



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

പേര് : വയസ്സ് ആൺ/പെൺ

മൊബൈൽ നം..... തീയതി..... സ്ഥലം.....

പ്രോഗ്നോസ്റ്റിക് വീക്ഷണം

മറ്റു പ്രയോജനങ്ങൾ : മുട്ടിലെ തേയ്മാനം, പ്രമേഹം, ശരീരവേദന, സന്ധിവേദന
എന്നിവയ്ക്ക് ആശ്വാസം.

രാവിലെ (വെറുവയറ്റിൽ)

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

S2 ഓർത്തോ സപ്പോർട്ട്/വേദ് ഓർത്തോവാ

S7 - ഇമ്മ്യൂൺ കെയർ/വേദ് ഇമ്മ്യൂണെ.

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

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

3. പ്രീ ബയോട്ടിക്സ് : മൂന്ന് അല്ലി വെളുത്തുള്ളി, കാലിഞ്ച് ഇഞ്ചി, ഉലുവ ഒരു ടീസ്പൂൺ എന്നിവ ചവച്ചിറക്കുക. കുറിപ്പ് - ഉലുവ തലേ ദിവസം വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്തുവെച്ചതോ മുളപ്പിച്ചതോ ആകാം.

4. ഫ്ലോക്സ് ഡ്രിങ്ക് : തയ്യാറാക്കുന്ന വിധി [www.youtube.com/miracle drinks](http://www.youtube.com/miracle_drinks) എന്ന യൂ ട്യൂബ് ലിങ്ക് വഴി കണ്ട് മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്.

5. വാഴപ്പിണ്ടി നീര് : 100 മില്ലിലിറ്റർ (സൗകര്യത്തിനനുസരിച്ച്)

മലബന്ധമോ വയർ പെരുകുമോ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ രാവിലെയും വൈകിട്ടും ആഹാരത്തിനു ശേഷം S6 - ഗ്യാസ് ട്രോ സപ്പോർട്ട് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ഉച്ചയ്ക്ക്

ഇല്ല

വൈകിട്ട്

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

S2 ഓർത്തോ സപ്പോർട്ട്/വേദ് ഓർത്തോവാ

S7 - ഇമ്മ്യൂൺ കെയർ/വേദ് ഇമ്മ്യൂണെ.

മുതിർന്നവർക്ക് - 15 മില്ലി ലിറ്റർ (1 അടപ്പ്) 30 മില്ലിലിറ്റർ ചെറു ചുടുവെള്ളത്തിൽ 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/miracle drinks](http://www.youtube.com/miracle%20drinks) എന്ന യൂ ട്യൂബ് ലിങ്ക് വഴി കണ്ട് മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്.

4. വാഴപ്പിണ്ടി നീര് : 100 മില്ലിലിറ്റർ (സൗകര്യത്തിനനുസരിച്ച് ദിവസം രണ്ട് നേരം)

കുറിപ്പ്

- a) സമയവിവരങ്ങൾ സൂചനാത്മകം മാത്രം.
- b) ഔഷധസസ്യച്ചാറുകൾ കൂടുതൽ രുചികരമാക്കുവാൻ നാരങ്ങാനീരും തേനും ചേർത്ത് കഴിക്കാവുന്നതാണ്.
- c) വൃക്കരോഗികൾ ഔഷധസസ്യച്ചാറുകൾ ചെറുതായി ചൂടാക്കി 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, ടിൻ ഭക്ഷണം, ഉയർന്ന അളവിൽ സോഡിയം ചേർന്ന ഭക്ഷണം ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.

ഫ്ലാക്സ് ഡ്രിങ്ക് തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം ([www.youtube/miracle flaxdrinks](http://www.youtube.com/miracle%20flaxdrinks))

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) കുറുവപ്പട്ടപ്പൊടി - 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 ഗ്ലാസ്സിലേക്ക് 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 ചുടാക്കുകയോ 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 ആഹാര ക്രമം കീമോ തെറാപ്പിക്ക് തുല്യമായി വർത്തിക്കുന്നു.

വേപ്പില - അരയാലിലച്ചാർ

(വൃക്കരോഗവും കരൾരോഗവും ബാധിച്ചവർക്ക് സഹായകമാകുന്ന വിധത്തിലുള്ള ഔഷധ ഗുണങ്ങൾ വേപ്പിലയിലും അരയാലിലയിലും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു)

ചേരുവകൾ

- 1) വേപ്പില 8 എണ്ണം

