



MiracleDrinks®

For Prevention & correction of Health Disorders

# సప్లిమెంట్ అడ్వాన్స్ పీట్

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

పేరు:.....వయస్సు:  M /  F ఫోన్ నం:.....తేది:...../...../20.....

స్థలము:.....

## ఇన్ సోమ్మియా (నిద్రలేమి)

**అదనపు ప్రయోజనాలు :-** చర్మ సమస్యలు, కొలెస్ట్రాల్ కంట్రోల్, ఎనర్జీ బూస్టింగ్

### ఉదయం (పరకడుపున)

1. తాజా వేప మరియు రావి ఆకుల రసం - అనుకులతను బట్టి
2. మిరాకిల్ డ్రింక్స్ / వేదిక్ డ్రింక్స్  
S1 - యాంటీ-ఏజింగ్ / వేదనేచురే  
S3 - కార్డియోవ్యాస్కులర్ / వేదహేరిటిక  
పెద్దవారికి 15 ml (1 మూత) 30ml గోరువెచ్చని నీళ్ళు ( 2 మూతలు )  
పిల్లలికి 7.5 ml ( ½ మూత ) 15ml గోరువెచ్చని నీళ్ళు ( 1 మూత ) సప్లిమెంట్స్ అన్ని కలిపి అయిన లేక విడి విడి గా అయిన తీసుకోవచ్చు
3. ప్రిబయోటిక్స్ - వెల్లులి పాయలు ౨-౩ , అల్లం చిన్న ముక్కలు 2, మెంతి గింజలు1 టీ స్పూన్ బాగా నమిలి మింగాలి  
(గమనిక: మెంతి గింజలు రాత్రంతా నానబెట్టినవి లేక మొలకెత్తిన గింజలు తీసుకోవచ్చు)
4. అవిసె మజ్జిగ - (తయారి విధానం కోసం [www.youtube.com/miracledrinks](http://www.youtube.com/miracledrinks) ను చూడండి)
5. 100 ml అరటి దూట రసం మి అనుకులతను బట్టి  
మలబద్ధకం లేదా ఉబ్బసము సమస్యలు ఉన్నవారు S6 30ml గ్యాస్ట్రో కేర్ సప్లిమెంట్ ను రెండు సార్లు ఉదయం సాయంత్రం భోజనం తరువాత తీసుకోవాలి.

### మధ్యాహ్నం నీల్

### సాయంత్రం

1. తాజా వేప మరియు రావి ఆకుల రసం - అనుకులతను బట్టి
2. మిరాకిల్ డ్రింక్స్ / వేదిక్ డ్రింక్స్  
S5 - రీనల్ సపోర్ట్ / వేదరినలిస్  
S7 - ఇమ్మ్యూన్ కేర్ / వేదఇమ్మ్యూన్  
పెద్దవారికి 15 ml (1 మూత) 30ml గోరువెచ్చని నీళ్ళు ( 2 మూతలు )  
పిల్లలికి 7.5 ml ( ½ మూత ) 15ml గోరువెచ్చని నీళ్ళు ( 1 మూత ) సప్లిమెంట్స్ అన్ని కలిపి అయిన లేక విడి విడి గా అయిన తీసుకోవచ్చు
3. అవిసె మజ్జిగ - (తయారి విధానం కోసం [www.youtube.com/miracledrinks](http://www.youtube.com/miracledrinks) ను చూడండి)
4. 100 ml అరటి దూట రసం మి అనుకులతను బట్టి

### గమనిక:

- a. సమయం సూచన మాత్రమే.
- b. ఈ సప్లిమెంట్స్ రుచి పెంచడానికి నిమ్మ రసం లేదా తేనె కలపవచ్చు.
- c. కిడ్నీ వ్యాధి గ్రస్తులు - నీటిని కలపకుండా సప్లిమెంట్స్ నేరుగా వేడి చేసి తాగాలి.
- d. సప్లిమెంట్స్ ను రిఫ్రిజిరేటర్ లో కాకుండా చల్లని మరియు పొడి ప్రదేశంలో ఉంచవచ్చు. నేరుగా సూర్యరశ్మిలో ఉంచకూడదు.
- e. త్వరితగతిన ఉపశమనం కోసం 30ml సప్లిమెంట్ ఉపయోగించవచ్చు.
- f. సప్లిమెంట్ల లో నీటిని కలపడం తప్పనిసరి కాదు
- g. సౌకర్యవంతంగా సేవించడానికి సప్లిమెంట్లలో నిమ్మరసం జోడించవచ్చు ఇది శరీర లో pH స్థాయిని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.

