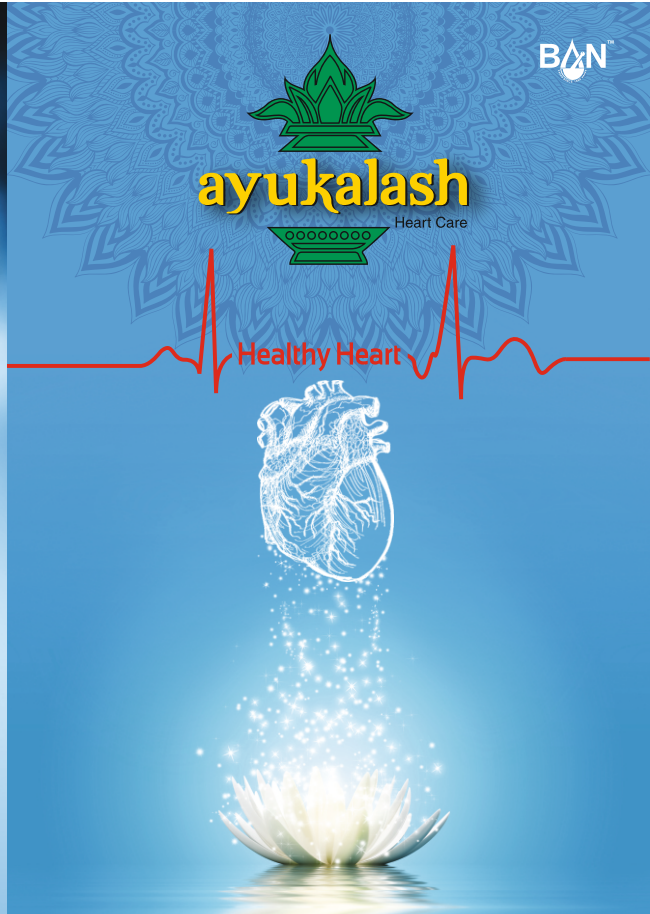




**For Suggestions & Feedback Contact :**  
Call : Toll Free No. 1800-233-6733  
Email: [consumer.care@banlab.com](mailto:consumer.care@banlab.com)

---

**BAN LABS (P) LTD.**  
'Ban House', Opp. Swaminarayan Temple,  
Kalawad Road, Rajkot - 360001. (Gujarat) India.  
E-mail : [mail@banlab.com](mailto:mail@banlab.com)  
Web : [www.banlab.com](http://www.banlab.com)



**BAN**

**ayukalash**  
Heart Care

Healthy Heart

**BAN**

## ayukalash..... For Healthy & Happy Heart

### Is your heart happy? Are you Healthy?

"Just because you're not SICK Doesn't mean you are HEALTHY"

- ♥ You can be one of those 79% Indian who has abnormal Cholesterol and have an unhappy heart! You may not even be aware of it too because cholesterol enters in your body silently and harms it. Anyone in your happy family can get affected by this silent enemy.



### What is Cholesterol ?

- ♥ Cholesterol is a natural fat like substance flowing in your blood.
- ♥ Do you really need cholesterol?

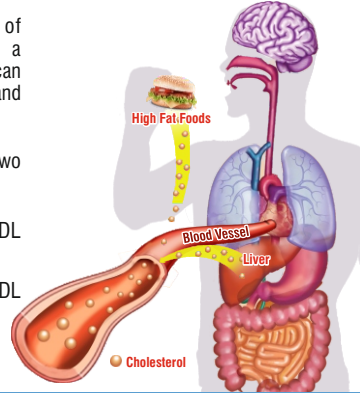
Yes! Starting from tiny cells to complex hormonal and enzymatic functions, your body needs cholesterol to perform all essential functions.

But excessive amount of cholesterol in the blood is a major health risk because it can lead to serious diseases and heart attacks.

- ♥ Cholesterol comes into two main forms.

Low Density Lipoprotein- LDL  
(Bad Cholesterol)

High Density Lipoprotein- HDL  
(Good Cholesterol)



1

## ayukalash..... स्वस्थ एवं खुशहाल हृदय के लिए

### क्या आपका हृदय उचित स्थिति में है? क्या आप स्वस्थ हैं?

यदि आप बीमार नहीं हैं तो इसका अर्थ यह नहीं है कि आप स्वस्थ हैं

- ♥ आप उन 79 प्रतिशत भारतीयों में से एक हो सकते हैं, जिनके शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर असामान्य है, और जिनका हृदय उचित स्थिति में नहीं है! संभव है कि आपको इसके बारे में पता भी न हो, क्योंकि कोलेस्ट्रॉल बिलकुल खामोशी से आपके शरीर में प्रवेश करता है और शरीर को नुकसान पहुंचाता है। आपके खुशहाल परिवार में कोई भी व्यक्ति इस खामोश शत्रु से प्रभावित हो सकता है।



### कोलेस्ट्रॉल क्या है ?

- ♥ कोलेस्ट्रॉल आपके रक्त में प्रवाहित होने वाला एक प्राकृतिक वसा जैसा पदार्थ है।
- ♥ क्या आपको वास्तव में कोलेस्ट्रॉल की आवश्यकता है ?

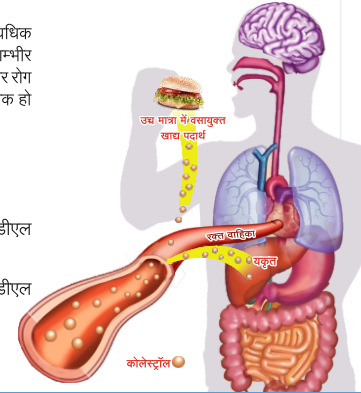
हां! बहुत छोटी कोशिकाओं से लेकर जटिल हॉर्मोनी एवं एन्जाइमी प्रकार्यों तक, सभी आवश्यक प्रकार्यों के निष्पादन हेतु आपके शरीर को कोलेस्ट्रॉल की आवश्यकता होती है।

लेकिन रक्त में कोलेस्ट्रॉल की अत्यधिक मात्रा आपके स्वास्थ्य के लिए एक गम्भीर जोखिम है, क्योंकि इसके कारण गम्भीर रोग उत्पन्न हो सकते हैं तथा हृदयाघात तक हो सकता है।

- ♥ कोलेस्ट्रॉल के दो रूप मुख्य रूप हैं:

निम्न घनत्व लिपोप्रोटीन- एलडीएल  
(हानिकारक कोलेस्ट्रॉल)

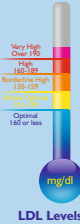
उच्च घनत्व लिपोप्रोटीन- एचडीएल  
(लाभदायक कोलेस्ट्रॉल)



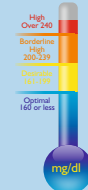
2

## LDL-Bad Cholesterol

LDL travels through your blood delivering cholesterol to the cells that need it. If your body makes too much LDL, it can block your arteries by narrowing the space for blood flow and can cause heart disease, heart attack or stroke.



Where do you get cholesterol from? Is your body a cholesterol factory!!

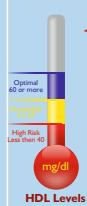


Total Cholesterol Levels

YES!! Your liver produces 75% of the cholesterol that circulates in your blood and remaining 25% comes from food like eggs, meat and high fat dairy products that you eat.

## HDL-Good Cholesterol

This is called good cholesterol because it actually prevents bad cholesterol from blocking your arteries and keeps your heart happy.



HDL Levels

## एलडीएल-हानिकारक कोलेस्ट्रॉल

एलडीएल आपके रक्त में संचार करते हुए आपकी कोशिकाओं को कोलेस्ट्रॉल प्रदान करता है, जिन्हें इसकी आवश्यकता होती है। यदि आपके शरीर में बहुत अधिक मात्रा में एलडीएल निर्मित होगा, तो यह रक्त प्रवाह के लिए मौजूद स्थान को संकुचित करने के द्वारा आपकी धमनियों को अवरुद्ध कर सकता है, जिसके कारण हृदय रोग, हृदयाघात अथवा आघात हो सकता है।



एलडीएल स्तर

आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल आता कहां से है? क्या आपका शरीर कोलेस्ट्रॉल की फैक्टरी है!!

