



KIZAARA

A DIFFERENT THINKING



“किज़ारा के सर्वश्रेष्ठ आयुर्वेदिक उत्पादों
की विस्तार में जानकारी”

“DETAILED INFORMATION OF KIZAARA'S BEST
AYURVEDIC PRODUCTS”

KIZAARA INTERNATIONAL RETAIL PVT. LTD. WEBSITE:- WWW.KIZAARA.COM

CONTACT NO. 9090931010, 9090941010.



आयुर इम्युनिटी केयर 1 शरीर के पूर्ण विकास के लिए बहुत सहायक है। और सभी रोगों से लड़ने के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्यून सिस्टम) को बढ़ाने में, सर्दी-जुकाम-खांसी को सही करने में, खुजली को सही करने में, छींक आने की समस्या को दूर करने में, एलर्जी को सही करने में, साइनस की समस्या को दूर करने में, सिर दर्द को सही करने में, माइग्रेन की समस्या को दूर करने में, गैस की समस्या को दूर करने में, अस्थमा को सही करने में, प्लेटलेट्स को बढ़ाने में, सोते समय गले से आवाज आने की समस्या को दूर करने में, शरीर की सफाई करने में, शरीर से कब्ज और टॉक्सिन्स को दूर करने के साथ-साथ **आयुर इम्युनिटी केयर 1** एक बहुत अच्छा ऊर्जा बूस्टर है। शरीर के सभी अंगों के विकास के साथ-साथ उन्हें स्वस्थ बनाने में यानी शरीर के पूर्ण विकास में **आयुर इम्युनिटी केयर 1** बहुत अच्छा काम करता है।

इंग्रेडिएंट्स (INGREDIENTS)

ALOEVERA RAS (ALOEVERA BARBADENSIS) LEAF	2.5 ML.
TRIPHALA (TERMINALIA CHEBULA, EMBICE, OFFICINALIS, TERMINALIA, BELLIEICA) FRUIT	1.0 GM.
KOKUM EXT. (GARCINIA CAMBOGIA) LEAF	250 MG.
TULSI (OSIMUM SANCTUM) PANCHANG	60 MG.
GINGER (ZINGIBER OFFICINALE) RHIZOME	60 MG.
GILOY (TINOSPORA CORDIFOLIA) STEM	75 MG.
ASHWAGANDHA (WITHANIA SOMNIFERA) ROOT	150 MG.
PUNARNAVA (BOERHAAVIA DIFFUSA) ROOT	250 MG.
MULETHI EXT. (GLYCYRRHIZA GLABRA) STEM	60 MG.
MANDUKA PARNI (CENTELLA ASIASTICA) LEAF	60 MG.
APPLE EXT. (PYRUS MALUS) FRUIT	250 MG.
NONI EXT. (MORINDA CITRIFOLIA)	1.5 GM.



हमारे आयुर इम्युनिटी केयर 1 में

एलोवेरा का जूस न्यूट्रीशन का खजाना है। शरीर के हर अंग के लिए पोषक तत्व एलोवेरा में मौजूद हैं। फिर बात चाहें सेहत, त्वचा और बालों की ही हो। एलोवेरा में विटामिन, फोलिक एसिड, आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम जैसे कई पोषक तत्व मौजूद हैं।

त्रिफला सांस संबंधी रोगों में लाभदायक है। और इसका नियमित सेवन करने से सांस लेने में होने वाली असुविधा भी दूर हो जाती है। पाचन समस्याओं को दूर करने में त्रिफला सबसे कारगर दवा है। आंत से जुड़ी समस्याओं में भी इसे खाने से काफी राहत मिलती है।

कोकम आंत में सूजन को कम करने में बहुत मदद करता है। और उचित पोषक तत्वों के उत्पादन को बढ़ाने में भी बहुत मदद करता है। कोकम पाचन में सुधार करता है। और साथ ही भूख को बढ़ाता है।

हमारे आयुर इम्युनिटी केयर 1 में

तुलसी इम्यून सिस्टम को बेहतर करती है। तुलसी के पत्तों में एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं। जो शरीर की इम्युनिटी बढ़ाने में बहुत मदद करते हैं। इसमें एंटी-स्ट्रेस गुण पाया जाता है। जिससे काफी हद तक तनाव से राहत मिलती है।

जिंजर में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। जो कई बीमारियों से बचाने में बहुत मददगार हैं। अदरक में विटामिन भी भरपूर पाया जाता है। जो शरीर को ऊर्जा देते हैं।

गिलोय में एंटी-ऑक्सिडेंट गुण होते हैं। जो खतरनाक रोगों से लड़कर शरीर को सेहतमंद रखते हैं। गिलोय किडनी और लीवर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालती है। और खून को साफ करती है। नियमित रूप से गिलोय का सेवन करने से रोगों से लड़ने की क्षमता में बढ़ोत्तरी होती है।

अश्वगंधा में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट आपके इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने का काम करता है। जो आपको सर्दी-जुकाम जैसी बीमारियों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है। अश्वगंधा वाइट ब्लड सेल्स (सफेद रक्त कोशिकाओं) और रेड ब्लड सेल्स (लाल रक्त कोशिकाओं) दोनों को बढ़ाने का काम करता है। जो कई गंभीर शारीरिक समस्याओं में लाभदायक है।

पुनर्नवा में अनेक औषधीय गुण होते हैं। जो सेहत में सुधार करने और बीमारियों से लड़ने में बहुत मदद करते हैं। यह शरीर को मजबूत और कफ-वात दोषों को संतुलित करता है। इस तरह यह रोगों के लिए प्रतिरक्षा को बढ़ाने में बहुत मदद करता है।

मुलेठी हमारे शरीर को वायरस, बैक्टीरिया और संक्रमण से मुक्त रखने के लिए, मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली को बनाने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। मुलेठी लिम्फोसाइटों और मैक्रोफेज जैसे रसायनों के उत्पादन में बहुत मदद करती है। जो आपके शरीर की प्राकृतिक रक्षा प्रणाली में सुधार लाते हैं।

मण्डूक पर्णी एक प्राचीन भारतीय आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी है। जिसे प्राचीन समय से विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के लिए उपयोग किया जा रहा है। जो खाने और चिकित्सीय प्रयोजनों के लिए उपयोग की जाती है। इसे ब्राह्मी बूटी या मण्डूकपर्णी कहा जाता है। इसका वानस्पतिक नाम सेंटैला असिएटिका है। मण्डूकपर्णी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने के लिए, रक्त परिसंचरण शुद्धि तथा त्वचा के स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी औषधि है।

एप्पल में भरपूर मात्रा में डाइट्री फाइबर पाए जाते हैं। जो पाचन क्रिया को सही रखने में बहुत मददगार होते हैं। एप्पल के नियमित इस्तेमाल से शरीर के भीतर मौजूद कई विषैले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं।

नोनी शरीर को एनर्जी देता है। और हमें बीमारियों से बचाता है। नोनी के औषधीय गुणों के कारण ही प्राचीन समय से ही इसे इम्युनिटी बढ़ाने और डिटॉक्सिफिकेशन के लिए उपयोग किया जाता है। नोनी में पर्याप्त मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट, विटामिन-सी, विटामिन-बी3, विटामिन-ए और आयरन पाया जाता है। नोनी कई बीमारियों को ठीक करने में प्रभावी होता है।

उपयोग के लिए दिशानिर्देश (DIRECTIONS FOR USE):-

- आयुर इम्युनिटी केयर 1 के सेवन से पहले बोतल को अच्छी तरह हिलाएं।
- आयुर इम्युनिटी केयर 1 को रोजाना सुबह-शाम 20 से 25 ML तक लें। तथा ध्यान रखें आयुर इम्युनिटी केयर 1 के सेवन के तुरंत बाद कुछ भी ना खाएं। आयुर इम्युनिटी केयर 1 के सेवन से 1 घंटे पहले और सेवन के 1 घंटे बाद कुछ भी खा सकते हैं।
- सूरज की सीधी रोशनी से दूर रखें। और बोतल को अच्छी तरह से बंद करें।
- बोतल को खोलने के बाद 1 महीने के अंदर इस्तेमाल करें।
- बेहतर परिणाम के लिए आयुर इम्युनिटी केयर 1 का कम से कम 3 महीने लगातार सेवन जरूर करें।
- बोतल के सही होने पर ही खरीदें।

KIZAARA
A DIFFERENT THINKING

आयुर ऑर्थो केयर 1 जोड़ों के दर्द को सही करने में, कमर दर्द को सही करने में, पसली के दर्द को सही करने में, पुरानी सूजन को दूर करने में, आर्थराइटिस को सही करने में, घुटनों के दर्द और घुटनों की समस्याओं को ठीक करने में, पैर और शरीर के अंगों में असहनीय दर्द को दूर करने में, हड्डियों के बीच अंतर के कारण बने दर्द को सही करने में, मोच के दर्द और मोच को सही करने में, कंधे की उखड़ी हुई हड्डी को सही करने में, घाव को भरकर घाव को ठीक करने में, घाव के बैक्टीरिया और कीड़ों को नष्ट करने में, लकवे को सही करने में, ऑर्थोपेडिक विकारों के साथ-साथ **आयुर ऑर्थो केयर 1** दर्द को भी जड़ से ठीक करने में बहुत अच्छा काम करता है। ऑर्थोपेडिक विकारों के साथ-साथ यह अन्य विकारों में भी बहुत अच्छा काम करता है। जैसे पाचन शक्ति बढ़ाने में, बुद्धि बढ़ाने में, स्मरण शक्ति सुधारने में, त्वचा रोगों को सही करने में, रक्त रोगों को ठीक करने में, मुँह के छाले को सही करने में, पेट के रोगों को ठीक करने में, हृदयवाही संबंधी रोगों में, उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में, कोलेस्ट्रॉल कम करने में, मोटापा कम करने में, डायबिटीज को नियंत्रित करने में भी **आयुर ऑर्थो केयर 1** बहुत अच्छा काम करता है।

इंग्रेडिएंट्स (INGREDIENTS)

NIRGUNDI EXT. (VITEX NEGUNDO) ROOT	100 MG.
MALKAGNI EXT. (CELASTRUS PANICULATUS) SEED	100 MG.
SALAI GUGGUL EXT. (BOSWELLIA SERRATA) GUM	125 MG.
ALOEVERA RAS (ALOEVERA BARBADENSIS) LEAF	2.0 ML.
RASNA EXT. (INULA RACEMOSA) LEAF	80 MG.
METHI EXT.(TRIGONELLA FOENUM GRAECUM) SEED	80 GM.
HADJOD EXT.(VITIS QUADRANGULARIS) PANCHANG	80 MG.
HALDI EXT.(CURCUMA LONGA) RHYZOME	60 MG.
AJWAIN EXT. (TRACHYSpermum AMNI) SEED	60 MG.
GINGER EXT. (ZINGIBER OFFICINALE) RHYZOME	60 MG.



हमारे आयुर ऑर्थो केयर 1 में

निर्गुण्डी एक बहुत ही गुणी औषधि है। जो कफ और वात को नष्ट करता है। और दर्द को कम करता है। इसको त्वचा के ऊपर लेप के रूप में लगाने से सूजन कम होता है। घाव को ठीक करने, घाव भरने आदि में निर्गुण्डी के फायदे मिलते हैं। यह बैक्टीरिया और कीड़ों को नष्ट करता है।

मालकांगनी औषधीय गुणों से भरपूर एक वनस्पति है। जिसके फल, पत्तों और जड़ों का उपयोग अनेक प्रकार की बीमारियों को ठीक करने के लिए किया जाता है। इसका तेल पसली का दर्द, पक्षाघात, गठिया, स्नायु के रोग में लाभप्रद होता है। तेल प्रकृति में अत्यंत गर्म, रसायन, बुद्धिदायक, पाचन शक्ति बढ़ाने वाला, बेचैनी दूर करने में सहायक, स्मरण-शक्तिवर्द्धक होता है।

सलाई गुग्गूल औषधीय गठिया, पुरानी सूजन, त्वचा रोगों, रक्त रोग, हृदयवाही संबंधी रोग, मुँह के छाले, गला खराब होना और अन्य स्थितियों के उपचार के लिए लाभकारी है।

हमारे आयुर ऑर्थो केयर 1 में

एलोवेरा रस जोड़ों के दर्द में एलोवेरा का सेवन अत्यधिक लाभकारी होता है। एलोवेरा में विटामिन, फोलिक एसिड, आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम जैसे कई पोषक तत्व मौजूद हैं।

रासना एक बहुउपयोगी आयुर्वेदिक औषधि है। रासना को जलन, सूजन और दर्द में उपयोग किया जाता है। इसके उपयोग से किसी भी तरह की चोट या घाव जल्द भरने लगते हैं। और इससे संक्रमण भी नहीं होता है।

मेथी जोड़ों के दर्द में रामबाण का काम करती है। जिसे सदियों से इस्तेमाल किया जा रहा है। उम्र बढ़ने के साथ-साथ जोड़ों में सूजन आने लगती है। जिससे जोड़ों का साइनोवियल फ्लूड (श्लेष्म द्रव) कम हो जाता है। जिस कारण असहनीय दर्द होता है। इसे जोड़ों का दर्द या फिर आर्थराइटिस कहा जाता है। ऐसी स्थिति में मेथी बहुत अच्छा काम करती है।

हड़जोड़ इसकी शाखाओं का प्रयोग पशुओं व मनुष्यों की टूटी हुई हड्डियों को जोड़ने में होता है। इसलिए इसे हड़जोड़ कहा जाता है। इसमें सोडियम, पोटैशियम, कैल्शियम कार्बोनेट अधिक मात्रा में पाया जाता है। इससे हड्डियां मजबूत होती हैं। हड़जोड़ हड्डी जोड़ने, बवासीर, पेट के रोग, आर्थराइटिस, कर्ण रोग, दमा, अल्सर, पेट के कैंसर, घाव, कब्ज, कृमि रोग, उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल, मोटापा, मधुमेह (डायबिटीज) आदि में बहुत उपयोगी है।

हल्दी के नियमित इस्तेमाल से जोड़ों के दर्द में राहत मिलती है। और लम्बे समय तक स्वस्थ रहते हैं। हल्दी को औषधि के रूप में सदियों से प्रयोग किया जा रहा है। हल्दी में विटामिन, मिनरल्स, फाइबर और प्रोटीन होता है। इसके अलावा हल्दी एक दर्द निवारक औषधि भी है। हल्दी गठिया (ऑस्टियो आर्थराइटिस, रुमेटाइड आर्थराइटिस और गाउट आर्थराइटिस), द्वारा मांसपेशियों में दर्द और फाइब्रोमाल्जिया से जुड़े (सम्बंधित) दर्द से छुटकारा पाने (दिलाने) में बहुत मदद करती है। हल्दी में मौजूद कर्कुमिन (CURCUMIN) नामक तत्व होता है। जो दर्द को दूर करने में बहुत मदद करता है।

अजवाइन अपने एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-बैक्टीरियल गुणों के कारण जोड़ों में दर्द, आर्थराइटिस, गठिया, घुटनों के दर्द, शरीर के अंगों में असहनीय दर्द जैसी तकलीफों के इलाज के लिए इस्तेमाल की जाने वाली कारगर जड़ी-बूटी है।

जिंजर भारत के आयुर्वेदिक ग्रंथों में अदरक को सबसे महत्वपूर्ण बहुपयोगी औषधीय गुणों वाला जड़ी-बूटियों में से एक जड़ी-बूटी माना गया है। जिंजर में जिंजरोल नामक एक बहुत असरदार पदार्थ होता है। जो मांसपेशियों और जोड़ों के दर्द को कम करता है।

ऑर्थोपेडिक संबंधी समस्या में क्या खाना चाहिए ?

प्रोटीन से भरपूर चीजों का करें सेवन: सेम और अन्य फलीदार सब्जियाँ (बींस), मशरूम, ओट्स (जौ की दलिया), चौलाई का साग, संतरा, ब्राउन राइस, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, मेथी, सहिजन, बथुआ, सरसों का साग, ककड़ी, लौकी, कद्दू, तोरई, पत्ता गोभी, परवल, फूल गोभी, आलू, लाल शिमला मिर्च, शकरकंद, अदरक, करेला, लहसुन, सोंठ, खरबूज, तरबूज, पपीता, खीरा, नाशपाती, गाजर, अनानास, अनार, आड़ू, अंगूर, आम, एलोवेरा, आंवला, सेब, केला, आलू बुखारा, सूखे आलू बुखारा, ब्लूबेरी और स्ट्रॉबेरी, सूरजमुखी के बीज, अजवाइन, जैतून का तेल, अलसी का तेल, मछली का तेल, अंडा, सोया मिल्क, सोया बडी, सोया पनीर, दूध और पनीर में कैल्शियम का अच्छा स्रोत होता है। इनका सेवन करें। तथा खूब पानी पीएं।

ऑर्थोपेडिक संबंधी समस्या में क्या नहीं खाना चाहिए ?

ज्यादा चीनी से बचें, कैफीन का सेवन ना करें, रेड मीट ना खाएं, खट्टी चीजों का सेवन ना करें।

उपयोग के लिए दिशानिर्देश (DIRECTIONS FOR USE):-

- **आयुर ऑर्थो केयर 1** के सेवन से पहले बोतल को अच्छी तरह हिलाएं।
- **आयुर ऑर्थो केयर 1** को पहले 15 दिन सुबह खाली पेट 20 से 25 ML तक लें। और शाम को खाना खाने से 1 घंटे पहले लें। तथा 15 दिन के बाद **आयुर ऑर्थो केयर 1** को रोजाना सुबह और शाम को खाना खाने के 1 घंटे बाद 20 से 25 ML तक लें। तथा ध्यान रखें **आयुर ऑर्थो केयर 1** के सेवन के तुरंत बाद कुछ भी ना खाएं। **आयुर ऑर्थो केयर 1** के सेवन से 1 घंटे पहले और सेवन के 1 घंटे बाद कुछ भी खा सकते हैं।
- सूरज की सीधी रोशनी से दूर रखें। और बोतल को अच्छी तरह से बंद करें।
- बोतल को खोलने के बाद 1 महीने के अंदर इस्तेमाल करें।
- बेहतर परिणाम के लिए **आयुर ऑर्थो केयर 1** का कम से कम 3 महीने लगातार सेवन जरूर करें।
- बोतल के सही होने पर ही खरीदें।

साथियों क्या आप जानते हैं 67% भारतीय की मृत्यु हृदयरोग (हार्ट डिजीज) से होती है।

आयुर कार्डिओ केयर 1 हृदय को स्वस्थ रखने में, रक्तचाप को नियंत्रित रखने में, कोलेस्ट्रॉल को कम करने में, हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या को कम करने में, खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) के स्तर को कम करने में, अच्छे कोलेस्ट्रॉल (HDL) के स्तर को बढ़ाने में, धमनियों की ब्लॉकेज को ठीक करने में, हृदय के ब्लॉकेज को सही करने में, प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्यून सिस्टम) को बढ़ाने में, एनजाइना को सही करने में, हार्ट अटैक से बचाने में, कार्डियक अरेस्ट को दूर करने में, हार्ट फेल्योर को दूर करने में, स्वाभाविक रूप से रक्तचाप को बनाए रखने के साथ-साथ **आयुर कार्डिओ केयर 1** हृदय को भी स्वस्थ बनाए रखने में बहुत अच्छा काम करता है।

इंग्रेडिएंट्स (INGREDIENTS)

ALOEVERA RAS (ALOEVERA BARBADENSIS) LEAF	3.0 ML.
GUGGAL EXT. (COMMIFORA MOKUL) GUM	100 MG.
ARJUNA CHHAL (TERMINALIA ARJUNA) STEM BARK	250 MG.
DALCHINI (CINNAMOMUM CASSIA) STEM BARK	100 MG.
JATAMANSI (NARDOSTACHYS JATAMANSI) ROOT	100 MG.
ASHOKA CHHAL (POLYALTHIA LONGIFOLIA) BARK	125 MG.
HARAD (TERMINALIA CHEBULA) FRUIT	200 MG.
BAHEDA (TERMINALIA BELLIRICA) FRUIT	200 MG.
AMLA (EMBLICA OFFICINALIS) FRUIT	200 MG.



हमारे आयुर कार्डिओ केयर 1 में

एलोवेरा रस पीने से कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम होती है। बीपी नियंत्रित रहता है। साथ ही हृदय की बीमारी से भी बचाता है। एलोवेरा रस का सेवन हृदय की समस्याओं को दूर करने में लाभकारी है।

गुग्गुल आयुर्वेद के अनुसार तिक्त तथा ऊष्ण प्रकृति का एक पेड़ से निकला हुआ गोंद होता है। यह शरीर में हृदय रोग के लिए लाभकारी होता है। काले व लाल रंग का दिखने वाला गुग्गुल खुशबूदार और स्वाद में कड़वा होता है।

अर्जुन छाल आयुर्वेद के अनुसार यह हृदय रोग के इलाज में लाभकारी है। इसकी छाल से बने चूर्ण को हृदय रोग, कोलेस्ट्रॉल, हाई ब्लड प्रेशर व अन्य रोगों में काफी उपयोगी माना गया है।

दालचीनी के सेवन से दिल से जुड़ी कई समस्याओं में राहत मिलती है। दरअसल इसमें फाइबर और कैल्शियम अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। और इनकी मदद से बैड कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम हो जाता है। इस तरह के कोलेस्ट्रॉल के घटने से धमनियों की ब्लॉकेज का खतरा कम हो जाता है।

जटामांसी आयुर्वेद की दृष्टि से कई औषधीय गुणों से भरपूर है। जो इम्यून सिस्टम, दिल, रक्तचाप, आदि बीमारियों से बचाती है। जटामांसी दिल की धड़कन को संतुलित रखने में लाभकारी है।

अशोका छाल आयुर्वेद में सेहत की समस्याओं का समाधान करने में बहुत मददगार है। इसके पत्ते, छाल, फूल, बीज और यहां तक कि जड़ें भी दवा के रूप में प्रयोग की जाती हैं।

हमारे आयुर कार्डिओ केयर 1 में

हरड़ एक आयुर्वेदिक औषधि है और इसकी कई प्रजातियां हैं। जो अलग-अलग गुणों से भरपूर हैं। आयुर्वेद चिकित्सा में हरड़ अमृत के समान असरदार औषधि है। हरड़ में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लामेट्री गुण होते हैं। हरड़ का फल, जड़ व छाल उपयोगी है। हरड़ हृदय रोग के लिए बहुत ही लाभकारी औषधि है।

बहेड़ा एक अत्यंत महत्वपूर्ण औषधि है। हृदय रोग के लिए बहेड़ा बहुत ही लाभकारी औषधि है। बहेड़ा के सेवन से हृदय रोग की समस्या दूर हो जाती है। बहेड़ा वात, पित्त और कफ तीनों दोषों को दूर करता है। बहेड़ा आँखों के लिए, बालों के लिए, असमय बाल, नाक सम्बन्धी रोग, रक्त विकार, तथा हृदय रोगों में गुणकारी है।

आंवला को आयुर्वेद में अमृत तुल्य बताया गया है। कुदरत ने इसमें कई रोगों को जड़ से खत्म करने की ताकत दी है। आंवले में कई ऐसे तत्व पाये जाते हैं जो न केवल शरीर में रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं, बल्कि रोगों को खत्म भी करते हैं। आंवले में भरपूर मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट पाया जाता है। पोटैशियम, कैल्शियम, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, मैग्नीशियम, आयरन, विटामिन-सी समेत कई खनिज तत्व पाए जाते हैं। आंवले का नियमित सेवन हृदय रोग के साथ-साथ डायबिटीज, बवासीर, अल्सर, दमा, ब्रॉन्काइटिस और फेफड़ों की बीमारी में रामबाण का काम करता है।

हमारे आयुर कार्डिओ केयर 1 में

दिल से जुड़ी प्रमुख बीमारियां हैं:- एंजाइना, हार्ट अटैक, कार्डियक अरेस्ट और हार्ट फेल्योर। बीमारी की गंभीरता के लिहाज से देखें तो यह चारों अलग हैं। लेकिन ज्यादातर लक्षण करीब-करीब एक जैसे ही होते हैं। इसे ऐसे भी समझ सकते हैं। कि अगर आप गाड़ी चला रहे हैं। और ट्रैफिक में फंसकर गाड़ी रुक-रुक कर चल रही है, तो उसे एंजाइना मान सकते हैं। अगर इंजन चल रहा है। लेकिन गाड़ी रुक गई है तो हार्ट अटैक होगा। अगर गाड़ी और इंजन, दोनों बंद हो गए हैं। तो कार्डियक अरेस्ट कह सकते हैं। अगर इंजन को हो रहे नुकसान को वक्त पर ठीक नहीं कराया और धीरे-धीरे वह बेकार हो जाए तो इसे हार्ट फेल्योर कहा जाता है।

हृदय संबंधी समस्या में क्या खाना चाहिए ?

हृदय रोग में खाएं साबुत अनाज, ब्राउन ब्रेड, पास्ता, ब्राउन राइस, स्टार्च वाली सब्जियाँ जैसे मटर, आलू, पत्ता गोभी, पालक, मेथी एवं रेशेदार सब्जियों में मूली, गाजर, खीरा, चुकंदर, ककड़ी, अदरक, शहद, नींबू, मक्का, सुखी मटर, दाल, बादाम, मीट, चिकन और बिना जर्दी के अंडे का सेवन करें।

हृदय संबंधी समस्या में क्या नहीं खाना चाहिए ?