వివరాలకు మల్లూర్ ఫ్లోరా అండ్ హాస్పిటాలిటీ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్.

# 55 , 1 వ క్రాస్, 7 వ మెయిన్ " మోర్ స్టోర్ " వెనకాల , గంగమ్మ గుడి రోడ్, గంగానగర్, సిబిఐ రోడ్, బెంగుళూరు - 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.



**ఆహార నియమావళి :**

1. తక్కువ ఉప్పు, నూనె పదార్థాలు , తీపి మరియు మగర్ ఫ్రీ పదార్థాలు తీసుకోవద్దు.
2. చిరుతిండ్లు తీసుకొనరాదు.
3. చీజ్స్, నిల్వ చేసిన పదార్థాలు , బేకరీ మరియు సోడియం ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలు తీసుకోవద్దు

**అవిసె మజ్జిగ తయారీ విధానం - ([www.youtube.com/miracledrinks](http://www.youtube.com/miracledrinks)) కావలసిన పదార్థాలు ఒక్క భాగం కోసం**

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| 1. అవిసె గింజలు                   | - 15 గ్రాములు (1 టేబుల్ స్పూన్)        |
| 2. కోల్డ్ ప్రేసెడ్ ఫ్లాక్స్ ఆయిల్ | - 15 ml (1 టేబుల్ స్పూన్)              |
| 3. కపికచ్చు                       | - 5 గ్రాములు (1 టీ స్పూన్) ( రా పొడర్) |
| 4. కలోంజి ఆయిల్                   | - 5ml (1 టీ స్పూన్)                    |
| 5. పెరుగు                         | - 100 గ్రాములు                         |
| 6. దాల్చిన చెక్క పొడి             | - 2.5 గ్రాములు (½ టీ స్పూన్)           |
| 7. మెంతుల పొడి                    | - 2.5 గ్రాములు (½ టీ స్పూన్)           |
| 8. పసుపు పొడి                     | - 2.5 గ్రాములు (½ టీ స్పూన్)           |
| 9. నల్ల మిరియాల పొడి              | - చిటికెడు                             |
| 10. నీరు                          | - అవసరమైనంత                            |



Made in India

**తయారీ విధానం**

1. అవిసె గింజల ను కాఫీ గ్రౌండర్ లో వేసి ( లేదా మిక్సి గ్రౌండర్ చిన్న జార్ లో) నున్నని పోడిలా చేసుకోవాలి.
2. మధ్యస్థంగా ఉన్న మిక్సి జార్ లో మిగిలిన అన్ని పదార్థాలను కలిపి.
3. గ్రౌండ చేసుకోవాలి
4. నీళ్ళను కలిపి మళ్ళీ గ్రౌండ చేయాలి, ఈ మజ్జిగ మరి చిక్కగాను ఉండ కూడదు అలా అని మరి నీళ్ళగాను ఉండ కూడదు.
5. దీనిని ఒక గ్లాస్ లో పోసుకొని
6. వెంటనే త్రాగాలి.

**గమనిక :**

1. అవిసె నూనె ఉపయోగించి నప్పుడు 2 వ పాయింట్ లో చెప్పిన విధంగా మిక్సి గ్రౌండర్ లో వేయాలి.
2. తప్పక గమనించ వలసింది మజ్జిగ బాగా గ్రౌండ చేయబడి అవిసె నూనె మజ్జిగ లో చుక్కలు చుక్కలు గా తేలుతూ ఉండకూడదు .
3. **అవిసె మజ్జిగ చేసిన 15 నిమిషాలలో త్రాగాలి లేదంటే ఇది వాసన వస్తుంది**
4. ఒక రోజు లో రెండు సార్లు ఉదయం సాయంత్రం తీసుకోవాలి