## एचडीएल-लाभदायक कोलेस्ट्रॉल

इसे लाभदायक कोलेस्ट्रॉल माना जाता है, क्योंकि यह हानिकारक कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) द्वारा आपकी धमनियों को अवरुद्ध किए जाने से रोकता है तथा आपके हृदय को स्वस्थ रखता है।

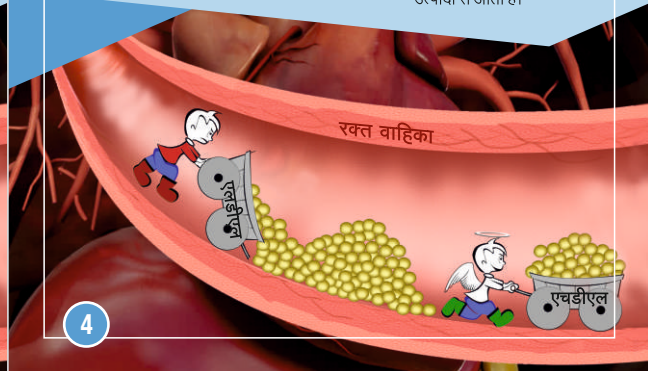
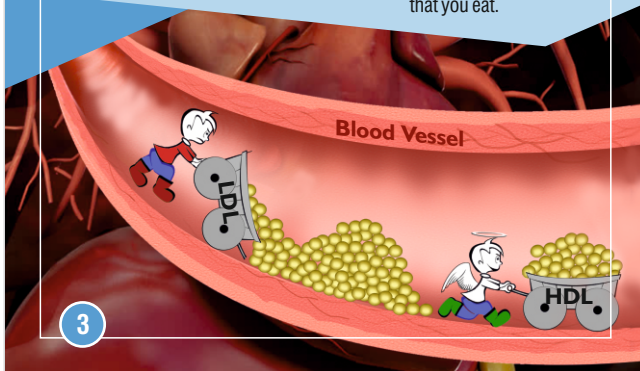


एचडीएल स्तर



कुल कोलेस्ट्रॉल स्तर

हां!! आपके रक्त में संचारित होने वाला 75 प्रतिशत कोलेस्ट्रॉल का निर्माण आपका यकृत करता है, तथा शेष 25 प्रतिशत कोलेस्ट्रॉल आप द्वारा सेवन किए जाने वाले अंडे, मांस, तथा उच्च वसायुक्त डेयरी उत्पादों से आता है।



### What are Triglycerides?

The body converts excess calories, sugar and alcohol into triglycerides, a type of fat that is carried in the blood and stored in fat cells. Elevated triglycerides are often part of a group of conditions associated with higher risk of heart disease.

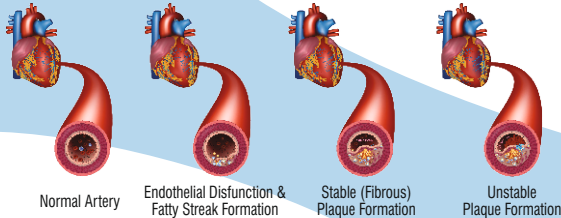
### What is your Cholesterol level?

Know your lipid profile with fasting lipoprotein profile test. It measures the different forms of cholesterol circulating in your blood. The result shows your levels of “bad” cholesterol, “good” cholesterol, and triglycerides.

	OPTIMAL LEVELS	MODERATE	HIGH	VERY HIGH
<b>LDL BAD CHOLESTEROL</b>	100-129 mg/dL	130-159 mg/dL	160-189 mg/dL	>190 mg/dL
<b>TRIGLYCERIDES</b>	<150 mg/dL	150-199 mg/dL	200-499 mg/dL	>500 mg/dL
<b>TOTAL CHOLESTEROL LEVELS</b>	<150 mg/dL	150-199 mg/dL	200-499mg/dL	>500 mg/dL
<b>HDL GOOD CHOLESTEROL</b>	Optimal > 60 mg/dL		LOW FOR MEN <40 mg/dL	LOW FOR WOMEN <50 mg/dL

*This information is for general educational uses only. It may not apply to you and your personal medical needs. This information should not be used in place of a visit, call, consultation with or advice of your physician or healthcare professional. Communicate promptly with your physician or other healthcare professional for any health related problems.*

### ATHEROSCLEROSIS PROGRESSION HEART ATTACK



5

### ट्राईग्लाइसेराइड्स क्या है?

शरीर अतिरिक्त कैलोरी, शर्करा तथा एल्कोहल को ट्राईग्लाइसेराइड्स में परिवर्तित करता है। ट्राईग्लाइसेराइड्स एक प्रकार का वसा होता है, जिसका संचरण रक्त में होता है तथा वसा कोशिकाओं में संग्रहित होता है। उच्च मात्रा में ट्राईग्लाइसेराइड्स का सम्बन्ध अक्सर हृदय रोगों के उच्च जोखिम के साथ होता है।

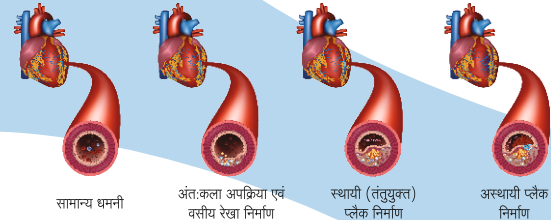
### आपके शरीर का कोलेस्ट्रॉल स्तर क्या है?

फास्टिंग लिपोप्रोटीन प्रोमाइल टेस्ट के माध्यम से अपनी लिपिड प्रोफाइल जानें। यह आपके रक्त में संचारित होने वाले कोलेस्ट्रॉल के भिन्न रूपों का मापन करता है। इसका परिणाम आपके शरीर में “हानिकारक” कोलेस्ट्रॉल, “लाभदायक” कोलेस्ट्रॉल तथा ट्राईग्लाइसेराइड्स के स्तर को दर्शाता है।

	इष्टतम स्तर	औसत	उच्च	बहुत उच्च
एलडीएल हानिकारक कोलेस्ट्रॉल	100-129 एमजी/डीएल	130-159 एमजी/डीएल	160-189 एमजी/डीएल	>190 एमजी/डीएल
ट्राईग्लाइसेराइड्स	<150 एमजी/डीएल	150-199 एमजी/डीएल	200-499 एमजी/डीएल	>500 एमजी/डीएल
कुल कोलेस्ट्रॉल स्तर	<150 एमजी/डीएल	150-199 एमजी/डीएल	200-499 एमजी/डीएल	>500 एमजी/डीएल
एचडीएल लाभदायक कोलेस्ट्रॉल	इष्टतम > 60 एमजी/डीएल		पुरुषों के लिए निम्न <40 एमजी/डीएल	स्त्रियों के लिए निम्न <50 एमजी/डीएल

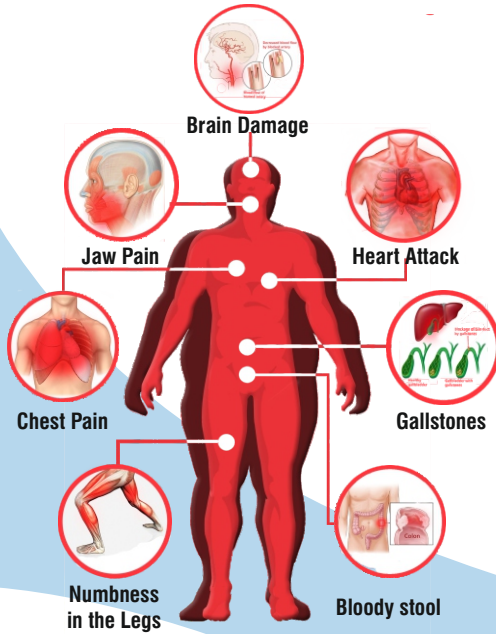
यह सूचना सामान्य शैक्षिक उद्देश्यों मात्र के लिए है। यह आप एवं आपकी व्यक्तिगत चिकित्सकीय आवश्यकताओं पर लागू नहीं हो सकती है। आपके चिकित्सक अथवा स्वास्थ्यसेवा प्रोफेशनल से मिलने, उन्हें कॉल करने, उनसे परामर्श करने अथवा उनका परामर्श लेने के स्थान पर इस सूचना का प्रयोग नहीं किया जाना चाहिए। किसी भी स्वास्थ्य सम्बन्धित समस्याओं के लिए तुरन्त ही अपने चिकित्सक अथवा अन्य स्वास्थ्यसेवा प्रोफेशनल से सम्पर्क करें।

### एथिरोस्क्लेरोसिस प्रगति हृदयाघात



6

## Problems due to High Cholesterol



7

## उच्च कोलेस्ट्रॉल के कारण समस्याएं



8

## What Boosts Your Risk Of High Cholesterol ?



## आपके शरीर में उच्च कोलेस्ट्रॉल के जोखिम में किन कारणों से वृद्धि होती है ?



Commonly prescribed drug classes of medications used to lower cholesterol include the statins, bile-acid resins, and Niacin. The use of these modern medicines treatment for high cholesterol is increased by leaps & bounce but comes with a lot of side effects such as...

