



- Not intended as a substitute for medical treatment
- Do not use beyond the expiry date on the label

HERBOMEAL-D

DAILY HEALTH BOOSTER

Please read this leaflet carefully before you start using HERBOMEAL-D, as it contains important information for you.

- Keep this leaflet. You may need to refer to it again.
- If you have any questions, contact us at: info@citropharm.com
- Read the composition details carefully to avoid allergic reactions. This leaflet also outlines possible side effects not listed elsewhere.

Contents of this Leaflet:

1. What is HERBOMEAL-D and what are its benefits?
2. What you need to know before taking HERBOMEAL-D
3. Ingredients in HERBOMEAL-D
4. How to prepare HERBOMEAL-D
5. Possible side effects
6. How to store HERBOMEAL-D
7. Pack contents and other information

1. What is HERBOMEAL-D and what are its benefits?

HERBOMEAL-D is a science-backed, herbal millet-based drink, uniquely formulated for individuals with Type 2 Diabetes, prediabetes, and those managing their blood sugar levels naturally. It combines low-glycemic index grains with a synergistic blend of traditional herbs and spices known for their blood sugar balancing, metabolic, and digestive benefits.

Key Benefits:

- Supports healthy blood glucose control
- Enhances digestion and satiety
- Helps reduce sugar cravings
- Improves energy without spikes or crashes
- Provides antioxidant and anti-inflammatory support
- Aids in weight management
- Gluten-free and sugar-free for better dietary compliance

2. What You Need to Know Before Taking HERBOMEAL-D

HERBOMEAL-D is a daily nutritional supplement, not a drug or cure for diabetes. Always consult your physician if you're under medical treatment, especially for blood sugar or insulin regulation.

Who Should Use HERBOMEAL-D?

- Individuals diagnosed with Type 2 Diabetes or prediabetes
- People with a family history of diabetes
- Anyone aiming to manage blood sugar and improve metabolic health naturally

Warning and Precautions:

Who Should Avoid It?

- Individuals allergic to any of the ingredients listed
- Children under 15 years of age
- Consult a healthcare provider if you're pregnant or lactating women, nursing, or taking medication

3. Ingredients in HERBOMEAL-D

Each sachet contains a carefully selected blend of 100% natural, plant-based ingredients with no artificial preservatives, added sugar, or synthetic flavors.

Finger Millet (*Eleusine coracana*), Tapioca Pearls (*Manihot esculenta*), Bitter Gourd (*Momordica charantia*), Gymnema (*Gymnema sylvestre*), Neem (*Azadirachta indica*), Holy Basil (*Ocimum sanctum*), Fenugreek Seed (*Trigonella foenum-graecum*), Java Plum seed powder (*Syzygium cumini*), Fennel (*Foeniculum vulgare*), Cloves (*Syzygium aromaticum*), Cinnamon (*Cinnamomum verum*), Cardamom (*Elettaria cardamomum*), Turmeric (*Curcuma longa*), Black sesame (*Sesamum indicum*).

Here's a summary of how each of these ingredients may benefit people with diabetes, based on traditional use and scientific research:

Finger Millet (*Eleusine coracana*):

This grain has a low glycemic index (GI), meaning it releases glucose slowly into the bloodstream, which can help prevent blood sugar spikes. It's also rich in fiber, which aids in blood sugar control and promotes satiety.

Tapioca Pearls (*Manihot esculenta*):

While tapioca is primarily starch and has a relatively high GI, in small, controlled portions and combined with high-fiber foods, it might be included in some dietary plans. However, it's generally not considered a primary ingredient for diabetes management due to its high carbohydrate content and low nutritional value.

Bitter Gourd (*Momordica charantia*):

Often called "nature's insulin," bitter gourd contains compounds that mimic insulin's effects, helping to lower blood glucose levels. It may also improve insulin sensitivity. Studies have shown promising results, but it's important to consume it in moderation and monitor blood sugar levels.

Gymnema (*Gymnema sylvestre*):

This herb is well-known in Ayurvedic medicine for its potential anti-diabetic properties. It's believed to help block sugar absorption in the intestines and may also stimulate insulin secretion. Some research suggests it can help lower blood sugar levels and improve HbA1c.

