

स्वास्थ्य और समृद्धि का सशक्त माध्यम

CMD Bipul Mullick

ईजीकार्ट: Direct Selling का नया

युग

ईजीकार्ट रिटेल जैसी प्रोडक्ट बेस्ड डायरेक्ट सेलिंग कंपनी में सफल होने के लिए डिस्ट्रीब्यूटर्स के लिए स्टेप-बाय-स्टेप गाइड |)

ईजीकार्ट रिटेल जैसी प्रोडक्ट बेस्ड डायरेक्ट सेलिंग कंपनी में सफलता पाने के लिए डिस्ट्रीब्यूटर्स को कई बातों का ध्यान रखना होता है। आइए, इन बातों को विस्तार से समझते हैं:

1. *उत्पाद ज्ञान:*

* *गहराई से समझ:*

 कंपनी के सभी उत्पादों के बारे में गहराई से जानें। इनके फायदे, इस्तेमाल करने का तरीका और अन्य प्रतिस्पर्धी उत्पादों से क्या अंतर है, यह सब जानना जरूरी है।

* *प्रदर्शन:*

 ग्राहकों को उत्पाद का प्रदर्शन करके दिखाएं कि यह कैसे काम करता है और उनका जीवन कैसे बेहतर बना सकता है।

* *सवाल के जवाब:*

 ग्राहकों के सवालों के जवाब देने के लिए तैयार रहें।

3. *नेटवर्किंग:*

* *नए लोगों से मिलें:*

 हमेशा नए लोगों से मिलें और अपने नेटवर्क को बढ़ाएं।

* *सोशल मीडिया:*

 सोशल मीडिया का उपयोग करके अपने उत्पादों का प्रचार करें।

* *रेफरल:*

 अपने मौजूदा ग्राहकों से नए ग्राहक लाने के लिए उन्हें रेफर करने के लिए प्रोत्साहित करें।

4. *टीम वर्क:*

* *कोर टीम:*

 अपनी कंपनी की कोर टीम का हिस्सा बनें और उनके साथ मिलकर काम करें।

* *सहयोग:*

 अपने साथी डिस्ट्रीब्यूटर्स के साथ सहयोग करें और एक-दूसरे की मदद करें।

* *लीडरशिप:*

 अगर आपके पास नेतृत्व की क्षमता है तो एक टीम बनाएं और उन्हें भी सफल बनाने में मदद करें।

5. *लगातार सीखना:*

* *ट्रेनिंग:*

 कंपनी द्वारा आयोजित किए जाने वाले प्रशिक्षण सत्रों में भाग लें।

* *नई चीजें सीखें:*

 डायरेक्ट सेलिंग इंडस्ट्री में हमेशा कुछ नया सीखने को मिलता रहता है।

* *अपने आप को अपडेट रखें:*

 मार्केटिंग, बिक्री और नेतृत्व के नए तरीकों के बारे में जानते रहें।

6. *लक्ष्य निर्धारण:*

* *स्पष्ट लक्ष्य:*

 अपने लिए स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करें और उन्हें प्राप्त करने के लिए कड़ी मेहनत करें।

* *नियमित रूप से समीक्षा करें:*

 अपने लक्ष्यों की नियमित रूप से समीक्षा करें और जरूरत पड़ने पर उन्हें बदलें।

7. *सकारात्मक दृष्टिकोण:*

* *आत्मविश्वास:*

 अपने आप पर विश्वास रखें।

* *धैर्य:*

 सफलता रातोंरात नहीं मिलती, धैर्य रखें।

* *सकारात्मक रहें:*

 हमेशा सकारात्मक रहें और चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार रहें।

8. *कंपनी की नीतियों का पालन:*

* *नियमों का पालन:*

 कंपनी के सभी नियमों और नीतियों का पालन करें।

* *ईमानदारी:*

 हमेशा ईमानदार रहें।

अतिरिक्त टिप्स:

* *अपने उत्पादों का उपयोग करें:*

 ताकि आप उनके बारे में बेहतर तरीके से बता सकें।

* *ग्राहकों के साथ व्यक्तिगत रूप से जुड़ें:*

 उन्हें विशेष महसूस कराएं।

* *अपने नेटवर्क का उपयोग करें:*

 अपने दोस्तों, परिवार और परिचितों को अपने उत्पादों के बारे में बताएं।

* *नई तकनीकों का उपयोग करें:*

 सोशल मीडिया, वीडियो मार्केटिंग आदि का उपयोग करके अपने उत्पादों का प्रचार करें।

* *याद रखें:*

 डायरेक्ट सेलिंग में सफलता के लिए लगातार मेहनत, धैर्य और समर्पण की आवश्यकता होती है।

www.easycartbooster.com

1. प्रोडक्ट नाम: एंटा-सिड सिरप ANTA CID SYRUP

साइज़: 200 ML

मुख्य इंग्रेडिएंट्स:- पपीता (Papaya), हरड़ (Harad), बहेड़ा (Baheda), आंवला (Amla), मुलेठी (Mulethi), साजी क्षार (Saji Kshar), वासा (Vasaka), ब्राह्मी (Brahmi), पित्तपापड़ा (Pit Papra), धनिया (Dhania), इमली (Imli), पुदीना (Pudina), भूमि आंवला (Bhumi Amla), भृंगराज (Bhringraj) और अन्य जड़ी बूटियां

इस प्रोडक्ट के संभावित लाभ और उपयोग:

- एसिडिटी से राहत:
 - साजी क्षार और मुलेठी पेट में अतिरिक्त एसिड को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।
 - यह हार्टबर्न और एसिड रिफ्लक्स के लक्षणों को कम कर सकता है।
- पाचन स्वास्थ्य में सुधार:
 - पपीता और त्रिफला (हरड़, बहेड़ा, आंवला) पाचन क्रिया को बेहतर बनाते हैं।
 - यह कब्ज और अपच जैसी समस्याओं से राहत दे सकता है।
- पेट की सूजन को कम करना:
 - पुदीना और धनिया पेट की सूजन और गैस को कम करने में मदद करते हैं।
- लीवर स्वास्थ्य:
 - भूमि आंवला और भृंगराज लीवर के स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं।
 - यह विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद कर सकता है।
- प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करना:
 - आंवला और वासा प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद करते हैं।
- एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण:
 - मुलेठी और पित्तपापड़ा में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो पाचन तंत्र की सूजन को कम कर सकते हैं।
- तनाव प्रबंधन:
 - ब्राह्मी तनाव को कम करने में मदद कर सकती है, जो अक्सर पाचन समस्याओं से जुड़ा होता है।
- मुंह स्वास्थ्य:
 - मुलेठी मुंह के छालों और मसूड़ों की सूजन को कम करने में मदद कर सकती है।
- विषहरण:
 - भूमि आंवला और भृंगराज शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद करते हैं।
- रक्त शुद्धिकरण:
 - आंवला और भृंगराज रक्त को शुद्ध करने में मदद करते हैं।

उपयोग का तरीका और मात्रा:

- मात्रा: सामान्यतः 10-15 ml दिन में दो से तीन बार लें।
- समय: भोजन के बाद या जब एसिडिटी का अनुभव हो।
- अवधि: लक्षणों में सुधार होने तक या डॉक्टर के निर्देशानुसार लें।
- मिश्रण: आवश्यकतानुसार थोड़े से पानी के साथ मिलाकर ले सकते हैं।
- नियमितता: नियमित उपयोग से बेहतर परिणाम मिल सकते हैं।

सावधानियां:

- किसी भी पूरक का सेवन शुरू करने से पहले अपने चिकित्सक या आयुर्वेदिक विशेषज्ञ से परामर्श करें।
- गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाओं को इस उत्पाद का उपयोग करने से पहले डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।
- यदि आप कोई दवा ले रहे हैं, तो इस सिरप के साथ संभावित प्रतिक्रियाओं के बारे में अपने डॉक्टर से पूछें।
- यदि कोई एलर्जी प्रतिक्रिया या दुष्प्रभाव हो तो उपयोग बंद कर दें और तुरंत चिकित्सकीय सलाह लें।
- यदि आपको पहले से ही कोई गंभीर पाचन संबंधी बीमारी है, तो इस उत्पाद का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श करें।
- अधिक मात्रा में सेवन से बचें, क्योंकि यह अतिरिक्त पाचन समस्याएं पैदा कर सकता है।
- यदि लक्षण 7 दिनों से अधिक समय तक बने रहते हैं या बिगड़ते हैं, तो चिकित्सकीय सलाह लें।
- इस सिरप को अन्य एंटासिड दवाओं के साथ न लें, जब तक कि डॉक्टर द्वारा निर्देशित न किया गया हो।
- बच्चों को देने से पहले डॉक्टर से सलाह लें।
- शराब या कैफीन युक्त पेय के साथ न लें, क्योंकि ये एसिडिटी को बढ़ा सकते हैं।