- High risk of developing gall stones »  « High blood sugar 
- Liver problems »  « Muscle pain 
- Difficulty in sleeping »  « Flushing of the skin 
- Drowsiness »  « Dizziness 
- Nausea or vomiting »  « Bloating or gas 
- Diarrhoea »  « Constipation 
- Itching »  « Rash 

कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने के लिए आमतौर पर लिखी जाने वाली दवाईयों की श्रेणियों में शामिल हैं - स्टैटिन्स, पित्त अम्ल रेजिन्स, तथा नियासिन। उच्च कोलेस्ट्रॉल के लिए इन आधुनिक दवाओं के प्रयोग में बहुत तेजी से वृद्धि हो रही है, लेकिन इनके दुष्प्रभाव भी हैं, जैसे कि...

- पित्त की पथरी बनने का उच्च जोखिम »  « उच्च रक्त शर्करा 
- यकृत समस्याएं »  « मांसपेशियों में पीड़ा 
- सोने में कठिनाई »  « त्वचा की फ्लशिंग 
- उर्नीदापन »  « चक्कर आना 
- मिचली अथवा वमन »  « आफुल्लन अथवा गैस 
- दस्त »  « कब्ज 
- खुजली »  « चकत्ते 

**"All that man needs for health and healing has been provided by God in nature, the challenge of science is to find it." Philippus Theophrastus**

We are sure you are looking for a safe and effective way to bring down the high cholesterol level of your friends and family. Allopathic medication is one way but Herbs have more beneficial effects than one might have imagined. Carefully chosen herbs can rival the power of allopathic drugs.

**HERE IS WHAT WE HAVE FOR YOU!!**

The Wonder Product...



**To Live a Cholesterol Free Life**

**AYUKALASH... An ancient therapy for this modern evil cholesterol.**

A 100% herbal and safe formulation with zero side effects, prepared using most modern technologies. AYUKALASH is a heart Rejuvenation formula, enriched with goodness of Apple, Garlic, Ginger, Lemon and other special herbs. It has been designed to maintain healthy cholesterol levels leading to enhanced immunity, elevated energy levels, decreased aging process for you and your family's overall well-being. AYUKALASH helps your body to regulate healthy functions of heart and its system by decreasing free radical damage, pampering heart muscles and increasing its pumping activity. AYUKALASH also significantly reduces free radical damage in the brain and other parts of the body and protects it from hidden harmful effects. So take a step forward and give a try to this easy, safe and natural ancient therapy. Make it a companion of your cholesterol reduction plan and get rid of many health problems. It's time that you and your loved ones live a Cholesterol Free Life!!

13

**"मनुष्य को अपने स्वास्थ्य एवं उपचार के लिए जो कुछ भी चाहिए, उसे ईश्वर द्वारा प्रकृति में प्रदान किया गया है, विज्ञान की चुनौती इसे ढूंढना मात्र है।" फिलिप्पस थियोफ्रैस्टस**

हमें विश्वास है कि आप अपने मित्रों एवं परिवार के उच्च कोलेस्ट्रॉल स्तर को कम करने के लिए एक सुरक्षित एवं प्रभावी तरीके की खोज कर रहे हैं। एलोपैथिक दवाएं एक तरीका हैं, लेकिन जड़ी बूटियों का प्रभाव हमारी कल्पना से कहीं अधिक लाभकारी प्रभाव प्रदान कर सकता है। सावधानीपूर्वक चुनी गई जड़ी बूटियां एलोपैथिक दवाओं को कड़ी चुनौती दे सकती हैं।

**आपके लिए हमारे पास है!!**

आश्चर्यजनक उत्पाद...



**एक कोलेस्ट्रॉल मुक्त जीवन जीने के लिए**

**AYUKALASH... इस आधुनिक शैतान कोलेस्ट्रॉल के लिए एक प्राचीन उपचार**

एक 100 प्रतिशत हर्बल एवं सुरक्षित सूत्रीकरण, जिसका कोई दुष्प्रभाव नहीं है, व इसे आधुनिक प्रौद्योगिकी का प्रयोग करते हुए तैयार किया गया है। आयुकलश एक हृदय पुनर्जीवन सूत्र है, जो कि सेब, लहसुन, अदरक, नींबू तथा अन्य विशेष जड़ी बूटियों से गुणों से भरा हुआ है। इसे कोलेस्ट्रॉल के स्वस्थ स्तर को बनाये रखने के लिए डिजाइन किया गया है, ताकि रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़े, ऊर्जा स्तर में वृद्धि हो, आयु बढ़ने की प्रक्रिया की धीमी हो तथा आप एवं आपके परिवार का समग्र स्वास्थ्य बेहतर बने। आयुकलश फ्री-रेडिकल क्षति को कम करने, हृदय मांसपेशियों को मजबूत बनाने तथा इसकी पम्पिंग क्रियाकलाप में वृद्धि करने के द्वारा, आपके शरीर को, हृदय व इसकी प्रणाली के स्वस्थ प्रकार्यों को विनियमित करने में सहायता करता है। आयुकलश मस्तिष्क एवं शरीर के अन्य भागों में फ्री रेडिकल क्षति को महत्वपूर्ण रूप से कम करता है तथा छिपे हुए हानिकारक प्रभावों से उनकी सुरक्षा करता है। इसलिए आगे बढ़िए और इस आसान, सुरक्षित व प्राकृतिक प्राचीन उपचार को आजमाएं। कोलेस्ट्रॉल कम करने की योजना में इसे अपना साथी बनाएं और बहुत सी स्वास्थ्य समस्याओं से छुटकारा पाएं। समय आ गया है कि आप एवं आपके प्रियजन एक कोलेस्ट्रॉल मुक्त जीवन का आनन्द लें!!

14



### AYUKALASH...

#### A Science to Improve Modern Lifestyle which helps to ...

- Reduce bad cholesterol (LDL)
- Increase Good Cholesterol (HDL)
- Decrease the risk of heart attacks and heart strokes
- Reduce triglyceride
- Reduce cardiovascular risk factor
- Maintain good flow of the blood in vital organs in the body
- Reduce the narrowness and stiffness of arteries
- Clear off the arterial blockage
- Slow down the ageing process of cell

#### FOR REDUCING CHOLESTROL

**DOSAGE :** 10 to 15 ml, empty stomach in morning with Luke warm water, one time in a day or as directed by the physicians.

#### SHAKE WELL BEFORE USE

### AYUKALASH....

आधुनिक जीवनशैली को बेहतर बनाने का विज्ञान, जो निम्नलिखित में सहायता करता है...