Neem (*Azadirachta indica*):

Certain compounds in neem leaves have demonstrated potential in regulating blood glucose levels. It may also help improve insulin sensitivity. However, more research is needed to fully understand its mechanisms and optimal usage for diabetes management.

Holy Basil (*Ocimum sanctum*):

This adaptogenic herb may help manage blood sugar levels by improving insulin secretion and sensitivity. It also possesses antioxidant and anti-inflammatory properties, which can be beneficial

for overall health in people with diabetes.

Fenugreek Seed(Trigonella foenum-graecum):

These seeds are high in soluble fiber, which can slow down carbohydrate absorption and help regulate blood sugar levels. They may also improve insulin function. Studies have shown that fenugreek seeds can have a positive impact on both fasting and post-meal blood glucose levels.

Java Plum seed powder(Syzygium cumini):

Java Plum seeds contain compounds like jamboline and jambosine, which may slow down the conversion of starch to sugar. They are also rich in antioxidants and may help improve insulin sensitivity.

Fennel(Foeniculum vulgare):

Similar to cumin, fennel seeds are rich in antioxidants and may aid in digestion. While not a primary treatment for diabetes, maintaining good digestive health is important for overall well-being.

Cloves(Syzygium aromaticum):

Cloves contain compounds that may help improve insulin sensitivity and lower blood sugar levels. They are also a rich source of antioxidants. However, they should be consumed in moderation due to their strong flavor and potential effects in large quantities.

Cinnamon(Cinnamomum verum):

Cinnamon is well-studied for its potential to improve insulin sensitivity and lower blood sugar levels, particularly post-meal spikes. It may also have antioxidant and anti-inflammatory effects.

Cardamom(Elettaria cardamomum):

Some studies suggest that cardamom may help lower blood sugar levels and improve lipid profiles. It also has antioxidant properties.

Turmeric(Curcuma longa):

The active compound in turmeric, curcumin, has potent anti-inflammatory and antioxidant properties. Chronic inflammation is often associated with insulin resistance, so turmeric may play a supportive role in diabetes management. Some research also suggests it may directly impact blood sugar levels.

Black sesame seeds(Sesamum indicum):

These seeds are a good source of magnesium and fiber, both of which can be beneficial for blood sugar control. They also contain antioxidants.

4. How to Prepare HERBOMEAL-D

Method Preparation:

Quick & Easy - Ready in 3 Minutes!



- Empty 1 sachet into 200ml of milk or water in a pan
- Bring to a gentle boil while stirring continuously (to avoid lumps)
- Cook for 3 minutes, then serve hot or cold

Optional Tip:

Sweeten naturally with a small amount of jaggery or stevia if desired.

5. Possible Side Effects

HERBOMEAL-D is made from food-grade, natural ingredients and is generally well-tolerated. However, individuals with allergies to seeds, spices, or herbs should consult a healthcare professional before use.

No known side effects have been reported when consumed within the recommended usage.

6. How to Store HERBOMEAL-D

- Store in a cool, dry place below 30°C.
- Keep away from sunlight and moisture
- Do not refrigerate or freeze
- Keep out of reach of children

Herbomeal-D will not be used after the expiry date printed on the label after "EXP". The expiry date refers to the last day of the month.

7. Contents of the Pack and Other Information

Each sachet (10 g) contains:

Finger Millet(Eleusine coracana) – 7.3g,

Other Ingredients:

Tapioca Pearls(Manihot esculenta), Bitter Gourd (Momordica charantia), Gymnema (Gymnema sylvestre), Neem (Azadirachta indica), Holy Basil (Ocimum sanctum), Fenugreek Seed(Trigonella foenum-graecum), Java Plum seed powder (Syzygium cumini), Fennel (Foeniculum vulgare), Cloves (Syzygium aromaticum), Cinnamon (Cinnamomum verum), Cardamom (Elettaria cardamomum), Turmeric (Curcuma longa), Black sesame (Sesamum indicum).

Pack Size: 10 x 10g sachets per box



Manufactured by:

Citro Pharma Private Limited

Factory Address:

Plot No 46, Gopal Charan Industrial Park,
Behind Vehlal Gram P, ecffio tayahcna
Vehlal, Tal: Daskroi-Dist : Ahmedabad-382330, Gujarat,
India.

