

## स्वास्थ्य और समृद्धि का सशक्त माध्यम

Dr Bipul Mullick  
CMD Ezykart

### ईजीकार्ट: Direct Selling का नया युग

## Ezykart डिस्ट्रीब्यूटर्स के लिए MLM और डायरेक्ट सेलिंग की गहन समझ

### MLM क्या है और यह कैसे काम करता है?

मल्टी लेवल मार्केटिंग (MLM) या नेटवर्क मार्केटिंग एक ऐसा व्यवसाय मॉडल है जिसमें कंपनी अपने उत्पादों को सीधे उपभोक्ताओं तक पहुंचाने के लिए एक नेटवर्क का निर्माण करती है। इस नेटवर्क में डिस्ट्रीब्यूटर्स होते हैं जो कंपनी के उत्पादों को बेचते हैं और नए डिस्ट्रीब्यूटर्स को जोड़ते हैं।

\* \*कैसे काम करता है:\*

\* आप कंपनी से प्रोडक्ट्स खरीदते हैं।

\* आप अपने दोस्तों, रिश्तेदारों या अन्य लोगों को ये प्रोडक्ट्स बेचते हैं।

\* जब आप कोई प्रोडक्ट बेचते हैं तो आपको उस पर कमीशन मिलता है।

\* आप अपनी टीम बनाते हैं और आपकी टीम के सदस्यों द्वारा की गई बिक्री पर भी आपको कमीशन मिलता है।

\* इस तरह आपका नेटवर्क बढ़ता जाता है और आपकी कमाई भी बढ़ती जाती है।

### MLM के फायदे

\* \*लचीलापन:\*

\* \*असीमित कमाई:\*

\* \*व्यक्तिगत विकास:\*

\* \*स्वतंत्रता:\*

\* \*अतिरिक्त आय:\*

### Ezykart में MLM कैसे लागू होता है?

Ezykart में MLM के माध्यम से आप न केवल कंपनी के उत्पादों को बेचकर कमा सकते हैं बल्कि अपनी टीम का निर्माण करके भी कमा सकते हैं। Ezykart का कम्पनसेशन प्लान आपको विभिन्न तरीकों से कमाई करने का मौका देता है जैसे कि:

\* \*बाइनरी इनकम:\*

\* \*रीपरचेज इनकम:\*

\* \*रैंक इनकम:\*

### Ezykart में सफल होने के लिए क्या करें?

\* \*उत्पादों के बारे में गहराई से जानें:\*

\* \*अपनी टीम का निर्माण करें:\*

\* \*अपनी टीम को ट्रेन करें:\*

\* \*सकारात्मक रहें:\*

\* \*अपने लीडर से संपर्क में रहें:\*

### निष्कर्ष

MLM एक शानदार अवसर है उन लोगों के लिए जो अपनी जिंदगी बदलना चाहते हैं। Ezykart में MLM के माध्यम से आप अपनी आर्थिक स्वतंत्रता प्राप्त कर सकते हैं और अपने सपनों को साकार कर सकते हैं। लेकिन याद रखें, MLM में सफलता रातोंरात नहीं मिलती है। आपको मेहनत करने और धैर्य रखने की जरूरत है।

\* अगर आप Ezykart में सफल होना चाहते हैं तो आज ही शुरू करें!\*

\* अतिरिक्त सुझाव:\*

\* \*समाजिक मीडिया का उपयोग करें:\*

\* \*वेबिनार और मीटिंग्स में भाग लें:\*

\* \*अपने नेटवर्क का उपयोग करें:\*

\* \*सकारात्मक माहौल बनाएं:\*

\* क्या आप Ezykart के बारे में और अधिक जानना चाहते हैं? \* visit karen [www.easycartbooster.com](http://www.easycartbooster.com)

जय हिन्द जय आयुर्वेद जय ईजीकार्ट

\* अतिरिक्त टिप्स:\*

\* \*अपने उत्पादों का उपयोग करें:\*

\* \*ग्राहकों के साथ व्यक्तिगत रूप से जुड़ें:\*

\* \*नई तकनीकों का उपयोग करें:\*

\* याद रखें:\*



[www.easycartbooster.com](http://www.easycartbooster.com)

## 26. थायरॉयड कैप्सूल साइज़: 30 कैप्सूल प्रति डब्बा

मुख्य इंग्रेडिएंट्स: धनिया, मकोय, गोखरू, मेथी दाना, शुद्ध गुग्गुल, कचनार

इस प्रोडक्ट के संभावित लाभ और उपयोग:

1. थायरॉयड फंक्शन में सुधार:
  - मेथी दाना और गुग्गुल थायरॉयड हार्मोन के उत्पादन और नियमन में मदद कर सकते हैं।
  - कचनार थायरॉयड ग्रंथि के स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकता है।
2. मेटाबॉलिज्म में सुधार:
  - मेथी दाना और गुग्गुल शरीर के मेटाबॉलिज्म को बढ़ा सकते हैं, जो वजन प्रबंधन में सहायक हो सकता है।
3. एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रभाव:
  - धनिया और गुग्गुल में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो थायरॉयड से संबंधित सूजन को कम कर सकते हैं।
4. एंटीऑक्सीडेंट सपोर्ट:
  - मकोय और धनिया में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो थायरॉयड ग्रंथि को ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से बचा सकते हैं।
5. पाचन में सुधार:
  - धनिया और मेथी दाना पाचन क्रिया को बेहतर बना सकते हैं, जो अक्सर थायरॉयड समस्याओं से प्रभावित होती है।
6. ऊर्जा स्तर में वृद्धि:
  - गोखरू और मकोय शरीर की ऊर्जा को बढ़ा सकते हैं, जो थायरॉयड रोगियों में अक्सर कम होती है।
7. मूड और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार:
  - गुग्गुल मूड को स्थिर करने में मदद कर सकता है, जो थायरॉयड असंतुलन से प्रभावित हो सकता है।
8. हृदय स्वास्थ्य:
  - गुग्गुल कोलेस्ट्रॉल स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है, जो थायरॉयड रोगियों में एक आम चिंता है।

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 पहले से ही थायरॉयड दवाएं ले 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 थायरॉयड समस्याओं के लिए चिकित्सकीय उपचार का विकल्प नहीं है।
5. अतिरिक्त सावधानियां:
  - नियमित रूप से थायरॉयड फंक्शन टेस्ट करवाएं और अपने डॉक्टर के साथ परिणामों की समीक्षा करें।
  - संतुलित आहार लें और नियमित व्यायाम करें।
  - तनाव को कम करने के लिए योग या ध्यान का अभ्यास करें।
6. यदि आप रक्त पतला करने वाली दवाएं या हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी ले रहे हैं, तो विशेष सावधानी बरतें।
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. आयोडीन की मात्रा वाले खाद्य पदार्थों के सेवन पर ध्यान दें, क्योंकि यह थायरॉयड फंक्शन को प्रभावित कर सकता है।
  - यदि आपको हृदय गति में असामान्य परिवर्तन, अत्यधिक थकान, या त्वचा में परिवर्तन जैसे लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत चिकित्सकीय सलाह लें।

## 27. नाभि तेल Nabhi Oil

साइज़: 30ml

मुख्य इंग्रेडिएंट्स:

1. बादाम तेल
2. नारियल तेल
3. अरंडी तेल
4. जैतून तेल
5. आंवला तेल
6. जायफल तेल

इस प्रोडक्ट के संभावित लाभ और उपयोग:

1. त्वचा स्वास्थ्य में सुधार:
  - बादाम तेल और जैतून तेल त्वचा को मॉइस्चराइज़ करते हैं और उसे मुलायम बनाते हैं।
  - आंवला तेल त्वचा को टोन करने और उसकी लोच बढ़ाने में मदद करता है।
2. पाचन में सुधार:
  - नाभि पर मालिश करने से पाचन क्रिया को बढ़ावा मिल सकता है।
  - अरंडी तेल कब्ज से राहत दिला सकता है।
3. मांसपेशियों में आराम:
  - जायफल तेल मांसपेशियों को आराम देने में मदद कर सकता है।
  - नारियल तेल में दर्द निवारक गुण हो सकते हैं।
4. रक्त परिसंचरण में सुधार:
  - नाभि पर मालिश करने से स्थानीय रक्त परिसंचरण बढ़ सकता है।
  - जैतून तेल रक्त परिसंचरण को बढ़ावा दे सकता है।
5. तनाव में कमी:
  - सुगंधित तेलों जैसे जायफल तेल का उपयोग तनाव कम करने में मदद कर सकता है।
  - नाभि पर मालिश करना आरामदायक हो सकता है और तनाव कम कर सकता है।
6. मेटाबॉलिज्म में सुधार:
  - नाभि क्षेत्र की मालिश मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा दे सकती है।
  - आंवला तेल शरीर की प्राकृतिक डिटॉक्सिफिकेशन प्रक्रियाओं को सपोर्ट कर सकता है।
7. इम्यून सिस्टम को मजबूत करना:
  - आंवला तेल में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो इम्यून सिस्टम को मजबूत कर सकते हैं।
  - नारियल तेल में एंटीमाइक्रोबियल गुण हो सकते हैं।
8. बालों के स्वास्थ्य में सुधार:
  - अरंडी तेल और आंवला तेल बालों के विकास को बढ़ावा दे सकते हैं।
  - बादाम तेल बालों को पोषण दे सकता है।

