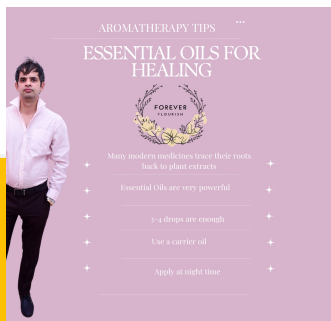


A must read if you or your loved one is Diabetic!
Both in Hindi and English!

CURE DIABETES WITHOUT MEDICINE



दवाईयो के बैगर ठीक होए!

Become your own Doctor and Heal without Medicines
within 30 days!

Cure Diabetes without any form of Medicine!
Approved by Stanford University of Medicine, USA!

किसी भी प्रकार की दवा के बिना मधुमेह का इलाज!

Author: Paras Hawk

Entrepreneur

B.Sc., Science and Technology USA

www.foreverflourish.in

PREFACE

“Health is wealth” is a famous proverb. A Healthy Body and Sound Mind are both “must” for the enjoyment of the worldly pleasures and for the attainment of “salvation or moksha”. A Physically and Mentally Sound Individual can “undergo” the most severe hardships of life without much difficulties. However, it is this phase, wherein most people lose their health due to external forces and stimuli, and end up falling prey to diseases or illnesses which are *either incurable or require some drug or medication for management throughout the life*¹. And the worst part is the *wastage of time and money* spent on managing such diseases, which, in fact, worsen over the time. This book will basically guide you: *“How to cure diabetes without any Medication or prescription”*. It is predicted that diabetes will double or triple around the world by 2050.²

¹ According to Modern Medical System of Health!

² Citation omitted!

"स्वास्थ्य ही धन है" एक प्रसिद्ध कहावत है। एक स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन सभी सांसारिक सुखों के भोग के लिए और मोक्ष की प्राप्ति के लिए आवश्यक है। एक शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति बिना किसी कठिनाई के जीवन की सबसे गंभीर कठिनाइयों का सामना कर सकता है। यह वह चरण है, जिसमें अधिकांश लोग बाहरी ताकतों या उत्तेजनाओं के कारण अपना स्वास्थ्य खो देते हैं। और अंत में ऐसी बीमारी का शिकार हो जाते हैं जो या तो लाइलाज हैं या जीवन भर के लिए किसी दवा को लेने की आवश्यकता होती है। और सबसे बुरी बात यह है कि ऐसी बीमारियों को ठीक करने में खर्च किया गया समय और धन दोनों की बर्बाद होता है। यह पुस्तक मूल रूप से आपका मार्गदर्शन करेगी: "बिना किसी दवा या नुस्खे के मधुमेह का इलाज कैसे करें"। यह भविष्यवाणी की गई है कि 2050 तक दुनिया भर में मधुमेह दोगुना या तिगुना हो जाएगा।

Table of Contents

Introduction	1
Key points to remember	2
Crucial Information	3
Million Dollar question	4

INTRODUCTION

Modern Medical System in India or other developing countries has become a system of abuse which only aim to generate profits by prescribing *drugs and pills* for merely suppressing the symptoms. They never cure the illness or sickness. Additionally, these pills and drugs have major side-effects that cause another illness or sickness. Therefore, we must not become targets of such predatory doctors, hospitals, or medications that compound the problem. We must become vigilant and try to avoid doctors as much as possible. A recent study³ found that mortality rate increased with the increase in visit to the hospitals. Therefore, we must avoid hospitals and doctors as much as possible. *Note: Ayurveda or any medical system that is “holistic” is not part this system*⁴.

³ [Errors in Health Care: A Leading Cause of Death and Injury - To Err is Human - NCBI Bookshelf \(nih.gov\)](#)

⁴ Any science or system that treats the body as whole is reliable!