2. एंजाइम सिरप ENZYME SYRUP

साइज़: 200 ML

मुख्य इंग्रेडिएंट्स:- पपीता (Papaya), सौंठ (Sounth), काली मिर्च (Kali Mirch), अजवाइन (Ajwain), जीरा (Jeera), काला नमक (Kala Namak), दालचीनी (Dalchini), पुदीना (Pudina), इमली (Imli), वायविडंग (Vavidang), त्रिफला (Triphala), अनारदाना (Anardana), आलूबुखारा (Plum), पिप्पली (Pippli)

इस प्रोडक्ट के संभावित लाभ और उपयोग:

1. पाचन में सुधार:
 - पपीता में पेपैन एंजाइम होता है जो प्रोटीन पाचन में मदद करता है।
 - सौंठ, अजवाइन और जीरा पाचन क्रिया को उत्तेजित करते हैं।
2. गैस और सूजन से राहत:
 - अजवाइन, जीरा और पुदीना पेट में गैस और सूजन को कम करने में मदद करते हैं।
3. कब्ज से राहत:
 - त्रिफला और इमली मृदु रेचक के रूप में कार्य करते हैं, जो कब्ज से राहत दिलाते हैं।
4. एसिडिटी नियंत्रण:
 - काला नमक और दालचीनी पेट में अतिरिक्त एसिड को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।
5. मेटाबॉलिज्म बढ़ाना:
 - काली मिर्च और पिप्पली मेटाबॉलिक दर को बढ़ाने में मदद करते हैं।
6. एंटीऑक्सीडेंट गुण:
 - अनारदाना और आलूबुखारा में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो सेल क्षति से बचाते हैं।
7. प्रतिरक्षा बूस्टर:
 - त्रिफला और पपीता प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद करते हैं।
8. वजन प्रबंधन:
 - बेहतर पाचन और मेटाबॉलिज्म स्वस्थ वजन प्रबंधन में सहायक हो सकता है।
9. लीवर स्वास्थ्य:
 - त्रिफला लीवर के स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है और विषहरण में मदद करता है।
10. रक्त शुद्धिकरण:
 - त्रिफला और अनारदाना रक्त को शुद्ध करने में मदद करते हैं।

उपयोग का तरीका और मात्रा:

1. मात्रा: सामान्यतः 10-15 ml दिन में दो बार (भोजन के बाद) लें।
2. समय: भोजन के तुरंत बाद या जब पाचन संबंधी समस्याएं हों।
3. अवधि: लक्षणों में सुधार होने तक या डॉक्टर के निर्देशानुसार लें।
4. मिश्रण: आवश्यकतानुसार थोड़े से पानी के साथ मिलाकर ले सकते हैं।
5. नियमितता: नियमित उपयोग से बेहतर परिणाम मिल सकते हैं।

सावधानियां:

1. किसी भी पूरक का सेवन शुरू करने से पहले अपने चिकित्सक या आयुर्वेदिक विशेषज्ञ से परामर्श करें।
2. गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाओं को इस उत्पाद का उपयोग करने से पहले डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।
3. यदि आप कोई दवा ले रहे हैं, तो इस सिरप के साथ संभावित प्रतिक्रियाओं के बारे में अपने डॉक्टर से पूछें।
4. यदि कोई एलर्जी प्रतिक्रिया या दुष्प्रभाव हो तो उपयोग बंद कर दें और तुरंत चिकित्सकीय सलाह लें।
5. यदि आपको पहले से ही कोई गंभीर पाचन संबंधी बीमारी है, तो इस उत्पाद का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श करें।
6. अधिक मात्रा में सेवन से बचें, क्योंकि यह अतिरिक्त पाचन समस्याएं पैदा कर सकता है।
7. यदि लक्षण 7 दिनों से अधिक समय तक बने रहते हैं या बिगड़ते हैं, तो चिकित्सकीय सलाह लें।
8. यदि आपको पेटिक अल्सर या गैस्ट्रिटिस है, तो सावधानी बरतें।
9. बच्चों को देने से पहले डॉक्टर से सलाह लें।
10. अल्कोहल या कैफीन युक्त पेय के साथ न लें, क्योंकि ये पाचन प्रक्रिया को प्रभावित कर सकते हैं।

3. Befit Care Syrup

साइज़: 200 ML

मुख्य इंग्रेडिएंट्स:- सोयाबीन, कौंचबीज, शतावर, द्राक्षा (किशमिश), आंवला, गिलोय, विदारीकंद, नागरमोथा, गोखरू, शंखपुष्पी, सफेद मूसली, अश्वगंधा,

इस सिरप के संभावित लाभ और उपयोग:

1. समग्र स्वास्थ्य में सुधार:
 - अश्वगंधा और गिलोय समग्र स्वास्थ्य और प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा दे सकते हैं।
2. शारीरिक शक्ति और ऊर्जा:
 - सफेद मूसली और अश्वगंधा शारीरिक शक्ति और ऊर्जा स्तर को बढ़ा सकते हैं।
3. पाचन स्वास्थ्य:
 - आंवला और गिलोय पाचन को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं।
4. मानसिक स्वास्थ्य:
 - शंखपुष्पी मानसिक शांति और एकाग्रता में सुधार कर सकती है।
5. प्रजनन स्वास्थ्य:
 - कौंचबीज और शतावर प्रजनन स्वास्थ्य में सुधार कर सकते हैं।
6. मूत्र स्वास्थ्य:
 - गोखरू मूत्र स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकता है।
7. पोषण:
 - सोयाबीन प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत है, जबकि द्राक्षा विटामिन और खनिजों से भरपूर है।
8. रक्त शुद्धि:
 - नागरमोथा रक्त शुद्धि में मदद कर सकता है।
9. त्वचा स्वास्थ्य:
 - आंवला और गिलोय त्वचा स्वास्थ्य में सुधार कर सकते हैं।
10. एंटी-एजिंग प्रभाव:
 - अश्वगंधा और शतावर में एंटी-एजिंग गुण हो सकते हैं।

उपयोग का तरीका और मात्रा:

1. मात्रा: सामान्यतः 10-20 ml दिन में दो बार (सुबह और शाम)। हालांकि, सटीक मात्रा के लिए बोतल पर दिए गए निर्देशों का पालन करें।
2. समयावधि: बेहतर परिणामों के लिए कम से कम 2-3 महीने तक नियमित रूप से लें।
3. कैसे लें: सिरप को पानी या दूध के साथ मिलाकर लिया जा सकता है।
4. भोजन के संबंध में: भोजन से 30 मिनट पहले या बाद में लेना बेहतर होता है।
5. नियमितता: नियमित रूप से और निर्धारित समय पर सिरप लें।

सावधानियां:

1. किसी भी पूरक का सेवन शुरू करने से पहले अपने चिकित्सक या आयुर्वेदिक विशेषज्ञ से परामर्श करें।
2. गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाओं को इस उत्पाद का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।
3. यदि कोई एलर्जी प्रतिक्रिया या अन्य दुष्प्रभाव हो तो तुरंत उपयोग बंद कर दें और चिकित्सकीय सलाह लें।
4. यदि आप कोई दवा ले रहे हैं, तो इस सिरप के साथ उनके संभावित अंतर्क्रिया के बारे में अपने डॉक्टर से पूछें।
5. मधुमेह या उच्च रक्तचाप जैसी पुरानी बीमारियों वाले लोगों को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।
6. बच्चों के पहुंच से दूर रखें।
7. ठंडे और सूखे स्थान पर संग्रहित करें।
8. निर्धारित समय सीमा के बाद उत्पाद का उपयोग न करें।
9. अगर आपको किसी विशेष जड़ी-बूटी से एलर्जी है, तो इस उत्पाद का उपयोग न करें।
10. अतिरिक्त सावधानियां:
 - स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखें।
 - संतुलित आहार लें।
 - नियमित व्यायाम करें।
 - पर्याप्त नींद लें।