लाल मीट, चीनी, नमक, अंडे की जर्दी, ट्रांस फैट फूड जैसे:-पॉपकॉर्न, चिप्स, कूकीज और बिस्किट, आइस्क्रीम, बर्गर, पिज्जा और सैंडविच का सेवन ना करें।

उपयोग के लिए दिशानिर्देश (DIRECTIONS FOR USE):-

- आयुर कार्डिओ केयर 1 के सेवन से पहले बोतल को अच्छी तरह हिलाएं।
- आयुर कार्डिओ केयर 1 को रोजाना सुबह खाली पेट 20 से 25 ML तक लें। और शाम को खाना खाने के 1 घंटे बाद 20 से 25 ML तक लें। तथा ध्यान रखें आयुर कार्डिओ केयर 1 के सेवन के तुरंत बाद कुछ भी ना खाएं। आयुर कार्डिओ केयर 1 के सेवन से 1 घंटे पहले और सेवन के 1 घंटे बाद कुछ भी खा सकते हैं।
- सूरज की सीधी रोशनी से दूर रखें। और बोतल को अच्छी तरह से बंद करें।
- बोतल को खोलने के बाद 1 महीने के अंदर इस्तेमाल करें।
- बेहतर परिणाम के लिए आयुर कार्डिओ केयर 1 का कम से कम 3 महीने लगातार सेवन जरूर करें।
- बोतल के सही होने पर ही खरीदें।

KIZAARA
A DIFFERENT THINKING

आयुर एनर्जी केयर 1 स्नायु की मजबूती में, सैक्स पावर को बनाए रखने में, स्वपनदोष और शरीर में ऊर्जा (एनर्जी) प्रदान करने में, सैक्स विकारों को सही करने में और सैक्स पावर को बढ़ाने में, नपुंसकता को दूर करने में, कामेच्छा व प्रजनन की क्षमता को बढ़ाने में, रक्त परिसंचरण को बढ़ाकर मेटाबोलिज्म की गति को तेज करने में, शरीर के विभिन्न अंगों में ऑक्सीजन का प्रवाह पर्याप्त रूप से पहुँचाने में, शुक्राणुओं की संख्या और शुक्राणुओं की गुणवत्ता को बढ़ाने में, शरीर की शक्ति तथा सहनशक्ति को बढ़ाने में, शारीरिक दुर्बलता को दूर कर शारीरिक ताकत बढ़ाने आदि में **आयुर एनर्जी केयर 1** बहुत अच्छा काम करता है। हमारे शरीर में थकान का बहुत बड़ा कारण है कमजोरी। कमजोरी के कारण रोजमर्रा के कार्यों को करने में बहुत तकलीफ होती है। और काम में मन नहीं लगता जल्द थकान हो जाती है। शरीर में बीमारी या अन्य कारणों से भी कमजोरी आ जाती है। और हमेशा थकान बनी रहती है। शारीरिक कमजोरी के कारण थकान के अलावा चक्करों को ठीक करने में, सिर दर्द को सही करने में, जोड़ों के दर्द और मांसपेशियों के दर्द को जड़ से ठीक करने में **आयुर एनर्जी केयर 1** बहुत अच्छा काम करता है।

इंग्रेडिएंट्स (INGREDIENTS)

GOKHRU (TRIBULUS TERRESTRIS) FRUITS	75 MG.
LAWANG (SYZYGIUM AROMATICUM) BUDS	75 MG.
DALCHINI (CINNAMOMUM ZYLINCIIUM) PLANT BARK	40 MG.
GOUND PATER (TYPHA ELEPHANTINA) W.P.	40 MG.
KESAR (CROCUS SATIVUS) FLOWER PETALS	50 MG.
GINGER (ZINGIBER OFFICINALE) RHYZOMES	75 MG.
VANG BHASAM (BHASAM POWDER)	10 MG.
MOTI BHASAM (BHASAM POWDER)	10 MG.
LOH BHASAM (BHASAM POWDER)	10 MG.
ALOEVERA RAS (ALOEVERA BARBADENSIS) LEAF	2.0 ML.
SATAWARI EXT. (ASPARAGUS RASMOSUS) RHYZOME	75 MG.
JAIPHAL EXT. (NUTMEG) (MYARISTICA FRAGRANCE) FRUITS	75 MG.
SHUDH SHILAJEET EXT.	50 MG.
AKARKARA EXT. (ANACYLUS PYRETHRUM) W.P.	75 MG.
ASHWAGANDHA EXT. (WITHANIA SOMNIFERA)	250 MG.
VIDARI KAND EXT. (PUERARIA TUBEROSA) WHOLE PLANT	75 MG.
KOUNCH BEEJ EXT. (KAPIKACHHU) (MUCUNA PRURIENS) SEED	75 MG.
SAFED MUSLI EXT. (CHLOROPHYTUM ARUNDINACEUM) ROOTS	250 MG.
SINDUR RAS	10 MG.
GINSENG (ARALIA QUINQUEFOLIA)	1.0 GM.
TRIPHALA (TERMINALIA CHEBULA)	100 MG.



हमारे आयुर एनर्जी केयर 1 में

गोखरू औषधीय जड़ी-बूटियों में से एक है। ट्रिबुलस टेरेस्ट्रिस या गोक्षुर या गोखरू का एक पौधा है। यह पौधा भले की दिखने में कितना छोटा क्यों न हो, लेकिन असर जबरदस्त करता है। इस पौधे को पुरुषों में मेल हार्मोन बढ़ाने के लिए भी जाना जाता है। यही नहीं यह पुरुष कामेच्छा, स्तंभन (नपुंसकता) दोष आदि रोग को दूर करने में मदद करता है। प्रजनन क्षमता बढ़ाने के लिए यह जड़ी-बूटी की तरह काम करता है।

लौंग का सेवन आयुर्वेद विज्ञान के मुताबिक शरीर को स्वस्थ रखने के लिए बेहद जरूरी है। लौंग खाने से शारीरिक क्षमता भी बढ़ती है। इसे रोजाना रात को दूध के साथ लेने से शरीर चुस्त-दुरुस्त रहता है। पुरुषों के लिए यह बेहद फायदेमंद होता है।

दालचीनी को पेड़ की छाल से निकाला जाता है। इससे कमजोरी दूर होती है। एनर्जी मिलती है। दालचीनी आपकी सेक्सुअल हेल्थ को ठीक रखने में बहुत असरदार है।

गोंद पटेर के सेवन से सैक्स करने की इच्छा को बढ़ाने, स्पर्म (वीर्य) संबंधी रोगों में, तथा रक्त को शुद्ध करने में फायदेमंद होता है।

केसर हमारे लिए एनर्जी बूस्टर का काम करता है। और रक्त परिसंचरण को बढ़ाकर मेटाबॉलिज्म की गति को तेज करता है। जिससे शरीर के विभिन्न अंगों में ऑक्सीजन का प्रवाह प्रयाप्त रूप से होता है। और शरीर स्वस्थ बना रहता है।

जिंजर का उपयोग पुराने समय से सैक्स पावर को बढ़ाने के लिए किया जाता है। इसकी खुशबू आपकी यौन इच्छा और क्षमता को बढ़ाने में बहुत मदद करती है। जिंजर आपके शरीर में रक्त प्रवाह को भी बढ़ाता है। आपके शरीर के मध्य भाग में रक्त को अधिक आसानी से फैलाता है। जो कि यौन प्रदर्शन के लिए विशेष रूप से आवश्यक होता है।

वांग भस्म का उपयोग मनुष्य में सैक्स सम्बंधित किसी भी प्रकार की समस्या के लिए किया जाता है। आयुर्वेद में यह बहुत ही प्रचलित औषधि है। जिसे बहुत से चिकित्सक सैक्स से जुड़ी हर प्रकार की बीमारी को ठीक करने में करते हैं। जहाँ सैक्स से जुड़ी समस्याओं की बात होती है। आयुर्वेद में वांग भस्म का उपयोग किसी न किसी रूप में अवश्य किया जाता है।

मोती भस्म पर्ल से तैयार एक आयुर्वेदिक दवा है। इसमें कैल्शियम तत्व मुख्य और अन्य तत्व जैसे मैग्नीशियम, मैंगनीज, सिलिकॉन, फॉस्फोरस अल्प मात्रा में होते हैं। आयुर्वेदिक ग्रंथों के आधार पर प्राचीन जड़ी-बूटियों, रसायनों और सोना, चांदी, मोती भस्म जैसी धातुओं से शारीरिक दुर्बलता दूर करके शारीरिक ताकत बढ़ाने वाली औषधि तैयार करते थे।

लौह भस्म मनुष्य की कमजोरी दूर कर शरीर को हृष्ट-पुष्ट बना देती है। भारतीय रसायनों में लौह भस्म का प्रयोग सबसे प्रधान है। यह रक्त को बढ़ाने और शुद्ध करने के लिए सर्व प्रसिद्ध औषधि है।

हमारे आयुर एनर्जी केयर 1 में

एलोवेरा रस को नियमित रूप से पीने से एनर्जी आती है। एलोवेरा रस में कई तरह के पोषक तत्व, विटामिन और मिनरल होते हैं। जिससे शरीर के सिस्टम का सुधार होता है। और इससे शरीर में एनर्जी आती है। इसे पीने से शरीर की प्रतिरक्षा क्षमता भी बढ़ जाती है।

शतावरी को एक कामोद्दीपक भी कहा जाता है। इसका मतलब है ऐसी जड़ी-बूटी जो काम इच्छा को बढ़ाने का काम करती है। शतावरी यौन इच्छा को बढ़ाने के लिए एक दवा के तौर पर मशहूर है।

जायफल सैक्स पावर को बढ़ाता है। इसमें बहुत सारा मिनरल, पोटैशियम, कैल्शियम, आयरन और मैग्नीशियम पाया जाता है। जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। जायफल के इस्तेमाल से नपुंसकता की बीमारी दूर होती है। यौन शक्ति बढ़ाने के लिए भी इसका इस्तेमाल किया जाता है।

शुद्ध शिलाजीत का मुख्य उद्देश्य शरीर को बल देकर उसे स्वस्थ, शक्तिशाली, तथा पुष्ट बनाना होता है। इसके सेवन से न केवल सैक्स पावर बढ़ती है। बल्कि इससे शरीर पर कई अन्य प्रभाव भी होते हैं। जिनकी सहायता से बुढ़ापा भी दूर होता है।

अकरकरा का सेवन करने से शारीरिक थकान और कमजोरी दूर होती है। इससे तुरंत एनर्जी मिलती है। यदि किसी भी पुरुष या स्त्री में कामोत्तेजना का अभाव है। तो इसका प्रयोग बहुत लाभकारी है। क्योंकि यह कामोत्तेजक (सैक्स उत्तेजना को बढ़ाने वाला) और साथ ही यह धातुवर्धक (वीर्य को बढ़ाने वाला) भी है।

अश्वगंधा को आयुर्वेद में बेहतरीन औषधियों में से एक माना गया है। यह केवल एक पौधा मात्र नहीं है। बल्कि कई बीमारियों को जड़ से खत्म करने की बेहतरीन औषधि भी है। अश्वगंधा लगभग छह हजार साल से भी पुरानी औषधि मानी गई है। आयुर्वेद में इसे विशेष स्थान दिया गया है। वेदों में भी इसके गुणकारी तथ्यों का वर्णन है। अगर पुरुषों में यौन क्षमता की कमी है। और वह यौन सुख नहीं ले पाते तो फिर अश्वगंधा का सेवन करें। यह न सिर्फ यौन क्षमताओं को बढ़ाने में बहुत मदद करता है। बल्कि वीर्य (शुक्राणु) की गुणवत्ता भी सुधारता है।

विदारी कन्द यौन दुर्बलता को खत्म कर नया यौवन महसूस कराता है। विदारी कन्द एक औषधीय लता है। जो हिमालय के तराई क्षेत्रों में, नदी, नालों के किनारे देखने को मिलती है। विदारी कन्द के फलो (कंद) में प्रोटीन एवं कार्बोहाइड्रेट प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। विदारी कन्द शुक्राणुवर्धक शक्ति को बढ़ाने वाला तत्व है। यह पुरुषों के लिए एक उत्तम बलवर्द्धक, वीर्य वर्द्धक, कमजोरी, शीघ्रपतन, नपुंसकता और यौन दुर्बलता में इसका उपयोग करने से 100% परिणाम प्राप्त होता है।

कौंच बीज का उपयोग थकान, यौन इच्छा की कमी और उसे बढ़ाने के उपचार के लिए किया जाता है। यह शरीर के भीतर चिड़चिड़ेपन को कम करने में बहुत मदद करता है। यह जड़ी-बूटी यौन क्रिया के लिए बहुत ही शक्तिशाली होती है। कौंच बीज सामान्य रूप से शारीरिक हार्मोन को वापस करने और सैक्स टाइम को बढ़ाने में भी बहुत मदद करता है। कई पुरुष पिता बनने में अक्षम रहते हैं।

इसकी वजह शारीरिक कमी एवं अन्य कारण हो सकते हैं। पुरुषों की इस समस्या को दूर करने एवं अन्य बीमारियों को दूर करने के लिए कौंच बीज बहुत फायदेमंद होते हैं।

सफेद मूसली नपुंसकता जैसी बीमारियों के लिए सबसे अधिक कारगर साबित होती हैं। क्योंकि इसमें मौजूद औषधीय गुण वीर्य की गुणवत्ता उच्च बनाते हैं। स्पर्म काउंट (शुक्राणुओं की संख्या) और यौन शक्ति को बढ़ाने में भी सफेद मूसली फायदा पहुंचाती हैं। शीघ्रपतन का इलाज भी सफेद मूसली के उपयोग से किया जाता है। सफेद मूसली पुरुषों की संभोग क्षमता को बढ़ाने के लिए जानी जाती है।

सिंदूर रस शरीर को बलवान बनाने, वीर्य वृद्धि के लिए, व्यवस्थित संगठन के लिए, स्वप्न दोष को दूर करने आदि के लिए भी यह औषधि बहुत ही कामयाब है। यह वीर्य को बढ़ाने के लिए, वीर्य को गाढ़ा करने के लिए, शीघ्र पतन और स्वप्न दोष की बहुत ही उत्तम दवा है।

जिनसिंग आयुर्वेद में हजारों सालों से एक नाम बहुत ज्यादा चलन में है। यह एक औषधीय पौधा है। जिसे कई गंभीर बीमारियों के उपचार के लिए उपयोग में लाया जाता है। इसमें शरीर की उत्तेजना बढ़ाने, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने और कई संक्रमणों से मुकाबला करने की अद्भुत क्षमता पाई जाती है। विशेषज्ञों की मानें तो जिनसिंग एक बेहतरीन एनर्जी बूस्टर के तौर पर काम करता है। जिनसिंग को यौन रोगों के उपचार के लिए भी लाभकारी माना गया है। यह यौन शिथिलता में बहुत मददगार साबित होता है।

त्रिफला के नियमित सेवन से कमजोरी दूर होती है। स्वास्थ्य के लिए यह अमृत माना जाता है। इसमें जबरदस्त लाभकारी गुण पाए जाते हैं। त्रिफला के प्रयोग से स्वप्नदोष और स्पर्म सम्बंधित जैसी समस्याओं से भी छुटकारा पाया जा सकता है।

उपयोग के लिए दिशानिर्देश (DIRECTIONS FOR USE):-

- **आयुर एनर्जी केयर 1** के सेवन से पहले बोतल को अच्छी तरह हिलाएं।
- **आयुर एनर्जी केयर 1** को रोजाना सुबह और शाम खाना खाने के 1 घंटे बाद 20 से 25 ML तक गर्म दूध के साथ लें। किसी कारणवश दूध ना होने पर पानी के साथ भी ले सकते हैं। अच्छे परिणाम के लिए दूध हो तो बहुत अच्छा है। तथा ध्यान रखें **आयुर एनर्जी केयर 1** के सेवन के तुरंत बाद कुछ भी ना खाएं। **आयुर एनर्जी केयर 1** के सेवन से 1 घंटे पहले और सेवन के 1 घंटे बाद कुछ भी खा सकते हैं।
- सूरज की सीधी रोशनी से दूर रखें। और बोतल को अच्छी तरह से बंद करें।
- बोतल को खोलने के बाद 1 महीने के अंदर इस्तेमाल करें।
- बेहतर परिणाम के लिए **आयुर एनर्जी केयर 1** का कम से कम 3 महीने लगातार सेवन जरूर करें।
- बोतल के सही होने पर ही खरीदें।

आयुर एलर्जी केयर 1 के उपयोग से हम सभी प्रकार के एलर्जी रोगों को ठीक कर सकते हैं। जैसे सर्दी-जुकाम को सही करने में, खाने-पीने की एलर्जी को दूर करने में, एटोपिक जिल्द की सूजन को दूर करने में, एलर्जी अस्थमा को सही करने में, तीव्रग्राहिता को दूर करने में, लाल आँखों को सही करने में, खुजलीदार चकतों को सही करने में, खुजली सही करने में, छींक आने की समस्या को सही करने में, सांस की तकलीफ के साथ-साथ **आयुर एलर्जी केयर 1** सूजन में भी बहुत अच्छा काम करता है।

इंग्रेडिएंट्स (INGREDIENTS)

GILOY DRY (TINOSPORA CORDIFOLIA) DRY STEM	500 MG.
NEEM DRY (AZADIRACHTA INDICA) DRY LEAF	300 MG.
HALDI DRY (CURCUMA LONGA) DRY RHIZOME	150 MG.
TULSI (OSIMUM SANCTUM)	300 MG.



हमारे आयुर एलर्जी केयर 1 में

गिलोय एक बहुत अच्छी एंटी-बायोटिक, एंटी-वायरल और एंटी-एजिड भी होती है। गिलोय एलर्जी के लिए प्राकृतिक औषधि के रूप में प्रयोग होती है। यह एक लता या बेल होती है। जो की पेड़ों, दीवारों तथा गमले आदि में लगाने के बाद रस्सी के सहारे आसानी से ऊपर चढ़ जाती है। यह पेड़ों पर चढ़ी हुई अक्सर पार्कों में दिखाई देती है। गिलोय जिस पेड़ को आधार बनाती है। उसके गुण भी इसमें समाहित हो जाते हैं। जैसे कि नीम के पेड़ पर चढ़ी हुई गिलोय में नीम के गुण आ जाते हैं।

नीम ड्राई को आयुर्वेद में 'सर्व रोग निवारणी' के रूप में जाना जाता है। नीम, एलर्जी के रोगों में बहुत फायदेमंद होता है। बहुत सारे लोगों में एलर्जी मौसम बदलाव के कारण होती है। जिससे त्वचा पर एलर्जी, खुजली, जलन आदि बीमारियों का सामना करना पड़ता है।

हल्दी ड्राई नामक औषधि का इस्तेमाल एलर्जी से सम्बंधित बीमारियों में किया जाता है। एलर्जी का मुख्य कारण शरीर पर मौजूद बैक्टीरिया है। इसलिए हल्दी (TURMERIC) में मौजूद एंटी-बैक्टीरियल गुण होने वाली एलर्जी को ठीक करने में बहुत मदद करते हैं।

तुलसी में एंटी-बैक्टीरियल एवं एंटी-वायरल गुण होते हैं। तुलसी में हर इन्फेक्शन से लड़ने की ताकत होती है। तुलसी 200 से अधिक बीमारियों में उपयोगी है। तुलसी पीने के पानी से हानिकारक रोगाणुओं को कम करती है। यह खाँसी, सर्दी, पुरानी बैक्टीरियल बीमारी, त्वचा रोग, सांस की दुर्गंध दूर करने के लिए, चेहरे की चमक के लिए, एलर्जी, खुजली और तो और तुलसी में कैंसर के साथ-साथ कोरोना वायरस तक से लड़ने की क्षमता होती है।

एलर्जी संबंधी समस्या में क्या खाना चाहिए ?

एलर्जी में लहसुन, प्याज, हल्दी, अदरक, शहद, दही, संतरा, स्ट्रॉबेरी, सेब, तरबूज, फूल गोभी, पपीता आम और मछली का सेवन करें।

एलर्जी संबंधी समस्या में क्या नहीं खाना चाहिए ?

जिन चीजों को खाने से आपको एलर्जी हो रही हो उन चीजों का सेवन ना करें।

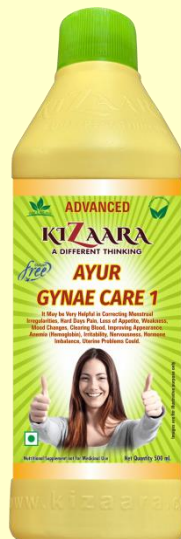
उपयोग के लिए दिशानिर्देश (DIRECTIONS FOR USE):-

- आयुर एलर्जी केयर 1 के सेवन से पहले बोतल को अच्छी तरह हिलाएं।
- आयुर एलर्जी केयर 1 को रोजाना सुबह और शाम खाना खाने के 1 घंटे बाद 20 से 25 ML तक लें। तथा ध्यान रखें आयुर एलर्जी केयर 1 के सेवन के तुरंत बाद कुछ भी ना खाएं। आयुर एलर्जी केयर 1 के सेवन से 1 घंटे पहले और सेवन के 1 घंटे बाद कुछ भी खा सकते हैं।
- सूरज की सीधी रोशनी से दूर रखें। और बोतल को अच्छी तरह से बंद करें।
- बोतल को खोलने के बाद 1 महीने के अंदर इस्तेमाल करें।
- बेहतर परिणाम के लिए आयुर एलर्जी केयर 1 का कम से कम 3 महीने लगातार सेवन जरूर करें।
- बोतल के सही होने पर ही खरीदें।

A DIFFERENT THINKING

आयुर गार्डन केयर 1 अत्याधिक रक्तचाप को कम करने में, रक्त की सफाई करने तथा नया रक्त बनाकर शरीर को हृष्ट-पुष्ट बनाने में, प्रतिरोधक क्षमता (इम्यून सिस्टम) को बढ़ाने में, तनाव को दूर करने में, चिड़चिड़ापन दूर करने में, उल्टी को ठीक करने में, चक्करो को ठीक करने में, आँखों की रोशनी बढ़ाने में, ट्यूमर का विकास रोकने में, बुखार, सर्दी-जुकाम सही करने में, मुंह के छालों को सही करने में, मूत्र संबंधी समस्याओं को ठीक करने में, बवासीर को सही करने में, पाचनतंत्र संबंधी समस्याओं को दूर करने में, लीवर संबंधी समस्याओं को दूर करने में, कब्ज को दूर करने में, कैंसर से बचाव में, शुगर (डायबिटीज) की समस्या को सही करने में, हृदय रोगों को दूर करने में, हड्डियों को मजबूत करने में, रुमेटाइड आर्थराइटिस को सही करने में, सूजन को ठीक करने में, गठिया को सही करने में, मांसपेशियों के दर्द को दूर करने में, जोड़ों के दर्द को दूर करने में, सिरदर्द को सही करने में, त्वचा संबंधी समस्याओं को सही करने में, सफेद पानी की समस्या को सही करने में, बाँझपन को दूर करने में, वायरल इन्फेक्शन से बचाव में, जीवाणु संक्रमण (बैक्टीरियल इन्फेक्शन) में, फफुंदीय संक्रमण (फंगल इन्फेक्शन) में, महिलाओं में हार्मोन संबंधी विकारों को दूर करने में, मासिक धर्म को स्वाभाविक रूप से नियंत्रित करने के साथ-साथ **आयुर गार्डन केयर 1** शरीर के प्राकृतिक विकास के लिए महिलाओं को आवश्यक पोषण प्रदान करने में भी बहुत अच्छा काम करता है।

KI ZAARA
A DIFFERENT THINKING



इंग्रेडिएंट्स (INGREDIENTS)

KASIS SHUDDHA	15 MG.
DARU HARIDRA EXT. (BERBERIS ARISTATA) RHYZOME	15 MG.
CHIRAYTA EXT. (SWERTIA CHIRATA) PANCHANG	15 MG.
KABAB CHINI EXT (PIPER CUBEBA) BUD	20 MG.
JALAP EXT.(IPOMOEAS TUREPETHUM) PANCHANG	20 MG.
BACH EXT (ACORUS CALAMUS) PANCHANG	20 MG.
SHIVLINGI EXT. (BROYNIA LACINIOSA)	20 MG.
NAGKESAR EXT. (MESUA FERREA) FLOWER	20 MG.
LAWANG EXT. (SYZYGIIUM AROMATICUM) BUD	60 MG.
TEJPAT EXT.(CINAMOMUM CASSIA) LEAF	60 MG.
PIPLI EXT. (PIPER LONGUM) SEED	60 MG.
GUDUCHI EXT. (TINOSPORA CORDIFOLIA) STEM	60 MG.
VIDNGA EXT. (EMBELIA RIBES) PANCHANG	60 MG.
ANANTMUL EXT. (HEMIDESMUS INDICUS) ROOT	60 MG.
DEODAR EXT. (CEDRUS DEODARA) BARK	60 MG.
JATAMANSI EXT. (NARDOSTACHYS JATAMANSI) ROOT	10 MG.
BALA EXT (SIDA CORDIFOLIA) FRUIT	15 MG.
MANGO EXT.(MANGIFERA INDICA) SEED	15 MG.
BAD CHHAL EXT (FICUS BENGALENSIS) BARK	15 MG.
SHALMALI EXT (BOMBAX MALABARICUM) RHYZOME	15 MG.
BEAL EXT (AEGLE MARMELOS) FRUIT	15 MG.
CATECHU EXT (ACACIA CATECHU) BARK	15 MG.
GINGER EXT (ZINGIBER OFFICINALE) RHYZOME	15 MG.
BHRING RAJ EXT (ECLIPTA ALBA) PANCHAG	15 MG.
JEERA EXT (CUMINUM CYMINUM) SEED	15 MG.
HARAR EXT. (TERMINALLA CHEBULA) FRUIT	20 MG.
LODHRA EXT. (SYMPLOCOS RACEMOSA) BARK	20 MG.
AMLA EXT (EMBLICA OFFICINALIS) FRUIT	20 MG.
ASHWAGANDHA EXT(WITHANIA SOMNIFERA) ROOT	60 MG.
KAMALA EXT (NELUMBIUM SPECIOSUM) RHYZOME	30 MG.
BAHERA EXT (TERMINALIA BELLIRICA) FRUIT	60 MG.
JAMUN EXT (EUGENIA JAMBOLANA) FRUIT	60 MG.
MUSTA EXT (CYPERUS ROTUNDUS) SEED	75 MG.
SHATAWARI EXT (ASPARAGUS RACEMOSUS) ROOT	125 MG.
DASHMOOL EXT (DASHMOOL) ROOT	125 MG.
ASHOKA EXT (SARACA INDICA) BARK	500 MG.
ALOEVERA RAS . (ALOEVERA BARBADANSIS)	2 ML.
TULSI (OCIMUM SANCTUM) PANCHAG	60 MG.
PUNARNAVA (BOEHAAVIA DIFFUSA) W.P.	60 MG.
HALDI (CURCUMA LONGA) RHIZOME	30 MG.
KHAIR (SENEGALIA CATECHU) CHHAL	60 MG.