आधुनिक चिकित्सा प्रणाली दुरुपयोग की प्रणाली बन गई है जिसका उद्देश्य केवल लक्षणों को दबाने के लिए "दवाएं और गोलियां" बताकर मुनाफा कमाना है, वे कभी भी बीमारी का इलाज नहीं करते हैं। इसके अतिरिक्त, इन गोलियों और दवाओं के बड़े दुष्प्रभाव होते हैं जो नई बीमारी का कारण बनते हैं। इसलिए हमें ऐसे डॉक्टरों, अस्पतालों या दवाओं का निशाना नहीं बनना चाहिए। हमें सतर्क रहना चाहिए और यथासंभव डॉक्टरों से बचने की कोशिश करनी चाहिए। हाल ही के एक अध्ययन में पाया गया कि अस्पतालों में आने-जाने के साथ मृत्यु दर में वृद्धि हुई है, इसलिए हमें जितना हो सके अस्पतालों और डॉक्टरों से बचना चाहिए। नोट: आयुर्वेद या कोई भी चिकित्सा प्रणाली जो "समग्र" है, इस प्रणाली का हिस्सा नहीं है।

KEY POINTS TO REMEMBER

याद रखने योग्य महत्वपूर्ण बातें!

- I. Whether it's TYPE 1 or TYPE 2 Diabetes, the problem is that glucose/energy/cells, which is made up of any type of food you eat, can't get into your cells to fuel the cells. The glucose/sugar/energy stays in your blood which ultimately damage organs of the body as per doctors and medical experts.

चाहे टाइप 1 या टाइप 2 मधुमेह हो, समस्या यह है कि ग्लूकोज/ऊर्जा/चीनी, जो आपके द्वारा खाए जाने वाले किसी भी प्रकार के भोजन से बनती है, "कोशिकाओं" में प्रवेश नहीं कर पाती है। ग्लूकोज/चीनी/ऊर्जा आपके रक्त में रहती है जो अंततः शरीर के अंगों को नुकसान पहुंचा पहुंचाती है। डॉक्टरों और चिकित्सा विशेषज्ञों के अनुसार

2. Modern medical system argues that your body does not produce enough insulin which acts "like a key to the open the door for glucose/energy/sugar. Insulin opens the door for sugar to enter into the cells, or there is insulin resistance". So, doctors prescribe *insulin or pills* to manage this glucose/energy/sugar.

आधुनिक चिकित्सा प्रणाली कहती है कि आपका शरीर पर्याप्त इंसुलिन का उत्पादन नहीं करता है जो "कोशिकाओं में प्रवेश करने के लिए ग्लूकोज/ऊर्जा/चीनी के लिए एक चाभी की तरह" कार्य करता है। या कोशिका इंसुलिन प्रतिरोध हैं तो, डॉक्टर इस ग्लूकोज/ऊर्जा/शर्करा को दूर करने के लिए इंसुलिन या गोलियां देते हैं।

3. This cycle goes on and on, and eventually, a person becomes dependent on insulin or medication. Moreover, he/she starts to feel lazy, weak, feeble, irritated, grumpy, demotivated, and uninspired. Later, these people become bed-ridden, and people pray for them to die for good riddance.

यह चक्र चलता रहता है, और अंत में, व्यक्ति को "स्वास्थ्य में कोई सुधार नहीं" दिखाई देता और इंसुलिन या दवा पर निर्भर हो जाता है। इसके अलावा, व्यक्ति आलसी, कमजोर, चिड़चिड़ा, क्रोधी और उदासीन महसूस करने लगता है। बाद में, ये लोग बिस्तर पर पड़ जाते हैं, और लोग मुक्ति के लिए उनके मरने की प्रार्थना करते हैं।

SO, HERE IS THE MILLION DOLLAR QUESTION! HOW DO WE GET RID OF DIABETES?

तो यहाँ है मिलियन-डॉलर का सवाल इस बीमारी को कैसे ठीक किया जा सकता है?

