



MiracleDrinks®

For Prevention & correction of Health Disorders

ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಮನೆಮದ್ದಿನ ಸಲಹೆ

Jssai

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

ಹೆಸರು:.....ವಯಸ್ಸು: M / F ಮೊಬೈಲ್:.....ದಿನಾಂಕ:...../...../20.....

ವಿಳಾಸ:.....

ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ವೈಫಲ್ಯ (CKD)

ಅಧಿಕ ಲಾಭಗಳು:- ಮಧುಮೇಹ, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಕೀಲು ನೋವು, ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬರಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ತುರಿಕೆ, ನಿವ್ರಯಿಲ್ಲದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗ, ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆ.

(ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ)

1. ಬೇವಿನ ಎಲೆ 8 ಮತ್ತು 4 ಅರಳಿ ಎಲೆಯ ರಸ 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ (ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ).

2. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ / ವೇದಿಕ್ ಡ್ರಿಂಕ್

S3 - ಕಾರ್ಡಿಯೋವಾಸ್ಕುಲರ್ ಸರ್ಕೋಲ್ / ವೇದ್ ಪರ್ಟಿಕಾ

S4 - ಲಿವರ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸರ್ಕೋಲ್ / ವೆದಾಲಿವಾ

S5 - ರಿನಲ್ ಸರ್ಕೋಲ್ / ವೆದರನಾಲಿಸ್

ವಯಸ್ಕರಿಗೆ - 15 ml (2 ಮುಚ್ಚಳ) ಪೂರಕವನ್ನು 30 ml (4 ಮುಚ್ಚಳ) ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ಅಥವಾ ನೀರು ಬೆರೆಸದೆ ನೇರವಾಗಿಯೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ - 7.5 ml (1/2 ಮುಚ್ಚಳ) ಪೂರಕವನ್ನು 15 ml (2 ಮುಚ್ಚಳ) ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ಅಥವಾ ನೀರು ಬೆರೆಸದೆ ನೇರವಾಗಿಯೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

3. ಪ್ರೀಬಯಾಟಿಕ್ : ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 2-3 ಎಸಳು, ಶುಂಠಿ - ಎರಡು ತೆಳುವಾದ ಚೂರುಗಳು, ಮಂತ್ರೈ ಬೀಜ - ಒಂದುಟೀ ಚಮಚ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(ಗಮನಿಸಿ - ಮಂತ್ರೈಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಯಲು ಹಾಕಬೇಕು ಬೆಳಗ್ಗೆ ನೀರುತೆಗೆದು ಮಂತ್ರೈಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿಯೂ ಸೇವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ).

4. ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜೆ : (ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು www.youtube.com/miracledrinks ಯಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ)

5. 100 ml, ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸ (ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ).

ಒಂದು ವೇಳೆ ಊಬ್ಬುವುದು ಅಥವಾ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅದರಲ್ಲಿ S6 30ML ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಸರ್ಕೋಲ್‌ನ್ನು ಊಟದ ನಂತರ (ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ :

1. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ / ವೇದಿಕ್ ಡ್ರಿಂಕ್

S3 - ಕಾರ್ಡಿಯೋವಾಸ್ಕುಲರ್ ಸರ್ಕೋಲ್ / ವೆದ್ ಪರ್ಟಿಕಾ

ವಯಸ್ಕರಿಗೆ - 15 ml (2 ಮುಚ್ಚಳ) ಪೂರಕವನ್ನು 30 ml (4 ಮುಚ್ಚಳ) ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ಅಥವಾ ನೀರು ಬೆರೆಸದೆ ನೇರವಾಗಿಯೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ - 7.5 ml (1/2 ಮುಚ್ಚಳ) ಪೂರಕವನ್ನು 15 ml (2 ಮುಚ್ಚಳ) ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ಅಥವಾ ನೀರು ಬೆರೆಸದೆ ನೇರವಾಗಿಯೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ರಾತ್ರಿ :

1. ಬೇವಿನ ಎಲೆ 8 ಮತ್ತು 4 ಅರಳಿ ಎಲೆಯ ರಸ 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ(ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ).

2. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ / ವೇದಿಕ್ ಡ್ರಿಂಕ್

S3 - ಕಾರ್ಡಿಯೋವಾಸ್ಕುಲರ್ ಸರ್ಕೋಲ್ / ವೇದ್ ಪರ್ಟಿಕಾ

S4 - ಲಿವರ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸರ್ಕೋಲ್ / ವೆದಾಲಿವಾ

S5 - ರಿನಲ್ ಸರ್ಕೋಲ್ / ವೆದರನಾಲಿಸ್

ವಯಸ್ಕರಿಗೆ - 15 ml (2 ಮುಚ್ಚಳ) ಪೂರಕವನ್ನು 30 ml (4 ಮುಚ್ಚಳ) ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ಅಥವಾ ನೀರು ಬೆರೆಸದೆ ನೇರವಾಗಿಯೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ - 7.5 ml (1/2 ಮುಚ್ಚಳ) ಪೂರಕವನ್ನು 15 ml (2 ಮುಚ್ಚಳ) ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ಅಥವಾ ನೀರು ಬೆರೆಸದೆ ನೇರವಾಗಿಯೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

3. ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜೆ: (ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು www.youtube.com/miracledrinks ಯಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ)

4. 100 ml, ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸ (ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ).

ಗಮನಿಸಿ:-

a. ಸಮಯವು ಕೇವಲ ಸೂಚಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. (only indicative)

b. ಈ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳ ಜೊತೆಗೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ನಿಂಬೆ ಅಥವಾ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

c. ಕಿಡ್ನಿ ಮತ್ತು ಲಿವರ್ ರೋಗಿಗಳು - ನೀರು ಸೇರಿಸದೆ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ ಅನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

d. ಈ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ತಂಪಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಒಣ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಬಹುದು ನೇರ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಬೀಳುವಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಡಿ.

e. ತ್ವರಿತ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ 30 ml ಪೂರಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

f. ಪೂರಕಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ.

g. ದೇಹದ pH ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಮಾಡಲು ಒಂದು ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಬೆರೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ವಿವರಗಳಿಗೆ :- ಮೆಲ್ಬೋರ್ನ್ ಫ್ಲೋರಾ ಆಂಡ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲಿಟಿ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್.

55 , 1 ನೇ ಅಡ್ಡ ರಸ್ತೆ 7 ನೇ ಮೇನ್, ಮೋರ್ ಸ್ಕೋರ್ ಹಿಂಡೆ , ಗಂಗಮ್ಮ ದೇವಸ್ಥಾನ ರಸ್ತೆ , ಗಂಗಾನಗರ , ಸಿಬಿಬಿ ರಸ್ತೆ ಬೆಂಗಳೂರು -560032

Ph No.: 080 4748 2888 / 78470 79999

www.miracledrinks.in

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



MiracleDrinks®

For Prevention & correction of Health Disorders

Be healthy. Again.

Elixir for Life

WELLNESS PACKED IN A BOTTLE.



ಆಹಾರದ ನಿಯಮಗಳು-

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಷಕಾರಿ ಆಹಾರ

1. ಎಣ್ಣೆ ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳು [ಕರಿದ ಆಹಾರಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು].
2. 5 ಗ್ರಾಂಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪ್ಪು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
3. ದಿನಕ್ಕೆ ಕೇವಲ 1 ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಊಟ ,ಬಿಷ್ಕೂಟ್ ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
4. ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು
5. ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಹುರುಳಿಕಾಳು, ಅವರೆ ಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಎಲ್ಲಾ ಒರಟಾದ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
6. ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಮತ್ತು ಕಡಲೇಬೇಳೆ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
7. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
8. ಎಳನೀರು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚೆಟ್ಟಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
9. ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷ್ಕಾಸಿಯಮ್ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.
10. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪೋಟೇಟೋಗೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಮೀನು ಅಥವಾ ಪಾನೀರ್ ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲದ ಚಿಕನ್ (ಚರ್ಮಸುಲಿದ) ಸೇವಿಸಬಹುದು.
11. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಲೀಚ್ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು :- ತರಕಾರಿಗಳ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, 12 ಗಂಟೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ನಂತರ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

i. ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ [ಇದನ್ನು (www.youtube.com/miracleflaxdrinks) ನಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.]

ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು :-

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 1. ಅಗಸೆಬೀಜ | - 15 ಗ್ರಾಂ ಅಥವಾ 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ |
| 2. ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೆಸ್ ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ | - 15 ಮಿ.ಲೀ. ಅಥವಾ 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ |
| 3. ಕಪಿಕಚ್ಚು ಪೌಡರ್ | - ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ |
| 4. ಕಲೋಂಜಿ ಎಣ್ಣೆ | - ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ |
| 5. ಮೊಸರು | - 100 ಗ್ರಾಂ ಅಥವಾ 3 ರಿಂದ 4 ಚಮಚ |
| 6. ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪುಡಿ | - 2.5 ಗ್ರಾಂ (½ ಟೀ ಚಮಚ) |
| 7. ಮೆಂತ್ಯ ಪುಡಿ | - 2.5 ಗ್ರಾಂ (½ ಟೀ ಚಮಚ) |
| 8. ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ | - 2.5 ಗ್ರಾಂ (½ ಟೀ ಚಮಚ) |
| 9. ಕರಿಮೆಣಸು | - 1 ಚಿಟಿಕೆ |
| 10. ನೀರು | - ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು |

ಹಂತ 2:- ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

1. ಕಾಫಿಗ್ರೌಂಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ (ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೌಂಡರ್‌ನ ಸ್ಪೆಷಿಯಲ್ ಬಳಸಿ) ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.
2. ಮತ್ತೊಂದು ಸಾಧಾರಣ ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೌಂಡರ್‌ನ ಜಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಇತರೆ (ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ) ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿರಿ.
3. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ.
4. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ, ತುಂಬಾ ಮಂದವಾಗಿ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ನೀರಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ನಂತರ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಸುರಿಯಿರಿ, ತಯಾರಿಸಿದ ತಕ್ಷಣಕುಡಿಯಿರಿ.

ಗಮನಿಸಿ:-

1. ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುವುದಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಹಂತ 2 ರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೌಂಡರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿರಿ.
2. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಎಣ್ಣೆಯು ತೇಲಬಾರದು.
3. ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜೆಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ 15 ನಿಮಿಷದೊಳಗೆ ತಾಜಾತನ ಹೋಗುವ ಮೊದಲೆ ಸೇವಿಸಿರಿ.

ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳ ಬಳಕೆ ಹೇಗೆ:-

1. ಅಗಸೆ ಬೀಜವನ್ನು ಹುರಿಯಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಡಿ.
2. 15 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಡೈಸ್ ಅಥವಾ ರೇನೊಸಿಡ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಬೇಡಿ. ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ತಾಜಾವಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ.
3. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನಯವಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ.
4. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು (ಒಮೆಗಾ 3 ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ 6 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು) ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವಂತೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಮೊಸರನ್ನು ಅಗಸೆಬೀಜ ಮಜ್ಜೆಗೆ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗಸೆಬೀಜ ಮಜ್ಜೆಗೆ (ಒಂದು ಭಾಗ / ಲೋಟ) ಒಮೆಗಾ 3 ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ 6 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, 45ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಕಡಲೇಬೀಜಕ್ಕೆ ಅಥವಾ 5.5 ಗಳಷ್ಟು ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ 1 ಕಿಲೋ ಸಾಲ್ಮನ್ ಮೀನುಗಳಿಗೆ ಸಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೆಸ್ ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
5. ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಪಾತ್ರ :-
 - ಲಿಗ್ನಾನ್‌ದೇಹದ ಟಾಕ್ಸಿನ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದು ಡಿಟೋಕ್ಸಿಫೈ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶ ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
 - ಒಮೆಗಾ 3 ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ 6 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ದೇಹದ ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ರೆಪಿರೇಟರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
 - ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಗಸೆಮಜ್ಜೆಗೆಯ ಕಿಮೋಥೆರಪಿಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ii. ಬೇವಿನ ಎಲೆ (ಅಝಿಡಿರಾಕ್ಟಿಂಥಿಕಾ) ಅರಳಿ ಎಲೆ (ಪ್ಲಕ್ಸರಲಿಬಿಯೊಸ)

ಎರಡುಕೂಡ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಕಿಡ್ನಿ ಮತ್ತು ಲಿವರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ

1. ಬೇವಿನ ಎಲೆ - 8
2. ಅರಳಿ ಎಲೆ - 4
3. ಬೇಕಾದರೆ ಚೇನುತುಪ್ಪು - 5 ಹನಿಯಷ್ಟು

ಗಮನಿಸಿ:- ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಅಶ್ವತ್ಥವಲೆಯ ಅನುಪಾತವನ್ನು 2:1 ರಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:-

ಬೇವಿನ ಎಲೆ 8 ಮತ್ತು 4 ಅಶ್ವತ್ಥ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಅರೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು (15 ಮಿ.ಲೀ) ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ. ಚೇನುತುಪ್ಪು 5 ಹನಿಯಷ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.