- हानिकारक कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) को कम करना
- लाभदायक कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल) में वृद्धि करना
- हृदयाघात एवं हार्ट स्ट्रोक के जोखिम को कम करना
- ट्राईलाईसेराइड्स को कम करना
- हृदवाहिनी जोखिम कारक को कम करना
- शरीर के महत्वपूर्ण अंगों में रक्त का अच्छा संचार बनाये रखना
- धमनियों की कठोरता एवं संकुचन को कम करना
- धमनियों के अवरोध को दूर करना
- कोशिकाओं की आयु वृद्धि प्रक्रिया को धीमा करना

#### कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए

**खुराक:** प्रातः खाली पेट में गुनगुने पानी के साथ १० से १५ मिली, दिन में एक बार अथवा चिकित्सक के निर्देशानुसार ।

उपयोग करने से पहले अच्छी तरह से हिलाये

## Ingredients Goodness

### Apple

- Apple contains pectin.
- The bad cholesterol deposition in arteries puts at risk for developing heart disease and other serious conditions but pectins attracts bad cholesterol (LDL) and absorbs cholesterol to make levels much healthier<sup>1</sup>.
- The acetic acid in apple lowers bad cholesterol levels and triglyceride levels. It also contains Potassium which keeps the arteries flexible and resilient<sup>2</sup>.
- Apple may also contain the antioxidant chlorogenic acid which has been shown to protect cholesterol particles from becoming oxidized, a crucial step in the heart disease process<sup>3</sup>.



17

## संघटकों के गुण

### सेब

- सेब में पेक्टिन होता है।
- धमनियों में हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के निक्षेप से हृदय रोग तथा गम्भीर समस्याएं उत्पन्न होने का जोखिम होता है, लेकिन पेक्टिन हानिकारक कोलेस्ट्रॉल को आकर्षित करता है तथा कोलेस्ट्रॉल को अवशोषित करने के द्वारा इसके स्तर को स्वास्थ्य के लिए अनुकूल बनाये रखता है<sup>1</sup>।
- सेब में एसीटिक अम्ल हानिकारक कोलेस्ट्रॉल एवं ट्राईग्लाइसेराइड्स के स्तर को कम करता है। इसमें पोटैशियम भी होता है, जो कि धमनियों को लोचदार एवं सुदृढ़ बनाए रखता है<sup>2</sup>।
- सेब में एन्टीऑक्सीडेंट क्लोरोजेनिक अम्ल भी मौजूद हो सकता है, माना जाता है कि यह कोलेस्ट्रॉल कणों को ऑक्सीकृत होने से सुरक्षित रखता है, जो कि हृदय रोग प्रक्रिया में एक महत्वपूर्ण कदम है<sup>3</sup>।



18

## Lemon

- Lemon contains Limonin & natural form of Vitamin C.
- According to research by the U.S. Agricultural Research Service, limonin may remain in the bloodstream for up to 24 hours for some people. This means that the protective benefits and cholesterol-lowering properties of limonin may be available in the body for longer periods<sup>5</sup>.
- Limonin Induces significant reduction of fasting blood glucose, serum cholesterol, serum triglycerides, LDL with significantly increased HDL level. So it is having significant antidiabetic, hypocholesterolemic and hypolipidemic activity.
- According to Linus Pauling Institute, Vitamin C may help to convert cholesterol into Bile which are important for the digestion of fats. This conversion may help to maintain blood cholesterol levels<sup>4</sup>.



19

## नींबू

- नींबू में लिमोनिन तथा विटामिन सी का प्राकृतिक रूप होता है।
- यूएस कृषि शोध सेवा द्वारा किए गए शोध के अनुसार कुछ लोगों की रक्तधारा में लिमोनिन 24 घंटे तक बना रह सकता है। इसका अर्थ यह है कि लिमोनिन के सुरक्षात्मक लाभ तथा कोलेस्ट्रॉल कम करने वाले गुण शरीर में लम्बी अवधि तक उपलब्ध रह सकते हैं<sup>5</sup>।
- लिमोनिन एचडीएल के स्तर में महत्वपूर्ण वृद्धि करने के साथ ही रक्त शर्करा, सेरम कोलेस्ट्रॉल, सेरम ट्राईग्लाइसेराइड्स, एलडीएल के स्तर में तेजी से महत्वपूर्ण कमी अभिप्रेरित करता है। इसलिए इसमें महत्वपूर्ण मधुमेहरोधी, हाइपोकोलेस्ट्रॉलैमिक तथा हाइपोलिपिडेमिक क्रियाकलाप है।
- लाइनस पॉलिक संस्थान के अनुसार, विटामिन सी कोलेस्ट्रॉल को पित्त में परिवर्तित करने में सहायता कर सकता है, जो कि वसा के पाचन के लिए महत्वपूर्ण है। यह परिवर्तन रक्त कोलेस्ट्रॉल स्तर को बनाये रखने में सहायता कर सकता है<sup>4</sup>।



20

## Ginger

- Significantly reduces serum cholesterol and triglycerides<sup>6</sup>.
- Shagoal, zingerone and gingerol (found in ginger), which are probably responsible for its antioxidant property<sup>7</sup>.
- Gingerol, shagoal which are potent inhibitors of platelet aggregation hence useful in thinning the blood<sup>7</sup>.
- It has also been reported to reduce the total cholesterol level and significantly increase the HDL-cholesterol. The LDL-cholesterol and triglycerides remained unaltered<sup>8</sup>.



21

## अदरक

- सेरम कोलेस्ट्रॉल तथा ट्राईग्लाइसेराइड्स को महत्वपूर्ण रूप से कम करता है<sup>6</sup>।
- शैगोल, जिंजरोन तथा जिंजीरोल (अदरक में पाए जाने वाले) संभवतः इसके एन्टीऑक्सीडेंट गुण के लिए जिम्मेदार हैं<sup>7</sup>।
- जिंजीरोल, शैगोल, बिबाणु के लिये प्लेटलेट के समूहन प्रबल अवरोधक हैं, इसलिए रक्त को पतला करने में उपयोगी हैं<sup>7</sup>।
- पाया गया है कि यह कुल कोलेस्ट्रॉल स्तर में कमी लाता है तथा एचडीएल-कोलेस्ट्रॉल स्तर में महत्वपूर्ण वृद्धि करता है। एलडीएल-कोलेस्ट्रॉल तथा ट्राईग्लाइसेराइड्स अपरिवर्तित रहते हैं<sup>8</sup>।



22

## Garlic

- The two greatest means of heart disease are high blood pressure and high blood serum cholesterol levels; which are directly impacted by the therapeutic action of garlic by reducing vessel wall accumulation and arteriosclerotic plaques development in arterial wall<sup>9</sup>.
- Lectins, fructan, prostaglandins and pectin are the chief biological compounds responsible for its pharmacological properties like antifungal, antibacterial, antihypertensive and hypocholesterolemic<sup>9</sup>.
- Research also showed that allicin in Garlic is responsible for lipid-lowering, anti-blood coagulation, anti-hypertension hence it may help to improve HDL-LDL ratio which is useful for happy & healthy heart<sup>10</sup>.
- The compounds containing an allyl-disulfide or allyl-sulfhydryl group are most likely responsible for the inhibition of cholesterol synthesis by garlic<sup>11</sup>.
- They lower blood pressure, reduce cholesterol production in the liver, suppress harmful cholesterol and raise levels of the beneficial high-density lipoproteins in the blood.



23

## लहसुन

- उच्च रक्तचाप तथा उच्च रक्त सेरम कोलेस्ट्रॉल स्तर को हृदय रोगों का दो मुख्य कारण माना जाता है, जिसे लहसुन द्वारा धमनीय भित्ति में आर्टियोस्क्लेरोटिक प्लेकू विकास तथा नलिका भित्ति संचयन को कम करने के द्वारा उपचारात्मक कार्यवाही को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित किया जाता है<sup>9</sup>।
- लेक्टिन्स, फ्रक्टैन, प्रोस्टाग्लैन्डिन्स तथा पेक्टिन, इसके औषधीय गुणों के लिए जिम्मेदार मुख्य जैविक यौगिक हैं, जैसे कि कवकरोधी, जीवाणुरोधी, एन्टीहाइपरटन्सिव तथा हाईपोकोलेस्ट्रॉलेमिक<sup>9</sup>।
- शोध यह भी दर्शाते हैं कि लहसुन में मौजूद एलिसिन - लिपिड के स्तर को कम करता है, रक्त स्कंदन को रोकता है, उच्चरक्तचाप को रोकता है, - इसलिए यह एचडीएल-एलडीएल अनुपात को बेहतर बनाने में सहायता कर सकता है, जो कि एक सुचारू रूप से कार्य करने वाले व स्वस्थ हृदय के लिए उपयोगी है<sup>10</sup>।
- इस बात की काफी संभावना है कि एक एल्काइल-डाईसल्फाइड अथवा एलाइलसल्फाईडाईल समूह युक्त यौगिक, लहसुन द्वारा कोलेस्ट्रॉल संश्लेषण को अवरोधित करने के लिए मुख्य रूप से जिम्मेदार है<sup>11</sup>।
- ये रक्तचाप में कमी लाते हैं, यकृत में कोलेस्ट्रॉल के निर्माण को कम करते हैं, हानिकारक कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं, तथा रक्त में लाभदायक उच्च-घनत्व लिपोप्रोटीन के स्तर में वृद्धि करते हैं।



24

## Arjun

- In the Rigveda, the word Arjuna is used (R.V.1/122/5) for the first time which mentioned the use of Arjuna in the treatment of heart diseases.

