

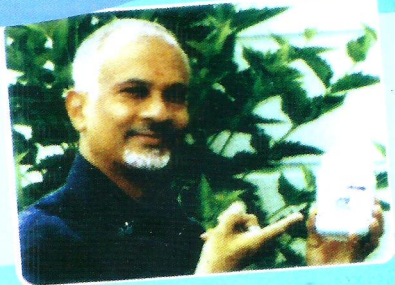
# जीवनानंद

व्हीटग्रास पावडर

आरोग्याचे दिव्यामृत



व्हीटग्रास थेरपी  
म्हणजेच  
गव्हांकुर चिकित्सा



अतुल गडकरी  
योग-निसर्गोपचार तज्ञ

# जीवनानंद व्हीटग्रास पावडर

ऑलोपॅथी, होमीओपॅथी किंवा आयुर्वेदिक उपचारांसोबत आहार, चिकित्सा



- डायबीटीज, कॅन्सर, थालसेमिया, पॅरॅलीसीस, सोरायसीस, अर्थरायटीस, डिप्रेसन अशा मोठ्या आजारात १२ ते १६ ग्रॅम (३ ते ४ चमचे) व्हीटग्रास पावडर दर दिवशी शरीरास उपयुक्त ठरते.
- कॉन्स्टीपेशन, ॲसिडिटी, मूळव्याध, कोलायटीस, अल्सर, किडनीचे आजार, मज्जासंस्था विकारात साधारण शारिरीक पाहणी म्हणजे शरीराचे वजन, त्वचेवरील ॲलर्जी पाहून साधारण ८ ते १२ ग्रॅम (२ ते ३ चमचे) व्हीटग्रास पावडर दर दिवशी शरीरास उपयुक्त ठरते.
- सर्वसाधारण व्यक्तीस ४ ग्रॅम पावडर पुरेशी आहे.
- व्हीटग्रास पावडर घेताना टप्प्याटप्प्याने वाढवावी. उदा.

दिवस	सकाळ	दुपार	संध्याकाळ
०१ ते ०५	१ चमचा	--	--
०६ ते १०	१ चमचा	--	१ चमचा
११ ते ३०/३१	१ चमचा	१ चमचा	१ चमचा

- ▶ पुढे ३ ते ४ महिने वरील प्रमाणात पावडर घ्यावी.
- ▶ पुढे एवढी पावडर घेण्याची जरूरी नाही.
- ▶ पुढे सकाळ - संध्याकाळ १-१ चमचा पुरेशी होते.
- ▶ १ चमचा पावडर म्हणजे साधारण ४ ग्रॅम पावडर होते.
- ▶ बाटलीमध्ये चमचा दिला आहे. तो चमचा पूर्ण भरून घ्यावा.



# जीवनानंद

व्हीटग्रास पावडर - आरोग्याचे दिव्यामृत

व्हीटग्रास थेरपी म्हणजेच  
गव्हांकुर चिकित्सा

लेखक :

श्री. अतुल गडकरी

श्री. रमेश द. पाटील

मे. हेल्दी एंटरप्रायजेस

- **प्रकाशक :**  
हिलर - अतुल गडकरी  
मे. हेल्दी एन्टरप्रायजेस  
स्वामी ४२/अ,  
श्री दत्त सोसायटी, नांगरगाव,  
लोणावळा, जि. पुणे ४१०४०१.  
मोबाईल : ९६२३००९७६३/९८९०१०८२२४/९८९०७१३५०१

- **प्रथमावृत्ती** : १५ ऑगस्ट २००८  
**द्वितीयावृत्ती** : १५ ऑगस्ट २००९  
**तृतीयावृत्ती** : १ डिसेंबर २०११  
**चतुर्थावृत्ती** : १० ऑक्टोबर २०१२  
**पंचमावृत्ती** : १ जुलै २०१३  
**सहावी आवृत्ती** : १ जानेवारी २०१५  
**सातवी आवृत्ती** : १ जानेवारी २०१६  
**आठवी आवृत्ती** : १ सप्टेंबर २०१६

- © स्निग्धा अतुल गडकरी

- **मुखपृष्ठ** : अलका महाजन - ९३२०२२५४६३, ९२३७७३६५२

- **मूल्य** : ३० रुपये

- **मुद्रक** :  
सुनील रेडेकर  
संचालक, पुणे विद्यार्थी गृह  
महाराष्ट्र मुद्रणशाळा छापखाना (ऑफसेट विभाग)कस्ति  
१७८६ सदाशिव पेठ, पुणे ४११ ०३०.





## अर्पण

आपल्या असाधारण संशोधनातून  
मानवाला 'व्हीटग्रास थेरपी'  
दिव्यामृत देणाऱ्या  
डॉ. अँन विग्मोर यांच्या स्मृतीस.....

## मनोगत ....

एके दिवशी अचानक श्री. अतुल गडकरी यांचा परिचय झाला. त्यांचं आश्वासक बोलणं आणि सकारात्मक वागणं मनाला भावलं. श्री. अतुल गडकरी यांनी निसर्गोपचाराचा प्रसार आणि प्रचार यांचा अक्षरशः ध्यास घेतला आहे. ते वितरित करित असलेली व्हीटग्रास पावडर घराघरांतून पोहोचविण्याचं त्यांचं व्रत असाधारण आहे.

त्यांच्या स्नेहसंबंधातून 'व्हीटग्रास थेरपी' चा मला सर्वप्रथम परिचय झाला. पहिल्याच भेटीत त्यांनी मला विख्यात निसर्गोपचारमहर्षी डॉ. सुरेश नगर्सेकर यांचं व्हीटग्रास थेरपी हे जवळजवळ सव्यातीनशे पानांचं पुस्तक भेट दिलं.

डॉ. नगर्सेकरांचं हे पुस्तक वाचून मी विलक्षण प्रभावित झालो. डॉक्टरांनी हा बहुमोल ग्रंथ लिहून बहुमोलाचं सामाजिक कार्य केलं आहे. या पुस्तकात 'व्हीटग्रास थेरपी' हा विषय अत्यंत साध्या-सोप्या भाषेत मांडला आहे. या अद्भुत पद्धतीबद्दल ते अगदी मोकळेपणाने लिहितात.

'व्हीटग्रास थेरपी' जनमानसात रुढ करण्याचं महत्वाचं कार्य एका अमेरिकन विदुषीनं म्हणजेच डॉ. अँन विग्मोर यांनी केलं. या क्रांतिकारी दिव्यामृतामुळे त्या स्वतः दुर्धर रोगातून पूर्णपणे बऱ्या तर झाल्याच, त्यानंतर जगभरातल्या हजारो रुग्णांना त्यांच्या बहुगुणी गव्हाच्या तृणांकुरानं नवीन जीवन दिलं आणि आपलं सारं आयुष्य त्यांनी 'व्हीटग्रास थेरपी'चा प्रसार आणि प्रचार करण्यात सार्थकी लावलं.

डॉ. नगर्सेकरांनी पुस्तकाच्या सुरुवातीला त्यांची ओळख करून दिली आहे. सर्वांना प्रेरणादायी ठरावं असं त्यांचं जीवनचरित्र आहे. डॉ. सुरेश नगर्सेकरांनी हे पुस्तक अगदी सविस्तर आणि विस्तृत लिहिलं आहे.

'व्हीटग्रास थेरपी' संबंधी माहिती घराघरांतून पोहोचवावी आणि व्याधिग्रस्त रुग्णांच्या आयुष्यात आशेचा सोनेरी किरण दिसावा ही माझी व श्री. गडकरी यांची मनीषा असल्यानं सर्वसामान्यांसाठी हीच माहिती छोट्या पुस्तिकेतून देता आली तर ते जिज्ञासूंना सोयीचं होईल, या प्रामाणिक उद्देशानं मूळ पुस्तक डोळ्यासमोर ठेऊन या पुस्तकाच्या रूपानं ती दिली आहे.

'व्हीटग्रास थेरपी' लोकमानसांत रुजल्यानंतर या चिकित्सापध्दतीचे होणारे कायमस्वरूपी फायदे लोकांना पटतील व भावी पिढीला निरोगी जीवनाचा व सुखाचा आरोग्यमंत्र निश्चितच लाभेल.

रमेश द. पाटील

(अध्यक्ष, श्रमिक मुक्त पत्रकार संघ, पुणे)

## व्हीटग्रास थेरपी

सध्याच्या यांत्रिक आणि धावपळीच्या युगात आपण आपलं स्वतःच अस्तित्व हरवून बसलो आहोत. यामुळेच आपण स्वतःला जितके आधुनिक म्हणवून घेत आहोत आणि जेवढे सुशिक्षित बनत आहोत तेवढेच भोगग्रस्त आणि रोगग्रस्त बनत चाललो आहोत.

आता तर फास्ट फूडचा जमाना बळावतो आहे. आरोग्याचा जराही विचार न करता आपण वाटेल ते खातो-पितो आणि आपल्या सुंदर शरीराचा नाश करून घेतो. नंतर त्यामुळे आजार झाला की, अॅलोपथीची भरमसाट औषधे घेऊन आरोग्याची तात्पुरती मलमपट्टी करून पुढील गंभीर आजाराची पुन्हा रीतसर तयारी करून ठेवतो.

भविष्यातील आरोग्याची ही हेळसांड अमेरिकेतील एका द्रष्ट्या महिलेनं ओळखली. ती औषधं गरिबांना परवडणारी नाहीत आणि उपयुक्तही नाहीत हे त्या महिलेच्या नजरेला आलं आणि त्या महिलेनं स्वतःच एका क्रांतिकारी चिकित्सापध्दतीचा शोध लावला.

त्या आदरणीय महिलेचं नाव आहे डॉ. अॅन विग्मोर ! या महिलेनं अमेरिकेला महान बनवलं, इतकंच नव्हे तर जगावर अपरिमित उपकार केले आहेत. त्यांनी आपल्या अथक परिश्रमातून 'व्हीटग्रास थेरपी' निर्माण केली. गव्हाच्या रोपांच्या रसाची चिकित्सा म्हणजेच ही 'व्हीटग्रास थेरपी' ! ही असामान्य चिकित्सापध्दती सर्व जगभरातील असंख्य रुग्णांना दिलासा देत आहे. नित्य जीवनातील सर्दी-खोकल्यापासून ते दमा, मधुमेह, रक्तदाब, कॅन्सर अशा दुर्धर रोगांनाही समूळ नष्ट करण्याची ताकद या चिकित्सापध्दतीत आहे.

डॉ. अॅन विग्मोर यांनी गेल्या शतकाच्या उत्तरार्धात ही चिकित्सापध्दती जनतेसमोर आणली. या 'व्हीटग्रास थेरपी' चा अनुभव जगाने घेतला आणि जग थक्क झाले. लोकांना एक शाश्वत अनुभव मिळाला. रोगमुक्तीची दिशा मिळाली !

डॉ. अॅन विग्मोर यांचा जन्म १९१० साली लिथुआनियातील एका छोट्या गावात झाला. जन्मापासून त्या अशक्त व दुबळ्या होत्या. त्यांना घोट्याजवळ मोठी दुखापत झाली. ही मोठी जखम बरी होईना, पायाला गॅंगरीन झाले. पाय कापला तरच अॅनचे प्राण वाचतील असे डॉक्टरांचे म्हणणे पडले. परंतु अॅनने ऑपरेशनला विरोध केला. पुढे तिची तब्येत आणखी ढासळली. परमेश्वरावर तिची अढळ श्रध्दा होती. तिने धर्मग्रंथ वाचायला सुरुवात केली. त्या चिंतनातून



तिला संदेश मिळाला की, "तू धर्माची संदेशवाहक बन. प्रचारक हो आणि मंदिरे बांध. ही मंदिरे म्हणजे दगडविटांची बंधलेली मंदिरे नसून माणसाचे शरीरच परमेश्वराचे मंदिर आहे ! ही आरोग्य मंदिरे बांध."

बायबलच्या 'ओल्ड टेस्टामेण्ट' अध्यायातील एका गोष्टीने ती प्रभावित झाली. त्या कहाणीतील राजा जेरुचंद नेजार याने जंगलातील गवत खाल्ले आणि तो पूर्ण बरा झाला. बायबलमधील या गोष्टीने अॅनच्या मनावर परिणाम झाला. तिने सर्व गवतांचे नमुने गोळा केले. त्यावर संशोधन सुरू केले. तिने जगभरातील तज्ज्ञांना त्यासाठी आवाहन केले. अमेरिकेतील एक गवत निष्णात डॉ. अर्थ थॉमस यांनी अनेक गवतांचा अभ्यास केला. गवतात तीनशे पन्नासहून जास्त प्रकार आहेत. साधारण गवतातही शरीरपोषणासाठी आवश्यक अशी पोषक तत्त्वे आहेत. त्यांनी आपल्या सूक्ष्म निरीक्षणाद्वारे असा निष्कर्ष काढला की, गव्हाचे रोप म्हणजेच गवत हे सर्व गवतात उत्तम प्रतीचे गवत आहे. सर्व प्रकारच्या रसांपेक्षा गव्हांकुरांच्या रसातून मानवाला सर्वांगीण पोषक घटक मिळतात. या रसामध्ये विविध प्रकारचे क्षार, जीवनसत्त्वे भरपूर प्रमाणात आहेत. आरोग्यपूर्ण माणसाच्या रक्तामध्ये जे घटक आहेत ते सर्व घटक गव्हांकुराच्या रसामध्ये आहेत. म्हणूनच गव्हांकुराचा रस म्हणजे 'हिरवे रक्त' असे म्हटले तर ते यथार्थ ठरेल.

