



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:.....

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ (ಇನ್ಸೋಮ್ನಿಯ)

ಅಧಿಕ ಲಾಭಗಳು:- ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪು, ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಕ

(ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ)

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

2. ಮಿರಾಕಲ್ಸ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ / ವೇದಿಕಾ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್

S1 - ಆಯುಷಿ ಏಜಿಂಗ್ ಸರ್ಪೋರ್ಡ್ / ವೆದಾನ್ಯಾಚುರೇ

S3 - ಕಾರ್ಡಿಯೋವಾಸ್ಕುಲರ್ ಸರ್ಪೋರ್ಡ್ / ವೆದಾಹರ್ಷಿಕಾ

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 ಮಜ್ಜೆಗೆ : (ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು www.youtube.com/miracledrinks ಯಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ)

5. 100 ml, ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸ (ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ).

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

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ :

NIL

ರಾತ್ರಿ :

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

2. ಮಿರಾಕಲ್ಸ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ / ವೇದಿಕಾ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್

S5 - ರಿನಲ್ ಸರ್ಪೋರ್ಡ್ / ವೆದಾರನಾಲಿಸ್

S7- ಇಮ್ಯುನ್ ಕೇರ್ ಸರ್ಪೋರ್ಡ್ / ವೆದಾಇಮ್ಯುನೆ

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 ಮಜ್ಜೆಗೆ: (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 ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು 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 :- ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಫೋರಾ ಆಂಡ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲಿಟಿ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್.

55 , 1 ನೇ ಅಡ್ಡ ರಸ್ತೆ 7 ನೇ ಮೇನ್, ಮೋರ್ ಸ್ಪೋರ್ 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-

1. ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ, ಸಕ್ಕರೆ, ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
2. ಜಂಕ್ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.
3. ಗಿಣ್ಣು, ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೋಡಿಯಂ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬೇಕರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

i. ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ [ಇದನ್ನು (www.youtube/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 ಸಣ್ಣಚಾರ್ ಬಳಸಿ) ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.
2. ಮತ್ತೊಂದು ಸಾಧಾರಣ ಮಿಕ್ಸರ್‌ಗ್ರೌಂಡರ್‌ನ ಚಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಇತರೆ (ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ) ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.
3. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ.
4. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ, ತುಂಬಾ ಮಂದವಾಗಿ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ನೀರಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ನಂತರ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಸುರಿಯಿರಿ, ತಯಾರಿಸಿದ ತಕ್ಷಣಕುಡಿಯಿರಿ.

ಗಮನಿಸಿ:-

1. ಅಗಸೆ ಬೀಜದಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುವುದಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಹಂತ 2 ರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಮಿಕ್ಸರ್‌ಗ್ರೌಂಡರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ.
2. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಎಣ್ಣೆಯು ತೇಲಬಾರದು.
3. ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ 15 ನಿಮಿಷದೊಳಗೆ ತಾಜಾತನ ಹೋಗುವ ಮೊದಲೆ ಸೇವಿಸಿ.

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 ಬೀಜದಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
5. ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಪಾತ್ರ :-
 - ಲಿಗ್ನಾನ್‌ದೇಹದ ಟಾಕ್ಸಿನ್ನು ತೆಗೆದು ಡಿಟೊಕ್ಸಿಫೈ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶ ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
 - ಒಮೆಗಾ 3 ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ 6 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ದೇಹದ ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ರೆಸಿರೆಟರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
 - ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಗಸೆಮಜ್ಜೆಗಿಯು ಕಿಮೋಥೆರಪಿಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ii. ಬೇವಿನ ಎಲೆ (ಅರಿಝಿಡಿರಾಕ್ಟಾಂಡಿಕಾ) ಅರಳಿ ಎಲೆ (ಪ್ಲಕ್ರೇಲಿಜಿಯೊಸ)

ಎರಡುಕೂಡ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ 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 ಮಿರಾಕಲ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಚೇನುತುಪ್ಪು 5 ಹನಿಯಷ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

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 ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಾಂಬಾರ್ , ಪಲ್ಯ, ಚಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ) ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಿ. ತಾಜಾವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲು, 100ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಅರೆದುಜ್ಯೂಸ್‌ನ್ನು ಮಾಡಿರಿ, ರುಚಿಗೆ, ಸ್ವಲ್ಪಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯಜೊತೆಗೆ

ಮಜ್ಜೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ 2 ಹನಿಯಷ್ಟು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

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.



MiracleDrinks®
For Prevention & correction of Health Disorders

Be healthy. Again. *Elixir for Life*
WELLNESS PACKED IN A BOTTLE.



ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ: ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯು ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅದು ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದಿಂದ ಹಿಡಿದು ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 3 ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಸ್ಥಿರ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಪಾಲಿಕೆ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ರಾತ್ರಿಗಳವರೆಗೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಲಘು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ: ಇದನ್ನು ಅಲ್ಪಾವಧಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಲವು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡು ಬರುವುದು.

ದೀರ್ಘಾವಧಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ: ಈ ಬಗೆಯ ರೋಗವು ತಿಂಗಳು ಗಟ್ಟಲೆಯಿಂದ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಇರುವುದು.

ಬಹುತೇಕ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯು ಬೇರೆ ಬಗೆಯ ಮೂಲ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿರುವುದು. ಯಾವುದೇ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ಇದು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಈ ರೋಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಯಸ್ಕ ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ವಯಸ್ಕ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಕರ್ತವ್ಯಪಾಲನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುವುದು, ಅಲ್ಲದೆ ಬೊಜ್ಜು, ಖಿನ್ನತೆ- ಕಾತುರತೆ, ಕಸಿವಿಸಿ, ಚಂಚಲತೆ ಸ್ಮರಣಾಶಕ್ತಿ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವದನಾಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು.

ಸಂಶೋಧಕರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವ

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ನಾನು 9 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ನರಳಿದ ಅನುಭವವನ್ನು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು, ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ 2016ರ ಡಿಸೆಂಬರ್ ಮಾಹೆಯಿಂದ ಜುಲೈ 2017ರವರೆಗೆ ಈ ಭಾದೆಗೆ ನಾನು ಈಡಾಗಿದ್ದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ನಾನು ಮೂವರು ಮನೋ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡೆ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಡಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ನನಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿದರು. ಅದರಂತೆ ನಾನು ಮಾರ್ಚ್ 2017 ರಿಂದ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರಂಭಿಸಿ,

ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯಿತು. ಆದರೆ, ನನ್ನ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡಿಸಿತ್ತು, ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳು ನಾನು ಜ್ಞಾನಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ದೇಹಶಕ್ತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕ್ಷೀಣಲಾರಂಭಿಸಿತು. ದಣಿವು ಆಯಾಸದ ಅನುಭವ ಶುರುವಾಯಿತು. ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ 150/90 ಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯಿತು. ಮಾತ್ರ ಸೇವನೆಯ ಮುನ್ನ ಈ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನನಗಿರಲಿಲ್ಲ. (ನನಗೀಗ 57ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು) ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಏನು ತೋಚದಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ಧರ್ಮಪತ್ನಿಯ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಸದರಿ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ನಾನೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕಾ ರಸೌಷಧಿಗಳೆಡೆಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟೆ. ಮಾತ್ರನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ ನಾನು ಸುಖ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಆ ನಂತರ ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗಾಗಿ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ಚಾರ್ಟ್ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದೆ.

ಅನುಕರಣೆಗೆ ಮಾಡಲಾದ ತಿಫಾರಸ್ಸು

ವೈನಂದಿನ ವಿಧಾನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆ್ಯಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಡಿಯೋವಾಸ್ಕುಲರ್ ಸಪೋರ್ಟ್ 15 ಎಂಎಲ್ ರಸೌಷಾಧವನ್ನು 30 ಎಂಎಲ್ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಿಬಯೋಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಪಠ್ಯಾಹಾರ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನ

- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ - 1 ಗಂಟೆ
- ಮಧ್ಯಾಹ್ನ - 1 ಗಂಟೆ
- ಸಾಯಂಕಾಲ - 1 ಗಂಟೆ

'ಧ್ಯಾನ'ದ ಕುರಿತು ಜನರಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಗೊಂದಲವಿದೆ, ಧ್ಯಾನ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ತುಂಬಾ ಜನರು ಗಲಿಬಿಲಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ 'ಧ್ಯಾನ' ಎಂದರೆ ಅದು ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ವಿಧಾನ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸುಮ್ಮನೆ ತನ್ನ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಕುಳಿತರೆ ಸಾಕು. ಅಂದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಉಚ್ಚಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸ (ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಡುವುದು) ಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ನಿದ್ರೆಮಾಡುವಾಗ ಸಿಗುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ನಿರಾಳತೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಡಪಡಿಕೆ ಅಥವಾ ಕಸಿವಿಸಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ತಲೆ ನೋವು ಬಾಧಿಸಬಹುದು ಆದರೆ 'ಧ್ಯಾನ'ವು ನೋವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು.



