



Globe Premium Awards.
The most promising Ayurvedic
Medicinal brand in India.
Dubai- 2017



Asia One
India's Greatest
Brands 2016- 2017
Mumbai



Globe Platinum Awards.
The Emerging organic
Medicinal brand
Hong Kong
2016



Award Received at Times Health Excellence
Bangalore - 2018
Awarded to our inventor Mr. S.M.raju
for his Service Excellence for Inventing Herbal
Compounds for Incurable Diseases

नाम:.....उम्र: M / F मोबाइल नो:.....दिनांक:...../...../20.....

पता:.....

जोड़ों का दर्द, शरीर में दर्द, पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस, पीठ दर्द, डिस्क उभार, स्पाँडिलाइटिस संबंधित दर्द, एंकिलाइटिस स्पाँडिलाइटिस, सर्वाइकल स्पाँडिलाइटिस, बेकर की सिस्ट, रूमेटाइड आर्थराइटिस, चिकनगुनिया या डेंगू जोड़ों का दर्द, कटिसायुशूल, तपेदिक स्पाँडिलाइटिस, फ्रोजन शोल्डर

प्रस्तावित हर्बल आहार से अतिरिक्त लाभ:- प्रोस्टेट की समस्या, मधुमेह, जोड़ों का दर्द, बदन दर्द

सुबह (व्यायाम से पहले एक के बाद एक नीचे दिए गए आइटम नंबर 1 से 3 तक खाली पेट सेवन करें)

- नीम और पीपल के ताज़ा पत्तों का रस - उपलब्धता के अनुसार
- मिरेकल पेय / वैदिक पेय की सप्लीमेंट
S2 ऑर्थो सपोर्ट / वेद ऑर्थो
S3 कार्डियोवैस्कुलर / वेद हार्टिका
वयस्कों के लिए - 30 मिलीलीटर (2 कैप्स) गर्म पानी के साथ 15 मिलीलीटर (1 कैप) की खुराक
बच्चों के लिए - 15 मिलीलीटर (1 कैप) गर्म पानी के साथ 7.5 मिलीलीटर (1/2 कैप) की खुराक
- प्रीबायोटिक्स - लहसुन 3 कली, अदरक 2 पतली स्लाइस, मेथी दाना 1 चम्मच चबाये और निगल ले
(ध्यान दें: - बीज को रात भर भिगोये और अंकुरित बीजों का सेवन करें)
- तीसी पेय (अलसी)** - नाश्ते से पहले इसका सेवन करें, अगर आपको भूख नहीं लगती है तो आप नाश्ते को छोड़ सकते हैं
फ्लैक्स पेय की तैयारी - Google या YouTube में मिरेकल फ्लैक्स पेय खोजें <https://www.youtube.com/watch?v=NOfeiXvdqmA>
- अपने आराम के अनुसार 100 मि.ली. केले के तने का रस ले
- अपने नाश्ते के सुची में फर्मेन्टेड चावल जोड़ें।
कब्ज या ब्लोटिंग के मामले में S6 30 मिलीलीटर गैस्ट्रो सपोर्ट का सेवन सुबह और शाम दो बार भोजन के बाद करें

दोपहर

NIL

शाम

- नीम और पीपल के ताज़ा पत्तों का रस - उपलब्धता के अनुसार
- मिरेकल पेय / वैदिक पेय की सप्लीमेंट
S2 ऑर्थो सपोर्ट / वेद ऑर्थो
S3 कार्डियोवैस्कुलर / वेद हार्टिका
वयस्कों के लिए - 30 मिलीलीटर (2 कैप्स) गर्म पानी के साथ 15 मिलीलीटर (1 कैप) की खुराक
बच्चों के लिए - 15 मिलीलीटर (1 कैप) गर्म पानी के साथ 7.5 मिलीलीटर (1/2 कैप) की खुराक
- तीसी पेय (अलसी)** - नाश्ते के समय या रात के खाने से पहले मिरेकल फ्लैक्स ड्रिंक का सेवन करें, फ्लैक्स ड्रिंक की तैयारी के लिए <https://www.youtube.com/watch?v=NOfeiXvdqmA>
- अपने आराम के अनुसार 100 मि.ली. केले के तने का रस ले

ध्यान दें: -

- समय मात्र संकेत हैं
- नींबू और हनी को सप्लीमेंट में मिलाया जा सकता है ताकि इसे अधिक स्वादिष्ट बनाया जा सके
- किडनी के मरीज - बिना पानी के सप्लीमेंट्स का सेवन करें।
- सप्लीमेंट सूखी जगह और ठंडी जगह पर रखें। सीधी धूप से बचायें।
- तेजी से राहत के लिए 30 मि.ली. सप्लीमेंट का सेवन किया जा सकता है।
- पानी के साथ पतला करने की क्रिया अनिवार्य नहीं है।
- अधिमानत: एक नींबू का रस डाले ताकि सप्लीमेंट के साथ शरीर में पी एच स्तर को बनाए रखेगा।

For Details: MALLUR FLORA AND HOSPITALITY PVT. LTD.

