

കുട്ടികൾക്ക് - 7.5 മില്ലി ലിറ്റർ (അര അടപ്പ്) 15 മില്ലിലിറ്റർ (ഒരടപ്പ്) ചെറുചുട്ട് വെള്ളത്തിൽ കലർത്തി.

വൈകിട്ട്

- 1. വേപ്പില - അരയാലിലച്ചാറ് - ലഭ്യതയ്ക്കനുസരിച്ച്.
- 2. മിറക്കിൾ ഡ്രിങ്ക്സ് / വേദിക് ഡ്രിങ്ക്സ് സപ്ലിമെന്റുകൾ.

S1 ആന്റി ഏജിംഗ്/വേദിക് നാച്ചുറേ.

S7 - ഇമ്മ്യൂൺ കെയർ/വേദിക് ഇമ്മ്യൂണെ.

മുതിർന്നവർക്ക് - 15 മില്ലി ലിറ്റർ (1 അടപ്പ്) 30 മില്ലിലിറ്റർ ചെറു ചുട്ടുവെള്ളത്തിൽ കലർത്തി, സപ്ലിമെന്റുകൾ പ്രത്യേകമായോ തമ്മിൽ കലക്കിയോ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

കുട്ടികൾക്ക് - 7.5 മില്ലി ലിറ്റർ (അര അടപ്പ്) 15 മില്ലിലിറ്റർ (ഒരടപ്പ്) ചെറുചുട്ട് വെള്ളത്തിൽ കലർത്തി.

- 3. ഫ്ലാക്സ് ഡ്രിങ്ക് : തയ്യാറാക്കുന്ന വിധി www.youtube.com/watch?v=9m3m0p01o ശ്രദ്ധിക്കുക എന്ന യൂ ട്യൂബ് ലിങ്ക് വഴി കണ്ട് മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്.

- 4. വാഴപ്പിണ്ടി നീര് : 100 മില്ലിലിറ്റർ (സൗകര്യത്തിനനുസരിച്ച്)

കുറിപ്പ്

- a) സമയവിവരങ്ങൾ സൂചനാത്മകം മാത്രം.
- b) ഔഷധസസ്യച്ചാറുകൾ കൂടുതൽ രുചികരമാക്കുവാൻ നാരങ്ങാനീരും തേനും ചേർത്ത് കഴിക്കാവുന്നതാണ്.
- c) വൃക്കരോഗികൾ ഔഷധസസ്യച്ചാറുകൾ ചെറുതായി ചുടാക്കി വെള്ളം ചേർക്കാതെ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.
- d) ഔഷധസസ്യച്ചാറുകൾ നേരിട്ട് സൂര്യപ്രകാശമേൽക്കാത്ത തണുപ്പുള്ള ഉണങ്ങിയ സ്ഥലത്തോ ഫ്രിഡ്ജിലോ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.
- e) വേഗത്തിലുള്ള ആശ്വാസം ലഭിക്കുവാൻ സസ്യച്ചാറുകൾ 30 മില്ലി ലിറ്റർ അളവിൽ കഴിക്കേണ്ടതാണ്.
- f) വെള്ളം കലർത്തി നേർപ്പിക്കേണ്ടത് നിർബന്ധമല്ല.
- g) ശരീരത്തിന്റെ pH നില ശരിയായ അളവിൽ നിലനിർത്തുവാൻ സസ്യച്ചാറുകളോടൊപ്പം ഒരു നാരങ്ങയുടെ നീര് ചേർത്ത് കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

ഭക്ഷണക്രമം

- 1) ഉപ്പിന്റെ അളവ് കുറച്ചും എണ്ണയും പഞ്ചസാരയും ഒഴിവാക്കിയുള്ള ഭക്ഷണം.
- 2) പോഷകരഹിതമായ ഭക്ഷണം (Junk Food) ഒഴിവാക്കുക.
- 3) വെണ്ണ ചേർന്ന ഭക്ഷണം, ടീൻ ഭക്ഷണം, ഉയർന്ന അളവിൽ സോഡിയം ചേർന്ന ഭക്ഷണം ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.

