

स्वास्थ्य और समृद्धि का सशक्त माध्यम

Dr Bipul Mullick
CMD Ezykart

ईजीकार्ट: Direct Selling का नया युग

नमस्कार दोस्तों, EzyKart Retail परिवार के सभी सदस्यों!

आज मैं आप सभी को एक प्रेरणादायक संदेश देना चाहता हूँ। जैसा कि आप जानते हैं, हम EzyKart Retail में हर्बल उत्पादों और खाद्य पदार्थों की बिक्री और विपणन के क्षेत्र में काम करते हैं, जो लोगों के स्वास्थ्य और जीवन को बेहतर बनाने के लिए समर्पित है। यह एक ऐसा उद्योग है जो न केवल आपको वित्तीय स्वतंत्रता हासिल करने में मदद करता है, बल्कि समाज में सकारात्मक बदलाव लाने का अवसर भी प्रदान करता है। मैं जानता हूँ कि आप में से कई लोग अपने सपनों को पूरा करने और एक सफल जीवन जीने की इच्छा से इस मिशन में शामिल हुए हैं। लेकिन यह सफर हमेशा आसान नहीं होता है। चुनौतियाँ और असफलताएं आएंगी, लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि आप हार न मानें और अपने लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करते रहें।

आपको आगे बढ़ाने के लिए, मैं आप सभी को कुछ महत्वपूर्ण बातें याद दिलाना चाहता हूँ:

*विश्वास: अपने आप में और अपने उत्पादों में विश्वास रखें। जब आप जानते हैं कि आप जो कुछ कर रहे हैं वह मूल्यवान और सार्थक है, तो कठिन समय में भी आप मजबूत बने रहेंगे।

*जुनून: इस काम को जुनून के साथ करें। यह प्यार और उत्साह ही आपको आगे बढ़ाएगा और आपको अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने की ताकत देगा।

*कड़ी मेहनत: सफलता के लिए कड़ी मेहनत जरूरी है। हर दिन कुछ नया सीखने और खुद को बेहतर बनाने का प्रयास करें।

* टीम वर्क: EzyKart Retail परिवार एक टीम है। हम एक साथ आगे बढ़ते हैं और एक-दूसरे का समर्थन करते हैं। अपनी टीम के साथी सदस्यों से जुड़ें, ज्ञान साझा करें और एक-दूसरे को प्रेरित करें।

* सकारात्मकता: हमेशा सकारात्मक रहें। कठिनाइयों को अवसरों के रूप में देखें और चुनौतियों से सीखें।

* नैतिकता: हमेशा नैतिक रूप से सही काम करें। ईमानदारी, सम्मान और पारदर्शिता हमारे व्यवसाय के मूलभूत सिद्धांत हैं।

अपने MLM व्यवसाय को सफल बनाने के लिए, मैं आपको निम्नलिखित सुझाव भी देना चाहता हूँ:

* अपने उत्पादों के बारे में गहरा ज्ञान प्राप्त करें। आप तभी दूसरों को उनमें विश्वास दिला पाएंगे, जब आप उनके लाभों और विशेषताओं के बारे में सब कुछ जानते हों।

* अपने लक्षित दर्शकों को समझें। पता करें कि आपके उत्पादों से किसे सबसे अधिक लाभ होगा और उन्हें प्रभावी ढंग से लक्षित करें।

* अपने मार्केटिंग और बिक्री कौशल विकसित करें। लोगों से जुड़ना, उनकी जरूरतों को समझना और उन्हें आपके उत्पादों के लाभों के बारे में बताना सीखें।

* सोशल मीडिया का उपयोग करें। अपनी पहुंच बढ़ाने और अपने उत्पादों को ऑनलाइन प्रचारित करने के लिए सोशल मीडिया का उपयोग करें।

* अपनी टीम का समर्थन करें।* अपने टीम के सदस्यों को प्रशिक्षण, मार्गदर्शन और प्रेरणा प्रदान करें।

