



**MiracleDrinks®**

For Prevention & correction of Health Disorders

# 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

பெயர்: .....வயது:  M /  F மோப் எண்: .....தேதி: .../.../20...  
இடம்: .....

## சிறுநீரைக் குறைத்தல்

**கூடுதல் நன்மைகள்:** - நீரிழிவு, முதுகு வலி, மூட்டு வலி, கால்விரல்கள் மற்றும் உடல் அரிப்பு, தூக்கமின்மை பிரச்சனை, கண்கள் தொடர்பான நோய்கள், பக்கவாதம் மற்றும் இதய சம்பந்தமான பிரச்சனைகள்

### காலை (வெற்று வயிறு)

1. புதிய வேம் மற்றும் பீப்பல் சாறு இலை - கிடைக்கும்படி
2. மிராக்கிள் பானம் / வேதிப் பானம் சப்ளிமெண்ட்ஸ்  
S3 - கார்டியோவாஸ்குலர் / வெட்ஹார்டிகா  
S4 - கல்லீரல் ஆதரவு / VedLiva  
S5 - சிறுநீரக பராமரிப்பு / VedRenalis  
பெரியவர்களுக்கு - 15ml (1 மூடி) கூடுதல் 30ml (2 மூடிகள்) சூடான நீரில்  
குழந்தைகளுக்கு - 15 மிலி (1 மூடி) சூடான நீரில் 7.5 மிலி (½ மூடி) சப்ளிமெண்ட்ஸ், அனைத்து கூடுதல் கலவையையும் கலக்கலாம் அல்லது தனித்தனியாக எடுத்துக்கொள்ளலாம்
3. ப்ரோபியோடிக்ஸ் - பூண்டு 2 பற்கள், இஞ்சி 2 மெல்லிய துண்டு, வெந்தயம் விதைகள் (மெதி டானா) 1 தேக்கரண்டி மென்று விழுங்க வேண்டும்  
(குறிப்பு - விதைகள் இரவில் நனைக்கப்பட வேண்டும் அல்லது முளைத்து விதைகளை உட்கொள்ள வேண்டும்)
4. ஆளிவிதைப் பானங்கள் - (தயாரிப்பதற்கு [www.youtube.com/miracledrinks](http://www.youtube.com/miracledrinks))
5. உங்கள் வசதியின்படி 100 மிலி வாழை தண்டு சாறு  
மலச்சிக்கல் அல்லது வீக்கம் உண்டாகும் போது S6 30 மி.லி.

### பிற்பகல்

1. மிராக்கிள் பானம் / வேதிப் பானம் சப்ளிமெண்ட்ஸ்  
S3 - கார்டியோவாஸ்குலர் / வெட்ஹார்டிகா  
15ml (1 மூடி) கூடுதல் 30ml (2 மூடிகள்) சூடான நீரில் 15ml (1 மூடி) சூடான நீரில் 7.5ml (½ மூடி) கூடுதல்

### சாயங்காலம்

1. புதிய வேம் மற்றும் பீப்பல் சாறு இலை - கிடைக்கும்படி
2. மிராக்கிள் பானம் / வேதிப் பானம் சப்ளிமெண்ட்ஸ்  
S3 - கார்டியோவாஸ்குலர் / வெட்ஹார்டிகா  
S4 - கல்லீரல் ஆதரவு / VedLiva  
S5 - சிறுநீரக பராமரிப்பு / VedRenalis  
பெரியவர்களுக்கு - 15ml (1 மூடி) கூடுதல் 30ml (2 மூடிகள்) சூடான நீரில்  
குழந்தைகளுக்கு - 15 மிலி (1 மூடி) சூடான நீரில் 7.5 மிலி (½ மூடி) சப்ளிமெண்ட்ஸ், அனைத்து கூடுதல் கலவையையும் கலக்கலாம் அல்லது தனித்தனியாக எடுத்துக்கொள்ளலாம்
3. உங்கள் வசதியின்படி 100 மிலி வாழை தண்டு சாறு
4. ஆளிவிதைப் பானங்கள் - (தயாரிப்பதற்கு [www.youtube.com/miracledrinks](http://www.youtube.com/miracledrinks))