डॉ. थॉमस यांनी आपल्या आयुष्याची ५० वर्षे या संशोधनात व्यतीत केली. गव्हांकुराच्या रसात भरपूर औषधी गुण आहेत. निव्वळ हा रस प्राशन करून आणि नैसर्गिक आहारावर राहून मनुष्यप्राणी आपलं सारं आयुष्य व्यतीत करू शकेल असं त्यांनी आत्मविश्वासानं सांगितलं. डॉ. अॅन. विम्मोर यांना हे विचार त्यांच्या संशोधनासाठी फारच उपयोगी ठरले.

या चिकित्सापध्दतीचा त्यांनी स्वतःवर प्रथम प्रयोग केला. केवळ तृणरसावर राहून त्यांनी गॅंगरीनवर मात केली. त्यांच्या अन्य शारीरिक व्याधींवरही सर्वोत्तम परिणाम दिसून आला. त्यामुळे अधिक जोमाने त्या संशोधन करू लागल्या. त्यांनी व्याख्यांनांद्वारे गव्हांकुराच्या रसाचा प्रसार आणि प्रचार करण्याचे व्रत घेतले आणि आयुष्याच्या अखेरच्या श्वासापर्यंत अखंडपणे चालवले.

आपल्या व्याख्यानात त्या ठामपणे सांगत असत की, गव्हांकुराचा रस म्हणजे एक परिपूर्ण आहार आहे. कोणतेही बाह्यपरिणाम न होता असाध्य रोग या चिकित्सापध्दतीने मुळासकट बरे होऊ शकतात. त्यांनी आपल्या संशोधनातून असे सिध्द केले की, गव्हाच्या रसात विविध जीवनसत्त्वे, कार्बोहायड्रेट्स, प्रोटिन्स,

क्लोरोफिल ही महत्त्वाची घटकद्रव्ये आहेत. तसेच आधुनिक विज्ञानाला अज्ञात असलेली अशी अन्य काही घटकद्रव्ये या रसात आहेत. त्याचप्रमाणे 'लिट्राईल बी-१७' या गव्हाच्या रोपांच्या रसात असणारे हे घटकद्रव्ये कॅन्सरपेशींना मारक आहे.

गव्हाचे गवत हे सर्व गवतांमध्ये श्रेष्ठ दर्जाचे आहे. गव्हाच्या तृणांच्या रसामधून मनुष्याला जीवनावश्यक अशी सर्व प्रकारची पोषक तत्त्वे मिळतात. उत्तम प्रतीच्या २३ किलो पालेभाज्यांमधून जेवढे पोषक घटक मिळतात, तेवढे घटक अवघ्या एक किलो गव्हाच्या तृणांच्या रसामधून प्राप्त होतात. गव्हाच्या तृणरसात क्लोरोफिल व इतर पोषक घटक असतात. क्लोरोफिल हा शरीराला उपयुक्त असा सर्वात महत्त्वाचा घटक आहे. या क्लोरोफिलमुळे शरीरातील रक्त शुध्द होते. ते मूत्राशय व फुफ्फुसांना निरोगी ठेवण्यास मदत करते. त्याचप्रमाणे रक्तातील हिमोग्लोबीन वाढवते. तृणरस १००% बिनधोक आहे. तसेच या रसात असणाऱ्या 'ई' जीवनसत्वामुळे लैंगिक स्वास्थ्यासाठी ते अत्यंत उपयुक्त आहे.

या गव्हाच्या हिरव्या रोपात कोणकोणते घटक येतात ?

- १) अ, ब, क, ई आणि के जीवनसत्त्वे.
- २) प्रोटीन्स आणि अमायनो ॲसिड्स
- ३) पाचकद्रव्ये, ज्यांना इंग्रजीत एंझाईम्स म्हणतात.
- ४) क्षार, खनिजक्षार ज्यांना इंग्रजीत मिनेरल्स म्हणतात.
- ५) अन्य पोषक तत्त्वे आणि काही अज्ञात तत्त्वे तसेच चोथा
- ६) आणि अत्यंत महत्त्वाचे म्हणजे क्लोरोफिल.

या सहा प्रमुख घटकांचे मानवी शरीरातील महत्त्व अतिशय मोलाचे आहे. य तील कोणतेही घटकद्रव्ये कमी झाले तर शरीरातील संतुलन बिघडते व रोग होण्याची शक्यता वाढते.

या घटकांचे वर्गीकरण खालीलप्रमाणे करता येईल.

१) **जीवनसत्त्व 'अ' :**

हे त्वचेला स्निग्धता देते. शरीराला आकर्षक बनवते. डोळ्यांभोवतालची काळी वर्तुळे हे 'अ' जीवनसत्त्वाच्या अभावाचे लक्षण आहे. डोळे तेजस्वी करण्यात या जीवनसत्त्वाचा महत्त्वाचा वाटा आहे. कान, नाक, गळ्याच्या विकारात 'अ' जीवनसत्त्व अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

२) **जीवनसत्त्व 'ब' :**

या जीवनसत्त्वाच्या अभावाने मज्जासंस्थेशी संबंधित असणारे कोणतेही



विकार उद्भवू शकतात. तोंड येणे, भूक न लागणे या विकारांवर जीवनसत्त्व 'ब' आवश्यक आहे. व्हीटग्रासमध्ये हे उपलब्ध आहे. गव्हाच्या रोपामध्ये ते मोठ्या प्रमाणात आढळते.

रोगांची मूळ कारणे वास्तविक पोटात व मस्तकात असतात. शरीरातील पचनसंस्थेचे विकार, किडनी, त्वचाविकार, प्रजननसंस्थेचे रोग, दात आणि हिरड्यांचे विकार, गुडघेदुखी, कंबरदुखी आणि श्वसनाचे विकार, हृदय आणि रक्ताभिसरणाचे असंतुलन आदि व्याधींवर 'व्हीटग्रास थेरपी' अत्यंत लाभदायक आहे.

कॅन्सरसारख्या असाध्य रोगावर गव्हाचा रस गुणकारी ठरला आहे. कॅन्सर - मग तो रक्ताचा असो अथवा आतड्याचा, फुफ्फुसाचा किंवा अन्ननलिकेचा व्हीटग्रास थेरपीने या व्याधींवर विजय मिळवणे शक्य आहे.

डॉ. अँन विम्मोर यांनी या गव्हाच्या रसाचा स्वतःवर उपचार केला. केवळ या तृणरसावर राहून त्यांनी गॅंगरिनवर मात केली. त्यांच्या अन्य शारीरिक व्याधींवरही चांगला परिणाम दिसून आला. त्यामुळे डॉ. अँन अधिक जोमाने व आत्मविश्वासाने संशोधन करू लागल्या. त्यांच्या व्याख्यानांद्वारे गव्हांकुर रसाचा प्रसार आणि प्रचार जगभरात होऊ लागला. अनेक रुग्णांवर या चिकित्सापध्दतीचा प्रयोग डॉ. अँन यांनी केला. असंख्यांना बरे केले. अमेरिकेतील बोस्टन येथे त्यांनी हिप्पोक्रेटस हेल्थ इन्स्टिट्यूट स्थापन केली. आपल्या सहकाऱ्यांसह या संस्थेत त्यांनी हजारो रुग्णांवर यशस्वी उपचार केले. डॉ. अँन म्हणजे या संस्थेचे चैतन्य होत्या, त्यांच्या कार्यकुशलतेमुळे रुग्णांना त्यांच्याबाबत विश्वास वाटत असे आणि ते असाध्य रोगातून बरे होत.

व्हीटग्रास थेरपीच्या उपचारपध्दतीत रुग्णांच्या प्रकृतीत जसजसे सकारात्मक अनुभव येऊ लागले, तसतशा डॉ. अँन विम्मोर या पध्दतीबाबत अधिकाधिक सक्रिय बनत गेल्या, अनेक देशातून त्या झपाटल्यासारख्या फिरत होत्या. प्रसार करत होत्या. त्यांचं यश त्यांच्या प्रामाणिक वर्तणुकीत होतं. रुग्णांच्या कल्याणासाठी त्या अहोरात्र झटत होत्या. त्यांचं अवघ आयुष्य जनकल्याणासाठी होतं.

६ फेब्रुवारी १९९४ रोजी हिप्पोक्रेटस इन्स्टिट्यूट संस्थेच्या एका विभागाला अचानक आग लागली. काही समजण्याच्या आत डॉ. अँन यांचा त्यात गुदमरून मृत्यू जाला. एक चैतन्यमय जीवन विझले. डॉ. अँन विम्मोर यांनी मानवावर अनंत उपकार केले आहेत. त्यामुळे त्या सर्वांच्या स्मरणात चिरकाळ राहतील.



डॉ. अँन विग्मोर यांची व्हीटग्रास थेरपी भारतात गहूरोपरस चिकित्सा म्हणून ओळखली जाते. निसर्गोपचाराने व्हीटग्रास थेरपीला आपले मानले. प्रयोगशाळेत आधुनिक उपकरणांनी या चिकित्सापध्दतीला नवे रूप दिले. भारतातच नव्हे तर युरोप, अमेरिका, जपान, जर्मनी, रशिया या प्रगत देशांत या चिकित्सापध्दतीचा प्रसार आणि प्रचार झाला आहे. भव्यिष्यातही होत राहिल. नित्य सर्दी-खोकल्याच दुखण्यापासून कॅन्सरसारख्या भयानक व्याधींवरही एकच उपचारपध्दती रुढ झाल्याने उपचारात सोपेपणा आला आहे.

जवळजवळ सर्व रोगांना नामोहरम करण्याची ताकद या उपचारपध्दतीत आहे. व्हीटग्रास थेरपी रोगांच्या मूळ मर्मस्थानावर आघात करते. त्यामुळे रुग्णाने यापुढे रोगांना दाबणारे, रोगांवर तात्पुरती मलमपट्टी करणारे उपचार बंद करून रोगांना शरीरातून उखडून फेकणारे कायमचे उपचार करणे सर्वाधिक हिताचे आहे.

डॉ. अँन विग्मोर यांच्याकडून प्रेरणा घेऊन व्हीटग्रास थेरपीच्या प्रसार आणि प्रचाराचे कार्य श्री. अतुल गडकरी तितक्याच समरसतेने आज करीत आहेत.

अनेक गंभीररित्या आजारी असलेल्या रुग्णांना मृत्यूच्या दाढेतून बाहेर काढणाऱ्या या नैसर्गिक संजीवनीचे निसर्गोपचारात अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. अलिकडे या चिकित्सेचे महत्त्व लोकांना पटू लागले आहे. मोठमोठ्या शहरांतून गव्हाच्या रोपांच्या ताज्या रसाचा वापर करून रुग्णांवर उपचार करणारी व्हीटग्रास थेरपी क्लिनिक्स निघत असून त्यांकडे लोकांचे लक्ष वेधून घेतले जात आहे. एवढेच नव्हे तर मुंबई, पुणे, मिरज, कोल्हापूर येथे ठराविक ठिकाणी गहू तृणांकूर रसाची रसपान केंद्रे चालविली जातात. हे सामाजिक आरोग्याच्या दृष्टीने मोलाचे एक चांगले कार्य आहे.

व्हीटग्रासचे उत्पादन आपण सहज काढू शकतो आणि त्याचा उपचारही करू शकतो.

गव्हाचा हा रस मिळवण्याची ही पध्दत अगदी सोपी आहे. सुरुवातीला थोडेसे गहू घेऊन ते मोड येईपर्यंत पाण्यात भिजवून नंतर कुंडीतील अगर घराजवळील जागेत केलेल्या वाफ्याच्या मातीत जवळजवळ पेरवेत. त्यांच्यावर पुन्हा थोडीशी माती टाकून रोज थोडे थोडे पाणी शिंपडावे. सातव्या दिवशी ही रोपे काढावीत. ज्यावेळी त्या रोपांची उंची साधारणतः ४ ते ६ इंच होते त्यावेळी ती कापून काढावीत. ही कापलेली रोपे काढून पाट्यावर अथवा मिक्सरवर

बारीक करावीत पाट्यावर वाटून तयार झालेला हा गोळा एका स्वच्छ पातळ फडक्यात घेऊन त्यावर दाब देऊन एका स्वच्छ भांड्यात त्याचा रस काढावा. हा रस त्वरीत प्राशन केल्याने फायदा होतो. वाटल्यास थोड्या मधातून मिसळून घेण्यासही हरकत नाही. रस न काढता ही पाने नुसती चावून खाण्यासही हरकत नाही. या रसाचा जखमेवर जंतुनाशक म्हणून किंवा डोळ्यांसाठी प्रभावी अंजन म्हणूनही उपयोग करता येतो. असा हा रस बहुगुणी आहे.

गव्हाच्या रोपाच्या रसाप्रमाणेच रोपांपासून बनविलेल्या पावडरीचा व्हीटग्रास थेरपी म्हणून उपचार करण्याची पध्दतही सोपी व सहजसाध्य आहे.