1. SO, THE ANSWER IS: "EXERCISE AND FASTING"!⁵. Click link below!

तो उत्तर है: "व्यायाम और उपवास "

2. You may have heard of this before! So why no result? The answer is following:
3. Diabetics never really *engage or engaged* in any physical form of activity. If they do, they always do something that is **light or moderate!** High Intensity workout is must which we will discussed later!

⁵ [Diabetes and Exercise - YouTube](#)

4. They always look for easy-way! They make excuses for not exercising. They watch too much TV! They drink alcohol and eat sweet and salty food!
5. They ate too much carbohydrates or sweets in their prime, and now, they are so lazy and lethargic that they can't even get up! Or they have inherited the problem.
6. It is not that eating sweet and salty food is bad; however, it should be balanced with exercise because it has lots of carbohydrates and sugar.

आपने इसके बारे में पहले सुना होगा! तो कोई परिणाम क्यों नहीं? उत्तर निम्नलिखित है:

- डॉक्टर और अस्पताल इस बीमारी से पैसा कमाते हैं। तो वे आपको क्यों बताएंगे?
- मधुमेह रोगी वास्तव में कभी भी किसी भी प्रकार का शारीरिक व्यायाम नहीं करते, अगर वे करते हैं, तो वे हमेशा कुछ ऐसा करते हैं जो हल्का या मध्यम होता है! हाई इंटेंसिटी वर्कआउट जरूरी है जिस पर बाद में चर्चा की जाएगी!

- वे हमेशा आसान रास्ता खोजते हैं! वे व्यायाम न करने का बहाना बनाते हैं। वे बहुत ज्यादा टीवी देखते हैं! वे शराब पीते हैं मीठा और नमकीन खाना खाते हैं!
- उन्होंने अपने जवानी में बहुत अधिक कार्बोहाइड्रेट या मिठाई खाई, और अब, वे इतने आलसी और सुस्त हैं कि वे उठ भी नहीं सकते! या उन्हें समस्या विरासत में मिली है।
- ऐसा नहीं है कि मीठा और नमकीन खाना बुरा है, लेकिन इसे व्यायाम से संतुलित करना चाहिए क्योंकि इसमें बहुत सारे कार्बोहाइड्रेट और चीनी होते हैं,

SO, HOW TO START?

तो हमें क्या करना है?

1. First, you will have to stop taking any medication for diabetes which is allopathic. You must stop taking *“medication or insulin”* for sugar control.
2. After few days, start preparing yourself psychologically for *“rigorous exercise or high intensity workout.”* However, in the beginning, take baby steps!
3. Before starting this regime, you have to “tell yourself that I want to get rid of diabetes and live a healthy, diseases free life. Say this “again and again”. Also, *“Make yourself a promise that you will not quit. Go to a church or temple and promise GOD that you will not quit!”*
4. By this time, half of the people would have already made up their excuse for not exercising! This is your first obstruction! *If you are your own enemy, no can help you.*

1. सबसे पहले, आपको मधुमेह के लिए कोई भी दवा लेना बंद करना होगा जो कि एलोपैथिक है। शुगर नियंत्रण के लिए आपको "दवा या इंसुलिन" लेना बंद कर देना होगा।
2. कुछ दिनों के बाद, "कठोर व्यायाम या उच्च तीव्रता वाले कसरत" के लिए खुद को मनोवैज्ञानिक रूप से तैयार करना शुरू करें। हालाँकि, शुरुआत में, बेबी स्टेप्स लें!
3. इस प्रणाली को शुरू करने से पहले, आपको "अपने आप को बताना होगा कि मैं मधुमेह से छुटकारा पाना चाहता हूँ और एक स्वस्थ, रोग मुक्त जीवन जीना चाहता हूँ"। इसके अलावा, "अपने आप से एक वादा करें चर्च या मंदिर में जाएँ और भगवान से वादा करेंगे!"
4. इस समय तक आधे लोग व्यायाम न करने का बहाना बना चुके होंगे! यह आपकी पहली बाधा है! अगर आप खुद के दुश्मन हैं तो कोई आपकी मदद नहीं कर सकता।

DETAILED DISCUSSION AND PLAN FOR HIGH-INTENSITY WORKOUT OR EXERCISE!