Rsserrdda ecffio hcnarB ge

No: E-90 Pushpdeep Industrial Hub & Arcade,
Nutan Mill Compound, Nr.City Gold Cinema, Saraspur,
Ahmedabad-380018, Gujarat, India.

For Importation and Distribution:

Contact the below details:

Email: info@citropharm.com

Whats app number:

+91 9036909481, +91 9686491058

Globally distributed by:

CITROPHARMA INC

Suite # 23611, 8 The Green Dover, Delaware 19901,
United States of America.(Manufactured under the
technical collaboration with CitroPharma Inc, USA)



Product developed by:

Amzoh Nutrition Pvt Ltd, India.

**All formulations are tested for safety and purity.
Made using food-grade, plant-based ingredients.**



HERBOMEAL-D

BOOSTER DE SANTÉ QUOTIDIEN

Lisez attentivement l'intégralité de cette notice avant de commencer à prendre cette boisson à base de plantes car elle contient des informations importantes pour vous.

- Conservez soigneusement cette notice. Vous pourriez avoir besoin de la relire.
- Si vous avez d'autres questions, veuillez nous écrire à info@citropharm.com.
- Veuillez lire les détails de la composition avant de consommer. Cela vous aidera à identifier si l'un des ingrédients peut provoquer une allergie. Cela inclut également les effets secondaires éventuels non mentionnés dans la notice.

Que contient ce dépliant :

1. Qu'est-ce que HERBOMEAL-D et quels sont ses bienfaits ?
2. Que devez-vous savoir avant de prendre HERBOMEAL-D ?
3. Quels sont les ingrédients contenus dans HERBOMEAL-D ?
4. Comment préparer l'HERBOMEAL-D ?
5. Effets secondaires possibles.
6. Comment conserver HERBOMEAL-D ?
7. Contenu du pack et autres informations.

1. Qu'est-ce que HERBOMEAL-D et quels sont ses bienfaits ?

HERBOMEAL-D est une boisson à base de millet et de plantes médicinales, soutenue par la science, spécialement formulée pour les personnes atteintes de diabète de type 2, de prédiabète ou souhaitant gérer naturellement leur taux de sucre dans le sang. Elle combine des céréales à faible indice glycémique avec un mélange synergique d'herbes et d'épices traditionnelles reconnues pour leurs bienfaits sur la régulation de la glycémie, le métabolisme et la digestion.

Principaux Bienfaits :

- Aide à maintenir un taux de glucose sanguin sain
- Améliore la digestion et la sensation de satiété
- Réduit les envies de sucre
- Augmente l'énergie sans pics ni chutes brutales
- Fournit un soutien antioxydant et anti-inflammatoire
- Contribue à la gestion du poids
- Sans gluten et sans sucre pour une meilleure conformité alimentaire

2. Que devez-vous savoir avant de prendre HERBOMEAL-D ?

HERBOMEAL-D est un complément nutritionnel quotidien, ce n'est ni un médicament ni un remède contre le diabète. Consultez toujours votre médecin si vous êtes sous traitement médical, en particulier pour la régulation de la glycémie ou de l'insuline.

Qui devrait utiliser HERBOMEAL-D ?

- Personnes diagnostiquées avec un diabète de type 2 ou un prédiabète
- Individus ayant des antécédents familiaux de diabète
- Ceux qui souhaitent gérer leur glycémie et améliorer naturellement leur santé métabolique

Avertissements et Précautions :

Qui doit éviter ce produit ?

- Personnes allergiques à l'un des ingrédients mentionnés
- Enfants de moins de 15 ans
- Femmes enceintes, allaitantes ou toute personne

sous traitement pour la glycémie : consultez un professionnel de santé avant utilisation

- Ce produit ne se substitue pas à un traitement médical
- Ne pas utiliser après la date de péremption indiquée sur l'étiquette

3. Quels sont les ingrédients contenus dans HERBOMEAL-D ?

Chaque sachet contient un mélange soigneusement sélectionné d'ingrédients 100 % naturels et d'origine végétale, sans conservateurs artificiels, sans sucre ajouté, ni arômes synthétiques.