“धृतेन दुग्धेन गुडाम्भसा वा पविन्तचिर्णम् कुकुभत्वचो य  
हृद्रोगजरिणज्वररक्तपतितं हत्वा भवेयुश्चरिजीवनिम्ते।।”

- “A person who consumes powdered bark of arjuna plant along with ghee or jaggery water will be relieved from hrdroga, chronic fever and haemorrhages. He lives for longer periods of life.”
- Arjuna is also the name of the hero of Hinduism's great battle, the Mahabharata. Arjuna was the protector of his family in this battle. The herb Arjuna (*Terminalia arjuna*) was named for its traditional role of protecting the vitality and heart health of those who take it. Therefore Arjuna is known as **Herbal hero** for the heart<sup>12</sup>.
- Arjuna helps in maintaining the cholesterol level at the normal rate, as it contains the strong antioxidant properties similar to the Vitamin E. It strengthens the heart muscles and encourage healthy muscular contractions of the heart. It also improves functioning of cardiac muscle and treatment of coronary artery disease, heart failure and hypercholesterolemia<sup>13</sup>.
- Oral administration of bark powder for 10 days also produced significant increase in circulating HDL cholesterol, and decrease in total lipid, triglycerides and total cholesterol<sup>19</sup>.



25

## अर्जुन

- ऋग्वेद में अर्जुन शब्द का पहली बार उपयोग किया गया है (R.V.1/122/5), जिसमें हृदय रोगों के उपचार में अर्जुन के उपयोग का वर्णन किया गया है।

“धृतेन दुग्धेन गुडाम्भसा वा पविन्तचिर्णम् कुकुभत्वचो य  
हृद्रोगजरिणज्वररक्तपतितं हत्वा भवेयुश्चरिजीवनिम्ते।।”

- “जो व्यक्ति अर्जुन के पौधे की छाल के चूर्ण को घी या गुड़ के जल के साथ सेवन करता है, वह हृदयरोग, जीर्ण ज्वर और रक्त स्राव में राहत महसूस करता है। वह एक दीर्घ काल तक जीवित रहता है।”
- हिंदू धर्म के महान युद्ध महाभारत के नायक का नाम भी अर्जुन है। अर्जुन युद्ध में अपने परिवार का रक्षक था। अर्जुन (टीर्मिनलिया अर्जुना) जड़ी-बूटी का नाम, इसका सेवन करने वालों की जीवन शक्ति और हृदय के स्वास्थ्य की रक्षा करने की इसकी पारम्परिक भूमिका के लिए रखा गया था। अतः अर्जुन को हृदय के लिए **हर्बल हीरो** के नाम से जाना जाता है<sup>12</sup>।
- अर्जुन में विटामिन ई के सदृश्य प्रबल एन्टीऑक्सीडेंट गुण होता है, इसके कारण यह शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को सामान्य दर पर बनाए रखने में सहायता करता है। यह हृदय की मांसपेशियों को मजबूत करता है और हृदय की मांसपेशियों में स्वस्थ संकुचन को प्रोत्साहित करता है। यह हृदय की मांसपेशी के क्रियाकलापों के साथ ही हृद-धमनी रोग, हृदयाघात और हाईपरकोलेस्ट्रॉलीमिया के उपचार में भी सुधार करता है<sup>13</sup>।
- छाल का चूर्ण को 10 दिनों तक मुख से सेवन करने से एचडीएल कोलेस्ट्रॉल के परिस्तरण में महत्वपूर्ण वृद्धि भी होती है<sup>19</sup> तथा समग्र लिपिड, ट्राइलाईसेराइड्स और समग्र कोलेस्ट्रॉल स्तर में कमी आती है<sup>1</sup>।



26

## Dashmool

- Dashmool is **combination of ten natural ayurvedic herbs** which is a wonderful natural cure for controlling blood pressure. It is useful to provide energy to the body and increases vitality to perform various functions properly<sup>15</sup>.

The ten herbs of Dashmoola Kwath are:

- |  |   |
|--|---|
| • <b>Bael</b> (Aegle Marmelos),          | • <b>Shalaparni</b> (Desmodium Gangeticum), |
| • <b>Gambhari</b> (Gmelina Arborea),     | • <b>Prishanparni</b> (Uratia Picta),       |
| • <b>Shyonaka</b> (Droxyllum Indicum),   | • <b>Arani</b> (Premna Serratifolia),       |
| • <b>Kantkari</b> (Solanum Virginianum), | • <b>Gokhru</b> (Tribulus Terrestris),      |
| • <b>Brahati</b> (Solanum Anguivi),      | • <b>Patala</b> (Sterospermum Suvoelens)    |

Dashmool is beneficial in following condition<sup>16</sup>:

- Strengthens up the immune system.
- Helps in detoxifying the whole body.
- Balances the cholesterol level.
- Helps to fight against imbalances whether from a poor diet, lack of sleep, mental or physical strain.
- Beneficial in lack of stamina.
- Provides benefits in abdominal gas or flatulence.
- Maintains a normal healthy circulation of blood throughout the body.
- Corrects metabolism and helps the body in having proper nutrition.
- Provides support to cope up with stress and fatigue.
- Beneficial in nerve weakness, nervous exhaustion.
- Increases stamina and increase circulation of blood to all parts of the body.
- Helps to boost up the immune system and prevents diseases.
- Helps to relieve stress and fatigue naturally by nourishing body with natural nutrients.



27

## दशमूल

- दशमूल दस प्राकृतिक आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों का मिश्रण है, जो कि रक्तचाप को नियंत्रित करने के लिए एक असाधारण प्राकृतिक उपचार है। यह शरीर को ऊर्जा प्रदान करने के लिए उपयोगी है और विभिन्न कार्यों को उचित तरीके से निष्पादित करने के लिए जीवन शक्ति में वृद्धि करता है<sup>15</sup>।

• दशमूला क्वाथ की दस जड़ी-बूटियाँ इस प्रकार हैं:

- |  |  |
|--|--|
| • <b>बैल</b> (एग्ले मार्मेलस)          | • <b>शालापर्णी</b> (डेस्मोडियम गेन्जेटिकम) |
| • <b>गाम्ब हरी</b> (जिमेलिना अरबोरिया) | • <b>पृशानपर्णी</b> (युरेरिया पिक्टा)      |
| • <b>श्योनक</b> (ऑरोक्सिलम इंडिकम)     | • <b>अरानी</b> (प्रेम्ना सेरैटिफोलिया)     |
| • <b>कालंकारी</b> (सोलेनम वर्जीनियेनम) | • <b>गोखरू</b> (ट्राईब्यूलस टेरेस्ट्रीज)   |
| • <b>ब्राहाती</b> (सोलेनम एन्ग्वीवित)  | • <b>पताला</b> (स्टेरोस्पेरम सोथियोलेन्स)  |

• दशमूल निम्न स्थितियों में लाभदायक है<sup>16</sup>:

- प्रतिरक्षी तंत्र (इम्यून सिस्टम) को सुदृढ़ बनाता है।
- समग्र शरीर से विषाक्त रासायनिक पदार्थों को बाहर निकालने में सहायता करता है।
- शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को संतुलित करता है।
- अर्प्यास आहार, अर्प्यास निद्रा, मानसिक या शारीरिक तनाव के कारण शरीर में होने वाले असंतुलों को दूर करने में सहायता करता है।
- शारीरिक बल (स्टैमिना) के अभाव को दूर करने में लाभदायक होता है।
- उदरिय मेष अथवा पेट में गैस की तकलीफ (फ्लैट्युलेन्स) की स्थिति में लाभ प्रदान करता है।
- समग्र शरीर में रक्त के एक सामान्य स्वस्थ संचरण को बनाये रखता है।
- ब्यावाक्य (मेटाबॉलिज्म) को सुधारता है तथा शरीर को उचित पोषण प्रदान करने में सहायता करता है।
- शरीर को तनाव और थकावट का सामना करने में सहायता प्रदान करता है।
- तंत्रिका कमजोरी, तंत्रिका थकावट की स्थिति में लाभप्रद है।
- शारीरिक बल (स्टैमिना) की वृद्धि करता है और शरीर के सभी अंगों में रक्त परिसंचरण में वृद्धि करता है।
- प्रतिरक्षी तंत्र (इम्यून सिस्टम) को बेहतर बनाने तथा रोगों की रोकथाम करने में सहायता करता है।
- शरीर में प्राकृतिक पोषक तत्वों की पूर्ति करने के द्वारा तनाव एवं थकान को प्राकृतिक रूप से दूर करने में सहायता करता है।



28

## Mulakshar

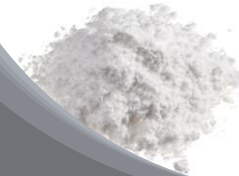
- It contains Mulaka (*Raphanus Sativus*) which is widely accepted as a diuretic may help to reduce formation of cholesterol in gallbladder<sup>17</sup>.
- Mulaka increases the lipid metabolism and lowers the lipid plasma and is also helpful in lowering the plasma triglycerides without affecting the total plasma cholesterol<sup>18</sup>.



29

## मूलाक्षार

- इसमें मुलाका (*रैफनस सैटिवस*) मौजूद होता है, जिसे एक मूत्रवर्द्धक के रूप में व्यापक स्तर पर स्वीकार किया जाता है, जो कि पित्ताशय में कोलेस्ट्रॉल के निर्माण को कम करने में सहायता कर करता है<sup>17</sup>।
- मुलाका लिपिड चयापचय में वृद्धि करता है तथा लिपिड प्लाज्मा को कम करता है तथा कोलेस्ट्रॉल में कुल प्लाज्मा को प्रभावित किए बिना प्लाज्मा ट्राईलाईसेराइड्स को कम करने में भी सहायता करता है<sup>18</sup>।



30



## Yavakshar

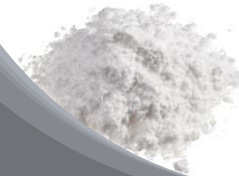
It contains young barley leaves which are richer in potassium as compare to wheat. It is also high in superoxide dismutase, an enzyme that helps to flush away the toxins from the body. Also provides a natural defense from toxins of food, water, alcohol or drugs hence helps to slow down aging of cells<sup>19</sup>.



31

## यवाक्षार

इसमें जौ की ताजी पत्तियां मौजूद होती हैं, जिसमें गेहूं की तुलना में अधिक मात्रा में पोटैशियम होता है। इसमें, शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में सहायता करने वाले सुपरऑक्साइड डाइसम्यूटेज नामक एक एंजाइम की भी उच्च मात्रा होती है। यह खाद्य पदार्थों, जल, अल्कोहल अथवा ड्रग्स के विषाक्त पदार्थों से एक प्राकृतिक सुरक्षा भी प्रदान करता है, इस प्रकार कोशिकाओं की आयुवृद्धि को धीमा करने में सहायता करता है<sup>19</sup>।



32

## Pomegranates

- Clinical research shows that pomegranates, when part of a healthy diet, might help prevent heart disease, heart attacks and strokes. This is because pomegranates has the potential of thinning the blood, increasing blood flow to the heart, reducing blood pressure, reducing fat deposition in the arteries, and reducing bad cholesterol while increasing good cholesterol<sup>20</sup>.
- Various investigations demonstrated that pomegranate has potential antihyperlipidemic property and is helpful in the prevention of hyperlipidemia<sup>21</sup>.
- Pomegranate is also helpful in significant restorative effect on blood glucose and oxidative stress<sup>22</sup>.



## अनार

- नैदानिक शोध दर्शाते हैं कि एक स्वस्थ आहार का अंग होने पर अनार हृदय रोगों, हृदयाघात तथा स्ट्रोक को रोकने में सहायता कर सकते हैं। ऐसा इसलिए है, क्योंकि अनार में रक्त को पतला करने, हृदय तक रक्त प्रवाह में वृद्धि करने, रक्तचाप कम करने, धमनियों में वसा निक्षेपण कम करने, तथा हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर में कमी लाने के साथ ही लाभदायक कोलेस्ट्रॉल के स्तर में वृद्धि करने की क्षमता है<sup>20</sup>।
- विभिन्न अन्वेषणों में दर्शाया गया है कि अनार में संभावित एन्टीहाइपरलिपिडेमिक गुण है, तथा यह हाइपरलिपिडिमिया की रोकथाम करने में सहायक है<sup>21</sup>।
- अनार, रक्त शर्करा तथा ऑक्सीडेटिव तनाव पर महत्वपूर्ण बलवर्द्धक प्रभाव में भी सहायक है<sup>22</sup>।



## Honey

The main antioxidant compounds in honey are floral-flavones which are able to exert powerful and significant influences on our body. It improves fat metabolism. It also helps in disposal of undesirable cholesterol that can narrow and stiffen the arteries thereby blocking blood flow to the vital organs including the heart, brain, intestines and kidneys. Therefore Honey is also pointed as a **CHOLESTEROL FIGHTER**. Honey does not reduce the body weight but body fat too. It also reduces the total cholesterol and LDL levels and synergistically increases the HDL level in the body. Thereby honey helps to reduce cardiovascular risk factors in obese patients<sup>23</sup>.

### *Ayukalash* *The ray of hope...*

- Helps to reduce hardness & stiffness of arteries by its anti-oxidant property.
- Helps in thinning of blood & inhibits platelet aggregation.
- Contains natural Vit. C which helps to convert cholesterol into bile acid useful for digestion of fats.
- Helps in metabolism & disposal of undesirable cholesterol.
- Helps to inhibit cholesterol synthesis & decreases blood coagulation.
- Helps in increasing blood flow to the heart by thinning of blood & reduces fat deposition in arteries.

35



## शहद

शहद में मुख्य एन्टीऑक्सीडेंट यौगिक फ्लोरलैवोन्स है, जो कि हमारे शरीर पर शक्तिशाली तथा महत्वपूर्ण प्रभाव डालने में सक्षम है। यह वसा चयापचय को बेहतर बनाता है। अवांछित कोलेस्ट्रॉल जो की धमनीयों के संकुचन से हृदय, मस्तिस्क आंत एवं वृक्क जैसे महत्वपूर्ण अंगों में रक्त प्रवाह को अवरोध करता है, शहद वह अवांछित कोलेस्ट्रॉल को समाप्त करने में सहाय करता है। इसीलिए शहद को **कोलेस्ट्रॉल फाइटर** के नाम से भी जाना जाता है। यह केवल शरीर के वजन और शरीर के वसा को ही कम नहीं करता, बल्कि यह एल डी एल और टोटल कोलेस्ट्रॉल के प्रमाण को भी कम करता है। साथ ही यह शरीर के एच डी एल के प्रमाण को बढ़ाता है। इस प्रकार शहद मोटापे से ग्रस्त रोगियों में हृदय जोखिम कारको को कम करने में मददरूप है<sup>23</sup>।