MiracleDrinks®

For Prevention & correction of Health Disorders

Be healthy. Again.

Elixir for Life

WELLNESS PACKED IN A BOTTLE.



iii. ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸ:-

- ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 100 ಮಿ.ಲೀ. ಸೇವಿಸಬೇಕು
- ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ
- ಅಪರಾಹ್ನ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು
- ಸಂಜೆ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:-

ತಾಜಾ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ತಿರುಳುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ (ಅರ್ಥ: ಬಾಳೆಗಿಡದ ಒಳತಿರುಳು ಇದಾಗಿದ್ದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲಿ ಇದನ್ನು ಸಾಂಬಾರ್ , ಪಲ್ಯ, ಚಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ) ಫ್ರಿಡ್ಜಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಿ. ತಾಜಾವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲು, 100ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಅರೆದುಜ್ಯೂಸ್‌ನ್ನು ಮಾಡಿರಿ, ರುಚಿಗೆ, ಸ್ವಲ್ಪಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯಜೊತೆಗೆ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ 2 ಹನಿಯಷ್ಟು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಣ್ಣೆರಹಿತ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಕೋಳಿ ಸಾರು

- ಕೋಳಿ -1 ಕಿಗ್ರಾಂ [ಚರ್ಮಸುಲಿದ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ತುಂಡು ಮಾಡಲಾದ ಕೋಳಿ]
- ಈರುಳ್ಳಿ -1 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ - 3
- ಶುಂಠಿ -1 ಅಂಗುಲ
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ - 1
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ -30ಗ್ರಾಂ
- ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪು -15ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ - ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಮಸಾಲೆ ಹಾಗೂ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಈ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಚರ್ಮರಹಿತ ಕೋಳಿ ತುಣುಕುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ 30 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ.

ಇದನ್ನು 2 ರೀತಿಯಿಂದ ಬೇಯಿಸಬಹುದು:-

- ಎ. 1 ನೇ ವಿಧಾನ :- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿದ ಕೋಳಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಪ್ರೆಸರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀರಿಲ್ಲದೇ ಮಸಾಲೆ ಪೇಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಸವರಿ, ಪ್ರೆಸರ್ ಕುಕ್ಕರ್ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಶಬ್ದ ಬರುವವರೆಗೂ ಬಿಡಿ. ಸ್ಟೆವ್‌ಅನ್ನು ನಂದಿಸಿ ಪ್ರೆಸರ್ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಬಿಡಿ.
- ಬಿ. 2 ನೇ ವಿಧಾನ :- ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹೆಂಚು ಅಥವಾ ಕಡಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಲು ಬಿಡಿ. [ನೀರು ಸೇರಿಸಬಾರದು]. ಚಿಕನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶದಿಂದಲೇ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಅನಂತರ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಗರಣಿ ಸ್ವರೂಪ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು).

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಮಸಾಲೆಯ ಮೀನು

(ಇದ್ದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹೋಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ)

ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- ಮೀನಿನ ತುಣುಕುಗಳು 1 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಚೌಕಕಾರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಉದ್ದವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು.
- ಶುಂಠಿ - 1.5 ಅಂಗುಲ
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ - ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ಹೋಳು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ - 3
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು - 30 ಗ್ರಾಂ
- ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪು - 15 ಗ್ರಾಂ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ - ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್‌ನಂತೆ ಮಾಡಿ ಮೀನಿನ ತುಣುಕುಗಳಿಗೆ ಪೇಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಸವರಿ, 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಡಿ.