4 Joint Care Syrup

साइज़: 200 ml

मुख्य इंग्रेडिएंट्स:-हल्दी (Turmeric), दालचीनी (Dalchini), दारुहल्दी (Daruhaldi), चोबचीनी (Chobchini), अश्वगंधा (Ashwagandha), रास्ना (Rasna), पटार (Patar), पुनर्नवा (Punernava), नागरमोथा (Nagar Motha), निर्गुंडी (Nirgundi), सुरंजन (Suranjan), शल्लकी (Shallaki), हड्जोड़ (Hadjod), गोखरू (Gokhru), आंवला (Amla), बहेड़ा (Baheda)

इस सिरप के संभावित लाभ और उपयोग:

- जोड़ों के दर्द में राहत:
 - हल्दी, शल्लकी और निर्गुंडी में दर्द निवारक और सूजन रोधी गुण होते हैं।
- सूजन कम करना:
 - हल्दी, दारुहल्दी और शल्लकी सूजन को कम करने में मदद कर सकते हैं।
- गठिया (आर्थराइटिस) में लाभ:
 - शल्लकी और सुरंजन गठिया के लक्षणों को कम करने में सहायक हो सकते हैं।
- जोड़ों की लचीलेपन में सुधार:
 - हड्जोड़ और रास्ना जोड़ों की लचीलेपन और गतिशीलता को बढ़ा सकते हैं।
- हड्डियों का स्वास्थ्य:
 - हड्जोड़ और आंवला हड्डियों के स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकते हैं।
- कार्टिलेज की सुरक्षा:
 - शल्लकी कार्टिलेज के क्षय को धीमा कर सकता है।
- रक्त परिसंचरण में सुधार:
 - दालचीनी और नागरमोथा स्थानीय रक्त परिसंचरण को बढ़ा सकते हैं।
- मांसपेशियों में आराम:
 - अश्वगंधा और निर्गुंडी मांसपेशियों को आराम दे सकते हैं।
- विषाक्त पदार्थों का निष्कासन:
 - पुनर्नवा और बहेड़ा शरीर से विषाक्त पदार्थों के निष्कासन में मदद कर सकते हैं।
- प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करना:
 - आंवला और अश्वगंधा प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत कर सकते हैं।
- पाचन में सुधार:
 - बहेड़ा और आंवला पाचन क्रिया को बेहतर बना सकते हैं।

उपयोग का तरीका और मात्रा:

- मात्रा: सामान्यतः 10-20 ml दिन में दो बार (सुबह और शाम)। हालांकि, सटीक मात्रा के लिए बोतल पर दिए गए निर्देशों का पालन करें।
- समयावधि: बेहतर परिणामों के लिए कम से कम 2-3 महीने तक नियमित रूप से लें।
- कैसे लें: सिरप को पानी या गुनगुने पानी के साथ मिलाकर लिया जा सकता है।
- भोजन के संबंध में: भोजन से 30 मिनट पहले या बाद में लेना बेहतर होता है।
- नियमितता: नियमित रूप से और निर्धारित समय पर सिरप लें।

सावधानियां:

- किसी भी पूरक का सेवन शुरू करने से पहले अपने चिकित्सक या आयुर्वेदिक विशेषज्ञ से परामर्श करें।
- गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाओं को इस उत्पाद का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।
- यदि कोई एलर्जी प्रतिक्रिया या अन्य दुष्प्रभाव हो तो तुरंत उपयोग बंद कर दें और चिकित्सकीय सलाह लें।
- यदि आप रक्त पतला करने वाली दवाएं ले रहे हैं, तो सावधानी बरतें।
- यदि आप किसी सर्जरी की योजना बना रहे हैं, तो सर्जरी से कम से कम दो सप्ताह पहले इस उत्पाद का उपयोग बंद कर दें।
- मधुमेह या उच्च रक्तचाप जैसी पुरानी बीमारियों वाले लोगों को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।
- बच्चों के पहुंच से दूर रखें।
- ठंडे और सूखे स्थान पर संग्रहित करें।
- निर्धारित समय सीमा के बाद उत्पाद का उपयोग न करें।

