

اگر آپ شوگر، بلڈ پریشر یا انسولین ریزسٹنس سے ہونے والی دیگر بیماریوں کا شکار ہیں تو آپ کے لئے خوشخبری ہے کہ یہ تمام بیماریاں 3 مہینے میں بغیر دوائی کے مکمل ریورس ہو سکتی ہیں

یہ پیغام ڈاکٹر خالد جمیل کی جانب سے ہے جن کا مقصد صرف ایک ہے کہ آپ کو بیماری کے ساتھ ساتھ ڈاکٹر اور دوائی سے بھی نجات دلوائی جائے۔ اسی سلسلے میں ڈاکٹر صاحب نے برسوں کی ریسرچ اور اسٹڈیز کو لیکچرز کی صورت میں اپنے یوٹیوب چینل پر اپلوڈ کیا ہے۔ اس فائل میں موجود تمام مواد ان کے یوٹیوب چینل سے لیا گیا ہے۔ بد قسمتی سے یہ تمام ریسرچ ہمارے ملک میں کوئی معالج یا طبی ادارہ آپ سے شیر نہیں کرے گا اور اسی وجہ سے یہ تحریک برپا کی گئی ہے تاکہ ہمارے ملک میں بھی لوگ ان بیماریوں کے علاج کے لئے کسی ڈاکٹر یا دوائی کے محتاج نہ ہوں

ڈاکٹر صاحب نے کسی ڈرگ یا فوڈ کمپنی سے کوئی گرانٹ نہیں لی، انکی کوئی فیس نہیں اور نہ ہی کوئی کمرشل انٹرسٹ ہے۔ یہ تمام لیکچرز اور ان میں دیے گئے ڈاٹ پلان بالکل فری ہیں

Healthy Keto with Dr. Khalid Jamil

مزید تفصیلات کے لئے آپ ان کے یوٹیوب چینل

Dr Khalid Keto

پر جاسکتے ہیں یا پھر یوٹیوب پر لکھ کر سرچ کر سکتے ہیں

آئیے اب شوگر، بلڈ پریشر چیک کرنے کا سہی طریقہ اور وہ ڈاٹ چارٹ دیکھتے ہیں جس پر عمل کر کے بغیر دوائی کے ان تمام بیماریوں سے 3 مہینے میں چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں

اگر کسی بھی دوائی کے بغیر آپکی شوگر 200 سے کم ہے تو آپ نے
دوائی کے بغیر پرہیز سے علاج کرنا ہے۔ کیٹو ڈائٹ کرنی ہے،
فاسٹنگ کرنی ہے اور ورزش کرنی ہے

ایور تاج شوگر لیول چیک کرنے کا طریقہ

$$\frac{\text{Fasting (فاسٹنگ)} + \text{Before Sleeping (سونے سے پہلے)}}{2} \leq 200\text{mg}$$

$$\text{Example} = \frac{180+180}{2} = \frac{360}{2} = 180\text{mg}$$

No Medicine and only lifestyle changes

کوئی دوائی نہیں صرف پرہیز
(کیٹو ڈائٹ + فاسٹنگ + ورزش)

مزید تفصیل کے لئے یوٹیوب پر لیکچر 39 سنیے

اگر کسی بھی دوائی کے بغیر اپکا بلڈ پریشر 250 سے کم ہے تو آپ
نے دوائی کے بغیر پریہیز سے علاج کرنا ہے۔ کیٹو ڈائٹ کرنی ہے،
فاسٹنگ کرنی ہے اور ورزش کرنی ہے

بلڈ پریشر چیک کرنے کا طریقہ

Systolic (اوپر والا) + Diastolic (نیچے والا) \leq 250mg

(No Medicine and only lifestyle changes)

Example = 150+100 = **250 mmHg**

No Medicine

مزید تفصیل کے لئے یوٹیوب پر لیکچر 39 سنیے

شوگر، بلڈ پریشر کو ختم کرنے والا ڈائٹ پلان

سب سے پہلے یہ 5 چیزیں چھوڑنی ہیں

- No Refined Carbohydrate (روٹی، چاول، میدہ، باجرہ، بیسن، جوار، جو، آلو غرض کے تمام اناج)
- No Refined Sugar (چینی اور چینی والی تمام چیزیں، جوس وغیرہ)
- No Processes Food -
(بیکری اور فیکٹری سے آنی والی تمام چیزیں جیسے کے بسکٹ، بریڈ)
- No Vegetable Oil (کوئی کنولا، ڈالڈا، سویا اور سورج مکھی کا تیل نہیں)

کھانے پکانے کے لئے بہترین تیل

- Coconut Oil - ناریل کا تیل
- Desi Ghee - دیسی گھی
- Olive oil - زیتون کا تیل
- Mustard Oil - سرسوں کا تیل

پہلے 3 مہینے فروٹ انتہائی کم لینے ہیں۔ جیسے کے 1
چھوٹا مرد یا 1 چھوٹا سیب 1 دن میں لے سکتے ہیں۔
کیلا پہلے 3 مہینے میں نہیں لینا۔

3 مہینے دودھ بالکل نہیں پینا۔ پورے دن میں صرف
1 کپ دودھ والی چائے ملائی ڈال کر پی سکتے ہیں۔ دہی
کی جگہ گریک یوگرٹ لینا ہے

مزید تفصیل کے لئے یوٹیوب پر لیکچر 16 اور 37 سنیے

16 - 18 گھنٹے واٹر فاسٹ

16 - 18 گھنٹے صرف یہ چیزیں پی سکتے ہیں اور کھانا کچھ نہیں

پانی، لیموں پانی، سبز قہوہ، قہوہ اور بلیک کافی اور پائے کا شوربہ پی سکتے ہیں

Time	Menu
ناشتہ - صبح 9 بجے	3 - 2، دیسی گھی یا ناریل کے تیل میں بنے ہوئے فرائی یا آملٹ انڈے یا 2 بیف یا مٹن کباب 20 سے 25 گرام دیسی پنیر بلٹ پروف کافی یا سبز قہوہ یا ادراک کی چائے سبزی سلاد 1 سے 2 کپ
During Fasting- صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک	3 - 2 اخروٹ، 6 - 7 بادام، پائے کا شوربہ (Bone Broth Lec 26)
رات کا کھانا شام 5 بجے	250 گرام مچھلی یا دیسی چکن یا بیف یا مٹن - سبزیاں جیسے کے پالک، گو بھی، بھنڈی وغیرہ یا پھر سبزیاں کا سلاد 3 - 2 کپ اور سلاد پر 3 چمچ زیتون کا تیل

مزید تفصیل کے لئے یوٹیوب پر لیکچر 41 سنیے

ورزش

- Aerobic Exercise – 30 minute daily
ایروبک ورزش - روزانہ 30 منٹ
- Stretching Yoga – 5 – 10 minute twice a week
یوگا 5 - 10 منٹ، ہفتے میں 2 بار
- HIIT – 1 – 5 minute, 2 times a week
سائس چڑھانے والی ورزش - 5 - 1 منٹ ہفتے میں 2 مرتبہ

مزید تفصیل کے لئے لیکچر 43 سنیے

پہلے 3 مہینے یہ تمام لازمی لینی ہیں

Urocit K Tablet

صبح شام 2، 2 گولیاں



Sunny D Capsule

ہر ہفتے 1 گولی پہلے مہینے میں

ہر 15 دن کے بعد 1 گولی دوسرے مہینے میں

تیسرے مہینے سے 1 گولی پورے مہینے میں



Kalsob

1 گولی صبح 1 گولی شام