* हमेशा सीखते रहें।* MLM उद्योग लगातार बदल रहा है, इसलिए नवीनतम रुझानों और तकनीकों के बारे में अपडेट रहना महत्वपूर्ण है।

दोस्तों हम सब एक अच्छे Project में क्या चाहते हैं-

उसका Plan अच्छा हो। उसका System लाजवाब हो। Project का Payout System लाजवाब हो। उसमें किसी तरह का Risk न हो। उसमें किसी तरह की Liabilities ना हो।

पैसा Daily आए। उसमें टीम बना ली तो इधर-उधर न हो। Project का Growth दिन ब दिन बढ़ रहा हो। जिस Project में एक बार की हुई मेहनत बर्बाद न हो ऐसा पहली बार हो रहा है, जो इतिहास में कभी नहीं हुआ। अपने सभी सपनों को आप पूरा कर सकते हैं, Ezykart के साथ। जब सब कुछ यहां है तब दिक्कत कहा है

मुझे पूरा विश्वास है कि आप सभी के पास EzyKart Retail के साथ सफल होने की क्षमता है। कड़ी मेहनत, समर्पण और सही दृष्टिकोण के साथ, आप अपने सभी लक्ष्यों को प्राप्त कर सकते हैं और एक सुखी और सफल जीवन जी सकते हैं।

आइए हम और आप मिलकर एक इतिहास बनाते हैं।

जिन्हें इज्जत के साथ जीवनभर पैसा कमाना है उनके लिए यह सिस्टम है |

Join Ezykart Now

जय हिन्द जय आयुर्वेद जय ईजीकार्ट



www.easycartbooster.com

अतिरिक्त टिप्स:

सफल होना चाहते हैं तो आपको

- (1) पॉजिटिव रहना होगा।
- (2) एक्टिव रहना होगा।
- (3) इफेक्टिव रहना होगा।
- (4) थोड़ा थोड़ा रहना होगा।

(5) एजुकेट रहना होगा।

(6) ट्रेंड रहना होगा।

(7) अपडेट रहना होगा।

(8) मोटिवेट रहना होगा।

(9) एक्साइज रहना होगा।

(10) कॉन्फिडेंट रहना होगा।

(11) प्रजेंट रहना होगा।

(12) अलर्ट रहना होगा।

(13) प्रिपेयर रहना होगा।

(14) फ्रंट पर रहना होगा।

(15) आप सफल हो सकते हो यदि कोई आपको नेगेटिव ना कर सके इसलिए आपको नेगेटिव लोगों से दूर रहना होगा।

21. जॉइंट केयर कैप्सूल

साइज़: 30 कैप्सूल प्रति डब्बा

मुख्य इंग्रेडिएंट्स: निर्गुडी, शल्लकी, हड्जोड़, सुरंजन, पुनर्नवा

इस प्रोडक्ट के संभावित लाभ और उपयोग:

- जोड़ों के दर्द में राहत:
 - निर्गुडी और शल्लकी में दर्द निवारक गुण होते हैं जो जोड़ों के दर्द को कम कर सकते हैं।
 - ये घटक गठिया (आर्थराइटिस) के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकते हैं।
- सूजन कम करना:
 - सुरंजन, शल्लकी और पुनर्नवा में सूजन कम करने वाले गुण होते हैं, जो जोड़ों की सूजन को कम कर सकते हैं।
- जोड़ों की गतिशीलता में सुधार:
 - निर्गुडी और हड्जोड़ जोड़ों की लचीलेपन और गतिशीलता को बढ़ा सकते हैं।
- हड्डियों का स्वास्थ्य:
 - हड्जोड़ हड्डियों के स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकता है और फ्रैक्चर के उपचार में सहायक हो सकता है।
- कार्टिलेज की सुरक्षा:
 - शल्लकी कार्टिलेज के क्षय को धीमा कर सकता है, जो ओस्टियोआर्थराइटिस में फायदेमंद हो सकता है।
- रक्त परिसंचरण में सुधार:
 - निर्गुडी, सुरंजन और पुनर्नवा स्थानीय रक्त परिसंचरण को बढ़ा सकते हैं, जो जोड़ों के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हो सकता है।
- मांसपेशियों में आराम:
 - निर्गुडी मांसपेशियों को आराम देने में मदद कर सकता है, जो जोड़ों के आसपास के तनाव को कम कर सकता है।
- विषाक्त पदार्थों का निष्कासन:
 - पुनर्नवा शरीर से विषाक्त पदार्थों के निष्कासन में मदद कर सकता है, जो जोड़ों के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हो सकता है।
- मूत्रवर्धक प्रभाव:
 - पुनर्नवा मूत्रवर्धक के रूप में कार्य कर सकता है, जो शरीर से अतिरिक्त तरल पदार्थ को निकालने में मदद कर सकता है, यह गठिया के कुछ रूपों में लाभदायक हो सकता है।