गव्हाची रोपे सात दिवसांची झाल्यावर सुकवली जातात. सुकवल्यानंतर त्यांची पावडर तयार केली जाते. गव्हाच्या पानाच्या रसामध्ये जे गुणधर्म आहेत तेच पावडरमध्येही आहेत. यामध्ये प्रोटिन्स, अमायनो ॲसिड, पाचकद्रव्ये, क्षार, क्लोरोफिल इत्यादि उपलब्ध असते. त्याचबरोबर चोथाही मुबलक प्रमाणात असतो. हा चोथा कोलेस्टेरॉल कमी करण्यासाठी आवश्यक आहे. हे तंतुमय पदार्थ कोलेस्टेरॉल कमी करतात. रक्त वाढविण्यास मदत करतात. रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित करण्यास मदत करतात. आतडी साफ करतात. त्यांत मळ चिकटून न राहता सहज बाहेर पडतो. या तंतुमय पदार्थांना सोल्युबल फायबर म्हटले जाते. या फायबरमुळे पित्ताशयात खडे होत नाहीत. पित्ताशयात खडे होण्याच्या प्रक्रियेला 'गॉल ब्लॅंडर स्टोन' असे म्हणतात. या फायबरमुळे साखरेचे प्रमाण नियंत्रित ठेवण्यास मदत होत असल्याने मधुमेही रुग्णांना हे अत्यंत उपयुक्त आहे. त्याचप्रमाणे इनसोल्युबल फायबर नावाचे दुसऱ्या प्रकारचे फायबर यात आहे. हे फायबर आतड्यात असताना पाणी धरून ठेवते. त्यामुळे अन्नपचन व्हायला मदत होते. शौचास साफ होते. बद्धकोष्ठता नष्ट होते. गव्हाच्या रसाप्रमाणेच या पावडरीचा उपचार अत्यंत गुणकारी आहे. याचे महत्त्वाचे व एकमेव कारण म्हणजे गव्हाच्या रोपांच्या रसामध्ये हे फायबर गाळलेले असल्याने ते रसात मिळत नाही. परंतु गव्हाच्या रोपामधील तंतुमय पदार्थ उर्फ चोथा म्हणजेच फायबर व्हीटग्रास पावडरीमध्ये मिळत असल्याने पावडरची गुणग्राहकता लक्षवेधी आहे.

ही पावडर नित्य घेणेही अतिशय सोपे आहे. ग्लासभर पाण्यामध्ये ही पावडर मिसळून गव्हाच्या रोपांच्या रसासारखी पिता येते. साधारणतः सकाळी अनशापोटी एक चमचा पावडर घ्यावी. व्याधीप्रमाणे व तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाप्रमाणे पावडरचे प्रमाण वाढवून दिवसातून एक-एक चमचा ते तीन चमचे ही पावडर घेता येते.



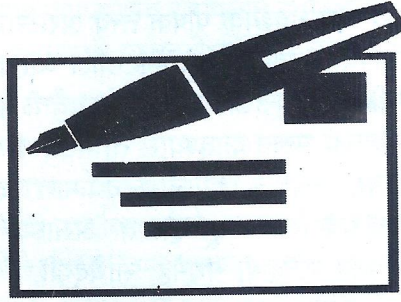
या पावडरीच्या सेवनाबरोबर रोजच्या जेवणातला नैसर्गिक आहार, व्यायाम, योग, प्राणायाम असल्यास उत्तम.

दुसरे म्हणजे व्हीटग्रास थेरपीचा उपचार सुरू असताना इतर उपचार - आयुर्वेद, अँलोपॅथी, होमिओपॅथी - चालू असल्यास या पावडरीचा जोड उपचार म्हणूनही उपयोग करण्यास हरकत नाही. ही पावडर प्रवासातही बरोबर नेता येते.

या पावडरीमध्ये जीवनावश्यक पोषक तत्त्वे असल्यामुळे त्याचा फायदा पावडर घेणाऱ्याला निश्चित होतो. सर्व वयोगटातील व्यक्तींस ही पावडर घेता येते. शरीरातील पेशींची आणि शरीराच्या बाहेरील त्वचेची नवनिर्मिती करण्यास व पोषक तत्त्वांची कमतरता भरून काढण्यास ती मदत करते. शरीरातील रक्त शुध्द करण्यास मदत करते. रक्तातील हिमोग्लोबीनचे प्रमाण वाढविते. बध्दकोष्ठतेमुळे निर्माण होणारे पचनसंस्थेचे विकार दूर होतात. असाध्य रोगांवर ही पावडर अत्यंत गुणकारी आहे. उच्च रक्तदाब, मधुमेह, सांधेदुखी, निद्रानाश, स्त्रियांच्या मासिक पाळीचे विकार, थॅलेसेमिया अशा विकारात गुणकारी आहे. ही पावडर अँन्टीऑक्सिडंट आहे आणि नैसर्गिक आहे. तसेच टॉक्सिन्स बाहेर फेकल्यामुळे घामाला येणारी दुर्गंधी नाहीशी होते. दुधात मिसळून चेहऱ्यावर लेप लावल्यास चेहरा सतेज होतो. चेहऱ्यावरील डाग निघून जातात. ही पावडर चण्याच्या पीठात मिसळून दूध टाकून आंघोळीपूर्वी लावल्यास त्वचेची स्वच्छता होते. साबणाची गरज भासत नाही. ही पावडर पाण्यात मिसळून आंघोळीपूर्वी एक तास डोक्याला लावावी. केस मऊ होतात. केसांतील कोंडा निघून जातो. अशाप्रकारे व्हीटग्रास उपचार फायदेशीर ठरतो. डॉ. सुरेश नगसेकर यांनी त्यांच्या पुस्तकात वरील सर्व माहिती दिली आहे. त्यांचे व्हीटग्रास थेरपी हे पुस्तक प्रत्येकाने एकदातरी वाचावे. आरोग्याचे भान येण्यासाठी जणू ते भगवद्गीताच आहे. निसर्गोपचाराचे एक साधक श्री. अतुल गडकरी यांनी आपली जीवनानंद व्हीटग्रास पावडर बाजारात लोकप्रिय केली आहे. गरजू रुग्णांना ते प्रत्यक्ष भेटून मार्गदर्शन करतात. या पावडरीचे महत्त्व विशद करतात. समाजातील अनेक व्याधीग्रस्त रुग्णांना त्यांनी या पावडरीच्या रूपाने दिलासा दिला आहे. याबाबतचे काही रुग्णांचे अनुभव सोबत दिले आहेत.

\*\*\*





## अनुभवाचे बोल



## मरगळ तर गेलीच अन् इन्शुलीनही बंद झाले !

मी प्रा. एम. जी. देशपांडे - सध्या पुण्यात स्थायिक. १९६१ ते १९८२ इंजिनिरिंग कॉलेजमध्ये प्राध्यापक. १९८२ साली वयाच्या ४३ व्या वर्षी सेवानिवृत्ती. १९८० साली उत्तम शिक्षक म्हणून महाराष्ट्र सरकारतर्फे सन्मानित. जमिनीखालील पाण्याचा शोध व व्यवस्थापनाचा स्वतःचा व्यवसाय.

१९६९ ते १९९३ पर्यंत बोर्ड ऑफ कंट्रोल फॉर क्रिकेट (B.C.C.I.) ऑल इंडिया पॅनलवर. अनेक रणजी ट्रॉफी, दुलीप ट्रॉफी इत्यादी मॅचेससाठी अंपायरिंग. तसेच उत्तम खेळाडू व फोटोग्राफर. गव्हांकुराची निर्मिती करणे, रोज त्यांचा रस करणे हे काम अत्यंत जिकिरीचे आहे. याचा प्रत्यक्ष अनुभव मी १५ वर्षे आधुनिक शेती केली असल्यामुळे घेतला आहे. वर्षभर गव्हांकुर निर्माण करण्यासाठी ग्रीन हाऊससारख्या वेगळ्या तंत्राचा वापर करावा लागतो. ज्युस तयार केल्यास लगेचच पिणे योग्य आहे. काही बागांसमोर गव्हांकुराचा रस सर्वसाधारण १० रुपयांस ग्लास किंवा पिशवीमध्ये मिळतो. पसंतु त्याच्या स्वच्छतेची, शुध्दतेची व हा रस गवताचा की हिरवा रंग घालून केला आहे, याबद्दल मनात शंका डोकावते.

ही सर्व माहिती असतानाच सहा महिन्यांपूर्वी श्री. अतुल गडकरी यांची भेट झाली. त्यांनी आपण तयार केलेल्या व्हीटग्रास पावडरची संपूर्ण माहिती दिली. ही पावडर शास्त्रोक्त पध्दतीने तयार केली जाते व त्याचे ऑर्गॅनिक सर्टिफिकेशन घेतलेले आहे. श्री. गडकरी स्वतः योग व निसर्गोपचार तज्ज्ञ आहेत. त्यांच्या सल्ल्याप्रमाणे मी सकाळी व संध्याकाळी १ चमचा पावडर घेण्यास सुरुवात केली. माझे वय ७२ वर्षे आहे. कॉलेज जीवनात मी उत्तम क्रिकेट, टेनिस, बॅडमिंटन असे खेळ खेळत होतो. वयाच्या २९ ते ७५ वर्षांपर्यंत जवळजवळ २५ वर्षे (B.C.C.I.)च्या ऑल इंडिया क्रिकेट अंपायर पॅनलवर कार्यरत होतो व त्यानिमित्त भारतभर प्रवास केला आहे. वय वाढत जाते तसे शारिरिक दुर्लक्ष केल्यामुळे किंवा अनुवंशिक अशा काही रोगांची सुरुवात वयाची साठी उलटल्यावर होऊ शकते हा अनुभव मी घेत आहे.

१९९६ साली माझी अँजिओग्राफी झाली. डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार मी रोज एक १५० मि. ग्रॅ. अँस्पेरिनची गोळी व १९६५ पासून बी-कॉम्प्लेक्स (व्हिटॅमिन बी) ही घेत होतोच. तरी २००७ पासून रक्तदाब व मधुमेह नियंत्रित ठेवण्यासाठी गोळ्या व इन्शुलिनची सुरुवात झाली.

हे सर्व चालू असताना व खाण्या-पिण्यावर भरपूर नियंत्रण ठेवूनसुध्दा शरीरातील मरगळ जाईनाशी झाली व ताकद कमी व्हायला लागली.

श्री. गडकरींच्या सल्ल्याने मी गेले सहा महिने जीवनानंद व्हीटग्रास पावडर घेत आहे व पुढील आयुष्यात घेत रहाणार आहे. मला अनेक वर्षांपासून असलेली बद्धकोष्ठता (Constipation) पूर्णपणे बरी झाली. चेहऱ्याची त्वचा सतेज झाली आहे. मधुमेह हा कधीही बरा होत नाही पण नियंत्रित करता येतो. परंतु ही पावडर घेण्यास सुरुवात केल्यानंतर इन्शुलिन इंजेक्शन बंद झाले. जेवणापूर्वी २ गोळ्या मात्र घेतो. बी कॉम्प्लेक्स बंद केले आहे. वयाच्या मानाने शरीरातील मरगळ नाहीशी झाली आहे. रक्तदाबावर नियंत्रण आले आहे. या वयात सुध्दा मी २०० ते ३०० कि. मि. ड्रायव्हिंग एका टप्प्यात करू शकतो.

व्हीटग्रास चालू करणाऱ्यांना एक महत्त्वाची सूचना लक्षात ठेवण्यास आग्रहाची विनंती. व्हीटग्रास चालू केल्यानंतर शरीरातील टॉक्सिन्स (विषारी द्रव्ये) शरीराबाहेर पडू लागतात. त्यामुळे काहींच्या बाबतीत शरीरावर पुसट चट्टे उठणे, शौचास दिवसातून ३-४ वेळा जावे लागणे, उलटीची भावना होणे यांपैकी एखादी गोष्ट होऊ शकते, पण होतेच असे नाही. पण झाल्यास ही अवस्था ४-५ दिवस टिकते व नंतर हळूहळू नाहीशी होते. या काळात श्री. गडकरींच्या सल्ल्याप्रमाणेच करावे. व्हीटग्रासचे प्रमाण श्री. गडकरी आजारी व्यक्तींना भेटून त्यांच्या शरीरातील व्याधींचा त्रास होत असेल त्याप्रमाणे ठरवितात. स्वतः श्री. गडकरी मुंबई-पुणे व महाराष्ट्रातील शहरांना सतत भेट देतात. त्यांच्या कामाचा झपाटा आश्चर्यचकित करणारा आहे. २५ वर्षांच्या तरुणाला लाजवेल असा हा झपाटा आहे. त्यांची भेट झाली तर त्यांचे वय ४० आहे का ६० आहे हे आपणच ठरवा ! मी श्री. गडकरी यांना मनापासून शुभेच्छा व दीर्घायुष्य चिंतितो.