Petit millet (*Eleusine coracana*), Perles de tapioca (*Manihot esculenta*), Margose (*Momordica charantia*), Gymnema (*Gymnema sylvestre*), Neem (*Azadirachta indica*), Basilic sacré (*Ocimum sanctum*), Graines de fenugrec (*Trigonella foenum-graecum*), Poudre de graines de prunier de Java (*Syzygium cumini*), Fenouil (*Foeniculum vulgare*), Clous de girofle (*Syzygium aromaticum*), Cannelle (*Cinnamomum verum*), Cardamome (*Elettaria cardamomum*), Curcuma (*Curcuma longa*), Sésame noir (*Sesamum indicum*).

Voici un résumé des bienfaits potentiels de chacun de ces ingrédients pour les personnes atteintes de diabète, basé sur l'usage traditionnel et les recherches scientifiques.

Éleusine coracana (*Eleusine coracana*) :

Cette céréale a un faible indice glycémique (IG), ce qui signifie qu'elle libère lentement le glucose dans le sang, ce qui peut aider à prévenir les pics de glycémie. Elle est également riche en fibres, ce qui contribue au contrôle de la glycémie et favorise la satiété.

Perles de tapioca (*Manihot esculenta*) :

Bien que le tapioca soit principalement composé d'amidon et ait un IG relativement élevé, en petites portions contrôlées et associé à des aliments riches en fibres, il peut être inclus dans certains régimes alimentaires. Cependant, il n'est généralement pas considéré comme un ingrédient essentiel pour la gestion du diabète en raison de sa teneur élevée en glucides et de sa faible valeur nutritionnelle.

Mourge amère (*Momordica charantia*) :

Souvent appelée « insuline naturelle », la courge amère contient des composés qui imitent les effets de l'insuline, contribuant ainsi à réduire la glycémie. Elle pourrait également améliorer la sensibilité à l'insuline. Des études ont montré des résultats prometteurs, mais il est important d'en consommer avec modération et de surveiller sa glycémie.

Gymnema (*Gymnema sylvestre*) :

Cette plante est bien connue en médecine ayurvédique pour ses propriétés antidiabétiques potentielles. Elle aiderait à bloquer l'absorption du sucre dans les intestins et stimulerait également la sécrétion d'insuline. Certaines recherches suggèrent qu'elle pourrait contribuer à réduire la glycémie et à améliorer l'HbA1c.

Neem (*Azadirachta indica*) :

Certains composés présents dans les feuilles de neem ont démontré leur potentiel pour réguler la glycémie. Il pourrait également contribuer à améliorer la sensibilité à l'insuline. Cependant, des recherches supplémentaires sont nécessaires pour comprendre pleinement ses mécanismes et son utilisation optimale dans la gestion du diabète.

Basilic sacré (*Ocimum sanctum*) :

Cette plante adaptogène peut aider à gérer la glycémie en améliorant la sécrétion et la sensibilité à l'insuline. Elle possède également des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, bénéfiques pour la santé générale.

des personnes diabétiques.

Graines de fenugrec (*Trigonella foenum-graecum*) :

Ces graines sont riches en fibres solubles, ce qui peut ralentir l'absorption des glucides et aider à réguler la glycémie. Elles pourraient également améliorer la fonction insulinaire. Des études ont montré que les graines de fenugrec peuvent avoir un impact positif sur la glycémie à jeun et après les repas.

Poudre de graines de prune de Java (*Syzygium cumini*) :

Les graines de prune de Java contiennent des composés comme la jamboline et la jambosine, qui peuvent ralentir la conversion de l'amidon en sucre. Elles sont également riches en antioxydants et peuvent contribuer à améliorer la sensibilité à l'insuline.

Fenouil (*Foeniculum vulgare*) :

Comme le cumin, les graines de fenouil sont riches en antioxydants et peuvent faciliter la digestion. Bien qu'elles ne constituent pas un traitement de premier choix contre le diabète, une bonne santé digestive est essentielle au bien-être général.

Clous de girofle (*Syzygium aromaticum*) :

Les clous de girofle contiennent des composés qui peuvent contribuer à améliorer la sensibilité à l'insuline et à réduire la glycémie. Ils sont également une riche source d'antioxydants. Cependant, leur consommation doit être modérée en raison de leur saveur prononcée et de leurs effets potentiels en grande quantité.

Cannelle (*Cinnamomum verum*) :

La cannelle est bien étudiée pour son potentiel à améliorer la sensibilité à l'insuline et à réduire la glycémie, en particulier lors des pics de glycémie post-prandiale. Elle pourrait également avoir des effets antioxydants et anti-inflammatoires.