उपयोग का तरीका और मात्रा:

- मात्रा: सामान्यतः 1-2 कैप्सूल दिन में दो बार (सुबह और शाम) लें। हालांकि, सटीक मात्रा के लिए पैकेज पर दिए गए निर्देशों का पालन करें।
- समयावधि: आयुर्वेदिक सिद्धांतों के अनुसार, इस प्रकार के हर्बल उपचार को पूर्ण प्रभाव दिखाने के लिए लगभग 3 महीने या 90 दिनों तक लगातार लेना चाहिए।
- भोजन के साथ: कैप्सूल को भोजन के साथ या तुरंत बाद में लेना बेहतर होता है।
- पानी के साथ: कैप्सूल को पर्याप्त मात्रा में पानी के साथ लें।
- नियमितता: बेहतर परिणामों के लिए नियमित रूप से और निर्धारित समय पर कैप्सूल लें।

सावधानियां:

- किसी भी पूरक का सेवन शुरू करने से पहले अपने चिकित्सक या आयुर्वेदिक विशेषज्ञ से परामर्श करें, विशेष रूप से यदि आप पहले से ही किसी दवा का सेवन कर रहे हैं।
- गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाओं को इस उत्पाद का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।
- यदि कोई दुष्प्रभाव हो या लक्षण बिगड़ते हैं तो तुरंत उपयोग बंद कर दें और चिकित्सकीय सलाह लें।
- यह उत्पाद गंभीर जोड़ों की समस्याओं या चोटों के लिए चिकित्सकीय उपचार का विकल्प नहीं है।
- अतिरिक्त सावधानियां:
 - स्वस्थ वजन बनाए रखें।
 - नियमित, कम प्रभाव वाले व्यायाम करें।
 - संतुलित आहार लें।
 - धूम्रपान से बचें।
- 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।

पुनर्नवा के मूत्रवर्धक प्रभाव के कारण, यदि आप किडनी की समस्याओं से ग्रसित हैं तो विशेष सावधानी बरतें और अपने डॉक्टर से परामर्श करें।

22. Female Care कैप्सूल साइज़: 30 कैप्सूल प्रति डब्बा

मुख्य इंग्रेडिएंट्स: अशोक छाल, नागकेसर, माजू फल, अर्जुन छाल, शतावरी, दारुहल्दी

इस प्रोडक्ट के संभावित लाभ और उपयोग:

- मासिक धर्म संबंधित समस्याओं में राहत:
 - अशोक छाल मासिक धर्म के दौरान होने वाले दर्द और अनियमित रक्तस्राव को कम कर सकती है।
 - नागकेसर भी मासिक धर्म संबंधित दर्द में राहत प्रदान कर सकता है।
- हार्मोनल संतुलन:
 - शतावरी महिलाओं में हार्मोनल संतुलन बनाए रखने में मदद कर सकती है।
 - अशोक छाल एस्ट्रोजन की कमी से जुड़ी समस्याओं को कम कर सकती है।
- प्रजनन स्वास्थ्य में सुधार:
 - शतावरी प्रजनन क्षमता को बढ़ा सकती है और गर्भाशय के स्वास्थ्य में सुधार कर सकती है।
 - माजू फल योनि संक्रमण से बचाव में मदद कर सकता है।
- रजोनिवृत्ति के लक्षणों में राहत:
 - शतावरी और अशोक छाल रजोनिवृत्ति के लक्षणों जैसे गर्म फ्लैश और मूड स्विंग्स को कम कर सकते हैं।
- त्वचा और बालों का स्वास्थ्य:
 - दारुहल्दी त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाने में मदद कर सकती है।
 - शतावरी बालों के स्वास्थ्य में सुधार ला सकती है।
- हृदय स्वास्थ्य:
 - अर्जुन छाल हृदय को स्वस्थ रखने में मदद कर सकती है, जो रजोनिवृत्ति के बाद महिलाओं के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।
- एंटीऑक्सीडेंट गुण:
 - दारुहल्दी और नागकेसर में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो समग्र स्वास्थ्य में सुधार ला सकते हैं।
- तनाव और चिंता में कमी:
 - शतावरी और अशोक छाल तनाव और चिंता को कम करने में मदद कर सकते हैं।
- पाचन में सुधार:
 - दारुहल्दी पाचन क्रिया को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है।

उपयोग का तरीका और मात्रा:

- मात्रा: सामान्यतः 1-2 कैप्सूल दिन में दो बार (सुबह और शाम) लें। हालांकि, सटीक मात्रा के लिए पैकेज पर दिए गए निर्देशों का पालन करें।
- समयावधि: आयुर्वेदिक सिद्धांतों के अनुसार, इस प्रकार के हर्बल उपचार को पूर्ण प्रभाव दिखाने के लिए लगभग 3 महीने या 90 दिनों तक लगातार लेना चाहिए।
- भोजन के साथ: कैप्सूल को भोजन के साथ या तुरंत बाद में लेना बेहतर होता है।
- पानी के साथ: कैप्सूल को पर्याप्त मात्रा में पानी के साथ लें।
- नियमितता: बेहतर परिणामों के लिए नियमित रूप से और निर्धारित समय पर कैप्सूल लें।

सावधानियां:

- किसी भी पूरक का सेवन शुरू करने से पहले अपने चिकित्सक या आयुर्वेदिक विशेषज्ञ से परामर्श करें, विशेष रूप से यदि आप किसी दवा का सेवन कर रही हैं या कोई स्वास्थ्य समस्या है।
- गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाओं को इस उत्पाद का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।
- यदि कोई दुष्प्रभाव हो या लक्षण बिगड़ते हैं तो तुरंत उपयोग बंद कर दें और चिकित्सकीय सलाह लें।
- यह उत्पाद गंभीर स्त्री रोग संबंधी समस्याओं के लिए चिकित्सकीय उपचार का विकल्प नहीं है।
- अतिरिक्त सावधानियां:
 - संतुलित आहार लें और नियमित व्यायाम करें।
 - पर्याप्त नींद लें और तनाव को कम करने के तरीके अपनाएं।
- यदि आप रक्त पतला करने वाली दवाएं ले रही हैं, तो सावधानी बरतें क्योंकि कुछ घटक रक्त को पतला कर सकते हैं।
- यदि आप किसी सर्जरी की योजना बना रही हैं, तो सर्जरी से कम से कम दो सप्ताह पहले इस उत्पाद का उपयोग बंद कर दें।

हार्मोनल असंतुलन या एस्ट्रोजन-संवेदनशील स्थितियों वाली महिलाओं को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए और डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

23. Kidney Care कैप्सूल साइज़: 30 कैप्सूल प्रति डब्बा

मुख्य इंग्रेडिएंट्स: गोखरू, पुनर्नवा, पाषाणभेद, अजवाइन, काली मिर्च, सौंठ

इस प्रोडक्ट के संभावित लाभ और उपयोग:

1. मूत्र संबंधी समस्याओं में राहत:
 - गोखरू और पुनर्नवा मूत्र के प्रवाह को बढ़ा सकते हैं और मूत्र मार्ग संक्रमण (UTI) के जोखिम को कम कर सकते हैं।
 - पाषाणभेद किडनी स्टोन के निर्माण को रोकने में मदद कर सकता है।
2. किडनी की कार्यक्षमता में सुधार:
 - पुनर्नवा किडनी की कार्यक्षमता को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है।
 - गोखरू शरीर से विषाक्त पदार्थों के उत्सर्जन में सहायक हो सकता है।
3. सूजन को कम करना:
 - पुनर्नवा और अजवाइन में सूजन-रोधी गुण होते हैं जो किडनी की सूजन को कम कर सकते हैं।
4. एंटीऑक्सीडेंट प्रभाव:
 - काली मिर्च और सौंठ में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो किडनी को ऑक्सीडेटिव तनाव से बचा सकते हैं।
5. रक्त शोधन:
 - पुनर्नवा रक्त को शुद्ध करने में मदद कर सकता है, जो किडनी के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।
6. प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करना:
 - काली मिर्च और सौंठ प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत कर सकते हैं, जो किडनी संक्रमण से बचाव में मदद कर सकता है।
7. पाचन में सुधार:
 - अजवाइन और सौंठ पाचन क्रिया को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं, जो अप्रत्यक्ष रूप से किडनी के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है।
8. रक्तचाप नियंत्रण:
 - पुनर्नवा रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है, जो किडनी के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।
9. शरीर में जल संतुलन:
 - गोखरू और पुनर्नवा शरीर में जल और इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।

उपयोग का तरीका और मात्रा:

1. मात्रा: सामान्यतः 1-2 कैप्सूल दिन में दो बार (सुबह और शाम) लें। हालांकि, सटीक मात्रा के लिए पैकेज पर दिए गए निर्देशों का पालन करें।
2. समयावधि: आयुर्वेदिक सिद्धांतों के अनुसार, इस प्रकार के हर्बल उपचार को पूर्ण प्रभाव दिखाने के लिए लगभग 3 महीने या 90 दिनों तक लगातार लेना चाहिए।
3. भोजन के साथ: कैप्सूल को भोजन के साथ या तुरंत बाद में लेना बेहतर होता है।
4. पानी के साथ: कैप्सूल को पर्याप्त मात्रा में पानी के साथ लें।
5. नियमितता: बेहतर परिणामों के लिए नियमित रूप से और निर्धारित समय पर कैप्सूल लें।

सावधानियां:

1. किसी भी पूरक का सेवन शुरू करने से पहले अपने चिकित्सक या आयुर्वेदिक विशेषज्ञ से परामर्श करें, विशेष रूप से यदि आप किडनी संबंधित किसी दवा का सेवन कर रहे हैं।
2. गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाओं को इस उत्पाद का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।
3. यदि कोई दुष्प्रभाव हो या लक्षण बिगड़ते हैं तो तुरंत उपयोग बंद कर दें और चिकित्सकीय सलाह लें।
4. यह उत्पाद गंभीर किडनी रोगों के लिए चिकित्सकीय उपचार का विकल्प नहीं है।
5. अतिरिक्त सावधानियां:
 - पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं।
 - नमक का सेवन सीमित करें।
 - स्वस्थ आहार लें और नियमित व्यायाम करें।
 - धूम्रपान और अत्यधिक शराब के सेवन से बचें।
6. यदि आप रक्त पतला करने वाली दवाएं ले रहे हैं, तो सावधानी बरतें क्योंकि कुछ घटक रक्त को पतला कर सकते हैं।
7. 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।
8. यदि आपको पहले से ही किडनी की कोई समस्या है, तो इस उत्पाद का उपयोग करने से पहले अपने नेफ्रोलॉजिस्ट से परामर्श करें।