उच्च-तीव्रता वाले कसरत या व्यायाम के लिए विस्तृत
चर्चा और योजना!

1. First step is to get off any medication or insulin! Don't exercise with medication. Wait for few days or a week!
2. Second step is to be psychologically prepared for a high intensity workout or exercise for the rest of life.
3. Take baby steps! Don't directly jump to high intensity work out on the first day!
4. Be on empty stomach during workouts! You can keep a glucose water or something edible for emergency!

5. Your body will not run out of glucose/energy/ sugar during workouts as liver will release stored glucose/energy/sugar in your blood when it is low! THIS IS WHAT YOU WANT!
 6. Your sugar will be high after a workout or exercise as Liver releases sugar into blood stream for use by cells!
-
- a. पहला कदम किसी भी दवा या इंसुलिन को बंद करना है! दवा के साथ व्यायाम न करें। कुछ दिन या एक सप्ताह प्रतीक्षा करें!
 - b. दूसरा चरण उच्च तीव्रता वाले व्यायाम के लिए व्यायाम मनोवैज्ञानिक रूप से तैयार रहना है।
 - c. छोटे कदम उठाएं! पहले दिन सीधे उच्च तीव्रता वाले वर्कआउट पर न जाएं!
 - d. वर्कआउट के दौरान खाली पेट रहें! आप आपात स्थिति के लिए ग्लूकोज पानी या कुछ खाने योग्य रख सकते हैं!

- e. वर्कआउट के दौरान आपके शरीर में ग्लूकोज/ऊर्जा की कमी नहीं होगी क्योंकि लीवर ग्लूकोज कम होने पर आपके रक्त में संग्रहित ग्लूकोज/ऊर्जा को छोड़ देगा! आपको ये चाहिए!
- f. कसरत या व्यायाम के बाद आपका ग्लूकोज अधिक होगा क्योंकि लीवर कोशिकाओं द्वारा उपयोग के लिए ग्लूकोज को रक्त प्रवाह में छोड़ता है!

HOW TO EXERCISE PROPERLY

ठीक से व्यायाम कैसे करें!

1. Exercise either in the morning or evening on empty stomach.
 2. Start by walking for at least 7 to 8 kilometers or walk on a treadmill/cycle anything which burns at least 100 to 150 calories. This is your first exercise.
 3. Then, focus on each muscle every day! Hire a personal trainer or go to gym for motivation!
- सुबह या शाम खाली पेट व्यायाम करें।
 - कम से कम 7 से 8 किलोमीटर पैदल चलकर शुरू करें या ट्रेडमिल/साइकिल/ऐसी किसी भी चीज पर चलें जो कम से कम 100 से 150 कैलोरी बर्न करे। यह आपका पहला व्यायाम है।

- फिर, हर दिन प्रत्येक पेशी पर ध्यान केंद्रित करें!! एक PERSONAL TRAINER लें या प्रेरणा के लिए जिम जाएं!

CRUCIAL INFORMATION

महत्वपूर्ण जानकारी

1. Most diabetes patients will “never” engage in physical form of activity. They will always find a way not to engage in physical activity. So, it becomes the responsibilities of “the loved ones”.
2. If you love some one who has Diabetes, and don’t want him to suffer or spend hard-earned dollars or rupees on “ineffective treatment”; then, you should take the “action and responsibility”.
3. Diabetics are hard to deal with. They irritate people or scare people away who love them. They eventually become lonely. So, there will be challenges!
4. They have wrong sense of judgment. They tend to make poor decisions. And they like to socialize with people who reinforce their wrong ideology!