ഫ്ലാക്സ് ഡ്രിങ്ക് തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം (www.youtube.com/watch?v=9m3m0p01o)

ചേരുവകൾ

- 1) ഫ്ലാക്സ് സീഡ് (ചണവിത്ത്) - 15 ഗ്രാം (.53 Oz. or 1 table spoon)
- 2) കോൾഡ് പ്രസ്ഡ് ഫ്ലാക്സ് ഓയിൽ - 15 മില്ലിലിറ്റർ (0.5 Oz. or 1 table spoon)

- 3) നായ്ക്കുരുണപ്പൊടി - 5 ഗ്രാം (ഒരു ടീ സ്പൂൺ)
- 4) കരിംജീരക എണ്ണ - 5 മില്ലിലിറ്റർ (ഒരു ടീ സ്പൂൺ)
- 5) തൈര് - 100 ഗ്രാം (3.53 Oz.)
- 6) കറുവപ്പട്ടപ്പൊടി - 2.5 ഗ്രാം (0.10 Oz or 1/2 ടീ സ്പൂൺ)
- 7) ഉലുവപ്പൊടി - 2.5 ഗ്രാം (0.10 Oz or 1/2 ടീ സ്പൂൺ)
- 8) മഞ്ഞൾപ്പൊടി - 2.5 ഗ്രാം (0.10 Oz or 1/2 ടീ സ്പൂൺ)
- 9) കുരുമുളകുപൊടി - ഒരു നുള്ളി
- 10) വെള്ളം (ആവശ്യത്തിന്)

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

1. ഫ്ളാക്സ് സീഡ് മിക്സറിലോ ഗ്രൈൻഡറിലോ പൊടിക്കുക.
2. ഫ്ളാക്സ് പൊടിച്ചത് തൈരും മറ്റ് ചേരുവകളും ചേർത്ത് വലിയ ജാറിൽ മിക്സിയിൽ അരയ്ക്കുക.
3. വെള്ളം പാകത്തിന് ചേർത്ത് വീണ്ടും മിക്സിയിൽ അരയ്ക്കുക.
4. ശേഷം ഒരു ഗ്ലാസിലേക്ക് പകരുക.
5. ഉടനെ കഴിക്കുക.

കുറിപ്പ്

- 1) ഫ്ളാക്സ് സീഡ് ഓയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നുവെങ്കിൽ മുകളിൽ രണ്ടാമതായി പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന തിന്നോടൊപ്പം ചേർക്കുക.
- 2) ഈ എണ്ണ തയ്യാറാക്കിയ ലായനിയുടെ ഉപരിതലത്തിൽ കാണാത്ത രീതിയിൽ ശരിയായി മിശ്രിതമാക്കപ്പെട്ടു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- 3) ഫ്ളാക്സ് ഡ്രിങ്ക് കനച്ചു പോകുമെന്നതിനാൽ തയ്യാറാക്കി 15 മിനിറ്റിനുള്ളിൽത്തന്നെ കഴിക്കുക.

ഫ്ളാക്സ് സീഡ് (ചണവിത്ത്) ഉപയോഗിക്കേണ്ട രീതി

- 1) ചണവിത്ത് ചൂടാക്കുകയോ വറുക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.
- 2) ചണവിത്ത് പൊടിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ഓക്സീകരണത്തിന് വിധേയമാകും എന്നുള്ളതിനാൽ ഇത് പൊടിച്ചു സൂക്ഷിക്കുവാൻ പാടുള്ളതല്ല. ഡ്രിങ്ക് തയ്യാറാക്കുന്നതിന് തൊട്ടു മുമ്പ് മാത്രം പൊടിക്കേണ്ടതാണ്.
- 3) ഫ്ളാക്സ് സീഡ് ഓയിൽ ജലത്തിൽ അലിഞ്ഞുചേരാത്തതിനാലാണ് തൈര് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.
- 4) ഒരു നേരത്തേക്കായുള്ള ഫ്ളാക്സ് ഡ്രിങ്കിൽ 45 കിലോ കപ്പലണ്ടി, അഞ്ചര കിലോ കശുവണ്ടി, 1 കിലോ ചാള മീൻ ഇവയിലുള്ളതിന് തുല്യമായ ലിഗ്നൻസ്, ഒമേഗ 3, ഒമേഗ 6 എന്നിവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കോൾഡ് പ്രസ്ഡ് ഫ്ളാക്സ് സീഡ് ഓയിൽ ചേർക്കുമ്പോൾ ഈ പോഷകങ്ങളുടെ അളവ് ഇരട്ടിക്കുന്നതാണ്.
- 5) ഫ്ളാക്സ് ഡ്രിങ്ക് കൊണ്ടുള്ള ഉപയോഗം : ഇതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ലിഗ്നൻസ് ശരീരത്തിലെ വിഷമാലിന്യങ്ങളെ ഒഴിവാക്കുകയും കോശസ്തരത്തിനെ ശക്തമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒമേഗ 3, ഒമേഗ 6 ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ കോശതലത്തിലെ ഉപാപചയപ്രവർത്തനങ്ങളേയും ശ്വസനപ്രക്രിയയേയും നിയന്ത്രിക്കുന്നു. അർബുദബാധിതരായ രോഗികൾക്ക് ഈ ആഹാരക്രമം കീമോ തെറാപ്പിക്ക് തുല്യമായി വർത്തിക്കുന്നു.