24. FeverAntak कैप्सूल साइज़: 30 कैप्सूल प्रति डब्बा

मुख्य इंग्रेडिएंट्स: हल्दी, गिलोय, काली मिर्च, आंवला, पपीता पत्ता, नीम

इस प्रोडक्ट के संभावित लाभ और उपयोग:

- बुखार में राहत:
 - गिलोय और नीम में ज्वरनाशक (एंटीपायरेटिक) गुण होते हैं जो बुखार को कम करने में मदद कर सकते हैं।
 - पपीता पत्ता डेंगू बुखार में विशेष रूप से लाभदायक हो सकता है।
- प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करना:
 - गिलोय, हल्दी और आंवला प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद कर सकते हैं।
 - नीम भी प्रतिरक्षा बढ़ाने वाले गुणों से युक्त है।
- सूजन को कम करना:
 - हल्दी और गिलोय में सूजन-रोधी गुण होते हैं जो बुखार से संबंधित दर्द और सूजन को कम कर सकते हैं।
- एंटीऑक्सीडेंट प्रभाव:
 - आंवला और हल्दी में उच्च मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो शरीर को मुक्त कणों से बचाते हैं।
- विषाणुरोधी और जीवाणुरोधी गुण:
 - नीम और काली मिर्च में विषाणुरोधी और जीवाणुरोधी गुण होते हैं जो संक्रमण से लड़ने में मदद कर सकते हैं।
- पाचन में सुधार:
 - काली मिर्च और हल्दी पाचन क्रिया को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं, जो बुखार के दौरान महत्वपूर्ण हो सकता है।
- शरीर की डिटॉक्सिफिकेशन:
 - नीम और गिलोय शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद कर सकते हैं।
- रक्त शुद्धिकरण:
 - नीम और गिलोय रक्त को शुद्ध करने में मदद कर सकते हैं, जो संक्रमण से लड़ने में सहायक हो सकता है।
- त्वचा स्वास्थ्य:
 - नीम त्वचा संबंधी समस्याओं से राहत दे सकता है जो कभी-कभी बुखार के साथ हो सकती हैं।

उपयोग का तरीका और मात्रा:

- मात्रा: सामान्यतः 1-2 कैप्सूल दिन में दो या तीन बार लें। हालांकि, सटीक मात्रा के लिए पैकेज पर दिए गए निर्देशों का पालन करें।
- समयावधि: बुखार के लक्षण दिखाई देने पर शुरू करें और डॉक्टर की सलाह के अनुसार जारी रखें। आमतौर पर बुखार ठीक होने के बाद भी 2-3 दिन तक लेते रहना चाहिए।
- भोजन के साथ: कैप्सूल को भोजन के साथ या तुरंत बाद में लेना बेहतर होता है।
- पानी के साथ: कैप्सूल को पर्याप्त मात्रा में पानी के साथ लें।
- नियमितता: निर्धारित समय पर नियमित रूप से कैप्सूल लें।

सावधानियां:

- किसी भी पूरक का सेवन शुरू करने से पहले अपने चिकित्सक या आयुर्वेदिक विशेषज्ञ से परामर्श करें, विशेष रूप से यदि आप कोई अन्य दवा ले रहे हैं।
- गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाओं को इस उत्पाद का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।
- यदि बुखार 3 दिन से अधिक समय तक रहता है या बहुत अधिक हो जाता है, तो तुरंत चिकित्सकीय सलाह लें।
- यह उत्पाद गंभीर संक्रमणों या उच्च बुखार के लिए चिकित्सकीय उपचार का विकल्प नहीं है।
- अतिरिक्त सावधानियां:
 - पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पीएं।
 - पर्याप्त आराम करें।
 - स्वच्छता का ध्यान रखें और संक्रमण के प्रसार को रोकें।
- यदि आप रक्त पतला करने वाली दवाएं ले रहे हैं, तो सावधानी बरतें क्योंकि कुछ घटक रक्त को पतला कर सकते हैं।
- 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।
- यदि आपको किसी भी घटक से एलर्जी है, तो इस उत्पाद का उपयोग न करें।
- बच्चों के लिए उपयोग करने से पहले बाल रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें।