**అవిసె గింజల ను ఉపయోగించే విధానం**

1. అవిసె గింజలను వేయించడం లేదా వేడి చేయకూడదు.
2. అవిసె గింజలను పొడి చేసి నిల్వ ఉంచరాదు అలాచేసిన 15 నిమిషాల కంత ఆక్సిడైజ్ అయి దానిలోని సహజ పోషకాలు కోల్పోతుంది. అవిసె మజ్జిగ కు అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే గింజలను పొడి చేసుకోవాలి.
3. అవిసె మజ్జిగ తయారీ లో అవిసె నూనె ( ఒమేగా 3 మరియు ఒమేగా 6 ఫాటీ ఆసిడ్స్ ) ను నీటి రూపంలో మార్చడానికి పెరుగును ఉపయోగిస్తాము. మనకు 45 కిలోల చెనిగి గింజలు లేదా 5.5 కిలోల జీడిపప్పు లేదా 1 కిలో సల్ఫూన్ చేప లో దొరికే లిగ్నాన్స్ , ఒమేగా 3 మరియు ఒమేగా 6 ఫాటీ ఆసిడ్స్ మనకు అవిసె మజ్జిగ (ఒక్క భాగం ) లోనే దొరుకుతుంది.ఇందులో కి అవిసె నూనె కూడా కలిపితే ఇందులోని పోషకాలు రెట్టింపు అవుతుంది.
4. అవిసె మజ్జిగ యొక్క పాత్ర :
  - లిగ్నాన్స్ శరీరాన్ని డీటాస్మిక్ చేసి కణ త్వచం బలపరుస్తుంది.
  - ఒమేగా 3 మరియు ఒమేగా 6 కొవ్వు ఆమ్లాలు సెల్యులార్ జీవక్రియ చర్య మరియు సెల్యులర్ శ్వాస వ్యవస్థను నియంత్రిస్తుంది.
  - క్యాన్సర్ రోగులకు, ఇది కిమో వలె పనిచేస్తుంది.

**వేప (అజార్జిరెక్ట్ ఇండికా) మరియు రావీ (ఫికస్ రెలిజియోస) ఈ రెండింటిలోను ఔషధియ్య గుణాలు ఉన్నవి అవి కిడ్నీ లేదా లివర్ వ్యాధి గ్రస్తులకు సహాయకారిగా పని చేస్తాయి.**

కావలసిన పదార్థాలు ఒక్క భాగం రసం కోసం

1. వేప - 8 ఆకులు
2. రావీ - 4 ఆకులు
3. తేనె ( అవసరమైతే ) - కొన్ని చుక్కలు

**గమనిక :** వేప మరియు రావీ ఆకులను 2:1 నిష్పత్తిలో ఉపయోగించాలి

తయారీ విధానం

- a) వేప మరియు రావీ ఆకులకు కొద్దిగా నీటిని చేర్చి గ్రౌండ చేసుకోవాలి
- b) ఈ ముద్దను వడగట్టుకొని 15 ml తీసుకోవాలి
- c) అవసరమైతే తేనె కొన్ని చుక్కలు జత చేసుకోవాలి.



**MiracleDrinks®**

For Prevention & correction of Health Disorders

Be healthy. Again.

*Elisir for Life*

WELLNESS PACKED IN A BOTTLE.



**మోతాదు :**

సలహా ఇచ్చిన ప్రకారము తీసుకొనవలెను  
లేదా ఒక రోజుకు రెండు సార్లు తీసుకోవలెను  
1 టేబుల్ స్పూన్ మోతాదు లో.

**లేత అరటి దూట నుంచి తీసిన రసం**  
**కావలసిన పదార్థాలు ఒక్క సారి కోసం (100 ml)**  
తాజా అరటి దూట - 150 గ్రాములు

**తయారీ విధానం -**

- a) అరటి దూటను రుబ్బి రసం తయారు చేసుకోవాలి
- b) దీనికి కొన్ని చుక్కల నిమ్మకాయ రసం జతచేయాలి
- c) రుచికరంగా తీసుకొనడానికి దీనిని మజ్జిగ మరియు ఉప్పు కలిపి తీసుకోవాలి.



Made in India

**మోతాదు :**

దీనిని రోజుకు రెండు సార్లు త్రాగవచ్చు, ఉపాహారానికి ముందు ఒకసారి మరియు రాత్రి భోజనని ముందు.

**నిల్వచేసుకొను పద్ధతి**

అరటి దూట రసం ను రిఫ్రిజిరేటర్ లో నిల్వ ఉంచవచ్చు.  
ఈ రసం ను రిఫ్రిజిరేటర్ లో కొద్ది కాలం వరకు మాత్రమే నిల్వ ఉంచగలము . ఎక్కువ రోజులు నిల్వ చేయరాదు.

**యోగా :** భస్మిక 40 సార్లు మరియు అనులోమ విలోమ 20 సార్లు చేయాలి. ప్రతి రోజు 30 నిమిషాలపాటు సూర్యోదయాన్ని లేదా సూర్యాస్తమయాన్ని కళ్ళ తో సుటిగా చూడటం వలన మన శారీరానికి కావలసిన శక్తిని సూర్యరశ్మి వలన పొందగలుగుతాము మరియు ధ్యానం 30 నిమిషాల పాటు చేయాలి

**నిభంధన :** ఈ సప్లిమెంట్ సలహా పత్రము ఒక వైద్యుడి సంప్రదింపులకు ప్రత్యామ్నాయంకాదు. ఈ సప్లిమెంట్ సలహా పత్రము లోని మూలికా అహార సేవనము వలన కాని ఇతర వివరణల వలన కాని సంభవించే ప్రతిచర్యలకు ప్రత్యక్షంగా కాని లేదా పరోక్షంగా కాని రచయిత మరియు ప్రచురణకర్త బాధ్యత వహించరు.