हमारे आयुर गाईन केयर 1 में

कसीस सुधा रोग छूटने के बाद की कमजोरी को दूर करने शरीर में तथा नया रक्त पैदा कर शरीर को हृष्ट-पुष्ट बनाने के लिए यह उत्तम है। कसीस सुधा ढीले अंगों में मजबूती और कड़ापन लाती है।

दारु हरिद्रा एक आयुर्वेदिक औषधीय पौधा है। इसके उपयोग से महिलाओं में सफ़ेद पानी की समस्या दूर हो जाती है। मासिक धर्म के दौरान अत्याधिक रक्तचाप को कम करने में बहुत मदद करती है। इसका उपयोग मासिक धर्म के समय दर्द और ऐंठन में लाभकारी होता है।

चिरायता में रक्त को शुद्ध करने का गुण होता है। चिरायता रक्त उत्पादन में बहुत ही अच्छा है। इसके अलावा चिरायता एक एंटी-बायोटिक औषधि है। जो प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में बहुत मदद करता है। इसके रोजाना सेवन करने से कीटाणु नष्ट होते हैं। और बीमारियां दूर रहती हैं। ट्यूमर का विकास, सर्दी-जुकाम, रुमेटाइड आर्थराइटिस, दर्द, जोड़ों के दर्द, त्वचा संबंधी बीमारी, थकान, कमजोरी, मांसपेशियों में दर्द, सैक्स संबंधी समस्याएं, सिरदर्द, गठिया, पाचनतंत्र संबंधी समस्या, लीवर संबंधी समस्या, संक्रमण आदि।

कबाब चीनी का उपयोग मूत्र समस्या, बवासीर, पुरानी जुकाम-खांसी, मुंह के छाले, दुर्गंध, जीभ पर पीली परत जमना, मुंह का स्वाद खराब होना, गला बैठ जाने पर, स्वप्नदोष बंद करके तथा बांझपन को दूर कर यौन शक्ति के लिए बहुत लाभकारी है। कबाब चीनी को शीतल चीनी भी कहते हैं। यह काली मिर्च जैसी एक थोड़ी सी डंठल लगी होती है।

जालप एक औषधीय लता है। इसे आयुर्वेद में मुख्य रूप से एक विरेचक (कब्ज को दूर करने वाली और पुराने घावों में उपयोगी औषधि) के रूप में प्रयोग किया जाता है। यह गर्भाशय, आमाशय, मस्तक और यकृत में पड़ने वाली मवाद को निकालता है। खून को साफ करता है। जालप त्रिदोषों के असंतुलन के कारण पेट को साफ करने और बुखार को ठीक करने में मदद करता है। जालप सूजन व कब्ज के इलाज में फायदेमंद है।

वच प्रसव को सामान्य तरह से कराने में सहायता करता है। इससे बच्चे को जन्म लेने में आसानी हो जाती है। प्रसव के बाद आने वाली कमजोरी को दूर करने के लिए वच का उपयोग बहुत ही लाभदायक होता है।

शिवलिंगी के बीजों का इस्तेमाल भारतीय लोक-साहित्य के अनुसार कई प्रजातियों की महिलाएं गर्भधारण के लिए करती थी। आज भी आयुर्वेद में बांझपन को दूर करने वाली प्रमुख जड़ी-बूटियों में शिवलिंगी का नाम आता है। प्राचीन समय से शिवलिंगी का इस्तेमाल कामोत्तेजक और प्रजनन क्षमता बढ़ाने वाली जड़ी-बूटी के रूप में किया जा रहा है।

नागकेसर के सेवन से स्त्री को संतान की प्राप्ति होती है। कई बार महिलाओं को माहवारी के दौरान बहुत ज्यादा मात्रा में रक्त स्राव होने लगता है। हालांकि माहवारी में रक्तस्राव होना आम बात है। लेकिन बहुत अधिक मात्रा में रक्तस्राव होना एक समस्या है। इस समस्या को मेनोरेजिया नाम से भी जाना जाता है। अगर आप इस समस्या से पीड़ित हैं। तो इस प्रकार नागकेसर का उपयोग करें।

हमारे आयुर गाईन केयर 1 में

लौंग का सेवन गर्भावस्था के दौरान शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए उपयोगी होता है। लौंग में मौजूद मिनरल्स जैसे मैग्नेसियम, सोडियम और फॉस्फोरस आदि स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं। और साथ ही नवजात शिशु के दिमाग को विकसित करने का काम करते हैं।

तेजपात मासिक धर्म की समस्या लड़कियों में एक आम बात होती है। इसलिए तेजपत्ते का सेवन करने से उन्हें इस समस्या से छुटकारा मिलता है। महिलाओं में गर्भ न ठहरना, बांझपन को दूर करने में तेजपात सक्षम है। इससे महिलाओं के गर्भाशय में शिथिलता की समस्या दूर हो जाती है। व गर्भधारण में आसानी रहती है।

पिप्पली महिलाओं के लिए मासिक धर्म और इससे जुड़ी बहुत-सी स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं। जो बहुत ही असुविधाजनक और कष्टदायक होती है। इस प्रकार की समस्याओं से बचने के लिए महिलाओं को पिप्पली का नियमित सेवन करना चाहिए। यह भारी मासिक प्रवाह को रोकने में बहुत मदद करता है। और साथ ही मासिक धर्म के समय होने वाले दर्द का उपचार भी करता है।

गुडुची को प्राचीन काल से ही एक आयुर्वेदिक औषधि के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। गुडुची में गिलोइन नामक ग्लूकोसाइड और टीनोस्पोरिन, पामेरिन एवं टीनोस्पोरिक एसिड पाया जाता है। इसके अलावा गुडुची में कॉपर, आयरन, फॉस्फोरस, जिंक, कैल्शियम और मैगनीज भी प्रचुर मात्रा में मिलते हैं।

विडंग में शामिल रक्तशोधक गुणों के कारण रक्त की अशुद्धियों को दूर करने के साथ-साथ शरीर से टॉक्सिन्स को बाहर निकालने में बहुत उपयोगी है।

अनंतमूल जिन स्त्रियों को किसी कारण से गर्भपात होता हो या संतान जन्म लेते ही मर जाती हो, उस स्थिति में गर्भवती होते ही अनंतमूल का सेवन बहुत लाभकारी होता है।

देवदार रक्त को शुद्ध करता है। आँखों की रोशनी बढ़ाने में लाभदायक, मधुमेह (डायबिटीज) की समस्या में लाभदायक, हृदय रोगों में लाभदायक, बालों के लिए लाभदायक, हड्डियों को मजबूत करने में लाभदायक आदि अन्य बीमारियों में देवदार बहुत ही लाभदायक है।

जटामांसी मासिक धर्म के बंद होने के लक्षणों को कम कर देता है। जैसे सोने में परेशानी, सिर दर्द, चिड़चिड़ापन, चक्कर आना, थकान, तनाव आदि। आजकल की महिलाओं में मासिक धर्म के समय दर्द होना एक आम बात-सी हो गई है। ऐसे में इन महिलाओं को जटामांसी का सेवन करने से मासिक स्राव के समय होने वाले दर्द से छुटकारा दिलाता है। मासिक धर्म में जटामांसी का सेवन महिलाओं के लिए लाभ देता है।

बाला (सीडा कोर्डिफोलिया) बाला एक प्राचीन आयुर्वेदिक औषधि है। जिसे आयुर्वेद में सीडा कोर्डिफोलिया के नाम से जाना जाता है। हड्डियों की मजबूती, मसल्स और जोड़ों की मजबूती, मूत्राशय में जलन को ठीक करने तथा हृदय संबंधी बीमारियों को ठीक करने में बहुत लाभकारी है।

हमारे आयुर गाईन केयर 1 में

मांगीफेरा इंडिका (मैंगो) औषधीय मधुमेह, तनाव, विषाणुजनित संक्रमण (वायरल इन्फेक्शन), सूजन, जीवाणु संक्रमण (बैक्टीरियल इन्फेक्शन), फफुंदीय संक्रमण (फंगल इन्फेक्शन), पेट में परेशानी, कैंसर और अन्य स्थितियों के उपचार के लिए बहुत लाभकारी होता है।

बड छाल महिलाओं में बाँझपन के लिए बड छाल बहुत लाभकारी है। इसका सेवन महिलाओं की बाँझपन की समस्या को दूर करता है।

शाल्मली प्राचीन आयुर्वेद चिकित्सा में प्रयोग किया जाने वाला एक प्रकृतिक वृक्ष है। जो अपने लाभकारी औषधीय गुणों के लिए जाना जाता है। इस प्राकृतिक वृक्ष को काम शक्ति को बढ़ाने वाले, कामोद्दीपक समस्याओं को ठीक करने के लिए आयुर्वेद में उपयोग किया जाता है।

बेल के नियमित सेवन से खून साफ हो जाता है। दिल से जुड़ी बीमारियों से बचाव में सहायक, गैस, कब्ज की समस्या में राहत, कोलेस्ट्रॉल स्तर को नियंत्रित रखने में बहुत मददगार है। नई माँ के लिए भी फायदेमंद है। यह माँ के स्वास्थ्य को बेहतर करने में सहायक है। और ब्रेस्ट मिल्क प्रोडक्शन को भी बढ़ाता है। कैंसर से बचाव के लिए, खून साफ करने में सहायक आदि अन्य बीमारियों में बेल बहुत लाभकारी है।

कटेचु का उपयोग मुँह के छाले को ठीक करने के लिए, गले की खराश में, मधुमेह (डायबिटीज) में, ल्यूकोरिया में, गठिया में, संक्रमण से बचाने में, लीवर आदि रोगों में बहुत लाभकारी है।

जिंजर प्रेगनेंसी के समय में मॉर्निंग सिकनेस (सुबह की बीमारी जी मिचलाना, उल्टी आना, चक्कर आना) को कम करने में जिंजर विटामिन-बी6 की तरह प्रभावी होता है। अक्सर महिलाएं प्रेगनेंसी के शुरूआती महीनों में सुबह-सुबह उबकाई की समस्या से परेशान रहती हैं। ऐसे में जिंजर का इस्तेमाल जी-मिचलाहट को रोकने में बहुत मदद करता है।

भृंगराज का उपयोग आयुर्वेद में औषधीय गुणों के कारण एनर्जी बूस्टर के रूप में किया जाता है। इसके उपयोग से उम्र के साथ खत्म होती ऊर्जा को फिर से वापस लाया जाता है। इसके अलावा यह प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार करके शरीर को रोगों से लड़ने के लिए तैयार करता है। साथ ही इसका उपयोग शारीरिक ऊर्जा को बढ़ाने के लिए भी किया जाता है।

जीरा मासिक धर्म के समय सिर चकराना, पेट में ऐंठन, उबकाई, पेट में दर्द जैसी समस्याएं लगभग हर महिला को होती हैं। ऐसी स्थिति में पौष्टिक आहार लेने के साथ-साथ जीरे का सेवन करना अच्छा होता है। वहीं कुछ महिलाओं को अनियमित महावारी से जूझना पड़ता है। इस अवस्था में कुछ महिलाएं दवाइयां खाती हैं। जो सही नहीं है। आगे चलकर इसके दुष्परिणाम होते हैं।

हरड़ के कई फायदे होते हैं। हरड़ को यौन जीवन को सुखद बनाने और यौन जीवन से जुड़ी समस्याओं को हल करने में काफी अच्छा माना जाता है। हरीतकी टर्मिनलिया चेबुला पेड़ के सूखे फल को कहा जाता है।

हमारे आयुर गाईन केयर 1 में

लोध्र आयुर्वेद में स्त्री रोगों की प्रमुख औषधि मानी जाती है। यह हार्मोन पर काम करने वाली एक दवा है। महिलाओं को पीरियड्स में कई तरह की दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। जिनमें अनियमित पीरियड साइकिल, पेट व कमर में दर्द, ज्यादा ब्लीडिंग शामिल हैं।

आंवला खाना बेहद फायदेमंद है। अगर रोजाना आंवला खाया जाए तो आंवले में मौजूद विटामिन और मिनरल पीरियड्स से जुड़ी समस्याओं से छुटकारा दिला देते हैं।

अश्वगंधा हर किसी की हेल्थ के लिए अच्छा होता है। लेकिन महिलाओं की हेल्थ के लिए यह विशेष रूप से फायदेमंद होता है। महिलाओं के शरीर में कई हॉर्मोनल बदलाव होते हैं। जिसकी वजह से उनकी हेल्थ प्रभावित होती है। इसके अलावा अश्वगंधा में पाए जाने वाले पोषक तत्व शरीर के बैक्टीरिया, वायरस और कीटाणुओं से लड़ने में बहुत मदद करता है। और शरीर को स्वस्थ रखता है।

कमला उबकाई या उल्टी, पेट दर्द, कब्ज मध्यम, तेज धड़कन, चक्कर आना, झुनझुनाहट या सुन्न होना, पेट में जलन व सूजन, अपच, डकार आदि बीमारियों में लाभकारी है।

बहेड़ा एक औषधि है जिसका इस्तेमाल कई सारी बीमारियों में किया जाता है। शरीर के अंगों में होने वाली जलन को बहेड़ा के माध्यम से शांत किया जा सकता है। क्योंकि यह एक अच्छा एंटी एलर्जिक भी है। यह पेट की सभी समस्याओं में रामबाण है। यह एक अच्छा कैल्शियम का स्रोत है। और हड्डियों की मजबूती के लिए बहुत फायदेमंद है। बहेड़ा कब्ज को दूर करने वाला होता है। कब्ज को दूर करता है। यह मेदा (आमाशय) को शक्तिशाली बनाता है। भूख को बढ़ाता है। वायु रोगों को, दस्तों की सहायता से दूर करता है। पित्त के दोषों को भी दूर करता है। सिर दर्द को दूर करता है। बवासीर को खत्म करता है। आंखों को और दिमाग को, स्वस्थ व शक्तिशाली बनाता है। यह कफ को खत्म करता है। बालों की सफेदी को मिटाता है। तथा बालों को सुन्दर बनाता है। बहेड़ा-कफ तथा पित्त का नाश करता है। यह स्वर भंग (गला बैठना) को ठीक करता है। यह नशा, खून की खराबी और पेट के कीड़ों को नष्ट करता है। तथा क्षय रोग (टी.बी) तथा कुष्ठ (कोढ़, सफेद दाग) में भी बहुत लाभदायक होता है।

जामुन खाने में तो स्वादिष्ट होता है। साथ ही इसके कई औषधीय गुण भी होते हैं। जामुन में खनिजों की मात्रा अधिक होती है। इसके बीज में प्रोटीन और कैल्शियम अधिक मात्रा में पाया जाता है। जामुन में आयरन और विटामिन भी पाया जाता है।

मुस्ता या मोठा स्वाद में कसैला, तीखा तथा कड़वा, पचने पर ठंडा, पचने में हल्का और फाइबरयुक्त होता है। यह भूख बढ़ाता है। और भोजन को पचाता भी है। यह प्यास को समाप्त करता है। चर्मरोगों विशेषकर खुजली को नष्ट करता है। माताओं के दूध को शुद्ध करता है। और योनी के संक्रमण को समाप्त करता है।

हमारे आयुर गाईन केयर 1 में

शतावरी को गर्भवती महिलाओं के लिए एक श्रेष्ठ टॉनिक माना जाता है। यह गर्भ को पोषित कर गर्भवती महिला के अंगों को गर्भधारण के लिए तैयार करती है। और गर्भपात से बचाती है। और फोलेट (फोलिक एसिड) से गर्भ में बच्चों को रीढ़ की हड्डी, दिमाग की समस्या नहीं होने देती। फोलेट (फोलिक एसिड) बच्चे के जन्म से जुड़े सभी दोषों और जोखिमों को कम करता है। यह माँ के दूध के उत्पादन को नियमित करती है। और उसकी गुणवत्ता को बढ़ाती है। फोलेट (फोलिक एसिड) विटामिन-बी12 और विटामिन-सी के साथ शरीर में प्रोटीन के टूटने, इस्तेमाल होने और बनने की क्रिया में सहायता करता है। फोलेट (फोलिक एसिड) लाल रक्त कोशिकाएं बनाने में सहायता करता है। और डीएनए का निर्माण करता है।

दशमूल बच्चों को जन्म देने वाली स्त्रियों के लिए बहुत लाभकारी है। और बच्चे के जन्म के बाद ज्वर, खाँसी, भूख न लगना, कमजोरी आदि समस्याओं से दशमूल बचाती है। इसके सेवन से जच्चा-बच्चा सुरक्षित रहते हैं।

अशोका महिलाओं के कुछ रोगों में विशेष रूप से लाभकारी है। माहवारी के समय होने वाला कष्ट हो या श्वेत प्रदर (सफेद पानी) की समस्या दोनों में ही यह लाभकारी है।

एलोवेरा जूस में कई प्राकृतिक और औषधीय गुण पाए जाते हैं। एलोवेरा जूस को नियमित रूप से पीने से एनर्जी आती है। एलोवेरा जूस में कई तरह के पोषक तत्व, विटामिन और मिनरल होते हैं। जिससे शरीर के सिस्टम का सुधार होता है। और इससे शरीर में एनर्जी आती है। इसे पीने से शरीर की प्रतिरक्षा क्षमता भी बढ़ जाती है। एलोवेरा जूस हमारी सेहत और खूबसूरती दोनों के लिए ही फायदेमंद है।

तुलसी के पौधे के हर भाग को आयुर्वेद में स्वास्थ्य के लिए लाभकारी बताया गया है। इसमें कई औषधीय गुण होते हैं। तुलसी केवल एक पौधा ही नहीं है। वैज्ञानिकों ने यह सिद्ध किया है कि तुलसी में कई सारे चिकित्सीय गुण हैं। अमेरिका के एक विश्वविद्यालय में आनुवांशिक प्रौद्योगिकी का उपयोग कर तुलसी के औषधीय गुण बढ़ाने पर शोध किया गया है। इस शोध से जुड़े वैज्ञानिकों के अनुसार तुलसी से स्तन कैंसर की दवा विकसित की जा सकती है। तुलसी के उपयोग से बहुत सारी बीमारियाँ दूर होती हैं और शरीर भी संतुलित रहता है। यदि महिलाओं को पीरियड्स में अनियमितता की शिकायत है, तो तुलसी का इस्तेमाल करना फायदेमंद होता है। इसके अलावा तुलसी का नियमित सेवन करने से मासिक चक्र की अनियमितता भी दूर होती है।

पुनर्नवा के नाम से जाना जाने वाला आयुर्वेदिक ग्रंथों में एक औषधीय पौधा वर्णित है। जिसका शाब्दिक अर्थ है पुनरुत्थान (पुनर्जीवन) और इसी चीज़ के लिए इस पौधे का उपयोग किया जाता है। इसमें विटामिन सी, आयरन, प्रोटीन, कैल्शियम और सोडियम जैसे तत्व पाए जाते हैं। पुनर्नवा एक ऐसी औषधि है जो कई प्रकार के रोगों को शरीर से दूर रखने और उनके उपचार में भी मदद करती है।

हमारे आयुर गाईन केयर 1 में

इसका सेवन करने वाले गंभीर बीमारियों की चपेट में आने से भी बचते हैं। किडनी से जुड़ी कई प्रकार की बीमारियों से बचे रहने के लिए भी पुनर्नवा का सेवन लाभकारी साबित होता है।

हल्दी आयुर्वेद में औषधि के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। हल्दी में एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं। हल्दी में मौजूद अमिनो एसिड अच्छी नींद में मदद करता है। ऐसा माना जाता है कि हल्दी दूध में मौजूद कैल्शियम और दूसरे मिनरल्स शरीर में मौजूद फैट को कम करते हैं।

खैर या खादिर आयुर्वेदिक ग्रंथों में यह बताया गया है कि खैर या खादिर कुष्ठ, एक्जिमा इत्यादि चर्म रोगों की अच्छी दवा है। खैर (खादिर) स्वाद में तीखा और कसैला होता है। इसकी तासीर ठंडी होती है। इसमें भूख लगने और खाना आसानी से पचाने के गुण होते हैं। यह बल देने वाला तथा दांतों को मजबूत करने वाला होता है। यह पेट के दर्द से आराम दिलाता है।

उपयोग के लिए दिशानिर्देश (DIRECTIONS FOR USE):-

- **आयुर गाईन केयर 1** के सेवन से पहले बोतल को अच्छी तरह हिलाएं।
- **आयुर गाईन केयर 1** को रोजाना सुबह और शाम खाना खाने के 1 घंटे बाद 20 से 25 ML तक लें। तथा ध्यान रखें **आयुर गाईन केयर 1** के सेवन के तुरंत बाद कुछ भी ना खाएं। **आयुर गाईन केयर 1** के सेवन से 1 घंटे पहले और सेवन के 1 घंटे बाद कुछ भी खा सकते हैं।
- साथ में **आयुर एनर्जी केयर 1** देना अनिवार्य है।
- सूरज की सीधी रोशनी से दूर रखें। और बोतल को अच्छी तरह से बंद करें।
- बोतल को खोलने के बाद 1 महीने के अंदर इस्तेमाल करें।
- बेहतर परिणाम के लिए **आयुर गाईन केयर 1** का कम से कम 3 महीने लगातार सेवन जरूर करें।
- बोतल के सही होने पर ही खरीदें।

साथियों क्या आप जानते हैं विश्व में भारत को मधुमेह (डायबिटीज) की राजधानी कहा जाता है।

आयुर डायबिटीज केयर 1 हमारी बिगड़ती जीवन शैली के कारण हमारा शरीर कई बीमारियों का घर बन गया है। इन्हीं बीमारियों में से एक डायबिटीज यानी मधुमेह है। किसी समय में यह बीमारी सिर्फ 50 साल से ऊपर के लोगों को होती थी। लेकिन आज हर कोई इससे ग्रस्त है। **आयुर डायबिटीज केयर 1** का उपयोग करके मधुमेह रोग को ठीक कर सकते हैं। मधुमेह एक ऐसी स्थिति है। जो रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) को अत्यधिक बढ़ाकर, शरीर की क्षमता को बाधित करती है। जिसे रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) के नाम से जाना जाता है। **आयुर डायबिटीज केयर 1** का रिजल्ट बहुत ही बेहतरीन है। **आयुर डायबिटीज केयर 1** के माध्यम से 570 शुगर लेवल तक के लोगों को ठीक किया है। और बहुत सारे लोगों ने इंसुलिन लेना भी बंद किया है।

इंग्रेडिएंट्स (INGREDIENTS)

JAMUN PHAL (EUGENIA JAMBOLANA) FRUIT	250 MG.
KARELA (MOMORDICA CHARANTIA) FRUIT	250 MG.
GURMAR (GYMNEMA SYLVESTRE) LEAF	250 MG.
TRIPHALA (TERMINALIA CHEBULA) FRUIT	300 MG.
NEEM (AZADIRACHTA INDICA) LEAF	50 MG.
METHI (TRIGONELLA FOENUM GRAECUM) SEED	100 MG.
GILOY (TINOSPORA CORDIFOLIA) STEM	100 MG.
VIJAYSAR EXT (PTEROCARPUS MARSUPIUM) STEM	100 MG.
ALOEVERA RAS (ALOEVERA BARBADENSIS) LEAF	1.0 ML.



हमारे आयुर डायबिटीज केयर 1 में

जामुन फल मधुमेह के रोगियों के लिए अमृत के समान है। इसके बीजों में विद्यमान जम्बोलिन शरीर में पहुंचकर भोजन के साथ ग्रहण किए गए स्टार्च (भोजन में मिश्रित शुगर) को शुगर में नहीं बदलने देता। जिससे रक्त में शुगर सामान्य से अधिक नहीं हो पाती। जामुन से भूख बढ़ती है। और भोजन पचाती है। शरीर से गंदगी बाहर निकालती है। इसका खट्टापन और अम्लीय गुण रक्त-दोषों को दूर करता है। इसके नियमित सेवन से रक्त में ग्लूकोज की मात्रा को नियंत्रित किया जाता है।

करेला मधुमेह (डायबिटीज) के मरीज के लिए करेले का जूस अत्यधिक लाभकारी होता है। करेले का जूस प्राकृतिक तरीके से शरीर में ब्लड शुगर लेवल को सामान्य रखता है। यह शरीर में इंसुलिन को एक्टिव करता है। और ऐसा होने पर शरीर में मौजूद शुगर पर्याप्त रूप से प्रयोग होती है। और यह फैट में तब्दील नहीं होती है।

गुड़मार के फायदे बहुत अधिक होते हैं। क्योंकि यह एक आयुर्वेदिक औषधीय पेड़ है। जिसका उपयोग सदियों से मधुमेह के उपचार के लिए आयुर्वेद में बड़ी मात्रा में किया जाता है। यह जड़ी-बूटी उष्णकटिबंधीय (गर्म स्थान के जंगल) जंगलों में पाई जाती है।

हमारे आयुर डायबिटीज केयर 1 में

त्रिफला आयुर्वेद में मधुमेह के लिए काफी उपयोगी है। मूत्र संबंधी सभी विकारों व मधुमेह में यह फायदेमंद है। इसीलिए त्रिफला चूर्ण आयुर्वेद का अनमोल उपहार कहा जाता है।

नीम एक औषधीय पौधा है। जिसे कई बीमारियों के इलाज के लिए बड़े पैमाने पर इस्तेमाल किया जाता है। नीम एक ऐसा पौधा या पेड़ है लगभग पूरे भारत में पाया जाता है। और इसका हर हिस्सा चिकित्सकिय गुणों से बहुत लाभकारी है। कुछ अध्ययनों और विशेषज्ञों के अनुसार नीम में एंटी-बायोटिक गुणों वाले सक्रिय तत्व पाए जाते हैं। जो डायबिटीज को कंट्रोल करने में बहुत सहायक होते हैं।

मेथी डायबिटीज या मधुमेह को कंट्रोल करने में बहुत मददगार है। मेथी में मौजूद गेलेक्टोमैनिन नामक फाइबर खून में शुगर के अवशोषण को कम करता है। इससे शरीर का ब्लड शुगर लेवल नियंत्रित रहता है। और मधुमेह (डायबिटीज) से बचाव होता है।

गिलोय में फास्फोरस, कॉपर, कैल्शियम, जिंक जैसे और भी कई पोषक तत्व मौजूद होते हैं। गिलोय एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होता है। गिलोय में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी और क्षारीय गुण डाइजेशन में मदद करते हैं। मधुमेह (डायबिटीज) में यह रक्त ग्लूकोज के स्तर को कम करने में सहायक है। मधुमेह (डायबिटीज) के मरीजों के लिए गिलोय वरदान है।

विजयसार पेड़ का उपयोग प्राचीन समय से ही औषधीय उपयोग के लिए किया जा रहा है। विजयसार के फायदे मुख्य रूप से मधुमेह जैसी गंभीर समस्या को दूर करने के लिए जाने जाते हैं। विजयसार का सेवन करने से यह मधुमेह के लक्षणों जैसे- बार-बार पेशाब आना, बार-बार भूख और प्यास लगना, शरीर में दर्द और जलन आदि की समस्या दूर होती है। विजयसार में मौजूद अन्य पोषक तत्वों के साथ आयरन भी शामिल होता है।

एलोवेरा रस के सेवन से मधुमेह (डायबिटीज) को कंट्रोल किया जाता है। कई अध्ययनों में भी एलोवेरा को मधुमेह (डायबिटीज) का इलाज के रूप में फायदेमंद माना गया है। एलोवेरा रस का सेवन शुगर लेवल को कम करने में बहुत मदद करता है। इन सबके अलावा इसमें क्रोमियम और मैग्नीज जैसे तत्व भी पाए जाते हैं। जो शरीर में इंसुलिन का स्तर बनाए रखते हैं। और आपको मधुमेह (डायबिटीज) से बचाते हैं।

अगर अपनी जीवनशैली और खान-पान का ख्याल रखे तो मधुमेह (डायबिटीज) को संतुलित रख सकते हैं। हर किसी को डायबिटीज (मधुमेह) के कुछ लक्षणों का पता होना जरूरी है। इसके कई दिखने वाले लक्षण होते हैं। जिन पर अगर आप समय रहते ध्यान देते हैं। तो इस बीमारी को नियंत्रित किया जा सकता है।

❖ नीचे हम ऐसे ही कुछ शुगर के लक्षण आपको बता रहे हैं।

- ✓ बार-बार पेशाब लगना
- ✓ लगातार शरीर में दर्द की शिकायत होना
- ✓ बार-बार त्वचा और प्राइवेट पार्ट्स में संक्रमण होना या कैविटी होना
- ✓ घाव का जल्दी न भरना
- ✓ गला सूखना या बार-बार प्यास लगना
- ✓ आंखों की रोशनी कमजोर होना
- ✓ वजन का अचानक से ज्यादा बढ़ना या कम होना
- ✓ लगातार थकान या कमजोरी महसूस होना
- ✓ जरूरत से ज्यादा भूख लगना
- ✓ व्यवहार में चिड़चिड़ापन होना।

डायबिटीज संबंधी समस्या में क्या खाना चाहिए ?