उपयोग का तरीका और मात्रा:

1. मात्रा: सामान्यतः 5-10 बूंद तेल का उपयोग करें। हालांकि, सटीक मात्रा के लिए पैकेज पर दिए गए निर्देशों का पालन करें।
2. समयावधि: दैनिक उपयोग के लिए सुरक्षित है, लेकिन बेहतर परिणामों के लिए कम से कम 3-4 सप्ताह तक नियमित रूप से इस्तेमाल करें।
3. उपयोग का समय: सुबह खाली पेट या रात को सोने से पहले इस्तेमाल करना सबसे अच्छा है।
4. विधि: नाभि और उसके आसपास के क्षेत्र पर थोड़ा सा तेल लगाएं और धीरे-धीरे गोलाकार में मालिश करें।
5. गर्म करना: तेल को थोड़ा गुनगुना करके इस्तेमाल करने से बेहतर अवशोषण हो सकता है।

सावधानियां:

1. पहली बार उपयोग करने से पहले त्वचा के एक छोटे हिस्से पर परीक्षण करें ताकि एलर्जी प्रतिक्रिया की जांच की जा सके।
2. यदि त्वचा पर जलन, लाली या खुजली हो तो तुरंत उपयोग बंद कर दें और चिकित्सकीय सलाह लें।
3. तेल को आंखों, नाक या मुंह में जाने से बचाएं।
4. यदि आपकी त्वचा बहुत संवेदनशील है, तो किसी वाहक तेल के साथ पतला करके इस्तेमाल करें।
5. तेल को ठंडे और अंधेरे स्थान पर संग्रहित करें ताकि इसकी गुणवत्ता बनी रहे।

## 28. कैल्शियम कैप्सूल

साइज़: 30 कैप्सूल प्रति डब्बा

मुख्य इंग्रेडिएंट्स: आंवला, शंख भस्म, कुक्टांग भस्म (कुक्कुट अस्थि भस्म), सीप भस्म

इस प्रोडक्ट के संभावित लाभ और उपयोग:

- हड्डियों का स्वास्थ्य:
  - शंख भस्म और सीप भस्म कैल्शियम के प्राकृतिक स्रोत हैं जो हड्डियों को मजबूत बनाते हैं।
  - कुक्टांग भस्म हड्डियों की घनत्व में सुधार कर सकता है।
- दांतों का स्वास्थ्य:
  - कैल्शियम दांतों को मजबूत बनाने में मदद करता है।
  - शंख भस्म दांतों के एनेमल को मजबूत कर सकता है।
- मांसपेशियों का स्वास्थ्य:
  - कैल्शियम मांसपेशियों के सही कार्य के लिए आवश्यक है।
  - आंवला विटामिन सी प्रदान करता है जो कोलेजन निर्माण में मदद करता है।
- न्यूरोलॉजिकल फंक्शन:
  - कैल्शियम तंत्रिका संकेतों के प्रसारण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
  - शंख भस्म मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकता है।
- पाचन स्वास्थ्य:
  - शंख भस्म एसिडिटी को कम करने में मदद कर सकता है।
  - आंवला पाचन को बेहतर बनाने में सहायक हो सकता है।
- रक्त शर्करा नियंत्रण:
  - आंवला रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है।
- इम्यून सिस्टम को मजबूत करना:
  - आंवला में विटामिन सी होता है जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है।
- एंटीऑक्सीडेंट गुण:
  - आंवला में प्रचुर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो सेल क्षति से बचाते हैं।
- हृदय स्वास्थ्य:
  - कैल्शियम हृदय की मांसपेशियों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण 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 कोई 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 कोई दुष्प्रभाव हो या लक्षण बिगड़ते हैं तो तुरंत उपयोग बंद कर दें और चिकित्सकीय सलाह लें।
- यह उत्पाद गंभीर कैल्शियम की कमी या अन्य गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं के लिए चिकित्सकीय उपचार का विकल्प नहीं है।
- अतिरिक्त सावधानियां:
  - यदि आपको गुर्दे की पथरी या हाइपरकैल्सीमिया है, तो इस उत्पाद का उपयोग न करें।
  - कैल्शियम के अत्यधिक सेवन से कब्ज हो सकता है। यदि ऐसा होता है, तो पानी का सेवन बढ़ाएं और फाइबर युक्त आहार लें।
  - यदि आप थायरॉयड या पैराथायरॉयड संबंधी समस्याओं से ग्रस्त हैं, तो विशेष सावधानी बरतें।
- यदि आप एंटीबायोटिक्स या बिस्फॉस्फोनेट्स जैसी दवाएं ले रहे हैं, तो इस सप्लीमेंट को लेने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श करें।