#55, 1st Cross, 7th Main, Behind "MORE Store", Gangamma Temple Road, Ganganagar, CBI Road, Bangalore-560032

Ph No.: 080 4748 2888 / 78470 79999

www.miracledrinks.in

"ISO 22000:2005 Certified Company. Certificate No. 171129601"



आहार

1. कम नमक, बिना तेल का भोजन, कम चीनी और चीनी मुक्त उत्पाद
2. जंक फूड से बचें
3. कोई पनीर, डिब्बाबंद भोजन, उच्च सोडियम खाद्य पदार्थ और बेकरी उत्पाद नहीं लेना है

तीसी पेय (अलसी) - (तैयारी के लिए <https://www.youtube.com/watch?v=NOfeiXvdqmA> पर जाये)

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. तीसी (अलसी) | - 15 ग्राम या (1 बड़ा चम्मच) |
| 2. कोल्ड प्रेस तीसी का तेल | - 15 मि.ली. या (1 बड़ा चम्मच) |
| 3. कौंच (कपिकच्छु) के कच्चा पाउडर | - 5 ग्राम या 1 छोटा चम्मच (कच्चा पाउडर) |
| 4. कलौजी का तेल | - 5 मि.ली. या (1 छोटा चम्मच) |
| 5. दही | - 100 ग्राम |
| 6. दालचीनी पाउडर | - 2.5 ग्राम (½ छोटा चम्मच) |
| 7. मेथी पाउडर | - 2.5 ग्राम (½ छोटा चम्मच) |
| 8. हल्दी पाउडर | - 2.5 ग्राम (½ छोटा चम्मच) |
| 9. काली मिर्च | - 1 चुटकी |
| 10. पानी | - (1 छोटा कप) |



मिरेकल तीसी (अलसी) पेय बनाने की विधि

तीसी (अलसी) बीज को पीस लें, कोल्ड प्रेस तीसी का तेल, कौंच (कपिकच्छु) के कच्चा पाउडर, कलौजी का तेल, दालचीनी पाउडर, मेथी पाउडर, हल्दी पाउडर और कुचली हुई काली मिर्च के साथ ताजा पीसी हुई अलसी बीज मिलाएं। एक बार मिश्रित होने पर, दही और ठंड से दबाये हुए तीसी का तेल में डालें और इसे एक मिक्सर में मिलाएं। ताकी मिश्रण एक पेस्ट के रूप में प्राप्त हो और कुछ पानी मिलाये, उसके बाद पूरे मिश्रण को मिश्र करें, सुनिश्चित करें कि तेल और दही को छाछ की बनावट प्राप्त करने के लिए ठीक से मिश्रित किया जाए ताकि तेल दिखे ना। आप स्वाद के लिए नमक और तले हुई जीरा के पाउडर मिला सकते हैं। इसे तुरंत पी लो

नोट:

1. दही को कमरे के तापमान पर लाने के लिए गरम पानी को मिलाया जा सकता है। यह पीड़ा दायक गले से बचने के लिए किया जाता है।
2. जिन्हे गर्मी के कारण मुँह में छाले होते हैं वे भोजन के बाद विटामिन बी की गोलियां ले सकते हैं (दिन में एक या दो बार)
3. जो लोग हल्दी, मेथी के बीज को अतिरिक्त शरीर की गर्मी के कारण लेने में दिलचस्पी नहीं रखते, वे इसे सेवन ना करें।
4. दिन में दो बार

तीसी (अलसी) बीज का उपयोग कैसे करें

1. तीसी (अलसी) बीज को भूनें या गर्म न करें।
2. "तीसी (अलसी) बीज को पीसें और स्टोर न करें, क्योंकि यह 15 मिनट के भीतर ऑक्सीडाइज हो जाता है। इस तीसी (अलसी) पेय तैयार करने के लिए साफ जगह होना चाहिए।"
3. तेल (ओमेगा 3 और ओमेगा 6 फैटी एसिड) को पानी में घुलनशील में परिवर्तित करने के लिए इसे दही के साथ मिलाया जाना चाहिए, इसलिए दही का उपयोग तीसी (अलसी) पेय बनाने के लिए किया जाता है। तीसी पेय (एक भाग) में लिग्नन्स, ओमेगा 3 और ओमेगा 6 फैटी एसिड शामिल हैं तीसी (अलसी) पेय 45 किलो मूंगफली या 5.5 किलो काजू या 1 किलो सालमन मछली के बराबर है। यदि ठंड दबाया गया तीसी (अलसी) बीज का तेल मिलाया जाता है, तो ऊपर कहे गए पोषक तत्वों की मात्रा दोगुनी हो जाएगी।
4. तीसी (अलसी) आहार की भूमिका है -
 - लिग्नन्स शरीर को डिटॉक्स करता है और कोशिका झिल्ली को मजबूत करता है।
 - ओमेगा 3 और ओमेगा 6 फैटी एसिड सेलुलर मेटाबोलिक गतिविधि और सेलुलर श्वसन प्रणाली को नियंत्रित करता है।
 - कैंसर रोगियों के लिए, यह आहार कीमती के रूप में कार्य करता है।