5. We can give 100% guarantee that a diabetic patient will never engage in any form of “rigorous exercise”. Even if they do, they will do it to show others that *“I do it, and it is ineffective!”*. So, a personal trainer or some one who is physically fit has to work out with them!
6. Goal is to keep track of the results! If you don’t burn 100 or 150 calories per day on treadmill/cycle/walking etc., and target each muscle of the body until its “burns”. Then, you are not “really” doing anything!
7. Once you start to exercise properly, you will notice decrease in your blood glucose over the period of time. HbA1c will show reduction in blood glucose/sugar within 1 week.
8. Simply speaking, Diabetes means that your body has lots of energy, but you are not using it.
9. A person who does not want to do anything, will find errors in this book and will call the author an idiot or bogus! So, eventually conclude that these people will never recover from diabetes, and they will become problems for others!

- अधिकांश मधुमेह रोगी कभी भी किसी भी प्रकार की शारीरिक गतिविधि नहीं करेंगे। वे हमेशा शारीरिक गतिविधि में शामिल न होने का एक तरीका खोज लेंगे। तो, यह "प्रियजनों" की ज़िम्मेदारी बन जाती है।
- यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति से प्यार करते हैं जिसे मधुमेह है, और नहीं चाहते कि वह पीड़ित हो या "अप्रभावी उपचार" पर महंत से कामये डॉलर या रुपये खर्च करें, तो आपको "जिम्मेदारी" लेनी चाहिए।
- मधुमेह रोगियों से निपटना कठिन होता है। वे लोगों को परेशान करेंगे या उन लोगों को डरा देंगे जो उनसे प्यार करते हैं। वे अंततः अकेला हो जाते हैं। तो, चुनौतियां होंगी!
- वे खराब निर्णय लेते हैं। और वे ऐसे लोगों के साथ मेलजोल करना पसंद करते हैं जो उनकी गलत विचारधारा को पुष्ट करते हैं!

- हम 100% गारंटी दे सकते हैं कि एक मधुमेह रोगी कभी भी "कठोर व्यायाम" नहीं करेंगे! अगर वे करते भी हैं, तो वे दूसरों को यह दिखाने के लिए करेंगे कि "मैं इसे करता हूं, और यह अप्रभावी है!"। तो, एक निजी प्रशिक्षक या कोई व्यक्ति जो शारीरिक रूप से स्वस्थ है, उन्हें उनके साथ काम करना होगा!
- परिणाम टैक करें! यदि आप ट्रेडमिल/साइकिल/वॉकिंग आदि पर प्रति दिन 100 या 150 कैलोरी बर्न नहीं करते हैं, और शरीर की प्रत्येक मांसपेशी को तब तक व्यायाम नहीं करते जब तक कि वह "दर्द" न हो जाए। तब तक, आप "वास्तव में" कुछ भी नहीं कर रहे हैं!
- एक बार जब आप ठीक से व्यायाम करना शुरू कर देते हैं, तो आप समय के साथ अपने रक्त Sugar में कमी की सूचना देंगे। HbA1c रक्त में Sugar कमी दिखाएगा।

- सीधे शब्दों में कहें तो डायबिटीज का मतलब है कि आपके शरीर में बहुत ऊर्जा है, लेकिन आप इसका उपयोग नहीं कर रहे हैं!

BREAK MENTAL BARRIERS WRONG IDEOLOGY.

- I have sugar; I can't exercise, or doctor recommended me not take exercise!
- If I exercise, my sugar will go down.
- I don't have the energy, or I am weak/old!
- I have to work, or I don't have time for it.
- Some doctor said Diabetes has no solution, or it can't be controlled!
- I don't have enough insulin!
- If I eat something special, it will help to reduce sugar.