प्रा. एम. जी. देशपांडे, पुणे

फोन : ०२० - २५४४१६१७





## श्रीमंती आजाराचा गरीबांचा डॉक्टर मा. अतुल गडकरी - व्हीटग्रास

पुणे महानगर पालिका सभासद ८५ ते ९७ - ९४/९५ सन - पुणे शहराचा उपमहापौर होतो. अरण्येश्वर परिसरांत तावरे कॉलनी येथे धर्मनगरी सोसायटीत राहत आहे. तेथेच माझे योगी रद्दी डेपोचे दुकान आहे. आमच्या दुकानात - जीवनानंद हे पुस्तक रद्दीत आले. माझ्या पत्नीने ते पुस्तक संपूर्ण वाचले आणि मला दाखविले. (व्हीटग्रास) गव्हांकुर बाबत मला व माझ्या पत्नीस माहिती होती. पुस्तकात मा. अतुल गडकरी यांचा मोबाईल नंबर होता. मी त्यांना फोन केला. (२७ जून २०१४) योगायोग म्हणजे गडकरी २८ जून २०१४ ला पुण्यात आम्हांस जवळच असणाऱ्या मित्रमंडळ सभागृहात व्हीटग्रास बाबत माहिती व उपयुक्ततेबद्दल देणेसाठी ज्येष्ठ नागरीक संघ, पर्वती ह्यांच्याकरिता येणार होते. आम्हांस ५.३० वाजता नैवेद्यम हॉटेल येथे त्यांनी बोलाविले. मी आणि पत्नी आम्ही गेलो. त्यांनी व्हीटग्रास बद्दल आम्हांस १/२ तास माहिती दिली. माझ्या चेहऱ्यावर आणि डोळ्यांलगत काळी वलये झाली होती, ती पाहताच हे काळे डाग १ महिन्यांत पूर्णतः जातील. आश्चर्य म्हणजे १५ दिवसातच ७५% काळे डाग कमी झाले. मला व माझ्या पत्नीस मधुमेह आहे. रद्दीच्या दुकानात काम करावे लागत असल्याने आम्हांस पाठ, अंग दुखणे हा त्रास नेहमीच होत होता. व्हीटग्रासचे २ डबे आम्ही घेतले. त्यांच्याकडून आहाराबाबत माहिती घेतली. २८ जून पासून व्हीटग्रास व आहार सांगितल्याप्रमाणे सुरू केला. १५ दिवसांनंतर शुगर चेक केली. चेकअपच्या अगोदरची माझी शुगर जेवणाअगोदर १२८ व जेवणानंतर २८० होती. व्हीटग्रास सेवनानंतर (१५ दिवसात) शुगर ९७ / १२७ अशी तपासणी अहवालात आली. रोजच्या कामात उत्साह वाढला. अंग, पाठदुखी बंद झाली. हा चमत्कारच म्हणावा. श्रीमंती आजाराचा गरीबांचा डॉक्टर मा. अतुल गडकरी ह्यांना देवानेच आमच्याकडे पाठविले असे म्हटले तर ती अतिशयोक्ती होणार नाही.

परमेश्वराने मा. अतुल गडकरी यांना उदंड आयुष्य देऊन त्यांना गरीबांची सेवा करणाऱ्यास देवो ही परमेश्वरचरणी प्रार्थना.

श्री. चंद्रकांत उर्फ पोपटराव तावरे (वय वर्षे ६३)

सौ. जयंती चंद्रकांत तावरे (वय वर्षे ६१)

सर्वेह नं. ४७/३१ ब, धर्मनगरी, अरण्येश्वर, पुणे-९ फोन:९६७३८९०१७४



## माझी गुडघेदुखी नाहीशी झाली !

मी अंजली पाटील. माझे वय ६७ वर्षे आहे. जुलै २००९ मध्ये श्री. अतुल गडकरी ह्यांच्याशी माझी प्रथम भेट अहमदनगर येथे झाली होती. त्यांच्याकडून व्हिटग्राससंबंधी सर्व माहिती मिळाली. मी माझ्या आजारांविषयी त्यांना सविस्तर सांगितले. मला गुडघ्याच्या त्रासामुळे चालताना असह्य वेदना होत असत. थोडा जास्त वेळ बसले तर उठायला जमत नव्हते आणि उठल्यावर लगेचच चालू शकत नव्हते. मला ब्लडप्रेसरचा त्राससुद्धा आहे. त्यामुळे माझ्या हृदयाच्या डाव्या बाजूस सूज आली होती.

माझ्या आजारांविषयी माहिती ऐकून श्री. गडकरी ह्यांनी मला व्हीटग्रास पावडरची योग्य मात्रा ठरवून दिली व त्याप्रमाणे घेण्यास सांगितले. पुढील एक महिन्यातच मला माझ्या गुडघ्याच्या दुखण्यावर खूपच चांगला परिणाम जाणवू लागला. काही दिवसांतच माझी गुडघेदुखी जवळजवळ नाहीशी झाली. आता मी बसल्या जागेवरून उठून ताबडतोब चालू शकते. हृदयावरील सूजेमुळे मला दम लागायचा. तो बरा झाला.

माझी मुलगी ४३ वर्षांची आहे. तिला गेल्या १२ वर्षांपासून पाळीचा त्रास होत होता. पाळी सुरू व्हायच्या १५ दिवस आधी तिच्या छातीचा डावा भाग सुजायचा व दगडासारखा घट्ट व्हायला लागायचा. व्हाईट डिसचार्ज व हेवी ब्लिडिंगचा खूपच त्रास होता. तिनेही श्री. गडकरी ह्यांच्या सल्ल्यानुसार जीवनानंद व्हीटग्रास घेण्यास सुरुवात केली. महिन्यांतरच्या पाळीत तिला वरील कोणताही त्रास झाला नाही. ती ह्या त्रासापासून मुक्त झाली आहे. एवढेच नव्हे तर व्हीटग्रासमुळे तिचे ३ किलो वजन कमी झाले आहे.

अंजली पाटील, नगर

मोबा. : ९४२२०८०४९८





## हे औषध नव्हे तर ही अन्नपूरक संजीवनी !!

मी सौ. नयना राजे. नमस्कार ! मला जून २०१२ ला Eczema झाला. असह्य खाज, थोड्या वेदना आणि अस्वस्थतेने मी बेजार झाले होते. त्यामुळे प्रसिध्द त्वचा रोग तज्ज्ञाचा मला सल्ला घ्यावा लागला. त्यांनी मला तपासून रक्त तपासणीचा सल्ला दिला. रिपोर्ट आल्यानंतर ते एका निश्चयाप्रत आले की याला कोणतेही औषध पोटात घेण्यातले नाही. बाहेरूनच क्रिम, मलम लावावे लागेल. थोडी फार सुधारणा होईल.

अस्वस्थ व चिंतेत राहून मी माझा भाऊ विकास पाटणकर यास श्री. अतुल गडकरी जे निसर्गउपचार तज्ज्ञ व गव्हांकूराचे उत्साही वितरण करणारे त्याच्या परिचयाचे होते, त्यांचा सल्ला घेण्यास सांगितले.

आणि योगायोग म्हणा, दुसऱ्याच दिवशी ते त्यांच्या एका रुग्णासाठी माझ्याच परिसरात येणार होते. मी त्यांच्याशी फोनवर बोलताच त्यांनी ताबडतोब माझ्या घरी येण्याचे मान्य केले. एक-दिड तास माझ्या Eczema व इतर काही तक्रारी त्यांनी शांतपणे ऐकून घेतल्या व त्यांनी "जीवनानंद व्हीट ग्रास पावडर" चा डोस मला सांगितला. त्यांनी मला आग्रहीपणे ही पावडर सातत्याने ४ ते ५ महिने घेण्यास सांगितले.

ही पावडर घेण्यास सुरवात केल्यावर माझ्या नंतरच्या सात दिवसात लक्षात आले की ते लाल चट्टे व खाज हळू हळू कमी होत चालली आहे. ही गोष्ट १९ मार्च २०१३ची. आणि नंतरच्या १५ दिवसात तर आश्चर्यकारक गुण दिसू लागला. मी मधुमेही व हृदयविकार (diabetic and cardiac) रुग्ण आहे. मी सातत्याने साखरेची पातळी व कोलेस्टेरॉलची तपासणी करते. गव्हांकूर म्हणजेच व्हीट ग्रास पावडर घेतल्यामुळे माझ्या रक्ततपासणीत आशावादी सुधारणा दिसू लागली. रक्तातील शर्करा व कोलेस्टेरॉल पातळी पूर्वीपेक्षा खूपच खालच्या पातळीवर आली. मला उत्साहवर्धक व आनंदी वाटू लागले. माझी त्वचा चमकू लागली आणि खाज व चट्टे नाहिसे होऊ लागले.



सप्टेंबर ते नोव्हेंबर २०१३ ला मी U.K. व U.S.A. ला माझ्या मुलीकडे गेले. तिही तिच्या काही तक्रारी सांगू लागली. मी तिला व्हीट ग्रास पावडर घेण्यास सांगितले. घरी परतल्यावर दोन अडीच महिन्यात तिने फोनवर स्वतःला खूपच बरे वाटते असे सांगितले. ती व तिचा नवरा म्हणजे माझा जावईही ही पावडर शारीरिक स्वास्थ्यासाठी घेतात.

माझ्या छोट्या नातवाला मी पाव चमचा पावडर मधात दिली. हळू हळू त्याची सर्दी, खोकला, कान दुखणे इत्यादी विकार कमी होऊ लागले.

माझे मिस्टरही ही पावडर सातत्याने घेतात म्हणूनच वयाच्या ६७व्या वर्षीही ते उत्साहाने काम करतात.

थोडक्यात काय, आमचे संपूर्ण कुटूंब हे जीवनानंद व्हीटग्रास पावडर सातत्याने घेतात. ऑर्गॅनिक आणि इको सर्ट सर्टिफिकेशन असल्याने ते अमेरिकेत सहज नेता आले. आम्ही भरपूर डबे बरोबर घेऊन गेलो होतो.

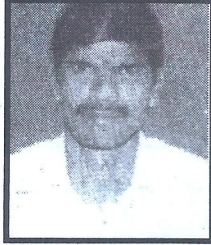
ही पावडर म्हणजे औषध नव्हे तर ते अन्नपूरक आहे. ती जीवनाची संजीवनी आहे. त्यातील एक घटक म्हणजे क्लोरोफिल की ज्याचे मॉलिक्युलर स्ट्रक्चर हे हिमोग्लोबिनच्या जवळपास जाते.

सुदैवाने मला डॉ. नगर्सेकर यांच्याशी संवाद साधावयास मिळाला. त्यांनी क्लोरोफिलवर पीएच.डी. केलेली आहे. व्हीट ग्रास पावडर मधला हा प्रमुख घटक आहे. ते त्यास हिरवे रक्त म्हणतात. त्याही पुढे जाऊन ते त्यास आईचे दूध संबोधतात. म्हणून सर्वांना माझे कळकळीचे सांगणे आहे की, जीवनानंद व्हीट ग्रास पावडर घेण्यास लवकरात लवकर सुरुवात करा आणि उत्साही, आरोग्यपूर्ण आयुष्य जगा. त्यातील मिश्रणाचे प्रमुख घटक रोगप्रतिकार शक्ती वाढविण्यास मदत करतात. त्यासाठी तुमचे शरीरच तुम्हाला धन्यवाद म्हणेल !!

सौ. नयना राजे, बोरिवली.

M.A. Economics

मोबा. : ९८३३९३५७०५



## डॉक्टर म्हणतात, आता तुम्ही नेहमीचा आहार घेऊ शकता

मी श्री गणेश महादेव बैकर, राहणार श्रीगाव, ता. अलिबाग. मी हिमोग्लोबीन कमी, पोटदुखी, सांधेदुखी, चक्कर येणे या आजारांनी बेजार झालो होतो. मुंबई ते अलिबाग येथील नामांकित डॉक्टर झाले. परंतु तब्येतीत काही फरक पडत नव्हता. एक दिवस मेढेखार, ता. अलिबाग येथे सुलोचना भोपीताईकडे श्री. अतुल गडकरी यांची भेट झाली. माझ्या आजारांबाबत सर्व माहिती ऐकून त्यांनी व्हीटग्रास थेरपी व काही निसर्गोपचाराचे उपाय विनामूल्य सांगितले. त्यांनी दिलेल्या डायेट प्लानसोबत मी जीवनानंद व्हीटग्रास पावडर घेण्यास सुरुवात केली. माझी तब्येत एक महिन्याच्या आतच झपाट्याने सुधारत गेली. आता आमच्या डॉक्टरांनी सांगितले की, मी नेहमीचा आहार घेवू शकतो.

माझ्यात झालेली सुधारणा ही जीवनानंद व्हीटग्रासमुळेच तसेच श्री. गडकरी यांच्या मार्गदर्शनाने झाली आहे. सुलोचना भोपीताई व श्री. अतुल गडकरी यांना अनेक धन्यवाद !

श्री. गणेश महादेव बैकर, पो. श्रीगाव, ता. अलिबाग मोबा : ९२६००८९०५४

मी सिंधु साळी. माझे वय ६८ वर्षे आहे. जानेवारी २०१३ पासून माझ्या दोन्ही पायांना बाक आला होता. गुडघ्यावरील सुजेने व संधिवाताने सर्व सांधे व अंग दुखायचे. घरातल्या घरात चालणे तर सोडाच पण उभे राहणेसुद्धा कठीण जात होते. जोशी सरांच्या मार्गदर्शनानुसार मी दिवसांतून २ वेळेला व्हीटग्रास घ्यायला सुरुवात केली. एका महिन्यातच मला खूप आराम वाटला. ३ महिन्यांनी माझ्या पायाचा बाक गेला. अंग व स्नायू दुखायचे थांबले. गुडघेदुखी तर पार पळाली. आता मी मार्केटमध्ये एकटी जाऊन भाज्या, फळे, इ. घेऊन येते. माझा थकवा गेला, उत्साह वाढला, ताकद वाढली. तुम्हाला खरे वाटणार नाही पण मी आता इतक्या भरभर चालते की मुलांना बरोबरी करण्यासाठी धावावे लागते.