## 29. लिवर केयर कैप्सूल

साइज़: 30 कैप्सूल प्रति डब्बा

मुख्य इंग्रेडिएंट्स: भूमि आंवला (Phyllanthus niruri), पुनर्नवा (Boerhavia diffusa), कुटकी (Picrorhiza kurroa), कालमेघ (Andrographis paniculata), भृंगराज (Eclipta alba)

इस प्रोडक्ट के संभावित लाभ और उपयोग:

- लिवर डिटॉक्सिफिकेशन:
  - भूमि आंवला और कुटकी लिवर को विषाक्त पदार्थों से मुक्त करने में मदद कर सकते हैं।
  - कालमेघ लिवर के डिटॉक्सिफिकेशन प्रक्रिया को बढ़ावा दे सकता है।
- लिवर सुरक्षा:
  - भूमि आंवला और कुटकी लिवर कोशिकाओं को क्षति से बचा सकते हैं।
  - भृंगराज में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो लिवर को फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं।
- लिवर फंक्शन में सुधार:
  - पुनर्नवा लिवर के कार्यों को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है।
  - कालमेघ पित्त के उत्पादन और प्रवाह को बढ़ावा दे सकता है।
- हेपेटाइटिस में सहायक:
  - भूमि आंवला और कालमेघ हेपेटाइटिस के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकते हैं।
- एल्कोहल-प्रेरित लिवर क्षति से सुरक्षा:
  - कुटकी और भूमि आंवला एल्कोहल के हानिकारक प्रभावों से लिवर को बचा सकते हैं।
- पाचन में सुधार:
  - पुनर्नवा पाचन क्रिया को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है।
  - कालमेघ पेट की समस्याओं को कम कर सकता है।
- एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रभाव:
  - कालमेघ और कुटकी में सूजन कम करने वाले गुण होते हैं।
- इम्यून सिस्टम को मजबूत करना:
  - भूमि आंवला और कालमेघ इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद कर सकते हैं।
- त्वचा स्वास्थ्य:
  - भृंगराज त्वचा के स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकता है, जो अक्सर लिवर की स्थिति से प्रभावित होता 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 कोई 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 कोई दुष्प्रभाव हो या लक्षण बिगड़ते हैं तो तुरंत उपयोग बंद कर दें और चिकित्सकीय सलाह लें।
- यह उत्पाद गंभीर लिवर रोगों या अन्य गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं के लिए चिकित्सकीय उपचार का विकल्प नहीं है।
- अतिरिक्त सावधानियां:
  - यदि आपको लिवर सिरोसिस या अन्य गंभीर लिवर रोग है, तो इस उत्पाद का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श करें।
  - एल्कोहल का सेवन कम करें या पूरी तरह से छोड़ दें।
  - संतुलित आहार लें और नियमित व्यायाम करें।
- यदि आप रक्त पतला करने वाली दवाएं या अन्य लिवर-प्रभावित दवाएं ले रहे हैं, तो विशेष सावधानी बरतें।
- यदि आपको पीलिया, पेट में दर्द, या अन्य लिवर से संबंधित लक्षण हैं, तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें।
- नियमित रूप से लिवर फंक्शन टेस्ट करवाएं, खासकर यदि आप लंबे समय तक इस सप्लीमेंट का उपयोग कर रहे हैं।

