



**K.R. FOREVER NATURAL CARE**

**Dr N.S. RAGHAV**

**B.A.M.S (M.D)**

**DR VISHAL RAGHAV**

**B.N.Y.S (GENERAL PHYSIAN)**

**NATUROPATHY, ACCUPRESSURE, MAGNETOTHERAPY**



**Regd.No- 9242**

**C-BLOCK SHOP NO -2 PLOT NO -14 &15**

**GROUND FLOOR CORNER SHOP OPP**

**HDFC ATM IST 40 FEET ROAD**

**BADARPUR BORDER NEW DELHI -110044**

**Cont. No.- 9540442448,9136421667,8851150043**

**EMAIL: krforevernaturalcare@gmail.com**

**Web- www.krforever.com**

## पेट की समस्या से मिलेगा छुटकारा

पेट की समस्या कोई नयी समस्या नहीं है बल्कि हर घर में अधिकतर व्यक्ति इससे परेशान होते हैं। पेट की मुख्य समस्याओं में कमजोर पाचन तंत्र, कब्ज, गैस बनना हो सकता है। इनके लिए डॉक्टरी इलाज करने के साथ ही आप इन घरेलू नुस्खों को भी अपना सकते हैं। आज हम आपको पेट की आम समस्याओं के लिए इलाज के लिए घरेलू चीजों से बनने वाले 4 चूर्ण के बारे में बता रहे हैं। इनके इस्तेमाल से आपकी कई समस्याओं का खात्मा हो सकता है। आइए जानते हैं इनके बारे में

### सामग्री

- 10 ग्राम सेंधा नमक
- 10 ग्राम हींग
- 10 ग्राम सज्जीखार ( शुद्ध )
- 10 ग्राम हरड़ छोटी
- 10 ग्राम अजवायन
- 10 ग्राम काली मिर्च

### विधि

इस चूर्ण को बनाने के लिए आपको ज्यादा मेहनत की कोई आवश्यकता नहीं है बल्कि बस आप सारी सामग्री को इक्कठा करें और अच्छी तरह पीस लें। ध्यान रहें कि पाउडर महीन बनाना है। जब पाउडर बन जाए तो उसे किसी बारीक कपड़े या छन्नी से छान लें और फिर सुरक्षित किसी कांच की शीशी में भरकर रख लें।



**K.R. FOREVER NATURAL CARE**

**Dr N.S. RAGHAV**

**B.A.M.S (M.D)**

**DR VISHAL RAGHAV**

**B.N.Y.S (GENERAL PHYSIAN)**

**NATUROPATHY, ACCUPRESSURE, MAGNETOTHERAPY**



**Regd.No- 9242**

**C-BLOCK SHOP NO -2 PLOT NO -14 &15**

**GROUND FLOOR CORNER SHOP OPP**

**HDFC ATM IST 40 FEET ROAD**

**BADARPUR BORDER NEW DELHI -110044**

**Cont. No.- 9540442448,9136421667,8851150043**

**EMAIL: krforevernaturalcare@gmail.com**

**Web- www.krforever.com**

## आयुर्वेदिक पाचन चूर्ण दूर करे गैस और अपच

पेट के रोग से हर कोई परेशान रहता है। किसी को खाना नहीं हजम होता है तो कोई गैस और एसिडिटी से परेशान है। आज हम आपको ऐसा चूर्ण बनाने की विधि बताएंगे, जिसे आप पेट के सभी रोग दूर करने के लिए भोजन के बाद खा सकते हैं। आइए जानते हैं कैसे बनाया जाता है आयुर्वेदिक पाचन चूर्ण।

### सामग्री

- जीरा 120 ग्राम
- सेंधानमक 100 ग्राम
- धनिया 80 ग्राम
- कालीमिर्च 40 ग्राम
- सोंठ 40 ग्राम
- छोटी इलायची 20 ग्राम
- पीपर छोटी 20 ग्राम
- नींबू सत्व 15 ग्राम
- खाण्ड देशी 160 ग्राम

### विधि

नींबू और खाण्ड को छोड़ कर बाकी की सभी सामग्रियों को पीस कर चूर्ण तैयार करें। फिर उसमें नींबू निचोड़े और खाण्ड मिलाएं। इस मिश्रण को 3 घंटे के लिये एक कांच के बरतन में रख दें। फिर इसका सेवन खाना खाने के बाद 2 से 5 ग्राम करें।