माझ्यातील हा फरक पाहून माझे पती, माझी दोन मुले व सुना सुद्धा जीवनानंद व्हीटग्रास घ्यायला लागल्या. 'रोग्यांनी निरोगी व्हावे व निरोग्यांनी आयुष्यभर निरोगी राहण्यासाठी नियमित व्हीटग्रास घ्यावे.' हे जोशी सरांचे विचार पटले. त्याचा प्रचार करण्यासाठी मी माझ्या सर्व नातेवाईकांना व्हीटग्रास घेण्यास सांगून जोशी सरांचा फोन नंबर दिला. आता माझे सर्व नातेवाईक, मित्रमंडळीसुद्धा जीवनानंद व्हीटग्रास घेतात. खरोखरच 'व्हीटग्रास ही उत्तम आरोग्याची गुरुकिल्लीच आहे.'

सौ. सिंधु साळी, पुणे, फोन : ०२०-२५३९५९०६





## जीवनानंद व्हीटग्रासमुळेच मी रक्तदान करू शकले

मी सौ. छाया चंद्रकांत सावकरे, माझे वय ४३ वर्षे आहे. मी डॉबिवली पूर्व येथे राहत असून माझे हिमोग्लोबीन खूपच कमी असल्यामुळे खूपच थकवा जाणवत होता. मला उठता बसताना गुडघेदुखीचा त्रास होत होता. तसेच माझे वजनही वाढलेले होते. केस गळणे व पचनसंस्थेचे विकारही बळावले होते.

श्री. अतुल गडकरींची २४ ऑगस्ट २०११ रोजी योगायोगाने पुणे येथे रिक्षात भेट झाली. त्यांच्या मार्गदर्शनाने सकाळ, दुपार व संध्याकाळ दिवसातून तीन वेळा व्हीटग्रास घेण्यास सुरुवात केली. तसेच सोबत त्यांनी दिलेला डायेट प्लान तंतोतंत पाळला. पुढील एका महिन्यातच माझे हिमोग्लोबीन वाढले. त्यामुळेच मी आमच्या येथे 'प्लाझमा डायग्नोस्टिक लेबोरेटरीज अँड ब्लड बँक' डॉबिवली शाखा यांचेतर्फे रक्तदानासाठी कॅम्प भरला असता तेथे रक्तदान करू शकले.

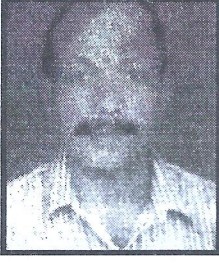
मला खूप इच्छा असूनसुद्धा या आधी रक्तदान करता आले नव्हते. केवळ जीवनानंद व्हीटग्रासमुळेच मला हे शक्य झाले. तसेच पचनसंस्थेचे त्रास गेले व वजनही थोडे कमी झाले. आता मला काम करण्यास उत्साह वाटतो. आता मी दिवसातून फक्त २ वेळा जीवनानंद व्हीटग्रास घेते.

मी श्री. अतुल गडकरींना मनापासून शुभेच्छा व दीर्घायुष्य चिंतीते.

धन्यवाद !

सौ. छाया चं. सावकरे

फोन : ०२५१-२४७३५६३



## जीवनानंद व्हीटग्रासपावडरीने जखमा पूर्ण बन्या झाल्या

मी श्री जनार्दन सदाशिव काळे, राहणार कैलासनगर, थेरगाव, पुणे. जवळजवळ ३० वर्षे व्हेरीकोज व्हेन्स, व्हेरीकोज अल्सर या आजाराने आजारी होतो. व्हेरीकोज अल्सर म्हणजे पायांवर होणाऱ्या जखमा. या आजारांवर मी अनेक उपचार केले. अँलोपथी, आयुर्वेदिक, झाड-पाला. जो सांगेल ते औषध घेतले पण पायांवरील जखम कधीही भरून निघाली नाही. या जखमेसाठी १९९८ साली पहिले ऑपरेशन केले. जखम भरून निघाली. पुन्हा ५-६ वर्षांनी पायावर जखम तयार झाली. बरी होत नव्हती. त्यासाठी मी माझी नोकरी सोडली (२००२ साली) पुन्हा एकदा ऑपरेशन करून जखम आटोक्यात आणली.

पण पुन्हा तिसऱ्या वेळेस म्हणजे २०११ साली पायावर जखमा व्हायला लागल्या. असे तीन-चार महिने मी अंगावर काढले. जखमा वाढतच होत्या. नवीन-नवीन जखमा होत होत्या. पुन्हा वेळ आली ऑपरेशन करावे का ? पण योगायोगाने मी माझ्या गावी श्रीगाव, ता. अलिबाग येथे गेलो असताना श्री. अतुल गडकरी (योग निसर्गोपचार तज्ज्ञ) यांची भेट झाली.

श्री. गडकरी यांनी माझे सर्व ऐकून घेतले आणि मी पण त्यांच्यावर विश्वास ठेऊन जीवनानंद व्हीटग्रास पावडर घेण्यास सुरुवात केली..... आणि चमत्कार झाला. माझ्या सर्व जखमा दोन-तीन महिन्यातच पूर्ण भरून निघाल्या. मी पूर्ण बरा झालो. कातडीचा रंग बदलत गेला. आज वर्ष होऊन गेले आहे. मी ओके आहे तो केवळ जीवनानंद व्हीटग्रास थेरपीमुळेच!

मी श्री. अतुल गडकरी यांचा शतशः आभारी आहे.

धन्यवाद !

श्री. जनार्दन सदाशिव काळे

मोबा. : ८८०६२७२३११



## जीवनानंद व्हीटग्रासमुळे मरगळ तर गेलीच पण डायबीटीससुद्धा नॉर्मल झाला

मी श्रीमती शोभा सुधाकर चिटणीस, माझे वय ६८ वर्षे आहे. मी ठाणे येथे राहत असून मला गेल्या वर्षापर्यंत मधुमेह नव्हता. परंतु एप्रिल २०१२ या महिन्यात मी नेहमीप्रमाणे ब्लड शुगरची तपासणी केली तेव्हा मला धक्काच बसला कारण माझ्या ब्लड रिपोर्टमध्ये Fasting Blood Sugar : 234 mg/dl, Post Prandial Blood Sugar : 389 mg/dl इतके झाले होते. त्यामुळेच मला खूप शारीरिक व मानसिक थकवा आला होता. उत्साह वाटत नव्हता. जीवनानंद व्हीटग्रास पावडरीविषयी सौ. कल्पनाताई पाटणकर, ठाणे यांजकडून संपूर्ण माहिती मिळाली व त्यांचे मार्गदर्शनाप्रमाणे मी रोज सकाळी एक चमचा व संध्याकाळी एक चमचा जीवनानंद व्हीटग्रास पावडर घेण्यास सुरुवात केली. तीन महिने सातत्य ठेवले. पुढे जुलै २०१२ मध्ये पहिला ब्लड रिपोर्ट काढला. त्यात सुधारणा होती. ऑगस्ट २०१२ मध्ये दुसरा रिपोर्ट काढला व तिसरा रिपोर्ट सप्टेंबर २०१२ रोजी काढला. त्यात आश्चर्यचकित करणारे रिझल्ट मिळाले. आता माझी शुगर एकदम नॉर्मल आहे, हे माझे रिपोर्ट बोलत आहेत. माझ्यात उत्साह वाढला आहे. तसेच या वयात एक प्रकारची शक्ती निर्माण झाली आहे.

माझ्यात झालेली सुधारणा ही जीवनानंद व्हीटग्रास पावडर घेतल्यामुळेच झाली आहे. तसेच सौ. कल्पनाताईंना शतशः धन्यवाद !

श्रीमती शोभा सुधाकर चिटणीस  
शुभारंभ सोसायटी, ठाणे  
फोन : ९८६९८३००९९





## औषधांचा खर्च ९०% कमी झाला

मी सौ. संध्या रवींद्र काशीकर. माझे वय ६४ वर्षे. मी माझ्या प्रकृतीसाठी ध्यान, योग व आसने करते. एवढे करून सुद्धा माझ्या प्रकृतीसंबंधी काही ना काही तक्रारी असायच्या, एकदा माझे गुरुबंधू श्री. निफाडकर ह्यांनी मला व्हीटग्रास पावडरीविषयी संपूर्ण माहिती दिली व पावडर घेण्यास सांगितले.

जीवनानंद व्हीटग्रास पावडर आजारपणातील उपचारांसोबत नियमितपणे घेतल्यास खूपच फायदेशीर ठरते व रक्तातले हिमोग्लोबीनचे प्रमाण वाढून रोगप्रतिकारशक्ती वाढते हे ऐकून मी जीवनानंद पावडर घेण्यास सुरुवात केली. काही दिवसातच माझ्या प्रकृतीत विलक्षण सुधारणा जाणवू लागली, मला नवचैतन्य लाभल्यासारखे वाटले. त्यामुळे मी आता इतरांनासुद्धा ही पावडर घेण्याचा सल्ला देते. मी ज्यांना-ज्यांना हे सुचविले, त्यातील बहुतेकांचा नियमित होणारा **औषधांचा खर्च ९०% कमी झाला**. माझे ठाम मत आहे की, व्हीटग्रास पावडर ही निसर्गाने मानवाला दिलेली संजीवनीच आहे.

डॉ. सुरेश नगसेकर ह्यांच्या "व्हीटग्रास थेरपी, क्लोरोफिलचा चमत्कार!" ह्या पुस्तकात "जीवनानंद व्हीटग्रास पावडरी" विषयी सखोल माहिती दिली आहे. तसेच व्हीटग्रास पावडरीच्या उपचाराने रोगमुक्त झालेल्या रुग्णांसंबंधी त्यांच्या फोटो व टेलिफोन नंबरसहित माहिती दिली आहे. डॉक्टरांच्या पुस्तकातील एक वाक्य व्हीटग्रास पावडरीविषयी सर्व काही सांगून जाते - "आजार कोणताही असो, कितीही गंभीर असो, कितीही जुना असो, गव्हाच्या रोपांच्या पावडरीचा उपचार तुम्हांला आपला गुण दाखविल्याशिवाय राहणार नाही."

सौ. संध्या काशीकर,  
अंधेरी, मुंबई

फोन : ०२२ - २६२८७३७८

## शरीरात रोगप्रतिकारशक्ती वाढविणारे एक चांगले नैसर्गिक टॉनिक

मी सौ. कारखानीस. आम्ही चेंबूर, मुंबईत राहतो. मला अँसिडीटीचा त्रास होता. माझ्या अति वजनामुळे गुडघेदुखीचा त्रासही जाणवत असे. तसेच माझ्या मुलीला त्वचेसंबंधी व केस गळण्यासंबंधी तक्रार होती आणि माझ्या पतींना मधुमेहाने ग्रासले होते. माझ्या घरातील सर्वांच्या शारीरिक तक्रारींची माझ्या बडोदे येथील बहिणीला माहिती होती. तिने मला व्हीटग्रास पावडरीबद्दल सांगितले. तिला ह्या पावडरीची तिच्या स्वतःच्या शारीरिक व्याधींवर मात करण्यास खूपच मोलाची मदत झाल्याचे सांगितले.

श्री. प्रकाश निफाडकर यांनी आमच्या घरी येऊन आमहांस व्हीटग्राससंबंधी माहिती दिली व आमच्या आजारांप्रमाणे आमहांस व्हीटग्रास पावडर घेण्याचे प्रमाण व थोडे पथ्य सांगितले. आम्ही तिघांनीही जीवनानंद व्हीटग्रास पावडर घेण्यास सुरुवात केली. दीड ते दोन महिन्यातच आमहाला त्याचा गुण आला. हिमोग्लोबीन वाढले. आधी काम करताना जो थकवा येत असे तो नाहीसा झाला. आता थकवा जाणवत नाही. पोट साफ होते, चेहरादेखील तजेलदार दिसतो. आमच्या मूळ तक्रारी तर दूर झाल्याच, परंतु असे इतर फायदेच झाले. जीवनानंद व्हीटग्रास पावडर प्रकृतीसंबंधीच्या तक्रारी दूर करणारे, तसेच रोग-व्याधी होऊ नये यासाठी आपल्या शरीरात रोगप्रतिकारशक्ती वाढविणारे एक चांगले नैसर्गिक टॉनिक आहे.

विशेष म्हणजे श्री. प्रकाश निफाडकर हे योग - निसर्गोपचारतज्ज्ञ आहेत. त्यांच्याकडून विनामूल्य सेवा मिळते. त्यांचा मोबाईल नं. : ९८९९२५९८६६

सौ. कारखानीस, चेंबूर, मुंबई  
फोन : ०२२-२५२२५५७३



## 'व्हीटग्रास' माझ्या जीवनाचा अविभाज्य घटक

मनाच्या व शरीराच्या अतिशय विकल अवस्थेत एका सुहृद सखीने आपुलकीने सांगितले की, तुम्ही व्हीटग्रासचा उपचार घ्या. तुम्हाला बरे वाटेल. त्यावर विश्वास ठेवला कारण 'व्हीटग्रासचा' परिणाम माझ्यासमोर ज्या मैत्रिणीच्या रुपाने प्रत्यक्ष दिसत होता, त्यांचे नाव अलका महाजन. मी त्यांची अत्यंत आभारी आहे.

काही कौटुंबिक ताण असह्य झाला होता. त्या दरम्यान मला चेस्टपेन झाला व मी हॉस्पिटलला (ज्युपिटर हॉस्पिटल, ठाणे) अॅडमिट झाले. अँजिओग्राफी झाली व हृदयाची एक वाहिनी टोकाकडे पूर्ण १००% बंद झाली. परंतु सुदैवाने, ईश्वरकृपेने हृदयाने आपली योजना करून उपवाहिन्या तयार केल्या व त्या कार्यरत झाल्या, त्यामुळे पुढे अँजिओप्लास्टी करू नये असे ठरले.

