



MiracleDrinks®

# SUPPLEMENT ADVICE SHEET

fssai

Lic. No. 10017043001945  
AYUSH Lic. No. AUS-932



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:.....

## गुर्दे की विकृति

**प्रस्तावित हर्बल आहार से अतिरिक्त लाभ:-** मधुमेह, कमर दर्द, जोड़ों का दर्द, पैर की उंगलियों और शरीर में खुजली, नींद न आना की समस्या, आँखों से संबंधित रोग, स्ट्रोक और दिल से संबंधित समस्याएं

**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  
S3 कार्डियोवैस्कुलर / वेद हैर्टिका  
S4 - लीवर सपोर्ट / वेद लीवा  
S5 रीनल केयर / वेद रेनलिस  
वयस्कों के लिए - 15 मिलीलीटर (1 कैप) की खुराक  
बच्चों के लिए - 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  
फलैक्स पेय की तैयारी - Google या YouTube में मिरेकल फलैक्स 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

- मिरेकल पेय / वैदिक पेय की सप्लीमेंट  
S3 कार्डियोवैस्कुलर / वेद हैर्टिका  
वयस्कों के लिए - 15 मिलीलीटर (1 कैप) की खुराक  
बच्चों के लिए - 7.5 मिलीलीटर (1/2 कैप) की खुराक

### शाम

- नीम और पीपल के ताज़ा पत्तों का रस - उपलब्धता के अनुसार
- मिरेकल पेय / वैदिक पेय की सप्लीमेंट  
S3 कार्डियोवैस्कुलर / वेद हैर्टिका  
S4 - लीवर सपोर्ट / वेद लीवा  
S5 रीनल केयर / वेद रेनलिस  
वयस्कों के लिए - 15 मिलीलीटर (1 कैप) की खुराक  
बच्चों के लिए - 7.5 मिलीलीटर (1/2 कैप) की खुराक
- तीसी पेय (अलसी)** - नाश्ते के समय या रात के खाने से पहले मिरेकल फलैक्स ड्रिंक का सेवन करें, फलैक्स 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 पीएच 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"



MiracleDrinks®

Be healthy. Again. *Elixir for Life*

WELLNESS PACKED IN A BOTTLE.



### विषपुरित आहार

1. तेल, घी एवं मखन नहीं खाना है
2. नमक 5 ग्राम से अधिक नहीं खाना है
3. एक दिन में 1 लीटर से अधिक पानी नहीं पीना है
4. सभी फलों का रस और गैस से भरा हुआ पेय और शराब नहीं लेना है
5. नारियल पानी, केले, नारियल नहीं खाना है
6. केवल मूंग दाल और बंगाल चने का सेवन करे। अन्य दालें आसानी से पचने योग्य नहीं होती हैं और यूरिया और यूरिक एसिड को बढ़ा सकता है और हमें किडनी का रोग बढ़ सकता है
7. कोई भी मोठे अनाज नहीं लेना है। केवल चावल और गेहूं का सेवन कर सकते हैं।
8. सभी पोटेशियम युक्त भोजन से बचना चाहिए
9. आसानी से पचने योग्य प्रोटीन के लिए, पानी में तली हुई मछली और बिना तेल चिकन का सेवन करें और बिना पीले भाग का अंडे सेवन करें
10. सब्जियों को लीच करके सेवन करना चाहिए।
11. डोसा, उपमा, तेल से तैयार चावल के सभी प्रकार के सामान से बचना चाहिए।

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 छछ 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 लिग्रन्स, 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 -
  - लिग्रन्स शरीर को डिटॉक्स करता है और कोशिका झिल्ली को मजबूत करता है।
  - ओमेगा 3 और ओमेगा 6 फैटी एसिड सेलुलर चयापचय गतिविधि और सेलुलर श्वसन प्रणाली को नियंत्रित करता है।
  - कैंसर रोगियों के लिए, यह आहार कीमो 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।



Made in India



MiracleDrinks®

Be healthy. Again. *Elixir for Life*

WELLNESS PACKED IN A BOTTLE.



### केला के तने का रस

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

#### तैयारी -

- क. केले के तने को पीसें और रस निकालें
- ख. नींबू के रस की कुछ बूँदें डालें
- ग. 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।

### लीचिंग वेजीटेबल (लीचिंग सब्जियाँ)

**विधि I:** सब्जियों को धोएं छीलें और छोटे छोटे टुकड़ों में काट लें। और गर्म पानी में 2 - 3 घंटे के लिए भिगो दें।  
उस के बाद पानी निकल दें और फिर तजा पानी से धोएं और इस सब्जी को पकाएँ।

**विधि II:** सब्जियों को छीलें और छोटे छोटे टुकड़ों में काट लें। कुछ ज्यादा मात्रा में पानी डाल कर उबालें,  
और फिर तजा पानी से धोएं और इस सब्जी को पकाएँ।

