके तो वुड प्रेस्ड ऑयल का इस्तेमाल करें। अपने आहार में बॉटल गार्ड, लौकी, पीला कद्दू और हल्दी का अधिक सेवन करें क्योंकि कद्दू और हल्दी आपके शरीर को डिटॉक्स करने के लिए जाने जाते हैं।

- दो भोजन के बीच कुछ भी न खाएं, खूब पानी पिएं।

- शाम को 4-5 बजे के बीच मोरिंगा का 1:2 अनुपात लें और करी पत्ते में 150 मिलीलीटर पानी मिलाकर पी लें और इसे छान लें और एक चुटकी नींबू का रस, थोड़ा सा गुड़ या शहद मिलाकर पी लें।

- यदि ये उपलब्ध न हों तो गाजर/चुकंदर का रस, गन्ने का रस या नारियल पानी पियें। या फिर आप विटामिन सी से भरपूर फल जैसे संतरा, अमरूद, पपीता, मौसमी आदि खा सकते हैं।

- शाम को 6-7 बजे के बीच मौसमी फल खाएं। बेहतर होगा कि पका हुआ खाना न खाएं। ऐसा करने से आपको इंटरमिटेंट फास्टिंग के फायदे मिल सकते हैं। जैसा कि हमारे बड़ों ने कहा है: "उपवास हमारे शरीर के लिए सबसे अच्छी दवा है"।

- व्रत के दौरान हमारा शरीर खुद को आसानी से साफ कर लेता है। इसलिए अगर आप नाश्ते में या रात के खाने में पका हुआ खाना नहीं खाते हैं, तो आपको 15-16 घंटे के उपवास का फायदा होगा। कच्चे फल और सब्जियां डिटॉक्सीफिकेशन में सबसे ज्यादा मदद करती हैं।

- सप्ताह में कम से कम एक दिन या 15 दिनों में कम से कम एक बार पूर्ण उपवास करें। केवल जल के साथ उपवास करना सर्वोत्तम होगा। नहीं तो फ्रूट जूस, नारियल पानी ही लें। जरूरत महसूस हो तो शाम को जूस या फलों का सेवन करें।

- दूध से बनी चाय, कॉफी और दूध से परहेज करें। आसानी से पचने वाला, कम वसा वाला और ताजा पका हुआ खाना खाएं। अंडे और मांस से परहेज करें। जब आप इन्हें खाते हैं तो आपके पाचन तंत्र पर दबाव बढ़ जाता है जिससे शरीर ठीक से डिटॉक्स नहीं कर सकता है। शराब और तंबाकू से बचें ताकि डिटॉक्स ठीक से हो सके।
- रेडीमेड पैकेज्ड फूड, चिप्स, चॉकलेट, फास्ट फूड, बिस्कुट, ब्रेड और केक खाने से पूरी तरह परहेज करें।
- सबसे बढ़कर केमिकल मुक्त प्राकृतिक फल और सब्जियां खाएं। अगर आपको ये प्राकृतिक चीजें नहीं मिलती हैं तो फलों और सब्जियों को इमली के पानी में 10 मिनट के लिए भिगो दें और फिर सामान्य पानी से धो लें।
- धूप में टहलें, पसीना बहाने वाले शारीरिक कार्य करें, समुद्र तट/लॉन/मिट्टी पर नंगे पांव चलें।
- जैसे-जैसे शरीर खुद को डिटॉक्सीफाई/शुद्ध करता है, आपको बुखार, उल्टी, दस्त और अत्यधिक पसीना आने की समस्या हो सकती है। उस समय बस खाना बंद कर दें, पानी पिएं, नारियल पानी, फलों का रस पिएं और आराम करें, 1-2 दिन में बुखार उतर जाएगा। यदि आवश्यक हो तो बुखार कम करने के लिए पेट/कमर के चारों ओर एक गीला कपड़ा बांधें। लेकिन बुखार को कम करने के लिए कोई भी गोली न लें क्योंकि ये भी केमिकल से बनी होती हैं इसलिए आगे साइड इफेक्ट भी हो सकते हैं इसके अलावा वे डिटॉक्स प्रक्रिया को रोक देंगे।
- ऐसा कम से कम 90-180 दिनों तक करने से शरीर डिटॉक्सीफाई हो जाएगा और आप अपने पूर्व स्वास्थ्य की स्थिति में आ जाएंगे। उसके बाद भी यदि आप इस नियम का पालन करते हैं तो आपको कोई रोग नहीं होगा।

यह पैम्फलेट डॉ. प्रशांति अटुलुरी, एमडी कार्डियोलॉजिस्ट, न्यू ऑरलियन्स, यूएसए के परामर्श के बाद तैयार किया गया था। डॉ. सुरेंद्र राजू, होम्योपैथी, हैदराबाद। डॉ. बाबू जोसेफ, प्राकृतिक चिकित्सा, कोचीन,। डॉ. जैकब वडाकनचेरी, प्राकृतिक चिकित्सा, कालीकट, सुगुना राव, प्रकृति उपचार चिकित्सक, कोठागुडेम, तेलंगाना

जनहित में जारी

अवेकन इंडिया मूवमेंट तेलंगाना अध्याय द्वारा

7995792102, 9550427309, 9700944424, 8380074883