तत्पुर्वी गुडघेदुखी, मान-पाठदुखी हा त्रास होताच. वजनही जास्त होते. ६७.५ किलो.

जीवनानंद व्हीटग्रास पावडरीने चमत्कार केला. श्री. अतुल गडकरी यांनी घरी येऊन विनामूल्य छान माहिती दिली व आहार-विहाराबद्दल मार्गदर्शन केले. त्याप्रमाणे सर्व सूचना पाळून व्हीटग्रास घेण्यास सुरुवात झाली. दीड ते दोन महिन्यांतच माझा रात्रीचा ४ गोळ्यांचा डोस कमी झाला. आता माझे वजन ६२ किलो आहे. मी छान आरोग्यसंपन्न आहे. स्वतःची सर्व कामे करून सामाजिक उपक्रमांमध्ये आवडीने भाग घेत आहे.

आता 'व्हीटग्रास' माझ्या जीवनाचा अविभाज्य भाग झाला आहे. मी इतरांनाही उत्तम आरोग्यासाठी जीवनानंद व्हीटग्रास पावडर घेण्याचा सल्ला देते.

श्रीमती अंजली डेंगळे

फोन : ०२२ - २५८९२५८८





## हे एक मिर्कल आहे !

मी दीपक विनायक कर्णिक. २० जून २००७ पासून पोट दुखणे, लघवीच्या वेळी जळजळ, पाठीत दुखणे, उलट्या व ताप असा त्रास अचानक सुरू झाला. त्यामुळे आमचे फॅमिली डॉक्टर जोशी यांनी दिलेली औषधे घेणे सुरू केले. परंतु त्रास अधिकच वाढल्याने दि. २२ जूनला डॉ. तांबे यांच्याकडे गेलो असता, तपासणी झाल्यावर डॉक्टरांनी ताबडतोब हॉस्पिटलमध्ये अॅडमिट करून घेतले.

लगेचच अनेक चाचण्या झाल्या. त्यात रेनल हायपरटेंशन बाय लॅटरल रेनल डिसीज, ऑनिमिया, रेनल कॅल्कुली,सिस्टिसिस इ. विकारांचे निदान झाले. रक्तातील युरिया नायट्रोजन, युरिया तसेच सेरम क्रिअॅन्टिनीन खूपच जास्त होते व डॉक्टरच्या म्हणण्यानुसार दोन्ही मुत्रपिंडांची मोठी हानी झाली होती. दहा दिवसांच्या उपचारानंतर २ जुलै २००७ रोजी मला हॉस्पिटलमधून डिस्चार्ज देताना डॉक्टरांनी निश्चून सांगितले की, आयुष्यभर मला अत्यंत साधा व ठराविक आहार घ्यावा लागेल. मांसाहार संपूर्णपणे वर्ज्य करावा लागेल.

घरी आल्यावर माझे मेव्हणे श्री. रविंद्र कारखानीस, रा. दादर, मोबा. : ९७०२८९९९९ यांच्या सांगण्यावरून मी पथ्याच्या आहाराबरोबर 'जीवनानंद' गव्हांकुर चूर्ण रोज दोनदा घेऊ लागलो. ही गोष्ट डॉक्टरांना सांगितली नव्हती. पुढच्या तपासणीत माझी प्रकृती पाहून डॉक्टर आश्चर्यचकित झाले व म्हणाले की हे एक 'मिर्कल' आहे. काही महिन्यातच माझ्यातील सुधारणा पाहून डॉक्टरांनीच आता तुम्ही नेहमीचा आहार घेऊ शकता असे सांगितले. त्यामुळे आता मी सामिष आहार घेतो.

माझ्यात झालेली ही सुधारणा ही 'जीवनानंद व्हीटग्रास पावडरी'मुळेच झाली आहे असा माझा पूर्ण विश्वास आहे.

दीपक कर्णिक, ठाणे

फोन : ०२२-२४३७६८७

## थकवा गेला, डिप्रेसन पळाले

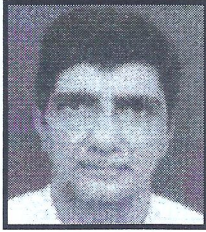
मी सतीश गोविंद देशपांडे. राहणार चुनाभट्टी, मुंबई, वय ५६ वर्षे. १ नोव्हेंबर २००७ रोजी माझे ब्रेन ट्युमरचे ऑपरेशन बाँबे पोर्ट ट्रस्ट हॉस्पिटल, मुंबई येथे झाले. १५ दिवसांनी घरी आलो तेव्हा प्रचंड अशक्तपणा व मानसिक दडपणामुळे डिप्रेसन जाणवत होते. त्यांत हॉस्पिटलच्या फेऱ्या चालूच होत्या. माझी मोठी मेव्हणी सौ. भारती प्रधान, राहणार मालाड, मुंबई हिने श्री. अतुल गडकरी हे लोणावळा येथे राहतात. त्यांचे मार्गदर्शन घेण्यास सुचविले. श्री. गडकरी घरी आले व व्हीटग्रास थेरपीबद्दल पूर्ण माहिती विनामूल्य दिली. मी पूर्ण बरा होणारच हा त्यांचा आत्मविश्वास त्यांच्या बोलण्यातून जाणवत होता. त्यांनी व्हीटग्रास पावडरीबरोबरच आहार - विहाराबद्दल पूर्ण मार्गदर्शन केले. **अगदी पहिल्या महिन्यातच थकवा बऱ्यापैकी गेला. शरीरास आराम पडला, डिप्रेसन पळाले, स्मरणशक्तीत सुधारणा झाली.**

माझ्या अनुभवावरून आमच्या घरात सर्वजण त्यांच्या सांगण्याप्रमाणे व्हीटग्रास पावडर घेऊ लागले आहेत. माझी पत्नी सौ. संजीवनी देशपांडे हिचे वजन ७३ किलो होते. दोन महिन्यांतच कमी कमी होत आज ५९ किलो आहे. तसेच उठता बसताना गुडघे दुखत असत. चालताना थकवा जाणवत असे, ते आता पूर्ण बरे जाले आहे.

माझे बंधू श्री. सुभाष देशपांडे, वहिनी श्वेता देशपांडे व पुतणी कु. स्नेहल यांच्या तब्येतीतही चांगलाच फरक पडला आहे. मुख्यत्वे कु. स्नेहलचे वजन २० दिवसांतच ८ किलो कमी झाले आहे. अजिबात थकवा जाणवत नाही. हिमोग्लोबीन वाढले आहे. तसेच बंधू सुभाष व वहिनी सौ. श्वेता यांनासुद्धा उठता बसताना वयोमानाप्रमाणे गुडघे दुखणे, चालताना थकवा येणे हे प्रॉब्लेम पूर्ण बरे झाले आहेत. तसेच त्यांचेही वजन ६ ते ९ किलो कमी झाले आहे. त्यामुळे आता सुटसुटीत वाटते. चालता फिरताना काहीही त्रास होत नाही, आमचे म्हणणे एवढेच की अगदी जाईपर्यंत आपले हातपाय धड असावेत. ते श्री. गडकरींच्या मार्गदर्शनातून व व्हीटग्रास थेरपीतून शक्य आहे. आज 'जीवनानंद व्हीटग्रास पावडर' ही आमच्या जीवनाचा भाग झाली आहे.

सतीश देशपांडे

मोबा : ९८६९७०२६३८



## आता मला कोणावरही विसंबून राहण्याची गरज वाटत नाही

मी मोहम्मद याकूब पटेल. राहणार ताडदेव, मुंबई. चालताना माझा उजवा पाय फारच दुखत असे. माझे इनर वेअरचे दुकान ताडदेव, मुंबई येथे आहे. दुकानात किंवा घरात बसता उठताना बराच त्रास होत असे. डॉक्टरांच्या तपासणीनंतर १-४-१९९३ रोजी राईट हीप जॉईंटचे ऑपरेशन करावे लागले. ऑपरेशननंतर काही दिवस थोडा आराम वाटला. परंतु काही दिवसातच चालताना किंवा उठता बसताना भयंकर वेदना व्हायच्या.

सप्टेंबर २००९ मध्ये श्री. गडकरींशी आमच्या वॉर्डातील श्री. हेमंत सावंत साहेबांमुळे भेट घडली. गडकरींच्या मार्गदर्शनाखाली व्हीटग्रास थेरपी तसेच त्यांनी दिलेल्या डायेट प्लानप्रमाणे जीवनानंद व्हीटग्रास पावडर घेण्यास सुरवात झाली. तीन महिन्यांच्या सातत्यामुळे आश्चर्यजनक फरक पडला. आता मला ९०% आराम आहे. आता मी नियमित दुकान सांभाळतो व माझे सर्व कामकाज स्वतः करतो. **आता मला कोणावरही विसंबून राहण्याची गरज वाटत नाही.** आता मी दिवसातून फक्त दोनदा व्हीटग्रास पावडर घेतो.

मोहम्मद याकूब पटेल, ताडदेव मुंबई

मोबा : ९८९२९८९२०४





## व्हीटग्रासमुळे घरातले वातावरण आनंदी झाले

भांडूपचे काळूसकर गुरुजी म्हणतात, जीवनानंद व्हीटग्रास पावडरीने माझ्या आईला ठणठणीत केले.

श्री. काळूसकर गुरुजी म्हणजे भांडूप, मुंबई मधील नावाजलेले पुजारी. आपल्या आईचा त्रास त्यांना बघवत नव्हता. त्यांची आई म्हणजे सौ. मंगला काळूसकर. वय ५३ वर्षे. बऱ्याच वर्षांपासून सतत आजारी. सांधेदुखी, पाय सुजणे, पित्ताचा त्रास, मूळव्याध, तसेच अशक्तपणा (हिमोग्लोबीनची कमतरता) या व्याधींनी पीडित. गुरुजींची गाठ श्री. गडकरींशी २३-४-२०१० रोजी पडली. गुरुजी म्हणतात, "त्यांच्या मार्गदर्शनाप्रमाणे तीन महिन्यांतच माझी आई ठणठणीत झाली. आता ती सर्व कामकाज व्यवस्थित न थकता करते." आमच्या घरातले वातावरण आनंदी झाले. 'जीवनानंद व्हीटग्रासला' धन्यवाद.

श्री. काळूसकर गुरुजी, भांडूप, मुंबई

मोबा.: ९७०२७४७३८४



## नऊ महिन्यांची मुलगी चांगली ठणठणीत व टवटवीत झाली

अॅडव्होकेट बाई म्हणतात, माझी ९ महिन्यांची मुलगी कु. जान्हवी व्हीटग्रासमुळेच टवटवीत झाली.

मी ठाणे, मुंबई येथे राहत असून माझे वय ३० वर्षे. व्यवसायाने वकील. माझे यजमान श्री. जितेंद्रकुमार पालवे यांनी मला फेब्रुवारी २०१० मध्ये 'जीवनानंद व्हीटग्रास' चा एक सीलबंद डबा दिला. रोज सकाळी घेण्यास सुरुवात झाली. तेव्हापासून ते जुलै २०१० पर्यंत कुठलाही अशक्तपणा, आजारपण आले नाही. माझी प्रसूती ऑक्टोबर २०१०ला झाली. प्रसूतीनंतर थकवा व शरीराची संपूर्ण झीज फक्त १५ दिवसांत भरून निघाली व आता मी घरातील सर्व कामे करून मुलीला सांभाळून ऑफिसची कामे दिवसभर न थकता करत आहे.

जुलै महिन्यात जीवनानंद काही महिने बंद केले होते. त्यामुळेच कदाचित पावसाळ्यात मला सर्दी, खोकला, कफाचे प्रमाण वाढले. तेव्हा श्री. अतुल गडकरी यांच्या सल्ल्याने पुन्हा पावडर घेण्यास सुरुवात केली. काय आश्चर्य ! अगदी पाचव्या दिवशीच कफ बाहेर पडून तब्येत ठणठणीत झाली.

माझी प्रसूती अस्थम्याचा अॅटॅक आल्यावर सीझर झाली होती. त्यानंतर जुलै महिन्यात पुन्हा तसाच त्रास होणार त्याआधीच **जीवनानंद व्हीटग्रासने माझा अस्थमा कुठल्याकुठे घालविला. आता माझ्या जीवनात जीवनानंदमुळे आनंद निर्माण झाला आहे. अस्थमा, सर्दी, खोकला, अशक्तपणा, डॉट्सचा आजारही पूर्णपणे बंद झाला आहे.**

कु. जान्हवी जितेंद्रकुमार पालवे ही माझी मुलगी फक्त ९ महिन्यांची आहे. गेल्या ६ महिन्यांपासून अशक्तपणा व संपूर्ण शरीरावर मोठे फोड (पू भरलेले) आले होते. अनेक डॉक्टर (बालरोगतज्ज्ञ व त्वचारोगतज्ज्ञ) झाले तरी ते पूर्णपणे बरे झाले नाहीत. श्री. गडकरींच्या सल्ल्यानुसार तिला व्हीटग्रास थेरपी चालू केली. तिला दुसऱ्या दिवसापासूनच फरक जाणवून शरीरावरील सर्व फोड पूर्णपणे बरे झाले व शरीरावरील काळे डाग पूर्णपणे गेले. काळवंडलेले शरीर गोरे होऊन ती आता चांगली ठणठणीत व टवटवीत झाली आहे.