വേപ്പില - അരയാലിലച്ചാർ

(വൃക്കരോഗവും കരൾരോഗവും ബാധിച്ചവർക്ക് സഹായകമാകുന്ന വിധത്തിലുള്ള ഔഷധഗുണങ്ങൾ വേപ്പിലയിലും അരയാലിലയിലും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു)

ചേരുവകൾ

- 1) വേപ്പില 8 എണ്ണം
- 2) അരയാൽ ഇല 4 എണ്ണം
- 3) തേൻ (ആവശ്യമെങ്കിൽ) ഏതാനും തുള്ളികൾ

കുറിപ്പ് - വേപ്പില, അരയാലില അനുപാതം 2 : 1 എന്ന് നിലനിർത്തുക.

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

- 1) വേപ്പിലയും അരയാലിലയും കുറച്ചു വെള്ളം ചേർത്ത് അരച്ചെടുക്കുക.
- 2) 15 മി. ചാറെങ്കിൽ അരിപ്പ ഉപയോഗിച്ച് അരിച്ചെടുക്കുക.
- 3) ആവശ്യമെങ്കിൽ ഏതാനും തുള്ളി തേൻ ചേർക്കുക.

ഉപയോഗക്രമം

നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടതനുസരിച്ച് കഴിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ദിവസം രണ്ടുനേരം ഒരു ടേബിൾ സ്പൂൺ വീതം കഴിക്കുക.

വാഴപ്പിണ്ടി നീർ

ചേരുവകൾ (100 മില്ലിക്കായുള്ളത്)

വാഴപ്പിണ്ടി - 150 ഗ്രാം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

- a) വാഴപ്പിണ്ടി ചതച്ച് നീരെടുക്കുക.
- b) കുറച്ച് നാരങ്ങാനീർ ചേർക്കുക.
- c) രുചികരമാക്കുവാൻ മോരിൻവെള്ളം ഉപ്പ് ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കാം.

ഉപയോഗക്രമം

പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിനും രാത്രിഭക്ഷണത്തിനും മുമ്പ് ദിവസേന രണ്ടു തവണ.

സൂക്ഷിക്കുന്ന വിധം

വാഴപ്പിണ്ടി ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്.

വാഴപ്പിണ്ടി നീർ ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കാമെങ്കിലും കൂടുതൽ സമയം സൂക്ഷിക്കാവുന്നതല്ല.

യോഗ : ഭസ്ത്രിക 40 തവണ, അനുലോമവിലോമ പ്രാണായാമം 20 തവണ.

നിരാകരണ കുറിപ്പ് - ഈ നിർദ്ദേശിക ഒരു ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾക്ക് പകരമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതല്ല. മുകളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഔഷധക്കൂട്ടുകളുടെ ഉപയോഗത്താൽ നേരിട്ടോ അല്ലാതെയോ ഉണ്ടാകുന്ന യാതൊരുവിധ പാർശ്വഫലങ്ങൾക്കും ഇതിന്റെ ഉപജ്ഞാതാക്കളും പ്രസാധകരും ഉത്തരവാദികളായിരിക്കുന്നതല്ല.

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"