मछली, सूरजमुखी के बीज और तेल, कद्दू के बीज, अलसी और अलसी का तेल, तिल और तिल का तेल, पालक, अखरोट, सोया, पत्ता गोभी, फूल गोभी, मक्का, शकरकंद, हरी बीन्स, सरसों का साग, मटर, अदरक, लहसुन, प्याज, गाजर, खीरा, सेब, केला, बेर, आम, पपीता, अनानास, अमरुद, तरबूज, अनार, बेसन, ब्राउन राइस, बाजरे की रोटी, मसूर की दाल, सूखे मेवे, बादाम, काजू और पिस्ता का सेवन करें।

डायबिटीज संबंधी समस्या में क्या नहीं खाना चाहिए ?

चीनी, ग्लूकोज, गुड़, शहद, मिठाई, क्रीम बिस्किट, आइसक्रीम, केक, चॉकलेट, पेस्ट्री, जैम, जेली, तेल वाले अचार, तला हुआ पापड़, साबूदाना, नमकीन, कचौरी, बटर, दूध की क्रीम, पनीर, नारियल, मूंगफली, अंडे की जर्दी, फ्राइड चिकन, कोल्ड ड्रिंक, शरबत, आलू और कच्चे केले का सेवन ना करें।

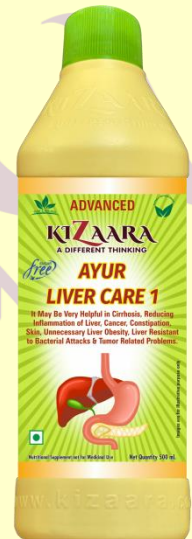
उपयोग के लिए दिशानिर्देश (DIRECTIONS FOR USE):-

- आयुर डायबिटीज केयर 1 के सेवन से पहले बोतल को अच्छी तरह हिलाएं।
- आयुर डायबिटीज केयर 1 को रोजाना सुबह और शाम खाना खाने के 1 घंटे पहले 20 से 25 ML तक लें। तथा आयुर नोनी जूस 1 साथ में लेना अनिवार्य है। यदि मरीज बहुत ही दुर्बल या कमजोर है तो साथ में आयुर एनर्जी केयर 1 भी लें। तथा ध्यान रखें आयुर डायबिटीज केयर 1, आयुर नोनी जूस 1 तथा आयुर एनर्जी केयर 1 इन तीनों को 30 मिनट के अंतराल से ले सकते हैं। और इनके सेवन के तुरंत बाद कुछ भी ना खाएं। इनके सेवन से 1 घंटे पहले और सेवन के 1 घंटे बाद कुछ भी खा सकते हैं।
- सूरज की सीधी रोशनी से दूर रखें। और बोतल को अच्छी तरह से बंद करें।
- बोतल को खोलने के बाद 1 महीने के अंदर इस्तेमाल करें।
- बेहतर परिणाम के लिए आयुर डायबिटीज केयर 1 का कम से कम 3 महीने लगातार सेवन जरूर करें।
- बोतल के सही होने पर ही खरीदें।

आयुर लीवर केयर 1 का इस्तेमाल करके लीवर की बीमारियों को ठीक कर सकते हैं। लीवर एक फुटबाल के आकार का एक अंग है। लीवर की बीमारी आनुवंशिक हो सकती है। या लीवर को नुकसान पहुंचाने वाले कई कारकों के कारण जैसे वायरस और शराब के उपयोग से भी बीमारी होती है। मोटापा भी लीवर की क्षति के साथ जुड़ा हुआ है। समय के साथ लीवर के क्षतिग्रस्त होने से सिरोसिस हो जाता है। जिसमें लीवर धीरे-धीरे खराब होने लगता है। और लीवर सामान्य रूप से कार्य नहीं करता। तथा इस प्रक्रिया में स्कार ऊतकों (SCAR TISSUES) पर खरोंच के निशान बन जाते हैं। यह स्कार ऊतक स्वस्थ ऊतकों को नष्ट करते हैं। जिसके कारण लीवर में खून का बहाव कम होता है। जिससे लीवर अधिकांश फेल हो जाता है। और जीवन के लिए बहुत बड़ा खतरा हो सकता है। शरीर के अनावश्यक मोटापे को दूर करने में, सिरोसिस यानी लीवर की सिकुड़ने की समस्या को सही करने में, फेफड़ों को साफ करने और स्वस्थ बनाने में, लीवर को बैक्टीरिया के हमले से बचाने में, लीवर की सूजन को कम करने में, कैंसर से बचाव में, कब्ज को दूर करने में, त्वचा संबंधी समस्याओं के साथ-साथ **आयुर लीवर केयर 1** ट्यूमर संबंधी समस्याओं में भी बहुत अच्छा काम करता है।

इंग्रेडिएंट्स (INGREDIENTS)

CHIRAYATA EXT (SWERATA CHIRAYATA) WHOLE PLANT	75 MG.
KUTKI EXT (PICRORHIZA KURROA) WHOLE PLANT	75 MG.
BHRING RAJ EXT (ECLIPTA ALBA) WHOLE PLANT	100 MG.
BHUI AMLA EXT (PHYLLANTHUS NIRURI) WHOLE PLANT	250 MG.
KASNI EXT (CICHORIUM ENDIVIA) WHOLE PLANT	125 MG.
AMALTAS EXT (CASSIA FISTULA) FRUIT	75 MG.
PUNARNAVA EXT (BOERHAVIA DIFFUSA) ROOT	250 MG.
SOUNF EXT (FINCECULAM BALGARE) SEED	75 MG.
GILOY EXT (TINOSPORA CORDIFOLIA) STEM	50 MG.
MAKOYA EXT (SOLANUM NIGRUM) ROOT	250 MG.
TRIPHALA (TRIPHALA) FRUITS	125 MG.
ALOEVERA RAS (ALOEVERA BARBADENSIS) LEAF	5.0 ML.
NAGARMOTHA EXT. (CYPERUS SCARIOSUS)	125 MG.
SHARPUNKHA EXT. (TEPHROSIA PURPUREA)	75 MG.



हमारे आयुर लीवर केयर 1 में

चिरायता लीवर की समस्याओं जैसे सिरोसिस, फैटी लीवर और अन्य बीमारियों के लिए बहुत अच्छा है। यह लीवर की कोशिकाओं को रिचार्ज करता है। और उनके कामकाज को उत्तेजित करता है। यह सबसे अच्छा लीवर डीटॉक्सफ़ाईर है।

कुटकी हिमालयी जड़ी-बूटी का सेवन करने से लीवर से जुड़ी समस्याओं को दूर रखने और आपके लीवर के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में बहुत मदद करती है। यह लीवर के कामकाज को बढ़ाने के लिए फेफड़ों को साफ करती है। और लीवर को बैक्टीरिया के हमले से बचाती है।

हमारे आयुर लीवर केयर 1 में

भृंगराज का प्रयोग आयुर्वेदिक औषधियां बनाने के लिए किया जाता है। भृंगराज में पर्याप्त मात्रा में ऊर्जा प्रदान करने की क्षमता होती है। भृंगराज लीवर को स्वस्थ बनाए रखने की एक बेहतर आयुर्वेदिक औषधि मानी जाती है।

भुई आंवला लीवर की सूजन, सिरोसिस, फैटी लीवर, बिलीरुबिन (बिलीरुबिन का उच्च स्तर होने पर पीलिया हो जाता है) बढ़ने पर चमत्कारिक रूप से उपयोगी हैं। भुई आंवला के पेड़ के पत्ते के नीचे छोटा सा फल लगता है। जो देखने में आंवले जैसा ही दिखाई देता है।

कासनी का सेवन लीवर को स्वस्थ रखने के लिए और लीवर से जुड़े रोगों में फायदा पहुँचाती है। गुर्दे और लीवर हमारे शरीर में प्रमुख डीटॉक्सीफायिंग के रूप में कार्य करते हैं।

अमलतास के फायदे जानकर आप अपनी बहुत-सी स्वास्थ्य समस्याओं को ठीक कर सकते हैं। पीले फूलों से लदे इस पेड़ के सभी भागों में औषधीय गुण होते हैं। अमलतास के उपचार गुण कैंसर, कब्ज, दस्त, त्वचा, ट्यूमर संबंधी समस्याओं को दूर करने में बहुत मदद करते हैं। इस पेड़ को आयुर्वेद में जड़ी-बूटी के रूप में उपयोग किया जाता है।

पुनर्नवा लीवर के किसी भी संक्रमण के प्रारंभिक चरण में उपयोग करना फायदेमंद होता है। क्योंकि यह शरीर के स्वास्थ्य और सहनशक्ति को सुधारने में बहुत मदद करता है।

सौंफ की तासीर ठंडी होती है। सौंफ का सेवन लीवर के लिए फायदेमंद होता है। सौंफ के सेवन से लीवर साफ और स्वस्थ रहता है।

गिलोय में एंटी-ऑक्सीडेंट के गुण गैर-अल्कोहल फैटी लीवर को रोकते हैं। गिलोय शरीर के भीतर सफाई करके लीवर और किडनी के कार्य को सुचारु बनाता है।

मकोय के सेवन से लीवर के बढ़ने की समस्या का उपचार होता है। मकोय लीवर की बीमारियों के लिए बहुत उपयोगी है। लीवर की बीमारी के कारण हाथ, पैर, चेहरे और पेट में सूजन आ जाती है। मकोय इस सूजन को समाप्त कर देता है।

त्रिफला लीवर को अनेक बीमारियों से बचाता है। यह लीवर के लिए बहुत फायदेमंद होता है। त्रिफला ऐसी जड़ी-बूटियों का संयोजन है। जो वजन घटाने से लेकर गुर्दे के प्राकृतिक कामकाज में सुधार करता है। त्रिफला गुर्दे और यकृत को मजबूत बनाने और शरीर के उत्सर्जन (स्वप्नदोष) संबंधी कार्यों को सही करने में बहुत मदद करता है।

एलोवेरा रस के सेवन से फैटी लीवर में चर्बी की मात्रा को कम करता है। और फैटी लीवर की कोशिकाओं को अच्छी तरीके से काम करने में बहुत मदद करता है। जिससे कोशिकाएं सुचारु रूप से काम करती हैं। और लीवर का आकार बढ़ने नहीं देती हैं।

हमारे आयुर लीवर केयर 1 में

नागरमोथा एक आयुर्वेदिक पौधा है। जो पूरे भारत में खरपतवार के रूप में उगता है। नागरमोथा का सेवन लीवर संबंधी रोगों से बचाव करने में मदद करता है। नागरमोथा तीखा और कड़वा होता है। इसकी तासीर ठंडी होती है। यह पचने में हल्का होता है। नागरमोथा के उपयोग से लीवर संबंधी रोग के होने की संभावनाएं कम हो जाती हैं।

शरपुंखा एक औषधीय पौधा है। शरपुंखा को आयुर्वेद में प्राचीन समय से औषधि के रूप में प्रयोग किया जा रहा है। औषधीय प्रयोजन के लिए इसके पूरे पौधे का प्रयोग किया जाता है। शरपुंखा का प्रयोग बढ़े हुए लीवर व तिल्ली की परेशानियों को दूर करता है। तथा लीवर व तिल्ली को अपने सामान्य आकार में बनाए रखता है। लीवर संबंधी बीमारियों में तथा लीवर की कार्यक्षमता बढ़ाने में शरपुंखा बहुत लाभकारी औषधि है।

लीवर संबंधी समस्या में क्या खाना चाहिए ?

काँफ़ी, हर्बल टी, वसायुक्त (फैटी) मछली, जैतून का तेल, हरी ताज़ी सब्जियाँ, पत्ता गोभी, फूल गोभी, लहसुन, प्याज, टमाटर, अदरक, गाजर, खीरा, ककड़ी, चुकंदर, अखरोट, ओटमील (दलिया), ताज़ा फल जामुन, अंगूर का सेवन करें तथा खूब पानी पीएं।

लीवर संबंधी समस्या में क्या नहीं खाना चाहिए ?

शराब का सेवन, चीनी, तले हुए पदार्थ, ज्यादा नमक वाले पदार्थ, मटन, रिफाईंड अनाज, चावल, पास्ता, सफ़ेद ब्रेड, और रेड मीट का सेवन ना करें।

उपयोग के लिए दिशानिर्देश (DIRECTIONS FOR USE):-

- **आयुर लीवर केयर 1** के सेवन से पहले बोतल को अच्छी तरह हिलाएं।
- **आयुर लीवर केयर 1** को पहले 15 दिन रोजाना सुबह खाली पेट 20 से 25 ML तक लें। दोपहर और शाम को खाना खाने के 1 घंटे बाद 20 से 25 ML तक लें। तथा 15 दिन के बाद रोजाना सुबह खाली पेट 20 से 25 ML तक लें। और शाम को खाना खाने के 1 घंटे बाद 20 से 25 ML तक लें। और **आयुर लीवर केयर 1** के साथ **आयुर इम्युनिटी केयर 1** लेना अनिवार्य है। तथा ध्यान रखें **आयुर लीवर केयर 1** और **आयुर इम्युनिटी केयर 1** के सेवन के तुरंत बाद कुछ भी ना खाएं। इनके सेवन से 1 घंटे पहले और सेवन के 1 घंटे बाद कुछ भी खा सकते हैं।
- सूरज की सीधी रोशनी से दूर रखें। और बोतल को अच्छी तरह से बंद करें।
- बोतल को खोलने के बाद 1 महीने के अंदर इस्तेमाल करें।
- बेहतर परिणाम के लिए **आयुर लीवर केयर 1** का कम से कम 3 महीने लगातार सेवन जरूर करें।
- बोतल के सही होने पर ही खरीदें।

आयुर फैट केयर 1 का उपयोग करके हम अपने पूरे शरीर की अतिरिक्त चर्बी को हटा कर सम्पूर्ण स्वास्थ्य में सुधार कर सकते हैं। आहार और व्यायाम के अलावा, कई अन्य कारण वजन को प्रभावित कर सकते हैं। जो हार्मोनल विकार और शरीर के अंगों और कार्यों की खराबी का कारण बनते हैं। हमारे शरीर में अनावश्यक चर्बी के बढ़ने से हजारों बीमारियां उत्पन्न होती हैं। **आयुर फैट केयर 1** पूरे शरीर की अतिरिक्त चर्बी को हटाने में बहुत अच्छा काम करता है। शरीर के खराब कोलेस्ट्रॉल को हटाने में, भूख को कम करने में, वजन कम करने में, शरीर से विषैले प्रदार्थ को नष्ट करने में, प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के साथ-साथ **आयुर फैट केयर 1** पाचन क्रिया (डाइजेस्टिव सिस्टम) में भी बहुत अच्छा काम करता है।

इंग्रेडिएंट्स (INGREDIENTS)

GUGGAL EXT. (COMMIPHORA MUKUL)	200 MG.
GARLIC EXT. (ALLIUM SATIVUM)	200 MG.
KOKUM EXT. (GARCINIA CAMBOGIA)	200 MG.
GREEN TEA EXT. (CAMMELLIA SINENSIS)	600 MG.
ALOEVERA RAS (ALOEVERA BARBADENSIS)	5 ML.



हमारे आयुर फैट केयर 1 में

गुग्गुल का सेवन आयुर्वेद में बताया गया है। कई दवाओं में गुग्गुल का उपयोग किया जाता है। शरीर के मेटाबॉलिज्म रेट तेज करने में गुग्गुल बहुत मददगार है। शरीर के खराब कोलेस्ट्रॉल को भी कम करने में गुग्गुल बहुत मददगार है।

गार्लिक भूख को कम करती है। गार्लिक हमारे शरीर में नॉरपेनेफ्रिन (एक महत्वपूर्ण ब्रेन केमिकल) का रिसाव करती है। तथा न्यूरोट्रांसमीटर (नसों में सिग्नल लेकर जाने वाला) केमिकल है। इससे शरीर की मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया सुधरती है। और वजन कम होता है।

कोकम एक औषधीय फल है। जिसका प्राचीन समय से मसाले और दवा के रूप में उपयोग किया जा रहा है। कोकम के फायदे विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने में बहुत मदद करते हैं। कोकम में बहुत से पोषक तत्व होते हैं। जिनके कारण ही इसे औषधीय फल के रूप में उपयोग किया जाता है। कोकम में हाइड्रोक्साइट्रिक एसिड होता है। जो कैलोरी को आपके शरीर में फैट के रूप में इकट्ठा होने से बचाता है। यह चयापचय (मेटाबॉलिज्म) को तेज करके मोटापे का इलाज करता है।

ग्रीन-टी में एंटी-ऑक्सीडेंट और विटामिन-सी अधिक होता है। जो शरीर से विषैले प्रदार्थ नष्ट करती है। जिससे शरीर के प्रतिरक्षा प्रणाली को ताकत मिलती है। और शरीर की बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। इससे हम पेट की बीमारियों से बचे रहते हैं। और पाचन क्रिया भी अच्छी होती है। जो मोटापा कम करने में बहुत मदद करती है।

हमारे आयुर फैट केयर 1 में

एलोवेरा रस का नियमित सेवन से हम वजन बहुत तेजी से घटा सकते हैं। आमतौर पर पेट के खराब (अस्वस्थ) होने से आपका वजन बढ़ने लगता है। जबकि एक स्वस्थ पाचन तंत्र (डाइजेस्टिव सिस्टम) भोजन के सही चयापचय (मेटाबॉलिज्म) और शरीर के विषैले पदार्थों को बाहर निकालकर वजन कम करने में बहुत मदद करता है।

हमारे आयुर फैट केयर 1 का उपयोग करते समय नीचे दिए गए निर्देशानुसार खान-पान का ध्यान रखें:-

सुबह कम चीनी और कम दूध के साथ एक कप चाय या एक कप कॉफी लें। अगर सुबह को चाय या कॉफी के स्थान पर आयुर हर्बल टी 1 का उपयोग किया जाए तो बहुत अच्छा रहता है। या फिर आप फलों का रस कम चीनी के साथ सुबह एक कप लें। अगर रस घर पर बना है। तो चीनी का सेवन ना करें।

सुबह का नाश्ता:- मक्खन के बिना ब्रेड के दो स्लाइस। चीनी के बिना मलाई निकला हुआ दूध या फलों का रस।

दोपहर के भोजन में सूप, सलाद, मौसमी सब्जी / दाल के साथ बिना मक्खन, क्रीम के 2 से 3 चपाती लें। दोपहर के भोजन के 1 घंटे के बाद पानी पीना है।

शाम को कम चीनी और कम दूध के साथ एक कप चाय या एक कप कॉफी लें। अगर शाम को चाय या कॉफी के स्थान पर आयुर हर्बल टी 1 का उपयोग किया जाए तो बहुत अच्छा रहता है।

रात के भोजन में दोपहर के भोजन की तरह खाएं। तेल और तले हुए भोजन का उपयोग ना करें। सुबह, दोपहर, के भोजन के आलावा जब भी भूख लगे। तो सलाद और खट्टे फलों का उपयोग करें। त्यौहारों या साप्ताह में केवल 50 ग्राम मिठाई उत्पादों का प्रयोग करें।

फैट संबंधी समस्या में क्या खाना चाहिए ?

नींबू, अमरुद, अंगूर, सेब, खरबूजा, जामुन, पपीता, आम, संतरा, अनानास, तरबूज, बेर, स्ट्रॉबेरी, पत्ता गोभी, फूल गोभी, लहसुन, प्याज, टमाटर, गाजर, खीरा, ककड़ी, चुकंदर, मेथी, मूली, पालक, शलजम, सौंफ, भूने चने, मूंग दाल, दलिया, अंकुरित अनाज, छिलके वाली दाल, सलाद, क्रीम निकाले गए दूध की दही, हर्बल टी, तुलसी, अलसी, बादाम और मछली का सेवन करें।

फैट संबंधी समस्या में क्या नहीं खाना चाहिए ?

मीट, चिकन, अंडा, आलू के चिप्स, बाजार के डिब्बाबंद जूस, अधिक वसा वाले डेरी उत्पाद, रेडीमेड नाश्ता, तले हुए पदार्थों के सेवन से बचें, कुकीज़, पेस्ट्री और माइक्रोवेव से बने पॉपकॉर्न का सेवन ना करें।

उपयोग के लिए दिशानिर्देश (DIRECTIONS FOR USE):-

- **आयुर फैट केयर 1** के सेवन से पहले बोतल को अच्छी तरह हिलाएं।
- **आयुर फैट केयर 1** को रोजाना सुबह खाली पेट 20 से 25 ML और शाम को खाना खाने से 1 घंटे पहले 20 से 25 ML हल्के गर्म 20 ML पानी के साथ लें। तथा ध्यान रखें **आयुर फैट केयर 1** के सेवन के तुरंत बाद कुछ भी ना खाएं। **आयुर फैट केयर 1** के सेवन से 1 घंटे पहले और सेवन के 1 घंटे बाद कुछ भी खा सकते हैं।
- सूरज की सीधी रोशनी से दूर रखें। और बोतल को अच्छी तरह से बंद करें।
- बोतल को खोलने के बाद 1 महीने के अंदर इस्तेमाल करें।
- बेहतर परिणाम के लिए **आयुर फैट केयर 1** का कम से कम 3 महीने लगातार सेवन जरूर करें।
- बोतल के सही होने पर ही खरीदें।

KIZAARA
A DIFFERENT THINKING

आयुर पाइल्स केयर 1 से पाइल्स या बवासीर नाम की पीड़ा दायक बीमारी से निजात पाई जाती है। पाइल्स को बवासीर के नाम से भी जाना जाता है। पाइल्स काफी आम रोग है। जिसमें व्यक्ति के मल्हार के अंदर खून की नसें फूल जाती हैं। इसमें मल्ल त्यागने में काफी दर्द का सामना करना पड़ता है। आयुर्वेदा के पास पाइल्स का इलाज संभव है। पाइल्स या बवासीर इसका चिकित्सकीय नाम हैमरॉइड है। पाइल्स की बीमारी होने पर इसका दर्द बेहद असहनीय होता है। आजकल पाइल्स की बीमारी कई लोगों में देखने को मिलती है। देखा जाए, तो पाइल्स की बीमारी विशेष रूप से बदलती दिनचर्या और खान-पान के कारण से होती है। पाइल्स की बीमारी का यदि समय पर इलाज नहीं किया गया तो यह ज्यादा दर्द देने वाली हो सकती है। जो खूनी पाइल्स का रूप ले सकती है। पाइल्स दो प्रकार की होती है-बाहरी व अंदरूनी पाइल्स। बाहरी पाइल्स में गूदे के बाहर सूजन होती है। और अंदरूनी पाइल्स में मलाशय के आस-पास की नसों में सूजन होती है। यदि आप भी इस बीमारी से जूझ रहे हैं। तो आप **आयुर पाइल्स केयर 1** का उपयोग करके हमेशा के लिए पाइल्स से छुटकारा पा सकते हैं।

इंग्रेडिएंट्स (INGREDIENTS)

ALOEVERA RAS (ALOEVERA BARBADENSIS) LEAF	3.5 ML.
TRIPHALA (FRUIT)	375 MG.
MORINGA (MORINGA OLEIFERA) SEED	125 MG.
NISHOTH (OPERCULINA TURPETHUM) ROOT	60 MG.
SANNAI (SENNA ALEXANDRINA INDICA) W.P.	60 MG.
NEEM PATRA RAS (AZADIRACHTA INDICA) LEAF	1.5 ML.
CHIRAYATA EXT. (SWERTIA CHIRAYATA) ROOT	80 MG
AMALTAS GUDA (CASSIA FIDTULA)	250 MG
BAEL GUDA (AEGLE MARMELOS)	250 MG
SWATJEERA (CUMINUM CYMINUM L.)	60 MG
SAUNF (FOENICULUM VULGARE)	60 MG
KUTAJ (WRIGHTIA ANTIDYSENTERICA)	60 MG
CHITRAK (PLUMBAGO ZEYLANICA)	60 MG
MULETHI (GLYCYRRHIZA GLABRA)	60 MG



हमारे आयुर पाइल्स केयर 1 में

एलोवेरा रस से आप अपनी बाहरी और आंतरिक दोनों पाइल्स का पूरी तरह से उपचार कर सकते हैं। **आयुर पाइल्स केयर 1** खूनी और बादी दोनों पाइल्स के लिए बहुत लाभदायक है। तथा इससे खुजली और जलन में तुरंत राहत मिलती है।

त्रिफला एक प्रसिद्ध आयुर्वेदिक अमृतीय गुणों से भरपूर औषधीय फल है। पाइल्स का एक प्रमुख कारण कब्ज है। कब्ज को दूर करने में त्रिफला बेहद प्रभावी तरीके से काम करता है। पाचन समस्याओं को दूर करने में त्रिफला सबसे कारगर दवा है। इसे खाने से आंत से जुड़ी समस्याओं में काफी राहत मिलती है। इसलिए पाइल्स के इलाज के लिए त्रिफला बहुत कारगर है।