अॅड. वर्षा जितेंद्रकुमार पालवे, ठाणे, मुंबई

मोबा.: ९६१९९०१९७०

## ही तर स्वामींचीच लीला !

केमोथेरपीची भयंकर ट्रीटमेंट सुरु असताना माझा धाकटा भाऊ रोज गहू पेरून, उगवून सात दिवसांनंतर मला ज्यूस करून देत होता. असे साधारण अडीच वर्षे सुरु होते. त्यानंतर मी पुण्याला बहिणीकडे राहायला गेले असता माझे इतर पथ्यपाणी व्यवस्थित चालू होते, पण व्हीटग्रास मिळत नव्हते. वेगवेगळ्या ब्रँड्सच्या व्हीटग्रास पावडरींच्या बाटल्या मिळत होत्या. पण त्यातील कोणती घ्यावी हा मोठा प्रश्न पडला होता. तब्येत तशी ठीक होती पण वजन वाढत नव्हते. उत्साह वाटत नव्हता. ज्या व्हीटग्रासच्या जीवावर इतके मोठे दुखणे मी सहन केले, ज्यामुळे माझे प्लेटलेट्स व्यवस्थित राहिले, ती व्हीटग्रास बंद केल्यामुळे थकवा जाणवत होता. अशातच एक दिवस माझा भाऊ पुण्याला मला भेटायला आला व जवळच श्री अक्कलकोट स्वामींचा मठ आहे तेथे चल असे म्हणाला. तेथे गेल्यावर स्वामींच्या मठात "भिऊ नकोस, मी तुझ्या पाठीशी आहे." हे वाक्य वाचताच माझ्या मनात आले की, "अजून किती दिवस पाठीशी रहाल ? आता जरा पुढे या." हे वाक्य मनात येताच मी खूप घाबरले व मनोमन स्वामींची माफी मागीतली. घरी आल्यावर सुध्दा सतत बेचैन होते. भाऊ परत मुंबईला गेला आणि दुपारी माझे पुण्यातील एक नातेवाईक श्री. रवी देशपांडे आमच्या घरी श्री. अतुल गडकरींना घेऊन आले. त्यांनी व्हीटग्राससंबंधी माहिती देत त्यांच्या जीवनानंद पावडरची मात्रा ठरवून दिली. इतर सगळ्या गोष्टी करता करता ते नांगरगाव, लोणावळा येथील रहिवासी आहेत, हे ही कळले आणि लक्षात आले, 'अरे ! ही तर स्वामींचीच लीला !!'

गेली जवळजवळ चार वर्षे मी ही पावडर घेत आहे व आता मला कसलाही त्रास नाही.

सौ. नीलम चौबळ, दादर, मुंबई ,  
मोबा.: ९३२३६१५३१६





## जीवनानंद व्हीटग्रास पावडरीने केली किमया !

माझे वय ५० वर्षे असून अनेक वर्षे मधुमेहाचा त्रास आहे. त्यामुळे थकवा व मरगळ कायम असायची. माझे हिमोग्लोबीन पण खूप कमी होते. **माझी फास्टिंग शुगर २४१ व जेवणानंतरची ३१० होती.** मी सतीश

जोशी सरांच्या मार्गदर्शनाखाली जीवनानंद व्हीटग्रास घ्यायला सुरुवात केली. ३ महिन्यांनी पुन्हा चाचणी केली, मला आश्चर्याचा धक्काच बसला! **माझी फास्टिंग शुगर ९४ व जेवणानंतरची १३४ आली,** हिमोग्लोबिन पण चांगलेच वाढले. मरगळ गेली, उत्साह वाढला. व्हीटग्रास म्हणजे औषध नाही. जेवणातून जी पोषणमूल्ये मिळत नाहीत ती सर्व व्हीटग्रासमधून मिळतात म्हणूनच जोपर्यंत आपण जेवणार आहोत तोपर्यंत व्हीटग्रास सुध्दा घेणे गरजेचे आहे. हे जोशी सरांचे म्हणणे मला पटले.

सौ. मुग्धा गोसावी, अमर कॉटेज, हडपसर, मोबा : ९५०३१३०५०९



## जीवनानंद व्हीटग्रास पावडरीने तारले !

माझे यजमान श्री. मोहन उपाध्ये (६९) यांना २०१३ मध्ये मोठ्या आतड्याचा लास्ट स्टेजचा कॅन्सर झाला. शस्त्रक्रिया व ६ केमो घ्याव्या लागतील असे डॉक्टर म्हणाले. पहिलीच केमो दिल्यावर ह्यांची प्रकृति खूपच खालावली. HB डाऊन झाले. WBC कमी झाल्या, प्लेटलेट्स तर फारच कमी झाल्या. पुढच्या केमो ह्यांना झेपणार नाहीत असे डॉक्टर म्हणाले, खूप औषधे, टॉनिके दिली पण काहीच उपयोग झाला नाही.

मी सतीश जोशी सरांच्या मार्गदर्शनाखाली माझ्या पतींना जीवनानंद व्हीटग्रास घ्यायला सुरुवात केली. २ महिन्यांतच सुधारणा झाली. एकामागोमाग एक ५ केमो पूर्ण झाल्या. HB वाढले, WBC व प्लेटलेट्स सुध्दा वाढल्या. जेवण जाऊ लागले, वजन सुद्धा वाढले. डॉक्टर म्हणाले आता प्रकृति OK आहे ! मी यांचे सर्व श्रेय सतीश जोशी सरांना देते! व्हीटग्रासमुळे माझ्या यजमानांना जीवनदान मिळाले व आमच्या जीवनात आनंद निर्माण झाला.

सौ. मनिषा उपाध्ये, डोंबिवली, मोबा : ९५९४७९२८३५



## दोन महिन्यातच दोन चमत्कार घडले

जानेवारी २०१३ च्या पहिल्याच आठवड्यात आमच्या सारस्वत बँकेत Rasec Department, F. C. Road येथे सतीश जोशी सरांचे व्हीटग्रासबद्दल प्रेझेंटेशन झाले. साध्या सोप्या भाषेत

त्यांनी व्हीटग्रासची उपयुक्तता व गुणवत्ता अत्यंत प्रभावीपणे सांगितली. मी व माझे सर्व सहकारी खूपच प्रभावित झालो. जोशी सरांच्या मार्गदर्शनानुसार व्हीटग्रास घ्यायला सुरुवात केली. लवकरच सर्वांना सकारात्मक परिणाम दिसायला लागले.

**चमत्कार १ :** मला गेली ६ वर्षे सायनसचा त्रास होता. अनेक औषधोपचार झाले. इ.एन.टी. डॉक्टरांची ट्रीटमेंटसुध्दा झाली. पण गुण आला नाही. रोजच्या त्रासाने मी फार कंटाळून गेले होते. घरची माणसे सुध्दा हतबल झाली होती.

दोनच महिन्यात चमत्कार झाला. माझा सायनसचा त्रास जवळजवळ नाहीसा झाला. ६ वर्षांत जे घडले नाही ते व्हीटग्रासमुळे २ महिन्यातच झाले. आमच्या सर्वांच्या मनावरचे ओझे क्षणात नाहीसे झाले. आणि हो, ६ वर्षांनी मी आईस्क्रीम खाऊ शकले.

**चमत्कार २:** माझा चेहरा पिंपल्सने कायम भरलेला असायचा. मलमे, क्रिम्स, त्वचारोग तज्ज्ञांचे उपचार सर्व करून थकले. पण जराही गुण आला नाही. व्हीटग्रासमुळे माझ्या चेहऱ्यावरची पिंपल्स गेली. त्वचा उजळली, व चेहरा इतका नितळ झाला की माझ्या परिचयातील सर्वजण आश्चर्याने थक्क झाले.

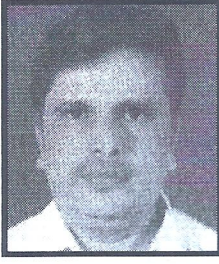
“आजार कितीही गंभीर व जुना असो, व्हीटग्रासचा सकारात्मक परिणाम होतोच होतो.” हे जोशी सरांचे वाक्य माझ्या बाबतीत शंभर टक्के खरे झाले. माझ्यातील बदल पाहून माझ्या सारसरची व माहेरची माणसे सुध्दा व्हीटग्रास घ्यायला लागली. माझा नवरा तर दूरवर गेला तरी व्हीटग्रासची बाटली बरोबर नेतो. मी व माझ्या सहकाऱ्यांमधील बदलाने आमच्या इतर शाखातील स्टाफसुध्दा व्हीटग्रास घ्यायला लागले आहेत.

जीवनानंद व्हीटग्रास व जोशी सरांची मी खूप-खूप आभारी आहे.

भाग्यश्री सांगोडकर, पुणे

मोबा.: ९८६०६०८०१३





## माझ्या पेशंटना तीन महिन्यात गुण आला !

मी डॉ. श्रीकांत देशपांडे, अंधेरी, मुंबई येथे गेली २३ वर्षे "क्लासिकल प्रेडिक्टिव्ह होमिओपॅथी" प्रॅक्टिस करीत आहे. सुमारे दीड वर्षांपूर्वी श्री. प्रकाश निफाडकर माझ्या दवाखान्यात आले. प्रथम मला वाटले की कोणी पेशंट आहे, परंतु त्यांनी मला ते करीत असलेल्या व्हीटग्रास थेरपीबद्दल माहिती सांगितली. मला व्हीटग्राससंबंधी माहिती होतीच. कारण डॉ. गाला यांची काही पुस्तके मी वाचलेली होती. परंतु त्यात गव्हांकुराच्या रसासंबंधी माहिती दिलेली आहे. श्री. निफाडकर यांनी त्यांच्याजवळील जीवनानंद व्हीटग्रास पावडरीबद्दल माहिती दिली व ठासून सांगितले की ही पावडर जर होमिओपॅथीच्या औषधांबरोबर दिली तर मिळणारा परिणाम अधिक जलद मिळतो आणि पेशंट लवकर बरा होतो.

काही दिवसांनंतर विचारांती मी माझ्या असाध्य व जुनाट रोग (ऑटो इम्युन डिसऑर्डर सोरॅसिस, अॅलर्जीचा त्रास, चर्मरोग) पीडित पेशंट्सवर जीवनानंद व्हीटग्रासचा प्रयोग केला आणि लगेचच मला अपेक्षेपेक्षा चांगले रिझल्ट मिळाले. तेव्हापासून मी माझ्या सुमारे ३५० पेशंट्सना 'जीवनानंद' व्हीटग्रास पावडर दिली. मला असे आढळून आले की ज्या रोगावर ६ महिने औषध घेतले असता गुण आला असता त्या पेशंट्सना केवळ ३ महिन्यात गुण आला. असे बहुतेक पेशंट्सच्या बाबतीत घडले.

होमिओपॅथीची औषधे ज्याप्रमाणे शरीरातील पेशींवर काम करतात, त्याचप्रमाणे व्हीटग्रासदेखील पेशींवर काम करते. दुसरे महत्त्वाचे असे की होमिओपॅथीमध्ये ४५०० प्रकारची औषधे आहेत आणि वैशिष्ट्य म्हणजे रोग जरी एक असला तरी औषध मात्र वेगवेगळे असते. त्यामुळे रोग्याला अचूक व्याधिसापेक्ष औषध देणे हे होमिओपॅथी प्रॅक्टिस करणाऱ्याचे कसब असते. मात्र व्हीटग्रास थेरपी ही दिसण्यास जरी एकच असली तरी ८०% पेशंट्सवर योग्य काम करते असे माझे मत आहे. श्री. प्रकाश निफाडकर व्हीटग्रास देताना रोग्यास त्याच्या प्रकृतीनुसार व प्रतिकारशक्ती-नुसार जी डायेट थेरपी सांगतात ती लाभदायक ठरून, रोगनिवारण होण्यास मदत होते.

डॉ. अॅन विम्मोर यांनी जगाला दिलेली व्हीटग्रास थेरपी एक निसर्गाचा चमत्कारच आहे.

डॉ. श्रीकांत देशपांडे, L.C.E.H. (Mum)

मोबा. : ९८६९००३३००, ९२२४३९४४९३



## जीवनानंद व्हीटग्रासमुळे माझ्या तब्येतीत चांगला फरक पडला

मी श्री. शरद गोविंद कुळकर्णी, वय ५९. मी फेब्रुवारी २०१२ पासून टी. बी. ने आजारी होतो. त्याच कालावधीत लिव्हरच्या त्रासामुळे पोटातील १० लिटर पाणी काढावे लागले. हिमोग्लोबिन कमी झाले. ऑक्सीजनचे प्रमाणही खूप कमी झाले. अशक्तपणा, वजन कमी होणे, ऑक्सीजन कमी झाल्याने मला २ वर्षे मशीन द्वारा २४ तास ऑक्सीजन घ्यावा लागत होता. इत्यादी त्रास सहन करत होतो.

परंतु ४ ऑगस्ट २०१२ पासून जीवनानंद व्हीट ग्रास पावडर नियमित व डॉ. अतुल गडकरी यांच्या सल्ल्याने, प्रमाणात घेतल्याने आज माझ्या तब्येतीत खूप चांगला फरक जाणवतो. त्यामुळे माझे वजन वाढले. सर्व प्रकारच्या लॅब टेस्ट चांगल्या आहेत. ऑक्सीजनचे प्रमाण खूपच चांगले ९० ते ९५ झाले. लिव्हरची कार्यक्षमता चांगली झाली.