### रीनल खिचड़ी रेसिपी

#### सामग्री:

1. चावल या टूटे हुए गेहूं - ४०० मिली लीटर (टूटे हुए गेहूं को तेल के बिना तला जा सकता है)
2. लीचिंग सब्जियाँ (हरे केले को छोड़कर)
3. कटा हुआ प्याज - 1
4. कटा हुआ टमाटर - 1 (बिना बीज के)
5. धनिया - 1 टेबल स्पून
6. हरी मिर्च - 3
7. एक भाग अनाज 3 भाग पानी (1: 3 अनुपात)
8. अदरक लहसुन का पेस्ट - 1 टेबल स्पून
9. टकसाल पत्ते - 1 टेबल स्पून
10. मूंग दाल - 100 ग्राम
11. करी पत्ते - 8 से 10 पत्ते
12. गरम मसाला एक चुटकी - स्वाद के लिए
13. हल्दी पाउडर - एक छोटा चम्मच

**बनाने की विधि:** मूंग दाल और चावल (या टूटा हुआ गेहूं) को एक साथ रगड़ें और धो लें और अन्य सभी सामग्रियों को प्रेशर कुकर में डालें, 3 - 4 सीटी या आवश्यकता के अनुसार तेज आँच पर पकाएँ।

**नोट:** घी, तेल और नमक न डालें

### रीनल वेजिटेबल करी रेसिपी (250 ग्राम)

#### सामग्री:

- |  |                                |                 |
|--|--------------------------------|-----------------|
| 1. लीचिंग सब्जियाँ (हरे केले को छोड़कर)      | 7. कढ़ी पत्ते                  | - 8 से 10 पत्ते |
| 2. कटा हुआ प्याज - 1                         | 8. मूंग की दाल                 | - 100 ग्राम     |
| 3. कटा हुआ टमाटर - 1 (बीज के बिना)           | 9. अदरक लहसुन का पेस्ट         | - 1 टेबल स्पून  |
| 4. धनिया - 1 टेबल स्पून पेस्ट                | 10. गरम मसाला एक चुटकी         | - स्वाद के लिए  |
| 5. पुदीना - 1 टेबल स्पून पेस्ट को छोड़ता है। | 11. पानी                       | - ४०० मिली लीटर |
| 6. हरी मिर्च - 3-4                           | 12. हल्दी पाउडर                | - 3 चाय चम्मच   |
|  | 13. एक भाग सब्जियाँ 3 भाग पानी | (1: 3 अनुपात)   |

**बनाने की विधि:** प्रेशर कुकर में सभी सामग्री डालें और थोड़ी मात्रा में पानी डालें, 3 - 4 सीटी आने पर तेज़ आँच पर पकाएँ।

**नोट:** नमक न डालें

**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।





MiracleDrinks®

Be healthy. Again. *Elixir for Life*

WELLNESS PACKED IN A BOTTLE.



### रीनल चिकन रेसिपी

#### सामग्री:

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| 1. चिकन                  | - 1 कि. ग्रा. (चमड़ी और मध्यम टुकड़ों में कटा हुआ) |
| 2. प्याज                 | - 1 मध्यम कटा हुआ                                  |
| 3. हरी मिर्च             | - 3 - 4  |
| 4. अदरक                  | - 1 इंच  |
| 5. लहसुन                 | - एक फली   |
| 6. धनिया पत्ती कटा हुआ   | - 2 बड़ा चम्मच                                     |
| 7. मिंट के पत्ते कटा हुआ | - 1 बड़ा चम्मच                                     |
| 8. टमाटर                 | - 1  |
| 9. काली मिर्च पाउडर      | - 1/4 छोटी चम्मच                                   |
| 10. गरम मसाला पाउडर      | - 1/4 छोटी चम्मच                                   |

#### तैयारी विधि

- एक ब्लेंडर में सभी सामग्रियों को डालकर पेस्ट बना लें थोड़ा पानी डालें
- इस पेस्ट को चिकन के टुकड़ों में मिलाएं और 30 मिनट के लिए मैरीनेट करें
- इसे दो तरह से पकाया जा सकता है

**विधि 1:** कुकर में सभी मैरीनेट किए हुए चिकन डालें, पानी न डालें, बंद करें और मध्यम आँच पर एक सीटी दें। आंच बंद कर दें। इंतजार तब तक करें जब तक कि दबाव न छूट जाए।

**विधि 2:** कढ़ाही या पैन में सभी सामग्री डालें, ढक्कन बंद करें और तब तक मध्यम आँच पर पकाएँ, जब तक उससे पानी ना निकले, चिकन अपने पानी से ही पक जाएगा (बाद में पानी अपनी इच्छा के अनुसार मिलाया जा सकता है) या सूखी या अर्ध शुष्क स्थिरता)

- किडनी के मरीजों के लिए रोजाना मछली खाना सबसे अच्छा है। प्रति दिन केवल 2 मध्यम टुकड़े लिए जा सकते हैं। चिकन और मछली दोनों को कभी भी एक ही दिन न लें।

### रेनल 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 मैरीनेट 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 पकाएँ

**नोट:** दैनिक उपभोग करने के लिए, मछली या मशरूम को मसाले के साथ मैरीनेट 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।

### 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



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।