हमारे आयुर पाइल्स केयर 1 में

मोरिंगा या सहजन, इतिहास में मानव जाति के लिए सबसे ज्यादा लाभदायक रूप से इस्तेमाल होने वाले पौधों में से एक है। दुनियाभर में मoringa को सुपरफूड कहा जाता है। मoringa के पत्ते का लेप और मoringa का सेवन पाइल्स के लिए बहुत लाभकारी है। **निशोथ** एक बहुत ही उत्तम जड़ी-बूटी है। इससे गुदा से जुड़े रोग जैसे पाइल्स का इलाज होता है। निशोथ बहुत ही लाभकारी होता है। **सनाय** पाइल्स के इलाज में बहुत लाभदायक है। क्योंकि यह सूजन को कम करता है। और मल को मुलायम बनाता है। यह गुदा के फिशर जैसी पैथोलॉजिकल (रोगविज्ञान संबंधी) में शौच को आसान बनाता है। **नीम पात्र रस** एक ऐसी औषधि है। जिसका आयुर्वेदिक दवाओं में हजारों सालों से भी ज्यादा समय से इस्तेमाल हो रहा है। भारतीय वेदों में नीम का नाम सर्व रोग निवारणी रखा गया है। जिसका अर्थ होता है “सभी बीमारियों को रोकने वाला”। नीम दो किस्म का होता है। मीठा नीम और कड़वा नीम। इन दोनों में ही औषधीय गुण पाए जाते हैं। लेकिन कड़वे नीम के फायदे बहुत हैं। कड़वे नीम में एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-फंगल और एंटी-पैरासिटिक जैसे गुण मौजूद होते हैं। यह पेट में होने वाले कीड़ों को भी खत्म करता है। नीम पात्र रस का सेवन पाइल्स में बहुत लाभकारी होता है। **चिरायता** के सेवन से पेट की कब्ज को समाप्त करके पाइल्स की बीमारी को ठीक किया जाता है। इसे कब्ज दूर करने की रामबाण औषधि माना जाता है। **अमलतास** में पाए जाने वाले रासायनिक गुणों (ग्लाइकोसाइड, टैनिन, एन्थ्रोकिकिन, शर्करा, पेक्टिन, ग्लूटिन, क्षार, भस्म) के कारण यह बुखार में, फुंसी और छाले की परेशानी में, नाक की फुंसी में, मुंह के छाले में, घाव को सुखाने में, शरीर की जलन में, टॉन्सिल में, कंठ एवं पाइल्स के लिए बहुत लाभकारी औषधि है। **बेल** फल एक जड़ी-बूटी है जो हमारे स्वास्थ्य के लिए अत्यंत उपयोगी है। इसके फल से लेकर पत्तियां, तना, शाखाएं व जड़, मानव शरीर के हर एक अंश के लिए फायदेमंद होती हैं। बेल के फल में टैनिन, कैल्शियम, फॉस्फोरस, फाइबर, प्रोटीन, आयरन आदि जैसे उपयोगी खनिज पाए जाते हैं। इसके अलावा इसमें विटामिन बी और विटामिन सी की भी अच्छी मात्रा पाई जाती है। यह लू से बचाने में, मुंह के छाले में, बवासीर में, पीरियड्स में, पेट दर्द, गैस, कब्ज और दस्त जैसी परेशानियों में बहुत लाभकारी होता है। **जीरे** में कैल्शियम, फॉस्फोरस, आयरन, सोडियम, पोटैशियम, थायमीन, राइबोफ्लेविन, नियासिन, विटामिन सी और ए जैसे मिनरल्स और विटामिन्स होते हैं। जीरे में फाइबर और कार्मेटिव तत्व मौजूद होते हैं जिससे पाचन क्रिया बेहतर होती है और मल नर्म हो जाता है। इसके अलावा, यह खाने को पाचन तंत्र में ले जाने में पेट की मदद करता है और साथ ही इन्फेक्शन को भी दूर करता है। **सौंफ** में विटामिन सी, ई, के, जिंक, पोटैशियम, मैग्नीशियम, सेलेनियम, आयरन, फाइबर होता है जो वात तथा पित्त को शांत करता है, भूख बढ़ाने में, भोजन को पचाने में, वीर्य की वृद्धि करने में, बुखार, गठिया, वात रोगों में, घावों के दर्द और उनको भरने में, आँखों के रोगों में, योनि दर्द में, अपच, कब्ज की समस्या में, पेट के कीड़ों को मारने में, प्यास, उल्टी, पेचिश, बवासीर, टीबी आदि रोगों को ठीक करने के साथ-साथ हृदय, मस्तिष्क और शरीर के लिए बहुत लाभकारी होता है।

कुटज में एंटीडिसेंट्री, एंटीडायरियल और एंटी-एमोबिक प्रॉपर्टीज होती हैं। यह जड़ी बूटी हायपोटेंसिव, एंटीप्रोटोजोल, हायपोग्लायसेमिक, एंटीस्पास्मोडिक, एंटीफंगल और एंटीकैंसर गुणों से भरपूर होती है। जिसके कारन यह डायबिटीज में, जोड़ों के दर्द में, इंफेक्शन (एंटी-डेंगू, एंटी-मलेरियल) के इलाज में, दांतों के दर्द में, पथरी के उपचार में, त्वचा के घावों को भरने में बहुत लाभकारी होती है। **चित्रक** चित्रक वात, पित्त और कफ तीनों दोषों को शान्त करने में, यह तीखा, कड़वा पीले रंग का तत्व होता है जिसे प्लमबेगिन कहते हैं। इसमें शुगर फ्री, फ्रूट शुगर और प्रोतिएज एंजाइम होते हैं। यह भूख बढ़ाने में, भोजन को पचाने में, उल्टी को रोकने में, पेट के कीड़ों को खत्म करने में, सर्दी-खाँसी में, सूजन को ठीक करने में, दांतों के रोगों में, गले के रोगों में, रक्त और स्तन के दूध को शुद्ध करने में बहुत फायदेमंद होता है। **मुलेठी** स्वाद में मीठी कैल्शियम, ग्लिसराइजिक एसिड, एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटीबायोटिक, प्रोटीन और वसा के गुणों से भरपूर होती है। यह वात, पित्त और कफ, तीनों दोषों में रामबाण का काम करती है। यह खून साफ़ करने के लिए बुद्धि तेज करने में, सिरदर्द में, माइग्रेन के दर्द में, आंखों के रोगों में, नाक के रोगों में, त्वचा रोगों और बालों के रोगों में, बालों के सफ़ेद होने को रोकने में तथा मुलेठी में सक्रिय यौगिक ग्लाइसीराइजिन और कार्बेनॉक्सोलोन होते हैं जो कब्ज से छुटकारा दिलाने में, ब्लॉटिंग और अपच की समस्या को भी दूर करने में बहुत फायदेमंद होते हैं।

पाइल्स संबंधी समस्या में क्या खाना चाहिए ? हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे:- पालक, पत्ता गोभी, फूल गोभी, लहसुन, प्याज, अदरक, मूली, खीरा, ककड़ी गाजर, चुकंदर, सेब, स्ट्रॉबेरी, अंगूर, पपीता, केले, संतरे, ब्राउन राइस, ओटमील (दलिया), दही और छाछ का सेवन करें।

पाइल्स संबंधी समस्या में क्या नहीं खाना चाहिए ? अधिक वसा वाले डेरी उत्पाद, धूम्रपान का सेवन, अधिक मसाले युक्त पदार्थ (लाल मिर्च, काली मिर्च), कॉफी और चाय, ब्रेड, केक और पेस्ट्री, प्रोटीन युक्त पदार्थ (मसूर की दाल, अरहर की दाल) का सेवन अधिक मात्रा में ना करें।

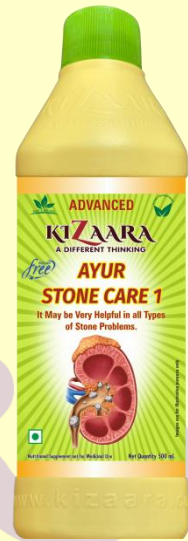
उपयोग के लिए दिशानिर्देश (DIRECTIONS FOR USE):-

- **आयुर पाइल्स केयर 1** के सेवन से पहले बोतल को अच्छी तरह हिलाएं।
- **आयुर पाइल्स केयर 1** को रोजाना सुबह खाली पेट 20 से 25 ML तक लें। और शाम को खाना खाने के 1 घंटे बाद 20 से 25 ML तक लें। तथा ध्यान रखें **आयुर पाइल्स केयर 1** के सेवन के तुरंत बाद कुछ भी ना खाएं। **आयुर पाइल्स केयर 1** के सेवन से 1 घंटे पहले और सेवन के 1 घंटे बाद कुछ भी खा सकते हैं।
- सूरज की सीधी रोशनी से दूर रखें। और बोतल को अच्छी तरह से बंद करें।
- बोतल को खोलने के बाद 1 महीने के अंदर इस्तेमाल करें।
- बेहतर परिणाम के लिए **आयुर पाइल्स केयर 1** का कम से कम 3 महीने लगातार सेवन जरूर करें।
- बोतल के सही होने पर ही खरीदें।

आयुर स्टोन केयर 1 किडनी की पथरी और पथरी के द्वारा असहनीय दर्द जैसे किडनी के रोगों का इलाज करने में बहुत मदद करता है। पथरी एक आम समस्या है। जो अक्सर गलत खान-पान, जरूरत से कम पानी पीने के कारण होती है। इस समस्या के चलते अंदर छोटे-छोटे पत्थर जैसे कठोर स्टोन बन जाते हैं। पथरी एक पीड़ादायक रोग है। जिसमें रोगी को अचानक से दर्द होता है। और पथरी जब मूत्रनली में आ जाती है। तब रोगी को तेज दर्द होता है। यह दर्द सहने योग्य नहीं होता। गुर्दे (किडनी) की पथरी में, पित्ताशय (गॉलब्लैडर) की पथरी में, मूत्राशय (ब्लैडर) की पथरी में, उल्टी आने को ठीक करने में, पेशाब रुक-रुक कर आने को सही करने में, मूत्र में खून आने के साथ-साथ **आयुर स्टोन केयर 1** मूत्र मार्ग में तेज दर्द तथा अन्य प्रकार की पथरियों को ठीक करने में भी बहुत अच्छा काम करता है।

इंग्रेडिएंट्स (INGREDIENTS)

PASHANVEDA EXT. (SAXIFRAGA LIGULATA)	150 MG.
VARUN EXT. (CRATAEVA NURVALA)	150 MG.
KULTHI EXT. (MACROTILOMA UNIFLORUM)	150 MG.
GOKHRU EXT. (TRIBULUS TERRESTRIS) FRUIT	150 MG.
KUTH EXT (SAUSSUREA LAPPA)	150 MG.
ALOEVERA RAS (ALOEVERA BARBADENSIS) LEAF	2.0 ML.
APAMARG EXT (ACHYRANTHES ASPERA) SEED	30 MG.
GILOY EXT (TINOSPORA CORDIFOLIA) STEM	30 MG.
MAULSIRI EXT (MIMUSOPS ELENGI) FRUIT	30 MG.



हमारे आयुर स्टोन केयर 1 में

पाषाणभेद (सेक्सिफ्रगा लिगुलता) नामक औषधीय का उपयोग गुर्दे की पथरी और अन्य स्थितियों के उपचार के लिए किया जाता है।

वरुण गुर्दे में पथरी के लिए रामबाण औषधि का काम करता है। साथ ही गंड माला (मुंह की लार ग्रंथियों में दोष (खराबी) उत्पन्न हो जाता है), उदर रोग, किडनी रोग जैसे रोगों को दूर करने की क्षमता रखता है। इसके पत्ते, छाल, जड़ और गोंद सभी उपयोगी है।

कुलथी का सबसे बड़ा फायदा पथरी यानी किडनी स्टोन के लिए माना जाता है। पथरी के लिए कुलथी का इस्तेमाल लंबे समय से किया जा रहा है। इसे किडनी स्टोन का इलाज करने के लिए पारंपरिक और वैकल्पिक दवा का दर्जा प्राप्त है। कुलथी एंटी-ऑक्सीडेंट और शरीर से गंदगी बाहर निकालने वाले गुणों से समृद्ध होती है। जो किडनी से पथरी को बाहर निकालने में बहुत मदद करती हैं। एक अन्य रिपोर्ट के अनुसार, कुलथी एक कारगर मूत्रवर्धक के रूप में काम करती है। जो पेशाब के रास्ते किडनी स्टोन को निकालने में बहुत मदद करती है।

हमारे आयुर स्टोन केयर 1 में

गोखरू किडनी में स्टोन की बीमारी के लिए बहुत लाभकारी होता है। आयुर्वेद में इसे किडनी के लिए सफल औषधि माना गया है। गोखरू का सेवन पथरी के लिए किसी रामबाण दवा से कम नहीं है। गुर्दे में पथरी की बीमारी के लिए गोखरू काफी फायदेमंद होता है।

कुठ को आयुर्वेद में औषधि माना गया है। यह एक जड़ी-बूटी है। जिसका प्राचीन समय से औषधि के रूप में इस्तेमाल किया जा रहा है। कुठ पथरी जैसी गंभीर बीमारियों में काफी फायदेमंद माना जाता है।

एलोवेरा रस जानकारों के अनुसार आजकल किडनी में पथरी रोग की समस्या बढ़ती जा रही है। ऐसे में एक निश्चित मात्रा में एलोवेरा का सेवन करने से किडनी में पथरी रोग की समस्या ठीक हो जाती है। साथ ही साथ एलोवेरा के सेवन से किडनी की संक्रमण समस्या भी दूर हो जाती है।

अपामार्ग के गुण को आयुर्वेदिक दवाओं के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। और रोगों को ठीक किया जाता है। किडनी में पथरी के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

गिलोय किडनी की पथरी को टुकड़े-टुकड़े करके शरीर से बाहर निकाल देती है। किडनी में दर्द के लिए यह औषधि बहुत काम करती है। पथरी से जुड़े अन्य विकारों के इलाज के लिए जबरदस्त माना गया है।

मौलसिरी के सेवन से पथरी गल जाती है। पथरी की समस्या से छुटकारा पाने के लिए आयुर्वेदिक नुस्खे बहुत कारगर साबित होते हैं। यह पथरी को गला देते हैं।

स्टोन संबंधी समस्या में क्या खाना चाहिए ?

तुलसी, नींबू का जूस, सहिजन, ताजा मटर, शलजम, पुराना कद्दू, लहसुन, प्याज, मूली, गाजर, अदरक, चुकंदर, धनिया, हल्दी, हींग, जीरा, सौंफ, अजवाइन, दालचीनी, छोटी इलायची, पत्ता गोभी, आम, खरबूज, तरबूज, पपीता, नारियल, नाशपाती, अनानास, सेब तथा पानी अधिक पीएं।

स्टोन संबंधी समस्या में क्या नहीं खाना चाहिए ?

मांस, मछली, स्ट्रॉबेरी, आड़ू, केला, अमरुद, बेर, अंजीर, रसभरी तथा किशमिश, मुनक्का जैसे ड्राई फूट के सेवन से परहेज करें। अधिक वसा वाले डेरी उत्पाद, टॉफी, चॉकलेट, चाय, अंगूर (काले), आंवला, सोयाबीन, सोया मिल्क, चीकू, काजू, चॉकलेट, कद्दू, सूखे बींस, कच्चा चावल, उड़द और चने, बादाम, अखरोट, काजू, मूंगफली, हरी मिर्च, टमाटर, बैंगन, करेला, भिन्डी, मशरूम, पालक, चौलाई, फूलगोभी, कार्बोनेटेड ड्रिंक (कोल्ड ड्रिंक), फ्राई फूड, जंक फूड, चिप्स, नूडल, फास्ट फूड और रेस्टोरेंट खाने का सेवन ना करें।

उपयोग के लिए दिशानिर्देश (DIRECTIONS FOR USE):-

- **आयुर स्टोन केयर 1** के सेवन से पहले बोतल को अच्छी तरह हिलाएं।
- **आयुर स्टोन केयर 1** को पहले 15 दिन रोजाना सुबह खाली पेट 20 से 25 ML हल्के गर्म 15 ML पानी के साथ लें। दोपहर और शाम को खाना खाने के 1 घंटे बाद 20 से 25 ML हल्के गर्म 15 ML पानी के साथ लें। तथा 15 दिन के बाद रोजाना सुबह खाली पेट 20 से 25 ML हल्के गर्म 15 ML पानी के साथ लें। और शाम को खाना खाने के 1 घंटे बाद 20 से 25 ML हल्के गर्म 15 ML पानी के साथ लें। तथा ध्यान रखें **आयुर स्टोन केयर 1** के सेवन के तुरंत बाद कुछ भी ना खाएं। **आयुर स्टोन केयर 1** के सेवन से 1 घंटे पहले और सेवन के 1 घंटे बाद कुछ भी खा सकते हैं।
- सूरज की सीधी रोशनी से दूर रखें। और बोतल को अच्छी तरह से बंद करें।
- बोतल को खोलने के बाद 1 महीने के अंदर इस्तेमाल करें।
- बेहतर परिणाम के लिए **आयुर स्टोन केयर 1** का कम से कम 3 महीने लगातार सेवन जरूर करें।
- बोतल के सही होने पर ही खरीदें।

KIZAARA
A DIFFERENT THINKING

आयुर थायराइड केयर 1 थायराइड को सही करने में बहुत ही लाभकारी औषधि है। थायराइड एक तरह की ग्रंथि होती है। जो गले में बिल्कुल सामने की ओर होती है। यह ग्रंथि तितली के आकार की होती है। यह ग्रंथि आपके शरीर के मेटाबॉलिज्म (चयापचय) को नियंत्रण करने में यानी जो भोजन हम खाते हैं। यह उसे उर्जा में बदलने का कार्य करती है। इसके अलावा यह आपके हृदय, मांसपेशियों, हड्डियों व कोलेस्ट्रॉल को भी प्रभावित करती है। थायराइड को साइलेंट किलर (धीरे-धीरे मारने वाला) भी कहा जाता है। क्योंकि इसके लक्षण एक साथ नहीं दिखते हैं। थायराइड जैसी बीमारी को हल्के में लेना, लोगों की बहुत बड़ी भूल है। थायराइड की समस्या अधिक दिन तक हो जाने से हमें कई और बीमारियों से जूझना पड़ता है। थायराइड के बढ़ने से हमारे दिल और हमारे शरीर की हड्डियों पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। थायराइड का कार्य हमारे शरीर के दूसरे अंगों को ठीक तरह से कार्य करने के लिए प्रोत्साहित करना है। महिलाएं सबसे ज्यादा थायराइड की बीमारी की चपेट में आती हैं। यह बीमारी थायराइड ग्रंथि के बढ़ने की वजह से होती है। जो कि शरीर की कई जरूरी गतिविधियों को नियंत्रित करती है। जिससे थायराइडक्सिन टी-4, ट्रीडोथारोनाइन टी-3 हार्मोन्स स्रावित होते हैं। यह हार्मोन्स शरीर की एनर्जी को कंट्रोल कर ब्लड सर्कुलेशन को सही करने, सांस लेने और डाइजेशन जैसी जरूरी क्रियाओं में भी **आयुर थायराइड केयर 1** बहुत अच्छा काम करता है। इस ग्रंथि में खराबी आ जाने से शरीर का पूरा सिस्टम बिगड़ जाता है। थायराइड की वजह से लोगों का वजन तेजी से बढ़ने लगता है। थायराइड में हार्मोन्स जरूरत से ज्यादा बनते हैं या फिर जरूरत से काफी कम मात्रा में बनते हैं। तब यह खतरे की घंटी बन जाती है। और यह ग्रंथि आयोडीन और अन्य जरूरी पोषक तत्वों के अभाव में शरीर की आवश्यकता के अनुसार थायराइड हार्मोन पैदा नहीं कर पाती है।

इंग्रेडिएंट्स (INGREDIENTS)

ALOEVERA JUICE (ALOEVERA BARBADENSIS) LEAF	2 ML.
ASWAGANDHA EXT. (WITHANIA SOMNIFERA) ROOT	300 MG.
BRAHMI EXT. (AMARANTHUS ASPERA) W.P.	200 MG.
NETTLE LEAF EXT. (URTICA DIOICA) LEAF	100 MG.
ALSI EXT. (LINUM USITATISSIMUM) SEED	150 MG.
GINGER EXT. (ZINGIBER OFFICINALE) RHYZOME	150 MG.
MULETHI EXT. (GLYCYRRHIZA GLABRA) STEM	150 MG.
DHANIA EXT. (CORIANDRUM SATIVUM) SEED	75 MG.
JEERA EXT. (CUMINUM CYMINUM) SEED	75 MG.
AJWAIN EXT. (TRACHYSPERMUM AMNI) SEED	75 MG.
TRIKATU EXT. (ZINGIBER OFFICINALE, PIPER LONGUM, PIPER NIGRUM) SEED	150 MG.



हमारे आयुर थायराइड केयर 1 में

एलोवेरा जूस हमारी सेहत और खूबसूरती दोनों के लिए ही फायदेमंद है। एलोवेरा को आयुर्वेद की भाषा में घृतकुमारी भी कहा जाता है। और आयुर्वेद में घृतकुमारी का प्रयोग करके अनेक रोगों के लिए औषधियां बनाई जाती हैं। एलोवेरा जूस कई प्राकृतिक गुणों से भरपूर है। एलोवेरा जूस विटामिन, मिनरल और एंटी-ऑक्सीडेंट्स का भंडार है। एलोवेरा जूस के उपयोग से थायराइड जैसी बीमारियों से छुटकारा पाया जाता है।

अश्वगंधा एक प्राकृतिक औषधि है। यह एक शक्ति वर्धक औषधि है। अश्वगंधा थायराइड को नियंत्रित करने में लाभकारी औषधि है। अश्वगंधा के नियमित इस्तेमाल से आप ऊर्जावान महसूस करते हैं। यह आपकी कार्यक्षमता को तो बढ़ाएगा ही, साथ में आपके शरीर के हार्मोन इंबैलेंस (असंतुलन) को भी संतुलित करता है।

ब्राह्मी का उपयोग आयुर्वेद में थायराइड समस्याओं का इलाज के लिए किया जाता है। वैज्ञानिक अध्ययन इसकी प्रभावशीलता की पुष्टि करते हैं। अगर आप थायराइड की समस्या से ग्रस्त हैं। तो आप ब्राह्मी जड़ी-बूटी की मदद ले सकते हैं। यह एक शक्तिशाली जड़ी-बूटी है। जो थायराइड ग्रन्थि को संतुलित करने का काम करती है।

नेटल लीफ (बिछुआ पत्ती) अंग्रेजी में कंडाली के नाम से भी जानी जाने वाली वनस्पति है। नेटल लीफ थायराइड की समस्याओं को स्थायी रूप से ठीक करता है। हाइपोथायरायडिज्म (थायराइड की बीमारी को ही हाइपोथायरायडिज्म के नाम से भी जाना जाता है) और हाइपरथायरायडिज्म (थायराइड की बीमारी का एक प्रकार) सहित कई थायराइड समस्याओं का इलाज करने के लिए एक शानदार जड़ी-बूटी है। नेटल लीफ किसी भी प्रकार के थायराइड असंतुलन को ठीक कर सकता है। नेटल लीफ में विटामिन-ए, विटामिन-बी6, कैल्शियम, आयर्न, मैग्नीशियम और आयोडीन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

अलसी हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होती है। अलसी के सेवन से कई बीमारियों से छुटकारा पाया जाता है। खासकर के थायराइड के लिए तो अलसी रामबाण के रूप में काम करती है। अलसी में भरपूर मात्रा में ओमेगा-3 फैटी एसिड मौजूद होते हैं। जो हमारे शरीर के अंदर जाकर एसिड थायराइड ग्रंथि को सही तरीके से काम करने में मदद करते हैं।

जिंजर में मौजूद गुण जैसे पोटैशियम, मैग्नीशियम आदि थायराइड की समस्या से निजात दिलाते हैं। जिंजर में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण थायराइड को बढ़ने नहीं देती और उसकी कार्यप्रणाली में सुधार करती है। इसमें मौजूद खनिज शरीर के सूजन को कम करने में मदद करते हैं।

हमारे आयुर थायराइड केयर 1 में

मुलेठी बहुत गुणकारी औषधि है। मुलेठी की जड़ को उखाड़ने के बाद भी दो वर्ष तक उसमें औषधीय गुण विद्यमान (मौजूद) रहते हैं। मुलेठी गले के लिए बेहद ही फायदेमंद होती है। मुलेठी में थायराइड को संतुलित करने के बहुत चमत्कारी गुण होते हैं। मुलेठी थायराइड में होने वाली कमजोरी और थकान को दूर करती है। इसका स्वाद मीठा होता है। 2011 में बायोसाइंसेज और टेक्नोलॉजी इंस्टीट्यूट की रिपोर्ट आई थी। जिसमें यह पाया गया था। कि मुलेठी में ट्रीटरपेनोइड ग्लाइसेरीथेनिक एसिड होता है। जो ना केवल थायराइड, बल्कि कैंसर की कोशिकाओं को खत्म करता है। और इन्हें बनने से भी रोकता है। यानी आप अगर नियमित मुलेठी का इस्तेमाल करते हैं। तो आपकी थायराइड समस्या जड़ से खत्म हो जाएगी। मुलेठी थायराइड ग्लैंड को संतुलित बनाए रखती है। जिससे थायराइड के मरीजों में होने वाली थकान को एनर्जी में बदल देती है।

धनिया में कई औषधीय गुण पाए जाते हैं। धनिया का इस्तेमाल आमतौर पर मसाले के रूप में किया जाता है। लेकिन धनिया का सेवन करने से कुछ ही दिनों में आप थायराइड की समस्या से निजात पा सकते हैं। यदि आपको हाइपोथायरायडिज्म और हाइपरथायरायडिज्म जैसी थायराइड की समस्याएं हैं। तो आपको धनिया का सेवन बहुत ही लाभकारी साबित होगा। इसका उपयोग हार्मोन को नियमित करता है। इसमें उच्च प्रकार के विटामिन, खनिज और एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। जो थायराइड की समस्या में बहुत लाभकारी होते हैं।

जीरा एक बेहतरीन एंटी-ऑक्सीडेंट है। इसमें आयरन, कॉपर, कैल्शियम, पोटैशियम, मैगनीज, जिंक व मैगनीशियम जैसे मिनरल्स और फाइबर पाया जाता है। इसमें विटामिन-ई, विटामिन-ए, विटामिन-सी और विटामिन-बी जैसे विटामिन भी पाए जाते हैं। थायराइड में जीरे का उपयोग बहुत ही लाभकारी होता है।

अजवाइन औषधीय गुणों का भंडार है। तभी तो रसोईघर के साथ ही आयुर्वेद में भी इसका बहुत इस्तेमाल किया जाता है। आमतौर पर अजवाइन का इस्तेमाल नमकीन पूड़ी, मछी, नमक पारे और पराठों का स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है। लेकिन अजवाइन के छोटे-छोटे बीजों में ऐसे गुणकारी तत्व मौजूद हैं। जिनसे आप अब तक अंजान हैं। अजवाइन थायराइड के लिए बहुत ही लाभकारी औषधि है। अजवाइन के प्रयोग से थायराइड का इलाज किया जाता है।

त्रिकुटा या त्रिकटु थायराइड में एक बहुत ही प्रसिद्ध आयुर्वेदिक औषधि है। त्रिकुटा तीन औषधियों के मिश्रण को कहा जाता है। जिसमें सौंठ, पीपल और काली मिर्च होती है। सदियों से त्रिकुटा मोटापे और थायराइड में सफलता पूर्वक काम करता है। इसमें पायी जाने वाली औषधियां जैसे रक्त प्रवाह (खून का दौरा) को उत्तेजित करती है। यह रक्त शोधक (BLOOD PURIFIER) भी है। और थायराइड के कारण होने वाले मोटापे को भी कम करता है।

थायराइड संबंधी समस्या में क्या खाना चाहिए ?