नीम (एजेडिराक्टा इंडिका) और पीपल (फिकस रिलिजियोसा) दोनों में औषधीय गुण होते हैं जो किडनी या लीवर रोगों से पीड़ित लोगों की सहायता करते हैं।

एक रोगी के लिए सामग्री -

1. नीम - 8 पत्ते
2. पीपल - 4 पत्तियां
3. शहद (वैकल्पिक) - कुछ बूँदें

नोट - नीम से पीपल का अनुपात 2: 1 पर बना रहना चाहिए

बनाने की विधि -

- क. नीम और पीपल के पत्तों को थोड़े उसे पानी के साथ पीस लें।
- ख. एक छलनी के माध्यम से पारित करके तरल के रूप में ज्यादा से ज्यादा 15 मिलीलीटर निकालें।
- ग. यदि आवश्यक हो तो शहद की कुछ बूँदें डालें।

उपभोग गाइड -

- नियम के अनुसार सेवन करें।
- 1 टेबलस्पून रोजाना दो बार सेवन करें।

फर्मन्टेड चावल

सामग्री: विशेषतः उबला हुआ चावल / लाल चावल 250 ग्राम, 200 मिली छाछ (1 गिलास)

बनाने की विधि: दोपहर में चावल पकाएं और अतिरिक्त पानी को बहाएं, चावल को कमरे के तापमान तक ठंडा होने दें, इसमें छाछ मिलाएं और मिट्टी के बर्तन में संग्रहित करें, इसे रात को कमरे के तापमान पर छोड़ दें। और इसे कच्ची प्याज या हरी मिर्च के साथ नाश्ते के रूप में लें।

पोषण मूल्य: पोषक तत्वों के 2000 से अधिक बार कैल्शियम, मैग्नीशियम, पोटेशियम, विटामिन बी 12 आदि



केला के तने का रस

एक रोगी के लिए सामग्री (100 मिलीलीटर) -
ताजा केले के तने - 150 ग्राम

तैयारी -

- केले के तने को पीसें और रस निकालें
- नींबू के रस की कुछ बूँदें डालें
- इसे स्वादिष्ट बनाने के लिए, इसे छाछ (दही) और नमक के साथ सेवन किया जा सकता है।

उपभोग गाइड -

इसका सेवन प्रतिदिन दो बार किया जा सकता है, एक बार नाश्ते से पहले और एक बार रात के खाने से पहले।

रख रखाओ -

केले के तने को फ्रिज में स्टोर किया जा सकता है।
अर्क को रेफ्रिजरेटर में भी संग्रहीत किया जा सकता है, लेकिन लंबे समय तक नहीं।

वाटर फ्राइड फिश या मशरूम - मूत्र के प्रवाह को बढ़ाने के लिए

सामग्री:

1. मछली या मशरूम के टुकड़े - 1 किग्रा
2. अदरक - 1.5 इंच
3. लहसुन का पेस्ट - 1 पूर्ण फली
4. हरी मिर्च - 3-4
5. धनिया पत्ती - एक मुट्ठी
6. पुदीने के पत्ते - आधा धनिया
7. नींबू का रस

बनाने की विधि :

- मछली या मशरूम के टुकड़ों को छोड़कर सभी सामग्रियों का पेस्ट बना लें
- इस पेस्ट को फिश या मशरूम के टुकड़ों पर लगा दें
- 15 मिनट के लिए मेरिनेट करें
- इसे पकाने के दो तरीके

विधि 1: तवा या कढ़ाही गरम करें, 2 चम्मच पानी डालें और मछली या मशरूम के टुकड़े डालें और टुकड़ों को चम्मच से दबाकर पकाएँ और मध्यम आँच पर सभी तरफ से पकाएँ

विधि 2: थोड़े से पानी के साथ पकाएं

नोट: दैनिक उपभोग करने के लिए, मछली या मशरूम को मसाले के साथ मेरिनेट करना पड़ता है और छोटे भागों में विभाजित किया जाता है और फ्रीजर में छोटे प्लास्टिक कवर में डाल दिया जाता है। ऐसा करके यह फ्रीजर और डिफ्रॉस्ट से रोजाना एक टुकड़ा लेना आसान होगा।

योग: भस्त्रिका 40 सेट और एनुलोमा विलोमा 20 सेट, सूर्योदय या सूर्यास्त के समय 30 मिनट के लिए आंखों को सूरज की रोशनी में चार्ज करें और ध्यान के माध्यम से अपने शरीर को चार्ज करें।



Made in India

अस्वीकरण:

यह पूरक सलाह पत्रक एक चिकित्सक के परामर्श से प्रतिस्थापित नहीं करता है।
इस पूरक सलाह पत्र के लेखक और प्रकाशक किसी भी प्रतिक्रिया के लिए कोई जिम्मेदारी नहीं मानते हैं, जिसका परिणाम प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से हर्बल पूरक आहार या इस पूरक सलाह शीट से प्राप्त सामग्री के उपयोग से होता है।