

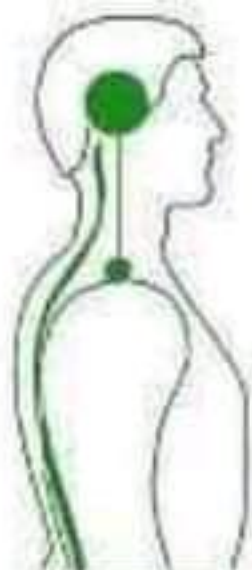




**UNA FOTO VALE MÁS
QUE MIL PALABRAS**

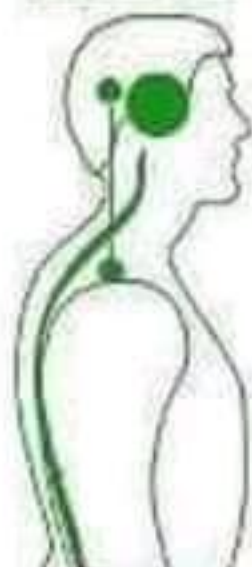


normal



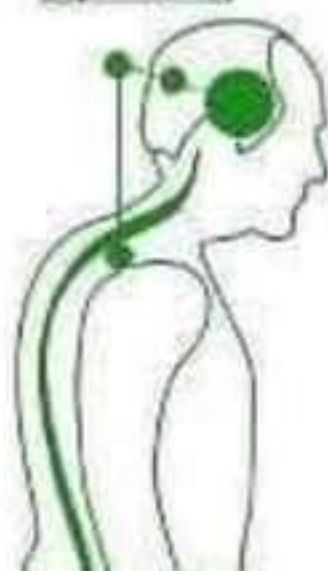
Healthy
Pain Free
Physically Fit
Stress Free

phase I



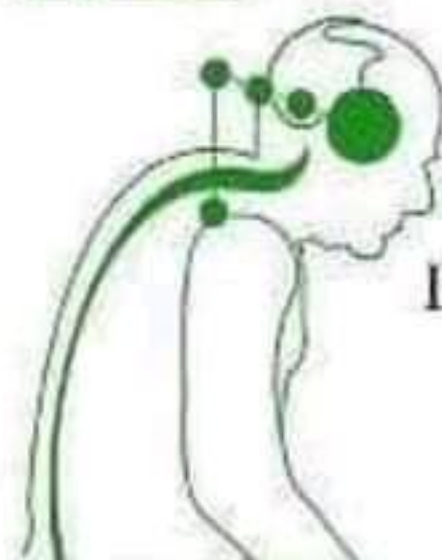
Headaches
Neck Pain
Strained Muscles
Shoulder Tension