### குறிப்பு:

- a. நேரங்கள் மட்டுமே குறிக்கின்றன
- b. எலுமிச்சை மற்றும் தேன் ஆகியவற்றை கூடுதலோடு கலக்கலாம்
- c. சிறுநீரக நோயாளிகளுக்கு - கூடுதலை வெதுவெதுப்பாக்கி கொண்டு தண்ணீர் இல்லாமல் உண்ணவும்.
- d. கூடுதலை ஒரு குளிர் மற்றும் உலர்ந்த இடத்தில் சேமிக்கவும் அல்லது குளிர் சாதன பெட்டியில் வைத்துவிடவும்.  
நேரடி சூரிய ஒளி தவிர்க்கவும்.
- e. வேகமான நிவாரணத்திற்கு 30மிலி கூடுதலை நுகரலாம்.
- f. தண்ணீருடன் நீர்த்தல் கட்டாயமில்லை.
- g. உடலில் பி.ஹெச் அளவுகளை பராமரிக்கும் கூடுதல் பொருள்களுடன் வசதியாக இருந்தால் ஒரு எலுமிச்சை சாறு சேர்க்க வேண்டும்

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](http://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.



## உணவு

### விஷ உணவுகள்

1. எண்ணெய்கள் மற்றும் கொழுப்புகள்
2. உப்பு 5 கிராம் விட அதிகம்
3. ஒரு நாளைக்கு 1 லீட்டர் தண்ணீரை விட அதிகம்
4. அனைத்து பழச்சாறுகளும், ஈரப்பதமான பானங்கள் மற்றும் ஆல்கஹால்
5. இளநீர், தேங்காய் மற்றும் அதன் தயாரிப்புகளும் வாழை பழமும்
6. பச்சைபயிர் மற்றும் மூக்கடலை மட்டுமே உட்கொள்ள வேண்டும். மற்ற பயிற்று வகைகள் எளிதில் ஜீரணமடையவில்லை, யூரியா மற்றும் யூரிக் அமிலம் அதிகரிக்கலாம், சிறுநீரகத்தின் விஷத்தை உண்டாக்கலாம்
7. அனைத்து கரடுமுரடான தானியங்களும் விஷம் மற்றும் அரிசி, கோதுமை ஆகியவற்றை மட்டுமே உட்கொள்ளலாம்.
8. அனைத்து பொட்டாசியம் நிறைந்த உணவு தவிர்க்கப்பட வேண்டும்
9. எளிதில் செரிமான புரதத்திற்காக மஞ்சள் கரு இல்லாத முட்டை, நீர் வறுத்த மீன், அல்லது மற்றும் எண்ணெய் குறைவான கோழி.
10. காய்கறிகளைக் கழுவு வேண்டும் மற்றும் உட்கொள்ள வேண்டும்.
11. தோசை, உப்பு, எண்ணெய் தயாரிக்கப்பட்ட அனைத்து வகையான அரிசி பொருட்களும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.



Made in India

ஆளிவிதை பானம் ரெசிபி - [www.youtube.com/miracledrinks](http://www.youtube.com/miracledrinks) ஒரு பகுதியை தேவையான பொருட்கள்

