



MiracleDrinks®

For Prevention & correction of Health Disorders

ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಮನೆಮದ್ದಿನ ಸಲಹೆ

Issai

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.....

ಗುಳ್ಳೆಗಳು / ಮೊಡವೆ / ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು

ಅಧಿಕ ಲಾಭಗಳು:- ಥೈರಾಯ್ಡ್

(ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ)

1. ಬೇವಿನ ಎಲೆ 8 ಮತ್ತು 4 ಅರಳಿ ಎಲೆಯ ರಸ 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ (ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ).
2. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ / ವೇದಿಕ್ ಡ್ರಿಂಕ್

S1 - ಆ್ಯಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್ ಸರ್ಪೋರ್ಡ್ / ವೆದನ್ಯಾಚುರೇ

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 ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 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 ಊಟವಿಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅದರಲ್ಲಿ S6 30ML ಗ್ಯಾಸ್ತ್ರೋ ಸರ್ಪೋರ್ಡ್‌ನ್ನು ಊಟದ ನಂತರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ :

1. ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ / ವೇದಿಕ್ ಡ್ರಿಂಕ್

S4 - ಲಿವರ್ ಹೆಲ್ಪ್ ಸರ್ಪೋರ್ಡ್ / ವೆದಲಿವಾ

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

S1 - ಆ್ಯಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್ ಸರ್ಪೋರ್ಡ್ / ವೆದನ್ಯಾಚುರೇ

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 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 :- ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಫೋನ್ ಆಂಡ್ ಹಾಟ್‌ಲೈನ್ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್.

55 , 1 ನೇ ಅಡ್ಡ ರಸ್ತೆ 7 ನೇ ಮೇನ್, ಮೋರ್ ಸ್ಕೋರ್ ಹಿಂದೆ , 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.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 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 ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ನಂತರ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಸುರಿಯಿರಿ, ತಯಾರಿಸಿದ ತಕ್ಷಣಕುಡಿಯಿರಿ.

ಗಮನಿಸಿ:-

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

ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳ ಬಳಕೆ ಹೇಗೆ:-

1. ಅಗಸೆ ಬೀಜವನ್ನು ಹುರಿಯಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಡಿ.
2. 15 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಡ್ಡೆಸ್ ಅಥವಾ ರೇನೊಸಿಡ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಶೇಖರಿಸಬೇಡಿ. ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ತಾಜಾವಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ.
3. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನಯವಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ.
4. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು (ಒಮ್ಮೆ 3 ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೆ 6 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು) ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವಂತೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಮೊಸರನ್ನು ಅಗಸೆಬೀಜ ಮಜ್ಜೆಗೆ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗಸೆಬೀಜ ಮಜ್ಜೆಗೆ (ಒಂದು ಭಾಗ / ಲೋಟ) ಒಮ್ಮೆ 3 ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೆ 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.
 - ಒಮ್ಮೆ 3 ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೆ 6 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ದೇಹದ ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ರೆಸಿರೇಟರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
 - ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಗಸೆಮಜ್ಜೆಗೈಯು 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 ಸೇವಿಸಿರಿ. ಚೇನುತುಪ್ಪು 5 ಹನಿಯಷ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. 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.

ಹಕ್ಕು ನಿರಾಕರಣೆ

ಈ ಪೂರಕ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಮನಮದ್ದಿನ 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