25. स्किन केयर कैप्सूल साइज़: 30 कैप्सूल प्रति डब्बा

मुख्य इंग्रेडिएंट्स: हल्दी, नीम, आंवला, गिलोय, कासनी, दारुहल्दी

इस प्रोडक्ट के संभावित लाभ और उपयोग:

- त्वचा की चमक बढ़ाना:
 - हल्दी और आंवला त्वचा को निखारने और चमकदार बनाने में मदद कर सकते हैं।
 - गिलोय रक्त शुद्धिकरण के माध्यम से त्वचा की चमक बढ़ा सकता है।
- एंटी-एजिंग प्रभाव:
 - आंवला में विटामिन सी होता है जो कोलेजन उत्पादन को बढ़ावा दे सकता है।
 - दारुहल्दी में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो समय से पहले त्वचा के बूढ़ा होने से बचा सकते हैं।
- मुंहासे और दाग-धब्बों से बचाव:
 - नीम के एंटीबैक्टीरियल गुण मुंहासों को कम करने में मदद कर सकते हैं।
 - हल्दी दाग-धब्बों को हल्का करने में सहायक हो सकती है।
- सूजन को कम करना:
 - हल्दी और गिलोय में सूजन-रोधी गुण होते हैं जो त्वचा की लालिमा और सूजन को कम कर सकते हैं।
- त्वचा की नमी बनाए रखना:
 - आंवला और कासनी त्वचा को हाइड्रेटेड रखने में मदद कर सकते हैं।
- त्वचा की मरम्मत और नवीनीकरण:
 - गिलोय और दारुहल्दी त्वचा की कोशिकाओं के नवीनीकरण में सहायक हो सकते हैं।
- त्वचा संक्रमण से बचाव:
 - नीम और दारुहल्दी के एंटीफंगल और एंटीबैक्टीरियल गुण त्वचा संक्रमण से बचाव में मदद कर सकते हैं।
- त्वचा के टोन में सुधार:
 - आंवला और कासनी त्वचा के टोन को एकसमान बनाने में मदद कर सकते हैं।
- रक्त शुद्धिकरण:
 - गिलोय और कासनी रक्त को शुद्ध करने में मदद कर सकते हैं, जो त्वचा के समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकता है।

उपयोग का तरीका और मात्रा:

- मात्रा: सामान्यतः 1-2 कैप्सूल दिन में दो बार (सुबह और शाम)। हालांकि, सटीक मात्रा के लिए पैकेज पर दिए गए निर्देशों का पालन करें।
- समयावधि: बेहतर परिणामों के लिए लगातार कम से कम 2-3 महीने तक लें।
- भोजन के साथ: कैप्सूल को भोजन के साथ या तुरंत बाद में लेना बेहतर होता है।
- पानी के साथ: कैप्सूल को पर्याप्त मात्रा में पानी के साथ लें।
- नियमितता: नियमित रूप से और निर्धारित समय पर कैप्सूल लें।

सावधानियां:

- किसी भी पूरक का सेवन शुरू करने से पहले अपने चिकित्सक या त्वचा 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 त्वचा पर जलन होती है, तो तुरंत उपयोग बंद कर दें और चिकित्सकीय सलाह लें।
- यह उत्पाद गंभीर त्वचा रोगों के लिए चिकित्सकीय उपचार का विकल्प नहीं है।
- अतिरिक्त सावधानियां:
 - पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं।
 - संतुलित आहार लें।
 - धूप से बचाव करें और सनस्क्रीन का उपयोग करें।
 - नियमित रूप से त्वचा की सफाई करें।
- यदि आप किसी अन्य त्वचा उपचार या दवा का उपयोग कर रहे हैं, तो इस उत्पाद का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श करें।
- हल्दी रक्त को पतला कर सकती है, इसलिए 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।