दालचीनी, हल्दी, काला नमक, अदरक, लहसुन, प्याज, मूली, चुकंदर, शलजम, ककड़ी, सिंघाड़ा, करेला, टमाटर, पालक, आलू, मटर, टिंडा, परवल, मखाने, अनार, सेब, मौसमी, आम, तरबूज, खरबूज, आंवला, जामुन, अनानास, दूध, दही, लस्सी और पनीर को अपनी डाइट में शामिल करें।

थायराइड संबंधी समस्या में क्या नहीं खाना चाहिए ?

शकरकंद, पत्तागोभी, फूलगोभी, सोयाबीन, मक्का, चिप्स, फ्रेंच फ्राइज, फ्राई किया हुआ चिकन, रेड मीट, बटर, पास्ता, ब्रेड, बर्गर, डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ, कैफ़ीन, रिफाईंड ऑयल से बने खाद्य-पदार्थ और बासी खाद्य-पदार्थ या जिनमें शुगर युक्त पदार्थ हो। उनका प्रयोग नहीं करना चाहिए।

उपयोग के लिए दिशानिर्देश (DIRECTIONS FOR USE):-

- **आयुर थायराइड केयर 1** के सेवन से पहले बोतल को अच्छी तरह हिलाएं।
- **आयुर थायराइड केयर 1** को 5 वर्ष से 10 वर्ष तक के बच्चों को रोजाना सुबह-शाम खाली पेट 5 से 10 ML दें और रोजाना दोपहर को 5 से 10 ML **आयुर इम्युनिटी केयर 1** भी जरूर दें। और व्यस्क (ADULTS) रोजाना सुबह और शाम 20 से 25 ML तक लें। तथा ध्यान रखें **आयुर थायराइड केयर 1** के सेवन के तुरंत बाद कुछ भी ना खाएं। **आयुर थायराइड केयर 1** के सेवन से 1 घंटे पहले और सेवन के 1 घंटे बाद कुछ भी खा सकते हैं।
- सूरज की सीधी रोशनी से दूर रखें। और बोतल को अच्छी तरह से बंद करें।
- बोतल को खोलने के बाद 1 महीने के अंदर इस्तेमाल करें।
- बेहतर परिणाम के लिए **आयुर थायराइड केयर 1** का कम से कम 3 महीने लगातार सेवन जरूर करें।
- बोतल के सही होने पर ही खरीदें।

आयुर कफ केयर 1 कफ और खांसी के लिए बहुत ही लाभकारी औषधि है। गले की बलगम को कफ के नाम से भी जाना जाता है। जब आपके गले या नाक के पिछले हिस्से में बलगम जमा हो जाता है। तो इससे बहुत असुविधाजनक महसूस होता है। बलगम या कफ की अत्यधिक मात्रा खांसी को उत्पन्न करने वाली समस्या बन जाती है। खांसी बहुत कष्ट देती है। और खांसी आपके जीवन में बहुत असुविधा पैदा करती है। इसके कारण घंटो बेचैनी रहना, बार-बार गला साफ़ करते रहना जैसी समस्या हो सकती है। खांसी कई प्रकार की होती हैं। जैसे:- वातज खांसी (DRY COUGH), पित्तज खांसी (BILIARY COUGH), कफज खांसी (CROUP COUGH), क्षतज खांसी (CHRONIC COUGH), क्षयज खांसी (TUBEROUS COUGH), कुक्कुर खांसी या काली खांसी (WHOOPIING COUGH)

वातज खांसी: वात के कारण होने वाली खांसी में कफ सूख जाता है। इसलिए इसमें कफ बहुत कम निकलता है या निकलता ही नहीं है। कफ न निकल पाने के कारण, खांसी लगातार और तेजी से आती है। ताकि कफ निकल जाए। इस तरह की खांसी में पेट, पसली, छाती, गले और सिर में दर्द भी होने लगता है।

पित्तज खांसी: पित्त के कारण होने वाली खांसी में कफ निकलता है। जो कि पीले रंग का कड़वा होता है। उल्टी के द्वारा पीला व कड़वा पित्त निकलना, मुंह से गर्म भाप निकलना, गले, छाती व पेट में जलन होना, मुंह सूखना, मुंह का स्वाद कड़वा रहना, अत्यधिक प्यास लगना, शरीर में गर्माहट या जलने का अनुभव होता है।

कफज खांसी: कफ के कारण होने वाली खांसी में कफ बहुत निकलता है। इसमें जरा-सा खांसते ही कफ आसानी से निकल आता है। कफज खांसी के लक्षणों में गले व मुंह के कफ से बार-बार भर जाना, सिर में भारीपन व दर्द होना, शरीर में भारीपन व आलस्य, मुंह का स्वाद खराब होना, भोजन में अरुचि और भूख में कमी के साथ ही गले में खराश व खुजली और खांसने पर बार-बार गाढ़ा कफ निकलता है।

क्षतज खांसी: यह खांसी वात, पित्त, कफ, तीनों कारणों से होती है। अधिक संभोग (SEXUAL UNION) करने, भारी-भरकम बोझा उठाने, बहुत ज्यादा चलने, लड़ाई-झगड़ा करते रहने और बलपूर्वक किसी वस्तु की गति को रोकने आदि से खांसी अधिक बढ़ जाती है। इस तरह की खांसी में पहले सूखी खांसी होती है। फिर रक्त के साथ कफ निकलता है।

क्षयज खांसी: यह खांसी क्षतज खांसी से भी अधिक गंभीर, तकलीफदेह और हानिकारक होती है। गलत खानपान, बहुत अधिक संभोग (SEXUAL UNION), घृणा और शोक के कारण शरीर की जठराग्नि मंद हो जाती है। और इनके कारण कफ के साथ खांसी हो जाती है। इस तरह की खांसी में शरीर में दर्द, बुखार, और कभी-कभी कमजोरी भी हो जाती है। खांसी के साथ पस (मवाद) और खून के साथ बलगम निकलता है। क्षयज खांसी विशेष तौर से टीबी यानि (तपेदिक) रोग की प्रारंभिक अवस्था हो सकती है। इसलिए इसे बिल्कुल भी अनदेखा नहीं करना चाहिए।

कुक्कुर कास या कुक्कुर खांसी या काली खांसी (पर्टसिस, व्हूपिंग कफ़, हिमोफिलस पर्टयूसिस) यह खांसी जीवाणु के संक्रमण से होती है। जो कि आरंभ में नाक और गले को प्रभावित करता है। यह प्रायः २ वर्ष से कम आयु के बच्चों की श्वसन प्रणाली को प्रभावित करता है। इस बीमारी का नामकरण इस आधार पर किया गया है कि इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति सांस लेते समय भौंकने जैसी आवाज करता है। यह बोर्डेटेल्ला परट्यूसिया कहलाने वाले जीवाणु के कारण होती है। यह जीवाणु व्यक्तियों के बीच श्वसन क्रिया से निष्कासित जीवाणु से फैलती है। यह खांसी तब होती है जब संक्रमण युक्त व्यक्ति खांसते या छींकते हैं। यह संक्रमण युक्त व्यक्तियों के शारीरिक द्रवों से संपर्क होने से भी फैलती है। पसली के दर्द को ठीक करने में, छाती के दर्द को ठीक करने में, गले और सिर दर्द को सही करने में, गले व पेट में जलन को ठीक करने में, मुंह के स्वाद को सही करने में, अत्यधिक प्यास लगने को सही करने में, शरीर में गर्माहट या जलने का अनुभव होने को सही करने में, भोजन में अरुचि और भूख में कमी होने को सही करने में, वातज खांसी (DRY COUGH) को सही करने में, पित्तज खांसी (BILIARY COUGH) को सही करने में, कफज खांसी (CROUP COUGH) को सही करने में, क्षतज खांसी (CHRONIC COUGH) को सही करने में, क्षयज खांसी (TUBEROUS COUGH) को सही करने में, कुक्कुर खांसी या काली खांसी (WHOOPIING COUGH) को सही करने में, गले में खराश के साथ-साथ **आयुर कफ केयर 1** गले की खुजली में भी बहुत अच्छा काम करता है।

इंग्रेडिएंट्स (INGREDIENTS)

ALOEVERA JUICE (ALOEVERA BARBADENSIS) LEAF	1 ML.
VASA EXT. (ADHATODA VASICA) WHOLE PLANT	150 MG.
APAMARG EXT. (AMARANTHUS ASPERA) WHOLE PLANT	80 MG.
PIPLI EXT. (PIPER LONGUM) FRUIT ASARUM	80 MG.
TULSI EXT. (OCIMUM SANCTUM) PANCHANG	80 MG.
SOUNTH EXT. (ZINGIBER OFFICINALE) RHIZOME	80 MG.
MULETHI EXT. (GLYCYRRHIZA GLABRA) STEM	80 MG.
NAGARMOTHA EXT. (CYPERUS SCARIOSUS) WHOLE PLANT	80 MG.
LAWANG EXT. (CARYOPHYLLUS AROMATICUS) BUD	6 MG.
SOMLATA EXT. (EPHEDRA GERARDIANA) WHOLE PLANT	80 MG.
DALCHINI EXT. (CINAMOMUM XYLINICUM) BARK	80 MG.
KANTAKARI EXT. (SOLANUM XANTHOCARPUM) WHOLE PLANT	80 MG.
HONEY (APIS MELLIFERA)	300 MG.
PUDINA SAT (MENTHA SPICATA) WHOLE PLANT	6 MG.



हमारे आयुर कफ केयर 1 में

एलोवेरा जूस में कैल्शियम, जस्ता, तांबा, पोटैशियम, लोहा, सोडियम, मैग्नीशियम, क्रोमियम और मैंगनीज प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। ऐसे में एलोवेरा जूस का उपयोग करने से सर्दी-खांसी में काफी राहत मिलती है। खांसी होने पर आमतौर पर हम लोग एलोपैथिक सिरप का उपयोग बेहतर समझते हैं। लेकिन एलोपैथिक सिरप से सेहत पर कई हानिकारक असर भी पड़ते हैं। इसलिए बेहतर है। कि हम लोग अपनी बीमारी दूर करने के लिए प्रकृति का ही सहारा लें। खांसी होने पर एलोवेरा जूस काफी फायदेमंद साबित होता है। बदलते मौसम के कारण सूखी खांसी की समस्या होने पर एलोवेरा जूस का उपयोग किया जाता है। एलोवेरा जूस के उपयोग से खांसी जड़ से ठीक हो जाती है।

वासा अडूसा को संस्कृत में वासा या वसाका और इंग्लिश में मालाबार नट कहा जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम अधाटोडा वासिका है। वासा के पत्ते, फूल, जड़ और छाल का आयुर्वेद में हजारों सालों से प्रयोग होता आया है। वासा में जीवाणुरोधी और रोगाणुरोधी गुण होते हैं। इसलिए यह श्वसन प्रणाली के विभिन्न प्रकार के बैक्टीरिया संक्रमणों में सहायक होता है। वासा के एंटी-वायरल औषधीय गुण इसको वायरल रोगों में प्रभावी बनाते हैं। आयुर्वेदिक चिकित्सक इसका उपयोग सामान्यतः सर्दी, खांसी और में करते हैं।

अपामार्ग को अनेक रोगों के लिए एक बहुत अच्छी औषधि माना जाता है। इसका उपयोग सर्दी, खांसी और जुकाम में किया जाता है। इसके उपयोग से सर्दी, खांसी और जुकाम संबंधी समस्या ठीक हो जाती है। खांसी बार-बार परेशान कर रही है। और कफ नहीं निकल रहा है या फिर कफ गाढ़ा हो गया है। तो अपामार्ग के सेवन से लाभ मिलता है। अपामार्ग की जड़ को बलगमयुक्त खांसी और दमा जैसी स्थितियों में चमत्कारिक रूप से बहुत लाभकारी माना गया है।

पीपली या पिप्पली एक जड़ी-बूटी है। जिसे अक्सर मसाले के रूप में भी उपयोग किया जाता है। पीपली एक पुष्पीय पौधा होता है। इसका उपयोग आयुर्वेद में कई तरह के रोगों के उपचार के लिए और औषधियों के निर्माण में किया जाता है। ऐसे लोग जो कफ से परेशान हैं। उनके लिए पीपली एक रामबाण इलाज है। कफ की हर दवा में पीपली का प्रयोग किया जाता है।

तुलसी का उपयोग लोग सदियों से औषधि रूप में करते आ रहे हैं। तुलसी की जड़ से लेकर बीज तक का प्रयोग अलग-अलग बीमारियों के इलाज में किया जाता है। एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-इंफ्लामेट्री गुण के अलावा तुलसी में पोटैशियम, कार्बोहाइड्रेट, डाइटरी फाइबर, प्रोटीन, विटामिन्स, कैल्शियम, आयरन और मैग्नीशियम जैसे तत्व भी पाए जाते हैं। जो सेहत से लेकर ब्यूटी प्रॉब्लम्स (सौंदर्य समस्याओं) तक के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। सर्दी-खांसी होने पर तुलसी का सेवन काफी फायदेमंद होता है।

हमारे आयुर कफ केयर 1 में

सोंठ भारतीय रसोई के मुख्य मसालों में से एक है। जिसका उपयोग औषधीय के तौर पर भी किया जाता है। सोंठ का निर्माण अदरक को सूखाकर किया जाता है। हालांकि इसकी तासीर बहुत गर्म होती है। इसलिए सर्दियों के मौसम में इसका बहुत उपयोग किया जाता है। सर्दी, खांसी और जुकाम आदि समस्याओं को दूर रखने के साथ अन्य मौसमी (SEASONAL) बीमारियों से बचाने में अदरक ताजा और सूखा दोनों रूप में उपयोगी है। यह खांसी की समस्या में बहुत लाभकारी होता है।

मुलेठी एक गुणकारी जड़ी-बूटी है। मुलेठी एक झाड़ीनुमा पौधा होता है। आमतौर पर इसी पौधे के तने को छाल सहित सुखाकर उसका उपयोग किया जाता है। इसके तने में कई औषधीय गुण होते हैं। आमतौर पर लोग इसका इस्तेमाल सर्दी-जुकाम या खांसी में आराम पाने के लिए करते हैं। गले की खराश में इसका उपयोग करना सबसे ज्यादा लाभकारी होता है। अगर आप सूखी खांसी या गले की समस्याओं से परेशान हैं। तो मुलेठी आपके लिए बहुत ही लाभकारी औषधि है।

नागरमोथा एक पौधा है। जो पूरे भारत में खरपतवार के रूप में उगता है। यह धान की फसल के साथ होता है। यह एक महत्वपूर्ण औषधि है। जिसका उपयोग आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति में प्राचीन समय से किया जाता रहा है। आमतौर से घास की तरह दिखाई देने वाले इस पौधे को मोठा या मुस्तक के नाम से भी जाना जाता है। नागरमोथा में प्रोटीन, स्टार्च (भोजन में मिश्रित शुगर) और अन्य कार्बोहाइड्रेट जैसे कई पोषक तत्व मौजूद होते हैं। जो कई बीमारियों को ठीक करने के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। यदि आप पुरानी खांसी की समस्या से पीड़ित हैं। तो आपके लिए नागरमोथा का इस्तेमाल बहुत ही लाभकारी होता है।

लौंग सर्दियों का मौसम शुरू होते ही सर्दी-खांसी और गले में खराश का खतरा भी बढ़ जाता है। खांसी सुनने में जितनी आम समस्या लगती है। उतनी परेशानी पैदा करती है। रात के वक्त खांसी और बढ़ जाती है। खांसी दूर करने के लिए आमतौर पर लोग एलोपैथिक कफ सिरप पी लेते हैं। लेकिन उसका असर अगले दिन दिखता है। जब दिनभर नींद जैसा महसूस होता रहता है। मौसम में बदलाव और वायु प्रदूषण से हालत और ज्यादा गंभीर हो सकती है। आप लौंग का इस्तेमाल करके खांसी से राहत पा सकते हैं। लौंग से ना केवल खांसी से राहत मिलती है। बल्कि लौंग इम्यून सिस्टम को भी मजबूत करती है।

सोमलता (एफेड्रा गेरार्डियाना) औषधीय नामक कुछ पत्तियों के साथ एक बारहमासी जड़ी-बूटी है। जो मुख्य रूप से रेशेदार डंठल (तना) से बना होता है। सोमलता इन डंठल (तना) से सीधे छोटे पीले फूल देता है। साथ ही गोल, लाल, खाद्य फल (खाने योग्य फल) जो सर्दियों के मौसम में पकता है। सोमलता एक व्यापक रूप से अस्थमा, एलर्जी, ब्रोंकाइटिस (वायु नलियों की सूजन) और सर्दी और फ्लू के लक्षणों के उपचार के लिए पारंपरिक दवा में उपयोग की जाती है।

हमारे आयुर कफ केयर 1 में

दालचीनी भारतीय मसालों में प्रमुख दालचीनी सदियों से घर-घर में इस्तेमाल की जाती है। यह न केवल खाने का स्वाद बढ़ाती है। बल्कि अपने औषधीय गुणों के कारण कई बीमारियों के उपचार में भी सहायक है। अपने घर के मसालों की रानी, दालचीनी का उपयोग तो कई बार किया होगा। लेकिन क्या आप जानते हैं। कि यह आपकी हर बीमारी का इलाज करने में सक्षम है। दालचीनी सर्दी, खांसी या गले की तकलीफों में बेहद असरकारक दवा के रूप में काम करती है। इससे पुराने कफ और खांसी में बहुत राहत मिलती है।

कंटकारी आयुर्वेद में कंटकारी के कई फायदे हैं। इसकी पत्तियों के किनारों पर कांटे होते हैं। और इसमें बैंगनी रंग के फूल आते हैं। इस कांटेदार पौधे के बहुत सारे चमत्कारिक गुण हैं। और आयुर्वेद में इसका उपयोग औषधि के रूप में किया जाता है। अगर मौसम के बदलाव के कारण खांसी से परेशान है। और कम होने का नाम ही नहीं ले रही है। तो कंटकारी का प्रयोग बहुत ही लाभकारी होता है।

हनी आयुर्वेद में वर्षों से शहद का इस्तेमाल औषधि के रूप में किया जाता है। सर्दियों में इसका इस्तेमाल किसी अमृत से कम नहीं है। आयुर्वेद के मुताबिक हनी किसी भी जड़ी-बूटी या औषधि के प्रभाव को शरीर में लंबे समय तक बरकरार रखने में मदद करता है। जिससे पीड़ित व्यक्ति को जल्द आराम मिलता है। लंबे समय से आ रही खांसी आपको कई बार काफी परेशान कर सकती है। खांसी सामान्यतः जुकाम और फ्लू का साइड इफेक्ट होती है। लेकिन यह एलर्जी, अस्थमा, शुष्क हवा (DRY AIR) और कुछ दवाओं के कारण भी हो सकती है। इसलिए सूखी खांसी में हनी का उपयोग करना, खांसी और गले की खराश में राहत पाने का एक प्रभावशाली तरीका है। अध्ययनों में पाया गया है। कि शहद खांसी में दवाओं से भी ज्यादा फायदा देता है।

पुदीना सत ग्रीष्म ऋतु में अनेक बीमारियों से रक्षा करता है। पुदीना सत एक बहुत ही लाभदायक औषधीय गुणों वाला पौधा है। पुदीना एक ऐसा पौधा है। जिसका उपयोग भारतीय रसोईघरों में मुख्य रूप से चटनी के रूप में किया जाता है। पुदीना में मेंथोल, प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन-ए, राइबोफ्लेविन, कॉपर, आयरन आदि पाए जाते हैं। पुदीना सत का उपयोग कफ एवं खांसी को दूर करता है।

उपयोग के लिए दिशानिर्देश (DIRECTIONS FOR USE):-

- आयुर कफ केयर 1 के सेवन से पहले बोतल को अच्छी तरह हिलाएं।
- आयुर कफ केयर 1 को 4 वर्ष से 8 वर्ष तक के बच्चों को रोजाना सुबह और शाम 5 ML दें। तथा 9 वर्ष से 14 वर्ष तक के बच्चों को रोजाना सुबह और शाम 10 ML दें। तथा इसी प्रकार 15 वर्ष से 18 वर्ष तक के बच्चों को रोजाना सुबह और शाम 15 ML दें। तथा व्यस्क (ADULTS) आयुर कफ केयर 1 को सुबह और शाम 15 से 20 ML तक लें। ज्यादा परेशानी होने पर आयुर कफ केयर 1 को सुबह दोपहर और शाम को भी लिया जा सकता है। तथा ध्यान रखें आयुर कफ केयर 1 के सेवन के तुरंत बाद कुछ भी ना खाएं। आयुर कफ केयर 1 के सेवन के 1 घंटे बाद कुछ भी खा सकते हैं।
- सूरज की सीधी रोशनी से दूर रखें। और बोतल को अच्छी तरह से बंद करें।
- बोतल को खोलने के बाद 1 महीने के अंदर इस्तेमाल करें।
- कफ या खांसी की ज्यादा परेशानी ना हो तो बेहतर परिणाम के लिए आयुर कफ केयर 1 को 1 महीने तक लगातार सेवन जरूर करें।
- कफ या खांसी की ज्यादा परेशानी हो तो बेहतर परिणाम के लिए आयुर कफ केयर 1 का कम से कम 3 महीने लगातार सेवन जरूर करें।
- बोतल के सही होने पर ही खरीदें।

KI ZAARA
A DIFFERENT THINKING

आयुर मेमोरी केयर 1 भूलने या याददाश्त की समस्या (डिमेंशिया) को ठीक करने में, दिमाग में रक्त संचार को बेहतर बनाने में, दिमाग तेज करने में, दिमाग को स्वस्थ रखने में, दिमाग को शक्तिशाली बनाने में, एकाग्रता (कॉन्सन्ट्रेशन) को सही करने में, भूलने की बीमारी (अल्जाइमर) को ठीक करने में, मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बढ़ाने के साथ-साथ **आयुर मेमोरी केयर 1** अन्य दिमागी समस्याओं के उपचार में भी बहुत अच्छा काम करता है।

इंग्रेडिएंट्स (INGREDIENTS)

HONEY (APIDAE) HONEY	500 MG.
SHANKHPUSHPI (CONVOLVULUS PLURICAULIS) W.P.	300 MG.
HALDI (CURCUMA LONGA) RHIZOME	250 MG.
BRAHMI (BACOPA MONNIERI) W.P.	300 MG.
ASHWAGANDHA (WITHANIA SOMNIFERA) ROOT	250 MG.
GINGER (ZINGIBER OFFICINALE) RHIZOME	150 MG.
TULSI (OCIMUM TENUIFLORUM) PANCHANG	150 MG.
GARLIC (ALLIUM SATIVUM) BULB	150 MG.
ANAR DANA (PUNICA GRANATUM) DRY FRUIT	150 MG.