**K.R. FOREVER NATURAL CARE**

**Dr N.S. RAGHAV**

**B.A.M.S (M.D)**

**DR VISHAL RAGHAV**

**B.N.Y.S (GENERAL PHYSIAN)**

**NATUROPATHY, ACCUPRESSURE, MAGNETOTHERAPY**



**Regd.No- 9242**

**C-BLOCK SHOP NO -2 PLOT NO -14 &15**

**GROUND FLOOR CORNER SHOP OPP**

**HDFC ATM IST 40 FEET ROAD**

**BADARPUR BORDER NEW DELHI -110044**

**Cont. No.- 9540442448,9136421667,8851150043**

**EMAIL: krforevernaturalcare@gmail.com**

**Web- www.krforever.com**

## कब्ज से छुटकारा दिलाएगा घर में बना ये चूर्ण

अनियमित खानपान और जीवनशैली की वजह से लोग पेट की कई तरह की समस्याओं से पीड़ित हैं। इनसे निपटने के लिए अपनी लाइफस्टाइल में जरूरी बदलाव करने के साथ ही आप यहां बताए जा रहे चूर्ण को भी आजमा सकते हैं। इसके सेवन से आप कब्ज, एसिडिटी, पेट के मरोड़ और गैस से जड़ से छुटकारा पा सकते हैं। इस चूर्ण को बनाना बहुत आसान है।

### सामग्री

- जीरा
- अजवाइन
- काला नमक
- मेथी
- सौंफ
- हींग

### विधि

सबसे पहले जीरा, अजवाइन, मेथी और सौंफ को अलग-अलग धीमी आंच पर भून लें। भूनने के बाद इन्हें अलग-अलग बारीक पीस लें। इसके बाद एक बर्तन में काला नमक और आधा चम्मच हींग लें। अब इसमें जीरा, सौंफ, अजवाइन का पाउडर डाल लें। इन तीनों से कम मात्रा में मेथी पाउडर डालें। इस मिश्रण को अच्छी तरह मिला लें। ध्यान ये रखना है कि जीरा, अजवाइन और सौंफा की मात्रा समान होनी चाहिए। इसको अच्छी तरह से मिक्स करने के बाद किसी डिब्बे में रख लें।



**K.R. FOREVER NATURAL CARE**

**Dr N.S. RAGHAV**

**B.A.M.S (M.D)**

**DR VISHAL RAGHAV**

**B.N.Y.S (GENERAL PHYSIAN)**

**NATUROPATHY, ACCUPRESSURE, MAGNETOTHERAPY**



**Regd.No- 9242**

**C-BLOCK SHOP NO -2 PLOT NO -14 &15**

**GROUND FLOOR CORNER SHOP OPP**

**HDFC ATM IST 40 FEET ROAD**

**BADARPUR BORDER NEW DELHI -110044**

**Cont. No.- 9540442448,9136421667,8851150043**

**EMAIL: krforevernaturalcare@gmail.com**

**Web- www.krforever.com**

## पेट के लिए रामबाण है यह चूर्ण

खाना खाने के बाद कई लोगों को बदहजमी हो जाती है। कभी-कभी तो पेट दर्द बर्दाशत से बाहर हो जाता है। आज हम आपको एक ऐसा हाजमे का चूर्ण बताएंगे, जिससे पाचन क्रिया भी ठीक रहती है। यह चूर्ण खाने वाले का जायका भी बढ़ाते हैं।

### सामग्री

- अनारदाना 10 ग्राम
- छोटी इलायची 10 ग्राम
- दालचीनी 10 ग्राम
- सौंठ 20 ग्राम
- पीपल 20 ग्राम
- कालीमिर्च 20 ग्राम
- तेजपत्ता 20 ग्राम
- पीपलामूल 20 ग्राम
- नींबू का सत्व 20 ग्राम
- धनिया 40 ग्राम
- सेंधा नमक 50 ग्राम
- काला नमक 50 ग्राम
- सफेद नमक 50 ग्राम
- मिश्री की डली 350 ग्राम

### विधि



**K.R. FOREVER NATURAL CARE**

**Dr N.S. RAGHAV**

**B.A.M.S (M.D)**

**DR VISHAL RAGHAV**

**B.N.Y.S (GENERAL PHYSIAN)**

**NATUROPATHY, ACCUPRESSURE, MAGNETOTHERAPY**



**Regd.No- 9242**

**C-BLOCK SHOP NO -2 PLOT NO -14 &15**

**GROUND FLOOR CORNER SHOP OPP**

**HDFC ATM IST 40 FEET ROAD**

**BADARPUR BORDER NEW DELHI -110044**

**Cont. No.- 9540442448,9136421667,8851150043**

**EMAIL: krforevernaturalcare@gmail.com**

**Web- www.krforever.com**

सैंधा नमक, काला नमक, सफेद नमक, मिश्री और नींबू का सत्व को छोड़कर सभी सामान को कड़ी धूप में 2-3 घण्टे सुखा लें।

फिर इसे मिक्सी में डालकर बारीक पीस लें।

इसके बाद बाकी सामान को अलग से बारीक पीस लें और फिर सभी सामानों के इस पाउडर को अच्छे से मिला लें। अब इसे किसी कांच की शीशी भरकर रख लें।

❖ और अधिक जानकारी के लिए कृपया इस वेबसाइट पर संपर्क करें [www.krforever.com](http://www.krforever.com) और आप ईमेल [krforevernaturalcare@gmail.com](mailto:krforevernaturalcare@gmail.com) के द्वारा भी संपर्क कर सकते हैं

❖ हमारे यहाँ शुगर यानि डायबिटीज का भी 100% इलाज है