ಇದನ್ನು 2 ರೀತಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

1 ನೇ ವಿಧಾನ : ಸ್ಟೀವ್ (ಹಬೆಯಲ್ಲಿ)

2ನೇ ವಿಧಾನ : ತವಾ : ಹೆಂಚನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಎರಡು ಚಮಚ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮೀನಿನ ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ತವಾ /ಹೆಂಚು ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ , ಮೀನುಗಳನ್ನು ಚಮಚದಿಂದ ಒತ್ತುತ್ತ ಬೇಯಿಸಿ, ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಸೂಚನೆ :- ದಿನ ನೈತ್ಯದ ಬಳಿಕೆಗೆ ಮಸಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿದ ಮೀನನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಇಡಬಹುದು. ಬೇಯಿಸುವ ಮುನ್ನ ಮೀನನ್ನು ಡಿ ಫ್ರಾಸ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹಕ್ಕು ನಿರಾಕರಣೆ

ಈ ಪೂರಕ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಮನೆಮದ್ದಿನ ಸಲಹೆ ವೈದ್ಯರ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಬದಲಿ ಅಲ್ಲ. ಈ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆ ಆಹಾರ ಪೂರಕಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಈ ಪೂರಕ ಸಲಹೆ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೇರ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಕರು ಯಾವುದೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ



MiracleDrinks®

For Prevention & correction of Health Disorders

Be healthy. Again.

Elixir for Life

WELLNESS PACKED IN A BOTTLE.



ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೂಪ್ (ಇದ್ದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹೋಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ)

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೂಪ್ಪು - 30 ಗ್ರಾಂ
- ಪುದೀನ ಸೂಪ್ಪು - 30 ಗ್ರಾಂ
- ಶುಂಠಿ - 15 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ - 15 ಗ್ರಾಂ
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ - 1

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ - ಮೇಲ್ಕಂಡ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೂಪ್ಪು, ಪುದೀನ ಸೂಪ್ಪು ಬಿಟ್ಟು, ನಂತರ ಇವುಗಳನ್ನು 10 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆದಾಗ್ಯೂ ಪೊಟ್ಟಾಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಭಾರಿ ಅಥವಾ ಎರಡು ಭಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಿಚಡಿ

ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿನುಚ್ಚು - 2ಲೋಟ
ಬೇಯಿಸಿ ನೀರು ಹರಿದ ತರಕಾರಿ (ಆಲುಗಡ್ಡೆ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)

- ಕತ್ತರಿಸಿದ - 1 ಈರುಳ್ಳಿ
- ಕತ್ತರಿಸಿದ - 1 ಟೊಮೆಟೋ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ - 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ
- ಪುದೀನ - 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ
- ಪುದೀನ - 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ
- ಕರಿಬೇವು - (5ಎಲೆ)
- ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ - 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ - 3 ಅಥವಾ4
- ಗರಮ್ ಮಸಾಲ - (ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು)
- ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ - 1/2 ಟೀ ಚಮಚ
- ಹೆಸರು ಬೇಳೆ - 100 ಗ್ರಾಂ.

• ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚು 1 ಭಾಗ ಹಾಗೂ 3 ಭಾಗ ನೀರು ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ - ಅಕ್ಕಿ (ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚು) ಮತ್ತು ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ತೊಳೆದು, ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ 3-4 ವಿಸ್ಕೆಲ್ ಬರುವವರೆಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಫ್ಲೇಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು.

ಗಮನಿಸಿ

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳು, ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು

ತರಕಾರಿ ಕರ್ರಿ

- ಬೇಯಿಸಿ ನೀರು ಹರಿದ ತರಕಾರಿ (ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ),
- ಕತ್ತರಿಸಿದ - 1 ಈರುಳ್ಳಿ,
- ಕತ್ತರಿಸಿದ - 1 ಟೊಮೆಟೋ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ - 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ
- ಪುದೀನ - 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ
- ಕರಿಬೇವು - (5ಎಲೆ)
- ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ - 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ - 3 ಅಥವಾ4
- ಗರಮ್ ಮಸಾಲ - (ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು)
- ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ - 1/2 ಟೀ ಚಮಚ
- ನೀರು - 750 ಎಂಎಲ್
- ತುಪ್ಪ - 1/4 ಟೀ ಚಮಚ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ - ಮೇಲ್ಕಂಡ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ 2ವಿಸ್ಕೆಲ್ ಬರುವವರೆಗೂ ಇರಿಸಬೇಕು.

ಗಮನಿಸಿ

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳು, ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು.

ಯೋಗ:- ಭಾಸ್ಕರಿಕಾ 40 ಸೆಟ್ ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ 20 ಸೆಟ್ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತವನ್ನು ಬರೀ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.