### *आयुकलश* *आशा की किरण...*

- अपने एन्टी-ऑक्सीडेंट गुण के द्वारा धमनियों की कठोरता एवं कड़ेपन को कम करने में सहायता करता है।
- रक्त को पतला करने एवं बिंबाणु समुहन को रोकने में सहायता करता है।
- इसमें प्राकृतिक विटामिन सी होता है, जो कि कोलेस्ट्रॉल को, वसा के पाचन हेतु उपयोगी पिल्ल अम्ल में परिवर्तित करने में सहायता करता है।
- चयापचय तथा अवांछित कोलेस्ट्रॉल को समाप्त करने में सहायता करता है।
- कोलेस्ट्रॉल संश्लेषण को रोकने में सहायता करता है तथा रक्त स्कंदन को कम करता है।
- रक्त को पतला बनाने तथा धमनियों में वसा निक्षेपण को कम करने के द्वारा हृदय तक रक्त प्रवाह बढ़ाने में सहायता करता है।

36



**Nature's priceless gift to you is your body. Praise it with these simple tips and enjoy life to the fullest.**



- 1. Fill life with colors :-** Fruits and vegetables have treasure of ingredients that lower cholesterol—including fiber, cholesterol-blocking molecules called sterols and stanols, and eye-appealing pigments.
- 2. Eat more of the good fats :-** Both polyunsaturated and monounsaturated fatty acids help lower LDL. Most plant-derived oils, including canola, safflower, sunflower, olive, grape seed, and peanut oils, contain both.
- 3. Don't be too refined :-** Whole grains are another good source of fibre. Instead of refined flour and white rice, try whole-wheat flour and brown or wild rice.
- 4. Breathe :-** Correct breathing is the key to controlling high cholesterol. Most people make a mistake in the respiration process when they breathe in and take the abdomen in and breathe out and bring their abdomen out.
- 5. Follow pranayama therapy :-** The deep and rapid breathing technique Bhastrika helps in inhaling more oxygen into the body, which helps to improve the proper functioning of our body cells. According to Acharya Keshav Dev, regular practice of this Pranayama helps to eliminate body fat, lower total cholesterol and raise HDL cholesterol that prevents fatty - cholesterol deposits and improves the body, depletes excess fats, brings lightness of the body.



आपका शरीर प्रकृति द्वारा आपको दिया गया एक अनमोल उपहार है। इन सरल सुझावों के साथ इसकी प्रशंसा करें और जीवन का खुलकर आनंद लें।



- 1. जीवन को रंगों से भरें :-** फलों एवं सब्जियों में कोलेस्ट्रॉल को कम करने वाले संघटकों समेत फाइबर, स्टैरॉल्स व स्टैनॉल्स नामक कोलेस्ट्रॉल अवरोधक कण तथा चित्ताकर्षक रंजकों का खजाना है।
- 2. स्वास्थ्य के लिए लाभदायक वसा का भरपूर सेवन करें :-** बहुअसंतृप्त तथा एकलअसंतृप्त वसीय अम्ल, दोनों ही एडीएल को कम करने में सहायता करते हैं। वनस्पतियों से प्राप्त किए गए अधिकांश तेल, जिसमें राई, कुसुम, सूर्यमुखी, जैतून, सफेद सरसों, तथा मूंगफली का तेज शामिल है, में दोनों मौजूद होते हैं।
- 3. बहुत रिफाइन्ड न बनें :-** साबुत अनाज, फाइबर के अच्छे स्रोत हैं। रिफाइन्ड आटे तथा सफेद चावल के बजाय छिलकेदार गेहूं के आटे एवं भूरे या जंगली चावल को आजमाएं।
- 4. उचित तरीके से श्वसन करें :-** उच्च कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने के लिए श्वसन एक महत्वपूर्ण तरीका है। बहुत से लोग सांस लेने पर पेट को अन्दर करने व सांस छोड़ने पर पेट को बाहर निकालने की प्रक्रिया करते हैं, जो कि एक गलत श्वसन प्रक्रिया है।
- 5. प्राणायाम उपचार का पालन करें :-** गहरी एवं द्रुत श्वसन तकनीकी भसत्रिका शरीर में और अधिक ऑक्सीजन अंतःश्वसन करने में सहायता करती है, जोकि हमारे शरीर की कोशिकाओं की उचित फंक्शनिंग को बेहतर बनाती है। आचार्य केशव देव के अनुसार इस प्राणायाम का नियमित अभ्यास - शरीर से वसा को समाप्त करने, कुल कोलेस्ट्रॉल को कम करने, तथा एचडीएल कोलेस्ट्रॉल में वृद्धि करने में सहायता करता है, जो कि वसीय-कोलेस्ट्रॉल जमने देने से रोकता है तथा शरीर को बेहतर बनाता है, अतिरिक्त वसा को कम करता है व शरीर को हल्का बनाता है।



- Take in open air.
- Start to inhale and exhale through the nose rapidly just for half minute, relax for few seconds, and repeat.
- In this kriya, there is no restraint of breath.
- This kriya can be repeated for around 7-8 times but should be done before a meal.

**6. Use Pranayama Shitli Kumbhak :-**  
This has the potential to reduce cholesterol as well, and it also improves blood circulation, purify the blood and reduces toxins.

- For this pranayama, fold the tongue so that it protrudes a little from the mouth.
  - Slowly inhale through the mouth. While inhaling, one should feel coolness inside the neck.
  - Then swallow the breath and hold inside your stomach.
  - After holding the breath for a few seconds, exhale slowly through the nose. Try to repeat this process 8-10 times before meal.
- 7. Try laughter therapy :-** Stress is a major factor in raising LDL cholesterol levels, so learn to relax and release stress
- 8. Take a 10-30 minutes' walk** every day and while you walk, smile.
- 9. Sleep for 7 hours.**
- 10. Live with the 3 e's --** energy, enthusiasm and empathy.
- 11. Get rid of anything that isn't useful :-** Junk food and boozes are sweet poisons.
- 12. Play more outdoor games.**



- खुली हवा में लो।
- आधे मिनट तक नाक के माध्यम से द्रुत गति से सांसे लें व छोड़ें, कुछ सेकेन्ड के लिए आराम करें, और पुनः दोहराएं।
- इस क्रिया में श्वास का अवरोध नहीं होता है।
- इस क्रिया को लगभग ७-८ बार दोहराया जा सकता है, लेकिन इसे भोजन से पहले किया जाना चाहिए।

**6. प्राणायाम शिथिल कुम्भक का प्रयोग करें।** इसमें कोलेस्ट्रॉल को कम करने की क्षमता है, तथा यह रक्त संचारण को बेहतर भी बनाता है, रक्त शोधन करता है तथा विषाक्त पदार्थों में कमी लाता है।

- इस प्राणायाम के लिए, जीभ को इस प्रकार से मोड़ें कि यह मुंह से थोड़ी बाहर निकले।
  - धीरे-धीरे मुंह के माध्यम से सांस लें। सांस लेते समय व्यक्ति को गर्दन के अन्दर ठंडक महसूस करनी चाहिए।
  - उसके पश्चात सांस खींचें और अपने पेट में रोके रहें।
  - कुछ सेकेन्ड तक सांस रोकने के पश्चात नाक के माध्यम से धीरे-धीरे सांस छोड़ें। भोजन के पहले इस प्रक्रिया को ८-१० बार दोहराने का प्रयास करें।
- 7. हास्य उपचार** आजमाएं। एलडीएल कोलेस्ट्रॉल स्तर में वृद्धि होने का एक मुख्य कारण तनाव है, इसलिए रिलेक्स होना तथा तनाव को बाहर निकालना सीखें।
- 8. प्रतिदिन १०-३० मिनट पैदल टहलें** और टहलते समय मुस्कुराएं।
- 9. ७ घंटे तक सोएं।**
- 10. ऊर्जा, उत्साह और समानुभूति के साथ जीवन का आनंद लें।**
- 11. सभी अनुपयोगी चीजों से छुटकारा पाएं।** जंक फूड तथा मद्यपान मीठे जहर हैं।
- 12. और अधिक आउटडोर गेम खेलें।**



13. Make time to practice meditation, yoga and prayer. They provide us with daily fuel for our busy lives.
14. Eat more foods that grow on trees and plants and eat less food that is manufactured in plants.
15. Drink plenty of water.

This information is for general educational uses only. It may not apply to you and your personal medical needs. This information should not be used in place of a visit, call, consultation with or advice of your physician, yoga/meditation trainer or healthcare professional. Communicate promptly with your physician or other healthcare professional for any health related problems.