हे सर्व चांगले बदल नियमित जीवनानंद व्हीट ग्रास पावडर घेतल्याने झाले. वरील सर्व त्रासांपासून मी मुक्त झालो. ऑक्सीजन मशीन पूर्णपणे बंद झाले आहे. जीवनानंद व्हीटग्रासला धन्यवाद.

शरद गोविंद कुळकर्णी, मोबा. : ९००४०५१६०८



## दानात दान रक्तदान, रुग्णाला देते जीवनदान

आयुष्यात जास्तीत जास्त रक्तदान करण्याचा माझा संकल्प आहे. आत्तापर्यंत मी २६ वेळा रक्तदान केले आहे. मध्यंतरी मी आजारी पडले. बराच अशक्तपणा आला होता. हिमोग्लोबीन सुध्दा ९ पर्यंत खाली आले. अनेक टॉनिके घेऊनसुध्दा अशक्तपणा जात नव्हता. मी सतीश जोशी यांच्या मार्गदर्शनाखाली जीवनानंद व्हीटग्रास घ्यायला सुरुवात केली. ३ महिन्यात आश्चर्य घडले. माझा थकवा गेला, उत्साह वाढला, त्वचासुध्दा उजळली आणि माझे हिमोग्लोबीन १२.५ झाले. मी २७वे रक्तदान केले. आता आयुष्यभर व्हीटग्रास घेण्याचा व दर ३ महिन्यांनी रक्तदान करण्याचा मी संकल्प केला आहे.

स्वाती जोशी, कळवा, मोबा.: ९८९२२७५६३३



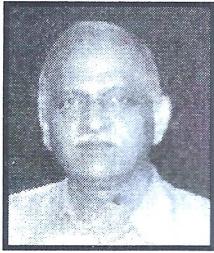


## पोटाचे जुने, चिवट व त्रासदायक सर्व विकार नाहीसे झाले.

श्री. सतीश जोशी सरांशी व्यवसायामुळे माझा संपर्क आला. त्यांनी मला व्हीटग्रास पावडरची माहिती व उपयुक्तता पटवून दिली.

माझ्या कामाच्या स्वरूपामुळे मला जेवण लवकर घेणे कधीच जमत नव्हते. त्याचा परिणाम म्हणून अपचन, आम्लपित्त, बद्धकोष्ठता आणि पोटात गुब्बारा धरणे असे पचनसंस्थेचे विकार/ त्रास गेली अनेक वर्षे होत होते. जोशी सरांनी मार्गदर्शन केल्याप्रमाणे मी सकाळ संध्याकाळ १-१ चमचा व्हीटग्रास पावडर पाण्यातून घेण्यास सुरुवात केली. थोड्याच दिवसांत वर नमूद केलेले पोटाचे सर्व विकार नाहीसे झाले. तसेच इतर काही त्रास (side effects) झाले नाहीत. आता मी नियमितपणे गेले ६ महिने व्हीटग्रास पावडर घेत आहे. मला गुण आल्यामुळे मी माझ्या इतर मित्रांनाही व्हीटग्रास घेण्यास सांगितले. त्यांनाही त्यांच्या विकारांवर चांगलाच गुण आला. जोशी सरांचे आम्हाला वेळोवेळी मोलाचे मार्गदर्शन होते. माझ्या अनुभवावरून सर्वांनी व्हीटग्रास पावडर घ्यावी व आरोग्यसंपन्न रहावे असे मला वाटते.

श्री. चंद्रशेखर आगाशे, पुणे. मोबा. : ९६२३६८०७३०



## गुडघेदुखी, कंबरदुखी गेली, थकवासुध्दा पळाला व दृष्टी सुधारली

सतत काम करत रहाणे हेच माझे ध्येय. चांगले काम हाच माझा देव / धर्म. दिवसातले १२ तास काम केल्यावाचून चैन पडत नाही. त्याचा शरीरावर अखेर परिणाम झाला. गुडघे व कंबर दुखायला लागली. थोडा थकवासुध्दा येऊ लागला. डॉ. सुरेश नगर्सेकर व श्री. अतुल गडकरी यांच्या मार्गदर्शनाखाली मी जीवनानंद व्हीटग्रास दिवसातून २ वेळा घ्यायला लागलो. ३ ते ४ महिन्यांत अमुलाग्र बदल घडला. माझी गुडघेदुखी व कंबरदुखी ८०% कमी झाली. माझा थकवा पार पळाला, माझे हिमोग्लोबीन १६.५ झाले, माझी दृष्टीसुध्दा सुधारली. आता मी मरेपर्यंत व्हीटग्रास घेण्याचा निश्चय केला आहे.

सतीश जोशी, पुणे. मोबा. : ९३२२८६१६९५



## कॅन्सर आला मारायला , जीवनानंद व्हीटग्रास आले तारायला!

मी दीपिका जोशी, वय ५७ वर्षे, १३ फेब्रुवारी २०१२ मध्ये मला ध्यानीमनी नसताना "ओव्हीरीजचा" कॅन्सर झाला. १३ X १० X ११ सेमी.चा मोठ्या ट्यूमर पोटात होता. सध्याद्री हॉस्पिटलमध्ये उपचारासाठी गेल्यावर हा लास्ट स्टेजचा कॅन्सर आहे. आपण सर्व प्रयत्न करू पण जास्तीत जास्त ६ महिनेच जगण्याची शक्यता आहे!

मी ताबडतोब सतीश जोशी सरांच्या मार्गदर्शनाखाली जीवनानंद व्हीटग्रास आणि आहार घ्यायला सुरवात केली.

६ केमो व मोठी शस्त्रक्रिया झाली. केमो घेतल्याने शरीराची प्रचंड हानी होते. बऱ्याचदा रक्तसुध्दा घायला लागते. पण मी व्हीटग्रास घेत असल्यामुळे मला कधीही रक्त द्यावे लागले नाही. उलट केमो दरम्यान माझे HB - १४, RBC काऊंट - ४.५, पांढऱ्या पेशी - ८६०० व प्लेटलेट्स - २ लाख ७० हजार हे पाहून डॉक्टर सुध्दा चाट पडले. मला केमोचा फारसा त्रास झाला नाही. व्हीटग्रासने माझी प्रतिकार शक्ती वाढली होती! केमो दरम्यान माझे डोक्यावरचे सर्व केस गेले होते. पण सतत व्हीटग्रास घेतल्याने ते पहिल्यापेक्षाही जास्त दाट आले!

आता ४ वर्ष झाली. मी दरवर्षी सर्व टेस्ट करते. त्या अगदी नॉर्मल येतात. पूर्वीपेक्षा माझा उत्साह, जोम, ताकद, स्टॅमिना खूपच वाढला आहे. सकाळी ६ ते रात्री ११ पर्यंत मी भरपूर कामे करूनही थकत नाही.

नुकतीच मी लेह, लडाख, काश्मिर, कारगिल येथे जाऊन आले. १८००० फूट उंचीवर व प्रचंड थंडीतही मला काहीच त्रास झाला नाही. अर्थात मी तेथे सुध्दा व्हीटग्रास घेत होते.

माझ्या अनुभवावरून मी सर्वांना व खास करून महिलांना सांगते, "रोग झाल्यावर रडण्यापेक्षा अगोदरच जीवनानंद व्हीटग्रास घ्या म्हणजे रोग होणारच नाहीत!"

मी सतीश जोशी सरांची व व्हीटग्रासची खूप खूप आभारी आहे. मला दुसरा जन्म मिळाला तो मी व्हीटग्रास प्रचारासाठीच खर्च करणार आहे.

सौ. दीपिका जोशी, सदाशिव पेठ, पुणे,

मोबा. : ९८६९१६५४६६



**- वजन कमी करणे साठी आहार संतुलन -**

- सकाळी ६ वा. - १ ग्लास पाणी + १/२ लिंबू + १ चमचा मध
- सकाळी ७ वा. - १ ग्लास पाणी + १ चमचा व्हीटग्रास पावडर
- सकाळी ८.३० वा. - न्याहारी - २ खजूर + ५ मनुका + ५ बेदाणे + १ आक्रोड + १ कप गाईचे दूध. शक्यतो आंबवलेले पदार्थ व बेकरी पदार्थ टाळावेत. उदा. इडली, डोसा, पाव, बिस्कीटे इ.
- सकाळी १०.३० वा. - १ ग्लास तुळशीचा काढा. म्हणजेच १० ते १२ तुळशीची पाने स्वच्छ धुवून चावून खाणे. वर १ ग्लास पाणी पिणे (उकळविण्याची जरूर नाही.)
- सकाळी ११.३० वा. - १ ग्लास पाणी + १ चमचा व्हीटग्रास पावडर
- दुपारी १२.३० वा. - जेवण : १ वाटी हिरव्या भाज्यांचे सूप/मोड आलेल्या कडधान्यांचे सूप / फळभाजीचे सूप + १ वाटी कोशिंबीर + पोळी भाजी + वरण भात / पुलाव इ.
- दुपारी ३ वा. - १ ग्लास नारळ पाणी / १ कप दुधी भोपळा रस / १ ग्लास प्लेन लिंबू पाणी
- सायंकाळी ५ वा. - फळ / १ ग्लास ज्यूस.डायबिटीस पेशंटसाठी आंबा, चिकू, द्राक्ष, सीताफळ, रामफळ इ. फळे वर्ज (ज्या फळात साखरेचे प्रमाण इतरांच्या तुलनेत जास्त असते ती फळे देऊ नयेत.)
- सायंकाळी ७ वा. - १ ग्लास पाणी + १ चमचा व्हीटग्रास पावडर
- रात्री ८.३० वा. - जेवण - खास स्त्रियांसाठी १ वाटी मोड आलेले कच्चे हिरवे मूग खावे. बाकी जेवण वरीलप्रमाणे.



**नियमित प्राणायाम - व्यायाम,  
चालणे - फिरणे करावे.**

Nature's Gift to Mankind

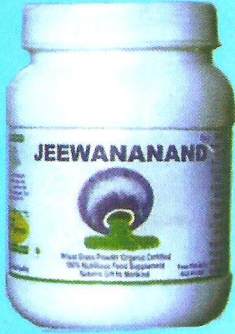


# जीवनानंद व्हीटग्रास पावडर

स्वामी ४२/अ, श्री दत्त सोसायटी, नांगरगाव, लोणावळा - ४१० ४०१. मोबाईल - ९८९०१०८२२४, ९८९०७१३५०१

“ सर्व वयोगटातील रोगी तसेच निरोगी, दोघांसाठी उपयुक्त ”  
यामध्ये नैसर्गिक व्हीटमिन्स, क्षार, अमायनोअॅसीड्स, एन्झाईम्स, प्रोटीन्स तसेच शरीरास अत्यंत उपयुक्त घटक आहेत.

100%  
Nutritionally Supplementary food



Certified ORGANIC Product  
Available in 100 g. pack



जीवनानंद व्हीटग्रास पावडरमध्ये कुठल्याही प्रकारचे रंग अथवा प्रीझर्व्हेंटिव वापरलेले नाहीत. व्हीटग्रास पावडर किंवा व्हीटग्रास ज्यूस खरेदी करताना ते प्रॉडक्ट ऑर्गॅनिक सर्टीफाईड आहे का ? हे बघणे आवश्यक आहे. बोलण्यावर किंवा सांगण्यावर विश्वास ठेऊ नये.



जीवनानंद व्हीटग्रास पावडर हा शरीरास परिपूर्ण आहार आहे.  
१०० ग्रॅम व्हीटग्रास पावडर = २३ कि. भाज्यांतील पोषक तत्त्व.

विनामूल्य मार्गदर्शनासाठी - संपर्क

हिलर - अतुल गडकरी (योग निसर्गोपचार तज्ज्ञ) ९६२३००९७६३

जीवनानंद व्हीटग्रास  
योग्य मार्गदर्शनाशिवाय  
घेऊ नये.

- रक्तातील विषारी तसेच विजातीय तत्त्व काढून टाकते.
- घाम व श्वसनाची दुर्गंधी घालवते.
- रक्तातील हिमोग्लोबीनची वाढ करते. अॅनिमिक अवस्था दूर होते.
- कॉन्स्टीपेशन, अॅसीडीटी, मुळव्याध, कोलायटीस, अल्सर, किडनीचे आजार तसेच लिव्हर व पोटाच्या विकाराच्या उपचारासोबत घेतल्यास अत्यंत लाभदायक
- हाय ब्लडप्रेसर, डायबिटीस, अर्थरायटीस, पॅरॅलिसीस, इनसोमेनिया (निद्रानाश), डिप्रेशन, सोरायसीस, थालसेमीया तसेच स्त्रियांच्या आजारांच्या उपचारांसोबत अत्यंत गुणकारी.
- मज्जासंस्थेच्या आजारांच्या उपचारांसोबत बहुगुणी.
- कॅन्सरसारख्या आजारात फास्ट रिकव्हरीस मदत.
- केस गळणे थांबवते व डोक्यातील कोंडा घालवते.
- फेस पॅक - ४ चमचे दूध + ४ चिमूट हळद + १ चमचा साय + १ चमचा पावडर - पिपल्स, ब्लॅकहेड्स, स्किन रॅशेससाठी गुणकारी. तसेच डोळ्याभोवती येणारा काळपटपणा हमखास घालवते. त्वचा व चेहरा चमकदार होतो. एक नैसर्गिक फेस पॅक.