MiracleDrinks®

For Prevention & correction of Health Disorders

Be healthy. Again.

Elixir for Life

WELLNESS PACKED IN A BOTTLE.



ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂತವರು ತಮ್ಮ ಚಿತ್ತ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗುವಂತಾಗಲು ಓದುವುದು, ಟಿ.ವಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂತಹವರು 'ಧ್ಯಾನ'ದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ತ್ವರಿತ ಶಮನ ಮಾರ್ಗವಾದ ನಿದ್ರಾ ಮಾತ್ರಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬಾರದು.

ಗುಣಮುಖರಾಗುವ ಕಾಲಾವಧಿ:

ಮೊದಲ ದಿನ : ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಮೊದಲ ದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರಬಹುದಾದ ಔಷಧೀಯ ಅಂಶದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಎರಡನೇ ದಿನ : 2ನೇ ದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರಬಹುದು ಅಲ್ಲದೆ ತುಂಬಾ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡ ಬೇಕು ಅದರಿಂದ ತಲೆ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು, ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೀಡಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗ ಬಾರದು.

3ನೇ ದಿನ : 3ನೇ ದಿನವೂ ಸಹ 2ನೇ ದಿನದ ಅನುಭವ ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಧೃತಿಗೆಡದೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧ್ಯಾನ ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

4ನೇ ದಿನ : ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತಿಯಾದ ಬಳಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕಕ್ಕೀಡಾಗ ಬಹುದು. ನಿರಂತರ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಕೆಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳುಂಟು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಮೆದುಳನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಡಲು 'ಧ್ಯಾನ' ಒಂದೇ ಸಾಕು, ಧ್ಯಾನವು ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಮಾನ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತರುವ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬಾರದು, ಗಿಡಮೂಲಿಕಾ ರಸೌಷಧಿಗಳು ಆ್ಯಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಡಿಯೋವಾಸ್ಕುಲರ್ ಸಪೋರ್ಟ್ ಪ್ರೇರಕ ಮತ್ತು ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಪಠ್ಯಾಹಾರಗಳು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದಾದ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. 4ನೇ ದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 30 ನಿಮಿಷದಿಂದ 1 ಗಂಟೆ ಅವಧಿಯ ನಿದ್ರೆ ಬರಬಹುದು.

5ನೇ ದಿನ

5ನೇ ದಿನವು ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಧಾನಕರವಾಗಿರುವುದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸುಮಾರು 2 ಗಂಟೆಯ ನಿದ್ರೆಯ ಅನುಭವ ಆನಂದಿಸಬಲ್ಲ. 'ಧ್ಯಾನ' ಮಾತ್ರ ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು 5ನೇ ದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭ್ರಮದ ದಿನ ಏಕೆಂದರೆ ನಿದ್ರೆಯು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರುಚಿಕರ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನದು.

6ನೇ ದಿನದಿಂದ – 20ದಿನದವರೆಗೆ

ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತಿದಿನ 3-4 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ. ದೇಹವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ, ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ ಹಿಂದಿನಂತೆ ಸಹಜ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮರಳುವುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಒಂದು ಬಾರಿ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪುನಃ ನಿದ್ರೆ ಭಾರದಿರಬಹುದು. ಆಗ ಸ್ವಲ್ಪ ತಲೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ, ರಚನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಮಾಜಸೇವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

16ನೇ ದಿನದಿಂದ – 26ನೇ ದಿನದವರೆಗೆ

ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಂದಾಜು 4 ರಿಂದ 5 1/2 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ, ಅಲ್ಲದೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೀಡಾಗುವ ಮುಂಚೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಇದ್ದರೂ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಲ್ಲ.

27ನೇ ದಿನ ಮತ್ತು ತದನಂತರ

ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೆ ಯಾವಾಗ ನಿದ್ರೆಮಾಡಬೇಕೆನಿಸುವುದೋ ಆಗಲೇ ನಿದ್ರೆಮಾಡಬಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಗೊತ್ತು ಪಡಿಸಲಾದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ರಸೌಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ 3 ತಿಂಗಳಾದರೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದನಂತರವೂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ನೆನಿಸಿದ ಮೆಂತ್ಯಾ ಮತ್ತು ಆಗಸೆ ಬೀಜದ ಪಠ್ಯಾಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ತಿಳಿಯಾಗುವಿಕೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು.

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