1. ஆளி விதைகளை 15 மில்லி (0.5 அவுன்ஸ் ஓஸ் அல்லது 1 தேக்கரண்டி)
2. குளிர் அழுத்தம் ஆளி விதை எண்ணெய் 5 கிராம் (1 டீ ஸ்பூன்) (கச்சா தூள்)
3. கபிக்சு 5 மில்லி (1 டீ ஸ்பூன்)
4. கலோனிக் எண்ணெய் 100 கிராம் (3.53 அவுன்ஸ்.)
5. தயிர் (தயிர்) 2.5 கிராம் (0.10 அவுன்ஸ் அல்லது ½ டீ ஸ்பூன்)
6. இலவங்கப்பட்டை பவுடர் 2.5 கிராம் (0.10 அவுன்ஸ் அல்லது ½ டீ ஸ்பூன்)
7. வெந்தய பவுடர் 2.5 கிராம் (0.10 அவுன்ஸ் அல்லது ½ டீ ஸ்பூன்)
8. மஞ்சள் தூள் 2.5 கிராம் (0.10 அவுன்ஸ் அல்லது ½ டீ ஸ்பூன்)
9. கருப்பு மிளகு பிஞ்சு
10. நிலைத்தன்மையை சரிசெய்ய நீர்

## தயாரிப்பு முறை

1. ஆளி விதையை (சிறிய மிக்ஸி ஜாரில்) நன்றாக பொடியாக்கிக் கொள்ளவும்.
2. ஒரு நடுத்தர மிக்ஸி ஜாரில் அனைத்து பிறப் பொறுட்களையும் சேர்க்கவும்.
3. அதை மசிந்து கொல்லவும்.
4. தண்ணீர் சேர்த்து மேலும் மசித்து விட்டு, சரிப்பார்த்து கொள்ளவும் அதிகம் தண்ணீராகவோ அல்லது அதிகம் கெட்டியாகவோ இருக்க கூடாது.
5. ஒரு டம்பளரில் ஊற்றவும்.
6. உடனடியாக குடிக்கவும்.

## குறிப்பு -

1. ஆளி விதை எண்ணெய் உபயோகித்தால், படி 2 ல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள கலவை சாம்பலில் அதைச் சேர்க்கவும்.
2. எண்ணெய் குடிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளும் அளவுக்கு ஒவ்வாத நிலைக்கு குடிநீர் ஒழுங்குபடுத்தப்படுவது உறுதி செய்யப்பட வேண்டும்.
3. 15 நிமிடங்களுக்குள் ஆளிவிதைப் பானம் குடிக்க வேண்டும்.
4. ஒரு நாளில் இருமுறை



**MiracleDrinks®**

For Prevention & correction of Health Disorders

Be healthy. Again.

*Elisir for Life*

WELLNESS PACKED IN A BOTTLE.



### ஆளி விதைகள் எவ்வாறு பயன்படுத்துவது -

1. ஆளி விதையை வறுக்கவும், சூடாக்கவும் கூடாது.
2. ஆளி விதையை அரைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ள கூடாது அது 15 நிமிடத்திற்குள் ஆக்ஸிஜனேற்றும். ஆளி விதை எப்பொழுது தேவையோ அப்பொழுது அறைத்துக் கொள்ளவும்.
3. எண்ணெய் (ஓமேகா 3 மற்றும் ஓமேகா 6 கொழுப்பு அமிலங்கள்) தண்ணீரை கரையக்கூடியதாக மாற்றுவதற்கு, அது தயிர் (தயிர்) உடன் கலக்கப்பட வேண்டும், எனவே எச்.ஏ. ஆல்கா 3 மற்றும் ஓமேகா 6 கொழுப்பு அமிலங்கள் 45 கிலோ வேர்க்கடலை அல்லது 5.5 கிலோ முந்திரி பருப்புகள் அல்லது 1 கிலோ சால்மன் மீன் ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளன. குளிர்ந்த அழுத்தம் எக்ஸ் விதை எண்ணெய் சேர்க்கப்பட்டால், சத்துக்கள் குவாண்டம் இரட்டிப்பாக இருக்குமென கூறின.
4. ஆளி உணவு பங்கு -
  - லிக்னைன் டிடாக்ஸியை உடலில் இணைத்து, செல் சவ்வு உறுதிப்படுத்துகிறது.
  - ஓமேகா 3 மற்றும் ஓமேகா 6 கொழுப்பு அமிலங்கள் செல்லுலார் வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் உயிரணு சுவாச முறைகளை ஒழுங்குபடுத்துகிறது.
  - புற்றுநோய் நோயாளிகளுக்கு, இந்த உணவு chemo செயல்படுகிறது.

