

अथ आयुर्धामः

आयुर्वेद क्लिनिक एवं पंचकर्म सेंटर

Dr. Parmeshwar Arora

M.D. (Ayurveda) B.H.U. Gold Medalist

C.C.Y.P. Diploma in Yoga (B.H.U.)

Suderma Dose:

2 Capsules – thrice a day (after breakfast, lunch and dinner).

Please Note:

Because of wrong dietary habits and faulty life-style issues, most of us suffer with some kind of skin issues like – Acne, Pimples, White-heads, Black-heads, Skin Rashes, Eczema, Psoriasis and Pigmentation disorders etc.,

We strongly recommend **Ath Suderma** Capsules for taking care of all above mentioned conditions. Course of Medication may vary from 3 months to 6 months depending on the nature and severity of disease. **Athgol** (natural fiber for better bowel clearance, complementary with this pack) – should be taken – 1 to 2 tea-spoon with warm water at bed time.

In severe condition of any of above mentioned disease you may also take a classical Ayurvedic medicine – **Khadirarishta** available at majority of Ayurvedic medicine shops: 4 tea-spoon (20 ml) with equal quantity of water – after lunch and dinner. You may also add **Arogya Vardhini Vati** - 2 tablets twice a day after meals along with **Khadirarishta** for better results. Just to clarify – these two additional medicines can be taken along with **Ath Suderma** – at the same time.

सुडरमा मात्रा :

अथ सुडरमा – २ कैप्सूल – दिन में तीन बार (नाश्ते, दिन के खाने और रात के खाने के बाद)

कृपया नोट करें:

गलत खान-पान और जीवन-शैली के कारण हम मेंसे अधिकतर लोगों को कोई न कोई त्वचा सम्बन्धी शिकायत है जैसे कि - कील-मुहांसे, सफेद या काली फुंसी, चकते, एक्जिमा, सोरिअसिस आदि।

ऐसे में हम **अथ-सुडरमा** लेने की सलाह देते हैं जो इन सब परेशानियों में आपकी सहायता कर सकता है। बिमारी के प्रकृति और तीव्रता के आधार पर **अथ-सुडरमा** को ३ से ६ महीने के लिए लिया जाना चाहिए। अगर कब्ज की शिकायत हो तो अथ-गोल (साथ में भेजी जा रही है) – एक से दो चम्मच – हलके गरम पानी में रात में सोते समय लें।

यदि समस्या अधिक हो तो **खादिरारिष्ट** (आयुर्वेदिक क्लासिकल औषधि), जो कि अधिकतर आयुर्वेदिक दवाइयों की दुकान पर उपलब्ध है, का भी प्रयोग करें – ४ चम्मच (२० मि.ली.) – बराबर मात्रा में पानी के साथ – दिन में दो बार - दिन और रात के खाने के बाद। इसके अतिरिक्त **आरोग्य वर्धिनी वटी** की २ गोलियां भी लेनी चाहिए। यह दोनों दवाइयां **अथ-सुडरमा** के साथ साथ ली जा सकती हैं।