मानसिक बाधाओं को तोड़ें गलत विचारधारा।

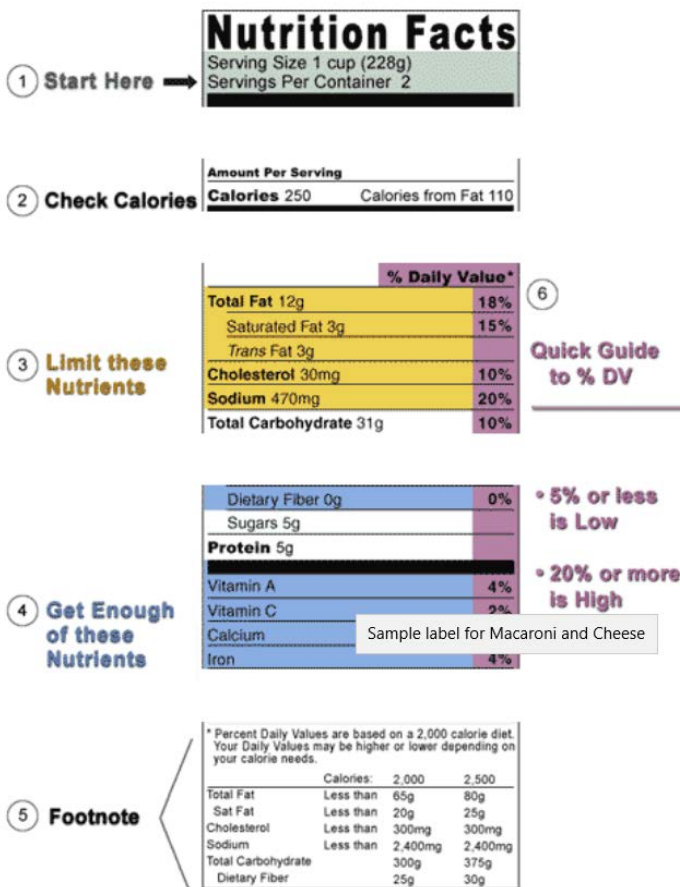
- मैं मधुमेह का रोगी हूँ। मैं व्यायाम नहीं कर सकता या डॉक्टर ने मुझे व्यायाम न करने की सलाह दी!
- अगर मैं व्यायाम करता हूँ, तो मेरा शुगर कम हो जाएगा।
- मेरे पास ऊर्जा नहीं है, या मैं कमजोर हूँ!

- मुझे काम करना है या मेरे पास इसके लिए समय नहीं है।
- कुछ डॉक्टर ने कहा कि मधुमेह का कोई समाधान नहीं है, या इसे नियंत्रित नहीं किया जा सकता है!
- मेरे पास पर्याप्त इंसुलिन नहीं है!
- अगर मैं कुछ ऐसा खाऊं जिस्से शुगर कम करने में मदद मिलेगी।

HOW TO STUDY NUTRITION FACTS ON A FOOD PRODUCT OR PACKAGING.

1. Avoid foods that are fried, made from milk and has high carbohydrates and sugar! Once in a week, you can cheat!
2. उन भोजनो से बचें जो तले हुए हों, दूध से बने हों और जिनमें उच्च कार्बोहाइड्रेट और चीनी हो! आप इन्हें हफ्ते में एक बार खा सकते हैं! सप्ताह में कम से कम एक बार उपवास करें और रात का खाना छोड़ दें। हरी या हर्बल चाय पिएं!
3. Eat Plant-based diet: Lentils, Brown Rice, Dalia/Porridge, raw fruits and vegetables!
4. दाल, ब्राउन राइस, दलिया, कच्चे फल और सब्जियां खाएं!
5. Sacrifice is Lord Vishnu or Jesus Christ! Pray to Lord Vishnu or Jesus Christ for successful journey!

6. त्याग भगवान विष्णु या ईसा मसीह हैं!
सफल यात्रा के लिए भगवान विष्णु या ईसा
मसीह से प्रार्थना करें!



Nutrition Chart: Limit Calories Intake to 2000 per day,
Total Fat to Minimum and Increase Intake of Fibers,
Vitamins and Minerals.