**நீம் (அசிடிராச்சட்டா இண்டிகா) மற்றும் பீப்பல் (ஃபைஸ் கஸ் ரெலிமோசாஸ்) ஆகிய இருவரும் மருத்துவ உதவித்தொகைகளுக்கு உதவுகின்றன, இது சிறுநீரக அல்லது சிறுநீரக கோளாறுகளிலிருந்து உதவுகிறது**

ஒரு பகுதிக்கு தேவையான பொருட்கள் -

1. வேம்பு - 8 இலைகள்
2. பீப்பல் - 4 இலைகள்
3. தேன் (விருப்பம்) - சில சொட்டு குறிப்பு - வேப்பங்கருக்கான வேப்பினை 2: 1 முறை

### தயாரித்தல் வேண்டும்.

- a. நீம் மற்றும் பீப்பல் இலைகளை சிறிது தண்ணீரில் அறைத்துக் கொள்ளவும்.
- b. 15 சதுர மீட்டர் (0.5 சதுர மீட்டர்.) திரவத்தை ஒரு சல்லடை மூலம் வடிக்கட்டிக் கொள்ளவும்.
- c. தேவைப்பட்டால் தேன் ஒரு சில துளி சேர்க்கவும்.

நுகர்வோர் கையேடு - பரிந்துரைக்கப்படுவது நுகர்வு. வேறு, தினமும் இரண்டு முறை சாப்பிடலாம். பரிமாறப்படும் அளவு 1 டேபிள்ஸ்பூன்

### டெண்டர் பனானா சட்ரெட் சப்பளை

தேவையான பொருட்கள் 1 (100 மில்லி) -  
புதிய வாழை தண்டுகள் - 150 கிராம்

### தயாரிப்பு -

- a. வாழை தண்டுகளில் இருந்து சாறு அரைத்து பிரித்தெடுக்க
- b. எலுமிச்சை சாறு ஒரு சில துளிகள் சேர்க்கவும்
- c. அதை சாமர்த்தியமாக செய்ய, அதை மோர்மூலம் (புளிப்பு பால்) மற்றும் உப்பு ஆகியவற்றை உட்கொள்ளலாம்.

நுகர்வு வழிகாட்டி -

காலை உணவுக்கு முன் ஒரு முறை, ஒரு முறை இரவு உணவுக்கு முன் தினமும் உட்கொள்ளலாம்.

### சேமிப்பு -

வாழை தண்டுகளில் குளிர்சாதன பெட்டியில் சேமிக்க முடியும். சாற்றை, குளிர்சாதன பெட்டியில் சேமித்து வைக்கலாம், ஆனால் நீண்ட காலத்திற்கு அல்ல.

யோகா: பஸ்த்ரிக்கா 40 செட் மற்றும் அனலோமா விலோமா 20 செட்,  
சூரிய உயதம் அல்லது சூரிய அஸ்தமத்தை வெரும் கண்களோடு பார்க்க வேண்டும் சூரிய ஒளி உடலுக்கு சக்தியை தருகிறது. 30 நிமிடம் தியானம் செய்ய வேண்டும்.

### பொறுப்பாகாமை

இந்த புத்தகம் மருத்துவரிடம் ஆலோசனையை மாற்றாது. இந்த புத்தகத்தின் நூலாசிரியரும் வெளியிட்டாளரும் நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ இந்த புத்தகத்திலிருந்து கூடுதல் அல்லது உள்ளடக்கங்களைப் பயன்படுத்துவதிலிருந்து எந்தவொரு எதிர்வினையும் பொருபேற்க இயலாது.