हमारे आयुर मेमोरी केयर 1 में

हनी यानि शहद के औषधीय गुणों की बात करें तो यह अनगिनत बीमारियों के इलाज में उपयोगी माना जाता है। यही कारण है कि प्राचीन काल से ही हनी को औषधि माना गया है। हनी में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं। जो डिमेंशिया (भूलने या याददाश्त की समस्या) जैसी समस्याओं को दूर करता है। हनी में पाए जाने वाले पोषक तत्व दिमाग में रक्त संचार को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। जिससे दिमाग तेज होता है।

शंखपुष्पी आयुर्वेद के अनुसार एक ऐसी जड़ी-बूटी है, जो दिमाग को स्वस्थ रखने के साथ-साथ अनेक तरह की बीमारियों को दूर करने वाली औषधि के रूप में काम आती है। यह वनस्पति मुख्य रूप से दिमाग को बल देने वाली, याददाश्त और बुद्धि को बढ़ाने वाली औषधि है। दिमाग की मजबूती बढ़ाने के लिए शंखपुष्पी से अच्छी कोई औषधि नहीं मानी जाती। शंखपुष्पी का हमेशा से प्रयोग मस्तिष्क से संबंधित रोगों में किया जाता है।

हल्दी में करक्यूमिन होता है। जो ब्रेन फंक्शन (मस्तिष्क के कार्य) को बढ़ावा देता है। साथ ही याददाश्त को भी बढ़ाने में मदद करता है। नियमित रूप से हल्दी के सेवन से दिमाग तेज होता है और एकाग्रता (कॉन्सन्ट्रेशन) के स्तर में भी सुधार आता है।

हमारे आयुर मेमोरी केयर 1 में

ब्राह्मी मस्तिष्क के लिए एक बेहतरीन प्राकृतिक औषधि मानी जाती है। अगर आप ब्राह्मी का सेवन हर रोज नियमित रूप से करते हैं। तो इससे याददाश्त तेज, अल्जाइमर, सोचने-समझने की क्षमता, व्यावहारिक दक्षता आदि को बढ़ाने में सहायता मिलती है।

अश्वगंधा एक जड़ी-बूटी के रूप में बहुत कारगर हैं। अश्वगंधा आयुर्वेद में बहुत ही उपयोगी हैं। अश्वगंधा औषधीय गुणों में भरपूर है। अश्वगंधा मस्तिष्क के कार्य में सुधार करता है। सुस्ती और याददाश्त की कमी को दूर करता है और याददाश्त को तेज करता है। अश्वगंधा में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो दिमाग को तेज करने में मदद करते हैं। अश्वगंधा अल्जाइमर (भूलने की बीमारी) और अन्य दिमागी समस्याओं के उपचार में बहुत उपयोगी है।

जिंजर या अदरक धरती पर मौजूद सबसे ज्यादा स्वास्थ्यप्रद मसालों में से एक है। पोषक तत्वों और बायोएक्टिव यौगिकों से भरा हुआ शरीर और दिमाग के लिए बहुत लाभकारी होता है। इसमें जिंजरोल नाम का तत्व होता है। जिंजरोल में औषधीय गुण होते हैं। जिंजर आपके दिमाग के काम करने को बेहतर करता है। साथ ही भूलने की बीमारी (अल्जाइमर) से भी आपको बचाता है।

तुलसी एक औषधीय पौधा है जिसमें विटामिन और खनिज प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। तुलसी की कई प्रजातियां पायी जाती हैं। तुलसी के औषधीय गुणों में राम तुलसी और श्याम तुलसी को प्रमुख माना गया है। दिमाग के लिए तुलसी के फायदे लाजवाब तरीके से काम करते हैं। तुलसी के रोजाना सेवन से मस्तिष्क की कार्यक्षमता बढ़ती है और याददाश्त तेज होती है।

गार्लिक या लहसुन की नियमित सेवन से दिमाग और शरीर में होने वाली ऑक्सीडेटिव डैमेज की समस्या को समाप्त करता है। गार्लिक में एंटी-ऑक्सीडेंट्स गुण होते हैं जो दिमाग की कोशिकाओं में होने वाले डैमेज से भी बचाते हैं। गार्लिक के सेवन से अल्जाइमर और डिमेंशिया जैसी बीमारियों से बचा जा सकता है। गार्लिक में मौजूद न्यूट्रिएंट्स इम्यून सिस्टम के साथ स्मरण शक्ति को मजबूत बनाने में भी बहुत लाभदायक होता है।

अनार दाना को पृथ्वी पर सबसे स्वास्थ्यवर्धक फलों में से एक माना जाता है। अनार दाना को इसके बहुमूल्य गुणों के कारण महाऔषधि कहा जाता है। जिसमें अनेक बीमारियों को ठीक करने की क्षमता होती है। अनार दाना के जूस में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो अल्जाइमर रोग को बढ़ने से रोकते हैं और मनुष्य की याददाश्त को बनाए रखने में सहायक होते हैं।

उपयोग के लिए दिशानिर्देश (DIRECTIONS FOR USE):-

- आयुर मेमोरी केयर 1 के सेवन से पहले बोतल को अच्छी तरह हिलाएं।
- आयुर मेमोरी केयर 1 को 1 वर्ष से 5 वर्ष तक के बच्चों को रोजाना सुबह और शाम को 5 ML दें। तथा 5 वर्ष से 10 वर्ष तक के बच्चों को रोजाना सुबह और शाम को 10 ML दें। तथा इसी प्रकार 10 वर्ष से 15 वर्ष तक के बच्चों को रोजाना सुबह और शाम को 15 ML दें। तथा ध्यान रखें **आयुर मेमोरी केयर 1** के सेवन के तुरंत बाद खाने को कुछ भी ना दें। **आयुर मेमोरी केयर 1** के सेवन के 1 घंटे बाद कुछ भी खिला सकते हैं। तथा व्यस्क (ADULTS) **आयुर मेमोरी केयर 1** को रोजाना सुबह और शाम 20 से 25 ML तक लें। तथा ध्यान रखें **आयुर मेमोरी केयर 1** के सेवन के तुरंत बाद कुछ भी ना खाएं।
- सूरज की सीधी रोशनी से दूर रखें। और बोतल को अच्छी तरह से बंद करें।
- बोतल को खोलने के बाद 1 महीने के अंदर इस्तेमाल करें।
- बेहतर परिणाम के लिए **आयुर मेमोरी केयर 1** का कम से कम 3 महीने लगातार सेवन जरूर करें।
- बोतल के सही होने पर ही खरीदें।

KI ZAARA
A DIFFERENT THINKING

हमारा आयुर किड्स केयर 1 बच्चों की आम समस्या जैसे:- भूख ना लगने को सही करने में, चिड़चिड़ापन दूर करने में, ज्यादा रोने को सही करने में, पढ़ने में मन ना लगने को सही करने आदि इन सभी समस्याओं को दूर करता है। तथा बच्चे की प्रतिरक्षा वृद्धि (इम्यून बूस्टर) को बढ़ाने में, वजन बढ़ाने में, ऊंचाई बढ़ाने में, याददाश्त सुधार में, दिमाग तेज करने में, आलस्य दूर करने के साथ-साथ **आयुर किड्स केयर 1** पाचन में भी बहुत अच्छा काम करता है। **आयुर किड्स केयर 1** बच्चों की सम्पूर्ण वृद्धि के लिए एक बहुत अच्छी औषधि है। और यह पीने में बहुत स्वादिष्ट है।

इंग्रेडिएंट्स (INGREDIENTS)

APPLE EXT. (PYRUS MALUS) FRUITS	1.25 GM.
BRAHMI (BACOPA MONNIERI) W.P.	250 MG.
TULSI (OSIMUM SANCTUM) PANCHANG	50 MG.
SUNTHI (ZINGIBER OFFICINALE) RHYZOME	50 MG.
GILOY (TINOSPORA CORDIFOLIA) STEM	60 MG.
SHANKHPUSHPI (CONVOLVULUS PLURICAULIS) W.P.	200 MG.
ASHWAGANDHA (WITHANIA SOMNIFERA) ROOT	75 MG.
SOUNF (FOENICULUM VULGARE) SEED	75 MG.
PAN LEAVES (PIPER BETLE) LEAF	75 MG.
KALI MIRCH (PIPER NIRGUM) SEED	50 MG.
VIDARI KAND (PUERARIA TUBEROSA) RHYZOME	60 MG.



हमारे आयुर किड्स केयर 1 में

एप्पल फलों में सबसे ज्यादा गुणकारी होता है। इसमें मौजूद विटामिन और पोषक तत्व हर तरह की बीमारी के लिए फायदेमंद होते हैं। यह ना केवल बीमारियों से लड़ने में हमारी रक्षा करता है। बल्कि आपके बच्चे के शरीर को भी स्वस्थ बनाए रखता है। यह कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं जैसे:- एनीमिया (रक्तक्षीणता)=रक्त में ऑक्सीजन कमी को दूर कर, रक्त में लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या अथवा हीमोग्लोबिन की मात्रा को बढ़ाता है। तथा खराब पेट, कब्ज, को भी सही करता है। इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट, विटामिन-सी और विटामिन-बी पाए जाते हैं। जो शरीर को स्वस्थ रखने में बहुत मदद करते हैं। एप्पल के पोषक तत्व शरीर की छोटी-मोटी ही नहीं बल्कि कई गंभीर बीमारियों से भी लड़ने में हमारी बहुत मदद करते हैं।

ब्राह्मी का सेवन करने से बच्चों में बुद्धि बढ़ती है। और उनका दिमाग तेज चलने लगता है। याददाश्त कमजोर होने पर इसका सेवन बेहद फायदेमंद है। मानसिक समस्याओं, मानसिक बीमारियों के इलाज के तौर पर इसे प्रयोग करना बेहद लाभदायक है। दिमाग को ठंडा रखने के लिए भी इसका प्रयोग लाभप्रद है। आयुर्वेद में हर तरह की बीमारी का सम्पूर्ण इलाज मौजूद है। इन्ही प्राकृतिक औषधियों में से एक औषधि है ब्राह्मी। ब्राह्मी को 'ब्रेन बूस्टर' के नाम से जाना जाता है। ब्राह्मी के नियमित सेवन से पाचन संबंधी समस्या दूर होती है। तथा पाचन तंत्र मजबूत होता है।

हमारे आयुर किड्स केयर 1 में

तुलसी जुकाम, खाँसी, बुखार, सूखा रोग, पसलियों का चलना, निमोनिया, कब्ज और अतिसार (डायरिया) सभी रोगों में चमत्कारी रूप से अपना असर दिखाती है। अगर आपका बच्चा भी किसी बीमारी से जूझ रहा है। तो उसे तुलसी दें। आप यकीन नहीं मानेंगे पर तुलसी किसी रामबाण से कम साबित नहीं होगी। तुलसी का सेवन बच्चों के लिए बहुत लाभकारी होता है।

सुनथि प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है। सुनथि सर्दी, खाँसी तथा फ्लू का जाना-माना उपचार है।

गिलोय आयुर्वेद में मौजूद सबसे महत्वपूर्ण जड़ी-बूटियों में से एक है। गिलोय के औषधीय गुणों की वजह से इसे अमृत के रूप में जाना जाता है।

शंखपुष्पी का वैज्ञानिक नाम कोनोवुल्लस प्लूरिकालिस है। इसके चिकित्सकीय लाभों के कारण शंखपुष्पी आयुर्वेदा में बहुत महत्वपूर्ण जड़ी-बूटी है। यह मस्तिष्क की स्मृतिशक्ति में सुधार करती है। एकाग्रता और याद रखने की क्षमता में वृद्धि करती है। शंखपुष्पी मुख्य रूप से दिमागी ताकत और याददाश्त को बढ़ाने के लिए उपयोग की जाती है।

अश्वगंधा के फायदे की बात करें, तो यह हमारी इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में आपकी बहुत मदद करता है। जोड़ों में दर्द, बुखार, थकान आदि की समस्या होने पर अश्वगंधा का सेवन बहुत लाभदायक होता है। साथ ही अश्वगंधा हमारे शरीर में रेड ब्लड सेल्स (लाल रक्त कोशिकाओं) को बढ़ाने में बहुत मदद करता है। जिससे शरीर के कई गंभीर समस्याओं का समाधान होता है।

सौंफ के बीजों को विभिन्न रोगानुनिरोधक गुणों के लिए जाना जाता है। शिशुओं में विभिन्न बैक्टीरिया और फंगस (फफूंद) से हमेशा संक्रमण का खतरा होता है। यह कई रोगों को पैदा करने वाले कारणों से सुरक्षा प्रदान करता है। और शिशुओं को सुरक्षित रखने में बहुत मदद करते हैं। बच्चे का पाचन तंत्र सही तरीके से काम नहीं करता है। तो बच्चा लगातार हवा छोड़ता है। तथा पेट फूला-फूला सा लगता है। तो इस समस्या को भी सौंफ जड़ से खत्म करता है।

पान लीव्स पान के पत्ते (लीव्स) एक आयुर्वेदिक औषधि हैं। इसमें एनलजेसिक प्रॉपर्टीज के अलावा बहुत सारे पोषक तत्व भी होते हैं। इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ केमिकल बायोलजी की 2012 की जाँच के अनुसार, पान के पत्तों में एक ऐसा कण होता है। जो क्रॉनिक माइलॉइड ल्यूकेमिया (ब्लड कैंसर का एक प्रकार, CML) से लड़ने में मदद करता है। पान का पत्ता पाचन क्रिया को सुधारने में मदद करता है। और बच्चे की भूख की कमी को दूर करता है। नियमित रूप से पान के पत्ते का सेवन करने से पेट में भूख बढ़ाने वाले हार्मोन के उत्पादन में वृद्धि करता है। बॉडी मेटाबॉलिज्म (चयापचय) एक प्रक्रिया है। जो भोजन को पचाकर ऊर्जा में परिवर्तित करती है। पान का पत्ता बॉडी मेटाबॉलिज्म (चयापचय) प्रक्रिया को भी बढ़ाता है। तथा पान का पत्ता शरीर में जरूरी पोषक तत्वों और मिनरल्स को अवशोषित (अब्जॉर्ब) करने में भी मदद करता है।

हमारे आयुर किड्स केयर 1 में

काली मिर्च पाचन रस और भोजन को पचाने वाले एंजाइम को उत्तेजित करती है। (एंजाइम एक प्रकार जैविक उत्प्रेरक होते हैं। जो जैव रासायनिक अभिक्रियाओं की दर को बढ़ा देते हैं। प्रोटीन प्रकृति के ऐसे कार्बनिक पदार्थ जो जीवित कोशिकाओं में उत्प्रेरक का कार्य करते हैं। एंजाइम कहलाते हैं)। जिससे पाचन शक्ति में सुधार आता है। जब आप खाने के साथ काली मिर्च का सेवन करते हैं। तो इसका असर पाचन शक्ति पर ज्यादा पड़ता है।

विदारि कन्द के सेवन से बच्चों का शरीर हृष्ट-पुष्ट और बलशाली होता है। तथा इससे बच्चों की पाचन शक्ति भी बहुत मजबूत होती है।

उपयोग के लिए दिशानिर्देश (DIRECTIONS FOR USE):-

- **आयुर किड्स केयर 1** के सेवन से पहले बोतल को अच्छी तरह हिलाएं।
- **आयुर किड्स केयर 1** को 1 वर्ष से 5 वर्ष तक के बच्चों को रोजाना सुबह और शाम 5 ML दें। तथा 5 वर्ष से 10 वर्ष तक के बच्चों को रोजाना सुबह और शाम 10 ML दें। तथा इसी प्रकार 10 वर्ष से 15 वर्ष तक के बच्चों को रोजाना सुबह और शाम 15 ML दें। तथा ध्यान रखें **आयुर किड्स केयर 1** के सेवन के तुरंत बाद खाने को कुछ भी ना दें। **आयुर किड्स केयर 1** के सेवन के 1 घंटे बाद कुछ भी खिला सकते हैं।
- सूरज की सीधी रोशनी से दूर रखें। और बोतल को अच्छी तरह से बंद करें।
- बोतल को खोलने के बाद 1 महीने के अंदर इस्तेमाल करें।
- बेहतर परिणाम के लिए **आयुर किड्स केयर 1** को कम से कम 3 महीने लगातार जरूर सेवन कराएं। अगर **आयुर किड्स केयर 1** का सेवन बच्चे को लगातार कराया जाए तो यह बच्चे की सम्पूर्ण वृद्धि के लिए बहुत अच्छा रहता है।
- बोतल के सही होने पर ही खरीदें।

आयुर रेड एलोवेरा जूस 1 के अनगिनत फायदे हैं। जैसे शरीर से जहरीले पदार्थों को निकालने में, पाचन तंत्र को स्वस्थ बनाए रखने में, ब्लड शुगर लेवल को बनाए रखने में, त्वचा को हाइड्रेट करने के साथ त्वचा की देखभाल करने में, वजन कम करने में, जोड़ों के दर्द में, हड्डियों को मजबूत बनाने में, रक्तसंचार को सामान्य रखने में, मुंह के स्वास्थ्य को सही करने में, सर्दी-जुकाम को सही करने में, कब्ज को दूर करने में, बीमारियों से लड़ने में, पाचन क्रिया को सही करने में, मानसिक स्वास्थ्य को सही करने में, सूजन को ठीक करने में, गठिया को सही करने में और कोलेस्ट्रॉल को कम करने में स्वस्थ दिल के साथ-साथ **आयुर रेड एलोवेरा जूस 1** शुगर (डायबिटीज) में भी बहुत अच्छा काम करता है।

न्यूट्रिशन फैक्ट्स NUTRITION FACTS

SERVING SIZE 30 ML

AMOUNT PER SERVING	APPROXIMATELY
TOTAL CALORIES	32 KCAL.
PROTEIN	0.5 GM.
TOTAL CARBOHYDRATES	2.0 GM.
TOTAL FAT	0.3 GM.
SODIUM	6.0 MG.
CALCIUM	4.5 MG.
IRON	3.2 MG.
SUGAR	0.02 GM.
VITAMIN A	10 IU.
VITAMIN C	5.0 MG.
VITAMIN E	1.0 MG.



हमारे आयुर रेड एलोवेरा जूस 1 में

टोटल कैलोरी शरीर के लिए बेहद आवश्यक है। और यह उम्र, लिंग, ऊंचाई और कई कार्यों के लिए यह जरूरी हिस्सा है। यह वजन कम करने में सहायक है। 1 दिन में 800 से 1500 कैलोरी की खपत पर शरीर ऊर्जावान रहता है। कैलोरी बर्न करने से पानी पीने की मात्रा बढ़ती है। जो शरीर के लिए लाभदायक है।

प्रोटीन शरीर के लिए सबसे आवश्यक तत्व है। एक नए शोध के अनुसार यह बात सामने आई है। प्रोटीन त्वचा, रक्त, मांसपेशियों तथा हड्डियों की कोशिकाओं के विकास के लिए आवश्यक होते हैं। मासिक धर्म के बाद जिन महिलाओं के भोजन में प्रोटीन की मात्रा कम होती है। उनमें ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियों का बहुत कमजोर होना) का खतरा 30% तक बढ़ जाता है। ऑस्टियोपोरोसिस दुनिया भर के देशों की एक गंभीर समस्या है। लेकिन भारत में इसका प्रभाव थोड़ा ज्यादा ही देखने को मिलता है। आंकड़ों के मुताबिक भारत में इस समय लगभग तीन करोड़ लोग ऑस्टियोपोरोसिस के शिकार हैं।

हमारे आयुर रेड एलोवेरा जूस 1 में

महिलाओं में इस बीमारी का असर ज्यादा देखने को मिलता है। भारत में हर आठ में से एक पुरुष और हर तीन में एक महिला ऑस्टियोपोरोसिस की शिकार है। आमतौर पर 30 से 60 वर्ष के लोग इस बीमारी के शिकार होते हैं। अगर आप शुद्ध शाकाहारी हैं। तो आप प्रोटीन दूध और दुग्ध उत्पाद, अखरोट, फलियां, दालें, राजमा, चनें, सोया, मेवे, पीनट, बटर, पालक और अन्य चीजों से प्राप्त कर सकते हैं। इसके अलावा चिकन, अंडे के सफेद भाग और मछली में काफी मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है।

टोटल कार्बोहाइड्रेट आमतौर पर हर खाद्य पदार्थ में पाया जाता है। फल, सब्जियों से लेकर आलू या चिप्स में भी कार्बोहाइड्रेट मौजूद होता है। कार्बोहाइड्रेट शरीर के लिए ऊर्जा का प्रमुख स्रोत होता है।

फैट यानि वसा कार्बनिक यौगिक है। जो कार्बन, हाइड्रोजन और ऑक्सीजन से मिलकर बना होता है। यह तरल या ठोस रूप में पाया जाता है। शरीर के उचित कार्य के लिए वसा (फैट) आवश्यक है। वसा (फैट) आवश्यक फैटी एसिड प्रदान करता है। जो शरीर द्वारा नहीं बनाया जाता है। यह फैटी एसिड हमें भोजन के माध्यम से प्राप्त होता है। यह फैटी एसिड सूजन को नियंत्रित करने, रक्त को जमने से रोकता है। और मस्तिष्क के विकास के लिए महत्वपूर्ण है।

सोडियम का सीमित सेवन स्वास्थ्य को अनेकों लाभ प्रदान करता है। रोजाना के खाने में इस्तेमाल किए जाने वाले सोडियम को सोडियम क्लोराइड और नमक कहा जाता है। नमक ना सिर्फ आपके खाने में स्वाद जोड़ता है। बल्कि कई स्वास्थ्य समस्याओं को भी कम करता है। लेकिन नमक का सेवन करते वक्त आप इस बात का ध्यान जरूर रखें कि कहीं आप अधिक मात्रा में इसका सेवन तो नहीं कर रहे हैं। क्योंकि यह आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक साबित हो सकता है। रोजाना कम से कम 1500 से 2300 एम.जी नमक का सेवन करना चाहिए। लेकिन इस बात की जानकारी बहुत कम लोगों को होती है। ऐसे में आपको इस बात से जरूर अवगत होना चाहिए ताकि आप खुद को स्वस्थ और हेल्दी रख सकें। सोडियम दिमाग के कार्यों में लाभकारी, ब्लड प्रेशर का नियंत्रण, त्वचा के लिए लाभकारी, मांसपेशियों की ऐंठन को कम करता है।

कैल्शियम हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी मिनरल में से एक है। यह हर उम्र के इंसान के लिए फिर चाहे वह बच्चा हो, बूढ़ा या फिर जवान सब के लिए जरूरी है। खासतौर पर महिलाओं के लिए तो कैल्शियम बहुत जरूरी है। क्योंकि महिलाओं में कैल्शियम की सबसे अधिक कमी होती है। महिलाओं के शरीर में पीरियड्स, डिलीवरी के समय और ब्रेस्टफीडिंग के बाद कैल्शियम कम होने लगता है। कैल्शियम उच्च रक्तचाप को प्रभावी ढंग से नियंत्रित करता है।

आयरन हमारे शरीर के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। यह हमारे शरीर के रक्त में हीमोग्लोबिन का सबसे महत्वपूर्ण घटक (COMPONENT) है। हमारे पूरे शरीर में आयरन ऑक्सीजन पहुँचाने का काम करता है। जब हमारे पूरे शरीर में ऑक्सीजन फेफड़ों से होकर रक्त में जाता है। और उस समय आयरन लाल रक्त कोशिकाओं को ऑक्सीजन को अवशोषित करने में सहायता करता है।

हमारे आयुर रेड एलोवेरा जूस 1 में

और फिर पूरे शरीर में फैलाता है। जब आयुर्न पर्याप्त मात्रा में हमारे शरीर में होता है। तब हमारे शरीर की सारी कोशिकाएं पूरी तरह से ऊर्जा से भरी हुई होती हैं।

चीनी अगर तुरंत ऊर्जा की जरूरत हो तो चीनी से बेहतर कुछ भी नहीं। खून में पहुंचकर चीनी ग्लूकोज में बदल जाती है। जो चीनी का सरलतम रूप होता है। इसके बाद कोशिकाएं ग्लूकोज को अवशोषित कर लेती हैं। और ऊर्जा का संचार करती हैं। आपको जानकर हैरानी होगी। कि कई खिलाड़ी तुरंत थकान मिटाने के लिए अपने साथ शुगर क्यूब्स रखते हैं।

विटामिन-ए वसा में घुलनशील विटामिन है। जो कुछ पदार्थों में प्राकृतिक रूप से पाया जाता है। विटामिन-ए आँखों के लिए बहुत ही लाभकारी माना जाता है। विटामिन-ए को रेटिनाल भी कहा जाता है। क्योंकि यह आँखों में रेटिना बनाने वाले पिग्मेंट (रंगद्रव्य) के निर्माण में बहुत मदद करता है। दुनियाभर में अंधेपन का सामान्य और सबसे बड़ा कारण विटामिन-ए की कमी के कारण है। शरीर के पूरे और सही विकास के लिए विटामिन-ए बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। और प्रतिरक्षा प्रणाली के कार्य में सुधार लाने में विटामिन-ए महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

विटामिन-सी एक बेहतरीन एंटी-ऑक्सीडेंट है। जो कैंसर और अन्य बीमारियां पैदा करने वाली फ्री रेडिकल्स (अणु या परमाणु) से बचाता है। इसके अलावा यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर कैंसर से लड़ने में भी बहुत मददगार साबित होता है। विटामिन-सी का एक बेहतरीन लाभ यह है। कि इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट तत्व हृदय के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। और हृदय की समस्याओं से बचाने में कारगर हैं। विटामिन-सी में मौजूद एंटी-हिस्टामाइन (औषधीय पदार्थ) तत्व एलर्जी से बचाव कर उसके लक्षणों से भी निजात दिलाते हैं। सामान्य सर्दी में भी विटामिन-सी का प्रयोग कर शरीर को स्वस्थ रखा जा सकता है।

विटामिन-ई हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है। विटामिन-ई वसा में घुलनशील विटामिन है। यह एक एंटी-ऑक्सीडेंट के रूप में भी कार्य करता है। कोशिकाएं एक दूसरे से इंटरएक्ट (आदान-प्रदान) करने में विटामिन-ई का उपयोग करती हैं। और कई महत्वपूर्ण कार्य करती हैं। विटामिन-ई त्वचा की देखभाल करने और त्वचा को स्वस्थ रखने वाला विटामिन है। यह त्वचा को रूखेपन, झुर्रियों समय से पहले बूढ़ा होने और सूरज की हानिकारक अल्ट्रावायलेट किरणों से बचाता है। यह लाल रक्त कणिकाओं के निर्माण में भी सहायता करता है। विटामिन-ई कैंसर से भी रक्षा करता है। कई शोधों में यह बात सामने आई है। कि जिन लोगों को कैंसर होता है। उनके शरीर में विटामिन-ई की मात्रा कम होती है। इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है। विटामिन-ई बाल झड़ने के लिए ली जाने वाली दवाइयों के साइड इफेक्ट को भी कम करता है।

उपयोग के लिए दिशानिर्देश (DIRECTIONS FOR USE):-

- आयुर रेड एलोवेरा जूस 1 के सेवन से पहले बोतल को अच्छी तरह हिलाएं।
- आयुर रेड एलोवेरा जूस 1 को रोजाना सुबह खाली पेट 20 से 25 ML तक लें। और शाम को खाना खाने के 1 घंटे बाद 20 से 25 ML तक लें। तथा ध्यान रखें आयुर रेड एलोवेरा जूस 1 के सेवन के तुरंत बाद कुछ भी ना खाएं। आयुर रेड एलोवेरा जूस 1 के सेवन से 1 घंटे पहले और सेवन के 1 घंटे बाद कुछ भी खा सकते हैं।
- सूरज की सीधी रोशनी से दूर रखें। और बोतल को अच्छी तरह से बंद करें।
- बोतल को खोलने के बाद 1 महीने के अंदर इस्तेमाल करें।
- बेहतर परिणाम के लिए आयुर रेड एलोवेरा जूस 1 का कम से कम 3 महीने लगातार सेवन जरूर करें।
- बोतल के सही होने पर ही खरीदें।

KIZAARA
A DIFFERENT THINKING

साथियों क्या आप जानते हैं विश्व में भारत को कैंसर की राजधानी कहा जाता है।

आयुर बेरी जूस 1 रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) को सही करने में, इंसुलिन प्रतिक्रिया को सही करने तथा फाइबर का एक अच्छा स्रोत है। कैलोरी में कम और अत्यंत पौष्टिक होता है कोलेस्ट्रॉल को कम करने में, हृदय को स्वस्थ रखने में, त्वचा की झुर्रियों को कम करने में तथा **आयुर बेरी जूस 1** में कई एंटी-ऑक्सिडेंट, एन्थोसायनिन (पौधों से निकाले गए लाल और नीले रंग के पिगमेंट में एग्लिकोन (चीनी-मुक्त अणु) का एक समूह होता है) एलेजिक एसिड और रेसवेराट्रोल (हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या को कम करके (LDL), अच्छे कोलेस्ट्रॉल (HDL) का स्तर बढ़ाता है) होते हैं। जो कैंसर से बचाव तथा लगभग सभी बीमारियों के लिए लाभदायक है। जैसे कि:- सर्दी-जुकाम को सही करने में, शरीर के अनावश्यक मोटापे को दूर करने में, लीवर को सही करने में, ब्लड प्रेशर को सही करने में, दिल संबंधी समस्याओं को ठीक करने में, श्वास संबंधी समस्याओं को दूर करने में, मानसिक कमजोरी को सही करने में, शारीरिक कमजोरी के साथ-साथ **आयुर बेरी जूस 1** यौन कमजोरी संबंधी समस्याओं में भी बहुत अच्छा काम करता है। इसको पीने से आदमी 100 वर्ष से अधिक तक जवां रह सकता है। एवं निरोगी जीवन जी सकता है।

न्यूट्रिशन फैक्ट्स NUTRITION FACTS

SERVING SIZE 30 ML

AMOUNT PER SERVING

APPROXIMATELY

TOTAL CALORIES	40 KCAL.
SUGAR	0 GM.
CARBOHYDRATES	8.95 GM.
DIETARY FIBER	1.98 GM.
PROTEIN	0.421 GM.
SODIUM	25.98 MG.
CALCIUM	49.0 MG.
IRON	0.67 MG.
VITAMIN A	22.2 IU.
VITAMIN C	26.12 MG.
VITAMIN B1	1.47 IU.
VITAMIN B2	0.98 IU.