**నిద్రలేమి**

నిద్రలేమి అనేది నిద్ర స్థాయి తగ్గడం, నిద్ర సరిపోకపోవడం వలన వస్తుంది. దీన్ని మూడు రకాలుగా విభజించారు  
తాత్కాలిక నిద్రలేమి - లక్షణాలు మూడు రాత్రులు వరుసగా నిద్ర లేకపోవడం.

II. తీవ్రమైన నిద్రలేమి - దీన్ని స్వల్పకాలిక నిద్రలేమి అని కూడ అంటారు. దీని లక్షణాలు కొన్ని వారాల వరకు నిద్ర ఉండదు.

III. దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమి- దీనిలో నెలల కొద్దీ, మరియు సంవత్సరాలు ఉంటుంది.

ఇలాంటి సమస్య చాలా వరకు వయోజన పురుషుల కంటే వయోజన స్త్రీల లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. నిద్రలేమి అనేది పాఠశాల మరియు పనిసామర్థ్యం పై ప్రభావం చూపుతుంది. అలాగే ఊబకాయం, ఆందోళన, డిప్రెషన్ , చిరాకు, ఏకాగ్రత సమస్యలు, జ్ఞాపక శక్తి లోపించడం, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది.

**ఆవిష్కర్త యొక్క వ్యక్తిగత అనుభవం**

డిసెంబర్ 2016 నుంచి జూలై 2017 వరకు దాదాపు ౯ నెలల పాటు వివిధ కారణాల వలన దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమితో బాధపడిన నా అనుభవాన్ని నేను మీతో పంచుకోవాలనుకొంటున్నాను ముగ్గురు మానసికరోగ వైద్యులను సంప్రదించి చివరకు డాక్టర్ చంద్రశేఖర్ (భారత దేశంలోని బెంగుళూరుకు చెందిన) నాకు కొచ్చెం నిద్ర పట్టే మందుల్ని సూచించి సహాయపడ్డారు. మార్చి 8 నుంచి జూలై 8, 2017 వరకు నేను ఈ మాత్రలు తీసుకున్నాను, మాత్రలు తీసుకోవడం కొచ్చెం ఉపశమనం కలిగించింది. అయితే ఇది నా వృత్తి పరమైన జీవితాన్ని ప్రభావితం చేసింది. నేను చాలా విషయాలు జ్ఞాపకం ఉంచుకోలేకపోయాను. ఇంకా నా శరీరం బలహీనపడటం మొదలుపెట్టింది. నేను అలసటను అనుభవించాను. నా రక్తపోటు 150/90 వరకు పెరిగింది. ఇది నేను ఇంతకు ముందు ఎప్పుడూ ఎదుర్కొని సమస్య (నా వయస్సు 57 ఏళ్ళు). తర్వాత నా భార్య సలహా ప్రకారం, నేను డాక్టర్ సూచించిన మందులు నిలిపివేసాను, దీనికి బదులుగా ధ్యానం మీద దృష్టి పెట్టాను మరియు నేను అభివృద్ధి చేసిన మూలికా పానీయాలని సేవించడం మొదలుపెట్టాను. మాత్రలు వేసుకోవడం ఆపివేసిన ఒక నెలలోనే నేను సౌకర్యవంతంగా నిద్ర పోగాలిగాను. దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమితో బాధపడుతున్న వారికి నేను సీఫార్సు చేసే ఒక చార్ట్ ని నేను తయారు చేశాను.



**MiracleDrinks®**

For Prevention & correction of Health Disorders

Be healthy. Again.

*Elixir for Life*

WELLNESS PACKED IN A BOTTLE.



**ధ్యానం:**

ధ్యానం అనే అంశంపై ఎంతగానో గందరగోళం ఉన్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. శ్వాసని గమనించడం అంటే శ్వాసని పీల్చడం మరియు విడవడం ప్రక్రియను పరిశీలించడం అనే ఒక సాధారణ ప్రక్రియ అయి ఉంటుంది. ఈ విధానంలో మెదడుకు సాధారణంగా నిద్రించడం వలన దానికి లభించినట్లుగానే అవసరమైన విశ్రాంతిని పొందుతుంది. ధ్యానం తలనొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ చార్ట్ అనుసరించేటప్పుడు సానుకూల వైఖరికోసం ప్రయత్నించడం ఎంతో ముఖ్యము .