Cardamome (*Elettaria cardamomum*) :

Certaines études suggèrent que la cardamome pourrait contribuer à réduire la glycémie et à améliorer le profil lipidique. Elle possède également des propriétés antioxydantes.

Curcuma (*Curcuma longa*) :

Le composé actif du curcuma, la curcumine, possède de puissantes propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. L'inflammation chronique étant souvent associée à la résistance à l'insuline, le curcuma pourrait jouer un rôle dans la gestion du diabète. Certaines recherches suggèrent également qu'il pourrait avoir un impact direct sur la glycémie.

Graines de sésame noir (*Sesamum indicum*) :

Ces graines sont une bonne source de magnésium et de fibres, deux éléments bénéfiques pour le contrôle de la glycémie. Elles contiennent également des antioxydants.

4. Préparation du Herbomeal

Méthode de préparation :

Facile et rapide à préparer en seulement 3 minutes !



- Verser 1 sachet dans 200 ml de lait ou d'eau dans une casserole.
- Porter à ébullition douce en remuant constamment (pour éviter les grumeaux).
- Cuire 3 minutes, puis servir chaud ou froid.

VARIANTE : Ajouter du jaggery ou du miel selon votre

goût. Bien mélanger et servir chaud ou froid.

5. Effets secondaires possibles.

HERBOMEAL-D est composé d'ingrédients naturels de qualité alimentaire et est généralement bien toléré. Cependant, les personnes allergiques aux graines, aux épices ou aux herbes doivent consulter un professionnel de santé avant utilisation.

Aucun effet secondaire connu n'a été signalé en cas de consommation conforme à la posologie recommandée.

6. Comment conserver HERBOMEAL-D ?

- À conserver dans un endroit frais et sec, à une température inférieure à 30 °C (86 °F).
- À conserver à l'abri de la lumière directe du soleil et de l'humidité.
- Ne pas réfrigérer ni congeler.
- Tenir hors de portée des enfants.
- Herbomeal-D ne doit pas être utilisé après la date de péremption indiquée sur l'étiquette après « EXP ». La date de péremption fait référence au dernier jour du mois.

7. Contenu du pack et autres informations

Chaque sachet contient 10 grammes des ingrédients suivants :

Millet des doigts (*Eleusine coracana*) – 7,3 g

Autres ingrédients : Perles de tapioca (*Manihot esculenta*), Margose (*Momordica charantia*), Gymnema (*Gymnema sylvestre*), Neem (*Azadirachta indica*), Basilic sacré (*Ocimum sanctum*), Graines de fenugrec (*Trigonella foenum-graecum*), Poudre de graines de prune de Java (*Syzygium cumini*), Fenouil (*Foeniculum vulgare*), Clous de girofle (*Syzygium aromaticum*), Cannelle (*Cinnamomum verum*), Cardamome (*Elettaria cardamomum*), Curcuma (*Curcuma longa*), Sésame noir (*Sesamum indicum*).

Conditionnement : 10 sachets de 10 g par boîte.



Fabriqué par :

Citro Pharma Private Limited

Adresse de l'usine :

Plot No 46, Gopal Charan Industrial Park,
Behind Vehlal Gram Panchayat Office,
Vehlal, Tal: Daskroi-Dist : Ahmedabad-382330, Gujarat, India.

Adresse de la succursale régionale

No: E-90 Pushpdeep Industrial Hub & Arcade,
Nutan Mill Compound, Nr.City Gold Cinema, Saraspur,
Ahmedabad-380018, Gujarat, India.

Pour l'importation et la distribution:

Veuillez contacter aux coordonnées suivantes:

Email: info@citropharm.com

Numéro WhatsApp :

+91 9036909481, +91 9686491058,

Distribué mondialement par:

CITROPHARMA INC

Suite # 23611, 8 The Green Dover, Delaware 19901,
United States of America. (Manufactured under the
technical collaboration with CitroPharma Inc, USA)



Produit développé par:

Amzoh Nutrition Pvt Ltd, India.

Toutes les formulations sont testées pour leur sécurité et leur pureté.

Élaborées à partir d'ingrédients végétaux de qualité alimentaire.