phase II

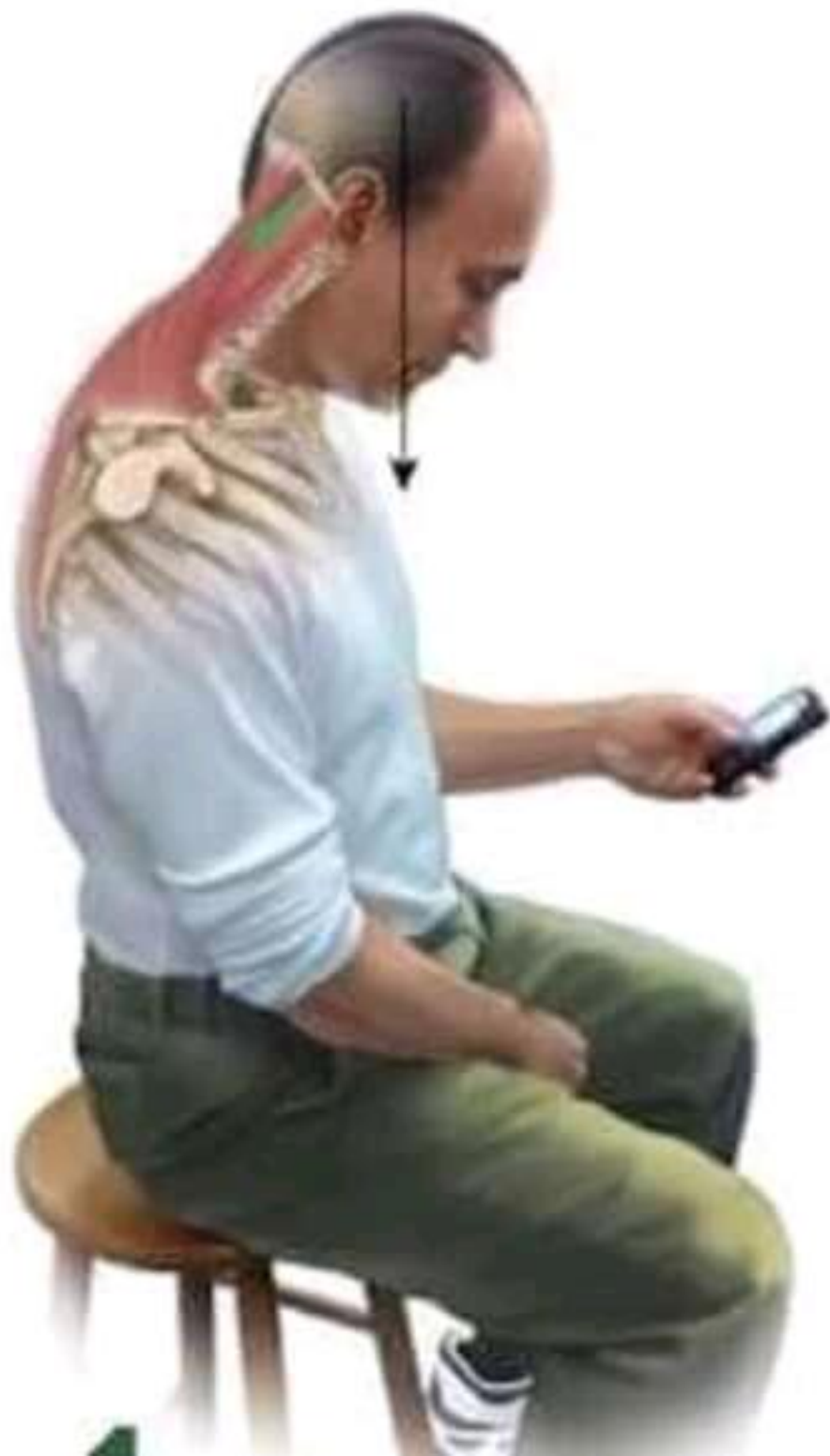


Arthritis
Disc Disease
Degenerated Joints
Fatigue
Joint Pain

phase III



Chronic Pain
Irreversible Damage
Spine Disease



WALTERS
CHIROPRACTIC





Slouching Position



Hunched Forward



Upright 90° Position



Relaxed Position



How to Sit Correctly

[facebook.com/SapnaVyasPatel](https://www.facebook.com/SapnaVyasPatel)



Relaxed 120° Position



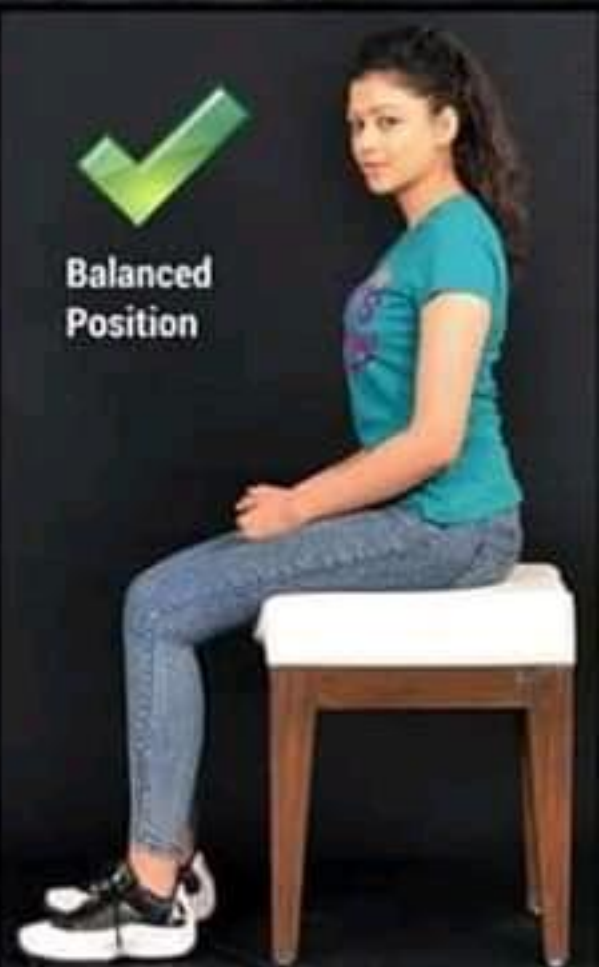
Slouched Position



Forced Position



Balanced Position



Sleeping on Your Stomach

X



✓



Sleeping on Your Back

X



✓





अगर आप अपने आँत की परवाह करते
हैं

तो अधिकाधिक फ़लों एवं सब्जियों का
सेवन करें





अगर आप अपने गले की परवाह करते
हैं



तो काली मिर्च का नियमित सेवन करें





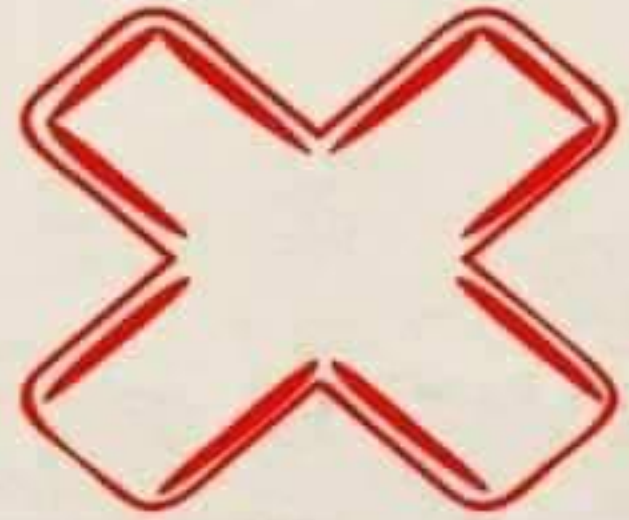
जामुन के बीज को बारीक पीसकर
पानी या दही के साथ लेना कैंसर
और पथरी के लिए लाभदायक है