- ఉదయం - 1 గంట
- మధ్యాహ్నం - 1 గంట
- సాయంత్రం - 1 గంట
- కోలుకోనేందుకు సమయ సీమ

- 1వ రోజు:** శరీరంలో మిగిలి ఉండే ఔషధం యొక్క అవశేష ప్రభావాలు ఆ వ్యక్తికి రాత్రిలో సాధారణంగా నిద్రపట్టేలాగా చేయవచ్చు.
- 2వ రోజు:** ఈ రోజున బహుశా ఆ వ్యక్తి నిద్రపోలేకపోవచ్చు. అలాగే , మానసికంగా మరియు శారీరకంగా ఒత్తిడికి గురవుతారు తలనొప్పి వంటివి. ఏదేమైనా నొప్పిని భరించుకొని ధ్యానం చేసుకోవాలి , చదవడం, రాయడం మరియు అలవాట్ల పై దృష్టిని మళ్ళించాలి.
- 3 వ రోజు:** రెండవ రోజు లాంటి భావననే ఉంటుంది. మళ్ళీ ధ్యానం మరియు అలవాట్ల పై నిరంతరమంగా దృష్టి పెట్టాలి.
- 4 వ రోజు:** వ్యక్తి అమితమైన అశాంతి మరియు ఆందోళనకు గురి అవుతారు. వరుసగా నిద్రలేని రాత్రులు కారణంగా మెదడు మరియు కొన్ని అవయవాలపై ప్రతికూల ప్రభావం పడవచ్చు. కాని మెదడుకు విశ్రాంతి కోసం ధ్యానం సరిపోతుందని గుర్తుంచుకోవాలి. ఇక్కడ ధ్యానం అనేది నిద్రని భర్తీ చేస్తుంది. మూలికా ఆహారం అనుభందాలు శరీరంలోని వైవిధ్యాలను నియంత్రిస్తుంది. 4 వ రోజున, ఆ వ్యక్తికి 1 గంట వరకు నిద్రపోవచ్చు.
- 5 వ రోజు:** తులనాత్మకం గా ౫ వ రోజు మరింత సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది అయినా ధ్యానం చేసుకోవడం మానకూడదు.
- 6 వ రోజు- 20వ రోజు:** ఈ వ్యవధిలో ఆ వ్యక్తి 3-4 గంటలపాటు సౌకర్యవంతంగా నిద్రపోవచ్చు.శరీరం నెమ్మదిగా బలాన్ని పుంజుకుంటుంది. మరియు జీవన్మతేలి తిరిగి సాధారణ పరిస్థితికి వస్తుంది. అయితే, ఒక్క సారి మెలుకువ వచ్చిన వారు మళ్ళీ నిద్ర పోవడానికి కొంత సమయం పట్టవచ్చు. ధ్యానం చేయడానికి ప్రయత్నించాలి.
- 16 వ రోజు: - 26వ రోజు:** ఆ వ్యక్తి 4-5.5 గంటలపాటు సౌకర్యవంతంగా నిద్రపోవచ్చు.మరియు వారు నిద్రలేమి తో భాధపడకముందు ఎలా ఉండేవారో ఇప్పుడు అదేలాగా అనుభూతి చెందుతారు.
- 27 వ రోజు తర్వాత నుండి:** వారికి ఇష్టమైనప్పుడల్లా నిద్రపోవచ్చు. ఏదేమైనా ధ్యానం చేయడం మానరాదు మరియు కనీసం ౩ నెలల పాటు ఈ మూలికా పానీయాలను తీసుకోవలసి ఉంటుంది. వారు శరీరం యొక్క ముఖ్యమైన అవయవాలను నియంత్రించడంలో సహాయం పడుతుంది.

**నిబంధన :**

ఈ సప్లిమెంట్ సలహా పత్రము ఒక వైద్యుడి సంప్రదింపులకు ప్రత్యామ్నాయంకాదు.ఈ సప్లిమెంట్ సలహా పత్రము లోని మూలికా ఆహార సేవనము వలన కాని ఇతర వివరణల వలన కాని సంభవించే ప్రతిచర్యలకు ప్రత్యక్షంగా కాని లేదా పరోక్షంగా కాని రచయిత మరియు ప్రచురణకర్త బాధ్యత వహించరు.