हमारे आयुर बेरी जूस 1 में

टोटल कैलोरी फिजिकल एक्टिविटी और मेटाबॉलिज्म (चयापचय) तेज होने से आपकी कैलोरी बर्न होती है। और आपके मसल्स (मांसपेशियां) आपके शरीर में पहले से जमा हुई स्टोर्ड (संग्रहित) एनर्जी यानि फैट को आसानी से उपयोग कर लेती है।

शुगर खाने के दौरान हमारा लीवर इसमें मौजूद फ्रक्टोज को चर्बी में बदल देता है। ऐसे में कुछ चर्बी तो बाहर निकल जाती है। लेकिन कुछ हिस्सा लीवर में ही रह जाता है। अधिक मात्रा में शुगर खाने से शरीर में इन्सुलिन सीमा से अधिक बढ़ने लगता है।

हमारे आयुर बेरी जूस 1 में

कार्बोहाइड्रेट्स एक शुगर होती है। जो हमारे शरीर के अंदर जा कर ग्लूकोस का निर्माण करती है। ग्लूकोस मस्तिष्क, मांसपेशियों और अन्य सेल्स के लिए ऊर्जा का प्राथमिक स्रोत होती है।

डाईट्री फाइबर कार्बोहाइड्रेट का ही एक प्रकार है। जो हमारे शरीर द्वारा पचाया नहीं जाता है। यह कई तरह के खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। फल, सब्जियाँ, सूखे मटर तथा दालों में भरपूर मात्रा में फाइबर होता है। मनुष्य के पाचन तंत्र को सही बनाने में फाइबर की अहम भूमिका होती है।

प्रोटीन से मांसपेशियों व इम्यून सिस्टम को मजबूती मिलती है। और हमारे शरीर का 18%-20% भार प्रोटीन के कारण ही होता है। और प्रोटीन, हृदय व फेफड़े के ऊतकों को भी स्वस्थ रखता है। प्रोटीन शरीर के सुचारु रूप से कार्य करने के लिए जरूरी है। और शरीर से टॉक्सिन को बाहर निकालता है।

सोडियम एक ऐसा तत्व है। जो मानव शरीर के लिए बहुत ही जरूरी है। सोडियम हमारे शरीर में पानी की कमी को पूरा करता है। और साथ-साथ शरीर के अंगों से दिमाग तक सूचनाओं का आदान-प्रदान करने में बहुत मदद करता है। शरीर में सोडियम की कमी को पूरा करने के लिए नमक प्रमुख स्रोत है।

कैल्शियम शरीर में सबसे प्रचुर मात्रा में मौजूद खनिज है। यह शरीर के कुल वजन का 1% से 2% हिस्सा होता है। हड्डियों और दांतों में प्रचुर मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है। कैल्शियम की 90% मात्रा हड्डियों और दांतों में होती है। बाकी 10% कैल्शियम खून, शरीर के तरल पदार्थ, नसों और मांसपेशियों की कोशिकाओं और अन्य कोशिकाओं में मौजूद होती है। जो इन सभी कोशिकाओं को अपने कार्य में बहुत मदद करती है।

आयरन हमारे सम्पूर्ण शरीर को स्वस्थ रखने के लिए बहुत जरूरी है। हम अपने शरीर में आयरन की कमी को खान-पान के माध्यम से दूर कर सकते हैं। आयरन के प्राकृतिक और अच्छे स्रोत हरी पत्तेदार सब्जियाँ, मेथी और सरसों का साग, आटा, हरी बीन्स, पालक, ब्रोकली, शलजम, शकरकंद, बादाम, किशमिश, चुकंदर, काबुली चना, राजमा सोयाबीन, खजूर, तरबूज, सेब, अंगूर, अंडा, मछली आदि। अंकुरित दाल का सेवन हमारे शरीर में खून की मात्रा बढ़ाने के लिए बहुत ही अच्छा होता है।

विटामिन-ए शरीर के लिए काफी फायदेमंद साबित होता है। शरीर के लिए विटामिन की आवश्यकता कई मायनों में होती है। शरीर को समय-समय पर विटामिन्स की पूर्ति करते रहना चाहिए। इन्हीं विटामिन्स में विटामिन-ए त्वचा, हड्डियों और शरीर की अन्य कोशिकाओं को मजबूत रखने में काफी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। विटामिन-ए में एंटी-ऑक्सीडेंट मौजूद होता है। जो कोशिकाओं को क्षतिग्रस्त होने से बचाता है। इसके अलावा विटामिन-ए मुक्त कणों को टूटने से रोकता है। और हमारे शरीर से सूजन संबंधी समस्या नहीं उत्पन्न होने देता है।

हमारे आयुर बेरी जूस 1 में

विटामिन-सी त्वचा में कोलेजन (शरीर में पाया जाने वाला एक प्रोटीन है) बनाने में बहुत मदद करता है। इसकी वजह से आपकी त्वचा में लचीलापन बना रहता है। यदि व्यक्ति के शरीर में विटामिन-सी की कमी हो जाए तो उसकी त्वचा समय से पहले लटकने लगती है। और चेहरे पर बुढ़ापा जल्दी ही दिखने लगता है। विटामिन-सी एजिंग (उम्र के साथ त्वचा में बदलाव) की प्रक्रिया को प्राकृतिक रूप से कम करने में आपकी बहुत मदद करता है। इतना ही नहीं यह आपके चेहरे की झुर्रियों को भी कम करने में बहुत मदद करता है।

विटामिन-बी1 या थायमिन नाम से भी जाना जाता है। यह शरीर के कार्बोहाइड्रेट को ऊर्जा में परिवर्तित करने में बहुत मदद करता है। आजकल इसे 'एंटी-स्ट्रेस' विटामिन के रूप में ज्यादा जानते हैं। क्योंकि यह स्ट्रेस (तनाव) लेवल कम करता है। और इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है। नर्वस सिस्टम यानी तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ बनाए रखने के लिए विटामिन-बी1 की जरूरत पड़ती है। यह ब्रेन सेल के चारों तरफ माइलिन शेथों के निर्माण में बहुत मदद करता है। और मस्तिष्क से शरीर के विभिन्न भागों में संदेश ले जाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उचित मात्रा में विटामिन-बी1 स्तर मौजूद होने से सीखने की क्षमता और स्मृति बढ़ती है। पर्याप्त मात्रा में विटामिन-बी1 शरीर में मौजूद हो तो दिल की बीमारियों और कैंसर जैसी गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से बच सकते हैं। विटामिन-बी1 एंटी-ऑक्सीडेंट के रूप में काम करके शरीर के चिड़चिड़ेपन के स्वभाव को भी समाप्त करता है।

विटामिन-बी2 को राइबोफ्लेविन के नाम से भी जाना जाता है। विटामिन-बी समूह का यह विटामिन स्वास्थ्य के लिए बेहद आवश्यक होता है। भोजन के बाद उसके पचने और उससे तत्वों को अवशोषित करने में विटामिन-बी2 बहुत मदद करता है। ऊतकों के लिए विटामिन-बी2 महत्वपूर्ण माना जाता है। इसकी मदद से आँखें, त्वचा, मांसपेशियां और नसें स्वस्थ रहती हैं।

उपयोग के लिए दिशानिर्देश (DIRECTIONS FOR USE):-

- **आयुर बेरी जूस 1** के सेवन से पहले बोतल को अच्छी तरह हिलाएं।
- **आयुर बेरी जूस 1** को रोजाना सुबह खाली पेट 20 से 25 ML तक लें। और शाम को खाना खाने के 1 घंटे बाद 20 से 25 ML तक लें। तथा ध्यान रखें **आयुर बेरी जूस 1** के सेवन के तुरंत बाद कुछ भी ना खाएं। **आयुर बेरी जूस 1** के सेवन से 1 घंटे पहले और सेवन के 1 घंटे बाद कुछ भी खा सकते हैं।
- सूरज की सीधी रोशनी से दूर रखें। और बोतल को अच्छी तरह से बंद करें।
- बोतल को खोलने के बाद 1 महीने के अंदर इस्तेमाल करें।
- बेहतर परिणाम के लिए **आयुर बेरी जूस 1** का कम से कम 3 महीने लगातार सेवन जरूर करें।
- बोतल के सही होने पर ही खरीदें।

आयुर नोनी जूस 1 सभी रोगों के खिलाफ शरीर की प्रतिरक्षा शक्ति (इम्यून पावर) को बढ़ाने में, शरीर के सेल फंक्शन को नियमित करने में, दूषित और विषैले पदार्थों से बचाने तथा **आयुर नोनी जूस 1** प्राकृतिक एंटी-ऑक्सीडेंट के रूप में काम करता है। **आयुर नोनी जूस 1** याददाश्त को सही करने में, वजन कम करने में, शरीर को ताकत देने में, सर्दी-खाँसी को सही करने में, कैंसर से बचाव में, मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करने में, ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में, बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल को कम करने में, आर्थराइटिस को सही करने में, लीवर को स्वस्थ बनाए रखने में, तनाव को कम करने के साथ-साथ **आयुर नोनी जूस 1** सभी तरह के इन्फेक्शन में भी बहुत अच्छा काम करता है।

न्यूट्रिशन फैक्ट्स NUTRITION FACTS

SERVING SIZE 30 ML

AMOUNT PER SERVING	APPROXIMATELY
CALORIES	3.5 KCAL
PROTEIN	0.1 GM.
TOTAL CARBOHYDRATES	0.7 GM.
SODIUM	1.0 MG.
VITAMIN C	1.5 MG.
TOTAL DIETARY FIBER	0.1 GM.
CALCIUM	2.0 MG.
MAGNESIUM	800 MCG.
IRON	35 MCG.
POTASSIUM	10 MG.
ZINC	300 MCG.
NONI FRUIT JUICE	15.0 GM.



इंग्रेडिएंट्स (INGREDIENTS)

NONI FRUIT RAS (MORINDA CITRIFOLIA)	95 ML.
KOKUM FRUIT RAS (GARCINIA CAMBOGIA)	3 ML.
MORINGA RAS (MORINGA OLEIFERA)	2 ML.

हमारे आयुर नोनी जूस 1 में

कैलोरी एक ऊर्जा मापने की इकाई होती है। मानव स्वास्थ्य के लिए कैलोरी आवश्यक है। कैलोरी मानव शरीर को खाद्य पदार्थों से मिलती है। यह वजन कम करने में सहायक है।

प्रोटीन हमारे शरीर को ताकत देने के लिए बहुत ही आवश्यक है। हमारे शरीर में बहुत ही अधिक मात्रा में छोटी-छोटी कोशिकाएं (सेल) होती हैं। और हर कोशिका (सेल) में अनेक प्रकार के प्रोटीन होते हैं। प्रोटीन एमिनो एसिड से बनता है। और लगभग 20 प्रकार के एमिनो एसिड्स होते हैं। अगर हम सही मात्रा में प्रोटीन लेते हैं। तो इसके बहुत से लाभ हैं। इससे ना तो केवल हमारा शरीर तंदुरुस्त रहता है। बल्कि हमारे शरीर में ऊर्जा की कमी नहीं होती है।

हमारे आयुर नोनी जूस 1 में

टोटल कार्बोहाइड्रेट शरीर के लिए एक आवश्यक तत्व है। जिससे हमारे शरीर को ऊर्जा मिलती है। यह हमें दैनिक भोजन से प्राप्त होता है। कार्बोहाइड्रेट चावल, गेहूं, बीन्स, आलू एवं अन्य चीजों में यह प्रचुर मात्रा में पायी जाती है। शारीरिक विकास के लिए कार्बोहाइड्रेट का महत्वपूर्ण योगदान है।

सोडियम मानव शरीर में पाए जाने वाला एक महत्वपूर्ण तत्व है। सोडियम, रक्त के लिए सबसे महत्वपूर्ण एक इलेक्ट्रोलाइट्स (शरीर में प्राकृतिक तत्व) होते हैं। इस महत्वपूर्ण इलेक्ट्रोलाइट की कमी के कारण शारीरिक कार्यों को करने में परेशानी होती है। यह शरीर के तरल पदार्थ को नियंत्रित करता है। और मानव शरीर के अन्दर विद्युत आवेशों को भी संचारित करता है। सोडियम नसों में पाए जाने वाले सबसे महत्वपूर्ण घटकों में से सबसे आवश्यक तत्व है। यह मांसपेशियों के सिकुड़ने की गति को नियंत्रित या संतुलित करने में भी बहुत मदद करता है।

विटामिन-सी हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। इसके नियमित सेवन से सर्दी, खाँसी व अन्य तरह के इन्फेक्शन होने का खतरा कम हो जाता है। इतना ही नहीं, यह अनेक प्रकार के कैंसर से भी बचाव करता है।

टोटल डाइट्री फाइबर शारीरिक स्वास्थ्य के लिए एक आवश्यक पोषक तत्व है। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता और चयापचय (मेटाबोलिज्म) में सुधार करने, रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) को नियंत्रित रखने, वजन को संतुलित रखने, मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करने एवं अन्य स्वास्थ्य लाभ प्रदान करने के लिए आवश्यक होता है।

कैल्शियम स्वस्थ शरीर और खुशहाल जीवन के लिए बेहद जरूरी पोषक तत्व है। ऐसे तो हमें प्रतिदिन थोड़ी मात्रा में कैल्शियम की जरूरत होती है। लेकिन अगर इसे खाने में शामिल न किया गया तो शरीर में इसकी कमी होने लगती है। कैल्शियम शरीर में मौजूद हड्डियों का आधार है। यह आपकी हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है। जिससे शरीर स्वस्थ रहता है।

मैग्नीशियम उन सूक्ष्म पोषक तत्वों में से एक है। जो शरीर के लिए जरूरी है। नियमित डाइट में मैग्नीशियम का प्रयोग ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखता है। यह शरीर में बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल को घटाता है।

आयरन हमारे सम्पूर्ण शरीर को स्वस्थ रखने के लिए बेहद जरूरी है। हम अपने शरीर में आयरन की कमी को खान-पान से दूर कर सकते हैं।

पोटैशियम शरीर के लिए आवश्यक विशेष खनिजों में से एक खनिज पदार्थ है। पोटैशियम हार्ट स्ट्रोक (दिल का दौरा) और हाई बीपी के खतरे को कम करता है। और यह गुर्दे में पथरी की संभावना को कम करता है।

जिंक भी आयरन और कैल्शियम की तरह शरीर के कार्य के लिए बहुत जरूरी मिनरल है। जिंक से हमें कई तरह के स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं। यह हमारी रोग-प्रतिरोधक प्रणाली, त्वचा के स्वास्थ्य तथा जख्मों के उपचार में बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

नोनी फ्रूट जूस शरीर को एनर्जी देता है और हमें बीमारियों से बचाता है। नोनी फल के औषधीय गुणों के कारण ही प्राचीन समय से ही इसे इम्युनिटी बढ़ाने और डिटॉक्सिफिकेशन के लिए उपयोग किया जाता है। नोनी में पर्याप्त मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट, विटामिन-सी, विटामिन-बी3, विटामिन-ए और आयरन पाया जाता है।

हमारे आयुर नोनी जूस 1 में

इसमें एंटी-कैंसर और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। जो कैंसर के लक्षणों को कम करने में भी बहुत मदद करता है। नोनी फ्रूट जूस धूम्रपान से होने वाले कैंसर के खतरे से भी लड़ता है। यह शरीर में कैंसर वाले ट्यूमर को बढ़ने से रोकता है। नोनी फ्रूट जूस कई बीमारियों को ठीक करने में बहुत प्रभावी होता है।

नोनी फ्रूट रस इसी नाम के एक ट्रॉपिकल एवरग्रीन प्लांट के फल से बनता है। नोनी के जूस में प्रचुर मात्रा में एंटी-ऑक्सिडेंट्स, विटामिन-सी, विटामिन-बी3, विटामिन-ए और आयरन होता है। चूंकि यह शरीर के कई हिस्सों पर एक साथ असर दिखाता है। इसलिए इसे जादुई ड्रिंक के नाम से भी जाना जाता है। नोनी जूस में ढेर सारे एंटी-ऑक्सिडेंट्स होते हैं। जो लोग आर्थराइटिस से पीड़ित हैं। उनके लिए नोनी जूस बेहद फायदेमंद है। यह घुटनों के दर्द को भी दूर करता है। नोनी विटामिन-ए, विटामिन-सी, नियासिन और आयरन जैसे पोषक तत्वों से भरपूर होता है। जो शरीर को मजबूत रखने और बीमारियों को रोकने के लिए जरूरी हैं। कुछ त्वचा विशेषज्ञों का कहना है। कि नोनी जूस के जीवाणुरोधी और एंटी-फंगल गुण सिर की त्वचा की परेशानी से भी आराम दिलाते हैं।

कोकम फ्रूट रस एक औषधीय फल है। जिसका प्राचीन समय से मसाले और दवा के रूप में उपयोग किया जा रहा है। कोकम के फायदे विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने में बहुत मदद करते हैं। कोकम के फायदों में वजन कम करना, दस्त का इलाज, लीवर को स्वस्थ रखना, तनाव कम करना, अल्सर का उपचार, त्वचा स्वास्थ्य को बढ़ावा देना आदि शामिल हैं। कोकम में बहुत से पोषक तत्व होते हैं। जिनके कारण ही इसे औषधीय फल के रूप में उपयोग किया जाता है। कैंसर के लक्षणों को रोकने में कोकम फायदेमंद होता है। सबसे गंभीर और लाइलाज बीमारी के रूप में कैंसर को जाना जाता है। लेकिन आयुर्वेद के अनुसार कोकम में ऐसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं। जो कैंसर के प्रभाव को कम करने में सहायक होते हैं। अध्ययनों से पता चलता है। कि इस फल में एंटी-ऑक्सीडेंट की उच्च मात्रा होती है। जो कैंसर विरोधी माने जाते हैं। यह कैंसर की कोशिकाओं के विकास को रोकता है। और स्तन कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर और अग्नाशयी कैंसर की कोशिकाओं को नष्ट करने में बहुत मदद करता है। कोकम में हृदय को स्वस्थ रखने वाले गुण मौजूद रहते हैं। यदि आप अपने दिल को स्वस्थ और मजबूत बनाना चाहते हैं। तो कोकम का सेवन कर सकते हैं। ऐसा इसलिए है। क्योंकि कोकम कोलेस्ट्रॉल को कम करने में बहुत मदद करता है। और कार्डियो-वैस्कुलर सिस्टम को मजबूत करता है। इस पौष्टिक फल में कैलोरी की मात्रा सामान्य होती है। लेकिन इसमें फाइबर उच्च मात्रा में होता है। इसी कारण नियमित रूप से कोकम का सेवन करने से उच्च रक्तचाप और उच्च हृदय गति को नियंत्रित करने में बहुत मदद मिलती है। इस प्रकार कोकम हृदय स्वस्थ को बढ़ावा देने के साथ ही हृदय संबंधी समस्याओं से बचा सकता है।

हमारे आयुर नोनी जूस 1 में

सहजन (मोरिंगा रस) के बारे में तो हम सभी जानते हैं। इसका वैज्ञानिक नाम मोरिंगा ओलिफेरा (MORINGA OLEIFERA) है। सहजन की फली की सब्जी लगभग हर घर में बनती है। खाने में तो इसका स्वाद सबको खूब भाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं। कि इस फली और इसके पेड़ के भी स्वस्थ के लिए कई फायदे हैं। इनमें प्रोटीन, अमीनो एसिड, बीटा कैरटीन और विभिन्न फीनॉलिक होते हैं। इन पत्तियों को ताजा या पाउडर के रूप में भोजन के पूरक के रूप में उपयोग किया जा सकता है। सहजन के पौधे में जड़ से लेकर सहजन के फूल, पत्तियों तक सेहत के गुण भरे हुए हैं। हाई ब्लड प्रेशर कंट्रोल करे और मरीजों को सहजन की पत्तियों का रस निकालकर काढ़ा बनाकर देने से लाभ मिलता है। साथ ही इसका काढ़ा पीने से घबराहट, चक्कर आना, उल्टी में भी राहत मिलती है। सहजन की फली में प्रचुर मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है। जो बच्चों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इससे हड्डियां और दांत दोनों ही मजबूत बनते हैं। इसे गर्भवती महिलाओं को देने से उनके होने वाले बच्चों में कैल्शियम की मात्रा भरपूर मिलती है। और होने वाला शिशु तंदुरस्त होता है। मोटापा और शरीर की बढ़ी हुई चर्बी को दूर करने के लिए सहजन को एक लाभदायक औषधि माना गया है। इसमें फॉस्फोरस की मात्रा पायी जाती है। जो शरीर की अतिरिक्त कैलोरी को कम करती है। और साथ ही फैट (वसा) को कम कर मोटापा कम करने में सहायक होती है।

उपयोग के लिए दिशानिर्देश (DIRECTIONS FOR USE):-

- **आयुर नोनी जूस 1** के सेवन से पहले बोतल को अच्छी तरह हिलाएं।
- **आयुर नोनी जूस 1** को रोजाना सुबह खाली पेट 20 से 25 ML तक लें। और शाम को खाना खाने के 1 घंटे बाद 20 से 25 ML तक लें। तथा ध्यान रखें **आयुर नोनी जूस 1** के सेवन के तुरंत बाद कुछ भी ना खाएं। **आयुर नोनी जूस 1** के सेवन से 1 घंटे पहले और सेवन के 1 घंटे बाद कुछ भी खा सकते हैं।
- सूरज की सीधी रोशनी से दूर रखें। और बोतल को अच्छी तरह से बंद करें।
- बोतल को खोलने के बाद 1 महीने के अंदर इस्तेमाल करें।
- बेहतर परिणाम के लिए **आयुर नोनी जूस 1** का कम से कम 3 महीने लगातार सेवन जरूर करें।
- बोतल के सही होने पर ही खरीदें।

आयुर्वेद के अनुसार किसी भी आयुर्वेदिक दवाई का सेवन करते समय नीचे दिए गए परहेज का पालन जरूर करना चाहिए ?

- किसी भी आयुर्वेदिक औषधि का सेवन गर्म पानी (गुनगुना) के साथ करना चाहिए । गर्म पानी (गुनगुना) के साथ आयुर्वेदिक औषधि का सेवन करने से परिणाम बहुत अच्छे मिलते हैं ।
- किसी भी आयुर्वेदिक औषधि का सेवन सुबह खाली पेट किया जाए तो बेहतर परिणाम मिलते हैं । अगर खाली पेट औषधि का सेवन करने से कोई परेशानी महसूस हो तो प्रोडक्ट्स के उपयोग दिशानिर्देशन के अनुसार औषधि का सेवन करना चाहिए ।
- ज्यादा खट्टे पदार्थों का उपयोग नहीं करना चाहिए । जैसे - कच्चा आम, खट्टे अचार, इमली, इमली की चटनी । तथा ज्यादा मसालेदार तले और भुने खाने का सेवन नहीं करना चाहिए । तथा फास्ट फूड का भी सेवन नहीं करना चाहिए ।
- ज्यादा ठंडे पेय पदार्थों (कोल्ड ड्रिंक्स) का अधिक उपयोग नहीं करना चाहिए । और दिन में 4 से 6 लीटर पानी चाहिए ।
- विशेष : 5 साल से छोटे बच्चे, स्तनपान कराने वाली महिलाएं और गर्भवती महिलाएं आयुर्वेदिक दवाइयाँ चिकित्सक परामर्श के अनुसार लेना चाहिए ।
- किसी भी आयुर्वेदिक प्रोडक्ट को सूरज की सीधी रोशनी से दूर रखना चाहिए । और बोतल को अच्छी तरह से बंद करना चाहिए ।
- आयुर्वेदिक प्रोडक्ट की पैकिंग (SEAL) खोलने के बाद, आयुर्वेदिक प्रोडक्ट 1 महीने के अंदर इस्तेमाल (सेवन) करना चाहिए ।
- बेहतर परिणाम के लिए आपकी आवश्यकतानुसार किज़ारा के आयुर्वेदिक प्रोडक्ट्स का कम से कम 3 महीने लगातार सेवन जरूर करना चाहिए ।

“ अगर आप अपने परिवार वालों के लिए और जानने पहचानने वालों के लिए **किज़ारा के सर्वश्रेष्ठ आयुर्वेदिक प्रोडक्ट्स का लाभ लेना और लाभ देना चाहते हैं,** तो नीचे दी गई जानकारी को देने वाले व्यक्ति से और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए **उस व्यक्ति से तुरंत सम्पर्क करें ”**



KI ZAARA

A DIFFERENT THINKING

INTERNATIONAL RETAIL PVT LTD.

स्वास्थ्य

और

सफलता

दोनों ही आपके हाथ में हैं ।



धन्यवाद





KI ZAARA

A DIFFERENT THINKING

INTERNATIONAL RETAIL PVT LTD.

हमसे सम्पर्क करें

WEBSITE :-

WWW.KIZAARA.COM

EMAIL:-

SUPPORT@KIZAARA.COM

CONTACT NO. 9090941010, 9090931010