प्रतिदिन 1 सेब



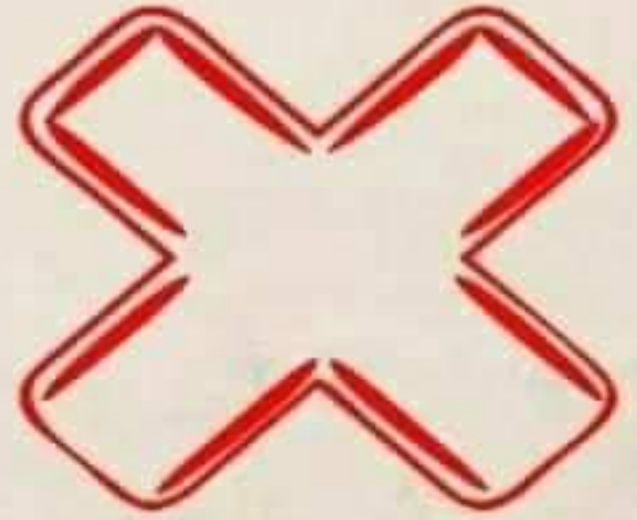
कोई डॉक्टर नहीं

प्रतिदिन अजवाइन और उसके डंठल का सेवन



कोई ब्लड प्रेशर
की समस्या नहीं

प्रतिदिन 1 नींबू



कोई चर्बी और
मोटापा नहीं



अगर आप अपने दिमाग की परवाह करते हैं



तो सोए कम से कम 8 घंटे



ध्यान दीजिये...



सवेरे खाली पेट तीन-चार **अखरोट**
की गिरियां खाने से कुछ दिनों में
घुटनों का दर्द समाप्त हो जाता है...



अगर आप अपने हृदय की परवाह करते
हैं



तो अधिक नमक का सेवन न करें



आप सबसे विनती है इस पोस्ट को शेयर करे

भोजन के बाद गर्म सूप या गुनगुना पानी पिया जाये। एक गिलास गुनगुना पानी सोने से ठीक पहले भी पीना चाहिए। इससे खून के थक्के नहीं बनेंगे और आप हृदयाघात से बचे रहेंगे।

एक हृदय रोग विशेषज्ञ का कहना है कि यदि इस संदेश को पढ़ने वाला प्रत्येक व्यक्ति इसे १० लोगों को भेज दे, तो वह कम से कम एक जान बचा सकता है।

Dr. Naresh Trahan
(HEART SPECIALIST)

Medanta Hospital
Gurgaon HR



अगर आप अपने आँखों की परवाह
करते हैं




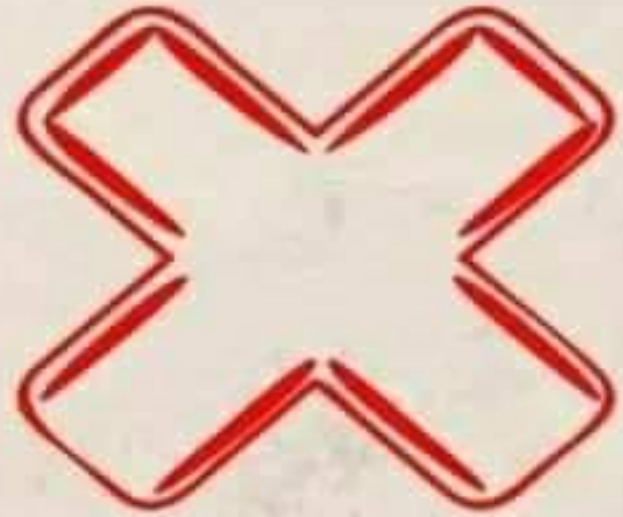
तो सोने से पहले मालिश करे दोनों
तलवों को




3 लीटर पानी प्रतिदिन



 Daily Health And Fitness



सभी बीमारी
से लड़े

 Daily Health And Fitness

ध्यान दीजिये...



हाई बी.पी. मरीज के लिए बहुत
फायदेमंद है अंकुरित मूंग,
तुरंत कंट्रोल होता है रोग...



अगर आप अपने मित्रों की परवाह करते
हैं

तो इसे अपने मित्रों को अवश्य शेयर
करे



प्रतिदिन तुलसी का सेवन



कैंसर से बचाए