

QOL - LONGEVITY PROTOCOL

1. Inj Multivitamin Infusion once in 3 months
2. Inj Zoledronic acid 4 mg or Xgeva 60 mg s/c - administer once a year for the first two years, then once every five years thereafter - for individuals 60+ years. After Zoledronic acid infusion - Tab CCM two times a day for 3 months.
3. Inj Neurobion forte 1amp - weekly 1 injection (6 injections / year).
4. Inj Thiamine 1amp - weekly 1 injection (6 injections / year).
5. Inj Trace Elements - Otski-I.V 3ml dilution with 250-500 ml NS over 1 hour through I.V once in 3 months.
6. Tab Vitamin D3 60K IU - weekly 1 tablet (6 tablets / year).
7. Tab Curcumin BCM 95 - Max twice a day (100 tablets / year) - 30 minutes after food.
8. Resource fiber choice powder (Nestle) 1 Sachet in 150 ml of water / milk / fruit juice - once in 3 days.
9. Every Morning - Drink 1 glass of water with a pinch of Himalayan salt and Lime.
10. Fast inhalation & exhalation exercises - Kapalabathi / Bastrika / Wim Hof method- 3 sets.
11. Mindfulness - Meditation - 15 minutes.
12. Yoga / Suryanamaskar / Stretching / Mobility - 3-5 sets of 5 minutes



THE YELLOW RIBBON

MANFRINI & PHO INSTITUTE OF SARCOMA RESEARCH

ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಳ್ವೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ

1. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ Multivitamin Infusion (MVI) : 3 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ.
2. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ Zoledronic acid (4 mg) ಅಥವಾ Xgeva (60mg s/c) - 60+ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ : 2 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ
{ಈ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಐದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಜೋಲ್ಟಿಯಾ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ}
ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ CCM {ಜೋಲ್ಟಿಯಾ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ} - 3 ತಿಂಗಳಿಗೆ : ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ.
3. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ Neurobion forte 1amp - ವರ್ಷಕ್ಕೆ 6 ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ : ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು.
4. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ Thiamine 1amp- ವರ್ಷಕ್ಕೆ 6 ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ : ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು.
5. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ Trace Elements - Otski-I.V 3ml : 3 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ.
6. ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ Vitamin D3 60K IU - ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ 6 ಮಾತ್ರೆಗಳು : ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು.
7. ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ Curcumin BCM 95 - ವರ್ಷಕ್ಕೆ 100 ಮಾತ್ರೆಗಳು : ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ - ಆಹಾರದ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ.
8. ಪೌಡರ್ Resource fiber choice (Nestle) - 1 ಸ್ಯಾಚೆಟ್‌ನ್ನು 150 ಮಿಲಿ ನೀರು/ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಿ : 3 ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ.
9. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ - ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.
10. ವೇಗದ ಉಸಿರೆಳೆತ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು - ಕಪಾಲಬತಿ / ಬಸ್ತಿಕಾ / ವಿಮ್ ಹಾಫ್ ವಿಧಾನ : 3 ಬಾರಿ.
11. ಧ್ಯಾನ - 15 ನಿಮಿಷಗಳು.
12. ಯೋಗ / ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ / ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ / ಚಲನಶೀಲತೆ - ಕನಿಷ್ಠ 3-5 ಬಾರಿ - ತಲಾ 5 ನಿಮಿಷಗಳು