बच्चों की पहुंच से दूर रखें।

### 30. कफ केयर सिरप

साइज़: 100ml

मुख्य इंग्रेडिएंट्स: वासका (Adhatoda vasica), मुलेठी (Glycyrrhiza glabra), कंठकारी (Solanum xanthocarpum), तुलसी (Ocimum sanctum), ककड़सिंघी (Pistacia integerrima), भृंगमोल (Eclipta alba), आंवला (Emblica officinalis)

इस प्रोडक्ट के संभावित लाभ और उपयोग:

- खांसी से राहत:
  - वासका और कंठकारी खांसी को कम करने में मदद करते हैं।
  - मुलेठी गले की खराश को शांत करता है और खांसी को कम करता है।
- श्वसन मार्ग की सफाई:
  - वासका और ककड़सिंघी श्वसन मार्ग को साफ करने में मदद करते हैं।
  - कंठकारी कफ को पतला करने में सहायक होता है।
- सूजन कम करना:
  - तुलसी और मुलेठी में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो गले की सूजन को कम करते हैं।
- इम्यूनिटी बूस्टर:
  - आंवला और तुलसी इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।
- ब्रोंकाइटिस में राहत:
  - वासका और कंठकारी ब्रोंकाइटिस के लक्षणों को कम करने में सहायक हो सकते हैं।
- एंटी-बैक्टीरियल प्रभाव:
  - तुलसी और ककड़सिंघी में एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं जो संक्रमण से लड़ने में मदद करते हैं।
- गले की खराश में राहत:
  - मुलेठी और तुलसी गले की खराश को शांत करने में मदद करते हैं।
- एंटीऑक्सीडेंट प्रभाव:
  - आंवला और भृंगमोल में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो सेल क्षति से बचाते हैं।
- दमा में राहत:
  - वासका और कंठकारी दमे के लक्षणों को कम करने में सहायक हो सकते हैं।

उपयोग का तरीका और मात्रा:

- मात्रा: सामान्यतः वयस्कों के लिए 10-15 ml (2-3 चम्मच) दिन में 2-3 बार। बच्चों के लिए 5-10 ml (1-2 चम्मच) दिन में 2-3 बार। हालांकि, सटीक मात्रा के लिए पैकेज पर दिए गए निर्देशों का पालन करें।
- समयावधि: लक्षणों में सुधार होने तक या डॉक्टर के निर्देशानुसार लें। सामान्यतः 5-7 दिनों तक।
- भोजन के साथ या बिना: आमतौर पर भोजन के बाद लेना बेहतर होता है।
- शेक करें: उपयोग से पहले बोतल को अच्छी तरह हिलाएं।
- पानी के साथ: यदि स्वाद बहुत तीखा लगे तो थोड़े पानी के साथ मिलाकर ले सकते हैं।

सावधानियां:

- किसी भी दवा या सिरप का सेवन शुरू करने से पहले अपने चिकित्सक या आयुर्वेदिक विशेषज्ञ से परामर्श करें, विशेष रूप से यदि आप पहले से ही कोई 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 कोई दुष्प्रभाव हो या लक्षण बिगड़ते हैं तो तुरंत उपयोग बंद कर दें और चिकित्सकीय सलाह लें।
- अतिरिक्त सावधानियां:
  - यदि खांसी 7 दिनों से अधिक समय तक रहती है या बुखार के साथ होती है, तो डॉक्टर से संपर्क करें।
  - मधुमेह रोगियों को सावधानी बरतनी चाहिए क्योंकि सिरप में शुगर हो सकती है।
  - यदि आपको हाई ब्लड प्रेशर है, तो मुलेठी के कारण सावधानी बरतें।
- यदि आप रक्त पतला करने वाली दवाएं या अन्य दवाएं ले रहे हैं, तो विशेष सावधानी बरतें और डॉक्टर से परामर्श करें।
- अल्कोहल के साथ न लें, क्योंकि यह नींद लाने वाले प्रभाव को बढ़ा सकता है।
- ड्राइविंग या मशीनरी संचालन से पहले सावधान रहें, क्योंकि यह सिरप थोड़ी तंद्रा पैदा कर सकता है।
- यदि आपको सांस लेने में कठिनाई, छाती में दर्द, या खून के साथ खांसी हो, तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें।

बच्चों की पहुंच से दूर रखें और निर्देशित मात्रा से अधिक न लें।