5 . Blood Purifier Syrup साइज़: 200 ML

मुख्य इंग्रेडिएंट्स:- नीम (Neem), पटार (Patar), बबूल (Babool), शाल (Shaal), कालमेघ (Kalmegh), नागरमोथा (Nagar Motha), दारुहल्दी (Daruahalsi), गिलोय (Giloy), वला (Amla), पित्तपापड़ा (Pitpapa), गोखरू (Gokhru), खदिर (Khadir), मजीठ (Majith), वावडिंग (Vavding), गाजर (Carrot), कचूर (Kachur), सर्पगंधा (Sarpankha)

इस सिरप के संभावित लाभ और उपयोग:

1. रक्त शुद्धि:
 - नीम, कालमेघ और गिलोय रक्त को शुद्ध करने में मदद कर सकते हैं।
2. त्वचा स्वास्थ्य:
 - नीम, आंवला और मजीठ त्वचा संबंधी समस्याओं में सहायक हो सकते हैं।
3. प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करना:
 - गिलोय, आंवला और कालमेघ प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा दे सकते हैं।
4. पाचन में सुधार:
 - नागरमोथा और आंवला पाचन क्रिया को बेहतर बना सकते हैं।
5. विषाक्त पदार्थों का निष्कासन:
 - नीम, कालमेघ और पित्तपापड़ा शरीर से विषाक्त पदार्थों के निष्कासन में मदद कर सकते हैं।
6. यकृत (लिवर) स्वास्थ्य:
 - कालमेघ और गिलोय यकृत के स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकते हैं।
7. एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण:
 - नीम, गिलोय और कालमेघ में सूजन कम करने वाले गुण होते हैं।
8. मूत्र स्वास्थ्य:
 - गोखरू मूत्र स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकता है।
9. एंटीऑक्सीडेंट गुण:
 - आंवला और गाजर में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं।
10. रक्त शर्करा नियंत्रण:
 - गिलोय और नीम रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं।

उपयोग का तरीका और मात्रा:

1. मात्रा: सामान्यतः 10-20 ml दिन में दो बार (सुबह और शाम)। हालांकि, सटीक मात्रा के लिए बोतल पर दिए गए निर्देशों का पालन करें।
2. समयावधि: बेहतर परिणामों के लिए कम से कम 1-2 महीने तक नियमित रूप से लें।
3. कैसे लें: सिरप को पानी या गुनगुने पानी के साथ मिलाकर लिया जा सकता है।
4. भोजन के संबंध में: भोजन से 30 मिनट पहले या बाद में लेना बेहतर होता है।
5. नियमितता: नियमित रूप से और निर्धारित समय पर सिरप लें।

सावधानियां:

1. किसी भी पूरक का सेवन शुरू करने से पहले अपने चिकित्सक या आयुर्वेदिक विशेषज्ञ से परामर्श करें।
2. गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाओं को इस उत्पाद का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।
3. यदि कोई एलर्जी प्रतिक्रिया या अन्य दुष्प्रभाव हो तो तुरंत उपयोग बंद कर दें और चिकित्सकीय सलाह लें।
4. यदि आप रक्त पतला करने वाली दवाएं ले रहे हैं, तो सावधानी बरतें।
5. यदि आप किसी सर्जरी की योजना बना रहे हैं, तो सर्जरी से कम से कम दो सप्ताह पहले इस उत्पाद का उपयोग बंद कर दें।
6. मधुमेह या उच्च रक्तचाप जैसी पुरानी बीमारियों वाले लोगों को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।
7. बच्चों के पहुंच से दूर रखें।
8. ठंडे और सूखे स्थान पर संग्रहित करें।
9. निर्धारित समय सीमा के बाद उत्पाद का उपयोग न करें।
10. अतिरिक्त सावधानियां:
 - स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं।
 - संतुलित आहार लें।