#### Precautions

1. Please consult a doctor if you are suffering from serious problem related cholesterol.
2. Pregnant women should not practice kapalbhati.  
Pranayama is safe breathing exercise so practice daily and under expert guidance.
3. To be taken under medical supervision.

१३. ध्यान, योगा एवं प्रार्थना का अभ्यास करने के लिए और अधिक समय निकालें। ये हमें अपने व्यस्त जीवन के लिए दैनिक ईंधन प्रदान करते हैं।
१४. पेड़-पौधों पर उगने वाली चीजों को अधिक मात्रा में खाएं, और फैक्टरियों में बनने वाली चीजों को कम खाएं।
१५. भरपूर मात्रा में पानी पिएं।

यह सूचना सामान्य शैक्षिक उद्देश्यों मात्र के लिए है। यह आप एवं आपकी व्यक्तिगत चिकित्सकीय आवश्यकताओं पर लागू नहीं हो सकती है। आपके चिकित्सक, योगा/ध्यान प्रशिक्षक अथवा स्वास्थ्यसेवा प्रोफेशनल से मिलने, उन्हें कॉल करने, उनसे परामर्श करने अथवा उनका परामर्श लेने के स्थान पर इस सूचना का प्रयोग नहीं किया जाना चाहिए। किसी भी स्वास्थ्य सम्बन्धित समस्याओं के लिए तुरन्त ही अपने चिकित्सक अथवा अन्य स्वास्थ्यसेवा प्रोफेशनल से सम्पर्क करें।

#### सावधानी:

१. यदि आप कोलेस्ट्रॉल से सम्बन्धित किसी गम्भीर समस्या से पीड़ित हैं तो कृपया किसी चिकित्सक से सम्पर्क करें।
२. गर्भवती महिलाओं को कपालभाति का अभ्यास नहीं करना चाहिए। प्राणायाम सुरक्षित श्वसन अभ्यास है, इसलिए विशेषज्ञ मार्गदर्शन के अन्तर्गत प्रतिदिन अभ्यास करें।
३. वैद्यकीय निरीक्षण के अंतर्गत लिया जाय।

### Precautions :

1. Gorden M. et al., Effects of chlorogenic acid and bovine serum albumin on the oxidative stability of low density lipoproteins in vitro. *Journal of Agriculture and Food Chemistry*, Volume 58, 2010, 5828-5833.
2. <http://www.healthline.com/health/amazing-apple-cider-vinegar#2>
3. Laranjinha J. et al., Reactivity of dietary phenolic acids with peroxy radicals: antioxidant activity upon low density lipoprotein peroxidation, *Biochemical Pharmacology*, Volume 48, August 1994, 487-94.
4. <http://www.livestrong.com/article/291072-lemon-juicecholesterol>
5. Sah A., et al., Antidiabetic and Hypolipidemic Activity of Citrus medica Linn. Seed Extract in Streptozotocin Induced Diabetic Rats, *Pharmacognosy Journal*, Volume 3, July 2011, 80-84.
6. Srinivas Nammi et al., Protective Effects of Ethanolic Extract of Zingiber officinale Rhizome on the Development of Metabolic Syndrome in High-Fat Diet-Fed Rats, *Basic & Clinical Pharmacology & Toxicology*, Volume 104, May 2009, 366-373.
7. [http://sajprevcardiology.com/vol8/vol8\\_4/antioxidantproperty.htm](http://sajprevcardiology.com/vol8/vol8_4/antioxidantproperty.htm)
8. Prasad S. et al., To Establish The Effect of Ginger-Juice Zingiber Officinale (Zingiberaceae) on Important Parameters of Lipid Profile, *International Journal of Pharma Sciences and Research*, Volume 3, April 2012.
9. Londhe V.P., et al., Role of Garlic (*Allium Sativum*) in Various Diseases: An Overview, *Journal of Pharmaceutical Research and Opinion*, Volume 1, 2011, 129 - 134.
10. Shrivastava A. et al., Antidyslipidemic, Antiatherogenic and Antioxidant Activity of *Allium sativum* in Charles Foster Rats, *International Journal of Current Pharmaceutical Review and Research*, Volume 2, Issue 2, May - July 2011.
11. Singh D. et al., Inhibition of sterol 4alpha-methyl oxidase is the principal mechanism by which garlic decreases cholesterol synthesis. *Journal of Nutrition*, Volume 136, March 2006, 759S-764S.
12. <http://lifespa.com/arjuna-an-herbal-hero-for-the-heart/>

13. V. Sivakumar, et al., Screening of cardioprotective effect of Terminalia arjuna Linn. bark in isoproterenol - Induced myocardial infarction in experimental animals, *International Journal of Pharma Sciences and Research*, Vol. 5(6), 262-268, 2014
14. S. Seth, et al., Potential benefits of Terminalia arjuna in cardiovascular disease, *Journal of Preventive Cardiology*, Vol. 3(1), 42-8-432, 2013
15. Sandhya M., et al., Determination of natural compounds in Dashmool extracts by thin layer chromatography and High-pressure liquid chromatography, *International Journal of Research in Ayurveda & Pharmacy*, Vol -3(6), 814-817, 2012.
16. <http://ayurvedaplace.com/2012/09/21/dashmool-famous-ten-roots-formula/>
17. Ibrahim Guillermo et al., "Raphanus sativus L var niger as a source of Phytochemicals for the prevention of cholesterol gallstones" phytotherapy Research, February 2013. (Published online in wiley Online Library)
18. Farzaneh D. et al., The Effects of Aqueous Extract of Raphanus sativus on Blood Glucose, Triglyceride and Cholesterol in Diabetic Rats, *Iranian Journal of Pharmacology & Therapeutics*, Volume 1, June 2011, 66-70.
19. Lehman J. et al., Potassium administration increases and potassium deprivation increases urinary calcium excretion in healthy adults [corrected], *Kidney international*, Volume 40, August 1991, 973-983.
20. Debjit Bhowmik et al., Medicinal Uses of Punica granatum and Its Health Benefits, *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, Volume 1, 2013.
21. Sarker M., et al., Anti hyperlipidemic Activity of Flowers of Punica granatum in Poloxamer-407 Induced Hyperlipidemic Mice Model, *Pharmacognosy Journal*, Volume 4, January-February 2012, 66-70.
22. Bhaskar A., et al., Antihyperglycemic, antioxidant and hypolipidemic effect of Punica granatum L flower extract in streptozotocin induced diabetic rats, *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, Volume 2, 2012, S1764-S1769.
23. <http://www.benefits-of-honey.com/honey-reduces-badcholesterol>.

## BE A " CHOLESTEROL FREE STAR!! "

HURRY! Give your valuable feedback with your photograph and possibly see yourself in our upcoming testimonials. **BE A " CHOLESTEROL FREE STAR!! "**

Send it to the below mentioned address:

### BAN LABS (P) LTD.,

"Ban House", Kalawad Road, Opp. Swaminarayan temple, Rajkot (360 001),  
Gujarat, India. Phone: + 91 0281 2433371 - 72 - 73 - 74,  
Email: consumer.care@banlab.com

### CUSTOMER FEEDBACK FORM

Name : .....

Address : .....

City : ..... Pincode : .....

State : ..... Mobile No : .....

Age : ..... Sex : ..... Profession : .....

#### How often you exercise?

Daily  Weekly  Fortnightly  Sometimes

#### Food Habits :

Veg  Non Veg

Attached Photographs : Yes  No

Attached Photocopy of your Cholesterol test report Before  After

LIPID PROFILE TEST				
	BEFORE TAKING AYUKALASH	AFTER 1 MONTH	AFTER 2 MONTH	AFTER 3 MONTH
LDL (mg/dl)				
HDL (mg/dl)				
VLDL (mg/dl)				
TOTAL CHOLESTEROL (mg/dl)				
TRIGLYCERIDES (mg/dl)				
FASTING GLUCOSE (mg/dl)				

Feedback : .....

.....

.....

.....

.....

Awaiting for your valuable testimonials. Also follow our Facebook page and give your valuable suggestions. We will be waiting for your feedbacks.