

ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਸੌ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ, ਲੋਂਗ ਲਾਈਫ ਲਈ ਕੀਮਤੀ ਨੁਸ਼ਖਾ:-ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲਾ ਲੈਣੀਆਂ, ਰੁੱਤ ਉਮਰ ਤਸੀਰ ਅਨੁਸਾਰ, ਚੀਜ਼ ਵੱਧ ਘੱਟ ਪਾ ਲਵੇ, ਅਰੰਭ ਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘੱਟ ਪਾਉ, ਜਦੋਂ ਗਿੱਝ ਜਾਵੇਂ, ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਧਾ ਲੈਣੀ।

1. ਪੀਸੀ ਸੌਂਫ ਤਸੀਰ ਠੰਢੀ ਖੂਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਭੁੱਖ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ¼ ਜਾਂ ½ ਚਮਚਾ)
2. ਔਲੇ ਦੇ ਕੋਟਾਨ-ਕੋਟ ਗੁਣ, ਤਸੀਰ ਠੰਢੀ ਸਭ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਪੀਸਿਆ ਔਲਾ ਵਰਤਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਜਿਆਦਾ ਮਾਤ੍ਰਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਠੰਢਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ¼ ਜਾਂ ½ ਚਮਚਾ ਲੈਣਾ। ਚਮਚਾ ਸ਼ੱਕਰ ਪਾਵੇ, ਜੇ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨ ਪਾਵੇ।
3. ਕਰੈਨਬੇਰੀ ਜੂਸ ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਪੰਜ ਸੱਤ ਚਮਚੇ ਪਾਵੇ)
4. ਪੀਸੀ ਨਿੱਕੀ ਅਲੈਚੀ; ਭੁਖ ਲਾਉਂਦੀ, ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਦਬੋ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਗ਼ਲਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਵੇ ਵਰਤੀਦੀ ਹੈ। ਪੰਜ ਜਾਂ ਸਤ ਅਲੈਚੀਆਂ ਪੀਸੀਆਂ ਪਾਵੇ।
5. ਪੀਸਿਆ ਪੁਦੀਨਾ ¼ ਚਮਚਾ ਪਾਵੇ। ਈਸਬਗੋਲ ਦਾ ਸਤ ਛਿਲਕਾ ਤਸੀਰ ਠੰਢੀ, ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਬਜੀ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਪੇਟ ਗੈਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚਮਚਾ ਲਵੇ।
6. ਲਸਣ ਦੀ ਗੰਢੀ ਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਅੱਧਾ ਟੁਕੜਾ ਬ੍ਰੀਕ ਕਟ ਕੇ ਮਿਲਾਉ (ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ)।
7. ਪੀਸੀ ਅਲਸੀ ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ½ ਜਾਂ ਇਕ ਚਮਚਾ ਲੈਣਾ।

ਹੋਰ ਨੋਟ: ਹਲਦੀ ਖੂਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ ਕੈਂਸਰ ਮਾਰਦੀ ਹੈ। ਬਜਾਰੂ ਹਲਦੀ ਚ ਮਿਲਾਵਟ ਹੈ, ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀ ਉਹ ਬਜਾਰੂ ਹਲਦੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ। ਹਲਦੀ ਛਾਂ ਹੇਠਾਂ ਭੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਘਰੇ ਬੀਜੇ। ਸੁੱਕੀਆਂ ਗੰਢੀਆਂ ਕੋਲੇ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਪੀਸਾਉ ਜਾਂ ਔਰਗੈਨਕ ਲਵੇ। ½ ਚਮਚਾ ਲੈਣਾ। ਤ੍ਰਿਫਲਾ, ਹਰੜਾਂ, ਬਹੇੜੇ ਤਿੰਨੋਂ ਇਕੋ ਜੇਹਾ ਤੇਲ ਹੋਵੇ, ਪੀਸ ਲੈਨੇ। ਤ੍ਰਿਫਲਾ ਕਬਜੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੁਸਖੇ ਚ ¼ ਜਾਂ ½ ਜਾਂ ਇਕ ਚਮਚਾ ਮਿਲਾ ਲੈਣਾ। ਵੱਡੇ ਪੇਟ ਵਾਲਾ ਇਕ ਚਮਚਾ ਜਾਂ ਵੱਧ ਘੱਟ ਜਿਤਨਾ ਸਰੀਰ ਮੰਨੇ ਦਾਲ ਚ ਪਾਵੇ, ਪੇਟ ਦੀ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਕਰਕੇ ਪੇਟ ਘਟਾਵੇ। ਕਬਜ਼ ਹੋਵੇ ਤ੍ਰਿਫਲਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਵੇ।

• ਵਿਕਾਰ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤਬਾਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਵਲੋਂ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਤਿਆਗ ਦੇ ਗੁਰ ਸਬਦ ਅਰਥਾਂ ਸਹਿਤ ਸੇਕਰਿਡ ਬੁੱਕ ਬਣੇ ਪਤੀ ਸਤੀ ਮਿਲ ਕੇ ਸਬਦ ਗਾਉਣ ਅਰਥ ਵੀਚਾਰਨ ਨਿਹਾਲ ਹੋਵਣ।